



吃得清淡，過個好年

——進入瑜伽療法的殿堂——

過年期間，大多數人容易大吃大喝或吃得太油膩，

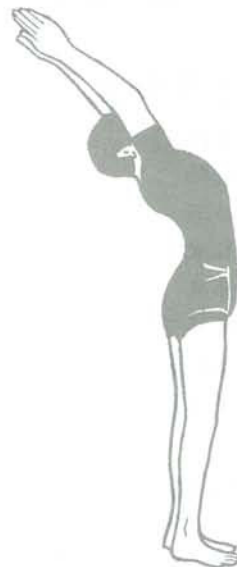
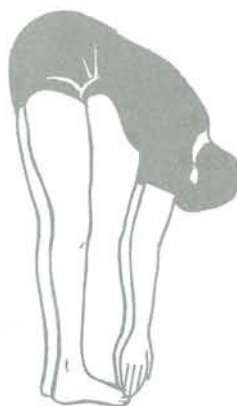
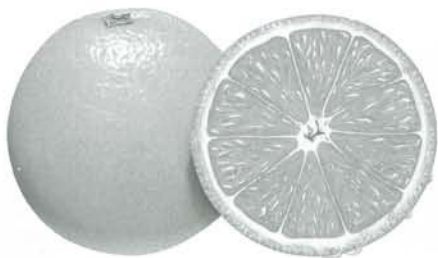
導致消化系統出毛病。

研究瑜伽及瑜伽素食多年的吳老師，

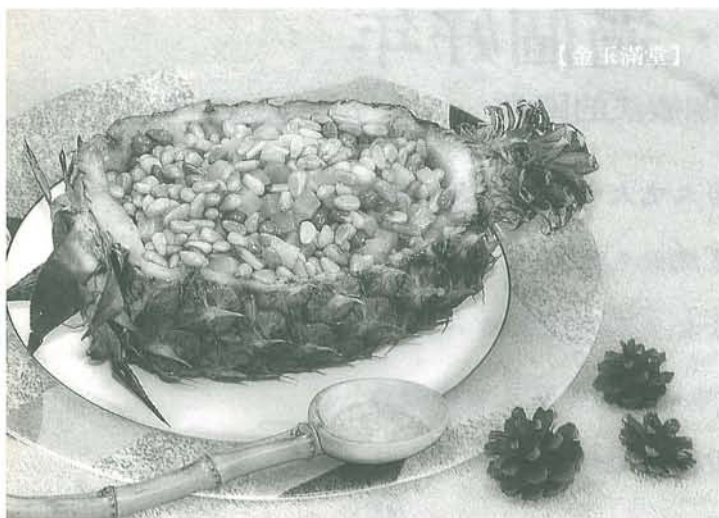
特別設計了簡單易做、口味清淡的年菜及瑜伽動作，

讓您過個健康愉快的好年。

文/吳文珠 圖/吳文珠



瑜珈素食年菜，清淡上桌



金玉滿堂

【材料】

鳳梨	1/2個
松子	1杯
玉米	1杯
青豆	2/3杯
茼蒿丁	1/2杯
紅蘿蔔丁	1/2杯
檸檬汁	2大匙
糖	2大匙

【材料】

1. 松子炸酥備用。
2. 鍋中熱油炒玉米、青豆、茼蒿、紅蘿蔔至熟加入糖及檸檬汁並勾芡最後拌入松子。
3. 所有材料裝入挖空的鳳梨內。

甘藍什錦捲

【材料】

甘藍	1個
素肉碎	1/2杯
竹筍	1支
紅蘿蔔	1/3根
薑末	1大匙
枸杞	1大匙
油	2大匙
太白粉	少許

【材料】

1. 甘藍洗淨以開水燙軟。
2. 素肉碎泡軟竹筍、紅蘿蔔均切絲。
3. 2大匙油炒前項材料，並加太白粉水使具黏性，成為餡料。
4. 每片甘藍包捲1份餡料，上鍋蒸15分鐘。
5. 蒸熟之甘藍捲置大盤內，淋上勾芡枸杞。



瑜伽素食，心靈的饗宴

人靠食物維續生命，食物不僅影響身體的健康，同時也影響心靈的發展。

我們的身體是由無數的細胞所組成，每個細胞都有個別的心靈和靈魂，但是細胞的心靈卻完全異於我們個體的心靈。我們的心靈較細胞的心靈進化更高。細胞是心靈組成的一部分，它們之間有著緊密的關係。通常細胞的成長是依靠陽光、空氣、水和所攝取的食物。因為食物及飲料的性質對細胞會產生不同的作用，因而也會影響心靈不同的傾向。

認識悅性、變性和情性三類食物

根據瑜伽科學觀，食物分為悅性、變性和情性三類，即所謂的瑜伽素食觀。

悅性食物製造出悅性的細胞，有益於身、心的健康，例如米、麥、豆類、果蔬、牛乳及其製品等。都是屬於悅性的食物。

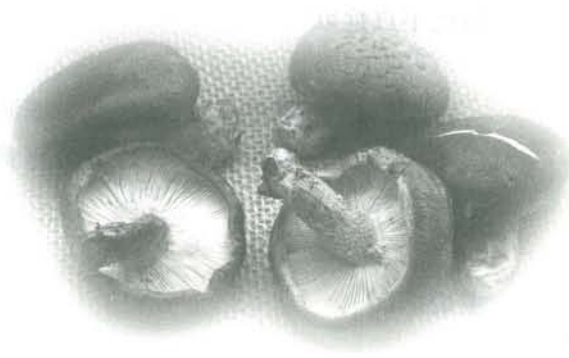
變性食物有益於身體，但不見的有利於心靈，可是它不會對心靈造成傷害，例如咖啡、濃茶、醬油、可樂、巧克力等都是屬於變性的食物。

