壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:01 PM 頁面5

壽康寶鑑

白話編譯

佛陀教育基金會 印贈

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:01 PM 頁面一

壽康寶鑑白話編譯

【目錄】

- 譯者序……一
- 壽康寶鑑序（印光大師）……三
- 不可錄重刻序……六
- 不可錄敦倫理序……九
- 第一章：戒淫訓文及格言……一三

第一節：戒淫訓文……一三

第二節：戒淫格言……一九

第三節：戒之在色賦（原文）……三五

- 第二章：戒淫的方法……三九

第一節：明白邪淫的危害—邪淫十二害……三九

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:01 PM 頁面二

第二節：遠離邪淫十法……四四
第三節：四覺觀……四七
第四節：九想觀……四九
第五節：勸戒十則……五二
第六節：戒淫十三法（譯者增附）……五五
第七節：依佛經行持（編者增附）……六一
• 第三章：戒淫的福善實例……六二
• 第四章：邪淫的禍報實例……九四
• 第五章：悔過向善的福報實例……一二三
• 第六章：發誓持戒……一三五
第一節：再明持戒的道理……一三五
第二節：發誓持戒的作用……一三七
第三節：誓願持戒的格式範例……一三九

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:01 PM 頁面三

• 第七章：夫妻間的保身立命戒期及天地人忌……一四一
• 第八章：保身廣嗣的夫妻須知……一六二
• 第九章：現代人的交往朋友及結婚須知（譯者增附）……一六八
第一節：前言……一六八
第二節：異性交友結婚的原則及同性間往來須知……一七一
• 附：
附一：不可錄（壽康寶鑑前名）的感應紀驗……一八〇
附二：惜字近證……一八四
附三：不可詩，勸行善文（譯者增附）……一八八
• 印施流通本書回向頌（印光大師原文）……一八九
• 跋（李炳南居士）……一九〇

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:01 PM 頁面四

壽康寶鑑白話編譯

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:01 PM 頁面一

譯者序

本書「壽康寶鑑（原名不可錄）」，在翻譯編寫時，力求文語淺顯暢達，並編定章節，盼能讓讀者輕易閱讀及修身持用。更希望廣大的社會大眾及青年男女，從此能立下決心，堅守節德，慎防色欲，戒除邪淫，保壽保康得吉慶。由於時代的演變一日千里，社會的風氣卻每況愈下。人們崇尚物質功利的追逐，導致道德式微，精神空乏，色欲之風更加瀰漫。不但許多青年少年，因此誤傷性命，斷送前途。而且家庭破散與社會穢亂的情況，也愈趨嚴重。倘若再不加以拯救，個人、家庭及社會，均必將深受禍害。深願本書的編譯，能對消弭時代的頹靡慾習，及扭轉社會的色慾穢風上，有所助益。更期盼有德望、有名望、有地位的社會賢達之士，都能悉心盡力，倡導節義道德，裨使人人都能戒邪淫，人人都能享壽康，也讓我們這個社會，早日得以轉禍殃為吉祥，轉濁穢為清淨，轉黑暗為

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:01 PM 頁面二

光明。譯者德薄慧淺，在費時半年的翻譯編寫中，雖感戰兢，屢加斟酌，如果還有疏誤之處，尚祈各界仁者，憐我愚誠，鑒我苦心，慈予賜正。更祈各界廣為發心，對此書助印或翻印，令此書普遍流傳，勸化救世，則不僅各人有幸，所有家庭及社會，也都獲致安康幸福。

甲戌年仲秋譯者隱名氏謹記

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:01 PM 頁面三

壽康寶鑑序（譯文）

每一個人都希望自己能得長壽健康、子孫綿長、吉祥平安。沒有人會願意多病夭折、絕子斷孫、凶危多難的。這種道理就算是小孩幼童也明白。但是貪淫好色、縱情花柳的人，他們雖然也希望壽康吉祥，可是在行為上卻與他們的希望完全相反。終至於因為貪好淫色而導致病夭凶危、災難降身。甚至有些夫婦不避忌諱，也貪湎沈溺在色慾之中，結果也常同樣造成體弱多病、喪身亡家，令人憐憫慨嘆。所以前賢曾編輯有「不可錄」，載錄了色欲之害、戒淫格言、福善禍淫的實例、戒淫的方法和忌諱的時地人事，使讀者能生警惕心而戒淫。現在印光親自整理再把「不可錄」加以增訂，並取名為「壽康寶鑑」。印光有一名弟子羅濟同，是四川人，在上海市做船商的生意，民國十四年時得重病，歷經中西醫藥，仍治療無效

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:01 PM 頁面四

。他太太便至誠的在佛前懇切許願，願終身吃素念佛，以祈求丈夫的病能夠痊癒，結果許願當天的下午，羅濟同忽然大瀉，瀉後身體內的病竟然消除了，並且臉色淳淨光華。在九月十日請印光到他家吃飯，光藉此機會叮嚀他大病剛好，在元氣未完全復原前，應多慎重。結果到了九月末，光再見到他時，發現他的臉色如同死人般的蒼白，知道他是大病剛癒後犯了房事淫色導致的。果然經過數日，羅即逝世。為此，印光很痛心也很後悔當初沒有講明要他應多慎重，是叫他不要大病剛癒就犯房事淫色。剛巧遇有居士準備印送善書，光便囑付印「壽康寶鑑」，以勸化青年男女修身淨心，不可隨便犯淫，以免喪命。希望這本書能讓許多人因此學習戒淫，大家同享長壽康寧。又十年前有一富商的兒子到日本學醫，有次坐電車跌斷了手臂，手剛接好不久，回國向他母親祝壽，當天夜晚和婦人同臥，次日竟死。應知凡傷骨者，百數十日不可近色。他不知這種忌諱

，只貪片刻的歡樂，卻喪失了寶貴生命，令人嘆惜。由此也可知世界上因為不知道忌諱而冒昧犯淫的、以及因為貪淫好色而導致死亡的，不曉得有幾千萬億。自古以來，皇帝的福氣最大，但卻往往因縱慾貪淫，而無法長壽。印光常覺得世間人幾乎十有八九是直接及間接因為色而喪命的，這是印光所以要流通「壽康寶鑑」的原因。但願這本書能受到許多善心人士加以重視，並且發心廣為印送流傳。俾使普天之下，人人都能明白如果縱情花柳，或不避忌諱，輕犯淫色，這不但關係到祖宗父母的榮寵羞辱，更關係到自己的生死成敗、子孫的賢否滅昌。但願以後，所有的人都能努力學習戒淫，不致因貪欲而傷身害命。這樣一來，既能長保壽康，也能讓子孫體質強健、心志貞良、光宗耀祖。這是印光所長時焚香禱祝的。果能如此，則不但是普天下人民的福，也是國家的福。

民國十六年丁卯季春常慚愧僧釋印光謹撰

隱名氏譯文

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:01 PM 頁面六

不可錄重刻序

淫色的禍害，非常劇烈慘酷。從古到今，有許多因此而亡國敗家敗身絕嗣的，有許多因此而傷害了原本強健的身體，也有許多原本有頂天立地、求聖求賢的高雅志向，卻因為淫色而志氣墮落、終無所成的。更有生為衣冠整齊的人，卻做出違逆天理、敗亂人倫的禽獸之事，死後墮落在地獄、餓鬼、畜牲中受報應的。以上種種情形，處處可見，多得不可勝數。淫色的禍害，實在是慘酷劇烈，令人心驚可怕之極！因此，許多聖人賢人，發出慈悲憐憫的心，特別向世人陳示了許多福善禍淫的道理及證例，盼望舉世都能徹悟警醒、遏止貪慾，恢復良知良德，讓大家都能同享富壽康寧之福、永除貧病夭折之禍。這也是「不可錄」（增訂為「壽康寶鑑」）所以要編輯成書的原因。張瑞曾居士想重印這本書，命我作序文，來陳述它的意義。中國長安（西安）市的年輕人，多喜玩促織（蟋蟀），

曾有少年兄弟三人，夜間到市郊墳墓去捉蟋蟀，忽然見到一個姿色很美的少女，三兄弟便高興地往前捉她，沒想到這個美女突然變臉，臉上七孔流血，舌頭伸出一尺長，恐怖之至，兄弟三人同時嚇死。第二天家人找到，救活了一個，才知此事，結果救活的這一個，也大病了數月才好。這件事例告訴了我們，外表的美色，其實隱藏著極其可怕的不淨，足以令人喪身害命。因此，凡是看到一切天姿國色的人，都必須把她（他）看作是、想成是七孔流血、舌頭伸出一尺多長的釣頸鬼，這樣就能止息欲念，而不會被外表的、假的美色所迷惑了。在佛教中，釋迦如來曾教導慾念貪重的人，要時常作不淨觀，也就是觀想那誘惑人的豔麗外表，只是一張薄皮而已，如果把這張薄皮撕去剖開，則可看到裏面盡是膿、血、骨肉，還裝滿了糞屎臭尿，狼藉滿地，臭穢腥臊。由此可知那張美豔薄皮和皮裏的東西，是根本就沒有什麼值得愛戀的。但願世人能常作這種不淨

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:01 PM 頁面八

觀，久而久之，自然能內心清淨，不會再受一張薄皮的美色假相給欺騙迷惑了。又如果遇到淫慾漲盛、臨時無法自制的時候，要立刻把對方的穢器官看作是毒蛇的口，自己的身體去接觸它，就如同進入了毒蛇的口，被毒蛇咬一般。這樣一想，則心神驚悸、毛骨悚然，邪念也就立刻息滅，內心轉為清涼了。

釋印光撰

隱名氏譯文

不可錄敦倫理序（譯文）

天是大父、地是大母，一切男女都是接受天地的孕育恩澤，而為天地的子女承受養育，既然都同是天地的子女，就應該把一切男女，當作是自己的同胞兄弟姊妹一般，去愛護他（她）的身心健康長壽，去扶持他（她）的品格貞良潔操，能夠這樣做的人，也必能得到天地的愛護扶持，賜予厚福長壽、事事如意吉祥。相反地，如果對天地的子女，欺凌淫辱，任欲橫行，這樣的人，必然會折福減壽、滅門絕後，死後還要受地獄中千百劫的苦難，無法再得人身。這種災禍乃是咎由自取，並非天地的不慈悲。其他的不說，將心比心來看看，如果今天看到有人姦淫了自己家裏的妻子、女兒或姊妹，自己一定會心中憤怒、追打或追殺對方。反過來想，如果自己看到了一位姿色美俊的人，而竟心生淫念、企圖染污對方，那麼難道對方就不是別人的妻子、兒女或姊妹嗎？如果不能這樣將心比心的

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:01 PM 頁面一〇

想，就真是禽獸都不如了。為什麼？因為禽獸沒有智慧，不知道倫理，所以亂來。但是生而為人，明明知道倫理卻又違逆倫理，這樣當然比禽獸更下級了。更且由於做了連禽獸都不如的邪淫貪欲之事，所受報應極慘極烈，不但隨時都可能喪身殞命、無法享受天年，而且敗家辱祖、惡名傳於鄉里，感染的淫病毒氣，也常遺傳在子孫身上，如此禍延數代，自己死後還得受地獄、畜生、餓鬼三惡道的淫報苦刑。這些種種的報應，是非常可怕的！因此萬萬不可邪淫！佛教四十二章經中，提示人們，如果見到年老的女人，要把她視如自己的母親；見到比我們年長的女人，要把她視如自己的姊姊；見到年輕的女人，要將她視如自己的親生妹妹；見到年紀幼小的女孩，要將她視如自己的親生女兒一般看待。這樣，便可息滅自己的淫心邪念。在梵網經中，也提示到，從生生世世的觀點來看，一切男子是我的父親，一切女人是我的母親，我生生世世，無不是從她（

他）們辛苦孕育、撫養而生。因此，對一切男女，都必須懷著孝順的心、慈悲的心，去保護扶持。又怎可生出邪淫的心，企圖加以污辱呢？明朝時，有一學生，因為淫欲很重，常想克制卻又不能，便向王龍溪先生請教。王先生說：「比如今天有人告訴你，這附近有一個很有名的美妓，你可以去找她尋樂。結果你去了之後，發現這位名妓，竟然是自己家中的親生母親、女兒、姊妹。請問，這時你原本的一片淫心，息滅了沒有？」這個學生說：「息滅了。」王先生接著說：「那麼可見淫心原本是空的，只是你自己把它誤認為真的罷了。如果每一個人都能把一切女人，當作是自己的親生母女姊妹。把一切男人，當作是自己的親生父子兄弟。那麼，非但淫欲惡念不會再生起，更因此而能超脫生死輪迴了。」不可錄一書，在勸化人們戒除邪淫、覺世醒迷的用心上，是很真誠懇切的了。

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:01 PM 頁面一二

印光誠懇地祈望海內外仁人君子及善心大德，能大發救世之心，廣為印送戒淫文書，使戒淫書籍普遍流通。又盼普天之下，有做父母的能教誨子女戒除邪淫，做兄姊的能勉勵弟妹戒除邪淫，做師長的能勸導學生戒除邪淫，做朋友的能告訴友伴戒除邪淫，做夫妻的能彼此相互勸戒邪淫，夫妻間的閨房正淫也能適當節制。如此，讓人人都能明白邪淫的禍害，立志戒淫，如山不移，守身如玉。那麼，此天下之人，就能長保富壽康寧，身家各能平安吉祥，社會能風俗淳淨，國家也能以道德長治久安。也但願所有的仁人君子，在這勸戒邪淫、淨化人心、救人救世的事上，都各能奉獻心力、當仁不讓！

民國十六年丁卯釋印光謹撰

隱名氏譯文

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:02 PM 頁面一三

第一章　戒淫訓文及格言

第一節：戒淫訓文

文帝訓勉士子戒淫文

文昌帝君說：上天常降禍給貪淫之人，而且報應很快。倘若有人不怕報應，對自己的邪淫行為，依然不加檢點改過，則此人隨時都會遭受災殃的降臨。從前，春秋時代，有許多君王公侯都因為淫亂的行為，導致敗國亡家。詩經風雅篇中，對邪惡行為者，給予刺譏的評語。性好鬥亂的鶉鳥，常被吉祥的鵲鳥逐離。所以，違逆天理、貪好淫色的人，乃是戕害了自己的善良本性，削奪了自己的良好名聲。並且，充滿桂香的尊貴之地，及蒼天的降福恩澤，也只有潔身於德、守身如玉的人，才可能得此福報。至於因為貪淫而污損了自己善良本性和名聲的人，是不可能得到尊貴及天恩的。這種情

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:02 PM 頁面一四

形，我曾垂降教示過，奈何許多讀書人，依然只知貪圖片刻的歡樂，卻不顧終身的前途。淫害別人，也被別人淫害，乃至於尋春買樂。如此，一旦遭受慘酷報應時，就後悔莫及了。我在春秋兩季的考場上，每多臨時削去或賜予某人的功名。凡是原本有功名祿位命運，卻被我臨時削去，而無法考取的，都是因為該生窺視鄰居的妻女，或貪淫敗德、踰矩敗節，而造成的結果，以致終生潦倒，一世渾沌。讀書人受此報應，對於自己品德不修的原因，不加以反省改過，反而怨天恨地。要知道，考場上到處都有神明降臨，三場文試中也處處有鬼。有些考生，雖然才高，文章寫得字字珠璣，非常之好，但卻突然被燈火燒掉文卷，或無端地被墨汁污損了文章。這些考生，都是因曾做了貪淫傷德敗節的事，因而被我主持，臨時削去他們的功名。誰說蒼天無眼，大凡修身良好，積有陰德的人，多能考取功名，穿受紫衣冠袍。尤其能連中三元的，通常是具有足以驚動

天神的陰德善行。而品德不修，犯淫邪行的人，總是遭到名落孫山的結果。總之，如果能持正守德，不犯邪淫惡行，自然終能獲取功名祿位的。今我特頒新諭，希望大家能知所遵行。

文帝戒淫聖訓

文昌帝君垂示說：我遵奉金闕　玉帝的旨命，在每月的寅卯日，到酆都地獄，去考定天下因造罪惡而死墮地獄之人的事實。發現各種造罪作孽的案件，多得不可勝數，堆積如山。而在天律所定的各種罪惡報應中，以淫罪的報應最嚴酷。凡是玷污未出嫁的閨女者，死後在地獄須受五百劫嚴厲刑罰，受完地獄苦，投胎作騾作馬五百劫，作五百劫的騾馬後，才能投胎做人身，且是做妓女，以償受報應。凡是設計姦污了寡婦、尼僧，敗壞人家的節操者，死後受八百劫地獄苦，受完投胎做羊做豬，供人宰殺八百劫，再投胎做人，

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:02 PM 頁面一六

而且是做瞎子、啞吧。凡是做長輩的亂倫淫污了幼輩的子女，或是做幼輩的亂倫淫污了長輩親屬，這種犯了亂倫罪的人，死後受地獄苦一千五百劫，受完投胎做蛇做老鼠一千五百劫，然後投胎做人，而且是夭折，不能長壽。又，凡是編著誘人邪淫的書刊、戲劇，破壞許多人的清淨心和節操者，這個著書人或編劇者，死後必須受無間地獄（無窮盡苦地獄）的苦刑，直到他所做的淫書淫劇，完全消滅盡，而且因看了他的淫書淫劇而犯了淫惡的人，必須這些人的罪報完全受畢了，這時候，淫書淫劇的作者，才能脫離無間地獄的苦刑，到別處投胎。淫書淫劇對人們的危害，非常深而且多，有許多識字的淑女，看了淫書後，心生慾火，導致喪失貞節。又有許多年輕子弟，看了淫書淫劇後，慾念難制，或手淫目視，或隨從犯淫，或教或習以男作女的嬖童淫行。凡此種種，因為受了淫書淫劇的影響，而敗亂了貞良節操的，多得難以勝數。所以淫書淫劇的作者，

死後所受的報應，最為長久酷烈。可感嘆的是，具有宿世帶來的聰明慧根的讀書人，不以七寸之筆，來造福社會，貢獻世間，積福德於自身。反而不能堅守貞節，造下無窮的邪淫罪孽，致使上天震怒，降下慘烈的淫報，這是讀書人自招禍門，陷自己於冰淵火坑的惡果，真是令人可悲啊！

戒淫文

眾生造了無數的身口意業，茫茫如海。其中以色欲的業障，最為難斷。在擾擾攘攘的紅塵世間中，也只有邪淫是最容易令人誤犯的過失。許多蓋世的英雄，因此亡身喪國。許多聰明的才士，因此敗節墮名。時代演變到了今日，惡風淫行，更加的熾盛。道德幾乎淪亡。不論是低階層的輕狂少年，或是高階層的知識分子，多耽溺於色情邪淫之中。見了美色，便不斷地注視，念念不已。其實，這

是內心成了外在軀殼的奴隸，理智被情慾所控制。甚至於有些老嫗村婦，也打扮妖嬈，故作色態，誘人淫心。殊不知，凡此一切邪淫的行為，都是天地所難容的。凡是毀壞他人的節操，玷污了別人聲名的，有的是自己的妻女受同樣的報應償債，有的子孫受報應，因而斷子絕嗣。並且本身原有富裕命的，將成了窮苦貧困命。原有貴命當官的，也將變成潦倒一生。更有因為邪淫貪色，而導致生受囚獄罪刑之苦、流離失所之難，死墮地獄、餓鬼、畜牲中受罪報的苦難。因此，普勸一切青年男女，要發心覺悟，破除色魔的業障。要知道芙蓉白面，只不過是帶肉的骷髏。美貌紅妝，也只不過是裝滿糞尿的外衣。縱使面對如花似玉的美貌之人，也要存著像對待自己親生的母親、姊妹的心一般，來敬重對方。凡是還不曾犯了邪淫過失的人，一定要時時警惕自己，避免失足。凡是曾經犯了邪淫罪惡的人，一定要痛下決心，早日回頭。更祈盼每一個人都能彼此勸化

開導，讓迷失的人，能重新找回自己。讓每一個人都能長保清德節操。

第二節：戒淫格言

●張三丰真人說：人生在天地之間，承金木水火土五行之秀，具有剛正之氣，夫妻間的關係，乃是倫常之道。但是如果超越了夫妻間以外，和其他任何人發生了不正當的邪淫行為，那便是越禮亂倫，和禽獸沒有什麼兩樣了。要知道，殺人的慘毒，僅被殺者一人身死。但是淫污了對方，卻如同殺害了對方數代的家族清譽。因此強姦或淫污他人的行為，是最受天地鬼神所震怒的，故而讓犯淫者受慘烈的災禍報應。並且貪淫好色者，子孫必定夭折，後嗣也必定無法昌盛。青年男女必須知道，紅粉佳人轉眼間便成了骷髏鬼火，越是美貌的人，越如同披著漂亮外皮的傷人狼虎。更

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:02 PM 頁面二〇

何況美色原本就如夢幻泡影一般，終究是空。所以每一個有志青年，都應該常存清淨心、誠懇心、堅忍心、堅決地守住自己的節操，並且為天下蒼生著想，凡是看到誘人的邪淫書刊圖畫，都須將它焚毀，以免害人。又凡是朋友之中有貪淫的，應該拒絕來往，以免自己受到引誘陷害。如果能這樣堅守節操、不犯邪淫，並且把心力精神用在正當的事業功名上，相信定能事業有成、功名得取、福報臨門的。

• 汪舟次說：最容易犯的罪業是淫色，也唯有邪淫，最容易令人敗德取禍。世間的種種惡業相當多，而為什麼萬惡淫為首呢？因為淫念一動，其他許多惡念也隨之而起。例如：見到了美色，卻沒有湊合的因緣，便產生了幻想妄念的心；想勾引人家，卻無計可施，便產生了計謀的心機；企圖污染人家，卻受到阻礙，便產生了瞋恨的心思；沉溺在慾情中，欲罷不能，便產生了貪戀著迷的

癡心；羨慕別人所擁有的，便產生了嫉妒惡毒的心；想要奪人所愛、佔為己有，便產生了殺害的心。由以上可知，許多種種的惡業，都是受到淫念淫心的影響而產生，淫念一動，也導致了許多善願善心因而消逝無蹤。所以，萬惡淫為首，是一點都沒錯。世間常有忠厚的善人，卻子孫不昌，也常有才士文人，卻終身潦倒的，這些往往是因為貪淫好色，而造成的報應。如今，若要戒淫，一定要先斷淫心。因為淫心一起，縱然還沒付諸行為，就已經構成了罪業。在太上感應篇中也說：「見他色美，起心私之」，故知要戒除淫病，一定要謹守心念的清淨，將淫心徹底截斷，才能完全不受它的危害。

- 凡是用手段逼迫或引誘良家婦女使墮入火坑的，死後一定受陰間獄牢中最慘的嚴刑報應，來世投胎作妓女受報。
- 寡婦如能有守節的貞心，鬼神也都會尊敬她。如果不能持節，私

