



# 白话寿康宝鉴

印光大师编辑

正心 敬译

(第五版)

免费赠阅 欢迎流通

---

# 目 录

<b>第一章 序言集 .....</b>	<b>1</b>
第一节 题辞一 .....	1
第二节 题辞二 .....	2
第三节 流通有益于世道人心之经书十六法 .....	3
第四节 《寿康宝鉴》序 .....	6
第五节 《不可录》重刻序 .....	12
第六节 《不可录》敦伦理序 .....	15
第七节 《欲海回狂》普劝受持流通序 .....	17
<b>第二章 警训格言 .....</b>	<b>23</b>
第一节 文昌帝君训饬士子戒淫文 .....	23
第二节 戒淫圣训 .....	25
第三节 戒淫文 .....	27
第四节 戒淫格言 .....	29
第五节 邪淫十二害 .....	59
第六节 四觉观 .....	63
第七节 九想观 .....	64
第八节 劝戒词十则（调寄西江月） .....	66
第九节 戒之在色赋 .....	71
<b>第三章 实例 .....</b>	<b>78</b>
第一节 戒淫的福报实例 .....	78
第二节 邪淫的祸报实例 .....	103
第三节 悔过向善获得福报的实例 .....	125
第四节 同善养生的案例 .....	134
<b>第四章 立誓、戒期与求子 .....</b>	<b>139</b>
第一节 发誓持戒 .....	139
一、誓愿文格式 .....	142
二、网络佛子同戒邪淫誓言 .....	145
第二节 保身立命戒期及天地人忌 .....	147
第三节 保身广嗣的实质性要点 .....	164

第四节	礼念观世音菩萨求子疏	170
第五节	求子必须重视的三个方面	171
<b>附录</b>		<b>176</b>
第一节	刻印《不可录》感应纪验	176
第二节	劝毁淫书说	179
第三节	禁花鼓淫戏（诗五首）	192
第四节	戒看淫书淫画（诗二首）	193
第五节	戒点淫戏（诗二首）	194
第六节	纪实	195
第七节	淫书生自悔词	196
第八节	惜字近证	197
<b>新编附录</b>		<b>198</b>
第一节	伤身、败德、折寿的根源	198
第二节	色情泛滥对现代人的伤害	229
第三节	宣化上人对同性恋问题的开示	244
一、	末法浩劫的危机	244
二、	问答	245
第四节	男女交往、结婚须知	247
第五节	“无痛人流”的真相	252
第六节	残忍的“无痛人流”	256
第七节	论手淫之害及治手淫之法	262
第八节	补精的方法全攻略	263
第九节	A片使人上瘾的原因和对人的误导	269
第十节	一位东北大汉的戒邪淫历程	274
第十一节	一朝明志，一路顺风	285
第十三节	安全套不能阻止爱滋病毒	295
<b>普为印施、辗转流通、赞扬劝阅诸善士回向颂</b>		<b>300</b>

---

# 第一章 序言集

## 第一节 题辞一

人的身体源于淫欲而得，所以人们淫欲的习气偏重。如果在这方面稍不注意谨慎节制，往往导致得病，甚至死亡。

古时的圣贤君王，在各方面都非常爱护老百姓，即使是夫妇房事这类事情，他们也会在不宜行房的日子里，不厌繁琐，令人敲响木铎（大铃），行走于街巷道路，对众人进行提醒，希望世人不要因此误送了性命。他们慈悲爱民的情怀是何等的深切！可是到了后世，不但国家政府的法令不再提及，就是父母对自己的儿女，也不讲说戒淫保命的道理，致使很多青少年，因无知而断送了宝贵的生命，实在太可悲了！

不慧<sup>①</sup>印光经历世事数十年，亲身见过、听过由于淫欲而伤身丧命的事例很多，十分悲伤。因此募化善资印制这本《寿康宝鉴》，希望同胞大众，都能获得健康长寿。祝愿获得此书的人，个个都能仔细阅读并辗转流通，不要让大家的心思和钱财白白浪费而变得毫无实益，我就非常高兴了。

---

① 不慧：不聪明，无智慧。这是印光大师的自谦之辞。

## 第二节 题辞二

世人都希望自己及子孙健康长寿、平安快乐。但如果在色欲这件事上不知忌讳、不知节制、不知谨慎，则所希望的与所得到的将适得其反。实在是让人悲痛啊！

所以孔子说：“青少年时期，血气未定，不能犯色欲。”（少之时，血气未定，戒之在色。）孟子说：“最好的养心方法莫过于少欲。对人们来说，少欲的人虽然也有短命的，但很少；多欲的人虽然也有长寿的，但也很少。”（养心者，莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有不存焉者寡矣。其为人也多欲，虽有存焉者寡矣。）因此可以说，人的死生存亡，多半取决于淫欲心的多与少。

印光我虽然没有救世度人的能力，但却抱有让世人都能健康长寿的美好愿望。于是，增订编辑并刊印流布此书，殷切期望那些能自爱并且爱子孙的人，在得到此书后能够详细阅读，对色欲与健康、夭寿的利害关系，认得清清楚楚，看得明明白白，并能在家里教诲劝戒子孙，在外面告诫亲友。另外，我还祈愿此书能够在世间广泛流通，使一切人都能获得长寿健康。这是我馨香而祷告祝愿的。

## 第三节 流通有益于世道人心之经书十六法

一、全施流通。总的来说，捐赠巨额金钱，印刷很多善书赠送于人而不取分文的，这种功德很大；至于那些没有能力大量助印的人，如果能依附于别人少印一些，或代为校对文稿，或劝勉其他人共同捐资印书，也是有很大的功德的。

二、半施流通。或者出资买纸，或者出印刷、装订之费。各人依据自己的能力大小而发心。以自己微小的愿望，帮助大家完成这些规模宏大、意义深远的工作，都可称之为施，也叫半施。如果一个人能发心诚恳，则心里会更加高兴地去干这些事，不自夸、不炫耀，此种功德更为殊胜。

三、祈福流通。至于说追求名誉官位、追求发财、希望得子、希望长寿的人，如果能根据自己的能力印刷赠送的，所有的愿望必定能实现。还有，为了使有病的亲人能快点好起来的，若发愿印刷赠送的，这份诚心可以感动天地，这个善愿一发，灵验感应马上就见效。

四、忏罪流通。大部分人都不是圣贤君子，谁能做到没有一点过失？！虽然说，邪淫会招来天灾人祸是自然规律，但不降罪于悔过改正的人。人必须知道自己以前的过失，及早忏悔认罪。即以流通经典善书为赎罪的良方。坚决地去做，一切往世的业障都能自然而然地消除。

五、报恩流通。子女受父母的劳苦深恩，还没来得及报答，一旦亲人离去，你再悲痛、再伤心又能怎么样？只有印

送经书，一可以为亲人集资冥福，二可以使自己尽孝亲之思。希望世间那些因未能尽孝道而抱恨终生的儿女们，要尽力来做这样的善事以报亲恩。

六、悯殇流通。没有缘分、没有怨恨不会成为父子。缘分尽了便会分开，怨恨消了便会离去。早年夭折、去世的到处都有。与其抛洒金钱，做无意义、无价值的事，不如印送经典善书，用来帮助亲人脱离苦难，祈求他能得到圣贤父母，并为他广结法缘。

七、遇到升官发财、开业建造、就职升迁、结婚、生子、寿庆等事，应当力戒杀生，以免造孽。并且应印送经书，以使自己的福禄长久。这样，既会使自己和他人都得到利益，并将很快看到吉庆之事来临。

八、贺岁、陪送嫁妆、拜访他人赠送礼物等等日常往来。凡表达情意需要用的礼敬之物，均可用经典善书代替。希望海内的贤达人士，为后人做出榜样，一定会在平静、自然中，起到移风易俗的效果。

九、每逢每月的初一、十五，或是每周的休息日，在家则召集全家之人，在村则召集全村之人，以方便善巧的方法，宣讲圣贤学说，以使没有机缘学习圣贤教育的人一同受益，使先圣前贤伟大的教化理念能普及到所有的人。这是觉悟早于常人的人应该担负的义务呀。

十、亲朋好友之间书信往来时，要尽量减少无益的虚话、废话、套话，时时引用先贤圣人立身处世的金玉良言相互劝勉。竭力做出“拿别人的长处，弥补自己短处”的诚敬态度，

根据各人的修学程度和不足，善言相劝而使其得到利益。

十一、善于写字的学人，凡是遇到他人求写书法作品时，务必要选择经书中极有道理的话和有教育意义可为准则的言辞写之。用以端正人心，维护社会道德风尚。能这样做的  
人，功德十分伟大。若能将全书抄写下来或全部印刷出版，其功德更是无量无边。

十二、那些有益于人心和社会道德风尚的经典善书，向来没有什么版权，应该大力提倡集资翻印，并广泛流通传看，使举世之人都能用仁惠浸润他人，用节义砥砺他人。能使天下的牢狱空闲不用，使百世不遇的大劫难消弭于无形，全赖于此了。

十三、书商印制善书后，要运用流动销售的方法，扩大交易。或在举行大型交易会时向众人散发，或者让贩卖货物的商人带到各个大城市中，方便读者观看。这样，不只是为将来造福，也可获得更多的收益。

十四、近年来，交通日渐发达、方便，千里之远的路程，一天就可以到达。旅行既然方便，旅客就更多了。有心弘扬道德的人士，如果能一路提倡，或亲自带着经典善书于沿途散发流通，为他人，为善法，两方面均会受益。

十五、做买卖的商家若能利用广告进行宣传，则可以使生意日渐兴隆。弘法之人，应该大力运用这样的宣传方法，作为了经典善书流通的辅助方法，并随时将研究心得，登载于佛学报刊及其他各报，以利益于天下大众。

十六、得到经书而放置于书架中不看是有罪过的，闲着

放置于书桌上不能让更多的人看到也是有罪过的。如果发心愿为大众宣传佛法，广行教化，最好的方法之一就是在各地由善知识设立佛经公共阅览处所，以方便广大佛教信徒对佛教知识的渴求。

以上十六种流通善书的方法，是依据先圣前贤所定的规则，并参照现代情形局势而拟定的。

## 第四节 《寿康宝鉴》序

人都希望自己能长寿健康、一生安宁、多子多孙、事业兴旺发达、吉星照耀；不希望自己短命夭折、疾病连连、绝子断孙、家道衰落、灾难降临。这是世间共有的人之常情，就算是三尺高的小孩也明白这种道理。纵然是非常愚蠢的人，也绝没有对自己幸灾乐祸、不愿得福而厌恶吉庆的。只是贪淫好色的人，他们虽然也希望寿康吉祥，但所作所为却与其希望的相反，结果是不想得到的厄运却频频降临，而想得到的幸福吉祥却远离而去。真是让人感到悲哀！

那些纵情淫欲、寻花问柳并以此为乐的人，这里姑且不谈。甚至有些夫妇之间也不避忌讳，贪湎沉溺在色欲之中，最后也同样造成体弱多病、丧身亡家。也有些人，虽不是过于贪淫，但却由于不知忌讳（各种忌讳，后边的篇目将详细说明，这里先不写），冒昧房事而导致死亡的。真是太令人

惋惜了！所以前辈圣贤编辑了《不可录》一书，详细说明了色欲的危害，罗列了戒淫熄欲的格言和福善祸淫的实例，陈述了持戒的方法、日期，指明了忌讳的时间、地方、人物和事件等，不嫌繁琐，分析透彻，条理分明，使读者知道所有应该知道的忌讳，提高警惕，持戒断淫。作者的觉世救民之心，实在是殷切、热情、周到、诚恳！

现在我把《不可录》又加以增补修订，取名为《寿康宝鉴》并募捐印刷这本书，令其广泛流通，这也是由于发生了一件让我痛心不已而难忘的事情：

我有一皈依弟子罗济同，四川人，46岁，在上海从事船商的生意。他性情忠厚老实，深信佛法，与关炯之等人合办“净业社”。民国十二三年（1923至1924）间，他多次想到普陀山皈依，终因事务缠身，未能成行。十四年（1925）身患膨胀病几个月，病势极其危险，虽经中西医治疗，但都没效。八月十四日那天，他在清理药账时，发现金额巨大，就生气地说：“我从此就是死了，也不再吃药了！”他的小妾便至诚地在佛前恳切祷告，并发愿终身吃素念佛，以祈求丈夫的病能够痊愈。结果当天下午，罗济同的病情忽然有了转机，大泻瘀水，未服药而病竟然大好了。

我于八月底来上海，住在太平寺。九月初二去净业社见关炯之，罗济同也在那里。当时他虽然还没有完全康复，但气色淳净光华，无人能比。他看见我，欢喜地说：“师父来了！那我就在上海皈依，不需要上普陀山了。”于九月初八，和他的小妾在太平寺一起受了三皈五戒。随后又邀请了程雪

楼、关炯之、丁桂樵、欧阳石芝、余峙莲、任心白等居士陪我吃饭。九月初十，又请我到他家去吃饭，并且说：“师父就是弟子们的父母，弟子们也就是师父的儿女呀！”我说：“父母总是为儿女的病患担忧，你的病虽然好多了，但身体还没有完全康复，做什么事情都要慎重！”可惜我当时没有直接明说“慎重”是特指夫妻房事。到了月底，我参加上海功德林召开的监狱感化会，罗济同也来了。散会后，有十多个人留下来吃饭时，罗济同只是进来同账房先生交待了几句话，然后就走了。此时，他的面色简直就像死人一样，我知道这是他大病刚愈后犯了房事所导致的。我很后悔那天只说父母总为儿女的病患担忧，没有说明担忧的原因和道理，致使他重病复发，生命危在旦夕。当时想给他写封信，告诉他一定要严禁房事，但因繁杂的事情太多，没有写成。

十月初六我回到普陀山，赶紧给他寄了一封信，极力陈述房事与疾病的利害关系。然而已经晚了，他已经没药可救了。没过几天，济同就死了。他临终的时候，关炯之邀请了一些居士都来助念。济同是否能够往生西方极乐世界，我不清楚，但应当不会堕入恶道。济同大病数月，由于三宝的慈悲护持，没有吃药而获得康复，十几天里，气色比正常人还好得多。后来却由于不知小心谨慎保重身体，误犯房事而死亡。他不但断送了自己的性命，也辜负了三宝慈悲护佑的恩德啊。

我接到罗济同去世的消息，痛心不已。又想到世上由于不知忌讳、冒昧贪淫以致丧命的人不计其数，如果不想办法

提醒世人，让大家事先加以预防，那就太违背如来慈悲救苦的道义了。因此就计划将《不可录》一书的内容重新增补修订，排印成书，广泛流传。希望世上所有的人，都知道忌讳，不致于误送性命。有一位居士，想将他母亲遗留下来的1600元钱资印善书，奉送结缘，我让他全部用来印《寿康宝鉴》，以拯救青年男女，防患于未然。如此，缘由罗济同死亡这件事，也可使现在及未来一切阅读此书的人，知道有所警戒谨慎。并由于该书的辗转流通、相互劝诫，让世人都能同享长寿康宁，而鳏寡孤独的苦难情境将越来越少。这样，济同一个人的死，使一切人都能得到健康长寿，那么他死得就有功德了。依靠此功德，回向往生西方，济同必然会俯谢此娑婆世界，高登彼极乐净土，成为阿弥陀佛的弟子，与大海众菩萨共作良朋啊！

孟子说：“最好的养心方法莫过于少欲。少欲的人虽然也有短命的，但很少；多欲的人虽然也有长寿的，但也很少。”身体康健的时候尚且要节制性欲，何况是大病初愈的人呢！10年前，有一个富商的儿子到日本学习西医，考试成绩经常是第一名。有一次坐电车，车没有停稳就往下跳，跌断了一支胳膊。因为他自己就是学医的，所以很快就治好了。凡是伤筋动骨的，必须在一百多天内不能近女色、行欲事。此人骨伤没多久，因回国为母亲祝寿，当天夜里和妻子同宿，第二天就死了。这位富翁的儿子很聪明，而且自己还将要为人医病，怎么连这种忌讳都不知道呢？真是懵懂无知！只因贪图片刻的欢乐，而葬送了宝贵的生命，还有什么样的悲哀可

以与之相比呢？

前年，有一个商人正走好运，头天生意赚了六七百元，十分得意。第二天，从他小妾那儿到他夫人的住所，他夫人高兴极了。当时是农历五月，天气很热，她为丈夫开电扇，备澡盆，并用冰镇的水冲蜂蜜给他喝。她只知道这样可以解暑降温，却不知道丈夫刚行房事，是不能受凉的。结果不到三个钟头，这个商人就腹痛而死。

由此可见，世上由于不知忌讳、冒昧行事而致死的人，实在不知道有多少啊！从古至今，人间福报最大的莫过于皇帝了，按理说，福报大的人，寿命也应当长。但仔细考证一下，帝王十有八九都不长寿。这难道不是因为欲事过多，又加上不知忌讳，而缩短了自己的寿命吗？而世上的大聪明人，许多也不长寿，他们的死亡也多是由于不知危害、懵懂行房事而造成的呀！我常说，世上的人，十分当中有四分是由于色欲而死；还有四分虽不是直接由色欲而死，却因贪欲导致身体亏损，又受到其他类型的外因间接而死；能够尽寿而终的，不过十分之一二罢了！茫茫世界，芸芸众生，竟然十有八九的人是因为色欲而丢掉性命，怎么不令人悲哀啊！这就是我流通《寿康宝鉴》的原因。祈愿世上爱护儿女的人，为同胞修福止患的人，都来发心印送这本《寿康宝鉴》，辗转流传，让每个人都知道忌讳，而不致于误送性命，或染上严重疾病而变成废人。

那些纵情于花街柳巷的人，多数是由于自己缺少正确的知见，被轻慢不良的朋友和淫荡书画所误导，才陷身于欲海

之中不能自拔的。如果这些人愿意认真阅读本书，就会深知其中利害。这些关系到祖宗父母的荣宠羞辱、自身性命的生死旺衰、事业家庭的成败离合、子孙后代的贤愚存亡等大是大非，他会看得清清楚楚，明明白白。假如这些人的天良还没有完全泯灭，一定能触目惊心而努力戒除邪淫、痛改前非。这样，从此以后，人们就不会再因为贪图淫欲而伤身丧命了。我们将会看到，夫妇都能举案齐眉，相敬如宾，白头偕老，健康长寿，乐享天伦。

另外，清心寡欲的人家，常多生男孩，并且他们的子女必定体质强健、心性贞良，长大后不仅没有自我戕（qiāng，杀害）害身体的过失，还必定会成为光祖耀宗、造福社会的栋梁之才。这是我永远馨香以求的。愿一切阅读《寿康宝鉴》的人，共表同心，随缘流布，则是天下人民的福气！也是国家的福气！

民国十六年（1927）三月

常惭愧僧释印光 谨撰



## 第五节 《不可录》重刻序

邪淫贪色的祸害非常酷烈。从古到今，因此而亡国败家、丧身绝嗣的不计其数。即便没到这种地步，也有许多人因沉迷于色欲而摧毁了刚健的身体、丧失了清明高雅的志向。同样，不知道有多少顶天立地、希圣希贤资质的人，因沉迷于色欲而变成了碌碌无为、无所建树的庸人！况且那些违逆天理、祸乱人伦，生为衣冠禽兽，死后堕落在地狱、饿鬼、畜生三恶道中受报应的人，我们又怎么能完全知道和清楚地看到呢！？唉，淫色的祸害，竟然惨烈到如此地步！

因此，诸圣前贤发出慈悲怜悯的救世之心，有的告知人们戒除邪淫的方法，有的规劝人们改邪归正，就是想使世人都能明白福善祸淫的道理；同时又用许多实例，作为验证和警戒，希望懂得自爱的人看见后，必定会怵目惊心，幡然醒悟，遏制色欲横流的祸患，恢复即将泯灭的天良。从此，一切同胞大众，都能够享受富寿康宁的幸福，永离贫病夭折的祸患，这就是《不可录》所以要编辑成书的原因。

张瑞曾居士想重印这本书送人，请我作序文，来阐明克制淫欲的重要意义。要知道，当一个人在美色现前、淫心炽盛的时候，用正法的道理、世间的善言以及令人敬畏的因果报应，都很难断其爱心。若能在此时作“不净观”，那么他的一腔淫心当下就像冰雪遇到阳光一样，立刻消融了。

我的老家陕西西安的年轻人大多喜欢玩蟋蟀。有兄弟三

人，都处于青少年时期。他们在一个有月亮的夜晚，到墓地里去捉蟋蟀。忽然见到一个姿色很美的少妇，就一同上前捉拿，这个少妇突然变脸，七窍流血，舌头伸出一尺多长，三人同时被吓死。次日，他们的家人找到后救活了一个，才知此事。被救活的这一个，也大病了几个月才好。从此，这家人禁止子孙夜晚捉蟋蟀。

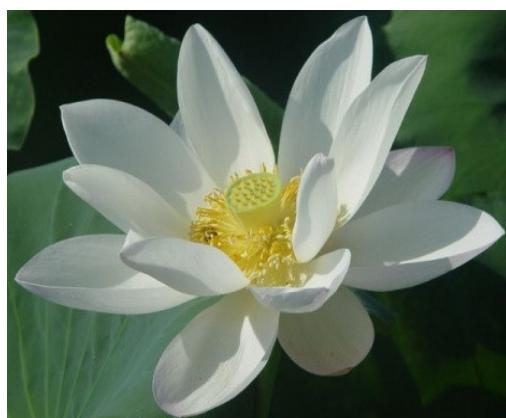
应该说，这个少妇没有变脸时，让人爱入骨髓，让人非要满足淫心不可；当她变脸，却一下子被吓死，爱心立即化为乌有。然而当他们群起追逐时，那少妇也不一定是无血无舌。为什么她将血和舌头隐藏起来时，人们就生爱心，而见她流血拖舌，又生恐惧心呢？明白了这个道理，那么凡是见到任何天姿国色的女子，如果都能把她当作七窍流血、舌拖尺余的吊死鬼来想，又怎么还会被美色所迷惑，以致生不能享尽天年，死后又长堕恶道呢？

所以，如来让贪欲重的人作“不净观”。（佛说：这个身体，从脚跟到头顶，为皮所包，充满不净。这身体有：发、毛、爪、齿、皮、肉、腱、骨、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、大肠、小肠、胃中物、粪、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂、泪、膏、唾、涕、关节滑液、尿。）观想的时间久了，就能断惑证真、超凡入圣，岂止是不犯邪淫、熄灭欲念、保护生命而已。那些美貌娇艳的女子，能使人产生爱心并想行欲事的原因，不过是外面有一张光华艳丽、让人迷惑的薄皮罢了。若揭去这层薄皮，不但皮里面的东西不堪爱恋，就是这张薄皮也绝对没有什么值得爱恋的。

再进一步解剖其躯体，则只见脓血淋漓，骨肉纵横，脏腑屎尿狼藉遍地，臭秽腥臊，让人目不忍睹、鼻不堪闻。比起前面所说的那个少妇流血拖舌的情形，让人畏惧、厌恶的程度要超过百千倍。纵然是倾国倾城的绝世佳人，薄皮里面的东西，又有哪一样不是这样呢？人们为什么只看其外表而不去观察里面的内容，迷恋其极少部分的薄皮之美，却不计较占她大部分的秽恶腥臭呢？

我希望世人能放弃外相的美貌而看其内容，厌恶其多秽而放弃其少美。这样，就可以一同出离欲海，共登觉悟的彼岸了。另外，当一个人欲火中烧，不能自我控制时，可以将女阴当作毒蛇的口看待，想着把自己的阳物放入毒蛇口中。这样一想，就会心神惊惧，毛骨悚然，无尽的欲望热恼，当下化为清凉！这又是一种熄淫止欲的简便方法（同样，女子欲望强烈时，可将男根当毒蛇想——译者注）。

释印光 撰



## 第六节 《不可录》敦伦理序

天是伟大的父亲，地是伟大的母亲，一切男女都是天地的子女，都是我们的同胞。既然是同胞，就应当互相友爱、保护扶持，希望各得其所。这样做，就是天地孝顺的孩子，也才无愧于天地所生啊。如果谁能保护扶持天地的儿女，那么天地也必定会保护扶持这个人，让他多福多寿，万事如意。假如有人肆意横行，欺负凌辱天地的儿女，此人必将折福减寿、灭门绝嗣，一口气上不来，就堕入三途恶道，纵然经历百千劫，也难以再得人身。这种人都是自取其祸，并不是天地对他不慈悲。

别的先不说，譬如妻、女、姐、妹，人人都有。假如有人长时间盯着自己的妻子、女儿、姐姐、妹妹看，自己必定会恼怒生气，立刻想冲上去揍那人一顿。但为什么你看见别人的妻、女、姐、妹稍有姿色，心里就乱起淫念，妄图污辱人家呢？既然同是天地的子女，都是我的同胞，如果对自己的同胞生起邪念，那就是污辱天地的儿女，欺负侮辱自己的同胞。这样的人，还配活在天地之间而无愧于“人”这个称谓吗？况且夫妇之道，关乎社会伦理道德，是三纲五常中的关键。夫妇交合，是人之大伦，是天经地义的事。人之所以不同于禽兽，就是由于人有伦理道德。人若是做了污蔑伦理的事，那就是以人身去做禽兽事，身体虽然是人，实际上连禽兽也不如！为什么？因为禽兽不知道伦理道德，而人是知

道伦理道德的。知道而又污蔑伦理道德，当然比禽兽更低级了。

然而一切众生，都是由淫欲而生，所以这种习气偏重，必须严加提防。如果能在淫念生起时，将对方作亲人想、作怨仇想、作不净想，就可以熄灭邪念，而养成淳厚的正念了。

“怨仇观”与“不净观”已在前面序中说明，现在特将“当作亲人来想”一法，加以阐述发挥，希望各位读者共同勉励，相互督促，遵守道德，莫怀恶念。《四十二章经》教导我们：见到所有女子时，要把年老的当作自己的母亲，年长的当作姐姐，年轻的当作妹妹，年幼的当作女儿。从而生起度脱心，熄灭恶念。《梵网经》上说：一切男子都是我累劫以来的父亲，一切女子都是我累劫以来的母亲，我生生世世无不从之受生，应当对她们生孝顺心、慈悲心。如此一想，则保护扶持她们都还来不及，怎么敢生起恶劣心而污辱她们呢？

明朝时，一个学生因为贪恋淫欲的心很重，不能自我约束，便去请教王龙溪<sup>①</sup>。王龙溪说：“如果有人对你说，这里有一名出色的妓女，你可以揭开罗帐与她同寝。你听从了他的话，拨开罗帐一看，竟是你的母亲，或是女儿、姐妹，此时你的一片淫欲之心熄灭没有呢？”学生回答道：“熄灭了！”王龙溪又说：“由此可见，淫欲之心本来是空的，是你自己当真了！”如果人人都能将一切女人作为自己的母亲、女儿、姐姐、妹妹来看待，那么不但淫欲、恶念不会生起，

<sup>①</sup> 王龙溪，1498年～1583年，名畿，字汝中，号龙溪，浙江山阴（今浙江绍兴）人，明朝哲学家。

而且生死轮回也定会从此顿时出离了。

《不可录》一书，包含了真实而珍贵的言教、福善祸淫的案例，还有应当忌讳、持戒的日期和场所等，内容周详明确。作者觉世醒迷的慈悲心，可以说是诚恳又真挚！扬州的张瑞曾居士，利人心切，为了印刷发行此书，请我讲说遏制淫欲的要点。因此我就从“怨仇观”、“不净观”这些方面叙述了其中大意。后来，又因他的堂兄张正勋去世，他准备把此功德超荐堂兄灵识，使其罪障消灭，福智崇朗，出离五浊恶世，往生西方极乐世界。感于瑞曾居士孝顺父母、友爱兄弟的真情，我又写了这篇敦伦序文。希望见到这本书的人，能够详细阅读，认真领会，自察自警，我就非常高兴了！

一九二七年 释印光 谨撰

## 第七节 《欲海回狂》普劝受持流通序

天下有一种极惨激烈、极大极深的祸害，常常让人丧身失命，却又有许多人偏偏喜欢它，用自己的身体来陪葬它，到死也不知悔改，这种祸害就是色欲啊！对于那些放浪形骸、纵情淫欲、攀花折柳、偷香窃玉、灭理乱伦、败家辱祖、恶名传于乡里、毒害贻误子孙、生前不能安享天命、死后永远堕入三途恶道的人，姑且不论。就是夫妇之间，因贪恋沉湎

房事而死的人，又怎么数得清！本来是贪图快乐的，结果是导致死亡。

世上鳏夫寡妇的痛苦，实际上多数是由于自己今生的不节制造成的，不能全归于命运。那些迷恋于床第<sup>①</sup>之欢的人，属于自取其祸。还有一些人，虽然平时并不过分贪恋房事，但只因不知道忌讳，冒昧从事而造成死亡的也不在少数。所以《礼记·月令》记载，古时有官府打铃公告，告诉老百姓注意房事的政教法令。古代圣王爱护人民的赤诚之心，可说得上是无微不至啊！（种种忌讳，《寿康宝鉴》中有详细说明，应认真阅读。）

我常说，世间的人民，十分之中，由于淫欲直接而死的有四分，间接而死的也有四分。因为纵欲会造成身体亏损，受到各种疾病的侵袭而导致死亡。对这些直接、间接因色欲而死的人，人们都推说是寿数到了。有谁会想过贪淫之人的死，并不是他们命该如此呢？真正能够享尽天年的，都是那些心地清净、忠正诚信、不贪淫事的人。那些贪图淫欲的人，都是自己提前结束了自己的生命，怎么可以说是寿数到了呢？至于依命而生、尽命而死的人，不过十分之一二罢了。由此而知，天下大多数的人都是白白冤枉而死的！这种祸害的惨烈，世上再没有第二种了。这怎不令人悲哀和畏惧呢？

世上确实有不花一分钱、不费一点力，就能成就高尚的道德品行、享受最大的人生安乐、遗留子孙无穷的幸福、使

---

① 床第（zǐ）：这里指闺房之内或夫妇间的私话、私事。

自己来生得到忠贞良善眷属的方法。这唯一的方法就是戒除邪淫。夫妇之间正当的房事，前面已经简单说明了其中的利害关系，这里不再论述。

至于夫妇以外的邪淫之事，则无廉无耻，极其污秽，极其恶劣，乃是以人身去行畜生事。所以，对于美艳的少女私奔来求，妖冶的少妇前来献媚，高尚明智的人都看作是莫大的祸殃而严加拒绝，结果必然是福星高照、皇天保佑；无知愚蠢的人则把这当作莫大的幸福而欣然接受，结果必然是导致灾祸降临、鬼神诛杀。君子是因祸而得福，小人则是因祸而加祸。

因此古人都说：“祸福无门，唯人自召。”人们如果在色欲关头不能彻底看破，那就是将至高的德行、最大的安乐以及子孙无穷的幸福、来生忠贞良善的眷属，断送在这片刻的欢娱之中。真是可悲啊！

周安士<sup>①</sup>先生的《欲海回狂》一书，对于从古至今戒淫得福、犯淫遭祸的事例，从头到尾作了详细

怀西居士画像



<sup>①</sup> 周安士：清初著名居士，原名梦颜，又名思仁，自号怀西居士。博通经藏，深信净土法门。以为众生造无量罪，而淫杀二业实居其半，于是著《万善先资》、《欲海回狂》两书。另著有《阴骘文广义》三卷、《西归直指》。1739年正月，安士与家人诀别，说将西归，家人准备香汤给他沐浴，他说：“我香汤沐浴久矣。”谈笑而逝。他的著述被合编为《安士全书》流传于后世。

而全面的记述，并且分门别类地做了仔细分析、逐条陈述，是一本雅俗共赏、叙述劝诫都诚挚感人的好书。周安士先生大声疾呼，不遗余力，好似晨钟暮鼓，发人深省。目的就是要使举世同胞，都能享受福乐，享尽天年。

要知道《欲海回狂》一书，虽是专门为戒淫而写，但其中的内容与道理，却圆融具备了经国治世、修身齐家、穷理尽性、了生脱死的方法。如果认真阅读此书，心领神会，就能左右逢源，触目是道。安士先生忧世救民的慈悲心，真是至深至切！因此，我于民国七年（1918），特地在扬州藏经院刊刻《安士全书》。民国八年（1919），又将《欲海回狂》、《万善先资》两种书刻成单行本。民国十年（1921），又募捐善资，刻印发行缩小本《安士全书》。原打算印几十万部，遍布全国，但因人微德薄，无由感通，只印了四万部。而中华书局自己又私下印刷出售了近两万部。后来杭州、汉口也都仿照排版，所印数量也不少。

现有江苏太仓的吴紫翔居士，痛念世上灾祸日益加剧，而那些新学派，提倡废除伦理纲常，废除贞操观念，主张自由恋爱，煽动情欲，如决堤江水，任其横流，使一群青年男女一同沉陷于无底欲海的漩涡之中。因此他发心广印《欲海回狂》一书，向社会各界布施赠送，期望挽回狂澜。诚然，众志成城，大家齐心合力就能办成大事。

我恳切希望天下的仁人君子，大发救世之心，根据自己的能力，尽量印送，并劝化有缘人，普遍流通此书。又祈望父亲教诲儿子，兄长勉励弟弟，老师训诫学生，朋友劝告同

伴，使人人都知道色欲的祸害，各自立志如山，守身如玉，不但不犯邪淫，就是夫妇之间的房事，也知道节制谨慎。如果能这样，那么鳏寡孤独将会日渐减少，富寿康宁人人皆得；个人与家庭就会因此清泰吉祥，国家和社会就会安定太平，邪行就会转变成美德，灾祸就会转变成吉祥。

这样，不花一分钱，不出一点力，就能取得如此美满的效果。诸位仁人君子，我想一定都会非常高兴和积极去做的！在此谨慎地叙述其主要意义，以贡献给各位同仁。

## 附录：

### 懿德<sup>①</sup>堪钦 (——摘自《扬州甘泉县志》)

元朝时，扬州有一个叫秦昭的人。他20岁那年离家到京城游玩。都已经登上船了，他的朋友邓某带着酒赶来为他送行。正喝酒时，有一个绝色女子被抬到船上。邓某让那个女子拜见秦昭，并介绍说：“这个女子是我为京城某官员所买的小妾，想着趁你这次出行，麻烦你将这个女子带到京城去。”秦昭再三地婉言拒绝。邓某不高兴地说：“你为什么这样固执？路上你如果把持不住自己，这个女子便归您了，不过二千五百钱罢了。”秦昭没办法，只得答应了。

当时天气很热，蚊虫很多，这个女子苦于没有蚊帐，秦

---

① 懿德：（女子）美好的德行。

昭只好让这个女子和自己同住在一个帐中。从内河出发，经过几十天才到达京城。秦昭先把这个女子安顿到客栈老板娘那里，自己拿着邓某的书信寻访某官员。找到后，官员问秦昭：“你是不是带有家眷来？”秦昭说：“没有，就我独自一人。”官员一听勃然大怒，一脸的不高兴，然而因为有邓某的书信，才勉强让人将这个女子接到家中。到夜里，才知道这个女子仍是处女。该官员又惭愧又感动。第二天就赶快给邓某报信，并大赞秦昭的德行。随后，又前往秦昭处拜见，说：“阁下您真是位盛德君子啊，千古少有。昨天我还非常怀疑您，真是以小人之心度君子之腹啊，太令人惭愧了！”

【按】秦昭如果不是毫无邪念，正念淳厚，那么与这位绝色女子白天、夜晚在一个帐子里，同吃同住，时间长达几十天之久，能没有一点情欲吗？秦昭固然是位道德高尚的君子，这个女子也是位贞洁淑媛。他们美好的德行和贞洁的心灵令人景仰。所以我把这个故事附录于此，以广泛传播。

民国十六年丁卯（1927）释印光 撰

---

## 第二章 警训格言

### 第一节 文昌帝君训饬<sup>①</sup>士子<sup>②</sup>戒淫文

文昌帝君垂训：上天常常降灾祸给好色贪淫的人，而且这种报应还特别快。但是，有的人却不知道畏惧害怕，对此像做梦一样糊涂无知。人们如果放纵自己的行为不加检点，那么灾殃就会很快降临。大家请听我的教导之言：

只有积德行善，才能获得吉庆，自古以来就是这样；不做善事，造作罪恶，必定遭受祸殃，这是古圣先贤明明白白的训诫。春秋时期，那些邪淫乱伦的君王公侯，最后都导致了国败家亡。《诗经》的《风》、《雅》篇中，也讥讽他们全都像鹌鹑、雀鸽等鸟类那样追逐乱交。所以违逆天理、贪色好淫的人，就是自害性命，自败名节。人们做事情如果违背了天理，上天必定会震怒。丹桂飘香的御花园，只有洁身自好的人才能受邀游览；为新科贵人赏赐的御宴，怎么能让名声污秽的人到场？

我掌管着判定文人们文章优劣和给予其功名的权力，对此类事也曾作过耐心地教诲、训示。无奈有些读书人，只

---

① 敷：chì，告诫；命令。

② 士子：学子；读书人。

贪图片刻的欢乐，而不顾惜一生的前程，淫乱他人的妻女，自己的妻女也被他人所淫，像在市场上做交易一样，有买就有卖。淫恶的报应如此残酷无情，可是又有几个人能洗心革面、痛改前非呢？我在春秋两季的科考中，经常临时取舍一些人。有的原本该考中而被一笔勾销名字，那是因为他偷看了邻家的妻室；而那些原本不在录取之列，后被增补上来的人，是由于拒绝了私奔于他的少女。因此，要想听到金榜题名的平地惊雷，就不要生起一丝毫的淫心欲火。那些终年贫困潦倒的，并不是老天辜负了他们刻苦学习的功夫和高水平的文才；他们一辈子艰难困苦，都是因为越规犯淫，自坏名节。可叹这些人不去检查自身的原因，却反而怨天恨地。一个人取得甲科进士及第的功名，只有在他的心地上种出；高官重臣的紫袍，总是从阴德中修来。

在科举考场里的每个角落，时时刻刻都有鬼神监察。可惜呀，有些人的考卷，字字都像珍珠一样优美，忽然灯灰落下而遭毁坏；怅恨呀，有些人的文章，篇篇都像锦绣一样华丽，无缘无故被墨迹污损。那实际上是我在冥冥中主持公道，怎能说老天没长眼睛呢？高登金榜前三名的，都是因为有惊动鬼神的阴德；而本来有莲开并蒂吉兆的，却因为犯淫败节，马上就听到花败落榜的凶信。各位学子，只要你们坚守节操，不犯邪淫，自然就会功成名就，福禄随身。这就是我特地重新颁布的指示，希望大家都能明白其中的道理。（现在虽然没有科举考试，但贪恋色欲而折福折寿是没有两样的。况且当今的高招、公务员选拔、职称评定、职务晋升以及各种招

聘等，同古时候的科举考试在性质上是一样的。千万不要愚昧无知地认为，如今不同从前，纵然违犯也不至于妨碍前程，从而任意胡作非为。至诚祈祷。）

## 第二节 戒淫圣训

文昌帝君垂示说：我遵奉金阙玉帝的旨命，在每月的寅、卯日，例行公事到酆都地狱，去考察核定天下造罪人的犯罪事实。见到黑色的书册堆积如山，那都是世间的人们生来所造罪孽的案卷。在天律所定的各种罪恶报应中，以淫罪的处罚最为严厉。奸淫别人妻女、玷污未出嫁的女子的，在地狱中要受到严厉刑罚，五百劫后才能出离，托生为骡马；又要经过五百劫，才能再托生为娼妇、妓女。

那些设计奸污寡妇或僧尼、败坏人家贞操的人，将堕地狱遭受极苦，八百劫后才能出离，投胎为羊为猪，供人宰杀；又经过八百劫，才能脱离畜牲道投胎做人，而且是瞎子、哑巴。

凡是身为婢仆、下人的，设计淫污了主人，或是身为长辈的，乱伦淫污了幼辈子女，这种败坏伦理纲常的人，死后受地狱苦报一千五百劫，受完后投胎做蛇做老鼠又一千五百劫，然后才能投胎做人。得人身后，不是在母胎中死去，就是在怀抱中夭亡，最终不能长大，不能长寿。更可悲的是，

有些人编印诱人邪淫的戏剧、书画，破坏许多人的清净心和节操。这些著书的或编剧的，死后一定会受无间地狱<sup>①</sup>的苦刑。直到他所作的淫书、淫剧完全消灭干净了，和因为看了他的淫书、淫剧而犯淫作恶的人的罪报全部受完了，他才能脱离无间地狱的苦刑，到别处投胎。

淫秽图书对人们的危害非常之大，实在是罄竹难书。时常有大家闺秀、贤淑女子，她们识文知意，有时候在白天绿树飘拂的窗前，有时在夜深人静的灯下，偷看淫书，不觉心荡神摇，禁不住欲火中烧，从而做出了淫奔偷情的恶行，由此丧失了纯洁的贞节。还有一些聪明俊秀、富有才华的青少年，一看到淫书，立即燃起淫欲，胡思乱想，有的发生手淫而不能控制自己，有的眉来眼去挑逗异性，从而发生不正当的男女关系。从小处看，这是摧残了青少年脆弱的身体，损伤元阳，导致夭折早亡；从大处说，则是亵渎败坏了伦理法度，为大众所鄙视。

至于那些编写传奇故事当众出演，教唆儿童表演各种色欲淫行，来惑乱人们原本清纯的操守，这类事也是数不清的。追究其根源，都是由于淫秽图书所造成的。可叹这些文人，具有前世带来的聪明慧根，手握着七寸妙笔，却不思考如何做一些对世间有益的事情，给自己积福德，反而造下无穷的罪孽，惹得上天震怒。这真是自身往冰窟、火坑里面跳而不知忧愁，实在是太可悲了！

① 无间地狱：佛教上指，无间地狱是八大地狱之第八，也是八大地狱中最苦的一个。泛指十八层地狱的最底层。

### 第三节 戒淫文

常听人说：在使人沉沦的茫茫业海中，最难断除的就是色欲；在滚滚红尘里纷纷扰扰的诱惑中，令人最难以抗拒而触犯的也是邪淫。叱咤风云的盖世英雄为此而亡身丧国；出口成章、才思敏捷的文人雅士为此而身败名裂。无论是从前还是现在，都是一个道理；无论是聪明之人还是愚蠢之辈，都难逃这一规律。何况当今社会，喧闹相争、丧德灭伦的风气更加炽盛，从古以来的道德准则已经丧失。不仅轻薄狂妄的青少年喜欢沉溺于灯红酒绿的场所，而且有智慧根性的文人，也去爱怜卑微低贱的风月之人。

口里越说克制欲念，而欲念越加滋长；耳朵听着戒除邪淫的教诲，而淫心倍加增强。在路上遇见美貌的异性，总是情不自禁、目不转睛地盯着看；偶然碰上俏丽佳人在闺帘内晃动，便柔肠百转、神魂颠倒。心神总被形骸所役使，意识总被情爱所牵绊。遇到偶尔插花戴草的老妇，居然也能把她想象成貌若西施；假如见到稍稍薰香打扮的丑陋女子，也会迷恋不已，顿时忘掉其东妇<sup>①</sup>之形。

殊不知，淫恶之罪，天地难容，神明震怒。凡是毁坏他人节操、玷污别人名声的，有的会招致自己的妻女受同样的

---

① 东妇：即东施。语出“东施效颦”的典故。《庄子·天运篇》上说，美女西施病了，按着心口皱着眉头从村头走过，人们觉得更美。邻人的丑女东施也仿效她的样子走路，结果更丑了。

报应偿还，有的是子孙遭受报应。绝嗣的坟墓里，埋的无不是轻薄的狂生；妓女的祖宗，都是寻花问柳的浪子。本来命中应当富有的，会被玉楼削去禄籍；本来命中应当显贵的，会被金榜除掉姓名。更有一些人，因为贪色邪淫而导致生前受鞭撻、杖击、流放、处死等刑罚，死后堕地狱、饿鬼、畜生道而受罪报的苦难。从前的恩恩爱爱，到此一切成空；过去的万丈雄心，如今又在何处？

因此，普劝青年志士和知识名流，早发觉悟之心，破除色魔的迷障！要知道，芙蓉粉面都是带血肉的骷髅；美貌红妆，无非是外边盖了个衣服而漏着粪便的马桶。纵然面对如花似玉的女人，也要存着像对待自己亲生的母亲或姐妹的心一样，来敬重对方。凡是没有犯过邪淫过失的人，一定要时时警惕自己，避免失足；犯过邪淫罪恶的人，一定要痛下决心，早日回头。

最后，祈望读者辗转流通宣传，更祈盼每一个人都能相互劝化开导，务必要让处处都成为走向觉悟的平坦大道，人人都走出迷惘的境界。



## 第四节 戒淫格言

一、张三丰真人说：人生在天地之间，秉承金木水火土五行之秀，具有阳刚之正气。夫妇关系本来是伦常之道，如果超越了夫妻间以外，和其他任何人发生了不正当的邪淫行为，那便是越礼乱伦，和禽兽没有什么两样了。所以，淫邪的行径是一切有志向、有道德的人应尽力戒除的。天下最愚蠢的要数动物了，可是鸠鸟一经相配成侣，就终生不渝；失去配偶的孤雁，独自哀鸣而不再择偶。这样看来，邪淫者不但有负于“人”这个尊称，而且连一些动物的灵性都不如。可叹可悲这些愚蠢的人，不知道色欲本空，像梦幻泡影一样，却被红颜绿鬓所迷，爱欲缠绵，难以自拔。

其实人心都是一样的，如果能反过来看，就会醒悟。当你在淫乱他人的妻女时，应该想想，假如我的妻女这时正被他人所淫，在枕畔相互调笑，男欢女爱，而此时自己就在旁边，见到这种情景，必然心如刀绞，眼冒怒火，必定会不顾一切地痛打追杀，一刻也不能忍受。如果能将心比心，就不会在淫乱别人的妻女时，忘却此想而自鸣得意了。要知道，此时，天地鬼神在上边怒视，在旁边谴责，他们对这种犯淫邪的丑行，也一样怒不可遏，一样想要立即砍你的头，割你的肉。他们既然在怒目而视、咬牙切齿地谋划着让你遭受应有的报应，那么灾祸在你没有转身时就马上来到了。讲到这里，能不使人感到敬畏、寒心吗？

更何况，邪淫者往往要么丧身于利刃之下，要么抛头颅于街市之上。男女欢会的荒淫美梦还没结束，而阴曹地府的铁门已在身后被关上。人死后化为青烟鬼火、地狱游魂，都是由于生前迷恋美色邪淫所致。美人原本是抹了胭脂的吃人老虎，人们怎么还不相信呢？即使暂时不会被杀，但被侵害者的家人，强者会告到官府，弱者也对此怀恨终身。受欺侮的人的宗族因此而蒙受无法解脱的羞辱，恩爱夫妻也断绝了一世的恩情。死生无常，变化莫测。受到羞辱的一方，或暗中伺机报复，或背地里伤心痛苦。他的祖辈父辈，本来没有大的过失，牵强附会的人就会猜测他们可能造了极大的恶，才会有这样的子孙来玷污世代的清名。妻子如果怀了别人的孩子，就更乱了自己的宗嗣。这个孩子长大后，纵然身登仕途，名声很大，但仍然会蒙羞无穷。因为他的出身来历不清不白，既为人伦所不齿，也被人永传为笑柄。要知道，杀人的惨毒，仅仅涉及一人的身体，而淫乱他人的妻女，就像杀人不见血的无形钢刀，不亚于杀了人家几代呀！

总而言之，邪念来自于好色。要想断绝淫根，首先要严持色戒。一个人如果好色就必然好淫，那么自身也就不正派。一旦面对柔姿媚骨，不能自我控制而做出违法败德之事，大多会受制于对方。由此，不惜徇私枉法，远离良友，就连自己的父母兄弟也弃之不顾，除了淫欲这一样嗜好之外，对其他全都糊涂无知了。因此，对自己的妻子儿女也失去了管教防范，任由她们在闺房内室淫乱，这实际是好淫者暗中的报应，他本人也必然是懵然无知的。

好淫之人，子孙必然夭折，后嗣也必不昌盛。为什么呢？因为“我”的子孙，是“我”本人精、气、神的产物。如今以“我”有限的精力，不加珍惜地供给无穷的荡妇淫女，就好像用斧子砍树，树的养分既然已经枯竭，果实也必定干瘪，甚至掉落。自身的精气尚且消散不能积存，又怎能期望集中于后代的身上呢？因此，所生的儿女单薄孱弱也是在所难免了。受胎既已单弱，而父母的淫欲习气在孕期内又不能断绝，胎儿禀承父母的习性，受其父母的影响，所以出生长大后，大多都禀承了和父母一样的体质与德性。这样再一代一代往下传，则薄之又薄，弱之又弱，最后导致断了香火，这实际上也是好淫者应得的报应。淫祸的惨烈，怎能说得完呀！

唉！人的寿命能有多长？就算活百年也只是瞬间而已。纵然有不顾及自己名节，不珍惜自身性命的，但没有不爱护子孙、不虑及宗祀的。如果能认真考虑这些，一定会追悔莫及，还有什么心思去放纵妄为呢？至于尼姑、寡妇、仆妇、婢女、娼家、妓院，这些都关系到一个人的名节声誉和身家性命，尤其要明察，这里不再多说。

所以，每一个有志向的人，都应该以清净为本，诚实待人，坚忍操守，志向坚定，心存坚贞而毫不动摇，用清净无染的德行来培养自己。凡是遇到引诱蛊惑人们堕落放荡的一切图书，都应当投入烈火中焚毁，为天下苍生造福。凡行为轻佻、邪淫不庄重的恶友，都应当远离，不与他们交往。改变自己好色的习气，一心一意地把自己的心思和精力用之于正道。如果能这样做，还有什么名誉不能建立？什么利益不

能得到？享受不尽的五福全都会降临家门，汇聚自身。这就是我的劝诫。

**二、汪舟次说：**在众多的恶业当中，只有色欲的罪业最容易触犯。败坏道德、自取祸殃的行为，也没有超过邪淫的。所以我们应当时常将“万恶淫为首”这句话反复认真思考。世间的种种恶业无穷无尽，而为什么淫业最严重呢？因为淫念一动，其它许多恶念也随之而起。比如：邪淫的因缘没有凑合，就会产生虚幻的妄想心；看到无法将人家勾引到手，便生出阴谋诡计心；只要遇到一点妨碍，便生嗔恨心；欲情颠倒，便生贪恋心；见他人有佳偶，便生羡慕妒忌心；妄图夺人所爱，便生杀害心。由此廉耻丧尽，伦理全亏，种种恶业从此而生，种种善心从此而灭。因此说“万恶淫为首”。仅仅动了淫欲的心思，还没有造成事实，就已经造下这么多的罪业，更何况那些明目张胆、无所顾忌的人呢？常见世上有一种忠厚善良的人，他们的后代并不昌盛；还有一种文人才士，一生贫困潦倒，其中原因就在那里。

现在的人，要想断除这种恶果，就应当在淫心才起时立即斩断。《太上感应篇》中，太上老君不说“私美色”，而是说“见他色美，起心私之”，由此可见，仅仅是淫心一起，就已经造下难逃的大罪了。

用刀斧杀人，只祸及单个的人身；而奸淫人家妇女，却毒害了人家数代。不仅她丈夫因自家闺门不清白，脸面丢尽，终生抬不起头来；而且这个女子从此也难以做人，上至公婆，下到子女，也无不蒙受耻辱，痛入心脾。更有造成严重后果

的是，丈夫怒杀妻子，父亲毒死女儿，甚至因此而杀人子孙，绝人后代。人啊，应该想想片刻的欢娱究竟能值几何？从这些方面看，将良家妇女无端地诱入火坑，暂且不说冥冥之中的因果报应是如何昭彰无情，只说你现前的存心也太残忍了吧。

守寡孀居，苦志守着节操，本是一片坚贞之心，受到天地鬼神的钦敬。如今你同她眉来眼去，致使她淫心萌动，不再坚持，以前苦苦坚守的节操一时丧尽，其罪大恶极，再也没有比这更严重的了。至于那些被淫乱败坏贞节的闺中秀女，且不说其丑名远扬，人皆唾弃；即便是有人娶去，往往以前的丑行败露，被赶回娘家，使她的父母兄弟一家蒙受羞辱。有的女子羞愤难当，因此而自尽身亡；有的悲愤郁结于心，伤身病亡。作为一个人，你与她到底有什么样的深仇大恨，非要造作这样害人害己的事不可呢？

女子一般感情大于理智，目光短浅，不知后果严重。有的因一时的爱慕之心，而轻率地以身相许；有的因年少无知，受到奸人的引诱而失身。可怜无瑕的白玉顿时受到污秽，即便后来悔恨一生，也洗刷不掉今日的污点！

甚至还有这样一些少女，一旦被诱奸，而终生的廉耻全忘了，从此更加堕落。邪淫之祸如此惨烈，说到这里实在叫人寒心！所以，古时候有道德的君子，虽然被女人拉着衣袖极力邀请，或是掀开帷帐想委身于他，他不仅严厉拒绝，并且正言斥责，使心荡神摇而不能自持的女子，当下欲火熄灭，进而对她婉言开导，讲色欲的利害，指明欲海回头做人的道

理。如果女子收拾芳心，保全贞节，那么不仅她本人，就连她祖上数世的阴灵，也都蒙受这些仁人君子深厚的恩惠呀！

至于丫鬟和仆妇，是最容易遭受奸淫的。难道我们不知道这些人本来也是良家女子吗？只不过是因为家境贫困，才投靠到富人家当了下人。原本是因贫穷而谋条生路，哪知缺德的主人，不仅奴役她们的身体，又淫乱她们的贞洁品行。那些家政不清净、家庭不和睦的，大多是由于这个原因。或者是妒忌的妻子鞭打丫头或仆妇，甚至伤害她们的性命；或者是凶悍的奴仆反咬主人；或者是父亲和儿子共淫一女，或者是哥哥与弟弟同宿一妇，迷迷糊糊互相都不知道。如果这些奴婢怀了孕，生下的孩子也就沦为下人。由于孩子们不知内情，误会各自并非有血缘关系而相互嬉戏，甚至发生淫乱行为。名份上是主仆的关系，而实际上是兄妹关系。这种伤风败俗的丑行，实在不忍再说了。

又有人假意做随喜功德的事，勾引庙里相貌俊秀的僧尼，竟敢污染佛门净地，败坏出家人清净的修行。这种人所犯的罪过，比其它的一般淫罪还要重上百倍。还有一些疯狂愚痴的男子，他们到处寻找外貌英俊的男孩，假借交友为名，暗中图谋行夫妻之实。不但被追者为人们所鄙弃，主动者也必定为正人君子所不齿。另外，有一些更下贱的人，玩弄少年优伶，猥亵漂亮仆人。使他们的心智因欲望而迷乱，内外的界限也分不清了，将祸水引入家门内，那些淫乱之徒必然会乘风纵火，这里边更有很多不知道的丑事发生。

有的人纵情于青楼妓院，还自以为风流潇洒。却不知道

淫妓娼女用下贱的身子给你百般温存，不过是引诱你入火坑的诱饵罢了。一旦落入陷阱，即使天生禀性极聪明的人也会被迷惑，因此心志混乱，正业荒废，倾家荡产，沦为匪类人渣。如果再遇到有痨病、疮毒的妓女，还会传染到自身，眉毛脱光，鼻子烂掉，痛苦难堪。不但招致亲友的耻笑，而且遭受妻子儿女的憎恶。就算求良医治疗，保住了性命，而遗毒伤内，导致多数人不能生育。即使还能生育，生下的孩子由于先天已受毒害，往往发生怪疮恶痘，以致于早年夭折，不能长大成人。等到灭门绝户，再后悔叹息也来不及了！

**三、颜光衷说：**青少年的思欲之心如果任其发展，什么违法败德的事都会做出来的。比如贪图享受口腹美味欲望的人，越放纵就越贪吃，如果能极力克制，则口味逐渐清淡，贪吃的心也就渐渐减弱了。但是社会上竟然还有这样一种肆无忌惮的歪理邪说，来助长这种色欲心。他们鼓动说：只有聪明智慧的男子才会风流好色。可叹呀！鹌鹑的奔忙求偶，狐狸的缓行献媚，难道也是由于具有聪明智慧才这样吗？人如果放纵自己，违背礼法，邪淫乱交，那么与这些禽兽有什么不同呢？

况且少年有才之士，如果是侵犯玷污了良家妇女，就会感召有暗中报应和杀身之祸的可怕后果；如果是依仗自家富有，嫖娼放荡，就会造成败耗家财和身患恶疾的忧虑；寻找男色搞同性恋的，结果是既侮辱了别人，也败坏了自己的品行，令人耻笑。既然危害这样多，为什么不逐步忍耐，慢慢戒除，免得将来后悔莫及，而又能多积些阴德呢？那些宣扬

淫乱、蛊惑人心的，应当知道他们与以上所说的淫乱罪人的恶报是一样的！

自古以来，放纵情欲、诱导淫乱，没有比街头无赖之辈更厉害的了。他们聚集在一起，不是说些淫词浪语、闺门艳事，就是结伴成群，浪迹于花街柳巷。如果有女人无心看他一眼，他就以为是对他多情的顾盼；路上与女人相逢，他便认为是艳福奇遇。把偷香窃玉当作趣事，把伤风败俗的邪淫丑行看成平常，彼此夸耀，相助成风，毫无顾忌。岂不知，人不能一心二用，如果情陷花街柳巷，必然导致抛弃正事，荒废主业。于是，经商的，资本渐渐消减；给人帮工的，生活越来越艰难。而且由此，恶业日日增长，罪孽天天加深，明显的报应是倾家荡产，生意不顺，生活拮据，徒劳奔波；暗地里，上天也削减他的福报和寿命，命中本该有的荣华富贵也丧失殆尽。严重的，父母无依无靠，肝肠寸断！较轻的，身败名裂，流落街头。真是让人感叹万分。甚至有的恶行败露，被人凶杀，七尺之躯顿时化作刀下之鬼。祸淫报应如此明显，为何还有人说这是迂腐之谈，而甘心情愿堕落为社会败类呢？

社会上有这样一些人，常常喜欢在青少年面前谈论涉及淫乱污秽的丑事，作为笑话来取乐。青少年年幼无知，不知道利害，听了这些污言秽语后，便淫念顿生，跃跃欲试。因此而凿破了血气未足的天真之身，枯竭了尚未成熟的精髓，以至于渐渐酿成疾患，甚至夭亡。他这一生的灾祸，就是从听了那些人下流谈笑的鼓动开始的。成年人不能对年少人善

言规劝，让他们懂得戒色保身，已经不是益友，更何况又用淫言秽语诱导他们！那万劫难出的拔舌地狱就是为这些成年人准备的！

古圣先贤说，看淫书有五大害处：一是妨碍自己的正当事业；二是耗损自己宝贵的精、气、神；三是迷乱自己的清明心志；四是这种坏书如果拿给朋友看则害了朋友；五是如果被子孙偷去看，则害了子孙。又说谈论淫秽之事有三条罪过：一是传扬了别人的丑闻；二是损害了自己的道德；三是亵渎了天地神明。有志之士如果能以自身作表率，当见到有人观看野史、艳情小说或谈论男女之事时，就应当引述福善祸淫的事例恳切劝说，或在大庭广众之下正言警告，或在人少的地方苦口相劝。不要怕被人家嘲笑，也不要怕那些无知之辈说迂腐保守，这样时时处处方便劝导，那么千百人中，必然会有受益的。

近来，色情小说在街头巷尾出售、租赁的很多，那些下流不堪、难以说出口的淫词秽语，竟公然写在书上。即便是比较含蓄、不太露骨的文学作品，也全都是些偷情私会、败名丧节的苟且故事。而故事的结尾，那些越礼败德的男女之流，竟然还能得到荣耀显贵、美满团圆的结局。书中把那些内室闺房的丑恶之事说得是美丽动听、毫不奇怪，一些无知的闺中少女，读了这些坏书，便错误地认为，佳人才子的故事就是这样的。因此，春心萌动，神志颠倒，不由得做出了失身丧节、玷辱家风的丑事，其羞辱真是万年难洗！至于这种淫书，刺激青少年尚未萌动的情欲、启发愚人的妄想等种

