

养
生
论

王骧陆上师 著

《养生论》

王骧陆上师 著

2022年5月排版



HOME OF THE HEART

| 以禅为体 以密为用 以净土为归 |

目 录

谈养生之道	1
养身要诀	6
养生祛病法	7
病人自己疗养法	10
调气摄心法	14
摩擦强身法十二则	16
如何劝导蔬食	19

谈养生之道

凡使身体失去健康的总原因，在终日心神不安，不外乎患得患失。凡人精力有限，应适当支配，实行三八制，八小时睡眠，八小时工作，八小时休息。能如是正常，断无多病之理。今因身体或经济关系，于八小时工作时，不感兴趣，或工作紧张，这八小时吃力，过于十二小时，所以心难维持，日多思虑，夜梦多惊，失眠开始，胃纳不良，便秘肝旺，肺气不宣，于是诸病引起，正气日耗。所以要恢复健康，根本先要使思想正常，心神宁一，那浑身的血气，自可健全发挥，这是气功疗养法的本意。

血气本来可以自然流通，却不可作意去使它流通。当排除其阻碍物，使得天然发展。而那阻碍者，正是自己的妄念颠倒作祟，所以要静坐法，先放下了身，暂停动作一小时。坐的姿势另条说明，坐稳了，再调气，使呼吸平匀，再次调心，这却不是一件简单的事。

要调心，先须要识心，认识心是什么，心有了主宰，方可以心制心，能以心制心，则妄念自息。人有了眼耳鼻舌身，就有了工具，眼对于色，耳对于声等等，遂启发了一个影子，把那影子转辗分别，影上立影，妄上加妄，是名识心，即是妄

心，那妄心作用，在好的方面，宇宙间一切人事进化，靠它建立。坏的方面，一切烦恼颠倒，损人不利己的种种恶事，也由它造作。所以人在世上，总以自觉为第一。真觉悟的人，决不贪嗔颠倒，妄作妄为，也不消极断灭，做个冷血动物，视社会事业与我无关，归根害了自己。又那妄心对于身体上呢，好的方面可以调和血气，益寿延年；坏的方面，心可以生火，肝可以引风，火克金，肺即受伤，所以心过劳的人，心虚肝旺，肝木克土，脾胃受病，消化不良，营养不足，夜眠不安。土又克水，于是肾水大亏，水不足则火更旺，心肾相联，心气更弱，肺病即成。内部相互关联，一动全动，一病全病。而扰之者，乃在妄心，所以治病在安其心，安心在息妄，息妄在明心，明心即自觉，而健康的功效在乎静坐。

静坐是息心法，心息则神安，神安则气足，气足则血旺，血气流畅，则有病可以去病，不足可以补充，已足可以增长。现在病可去，未来病可防，此其小者也。又心息则神明，神明则机灵，静者心多妙，观机辨证，格外敏捷，见理既正，料事益远，遇乱不惊，见境不惑，能一切通达，自无主观偏执之弊，而大机大用，由此开启矣。

关于心的道理，各有其说，儒家说心正，道家说清心，宋儒要把心放在腔子里。管子内守于静，外守于敬，孟子所谓收其放心，且问如何收法。若云以心收心，心既放去矣，又叫谁

去收回。若未放去，就在眼前，又何必多此一举。又心既收回了，试问又放在何处为妥。又心不似物，可以来去，只是个隐显问题，究其实，不过是个幻化的影子。但放心收心制心摄心等法，都是幻心，幻上加幻，越幻越多，不是究竟。

要识心的真相，须明心有两种，一是真心，一是妄心。譬如真心是水，妄心是波，波因风动，风止波息，而水不动，不必定分水波为二，亦不可执之为一。但愚人定分为二，智者知之为一，而究竟非一非二，又言非一非二者，仍是幻心作用，非真心也。兹假定心未动时为真心，要了了分明，寂然无念，是无心心也。已动了，六识分别纷扰，立许多知见，是为识心，是妄心也。因此，一、集起者为心，言眼与色相集而幻影起也。二、攀缘为心，言色本不来诱我，是我自己去攀缘而成识心也。朱子云，不为外物所诱，似归咎于外物来诱，非通论也。三、悬想为心，以过去习气，转辗幻想，入于非非，而多巧见也。四、取舍为心，由个别而立，法见情见，正见邪见，乃至善见恶见，彼执取有个道理在，便是妄心，即欲舍去那妄心，也是妄心。总之有所求，即是妄，而无所求，也还是妄，以皆波也。然则如何而可。

以上所说，还是个理，不得不明。若要实做到息心功夫，只要在空档处参究。以人既有心，不能无念，念只可止，不能灭，前念过去了，后念未来时，有个了了分明，寂然无念的，

便是那空档处，正那个时候，非但息妄，并亦无妄可息，无心可心，亦无空档可取。不要管他时间长短，只绵绵密密地，常常凛觉到这样，不是无知如木石，也不是纷乱若猿猴。于静坐时，杂念忽起忽落，我只不理它，一不理，即同时止息，又到那空档时，任他一万次起灭，我只如是。亦莫作何种道理，计较是非。每日坐一小时勿间断，坐得安定，不要欢喜，坐得心乱，也莫烦恼，久之空力自强，功效自见。

