

癌細胞變快樂佛細胞

飲食之「心念」與「療效」



口述／道證法師（郭惠珍醫師）

經歷

台中順天醫院腫瘤科醫師

高雄阮綜合醫院內科醫師

學歷

中國醫藥學院中醫學系

因許多人問起有關「飲食問題」，於此稍加討論：

勿因飲食心緊繃

很多病人和家屬，把生活、思想重心，都放在追求某種特效藥物（秘方）或某種特效飲食，甚至未明原理、方法就冒險長期斷食；或到處奔波作種種刻意之強求，反而弄得心很緊繃，給自己很大的壓力，沒有辦法達到真正身心的調和、舒暢、安定，反而妨礙免疫功能。

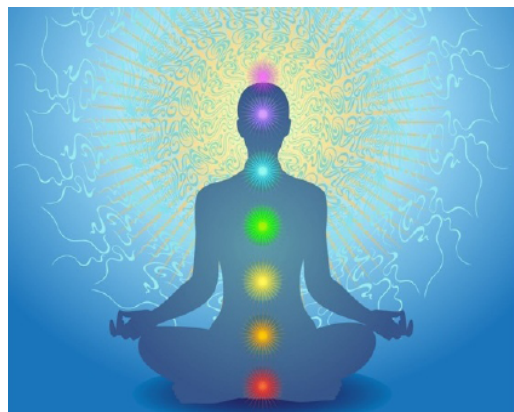
心境不同味不同

我們可以體會；同一種食物，以不同的心情吃，所感受的滋味、和所得到的營養成份是大不相同的。我們自己觀察！同一盤菜，在「飽時」和「餓時」的觀感和吸收狀態，必然不同；在金榜題名和落榜時，吃飯味道也不同；又，挨罵時

和被稱讚時，消化情況必有異。這是因為「心念」會產生電波及物質影響，不同的心情，所產生的消化酵素是大大不同的。比如：

不滿、擔憂即服毒

飲食時，對食物厭憎，或有不滿、擔憂的人，他的「唾液」會變質、減量（抗體也就少）（消化酵素也大減），而且胃腸蠕動也不佳，所以吃再好的食物也不吸收，不得大利益。



快樂之心療效大，歡喜感恩營養高

前面說過，「快樂的心念」會產生增強免疫的物質；而且身心放鬆，血液才會流暢，氧氣才足；唾液（含抗體、酵素）才會豐富。安定又有信心，內分泌才會調至正常，也才能產生豐富的酵素來分解吸收食物。

飲食時心中歡喜感恩、而覺得好吃的人，他的內分泌必然很調和，酵素也很豐足，所以吃同一食物，他所獲取的營養、效益，一定比別人高。日本的研究報告，此類人療效最佳，只吃些天然糙米、五穀飯，細嚼慢嚥，充份和唾液混合，病也會好！此種原理，佛在三千年前早已明白，教我們吃飯要發好願、善用心。

善用心念祝福眾生，乃至細胞。

故飲食時的「心念」：感恩、讚歎、發好願，充滿信心歡喜念佛常比「食物內容」更重要而有益。佛教我們：

「若飯食時，當願眾生，禪悅為食，法喜充滿。」

就是教我們，飯食時，善用「心」來調身、修功德要用心，發好願，祝福每個眾生、每個細胞，都充滿禪定的最高悅樂，和來自真理的歡喜，以感恩心和正念來受食。面對食物，不起貪、嗔的心念才不會「自製毒素」。「自製毒素」，一念之間便造

出大量，進入血液，比「外來之毒」更有害。若吃純淨之物而心仍懷氣惱、不樂，也永遠有「排不完之毒」。

食療勿斷章取義，偏頗執行，或增心理障礙

近年來很多人採用生食，都是稍聽馬路傳言，「一知半解」就憑自己想像去做，或未全盤了解推廣者「身、心、靈」整體配合之旨，就「斷章取義」，只偏執採用生食一法，自己弄出很多毛病、困擾。甚至有些人，心理上變成對飲食常懷憂懼，或對熟食很不滿排斥，吃任何東西都很耽心，揮不掉「怕」的情緒一怕這也有毒，那也有毒，整天疑神疑鬼，懷疑吃這不知會不會太補，使癌長大？吃那會不會太寒沒力氣？進食提心吊膽，完全失去了應有的感恩心、歡喜心、自勉心，殊不知內心這種種「怕」、「懷疑」、「不滿」的黑暗心念，



負面情緒又是在自製毒素，而且是最耗損能量的。本來飲食是為了妥善發揮生命之光輝，使我們有力開發良知良能，修行佛道，結果一念之差，卻變成大好生命都用來為飲食而恐怖憂愁。有些人整天為搞吃的食物而忙得很累；又有些人乾脆長期斷食不吃，又忽而受不了吃很多；又有人聽說什麼好，就跟流行，亂吃一通。如某團體，曾笑言：他們聽說小麥草甚好，就不問「用量」及「適用條件」，集體各喝上一大杯（誤以為喝越多越好），結果「全軍覆沒」，這是他

們開玩笑用的形容詞，意是全體欲嘔無力，站都站不住、頭暈。故知飲食療法，亦須「知己知彼」知自己體質病況，知藥、食正確服法用量，若不知己知彼就糊塗實行，難免偏頗，而不得其利益。又須全面了解「身、心、靈」之關聯，才不辜負推廣者愛護眾生之美意原旨。切勿「盲修瞎練」，不明通盤正確配合法，及適用條件，只一意孤執生食。須知己知彼，方是明智之舉。另，對喜好「斷食」的朋友們，於此鄭重推薦，最合理、安全之如法斷食。佛制有「八



關齋戒」，即於一日一夜（24小時）中，受「八戒」及「齋」法。

「齋」：過午不食，過正午（日中），到隔天日出，當中都不進食，（相當於斷食約18小時，符合現今流行的「168斷食法」），它有很深的道理意義，且由醫學上來說，它也是很合理的「小斷食」，是自利又利他之斷食法。（另有專題討論其醫學原理）

且由八戒調整內心至安定、慈悲，使心念整齊、清淨、無毒。中國「齋」字原意是一「整齊清淨」，佛之八關齋戒，使身心都調至整齊清淨，發揮最佳功能。

八戒：一、不殺生，二、不偷盜，三、不淫，四、不妄語，五、不飲酒，六、不香華鬘莊嚴其身（不化粧、不用香料、花樣打扮身體），七、不歌舞唱伎亦不故往觀聽，八、不坐臥高廣大床；齋：過午不食。能發廣大菩提心，受持一天一夜，功德無量，不可思議。

喜好斷食的人，可以選自己方便之假日，受一天八關齋戒。佛是大醫王，他所教導的齋法，也是最中道，有益的「小斷食」法，使身心清淨喜悅。🧘

