

羅漢菜

工部局登記證C字
五二〇號

民國三十三年七月出版

第四廿期

王雲軒先生繪
事跡詳載背頁

人間海之燈塔
新家庭之讀本



南英華街西
路三樂農產社代售
佛教同仁會施粥票
每本五十張售國幣三元須出錢者自己分散經售處概不代送

羅漢菜雜誌社編

本處贈送刊
上海南京路華西樂農社及市
野口京街大部門產樂西華路南上處贈本
野新路南新及市社農三街英京海送刊

應時
素食

三樂烤麩

三樂
門市
部出
售
五角
起碼

(一) 貸種助春耕，生機滿眼。



價的利子，一概謝絕。有的欠著不還，邱普也不計較。第二年春天，那欠的人不敢再來借，邱普就差人對他說：「你沒有種子，儘管來借，欠着的以後再設法吧！」一般窮苦農民，靠著他真像父母一般。

明朝時候，瓊山地方有一個人叫邱普，家裏很有些財產。少年時候，星命家給他推算，都說他富而不壽，且無子孫。邱普笑道：「若命裏派我富，使我得廣行慈善事業，也就够了。」那時候鄉間農民也像現在一樣，大都是很窮苦的，一年的收入，還了田租，吃也不够。一到春天，便連藏著的穀種也吃完了，春天不下種，秋天那裏來收成，這真是一個民生大問題。邱普知道他們的困難，便把藏著的穀發出來給他們做種子，於是郊野之間，稼穡耕耘，依然充滿著一片生機。到了秋天。農民收穫了，來償還穀種時，邱普只照原借的數目收取，對於他們自願加

(二)賑飢復埋骨，一視同仁。



有一年，地方上受了天災，田地裏粒米無收，一般平民，素無積蓄，逢到這樣的荒年，更把什麼來維持生活，官府裏又是怎樣顛預的，得到災荒的報告，却一味延擱，罔恤民命。邱普看見這種情形，就很慷慨的說：「宇宙內事，是我分內事，當此大難，我姓邱的正該當仁不讓！」於是把家中所有的米糧，除了自己吃的都捐出來，賑濟鄉里中的災民。這樣給他救活的人也不在少數；但終究災區廣闊，不是一個人的施振所能徧及，所以各處餓死的人仍然很多。邱普看見那路旁骸骨縱橫，不勝悽惻，於是在四郊買了許多荒地，立做幾個義塚，雇了人役，每日

出外收拾死尸，抬到義塚地上一掩埋。並備了酒飯和紙錢，自往設祭。事後每年逢著清明節，也都是如此。常對人說：「凡民都是我的同胞，四海之內，本是一家，休戚禍福，息息相關

三樂油燜乾菜筍

各大食品均有出售

續編了



有了孫子；又說我不長壽的，但我現在已活到了六十歲，也不算短壽了。星命之事渺茫難憑，倘若真有所據的話，那麼我無子有孫，不壽得壽，也正是天意爲了我沒有造惡，所以特地加恩的呢！」衆人聽了，都同聲感嘆。

邱普一意行善，凡可以利人的事，只要自己的能力够得到，無不勇往直前的去做。他年紀四十多歲的時候，夫人懷孕，恰產了一個男孩子。邱普喜得傳宗有後，便給他取名叫傳。傳長成了，娶了媳婦，隔了一年，也生了一個男孩子，取名濬。這時邱普蘭玉當前，含飴足樂，一般親友都來給他道賀。但不上半年，他的兒子不幸染病身亡，邱普眼前，只落得寡媳孤孫，日夜啼泣。這時一般親友都給他悲吊，都說：「老人家平素行善，却留不住一個克家令子，真是皇天無眼！」邱普對衆人說道：「諸位有所不明；算命的早說我無子孫的，我現在兒子雖死，已

(四)青雲生足下，神童敏對。



對對對

人說：「你們不要相爭！我出個對，誰對好的就得坐這位子。」當時就出對道：「細雨肩頭濕

邱普年紀雖老，身體却很健。他的孫兒，由寡媳撫養，眨眨眼已長到了六歲，就送他入塾。這孩子確是不同凡品，讀起書來，一目十行，詩文詞賦，經先生一教便會。這個塾裏，也有十來個孩子，其中有一個做官人家的兒子，資性既笨，讀書又不用功，可是態度却很驕傲。有一天下雨，邱濬的坐位靠近窗口，給雨打濕了。這時官家子還沒有來，邱濬就移在他的位子上坐著。隔了一會，官家子來了，看見座位給邱濬佔了，便把他推開去，邱濬因為自己的位子實在不能坐，求他合坐些時，他也不肯。兩人正在爭吵的時候，先生出來了，問明了情由，便對兩

