

養生論

王驤陸居士著

談養生之道

養身要訣

養生祛病法

病人自己療養法

調氣攝心法

摩擦強身法十二則

如何勸導蔬食

談養生之道

凡使身體失去健康的總原因，在終日心神不安，不外乎患得患失。凡人精力有限，應適當支配，實行三八制，八小時睡眠，八小時工作，八小時休息。能如是正常，斷無多病之理。今因身體或經濟關係，於八小時工作時，不感興趣，或工作緊張，這八小時吃力，過於十二小時，所以心難維持，日多思慮，夜夢多驚，失眠開始，胃納不良，便秘肝旺，肺氣不宣，於是諸病引起，正氣日耗。所以要恢復健康，根本先要使思想正常，心神寧一，那渾身的血氣，自可健全發揮，這是氣功療養法的本意。

血氣本來可以自然流通，卻不可作意去使它流通。當排除其阻礙物，使得天然發展。而那阻礙者，正是自己的妄念顛倒作祟，所以要靜坐法，先放下了身，暫停動作一小時。坐的姿勢另條說明。坐穩了，再調氣，使呼吸平勻，再次調心，這卻不是一件簡單的事。

要調心，先須要識心，認識心是什麼。心有了主宰，方可以心制心，能以心制心，則妄念自息。人有了眼耳鼻舌身，就有了工具，眼對於色，耳對於聲等等，遂啓發下一個影子，把那影子轉輾分別，影上立影，妄

上加妄，是名識心，即是妄心。那妄心作用，在好的方面，宇宙間一切人事進化，靠它建立；壞的方面，一切煩惱顛倒，損人不利己的種種惡事，也由它造作。所以人在世上，總以自覺為第一。真覺悟的人，決不貪瞋顛倒，妄作妄為，也不消極斷滅，做個冷血動物，視社會事業與我無關，歸根害了自己。又那妄心對於身體上呢？好的方面可以調和血氣，益壽延年；壞的方面，心可以生火，肝可以引風，火克金，肺即受傷。所以心過勞的人，心虛肝旺，肝木克土，脾胃受病，消化不良，營養不足，夜眠不安。土又克水，於是腎水大虧，水不足則火更旺，心腎相聯，心氣更弱，肺病即成。內部相互關聯，一動全動，一病全病，而擾之者乃在妄心。所以治病在安其心，安心在息妄，息妄在明心，明心即自覺，而健康的功效在乎靜坐。

靜坐是息心法，心息則神安，神安則氣足，氣足則血旺，血氣流暢，則有病可以去病，不足可以充補，已足可以增長。現在病可去，未來病可防，此其小者也。又心息則神明，神明則機靈，靜者心多妙，觀機辨證，格外敏捷，見理既正，料事益遠，遇亂不驚，見境不惑，能一切通達，自無主觀偏執之弊，而大機大用，由此開啓矣。

關於心的道理，各有其說，儒家說正心，道家說清心，宋儒要把心放在腔子裡。管子內守於靜，外守於敬。孟子所謂「收其放心」，且問如何收法？若云以心收心，心既放去矣，又叫誰去收回？若未放去，就在眼前，又何必多此一舉？又心既收回了，試問又放在何處為妥？又心不似物，可以來去，只是個隱顯問題，究其實，不過是個幻化的影子。但放心、收心、制心、攝心等法，都是幻心，幻上加幻，越幻越多，不是究竟。

要識心的真相，須明心有兩種：一是真心，一是妄心。譬如真心是水，妄心是波，波因風動，風止波息，而水不動，不必定分水波為二，亦不可執之為一。但愚人定分為二，智者知之為一，而究竟非一非二。又言非一非二者，仍是幻心作用，非真心也。茲假定心未動時為真心，要了了分明，寂然無念，是無心心也。已動了，六識分別紛擾，立許多知見，是為識心，是妄心也。因此，一、集起者為心，言眼與色相集而幻影起也。二、攀緣為心，言色本不來誘我，是我自己去攀緣而成識心也。朱子云：「不為外物所誘。」似歸咎於外物來誘，非通論也。三、懸想為心，以過去習氣，轉輾幻想，入於非非，而多巧見也。四、取捨為心，由個別而立，法見情見，正見邪見，乃至善見惡見，彼執取有個道理在，便是妄心，即欲捨

去那妄心之心，也是妄心。總之有所求，即是妄，而無所求，也還是妄，以皆波也。然則如何而可？

以上所說，還是個理，不得不明。若要實做到息心功夫，只要在空檔處參究。以人既有心，不能無念，念只可止，不能滅，前念過去了，後念未來時，有個了了分明。寂然無念的，便是那空檔處，正那個時候，非但息妄，並亦無妄可息，無心可心，亦無空檔可取。不要管他時間長短，只要綿綿密密地，常常凜覺到這樣，不是無知如木石，也不是紛亂若猿猴。於靜坐時，雜念忽起忽落，我只不理它，一不理，即同時止息，又到那空檔時，任他一萬次起滅，我只如是。亦莫作何種道理，去計較是非，每日坐一小時勿間斷，坐得安定，不要歡喜，坐得心亂，也莫煩惱，久之空力自強，功效自見。

