

家有道德书，平安又幸福。

养生保命集

中华道德学会印行

序言

人生的享受，用哲学方法去分析，本来皆是苦的，若能防避着苦不来临，就算是康乐了。人的身心，若能常得康乐，自能却病延寿，再能得到地位，名誉，财富，平平安安的渡过几十年，这便是幸福了。

细看得到这样幸福的，世上能有几人？要追问为什么得到这几件事，还这样困难？大多数是受了淫欲的害。好淫的人，多病，容易衰老，不能长寿，这是显然得到的苦，因此丧失了地位，败坏了名誉，损失了财富，这是无形招来的苦。更影响到家庭不和，妻子离散，社会唾骂，怨仇深结，为人走到这等地步，还有什么乐趣可言。

再说到因果上，更觉可怕，佛经上说，造淫业的人，他得到的报应，是妻女不贞，断子绝孙，死后要变畜生入地狱，百千万劫，不易转身。所以佛教戒戒，出家弟子第一就是戒淫，世俗公论也说万恶淫为首，可见淫欲这件事，真是大祸根。它是多生习气积成的，不学自会，古圣先贤，人世间的智者，及那些明道的贤达，早就看出它的祸害，有的主张断除，有的主张节制，有的限定范围，善言劝说，无非希望人打

破迷关，脱离痛苦，得到康乐。

现在潮流变了，从追求物质享受，渐渐趋向放纵淫欲，本来这件事，不学自会，防止甚难的，反而大肆提倡，黄色书刊、杂志、小电影，都充当着色情的宣传队，诱惑一般青年男女迷乱颠倒，造了多少伤风败俗的丑事，破产的、败家的、吃官司的、自杀的，安宁的社会，变成了烧滚的油鼎。谁无家庭妻女，这样下去，何堪设想。

希望人人看了「养生保命集」之后，发大觉悟，个个能得到身体健康，延年益寿，立志如山，守身如玉，自己不犯邪淫，而且善言规劝有缘人，那么社会上的性病和孤寡，势必日渐减少。若能发心广印「养生保命集」，施送推广至各阶层，只要众志成城，众擎易举，必能挽救社会风气。

恳祈海内外仁人君子，大发救世之心，量力助印，普遍流通，造福儿孙与社群。

李炳南 谨识

再编序

人类与动物的区别，除了『食、色』之外，人类有『语言、文字』，依靠『语言、文字』学习和继承祖先的文化、技能、道德。然后发扬光大，开创新的文化、技能。这就是人类与动物的区别。

人类一生不仅追求个人的美满生活，同时谋求全体人类的幸福，为后代创造优越的环境和条件。这就是人类生存的价值，最为崇高壮丽的伟大使命。为了完成这项天赋的使命，必须具备健康的体格。

印光大师说：『世间人民，十分之中，由色欲直接而死的，占四分；间接而死的亦有四分。』由此可知，贪色纵欲残害身体的祸害，何其惨烈，无疑是慢性的自杀行为。

『养生保命集』的目的，是为了让读者早日脱离疾病、丧命、因果恶报的祸害，醒悟人类传宗接代的真谛，作为保命、健康之座右铭，既能享受天伦之乐，养育强健、俊秀可爱的儿女，又不致损害身体，夫妻双双健康长寿，相随相伴白头到老，成为真正的幸福人生。

但愿宿世具有善根、福德、因缘的贤达之仕，有机缘获得『养生保命集』，并且细心阅读，犹如身入宝山。男士读后，能够珍重自爱；女士读后，自当善言规劝丈夫：『以家庭、健康、事业为重，勿踏足风月场所』；为人父母者读后，应该关心子女如何正确对待性和爱，使儿女免受色情传播的诱惑，误入歧途。这样的家庭，自然充满欢乐和温馨。

倘若能够将这本善书推荐给亲朋好友，或者发大慈悲心，捐款助印，广为流通，犹如挽救千千万万人的健康和宝贵生命，其功德遍及五大洲，无法衡量。

农历二零零二年二月十九日（观世音诞辰）

中华道德学会 编辑组 谨识

注：印光大师，民国初年德高望重的高僧，一生致力于印赠善书救世。著名的善书有『寿康宝鉴』、『了凡四训』等等多种善书。

养生保命集

目录

第一章	何谓肾亏和成因	1
第二章	现代邪淫故事六则	17
第三章	犯邪淫改过获善报故事三则	25
第四章	古代名人故事四则	30
第五章	犯邪淫之恶报故事四则	36
第六章	关圣帝君传略	45
第七章	关圣帝君显灵故事四则	47
第八章	文昌帝君显灵故事三则	54
第九章	养生保命守则	60

第一章：何谓肾亏和成因

『肾亏』是中医特有的名词，简单地说，就是肾脏亏损，包括性器官功能和肾神经系统。常言的『补肾』，就是恢复生殖器官的功能，增强性神经的活动能力，以促进新陈代谢，使肾脏功能正常。

『肾脏』是五脏（心、肝、脾、肺、肾）之一，肾是先天之本，五脏之根，生命之门，主藏精，精是构成生命的基本物质，是生命的原动力，极为重要，应该善加保养。

『肾脏』健康的人，面色红润，容光焕发，精力旺盛，头发乌黑发亮，双目炯炯有神，步伐稳健，记忆力强，思维敏捷，无论学习、办事处处得心应手，生活充满乐趣，受人尊敬、称羨。

『肾脏』亏损的人，面色灰暗，双目无神，口干气喘，耳鸣眼花，头昏脑胀，腰酸背痛，双膝乏力，神经衰弱，失眠善忘，夜间小便频繁，日间昏昏欲睡，做事力不从心，百病丛生，若不及时治疗，等到病入膏肓，不但失去人生乐趣，甚至失去宝贵的生命，给家庭带来无法弥补的痛苦。

『肾亏』的成因很多，仅例举下列几种：

一：『手淫』，原因、危害、消除手淫的方法

所谓『手淫』，是指用自己的手或其它物品刺激自己的生殖器官，以得到射精快感的一种不良习惯。

青少年情窦初开的时候，随着性器官和性意识的日趋成熟，性欲便产生，「手淫」现象也就有可能产生。开始常常是无意中或因好奇心触摸了生殖器官，当发觉有兴奋感后射精，沉沦于这种性刺激，久而久之上了瘾，养成了习惯而难以摆脱。

※造成『手淫』的原因：

※青少年开始发育后，出于对阴茎勃起的好奇心，而经常抚弄所致。

※裤太紧或睡觉时阴茎受刺激而引起「手淫」。

⊗ 阴茎包皮过长或阴茎包皮炎症刺激阴茎而引起「手淫」。

⊗ 看色情书刊、影带，产生性冲动，不能控制自己，而诱发「手淫」。

※『手淫』的危害：

长期「手淫」不仅影响身心健康、学习、工作，而且对未来的性生

活带来不少麻烦。

频繁「手淫」，会使大脑经常处于兴奋状态。容易导致大脑皮层的兴奋与抑制功能失调，以及皮层下中枢神经功能障碍。

日常生活中会有头晕、失眠、多梦、周身无力、腰酸背痛、记忆力减退、注意力不集中、食欲不振、心悸气短、头痛眼花、精神萎靡等多种不同程度神经衰弱症状。

另外由于经常「手淫」的机械性强力刺激性器官，造成将来婚后房事时不射精，或者早泄、阳痿等性功能障碍发生，影响性功能的发挥，以致性生活不和谐，给夫妻关系蒙上阴影，严重损害夫妻感情。

由此可知，习惯性「手淫」确实是一种不正常的生理现象，青少年应该重视这一问题。

「手淫」并非人生必须的生理现象，青少年千万不要因好奇而作这种尝试，避免染上这种不良的习惯而伤害身体。

万一染上「手淫」的习惯，要尽早醒悟到「手淫」的危害，只要下定决心，相信能够克服消除的，除了父母多加关怀之外，青少年应自律。

消除手淫的方法：

※青少年要有远大的抱负，勤奋自励的进取精神，应该把精力集中在学习、工作、体育运动、科技、文娱活动上，从中获得满足感和乐趣，这样可以逐渐减低和忘却「手淫」的习惯。

☼为了达到戒除「手淫」的目的，应该尽量避免看诱发性冲动的色情书。至于色情画报、录影带，是一种精神毒品，要坚决抵制。绝对不能踏足任何色情场所，杜绝引发性兴奋的刺激来源。

☼不要穿紧身裤，裤子太紧太窄，会增加对性器官的摩擦力，易引起性冲动。不抽烟不饮酒，因为过强的神经兴奋作用常诱发性冲动。

二：『遗精』、『滑精』的成因

「遗精」是指男性在无房事行为的时候，发生射精的现象，「遗精」是在夜间睡梦状态，也称为「梦遗」；如果在清醒的时候发生射精的现象，称为「滑精」，「滑精」是一种严重的病态，应该及早认真医治，否则后患无穷，影响一生。

※『遗精』的成因：

第一种：男孩在十二、三岁左右，进入青春发育期，体内产生精液，当精液达到一定的饱和程度时，便会通过「遗精」方式排出体外，即是上述所说的在睡梦中发生射精现象，每月正常的大约二次左右，直至结婚有正常的性生活，就没有「遗精」的现象。每次「遗精」之后，并没有明显的头晕、困倦的情况，这种「遗精」属于正常的生理现象，无需紧张不安。

第二种：男性到了青春发育期，本能地产生性欲，但是因为缺乏正确的性知识，有部份青少年不集中心思学习求上进，而把思想过份注意在性的问题，或者是与异性过于密切的接触，看了色情小说、画报、录影带，或者染上了「手淫」的不良习惯，都会导致「遗精」次数频繁，有的三、四天一次，严重的一、二天一次。「遗精」之后身体非常疲倦，大脑皮层兴奋，造成夜间睡不着，而早晨起不了床，身体日渐消瘦，终日无精打采，胃口不佳，记忆力衰退，学习退步。

第三种：睡裤太紧、冬天被子太厚、太重、太过暖和、俯睡等等使性器官受压迫、摩擦等刺激，容易导致「遗精」次数增加。父母应多加注意。

第四种：由于体质虚弱，白天运动过度劳累，极度疲倦，造成全身各种器官的功能失调，也会引起「遗精」。

第五种：当观看色情电影、录影带、小说、画报的时候，产生性亢奋，完全失去自控的能力，随时射出精液，中医学称为「滑精」，纯属病态，是肾亏最严重者，千万不可忽视，如果不及早根本治疗，任其拖延，时间久了，等到面容枯槁，油尽灯熄之时，即使华陀再世，也是回天乏术，无法挽救你宝贵的生命。所以奉劝患「滑精」的朋友，及早求医根治，同时必须杜绝一切色情的诱惑。

三：房事过份多病重者丧命

夫妻如果房事过多，精液耗损，肾水枯干肾元难以复原，日后就会腰酸背痛、早泄、阳痿、神经衰弱、肾衰等病症，重者丧命。尤其是在新婚期间，如果只顾一时之快感，是最易纵欲的，凭着青年血气方刚，精力充沛，即使精液透支，并没有明显的症状，而不以为意，但是暗中却已悄悄地埋下中年以后阳痿、早泄、神经衰弱的种子。

从中医学的分析，人的血气，运行于六经——太阳、阳明、少阳、

太阴、少阴、厥阴，一日行一经，六日行遍六经。所以，凡外感最轻者，一般七天才痊愈。夫妻房事之时心跳自汗，身热神迷，精液泄漏，一经之气血即伤，一经既伤，必须等待七日气血周转至此经之日，方才能够复原。如果未至七日，又再走泄精液，经气尚未能复原，是一伤而再伤，以致外感内伤亏损，长期如此不知谨守七日复原的原理，日积月累，而致百病俱起。

◎ 新婚夫妻纵欲故事

彭先生，廿七岁结婚，妻子廿一岁，生得身材苗条，皮肤白里透红，美丽动人，朋友们称羨不已，彭先生自然欣喜万分心满意足。

婚后感情，亲密得形影不离。彭先生贪恋妻子的美色，沉沦于色欲，不知节制，结婚一年多，得了虚损症，身体瘦弱，食欲不振，久嗽不止，间中痰里有血，夜冒冷汗，到医院求诊，服用西药，未见好转，身体日见虚弱，常卧病于床。

