



强度仍应视个人体质状况而定不可强求。运动应持之以恒，一旦停止运动，容易恢复肥胖。这是一个很重要的课题，运动后注意什么？运动后30分钟以内不能进食。因为此时胃肠道处于收缩状态，吃东西会影响消化。运动后机体呈酸性，所以要多吃蔬果类等碱性食品。

很多人在运动的时候，忽略了意志锻炼。运动时，如果能够集中注意力，在你想锻炼的部位，常常会收到意想不到的作用。对于生命而言，意念是很神奇的，特别是在运动的时候。在进行运动时，应集中注意力。如果锻炼到身体的某部分肌肉，那么全身的注意力和感觉，也应该重点放在那个部位，锻炼效果会更好。例如遛狗减肥效果相对较差，因为无法放松全身而集中注意力。

另一个运动的诀窍，就是有意识地多运动一下上臂。许多运动，不论是慢跑或者是登山，操练的部位，常常著重于双腿及下半身。如果在运动时，大幅要摆动手臂，这样做能让你消耗相同体力的情况下，完成全身运动。上下半身同时发热，产生 $1+1>2$ 的效果。运动时手肘大约弯曲90度，手臂摆动的幅度，应该从臀后15~20厘米，向前到胸部的高度即可。

这运动的效果上，呼吸扮演著画龙点睛的功效。用你的鼻子呼吸，运动时，应该通过鼻子来吸气和呼气，而不是嘴巴，这样能稳定心律。因为当心跳到达巴，这样的速率，你就会感到喘不上气，而产生放弃的念头。相对的，控制心律能提高身体耐力，有效延长15~20分钟的运动时间，燃烧更多卡路里。

注意运动时温度及时间，高温下运动量过大，会很容易因出汗过多导致脱水、中暑等不适，严重的还会使人晕厥。而且，夏季上午11点到下午3点是防晒最肆虐的时候。就算你做了充足的防晒准备，还是会晒伤或者晒黑。

一个夏天过去，减肥不成，自己却晒黑了，或者是引起皮肤上的疾病，可就太不划算了。

许多人选择室内的运动，健身房的选择，就非常重要。在炎热的夏季，选择在专业、宽敞的健身房内运动，代替户外运动无可厚非。但是，如果健身房通

风不佳，每个人呼出的二氧化碳、出汗的分解产物、消化道排出的不良气体等，不能及时排放出去。被污染的室内空气会让你出现头晕、恶心、疲劳等现象，健身效果自然不佳。

如果你，你实在迷恋健身房规划完整的瘦身课程，那么在运动时，也请你选择门口或者靠窗的通风位置。不论你在跑步，或者是骑脚踏车时，不要忘记将仪表盘上的风扇打开。每次运动完不要急着去洗澡，做些舒缓的动作，能调整呼吸，帮助恢复体力。而且洗澡后，要马上吹干头发及避风寒，以免皮肤毛细孔打开，容易感冒。

另外一个很重要的关键，就是运动不可空腹。很多人觉得反正天热，也吃不下东西，空著肚子直接去运动，效果肯定更好的话。若如此想，那就错了。饿著肚子做运动，无异于开著一辆没有汽油的汽车上路。你的身体需要一定的热量，来保证正常的运转。要知道，我们就算是保持静态，坐在那儿不动也是消耗热量的。更何况，身体承受著大量能量的消耗，怎么能够空腹呢？

因此，在运动前，必须要选择适量的健康小食(如燕麦粥)。这些摄取的热量，在运动的途中就能消化掉，并能提供接下来运动所需的额外热量。特别是，选择清晨做运动，这一点尤为重要。经过一整夜，胃已经清空，热量也消耗殆尽。你的身体，像是没有汽油的汽车，非常虚弱。你需要给身体加些燃料，让它重新启动，才是正确的运动习惯。

许多人一味地在做减肥运动，却陷入了，自己都不知道迷思。某健康管理机构，最近对会员进行问卷调查，发现下列三大迷思：第一个迷思就是多数民众以为流汗，才有减肥效果，导致有民众在身上包裹保鲜膜运动。虽然可以大量流汗，体重看似减轻，但只要补充水分，体重就回升。