情性食物可能有益但也可能無益於身體，但卻一定會對心靈造成傷害，例如洋蔥、大蒜、香菇、酒、腐敗的食物、魚、肉、蛋等皆是。

情性食物影響靈性成長

食物經過消化淨化變成汁液、由汁液轉化成脂肪，脂肪轉化成骨骼，骨骼轉化成骨髓、骨髓轉化成生命的精華。此生命的精華是大腦的糧食，也是各種腺體的原料，它可幫助荷爾蒙的正常分泌。

人如果攝取了過多的情性食物，除了會在體內累積較多的精液，促使心靈從事粗鈍的活動，阻礙了智力的成



瑜伽素食不吃香菇，因為香菇中的氨基酸和核苷酸類含量高，易造成煩躁不安，對於靈性的修行有負面的影響。



長。現代人往往有意或無意的忽略了食物在身、心不同層面所產生的作用和影響，所以慎選我們的飲食是不容忽視的一項重要課題。

與一般素食不同的是，瑜伽素食是不吃香菇的。主要是因為根據瑜伽行者親身的修持體驗，發現菇類對參禪習靜者，易造成昏沉怠惰。

再者依據科學上的研究，肉類烹調後具有強烈的鮮味，主要因為含有高

量的氨基酸和核苷酸類等鮮味料，一般植物含量甚微，但是菇類（如香菇）含量卻相當豐富，成為一般素食烹調追求如肉類般鮮味的常用佐料。

另有報告指出，核苷酸過多的食物易造成心理的煩躁不安，故反菸團體推廣戒煙方法中，常要大家飲食清淡，多時蔬果少吃肉類，以免飯後容易產生「飯後一根煙、快樂似神仙」的心理衝動，原因即在此。

瑜伽自然療法——消化不良

過年期間，容易大量飲食，造成消化不良等現象產生，需特別小心。若不小心引病上身，可利用幾個簡單的瑜伽動作改善。

消化不良症狀

打嗝時氣味惡臭、胃脹、口中唾液過多、沒有食欲、便秘或糞便含有食物……等。

主要病因

我們所吃的食物經由消化液的幫助轉化成可溶性的液態物質，再轉成血

液，而血液是體內最重要的要素。

水果、根莖類、綠色蔬菜和其他鹼性食物在被消化吸收後，使血液中鹼性的比例增加，如果血中酸性增加，會使淨化血液的器官受到過度壓力，而逐漸變得非常衰弱。

如果食物中非素食的食物太多，則我們血液中酸性部分增加，使個個不同的器官都衰弱，雖然，消化不良不會致命，但卻是引發數種疾病的原因。

瑜伽體位療法

早晨可做的瑜伽體位法：

起床時伸展身印、手碰腳式等簡易方法。

傍晚做的瑜伽體位法：

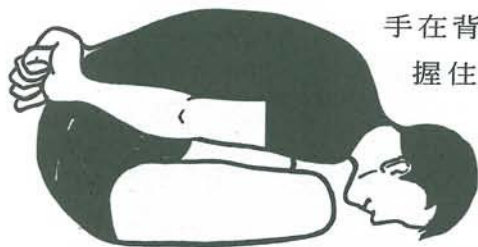
便秘時：大拜式、瑜伽身印、眼鏡蛇式。

腹瀉時：瑜伽身印、肩立式。

備註：未經阿闍黎的允許或老師的指導，不要冒受傷的危險練習體位法及身印。

瑜伽身印

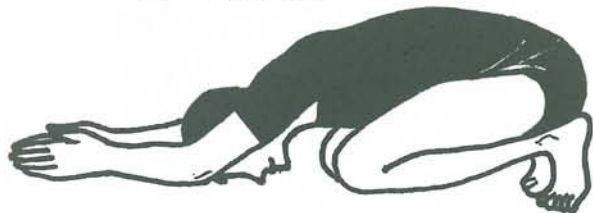
以簡單坐姿坐著，兩手在背後以右手握住左手腕，上身慢慢向前彎時吐氣，鼻尖及額



頭觸地，維持此姿勢閉息八秒鐘後再吸氣起來。練習八次。

大拜式

跪下。手臂向上伸直並貼耳，雙掌合十，上身向前彎曲時吐氣，鼻尖及額頭觸地。閉息八秒，然後吸氣恢復原姿。練習八次。



眼鏡蛇式

俯臥，以雙掌撐起身體，抬起胸部，頭朝後仰，雙眼注視天花板。抬起時吸氣，閉息八秒，吐氣時慢慢恢復原來俯臥的姿勢。練習八次。



肩立式

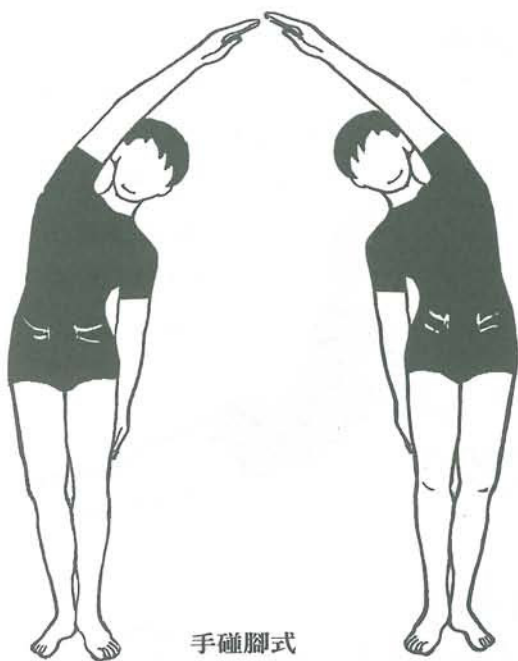
仰臥，慢慢將全身抬起並保持正直，把全身重量放在兩肩。下巴須與胸部接觸，雙手在兩腰支撐軀幹，腳趾須靠攏，眼睛須注視腳趾。

