

個，脾胃虛的人就不能吃生冷的食物。

(三) 油膩類的食物：動物脂肪、煎炸食物、味重膩滯，會生痰生熱而損傷脾胃，外感熱症及嗜瀉者禁忌，下列病患者都不能吃：肝膽疾病、糖尿病、慢性腸胃病及中風患者等。

(四) 發物類的食物：「這個東西吃下去較毒」聽過嗎？像生瘡、瘍就會愈吃愈發，像鯉魚最毒、蝦子、螃蟹…等。我問中醫師：為什麼蔬菜中的菇類、花椰菜、南瓜也屬於發物類，因為它在蔬菜中算是糖分較高，所以我們身體狀況比較不好就不要吃酸化、酸性的食物。

酸化體質：什麼叫酸化體質？我們健康人的血液呈弱鹼性，酸鹼值是7.4，這pH值在我們體內複雜的生理生化的活動才能順利進行，pH值低於7.35為酸血症，pH值高於7.45為鹼血症，差0.05而已，人體的構造是那麼的微妙，差一點點就不行，pH值低於6.8或高於8.0的人就不存在，人體的酸鹼值取決於食物的酸鹼值。血液循環的好壞和腎、肺排泄功能有關，若你的血液循環很好，該代謝的物質都有代謝出來，身體會不會是酸化的？不會，若你該代謝的物質沒代謝出來，那你的身體就會變酸化，肺、腎也是我們代謝的兩個器官，它是非常重要的，為什麼現在洗腎的病人很多，因為吃的不對。當你的腎、肺不好，你的體質是酸化的，毛病就來了，一大堆毛病就等著你了。

食物的酸鹼值不是食物吃起來酸的就是酸性，吃起來鹼的就是鹼性，它不是

依我們的味覺來決定的。它是以礦物質的含量來決定的，含磷、硫、氯的礦物質含量較高食物，它會產生酸性物質；含鉀、鈉、鎂、鐵、鈣含量較高的食物，代謝後會呈現鹼性反應。所有肉類食物、穀物及部分的堅果（花生）屬於酸性物質，大部份蔬菜、水果、海藻類食物屬於鹼性物質，人體的礦物質含量80%屬於鹼性，20%屬於酸性，所以人體是屬於弱鹼性。

健康的飲食

你要怎麼吃？要考量人體的結構，回歸傳統的飲食，食用當地食物，配合四季更替，選用自然方式生產的食物，正確的食用次第，因時間不夠，我挑一頭一尾來講。

考量人體的結構：你的牙齒有幾顆？32顆，犬齒4顆，門牙8顆，臼齒20顆，犬齒是用來咬肉，門牙用來咬蔬菜水果，纖維質較高的五穀用臼齒來磨，這樣比起來是1：2：5，你的理想飲食，肉只能佔1份，蔬菜水果是主要的食物，你有這樣吃嗎？我們反而肉吃最多的。人類腸胃道的構造，人的腸道既長又盤繞，你的消化道是你身高的6倍，另一說法，我們的腸道是我們背脊的12倍，繞在我們的肚子裡面。肉食性動物的腸子都很短，像獅子、老虎牠們剛吃完就排出去了，毒素不會留在牠們的體內，那些吃草溫馴的牛羊們，牠們吃草吃得很快，因為牠們怕兇猛的動物來侵犯，但老天爺賜給牠們四個胃，牠們吃了回去可以在家裡慢慢享受，吐出來嚼一嚼再吞進去，你可以嗎？不行嘛！我們吃草也不行，要全部吃肉也不行，這個就是回歸到傳統的飲食，我們東南亞以米飯、黃豆食品為主，中南

美洲以馬鈴薯、玉米為主，我們傳統的飲食是全穀類、豆類、新鮮蔬果，它有促進廢棄物的排除，高纖維多食絕對沒有便秘之苦，但是我們吃的胚芽米把外面營養部份浪費掉，有的人吃的白米，連胚芽都沒有了（因為胚芽留著在存放的過程容易發霉），所以我們吃的白米已經把外面的養分去除了。黃茂盛藥劑師說：「人一天的排便要2-3尺，且坐上去馬上解決了，顏色要像熟了的香蕉一樣。」你們回去要觀察一下，我們現在的飲食剛好與之相反，精緻、穀類經過加工、高脂肪、高糖及高蛋白；經常吃肉、熱帶水果（很多人喜歡吃榴槤，它不屬於我們的產物）及有化學農藥污染者，並常使用電子炊具、冰箱、微波爐…，這一些都很浪費能源。