后来转求中医，医生诊断彭先生患了『肾衰症』，夫妻必须分房。有一天，妻子端着药来到他床前，心想自己的身体黑干瘦弱，像似枯

木，与一年前比较仿如二人，不禁感慨叹息，眼泪不由自主地流下来，妻子见他暗泣，便询问是何原因，彭先生叹了口气说：『我的身体本来强壮，自从结婚后，就逐渐消瘦，未知是否能够康复？所以伤心。』

古代养生专家认为：『精、气、神为人体之三宝，人若纵欲即精失、气散、神离。』因此，保精、养气、摄神，就是养生的三大法宝。

彭先生服用中药和分房三个月后，病情略有好转，以为康复了，难忍三个月独床而睡的日子，恢复与妻子同床。一个月后彭先生终因虚损过度，医治无效去世，终年廿九岁。一对恩爱夫妻，不到二年而阴阳各处一方，令人惋惜不已。正如中医学所言：『凡虚癆症，虽养好强健，犹须断欲一年，若以为复原而行房者多半必死。』

彭先生死后不久，年轻美貌的妻子难守空房寂寞的日子，改嫁他人。至此，一场夫妻，就像一台舞台剧，曲终人散。正是：

色刀欲剑斩凡夫，暗里摧人骨肉枯；
一旦身陷欲海中，病入膏肓悔恨迟。

成熟的青年男女从彼此相识，互相了解、倾慕交往，尊重、关怀、

爱护、体贴对方的一切，从而决定结婚，共同创造和维护今后的幸福家庭，这是一条漫长曲折的道路。所以，人类的相爱是超乎于动物之上，无比丰富而高尚的情感。

真正的夫妻，绝不是单纯、盲目地追求性欲的满足。而是相爱双方心灵的沟通和融洽，感情、性格、品德的契合，双方深切地了解对方，了解自己，长久相处，互诉心曲，互听心声，心心相印，融为一体，共同完成人生创造、抚育下一代的神圣职责。这是人类肉体和精神的结果，是真正成熟的爱情，方能够天长地久。

如果仅仅是着重于性欲的满足，其结合是短暂的，结果可能是：一种是因得不到性满足而分手；另一种是因无节制的纵欲，轻者多病，重者丧命。

大家都知道，动物的求偶，有的完成性行为之后而性命告终。例如雄性黑蜘蛛，交配完了就死去。有些动物生育后代，一段时间协力抚养，但是一旦后代长成，原先的配偶也就各奔东西，各不相认。希望人类在科学昌明的现代，同时要提升夫妻间的高尚情操，既享受丰裕的物质，又保养健康的身体，使生活更美满。

四：春药——无形杀手

『春药』，顾名思义是催情药物。自古至今，自中至外，多少人死于此种风流药物！

由于房事频繁或其他原因导致阳痿不举，原本犹如敲响了警钟，按理应当节制和养息。然而反求助于『春药』，以求瞬间的快活。殊不知『春药』的亢奋刺激作用，虽然迅速收到振奋的功效，只不过是迫出体内残余的精力，尽量透支而已。服药后使人精神异常兴奋，血液沸腾，心跳加速，如痴似狂，经过极度的透支后，心力交瘁之下，自然一泄不止，昏倒床上，全身冰冷，往往令伴侣不知所措，因未能及时抢救，而当场丧命。

中药的『春药』，药性多属温燥，极易助火劫阴之弊端，所以切记不可随便服用。

唐朝时候，有位著名学者，文章之佳可谓『惊天动地』，可惜晚年迷恋两位美妾，因房事过度而阳事不举，采用方士之言，服用方士炼制的春药助阳，于是不久命丧『强』字，终年五十六岁。（注 方士：江

湖郎中炼丹之人。）

柳宗元的姐夫崔简，官任连州太守，服用春药助阳，五十岁丧命。汉成帝患『阳痿』，方士献上一种壮阳药丸，初时服用倒也管用，但是，服量逐渐不断增加，方才有功效。直至有一晚，服用七粒药丸，与赵飞燕之妹昭仪同房之时，笑声不绝，顿时精液流溢失禁，余精涌出，转瞬间即逝世。

中国小说『金瓶梅』主角西门庆，以好色见称，热衷于服用『壮阳』药物，淫纵无度，结果『精尽继之以血』，死于非命，即是典型的例子。

同样道理，激素类的壮阳西药也不可滥用。例如，雄性荷尔蒙能增强性功能，但是有促使睾丸萎缩的副作用，长期使用，不仅使性功能衰退，而且还会引起前列腺肥大、癌症化，降低肝功能等不良后果。

现代人很多不知『春药』之危害，千方百计去购买催情『春药』，他们只是为了逞一时之英雄，以满足其英雄感，这种只求眼前快活，不顾后果的人，其最终是会乐极生悲，断送了宝贵的生命。

五：贪色、嫖妓

许多人在饮宴酬酢之后，接着到风月场所寻欢作乐，成为一种夜生活的时尚和规律，其中不乏高官、富商和未婚青年，以为逢场作戏，无伤大雅，殊不知贪色、嫖妓的三大害：

一 损德

二 伤害身体

三 破坏幸福家庭

西方著名的哲言：

『胜情欲，乃胜最大的敌人。』

每逢饱暖思淫欲，面对美色诱惑的时刻，一个人的德性是优是劣，自然而然地现出原形，而暴露无遗。

贤达德厚而有智慧之仕，必然自爱自律，不仅远离美色的引诱，而且善言规劝亲友，勿蹈欲险。

德薄而意志弱者，却视为人生之至高享受，闯入销魂阵内，大好堂堂男子汉，竟然自我辱名丧德。

凡是今生能享有富貴的人，乃是自身前世修善積德深厚，以及歷代祖德福蔭的緣故，由是天地鍾靈，山川毓秀，然後誕此佳兒，長大後成為社會英才，國家棟梁。由此可知修善積德獲福之艱難，今生之福，得來殊不容易，絕非僥幸，應該倍加珍惜，並且再接再厲，更加發心行善，以保福德綿延不絕，福澤兒孫，方才是無愧于心，為後代樹立榜樣。

正如明朝云谷禪師所說：

世間享有千金之產者，定是千金人物，享有百金之產者，定是百金人物……又如生子，有百世之德者，定有百世之子孫保之，有十世之德者，定有十世之子孫保之，有三世、二世之德者，定有三世、二世之子孫保之，其斬然無子者，德至薄也。

◎ 營商嫖妓釀成家庭慘劇故事

三十年代在上海英租界，黃堅成和江小姐均是大學高材生，畢業結婚之後齊心協力創辦『堅成貿易行』，由於兩人的英語和交際能力極

佳，生意以英美客户为主，经过几年经营，跃居为上海著名大商行。

生意发展顺利，妻子又诞下男孩，取名大卫，可谓双喜临门。为了照顾孩子，生意由坚成一人负责，以前商业上的应酬总是夫妻结伴同往，现在仅坚成一人去应酬，每当宴客之后，余兴未尽，再陪伴客人到风月场所寻欢作乐，直至午夜后方才归家，渐渐地成为习惯。

随着生意扩展，应酬更多，有时每周五、六次之多，与妻儿共进晚餐相聚的时间越来越少。江氏贤淑善良，体谅丈夫为生意而奔忙，对于感情生活只有自我压抑克制。而大卫自幼缺乏父爱，与父亲交谈亲近的机会极少，母亲成为生命中唯一的亲人。

由于累月经年的压抑导致郁结成疾，江氏日渐消瘦、失眠、食欲不振。坚成朝出晚归，也未加以关心，而江氏恐怕丈夫担忧，从没有透露病情。直至极度虚弱，一次下楼之时，突然眼冒金星昏晕滚落楼梯，送往医院抢救，为时已晚，因脑震荡去世，终年三十七岁。

年仅十六岁的大卫顿失朝夕相处的慈母，内心万分痛苦，无法适应孤独生活。虽然父亲较以前关心他和给予充裕的零用钱，但是始终无法弥补心灵的创伤。尤其每逢周末，更感空虚，起初与同学去看电影，渐

渐地去酒吧、夜总会等场所流连，消磨时间，而且学会抽烟、喝酒，再也不是以前勤学向上的好学生。这一切父亲全然不知。

有一次周末，黄坚成与客户去夜总会，赫然看见大卫搂着舞女步向出租车，本想上前阻挠，但是又怕客人知道年青的儿子竟然学会嫖妓，太没颜面，只好呆望着儿子乘车绝尘而去。

深夜大卫回家，父亲在客厅等候已久，一见大卫就厉声质问道：『去哪儿回来？』稍带醉意的大卫回答说：『去你去的！』把多年的怨气一古脑儿地发泄出来，然后头也不回，迳自向睡房走去。坚成既羞又怒，自知自己十几年来的所作所为，不配教训儿子。从此不敢再问儿子，各自风流快活。

二年后，大卫被传染中梅毒，父亲并不知道，由于羞愧不肯求医，一方面自暴自弃，感到人生无可留恋，终于病重去世，终年仅十八岁。

黄坚成于二年之间，失去妻儿，至此方才醒悟自己十几年来于商场和风月场所打滚，酿成家庭的惨剧，悔之莫及。自此意志消沉，再也无心经营生意。曾经在上海滩风云际会的殷商，从此消声匿迹。可见黄坚成二十年来沉醉于追求财、色，所付出的惨重代价，享乐犹如春梦，醒

来之时一场空。

所以，希望社会名流，青年学生，洁身自爱，提高警觉，防患未然，应该醒悟到进入风月场所犹如足踏虎尾，沉浸于欲海如履春冰。更期望把将花费在风月场所的金钱和精力，用于帮助社会的孤苦病残人士，造福人间，如此必然是凶消福聚，祥光普照大地，为自己种下毕生富贵之源，积儿孙万世无穷之福德，这是利人利己的善举何乐而不为之！

古人诗曰：

粉貌花容过眼空，笑他狂蝶逐西东；
贞心贮在冰壶里，透出祥光日映红。

所以富贵之家须明了，万能的是金钱，万恶的也是金钱，用之于正，是自造福基，用之于邪，是自作孽障。善用金钱者福祿寿齐全，误用金钱者家业破败。

第二章：现代邪淫故事六则

好色贪淫之人，犹如手执火炬，迎风而行，必然烧伤其身；又如见刀刃上之蜂蜜，以舌舔蜜，必然割伤口舌。

自古云：

求名者，因好色欲而名必败；

求利者，因好色欲而利必丧；

居家者，因好色欲而家业必荒；

为官者，因好色欲而官职必失。

所以，世间诸恶之中，以犯邪淫之报应最为惨烈、明显、迅速。以下六则实例，足以证明因果之报应何其快捷：

❀ 故事一：仗财邪淫 英年早逝（淫证）

赵先生少年时家境贫苦，立志刻苦奋斗。及至青年因经营顺利，屡获厚利，数年之间，竟然成为富商。少年得志，沾沾自喜，完全忘记昔年困苦岁月，饱暖思淫欲，公司女秘书、文员，必选择年青美貌之大学

毕业生，聘以高薪，再以陪伴往外国倾谈生意，或送礼品、宴会等等手法引诱，甚至暗施迷魂药，逐一奸污，洁白处女误中奸计，因恐怕丑事外扬，无面目见人；或恐失去高薪之职位，不得已屈于淫威，忍气吞声。赵先生因此更加肆无忌惮地放纵淫欲，如此不到一年，突然患绝症而暴毙于酒店套房。凡是明了他邪淫之恶行者，均异口同声地说：「作恶多端，必受天诛！」可怜，一位勤奋有为的青年俊杰，竟然惨死于欲海，令人惋惜。

◎ 故事二：诱骗寡妇 横死公路（淫证）

黄先生之邻居高先生乃一富商，高先生不幸中年逝世，遗下美貌的妻子李氏和二名幼子。黄先生垂涎李氏的姿色和丰厚家财，欲图其财色兼得，于是藉邻居关心为名，多番亲近，以花言巧语博取李氏好感，伺机于食物中施下迷药，强奸该妇。事后李氏无可奈何，只好委身屈就他。

黄先生原本是游手好闲之徒，不务正业，终日吃、喝、嫖、赌，不到三年，就把庞大的家财破尽，而且经常对李氏拳打脚踢，虐待二名幼子，李氏因怨恨难伸，绝望而自尽，遗下二名幼子，幸赖善心人士