一、起居

（一）睡眠宜早，勿過十時，凡交十一時，為陽生時，屬腎，此時失眠，腎水必虧，心腎相連，水虧則火旺，最易傷神。（二）睡時宜一切不思，鼻息調勻，自己靜聽其氣，由粗而細，由細而微細而息。視此身如無物，或如糖入於水，化為烏有，自然睡著。

（三）如有思想，不能安著，切勿在枕上轉側思慮，此最耗神，可坐起一時再睡。（四）如在午時，即上午十一點至一點，為陰生之時，屬心，此時如不能睡，可靜坐一刻鐘，閉目養神，則心氣強。凡有心臟病者切宜注意，每日於此二時注意，則元氣日強，無心跳腹泄或小便頻速之病。（五）夏日起宜早，冬日起宜遲。居北方宜防寒氣，如在粵桂等省，早起防山嵐瘴氣中病。食後勿仰天睡，早起如在寅時三點至五點，此時切忌鬱怒，必損肺傷肝，萬望注意。

二、靜坐

靜坐的方法甚多，有儒家、道家、佛家諸門，又有密宗、禪宗之分，今取簡易穩妥靜坐法，打一根基。

（一）兼可治病，但不必因病而坐，即不病亦應靜坐，用以防病、治病、養病，三法兼全，一生受用不盡也。靜坐法於有工作人較難，因無時間也，然每日四十分鐘當可抽出。在表面似乎不急，而人生一切事業，皆以精神為根本，而精神之衰旺強弱，全賴心神之靜定不亂，一個亂字，足以妨礙一切工作。（二）健康、壽命、德性，並關係後代子嗣的品德健康，也事關改良種族，社會

福利，豈不偉大。現在大家忙於生產，看重物質，不知這個肉體，正是物，首先要維持它。人生以健康為第一，應當特別注意。

現在流行氣功療養法，我於此道，素無經驗，蓋各有長處，並非全無效果，只是運氣作功夫，有些人貪求速效者，未免走錯路。雖不可歸咎於法，要非可以普傳而慎始之難也。應先說病，病有兩種醫法，一是外力，如醫藥、針灸、按摩等是；二是自力。即靜坐法是。外力宜於急症，自力宜於長病。凡藥石所不治者，惟有靜坐法，功穩而妥。若兩法兼施，則更妙矣。

養身要訣

人壽至百歲並非難事，惟保持此身之為難，能保持則少病，自然長壽。而保持之法，實在平時，如保持室內清潔，必日日勤於打掃，器具亦必日日洗滌，而物自經久。此身亦物也。

人可以三日不食，不可一日斷水，或可以一日斷水，不可一刻斷空氣。所以人生以血氣流通為主，氣滯可以阻血，血阻可以結毒，為癌為瘤，皆是血氣不流通之故。氣以順為主，血以通為暢。百病無不先由氣滯，

氣鬱於內，肝先受傷。挽救之法，在化除得訣。而化除要訣有二：第一尋其根，其根在心，心空則一切自化。心何以難化，則因看事太真，我見太重，器量太小，疑忌太固，所以養身須有學問道德，對一般人難以求全責備，只勉其退讓克己，少惱自少病，此根本法也；第二助其化除，幫助血氣之流通，藥石之外，施以小術，即今所言推拿之法，一無費用，二省時間，三無流弊，四有實效，五勿他求，六為預防。但行之非難，須有先決條件如下：第一恆心，不可一日間斷，行過百日，停止反覺不適，當如每日吃飯一樣。

第一恆心，不可一日間斷，行過百日，停止反覺不適，當如每日吃飯一樣。

第二求功不可速，性急即可助火，火以助氣，反而不美。

第三不可貪多，貪則無恆而性急，勞而無功。以此法乃經常性，況百病由貪而起，不可再貪以重增病苦也。

養身三大事，一睡眠，二便利，三飲食，其餘起居、服裝等皆是輔助。三事中睡眠第一。然胃納不和者，夜眠不安，故以通便利為第二。而飲食無節，飢飽過度者，腸胃必受傷，而營養日減。睡以安神為主，神以心

安為主，應配合年齡，壯年至多七小時至八小時，多睡則智昏頭暈眼紅脹，四肢疲軟，童年必睡足八小時，或過九小時勿礙，老或病人至多六小時已足。應注意者，（一）夜勿過十點半，老年人以八點為正，勿過九點。（二）枕上切忌思索計算未來事。（三）勿以安眠藥片助睡。

養生祛病法

人生無量苦惱，百苦交煎，只緣不得安心法。縱使一切享受滿足，他那苦惱反越來越熾，因為思想不搞通，貪心不息，總沒有滿足的時候。凡人身由病而老死，總不出這個原因。

「安心法」三個字，談是容易，做卻甚難，但肯做亦不一定是難。人既無心，便無亂，既無亂，卻又安個什麼，這便是安了。這是最上乘法，不是根器大利的人不能明白。初學人何能做到呢？只有借一點方便法來作個過渡。先把身體維持好，請有病人細細聽我下面所說的辦法，不是空談，卻要實做肯做。茲先把下手做功夫以前的主要條件說明如下：