食用當地的食物，這可平衡周遭環境，愛斯基摩人為什麼他們是以當地的魚和動物為主，印度他們配合炎熱的天氣，選擇素食或半素食，這提供了一個答案，WTO傳遍世界各個國家的東西，該吃嗎？你有沒有需要北極兔子啃香蕉？那進口蔬果安全嗎？它的營養素如何？經過那麼長的船運的東西，它的能量都降低了，所以我們要配合四季的更替，冬天我們要偏愛豐盛暖和的食物，夏季要選擇簡單清淡的食物。我們現代人吹冷氣吃火鍋，在冬天穿大衣吃冰淇淋，這不是有點反常的情形嗎？

正確的飲食次第：有位師姊吃飯時跟我談：你吃飯的時候會先吃那個東西？那個東西會留最後吃？她的答案是：把最好吃的留最後吃，先苦後樂。我的答案是：那個容易消化就先吃。因為若先吃不容易消化的食物，隨後被吃下容易消化的食物就被擋住了，它要下去，你不讓它下去，

它就發酵臭了，你的胃就不舒服了，所以該先吃最容易消化的食物，不但有這個好處，它還可以把口腔轉化為鹼性，然後再吃飯（細嚼慢嚥）。很多人的觀念認為水果應該在飯後吃，飯後吃水果會幫助消化，其實這觀念是不對的，在食物消化時會造成腹漲不消化的現象，應該在進餐前半個小時吃，或進餐後3個小時再吃。

結語

『真正的平衡絕非靜止不動，而是輕鬆自然流暢不斷的調整。』就像白天跟晚上，白天到晚上有沒有經過一段黃昏時期，黑暗到白天有沒有經過一段黎明時期。我們很多學員生病是不是一天造成的，不是！它是慢慢的形成，而是你不知道而已，那你現在知道自己病了，要把它治好，那就很急了，它就不是輕鬆自然流暢，很急的情況下你吃進去的東西再好都沒有用，所以我們剛剛講的酸性體質，事實上你的心充滿貪、嗔、癡、慢，那你吃進去的東西再有機再健康，它有沒有辦法產生好的效果？它會產生更多酸性的物質出來，這是一個心靈的調整，不要只有注意你的身體，也要注意自己的心理。

穀物是比較偏酸的，而我們需要是弱鹼性體質，所以我們不能吃囉？這是不正確的，雖然穀物偏酸，不過那只是一小部份，它整體的營養價值太高了，因此我們只要多攝取一些鹼性食物就可以平衡了，如蔬菜水果都是高鹼性的東西，尤其是生食的蔬果，然而全穀類的東西可以幫助你排泄，我們至少一餐要吃一碗飯，你的便秘才會較豐盛完整一點，該排出來的才會排得出來。

將有機飲食落實於三餐之中

主講人/許福星 陳金春 整理/劉秋英

今天要跟各位介紹將有機飲食落實於三餐之中。各位都很有福報與因緣，才能來參加成大身心靈健康研習班，在此向各位恭喜。我們每天三餐都要吃，所以飲食對健康很重要，因為病從口入，三餐飲食如不小心，吃得不對，不但會影響身體健康，生活上亦會造成很大的不便。

一、健康的重要性：

現在以圖式來說明健康的重要性：

健康 黃金 鑽石 房屋 財產
1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
權利 名望 學歷 地位

健康代表1，後面的一些金銀財寶、房屋、財產、甚至權利、名望、學歷及地位等，這些都是0，如果沒有1的話，後面的0再多也就沒有意義了，只要1有存在，就代表你有健康，後面的0也才有意義，否則失去了健康，不管你有再多的財富，有多大的權位，多好的學歷，也是枉然的，所以健康是非常重要的。