种祸害，更是难以说尽。还有，春宫淫画更属于诱惑世人淫乱的阶梯。

以上这些都是流毒世间、祸害人心最可怕的东西。要是那些身居官位、对出版发行业有监督权的人，能对这些淫秽色情书画严厉禁止，追查搜寻印制的场所和发行窝点，严厉打击，将淫秽书刊以及印刷版样一概销毁，那么对社会道德风气的好转，可以说是功德无量啊！

**四、乐圃朱善说：**合法夫妻之间的房事，本来不是邪淫，虽然没有什么伤害和大碍，但乐不可极，欲不可纵。放纵情欲就会酿成祸患，欢乐至极必生悲哀。这些，古人早就反复劝诫过了。人的精力有限，而欲望无穷，以有限的精力，去资助无尽的淫欲，难怪有人年纪很轻却突然早逝，有人年岁不大就早衰了。何况身为成年人，上要奉养父母，下要照顾妻子儿女。从大的方面说，有功名富贵可期待；从小的地方讲，有祖业家产可继承，这实在是关系重大。如果对这些一概置之不顾，只贪图自己一时的欢乐，不顾以后的忧患危险，你说这安的是什么心呢？况且，淫欲有节制的人家多生育男孩，而贪淫成性的人大多绝后。这是因为自身精力衰薄，所以子女难养难成，导致子孙稀少且体质单薄，甚至后嗣灭绝。放纵淫欲所造成的灾祸，哪里说得完啊！

**五、周思敏说：**人生在天地之间，之所以能成为圣贤豪杰，都是由于他们有非凡的作为和至高的德行。然而应该知道，一个人必须有十分的精神，才能做得十分的事业。如果不知道节制情欲来保守精神，纵然有天大的理想和志向，但

由于神志昏迷，心力倦怠，没有不半途而废的。

如果一个人欲火焚心，精髓就容易枯竭，聪明智慧就会被障碍，思维能力也必然降低。常见一些原本很有才干的人，由于纵欲，不过几年间就变成废人而毫无用处了，而且渐渐染上疑难杂症。其实，不见得纵情色欲才会如此，哪怕只是自己独处时，淫欲的念头才一闪现，就足以丧身失命而有余了。所以孙思邈真人说：莫教引动虚阳发，精竭容枯百病侵（不要让自己的欲念萌动，一动就容易导致精髓枯竭、容颜憔悴，百病来侵），就是这个道理。

色欲是青少年的第一大险关，过不了这一关，无论他才学多么高超，都不会有什么大作为。因为做任何事都是以身体为资本，血肉之躯之所以能够长时间存在于世，是由于精、气、血的作用。血为阴，气为阳，阴阳凝结成为元精，元精藏于骨髓之中，上通脑髓，下贯尾闾，是人身的至宝。因此，只要元精不枯竭，人就耳聪目明，体魄强健。好比水能润物，因而万物都能得到滋养而繁茂；又好比油能养灯，油不干，灯就不会灭。所以儒家认为，心火下降肾水上升，相互协调才能养生。因为心在五行中属火，火的性质是向上生发的，很容易乘少年尚未成熟稳定的血气，引发出强烈的淫欲心念。由于心火一动，则肝肾的相火全都被牵动，结果肾水遭到耗损，外面泄漏，内部就会枯竭。男孩子16岁精水才通，所以古礼规定男子30岁以后才结婚，目的就是要使其坚固筋骨，保护元气。而且，此时血气已经稳定，不至于像少年人那样容易受到致命的损耗。

近代以来，男子的结婚年龄过小，其筋骨还没有坚固，有的再染上手淫等恶习，没有娶妻前就先行自拔本根，而结婚之后更好比用刀斧砍伐刚刚发出的新芽，过不了几年，就精血亏损，萎靡不振，外貌虽然还像一个人，但不多久就到阴曹地府报到了。造成这种悲哀的后果，固然是子弟本人没有出息，贪恋情欲，但同时，也是由于父母兄长事先没有作明确有益的教导所致。今提出三大准则以作防范：一、让少年子弟勤恳从事本职工作，使他的心不向外奔驰；二、做到男女有别，防患于未然；三、谨慎交友，以断绝邪友恶境的诱惑。如此内外预防，再加强自身的修养，一定会使青少年的道德品行日益进步。这样，父母兄长才算尽到责任了。

要想戒掉淫行，必须先从戒除淫念开始。因为淫念一生，淫行就随之而起了。那么如何遏制淫念呢？首先，道德败坏的朋友不能接近；其次，邪淫污秽的场所不能进入，色情图书千万不要看，无耻下流的污言秽语不要去听。因为，只要一接近恶友，那些道德品行良好的朋友必然与你疏远，离你而去。而在坏朋友的影响诱惑之下，自己不知不觉逐渐走上邪路，最后堕落为下流之徒，从此无廉无耻，放荡纵欲，无恶不作了。而那些邪淫污秽的场所，只要你一进入其中，正念就难以保持，触境生情，自然而然，想亲自一试的热切心情就顿时升起，若再没有定力，把持不住，就会为片刻的欢乐而导致终身的悔恨。想到此处，还能不引以为戒吗？

至于色情图书，污言秽语，那不过是下流文人的文字游戏和无耻之徒的玩笑闲谈。这些人想编造一个完整的故事，

自然把结局说得美好圆满。其实这些都是他们捏造人物、虚构实事、诬人清白、瞎编乱造出来的，怎能信以为真呢？如果有人认为，偶尔翻看一下色情小说，或听一听污言秽语，不会有什么妨害，不会使自己动摇，殊不知那些淫邪的东西无孔不入，遗毒在你心中已经不见形迹地暗中滋长起来，有些人已经深受其害而不自知。

总而言之，守护身心的妙法，就是宁可作过头的防范，也不可稍有放纵自己的念头；宁可让人笑我呆板保守，也不可自认坚强，可以得免。假如不能在平时严格要求自己，怎能够保证在面临恶缘邪境的短时间内，不会失足丧德、酿成千古之恨呢？

**六、赵鸿宝说：**对待戒淫止欲这件事，人们往往是嘴上说得很坚定，但事到临头能否把持得住就不一定了，只要念头稍有放纵，就深陷其中难以回头了。要想使自己心中的每一个念头都能坚固，身临其境也不会改变，那就只有在日常生活中，经常读诵前圣先贤的训诫教诲，把那些修身进德的格言当作自己的座右铭，时刻警醒自己清心寡欲，心中对恪守礼仪、因果报应确信不疑。

如果偶尔动了一下邪念，当下痛切忏悔，立即斩除。这样，即使处于引诱你的境地，也自然能够猛然省悟。至于男女之间的交往，务必要保持距离，避免招惹怀疑，即使是至亲至厚的亲属关系，也必须内外分明。自己的一举一动、一言一行，都不能随便。这样，妄念邪心自然就不会萌发了，这才是正本清源的最好方法。人最容易失足的时候，就是在

最初面对妖冶的美色，心中勃然兴奋难以克制的一刹那<sup>①</sup>间。如果此时能想到，古人还能做到闭目不窥、坐怀不乱，也不过是将那片刻的邪念制伏住罢了，因此而获得功名，官至显位，光宗耀祖，福荫子孙。比起那些半辈子陪伴青灯黄卷，寒窗苦读，以及用其他方法积累功德的人来说，真是事半而功倍。人们又为什么苦苦贪恋片刻的欢娱，而抛弃了盖世的功名，招致终身毒害呢？

如果此时把持不住而放纵情欲的话，那些粉唇白面、裙黛钗绿的佳人转眼便成一场春梦，而自己却因此被上苍夺禄减寿，甚至被杀身丧命。并且命中本该富贵的，改罚为贫贱；命中本该有儿子的，被惩罚为无后；而且还要招受妻女淫荡、子孙后世穷困的报应，如此种种罪孽祸根，不一而足。到了这个时候，后悔也来不及了！现在的人，在日常生活中，对自己的言语行为都不知道谨慎，有的当着孩子的面，夫妻嬉笑打闹；有的蓄养小老婆，并任由她们涂脂抹粉、妖艳打扮；有的放纵自己的妻女出外观光游览；有的对家中的仆人与婢女犯奸，而不严厉处罚和禁止。像这样种种不庄重、不严肃的态度和做法，怎么能管理好家庭呢？如果身为一家之主，能清心寡欲，不轻妄说笑，内外有别，防范措施得力，那么家门之内，和睦幸福，夫妇相敬如宾，能不令人肃然起敬吗？

**七、姚庭若说：**如果一个人仅能自身不造淫业，这也只是完成了他自己一个人的事业，哪里比得上一劝十，十劝百，

---

<sup>①</sup> 一刹那：古印度的一个时间单位，合现在 0.018 秒。比喻时间极短。

百劝千万，将戒淫劝善的善书嘉言永久地流传于后世，使世人一同获得善报、一同证得善果呢？这就好比播种一样，在田地里播下一升种子，就会有一石<sup>①</sup>的收成；如果播下的种子无穷，则收获也无穷。但是必须辛勤耕耘，不要让田地荒芜了。又譬如传灯一样，一盏燃烧的明灯，依次而下互相点燃，结果百千盏灯全都燃了、亮了。燃灯无量，光明也无量。但这光明的灯盏，一定要从我这里继续传递下去，千万不能到我这里就灭了。不要怕没人听从，就怕我们不去真心苦劝。假如认为真心苦劝，别人也丝毫不会响应，就好比说播下良种不见发芽，油灯互相点燃不见亮光，世上有这样的道理吗？

王大契问莲池大师<sup>②</sup>：“弟子自从看了师父的《戒杀文》后，立即就坚持吃素了。但只是色欲炽盛，不能消除，还请师父慈悲教诲，使我等凡夫明白所谓的淫欲快乐，如同杀生害命一样的惨痛。”莲池大师回答说：“杀生时被杀的众生非常痛苦，其惨状显而易见，所以杀生的惨痛果报也容易被人了解；淫欲有短暂的乐趣，所以说纵欲的后果会伤身害命，人就不容易相信。现在作一个比喻：如果公开地把毒药放进粗劣的食物之中，人见了一定会厌恶、畏惧，不敢去吃，这好比是说杀生的惨痛；而如果暗地里把毒药放进美味佳肴之

---

① 石：dàn，中国市制容量单位，十斗为一石。

② 莲池大师：(1535~1615)，明代高僧，中国净土宗第八代祖师。俗姓沈，名祩宏，字佛慧，别号莲池，因久居杭州云栖寺，又称云栖大师。融合禅净二宗，定十约，僧徒奉为科律。

中，贪图口腹滋味的人，不知不觉就会中毒身亡，这是色欲的惨痛。”还希望有智慧的人从中深刻领会含意！

人们看到美色生起邪念的时候，种种的恶念都随之而起。恶心既生，良心就泯灭了。只有在邪念突发、不可遏制的那一刻，想到人终有一死，或回想自身以往的患难和病苦，那么邪念必能淡然而止。或者想这个美丽的女子死后的情景：腐烂的皮肉，败露的枯骨，臭气熏天，不敢近前。明白眼前的娇艳风姿，全都是暂时的幻象，这样就必然会恍然大悟。如果这样还把持不住自己，就想：我既然爱这个女子，如果今日毁坏了她的名节，从此她一定难以做人，就像肮脏的粪土一样为人所鄙视；如果今日保全了她的名节，她就会像珍珠碧玉一样完美无瑕。于是就怜悯她，爱惜她，成全她。越是爱她，就越不忍心玷污她，这样一定肃然生起敬意，不去侵犯。或者想：我如果是贪图这片刻的欢娱，就会被折损功名，削去富贵，夺去命中该享的寿数，甚至遭到杀害，断绝子孙后嗣，败坏自己以及祖上的名声。种种灾祸，都将由于邪淫贪色而造成，这样一定会猛然觉醒。如果还把持不住自己，就想：羞耻之心人人皆有，而女人失去贞节，只是由于一时的颠倒迷惑，等到丑闻传出，肯定会被她的父母兄弟所憎恶，被她的公婆所厌弃，被她的邻里亲朋所耻笑。那时往往悔恨无穷，自寻短见，含怨丧命。甚至更有因不正当的男女关系，使女子怀孕而堕胎，导致母子都死亡的。那样的话，冥冥之中的索命怨魂怎肯相饶！这样一想，就会有所畏惧而熄灭淫心。如果再把持不住，就想：这样的女子能背着

丈夫与外人鬼混，使自己的丈夫蒙受羞耻，她的心太狠！她对自己的丈夫尚且如此负恩无情，更何况是外人？所以应当将这种女人当作豺狼看，当作蛇蝎看，当作勾魂的鬼差看，当作前世的怨家看。这么想也一定会小心警惕，戒淫不犯了。看到人家的女儿，要当成自己的女儿一样怕被恶人侵犯；看到别人的妻子，要当成自己的妻子一样怕被别人玷污。

当人在动邪念的最初时刻，就要很警惕地问自己：我奸淫别人的妻女，假如我的妻女也被他人奸淫，我又将是什么心情呢？反过来这么一想，淫心自然停止而当下消灭，这是熄灭欲火最快速的良药。而且凡是侵犯他人女儿的，自己的女儿没有不被他人侵犯的；凡是奸污他人妻子的，自己的妻子也没有不被别人奸污的。种种的因果报应，不仅在古代有验证，只要留心现实周围的事情，就明白天道的报应真是不差分毫。看到受恶报的淫人个个都是如此，就知道还没有受到惩罚的淫恶之人，也必定个个如此！有一首古诗说得好：“劝君莫借风流债，借得快来还得快，家中自有代还人，你要赖时她不赖。”这话阐明因果十分真切，的确唤醒了不少迷梦中人。

**八、吴泽云说：**一个人自从禀承父母之气，形成人身以后，最重要的莫过于生命了。然而，人如果连身体都不能保养好，怎能保护好生命呢？既然知道要保身护命，当然也就能保养好身体了，这是古今不变的道理。可惜，现今世界，人心不古，世风浮薄，其中最能残害人生命的，就是色欲了。

色欲好比锋利的刀刃，碰到必受伤害；色欲好比剧毒的鸩<sup>①</sup>酒，喝了就会毙命。虽然夫妇同室为人伦正理，不可废止，但如果夫妻之间不知节制，不知禁忌，也会造成伤身害命的无穷祸患。而人们却将这惨毒的祸事，看成是如饮蜜饯一样快乐的美事，不加克制，随意放纵。为什么会这样呢？这是因为，修道进德、升华生命的人生目的已经被人们所遗忘，邪淫的念头就借着种种歪风邪气等恶缘而生起。

当一个人年少气盛之时，沉迷于种种邪淫当中，将自己宝贵的精气神消磨在妇人、女子的身上在所不惜，甚至把钻洞翻墙的偷情丑行当作美事，把宿娼嫖妓的恶行自夸为风流。更有甚者，在自己的妻室儿女面前谈论淫事而不知忌讳，在女性亲眷面前轻浮不严肃，随意开玩笑。从此，渐渐门风败坏，道德丧尽，家庭亲友之间越轨乱伦，种种不知羞耻的禽兽行为时有发生，被人耻笑。而自己竟不以为耻反以为乐。等到陷溺已深、精髓枯竭时，志气消磨，眼花耳聋，身体因此枯槁，人格因此卑鄙恶劣，一切虚弱瘫痪等疾病乘虚而入，百病丛生。以至于一生大好的事业，无限的希望全都落空，化为乌有。甚至到最后，中年早夭，堕入三途。还有的死不得其所，又遗害于子孙。造成这些祸殃的主要原因，就是不能节制色欲。这种人真是把自己宝贵的生命当成儿戏呀！

人们在对待钱财方面，往往毫厘必争，千方百计经营求财，量入为出，还怕不够用。对那种不知节俭、随意浪费钱

<sup>①</sup> 鸷：zhèn，传说中的一种毒鸟。把它的羽毛放在酒里，可以毒杀人。

财的人，大家都指责他是败家子。钱财是身外之物，人们都这样珍惜，比钱财更为宝贵的身体，却很少有人珍惜。纵欲对人身体的伤害，也很少有人关注。**殊不知，钱财没了要受穷，而精气耗尽了要丧命啊。**如果任性放纵，一点也不知道爱惜，等到一旦精髓枯竭，水干火盛，一切药物都失去了作用，后悔也来不及了。苏东坡说：“世上伤害生命的事情不止一种，而贪淫好色的人必然早死。”人的身体，神以御气，气以化精，精神充实，则筋骨强壮，完全可以大有作为。如果是淫欲无度，必然精气耗散，神不守舍，百病丛生而早亡。因此，对于淫欲这件事，难道可以不慎重对待吗？！

人的身体发肤都来自于父母，不敢毁伤，这才是孝顺父母的首要事情。所谓毁伤，哪里仅仅指断手折足呢？好像一颗优良的小树苗，当它正在生长、蒸蒸日上的时候，只有严禁剪伐，朝培夕护，细心照料，然后它才有希望长成枝繁叶茂的大树。同样，青少年正当发育成长的时候，筋骨还没有充实，血气还没有稳固，此时如果过早地沉迷于淫欲之中，丧失先天的元气，必将导致容貌憔悴，身体枯瘦羸弱。

由于身中精华耗损，必然百病丛生。如果子女到了这种地步，做父母的也只有泪眼相对，惊惶失措，束手无策了。这里暂且不说邪淫是如何损伤阴德而遭上天削减寿命的果报，只说你因为自己造下罪孽，却给生你养你的父母留下这肝肠寸断的无穷隐痛，就非常不应该了！古时候的人，走半步也不敢忘记父母，因为身体是父母遗留给自己的，所以不敢去做冒险的事情，更何况去邪淫纵欲而玷污清白、损害身

体呢？那实在是最大的不孝啊！

有些轻薄不规矩的少年，到了亲戚家，就去偷看人家的闺房内室，或是观察动静、侧耳窃听。如果是在走路时遇到了美丽的女子，就停住脚步，色迷迷地盯着看，或尾随其后，打听此女的姓氏家族，甚至把自己的所见所闻向同类的无聊闲人肆无忌惮地渲染嘲笑。请问，这安的是什么心呀？古时操行高尚的蘧伯玉，就是在黑暗无人的地方，也不使自己的行为稍有随便；司马光先生平生光明磊落，所做的事情没有一件是不可以对人说的。如今，就在光天化日之下，众目睽睽之地，有人竟敢如此放肆无礼，真是恬不知耻！轻薄狂妄到这种地步，常人尚且看不下去，难道不会惹鬼神愤怒吗？在日常的交友往来中，如果有这等下劣之辈，应及早与他断绝联系，不可再同他交往。

**九、毕忠告说：**当今世界，黑暗污浊，许多青年男女败坏名节，并由此丧身失命，追究其根源，都是由于淫书淫画的毒害所引起的！且看近年来新出版的艳情淫秽书画（每出版一书，不知害了多少人。而作者本人，却往往自圆其说，自称这是揭露阴暗面。而实际上，却成了诱导淫乱的邪法。历来的政府都严禁出版、发行淫秽图书，但总有一些不法书商，阳奉阴违，暗地里出售，实在可恨，可叹！）不知有多少，真是层出不穷，触目皆是。

少年男女见了报刊上登载的五花八门的图书目录简介，其中内容又说得淋漓尽致，便在好奇心的驱使下购买回来，自己看了以后，还免不了借给同学同伴传阅。这些年少之人，

读了这类坏书，目醉心迷，神魂颠倒。胆小的，虽然不敢轻易尝试，但那稚嫩的身体已经因为意淫缠绵，在无形之中损耗了！有些胆子大、意志薄弱、不能自持的人，就会去尝试。如果一旦失足，必然带来祸患，轻的失学失业，耗精耗神（精、气、神是人身的三宝，如果人身的根本亏损了，百病就会随之而来，怎么可能长寿呢？）；重的倾家荡产，甚至丧失生命，断绝子孙宗嗣。到了那时，后悔也来不及了！

当今，上海的淫风很盛，超过了其他地方，那些藏污纳垢、诱惑人们落入陷阱的色情场所到处都是。经常接触，耳濡目染，即使平时意志坚定能自重的人，都不免受到恶友的怂恿而失足，何况其他人！所以说，淫秽书画实在是杀人不见血的锋利钢刀啊！但愿青年子弟、闺中少女见到这种坏书，一定要撕碎毁掉，千万不要看；遇到这种坏人，不要理睬，决不交往。还望大家要互相警戒，不要接近那无形的杀人险境呀！

今天，我在这里向出版界、作家界再三叩首劝诫：“谁没有子弟，谁没有妻女，你能忍心使自己的亲人跌落黑暗之中、陷入死亡之境而断子绝孙吗？”我又向各学校校长、各位家长、各书店经理再三叩首劝勉：“请各尽职责，务必随时进行严格检查，对学生、对子女要循循劝导，使这些青少年出离黑暗，避免死亡吧！”当然，堵塞黄色书画的源头，还在于出版界、作家界是否发善心，推行高尚的职业道德呀！假如采纳我这浅陋的意见，出版界销毁淫秽书画的印制版，使其无法面世；著作界从此绝笔，不写、不画、不制作此类

作品。那么我相信，这些大积阴德的善士，他们的子孙后代必定会成为国家和社会的栋梁和模范呀！如果借口说黄色书籍中也隐含着善恶有报的因果报应，读这些书的人自然能引起警惕，不敢妄动。请问，社会上哪本书不含有因果报应的说法？为什么只看见那些读了淫书的人沉迷堕落呢？

我向写艳情小说的作家、绘制淫画的美术家作揖稽首说：“手握金笔，又有才华，还愁有什么得不到呢？何苦要写这些色情小说，绘色情图画，自污其心，自污其名，而将社会引入黑暗，使人民陷入死亡呢？而你所得到的，仅是蝇头小利呀！”积阴德获福报的因果理论，虽然现代社会上很少有人宣讲，但五经四书，从古至今，那些智慧超群的大通家，无不竭力发挥提倡，怎能因当前社会一时的潮流不相信，就认为因果报应没有呢？所有的恶业中，淫恶的罪业最大。若人犯了淫恶重罪，生前会遭受各种各样折福折寿、断子绝孙的报应；死后必定堕入三恶道，长劫受尽极苦。人们看到这些，能不触目惊心吗？

我恭敬地祈求上海的慈悲大德长者们，如果认为鄙人的言论还不算荒谬的话，请召开大会，集思广益，妥善筹划解决这一问题的有效办法。这样做，不仅是造福一方，而且能兴起讲礼义、重道德的风气。如果人人自愿遵从，那么天下的骨肉同胞，都会承受深恩厚泽。想到这里，我要馨香百拜祈祷祝愿了。

**十、黄孝直说：**《论语》中提到：人在少年时期，血气还不稳定，一定要严禁色欲。但是古代圣贤并不是只强调青

少年时期要注意，而是时时刻刻都要慎重色欲。《礼记》中说：古时候，平民百姓除非到了50岁还没有儿子的话，才会娶小老婆。由此可知，古人一般不娶二房；又说，男子到了30岁才娶妻。古人的不贪色，可想而知；又说，诸侯不要自己境内的女子为妻。古人不因为贪爱美色而夺人之妻，这也可想而知；古时的帝王在春分、秋分、夏至、冬至的日子都闭关修行，古人重视清心寡欲也可想而知。而孔子对这些一概不提，只特别提出“人在少年时期，血气还不稳定，应当严格戒除色欲”这一句话，可见他非常重视青少年的这个问题，也非常担心这个问题万一处理不好，对个人乃至民族的延续十分不利。

因为人在少年时期，就像草木刚开始萌芽，又像虫类正在潜伏冬眠。草木刚萌芽就去折断幼苗，草木没有不干枯的；虫类在冬眠期间，突然去挖掘它们蛰伏的洞穴，虫类没有不死亡的。圣人提醒青少年，要他们竭力控制色欲的念头，让他们能够自我警惕，自我珍重，从而保护正在发育成长的稚嫩身体。如果少年时期，能够对色欲一关把得牢、截得断，成年之后，由于先天之气没有受到亏损，就能使浩气充塞天地之间。走上工作岗位后，饱满的精神状态和优良的身体素质会得到充分运用，就能干一番惊天动地的大事业。这些高尚的道德、广博的学问，都是仰仗在少年的时候严戒色欲打好的基础呀！退一步说，即使不能成为伟大人物，也必定会尽享自然寿命，不至于死于非命或中途夭折。这才是青少年们应该猛然警醒、好好思考的问题啊！

父母疼爱儿女真挚而恳切，从小在各方面无不严加管教，可是对色欲不慎会伤身害命这么重要的事情，大多数父母却不能很明确地进行教诲。究其原因，大概是认为孩子在没有结婚之前，年纪还小，这方面知识还一点也不知道，不可以明说；等到儿子娶妻后，又认为他已经是大人了，又碍于媳妇的情面，不方便详说。殊不知，子女年纪轻，社会经历不深，对那些从古至今由于贪淫好色而招祸死亡的报应事实，还没有亲眼目睹，亲耳听闻，因而还不大相信。再加上又不去详细、认真阅读远离色欲、戒除邪淫的善书，加上世俗的邪说和恶友的荒唐语言的挑拨，于是就认定性生活是快乐的事情，因此放纵行淫，导致伤身毙命。由于不教育子女戒除邪淫而绝了后嗣的人，多得不可胜数，实在是可悲、可惜，使人落泪呀！

当父母的，应在子女十四五岁时，暗中留心观察他们的言行，了解他们的兴趣和爱好。如果子女开始进入性发育期，就要在他换洗衣裤时，仔细检查是否有遗精等污迹。如果发现有这种情况，马上引用古代圣贤的训诫，对他们明讲，详细告诉他们好色必死的道理，引证因好色而导致惨死之人的事例，使子女自然而然知道利害，并对贪淫色欲产生恐惧感，这样就能保养精神了。如果是已经结婚，尤其应当不要害怕烦琐，应该婉转开导教育，父亲劝勉儿子，婆母劝勉媳妇，并且尽快将远离色欲、节制性欲、戒除邪淫的各种善书给媳妇讲解，使媳妇私下规劝丈夫。万万不可因为一时的懒惰、怕麻烦或碍于情面等，而造成终生的痛悔啊！

淫祸最大，这不单单是指邪淫；就是夫妻之间，稍有不节制，淫欲过度，或者在独居时心中思想淫欲之事，都足以导致疾病而丧失身命，实在是不可不戒呀！道教的书上说：

“如果不起淫欲的念头，人身中的精气就舒布五脏，保卫百脉；如果一起淫欲的念头，欲火旺盛，敛缩聚合五脏，精髓就会流淌，从命门宣泄而出。即使还没有泄出，由于淫欲的心念发动，就像用烈火烧锅里的水，水迅速消失，要不了多久就水干锅炸了！”这就是说明淫念足以伤身的确实依据呀！希望人们能自我诊断有无贪恋色欲的毛病，有的话，要自我治疗。对治的主要方法就是：端正自心和敬畏天地鬼神。

青少年在新婚时，性欲正旺盛，如果不加以节制，往往就会在这个时候种下死亡的祸根，缩短自己的寿命，真是太令人痛惜了！

从前有一个学子，新婚不久就进城应考，在城里独宿几天，觉得寂寞难熬。考完试还没有发榜就急忙返家，一天步行百余里，直到二更天才到家。他的父亲怒斥道：“你一定是在城里惹是生非，害怕有祸才连夜逃回家来。”说罢，命家人将他绑了起来，关在仓库里，大声叫人找棍子，并说：“明天一定狠狠揍他！”第二天，父亲很迟才起床，放出儿子，也没有追问他任何事情。儿子刚到家时，性欲正浓，突遭父亲的训斥和冤枉，整夜惴惴不安，直到天亮被放，最后也没明白父亲到底是什么意思。而当天与他一同返家的一位好友，由于当夜与妻子同房，第二天便死了。这是因为一天

步行一百多里路后强行房事，造成虚脱<sup>①</sup>而死。此时，青年才恍然大悟，明白父亲故意冤枉他并绑他的原因。他的父亲实在是爱子心切，用心良苦啊！

古人说，真正孝顺父母的人，会用心去观察，在父母还没表现出来、没讲出来之前，就已经觉察出父母的意思，从而使他们心满意足。因此也知道，父母疼爱儿女是无微不至的，难道真会有那种要等到儿女做出事情、讲出来才发觉的吗？儿女平常在家，父母尚且如此忧劳，更何况离家外出，可能正在遭遇危险，经受风霜，饥寒逼迫，甚至惊惶恐惧交织于心，做父母的更加百倍地焦虑忧愁。做儿女的明白了这个道理，就应当深刻体会父母对儿女的爱心，并能用这种爱心常常激励自己、关爱自己，那么肯定能够得到健康长寿了。

**十一、黄书云说：**所谓邪淫，指凡是自己配偶以外的女子，我用邪恶的心去侵犯了，就叫邪淫。而对自己的配偶，凡在不适当的时候（经期、孕期、产后、哺乳时、疾病中、斋戒日、冲犯圣人和神明的禁忌日）、不适当的地点，或对对方身体有生死重大关系的时候，或行为粗鲁而行欲事，也都属于邪淫。至于娼妓，由于她们过去世造作恶业，所以今生沦落为妓女，应该怜悯她。如果反而庆幸其下贱可欺，与其恣行淫欲，就一定会损德行、招恶报，后果真的很可怕呀！

如果侵犯少年儿童、强奸未婚女子、淫乱寡妇、奸污尼僧，这种恶行，禽兽不如，人神憎恨，上天不容，特别罪大

---

<sup>①</sup> 虚脱：因大量失血、失水等原因而造成心脏和血液循环衰竭，生命垂危的现象。

恶极！因此，应当警惕和醒悟，惊恐和畏惧，严格自律，谨慎把持，战战兢兢而不触犯。还有的人与禽兽交合，紊乱伦常，这种无法说出口的无耻行为，竟然也有。可叹呀，人心坏到这种极端恶劣的地步！这种人死后，不仅他自己要堕入畜生道受恶报，还要殃及子孙后代啊！

《太上感应篇》中说“见他色美，起心私之”。只“起心私之”这一念就已经造下了罪业。起心尚且不可，更何况是造成事实，甚至习以为常呢？古人在面对美女主动献身时，都有拒绝接纳来保持清德的，而我却千方百计图谋女色；古人有昼夜拒绝私奔而来的美女的，而我却强行逼迫而奸污；古人有得知刚买来的美妾是遭难人的妻室时，赶紧将此女归还人家，并把此女的卖身钱作为礼物奉送给她们的，而我却想方设法去挑逗人家的妻妾；古代有做主人的捐钱资助婢女出嫁的，而我却仗势奸污婢女下人；古人有出钱替人赎身，让妓女转作良家妇女的，而我却乘人之危威逼迫良家妇女；古人有捐钱保全他人夫妻，使他们不离散的，而我却离间别人夫妇之间的感情而充当第三者；古人有出财帮助别人嫁娶的，而我却用阴谋诡计破坏他人的婚姻。如果是外人不知道的，也会成为闺门的羞耻；如果传扬开去，就会连累其全家人蒙受耻辱。这个女子轻则终生悔恨，重则有性命之忧，生前要负疚于天地鬼神，也无脸面对其丈夫、父母、儿女；死后要沉沦于恶道，并相续不断地轮回于地狱、饿鬼、畜生道之中。我的罪孽诚然是逃脱不了的，而她的怨恨始终也不能消除，以至于生生世世常为恶缘而纠缠不休，连累子子孙孙。

孙都受惨报。片刻的欢娱有限，多生多世的罪业恶报却无穷啊！总的来说，这都是由于我们把虚妄的水月镜花当作了真实，沉溺于无边欲海。这种风流孽债，怎能忍心欠下？一定要看得破，才能忍得过；如果是忍不过，那还是因为看不破。所以，当见到别人的妻子女儿时，应当作自己的亲人看：年纪老的，看作是自己的母亲；年纪大的，看作是自己的姐姐；年少的，看作是自己的妹妹或女儿，如此，邪淫恶心就不会生起了。

《华严经》说：**菩萨于自妻常自知足**。自己的妻室，淫欲过度尚且不可，还敢去淫乱他人的妻子女儿吗？《速报录》说：**我不奸淫他人妻，别人就不会奸淫我的妻**。《冥律》说：**奸污别人女儿的，会得断子绝孙的报应；奸污他人妻子的，将得到后代淫邪、滥交的报应**。从古至今的淫恶罪报案例，在《戒淫宝训》、《太上感应篇》、《文昌帝君阴骘文》等种种善书的众多注释中，列举得太多了，怎么可以不畏惧呢？要知道色相本空，娇姿如幻的艳妆美人不过是装满了粪尿的漂亮花瓶、藏着利刃的锦绣皮囊罢了。即使处于闲居暗室，也不可生淫念妄想；即使是面临邪缘艳遇，也不可丧失良心，要用智慧的力量返照，用高尚的信念自持。应当生起这样的心念：我自心的良知正光明地照耀着我，遍满虚空的鬼神正森严可畏地监视着我，头顶上的三台北斗神君正赫然面对着我；家中的灶神爷、身中的三尸神，正威严地审查着我！天堂的幸福快乐，会因你正念坚持，转眼间可以登上去；地狱的痛苦轮回，会因你把持不定，一失足立即就

堕下去。应该悬崖勒马，苦海回头，要时常心存万不可触犯淫罪的坚强正念。

文昌帝君的《遏欲文》，汉钟离祖师的《戒欲歌》，都应当反复熟读并竭力遵从。无人处不要造作昧良心的罪业，不要去干败坏道德的淫秽丑行；不要以为妓女、优伶是下贱之人而不加怜悯；不要以为婢女仆人是下等人而不去保全其贞节；不要认为私奔的美女是她自己找来，就欢然接纳，自落火坑；不要认为妻妾是家常便饭而放纵性欲，自伤己身；不要忘了长幼的名分而紊乱人伦纲常；不要污秽了出家僧尼的净行而触犯神怒；不要错乱了人与动物的界限，而与披毛戴角的畜类交合；不要因为有私仇而淫秽他人闺门内室以泄私愤；不要接触淫秽的书画和歌曲，以防引发邪念；不要谈论女色和污言秽语，以免惑乱人心。以上是自造邪淫罪孽。此外，凡是引诱良家子弟淫荡，以及讲闺房秘事、编写淫书、绘制淫画来诱发他人情欲的，都是教人邪淫；看到听到他人想去行邪淫恶事，不仅不加以劝阻，反而欢喜赞成的，这种罪恶与自己亲犯是一样的。

《楞严经》中说：十方一切如来异口同声说，“一个人用眼睛去看美色，和实际行淫相同，都称为欲火。菩萨见欲，立刻避开，就好像避开可怕的火坑一样。一个人如果不断除淫欲而去修习禅定，就如同把沙子煮了千百劫，也仍然只是热沙，不能变成饭”。如果用深刻的道理说，不一定实有其事，只要生起一丝邪淫的念头，就已经犯下了万恶之首的淫恶大罪了！

因为人的恒常不变的德性本来具足，人的身命来自于父母。如果见到美色就起淫心邪念，就是违背了自己的本性，折损了自己的阴德。败德坏性是大大的“不忠”（忠即中心，不欺骗的意思。一个人自欺、欺人、欺天，所以说他大不忠。）啊！受外部环境诱惑而起动自己的元命之根，每起动一次，则父母所赋予的元气就亏损一次，这是大大的不孝啊！其次，因为“性不离命，命不离性”，动一次淫欲，便损耗一次真气，等于丢了一次性命，等于犯了一次“首恶”大罪呀。唉！如果看到美丽的异性，虽然没有真正去行邪淫，没有玷污人家洁白的品行，但只要淫念一起，自己年纪轻轻的，罪孽就已经被记录到恶业登记册上了。所以，真正的君子和圣贤之人，要懂得先正其心，使自己的本性不受污染；然后让自己常常处于没有欲望的状态，久而久之，就可以提高自己的德行。如何敢恣情纵欲，悖天道，蔑天理，以至于折福减禄，减损寿命，殃及子孙呢？！

《华严经》说：“人们如果犯邪淫，冒犯他人妻女，死后灵魂将到地狱、恶鬼和畜生道去投胎受报。受报完毕后，就是再回到人间投胎做男人，也会得两种果报：一是所娶之妻不能守节，常被人勾引而失身；二是家中的眷属，包括妻子儿女等，不听自己的话，常常悖逆自己，做出让自己难以应对的不如意事。”

朱熹说：“世间没有比人的淫欲更危险的事情了，有几个人能把持自己、决意不犯，不误自己一生呢？想想真是让人感到悲哀呀！”

## 第五节 邪淫十二害

明朝崇祯年间，进士冒起宗在注解《太上感应篇》中“见他色美，起心私之”这句话时说道：见到他人的妻女美貌艳丽，便起了奸邪的私心，这种邪念一起，虽然还没有付诸实施，只是想想，但已经难逃鬼神的祸罚了！因为万恶淫为首，愚蠢的人不知道利害，便犯了这邪淫的罪孽。所以，在此特别讲述一下邪淫的十二种危害，企盼有缘见到的人能够迷途知返。

**一害天伦。**男女各有配偶，这是自然法则，是上天定的秩序！如果乱了这种自然的法则和秩序，不用说，会导致人家夫妇情断义绝，甚至家破人亡！别人家的秩序，我如果去乱了，我就和披毛带尾的禽兽没什么两样！作为戴帽穿衣的人，怎么可以去做禽兽所做的事情呢？！

**二害人节。**妇女一生大事，只重一个“节”字。我淫乱了她，使她失节，好像把瓦摔破了，怎能再让它完全恢复如初呢？

**三害名声。**俗话说：若要人不知，除非己莫为。任凭你行事如何隐蔽，算计如何机密，只要犯邪淫，到最后一定事迹败露，就会无人不知，臭声远扬，供人传笑，连你和她的亲戚，也会感到面无光彩，没脸见人。

**四害门风。**犯邪淫让女人失节，一是羞辱她的父母公婆；二是辱杀她的丈夫和兄弟姊妹；三是羞辱她的子女后代。一家老小从上到下，耻挂眉额，痛缠心骨！实在是杀了她家老少三代了！

**五害性命。**犯邪淫，让女人失节，会使妇女因为受气而致死；或她的丈夫因为难以接受妻子背叛自己的事实，悲愤而死；或丈夫杀死妻子，或父亲杀死女儿，或妻子杀害丈夫，或丈夫杀死奸淫之人，或奸人被众人打死。有的与婢女淫乱，婢女会遭妻子嫉妒而被折磨致死。

**六害风俗。**邻里乡亲中，如果有这种廉耻丧尽、人面兽心的人，对社会的负面影响将是很大的。因为愚蠢的人见到或听到这种人，不但不认为这种人是可耻的，反而把他当做自己的榜样，甚至于朋比为奸，效仿造做罪业，足可以伤风败俗。当然，有这种邪淫恶习的人，将来必定会遭劫难。

**七害心术。**淫念一生，种种恶念都会随之而生。如虚幻妄想心、贪恋占有心、设计谋取心、忌妒杀害心等就会魂牵梦绕、纠缠不断。所以，意念所造恶业最重！

**八害阴骘。**“骘”的意思是定。上天冥冥之中有安排人穷通祸福的道理，就是用本自善良的天性做人的胎元。如果行邪淫，就是违背自然规律、败德丧行、伤天害理、泯灭良心，这些足以损伤阴骘，便要堕落到地狱、畜生等恶道里。

**九害名利。**凡人头上都有三台北斗神君，身上有三尸神，家中有灶神等，随时随地核查记录人的罪过，并禀报上苍。哪里有夜深人静做坏事上天不知道的道理？！看看古往今来

的果报案例：如李登犯了邪淫，被上苍削去了状元宰相的福分；又如宜兴县木材富商企图犯淫，结果被黑虎咬去脑袋。这些命中应该富贵的，因犯了邪淫，也要削尽富贵、沦为贫贱，何况福分浅薄的人？其下场更是狼狈不堪。

**十害寿命。**人如果犯了罪过，寿命即被鬼神削夺，其中犯邪淫是夺寿最厉害的。何况贪好邪淫，欲火过旺，必然精神昏昧，骨髓枯竭，将导致惊恐死、痨瘵(zhài，痨病)死、恶疮死、染病毒死。好色之人必定早年夭折短寿，所以说不可犯邪淫。

**十一害祖辈。**祖辈相传的血脉，不知珍惜地抛损在淫女荡妇那里，这是最不孝的行为。不但自己一生的福份尽遭削减，而且由此败坏家族名声，后代断绝，令阴间的祖先因无后人祭祀而作饿鬼，他们能不愤恨至极吗？

**十二害妻子。**佛经上说：没有儿子，是因为自己淫乱了别人妻子的缘故；妻子女儿被人淫乱，是因为自己淫乱了别人妻子女儿的缘故。因此，如果犯邪淫，等于是拿自己的妻女去还债，且又会受到断子绝嗣的报应。这样的果报，不单要看书中记载的，也可以调查一下那些已经去世的好淫之人，个个都有这样的果报。由此便知，还活在世间的淫人，也个个会得这样的果报的。

以上列举邪淫的十二种危害，是从格言和因果报应的实例中总结出来的，也是从我亲眼目睹的事例中总结出来的。希望和我有同样志向的人，在平时就提前把祸患认清，才不至于临时痴迷昏昧。前贤说：对色欲这一关，一定要忍，要

坚忍，要狠忍。又说：常常想着人生病的时候、死亡的日子，邪念便消。又说：早晚各点香一炷，静坐半个时辰（1个小时），使心猿意马渐渐调伏。

倘若能时时记着邪淫十二害，再依照这三种方法来做，天天看，时时想，便是戒邪淫的良好方法。况且如唐皋、罗伦、谢迁、王华等人能考上状元，就是因为他们能够坚决拒绝投怀送抱的女人；赵秉忠、周旋、冯京的贵显，就是因为他们的父亲不犯邪淫。片刻间所关系到的祸福真是天壤之别！这个“她”字，包括婢女、仆妇在内。以前文昌帝君重降《阴骘文》说：“如果在自己的锦帐内与婢女苟合，在自己的绣榻上与奴仆通奸等，都必定遭天条戒律的惩处。”

社会上的人实际是一个整体，所以说都是不该侵犯的。要知道，善人终身不二色，把年老的看作母亲，把年纪稍微大的看作姐姐，把年纪轻的看作妹妹，把年幼的看作女儿。即使她主动来接近你，你也一定要坚决拒绝！

**坚守远邪避祸十法：**一清心地，二守规矩，三敬天神，四养精神，五不看淫书，六不谈秽言，七焚烧淫书，八节制房事，九不要晚起，十劝人共戒。前人有用印制、施送“戒邪淫单”的方式来戒淫的。据说，戒淫的人每人领一张书写有《戒淫文》的单子，劝十个人，每劝一人，则有一人在单上签名画押，劝十人，则有十人在单上签字画押。劝满十个人后，将单具疏写于神位前，共同在神前发誓戒淫！这个方法最好，单式也容易做。

## 第六节 四觉观

下面这些观想方法如果修成了，就会深刻地了解到，男女彼此的身体，都不过是丑陋粗劣的臭皮囊罢了。这是随境消除贪淫的方便法门。

凡夫淫欲念，世世常迁徙；宿生为女时，见男便欢喜；今世得为男，又爱女人体；随在觉其污，爱从何处起？

——凡夫因不能断除淫欲的习气和念头，所以才会有生生世世的投胎和生死轮回。过去世做女人时，见了男人便欢喜亲近；今生今世有机会做了男人，见了女人又生欢喜心，极想亲近！如果能随时随地觉悟地观察到，无论男身还是女身都是污秽不堪的，喜爱对方的念头又能从什么地方生起呢？

**睡觉刚起觉悟第一。**默想清早才睡醒起来，两眼朦胧，尚未洗漱，此时，满口粘液，舌苔黄腻，很是污秽。应当想到：那绝世佳人，纵然是樱桃美口，而胭脂香粉未擦之前，其污秽的样子也是这样的。

**酒醉之后觉悟第二。**默想饮酒过度，五脏翻滚，不久忽然大口呕吐，吐出来的尽是没消化之物，就连饿狗闻到了，也会摇尾而退。应当想到：佳人细细地酌饮，玉女文雅地进餐，而杯中盘内狼藉一片时，其腹中之物也是这样的。

**生病之时觉悟第三。**默想生病卧床以后，面容灰黑、憔悴，或者是疮痈溃烂，脓血交流，臭不可闻。应当想到：纵然是天姿国色，年轻美貌，而在疾病缠身的时候，其面容形态也是这样的。

**见厕所生觉悟第四。**默想大路旁的公共厕所，屎尿堆积，白蛆蠕动，苍蝇飞绕。此时应当想到：人世间千娇百媚的美人，任凭她香汤浴体，龙麝熏身，而吃下去的东西消化以后，排泄出来的粪便也是这样的肮脏不堪。

## 第七节 九想观

以下这些观想方法如果修成了，就会清醒地体悟到人身后的凄惨，无量无边。这是断绝爱欲的方便法门。

凡夫每当想到死亡时，淫欲念头顿时就消了。世间的愚痴人一听到“死”字，就愁眉苦脸，认为很不吉祥！要知道，百年以后，人人都同样得进火化场。所以，菩萨劝世人做九种观想，这可称得上是无边众生走出苦海的救命桥梁呀！

**新死想第一。**静观刚死的人，挺直仰卧，寒气彻骨，一无所知。应当想到：我这贪财恋色之身，将来也必然是这个样子。

**青瘀想第二。**静观尚未入殓的尸体，一日至七日，黑气腾溢，转成青紫色，很是可怕。应当想到：我这美貌如花的

身体，将来也必然是这个样子。



美国艳丽风流女郎玛丽莲·梦露生前死后对比照

**脓血想第三。**静观死去的人开始腐烂时，肉腐成脓，势将溃流，肠胃糜烂。应当想到：我这风流俊雅的身体，将来也必然是这样的情形。

**绛汁想第四。**静观腐烂的尸体，停放的时间一长，只见黄水流出，臭不可闻。应当想到：我这芳香清洁的身体，将来也必然是这样的。

**虫啖想第五。**静观由于停放时间过长而腐烂的尸体，蛆虫遍体，到处钻啃，骨节之内像蜂窝一样。应当想到：我这夫妻和美之身，将来也必然是这个样子。

**筋缠想第六。**静观腐烂的尸首，皮肉被蛆虫钻咬吃光，只剩筋连着骨，像绳索捆柴一样才保持没有散开。应当想到：我这偷香窃玉的邪淫之身，将来也必然是这个样子。

**骨散想第七。**静观筋已烂坏的尸体，骨头散乱，不在一处。应当想到：我这崇高富贵的身体，将来必然也是这样。

**烧焦想第八。**静观死尸被烈火焚烧，焦缩在地，或熟或生，不堪入目。应当想到：我这文章盖世的身体，将来必然也是这样。

**枯骨想第九。**静观荒草丛中的破坟弃骨，日晒雨淋，骨头的颜色逐渐变白，直至变黄朽烂，人兽践踏。应当想到：我这年华已逝、老迈将至的身体，将来必然也是这样。

## 第八节 劝戒词十则（调寄西江月）

### 一、处女

闺秀岂容玷辱，一生名节攸关。六亲体面没遮拦，结定怨家不散。纵使临婚瞒过，隐含羞耻难安。痛缠心骨怨如山，蒙垢千秋莫湔。

——闺阁秀女怎能容许玷污，因为这关系到她一生的名节，比性命都重要。侵犯处女，她的六亲眷属都感到丢脸，定与你结下怨仇，和你纠缠不散；被玷污的女子纵然在临婚时瞒过丈夫，但必定隐含羞耻，良心难安。此后终生痛缠心骨，对你怨恨如山，你让她蒙受的耻辱一千年也洗不净啊。

### 二、孀妇

人孰不思偕老，可怜独守空房。芳池拆散两鸳鸯，此后双飞绝望。死者别无余愿，只求为我增光。智欺势压太猖狂，终作怨家孽障。

——世人哪有结婚后不期盼与伴侣白头偕老的！可怜那些寡妇们，因丈夫早逝，只得独守空房。怎奈人生无常，美满夫妻像池塘中被拆散的两只鸳鸯，此后再也不能双飞双栖了。死去的丈夫别无他愿，只希望妻子能够守节守德，为自己的祖宗家亲争光。可是，你却巧设机关或依仗权势，去侵犯守节的寡妇，如此作恶真是太猖狂了，最终必定结仇结怨，果报自受。

### 三、婢女

有女皆期得所，守贞待字于归<sup>①</sup>。只因穷困两相违，骨肉亲情如水。莫认阶前之草，休贪席上之杯。百年难保旧门楣，只恐后嗣不美。

——世人都期望自家的女儿将来有个好归宿，因此，无不严加管束，使其坚守贞操，等待有朝一日能嫁个好人家。可是，因家境贫穷，只得将女儿送人作婢女，原来各种美好的愿望都落空了，但父母和女儿间的骨肉亲情仍如水长流。雇主绝不可把婢女当作阶前杂草一样看不起而任意欺凌，也不要同她们贪杯饮酒，淫乱家门。否则，不但自家妻女的贞洁难保，恐怕子孙后代也要遭殃。

### 四、仆妇

仆妇虽然下贱，含羞带耻心同。入牢无奈强相从，罪恶一般深重。彼自分明配偶，我当严整家风。从来义仆干奇功，都是主恩感动。

---

① 归：即《易经》六十四卦之第五十四卦归妹卦。有嫁女之意。

——仆妇虽然地位卑下，但含羞知耻的心和常人相同。到你家里像入了牢笼，被你仗势强迫才以身相从，你所造做的罪恶和受到的果报很是严重。人家本来家有配偶，“我”也应该自觉严整家风。自古以来，那些注重大义、知恩图报的仆人，都是因为被主人体恤下人、积善修德的行为所感动，才忠心保主，建下奇功的。

### 五、乳姬<sup>①</sup>

她既为我鞠子，吾宁因子奸她？终年琴瑟远违和，只为家贫难过。况彼良人在室，望她守节心多。自羞自恨痛如何，劝尔早些看破。

——她既然为我乳养孩子，对孩子有养育之恩，我本应存心报恩，怎能利用乳子的机会奸污她呢？他们只因家贫，难以过日子，夫妻不得已才常年分离，出来靠乳养别人的孩子求生活。况且她的丈夫在家希望她能多加小心，守住贞洁。“我”如果侵犯她，她肯定会自羞自恨，痛苦无比。奉劝那些做主人的，要早些看破邪淫的罪恶，万不可侵犯乳娘！

### 六、贫妇

贫窘甘心忍辱，端须仁者保全。逞财乘急肆淫奸，作孽终身不浅。穷富由来无定，家资聚散如烟。阿谁能买子孙贤，只恐后来难免。

——贫妇迫于家境困窘，无奈而甘心忍辱受穷，还需仁

---

① 姬：yù，女人。

慈的人怜悯，为其保全名节。如果倚仗自家财势，乘贫妇困窘急难，肆意要挟淫奸的话，造作的罪孽实在不轻。自古以来，穷富是没有一定的，世人的财富像云烟一样时聚时散，又有谁能拿钱买到子孙贤良？只怕那些自仗富贵而欺男霸女的人，今生造下罪业，后世子孙难免要遭殃。

## 七、尼姑

彼既修行出世，岂容觅趣调情。败她戒行坏她名，不顾佛家清净。神目赫然如电，地方借隙相乘。官刑冥罚祸非轻，真是堕身陷阱。

——尼姑既然已经出家修行，哪里还允许再与她们寻趣调情！？如果扰乱她持戒修行，坏她名节，一点儿也不知道顾惜出家人的名声和形象，自有护法诸神察看得清清楚楚，桩桩件件记录得明明白白；而平时和自己有些过节的仇家，也会乘机报复。到时候，定会落得个在阳间遭受官刑、到阴间遭受惩罚的严重果报。所以要认清，邪淫真是让人堕落受苦的陷阱啊！

## 八、娼妓

有种青楼妓女，倚门百媚夭斜。须知君子爱身家，执玉一般恐怕。彼自落花无主，我终白璧蒙瑕。破伤财物误生涯，染毒罹疴祸大。

——那些青楼妓女们，装扮得千娇百媚、袅娜多姿而倚门卖笑，来勾引浮浪子弟。但是你要知道，君子应该洁身自好，要像手中持有美玉一样，去小心地保全它，生怕遭到污染。她虽然是无主的落花，但我如果和她共犯邪淫，最终会

让自己高尚的品德受到染污，就像洁白的美玉蒙上了瑕疵一样，不仅破财伤身，耽误一生的事业，更可怕的是，还会因此染上病毒，得上绝症，灾祸可真的是大极了。

### 九、姬妾

娶妾只因嗣续，何须少艾重重。脂红粉白髑髅工，总是一场春梦。每见富翁多宠，糟糠冷落闺中。随时取乐逞淫风，性命攸关实重。

——娶妾纳小只是因为妻子不能生育，为传宗接代不得已而为之，何必要把一个又一个年轻美貌的女子都娶到家里？！要知道，那些涂脂抹粉的美女，不过是化了妆的骷髅，红尘爱欲全都是一场春梦啊！常常看到社会上那些富人，过多纳妾并对她们宠爱有加，而把原配妻子冷落一旁，自己随时贪淫取乐，而不知道这是性命攸关的严重事情啊！

### 十、男色

男女居室正理，岂容颠倒阴阳。污他清白暗羞怆，自己声名先丧。浪费钱财无算，戕生更自堪伤。请君回首看儿郎，果报昭昭不爽。

——男女异性为夫妻，这是人间居家过日子的正理，怎能容许认男为女同性相恋而阴阳颠倒。渔猎男色，不仅玷污别人的清白，让别人暗地里羞愧悲伤，又使自己声名早早丧尽，遭人耻笑。不仅白白浪费无数的钱财，还让自己和他人都染上不治之症，受到伤身丧命的严重果报，真是让人伤感。如果不相信，请大家回头看看造作这种恶业的男人，个个都遭受了应得的报应，那是丝毫都不会偏差的。

## 第九节 戒之在色赋

宽广无边、昏昏沉沉的情欲世界中，芸芸众生的聪明智慧都被性欲、情爱所蒙蔽了，生生世世延续着迟钝、愚昧的秉性，无法转嫁给别人。怜念每个家庭中夫妇双方，如果都能避免邪淫，端正家风，敦伦尽份，丈夫尽到做丈夫的责任，妻子尽到做妻子的责任，这样，家中就不会有不如意的事了。那么这个家庭里，子孙必定贤明孝顺，能够以严谨的态度对待女子，不去玷污败坏闺门的清白。

怎么有些人却钻墙打洞而私下苟合，完全违背自古传下来的“通婚之前先要通过媒人说合”的规矩？有的大胆之徒，竟然到了为了幽期密约而翻墙跳窗的地步，到处惹下还不尽的风流孽债。人世间的一切罪恶，最先都是因为淫欲才逐步生起的。所以，在阎罗殿上，淫罪名列诸罪之首。犯邪淫的人，会有千百种灾祸降临到他的身上，不仅仅是遭受短寿夭折、身染严重疾病等这些简单的罪报。犯了邪淫的人，还会被削夺原本属于他的功名仕途，导致一生身居穷乡僻壤，空自悲叹；有的会因此导致断子绝孙，死后留下的荒坟还会有谁去祭奠拜扫呢？

几乎人人都学过《中庸》，内有专门讲述修养自身、尊重贤人等用来治理天下的九种具体事项，可是人们唯独把其

中“远色寡欲、修养自身”这一项忘得干干净净；也几乎人人都读完了《论语》，其中谈到君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。可是人们惟独把“少时之戒”弃之一旁。青少年时期，血气大多因为没有稳固，在受到外界色魔的引诱下，不管是智者还是愚者的性情都会不由自主地动摇，而走上邪淫的道路。气、血和合而生精，有精方可滋养肉身，强壮筋骨。如果硬要行淫，就会透支自己的精力，最终导致力不从心，精乏体亏，疾病丛生。

如果奸淫寡妇，破坏其贞节，使她那已经去世的丈夫在阴间暗自哭泣；与未出嫁的少女苟合，使她含羞抱愧，将来出嫁后遭众人的怀疑和指责；认为女佣身份下贱可以轻易奸污，甚至父子均与她行淫，这种乱伦秽行和禽兽一样；以为孩子的奶娘可以随便侵犯而奸污她，得到的毒害祸患怎么能医治好呢！做主人的，如果调戏家中长相秀美的婢女，妒忌心重的太太会不公正地滥用暴力，让婢女承受惩罚；玩弄男童、男人之间相恋行淫，这些丑恶的行径，造成的后果更是难以预料。

人身不过是一具带肉的骷髅，而有些人偏偏喜欢放荡颠狂的妓女。慈眉善目的菩萨，对于那些破坏出家尼姑清净修行的人，也忍不住要现怒目金刚之相！《左传·桓公十八年》中说：每个男人各有自己的妻子，每个女人各有自己的丈夫，大家都要安分守己，不要去亵渎、非礼别人的配偶。《礼记》中说：如果一个家庭内外的秩序混乱，家中人犯下禽兽不如

的邪淫，那么一定会遭到上天的责罚，将有灭顶之灾，生时舌头上会长出像开了花一样的瘤子，或出现眉毛杂乱、逆生、不顺的邪淫相。凡是引诱他人颠狂而堕入邪淫邪行的人，都将受到因果的严厉惩罚而沉沦苦海，难有出期！

那些自诩为文人才子的学者、作家等，大好才华不用于正路，却不断翻新地编造许多所谓的风流佳话，结果使得很多读了他们作品的男男女女，学着书中的样子，幽期密约，私下苟合，犯下无量罪业。喜欢谈论人家闺房私事，随便一句话都会伤了天地之和；胡乱编写淫书，使自己将来遭受身堕地狱、万劫不复的殃罚。

有的编写并演出种种色情戏，演员的音容笑貌栩栩如生，谁看了不会动心？有的画出种种色情图画，其中人物赤身裸体，妖娆妩媚，让人看了，怎么能不被蛊惑污染？那些淫词艳曲，让人听后魂荡魄消；那些伪造的所谓的“仙方”，骗人说可以采阴补阳。这些小说、图画、音乐、方技，都是引导众生造作罪业，堕入畜生、饿鬼、地狱的原因，其作者更是造了百倍的罪业！

圣人曾经教育我们，要远离淫荡无行的像《郑声》那样的音乐，这话我们应该知道；孔子说，听了《鲁颂》会让人感到意识清净，没有邪念，这些话记录在典籍上，至今还在。为什么人们不放弃淫念转而追求高尚的道德呢？要知道，没有邪念才能保证不出做坏事，任何事物本来都具有应有的规则。想到堕下悬崖必死，就会立刻止步撒手，则欲望之火也会立即断绝熄灭；急忙回头是岸，就不会被欲海狂浪所吞没。

人只要知道自己的过错，并且及时改正，那么还可以自求多福；如果更进一步能够见善而学，见贤思齐，则不测之祸一定能消除。

因绿衣人相引，洪学士知错改过，最终既长寿又升官；因梦见自己名上黄榜，项秀才改过迁善，很快就考中进士（这两则故事，见本书相关实例——译者注）。你怎么做，上天就会怎么报答你，因果报应是厘厘分明、丝毫不爽的。自己造作恶事招致的灾祸是不可逃的，天降灾难却可以逃避。明白了这个道理，如果在淫念来临的当下，能提起警觉，把持自己绝不造作，顷刻间即将降临的灾难就可挽回。上天不会加罪给那些已经忏悔并且极力行善以补前过的人。

忏悔的人，业障消除，恶报远离，且夜里睡眠踏实安稳，无恶梦怪境，清凉自在。凡是不符合规矩、礼仪的事情千万不要去做。应当知道，盖在被子里的身影，犹如浩浩荡荡的大水一样，都能被天地鬼神所明察；要返观自己的身心，真诚向善，使自己的言行符合规矩，并向历朝历代的圣贤和正人君子学习，时时处处做到戒色止淫。

多做善事的人，会使自己的妻子家人都能得到善报，儿子娶到合意的媳妇，女儿嫁给满意的人家。每个人都有各自的归宿，美貌少妇怎能容许见异思迁？行淫的人在锦帐中恣行放纵时，不会想到一旦恶报来临，人头落地时的血肉模糊；造作淫词艳曲的人，等到堕入拔舌地狱的时候，才知道恐怖至极。

持戒的人，心中坚定如铁，永不犯戒，这样的话，怎么

会遭遇苦难和不幸的事情呢？“色”字本来就是头上悬刀，所以只要一沾上“色”字，就已经显现出被杀的危险了。好色的人，在生时因贪图享受有限的淫欲之欢，死后却要遭受无穷无尽的痛苦。如果一个人能够忍常人所不能忍，并且坚持不懈地忍下去，果敢坚决地忍下去，这样的人，鬼神也会钦佩敬仰。