一、做功夫時不得著一點意，在功夫上最忌求功求速，扣定日子求何種境象憑證，只如平常一樣依法去做，不計它有效無效，做得好壞且不去管它，見效在下月或百日之後。

二、在做功夫時，不會有何功效可見，不要疑心。第一要耐心，身上有了功效感覺種種舒適，也不要高興而貪做，須知自然而致是正常事，不是奇特事。

三、須恆心，勿間斷，照所指示法而行於室內，設備須周密。

四、做功夫時或有其他舊病復發或忽感酸痛時，係內部血氣由阻而通時的反應，不必生疑而停止，如因外感身熱不能起坐時，暫停一時亦可。

五、坐功時有時忽身體動搖，開目即可制止，勿任之而成習慣。此不一定是壞，但亦勿執取，以為是好現象。總之以勿理為主，一理即著，著即成魔，但非外魔也。

百病都由血氣失調所致，所謂血阻氣滯二病。但血阻由於氣滯，由於心意識的沖動，遂失正常。因此調氣應先調心，而初期調心法，還須借氣以為用，氣以息心，心以

調氣，心是督飭全身組織的主宰，亦是擾亂各部沸騰的首惡。它可以使高級神經系統緊張起來。大腦皮層不得安靜，引起了許多慢性病，如神經衰弱、胃下垂、胃和十二指腸潰瘍、高低血壓病、痰咳、月經不調、便秘、關節炎、貧血等病。若要祛除以上諸病，恢復正常，先須息心調氣去抑制那緊張的局勢，勿使越出範圍。心能制氣，自然呼吸不急促，血液循環也合度，腦細胞獲得更多的氧和養料，促進大腦皮質指導內臟各部組織的功能，如生理上骨骼系統、肌肉系統、循環系統、呼吸系統、消化系統、排泄系統、生殖系統、神經系統等，因不去擾亂它，同時發展正常，各種病症自然消化於無形。因為生理上有四種本能：（一）自然生長的本能，如肺壞了，胃割去一塊，它自然會結好長足。（二）排除疾病的本能。（三）強制習氣的本能，如戒煙、戒酒、戒憤怒的惡習。（四）求長壽或短命可自由的本能。但如一去擾亂它，那本能就不能發展了。初則不足再則虧損，繼則勉強維持，到不能維持時便倒了，此名慢性自殺。

心屬火，腎屬水，心腎相連。火宜降下，水宜上升，水火相濟則蒸氣內發，各部機體運動，可求得健康。此可於舌上察知。舌無水則不活，故活字以三點水加舌字。舌上可以報告內部各種病狀深淺，以斷生死。凡人

身上水分，如涕淚、汗水、小便，無一不是鹹味。獨有口內涎沫是淡的，口無津涎則渴，渴即是病，以水為藥而治之。胃內空虛則飢，飢即是病，以食為藥而醫之。蓋火氣上升而水不濟也，以此調之。人身骨肉堅硬者為地，死後化歸為土，血液油汗為水，暖氣為火，氣分呼吸流動為風，此名四大。四大不調即成為病，不調者失去正常也。

病人自己療養法

人身機體本具有特殊的功能上，它有自然生長機體的能力，有自然排除疾病的能力，有改造習慣性的能力，有保持生命長壽的能力。除了天生機體不完全無法補救，或質地太薄弱，或病根太深，或誤於醫藥，或硬傷太重，出血過多，來不及醫治外，如果懂得自養的法門，一定可以使之無病，初病可以速愈，病後必可健復。此靠人力不過十之一二，靠自己功能卻有十之八九。但必注意三個條件：（一）平時的防範。（二）病時的主宰。（三）病愈後的休養。

人的多病體弱和短命多半是冤枉的。其原因有：（一）誤於胎教不良與幼時保護不得法。（二）誤於有病覺察太遲。（三）誤於無休養辦法。（四）誤於亂醫亂藥。（五）

誤於自己怕死，多所惑亂，反致心氣不強。

（六）誤於自己性急而神不得安。（七）誤於不能制伏性慾而妄動，以致於死。這都是打擾機體，使不得充量發展，名為無形的傷害。

今先言病後的休養法。因有許多病人醫藥已無辦法，靠外力是幾乎絕望的了，如肺病、神經衰弱、失眠、血壓高、心虛、胃腸病、初期中風、肝經火旺、腎虧與婦女血分諸病，屢治無效者，倘能照我辦法，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，又停頓了。病到了無法可治的時候，只有死心塌地一法，方肯聽話自救，我的法子或者可以兌現。須照下列幾條切實做去：

