



纵欲丧德亡身，本是古代人人皆知的道理。可是到了现代，人们的观念受到了误导，也就不当回事了。有些宗教败类居然把这方面当作打击信仰的工具。例如佛教内的中共代理人主张废除戒律，并说这些典章害死了许多青年男女。

传统道德认为欲不可纵。出家人必须恪守戒律，绝对禁欲；不出家人根据中国儒家经典也好，根据外国《圣经》十诫也好，都绝对不能婚姻出轨；从道家修命角度看，无节制的夫妻生活是非常不可取的。这是中外传统古训，古人的金玉良言。人类的道德伦常和养生之道不应该沦为宗教败类眼中的“糟粕”，手中的棍子。

### 《左传》中医和的故事体现了节欲这一基本中医思想

昭公元年，晋侯（晋平公）向秦国请求良医，秦伯派医和前去。医和诊视后说：“这病没法治了，这叫作象‘蛊’一样的病。不是因为鬼祟，不是因为积食，而是因为亲近女色，被其迷惑而丧了‘志’。不但晋侯的病没法治，晋国的良臣也将死去，天命不会再保佑晋国。”晋平公问道：“女色不可接近吗？”医和答道：“应当节制。前代圣王创造音乐（繁体字‘乐’与‘药’相关），是为了节制百事。所以音乐有宫商角征羽五种音节，旋律快慢首尾连贯，达到音节就降下来，连降五次后就不能弹了。再弹奏，人的手法就会烦乱，出现靡靡之音，惑乱心神，充斥双耳，使人忘记了平和，君子不听这种音乐。人对待事物也是这个道理，当事物让人烦乱时，就应当舍弃它，这样就不会得病。君子过琴瑟和谐的夫妻生活，要用礼仪来节制，绝非用来惑乱心神。天有六气，体现在人身上就是口尝的五味、眼看的五色、耳听的五声。如果‘淫’（即没有节制，此处指天气没有节制，或者人的感官刺激没有节制），就会导致六种疾病。六气就是：阴、阳、风、雨、晦、明（此处指天气的冷、热、风、雨、阴、晴，与后世中医六气概念有差异，但天人合一的内涵一致）。一年气候如同音乐旋律，既有四季的划分，又有时序的更替，太过就会成灾：冷天没有节制人就会生寒病，热天没有节制人就会生热病，刮风天没有节制人就会生外感病，下雨天没有节制人就会生内伤病，阴天没有节制人就会生惑乱病，晴天没有节制人就会生劳心病。房中女色，既让人感官刺激导致身体燥热，又让人暮气沉沉导致心神惑乱，如果没有节制就会生内热蛊惑病。如今国君您纵欲无度，不分昼夜，既不节制人欲，又不顺应天时，怎能不病到如此地步呢？”

医和出宫后，将预言告诉了赵孟。赵孟问：“谁是良臣呢？”医和回答：“就是大夫您啊！您至今在晋国执政八年，晋国内部没有动乱，诸侯外交没有恶化，可谓良臣啊！我听说，国家大臣既然荣获国君的恩宠俸禄，就应该为国君把握大节。如果国君有灾祸兴起，国家大臣却不能改变国君的错误做法，大臣一定会受到天谴。现在晋国国君因为荒淫以至于得了绝症，将不能抚恤社稷，灾祸有比这更大的吗？大夫您不能谏阻晋侯，所以我如此预言您。”赵孟问：“何谓蛊？”医和回答：“人感官淫溺于声色、心神惑乱于昏晦，所生的病就叫蛊。从文字上解释，器皿中生出的虫子叫蛊，谷粒中飞出的虫子也叫蛊。在《周易》中，女惑男、风落山（蛊卦下面是巽卦，为长女、为风，上面是艮卦，为少男、为山）也叫蛊。这都是同一类东西。”赵孟说：“良医啊！”赠以厚礼，送医回国。