此式練習三次，每次最多五分鐘。

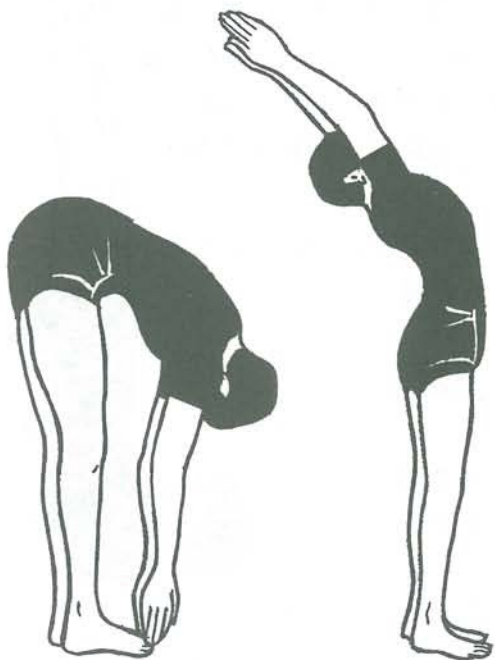
手碰腳式

站立，高舉雙臂手掌張開。緩慢吐氣並將上身向左彎，同時左臂向下靠，氣吐盡時，左手碰到左腿，維持此姿勢八秒後，緩





手碰腳式



慢吸氣並將上身彎正，同時左臂回覆朝上。當上身正直時，再向右方重複上述動作。然後身體向前彎並吐氣。

用手抓住兩腳拇趾，維持此姿勢八秒，然後吸氣抬起上身，雙手向後伸，當無法再向後彎時就停止，並閉息八秒，然後吐氣再向前彎下，雙手一觸到腳拇趾就吸氣抬起上身及手臂。這樣算一次，共練習八次。練習時注意腰部以下不可彎曲。



Point

【消化不良之瑜伽食療法】

- 取用保存較久的老米，加入適量的水，煮沸後飲用。
- 飲用綠色蔬菜湯
- 若有腹瀉情況，可食用酸凝乳（即優格水）
- 若是便秘則用牛奶（自水牛生產的牛奶最好）製作的酸凝乳混水攪拌，加一些糖食用。酸凝乳水對消化不良的人非常有益。
- 食用酸味食物如檸檬、酸乳時應加一些水和鹽。
- 取非常酸的萊姆果，灑上鹽巴食用。
- 取0.7克的阿魏（Asafetida香料名）以純奶油煎之，加上等量的岩鹽，於飯前食用。

把「肥胖」當成一個特別的議題來討論，是根究於它可能導致的併發症，或因此造成的影響，主要是茲事體大，倒不是爲了趕流行。

其實，肥胖並非一個特別的危險因子，但它可能伴隨如高血壓、糖尿病、冠狀動脈心臟病及心肌梗塞等心臟血管等危險併發症，不可等閒視之。

藉由是當的飲食、運動可幫助減少危險因子，不過，肥胖與心理層面有密切關係，也是需正視的問題。

在現今全世界興起一片減肥的風潮中，有很多原因，有些是爲了瘦身美容，有些則因身體的病變，而僧伽中也有過胖的情況，雖名稱相同，實質的意義，卻大不同，這是首先要說明之處。

