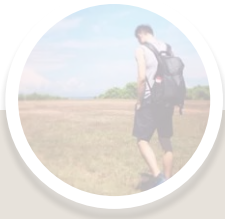


# 修学文钞 | 屡戒屡败，用了文钞戒烟神方一举成功

弘化社 地藏占察入净土 2017-04-23



用戒鸦之方，来除香烟之瘾，轻轻松松，标本兼治。戒烟屡戒屡败的觉荣，用了印光大师《文钞》中的“戒烟神方”，戒烟成功后这样感慨。

## 用了“戒烟神方”，一举成功

印光大师文钞“戒烟神方”中的烟是指鸦片，今人用这个“戒烟神方”来戒香烟，亦是神效非凡。

觉荣是名警察，烟龄18年多，保守估计一天要抽两包多，早上起床第一件事情是抽烟，临睡前最后一件事也是抽烟，有时半夜醒来还是要抽一两把。



老婆的抗议

“你刚才不是才抽完一根，现在又要一根，你一天到底要几包”——严正抗议

“房间装修才多久，都被你熏黑了，你可以想象你那个肺”——河东狮吼

“我又不让你戒烟，就是让你少抽点”——温柔战术



烟民的自叹

“我也想戒烟呀，想当初，我10公里跑下来，根本没多大感觉，现在1公里就跑不动了”

“年轻时，没感觉危害，人到中年，明显感觉抽烟与没抽烟的人身体素质上差别太大了”

“我也很想戒烟，那过程整个人昏昏的，还有很多并发症……心闷、想睡觉、思维迟钝、浑身乏力，睡觉还会被烟瘾逼醒！太痛苦了”



学佛后，觉荣尝试戒烟，不出意外的和很多人一样，屡戒屡败。

有莲友向他推荐了印光大师在《文钞》中留下的“戒烟神方”，他仔细研读后，又参考网上的成功经验，开始了自己的实践体验，结果真的是一举成功，彻底告别烟瘾。

## 印光大师极力推广戒烟神方

---

民国六年，天津实业家陈锡周居士来法雨寺拜访印光大师，大师跟他谈到鸦片烟之害，不能尽言。陈锡周居士告诉大师过去曾经吸食鸦片，烟瘾很大。后来从一老中医处得到一个方子，按方子服药后，不久就戒断了烟瘾。大师听了，感到很欣慰，也很钦佩，因为鸦片烟瘾是很不容易戒断的。大师嘱咐下次把戒烟方带来。

民国七年陈锡周居士又到普陀山，并带来了戒烟神方，印光大师令人抄录下来，以便随时送给需要的人。大师觉得自己僻居海岛，不与人交。虽有其方，亦难利人。就想办法向弟子、朋友广泛介绍。

## 戒烟神方（千万不可加一味药、加则不灵）

鸦片流毒，受其害者，不知凡几矣。有志同胞，每欲戒而苦无良方。近来市上所售戒烟丸药，多参以吗啡毒质。虽可抵瘾；受害尤甚。今此神方，简便易办，有利无弊。务望有志戒吸鸦片诸君，从速照服。百发百中，万勿轻忽。

甘草八两，川贝母四两，杜仲四两

右药三味，用清水六斤。熬至一半，将药用布去渣。加入好红糖一斤成膏。每次服三钱，温水冲下。

（服法）初三天，每药膏一两，加入烟一钱。第四五六天，一两药加烟八分。第七八九天，一两药加烟六分。第十十一十二天，一两药加烟四分。第十三十四十五天，一两药加烟二分。第十六十七十八天，一两药加烟一分。十八日后，每两药加烟一分，再服七日。以后不须加烟，服完此膏，其瘾自断。并无难受，及一切毛病。真奇方也。断瘾后，切忌再吸。爱惜光阴，保养精神。至祷至祷。正戒烟服药时，忌食酸味。