第二个常见迷思就是运动一小时内进食会变胖。虽然运动过后身体吸收比较快，但只要不要吃太精致的甜食，吃米、麦、面包等碳水化合物，让肌肉得到养分，且不容易造成肌肉酸痛。

第三个常错的概念，是运动后肌肉酸痛代表肌肉拉伤。运动后常因为代谢废

物「乳酸」堆积，而会引起酸痛感；但是拉伤则是因为肌纤维拉伤，一动作就会疼痛到做不下去，两者并不相同。要避免酸痛，运动前的伸展操非常重要，运动后也要收操，不能说停就停。

第四个迷失，不少人认为运动前不能喝水、运动中喝水可能造成胃下垂。其实运动会造成体内水分大量流失，建议运动前30分钟，先补充300到500cc水。

(本文作者现为加州执照中医师，加州五系中医药大学中医及针灸研究所博士生，洛杉矶道家学术基金会易经讲师)



传灯公案 系列之一

李秉信

狗子佛性愿意再作一次

楔子:僧问赵州。狗子还有佛性也无。(狗才会问，哪一国的狗没有佛性?)

州云。 (佛不知道什么是狗)

尔措大家。多爱穿凿说道。(狗一分别，把佛当狗看了)

这个不是有无之无。乃是真无之无。(狗看无佛，佛看无狗)

不属世间虚豁之无。恁么说时。(把狗当佛看，无语)

还敌得他生死也无。既敌他生死不得。(把佛当狗看，不生不死)

则未是在。(佛不异狗，狗不异佛)

既然未是。须是行也提撕。坐也提撕。。(竟然弄成了佛即是狗狗即是佛)

喜怒哀乐时。应用酬酢时。总是提撕时节。(喜怒哀乐，亦复如是)

提撕来提撕去。没滋味。(竟然提撕，佛即是狗，狗即是佛，诸法空相，不生不灭，不垢不净。)

心头恰如顿一团热铁相似。那时便是好处不得放舍。(也算开悟?)

忽然心华发明。(平等性?)

照十方刹。便能于一毛端。(狗毛都能够一念当下)

现霸王刹。坐微尘里。转大法轮。(若以色见我。以音声求我。是人行邪道。不能见如来)

汝等诸人。闻恁么说话。往往心里道。妙喜老汉摇唇鼓舌。说得也相似。(地狱不空，狗不成佛)

不知他肚里如何。须知妙喜说得底。便是行得底。更无两般。(感恩合十，向安退下吧)

记得在念大学的时候，情窦初开的笔者，读到张爱玲在《半生缘》中有一句对白，至今仍旧觉得有所悸动。这句话是这么说的：「我要你知道，在这个世界总有一人是等你的，不管在什么时候，不管在什么地方，反正你知道，总有这么个人...」在那段桀骜不驯年轻岁月里，常常喃喃自语，人生总是这样，如果故事已经开始，永远都不会结束。

六腑，即胆、胃、大肠、小肠、三焦的总称。它们共同的生理功能是：将饮食物腐熟消化，传化糟粕。所以，《素问·五脏别论》说：“六府者，传化物而不藏，故实而不能满也。所以然者，水谷入口，则胃实而肠虚，食下，则肠胃实。”由于六腑专司传化饮食物，故说“实而不能满也”。饮食物自进入人体至排出体外，要通过七道关隘，以利于对饮食物的消化吸收。这七道关隘，《难经》称之为“七冲门”。如《难经·四十四难》说：“七冲门何在？肾为飞门，齿为户门，会厌为吸门，胃为贲门，太仓下口为幽门，大肠小肠会为阑门，下极为魄门，故曰七冲门也。”