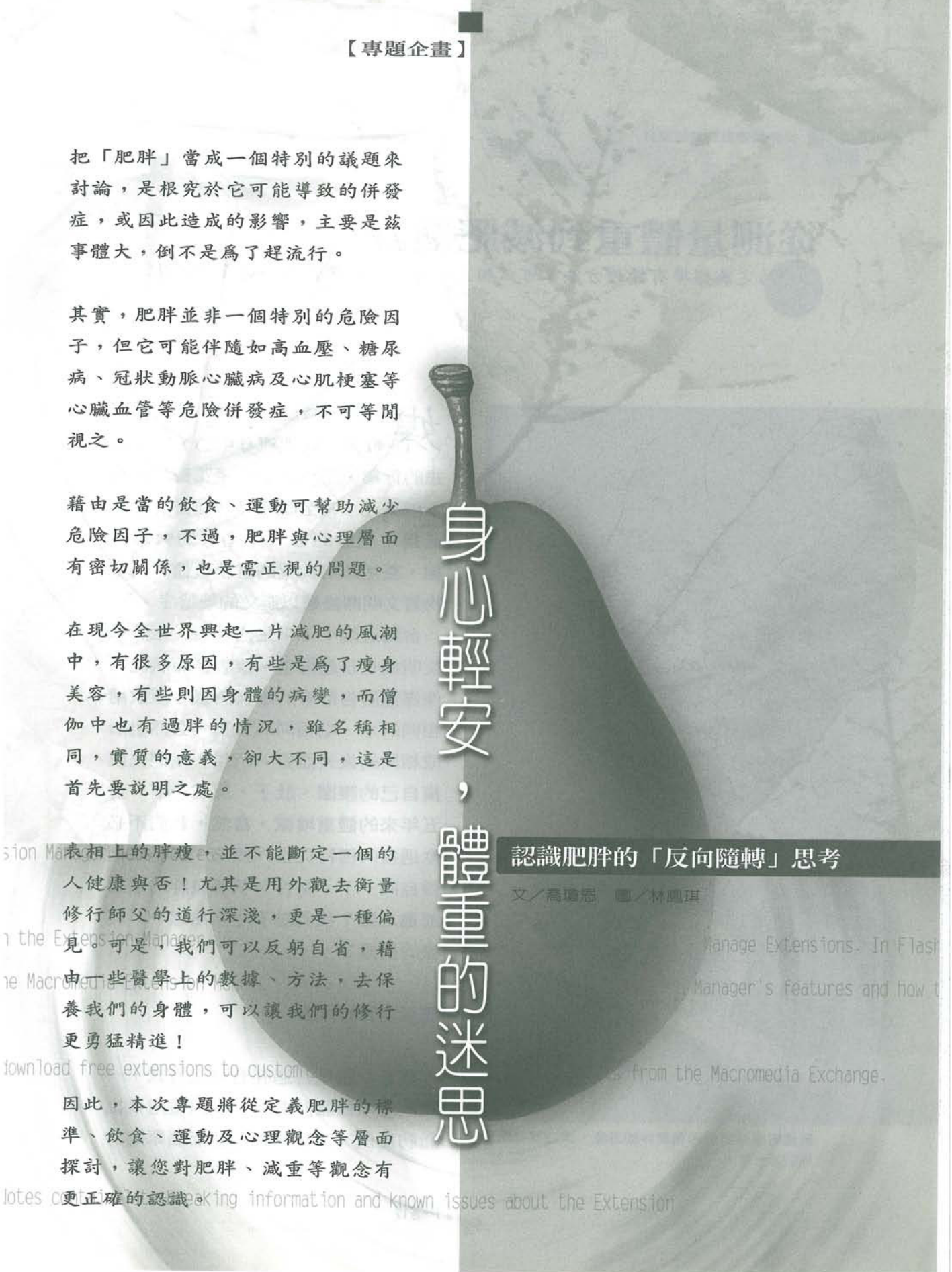
表相上的胖瘦，並不能斷定一個人健康與否！尤其是用外觀去衡量修行師父的道行深淺，更是一種偏見。可是，我們可以反躬自省，藉由一些醫學上的數據、方法，去保養我們的身體，可以讓我們的修行更勇猛精進！

因此，本次專題將從定義肥胖的標準、飲食、運動及心理觀念等層面探討，讓您對肥胖、減重等觀念有更正確的認識。

身心輕安，體重的迷思

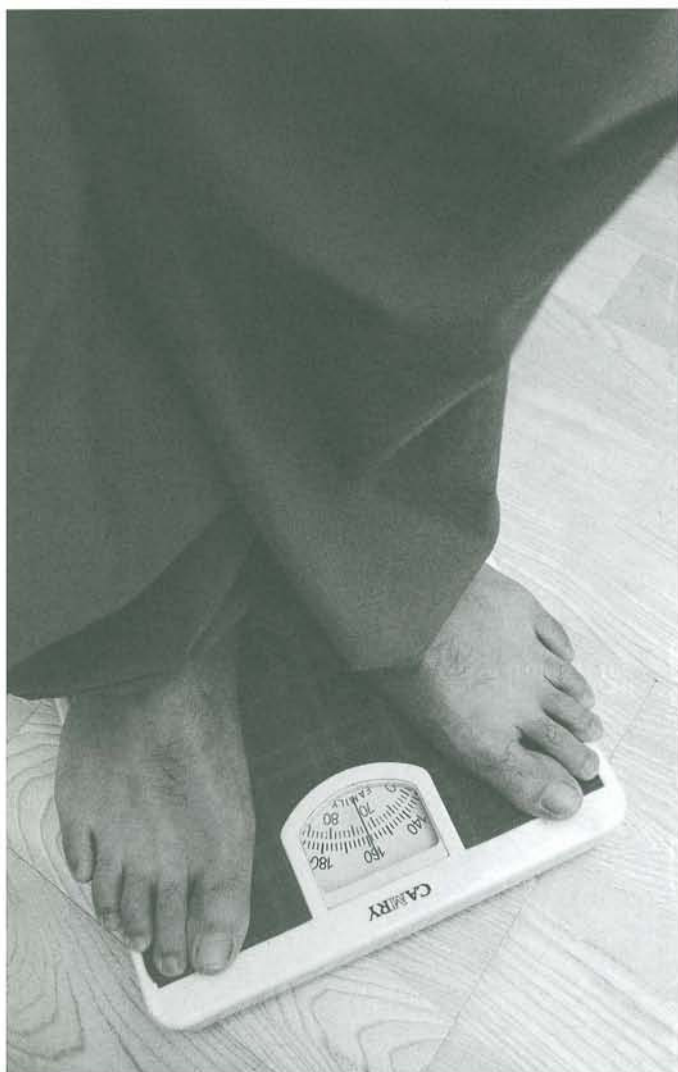
認識肥胖的「反向隨轉」思考

文／高瑜慧 圖／林國琪



從測量體重到減肥健身

肥胖的定義標準有幾種方法，可以相互參考，而非當作唯一的參考數據



量量體重看看是否有發胖的跡象，是注意健康指標的第一步。

媒體炒作減肥的話題，讓新興的行業：減肥瘦身中心，成了賺錢的行業，平均每公斤要花費約新台幣兩萬元，甚至減完又胖回去。而美國爲了肥胖原因，所造成的醫療開銷，更是政府沈重的財務負擔，這是物質文明鼎盛難以避免的後遺症。

台灣近幾十年來生活富裕，相關的文明病也日趨嚴重，雖說實際狀況不像媒體廣告形容的那樣誇張，但飲用相同的水、吃相同的食物，必然也形成相同的後天體質。所以，我們先摸摸自己的腰圍、肚子，反省一下，近五年來的體重增減。當然，我們不必拿過瘦的模特兒當作標竿，可是我們得自問一下：是否有朝著發胖的道路前進之嫌？我們是不是該注意一下健康的指標？

