



掬水闻香

主编：李秉信
第三百五十五期
2019年7月6日
联络电话：562-900-5199

向道网
www.ifindtao.com



本版面为付费社区宣传，
内容与本报无关。

传灯公案
系列之二

李秉信

评明海和尚无门关夜话

(何须勉强?)

所以你在生活和人生路上有什么呢？其实外面发生了什么事情是其次，不管什么事情，最终会给你最大的压力，除非就是这种感觉，但是现在我们要的就是这个不会，无路可走，因此我说它能强化我们的心力，原因在此。

(念依觉存，本自清净，作用无差，何压之有?)

在这个阶段，我称为锻炼，锻炼疑情，不断地提起话头锻炼疑情。这个锻炼，有一个时间积累以后，它会形成串习。串习就是习惯成自然，是通过不断地重复达到的。当这种串习形成的时候，心里已经开始有一些疑情了，开始慢慢培养出一些疑情了。这个疑情也许不是百分之百，也许是三心两意，但是当你专一地提起话头的时候，疑情就来了。

(慧能无技俩，不断百思想，对境心数起，菩提这么大)

(虽有生死，不住生死，虽在涅槃，不住涅槃)

(老祖师只有这几句话，后来居上者，喜欢锻炼?)

当我们的心念和话头能比较好地连接在一起的时候，然后进一步地我们又能感受到身心的安定，专注，心和气的一定的统一，这时候我们就能体验到一点专注和宁静。参话头对我们也不再变得那么毫无滋味，但是在心念上仍然是没有滋味的，注意，仍然是前面讲的咬铁概，有滋味的可能是在身体。在很多修行人很重视的身体的感受上，你开始有滋味了，那是因为你有专注力了，但是身体的感受并不是我们的目标。

(不识本心，话头无益)

(话头本无体，何须下工夫，疑情吸自爆，应作当下了)

有了这一种专注，在这中间可能会有各种各样的禅坐境界，这取决于每个人不同的身心状态，不同的业力因缘，过去生不同的善根。也许你会翻出很多吓人的妄念，也许你会进入到烦闷难耐的状态，贪嗔痴的种子在内心翻腾，如同一锅煮沸了的水。也许你会经验到身心进去以后的各种奇特的感受，身体的感受消失，或者身体变大，变细，呼吸长时间停顿等等。

(念无情趣，境界不生，念念如是，念归何处?)

(明海境界?)

所有这些都是光影门头，都必须要放下，要透过，否则你就是半路打住了。因为那个话头我们仍然没有真正的透过，所以要不断地引话头的疑情帮助我们穿透所有这些感受。

(空性俱足，缘起性空，疑情无差，何须引导?)

穿过这个领域以后，我们的心会变细腻，疑情会变细，话头开始逐渐成为我们身心一个很具体，很生动，很直接的一个存在了。它不再是脑子里的一个概念，符号，而是我们身心直接感受到的一种存在。乃至说，我们举手投足，

本弱，饮食自倍，则脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也。”

临床上论治疾病，亦十分重视胃气，常把“保胃气”作为重要的治疗原则。

故《景岳全书·杂证谟·脾胃》说：“凡欲察病者，必须先察胃气；凡欲治疗者，必须常顾胃气。胃气无损，诸可无虑。”

主通降，以降为和胃为“水谷之海”，饮食物入胃，经胃的腐熟，必须下行入小肠，进一步消化吸收，所以说胃主通降，以降为和。由于在藏象学说中，以脾升胃降来概括机体整个消化系统的生理功能，因此，胃的通降作用，还包括小肠将食物残渣下输于大肠，及大肠传化糟粕的功能在内。

胃的通降是降浊，降浊是受纳的前提条件。所以胃失通降，不仅可以影响食欲，而且因浊气在上而发生口臭、脘腹胀闷或疼痛，以及大便秘结等症状，如《素问·阴阳应象大论》说：“浊气在上，则生(月真)胀。”若胃气不仅失于通降，进而形成胃气上逆，则可出现嗳气酸腐、恶心、呕吐、呃逆等症。

饮食入胃，经胃的腐熟和初步消化，下传于小肠，通过小肠的进一步消化，泌别清浊，其清者为精微物质，经脾的转输，以营养全身；其剩余之水液，吸收后，成为渗入膀胱的尿液之化源；其浊者为糟粕(食物之残渣)，下达于大肠。渗入膀胱的尿液，经气化作用及时

时，那么体内的‘饥饿’激素就会升高一倍，而调节脂肪含量和食欲的激素分泌则会减少。每晚睡眠时间少于6小时的人，体重增加最多。研究指出，不正确的饮食习惯和缺乏运动都会导致肥胖，但很少有人知道，睡眠不足也会导致体重增加。

2. 不是饿了，而是水喝少了

人们经常会混淆饥饿感和干渴感，很多时候不是你饿了，而是水喝少了。每天喝够八杯水(大约2000cc)——喝水会让口腔和胃部，感受到有东西经过的感觉，水分可以撑起胃部的空间，减轻

