

# 減肥進少出多飲食控制

易道醫法先天業力病  
系列之三十二

## 掬水聞香

主編：李秉信  
第三百五十三期  
2019年6月22日  
聯絡電話：562-900-5199

向道網  
www.ifindtao.com

本版面為付費社區宣傳，內容與本報無關

現代人的營養過剩，食物的攝入量，遠遠超過需求。這種不正常現象，相伴而來肥胖，是現代人健康的剋星。甚至，我們可以說，肥胖是萬病之源，萬惡之首。不但會使患者得到心血管疾病、糖尿病、脂肪肝、膽結石、痛風、關節炎和腫瘤等疾病罹患率增加，而且其症狀亦隨肥胖程度而益形嚴重。甚至呈現不可逆性，一發不可收拾。

根據統計，十大死因中常見的惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性心臟病、腎病等六項都與肥胖有關。醫生一定會建議病人，減肥及少鹽。

### 易道心法人道篇 系列之三十六

或許，這是一個你隱約知道的道理。每個人一生下來，無法避免的，都帶著與生俱來的業力。生命老是感覺，內心有一個聲音，源源不斷吶喊源頭。這個聲音，像是魔音環繞一樣，念念相續，一個念頭接著一個念頭，向你喃喃自語。有根器修行者，開始尋求停止心理時間流動的辦法。前念已過，後念未起的工夫作得好，心理時間過去，現在、未來的流動會自然停止。

我們也可以這麼說，當心理時間的流動停止時，每個動轉施為都是當下。這是一個很簡單的道理，沒有心理時間的流動，就沒有心理速度快慢的比量。沒比量就沒有速度感，速度感消失了即在當下。行者開始捉摸到，我們很難避免的，老是習氣先行。然而，在習氣流動的過程當中，你一定會經歷前念已過，後念未起的空檔。宗師所說的一念當下，不正是這個味道？

這個時候，你行深的功夫，可以遏止第七末那識暫停流動，砍掉習氣的運作，即刻回到當下，就不被習氣牽著鼻子走。我們可以把習氣的味道，說得更清楚一點。第七末那識跳過第六識，直接驅動起念，及命令肢體做出動作，自己卻渾然不知，這就是習氣。第七末那識發號司令，盡是習氣的施展。凡夫幾乎都是渾然不知不覺、不清不楚的，被習氣牽著鼻子走。

看一個人的根器很簡單，就是看他新斷習氣的本能，是素質具足，還是需要後天修練。大部分的修行者，總是要靠戒律，法門，甚至呢喃不斷地咒語，才能夠稍微壓抑習氣的升起。然而，有根基的修行者，不需要教導，在潛意識中已經知道，要斬斷習氣，一定要反其道而行。正如同，筆者在文章開頭時所陳述，習氣一定是經由念頭，不斷地發作出來。

練習前念已過，後念未起，由粗漸細的逆次斬除。只要察覺念頭啟動前，及任何動作發動前能量聚集時，即刻在前念已過，後念未起中間空際，做出無限的延展。那樣的内空，不但可以遏止第

是降低罹患高血壓的重要準則。根本之道，維持標準體重是保持健康的不二法門。大多數肥胖屬於單純性肥胖，亦即非續發於其他疾病者（如甲狀腺機能低下、庫辛氏症候群等）。

對成人肥胖定義為：身體質量指數 BMI (Body Mass Index) = 體重 (kg) / 身高<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>) = 體重 (Lb) / 身高<sup>2</sup> (In<sup>2</sup>) × 703 介於 24-27 之間為過重；介於 27-30 之間為輕度肥胖；介於 30-35 之間為中度肥胖；大於 35 為重度肥胖。(各國標準不同) 腰圍：男性：> 90 公分；女性：> 80 公分腰圍超標，腰圍過粗者多數有血壓異常，易引發心血管病。

研究發現，當腰圍每增加一分，小腸發生機會會增加二%，男性腰圍維持在九十分、女性要維持在八十分以內。BMI 值原來的設計是一個用於公眾健康研究的統計工具。當我們需要知道肥胖是否為某一疾病的致病原因時，我們可以把病人的身高及體重換算成 BMI 值，再找出其數值及病發率是否有線性關連。不過，隨著科技進步，現時 BMI 值只是一個參考值。