一、起居

（一）睡眠宜早，勿过十时，凡交十一时，为阳生时，属肾，此时失眠，肾水必亏，心肾相连，水亏则火旺，最易伤神。（二）睡时宜一切不思。鼻息调匀，自己静听其气，由粗而细，由细而微细而息。视此身如无物，或如糖入于水，化为乌有，自然睡著。（三）如有思想，不能安着，切勿在枕上转侧思虑，此最耗神，可起坐一时再睡。（四）如在午时，即上午十一点至一点，为阴生之时，属心，此时如不能睡，可静坐一刻钟，闭目养神，则心气强。凡有心脏病者切宜注意，每日于此二时注意，则元气日强，无心跳腹泄或小便频速之病。（五）夏日起宜早，冬日起宜迟。居北方宜防寒气，如在粤桂等省，早起防山岚瘴气中病。食后勿仰天睡，早起如在寅时三点至五点。此时切忌郁怒，不然必损肺伤肝，万望注意。

二、静坐

静坐的方法甚多，有儒家道家佛家诸门，又有密宗禅宗之分，今取简易稳妥静坐法，打一根基。

（一）兼可治病，但不必因病而坐，即不病亦应静坐，用以防病治病养病，三法兼全，一生受用不尽也。静坐法于有工人较难，因无时间也，然每日四十分钟当可抽出。在表面似乎不急，而人生一切事业，皆以精神为根本，而精神之衰旺强弱，全赖心神之静定不乱，一个乱字，足以妨碍一切工作。

（二）健康、寿命、德性，并关系后代子嗣的品德健康，也事关改良种族，社会福利，岂不伟大！现大家忙于生产，看重物质。不知这个肉体，正是物！首先要维持它，人生以健康为第一，应特别注意。

现在流行气功疗养法，我于此道，素无经验，盖各有长处，并非全无效果。只是运气作功夫，有些人贪求速效者，未免走错路。虽不可归咎于法，要非可以普传而慎始之难也。应先说病，病有两种医法，一是外力，如医药针灸按摩等是。二是自力，即静坐法是。外力宜于急症，自力宜于长病。凡药石所不治者，惟有静坐法，功稳而妥。若两法兼施，则更妙矣。

养身要诀

人寿至百岁并非难事，惟保持此身之为难，能保持则少病，自然长寿。而保持之法，实在平时，如保持室内清洁，必日日勤于打扫，器具亦必日日洗涤，而物自经久。此身亦物也。

人可以三日不食，不可一日断水，或可以一日断水，不可一刻断空气。所以人生以血气流通为主，气滞可以阻血，血阻可以结毒为疔为瘰，为癌为瘤，皆是血气不流通之故。气以顺为主，血以通为畅。百病无不先由气滞，气郁于内，肝先受伤。挽救之法，在化除得诀。而化除要诀有二：第一寻其根，其根在心，心空则一切自化。心何以难化，则因看事太真，我见太重，器量太小，疑忌太固，所以养身须有学问道德，对一般人难以求全责备，只勉其退让克己，少恼自少病，此根本法也。第二助其化除，帮助血气之流通，药石之外，施以小术，即今所言推拿之法，一无费用，二省时间，三无流弊，四有实效，五勿他求，六为预防。但行之非难，须有先决条件如下：

第一恒心，不可一日间断，行过百日，停止反觉勿适，当如每日吃饭一样。

第二求功不可速，性急即可助火，火以助气，反而不美。

第三不可贪多，贪则无恒而性急，劳而无功。以此法乃经常性，况百病由贪而起，不可再贪以重增病苦也。

养身三大事：一睡眠，二便利，三饮食，其余起居服装等皆是辅助。三事中睡眠第一。然胃纳不和者，夜眠不安，故以通便利为第二。而饮食无节，饥饱过度者，肠胃必受伤，而营养日减。睡以安神为主，神以心安为主，应配合年龄，壮年至多七小时至八小时，多睡则智昏头晕眼红胀，四肢疲软，童年必睡足八小时，或过九小时勿碍，老或病人至多六小时已足。应注意者，一夜勿过十点半，老年人以八点为正，勿过九点。二枕上切忌思索计算未来事。三勿以安眠药片助睡。

养生祛病法

人生无量苦恼，百苦交煎，只缘不得安心法。纵使一切享受满足，他那苦恼反越来越炽。因为思想不搞通，贪心不息，总没有满足的时候。凡人身由病而老死，总不出这个原因。

安心法三个字，谈是容易，做却甚难，但肯做亦不一定是难。人既无心，便无乱，既无乱，却又安个什么便是安了。这是最上乘法，不是根器大利的人不能明白。初学人如何能做到呢？只有借一点方便法来作个过渡。先把身体维持好，请有病