一、不要怕死。決定我這個病，非但可以養好，並且身體可以格外健康，保證長壽。因為自己機體中本有特具的能力，不是空言的安慰。

二、相信不用醫藥或靠何種營養食品，一定可以自己除病延年的妙法。

三、從今日起，我決定不許再去打擾我那病體，不許想著我那個病是如何病的，好壞都不許去計較它，只做個無事人。

四、平日打起精神工作，如工人運用那機器時，今日機器壞了，也得打起精神來修理。在這修理期內，不許想念工作，也不許悔恨喪失了時間和工作，專心一致，否則又遲誤了。

以上四條是要死心塌地才有效驗，要切切記住。

五、自療法，即是自己的靜養法。

每天規定一個時間，宜在早上室內空氣新鮮，溫度適宜，沒有人事或大聲煩擾時，病人安臥在床上，把身心一齊放下，自己渾身如融化，不許用一毫氣力，好像沒有這個身子相似。呼吸順其自然，心也不許它用一點力，一起念便是用力了。但終不能無念，只許微微想著那腳底心，不許著力，不許納氣向下，不許存想丹田，眼不必一定閉，好像我只有這兩只腳底板，其餘都不是我的，也不許計較多少時間。如果睡著了就讓它睡。醒了，我又是如此做，不去想那病。想我此時是造新鮮的血，補充元氣是最最要緊的工作，讓我這個身子的機能自然起作用，但也不許去管它，身上發動微冷、微熱也不管，只有腳底板心是我的。初行時氣粗，漸漸氣細，又漸漸微細，又漸漸是息，又漸漸

微息，此時便不問了。如是做法，時間長短隨便，輪流行七次算是治療過了。行過三四天之後，把注意腳底心之法也要漸漸鬆下來，如有意無意不許多用一點氣力。凡初學的人往往心把握不定，卻要帶一點強制功夫。有時心跳，一想腳底心，便不跳了。如是試行二十一天，必大見功效，氣色氣力必定轉變。小行二十一天，長行一百天，從此每天行一二次。在初醒時做，可以保證延年益壽。至於病情如何，在自己體味覺察了。

六、自療理由的說明。正常兩個字是人生健康的標準，凡幾個月的嬰兒，他身體是天然正常的，如果乳食調勻，暖寒適宜，保持他的正常，那麼，發育特別快，小兒時時四肢筋骨發脹即是明證。因為沒有去打擾他，讓那機體自然發展它的機能，一過暖了，小兒純陽之體便受不住，毛孔一開容易傷風，得氣管炎，便是打擾了。又一過飽了，消化不良，或受內部的冷刺激，如乳母自己受了冷風，氣還不曾轉過來，急急餵奶，他要肚痛腹瀉，或受其他驚嚇便是打擾了。至於十五歲以上的孩童，人事漸煩，那打擾比較也多了。但總不出過飽與寒暖不勻，及用力過勞等，人由此致病，病後失調可以變為大病。及至成年，七情六慾發生，無一處不是打擾它的機能，積久維持不住這個物，它就病了。腦力、體力應付不了環境，初期精

力尚強，不會覺察，暗中耗磨，漸漸深入重地，醫治也來不及了。只有乘這個機體還不曾完全破產的時候，急速修理一下，讓這個機體再去自然發展，切不可打擾它，正要幫助它。你想，許多年來，夜以繼日，心神沒有一刻安息的，使機體時時失去正常，從沒有像幾個月嬰孩那樣的有一刻的自然休息去發展，人又安得不病，病又安得不死呢？因為心神是時時提上的，憂思傷脾，所以消化不良，收入頓少。腸胃不和，則夜眠不安，所以多失眠和腦弱諸病。肝經火旺，腎水即虧，所以心臟腰病接連而至，抵抗力弱，外邪易入，所以多氣管炎。而腸胃不通，肺氣不宣，必定患肺病。腎水虧的人，色慾必盛，所以最近的社會上，有生育益繁而健康的兒女必少，這一身弄得七損八傷，再加種種環境，只有添病，不能減苦，除了自救這一法，更無別法。今日得有養病機緣，切不可再蹉跎了。從前時時刻刻提起，我今天勸你暫時一切放下來，把心安在腳底板下，是個湧泉穴，引水向上，引火向下。為什麼不主張存心丹田呢？因為容易把氣納進去，反而成病。如微微引向腳心，自然不著丹田，而亦不離丹田，有效而無弊。然尚不許十分著意，就怕貪功的人性急求快，反而不美。如是全部機體讓它得自由處分，不去打擾它，見功必快。我常用此法以自治病苦，行之有效。故敢至誠奉告，為諸病家一小助爾。

總之，病人第一要心氣和平，對環境要知之，想著病人之苦，他們還役有我的安息休養，要時時發這樣的平等心，就是巨大的福量，病更好得快了。

調氣攝心法

第一、坐法，可坐在床上或帳內，墊高五寸，體重者七八寸不等，以安適爲度，兩腿交叉，右加左，兩手心朝天，右手加左手上，腰正直，勿太伸腰，不可亂動，即動須極慢，兩眼閉合隨便，但勿東西張望，舌抵上顎。

