



中華道德學會
CHINA MORALITY ASSOCIATION LTD.

家有道德書，平安入神洲

養生

命集

非賣品 嚴禁出售

免費贈閱 Complimentary Copy

中華道德學會印行

家有道德書，平安又幸福。

養生保命集

中華道德學會印行

我們的園地

大家來耕耘

本會宗旨

- (一) 弘揚中華文化
- (二) 提倡固有道德
- (三) 鼓勵忠孝節義
- (四) 啓發修身養性
- (五) 促進慈善事業

詢問電話：二三五〇六九三三

＊ 本會發行之經典善書純為免費贈閱讀者參研出售圖利必究 ＊

養生保命集

原作者：雲鶴教授

編輯：中華道德學會

發行者：中華道德學會

贈送處：中華道德學會

本會地址：香港九龍慈雲山

蒲崗村道一六五號

① 搭乘小巴：黃大仙地鐵C2出口乘33M小巴

② 搭乘巴士：2F、3C、5C、203E至蒲崗村道

蒲衡里下車順車向前行幾步路

電話：二三五〇六九三三

傳真：二三二四六二五九

△ 道德善書之四

公元一九九一年十二月廿五日 初版
公元二零零八年四月廿八日第十四版

敬印二萬本

序言

人生的享受，用哲學方法去分析，本來皆是苦的，若能防避著苦不來臨，就算是康樂了。人的身心，若能常得康樂，自能卻病延壽，再能得到地位，名譽，財富，平平安安的渡過幾十年，這便是幸福了。

細看得到這樣幸福的，世上能有幾人？要追問為什麼得到這幾件事，還這樣困難？大多數是受了淫慾的害。好淫的人，多病，容易衰老，不能長壽，這是顯然得到的苦，因此喪失了地位，敗壞了名譽，損失了財富，這是無形招來的苦。更影響到家庭不和，妻子離散，社會唾罵，怨仇深結，為人走到這等地步，還有什麼樂趣可言。

再說到因果上，更覺可怕，佛經上說，造淫業的人，他得到的報應，是妻女不貞，斷子絕孫，死後要變畜牲入地獄，百千萬劫，不易轉身。所以佛教戒制，出家弟子第一就是戒淫，世俗公論也說萬惡淫為首，可見淫慾這件事，真是大禍根。它是多生習氣積成的，不學自會，古聖先賢，人世間的智者，及那些明道的賢達，早就看出它的禍害，有的主張斷除，有的主張節制，有的限定範圍，善言勸說，無非希望人打

破迷關，脫離痛苦，得到康樂。

現在潮流變了，從追求物質享受，漸漸趨向放縱淫慾，本來這件事，不學自會，防止甚難的，反而大肆提倡，黃色書刊、雜誌、小電影，都充當著色情的宣傳隊，誘惑一般青年男女迷亂顛倒，造了多少傷風敗俗的醜事，破產的、敗家的、吃官司的、自殺的，安寧的社會，變成了燒滾的油鼎。誰無家庭妻女，這樣下去，何堪設想。

希望人人看了「養生保命集」之後，發大覺悟，個個能得到身體健康，延年益壽，立志如山，守身如玉，自己不犯邪淫，而且善言規勸有緣人，那麼社會上的性病和孤寡，勢必日漸減少。若能發心廣印「養生保命集」，施送推廣至各階層，只要眾志成城，眾擎易舉，必能挽救社會風氣。

懇祈海內外仁人君子，大發救世之心，量力助印，普遍流通，造福兒孫與社群。

李炳南 謹識

再編序

人類與動物的區別，除了『食、色』之外，人類有『語言、文字』，依靠『語言、文字』學習和繼承祖先的文化、技能、道德。然後發揚光大，開創新的文化、技能。這就是人類與動物的區別。

人類一生不僅追求個人的美滿生活，同時謀求全體人類的幸福，為後代創造優越的環境和條件。這就是人類生存的價值，最為崇高壯麗的偉大使命。為了完成這項天賦的使命，必須具備健康的體格。