有健康才有財富，才有自由；沒有健康就沒有自由。假如很有錢，但身體不好，躺在病床上，那裡也不能去，飲食也會受限制，所以有了健康的身體，才能享受你的財富與自由。

健康決定家庭的圓滿，也決定人生的長度及事業的廣度，有健康的身體，才能長壽，才能發展你的事業，不管上山下

海，都要靠身體去打拼，試想人一旦有了病痛，每天愁眉苦臉的，那能快樂，所以家庭要幸福美滿，一定要身體健康。

二、三餐的調理：

我們吃素已10幾年，在接觸這套有機飲食後，更能善巧地改進三餐的飲食。

早餐：

糙米芽漿，糙米發芽後加山藥、蓮子、杏仁及小米打成漿，煮熟後食用。要吃時可加一些芝麻粉、亞麻仔粉，再配胚芽餅，胚芽餅也可夾麥芽膏，然後吃一些水果，最後再喝水果醋。這樣營養就很足夠。糙米芽漿也可以和黃豆芽漿同時食用，或交互食用。

芝麻粉含有豐富的鈣，糙米及黃豆在成熟前會把養分貯存在種子裡面，種子被浸後，種子內之酵素會被活化，會把裡面的養分分解，營養比一般種子好很多，食用催過芽的種子，攝取的營養較能活化身體的細胞，鼓勵大家一定要做糙米芽漿及黃豆芽漿。由上述早餐的吃法，會讓人覺得怎麼吃那麼多，因為會吃才有活力，我們雖然年齡已不小，但是每天精神都非常好，充滿活力，我一些年輕的同事，活力不見得比我好。上星期協會聘請侯秋東中醫師來演講，他也很推崇我們這套有機飲食。但長期吃素，身體較涼性，建議除了吃有機飲食外，還需配合運動，讓氣充足，這樣吃下去的食物才能發揮最大的作



用。聽他這樣說，讓我們對這套飲食更加的信心十足。

午餐、晚餐：

我們的烹調原則採取三低一高，也就是說低糖、低鹽、低油、高纖維，符合健康的需要，以及多樣化的菜，因為菜色一多，食慾就會增加，吃起來就會覺得很愉快。用愉快的心情吃飯，才容易消化、吸收。我不是營養專家，無法算出營養需要量，我的原則是每餐一定要有五種顏色的菜——紅、黃、白、綠、黑，代表五行，只要遵守這原則，營養應該就足夠了。

素食者蛋白質的來源，可從黃豆、豆干等豆類攝取。黃豆發芽後蒸熟，用點醬油滷之，很容易下飯，又有營養。我們有教過孵綠豆芽，既乾淨又好吃，可清炒亦可煮麵，用途很廣。而菜的來源非常重要，儘可能買有機的，如不方便儘量吃當令的、本土的、成熟的、完整的蔬菜（農藥含量較少）。根據專家報導葷食的魚肉，所含農藥是蔬菜的好幾倍，因此選擇食物要非常慎重；在烹調方面盡量以水煮方式為之。用較好的葡萄籽油、橄欖油、苦茶油、低溫麻油等好油，採多種油交互食之，因各種油的營養成分不同。水煮菜

的好處，不只不會吃到變質的油，另一方面，廚房少油煙，易保持乾淨，清洗也較省時省力，家庭主婦的健康也不會受到威脅。

假日的飲食可煮義大利麵，這是一道既營養又可口的麵食，亦可煮小米粥等，以變換口味，增進食慾。做飯菜時，如果抱著知足、感恩、歡喜心、歡喜煮，做起飯來才能感覺輕鬆自在，做出來的菜會更加美味。加上家人的捧場，把菜全都吃光光，那更有一種成就感。夫妻如果能夠共同學習成長，達成共識，做起事來更加有信心。