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:02 PM 頁面二二

下與其他男人結歡共淫，將有極大的罪過，如果更又破壞他人的家庭，則罪惡更重。

- 婢女佣人都是因為家裏貧窮，才作僕傭的。做主人的，應該憐憫體恤下人，如果不予憐恤，反而恃強依勢，加以強淫玷污。將來也勢必會受到家庭破散，家道衰落，敗身亡家的後果。
- 凡是引誘佛門中的尼僧，敗壞了尼僧戒行清修的人，所受到的淫惡報應，將比一般淫報，還要嚴厲百倍以上。
- 私戀同性，假借做朋友的名義，勾引玷污了男色同性的人，必然被大眾所輕賤鄙棄。並且因為壞了人家的清德操守，也必然會受到種種慘烈的災禍報應。
- 許多人自命風流，時常進出妓院或色情場所。卻不知色場中的女子，裝出種種溫柔，只是爲了勾引男人掉入陷阱的釣餌罷了。非常聰明的人，如果不謹慎避免而步入該場所，一旦進入，也會受

到迷惑，導致自己心志喪失，正業荒廢、破家蕩產。更何況如果遇到了身染病毒的娼妓婦女，自己必受感染，不但導致自己身體痛苦難當，夭折早逝，也連累了子女衰弱，甚至斷子絕嗣，更因此而遭受親友的不恥鄙視及憎恨唾棄。爲了淫色，遭到那麼多的災害，實在是非常不值得的啊！因此，一定要避免進入色情場所，一定要戒除邪淫。

●世上有許多做長輩的，甚至做師長的，往往喜歡在後輩年輕子弟面前，說些邪淫的話，以此來開玩笑取樂。卻不知道，這種笑話對年輕子弟傷害極大。年輕後輩聽了邪淫的玩笑，內心受到鼓動，慾念生起，逐漸形成貪淫好色的習性，導致染病夭折。造成終身的災禍，便是受到了旁人或長輩或師長朋友的鼓吹結果。所以凡事喜歡談說邪淫的話，以此來迷惑鼓動人的，死後都將墮入拔舌地獄受苦。

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:02 PM 頁面二四

●看淫書有五種危害：一、妨害了自己的正當事業。二、損耗了自己的身體精神。三、喪亂了自己的前途心志。四、被朋友借去看，則危害了朋友。五、被子孫偷看，則戕害了子孫。

●談別人的淫事，有三種罪過：一、揭露別人的醜事，這是一罪。二、傷貶了自己的品德，這是二罪。三、褻污了天地神明，這是三罪。因此，任何人都應絕口不談別人的淫事，如果見到或聽到有人在談淫事，應該以因果報應來勸止。

●近代以來，許多迷惑青年男女的邪淫書刊、雜誌、圖畫、電影等，紛紛出籠，尤是色情小說電影，將邪淫的行為，編成圓滿的劇情，惑亂了年輕人的品德操守，導致年輕一代愈來愈不重視貞操觀念，此外到處都貼滿了色情淫戲的海報，流毒人心，莫此為甚，社會風氣每下愈況，居上位的權責主管人員，如果能對此留意，將誘惑人的色情小說、電影、書刊雜誌、圖畫海報等嚴行禁止

，則不但可以挽救青年男女，裨益社會風化的端正淳淨，也是主管權責者的莫大功德！

- 夫妻間的閨房之樂，雖然不是邪淫。但是樂不可太過，慾不可太縱，否則將來將未老先衰，子息單薄，事業荒廢。
- 色是少年第一關，此關通不過，德節喪失，則有再高的才華、再好的學問，都沒有半點作用。
- 古人主張三十歲後再行娶妻，是因三十歲後筋骨已堅，血氣稍定，比較不易沉溺淫色。果能堅守自己的精氣神，不令耗損，並且把心力勤用於職業上，在男女交往接觸上能禮節相待，以防微杜漸。此外，不結交貪好淫色的朋友。如此，則修身齊家、立德立業，便可望有成了。
- 想戒除邪淫的行為，一定要從戒除邪淫的念頭著手。而要減少乃至完全息滅淫念，必須做到不接近邪淫的朋友、不進入邪淫的地

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:02 PM 頁面二六

方，不看邪淫的書刊雜誌電影海報，不聽邪淫的談話。如能嚴守這四不於平日中，自然久而久之，淫念漸息，便能成功地戒除邪淫了。

●姚庭若說：一個人能戒邪淫，只是成就了自己一身的事業，何不「己立立人、己達達人」，也能勸化別人戒淫，一勸十、十勸百、百勸千萬，甚至能勸化無窮後世，使大家都能同證善果。如同傳燈火一般，一燈燃亮，千燈也都因此燃亮，無數的燈，也照耀著無量的光，燈光從我的手中傳出去，也點亮了其他的燈光。千萬不可讓自己手中的燈熄滅。那麼，人人都能戒邪淫，人人都有光明的前途事業；世世代代的人都能戒邪淫，世世代代的人也都能同享光明。有大志氣的人、有大作為的人，應有這種遠大的胸襟，成就這種己立立人、光照後世的善願善行啊！

●蓮池大師說：眾生被殺害的時候，哀號慘叫，那種淒慘是顯而易

見的。但是人在沉溺慾色的時候，卻只看到當時的快樂，因此，一般人無法察覺淫報的淒慘，往往到了事後受報應時，才後悔莫及。這就譬如在眾人都看得到的情況下，把毒藥放在很難吃的食物中，這是殺生的淒慘。而在眾人都不知道的情況下，把毒藥暗中放進很好吃的食物中，以致大家都喜歡去吃，及至吃後中了毒，才覺悟到摻有毒藥的美食，原來是相當可怕的，這是邪淫的淒慘。因此，這種譬喻的道理，很值得人們深思啊！

- 古詩有說：「勸君莫借風流債，借得快來還得快，家中自有代還人，你要賴時他不賴。」凡事好色的人，有心戒淫的人，要常記住這首詩，作為警惕自己，戒除邪淫。
- 「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」，一個人倘若不能愛惜自己的身體，貪淫縱慾，以致形體枯弱，百病叢生，甚至染上了邪淫病毒，導致父母驚惶憂慮，家世的清白也蒙受玷污

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:02 PM 頁面二八

，這是最不孝的了。故奉勸為人子女者，凡是過去有犯邪淫者，應速速戒淫，用至誠心、堅定心，改過向善，戒除邪淫，以盡孝道。

●畢忠告說：當今世界之所以愈形黑暗污濁，青年男女之所以愈多敗節喪身，原因就出在市面上到處都充斥著邪淫的書刊雜誌電影海報圖畫，傳播著邪淫的流毒。少年子女看了之後，目醉心迷、神魂顛倒。把持不住的人，一旦失足，小則失學失業、耗弱身心，大則傾家喪命、絕子斷宗。所以，邪淫的書刊圖畫電影，實在是殘忍的殺人利器。但願青年子弟，遇見了邪淫的書刊圖畫電影時，要盡快將它撕毀。我今也懇求出版界的書商及作者，誰無子弟？誰無妻女？請求您們不要再出版誘惑青年子女的邪淫書畫雜誌及小說。同時也在此懇求電影界的編劇導演，懇求美術界的畫家，請求您們能積陰德，不要再編製色情電影，不要再畫色情圖

畫或海報。不要爲了蠅頭小利，卻戕害了無數的青年子弟，陷於黑暗死亡之地。在此，我也至誠地懇求各級學校的校長老師們，以及每個家庭的家長們，請求您們平時務必要教導學生子女，循循勸化，讓學生子女們都能明白戒除邪淫、守節守德的重要。我最後在此，恭敬的懇求位居顯要的官員們、長者們，請求您們開會商議，決議出一些勸導青年男女戒除邪淫，守節重德的決策和方法，讓整個社會風俗得以端正淨化，道德得以重整發揚。果能如此，則天下同胞子女，都蒙受恩澤。我誠心地在此焚香百叩祈禱。

- 為人父母，對於子女的管教，時常疏漏了一件大事，那就是對子女通常沒有教誨色慾足以傷身的大事。多因認為子女在未婚前，知識未開，不可明言。到了娶妻後，又認為兒子已經成年，加以礙於媳婦的面子，又不便多言。殊不知，子弟年輕，閱歷不深，

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:03 PM 頁面三〇

不明白貪淫傷身、好色必死的事，又不能詳讀戒淫的善書，如果又聽了朋友的荒唐語言，而導致過分地放縱色慾，終至於傷身斃命。這類情形相當多，為人父母者對於子女的色慾傷身大事，無論如何，必須加以教導勸勉，俾使戒淫守德，才不會徒留終身的痛悔。

●黃書雲說：所謂「邪淫」，對夫妻以外的任何人，以行為侵犯，甚至只起了淫心，便是邪淫。又對自己的妻子，在不適當的時候、地點、日期、狀況而犯淫，或身體的交合有失正理，或當日屬神聖的誕期，以上各項，都屬於邪淫。至於娼妓，是因宿世的惡業，才墮落為妓女。如果不給予憐憫，反而任意去淫污她們，則不但損陰德，也將招來災報。倘若姦淫幼童處女、污亂寡婦尼僧，則更是人神共憤，天律不容的罪大惡極行為。以上這些邪淫，都是必須謹慎戒懼，戰戰兢兢，千萬不可觸犯的行為。至於交淫

男子或交及禽獸，都是絕對不可。太上感應篇中提到，見到別人色美，就動了想佔為己有的心，動了這種心念，就已有罪過，如果進一步付諸行為，或習以為常，則罪孽更加深重。古人在面對別人獻上美女時，都有拒絕接納，以保清德的，我怎麼可以千方百計想要圖謀美色呢？古時作主人的也有捐錢讓婢女出嫁的善行，我怎麼可以反而依靠自己的權勢來姦淫婢女下人呢？古人有出錢替人贖身，讓人轉作良家婦女的德行，我怎麼可以趁人之危，推人入火坑呢？古人遇見有夫婦急難，捐金讓人夫婦解難而重新團聚的，我怎麼可以反而離間別人夫婦間的感情，企圖奪佔呢？古人有出財幫助別人的嫁娶，我怎麼可以陰險的破壞別人嫁娶呢？我如果作了以上的淫行惡事，則全家受辱、終身悔恨、性命有危。不但生時愧咎內心，無言面對受害人的丈夫或父母兒女，就是死後也必將在地獄餓鬼畜牲等惡道中報應還債，甚至受害人怨

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:03 PM 頁面三二

恨難消，生生世世都想盡辦法報仇，我這樣不但結了生生世世的冤家仇恨，而且子子孫孫都將受到連累，無法安寧。啊！短暫的歡樂，竟會帶來無窮罪累，我怎麼可以去結風流孽債呢？是絕對不可以的啊！所以，必須要忍得過，要識得破！看到人家的妻女或男子，都必須當作自己家屬一般，去敬愛尊重，把年老的視如自己的母親，年壯的視如自己的姊姊，年少的視如自己的妹妹，年幼的視如自己的女兒。這樣，淫心自然就不會生起了。華嚴經中說：菩薩常能知足於自己的妻子，在閨房上也能適度節慾，對別人的妻女更加不敢亂來，不生非分之心。速報錄中說：我不淫人婦，人不淫我妻。我若淫人婦，自己的妻女也會有遭人姦淫的報應。陰司冥律中也說：姦淫別人的女兒，將遭斷子絕孫的報應。姦淫別人妻子的，將遭子孫也受淫害的報應。自古至今，因為邪淫而受報應的事例，相當之多，可以不怕嗎？要知道色相就如

同裏面裝滿糞便的畫瓶，也如同裏面藏有殺人尖刀的錦袋。在閒居暗室中，不可生任何邪念妄想，就算是面臨邪緣艷遇，也要守住德節，不可喪失良心。要常常想著，不可以做有虧自己良心的事。何況在虛空中，有許多鬼神看著我，頭上三尺也有神明隨時記錄著我，家中有灶神，身上有三尸神等隨時監視著我，我萬萬不可犯了邪淫的罪過，如果從前曾經誤犯邪淫，也要盡快懸崖勒馬、苦海回頭，下定大決心，改過向善，以免一失足將墮入地獄受苦，成千古之恨。要時常熟讀戒淫的文章，努力做到守德戒淫。絕不可經營色情的敗德行業，絕不可嫖淫娼妓，絕不可強暴或誘姦別人的妻子女兒，絕不可同性交淫，絕不可做長幼亂倫的行為，絕不可淫污尼僧，絕不可看邪淫的書畫電影小說，絕不可進入色情場所，絕不可談論淫事，絕不可引誘良家子弟邪淫，絕不可教人或贊成人犯淫。楞嚴經中也揭示，一個人眼睛去看美色，

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:03 PM 頁面三四

和實際行淫相同，都是稱慾火。菩薩見慾，立刻避開，就好像避開可怕的火坑一樣。一個人如果不斷除淫欲，而去修息禪定，將如沙煮了千百劫，也仍然只是熱沙，不能變成飯。再者，淫為萬惡之首，一個人若起了淫念，便對不起自己的良心，對不起上天，所以就犯了大不忠。動了淫念，也耗損了自己血氣和性命，所以就犯了大不孝。因此君子不敢放縱慾念，讓自心能端正清淨，讓心念能淡薄養德。華嚴經中說，邪淫的罪過，不但會令眾生墮入地獄餓鬼畜牲三惡道中受罪，而且投胎在世做人，得兩種報應：一、妻子不貞良。二、在家庭眷屬中，事事不能隨心如意。世間的人啊，一定不能犯邪淫啊！千萬不可自招悲慘的報應啊！

第三節：戒之在色賦

（前言：『戒之在色賦』是亭越中一名讀書名士商子莽，有一夜夢見 文昌帝君告訴他說：「你有寫賦的才華，何不做一篇戒色賦，替我喚醒世人？」商子莽夢醒後，便提筆寫賦，下筆時好像有神相助，字字句句，順暢達義，令人見了，怵目驚心，但願天下文人才士，能仔細閱讀，並且體悟色相本空之理，慎防淫報可怕之事，從此戒色守德。由於賦文是字句對稱而成，如果翻譯成白話文，就無法保有「賦」的面貌及「賦」的對稱暢達。因此本篇賦文，譯者未作翻譯，謹以原文供陳於後。）

戒之在色賦

蕩蕩情天，昏昏慾界。智慧都迷，痴呆難賣。亦念夫夫婦婦，正家道以無乖。庶幾子子孫孫，肅閨門而勿壞。如何鑽穴，絕無煩

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:03 PM 頁面三六

蛺蝶之媒。竟至踰牆，償不了鴛鴦之債。萬惡以淫為首，曾榜森羅，百殃悉降於身，非徒夭瘵。削他桂籍，生前則窮巷空悲，斬爾椒條，死後之荒塋孰拜。個個中庸記得，九經忘遠色之經。人人論語讀完，三戒昧少時之戒。血氣多緣未定，智愚那得不移。和也者，財先可餌。強乎哉，力莫能支。刑於寡妻，破節而故夫暗泣。摟其處子，含羞而新婦群疑。以傭嫗為易姦，麀而忽聚。以乳娘為可犯，蠱豈堪醫。美婢調來，獅吼之威教徧受。頑童比及，龍陽之醜更難知。帶肉骷髏，偏喜狎顛狂之妓。低眉菩薩，亦怒污清淨之尼。傳曰：男有室，女有家，毋相瀆也。禮云：內外亂，禽獸行，則必滅之。則有舌上爍花，毫端錯彩，誘人顛墜於邪山，罰爾沉淪於苦海。自詡文人才子，風流之趣語頻翻。遂令怨女曠夫，月下之佳期早待。好談中媾，一言傷天地之和。妄著淫書，萬劫受泥犁之罪。演出橫陳之劇，聲音笑貌，誰則弗思。描來秘戲之圖，袒裼裸裎，

焉能不浼。酣歌豔曲，魂已蕩而魄已消，偽造仙方，陽可補而陰可採，是皆導入三途，能不孽添百倍。放鄭聲而有訓，此語應聞。思魯頌以無邪，其言猶在。何勿念淫，轉而好德。無思乃保無為，有物本來有則。想到懸崖撒手，慾火難紅。急從彼岸回頭，狂瀾勿黑。過而能改，福尚可以自求。善更能遷，禍定消於不測。綠衣引去，洪學士之上壽還登。黃紙標來，項秀才之高魁旋得。出乎爾，反乎爾，報應分明。不可逭，猶可違，挽回頃刻。罪不加懺悔之人，夢已入清涼之國。非禮勿動，衾影中浩浩其天。反身而誠，倫紀中賢賢易色。樂爾妻孥，畢其嫁娶。夭桃各咏于歸，少艾焉容外慕，鸞幃夢暢，提頭而人面模糊。鳳管詞新，拔舌而鬼形恐怖。戒得心中如鐵，法網詎罹。色原頭上從刀，殺機已露。生貪有限之歡，沒受無窮之苦。能忍堅忍很忍，便致神欽。視淫意淫語淫，都防天怒。奔還要拒，風清月白之吟。烈更須揚，露峽雪江之句。自己閨房

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:03 PM 頁面三八

之樂，亦莫常耽。他人床笫之言，胡堪輕訴。青樓薄倖，休教縱慾三年。白璧無瑕，祇在閒情一賦。

第二章：戒淫的方法

第一節：明白邪淫的危害—邪淫十二害

要戒邪淫，首須對邪淫的害處，有透徹的明白。明朝進士冒起宗，在註解太上感應篇中「見他色美，起心私之」二句時提到，看見他人的妻女美貌，見起了奸邪的私心，只要一起這個念頭，雖無事實，已難逃鬼神的禍罰，因為萬惡淫為首，愚人不知道利害，便犯了這邪淫的罪孽。所以，要戒邪淫，先須明白邪淫的禍害，於此陳述邪淫十二種危害，以指醒迷途：

一害天倫：男女各有配偶，這是天定的人倫。如果和配偶以外的任何人，發生了邪淫的心或行為，便是亂了天倫，與禽獸無別，身為衣冠人類，絕不可邪淫。

二害人節：男女在一生中，最重節字，若犯邪淫，將令別人失節，

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:03 PM 頁面四〇

瓦破難圓，遺羞終身，故絕不可邪淫。

三害名聲：若犯邪淫，無論你做得多秘密，到最後一定事跡敗露，無人不知，臭名遠播，被人恥笑，就連雙方的親戚，也都連帶受辱，沒有顏面。故絕不可邪淫。

四害門風：犯邪淫者，雙方的父母公婆夫婦兄弟姊妹等一大家大小都受羞辱，乃至於辱及孫輩，三代受害，故絕不可邪淫。

五害性命：或婦女羞憤而死，或其夫氣憤致死，或夫殺妻、婦殺夫，或父殺女，或夫殺奸夫，或因爭風吃醋，互毆相殺致死。邪淫殺命的事例，古代現代均甚多，絕不可邪淫。

六害心術：淫念一起，各種惡念都生，如幻想迷妄心、貪戀心、機心、妒心、謀奪心、殺心等等常伴隨淫心而起，因此，邪淫最危害人的心術，絕不可邪淫。

七害風俗：鄰里中若有廉恥喪盡、人面獸心的貪色好淫之人，使愚人看了榜樣，朋比為奸，敗害鄉里的善良風俗，如此罪惡，定遭劫數，故絕不可邪淫。

八害陰騭：邪淫是傷天理、滅良心、敗德喪行、禍亂常道的事，足以傷陰德、削損犯者的陰騭，致使墮入地獄畜牲的惡道，故絕不可邪淫。

九害名利：太上感應篇說：人頭上有三台北斗神君，身上有三尸神，家中有灶神等，隨時察核記錄人的罪過，並稟報上蒼，縱使深夜靜處，上蒼對人的犯惡，也萬分清楚，依人所犯，降下報應。例如李登犯了邪淫，被上天削去了他狀元宰相的福分。又如在宜興縣有位木材富商，企圖犯淫，設計奪人之婦，結果被黑虎現身，咬去整顆頭顱。原有富貴命的，犯了邪淫，富貴都被削去，更何況如果

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:03 PM 頁面四二

原本命就不好，福分薄的人，如也犯邪淫，則下場就更淒慘了，所以絕不可犯邪淫。

十害壽命：人若犯了罪過，壽命即被鬼神削奪。犯邪淫是最被折壽的。何況貪好邪淫，身體精神必然耗竭，將導致驚恐死、勞瘵死、惡瘡死、染病毒死。好色必死，早年夭折短壽，故絕不可邪淫。

十一害祖父：若犯邪淫，便是拋損祖父相傳的血脈，這是最忤逆的，不但因此敗害家聲、斷絕祭祀，就連陰間的祖先都因而作餒鬼了，豈能不恨。故絕不可邪淫。

十二害妻子：佛經上說，淫亂別人的妻子，將導致無子的報應。淫亂別人的女兒，將導致自己的妻女也被人淫亂的報應。因此，若犯邪淫，等於是拿自己的妻女去還債，這樣，能忍心嗎？並且又會受到斷子絕嗣的報應，這樣，能安

心嗎？過去有許多這種報應的例子，就是現在未來，也必然有相同的報應道理，所以絕不可邪淫。

以上邪淫十二害，讀者如能每日閱讀，時時刻刻想著記著，便是戒除邪淫的好方法，並要牢記前賢所說的：第一、對戒色這一關，一定要忍、要堅忍、要很忍。第二、常常想著人生病的時候、死亡的日子，使邪念消除。第三、早晚點香一炷，靜坐半時，降伏邪念，讓心念清淨善正。倘若能時時記著邪淫十二害，再依照這三說來做，久而久之，淫念漸消，正念就可以常存了。在萬一正念無法提醒的危亂時，應立刻想著：片刻邪淫，關係禍福極大，絕不可邪淫。

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:03 PM 頁面四四

第二節：遠離邪淫十法

一清心地：心地能清，淫念就不會生。一般人心地常只有半時片刻清淨，倘若要時時刻刻、始始終終都保持內心清淨，不生邪念，必須每日閱讀道德善書，尤其戒淫的書刊文章，須每日早晚閱讀十分鐘或半小時，此外因果報應的書刊也須常看，例如太上感應篇、玉曆寶鈔等，又如能早晚加誦般若波羅蜜多心經、太上清靜經，對清心更有用。

二守規矩：規成圓、矩成方，一個人只要時常守規矩，保持行為端正，則邪念不生，包括衣著儀表、言行舉止、心念態度，都常能端端正正，守住規矩，自可遠離邪淫了。

三敬天神：上天禍淫而福善，所有天神也都是行善積德而升天為神，故神明喜歡行善清正的人，但也常降災給做惡邪淫之

人。因此，要尊敬天神，縱令在黑夜密室，都不可犯罪犯淫，以免觸怒天神。常存敬天敬神的心，讓自己不敢起邪惡淫穢的念頭。這樣，對戒淫就有相當的幫助。

四養精神：精神若是健壯飽滿，則身心康泰。精神若是虛損耗竭，則身心病弱。故要身心健康，必須養精神，而修養精神的基本原則，就是要寡慾清心、遠離淫色。因此，為了身心健康著想，務要慎防邪淫。