无论是眼睛贪看美色，心中贪念邪淫，还是口说淫秽的语言，都要提防，这是会招致上天震怒的。就算有女子向“我”私奔，也要坚决拒绝。明朝的陆容因此留下了“风清月白”的诗句；贞节烈女更应该表彰、弘扬，元朝的杨廉夫因此写下了“露峽雪江”的诗句（这两则故事，见本书相关实例一一译者注）。自己夫妻之间的房事尚且不能沉湎其中，别人家的闺房之私怎么能轻易去打听、猜测和谈论呢？青楼当中，多是薄情负心之人，千万不要沉迷其中。否则，不出三年，一定身败名裂。世间洁身自好的男子女人，要想使自己这块洁白的美玉不沾半点灰尘，就一定要多读读这篇《戒之在色赋》。

**【按】**《戒之在色赋》是唐代越中（今浙江绍兴）一位读书名士商拜亭所作。一天夜里，他梦到文昌帝君告诉他说：“先生有写赋的文才，何不作《戒色赋》一篇，替我唤醒世人？”拜亭从梦中醒来，便提笔写赋，下笔时好像有神相助，字字句句，顺畅达意，令人见了怵目惊心。但愿天下文人才士，能反复吟咏思考，仔细回味，体悟其中的道理。

附：原文

戒之在色赋（以题为韵）

荡荡情天，昏昏欲界，智慧都迷，痴呆难卖<sup>①</sup>。亦念夫夫妇妇，正家道以无乖<sup>②</sup>；庶几子子孙孙，肃闺门而勿坏。如何钻穴，绝无烦蛱蝶之媒；竟至逾墙，偿不了鸳鸯之债。万恶以淫为首，曾榜森罗；百殃悉降于身，非徒天察。削他桂籍，生前则穷巷空悲；斩尔椒条<sup>③</sup>，死后之荒茔孰拜？个个《中庸》记得，九经忘远色之经；人人《论语》读完，三戒昧少时之戒。血气多缘未定，智愚哪得不移。和也者，财先可饵；强乎哉，力莫能支。刑于寡妻，破节而故夫暗泣；搂其处子，含羞而新妇群疑。以佣姬为易奸，麀而忽聚<sup>④</sup>；以乳娘为可犯，盍岂堪医！美婢调来，狮吼之威教遍受；顽童比及，龙阳之丑更难知。带肉骷髅，偏喜狎颠狂之妓；低眉菩萨，亦怒污清净之尼。《传》曰：男有室，女有家，毋相渎也。《礼》云：内外乱，禽兽行，则必灭之。则有舌上灿花，毫端错彩，诱人颠堕于邪山，罚尔沉沦于苦海；自诩文人才子，风流之趣语频翻，遂令怨女旷夫，月下之佳期早待。好谈中薙<sup>⑤</sup>，一言伤天地之和；妄著淫书，万劫受泥犁<sup>⑥</sup>之罪。演出横陈之剧，声音笑貌，谁则弗思？描来秘戏之图，

① 卖痴呆：宋时苏州南部民俗。除夕之夜，儿童绕街呼叫“卖痴卖呆”。意思是将痴呆转移给别人。

② 乖：不顺利，不和谐。

③ 椒条：一种灌木，这里指子孙后代。

④ 鬯而忽聚：即麀聚，yōu jù，本指兽类父子共一母鹿的行为。这里比喻父子共妻，有如禽兽，乱伦秽行。

⑤ 中薙：内室。这里指内室的私房话，也指有伤风化的丑话。

⑥ 泥犁：地狱的别称。

袒裼裸裎，焉能不浼？酣歌艳曲，魂已荡而魄已消；伪造仙方，阳可补而阴可采。是皆导入三途，能不孽添百倍！放郑声而有训，此语应闻；思《鲁颂》以无邪，其言犹在。何勿念淫，转而好德？无思乃保无为，有物本来有则。想到悬崖撒手，欲火难红；急从彼岸回头，狂澜勿黑。过而能改，福尚可以自求；善更能迁，祸定消于不测。绿衣引去，洪学士之上寿还登；黄纸标来，项秀才之高魁旋得。出乎尔，反乎尔，报应分明；不可逭，犹可违，挽回顷刻。罪不加忏悔之人，梦已入清凉之国。非礼勿动，衾影中浩浩其天；反身而诚，伦纪中贤贤易色。乐尔妻孥，毕其嫁娶。夭桃各咏于归，少艾焉容外慕？鸾帏梦畅，提头而人面模糊；凤管词新，拔舌而鬼形恐怖。戒得心中如铁，法网讵罹；色原头上从刀，杀机已露。生贪有限之欢，没受无穷之苦。能忍、坚忍、狠忍，便致神钦；视淫、意淫、语淫，都防天怒。

奔还要拒，风清月白之吟；烈更须扬，露峡雪江之句。自己闺房之乐，亦莫常耽；他人床第之言，胡堪轻诉。青楼薄幸，休教纵欲三年；白璧无瑕，只在闲情一赋。



## 第三章 实例

### 第一节 戒淫的福报实例

**1. 曹文忠拒淫中状元。**明朝宣德年间（1426~1435），曹鼐考中贡生，被授予国子监学正<sup>①</sup>，他没去上任，改到江西省泰和县当了一个管治安的官员。一次捕盗时，在驿亭中解救了一名十分美貌的少女，该女子想主动献身于曹，曹鼐神情严肃地告诉她：“你是处女，我怎能侵犯你呢？”并且拿出纸来，在纸上写上“曹鼐不可”四字后焚化。第二天，通知女子的母亲将她领回家。后来，曹鼐进京考进士，在朝廷上考对策<sup>②</sup>时，忽然从天上飘下一张纸，落在他的考桌上，上写“曹鼐不可”四字。曹鼐于是在瞬间变得思维敏捷，下笔成章，竟然考取状元。

**2. 陈医生救人荫子贵。**浙江余杭陈医生，把一个家贫而濒临死亡的病人医好了，也没要任何回报。一天，陈医生避雨路过这家，因为天黑，雨又不停地下，病人的母亲便留

<sup>①</sup> 国子监学正：国子监是隋朝以后的中央官学，为中国古代教育体系中的最高学府。学正即学校的教授或行政管理人员。

<sup>②</sup> 对策：古代察举制度的一种考试方法，又称“策试”。策题一般以政事、经义等设问，答策则相当于“应诏陈政”，发表政见。君主常常亲自主持策问并阅读策文。所以，对策兼有征询政见与考核才识的双重意义。

陈医生过夜，暗地里叫媳妇陪陈医生睡觉，以报答救命之恩，媳妇唯唯喏喏答应了。半夜里，媳妇来到医生床前，对医生说：“今日我以身相许，来报答先生救我丈夫的恩情，这是我婆婆的心意。”陈医生见少妇年轻美貌，心也动了，但马上克制自己说“不可。”少妇再三要求，陈医生连连说“不可！不可！”于是，通宵未睡，坐到天明。到最后，当他差一点不能克制时，就大声喊道：“不可二字最难！”天亮后，悄然离去。

后来，陈医生有个儿子参加科举考试，主考官审阅他的考卷后，认为不行，便丢到一边，忽然听见一个声音说：“不可！”于是，主考官挑灯再看，还是认为不行，又丢弃一旁。这时，又听见有声音连叫：“不可！不可！”最后主考官拿定主意不再考虑。那声音又在叫：“不可二字最难！”而且连续不停。主考官觉得很奇怪，就把陈医生的儿子录取了。发榜后，主考官把他的儿子找来，想问个明白，他的儿子也不明白是怎么回事，回家将此事告诉了父亲。父亲听后，不禁感叹说：“这是我壮年时候的事，想不到上天会用这种方式来回报我啊！”

**3. 冯富翁行善得相子。**宋朝时，江夏富翁冯商，到中年还没儿子。他妻子常常劝他纳妾生子续嗣，以尽孝道。后来，冯商在京城做买卖，碰巧买了一个姑娘准备做妾。价格成交后，立契约签字画押，交钱领人。小姑娘买来后，冯商就问她是哪里人？小姑娘只是哭涕流泪，什么也说不出来。在冯商的一再追问下，她才说：“我父亲因押运官府货物出

现意外，欠了官家的债，没办法，只好把我卖掉来还债。”冯商听完后，起了恻隐之心，于是赶快把这个小姑娘还给了她的父亲，并且没有索要买人的银两。回到家后，妻子问他：“你买的妾在哪里？”冯商把事情原委告诉了妻子。妻子说：“先生用心如此善良，还怕我们没有儿子吗？”

果然，几个月后，他妻子怀孕了。孩子将出生的那天晚上，有街坊邻居看见一群人敲锣打鼓，震动了整个街市，护送一个状元到冯家。当晚，他妻子生下一个儿子，起名冯京<sup>①</sup>。冯京长大后参加科举考试，连中“三元”，官职做到太子少师，最后做到丞相，政绩很显著。

**4. 孙继皋<sup>②</sup>辞教中状元。**明朝，江苏无锡人孙继皋，受聘在一家当教师。有一天，主人的妻子想勾引他，就命婢女送茶给他，茶杯内放一枚金戒指，孙假装不知，叫婢女收回。当天深夜，婢女在房门外扣门，说主母到了，孙赶紧拿一块大木板顶住房门，不让她们进来。第二天，孙便辞去家教返乡。有人问他为何辞教，孙不愿扬人之丑，只说是学生不堪教导，始终没泄露这件事。后来，孙继皋到京城考试，得中状元。再后来，他的子孙也都做了大官。

**【清静随缘】：**鲁国有一男子独住，邻居是一个寡妇。一天夜里，暴风雨毁坏了邻妇的房屋，邻妇想到他的房里避

<sup>①</sup> 冯京：(1021~1094)，北宋大臣，字当世。宋仁宗皇祐元年(1049)己丑科状元。为宋朝最后一位三元及第的状元。

<sup>②</sup> 孙继皋：(1550~1610)，字以德，号柏潭，江苏无锡人。明代万历二年(1574年)状元。著有《孙宗伯集》十卷。

雨，而他紧闭房门不让邻妇进屋。邻妇问他为什么不学学坐怀不乱的柳下惠？鲁国男子回答说：“柳下惠能做到坐怀不乱，我却不能做到。正因为我不能做到坐怀不乱，所以才闭门不开，来学习柳下惠不乱男女关系的道德品质。”

在此，恳切地奉劝、提醒大家，千万不要自以为是，觉得自己自制力很强，定力很深，比一般人福德深厚，是希圣希贤资质的人物。还是要把自己当作平凡人来看，时时处处谦虚、谨慎，当情色境遇、异性诱惑现前时，最好的办法是不看、不听、不说、不接触，尽早远远地避开为好。切记！切记！

**5. 周先生拒淫儿登科。**明朝时，温州人周旋的父亲，家里儿子多，很贫穷。他有一个邻居刚好相反，家境富有但没有儿子，这位富邻想让小妾向周父借种生子。一天夜里，邻居请周父到他家饮酒，一会儿，富人假装酒醉出去了，邻妾便出来陪周父，并告诉求种的事，周父一听，十分惊讶，急忙起身想走，但房门已被上锁。于是，周父以手在空中写了一句话：“欲传种子术，恐惊天上神。”写后就面对墙壁，不去看邻妾的容貌。

正统乙卯年（1435），周旋参加乡试，榜上有名。当地太守梦见迎接的新科状元就是周旋，彩旗上写的是：“欲传种子术，恐惊天上神。”太守梦醒后莫名其妙。丙辰年（1436），周旋果然高中状元，太守前来祝贺，并将去年梦中所见叙述了一番。这时，周旋的父亲才告诉他：“这是我20年前对空书写的一句话呀。”至于具体细节，却始终没有透露出来。

**6. 陆先生拒奔中进士。**明朝时，江苏太仓人陆容，相貌端庄，仪表堂堂。天顺三年（1459），到南京考试。房东有个女儿，夜里到他房内表示爱慕之情。陆哄骗她说自己身体有病，约她后天夜里再来。女子去后，他作了一首诗：“风清月白夜窗虚，有女来窥笑读书，欲把琴心通一语，十年前已薄相如。”天亮后，推托有别的原因，离开了那家旅店。那年秋天他考中了。考前，陆的父亲做了一个梦，梦见地方官吹吹打打送来一块匾，上面写有“月白风清”四字。父亲认为这是儿子考中之兆，于是写信给陆。陆容接信后更加警惕，后来中了进士，官至参政。

**7. 钱老翁行善天赐子。**江苏常州一带，有位姓钱的老翁，平日里多行善事，但一直没有孩子。街坊有位姓喻的老汉，欠了有势人家的钱，因无力偿还而被关进了衙门，不能回家。家里的妻女受冻挨饿，没有办法，来到钱家求借钱粮。钱翁见此情形，很是同情，如数接济，也不让这娘儿俩打欠条。喻老汉官司打完之后，事情得到了解决，回到家，见妻女安然无恙，听完事情原委，感恩不尽。于是，带着妻女登门拜谢钱翁。钱翁的妻子见喻老汉的女儿很漂亮，就和喻氏夫妇商量，想让丈夫纳此女子作妾生子。喻氏夫妇很爽快地答应了。可是，钱翁却说：“乘人之难是不仁的行为。我借钱给他们，原本发的是善心，如果把娶人家女儿作为最终结果，就是不义的行为。我宁可没有儿子，也绝不能这样做。”喻氏夫妇听了，十分感动，哭泣着向钱翁拜谢而退。

当天夜晚，钱妻梦见天神对她说：“你丈夫救人行善，

不淫人女，阴德深重，上天当赐你贵子。”第二年，钱妻果然生了一个儿子，取名天赐。天赐18岁就参加各项考试，一帆风顺，考得非常好，最后官位做到了御史。

**8. 沈观颐远色做高官。**浙江省归安县沈桐，字观颐，家境贫寒。他的堂兄逊洲介绍他到一个亲戚家做私塾先生。那是个寡妇人家，儿子还小。一天夜里，妇人到他房里想投怀送抱，被沈桐严加拒绝。第二天，他便辞职回家。主妇恐怕沈桐把事情说出去，所以备厚礼，真心相请沈桐，希望他回来继续任教，但沈没有答应。主妇没办法，又催逊洲多次前往邀请，沈桐始终不答应。逊洲多次问他不去的原因，沈桐始终没说出真相，只是说：“到那儿教书不方便。”次年，沈参加会考，接连中榜。最后，官职做到巡抚。

**9. 王志仁救人获厚福。**明朝，武宗正德年间（1506～1521），安徽商人王志仁30岁时还没儿子。有个看相的告诉他，说他十月份有大难。王一向觉得该相士的预测很准，于是急忙到苏州清理账务，然后准备回家。一天傍晚，王到河边散步，看见一名妇女投河自杀，他立刻拿出十两银子，呼叫渔船将该妇救起。他问妇人为何自杀，妇人说：“我丈夫替人做佣工，我在家中养猪，以此来偿还债务。昨天卖猪，没想到收到的都是假银子，害怕丈夫回家责骂，日子难过，所以自杀。”王志仁听了很同情，赠给她比猪钱还多一倍的银两。

妇人回家后告诉丈夫，丈夫不相信有这样的好事，就拉着妻子，深夜到王寄宿的地方对质。这时候，王已经入睡。

妇人敲门并大声说：“白天投水的妇人来向先生道谢。”王马上严厉地说：“你是少妇，我是孤单的过客，深更半夜怎可相见？”妇人的丈夫听了，惊喜而肃然起敬地说：“我夫妇二人一同来此拜谢先生。”王这才披上衣服出门相见。门刚开，墙壁忽然倒塌，刚才躺过的床已被压碎了，他也因此逃过劫难。夫妇二人见此情境，感叹着告别了。后来，王回到老家，相士见到他，很惊奇地说：“你满面阴骘纹出现，一定是救过别人的性命，将来后福不可限量。”果然，王志仁后来连续生了11个儿子，他96岁时身体还很康健。

**10. 杨希仲拒淫魁多士。**宋朝时，四川新津人杨希仲，在未得功名前，曾到成都一个富户人家的教馆教书。富家有一美妾，自以为才色出众，到教馆中调戏杨，杨不为所惑，并正色厉声地拒绝了她。当天晚上，杨在老家的妻子，梦见神告诉她：“你丈夫独居外地，却不欺暗室，拒淫人妾，应当在众多的士子里面占首位，以彰显善有善报的天理。第二年，杨希仲在四川省级大考中，果然取得第一名。

**11. 程孝廉积德捡功名。**安徽徽州人程孝廉，家住一小溪旁，溪上有一很窄的木桥。一天，一个女子走亲戚经过此桥，失足落水，程孝廉叫人将她救起，并叫妻子为该女烘干湿衣。当时天色已晚，女子无法回家，程便命妻子陪该女过夜。第二天，送该女回她母亲家。女子的公婆听到这个情况，很不高兴，认为媳妇没过门，就住陌生人家中，恐怕已经不是处女，并找来媒婆，要求退婚。孝廉听说后，亲自赶往女子婆家，极力说明事情原委，证明了女孩清白，使双方得以

完婚。婚后不到一年，丈夫就死了，留下一个遗腹子。不久，儿子出世了。等孩子稍大些，女子就开始教他学习。女子常常流着泪告诉儿子：“你将来要是成了名，千万不能忘了程孝廉的恩德啊。”

这个孩子果然天赋不凡，年少便考中举人。丙辰年到京城参加朝廷会考，每做完一篇考题，必小声朗诵，自认文才不凡，高兴得直拍桌子。后来，少年忽然放声大哭。这时，正好程孝廉也参加考试，与他隔号而坐，急忙问他为什么哭泣。少年答道：“我作的七篇文章都很好，没想到灯花落下，把考卷烧了个洞，这一下，考卷必定会被剔除，我为此而哭。”程孝廉说：“可惜了这几篇好文章啊，现在一无所用！不如这样，你把你的废考卷给我，让我抄抄，如果我得中了，将来一定厚礼相报！”少年没办法，只好偷着把自己的考卷给了程孝廉。后来，孝廉果然中了进士。

出榜后，少年来到程孝廉的寓所索要报酬，程孝廉摆酒与他对饮。少年好奇地问：“程先生有何阴德，会靠我的文章而成名？”程孝廉仔细回忆平生，说没有什么阴德。少年不相信，就再三追问个不停。程又沉思良久，就向少年讲述了自己曾救过一落水女子的事情。少年听完，跪地说道：“先生就是我母亲的救命大恩人啊，我怎敢再图你报答（赠卷之事）。”于是，少年把母亲在灯前对他的哭诉和嘱咐告诉了程，并以师礼叩拜孝廉。后来，两家世代结为姻亲。

**12. 徐郡守救女子满庭。**扬州人徐昂，赴京参加春季大考。京城有一姓王的相面先生，相术很高，人们找他看相，

往往被他算对。徐昂也前往王相士家请求相面。王相士说：“从先生的面相来看，命里无子，真可惜！”后来徐昂考中，被委派到西安做郡守。上任途中，买了一名很美的女子打算做小妾。徐昂问她姓氏，女子回答说：“我父亲叫某某，在某地做官，几年前死了。因为赶上饥荒灾年，我被强盗绑架并卖到此地。”徐昂听了生起强烈的怜悯之心，随手就把该女子的卖身契烧了，而且决定不纳此女为妾。到西安上任之后，又为该女子置备了嫁妆，然后为她挑了一个善良且有才能的后生，打发她出嫁。

在西安做郡守任期已满，徐昂回到京城。王相士见到他，不禁吃惊地说道：“先生的相貌跟以前大不一样了！子星满面，一定是积了阴德所致！”不久，徐昂娶了一平民女子做妾，几年间，连续给他生了5个儿子。

**13. 姚三韭德厚子孙昌。**姚三韭本姓卞，学问渊博且善于写诗词文章，曾在一姓怀的人家教书。那家有个女子常常偷看他，他根本不理睬。一天，他在庭院里晒鞋，女子写了一张纸条塞进他的鞋内。卞见到后，就找了一个借口辞职回家了。和他同馆任教的袁怡杏写了首诗试探性地称赞他，其中有“一点贞心坚匪石，春风桃李莫相猜”的语句，卞写信答袁，极力辩白并无此事。袁怡杏将他的回信封好，并在上面题词：“德至厚矣，子孙必昌。”后来，他的儿子姚谌、曾孙姚锡，都考中进士。

**14. 林增志持戒中进士。**明朝末年，温州人林增志，虔诚奉佛，并且持戒。一天，他做梦观看天榜，见自己的名字

排在第十，名下写着“不杀不淫之报”六字。戊辰年（1628），林参加朝廷考试，果然考中第十名。

**15. 何医生德高福禄临。**北宋末年，医生何澄因医术高超而闻名远近。同乡孙先生因久病不愈，孙妻邀请何澄为其治病，并私下里对何澄说：“我丈夫得病日子长了，家里的东西已经当尽卖光，我愿意以身相许作为看病的药费。”何澄一听，立即正色说道：“你怎么可以说这样的话？你且安心，不要忧愁，你丈夫的病我会尽心治疗，但请你不可因此而玷污了我的医德名声，也玷污了你自己。”孙妻听罢，惭愧而退。那天夜晚，何医生梦见一位神人引他到公署，公署里主事对他说：“你行医有功，而且不乘人急难，淫乱人家的妇女。奉上帝敕令，赐你官职，赏钱五万。”后来没多久，朝廷东宫皇后生病，诏请何澄进宫诊治。结果，皇后吃了一服药就好了，朝廷便赐给何澄太医丞的官位和很多金钱，与梦中所见完全一样。

**16. 成人美高父得麟儿。**扬州人高铨的父亲，早年到京口贩货，在客店中常闻到安息香香味扑鼻。一天，高父忽见墙缝中伸出来一枝香，从孔隙中见到隔壁有一个少女独坐。第二天，向店主打听少女的情况，才知道是店主的女儿。又问为什么不嫁人，店主回答说：“好女婿难找啊！”几天后，高父遇到一位人品很好的青年，于是对店主说：“我看你的邻家小伙子很是不错，我想替你做个媒，怎么样？”店主说：“我也喜欢这个人，只是他家太穷。”高父说：“不碍事，我借钱给他，让他娶亲。”随即赶到小伙家，做媒说合，并

赠数十两银子给小伙子，让他完婚。高父回到家中，梦见神对他说：“你命里本来无子，因赠金成人之美，今赐你一子，可以起名叫铨。”第二年，果然生了一子。后来这个孩子考中进士，官至尚书。

**17. 惜人节沈鸾生双子。**明朝时，松江县书生沈鸾，人到中年，虽曾生育子女，但都夭折或病故，总难养大成人。因家里贫困，只能靠寄宿富贵人家教私塾来维持生计。有一天下课稍晚，沈回家时又适逢下雨，家门已经关上，隐约听见屋里有女孩子说话的声音，他就在门外问妻子，原来是邻居家的女孩。因为自己常常不在家，妻子寂寞和害怕，所以才找来做伴。沈鸾听完，马上嘱咐妻子不要开门，他去别处住宿。说完，便冒雨到附近的一座道观借宿。这天夜里，沈鸾梦见玉帝拿了一缕由两种颜色搭配的真丝授与自己，醒来才半夜子时。雨过天晴，月光照到殿内，光辉四射，五彩夺目。后来，生下文系、可绍两个儿子，都顺利成长，而且相继登科及第。

**18. 还人妻蔡门双福至。**清朝时，浙江德清县地方政府推荐蔡启传到京城去考试。那时蔡还没有儿子，妻子用30两私房钱给他买了一个小妾。这个女子进门后，低头哭泣不止。蔡问她为何伤心，女子回答说：“丈夫因为欠了军营的债，将我卖身抵债。”蔡听后连夜赶往她丈夫家说：“我帮你了结此事。今夜我就住你家不回去，回去的话就说不清了。”蔡于是住在此人家，等军营的兵丁来后，蔡把详细情况告诉了他，并说：“你把欠条拿来，我把债还了。”然后

蔡又命家人用轿把女子抬回她丈夫家，另外又赠了30两银子给他们。后来，蔡妻生了一个儿子。蔡启传也于康熙庚戌年（1670）考取了功名。

**19. 拒淫奔谢迁做宰相。**明朝人谢迁，年轻时曾在毗陵县某家教书。那家人的女儿乘父母外出，偷偷到谢迁房内求欢。谢严厉地拒绝了她，并劝告她：“姑娘未嫁人就失去贞操是终生的污点，会让你的父母、夫家都没有脸面。”女子满面羞惭地离去了。第二天，谢就辞职回家。成化乙未年（1475），谢迁考中状元，后官至宰相，死后朝廷谥号“文正”。他的儿子谢丕也官至侍郎。

**20. 完骨肉费枢职太守。**四川广安人费枢，宋徽宗宣和二年（1120）进京赶考时，途经一家旅店歇息。那天下午，一个妇人走到他跟前说：“我是贩绸人家的女儿，结婚不久丈夫死了，没有路费不能回家，愿意委身于你，有个依靠。”费说：“我不做非礼的事情，我会找到你父亲来接你回家。”到京城后，费枢四处寻访，终于找到了女子的父亲，告诉他女儿的情况。女子的父亲哭着向费拜谢，并立即接女儿回家了。当年，费枢登科及第，作了巴东太守。

**21. 拒纳妾靳瑜得贤儿。**明朝，江苏省镇江的靳瑜，50多岁仍没有儿子，在金坛做私塾先生。邻居家有一女孩颇有姿色，他的夫人卖掉了自己的钗钏细软等值钱之物，把这个女孩买进家来，为靳作小妾。这天，靳瑜回到家，夫人在房里摆了酒席，告诉他说：“我老了，已经不能为你生儿育女，这个女孩人品好，模样也俊，或许能为你们靳家传宗接代。”

靳瑜听罢，低头不语，面红耳赤。夫人以为自己在场，丈夫不好意思，难为情，于是就出了房间，并反锁了房门。靳瑜立即从窗户跳了出来，对夫人说：“你的想法很好，很实在，但这女孩小时候我常常抱她，我是看着她长大的。我希望她能嫁个好丈夫，得到幸福。我老了，又多病，不可以辱没了这个天真无邪的少女！”于是，就把女子送回家。

次年，靳妻竟然怀孕，生了个儿子，取名靳贵<sup>①</sup>。这孩子17岁在乡试中考第一名，18岁又考中进士，后来做了很有贤德的宰相，他就是有名的文僖公。

**22. 远声色曹生获功名。**松江县有位姓曹的书生去参加考试，住在一家旅店里。夜里，店主妇来投怀求欢，曹大惊，赶紧出门，另找别家旅店住宿。走到半路，忽然看见一群人打着灯笼吆喝开道来到一座古庙中，击鼓升堂。曹生好奇，躲在暗处，听到殿上唱新科录取名单。唱到第6名时，一个小吏禀报：“某考生近来有不良行为，玉帝已削去了他的功名，该由谁来补这个空缺？”庙主回答说：“松江县曹生，因为他不淫旅店主妇，正气可嘉，应当由他来补缺就可以了。”曹生听罢，又惊又喜。应试放榜后，果然考中第6名。

**23. 身心正陆修升高官。**明朝时，浙江有位将军，请儒者陆修教儿子读书。一天，老师病了，儿子取被子为老师发汗，不慎将母亲的鞋子卷入被中，掉在老师床下，师徒二人都没发现。将军回来见到鞋后，疑心妻子和老师有暧昧关系，

<sup>①</sup> 靳贵（1464～1520），字充遂，号戒庵，江苏丹徒人。明弘治三年（1490）钱福榜进士第三人。授翰林院编修。

就进入内室质问妻子，妻子自然不承认。将军就叫婢女去叩老师的房门，假说主母有请，自己就持刀躲在婢女身后，计划等门一旦打开，就将老师杀死。老师听见有人敲门，就问：“什么事？”婢女说：“主母有请。”老师怒斥了婢女一顿，不肯开门。将军仍然不肯罢休，又强迫妻子亲自去请，老师仍旧坚决拒绝，并说：“我蒙东家聘请来教学，怎么可以私下随便行事。这门是生死的关头，人禽的界线，今晚我决不开门，请赶快回去吧！”最终也没开门，将军怒气才息。

第二天，老师辞职，将军立即赔礼道歉说：“先生您是真君子啊！”于是将事情原委详细进行了说明，并向他谢罪。第二年，陆老师考中进士，后来官至大理正卿。

**24. 拒邻妻林门四进士。**北宋年间，江西信州人林茂先，才学过人，刚刚通过乡试。因为家里十分贫穷，就闭门在家读书，希望能考取功名。邻居有一个很富有的妇人，厌恶丈夫没学问，私下里羡慕茂先的才名。一天夜里，她悄悄地跑过来，想委身于林茂先。林非常严肃地对她说：“男女有别，这样的事情为礼法所不容，况且天地鬼神罗列森布，无处不在，看得清清楚楚，你怎么能玷污我的品行呢？”妇人很惭愧地走了。第二年，林科考登第。后来，他的3个儿子也都中了进士。

**25. 行善举父子得团圆。**明末清初，陕西省人袁高义，当地因为李自成起事而处于混乱状态，父子失散。袁独自一人流离到江南定居，想买妾生子。刚巧买了一个少妇回宅，少妇却背对灯光哭泣，袁公问她为什么哭，妇人说：“没有

别的原因，只是家中贫困饥饿，丈夫想寻死，所以我才自己卖身，让丈夫能够活命。我想到夫妻情深义重，因此不禁内心伤痛。”袁公听后，起了怜悯心，背对着妇人坐到天亮。第二天，袁公除了不要女人的卖身钱外，还另外赠送100两银子连同女人一起，送回她丈夫身边，让他们做生意。夫妇二人万分感动，向袁公拜谢哭泣而去。

后来，这夫妻俩一直想买个女孩，送给袁做妾生子，以报答他的大恩大德，可是许久都没找到。夫妻俩偶然到了扬州，正巧遇到有一人领着一个英俊的男孩要卖，夫妇俩私下合计：“我们一直都没有为袁公找到合适的女子，不如先把这个男孩买下，来侍奉袁公，也未尝不可啊。”于是，夫妇俩就买下了这个男孩，带着他渡过长江来到袁公家。袁公出门仔细一看，这个男孩不是别人，正是自己以前失散的亲生儿子。行善的报应竟有这么快！这么巧！

**26. 不苟且父子俱登科。**明朝时，云间（现上海松江县一带）人陆树声，辛丑年（1541）上京赶考，他家乡的地方官王公华，夜里梦见很多人在城隍面前推举陆树声为善人。王就将陆的岳父李某召来，问陆平时做过什么善事，李回答说：“其他的我不太清楚，只知道他决不做邪淫苟且的事情。”后来，陆考中会元。他去世后，被皇帝封谥号“文定”。他的儿子陆彦章于己丑年（1589）考中进士。

**27. 题窗诗唐皋<sup>①</sup>中状元。**明朝时，安徽歙（shè）县

<sup>①</sup> 唐皋（1469～1526年），字守之，号心庵。明武宗正德九年（1514年）甲戌科状元，授修撰，参与修撰《武宗实录》，升侍讲学士。曾

人唐皋，年轻时在灯下读书，有个女子调戏他，故意将他书房的纸窗捅破。唐把纸窗补好后，写上两句诗“捣破纸窗容易补，损人阴骘最难修”。后来，有一个僧人路过他家门口，见大门上悬挂着状元匾，匾额的左右各悬一盏灯笼，灯笼上题有“捣破纸窗容易补，损人阴骘最难修”两句话。僧人感到奇怪，就向唐皋询问，才了解了事情的原委。后来，唐皋果然考中状元。

**28. 无邪淫畏岩得功名。**明朝时，江阴人张畏岩，梦见自己进入一间高大的房子里，得到一本《应试录取手册》。他发现书中有许多缺行，十分不解，于是他就问旁边的人，那人说：“这是今年科举考试的录取名册。”他又问：“为什么中间有这么多缺行？”那人答道：“科举考试录取名单，一般是每三年进行一次考察校对，但必须是积有阴德没有过失的人才能列入名册当中。比如前面的缺行，都是原来该考中但最近有邪淫邪行等轻薄行为，经考校审查被除名的。”又指着后面一行说：“你平生无邪淫，或许可补这一行，你要自己珍惜。”果然，张畏岩在这一年的朝廷科考中，考取第105名。

**29. 拒淫女孙生增福寿。**明朝时，宁波人孙书生，家境贫寒，做私塾先生，收入很少，一年到头不过几两银子罢了。后来，私塾先生也做不成了，又到塘西一户张姓人家做抄写工作。张家有一个婢女，夜里来向他求爱，孙严肃地拒绝了

---

出使朝鲜。有《劝世歌》传世，褚人获《坚瓠六集》卷四辑有《唐守之对》。著有《心庵文集》、《史鉴会编》、《韵府增定》等。

她。后来，这位婢女又去与教书老师鬼混。端午时，那个老师因身患毒疮治不好，不得已辞职了，孙代替他做了张家的私塾先生。

一天，孙书生在江口遇见自己的叔叔，叔叔对他说：“我因为儿子生病去求城隍，夜里梦见城隍坐在大殿上，命令吏差在大殿上核对《饥饿簿》上需要替换的人名。吏差按照城隍的吩咐，开始唱名对册，等唱到十几个人以后，就唱到了侄儿你的名字。我悄悄问这位吏差：‘孙书生为什么从《饥饿簿》上被除了名？’这位吏差说道：‘此人46岁时，命该出外饿死。因为今年四月十八夜里，力拒某女淫奔，所以延寿二纪（24年），并从《饥饿簿》中除名，改入《福禄簿》。’我真的为你感到可喜可贺”。

后来请孙当教师的越来越多，他每年可得百余两银子的报酬。到孙46岁那年，正是万历三十六年（1608），米价暴涨，饿死很多人，孙家却安然无恙。到了与儿子分家时，他家已经是当时的巨富了。孙公一直活到70岁，无疾而终。

**30. 拒奔女大临中榜眼。**明朝时，浙江会稽人陶大临<sup>①</sup>，年轻时仪容俊美。他17岁那年去考乡试，旅店邻家有个女子来求爱，接连3次都被陶拒绝。为避骚扰，陶搬到另一家旅店去住。就在临走的前一天夜里，另一家旅店的店主梦见神人对他说：“明天将有位秀才来你家住，此秀才当中乡试第

---

① 陶大临（1526～1574），字虞臣，号念斋，浙江会稽人。明世宗嘉靖三十五年丙辰科（1556）榜眼。

一名。为什么呢？因为他立志远大，行为端正，临场前，能不为奔女惑乱。所以，上帝特别奖赏于他！”陶去住店，店主就将梦境告诉他，并向他祝贺。陶更加自励，后来果然中了榜眼，官做到大宗伯。去世后被朝廷封谥为“文僖”。

**31. 救急难时翁得麟儿。**河南阳武县（今河南原阳县东南）人时邦美的父亲在郑州当牙将，60岁时还没儿子。一次押运军需物资到成都，妻子叫他买一个小妾回来，他就在成都买了一个美丽女子，却见女子用白布条扎发，问她原因，她哭着说：“我父亲原是都下人，在州里协助长官做事，不幸病死。母亲扶棺回老家安葬，经过此地，盘缠用完了，不能回去，只得将我卖了来办理丧事。”时父听了，觉得可怜，就将女子还给她母亲，又拿了银两赠她母女，还为她们妥当安排回去的事务。

回到郑州后，将此事告诉了妻子，妻子说：“救人于危急时刻，功德很大，纳妾的事我再为你想办法。”不久，不生育的妻子却怀孕了。一天夜里，梦见一位紫金色的人坐在他家中堂，第二天早上便生下了时邦美。邦美后来考中会元，官做到吏部尚书。

**32. 平冤狱赵禧荫子贵。**赵秉忠的父亲赵禧，在县里协助县官做事。有个世袭将军的后代因为受冤被捕入狱，赵父想方设法为他申冤，使他出狱，世袭将军的后代很感激，因为没办法报答，觉得惭愧，于是想将女儿送给赵禧作妾，赵禧摇手说：“你们是名门之后，使不得！”对方再三恳求收下，赵禧又摇手说使不得，最终也没同意。万历戊戌年

(1598)，赵秉忠参加大考。走到半路，见有一个人手扶着车栏说：“使不得的中状元。”就这样说了好几遍。赵秉忠状元高中，荣归故里，把赴京赶考途中遇到的事情讲给父亲听。他的父亲听罢，叹息一声说道：“这是我20年前的事，从没有告诉过别人，不知道是哪位神明把此事告诉了你！”。

**33. 摧玉鱼公宫师太子。**吕公宫曾在某家书房夜读，邻室有一个年轻寡妇，趁着月光忽然来到书房向他求爱，吕严肃地拒绝了。第二天，寡妇又叫婢女拿来玉做的双鱼相赠，吕毅然把玉鱼摔碎。婢女见到这种情形，羞愧而退。他从来没有对外人说起过，一次为教育儿子偶然谈起这事，但最终也没说明是哪户人家。后来，吕做到太子老师的官位。

**34. 拒求欢聂氏增福寿。**宋朝人黄靖国在做仪州判官时，一天夜里被阴差带到地府。冥官说：“仪州有件美事，你知道吗？”说完就命令差役取簿给黄看。原来，医生聂从志某年某月某日在华亭某家看病，病人的妻子向聂求欢，聂竭力拒绝。上帝给聂从志增加寿命两纪(24岁)，子孙两世登科。靖国还阳后讲给从志听。从志说：“这件事连我妻子我都没说过，不料已经记载到阴册上了。”后来，聂从志果然长寿，子孙两代都登科。

**35. 斥淫女茅坤中三甲。**明朝时，归安(今浙江吴兴)人茅坤，字鹿门，少年时在余姚求学，住在城隍庙前的钱家。钱家有一个美丽的婢女，爱慕茅的相貌英俊，一天夜里，到书房来叫猫。鹿门说：“你为什么一个人夜里来叫猫？”婢女笑着回答：“我不是叫小猫，而是喜欢大猫(茅)啊。”

鹿门正色说道：“家父叫我到外地读书，我如果不顾礼义侵犯了你，他日有何脸面见父亲？又有何脸面见你家的主人？”婢女惭愧而退。茅后来于嘉靖戊戌年（1538）考中三甲进士，官做到副使，享高寿90岁。

**36. 行义举神护顾家宅。**清朝康熙四年（1665年），杭州负责北新关<sup>①</sup>事务的官员顾某，一次奉命到江南出差。中途夜色已晚，他乘坐的船就停泊在苏州河边过夜，见一少妇想投河自杀，顾某上前阻止并问她投河原因，少妇说：“丈夫由于欠粮被押入牢狱，命在旦夕，因为不忍心见丈夫先死，所以想投河自尽。”顾某听了，拿出身上的五十金赠送少妇，少妇拜谢离去。

顾办完差事坐船回杭州，又经过苏州。船靠岸后，他上岸找了一家小酒馆准备饮酒吃饭。没想到，这家小酒馆的对门正是那个少妇家。少妇看到他后，急忙回家告诉了丈夫。夫妇二人赶来，邀请顾某到家里做客，并置备好酒菜款待他。丈夫对妻子说：“他对我们有救命之恩，可是咱家穷，无法报答，你今夜陪他睡觉，以酬谢报恩。”因此，夫妻俩挽留顾某在家中过夜。到半夜时，少妇进入顾某的寝室，顾某断然拒绝，披着衣服逃回船上。

这时，顾某的老家杭州城失火，大火凶猛，延街连烧几十家。众人看见火光中有一个披着金甲的天神，手拿红旗，围绕着一座宅院左右指挥，当火快烧到这里时便退回去。大

---

<sup>①</sup> 北新关：杭州的北新关码头，明、清时进入运河的七关之一。

火熄灭后，细看这座被天神保护的宅子，正是顾家。人们都认为顾家一定做有大阴德的善事，才会出现这样的奇迹。

**37. 拒奔女罗伦中状元。**明朝时，吉安永丰（今属江西）人罗伦<sup>①</sup>去参加会试，船经过苏州时停泊过夜。梦见范仲淹来访，告诉他说：“明年你将中状元。”罗伦谦虚说不敢当。范公说：“你某年在某楼所发生的事感动上天，所以用此来回报你啊。”罗伦醒后，回忆当年曾经在此楼拒绝过奔女，这个梦应该不虚。后来罗参加殿试，果然考中状元。死后，被朝廷谥封为“文毅”。

**38. 救少女莫家子孙贤。**明朝时，云间人莫文通，世代务农，向来乐善好施，住在郡城二里泾。一天，莫拿20两银子到乡下买稻种。船经过黄浦靠岸时，见两个人绑着一个少女，准备将该女投入江中。莫问原因，二人回答说：“这是我家主人的女儿，主人察觉到她和男人私通，所以命我们把她投到急流的江水中。”莫说：“姑娘年轻不懂事，况且又不是亲眼所见，万一搞错了，岂不是害了一条人命？如果你们把她放了，我给你们20两银子作为酬资。”

少女得救后，跪在莫的面前，称愿意侍奉莫一辈子。莫说：“我救你并不是爱你的姿色，而是可怜你青春年少就不明不白死去。现天色已晚，我的船小住不下，你上岸后赶快找有灯火的地方逃命去吧。”莫当晚回家，梦见神人对他说：“你救了一条人命，阴德厚重，上天将赐给你贤孝子孙。”

<sup>①</sup> 罗伦：（1431～1478），明代理学家、状元。字应魁，一字彝正，号一峰。成化二年进士第一，授翰林院修撰。著有《一峰集》等。

后来，他的儿子莫胜因为通晓经学走上仕途，孙子莫昊乡荐第二；昊的儿子愚也中了举人，愚的儿子如忠也是乡荐第二，嘉靖戊戌年（1538）中了进士，官至方伯。而当年那个逃走的少女，后来被一个读书人收留，生了6个儿子，其中一个与莫愚是同窗。何三畏曾作《善人传》一书，记载了这件事。

**39. 绝邪念柳生双喜临。**杭州学府的一名学生柳某，在回家探亲的路上遇到下大雨，于是就投宿到路边的一座荒园内。没想到，先有一个少妇在那里躲雨。柳某与少妇在同一荒园内避雨一宿，整个晚上，柳某心无邪念，端坐檐外，一直到拂晓才离去。碰巧，这个少妇是另一学生王某的妻子。少妇被柳某的道德涵养所感动，回到家里将事情告诉了丈夫。丈夫听罢不但不信，反而怀疑妻子不贞，将她休回了娘家。后来乡试时，柳生的文卷原本已被废弃不予录取，但过一会儿忽然又出现在考官的桌上，考官觉得奇怪，细看文章，实在写得不好，又放弃了。到了考官准备将所有要录取的文卷向上级呈报时，发现柳生的文章竟然又在其中。考官心想这个书生一定有阴德，于是一并呈上，柳某竟考中第71名。

这次考试，恰巧王某与他同住一房。在集体晋见座师时，王某也在场。座师说起柳生考中的原由，并问柳生积了哪些阴德。柳生沉思半天，感到没有其他的事情，就把夜间避雨的事向座师说了。在座的王某听了，非常感叹，后悔怀疑自己的妻子不贞。因此，立刻将逐出的妻子迎接回家团聚，又把妹妹介绍给柳某，为柳续弦。

**40. 代申冤顾佐升刑部。**明朝弘治年间，担任太仓州（今江苏省太仓县）提控的顾佐，仁厚正直。一次，他听说开店卖饼的江家被冤枉而屈遭羁押，就代江家向官府申诉，后经过调查，江家主人得以释放。江出狱后，便带着他的女儿到顾佐家答谢说：“你对我家的恩情我无以为报，愿以小女给你做妾。”顾佐坚决拒绝了。

隔了几年，顾佐任期届满，赴京城在韩侍郎的衙门任职。一天，有事到侍郎府候见，侍郎夫人看到后说：“您不是太仓州的顾提控吗？你还认识我吧？”顾感到惊讶。夫人又说：“我就是江家饼店的女儿啊。父亲后来将我卖给一个商人，商人把我看作女儿一样养大，又将我嫁给韩侍郎作偏房，没多久，扶为正房。我常常遗憾自己没有机会报答您的大恩大德！今日我定将这实情禀告韩侍郎。”侍郎又将这件事上禀皇帝，明孝宗也很赞叹顾佐的德行，将顾佐提拔为刑部主事。后来，顾佐的三个儿子都是进士及第。

**41. 累积德徐家感上苍。**清朝顺治己亥年（1659），江苏昆山人徐立斋<sup>①</sup>考中了状元。在他刚刚考中状元时，有个人去城隍庙祈祷，晚上就留宿在庙里。半夜，那人看见城隍威严升座，把他叫到面前对他说：“你知道徐立斋中状元的原因吗？徐氏家族世代没发生过邪淫的事，久积阴德，感动了上天！这回中状元，只是他家发达兴旺的开始。功名的事

<sup>①</sup> 徐立斋：即徐元文，字公肃，号立斋，（1634～1691）。顺治十六年（1659），在殿试中高中进士第一名。与他的兄长徐乾学、弟弟徐秉义都是进士，在当时很有名望，号称“昆山三徐”。

情，虽然奥妙难测，但是因果报应却是很明显的。我给你说这些，是让你知道，因果报应真实不虚，世上那些迷恋于万恶之首的人，可以醒悟了吧！”说完，便呵道而去。

这个人谨慎不疑，发愿要把自己在城隍庙里的所见所闻广做流传。后来，果然如城隍所讲，徐立斋中状元仅是徐家科举高中的开始，徐立斋的兄弟徐健庵、徐彦和分别于庚戌年（1670）、癸丑年（1673）高中状元。同胞三弟兄皆中状元，天下少有。再后来，他们的子孙都接连不断地登科高中。

**42. 广积德陆家子孙贤。**明朝，钱塘人陆左城<sup>①</sup>，孝顺长辈，友爱兄弟，见多识广，知识渊博，一生做的善事数也数不清，尤其是他所修积的阴德，是一般常人难以做到和想象的。他曾经住在一个朋友的房子里，夜里有一位美丽的少妇偷偷来到寓所，向陆投怀送抱，被他严肃地拒绝了，少妇又惭愧又悔恨地走了。

第二天，陆借故离开了朋友的家，而这件事始终不被人所知。陆左城一生虽怀才含德，不为世人所知，但他的后代子孙，都因为孝廉、明经而被乡人所称赞。他的曾孙宗楷，在乡科考试中考中解元。后来几代人都是联捷中榜，如芝麻开花节节高，家族享受科第的荣耀接连不断。石门的吴青坛是陆的学生，听到他这些事就记录了下来。

**43. 注《感应》起宗中“榜花”。**明朝时，江苏如皋人冒起宗，从小就虔诚读诵《太上感应篇》。戊午年（1618）

---

① 城：qīng，台阶的梯级。

参加乡试，在考场上，自己昏迷如梦，觉得似有神助，下笔成篇，因而考中举人。1619年，在会试中没有考中。回家后，发愿为《太上感应篇》添加注解。考虑到因为人们贪淫好色，损害阴德最严重，所以对于“见他色美，起心私之”一条，详细进行了阐述，列举了很多报应事例，当时协助他编写注解的是南昌人罗宪岳。

辛酉年（1621），罗到县里求学。戊辰年（1628）正月，罗梦见三位神仙，当中是一位白发黄衣老翁，左右站立两个穿紫衣的少年。老翁拿出一本册子对左边少年说：“你读一下。”左边少年朗诵了好一会儿。罗听出所读的是冒起宗对“见他色美，起心私之”的全部注解。读完了，老翁说：“该中。”随后叫右边少年咏一首诗，少年咏道：“贪将折桂广寒宫，须信三千色是空，看破世间迷眼相，榜花一到满城红。”

罗醒后，写信详细记述了梦中的事，寄给冒起宗的儿子，并说：“你父亲就要考中了，但‘榜花’二字不知指什么？”等到发榜时，冒果然考中。后来，冒在陈宗九书房的藏书中，发现《类书》<sup>①</sup>中有“榜花”二字的注解。原来，唐朝时，礼部在张榜公布录取考生名单时，把姓氏很生僻的考生，通称为“榜花”。而冒姓正属于生僻之姓，所以诗中暗示为“榜花”。

<sup>①</sup> 类书：中国古代一种大型的资料性书籍，辑录各门类或某一门类的资料，并依内容或字、韵分门别类编排，供寻检、征引的工具书。

## 第二节 邪淫的祸报实例

1. 频作恶禄削寿绝。李登18岁时考中解元，但后来到了50岁还没考中进士，就拜见叶靖法师问原因。法师就开始做法事，启请专管科举的文昌帝君给予开示。帝君命吏官拿出一个账本让他看，并说：“李登出生时，上帝赐李登玉印，让他18岁中解元，19岁中状元，52岁官位至右丞相。由于李登在考中解元后，行为不端，私窥邻居女子，虽然邪行没有成功，但却因此连累父亲坐牢。为此，李登科考及第被推迟10年，名次从状元降为榜眼。后来，又侵夺他哥哥的房屋地基，导致兄弟二人打官司，为此，科举及第又被推迟10年，名次从榜眼降为探花；又后来，他在长安官邸寄宿时，奸淫一个良家妇女，为此，又被推迟10年；今年，他又奸淫邻女，造下新罪孽。李登长期为非作歹，不思改过自新，官禄全被削去，死期快到了。”法师还阳后，将上述情况告诉李登。李登听了，十分羞愧悔恨，不久便死了。

【按】李登可以说是一个反复为自己制造枷锁的人，如果他早生悔恨心，修德赎罪，那么状元宰相还是可以完全能得到的。退一步讲，犯了一次罪，后面不再作恶，那么功名富贵还可以得到一半。状元宰相是天地的栽培、祖宗积德才得来的，现在因他一人作恶多端而被削尽消光，实在是大大辜负天地、祖宗的无穷恩泽啊！况且，所谓的邪淫之乐，较之功名富贵之乐，万分不及其一。而以终身富贵，仅仅换来

片刻欢娱，不是愚蠢至极吗？唉，由状元官至宰相，数百年间也只有一二人，而因为有邪淫这一恶行，荣华富贵荡然无存。更何况命运福报远远不及李登的，如果所造的罪孽又与李登相同，我恐怕掌管命运簿籍的神明，不一定只是用“降低功名”这样的方式来警示处罚，还能给他更长的期限等待改邪归正吗？危险啊，危险啊！如今那些才高学广，却依然怀才不遇、穷困潦倒到老的人，应该反省自己一生中的所作所为，是否曾经犯过邪淫这类的罪孽！

**2. 犯淫杀乱兵亡身。**出身官宦之家的徐生，年少有才名。见邻居的女儿长得很美，便诱惑妻子给这个女子先送些好处，然后再请她到家里来干刺绣活。这样，小女子就开始频繁往来他家。一天，徐生躲在床后，妻子假装去厨房，徐生便强奸了那个女子。事情被发现后，小女子的父母逼着女儿自尽。徐生后来每次参加考试，就会看见那个女子披着血衣来找他索命，所以一直考不中，后来被乱兵杀死。

**3. 犯淫杀二女索命。**张明三跟随做官的父亲在海南岛生活，和邻居军官家的两个女儿发生了男女关系，偷偷带着两个女孩渡海。女孩的父亲急忙追赶，明三为了快些逃跑，无计可施，就把两个少女推下大海淹死了。10年后，明三生病腰疼，请孙医生治疗，病情略有好转。当天夜里，孙医生梦见两个女子把他拖入水中，并对他说：“我们是海南岛人，来向张明三讨命，你为什么阻止我们报仇？”孙医生惊醒后把梦中事告诉张明三，明三捂着胸口哀叹说：“怨家到了，我将要死了。”一个月后真的死了。

**4. 行不义天榜除名。**龙舒县（今安徽省舒城县）的刘尧举专门租了一条小船，去参加科试。船主的女儿也在船中，刘见她漂亮，竟然多次暗中引诱调戏，因船主在场而无法得手。等到第二场考试，刘尧举交卷出考场很早，赶回船上。碰巧船主去集市上买东西，刘就和船主的女儿发生了不正当关系。当天晚上，刘尧举的父母同时梦见天神告诉他们：“你家孩子本来应该得中状元，因为他今天干了不义之事（淫人女，是谓不义），所以他已经被天榜除名了。”等到放榜后才知道，主考官本来已经把刘尧举拟定为状元，但是因为他的试卷违犯格式又被剔除了，因而除名。得知这个情况，刘尧举生起大悔恨心！后来，仍然终身没有考中。

**5. 犯奸杀雷劈淫贼。**常熟有个钱外郎，依仗财势，专横跋扈。村中有个穷人的妻子很漂亮，钱外郎就借钱给这个穷人，叫他到临清去贩布，乘机和他的妻子勾搭上了。一天，穷人出门去贩布，因为落潮，船不开，又回到家里来，发现钱外郎正开心地搂着他的妻子喝酒。穷人见状，又羞又怒，扭头返回船上。钱外郎怕事情败露，于是就和妇人定计，晚上派人到船上，把妇人的丈夫当做盗贼给杀掉了。穷人的同族人知道这个情况，向官府叫冤。当地已经判定奸夫淫妇死罪，钱外郎贿赂上级官员又被改判为无罪。刚走出城门，忽然雷雨交加，一个闪电将两人当场击死。

**【按】**奸淫人家妻子又设计杀害丈夫，天理难容！冤魂的仇恨难以消除。因此，人虽然巧于计谋，而上天更神于报应。所谓“人算不如天算”！试看钱外郎等人，犯杀、淫罪

而安然不受报的，百人当中也没有一个。这种行径与举刀自杀有什么两样呢？

**6. 生淫念师徒罹祸。**明朝时，浙江嘉善人陆仲锡是个天生的奇才，17岁拜邱某为师，居住在京城备战大考。寓所对门有一个非常美丽的女子，两人屡次眉来眼去，陆心动。邱老师看出了陆的心思，于是就对陆说：“京里城隍最灵，你不妨去那儿祈祷，或许城隍能成全你们。”于是陆仲锡去向城隍祷告。

当天晚上，陆仲锡梦见自己与邱老师二人被城隍追赶并大加呵斥，命吏官核查二人的禄位。查完后得出：陆仲锡应是甲戌年（1574）状元，邱某命中无禄位。城隍说道：“对陆仲锡，当奏请上帝，尽削其籍；邱某应当遭抽肠而死的报应。”陆仲锡从梦中刚醒，馆童就来敲门，报告说：“邱先生突得绞肠痧<sup>①</sup>死了！”后来，陆竟终身科考不中，过着贫穷下贱的生活。

**7. 存隐恶美文遭毁。**清朝时，安徽宿松县官朱维高，于康熙己酉年（1669）做江南的考试官，看中一个考生的试卷，准备录取。夜里梦见有人告诉他：“此人有隐恶，不可中。”用手写一“淫”字给他看。朱向那人讯问详情，那人没有回答。第二天，朱维高忘记了梦中事情，将那张准备录取的试卷呈报给了主考官。主考官看后，认为是难得的好文

---

<sup>①</sup> 绞肠痧：病名。突然腹中绞痛，吐泻不得。又称搅肠痧、斑痧、乌痧胀。多因冷气搏于肠胃，或邪恶污秽之气郁于胸腹，闭塞经隧，气滞血凝，中气拂乱所致。

章并大加赞赏，忽然拿起笔，把考卷中的“险阻”二字给抹掉了。朱禀告说：“在所有录取的试卷中，像这样的字不少，好像不应该抹。”主试官也后悔，命朱把墨迹洗去，结果一洗，墨迹居然湿透了考卷好几层纸。朱这时忽然想起来昨晚的梦，立刻决定放弃录取这个考生。然而，朱维高最终还是对这篇文章爱不释手，所以特别把它收藏了起来，而那个考生的姓名他没有记住。这是朱维高录取学生吴履声说的。

**8. 淫人妻遇鬼亡身。**张宝在成都当知府时，见华阳县李尉的妻子很漂亮，就想得到她。当时，李尉有贪污行为，张宝乘机告发他。李尉因此被贬官并流放岭南，李尉在路上就死了。张宝就送财物给李的母亲，将李尉的妻子娶过来，过得很开心。但不久，妇人就得了病，临死时见到李尉在她身旁。张宝亦得了病，一天夜里，梦见妇人告诉他：“李尉已向上帝控告你，很快就要向你索命，你要深藏躲避。”张宝醒后牢记在心。一天傍晚，张宝坐在厅中，见堂前有个穿红袖的人向他招手， he以为是李尉的妻子，急忙走过去，却发现是李尉。李尉拉住张宝痛打，张宝口鼻出血而死。

**9. 淫婢女并蒂莲折。**清朝，凤阳府书生汪某家的小池塘种有荷花，但从未开花。康熙己酉年（1669），汪将去参加乡试前的补考，池中忽然生出一朵并蒂莲，父母高兴得不得了。当晚，书生饮酒调戏婢女，妻子没有阻拦，两人便私通了。早晨再去看莲花，已经被折断了，父母非常恼恨。汪生夜里梦见自己去拜谒文昌帝君，见自己的名字已经登录在天榜上，可文昌帝君忽然又将它勾去。汪生便哭泣拜祷，连

续三次都被赶下。醒来后，心中知道这是不祥之兆，怏怏不快地上路赶考。当时，主考官简文宗录取考生十分公正，凤阳府原有3个遗才<sup>①</sup>名额，而这次参加考试的也仅3人，可单单只有汪生1人没考取。接连3次大收都没有被录取，汪生只好一路流着泪回家了。

**10. 骗人妻旋遭雷击。**明朝时，江西玉山县书生王某在母亲丧期结婚，约定七七期满后再与新娘同房，王生夜里就睡在母亲棺材旁。

新娘睡在房中，夜里听到敲门声，婢女禀告新娘说：“新郎来了。”新娘让婢女把人放进来并与他同睡。五更天，那人就匆匆离开，说：“怕外人知道了说我不孝。”过了几天，那人又问新娘嫁妆，新娘说：“准备添衣的现金80两，还有其它金银首饰等都放在小箱子里了。”那人五更就拿了箱子，一去不复返。到母丧七七满后，王生办酒成婚。在谈话中，新娘才知道前些日子黑夜来的不是丈夫，自己已被贼人欺骗侮辱了，痛不欲生，回娘家告诉父母后就上吊自杀了。王生送棺到墓地，突然雷电交作，一人突然被抓跪在棺前，原来是王生的堂兄，手捧金银首饰，被雷电当场击死，尸首随之破碎。全城人都惊呆了。这是正德九年（1514）的事。

**11. 眇良心红巾绞颈。**清朝顺治年间，嘉兴县钱某，没有考中前在乡下某户人家教书。这家有个17岁的女儿，赶上清明节祭祖扫墓，全家人都去了，只留下女儿看家，钱某就

<sup>①</sup> 遗才：旧时，秀才参加乡试，先要经过学道的科考录送，临时添补核准的，称为“遗才”。

与少女发生了关系。女子因此怀孕，腹部逐渐高大。父母责问，少女就将实情说了。乡民考虑到钱某尚未娶亲，就想招钱某做女婿，也可以遮盖这件丑事，因此就找钱某商量。而钱某故意拉着脸说：“你家女儿缺乏教养做下丑事，怎么能血口喷人，赖到我的头上呢？”乡民听罢，怒从心起，回到家里就辱骂女儿。小女子一气之下上吊自尽了！钱某后来常常梦见这个女子抱着一个孩子站在他面前。

钱某考取功名后，任江宁府审判官。当时，镇江发生叛乱，平乱后，朝廷要追究叛乱分子的罪行，就派钱某去勘查督办此事。在督办过程中，钱某大量收受贿赂，为叛乱分子开脱罪责。事情败露后，朝廷判钱某死罪，处以绞刑。在行刑令下达当天，钱某又梦见上吊自尽的小女子用一条红巾勒他的脖子。第二天，钱某即被正法。

**12. 生歹念火焚考卷。**山东某考生，在进考场的头天晚上，陪他来考试的仆人忽然死了，考生只好将仆人的尸体暂放在另一个房间。第一场考试出来，仆人苏醒了，说：“昨天我随你进考场，听到你已经考中第几名，考中人的考房都插有红旗，我见你的考房也有。”某生听了大喜。仆人要求某生考中后，给他娶一个妻子。某生说：“对门家的女儿好吗？”仆人谦让说配不上。某生说：“我考中后，还怕他不将女儿送上门来？”