收養。至此，黃先生仍毫無悔意，變賣家具，依然日夜醉酒。有一天傍晚，因酒後步上公路，被貨車撞倒，從身上輾過，血肉模糊，死狀慘不忍睹，貨車司機不顧而去。由此可知，邪淫因果報應之速是今世現報，警戒世人及時醒悟。

❀ 故事三：專營色情影帶 報應親女被奸（淫証）

李先生專營色情錄影帶的生意，銷路極佳，家境因此而富裕起來。時值秋高氣爽，夫妻双双往歐洲旅遊，享受人生。在學的十四歲女兒獨留家中。

李先生夫妻遊畢歐洲回來，過了二個多月，女兒常常嘔吐，初時以為腸胃不適，不以為意，後來日益嚴重，經醫生診斷，發現女兒已經懷孕三個月了，夫妻倆猶如晴天霹靂，驚惶失措，於是逼問女兒說出原委，方才知道，色狼乃是李先生至好友人王先生，趁李先生夫妻外遊，每天下班後，攜糖果探望李先生之女兒，並且播放色情錄影帶給她觀賞，繼而毫無廉恥地引誘奸污她，可憐，天真爛漫的初二學生，竟然慘遭摧殘，身心留下無法磨滅的傷痛，毀滅了學生黃金歲月，種下了孽種。

李先生所经营的色情影带，是色情的推销和传播者，危害千千万万的青少年，引导他们产生邪念，迷乱颠倒，做出无数伤风败俗的丑事，罪恶重于杀人。所以李先生有此速报，让他亲身体会到那些受害青少年父母，绝望痛苦无助的心情。

上天的当头棒喝，不仅是惩戒李先生，同时警戒世人，切勿作色情的宣传鼓吹者，其罪深重。

❁ 故事四：英俊才子 风流身亡（淫证）

汪先生魁伟英俊，成绩优异，大学毕业之后，任职贸易公司，工作勤奋，谈吐文雅，深受老板器重；为人又热情幽默，甚得女同事欢心。但是，日子一久，汪先生由谦虚逐渐变得骄傲，自持俊秀，玩世不恭，女朋友不停地转换，多数因轻信汪先生的甜言蜜语，误以为找到好归宿，因此而失去处女身，成为无知的玩物，含羞被沾污而不敢张扬。

汪先生虽为饱学之士，竟然如此无耻下流，殊不知乐极生悲，终于染上性病，但是碍于面子，没有求医，私下买些抗生素服用，略为好转后，误以为药到病除，心中暗自高兴，不但不以此吸取教训，反而胆子

更壮，依然不停地滥交。到了第二年春天，旧病复发，昏倒在办公室里，送医院急救，经医生诊断，已经是梅毒第二期了，各器官和脑神经均受梅毒侵袭，虽极力救治无效，终因并发症脑炎而死亡。

汪先生早年丧父，母亲以做清洁工谋生，艰辛刻苦供儿子上大学，殊不知『色』字夺去汪先生年青的生命，其母痛不欲生，亲友为其惋惜不已。

自古说：『不淫获福，犯淫致祸』。

美女当前，妩媚娇艳，姿色迷人，智者视之为祸害而拒之，必致福星照临，上天庇佑，学业、事业皆如意，以及子孙无穷之福荫；愚者视之为莫大艳福而亲之，必致灾星降临，鬼神共诛，轻者身败名裂，重者不明惨死，祸及儿孙。所以，智与愚之判别，美色乃是最佳的试金石。能否经得起淫欲的考验，智者因此而进德得福；愚者之损德招祸立竿见影。读者可以抚心自问是智是愚，自我反省，引以为戒，摆脱色网之困缚，自在幸福地生活。

❀ 故事五：母溺爱亲儿 九岁车下亡

王小兵现年九岁，家住广东英德市。在八岁时就迷上家中的女模特儿裸体挂历，当父母不在家时，他就选一张最富吸引力的裸女画，做些下流的动作，最后竟然要抱着挂历才能睡觉。而男童的母亲却认为孩子年龄尚小，看看这些裸照并没有什么害处。在母亲的溺爱下，王小兵更加放纵，经常买裸女广告画，收集杂志报纸上的裸照，夹在自己的相册里，成为嗜好。

去年十一月某日下午，王童在一条小巷，抱着一个小女孩强行索吻，小女孩大叫救命，被一名路过的武警将他制止，而且把情况反映给王童母亲，意想不到她不但没有责怪儿子，反而指责该武警陷害她的儿子，硬逼着孩子说是武警打了他。

今年一月二日晚上七时，王童路过一条灯光昏暗的小巷，碰到一名穿短裙的年轻女子，他竟然不顾一切冲过去将她抱住，并且在她下身乱摸。受害人以为有人打劫，吓得一边狂喊抓小偷，一边拚命挣扎。

王小兵当时惊恐万分，怕喊叫声会引来巡逻的警察，于时急忙拔腿

就逃，因跑得太急，拐弯时被迎面而来的一辆电单车当场撞死。

王童的母亲闻讯赶到现场，见到儿子死亡的惨状，还没有呼喊一声，即时就疯了。

从王童的死，发人深省，父母爱儿女，其中最重要的是教育，使儿女的心智能够健康的成长，使他们能够适应现代充满色情金钱诱惑的社
会，避免走入歧途而堕落。

❀ 故事六：编写色情书 儿子进监狱（淫证）

陈先生北京人，四十多岁的工程师，亦是一位业余作家。不久前出版商请他写色情小说，稿酬为一千字一百元。陈先生以不堪入目的淫秽情节，胡编乱造了十几万字的情色故事，不到一个月写成。那位出版商看过之后，赞口不绝，称陈不愧为北京的名作家，当即付给他一万多元的稿费。并且鼓励陈先生可以更大胆地描写，愿意预付稿费。

陈先生轻而易举地获得丰厚的稿酬，大大地激发了他的创作热情，于是白天上班，夜间写色情书。陈先生唯一的儿子十六岁，就读高中一年级，学习成绩名列前茅，而且酷爱文学，非常崇拜父亲业余写作，并

希望自己将来能成为著名的作家。有一天适逢假期，陈先生夫妻外出探望朋友，钥匙遗留在书桌上，儿子单独在家，出于好奇，便偷偷打开父亲放稿件的抽屉。当时他看到父亲编写的色情稿，心跳异常急速，一口气阅完那份尚未写完的手稿后，书中的情节让他情不自禁地浮想联翩，当天晚上他就失眠了。

两天后，他藉问功课为由，到同班胡姓女同学的家，将只有十六岁软弱的胡同学强奸了。胡同学为保声誉不敢张扬，使他的胆子更大了。接着又垂涎同班的杜姓女同学，趁父母上班的时候，把她约到自己家中，当他欲对她故技重施时，遭到刚烈的杜同学极力反抗，并且及时报案，将陈先生的儿子绳之于法。而陈先生也因涉嫌制黄、贩黄而被警方拘捕。

陈先生为金钱所诱，编写色情小说，危害社会。但是他万万想不到，第一个受害者竟然是自己品学兼优的儿子，是他自己把儿子送进监狱，亲手毁了自己儿子的青春。可见现世冥冥之中的因果报应是即时现报，无须等待下世才报应了。正如上海人的口头语：『现世报』。

第三章：犯邪淫改过获善报故事三则

*美色当前 悬崖勒马 得善果（善证一）

秀才林涛，福州人氏，英俊非凡，家境富裕。有一天出外散步归来，见书桌上有一盆盛开的玉兰花，不知是谁送来的，正在欣赏的时候，忽然书房门口出现一位少女，笑着对林涛说：『这盆玉兰花是我小姐赠送给你的。』林涛问：『为何赠花给我？』少女尚未回答，此时背后出现一位面带微笑衣着华丽的千金小姐，林涛一见那沉鱼落雁之容，闭月羞花之貌，疑为是仙女下凡，顿时为之着迷，起身向她道谢，盛赞其美貌，以言语调情。小姐见林涛如痴似醉的样子，于是说：『我乃上月才搬来隔邻的李家。明天我家父家兄进城，须后天才回家。你明天黄昏可以从我家后门进来，当不锁门等候你。』

林涛欣喜若狂，第二天黄昏如期赴约，见昨天的丫环已在后门等候，开门引林涛到小姐闺房，林涛见绣房清雅，芳香扑鼻，二人见面犹如久别的情侣，两相慕悦，春情勃发，欲火炽热，正当解衣上床，欲越礼之际，林涛突然想起家中的妻子，暗中自语：『我已有妻子，虽然是

两情相悦，但是也属淫乱，有损阴德，枉费我读了这么多圣贤书。』即时念头急转，如梦中醒来，冰雪泡身，欲火全消退，于是以身体突然不适为由，婉转辞别小姐。

自此以后，便不再会李家小姐，李小姐久不见林涛，相思得病，林涛闻知，坚志不再前往。常人误以为林涛薄情绝义，其实林涛此举，不仅不损自己德行，而且保住李小姐之贞操，免致陷于『少女与有妇之夫通奸』的罪名。实是利己利人的高尚情操。

自古说：『情逢多处必生淫。』

多情往往容易犯淫过，林涛于欲火炽热的关头，竟能及时意念端正，克制自己，堪称是奇男子，世间罕见。

第二年，林涛考中举人，后来更步步高升，官至翰林（注：考中进士，入翰林院。）子孙代代贤达显贵。

后人有诗赞林涛：

士君子能脱爱情生死路

大英雄不迷色欲美人关

*犯邪淫 改过后 获善报（善证二）

贾仁，山东人，五十多岁，尚无儿女，夫妻俩常常到寺庙求神明赐他子嗣，但是一直失望。

有一天夜里，睡梦中见神明监察司，拿着一本功过簿，读给贾仁听：『你昔年曾经奸淫一位良家妇女，上天罚你绝嗣，所以求子不应。』贾仁听后，哀伤地恳求神明：『弟子当时年青愚昧无知，而铸下大错，乞求神明慈悲，赐于赎罪的机会。』神明见贾仁真诚忏悔，于是说：『你若肯将功赎罪，必须劝化十个人不犯邪淫，才能够赎以前的罪过；如果能够刊印戒淫，养生保命的善书，劝化更多的人，便可以得子。』贾仁梦醒之后既惊又喜，立志痛下决心，悔悟前非，从此力行劝告世人，切莫犯邪淫。而且捐钱印赠「戒淫」、养生保命善书，到各处派送，即使边远的乡村，也亲自派送善书，度化之人数，难以计算。

上天见到贾仁出钱出力，勤勤恳恳度人无数，甚为感动，于五年之中，赐他三个儿子，均天资聪颖，学问过人，都是年青中举人，中进士，入翰林，功名显达。而贾仁夫妻也因行善而获增寿三十六年，活至

九十多岁，亲眼见到儿孙满堂，富贵荣华。这些都是贾仁真诚改过，认真行善的无量功德，所获得的福报。

* 召妓犯淫 悔改向善 重获功名（善证三）

清朝周伯顺，山东人，同治甲子年赴省城考试中举人。放榜后得意忘形，召妓姿意淫乐狂欢。

当夜周伯顺的父亲在家乡梦见神明告诉说：『你儿今年中举人，四年后可以中进士。可惜今天中举后，即夜召妓犯淫，阴德亏损，所以文昌帝君已将他中进士的功名削除。然而你祖上世代积善，阴德浩大，尚可庇荫子孙，如果你儿能够醒悟悔改从善，将功赎罪，则四年后的功名尚可以挽回。』

周伯顺返回家中，父亲责问他：『你在省城为何召妓淫乐』，周伯顺心中暗惊，但因相隔两地以为可以欺瞒，于是强辩说：『那有此事！您怎可冤枉我。』老父更气愤地说：『若欲人不知，除非己莫为。你若清白，我怎可将此羞耻之事强加于你。』接着把中举那夜所梦经过详细告诉儿子，周伯顺听后，惊惶失色，毛骨悚然，意想不到在外胡作非

为，竟被神明监察得一清二楚，正如俗语说：『举头三尺有神明。』且连年老的父亲也知道。至此周伯顺方才醒悟到犯淫乃天地不容的滔天大罪，当即焚香祷告天地诸位神明，忏悔改过，誓不再犯淫。