三樂結汁笋脯

質嫩味美為食之珍
三樂品
部門出售
售出

(五)魚龍多變化，驚倒官家。



官家子回到家裏，見了父親，就連哭帶

訴的說邱濬如何欺負他，先生如何偏護邱濬

。裝裝點點的，他父親聽了，如何不動惱，

便立刻著人喚邱濬去問話。邱濬還在塾裏，

官家差人來喚他時，先生和同學都給他捏著

一把汗。他却一點也不慌張，跟著差人到了

官家，看見那做官的大模大樣地坐在上面，

便上前去作了一個揖，站在旁邊。那做官的

睜著眼對他望了一望，便大聲喝道：「誰謂

犬能欺得虎！」這分明是說你一個平常人家

的兒子，怎敢欺負做官人家的兒子。邱濬却

很從容又是很兀傲的回答道：「焉知魚不化

為龍！」他的語意明明是說你不要小看了我

現在是一尾魚，將來却要變成一條龍，大有作為呢。那做官的聽他出語不凡，急忙下座來，握

着他的手道：「小朋友！才高志大，佩服佩服！」當時殷勤款待，並囑咐兒子以後不可輕視同

學；最後著人護送他回家。從此邱濬的文名，喧騰邑里，無人不知。

(六) 生物體天心，嘉言貽後。



邱濬在正統甲子中了解元，甲戌年進士及第，選入翰林。這時邱普年紀已經九十多歲了，期頤高壽，身受榮封，那時的快樂，也可想而知。邱濬的母親，這時也老了，眼看兒子龍騰鳳翥，青雲得路，也不枉她二十多年來柏舟矢志，守節撫孤的辛苦。當時邱濬拜見祖父，就向老人家請訓。邱普說：「濬兒！你熟讀聖賢書，一切自都知曉，還用得著我說什麼；不過我近來覺得因果報應確是毫釐不爽的；『積善降之百祥，積不善降之百殃，』這便是有其因必有其果。作善之道，第一要體天地生物之心，所謂『生生不息之謂仁。』我能生人，我自己纔能得生。

這樣，不壽的也會長壽，沒子孫的也會有子孫。至於如何能盡生生的仁道呢？那只須素位而行，貧賤的可用勞力來行善，若是富了，就用富的力量來振飢救溺；若是貴了，就用貴的地位來輔國安民。你現在已置身朝廷，正該盡貴者行善的責任了。」邱濬唯唯聽命。後來邱濬的兒子

三樂乾菜筍

製湯 蒸食 及和 燒各 菜無 不味 美

(一)遺金非我有，揮鋤不顧。



話說漢朝末年，天下紛紛大亂，這時綱

紀廢壞，道德乖違，一般人不是爭權奪利，便是苟且偷生，什麼禮義廉恥，早忘得乾乾淨淨了。諺云：「歲寒然後知松柏之後凋也。」在這污濁的時代，能獨標高操，力挽狂瀾的也未嘗沒有人，就中要推朱虛管寧，最是卓特。管寧字幼安，他少年時候和華歆為友。有一天，二人同在菜園裏鋤草，鋤頭經過處，草莖倒了，却在泥土裏發見了一塊金子。那金子的光，射到管寧的眼前，管寧只當沒有看見一樣，毫不理會，只顧鋤草。那金子的光射到華歆的眼簾，却不同了。他眼前一亮，心頭就突突的接連幾跳，頓時身不

由主的僵下去，把那塊金子拾了起來，細細的看了一回，想把金子藏起來，但看見管寧那種毫不介意的樣子，自己也覺慚愧，躊躇了一回，纔把那塊金子丟了。

喜家用

三樂喜果

樂嘴也

樂心也

樂身也

樂人三

樂長三

樂增福

樂又增

(二)薰蕕不同器，割席分交。



割席

管寧自從見到華歆拾金棄金的事，已知道他的心術不正，但仍舊相與爲友。有一天，二人照常同席讀書，忽聽得外面有吆喝聲，有車馬雜沓聲，這分明是個貴人經過，所以有這種排場。管寧聽了，並不理會，只是正襟危坐，讀着詩書。那華歆聽了，却覺得不自在起來；隨即放下書本，離開坐位，跑出門外去瞧看。直到車馬過完了，纔回進來。走到坐席上，只見一塊兩人合坐的席子，已經分成兩半，管寧把自己坐的一半席子已

