



许多人都把体重过重，当作疾病来治疗。其实，更严格的来说，减肥是我们日常保健。你也可以说，减肥就是行为治疗的切身之行。我们可以从一些小地方，来作为下属功夫。你是不是有一种警觉性，随时随地都可以注意到饮食摄取的种类，进食的方式。你每天都在做运动，有没有办法细微到发现自己的运动方式。

例如你在吃饭的时候，有没有告诉自己要吃慢一点。每天在健身房做运动，是不是能够保持持续性。同样的。你有没有非常小心地不让自己，暴露在可能超食的环境：例如：少到厨房、麦当劳。人总是有一些下意识地行动，到了厨房随手拿一些零食，往嘴里塞。久而久之日积月累，成为自己体重上的负担。

一个很重要抗拒体重增加的方式，就是建立抗拒不良饮食方法：例如：坦白、勇敢说：“不”。而且真的能够做到。很多人会说，哪里有时间，专门去做健身。运动是一种生活的行为，在生活中增加运动的机会，多走路，少坐车，尽量走楼梯。在生活方式上，勿过度看电视。或许你都不知道，看电视时消耗的热量比休息时还低。

密西根州立大学的健康研究发现，聊天可消耗，比看电视多25%的卡路里。如果你能做到一边看电视一边与朋友聊天，并且只要你把零食从眼前挪开，不额外摄入热量，就不用担心身体在晚上

发胖。此外，还有一个做法，也是可以避免过食。那就是饭后立刻刷牙，可避免饭后继续吃，并维持口腔卫生。

人的情绪，也会影响饮食的习惯。不要因为失恋、无聊、心情不好而暴饮暴食。在这样的无所克制之下，体重会像是吹气球一样，在极短的时间之内膨胀起来。另外一个警告自己的方式，就是一定要定时测量体重，并记录，适时给予自己奖惩。

至于要如何有效减肥？还是要视每个人的状况来衡量，无法订一个大家都能够用的通则，还是要多跟营养师或是医师讨论，并随自己的状况做调整。用通则减肥一定会失败。例如，大家都知道要多喝水，不要喝饮料，但有人一看到白开水就喝不下，再怎么强调喝白开水的好处也没有用。针对每个人的个体差异，量身订作是减肥计划，是必须途径。

每位减肥健身的锻炼者，由于个性的差异及各自的特殊性，如每个人职业、

体能、生理心理因素及发胖原因、程度和兴趣爱好的差异。因而，每个决心减肥的人都必须根据自己的特点周密计划，针对自身的情况对症下药。而持之以恒则是关键。值得提醒的是，刚开始进行减肥运动时，不仅不减轻体重，反而略增加。

这个原因是由于肌肉取代脂肪的结果，脂肪减少而肌肉增加，由于肌肉组织比脂肪组织重，虽体重略增，而各体质相应会减小。因此，在减肥锻炼初期不要太注重体重的变化，而是注重题型身材的改变。常听到如此诉苦「我每天都运动，体重却没有下降」。其实，原因很简单，例如骑车2小时能燃烧500卡路里，而这些热量仅来自两个甜甜圈。

如果要消耗三餐所吸收多的几千卡路里，恐怕你一整天都要在自行车上度过。总之，饮食控制及持续运动必须相辅相成缺一不可，并且持之以恒。中医减肥是中国蛮有效的减肥方式。中医减肥是先辨别体质、原因，再采取不同的减肥方式。胃热证、肝郁证、湿证、

虚证、寒证。所谓的对症减肥，才能够收到立竿见影的效果。

基本上肥胖的病因可分为内因及外因两种，外因为饮食过量、运动过少造成，内因乃胃热证、肝郁证、或阳气不足、脾气虚弱、痰湿内停所致。中医认为「脾」主肌肉，能转化食物中的营养，若真阳不足、脾失健运，则身体运化功能失常，变成痰湿（脂肪）积存于肌肤之中，造成肥胖。治疗方法依辨证而有不同的针灸疗法、中药调理、改善体质药茶饮、穴位按摩等。

例如：按压水分穴（脐上一寸）、天枢穴（脐旁开二寸）、三阴交穴（内踝尖上三寸）、孔最穴（手腕内侧上七寸）等4穴位，可促进新陈代谢速率、排除体内多余水分、消水肿，达到辅助燃脂、瘦身的效果。

（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）



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：7月13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