饥饿感，降低你的食欲。人体70%都是水，一旦身体缺水，代谢就会减慢，每天喝足8杯水，可加速新陈代谢，最重要的是你的皮肤会一整天富有弹性光泽。

但是如果有水肿的问题，则先调理水分代谢障碍的问题，不然就会更严重了。

3. 把食物打成糊状可以增加饱足感

如果你的午饭是「米饭+鸡肉+胡萝卜+一碗汤」，用料理机把这些东西打成粥羹，会比正常吃下去有更长的饱足感，这样下午就不用吃零食了。但是，有胃食道逆流的人，此法反而会因减少咀嚼而增加胃酸的分泌。

4. 压力容易使人发胖

压力大的环境，会激起人体对含有丰富碳水化合物点心的渴望。这类食物有助于降低应激激素水准，应激激素也会导致脂肪储藏量的增加。因此要使身体变苗条，除了平时运动外，还应该学习释放压力——例如去上瑜伽课，或与家人好友共度美好时光。

5. 配偶的体重很重要

有调查显示，体重的增加和减少是会传染的。《新英格兰医学杂志》的一项研究显示，如果配偶中的一方肥胖，那么另一方也肥胖的可能性为37%。研究人员最后得出结论，肥胖可能是透过社会关系网路传染的。请跟配偶一起减肥！

6. 水果当主食

很多办公室一族由于工作，很少摄取主食，而经常以水果代替。但专家提醒水果不能当主食，因为水果中虽然含多

**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



种维生素和糖分，却缺少人体需要的蛋白质和某些微量元素，如果以水果当主食会营养失衡，反而容易导致脂肪的囤积。

7. 多吃麻烦的食物，避免过度饮食

如果吃同样的食物时，还不得不做些工作，多数人就会因为懒惰，而减少食用的量，避免过度饮食。例如已经剥好壳的虾和未剥过壳的虾、猪排与要啃骨头的排骨，你会选哪一个呢？

8. 跟减肥成功的人一起吃饭，学习减肥技巧，偷学瘦身小方法。

很多人减肥失败就是因为自己一直不能抓到瘦身的技巧，导致瘦身失败。通过身边减肥成功的案例，看看他们是如何做到的，从他们身上学到减肥的小技巧，在耳濡目染下，相信你也会很快成为减肥达人！

9. 在家打坐，修身兼静心

因为打坐盘腿能够改善腿部、踝部的柔韧度，每天打坐20-30分钟，可以放慢下半身的血液循环，使上半身的血液循环加速，而加速上半身瘦身。因为虽然是坐着，可是腰背挺直的坐着，比站着消耗的热量还多呢。

10. 吃宵夜照样瘦，满足口欲不怕胖

其实只要在吃宵夜前先喝一杯水，再吃些饱足感强但高纤的蔬菜，并且多咀嚼几下，就能得到吃宵夜的满足感，又不怕胖。

(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)

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：7月6日(星期六)

下午4:00-6:00欢迎插班

本次课程重点：太阳星系

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



**道德经句解
系列之八**

李秉信

夫唯弗居，是以不去

为而不恃

众生的眼界，认为拥有眼前的世界，是他来这个世界的目。在这段句子中，恃：就是依靠万物。为而不恃，不恃的味道，暗指著天地生育万物，是无私的。第一因创造世界，是没有差别的。但是在人的世界里，失去所抓取的，好像没有了希望。坚持的事情上失去了，就万念俱灰。我们对这世界的认识，都被局限在六根上。

例如，有人骂你，你的耳根对声尘起耳识认识了，在你的耳朵里似乎有个声音，似乎被这个讯息所迷惑。然而，我们是被天地所创造的。在我们本自俱足觉醒中，就有天地的本性。疑情一起，自己问自己，是谁把我牵著鼻子走？但由于，第六识被疑情遏止暂停作用，故无法与耳识的讯息起俱生意识，仅停留在听只是听。

仅知道有个声音，却听而不闻，亦不起认识分别，亦不分辨这句话是褒是贬。当你进入得越深，你就会越闷。似懂非懂地告诉自己，我们从来都不拥有什么。更确切的说，天地拥有了我们。在你我最深的潜意识里，我们都隐隐约约地知道。天地的存在体，不须要跟万物同灭。道理是很简单的，万物在他的身上，才能够欣欣向荣。

你如果「为」万物，那万物生灭，你也要同时生灭，道在这个物外，不是在这个物内，你要了解这一点，所以为而不恃，为：就是所作所为，没有依赖。

功成而弗居

这个时候，很有意思的事情发生了。当疑情一起，疑情就代替原来的心，对著外缘内境的能，进行行者意识的接管。这时候，你的心，就好像隔著一个绝缘体一样，外缘外境对行者却不起干扰作用。我们来看，道德经里面，怎么说这样的味道。在这句话当中，居：是居功。天地创造万物，生化万物。你本来具有的性，已经和本体有了连结。