以上，是我們經驗，不見得適合每個家庭，但是各位可取其中對你家庭適合的。

三、達成目標的做法及調適

1. 飲食營養要均衡：

如不知要吃什麼才有營養，就取各種不同顏色的蔬菜，其含有各種不同的營養；營養要均衡，對攝取的養分才有用，對身體也才有幫助，否則過與不及都不好。

2. 要互相尊重包容：

夫妻、家人要互相尊重包容，不比較、不計較、不亂叫，因不平則鳴，大家有緣才會生活在一起，而更重要的是「愛就是把菜吃光光」。一個家庭主婦辛辛苦苦的準備一桌的飯菜，如果被嫌東嫌西的，那就太對不起她了。

3. 要做心靈的環保：

隨時保持心情愉快，俗語說“歡喜做甘願受”，抱著歡喜之心去做任何事情，就會充滿歡喜心；反之心情憂鬱想不開，各種壓力就會跟著來，要以心轉境，隨時

保持愉快的心情。

現在為何癌症那麼多？除了環境污染之外，心情亦佔很大的因素，所以要儘量保持輕鬆愉快的心情，舒解壓力。凡事往好的及樂觀的方面去想，放心，放鬆，才能放下，也才能快樂。除此之外，並要戒除貪、嗔、癡、慢、疑等五毒。人都有貪心，很多詐騙集團就是抓住人性的弱點，才會有人上當受騙，所以不要有貪的念頭。

不要有嗔恨心，不記別人的仇以免增加壓力。也不要有癡迷心，太過癡迷，心情無法開朗。要消除我慢，人都很自私，人以自我為中心，認為自己最好最厲害，所以我慢之心不可有，盡量大公無私，一切以衆生為服務，好的講給別人聽，不好的自己承擔；不可傲慢，要謙卑低下，要有雅量接受別人的指責；學習別人的長處，這樣自己才會成長。所謂“見賢思齊，見不賢則內自省”。

不要疑神疑鬼，如果疑神疑鬼，人際關係就不會很融洽。有一則笑話：有一個人開了一部新車，停在別人家門口，後來發現車子被劃了很多痕跡，很是生氣，懷疑是屋主劃的，於是就買了一瓶快乾強力膠，準備要粘屋主的門鎖，不讓屋主開門，當買回強力膠時因沒有剪刀剪，就用嘴巴去咬，結果嘴唇被強力膠給粘住，無法開口，就趕快到醫院掛急診，經醫生動了小手術，花了三千多元才將嘴巴割開，這就是太疑心的現世報。

人要存好心，說好話，做好事，如此才會得到善報。俗語說「善有善報，惡有惡報，不是不報，是時候未到。」所以要戒除貪、嗔、癡、慢、疑這五毒，以作為心靈的環保。我們講求的身心靈就是要

知福、惜福及造福。有一餐的享受就要知恩、感恩及報恩。這樣與家人相處才會惜情，不會大小聲的漫罵，一家人生活才會融洽。心靈上做這樣的調適——知福、惜福、造福後，才能享福。知恩、感恩、報恩之後，才能了恩。

四·結語

1. 健康是給涵養身心的人

身心除了肉體以外，心靈上的環保亦很重要，希望各位多接觸一些正心正念為善的團體，能與有德者學習為人處世的道理，讓心靈提昇，達到身心都健康。

2. 財食養身命，真理正法養慧命

我們三餐吃的五穀是要養肉體，肉體是有機體，須要養分供給。真理正法是養慧命，就是要提昇心靈的境界，這樣才算達到身心靈都圓滿。

3. 身心靈悟通兼達，福慧圓滿指日可期

所謂福慧圓滿就是如信佛教的就能成佛，信道的就能成道，端看個人去體悟。

心 靈 對 話

主講人/孫瑋菱 整理/楊淑珍

我們在這裡都是在追求整個身、心、靈的健康，我們希望調理飲食，讓我們的身體吃到自然、健康的飲食。食物分悅性、變性、惰性，吃下悅性食物可讓我們身體舒適、無負擔。

我從去年〈九十三年〉三月與外子來成大身心靈健康研習社上課，並留在這裡當義工，想起以前平均每個月一定到醫院掛病號一次，健保卡最嚴重時還用到F卡，一到秋冬季節交換時，時常要救護車半夜送急診掛號，自從飲食做調整之後，我發現當清淨的飲食進入身體一段時間後，身體發生了奇妙的變化，正向的能量不斷進來。我以前很胖，曾胖到68公斤，當時我兒子在讀國中，我在那裡擔任義工，他告訴我：「媽媽，你不要再到我們學校來了好不好？你長得那麼胖，我覺得好丟臉噢！」鄰居聽了說：「你怎麼可以這麼說？」但是我卻覺得我的兒子是來成就我的小菩薩。