測量肥胖的方法

測量身體是否過胖有幾種方式，一是直接用體脂計測量，利用電阻找出脂肪比例，這是比較理想而簡單的方法。

式。一是測量體重再依身高比例衡量出一個數值，

例如： $BMI = (\text{體重}) \div (\text{身高})^2$ ，是檢驗身體質量指數的一種微觀方式，根據台灣衛生署的公佈標準若所得的值大於23就過胖了，而美國人的標準則是25。

微觀與巨觀的參考值

遠東聯合門診中心殷光達醫師，對於BMI的數值，有不同的看法。他認為參考數值也不盡然一定準確，在他義診時，看到許多出家師父都是仙風道骨，可是白紙黑字的記錄，卻是過胖，應該是目前衛生署所公佈之BMI值的標準過於嚴苛，不適用於東方人。他另外舉出遠東聯合門診的檢測方式：

男（身高－80） $\times$ 0.7＝體重

女（身高－70） $\times$ 0.6＝體重

其所得體重參考值是一種巨觀的參考值。其中上下值在百分之五至十為標準，上下值在百分之二十即為過胖或過瘦。「這些數值應當作參考用，而不應當作唯一的依據。」殷醫師認為除了微觀的數值，也應檢測巨觀的數值，兩相比較，若結果均相同，表示檢測無誤。

不要冒然減肥

周中醫診所的周莉蕙醫師則強調：我最不喜歡勸人減肥了，平時多運動，減少甜份的攝取，將體重控制在合理的範圍即可，不需要刻意去減肥，除非胖到走路會喘，檢測時有脂肪肝，以及胖到骨頭變形。

「冒然減肥，會造成骨質疏鬆，因為體重一下子減輕，大腦會以為骨骼不需要原先的密度來支撐身體，而自動減少骨質的支撐密度，若將來胖回來，骨質密度無法回本，即會造成骨骼變形，而且年齡逐漸增長後，也沒有骨本去流失，將會造成難以彌補的後果。」周醫師嚴正的表示，有些人更因為濃縮藥粉中有澱粉質，就不願吃科學中藥，實是捨本逐末的做法。

找出原因

各個道場因為作息不同，飲食內容不同，各僧伽體質不同，所以胖瘦不一，像靈巖山寺的出家眾每天二、三點即起，勞務又多，每位僧伽都很瘦，但不是每一個道場的作息都同。當用餐的質與量遠大於消耗的能量時，身體就會開始屯積，而壓力更是造成肥胖的一個奇特因子。

在很多減肥的案例中，因為遭遇重

大變故，而造成身體開始發胖，因此，若能找出原因，肥胖往往自會不藥而癒。

循序漸進

急速減重是一種不當的減肥方式，它不僅容易造成身體過度負荷，也讓消化、代謝失去平衡，通常一個月逐漸減少兩公斤，是可容許的範圍。

松山醫院一般內科主任謝從閻醫師表示，吃素有很多種吃法，吃素若能注意種類的均衡，也能常保健康。

他以自己為例，說明長期吃素不但身體健康且精神奕奕，半年下來減了八至十公斤，這期間並沒有節食，只是控制每餐的量不要過飽，而將每晚禮佛的大拜式，由一百下增加至兩百下，多餘的身體屯積物，就日漸消除。

心誠則靈，專注的過生活，在工作時工作、吃飯時吃飯、禮佛時禮佛，此心念念不亂，活在每個當下，身體自然調節順暢。

嚴謹過生活

除非身體過度肥胖到妨礙正常運作，謝醫師認為不要靠藥物來減肥。因為，每種藥物都有副作用，治了這

裏，卻影響那裏，不一定是好事，不如調和身心的狀態，放鬆心情，嚴謹過生活。

坐有坐相、站有站相、睡有睡相，行住坐臥都有規矩，是常保身心健康的不二良方。

找尋適合的法門

找到個人生命重心與生活目標，也與身心健康有著十分重要的關係。

現代人常常花許多時間在看電視，將自己投入無聊的節目中，類此情形反映出精神生活的空洞與貧乏。在家眾的種種煩惱，會因為與出家眾的接觸，使出家修行者也受到感染。社會的形態與變遷的步調，都直接影響著宗教生活的內涵，如何在急遽的變遷中找到適合個人修行的出路，是現代修行者的一大考驗。

遵循生命的律動

在工作中修持，在修持中精進，在精進中獲得均衡平和的身心健康，將不需要的念頭一一放下，在生命的律動過程中，健由動生，因動而健，即是自然。

護持身體健康，基本上是不可忽視的大事，卻是需要日常生活中細微

處加以觀照，以下幾點值得參考：

第一、維持三餐均衡營養：不要想當然爾，以為一天只吃一餐可以減肥，須知肥胖其實正是一種營養不良的徵兆，是身體組織功能衰退的警訊，此時如果率然採取不正常的飲食方式，勢必使營養不良的問題更形惡化。此外，一天餓下來，身體更會用加倍的方式補償吸收，其效果往往難以維持。

第二、選擇體積大、熱量低之食物：飢餓時，宜多選擇熱量低、體積

容易有飽足感的食物，如小黃瓜、胡瓜、冬瓜、黃瓜、紅白蘿蔔，竹筍、高麗菜、茄子、或豆腐等食物。

第三、改變用餐時的習慣：先喝無油之菜湯，再吃飯和配菜，要細嚼慢嚥，每口至少嚼三十下，以滿足味覺需求，使飽足感能完全傳遞到大腦，否則身體常常會因為吃得太快，未能及時獲得飽足資訊，而造成過度攝食的行爲。

