

減肥之迷思——反向隨轉

肥胖原不是問題，但不瞭解「反向隨轉」的人，往往貌似節欲有度，實則低估了欲念的強大力量，結果是避過小欲，貽養大患。

此身妙法器，因以寄法體，莫言楊枝水，為有淨瓶身。

世人修行，常生錯覺。認為開悟成道，才是不朽的首要目標；而身體的供養，則是色聲香味觸法暫時的執著。

這種說法，就好比在說觀世音菩薩，以楊枝水遍灑三千，普渡眾生，是水比較重要，而瓶子則不重要。須知，若是沒有瓶身，即無法雨，眾生即無從化度。

身固然不需執著，但絕對不表示身可以被忽視。講得更清楚一些，此身即是道場，道場一旦毀棄，修行即無以為繼。

執於此身，無從見道，離卻此身，實難成道。

供養此身，不僅僅是為了生死或療飢餓，而是「因身離我執，由身證法喜。」

一個人，如果對自己不滿，心中無法接納自己，並且試圖壓抑這些情緒，就可能在行為中，顯現出對身體的種種扭曲，表面上似乎是重視身體，其實是在糟蹋身體，諸如：美容、整形、濃妝、華服、瘦身、刺青、麗飾等等。

殊不知此身已俱足圓滿，無所增益，更無需改變，起念如此，是不見天地大有之真情。

修行者，比較不會落入上述的偏執昧見，但面對的考驗則更為嚴厲。

身有無量法，亦有無邊欲，欲起法亦隨，離欲法不生；欲法皆是道，修道在此身，緣法隨身盡，成道不遺身。

當我們一念欲起，心即相隨，是心隨法華轉。但若欲起之時，心看似不隨欲轉，其實是反向隨轉，這仍然是失去自家主張。

比如餓了想吃，卻告訴自己不要落



入吃的貪念，這種心意，非但不能減緩身體的欲求，反而加劇了這種欲求，助長了下一波欲求的強度，甚至轉為其它形式的身心疾病，演成無端的煩惱之源，而當事人卻渾然不覺，或覺而不以為意，這就是「反向隨轉」。

不瞭解「反向隨轉」的人，往往貌似節欲有度，實則低估了欲念的強大力量，結果是避過小欲，貽養大患。

肥胖，就某種角度看來，不僅是一種自我內在的呈現，更是修行者在「反向隨轉」的過程中，忽視自家法

器道場，過與不及的重要警訊。

平常心是道

修行是為了藉助成道，所以戒律是成道的助緣，不是成道的最終目的。

當我們否定自身需求時，戒律可能非但無法助我們成就道業，恰好會將我們導入「反向隨轉」。因此修行首重理入神會，要知道修行背後的精義，而不是盲目遵從。

有一個小和尚，手持師父所傳的夜明真珠，晚上睡覺時被人偷偷換成魚

目，他仍然不知真珠已失。戒律就是智慧化身的明珠，可以幫助我們在黑暗中照見四方，持戒就是手握明珠，如果已經被人偷換為假的魚目，那麼光明已失，所修持者既非智慧，自然容易迷失。

紅塵道場中，表面上的規矩甚多，卻不見得就是證道的智海明珠，太多的魚目混珠，太多的政治法門，徒然使人身心憔悴、神形枯槁，道場反成荒原野臺，何喜可言？

身心未獲調和，乾坤無由安寧，則將如何修行？如何成道？吾人日常種種身心緩急之症，乃至體虛而胖，如因耗元勞神所致，則愈是自以為在修行，愈將適得其反。

不偏執，肥胖不是問題

語云：「放下屠刀，立地成佛。」這把屠刀，不僅殺戮眾生，也割裂自身。種種妄見、迷惑、欲執，是一種自我迷失的過程，也是人生智慧的逆向追求。

當我們講「格物」時，須知是「誰」在格物？如果只是圖了生死、療飢荒，或是追逐膜拜權勢名利，這些都只是「物交物」。

又如惡霸凌弱，路人不平，路人但知不平霸者之惡，不知其自身之

霸與惡。

當我們不接納自己的身體，壓迫自己的身體，糟蹋自己的身體，已遠遠超過惡霸所為，只是因為自己壓迫自己，別人也無法可管，自家無從悟道，便只能歎人心險惡、世俗多艱。

其實「萬法同源」，別人身上的執迷恐懼，我們一身兼備，從人相得我相，由我相出人相、離眾生相，即不生嫌惡、不執是非，此之謂「元元本本」，此所以「歡歡喜喜」。

肥胖，本來不是問題，但是以妄念為修行，遺此身而失道，於是身心之德業、神形之修為，都因不識自家具足，不知「元元本本」，反而使寶器破敗，誤將對自身健康最基本的關懷，視為貪生死、重物欲，自身尚且難渡，遑論普渡天下蒼生？



供養此身，不僅僅是為了生死或療飢餓，而是「因身離我執，由身證法喜。」