五勿目看：眼睛好色，則導致內心好淫。要去淫心，須先戒目，尤其開始戒淫的人，必要時時叮嚀自己，不可讓眼睛去看美色。眼睛不看，可避開誘因，內心就可保清淨。

六戒談穢：閒談淫穢的話，也容易勾起淫心。因此平時與人談話，必須避開邪淫的話題，才不會傷害自己及他人的陰德，也才能保持心清念正，遠離邪淫。

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:04 PM 頁面四六

七燒淫書：包括見到一切邪淫的書刊、海報、圖畫，如果能力所及，應將它焚燒或撕毀，這樣不但對許多人可避免受到危害，對自己的戒淫及積德，也有很大幫助。

八省房事：除了必須戒斷外界的一切邪淫，夫妻閨房間的房事，也須有所節度，在病中或剛痊癒時，在過度勞累時，及在其他不適當的時間或地點，也都必須節制。

九勿晚起：每天早上起床時間，不可太晚，晚起易致火氣浮躁，心念難靜，因此要戒邪淫，必須清晨早起，對清心淨念，才有助益。

十勸共戒：戒淫需有大決心、大毅力。因此若能勸導朋友同事或同鄉同學，彼此互相勸勉鼓勵，重德重節，則戒淫必能有成，品德上也能逐漸進步。

第三節：四覺觀

本節和下一節的戒淫法，都是教我們運用觀想的力量，來破除貪欲和邪思淫念，讀者如能每日撥出固定時間，來修持這兩節的觀想法，久而久之，不但必能清心寡欲、戒除邪淫，更且對修行悟道上，也有很好的效果。

世間凡夫的邪思淫欲，生生世世常更換，前世是女身時，見到男的便歡喜。今生投胎做男人，又喜愛女人的身體。如果無論何時何地，都能以下列的四覺觀，觀想覺悟到人肉體的污濁臭穢，則淫欲愛念就不會生起了：

第一覺：睡起生覺　默想清晨睡起，兩眼朦朧，未經漱洗，此時滿口粘垢臭氣、舌黃堆積，非常污穢。當念絕世美色，在還沒塗抹脂粉之前，容貌嘴巴也不過是這個樣子。

第二覺：醉後生覺　默想飲酒過度，五內翻騰，肚子中沒有消化的

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:04 PM 頁面四八

髒東西，不斷嘔吐在滿地，就是餓狗聞了也立刻避開。當想美色之人，在杯盤狼藉時，肚子內也一樣裝滿了這些髒東西。

第三覺：病時生覺　默想生病後，面目枯黑憔悴，又或瘡膚潰爛，膿血流出，臭不可近，當想美色之人在生病時，身體面貌，也是這樣枯黑爛臭。

第四覺：見廁生覺　默想廁所糞缸，屎尿堆積，蒼蠅蚊子蛆蟲圍繞糞尿。當念美色之人，在飲食後大便時，也是一樣既臭又髒，根本不值得愛戀。

以上四覺觀，能觀想成熟時，可體悟人我的體是污濁垢穢，不可執著的。這是除去貪慾的方便法門。

第四節：九想觀

本節的九想觀，如能修持觀想成熟，可體悟人人死後無比淒慘，因而斷絕愛欲，更能不被世間一切假相所執迷：

第一：新死想　靜靜地觀想，一個剛死的人，直挺挺的屍體仰臥，寒氣透骨，毫無知覺。當回頭想想，我這個貪財戀色的身體，將來死時，也是這個樣子。

第二：青瘀想　靜觀還沒入斂的屍體，停屍一日到七日間，黑氣散溢，轉成青紫色腫脹，十分可怕。當回想我這個美貌的身體，將來死後，還不是一樣。

第三：膿血想　靜觀死人開始腐爛流膿，爛屍肉塊塊崩潰，腸胃流出。當念我這風流的身體，將來死後也是這般。

第四：絳汁想　靜觀腐爛之屍，停積久後，屍體開始流出黃水汁液，臭不可聞。當回過頭想想自己，我這肌膚香潔的身體，將來

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:04 PM 頁面五〇

也必然會變成屍爛流汁、臭穢不堪的樣子。

第五：蟲噉想　靜觀腐屍停放久後，遍體生蟲，這些無數的蟲，在屍體的每個部位，鑽來鑽去咬吃爛屍，導致屍體骨節內，有如蜂巢般成了許多空洞。想想自己的身體，將來也必然變成這樣的慘狀。

第六：筋纏想　靜觀腐屍的皮肉，被無數蟲鑽吃咬盡，只剩下筋纏連著骨頭，有如繩子綑著木柴，維持不散。當回頭想想自己，我這曾經或企圖偷香竊玉的身體，將來也必然變成這種模樣。

第七：骨散想　靜觀死屍的筋已經爛壞，骨頭分散掉落四處。當回頭想想，我這高尚富貴的身體，終有一天，必然變成這個樣子。

第八：燒焦想　靜觀死屍，被火焚燒，曲縮在地上，被燒得有些焦黑、有些生爛，令人不忍觀看。當回頭想想，我這縱然會寫蓋

世文章的身體，將來也很可能變成這樣啊。

第九：枯骨想　靜觀墳墓經久破損，墓內的骨頭也暴露於外，散落滿地，被日曬風吹雨淋，骨頭日久變成白色或枯黃，任由路人、狗獸等踐踏糟蹋。當回頭想想，我這韶光易老的身體，將來也必然變成這麼悽涼啊！

以上九想觀，讀者如能時常作觀，對肉體愛欲的執迷，必可破除，內心也漸能清淨，對人生的看法也能比較達觀開朗，進一步甚至可以悟道，脫離苦海。九想觀的效用。正如前賢的詩證：「人想死亡日，欲火頓清涼。愚人若聞此，愁眉歎不祥。究竟百年後，同入燼燬場。菩薩九想觀，苦海大津梁。」願讀者們都能重視九想觀，時常修持觀想。

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:04 PM 頁面五二

第五節：勸戒十則

一戒處女　閨秀處女，最重視一生名節，倘若狠心將她玷污，必然害她終生難忘羞恥，生生世世都怨恨不散，犯者定將償受冤報的因果，故絕不可侵犯處女。

二戒寡婦　寡婦雖然喪夫，但死者一般也都希望妻子能夠為他守節守德，護養子女成人，故不可仗勢欺犯寡婦。

三戒婢女　婢女只因家境清寒，才受僱於人，她也依然重視貞節，期待嫁歸。僱主絕不可依靠權勢將她凌辱，否則富貴難保、子孫不肖的報應，終將遭受。

四戒僕婦部屬　僕婦雖是伺奉主人，部屬雖需聽命上司，但是也都重視名節品德，做主人或上司的，絕不可依勢欺犯。只要以德善待體恤僕屬，她們也會勤勞工作報恩。

五戒乳母室婦　乳母為主鞠育幼嬰有恩，若是犯她，如同恩將仇報

。況且乳母也是有夫之婦，如果犯她，便是毀人家庭，大損陰德。故絕不可染指乳母室婦。

六戒貧婦　貧窮家庭，更須仰賴主婦維護。富有人家應當發慈悲之心，救濟貧窮，以積累更多陰德福報。如果不予憐憫，反而倚富恃勢，趁人貧窮急難，加以污辱，則財富聚散如煙，富家也會變成窮人。故絕不可欺壓貧婦。

七戒尼姑　尼姑出家修清淨行，最注重戒行。應該對她敬禮尊重，如果反而任意調情勾引，破壞她的持戒修行，不顧佛家清淨，不但天神震怒，將來也定受陰間嚴刑之報。故絕不可勾引尼姑。

八戒娼女雛妓　妓院或有經營色情活動的飯店賓館、理容院、三溫暖、酒家、舞廳、及許多假借各種名目遮掩其經營色情事實的各種變相妓院，裏面的妓女、娼女、雛妓、應召女等等，有許多都是被逼迫、被賣去從事色情交易，他們處境可憐淒慘，時常日夜

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:04 PM 頁面五四

以淚洗面。又有部分女子，則是一時利令智昏，禁不起錢財虛榮的誘惑，而陷身苦海，往往在理智清醒時，也都悲痛後悔。所以凡是稍有良心的人，都絕對不可去上述的場所嫖妓淫娼。若去一次，便是傷害糟蹋他們一生。而且也必然會染上淫病病毒，禍害終身。

九戒置妾　有了妻子，又再置妾，不但讓妻子受冷落、家庭受破壞、子女受打擊。請問，您縱使富有，又於心何忍？好色不好德，終將報應自身。故絕不可置妾。

十戒男色同性　天地陰陽，男女配對夫妻，才是符合自然正理。如果顛倒陰陽，沉迷在同性淫戀中，不但玷污了人家清白，自己必遭聲名臭敗、染上不治病毒、傷體亡身的悲淒報應。苦海無邊，回頭是岸，絕不可沾染同性淫色。

第六節：戒淫十三法（附）

時代變遷迅速，以往農業時代的色情場所，僅限於城市中的幾家妓院、茶室而已，而且僅限於固定小街定點區域。但是如今工商業時代，重利輕義、道德不被重視，導致邪淫之風漫流。不但各大都市中，每隔三步就有一家變相經營的色情行業，甚至偏遠鄉村也無法倖免。令人深深慨嘆，世風墮落如此嚴重！在這種大環境中，許多青年男女，乃至於高中生、國中生等的名節清白，都令人相當憂慮。也因此，這個社會需要有各方仁人善士，來大力提倡戒淫，以消弭頹風、挽救子孫也挽救自己。為了不讓青年少年男女因對社會的險惡茫然無知，而誤陷於淫海的陷阱，譯者乃針對現時社會的狀況，及綜合前賢大德的戒淫法，彙編了下列的戒淫十三法，但願能幫助讀者們戒除邪淫，及認知如何避開邪淫的旋渦。如有誤差疏漏處，並祈各方仁君原諒賜正。

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:04 PM 頁面五六

戒淫十三法

一念懼惡法：萬惡淫為首，邪淫乃犯深重罪惡，而且邪淫惡業，纏累多世，不易消除，故不可邪淫。

二念地獄法：邪淫障礙光明心，乃墮入地獄餓鬼畜牲三惡道受苦受難的原因，故不可邪淫。

三念前途法：邪淫最損陰德，容易折減福祿壽，導致前途黯淡無光，為前途計，絕不可邪淫。

四念身病法：邪淫會招來許多可怕孽病，例如愛滋病、梅毒、皰疹毒、瘡瘤毒等，一旦纏身，難救可怕，故不可邪淫。

五念報應法：經營色情行業或身犯姦淫，會危害別人的名節生命身體，必受冤魂慘烈附身、及地獄嚴刑報應。故絕對不可經營淫業，絕不可身犯姦淫。

六說「不要」法：出門在外，盡量把握時間，提前回家。如果不得

已，投宿飯店、旅舍、賓館時，一定要拒絕應召，必須毫不遲疑的、立刻的說「不要」，以免一念之差，害自己敗德喪行、痛悔終身。

七不近不入避開法：大家都知道妓院是色情場所，故能告誡子女遠離莫近。但是現今社會卻到處充斥著掛羊頭賣狗肉的變相色情行業，這些行業名目相當多，做家長的不可不知、青年男女更不可不知。舉凡如有色情活動的理容院、三溫暖、指壓中心、休閒中心、舞廳、酒家、色情電影院、KTV、卡拉OK等，以上場所，除非確定是單純正當營業，否則這些場所都滿佈色情陷阱，讀者們絕對不可好奇進入。無知而入，必將失足於淫海漩渦，成千古之恨，悔之莫及。但願家長們都能先告誡子女，讀者們也能勸誡朋友，對以上色情場所，不可近！不可入！絕對要避開！禍福只一念間，願讀者們慎重三思！

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:04 PM 頁面五八

八想自己家人將心比心法：見女相時，把對方想成是自己家中的母親、姊妹、女兒；見男相時，把對方想成是自己家中的父親、兄弟、兒子。將一切男女，想成是自己家人，尊重對待。則將心比心，淫念即除，內心便能清淨。

九不看不談法：戒淫先戒心，戒心先戒目。眼睛不看美色，不看為淨。嘴巴不談淫色，不談爲淨。讓心口目遠離誘因，則漸得清淨。

十想腐屍清心法：見外色而心生淫念時，立刻閉目，觀想對方死亡的屍相，臉肉腐臭流膿，全身皮膚瘡痘潰爛，很多蛆蟲在屍體中鑽行爬動，十分可怕！此刻欲火全消，內心清淨。（平時常作九想觀，則本法定能有效應用）

十一念無常法：常念生命短暫，人身無常，有如朝露有如閃電，一瞬即逝。再好的美色，轉眼亦將老死，只留臭骨一堆。美色人生

其實只是夢幻泡影的假相，絕不可執著，絕不能認假為真。

十二懺悔發願法：淫念重的人，常會感到戒淫不易，此時，必須每日至少一次，在佛菩薩或聖神仙君聖像前懺悔前世至今世的業障，如果不方便，面對天空，向空中諸佛神聖，合掌懺悔亦可。懺悔後，並真心發清淨願，內心默念：「願我盡形壽，乃至生生世世，不犯任何邪淫的行為，不起任何邪淫的心念；願我盡形壽，乃至生生世世，常生清淨心、常存清淨念、常行清淨行。」懺悔發願，如能真心誠意，對戒淫定然有效。譯者本身很慚愧，以往睡夢中偶會犯淫，故於每晚睡前，都會發清淨願，深覺有效。敬此提供出來，供讀者們參考應用。

十三念佛行善並重法：如果您覺得前十二種方法，對您戒除邪淫的效果上，依然無法徹底戒斷。也萬不可自暴自棄，請常念聖號，祈求南無觀世音菩薩護祐加被。佛經上有說：「若有眾生，多於

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:04 PM 頁面六〇

淫欲，常念恭敬觀世音菩薩，便得離欲。」聖號若能每日常念，效果定會彰顯。此外也須力行善事（善事的種類，可參考了凡四訓），廣積陰德。相信只要您下大決心、以大毅力持之有恆，隨著您的努力，日積月累，戒淫的功效將越來越好，內心也愈來愈清淨。最後，一定能完全徹底的戒除惡習。

第七節：依佛經行持（附）

一、《法華經》〔觀世音菩薩普門品〕「若有眾生，多於婬欲，常念恭敬觀世音菩薩，便得離欲。」多婬眾生，若遇婬境現前，婬心衝動，只要一心觀念觀世音菩薩，如在目前，生慚愧心，鞠躬合掌，至心稱念：「南無觀世音菩薩」。觀想菩薩以甘露水，澆我身心，我此慾火，化為清涼。三業至誠—心念觀音慈力，口唸觀音聖號，耳聞觀音慈音，必有奇妙感應，萬事萬靈。

二、《大悲心陀羅尼經》偈：

「惡心濁亂法滅時，婬欲火盛心迷倒
棄背妻婿外貪染，晝夜邪思無暫停
若能稱誦大悲咒，婬欲火滅邪心除」

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:04 PM 頁面六二

第三章　戒淫的福善實例

◎明宣宗時，有位曹鼐先生，最初只是一名基層官吏，後來因為捕盜，在驛亭中，獲得一名十分美貌的處女，該名女子想主動獻身於曹，曹鼐立刻告訴她：「你是處女，我不能侵犯你。」並且拿出紙來，在紙上寫「曹鼐不可」四字，將紙焚化，警惕自己不可犯淫。次日又召請該女子的母親將她領回。後來，曹到京城考進士，考試前，從天空忽然飄下一張紙，落在曹鼐的考桌上，紙上竟然是寫著「曹鼐不可」四字。曹鼐於是在瞬間中頭腦變得極好，文思變得非常充沛，果然，就考取狀元、做了朝廷大官。可見能戒邪淫者，必得上天降下福報。

◎浙江省有位姓陳的考生，到京城考試，閱卷的主試官，覺得陳生的文章不好，準備棄擲一旁，不予錄取，突然主試官耳邊聽到呼

叫說「不可」，主試官因此再看一遍陳生的文章，覺得文章確實寫不好，準備再棄，此時耳邊又聽到呼叫：「不可不可」，主試官感到很奇怪，可是陳生的文章經過反覆評閱，實在難以錄取，最後決定一定要放棄它。這時耳邊聽到很大的喊叫聲：「不可二字最難」，且聲響不斷。主試官心想，或許陳生有大陰德，否則怎會如此，因而乃錄取陳生。並召見陳生，問他原故，陳生也答不出來。陳生中榜，衣錦還家後，將上情告訴父親。陳父說：「這是我壯年時的事情，想不到上天因我一念之善，賜給我兒子榮貴的報應。」原來陳父在壯年時行醫，曾醫治過一個貧窮病危的人，治好病後，不收分文。後來有次在他家避雨過夜，對方爲報恩德，命少婦陪伴陳父過夜。陳見該少婦年輕貌美，本也心動，但立刻克制自己，自己口中說：「不可」。該少婦想強就於陳，陳又說「不可不可」，最後幾乎感到無法克制，乃大喊「不可二

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:05 PM 頁面六四

字最難」。堅忍到天亮時，立刻離開。陳父能行善，又能堅拒美色，不望回報。因此感動了上天，賜他子孫榮貴的福報。

◎歷史上很有名的宰相馮京，他父親馮商在壯年時，原本無子。太太便勸他納妾。馮商路過京城買了一妾，問該女家居何處。該女子哭泣流淚說，她父親因為欠人債務，才賣她還債。馮商聽了，覺得可憐。立刻將該女歸還其父，並且付出的銀兩也贈送給該父女。回家後，馮妻責問丈夫，怎不買妾回來。馮商便把經過告訴太太。太太聽了，說道：「你的善心陰德如此好，不必耽心沒有兒子。」果然經過數月，馮妻竟然懷孕，而且將產嬰的那天傍晚，鄉里鄰居，都突然見到一群鼓樂隊，鑼鼓吹樂，護送一個狀元郎到馮商家。當天傍晚，嬰兒誕生，取名馮京。長大考取狀元，當了數朝的宰相。由此事例，可見上天對於居心善德，能戒邪淫美色的人，所賜的福報，是相當崇顯的，願讀者亦能自勉勉人，

戒淫得福。

◎明朝江蘇無錫人孫繼皋，受聘住於某家當教師。有日，主人的妻子，命婢女送茶給孫，茶杯內放一金戒指，孫假裝不知，叫婢女收回，當天深夜，婢女在房門外叩門，說主母到了，孫趕緊拿大木板，頂住房門，不開門接受。第二天，孫便辭去家教返鄉。有人問他爲何辭教，孫不願揚人之醜，只說是學生不受教導，始終不露出原因。後來孫到京考試，得中狀元，而且子孫也都做了大官。足見，能戒拒淫色、又不揚人醜行，有德又有慈，故得善報。

◎溫州周旋的父親，在中年時，家中貧窮多子。有一鄰居剛好相反，富有但無子，這位富鄰命妾向周父求種。在某天夜間，請周父到他家飲酒，富鄰主人假裝酒醉而出，鄰妾便出來陪周父，並告訴求種的事，周父一聽，十分驚訝，起身想走，但廳門已被上鎖

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:05 PM 頁面六六

，這時周父以手指向半空寫了一句話：「欲傳種子術，恐驚天上神」（意思是說：你們家想藉著我來傳種生子，可是我卻恐懼自己犯了邪淫的罪過，因而驚動了天上神明），周父寫後，就面對牆壁，不去看鄰妾的容貌。二十年後，兒子周旋考中鄉試，太守夢見迎接新狀元，這位夢中新狀元即是周旋，旁邊有一彩旗，上寫著「欲傳種子術，恐驚天上神」，太守對自己所做的夢，也不知何故。後來，周旋真的考上狀元，太守親到周家恭賀，並述說以前所做的夢。周旋的父親便說：「這是我二十年前，對著天空所寫的話。」但是周父爲了不揭發別人的隱私，終其一生，始終隱諱這件事情。—面對美色當前，卻能嚴守節操，德行福蔭子孫，得尊貴的善報。

◎毗陵地方，有位姓錢的老翁，夫妻年老，依然無子。鄉里中一名姓喻的，欠人債務被索，妻子女兒都因窮困飢餓凍寒，便向錢翁

借錢，翁如數給與，並且不立借據文書，救濟對方。事後，喻氏夫妻帶女兒登門拜謝。錢翁的妻子，希望喻氏的女兒，做夫妾生子，喻氏夫妻也歡喜願意，但錢翁卻說：「乘人危難而取，是不仁的行為。我救濟對方，原是善心而發，如果卻以色慾交換，則是不義的事，我寧可無子，也絕不敢侵犯。」喻氏夫妻聽了，十分感動涕泣，向錢翁拜謝而退。當天夜晚，翁妻夢見天神，告訴她說：「妳丈夫救人行善，並且能憐貧恤困，不淫人女，故陰德深重，當賜你貴子。」第二年，翁妻果然老蚌生珠，生了兒子，取名天賜，才到十八歲，就連連考取朝廷的各項考試，官位受封到都御史的大官。

◎歸安縣人沈桐，家貧窮，族兄推薦他到一寡婦家當家教。有一夜，該寡婦企圖向沈桐投懷送抱，沈桐嚴加拒絕。第二天，沈便辭去返家。寡婦深怕自己節操不堅的事洩漏，又準備厚禮，敦促沈

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:05 PM 頁面六八

的族兄，再邀請沈到她家教書。但沈桐堅決不去，族兄問他為何不去，沈桐始終不揭露寡婦的醜行，只說不方便而已。第二年，沈桐考試聯中，官位做到巡撫大人。—拒絕邪淫，是節操之德。不揚人醜，是仁厚之善。讀書人如能節德仁厚兼備，得顯貴之報。

◎安徽商人王志仁，已三十歲，夫妻無子。有一相士告訴他在十月有大難，不易逃過。王一向覺得該相士的相術很準，因此急忙往蘇州收貨錢，回到寓所。傍晚到河邊散步，恰巧見到一名婦女投河自殺，王立刻拿出十金，呼叫漁船將該婦救起，問該婦為何自殺，該婦說：家中靠養豬來償還欠租，丈夫替人做傭工。她昨天賣豬，卻收到偽造的假銀，深怕丈夫回家責罵，難以過日，所以自殺。王志仁可憐她，乃以加倍的錢濟送該婦。該婦回家後告訴丈夫，丈夫不但不信，反而懷疑妻子和王有不正當的行為。於是

帶著妻子，深夜到王的寄宿住所責問。此時王已入睡，該婦敲門叫說：「投水婦來道謝。」王志仁聽了，馬上嚴厲的說：「妳是人家的少婦，我是經商的孤身旅客，在深夜中怎麼可以相見！」該婦的丈夫聽了，才疑心消除，並敬畏的說：「我夫婦二人一同來拜謝。」王才披上衣服出門相見，剛剛開門，牆壁忽然倒塌，房內的臥床全壓碎，王因此逃過劫難。事後，王志仁回安徽故鄉，相士見到王，十分驚訝地說：「你滿面有陰騭紋顯現（積大陰德者，臉上所出現的善紋），你一定在這段期間，曾救人性命。將來必後福無窮，不可限量。」果然王志仁後來連生十一個兒子，而且王活到九十六歲的長壽，身體依然康健。—救人寶貴生命、捐錢解人危難、不求回報、不生淫心，王志仁兼具了這些陰德大善，故能逃過命中劫難，短命變長壽，無子變多子，享福享壽，實在是因果不差，善有善報！

