



靈性能量醫學的排毒認知

印度有一本 5000 年歷史的偉大著作 Veda knowledge (吠陀知識)，後來在 3000 年前開始成了一切宗教形成的依據。其中一部分 Ayurvedic Science (Ayurveda) 述說人生命的科學，稱為靈性能量醫學 (Vibration medicine)，印度醫生用來醫治病人的依據。我有幸認識的 Vaidya Mishra (Vaidya 是印度文對醫生的尊稱) 是這種能量醫學少有的傳承者。有 3000 年的傳承，我參與 Vaidya Mishra 在美國的授課。而圓悟自癒中心，尤其是有病痛的同修受到他用能量醫學內容的各種輔助，與圓悟自癒中心的修行法門同步並進，調理細胞層次上的生理能量不平衡之處，效果很好。通常西醫無法照顧的病痛，尤其是慢性病 (包括癌症，免疫系統等病症)，由規律性的靜坐，無毒性的印度香料及油膏的調理，吃含有能量的食物，使不平衡的能量分佈趨於平衡，身體、心、靈及情緒的各種毒素由特屬的能量管道排出。無論是有病或是沒有病兆，身心靈平衡不斷的在圓悟修行方法中成長，一切都漸漸順了。

我將排毒的道理細述一下。印度能量醫學可說是排毒的醫學，唯有去除身體內在毒素的各種堵塞或減輕才能使宇宙能量順當進入，而宇宙能量是我們維持生命的重大因素，一切生命的功能，雖有器官，但絕對需要宇宙不斷的供應能量及聰敏覺知度，才能正常生長。

印度醫學將宇宙能量分為三部分：

1. Agni (太陽的能量)：太陽的能量，掌管新陳代謝、體內的轉化作用，如食物的吸收、消化及應用等。
2. Soma (月亮及星際的能量)：滋潤身體的必需養料，有冷卻作用 (過多的毒素產生的熱量，Soma 可將它冷卻平穩)，促進生長。
3. Marut (空氣流動的能量)：液體的能量循環需要流通的能量，並附有身體內器官需要的聰敏度 (如需要多少 Soma、Agni，能量的調度，需要分泌什麼樣的酵素促使轉化作用等)。

印度能量醫學在把脈下，是以這三種能量分佈的不平衡，供應的不夠，毒素的累積為基準去給處方。不會告訴你得了什麼病，從根本能量的扭曲分佈，供應不足，分佈不均，身心靈完全失去平衡，身體上吸取能量的管道阻塞或器官的毒素過份堵塞為改良目標，在於治根。 **很重要的工具就是靜坐 (meditation)** 喚起自身的靈性能量，或用經文、咒語 (Mantra) 朗讀，連接宇宙中特有的調理能量借以喚醒自身本有的能量相應。清洗靈體上的污垢 (karma) 下手，盡量採用天然藥材，很多由常吃的食物中攝取。提倡食補，調理身心靈。Vaidya 的訓練也以修行為主，好的 Vaidya 必須要明白用他們的智慧層次能量去把脈，才會有出奇的靈感及有效的配方而產生對個人特有的成效。可以說是科學與藝術的結合。修行見性與醫術的結合。

