

节欲主义

丁福保编纂

守拙汇编

印光大师云：茫茫世界，芸芸人民，

十有八九，由色欲死，可不哀哉！

如果您不想——多病早夭、未老先衰、死气阴沉。

如果您想要——解脱爱欲，长寿福乐，少病少恼，

家庭安和，子孙贤孝，社会清净。

此书有——非读、非行持、非劝说、非流通，不可阻遏之势。

郑重呼吁：此是一正本清源，根本之道。

欲者 谷深可容物，故贪得而不易满足为欲。

欲者 以心有所贪欲，故欲是情之所好。

欲 是期望、想要、爱好，

故佛说 欲为诸法本。

造作一切善业，欲是推动力；

而成就一切恶业，欲一更是少不了。

所以说 善用其心，存心制行耳。

礼记说 欲不可从。

易经云 君子以惩忿窒欲。

佛典更说 众生所有苦，皆以欲为本。

此等苦口，虽不中听，却有大受用。

恳劝 留得青山在，非为柴烧；

敦请 爱惜精神，留他日担当宇宙。

切莫 磋跎岁月，尽此身污秽乾坤。

目录

编序	4
第一节 总论	5
第二节 未婚时之节欲	6
实例三则.....	12
手淫之治法:	14
第三节 既婚后之节欲	15
第四节 杂论	18
附录一、节录《印光大师文钞》	20
(一) 过患.....	20
(二) 教示.....	21
(三) 对治.....	21
(四) 殷鉴.....	22
附录二、《青年修养录》	25
(一) 卫生.....	25
(二) 节欲.....	26
附录三、由中医五行理论概谈淫欲之利害.....	31
(一) 前提.....	31
(二) 肾的生理功能.....	32
1、肾的生理功能.....	33
2、肾精的主要来源.....	33
3、肾精的主要作用.....	34
4、肾与身体其它器官的关系.....	36

编序

老子说：人之所以有大患，正因有这个身体。而此身最大的过患，莫过于一一淫欲一关。宋朝佛门高僧灵芝大师说：「节情禁欲，举世所难；纵意为非，人之所欲」。故现今人人怕死而欲养生，却不知至为伤生之事时时犯之，实为可叹！是父母不诫？老师不教？医生不说？社会不匡？怪上述这些人吗？实无从怪起一一因父母、老师等父母亦未教；而医生少学无知，尚以“手淫泄精为正常生理行为”而宣导之，据笔者所接触之青年学子，乃至已为人父者，皆直接、间接受害于此杀人不见血之邪言恶论；而社会教育不彰，致使现代一切男女，不论老少，受色情媒体之害，而皆近沦为人兽不分之地步，实令人扼腕叹息！

古人云：「无病之身，不知其乐也；病生始知无病之乐」。（是知菩萨畏因，众生畏果。）又云：「病者，所由适于死之路也；欲者，所由适于病之路也；近声色者，所由适于欲之路也。塞此三路，惟在节欲」。古来有识之贤士或发于言论，或者于医书，咸以此为要。怎奈今大小医院林立，且健保局负担沉重呢？又于经济最萧条之际，失业人口骤增，致许多家庭破碎，学童缴不起学费、营养午餐费，连慈善机构也收不到足够的善款……；反而据报导统计，每年有数亿之台币；国人消费于国外前来淘金及国内之妓女等花柳场所中，此乃讽刺至极之事实。更甚者，莫过于由淫欲而造杀业一堕胎（可参见《敬悼已被残蚀的理性》一书，每年有四、五十万条生命被堕杀）。须知，世出、世间的因果，报应至惨者，莫过杀业，而损福德最快的，莫过邪淫。纵欲无度，已伤身至重，（即福德日消之显相，至于隐微之祸果，待福报一尽，乃至临终即可见之。切不要以其害未降于我身，便以为是妄说。）偏又以“堕胎就是避孕”的无知概念来淹没自己的良知。由一身、一家乃至社会国家，即可由微观进而全观了知目下人心惶惶不安（据知忧郁、躁郁等精神官能症，是下一世纪

之三大疾病杀手之二：而不要忘了一爱滋病现仍是不治之症）、治安乱相（财色一两为自、他杀之根本）天灾人祸频仍等之端倪。

今有前贤丁福保居士（1874-1952，江苏无锡人，字仲祐，号畴隐居士。幼通经史，长而中西兼贯，长于算术、医学、词章等，通日文。卅六岁赴日考察医学，后于上海行医并创办医学书局。年逾四十始向佛），编纂《节欲主义》一书，详明婚前、婚后，手淫及男女、夫妇纵欲之祸患；前有台中莲社另节录《印光大师文钞》增补印行，今重新打字排版，标以新式标点，并更多增警文，以期人各悉知忌讳，不致于因无知而罹废疾，乃至误断宝贵性命。印光大师云：

「茫茫世界，芸芸人民，十有八九，由色欲死，可不哀哉！」此重新整理编印流通之本怀也。

敬祈人各爱己身、世之爱儿女者，及深愍“人饥己饥，人溺己溺”为同胞作幸福防祸患者，能舍无情之钱财，行仁慈之义举，有钱出钱，有力出力，发心印送，展转流通，（诸如《寿康宝鉴》、《保命延寿法》、《敬悼已被残蚀的理性》等诸诚劝善书，皆应如是广为流通）。俾人人身心清宁，社会祥和安康，是所至祷。

岁次癸未九十二年十二月廿四日守拙敬序于恒畜德斋

第一节 总论

人之斫丧，非止一端，即如耳听、目视、劳神、费力、忧愁、忿怒、思虑、言语过多、饮食男女，皆为斫丧之事，故皆宜有节；然其最要者莫如节欲。彭篪曰：「上士别床，中士异被。服药百里，不如独卧」。列仙传引广成子曰：「无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生」。庄子在宥引董子曰：「新壮者十日一游于房，中年倍新壮，始衰者倍中年，中衰者倍始衰。大衰者之月，当新壮之日」。春秋繁露循天之道程明道先生曰：「吾受气甚薄，三十而浸盛，四十五而后完。今生七十二矣，较具筋骨于盛年无损也」。门人曰：「先生岂

以受气之薄，而厚为保生耶」？先生曰：「吾以忘生徇欲为深耻」。程伊川先生曰：「阳始生甚微，安静而后能长。故复之象曰：先王以至日闭关。此皆吾国古来节欲精微之论也。由节欲而进于无欲。则超凡入圣矣」。王龙溪先生曰：「圣学之要，以无欲为主，以寡欲为功。寡之又寡以至于无，无为而无不为，寂而非静，感而非动，无寂无感，无动无静，明通公薄，而圣可几矣」。此实际也，故二林居士彭尺木先生年三十四即断欲、不复近妇人，乃作偈曰：「从妄有爱，万死万生；猛然斫断，天地清宁」。学者由节欲而至断欲，则庶乎其入道矣。

第二节 未婚时之节欲

男子未结婚以前，在情欲感动时，往往不能遏制。以手泄精，遂成手淫之恶习，若视察其衣衾上有黄色之斑点，此即手淫之据。犯之者其害有十，列举如下：

- 一、身体长不足。
- 二、脑髓亏乏，聪明减少，时发健忘等症。
- 三、耳鸣头眩，目光变短。
- 四、面白而瘦，口吐白痰。
- 五、时有淫梦。日间见女人，即有漏精之患。
- 六、精泄时或有爱惜之意，不使泄出，致精虫死腐，酿成辜丸病。
- 七、身体孱弱，易染风寒瘟疫肺癆等症，以致夭折。
- 八、胃力减少，行步蹒跚。

九、生殖器易损伤。

十、斫丧过甚，精虫弱小，异日所生子女。不克强壮。

此外又常有一种含羞之状，多梦、烦扰、眼痛、疲倦、血亏、大小腿肌肉无力、手易发抖，其中最显明之病状，即上述之健忘是也。手淫日久者，则成下列诸病：

癡（即疯子）Insanity、目盲Blindness、食不消化Indigestion、悒又名抑郁病（疯病之一种）Melancholia、忧郁病（疯病之一种）Hypochondriasis、斜眼Squint、不能睡眠（脑神经衰弱）Sleeplessness、头痛、心跳、干咳（此种干咳最易误认为肺劳病）。手脚酸痛、阳痿不举。

《少年进德录》中，论手淫之害最为详尽，兹不嫌其辞之复，再录于下，亦怵目惊心之一助也。

其言曰：手淫之害，较大于交接，犯此恶习者，多在少年，往往旦旦伐之，以短促其生命。其发现之病状，为脑神经衰弱、记忆力缺乏，作事易倦，屡呼头痛，动辄忿怒悲泣。阴茎软弱无力，精液中无精虫；或全失交接之力，而成为阴萎症。梦中漏泄精液，或时有精液之漏泄，而成滑精症。四肢乏力，躯体踉跄，不良于行，立足不稳，不能支持其躯体。手指震颤，眼中无光，视力衰减，眼窝陷没，耳鸣重听。头重，时发眩晕。面如土色，皮肤苍白，全呈病态。筋肉弛缓无力，睡眠终夜不安，心跳惊悸，腰部酸痛。身体及精神，均起障害，终日昏懵，如在五里雾中。思考力渐渐减退，而归于消减。关节疼痛，消化力障碍，胃腑痉挛。血液衰减，胸部充塞，皮肤肿溃。全身枯槁羸惫，神气黯然，如蜡人院之偶像，毫无生气。或成痴愚，或成肺癆癩癩，或致自杀，或卒倒夭死，或幸免早殁，而长为病夫以终身焉。夫无论何事，皆可防患于未然，独至手淫之恶习，暗室亏心，负惭衾影，为父兄不及知，为师长不及觉，欲防之而不胜其防，故其有害，有如是之剧烈也。