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:05 PM 頁面七〇

◎宋朝新律人楊希仲，在未得功名前，曾到四川成都一富家的教館教書，富家有一美妾，自認才色出眾，到教館中調戲楊，楊嚴正拒絕。當天晚上，楊故鄉的妻子，夢見神告訴她：「妳丈夫獨自在他鄉外地，卻能不欺暗室，拒淫人妾。當賜他考試得魁，以彰顯善報。」第二年，楊希仲果然在蜀郡考試中，考取第一名。

◎徽州人程孝廉，家住溪邊，溪上木橋很窄。有一女子過溪探親，掉落溪中，程叫人將她救起，並叫妻子為該女烘乾濕衣。當時天色已晚，女無法回家。程便命妻子陪該女過夜，第二天，送該女回家。該女已經訂婚，婚約男方的舅姑們，都認為媳婦還沒過門，就住陌生人家中，恐怕已經不是處女，令媒婆退婚。程孝廉得知，親往對方家中，力說詳細經過，保證該女清白。因此，雙方才完成婚姻。不到一年，丈夫早逝，該女守寡，獨自養育幼子，並教孩子讀書，在教子讀書的燈下，時常流淚向兒子說：「你如

果成名，不要忘記程孝廉的恩德啊！」兒子年少便考中舉人，後來到京城參加朝廷會考。考試時，每寫成一文，就拍桌朗誦，感覺滿意，突然卻放聲大哭。剛好程孝廉在他隔旁號場（古時朝廷會考，考場內以黑布幔隔成許多小間，每小間放一桌一煤燈及試卷紙，讓各考生獨自在所隔的小間內考試），程問少年為何哭泣，少年說：「寫了七篇好文章，卷紙卻被燈火燒到，一定落榜，因此哭泣。」程說：「好文章卻不能用，實在可惜，如果能賜我而考中，一定報答。」少年將文章賜程，果然程考中進士。放榜後，少年到程的寓所求報答，並問程：「你做了甚麼陰德事，而以我的文章成名。」在少年再三請問下，程孝廉許久才說出從前曾經救了一位落溪女子的事。少年聽了，立刻俯地下拜說：「那名女子正是我的母親，您救了我母親的命，又保全了她的節操名譽，甚至促成她得以完婚，不被拋棄。您是我母親的大恩人，我

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:05 PM 頁面七二

怎麼敢向您要求報答呢？」少年哭泣著把母親時常在燈下叮嚀的話，告訴程，並且以師禮來恭敬程孝廉。後來兩家世代結為姻親。

◎林增志，溫州人，虔誠奉佛，並且持戒，有一天夢見觀看天榜，自己的名字排在第十，名下寫著「不殺不淫之報」六字。後來林參加朝廷考試，果然考中第十名。

◎何澄，醫術有名，有人久病不癒，邀請何澄診治，病人的妻子告訴澄，家裏為了丈夫生病，貴重物品都典當將盡，願以奉獻身色做為藥錢。何澄端正地說：「請妳安心，我可以免費為妳丈夫治病，但是請不要污辱了我，也污辱了妳自己。」病人妻子慚愧感謝而退。當天晚上，何澄夢見了一位主神說：「你行醫有功，且不趁人急難時，淫亂別人的婦女，奉　上帝旨命，賜你一官位，賞錢五萬。」後來沒多久，朝廷中皇后生病，詔請何澄進宮診治

，結果一服而癒。朝廷便賜給何澄官位錢財，和夢見的完全一樣。

◎明朝謝文正公（謝遷），年輕時曾在毗陵某家教書，主人的女兒，乘父母外出時，企圖投懷謝遷私奔，謝諭示她說：「女人尚未出嫁就失身，不但是自己終身之辱，也將害得父母親族失去顏面。」謝遷嚴厲的拒絕該女，並於第二天辭館離去。後來謝遷考中狀元，做了宰相，兒子謝丕也考中進士，做了侍郎官。

◎鎮江有一靳翁，五十多歲依然無子，鄰居有女貌美，靳翁的妻子私底下賣首飾，得款將鄰女買來，準備給丈夫做妾。夜間，翁妻向丈夫說：「我年紀已老，又沒有生育，我將這位鄰居女兒買來，說不定能為靳家傳子延嗣。」靳翁聽了低頭臉紅，妻子為免丈夫害羞，便出門並想把門反鎖，但靳翁也立刻推門而出，告訴妻子說：「妳雖然為我買妾，盼我靳家有後，用意良好，但這位鄰

女在孩童時，我時常抱她，我希望她能嫁個好丈夫，得到幸福，我老而多病，絕不能污辱她，害了她一生。」因此，就把買來的鄰女送回去。靳翁這一仁德善念，顧全鄰女的幸福，不貪美色。此一善行，感動了上天，第二年，靳翁的妻子竟然懷孕，生了文僖公，十七歲就考中解元，十八歲又考中進士，後來做了很有賢德的宰相。—靳翁原本老來無子，但居心仁德，不因求子而傷德傷人，終能感動上蒼賜子。反觀世間有許多人所求不得，便千方百計向外求，非但求不到，卻因此常犯下了許多過失。若能反躬自省，厚德行善，則終將改造命運，得福得願啊。

◎松江有位姓曹的學生，去參加考試，借住民宅，夜裏，有婦女突然來投懷，曹生大驚出門，另找別家借宿，走到中途，突然看見景象大變，有燈火喝道，曹生隨著進入古廟中，廟內高喊擊鼓升堂，曹生不敢正視，拜伏在廟前，聽到殿上唱新科榜名，唱到第

六名時，吏神稟報主神說：「某人原應考中第六名，但最近犯了過失，因此被 上帝削去功名，應由誰來遞補？」主神說：「松江曹生，不淫民婦，正氣可嘉，就由他遞補。」曹生聽了又驚又喜，考試後放榜，自己真的考中第六名。

◎信州人林茂先，才學過人，家裏十分貧窮，自己閉門讀書。鄰居有一很富有的婦人，厭惡丈夫沒有學問，私慕茂先的才名，在某夜中，偷跑過來，企圖私奔於林，被林斥責她說：「男女有別，妳妄想私會我，是禮法不容的事，更且天地到處都滿佈鬼神，妳怎麼可以企圖來污辱我。」這位鄰婦聽了，慚愧退出。第二年，林茂先考取進士，登第做官，後來林的三個兒子，也都成了進士，一門榮貴。

◎清朝陝西省人袁公，因受闖賊作亂的危害，父子失散，袁公獨自一個人流離到江南定居，想買妾生子，剛好買了一少婦回宅，少

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:05 PM 頁面七六

婦卻背對燈光哭泣，袁公問她何故，少婦說：「因為家裏窮得三餐不繼，丈夫想要自殺，所以我才自己賣身，讓丈夫能夠活命，如今想到夫妻情深義篤，內心很是傷痛。」袁公聽了，生起憐憫之心，獨坐到天亮，第二天，袁公將少婦送還給她丈夫，不但買身的錢贈送給他們夫婦，又另外贈送一百金給他們做生意，夫婦二人萬分感動，向袁公拜謝哭泣而去。後來，這兩夫妻，一直想買個閨女，送給袁公生子，以報答他的大恩大德，可是許久還找不到，兩夫妻到了揚州，正巧遇到有人要賣童僕，兩夫妻便想，先買到這個男童送給袁公做傭僕也可，就買下該童，渡江送到袁宅，袁公一看，這個男童，正是他失散多年的親生兒子，父子倆竟因此團圓。——袁公不但不貪人婦，又救人夫婦活命，贈金濟貧。結果對方竟然為自己買回了失散多年的兒子。可見因果報應確實有，善有善報絕對不差。

◎唐皋，年輕時讀書燈下，有女子將他書房的紙窗掐破，偷窺調戲他，唐把紙窗補好，並寫上兩句話「掐破紙窗容易補，損人陰騭最難修」。唐如此修德戒色。後來，考中狀元，大魁天下。

◎明朝江陰人張畏巖，夢見進入一間高房，取閱一本考試錄取名冊，名冊中有很多空白缺行，問旁邊的人，答說：「這是今年的科第錄取名冊，凡是經上天考核三年，積有陰德而沒犯過失的人，才能列入名冊中。冊內的空白缺行，是原本列入可以考中的人，最近犯了新的損德罪行，因而名字被上天削去。」傍人指著後面一行空缺，告訴江說：「你平生從來都沒有犯任何邪淫的罪業，或許可補這行的空缺，必須珍重自愛。」果然，張畏巖在該年的朝廷科考中，考取第一百零五名。

◎明朝寧波人孫某，貧窮度日，曾寄身在塘西張氏家族的教館當抄寫，張家一名婢女，深夜來奔，被孫某拒絕。結果該婢女又找塾

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:05 PM 頁面七八

館的教師，兩人犯下了淫過。到了端午節，教師疽瘡發作，無法痊癒。孫某便代任教師。後來孫某在江口遇到他叔叔，他叔叔說：夜來夢見城隍爺命令鬼吏，將餓死名冊更改十餘人，其中鬼吏說：「孫某應在四十六歲時，在外鄉餓死。但因今年曾拒絕某婢淫奔，所以延壽二紀（廿四年），除去他的餓死籍，改列入福祿籍。」後來，孫某到了四十六歲時，果然鬧飢荒，米價昂貴，很多人都餓死，而孫某卻仍家中裕如，到了年老，更加富有，活到七十歲無病而終。—由此可見，拒淫可以延壽增福，讀者如欲求壽，實應自勉德行，拒絕邪淫。

◎陶文僖公，年輕時儀容俊美，十七歲時考鄉試，借住民宅，隔鄰有女奔陶，接連三次，都被陶拒絕，並因此借住別家，該家主人在前一夜，夢見神說：「明天有位姓陶的秀士，會來借住你家，上帝因見他立志端方，不受奔女亂了節操，故將讓他考取殿試前

三名。」第二天，陶往借住，家主人將夢境告訴陶，陶聽了，更加自勉於德節和學業。後來，果真考中朝廷的榜眼（第二名），官位做到大宗伯。

◎時邦美的父親，是鄭州牙將，原本六十歲都沒半個兒子，因此太太叫他買妾，時某便買一妾，見該女髮綁白布。問女，女答說：「父親過逝，扶棺到此地，盤纏用盡，不得已才賣身來辦理父親的喪事。」時某聽了，覺得可憐，就將買來的這個女子還給他母親，而且又出錢幫她母女辦喪事，另又送錢給她母女返鄉及生活的經費。時某料理完後，回家向太太說明經過，太太說：「你救人危急，又不趁人危難，貪得人女，陰德很大。我會再想辦法讓你生子。」沒多久，時某的太太竟然懷孕，有天晚上夢見一個全身紫金色人端坐在中堂，第二天清晨，便生下了時邦美，長大後，考中會元，官位做到吏部尚書。

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:06 PM 頁面八〇

◎明神宗時趙某作邑掾，有一指揮使被冤枉下獄，趙盡力為他平冤出獄，指揮使想把自己的女兒送給趙做妾，以報答趙某救他之恩。趙搖手說：「使不得！」指揮使想勉強趙接受，趙又搖手，連說使不得，始終拒絕指揮史的請求。後來趙某的兒子趙秉忠，坐轎去參加考試，途中有拊轎的說：「使不得的中狀元。」連說好幾遍，果然趙秉忠考取了戊戌年的狀元。回家後告訴他父親，趙父感慨的說：「這是我二十年前的事情，從來都不曾告訴別人，不知是哪位神明告訴你啊。」

◎家住杭州城的北新關吏顧某，奉令出差江南，途中，命小船靠蘇州河邊，準備船上過夜，見一少婦想投河自殺，顧某上前阻止，問她何故，該少婦說：「丈夫因欠糧被押入牢獄，命在旦夕，因不忍見丈夫先死，所以想投江自盡。」顧某聽了，拿出身上的五十金，贈送該婦，解救她家危難，少婦拜謝離去。顧某出差江南

回程時，船又經過該地，上岸到飲食店，端坐用餐。剛好所救的少婦家，就在對面。少婦見到顧某，立刻告訴丈夫，邀顧某到家中，款待酒食。丈夫對婦說：「他對我們有救命之恩，可是家裏貧窮，無法報答，妳今夜陪他睡覺，以酬謝報恩。」因此，兩夫妻挽留顧某在家中過夜。到半夜時，少婦進入顧某的寢室。顧某斷然拒絕，並且披上衣服逃回船中過夜。就在這一夜裏，顧某的家鄉杭州城失火，大火兇猛，燒毀了幾十家，其中一家竟然沒有被燒，圍觀火災的許多眾人，都見到火在烈光中，有一披著金甲的天神，手拿紅旗，圍繞著這一家的房子，火逼近時，立刻被金甲神撥回，結果，左右鄰的房子全被燒毀，唯獨這一家完好無損。火熄滅後，大家仔細一看，受天神保護，沒有被燒的房子，就是顧某家。每個人都說，顧家一定有做大陰德的善事，才會出現了令人驚訝的奇蹟。—顧某救了兩夫妻的命，功德極大，又拒絕

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:06 PM 頁面八二

了邪淫，守住名節，陰德更深，品節仁慈崇高，感動天地，因此上天也解救了他一家火災之難，並且眾人得見，彰顯善報。

◎明朝羅文毅公倫，去參加會試，船經蘇州時，夢見宋朝范文正公（范仲淹）告訴他，來年將是狀元，倫謙虛地說不敢當。范公說：羅曾於某年拒絕奔女，德行高遠，感動太清，所以來此相報。後來，羅參加殿試，果然考中狀元。

◎明朝雲間人莫文通，世代務農，但樂善好施。有一天，莫拿二十金，鄉下買稻種，船經靠黃浦江岸時，見到兩個人，綁著一個少女，準備將該女沉落江中。莫某問其原故，對方答說：「這是我家主人的女兒，主人察覺到她和男人有私情，所以命我們把她投入江中急流。」莫某說：「她是個還不很明白道理的女孩，而且事情並沒有親眼看到，說不定私情之事，並不真確。如果你們願放過她，我送你們二十金。」這名少女因此得免大難，向莫某叩

頭，願作婢妾報答救命之恩。莫某說：「我並非貪妳的姿色，只是憐憫妳年紀輕輕就死於曖昧，現已昏夜，妳可以到有燈火的人家去投靠。」莫某當天晚上回家，夢見天神告訴他說：「救了人命，陰德深重，上天將賜給你賢貴的子孫。」後來，莫的兒子，登上官籍，孫子莫昊鄉試第二名，曾孫莫愚考中舉人，愚的兒子莫如忠考取進士，做了方伯官，接連數代，都是做官。至於被莫文通所解救的那名少女，當天晚上逃去，被一教書的文學收留，後來生了六個兒子。何三畏編著善人傳，詳細記載這件事情。

◎杭州學府的一名柳生，曾因避雨，投宿荒園廢宅，見到一少婦已先在廢屋內躲雨。柳生不敢心生妄念，自己端坐在屋簷外，直到天亮離去。少婦回家，向丈夫王某稟告，丈夫起疑心而將婦逐出家門。後來鄉試時，柳生的文卷，原本已被廢棄不予錄取，但忽然又出現在考官的桌上，考官覺得奇怪，細看文章，實在寫得不

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:06 PM 頁面八四

好，又棄於旁。到了考官準備將所有要錄取的文卷呈上級堂官時，發現柳生的文卷，竟然又在其中，考官心想此生必有陰德，故一併呈上考中第七十一名，另外，懷疑妻子的王某也同時考取。在集體晉見官師時，官師說起柳生考中的原由。並問柳生積了那些陰德。柳生只好將避雨的事，舉出答覆。在座的王某聽了，感歎別人的節德清高，後悔自己懷疑妻子不貞。因此，立刻將逐出的妻子迎接回家團聚。並把自己的妹妹，嫁給柳生，以報其德。

◎明朝太蒼州吏顧佐，知道被押的賣餅江氏是冤枉的，替她向審判官申訴平冤，因此江氏乃得釋放出獄。江氏為了報恩，帶女兒到顧家，願以女兒給顧做妾，顧佐堅拒不受。後來顧佐調任倒侍郎衙門中辦事，有一天，顧到侍郎的家中等候侍郎，忽然被侍郎的夫人見到，這位侍郎夫人竟然是以前顧佐所救的賣餅女江氏。原來，賣餅江氏在出獄後，賣身給商人，商人將她視為女兒看待，

並將她嫁給侍郎當副室，後來繼任為正室夫人。夫人告訴顧佐，自己時常想報恩，卻苦無機會，如今她做了侍郎夫人，會請侍郎報答。侍郎官將顧佐為民平冤的善事，上疏皇帝明孝宗，孝宗讚歎嘉許，提拔顧佐任部主事官。

◎清朝順治年間，徐殿元剛考取時，曾有人為了向城隍廟禱祝祈福，夜宿廟中，到半夜時，親眼見到城隍爺升座，並告訴他說：「你知道徐氏考中殿元的原因嗎？因為徐家累代都不犯邪淫，且長久以來都有積陰德的善行。今天徐氏考中鼎甲，只是他家發達昌盛的開始，功名雖是一般人秘而難知，但因果報應確是昭昭顯著的，希望你傳給世間人知道，但願罪犯邪淫，卻不知邪淫是萬惡之首的許多世人，應該要及早覺悟啊！」城隍爺說完，便起駕離去。祈福的這位人士，就將此事記錄下來，並且廣為流傳。後來，果真應了城隍爺說的情形，徐殿元的子孫們，也大多考取進士

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:06 PM 頁面八六

科第，一門昌隆顯貴，世代不斷。

◎明朝冒起宗，從小就虔誦太上感應篇，參加鄉試時，似有神助，下筆成篇，因而考取。及至參加朝廷會試返歸，發願增註太上感應篇，因考慮到邪淫好色，十分損害陰德，故而在感應篇中「見他色美，起心私之」這二句下，加註列舉了邪淫惡報的事證，以勸勉別人不可犯邪淫。幫助起宗寫註文的，還有南昌羅憲嶽。有一日，羅夢見三位神仙，一個顏貌蒼老，穿黃色服，兩旁各有一位穿紫色衣的仙童少年。老仙翁取出一冊文簡，叫左邊的仙童朗誦，所誦的正是冒起宗所註解感應篇中「見他色美」二句的全部註文。誦畢後，老仙翁說「該中」，隨即請右邊的仙童念首詩，右立仙童便吟念出「貪將折桂廣寒宮，須信三千色是空，看破世間迷眼相，榜花一到滿城紅」（大意是說；冒起宗能不受美色所迷惑，並增註勸人戒色，令世人能看破色相本是空，不應執迷的

道理。有這勸化的功德，冒可名登榜籍，受眾人的祝賀），結果，到了放榜，冒起宗果然高中進士，名列紅榜。

◎狄仁傑，是唐朝有名的宰相，年輕時長得豐神俊美。有一年到京城參加考試，住在客棧，客棧的主人，是一年輕寡婦，見狄長得俊美，夜間便去挑逗狄。狄仁傑楞了一下，馬上轉為心靜氣和，告訴寡婦說：「我原本也有點心動，但立刻想起一位高僧教我戒色息淫的方法，心就恢復理智清醒了。那位高僧教我，當遇到美色時，只要馬上觀想對方生重病時，容貌枯乾憔悴，眼睛深陷的樣子，並且觀想對方病死，屍體潰爛流膿，滿佈膿血蛆蟲的可怕樣子，內心就可以平靜下來。你現在對我動了淫心，是因見到我的美貌，你不妨依照高僧所教的方法觀想一遍。」客棧寡婦便依法觀想，片刻後，寡婦向狄仁傑下拜，流著眼淚說：「感謝拒絕我的挑逗，保住了我的名節，又教我這麼好的方法戒淫，我自喪

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:06 PM 頁面八八

夫後，雖然力求守住婦節，但內心仍然難熄淫慾，如今我照你教的方法觀想，果然內心就清淨了，從此，我可以徹底為亡夫守節了。」這位年輕寡婦，此後一生堅守婦節，並得到了朝廷的表揚。至於狄仁傑，則因能拒美色，又保人婦節，終於考取狀元，位至宰相，安邦定國，而且銷燬淫詞，大力提倡戒淫，以道德教化百姓，成為歷史上的一代名臣。

◎雲間人謝漢雲，自幼多病。因念及所有惡業中，以淫色的惡業是一般人所最容易犯的，所以謝重新編訂不可錄，準備廣為流傳，勸人戒色。當書刊剛印成時。謝多年的病症，竟然完全消除了。而且後來子孫都很有成就。

◎宋朝進士王行庵，與表弟沈某是鄰居。沈一向好色，王公常勸表弟不可好淫，但沈都不聽。沈曾暗中指使僕婦去引誘王公，遭王嚴拒，隨即又選擇一位美婢，令她去誘惑王公，但仍遭王拒斥。

這是沈意圖破壞王的戒色，以便取笑他的計謀。有一天，王與沈結伴外出，中途遇到盜匪，沈因坐的船小，得以脫免。王所坐的船，則被盜攔截，但霎那間，雷電交作，盜匪受驚，害怕得趕緊離去。王公因此安然回家，毫無損失。後來，某日沈某出外回家正巧碰見自己的妻子，在家中與男人苟合，沈想拿器具把二人擊殺，但雙手卻忽然無法舉動，竟怒目頓足，長歎一聲而死。至於王公，在五十歲時生病，請道士設醮向上天祈康，道士伏地叩拜許久，向王公說：「你本壽命只能活五十歲，但上天見你兩次拒淫，又能誠心勸人戒淫，特地讓你延壽三紀。」後來王公果然病體轉健，活到八十六歲，並能親眼見到自己的子孫富貴發達。—王公能戒淫拒淫，又能勸人戒色，故得上天增福添壽子貴的善報。沈某不但自己好色，竟還設計企圖破壞別人的戒行，雖然計謀未成，但惡心已甚。終於遭到親見妻子與人邪淫，自己憤死的惡

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:06 PM 頁面九〇

報。足見，能戒色者必得福，好邪淫者必遭禍，讀者們不可不慎啊！

◎嘉興有一生，參加科考，總是落榜。但為人隱惡揚善，遇見子弟親友談論閨房淫事，他便嚴正的加以訓戒，因而作了「口孽戒文」來訓勉後學戒淫及戒談淫色。有一年，又去參加考試，放榜前一夜，夢見他的先父告訴他說：「你前世時，年少就考取進士，時常恃才傲物。故　上帝罰你今生屢試不中。但因你作口孽戒文，文昌帝君認為你勸人戒談淫色，陰德很大，故特奏　上帝，補列你的功名，盼你更加修德，報答天神。」放榜果然考取，作官後，更加謹慎言行，寬厚待人。後來作到御史大人。