當時，我覺得兒子這麼說，其實是在帶我從另外一個角度看事情。他在告訴我：不是媽媽醜，而是媽媽的身體太不行了。我的心臟開過刀，我的肋骨是全剖開的，照X光時，我的肋骨看起來就像蝴蝶結一般，全部都是鋼絲。

最近，我的體重已維持在52-53公斤，這一年多來，我很少去看醫生，大約一年就兩次感冒，而且這兩次感冒，我完全不去診所、不吃藥，而是用這裡所教的

飲食調養，所以，我堅信飲食及寧靜的心情是最好的醫藥。在整個生命的過程，身體早已告訴我：你要休息，你太勞累了！只要自己能沉澱下來，身體就會出現自癒能力，而當我們能往內心世界去看時，更能發現身體是最好的醫生，這是我親身體驗的。

我曾經開刀三次，進出加護病房三次，急診處無數次，從鬼門關裡一次次回來，我想：「上蒼留我至今，必是有未完成的使命待做。」所以我也一直在追尋，以前在國外，我曾經接觸過不少宗教及心靈成長的課程，我發覺所有宗教信仰的本質就是慈悲、愛、真理。

其實每當逢年過節，我們去廟裡拜拜求神明，都是向外求，這幾年的過程使我發現到，我們人來這個人世間就是來學習愛，無論是廟裡的神佛，或耶穌基督，都對他的信徒說yes！yes！因為祂們都有愛。我們每一個人心中都有愛，愛字中收藏了一顆完整的心，像我們碰到不舒服的事，內心難過時，會說心痛、心疼，而快樂的快，喜悅的悅，愛情的情，都是立心旁，心是站在旁邊，代表在一旁陪伴。

我們都說人際關係要破三關——親子關、親密關、親和關，如果所有的人我關係是圓滿的，就算是過關，人生會非常幸福。

首先，請找到隔壁夥伴，兩位一組，我們要帶領分享活動，請問你和隔壁夥

Health Body and Mind

伴，是否互相認識？碰面是否會打招呼？我們現在來練習打招呼，請先眼睛對眼睛，因為這樣才能心眼相對，形成真正內心的交流、拉近彼此的距離，然後，請告訴你的夥伴：「我們好有緣喔！」再跟他說：「你還在呼吸嗎？」另一個人要回答他說：「我在呼吸！」（原住民的招呼語）。

接下來，請來點音樂，現代人工作壓力都滿大的，晚上回到家裡時，要給自己一段沉澱的時間，做一些靜心的活動，會讓自己感到很舒服。如果你身邊的親人有失眠的情況，以放鬆來帶他，會改善症狀，我之前也服過安眠鎮定劑達半年之久。有一天，我和另一個朋友去參加活動，睡覺前竟不約而同地同時拿出相同的安眠藥來服用，我們看的是不同的醫生，症狀卻相似，這使我深感不可再讓情況繼續惡化，因為我常因吃安眠鎮定劑，整個皮膚起紅疹過敏，我先生就經常三更半夜送我到醫院去急診，打血管打到全身發熱、又發抖，我深深地體會病痛又孤獨又恐懼的滋味，走過這個歷程，讓我能感同身受病患的痛苦，這使我常常自問：「難道我一輩子都要這麼過嗎？」

前陣子，我有幸遇見梅襄陽醫師，他現在和李豐教授組成「全球華人防癌長鏈」，他們希望結合所有的中國人，搭蓋一條防癌之鏈，因為我們身邊的人罹癌時有所聞，已經從十年前，每八人中有一人罹癌，到每四人中有一人罹癌，到現在每三人就有一人罹癌。另外，我最近也接了一些憂鬱症的個案，輕度的憂鬱症是由身體缺氧引起，且年齡層也逐年下降，實在滿可憐的。