第二、呼吸出入，宜輕輕合口，鼻內呼吸聽其出入，由粗而細，由細而微細，由微細而息，漸漸平息。切勿性急，壓制使平，出入長短純乎自然。

第三、攝心法，此有三：（一）打坐時攝心。若心念紛紜，就宜聽呼吸，使此心略有點事做，不致外馳，以心馳於外即生散亂，引起顛倒，心注於內，便易著意，流入阻滯。應使其隨氣升沈，若有若空，不許有著。但久久又入於昏昧，則非調矣。當感覺昏昧，即提起精神，了了分明，徐聽呼吸，

不起任何善惡妄念。但又不知不覺而妄念又起，只一勿理，如是死心塌地捱過了這坐時，再臥一時，開首四十五分鐘加至一小時爲止。每下座時切勿性急，須把身體搖動幾次，兩手足逐步一一分開，用兩手心擦磨面部腦部前後數十次，再下座走走，或再安臥一時亦可，每日照例坐一次，不可間斷。每次坐四十五分鐘加至一小時。（二）睡時的攝心法。每夜睡穩後溫度適當，男宜右側臥，左肩在上，女宜左側臥，右肩在上。但亦不拘定，如有痛楚不能左右側者亦聽之，兩腿稍屈，呼吸如上。調勻後即管督此身，不許任何部分用一點氣力，此是唯一條件。若有所思所聞所覺，即是用氣力，甚至乎使臂指即是用氣力，呼吸稍粗亦即是用氣力。如同自身是個死人，一切不能動作，又自視如一粒糖放在水內，化散烏有，不久那呼吸自然而平，似乎不由口鼻內出納，而渾身八萬四千毛孔中有了動作，或張或翕，此時無我無身無氣無心，天然心歸本位。所謂引火歸元，又名水火既濟，爲治療百病之總訣，且不比用藥石有副作用，或留後患也。此法不拘多少時間，即幾分鐘亦有許多益處，幾時睡著亦不管它，聽其自然。如睡至半夜，不能睡，切勿強睡，不妨再試一、二次。如仍不能睡，即可起身，稍歇再睡，切忌輾轉反側，胡思亂想，或感覺飢餓口渴，養成失眠頭暈等病。（三）白天人事往還時的攝心

法。人生最忌是個亂字，心亂了，對外可以紊事，對內可以打擾血氣，使失正常。凡惱怒恐怖喜憂昏疑，都是亂，為多病短壽的根源。不但養病時不應亂，即平居時亦忌心亂。

摩擦強身法十二則

法本無量，亦無定法，姑取其簡而易行者十二則，簡則可恆，易則省時。此十二則，久病初愈，或身弱者，先不必全做，步步增加。然有萬不可少者，有女子不必用者，於說明下注釋，望自己逐條衡量。以恆心為第一，不可一日間斷。次以勿貪多為要，反使血氣不調勻。三以勿速效為主，見功愈緩，根底愈結實，且無流弊。蓋急促者，每短折，穩固者，恆長壽也。

一、摩頂固腎氣。早起先平坐，以左手托緊外腎囊，勿鬆，閉口合牙，右手心摩頭頂上三十六下，勿快。再換右手托緊外腎囊，左手磨頭頂三十六下，即放鬆吐出濁氣三口。此法只男子適用。

二、運頸除癆傷。平坐兩腿直伸，雙手按膝上，腰直頭正，身勿動轉，頭頸向左後看，再向右後看。各七次，頸以不可再轉為止。如是每次一轉，腳後跟伸一伸，勿過用

力。再以頭頸仰後向前上下叩，如叩頭狀，亦七次。可使從頭頸至腳後根筋骨二十四節均可拉直，渾身血氣自暢。

三、運睛除紅翳，去心火。正坐閉目，轉頭頸如打圈子，身腰勿動，左轉三十六，右轉三十六，眼睛亦隨圈子左右轉，如看四圈，再正坐，忽然兩目大張，向地下看，同時吐出濁氣。

四、擦腳底心，引火歸元。兩腳各擦二百四十下，天涼宜三百二十下，同時閉口，以舌抵下牙根，不必用力，口中津液自生，然後集中咽下，以意引入臍下，要用勁，喉中各各有聲，稍停再咽，約三口。此法最重要，尤其婦女及陰虛晚熱，手腳心焦熱無汗者，宜常用此法，久必有效。

五、掐三里穴，穴在左小腿膝下，靠外邊，試以右手心安右膝上，無名指尖點到之處，以左手指尖探取掐入右三里穴內，覺得甚酸處即是。左手按左膝上，亦如上試之，惟指甲宜剪平。每次掐一百下。此可通三焦，健脾胃，引火歸元，與擦腳心並重，每日可掐多次。

六、擦腰固腎。正坐正立均可擦，以雙手作拳，用拳背按腰眼，不可太用力，隔單

衣打圈擦，或直上直下擦共二百下，初學每五十下息一息。如有汗時，可拳背按緊腰眼，用力揉亦著力，在各人自體會。

七、兩手攀足。正坐屈腰，而臂直伸，手指下點腳背，兩腿彎宜直，使腳筋拉直，老年人宜慢，手指點到，不可點時即止。此不可急，亦不可貪，老年人取第六法為宜，或量力並行，徐而恆則有功。