人细细听我下面所说的办法，不是空谈，却要实做肯做。兹先把下手做功夫以前的主要条件说明如下：

一、做功夫时不得著一点意，在功夫上最忌求功求速，扣定日子求何种境象凭证，只如平常一样依法去做，不计它有效无效，做得好坏且不去管它，见效在下月或百日之后。

二、在做功夫时，不会有何功效可见，不要疑心。第一要耐心，身上有了功效感觉种种舒适，也不要高兴而贪做，须知自然而致是正常事，不是奇特事。

三、须恒心，勿间断，照所指示法而行于室内，设备须周密。

四、做功夫时或有其他旧病复发或忽感酸痛时，系内部血气由阻而通时的反应，不必生疑而停止，如因外感身热不能起坐时，暂停一时亦可。

五、坐功时有时忽身体动摇，开目即可制止，勿任之而成习惯。此不一定是坏，但亦勿执取，以为是好现象。总之以勿理为主，一理即著，著即成魔，但非外魔也。

百病都由血气失调所致，所谓血阻气滞二病。但血阻由于气滞，由于心意识的冲动，遂失正常。因此调气应先调心。而初期调心法，还须借气以为用，气以息心，心以调气，心是督

饬全身组织的主宰，亦是扰乱各部沸腾的首恶。它可以使高级神经系统紧张起来，大脑皮层不得安静，引起了许多慢性病，如神经衰弱、胃下垂、胃和十二指肠溃疡、高低血压病、痰咳、月经不调、便秘、关节炎、贫血等病。若要恢复以上诸病，入于正常，先须息心调气去抑制那紧张的局势，勿使越出范围。心能制气，自然呼吸不急促，血液循环也合度，脑细胞获得更多的氧和养料，促进大脑皮质指导内脏各部组织的功能，如生理上骨骼系统、肌肉系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统、生殖系统、神经系统等，因不去扰乱它，同时发展正常，各种病症自然消化于无形。因为生理上有四种本能：一是自然生长的本能，如：肺坏了，胃割去一块，它自然会结好长足。二是排除疾病的本能。三是强制习气的本能，如戒烟戒酒戒愤怒的恶习。四是求长寿或短命可自由的本能。但如一去扰乱它，那本能就不能发展了，初则不足，再则亏损，继则勉强维持，到不能维持时便倒了，此名慢性自杀。

心属火、肾属水，心肾相连。火宜降下，水宜上升，水火相济，则蒸气内发。各部机体运动，可求得健康。此可于舌上察知。舌无水则不活，故活字以三点水加舌字。舌上可以报告内部各种病状深浅，以断生死。凡人身上水分，如涕泪、汗水、小便，无一不是咸味。独有口内涎沫是淡的，口无津涎则渴，渴即是病，以水为药而治之。胃内空虚则饥。饥即是病，以食为药而医之。盖火气上升而水不济也，以此调之。人身骨

肉坚硬者为地，死后化归为土，血液油汗为水，暖气为火，气分呼吸流动为风，此名四大。四大不调即成为病，不调者失去正常也。

病人自己疗养法

人身机体本具有特殊的功能，它有自然生长机体的能力，有自然排除疾病的能力，有改造习惯性的能力，有保持生命长寿的能力。除了天生机体不完全无法补救，或质地太薄弱，或病根太深，或误于医药，或硬伤太重，出血过多，来不及医治外，如果懂得自养的法门，一定可以无病，使之勿病，初病可以速愈，病后必可康复。此靠人力不过十之一二，靠自己功能却有十之八九。但必注意三个条件：一、平时的防范，二、病时的主宰，三、病愈后的休养。

人的多病体弱和短命多半是冤枉的。一、误于胎教不良与幼时保护不得法。二、误于有病觉察太迟。三、误于无休养办法。四、误于乱医乱药。五、误于自己怕死，多所惑乱，反致心气不强。六、误于自己性急而神不得安。七、误于不能制伏性欲而妄动，以致于死。这都是打扰机体，使不得充分发展，名为无形的伤害。

今先言病后的休养法。因有许多病人医药已无办法，靠外力是几乎绝望的了，如肺病、神经衰弱、失眠、血压高、心虚、胃肠病、初期中风、肝经火旺、肾亏与妇女血分诸病，屡治无效者，倘能照我办法，至少有七八成望好，只怕人不肯信，信了又不肯耐心去做，做了不久，求功太急，又停顿了。病到了无法可治的时候，只有死心塌地一法，方肯听话自救，我的法子或者可以兑现。须照下列几条切实做去：

