



不必要的脂肪？从减肥的观点来说，只要脂肪去除，体态自然会轻盈好看。在这个时候，体重反而成为参考的数字。

你可以这样想一想，一个体重很轻，却充满脂肪的人，健康绝对好不到哪里去。许多人在减肥的过程中，竭尽全力地糟蹋自己身体。笔者个人的看法是，绝对没有必要，为了斤斤计较几公斤，把身体搞坏，如此，真的是减肥的效果吗？减肥是一时，但健身是一辈子的事。对于一个在乎自己身体健康的人，健身是一个一辈子的习惯，不是一时的。不需要投机，必须持之以恒。

很多人减肥失败，或是复胖，都是因为心态没有调整好。把减肥当作是做生意一样，以为可以用短期的、方便的、投机取巧的方式让自己快速减肥。然后，在达到目标体重后，就回到原来的生活模式。问题是，体重这东西就像跷

跷板，不是向上就是向下，要维持平衡，非得小心翼翼不可。否则，没有多久，又打成原形了。不但前功尽弃，绝大多数的人，反而会更糟糕的快速加重。

减肥的最重要观念，就是要搞清楚减脂的热量计算。一公斤的脂肪，要消耗7700卡的热量才能从身上消失，但这7700卡，指的是每天多消耗，而且真正从身上脂肪消耗的7700卡。不管你每天做多少有氧运动，也不管你吃的食物里，有没有脂肪。如果你摄取的总热量，比你消耗的总热量多，那有氧运动消耗的脂肪，还是会从食物里合成回来的。

不管你吃的是什么纯乳清蛋白、去皮的鸡胸肉、0%脂肪的牛奶，只要摄取多于消耗，身体都可以把这些醣类、蛋白质转成脂肪储存起来。相反的，只要你

消耗大于摄取，就算有吃进脂肪，身体也会把他消耗掉。因此，热量的控制是非常重要的，一个不小心，你就可能在增肥而非减肥。头脑要很清楚的了解，必须要非常聪明的摄取食物。

热量要控制，但饮食要均衡，许多身体的反应，需要有脂肪来进行。许多好的胆固醇需要不饱和脂肪酸来合成，许多脂溶性维他命，要溶在脂肪才能被身体吸收。这是一个很简单的道理，当你刻意完全不吃脂肪，反而阻碍身体机能的正常运作，让基础代谢率下降，对减脂反而是坏事。换句话说，脂肪的摄取，是要经过精密的计算。

所以，虽然听起来很矛盾，但摄取优良脂肪，像是葵花子油，反而能帮助我们减脂，重点还是总热量要低，若热量不控制，无脂的饮食一样可以让你胖。饮食要均衡、运动也要均衡：重量训练

可以帮助你增强或是维持肌肉，同时提升基础代谢率，而有氧运动可以尽可能的消耗脂肪，两者缺一不可，都是减肥的重要关键。

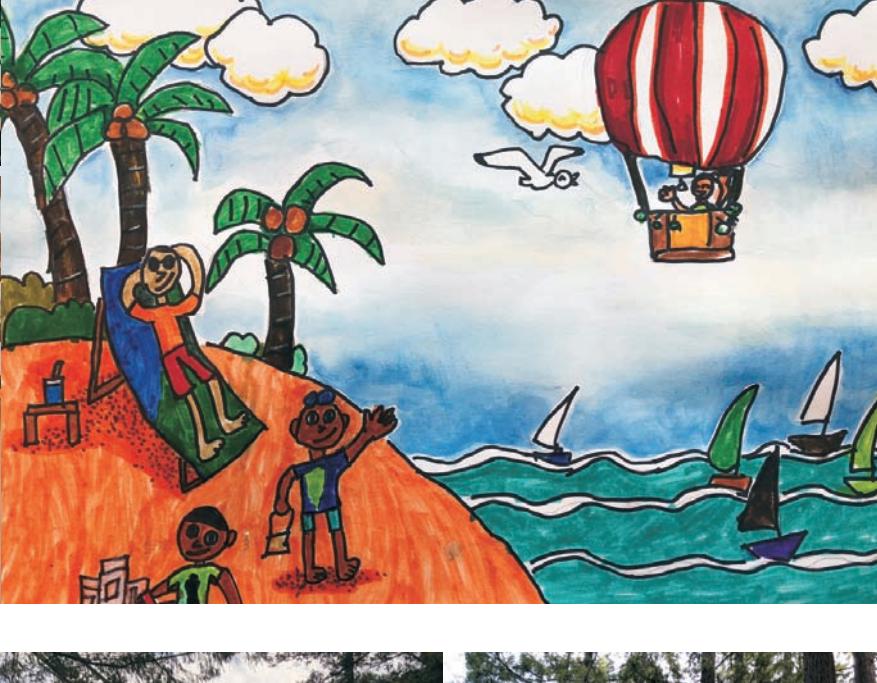
只做重训，身体会著重于合成肌肉，体脂下降慢；而只做有氧，基础代谢率提升有限，总消耗热量就低，对减脂都不是好事。所以，均衡的双管齐下是最好的。但要记住，重训跟有氧不要同一天做，会降低效率，如果真的时间有限，请先做重训，再做有氧。这些运动的顺序，看起来都是小细节。实际上，积少成多，在持续的坚持上，可以达到一定的效果。