自此周伯顺一面力行善事，一面勤于攻读，四年后会考，果然中进士。

后人有诗赞周伯顺：

贪淫好色太猖狂，悔改前非未为迟
速作善功弥补过，重修祖德子孙昌

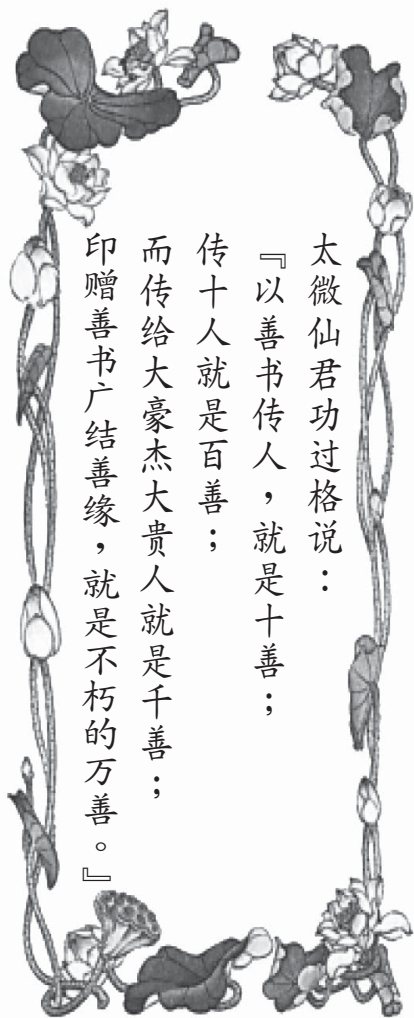
太微仙君功过格说：

『以善书传人，就是十善；

传十人就是百善；

而传给大豪杰大贵人就是千善；

印赠善书广结善缘，就是不朽的万善。』



第四章：古代名人故事四则

☉ 三国名将赵子龙（故事一）

赵子龙，三国时代刘备部下大将军。在进取四川之时，奉命攻打桂阳城，守将赵范战败，献城投降，赵范仰慕赵子龙英勇超群，又是同宗，要求结拜为兄弟。结义当日，赵范备酒席庆贺，酒至半醉，忽然一位美如天仙的少妇，为赵子龙斟酒，赵子龙问她是何人？赵范答道：『她是家嫂樊氏，家兄刚去世不久，又没有儿子，常劝她改嫁，但是至今未有合她心意之人。而且声言，必须如将军这般相貌堂堂，名震四海的人，才愿意下嫁。今天适逢将军，真是天缘巧合，若是将军不嫌弃，家嫂愿意终生奉侍将军』。

赵子龙听了大声严厉斥责赵范说：『你我既然已经结义为兄弟，你嫂即是我嫂，怎么可以如此乱伦，不仁不义……』赵范被赵子龙严词义正一番话，说得羞愧无地自容，赵子龙愤愤离席而去，其凛凛正气，备受世人敬佩。

赵子龙助刘备攻取四川，屡建奇功，建立蜀国后，被封为五虎将之一，英名盖世。

后人作诗赞赵云：

虽非认义哥哥，也仿着关公秉烛。

不学多情叔叔，羞杀他曹植占甄。

✪ 唐朝名相狄仁杰（故事二）

狄仁杰年青时，生得面如冠玉，眉清目秀，相貌英伟。赴京应考途中投宿旅店，夜静灯下读书，突然一位美艳少妇来到他房里，原来是旅店主人的媳妇，结婚不久，丈夫去世，日间见狄仁杰俊秀非凡，春心澎湃难以克制，候至晚间以借火为由向狄仁杰挑情，不料狄仁杰虽然知道她的来意，却丝毫不动心，而且友善地说：『见你如此艳丽动人，使我回忆起老和尚的话。』少妇好奇地追问是什么话，狄仁杰借机开导她说：『赴京前在寺中寄居读书，寺中老和尚见我相貌，曾经警戒我说：「你相貌堂堂，将来必定显贵闻达，但是须要谨记，千万不可贪色犯淫，前程尽毁。」我说：「艳女美色，是人人皆喜爱，如何能够遏止这

种欲念呢？」老和尚教导我说：「当你见到美貌艳姿，淫念冲动之时，如果将美女想像为吸血的狐狸精、毒蛇鬼怪；将她秀丽的面貌想像作害了大病既黄且瘦，犹如鬼脸一般；将迷媚的粉脂，想像作人临死的时候，面目青黑，七孔抽搐那样的丑恶难看；将诱惑人的窈窕丰姿，想像作感染梅毒溃烂，那恶臭的浓血，引来了无数的苍蝇，令人掩鼻疾走；一旦与她交合，不仅被吸取精血，精气枯竭，且百病交侵，受尽病魔折磨。」

倘若能这样设想，淫念欲火就会静止得如清凉的寒冰了。」老和尚的教诲，我一直谨记于心。所以刚才初见你那撩人动情的丰姿艳容，正当欲火冒升之时，老和尚的话立刻在耳边响起来，炽热的欲火即刻下降。你能够立志守节，乃难能可贵，切勿因一时的冲动，而败坏你的名节，况且你上有年老的公婆，下有年幼的儿子，都需要你一人承担照顾，如果与我通奸，随我而去，公婆、幼子将顿失依靠。

古代妇人守节美德为世人称颂，例如韩久英，因恐怕遭色贼奸淫，而持刀割去自己的鼻子；又如高仲举的夫人逢淫贼，用镜柄刺双目，毁

容以保貞。還有其他許多節婦為保貞節，有的投井，有的以熱油燙面毀容，以種種方法確保潔白身軀。少婦听了狄仁杰這番話之後，感動得流淚滿面，拜謝說：『感謝恩公大德，不但保全我的貞節，又教我過欲的方法，從今以後，一定心如止水，冰清玉潔，堅守如節，以報恩公今日教誨。』然後再三拜謝而別。

狄仁杰為此事，作詩曰：

美色人間至樂春，我淫人婦如淫人
色心狂盛思亡婦，遍體蛆攢滅色心

後來這位少婦，堅守如節，而顯名鄰里，為人稱頌。

狄仁杰赴京應考，高中狀元，官至宰相，輔助唐朝安邦定國，愛民如子，處處毀淫書，提倡倫理道德，成為歷史上著名宰相，留芳萬世。

後人有詩盛贊狄仁杰：

己身守志避邪緣，尚勉孀姬節要堅；
切戒一時云雨娛，名留萬載感蒼天。

◎ 拒淫示淫过 高中状元郎（故事三）

书生谢迁，明朝浙江余姚县人，在昆陵街上开设书馆，日间教学，赚取路费，夜里攻读，准备明年赴京应考，才貌双全，远近闻名。

有一天晚上，隔邻的一妙龄少女，乘双亲赴省城探亲，私自来到思慕已久的谢迁书房里，百般挑逗，亲近谢迁。谢迁初时以礼相待，后来见其如此不知廉耻，严正诃斥她说：『你乃闺女，应自爱自律，竟敢如此不知羞耻，倘若我也不顾礼义，与你淫乱，岂不是毁了你的贞操，使你终生蒙污，而且败坏你家名誉，如此缺德之事，天理难容，千万不可为也……』少女被谢迁义正辞严的训斥后，如梦中醒来，羞愧万分，感激谢迁见色不乱，及时制止她免犯下遗恨终生的错事，眼泪不由自主地如泉涌出，拜谢他的训诲，惶恐地回家去。

谢迁光明磊落的高尚人格，以及夜夜勤学不懈，第二年应考，高中状元，后来官升至宰相，是明朝著名的贤相，声誉卓著，其子也官至侍郎。这是他拒淫处女，所得之善报。

◎ 心胸坦荡 玉洁冰清（故事四）

书生刘理顺，明朝人，少年时家贫，欲赴京应考，无奈无路费，于是在一富翁家中任教，赚取路费。员外见刘理顺博学多才，教学有方，故此甚是器重，特地选一名聪明伶俐的侍女，照顾刘理顺的饮食起居，晚上齐宿一房，其意是赠送与刘理顺为妻。

刘理顺日间教员外的儿子读书，夜间自修学习，经过三年苦读，学业大进，适逢考期，于是辞别员外，赴京考试。

临行时，刘理顺请员外替侍女选配一位好丈夫，员外甚为不解，以为刘理顺有意欲抛弃她，于是无奈地说：『她已陪伴你三年了，感情深厚。若是此去金榜高中，将来她可作为妾侍。』刘理顺微笑着说：『东翁！您以为我是无情无义之小人吗？虽然同宿三年，却未曾有任何儿女私情。』员外闻言其感诧异，特地请家中老妇向侍女查问，果然仍是处女。员外对刘理顺三年来见色不乱的高尚人格钦佩万分，实是古今罕见的正人君子，征得刘理顺同意，收为义子，厚赠金银衣物，助他上京赴考。放榜之日，刘理顺高中状元，才德兼备，成为明代著名的理学大师，受人敬重，名誉显贵。

第五章：犯邪淫之恶报故事四则

❀ 宰相纵欲 身亡家败（淫证一）

宰相王甫，虽然才学兼备，但是极其贪色，特地请工匠建一宽阔无比的睡房，中间置一大床，周围环绕着很多张小床，用金玉做成屏风，翡翠制成帐幔，分隔开来，精选美女住于小床，自己居中间大床，然后轮番淫欲作乐，日日如是。

王甫的母亲见儿子如此纵欲，心如刀剜，常常规劝说：『你之行为，如飞蛾扑火，毫无节制的纵欲，犹如烈火烧身，长此下去，势必油尽灯熄，命危在旦夕，将来后悔莫及。你怀盖世韬略英才，身负国之重任，应该以国家、百姓为重，如今沉迷女色，是何等愚痴！何等可惜！』

王甫丝毫不听母亲的规劝，依然我行我素，日日沉沦于酒色之中，不久肾脏过度亏损，衰竭身亡，家道随之破败，一世荣华富贵化为乌有，而儿孙均沦落贫贱。

◆ 大学生邪淫 名落孙山（淫证二）

明朝朱焕，武昌府大学生，饱读诗书，文章诗词都极负盛名，乃屈指可数的才子。

但是朱焕贪色邪淫，家中富裕，所有佣人皆挑选貌美少女，入住不久，便用金钱饰物诱惑，然后与她们奸淫。即使是家中的乳娘，也被他奸污，荒淫无耻之极。

有一天晚上，朱焕与新来女佣在房中饮酒调情，适逢另一位旧女佣步经房门，朱焕叫她入内坐下一齐饮酒，酒醉之后，三人上床轮淫作乐，正当兽性狂发，淫荡无态之时，突然窗外有鬼叫声，并且唱歌骂朱焕说：『新色正欢残色戏，前程削尽后代殇；（殇：音商。未滿十二岁夭折。）可怜一个斯文客，贪色原来为色亡。』

朱焕闻声，浑身直冒冷汗，两位荡妇被吓得面色如土，仓皇夺门而逃，半路胆破而死。

自此朱焕每逢考试，皆是名落孙山，唯一的儿子夭折。家运衰败，二位女儿沦为娼妓，正是淫人妻女者，妻女被人淫。

朱焕于穷困的中年，眼睁睁地看到儿女悲惨的遭遇，方才醒悟乃自己邪淫的报应，但是为时已晚唉！

❖ 诱骗少尼 死于非命（淫证三）

秀才张士进，武林县人，勤奋好学，才貌双全，丁酉年赴京考试，途中投宿的旅店，对面是座尼姑庵。饭后张士进散步至尼姑庵，偶见一位少尼姑清秀脱俗，乃出身于富贵之家，出家时，父母恐女儿生活清苦，故给与许多金银随身，作为不时之需。

张士进藉着才学俊貌，亲近少尼，初时只是谈论诗词歌赋，进而调情引诱挑逗，见少尼渐渐失去自恃之际，向少尼求爱，百般甜言蜜语，并且山盟海誓地说：『京考完毕之后，定来迎娶，共偕连理。』少尼为之动情，信以为真，使张士进得逞奸计，不仅玷污了少尼，而且令少尼感动，以为获得好归宿，将所有金银送给张士进，让他在迎娶之日作为聘金之用。