手淫之迟早，随地之冷热而异，随人之体质而别，不能一定。据富挨拉其氏之说，发情期如早四年，则寿命必缩短二十年；不但缩短寿命，而于身体之发育，亦大有碍也。近岁以来，学生发情期甚早，往往至十三四岁，竟有犯手淫者，不如令其早明利害，使有所警惕，而斯弊或少熄焉。

美国有一童子，年十二，多病，父母忧之甚，乞数医调治，无寸效。气体日弱，渐至危险。有一医欲究其病原，避其父母，用缓词询其手淫，童子始则愧缩，不以实告，再三穷诘，乃言曰：「余七八岁时，一日登树取柿，树干适与阴茎相触，稍觉快美，即恋恋不能舍。日登树摩擦之，遂有少许之白液泄出。后渐渐以手代树，日以为常。至十岁左右，虽身体孱弱，尚不能自禁，遂有今日之状态」。医以此语告其父母，皆甚惊异，颇悔从前之不注意也。乞该医种种调治，病卒不起。

英国伦敦有商家子，年十五，未习商业，颜色青白，精神疲乏终日郁郁。其父母忧之，延名医诊视，曰：「令郎无别症，特感动春情，多犯手淫耳」。因令服药外，每朝以冷水洗腰部及阴茎，使阳稍萎；至六礼拜后，病遂愈。吾国犯手淫而夭折者甚多，惜乎未知此治法也。（冷水之法最妥最效，盍试之）。

医学博士吴尔士曰：「生殖器之内部，更有精囊，乃二小袋，囊俱为球形小腺，时时分泌一种胶性之蛋白质，以作精虫之养料；此蛋白质，非如元液之为养生原质，常贮于精囊之中，待其饱涨，则天然自能使之宣泄于体外；此宣泄之事，恒于夜眠之间为之，故曰梦遗」。凡十六七岁之少年男子（亦有不及此年龄者）即起始有梦遗，少年当知此为天然合理之事，不伤精神，无庸怀忧，反足消释色情之冲动。因精囊膨涨，即起有刺激也。初则二三个月中梦遗一次，其后则渐近，至每三四周一次，其后或可每周或旬日一次。如每次遗泄之后，精神并无困乏之状，则可不必介意。精囊所贮之液，其满有定期。当其满时，即刺激脑系，而使色情旺盛。此少年男子色情之盛

衰，所以有定期也。大约每二周至四周，则精囊所贮已足，当时欲念最盛，最易犯手淫之试诱。故少年必于此时努力克制，制其思念，如馭怒马，不使奔逸。且多致意于正业及运动，迨数日之后，经天然之梦遗，而色情骤减，则于其后之二周至四周间，可觉色情之平淡矣。或谓：「手淫梦遗，同为泄精液于体外，其中有何分别，而一则为害甚大，一则无妨元神」？答曰：「其中固有不同，梦遗所泄者，纯为精囊所贮之蛋白质，及数个精虫耳；若夫手淫所泄者，则此蛋白质之外，有数百万新鲜精虫，由睾丸而出，且有宝贵之元液若干，与之同泄，故二者实有天渊之别。凡我少年，不可不知」。

手淫之害，既如上述，然其原因甚多，尤不可不随时注意者，兹撮略如下：

- 一、原因于乳母常与儿童接吻，或玩弄其阴部，幼时已受一种感觉，及长则陷于手淫之弊。
- 二、原因于儿童攀树木，登高山，衣服摩擦其阴部，有一种感觉，不知不识之间，流为恶癖。
- 三、原因于儿童伏身而卧，阴部接触床褥。
- 四、原因于直肠生蛲虫，刺激阴部，或阴部不洁，有粘稠物蓄积发痒。于是以手搔之、摩擦之。
- 五、原因于乘骡马摩擦。
- 六、原因于独居，无父母监督。
- 七、原因于大便不通利，肛门作痒。
- 八、衣服被褥过于温暖，刺激阴部。
- 九、身体早熟及虚弱。

十、饮食物刺激性。

十一、神经衰弱症。

十二、不眠有妄想。

十三、家庭不良，无善良之训导者。

此外尚有种种之诱因，足以促性欲之发动，而遂诱起手淫之恶癖者，兹复略述于下：

青年时期，性欲处置，最为困难，为父兄者，须郑重之为说明，晓以利害，不可过于秘密。青年之性欲兴奋者，尤易犯手淫，宜防其为友朋诱惑。误入歧途。若身体不甚坚强者，切忌饮酒（佛教五戒中有“不饮酒”一戒），酒之为物，能引起性欲，故青年宜远避之。

人欲中以性欲为最难制，固矣。然此亦志行薄弱之人为然；若克己自制之心强者，则不难制之。盖性欲发动之原因，男子为睾丸充满精液，反射刺激脑中枢，女子为卵巢中有一种反射的刺激而起；其状正如饥之思食，渴之思饮，所谓食色，性也。此外则卑猥之小说、谈话、淫画、淫曲、淫戏，以及阴部刺激，男女肉体一部接触（例如握手接吻），为性欲发动之诱因。

制欲之正本清源法，如男则摘去睾丸，女则摘去卵巢，既不可行，惟有去其诱因；若诱因已去，而犹性欲发功，难于自制，则行冷水浴以强身，屋外散步以陶情，每日朗诵古昔圣贤之传记，或佛经，圣经及戒淫文一二遍，收束身心，同时练习体操，及他种有益运动，确有良效。

左列数条，亦抑制性欲所必要者，青年子弟，不可不参考之：

甲、力戒与年轻妇女接近及交谈——

- (1) 旅馆舟车之中，遇有年少妇女，须远而避之。四十以上之妇人，不在此例。
- (2) 有议论妇女之容貌装饰者，亦远而避之。
- (3) 罕至男女混杂之地。（案：尤以风月场所为甚）
- (4) 不得已而与年轻女子接谈，切不可有轻佻举动。

乙、常守规则的生活——

- (1) 每日大便，便秘易诱起色欲，故患大便不通利之人，早晚服开水一杯最有效，或食水果及生山芋之类。
- (2) 早餐与中饭宜足，夜饭宜少。
- (3) 鸡卵汁之类，不宜多食，神经质及有歇斯的里者，尤要。
- (4) 早起早寝。
- (5) 每日以冷水摩擦全身。

丙、用适当之法，使就寝即入睡——

- (1) 就寝前十分时或十五分时间为种种之运动，劳乏身体之各部。
（案：可礼佛）
- (2) 就寝后，默诵自一至百之数二三遍，自然入睡。（案：可诵观音菩萨圣号或持大悲咒）
- (3) 若有邪念妄想，速起床，饮冷水二三杯。

丁、已醒即起床。

戊、奖励运动，室外之散步，室内之拳术击剑，皆有用。

己、居于室中之际，须多开户，独处时尤然。

庚、多读圣贤传记，及修养书类。

辛、勿看小说及淫辞邪曲。

以上各条中，先择平易者，试行数条，一二月后，逐渐加添，自然清心寡欲，断绝淫念；切忌各条同时实行，中途停止，不见良效。由上所述，可知男女在未婚以前，切不可行性交及他机械的射精之法，苟或之则，行所谓自孽自受，沉沦于愁城苦海，万劫不复者也。为青年者，倘理会此中消息，断无误犯之理。若欲谋预防之法，惟有学校与家庭共同协力而已。德国某学校为防学生犯手淫，裤之制裁，另有式样，坐椅虚其一面，可使教师窥见学生之两股，不幸发现疑似神经衰弱之状，随命校医诊察，通知家庭，监视其寝室。此外所有防范之法，已如前述。为父兄者，亦宜注意上述事项，养成纯洁之家庭，力戒淫乱之举动，使少年子弟，视听悉本于礼，言行一归于正。仆婢之品行不良者，斥退之；亲朋之放荡淫夫者，远避之。每日有余暇，则全家老少，行高尚之游戏，有益之娱乐。又常奖励野外运动，亦可预防恶癖，盖热心运动之人，夜间多熟睡，故无种种妄想也。

实例三则

（一）尝有某学生，因犯手淫，求治于余，余将其初犯之原因习惯，及其亲受之害缕晰言之，将之警告全国之少年，录其说如左：

某学生曰：某年幼，未闻义理，回忆十六岁时，情窦初开，喜阅男女艳情之小说，见其叙述秽态，描摹尽情，余心遂怦怦欲动，因犯手淫，久则习以为常。所幸心地明白，尚有善根，当风雨晦明之时，恍如大梦初觉，常念此清白磊落，可宝可贵之心，一犯意淫，如以多数黑点，涂于洁白之纸，为终身之大耻，每念及之，辄令眼中出火，欲拔剑自刎也。此吾之痛心疾首于手淫者一。

某于垂髫时，在某校读西文，常列优等超级，不数年，遂卒業，资质固甚敏也。自犯手淫以来，读书遍数，十倍于昔，常不能背诵，记忆力尽失，今昔判若两人。此吾之痛心疾首于手淫者二。

某幼时，常怀大志，欲有所自立于天地间。自犯手淫以来，豪迈之气，尽付东流，萎靡如已僵之蛇，拨之不动又如死灰槁木，生气消灭。此吾之痛心疾首于手淫者三。

某夙昔见悲惨事，辄泫然出涕；见不平事，辄怫然动怒。今则世间哀乐事，漠然不加喜戚于其心，善念尽灭绝矣。此吾之痛心疾首于手淫者四。

某于初犯手淫时，尚知节度，久则检制全忘，时时思动，不知不觉，欲改无从；以致形销骨立，精神衰颓，腰酸脚软，百病丛生，而脑筋所受之影响尤重，终日昏睡，如在雾中，如患神经病人。此吾之痛心疾首于手淫者五。