要真正量度病人是否肥胖，體脂率比 BMI 更準確，而腰圍身高比又比體脂率好。但是最好的看法是看內臟脂肪 (若內臟脂肪正常，就算腰圍很大及體

脂肪率很高，健康風險不高，日本相撲力士很多都是這種胖法)。但是體脂率及內臟脂肪需專業醫事人員的檢查才能得知，而腰圍與身高比或腰圍與臀圍的比值則尚未得到定論。

自古以來，減肥方法五花八門，千奇百怪。說穿了，最終目的是進少出多。減肥沒有任何捷徑，進少出多是唯一一條路。想要減肥的第一個步驟，就是先維持現有的體重，不再緩幅增加。這是一個很重要測試指標。因為，人的體重會隨年齡及荷爾蒙的變化，而很難避免的，一定會增加。如果能將體重維持住，兩年後體重還是一樣，也是另一種減肥。

許多媒體廣告，一再強調短期減肥的成效。筆者不是不贊成，這種速戰速決的方式。筆者的看法是，減重的原則，應該要持續，穩定，並且要維持。從臨床的經驗上來說，減重不宜太快，一週以一磅或 0.5-1 公斤為原則 (每個月 2-4 公斤)。因為減重太快，多採用低熱量攝取，且營養不均衡或營養素攝取不足等方法達成。這會造成體內新陳代謝不正常，及影響荷爾蒙代謝。

且在長期飢餓情況下，因攝取熱量及營養素的不足，同時加上身體水分大量流失，肌肉蛋白質分解，易造成暫時性的肝、腎功能失調，並且因為反覆減

重、代謝率下降而影響腸胃功能，易發生消化不良，或腸胃疾病等不良後果。並造成抵抗力減弱，而易感冒及身體易疲倦、月經不規律、易掉髮及皮膚變差、器官功能失調等副作用。

在這麼多架構減肥計劃中，飲食控制是減肥最重要的工作。注意事項很簡單，就是將一天的總熱量分成 6 等分，早餐 3 等分，午餐 2 等分，晚餐 1 等分 (換句話說即早餐要像國王、午餐要像貴族、晚餐要像平民) 營養平均分配，不偏廢任何一餐。定時定量，勿暴飲暴食。點心應列入飲食計劃，晚餐不過量，不吃宵夜，不無謂應酬。

維持均衡的營養，攝取充足的蛋白質、維生素及礦物質。早餐多吃低脂蛋白質，整天較不容易餓。因為，人體一旦意識到營養匱乏，首先消耗的，就是碳水化合物和蛋白質，最後消耗的是脂肪。如果早餐以碳水化合物為主 (米、麵、麵包等)，到了中午所消耗掉的，就只是你吃進去的「糖」而已。

所以，要減肥，早餐就要減少碳水化合物的攝入。低脂蛋白質可以增加飽足感，又不會攝入多餘脂肪——早餐少吃一片麵包而換成一顆雞蛋，能保持更久的飽足感，中午就不敢狼吞虎嚥了。忌食甜食、油炸食品，飯後不隨意吃零食，尤其高熱量、高油脂類、甜食、飲料 (如肥肉、糕點、堅果、汽水可樂

等)，以白開水取代含糖飲料；

睡前 4 小時避免吃任何含熱量的食物。烹飪多採用蒸、煮、烤、涼拌等低油方式。選用熟蒸低糖、體積大、膳食纖維豐富的食物。例如綠色蔬菜。另外一個很重要的動作，就是維持細嚼慢嚥飲食習慣，延長進食時間。研究顯示，細嚼慢嚥比狼吞虎嚥，對控制體重更有幫助，而且咀嚼次數較少是導致肥胖的風險因素之一。