◎宋朝末年端宗時，元軍攻台，近海有一民妻貌美，被元兵擄到軍中，千夫長想將她佔為己有，殺了她的舅姑和丈夫。民妻王氏誓死不從，假裝說：必須她為夫舅等服喪滿月，才能伺奉千夫長。

千夫長見她個性節烈，求死不難，便答應了。但依然逼她隨軍而行，在元軍行經清風嶺時，王氏仰天歎說：「我現在可以死得其所了。」乃咬破自己的手指，用指血在大石上寫出她為夫守節的詩，寫好後，馬上跳崖自殺而死。到今天，年代雖相隔已久，但大石上的血跡凸起，依然清晰可見，不受風雨的剝蝕。曾有元朝楊廉夫，因不相信王氏守節自殺的事，寫了一首詩加以謗辱。結果，始終無法生子；有一夜，夢見一婦人說：「你還記得所寫毀謗王節婦的詩嗎？雖然你這麼作，無損於節婦的名節，但你毀謗節義，罪惡很重，上天因此罰你絕子絕孫。」楊醒後，深感後悔，將自己從前所寫毀謗的詩完全改掉，並另外了寫了一首讚嘆王節婦的詩：「天隨地老妾隨兵，天地無情妾有情，指血嚙開霞嶠赤，苔痕化作雪江清，願隨湘瑟聲中死，不逐胡笳拍裏生，三月子規啼斷血，秋風無淚寫哀銘。」後來楊又夢見該婦人來道謝。

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:06 PM 頁面九二

不久，楊便生了一子。

◎宋朝包宏齋，八十八歲依然體健神旺，受封做樞密史的官。有一次朝廷官吏宴會，賈似道猜想包必有特殊的養生術，在席間問包，包說：「我有一服丸藥，但這是不傳秘方。」賈似道歡喜請教，包緩緩的說：「因為我吃了五十年獨睡丸。」滿座賓客聽了大笑，但也都敬佩包宏齋能戒淫五十年，因而到老依然精神強健。

◎明朝廓子元，有心神昏滯、精神衰弱恍惚的病症。向一老僧請求治病藥方，老僧說：「人之所以心神得病，大多起因於妄想雜念，必須要學習念起即覺，斬斷妄念，才能祛除病源。又你現今的病，乃因淫欲過度所致。身體沉溺於淫色而耗損元氣，這是外感之慾。深夜睡眠前後，思念美色，乃至於犯淫夢中，這是內生之慾。這兩種淫慾糾纏並作，必然會耗竭元精，增重疾病，傷害性命。要想治病，必須身體戒除淫行，內心斷除淫念。如此則能腎

水不敗，心神清明，久而久之，病症自然消失。」廓子元聽了老僧的教示，回去後遠離淫色，清淨自心，掃除慾念。如此，經過一段期間持續不斷，終於心病完全不藥而癒，身心康健，實在歸功於戒淫色、除妄念的良好功效啊！

◎杭州有一老翁，已經百歲，依然面貌光澤，晉見知府大人蒲得政，蒲大人問他養生之術，他說：「很簡單，因為早年就已斷絕淫慾，所以長壽體健。」又太蒼州張翠，九十多歲還能作畫，耳聰目明，有人問他，他回答說：「只是早日對淫慾房事淡薄節制罷了。」

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:06 PM 頁面九四

第四章　邪淫的禍報實例

◎李登，十八歲就考取解元，但此後一直到五十歲，都無法考中進士。向葉法師請示原因。葉法師便替他叩求文昌帝君指示。帝君命神吏拿李登的官籍，宣說開示，查李登出生時，　天帝賜玉印，命中原本註定十八歲中解元，十九歲考取狀元，五十二歲官位做到宰相。但因十八歲得舉中解元後，暗中偷看鄰女，雖然淫事沒成，但卻將鄰女的父親冤枉入獄。因此上天罰他慢十年考取，並降二甲。可是李登隨後又侵占兄長的屋地，乃至於訴訟。因此上天罰他再慢十年考取，並降三甲。又因李登後來在長安，姦淫一良家婦女，故又再罰更慢十年（前後合計已被罰慢三十年）。但最近又盜取鄰女，上天見他作惡不斷，雖然前世積福，今生原本命好，但一而再、再而三的犯邪淫、作惡事，如今，不但完全削掉他官籍命中的福緣，而且死期快到了。葉法師將上述文昌帝

君開示的情形告訴李登，李登聽後，對自己一生的作惡多端，慚愧悔恨而死去。

◎水滸傳的作者施耐庵，書中寫了許多助長邪淫、偷盜和殺生的情節，如此誨淫倡盜。結果，施耐庵的兒子、孫子、曾孫，生下來全部是啞巴。報應十分可怕，奉勸知識份子，萬不可寫助長淫風殺戾的文章，否則非但害慘了許多人，更害慘了自己和子子孫孫。

◎王實甫寫西廂記，描寫男女偷情私會的情形，導致許多人見了就起邪思淫念。結果，書還沒完成，作者自己無法克制，嚼舌而死。

◎唐朝詩人元稹，見表妹崔鶯鶯長得絕世貌美，想娶她為妻，卻求婚遭拒。竟然憤而寫會真記，虛構他表妹和人偷情唱和，毀謗他表妹的名節，致使崔鶯鶯蒙垢千秋，而且又導致後世的讀者，學

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:06 PM 頁面九六

習偷情私會。結果，元稹死時痛苦萬分，而且死後屍體慘遭雷電焚燒的報應。

◎維揚某生，寫了一本淫書，剛寫完時，就夢見天神呵斥他。因此不敢拿去印刷。後來因為子夭折，家貧困，就把寫的淫書出版。結果，沒多久，兩眼變瞎，手長惡瘡，五隻手指糾纏相互扣牢，痙攣而死。——以上數例，都是寫作淫書的惡報，當知天地冥冥間有因果報應，絲毫不爽，讀者們當引以為戒，莫逞一時之快，致遭慘禍臨身。

◎一位作官的後代子弟徐生，年少才高，因見鄰女貌美，叫妻子引誘該女過門刺繡。有一天，徐生藏身繡榻後面，妻子假裝出去辦事，徐生因此強姦了鄰女。女方父母發覺了此事，逼令女兒自殺。其後，徐生每次進入科場參加考試，總見到該女披著血衣現身，因此徐生每回都無法考取，後來被亂兵所殺。

◎張明三隨著任官於瓊崖的父親而居，引誘指揮史的兩個女兒離家出走。暗中攜帶二女渡海私奔。女父在後急急追趕，張明三眼見快被追上，將二女推落海水溺死。過十年後，張的腰部得病，請姓孫的醫生診治，治後稍有起色，孫醫生便夢見自己被二個女人托拉下水，二女並說：「我們本是瓊崖人，今特來此索取張明三的命，你怎可阻擋我們報冤復仇。」孫醫生驚醒後，將所夢告訴張明三，而且不敢再為他治腰病。張明三感歎的說：「冤孽到來，我必危險了。」果然，第二個月張便死去。

◎劉堯舉為了參加考試，僱船上京，卻調戲誘淫了船主的女兒。當天晚上，劉的父母同時夢見天神說：「你們的兒子本來這次可以考取，但行為不義，已被天榜除名了。」結果考試後，閱卷官本想將劉錄取第一名，但又見到他的答卷格式不合，便不予錄取。劉大為悔恨，後來終身潦倒。

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:07 PM 頁面九八

◎常熟縣錢外郎，見同鄉里中，有一婦貌美但家貧。便用計假裝好心，借錢給她丈夫，叫他到近海臨清去做賣布的生意。錢外郎因而得與該婦通姦。有一天，她丈夫出門後，因潮水退落，無法乘船，便折返回家。回到家時，正巧撞見自己的妻子被錢擁抱，兩人飲酒作樂。丈夫慚愧憤怒，立刻又轉回船中。錢外郎和該婦怕姦情醜事外揚，二人商議密謀，在夜晚時派遣佣人，扮作強盜，前往殺害了該婦的丈夫。此事被知情的族人向官府告發。兩人被捕並被判死罪。但錢外郎花了許多銀錢越級上訴，買通官吏。結果竟然免罪釋放。可是兩人剛踏出官府大門，忽然雷雨大作，錢外郎與該婦兩人同時被雷擊死。—通姦人婦，又殺害其夫，縱使花錢買得釋放，但天理昭彰，報應分明，冤魂纏繞，終究逃不過上天的惡報懲罰。從古自今，淫人又殺人者，必都受到極慘報應。犯此惡者，實在無異於拿刀自殺。故奉勸世人，萬萬不可造此

罪孽。

◎張寶任成都知府大人，見華陽縣李尉的妻子美貌，想佔為己有，正巧李尉收人贓款事跡敗露，張寶將李彈劾並流放嶺外，李尉在在逐嶺外的路上死去。張寶便重金賄賂李母，將尉妻娶過門，達到了他佔有人婦的心願。但不久，該婦生病，病中見到李尉的魂影現身，婦即死去。張寶又夢見亡婦告訴他說：「李尉已向天帝訴冤，早晚會來取你性命，你要深居府內避開他。」張寶因此不敢出門。有一日黃昏時分，張坐在府堂上，遠遠第見到堂門外邊有紅袖向他招手，張以為是李尉的妻子，急忙下堂往前，卻撞見李尉的冤魂，被李抓著毆打，張寶口鼻出血而亡。—足見佔淫人婦，又陷害人夫者，縱使位居高官，也一樣難逃報應。世人不可自認地位顯貴，仗財仗勢，便胡作非為，欺凌部屬或百姓，倘若如此，終將報應自身，求救無路。

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:07 PM 頁面一〇〇

◎清朝鳳陽汪生，在康熙年間，準備前往考試，家中從未開花的荷池竟開出並蒂二花，汪生一家歡喜，認為是將可考取的瑞兆。誰知當天晚上汪生因得意忘形，竟飲酒調戲婢女，並加淫污。次日清晨，見到並蒂蓮花已經枯折。而且汪生夜夢晉見文昌帝君，看到自己原本名列天榜，突然被帝君削去，雖然再三叩拜，卻也難已挽回。夢醒後，心知不祥，憂心赴試。果然三番應試，都無法錄取。只好垂淚返家。—花開並蒂，命中原有功名，卻因一念之差，身犯邪淫，因而功名被奪。榜名雖是天神所削，但論及因果，其實是汪生自己拋棄。因為，有敗人名節罪過，才會有功名喪失的報應。所以，這是自造惡因，果報自受，不可埋怨上天。讀者們若是有意求取功名，則不可自命風流，應當以此例為借鏡，保節重德。

◎明朝正德九年，玉山邑有一王生，在母喪期間娶婦，雙方事先約

定，須等七七喪期過後，才能行周公之禮完婚，因此婦睡房間內，王生則睡亡母棺柩旁守喪。到了夜間，有人敲婦房門，婢女向婦稟告，以為是新郎來到，婦因此放其入門同睡（古時有許多嫁娶，僅憑媒約，男女雙方在未完成洞房之禮前，並不相識），這名男子到次日清早五鼓時分便先溜走，向婦說：「恐怕外人知道，說我有不孝之罪。」結果每夜都是如此。這名男子並向婦取走嫁奩金飾。王生在七七喪期滿後，準備了完婚的酒禮，雙方相談之下，婦才發現，原先每夜洞房同睡的男子，根本不是自己的丈夫，自己清白被騙、嫁奩被奪。婦傷心痛哭，發誓不願再活，立刻趕回娘家，將情形告訴父母後，便上吊自殺而死。王生準備將與先母同處埋葬，將婦棺引到墓地時，忽然天色大變，雷電交加，閃電纏住了送葬行列中的一個男子，並將他托到屍棺前下跪，這名男子竟是王生的堂哥，兩手捧著騙得的金銀嫁奩，跪著被雷

電打死，身體立刻四分五裂破爛。這件事情震驚了全縣邑的所有民眾。——趁人守喪，騙淫新娘，奪人清白，致人於死。這種男子，天理難容，除了在眾目睽睽之下，惡行敗露，遭雷劈死外，魂魄也必墮入地獄，受地獄嚴刑之苦。

◎清朝順治年間，嘉興錢某，曾受聘同鄉某家當教師。該家大小於清明節時，都外出掃墓祭祖，只留下一個十七歲的女兒看家。錢某趁此機會，便誘淫了該女。後來該女有孕，肚子漸大，在父母責問下，吐露真相。鄉民們認為錢某還沒娶妻，故到錢家說明，要錢某入贅成婚。錢某不但拒絕承認淫事，還狡辯說是女方自己做丟臉的事，賴在別人頭上。女方父母非常憤怒，回家後則罵女兒不貞，該女便以絲巾上吊自殺。後來，錢某時常夢見該女手抱嬰兒，現身站立床前。錢某登第後做江寧司理的官，不久鎮江有叛變，抓到叛逆，交給錢某會同勘察。錢某趁機收取叛黨的賄賂

，事被發覺，被判絞刑。在受刑的前一天，錢某又夢見昔日被自己淫害的該女，拿絲巾纏拉自己的脖子，第二天，錢某就被正法絞死。

◎明朝宜興有一開染料店的寡婦長得極美。一木材商人見了心喜，用各種方法討好寡婦，但始終無法得到她。因而設計趁夜間把自己準備販賣的木材丟了數根在寡婦家，第二天，便向官府告寡婦盜取他的木材，這木材商又花錢賄賂官府上下，對寡婦盡加羞辱，希望寡婦能跟從他。寡婦受了許多委屈，向家中虔奉的神明哭訴，夜夢神明告訴她：「已經派遣黑虎替妳作主了。」果然，過不到幾天，該木材商進山販賣木材時，突然跳出一隻大黑虎，將木材商的頭咬去。木材商一片惡心淫念，想佔有寡婦不成，反而自己落得無頭慘死的報應。可見害人其實是害己。

◎清朝嘉善學庠有一學生姓支，參加鄉試回家，告訴朋友顧某說：

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:07 PM 頁面一〇四

「我神魂恍惚，好像被陰邪作祟，希望能請和尚來爲我懺除以往的罪孽。」顧某便去請和尚前來探視。支生突然發狂，以完全不同人的聲音說出：「我含怨三世，到今天才能報復他。」和尚問有何仇恨？該冤魂藉著支生的口說：「我前世時是他的屬將，他是主將姓姚，因窺知我的妻子年輕貌美，企圖奪佔我妻，便派我出兵征敵，將我陷於死地。我妻因此自刎而死，全家骨肉離散。他後來爲國死於忠義，我無法報仇。再世時，他又當高僧，我又報仇不得。第三世時，他當宰相，因有政績，福祿保護著他，我仍然無法報仇。到了今生，他原本註定有功名，但最近犯了邪淫罪業，功名文昌削去，我才總算得手，可以報仇。」顧某聽了，代替朋友懇求說：「請你放過他吧！怨家宜解不宜結。」該冤魂說：「我憤恨難消，絕不放過他。」支生竟因此全身顛踣搖擺而死去。—圖染人妻，陷人於死，雖然經過三世，依然受冤魂報復

，因果報應如此可怕。故世間眾生，千萬不可造惡因，尤其淫、殺二業是罪中之重，故萬萬不可犯淫業，不可造殺業。以免果報臨身時，後悔莫及。

◎貴州省某生，每次參加官試都落第。因此乞求張真人為他查天榜，真人伏桌代查，神明批示說：「此人原有功名，但因盜淫嬸親，故功名被除去。」某去辯說並無此事。結果神又批示說：「雖無實際行為，但有盜淫之心。」某生十分悔恨，因他在年輕時，見嬸嬸貌美，確實曾動過邪淫的心念。—淫念生起，雖無事跡，但功名已失。上天察看人心，有如電光分明。世人不可不慎，惡事莫造、惡念莫生。

◎嚴武，年輕時與一軍官是鄰居，見到她女兒美麗，千方百計引誘，終於兩人一起私奔逃走。軍官告到朝廷，朝廷便下令追捕。嚴武懼罪，殺死該女，企圖滅跡。後來嚴逃往四川省居住，忽然得

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:07 PM 頁面一〇六

病，見到該女冤魂前來索命，女魂說：「我和你一起私奔，雖然失德，但也並沒有辜負你，卻被你殺害，你真是殘忍，我已經告到 上帝，准許我明天復仇。」第二天清晨，嚴武果然死去。

◎江寧差役劉某，告訴一位被收押監禁的犯人，他的罪必須繳納十餘金才能釋放，劉某又見該犯人的妻子有姿色，想加以姦淫，婦因念及丈夫的性命安危，勉強從命。並且將賣女兒所得的二十金都交給劉某，作為贖罪的費用。誰知劉某竟將二十金私自花用，並沒有代為繳納官府。過了幾天，婦見丈夫仍然被押，沒有釋放，託族人打聽消息，才知贖金被差役劉某私吞。婦將情形告知丈夫，丈夫傷痛而死。過了十天，差役劉某突然寒熱交攻，自言自語的說：「某人在東獄告我，馬上要審判。」接著跪地哀號，自說該死，並說因為自己慣於說謊欺人詐人，舌頭將受地獄鐵鉤鉤刑，一會兒，劉某將自己舌頭伸出數寸，用牙齒一咬粉碎，血肉

淋漓而死。

◎宿松楊某，在學庠中很受器重。楊某私下供奉關聖帝君十分誠敬。有一夜夢見關帝賜予方印，因此自信當年科考必可考取。不料楊某後來竟在樓下姦淫了一良家婦女。考試結束回家，又夢見關帝向他索回方印，楊某問帝君：「印已經賜我了，爲何還要索回？」關帝說：「不止要索回印，而且兼要索你性命，你在某月某樓下所犯的淫惡，難道還能心安嗎？」結果不到一個月，楊家父子都相繼死去。—對神明虔奉誠敬，固然是好事。但世人萬不可自以為有神護祐自己，因而驕傲作惡，否則豈非陷神明於不義？如此作惡，罪孽更重。神明只對清淨存心、積善積德的人賜福。故世人倘若犯了太上感應篇中『指天地以證鄙懷，引神明而鑑猥事』的行為，則是污辱神格，罪過不淺，不但得不到神明的護祐，反將因罪上加罪，而自招惡報。

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:07 PM 頁面一〇八

◎明朝正德年間，有一秀才姓符，死後托夢給兒子說：「我因生前犯了邪淫，明天將投胎到南城謝五郎家做狗，希望你能做善事，為我懺悔罪業。」剛說完，就有一鬼用白皮蒙住符秀才的頭，悲啼而去。秀才的兒子驚醒後，第二天便往謝五郎家，果然謝家母狗生了一隻小白狗，便將它買回家，而且廣行善事爲白狗懺悔，經五六年後，狗突然絕食而死。又經過一個月，符家丫環突然像中邪一般，大聲說話，有如秀才，並把家人全部召來說：「我因十八歲時，經過兄嫂房間，嫂嫂指環落地，叫我撿起，我因此動了淫念，後來彼此談笑風生，幾乎破了節義。嫂嫂竟病死，我也覺得神思昏亂，第二年即死，被鬼卒押到謝家投胎做狗。現因你爲我行善有功，罪業得消。我今將往山東趙醫士家做第五個兒子，行前回此，附丫環身話別。」說完，丫環跌倒在地上，清醒過來。

◎雲間人呂某，是世家子弟，平時縱情淫慾，就連一家大小婢女丫環也都好淫成病。後來子女幾乎都病死。家庭又因訴訟破敗，屢次遭受官刑。呂某到了中年困窮潦倒，寒不得衣，飢餓無食，房屋破漏，病重沒人看視。死時也沒有棺材覆身，遍體長滿蛆蟲，十分淒慘。看到的人無不搖頭嘆息。

◎清朝康熙年間的癸酉科進士考試，有一考生接了考卷，忽然見到鬼魂，跟著自己進入考場號房。該生整夜驚慌哭泣，全考場的所有考生，也都為之不安。到了考試的第二晚，鬼魂附前掐住該考生的頸子，該生大聲呼叫救命，並又大聲自言自語地說：「某年我到湖北省，喜歡了一女子，騙她還沒結婚，可以娶她為妻。該女因而獻身給我，又送我金銀。等帶她回家後，家中原配妻子不肯容納，該女竟因此死去。現在她來討命了，我不能活了。」說完後，又不斷乞求饒命，過了一會兒，就沒聲音動靜了。鄰號的

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:07 PM 頁面一一〇

考生呼叫看守考場的軍兵探視，見到該生的脖子，被自己考試用的毛筆上的紅繩纏繞而死。—南陵丹桂籍批示說，這是私害了一女子的報應，必使他進入考場而死，又必使他自言自語說出原故而死，又必使自己的醜事被全考場的所有考生知道而死。可見上天顯示邪淫的報應，是十分痛切警惕的。深望世人絕不可犯下淫惡，害人又害己。

◎明朝荊溪地方，有一富一貧兩人是朋友，貧人的妻子貌美，富人企圖奪佔，設計向貧友說，有某處可讓他們夫妻投靠生活。富人準備了舟船，帶著貧人夫妻出門，船行到靠山邊時，富人叫貧人的妻子守船，詐稱要先與貧人一起上山拜訪投靠處，結果竟把貧友引到樹林深處，拿出斧頭將貧友砍死。然後假裝哭泣下山，向貧妻說老虎咬死了她丈夫，帶貧妻上山尋屍。到了山林時，竟強抱貧妻，企圖姦淫。貧妻抗拒不從，突然出現了一隻老虎，將富

人咬走。貧妻驚慌走避，以為丈夫一定死於虎口，十分悲恨。忽然見一人哭泣而來，竟是被富人砍死卻活轉過來的丈夫，兩夫妻各自訴說遭遇，轉悲為喜的回家。

◎餘杭有一姓張的商販，到金陵做生意，客居旅店。有一婦自稱是鄰居，與張通姦相好。過了多日，張暗訪鄰舍，並無此婦，疑心責問，該婦說：「沒錯，我是一個有事情想拜託你的鬼魂。有一位叫楊樞的，不是你的同鄉餘杭人嗎？」張說是，婦咬牙切齒的說：「他是一個負心無義的人。我本是娼婦，與楊樞相愛，兩人誓盟生死結為夫妻，我並交給他所有的積蓄。後來他告別，竟不來娶我，且另娶別人，我因此含恨而死。這間旅店便是我從前所住的舊宅，我盼望能隨你到餘杭，察看楊樞的新婦究竟是有多好？」張姓商人答應了，帶她同往，到了餘杭後，鬼婦便向張辭別，自己前往楊樞的家。正巧楊樞生日，做壽請客，在壽宴上，楊