首先必須要明白排毒的種類有哪些？毒素的定義是身體內無法吸收、無法消化、沒煮好、不熟的或有許多化學物質，身體內不需要，而用不上的東西均稱為毒素。通常有四種毒素：



圓悟自癒中心

1. Ama：沒有熟的食物，不平衡的消化系統，無法正常消化食物，排泄混亂，毒素無法由正常管道自體內排出來，以分子的結構存留在身體任何地方，沒有任何的功能而擾亂了其他器官正常的運作。如存在能量進出的管道便妨礙了循環系統。循環系統遲緩，很多身體上的症狀自然產生。其中有：便秘、昏眩、腹瀉、累、不想工作、消化器官過於燥熱。
2. Amavisha：如果這些 Ama 留在體內，久而久之與身體內的組織融合，就成了更深一層的毒素為 Amavisha。才是真正留在體內的毒，如同米發酵成了甜酒釀成了另一種東西，毒素留在體內，最初 Ama 沒什麼作用的→留在體內發熱，發酵有了化學作用→成為 Amavisha。存於腦就會有 MS(多發性硬化症)的徵狀，存於大腸就有大腸的 Conns' syndrome(康恩式症候群)或其他各器官的各種病變，可稱為促使免疫系統失調的毒素，因此免疫系統的各種症狀跟著產生。在印度能量醫學來說，能明白毒素的來源，每天在生活細節中，避免加入更多同樣的毒素及想法排除已存有的毒素，病自然癒合。
3. Garvisha：慢性毒，由外在環境因素的毒素侵入，漸漸的在身體上產生影響，如日常用的漂白粉、肥皂粉的味道，化妝品，每天用的肥皂、洗髮劑、汞的毒，累積而成。
4. Indravajraaviljanya Visha：在印度 Ayurveda 古文記載中，宇宙創始時，人類還沒有形成時，很早就有敘述 EMF(電流狀態)及 EMR(直接照射)的影響，稱這種能量為合成的 Prana(宇宙的自然生命能量)，如同純棉製品及合成棉製品之間的區分，以假亂真，混亂真實的 Prana 在人身體內真正的功用。

能量管道的種類：

物質層次的能量管道，在顯微鏡下看得到的，物質的流動。

靈性層次的能量管道：屬於神性能量的流通，看不到，如 EMR、EMF 的能量可以混淆通入而成毒素。

身體自然排毒的方法：

1. **必須要先照顧靈性層次能量的毒素為排毒第一步應當做的事。**有效的靜坐方法極為重要。體內靈性能量蓮花瓣掌管靈性能量開關的比喻中，第三層及第十六層花瓣都有抗拒 EMF 及除去負面能量的功用。身體上物質層面及情緒精神層面的毒素均可由靜坐中排出，尤其是集體靜坐(閉關)中聚集著相乘的大能量下，作用更大。
2. Marut 能量有聰敏度決定好及壞的能量取捨，當有太多壓力時，腦子需要化學物質 Serotonin，就有慾望想吃甜的，酸的，鹹的或辛辣的東西。完全是自然的平衡。
3. 要想使毒素由管道排出，就要知道毒素是由什麼路線輸入器官及系統中的，如 EMF 是由鼻子、耳朵、嘴、眼、進入肺，經使用電腦而輸入身體的宇宙能量聚集中心，因此臉、手、頭是輸入 EMF 的途徑。因此要注意面部的保護，臉上的能量聚集中心點，做按摩或擦油膏保養。EMF 及 EMR (如打雷或閃電)所受到的傷害是一樣的。
4. 如食物裡產生的毒素是水溶性或脂肪溶性，是因為不消化造成，就應當供給某種香料幫助消化。
5. 肺部因為呼吸必需的管道，容易接受空氣裡的毒素，因此是一個毒素進出的重點管道。
6. 在食物中應當具有均衡的 Soma、Agni 及 Marut 的能量，食物方可分解、消化傳送，供營養給身體使用，食物裡的六種味道代表著他們含各種能量的功能：