較多的咀嚼次數可減少每餐的熱量攝取。研究發現，多咀嚼可降低刺激食慾增加的膽囊收縮素分泌，卻增加抑制食慾及胃口的飢餓素分泌，而告訴大腦何時該吃該停。因此每口食物多嚼 25 下，熱量攝取可減少 12%。不要吃太鹹太辣，因為食物口味重易增加食慾，另外吃清淡可控制血壓，減輕心臟負擔。

這是一個小細節，但是很多人都忽略，改變用餐順序，是很有效的減肥方法。先喝湯，再吃蔬菜，再慢慢吃肉類和米飯，不要吃到飽 (以吃到八分飽為宜)。餓得受不了時，先吃些全麥高纖的小點心，再喝一杯水。亦可準備一些低熱量點心作為解饑之用。多吃新鮮蔬果，水果宜儘量選擇糖分低的種類 (如蕃茄、木瓜等)。

(本文作者現為加州執照中醫師，加州五系中醫藥大學中醫及針灸研究所博士生，洛杉磯道家學術基金會易經講師)

## 疑情前念已過後念未起

七末那識，執取種子發動起現行。更可以讓行者，由內空自然而然而升起的力量，產生一種與第一因雲端連結的助力，以提升清醒覺悟的心力。自身本性和法界法性的連結，是行者唯一有辦法修練習氣唯一路。

以更清醒覺悟的心，持續引導每一個動轉施為，令習氣毫無間隙可以蠢動，並轉化為清醒覺悟的心力，以確保自心能「寂寂又惺惺、惺惺又寂寂」的持續運轉。當然，和法界連結的狀態，並不是每一個初練習的行者，就可以碰觸得到。筆者很願意，提出另外一個下手功夫，作為行者參考。那就是，你有沒有一個自覺力可以自問自答。這樣的自覺力，是修行的基本功夫。

不知自問自答，提問本參話頭，自問「一切為什麼」，是蘊藏著極大的秘密。大家都以為，這種看似喃喃自語的問題，自己沒有給它答案。更自以為是的認為，沒有自答，只是在參究著而已。久而久之，有些行者就不耐煩地放棄。其實，是自己自答而不自知。也就是，答案都回答了，行者自己有沒有聽到而已。甚至，我們可以說，行者不知道自己在自問自答，已經說出的答案。

自己看不到，覺察不出，是因為心太粗糙，而被很微細的妄想覆蓋著而已。生不起強力探究力量，提問本參話頭，沒熟練到前念已過，後念未起不提自提時。雖然冥冥的心中隱隱有個答案，自己卻不自知，而看不到自己的自問自答。因此生不起強力的探究力量，還以為，自己已經進入不知道，不清楚，不明白處，為什麼還生不起疑情呢？

生不起疑情，就會習慣在，累世累劫的慣性中，渾然不知。你看絕大多數的眾生，過去是這樣，現在是這樣，將來也是這樣。殊不知，自己所謂的不知道，不清楚，不明白，並不是經由深探行，直搗無明，激起反彈而湧現的不知道，不清楚，不明白。他們的不知道，不清楚，不明白，只是徘徊在很淺的意識層次中，稍縱即逝，當然生不起疑情。

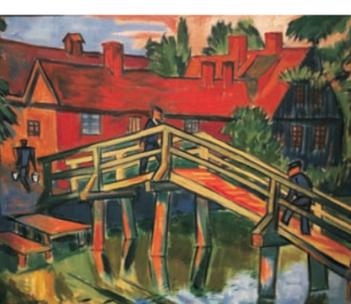
修行人的操練，是從對付自己累世以來，所習慣行坐臥立食開始。我們太習慣自己的習氣，連自己的舉止行為，都像是模子打煉出來一樣，老是這樣，絕無例外。修行者練習前念已過，後念未起的中間空際，是我們可以擺脫習氣的唯一機會。我們因為經常被不知不覺的習氣，牽著鼻子走而造業。為避免造業，必須練習前念已過，後念未起斬斷習氣。