八、勾指運力，治臂腿風痛。正立，兩腳分開，兩手同時用中指無明指入掌心，大拇指壓其背，再以兩手大指勾兩大指，小指勾小指如練，用力左拉右拉，閉口，心內安，共三十六下。腰正勿動，兩腳稍分前後，可勿倒，如有兩臂酸痛者必勉力行之，久久腿痛亦愈，老年人尤可強筋骨，健脾胃。

九、擦頭上部，以平肝、清腦、明目、理氣。以兩手擦兩耳輪六十下，後腦左右各六十下，擦面三十六下，喉部頸際左右六十下，有氣管炎者，日行勿間斷。

十、擦兩脅上下，以健肝胃。此可飯後行之，在八字骨左右，兩脅之下，擦一百至三百。勿食過飽，行之，飽時勿擦腹部。臨睡下時可擦小腹二三百下，擦臍下全部，不拘多少，睡著為止。

十一、叩齒三十六下，可以固齒。可於行第二項後行之。又凡遇小便時必咬牙，則腎氣勿泄。小兒女必日日教之，久久勿忘，終身受用。

十二、擦兩小腿前後各一百二十下，可於掐三里穴後行之，兩手同時上下擦。

如何勸導蔬食

蔬食當然是應該的，本不成問題，目的在慈心勿殺。因為社會上人類習性之不齊，不得不勸導。佛在世時亦只戒本門僧尼，而對社會一般群眾不加例禁，只有勸化。因強禁其勿殺，而殺愈多。應先講心的問題。凡具悲心者，自不肯殺生。具大悲心者，對殺生之人有憐憫心，且能善巧解化之，不執取自己之功德見而與世逆，此是文化程度關係。古人無故不殺牛羊，亦是鄭重宰殺，冀其減少殺業而已。故此事當從根本上解決，一一論之如次。

一、食是慾，因慾而舌根多所分別，遂立五味。因五味而更起貪得，求食之慾愈熾，種種試驗殘殺愈出愈奇，造成世間大殺業。被殺者固可傷，而殺生者尤可憫，如欠

高利債之永永糾纏不清，甚無謂也。而幾十年來社會習慣視為當然，豈不是顛倒。

二、食既是慾，可知不論蔬食、葷食、腥食、素食，都是不應該的。但人因貪慾而有人身，身即是物，要維持這個物，不得不使其營養而講衛生。生是保持其生命。既講生命，即談不到口福，食舌上的舒適。要講腸胃的適宜，才可以保持生命的久長。但世人又有一種惡習，如富有者之大宴集，一席多至十品。到後來，舌亦無味，徒具觀瞻，而越富有殘殺越多，極無意思。如北宋時，一席千人宴，每人各鴨舌湯一碗，每碗三枚即三千條鴨子的生命。不久金兵入汴梁，大肆屠殺，一如斬殺雞鴨。即不談因果報應，其忍心如此，早已失去了人格，與禽獸無異，故受殺報而不足惜。此食慾施於四食五味之外，荒謬可笑。

三、葷食指蔥蒜，腥食指魚肉，蔬食為菜果，素食為隨緣。素食者不擇精粗、美惡、葷腥與蔬食也，口素而心亦素，見淨而意亦淨，是為食素。食為保養生命，則凡蔬菜中有礙於衛生者亦不應食。我見有食油灼粽子而喪其命者。故生冷硬膩四物皆當慎之。食葷可以助瞋心，食腥足以助淫慾，多瞋傷肝，多淫傷腎，多食又傷脾胃，肝腎傷及心臟而肺病矣。如是就違背了食的本意。

四、憂思傷脾，憤怒傷肝，勞慮傷神。若終日煩惱，即使蔬食得營養，仍不免於夭病。此心素之可貴也。我人不獨應衛其身體，更應衛其生命。仁者必壽，勝殘去殺，才是真素食，養成社會上一團雍和仁愛平等慈祥之氣，正是思想的改造，和平的建設。然數千年來，積習的深厚，不得不大刀闊斧的改革。在革創之時，去惡必須鬥爭。時代進入建設之期，為社會進化起見，素食之法亦重要的大建設之一，有力者應注意提倡，共同建設這個莊嚴燦爛的和平世界。

五、食是一事，殺生又是一事，殺生是絕對不可的，但如完全禁絕殺生亦不易做到。要戒殺生，先須戒生。人因貪求而使之多生，是以多殺，能戒生即可少殺，此是根本戒。佛說五淨肉，為不見，不聞，不為我殺，已死肉，鳥獸食之殘餘，此名五淨肉。亦無非戒其心之殘暴，為避重就輕之法。然蒙藏西北等處，以環境關係，不能不肉食。但於殺之前，先以咒力加持，此亦不過防止自己的殺意，勿斷大悲心而已。中土食物豐富，即完全禁止殺生，亦無影響。然而禁屠一二日，即大起反應，此事誠難得圓滿解決，非有力制裁而加以善導，不能挽回於萬一也。

