



主編：李秉信  
第三百五十五期  
2019年7月6日  
聯絡電話：562-900-5199

向道網  
www.ifindtao.com



李秉信

傳燈公案  
系列之二

本文選自明海大和尚“無門關夜話”。

參話頭這個法門並不複雜，很簡單。最初的時候，也許我們會感到很困難，這個困難來自於我們提起話頭有無從下手之感，有心緒茫然，心路堵塞之感，就是生活裡面我們講的撞牆的感覺，就是“行到水窮處”的感覺，走到路盡頭的感覺，而這個法門的特殊恰恰是要讓我們處在這種感覺下，我們要轉身面對這種感覺，擁抱這種感覺。

(覺性覺知，空性自了，一切渾然天成，不假造作，何處是牆？)

(信手拈來四句話，菩提本為樹，明鏡就是檯，本來為一物，何處無塵埃？)  
(能所本一，何來糾結？)

因為無量劫來，我們一向都是迴避的，我們都是去找有滋味的，有理路的，有下手處的地方，我們向有滋味，有理路，有下手處的地方去行，發生作用的就是那個分別心；現在我們以話頭做工具，將心念扭轉回來，導向它自己，讓它去碰觸那個無從下手處，那個不會，不知處。

(空性不染著，也不排斥有，性空心空，自然行深)

(長驅直入，不懂不會，不懂不知，下手抓空？好個明海空手道)

(留惑潤生，疑情爆破，一念成就)

(何必扭轉？)

趙州和尚說“狗子無佛性”，他為什麼那麼說？我們會嗎？我們不斷地反躬自問，我們並不會。這個所謂會，不是可以用一句佛言祖語，一個思維邏輯來應付的，必須是你要體會到，體認到，或親自看到趙州和尚在“無”字的回答之後的心地，所以這個“無”是趙州和尚自己受用的心地境界。我們只有契合到他的心地境界，我們才能算會，但是我們契合了嗎？沒有，所以不會。

(唉！明海大和尚，眾生自有道，何問世間過，心似意虛空，無狗亦無佛)

我們就是要在這個不會，不懂處，在這個地方逼迫自己，所以參禪是很容易強化我們心力的，宗門的祖師也都是力量很強大的，大破大立。文革以後你看修復道場，恢復叢林，主要都是宗門下的大德來做的，這就是他們的心力強大。

(修法唯心，成就唯覺，自覺自證，覺無所覺)

(只學不修，枉費工夫，今不了道，只怨文革)

我們在生活中，工作中，人生的路途上，也經常會遭遇這種萬念俱灰，無路可走，無從下手之感，而且我們對那種感覺是用正面詞彙來描述的，絕望啊，死灰啊，等等，而參話頭是讓我們正面地面對它，而且要不斷地通過提起話頭衝擊它，穿透它，在疑情的帶動下穿透這個不會處，穿透這個不懂處。

(既是性空，無礙緣起，疑情磁吸，緣至自爆)

(對待無別，緣份自足)

易道中醫基礎  
理論系列之八

## 五臟氣於胃水穀之海

李秉信

胃，又稱胃脘，分上、中、下三部。胃的上部稱上脘，包括胃門；胃的中部稱中脘，即胃體的部分；胃的下部稱下脘，包括幽門。胃的主要生理功能是受納與腐熟水穀，胃以降為和。主受納、腐熟水穀受納，是接受和容納的意思。

腐熟，是飲食物經過胃的初步消化，形成食糜的意思。飲食入口，經過食管，容納於胃，故稱胃為“太倉”、“水穀之海”。

機體的生理活動和氣血津液的化生，都需要依靠飲食物的營養，故又稱胃為“水穀氣血之海”。如《靈樞·玉版》說：“人之所受者，谷也；谷之所注者，胃也；胃者，水穀氣血之海也。”

容納於胃中的水穀，經過胃的腐熟後，下傳於小腸，其精微經脾之運化而營養全身。

所以，胃雖有受納與腐熟水穀的功能，但必須和脾的運化功能配合，才能使水穀化為精微，以化生氣血津液，供養全身。飲食營養和脾胃對飲食水穀的運化功能，對於維持機體的生命活動，至關重要。所以《素問·平人氣象論》說：“人以水穀為本”；《素問·玉機真藏論》說：“五臟者，皆氣之海也。”