第二场考试时，仆人又死了，苏醒后却面带怒色说：“主人你考不中了。”某生大惊，询问原因。仆人说：“我见考官点到主人的名字时，忽然说：‘这个人尚未考中，暗中已

经萌发了作恶的念头。’接着就命令改填赵某。主人的名下已经没有红旗了。”某生半信半疑。等到榜发，那个名次果然是位姓赵的考生。原来阅卷的老师将某生考卷呈上去时，七篇文章都是满圈，没想到第三场考试的考卷被灯火烧坏半页，不能呈送，于是抽了一份落第卷补上。某生为此懊悔不已。这是莱阳宋荔裳先生讲的一件实事，因为他与某生是同乡，所以隐去了那人的真实姓名。

**13. 施毒计黑虎夺命。**明朝时，宜兴有个染坊，店主是个寡妇，长得很美。一个木材商见到后，很喜欢她，就千方百计引诱妇人上钩，但最终也没得成。于是木商想出一条毒计，趁黑夜将几根木材投到寡妇家里，第二天就到官府告状，说寡妇偷了他的木材，同时又用钱上下贿赂，使寡妇受到羞辱，想用这种卑劣的手段来迫使寡妇屈从。

寡妇向家中供着的赵玄坛(骑着黑虎的财神赵公明——译者注)虔诚地祷告，哭诉自己受冤之事。晚上，寡妇梦见财神对她说：“已命令黑虎去处置木商了。”过了没几天，商人进山去买木材，树丛中突然窜出一只黑虎，将商人的头咬下而去。

**14. 害部下隔世遭报。**清朝时，浙江省嘉善县有个姓支的书生，康熙己酉年(1669)秋天参加乡试回家后，对好友顾某说：“我神魂恍惚，好像有鬼怪随身，想找某僧人去忏悔罪孽。”顾某说可以，于是顾某邀来僧人一同去看望支生。支生突然发疯说：“我含怨三世，今天才找到你。”僧人问：“有什么仇恨？”对方说：“我前生是他的属将，他为主将，

姓姚，是朝廷显要的亲戚。他看见我妻子年轻美貌，就命令我领兵出征，陷我于死地，企图霸占我的妻子，我妻子也含恨自杀，一家骨肉分散。他后来死于忠义，我没有机会报仇。他转世后做了高僧，又不能报仇。他第三世任宰相，有政绩，福禄神都护佑着他，仍然不能报仇。他这一世本该科考有名，我又等了30年，近来因为他有奸淫妇女的恶业，被文昌帝君削去了功名，我才有机会下手。”说话时愤恨不已。顾某劝解说：“冤仇宜解不宜结。”对方回答说：“我恨难消，不能饶他。”支生竟然摔倒而死。

**15. 动邪心天榜除名。**江西贵溪书生宋不吝，多次参加科举考试都没考中。于是请张真人写一疏章，察看自己的功名。天神批示说：“这个人命里应该考中，由于邪淫他的婶婶的原因被除名。”真人从坛前起来告诉书生，书生回答绝无此事，于是亲自写牒申辩。神又批示说：“虽无其事，实有其心。”宋某这才悔恨莫及。原来他年少时见婶婶美貌，偶然动了邪心，所以被天梯除名了。

**16. 犯淫杀冤魂索命。**严武年少时，与一位军官为邻。严武见他女儿很美，就千方百计去引诱，最后两人一起私奔了。军官亲自到宫廷告状。皇帝下诏，命令逮捕二人。严武惧怕获罪，就将女人勒死以掩盖罪行。严武逃到四川后，就得重病，恍惚中见自己亲手杀害的女子来向他索命。女子说：“我虽然行为不正，有失妇道，但我没有对不起你！可你却将我杀死，你真是一个心肠歹毒的人！我已经向上帝申诉，你的死期明天就到了。”第二天早上，严武果然死了。

17. 味良心判官钩舌。江苏省江宁县，有一个犯人被问罪收监，需要十多两银子即可赎罪释放。犯人因此就托差役刘某到他家捎信，叫妻子将女儿卖了来赎罪。刘某到犯人家与他的妻子商议，见犯人的妻子很有姿色，就想奸污她。那女人因为想到丈夫的生命要靠刘差役关照，只得勉强顺从。之后又将卖女儿得的20两银子全部交给刘差役，作为丈夫赎罪的费用。刘将银子拿回去自己用，却不为犯人交赎金。

犯人的妻子以为赎罪的银子已经交给官府，丈夫就可以很快回来，可等了几天也毫无音讯，就托一位同族人去监牢探问。探监的族人向犯人详细叙述了事情经过，犯人一气之下，居然气绝身亡。过了十来天，刘差役患病，寒热交攻，自己说：“某人在东岳地府控告我，判官立即要提审。”然后伏在床上哀号，说自己该死，接着又说：“因为我一贯爱说谎，判官要用铁钩来钩我的舌头了。”不一会儿，刘伸出舌头几寸长，然后自己将舌头咬得粉碎，血肉淋漓而死。

18. 犯淫罪父子双亡。安徽省宿松县杨某，在当地学子中很有名望。平日里，他供奉关帝神非常诚心恭敬。一天夜里，梦见关帝赐给他一枚方印。杨某依据这个梦，认为自己必定能考中。后来，在楼下奸淫了一良家女子。考完试回家，又梦见关帝向他讨回方印。杨某说：“方印已经给我了，为什么又要收回去？”关帝说：“我不但要索回方印，还要你的命呢！某月某楼上发生的事，你做得心安吗？”不到一个月，杨某父子都死了。

**19. 动情欲魂堕狗胎。**明朝正德年间，四明<sup>①</sup>有个符秀才死后托梦给儿子说：“我生前犯下了淫乱罪，明天投生到南城谢五郎家做狗。你快些做善事，为我忏悔。”话才说完，见一个鬼牵着他的脖颈，一个鬼用白皮蒙住他的头，悲悲啼啼、踉踉跄跄地走了。儿子被噩梦惊醒。第二天，谢家的狗果然生崽，全身是细细的白毛。符秀才的儿子就将这个狗崽买回家，为这条狗广作善事。

五六年后，这条狗不吃东西死了。又过了一个多月，家中的一个小丫环忽然蹲在座位上，高声说话，和符秀才生前话语、神态一模一样，招呼家人都过来，向大家说：“其实，我确实没有干过邪淫的事。只是18岁那年，一次路过嫂子房门口，当时，嫂子刚刚洗漱装扮完毕，她的指环掉在地上，让我帮她捡，我因此动了情欲。以后她又时常与我开玩笑，差点儿坏了名分。后来，嫂子竟然病死，我也觉得神思昏乱，到了第二年我也死了。死后，见有一鬼把我绑到一个官府的庭下，我两只手趴在地上，已变成狗的形状。现在因为你行善有功，我因此能够忏悔前世罪孽，将脱离狗身，前往山东某地的赵医士家投胎，做他家的第五个儿子，今天特地到家里来告别。”说完，小丫环从座位上跌到在地后清醒过来。

**20. 淫众婢家破人亡。**云间县的吕某是富贵世家子弟，他纵情淫欲，家中的婢女大多数遭他的玷污并因此患病。后来吕某的子女都死光了，吕某因为吃官司而家道破落，并屡

---

<sup>①</sup> 四明，浙江旧宁波府的别称，以境内有四明山得名。

遭官府的刑罚。中年时已是非常困苦了，寒冬无衣，饥饿无食，房屋破漏，疾病缠身也无人探视。死时，连寿衣和棺材都没有，蛆虫爬满尸体，看到的人无不感到惨然。

**21. 犯淫罪考场自缢。**清朝，康熙癸酉年（1693）科举大考。松江一位考生，头场进考房后，刚接过考卷，忽然看见一个鬼随他入号而坐，因为惊吓而哭到天亮，使其他考生也不得安宁。到了第二天晚上，第三张考卷已经做好了，那个鬼过来掐他的脖子，他赶忙呼叫邻号的考生来救命，并且哭着向大家说：“某年，我到楚地，喜欢上了一个女子，骗她说自己没结婚，要娶她为妻。女子很高兴，就和我同居了，还赠我很多银两。后来，我把她带回老家。不料妻子不接受，她被虐待而死。今天她既然来了，我还能活吗？”邻号考生好言劝慰他。不久又听见他喊救命，过了好大一会儿，就没有声息了。于是，邻号考生叫巡值军人点灯去看，发现这个书生用系笔的红绳把自己的脖子系了起来，已经气绝而亡。

**【按】**南陵《丹桂籍》评论说：这人把一个女子骗奸致死，一定要让他进入考场后再死，还让他自己说明原因后再死，而且让所有参加考试的士子全都知道事情的来龙去脉后再死。天地神明借此昭示淫祸报应，让人警戒的用心，真是至深至切。

**22. 犯淫杀虎口丧命。**明朝宪宗成化年间（1465～1487），荆溪（今江苏省宜兴县）有两个人交朋友，一个有钱，一个贫困。穷友妻子长得美丽，富友很想得到她。一天，富友设下计谋，对穷友说：“溧阳有一个富家，我可以介绍你去干

活来养家糊口。”夫妻两很高兴。第二天，富友租了一条船，带着穷人的妻子一道去。船到了一座山前，富友对穷友说：“你妻子留在这儿看船，我和你先上去找找路。”就将穷友引到山林深处，拿出腰中斧子将穷友杀了，当时贫友痛极倒地，富友以为他已死，立即又假装悲痛，哭着跑下山，对妇人说：“你丈夫不幸被老虎吃了。”妇人大哭，于是一同上山去找尸首。

富友将她引到山林深处，就抱住求欢。妇人正在拒绝时，突然跳出一只老虎，叨起富友就跑了。妇人也吓得魂不附体，认为丈夫真的已被老虎吃了，既怨又悲，急忙顺着原路往回逃。这时，就见一个人从远处哭着走来，到跟前一看，原来是其丈夫。二人各自把经历说了一遍，转悲为喜回家了。

**23. 骗妓女寿宴亡身。**浙江余杭有个商人张某，贩货到南京，住在旅店，有个妇人自称住在附近，并与张私通。时间久了，张某察觉邻居中没有这个妇人，因为怀疑就追问她。妇人说：“我正有事相托，我不是人类，有一个叫杨枢的人不正是与你同乡吗？”张说：“是。”妇人顿足咬牙说：“这个人太没良心了，我本是一个妓女，年轻时与杨枢相好。他千方百计讨我喜欢，对我的关爱无微不至，还发誓要娶我回家，生死相守。我就将所有积蓄都交给他，并坚守自己的誓言等待他。他走后久无音讯，后来听说已经另外娶妻了，我因此含恨而死。这个客店就是我生前所住的地方，我想搭乘你回家的船去他家，看看杨枢的妻子究竟怎样。”张某同意了她的要求。到了目的地后，妇人告别张某后就去杨枢家。

杨枢正在举办寿庆，奏乐宴请宾客，突然暴死。他的妻子也生了一场大病，差点死去。张某听到这件事非常吃惊。

**24. 淫邻女卷碎禄绝。**张安国文学水平很高，但行为不检点，曾奸淫过一个邻家女子，导致该女死于非命。后来他参加应试，主试官对他的文章惊叹不已，准备取为第一名。刚起了这个念头，忽然听见空中有呵斥声：“哪里有淫人害人的人可以作为榜首的？！”主试官应声倒地。等他苏醒过来，再看试卷，已经撕裂粉碎。放榜后，主试官招呼安国来到房里，把事情的经过说了一遍。安国听罢，惭愧而死。

**25. 骗人妻雷劈奸贼。**辽宁省建昌县人罗某，家贫无钱娶妻，他的母亲只好改嫁给江姓人家，换得银两为他娶了章姓媳妇。罗某想到自己的母亲为了自己娶媳妇而被迫改嫁，内心十分难过，所以不忍心与新媳妇同眠共枕。新娘经过询问知道了这一情况后，立即脱下簪珥、衣服，叫丈夫拿去还给他们，把母亲换回来。丈夫听了大喜，就急忙跑到江家去告诉母亲。

来到江家，夜已经深了，于是就留下来过夜。没想到，这话被江翁前妻的儿子江实偷听到了，于是江实心生歹意，乘夜赶到罗家，谎称罗的名字，叩门入内，把新媳妇要换婆婆的所有簪珥衣服都收集起来，然后又向新媳妇求欢，章氏也没有识破江实的欺骗行为。天不亮，江实就携带所有簪珥衣服回家去了。到了天明，丈夫回到家，章氏这才知道自己受骗了，愧恨不已，上吊而死。丈夫悲愤交加，置备棺材为章氏办后事。当棺材刚被抬到郊外，忽然雷电交加，震死了

一个人。这个人手捧簪珥、衣服，跪在棺前，背上书写“奸贼江实”四个字。棺木也被雷震开，新娘站在道旁，见到丈夫就问：“这是怎么回事？”丈夫告诉她情况后，夫妻格外悲痛，相互搀扶着回家了。继父江潮听说后，也感动得直流泪，于是邀请罗某夫妇和他们一起生活。

**26. 奸尼姑咬舌自尽。**明朝，福建晋江的许兆馨，戊午年考中了举人，在前往拜见录取自己老师的途中，路过一座尼姑庵，见一个少年尼姑长得很美，就威胁奸污了她。第二天，许兆馨突然把自己的舌头咬为两截而死。

**27. 犯淫杀雷劈死尸。**江西省铅(yán)山县有一人看上了邻家的美丽少妇，多次引诱挑逗，少妇都不从。当时正值少妇的丈夫生病，在一个大雷雨天，这人穿了一件带有两只翅膀的花衣，翻墙进入邻家，用铁椎将少妇的丈夫杀死，仍按原路翻墙出来，人们都以为少妇的丈夫是被雷击死的。这个人后来请媒人向少妇求婚，少妇因为生活困难，就改嫁给了他，婚后夫妇生活得很愉快。一天，少妇整理衣箱，发现了那件花衣，很奇怪他为什么做这样一件奇怪的衣服，这个人就笑着讲出以前的事。少妇假装说笑，等他出去以后，就拿了这件衣服向官府告状，官府将这个人处以绞刑。行刑那天，雷声大作，将他的尸体震得身首异处，四肢断裂。

**28. 强纳妾天榜除名。**江苏省江宁县的考生郭亨，己卯年去考试。未放榜时，他的朋友杨生告诉他：“我近来做阴司判官，知道你该考中第57名。但是，你家有一个婢女，被你纳为小妾，常常受气，抑郁而死。她死后，多次来这里告

你，为此，你已经被天榜除名了。”郭亨开始根本不相信这话。后来得知本房批卷老师已经推荐了他，但榜上却无名，这才大生悔恨！郭亨一生忠厚，就因这件事不慎而潦倒终身。

【按】《功过格》讲：“留婢作妾，有30种过失。”主要是从道理上讲的。如果仔细思考，就会发觉，不仅仅只有30种过失，而是有无穷的过失。一般讲男女婚配，人虽贫贱，而各有所愿。强行纳婢为妾，已不合其本人的意愿，而最尴尬难堪的是，常有年少女子配年老丈夫，小妾娇小柔弱，又常遭凶悍正妻的嫉恨，因此心中含恨，常有怨气，最终抑郁而死。遭此毒害的人，实在是世上可怜悯的人。但追究其真正原因，都是因为一个人不能节制淫欲所导致。至于妻妾之间互相责骂、争斗，家庭内部伤风败俗的丑事、坏事难易掩盖，潜在的祸患绝对不是一两处。所以，人不到万不得已的时候，千万不要留婢做妾，要小心谨慎，不要因此而造作无穷的罪孽啊！

**29. 犯邪淫怨鬼随身。**滁阳县（今安徽滁州）的王勤政，与邻妇通奸，二人约好准备私奔。妇人为此将自己丈夫杀了。勤政得知这个消息后大惊失色，就独自逃到距家70里以外的江山县，以为可以躲过大祸。王勤政饿了，独自上饭店吃饭，店主却为他准备了两份饭食。勤政问原因，店主说：“难道这位披头散发跟你一块进来的不是人？”勤政一惊，知道怨鬼已经跟来了，就赶到衙门自首。男女二人都伏法。

**30. 骗孀妇丧子亡身。**豫章（今南昌地区一带）有一对孪生兄弟，相貌声音都一样，从小长到30岁，两人遭遇得失

都相同。31岁时，兄弟二人到省城参加科举考试。邻居有个寡妇长得十分美丽，先勾引哥哥，哥哥严肃地拒绝了，并且以此告诫弟弟。弟弟假装答应，暗地里却与妇人私通。妇人开始不知与她私通的是弟弟，两人的感情越来越深，弟弟还与妇人相约说：“我如果考中，一定娶你为妻。”到发榜时，哥哥考中，弟弟落榜了。弟弟又欺骗妇人说：“等我上京考取后娶你。”并且向妇人说路费不够，妇人将自己的积蓄全部给了他。

第二年春天，哥哥考中了第一名。妇人家朝夕盼望，但杳无音讯，忧郁成病，就悄悄写了一封信给哥哥，不久就死了。哥哥接到妇人的信，感到吃惊，便责问弟弟，弟弟才低头承认了与妇人偷情的事情。第二年，弟弟家的儿子死了，而哥哥家的儿子安然无恙。弟弟痛哭不止，两眼哭瞎，没有多久也死了。他哥哥当了高官，而且多子多孙，可称得上全福了。

**【按】**人们遇到祸患时，不要全部推托给命运，应该认真地反省自己一生的所做所为，做了哪些坏事，导致有今日之祸，深深自责，改过自新，这样才可能挽回神明的谴责与愤怒，转祸为福。不然，也会落得像豫章弟弟那样的下场了。

**31. 制淫书丧子亡身。**维扬县（今江苏省扬州市维扬区）的某书生写了一部淫书，就在快要完稿的时候，梦见神斥责他，醒来悔悟，就停止不写了。后来因为儿子死了，家境贫困，于是又把他写的淫书稿件拿了出来，刻印挣钱。不久，眼睛失明，手生恶疮，五指痉挛而死。

32. 著《水浒》子孙喑哑。明朝人施耐庵写《水浒传》，其中把奸盗的事描写得惟妙惟肖，让人读之如临其境。结果，他的子孙三代都是哑巴。

33. 污清闺五刑加身。清朝康熙丙午年（1666），山东省兗州下属县里有个姓郑的，长相秀美，并且有文才。因为喜欢舅舅的女儿艳丽而又贤淑，就上门求婚。结果，舅舅没答应。不久，舅舅答应了邻县萧家的婚聘。由于女婿得病，过了一年表妹也没出嫁。郑生就买通表妹的丫鬟，得到了表妹的睡鞋和香囊，揣在怀里，拿给萧家的亲戚看，说表妹与自己已有私情。

郑生认为，如果萧家知道这事后必定会退婚，婚一退，表妹就如同破了的瓦罐没人再要了，然后再去求婚就能得到。萧家听到谗言后半信半疑，派人去责问女孩的母亲。女孩听到诽谤自己的谣言，忍不下心中愤怒，取过利刃在手腕上一挥，就这样一下子自绝而死了。她的父亲控告到官府，县令查案严明且性格刚毅，拘捕郑生并严加拷问，才从他口里得知详情。最后，郑生被处以五种刑罚而死。

【按】唐朝人元稹的姨妈，有一女儿叫崔莺莺，是个绝代佳人。元稹执着地向崔家求婚，崔母却打算将莺莺许配给自己的侄儿郑恒，不同意元稹的婚请。元稹非常气愤，因此写了一本《会真记》来污损崔莺莺，并且冒充崔莺莺写下黄色唱词及“和诗”在社会上流传，使一块无瑕的白璧蒙垢千年。元稹比起郑生，罪过就更大了，后来他遭到雷火焚烧尸体的报应，不正是罪有应得吗？

**34. 谈闺阃卷破名失。**江南有一书生，文才很好，但平常好谈男女色情淫事和黄色笑话。己酉年去参加考试，到第三场点灯烛时，忽然看见自己的卷面上有“好谈闺阃”四个字，他急忙用手去擦，在誊正时发觉卷面已被擦破。后来，考官批卷，他的文章篇篇极佳，七篇得满分，预备取第一名，因为没有第三场的考卷，所以没录取他。这个书生从此潦倒终身。

**35. 讥人短饮斧自尽。**明朝末年，苏州有一个姓秦的书生，好学多才，尤其擅长作诗谱曲，但人品非常轻薄，尤其喜欢说一些戏谑话来讽刺别人。若看到人相貌丑陋，当着人家面就能作出一首诗来；听到有人做事可笑，只要一入他耳，就马上可以完成一首歌，以此嘲讽他人。因好友是开后门进的学堂，秦就作《游庠诗》100首“祝贺”好友；因邻居家生活淫乱，秦就作《黄莺儿》10首“赠送”邻居。

秦描写风花雪月之事的文字水平非常高超巧妙，他的作品也到处传播，闻名远近。因此，秦也屡次遭到被嘲笑者的殴打，且被告到官府，几乎要被剥夺功名，但他还是不思悔改。到了晚年，突然得了疟病发狂，吃自己的粪便，拿刀戳自己的舌头，家人夺下刀，将他锁在一间空房中。他找不到刀，于是就自己把舌头嚼成碎块，慢慢吐出，室外的人都能闻到臭气。后来，他从窗户缝里看见院中有个劈柴斧头，就奋力冲破窗户，拿起斧头把自己砍死了。

【按】于觉世<sup>①</sup>说：以秦书生的才华，用来劝人向善、改善民风是不难做到的，可为什么要把这种才华当作自己杀身取祸的工具？这与用隋侯的宝珠去打鸟雀，用太阿宝剑去砍柴有什么两样（有兴趣的朋友可自查“隋侯救蛇获珠”和“太阿宝剑”的故事——译者注）？最近有一个书生，自负有才，自认为考试必中。然而喜好把经书里的圣贤教诲拿来作戏谑之谈，后来屡次被推荐录取，每次都因为后场有谣言而被除名，这都是毁谤圣言教诲的果报。世间有点才学的人，往往犯这样的错误而不自知。唉！像这样去读书，与优人<sup>②</sup>演戏有什么两样呢？文人的形象、名誉，就是被这种读书人败坏的。

36. 污清白天地不容。汉代，河南有个叫李叔卿的人，一贯廉洁谨慎。他的同僚孙岩非常忌妒他，口出妄言对众人说：“叔卿这人空有其名，在我看来和狗猪一样。”有人问为什么，孙竟捏造说：“叔卿拿自己的妹妹当妻子，怎么算人呀？”这话一传出，纷纷扬扬，远近都知。叔卿听说后，本想辩明，可是不便出口，于是不打算辩明，但又怨恨难忍，最后抑郁而死。他的妹妹听说了这事，大为惊恨，也上吊自尽了。没过几天，雷雨大作，将孙岩击死，暴尸在叔卿家门前。等孙岩下葬之后，雷电又炸开了他的坟墓。

【按】这是因为忌妒而存心毁谤他人，所以受到如此严

① 于觉世：字子先，号赤山，山东新城人。清顺治年间进士，曾任广东提学道佥事。有《居巢》、《燕市》、《使越》、《岭南》等著作。

② 优人：古代以乐舞、戏谑为业的艺人。也叫优伶。

重的报应。但要注意，即使是无心戏谑也万万不可！壬子年，在浙江考场，有一个妇人进入考场，边走边叫：“东阳王二。”整个考场的考生都大惊，有人拿灯烛出来照，就不见人了。因此，大家挨号寻找考场深处，考生中果然有一个姓王在家排行第二的。大家盘问其中原因。这人想了好长时间，说：

“好几年前，我和几个人在一起戏谈，大家偶尔说到村里一个寡妇坚守节操，当时我随便说‘这事不可信’。这个寡妇听说后，居然气愤而死，不知道是不是这个原因？”王二说完，十分恐惧，不敢答完试卷，收拾收拾就退出考场。一出考场，摔倒在阶梯上，磕伤了额头，有人扶他回到旅馆，第二天一早就死了。可见，凡是涉及他人名节的戏谑话，绝对不可轻易说出口。

**37. 作淫词双目失明。**蓝润玉年少时就才华横溢，相貌丰姿卓越。他的同学都认为，他将来必定是金马玉堂，富贵人间。他的家与某尚书家为邻，尚书有个女儿，才华和姿色倾动一时，已经许配人家，但尚未出嫁。蓝润玉偶然在该女子上车时见了一次，回家后非常渴望见到她。一天，他散步来到后花园，听到隔墙有女子说话声，就搬了梯子上墙偷看，认得是日前看到那个上车的女孩。于是就偷偷地在院墙下凿去半砖，每天都偷偷看这个女孩。过了半年，女孩出嫁了，蓝润玉也就再没机会看到女孩了，非常惆怅，于是就写了一首《长相思》词。这首词被他的一位朋友发现了，二话没说就把词投入火中烧了，并告诫蓝润玉，此事万不可再跟其他人说，因为与阴德有大关系，但蓝却笑这位朋友迂腐。后来

到了考试时，蓝润玉梦见有神把他的眼睛挖掉了，醒来后感觉眼睛很疼，两只瞳孔如针刺一般，不能睁眼，只得交了白卷走出考场。回家后仍疼痛不止，最后双目失明。等到放榜时，那位烧他《长相思》词的朋友金榜题名。

**38. 坏心术一死一疯。**江南某公子，想奸淫一个寡妇，就和一位情投意合的朋友谋划此事。这位朋友就给他出谋划策，并约定好了行动的日子。到了那天，他的父亲梦见一位穿红衣服的神告诉他：“你儿子本该有功名，但因心眼太坏，功名完全削去，而他的朋友，命本来就贫贱，还为人谋划做恶事，应当遭斩肠而死。”父亲惊吓而醒，急忙赶到儿子学堂，果然听说儿子的这位朋友哀嚎“腹痛”而死。某公子也渐渐发狂，披头散发在街市上乱走，最终无法救治。

**39. 胡判案丢官丧子。**浙江有个姓皇甫的人，是乾隆年间进士，被罢官后，在丽泽书院<sup>①</sup>教书。后来老夫妻俩生活凄惨，困顿而终。他常给别人讲：“我在某地做知县时，门下有个书生有才无德。乡试中榜后，就嫌弃自己未婚妻家贫穷，图谋退婚。这时，正赶上他的未婚妻得了一种‘大肚子’的怪病，书生就借此说该女子未婚先孕，到我这里告状，求我为他做主，解除婚约。于是我传讯此女，并且不容许其辩明，就随便认定她不守贞操。结果，该女子为表示清白，竟拿出刀子把自己的肚子剖开，证明肚内无胎儿。这件事很快传到了上面。于是，上面追查下来，这个门生伏法抵罪，我

<sup>①</sup> 丽泽书院：位于浙江省金华市，也叫丽泽书堂。为南宋著名思想家、史学家、文学家、教育家吕祖谦讲学会友的地方。

也因此被免官。我只有一个儿子，已经考中举人，不久便在大白天看见那个女鬼来，就吓死了。如今，我夫妇二人老而无依，眼看将要成为他乡没有后辈祭祀的野鬼，报应真是太惨酷了！”

### 第三节 悔过向善获得福报的实例

1. 力悔过洪焘得后福。明朝人洪焘，有一天突然死亡，恍惚间被一个绿衣人引到地府。洪问：“我平生的食禄到底怎么样？”绿衣人从衣袖中抽出一个大书袋让他查看，洪看见自己的名字下面有文字注示，字像蚊子一样小，不能全部看清。但见后注写到：原本可以做到参知政事的大官，但因在某年月日奸淫了一个处女，罚降官职为秘阁修撰转运副使。洪看了惊恐落泪，后悔地问：“这可怎么办呀？”绿衣人告诉他：“只要尽力做善事，就可补过。”一会儿，走到一条大溪前，绿衣人将洪推落溪中，洪猛然而醒。这时，他已经死了3天，家人因摸到他心脏还温，所以还没入殓。洪醒来后，痛自悔改过失，尽力广行善事。后来上级派他做两浙漕运使，他非常害怕食禄到此终结，但并未出现意外之事。后来官职升为端明殿学士，长寿而终。这正是力行悔过所得的善报啊。

【按】世人见到有人犯邪淫而仍旧富贵，就起了疑惑，

认为因果报应不可信。他哪里知道，洪焘命中本应为参政，因犯了邪淫而暗中降为秘撰！他又哪里知道洪焘因力行悔改，将功补过，官运又由漕运使冥冥中升为学士！所以，为人要小心谨慎，万万不可对此不生敬信，甘心像李登那样，在断送了状元、宰相福报的时候，还暗自为自己中了解元而庆幸。

**2. 力迁善诸生取功名。**清朝时汉阳（今武汉市汉阳区）有一个秀才，平素以才气闻名，但多次考试都落第。朋友为他请乩讯问，神乩回复显示：这个秀才本应有功名，但因年轻时在某家教书，曾与一婢女私通犯淫，所以想考取功名是不可能的了。该书生听后十分惊惧，立志改过向善，并编辑戒淫功过格，广泛收集注解案例，又募款刊印，到处施送。结果到了康熙丙子年（1696），再去参加考试，竟然考取上榜。许多人都认为，这是他改过行善所得的福报。

**3. 戒邪淫梦原登三甲。**明朝人项希宪，原叫项德棻<sup>①</sup>，曾梦见自己能考中癸卯年（1603）的乡试，但是因为曾经淫污两个年轻婢女，而被天神削去榜名。他醒来后，发誓戒除邪淫并力行善事，盼望赎灭从前所做的邪淫恶业。

后来，他又梦见来到一个地方，见一张黄纸上所写的第8名为“项”姓，中间一个字很模糊，下边的字为“原”字。旁边一个人告诉他说：“这是你原来的天榜名次。因为你近来改过向善，所以又恢复了你原来的科甲名次。”于是自己

① 蕊：fēn，有香味的木头。

改名为“项梦原”。壬子年（1612）乡试，他考中顺天<sup>①</sup>第29名。己未年（1619）会试，考中第2名。这时，他很是怀疑梦中所示的名次不准。等到参加殿试，得二甲第5名，这时他才明白：将头甲3名与二甲5名合起来恰好是第8。另外，乡试、会试的榜文用的都是白纸，只有殿试榜文才用黄纸。

【按】因梦警悟而能痛自改过，这是有福人的气象。不然，科名因造邪淫而被削去，怎么还会再恢复呢？由此可见，天意虽然降祸给邪淫的人，但悔罪改过后不再重犯，灾祸就没有了。世间有志者，不要认为自己失过足、造过业就没有办法挽回了。

**4. 劝戒淫贾仁得二子。**贾仁到了50岁时仍没有儿子。有一天，梦见自己来到一处府第，匾额上写着“生育祠”。贾仁于是就磕头求子。生育祠的主神取来一个本子给他看，说道：“你曾奸污别人的妻子，还想求子，不可能得到啊！”贾仁哀告说道：“小民无知，希望能给我一次改过赎罪的机会！”神回答说：“你既然愿意悔过，如果能另外劝10个人不邪淫，才可赎罪。如果能再劝化多人，你就可以得子了。”贾仁梦醒后，痛自悔改，并且广劝世人戒淫，很多人因此受到感化。结果，贾仁后来竟生了两个儿子。

**5. 力行善钟朗中解元。**辛卯年（1651），浙江科举考试即将开始前，有人梦见诸神聚会，考校中榜的几位考生，第1名是个叫钟朗的人。有一个女子前来诉怨，中间坐的那

---

① 顺天：明、清两代称北京地区为顺天府。

位神说：“这个人不可中。”于是，要另外找一个人替补。旁边一位神回答道：“可以让孺子代替！”这个人醒来后，将梦告诉钟朗，并详细询问原因，才知道原来钟朗曾经淫污了家里的婢女，使她怀孕，但妻子不能容纳这个婢女，婢女就跳河自杀了。此后，钟朗也时常对这件事感到内心不安。当听到这个梦后，更加恐惧。本次大考，钟朗果然没有考中，有个叫余恂<sup>①</sup>的人中了第一名。所谓“孺子”，正是余恂的字。不久，钟朗的妻子病死了，钟朗更加害怕。于是力行善事而不敢懈怠。结果，在下一次，也就是甲午年（1654）的科举考试中，钟朗仍考中解元。

**6. 戒邪淫张某得三子。**华亭人张某，年轻时曾经犯过邪淫，后来生了两个儿子都夭折了，自己又得了痨病，多年都好不了。一次，他偶然得到一本《丹桂籍》。这部善书中记载了许多邪淫报应的案例。张看后非常悔恨，就跪在神前发誓，永远戒除邪淫。并且又印制《文昌帝君阴骘文》广为布施发送。过了一段时间后，张某的身体竟完全恢复健康，数年间连生了3个儿子。

**7. 猛悔改田某中进士。**明朝，有一个姓田的人，长得丰姿俊雅，街坊邻里的许多妇女向他争相投怀送抱，田某为了考取功名，只好躲避到邻近的南山寺读书，但仍有寺旁的女子私奔而来。田某明知不对，却又无法断除邪淫。这时，有一个身材矮小的神经常出现在他的梦中。后来，竟在白天

<sup>①</sup>余恂：（1625—1676），浙江龙游人，字孺子，自号天机子。顺治九年（1652）进士，康熙年间翰林。辑康熙《龙游县志》。

也现身，并告诉田某说：“你原本有大福报，官可做到御史，但是因为对于花柳多情，功名已经几乎削尽。上帝命我来监视你，如果你能从现在起彻底改过，仍然还可以不失功名。”田某听了，猛然省悟并彻底悔改向善，后来果然考取进士。

**8. 遇善友樨韬免灾殃。**明朝崇祯年间（1628～1644）的进士曹樨韬，当秀才时和邻妇私通。邻妇的丈夫知道后，企图杀死他俩。一天，丈夫假装对妻子说：“我明天要出远门，必须过几天才能回来。”妇人听了，暗中欢喜，以为是真的，就约曹樨韬晚间到她家幽会。

那天，曹的多位文友已预约好聚会，举行诗文比赛。清早，朋友就来拉他前往，曹因为和邻妇有约，就推辞不去。朋友知道他推辞的原因，就强行把他拉到聚会的地方，并向主持人建议：“今天作文，要按照大会场的方式进行，夜晚宴会时，不醉不许走，不遵守以上约定者受罚。”又请主持人锁上门户，任何人不能擅自出入。曹因此窘迫不安，没办法，只得草草写了几篇文章，想早些回家去和那女人幽会。众人一片哗然：“大家有约在先，现在就回家是不是太急了？”到夜里宴会饮酒时，曹因为有心事，就故意少饮。大家为了不让他去，就以犯规为名，狠狠地罚他多喝酒，不喝就强行灌他。等到曹喝得烂醉，朋友们才把他送回了家，但这时他已经不能赴约了。

邻妇等候樨韬很长时间也不见他来，就到门前张望。这时，有一个无赖汉，知道这个妇人平时行为不检点，见她向外张望，猜想一定是有约没来，就趁机上前挑逗她，那妇人

也不拒绝，竟然引他进屋通奸。早就潜伏在暗处察看的丈夫见到后，手持斧头，破门而入，杀了无赖汉后又杀了妻子。第二天，樨韬酒醒得知此事，惊出一身冷汗。随即邀请文友们，除拜谢他们昨夜阻挡自己赴约，使自己躲过一场杀身之祸外，还请文友们作证，对神明发誓，坚决行善补过，永远不再邪淫。几年后，曹就考中了进士。

**【按】**当初，樨韬处在生死的危机关头，情势实在是危急到了极点，只是因为众善友的挽救才免于一死。那个无赖看见有邪淫的机会而妄自行动，却不知暗中潜伏的灾祸，一转眼便死于斧下。俗话说：“**有奸必有杀！**”真是没有说错啊！

**9. 遣众妾张宁续香火。**张宁到了晚年还没有儿子。一天，他在家庙前祈祷：“我到底造了什么罪孽，导致断了祖先的香火？”旁边的一个小妾说：“如果不耽误我们这些人一生的幸福，就是你积阴德了。”张宁悚然醒悟，就考察各位小妾，凡是不愿留下的，都让她们改嫁，当天就嫁出了好几个。第二年，张宁就有了儿子。

**10. 焚淫画书绅病随愈。**上海的崔书绅，曾经请人画春宫图十几幅，每幅都画得惟妙惟肖，淫荡无比。后来他得了疟疾，并且每次疟热发作时，就看见美男子、美妇人十多人，赤身露体，被两个鬼差胁持着剖腹抽肠，血流满地。等轮到崔书绅时，崔书绅疼痛呼号，详细说出了淫画和得病的过程，满屋的人都听到了。崔醒后，幡然悔悟，赶快把春宫图拿出来烧了，病也随即好了。

**11. 戒邪淫岩士得六子。**赵岩士年少时曾经犯过邪淫，导致身体逐渐衰弱、精神恍惚，乃至骨瘦如柴，几乎到了快死的地步。一天，赵刚好阅读了谢汉云刊印的《不可录》一书，不觉汗流浃背，才醒悟到自己犯邪淫的凄惨报应，因此痛改前非，并且将《不可录》一书的印板请来，捐资助印并施送。后来他身体渐好，精神渐旺，接连生了6个儿子。

**12. 不越墙书生中状元。**明朝嘉靖年间（1522～1566），一位书生的东邻是一位非常艳丽的妇人，多次向书生抛送媚眼。一天，艳妇乘丈夫外出的机会，将两家的隔墙挖了个洞，向书生打招呼，叫书生越墙相会，书生也心动，就问她：“我怎么过去？”妇人嘲笑他：“你是个读书人，难道不记得书上有‘翻越东家墙’的故事吗？”书生就找来梯子爬上墙头，忽然转念想到：人可以瞒，天是不可以瞒的呀！就下去了。那妇人见书生退却，又来到墙洞边花言巧语挑逗，书生再次动情，再一次登梯上墙。当骑在墙头上即将过去时，又想：天终究是不可瞒的！因此急忙退下，并锁门外出，以避开艳妇的挑逗。

第二年，书生北上参加考试。主试官进场的当天夜里，独自坐在灯下，忽然听到耳边有声音说：“状元是骑墙的那个人。”等放榜后，主试官召见状元询问，才知道他以前骑墙又退、临时悔改的事。

**13. 下布梯张玮中解元。**明朝万历壬子年（1612），江苏武进县的张玮与某生同往南京应试。在他们到达旅馆的头天晚上，旅馆主人梦见迎接天榜，天榜上的解元是与张玮同

来的某生。主人将梦告诉给某生，某生听了洋洋得意。

旅馆主人有两个刚成年的女儿，住在楼上，听到某生能中解元，怦然心动，当晚叫婢女招引某生，从楼上垂下布幔做梯，某生拉张玮一起翻爬布梯上楼。爬到一半，张玮猛然醒悟说：“我是来考试的，怎么能做这种损阴德的事呢？”于是，他急速堕身而下。某生却毫无顾忌地爬到了楼上。当晚，旅馆主人又梦见天榜，见到榜上的解元已经换成张玮，主人大惊。

第二天，主人将梦又告诉某生，并责问他近来做了什么亏心事，某生面红耳赤不敢回答。到考完试放榜，果然张玮中解元，而某生落第。为此，某生特别惭愧后悔，后来竟然贫困交加，抑郁而终。

【按】张玮与骑墙人都属于在临犯错误时猛然悔悟，比起犯过邪行，后来尽力戒除的人更好。如果此时不猛然醒悟，不但顷刻之间就失去了命中应有的功名富贵，而且将来还会堕入无边苦海，多么可怕呀！

14. 焚淫书大经中进士。四川人钱大经，长得神貌俊秀，而且文才很好，下笔千言，17岁就从儒生考取了生员，但后来再考试却屡次不中。庚子年(1720)的大比试即将开始，钱大经在文昌帝君坛前祈祷。

当晚就梦见一青衣童子把他领到帝君前，帝君命神吏察看典册，册上记载着：钱大经20岁乡试考第2名，以后会接连考中报捷，名闻天下，官位做到二品，享年73岁。但由于编撰了3部淫书，因此功名全部削夺，寿命也不长了。文昌

帝君教导大经说道：“你一向存心忠厚，而且孝道和交友方面也没有过失，就因为你编撰淫书，使得许多男女看了后，败名丧节。要不是你前世积了许多阴德，你今生早就入地狱受苦了。”钱大经于是发重誓，逢人劝戒，遇到淫书就买来焚毁，后来在乾隆二十二年(1757)考中进士。62岁去世。

**15. 听劝勉山谷绝艳笔。**宋朝黄山谷（即北宋书法家、文学家黄庭坚——译者注），喜欢写一些浮艳轻薄的诗词。有一次，他去拜见圆通秀禅师<sup>①</sup>，禅师斥责他说：“大丈夫文辞绝妙，怎么能甘心情愿地把功夫用在作艳词淫诗上面呢？”当时，秀禅师刚刚劝戒李伯时<sup>②</sup>不要画马，否则下一辈子会托生为马。山谷不以为然地笑着说：“难道我也会堕入马腹吗？”秀禅师说：“伯时念马，堕为马身也不过是他个人的事。但你用艳词淫语挑动了天下人生起淫心，你将来所得到的果报，不止是堕落到马腹中，恐怕你要堕落到地狱里去了！”黄山谷听了这话，心生恐惧，惭愧谢别，从此绝笔，不再写艳词淫诗。

① 圆通秀禅师：(1027~1090)，名法秀。俗姓辛，北宋秦州陇城(今甘肃秦安县东北)人。开始时，住持淮西四面山，接着又住持栖贤、蒋山、长芦。后来，汴京法云寺落成，他应召为开山第一祖，号圆通禅师，北宋哲宗元祐五年圆寂。

② 李伯时，名公麟，号龙眠居士，宋代安徽舒州人。博学好古，尤善画山水、佛像。晚年归佛受戒，能通禅法，而雅好净土。隐居龙眠山庄，时与高僧谈论，并结社念佛。绍兴四年(1134)预知时至，施财，书偈，念佛而化。享年86岁。

## 第四节 同善养生的案例

**1. 辑善书病愈家昌。**云间人谢汉云，幼年时就疾病缠身。因为考虑到所有恶业中，只有邪淫罪最容易违犯，于是他就把繁阳冯太史所编辑的《不可录》一书重新修订，整理出版，广为流传。当此书的印刷板刚刻好，那缠绵日久的疾病突然不治而愈。后来，他的子孙后代都名振一时，如星门、霞轩、体三等人相继登上仕途。他的家族全是书香门第，代代相传，从没有断过。

**2. 劝邪友易贱为贵。**徐信善和杨宏是同窗好友，曾经一起去参加考试，住在同一个客店。有一天，他们遇到一位很有修行的高僧，僧人说：“杨宏将来大富大贵，而徐信善却贫穷一生。”当天夜里，杨宏偶然看见客店有一个很美丽的未婚女子，就想拿很多银钱去贿赂少女以求欢。徐信善知道后，严肃地警告并极力制止了他。第二天，僧人又遇见徐，十分惊讶地说：“一夜之间，你的脸上怎么长出了阴骘纹？变贱相为贵相了，将来定会大富大贵。”他又看了看杨宏：“你的气色和昨天相比差多了，虽然和徐信善同样显贵，但名次在他之后。”等到发榜，果然如高僧所言。

**3. 拒邪淫添寿增福。**宋朝时，简州（今四川简阳）进士王行庵，平日操行严谨，一丝不苟，和他的表弟沈某是邻居。沈某平素好淫，王经常规劝他，可沈不听。不仅如此，沈还暗地指使一个女仆去勾引王行庵，被王严厉拒绝。沈后

来又挑一个美貌婢女继续勾引王，又被严词拒绝。沈本想用女色去迷惑王，使他也犯色戒而取笑他，结果未能如愿。一天，王与沈外出，不料遇到强盗，沈某因为船小得以逃脱，而王的船却被强盗截获。突然间，雷电交加，强盗胆战心惊，弃船而逃。王的船平安返回，一无所失。

后来，沈某一天外出回家，撞见他的老婆与别人通奸，他想拿利器击打二人，忽然双手无力，不能举起，他气得又瞪眼又跺脚，长叹一声而死。王行庵50岁那年，生了一场大病，他请道士设立道场祈福消灾。道士向神明奏疏祈祷，跪拜了很长时间，才回答说：“查阅了先生的寿数，你只能活到50岁。但上天因先生两次不邪淫，并且能真心实意劝诫他人，所以又增寿三纪（36年）。”王听了，肃然戒惧。后来果然活到86岁，亲眼见到后世儿孙富贵发达。

**【按】**王行庵与徐信善两人，既能坚持操守，端正自身，又能从道德方面爱护别人并加以规劝。他人如果能听从劝告，当然能受到规劝者的恩泽；即使不听，但规劝者的慈悲心，也足以感动天地而获福报。世间人到底有什么可害怕，而不力行劝人戒淫呢？

**4. 戒后学仕途发达。**浙江省嘉兴县某书生，天性敦厚，喜欢隐恶扬善，凡遇到同学或亲友谈论闺门妇女的事，他都正色严词地怒斥劝戒，并且写了一篇《口孽戒文》，以垂训后世学子。后来，他参加科举考试，在放榜的前一天夜里，他梦见父亲对他说：“你的前世，在少年时就考取了进士，因恃才傲物，上天就罚你今世屡考屡败，终生不发达。上个

月，有一考生，本应在此次科考中获得功名，因为奸污了一个未婚少女而被除名，文昌帝君上奏，说你作《口孽戒文》劝诫后学，阴德很大，就将你的名字替补那个考生，你一定能考中。你应当更好地修身积德以报天恩。”书生听后，惊喜不已，发榜后果然中了进士。他从此更加谨慎小心，存心厚道，后来官至御史。

**5. 惜人节命运大改。**席匡小时候特别聪明，悟性很高。一天，遇到一位看相的对他说：“你脸上有一条纹路延伸到嘴角，这是饿死的相，明年就会应验。”席匡听了很忧愁。一天，他见有人谈到别人的闺阁房事，而且关系到当事人的名节，他就对谈话者怒目而视，那人见状，心生惭愧，马上不说了，别人的丑事因而没有传扬开去。第二年，席匡竟安然无恙。后来又遇到那位相师，奇怪地问他说：“你做了什么大阴德的事，为何面相与原来大不相同了？”席匡后来做了很大的官。

**6. 赞烈妇改诗得子。**宋朝端宗年间（1276～1278），元朝军队攻打浙江台州。临海城里有个姓王的妇女很美丽，被掳掠到元军军营。元军将领杀了她的公婆和丈夫，想和她成亲，妇人誓死不从，假意说：“如果你能让我为公婆、丈夫服丧一个月，我就可以服侍大人。”元将见她不再寻死，也就同意了她的请求，但仍安排别的妇女看守她。

元将撤军那天，把她一同带走。当经过嵊县（今浙江省嵊州市）的清风岭时，王氏仰天悲叹说：“我今天终于得到葬身之地，死而无憾了。”随即咬破手指，用血在岩石上写

了一首诗：君王无道妾当灾，弃女抛男逐马来。夫面不知何日见，妾身料得几时回？两行清泪频偷滴，一片愁眉锁不开。回首故山看渐远，存亡两字实哀哉！然后跳崖而死。此事距今已有八九百年历史了（“今”指编辑此书时的1927年。此处系计算有误，应为六百多年——译者注），而岩石上血书依旧鲜亮如新，没有被风雨所剥蚀。后来，一位书生见了，写了一首诗讽刺这位烈妇：啮<sup>①</sup>指题诗似可哀，斑斑驳驳上青苔。当初若有诗中意，肯逐将军马上来？这个人后来断子绝孙。元朝的杨廉夫也作了一首诗：甲马驭驮百里程，清风后夜血书成。只应刘阮桃花水，不似巴陵汉水清。后来，杨廉夫也没有儿子。

一天夜里，杨梦见一位妇女对他说：“还记得你写王节妇的那首诗吗？这诗虽不能损害节妇的名誉，但毁谤贞节义妇的罪过是极重的，因此上天绝了你的后代。”杨廉夫大为悔悟，又作了一首诗：天随地老妾随兵，天地无情妾有情。指血啮开霞峤赤，苔痕化作雪江清。愿随湘瑟声中死，不逐胡笳拍里生。三月子规啼断血，秋风无泪写哀铭。后来又梦见妇人来谢。不久，杨廉夫得了一个儿子。

**7. 息万缘病愈寿高。**明朝翰林邝子元曾患心病，白天也没有精神，昏昏沉沉像在梦中，就前往真空寺求一位老僧为其治病。老僧说：“你这病是因为淫欲过度、水火不交所致。凡是贪恋美貌房事不止，做下荒淫邪欲事的叫做外感之

---

① 啮：niè，咬。

欲；凡是深夜难眠，在床头枕上思慕美貌异性，忆念缠绵，以致于在梦中交合的叫做内生之欲。这两种欲望互相纠缠感染，都会耗损元气，增加疾病，伤害性命，时间久了必成不治之症。因此，你必须先将内心的色欲妄念斩除干净，再节制欲事，保养身体，莫让精水走泄，那么肾水不至下涸（精足），相火不至上炎（不起欲念），水火既交，身体自然就能慢慢恢复健康了。”

分手时，老僧又送他一句话：“苦海无边，回头是岸。”邝子元被老僧一点拨，豁然觉悟。回家后遵照老僧所嘱，独居一室，扫空万缘，静坐了一个多月，心疾不治而愈，而且再也没有复发过，从此无病而享高寿。

**8. 服“独睡”耄耋拜相。**宋朝的包宏斋，88岁时拜登宰相位，且身体强健，精力过人。贾似道认为他一定有什么养生的妙术，就向他请教。包宏斋说：“我有一服丸子药，是不外传的秘方。”贾似道很急切地问是什么丸子药，包宏斋慢慢悠悠地说：“多亏我吃了50年的独睡丸呀！”满座人听了，都开怀大笑。

**9. 早绝欲百岁强健。**蒲得政做杭州知府时，当地一位德高望重的老人李觉来拜见他。李的年龄已经百岁，但面色光润。蒲知府就问他养生的方法，李觉回答说：“这种养生长寿术是很简单的，就是早点儿开始绝欲罢了。”

**10. 欲念淡体健寿高。**江苏省太仓人张翠，90多岁了，耳聪目明，还能作画。有人问他健康的秘诀，他回答说：“只是欲念淡薄，房事节制罢了。”

---

# 第四章 立誓、戒期与求子

## 第一节 发誓持戒

从前，周裕曾经召集学佛善友，用签“戒邪淫单”的方法，来劝导大家戒除邪淫。单子印成后，在同学之间流通，每人各领一单，分别规劝十人。发誓戒淫的人，在单上填写自己的籍贯和生辰八字，并签名按手印。然后，将单子在文昌帝和关武帝坛前焚化祷告。从此以后，各人对自己的举心动念、言行举止，务必要战战兢兢、严格警惕自省，不敢也不能再犯任何邪淫。过去不幸犯过邪淫的人，如今赶紧忏悔，这样还能消此弥天大罪。过去有幸没犯过邪淫的人，从今坚守戒律，不让自己像白璧一样纯洁的品行有丝毫瑕疵。这样，相互规劝，始终不变，进而转相广劝，让世人永断罪恶的根源，全部走上正路，就会功德无量，福报无量。

骆季和说：古人说，**万恶淫为首，百行孝为先**。我常常思惟这两句话的意思，想把其中的道理弄透。其实，这两句话是相反相成的，其中蕴涵的道理非常深刻。既然淫为万恶之首，反过来就会知道不淫就是百行之先；既然知道孝为百行之先，反过来就会知不孝就是万恶之首。反复比较，仔细琢磨，一句话已经够了，为什么又要从正反两方面来分析呢？因为好淫就不能保全孝道，而要想圆满孝道，必须从不

淫开始。

古代圣人们所制定的婚姻制度，婚事要先请求媒人说合，遵守当时的六种礼制（指从议婚到完婚过程中的六种礼节，即：纳采、问名、纳吉、纳征、请期、亲迎——译者注）而迎娶。之所以要这样做，从小处说，关乎一个家族的传宗接代、家道不衰、恪守伦理、弘扬道德的重要意义；从大处说，关乎到以修身齐家作为治国平天下的根本。这都是让世人自始至终要保全大孝罢了。因此说，夫妇保持正而不邪的家庭关系，是君子之道的开始。可惜的是，如今世道衰微，圣人所讲的道理不被重视，古时的道德意识全然丧失，所留传下来的礼仪，也只是走走形式罢了，把夫妇之礼作为淫欲享乐的手段。

青少年时期，人的德行和事业尚未建立起来，却已经知道向往和依恋年轻美貌的异性；做父母的溺爱子女，不但不加以指正，竟也有附和赞成的，还借口说这是为了维系亲情，从而导致年轻后辈公然认为好色是人之常情，并且夸大其辞说：“这是为了传宗接代，延续血统。”如果夫妇之间的私情更加深厚，那么对父母的孝养就会渐渐减少，偏重于尽力讨好妻子而亏待父母，使自己陷于大不孝的境地。平常的人家不必多说，就是所谓有知识、有教养的家庭，很多怒颜对父母、污言骂公婆的事情，很早也已经习以为常了！人的性情，转向善的一面很难，而造做恶业却非常容易。既然把夫妇之礼看做是欲乐的工具，势必造成人们对“男女性别不同、感觉不同，所带来的欲乐就会不同”的观念越来越深，

贪淫、爱慕异性的念头就会越来越强烈。得到新的，讨厌旧的，触景生情，看天下异性，全都是可以供“我”淫乐享受的人。而邪淫之风一旦刮起，随之而来的就是相互嫉妒、相互残杀，伤及自身，辱及亲友……多种罪恶之事盛行，各种善义之举都被抛弃。不孝之罪，实在没有比这更厉害的了。

推究其中原因，不都是由于夫妇当初的一念淫欲所导致的吗？所以说“万恶淫为首，百行孝为先”这两句话在字面上看似相反，但在意义上却是相辅相成的。世间不明真相的人，用一般粗浅的想法去理解，把一个淫字强行分成正淫和邪淫，这算得上是真正领会了古圣先贤精深微妙的意旨吗？

《圆觉经》中说：一切众生都是由淫欲产生的。贪欲由于爱念而生，生命由于淫欲而有，众生无不爱护自己的生命，爱护生命就必须保护身体，所以身体是贪欲的本源。

应该清楚，爱欲是导致众生轮回六道的根本原因。经上又说：由于对顺境起贪爱的感受，对于逆境产生嫉妒和憎恨，因而在心理、语言和行为上造做出种种不好的事情，所以投生在地狱和饿鬼等不好的境界。由此可知，淫为人生大患，最初并没有邪、正之分。只是众生自无始劫来，长久因为爱欲而得到这个身体，家狱已经形成，造业的根却很难拔除。所以如来怜悯众生，特别开了方便之门，允许凡能戒除夫妻以外的各种邪淫行为的人，允许托生莲花之中。（《戒德香经》中说：不侵犯他人妻子，所在化生莲花之中。）

我在此处引用这些话，不是用严格的绝欲思想强人所难，实在是希望所有的人都能够明白，只贪恋闺房欲乐而

不顾伦常大义的人，就已经是在造悖逆天理的罪恶，何况是那些把纵情声色、外遇邪淫当作是正常的人？再从此推想知道，即使是力戒邪淫，只不过是受持了佛法中人乘五戒<sup>①</sup>中的一戒，如果还恣情追逐异性，一定会堕落三恶道。从而思想兴发，力图自我振奋，对内修身齐家，对外断绝一切争逐色欲之心，追根求源，努力修行，成佛在望（《佛般泥洹经》中说：戒邪淫，得五增福，入泥洹道），十种大罪顿时消弥（《法苑珠林》中说：犯邪淫有十种罪过）。

佛所说的话是十分真诚和真实存在的，不会欺骗我们的！我们应当在神明前宣誓立盟，戒除邪淫，并坚守誓愿，来防止邪念妄生。现将誓愿文书格式列出，凡是佛弟子，料想都会同心协力，共同实行的。我特别在“戒邪淫单式”的前面写下这几句感想，权当抛砖引玉，希望能够对各位同修有所启发。

附：

## 一、誓愿文格式

（誓愿文必须端心正意、恭恭敬敬照此书写，在佛菩萨像前宣读焚化，以表示自己的诚恳恭敬。）

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日，立愿戒邪淫弟子\_\_\_\_\_斋戒熏沐，焚香具疏，敬谨宣誓于\_\_\_\_\_座前曰：

① 五戒：佛教中最根本的戒律，是一切戒律的基础。即：一不杀生、二不偷盗、三不邪淫、四不妄语、五不饮酒。

百善以孝为先，万恶以淫为首。  
人不同于禽兽，即在其存何心。  
鸿雁群居荒野，尚且不行邪淫，  
而我为佛弟子，怎能不如鸟禽？  
自从今天开始，立愿誓戒邪淫，  
尽我今生形寿，绝不违背此心。  
若是犯此戒条，灾祸即加我身，  
倘还不抵我过，灾殃连及子孙。  
玷污圣贤教诲，罪恶实在非轻，  
殛<sup>①</sup>我罪身警人，护法自有神明。  
我佛慈悲哀怜，监察我之真情，  
默默护佑扶持，保我世世生生。

弟子\_\_\_\_\_谨具押

**一坚戒力。**人们心里的念头，不是善念就是恶念；人们所受到的果报，不是福报就是灾祸。邪淫的人会受到灾祸的报应，是自然规律，但上天却不对已经悔罪的人施以祸事。如果一个人开始的时候迷失，但最后能真正醒悟，自然而然就会祸去而福来。但是我们在忏悔受戒之后，必须战战兢兢，如临深渊，如履薄冰，直到举手投足、起心动念，都没有过失之后，这样才敢在神明前说自己已经无罪。如果在受戒之后又去犯戒，要知道我们以前已经发过誓，神明又在暗里监

---

① 殑： jí，诛，杀死。

督，犯戒的人绝对要遭受灾祸，那就真的是无药可救了。这就像伤寒病人刚刚好了一点，便马上又食荤腥，原病复发，绝对没有活下来的道理。

所以，希望各位同修，一定要至心归依，时时在神明前自省，处处想到犯戒将带来的祸患。古人说：“一之为甚，其可再乎？”（意思是：做一次已经够多够严重的了，这种事情还能再做吗？）何况我们既然已经发过誓，怎么能当作儿戏呢！？

**一坚信心。**凡是受过戒的人，应该知道，人与人的命运是不同的。这就像土地有肥有瘠，天上的雨露阳光，一切平等，本来没有厚此薄彼的意思。如果树苗栽得端正，雨露就培育它；如果树苗栽得倾斜，雨露就会将它淹没。培育还是淹没，这个权力虽然由天主宰，栽得正还是栽得歪，却由我们个人掌握。

那些造恶的人却能享受非常之福，未必是真福，可能是借此来促使他以后遭受更重的灾祸，要不就是他祖上积下了厚德，或者他自己前世做了很多好事积下了很大福报。也有行善的人却遭受无端之祸的，那也未必是真祸，可能是老天要借此来磨练你，来成就你未来的大福报；如果不是这样，那就是你过去世所造的恶业，现在受报，而且是重罪轻报！所以希望世人，如果遇到顺境，就应该更加精进，多做好事；如果遇到逆境，尤其需要有大智慧，勇猛精进，积功累德。一切都取决于我自己的“造做”罢了。

## 二、网络佛子同戒邪淫誓言

生死海深，轮回路险，最易犯者杀生，最难断者淫欲。况且，欲为生死根本，如果不能断除，觉悟之彼岸极难企及。今有在家学佛众弟子共同发愿，从戒邪淫入手，渐增渐进，“必使淫机身心俱断，断性亦无”<sup>①</sup>。然而自力衰微，佛力可凭。单修每每多退，互助才更有功。所以，为了早成佛道，广度众生，三宝弟子\_\_\_\_\_，谨在自己最尊敬的\_\_\_\_\_佛菩萨前，泪如雨下，五体投地，求哀忏悔，殷切盼望诸佛菩萨慈悲加持，令弟子及法界有情往昔所造一切罪障即时消除，弟子\_\_\_\_\_与佛友们共同庄严发誓，自\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日起：

### 在网络上：

我发誓绝不主动浏览、观看色情及挑逗性的网站、网页、文字、图片、视频、动画；不上有关论坛；不参与有关活动及游戏，绝不听网上色情声音；我发誓绝不点击所谓的影视娱乐、时装模特、人体艺术、性教育、性用品等网址和链结；我发誓绝不主动搜索邪淫方面的内容、网址，不在自己主持的网站、论坛、空间、博客上链结、转载邪淫方面的网站、网页、内容；我发誓，若在网络上看到有关戒邪淫方面的网站、论坛等，不但自己要积极从中学习有益知识，更要尽快