张士进财色兼得之后，沾沾自喜，自以为天赐洪福。辞别少尼，赴京考试，若以张士进之才学，自当金榜高中。殊不知张士进之邪淫行

为，早被文昌帝君洞察，将张士进金榜除名。张士进落选后，竟然背弃昔日盟誓，路过尼姑庵，而不进庵迎娶少尼，带着金银竟自回家。

少尼自张士进辞别之后，日夜思念情郎，计算着赴考之后归来的日期。但是归期已过，却不见张士进之踪影，方知受骗，羞愧无地自容，痛哭自尽。死后冤魂不散，变成厉鬼，一路追寻张士进。张士进于归家途中，忽然仆倒地上，发狂似的口出少尼姑的声音，痛骂张士进诱奸骗财薄幸。随行书童见状，慌忙跪地求情，求少尼准许张士进回家后，请高僧超度亡魂，以解冤愆。少尼鬼含恨地说：『此仇难解，我要索他性命。』

张士进醒后，勉强支撑昏沉的身体，回到家中，三天之后，七孔流血而死，面目全非，死状十分恐怖。

此乃诱色骗财的惨烈收场，后人诗叹曰：

风流片刻害人坑，十载寒窗一日倾；

何不仿效高国泰，寿年八十乘金莲。

请读著名的高国泰故事如下：

❀ 善念感化少尼 双双修成正果（善证）

书生高国泰，宋朝杭州人，自幼父母双亡，家贫寄居于姑母的尼姑庵读书，图取功名。庵中有位少年尼姑，生得眉清目秀，唇红齿白，见高国泰气宇非凡，情不自禁动了春心，忘却戒律，作诗表白爱慕之情，其诗曰：

『身在白衣大士前，不求佛度不求仙；

愿求一点杨枝露，洒在人间并蒂莲。』

高国泰见此情诗，心想既然能够看破红尘出家，必定是前生修来的善根、福德、因缘，目前只是一时冲动不能自抑，应当善言点醒她，千万不可乘机诱其犯戒，铸成大错，于是回赠一诗曰：

『妄念一动神即迁，神迁六贼乱心田，

心田一乱身无主，六道轮回在眼前；

六道轮回了不完，畜生饿鬼苦千般，

劝你勿生贪嗔痴，一失人身万劫难。』

少尼见诗，犹如当头棒喝，似雷贯耳，即时羞悟，从此不再与高国泰见面，勤修佛法，后来终成正果。

高国泰为了断少尼情丝，避免彼此再产生情感，迁出尼姑庵，租住员外周半城的房子。住了半年，无钱交租，家奴竟然拆去房门，使高国泰无法安心读书，心想穷困潦倒至此境地，活着毫无意义，不如一死了事。于是到屋后的林子里，准备上吊，突然济公活佛手拿着绳子走过来，嚷着说：『这棵树是我上吊用的，你要上吊到别处去，勿与我相争！』

高国泰见济公活佛要上吊，问其何因，济公说：『我欠人五两银子，无法还债，被迫无奈，只好上吊求死了结。你是为何自尽？』高国泰将自己的遭遇告诉济公，并把身上余下的碎银送给济公凑数还债。济公又问：『你我素不相识，为何要帮助我呢？』高国泰说：『我已绝望，自尽心意已决，将死之人，留此碎银何用，不如送给你，可以助你还债。』济公被高国泰临死之时，尚为他人着想助人的善心所感动，于是以实相告说：『周员外乃我旧交好友，你且先跟我回去，房租之事乃易解决。』

高国泰随济公返回周府，早有家奴报知周员外，周员外急忙出外相迎，敬如贵宾，济公将高国泰欠租金寻死一事详细告诉周员外，周员外闻知家奴竟然瞒着主人，仗势欺人，大怒，即刻要将该名恶奴逐出府去，幸得济公、高国泰再三求情，才被严责了事。

周员外见高国泰宽厚仁慈，甚是敬重，格外厚待和济助，留高国泰于府中安住。

得到周员外相助，高国泰更加勤奋攻读，后来考中状元，为官清廉严正，抚恤贫民。做官二十年，看破红尘，辞官修行，享年八十岁，也修成正果，临终之时，见昔日之少尼在空中驾云来相迎，其时满天毫光万丈，瑞气千条，微笑着说：『请恩公上莲台宝座。』然后引领高国泰飞升往西方极乐世界。高国泰昔年的善念，使少尼醒悟修成正果，自己也因此积下阴德修成正果，成为世代留芳的佳话。

编者按：济公乃是宋朝得道高僧，是家喻户晓的活佛，度化众生，在民间流传着许多神话故事。上述是摘自济公传的一则非常动人的故事，告诉世人道德理论因果报应的道理，为善所获得无上的福报。

行善者嫖妓 绝后除功名（淫证四）

楚成，结婚多年无子，楚成平素对神明虔诚，早晚恭敬礼拜。有一天晚上，妻子梦见神明示说：『你丈夫十分诚心敬我，我已向上天请求，赐给你一个儿子。』妻子又问：『我丈夫可会中举？』神明回答：『只要再勤力行善积德，将来可得功名。』

睡醒后，妻子将昨夜所梦，详细告知丈夫，楚成听后欣喜万分。从此行善更勤力，读书更勤奋，期望早生贵子，金榜高中。

不料，有一天晚上，与朋友饮酒猜拳，酒后余兴未尽，在友人怂恿之下，到妓院嫖娼。当晚，妻子梦中见神明怒斥：『你丈夫不珍重自爱，竟然在外饮酒嫖妓，自损阴德，污秽触怒了天神，不但今后无子，而且受谴责除功名。』第二天楚成回家，妻子逼问丈夫昨晚所干何事，楚成如实相告，妻子闻知丈夫昨晚确实饮酒宿娼，顿时伤心欲绝，昏倒于地。楚成见状，慌忙救醒妻子，妻子醒后，将昨夜梦中神明怒责经过告诉丈夫，楚成听后悔恨莫及，一失足成千古恨，从此夫妻愁怅不已，终生贫穷潦倒，没有子嗣。

后人有诗叹曰：

诚神赐子复归无，为进青楼德行亏；

身降石麟名金马，身荣子贵付东流。

人说：

『后功可以补前过，前功不可补后过。』

又说：

『终身行善，一时德亏，犹如经年打柴一日烧皆化为无。』

喜好嫖娼者常为自己脱罪名，自我安慰振振有词的说：『我
有钱付嫖金，两相交易各自甘愿，实无损人格与道德，问心无
愧。』殊不知，除妻子之外的男女性行为，均属有罪，称之为
淫。

孟子说：

『富贵不能淫、贫贱不能移、威武不能屈，此之所谓大丈夫。』

第六章：关圣帝君传略

关公名羽，字云长。汉朝末年，公元一八四年，黄巾倡乱，群雄并起。刘备、关公、张飞桃园三结义，关公辅助刘备开创基业，立国『蜀汉』，即今四川省，与曹操、孙权鼎足而立，这就是历史上著名的『三国』。

创业初期，曹操进攻徐州城，刘备、张飞兵败，关公为保护两位嫂夫人（刘备的妻室），不幸被困于小城下乡（今山东省滕县南）。曹操素来仰慕关公乃当世之英雄豪杰，意图招揽关公投降。为了要离间关公与刘备的感情，阴谋欲使关公与两位嫂嫂乱伦，从而背叛刘备，所以故意只供一间卧房给予住宿。关公先安顿两位嫂嫂休息，自己乃秉烛立于户外，通宵达旦，毫无倦意。曹操见关公正气凛凛，愈加钦佩。

后来，关公闻知刘备在汝南城，于是将往日曹操所赐的金银及汉寿亭候的官印，悬于堂上归还曹操，保护两位嫂嫂，不辞艰辛，千里追寻刘备。由于曹操没有给予过关文凭，一路上处处遭受守将的拦阻，所以关公过五关斩六将，战胜重重险阻，终于抵达汝南城，与刘备、张飞团

聚。

关公视富贵如浮云，丝毫不贪图高官厚禄，不畏危难，忠于桃园誓盟的高风亮节，犹如青松傲雪，皓月当空，令后人千秋敬仰！其高超武艺，勇毅、刚强、儒雅的英雄气概，为古今崇敬。历时至今，已经一千七百余年，关公忠义英烈形象，依然栩栩如生。请看港九各界，无论是警局、商户、住家，都虔诚地供奉关圣帝君，堪称『英雄盖世』，被视为忠义的象征。

关圣帝君——观音菩萨的护法——伽蓝菩萨

公元二一九年，关公因误中孙吴将领吕蒙的诡计，不幸遇难逝世。因关公一生忠烈，感动天庭，奉玉皇大帝敕令，与文昌帝君一同司掌文衡（即人间科举事项），及人间善恶的簿籍，皈依佛门，发愿度众生。

明朝初年，关圣帝君降笔人间，劝谕世人修善戒淫，而且云：『吾已归观音大士，与韦驮尊天，同护正法（即伽蓝菩萨），祀吾者勿以荤酒。』由是远近播传，各处寺庙中，均塑关圣帝君尊像供奉，香火鼎盛，扶持正法，显灵民间，庇佑百姓。

第七章：关圣帝君显灵故事四则

* 叔嫂乱伦 报应甚速（故事一）

陈书生，浙江省人氏，才貌双全，但是，十分贪色。哥哥婚后不久去世，遗下年轻美貌的嫂嫂，陈书生勾引嫂嫂通奸，初时恐邻里议论，只是偷偷摸摸，日子一久，毫无顾忌，将嫂嫂当作妻子，一起生活。

适逢科举考试，陈书生求功名心切，有一天听说近县内有关圣帝君庙经常挥鸾出乩文。极其灵验，欲求神明庇佑金榜高中，于是前往关圣帝君庙，自以为有才学，想对关圣帝君试试是否灵验真的有神，拈香敬求乩文，赐知功名福祿。（注——乩文：古代求神占卜疑问，由乩童于沙盘上写下神明所指示的文字。）

沙盘上乩文说：『我有一对联，让你对，你愿意吗？』
陈书生回答说愿意。一会儿乩文出示上对：

『红锦被中，无限恩爱呼嫂嫂。』

陈书生一见乩文，惭愧的将头低下去，顿时脸色苍白，全身发抖，直冒冷汗，羞愧无地，不敢对答。

不久乩文出示：

『你不能对，我替你下联吧！』

乩文接着出示下联：

『黄泉路上，有何面目见哥哥。』

陈书生看了乩文，面如死灰，惊惶失措。回家后，自此重病，医治无效，不到一个月就死了。

关圣帝君在生之时，无论是行军打仗，每于晚间必读『春秋』等史书，最重礼义。凡是读书人均十分敬重关圣帝君。读书人知书识礼，为世人之表率，倘若读书人犯淫乱伦，其罪加一等，报应之速，世人不可不知，应引以为戒！

＊ 正义忠贞 金榜高中（故事二）

林登云，宋朝江南人。有一年，坐船赴省城考试，途经吴淞江，船家于傍晚靠岸停航。岸边有一座高楼，半夜突然失火，时值冬天，风高物燥，风助火威，转瞬间火光冲天，高楼内的人四处争相逃命，忽然楼上窗口，有一位仅穿贴身内衣之少妇跳下来，恰巧跌落在林登云的船

舱，林登云见状，立即脱下身上的皮袄，给少妇穿上，一来藉以遮羞，二来可以御寒。其时船夫、船客均被惊醒围观，林登云恐船夫对少妇起淫念，非礼妄动，于是整夜点灯读书，不敢睡觉。直至天亮，护送少妇上岸回家，然后扬帆赴省城会考。

放榜之日，林登云被取录，欣喜万分，即刻前往拜谢主考官。报上姓名之后，主考官向林登云讲述取录的经过：『当天评审你的试卷时，因为不及格，将其放弃在一旁。那天夜里，睡梦中见关圣帝君，在你的考卷上批示：

『少妇体，皮袄裹，秉烛达旦你与我。』

第二天醒来，见你的考卷，竟然放在被取录者的桌子上，令我惊讶不已，你此次能中榜，谅必赴考之前曾经做了极大的善事，感动上天，才能够蒙关圣帝君亲赐功名，你可以把修善之事告诉我吗？』林登云听后，初时直发愣，后来定了定神，联想关圣帝君的批示，与吴淞江上少妇跳船一事，将经过告诉主考官，主考官听完后，盛赞林登云深明礼义的善举，出于至诚。