我現在在輔導的憂鬱症個案，是一個我從小看到大的高一女孩，我每週一次和她懇談達一個月，幾乎都愁眉不展。前天晚上她來到我家找我，她終於會笑了，原來，之前她一直覺得在家父母不瞭解她，在學校交不到朋友，學校的課業壓力很大。我覺得一個十六歲的孩子要承擔這麼多，真的過得很辛苦！我在幾次的互動中教會她先好好地愛自己，愛自己要從愛身體開始。我們辛苦打拼、賺錢，如果再去買一些有農藥的食物回來吃，讓毒素把身體搞壞，身體當然會向我們抗議。以前，我服務於中科院，是一個非常注重美食的人，經常去光顧299、399吃到飽、鐵板燒等等，這也是造成我後來開刀的重大原因，從這個過程走過後，才發覺清淨飲食的重要性，因為，飲食清淨了之後，正向的能量會不斷地進入身體。

去年〈93年〉，我接觸到「成大身心靈健康研習社」這個社團，發現這裡有很多的寶藏，也遇到了很多的善人——心地善良的人，我們知道好人分為三種，第一種是心地善良的人，第二種是健康、快樂、又幸福的好人，在成大這個研習社裡充滿了這種人，第三種是能夠幫助別人健康、幸福、快樂的大善人，各位今天可以來到這裡，是相當有福報的！

今天在課堂上的學員，有一些課程結束後，大家碰面的機會就不多了，也有一些像我們一樣，留下來當義工的。其實，當義工收穫最大的是自己，因為我們在這裡不斷地學習、不斷地成長，只要不離開，就不會退化。

接下來，我要帶領大家做「放鬆」，這個活動多練習，對於有失眠症狀的人很

有幫助。我在家裡無論是在工作還是在休息，都喜歡一邊播放著輕音樂，因為這有助於放鬆自己。現在，請將兩隻手輕輕地放在大腿上面，兩隻腳以最輕鬆的方式擺放，眼睛輕閉，調整一個最舒服的姿勢，如果感覺身體有緊緊的地方，將它鬆開，肩膀輕輕地放下，感覺身體裡的血液慢慢流動，把注意力回到自己身上，手指頭感到有一點刺刺、麻麻、熱熱的，腳趾頭也是刺刺、麻麻的，保持平順、自然地呼吸，感到呼吸越來越慢，只有我和我自己在一起，放鬆是一種和自己和好的行為，感覺有一股暖流在我們的丹田，不斷地在往旁邊擴散，擴散到四肢，我們的意識非常清楚，我們人來到世間是來學習愛的，人類所有的問題都是因為缺愛，愛是沒有上限的，當我們向外求時，慾望是負面的能量，抓慾來滿足名、權、利、性，越抓越空虛，越欠缺，越需要。

從宇宙愛的磁場所傳送來的能量，是藉著光源，源源不斷地傳送給我們，因為我們的內在就是神佛、菩薩，你本身就是神佛，宇宙核心體，純淨、真、善、美，充滿慈悲的宇宙大愛光，只要用心，能量就改變和轉換，生命新氣象，就從本質上，讓愛充滿你，圓滿真我，永不匱乏，感覺在我們的頭頂上，有一來自宇宙大愛磁場的光圈，大愛磁場就是所有曾來到世間的成佛菩薩、聖賢先師、耶穌基督，祂們的愛共同形成的磁場，祂們的身體雖然已不在人世，但是，他們的愛經由大愛光，一直不停地在傳送給我們，你就是一个愛的發光體，帶著慈悲和溫暖，照亮所有周圍的人，感恩智慧和光明與我們同在，在上蒼的大愛光的眷顧下，願大家今

夜好眠，明晨光明燦爛！

請大家慢慢張開眼睛，並且一起發出祝福的心念，祝福我們生命中的每一個人和我們自己，身體健康、心性光明、大愛圓滿，再把這個祝福的心念擴大出去，給我們身邊的每一個人，全宇宙的每一個生命，願我們凝聚的大愛幫助這個可愛的世界，越來越美好，讓我們一整體都沐浴在大愛的懷抱中，感恩大家！