从人的眼光来看，天地的功德实在很大。众生在内心充满著敬畏的说，万物这样的成功，天地这样的生存，都是道德的。但是，在这个时候我们的生命状态，像隔著一个绝缘体一样，毫无所感。

我们的生命状态，就像天地一样，对于所创造世界，毫无感觉。更不可能居功。

夫惟弗居，是以不去

「道」，所作所为视为是应该的，但是天地万物称他为「尊」。所以上天这

易道中医基础
理论系列之八

五脏禀气于胃水谷之海 李秉信

胃，又称胃脘，分上、中、下三部。胃的上部称上脘，包括贲门；胃的中部称中脘，即胃体的部分；胃的下部称下脘，包括幽门。胃的主要生理功能是受纳与腐熟水谷，胃以降为和。主受纳、腐熟水谷受纳，是接受和容纳的意思。腐熟，是饮食物经过胃的初步消化，形成食糜的意思。饮食入口，经过食管，容纳于胃，故称胃为“太仓”、“水谷之海”。

机体的生理活动和气血津液的化生，都需要依靠饮食物的营养，故又称胃为“水谷气血之海”。如《灵枢·玉版》说：“人之所受者，谷也；谷之所注者，胃也；胃者，水谷气血之海也。”容纳于胃中的水谷，经过胃的腐熟后，下传于小肠，其精微经脾之运化而营养全身。

所以，胃虽有受纳与腐熟水谷的功能，但必须和脾的运化功能配合，才能使水谷化为精微，以化生气血津液，供养全身。饮食营养和脾胃对饮食物的运化功能，对于维持机体的生命活动，至关重要。所以《素问·平人气象论》说：“人以水谷为本”；《素问·玉机真藏论》说：“五脏者，皆气于胃；

胃者，五脏之本也。”说明胃气之盛衰有无，关系到人体的生命活动及其存亡。李东垣在《脾胃论·脾胃虚实传变论》中说：“元气之充足，皆由脾胃之气无所伤，而后能滋养元气。若胃气之

排出体外；进入大肠的糟粕，经传导与燥化，而由肛门排出体外。

在饮食物的消化、吸收和排泄过程中，还有赖于胆汁的排泄以助饮食物的消化；三焦不仅是水谷传化的道路，更重要的是三焦的气化，推动和支持著化功能的正常进行。所以《灵枢·本脏》说：“六腑者，所以化水谷而行津液者也。”由于六腑传化水谷，需要不断地受纳、消化、传导和排泄，虚实更替，宜通而不宜滞。

故《素问·五脏别论》有“胃实而肠虚”、“肠实而胃虚”的论述，这说明了饮食物在胃肠中必须更替化而不能久留，所以后世医家有“六腑以通为用”和“腑病以通为补”的说法。六腑之间在病理上，亦可相互影响。如胃有实热，消灼津液，则可致大肠传导不利，大使秘结不通；而大肠燥结，便闭不行，亦可影响胃的和降，而使胃气上升，出现恶心、呕吐等症。

又如胆火炽盛，常可犯胃，导致胃失和降而见呕吐苦水。脾胃湿热，熏蒸肝胆，而使胆汁外泄，可发生黄疸病证。应当指出，六腑虽然是以通为用，但亦有太过不及之异，故必须认真进行辩证分析。

(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)

饥渴感，降低你的食欲。人体70%都是水，一旦身体缺水，代谢就会减慢，每天喝足8杯水，可加速新陈代谢，最重要的是你的皮肤会一整天富有弹性光泽。

但是如果有关肿的问题，则先调理水分代谢障碍的问题，不然就会更严重了。

3. 把食物打成糊状可以增加饱足感

如果你的午饭是「米饭+鸡肉+胡萝卜+一碗汤」，用料理机把这些东西打成粥羹，会比正常吃下去有更长的饱足感，这样下午就不用吃零食了。但是，有胃食道逆流的人，此法反而会因减少咀嚼而增加胃酸的分泌。

4. 压力容易使人发胖

压力大的环境，会激起人体对含有丰富碳水化合物点心的渴望。这类食物有助于降低应激激素水准，应激激素也会导致脂肪储藏量的增加。因此要使身体变苗条，除了平时运动外，还应该学习释放压力——例如去上瑜伽课，或与家人好友共度美好时光。

5. 配偶的体重很重要

有调查显示，体重的增加和减少是会传染的。《新英格兰医学杂志》的一项研究显示，如果配偶中的一方肥胖，那么另一方也肥胖的可能性为37%。研究人员最后得出结论，肥胖可能是透过社会关系网路传染的。请跟配偶一起减肥！

6. 水果当主食

很多办公室一族由于工作，很少摄取主食，而经常以水果代替。但专家提醒水果不能当主食，因为水果中虽然含多