胃者，五臟之本也。”說明胃氣之盛衰有無，關係到人體的生命活動及其存亡。李東垣在《脾胃論·脾胃虛實傳變論》中說：“元氣之充足，皆由脾胃之氣無所傷，而後能滋養元氣。若胃氣之

不管是在正常生理狀態體重維持上，或者，病理狀態必須減重的堅持下，減肥對於許多人而言，必須要做，而且，現在正在做高難度工程。許多人異口同聲說，減重並不是一條容易的路。筆者個人的看法，減重必須要有知識性，以及技巧性。不是一味地一廂情願，反而走了許多冤枉路。筆者將在這篇文章中，向讀者報告一些，不可不知的資訊。

1.充足的睡眠有利於減肥  
法國國家健康和醫學研究院的科學家

發現，如果一個人連續兩天，只睡4個小時，那麼體內的「飢餓」激素就會升高一倍，而調節脂肪含量和食慾的激素分泌則會減少。每晚睡眠時間少於6小時的人，體重增加最多。研究指出，不正確的飲食習慣和缺乏運動都會導致肥胖，但很少有人知道，睡眠不足也會導致體重增加。

2.不是餓了，而是水喝少了

人們經常會混淆飢餓感和乾渴感，很多時候不是你餓了，而是水喝少了。每天喝夠八杯水（大約2000cc）——喝水

會讓口腔和胃部，感受到有東西經過的感覺，水分可以撐起胃部的空間，減輕飢餓感，降低你的食慾。人體70%都是水，一旦身體缺水，代謝就會減慢，每天喝足8杯水，可加速新陳代謝，最重要的是你的皮膚會一整天富有彈性光澤。

但是如果水腫的問題，則先調理水分代謝障礙的問題，不然就會更嚴重了。

3.把食物打成糊狀可以增加飽足感

如果你的午飯是「米飯+雞肉+胡蘿蔔+一碗湯」，用料理機把這些東西打成粥羹，會比正常吃下去有更長的飽足感，這樣下午就不用吃零食了。但是，有胃食道逆流的人，此法反而會因減少咀嚼而增加胃酸的分泌。

4.壓力容易使人發胖

壓力大的環境，會激起人體對含有豐富碳水化合物點心的渴望。這類食物有助於降低應激激素水準，應激激素也會導致脂肪儲藏量的增加。因此要使身體變苗條，除了平時運動外，還應該學習釋放壓力——例如去上瑜伽課，或與家人好友共度美好時光。

5.配偶的體重很重要

有調查顯示，體重的增加和減少是會傳染的。《新英格蘭醫學雜誌》的一項研究顯示，如果配偶中的一方肥胖，那麼另一方也肥胖的可能性為37%。研究人員最後得出結論，肥胖可能是透過社會關係網路傳染的。請跟配偶一起減肥！

6.水果當主食

很多辦公室一族由於工作，很少攝取主食，而經常以水果代替。但專家提醒

水果不能當主食，因為水果中雖然含多種維生素和糖分，卻缺少人體需要的蛋白質和某些微量元素，如果以水果當主食會營養失衡，反而容易導致脂肪的囤積。

7.多吃麻煩的食物，避免過度飲食

如果吃同樣的食物時，還不得不做些工作，多數人就會因為懶惰，而減少食用的量，避免過度飲食。例如已經剝好殼的蝦和未剝過殼的蝦、豬排與要啃骨頭的排骨，你會選哪一個呢？

8.跟減肥成功的人一起吃飯，學習減肥技巧，偷學瘦身小方法。

很多人減肥失敗就是因為自己一直不能抓到瘦身的技巧，導致瘦身失敗。通過身邊減肥成功者的案例，看看他們是如何做到的，從他們身上學到減肥的小技巧，在耳濡目染下，相信你也會很快成為減肥達人！