昔日尝有精通算学理化之某君，热心济世，见某之面黄无血色，为述少年手淫之害甚详，且言其必死之故，剴切劝导。某闻之，惕然惊恐，亟思戒绝。无如欲火动时，如有鬼物游说，以某君之言为谰言。卒至病象毕显，日近于死，尚何言哉。吾甚望吾同病之人，切勿谓其害未睹，而姑可安之，某即前车之覆辙也。以上所言，语语翔实；大君子热心救世，望举以劝人，当以某之言为现身说法。

总之，人无义理，无学识，则引邪诱恶之事，靡不为所转移，以己之心志，无所把握也。今日之精神教育，乌可缓乎？

(二) 又有某学生，十岁犯手淫，二十一岁，生殖器不能发育，亦无阴毛。结婚后，不能交接，衰老如病夫。潜逃来申，求治于余，余深悯之。

(三) 又有一学生，年十三，犯手淫，屡犯不改，致全身衰弱，变成白痴。又得阳痿之症，结婚而不能交接，其妻因忧郁而死。今二十五岁，就诊于余，详述其病原如此。

吾今大声疾呼为普天下之青年告曰：犯手淫者，如欲为后日结婚计、嗣续计、事业计，亟宜猛醒回头，痛自戒绝，切勿如上述之三人沉迷不觉，以致自残其身，而追悔莫及也。

吴尔氏曰：「少年子弟已染此习者，当知补救有法，惟在其立志改过耳。盖天然物理，固具慈悲之性质，见有自甘改过之人，无不予以再新之机会；天然之定例，欲人之清洁立身，不染邪污也。如有染此习者，能知己过，力除此恶，而重履清洁正直之途，则造物之主与物理，即再造其人，越数月之后，可见元气之挽回，面现血气之容，体有坚刚之象，目光炯炯始复其丈夫之本色矣」。又曰：「生殖器具之功用，不徒限于生殖一部，乃广及于全身；身体之膂力，心思之能力，俱与之有至密之关系焉。生殖于所分泌之元液，散布血中，所以使我人刚健壮伟，助我成高尚光明之人格，故生殖于之为用，实可尊敬而不宜卑狎者也；以其清洁高尚，而又重要，不得视为卑污而轻忽之，如或视为狎褻不洁者，是大误也」。

手淫之治法：

- 一、第一须立志严行戒绝，专心研究一种学问，或热心运动注重体育，使血液运用于他部，不积于生殖器。
- 二、次则节减饮食，不饮酒类，不食芥子、辣椒、咖啡、浓茶等，有刺激性、兴奋性之饮食物，少食肉类，多食新鲜之蔬菜及豆腐等。（药物服臭素加里。一日三次。每次服五分，化沸水一杯，于食后服之，第连服三四日，即宜停止，须过四日再服）。药物服用应请教医术、医德兼尚之医师。

三、禁绝男女交际。

四、临卧时，务为适宜之运功，以晚寝早起为定则；卧具宜用坚硬之木板。

五、并高尚其心志，镇静其耳目；盖不见可欲，自能使心不乱也。

六、平时宜以手巾浸冷水摩擦其身体各部及阴茎。

依此法而实行之，庶滥行早接之恶习，或可以从此而消灭；其未犯者，亦可预防失足。对此生死攸关之事，实当悉心注意者也。

第三节 既婚后之节欲

不问古今中外，有识之士，皆以青年时代色欲一项，最为危险。故古人戒淫之文，汗牛充栋，虽非尽为少年而发，然少年血气未定，易犯色情之害，尤不可不注意之。今者世风日下，思潮放纵，古人之言，不复为少年所听信，故青年子弟，感染色欲之祸与花柳病者，不可胜数；非有瑞人正士。敦品行，节情欲，以挽回之，则淫乱之风，其祸未有艾也。

《少年进德录》曰：「男女床第之间，君子之所慎言也。言之稍不雅驯，既不足以垂为炯戒，并有迹诲淫之虞。缙绅先生，难言之矣。所以世之人，仅知纵欲之害，而不知所以为害之理由，此皆医家立言过慎之所致也」。余业医海上有年矣，每见求治之人，大抵原于色荒，诊病时劝其节欲，匆匆不能详尽，于是以纵欲为害之理由，详著于篇以当忠告。

恣情纵欲，陷于淫欲过度，直类无缰野马，绝足奔驰，而不受羁勒；久之则体内之生活力，日形消减，肉体上，精神上，概受甚大之不幸。盖精液为身体上营养之一部分，耗费既多，则有大害于全身之

营养，而发生各种疾患焉。为脑与神经之滋养分，又为兴奋状态之主要成分者，曰斯丕尔明（即荷尔蒙）Shemin，曰蛋白质，曰磷酸盐类，精液中合此三物颇多。淫欲过度之人，排出多量之精液，必失其固有之健康状态，非以多量纯良之血液补给之不为功。据医学家之再三研究，如欲得一滴之精液，须耗四十滴之血液也，况交接时，身体与精神劳功过甚，尤易伤身。

淫欲过度之害，其变态，其现象——如全身倦怠，脑与神经疲弱，似患忧郁症；或反射性亢奋。似患精神病，而易于悲哀忿怒。夜间不眠，甫交睫即魇梦，或易于惊觉，各处发神经痛。不乐与人聚谈，喜潜居暗室。缺乏强健之记忆力，消失敏捷之判断力。心悸亢进，呼吸促迫胃弱而消化不良。皮肤苍白。步行困难，运动障害，脊髓神经疲劳过敏，障害其下肢之运动，时而上肢亦然。尚有发忧郁症、疯癫症、色情狂、心脏病、消化机病、视力障害，误认物件之大小曲直，并发近视夜盲等症、衰弱症、遗尿症、脊髓炎、脊髓癆、麻痹狂、脑脊髓散在性硬化、进行性麻痹、腱反射亢进、嫌忌步行等合并症。生殖器障害，如阴萎遗精早漏等症，其时体力虽极衰弱而阴茎则动辄勃起，勃起后直即萎缩，时时遗精，交接时不能持久，而精液早已漏出。或成为痴愚，或奄奄一息，缠绵床席，虽生之日，犹死之年。其所生之子女，大抵体质脆弱，间有畸形及白痴者。凡此种种，为淫欲过度者所难免之结局，即为淫欲过度者所必经之阶级。

青年学子，慎勿以有用之才力精神，消磨于锦衾角枕，缠绵歌泣之中也。精液与血液，同为人体内之主要成分；然放血一杯，不觉其有大害；排泄少量之精液，而甚觉其疲劳者，以精液比血液为尤要也。昔之医学家，验精液中所含之精虫，仅知其有分体繁殖之作用；洎近世纪以来，经多数医家之研究，而后知精液中之精虫，其作用不仅为分体繁殖，其有关于身体上之营养者，亦甚重要。其一方面能助身体内之酸化作用，其又一方面能有保持神经兴奋之效用也。如将人之睾丸摘去（如古之太监），其酸化力从此减少，身体逐渐觉肥大而

弛缓矣。又当淫欲过度之时，精液之排泄量既多，则减损保持神经兴奋力之养分，而身体遂生一种疲劳不堪之现象，试注射新丕尔明（即荷尔蒙）。则摘去睾丸之人，其身体之肥大而弛缓者，可日以紧固；他如因淫欲过度而神经衰弱之患者，亦可藉此而返于强健。精液之关于身体上之营养，有如此者，故滥行精液，实为疾病之导火线，痲瘵天札之催命符也。

少年期之身体、精神，正当发育旺盛，为人之一生中最重要者。此时习于为善，则终身为正人；习于为恶，则终身为残废。教育者与父兄，宜时时注意其行动，有无不正当行为，若任其放逸邪僻，或征逐花柳场中，则结果鲜有不妨害身体之发育，成阴萎及男子不孕症，因其滋养素与神经力，逐日戕伐故也。甚者脑力消亡，记忆缺乏，活泼有为之人，一变而为阴郁沉默之象，无志于进取，终身为废人，或且全身衰脱，早年得虚弱之症而亡。

欲知青年之色情卫生如何，须先知过淫之害。夫精液者，含有多量之蛋白质与磷酸盐类及斯丕尔明（即荷尔蒙），此三者为脑神经之兴奋强壮剂，多行房事，排去精液，则精神疲劳，元气消耗，为害身体，不可胜述。要之过淫之害，非常可恐者也。朴子库博士，著书论过淫之害，谓或患卒中，或患盲目，或四肢麻痹不能行动，皆过淫之所致。古人夙知过淫之弊，故以法律规定，一月中男女交合，不得过若干回，今日宗教上尚有此种戒律，未废也。

淫滥之祸，不仅如上所述，有斫丧过甚，使梦遗血者，此为精液枯竭。血液不及化精所致；因之而精神不宁，性情狂易，往往有自杀者，有阴茎忽然恋缩，陷没无余，而呼痛不止者，有于交合时脱阳而死者，此皆平日过淫所致，而数见不鲜者也。吁！纵欲之祸，其酷如是，可不慎耶？！

人惟纵欲无度，故往往堕胎（参见《敬悼已被残蚀的理性》）一书，若能节欲，则夫妇之元气俱充，必然得子。其子又能清秀无毒，

易于长成，该所谓寡欲多男子也。夫娶妻本为生子（古来夫妻之道如此，呜呼！今有多为满足淫欲耳）。人顾徒思淫欲，岂知姬妾满房，莫延宗祀；寡妻是守。多获佳儿。苟知嗣续为重，尚其慎尔淫耶。

夫妇正也，然亦贵有节，若云正欲非淫，则家酿独不醉乎？且人生终身疾病，恒从初婚时起，年少兴高力旺，往往恩情无度，多成癆怯，甚者夭亡，累妇孀苦，不思百年姻眷，终身相偶，何苦从一月内，种却一生祸根。前辈每遇子孙将婚，必谆谆以此戒之。