一、不要怕死，决信我这个病，非但可以养好，并且身体可以格外健康，保证长寿。因为自己机体中本有特具的能力，不是空言的安慰。

二、相信不用医药或靠何种营养食品，一定有自己除病延年的妙法。

三、从今日起，我决定不许再去打扰我那病体，不许想著我那个病是如何病的，好坏都不许去计较它，只做个无事人。

四、平日打起精神工作，如工人运用那机器时，今日机器坏了，也得要打起精神来修理。在这修理期内，不许想念工作，也不许悔恨丧失了时间和工作，专心一致，否则又迟误了。

以上四条是要死心塌地才有效验，要切切记住。

五、自疗法，即是自己的静养法。

每日规定一个时间宜在早上室内空气新鲜，温度适宜，没有人事或大声烦扰时，病人安卧在床上，把身心一齐放下，自己浑身如融化，不许用一毫气力，好像没有这个身子相似。呼吸顺其自然，心也不许它用一点力，一起念便是用力了。但终不能无念，只许微微想著那脚底心，不许著力，不许纳气向下，不许存想丹田，眼不必一定闭，好像我只有这两只脚底板，其余都不是我的，也不许计较多少时间。如果睡着了就让它睡。醒了，我又是如此做，不去想那病。想我此时是造新鲜的血，补充元气是最最要紧的工作，让我这个身子的机能自然起作用，但也不许去管它，身上发动微冷微热也不管，只有脚底板心是我的，初行时气粗，渐渐气细，又渐渐微细，又渐渐是息，又渐渐微息，此时便不问。如是做法，时间长短随便，轮流行七次算是治疗过了。行过三四天后，把注意脚底心之法也要渐渐松下来，如有意无意不许多用一点气力，凡初学的人往往心把握不定，却要带一点强制功夫。有时心跳，一想脚底心，便不跳了。如是试行二十一天，必大见功效，气色气力必定转变。小行二十一天，长行一百天，从此每天行一二次。在初醒时做，可保延年益寿。至于病情如何。在自己体味觉察了。

六、自疗理由的说明。正常两个字是人生健康的标准，凡几个月的婴儿，他身体是天然正常的，如果乳食调匀，暖寒适宜，保持他的正常，那么，发育特别快。小儿时时四肢筋骨发胀即是明证。因为没有去打扰他，让那机体自然发展它的机能，一过暖了，小儿纯阳之体便受不住，毛孔一开容易伤风，得气管炎，便是打扰了。又一过饱了，消化不良，或受内部的冷刺激，如乳母自己受了冷风，气还不曾转过来，急急喂奶，它要肚痛腹泻，或受其他惊吓便是打扰了。至于十五岁以下的孩童，人事渐烦，那打扰比较也多了。但总不出过饱与寒暖不匀，及用力过劳等，人由此致病，病后失调可以变为大病。及至成年，七情六欲发生，无一处不是打扰它的机能，积久维持不住这个物，它就病了，脑力体力应付不了环境，初期精力尚强，不会觉察，暗中耗磨，渐渐深入重地，医治也来不及了。只有乘这个机体还不曾完全破产的时候，急速修理一下，让这个机体再去自然发展，切不可打扰它，正要帮助它。你想，许多年来，夜以继日，心神没有一刻安息的，使机体时时失去正常，从没有像几个月婴孩那样的有一刻的自然休息去发展，人又安得不病，病又安得不死呢？因为心神是时时提上的，忧思伤脾，所以消化不良，收入顿少。肠胃不和，则夜眠不安，所以多失眠和脑弱诸病。肝经火旺，肾水即亏，所以心脏腰痛接连而至，抵抗力弱，外邪易入，所以多气管炎。而肠胃不通，肺气不宣，必定患肺病。肾水亏的人，色欲必盛。所以最近的

社会上，有生育益繁而健康的儿女必少，这一身弄得七损八伤，再加种种环境，只有添病，不能减苦，除了自救这一法，更无别法。今日得有养病机缘，切不可再蹉跎了。从前时时刻刻提起，我今天劝你暂时一切放下来，把心安在脚底板下，是个涌泉穴，引水向上，引火向下。为什么不主张存心丹田呢？因为容易把气纳进去，反而成病。如微微引向脚心，自然不著丹田，而亦不离丹田，有效而无弊。然尚不许十分著意，就怕贪功的人性急求快，反而不美。如是全部机体让它得自由处分，不去打扰它，见功必快。我常用此法以自治病苦，行之有效。故敢至诚奉告，为诸病家一小助尔。

总之，病人第一要心气和平，对环境要知之，想着病人之苦，他们还没有我的安息休养，要时时发这样的平等心，就是巨大的福量，病更好得快了。

调气摄心法

第一，坐法，可坐在床上或帐内，垫高五寸，体重者七八寸不等，以安适为度，两腿交叉，右加左，两手心朝天，右手加左手上，腰正直，勿太伸腰，不可乱动，即动须极慢，两眼闭合随便，但勿东西张望，舌抵上腭。