深入到習氣啟動的源頭，提升惺惺的作用力。舉個例子來說，我們可以練習反其道而行，要做反向取捨。歷代的老祖師，常常會要求出家人，從這一餐起，到解七，進齋堂吃飯，要你們改變一切習慣性動作。用右手拿鉢、左手拿筷吃飯夾菜，每一個起心動念、動轉施為前導，都務必先提問話頭，清除心中所有的內容物。當內心空蕩無物時，自得無所住而生起惺惺的心。

若是此時繼續強力參究，會生起疑情滾動的惺惺慧，帶來了寂寂定，令行者身心入定。一般人連很明顯的習氣動作都覺察不到，當然更覺察不到習氣啟動的源頭。習氣發動的源頭都覺察不到，何況冥冥中這麼微細的自答，當然更覺察不到了，還以為沒有給答案。疑情不起，因為冥冥中有答案或不知不覺給答案，當然就生不起疑情。你再怎麼說的頭頭是道，也都只是紙上談兵，談不到改習氣。

一般人都是不知不覺隨著習氣的牽引，而做出很多慣性的動作，而令心陷入昏昧不清，不惺惺的狀態，當然就覺察不到很微細的自問自答。一旦有了答案，就會障礙在內行深探究的力道，沒有探究力道，當然就生不起疑情。怎麼樣誘導疑情成為爆破力，其中的大秘密，就藏在於前念已過，後念未起中間空際。

(本文作者現為加州執照中醫師，加州五系中醫藥大學中醫及針灸研究所博士生，洛杉磯道家學術基金會易經講師)



## 長短相形，高下相傾，音聲相和，前後相隨

道德經句解  
系列之六

李秉信

基礎要比較堅固，現在正在打地基。

員外說我要建五樓，我不要建基礎，建築師說：員外啊！你怎麼這樣講，那五樓要搭在那裏？五樓也要搭在四樓上面，現在基礎就還沒好，一樓也沒有，你就要五樓，我哪有辦法？員外才想講：是這樣地嗎？所以我們要了解，樹木是自己會長大，這是天生自然的，建大樓是為人，但是人為不能違背這一個理，不能違背自然，還是要從下面開始。

修道人要低心下氣，尊前敬後。長官疼惜我們，我們尊敬長官。這是高下的道理，今天依循天理，父母要照顧孩子。那麼小孩長大要不要照顧父母，把一樓抽掉讓二樓掉下來可以嗎？不可以，所以這叫做前後一致。不管人生的遭遇如何，環境如何變化，我們的初衷，是要一致，沒有改變。這樣始終如一，就叫做不能相傾。

音聲相和  
「聲」就是名聲、人格。大家來世間，都要好名聲。但是為了要名聲，失去根本，失去道德可以嗎？若離開根本就壞名聲了。所以音聲相和，講話「言」方面互相調和。和：就是合順的意思。同聲相應：他大聲來，我們小聲應；他那邊大聲來，我們小聲一點應，促使他自然降低聲音，他大聲，你也大聲就不對了。

況且小音通神，因為小聲說話別人會接受；大聲通鬼，大聲糾正別人無效。他先罵我們一句，我們不要罵，那第二句、第三句就沒有了。比如：我們向山的這個空谷喊，他就跟你喊，你大聲去他大聲應，你小聲去，他也小聲應。你跟他罵，他也不客氣跟你罵，不相信明天你可以去試試看。如果你唱歌給他聽，他也會唱歌給你聽，這叫做「音聲相和」。

前後相隨  
後為體，前為用，前人的種樹，是後人的乘涼。有後人的耕耘，才能維持這棵樹的生存；日、月也是前後相隨，寒暑也是前後相隨，這都是配合天地的大道理。故老子以這六種事類，來印證體用不可分。是以聖人：要成就聖人，也是聖人走過的足跡，他是怎麼走的呢？

第一：處無為之事。是以聖人處無為之事，行不言之教，萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居，夫惟弗居，是以不去。無為：率性去做，順其自然。不言之教：就是以身作則，以德感人。不辭：不辭勞苦，自然地接受。不有：不以有功自居。恃：就是依靠。居：不居功。

(本文作者現為加州執照中醫師，加州五系中醫藥大學中醫及針灸研究所博士生，洛杉磯道家學術基金會易經講師)