9.在家打坐，瘦身兼靜心

因為打坐盤腿能夠改善腿部、踝部的柔韌度，每天打坐20-30分鐘，可以放慢下半身的血液迴圈，使上半身的血液迴圈加速，而加速上半身瘦身。因為雖然是坐著，可是腰背挺直的坐著，比站著消耗的熱量還多呢。

10.吃宵夜照樣瘦，滿足口欲不怕胖

其實只要在吃宵夜前先喝一杯水，再吃些飽足感強但高纖的蔬菜，並且多咀嚼幾下，就能得到吃宵夜的滿足感，又不怕胖。

(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)

## 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：7月6日(星期六)

下午4:00-6:00歡迎插班

本次課程重點：太陽星系

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

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

道德經句解  
系列之八

李秉信

為而不恃，功成而弗居

## 夫唯弗居，是以不去

眾生的眼界，認為擁有眼前的世界，是他來這個世界的目的。在這段句子中，恃：就是依靠萬物。為而不恃，不恃的味道，暗指著天地生育萬物，是無私的。第一因創造世界，是沒有差別的。但是在人的世界裡，失去所抓取的，好像沒有了希望。堅持的事情上失去了，就萬念俱灰。我們對這世界的認識，都被局限在六根上。

例如，有人罵你，你的耳根對聲塵起耳識認識了，在你的耳朵裡似乎有個聲音，似乎被這個訊息所迷惑著。然而，我們是被天地所創造的。在我們本自俱足覺醒中，就有天地的本性。疑情一起，自己問自己，是誰把我牽著鼻子走？但由於，第六識被疑情遏止住暫停作用，故無法與耳識的訊息起俱生意識，僅停留在聽只是聽。

僅知道有個聲音，卻聽而不聞，亦不起認識分別，亦不分辨這句話是褒是貶。當你進入得越深，你就會越悶。似僅非僅地告訴自己，我們從來都不擁有什么。更確切的說，天地擁有了我們。在你我最深的潛意識裡，我們都隱隱約約地知道。天地的存在體，不須要跟萬物同滅。道理是很簡單的，萬物在他的身上，才能夠欣欣向榮。

你如果「為」萬物，那萬物生滅，你也要同時生滅，道在這個物外，不是在這個物內，你要了解這一點，所以為而不恃，為：就是所作所為，沒有依賴。

功成而弗居

這個時候，很有意思的事情發生了。當疑情一起，疑情就代替原來的心，對著外緣內境的能，進行行者意識的接管。這時候，你的心，就好像隔著一個絕緣體一樣，外緣外境對行者卻不起干涉作用。我們來看，道德經裡面，怎麼說這樣的的味道。在這句話當中，居：是居功。天地創造萬物，生化萬物。你本來具有的性，已經和本體有了連結。

從人的眼光來看，天地的功德實在很大。眾生在內心充滿著敬畏的說，萬物這樣的成功的，天地這樣的生存，都是道德的。但是，在這個時候我們的生命狀態，像隔著一個絕緣體一樣，毫無所感。

我們的生命狀態，就像天地一樣，對於所創造世界，毫無感覺。更不可能居功。

夫惟弗居，是以不去

「道」，所作所為視為是應該的，但是天地萬物稱他為「尊」。所以上天這個道，萬古長存，給百姓、給萬物絕對

(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)

無法合理化的意識鬥爭，造成種子更加強力的蠢動反彈。這種蠢動反彈的“反作用力”，激起疑情不疑自疑的“作用力”也隨之更為加強，這股不經作意自然加強的“作用力”就是“逆增上的力道”。這股“疑情不疑自疑的作用力”，會自動“慧照磁吸”第七末那識啟動的動能及阿賴耶識種子蠢動的能量，轉為“疑情凝結滾動”的力道。

若是行者，能夠無怨無悔地堅持下去。更有可能由於外緣外境的聲色撞擊，反而使行者隨著聲音的觸動令疑情更加“凝結滾動”，這股自然“凝結滾動的力量”也就是“逆增上的作用力道”。這樣的的味道，就是道德經理所說的，夫惟弗居，是以不去。

(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)