第二，呼吸出入，宜轻轻合口，鼻内呼吸听其出入，由粗而细，由细而微，细由微细而息渐渐平息。切勿性急，压制使平，出入长短纯乎自然。

第三，摄心法，此有三：

甲、打坐时摄心。若心念纷纭，就宜听呼吸，使此心略有点事做，不致外驰，以心驰于外即生散乱，引起颠倒，心注于内，便易著意，流入阻滞。应使其随气升沉，若有若空，不许有著。但久久又入于昏昧，则非调矣。当感觉昏昧，即提起精神，了了分明，徐听呼吸，不起任何善恶妄念。但又不知不觉而妄念又起，只一勿理，如是死心塌地捱过了这坐时，再卧一时，开首四十五分钟加至一小时为止。每下坐时切勿性急，须把身体摇动几次，两手足逐步一一分开，用两手心擦摩面部脑部前后数十次。再下座走走，或再安卧一时亦可，每日照例坐一次，不可间断。每次坐四十五分钟加至一小时。

乙、睡时的摄心法。每夜睡稳后温度适当，男宜右侧卧，左肩在上，女宜左侧卧，右肩在上。但亦不拘定，如有痛楚不能左右侧者，亦听之，两腿稍屈，呼吸如上。调匀后即管督此身，不许任何部分用一点气力，此是唯一条件。若有所思所闻所觉，即是用气力，甚至乎使臂指即是用气力。呼吸稍粗亦即是用气力。如同自身是个死人，一切不能动作，又自视如一粒糖放在水内，化散乌有，不久那呼吸自然而平，似乎不由口鼻

内出纳，而浑身八万四千毛孔中有了动作，或张或翕，此时无我无身无气无心，天然心归本位。所谓引火归元，又名水火既济，为治疗百病之总诀，且不比用药石有副作用，或留后患也。此法不拘多少时间，即几分钟亦有许多益处，几时睡着亦不管它，听其自然。如睡至半夜，不能睡，切勿强睡，不妨再试一、二次。如仍不能睡，即可起身，稍歇再睡，切忌辗转反侧，胡思乱想，或感觉饥饿口渴，养成失眠头晕等病。

丙、白天人事往还时的摄心法。人生最忌是个乱字，心乱了，对外可以紊事，对内可以打扰血气，使失正常。凡恼怒恐怖喜忧昏疑，都是乱，为多病短寿的根源，不但养病时不应乱，即平居时亦忌心乱。

摩擦强身法十二则

法本无量，亦无定法，姑取其简而易行者十二则，简则可恒，易则省时。此十二则中，久病初愈，或身弱者先不必全做，步步增加，然有万不可少者，有女子不必用者，于说明下注释，望自己逐条衡量。以恒心为第一，不可一日间断。次以勿贪多为要，反使血气不调匀。三以勿速效为主，见功愈缓，

根底愈结实，且无流弊。盖急促者，每短折，稳固者，恒长寿也。

一、摩顶固肾气。早起先平坐，以左手托紧外肾囊，勿松，闭口合牙，右手心摩头顶上三十六下，勿快。再换右手托紧外肾囊，左手摩头顶三十六下，即放松吐出浊气三口。此法只男子适用。

二、运颈除痲伤。平坐两腿直伸，双手按膝上，腰直头正，身勿动转，头颈向左后看，再向右后看，各七次，颈以不可再转为止。如是每次一转，脚后跟伸一伸，勿过用力，再以头颈仰后向前上下叩，如叩头状，亦七次。可使从头颈至脚后根筋骨二十四节均可拉直，浑身血气自畅。

三、运睛除红翳，去心火。正坐闭目，转头颈如打圈子，身腰勿动，左转三十六，右转三十六，眼睛亦随圈子左右转，如看四圈，再正坐，忽然两目大张，向地下看，同时吐出浊气七口。

四、擦脚底心，引火归元。两脚各擦二百四十下，天凉宜三百二十下，同时闭口，以舌抵下牙根，不必用力，口中津液自生，然后集中咽下。以意引入脐下，要用劲，喉中咯咯有声，稍停再咽，约三口。此法最重要，尤其妇女及阴虚晚热。手脚心焦热无汗者，宜常用此法，久必有效。

五、掐三里穴。穴在左右小腿膝下，靠外边，试以右手心安右膝上，无名指尖点到之处，以左手指尖探取掐入右三里穴内，觉得甚酸处即是。左手按左膝上，亦如上试之，惟指甲宜剪平。每穴掐一百下。此可通三焦，健脾胃，引火归元，与擦脚心并重，每日可掐多次。

六、擦腰固肾。正坐正立均可擦，以双手作拳，用拳背按腰眼，不可太用力，隔单衣打圈擦，或直上直下擦共二百下，初学每五十下息一息。如有汗时，可拳背按紧腰眼，用力揉亦著力，在各人自己体会。