---

<sup>①</sup> 必使淫机身心俱断，断性亦无：语出《楞严经·卷六》。意思是指：一定要使促成自己身淫、意淫的细微的念头、主观原因及客观条件都断绝了，甚至连“断淫”的这个概念、意识也没了。

地向网络大众推广介绍，使更多的人能早日认清邪淫的危害，获得戒邪淫的良方。我至少劝一位网友来参与此次“共同誓愿戒邪淫”活动。

**在网络下：**

我发誓绝不和配偶以外的任何异性或同性发生性关系；即使是自己的配偶，也绝不贪恋房事；我发誓绝不涉足任何色情场所（含涉嫌场所）；绝不手淫、意淫；我发誓绝不看任何含有色情内容的电影、电视、影碟、报刊、小说，不玩此类游戏。凡见到此类影碟、书刊、画报、小说等媒介，能毁即毁。

我一定将此发愿单至少复制赠给一个亲朋好友。

**无论在网络上下：**

我发誓绝对不写色情或挑逗性的文字，不制作有关音像，不传播、转贴有关内容；我发誓绝不说下流话，绝不骂天骂地骂他人；我发誓遇到亲朋好友有类似问题，一定委婉劝阻（能否成功不计，被人讥笑不计）；若见亲朋好友保存类似音像书刊，委婉劝其销毁；我发誓不对自己配偶以处的其他一切男女起非分之想，并诚恳忏悔过去业障；如有此类妄念习气现前，立即令其消灭，决不再结来世情缘。

我每月至少将此誓言重温一遍。

以上誓言，为一切众生出离尘劳、了生脱死而立。如我明知故犯，愿即时堕入无间地狱。

（《网络佛子同戒邪淫誓言》转自互联网，译者对原文进行了略微改动和补充——译者注）

## 第二节 保身立命戒期及天地人忌

有福报是由于以往行善，遭灾祸是由于以往邪淫的道理，前面已经说得十分详细了。至于夫妻之间的事，人们往往容易忽视，不知道一年当中，有应该断然斋戒的日子。例如《礼记·月令》上记载：春分前三天，官府派人敲击大铃高声通告众人说：“雷将要发出巨大声响，有不戒除房事者，生下的儿女五官不完整，夫妻一定会有凶险灾难。”况且，人身的血气运行，本来与天地节气的运行相呼应，倘若违背节气运行规律，那么人身的气血运行就不能与天地节气的运行协调，对自身精气的伤害要比平时超过百倍。

至于神明降察或圣诞的日子，有些人不知道，也不懂得忌讳而犯淫欲，以至于亵渎冒犯神明，冥冥之中受到谴责却不知道。因此，世上有的人虽然循规蹈矩、谨慎行事，却常有多病短寿的灾患，又常有功名被削、年寿被减的祸报，这些往往都是因为不知道“非时不淫、非处不淫、恭敬神明、当有所回避和忌讳”的缘故。与其等到报应临头时追悔无法挽回，不如遵守斋戒以求自新。

现恭录斋戒的日期，以及有关天时、处所和人身体等方面禁戒范围，希望爱惜自身的人共同遵守。

## 一、保身立命戒期一览表

农历正月		
戒日	戒由（原因）	犯者报应
初一	天腊、月朔（每月同） 玉帝校世人神气禄命	夺纪 削禄、夺纪
初三	斗降（每月同）、万神都会	夺纪
初五	五虚忌（中医称：脉细、皮寒、泄痢前后、饮食不入、真气不足为五虚）	
初六	六耗忌（阴、阳、晦、明、风、雨所导致的六种病） 雷斋日（每月同）	减寿
初七	上会日	损寿
初八	五殿阎罗天子诞 四天王巡行（每月同）	夺纪
初九	玉皇上帝诞	夺纪
十三	杨公忌	
十四	三元降 四天王巡行（每月同）	减寿
十五	三元降 月望（即月半，每月同）、上元神会 四天王巡行（每月同）	减寿 夺纪
十六	三元降	减寿
十九	长春真人诞	
廿三	四天王巡行（每月同）、三尸神奏事	
廿五	月晦日（每月同） 天地仓开日	减寿 损寿、子带疾
廿七	斗降（每月同）	夺纪
廿八	人神在阴（宜先一日即戒，每月同）	得病
廿九	四天王巡行（每月同）	
三十	月晦、司命奏事（每月同） 四天王巡行（每月同）（月小即戒廿九）	减寿 减寿

农历二月		
戒日	戒由（原因）	犯者报应
初一	月朔、一殿秦广王诞	夺纪
初二	万神都会 福德土地正神诞	夺纪 得祸
初三	斗降 文昌帝君诞	削禄、夺纪
初六	雷斋日 东岳帝君诞	减寿
初八	释迦牟尼佛出家、三殿宋帝王诞 张大帝诞、四天王巡行	夺纪
十一	杨公忌	
十四	四天王巡行	
十五	释迦牟尼佛涅槃 月望、太上老君诞 四天王巡行	削禄、夺纪
十七	东方杜将军诞	
十八	四殿五官王诞、至圣先师孔子讳辰	削禄、夺纪
十九	观音大士诞	夺纪
廿一	普贤菩萨诞	
廿三	四天王巡行	
廿五	月晦日	减寿
廿七	斗降	夺纪
廿八	人神在阴	得病
廿九	四天王巡行	
三十	月晦、司命奏事 四天王巡行（月小即戒廿九）	减寿

农历三月		
戒日	戒由（原因）	犯者报应
初一	月朔、二殿楚江王诞	夺纪
初三	斗降、玄天上帝诞	夺纪
初六	雷斋日	减寿
初八	六殿卞城王诞 四天王巡行	夺纪
初九	牛鬼神出 杨公忌	产恶胎
十二	中央五道诞	
十四	四天王巡行	
十五	月望、昊天上帝诞、玄坛诞 四天王巡行	夺纪
十六	准提菩萨诞	夺纪
十八	中岳大帝诞、后土娘娘诞、三茅降	
二十	天地仓开日 子孙娘娘诞	损寿
廿三	四天王巡行	
廿五	月晦日	减寿
廿七	斗降 七殿泰山王诞	夺纪
廿八	人神在阴 苍颉至圣先师诞	得病 夺纪
廿九	四天王巡行	
三十	月晦、司命奏事 四天王巡行（月小即戒廿九）	减寿

农历四月		
戒日	戒由（原因）	犯者报应
初一	月朔、八殿都市王诞	夺纪
初三	斗降	夺纪
初四	万神善会 文殊菩萨诞	失音、夭胎
初六	雷斋日	减寿
初七	南斗、北斗、西斗同降 杨公忌	减寿
初八	释迦牟尼佛诞 万神善会 善恶童子降 九殿平等王诞、四天王巡行	夺纪 失音、夭胎 血死
十四	纯阳祖师诞 四天王巡行	减寿
十五	月望 钟离祖师诞、四天王巡行	夺纪
十六	天地仓开日	损寿
十七	十殿转轮王诞	夺纪
十八	天地仓开日、紫微大帝诞	减寿
二十	眼光圣母诞	
廿三	四天王巡行	
廿五	月晦日	减寿
廿七	斗降	夺纪
廿八	人神在阴	得病
廿九	四天王巡行	
三十	月晦、司命奏事 四天王巡行（逢月小即戒廿九）	减寿

农历五月（此月能全戒为最好）		
戒日	戒由（原因）	犯者报应
初一	月朔、南极长生大帝诞	夺纪
初三	斗降	夺纪
初五	地腊、五帝校定人官爵 九毒日 杨公忌	削禄夺纪 夭亡、奇祸不测
初六	九毒日、雷斋日	夭亡、奇祸不测
初七	九毒日	夭亡、奇祸不测
初八	南方五道诞、四天王巡行	
十一	天仓开日 天下都城隍诞	损寿
十三	炳灵公诞	
十三	关圣降神	削禄、夺纪
十四	四天王巡行 夜子时为天地交泰	三年内夫妇俱亡
十五	月望、四天王巡行 九毒日	夺纪 夭亡、奇祸不测
十六	九毒日 天地元气造化万物之辰	夭亡、奇祸不测 三年内夫妇俱亡
十七	九毒日	夭亡、奇祸不测
十八	张天师诞	
廿二	孝娥神诞	夺纪
廿三	四天王巡行	
廿五	九毒日、月晦日	夭亡、奇祸不测
廿六	九毒日	夭亡、奇祸不测
廿七	九毒日 斗降	夭亡、奇祸不测
廿八	人神在阴	得病
廿九	四天王巡行	
三十	月晦、司命奏事 四天王巡行（月小即戒廿九）	减寿

农历六月		
戒日	戒由（原因）	犯者报应
初一	月朔	夺纪
初三	斗降 杨公忌	夺纪
初四	南瞻部洲转大法轮	损寿
初六	天仓开日、雷斋日	损寿
初八	四天王巡行	
初十	金粟如来诞	
十三	井泉龙王诞	
十四	四天王巡行	
十五	月望 四天王巡行	夺纪
十九	观音大士成道日	夺纪
廿三	南方火神诞 四天王巡行	遭回禄
廿四	雷祖诞、关帝诞	削禄、夺纪
廿五	月晦日	减寿
廿七	斗降	夺纪
廿八	人神在阴	得病
廿九	四天王巡行	
三十	月晦、司命奏事 四天王巡行（月小即戒廿九）	减寿

农历七月		
戒日	戒由（原因）	犯者报应
初一	月朔 杨公忌	夺纪
初三	斗降	夺纪
初五	中会日（另一种说法是初七）	损寿
初六	雷斋日	减寿
初七	道德腊 五帝校生人善恶、魁星诞	削禄、夺纪
初八	四天王巡行	
初十	阴毒日（大忌）	
十二	长真谭真人诞	
十三	大势至菩萨诞	减寿
十四	三元降 四天王巡行	减寿
十五	月望、三元降、地官校籍 四天王巡行	夺纪
十六	三元降	减寿
十八	西王母诞	夺纪
十九	太岁诞	夺纪
廿二	增福财神诞	削禄、夺纪
廿三	四天王巡行	
廿五	月晦日	减寿
廿七	斗降	夺纪
廿八	人神在阴	得病
廿九	杨公忌、四天王巡行	
三十	地藏菩萨诞 月晦、司命奏事 四天王巡行（月小即戒廿九）	夺纪 减寿

农历八月		
戒日	戒由（原因）	犯者报应
初一	月朔 许真君诞	夺纪
初三	斗降、北斗诞 司命灶君诞	削禄、夺纪 遭回禄
初五	雷声大帝诞	夺纪
初六	雷斋日	减寿
初八	四天王巡行	
初十	北斗大帝诞	
十二	西方五道诞	
十四	四天王巡行	
十五	月望、四天王巡行 太阴朝元（宜焚香守夜）	夺纪 暴亡
十六	天曹掠刷真君降	贫夭
十八	天人兴福之辰（宜斋戒、存想吉事）	
廿三	四天王巡行、汉桓侯张显王诞	
廿四	灶君夫人诞	
廿五	月晦日	减寿
廿七	斗降 至圣先师孔子诞 杨公忌	削禄、夺纪
廿八	人神在阴 四天会事	得病
廿九	四天王巡行	
三十	月晦、司命奏事 诸神考校 四天王巡行（月小即戒廿九）	减寿 夺算

农历九月		
戒日	戒由（原因）	犯者报应
初一	月朔、南斗诞 自初一至初九北斗九星降（此九日俱宜斋戒）	削禄夺纪 夺纪
初三	五瘟神诞	
初八	四天王巡行	
初九	斗母诞 酆都大帝诞、玄天上帝飞升	削禄夺纪
初十	斗母降	夺纪
十一	（宜戒）	
十三	孟婆尊神诞	
十四	四天王巡行	
十五	月望、四天王巡行	夺纪
十七	金龙四大王诞	遭水厄
十九	日宫月宫会合 观音菩萨出家日	减寿
廿三	四天王巡行	
廿五	月晦日 杨公忌	减寿
廿七	斗降	夺纪
廿八	人神在阴	得病
廿九	四天王巡行	
三十	药师琉璃光佛诞 月晦日、司命奏事 四天王巡行（月小即戒廿九）	得危疾 减寿

农历十月		
戒日	戒由（原因）	犯者报应
初一	月朔、民岁腊 四天王降	夺纪 一年内死
初三	斗降 三茅诞	夺纪
初五	下会日 达摩祖师诞	损寿
初六	天曹考察	夺纪
初八	佛涅槃日（大忌色欲） 四天王巡行	
初十	四天王降	一年内死
十一	（宜戒）	
十四	三元降 四天王巡行	减寿
十五	月望、三元降、下元水府校籍 四天王巡行	夺纪
十六	三元降	减寿
廿三	杨公忌、四天王巡行	
廿五	月晦日	减寿
廿七	斗降 北极紫薇大帝降	夺纪
廿八	人神在阴	得病
廿九	四天王巡行	
三十	月晦日、司命奏事 四天王巡行（月小即戒廿九）	减寿

农历十一月		
戒日	戒由（原因）	犯者报应
初一	月朔	夺纪
初三	斗降	夺纪
初四	至圣先师孔子诞（因历史上对孔子的诞辰有不同观点，所以此戒期表中出现了八月廿七及该日两处“至圣先师孔子诞”——译者注）	削禄夺纪
初六	西岳大帝诞	
初八	四天王巡行	
十一	天仓开日、太乙救苦天尊诞	削禄夺纪
十四	四天王巡行	
十五	月望、四天王巡行	上半夜犯男死 下半夜犯女死
十七	阿弥陀佛诞	
十九	太阳日宫诞	得奇祸
廿一	杨公忌	
廿三	张仙诞 四天王巡行	绝嗣
廿五	掠刷大夫降、月晦日	遭大凶
廿六	北方五道诞	
廿七	斗降	夺纪
廿八	人神在阴	得病
廿九	四天王巡行	
三十	月晦、司命奏事 四天王巡行（月小即戒廿九）	减寿

农历十二月		
戒日	戒由（原因）	犯者报应
初一	月朔	夺纪
初三	斗降	夺纪
初六	天仓开日、雷斋日	减寿
初七	掠刷大夫降	得恶疾
初八	王侯腊（初旬内戊日也为王侯腊） 释迦如来成佛之日 四天王巡行	夺纪
十二	太素三元君朝真	
十四	四天王巡行	
十五	月望 四天王巡行	夺纪
十六	南岳大帝诞	
十九	杨公忌	
二十	天地交道	促寿
廿一	天猷上帝诞	
廿三	五岳神降、四天王巡行	
廿四	司命朝天奏人善恶	得大祸
廿五	三清玉帝同降考察善恶	得奇祸
廿七	斗降	夺纪
廿八	人神在阴	得病
廿九	华严菩萨诞、四天王巡行	
三十	诸神下降，察访善恶 四天王巡行（月小即戒廿九）	男女俱亡

注：以上戒期，每月中都是固定的，出现闰月时遵照前一月。另外还有部分节气等特殊日子应该持戒遵守的，如下表所示：

戒期			犯者报应
二分之月	春分	雷将发声（宜从惊蛰节禁起，戒过一月）。	生下的孩子将五官、四肢不全，父母有灾祸。
	秋分	杀气浸盛，阳气日衰。（宜从白露节禁起，戒过一月）。	
	这两天的“前三天”、“后三天”共七日。		犯之必得危疾，应该严格持戒。
二至之月	夏至	阴阳相争，死生分判之时。应该从芒种节禁起，戒过一月。	犯之必得急疾，应该严格持戒。
	冬至	阴阳相争，死生分判之时。应该从大雪节禁起，戒过一月。	
	这两节为阴阳绝续之交，从节日的“前三天”到“后三天”共七天。		犯之皆主在一年内亡
	冬至日半夜子时和冬至后的庚、辛日以及第三个戌日。		
三元日	农历正月十五、七月十五、十月十五分别为上中下三元。		减寿五年
四立日	立春、立夏、立秋、立冬四天		减寿五年
四离日	冬至、夏至、春分、秋分日的前一天		减寿五年
四绝日	立春、立夏、立秋、立冬日的前一天		减寿五年
二社日	立春后的第五个戊日为春社日，立秋后的第五个戊日为秋社日		减寿五年。 另：社日受胎者，毛发皆白。
三伏日	初伏、中伏和末伏，共三十天或四十天		减寿一年
弦日	上弦为农历每月的初七、初八，下弦为农历每月的廿二、廿三		减寿一年
晦日	农历每月的最后一天		减寿一年

戒日	犯者报应
每月的三辛日（即日干为“辛”的日子）	减寿一年
甲子日、庚申日、值年太岁日（即与当年干支相同的日子）、拈香持斋供谢神佛日	减寿一年
祖先亡忌日，父母生日、忌日	减寿一年
夫妇双方的生日	减寿
丙丁日（即日干为“丙、丁”的日子）、天地仓开日	得病
毁败日（农历大月的十八日，小月的十七日）	得病
<b>★十恶大败日：</b> 甲己之年的三月戊戌日、七月癸亥日、十月丙申日、十一月丁亥日；乙庚之年的四月壬申日和九月乙巳日；丙辛之年的三月辛巳日、九月庚辰日和十月甲辰日；戊癸之年的六月己丑日。这十日都是“大不吉利”之日，都应禁戒。	
<b>★阴错日：</b> 正月庚戌日、二月辛酉日、三月庚申日、四月丁未日、五月丙午日、六月丁巳日、七月甲辰日、八月乙卯日、九月甲寅日、十月癸丑日、十一月壬子日、十二月癸亥日，这些日子为阴不足之日，都应禁戒。	
<b>★阳错日：</b> 正月甲寅日、二月乙卯日、三月甲辰日、四月丁巳日、五月丙午日、六月丁未日、七月庚申日、八月辛酉日、九月庚戌日、十月癸亥日、十一月壬子日、十二月癸丑日，这些日子为阳不足之日，都应禁戒。	
<b>【按】：</b> 以上戒期，每年都应该对照日历逐月查明做上标记，夹在此书中，并依照标记遵守禁戒。	

## 二、天地人忌一览表（切宜禁戒）

天时之忌	
酷暑、严寒	犯之得重疾不救
烈风、雷雨、天地晦冥、日月薄蚀、彩虹出现、地震	犯之产怪物身死
白昼、星月之下、灯火之前	犯之皆减寿
处所之忌	
庙宇、寺观、庵堂之内	犯之大减禄寿。
井台、灶台、厕所的旁边和荒园、冢墓、尸柩的旁边	犯之恶神降胎，并产怪物身死。
人身之忌	
郁怒	大怒伤肝，犯之必病。
远行	行房后走百里，主病；走百里后行房，主死。
醉饱	醉饱行房者五脏反覆。
空腹	犯之伤元神。
病后	犯之变症复发。
胎前	犯之伤胎。所以在有孕后，夫妇应立即分床绝欲。一是无堕胎的隐患以及小儿胎毒胎痒、凶险疳痘、游风惊痫、牙疳等病；二是所生的孩子，男必端严方正，女必贞静幽闲，自然不犯淫佚。
产后	十余日内犯之，妇必死；百日内犯之，妇必病。
天癸来时	犯之成血淋症，男女俱病。
竹席	竹性寒凉，犯之易感寒气。
薄衾	犯之寒气入骨。
窗隙有风，宜避；夜深就枕，宜戒。	
交合才毕，婴儿在旁啼哭，不要立即给婴儿喂乳。	
交合罢不要立即挥扇及饮冷茶水。若过度受凉，可能导致死亡。	
一夜不要两次交合。	
不要服春方邪药。	
不要蓄精不射。	

凡是生病、生疮、出痘后，如果不是十分复原，万不可犯，犯则多半必死。

凡是目疾未好或才好，犯之必瞎。

凡是虚劳证，虽然养好，身体强健了，还必须断欲一年。若是认为身体复原而犯，多半必死。

凡是伤损筋骨，好后还必须戒一百七八十天。若未过百日犯之必死；纵然过了百日，犯之也必定导致残废。

凡是过度辛苦、过度操心、过热、过冷、过度惊恐、过度忧愁，都不可犯。犯之轻则痼疾，重则立即死亡。

**【按】**按照以上戒期及“天地人忌”等日外，每月尚有六七日毫无忌犯之日。应该说，知道保养身体的人，每月本应该最多“三、四次”，所以能疾病不侵，精神强固。而且清心寡欲的夫妇肯定多生男孩，后代身体也一定强壮。那些新婚少年往往不知节制，纵欲伤身，导致体衰寿短，使百年好合的美好生活一时耗丧殆尽，真是可悲！不如谨守戒期，保身立命，使日后享受“偕老齐眉之乐，子孙众多之庆”，人世间还有什么比这更快乐呢？

**译者注：**读者也可发手机短信“订阅清心格言”给13323709607，专业人员将把您的手机号录入软件中，您就可以适时收到商丘寿康学会精编的清心格言以及节欲保身日期短信提醒了（此号可能会有变动，应以寿康学会网页上适时公布的号码为准。另外，亦不可完全依赖此短信提醒而不细心持戒，因为寿康学会不会知道我们每个人及我们父母的生日等有关戒期的。）

### 第三节 保身广嗣的实质性要点

褚尚书<sup>①</sup>在《广嗣》（应为《医论十篇·问子》——译者注）中说：古时候，男子30岁才娶妻，女子20岁才出嫁。就是为了让他们身体发育成熟，精气充足，所以婚后一交合就能受孕。怀孕后，胎儿就能健康发育和生产，孩子生下后，身体健康而且长寿。

后世的人就不能遵从了，男子未满16岁、女子未满14岁就过早结婚。因为这时人的五脏（心、肝、脾、肺、肾）发育尚未成熟完满，后来往往发生奇怪的病症，所以生下的孩子多数不能长大成人，人多早死。这都是由于人们不知道怎样当父母的道理和方法所造成的。这些道理牵涉到的方方面面实在不少啊！因为没有这方面的理论知识，当父亲的没教导孩子，当师傅的不教导徒弟，等到后来发现，祸患已经形成，后悔已经晚了！因此，在这里用浅显易懂的语言来说明，希望后生之辈都能明白其中的道理：

女子14岁后，月经每月来一次，3天才停止，但总以30天来一次为正常，如果20多天就来或30多天才来，就是月经不调，多数难以生育儿女。因此，必须服药来调理经期。月经调理正常后，夫妇才可以交合，但也必须等月经干净3天之后才可以。

---

<sup>①</sup> 褚尚书：即南北朝时齐朝的尚书褚澄，善医术，著有《医论十篇》，后世又称为《褚氏遗书》。

袁了凡说：一般来说，妇女月经干净后，只有一天是受孕最好的时机，就是所谓的春意萌动。但是因为女人害羞不好意思明说，作为丈夫，平时要秘密地告诉她，叫她在这种情况下及时相告，可以一举而得受孕。

张景岳<sup>①</sup>说：男女交合形成胎孕的精血，是后天的有形之物，只有等那一点先天无形的气到了，然后才能成孕。男子先天之气强胜的，多数生男孩，女子先天之气强胜的，多数生女孩。但都是在男女二人的先天之气一齐到来、恰巧碰到那个时机才决定生男生女。但是，女子必须是情动的顶点，先天之气才到，如果到了，子宫必然打开，吸而受孕。但是恐怕男子精气薄弱不能成胎，就算交合也无用处。因此，上等的做法是，保精数月才相交一次就可以了，古人说“寡欲多生男孩”就是这个道理；中等的做法是，等女子月经干净后才可行房，或者在月明晴朗没有风雨的夜里才可以。而平常，就不接近女身，或另睡一间房，或另睡一张床，再不然就各盖一床被。这样不单生育的儿女容易成人，就是对自己的身体也是一种保护；下等的做法是，不论时日，或三五夜一次，这样的人，时间久了，必定导致内伤；又有下下等的做法是，每夜一次或一夜两次，如此亡命之徒，精液必定如水一样稀薄，要不了多久就会得暴病而死。

凡是农历每月的初一、十五的头一夜不可行房事；三更

---

① 张景岳：(1563~1640)，又名张介宾，字会卿，别号通一子，明末会稽（今浙江绍兴）人。是明代杰出的医学家，为温补学派的代表人物，学术思想对后世影响很大。

半夜，身中阳气初生，行一次当百次，不可行；身体有病，不可行。否则轻病转重，重病必死；喝醉酒、吃饱饭后、坐车船等走远路二三天内不可行；大风大雷、大冷大热、日蚀月蚀、神像前、棺材旁、持斋日、祭祀日和日光、月光、灯光下都不可行；庚申日、甲子日、本人的生日、每月的二十八日（人神在阴）不可行。

夫妇行房或梦遗后，三五天内不要下冷水，不可吃一切冷饭菜、瓜果，也不能吃凉药。如必须要服药治病，必须对医生说明此事；尤其是孕妇，不可全靠切脉，要对医生说明有孕在身，这才不会误事。盛夏时，性交后不可贪凉（包括冷水洗浴、开冷气、电扇、吃冷饮等），冷天不能顶风冒雨，如果犯了，必然有阴厥<sup>①</sup>之症，男子阳萎，女子乳头内陷，四肢冰冷，肚疼而死，即使人参、附子等名贵药材也救不了。女人月经后身体虚弱的，也要同样禁忌。

再说小产，多是由于夫妇不知节制房事所造成的。怀孕三五个月流产的人都知道。而一月半月内暗中流产的，多数人就不知道了。因为一月属肝，肝主疏泄，夫妇之间不谨慎，常有前半月受孕后半月流产而不知道的情况。甚至有屡次受孕屡次流产的，由于肝脉屡屡受伤，导致终生不能生育的大有人在。凡是妇女怀孕后，再同房，会导致孩子流产、畸形或病死；会导致妇女患严重的妇科病，甚至危及生命。只要

<sup>①</sup> 阴厥：中医学名词。《医林绳墨·厥》中解释：阴厥者，因为人纵欲太过，阳亏于内，精损于外，邪气偶入，阳衰精竭，不能荣养，反被克伐，脏腑生寒而发厥。

谨慎不犯禁忌，不会流产，这是百不失一、非常稳当的。况且孩子在母腹中，依赖母亲经血保养，交合一次，胎元就损伤一次。侥幸生下来，小孩也必然病患很多，痘症等病发生时，必定危险，多数难以养活成人。

凡是真正爱护子女的人，务必要多方提防，保全孩子直到十六七岁时，先天的根本不受伤害，孩子就会一生少病。哪里知道，孩子在母腹中受到伤害，致使出生后也得长大成人或体弱多病，岂不令人痛惜！这是谁的过失呢？有的人甚至用丸散药物放入子宫想让妇人怀孕，难道精血中能容许渣滓混合吗？古语说：“种子而生子，断筋穿骨死。”甚至还说：“种未必能生，生未必能育，白白地造孽罢了。”以上这些，都是当父母的人应当明白的道理和方法。以前我常喜欢对人宣传讲解，现在老了，没有办法到处去讲了，只好写下这篇文字，代替口传而流于世间，希望人人都能知道，爱护自己就是爱护自己的儿女呀！

**孙思邈真人说：**人的身体不是金属铸成的钢铁之身，而是气血凝聚而成的血肉之躯。人如果对色欲一事不能自我节制，往往开始时认为没有什么防碍，偶尔放纵一次也不会有什么大事。接着便是日损月伤，精髓亏损，气血败坏，而导致死亡了！总的来说，人的气血在六经（太阳、阳明、少阳、太阴、少阴、厥阴，称为六经）中运行，一天行一经，六天周遍六经。所以，外感风寒的人，必须要等七日之后，气血行绕六经周遍之后，才会发汗而愈，因为气血在身上已经行走一遍了。人在欲事正浓时，都会心跳出汗，身热神迷。此

时，骨节豁开，筋骨离脱，精髓已泄，一经的气血就受了损伤。一经既然受伤，必须等七天气血周流到此一经时，才能复元。《易经》中说“七日来复”就是说要休养七天的意思。

现在的人，还没有七天就又泄精，经气不能复元。如此一伤再伤，以致外受感染，内受亏损，百病丛生了。对此，人们都把得病的原因归罪于时节气候，认为得病是正常的事，是自然得病，却不知道，自己所得病，并不是一朝一夕的缘故。追究其真正的原因，是由于过度淫欲，身体经脉长期得不到恢复，不能严格遵守六经七天循环一周的规律才慢慢形成的呀！

现制定如下规矩，作为节欲保身的根本方法：

20岁时，应7天一次为准；30岁时，14天一次为准；40岁时，则应28天一次；50岁时，45天一次；到60岁时，天癸已绝，不能发生（天癸即人本身先天之精气，具有化生精血的功能，从而使男女具有生殖能力。男子16岁天癸至，64岁天癸绝；女子14岁天癸至，49岁天癸绝。天癸是天一之水，是说精髓血脉流通宣泄可以发生，天癸绝就不能发生了），应赶紧断色欲，绝房事，固精髓，以清洁闭藏为根本，万不可走泄了！

以上限制日期，是专指春秋两个季节说的。如果是冬夏两季则另当别论，因为：一是火令极热，发泄无余；二是水令极寒，闭藏极密。即使是年轻人，在这两季中也应以断欲为主，否则的话，20岁时或可14天一次，30岁时或可28天一次，40岁时或可45天一次，到了50岁，由于气血大大衰弱，

夏季或可60天一次，冬季就应当谨慎守护，不让精气走泄。这是由于天地自然之气与人的气是同步的，冬季闭藏极密，是专为下一年春天焕发生机的根本，所以比夏季更重要十倍。能够依照此规定遵行的人，可以消除疾病，延长寿命；而违犯此规律的人，必然多病短寿。

王莲航说：从前，莲池大师对王大契说：明明白白地把毒药放到粗劣的食物中，这是比喻杀生的惨状，是显而易见的；暗中把毒药放到美味食物中，这是比喻色欲的惨状，是隐藏不易发觉的，但因此却更可怕！唉！古往今来，那些才人志士，一生能够实现远大理想有所作为的人很少，而且多数也不长寿，都是因为他们欲事过多而造成的。他们在做事之前，也知道要爱惜自己，在事后也知道后悔，但是每当心中淫欲之火一烧，而所有伟大的志向也都泯灭了。有些人会认为偶尔一次不会有太大伤害，以后不再如此。谁知下次又这样想，以至每次都这样想，事到临头又再犯，最终导致愈放纵愈强烈，直到不能控制的时候，已经没有办法了。因此而精髓枯竭，身体虚弱，疾病丛生，最后死亡。

所以说，事前自知爱惜也无益，事后追悔也来不及，而必须要在将要犯戒时控制住，赶紧想想此事究竟有何乐趣，事后又有什么危害，一旦想通，一定会哑然失笑，欲念全消。只有遏制住一时的情欲，才能施展毕生的才华，成就伟大的功业。有才华有志气的人，都应该乐于遵从呀！而那些甘愿落入下流、自己减损寿命的人，我就不知道有什么方法救助他们了！

【按】莲池大师的教诲，很显然，是对已经遵守禁戒的人说的，告诫他们要节制房事，并不是仅仅指不犯邪淫。总而言之，纵欲招致祸患，夫妻正淫尚且如此，何况那些邪淫、嫖娼、渔猎美色之徒，更是自取灭亡，甘愿沦堕于畜生之类。实在是太悲哀了！

## 第四节 礼念观世音菩萨求子疏<sup>①</sup>

民国二十九年庚辰季春（1940年三月）作

伏以观音大士，誓愿宏深，法界有情，等蒙摄受。善根未种未熟未脱者，令其即种即熟即脱。应以何身得度者，即现何身而为说法。良由大士无心，以众生之心为心；大士无念，以众生之念为念。故得慈起无缘，悲运同体。如皓月之普印千江，若阳春之遍育万卉。遍尘刹感，遍尘刹应，无求不遂，有愿皆从也。

弟子xxx同室人xxx痛世道之危岌，愍（mǐn，怜悯）人心之陷溺，愈趋愈下，了无底止。仰冀大士赐我福德智慧之子，以期将来穷则独善，以倡导于一乡；达则兼善，挽狂澜于既倒。特立三约，以为先容：一保身节欲，二敦伦积德，三胎幼善教。勉行此三，以期无负大士之洪慈也。又祈四海内外，一切同人，咸息恶心，咸发善念，咸生福德智慧之子，

① 疏：僧、道、信众等拜忏时所焚化的祈祷文。

咸体普覆并载之仁。视邻邦如手足，以天下为一家。互相维持，不相侵暴。以期上慰乾父坤母之洪恩，下符与天地并称三才之人名。转大乱为大治，普天同庆；畅佛化于两间，万国咸宁。唯愿菩萨，普施无畏，愍我愚诚，满我所愿。

○○年○○月○○日，弟子○○○百拜上呈

## 第五节 求子必须重视的三个方面

一是保养身体，节制性欲，为胎儿培育好先天条件；二是自身努力遵行“孝、悌、忠、信”伦理道德，对国家忠诚，对父母孝顺，对朋友守信用，对兄恭敬，对弟友爱。各尽职责，积累功德，为孩子打好幸福的基础；三是做好胎教和幼教，避免孩子长大后，心无主见，随波逐流。这三条重要的事，务必切实遵行。另外，要以至诚恳切之心，礼拜称念观世音菩萨，祈求赐给有福德智慧、能光耀祖宗、贡献国家社会、有德有才的贤良儿女。这样做，一定能所求如愿，不辜负大士圣恩！

**第一，节欲保身，以培先天。**如果不节制性欲，精气既薄又弱，肯定难以受孕。即使受孕，孩子生下后也肯定难以长大成人。即使成人，由于先天不足，孩子必定身体孱弱，既没有强壮勇健的体魄，也没有聪明敏锐的记忆心力，必定

会未老先衰，无所作为。这样求子，就是观音菩萨大慈大悲，满你所愿，而你实在是太辜负菩萨的深恩大德了！

**第二，敦伦积德，以立福基。**要想生育有福气、有道德、有智慧、将来光宗耀祖、为国家建功立业的儿女，自己必须敦厚伦常，克尽本份，孝顺父母，尊敬长辈，善待一切眷属，怜悯、体谅仆人和使女，这是对在家而言。至于对同乡朋友、街坊邻居和单位同事，都应当和睦相处，随缘劝导，使年老的知道善于教育子女，年少的懂得要孝养父母、尊敬长者。

经常把“敦伦尽分，闲邪存诚，诸恶莫作，众善奉行，戒杀护生，吃素念佛，发愿求生西方极乐世界，永远出离六道轮回苦海”这些道理，普遍向一切大众恳切演说，培植大众出世的宝贵因缘，使大家都成为遵守道德规范的好公民。能够照这样做的人，他的一举一动，都可以利益自己和他人；他的一言一行，都堪称模范。那么他所生的儿女，肯定能够出类拔萃，大有作为。观音菩萨本来有求必应，能满足我们的心愿，我们也可以以此来安慰菩萨大慈大悲的苦心了。

**第三，胎幼善教，以免随流。**我国古代的圣人，都是由于智慧贤明的父母善于教育才成就的。更何况凡夫俗子，不致力于善教怎么行呢？如果求儿女的人，肯采用正确的胎教方法，其儿女日后肯定会贤慧善良。

方法是：怀孕以后，自己的举止、容貌都必须端庄诚静，言语必须忠厚平和，行为必须孝顺父母、友爱兄弟。并在行、住、坐、卧中，时刻称念观音菩萨圣号。无论是出声念，还

是心中默念，都要摄耳谛听，这样听，心就归于一处，功德更大。如果衣冠整齐，手、口都已洗漱干净，则出声念、默念均可；如果是没有洗漱干净，或在不洁净的地方，或睡觉时，都要默念。默念功德一样，此时此处出声念，不符合仪式。但是，如果妇女临产时，就不可默念，因为临产时要用力气送胎儿出生，如果闭口默念，可能导致气窒生病。所以此时不仅产妇自己要出声、大声念，家属都要为她助念，这样肯定不会难产，也不会有产后的各种危险。

如果真正能够这样做，谨慎遵行，使身、口、意三业清净，再加上虔诚恳切地念观音菩萨圣号，使胎儿禀承这种淳善正气，那么生下的孩子肯定不会是平凡之辈。到了孩子开始懂事时，就要对他讲因果报应和“利人利物者必昌，害人害物者必亡”的道理。必须使他明白，只有利人利物才是真正地利益自己；害人害物，就会更严重地祸害自己；行善必得善报，作恶必招祸殃。

另外，还要对孩子讲如何做人的道理，要遵行孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻这八种道德，才不愧作为一个人，不然的话，外形虽然是人，而内心却同禽兽一般。还要教育他不许说谎话，不许撒娇耍赖，不许拿人家的东西，不许打人骂人，不许遭践虫蚁、字纸、五谷等东西。自己的一切所作所为，都必须对亲人、对自己有利益，而对他人、对事物无损害。又必须叫孩子常念观音圣号，以消除他的宿世恶业，增长善根福德。儿童时期养成了这个习惯，长大后必定淳朴厚道，不会骄傲自满、目中无人而成为不知天高地厚的狂妄

之徒。能这样去善教儿女，对祖宗就是大孝，对儿女就是大慈，对国家社会就是大忠。我常说，治国平天下的大权，女人家掌握了一大半，其中原因就在于此。女人如果能依教遵行，那么她的美德就比得上周朝的三太<sup>①</sup>，才能不辜负“太太”这个无比尊贵的称号。希望求子的人，都能照这样做，则家庭有幸，国家有幸了。

**附记禁忌，以免招致祸害：**凡是求子者，必须夫妇订立条约，断绝房事半年，为儿女培好先天条件。待妇人月经干净后同房一次，必定受孕。月经未干净，切不可同房，否则必造成停经，导致妇科疾病，很危险。又须选择天气清朗的吉日良宵同房。大风大雨，雷电交加的日子，夫妻切戒同房。

《礼记·月令》中说：春分前三日，官府派人敲击大铃高声通告众人说：“雷将要发出巨大声响，有不戒除房事者，生下的儿女五官不完整，夫妻一定会有凶灾。”古时的圣贤君王，心痛怜念平民百姓，特地派官员宣布此项政令，还将这些规定写入书中，真是天地父母之心呀！既受孕后，应当断绝房事，则所生儿女，必定身心强健，福寿深长。怀孕后同房一次，胎毒就重一次，胞衣厚一次，生产难一层。若怀孕时间长，行房事可能导致堕胎，或者伤胎。

现因浙江永嘉县的张德田居士，悯念当今世道人心愈趋

<sup>①</sup> 三太：指周代的太姜、太任、太姒祖孙三代女中圣人。太姜生泰伯、仲雍、季历三代圣人；太任生文王；太姒生武王、周公。这三代女圣，生祖孙三代几位圣王，后人称已婚的女人为“太太”意思就是要学习效法周代的三太。

愈下，于去年秋天来信祈求我写《礼念观音求子疏》，并讲了他保身积德、善教儿女等的方法，希望所生的孩子，都能成为贤明善良的人，只有这样才能逐渐实现天下太平。我多次以年老作为推辞，他却屡次恳切`请求，盛情难以推辞，只好作《礼念观音求子疏》与《求子三要》，来应付他了事（此是印光大师的自谦话——译者注）。



# 附录

## 第一节 刻印《不可录》感应纪验

一、我的朋友季邦采，是吴兴（现浙江省湖州市的古称——译者注）地区的知名人士，家住南浔镇。我刚印完《不可录》一书时，恰逢他在镇海县掌管教育，因此写信并附送了200本给他，希望能分发送给县内的学生。不料，他随后回信责备我迂腐、不切合实际，并且说已经将200本《不可录》藏到书柜里了。可是没过两天，他却又派人来转告说，愿出钱助印500本。我觉得十分奇怪，以前送给他，他拒绝，怎么不久专门派人拿着信，坚决而又恳切地请求印书呢？经询问我才知道，季梦见他的父亲谆谆嘱咐他说：“你不印送《不可录》，你的儿子怎能升学？”因此，嘱咐我印刷1000本，广为流传。后来听说，他接到儿子升学消息的时候，正是他发愿印书的那一天。这件事竟如此灵验！

二、杭州城新桥积翠庵中的和尚静缘法师，一向好善。有一天冒着大风雪来找我。我以为他是化缘的，就说：“我家贫寒，无力帮助你。”和尚说：“希望你能把《不可录》的印书板借给我，我要印刷几千本施送。”我高兴地答应了他的请求，并问他怎么会突然有这个念头，冒雪赶来。他说：

“昨天夜里梦见土地神对我说：‘印送《不可录》，可免大灾。’今天一大早，我遍访施主，才知道《不可录》的印刷板属贵府所藏，所以特地来借取。”僧人静缘在印送《不可录》后的第二年，民居失火，左右两边许多家都被大火烧毁，只有静缘法师住的积翠庵却安然无恙。这使我更加相信神明劝善，果报明显，一点儿也不差啊。

三、嘉庆庚午年（1810）初夏的一天夜里，梦见两位仙童来对我说：“文昌帝君召见你有话说。”于是我就和他们同去。仙童把我带到中翠亭的一个院子里，院门匾额上写着“大洞阁”三字。我随仙童进入大殿，见帝君正坐在上面。我叩头礼敬后，起身侍立在旁边。帝君说：“世间印送的善书很多，唯独《不可录》一书却已经很长时间没有人印送了，你应当替我流传，劝化世间。”随即命两个仙童抬出一个箱子，里面尽是遭剥蚀的字纸，我仔细一看，正是《不可录》的残本，正想着这本书从未见过，从何着手，帝君又指示说：“乡试将近，应尽快印送流通。”命两个仙童送我出殿，因而梦醒。

第二天，我便到各刻书坊寻找这本书，都说不知道。我焦急思虑了一个多月，突然有人拿《不可录》书板上门求售，我随即查看，发现书板的序文第一张已丢失，看最后一页，知道此板是万九沙<sup>①</sup>先生所刻，心里很高兴，立刻买下，依

<sup>①</sup>万九沙：即万经，字授一，号九沙，浙江鄞县（今宁波）人。康熙四十二年（1703年）进士，选庶吉士，官授编修。精经史，善写隶书。著有《分隶偶存》。

照书板印刷了3000本。七月初一早晨，恭送印好的《不可录》到中翠亭院。刚走到大门口，就有一位僧人开口问道：“是不是陈居士来送《不可录》的？”我连忙说是是，但心中却万分惊讶。

到大殿上香后，就将印好的《不可录》恭敬地呈在文昌帝君神像前。那位僧人请我到客堂用茶，我请教他法名，得知他叫元本。我问他为什么知道是我来送书，而且知道书名。僧人说：“昨天夜里梦见帝君，帝君要我在门口等候接书，因此一大早就起来在这里等候了。”我听了肃然起敬。由此而知，善书印行，劝化世间，上格苍天，能遵循善书所示而身体力行者，功德更是不可思量。祈愿世人，能共同体谅帝君救世的苦心，共同登上佛法这艘让人能够渡过苦海到达极乐彼岸的宝船。并希望能广为流传，使举世之人都能因此而知道有所警惕，不犯邪淫，勤修道德，这样才不辜负神明的付托和教诲啊。

以上三则由清朝古盐官陈海曙于嘉庆庚午年（1810）六月记述。

四、光绪丙戌年（1886），我妹妹出嫁后，突然得了癫痫病症，总是精神异常，啼哭喊叫，茶饭不进。有人说这是冲犯了花粉煞，因此延请巫师用尽各种办法解救，依然无效，而且又不肯服药，几个人一起帮助，也不能使她进一滴汤药，以至于半年后身瘦如柴。我母亲焦急万分，我因此到酆都帝和城隍神像前，具写疏状呈神，发愿印送5000本《不可录》。在许愿后，就出现转机，妹妹开始愿意服药，并接连服饮消

痰的药剂。一个月后，身体精神都完全恢复正常，过了不到一年，竟然比从前更强壮健康。我因此用活字板，如数印刷了5000本《不可录》，来报答神明的护佑功德，并将这一感应灵验之事记录下来。

以上由清朝娄东下郡悔过生于光绪戊子年(1888)三月记述。

## 第二节 劝毁淫书说

三代（指夏、商、周三个朝代）以后，世间的歪理邪说越来越多。而各种邪说当中，最能毒害世道人心的，没有超过淫秽色情小说的了。古来圣贤的经教，是唯恐不能使天下的愚迷众生都得到觉悟，而淫秽小说却是唯恐不能使这些愚迷众生都丧尽廉耻。所以色情小说兴盛，淫风就猛烈；淫秽词曲流行，人的贞操道德就衰败。

然而，谁无羞耻之心，怎么肯去干那种禽兽之事？但事实上，那些天资聪明的子弟，赋性灵秀的女子，他们只要一看这些色情书刊，没有不被迷惑的。开始看的时候，常为一些艳词丽语所打动，认为是妙绝佳文，接着心性就被书中的色情描写所吸引、所制伏，最后便不能自我控制了。结果，竟以希圣希贤、齐家治国的宝贵人身，甘愿去做钻洞翻墙、偷香窃玉的下流事情，而且绝不顾惜自己的名声和身家性

命。这都是受了淫秽图书的蛊惑所致！可见这些淫秽书刊，它毒害人心比含有砒霜的蜜饯更厉害！它陷害世人比用大雪覆盖的深坑活埋更加惨痛！它能使人灭天理，乱人伦。犯这种恶行的人，今生就折损福报，减去寿命，破家亡身，辱没祖先，断绝后代。更可怕的是，他死后，还会使自己的神识堕入地狱，遭受种种极其严酷的惩罚，历经长劫不能出离，真是可悲呀！凡是写色情小说的作家，以及贩卖这种书刊的人，他们的罪行超过了无耻的叛徒，超过了暴乱的贼首，应当受到国法的严厉惩罚！上天的律条也不会赦免他们的。

恳切地奉劝掌权的诸位官员大人，一切有心挽救世道人心的仁人君子，凡是见到写色情小说、贩卖色情书刊的人，一定要劝勉他们改变这种造作罪孽的职业；凡是见到这种书刊及其印刷板，一定要将它们全部销毁；有财力的可以独自出资，没有能力的，可以劝化大众共同捐资购买这种书刊或印刷板来销毁。

又请求大家要互相劝导，使人人都能相互学习、相互影响，一定要使世上永远不再有这种害人书刊，人人各尽职责，敦厚伦常（君臣、父子、夫妇、兄弟、朋友为五伦，因为这是不可改变的常道，故称伦常），享乐天年。我们将会看到佛天云护，灾障消除。世人身心安泰，家门吉祥，受勋封爵，福寿康宁，现世获得箕畴中所说的五福<sup>①</sup>，子孙后代也会享

---

① 箕畴五福：语出《尚书·洪范》。箕子向周武王讲述治国九法，即所谓洪范九畴。其中提到天子建立最高权威的首要方法是将五福赐给百姓，包括长寿、富贵、康宁、好德、善终五类。

受到因遵从《伊训》<sup>①</sup>所带来的种种福报。

现特将收藏淫秽小说的四种祸害、销毁淫书的十种方法详附于后，希望有心挽救世风的人采纳奉行。

### 一、收藏淫秽小说四害：

**一是玷污品行。**阅读这种书的人，肯定不是正派人士。古时候，南海有一个县令，好看淫秽小说、手抄小本之类的书，每天都看。一天，他在无意间错将淫书夹入须呈上的报告中，上司恼怒他的这种无德行为，该县令后来被弹劾而死。

**二是败坏闺门。**凡好藏淫书、好唱弹淫词的家庭，由于诱惑太多，家里轻率的女子就会做出丑事，性情胆小而又坚守节操的就会内心煎熬，或者得痨病而亡。这种事我真是不忍多说，令人痛心啊。

**三是坑害子弟。**收藏这种书的人，他的子女一定会偷看。子女如果是才气出众的，因此而过早知道淫欲之事，也就会过早失去贞洁，或者患病而死。即使不死，就算自己回心转意，悔过自改，但元气一散，一定成不了大器。世间有很多这样的好子弟，才华横溢一时，却终身无所成就，多数是因为看了这样的书籍，淳朴善良的品质早早被玷污了，这都是被他的父兄书箱中密藏的淫秽小说害了。子女如果是才智一般的，偷看这种书后，必定会因此沉迷而破坏整个家庭。金陵一个名家子弟，很有才华，过目成诵，13岁就博通经史。一天偷看《西厢记》的戏文，废寝忘食七天七夜，元阳一走，

<sup>①</sup> 《伊训》：伊，即商朝宰相伊尹。训，教导。即我国历史上第一个有名的贤相——伊尹教导成汤嫡长孙太甲的话，史称《伊训》。

身体随即垮了下来。医生诊断后说：“心肾衰绝了。”这孩子随后就死了。

**四是多患恶疾。**爱好读淫秽小说的人，必多夭折，必多患奇奇怪怪的病。杭州的宋司马，外貌神采伟岸，年刚50，就乞求返回家乡。他对家人说：“我小时候爱看淫秽小说，风痰入肾，我的寿命不长了。”没过多久就死了。看淫书的害处这样惨烈。唉！真让人为之痛哭啊！

## 二、焚毁淫书十法：

**第一法：**奉劝掌权的各位执政官员、院会议士，上奏政府，陈述淫秽书籍对人的毒害，请政府以法律条例的形式颁布全国，明令禁止出版、流通、贩卖淫书，永远杜绝，这是斩草除根的办法。淫书祸害人心，大伤风化，显然与治国之道相违背，导致每年增加无数奸情命案，流毒危害天下。写作、出售、收藏淫秽书籍的人，应当受到法律制裁；杜绝、禁止、焚烧这种书的人，应当受到奖赏。

张孟球先生，任河南检察官，为官廉洁，恩威并施。他平常最喜欢刻印善书，广行善事，最讨厌淫书、淫画、春方和堕胎、赌具等物，见到后一定严厉禁止，并对收缴此物之人给予重赏。夫人听说他抄传善书，也典卖衣饰相助。他们生了5个儿子，名字分别叫学庠、应造、绍贤、企龄、景祈，个个金榜题名，高官厚禄。张孟球先生享寿80，无疾而终。

**第二法：**奉劝各省官员，从上任一开始，就禁止翻刻、印制、贩卖淫书，必须对犯罪的人追究法律责任。禁止家庭收藏淫书及刻板，禁止画家绘淫画，禁止邪恶奸徒售卖春药，

禁止书商发行淫书，禁止盗贼流寇制造淫具，禁止小官吏和书手传播春方、编造淫集。对于不遵守上述条例的，酌情量刑，决不姑息养奸。（堕胎的罪恶，全是由药术引起。常见县城、乡镇里有些不三不四的流窜之人，在大街小巷到处张贴堕胎药广告，煽动蛊惑男女青年服用。服用的无不伤胎害母。况且乱法犯禁、不务正业的人，因为有堕胎药而有恃无恐，私奔苟合，更加助长了淫风盛行。如果能禁止，既可救婴儿性命，又可杜绝人们的邪淫心，功德无量。恳请地方长官，经过所属街巷等处，一旦看见市场上有淫秽小说、春方媚药等墙壁广告，要认真对待，从严处理，迅速派人追根寻源，惩处店主伙计和同谋，焚毁书籍方药，责令改业。然后再暗访密查，对于私下买卖的人，判处重罪，一定要完全焚毁这些书，焚烧这种书板。这确实是为官的第一快心事，也是为官第一大阴德事。对于制造淫具的奸民，无论淫具是用什么材质做的，虽然丑恶的名称不同，但罪行与杀人等同，不可不严加惩禁。）

**第三法：**奉劝有学之士，不谈闺房之事，不写淫词艳曲，严格劝戒学生，禁止购买、收藏淫书淫画。凡是有伤风化的文章、书画，一律投火烧毁。对于有邪淫行为的朋友，务请苦口良心婉言相劝。（某书生好编淫词艳曲，听者无不感动，拍手称快。一天外出，忘了藏起，将稿子放在桌上，他的妻妾都是识字聪明的人，看见后，从此起了外情。某生听到这事后，责骂他的妻妾，妻妾们反唇相讥道：“你好编淫词艳曲，恳切、耐心地用淫词艳曲教人，今天的事正是我们遵从

你的教导，有什么可大惊小怪呢？”某生无言可答，长叹一声，无病而死。）

**第四法：**奉劝有钱的富豪大家，广收淫书淫画，随买随焚，并随缘劝化卖者回头。财力大的，尽可能买下刻印板并将它劈了。财力稍微差一点的，多买这种书来烧毁。平日外出时，看到后一定买回来烧掉。日积月累，功德无量。如果自己的贫穷亲友中，不幸有干这种淫秽行当的，请务必出资劝他改行，买下他所收藏的淫书，全部付之一炬。凡是一切淫秽小说、色情歌曲，一律不许进门。（清乾隆年间，状元石琢堂在做生员的时候，就以维护伦理道德为己任。他在家里专门设了一个纸库，起名叫“孽海”，只要见到淫词艳曲、坏人心术及破坏伦理道德的书籍，都投入其中焚烧。他这样不仅仅是为了爱惜字纸而已。）

**第五法：**奉劝贫穷人家，如果没有财力买烧淫书和印板，就应当用手抄写有关烧毁淫书得善报的文章，各处分送。如果没有时间抄写，也应尽量逢人劝戒，以口代书，随缘指点，功德也不小。（手德、口德，都是功德。）

**第六法：**奉劝干印刷行业的人，要定下行规，凡是淫秽书籍，一概拒之门外，决不印刷。有私下印刷的，按行规处罚。这样一来，淫书就会不绝而自绝，且阴功浩大，更不必我再用言语解释了。（印刷淫书，赚到的钱有限，而造下的罪过却无边。）

**第七法：**奉劝各省书籍发行行业，概不发行淫书，以免天下识字之人，一同造下无边罪孽，陷入无边苦海。（江南

书商嵇留，积下资本三千金，经常印刻淫书淫画，有人劝也不听。他自认为卖古书不如卖时下流行的文章，印流行的文章不如印淫书淫画，因为这样，书卖得多，钱也来得快。他家资财也因此丰厚。但没过几年，他双目失明；他印刷所刻的书板，也被一场大火烧尽。等到他死的时候，连买棺材的钱都没有了，他的妻子儿女的境况就不忍说了。）

**第八法：**奉劝画家不要画淫画，照相馆不要洗印淫画，以免使得天下不识字的人，一同沉陷于邪恶的苦海。（福建的诸葛润很善于画彩色淫画，他游荡京城，因为名声大，画的价钱也很高，许多富贵人家的子弟日常都亲近他，他家因此富起来了。一天夜里，盗贼闯入他住的旅馆，诸葛润大呼救命，盗贼先是砍断了他的手臂，然后又连砍几刀，将他杀死，把他的财物席卷而去。后来广东的李孝廉看到他遗留下来的画稿，不禁叹道：“这种东西流传世间，误人子弟不少啊。”然后按市价将画买了下来，一把火全都烧了。李在这一年科考中被录取，他的儿子也考中了进士。）

世间没有比画淫画造的罪过更重的了。不管是识字的人还是不识字的人，一看到这种淫画，都会心醉神驰，就会干出禽兽不如的事情。我发现擅长画淫画的人，个个都断子绝孙，因为他的淫画不知害了多少子弟，坏了多少女子，恐怕不断子绝孙不足以抵消他的罪过。至于他的妻子、女儿、媳妇，也很少有不淫乱的。因为她们一天到晚所看到的全都是些邪淫形象，即使她们原本有贞洁的品行，也逐渐会被污染为邪淫的性格。并且画淫画的人也一定早死，不长寿。因为

他画淫画时，时时刻刻淫心摇荡，真精浮散，梦遗、滑精、脱阳等症都会相继而发。唉，真是悲惨啊！百工技艺，什么事不能干，而偏要干这种断子绝孙的下流之事？山水花鸟，什么物不可画，而要画这些淫画？费尽心机、想方设法要使天下的人都好淫，他的心里才高兴。我恐怕这种人，他的技艺越精，他的罪孽就越重，果报就越惨啊！

**第九法：**奉劝医家不传春方，尽力告诉人们春方的害处，免得好色之人矫揉造作，白白丢掉性命。医书中间附载春方的，最为害人。但愿行医的不要传给他人，并且删去这一条。其它那些妄谈房中术的旁门外道等各种书籍，坏人心术，丧人廉耻，最邪妄，最淫恶，罪入无间地狱，修学者决不可看。能焚烧这些书籍、销毁这种印板的人，功德无量。

**第十法：**奉劝各位宾客幕僚，在参加宴会时，不要点淫戏，以免少男少女看后心神荡漾，失魂落魄，发生一些不可预料的事情，并且避免他们心起淫念，暗丧元气，引起疾病甚至夭折，让大家共同走上仁爱、长寿的正道。（戏院之中，男女老少都有，有些演戏的人为了赚取钱财，不惜以各种丑态向人们献媚，这并不奇怪。然而看戏的人，特别是年轻人看了，就容易随着戏中情节而心神荡漾，或因此丧失元气，或从此奔驰于花街柳巷，钻穴翻墙之行无所不为，偷期密约之事无所不干。疾病从此而起，身体从此而亏，伤风败俗。这种淫戏的害处真是难以说完啊！因此奉劝深明事理的人，以后凡是进戏院，千万不要点淫戏。在还愿、敬神时，更应该严格禁止。天下决没有聪明正直的神是喜欢看淫戏的，也

没有聪明正直的神是不厌恶淫戏的。敬神本来是想求福的，而点淫戏恰好是自招祸患。何况庙中不能禁止妇女不来，而性情痴迷的妇人尤其容易被人蛊惑，甚至未出嫁的女子看了也会动情，寡妇看后失节。人啊！何苦要用一时的兴趣，造作这些无穷的罪孽呢？愿与各位志同道合之士共同戒之。）

以上十法，法法相通，遵照而行，就是通往天堂的捷径，种种福报都在其中；背道而驰，就是堕入地狱的孽缘，种种祸报也都在其中了。人们应当要知道并且自警啊！

颜光衷说：印制淫书，诱人淫荡，是杀人不见血的恶行。公正廉明、爱护百姓的官员，应当赶紧收缴并销毁一切淫污邪书和书板，对于翻刻翻印的人，应该用最严厉的刑罚惩治。传播淫秽书籍的罪过比五逆的大罪还重，罪不可赦。只有这样，社会风气才能淳朴，读书人的风气才能纯正。

袁了凡说：那些搜集并焚毁淫秽书画以及搜集并焚毁揭发别人隐私、诽谤别人的文章的人，必定会得到子孙忠孝节义的善报；喜欢看淫词小说并把这种淫秽的书与圣贤之书放在一起的人，必定会得到子孙邪淫放荡的恶报；翻印淫词小说和贩卖的人，必将得到后辈沦落为娼妓、优伶等下贱之人的报应。

东莱（今山东省龙口市的古称）吕氏说：教育小孩要用正道的方法，不可以使他们过早地知道男女情事。

黄藜乙的《蒙养篇》上说：家中必须禁止存放淫秽小说。这种淫秽小说中，胡编乱造的事本属子虚乌有，可是年少之人看后会误以为真，目眩心荡，是最祸害人的事了。做父母

的要常常留心察看孩子在背地里偷借什么书看，如果搜出黄色书籍，要立即烧毁。男孩子十一二岁后，做父亲的应当和孩子在同一房间休息，并留心察看孩子睡中的动静。平时，家中的婢女仆妇，不论美丑老少，一律不让孩子亲近。只是这一关，如果能守得牢，孩子的功名寿算，终身受用不尽。

《务本丛谭》<sup>①</sup>上说：家中父母对于儿童，务必要从严格教育，认真监督检察。比如小孩年幼时，母亲常把食物先在自己嘴内嚼碎，再口对口给小孩吃下，这种事情最不卫生。还有些母亲高兴时，常用手拨弄小儿阳物为戏，他从小已接受这种感觉，将来成人时，恐怕就会有手淫的恶习（手淫害处最大，犯者甚至伤身死亡）。

有些小孩没事时，偶然会摸弄自己的阳物，这种事也必须严禁，以免养成习惯。淫书、淫画、淫戏千万禁止小孩看，这些东西如蜜里砒霜，入口即死，或侥幸不死，也一定会酿成梦遗、滑精等症，终身受害无穷。因为看淫书淫画等，心性摇荡，元阳暗中走失，身体受到极大损伤，所以一旦患上遗精之病，一直到死，一般很难挽回，后来终身抱痛，追悔莫及。做父母的，必须认真监督，暗中时常观察孩子举动，一见孩子在背后偷看淫书、淫画等，立即搜出销毁，以免留下祸端，这样做才能保全儿童性命。还有一个要注意方面：凡是夫妇同房时千万别给小孩喂奶，因为小孩如果吃了淫乳，长大后一定生性淫邪。切须戒忌。