（防法）倘戒烟期内，发生别种毛病。每两药膏，照期多加烟一分，不可过多，自然病愈，万无一失。

此方治好多人。有每日吸二三两烟者，均服一料断瘾。不但不生毛病，而且精神强健。极灵极效。

文钞·增广卷四·附录戒烟神方

大师民国七年与上海丁福保居士结识以来，频繁通信，大师也把戒烟神方寄去。

又乌烟之害，不能尽言。去岁与陈锡周谈及，彼遂言伊昔曾吃烟，其瘾甚大。后得一方，随即断根。因不胜钦佩。今年又来山，因令将其方抄出，以饷同人。然光僻居海岛，不与人交。虽有其方，亦难利人。前者有友人由哈尔滨来，言彼处大开烟禁，了无畏忌。然亦有欲戒无由者，每发忧思。因将此方寄去，祈彼展转传播。俾有志戒烟者，同得利益。今思阁下有心世道，兼以行医。其交游甚广，信向甚多。倘有此病，欲永断根本而不得其方者，或可以此见赠也。故附寄之。（又及）

仙传戒烟绝妙神方（即素称国手之名医，亦不可妄加一味药，倘加一味药，便不灵验矣，至祷至祷。）

好甘草（半斤） 川贝母（四两） 杜仲（四两）

用六斤水，将三味药共煮。及至水熬去一半，去渣。用上好红糖一斤，放药水内再熬。少时收膏。

初三日，每一两膏，放烟一钱。二三日，一两膏，放烟八分。三三日六分。四三日四分。五三日二分。以后一两膏，放烟一分。再吃十日八日。吃到一月后，无用加烟，永断根本矣。

若服膏期内，有别外毛病发作，可将烟多加一分。服一二日即止，仍照原方服膏，再勿多加。此方止病，比吃烟更胜一筹。纵日吃几两烟之大瘾，依此方戒，无不断根，且无别病。屡试屡验，真神方也。

陈锡周先生日吃三四两烟。后得此方，即熬一料服之，药尽瘾断。不但无别毛病，而且身体强健，精神充足。从兹遍告相识，无不药尽瘾断。因与谈及烟之祸害，彼遂说自己戒烟来由，随祈抄出，以医同受此病者。又戒烟之人，须具百折不回死不改变之心，方能得其药之实效。若心中了无定戒之念，勿道世间药味，不能得益，即神仙亲与仙丹，亦不得益矣。戒烟之士，祈各励志服之，则幸甚。

文钞·三编卷一·复丁福保居士书十七

大师后来在自己流通的《安士全书》、《印光法师文钞》木刻、铅印二板都附上了戒烟神方。在使用过程中又发现新的功效，即善治肝气胃气痛。同时对于用量更加精确。

文钞中戒烟方，加烟尚欠周详。当云按瘾大小，加十程之一。如日吃一两，即加一钱。若吃五钱，即加五分。则瘾小者，不致多费矣。

复周智茂居士书一

大师说明，依照这个方子戒好的人十居八九，其不好者，此非药之不灵，乃属彼之底虚。

洋烟一事，其害甚深。《文钞》后附有戒烟神方，灵极，许多人皆戒好。有戒不好者，皆彼身体另有痼疾。汝且依之，作双倍日期缓戒，则可断此祸根矣。至于往生，固不在戒与不戒也。即有此毛病，能生真信，发切愿一心念佛，无一不往生者。

复李吉人居士书

所附之戒烟方，好极。光于安士书文钞木刻铅印二板皆附之。又遍寄与各处知友，祈其流布。其依此戒好者，十居八九。其不好者，大半其人先有色癖，一戒即出别种毛病。此非药之不灵，乃属彼之底虚。是特别性质，非通途常法。恐或有一二不灵，谓其方不善，故为叙其所以。噫，吾国之人，一迷至此，以鸩毒作补养，安见其不家败国穷人民颓废也。呜呼哀哉。

