

寿康宝鉴



[寿康宝鉴_下载链接1](#)

著者:印光法师

出版者:团结出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:平装

isbn:9787512623477

怎样获得长寿和健康?

怎样培养福慧具足的子女？

怎样奠定家庭和睦、事业兴旺的根基？

一部人人受益、流布广远的经典！

印光法师一生极力倡印的必读书！

《寿康宝鉴》概成书于清代，原名《不可录》。分序题、警训、事证、立誓、求子、附录、增附等部分。既告诫青少年，气血未定之时，不要沉迷黄色书刊，以防摧残身体，消磨意志，荒废学业；也提醒夫妻生活应按照古德和经典的教诲而有所节制。既从伦理道德的角度，劝告大家平居和应事时应正心诚意；又从生理健康的角度，告诫大家不适宜的行为的危害性，引导大家树立正确的伦理观、价值观和人生观，终生保持健康生活；为人父母者更要做好家庭教育，以身作则，教给孩子必要的生活常识。

作者介绍：

印光大师(1861—1940)，陕西郃阳（今渭南市合阳县）人。世推净土宗十三祖。幼随长兄习儒，后一心向佛，精修净业，深入经藏，智慧如海。创立弘化社，印施佛学书籍五百余万册，佛像百余万帧，遗著文钞近百万言。印光大师在佛教界威望极高，是中国近代佛教史上影响最为深远的人物之一，与虚云、太虚、谛闲等近代大德均为好友，弘一大师更拜其为师。

印光大师非常重视家庭教育和因果教育，认为家庭教育为治安之本，因果教育为制心之法，家庭教育与因果报应相为辅翼互为经纬。现代人面对内在烦恼习气和外在诱惑，往往放纵欲望，以致误送性命。印光大师有感于此，一生着力于恢复中华圣贤教育传统，乃大力倡印《寿康宝鉴》等古代典籍，阐明色欲与健康和夭寿的利害关系，告诉世人怎样获得长寿和健康，怎样培养福慧具足的子女，怎样奠定家庭和睦、事业兴旺的根基等。

推荐语：

◆少之时，血气未定，戒之在色。——孔子

◆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。——孟子

◆人未有不愿自己及与子孙悉皆长寿安乐者，若于色欲不知戒慎，则适得其反，诚可痛伤。——印光大师

◆汝修三昧，本出尘劳，淫心不除，尘不可出。纵有多智，禅定现前，如不断淫，必落魔道……若不断淫，修禅定者，如蒸沙石，欲其成饭，经百千劫，只名热沙。何以故？此非饭本，沙石成故。——《楞严经》

◆若有众生，多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲。——《法华经·观世音菩萨普门品》

编辑推荐：

◆本书从初次集成，便广泛流通，十方善士阅后，踊跃发心，从清代至今，不断重刻再版，在民间影响广远，对于化民成俗、导归大道起到了积极的作用。印光大师创立的弘化社一再刊布本书，且大师本人一再为本书作序，谆谆之意，拳拳之心，溢于言表。



◆本书为家长教育青少年子女的必备之书。通过丰富的教证和理证，深入浅出地讲解了色欲与健康、寿夭的利害关系，并具体传授了避免贪欲损身、获得长寿康宁的方法，道理浅近易懂，方法切实可行。

◆本书既有文白对照，删除一些不适用的篇章，又精选增录多篇现代大德文章，以适应当代读者需求，内容丰富，定价实惠，有利于广泛流通。

目录: 序 题.....	001
题辞一.....	002
题辞二.....	003
《寿康宝鉴》序.....	004
《不可录》敦伦理序.....	012
普劝受持流通序 (节选)	016
警 训.....	021
文帝训饬士子戒淫文.....	022
戒淫圣训.....	025
戒淫文.....	027
戒淫格言.....	029
邪淫十二害.....	076
事 证.....	083
福善案.....	084
祸淫案.....	116
悔过案.....	148
同善养生.....	160
立 誓.....	169
发誓持戒.....	170
求 子.....	177
求子三要.....	178
保身广嗣要义.....	185
附 录.....	195
淫书的危害.....	196
《不可录》纪验.....	199
跋.....	204
增 附.....	207
清心十法.....	208
养正十三法.....	210
现代人交友及结婚须知.....	214
楞严经·四种清净明诲.....	221
· · · · · (收起)	

[寿康宝鉴 下载链接1](#)

标签

修身养性

戒淫

健康养身

佛学

健康

养生

中华传统文化

医学

评论

当今人人必读人人必遵守的好书。

想不到，印光大师对中医、术数都有研究，要是有原版的就更好了……

读着读着就读完了，一周的时间走了很多很多路，把从学前和到高中都见过来，对自己心里的定位也亦加清晰，也碰到很难的抉择，这一周好像过了很久，从很失落开始，到说不出滋味的结束，我还是想继续往前走，每一次说出来的话都不是预兆设想，都是自己心里随而生发，每天四点半起来，在路上把这本书听完了，又重头来听，很有滋味。现在的人要懂得畏惧是非常不容易的。往往怕各种关系，却不畏惧看不见的维度。这本书讲‘万恶淫为首’为什么如斯，对个人的功名、家庭、家族、子孙都会有什么影响。印光法师谆谆教诲，很多因果事例，苦口婆心。在这个男女开放以搞不清为流行潮流的年代，心有畏惧不有怀疑是难中之难，也是无法之法。可与彭鑫博士、刘有生刘力红老师的中医养生结合一起读（18.5.19）。

2015年读的书

作为男人，需要对自己的言行思维进行一定的约束，感谢好兄弟的推荐

福祸无门，唯人自招！

万恶淫为首，万恶淫为首，万恶淫为首，重要的事情说三遍

20160327开读，20161019读完 www.shoukang.org 商丘市寿康文化研究会
www.jiexieyin.org

高中读过，从净空的书里听说的，戒邪淫，男德必修。(^▽^)

制欲一紧要事也。不过今人而言，观念与古不同。于果报及福善祸淫说或难起深信，戒淫之力则小也。不净观可言即事即理，与慈念齐运，于日用观之纯熟，可起用也。

从唯物主义角度看到，精气，欲望与生命长短的关系。从因果角度讲了不邪淫积攒阴德。从鬼神角度讲了邪淫鬼神共愤，六合之外，我就不是很懂了，敬畏之

这种书的读法：不要动脑，不要去分析，就这么一行行地扫过去就可以，可以诵读，不用去想。工整的文言体它本身有一种潜移默化的力量，让你不得不敬畏：冥冥之中看来确实是存在这种规律的，自律者上升，放纵者堕落。

万恶淫为首，百善孝先行。

《让生命恢复纯净》。《从纠缠走向清净》，华文出版社。豆瓣都没有。

兴家之基。

谆谆劝善，也是一片苦心。万恶淫为首，不是妄言。

戒除邪淫

古人的智慧确实是牛

身体健康才是100000的1

尽管例子很多因果报应，但是很管用啊！

[寿康宝鉴 下载链接1](#)

书评

又当淫欲炽盛，不能自制之时。但将女阴作毒蛇口，以己阳纳蛇口中想，则心神惊悸，毛骨悚然。无边热恼，当下清凉矣。此又窒欲之最简便法也。释印光撰
彼狂徒纵情欲事，探花折柳，窃玉偷香，灭理乱伦，败家辱祖，恶名播于乡里，毒气遗于子孙，生不尽其天年，死永堕于恶道者，姑置...

[寿康宝鉴 下载链接1](#)