(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)

主编：李秉信  
第三百五十七期  
2019年7月20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。



许多人对于减肥，常常抱有错误的观念。以为，只要把体重减下来，就代表著减肥成功。对于传统中医减肥而言要减肥不要减重：体重只是一个数字，BMI也只能当作参考，真正重要的是体质率。也就是，你身体里，到底有多少



## 传灯公案 系列之四

李秉信

# 爆破疑情遁入意识黑洞

法继续对谈的。

或者，就如同我们在使用电脑作业系统，碰到了「小虫」(Bug)而当掉时。系统不然就得除去Bug，恢复正常运作。或者是跳过Bug，否则系统的作业就得停顿下来。这样的一个动作，就是先行斩断习气，停止一切的习气动作，用空荡清醒的心看著发号司令的源头，再发出清晰警觉的命令，一个命令一个动作。直到生起惺惺又寂寂，寂寂又惺惺的双运力道，惺惺觉照著每一个动作。

当动作停止后立刻回到寂寂不动，一次次带动著参究的心力往内行深而激起疑情。越行深探究，疑情也越滚越强，强到，行深直逼阿赖耶识的窠窟。那是一个，我们无法用意识去了解，另外一套不为我们所知的作业系统。这套系统

很有意思，只要念头一蠢动，未起现行前，话头自然不提自提，无法作用的意识系统，可以令蠢动的念头无法起现行。

疑情不疑自疑的转化蠢动的念头，成就了疑情凝结滚动的力量，而往内继续行深探究，这就达到真正的话头先行。这时候，我们就要提到一个很有意思的想法，什么叫做无法运作的系统？那就是，什么是疑情？对于修行者而言，参禅要在念念灭地方，也就是在念念相续间隔处，提问话头，来拨开前念后念的接续。

出现念与念间的起伏空间，是蕴藏著许多秘密。修行者喜欢在这个间断处下功夫，持续看著空荡无物的空档，产生一股不清楚不明白不了解的状况。举例子来说，从小到大，没有一个人能够避免的，都曾经历过念念相续的空白。我们是让这样的空白，就白白的走过。还是，在这看不清楚不明白处，在我们意识无法作用的交接处，去探究著究竟是个什么？

我们能够想清楚的意识，激起，非要把它弄清楚搞明白，这段无法作用意识的作用力。想搞清楚的意识力，在行深处凝聚一股强大反作用力，成为无法搞清楚的爆破力，这股作用力就是疑情。其实，我们不需要用能搞清楚意识力去明白疑情的功能。有根器修行人，只是在等待被爆破的缘分。如何使意识不为外界资讯所动，世间百态世事刺激，无不

法进入生命体的「意识平台」，是许多修行人在追寻的「意识黑洞」的努力。

然而这道入口，不是按照道理进去的。有缘分的人不知不觉进去了，修行人爆破，也是一个入口。我们可以试著用意识心，把疑情功能，用味道加以表白。但是，笔者说的出来，绝对不是这样的味道。疑情不但会切断第六识与前五识的连结，也会遏止住，第六识起认识作用及俱生意识，而暂停认识分别前五根识别，对外缘外境所得的讯息。所以，行者会暂停失去对外缘外境的认识判断能力。

疑情一起能遏止住第六、第七识的思量分别运作，原来能看、能听、能察觉、能感觉的心都停止了作用，对外境浑然不知不别，视而不见，听而不闻。疑情更能慧照磁吸第七、第八识的流动能量，转为疑情的力量，而切断种子与第六识结合起现行。疑情爆破后，遇缘对境的觉受只是如实的反映，完全不起任何的自我意识

所以生命每天面对著五花八门，千奇百怪的资讯的时候，我们意识都可以因为这些来自外界的刺激，而产生各式的「感觉」。然而，这些感觉不再作用。对于每一个生命而言，意识能平顺运作的一个很重要的关键，否则，人的精神会产生错乱。我们的意识，有一个机制，必须要有一个能够同时容纳外界资讯，以及感应内在意识交互作用下的平台。

一个完全可以容纳，外界刺激所产生的感觉，并在「意识和资讯转换」间，完全可以相容处理的平台。这样的进入，是不是行深到我们最深层的意识？更有意思的是，这些刺激，被收纳在完全不相容的「意识平台」运作下，因为现有的「意识平台」无法处理，这些的其意识层次的外来刺激，许多感觉和记忆会被忽略和遗漏，甚至不被反应。

事实上，能够找到，或是发现一个，因为意识层次不相容，而无法处理，或者说这是意识的不为所动，世间百态世事刺激，都无法进入生命体的「意识平台」，是许多修行人在追寻的「意识黑洞」的努力。