复庞契诚居士书

## 觉荣依方制药

---

因为“戒烟神方”主要针对鸦片，所以有现代人按印光大师的方法进行改良，现代版是印光大师戒烟神方的等比例缩小版。

## “戒烟神方”现代改良方

【材料】甘草：二两，川贝：一两，杜仲：一两

【煎制】以上三味药，用1公斤水，小火熬，待药液剩余约300ml，过滤掉药渣，在药液中加入半斤红糖，再用小火熬些许时间，待药液变稠至糖浆状即可。

### 【服用】

A、根据烟瘾大小，每日吸半包烟以下者，早、晚各一次，饭后服用，每次10ml（约一小汤勺），并加入一根烟烟丝的四分之一，与糖浆混合，直接吞服，用温水送下即可。

B、每日吸一包烟左右者，早、晚各一次，饭后服用，每次10ml（约一小汤勺），并加入一根烟烟丝的二分之一，与糖浆混合，直接吞服，用温水送下即可。

C、每日吸一包半烟以上者，早、中、晚各一次，饭后服用，每次10ml（约一小汤勺），并加入一根烟烟丝的二分之一，与糖浆混合，直接吞服，用温水送下即可。

### 【烟丝添加量规则】

第1、2、3天+100%的烟丝量，

第4、5、6天+80%，

第7、8、9天+60%，

第10、11、12天+40%，

第13、14、15天+20%，

第16、17、18天+10%，

第19，20，21，22，23，24，25天+5%。

26天以后，不需要加烟丝，只服糖浆即可7天以上，至无烟瘾时。

整个疗程需要一个月以上的时间，以每3天为一小阶段，逐次减少每次添加烟丝的量，直到完全不需要加烟丝，然后通过只服糖浆而调伏、断除烟瘾。想戒烟者，只许根据自己的实际情况计算好服药量、烟丝添加量即可。

## 1

现代版没有说把川贝研成粉末或敲碎，我根据中药特性和日常用法，自行将川贝研成粉末。

## 2

甘草2两、杜仲1两一起先装在纱布袋中，放入砂锅中，加入1千克清水，大火滚开后转中小火熬制半小时。

## 3

再将1两川贝粉末倒入砂锅中，拌匀，防止结块，继续熬制。不时搅拌，防止粘锅底！此过程差不多1个小时（火候不一样，仅供参考）。

## 4

用较细的过滤网去渣（没去渣，制成膏不好入口），称一下差不多350克即行（1两川贝+300克水，可用电子秤量）。

## 5

再重新倒回锅中，加入半斤纯红糖，小火继续熬制至纯红糖完全溶化，待药液变稠至糖浆状即可（此过程约10分钟左右）！

## 6

放凉后，装入干净的容器中！

## 7

拿汤匙吃药时，要干净，不要带着水，否则糖膏会变质。如果酒味很浓，就是发酵了，要换掉。

现代版里说吃烟丝，但我不习惯吃，就以抽烟来代替解烟瘾！所以，此时一根烟一定要分成几次来抽，哪怕没有时间间隔，也要灭了再点！很快，你会发觉到，一根烟你抽不完，抽到中间，就会想灭了。

我早、中、晚饭后服用各一次，每次10ml（约一小汤勺）。糖膏很好吃，甜甜凉凉，吃一两天，排便很轻松，差不多7-10天，烟瘾少了很多，肺部好象很清爽，也没有以前的浓痰或浓鼻涕等。

我用了12天戒烟，在这12天内，就是有意识的稍加克制烟瘾，一根烟当2-3次抽完，即抽几口就灭了，想抽再点那一半。如果决心不够大，烟龄也长，可以加倍，搞20天左右吧！

## 戒烟过程中的注意

---

一、以戒鸦之方，除香烟之瘾，要有一戒必成之心！

印光大师在讲戒鸦片时，说道：“又戒烟之人，须具百折不回、死不改变之心，方能得其药之实效。若心中了无定戒之念，勿道世间药味，不能得益，即神仙亲与仙丹，亦不得益矣。戒烟之士，祈各励志服之，则幸甚。”用戒鸦之方，来除香烟之瘾，那是“反掌”之易事、轻轻松松，标本兼治，但戒烟者，本身要有想戒之意，否则就如大师所说，即使神仙亲自给你仙丹，也得不到好处！





## 二、以多种刺激，代替一种刺激，广辟替代渠道！

平时抽烟时，神经一天要被尼古丁刺激N多次！在戒烟期间，此时神经会处于一种“求刺激”状态！没有刺激，就会产生一种疲惫！可以用清新的空气、檀香、卤料味、柠檬茶等味道较浓的东西来刺激一下！有人在此时，会用吃来解决，这样容易变胖！用气味等其他方法来解决，效果一样，又不会胖！找到替代方法，以后遇急事、深度思考时，就不会再想到烟了，可以彻底铲除复抽的土壤！