在中医看来天阳地阴、上阳下阴，体现在养生上就是人胸怀应该如天般雾月光风，阴精应该如地般固藏坚贞。沉溺女色让人恋恋不舍、阴精动摇，与养生要求正好相反。

《黄帝内经·上古天真论》中假托黄帝问岐伯，阐述了纵欲不合于道的中医观点

“我（黄帝）听说，上古之人寿命都超过一百岁而动作不衰；今天的人年过半百就动作皆衰。这是因为时代变了呢？还是因为人偏离道了呢？岐伯回答：那些懂得道的上古之人，取法阴阳，合乎术数，饮食有节制，起居有规律，不胡乱房劳，所以能精神贯注于身体，尽享天年，寿命超过一百岁才离世。今天的人不然，今天的人把酒当成水喝，把胡闹当成常态做，醉醺醺的入房，在纵欲中泄尽阴精、失尽纯真。今天的人不知道保持肾精充实，不知道时时约束心神，只图痛快发泄，倒行逆施，起居没有规律，所以年过半百就衰老了。上古圣人教育人民，都说：虚邪贼风来时人要避开；人要内心恬淡虚无，使真气护体；假如人的精神内守，疾病从何而来。所以上古之人志向高、欲望小，心态安、恐惧无，身体劳作、精神不累，心平气顺，都感到满足。所以上古之人吃饭香，穿衣自在，生活快乐，不攀比，人人心灵纯朴。因此声色淫欲不能让上古之人眼花缭乱、心神惑乱；无论愚、智、贤、不肖，上古之人都不怕身外之物受到损失。因此上古之人合于道。上古之人之所以寿命都超过一百岁而动作不衰，是因为生活有道德，疾病就构不成危险。”

古代中医认为纵欲不合于道，清心寡欲的心态才是合于道的，现代社会却色情泛滥、物欲横流，好象人不追求“性”福，人一辈子就白活了。其实恰恰那些色情的东西让人类婚姻生活没有幸福感。正如经历过苦日子的人容易觉得自己幸福一样，贞洁的人也容易觉得自己婚姻幸福。倒是纵欲的人欲壑难填，不断追求所谓人生幸福，却越追求欲望越大，永远也得不到持久的幸福，徒然在一次次饮鸩止渴中败坏了道德，折损了寿命。

### 《千金要方》中孙思邈告诫节欲方能保命

“昔时在贞观初年，有一位七十多岁的乡村老汉来问我：‘数日来我阳气越来越盛，白天也想与老婆同寝。我这老头子有这种事，不知是好是坏？’我回答：‘这是大不祥！你不知道油灯吗？油灯将油枯灯尽时，必定先暗下去，再亮起来，随即熄灭。如今足下年迈桑榆，早就应该闭精息欲，忽然春情猛发，难道不是反常吗？我真为足下担忧！你一定要当心啊！’老汉不当回事，四十天后发病而死。像这样的人并非一例，我姑且记载下一例，以告诫将来人。”

“所以善于养生的人，凡是觉得阳事旺盛，一定要谨慎的抑制它，不可放纵色欲之心来伤害自己。倘若一度抑制了色心，就一度火灾，一度增油；倘若不能抑制色心，纵情泄精，就等于在油灯将灭时更加减少灯油，这种情况自己怎能不深防！令人痛心的是，人在少年时不知道这个道理，即使知道了也不能信奉实行；人到了老年才知道这个道理，可惜已经晚了，难以养好病了。人在晚年闭精自保，还得以延年益寿；如果人在青壮年就能行断欲之道，登仙不远。有人问：六十岁以下的常人，可以闭精守一吗？我说：不然，男不可无女，女不可无男，常人没有女人就想入非非，想入非非就劳心伤神，劳心伤神就折损寿命。如果人真正没有欲念，能闭精守一就太好了，可以长生。但是这种人一万个常人中也没有一个。常人强行闭精，难以坚持容易失守，使人漏精尿浊，以致梦中鬼交，与夫妻生活相比得不偿失。”