移遠了幾尺地方，心裏很覺奇怪，對管寧眼睜睜的望著。管寧很正經的對他說：「子魚，你不要見罪！是我把席子割開了；因爲你和我的志趣不同，所以我和你的交誼也從此割絕了！」華歆聽了，慚愧無地。——後來華歆幫着曹操做成許多奸惡的事，就爲他只想升官發財的緣故。

淨素筍黃豆

滋味鮮美 百食不厭 三樂門市 售出

(三)禮義化遼民，牽牛代牧。



歉意！」牛主人唯唯聽命。——他常常這樣因事導人以善。若是遇着別人有生活艱難的，他家中雖只有一石半擔的米，也必定把來周濟人家。他這樣的仁心義行，處處以身作則，把遼東地方的人民都感化了。

過了幾年，恰值黃巾作亂，管寧到遼東去避難，靠山築著一間小屋子居住著。遠近地方避難的人多跟從著他。人煙多了，那地方漸漸成了一個鄉邑。管寧在這地方為一般人講詩書，明禮義，盡教化的責任。有一天，管寧出門去，看見鄰家一隻耕牛繫在別人家田塍旁邊，把田裏的禾苗吃去了許多，踏壞了許多。管寧就牽了那隻牛，揀了一塊荒草地給牠放牧，自己在旁看守着。隔了一會，牛主人知道了，就跑來向管寧拜謝，說了许多感激和愧悔的話。管寧很謙恭的對他說：「我本來沒甚事做，何必言謝，只是田主人那裏，攪壞了他許多田禾，你須向他表示

(四)涉川脫險難，具見天見。



三平已
幸身夏
上海
錫山和之軒
王名作
是年六月廿九日

不忘記的過失！」大家聽了，知道他是個正人。這回同行的許多船隻都覆沒，只有管寧坐的這隻船得免於難。——他回來時，曹丕已經篡了漢獻帝的位，要他做官，他不肯，隱居鄉里，依