六、食爲五慾之一，五慾者，財、色、食、名、睡也。正貪某種慾時，執取其一，餘皆可棄。社會上欲無形制止貪慾，總以平衡爲貴，巨富與過貧，皆可引之入惡。一爲殘暴，一爲貪鄙，惟有中等生活，有享受而不太過，亦易於滿足。如春秋二季之天氣中和，不過儉，亦不太奢，殺生等事自然減少。故欲美食須先饑，餓則粗礪亦甘美。可見並不是肉食蔬食問題，全是饑飽問題，應當平心靜氣的研究，善巧方便以導化之也。大凡富有之家，每不易得饑，饑主要從勞力中來。勞於工作則易饑，饑則葷腥蔬皆無所擇，而真素矣。

七、蔬食而求精美，非素也。此當是喉以上的問題。但求適口，不計衛身。食時第一要饑而後食，且要多嚼唾沫，可助胃中消化。細嚼則汁液愈精，而血乾淨清潔，自然少病。故經風霜後不宜驟食，過勞不宜驟食，忙亂時不宜急食，氣惱時不宜急食，臨睡時不宜多食或多飲酒，不饑餓時不雜食，饑餓過度時切忌食得快，守此七條，必無胃病。病從口入，終身之累，其慎之也。

八、凡腥食者，每易過食，明知已飽而不忍捨去異味，且必佐之以酒，酒以亂性而禍從口出，於身心兩無益也。

九、惡成於習，習成於數，數數殺生見血，久成爲習，而不覺習於殺人矣。故社會腐化易而文明難，墮落易而向上難。謀國者切勿謂其細故而忽之也。

十、蔬食求其必精而豐，必有所嫌，非素也。總之，葷腥蔬爲之口食法，素食爲心食法，此食素之所以難也，皆不可以不辨。素食一道，其義廣矣。（一）素有隨緣行素之意，一切順應環境，心無偏執，是爲素。所謂素，富貴行乎富貴是也。（二）素者隨各人地位立場而施，在家人與出家人不同行其素也。喇嘛之在西藏青海而肉食，來上海而蔬食，素也。供何物則食何物，勿強人所難，素也。（三）我蔬則蔬，不自以爲功德，素也。人腥則腥，不必起瞋恨心。有緣則化之，勿強與之逆，素也。（四）自己能蔬食則蔬食，若對腥葷仍有饑貪，而我故意蔬食以鳴高，用硬壓功夫，久必保持不住，則非素矣。又素者淨也，心無妄也。學佛只學得個淨，意如虛空，心有葷素二見，則非素矣。

十一、斫伐竹木，竹木無執著性，故不知報復。凡禽獸含靈，動物具有執著性，故被殺時，亦知道逃避抵抗，何況於人。凡動物被殺害者，心必不甘，還報是當然的事。

【楞嚴經】云：人食羊，羊還亦食人。世上冤怨相報，無有了期，本來我此肉身原同物

品，本可借來借去。怕還債者，不必欠債。今我殺而食其肉，是於肉食之外又加上一層生命債務，亦斷無不還之理，惟時間性耳。故殺戒爲第一，正不必貪此一時之口福而貽害無窮也。故食腥與殺生食肉截然兩事。今如火腿鹹魚等等，無有生靈在上，亦無殺報關係，僅是食料，故無報應。論者必執以爲我又提倡肉食，罪何敢辭。又云：你不吃，人就不殺，此理自是正當。但是一句現成話，幾千年來，人人如此說，究有何效果？我人當平心靜氣來加以研究，先不必唱高調，自詡以能吃素，或自以爲能不殺生。今日一頓蔬食，飲一杯水，嚴格而論，以殺了多少微生蟲。故亦只可避重就輕，以不見血爲度，聊以止其殺意殺行而已。食有六道不同，天道爲意食；魔道爲精氣血食；畜道爲段食，以物有形段也；鬼道爲餽食，取食物之有熱氣而嗅之即飽；地獄道不得食；獨人道是慾食，隨其慾之變化而需要，積久成習。本來人可以不食，氣充則不餓，遂又名氣食。但以貪慾故，變爲段食、肉食、蔬食，臻至無所不食。故不論何食，皆當生慚愧心。

以上十二條概言殺生之不可，而蔬食之應提倡。但一時積習難返，尤當善巧方便以引導，且勿與逆。茲再論之。

一、勸戒殺切不可急，欲速則不達，反失去機緣。擒拿不住，亦不可疾。疾惡如仇，則又何必。此當以感情化之，使之相近，尤不可逆。此不是硬做的事，逆則近於意氣用事，轉可引其惱怒，而反多殺。第一勸其少殺，再進而戒殺。先勸其半蔬食，久久自然就範。再勸其食現成肉食，而可以完全戒殺矣。