吕纯阳诗云：「二八佳人体似酥，腰悬利剑斩愚夫；虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯」。又云：「女色多迷人，人惑总不见，龙麝暗薰衣，脂粉艳敷面；人呼为牡丹，佛说是花箭，射人入骨髓，死而不知怨」。

男女热病未好，阴虚等疾未愈，俱不可交合。又凡大寒、大热、大风、大雨、大雪日、月蚀、地动、雷震，皆天忌也。醉饱、喜怒、爱愁、悲、哀、恐惧，皆人忌也。山川神祇、社稷井瓮之处，皆地忌也。以淫犯忌，得祸尤烈。（禁忌请参见《敬悼已被残蚀的理性》一书）

第四节 杂论

◎保护未婚以前之身，如惜渡海浮囊，勿容一针之锋穿破；保护既婚以后之身，如惜千宵茂树，勿纵一斧之刃伐伤。当知二护之要，惟在节欲。

◎病者，所由适于死之路也；欲者，所由适于病之路也；迹（接近也）声色者，所由适于欲之路也。塞此三路，惟在节欲。

◎夏季是人脱精神之时，心旺肾衰，液化为水，不问老幼，皆宜食暖物，独宿养阴。

◎人勤于礼者，神不外驰，可以集神；人勤于智者，精不外移，可以摄精。（一一关君子四符）

◎治身者，以积精为宝；身以心为本，精积于其本，则血气相承受；血气相承受，则形体无所苦，然后身可得而安也。（一一春秋繁露通国身）

◎富贵而不知道，适足以为患，不如贫贱；贫贱之致物也难，虽欲过之奚由。出则以车，入则以辇，务以自夫，命之曰招蹶之机。肥肉厚酒，务以自强，命之曰烂肠之食。靡曼皓齿（指色），郑卫之音（指声），务以自乐，命之曰伐性之斧。三患者，富贵之所致也。故古之人有不肯富贵者矣，重生故也。（一一吕身春春秋生）

◎昔有行道者，陌上见三叟，年各百余岁，相与锄禾莠。住车问三叟，何以得此寿？上叟前致辞，室内姬粗丑。中叟前致辞，量腹节所受。下叟前致辞，幕卧不覆首。要哉三叟言，所以能长久。（一一太平御览三百八三应璩诗）

◎淫律云：「奸人妻者，得子孙淫夫报；奸人室女者，待绝嗣报」。概观行秽之家，丑声籍籍，自可灼见。况淫近于杀，彼偷香窃玉者，被人擒捉，或跳墙以出，则肠断而死者有之；或追赶走急，则脱力而亡者有之；设或擒住。则刃杀杖击，立时而殒者有之。何苦以至重之性命，博片时之欢乐哉？人亦可猛省痛戒矣！

◎今人怕死，至伤生之事却敢为；圣人于伤生事不敢为，到临死却不怕。（一一谢上蔡）

◎好色之祸甚大，而以狎妓为尤甚。盖淫娼贱妓，倚门献笑，无非陷人钓饵，一入其中，极聪明人，亦受迷惑。及至耗费家业，始富终贫，宗族共摈，乡里不齿，固已悔之晚矣。况近世妓女，必患花柳病，偶一传染，痛楚万状，腐烂遍身。且生子亦多不育，磋何及哉！

有戒嫖词云：「更鼓初敲，云情雨意千般好；晨鸡三唱，人离财散一场空」。观此方可猛省。

◎戒色有神方，惟聋耳瞎眼死心三味；养生无别法，只寡言少食息怒数般。

已上节欲诸说，皆从《少年进德录》、《青年最危险之一问题》、《结婚与卫生》等书录出，欲知其详，须阅此三书。（上海静安寺路三十九号医学书局出版）

附录一、节录《印光大师文钞》

（一）过患

◎吾常谓世间人民，十分之中，由色欲直接而死者，有其四分；间接而死者亦有四分，以由色欲亏损，受别种感触而死。此诸死者，无不推之于命；岂知贪色者之死，皆非其命。本乎命者，乃居心清贞，不贪欲事之人。彼贪色者，皆自戕其生，何可谓之为命乎？至若依命而生，命尽而死者，不过一二分耳。由是知天下多半皆枉死之人。此祸之烈，世无有二。亦有不费一钱，不劳微力，而能成至高之德行，享至大之安乐，遗子孙以无穷之福荫，俾来生得贞良之眷属者，其唯戒淫乎？夫妇正淫，前已略说利害，今且不论；至于邪淫之事，无廉无耻，极秽极恶，乃以人身，行畜生事；是以艳女来奔，妖姬献媚，君子视为莫大之祸殃而拒之，必致福曜照临，皇天眷佑；小人视为莫大之幸福而纳之，必致灾星莅止，鬼神诛戮。君子则因祸而得福，小人则因祸而加祸，故曰：「祸福无门，唯人自召」。世人苟于女色关头，不能彻底看破，则是以至高之德行，至大之安乐，以及子孙无穷之福荫，来生贞良之眷属【佛经中，若犯邪淫（夫妻行淫而非时、非处、非道，亦属邪淫）则有“妻女不贞良”之果报。】，断送于俄顷之欢娱也。哀哉。《正·欲海回狂序》

(二) 教示

◎汝年尚幼，须极力注意于保身。当详看《安士》书中《欲海回狂》，及《寿康宝鉴》。多有少年情欲念起，遂致手淫，此事伤身极大，切不可犯；犯则戕贼自身，污浊自心，将有用之身体，作少亡，或孱弱无所树立之废人。《三编上·复徐志一居士书》

◎现在后生，已知人事，即当为彼说保精保身之道。若知好歹，自不至以手淫为乐，以致或送性命，或成残废，并永貽弱种等诸祸。未省人事不可说；已省人事，若不说，则十有九犯此病，可怕之至。孟武伯问孝，子曰：「父母唯其疾之忧」。他疾，均无甚关系，冶游、手淫、贪房事，实最关紧要之事，故孔子以此告之。而注者不肯说明其大厉害处，致孔子之话，亦无实效，可叹也。《续·复念佛居士书》

◎聪明人，最易犯者唯色欲。当常怀敬畏，切勿稍有邪妄之萌。若或偶起此念，即想吾人一举一动，天地鬼神，诸佛菩萨，无不悉知悉见；人前尚不敢为非，况于佛天森严处，敢存邪鄙之念，与行邪鄙之事乎？孟子谓：「事孰为大，事亲为大。守孰为大，守身为大」。若不守身，纵能事亲，亦只是皮毛仪式而已；实则即是贱视亲之遗体，其不孝也大矣。故曾子临终，方说放心无虑之话云：「《诗》云：战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。而今而后，吾知免夫」。未到此时，尚存战兢，曾子且然，况吾辈凡庸乎？《续·复徐书鏞书》

(三) 对治

◎色欲一事，乃举世人之通病。不特中下之人，被色所迷；即上根之人，若不战兢自持，干惕在念，则亦难免不被所迷。试观古今来多少出格豪杰，固足为圣为贤；祇由打不破此关，反为下愚不肖，兼复永堕恶道者，盖难胜数。《楞严经》云：「若诸世界六道众生，其心不淫，则不随其生死相续。汝修三昧，本出尘劳。淫心不除，尘不

可出」。学道之人，本为出离生死；苟不痛除此病，则生死断难出离。即念佛法门，虽则带业往生；然若淫习固结，则便与佛隔，难于感应道交矣。欲绝此祸，莫如见一切女人，皆作亲想、怨想、不净想。亲想者，见老者作母想，长者作姊想，少者作妹想，幼者作女想。欲心纵盛，断不敢于母姊妹女边起不正念。视一切女人，总是吾之母姊妹女，则理制于欲，欲无由发矣。怨想者，凡见美女，便起爱心；由此爱心，便堕恶遣，长劫受苦，不能出离。如是则所谓美丽娇媚者，比劫贼虎狼，毒蛇恶蝎，砒霜鸩毒，烈百千倍。于此极大怨家，尚犹恋恋著念，岂非迷中倍人。不净者，美貌动人，只外面一层薄皮耳；若揭去此皮，则不忍见矣。骨肉脓血，屎尿毛发，淋漓狼藉，了无一物可令人爱；但以薄皮所蒙，则妄生爱恋。华瓶盛粪，人不把玩；今此美人之薄皮，不异华瓶；皮内所容，比粪更秽。何得爱其外皮，而忘其皮里之种种秽物，漫起妄想乎哉？苟不战兢干惕，痛除此习，则唯见其姿质美丽，致爱箭入骨，不能自拔。平素如此，欲其没后不入女腹，不可得也；入人女腹犹可，入畜女腹，则将奈何？试一思及，心神惊怖。然欲于见境不起染心，须于未见境时，常作上三种想，则见境自可不随境转。否则纵不见境，意地仍复缠绵，终被淫欲习气所缚。固宜认真涤除恶业习气，方可有自由分。《正·复甬江某居士书》

◎凡有忿怒、淫欲、好胜、赌气等念，偶尔萌动，即作念云：「我念佛人，何可起此种心念乎？」念起即息，久则凡一切劳神损身之念，皆无由而起；终日由佛不思议功德，加持身心，敢保不须十日，即见大效。《续·与胡作初书》

◎业障重，贪嗔盛，体弱心怯。但能一心念佛，久之自可诸疾咸愈。《普门品》谓若有众生，多于淫欲嗔恚愚痴，常念恭敬观世音菩萨，便得离之。念佛亦然。但当尽心竭力，无或疑贰，则无求不得。《正·复永嘉某居士书五》