第二年，林登云上京考试，金榜高中，被选入翰林（注——翰林：宋朝的文学侍从官）。因尚未娶妻，当时何宰相器重他的人格，特别将千金许配给林登云。

由于林登云为官廉洁公正，官职步步高升至侍郎、尚书（注——侍郎：各部的次长。注——尚书：部长。）林登云的二个儿子，均聪颖过人，年青及第，俱入翰林。

林登云正义忠贞之心，关圣帝君感应显灵，所获得的福报，成为千古美谈。

＊ 恶僧动淫念 竹笼沉黄河（故事三）

河北省刑州太守方谷珍的女儿，清秀聪明，自幼精通诗词，年方十六岁。有一天，到关圣帝君庙进香祈福，庙中一位恶僧，垂涎方小姐的美貌，心动淫念，对方小姐说：『我有一首『回向偈』（注——回向偈：佛家的唱词），念诵给神明听了之后，可以为小姐添福。』方小姐不知有诈，就跪伏在神前，静听庙僧念偈词，不料恶僧竟然念道：

『江南柳，嫩绿未成荫，枝小那堪攀折取，黄鹂飞上力难堪，留取

待春深。』

方小姐明晓淫词无耻，听后愤怒填胸，立即奔出庙外，登车回府。半路突闻空中宏亮的声音：『方氏女，你要牢记淫词，回去告知你父亲，我将助你收拾此淫僧。』方小姐闻言，仰头望见云端有一位神明，枣红面长须，骑赤兔马，威风凛凛，知道是关圣帝君显灵，急忙下车，拜谢帝君，然后驱车回府。

恶僧见方小姐怒气冲冲而去，查问之下才知是太守之千金，自知闯下大祸，于是想即刻离开避祸，但是无论如何奔跑，始终围绕着关圣帝君庙，死兜圈子而已，无法离开。

方小姐回到家里，将刚才的经过一一禀告父亲，方太守听后感怒，立即派官兵前往捕捉淫僧，众官兵见淫僧在庙外绕圈，捉回去见太守。

古代，凡犯淫者，以竹笼装后抛入河中，作为惩罚，同时警戒后人。淫僧也不例外，将他装入竹笼，命人抬到黄河边，临走之前，方小姐也作一词，请父亲念给淫僧听，以消淫僧之孽障，太守念道：

『山西竹，巧匠作为笼，留与淫僧藏法体，碧潭深处伴蛟龙，方知色是空。』

然后将竹笼抬到岸边，抛下急流中，冲入大海，让蛟龙充饥。

＊淫人妻子 妻子被人淫（故事四）

李家骏山东历城人氏，以贩卖乌枣为生，经常到邻镇做生意。有一次，见邻镇郭永寿的妻子年轻美貌，乘郭永寿不在家，诱骗郭妻回家，不料回到家中，发现自己的妻子已经被别人拐跑了，据邻居说，妻子跟别人私奔的日子，正好是李家骏私诱郭妻的同一天，李家骏并不因此醒悟因果报应的天理，反而暗自庆幸，幸亏带郭妻回家，否则岂不成了寡佬。

由于郭妻本质杨花水性，过了不久，又跟一位比李家骏年青的人私奔了。正当李家骏自叹无奈之时，郭永寿因妻子失踪，一路查访追寻到李家，并且到衙门控告李家骏诱拐他的妻子。但是由于郭妻已再次跟别人私奔，李家骏自恃郭永寿没有证据，故坚持不承认曾经诱拐郭妻一事。

郭永寿无可奈何，只可作罢。听乡人说附近关圣帝君庙内有乩笔扶鸾，十分灵验，就请乡人带他到庙中请示，圣帝降乩示诗批说：

『鸳鸯梦好两欢娱，记否罗妇亦有夫；

今日相逢须一笑，分明依样画葫芦。』

郭永寿见诗文，默默无语低下头，惭愧地离开。陪伴他到庙里去的乡人见状，猜想郭永寿之妻子，必是他以前也是诱拐得来的。可见：『诱人妻子者，妻子被人诱』天理昭昭。

谨以本书之功德回向给赞助出版的善心人士，并祈求国泰民安，社会风气日渐改善，人人增长福慧，身体健康，事事顺利，祈求皆如愿。

本会全体义工在此致万分感谢，共襄善举，多谢。

第八章：文昌帝君显灵故事三则

※ 正气书生 名题金榜（故事一）

书生曹芬，松江人氏。上京赴考，当天考试完毕，回到旅店中，晚饭后在房中点灯读书。到了三更时分，突然进来一位少妇，坐在他床边，曹芬见了惊异万分，急忙往门外跑，想去朋友房间，但因漆黑不见五指，无法辨认方向，寸步难行。正犹豫间，忽然前面出现灯光，数人提着灯笼，曹芬沿着灯光，跟着众人走，不一会儿，众人转到一间庙里去，曹芬停住脚步，在门外往里张望，只见庙内灯光通明，气氛肃穆，正是文昌帝君的庙堂。接着听到声音宏亮地读念今年新科中榜的名单，曹芬于门外静听其名单，念至第六名时，文书官禀告帝君说：『此人最近犯邪淫之罪，应当削去他的功名。』帝君说：『今晚曹芬，不贪女色，拒绝寡妇勾引，正气可嘉，将他填补好了。』曹芬听了暗自惊喜。等到放榜，曹芬果然考中第六名。

所以有诗赞曰：

『本是无名复有名，浩然正气鬼神敬；

富贵穷通全是德，封妻荫子步高升。』

※ 游船拒美色 延寿功名显（故事二）

清朝顺治甲午年，书生汤聘，溧水县人，赴省城应试，于旅店中患重病，半夜死去，冥冥之中，感觉到灵魂从头顶上出来，接着飘荡到南海普陀山，求观世音菩萨指引救度，菩萨指示他说：『可往文昌帝君庙，求帝君查明功名寿元。』于是又飘往文昌帝君庙，求问帝君，帝君查完功过簿之后说：『你的寿命虽然已尽了，但是三年前春天，你乘船游玩时，船上的一位美女，见你文雅清秀而动情，百般亲近，要与你苟合（注——苟合：无婚姻的结合），被你正色斥责严拒，正气感动天庭神明，因此积下阴德，上天赐予你延寿，同时嘉赐你功名。』帝君又再郑重叮咛：『今后更应广积阴德，劝戒世人勿犯邪淫亏损阴德，现今人心险恶，监察神每月登记善恶文簿，上呈天庭，故此善恶之报甚速，现世即报应，无须等待到下世才报应。』

谕训完毕，汤聘死而复生，自此之后加倍积德勤学，六年后中状

元，功名显贵。后人诗赞曰：

德力大如山，正气鬼神钦，不怕阳寿尽，延寿好前程；
上天赐富贵，重生享美名，辛丑中状元，苦海渡慈航。

※ 痛改淫念 重获功名（故事三）

明朝正德年，书生赵永贞，相命先生曾对他说：你前世积德，今年廿三岁，可以考中解元（注——解元：乡试第一名），如果今世再勤于修善积德，后福将不可限量。

但是，考试之后，竟然榜上无名，闷闷不乐。于是到文昌帝君庙中祈梦，当晚梦中见文昌帝君严词责备他：『你原本应该中解元，但是你会偷窥女婢更衣，以淫语调戏邻家少女，所以功名被除去。』赵永贞争辩说：『虽然如此，但是并无奸淫。』帝君说：『凡是心有淫念，目邪视，口邪言，均属淫行，幸得尚未淫交，倘若能够真心悔改，修善积德，广劝世人戒淫，将功赎罪，功名可以恢复，后福无穷。』赵永贞听后，大悔大悟，伏首痛哭，立誓说：『从今日起，绝不动淫念，不视淫色，若再犯，愿受惩罚身首异处。』帝君见赵永贞真诚悔改，用笔指点

赵永贞的心口，永贞惊醒。从此谨言慎行，处处警惕自己，万恶俱断，众善奉行，三年后考中解元，于是更加感激帝君恩德，力行善事，刊印戒淫养生保命善书流传劝世，四年后，官至侍郎、「藩牧伯」（古时州长）。

启事

欢迎各商场、商铺来电索取善书及劝世格言，摆放于商场、商铺内，方便市民获得；为推广善书，挽回颓风，扶持正气，造福社会，广结善缘，共襄善举，功德无量！

※ 摄心不散不乱

一个人若是遇美色当前，而心若止水，不起爱欲之心念，那么这个人一定是深有「道学素养」，不然就是一个品德高超之士，这种人不论他走到那一个地方，所有的鬼神都会礼敬十分。一个人若是心存太多的邪念、杂念、怒火、贪妄、嫉恨、不满，那么心地就如同一团乌烟瘴气，鬼神看了，都会讨厌他，而且会霉运当头，诸事不顺，写书人绝不是在恐吓你，若有心存此种邪念、杂念、怒火、贪妄、嫉恨、不满念头太多的人，须自我检点改进，否则你的人生旅途，会永远的坎坷不平。

要如何摄心？如何使「心」不散不乱？如果你尚未悟得三教圣人的心法，那就需要时看一些修心养性之书，吸收道德的营养素，久而久之，道德的营养素吃多了，那么你的心地就会健康强壮，至少你也可以达到「思无邪」的境界。你若能悟得三教圣人的心法，再加上道德营素养素的补充，不须花费太多年的光阴，你即可脱胎换骨了。心的本体是空的、虚的、无的，只因为有思虑、言行、做作这些变化，所以才会感到有自己的存在，正因为你把这些思虑、言行、做作的作用，当作是你

自己本身，而未发觉到这些作用变化的本体是空、虚、无，因此永远找不到自己。哈哈！正是「贪看天上月，失却掌中珠」，难道不是吗？你只知道贪恋肉身及沉迷意识的好坏之感，因而迷失了自己的灵性，见不到自己，唉呀！你的肉身怎么会是真呢！死了埋了，过不了几年就白骨一堆了。

现在就教你一招：先静下心来，然后眼睛向内看自己的五脏六腑，耳朵向内听自己的「心」声，有没有看到了什么？听到了什么？根本就是空空洞洞的，什么也没有看到听到，而此空空洞洞就是心的本体。你若能守此空洞的本体，就可学「摄心」，如何摄？才是守呢？向内看向内听，即是守也。此守非以意识来守此空洞，而是以觉来守住空洞本体，体会得到吗？一颗能成为栋梁之材的树木，最少也须十年或二十年的时间，那么你想要使「摄心不散不乱」的功夫，能够纯熟自然，当然也不是短期间就能垂手可得，请读者须要有恒心及耐心的磨炼，日积月累，自然会开花结果的，果实成熟了，又甜又香又可口，不是吗？

第九章：养生保命守则

『养生』是一门学问，『养生』二字的含意，就是『养生保命』。『养生学』在古代的东周开始，至今已有一千多年的历史。荷兰学者高罗佩曾经赞叹说：『古代中国人的性生活，从总体上说是健康正常的。』

『养生』又称为『养肾』，因为中医学认为肾藏精，是维持正常性功能的脏器，肾在生命中有重要地位，而房事过度，是会伤害肾脏的。所以生活放荡，『贪食者伤脾伤气，贪色者伤肾伤精血』，其害无穷。

男女青年到了适婚年龄，正式结为夫妻，适度的对身体是健康的；放纵欲求，对欲求不予控制，则势必伤害身体。

一：结婚的年龄不宜太早

一定要身体发育成熟之后才可以结婚，养生专家都反对过早开始性生活，认为『男子破阳太早，则伤其精气，女子破阴太早，则伤其血脉』。在身体生长发育到『阴阳充实』之后才开始性生活，这样不仅对自身健康有好处，对子女的健康也有好处。所以，『男子三十而婚，女子二十而嫁』的说法，是有道理的。

男子过早结婚，虽然生殖系统已经发育成熟，但是整个身体尚较幼稚，阴精尚未充实，容易出现相火妄动。年轻人自控能力差，易出现房事过度，阴虚精亏，有损健康。如果等到年龄三十左右，自控能力增强，思考问题较全面，有了婚后的责任感，就不致于肆意纵欲，阴精自保，为健康长寿打下基础。