圓悟自癒中心

甜：有液態及固態的 Soma

酸：液態的 Soma 及 Angi（可擠綠色檸檬食用）

鹹：Agni 及固體 Soma，海鹽是 Agni 及液體的 Soma，幫助吸收

辛辣：Marut 及 Agni 能量，如辣椒、胡椒、薑。

苦：Marut 能量

7. 避免產生 Ama，最好的方法是吃合适的食物，適當的量，適當的時間進食。舉例說明：如果我們在大熱天吃西瓜，中午有太陽，體質也是熱的，有足夠的 Agni 去消化它，如果在晚上涼的時候吃就不行了，沒有太陽，沒有 Agni（是消化的能量），毒素就形成了，消化是應當以外在的環境去衡量的。Soma 是需要 Agni 的能量去將食物做適當的轉化。當有壓力時，心神緊張，你也會感覺到消化不易。
8. 進餐時，少言語，注意力全在咀嚼上，至少 20 次咀嚼。
9. 每日排尿 3-5 次，排便兩次，盡量保持生活規律化。
10. 普通用的香料，在排毒上的應用，必須加用在食物上，各種香料有它的功用，可促進食物的分解，但不可只光吃香料，一定要與食物並用。下列常用的香料：

Turmeric(薑黃根)：消炎，肝的清洗。抗氧化劑 (anti-oxidant) 幫助修補 DNA，用多少要由低量漸漸的加量，不可立即亂用多量，否則有產生便秘副作用，供給很多 Marut 的能量，有極高的聰敏度起動肝及清洗肝的功能，供給每個細胞分子能量，發揮修補的功能。對肝功能特有幫助。肝健康，身體自然健康。

Cumin(小迴香)：Marut 的能量很多，Agni 也有，如黑胡椒，有打開能量管道的作用，協助大腸吸收的功能。

Coriander seed(胡荽)：吸收好的東西，血液中的毒素可由它連接而由尿道輸出。身體過多的水分也可由連接 Coriander seed 輸出。

Fenugreek(胡蘆巴)：協助脂肪及糖的代謝，有平和的作用。

Black and White Pepper (黑椒或白椒)：將能量管道打開，使 Marut 的能量可流通。小辣椒也有很多的 Agni 能量。適合冷天食用。

Cinnamon(月桂)：促進糖的代謝。

薑：打開能量管道及供給消化酶。

Cardamom(小豆蔻)：脂肪及蛋白質的消化，同時也有打開能量管道的作用。

Saffron(番紅花)：滋潤能量管道。

Nutmeg(豆蔻)：平穩能量。

排毒的步驟：

1. 排毒之前要先建立流通的排毒能量管道，阻塞是否太嚴重而無法將毒素輸出，通常一般人少喝水，能量管道的毒素堵塞得滿滿的，是不可能做任何的排毒工作。當喝太多水時，消化系統弱了，也容易有毒素產生。正常的喝水量是： $\text{體重(磅數)} / 2 = \text{水量(ounces)}$ 。
2. 每日注意排毒，不需要做一次性的排毒。太猛了會傷害器官。而且管道不先清理預備好，毒也無法排出體外。少喝水、大小便不正常，每天沒有排便，毒素必藏在在大腸，又由腸壁吸收回到血液循環系統中，肝功能在這種情況下用久了，自然不會正常操作，各組織器官



圓悟自癒中心

都會塞滿毒素，各器官的操作也不會正常了。每天不注意還會不斷的加毒素，例如吃隔夜的飯菜，不注意油、鹽、菜的新鮮度，是否有雜質等毒素存在，吃很多的加工食品，有防腐劑的即成品（如生力麵、罐頭、冷凍即成品等），生老病死的輪迴，病是必然的後果。還沒有談到如何排除因由情緒產生的毒素呢!!!!

食物中除了含有 Soma 的食物外，還需要加一種能連接毒素的媒介物，食物如秋葵、山藥、芋頭、Tapioca（珍珠米），有黏性的食物，用來黏沾毒素用，同樣也會因為毒素被沾黏住了（稱為毒素的連接劑），毒素不會成為自由的分子，不會因為無法按時排便而又回收血液循環系統裡。

3. 潤滑能量管道也是應當注意的，除能量管道也是要注意到需要排毒的器官。如腎、肝、大腸、肺、皮膚、尿道等。其中大腸排便最為要緊，要保持大腸內無太多毒素存留，每日排便極為重要，通常用適量的純淨奶油(Ghee) 或橄欖油(Olive oil) 在食物中有潤滑能量管道的作用，香料 marshmallow roots 鹼化管道（通常毒素屬酸性），喝中性質量好的水，吃 Soma 多的食物。
4. 按時早晚規律性的靜坐，靜坐中的靈性能量也會將器官裡的毒素清除。