---

① 《务本丛谭》：印光大师皈依弟子郭介梅居士所辑的一部善书。

陀格拉斯说：人不可以编写黄色文章、画淫画而毒害世人。

阶斯打林说：野史小说，害遍群生，而它对心志尚未坚固的青年人的毒害比瘟疫还厉害。

《西国立志编》<sup>①</sup>上说：野史小说是破坏别人教养、博人嘲笑的书。当今编撰这种书的人，想投今天人们所好，往往不嫌俚俗，不避浪谑，破坏人伦，违犯国法，其罪恶极大，处死也抵消不了他所犯的罪恶。

**事例1：**张某天生才华出众，但他好编淫秽小说并印刷发售，他说自己笔底写出来的东西如云似烟，不会伤及阴德。一天夜里，他梦见去世的父亲呵斥他说：“你所编写印刷流通的书画，让读者目眩神飞，心荡神摇，因为这而开始行为不检、道德败坏的人不少。冥司对于这种案子降罚最酷。你本来前程远大，寿数绵长，今天因为这而折消了。可惜祖先几世的培植，一时间丧于你手，你还说这样做不伤阴德啊？”张某惊醒后大为后悔。不久，全家人都被淹死了。

**事例2：**江南书商朱祥，好刻印淫秽小说，租卖给别人传看。朋友们都劝他不要刻印淫书淫画，朱反而笑他们迂腐。没过几年，朱双目失明。一天家中起火，朱因为两眼看不见，

---

① 《西国立志编》：原由19世纪英国伟大的道德学家，著名的社会改革家和作家塞缪尔·斯迈尔斯编著的一本论述道德规范等有关问题的书——《self-help（自助）》。日本人中村正直在翻译成日文时，改名为《西国立志编》。

逃避不及，半身被烧烂，哀号痛苦，三天后死了。死时自悔说：“我刻印淫书淫画，得以发些小财，但害人不少，应该得到这样的下场。愿天下同行，早早劈板烧书，别像我一样，到时后悔也来不及了。”后来他的妻子、女儿当了娼妓，朱家从此断子绝孙。

**事例3：**渤海的全如玉，虽然是个穷人，却努力向善。见人做好事，就奖劝鼓舞，从来不知疲倦。还尽力抄录善书，普遍教化世人。一天，他乘船过海，被一阵飓风吹到一座山前。全如玉登上山顶，远远望去，见海天一色，心里十分畅快。忽然有一位道人，身着黄袍，脚穿棕鞋，形貌古朴，长须飘飘，从林中走出来。道人对全如玉说：“世人喜欢假的东西，而上帝喜欢真的东西。你生平劝人行善，编修善书，都是出自真心，不求人知，功德很大啊。”全如玉谦逊说不敢当。道人又说：“读书人都很聪明，但他们不是将聪明用在阐发圣贤的义理上，反而用来编造淫词艳曲，流害天下万世。这种人死后堕入地狱，受无量苦，永无出期。你可以去看看，知道他们的罪过，也就会知道你自己的功德了。”

于是道士拉着全如玉的手，在云雾中行走。一会儿看见一座城池，城门上写着“酆都”，守门的士兵都长得奇形怪状，看到道人都伏地叩头。然后又来到一座大官府处，侍卫林立，见了道人也都惶恐地拜伏在地。大堂的匾额上写着“森罗之殿”，殿里两根粗大的柱子上有副对联：“尔既如斯，任尔奸，任尔诈，任尔作恶，少不得庭前勘问；我诚无奈，尽我法，尽我理，尽我奉公，又何须堂下哀求。”（你既然

已经这样做了，任凭你再奸诈，任凭你再狡猾，任凭你作恶多端，少不得到这阎王殿里被勘查问罪；对此，我也的确没有别的办法，只能尽力依法办事，依理办事，尽力奉公行事，不徇私情，你又何必在堂下苦苦求饶呢。）一位头戴礼冠的大王出来迎接，尊敬礼待十分周全。道人说：“淫词艳曲，最害人心。阴间受罚，阳世不知，所以犯者依然作恶。可令人带他前去看个明白，然后给世人传话，如果世人能够回心向道，也是大慈大悲的行为啊。”

随即，有两个兵役领全如玉到一个地方。看到这里的人，有的受刀砍，有的受犁耕，有的受碓捣，有的受油炸。每次受刑完毕后，又立即回复原形，再次受刑。全如玉问道：“这是些什么人啊？”鬼卒说：“这些都是写淫秽小说的人。”全又问：“这种罪有终止的一天吗？”鬼卒说：“万劫沉沦，哪怕是投生蛆虫道也不可能，怎么有终止的时候呢？”

全如玉心里害怕就想回去，于是兵役又领他回到了大殿。道人指着那位大王对全如玉说：“这是明朝的杨忠愍<sup>①</sup>先生。他在世忠心耿直，曾参劾奸臣严嵩五大奸十大罪。上帝对杨先生非常赞许，特命他接任现在的职务。你回阳间一

① 杨忠愍：即杨继盛。河北容城人，字仲芳，1516年生。35岁任兵部车驾司员外郎。因得罪奸臣严嵩，被贬为狄道（今甘肃临洮县）典史。一年后，明世宗再度起用杨，半年左右连迁四职。1553年，杨继盛弹劾严嵩，历数严嵩“五奸十大罪”，严嵩假传圣旨，将杨继盛投入死囚牢。1555年十月初一，严嵩授意刑部尚书何鳌将杨继盛等九人处决，杨妻自缢殉夫。燕京士民敬仰怜悯他，用其故宅改庙来供奉，尊为城隍，并用他的妻子配祀。12年后，隆庆皇帝立，追谥杨为“忠愍”，并在保定为他修建了“旌忠祠”。

起宣扬，让人们知道上天赏善罚恶毫厘不爽。”道人于是辞别大王，仍拉着全如玉的手，回到原来的山前。正好遇上顺风，全如玉与道人相别，张帆而归。从此逢人就讲他所见到的事情，耐心引导，恳切劝勉众人不要走邪淫的道路。

### 第三节 禁花鼓淫戏（诗五首）

这类戏引诱人们邪淫的程度最深，为第一伤风败俗的恶事。虽然国家法律明令禁止，但是却被一些接受贿赂的不良公职人员所纵容包庇。愿贤明之士和在职官员极力禁止。

#### （一）

是谁作俑<sup>①</sup>长淫风，男女登台丑态同。

廉耻尽亡名教坏，狂澜孰障百川东。

（如果有人能使这类戏永久禁止，一定会受到世人的世代供奉。）

#### （二）

任尔乡村农事忙，一闻此戏便抛荒。

钱财耗尽催科误，苦迫饥寒起盗肠。

（有戏一定有大赌。所以平民百姓辛苦劳动一年的收

<sup>①</sup> 俑：古代殉葬用的木制或陶制的俑人。始作俑者，即开始用俑殉葬的人。比喻第一个做某项坏事的人或恶劣风气的创始人。

获，多半被设赌的引诱而家破人亡。官衙差役也参与其中，为设赌的代领串银，许多人家因此被骗抢一空。）

### （三）

大典频颁节孝坊，移风哪及诲淫狂。

几多苦节清门女，从此灰心作未亡。

（俗话说：花鼓淫戏做十日，十个寡妇九改节。所以，国家每年表彰成百上千的忠节仁孝之人，敌不过几回淫戏的破坏力度啊。）

### （四）

子弟休教入戏场，须知蜜里有砒霜。

元精暗丧成痨瘵，撇子抛妻泪万行。

（家人望眼欲穿，可是有谁能理解他们。）

## 第四节 戒看淫书淫画（诗二首）

淫为万恶之首，淫书、淫画、淫戏为近代第一伤风败俗之事。

### （一）

淫书淫画害人多，偏是聪明易著魔。

暗丧元精成痼疾，如何苦学扑灯蛾？

(看淫书淫画的人，如同飞蛾扑火，自寻死路。)

(二)

荒唐之说本空虚，误煞青年是此书。  
莫以消闲轻入目，付之一炬祸根除。

(每年杀害青年不知有多少，急须请官方禁止，收买并烧毁。)

## 第五节 戒点淫戏（诗二首）

近段时间，又出现花鼓滩簧各种淫戏，更是秽亵不堪。诱人邪淫，伤风败俗，没有比这危害更大的了。这实在是世间的忧患啊。

(一)

粉面妖娆假若真，漫言贻害万千人。  
窥帘我有亲生女，异日如何守节贞。

(家家都有子女，应该扫除这些毒害，利益大众就是利益自己。)

(二)

敬神宴客意何隆，戏演宣淫罪莫穷。  
父子师生皆在座，闺房何事笑谈中。

(想想看，这难道不是天下最荒唐、可笑的事情吗？希望当代担负拯救世道的大德君子，极力禁止并广行劝化，可造福无量。)

## 第六节 纪实

1. 清朝道光初年，苏州城的林阿秀喜唱淫歌邪曲，喉生乳鹅<sup>①</sup>，腐烂而死。

【评】：为寻开心，白送性命。看他临死时，还作张口唱歌的形状。

淫词艳曲本荒唐，何事痴人习学忙。

病人咽喉能唱否？可怜张口痛夭亡！

2. 阳湖（清代江苏省常州府所辖的一个县）东乡村，演花鼓戏十天。一月内，寡妇改嫁的9人，未出嫁的少女因为有奸情逃逸的3人。领头的那人，没过多久，患绞肠痧而死。

一曲淫戏变化神，几多贞节尽怀春。

即看现报抽肠死，已害乡村千万人。

3. 江苏常熟，有一人开设赌场，演花鼓淫戏。他的儿子忽然因为梦遗精脱而死，女儿也随奸夫逃跑了，他最后气愤而死。死后又被火烧。

陷入坑阱孰为开，奸盗邪淫此作媒。

---

① 乳鹅：病名，系喉核一侧或两侧红肿疼痛，表面见有黄白色脓点的病证，相当于今天的扁桃体炎。

到底害人原自害，一家出丑理应该。

4. 道光二十九年(1849)四月，宁波有一人点淫戏取乐。当天，他的妻子和女儿都因为奸情和别人逃跑了。他也忽然身患怪病，死的时候，口中喊道：“城隍爷来拿我了。”

一曲梨园乐趣生，自家妻女早移情。

明神赫赫亲行罚，听罢歌声听哭声。

5. 常州有一人好刻制印刷淫书唱本，后来被大火烧死。

祸胎毒种是淫书，回禄<sup>①</sup>临门尽扫除。

烧得心肝焦似炭，一生射利竟何如？

## 第七节 淫书生自悔词

广东省潮州有一个姓王的书生，年纪轻而文才好。因为喜欢看淫书，得了怯症<sup>②</sup>，他自己非常后悔。下面是他一生中写的最后一首词，死时年仅21岁，同乡朋友都替他惋惜。

梦里犹呼才子词，一编曾此误情痴。

而今病骨支离甚，十载栽培负父师。

手笔伊谁种毒深，枣梨传布坏人心。

寄声同学诸兄弟，好鉴前车惜寸阴。

① 回禄：相传为火神之名，引伸指火灾。

② 怯症：中医学称怯症为血气衰退、心内常恐怯不安的一种病，俗称虚劳病。

## 第八节 惜字近证

书籍的刻印和制作，古代用竹简，之后演变为用纸与墨，又演变雕板刻印。并逐渐向着灵巧、方便的方向发展，而文字的流通也更加广泛。雕板刻印的方法是：先用纸写好文字，然后贴在板上，反复摩擦纸背，从而使纸被揭掉后，字迹可留存于板上。但经过摩擦被揭掉的纸上仍有字形，不可亵污。

清朝嘉庆乙丑年（1805）秋天，住在杭州城保佑桥一位姓金的刻印工人，在病中看见两个鬼差将他捉拿而去，到一殿中叩拜主神，他看到那神的外貌如帝王一般。神说：“你秽亵字纸，依法应受刑罚。”金某诉说因自己是干这种工作的，不得不这样做。神说：“不对，你应当将擦印后所揭下来的字纸收集到净处，随时焚化恭送，而你竟然随意地扔在台阶上，甚至倾倒在垃圾中，到处都是，这不是秽亵是什么呢？”金无言以对，最终受到责罚。等到他醒后，还感觉到屁股和大腿特别疼痛。唉，神明给人的训诫真是深切，并且又为干此种工作的人指明了一条灭罪消孽的法门。人们为什么怕麻烦而不遵行呢？于是笔者记录下这件事，放在书尾。殷切期望以印刷为职业的人们以此为教训，严格遵守神明的教导，不要亵渎字纸。

陈海曙记

## 新编附录

### 第一节 伤身、败德、折寿的根源

· 彭鑫 ·



现在，社会上非常流行一个话题，那就是养生。所谓养生，就是让自己的身心保持一种健康状态。那么，反过来看我们现今，随着人们物质生活的丰富，与之相反的，却是人们的健康素质下降。中风、糖尿病、癌症……

诸多疑难杂症的罹患率逐年上升。

古人有一句话叫做“行有不得，反求诸己”。作为中医师，我们身上担的责任就是两个，一是治疗疾病，二是养生保健。那么，人民的健康出了问题，我们责无旁贷。刚才我讲到，现在的人们的物质生活虽然提高了，但身体却呈现一种衰败的状态。表现出来的种种疾病，很多医院都无法解决，病痛伴随着人们的一生。这里面有一个很重要的原因，这个原因也是历代医家所重视的一点，那就是男女关系混乱、色情对人体的伤害是极为严重的。随着西方价值观的泛滥，在中华大地上，这个有着五千年文明的宝土，却出现一种非

常混乱的现象，那就是性的开放和泛滥。我们走在大街上，看到有很多广告牌上的图片都是非常露骨，是引起人们性欲的。走到报刊亭，百分之五十以上的报刊、杂志的封面的女主角穿着都非常暴露，引起人们的邪思邪念。打开网络，里面的色情链接层出不穷。很多国际、国内知名的网站的主页上都有这种色情信息的链接。打开电视机，就会发现，电视剧里面所演的情节，包养情妇、婚外情这种情节非常普遍。

一方面，这些泛滥的性的思想不仅对人们的思想进行污染，另一方面对人们的身体、心灵造成了双重重创。古人对性欲泛滥用两个字来形容，叫做相火，就是性冲动。按照中医学理论，身体里面的火有两种，一种是君火，一种是相火。君，就是君主的君，也就是说，人体的火气，君主应该当位，宰相应该起到辅佐作用。人们的性冲动、性泛滥，在古代医家的书籍中叫做相火妄动。也就是说，本来安于本位的这个宰相的职责没有做好，他却是妄动的。相火一妄动，就会耗伤人们的阴精，导致疾病重重，然后很多疾病由此而发。我在从事中医临床研究工作中，总结了以下诸种对于身体的损伤，下面跟大家一一汇报。

首先，现在社会上流行的一种病，每年的这个发病率都在增加，而且呈现一种低龄化趋势。这就是糖尿病，现在很多人称之为富贵病。为什么叫做富贵病呢？因为在古代，在我国六七十年代以前，这种病的发病率是不高的。随着改革开放，随着人们物质生活提高，这种病的发病率越来越高。为什么男女关系混乱会导致糖尿病的发生呢？

大家都有这种概念，就是饮食过度、饮食不节会导致糖尿病，这是一种理念。按照中医理论来讲，叫做中消，糖尿病还有一个名词叫做消渴。古人把消渴分为三种：一是上消，二是中消，三是下消。中消就是指饮食不节所导致的中焦脾胃的疾病，会导致糖尿病的发生。下消指的是房事不节、纵欲所导致的糖尿病。下消的这种糖尿病，在现代的临床中尤其多见。大家注意，不只是因为饮食不节所导致糖尿病发病率很高，现在有很多因为纵欲过度所导致的糖尿病也层出不穷。这类糖尿病有一个典型的特点，第一就是下肢发凉。人老从哪儿开始的？是从腿！清朝医家叶天士曾经说过：“若子向老，下元先亏”。就是说一个人开始老，是从他的下焦，也就是说肝肾、腰腿这块儿先开始的。那么，有一类糖尿病人的表现就是下肢无力、脚凉。这种人非常多见，其伴随的症状是小便频、面色灰黄，这都是肾气不足的表现，这叫做肾阳虚。我在临床中就遇到好多这样的案例。他们也控制饮食，也进行调理，但是不节制房事，所导致的结果是非常严重的。

有个做旅游产业的企业家，30岁开始得糖尿病。典型的表现就是两脚无力，脚下虚浮，走路无根；外在表现是脸色灰黄，小便特别频，而且有淋漓不尽的现象。大家知道，淋漓不尽实际上是前列腺炎或者前列腺肥大的表现，这在70岁以上的老人多见，为什么这个才30岁的年轻人就有呢？一句话，伤肾，也就是纵欲。我把完他的脉之后发现，这人两个尺脉非常沉。尺脉候的是肾，如果一个人的尺脉很

沉、很细、无力的话，就说明这个人肾气不足。我发现他的肾气非常不足，而且他的外在表现也是肾阳、亏虚这种现象。按照中医理论来讲，这叫火不暖土。这种糖尿病，仅仅靠控制饮食，靠降血糖的药，靠胰岛素是没法控制的。继续往下发展的话，很可能导致坏疽。坏疽就是两只脚血液流通不畅，时间长了，会导致局部的坏死，最终的结局就是截肢。

这个人从 30 岁得糖尿病，找我看病的时候 40 岁了，已经得 10 年了。我跟他讲，您这个病要想治好、不往下发展、控制住的话，必须得节制房事。按照古代医家的教诲，至少有一年到两年的时间禁欲，把肾气保存好，否则的话身体就会出现很大的麻烦。但是，这个人丝毫不听我的建议。他找我看病主要是为了两点，一是治疗糖尿病，另外是让我给他治疗阳痿。大家知道，阳痿实际上就是一个人肾气不足的一种身体的自我保护。

中医倡导人们要随顺自然，也就是自然保健的养生方法。就像我们进入一个寒冷的环境当中，我们的身体就会出现鸡皮疙瘩，这实际上就是身体的一种自我保护功能启动了。鸡皮疙瘩一出现，就说明全身的汗毛孔收缩，抵御外在的寒气。这个人糖尿病 10 年，又有纵欲的历史，又出现了阳痿，这实际上就是身体对他所发出的信号，就是请他要节制房事，要自我保护了。结果呢，他却让我给他治疗这个疾病，然后鼓舞他的阳气。大家试想，我们一个人进入寒冷的环境当中，本来汗毛孔收缩，结果这个人还要求医生给他开一种药，让他的毛孔舒张，这叫顺天者昌，逆天者亡。所谓

的天，就是自然规律。顺应这个自然规律，身体就健康，违背这个规律，身体就衰败，最终导致死亡。

这人找我看病，实际上就想做逆天而亡的这种工作，当然我是不会答应的。我跟他说：“这个病要想治好，必须得节禁房事，否则的话不可能好。”他不听规劝，说：“人生在世须尽欢，莫使金樽空对月。”我在这里把这个问题着重给大家点出来。老百姓有一句话叫做“男人有钱就变坏，女人变坏就有钱”。这个坏，很重要的一点，就是男女关系上的混乱。现在很多人一旦有了钱，所追求的就是性方面的享受，而他们不知道自己在享受的同时，也是在往火坑里跳。我跟这个企业家谈到这个问题时，他就引用了这句名言。他说：“彭大夫，你要想让我节禁房事，比杀了我还难，因为我……”，剩下的话我就不说了。总之，他在这方面非常向往。我说：“你现在做的事情是逆天而亡的，自然规律会约束你、教育你的，咱们一年之后见。你这种情况，半年之后，脚不仅凉，而且出现麻木，你若再不节禁房事的话，再过半年，你这只脚的局部血液循环就会坏死，到最后结局就是截肢。”他一笑了之，说：“性生活与糖尿病有什么关系啊？”我说：“那好，咱们看事实吧。”

结果，一年之后，他给我打电话：“彭大夫，你所说的全都应验啦，从离开你之后仨月，我的脚本来是凉的，现在变成麻木的了。”这是人体的阳气开始往回撤的表现。咱们观察生活就会发现，小孩子的手脚永远都是温暖的，即使到了很冷的冬天，他光着脚出去，他的手脚都是很红的。那么，

随着人年龄的增长，阳气越来越少，就会出现手脚开始凉，再一步就是发麻发木。糖尿病人出现脚凉、发麻发木，说明他的阳气已经开始往回撤了，血液已经不循环了。这时候，他说三个月之后出现麻木的表现，比我预想的要快。他说：“虽然脚踩在地上，但是感觉好像离地很远，好像垫了一层厚厚的海绵。”这是气血已经通不到脚上去的一种表现，神经开始麻木。

他说：“我的脚的中指和无名指任何感觉都没有，而且开始变黑。”他很害怕，去医院检查，医生告诉他说，这叫糖尿病坏疽，最终极的治疗方法就是截肢。他听到这个诊断后，非常害怕，就给我打电话。我告诉他：“坏疽分很多种，有因为气滞血瘀的，有因为肾虚的，其中肾虚的坏疽是不可能治好的。因为你以前把自己的身体消耗得太过了。”

就是在一年前有阳痿时，实际上就是身体给他提出警告，说您一定得悠着自己的元气啦，不要再消耗太过了，我已经给你发出警告，结果你不听，反而吃一些壮阳药，喝所谓的壮阳酒来使阳气越发消耗，消耗没了之后，按照古人的話讲，这叫骨髓枯，人的骨髓枯萎了之后，等待他的就是恶果。我告诉他：这个病很难很难治了，即使神仙在世也很难治。这种案例在华佗的医案里有记载，曾经有一个“督邮御内而亡”，他说神仙在世也无法挽救这一类疾病。我就引用了这一句话。结果这个人最后就是把他脚的中指和无名指锯掉，所以这种恶报非常严重。另外一种疾病就是中风。中风的原因有很多。用现代医学的眼光看，中风无非就是两种，

一种是脑血管破裂，另一种是脑血管阻塞和痉挛。中风实际上就是身体内在的火气上涌，导致上焦气机紊乱，然后导致疾病。用古代中医学说来讲，中风就是肝火上炎，或者是痰浊内扰，但还有一个很重要的病因，那就是肝肾不足。

2006 年，我做住院医生的时候，曾经一晚上送走了 3 个中风病人，都是死于多脏器衰竭。这 3 个病人的平均年龄是 40 岁，最年轻的 38 岁，最大年龄的 42 岁。一晚上走 3 个，我作为医生，我得写死亡病程的病例汇报。我写了一上午，边写边想，为什么中风呈现出一种低龄化趋向？我们回想七八十年代，那时候的中风，大多数都是六七十岁，甚至八十多岁的老人家，才会出现这种情况。为什么现在 30 多岁的年轻人，中风却这么多，甚至导致死亡呢？当然不可忽视的是，现在的饮食结构发生了变化，人们吃的好了，身体里面的脂肪存留增多。

那么我们反问，吃的好了，脂肪存留增多了，就一定导致中风吗？我们发现生活中不是这样的，很多人也是大鱼大肉地吃，但是他没有中风。那么中风的另外一个原因，用中医的眼光看来就是肾气不足，也叫肝肾不足，导致肝肾不足最重要的原因就是纵欲。我的一个出版界的好朋友，也是一个企业家，才 32 岁就中风了。他找我看病的时候，非常自信地告诉我：“彭大夫，我现在非常有钱，半年换三个女朋友。”他认为这是值得骄傲的事情。我说：“那你离灾难不远了！”为什么呢？因为一个人如果是肾气亏虚的话，会导致一系列恶报，在后面我会跟大家详细地展开。

所谓的恶报，就是身体和心理以及事业、家庭所出现的重重危机。这个人是所谓的社会精英，他找我看病，想让我调理一下他的身体，并进行一些合理的建议。因为现代人，随着生活水平的提高，对自己身体状况的要求也越来越高了。他希望通过中医调理，把身体调整到一种平衡状态。这个人的外在表现就是两条腿特别细。大家注意，两条腿特别细、下肢无力的人，大部分是属于肝肾不足。这人两条腿特别细而且走路没劲儿，脚下没有根。把他的脉，也是尺脉特别沉。他小便频，一晚上去厕所七、八次，这是伤肾的一个很严重的表现。他说：“你先帮我解决小便频的问题吧，因为我需要合理睡眠，第二天还要处理很多事情，这样会影响我的工作。”我说：“好，但是你必须得答应我一件事情，就是吃药期间绝对不能有房事。”他咬了咬牙说，好。然后，我给他开了清朝医学家陈世铎的一张名方，叫做引火汤。他吃了两个星期之后，尿就不频了，一晚上平均起夜一次到两次。他问我接下来该怎么保养身体，我说：“非常简单，那就是禁欲一年以上。”不好意思，我跟大家又在说这个话题了。因为这个人是严重的伤肾，作为医生必须得说实话，而不是说好听的话。现在很多医生为了随顺病人的欲望，就不断地妥协，实际上这是对他身体的一种摧残。

我跟他讲：“至少得禁欲一年以上，而且不能够与所谓的女朋友、情妇有不正当的性行为，这对你身体都会产生极大的损伤。”他不以为然，为什么呢？因为他以前接待客户的一个很重要的手段就是，吃完晚饭后，把客户送到歌舞厅、

卡拉OK，或者一些色情场所，让客人满足欲望。实际上这不仅是自己往火坑里跳，也把别人推到火坑里去。我说：“你如果不约束自己的话，身体损伤会非常严重的。”他不听。

我第二次见他时，他的寸脉就出现一种很奇怪的现象，就是寸脉过寸，手上的脉相跑到大鱼际这个地方来了，这在中医来讲叫做“寸脉过寸，中风可虞”，就是说这种现象一旦出现，可能会中风。我告诫他说：“你这段时间一定要保养好肝肾，不要再有这些行为了，如果再有的话，将来中风是没跑的。”他说我吓唬他的。我说，那就看自然规律吧。因为我刚才讲的，中国人所总结的这些，就是古圣先贤，包括古代的医家所总结出来的这些情况，都是经得起历史考验的自然规律，你如若是不想遵从的话，那可以！以身试法完全可以。

半年之后我再见他，发现一种很奇怪的现象，就是他精神极度亢奋，以至于晚上睡不着觉。他见我的时候，还有另外一个女子在他身边，这个女子令我想起了一个词，叫做红颜祸水。这个女子长得非常妖艳。我们都知道古人所说的红颜，并不是指漂亮，而是指女子非常妖艳。妖艳的女人对男人有三种伤害，第一是吸引男人，把男人的肾精给消耗掉；第二是惹是生非。大家都知道，很多朝代就是因为一两个女子而毁灭的。离我们最近的明末清初，吴三桂冲冠一怒为红颜，讲的就是这个事实，把一个朝代都给毁了，更何况一个人呢。我跟他说：“这个女子对你伤害会很重，你赶紧远离她，否则的话，您老离灾难不远了。”

他不听。他说：“我好不容易赚到这些钱，难道不能让我享受一下吗？”我说：“你这种享受，实际上是一种过分的纵欲，这对身体的损伤很大，对你将来的事业和家庭，以至于后半生损伤都会很大，你如果现在不听的话，那咱们就看事实吧。”

然后，这个孙总继续地过着那样糜烂的生活，半年后他就中风了，口眼歪斜，半身不遂，走路都非常难以平衡，嘴歪到一边去，眼睛闭不上，这就是典型的中风。如果没有肝肾不足的普通中风病人，可能半年一年，走路就可以恢复，这叫中风康复。但是肝肾不足的这种中风，三年也恢复不了。这个孙总一直到现在三年了，走路还是不利索，说话还是连不成句，这就是伤肾所导致的恶果。他中风之后见我说的第一句话就是：“彭大夫，我太后悔了，没有听你的话，导致现在这种情况。”我说：“这叫做邪淫呀。”邪就是邪恶的邪，淫就是荒淫无道的淫。邪淫对身体的损伤太严重了。为什么呢？因为邪淫一方面可以使一个人肾气损伤，导致身体发生种种的疾病。

第二点，一个经常伤肾的人，心情都是浮躁的，特别容易发脾气，脑子都是混乱的，容易做出各种各样的错误决定，这叫做心火亢盛，肾水不足，人一旦出现这种状态，离灾难就不远了。无论你的事业、家庭、身体，都会出现种种恶果。所以古人告诫我们说：万恶淫为首。为什么呢？因为一个人，一个朝代的君主，假如荒淫，那么这个朝代这个人离毁灭就不远了。这个孙总就以身试法，在我面前演示了这个场景。

他最终的结局是事业衰败。他原先是做出版业的，而且业绩非常好，自从中风之后，事业一落千丈。以前跟他有染的女子，一个都不留，他自己孤零零地在医院里，每天护工扶着他下床，推着轮椅让他晒太阳。自己说话也连不成句。这就是以身试法所导致的恶报。

所以说我刚才提到：红颜祸水。我给大家强调一下，为什么要提这一点。因为现在很多女子，打扮自己实际上是往妖艳的方向去打扮，现在很流行的一个词语叫做“性感”，所谓的性感是什么呢？就是能够引起异性的性趣。把自己打扮得越性感越暴露，以此为美，而不是以此为丑。大家记住，这是人们审美观的一种变化。而这种变化所导致的结局非常严重：一方面，它不仅导致她自己身边的男子会邪念重重，浮想联翩；另一方面，她走在大街上，对整个社会所导致的负面影响也非常大，使一个人心神无法安定下来，邪思邪念特别多。作为一个医生，我特别注意看现在社会人的这种健康状况。中医叫做望闻问切，因为作为医生有一个职业病，就是见任何一个人，首先他自己的第一反应就是，这个人有哪些问题，然后通过面相、身材、语音就能够判断出他的身体健康状态。我在临床中通过观察发现，现在很多人有这几种表现，供大家参考：

第一，现在很多人的眼神是游移不定的，没有定力。这说明一个人的神不专注、不清净、不稳定，神不足，精就不足。老百姓经常说精气神，精气神，一个人的精啊，就是肾精，要是不充足的话，他的眼神必定是散乱的，而且他与别

人在对话的时候，眼神四处游走不定，没有定力。这是现在很多中年人，年轻人，少年人的表现，这是第一点。第二，现在很多人，中年以上的人，腿脚没有力气，走路好像拖着一个沉重的身体在走。这是肾气亏虚的表现。第三，现代很多的青少年的脸色非常不好看。脸色苍白，而且没有血色。远远的，你会看到他脸上好像蒙了一层灰，而近距离看时，会发现他的脸其实洗得很干净。但是为什么还有一层灰呢？这实际上就是说明他内在的精华不足。一个人内在精华不足的话，他外在的神气是不饱满的，是非常衰败的。

现在，走到大街上我们看到一些中学生，要么是脸色惨白，要么就是像豆芽菜一样身体不饱满，特别瘦弱。现在国家统计说，目前我国青少年所存在的问题是耐力下降。体力分为两种，一种是爆发力，一种是耐力。耐力不足，无法长时期地坚持工作，这都是肝肾不足的最严重的表现。其次是现代社会的人心浮气躁，做任何事情都不专注，没有一种定力，这实际上都是肾精不足的外在表现。为什么会出现这种现象呢？这我在开始时就跟大家讲过，现在打开电视机，联网网络，走在大街上，翻开杂志，我们所遇到的、所看到的，这些不清净的，容易引导人们进入邪恶的思想和邪念的这种情况非常多见。这是一个很严重的社会问题，这不仅使一个人的身体造成损伤，另外，就是让一个人变得非常浮躁。诸葛亮有一句名言叫做：“**非淡泊无以明志，非宁静无以致远**”。一个人如果心情不宁静的话，他的事业不会做得长久和成功；一个人如果是心里边邪思邪念非常多，对他的家人，

以至于对他自己的一生，乃至于对我们的整个民族都会造成很大的损伤。

再看看色情对当代青少年的损伤。孔老夫子在两千多年前就曾告诫大家：“少之时，血气未定，戒之在色”。什么意思呢？就是说，人在年少的时候，整个身体没有发育好，气血非常不稳定，这个时候尤其需要注意一件事情，就是注意不要让他的思想受到色情和邪淫这种东西的污染，否则的话，对他的身心都是很大的摧残。我在临床中就曾经遇到过两个案例，都是血的教训：第一个，两个月以前，在我的门诊上遇到一个年轻人，25岁，刚刚大学毕业。因为在此之前，我写了一系列劝导人们要保养肾精、清净心念的文章发表在网络上。他看到我的文章后，就来找我看病。他说：“彭大夫，我这个病有十年了，经过很多医生都没有找到原因，都没有治好，花了很多钱。自从看了你的文章后，我才知道自己的问题出在哪里。”他说这话的时候眼圈都红了。他说：“我在十年前，上初中的时候，是全家人的希望，每次考试都在全班前十名，全家人对我的希望非常大，将来能考上名牌大学，能考上清华北大。结果，在那一年，我的一个朋友，把我带到他家，看了一盘黄色录像，从此之后，我就染上了一个非常不好的习惯，手淫，这个习惯伴随了我十年。”

自从染上这个恶习后，他的脑力、体力极度下降。手淫半年之后，学习成绩一落千丈。为什么呢？因为按照中医的理念来讲，肾主骨，生髓，主掌于脑，“肾者，作强之官，伎巧出焉。”就是说，人的脑力有两种体现，一种是记忆力，

一种是思考能力。一个人肾气足的话，他的记忆力就强，思考能力就强，他的学习成绩一定会好。现在的教育，刚才各位老师都讲了，实际上是技能培训，而不是真正的教育。所谓技能培训，首先就是你要把这个知识掌握，必须要靠你的理解力和记忆力。假如一个人肾气亏虚、脑力不足的话，理解力和记忆力都会下降。他说：“我当时染上这个坏习惯之后，就发现自己的脑子好像空了、木了一样，上课的时候老师在那儿讲，我就好像是在演电影一样，脑子一点都不跟着活动，而且记忆力极度下降，做题做不出来。”第二个表现：他当时是学校足球队的队长。大家都知道，踢足球必须得体力好。他的体力非常好，跑步速度非常快，耐力特别强。染上手淫恶习半年之后，体力急剧衰败。稍微一动，身体就气喘吁吁，大汗淋漓。这是一个人阳气不足的最严重的表现。

我们反观现在很多年轻人，稍微一活动，大汗淋漓，身体没有耐力，气喘吁吁。实际上都与伤精有很大的联系。这个少年说：“我出现这两种表现之后，心情非常沮丧，也不想跟别人交往了，也不想跟周围同学、老师交往。自己一个人关在屋子里面，谁都不想接触。家人以为我有心理疾病，就给我找心理医生进行疏导。很多心理医生给我疏导完毕之后，我当时感觉心情很舒畅，但是很快就会又郁闷了。”

为什么会出现这种情况呢？按照《黄帝内经》的说法叫做：独闭户塞牖而处。就是形容一个人呆在一个小房间里边，把窗户、门都关好，一个人独处。这种情况出现在胃气不足、肾精大衰的人身上。这个少年半年之后就出现这种情况。这

不仅仅是心理问题，而是生理问题导致的心理问题，假如不把他的肾精补足，让他戒除邪淫的话，他这个心理永远是处于一种阴暗的状态。按照古人的话讲，叫做阳气不足。所以我们看到，现在很多有过这方面经验的人，都会有这种体验。假如你的肾气不足，前一天晚上房事之后，原来制定的计划第二天可能就不想去做。本来心胸里边踌躇满志的豪情就没有了。本来第二天想写论文，想进行深入思考，也无法深入思考，为什么？是因为一个人的肾精不足、阳气大衰，身体就会出现执行力下降这种表现。第四个表现：心情非常烦躁。他说：“我心里面好像长草一样，看书根本看不进去。”为什么会这样？因为按照中医理论，一个人肾水不足的话，心火就亢盛，心火一亢盛，当然坐不下去，没有定力。他出现这四种表现，他的父母也不知道。我相信在座的很多企业家，也是为人父母，我刚才讲的这个案例，实际上就给大家一个警醒。你们回去之后，一定要看好自己的小孩。不要让他们染上这些恶习。

这个孩子在初三的时候染上这个恶习，一共 10 年，他都不知道自己问题出在哪里，一直到他在网上看到我写的这篇文章后，才幡然悔悟，来到诊所找我看病。因为他当时的心情非常激动，我说：“不要激动啊，这个病是可以治好的，你还年轻，首先你得有自信心，把这个坏习惯改掉；第二，我会告诉你怎么样补肾，给你开中药；第三，一定要孝顺父母，因为只有孝顺父母，这个人心情才是最通畅的，心情一通畅，身体的阳气就足。古人说：万恶淫为首，百善孝为先。

身体发肤，受之父母，不敢毁伤。如果一个人把自己的身体毁伤了，说明这个人不孝顺，反过来一个人要想对父母孝顺，首先就是要让自己的身心保持一种健康的状态，而不要让父母操心。”

这位同学的父母十年来一直为他操心，带着他四处求医，没有结果。我讲完之后，他非常感动。我说：“我给你看病是不要钱的，我义诊，你把这药方拿走，随处哪家药店都可以抓，吃了这些药，然后再配合我讲的要点，第一是戒除邪淫，第二就是孝顺父母，你的病肯定能好。”结果他按照我说的做，两个月之后他给我发短信说：“现在我的腰已经不疼了，脑力开始恢复，开始有精气神了，做工作也非常有信心了。”这说明按照中医的理念，身心是不二的。

身体跟心理是互动的，身体出了问题就会导致心理的问题，反过来一个人心理出了问题，身体照样会出现各种各样的疾病。所以古人说：相由心生。相就是一个人的外在表相，心就是我们的内心，相不仅仅是指一个人的面相、身体的种种表现，包括疾病的现状都属于相，一个人相不好，实际上就是反映一个人内心世界不是非常的健康。所以说，中医实际上是治人的，不是治病的，因为病是长在人身上，一个人只有身心双重健康了之后，身体才可能恢复，才可能健康。我把他这个十多年的问题解决了，他的父母也非常感动，对我表示感谢。在这里，我还要引申一个话题，就是这位同学所出现的现象，目前在咱们国内非常多，这种现象叫做“都市隐者”。现在很多青少年，出现了这种情况，就是呆在家

里面，也不想工作，也不想学习，也不想交往，一个人闷在屋子里面，过着衣来伸手、饭来张口的生活，叫做“啃老族”。这种人群在目前的东亚，有一个岛国，出现的非常多。我不提那个国家的名字，这个国家在三四十年代的时候，引入了西方性解放的思潮，而这个国家所生产的色情光盘和色情书籍，在整个亚洲排名第一。这个国家恶报出现得非常快，就是在这个国家有百分之一的人口出现了“都市隐者”。

我刚才跟大家描述了，就是丧失了工作、生活、学习的能力，把自己关在屋子里面，过着衣来伸手、饭来张口的生活。按照中医来讲，这就是废人，这个人再往下发展是没有救的，这种人口在那个国家是百分之一，换句话说，那个国家有一百万的青少年处于这种状态。咱们国家在东南沿海和大中城市也都出现这种苗头。在台湾地区，在韩国，这种情况也非常多见。这实际上就说明色情对青少年的损伤是非常严重的，以至于导致了这些乱七八糟的、自古以来都不多见的情况，在现代社会这么多见。

古人曾经说，一个人如果肾气不足的话，将来的一生就不会有太大的作为。为什么呢？因为按照中医理论讲，肾受纳五脏六腑之精华而储藏，也就是说人们的肾气，就像银行一样，它把身体里面这些五脏六腑的精华都储藏在保险柜里面，然后供你一生去应用，去做事业、去服务社会。假如你把这个保险柜里面的存款极度地往外提取的话，这个人的生命质量就会下降得非常快，也就是出现早衰这种情况。

我收到过一封患者来信。他这封信说明了我刚才讲的，若是过度手淫、过早手淫，对青少年产生的影响就是早衰。他说：彭博士你好，我想反映一下我自己的伤精历史，希望对持有手淫无害论的人们一个警示。我 11 岁的时候染上手淫，然后射精，迅速地沉迷其快感当中，无法自拔。最多一天射精 4 次，持续 8 年之久。他给我写这封信的时候是 19 岁。他出现什么情况呢？第一是骨头痛，全身的骨节疼痛。

大家都知道，肾主骨生髓，肾气不足的话，骨骼就不饱满，容易疼痛。他说，18 岁的人，身高、相貌、体重和一个小学生一样，皮肤黑、牙齿痛、口里面有腥臭味，听力差，智力、记忆力更是差得无法说。第二是梦多，一天晚上做梦三次，睡眠质量极度降低。第三是全身骨骼细小、酸痛、软弱，无法站立 15 分钟以上。第四是大脑经常眩晕，稍微一转圈就晕得要命，想吐，头脑迷糊，有空虚感，经常嗡嗡作响。第五点是思考力、理解力和记忆力极度下降。现在赋闲在家，无法继续工作和学习。第六是手经常抖。手抖说明肝气不足，肝风内动。第七是驼背，右肾酸痛，整个脊柱直不起来。第八是眼睛突出。第九是头发焦枯、稀疏。我念完这些表现之后，大家很快会联想到一个场景，那就是一个 80 多岁老人的表现，结果出现在这个 18 岁的少年身上。这个少年的父母在上周末，领着他来我诊所看病。见到这个孩子，就像一个早衰的小老头。大家注意，这就是伤精的果报！现在很多青少年所议论的话题与这都有关系。这是我讲的第一

个青少年的损伤，希望各位在座的为人父母的企业家们、老师们引起重视。

我的一个初中同学，他以丑为美。前年的寒假，我们在同学聚会时，他当着很多人的面对我说：“彭鑫，你是学中医的，你给我把把脉，看我身体是不是特别健康？”我还没把他脉，他就说：“我现在的性欲很旺盛，说明我身体很好，你试一下。”我一试他的脉，我心里边暗自嘀咕，我认为恰恰相反。为什么呢？因为他的肾脉非常亏虚，就像一盏油灯，在油快要没有的时候，火苗是最旺的。他现在就处于这种状态。我说：“你这个肾气已经亏得不行了，你要是不在这个问题上谨慎的话，将来会出现种种恶报啊，身体会出现种种的情况。”我是私下里跟他讲的，他不相信。他说：“我这身体很好啊，而且我很年轻啊！”并以此为荣，说经常换女朋友。我说你必须得注意这件事情，否则的话，身体是不会复元的，而且将来的灾难也不远。因为中医理念有一个叫做虚则亢，就是一个人真正虚弱了之后，他才会亢奋。一个人真正充实的时候，他是不亢奋的，永远是稳定的。所以，古人有一句话叫做“**精满不思欲**”。就是一个人真正精力充沛，肾气非常足，肾精很充足的时候，他的欲望是很低的。反过来讲，精虚的话，欲望就重。我说：“你现在的这种情况，顶多维持半年，半年之后，你会出现各种各样身体的表现。”他不听。

结果第二年，我们同学聚会的时候，他坐在那里，整个人像蔫了一样，冬天在一个屋子里，我们一起吃饭，他还戴

着帽子，谁都不想接触，也不想和大家说话，那种眉飞色舞的神情完全丧失。周围同学就小声告诉我说：“彭鑫啊，咱们那个鲁同学，半年之前头发脱没了，光头了，还骨折过两次。”而且他这种骨折，都是跟别人骑自行车不小心一碰就骨折了。中医有句话叫做**肾之华在发**，也就是说，肾的精华体现在头发上，一个人肾气若不足的话，头发就会脱落、焦枯、没有光泽，这是第一点。

第二点就是，肾气表现在骨骼上。假如一个人骨骼很坚硬、很饱满、很有劲的话，筋骨很强壮的话，说明他的肾气很足；假如说这个人经常骨折，动不动就出现筋骨上的损伤，说明他肾气不足。因为肾主骨生髓，骨骼不强壮、不饱满，就说明肾气不足。所以说这个同学，一年之内出现两次骨折，这都是非常少见的。在年轻人来讲，稍微一碰不会出现这样或那样的骨折，结果他出现得很频繁。

所以我就联想到在唐朝有一个传说中的神仙叫吕洞宾，外号叫吕纯阳，他曾经写过一首诗，劝世人不要邪淫，这首诗写道：**二八佳人体似酥，腰间仗剑斩凡夫。虽不教君人头落，暗地使人骨髓枯。**说白了，就是一个非常娇好的少女看上去很好，她不会把你的头砍下来，但是暗地里会把你的肾精、骨髓消耗干。我们观察生活，就会发现这样的情况。有一些人，身体外形看着很肥胖，但是放在称上一称，体重却特别轻，这是一种。第二种是一个人外在体形看着不是很胖，不是很强壮，不肥胖，放在称上一称却特别沉。身体外在胖、重量轻的这些人，实际上就是内在的骨骼的气不充足，

也就是骨密度降低，骨质疏松，这实际上就是伤肾的一种表现。现在流行的一个养生法叫做补钙。大家都知道补钙，天天广告就说吃这个那个地补钙，大家有没有想过，我们一家人都吃一锅饭，都吃同样的菜，为什么你缺钙，别人不缺钙呢？不是因为饭里面没钙离子，没钙元素，而是因为你身体根本藏不住这种钙质。我们都应该知道，一个人骨骼骨密度增强的时候，肾气足的时候，他的骨骼非常充盛，骨密度也是增高的，钙质增多。假如说一个人肾气不足，你即使给他吃上一吨钙片，他都不会把这个钙给封藏到身体里面去。这就说明，中医的理念不仅仅是考虑到物质这个层面，还考虑到能量和信息这个层面。

现在科学家，现在的物理学前沿，已经认识到我们整个世界的组成，就是物质、能量、信息三个方面。而现在的医学大部分考虑的都是物质，在能量和信息方面考虑得不多，但中医学恰恰就是把物质、能量和信息放在一起统一考虑的。中医用一个字来形容，叫做“气”。这个“气”把这三个方面的内容都包含进来了。我跟这位同学说：“一个人肾气不足的话，他这种骨骼就容易骨折，就容易骨密度减低，就容易骨质疏松。”这个同学一年当中骨折两次，这就体现他肾气衰败，而且头发脱光，所以他戴着帽子。

作为职业医生，也非常喜欢看一个人的气色。他的气色是透露出一种苍白，而且灰，发暗，两个眼圈特别黑，这是肾的本脏已经开始衰败的表现，一旦出现这种情况，保证在两年之内出现肾衰、肾炎、透析这些恶报，这在古代的医案

里边层出不穷。我们知道袁世凯是怎么死的？就是找了好多姨太太，到最后把他的身体给掏虚了，肾气一虚，死于尿毒症。尿毒症说明肾气极度衰败，这是一个很典型的案例。我当时心想，这个同学在一年之后肾气不足，然后因肾病而住院。这说明中国老祖宗的教导，实际上是让你的身心变得安稳。假如你不按照这个自然规律来做的话，恶报就会不断，有时候直接体现在你的身体上，而且这种速度非常快。中国古圣先贤有一句话叫做“**天道祸淫最速**”，天道实际上就是自然规律。祸淫，就是邪淫的人出现灾祸，这种速度是最快的。

实际上，我们学传统文化就知道：“**祸福无门，惟人自召**”。所谓的祸和福，并不是老天给你安排的，而是你自己感召来的，这种感召实际上就是你错误的思想、行为、做法所导致的，结果就是不良的身体、心理、状态，以及事业、家庭的重重损伤。我刚才讲的这一系列案例，恰恰印证了古圣先贤的教诲，叫作“**天道祸淫最速**”。所以说，我们反观现在的影视剧，还有很多媒体上的宣传，都是在宣传邪淫，倡导大家对色情感兴趣。以暴露的图片和暧昧的文字以及露骨的镜头作为表现，让人们的内心不平静，产生的这些外在的表现。

我们知道，现在的青少年，尤其是八〇后、九〇后这一代人，是吃着激素长大的。激素啊！大家注意，现在的肉类，鸡鸭鱼肉、牛奶，这里面的激素含量非常高。前几天，我收到北京市的一个统计数字，统计说，现在的女生来月经的时

间平均是九点二岁啊。九岁的女生来月经啊。在 30 年前，中国人平均来月经时间是 12 岁啊。那个时候是正常的，这个时候是不正常的，是非常不自然的。不自然的状态，用中医的眼光看来，那就是病态。现在的孩子是被激素催熟的，这是内在的问题啊。身体迅速地发育，内在的荷尔蒙增多。外在环境是满目疮痍，我们放眼看看这个社会上所宣扬的，甚至是国家的一流媒体，主要的电视台所宣传的、所播放的那些电视剧、广告，还有一些所谓的花边新闻，都在宣扬这件事情，使得这些青少年，内在的身体处于一种相火妄动的状态，外境这种诱惑又这么多！

还有一种误导，就是教材。在青春期教育里边明确地写：手淫无害健康。于是，这三方面加在一起，就导致现在的青少年很多属于气血不足的表现。我曾经看过六七十年代那个时候的人们，青少年的那种红光满面的情况，现在这一代年轻人里面，已经荡然无存了。所以说，这是一个非常大的危机，对于我们整个民族来讲，都是一种很严重的社会问题摆在我们面前。我们必须纠正一个错误：那就是手淫无害健康。这几乎在每一本教科书、青少年的健康教育里边都这么写。它的理论根据是：男性手淫所射出来的精液里面有蛋白质、核糖核酸、碳水化合物。经过分析，这些营养成分跟一杯牛奶的营养成分是近似的。于是他得出一个结论，说一次手淫射精之后，用一杯牛奶或者吃一个鸡蛋就可以补充回来。

我们按照这个逻辑来想，好像是没有问题，但是实际上问题非常多，为什么呢？大家注意，西方的理念里面，只注

重分解，分解后的营养成分，它没有注重合成。我打个比方，我们今天在座的每一个人，手里都会拿到一张光盘，就是《和谐拯救危机》。一个光盘里面所含的信息是很丰富的，把这张光盘打碎，然后分析它的化学成分，你会发现这张光盘的化学成分，跟一个被人扔了的一次性饭盒的化学成分是一样的，但是一张充满着各种信息的光盘，跟一个破旧的一次性饭盒的价值能同等吗？肯定不能。那么反过来我们问，男人一次射的精，可以制造出下一代，精液里面所传承的各种各样的生命信息，都是极度的浓缩和汇聚的。精液——男人射的精可以传宗接代，反问：牛奶可以吗？答案是不言而喻的。所以说。这种手淫无害论理念实际上是非常错误的。

古人曾经说过，“一滴精，十滴血”，就是说，人体吃了这么多营养合成一滴精的精华，所消耗的你身体的元气，跟合成十滴血所消耗的元气和能量是同等的，意思并不是说一滴精液跟十滴血的化学成分是等价的，根本就不是这个意思。所以说，现在的很多西医和现代医学工作者，实际上是对中国古人、对中国古圣先贤的医学著作的一种误读。是对古圣先贤教诲的错误的理解。他们认为古人的说法没有任何道理，于是就进行批驳，甚至在教科书里边也这样讲。但我的这些临床案例，恰恰就印证了他们这种说法是非常错误的，是祸国殃民的。

当年，日耳曼民族想要征服全世界的时候，他们的统治者曾经制定了一个规矩，就是所有的男子，青少年在睡觉时，必须要把手放到被子外面，不能有手淫的行为。因为他们知

道，要想强国强种，只有从戒邪淫开始。一个男人若是肾精不足，他将来的事业、家庭以及整个人生，都会非常凄惨。

我有一个好朋友，是专门从事警犬培训的，他给我举了一个例子，在这里提供给大家，作为参考。什么例子呢？他发现警犬嗅觉很灵敏，但警犬在进行一次交配之后，它的嗅觉的灵敏度降低一半儿，在三次交配之后直接淘汰——没有破案能力了。人也是这样。我们都知道，每一个民族的智商跟他的性方面的严谨程度是成正比的。全世界智商最高的是犹太人，犹太人里面智商最高的是德系犹太人，他们的平均智商在 130 以上，这个民族有着极其严谨的性禁忌，非常严谨，在西方叫做处女情结，就是对男女性方面非常严格，不能乱来。反过来，智商最低的民族是中非和南非的这些部落民族。这些部落民族，男女的性是非常泛滥、非常开放的，平均智商是 54。这实际上就是文明程度、身体状况以及智力状况的一种最直接的体现。

我们古人经常形容一个人说是富贵，叫做“厚者富，清者贵”，厚指的是一个人非常厚道，有包容心，这种人是富的，有财富的。贵指的是一个人清，头脑身心特别清净，只有身心清净的时候，做事情才会周密，考虑问题才会周全，做事情才有定力，然后思维能力以及统考全局的能力才会增强，这种人在社会上地位是高的，所以说地位高就是贵嘛。富贵代表的就是清啊，所以说，头脑越清净的人、越清净的民族，社会地位就越高；越不清净、越浑浊的民族，社会地位就低，而且处于一种落后的原始状态。这说明我们中国古

圣先贤、老祖宗给我们留下来的这些宝贵的财富都非常有价值，而且是经得起历史和实践检验的。

让我们看看下面一个话题，那就是女人伤精会导致什么样的恶报。因为在座的百分之八十是男同胞，我刚才重点讲的是男性的伤精。那么，女性伤精一共分为四点，对身体的损伤也非常严重。首先，就是**女人手淫对肾也是有损伤的，最直接的外在体现就是毁容**。我在临床中，治过好多这样的女孩子。一个女孩在给我的信中说，她很小的时候，接触这些色情文学，就开始染上这种恶习，结果她的一个外在表现就是，头发大片大片脱落，脸上长痤疮。女人是很爱美的，脸上长痤疮，对她的自信心的打击是非常重的。

这种女人肾气不足，长的痤疮有几个典型的表现。第一，集中在下颌周围，因为下颌代表的是肾；第二，是暗疮，就是根儿特别深，颜色是晦暗的；第三，脸色青黄，尤其是从山根，也就是从印堂到嘴周围，全是青黄青黄的。一旦出现这种表现，那就是女人伤肾了，肾气亏虚，这种痤疮非常难治，对女人来讲就属于毁容。而女人最在意的，实际上就是自己的容貌，而她所做的这个伤精的事情，恰恰就是对自己容貌的极大损伤，这是第一点。第二点，女性属于一种被动状态，尤其现在这个社会，男人是主动的，很多女性是被动的。那么，被动就造成一种恶果，就是堕胎。很多女孩子堕胎所导致的妇科病非常多，我在临床中所遇到的 25 岁到 35 岁这个年龄段，也就是七〇末八〇后这段时间出生的群体，找我看妇科病的百分之八十都有过堕胎的历史。而且，凡是

堕过胎的女孩子的妇科病，都是非常难治的。按照现代医学统计，他们认为，女人堕一次胎，就会降低百分之二十五的生育能力。换句话说，堕四次胎，流四次产，女人的生育能力几乎降到零。所以说，现在很多女孩子，怀着怀着孕就流产、滑胎，然后胎死腹中，这实际上就是她对自己生命的不负责任，以前有过堕胎的历史，就非常容易产生这种情况。这就是不孕不育最根本的原因，这就是堕胎的损伤。

现在，很多女孩子为了吸引男性，把自己能暴露的地方全都暴露出来了。尤其是夏天，很多女孩穿着吊带，把后背暴露在外边，穿着短裙，把肚脐、后腰命门这个重要穴位都暴露在外边；甚至到了冬天，还穿着短裙，穿着丝袜，穿着高跟鞋，把两条腿全都暴露在冷风当中，这叫“美丽冻人”嘛！是不是？这实际上对她自身的损伤是很严重的。我们知道，她之所以穿成这样，实际上无非就是想吸引异性，想表达所谓自己的美，所谓的美女，所谓的性感，都是用这种方式来表达。她不知道在表现自己的同时，实际上对自己的身体损伤也是非常严重的，为什么这样讲呢？我举几个案例。

一个女孩说：“我特别容易感冒，经常咳嗽。”我说：“你是不是以前经常穿这种暴露出后背的服装？”她说：“是呀，大家都这样穿。”我说：“你注意啊，穿这种服装的时候，是夏天。夏天，人体的阳气往外散，全身的汗毛孔打开，这个时候穿这种服装，在烈日炎炎下没有问题。现在的屋子里都有空调，你一旦进入有空调的房间，寒气长驱直入，从后背的大椎穴一下子就进入到你的身体，直接损伤肺气。一

个人肺气一不足，将来就百病丛生，特别容易感冒。”这是第一点，是穿吊带对身体的损伤。

第二点就是穿低腰裤，把宝贵的丹田、命门这两个大穴暴露在外边。所得到的结果就是不孕不育，也叫子宫寒。所谓子宫，就是胎儿所住的房间，胎儿在娘胎里面，住的处所就是孩子的宫殿，叫做子宫。假如说屋子又寒冷又潮湿的话，这个孩子住在里面是非常难受的，是住不下去的，就会导致子宫寒，将来就会出现胎死腹中。换句话说，现在很多女性怀孕三个月、四个月，甚至到了六个月、七个月的时候，都会出现小产，因为子宫寒气很重，气滞血瘀所导致的。

第三点就是短裙。短裙所导致的是下肢暴露在外边，让寒冷的空气一吹，经络同时受到闭阻，最重要的是肝经和肾经闭阻，肝肾主女子的胞宫，这两个经络一闭阻，将来得的病也是妇科疾病，比如说，子宫肌瘤、附件炎这一类疾病。还有就是将来过了 45 岁之后，就会出现风湿、类风湿这种情况。

2003 年，一个欧洲访问团来我国学习针灸术，我当翻译。在这个过程当中，他们观察，一个 80 多岁的老人家，针灸完之后，自己从床上下来，自己弯腰系鞋带。那个访问团的领队很惊讶！他说：“在我们国家，80 多岁的老人都是推着轮椅的，你知道吗？可是我发现，很多中国的老太太不需要轮椅，而且人家走路也非常稳健。”为什么呢？因为中国传统文化，老祖宗给我们留下来的都是宝贵的精华，我们如果遵从的话，身体就会自然而然出现这种健康的表现。

而西方呢，她们很年轻的时候穿短裙，受冷风吹，过了 45 岁，腿脚就不利索，将来就会得风湿、类风湿这样的疾病。最后一点，女性伤精。我必须强调一点，就是女性如果滥性的话，也就是说一个女人与多个男子有染的话，这无益于是一种自杀性行为。

古人有一句话叫做：三精成一毒，专伤不洁女。就是说，3 个男人的精液混在一起，就是一种毒性非常严重的毒药，专门伤害那些在男女关系上不清净、不干净的女人。这种女人会得一种病，古代叫做产回头，用现代的话讲，就是子宫颈癌，这在现代科学都有印证。在美国的一个监狱里面，医生调查发现，妓女得子宫颈癌的比率，比其它职业女性要高五倍。我在学医过程中，在医院里实习的时候，我所在那家医院旁边就有一些卖淫女聚集的地方，当时我在妇科实习，她们来妇科看病。这些女孩子，百分之八十的都有一种疾病就是宫颈糜烂，下一步发展就是子宫颈癌，癌变的可能性非常大。在这个行业里面所得的病是非常非常多的，这实际上就是不遵从古圣先贤的教诲，把身体给损伤了的一种表现。

有这样一个话题，就是中医跟西医的区别，我们到底应该听谁？现在很多的西方人，所谓的性学家研究认为，男女的性，实际上对身体没有损伤，男人过度的性行为都没有任何问题，这是他们的观点。但是中国古人，自古以来就不这样认为。中国人认为，人要顺应天地自然之道。孙思邈在《千金方》里面曾经说过，一个男人，正常的人 30 岁的时候，8 天一次房事；40 岁时，16 天一次；50 岁时，20 天一次；过

了 60 岁，就应该闭精，就应该不要再有性行为了。他说这是健康人应该遵循的，病人更应该遵守这个规矩，更应该清净自己的身心。这是古人所总结的真正的自然规律。

我们反观现代社会，很多人不是这样。很多人 30 岁，不是 8 天 1 次，他是 1 天 8 次呀！他把身体损伤得不能再损伤了，所导致的恶报就非常多。我在临床中，经常发现这种情况，就是一个 30 岁的人，拥有的脉象却是 60 岁的脉象，早衰呀！这种情况非常非常多，这实际上就是违背了古圣先贤的教诲。我们都知道，中医这种理念传承了五千年，这种经验和教诲五千年来，在大问题上，尤其是在保养身体方面没有什么变化，是很稳定的。那么西方呢？西方的很多理念以推翻自己作为进步，现代的教科书 5 年就换一次，5 年就把 5 年前的内容就给推翻了。