補血 活血 三樂太湖真藕粉 各大食品店均有出售

佛學

淨宗九祖蕩一大師法語 如

以三心學道……示印海方丈

先開見地，後可言修證。欲開見地，不得

姑待異日。夫決擇身心，選取修治。無過師友

商確，得他山石。可以攻玉。經論尋討。諸佛所

名經。菩薩發揮經義名論。洗心退。今非過去。

處研習經論。心領神會。以利行持。非將來。

目前曰。今人能珍重現。商確僅作言談會，尋

時。寸陰貴於尺璧。討僅作文字會。會者意中領會。尚屬

坐，方名工夫成片。縱得成片，動境依然兩極。必待冷

執靜則礙動。任動。況動既不能隨處體會，靜

則妨靜。兩未自在。又安保成片哉。動中不能靜得。錯過妙義必多。

靜中未息動機。求入湛如非易。

羅漢菜雜誌 第廿四期

真工夫不然無論世法佛法動靜順逆語默

但發慧眼。能發慧眼。自然破假顯真。磨礪身

習氣。即一切業障。從業識中來。慧眼。磨礪身

能空一切境相。不受法縛。諸障消鎔。磨礪身

心增益我所不到者即實工夫。人苦不自知。隨

時檢點種種錯誤所在。自知不到處。猶。只期

之知病求藥。治愈有望。此工夫最重要。本分相應更無動靜之別。

擾之。云何無事自擾。止為昧却本來。一切衆生。

皆有佛性。初機難盡元妙。方便但曰本分。淨宗

導師印公。恆常與父言慈。與子言孝。與一切人

恆言敦倫盡分。概以斷妄惑。證真如。求出生死

苦海。起深信。發切願。誓生安養樂邦。以期究竟

成佛。此實回復本來。發揮佛性之最勝方便法。

倘不向本分會取，徒謝絕人事，枯守蒲團，敢

保驢年無相應分。況塵緣無盡耶。驢年中國

十天干。十二地支。捱次回環。名曰六十花甲。十

二支。配以十二動物。俗稱生肖。十二支中。無驢

名之年。驢年。喻行人修法未當。出苦無期。古德

恆舉以警惕行人。雲門錄有驢年會麼句。傳燈錄

著名三樂水蜜桃

日內成熟

三樂門市出售

有鑽他古紙。驢年出得句。碧巖集有什麼交涉。驢年未夢見在句。塵緣。言世俗緣務。其多如塵。易牽。應以猛切心治姑待心常念時不待人。累人。一蹉便成百蹉以殷重心治輕忽心一言有益於己便應著眼銘心以深廣心治將就心。期待誓同先哲舉措莫類時流三若缺一學道難矣。末後鄭重提出三法。此薄公大師憫念末劫行人。最易犯此姑待輕忽將就三種心病。以猛切殷重深廣三種心藥對治之。而更以常念時不待人。一蹉便成百蹉。一言有益於己。便應著眼銘心。期待誓同先哲。舉措莫類時流。三重意義。非常扼要。法味非常充實。作佐使一類之藥料。期收厚效。將就句及其對治法。屬於俗情。瞬即去之現在的。姑待句及其對治法。屬於俗情。寬假之未來的。輕忽句及其對治法。屬於味却真。價之過去的。三重具舉。方為一絲不走。一線之脫使衣破。一孔之漏使舟沉。三種補救工夫。一線之便苦無濟。大師慈悲無盡。為我一切行人。痛切警告。成道捷決。和盤托出。願與現未來際。一切菩薩聖眾。作當頭棒喝用。弘如誌於退省關。

爲什麼要勸大家學佛 達因

在未說原因之先，特把您的疑見指出來，您不是時常不滿意那男男女女手裏拿着念珠出入寺廟，肯拿錢捐到廟內，不肯拿錢作救人事業嗎，又看那破戒僧人，沾染比平人嗜好還深的人慾嗎，這全不是真正學佛之路，絲毫不能代表學佛，佛是令人覺悟，再不可還在人欲裏沉淪，直至死還不明白，佛訓我們生在人世要認清我們究竟應走的步驟『自己明了令人明了』我們明了什麼呢，例如求財求子求謀一切爲自己的欲望，享受食色財名衣住等等的滿足，明了以上的求謀全不能真實得到。結果把命繞上還不明了，不信您看那求財無厭的人，求色無厭的人，等等十之九沒到求得就嗚呼了，十之一求得到手後不多時光，也就殉於財色名食……了，佛因爲世樂不真，纔犧牲了國王不享受安富尊榮，去雪山求道，求得了比安富尊榮的世樂還高而長久的真理，不自私地來立下教統

一例，至於吾人處世不能離的生老病死，不能去的貪瞋癡愛，再如一切的煩惱無明我執法執等，都是人生本具的迷惑份子，佛示我們大法去降服，去證真，使我終生清醒不被牠們所顛倒，使我們同具佛性的衆生，光明自有的佛性，人人能照佛示去走，人人得明了真如，世上自然得安，因為有關人世的安寧所以敬勸大家學佛，敬盼大眾看看佛教經論自能契機了。

健康指導

康健長壽可靠之法(上) 聶雲台

病係夙業所感得之苦果。命之短長。病苦之輕重。無一而非夙業。業為因。一切福報苦報為果。說明此理者。惟有佛法。經史百家古今名人筆記一切事實。無一不與因果之理相印

。易經曰。積善之家必有餘慶。積不善之家。必有餘殃。皆說明天道善惡感應之理者。故因果之說。非僅佛說。乃世界之真理也。茲將諸家所記救苦愈病佛法靈感之近事可徵信者。採錄數條如左。至於類此之記述。各種筆記多有所紀。書不勝書也。

驗方新編放生愈病說 凡人有病。如醫藥罔效。但能放生百萬。無不起死回生。世人多信巫師邪說。殺生祀神以求病愈。而於放生則不肯信。佛經云。愚癡迷惑。信邪倒見。殺生祭神。請乞福祐。延年不得。徒增罪業。蓋一切生物。知痛覺苦。總是一般。物之就死而望救。何異人之將死而求生乎。我能救物命於臨危。而我命自必增延於將絕。理有必然。報無或爽。茲將放生愈病感應略錄數事於後。 武林周志學。生八子。六子俱天死。餘二子亦多病。志學年逾五十。心甚不快。後至西湖。遇