印光大師說：『世間人民，十分之中，由色慾直接而死的，佔四分；間接而死的亦有四分。』由此可知，貪色縱慾殘害身體的禍害，何其慘烈，無疑是慢性的自殺行為。

『養生保命集』的目的，是為了讓讀者早日脫離疾病、喪命、因果惡報的禍害，醒悟人類傳宗接代的真諦，作為保命、健康之座右銘，既能享受天倫之樂，養育強健、俊秀可愛的兒女，又不致損害身體，夫妻雙雙健康長壽，相隨相伴白頭到老，成為真正的幸福人生。

但願宿世具有善根、福德、因緣的賢達之仕，有機緣獲得『養生保命集』，並且細心閱讀，猶如身入寶山。男士讀後，能夠珍重自愛；女士讀後，自當善言規勸丈夫：『以家庭、健康、事業為重，勿踏足風月場所』；為人父母者讀後，應該關心子女如何正確對待性和愛，使兒女免受色情傳播的誘惑，誤入歧途。這樣的家庭，自然充滿歡樂和溫馨。倘若能夠將這本善書推薦給親朋好友，或者發大慈悲心，捐款助印，廣為流通，猶如挽救千千萬萬人的健康和寶貴生命，其功德遍及五大洲，無法衡量。

農曆二零零二年二月十九日（觀世音誕辰）

中華道德學會 編輯組 謹識

註：印光大師，民國初年德高望重的高僧，一生致力於印贈善書救世。著名的善書有『壽康寶鑑』『了凡四訓』等等多種善書。

養生保命集

目錄

第一章	何謂腎虧和成因	1
第二章	現代邪淫故事六則	17
第三章	犯淫邪改過獲善報故事三則	25
第四章	古代名人故事四則	30
第五章	犯邪淫之惡報故事四則	36
第六章	關聖帝君傳略	45
第七章	關聖帝君顯靈故事四則	47
第八章	文昌帝君顯靈故事三則	54
第九章	養生保命守則	60

第一章：何謂腎虧和成因

『腎虧』是中醫特有的名詞，簡單地說，就是腎臟虧損，包括性器官功能和腎神經系統。常言的『補腎』，就是恢復生殖器官的功能，增強性神經的活動能力，以促進新陳代謝，使腎臟功能正常。

『腎臟』是五臟（心、肝、脾、肺、腎）之一，腎是先天之本，五臟之根，生命之門，主藏精，精是構成生命的基本物質，是生命的原動力，極為重要，應該善加保養。

『腎臟』健康的人，面色紅潤，容光煥發，精力旺盛，頭髮烏黑發亮，雙目炯炯有神，步伐穩健，記憶力強，思維敏捷，無論學習、辦事處處得心應手，生活充滿樂趣，受人尊敬、稱羨。

『腎臟』虧損的人，面色灰暗，雙目無神，口乾氣喘，耳鳴眼花，頭昏腦脹，腰酸背痛，雙膝乏力，神經衰弱，失眠善忘，夜間小便頻繁，日間昏昏欲睡，做事力不從心，百病叢生，若不及時治療，等到病入膏肓，不但失去人生樂趣，甚至失去寶貴的生命，給家庭帶來無法彌補的痛苦。

『腎虧』的成因很多，僅例舉下列幾種：

一：『手淫』，原因、危害、消除手淫的方法

所謂『手淫』，是指用自己的手或其他物品刺激自己的生殖器官，以得到射精快感的一種不良習慣。

青少年情竇初開的時候，隨著性器官和性意識的日趨成熟，性慾便產生，「手淫」現象也就有可能產生。開始常常是無意中或因好奇心觸摸了生殖器官，當發覺有興奮感後射精，沉淪於這種性刺激，久而久之上了癮，養成了習慣而難以擺脫。

✱造成『手淫』的原因：

※青少年開始發育後，出於對陰莖勃起的好奇心，而經常撫弄所致。

✱褲太緊或睡覺時陰莖受刺激而引起「手淫」。

✱陰莖包皮過長或陰莖包皮炎症刺激陰莖而引起「手淫」。

✱看色情書刊、影帶，產生性衝動，不能控制自己，而誘發「手淫」。

✱『手淫』的危害：

長期「手淫」不僅影響身心健康、學習、工作，而且對未來的性生

活帶來不少麻煩。

頻繁「手淫」，會使大腦經常處於興奮狀態。容易導致大腦皮層的興奮與抑制功能失調，以及皮層下中樞神經功能障礙。

日常生活中會有頭暈、失眠、多夢、周身無力、腰酸背痛、記憶力減退、注意力不集中、食慾不振、心悸氣短、頭痛眼花、精神萎靡等多種不同程序神經衰弱症狀。

另外由於經常「手淫」的機械性強力刺激性器官，造成將來婚後房事時不射精，或者早洩、陽萎等性功能障礙發生，影響性功能的發揮，以致性生活不和諧，給夫妻關係蒙上陰影，嚴重損害夫妻感情。