以前西医认为，人只要扁桃体一发炎，就建议小孩把扁桃体割掉，切掉。现代人还提倡吗？他们现代医学研究认为，扁桃体有很好的免疫功能，不能随便切除。那么试问，20 年前被切除扁桃体的那帮孩子谁负责？这是第一个。第二个，以前有一个国家，他们那些小孩子出生之后就把阑尾给切掉。为什么？他们认为阑尾没用。但是现代医学又研究认为，阑尾有用。因为阑尾是很多淋巴细胞成熟的地方，它对人体的免疫力增强很有作用。那么试问，在 20 年前，被切除阑尾的这帮小孩子谁来负责？

我们在这些对比中发现，西医是在摸爬滚打中、摸着石头过河的情况下度过的。它的这些建议，你们敢听吗？它就

像一个跌跌撞撞的青少年，在摸爬滚打当中还跟你说：“哎，过来我跟你说一下我的人生经验啊。”而中医是五千年来没有变，它经得起人们、时间这双重的考验，是非常有价值的，而老祖宗把这种价值写到医书里，写到古圣先贤的教诲里，遗留给我们的子孙，我们却不重视，甚至嗤之以鼻，这说明我们作为子孙，作为华夏儿女，是非常对不起祖先的。

《黄帝内经》里面曾经说过：恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来？又说：嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，春秋皆度百岁，而动作不衰……意思是让人们不要被外在的色欲，还有各种欲望所迷惑。淫邪呀，自己内心不要被这些肮脏的事情所污染。这样的话，一个人身心才能健康，将来他活到一百岁，动作都不会衰败，都会很敏捷，很灵敏。这实际上才是人们正常的身心状态。那么，我们作为中国人，有责任和有使命来继承中国老祖先给我们留下来的这些宝贵的教诲和传承。所谓的：为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。

（本文选自中国中医科学院青年中医专家、中医基础理论研究所助理研究员彭鑫博士于2009年在山东青岛企业家交流会上的演讲。本文对原讲话中的口语化、重复性语言酌情进行了删减——译者注）

## 第二节 色情泛滥对现代人的伤害

· 陈大惠 ·



中国古人告诉我们：  
**奸近杀。**就是说，如果男子和女人有不正当的两性行为，就叫做“通奸”，不像现在人所具有的西方价值观，说是“找情人”，而是说有“奸情”，只要发生不正当的男女关系，找情人（像现在的大学生、中学生，经常换男朋友、女朋友，这就叫色情泛滥），古人就警告：有了这样的行为，很容易出人命案，要么杀人，要么被杀，离出人命就很近了。学校里打架的，很多就是因为这个；现在监狱里 80% 的杀人犯、死刑犯，就是因为有不正当的男女关系导致杀人案件发生的，这就叫奸近杀。第二，**奸近盗。**就是说，如果有奸情，就很容易造成偷盗事件的发生。比如一些贪官往往有很多情人，这些情人得有大量金钱养着，得满足她们的欲望，所以，这个官员就得去贪污，贪污就是偷盗，这就是奸近盗。第三，**奸近妄。**妄就是虚妄，说假话，骗人，一个人如果有了不正当的男女关系，就满嘴假话骗人，这也是色情泛滥所导致的。

所以中国古人告诉我们：万恶淫为首。为什么这样说呢？只要一个人犯了邪淫，就会去杀人、偷盗、说假话，什么坏事都跟着发生了，后边的“万恶”就跟着来了。现在的人想赚钱，已经到了疯狂的地步了，连给小孩子读的童话书里，都放进了色情和暴力。教给四五岁的孩子们的都是“万恶”，你怎么能没有灾难呢？有的人会说：灾难？我不相信！中国有一句老话：不见棺材不落泪。你不是喜欢美女吗？喜欢帅哥、找情人、不停地换男朋友、女朋友吗？放纵自己的欲望吗？年纪轻轻的就同居吗？到时你就会知道，是邪淫、色情泛滥把你自己毁掉了。到时候，你就知道棺材是什么样了。

孔老夫子教给我们一句话很重要，叫饮食男女，人之大欲。有人就讲，这个不是让我们去享受饮食、享受男女吗？各位理解错了。我们知道欲望是一切苦难的根源啊！我们看这个“欲望”，当你得到它的时候，你有两种表现，第一个你糊涂，你比原来还糊涂。第二是你傲慢，得到钱了，得到名了，你比原来更傲慢，这是凶险啊，凶灾啊！如果没得到，欲望没有实现，就会怨恨，就会忌妒。两条路走哪一条？只要是欲望出发的，你都会生烦恼，有灾祸。我们听明白了就知道，孔老夫子讲这句话是什么意思呢？饮食男女，人之大欲呀，就是最大的危险。这是提醒我们啊，一个是饮食，一个是男女，最容易给你带来凶灾呀！

今天的社会充满了西方的价值观。西方价值观跟东方的是相反的，东方讲清心寡欲。人要克制自己的欲望，不要

让自己的欲望膨胀，不要让它受刺激。西方是天天刺激你的欲望。我们中国人听的音乐，大家听古琴弹起来，你身心就很清凉；我们中国人喝的茶叶，一闻它，很清香；我们住的房子啊，中国的宫殿，古代的民居四合院，那些红墙绿瓦，青砖绿瓦，你仔细一看呢，你心里面呢，庄重，非常的庄重，绝对不是欲望。反过来，我们再看西方的建筑，你看它灯红酒绿，高楼大厦，进去之后，很豪华，你那个欲望就升起来了，你可以仔细去做这个试验。

再有，我们穿的衣服，今天人讲究穿着要性感，这是中国古代所没有的，都是西方传过来的。说，我们穿着一定要性感，男子要有魅力，女子要性感，要吸引人，都跟电视里明星学的。你看他们穿的那个衣服，非常暴露，这是违背了天性。色情泛滥，按照西方人所谓的这种纵欲，这种刺激的生活，找情人，甚至找三个、四个、七个、八个，你过这种生活，哪里知道你的身心倍受摧残啊！

有人就讲，真相是这个样子吗？给大家讲一个比较通俗好懂的情况。人，是一个生命的现象，活的。他所有的精华都藏在我们的肾精里。男子女人有性行为的时候，分泌液体，男子的叫精液，女子的叫白浊。中医把这个东西叫肾精。西方人他不懂，他拿显微镜给化验。他说，男子的精液啊，女子分泌的液体啊，成分是完全一样，确实这样。他说，这个东西就是蛋白质和核糖核酸，他只看到了里面的蛋白质和核糖核酸。说这相当于两个鸡蛋的蛋白质的含量，这是西医，他不了解生命的真相，他不知道怎么回事啊。他讲得不

全面，可以说是不科学的。实际上这个液体包括三样东西：第一个是形，它有外形，它有形状，液体；第二个是气；第三个是神。形、气、神，气和神我们看不到，但是它真实存在。我们看大公鸡，雄赳赳，你看它的眼睛非常有神，那公鸡死了之后，它那个眼睛就没神。这个东西真的有，你是摸不到。这是我们中医祖祖相传，一直到现在，我们知道。

传统文化最宝贵的一面，是把生命现象讲得非常彻底。人一定也是有外形、有气啊，人有气概啊，这个人气质小，那个人气质大呀。气跟气不一样，神跟神更不一样。这个人神气足，那个人神气弱，你说这个神是什么呢？它真存在，它没有形状，**形、气、神，生命现象的三种特点**。那么，肾精绝对不是西医讲的俩鸡蛋的蛋白质，它是你全部生命的最精华的浓缩。你弄俩个、四个鸡蛋弄一杯子里，能出来一孩子吗？那不可能啊。它不是蛋白质这么简单，这里面有气，这里面有神。我们这个生命从哪里来？父精母血，结合成为了我们这个生命。

生命的最重要精华，男子女人都藏在肾精里面，肾精还有一个重要的作用，荣华五脏。我们心、肝、脾、肺、肾这五脏六腑，就靠肾精来滋养，就好像是营养品一样，天天地滋养着我们。我们平时老说，祝你荣华富贵。富贵是指你外在的财富，你能够升官呀，发财呀，家里吉祥啊，这是外在。荣华是指你五脏非常坚固，你的五脏滋养得非常好。就是你的肾精常在，肾精不流失啊，是这个意思。荣华是五脏坚固、健康；富贵是指我们的外在物质幸福。荣华是祝我们

健康，是这么个意思。我们过去不懂得，这个老话都被误会了。我们知道，肾精还有这么大的作用，它不光是延续后代，它还养我们的五脏，养我们的命。

我们大脑里有脑髓，脑髓下面是脊髓，脊髓的下面是肾精。脊髓就是脊椎骨里面的那个骨髓，是最宝贵的。我们知道，治白血病都用那个东西。它的上面是脑髓和脊髓，连通在一起的。那么，西医也证明了这确实是存在的。西医证明男子女人在性行为的时候，所分泌的这些液体的成分和脑髓、脊髓的成分完全一致。我们就知道，这证明了我们中国五千年前老祖宗中医所讲“**精生髓，髓生海**”，肾精坚固，它就往上生，生骨髓；骨髓又坚固，又很充盈饱满，它又长养你的脑海。

所以人不纵欲，他不大量地流失肾精，这个人身体好，脑子好使。那反过来呢？现在，色情泛滥，情人泛滥，色情场所泛滥，大家纵欲。男子女人，无论老少，都受西方价值观影响：人活着干什么呢？有点钱了，有了机会了，不就是要纵欲吗？不就是为了享受刺激吗？要知道你那种幸福是假的、是暂时的，根本不是幸福，那个代价太悲惨了！真正的幸福没有代价，没有任何副作用啊！大量的流失肾精啊，男子女人都一样，**大家千万不要认为只有男子才伤身体，女子也一样啊**。大量的肾精流失之后，你肾精亏虚了，空了，脊髓就往下流，就往下补充，它是连通的嘛！脊髓又流失了很多，又空了，空了之后，脑髓就下来了。各位，我们这才知道，今天的年轻人，有钱的这些老板，这些追求时尚、追

求刺激的人们，天天纵欲，他所流失的肯定和蛋白质没关系，那不是真相，我们知道，是精、气、神长养你的五脏，养命的精华呀，你天天大量流失，最后流失的不是精液，是你的脊髓、骨髓、脑髓。

你不是好色吗，喜欢美女吗？下次你一看到美女，你就知道，这是吸脑髓的来了。你看今天人的价值观，你去问问大学生，他们会说：“我很羡慕那些老总，你看电视剧里面演的那个老总一出来，后面好几个情人，那多潇洒呀。”你下次就告诉他，你不要以丑为美，以非为是了。你那六、七个情人，那都是六、七个吸你脑髓的，你有什么可高兴的呀？中国有一句老话，“丑妻家中宝”，这是真的呀。确实有观众讲啊，说，你看，张总其实挺傻的，你看他这么有钱，你看他的太太，一点儿都不性感。各位，那是糊涂人讲的话呀，人家张总是最有智慧。为什么呢？他肾精充盈呀，他身边没有吸他脑髓、吸他骨髓的呀。

中国古人常讲，红颜祸水。这是不是欺压妇女？不是。我们曾经到教表演的大学里听课，老师教的表演课呀，教什么呢？你这个眼神看过去之后，要把他的那个魂儿给他勾过来，在教这个！你们有机会去看看那个教材，可了不得，我们把孩子交给学校，还花着学费，让她学什么呢？你还不要觉得奇怪，因为现在电视里面，挑演员、挑明星啊，收视率最高的就是这种，她一定要弄成狐狸精的样子，看你一眼让你神魂颠倒，你就有收视率了。过去我们常听农村老奶奶讲啊，看到孙子把女朋友带回来，一看，好家伙，袒胸露背，

像妖精一样进来了。老奶奶就急了，把孙子拽到一边去，你不能娶她呀，这个是要你命的，红颜祸水呀！

中国古人告诉我们，中医讲的科学，我们一定要听。这科学讲的是自然规律，首先 30 岁的时候，夫妻生活，性行为，多长时间一次呢？8 天。为什么是 8 天呢？7 天才能够完成一次身体的最精华的生成，完成这个过程，这是科学，我们一听，就听得明白。鸡蛋好吃，你跟这个老母鸡下个命令，一天不能只生一个蛋，你一天必须得下十个蛋，它生不出来呀，它体内的这些种种的营养，它得合成啊，最后，它一天给你生一个蛋，那是它全部的能量啊，精华都在那里边呢！老母鸡，太老了，它为什么不生蛋了？它没有这个能力，它功能丧失了嘛！没那个能量了！这是科学啊。

听明白这个就好懂了。30 岁的时候你的身体能达到那个程度，30 岁是 8 天一次。40 岁 15 天。50 岁一个月，60 岁要停止。为什么呢？你整个身体的机能已经没有这个能力了。你再去有这种男女的行为、纵欲，你的五脏就没有营养去滋养它了。你是要你的心、肝、脾、肺、肾啊，还是要这个男女行为啊？你来两次男女行为，你这五脏就没有保命的东西了，所以这个东西它是荣华五脏，保命的，你把这个东西拿去纵欲了，你这是不想活了吗？这不就很简单了吗？那么明白什么叫红颜祸水了，不管你多大年纪，周围看着，那个女子顾盼流离，你天天看着她神魂颠倒，你还能干成什么事？你能安心工作、安心学习吗？红颜祸水，那是真的。所以古人常讲，你一动这个念头，过去说这个人“下流”，好

像是骂人的，不是啊，那是教育啊。什么意思呢？这个人一不正经、一有这种淫乱的心的时候，一有这种想法，有这种语言的时候，你脑髓、脊髓就往下流嘛。你肾精都空了，你还在那儿不三不四呢，那就是脑髓、脊髓在往下流啊！你小心点儿吧，要没命了。这是教育啊！

下次你看到这个男子有魅力，那个女人性感，全是吸脑髓的。今天我们穿衣服一定要穿得暴露、性感，太太往老公面前一站，你看我是不是很性感呢？那个东西违背人伦哪！违背自然规律啊！各位不要看不起古人的衣服啊，老祖宗的衣服，女子的衣服从来没有像现在这么暴露过。很多人说，你太封建了。这不是封建，这是科学，天天让女孩子穿得这么暴露，你想想在她周围的人，不受害吗？你们看，我这个衣服宽衣大袖，一点儿都不性感啊，这个衣服很好啊，人家看了之后，他心里清静、庄严，想起来读书，有书卷气，这多好啊，给人都是这个信息。

你穿的衣服已经少得不能再少了，让人家天天地下流啊，脑脊髓下流啊，你就天天害人呢。所以我们讲你会吃饭吗？你会穿衣服吗？你穿的衣服性感、暴露，那个衣服都缺德呀！现在我们看那些年轻女孩子的衣服，怎么都不像一件衣服，就那么几根绳儿在那儿，哪能穿在身上吗？我是做记者的，我很喜欢观察社会，我喜欢看社会现象。有一次到衣服店里，看到一穿衣服标价 1800。我说这不是一堆绳儿在这儿挂着吗？它怎么是衣服呢？然后人家就像变戏法儿一样，这么一弄，我一看，像网兜儿一样，穿上，都是露的！

我过去也完全不懂，西方价值观，她真性感啊，回头一笑百媚生，觉得这个是好，你哪里知道啊，要是把这样的女子娶到家里，你就短命啊。你短命，你父母就白发人送黑发人，你大不孝啊。你的什么事业全部都拉倒了！现在的年轻人根本不节制性欲，古人要求30岁的人8天1次，可现在的人1天8次啊，他怎么会不早死？他怎么会不生病？完全违背了伦理道德。你问他，他还很冤枉，他说，那些女人她穿得这么性感，画得这么性感，看得我呆不住。你看，我们中国古人这些衣服全都跟教育有关系，跟人性有关系，跟你的健康，跟你的寿命，跟你的吉凶祸福有关系。

大家想一想，像张选总经理这样有德行的人，他一定是谷大嫂那么很敦厚的女子跟他才好，吉祥啊！你想，张总家产四个亿，他也花天酒地，边上几个妖精在那儿，那他不会活到今天的呀。我们才知道，你的财富，你的吉祥，你的一切，怎么能够保得住呢？第一个，你自己心里要安定；第二个，你要有智慧。你会娶媳妇吗？你会找对象吗？你会跟人来往吗？相由心生啊。

我们今天看到很多奇奇怪怪的现象：一些长得歪瓜裂枣的明星却很走红，也不知道是哪儿好，他就特别红。什么原因呢？今天人喜欢邪气，正经了没人喜欢，这是现代多么可怕的风尚啊，他认为这个歪瓜裂枣的丑星，他很性感。如果把性感当成了价值观会怎么样呢？你看中学的女孩子、男孩子填调查表说自己的理想，要有钱，然后要找一个帅哥，找一个性感一点儿的女孩子，都把这列为人生计划！想让他

得到幸福的人生，那不是做梦吗？所以，西方的价值观，我们体会了几十年了，我们看透了种种的社会乱象，到了该清洗、该觉悟的时候了。这些东西，饮食男女，人之大欲。这个大欲就是最大的危险。

我们古人不是不让你有欲望，不是不让你有男女，不让你有饮食啊！是告诉你礼节。礼是大家的关系，大家的态度；节就是节制，你得有分寸，多长时间是一个周期，那叫节制，你按照自然规律来，你才不会生病，这是多么科学呀！你到苏州园林去，你到古香古色的地方去，它的环境，它的住房，它整个的气氛，绝对不会刺激你旺盛的食欲和你的男女的欲望，大家可以做试验。你到那个里面，听那个音乐，你就很安静、很安详，你这方面的欲望就很低。你看，连古人的建筑它都是教育啊。

我们仔细观察，到北京、到西安，到很多旅游城市，凡是喜欢来中国的外国人，有一个最大的特点，全都是老年人，我观察很多年了。他为什么喜欢到中国来？他到中国来看中国的这些传统文化，亭台楼阁、琴棋书画。为什么呢？因为老年人的欲望低，和清心寡欲的这种文化相感应，多简单呀。那为什么那些外国的年轻男子女人不来呢？中国的这些清心寡欲的这些建筑、文化音乐，跟他没什么太大的感觉。再看今天的中国年轻人，他愿意来四合院、亭台楼阁这些古迹里面玩吗？他喜欢在书房里看古书吗？不喜欢，非常不喜欢，他穿着耐克、阿迪达斯，喝着可乐，他喜欢去那些灯红酒绿，他喜欢往外国跑。为什么呢？那个地方，全部在刺激

你的欲望，尤其是男女的欲望，一到那个地方去，你就感觉到，欲望被激发起来。所以我们年轻人看不起我们老祖宗，这个老过时了，这个衣服、亭台楼阁什么的，这都过时了，你看人家奔驰、宝马，高楼大厦，灯红酒绿，找情人。这是找死啊，你学那个东西一定早死啊。

我们为什么要学传统文化？唯一的一个目的，希望不要出现灾祸，不要出现疾病，不要出现意外，不要出现夭折。纵欲能有什么疾病呢？第一，糖尿病。糖尿病有三种：上焦、中焦和下焦，下焦就是肾精亏虚，肾精亏虚之后，就得重症糖尿病。你不是喜欢刺激吗？糖尿病啊，20多岁、30多岁的，现在为什么这么多得糖尿病？纵欲呀。你别以为有钱、身体好，就天天找这种刺激，你愿意得糖尿病吗？痛苦死了。第二，中风和偏瘫，什么原因？纵欲，有一个老总，35岁，很年轻，家产多少千万，轮椅推出来的，嘴是歪的，神志不清，不会说话。35岁以后，人生要在轮椅上度过，爸爸妈妈白发苍苍，推着他呀！你是享受刺激，享受了几年，然后你剩下的几十年，你就不活了？第三，坏疽，中医讲，手脚烂掉了，到西医那儿看，没办法，锯掉，它已经彻底溃烂了。什么原因呢？纵欲。这些东西都不是开玩笑的，所以我们今天让孩子上网，你上吧，你学那些性感的，学穿这些衣服吧。我们不知道啊，将来这三种重病你怎么跑？

有一个病例，20岁的孩子长的模样像13岁的，瘦小干枯啊。为什么呢？天天纵欲，小的时候上网。医生讲，从小手淫，纵欲，因为大量地流失肾精，脊髓、脑髓，他记忆力

不好。为什么今天很多人脑子不好用，脑脊液大量流失，孩子们也是这样，在最需要他的那个精华来保养他五脏的时候，他纵欲，纵欲之后，身体不能发育，中医讲，肾主骨生髓呀，全身上下所有的骨头，都是靠肾经，肾脏来主管的，就这么个道理。所以你伤了肾，那可了不得呀。

所以，今天我们觉得孩子们出去看看大片，交交女朋友、男朋友，夜不归宿，堕胎，无所谓，却不知那个灾祸是连连不断的。还有人提问题，说你看，我现在身体特别好，我性欲很旺盛，我身体没有什么感觉。他觉得自己跟你说的完全不一样，什么 30 岁的时候八天一次，他认为他身体性欲亢奋，是健康的标志。今天这样的人很多。其实他不知道他这是反常的，不是正常的。那你现在是个什么现象呢？打个比方，油灯快灭了的时候，它突然就亮了，它比平时亮很多倍，这是回光返照，马上就要灭了。我们大家，无论是男子还是女人，你千万不要说，我现在这个性欲亢奋是身体支持得了，告诉你，你那个亢奋是反常的，你已经快要灯灭、油干了，你生命的尽头要到了！

今天我们看到很多害人的广告，贴得到处都是，报纸、杂志、电视里都有，它讲什么呢？你不是不亢奋吗？你吃了这个药就管用，这个叫壮阳药；女子呢，它治你的性冷淡，男子呢，治疗你阳痿。其实，这些药物都是害人的！举一个简单的例子：外面天气很热，屋里很冷，你屋里有空调，你从外面进来，进来之后，一到很冷的地方，你这个鸡皮疙瘩就起来了，这是自然的，它是身体的自我保护的机能。人体

一遇冷，肌肉缩在毛孔的边上，不让你的热量排出去，怕你的热量流失过多，这是自我保护的一个功能。身体各个器官都有自我保护的功能，这是天生的，这是天然的。

男子阳痿，女子的性冷淡，都是在提醒你，你的身体自我保护功能已经开始启动了，警告你，你这个时候不能够再有这种行为了，你需要自我保护了，你看，身体非常科学。但是你吃了这个药可就麻烦了，它把你这个机能给破坏了，就好像是那边着火，这边警报器响了，吃这个药就好像把警报器给关了，让那个火继续着，多可怕呀！我们明白这个，就知道这些广告都是把你自我保护的机能通通破坏掉，你感觉好像是这个药物挺管用，实际上它正在要你的命啊！

现在川菜在全国各地流行，尤其年轻人，深更半夜12点之后，去吃麻辣火锅。他为什么爱吃麻辣？纵欲啊！中医告诉我们，肾精伤了之后，就会连到胃，连到胃经之后，这个胃经伤了之后，他的味觉系统整个受到损伤，但是他又饿，就必须得吃那个刺激性。生活在四川，那么湿热的地方，吃辣是正常的。可现在全国各地都在吃辣的，这表明他们的味觉破坏了，必须靠这个来刺激才能吃得下饭，这是肾精伤了，原因就是纵欲呀。

再有，现在得宫颈糜烂、子宫癌这些妇科疾病的非常多。什么原因呢？中国有一句老话，叫“三精成一毒，专伤不洁女”。比如说，你今年找一个情人，明年找一个情人，后年找一个情人。你的身体有自我保护功能，这是天生的，你如果这样乱来的话，三精成一毒，三个以上的男子的精液

在你的身体里，就会成为非常严重的毒素，所以你得这些妇科的重病，原因之一就在于自己的纵欲呀，不检点啊。这都是科学，不是谁发明的。

所以，我们今天看到年纪轻轻，20多岁，她为什么会得这么重的病？纵欲呀，色情泛滥啊。我们今天明白了这些，我们才知道，原来如此，从来没有听说过。人有什么样的内心，必然会感召来什么样的人。你不是想找情人吗？你现在还没有这个行为，但是你有这个想法，有这么一个念头，这个念头就是能量，就像给手机拨号，你拨了一个手机的号，那边它准有反应，真的。你心里想找情人，有这个念头，那个也想找情人的人呢，你就像给他打电话一样，他准能接到信号，他准来找你。情人为什么会出现我们的身边，出现在我们的生活当中？你想找啊，你只要有这个念头，这个灾祸一定会出现在你的生命里面。为什么呢？你天天在那儿发射这个信号，他自自然然都会出现。我们就要明白，不要怨任何人，情人是你找来的，这些不三不四的男子、女人全部都是你所找来的。所以我们就知道，中国古人讲，清心寡欲，它是有道理的。

人不能纵欲，应该“发乎情，止乎理”。你说喜欢这个女孩子，有感情，可以啊，这是人正常的感情，发乎情，有感情，不是发乎欲的。但是，你说我对她有欲望，那就是违背人道的。我们今天随顺自己的欲望，随顺自己的感情走。不但是色情泛滥，感情也泛滥，随顺自己的感情，我喜欢他，我就跟他说，你得止乎理呀。所以，我们古人从情到欲，都

给我们研究得明明白白，然后通过圣贤的教育给我们加以规范。

我们今天的年轻人会说：“哎呀，老爸老妈，你学这个多累啊，我每天累得都够呛了，还让我学这个，还让我天天坐那么正，多累呀！”他为什么会觉得累？你看我们这些老师们，在这儿坐得很直，我们在台上一讲讲几个小时，为什么不累？这里面有太深的道理呀，人坐得很规范，行为很规范，不是约束，那叫规矩。一棵树，能让它乱长吗？一定要削去枝杈，他为什么觉得痛苦呢？他不习惯，他有欲望，把他那个欲望给降低了，灯泡给他擦干净了，他这么坐着最舒服，一点儿都不累，让他斜着坐沙发里，他一会儿就累了。

所以，大家就知道，人性里面它本来就是规矩的，做一个规矩的人，正人君子。女子贤惠贞良，她本来人性就是这么美好啊。你觉得自由自在好，你在这儿群魔乱舞，在这儿疯狂纵欲，你觉得这个是幸福，那个不是，那个是假的。为什么呢？那个东西一旦没有了之后，你马上就痛苦。而真正幸福是没有这些美女，这些美酒的刺激，种种享乐的刺激，这就是人性，它本来向内求，不要向外求。向外求，那都是刺激，向内求，你自然而然就得到了幸福。

（本文综合整理自中央电视台著名节目主持人、中华传统文化论坛负责人陈大惠老师在部分地区巡回演讲的内容。  
——译者注）

## 第三节 宣化上人对同性恋问题的开示

### 一、末法浩劫的危机

现在我们生在末法时代，就是佛法即将灭亡的时候，这时魔强法弱，邪盛正衰，所以种种邪说都出现了，这种邪说听起来很有道理，可是做出来却会亡国灭种，令人类同归于尽。我们都应该知道天地间生生不息，化化无穷的道理，它有阴有阳，有正有邪，你若违背阴阳邪正造化的生理，一定走到灭亡的途径。现在全世界都怕‘爱死病’，由这个名词就应该觉悟，怎么死呢？就因为乱爱，不守正当的轨道，去做一些违背生理的事情，还到处提倡、宣传，把人性都弄迷昧了，谁也不知道哪个是正，是邪；是对，是不对，甚至还要合法化。这个东西一旦合法化，那世界就没有真理了。这是甚么呢？是一般人所迷的‘同性恋’，爱死病就因为同性恋而发生的。

所谓有昼就有夜，有善就有恶，有逆就有顺，有天就有地，这是很正常，也是相对的道理。因为如此，古来圣人提倡男女居于一室，这是人之大伦，也因此才定了礼，所谓男子三十而娶，女人二十而嫁，这是一种伦常，所谓君臣、父子、兄弟、夫妇、朋友，这叫五伦；又有八德——孝悌忠信礼义廉耻。应该本照这五伦、八德去做人，从来没有说男人和男人居于一室是人之大伦。

末法时期，这些妖魔鬼怪都出现于世，公然提倡灭绝人种、亡国灭种的乱伦。各位想一想，如果人人都搞同性恋，国家就没有人了，国家没有人，世界也没有人了，世界人类便灭绝。现在天地间恐怕是等不及了，等不及人类自己把自己毒死，同种灭亡，于是就产生‘爱死病’。这个爱死病，也就是快死病，到现在为止，没有研究出对症之药。这种病令人身上抵抗力都没有，外面的邪气一进来就会死。这种病就是由同性恋而来，这叫以毒克毒，造出好像原子弹那么厉害的病症，就是这个爱死病，不易治。

我本来不想讲这道理，可是我觉得现在有的人还没有被这种邪说所迷，还有向大家讲一讲的必要，我讲出来，无论甚么妖魔鬼怪不高兴，我都要说我想说的话。这是个大灾劫，大危险时期，我们不能不想法子，那么用甚么法子呢？大家一起念观世音菩萨，希望挽救这个浩劫，如果观世音显神通，甚么病都会起死回生，“恚怒生欢喜。死者变成活。若言此是虚。诸佛不妄说。”我们大家皈命观世音菩萨，来救这些都要灭亡的人类。

## 二、问答

（摘自宣化上人《金刚棒喝》）

问：同性恋、未婚妈妈等种种不正常现象，实在令人感到忧虑。在这样失序的社会环境中，做父母的应该如何来教育子女，教育自己？

宣化：你这个问题问得很好。今天社会上会这样，是因为“父而不父，母而不母。”父母生下子女，却不以子女为重，只为了贪欢纵欲，只会生不会教。结了婚，不喜欢，动不动就离婚，造成子女没有父，没有母。这些问题都出在夫妇不做夫妇，父母不做父母的症结上。如果做父母的能够像古代孟母三迁一般，去关心、去教育子女，世界上就不会有问题了。

问：要以什么态度去和同性恋的人交往，或以何种方式去帮助他们？

宣化：首先要了解他的同性恋是怎么形成的，为什么他有这个趋向。这就是因为夫妇吵架吵的，男的给女的受气，中国人大都是大男人主义，美国都是大女人主义。美国人说“Lady First”；其实尊重女性都是假的，其实美国 Lady 也不是 First。他都给她戴高帽子说：“女士是第一，女士第一。”男生还是在那儿互相欺骗。女的也晓得受欺骗，这么叫第一，也不给我第一的权力，也没有第一的地位，就觉得不舒服。因而不想嫁人，这是女同性恋养成的风气。男的呢？他就受女人的气，女人像母老虎，把男人欺压得匍匐在地；一天到晚叫男人伺候她自己，因而男的也感到不舒服，会想说何必结婚呢？于是乎就会有男同性恋的倾向。

问：现在美国同性恋的人，男人跟男人结婚，女人跟女人结婚，生不出小孩子，就去领养别人的小孩，说他们夫妇还是可以有小孩。请问师父，这对于将来社会前途的影响怎么样？

宣化：国家也会没有了，人类也同归于尽了。所以这是一种妖魔鬼怪在作怪，他令人不正常，将来都同归于尽了！等到世界每一个国家都许可同性恋，那世界就完了，毁灭了。

问：佛教对同性恋的看法？

宣化：佛教的出家人是禁欲的，不可有任何性关系，更不用说是违反自然的同性恋了。同性恋是亡国灭种的行为，因同性恋，爱滋病肆虐，而目前又无特效药。美国有的地方，允许同性恋合法化，允许同性恋的结婚，这是违反人性的事。

## 第四节 男女交往、结婚须知

现代男女在交往异性朋友，乃至于随着感情的加深而相互恋爱，以致直到婚嫁时，都必须在不犯淫邪的前提下进行，才能确保各人的节德、寿康与幸福。所谓在不犯邪淫的前提下进行，是必须合乎坚守下列各项原则，而且以下各项原则，缺一不可。

**一、发乎诚正：**与朋友相处，必须心诚念正，这是一般人做人的原则。交往异性朋友，更须有诚正的存心，倘若不诚，则是欺骗诈伪。如果不正，便是邪僻歪道。以欺诈邪僻的心态，来交异性朋友，不但不能有圆满的结果，更将陷于色欲、邪淫的追逐中，如此一来，必然是双方败德伤节，纵然是两人机缘巧合而结婚，彼此也将因为开始时就缺乏诚正之心，而种下婚姻无法幸福长远的苦报。所以必须发乎诚正。

**二、循礼守节：**男女双方在交往的过程中，一言一行，必须循礼；一举一动，必须守节。循礼是彼此互相尊重，彼此的人格身心都能受到对方的尊重，也只有合乎礼制规范，才能确保双方的道德节操不受伤害。礼节做到了，才能正当地交往，未来才会有良好希望的可能。

**三、衣著端庄：**任何人在社交场合、公共场所，都必须要衣著端正。尤其男女往来更需如此，因为衣著端正，一是能令自己身心端正，不致于散乱。二是可以避免引起他人的遐思邪念。衣著不端庄，不但伤人心德，也容易招来不测之祸。尤其暴露的装扮，更应该避免。

**四、不近邪地：**参加聚会活动，乃至男女双方约会，必须确保不近邪地的原则。所谓不近邪地，就是活动或是约会地点，不可有任何色情或变相色情的事况，也不可进入容易迷惑理智的场所。倘若进入邪地或不当场所，极易导致心摇神昏，理智受蔽，因此而节德不保，双方都受伤害。

**五、不可晚归：**参加聚会或约会，若在夜间，必须尽量提早返家，不可晚归，不可随便在异性朋友家过夜，更不可因为时间已晚，而双方投宿饭店或旅馆。因为以上情况，都容易出现败德伤身的危机。要减少危险，便须提早回家，尽量不可晚归。

**六、不可一厢情愿、勉强对方：**男女往来，成为异性朋友，乃至恋爱、结婚，都必须双方有相同的意愿，绝不可只因自己喜欢对方，便一厢情愿地强迫对方与己为友或恋爱结婚，这种只顾自己、不考虑对方的心态及做法，不但容易使对方遭受伤害，也会造成自己心智迷昧，苦痛纠缠。纵令

千方百计，用尽心机手段得到所求，也必然得不到长远的家庭幸福。所以双方往来，必须衡量对方的意愿。

**七、必需适时适当地疏远：**在双方往来期间，如果发现对方的内心已经对自己产生了爱情的成分，但是自己却只是将对方视为普通朋友，并无谋求组成家庭的爱意，这时自己应向对方婉转地适当表达，在不令对方受到伤害的原则中，适时地疏远，以避免对方遭受长期的内心盼望及痛苦。同理，在来往过程中，如已了解对方并不适合做为自己的终身伴侣，此刻便须避免走得太近，以免彼此伤害。

**八、婚前不可失贞、不可同居：**男女双方，纵使已经感情深挚，也绝不可在结婚前，做出失贞、同居的事情。一方面，结婚前随时都有可能发生变化，导致婚事不成。另一方面，婚前如果不重视贞操节德，必然引起对方的互相轻视，婚后也因此不知彼此相敬珍惜，轻者家庭争端常起，重者喜新厌旧、婚外偷情。现今社会的离婚比例愈来愈高，婚姻破散的因素固然许多，但却与婚前失贞、同居的泛滥有绝对的关系。只有唤醒社会大众，必需重视贞操节德，婚前婚后，男不失德，女不失贞，才能避免许多家庭问题、子女问题及社会问题。

**九、结婚的心态与条件必需健全：**双方到了论及婚嫁时，必须有健全的心态和基本条件。

基本条件包括：1. 双方都有组织家庭的共同希望及决心。2. 经济状况许可，自信能维持婚后家庭的饱暖衣食。3. 双方的观念能互相沟通，意见能相互宽容。

健全的心态则包括：1. 必须有从一而终的心态。这是男女双方都必需有的心态，只有坚定从一而终的决心，才能完成婚姻长久，巩固家庭伦理。2. 必须有确保婚后家庭和谐幸福的心态。彼此对于家庭的和谐幸福，都须抱著负责任的态度。3. 必需有婚后孝敬父母和教养子女的心态。对于父母，要能孝敬，使父母身心能安，生活无忧。对于将来的子女，也要能慈爱教养，使子女成长健全。以上六点，是婚前男女应有的考虑。

**十、必须征求父母的意见及欣然允许：**从交异性朋友开始，到恋爱、结婚，都必须向父母禀报，并征求父母的意见及欢喜同意。因为父母生育、养育、教育子女成人所花的心血及辛劳，是无法计数的，尤其是慈母的慈爱付出，点点滴滴，日月相续，更是伟大得难以衡量。所以做人子女的，在交往异性朋友乃至处理终身大事时，一定要兼顾父母的意见。况且，父母对人对事的阅历和经验较为丰富，看法上也比较稳重可靠而长远。年轻男女在交往异性朋友时，可将对方介绍给父母认识，然后征询父母的看法，并交换意见。尤其男女双方在感情渐深初期时，更须尽早获得父母的同意。如果父母认为对方不适合，坚决反对。自己便应冷静理智地思考，并将父母的看法列为重要考虑。此时，一方面须有疏远的准备，另方面如果认为对方确实品德优良、忠诚可靠，也可进一步让父母认识对方的优点。

男女到了恋爱来往，论及婚嫁时，更需时常仰赖父母的指导及帮助，绝不可独意而行，更不可让父母伤心。年纪太轻者，还不适合谈恋爱论婚嫁，因为心思判断不够理智圆熟，

出了差错，容易一失足成千古恨。年纪长者，也须处处兼顾‘百行孝为先’，万不可为了一己的恋爱或婚事，而忤逆双亲，做法上尽量圆熟理智。婚前婚后，都不违孝道，如此，才是圆满的结局。

以上十项原则，是现代男女在交往异性朋友及论及婚嫁时，所必须遵守的重要原则。除此之外，其他所有一切违背伦理及道德节义的言行，也都必须慎重避免。例如不可与有妇之夫或有夫之妇结为友伴，也不可与玩世不恭、惯会甜言蜜语者结为朋友。依据许多前人的经验，这两种情形极损阴德，并且迟早必生祸害。总之，青年男女在交往异性朋友乃至恋爱结婚的事上，都应三思慎重，否则一旦终身受害，将会后悔莫及，难以弥补。只要时时处处，都能叮咛自己的言行与抉择，必需合乎节义道德，相信在婚姻的道路上，即可走得平坦，获得幸福。异性间的朋友来往，恋爱结婚，固然须合乎节义道德，至于同性间的往来、交友也不例外，也必需遵循礼义，坚守节德。尤其更须防范以同性者产生欲淫的念头及行为。须知，天与地相对，日与月相称，阴与阳相生，这才是大自然的正理。

无论世风如何演变，同性欲仍是违反自然正理、违背节义道德的淫邪。须知，夫妻以外的任何异性恋行为就已属淫邪，更何况是同性恋，更属无法光明正大、问心有愧的黑暗淫行。因此凡是曾经或还在沉迷于同性恋者，应尽速回头，深求忏悔，改过向善。否则，必然终身痛苦受害，甚至祸延来世受苦受报。至于未曾犯此者，也应节身自重，避免好奇，避免涉足邪地，避免结交邪友。家中父母，对待子女

须避免过分严厉冷漠，也不可过分溺爱，尤其是前者，容易造成子女走向违反自然的叛逆性人格，因而导致步入同性欲的歧途。须知，唯有正常与温暖的家庭环境，唯有严慈适当合理的家庭教育，才能培养出人格正常健全的子女。为人父母者仍须谨慎。

总结本节所述异性间的交友结婚原则及同性间来往须知，主要是针对戒淫守德的方面而抒，笔者在下笔时，斟字酌句，诚惶诚恐，深怕稍有差错，便须承担千劫因果。现在的时代风气，与民国初年以前的旧时社会比较，差异极大，未来的社会又将如何演变，令人更难预料。但是，无论时空如何变化，节义道德乃是人类天生既具的良知善心。这种光明的良知本心，并不因时间的变化而有所差异。

因此，恳望十方仁者，都能对节义道德尽力宣导，俾使秽欲颓靡的社会风气得以消弭，清净光明的人类良知能够发扬。如此，则不但身处社会中的每一分子都能安居受益，下一代的所有子孙们也才能获得真正幸福。

## 第五节 “无痛人流”的真相

现代避孕技术的先进与普遍为邪淫风气漫延提供了一个助缘，而人工堕胎的合法与普遍更助长了这种风气，尤其是在近些年，医疗市场管理极端混乱，更让这种造作杀人与邪淫双重恶业的技术呈现一种泛滥之势。翻开报纸，打开电

视，甚至在公交车上、马路边，到处都是宣传各种人流高新技术的广告：“流产没痛苦，睡一觉便解除意外怀孕烦恼”；“新一代人流技术宫腔镜取胚术——人流的最高保障”；“超导可视人流，安全无痛苦”……真是好一派人流医学发展的繁荣景象。

这琳琅满目的广告，让很多年轻女性以为人流是件容易的事情，让邪淫者有恃无恐。那么，这些人流技术是否真那么神奇，可使女性睡一觉便可解除意外怀孕的烦恼，甚至可以放心地一做再做吗？社会风气的普遍堕落，医疗市场的极端混乱，这两种合力形成了一个特殊的产业链。由于利益的驱使，这个产业链条上的各个环节，置社会良知与职业道德与不顾，共同编造出了一个美丽的谎言，织造出一个“梦里3分钟，烦恼去无踪”的绚丽泡影。他们通过各种传播媒介告诉人们，普通人工流产常令人过度紧张，甚至引起心动过缓、血压下降、抽搐、晕厥等反应，疼痛带来的挣扎躁动也影响到医生操作的准确性；无痛人流则不然，手术者感觉不到痛苦，全身放松，医生操作起来更加准确，从而减少引起的伤害。无论是“超导可视”、“微管无痛”，还是“宫腔镜取胚”，其实都是无痛技术的发展和延伸。有一点医学常识的人都知道，所谓的无痛人流只是在静脉麻醉的应用下进行的人工流产手术，包括负压吸术和钳刮术。进行人工流产的禁忌症和术前准备，注意事项是很多的。而引起的并发症则有出血、子宫穿孔、人工流产综合症、漏吸或空吸、吸宫不全、感染、羊水栓塞甚至继发性不孕症等等。凡是有过

堕胎史的女性妇科病，都是相当难治的。按照现代医学统计，女人堕一次胎就会降低百分之二十五的生育能力。也就是说，堕四次胎，流四次产，她生育能力的概率可能降得很低甚至是零。现在很多女孩子，怀着孕就流产、滑胎，然后胎死腹中，这是什么原因？这实际上就是她自己对自己的生命不负责任，以前有过堕胎的历史，就非常容易产生这种情况。这也就是大多数不孕不育症的最根本原因。由于堕胎，导致气血损伤，即使以后结婚怀孕了，也会因肾气不纳或不固，而导致小产，如滑胎等。另外，堕胎会导致气血亏虚，而女子以血为先天之本，所以有堕胎史的女孩往往有色斑或色素沉着，脸上无华，面色萎黄，头发容易脱落，甚至一撮一撮的掉，出现斑秃，脸上长痤疮。在现代流行的无痛人流宣传谎言中，下面几点是经常被提及的：

**谎言：一觉醒来毫无感觉。**

**真相：术中不痛，术后很痛。**

无痛人流其实就是在静脉全身麻醉状态下开展的人工流产，术前患者的恐惧心理极大减轻，术中处于睡眠状态，感觉舒适。整个手术过程仅需 5~7 分钟，包括药物引导，30 分钟后可以离院。但是，无痛流产中的睡眠状态也并非完全“太平无事”。由于使用麻醉剂，约有 50% 的患者用药后出现呼吸抑制，也有的产生呼吸暂停。因此，术中要求麻醉师全程监护。醒来后，由于药物在短时间内仍有少量残留，子宫收缩还没有完全消失，受术者常有头晕、腹痛感觉。

**谎言：不用请假不用人陪。**

**真相：身体受损的程度与普通人流是完全一样。**

无痛人流要求在妊娠 5~8 周时，孕囊直径为 10~31 毫米，过大或过小都会提高手术难度和危险度，需住院手术。由于术后常有头晕症状，建议受术者必须由家属陪同、签字并术后护送。术后 24 小时内不可自行开车、骑车，以防不测。术前术后请好假以保证休息，因为无痛人流的实质与普通的人工流产完全一样，区别仅在于手术前施行了麻醉，故当时无疼痛感觉，但身体受损的程度与普通人流是完全一样的。那些在术后还呼朋引伴、逛街玩乐的女性，实在让人为她们的无知感到可悲。

**谎言：无痛人流没有并发症。**

**真相：并发症几率并不少于其他方式的人工流产。**

“无痛人流”只是减轻受术者的痛苦，由它引发的并发症（诸如子宫穿孔、不完全流产、细菌感染等）几率并不少于其他方式的人流。实际上，无痛人流的操作方法与普通人流一模一样。因为都需要扩宫和刮宫，所以同样会对宫颈和子宫内膜造成影响。有的年轻女性误以为“无痛人流”就不会带来人工流产手术的并发症，只要怀孕就做无痛人流，其实风险很大。因为人流总要吸宫或刮宫，术中子宫内膜会受到不同程度的损伤，术后要有一个慢慢恢复的过程。无论多好的设备，医生的技术多高明，都不能减少短时间内多次人流的危害，一样可能导致继发闭经、月经量减少、盆腔炎症，甚至终身不孕。传统人工流产手术中，一旦医生的手法过重，病人会在第一时间感觉到痛苦并出声示意，医生可以

据此调整操作手法和力度。无痛人流则不然，由于接受了静脉麻醉，手术者处于深度睡眠状态，对疼痛一无所知。这种情况下，医生的操作便少了一种监督和提示，即使有过度的操作，手术者和医生都毫无知觉。于是就发生过这样的状况：女性的子宫壁已被刮穿，从此失去了生育能力，手术床上的人还浑然不觉。从“无痛”的手术中醒来，等待她的将是一辈子的“痛”。并且，在全麻状态下，子宫会变得非常柔软，穿孔的可能性比正常情况大得多。据一位不愿透露姓名的妇产科医生透露，无痛人流所采用的静脉麻醉技术，不仅让人在术中感受不到痛苦，并且由于麻醉剂的作用，还会产生一种类似毒品麻醉的“欣快感”。许多无知的女性就是在这种麻醉效果的蒙蔽下，一次一次地通过无痛人流手术造作着杀业，不仅对自己的身体和心灵造成了极大的损伤，还将由此承担邪淫与杀人双重恶业的惨烈果报。

## 第六节 残忍的“无痛人流”

人流被人默许的原因之一，是因为他们看不见人流手术对腹中胎儿的影响。

一部名为电影《无声的尖叫》真实地剖视了一个11个星期大的女婴被人流时的情形。这部电影用新的音波技术，让我们看见一个孩子在子宫内的轮廓，她在挣扎，但是无法

反抗抽吸器，于是头部被撕掉，跟着，你看见死去的孩子被肢解，头部被压碎，然后逐块被吸走。看过这部电影的人，没有人还会讲“无痛”的人流。执行这人流手术的医生也不忍看完这部影片，他马上冲到播放室的外面，虽然他曾做了几千次人流手术，他以后再也没做过一次。

那些明白人流情形的人难于忍受这件事，所用的办法视未诞生胎儿的年龄，有时需要采用多种办法。大部分的人流是在前十二个星期内进行的，胎儿仍然很小，可以用一个强力的抽吸器把他吸出，这个抽吸器的能力是普通家用吸尘机的二十五倍。这个方法叫做抽吸割除术，抽吸器的力量撕裂或者绞拧胎儿身，将肢体逐部撕开，直至只剩下头部来。胎儿的头部太大，不能从吸管中通过，所以人流的人需要用钳子插入子宫内，攫获这个单独漂浮的头部，然后将它钳碎，直至能够通过抽吸管，那么头部也就被挪走。

尼芬淳博士描写这个过程说：“基本上，胎儿是被砍碎，然后用抽吸器吸出，出来的时候只是一堆的肉碎。”当抽吸管在子宫内转动，胎儿四周的膜和液体马上被抽走，那小小的生物也被撕裂，最后，连接于子宫表皮的胎盘也被拔出。有一本手册封这一阶段的人流作如下的形容：“无论何时察觉有物质流入管内，活动就会停止，直至它全部流出，然后又继续转动，在整个抽吸割除术过程中，你会看见混着血的粉红色组织，一点一点的通过塑胶管流出。”

另一个人流程序叫做 D&E“扩张和吸取”(dilation and evacuation)。这个程序通常用在第四到第八个月。子宫颈

被扩大，插入子宫的不是抽吸器，却是手术钳(好象大工具钳)，把胎儿的身体夹着，逐部拧掉，一块一块的取出，然后将脊骨和头颅骨压碎拔出，另外用一把割除器或者锋利的椭圆形刀子刮干净。在“扩张和割除”手术中，这把刀子被放置子宫内转动，当碰上障碍物，刀子就集中刮擦。换言之，胎儿的手臂可能被割走，腿部被割走，面部被砍碎，头部被砍掉，身体被肢解，切断为很多细块，然后身体各部分和胎盘被抽吸而出……

将胎儿身体有计划地砍碎的技术名词是“分碎术”。这些手术都有很多潜伏的危机，如果人流手术是将胎儿切割或者抽吸，身体各部分必须谨慎地被重新凑合，证实整个婴儿都在子宫外，因为胎儿的任何部分如果被留在子宫里，会有感染病毒的危险。一份呈交“双亲计划协会”医生的报告，对 D&E 技术有如下的形容：为了减轻子宫口的损伤，胎儿被分成细块抽出，因为胎儿头部的尺寸和形状，通常是最难被压碎和拔出的，工作人员要数点胎儿的每一块骨骼……

另一个人流手续是“盐水法”。就是盐毒法，是用在第四到第七个月。这个手术是用一支三吋半到四吋的针，从母亲的腹壁插到羊膜囊中，抽出 200mm 的羊水，然后以一种强度的浓盐水替换。在这个程序中，胎儿是把盐吞掉，在盐中“呼吸”，基本上，胎儿全身的皮肤被盐烫伤，慢慢被毒死，于是母亲开始分娩，排出一个死的、烧伤了的，和枯萎的婴儿。

偶尔有些婴儿在这个手续中幸存，生下来就有严重的并发症，因为“在这个过程中，婴儿的组织和器官都因出血而破坏，动脉静脉破裂而在身上留下巨大的青肿。”其它人流办法是用前列腺素激发的。前列腺素包含一些贺尔蒙类的化合物，当被注射或使用在子宫肌的时候，可以损坏胎儿的血液循环，剧烈的收缩，然后被排出。

因为前列腺素不是对未诞生的胎儿直接有毒，这样的人流方法结果比盐水法产生更多因打胎失败而出生的胎儿。打胎失败使医药工作人员十分麻烦，尤其是母亲：婴儿为生存奋斗，喘不过气来，到处抽动乱移，使母亲难忘，在观看这些婴儿死亡之后，当时的情景会在脑中不断的重复，母亲会有一段自责的时间。通常，如果孩子出来而仍然是活着的话，他们就让他饿死，也有把他勒死或者杀死的。

事实上，因为这些人流办法非常难忍受，所以才发明D&E，就是为了要避免打胎不成功的问题。趁胎儿还在子宫中隐藏，把他切割，压碎，或者毒死，结果仍是致命的，只是对母亲和医药工作人员而言，没有那么清楚可见。不管如何，它对医药工作人员的影响仍然是一样的。例如：在夏成夷的麦德茂和查亚报导：护士们觉得自己代替了其它城市中的地下人流者，和他们一样，亲手去把婴儿（他们所用的字，形容那些排出的胎儿身体部分，或者仍然温暖的胎儿，有时甚至还在呼吸）切片或砍碎。医生们也在所难免。很多国家都报导，愈来愈多医生因为内疚而沮丧崩溃。

还有一个办法，叫做“子宫切除术”，用在六到八个月期间，这个办法和剖腹产术只有一个不同之处，整个手术是为了谋杀婴儿，不是为了救他。这个手术是把肚子切开，直入子宫，取出婴儿，不照顾他，让他死去，或者早在母亲体内先勒死他（婴儿是不能在子宫外被勒死的）。一旦婴儿是在子宫外，他不可以被杀死，否则医生就犯了谋杀罪。按照法律，他只可以被饿死。（其实也很残忍的，仔细想想自己的孩子被杀了，谁不伤心）

请大家千万不要人流，保护自己的孩子，也保护自己！一定要教育自己的子女，婚前不要发生两性关系，因为双方不成熟，很可能酿成一些悲剧；另外要大力抵制欧美日输出的性开放的观念！女孩子一定要懂得爱护自己。一刻快乐，换来的是你在手术台上死一次。

西方普遍法律禁止人流，美国，英国，法国，意大利，葡萄牙，瑞典，瑞士，俄国，阿根廷，葡萄牙，爱尔兰，肯尼亚，苏格兰……这些国家都用法律明文规定禁止人流。我们的国家却没有任何法律条款禁止人流，什么时候我们国家才能保护未出生小孩的权利，出台法律禁止人流呢？

每一项法律的出台，都需要大家共同的觉醒去争取，期望大家都能关注未出生孩子的权利，加入到反对人流的队伍中来，让我们共同督促公家尽快出台《反对人流法》，保护所有未出生孩子的权利。希望国家能花费更多的精力去宣传科学的避孕措施，避孕的教育深入到生活的方方面面，能宣传人流的危害，让更多无辜的生命得到生存的权利。希望

大家都能做到正确的避孕（适合的避孕方法很多，大家都可以方便在网上查到），永远不要人流！那些没有机会出生的孩子真的太可怜了！当妈妈的看到这样的经过肯定会很难过，我真的感到痛苦和悔恨！

一定要教育自己的男人带套，把这类文章让自己的男人也读一读，让他了解堕胎带给女性的痛苦，不要让他只认为是一个不痛不痒的常规小手术——当你无所谓时，他也无所谓了。更希望做妻子的，都能多了解避孕的方式和避孕的措施，重视避孕，切实在生活里做好避孕这件事情，不让自己受到伤害，因为流产对女人的伤害太大了。一次不小心或存在侥幸心理，可能造成是永远无法弥补的伤痛，身体上的病痛和精神上的折磨。如果是自私的男人不配合，你自己也完全可以通过服用短效避孕药（妈富隆、特君乐、毓婷短效避孕药等，有很多种，药店可买到），做好避孕措施。为了自己的健康，更为了一个孩子无辜的小生命，请不要人流！

看完此文章，您还认为无痛人流无痛吗？请每一个女性爱惜自己的身体和孩子的生命，拒绝人流！让每一个孩子都有出生的机会！

## 第七节 论手淫之害及治手淫之法

手淫的害处甚至比男女交合更为严重，人大多在青少年时期犯下此类恶习，往往是天天手淫，戕害身体，因此而缩短自己的寿命。手淫的恶果直接表现有以下几种：

一是脑神经衰弱，记忆力减退，做起事来容易疲倦，经常大呼头痛，动不动就忿怒悲泣。二是阴茎软弱无力，精液稀薄，精子质量严重下降，或完全丧失了性交能力而成阳萎症。三是或在梦中漏泄精液，或于平时不由自主地漏泄精液，而成滑精症。四是常常四肢乏力，躯体摇摇晃晃，走也走不好，站也站不稳，双腿不能支持躯体。五是手指震颤，眼中无光，视力衰减，眼窝深陷，听觉机能紊乱、迟钝，头部沉重下坠，经常性头晕目眩。六是面如土色，皮肤苍白，全身呈病态。七是筋肉松弛无力，终夜睡眠不安，心跳惊悸，腰部酸痛。八是身体及精神均起障碍，终日昏懵，如在五里雾中。九是思考能力渐渐减退，最后甚至完全丧失。十是关节疼痛，消化系统功能衰退，胃腑痉挛。十一是血液衰减，胸部充塞，皮肤肿胀溃烂。十二是全身枯槁瘦弱，神情气色黯淡，像蜡人馆的蜡像一样毫无生气。因此，有的人变得痴呆愚蠢，有的染上肺痨、癫痫等不治之症，有的自杀身亡，有的年少早死。或许有的幸免不至早死，但也常常被重病折磨，直到生命终结。无论何事，都可防患于未然，但与众不同的是，有手淫恶习的人，暗室亏心，独自一人抱愧悔恨，父兄师长都不知觉，就是想及早预防也防不胜防啊。所以说，手淫的危害真是太大太剧烈了。为此，特定如下治疗手淫之法：

第一，必须端正自己的道德行为，束身自爱，坚定信念，严格行事，戒绝手淫恶习。专心研究一种学问，或者热心运动注重体育锻炼，使血液运用于身体其他部位，不积于生殖器。第二，节减饮食，不饮酒类，不食芥子、辣椒、咖啡、浓茶等有刺激性、兴奋性的饮料、食物，少吃肉类，多食新鲜蔬菜及豆腐等。第三，禁绝男女交际，一定要做适宜运动。把“晚寝早起”作为生活规律，卧具应该用坚硬的木板。第四，高尚自己的心志，镇静自己的耳目。使自己看不到心生欲念的外因，自能使心性不乱。平时坚持洗冷水澡，或者用手巾浸冷水摩擦身体各部。

若照此法实行，那么滥行手淫的恶习，或可从此消灭。那些未犯手淫的青少年，也可以此预防失足。对这种生死攸关的大事，实在是应当全心关注的呀。

## 第八节 补精的方法全攻略

· 彭鑫 ·

鉴于咨询越来越多，而且大部分问题重复，现在针对有诸多伤精表现的年轻人，参照下面的方法进行实行，快则三个月，慢则半年，一般都能恢复。

### 一、生活习惯：

1. 严格地戒邪淫：戒除手淫、看黄色书刊、网站、图片、视频等黄色内容的所有行为和心理，从根上杜绝元气泄漏的

原因。有家室的网友，可以跟配偶商量好，节制房事，最好杜绝房事一段时间，尤其有肾病、肝病、癌症等重病患者。

2. 合理睡眠：一天当中夜晚（21：00—3：00）就相当于一年当中的冬季。所以这个时候要好好睡觉，这个时候睡眠质量好了，肾气就能补足了，所以建议各位上网的朋友，准时九点关机下网睡觉，这对于恢复肾气非常重要。

3. 少看电视、少上网（工作需要者除外）：看电视、上网的时候全神贯注，消耗脑力体力精力。我们有这种体会，连续上网两个小时比看书四个小时都累，为什么呢？因为电脑屏幕是不断闪烁刷新的，很容易对眼睛造成疲劳感。肝肾同源，肝开窍于目，长期上网的人黑眼圈，眼睛干涩，而且精力不能集中，这都造成了精力的亏乏。

因此建议网友：工作一段时间，关掉电脑，到公园、楼下散散步、练练拳、晒晒太阳，对健康的恢复很有帮助的。

## 二、饮食建议：

饮食吃补肾的食品。像黑芝麻、核桃仁、松子，这些坚果都是补肾气的，这是饮食里面的注意事项，五谷杂粮为主。平时饮食以素为主，具体内容参考《吃素怎样吃才能健康》  
[http://pengboshi.blog.hexun.com/29103044\\_d.html](http://pengboshi.blog.hexun.com/29103044_d.html)

补精粥：黑豆、芡实、板栗、山药各等分放在一起煮的粥，同时吃黑芝麻盐（见拙作《补精的食品之一 黑芝麻》  
[http://pengboshi.blog.hexun.com/28937561\\_d.html](http://pengboshi.blog.hexun.com/28937561_d.html)）。

## 三、运动养生：

1. 每天散步一小时。每天走路一小时，因为走路无形中就是在活动肾经和膀胱经，尤其是走太极步，对这两条经络

的锻炼效果非常好，相信练过太极拳的网友应该能够掌握要领，实在不行，就迈开腿尽力迈大步（注意不要气喘吁吁）走路，拉开腿后面和后内侧膀胱经和肾经，有道是：“百练不如一走”，著名肾病专家赵绍琴治疗肾病时就主张病人应当每天走路一小时活动肾经膀胱经。

2. 有一个运动叫做“五体投地功”，通过这个动作可以把身体给调整好“先是双手合十，然后从颈椎，再到胸椎，再到腰椎，这些脊柱一节一节往下弯，为什么要弯脊柱？脊柱实际上就是督脉，我们补肾气，补的就是脊柱里面的精华，所以经常运动气血就足。等弯到不能再弯的时候，双手开始着地，然后跪下来，然后再起来。起来的时候先把腰直起来，然后再把胸椎直起来，再把颈椎直起来，再把头抬起来，就是直腰的时候是从底下往上一节一节的直起来。拜的时候，就是往下五体投地的时候是从上面一节一节的弯下去，这就是从上到下运动脊柱，这就是进行自我的整脊运动。