## 命門精氣之海死生之寶

李秉信

命門一詞，最早見於《靈樞·根結》，明確指出：「命門者，目也。」自《難經·三十六難》提出「腎兩者，非皆腎也，其左者為腎，右者為命門。命門者，諸精神之所舍，原氣之所繫也；故男子以藏精，女子以系胞。」之後，遂為後世醫家所重視，對命門的部位及其生理功能等有所爭論，提出種種不同的見解。歸納起來，有下列幾種，茲摘錄如下，以供參考。

右腎為命門說：腎有二枚，左腎為腎，右腎為命門之說，始自《難經》。如《難經·三十九難》說：「其左者為腎，右者為命門。命門者，諸精神之所舍，原氣之所繫也；故男子以藏精，女子以系胞；其氣與腎通。」這是對命門的意義和生理功能作了簡要的論述。

從這段論述中我們可以看出它包括著三方面的意義：其一，是說明命門在人體的重要性，「精神之所舍」，是人體生命的根本，是維持生命的門戶，故稱命門；其二，是指出了它的功能，是具有男子藏精，女子系胞的重要作用，說明人體的生殖功能在於命門；其三，是說明腎與命門相通，兩者雖有左右之分，但在生理功能上是難以分割的；也就是說命門具有腎的功能，腎也具有命門的作用。

自此以後，以右腎為命門之說，尚有晉·王叔和，元·滑壽及明·李梴等人。如《脈訣·脈賦·脈賦》中說：「腎有兩枚，分居兩手尺部，左為腎，右為命門。」這不僅認為有命門存在，而且有了固定的診脈部位。《醫學入門·臟腑賦》則大倡其說，它說：「命門下寄腎右，而係系通於膀胱之間，上為心包，而屬膜連脂液之外，配左腎以藏正氣，而屬膜連脂液之外，配左腎以藏正氣，而屬膜連脂液之外，配左腎以藏正氣，而屬膜連脂液之外，配左腎以藏正氣。」

趙氏認為命門是在兩腎之間，他的根據有二，一即《素問·刺禁論》「七節之傍中有小心」之論；一即《難經》之「命門者，諸精神之所舍，原氣之所繫也；故男子以藏精，女子以系胞。」他根據《內經》這一論述，確立了命門的部位。至於命門的功能，他認為是「一身之主」，所以他在同一篇中又說：「愚謂人身別有一主，非心也。命門為十二經之主。」

腎無此，則無以作強而不技巧不出矣；膀胱無此，則三焦之氣不化，水道不行；脾腎無此，則無能蒸腐水穀，而五味不出矣；肝膽無此，則將軍無決斷，而謀慮不出矣；大小腸無此，則變化不行，而二便秘矣；心無此，則明昏，而萬事不能應矣。正所謂「主不明則十二官危矣。」並把命門喻為「走馬燈」中之燈火。

命門乃兩腎中間之動氣，非水非火，乃造化之樞紐，陰陽之根蒂，即先天之太極，五行由此而生，臟腑即繼而有成。若調屬水、屬火、屬腦、屬髓，乃有形之物，則外當有經絡動脈而形於診，

《靈》《素》亦必著之於經也」。孫氏對命門的認識有三方面：一是命門並不是一個具有形質的臟器，所以無經絡之循行，又無動脈之可診；二是命門的部位雖在兩腎之間，但它不為腎間動氣之所在，是一種生生不息，造化之機樞而已；三是腎間動氣雖為臟腑之本，生命之源，但不能認為是火。

以上各家對命門的認識，各有不同的見解。從形態言，有有形與無形之論；從部位言，有右腎與兩腎之間之辨；從功能言，有主火與非火之爭。但他們對命門的主要生理功能是有分歧的，對命門的生理功能與腎息息相通也是沒有分歧的。腎為五臟之本，內寓真陰和真陽，人體五臟六腑之陰都由腎陰來滋助，五臟六腑之陽也都由腎陽來溫養。