晚婚对优生优育有很大好处，关系到儿女的健康身体和智商。对于早婚妇女患病，较晚婚妇女生病难治。所以晚婚是『养生』的关键。

二：酒后不宜房事

酒性太热，能煽动欲火，促使性欲亢进。而性生活又要消耗大量体力和精微物质。酒后行房，酒和色双耗精血，犹如漏锅盛汤遭猛火，必然伤害身体。

男女任何一方酒后精神亢奋，性欲亢进，常会对另一方有过份的性要求，甚至动作粗暴，伤害另一方的感情。

三：七情太过不宜房事（注：喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲、

七种感情）

明朝名医龚廷贤说：『忿怒中进行房事，精虚气竭，发为疔疽；恐惧中行房事，阴阳偏虚，自汗盗汗，积而成癆。』都是说明情志不畅，七情太过时，体内气血运行处于逆乱或壅滞状态，精气闭塞，性反应机能无法循序发展，如果这时行房则加重了气血逆乱或壅滞，耗伤精气。同时会使对方产生强烈的反感，造成性生理和性心理的双重创伤，容易导致性欲低下、性冷淡等性功能障碍。

四：饱食后不宜房事

饱食后血液较多地集中在胃肠，大脑主要精力都放在消化方面。同时饱食后立即行房，全身紧张活动，大脑精力分散，必然影响消化，而且影响下一代的健康。而空腹行房，大伤元气。

五：疲劳时不宜房事

疲劳包括体力和精神两方面。疲劳过度而强行房事则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰痛不能俯仰。特别是新婚久别，远道探亲

者，不待体力恢复就行房危害更大。欲远行不可行房，行房后走百里者病。走百里后行房必死。

清晨四时之后，身中阳气初生，不宜行房，有损气血，一次当百次。行房后勿即挥扇及饮冷冻饮料，若过度受凉，伤害身体。

◎行百里、房事者死

清朝末年，有一位青年与同窗好友进城应考，二人皆新婚不久。在城里住宿了几天，考期尚未结束，难耐寂寞，便与好友相约于当日考试下堂之后，结伴回乡下，步行百余里（约三十多公里），至晚上九时后抵家门。父亲见儿子突然回来，知道儿子所为何事，于是故意怒斥：『一定是在城里惹事生非，才连夜赶回家来避祸，明天再以家法处罚。』

父亲命家人将他双手反绑，关在仓库，从外锁上。

第二天，父亲较平日晚起，放出儿子，一言不发，也未加责罚。

这位青年兴匆匆的回来，一进门父亲就来了这一招，觉得又冤枉又畏惧，不过，抚心自问，的确没有什么理由需要连夜赶回家的。平日父亲治家严谨，此刻虽被放出，也不敢多加探询或解释，但是，内心始终不明白父亲的心意。

当他到好友家催促进城时，才知道好友已死；入内见状，顿时恍然大悟：父亲故意冤枉他，把他关在仓库，迟迟释放，原来都是爱子深切，又不便明说，彼此尴尬，不得已才这么做，实在用心良苦！运动乃为健身延寿，但切记在运动前后，必须节制男女炽燃之欲火。戒之！慎之！

六：恶劣环境不宜房事

人的性生理和居住的环境有密切关系。例如在佛寺、墓旁、厨房、厕所，在雷雨交加，或酷暑严寒等恶劣的环境下往往心情抑郁，情志不舒，容易导致性功能障碍。

七：新婚的房事养生

青年人结婚后，有些人自恃精力旺盛，房事生活频繁，久之必耗伤肾精，有损健康。特别是新婚期间，由于办喜事的过度疲劳，房事后不等体力恢复又重复房事，心脏兴奋，心脏的负荷过大，容易发生虚脱。据日本资料统计，突然死亡的人，有百分零点六是发生在性生活中。放纵性欲，会导致内分泌失调，身体的免疫防御功能减退，抵抗力下降，新陈代谢失常，疾病增加，缩短寿命。

八：中年房事养生

人步入中年后，虽然精力充沛，但是肾脏的精气已日渐衰弱，所以四十岁以上的男子更应该节制。中年人肩负家庭重担，工作繁忙，平时要注意劳逸平衡，避免过度疲劳，处理好家庭、社会事务和人际关系，使自己保持心情舒畅，精神饱满，气血流畅。在情绪波动，情志异常，体力疲劳时避免房事。

九：老年房事养生

老年人随着年龄增加，而且年壮之时已透支精力，脏腑功能明显衰退，生殖器官和性机能逐渐退化，肾精渐亏，肾气衰弱，常伴有慢性疾病，所以房事应根据身体情况而定。

老年人在日常生活中保持清心寡欲，情绪舒畅，心情开朗，早睡早起，散步、种花、养鸟、书画、下棋，生活丰富多彩，保持良好的心情，保持夫妻间的恩爱，可以延缓衰老。老年人可以将性欲转移其他运动健身。

老年人常出现肾虚症状，如腰酸背痛、头昏目眩、健忘失眠、疲倦乏力，可以请教中医师服用抗衰老和补肾益精的中药，千万不要自己盲目的使用。

十：妇女三期房事养生

妇女在月经、怀孕、产妇期间，应特别注意房事养生，否则后患无穷。

一、月经期间房事易患妇科病，加重盆腔充血，经期延长，经血量增加，加重月经期不适，影响性功能和性欲，而且导致不孕。

二、怀孕期妇女的气血大都用来供养胎儿，身体其他部份气血相对不足，邪气容易乘虚而入。怀孕期行房容易损伤胎儿，影响胎儿正常发育。

三、产妇期的生殖器官和身体健康状况均未恢复正常，加上哺乳婴儿，体力消耗大，睡眠减少，产妇体质较弱，这时行房很容易产生败血症，如果不及及时医治，可以危及生命。所以产妇应该尽量避免性生活。

十一：春夏秋冬养生

一年四季的变化，不仅影响自然界的植物，而且影响人的房事。人的机体也是一个小天地，和自然界一样有四季的变化，而且受自然界变化的影响。人应该根据四季的变迁来调节自己的房事，以适应自然界春生、夏长、秋收、冬藏的变化规律。

❀ 春天，万物复苏，自然界充满生机，欣欣向荣，各种生物都处于生长繁殖的季节。在这百花齐放，鸟语花香的时节，人的生殖机能，内分泌机能也相对旺盛，性欲相对高涨，春天赋予人生发之气，适当的性生活，有助人体气血调畅，是健康的。必须注意，过份频繁，势必损伤身体。羚羊在春季，有的过份交配，导致双脚不能举步，成为虎、狮的食物。

❀ 夏季，生物茂盛，花开结果。由于天气炎热，人体气血运行加速，新陈代谢加快，身体处于高消耗的状态。人应与其相应，保持心情愉快，情绪舒畅，避免过份激动，房事应适当减少。如果这时过度房事，无疑增加能量消耗，损伤阳气，不利于身体健康。热带地区，长夏

无冬，平均气温三十度以上，人的寿命比温带、寒带地区短得多，可以说明夏季房事过多有损健康。

❀ 秋季，秋高气爽，秋风劲急，万物肃杀。这时期，减少房事，以保精固神，蓄养精气。

❀ 冬季，天气寒冷，冰封雪飘，万物闭藏，虫蛇冬眠，养精蓄锐，以待来年春天生发育。人也不例外，冬季气温较低，人的新陈代谢也随之降低，与此相应，适当节制房事，以保养肾阳之气，使精气内守，避免耗伤精血。

所以，如果能够根据季节不同，适当调整房事，对防止性功能障碍，保证身体健康有一定帮助。

十二：保养肾脏

中医认为肾脏是和性生活关系最密切的脏器，肾脏强，则性能力强，肾脏弱，则性能力差。同时，性行为也是最容易造成肾脏损伤的行为，性生活过度频繁，首先受损害的是肾脏，而肾又是全身健康关系最为重要的器官。肾脏的职能是藏精，五脏六腑的精气皆源于肾，肾脏一

旦亏损，则五脏六腑、气血阴阳都要受到影响，致使百病丛生。

人们可以随时发现到如果是纵欲无度的人，面色晦暗无光泽，肌肉松弛头发干枯，双目无神，腰肢酸痛，双足乏力，夏怕热，冬畏寒，精神疲乏，小便频数等等未老先衰的症状，这些都是肾脏受损的缘故。所以自古以来，中医十分重视保养肾脏，而保养肾脏首要的是注重房事的种种禁忌。除前述结婚不宜太早、房事不宜过度频繁等等之外，还要注意下列三点：

第一点：心要正、忌意淫

耳听色情歌词，目视色情影带，胡思乱想，淫念不绝，日思夜想，经常如此，受害必大。

对于未婚青年而言，由于愿望得不到满足，以致心烦失眠，遗精早泄，精神萎靡，甚至头晕耳鸣，腰肢酸痛，心悸健忘等等。

对于已婚者来说，由于淫念太多，必致房事过度，损伤肾元，造成面色晦暗，腰膝酸软，头晕眼花，遗精阳痿等诸症丛生。

现代社会受西方文化开放的影响，报刊、杂志、电影、录影带

的内容，充斥着性引诱、性挑逗。必须加强文化修养，确立健康的性观念，严肃的态度，正心养性，课余或者业余的时间参加体育运动，习字练琴，种花养鱼，参加探访孤儿院老人院等公益活动，提高个人的情操，置身于高雅的文化艺术生活之中，决不踏足色情场所，决不看色情书刊、影带。

第二点：严禁手淫

手淫者往往是喜欢听色情歌、看色情影带，胡思乱想，淫念纷纷，造成性欲冲动频频。欲火燥动时，则以手淫解欲，求得片刻快感。染上手淫习惯之后，往往次数日益增多，欲罢不能，难以自制。当出现不良后果之后，又惶恐不安，精神萎靡，失眠、头痛、头晕、心悸、腰酸、肢软、阳痿等等病症接踵而来，严重地影响学习和工作。

第三点：食欲、性欲是人的两大生理欲望。

食欲促使人去觅取食物，保证身体的生存；
性欲促使人去寻找性伴侣，延续种族的永存。

婚姻嫁娶，生儿育女，这不仅是个人的生活问题，不只是关系个人的健康长寿，更关系到家庭、后代和社会的繁荣、祥和安宁等等深远的意义，必须认真对待和重视，并且在日常生活中努力做到最好，也是每个人对家庭、社会尽职和贡献。

戒贪色小故事

宋朝的包宏齐，官拜朝廷密使，年高八十八岁，耳目聪明，满面红光，皮肤润泽，精神饱满，健步如飞。当时宰相贾似道，非常仰慕包宏齐身体如此强健，于是向包宏齐请教养生之术，包宏齐说：「我有一服养生药丸，乃是不传之秘方。」贾似道再三要求其公开秘方以益众生，包宏齐见贾似道真诚恳切，才微笑回答说：「幸亏是我吃了五十多年的养生独睡药丸」。令满座百官闻之捧腹大笑不已，真正醒悟到要强健身寿，清心寡欲乃人生养生唯一秘方。胜于皇帝的任何御制补品。

养气

少思虑以养心气，寡色欲以养肾气，常运动以养骨气，戒嗔怒以养肝气，薄滋味以养胃气，省言语以养神气，多读书以养胆气，顺时令以养元气。

◎贪色犯淫者

十二种祸害

面对如花之貌，当存若姐若妹之心；未防者宜防失足，曾行者及早回头。

福善、祸淫，报应之果，宛若影随。见他人妻女生得美貌，便起了奸邪的私心，这个念头一起，虽然没有实事，也难逃鬼神的责罚。只因一切恶事，都从邪淫起，不知道利害，做此种罪孽，导致种种祸害，归纳如下，以指醒迷途。

一、害天伦：天地间男婚女嫁，纳之以礼，乃天定的伦理。淫乱，不仅违背了人情义理，而且破坏人伦道德，沦为衣冠禽兽。

（注——人伦：人与人的正常关系。）

二、害人节：女性生命中最珍贵的是贞操。为了一时的欲念，而毀了她的贞节，其罪莫大。请设想如果是自己的亲人、女儿、姐妹被人淫辱，内心有何感想？

三、害声誉：任你再机密，终会被人知道，一旦臭名远播，受人耻笑，有辱亲戚朋友。

四、害门风：羞辱她的父母公婆、丈夫、兄弟姐妹，败坏她的家风，令她一家大小没脸见人，痛恨入心、入骨，等于杀她三代。

五、害性命：臭名远传，妇女因受辱致死，或她的丈夫愤恨而死，或丈夫杀妻子，或妇人杀亲夫，或丈夫杀奸夫，或奸人被众人公诛等等悲剧，如此仅为一时的欢乐，而闹出人命，终生受良心的责备或受法律的制裁。