另外，人一天到晚脏腑都运动不了，我们只能运动肌肉，脏腑很难运动，它是处于一种稳定状态的，轻易活动不了。我们通过这个运动，脏腑就进行非常缓和的挤压和按摩，使脏腑的气血得到很好地运行。我们都知道，五脏之所以有病，就是因为气血不通，经常这样运动，就把气血打通了。做“五体投地功”的时候还有一个心态，就是恭敬和谦虚，恭敬和谦虚实际上就是补肾最好的心态。因为仁义礼智信，这个智对应的是水、对应的是肾，智慧来自谦虚，所以我们经常保持这种恭敬心的时候，在做这个运动的时候产生一种恭敬

心，最好对着父母练这套功法，这个心态就恭敬起来了，身体恢复的就快。

第三个方面就是从心态上来调整。古人给我们有了很好的提示，叫做“万恶淫为首，百善孝为先”。治疗邪淫所带来的疾病最好的方法就是孝道。我有一个师兄，他当年也是邪淫，把身体损伤得很厉害，因为阳气不足，冬天盖三条被子都暖和不过来。结果他发心改过迁善之后，他说我不吃一粒药，看能不能治好，他就天天对着父母练“五体投地功”。并且非常善待他的父母，以至於把这个心量扩大，对敬老院的爷爷奶奶也是非常的恭敬孝顺。而且他经常出去义诊，结果一年之后，肾气完全恢复。好到什麼程度？在北京的冬天，他穿一条秋裤，一条单裤就可以过冬，穿一双皮鞋不用穿袜子，整个阳气完全充足。

3. 保健功法。下面的这几种功法对于恢复肾气非常有帮助，在文章里都是有说明。

传统固肾功：

[http://pengboshi.blog.hexun.com/28938344\\_d.html](http://pengboshi.blog.hexun.com/28938344_d.html)

叩齿吞津保健法：

[http://pengboshi.blog.hexun.com/25099745\\_d.html](http://pengboshi.blog.hexun.com/25099745_d.html)

#### 四、药物补精

中医看病讲究辨证论治，同样是伤精，每个人类型也不完全相同，有的表现为虚寒、有的表现为虚热、有的气虚、有的阴虚、还有的兼加湿热……，所以用方可能不一样。所以要找当地的明医调理，就能慢慢恢复。但是每个人年龄和伤精程度不同，治疗起来就有快慢之分，所以不能着急。

具体可参看：《宝精篇——经验分享：伤精的药方》  
[http://pengboshi.blog.hexun.com/28937992\\_d.html](http://pengboshi.blog.hexun.com/28937992_d.html)

药物只是辅助作用，帮助人恢复身体健康，并不是最根本的解决方法，信心和合理的生活方式才是根本之道，呼吸缓慢、运动、柔和、心情祥和、会放松、最重要的是具备：仁、义、礼、智、信，五种内在的德性，这叫内五行，是生命内部最为重要的五种药，直接调整身体速度非常快，而且很多病的根本原因也是这五种德性的不圆满所导致的木火土金水五行不全，外在表现就是心肝脾肺肾五脏不和，再往外表现就是疾病了。

伤精的人，肾气亏虚、肝血不足、心火亢盛、肺金不降、脾土不温、五行不和，每个人偏性不一样，药物的调整上讲究很多，在这里不一一说明了。

## 五、心态养生

很多师兄问：“我想戒邪淫，为什么戒不了啊？脑子里面总是浮现一些乌七八糟的内容，应该怎么办？”

说白了，这就是内心不够清净，怎样是自己的内心清净下来，脑子变得专注呢？一开始从行动上就要纠正自己的一些错误做法，其中效果最大最直接的有两个：

### 1. 要孝顺

父母是天，也是我们每个人的根本，元气的根本，我们的那口气是父母吹得，生机要想茁壮，要往根上浇水，我们的命根就是父母啊！这是肾气真正的总开关，伤精不可怕，可怕的是内心的冷漠和阴暗。孝顺的人，慢慢的智慧就会开，身体自动就会恢复正常，速度非常快！在这里我负责任地告

诉大家，我所接触的所有的真正孝顺父母的人，身体都非常好，眼神都很有定力，元气足！！！内心也非常清净，厌恶黄色淫秽的东西，这都是阳气足之后自动的表现。

伤精的朋友们要反省：是否自己顶撞父母的、让父母操心的、爱和父母闹别扭较真的、让父母日夜焦虑愁苦，平时多多念诵《佛说父母恩重难报经》，把自己变成大孝子，相信你的身体迅速就会恢复，眼睛变得有神，有定力并不很难！

## 2. 多行善

我有一个师兄，学佛之前身体非常虚弱，到了冬天几乎不敢出门，肾阳虚，所以经常感冒，患有严重的鼻炎，擤鼻涕的卫生纸每天都会用完三包，扔的床边全是，他自从学佛之后，坚持做自己力所能及的善事，比如写文章劝善、给别人讲佛法、建立道场、做义工、义诊、每天忙的不亦乐乎，不到半年的时间，身体的阳气迅速恢复，感冒鼻炎也不治而愈了！现在他 60 多岁了，每次北京寒冷的冬天里基本上都是单衣单裤过冬（不是因为家里缺钱买不起，而是不需要），两只脚不穿袜子直接穿单皮鞋都不会感到寒冷，全身好像火炉一样，跟他接触你会感到暖洋洋的，特别温暖祥和！他告诉我了一个养生最关键的秘诀：“善！”

人要有了善心，阳气就慢慢开始恢复，阴气就慢慢开始消退。所谓阳气，就是身心的健康表现：如精力充沛、身体健壮、声音洪亮、内心光明、爱心、清净、真诚、自在、随缘等等。所谓阴气，就是身心的各种疾病，身体的五脏六腑的毛病，内心的肮脏的、黑暗的、潮湿的，如贪婪、好色、凶恶、嫉妒、傲慢、嗔恨、生气、烦躁等等，都属于阴暗的

不好的内容。行善使人阳气足，内心的阴霾一扫而光，所谓“天道无亲，恒与善人”，功德到一定程度，你的内心自然就清净了，元气恢复的特别快，身体健康指日可待。

## 第九节 A 片使人上瘾的原因和对人的误导

至今，有大量有关我们大脑奖励机制的数据可更具体地解释沉迷于色情如何改造我们的大脑。我们现在知道，男人沉迷于色情可以使他们在短期内提振多巴胺，作为一种奖励传输到他们的大脑，使之在接下来的一、两个小时可以提振心情，让他们一般感觉良好。这种神经回路和其他让人上瘾的刺激物如赌博或可卡因是一样的。赌博和可卡因可以让人变成病态赌徒和吸毒者，赌博的需要越赌越大、吸毒的需要越吸越多，以便获取和之前同样等量的多巴胺。沉迷于色情也一样可以让人上瘾，并且同样也是越沉迷瘾也就变得越大，而且像其他作为奖励的激发物一样，等到多巴胺的效应失效了，上瘾者就会觉得心烦气躁和焦虑不安，渴望再次提振多巴胺。（加拿大康卡地亚大学的 Jim Pfaus 发现一些新证据，表明女人和男人一样，可能因沉迷于色情而导致“性失敏”）。这种多巴胺效应可说明为什么长时间沉迷于色情的人会变得越来越极端。一般不雅图片最终将变得无效，上瘾者也需要借用以其他方式打破常规的不雅图片来得到同样的快感。此外，有些男人（和女人）因为大脑奖励机

制功能较低而出现“多巴胺漏洞”，使他们较有可能也较为容易对极端色情上瘾。

不管是毒瘾还是性瘾、烟瘾、酒瘾，这些容易让人上瘾的东西统统都属于刺激物。和毒瘾、烟瘾、酒瘾不同的是，性瘾不是通过吸食某种刺激物上瘾，性瘾是以视听或性行为的方式上瘾的，但同样也是刺激人的神经，只不过是刺激的神经部位不同，当然最终这些刺激都会导致大脑分泌一种物质，它会令人产生愉快和舒服的感觉，正是这种感觉让人上瘾。医学上将这种物质称为多巴胺或内啡肽，但这种物质在体内的储存不是无限的，他是以消耗体内生命能为代价的。当一个人通过各种方式对自身的神经进行过多的刺激以使大脑分泌多巴胺或内啡肽时，人体内储存的生命能就会被消耗掉，这些被消耗的生命能将会导致人的体力和智力的下降，当人体的生命能降低到一定的地步，身体就会产生种种疾病。

不管是吸毒还是观看色情作品，本质都是通过对自身感官的刺激以促使大脑分泌多巴胺，当体内的多巴胺存量越来越少时，就必须吸食更多的毒品或观看更刺激更变态的色情作品才能调动身体分泌足量的多巴胺以产生足够的愉悦感和刺激感。但这种行为是可怕的自残行为，就像使用激素治疗疾病一样，激素也是通过快速地调动人体的生命能来暂时缓解病情，但从长期来看，这种调动会产生毁灭性的恶果，会直接导致体内生命能的快速消耗，从而导致身体更快地走向衰败。

科学家做过实验，把一个发情的公白鼠放在一个发情的母白鼠的笼子里，公白鼠刚开始会频繁和母鼠交配，但是几次以后公白鼠就会很久交配一次，一直到不想交配。但是如果给公白鼠立刻换一个新的母白鼠，公白鼠很长时间都不会累，能一直保持频繁交配，一直到身体不能承受。这就是色情影片容易让人上瘾的原因了，因为你每次观看不同的色情影片，里面的女优和情景都不同，每次都给你新鲜感，这会导致你泄精的次数远远超过正常的次数。

人类之所以设置一夫一妻制，除了维护社会稳定的需求之外，也是为了保护男女双方的身体健康。正常的夫妻之间的性行为，时间久了就会腻掉，于是自然而然地减少性行为的次数。但色情影片就不同了，每次观看不同的色情影片都有不同的新鲜感，所以不容易腻烦，人们会一直寻找观看不同的色情影片，导致上瘾。更可怕的是，色情影片对人的刺激是非常大的，看完之后甚至会导致连续泄精好几次，身体大亏。当然，有些人不仅仅是观看色情影片，还在生活中进行了实践，通过包养二奶、三奶的方式进行实践。

正是这种寻求性刺激的心态导致我们沉溺其中无法自拔，这真的是太可怕了，人对快感对刺激的贪恋导致人们沉溺于性行为中无法自拔。戒淫真的要下猛决心，A片决不能看，否则你的淫欲之心、追求性刺激性快感之心一直得不到控制，要戒掉就遥遥无期。A片会加深和扩大你的淫欲，本来，你的大脑只有10%的区域被淫欲占据着，当你看了一次A片，你的大脑就增加20%的淫欲，这样连续几天看A片，每天增加20%的淫欲，只要5天的时间你的大脑就100%被淫

欲占据，要摆脱这 100%的淫欲控制，你至少要付出 300%的努力。

我们很多人本来对乱伦、强奸、性虐很反感，但很多 A 片里都有这些情节，一开始我们看这些影片会反感，但看多了也就渐渐麻木了，对 A 片里的淫乱情节习以为常，这时实际上已经非常危险了，这代表着你的思想已经渐渐地被 A 片污染了，已经不再抗拒这些肮脏堕落犯罪的事情了，久而久之，甚至会模仿 A 片做出违法犯罪的事。

那么，看 A 片手淫的人到底算不算犯奸淫呢？算，至少在精神上已经犯下奸淫了。一边看 A 片，一边幻想着自己和 A 片里的女优邪淫，这种行为实际上已经在精神上犯下奸淫了，只是没有在行为上表现出来而已。但看多了，久而久之，就会想在现实生活中实践 A 片里所看到的那些，迟早要犯下奸淫。这说明，A 片对人的精神污染是非常严重的。A 片里有很多偷情、乱伦、强奸、性虐，群交的情景，人们看多了之后就会严重污染自己的身心健康，导致每天思想里都是这些邪淫之事，静不下心来学习和工作。贪淫泄精会导致脑神经和面神经的损伤，很多人都有这种体会，就是手淫多了之后，整天脑袋瓜昏沉沉的，嗜睡，没有精神，容易犯困，还特别怕转圈，记忆力和理解能力都大幅下降。这些都是因为泄精过多导致体内生命能不足，神经得不到滋养。过多的性刺激也会对脑神经造成损害。

现在拍摄的很多 A 片，情节也是越来越荒诞，对人的精神污染非常巨大。很多青少年（包含女性）观看了这些 A 片后导致性道德观念缺失淡漠，并开始学习模仿 A 片中的情

节，于是很多人就走上了强奸猥亵等违法犯罪的道路。而一些已婚的在观看了A片后，开始模仿A片搞所谓的换妻，这破坏了人类社会正常的家庭伦理道德，败坏了社会风气，最终将导致家庭的破碎。

A片中绝大部分的画面都是以玩弄和折磨女性为主要情节的，参与A片拍摄和观看A片的人都从别人的痛苦表情中得到一种快感，这是一种病态的、肮脏的、堕落的、无耻的、罪恶的快感，这种快感是建立在玩弄和折磨别人的基础之上的，是建立在别人的痛苦之上的，这种病态的快感极易使人上瘾，很多人都沉溺在这种病态的快感中无法自拔。

性是人类社会正常繁衍和发展所不可或缺的，但同时也是有着严格的禁忌和约束的。性生活在给人带来快感的同时，也是人类繁衍下一代所必须的。但我们中的大多数人显然都滥用了这种快感，为了获得这种快感，人类发明了色情影片，片中包含了大量的乱交、强奸、性虐等荒诞情节，以病态的视觉和听觉刺激来获取更多的快感和兴奋感，这直接违背了自然规律，滥用了性行为。性的首要目的是用来繁衍后代的，在完成这个任务的前提下，只在合法合情合理的情况下才能进行性行为。任何基于不良动机的性行为都是巨大的罪恶，这种不良的动机必然使人上瘾，必然导致毁灭。



## 第十节 一位东北大汉的戒邪淫历程

我出生于六十年代末期，很小的时候就对女孩感兴趣。伴随着年龄的增长，这种兴趣也在不断地膨胀。大概十四五岁就有强烈的性幻想产生，而且这种幻想要像恶魔一样缠绕不去。在那个比较封闭的时期，你看不到袒胸露背的女人在街上走来走去，没有淫秽光碟和电视，就是电影也难得一见能勾起淫念的东西。但是我的邪淫之心并未因此而不生或是有所减轻，由此可知淫乃人之深厚习气，无有外在诱因尚且如此剧烈，何况时常能得闻淫声得见淫像，性开放得一塌糊涂的今天！不过经验告诉我，无论邪淫有多重，只要有决心和正确的方法，是完全可以戒断的，后面将详述。

我已记不清第一次手淫的确切时间，应该不会超过 15 岁。本人是那种典型的东北汉子形象，体格健壮，性情豪放，而且面容俊朗（我指的是手淫之前）。自从染上这种恶习以后，一切都发生了改变。淫欲仿佛决堤之河、脱缰之马。思淫、意淫、手淫几乎占据了生活的大部分时间，有时每天的手淫次数能超过五次。虽然手淫能带来短暂的兴奋和快感，但在自己的内心深处十分讨厌这种恶劣的行为，曾经无数次打算戒断却从未逃脱过淫魔的魔掌！对于一个血气未刚、筋骨未成熟的青少年怎能经得起如此狂泻？学习成绩很快就急转直下，由原来的全年级的前几名变成了落后生。终日无精打采，上课不能集中精力听讲，放学不完成作业，因频繁手淫而导致身心极度疲惫，只有依靠多睡才好一点儿。由此

又演变成逃课。特别是高中的最后两年，更是不求学业，以追求女生为乐。到头来落得个名落孙山，正应了文昌帝君的名言“天道祸淫，其报甚速”。由于父母不甘心，劝我复读，结果依旧是财名两空。本人的经济条件还可以，上学不存在经济问题，那时的学杂费也相当低廉。

经过两次的高考失败，我决定弃学上班。那时候的工作是很容易找的，很快我就在一家事业单位当上了一名技术工人，工作非常辛苦，但环境的变化并没有改变手淫的恶习，使我感到十分苦恼和无奈，戒断的决心下了不少，可收效甚微。而手淫所带来的身心伤害却是巨大的。精神状态差极了，心中总是阴暗的，仿佛被一条又粗又脏而又无形的绳索紧紧捆绑着（按：比方确切，这就是业障）。再有就是容貌的变化，以前的俊朗不见了，替而代之的是面容的扭曲和满脸的青春痘以及痤疮，很多与我分别多年的朋友几乎不敢认我。不知大家是否注意过，凡是邪淫很重的人，均面色萎黄憔悴而且表情猥亵，令人心生厌恶，似乎有某种不祥的东西笼罩着全身。真是“恶念刚起，邪神即随之。”

在染上手淫后不久，又先后染上了酒瘾、烟瘾和赌瘾，终于五毒俱全，也彻底变成了社会垃圾。而酒又助淫，淫又恋酒，用一句话高度概括当时我的情况就是：行尸走肉！

随着年龄的增长，逐渐到了该谈婚论嫁的时候。我的家庭条件比较富裕，父母均为国家公务人员，收入不低而且人口又少，这在我的同龄人当中是不多见的。因此并不缺女朋友，可就是婚姻难成，总是一波三折。其中有两个对象一切准备就绪马上就要完婚时，却突然分手，耗费了相当可观的

钱财和精力，弄得我到了谈婚色变的程度。工作方面也是颇多不顺，酗酒、赌博经常误事，没有得到领导的重用和信任，还常常被排挤，几乎是处处不如意！但有一点需要交代给大家，尽管我相处过很多女友，却从未破过任何一个人的身，有几次险情都控制住了，现在想起来实在是幸甚！

26岁那年认识了现在的太太，结婚之路也是相当坎坷，以至中途有几次又险些分手。结婚以后也是吵闹不断。当时婚结在父母家，婆媳不合、叔嫂不合又导致母子、兄弟间的矛盾，最终大家不欢而散。我们另起炉灶，烦恼却依旧不断。

俗话说：屋漏偏逢连阴雨。没有多久我们单位精简，我又下岗了，几乎同时我们怀孕五个月的孩子又流了产。总之，不如意的事十有五双。迫于生计我干起了又小又苦的买卖，因本人头脑灵活，吃苦耐劳而且口才出众，收入用于维持生活还是没有问题的。尽管生活如此劳累，可是手淫的恶习依旧没有改变，直到这时我才深深地体会到，染上一种恶习容易，若是想掉去是非常困难的，尤其象烟酒手淫。

人的一生要面对很多看似美好而实际凶险的诱惑，如果我们没有正确的人生观或是足够的定力，很容易走入歧途。做生意没多久，我便结识一年轻女子，并很快与之有染，此女人也不要钱，就为玩，后来才知道他同时与多个男人保持着这种关系。那种丑行干了几次后就觉得有些不对头，先是生殖器灼热刺痛，然后有白色浊液流出，迫于面子始终不敢去医院就医。后来被太太发觉劝至医院，诊断结果是——淋病！更可怕的是太太也被我传染。原以为婚姻走到了尽头，毕竟这种事是很难被对方接受的，但是太太却表现出相当地

宽容和大度，并百般地安慰我，几乎没有什埋怨的话语，令我十分感动！经过积极的治疗，在花掉了几乎全部积蓄后，淋病得到了康复。可是因淋病引起的后遗症却缠身不去。

据医学权威证实，那个年代的淋病病毒是很脆弱的，只要及时治疗大多效果都很好，后遗症除外。但是，现在的淋病病毒却发生了很大变化，有极强的耐药性，还伴有支原体、依原体感染等，治愈是相当困难的，引起的后遗症也非常严重。我的淋病虽愈，但整个人的免疫系统被破坏，接踵而来的后遗症更加厉害，比如前列腺炎，白塞氏病（一种严重的口腔溃疡），过敏性鼻炎，过敏性皮肤病，心率失常，听力下降（使用抗生素导致）内分泌失调，失眠健忘等等。我得淋病以前可以说健壮如牛，连象感冒这样的小毛病都很少得。所以我真诚奉劝那些想一夜情、宿妓嫖娼的朋友们，无论兴头上有多爽，与过后的痛苦相比不过是百万分之一罢了！这还只是得个淋病，何况染上那些终生不能治愈甚至可以夺取性命的梅毒、爱滋病！慎行！慎行啊！

这种惨痛教训应该足以痛彻骨髓令人警醒了吧，遗憾的是情况并未如此。不久我借助朋友的介绍进入医药领域，这一行业很讲究吃喝玩乐，尤其在有生意发生时，觥斛交错，卡拉OK之事更是难免。由于有了前面的教训，对性的谨慎程度也提高了很多。然而，酒又让这种谨慎变成无所谓，每当酒过三旬之后，性欲便被勾起，而且无法控制，就这样，我的婚外情刚结束又开始嫖娼。在此后的3年里，手中所积累的资金几乎全部用于此事上，而且由于邪淫，生意惨淡，几近入不敷出。在此期间淋病又一次复发，因治疗及时而愈。

所幸未传给太太，也未被太太发觉。但内心却愧疚无比。总是觉得亏欠太太的太多，但是这种愧疚感会随着酒的下肚而被冲淡甚至消失，继而一次又一次的犯错又一次次的悔恨，这样的折磨非常难以忍受，那种状况完全可以用生不如死来形容，我就是在这样状态下度过了三年！

对于自己糜烂的生活我也十分厌恶，曾多次下决心改变这种生活方式，都因决心不彻底而告失败。“这是正常人的活法吗？这样下去的结果是什么？”我常常这么问自己。一种渴望改邪归正的强烈愿望终于在那一天爆发。

2001年12月15日午夜，一幕幕不堪回首的往事萦绕脑际，我感到从未有过的羞愧、悔恨、无地自容。“自己曾经是人，现在是禽兽，我一定要把自己再变回人”！我悄悄地下床，走到冰冷的凉台面对着夜空跪了下来，用一根缝衣针在手指上深深扎了一下，血顺着针孔流到水泥地上，然后对着天空庄严地做了下面的承诺：我从即刻起，一定要做个好人，今生今世不饮酒，不嫖娼，不赌博，不手淫，不吸烟，求天地为证！（我当时还没有接触到佛教）令我无比欣慰和自豪的是，从那一刻起我开始严格履行诺言，至今已五年有余，期间从无毁犯。这是一次脱胎换骨的历程，我承认这个过程充满艰辛，也正因如此收获是巨大和不可想象的！（按：佛说“惭愧”二字能救众生，不我欺也！）

白酒一斤不醉，香烟每日两包，染身已20余年，成瘾之深显而易见。戒断伊始，感觉自己的生活突然失去了太多东西，有一种手足无措之感，浑身上下无有自在处，似乎家空了，世界也空了，“这样过一辈子有什么意思呢？很多人

不都在吃喝玩乐吗，我干嘛要这么苦自己？”我时常这样想，可是一想到自己的承诺悔意便渐淡了，咬着牙，一次次挺了过来。我觉得当你决定要改变自己的那一刻起，便已大敌当前，而最大之敌恰恰是我们自己的习气！外界的诱惑是时时刻刻存在的，是否就范只需一内应罢了，而内应就是自己的习气，控制住自己的习气你就控制了一切。

对自己的考验是无处不在的，而最难把握的是一些极端性场面，比方说重大节日、大型亲朋聚会、合作伙伴之间的吃喝往来，独自出门远行等。坦诚地讲，戒断的前半年几乎不敢参加什么聚会，害怕自己挺不过去。总是找一切借口推脱，虽有成效但总不是办法，一定有推脱不掉的时候，无奈只有硬着头皮赴宴，“开什么玩笑，你不抽烟不喝酒了，别装了，马上干一杯！”“你小子有两钱瞧不起咱哥们了，少扯别的，喝了这杯再说”……远的不说，就连自己父母都不相信我能做到，因为他们知道烟酒对于我来说如同生命，以前他们常说“你要能戒烟酒，我们能戒饭！”因此一席之间倒酒递烟者无有间断，这个时候除了忍耐就是忍耐，解释是徒劳的。席间是很尴尬的，但如果能坚持过来，感觉无疑于打一场胜仗。有时为了让生意关系户满意不得不跟客户踏进OK厅等一些风月场所，为不让客户扫兴自己也得找个小姐作陪，但除了小唱两首外决不动其身，待客户们尽兽欲后一同离去。在这种场合坚持过来以后，你的自信心会得到极大提升，感觉应该象打了一场特大胜仗，象以上的这样做法运用几次后，那些酒肉糜烂的朋友就再也不会来找你了，自然就从恶友中解脱了。

还有，独自一人时也是相当危险的。本人因生意关系常出门在外，所住皆是高档宾馆（戒断后经济状况有极大改善），当然免不了有小姐招嫖的电话骚扰，虽也欲火焚身，但都被我控制住了。我为什么现在能抵挡住诱惑而过去不能呢？我常这样问自己，得出的结论是——源于不饮酒！所以我认为要戒邪淫先戒酒，酒若不戒无有是处。佛把酒列入最基本的五戒之中，足见其厉害！（按：酒为遮戒，因为它能助发各种恶习）

我 2005 年才接触到佛教，通过拜读一些大德讲解的佛经，明白了许多道理和人生真相，身心受到了前所未有的震撼。在此之前，我戒烟酒邪淫等一直采用压制法，既不敢看美女也不敢视听新潮电视剧。虽有效果但很辛苦。我从佛教典籍中看到许多对治邪淫的办法并采用过，依我经验，印光老法师传授的观法极其见效，淫念或淫境现前时，马上联想——女人的生殖器伸出一张着血盆大口的毒蛇等极恐怖之动物，口露尖牙，吐着长舌，直奔阳物而来，马上淫念顿消，即刻清凉，屡试屡验。千万不要意淫已毕，方想起此恐状，那就迟了。因为我们已造业成功并存入了八识田中。据佛讲，人类八识田中这种东西无边无量，若有形体的话，尽虚空都装不下，而且这些种子遇到因缘便开花结果，使我们自受其报。地藏王菩萨在《地藏菩萨本愿经》中这样讲：“世尊，我观阎浮提众生起心动念无不是业”。想一想都会造业，更何况身临其境、拎刀上阵。想来真是可怕，如此看来我们起心动念一定要极其小心谨慎！禅宗祖师说“不怕念起，就怕

觉迟”。也是告诉我们收心念要趁早，不要跑了十万八千里才想起回头那就晚了。

压制不如将淫念转化掉可取，转换不一定每次都能成功，尤其是在刚开始的时候，一定要尽可能把淫念降到最低，渐渐地就会定力大增。当然，我们还可以念阿弥陀佛的圣号来转换淫念，效果也是非常好的。如果我们的淫欲心特重，可以在网上输入并阅读《风月场所之恐怖》，本文从宗教和科学等多方面阐述了邪淫的危害，有理有据令人震撼。我还觉得要戒邪淫，还应该端正自己的快乐取向，也就是说，大多数人把行淫视为一种至高的快乐来追求，如果不转变这种观念的话，这样的人戒起来要付出更多的辛苦。在淫魔猖獗的今天，戒邪淫的确是很困难的，但是为了妻儿，为了自己以后的生生世世，我们别无选择。对于我们在家之人，夫妻间的正淫也要节制，否则就要影响身体健康或助长邪淫了。对于真正修行的人，佛是这样讲的，“若以淫（包括正淫）心求菩提，是人行魔业”。佛是最高的觉悟者，是实语者、如语者、不诳语者。可见淫无论正邪均非好事！我是一个淫欲心很重的人，并饱受淫火焚身的折磨。但通过戒邪淫和节制夫妻间的正淫，感触非常深，除了身体变的越来越好外，心灵也变的越来越健康了，这一点才是最重要的。虚云老和尚说：“离欲望远一分，离真我近一分”。

戒断任何一种多年养成的恶习都是很困难的，但通过努力又是完全可以做到的。如果我们想知道自己持戒的定力到底有多大了，可以在梦中找到答案。古德说“梦中有一分定力，醒后就有十分”。从我戒烟酒邪淫至今不知做了多少与

此有关的梦，前期无法自控。不过，随着时间的推移，我曾经多次拒绝过美酒，甚至多次拒绝过主动要与我行淫的女子，以上之言可表天地神明和佛菩萨，决无虚言。但遗憾的是对于香烟我却从未有过拒绝的记录，只要有人递烟就毫不犹豫地接而吸之。我戒烟的决心和时间与酒邪淫没有两样，但对烟的抵抗能力几乎为零，直到前几天我还在梦中吸他人递来的香烟，由此可知人对烟的依赖和烟对人的危害程度是多么巨大，简直可以说是彻入骨髓。这还只是普通香烟，毒品就更可想而知了。许多人只知道吸烟对人身体的危害。据佛教典籍中记载，烟乃古时候魔女诅咒而生，是专门障人成道的魔品，烟也是人下三恶道的主要因素之一，决不在酒和邪淫之下。大家如果有兴趣，可输入关键词查找，佛教很多论著中有非常详细的记载。所以我真诚地奉劝那些还没有染上烟瘾的一定要永远远离，已经染上的尽早戒掉！我认为戒烟是最困难的，我们会在除睡觉外的一切时联想到它，而且身边到处都是吸烟的人，能勾起烟瘾的东西实在是太多了，对于戒烟我没有什么好的经验告诉大家，能一直挺到现在，全靠一个信念——遵守自己的承诺是我今生最重要的事，身可死，戒不可破！

我戒断大概半年左右，生意就出现了转机，从原来的勉强维持到日进千元，我目前已经相当富裕，容貌的变化也是非常大的，由邪淫时的丑陋变成众人皆夸的模样，有人甚至认为我做过整容术，真是莫大的冤枉，这也正印证了那句古语“命由己定，相由心生”。当我放弃了丑恶，真善美就自然而然地显露出来了，精力也开始用到正事上，对妻子也发

自内心地体贴了，也开始真正思考人生的意义和价值了。并第一次意识到自己的肩膀上担负着家庭与社会两种永远卸不掉的责任，不是我选择了责任，而是这种责任一直在肩却没有被承担！当我们真正承担了这种责任的时候，就再不会做危害自己、家庭和社会的事情了。而我们的责任感和遵守承诺此刻会合而为一，并成为我们自己生活的主流。这时，一个正气凛然的全新的自我就真正复活了！也许是正气足邪气消的缘故，我能明显感觉到做很多事都非常顺畅，真的仿佛有神佛相助一般。

持戒对于灯红酒绿、物欲横流的末法众生来讲，的确很困难，也正因为如此，我们能坚定不犯，所得到的回报也是特别丰厚的！五年的时间很短暂，也并不意味着持戒就成功了，因为与欲望之间的斗争是终生的，不到生命的尽头是不能言胜的。不过，随着持戒时间的推移，我们的信心在增加，信心的增长反过来又会促进我们持戒，这样就进入了一个良性循环之中，定力也会得到极大提高！同时还会有更加惊奇地发现，以前对佛经中不懂的内容居然无师自通！这是千真万确的，对此，我的体会非常深。佛说的**因戒生定，因定发慧**，完全真实不虚！

戒断过程当中千万不要找破戒的理由，没有特例。护持我们的承诺和誓言，要象爱护自己的生命一样，破戒就变得不可能了，而持戒本身就是一种道德！当持戒越来越深，感应也会越来越多，在我抵御住极其难以抵抗的诱惑后，一个人独处并回想起这件事，泪水会情不自禁夺眶而出。这是感动的泪，是自豪的泪，是守住了尊严的泪。虽说男儿有泪不

轻弹，然而只有我最清楚这眼泪的内涵！感动我落泪的不是别人正是我自己！我终于可以做自己的主人了，我终于打败了从前魔鬼般的自己，我不知道还有什么胜利比这更值得庆贺和骄傲，此刻的泪水仿佛是一汨汨甘泉荡涤着这颗曾经污浊的心灵，使这颗心变得纯净、坚定和塌实。我体验过财源滚滚而来的喜悦，但不及此千万分之一，决无虚言！如果大家能真诚持戒而不毁犯，到时一定会“如人饮水，冷暖自知”。

我曾经按照佛学的观点亲身实践过，尤其是六度万行之一的布施，让我受益非浅。也许大家在戒邪淫过程中会有心绪烦乱、意志力减退等现象出现，按经论的解释，是我们往昔业力现前的缘故，只要能积极消业就会有所好转。依我的经验，可以选择放生和多行善事等方法，尤以放生消业最为迅速，佛的很多经论中都谈到了放生的重要性。我的放生感应很多，效果也特别的好，就不一一复述了，大家一试便知。有关放生的简单仪轨和注意事项，放生网站多有论述。当然，如果我们能树立正确的布施观，我的意思是说，在我们布施财物或放生之时，不图名利、不图回报而且发心广大的话，效果会更令人不可思议！

太太曾经这样问我：“你这么年轻，就给自己定下了那么多的清规戒律，不觉得太亏自己了吗？你这么做到底想要得到什么呢？”我说：“这样做也许是今生亏了自己，如果不这样做就是生生世世亏自己。我想脱离六道轮回，往生到极乐世界去，证得菩提后再度有缘众生，可是我却一点把握都没有。我不想去地狱，那里实在是太恐怖了，可我还是一点把握都没有。不过有一点我是有把握的，如果我今生能

遵守诺言持戒不毁并且尽力行善的话，这颗心会变得纯洁善良，我的后半生会过得自在，塌实，问心无愧！”我本打算年龄再大一些，持戒时间再长一些时，再把经验和感受写出来发表，以报答天地神佛之恩，可是我发现很多朋友都有和我从前一样的苦恼和痛苦，思前想后决定把这一切写出来供养给大家，希望广大有缘的朋友们能够坚定戒邪淫的信心，通过艰苦不懈地努力，沿着佛的指引前进，还自己一个美好的今生和更加美好的未来！

## 第十一节 一朝明志，一路顺风

——一位研究生献给莘莘学子的宝贵忠告

我现在是一名名牌大学的研究生，北京师范大学研一的男孩。在别人看来我是如此的幸运，能够考到北师，成为一名研究生，但只有自己知道，在这并不纯洁的光环背后，却有着很多难以启齿的故事。虽然到最后我成功考到了北师，完成了心愿，但我知道这个路程却是古圣先贤真真切切地陪我走过来的。眼看着许多年轻人，大学生，高中生，初中生，甚至小学生一天天沉迷在淫欲的苦海中不能自拔，便痛心不已，现在我希望我能把我的故事写出来带给大家一些反思，我希望我能做为反面教材能够影响一些人，不再受淫欲的控制，让心灵恢复纯净！

我的老家是农村的，出生在一个普通的家庭中，我是一个很善良的人，天生就不吃肉，因为我看到动物被杀再被吃

掉，心里就会很痛。记得小时候家里很穷，妈妈也是常年生病，所以我的童年并不快乐，相比其他小孩子，我总是会有一些自卑的心理，种种环境因素造就了我的性格，很小的年纪就有了很多的心事。爸爸妈妈都很善良，都信佛，他们一直希望我将来能有出息，希望我能考上一个好大学。于是从小我就希望长大以后能够满足他们的心愿，考上一个好大学，让苦了这么久的爸爸妈妈也高兴高兴。然而，理想与现实总是有很大的差距，并不是那么容易实现！

上初中是我整个故事开始的时候，也是我痛苦开始的时候。刚上初一，一切都很新鲜，认识了很多新同学，换了一个环境，可能是初二或是初三的时候，一切的平静都被打破了。那时正是青春发育期，年轻的冲动让自己不知所措，由于缺乏相关知识，没有更好的认识，让自己一度思想萎靡不进。某一天，自己抑制不住身体的冲动，用手不经意间造成了这辈子一切罪恶的开始，冲动过后，面对着眼前的一切，自己如此地恐慌，不知人为什么会这样，但那种快感为以后的罪恶埋下了种子。有了第一次，必然会有第二次。对于年轻人，一切都是那么的好奇，所以他们在发现一种新东西的时候，很容易沉迷进去。所以我奉劝家长们，一定要适时教育自己的孩子，不能因为难以启齿就不去在这方面管自己的孩子，因为孩子很容易因此改变一生，也许命运也将由此改变，所以这是一个很严肃的事情。

在有了第一次的兴奋后，自己的思想完全被迷住了，整天想着那样的事，于是又有了第二次，第三次，最终因为缺乏对手淫正确的认识而终究害了自己。

自从懂得了手淫以后，便不断地挥霍着自己的身体，在享受那短暂的快乐之后，等待着自己的却是更大的痛苦和折磨。以前自己虽然不优秀，但也是很快乐，自己唱的歌很好，经常被老师要求唱歌，常在班里作为压轴出场和参加学校一些活动，那时我觉得生活是如此的美妙。同学们也很佩服我的才华，他们也很喜欢我。我有很多朋友，尤其是圆一直陪着我，我们的关系比兄弟都要好，这让我没有感到孤单。然而这一切都在染上这个恶习之后变了，先是学习成绩直线下降，自己在班里根本就是那些优等生的陪衬，老师也不喜欢了，最重要的是，我最好的朋友和我吵架了，这一吵就是好几年没有说话，我不知道那些日子是怎么度过的，太痛苦了，我们是那么的要好，本来是可以和好的，可是由于手淫带来的恶运，让自己在乎自己的面子，没有勇气和解，于是让这么简单的事情竟然持续了三年。

在这段时间里，我都生活在自责、自卑和痛苦之中，学习也一直没有起色，我变成了一个废人，在嫉妒、空虚和孤独的日子里更是不断地用手淫来排解寂寞。想象当时是多么幼稚，所以我希望有邪淫习惯的年轻人们看到这里要反思自己，是不是自己在邪淫以后，身边的事情开始有变化了，朋友远离自己、学习退步、人际关系紧张、心理越来越空虚和自卑了。如果你发现这些了，就要赶快悬崖勒马，因为这是邪淫的果报到来了，你要赶快停止住这一切可怕的事情发生，如果你不想以后会因此毁掉你的一生，那就赶快下定决心戒掉邪淫吧！这一切的噩梦逐个发生在了我的身上，由于当时不懂邪淫果报，所以还一直沉迷下去，结果形成恶性循

环，自己整天萎靡不振，记忆力减退，身体瘦弱。可怜父母还以为自己得了什么病，整天操碎了心，我真是不孝……

后来上了高中，恶习更加厉害，而且意淫严重，上课的时候经常走神，一想到那些龌龊的事情就不能自己，结果上课等于没听，课下自己学又学不会。每天昏昏沉沉，记忆力明显下降，学习虽然很用功，但收效很少，为此陷入新一轮的痛苦中。而且经常莫名地受人欺负，生没有必要有的气，干什么事情都不顺。我清楚地记得，当年受到校长和班里一个人品不怎么样的同学的恶意刁难。但那时我不知道这都是邪淫造成的，只是靠这个来排解一下空虚。这种事情由于比较猥亵，自己在做的时候也是偷偷摸摸，久而久之，心理便是阴沉沉一片，没有一点阳光的地方，而且变得极其敏感，对人和事总是疑神疑鬼。现在回想起以前真是太痛苦了，一天中快乐的时候真是少之又少，这样阴暗的日子竟然持续了三年，第一年高考没有考上，这让自己开始反省自己，慢慢认识到这种行为不好，有所收敛，也开始下定决心要再复读一年，好好用功学习，因为我不想再让父母失望，每次看到他们温暖的眼神就很自责，这次高考失利让自己认识到自己必须努力才能有所收获，以前真是浪费了很多时间。

由于爸爸喜欢看佛书，我也经常受爸爸影响，看过一些佛书，明白了因果报应和不应该做恶事，但当时并不认为手淫是一种过错，因为教科书中说过手淫无害，而且会很快恢复，所以自己才会如此的肆无忌惮，为所欲为。在这里奉劝年轻的同学们，一定要相信手淫是有害的，这不仅会损害你的身体，而且会极大的消减你的福报，而福报是人的一生最

重要的东西。比如你这一生应该有 1000 万，但由于你邪淫，你只能得到 10 万元了，比如你应该考上重点高中，考上名牌大学，到最后因为邪淫消减了福报，你只能上二流的学校了，这是真真切切的，绝没有吓唬你，因为功名是文昌帝君掌管的，而这尊神最讨厌邪淫的人，有很多人因为邪淫被消减了功名，实在可惜。有很多例子在因果感应录都有。所以我作为一个过来人，真真切切地感受到了这一切，可以说是以身试法，我不想让大家再重蹈覆辙，赶快回头，一切都还不晚，只要你明白了邪淫的害处，慢慢做出改变就好。

接着我又复习了一年，这一年我特别用功，上课也努力不去想龌龊的事，努力听课，晚上经常是最后一个离开教室。我记得那时我们的条件还很苦，晚上是自己点个蜡烛在那学习。所以这一年我真真切切用了功，所有的老师都看到了我的努力，都认为我一定可以考一个好学校。但由于我并没有完全戒掉手淫，只是比以前有所收敛，所以事与愿违就不是什么难理解的事了。第二次高考的时候，虽然感觉自己准备很充分，但一路考下来感觉太不顺了。先是座位在门口，光线特别不好，自己大脑总是昏昏沉沉的，还有就是考的过程中，钢笔也不知为什么总出问题，当时气得要死。这都不算什么，最令人无奈的是，我高考两天深度失眠，那感觉太痛苦了，可怜爸爸妈妈为我着急却也不能做什么，这样的状态可想而知发挥会成什么样了。当考完了最后一门，我们要回家的时候，我两天没睡觉的身体一下子瘫在了汽车上了，一直睡到了家。最后分数出来的时候，分数是刚过二本线，原来能考个好学校的梦想瞬间破灭了，这让原来看好我的老师

都大吃一惊，于是各种流言蜚语接踵而至，爸爸妈妈也承担了很大的压力。但好歹能上个本科也凑和吧，于是有了一所本省的学校录取了，但还是那么地让人伤心，专业给我弄成了计算机，我根本没兴趣，于是我申请退档，接着又有一所二本学校录取，我疲惫的心已遭受不起折腾，于是下定决心要去读了，于是和我一个叔叔和我一个同学去学校交钱的时候，我彻底伤心了。看着破旧不堪的校园，大学生们搂搂抱抱不堪的一幕幕，以及打听到的极差的学校风气让我再一次死心。我当时就决定我不能在这样的学校浪费掉自己四年的青春，于是我又退了档。带着万念俱灰的思想回到了家中。我那时哭过无数次，我不敢出去见人，我觉得老天对自己怎么这么不公平，为什么我付出了那么多，却要这样折磨我，我那时在家里整天郁郁沉沉，整个人像鬼一样。最令我自责的是我不敢面对我的父母，我有何脸面面对他们哪？

后来我又去另一个高中复读了，也许是爸妈平时念佛做好人积下的德的缘故，在我一切都绝望的时候，另一所本省师范学校录取了我，专业任我挑。于是我又踏上了这趟末班车去读了一所师范学校。这就是我的高中生活，极度的不堪，难以忍受，极其的不顺，万道的阻碍，当时不明白是自己邪淫造成的，却一直在怨天尤人。现在才明白，这一切都是自作自受，自己的命运都是自己把握的，自己消减了福报才使自己的少年时代这么地不顺，我相信如果当初我没有邪淫，我的高中生活一定会很美好！所以如果你有什么抱怨自己不顺、上天不公的时候，你要想想自己有没有做什么伤天害理的事，其实你的命运都是你一个人在操作。

上了大学，自由时间有了很多，于是我开始反省自己，开始总结自己的学习方法，开始读一些佛学的书，也开始转变自己的学习方法。由于明白了很多道理，自己开始有意识地去戒邪淫，虽然没有完全戒除，但比以前频率少了很多。由于我改变了以前比较笨的学习方法，加上我学习比较努力，心情也开始渐渐恢复，第一个学期我考了第4名，第二学期我再接再厉，又考了第3名，所以大一我拿到了奖学金，这让我久违已久的自信又慢慢地回来了。在此我想说的是，如果你感觉没有自信，未来遥不可及，目标不可能达成的话，我想你要做些什么了。首先就要戒除邪淫，思想清静下来，才能考虑学业的事，还要给自己先定个易于实现的目标，然后全力以赴去为它努力，当你实现了这个目标以后，会慢慢找到自己，会把自己的生活调到正常的轨道上来。有些人就是每天想着龌龊的事情，学业一塌糊涂，又没有做出什么改变的事，这是相当危险的，如果时间长久，人就废了，每天浑浑噩噩，不知所措，未来遥遥无期，非常容易陷入恶性循环，到了无可救药的地步，你的一生可能就此毁掉了！我不是危言耸听，绝对是真的！

大学期间，我开始找到了自己的价值，但并没有完全克服邪淫，到了欲望的关口，还是主动向欲望妥了协。再加上初中高中这几年邪淫果报的积累，我的大学也出现了一些令我苦恼的事情。大学了，爱情的种子开始慢慢发芽，有个美丽温柔的女孩走到了我生活中，我们没有谁追谁，主动走到了一起，然而好景并不长，我们的爱情因为小人的挑唆和我的青涩无知，只持续了一段短短的时间便烟消云散了。其中

还有好多次机会，但都是我喜欢的已经不可能了，我不喜欢的每天缠着我，让我每天处在两难的地步，总之没有好受过多长日子。爱情是这样，其他的也是很不顺心，虽然学习很好了，但老师还是不喜欢我，而且有几个我最好的朋友到最后背叛了我，至今都不联系，让我痛苦不堪，还有各种不如意也是一件连一件。

我现在才明白，这一切都是邪淫惹的祸，因为邪淫为一切福德正气善神、护法所厌离。故邪淫果报极惨烈，现世感得不如意眷属、家庭不和、婚姻不顺、事业不顺、人际关系差、害怕与人交往、被人欺负、长相变丑、穷苦、运气差、常被骗、不如意、霉运、卑贱、精神恍惚、自卑、胆小恐惧、身体多病，乃至恶疾、死亡等等苦恶之命运，若不真切忏悔，命终即下地狱或投身畜生，难再重新做人。邪淫的人像一个大漏斗，会迅速漏失所积的功德，修行不会有什么成就。淫心不除，白修一场；淫心不除，尘不可出！我长得也很帅，但总是自己感觉自己很猥琐，就是因为心里不纯净，连自己都能感觉的到了。

浪子回头金不换。人有错并不可怕，只要你愿意改变，愿意忏悔就值得赞美。那一年我大三，暑假的时候我在家偶然看到了爸爸结缘的一本书——《让心灵恢复纯净》，里面还有戒邪淫网（将我从悬崖边拉回来送到北师的救命网站）的网址，那一刻我极度震撼，里面讲了很多因为邪淫而受到果报和戒淫得到加持保护的故事。那一刻我才真正明白，原来这么多年我的一切不顺、一切不如意都是自己邪淫的感召。那一刻我如雷贯耳，醍醐灌顶。一切我都明白了，我那

时感叹我为什么没有早点看到这样的书，早点明白这些道理。但一切都还不晚，我从那次偶然看到了那本书以后，又看了戒邪淫网，里面的故事和我太像了，于是我慢慢地就决定要改变自己，改变折磨自己这么多年肮脏可怕的习惯。

大三的时候，大家都在讨论考研的事，那时候我的热情也被一下子点燃了，那久违的梦想、失落多年的希望、爸妈渴望多年的大学梦，这一切的一切瞬间被激活，我特兴奋，我那时在心里高兴，我要重拾我的梦，我的机会又来了！为了爸爸妈妈，也为了自己，我必须拼一把，我要实现我的价值，我要让所有以前看低过我的人看到我的能力，我并不差，我只是走错了路，但我回来了，没有什么比回头走上正路值得可歌可泣的了。

我那会儿定了目标，北京师范大学，曾经想都不敢想的大学，因为自己根本没有那个能力，但现在我明白了积德改命的方法和真理，我相信我会成功的。在我决定的时候，有很多人反对，老师不同意，还带有轻蔑、轻视，同学更是认为我是异想天开，只有几个最好的朋友和爸爸妈妈在默默支持着我。我明白了邪淫果报的道理之后，我开始改变，我克制自己不去想那些事，多看圣贤书，多做有意义的事。我还在佛前忏悔，忏悔自己以前的无知和造下的罪业。我给戒邪淫网捐过款，在老家寺院观音菩萨像前发过愿，我承认我做得不够好，有时我还是会控制不住自己，但我已经在做出改变了。其实佛菩萨特别慈悲的，他们看到一个人能够忏悔是特别高兴的，如果你的心是真诚的，就一定能得到佛菩萨的加持。

2009年是我最充实的一年，为了考北师我放弃了很多东西，一天大部分时间泡在图书馆中，把课本的知识学了又学，书看了又看，平时还要参加辅导班，那时能睡个饱觉是那么的奢侈，连洗衣服、洗澡的时间都要计算好。那一年我付出了这一辈子最大的努力，因为我知道我不能再失败了，我已经走了那么多的弯路，我不能再走回头路。我在古圣先贤的教育下，默默地走过了那最令人激情澎湃的一年，最后你不得不相信神奇的事情。在我做这些的时候，我发现我身边的事情在一点点改变，我的学习变得非常顺利，几乎没有走弯路，有了困难也总是有人帮助，包括平时一些生活的琐事也没有那么难了，很容易就解决了。我想这都是由于我戒邪淫之后才发生的，最后考研分数出来了，我远远超过了北师的复试线，后来又到了北京参加了复试，也是那么地顺利，还有好多好心人的帮助。最后我成功了！

我考到了当年想都不敢想的名牌学校。我完成了爸妈的心愿，证明了我自己，在别人看来这简直就是一个神话，但我并没有觉得这是一个奇迹，我真切的知道，这是圣贤教诲的结果。还有很多奇异的事发生，这是我邪淫以前都没有想到过的，但这真的就发生了。所以那些还在邪淫的苦海中挣扎的年轻人一定要脱离出来，如果你愿意改变，老天爷是不会抛弃任何一个改过的人的，你的未来一定会慢慢改变，慢慢的走向好的方向！

现在我徜徉在北师美丽的校园中，回想着自己的过去，感到很痛心，也很无奈，但那一切都已过去。我现在会经常去放生，感受着爱的春风的抚慰，感受着圣贤教育的温暖和

惬意。戒邪淫的路还很长，我会努力的走下去，我知道我做的仅仅是一点点，需要我做的，改变的，还有很多，所以我会精进努力的。

今天我把我的故事大概的写出来，给那些迷茫的年轻人看，希望你们能够反省自己，能够在我的身上看到你们自己的影子，鞭策自己戒掉邪淫，让心灵恢复纯净！

## 第十三节 安全套不能阻止爱滋病毒

—— 一名高级“小姐”的自白

大学毕业后，恋爱的失败，找工作的不顺利等一切不如意的事情接连发生，让我对自己、对生活、对感情失去了信心，于是开始放纵。最终我做了高级陪侍，也就是高级小姐，高级小姐就是高级妓女。这个职业很特殊，但这个职业也很高薪，并不是每个大学毕业的女孩都能做这个的，不但要有高学历，还要身条好，长相漂亮，有气质，最重要的是技术要好，而且性交的思想很解放。据我所知，和我一样的女孩还有6、7个，但我们都不认识，我们只和我们的上级单独联系，到底这样的女孩在深圳有多少，我也不知道。我和这几个女孩有过合作，虽然认得，但是彼此之间都很少说话，更不来往。其实原因很简单，毕竟干这行不是件光彩的事，而且我们都是有学历，在社会中属于那种‘小资’式的女孩，如果让别人知道了我们所干的行业，也不知道会用什么眼光看我们。至少不能让我们目前所处的这个生活范围内的人知

道。一年中，我们可能只工作几个月，这几个月挣的钱基本上就可以维持一年的开销了。我们的客人一般是某大公司的高级经理、大老板或是政府中的某高官，或是某大官的公子爷，或是外国人士。总之，都是非常有钱的人。

我是学医的，知道性传播疾病的危险后果，因此这几年的小姐生活，我对个人卫生一直很讲究，接待客人也一直坚持使用安全套。在我看来这样能够确保我不得性病，而且每年我都上医院做全面检查，保证身体不出问题。但直到最近我的一次献血，我被检查出 HIV 阳性，让我感到天快要崩下来了。我不敢相信，也不愿相信，更不可能相信，这种事情怎么会发生在我身上？但是，我并没有放弃自己，我上深圳、广州、北京三个地方的权威医疗机构作检查，但所有的结果都显示：我已经感染艾滋病。我无法说服自己相信这一事实。我知道自己干这一行可能会患上性病，可凭我的专业知识，我对这方面的防御工作一直很谨慎，为什么还是感染了呢？最后，在北京找到了一位非常有名大夫检查。那位大夫看着我拿的一叠检验报告说：“你的确已经感染了艾滋病病毒。”

“可我每次都有用安全套，而且我在使用安全套前进行过吹气检查，一旦发现有漏气的就换掉；并且使用完之后还要看它是否有破裂，这几年里都没有破损过。我这么小心谨慎，怎么可能还会得艾滋病呢？”大夫说：“**安全套并不一定安全，现在市场上所售的安全套它自身存在有一定的自然裂缝，一般精子透不过去，而病毒比精子小 100 倍，完全有可能透过安全套，一旦在性交过程中，阴道壁有损伤，就可能会感染上。**目前都普遍认为，只要带安全套就可以有

效地避免 AIDS。但许多实验表明，即便正确使用安全套，质量合格的安全套也有 30% 左右的失败率。”

我彻底死心，安全套不安全！我想我患病的最大可能性就在于此，是安全套把我给毁了（按：此观点不正确。应该是自己的放纵之心把自己毁了）。这让我怎么面对我父母和亲朋好友，要是他们知道我是这样患病的，我真不知道后果会是怎样，我恨……我恨自己不该进这一行，我恨社会不应该有嫖客，我恨苍天对我的不公平，为什么是我？我也只是用自己的生活方式在努力生活，为什么？？我想不通，我的心很痛，并决定要报复社会，报复所有的男人，我要让更多的人感受这一种痛苦，这一种对生活的无奈，对死亡的恐惧。在随后几个月的接客中，我对我的客人不用安全套，客人也很乐意。因为不用安全套能让他们更有快感，而且他们也没有心理负担。在他们看来：像我们这样的高级小姐一般都很干净，定期去检查，不会像那夜总会小姐或是发廊妹一样。就这样先后有几个客人和我不戴套多次性交，这些人必死无疑。在那段时间里，我过得很麻木，就象是行尸走肉一般，对自己没有将来，没有目标。似乎在我所剩余的时间里，我的唯一使命就是让更多的坏男人患病，我承认那时的我，就只想找更多的人陪死。人在极度悲痛和无助的时候，总是会想到家，那个曾经让我痛恨的家，因为我一直觉得，家里人没有给我优裕的条件。我不能象其他同学那样有家里人为他们安排工作。但我不甘心，我不认输，我告诉自己：必须靠自己出去闯，靠自己去创造想要的生活。所以大学毕业后，我一直没有回家。

但这一次回到家乡，看到我那下岗的父母，看见他们积极面对生活态度，看到他们为我煮饭、为我烧水……生活中的点滴，都让我觉得是那样的真实和快乐。突然觉得：之前的物质享受都是虚有的，人们看到的只是你的外表，真正的快乐与否只有自己知道。我心里没有了叛逆，没有了埋怨，有的只是忏悔。就觉得：上天赐给我美丽的样貌就是对我的恩赐，在这么艰难的家庭环境还能让我顺利念完大学就是对我的眷念，让我有这么疼爱我的家人，就是对我的照顾，为什么我还不知足？想到过去父母供我读书，中学时老师对我的照顾，大学学院辅导员老师给我勤工俭学的机会，学校每年给我颁发的国家奖学金……我觉得过去自己被生活的物质享受冲昏了脑袋，不知道自己其实已经很幸福。现在唯一后悔的是没有机会报答他们。

但我知道，我不可以再这样下去，尽管无法改变我得病的这一事实，但我有能力不把自己的病传给其他人，不能让更多的孩子失去父亲、不能让更多的家庭破碎、不能让更多的人失去生命。人能活着，本身就是一种幸福。我想对大家说：世上没有绝对安全的性行为，正确使用合格的安全套，虽然在很大程度上可以避免感染艾滋病，但不能确保百分之百保护率；不要以为有了安全套就安全，为了你自己、为了你的小孩、为了你的父母，请不要放纵自己的性行为，否则，下一个安全套可能毁的——就是你。

（按：这是一个高级小姐的自白，安全套不能阻止爱滋病毒。淫邪等于死亡，这位医学院的高才生用生命诠释了这个定理，也证明了那句老话：淫为万恶之首。）

---

## 戒邪淫网址集锦

戒邪淫网：<http://www.jiexieyin.org/index.asp>

戒邪淫论坛：<http://bbs.jiexieyin.org/>

寿康文化研究学会：<http://www.shoukang.org/>

彭博士工作室：<http://pengboshi.blog.hexun.com/>

戒色网：<http://www.jiese.org/>

戒色论坛：<http://www.jiese.org/bbs/>

孝亲网：<http://www.xiaoqin.com/xq/index.asp>

中国反色情网：<http://www.haongo.com/>

淫祸网：<http://www.yinhuo.org/>

不净观网：<http://www.bujingguan.com/index.html>

戒淫邪专题网址：[http://www.xuefo.net/ztzl\\_10.htm](http://www.xuefo.net/ztzl_10.htm)

家庭百科报网站：<http://www.jtbkb.com/>

## 其他戒邪淫善书推荐

《保富法》

《阴律无情》

《欲海回狂》

《玉历图说》

《养生保命集》

《让生命恢复纯净》

## 普为印施、辗转流通、赞扬劝阅诸善士回向颂

一切事业，身为根本，身若受亏，事俱消陨。  
伤身之事，种种不一，最酷烈者，莫过淫欲。  
是以君子，持身如玉，闲邪存诚，夙夜兢惕。  
如是制心，欲念不起，何况邪淫，蔑伦越理。  
世有愚夫，不知此义，每致纵欲，不遵礼制。  
贪暂时乐，受长劫苦，减算折福，尚其小耳。  
以故前贤，敬辑此编，冀诸同伦，共乐性天。  
不慧有感，增订流传，高悬殷鉴，以拯青年。  
德广居士，捐洋六千，印送各界，期登寿域。  
又有善士，随缘附印，欲令此编，遍布远近。  
愿诸阅者，扩充此心，辗转流布，普令见闻。  
庶可同伦，悉获寿康，子嗣贤善，长发其祥。  
凡出资者，及赞助人，灾障消灭，福寿孔殷。  
先亡祖先，超生净土，后嗣子孙，吉庆无已。  
世运日隆，风俗日美，先贤懿范，人各继武。  
爰书俚语<sup>①</sup>，用表芹忱<sup>②</sup>。祈发大慈，自利利人。

民国十六年（1927）丁卯孟夏  
古莘<sup>③</sup>常惭愧僧 释印光 谨撰

---

① 爰书俚语：这里指毫无文采而粗俗的语言。这是作者的自谦话。

② 芹忱：谦词，微薄的情意。

③ 古莘：印光大师老家陕西省合阳县，古称“有莘国”。

---

## 第五版白话寿康宝鉴助印功德芳名

张立强: 4000; 潘志豪: 2300; 曹耀方: 2000; 蔡信士: 1000;  
张云翔: 1000; 王 悅: 1000; 秦冬林、陶晶(两家族): 850;  
DKMY: 750; 殷晓霞: 700; 冯楚涵: 500; 陈纪华: 480;  
惭愧佛子: 300; 陈金勇: 300; 隐名氏: 300; 陈美楠: 300;  
芮氏祖宗: 200; 张女士: 200; 谭羨文: 200; 卢海清: 200;  
马 丽: 200; 廖 伦: 100; 岳子良: 100; 李世钧: 100;  
和 静: 100; 刘玉金: 100; 张 智: 100; 明 实: 100;  
隐名氏: 100; 照 瑞: 100; 佛弟子: 100; 东 方: 100;  
杨兰英: 100; 曾国智: 100; 钟润祥: 100; 谢明辉合家: 99;  
印居士: 99; 陈锡填: 99; 郝俊川: 60; 忏悔中人: 50;  
白 阳: 50; 马 帅: 50; 彩易合家: 50; 曾贝恩: 50;  
杨凤兰: 40; 杜浩然: 10

**合计: 18837 元**

本次印书费用: 4.8 元 / 本 × 3920 本 = 18816 元

注: 本书图片、新增附录文章及表格均选自互联网(部分文章略有改动)。有意助印及需要本书和电子版(.doc 和.pdf 格式)的朋友可联系: QQ: 527092673、1417243476

**本书承印电话: 13226738988 (陈先生)**