由此可知，習慣性「手淫」確實是一種不正常的生理現象，青少年應該重視這一問題。

「手淫」並非人生必須的生理現象，青少年千萬不要因好奇而作這種嘗試，避免染上這種不良的習慣而傷害身體。

萬一染上「手淫」的習慣，要盡早醒悟到「手淫」的危害，只要下定決心，相信能夠克服消除的，除了父母多加關懷之外，青少年應自愛自律。

✿消除手淫的方法：

✱青少年要有遠大的抱負，勤奮自勵的進取精神，應該把精力集中在學習、工作、體育運動、科技、文娛活動上，從中獲得滿足感和樂趣，這樣可以逐漸減低和忘卻「手淫」的習慣。

✿為了達到戒除「手淫」的目的，應該盡量避免看誘發性衝動的色情書。至於色情畫報、錄影帶，是一種精神毒品，要堅決抵制。絕對不能踏足任何色情場所，杜絕引發性興奮的刺激來源。

✿不要穿緊身褲，褲子太緊太窄，會增加對性器官的摩擦力，易引起性衝動。不抽煙不飲酒，因為過強的神經興奮作用常誘發性衝動。

二：『遺精』、『滑精』的成因

「遺精」是指男性在無房事行為的時候，發生射精的現象，「遺精」是在夜間睡夢狀態，也稱為「夢遺」；如果在清醒的時候發生射精的現象，稱為「滑精」，「滑精」是一種嚴重的病態，應該及早認真醫治，否則後患無窮，影響一生。

✿『遺精』的成因：

第一種：男孩在十二、三歲左右，進入青春發育期，體內產生精液，當精液達到一定的飽和程度時，便會通過「遺精」方式排出體外，即是上述所說的在睡夢中發生射精現象，每月正常的大約二次左右，直至結婚有正常的性生活，就沒有「遺精」的現象。每次「遺精」之後，並沒有明顯的頭暈、困倦的情況，這種「遺精」屬於正常的生理現象，無需緊張不安。

第二種：男性到了青春發育期，本能地產生性慾，但是因為缺乏正確的性知識，有部分青少年不集中心思學習求上進，而把思想過分注意在性的問題，或者是與異性過於密切的接觸，看了色情小說、畫刊、錄影帶，或者染上了「手淫」的不良習慣，都會導致「遺精」次數頻繁，有的三、四天一次，嚴重的一、二天一次。「遺精」之後身體非常疲倦，大腦皮層興奮，造成夜間睡不著，而早晨起不了床，身體日漸消瘦，終日無精打采，胃口不佳，記憶力衰退，學習退步。

第三種：睡褲太緊、冬天被子太厚、太重、太過暖和、俯睡等等使性器官受壓迫、摩擦等刺激，容易導致「遺精」次數增加。父母應多加注意。

第四種：由於體質虛弱，白天運動過度勞累，極度疲倦，造成全身各種器官的功能失調，也會引起「遺精」。

第五種：當觀看色情電影、錄影帶、小說、畫報的時候，產生性亢奮，完全失去自控的能力，隨時射出精液，中醫學稱為「滑精」，純屬病態，是腎虧最嚴重者，千萬不可忽視，如果不及早根本治療，任其拖延，時間久了，等到面容枯槁，油盡燈熄之時，即使華陀再世，也是回天乏術，無法挽救你寶貴的生命。所以奉勸患「滑精」的朋友，及早求醫根治，同時必須杜絕一切色情的誘惑。