第四、配合適當的禮佛、工作、運動，維持健康的生活必將事半功倍。

心誠則靈，專注的過生活，在工作時工作、吃飯時吃飯、禮佛時禮佛，此心念念不亂，活在每個當下，身體自然調節順暢。



最後，「用心生活」是常常被忽略的重要觀念。隨便將食物送入口腹之中，吃下去容易，在身體內部消化後，不需要的未必都能順利排出體外。前面所說種種注意事項，如果沒有「用心生活」的正確認知，很容易失去耐性，一旦不耐繁瑣，就會失去貫徹的決心與意志，最後不了了之，功虧一簣。

持法護身

台北市的一場大雨，讓大家警覺到下水道問題的嚴重性，這難道不是一件很寶貴的啓示嗎？我們這身皮囊是為修行而存在，善加護持才現本心之真誠，如果只求成道，不注重養護身體，是刻薄於人情，亦難修道有成，聞者應知戒。

吃素的人為什麼也會胖？

許多人都有一個疑問，為什麼素食者會發胖？真正原因在於使用的油質、勾芡、飲食不均衡、缺乏礦物質等等……

我們常聽到有些人會哀嚎：「我連喝水都會胖！」那是懷疑自己過胖的人，在減肥過程中，常會面臨的困境。尤其是一般人在減肥時，每每被醫生囑咐：要多吃蔬菜、水果，少吃脂肪、澱粉類食物！

問題來了，為何長年吃素的人也會胖？他們發胖的原因何在？專業協助減肥的營養師黃苡菱表示：吃素會胖的原因，在於使用的油質、勾芡、飲食不均衡、缺乏礦物質等等。

營養素需均衡

素食者最容易碰到因攝取的蛋白質相對變少，而使人發胖。也就是當蛋白質的攝取相對減少時，脂肪和醣類會因相對變多，導致肥胖。

做菜時勾芡也是造成肥胖的因素之一，平時所吃的飯、麵、冬粉、米粉都是澱粉質多的食物，若菜裡又增加勾芡的製作方式，會使蛋白質的量相對減少。蛋白質在豆類及牛奶中含量較多，需要量頗高，但是最好不要吃精製的加工品，豆類可以吃豆腐、豆干、豆皮、豆包、豆漿，其他過於精製的再加工品，就不適合吃。

喝優質奶

牛奶爲了喝起來好入口，通常會加入「均質化」的添加物，而且瞬間的高溫殺菌，無法保持品質的恒定，所以牛奶中可能含有抗生素、激素等物質，最好能買到沒有添加物及安全性高的牛奶，豆漿能自己製作最好，如果要買現成品，以保存期限愈短愈好，這樣添加物比較少。

維生素B群欠缺時，也會造成肥胖，因爲它是代謝熱量時，很重要的營養素，如果缺乏，會造成代謝不全，無法代謝過多的熱量。

纖維太高影響礦物質的吸收

蔬菜的纖維太高時，會影響礦物質的吸收，當礦物質缺乏時，影響深遠，例如缺鈣會影響血液循環，牛奶中雖含鈣，但是因爲含磷也高，致使鈣質無法順利吸收，而蔬菜中的鈣質，若沒有和蛋白質一起吃，也無法吸收，現今較容易取得的維他命，是以天然的檸檬酸鈣來補充。

礦物質中的鎂，是抗憂鬱、失眠，以及神經系統代謝的重要元素，鎂爲葉綠素的主要成分，因此深綠色蔬菜中多含鎂。所以平時吃素，要吃健康素，儘量兼顧各種營養，少吃甜食及

再製品。

纖維素可讓血糖平穩

增加蛋白質的攝取、增加蔬菜及水果的攝取，都是健康素食的基本原則。纖維素是讓血糖平穩、血脂濃度調整的關鍵元素，白飯、白麵中的纖維低，以五穀米、胚米取代，可以讓血糖代謝平衡，吃素的人尤其不應偏食。

維生素B群與乳酸菌

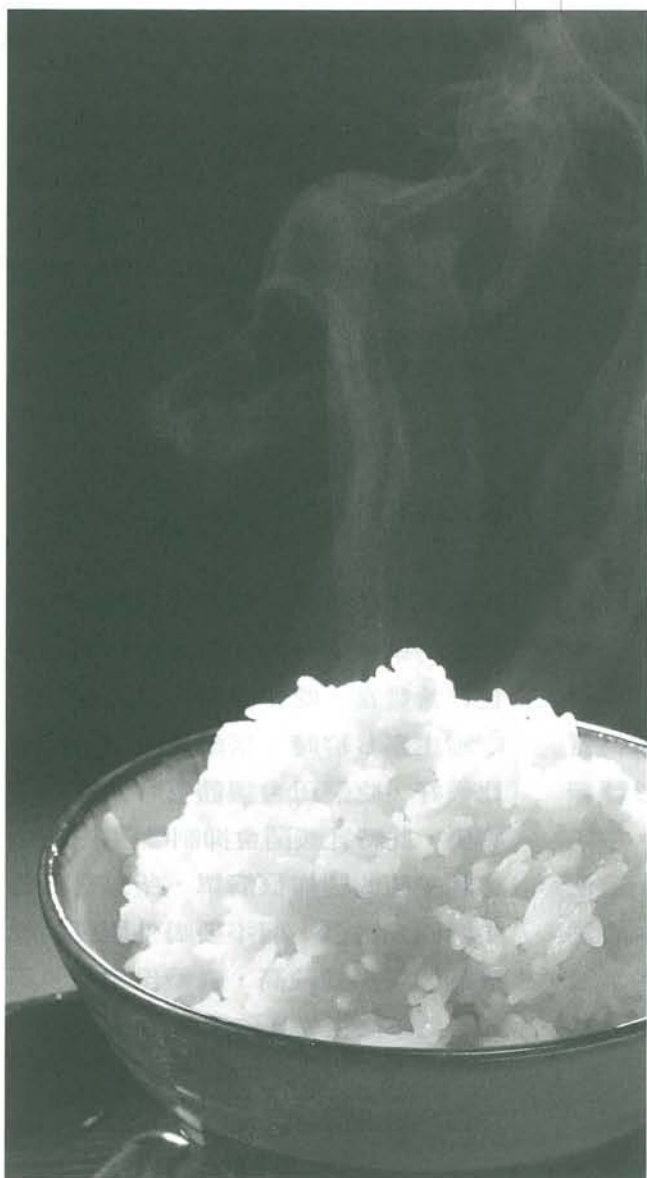
另外，胚芽米、糙米、五穀米中有豐富的維生素B群，酵母粉中的B群也非常豐富，吃生菜時，可以調配。吃維生素B群時，搭配乳酸菌一起吃比較好，吃酵母會讓體質容易被黴菌感染，此時乳酸菌會抑制黴菌入侵。