（四）殷鉴

◎慧佐之死，乃其父母祖母所致。其家生此聪颖之子，不告以保身寡欲之道，乃早为娶妻。又不说节欲之益，纵欲之祸。彼二青年只知求乐，不知速死。及已经得病，尚不令其妻归宁，以致年余大病，以至于死。将死见其妻，尚动念，故咬指以伏欲心耳。天下此种事多极，姑述二事：

一弟子家贫，其父早死，学生意，资质淳厚，十五六即娶妻，人已受伤。先在绸缎店司帐，其友人令住普陀法雨寺，养数月，已强健。其母与介绍人吵闹，恐其出家，挽彼店中老板及彼岳父，来叫回。光（印光大师自称）与来说：「回去则可，当令其妻常住娘家，非大复原，不可相见」。此种人通最不知事务者，通不依光说，仍在店中司帐。光往上海至其店中，（店老板亦系善人，素相识）见其面色光润，知尚能撙节。后光回山至宁，见面色大变，问汝回去过？言：「到家只住四天」。已与未回去之相，天渊悬殊，后竟死亡。此子文字尚通顺，若非其母硬作主宰，当不至早夭。

又一皈依弟子之子，其岳父亦皈依，其人颇聪明，英文很好。以不知节欲，得病要往杭州西湖，云：「我一到西湖，病当好一半」。其父母不知是不敢见妻，不许去。又要去医院，因送医院，尚令妻常去看，竟死于医院。其岳父与光说，光说汝等是痴人，以致彼欲不死，而此令其死。惜彼不明说不敢见妻，见即动念失精。

慧佐至死，见妻咬指，汝认做厌，尚非真情，乃制欲念耳。至于死时得大家助念之力，自己向有信心，故致死后相变光润。乃知佛力、法力、众生心力，均不可思议。众生心力，不承佛力法力不得发现，由承佛力法力待以发现，故有此现相也。后世子弟愈聪明，则欲心愈重，情窦未开，不可告；情窦已开，不为说保身寡欲之道，或致手淫邪淫，及已娶忘身徇欲，均所难免。男子则父与师当为说，女子则母当为说。使慧佐之妻知此义，何至一病近年而死？古者国家尚以令人节欲为令；今则病将死，尚不令其分隔，此所以冤枉死亡之青年，不知其数。而一归于命，命岂令彼食色无厌乎？慧佐之死系冤枉

（若其父母早为训诲，深知利害，断不至死，故曰冤枉）；慧佐之生西，乃是微幸。若无人助念，则由淫欲而死，纵不堕三恶道，难免不堕女身及娼妓身耳。由大家助念，承佛慈力，得此结果。《三编·复常达春居士书二》

◎一弟子罗济同，四川人，年四十六岁，业船商于上海。其性情颇忠厚，深信佛法，与关綱之等合办净业社。民国十二三年，常欲来山归依，以事羁未果。十四年病膨胀数月，势极危险，中西医均无效。至八月十四，清理药帐，为数甚钜，遂生气曰：「我从此纵死，亦不再吃药矣」。其妾乃于佛前恳祷，愿终身吃素念佛，以祈夫愈。即日下午病转机，大泻淤水，不药而愈。光于八月底来申，寓太平寺，九月初二，往净业社会关綱之，济同在焉，虽身体尚未大健，而气色淳净光华，无与等者。见光喜曰：「师父来矣，当在申中归依，不须上山也」。择于初八，与其妾至太平寺，同受三归五戒。又请程雪楼、关綱之、丁桂樵、欧阳石芝、余峙莲、任心白等诸居士，陪光吃饭。初十天请光至其家吃饭，且曰：「师父即弟子等之父母，弟子等即师父之儿女也」。光曰：「父母唯其疾之忧，汝病虽好，尚未复原，当慎重」。惜未明言所慎重者，谓房事也。至月尽日，于功德林开监狱感化会，彼亦在会，众已散，有十余人留以吃饭，彼始来，与司帐者交代数语而去；其面貌直同死人，光知其犯房事所致，切悔当时只说父母唯其疾之忧，未曾说其所以然，以致复濒于危也。欲修书切戒，以冗繁未果，九月初六至山，即寄一信，极陈利害，然已无可救药，不数日即死。《寿康宝鉴·序》

◎十年前一钜商之子，学西医于东洋，考第一，以坐电车，未驻而跳，跌断一臂；彼系此种医生，随即治好。凡伤骨者，必须百数十日不近女色；彼臂好未久，以母寿回国，夜与妇宿，次日即死。此子颇聪明，尚将医人，何至此种忌讳，懵然不知；以俄顷之欢乐，殒至重之性命，可哀孰甚。《寿康宝鉴·序》

◎前年一商人，正走好运，先日生意，获六七百元，颇得意。次日由其妾处，往其妻处，其妻喜极。时值五月，天甚热，开电扇，备盆澡，取冰水加蜜令饮；唯知解热得凉，不知彼行房事，不可受凉，未三句钟，腹痛而死。是知世之由不知忌讳，冒昧从事，以至死亡者，初不知其有几千万亿也。《寿康宝鉴·序》

附录二、《青年修养录》

（一）卫生

◎饱食当肉，不淫当斋，缓步当车，无灾当福。戒酒后话，忌食后嗔。大饥不大食，大渴不大饮。多精神为富，少嗜欲为贵。服药十朝，不如独宿一宵。饮酒百斛，不如饱餐一粥。节食以去病，寡欲以延年。（一一四五三页）

◎少色欲以养精，少言语以养气，少思虑以养神。（一一四五六页）

◎留七分正经以度生，留三分痴呆以防死。（一一四五七页）

◎独寝不触欲，养精也。独居不交言，养气也。独行不著碍，养神也。独室不愧衾，养德也。（一一四五七页）

◎入素羸瘠，乃能兢兢业业，凡酒色伤身之事，皆不敢为，可以延寿。强壮者恃其强壮，恣意伤身，则祸可立待。岂非命虽在天，而立命在己软。（一一四五八页）

◎盗为男戎，色为女戎。人皆知盗之切杀为可畏，而忘女戎之劫杀悲夫。（一一四五九页）

◎人之所以生者，惟精气神，谓之内三宝。人能寡欲以养精，寡思以养神，寡言以养气；再能去暴怒以养性，节饮食以和脾胃，避风寒以防感冒，常劳动以坚筋骨，即可延年矣。（一一四六〇页）

（二）节欲

◎人身非金铁铸成之身，乃气血团成之身。人于色欲不能自节，初谓无碍，偶尔任情，既而日损月伤，精髓亏，气血败，而人死矣。盖人之气血，行于六经，一日行一经，六日而周六经，故外感之最轻者，必以七日来复而汗解，盖气血一周也。人当欲事浓时，无不心跳自汗，身热神迷，盖因骨节豁开，筋脉离脱，精髓既泄，一经之气血即伤，一经既伤，必待七日气血仍周至此经之日，方能复元。《易》云：「七日来复」。即休养七日之义。世人未及七日而又走泄，经气不能复元，一伤再伤。以致外感内亏，百病俱起。人皆归咎时气，指为适然之病，不知非一朝一夕之故，其所由来者渐矣，由于未能谨守七日来复之义也。今立限制，以为节欲保身之本。二十岁时，以七日一次为准。三十岁时，以十四日一次为准。四十岁时，则宜二十八日一次。五十岁时，则宜四十五日一次。至六十岁时，则天癸（男子为精，女子为月经，此对男子而言。盖指男子六十四岁而精竭，女子四十九岁而经断）已绝，不能发生，急宜断嗜欲，绝房事，以清净闭藏为本，不能走泄矣。以上限制日期，专指春秋两季立言。若冬夏两季，一则火令极热，发泄无余，一则水令极寒，闭藏极密。即少年时亦以断欲为主。否则二十岁时，或可十四日一次。三十岁时，或可二十八日一次。四十岁时，或可四十五日一次。至五十岁时，气血大衰，夏令或可六十日一次，冬令则宜谨守不泄。盖天地与人之气，冬令闭藏至密，专为来春发生之本，尤重于夏令十倍也。依此者，可却病延年，违此者，必多病促寿。（一一四六一页）

【案】：「少年时亦以断欲为主」一句者，以人之身心约以二十五岁发展至成熟颠峰，正如树木之成型；若于未成熟之际予以摧折，

则必成终身之患。今物欲充炽，少年之情欲，已降至国中青少年有性关系，乃至怀孕、堕胎者，于国小学童亦有所闻。实天作孽，犹可违；自作孽，不可活也。悲夫！犯过者，能速忏悔改过。

◎少年欲窦，何所不至，譬如口腹嗜味，愈纵愈狂，力自简制，则益淡将去矣。人谓挟妓无害，此言大误。要知娼妓贱质，勾引之意，无非欲得钱财，陷人钓饵，一中其计，极聪明人亦被迷惑，遂至乱其心志，废其正业，破家荡产，流入匪类。设遇尸痲之妇，疮毒之妓，小则痼疾，大则丧命。余所见闻，有聋其耳者，有半身不仁者。有四肢瘫软，膝直不可屈伸者。有病久骨软如绵者。有病蜡烛泻，泻去其阳者，有痿其阳，终身不举者。有种毒于妻，终身不育者。有毒发在喉，声哑无音者。有额上开天窗者。有烂去其鼻者。有当额下垂若瘤者。有发鱼口，下体迸裂者。有毒发在趾，渐渐脱落至腰，而五脏皆见者。有惹毒于妻，生疮腋下而死者。有惹毒于妻，所生子女，遍体无皮者，种种不可胜计。即良医疗治，获全性命，而毒气内伤，多致不能生育。纵有生育，而先天毒盛，往往发为异疮恶痘，以致夭札，因此覆宗绝嗣。岂惟不齿，于正人，见憎于妻子而已哉。有识者其鉴之。（一一四六三页）