飞门的“飞”字与“扉”相通，即门扇，由于口唇象门扇一样自由开合，故称唇为飞门；户即门户，引伸为把守之意，故称齿为户门；会厌是食管和气管的相会处，既是饮食物下达食管的必经之处，又是呼吸气体的门户，故称吸门；贲门是胃之上口；太仓又称大仓，是盛受食物的地方，就是胃；胃的下口，小肠的上口为幽门；小肠的下口和大肠的上口连接处，称为阑门，阑即阑栅，指饮食物中的精微物质于此得到阻拦，因而得名；下极，即消化道的末端，即指排泄粪便的肛门，又称魄门。七冲门中任何一门发生病变，都会影响到饮食物的受纳、消化、吸收和排泄。

《素问·宝命全形论》说：“土得木而达”，即是以五行学说的理论来概括肝胆和脾胃之间存在著克中有用、制则生化的关系。胆汁的化生和排泄，由肝的疏泄功能控制和调节。若肝的疏泄功能正常，则胆汁排泄畅达，脾胃运化功能也健旺。反之，肝失疏泄，导致胆汁疏泄不利，影响及脾胃的运化功能，而出现胁下胀满疼痛，食欲减退，腹胀，便溏等症；若胆汁上逆，则可见口苦、呕吐黄绿苦水；胆汁外溢，则可能出现黄疸。总之，胆的主要生理功能是贮存和排泄胆汁。胆汁直接有助于饮食物的消化，故为六腑之一；因胆本身并无传化饮食物的生理功能，且藏精汁，与胃、肠等腑有别，故又属奇恒之府。

本文作者现为加州执照中医师，加州五系中医药大学中医及针灸研究所博士生，洛杉矶道家学术基金会易经讲师

易道中医基础 理论系列之七

胆者奇恒之府化生来源 李秉信

由于六腑以传化饮食物为其生理特点，实而不能满，故有六腑以降为顺，以通为用之说。但是，“通”和“降”的不及与太过，都属于病态胆，居六腑之首，又隶属于奇恒之府。胆与肝相连，附于肝之短叶间；肝与胆又有经脉相互络属，而为表里。

《灵枢·本输》称“胆者，中精之府”，内藏清净之液即胆汁。胆汁味苦，色黄绿，由肝之精气所化生，汇集于胆，泄于小肠，以助饮食物消化，是脾胃运化功能得以正常进行的重要条件。《东医宝鉴》说：“肝之余气，泄于胆，聚而成精”，是指胆汁的化生来

源而言：

“由于六腑专司传化饮食物，故说‘实而不能满也’。饮食物自进入人体至排出体外，要通过七道关隘，以利于对饮食物的消化吸收。这七道关隘，《难经》称之为“七冲门”。如《难经·四十四难》说：“七冲门何在？肾为飞门，齿为户门，会厌为吸门，胃为贲门，太仓下口为幽门，大肠小肠会为阑门，下极为魄门，故曰七冲门也。”