三樂農產社 門市部贈送 衆福之門

一道者。見周有憂色。問其故。周告之。道者教之曰。人物雖殊。生理本一。爲父母者。於小兒生日。及每月本命日。誠心爲之放生。則生機相感。永無天殤。志學受教奉行。甫一年。二子並強健。漸而成立。志學遍告同人。仿而行者。皆驗。嘉興李涵春。舟泊鎮江。夜聞蛙聲。竟夕不寐。黎明起視。見一船載青蛙數萬。問之。知爲販往江北賣者。李心惻然。盡買放之。抵家。其妻言。子病幾死。於某日忽愈。李驚喜。因憶放蛙之日。卽其子病愈之日也。由是放生益力。長沙張裕後。素好行善。年四十患病。夢神告曰。子逾年當死。能活十萬命。壽尙可延。張驚醒。卽廣買水族放生。逾旬復夢神曰。子放生已滿。命可延矣。病遂愈。由是放生益力。至九十五歲無病而逝。

杭州顧迴東敬事一神將。一日孫女痘症危殆。率子禱神將前。子忽仆地。良久乃甦。曰。上語曰。速召痘神張公。少頃痘神至。則一童子。向大士行禮。大士索冊。以筆批放生二字。痘神辭出。以冊示予令歸。是夕痘卽轉。次日愈。蓋迴東是日途過漁者。得二鼈。及青螺數百。買放之也。雲按家慈昔年因賤兄弟幼時多病。閱驗方新編放生愈病文。遂遵行之。於家中各生日。皆買物放生。至賤兄弟長成始止。家中戒殺。謹守至今。鱉蛙則全戒不食。家慈年已九旬。猶康強逢吉。每日閱書報作字有常課。孫曾內外近百人。丁口之盛。爲吾族冠。此放生戒殺之實效可徵者也。

呂祖放生歌 你欲延生聽我語。原來天道在求己。若欲延生須護生。此是循環真道理。他將死時你救他。你若死時天救你。延年求福別無方。戒殺放生而已矣。

黃山谷戒殺詩 我肉衆生肉。人殊體不殊。原同一種性。只是別形軀。苦惱由他受。肥

著名三樂水蜜桃

日內成熟
三樂
門市出售

林文忠公撰屠太守感夢錄 余友錢塘屠琴

塢太守。於辛巳秋得病已危殆。自誓以利人濟物。爲懺悔地。他事一不繫懷。一夕觀音大士入夢。謂太守夙世爲官。遇事嚴刻。雖無私。大傷仁厚。又多戕物命。宜得短命報。幸病中誓願堅固。念念以利濟爲懷。懺悔爲願。冥中以他福德折除。當可益算。陰律惟救生可延生。宜勉之。寤後遂舉家戒殺。且買物放生。明年春。病頓愈。太守遂撰放生錄。刊行勸世。第其書後一篇。但暢明吾儒不殺之理。而於感夢一事。未嘗及之。其於立言之體固當。而於覺世之意。或有未盡。(雲按此二句譏屠君不以身歷受益之事實書以勸世也)余故復爲詳述之。使人知感應之故。非荒幻也。近時風俗奢靡。飲食酬酢。多殺生物。惟歸安張蘭渚中丞。獨守此戒。前撫吳日。嘗爲戒殺文註釋。以勸吏民。有議之者曰。大臣行政。以己飢己溺

守折之曰。惟仁民者乃能愛物。未有愛物而不仁民者。余又聞太守之先德封翁中年始得子。卽立願戒殺放生。冀其子以文學科名顯。太守果以翰林起家。今太守復於病中感夢大士。蓋福德種子。有自來矣。願覽其文者。人人勉行。則於世道既有裨益。而其感召祥和亦正有如響斯應者也。雲按林公之文見勸戒錄類編。上海梅白格路醫學書局出售又林文忠公手寫金剛經彌陀經。商務印書館有售。

治病殺生與不殺生之勸戒 黃世廉。江西興國縣人。性慈善。讀龍舒淨土文。遂長齋念佛。然患吐血。氣喘形枯。肺病已深。一僧教以放下一切。專心念佛。復教以禮念觀音之法。求減痛苦。黃信受奉行。病竟全愈。視未病前且加強焉。由是信奉益篤。民十七年。有童養媳。於暑月出痘。體熱如火。口爛舌黑。勢已不救。家人捕癩蝦蟆五箇。將殺以敷治。黃