七、两手攀足。正坐屈腰，两臂直伸，手指下点脚背，两腿弯宜直，使脚筋拉直，老年人宜慢，手指点到，不可点时即止。此不可急，亦不可贪。老年人取第六法为宜，或量力并行，徐而恒则有功。

八、勾指运力，治臂腿风痛。正立，两脚分开，两手同时用中指无明指入掌心，大拇指压其背，再以两手食指勾食指，小指勾小指如练，用力左拉右拉，闭口，心内安，共三十六下。腰正勿动，两脚稍分前后，可勿倒，如有两臂酸痛者必勉力行之，久久腿痛亦愈，老年人尤可强筋骨，健脾胃。

九、擦头上部，以平肝，清脑，明目，理气。以两手擦两耳轮六十下，后脑左右各六十下，擦面三十六下。喉部颈际左右六十下，有气管炎者，日行勿间断。

十、擦两胁上下，以健肝胃。此可饭后行之，在八字骨在右，两胁之下，擦一百至三百。勿食过饱行之，饱时勿擦腹部。临睡下时可擦小腹二三百下，擦脐下全部，不拘多少，睡着即止。

十一、叩齿三十六下，可以固齿。可于行第二项后行之。又凡遇小便时必咬牙，则肾气勿泄。小儿女必日日教之，久久勿忘，终身受用。

十二、擦两小腿。前后各一百二十下，可于掐三里穴后行之，两手同时上下擦。

如何劝导蔬食

蔬食当然是应该的，本不成问题，目的在慈心勿杀。因为社会上人类习性之不齐，不得不劝导。佛在世时亦只戒本门僧尼，而对社会上一般群众不加例禁，只有劝化。因强禁其勿杀，而杀愈多。应先讲心的问题。凡具悲心者，自不肯杀生。具大悲心者，对杀生之人有怜悯心，且能善巧解化之，不执取

自己之功德见而与世逆。此是文化程度关系。古人无故不杀牛羊，亦是郑重宰杀，冀其减少杀业而已。故此事当从根本上解决，一一论之如次。

一、食是欲，因欲而舌根多所分别，遂立五味。因五味而更起贪得，求食之欲愈炽，种种试验残杀愈出愈奇，造成世间大杀业。被杀者固可伤，而杀生者尤可悯，如欠高利债之永纠缠不清，甚无谓也。而几十年来社会习惯视为当然，岂不是颠倒？

二、食既是欲，可知不论蔬食荤食腥食素食，都是不应该的。但人因贪欲而有人身，身即是物，要维持这个物，不得不使其营养而讲卫生。生是保持其生命。既讲生命，即谈不到口福，贪舌上的舒适。要讲肠胃的适宜，可以保持生命的久长。但世人又有一种恶习，如富有者之大宴集，一席多至十品。到后来，舌亦无味，徒具观瞻。而诸富有残杀更多，极无意思。如北宋时一席千人宴，每人各鸭舌汤一碗，每碗三枚即三千条鸭子的生命。不久金兵入汴梁，大肆屠杀，一如斩杀鸡鸭。即不谈因果报应，其忍心如此，早已失去了人格，与禽兽无异，故受杀报而不足惜。此食欲施于四食五味之外，荒谬可笑。

三、荤食指葱蒜，腥食指鱼肉，蔬食为菜果，素食为随缘。素食者不择精粗、美恶、荤腥与蔬食也，口素而心亦素，见净而意亦净，是为食素。食为保养生命，则凡蔬菜中有碍于

卫生者亦不应食。我见有食油灼粽子而丧其命者，故生冷硬腻四物皆当慎之。食荤可以助嗔心，食腥足以助淫欲，多嗔伤肝，多淫伤肾，多食又伤脾胃，肝肾伤及心脏而肺病矣。如是就违背了食的本意。

四、忧思伤脾，愤怒伤肝，劳虑伤神。若终日烦恼，即使蔬食得营养，仍不免于夭病，此心素之可贵也。我人不独应卫其身体，更应卫其生命。仁者必寿，慈心不杀，才是真素食，养成社会上一团雍和仁爱平等慈祥之气，正是思想的改造，和平的建设。然数千年来，积习的深厚，不得不大刀阔斧的改革。在革创之时，去恶必须斗争，时代进入建设之期，为社会进化起见，素食之法亦重要的大建设之一，有力者应注意提倡，共同建设这个庄严灿烂的和平世界。

五、食是一事，杀生又是一事，杀生是绝对不可的，但如完全禁绝杀生亦不易做到。要戒杀生，先须戒生。人因贪求而使之多生，是以多杀，能戒生即可少杀，此是根本戒。佛说五净肉，为不见，不闻，不为我杀，已死肉，鸟兽食之残余，此名五净肉。亦无非戒其心之残暴，为避重就轻之法。然蒙藏西北等处，以环境关系，不能不肉食，但于杀之前，先以咒力加持，此亦不过防止自己的杀意，勿断大悲心而已。中土食物丰富，即完全禁止杀生，亦无影响。然而禁屠一二日，即大起反