飞门的“飞”字与“扉”相通，即门扇，由于口唇象门扇一样自由开合，故称唇为飞门；户即门户，引伸为把

守之意，故称齿为户门；会厌是食管和气管的相会处，既是饮食物下达食管的必

经之处，又是呼吸气体的门户，故称吸

门；贲门是胃之上口；太仓又称大仓，

是盛受食物的地方，就是胃；胃的下

口，小肠的上口为幽门；小肠的下口和大

肠的上口连接处，称为阑门，阑即阑栅，指饮食物中的精微物质于此得到阻

拦，因而得名；下极，即消化道的末

端，即指排泄粪便的肛门，又称魄门。七冲门中任何一门发生病变，都会影

响到饮食物的受纳、消化、吸收和排泄。

《素问·宝命全形论》说：“土得木而

达”，即是以五行学说的理论来概括

肝胆和脾胃之间存在著克中有用、制

则生化的关系。胆汁的化生和排泄，由

肝的疏泄功能控制和调节。若肝的疏泄

功能正常，则胆汁排泄畅达，脾胃运

化功能也健旺。反之，肝失疏泄，导

致胆汁疏泄不利，影响及脾胃的运化

功能，而出现胁下胀满疼痛，食欲减退，腹

胀，便溏等症；若胆汁上逆，则可见口苦、

呕吐黄绿苦水；胆汁外溢，则可能出现黄

疸。总之，胆的主要生理功能是贮存和

排泄胆汁。胆汁直接有助于饮食物的消

化，故为六腑之一；因胆本身并无传化

饮食物的生理功能，且藏精汁，与胃、

肠等腑有别，故又属奇恒之府。

向道网www.IFindTao.com

我找道了

掬水闻香，清净无染觉察力系列，意识合一系列，合灵的力量，易经讲义，易经心法开讲等文章及易道心法初级班开课内容都已登录在向道网 www.IFindTao.com 欢迎上网查询

紫微斗数第二系列星系系统格局及敏感组合

李秉信老师授课

开课日期:6月29日(星期六)

下午4:00-6:00欢迎插班

本次课程重点:斗数疾病敏感

组合

地点: 崇华堂道德会

1417 New Ave., Alhambra

洽询电话: 626-308-1417

626-409-8108

粤语: 626-991-2994

在虚空中，天地万物都是依道生存，天下万物都是道所生的，不能离开道。这个道就是虚空。我们心的本质，是虚空。我们的起心动念，若是离开虚空，细微处还是很难避免。真正的善，不能只有外面善，心不善，这样就是离开了道体。宇宙万物中，我们所存在的太极，是无极所产生的，所以太极生化万物，不能离开无极，那是虚空中无为，生命最后的摸著，是真空而不是顽固。

在这里，我们讲到，造物主创造这个世界的无极。如果没有用太极，哪有这个天地万物。今天师尊来渡化一般的众生，都是用这个德，这个德就变成有为，只是不要著相干这个有为。你要复归于无为，没有离开道体。很多人讲究外在的善事，以为造桥铺路，行功为善，就可以功德及业力而两抵销。那样的思考模式，还是在人算盘计较里面。

以做善事的表象，来做善事，很难不掉入值不值得，划不划得来计较当中。就算你的修炼再好，计较已经降到最小，在细微处还是很难避免。真正的善，不能只有外面善，心不善，这样就是离开了道体。宇宙万物中，我们所存在的太极，是无极所产生的，所以太极生化万物，不能离开无极，那是虚空中无为，生命最后的摸著，是真空而不是顽固。

这个道理无它，繁衍乃是第一因的本质。这也是，上帝创造世界的本质。这个味道是，被第一因感动的人，只要能有利于万物，虽小善亦不辞。今逢末法时期，我渡人，成全要牺牲到底，不能说渡人有功德，好啊！拼下去了。那样是离开了道体。宇宙万物中，我们所存在的太极，是无极所产生的，所以太极生化万物，不能离开无极，那是虚空中无为，生命最后的摸著，是真空而不是顽固。

然而，圣经里记载他们，这些人在殉道前还是这么喜乐。那是因为，第一因本质，已经成为他们的主人。他们的力量早就虚空，身体早就化为乌有，哪里需要等到狮子来撕裂他们。如果你今天繁衍的本能，只是在于传道有没有功德而已。若是没有功德，就不渡人了，这样就失去了自然，你的心，已经是带有杂质的不再虚空。

再举一个例子吧，你看父母养育子女，不曾言养儿辛苦，他们尽力养育、教育到成家立业，不求回报，这就是自然的母爱。若是父母计较，孩子将来会不会孝顺，这颗虚空的心，便肮脏掉了。我们修行人，绝对要用这个自然才好，自然就是道，就是理。要回内心世界的源头，只有这样的修炼，才可以回去。

生而不有

不有：不执著于功德相。道体以自然律动之运转，开天辟地，生育万物，他「不有」—没有说他有功德，做过就好了。以众生和乐而和乐，大家生活都过的很好，万物都适时逢生，看了就很高兴，并没什么功。生：就是生育万物。不有：就是没有这个功德心。在这句话，把繁衍的味道，说的再清楚不过了。

(本文作者现为加州执照中医师，加州五系中医药大学中医及针灸研究所博士生，洛杉矶道家学术基金会易经讲师)