中医认为：人的先天禀赋与后天精气决定了每个人的体质和寿命。人先天禀赋和后天精气充实，就身体健旺，长寿百岁，后代健康；人先天禀赋和后天精气不足，就身体孱弱，短命夭折，生育艰难。为什么中医把闭精寡欲看得如此之重？因为先天难补。靠后天吃药无法弥补先天根本上的不足，中医对此束手无策，只有重视后天养生，劝人后天节欲、断欲，能不泄就是补。这并非什么迷信，现代医学上也认识到人的基因链会越用越旧，发生损伤又难于修复，人体的衰老因此也就变成不可逆的。既然常人衰老不可逆，那么不修命又想保命的唯一办法就是延缓衰老。而纵情泄欲却如同伐性之斧，在不断砍伐树干，加速衰老。现代医学也发现了纵欲使人的免疫力降低，身体变差。人身体老是处于亚健康状态、损耗状态，实际上不就是折损了未来寿命吗？当然，现代有的人简直把欲望和执着看得比命还重，所谓“过把瘾就死”，这完全与养生之道背道而驰了。节制在后天人生中看似本可尽情享受的情欲，确实会带来苦，但却是保命之路。

### 《脾胃论》中李东垣作远欲篇，告诫保命比欲更重要

“名与身，谁与你更形影不离？身与利，谁对你更重要？假如一个人效仿隋侯，用金珠当弹子来弹千仞之高的小雀，世人一定嘲笑他：怎么为得到如此轻微的东西失去如此贵重的东西！（人为追逐名利、追逐情欲，戕害身体不顾性命，不正如此吗？）我的残躯六十有五岁，视力和听力就大半不行了，全身百脉沸腾，心力交瘁，身体如同众脉漂流，闭眼就觉得魂如浪去。我的神气比以前憔悴、饮食比以前减少，连应付日常的人事都让我病情加重，我现在有的点身体健康，难道不比隋侯的金珠更珍贵吗？如果病人能够安于淡泊，少思寡欲，少说话来养气，不妄自劳累来养形，虚心寡念来维持精神，将生死得失看淡，安于命运的定数，生死得失既然看轻，人身气血自然和谐，病邪没有容身之地，病情又怎能加剧？如果人能保持如此心态，也就离养生之道不远，可谓得其真趣了。”

李东垣颇为慈善，不比现在一些医生，有了名气后，与其看十个五元的病人，不如看一个五十元的病人。他因此出名后应诊非常繁忙，以致于心力衰竭。他用自己的实际教训告诫人要重视身体健康，有了健康身体才有一切，假如人没了健康身体，那真是求一刻轻松也不可能，用性命换来的名利这些身外之物到那时享受得了吗？得过重病的人都知道这千真万确。李东垣感慨地说，如果自己少应付点人事，少说话少操劳，自己的病就不会这么重，因而告诫病人要好病就得清心寡欲，看淡生死得失。这是很有道理的，如果病人心里牵挂很多，吃不好，睡不好，他的病能好得快吗？当然李东垣自己没有做到，自己当医生还把自己身体搞坏了，那是因为他关心病人甚于自己造成的，而不是他不懂其中道理。

### 《丹溪心法》中朱丹溪作色欲箴，告诫子弟后人勿忘节欲

“只有人的生命与天地同列，坤道生成女人，干道生成男人。男女在血气方刚时配为夫妇，是生育的需要。夫妻生活符合礼节、遵循时间，才能生育出好后代。那些不懂的人，曲从感情，放纵欲望，夫妻生活唯恐不够，用燥毒的壮

阳药物来助火。阳气阴血，是人身之神，只有阴阳平衡、固密，人身体才能健康长春。人身有多少气血能供泄欲挥霍？人却不自我珍惜！本来生育人的夫妻生活，反而变成了害人的人！女人一旦耽于情欲，欲求实在太多，闺房因此不干净，家庭因此不和睦。男人一旦耽于情欲，家道事业自然荒废，既丧失了自己的德，又戕害了自己的身体。这时人就要节制情欲，远离房帷，才能收束放荡之心。不再胡思乱想了，饮食自然甘美，气血得以充实，身体才能安康，疾病才能痊愈。”