排毒蔬菜的建議搭配：

1. 南瓜（無毛的那種，或義大利瓜）與青木瓜一併煮：青木瓜有很多酵素，胃脹時，南瓜及青木瓜可助消化，乳癌患者有賀爾蒙不平衡的問題，青木瓜少吃。有經痛的婦女，如經前一星期開始吃這道菜會減輕經痛。
2. 白蘿蔔及蘆筍：蘆筍清女性器官的毒素，清子宮、腎、肌肉的毒，滋潤全身營養。
3. 南瓜加甜菜：肝清洗，去肝熱。
4. 芋頭：用來沾黏毒素的連接物。
5. 葉綠素高旦白食品做法：對有免疫系統問題的朋友們，這是一個很好的綠色蛋白食品，在中餐用多量及晚餐用少量食用，這個綠色蛋白食品有極高度的蛋白成分，並有造血該有的化學成份，綠色化學物質（葉綠色素）及印度 Cheese（paneer）的分子狀態結合就會產生類似造血成分的分子結構。這個食品極適合老人，小孩及病患者食用。
 - A. 牛奶（二或三杯，由品質好的有機全脂牛奶，如有未經處理過的新鮮牛奶更好），煮快開，加入綠色檸檬汁（中粒或一粒），牛奶凝結後成為 paneer，過濾備用。
 - B. 綠色蔬菜至少三種，如義大利瓜、蘆筍，綠色多的蔬菜（如菠菜、芥藍葉、地瓜葉、蘆筍或其他深綠色蔬菜），除去不易消化的菜梗，有較多 Soma 的蔬菜，加少許橄欖油，大火煮（不加水）幾分鐘，蔬菜縮水開產生深綠色的油光，即刻去除。

綠色蔬菜帶汁與 paneer 一齊，調味後，加好的鹽（如能用 Soma Salt 更好）及香料，用果汁機打爛，濃度自己決定，不太濃，也不稀才好。

剩餘的未吃完的部分，加水及酸乳酪，再打成汁當成下午點心。在普通室溫中置放 4-8 小時無妨，不可過夜。Paneer 及綠色蔬菜比例 20% 比 80%（重量比率），含有高蛋白及造血的化學成份，可用來拌麵及拌飯，營養價值極高。

常有免疫系統問題的朋友們，介紹一個很好的綠色蛋白食品在中餐多量及晚餐少量食用，這個



圓悟自癒中心

綠色蛋白食品有極高度的蛋白成分，並有造血該有的化學成份，綠色化學物質（綠色素）及印度 Cheese (paneer) 的分子狀態結合產生類似造血成分的分子結構。這個食品極適合老人，小孩及病患者食用。

米飯

1. 用 1/2 薏米，1/2 白米混合物：薏米除有養分外外可做為連接毒素的作用。
2. ½ 小米(Quinoa)，1/2 白米：高度營養及易消化不建議用糙米，傷胃不易消化。

Tapioca Pudding(珍珠米布丁): tapioca 是連接毒素排出體外的食材,用自然不加工色素的品質。三杯牛奶(或用椰奶或羊奶. 如用椰奶罐頭, 用水稀釋 1/2, 1/3 杯小珍珠米(Tapioca) , 2 個大的蛋黃, 微攪拌。1/4 茶匙海鹽,1/4 杯粗糖, 一小匙香草精(vanilla)

作法: 先將 1/3 杯小珍珠米泡在牛奶內 60 分鐘, 將旦, 鹽、糖及剩餘的牛奶混攪, 用中火煮到開, 一直攪拌, 關小火, 一直到小珍珠米成透明狀為止。加香草精。

May 2010

杜羅娜