(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



## 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

## 道德经句解 系列之十

李秉信

# 不见可欲,使心不乱

的袈裟。不见可欲，使心不乱，不要让眼睛所看到的，耳朵所听到的，甚至是，潜意识里的野心，来扰乱你的心境。你在人皮底下的自性，都被这些欲望隔离。

心中空有追求真理的道心，但却在欲望上矛盾。这种上冲下洗，左思右考，让我们在善恶之间徘徊者。欲很多种，例如口欲，楞严经上有一句话：食肉之人，死入地狱，受苦无量。第二句：食肉之人，所做的功德，悉无成就(因你这个口欲，没有断)，外面看到不应该看的，就不要看，或听到是非的话，就要视而不见，听而不入。

初学道德经的行道者，一定常常会有这样的困惑。为什么，在人世间的互动里，常常会用这些错综复杂的关系。不管是，人世间恩怨情仇的交错，或者是，花花世界里的动物植物，常常充斥著无法放下的矛盾？从这样的反应，可以看到绝大多数的人，他们的眼界，只是看到物质世界里，我的欲望，我的野心想要抓取的成住坏空。然而，又有什么事能够永远的留下来呢？

所以我们的情绪，无法自主的，跟著变化的波动上下起伏。然而，说也奇妙的，在道德经里的核心价值，就是用世间的无常，来切入变化的本质。就要自己问自己，是不是能够看到，所有的变化，都荡漾在唯一不变的存在场。在难以掌握的变化当中，存在著一点就通的不变。通过玄妙之门，内心的世界和外在的存在，充分的交合在一起。你的眼光不再怀疑了。

当永远都在的法性，能够和我们臭皮囊内的自性，内外打成一片的时候。我们心中的平安喜乐是不言而喻的。道德经中所说使心不乱，就是这个味道。

(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)

## 庚金大肠传化糟粕粪便

李秉信

易道中医基础理论系列之十

大肠亦居腹中，其上口在阑门处紧接小肠，其下端紧接肛门。大肠与肺有经脉相互络属，而为表里。大肠的主要生理功能是传化糟粕。大肠接受经过小肠泌别清浊后，所剩下的食物残渣，再吸收其中多余的水液，形成粪便，经肛门而排出体外。

所以《素问·灵兰秘典论》说：“大肠者，传导之官，变化出焉。”传导，即接上传下之意。“变化出焉”，即将糟粕化为粪便。大肠的传导变化作用，是胃的降浊功能的沿伸，同时亦与肺的肃降有关。

如唐宗海在《医经精义·脏腑之官》中论述大肠传导作用时说：“大肠之所以能传导者，以其为肺之腑。肺气下达，故能传导。”此外，大肠的传导作用，亦与肾的气化功能相关，故有“肾主二便”之说。

肺与大肠肺与大肠亦是通过经脉的络属而构成表里关系。肺气的肃降，有助于大肠传导功能的发挥；大肠传导功能

正常，则有助于肺的肃降。若大肠实热，肺气不通，则可影响肺的肃降，而产生胸满、喘咳等症。

如肺失清肃，津液不能下达，可见大便困难；肺气虚弱，气虚推动无力，则可见大便艰涩而不行，称之为“气虚便秘”。若气虚不能固摄，清浊混杂而下，可见大便溏泄。可以有手阳明大肠经的经脉循环，得其功效及作用。

手阳明大肠经起于食指桡侧端（商阳穴）经过手背行于上肢伸侧前缘，上肩，至肩关节前缘，向后到第七颈椎棘突下（大椎穴），再向前下行入锁骨上窝（缺盆），进入胸腔络肺，向下通过膈肌下行，属大肠。

分支：从锁骨上窝上行，经颈部至面颊，入下齿中，回出挟口两旁，左右交叉于人中，至对侧鼻翼旁（迎香穴），交于足阳明胃经。

大肠手阳明之脉，起于大指次指之端，循指上廉，出合谷两骨之间，上入

两筋之间，循臂上廉，入肘外廉，上臑外前廉，上肩，出肩之前廉，上出于柱骨之上，下入缺盆络肺，下隔属大肠；其支者，从缺盆上颈贯颊，入下齿中，还出挟口，交人中，左之右，右之左，上挟鼻孔。

大肠的功能失调，会有许多相关的病症出现。大肠的主要生理功能是，传化糟粕，大肠的功能失调表现为排便的异常。大肠的传导失司，可因胃失通降、肺失肃降、燥热内结、肠液枯涸、阳虚不运、气虚而无力推动等因素而造成，可见大便干结、便秘等病理表现。

亦可因饮食扭伤，食滞不化；寒湿或湿热下注等因素，而泄泻、便溏等病理表现。若积滞和大肠之气相搏，则可见下痢赤白，里急后重等病理表现。若因中气下陷，肾虚不固，则可见久泄、滑脱、脱肛和大便失禁等病理表现。

(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)