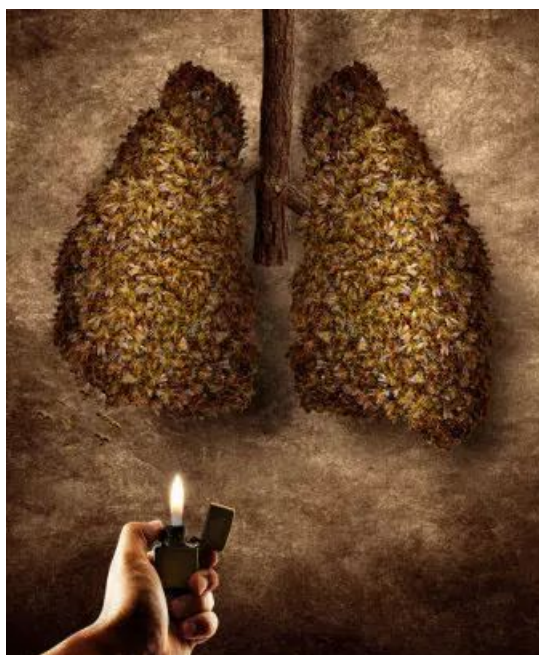
## 三、此方与一般戒烟方式不同，它是匡正祛邪！

通过调整身体机能，让身体各项机能调整到未抽烟状态，而产生对烟的自我排斥！因匡正而邪自祛、因固本而标自治，此方之独妙也！匡正，邪难入；本强，标自愈！戒烟变得很容易，又很自然、水到渠成之事！



1、药方有排烟油、补元气的功效。川贝有清热润肺，化痰止咳的功效。甘草用于心气虚，心悸怔忡，脉结代，以及脾胃气虚，倦怠乏力等，也有镇咳、祛痰作用。杜仲具有清除体内垃圾，兴奋中枢神经等作用。红糖有补气效果。根据药理和自身体验：这药方可以排肺部的烟油、有兴奋中枢神经作用和补元气的效果。这从吃药10多天排便的情况和肺部的清爽、精神好等可以很好地体会到！

2、戒烟是一种身体自我调整式的排斥，自然而然，水到渠成！（1）体重方面没有增加。证明内分泌完全正常，没有失调。（2）睡眠很好，不会睡懒觉，6点左右自然醒，证明精气神足。（3）身体机能得到了一个较全面的调整。对过于油腻食物会排斥，口味也清淡——这是身体的自我防御功能启动了。初步分析，抽烟属火，脾胃属土，肺属金，火生土，所以有抽烟的人，抽烟在克肺的同时，会使其脾胃运作较好，表面上是消化功能强了，其实是自我防御功能逐渐减弱！包括熬夜，抽烟可以熬夜，但熬夜不是好习惯，没抽烟，晚上11点多就会想睡觉！



四、整个戒烟过程，身体机能的调整占90%，自身意志力仅占10%！

所以，在自我戒烟意识较弱的情况下，开始进行断奶之举后，直到成功戒烟，烟不能放在随便就能拿到的地方。身体机能已经开始排斥了烟了，但思想上还没真断，还会有坏习惯，“再来一口其实不要紧”、“明天再戒烟也不要紧”——这是第二个紧要关口，旁人提醒、自己叮咛，就过了！一过，一切就结束了！没过，就再一天，慢慢来！我戒烟第四天后，抽一口，满嘴的烟味，就象回到学抽烟的初始阶段——目测此因为烟毒排得差不多了，才可能会产生这种情况！再后来，对烟味很敏感，感觉很臭，有时会被二手烟熏得很难受……

