

印光大师 | 保养之法

印光大师 地藏占察入净土 2020-06-28



先后天衰弱，当以善于保养为事。**若欲靠食物滋养，食素人宜多吃麦。**食麦之力大于米力不止数倍。光吃了面食，则精神健壮，气力充足，音声高大。米则只可饱腹，无此效力。麦比参力尚高数倍。有钱人服参，乃是钱无处用，故作此消耗耳。非真能补人也。**又大磨麻油，亦补人。**小磨麻油，以炒焦枯了，力道退半。人但知香，实则是焦味耳。**莲子，桂圆，红枣，芡实，薏米，皆可滋补。岂必须血肉，方能滋补乎。**总之皆不如麦之力大。如不能吃，则兼带著吃。久则自知，亦自好吃矣。吃鸡卵之偈，乃妄人伪造，不可依从。

保养之法，第一是寡欲。若不知好歹，任意嫖荡，则死期将至，仙丹亦不灵矣。即不嫖荡，自己室人，亦须相与说其保身之由，暂断房事一二年。否则或半年一相亲，或一季一相亲。倘日日行房事，则精髓枯竭，不死何能。节欲之人，所生子女，体壮少病，易于成人。多欲之人，或不能生，以精薄故，不能受孕。纵或生子，或即夭亡。即不夭亡，亦残弱无所成就。汝不知已娶妻乎。若未娶，且缓娶。若已娶，决须暂勿同房，以期身体复元耳。此光切实为汝之言。汝能善体光意，自可福寿绵长，子孙发达矣。（民十二 元月初六）

节选自《印光法师文钞》

•三编卷上

•复蔡契诚居士书一

結緣  從這裏開始 ▶



更多精彩内容请关注

『须摩提世界观光』