經濟
美化
實惠

三樂喜果

各大
食品
店均
可預
定或
購買

羅漢菜雜誌 第廿四期

一六

不忍。盡放之。跪佛前誦大悲咒。求祐病人。是夕。痘盡出。熱退身安矣。同時有多年持齋之蕭啓桂。有男孩亦出痘。信俗傳之法。殺蝦蟆敷治。不數日而斃命。德森記。雲按予屢聞德森法師述此事。蓋師亦興國人。與兩人皆素識也。醫書中多有殺生物爲藥之事。故特錄此條以爲勸戒。凡特殺生物以治病者。宜避免之。

治病不用生物又一則 薛鴻發安徽人。供職上海滬甯鐵路。爲居士林林友。民十八。其幼女文英得險症。一醫傳方。用活鯽魚膽四只。田螺肉二只。入藥。敷臍。家人已爲購備。薛還家。見之。告家人云。我女病已如此。何得更殺他命。有病正須戒殺放生。方可得救耳。乃誠求觀世音菩薩。念大悲咒水。與病孩服。並將魚螺送至新閘橋河中放之。當夜女身出大汗。翌日。吐一血球。如桃仁大。而病遂愈。

肺病不須食肉 前杭州工業專校校長許乾甫居士。初不信佛。患肺病。西醫令日食鷄汁。每日殺一鷄。三個餘月。殺鷄百隻。肺病加劇。不能起床。移居西湖廟中。寺僧勸以戒殺放生。懺悔省過。病可望愈。並以因果感應書及佛書多種示之。許翻然省悟。即改素食。病遂轉機。逾年全愈。今爲新學界有名之大居士矣。丁仲祐居士（福保）自言渠家有肺病遺傳。昆季親屬以肺病死者六七人。居士少年即患肺病。遇善知識。教以節慾保身。深信佛法。居士即信奉力行。長齋學佛。而肺病竟愈。著佛書及勸善書數十種。翻譯西醫書數十種。風行全國。晚年精神益健。最近著述多提倡蔬食衛生。以最新科學爲證明。李圓淨居士。初在復旦大學肄業。廿一歲時。以肺病輟學。雖已研究佛法。尙未素食。廿六歲兼患胃病。遇許乾甫居士告以肺病由素食而愈。遂立志

暑天 家庭 必備

三樂果露

三樂 門市 出售

及佛書為事。十數年間。編著至四十餘種。皆由佛學書局刊行。雖每年偶發咯血之症。而著書不輟。廿六年在莫干山。戰事起。居士正編梵網經集解及華嚴經疏鈔表解。境遭匪劫。數次左右鄰及上下樓皆被劫。居士及眷居中樓。匪似不見其門。合家無驚。次年返滬。刊印梵網經集解及華嚴表解成。而居士肺病大愈。廿八年起組織校印華嚴疏鈔會。總司校訂之職。每日伏案六小時。精神益健。廿九年再照愛克司光。則肺部全愈矣。以上三人。皆患甚劇之肺病。長齋奉佛。而皆健愈。三人皆以利濟為懷。慈心可以消業。大善可以回天。豈不信歟。

健身術

屈伸運動法(下)

丁福保

(A)三宅秀博士曰：此法之伸頸昂首，頭仰向後方，乃採用打呵欠姿勢之巧妙運動法。作打呵欠姿勢，頭向後仰，可令人覺到爽快。因咽喉空氣善能充分流通，故能防血行鬱滯，使頸筋柔軟，使腦之靜脈血，迅速流回心臟，因此向來覺到頭腦沉重者，可覺到頭腦輕鬆。

(B)又曰：學生、官吏公司職員等，長日坐而觀書或辦公之人，平常概作淺呼吸，故不能將肺中空氣充分呼出，肺之機能，自然呆鈍，行此俯仰屈伸法，吸入之空氣多，呼出空氣亦多，可充分將肺中空氣呼出，故肺自強健，精神亦爽快。