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:07 PM 頁面一一二

樞暴死，所娶的妻子也重病幾乎死去。張姓商人聽到這個消息，大為驚訝。

◎張安國，文才頗好，卻輕視道德、行為不檢。曾姦淫了一鄰家女子，導致該女死於非命。後來張去應考，主試官對他的文章非常讚賞，想取做榜首，突然聽到半空中傳來斥責的聲音說：「哪有淫人害人的人，可以做榜首的。」主試官聽了倒在地上昏迷，等醒來時，看到桌上所放的張安國文卷，已經撕裂得粉碎了。放榜後，主試官特別召見張，告訴他沒被錄取的緣故，張安國因此慚愧而死。

◎明朝晉江人許兆馨，是中舉的舉人，有一日路過尼寺，喜歡上一位年輕的尼姑，便依靠權勢，強行姦淫。第二天，許兆馨竟忽然咬斷了自己的舌頭而死去。

◎滁陽縣人王勤政，和鄰婦通姦，彼此並約好準備私奔，不料該婦

竟因此殺害了丈夫，王聽了十分驚駭，立刻獨自逃跑，逃到七十里外的江山縣，以為災禍可以脫身了，感到飢餓，便進入飯店準備用飯。誰知店主竟爲他準備了兩人用的飯菜，王向店主說：「我一人而已，爲何準備兩人份的食物？」店主說：「難道這位隨你一起來，在你身邊的披髮男子不是人嗎？」王大驚，知道是怨鬼隨身，因此便到官府自首。王與鄰婦兩人同時受死伏法。

◎鉛山地方有某人，見鄰家婦美，挑逗不成，便趁著鄰婦的丈夫生病臥床，且天大雷雨的昏暗之時，穿著配製的兩翼花衣，跳進鄰家，手持鐵鎚擊殺了鄰婦的丈夫，然後再跳出，讓人都誤認鄰婦丈夫是被雷打死。後來便叫媒人往求娶婦，婦因貧困，只好答應改嫁，兩夫妻感情不錯。有一天，婦整理衣箱，發現了兩翼花衣，覺得製作怪異，丈夫便得意的自己說出以往穿花衣假冒雷神，擊殺她前夫的事。婦假裝一起說笑，等她丈夫出門後，婦便抱著

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:08 PM 頁面一一四

兩翼花衣，前往官府控告自己前夫被殺的實情。官府捕押凶犯，判處絞刑死罪。在絞刑當天，天雷大震，頭被震落，肢體裂而死。—爲了奪取人妻，假冒雷神殺人，雖然計謀得逞一時，終究天理昭彰，事蹟敗露，自己反而真的遭雷震殺，身首異處。可見造下什麼樣的惡因，必然就會償受什麼樣的惡果。因果報應，世人不能不信。

◎宋朝江西省南昌縣，有一對雙胞胎兄弟，長大後不論相貌聲音都十分相似，兩人也都各生一子，命運遭遇也大多相同。但是，到了三十一歲時，兄弟二人一塊到省城參加鄉試，寄宿在一家旅舍，鄰居有一美艷寡婦，先去挑逗做兄長的高孝標，但被孝標端正的加以斥責拒絕。孝標並因此先訓誡其弟高孝積，吩咐孝積，如果鄰婦前來引誘，不可接受，以免敗德。孝積表面上接受兄長的勸誡，暗地裡卻竟然假冒兄長的名義，與寡婦通好，縱行淫慾。

不但騙寡婦說，等考試得中，必來娶她，而且又騙取了寡婦的所有財蓄。兩兄弟此時在德行上，有了很大的差異。結果放榜，兄長考取，弟弟落第。兄長孝標並又於春試後，考取進士。寡婦以為與自己相通，約定婚嫁的是高孝標，但久久不見前來迎娶。便在病中寫了一封信給孝標，痛恨的責罵無情無義。孝標接到信後，責問弟弟，才知是弟弟孝積假冒自己的名義與寡婦相通相約，乃教訓弟弟悔過向善。可是這時，寡婦已經鬱恨病死。第二年，孝積的獨子戲水中淹死，而兄長孝標的兒子卻安然無恙。孝積傷慟兒子夭折，眼睛哭到變瞎，潦倒又絕後，不久也跟著死去。兄長孝標卻能獨享富貴長壽、子孫滿堂、福報圓滿。—兩兄弟原本運途遭遇都相似，但下場卻差異極大。可見命運並不足以依恃，重要的是自己是否能守節守德行善。如果犯了過錯，能痛自改悔，力行善事，應當還能挽回造化。若還不能悔過行善，那恐怕就

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:08 PM 頁面一一六

真的要像此例的高孝積了。

◎清康熙年間兗州屬縣有一鄭生，愛慕舅家的女兒美艷淑惠，因此求婚，卻被舅家拒絕。鄭生便賄賂舅家婢女，取得舅女的睡鞋和香囊，並以此散播謠言，說舅女和自己已有淫行，企圖使舅女嫁不出去，自己便可求得。舅女得知毀謗她名節的謠言後，憤而切腕自殺而死。女父告到官府，官府收押鄭生，明白案情後，判處鄭生受五刑而死。

◎江南有一書生，文思敏捷，但平常喜歡談論人家閨房淫事。某年去參加官考，忽然見到自己的答卷上，出現「好談閨闈」四個字，該生急忙用手擦去，結果擦破卷紙，因而無法考取，潦倒終身。—談論淫事，容易引人遐思，甚至害人犯淫失節，有助淫之罪。故君子除勸人戒淫守德外，不談閨房淫事、不笑謔淫語，以免損害陰德。

◎明朝江蘇省有一姓秦的書生，十分博學多才，精通詩詞樂府，但做人輕薄，尤其喜歡譏笑諷刺別人。看到人長得不好看，便立刻寫一首詩諷刺，聽到別人做事可笑，立刻就吟出一首歌嘲笑。得知鄰居閨房中事，便作十首黃鶯詩相送，繪影繪風，流傳遠近。因此常被人向官府控告他損人名譽、傷人名節。但卻始終不加悔改。到了晚年，忽得瘧病發瘋，自己吃自己的糞便，拿刀刮自己的舌頭。家人為防意外，將他鎖在房內。卻竟然把自己的舌頭咬爛吞吃，臭氣散出房外。後來撞破窗戶，拿斧頭砍死了自己。—此例是自己造下口惡業，自己遭受口惡報的實證。世間有許多人不修口德，一張嘴伶俐傷人，以惡毒的話語，或刺傷人、或嘲笑人、或欺壓人、或詐騙人、或挑撥離間、或毀謗賢善、或污人名節，乃至於以一張嘴殺人、陷人於死地，導致一張嘴巴造下無邊罪業。須知萬般帶不去，唯有業隨身。世人當自我勉勵，常說溫

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:08 PM 頁面一一八

和慈悲語、常說善德益世語，無論是對自己家人或一切人，皆當如此。倘若依靠自己有財有勢，便常用嘴巴欺人、凌人、傷人、害人，則現世報應正好如同此例，來世也必然會遭受惡口的無窮苦報。

◎李叔卿，做官清廉謹慎，卻遭到同事孫巖嫉妒。孫巖為了毀謗叔卿，竟然散播謠言，對眾人說：「叔卿空自有名，我看他卻只是狗豬。」眾人問此話怎說，孫巖便無中生有，竟然捏造說：「叔卿妻妹和男人有通姦淫私。」這個謠言竟傳於遠近，叔卿得知，想問妻妹，又不便開口，不明不白受此謗辱，憤恨難忍，結果鬱憤而死。妻妹聽到了這件事情及謠言，也大為驚訝痛恨，上吊自殺而死。在兩人死後，不到幾天，雷雨十分暴烈，孫巖被雷電纏托到叔卿的家門前，活活被雷打死。孫巖的屍體再埋葬時，葬土和棺木再度地被雷電劈開，屍體暴露野外。—只因一念妒忌，竟

造謠毀人清譽、謗人名節、害人性命，實在是罪惡深重，無怪乎上天降下重報，以天雷兩度擊身又劈屍。孫巖以一張嘴害了兩個人的名節和性命。但報應如山，孫巖也因此一個身體兩次被雷劈打，真是惡有惡報。世人當引為戒鏡，不可造謠言、不可毀謗他人的名節。

◎壬子年浙江省官試考場，夜間有一婦人遊走場內呼叫東陽王二，全場考生害怕，有人拿火燭來照，卻又不見，場內依號尋找，果然有一叫王二的考生，眾人責問他為何考場會出現鬼怪。王二想了很久，說自己數年前曾和同鄉族人聚在一塊談話，在談到村中有一寡婦為亡夫守節的事時，自己以為難信該婦能守節，竟向族人說了一些戲謔謗語，傳到了該寡婦的耳中，寡婦不堪受人毀謗戲辱，氣憤而死。王二向考生們說了原故後，自己也害怕，不敢考完試，自行先收拾離開考場。結果剛出考場，便在階道上跌倒

，被扶到寓所，第二天清晨竟不治死去。——可見隨便亂說話，也會產生無窮之害，尤其有關別人名節的事，更加不可輕易出口。

◎藍潤玉，年二十歲，就已頗具才華，而且儀表出眾，同學都期許他能高登朝堂。藍某住家隔壁是尚書家，尚書的女兒才貌絕佳，藍生偶然遇見，便不斷渴想，且在隔牆下挖空半塊磚，每日偷看，達半年之久。後來尚書女出嫁，藍生無法再偷看佳人，就寫長相思詞，被來訪的一同學看到，將該淫詞丟入火堆燒掉，並告誡藍生，不可告訴別人偷窺鄰女之事，否則將大壞陰德，藍生不接受勸告，反而譏笑該同學迂腐。後來入場參加考試，藍生夢見自己的眼睛被神明挖去，醒來後兩眼疼痛，好像針刺，眼睛張不開，無法下筆，竟因此繳白卷，而且回家後眼痛不止，兩眼終於瞎掉成盲。反觀當初毀去藍生所寫淫詞的那位同學，在這次官考中，考取第一名榜首。

◎江蘇省有某家公子，想姦淫一寡婦，同窗朋友便為他設想計謀，約定某日前往。到了該日，公子的父親夢見神告訴他說：「你兒子本來可有功名，但因心術壞，功名完全削去，至於為你兒子設謀害人的該友，應當斬腸死去。」父驚醒後，便到學堂，果然看到兒子的朋友哀叫腹痛而死，而自己的兒子也漸漸發瘋，披髮走在街上，終於無法救治。

◎清乾隆年間的進士皇甫某，在被免官後，講學於麗澤書院，後來夫妻兩老，困頓而終。皇甫某曾將自己的遭遇向人訴說如下：「我中進士後，曾任縣太爺，當時縣裡有一門生，有才無德，在考中舉人後，嫌自己訂婚的妻子貧窮，想要退婚，正巧該女得了肚子腹脹的怪病。某生便到縣衙向我控告未婚妻不貞有孕，請求斷離婚約。」當時我派人拘訊此女，並且不問是非，不容許該女辯明，就隨便認定該女不守貞操，結果該女為表示清白，竟拿出刀

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:08 PM 頁面一二二

子把自己的肚子剖開，證明肚內無胎兒，該女因剖腹而死。這件事情被朝廷查知，便判某生死刑抵罪，而我的官位也因此被罷免。我原本有一子，已到了讀書成長的年紀，無奈卻在大白天裡，看見被冤死的該女現身，因而死去。現在我兩夫妻年紀老邁，卻沒有半個子女可以依靠，將來只怕要做個沒人祭祀的鬼魂了。我所遭受的報應，也是很酷烈的了。」——做官的人，如能慈愛百姓，為民救苦察冤，公正而寬厚，則可以修積無量陰德。但如果像此例中的皇甫某，身為父母官，卻不恤民冤，胡亂判案，依仗官勢，害得女子以清白之身，卻無辜名節受謗而冤死。落得自己丟官又絕後，困頓終老的報應。所以做官的人，在審判案情時，務必要清明公正、仁慈寬厚。尤其事關百姓的名節和生死時，更需倍加謹慎，以免一念之差，誤民害民。若能慈民，相信福祿壽將可綿延增厚的了。

第五章　悔過向善的福報實例

◎明朝時人洪燾，有一天暴斃，恍惚間被一綠衣人引到陰府。洪問一生的食祿如何，綠衣人從衣袖中抽出一個大紙袋給洪看，洪看到紙後註寫著原本可做到參知政事的大官，但因在某年月日姦淫了一處女，降為任轉運副使的小官。洪看了害怕落淚，向綠衣人問，有什麼辦法可以補救，綠衣人告訴他只要力行善事，就可補過。突然走到前面一條大溪，綠衣人將洪推落溪中，洪大驚而醒過來。這時已經死了三日，家人因摸到洪的心臟還暖熱的所以還沒入殮。洪醒來後，痛自悔改過失，盡力廣行善事。結果後來不但被皇帝封為端明殿大學士的高官，而且享受上等長壽而終。這實在是力行悔過向善，因此轉禍為福的報應啊。

◎清朝漢陽有一書生，平常有才名，但數次考試都落第，朋友為他

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:08 PM 頁面一二四

叩求請乩，神乩答示，該生本應有功名，但年輕時曾與一婢女私通犯淫，所以想盼功名。已經不可能。該書生聽後，十分驚懼，立願改過向善，並編輯戒淫功過格，廣採註解案例，又募款刊印，到處施送。結果到了康熙丙子年，該生再去參加考試，竟然考取上榜。許多人都認為，這是他改過行善所得的福報。

◎明朝項希憲，曾夢見自己能考中癸卯年的鄉試，但名字上榜卻因曾淫污兩個年輕婢女，而被天神削去他的榜名。希憲醒來後，發誓戒除邪淫並力行善事，來贖罪補過。經過一段期間後，又夢見自己的名字恢復登天榜。果然，後來不但考取鄉試，而且在數年中，又考取會試、殿試，功名不但恢復，而且顯貴。—足見雖曾犯下淫過，但只要能痛自改過並力行善事，一樣可以再獲福報。所謂「天道禍淫，不加悔罪之人」是確實可信的，所以世人不能因為曾犯淫行，清白已損，便自暴自棄，甘於沉淪墮落。一定要

相信，只要您痛下決心，誓改前非，而且廣行善事，則必然會轉禍為福的。

◎賈仁，年紀到了五十歲，依然無子。有一天，夢見自己去生育祠叩求子嗣，主神取出一本簿冊，告訴賈仁說：「你曾經姦淫別人的妻子，想要求子，已經不可能。」賈哀求說：「小民以前無知，乞求能夠讓我有贖罪的機會。」神說：「你既然能悔過，如果能勸化十個人不邪淫，就可贖罪。如果再勸化更多人，就可以得子了。」賈仁夢醒後，痛自悔改，並且廣勸世人戒淫，很多人因此受到感化。結果，賈仁後來竟生了兩個兒子。可見悔改向善，依然能挽回造化。

◎辛卯年浙江省的考試闈場前，有人夢見眾神聚會，在考核應由那些人考取。其中原本要讓鍾朗當榜首，但鍾曾造成一女子含屈冤恨，坐在中間的主神便說：「他德行有缺，不可錄取，要另找一

人補名。」—旁邊的神便提議由余恂代替。某人做了此夢，醒來後，將所夢告訴鍾朗，並問明原因，才知道原來鍾朗曾淫污了家裡的婢女，導致婢女懷孕，但鍾的妻子不願容納該婢女，婢女就跳河自殺而死，此後鍾朗時常內心不安。聽到了這個夢後，更加恐懼。果然在該年的省試中，鍾朗沒有被錄取。而且考取榜首的，正是余恂。過了不久，鍾的妻子病死，鍾朗更是害怕，從此便盡心盡力的去做善事，以彌補罪過。長久行善的結果，鍾朗在下次的考試中，竟仍考取解元榜首。—鍾朗淫人致死，罪過很重，但在改過盡力行善後，還是得到福祿。所以，讀者們如果以前曾犯邪淫，只要能以此例自勉，盡快的痛自改過，盡量做善事，相信也一樣能轉罪為福。

◎華亭人張某，年輕時曾犯邪淫，後來生了兩個兒子都夭折。張某並且又得了肺癆病，長久都無法痊癒。有一次，張某看到了「丹

桂籍」書中，註載了許多邪淫報應的案例，自己非常感慨和悔恨，就跪在神前發誓，永遠戒除邪淫。並且又印送「文昌帝君陰騭文」，到處施送。過了一段期間後，張某的身體竟完全恢復健康，而且又接連生了三個兒子。

◎明朝有田某人，長得豐姿俊雅，因此鄉里中許多婦女爭相投懷送抱，以致無法安心讀書，便移居到附近的南山寺讀書，但寺旁仍有女子私奔而來。田某明知不對，卻又無法斷除邪淫。田某時常夢中見到一神，有一日，所夢見的神，竟在白天現身，並告訴田某說：「你原有可做到御史官的大福命，但因多情於花柳，功名已幾乎削盡。　上帝命我來監視你，如果你能從今天起便徹底改過，仍然還可得到功名。」田某聽了，大為醒悟，並徹底悔改向善，後來果然考取進士。

◎明朝時有一書生叫曹穉韜的，和鄰婦暗中私通淫行。鄰婦的丈夫

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:08 PM 頁面一二八

，知道自己妻子不貞，企圖殺死姦夫淫婦。便於某日，假裝和妻子說：「我明天要出遠門，必須經數日才能回家。」妻子聽了，暗下歡喜。第二天便約曹樨韜晚間來家中幽會。當天，曹的多位文友前來拉他參加詩文聚會，曹因已經和鄰婦有約，便拒絕參加。文友們知道曹一定是想和鄰婦約會，不忍心見他德行墮落，就強迫他非參加不可，大家將曹拉到文會所。並為了預防曹先行開溜赴約，主持文會的朋友便說：「今天大家輪流做詩文，並且要夜宴盡醉，才可回家。」又命令把門封鎖。曹因此大窘，不得已隨便寫了幾篇文章，便想告辭赴約，朋友們統統不同意，並且罰他喝酒，為了不讓曹夜晚去做敗德的淫事，文友們故意把曹灌醉，等曹醉得不醒人事時，才送他回家。當天夜晚，鄰婦倚門等候，久久不見曹來赴約。結果有一個無賴漢，知道該婦平日不守婦道，見她倚望，八成是等不到約會，無賴漢便上前挑逗該婦，該

婦竟也帶他進門通姦。早就守在家門外暗處角落，潛伏查看的丈夫，這時手持斧頭，破門而入，殺了無賴漢，又殺了妻子。第二天這件事情爆發，曹穉韜聽了，驚出一身冷汗，邀請了文友們，除拜謝他們當日阻擋自己赴約，讓自己避過了一場殺身之禍外，並請文友們當面作證，向天神發誓，永遠戒除邪淫，並要行善補過贖罪，永遠不再走邪淫的路。經過數年後，曹穉韜便考取了進士。—當日如果不是朋友們強拉曹去文會所，並阻擋他赴約。則死的不是無賴漢，而是曹穉韜。可見生死只在一線間，不邪淫便得生，邪淫便得死。讀者們看了此例，盼能永記在心，引為戒鏡。

◎張寧，娶了很多妻妾，可是到了晚年，卻生不出一個兒子，因此向家裡的祖廟拜禱說：「我到底有什麼罪孽，至今沒有半個子女，以致斷了祖宗的香火。」旁邊有一妾忽然出聲說：「只要不要

耽誤我們，便是陰德。」張寧聽了內心驚懼醒悟地後悔自己不該為了一己的私慾，納了很多妾，以致斷送她們的幸福。因此，張寧暗察凡是不願意留下的，從該日起便讓她們改嫁，如此嫁出了好幾個。結果第二年，張寧便得了一個兒子。

◎上海市有位姓崔的紳士，請人畫了十幾幅的春宮淫畫，每幅都畫得維妙維肖。後來崔某得了瘧病，每次瘧熱發作時，就見到十多對赤身裸體的美男子美婦人被二個鬼卒挖肚抽腸，血流滿地，接著鬼卒又對崔某剖腹鉤腸，崔某痛得哀號慘叫，自己說出是受到畫十幾幅春宮淫畫的報應，全房屋的每個人都聽到了。崔某清醒後，急忙將淫畫完全燒毀。淫畫燒掉後，崔某的病竟也消除了。

◎趙巖士，少年時就開始犯淫色，後來逐漸的身體衰弱、精神恍惚，乃至於骨瘦如柴，幾乎到了不能活的地步。有一天，趙剛巧看到了不可錄（即壽康寶鑑前名），才醒悟到自己犯邪淫的淒慘報

應，因此痛改前非，並且捐錢財印送了許多不可錄。後來，身體漸好、精神漸旺，而且還連得六個兒子。

◎明朝嘉靖年間有位書生，住屋的東鄰有一美艷婦女，時常向書生拋送媚眼，有日艷婦趁丈夫外出的機會，在兩家的隔牆下挖洞，招引書生，叫書生越牆相會，書生也內心怦動，取了梯子靠在牆邊爬上，突然想到：做敗德的淫事，雖可瞞過人，卻瞞不過天。因此又下梯。艷婦見書生退卻，便用言語挑逗他。書生被逗得情動，重新爬梯而上，當騎到牆頂準備越過時，心裡又想著：上天畢竟不可瞞。因此急忙退下，並鎖門外出，以避開艷婦的挑逗。次年，書生北上參加考試。主試官進場當夜，忽然耳邊聽到有聲音說：「狀元乃是騎牆人考取。」等放榜後，主試官召見狀元詢問，才知道他騎牆復退，臨時悔改的前事。

◎明朝神宗時，武進人張瑋和某生，一起到南京應試。在抵達投宿

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:09 PM 頁面一三二

的旅舍當夜，旅舍主人夢見迎接天榜，天榜上的解元乃是和張瑋同來的某生。主人將所夢告知某生，某生聽了洋洋得意，主人的兩個女兒住在樓上也聽到了，怦然心動，於當晚叫婢女招引某生，並縋下布幔做梯。某生拉張瑋一起爬布梯上樓，張瑋爬到一半，突然自省想到自己是來考試的，怎麼可以做損陰德的事，因此急忙墮身退下，但某生已經爬上樓去了。當天晚上，旅舍主人又夢見天榜，見到榜上的解元已經換成張瑋。次日，主人將夢告訴某生，並問他是否做了敗德的事，某生面紅耳赤不敢回答。到了考完試放榜，果然張瑋考中解元，而某生竟落第，某生大為慚愧，後來貧鬱而終。

◎宋朝名詩人黃山谷，喜歡寫一些冶艷的詩詞，有一次和畫馬的名師李伯時，去謁見圓通秀禪師，秀禪師首先勸戒李伯時不可將一生心力用在畫馬，倘若念念馬身，只怕來世墮落投胎為馬。山谷

聽了發笑，禪師呵斥他不要取笑別人。山谷便說：「難道我也會墮入馬腹嗎？」禪師說：「伯時念馬，墮為馬身也只是他個人的事。但你寫淫色艷詞，卻是挑動了天下許多人的淫心，害許多人貞節不保，這種罪過，何止是墮入馬腹，恐怕泥犁地獄正等著你去受刑。」秀禪師是有名的得道高僧，黃山谷聽了禪師訓誡後，驚懼慚愧，從此絕筆，不再寫敗德的冶艷詩詞。