六、害风俗：社会上有这种廉耻丧尽人面兽心的人，无知青少年以此作为榜样，助长淫乱歪风，误人子弟，破坏社会安宁。

以上六害，是害人。

七、害心术：淫念一生，种种恶念都生，如幻妄心、贪恋心、妒嫉心纠缠不停，心意邪恶之罪最重。

八、害阴德：上天在冥冥中，有安定人的道理，以良善的本性，做人的根本。如果做乱了常道、败德丧行、伤天理、灭良心的事，阴德毁灭殆尽，便要堕入地狱、畜生的恶道受苦。

九、害名利：感应篇说：上天有专门监察人间善恶的「三台星」与「北斗星」，而人自身有「三尸神」及「灶神」，都在随身观察人的过错。人在夜深人静或暗室做坏事，上天那有不知道的理由。所以说：因好色欲而名必败，因好色欲而利必丧。

十、害寿命：鬼神剥夺人的寿命，尤以犯淫恶的最为明显，何况欲火焚烧，精神竭尽，骨髓干枯，必受劳病死，或生恶疮、病毒死、精竭死等等恶报，所以好色者不得好死、早年夭折。

十一、害祖先：祖先相传的血脉因此而断绝，自己一生福份被削尽，败坏了家声，绝了祭祀。

十二、害妻女：妻子被人淫乱，是因自己淫乱人妻女的结果，把妻子去

还债，女儿去当娼妓等报应。这不但在书上能看到，在现实社会里随处可以见到淫乱的速报恶果。

这六害是害自己

以上共十二害，都可以从格言里『鉴往知来』，更兼亲眼目睹，希望我们认清祸患的来源，警惕自律自爱，免受色情迷昧而失去理智。

* 流通善书效用：

一、祈福流通：求名、求利、求子、求寿者，如能随力印施，所愿必遂；若因亲人病祈痊，许愿印施善书者，果有诚心，灵应更捷。

二、忏悔流通：人生在世，谁能无过？但是上天不加罪于肯悔过之人，须及早真诚忏悔，以流通善书来劝戒世人，其罪自消。

三、吉庆流通：每逢喜事、生日之贺礼，以善书作为礼品，其意义价值更为珍贵，功德无量。古语云：

『伤人以恶言，甚于利剑；

赠人以良言，胜过金银。』

普愿世人，以赠善书为时尚，庶可移风易俗。

四、赞叹流通：富者以金银为施，贫者以语言为施，倘逢亲友宴会，邻里聚谈，宜引善书中好人好事，赞扬叹美，扶持正气。

五、劝读流通：读善书得善报，可以促进身心健康，故劝人读善书的功德甚大。如孩子诵二十四孝经，能增智慧、益福寿，历验不爽，如此类推。

六、书法流通：善于书法者，凡遇求书法文字者，必选劝世警句而写之，实是敦己品而正人心，功德至钜。

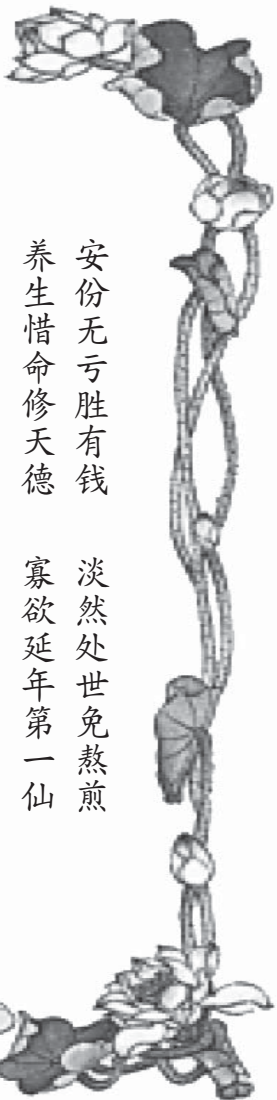
七、印刷流通：淫词艳曲，伤风败俗，必须付之一炬。而印赠善书，公之天下，使举世渐仁行义，受益者数以千万计，乃是行一善如同行千万善，因此印赠善书，乃是最佳的善举。

◎ 本会并无派员外出募捐、收款。如遇上情，
请予拒绝，并报警处理，及通知本会。

編后語

世人受七情六欲所困縛，沉淪苦海，朝朝暮暮無法自拔，有賴善書以启发心靈，走出迷惘。若能推广流通，由城市到乡村，由香港到海外，维持世道，挽回人心，扶持正气，功德之广大，实是无法衡量。

若捐資助印者，开通法橋，弘揚中華文化，广施宝筏，普度有缘，其心量广大，实不可思量，故其功德之广大亦不可思议。『養生保命集』戒淫一书，由香港『中華道德学会』于二零零二年二月十九日重新編印劝世，凡需要者，皆可免費索取。然为保持本书长久印贈，有賴社会善长仁翁，贤达之任捐資助印。

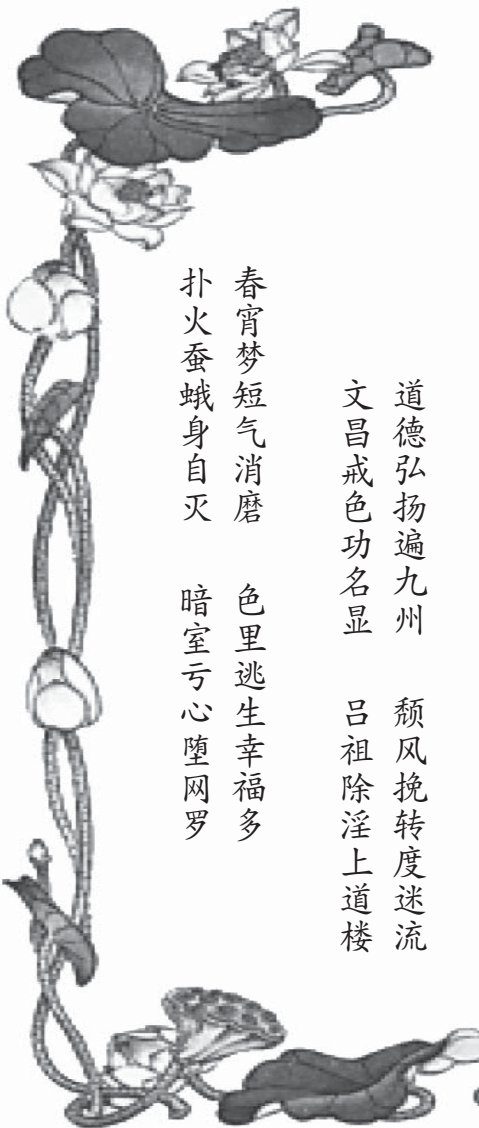


安份无亏胜有钱
养生惜命修天德

淡然处世免熬煎
寡欲延年第一仙

道德弘扬遍九州
文昌戒色功名显

颓风挽转度迷流
吕祖除淫上道楼



春宵梦短气消磨
扑火蚕蛾身自灭

色里逃生幸福多
暗室亏心堕网罗

A decorative border consisting of a dashed line that winds around the central text. Along this line are several illustrations of butterflies and bees. There are four butterflies and four bees, each appearing to fly or crawl along the path. The butterflies are shown from various angles, some facing left and some facing right. The bees are also shown from different perspectives, some facing forward and some facing backward.

敬请踊跃发心

参赞各项慈爱亲善的圣举！

至诚欢迎您慈心

加入净化社会的行列！



善

人為善

福雖未至

禍已遠離

人為惡

禍雖未至

福已遠離

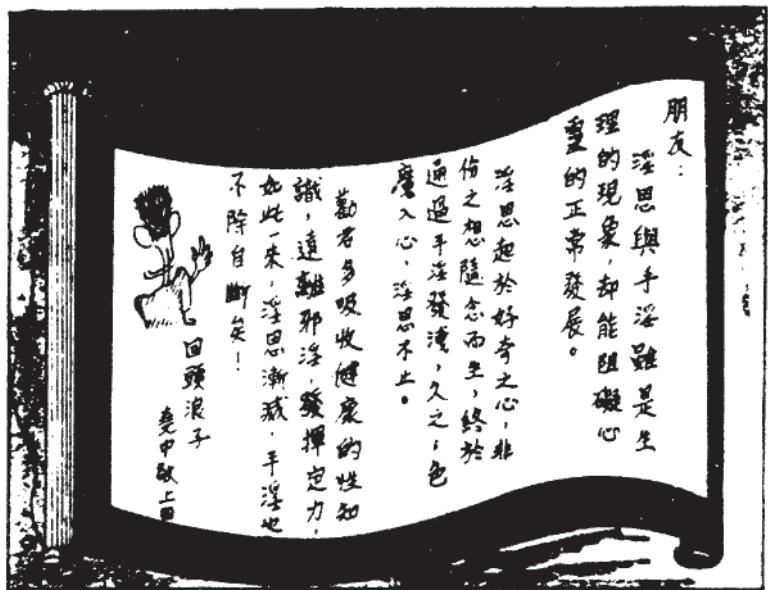
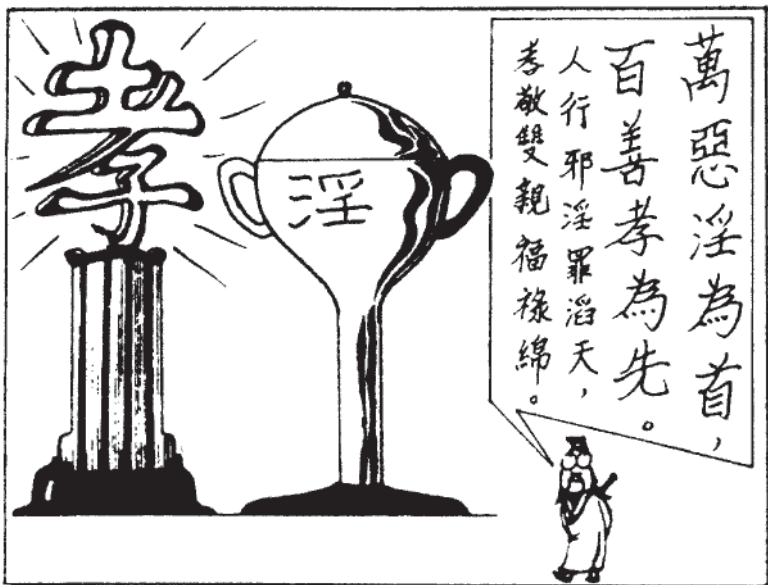
名言篇

牛哥畫

社會有可怕的一面，
青年人別自己掉進
去。



牛哥



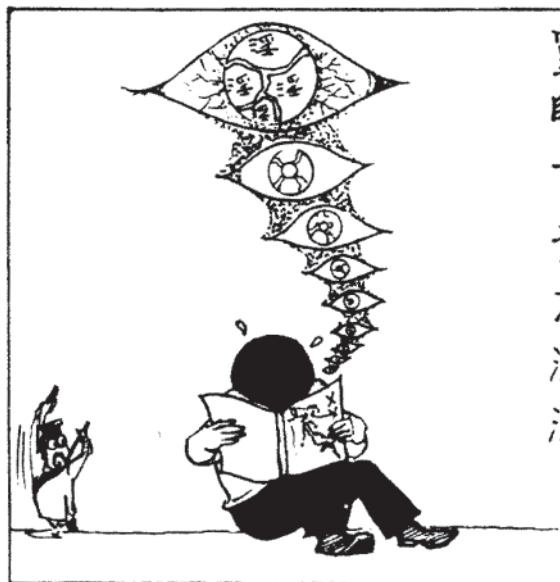
多閱多印善書，多
修多悟真理，功德
不可思議啊！



少年血氣未足，戒之在色，
浪子回頭金不換，回頭是
岸呀！



閱讀黃色書刊，如把毒液
塗在心眼，使自己成了個心
靈瞎子，意志消沉。



色情場所，是通往地獄
的一道大門，勸君莫
近之。



出賣靈肉的女人，或是
自願，或是被迫，多少
帶有前世業報；唯多
行善念佛，方能消滅
罪孽。



身為女人，當知引誘男人
行淫，有損女德，不可為
呀！避之！！戒之！！