(C)又曰：腹中之靜脈，未有瓣，可防血液逆流，血液之流向心臟，既藉腹筋之收縮而流。腹部之運動，最能使血液流動。故此俯仰屈伸法，不但能促進頭腦之血液循環，並能驅

三樂喜果

嘴也 樂心也 樂身也 樂人生 長三 樂福 增又 祿

逐胸腹內諸臟器之鬱血，使其機能活潑。

(D)又曰：腦在身體中，乃絕少運動之部位，欲使此部位之物質代謝佳良，增進其健康，當以頸部之屈伸為最佳方法。

(E)永井博士曰：腹部內臟之血管，因二度分歧成毛細血管，故血管極多，極易鬱血，如行此屈伸運動法，可使其鬱血消散，流進新鮮之血液，而使消化機能旺盛，營養佳良。

(F)又曰：此運動法，可使腹部肌肉（直腹筋，斜腹筋，）及橫隔膜伸縮自在，充分發育，對於呼吸及血液循環，極有裨益。

(G)又曰：此運動法，可以鍛鍊背部諸筋，可免彎腰曲背之妨礙呼吸及血行。

(H)又曰：此運動法可使腦之鬱血消散，使精神爽快。

(I)醫學博士野田氏曰：此運動法，能使腸充分運動，等於自行一次按腹術。俯仰屈伸之動作，能使咽喉及肩部諸筋柔軟，可使腦之

血液善能流通，尤可使腦之靜脈血容易下行，使頭腦爽快，等於頸與肩之按摩，面部之肌肉，亦同時屈伸，可使眼、耳、鼻、齒等之神經機能活潑，血液流通佳良。

(J)醫學博士野口英世曰：腹部之凹入膨出，不僅為腹部之運動，並能將橫隔膜上推，由橫隔膜之運動，胸部亦同時運動，可稱身體全體之極佳運動法。

(K)醫學博士佐多芳久曰：此運動法，在屈時，由陽壓將腹部血液，送至心臟，腦部及全身，使腦充滿血液，伸時則由陰壓使腦部及其他部位血液，流入腹部及心臟，使腦部及手足等貧血。此一陰壓，一陽壓，能促進全身之血液循環，使新陳代謝佳良，自生理上觀，可稱為極完善之運動法。

(L)醫學博士田代義德曰：此運動法，兩肩曳向後，可使肺尖擴張，又多運動背部肌肉

調味 必備 三樂辣油精 各大食品店均有出售

之，自然一切雜念皆消，精神統一，終而進入萬緣俱寂之境。醫學博士三宅鑛一曰：行此運動法，自然雜念皆消，可使精神休養，不為瑣事而勞心。

(N)永井氏謂：行此時，口宜稍開，以免氣被阻。宜調和呼吸。精神宜鎮定，徐徐行之，勿用力。田代氏謂：身體伸時，宜多吸進空氣，身體屈時，宜多呼出空氣，收效更宏。

醫藥常識

霍亂有寒熱之別 痧藥亦有寒

熱之別(下) 丁健康

熱症吐瀉(熱霍亂服熱性痧藥火上澆油) 熱症的吐瀉。比寒症多。還有裏頭實在有熱。外面挾了一些寒濕。這個症候。還要多了

頭也白的。皆是露出來的假寒像。到底亦有熱像同時露出來的。大概往往理會不到。就叫熱煞。要茶吃。眼白紅絲。這種都是熱形。屢見醫生們。偶一不週到。常要看錯的。今將熱症形狀。大略如下。

(吐)吐出之物。味有酸苦。氣必酸穢。茶水下咽即吐。其吐之狀。如水翦直射。

(瀉)瀉出之物。必定穢濁。兼有臊氣腥氣。其瀉之狀。瀉下急速。如水翦之直射。且覺熱的。

(小便)熱的。赤的。甚至點滴不通的。(口渴)口必粘的。大渴不止的。一邊要吃茶。一邊要吐瀉。往往吃過又吃。而喜冷的。

(肌身四肢冷熱動靜)肌身四肢。雖是冰冷的。但是摸着有些粘澈澈的。還有些

三樂話梅 三樂陳皮梅

各大食品店均有出售

氣子的。就是裏頭熱氣發不出來之故。爲此要喊熱煞熱煞。要想泥地上去臥。還有討冰水喝。又要水裏頭去浸。起居不安靜。必有翻來覆去。或要掉頭眠。又要掉眠床。煩燥不定的。就是假冷。其熱像明露出來的。至於亡陽的燥熱。須要書上去看過。可以分別明白。或是權進熱藥。或少加冷品。以回陽則可。