三：房事過份多病重者喪命

夫妻如果房事過多，精液耗損，腎水枯乾腎元難以復原，日後就會腰酸背痛、早洩、陽痿、神經衰弱、腎衰等病症，重者喪命。尤其是在新婚期間，如果只顧一時之快感，是最易縱慾的，憑著青年血氣方剛，精力充沛，即使精液透支，並沒有明顯的症狀，而不以為意，但是暗中卻已悄悄地埋下中年以後陽痿、早洩、神經衰弱的種子。

從中醫學的分析，人的血氣，運行於六經

——太陽、陽明、少陽、

太陰、少陰、厥陰，一日行一經，六日行遍六經。所以，凡外感最輕者，一般七天才痊癒。夫妻房事之時心跳自汗，身熱神迷，精液洩漏，一經之氣血即傷，一經既傷，必須等待七日氣血週轉至此經之日，方才能夠復原。如果未至七日，又再走洩精液，經氣尚未能復原，是一傷而再傷，以致外感內傷虧損，長期如此不知謹守七日復原的原理，日積月累，而致百病俱起。

◎新婚夫妻縱慾故事

彭先生，廿七歲結婚，妻子廿一歲，生得身材苗條，皮膚白裏透紅，美麗動人，朋友們稱羨不已，彭先生自然欣喜萬分心滿意足。

婚後感情，親密得形影不離。彭先生貪戀妻子的美色，沉淪於色慾，不知節制，結婚一年多，得了虛損症，身體瘦弱，食慾不振，久嗽不止，間中痰裏有血，夜冒冷汗，到醫院求診，服用西藥，未見好轉，身體日見虛弱，常臥病於床。

後來轉求中醫，醫生診斷彭先生患了『腎衰症』，夫妻必須分房。有一天，妻子端著藥來到他床前，心想自己的身體黑乾瘦弱，像似枯木，

與一年前比較彷彿如二人，不禁感慨嘆息，眼淚不由自主地流下來，妻子見他暗泣，便詢問是何原因，彭先生嘆了口氣說：『我的身體本來強壯，自從結婚後，就逐漸消瘦，未知是否能夠康復？所以傷心。』

古代養生家認為：『精、氣、神為人體之三寶，人若縱慾即精失、氣散、神離。』因此，保精、養氣、攝神，就是養生的三大法寶。

彭先生服用中藥和分房三個月後，病情略有好轉，以為康復了，難忍三個月獨床而睡的日子，恢復與妻子同床。一個月後彭先生終因虛損過度，醫治無效去世，終年廿九歲。一對恩愛夫妻，不到二年而陰陽各處一方，令人惋惜不已。正如中醫學所言：『凡虛癆症，雖養好強健，猶須斷慾一年，若以為復原而行房者多半必死。』

彭先生死後不久，年輕美貌的妻子難守空房寂寞的日子，改嫁他人。至此，一場夫妻，就像一台舞台劇，曲終人散。正是：

色刀慾劍斬凡夫，暗裏摧人骨肉枯；

一旦身陷慾海中，病入膏肓悔恨遲。

成熟的青年男女從彼此相識，互相了解、傾慕交往，尊重、關懷、

愛護、體貼對方的一切，從而決定結婚，共同創造和維護今後的幸福家庭，這是一條漫長曲折的道路。所以，人類的相愛是超乎於動物之上，無比豐富而高尚的情感。

真正的夫妻，絕不是單純、盲目地追求性慾的滿足。而是相愛雙方心靈的溝通和融洽，感情、性格、品德的契合，雙方深切地了解對方，了解自己，長久相處，互訴心曲，互聽心聲，心心相印，融為一體，共同完成人生創造、撫育下一代的神聖職責。這是人類肉體和精神的結合，是真正成熟的愛情，方能夠天長地久。

如果僅僅是著重於性慾的滿足，其結合是短暫的，結果可能是：一種是因得不到性滿足而分手；另一種是因無節制的縱慾，輕者多病，重者喪命。

大家都知道，動物的求偶，有的完成性行為之後而性命告終。例如雄性黑蜘蛛，交配完了就死去。有些動物生育後代，一段時間協力撫養，但是一旦後代長成，原先的配偶也就各奔東西，各不相認。希望人類在科學昌明的現代，同時要提升夫妻間的高尚情操，既享受豐裕的物質，又保養健康的身體，使生活更美滿。