乳酸菌的製作很簡單，所以最好買牛奶回來自製，而不要喝外面賣的現成品，其熱量較高，含糖份過高，不如自製不摻糖的乳酸菌食品。

以根莖類食物取代

身體過胖的人，用餐時最好飯量減半，而以根莖類食物取代，例如：馬鈴薯、地瓜、芋頭等，因爲它們的纖

白飯、白麵中的纖維低，以五穀米、胚米取代，可以讓血糖代謝平衡，不易肥胖



維含量較高，可是若因此會脹氣，可以吃乳酸菌、九層塔、茺葵，或用八角泡一點熱水喝，可消除腹脹。

多喝水

每天要喝兩千西西以上的白開水，是清理身體的必要功夫，不可小覷，喝溫水、不要喝冰水或純水。天然的泉水最好，一般自來水煮沸後飲用，若水質不佳，就過濾再煮沸。

加入生機飲食的行列

過胖的人，可以加入生機飲食的行列，多吃生菜、小蕃茄、小黃瓜，份量是慢慢增加，不要一下子吃太多，隨餐逐量增加，在黃昏前吃生食較佳；如果生食會造成虛寒的話，可以吃薑或喝薑茶暖胃。

注意食用油

平時要吃一些堅果類食物補充營養，一次一小湯匙（量不要大），儘量清淡一些，有人問：吃素的人，為何還有中風？聽起來很可怕，連吃素也會中風。其實，關鍵在用油！

油在高溫或不明成份的調理油，都不是適合做菜的油，烹調尤忌用高溫煎炸食物（油會變質），最好用蒸、

煮、汆燙或燉的烹調方式較佳，吃素的人，要補充亞麻仁油，用它來拌麵線、調沙拉吃都很好。

沙拉油 $\Omega 6$ 較多，吃太多會誘發癌症，所以家族體質有癌症病史的人，要注意不可攝取過多的沙拉油，亞麻仁油中， $\Omega 3$ 很豐富，人體若缺少 $\Omega 3$ 時，荷爾蒙會分泌不正常。

血糖平穩很重要

烹調食物時，最好不要讓食物直接接觸火源，所以烤食勿吃，水煮青菜搭配生菜的飲食，以一天食用百分之三十的生菜為宜，有些人對於想減肥時，最難控制的就是飢餓感與想吃的欲望，黃苡菱營養師說：當血糖平穩時，人是不會想吃東西的。

用運動移轉情緒

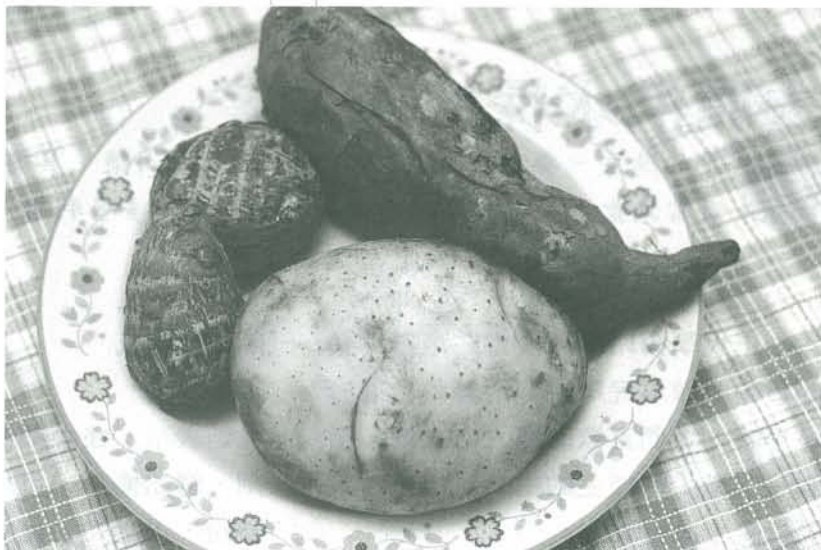
人在心靈空虛的時候，常會以吃做為情緒發洩的管道，自卑時尤其如此。因為吃能產生滿足感，所以不自覺的一直想吃，此時最好去運動！

走路、爬樓梯、溜狗，藉由運動轉移情緒，這是所謂「彈性觀點」。

關心自己究竟吃下什麼東西

我們身體自身會不斷建造及修復，細胞每隔一段時間，就會更新，例如紅血球每一百二十天就會更新一次，當我們瞭解營養的供給和細胞的修復新生息息相關，生化代謝、營養素關係人體健康至鉅，會更加關心我們究竟吃下什麼東西。什麼樣的個性會有什麼樣的生活形態，因此藉由吃有機生菜來改善飲食形態，再配合運動：禮佛、跑香、掃地等等，都是很不錯的方式，但是要持續三十分鐘為一個