传灯公案 系列之三

李秉信

直饶一句得犹是瞌睡汉

上堂云：举一则语，教汝直下承当，早是撒尿著你头上也。

（当头屎喝，也是开悟）

（谁说开悟，只能静坐冥想，茅坑也行。）

（直下承当，何求西方，时时觉心，不必费心）

直饶拈一毛头，尽大地一时明得，也是剜肉作疮。

（无取无生，自然无上）

虽然如此，也须是实到这个田地始得。

（光说无益，纸上谈兵。法界现前，无证自证。）

若未，且不得掠虚。却须退步向自己脚下推寻，看是什么道理。

（众里寻他千百度，蓦然回首，那人就在灯火阑珊处。）

实无丝发许与汝作解会、与汝作疑惑。况汝等且各各当人，有一段事大用现前，更不烦汝一毫头气力，便与祖佛无别。

（佛祖无时不在生活取证，陶渊明无意划入世外桃源）

自是汝诸人信根浅薄，恶业浓厚，突然起得如许多头角，担钵囊千乡万里受屈作么？

（明无为之念，不谋入法界，觉观无善恶，大道一念到）

且汝诸人有什么不足处？大丈夫汉阿谁无分？独自承当，尚犹不著，便不可受人欺瞒，取人处分。

（开悟已为障，法执变我执）

才见老和尚开口，便好把特石蓦口塞。便是屎上青蝇相似，斗哩将去，三个五个，聚头商量。

（识屎上之识，不谋与道同。净看无善恶，何处无大道？）

苦届！兄弟，古人一期为汝诸人，不奈何，所以垂一言半句，通你入路。知是般事，拈放一边，自著些子筋骨，岂不是有少许相亲处！

（相中取相，悟的无知）

（所见诸相非相，即见如来）

快与，快与！时不待人，出息不保入息，更有什么身心闲别处用！切须在意！珍重！

（何须缘起性空，无碍执空所净）

师示众云：我事不获已，向汝道直下无事，早是相埋没也。更欲踏步向前，寻言逐句，求觅解会，千差万别。

（若不立相，诸相尽是见色明心，闻声悟道。）

（若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来）

广设问难，赢得一场口滑，去道转远，有什么歇时。

（何惧立法缘境，既是性空，无碍缘起）

此个事，若在言语上，三乘十二分教岂是无言？因什么道，教外别传？

（一念见惑，一念成就，一念平等，一念入性）

（无因，无道，无教，无传）

若从学解机智得，只如十地圣人，说法如云如雨，犹被佛呵，谓见性如隔罗縠。

（还没有进去）

（只有一念，当下平等，入一真法界）

以此故知，一切有心，天地悬殊。

（一念至真，自然呈现，对待无差，自行入深）

虽然如是，若是得底人，道火何曾烧口？

（说得到，进不去？）

终日说事，何曾挂著牙齿？何曾道著一字？终日著衣吃饭，何曾触一粒米？

挂一缕丝？然犹是门庭之说，须是实得与么始得。

（应无所住生其心，菩萨悟后大起）

若约衲僧门下，句里呈机，徒劳伫思。直饶一句下承当得，犹是瞌睡汉。

（未悟大菩萨，犹是瞌睡汉）

（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）

道德经句解 系列之九

李秉信

不尚贤，使民不争 不贵难得之货，使民不为盗

安民章第三

不尚贤，使民不争。不贵难得之货，使民不为盗。不见可欲，使心不乱。是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲，使夫知者，不敢为也，为无为，则无不治。

安民，就是要安定心内之万民，使心无贪无欲，则不卑，要渡内心的众生。老子生于周朝末年，那时的人心业已颓坏，世道业已不振，穷其源，人类与道德脱节所致。在乱世当中，尤其是在末法时期，各式各样人心惶惶的说法，层出不穷。老子为了挽回业已腐败的纲纪，发表此一章，以救治当时的乱源。

不尚贤，使民不争。不贵难得之货，使民不为盗。不见可欲，使心不乱。

在这段文字当中，笔者先把几个关键字做个说明。尚贤：尚，是尊重与希求。贤是有才能，学养兼优之士。不争：不争名夺利。难得之货：珍贵的金银财宝。可欲：内心的私妄，贪恋声色之事。

不尚贤，使民不争。

乱世当中充满著危机，但是，也充满著投机。许多投机客，会被这样的环境诱惑，铤而走险。老子在这段文字中告诉我们，不追求假头衔，不受名相的诱惑。不争名，就不会在名的角逐下争得人格尽毁。现代的人很喜欢活在掌声中，活在外人的赞美中，于是百般的钻营。所以这个贤是一个名相，所以老子说这个错了，实相是无相的，真正的贤人，名字是不显露出来的。