◎四川人錢大經，長得神貌俊秀，而且下筆千言，文才很好，但參加考試，卻屢次不中，因此向文昌帝君禱求，當晚便夢見青衣童子，引導自己到帝君前，帝君命神吏查看簿冊，冊上記載著：「錢大經，本當二十歲考中鄉榜第二名，接著考取殿試會考，名聞天下，官位做到二品高官，壽命享七十三歲。但由於曾經編造了三部邪淫的書，因此功名全部削奪，壽命也長不了。」帝君勸諭說：「你平生存心忠厚，而且在孝友方面也沒有過失，可惜你不

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:09 PM 頁面一三四

該造了淫書，使得許多男女看了你的淫書後，敗名喪節。要不是你在前世時曾經積了很多陰德，否則你今生早就沒命，死入地獄受苦了。」錢大經醒來後，發下重誓，自己不但戒淫，而且要廣勸眾人戒淫。從此，他遇到人就勸人戒淫，遇見淫書就設法燒毀。後來，以明經任官，活到六十二歲才逝終。

第六章　發誓持戒

第一節：再明持戒的道理

駱季和先生說：古人傳下「萬惡淫為首，百行孝為先」，這兩句話不但有它的道理，而且相輔相成。淫既為萬惡之首，則不淫便是百行之先。孝既為百行之先，則不孝便是萬惡之首。因為好淫則無法保全孝道，因此要圓滿孝道，必須從不淫開始。古代聖人制定婚姻，申明婚約，並規定了極為慎重莊嚴的程序、禮範，所以如此，小則為了延續祖嗣，並以人倫綱常來輔助修身進德的要義；大則為了以修身齊家治國平天下的根本。因此說：「君子之道，乃是從夫婦間的明禮、知義、行孝而開始。」可惜的是，如今世道衰微，聖人所頒明的道理不被重視，古時的德意至今也全然喪失。所流傳下的禮義，也變成徒具形式而已。現在有許多青年，將夫婦之禮，

當作是欲樂的手段，甚至年紀輕輕的少年，也多誤涉邪淫。做長輩父母的，為維繫親情，非但對子女不加教導正理，竟也有附和贊成的，導致年輕後輩，公然誤認為好色是人生正當之事，並因此而重視夫婦間的情感，輕視對父母親的教養。這種現象，已流為一般的不良風氣。而這一不良風氣又惡性循環的促使社會上的邪淫之風更加漫延，氾濫的淫色又造成了許多嫉恨相殺、染病傷身、及不孝辱親等等的事況。乃至於各種惡行惡業伴隨而生，百種德行正業俱皆荒廢。不孝之罪，實在莫此為甚了。推其原故，都是由於當初的一念淫欲所導致的。故「萬惡淫為首，百行孝為先」兩句話在字面上似乎相反，但在意義上卻是相關相成。佛經上說：眾生因有愛的識見，故生出了情欲，有了情欲後，便產生了命，因此以愛見為根本，不斷的浮沉在輪迴大海中。又說：由於慾望，升起了順境逆境之分，當境界違逆了自己的愛欲時，內心便產生了嗔恨嫉妒，故而造

下種種的惡業，因著惡業，又投生在地獄餓鬼的世界中。所以淫欲原本是人生的大患。只是眾生自無始劫以來，積累了深重的愛欲淫習，不易拔除。所以如來憐憫，特別開了方便之門，允許凡能戒除夫妻以外的各種邪淫行為慾念者，也得託生蓮花之種（戒德香經：不犯他妻，所在化生蓮華之中）。故我等凡夫，也當盡力的對內端正修身齊家的本義，對外斷絕一切爭逐色慾的心念。於是，於佛神之前，宣誓戒除邪淫，並堅守誓願，以防止邪念妄生。

第二節：發誓持戒的作用

一、堅固戒力　人的存心，不是善便是惡。人所承受的，不是福便是禍。所謂天道禍淫，不加悔罪之人。因此縱令以往曾誤犯邪淫，倘若而今以後，能以至誠心懺悔前非，醒悟自過，並於神前誓願戒除邪淫，誓戒後如能戰戰兢兢，戒懼謹慎，守節守德

，永不再犯，則當可轉禍為福。倘若誓戒之後，仍再犯邪淫，則誓辭在前、神威在後，欺神欺己，必定遭禍。故發誓持戒，絕不可等同兒戲。若能至誠鄭重，念念不忘誓戒，則邪淫可除，戒力可堅。

二、堅信心決心　凡人所認為戒淫是難事，其實是自己信心不夠，決心又不足，因此發誓持戒，讓自己信心堅定、決心徹底。又誓戒之人尚須明瞭，世人的命運各有不同，好像土壤有肥沃也有貧瘠，但上天降雨卻普遍一致，並無差別，所差別的是自己對土壤有沒有盡到栽培的努力。因此，惡人享福，未必是真福，可能藉此加重他未來的災禍，又可能是他前世尚有餘德、祖先尚有餘蔭所致，等福盡之後，災禍則臨。善人受禍，未必是真禍，可能藉此磨練他未來的福報成就，又可能是他前世的罪過尚未消盡所致，等禍盡之後，福慶則臨。因此世人不可因一

時的順逆遭遇，而改變自己的節操，甚至違背自己的誓戒。遇到順境，不可得意忘形，應精進自勉於節德。遇到逆境，不可灰心喪志，應更加堅忍守善守戒。守戒清淨，則必獲福臨。

第三節：誓願持戒的格式範例

世人若曾犯了邪淫，只要至誠懺悔，誓改前非，依然可以消弭罪過。若幸運從未犯過邪淫，也可預先誓戒，令自己永保白璧無瑕。從前周裕曾將誓願戒除邪淫單，分送善友，每人一張，並由各人再分別勸化十人，共同參予戒除邪淫，如此眾人共誓，有互相規勸督勉的作用。但願善心仁士，能轉相廣勸世人，誓願持戒，讓大家同歸正路，則功高而可得無量之福。

格式範例：

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:09 PM 頁面一四〇

誓願戒除邪淫單

齋戒薰沐，焚香具疏，敬謹宣誓於　　年　　月　　日立願戒邪淫弟子

座前曰：百善孝為先，萬惡淫為首，人異禽獸，以其存心，雁集中澤，尚不亂群，我為佛子，可不如禽獸。自今日始，誓戒邪淫，盡我形壽，永不渝心。若有犯者，即禍其身，尚不蔽過，殃及子孫。玷污大教，罪實非輕，殛以勸來，護法神明，慈悲哀憐，鑒此葵忱，護持默佑，永保生生。

弟子　　謹具押

（註：誓文須正楷書寫，以至誠心對神前宣讀焚化，以昭誠敬。宣誓後，必須念念不忘誓戒，永不再犯。）

第七章　夫妻間的保身立命戒期及天地人忌

前面各章主要在勸戒邪淫，亦即除了夫妻二人以外的各種色行淫欲，均須完全戒除。此外福善禍淫的道理，在前面各章節中，也已詳加闡明。至於第七章、第八章，將述及夫妻間所宜遵守的戒忌。

一般人都容易疏忽了夫妻間閨房之禮的戒忌，不知在一年之中，也確有必須戒防的日期，例如春分前三日，天雷將發，節氣轉換，倘若不戒，則生子難全，必有凶災。況且人身的氣血流行，原是和天地間的節氣相感應。如果在不適當的時日交洩，則易使氣血不合，精氣傷損，遠較其他時日走洩嚴重百倍。至於神明降察或聖誕之日，如果淫污冒瀆，將遭受譴害陰德而不自知。因此世上有人雖

循謹忠厚的，卻常有多病難壽之患，又常有功名被削、年壽被減的禍報，這些往往都由於在閨房之禮上，不加戒忌的原故。故以下將以列表敬錄戒日及天地人忌於後，願為人夫婦者，都能遵守，以保各人的福壽安康。

（農曆）正　月（共十八日）

戒期	戒因	犯者報應
初一	玉帝校世人神氣祿命	削祿奪紀
初三	天臘　月朔	奪紀
初五	萬神都會　斗降	奪紀
初六	五虛忌	
初七	六耗忌　雷齋日（每月同）	減壽
初八	上會日	損壽
初九	五殿閻羅天子誕	奪紀
十三	四天王巡行（每月同）	
十四	玉皇上帝誕	奪紀
十五	楊公忌	
	三元降	減壽
	四天王巡行（每月同）	
	三元降	減壽
	上元神會	奪紀
	月望（每月同）	奪紀

戒期	戒因	犯者報應
十六	三元降	減壽
十九	長春真人誕	
廿三	三尸神奏事	
	四天王巡行（每月同）	
廿五	月晦日（每月同）	減壽
	天地開倉日	損壽子疾
廿七	斗降（每月同）	奪紀
廿八	人神在陰（每月同）	得病
	（宜先一日即戒）	
廿九	四天王巡行（每月同）	
三十	月晦　司命奏事（每月同）	減壽
	四天王巡行（每月同）	
	（月小即戒廿九）	

（農曆）二　月（共十八日）

戒期	戒因	犯者報應
初一	月朔　一殿秦廣王誕	奪紀
初二	萬神都會	奪紀
初三	福德土地正神誕	得禍
初六	斗降	
初八	文昌帝君誕	削祿奪紀
	雷齋日	減壽
	東嶽帝君誕	
	釋迦牟尼佛出家	奪紀
	三殿宋帝王誕	
	張大帝誕	
	四天王巡行	
十一	楊公忌	
十四	四天王巡行	
十五	釋迦牟尼佛般涅槃	
	太上老君誕	削祿奪紀

戒期	戒因	犯者報應
	四天王巡行　月望	
十七	東方杜將軍誕	
十八	四殿五官王誕	
	至聖先師孔子諱辰	削祿奪紀
十九	觀音大士誕	奪紀
廿一	普賢菩薩誕	
廿三	四天王巡行	
廿五	月晦日	減壽
廿七	斗降	奪紀
廿八	入神在陰	得病
廿九	四天王巡行	
三十	月晦　司命奏事	減壽
	四天王巡行	
	（月小即戒廿九）	

（農曆）三　月（共十七日）

戒期	戒	犯者報應
初一	月朔	
	二殿楚江王誕	奪紀
初三	斗降	
	玄天上帝誕	奪紀
初六	雷齋日	減壽
初八	六殿卞城王誕	奪紀
	四天王巡行	
初九	牛鬼神出	產惡胎
	楊公忌	
十二	中央五道誕	
十四	四天王巡行	
十五	月望　玄壇誕	奪紀
	昊天上帝誕	
	四天王巡行	
十六	準提菩薩誕	奪紀
十八	中嶽大帝誕	
	后土娘娘誕	
	三茅降	
二十	天地倉開日	損壽
	子孫娘娘誕	
廿三	四天王巡行	
廿五	月晦日	減壽
廿七	斗降	
	七殿泰山王誕	奪紀
廿八	人神在陰	得病
	蒼頡至聖先師誕	削祿奪紀
廿九	四天王巡行	
三十	月晦　司命奏事	減壽
	四天王巡行	
	（月小即戒廿九）	

（農曆）四　月（共十八日）

戒期	戒因	犯者報應
初一	月朔	
	八殿都市王誕	奪紀
初三	斗降	奪紀
初四	萬神善化	失瘖夭胎
	文殊菩薩誕	
初六	雷齋日	減壽
初七	南斗北斗西斗同降	減壽
	楊公忌	
初八	釋迦牟尼佛誕	奪紀
	萬神善化	失瘖夭胎
	善惡童子降	血死
	九殿平等王誕	
	四天王巡行	
	純陽祖師誕	減壽
十四	四天王巡行	
十五	月望　鍾離祖師誕	
	四天王巡行	奪紀
十六	天地倉開日	損壽
十七	十殿轉輪王誕	奪紀
十八	天地倉開日	
	紫微大帝誕	減壽
二十	眼光聖母誕	
廿三	四天王巡行	
廿五	月晦	減壽
廿七	斗降	奪紀
廿八	人神在陰	得病
廿九	四天王巡行	
三十	月晦　司命奏事	減壽
	四天王巡行	
	（月小即戒廿九）	

（農曆）五月（共廿二日，此月宜全戒）

戒期	戒因	犯者報應
初一	月朔 南極長生大帝誕	奪紀
初三	斗降	奪紀
初五	地臘	
	五帝校定人官爵	
	九毒日	削祿奪紀
	楊公忌	天亡奇禍
初六	九毒日	天亡奇禍
	雷齋日	
初七	九毒日	天亡奇禍
初八	南方五道誕	
	四天王巡行	
十一	天倉開日	損壽
	天下都城隍誕	
十二	炳靈公誕	
十三	關聖降神	削祿奪紀
十四	四天王巡行	
	夜子時為天地交泰	三年內夫婦俱亡
十五	月望	

戒期	戒因	犯者報應
	九毒日	天亡奇禍
	四天王巡行	
十六	九毒日	
	天地元氣造化萬物之辰	三年內夫婦俱亡
十七	九毒日	天亡奇禍
十八	張天師誕	
廿二	孝娥神誕	奪紀
廿三	四天王巡行	
廿五	九毒日 月晦日	天亡奇禍
廿六	九毒曰	天亡奇禍
廿七	九毒日	天亡奇禍
	斗降	
廿八	人神在陰	得病
廿九	四天王巡行	
三十	月晦 司命奏事	減壽
	四天王巡行	
	（月小即戒廿九）	

（農曆）六月（共十七日）

戒期	戒因	犯者報應
初一	月朔	奪紀
初三	斗降	奪紀
	楊公忌	
初四	南贍部洲轉大法輪	損壽
初六	天倉開日	
	雷齋日	損壽
初八	四天王巡行	
初十	金粟如來誕	
十三	井泉龍王誕	
十四	四天王巡行	
十五	月望	減紀
	四天王巡行	
十九	觀音大士成道	奪紀
廿三	南方火神誕	遭回祿
	四天王巡行	

戒期	戒因	犯者報應
廿四	雷祖誕	
	關帝誕	削祿奪紀
廿五	月晦日	減壽
廿七	斗降	奪紀
廿八	人神在陰	得病
廿九	四天王巡行	
三十	月晦	減壽
	司命奏事	
	四天王巡行	
	（月小即戒廿九）	

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:10 PM 頁面一四九

（農曆）七月（共廿一日）			
戒期	戒因	犯者報應	
初一	月晦 楊公忌	奪紀	
初三	斗降	奪紀	
初五	中會日	損壽	
	一作初七		
初六	雷齋日	減壽	
初七	道德臘		
	五帝校生人善惡		
	魁星誕	削祿奪紀	
初八	四天王巡行		
初十	陰毒日大忌		
十二	長真譚真人誕		
十三	大勢至菩薩誕	減壽	
十四	三元降	減壽	
	四天王巡行		
十五	月望 三元降	奪紀	
	地官校籍		

戒期	戒因	犯者報應
	四天王巡行	
十六	三元降	減壽
十八	西王母誕	奪紀
十九	太歲誕	奪紀
廿二	增福財神誕	削祿奪紀
廿三	四天王巡行	
廿五	月晦日	減壽
廿七	斗降	奪紀
廿八	人神在陰	得病
廿九	楊公忌	
	四天王巡行	
三十	地藏菩薩誕	奪紀
	月晦 司命奏事	減壽
	四天王巡行	
	（月小即戒廿九）	

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:10 PM 頁面一五〇

（農曆）八　月（共十八日）

戒期	戒因	犯者報應
初一	月朔	奪紀
	許真君誕	
初三	斗降　北斗誕	削祿奪紀
	司命灶君誕	遭回祿
初五	雷聲大帝誕	奪紀
初六	雷齋	減壽
初八	四天王巡行	
初十	北斗大帝誕	
十二	西方五道誕	
十四	四天王巡行	
十五	月望	
	太陰朝元（宜焚香守夜）	暴亡
	四天王巡行	
十六	天曹掠刷真君降	貧夭
十八	天人興福之辰（宜齋戒存想吉事）	
廿三	四天王巡行	
	漢桓侯張顯王誕	
廿四	灶君夫人誕	
廿五	月晦日	
廿七	斗降　楊公忌	減壽
	至聖先師孔子誕	削祿奪紀
廿八	人神在陰	得病
廿九	四天會事	
三十	四天王巡行	
	月晦　司命奏事	減壽
	諸神考校	奪算
	四天王巡行	
	（月小即戒廿九）	

（農曆）九　月（共廿二日）

戒期	戒因	犯者報應
初一	月朔　南斗誕	削祿奪紀
	初一至初九北斗九星降（此九日俱宜齋戒）	奪紀
初三	五瘟神誕	
初八	四天王巡行	
初九	斗母誕	削祿奪紀
	酆都大帝誕	
	玄天上帝飛昇	
初十	斗母降	奪紀
十一	宜戒	
十三	孟婆尊神誕	
十四	四天王巡行	
十五	月望	奪紀
	四天王巡行	
十七	金龍四大王誕	遭水厄

戒期	戒因	犯者報應
十九	日宮月宮會合	
	觀音大士出家日	減壽
廿三	四天王巡行	
廿五	月晦日	減壽
	楊公忌	
廿七	斗降	奪紀
廿八	人神在陰	得病
廿九	四天王巡行	
三十	藥師琉璃光佛誕	危疾
	月晦　司命奏事	減壽
	四天王巡行（月小即戒廿九）	

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:10 PM 頁面一五二

（農曆）十　月（共十六日）

戒期	戒因	犯者報應
初一	月晦　民歲臘	奪紀
	四天王降	一年內死
初三	斗降	奪紀
	三茅誕	
初五	下會日	損壽
	達摩祖師誕	
初六	天曹考察	奪紀
初八	佛涅槃日大忌色慾	
	四天王巡行	
初十	四天王降	一年內死
十一	宜戒	
十四	三元降	減壽
	四天王巡行	
十五	月望　三元降	
	下元水府校籍	奪紀

戒期	戒因	犯者報應
	四天王巡行	
十六	三元降	減壽
廿三	楊公忌	
	四天王巡行	
廿五	月晦日	減壽
廿七	斗降	奪紀
	北極紫微大帝降	
廿八	人神在陰	得病
廿九	四天王巡行	
三十	月晦　司命奏事	減壽
	四天王巡行	
	（月小即戒廿九）	

戒期	戒	犯者報應	戒期	戒	犯者報應
（農曆）十月（共十八日）					
初一	月朔	奪紀	廿三	張仙誕	絕嗣
初三	斗降	奪紀		四天王巡行	
初四	至聖先師孔子誕	削祿奪紀	廿五	掠刷大夫降	大凶
初六	西嶽大帝誕			月晦日	
初八	四天王巡行		廿六	北方五道誕	
十一	天倉開日		廿七	斗降	奪紀
一月	太乙救苦天尊誕	奪紀	廿八	人神在陰	得病
十四	四天王巡行		廿九	四天王巡行	
十五	月望		三十	月晦　司命奏事	減壽
	四天王巡行			四天王巡行	
	上半夜犯	男死		（月小即戒廿九）	
	下半夜犯	女死			
十七	阿彌陀佛誕				
十九	太陽日宮誕	奇禍			
廿一	楊公忌				

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:10 PM 頁面一五四

（農曆）十二月（共二十日）

戒期	戒因	犯者報應
初一	月朔	奪紀
初三	斗降	奪紀
初六	天倉開月　雷齋日	減壽
初七	掠刷大夫降	得惡疾
初八	王侯臘（初旬內戊日）	奪紀
	釋迦如來成佛之辰	
	四天王巡行	
十二	太素三元君朝真	
十四	四天王巡行	
十五	月望	奪紀
	四天王巡行	
十六	南嶽大帝誕	
十九	楊公忌	
二十	天地交道	促壽
（二十後十日俱宜戒）		

戒期	戒因	犯者報應
廿一	天猷上帝誕	
廿三	五嶽神降	
	四天王巡行	
廿四	司命朝天奏人善惡	得大禍
廿五	三清玉帝同降考察善惡	得奇禍
廿七	斗降	奪紀
廿八	人神在陰	得病
廿九	華嚴菩薩誕	
	四天王巡行	
三十	諸神下降察訪善惡	男女俱亡

以上戒期，每年通共二百廿五日。閏月照前。另外尚有節日宜戒者，如以下各表

二分之月		二至之月		冬至	
春分	秋分	夏至	冬至	半夜子時	後庚辛日。第三戊日。
雷將發聲。犯者生子五官四肢不全。父母有災。	殺氣浸盛。陽氣日衰。	陰陽相爭。死生分判之時。宜從芒種節禁起一個月。	陰陽相爭。死生分判之時。宜從大雪節禁起一個月。	◎此二節乃陰陽絕續之交，最宜禁忌。節日之前三日後三日共七日。犯之必得急疾，尤宜切戒。	犯之皆將在一年內亡。
宜從驚蟄節禁起一個月	宜從白露節禁起一個月	◎此二節之前三後三共七日。犯之必得危疾，尤宜切戒。			

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:10 PM 頁面一五六

此皆大不之日。宜戒

◎三元日　犯之減壽五年。

◎四立、四離、四絕日。二社日。　犯之皆減壽五年。

◎社日受胎者，毛髮皆白。

◎三伏日、弦日、晦日、每月三辛日。　犯之皆減壽一年。

◎甲子日、庚申日、太歲日、拈香持齋供謝佛日。　犯之皆滅壽一年。

◎祖先亡忌日、父母誕日、忌日。　犯之皆減壽一年。

◎己身夫婦本命誕日。　犯之皆減壽。

◎丙丁日、天地倉開日。　犯之皆得病。

◎毀敗日：大月十八日、小月十七日。　犯之得病。

◎十惡大敗日：

甲己年：三月戊戌日、七月癸亥日、十月丙申日、十一月丁亥日。

乙庚年：四月壬申日、九月乙巳日

丙辛年：三月辛巳日、九月庚辰日、十月甲辰日。

丁壬年：無忌。

戊癸年：六月己丑日。

◎陰錯日：以下屬陰不足之日，皆宜戒

正月庚戌日	二月辛酉日
五月丙午日	六月丁巳日
九月甲寅日	十月癸丑日

三月庚申日	四月丁未日
七月甲辰日	八月乙卯日
十一月壬子日	十二月癸亥日

◎陽錯日：以下屬陽不足之日，皆宜戒

正月甲寅日	二月乙卯日
五月丙午日	六月丁未日
九月庚戌日	十月癸亥日

三月甲辰日	四月丁巳日
七月庚申日	八月辛酉日
十一月壬子日	十二月癸丑日

◎以上所有戒期、節忌日等，每年都應按日曆曆書，逐月查明抄錄，夾在此本。遵依禁戒。

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:10 PM 頁面一五八

●天忌　切宜禁戒	
酷暑嚴寒	犯之得重疾不救
烈風雷雨、天地晦冥、日月薄蝕、虹現地動	犯之產怪物身死
白晝、星月之下、燈火之前	犯之皆減壽
●地忌　切宜禁戒	
廟宇寺觀堂之內	犯之大減祿壽
井灶廁所之旁、荒園墳墓屍柩之旁	犯之惡神降胎、產怪物身死
●人忌　以下各項人忌切宜禁戒	
鬱怒	大怒傷肝，犯之必病
遠行	行房後百里者病，百里後行房者死
醉飽	醉飽行房，五臟反覆
空腹	犯之傷元神