◎凡人之好色，为可乐也，不知可乐者在一时，可哭者在一世。深明可乐之事，即可哭之事，自然色心渐渐淡去。毒药置于美饌，知者万不敢嗜。何也？深知其必死而此心淡也。总之，人生世上，专以事业为重——浓于色欲，必致懒于事业，勤于事业，即可淡于色欲。得失成败枢机，不可不察也。淡之之功，其初甚难，须于难处力加持守，始终不移，才可一生得力受用。今立箴言三则以自制：一曰看得破，二曰忍得住，三曰拿得定。看得破者，确信好色必死之理也。忍得住者，临时力加持守之功也。拿得定者，凜遵始终不移之节也。能此者，才是真正英雄，可以办大事业。（一一四六四页）

◎古今一应书籍，看之皆有利益，独至淫词艳曲，总无一句好话。偷香窃玉，机关不止千般。卖俏行奸，流毒真兼数世。庸夫俗子，为之诳惑。学士文人，亦遭引诱，方谓风流俊逸。才子思得佳人，岂知德损行亏，衣冠已同禽兽，欲心方炽，岂能再顾纲常，恶缘既成，何暇更惜身命？皆以邪说惑世，故尔秽遮彰闻。若使留神观看，必然尽丧人心。纵难毁板，曷先焚书。淫念一萌，便思邪缘相凑，生幻妄心。设计引诱，生机械心。少有阻碍，生嗔恨心。夺人之爱，生杀害心。种种善愿由此消，种种恶孽由兹起。庸夫俗子，显蹈明行，罔知顾忌。文人学士，诵习圣贤，竟尔自号风流，侈谈情种。娇艳何心顾盼，辄视为有意之凝眸。深闺不无笑言，便揣作多情之勾引。或贿不足饵，而以才诱。或直不能遂，而以巧媒。机关不止千般，流毒真兼数世。不思月下花前，为乐有限。粉白黛绿，转眼即空。而恶因日积，显则倾家荡产，阴则削禄减年。大则亏体危亲，小则辱身贱行。甚而败露触凶，七尺之躯，顷刻作刀头之鬼。奈世之溺于此者，动曰何伤。然杀人者，杀其一身，淫人者，杀其三世。盖秽德必彰，恶声易播，上而杀其父母矣，中而杀其丈夫矣，下而杀其子女矣。无异挟白刃而刳人三世之腹，而犹谓何伤，吾谁欺，欺天乎？（一一四六五页）

◎此等淫邪之行，推在当境之初，动念之始，亟思降伏。有慧剑二焉：曰忍而已矣。不能忍，曰又忍而已矣。（一一四六七页）

◎《书》云：「天道福善祸淫」。盖此一关，是理欲关，是净秽关，是通塞关，是贵贱关，是生死关，是天堂地狱关。何言之？人之一心，非理即欲，而好色者，欲之根也，一好色，而诸欲皆萌矣，一觑破，则万善咸集矣，故曰理欲关。心本至清，好色而清者浊矣，身本至洁，好色而洁者污矣，故曰净秽关。此中浩浩，何在不宜，一著于色，便生窒碍，甚至骨肉因之乖离，功名因之阻滞，学问因之无成，非通塞之关而何？吾气刚大，上凌太空，吾情慈悯，下济万物，何等高贵，乃一涉淫私，事机泄露，甚至奴颜不知羞，婢膝不知耻，

才子混身于下隶，书生行等于穿窬，非贵贱之关而何？若夫精神完固，而寒暑难入，骨髓流滑，而百病丛生。更有少年科第，半世辛勤，一念不禁，莫能救药，其生死之关也。至于天堂不必在天，存光明之性体，无处非天堂也。地狱不必在地，陷贪恋之火坑，无处非地狱也。更或前念迷，即是地狱，后念觉，即是天堂。迷觉分于俄顷，天堂地狱遂判云泥，其天堂地狱之关也。诚可慨也夫，诚可畏也夫。（一一四六八页）

◎自妻妾而外，皆为非己之色。淫人妻女，妻女人淫，夭寿折福，殃貽子孙，皆有明验显报。世人当竭力保守，视此身如白玉，一失手，即粉碎。视此事如鸩毒，一入口，即立死。须臾坚忍，终身受用。一念之差，万劫莫赎。可畏哉，可畏哉。（一一四六九页）

◎形空质朽，神昏力倦，必至半途而废，一无所成矣。（一一四七〇页）

◎欲火焚烧，精神易竭。遂至窒其聪明，短其思虑。有用之人，不数年而废为无用，皆色念欲火伤身之病也。盖不必常近女色，只此独居时展转一念，遂足丧其身而有余。故孙真人曰：莫教引动虚阳发，精竭容枯百病侵。此真万金良药之言也。（一一四七一页）

◎凡溺爱冶容，而作色荒，谓之外感之欲。夜深枕上，思得冶容，或成宵寐之变，谓之内生之欲。二者纠缠染著，皆耗元精，增疾病，伤性命，必成不治之症。急须赶紧，先将心内色念，断除净尽。再将身体保养，不令走泄。则肾水不至下涸，相火不至上炎，水火既交，自渐愈耳。故曰：欲海无边，回头是岸。全在自心把握也。（一一四七一页）

◎好色之人，子孙必多夭折，后嗣必不蕃昌。何则？我之子孙，我之精神所种也。今以有限精神，供无穷之色欲，譬诸以斧伐木，脂液既竭，实必消脱，故好色者所生子女，每多单弱。子每像父，虽单弱而亦好淫。再传而后，薄之又薄，弱之又弱，以致覆宗绝祀者，不

可胜数。尝见富贵之家，祖父并无失德，子孙每至夭亡，即有存者，亦多体气单弱，性质愚钝，不能务正，遂足败家，皆由于其祖父好色纵欲，有以自取也。（一一四七二页）

◎士子读书作文辛苦，第一要节欲。盖劳心而不节欲，则火动，火动则肾水耗散。水不能制火，而火愈炽，则肺金受伤。金又不能生水，火金相克，而转变而为癆瘵，必至夭亡。（一一四七六页）

◎莲蕊居士曰：断欲有十种利，反是有十害。一身心清净，毫无所污。二正念常存，异诸禽兽。三气足精满，寒暑不侵。四面目光华，举足轻便。五俯仰天地，无惭愧色。六省药饵费，可周贫乏。七屏绝邪缘，胸无牵恋。八读书作字，俱有精采。九脾胃强健，能消饮食。十本地风光，自有真乐。（一一四七七页）

◎《论语》曰：「少之时，血气未定，戒之在色」。盖人方少时，犹草木之有芽也，百虫之在蛰也。草本当始生之日，而折其萌芽，未有不摧残者。百虫当在蛰之会，而发其扃藏，未有不伤损者。圣人提醒少年，使其力制色心，悚然自爱，以保养柔嫩之躯。幼时能于色欲一关把得牢，截得断，他年元神不亏，气塞两间，达而立朝之日，精神得以运其经济，立掀天大事业，真人品真学问，皆由于此。即使不成大器，亦得以尽其天年，为祖宗似续之计。较死于非命者，霄壤之殊矣。（一一四七七页）

◎木有根则荣，根绝则枯。鱼有水则活，水涸则死。灯有膏则明，膏尽则灭。人有真精保之则寿，戕之则夭，不异于此。按医书《明堂图》，肾俞为藏精之穴，乃人生安身立命之蒂，一或受伤，其害莫测。每见人家子弟。年方髫髻，情窦初开，或偷看淫书小说，或同学戏语褻秽，妄生相火，寻求丧命之路。或有婢仆之事，而斫丧真元。或无男女之欲，而暗泄至宝。渐渐肢体羸弱，饮食减少，内热咳嗽吐血梦遗虚癆等证迭见。父母惊疑而无措，医药救治而难痊，一以为先天不足，一以为风寒所感，一以为补养失宜，不知皆自作之孽。

其事隐微，而戕贼其性命者深也。即万端调治，幸而得痊；然早年受伤，终身多病——下元虚冷，子嗣艰难，腰疼腿痛，阳痿不举，目晕，头眩。未老先衰，一切心劳用力之事，皆不能任。虽留此躯，亦属无用。何以承先启后，建功立业，而享富寿康宁诸福乎？为子弟者，幸自珍惜，爱身即所以孝亲，保身斯可以扬名也。（一一四七八）页

◎一生患好色，问王龙溪先生。先生曰：有人设帐一所，指汝曰：此中有名妓，可褰帷就之。汝从其言入视，乃汝妹汝女以。汝此时一片淫心，亦顿息否？曰：息矣。先生曰：然则淫本是空，汝自认作真耳。（一一四七九页）

◎防淫之法，须要慧力——试思今日之明眸皓齿，二十年后，鸡皮鹤发，甚不堪相对也。百年之后，皮囊臭腐，其不堪向尔也。再思今日之淫行，即明日之死征，人至死而雄心灰矣。又要有定力——平日操持严切，念起即除。我心既定，自然守身如玉。一任妖姬美女引诱百端，绝不转动分毫。然道高德重之人，必有魔以败之，往往十年功行，败于俄顷。更须打破此等关头，坚守得定。（一一四八一页）

◎人生功名事业，寿夭穷通，皆自少年基始，而戒淫为第一。盖血气未定，最易沾涉邪淫。迨至日复老成，虽知怨悔，已追悔莫及。普愿少年观此，悚然自儆自爱。且思天生配偶，原有本分夫妻，何苦逞欲邪淫，贻终身之玷乎？（一一四八三页）