求名，当求万世名；这个名，原本是一个实相无相，是一个道德，是一种反求诸己才对。举个例子来说，美国许多政客，为了选举，求一个名，用金钱及？谤他人手段介入，作风及作法让人生疑。用一句话来讲，「名心盛者，必作伪」。这个人一定是假的，用假的方式，不是求万古名，不是求永垂不朽。

所以真正修道者，早就看清楚，这些都是暂时的名相。不朽的灵魂，要好好去行功立德，自己会有更好的生命状态。所以老子说：天下人若不崇尚那些盗名伪装之贤，则人民就不会争名斗利了，如果能绝名弃贤则天下，即可返回太朴，这是老子息争的方法。当没有诱惑的时候，就不会有无止境的斗争。

不贵难得之货，使民不为盗。

这是讲到利，我们人对利，应该不是得多，而是求的少。因为多则惑，少则得，为了求利，大家不择手段，用抢的

用骗的，这个「盗」以相来讲。

1.以相来讲，就是用抢的、用骗的、用诈的，这个就是盗。

2.以理来讲，就是德性晦亡，德性灭掉这个就是盗。因为一直想，贵难得之货，哇，想要享受，各位前贤，钱是万能的吗？钱也可能是一种罪恶之源，因为水能载舟，亦能覆舟，钱可以助人，钱也会害人匪浅，为了钱，走私，贩毒。

钱一可买到山珍海味，但钱买不到健康的食欲。

钱一可以买到很高级的床褥，却买不到安心的睡眠。

钱一可以买到千万本的好书，却买不到自性所流露出来的智慧。

钱一可以买到名贵的化妆品，却买到永远青春高雅的气质。

钱一可以买到权势，但却买不到众人由衷的敬佩。

笔者常常看到，一些所谓的有钱人，几百万美金所装潢出来的寝室，买到高级的床褥，却辗转到天亮，无法成眠；但是平凡的众生，几百块钱所买的张床，但是一躺下去，真是安心的睡眠，他几百万却辗转到天亮，所以各位实相是无相的。所以，我们要投入的，是好好去修道，是用金钱买不到的永恒。

钱，是短暂的，所以不贵难得之货。当然了，财可助道，没有错，用钱可以帮助宏道。往往船行在海上，没有水船不能行走，办道、修道、行道，无财若空也，但是我们可以做最低的、最安心的。第一句是名，第二句是利，论语里面有一句：「富与贵是人之所欲也，不以其道得之，不处也；贫与贱，是人之所恶也，不以其道得之，不去也。」

这就表示我们赚钱，要取之有道。第二句讲利，老子很少讲到这个利，圣人不愿意讲这个利，越会追求利的越乱，因为被盗，自性晦亡。钱有脚，有眼睛，有耳朵，有判断力，有他的自主性，我们要取之有道。赚了这个钱，应该是人家很高兴的，除了你看到的这个钱，还包含著人家的祝福啊！谢谢你，那么这个钱，你就取之有道了。

货悖而入，则悖而出，这个钱你是违背良心赚进来的，就会违背良心跑出去。你是血汗钱赚来的，这个钱就不容易的流出去。你是一夜致富的，也会一夜致命。

（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 理论系列之九

丁火小肠受盛泌别清浊 李秉信

小肠，是一个相当长的管道器官，位于腹中，其上口在幽门处与胃之下口相对，其下口在阑门处与大肠之上口相连。小肠与心有经脉互相络属，故与心相为表里。小肠的主要生理功能是受盛、化物和泌别清浊。

主受盛和化物受盛，即是接受、以器盛物的意思。化物，具有变化、消化、化生的意思。小肠的受盛功能主要体现于两个方面：一是说明小肠是接受胃初步消化之饮食物的盛器；二是指经胃初步消化的饮食物，在小肠内必须有相当时间的停留，以利于进一步消化和吸收。

小肠的化物功能，是将经胃初步消化的饮食物，进一步进行消化，将水谷化为精微。所以《素问·灵兰秘典论》说：“小肠者，受盛之官，化物出焉。”泌别清浊，即分泌；别，即分清；清，即分清；浊，即分浊。小肠的泌别清浊功能，主要体现于三个方面：①将经过小肠消化的饮食物，分别为水谷精微和食物残渣两个部分；②将水谷精微吸收，把食物

残渣向大肠输送；③小肠在吸收水谷精微的同时，也吸收了大量的水液，故又称“小肠主液”。

张介宾在注解《素问·灵兰秘典论》中说：“小肠居胃之下，受盛胃中水谷而分清浊，水液由此而渗入前，糟粕由此而归于后，脾气化而上升，小肠化而下降，故曰化物出焉”。这就进一步指出：小肠的泌别清浊功能，还与尿液的量有关。