应，此事诚难得圆满解决，非有力制裁而加以善导，不能挽回于万一也。

六、食为五欲之一，五欲者，财、色、食、名、睡也。正贪某种欲时，执取其一，余皆可弃。社会上欲无形制止贪欲，总以平衡为贵，巨富与过贫，皆可引之入恶。一为残暴，一为贪鄙，惟有中等生活，有享受而不太过，亦易于满足。如春秋二季之天气中和，不过俭，亦不太奢，杀生等事自然减少。故欲美食须先饥，饿则粗粝亦甘美。可见并不是肉食蔬食问题，全是饥饱问题，应当平心静气的研究，善巧方便以导化之也。大凡富有之家，每不易得饥，饥主要从劳力中来。劳于工作则易饥，饥则荤腥蔬皆无所择，而真素矣。

七、蔬食而求精美，非素也。此当是喉以上的问题。但求适口，不计卫身。食时第一要饥而后食，且要多嚼唾沫，可助胃中消化。细嚼则汁液愈精，而血干净清洁，自然少病。故经风霜后不宜骤食，过劳不宜骤食，心乱时不宜急食，气恼时不宜急食，临睡时不宜多食、或多饮酒，不饥饿时不杂食，饥饿过度时切忌食得快，守此七条。必无胃病。病从口入，终身之累，其慎之也。

八、凡腥食者，每易过食，明知已饱而不忍舍去异味，且必佐之以酒，酒以乱性而祸从口出，于身心两无益也。

九、恶成于习，习成于数，数数杀生见血，久成为习，而不觉习于杀人矣。故社会腐化易而文明难，堕落易而向上难。谋国者切勿谓其细故而忽之也。

十、蔬食求其必精而丰，必有所嫌，非素也。总之，荤腥蔬之为口食法，素食为心食法，此食素之所以难也，皆不可以不辨。素食一道，其义广矣。（一）素有随缘行素之意，一切顺应环境，心无偏执，是为素。所谓素，富贵行乎富贵是也。

（二）素者随各人地位立场而施，在家人与出家人不同行其素也。喇嘛之在西藏青海而肉食，来上海而蔬食，素也。供何物则食何物，勿强人所难，素也。（三）我蔬则蔬，不自以为功德，素也。人腥则腥，不必起嗔恨心。有缘则化之，勿强与之逆，素也。（四）自己能蔬食则蔬食，若对腥荤仍有馋贪，而我故意蔬食以鸣高，用硬压功夫，久必保持不住，则非素矣。又素者净也，心无妄也。学佛只学得个净，意如虚空，心有荤素二见，则非素矣。

十一、斫伐竹木，竹木无执著性，故不知报复。凡禽兽含灵皆有执著性，故被杀时，亦知道逃避抵抗，何况于人。凡动物被杀害者，心必不甘，还报是当然的事。《楞严经》人食羊，羊还亦食人，世上冤怨相报，无有了期。本来我此肉身原同物品，本可借来借去，怕还债者，不必欠债。今我杀而食其肉，是于肉食之外又加上一层生命债务，亦断无不还之理，惟

时间性耳。故杀戒为第一。正不必贪此一时之口福而贻害无穷也，故食腥与杀生食肉截然两事。今如火腿咸鱼等等，无有生灵在上，亦无杀报关系，仅是食料，故无报应。论者必执以为我又提倡肉食，罪何敢辞。又云：你不吃，人就不杀，此理自是正当。但是一句现成话，几千年来，人人如此说，究有什么效果？我人当平心静气来加以研究，先不必唱高调，自诩已能吃素，或自以为能不杀生。今日一顿蔬食，饮一杯水，严格而论，已杀了多少微生虫！故亦只可避重就轻，以不见血为度，聊以止其杀意杀行而已。食有六道不同，天道为意食；魔道为精气血食；畜道为段食，以物有形段也；鬼道为饫食，取食物之有热气而嗅之即饱；地狱道不得食；独人道是欲食，随其欲之变化而需要，积久成习。本来人可以不食，气充则不饿，遂又名气食。但以贪欲故，变为段食肉食蔬食，臻至无所不食。故不论何食。皆当生惭愧心。

以上十一条概言杀生之不可，而蔬食之应提倡。但一时积习难返，尤当善巧方便以引导，且勿与逆。兹再论之。

一、劝戒杀切不可急，欲速则不达，反失去机缘。擒拿不住，亦不可疾。嫉恶如仇，则又何必。此当以感情化之，使之相近，尤不可逆。此不是硬做的事，逆则近于意气用事，转可引其恼怒，而反多杀。第一劝其少杀，再进而戒杀。先劝其半