筆者認為：腎陽亦命門之火；腎陰，亦即張景岳所謂的「命門之火」。腎陰、腎陽，亦即是真陰、真陽和元陰、元陽，古代醫家所以稱之曰命門，無非是強調腎中陰陽的重要性而已。

(本文作者現為加州執照中醫師，加州五系中醫藥大學中醫及針灸研究所博士生，洛杉磯道家學術基金會易經講師)

### 向道網 www.IFindTao.com 我找道了

掬水聞香，清淨無染覺察力系列，意識合一系列，合靈的力量，易經講義，易經心法開講等文章及易道心法初級班開課內容都已登錄在向道網 www.IFindTao.com 歡迎上網查詢

### 紫微斗數第二系列星系系統格局及敏感組合

李秉信老師授課  
開課日期：6月29日(星期六)  
下午4:00-6:00歡迎插班  
本次課程重點：斗數疾病敏感組合  
地點：崇華堂道德會  
1417 New Ave., Alhambra  
洽詢電話：626-308-1417  
626-409-8108  
粵語：626-991-2994

### 易道中醫基礎理論系列之六

命門一詞，最早見於《靈樞·根結》，明確指出：「命門者，目也。」自《難經·三十六難》提出「腎兩者，非皆腎也，其左者為腎，右者為命門。命門者，諸精神之所舍，原氣之所繫也；故男子以藏精，女子以系胞。」之後，遂為後世醫家所重視，對命門的部位及其生理功能等有所爭論，提出種種不同的見解。歸納起來，有下列幾種，茲摘錄如下，以供參考。

右腎為命門說：腎有二枚，左腎為腎，右腎為命門之說，始自《難經》。如《難經·三十九難》說：「其左者為腎，右者為命門。命門者，諸精神之所舍，原氣之所繫也；故男子以藏精，女子以系胞；其氣與腎通。」這是對命門的意義和生理功能作了簡要的論述。

從這段論述中我們可以看出它包括著三方面的意義：其一，是說明命門在人體的重要性，「精神之所舍」，是人體生命的根本，是維持生命的門戶，故稱命門；其二，是指出了它的功能，是具有男子藏精，女子系胞的重要作用，說明人體的生殖功能在於命門；其三，是說明腎與命門相通，兩者雖有左右之分，但在生理功能上是難以分割的；也就是說命門具有腎的功能，腎也具有命門的作用。

自此以後，以右腎為命門之說，尚有晉·王叔和，元·滑壽及明·李梴等人。如《脈訣·脈賦·脈賦》中說：「腎有兩枚，分居兩手尺部，左為腎，右為命門。」這不僅認為有命門存在，而且有了固定的診脈部位。《醫學入門·臟腑賦》則大倡其說，它說：「命門下寄腎右，而係系通於膀胱之間，上為心包，而屬膜連脂液之外，配左腎以藏正氣，而屬膜連脂液之外，配左腎以藏正氣，而屬膜連脂液之外，配左腎以藏正氣，而屬膜連脂液之外，配左腎以藏正氣。」

趙氏認為命門是在兩腎之間，他的根據有二，一即《素問·刺禁論》「七節之傍中有小心」之論；一即《難經》之「命門者，諸精神之所舍，原氣之所繫也；故男子以藏精，女子以系胞。」他根據《內經》這一論述，確立了命門的部位。至於命門的功能，他認為是「一身之主」，所以他在同一篇中又說：「愚謂人身別有一主，非心也。命門為十二經之主。」

腎無此，則無以作強而不技巧不出矣；膀胱無此，則三焦之氣不化，水道不行；脾腎無此，則無能蒸腐水穀，而五味不出矣；肝膽無此，則將軍無決斷，而謀慮不出矣；大小腸無此，則變化不行，而二便秘矣；心無此，則明昏，而萬事不能應矣。正所謂「主不明則十二官危矣。」並把命門喻為「走馬燈」中之燈火。

命門乃兩腎中間之動氣，非水非火，乃造化之樞紐，陰陽之根蒂，即先天之太極，五行由此而生，臟腑即繼而有成。若調屬水、屬火、屬腦、屬髓，乃有形之物，則外當有經絡動脈而形於診，