身體過胖的人，用餐時最好飯量減半，而以根莖類食物取代，例如：馬鈴薯、地瓜、芋頭等。



單位。

重新設定標準

人是習慣思維的動物，在一個環境中，盡量用正面積極的思維是很重要的，將自己的生活形態，依重要性順序排列出來，先做什麼，後做什麼，這就是彈性觀念，每個人因價值觀不同，產生的行為模式也不一樣，此時切記：不要以別人的標準來當作自己的標準，因為能滿足別人的標準，未必能滿足自己！

心理上的調適

「凡事起頭難」，「羅馬不是一天造成的」，要改變既有的習慣，的確很

不容易，尤其是心理上的調適。這時，同修的協助就很重要，跨出心理障礙的第一步最難，接著一小步、一小步，可說是舉步維艱。可是，勇敢一點，恒心是很重要的，每天進步一點，不必急於看到成果，只要方法正確，長此以往，自然會看到效果。

接納自己，永不放棄自己

人最難的部分，是面對自己。

讀聖賢書，不是叫我們用聖賢的標準來壓迫自己，而是知道自己的不足，學習接納自己，永遠不放棄自己，保持一顆樂觀的心，注意吃進身體的是什麼東西，當身體處於平淡喜悅的狀態，自然能維持平衡、擁有健康。

去脂消水保健康

平日常見的陳皮、麥芽、薏仁、茯苓、黨蔘或山藥，具有去脂消水保健的功能，對需減重的人而言是較健康的方法，可以多多利用。

中正大學楊玲玲教授曾在飛碟早餐節目中，教導民眾自製消導茶，對於冬季時，人們喜歡圍爐大吃火鍋，活動量又減少而產生的宿食、消化不良的情形，很有幫助。

陳皮可理氣

她表示：在中藥裡有非常好的消化劑，譬如麥芽，可以是專門幫助消化澱粉、米麵類的食物，山楂可以幫助

分解一些脂肪，

而肚子脹時

會覺得氣

很不順、

需要理

氣，可以

利用陳皮，

陳皮本身有非

常好的理氣作用，所以覺得悶悶室室時就可以吃一點。



黨蔘可滋補

如果腸胃功能較虛的人，可加一些黨蔘，所以製作這個「消導茶」非常的簡單，可以幫助消

化，有助脂肪、澱粉的分解。

對一般需要幫

助消化甚至是

要消除過多的

脂肪的人來說，

這道「消導茶」頗

有幫助，是現代人一方

很好的飲品。



微炒麥芽

如果身邊沒有陳皮，最簡單的方法是用橘子替代。

其實現在的橘子已經是紅色也就是製作陳皮的材料，因此沒有陳皮時可用橘子皮，大概用半顆的橘子皮切成細絲放進去熬煮，當然最好是要曬乾，因為橘子皮裡雖然有精油的成分非常芳香，但是對於胃腸不好的人會有刺激的作用，所以可以把陳皮的量減少，只用四分之一。至於麥芽，可到中藥房去買稍微炒過的，如果消化非常不好時，可以買生品。

消除水腫有撇步

Point

【box 消導茶製作法】

材料：麥芽20公克、山楂10公克、陳皮10公克、黨蔘10公克

做法：在電鍋的內鍋中倒入四至六杯的水，外鍋放半杯的水，將所有材料放置鍋內，一同煎煮，煮到開關跳起，再將渣濾掉，就是所謂的消導茶。

食用：降溫後，可以將煮好的消導茶放在寶特瓶裡，當做飲用水喝，適合每天飲用。

有些人身體排水不良，看起來浮腫浮腫的，要改善水腫，可多吃薏仁、茯苓，在減肥的過程時不可以把胃腸搞壞，所以可搭配新鮮的山藥，煮來當飯吃。

薏仁有大、小顆之分，其實本省產的大薏仁，在臨床瀝

水效果是最好的，因為使用量非常多，所以有從泰國引進的小小顆的珍珠薏仁。不過要注意的是，在利尿的作用上，需用大薏

仁。

此外，茯苓因有補脾健胃的功用，所以將其搭配山藥一起食用，可避免減肥時將胃弄壞了。

一舉數得

薏仁還有抗癌的作用，目前國外有相關的研究報告，薏仁不但可以減肥，對於癌症也有治療的效果。

至於有人會將薏仁磨成粉吃，是因為薏仁一般是要煮爛了才吃，花費的時間比較久，所以可以把薏仁跟茯苓打磨成粉，按照一般煮飯的方式，把

薏仁和茯苓用一比一的份量調好，混在米裡煮。

米裡同時有薏仁、茯苓一起混煮，不但可以吃飽也可以有減肥、補脾健胃和防癌的功用。

現在有很多新鮮的山藥，便宜又好吃，可以把山藥磨成泥拌飯吃，吃起來非常香也有保護胃壁的作用，當然也可以和薏仁、茯苓一起磨成粉達到三合一的功效。

利用藥石方便可口

無論是陳皮、麥芽、薏仁、茯苓或山藥，都是簡單易買的藥材，一般甚至當作食材在使用，我們在運用時，只要注意比例和份量，吃七、八分飽的量，持續一段時間，自可達到效果。

食療的時間較久，需要一些耐性。提醒您，通常越能夠立竿見影的藥物，副作用越大，利用食療，既能免去副作用，又不必吃苦，值得善加運用。



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。」