二、引其蔬食亦當有法。第一告以衛生之理，蔬食可以夜眠安適，腸胃清潔，自然少病長壽。人總是怕病畏死，此亦善巧之一法也。第二不餓勿食，切忌雜食。第三劣者先食，美者後食。第四令常觀食草根樹皮者何如，一發悲心，自然下咽。

三、我人所以勸人蔬食者，無非要其入佛，減少殺劫。用意本極慈悲，惟收功不必在一時，而利害大小又當權衡。凡來學佛者，大都帶病者多，一聞蔬食即懼而退縮，似不宜再嚴格以拒之，此其一也。凡不信佛者，往往不能蔬食，一聞即生厭惡心，因之而影響於皈依者甚大。我曾親聞多人說：「修密宗是方便的，不必強要吃素。」雖其人未明密法道理，卻可測見社會上心理之一斑，此其二也。又學佛者對於骨肉間之愛根，總難遽斷，因自己蔬食，亦強欲家人同種善根，因此鬧口舌，傷感情。其勢不敵者，暗

恨佛教，引起謗法謗僧，其害甚大。而勢可敵者，往往因其勸之，反而故意多殺，其害亦重，此其三也。又有蔬食未久，親友不及普知，遇有宴會，有豐盛之饌，而客來不多，正喜其光臨，乃偏要蔬食，主人不得已而再備蔬菜，事後即有怨恨之辭，牽及佛法，此其四也。因蔬食問題，許多人從而謗密，不知密法是密法，與肉食無關，喇嘛自有其立場，自有其法用，密宗修降魔大法時，必需食血。密法本是不共法，當初諾那大師於抗戰時在重慶修法，殺牛為祭，謂自此日寇不敢入境，當時世人疑而謗之。後果然。若以教理論之，以世人眼光評之，應無所逃罪矣。此其五也。以我過去之經驗，凡以壓制功夫持戒蔬食者，必於臨終前大翻種子。我鄉有比丘尼廣定師，二十出家為尼，戒律甚嚴，念佛五十年，參一部牧牛圖，垂三十年，我見之年已七十矣。聞我說牧年之旨，忽大喜，向佛前禮拜求皈依愚公而修密，至八百餘座而病。時余欲北去，乃告其左右侍者，爾師如命終時必罵人，必鬧開葷，不要緊的，當任其發火，而以極精美之蔬食饗之，曰是葷的。彼不久必大悔恨，爾等當再告以我之預囑，彼必釋然。此關一過，此病更不再犯。後果然，乃合掌念佛坐化。又類此翻種子者，不知凡幾，此其六也。

四、饑餓有真假之別，饑之不可忍時斯是真饑。若見肴饌而即思食，此是假饑。見美饌異味而不捨者，此是慾食。慾食即易中病，而肉食者每難制止。

吾人對此問題先得打破成見，律已須嚴，衡人宜恕，而對自己亦當時時調伏，不可執取蔬食為自己功德，亦不可執取肉食為他人罪惡。鄙人昔亦吃素六年，但是假的，在家庭常常氣惱，六年中，無日不舌素心葷，眼葷口素，煩惱無已時，遂又開葷，重新練起。或豐食，或惡食，或淡食，或白飯兩碗，而以美饌陳於前，以強制之，用以打破此二見。余明知開葷必招罵，更特意求個罵，以破此功德心。名為五慾之最難破者，色次之，財又次之，食與睡更次之。名心不死，無以入道，此亦練心素之一法也。然而行之多年，仍難自信，始悟對治法之非計，以仍有此心，二見終未泯也。特念學佛根本當不在此，多生習氣，非真參實究，從見性下手，不到根塵脫落時，此病斷難拔除。又經十年，才做到見美食可以不饑，凡葷素見、功德見、名心喜心，或可不住，意中特覺自在，此我之所謂心素也。我今此論明知必受種種責備，但我行我素，不敢虛偽。記得八年前，同學某兄特因此事專來問罪，余笑謝之，謂：「各人有各人的道理，兄今特來關切，實為感謝。惟另有一人關愛我者，

更切於兄，兄知之否？」渠問何人，余自指曰：「即王某是也。某學佛雖不久，實不知自愛，今特意求人謗詈，兄當思此中究有何種代價。豈借修密以爲私便者？因果又豈不知？」渠默然無語。後二年，又來告我曰：「我今不得已而又開葷矣。」余笑曰：「你本來不曾素，庸何傷？」願我同門有致疑於此問題者，亦勿定執我言爲是，亦勿與人多爭，使人惱亂。當發大悲心，先從自己見性功夫下手，勤除習氣，蔬食一法可自然而致。孔子所謂「先立乎其大者」是也。但我始終不願同人殺生，並且提倡戒生，以多生即多殺也。又投入畜類者，早已種下殺報，無所逃於業力，不被人殺，即爲同類或異類所殘，惟不必由我殺之，以結惡緣。昔上海大場有放生處，無類不有，乃於抗戰時盡被軍人殺卻，無一留存，此業力之可畏也。人生大事有過於了生死者乎？望同人速注意於此大事，慎毋多諍可也。