蔬食，久久自然就范，再劝其食现成肉食，而可以完全戒杀矣。

二、引其蔬食亦当有法。第一告以卫生之理，蔬食可以夜眠安适，肠胃清洁，自然少病长寿。人总是怕病畏死，此亦善巧之一法也。第二不饿勿食，切忌杂食。第三劣者先食，美者后食。第四令常观食草根树皮者何如，一发悲心，自然下咽。

三、我人所以劝人蔬食者，无非要其入佛，减少杀劫。用言本极慈悲，惟收功不必在一时，而利害大小又当权衡。凡来学佛者，大都带病者多，一闻蔬食即惧而退缩，似不宜再严格以拒之，此其一也。凡不信佛者，往往不能蔬食，一闻即生厌恶心，因之而影响于皈佛者甚大。我曾亲闻多人说：修密宗是方便的，不必强要吃素。虽其人未明密法道理，却可测见社会上心理之一斑，此其二也。又学佛者对于骨肉间之爱根，总难遽断，因自己蔬食，亦强欲家人同种善根，因此闹口舌，伤感情。其势不敌者，暗恨佛教，引起谤法谤僧，其害甚大。而势可敌者，往往因其劝之，反而故意多杀，其害亦重，此其三也。又有蔬食未久，亲友不及普知，遇有宴会，有丰盛之馔，而客来不多，正喜其光临，乃偏要蔬食，主人不得已而再备蔬菜，事后即有怨恨之辞，牵及佛法，此其四也。因蔬食问题，许多人从而谤密，不知密法是密法，与肉食无关，喇嘛自有其立场，自有其法用，密宗修降魔大法时，必需血食。密法本是

不共法，当初诺那大师于抗战时在重庆修法，杀牛为祭，谓自此日寇不敢入境，当时世人疑而谤之，后果然。若以教理论之，以世人眼光评之，应无所逃罪矣，此其五也。以我过去之经验，凡以压制功夫持戒蔬食者，必于临终前大翻种子。我乡有比丘尼广定师，二十出家为尼，戒律甚严，念佛五十年，参一部牧牛图，垂三十年，我见之年已七十矣。闻我说牧牛之旨，忽大喜，向佛前礼拜求皈依愚公而修密，至八百余座而病。时余欲北去，乃告其左右侍者，尔师如命终时必骂人，必闹开荤，不要紧的，当任其发火，而以极精美之蔬食飧之，曰是荤的。彼不久必大悔恨，尔等当再告以我之预嘱，彼必释然。此关一过，此上病更不再犯。后果然，仍合掌念佛坐化。又类此翻种子者，不知凡几，此其六也。

四、饥饿有真假之别，饥之不可忍时斯是真饥。若见肴馔而即思食，此是假饥。见美馔异味而不舍者，此是欲食。欲食即易中病，而肉食者每难制止。

吾人对此问题先得打破成见，律己须严，衡人宜恕。而对自己亦当时时调伏，不可执取蔬食为自己功德，亦不可执取肉食为他人罪恶。鄙人昔亦吃素六年，但是假的，在家庭常常气恼。六年中，无日不舌素心荤，眼荤口素，烦恼无已时，遂又开荤，重新练起，或丰食，或恶食，或淡食，或白饭两碗，而以美馔陈于前，以强制之，用以打破此二见。余明知开荤必招

骂，更特意求个骂，以破此功德心。名为五欲之最难破者，色次之，财又次之，食与睡更次之。名心不死，无以入道，此亦练心素之一法也。然而行之多年，仍难自信，始悟对治法之非计，以仍有此心，二见终未泯也。特念学佛根本当不在此，多生习气，非真参实究、从见性下手，不到根尘脱落时，此病断难拔除。又经十年，才做到见美食可以不馋，凡荤素见，功德见，名心喜心，或可不住，意中特觉自在，此我之所谓心素也。我今此论明知必受种种责备，但我行我素，不敢虚伪。记得八年前同学某兄，特因此事专来问罪，余笑谢之，谓各人有各人的道理，兄今特来关切，实为感谢，惟另有一人关爱我者，更切于兄，兄知之否，渠问何人？余自指曰：即王某是也。某学佛虽不久，实不知自爱，今特意求人谤骂，兄当思此中究有何种代价。岂借修密以为私便者，因果又岂不知？渠默然无语。后二年，又来告我曰：我今不得已而又开荤矣。余笑曰：你本来不曾素，庸何伤？愿我同门有致疑于此问题者，亦勿定执我言为是，亦勿与人多争，使人恼乱。当发大悲心，先从自己见性功夫下手，勤除习气，蔬食一法可自然而致。孔子所谓先立乎其大者是也。但我始终不愿同人杀生，并且提倡戒生，以多生即多杀也。又投入畜类者，早已种下杀报，无所逃于业力，不被人杀，即为同类或异类所残，惟不必由我杀之，以结恶缘。昔上海大场有放生处，无类不有，乃于抗战时尽被

军人杀却，无一留存，此业力之可畏也。人生大事有过于了生
死者乎？望同人速注意于此大事，慎毋多诤可也。