(目)眼白一定有紅絲的。眼胞必定凹陷的。
(汗)汗出不息的。粘粘的。有腥臊氣的。一到亡陽。頭上還有如油如珠的汗出來的。

(舌)吐瀉起頭時候。舌色多是白帶青的。因爲熱還未發出。故此不黃不燥不紅的。

縫的。全手指都像冷水浸透的樣子。
(脚吊)脚筋必吊。伸縮不定。亦有屈不能伸。必定翻來覆去。一刻都不息的。
(聲音)或大聲叫喚不已。一二次瀉後。喉音就沙聲塞聲了。

(胸脘)必定叫氣悶悶。

(腹)終是不痛的多。

(耳)幾遍瀉過。漸漸響鳴了。

(頭)終是不痛的。一痛就鬆了。

(脈)初起伏下不見的多。後來自有些出來。大小不定的。

以上形證。可服涼藥的。但是熱還未出來的時候。外面原是身冷舌白的一種寒像。不可直用冷藥。恐防外寒未散。還要壓進。反被誤了。須要先用溫燥藥之中加些涼藥下去。先來開通一開通。到了伏熱外出了。再用冷藥

三樂烤麩

起碼 五角 無比 清鮮 和飯 佐粥

白。可吃之藥列下。

甘露消毒丹。(即普濟解毒丹涼多溫少)

行軍散。(冷熱)飛龍奪命丹。(溫)太乙紫金丹

。(熱多寒少)太乙玉樞丹。(冷熱)

熱證全露。如舌已紅。可服之藥列下。

紫雪丹。(冷帶少溫)神犀丹。碧雪丹。

附識

臨病須知。忌食米糖。分明寒熱服藥。謹

慎擇醫。如果多瀉。正氣也被瀉出。所以眼匡

凹陷。瀉多覺腥氣者。是津液下泄也。須用舊

棉寒絮。扭作一團。如鵝蛋式。填塞肛門。其

水液殊難強塞。與其緩緩流出。則元氣不會直

瀉出了。醫生至少一日要看二三次。隨時變藥

更方。

平時預防。勿食過於油膩。麵。糯。腥。

鮮。瓜果。冰水。冷物。等類。最忌壳貨。如

蟹蝦等。及冷熱二物。不可同時相繼而食。

別寒熱。有所適從。以免誤服藥餌。致病不救。然欲療病。應請醫生調治。方為妥善。

本期羅漢菜雜誌共印一萬二千冊

法度法師印一千冊(在上海各大旅館贈送)

潘炳臣先生印五百冊(在謙泰銀行贈送)

盧石青先生印五百冊(在滬光中學贈送)

樂記印八千冊(在三樂門市部贈送)

收入廣告費印二千冊(贈送各大旅館)

注意 提倡道德，為挽救世運免除人類

災劫之唯一要圖，如蒙各界贊成本刊宗旨，

欲附印贈送救世者，請與上海西藏路安宜村

廿九號三樂農產社葛福泉君接洽，現價每千

冊成本六十元，漲落隨市核算，附印數最少

五百冊，附印者必須自己設法分送，附印處

概不代送，以免漏弊，羅漢菜雜誌社謹啓。

上海南京路英華街西首

三樂農產社門市部

電話九〇九三六 (即三六食品公司)

上海大新街南京路口

新野葶薺

電話九三六四五 (即三樂農產社門市部分店)

發行自製各種出品要目

三樂喜果	三樂陳皮梅	三樂話梅	三樂蜜桃	三樂結汁筍脯	油煙乾菜筍	三樂無錫麵筋	三樂結汁菜	美味乾菜筍	三樂果子露	三樂辣油精	太湖真藕粉	各種乾濕蜜餞	各種歐化糖果	各種蘇式糖果	各種蘇式茶食	各種細巧點心
------	-------	------	------	--------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------

著名三樂水蜜桃 日內上市

兩店同時贈送下列各品

(一) 護生畫全集
豐子愷居士繪，初集續集別集合刊，為珍貴之畫集。

(二) 二種戒經
弘如法師編，連史紙精印。

(三) 羅漢菜月刊
月出一冊，已出廿四期

(四) 德育古鑑
為青年立身處世之唯一佳書。

(五) 家庭四訓
讀之可以超凡入聖，為人人必備之要書。

以上各書，面索即奉，函索恕不答復。

(六) 阿魏丸
治瘡疾，痢疾，腹瀉，腹痛，靈效無比，無論索藥索方，面索即奉。

夏令應市素食

(散裝品) 三樂烤麸 素火腿

結汁筍脯

乾菜筍