朱丹溪认为饮食男女是人之大欲，“男女之欲，所关甚大；饮食之欲，于身尤切”。没有了饮食男女，人类无法生繁衍，可是世人又往往沦陷溺于其中而不能自拔，纵欲丧德，纵欲亡身。现代社会物质生活是丰富了，一些营养缺乏病、传染病是基本控制住了，可是呢，人类因此而无视道德，放纵情欲，危害人类生命健康的富贵病、性病又猖獗起来，令人忧心忡忡。从养生角度看，物质生活丰富对人类健康不是坏事，现代人类纵欲的思想观念和生活方式才是祸害人类健康的根本，要想让养生有保障，人类最好是富而有德。

当然，有的物质化的现代人会说：“不让我纵欲享乐了，富裕、婚姻又有什么意思？”他想不通。其实大家不妨想想这种观念与中共邪党那套唯物论绝对化治国歪理是不是有点类似。是不是人不该纵欲享乐，那么人致富就是罪，女人打扮就是罪？就得被割资本主义尾巴、挨批斗？是不是允许人致富了，允许女人打扮了，那么社会就得提倡纵欲享乐，笑贫不笑娼？中共邪党治国折腾来折腾去，就是折腾不出条正经路。人类的正常婚姻观和纵欲可划不上等号，中共及其打手倒是与邪党流氓划得上等号。

### 张景岳在《景岳全书》中明确阐述了后天救先天的中医理论

“色欲过度者，多成劳损。因为人自从出生后，唯有依赖后天精气作为立命之本。所以人的精强则人的神也强，人的神强就一定长寿；人的精虚则人的气也虚，人的气虚就一定短命。有的先天禀赋不太深厚，但只要知道自爱，用后天节欲来培补，也能获寿。假如人的先天禀赋本来就薄，而且恣情纵欲，再戕伐后天精气，那么一定变成虚损。因为这样伤了性命，又能怪谁呢？人在还没有成年的時候，壬水（中医指肾中生殖物质）刚刚产生，正处于需要保养的萌芽阶段。此时有的无知少年就急着亲近女色，结果还没有成年就早逝了。我目睹了许多这样的人，太可悲了。这责任不在少年，而在乎父母师长没有事先明白教诲，让少年得以知道节欲保命之道。那么少年童心怎知道其中利害？结果爱子沉屙不起，死期临近，父母徒然虔诚祷告，号呼悲戚，又何济于事！”

中医讲精气神，色欲过度者精气神无法充实，也就无法保命。当然有人说补充营养、吃补药可以“补”。但从理论上是无法补的。因为一般中医理论认为后天不能补先天，只能救先天。先天、后天相对而言，肾精和脾气相比，肾精是先天，脾气是后天，人补充什么营养和药物都是通过后天脾胃吸收，它可以挽救、但无法真正补充先天肾精。妄图通过服用补药来维持纵欲生活，可能暂时有效，长远看根本行不通。清心寡欲才是后天救先天的办法。值得指出的是，后天不能补先天的古代理论未必绝对正确，因为它隐藏着一个推论，就是人再怎么后天断欲也无法彻底改变先天的命数。既然一般中医建立在这种理论之上，那么想通过中医药来修命也就是徒然，唯有性命双修的高德大法才能做到的。

人应不应该纵欲？正统夫妻生活需不需要节欲？出家人必不纵欲？这在传统古人心眼里是很简单的道理，可受到现代观念熏染的人已经不知道了，特别是中共操纵的宗教败类在故意破坏歪曲这一切。希望读者能因此认识到节欲的重要性，免受宗教败类所骗，真正了解古人和修炼人的心境心态。