## 戒烟成功后的收获

纵观整个戒烟过程，是在匡正条件下的祛邪过程，所以显得轻松而又自然，没有什么明显不适的反应。现在，戒烟成功开始已有20多天，主要以下几点收获：

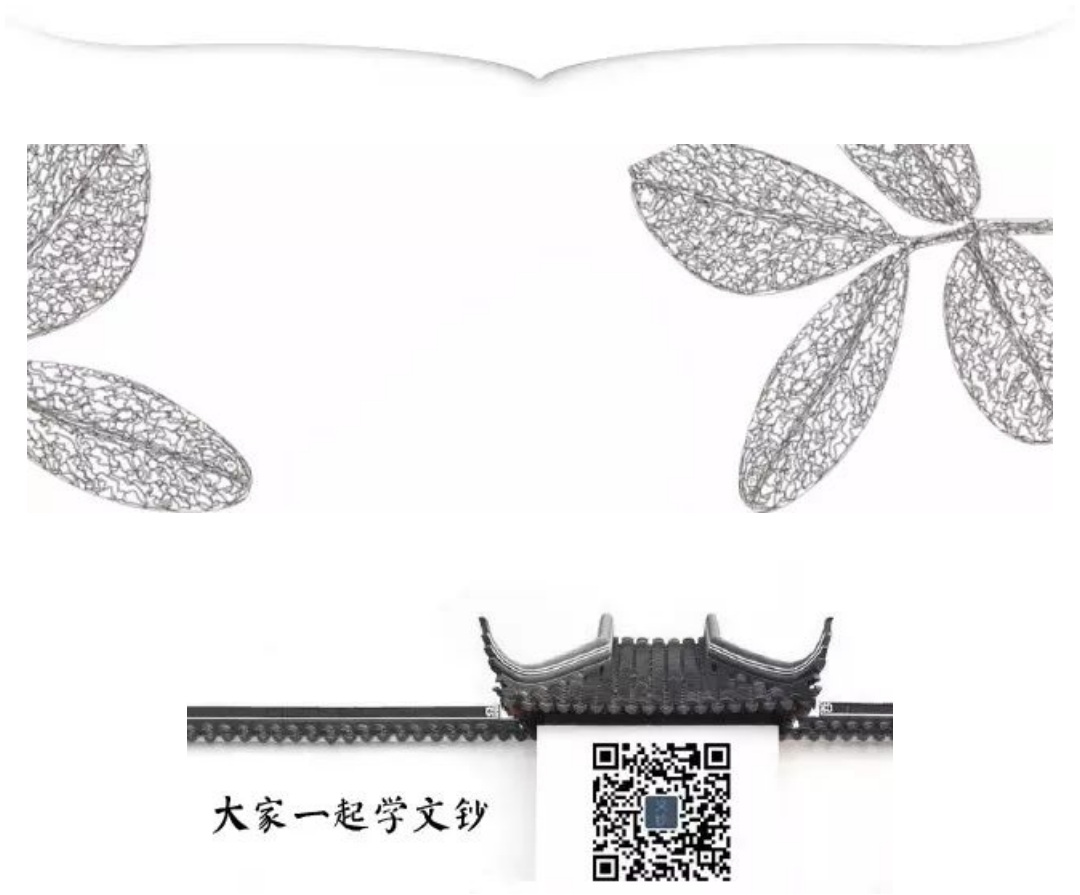
体重方面：一直维持在 $64.8 \pm 0.5$ 公斤，没有变胖。

精神状态方面：断奶之举开始两天，每天突然6点就自然醒（以前工作日一般要睡到8点左右，体息日睡到9点多），精神状态一直很不错，远远超过抽烟时期！就是熬夜能力较差，到晚上12:00会打困想睡觉了——这应该是身体自我提醒功能的恢复

吧！

身体机能方面：体力比比前好多了，感觉到肺部的存在。味觉较敏感，吃菜的口味较淡，食欲一直都很好。对过于油腻食物吃不大惯，容易胃滞，消化不良。面部皮肤光泽度好多了，背也较挺（抽烟气短，会驼）。

生活方面：出门很方便,不会再想着有没有带烟带火,烟够不够抽、要跑去哪里抽等,轻松自在!自身健康、家人高兴、交际安心.....



来源：大家一起学文钞

占察净土一相逢，生活修行再不同。  
两大愿王亲摄取，直登九莲出牢笼。



扫描二维码关注  
地藏占察入净土道场

点击“阅读原文”进入博客，  
学习更多占察案例和师父开示



阅读原文