附录三、由中医五行理论概谈淫欲之利害

（一）前提

人体按照五行学说的分类：肺属金，肝属木，肾属水，心属火，脾属土。今以肾（属水）为主，概述其生理功能等，及与其余脏腑之

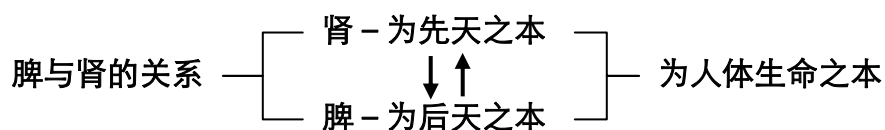
关系，阐述节欲一事予身心之利害关系。由此更体前贤之苦口，力劝节欲之慈心也。

人体内如果水不足，则无法上济心火，故现代人心绪多端，不安躁动；肾水既亏，心又惊怒，得失难遣；水既不足，水大烧木，因无法救济，致肝火炽胜，怒暴不忍；兼之熬夜通宵，故使肝癌人人闻之色变。水若充足，当然须加疏导，以免泛滥；且须保持水质清澈无污染，故要保持身体健康、长寿，最究竟的办法，应当去除贪（贪爱财、色、名、食、睡等）、嗔（稍不如自己意思，便不高兴，发脾气）、痴（不分好、坏，善、恶，真、假，不相信圣贤的教诲）三毒也。

（二）肾的生理功能

（以下表解均节自《中医基础理论图表解》，周学胜编著，北京人民卫生出版社印行。）

脾与肾的关系，主要是先、后天之间的关系。肾藏精，于先天，主生长、发育与生殖，为先天之本；脾运化水谷精微，化生气血、津液，充养人体，为后天之本。两者相互资生，相互促进，为人体生命活动之根本。



肾藏精，是指肾具有贮存、封藏精气的作用。精（或称为精气），是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。人的生命活动又是精气活力的表现。因此，精气不仅具有物质性，而且具有无限的生命力。精藏于肾者，称之为肾精。

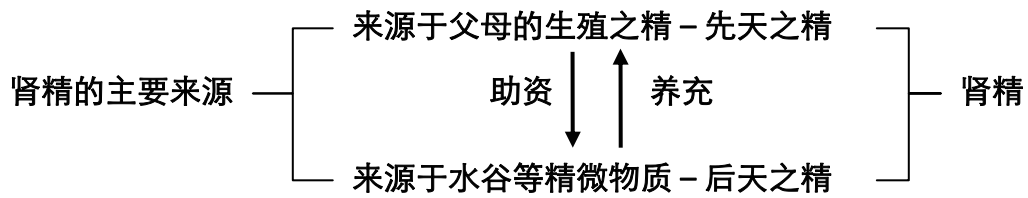
1、肾的生理功能

生理功能	含义	生理意义	病理意义
肾藏精	精是构成人体和维持人体生命活动的基本物质（或称为精气）。肾藏精是指肾具有封藏精气的作用。	<ol style="list-style-type: none"> 1) 主生长、发育：肾中精气是机体生长、发育的物质基础。人的生、长、壮、老、死的自然规律与肾中精气的盛衰密切相关。 2) 主生殖：肾中精气生天癸（女子月经）而主生殖。 3) 化生肾阴、肾阳：肾阴、肾阳为人体阴阳的根本，调节全身阴阳平衡。肾阴滋润各脏腑之阴，肾阳温煦（指气能产生热量，温暖机体的作用）各脏腑之阳。 4) 生髓充脑：肾精生脑髓。肾精充足，脑髓充满，耳目聪明，思维敏捷，记忆力强。 5) 化血：精化为血。精足血亦足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1) 肾中精气不足——婴幼儿生长、发育不良或迟缓；成人早衰。 2) 肾精亏虚——生殖器官发育不良，性机能减退，男女不育症。 3) 肾阴不足——产生阴虚生内热的病变。肾阳不足——产生阳虚生内寒的病变。 4) 肾精亏损，脑髓空虚——头昏耳鸣，思维迟钝，记忆力减退。 5) 肾精亏虚——血虚。
肾主水	是指肾具有主持和调节人体水液代谢平衡的作用。一、是指整个人体的水液代谢由肾主管；二、是指肾藏本身对水液的输布和排泄作用。	肾主水的作用，亦称为肾的气化作用，包括对水液的分清泌浊和司开合两个方面。肾对水液的气化作用，主要是通过肾阳、肾气的作用来完成的。在肾主水的作用下，完成人体水液的输布和排泄，保持水液代谢平衡。	肾的阳气虚弱，气化失司，开合失常——水液代谢障碍，或尿少、水肿，或尿多、尿频。
肾主纳气	是指肾具有摄纳肺吸入之气而协助呼吸的作用。	肾主纳气是肾的封藏作用在呼吸运动中的具体体现。肾气充足，纳气正常，则能助肺吸气，防止呼吸表浅，保证呼吸运动正常。	肾气虚弱，摄纳无权——呼吸表浅，呼多吸少，动辄气喘。（肾不纳气）

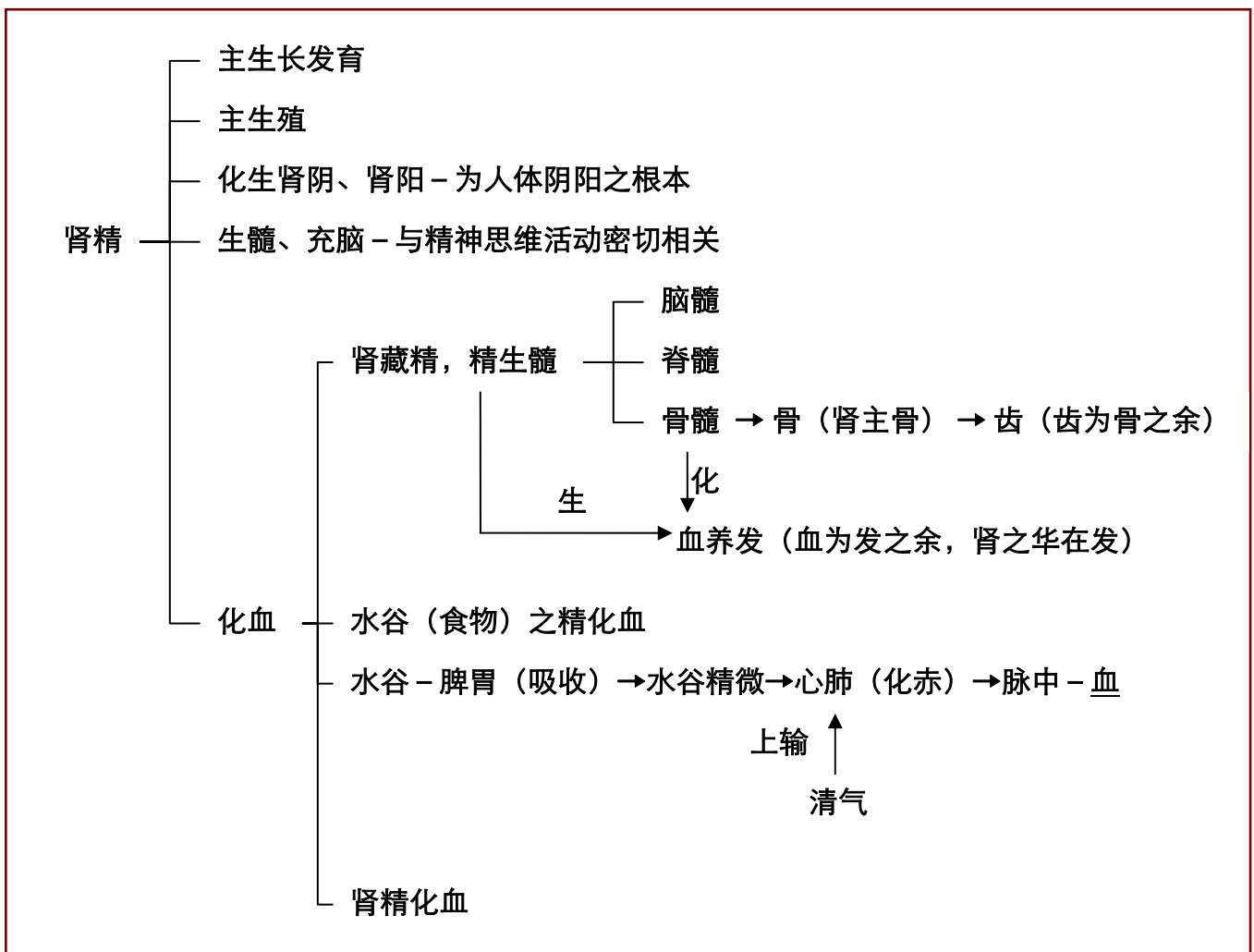
2、肾精的主要来源

一是来源于父母的生殖之精，即先天之精；二是来源于人出生之后，机体从水谷等物质中摄取的精微，即后天之精。先天之精不断资

助后天之精，后天之精又不断充养先天之精，二者相互依存，相互促进，以保持肾中精气的充足。



3、肾精的主要作用



3.1、肾中精气与生长发育及生殖的关系

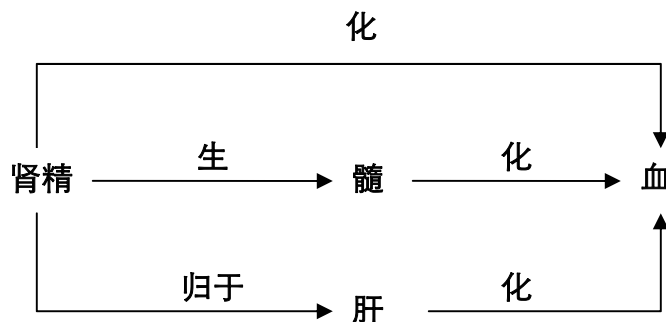
肾中精气	年龄	生长表现	天癸	生殖机能
逐渐充盛	幼年期	发长齿更，骨骼生长，身体增高	未至	无
比较充盛	青年期	发育近成熟，生出智齿，骨骼长成。	至	开始具有。男：排精；女：月经。
充盛	壮年期	身体盛壮，精力充沛。	有	正常
衰少	老年期	发脱齿落，形体衰老。	竭	丧失。男：无精；女：闭经。

肾中精气是肾主生长发育与生殖的物质基础；肾中精气与天癸及生殖的关系：肾中精气产生天癸，天癸主生殖。

3.2、肾中精气与生髓、化血的关系

髓有脊髓、脑髓、骨髓之分。这三者均由肾精所化成。脊髓上通与脑，精成而脑髓生。所以，肾精充足，则脑髓充满；肾精不足，则可产生脑髓空虚的病变。

血的生成，除来源于水谷之精外，与肾精也有关，即肾精能化为血。从图中关系可知，肾与髓、脑、血、骨、齿、发等组织的关系，都是以肾精为其物质基础的。饮食物经过脾胃的运化，吸收其中的精微（包括营气与津液），转输至心肺，经过心肺的气化作用，即心火的化赤，肺吸入自然之清气，而变化成红色的液态物质，入于脉中，



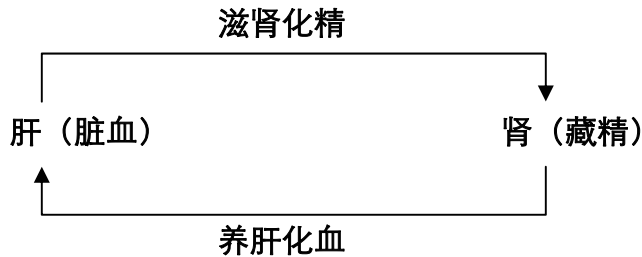
即为血液。

脾胃运化吸收的水谷精微是生成血液的主要来源，故称“脾胃为气血生化之源”。生成血液的水谷精微，包括营气和津液，故有“营气化血”、“津液化血”之说。肾精化血的机理，可从以下几点来理解：肾藏精，精与血可以互化，即血可养精，精可化血；肾藏精，精生髓，精髓可以化血；肾藏精，肝藏血，肝肾精血可以互化，即为肝肾“精血同源”。此外，肾阳的温煦，促进脾胃化生水谷精微，进而奉心化赤为血。（《不净观》净明编著，大千出版社印行，第一章九六页有彩色图片——精于第十二天后渐渐变为血水。）

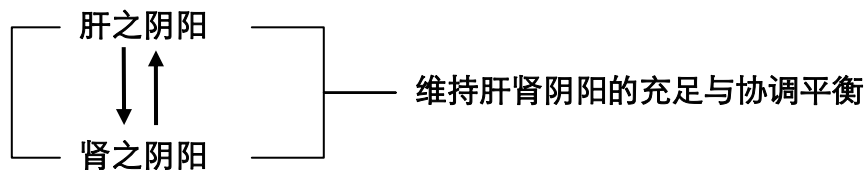
4、肾与身体其它器官的关系

4.1、肾与肝

肝与肾的关系极为密切，有“肝肾同源”、“乙癸同源”之说。其主要体现在：一、肝肾精血互相化生。肝脏血，肾藏精，精与血之

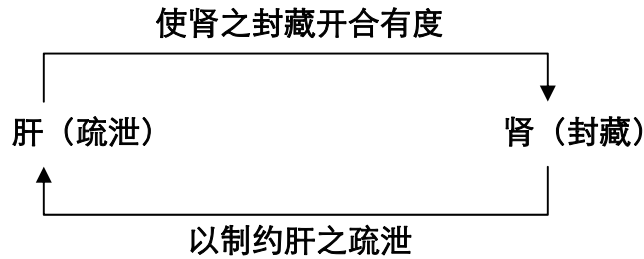


间存在着相互滋生和转化的关系。肾精的充盛有赖于肝血的滋生；肝血的化生亦有赖于肾精的作用。所以说，精能生血，称之为肝肾“精血同源”。二、肝肾阴阳息息相关，相互滋生、相互制约，维持肝肾



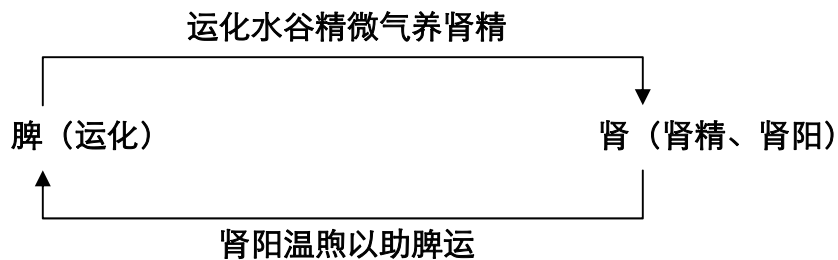
阴阳的充盛与平衡。三、疏泄与封藏相互制约、相互为用。肝主疏泄，肾主封藏。肝气疏泄可使肾之封藏开合有度，肾子封藏则可制约

肝之疏泄太过。二者相互制约、相互为用，既相反又相成，从而使女子月经来潮和男子泄精的生理功能保持正常。

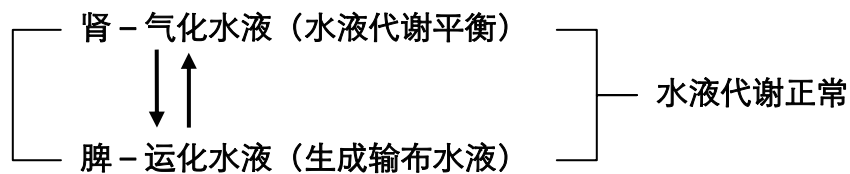


4.2、肾与脾

肾与脾的关系，还体现在脾的运化与肾精、肾阳之间的相互依存关系。脾主运化，吸收水谷精微，不断充养肾精；而脾的运化功能又必须得到肾阳的温煦，才能健运。

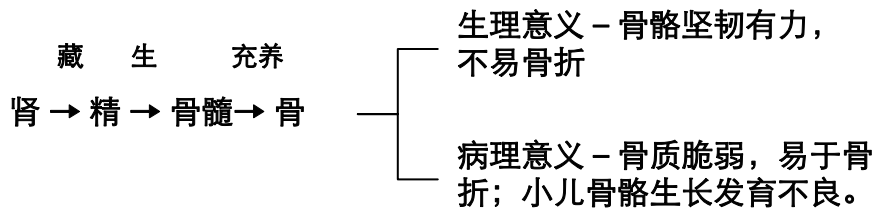


脾与肾的关系，又体现在水液代谢方面。脾运化水液，关系到人体水液的生成与输布，又须有肾阳的温煦；肾主水，主持全身水液代谢平衡，又须赖脾气的制约。脾肾相互协同，相互为用，以保证人体水液代谢正常。



4.3、肾与骨

骨，骨骼，是构成人体的支架，具有支撑人体、保护内脏、与筋肉连结进行运动的功能。肾主骨，是说骨的生长发育及功能的发挥，需依赖肾精的充养。即肾藏精，精生髓，髓养骨。因此，肾精充足，



则骨骼坚韧，不易折断，肢体活动有力。若肾精不足，则骨骼生长发育不良，骨质脆弱，易于骨折。

4.4、肾与二阴

二阴，即前阴与后阴。前阴是外生殖器与尿道口的总称，与生殖和排尿功能有关。后阴是指肛门，与排便功能有关。

联系的基础	生理意义	病理意义
肾藏精气 肾主生殖 肾主水	- 精气充足→生殖机能正常 - 肾气化正常→尿液生成、排泄正常	- 肾精亏损→生殖机能减退，如：男子阳痿、早泄、遗精，女子月经不调 - 肾气化失常→小便异常，如：尿频、尿失禁、遗尿、尿闭
肾阴肾阳	- 肾阴肾阳充足，滋润、温煦肠腑→大便排泄正常	- 肾阴不足→肠液干枯→大便干结 - 肾阳虚弱→脾肠虚弱→泄泻

肾与前阴的关系，可联系肾主生殖、主水的功能来理解。肾主生殖，肾中精气充盈到一定程度时，产生天癸，天癸促进生殖器官发育成熟，并维持生殖功能。若肾中精气亏损，则可产生前阴发育不良，生殖机能不全或减退的病变。肾主水，肾的气化作用完成尿液的生成

与排泄。若肾的阳气不足，气化功能失常，则可产生尿频、尿失禁、遗尿、尿闭等病变。

肾与后阴的关系，主要是说肾阴肾阳能影响到大便的排泄。肾阴肾阳为其它脏腑阴阳之根本，亦可影响到肠腑的滋润和温煦。如肾阴不足，肠液枯涸，则大便秘结；肾阳虚弱，可致腹泻。

4.5、肾与耳

耳主听觉。肾与耳在生理上的关系，主要是耳的听觉灵敏与否，与肾精的盈亏有密切关系。肾精充盈，髓海得养，则听觉灵敏。肾精亏损，髓海不足，则可出现听觉减退的病变。

联系的基础	生理意义	病理意义
肾精	- 肾精充足，髓海充满→耳目聪慧、听觉灵敏	- 肾精不足，髓海空虚→听力减退，或耳鸣、耳聋、头晕目眩。

4.6、肾与膀胱

肾与膀胱通过经脉相互络属而构成表里关系。在生理机能上，主要体现在同主小便方面。水液经肾的气化作用，浊者下降于膀胱而成为尿，由膀胱贮存和排泄；而膀胱的贮尿和排尿功能，又依赖于肾的固摄与气化作用，使其开合有度。因此，肾与膀胱相互依存，相互协同，共同完成小便的生成、贮存和排泄。