病後	犯之變證復發。
胎前	犯之傷胎。凡懷孕後，便應夫妻分床絕慾，一則恪遵胎訓。一則無墮胎流產之患，及避免小兒胎毒胎癡，凶險瘖痘，遊風驚癇，牙疳等病。再者，胎前禁慾，則所生之兒。男必端嚴方正。女必貞靜幽閒，長大後自然不犯淫佚。
產後	十餘日內犯之婦必死。百日內犯之婦必病。
天癸來時	犯之成血痲證，男女俱病。
竹席	竹性寒涼。犯之易感寒氣。
薄衾	犯之寒氣入骨。
窗隙有風宜避，夜深就枕宜戒。	
交合才畢，嬰兒在旁啼哭，勿即餵乳。	
交罷勿即揮扇，及飲冷茶水，若過度受涼，或至即死。	
一夜勿兩度。	
勿服春方邪藥。	

勿蓄縮不洩。

生病 生瘡 出痘	非十分復原，萬不可犯，犯則多半必死。
目疾	未愈或始愈，犯之必瞎。
虛勞症	雖養好強健，猶須斷欲一年，若以為復原而犯，多半必死。
傷筋骨	好後仍須戒百七八十日，若未過百日，犯之必死，縱過亦必致殘廢
過辛苦 過操心 過熱 過驚恐 過憂愁	皆不可犯，犯之輕則痼疾，重則即死亡。

按以上每個月的戒期，及天忌人忌等日子扣除外，每個月還有六七天，是毫無忌犯之日。懂得保身的人，每月最多只三四次，故能疾病不侵，精神強固。而且慾事少必多生男子，後代身體也較強壯。而一般剛新婚的年輕人，往往縱慾戕身，不知節制，導致身衰壽短，夫妻不易白頭偕老，這是相當可悲可嘆的。所以，世間夫妻，但願都能謹守以上的戒期，一則可以保身立命，再則也使後日能享有長壽偕老的快樂，及子孫眾多的福慶。

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:10 PM 頁面一六二

第八章　保身廣嗣的夫妻須知

●褚尚書廣嗣說：「古代男子三十歲才娶，女子二十歲才嫁」，是為了讓身體強固已成，結婚才能生孕，胎兒生下才能育養成人，並得康壽。到了後代，許多人男子未滿十六歲便娶，女子未滿十四歲便嫁，身體還沒強固，便急著婚嫁，導致男女多病，生子難育，人多早死。所以如此，總是做父母師長的，沒有將保身廣嗣的道理，教導兒女子弟。等發現情況不對，已經後悔不及。故在此謹作數言，希望後生子女都能知曉。大凡女子月經每三十日來一次為正常，如果太早或太晚來，則是月經不調，導致難以生育，故必須服藥，以調整經事。夫妻相合，必待經血乾淨三日之後才可行。袁了凡先生說：大凡婦人行經將盡時，只有一天會動春意，做丈夫的可私下請妻子說出，這時夫妻行房，可一舉得子。

張景岳說：男女行房成胎，須有後天的有形精血，和先天的無形靈氣，兩氣齊到，子宮接受而懷孕成胎。但男子如果精薄，則不能成胎，無所用處。故上等夫妻，數月才一次行房，而能得子。所謂寡慾多生子，便是此理。中等夫妻，則在妻子月經淨後，或夜裡朗和，無風無雨之夜行房，至於平常則夫妻分房或分床，這樣也易得子，並保身體不受損傷。下等夫妻，則每三五夜行房一次，如此身體必成內傷。至於下等再下等的夫妻，則每夜行房一次，或一夜兩次，這是亡命之徒的做法，不但丈夫精如水薄，而且為期不久，易得暴病而死，妻子也難懷孕成胎。大凡初一、十五（農曆）先夜，不可行房。清晨五更半夜，陽氣初生，也不可行。身體有病，不可行，行則輕病變重，重病致死。醉飽後、走路或坐船後，須兩三天後才可。大風大雷、大冷大熱、日蝕月蝕、神前柩後，持齋祭祀、日月燈燭等光照處，以上都不可行房。

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:11 PM 頁面一六四

又更申日、甲子日、本身生日、每月農曆二十八日，都不可行房。夫妻行房後，或夢遺後，三五天內，不可下冷水，不可吃冷飯涼飲及涼藥。如有病須服涼藥，也要對醫師明說。夏天不可貪涼快，冷天不可冒風雨，如果犯行，容易男得陽萎，女得乳萎，四肢冰冷，肚疼而死。又夫妻若不謹慎戒防，孕婦容易流產，常有前半月得孕受胎，後半月卻流產而不知道的，如果屢次流產，將使肝脈受傷，終身不孕。避免之法，就是婦人有孕受胎後，夫妻便須分床或分房，不可行房，如此才不致流產。倘若受孕後，依然行房，就算僥倖生下兒子，也必多病患，難以養大成人，因為在母胎內已經受傷。故為人夫妻的，不可不慎，以免造成日後的悲痛。又有些人為了求生子，竟用丸散入宮，或多服邪門的春藥，這種旁門邪術，不但不能幫助得子，而且徒然造下罪孽，傷德傷身。以上的道理，本應是為人父母者，所須教導兒子媳婦的，

但世上父母，多不便明說，故本人寫此篇保身廣嗣，但願人人都能珍惜自己的身體，也珍惜子女的健康。

●孫真人說：人的身體是氣血結合而成，不是金鐵打造的，所以在色慾上如果不加節制，開始時不覺得有害，但久而久之，日損月傷，必然精髓虧損，氣血敗壞，導致死亡。因為人的氣血，必須每六天才能行走完身體上的六處經脈。必須七日經脈盡通（太陽、陽明、少陽、太陰、少陰、厥陰等六經），得到紓解，氣血才完成通行一週。每行房一次，一經的氣血即受損傷，必須再等七日週行到此經時，才能復元。所以易經上有說「七日來復」，就是要人休養七日。但許多世人還沒到七日，便又行房，導致一傷再傷，因而百病皆生。因此今特別立下限制，以作為節慾保身的基礎。二十歲時，以七日一次為準。三十歲時，以十四日一次為準。四十歲時，宜二十八日才一次。五十歲時，應四十五日一次

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:11 PM 頁面一六六

。到了六十歲時，精髓血脈已不發生。此時應及早斷除色慾，禁絕房事，不可再事行房。以上限制日期，是專指春秋二季而言。若是冬夏二季，則因一者火氣極熱，發洩無餘，一者水氣極寒，閉藏極密。因此，冬夏二季，最好還是以斷慾為主。如果能遵照以上的限制，可以卻病延年。若是違背不加節制，必多病減壽。

• 王蓮航說：從前蓮池大師開示說，在粗惡的食物中，明顯的攙下毒藥，這是殺生的慘，是顯而易見的。至於在美味的食物中，暗中加入毒藥，這是色慾的慘，是隱藏不易發覺的，但卻因而更加可怕。令人悲嘆的是，從古至今，有許多才華很好的，志氣很高的人們，到後來卻志願難成，壽命短薄。導致這種下場的原因，大多是受到淫慾所害。其實有許多人，事前也知道淫慾是有害的，是應節制避防的。事後也常感到後悔。但是每當淫心生起、慾念熾盛的時候，就無法自制，而導致原本的志節泯滅。有些人則

以為偶而來一次無妨，以後就不再犯。結果每次都是這樣想，每次又再犯。終至於色慾放縱，難以自拔。因而精神衰竭了，身體虛弱了，百病叢生了，乃至短壽夭亡了。所以除了事前的明瞭和事後的追悔外，最要緊的是，在自己將犯未犯的時候，立刻停止行為，立刻斷除淫念，立刻想起這種事情，不但沒有半點益處，而且事後一大堆的災害隨之而來。這時便可恢復清醒理智，慾念全消，不走邪路，不欺暗室，邁向光明。唯有遏止一時的情慾，才能伸展終生的志向才華。有志氣的人，就應當自勉自制。總之，家庭中的夫妻，尚且不可縱情淫慾，疏忽家室德業的照顧。至於在外面的各種邪淫行為，則更將自取滅亡，淪落畜類。如此豈不是十分可悲嗎？所以，一定要萬分謹慎，保身戒防！

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:11 PM 頁面一六八

第九章　現代人的交往朋友及結婚須知

第一節　前言

有一次，在台北某便利商店的年輕朋友，向譯者問說：「你勸我們戒淫，是否我們就不能交異性朋友了？」對這個問題，譯者原本從未想過，也不曾提過。經此一問，才加以思索。商店裡的年輕店員有男有女，在這九〇年代的工商時代裡，職業婦女不但十分普遍，而且在地位上，也常有凌駕男人之上的情況。無論就法律的規定或條文，或社會的認知領域，兩性之間的對待，已經處處講求平等。隨著女性社會活動力的激增，與兩性間在工作上、生活上的接觸頻繁，不但異性間交往普通朋友，已被視為十分正常，而且目前絕大部分的青年男女，通常是先來往一段時間，經過彼此的相互了解，認為足以信賴，可託付為終身伴侶後，才論及婚嫁。因此，譯

者回答了該便利商店的店員說：「在這現代社會中，可以交異性朋友，但絕不能起邪念，還沒結婚前，絕不可發生特殊關係。否則若是始亂終棄，便將傷害了對方的名節，也損害了自己的陰德。」也因此，譯者在面對是否要翻譯民國初年的楊鍾鈺居士所撰寫的「闢自由結婚邪說文」時，內心十分猶豫。楊居士寫作該文，反對男女自由戀愛結婚，是以民國初年的新舊交替時代為背景。站在飲水思源、遵守孝道的立場而言，楊居士的苦心，令譯者感動及讚嘆。但在相距八十年後的今天，如果仍以反對交異性朋友、反對自由戀愛的方式，來提倡戒淫邪，則譯者深恐不但收效微渺，甚至容易引起青年大眾的反感。如此一來，要勸化社會戒除淫邪，只怕更加困難了，有鑑於此，筆者再三思慮，權衡輕重後，決定將楊居士的這篇文章，捨略不譯。雖然譯者贊成現時代的男女可以交往異性朋友及雙方戀愛結婚，但是對於毫無原則、不遵禮義、不守德節的方式下

交往、戀愛結婚，譯者依然認為絕對不可。因為逾越了禮義節德的軌道，便是犯下了不正當的淫邪。尤其今日世風已經十分頹靡，色慾濁穢漫流各地，所以如此，便是因為一方面年輕男女的自由交往已成為無法改變的潮流趨勢，另一方面卻是在這種潮流趨勢中缺乏對禮義節德的堅守認知。要挽救這種世風，唯有仰望全體仁人志士發慈悲心，盡力化導。更仰望居上位者，有名望者，能振臂高呼、力挽狂瀾，倡導守節守德，消弭頹風慾習。若得如此，相信整個社會的大環境，必能邪風遏斂，良風重現。孟母所以三遷，便是希望兒子能獲得良風善俗的好環境。只要我們這個社會大環境風氣變得好了，道德清明了，不但人人都能受益，安享天倫，安居樂業，下一代的子女們，也能在良好的節德環境下，承受薰陶，培養出健全的人格與高尚的品德。凡此，都有賴大家共同盡十分心、盡十分力。因此，譯者雖然捨略不譯楊居士的該篇文章，也自責於德薄善淺

淺能寡，但卻不能不以愚拙之筆，來撰寫本章「交往朋友及結婚須知」，一片誠心，但願能有益於節德戒淫的勸化，更盼望以此拋磚引玉，獲得有大能力、大智慧、大德望者的登高呼應及倡導，希望我們這個社會能早日恢復淳淨、光明。

第二節　異性間交友結婚的原則及同性間往來須知

現代男女交往異性朋友，乃至於隨著感情的加深而相互戀愛，以至直到婚嫁時，都必須在不犯淫邪的前提下進行，才能確保各人的節德、壽康與幸福。所謂在不犯淫邪的前提下進行，是必須合乎堅守下列各項原則，而且以下各項原則，缺一不可。

一、發乎誠正：與朋友相處，必須心誠念正，此是一般人做人的原

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:11 PM 頁面一七二

則。交往異性朋友，更須有誠正的存心，倘若不誠，則是欺騙詐偽。如果不正，便是邪僻歪道。以欺詐邪僻的心態，來交異性朋友，非但不能有圓滿的結果，更將陷於色慾邪淫的追逐中，如此一來，雙方敗德傷節，縱令機緣巧合，彼此結婚。也將因為開始時就缺乏誠正之心，而種下婚姻無法幸福長遠的苦報。所以必須發乎誠正。

二、循禮守節：男女雙方在交往過程中，一言一行，必須循禮；一舉一動，必須守節。循禮是彼此互相尊重，彼此的人格身心都能受到對方的尊重，也唯有合乎禮範，才能確保雙方的節德不受傷害。禮節做到了，才能正當的交往。未來也才有良好希望的可能。

三、衣著端莊：任何人在社交場合、公共場所，均須衣著端莊。尤其男女往來，更須如此，因為衣著端莊，一則令自己身心端正

，不致逸亂。二則避免引起他人的遐思邪念，不但傷人心德，也易招來不測之禍。尤其暴露的裝扮，更應避免。

四、不近邪地：參加聚會活動，乃至男女雙方約會，必須確保不近邪地的原則。所謂的不近邪地，即是活動或約會地點，不可有任何色情或變相色情的情況，亦不可進入容易迷惑理智的場所。倘若進入邪地或不當場所，極易導致心搖神昏，理智受蔽，因而節德不保，彼此受害。

五、不可晚歸：參加聚會或約會，若在夜間，須盡量提早返家，不可晚歸，不可隨便在異性朋友家過夜，更不可因為時刻已晚，而雙方投宿飯店或旅館。因為以上情況，都容易出現敗德傷身的危機。要減少危險，便須提早回家，盡量不可晚歸。

六、不可一廂情願、強迫對方：男女往來，成為異性朋友，乃至戀愛、結婚，都必須雙方有相同的意願，絕不可只因自己喜歡對

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:11 PM 頁面一七四

方，便一廂情願的強迫對方與己為友或戀愛結婚，這種只顧自己，不考慮對方的心態及作法，非但易使對方遭受傷害，也造成自己心智迷昧，苦痛糾纏。縱令千方百計，用盡心機手段，得到所求。也必然得不到長遠的家庭幸福。所以雙方往來，必須衡量對方的意願。

七、必須適時適當疏遠：在雙方往來期間，如果發現對方的內心，已經對自己產生了愛情的成分，但是自己卻只是將對方是為普通朋友，並無謀求結為家庭的愛意，這時自己應向對方婉轉的適當表達，在不令對方受傷害的原則中，適時的疏遠，以避免對方遭受長期的內心盼望及痛苦。同理，在往來過程中，如已了解對方並不適合作為自己的終身伴侶，此刻便須避免走得太近，以免彼此傷害。

八、婚前不可失貞、不可同居：男女雙方，縱使已經感情深摯，也

絕不可在結婚前，做出失貞、同居的事情。一方面結婚前，隨時都有可能發生變化，導致婚事未成。另方面，婚前如果不重視貞操節德，必然引起雙方的相互輕視，婚後也因此不知彼此相敬珍惜，輕者家庭爭端常起，重者喜新厭舊、婚外偷情。現今社會的離婚比例愈來愈高，婚姻破散的因素固然許多，但卻與婚前失貞同居的氾濫有絕對相關。唯有喚醒社會大眾，必須重視貞操節德，婚前婚後，男不失德，女不失節，才能避免許多家庭問題、子女問題、及社會問題。

九、結婚的心態與條件必須健全：雙方到了論及婚嫁時，必須有健全的心態和基本條件。基本條件包括了(1)雙方都有組織家庭的共同希望及決心。(2)經濟狀況許可，自信能維持婚後家庭的飽暖衣食。(3)雙方的觀念能相互溝通，意見能相互寬容。至於健全的心態則包括了：(1)必須有從一而終的心態。這是男女雙方

都必須有的心態，唯有堅守從一而終的心，才能維持婚姻長久，鞏固家庭倫理。(2)必須有確保婚後家庭和諧幸福的心態，彼此對家庭的和諧幸福，都須抱著負責任的態度。(3)必須有婚後孝敬父母和教養子女的心態。對於父母，要能孝敬，使父母身心能安，生活無虞。對於將來的子女，也要能慈愛教養，使子女成長健全。以上六點，是婚前男女應有的考慮。

十、必須徵求父母的意見及欣然允許：從交異性朋友開始，到戀愛、結婚，都必須向父母稟報，並徵求父母的意見及歡喜同意。因為父母生育、養育、教育子女成人，這期間，所花的心血及辛勞，是無法計數的，尤其是慈母的慈愛付出，點點滴滴，日月相續，更是偉大的難以衡量。所以做人子女的，在交往異性朋友乃至處理終身大事時，一定要兼顧父母的意見。況且父母對人對事的閱歷和經驗，較為豐富，看法上也比較穩重可靠而

長遠。年輕男女在交往異性朋友時，可將對方介紹給父母認識，然後徵詢父母親的看法，並交換意見。尤其男女雙方在感情漸深初期時，更須提早獲得父母的同意。如果父母認為對方不適合，堅決反對。自己便應冷靜理智的思考，並將父母的看法列為重要考慮。此時一方面須有疏遠的準備，另方面如果認為對方確實品德優良，忠誠可靠，也可以進一步讓父母認識對方的優點。男女到了戀愛來往，論及婚嫁時，更須時常仰賴父母的指導及幫助，絕不可獨意而行，更不可讓父母傷心。年紀太輕者，還不適合談戀愛論婚嫁，因為心思判斷不夠理智圓熟，出了差錯，容易一失足成千古恨。年紀長者，也須處處兼顧「百行孝為先」，萬不可為了一己的戀愛或婚事，而忤逆雙親，作法上盡量圓熟理智，婚前婚後，都不違孝道，如此，才是圓滿的結局。

以上十項原則，是現代男女在交往異性朋友及論及婚嫁時，所必須遵守的重要原則。除了上述十項以外，其他舉凡一切違背倫理及道德節義的言行，也都必須慎重避免。例如不可與有婦之夫或有夫之婦結為友伴，也不可與玩世不恭、慣會甜言蜜語者結為朋友。依據許多前人的經驗，這兩種情形，極損陰德，並且遲早必生禍害。總之，青年男女，在交往異性朋友乃至戀愛結婚的事上，都應三思慎重，否則一旦終身受害，將會後悔莫及，難以彌補。只要時時處處，都能叮嚀自己的言行與抉擇，必須合乎節義道德，相信在婚姻的路上，即可走的平坦，獲得幸福。

異性間的朋友往來，戀愛結婚，固然須合乎節義道德，至於同性間的往來、交友，也不例外，也必須遵循禮義，堅守節德。尤其更須防範對同性者產生慾淫的念頭及行為。須知，天與地相對，日與月相稱，陰與陽相生，這才是大自然的正理。無論世風如何演變

，同性慾仍是違反自然正理、違背節義道德的淫邪。須知，夫妻以外的任何異性戀行為，就已屬淫邪，更何況是同性慾乃屬無法光明正大，乃屬問心有愧的黑暗淫行。因此凡是曾經或還在沉迷於此者，應盡速回頭，深求懺悔，改過向善。否則，必將終生痛苦受害，甚至禍延來世受苦報。至於未曾犯此者，也應潔身自重，避免好奇，避免涉足邪地，避免結交邪友。又家庭中的父母，對待子女須避免過分嚴厲冷漠，也不可過分溺愛，尤其是前者，容易造成子女走向違反自然的叛逆人格，因而導致步入同性慾的歧途。須知，唯有正常與溫暖的家庭環境，唯有嚴慈適當合理的家庭教育，才能培養出人格正常健全的子女。為人父母者仍須謹慎。總結本節所述異性間的交友結婚原則及同性間來往須知，主要是針對戒淫守德的方面而抒，筆者在下筆時，斟字酌句，誠惶誠恐，深怕稍有差錯，便須承擔千劫因果。現在的時代風氣，與民國初年以前的舊時社會比較

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:12 PM 頁面一八〇

，差異極大，未來的時代社會又將如何演變，令人更難預料。但是，無論時空如何變化，節義道德，乃是人類天生既具的良知善心。這種光明的良知本心，並不因時空的變化而有差異。因此，懇望十方仁者，都能對節義道德盡力倡導，裨使穢慾頹靡的社會風氣得以消弭，清淨光明的人類良知能夠發揚。如此，則不但身處社會中的每一分子，都能安居受益，下一代的所有子孫們，也才能獲得真正幸福。

附㈠ 不可錄(壽康寶鑑前名)的感應紀驗

以下是清朝鹽官陳海曙親自紀錄有關不可錄的感應靈驗：

- 我的一位朋友季邦采，住南潯鎮，是很有名的名士，在季掌管鎮海縣的教育時，剛好我初次印刷不可錄，因此寫信附送了二百本給季，希望他能發給縣內的學生，不料他隨後回信責備我迂腐，

並且說已經將二百本不可錄藏在書櫃不發送。可是過不到兩天，他又派人來對我說，願意印刷五百本。我覺得十分奇怪，開始時送給他，遭到他的責備拒絕，現在他反而要主動印刷發送，經懇請他告知原因，才知季夢見了他父親說：「你若不印送不可錄，你的兒子將無法考入學宮。」並吩咐須印一千本，流傳勸世。季因此發願印送。在發願當天，就接到他兒子采芹考入學宮的好消息，真是十分靈驗。

•杭州城新橋積翠庵中的和尚靜緣法師，有一天冒著大風雪來我家，說要借不可錄版，印幾千本施送，我歡喜答應之餘，問他怎會突發此念，冒雪前來，和尚說昨晚夢見土地神要他印送不可錄，以避免將來臨的大災難。所以今天一大早便四處問人，找到這裡借取不可錄印送。靜緣法師在印送了不可錄後，到了第二年某日，居民失火，左右兩邊許多民家都被大火燒毀，卻只有靜緣法師

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:12 PM 頁面一八二

住的積翠庵安然無恙。令人相信神明勸善，冥冥中自有感應。

● 庚午年初夏，有一夜夢見兩位仙童，告訴我說，文昌帝君召見，兩仙童及引我到一中翠庭院，上寫著大洞閣，隨仙童進入大殿，帝君正坐中間，我立刻叩頭，起身侍立於旁。帝君說：「世間印送的善書很多，但是不可錄卻久已乏人印行，你應為我流傳此書，勸化世間。」隨即命仙童抬出一箱箱裡面裝了剝蝕字紙的箱子讓我看，我看了推想，這些是不可錄的殘缺紙張，正想著這本書版，自己不曾見過，不知應如何分辨辦理。帝君又指示說，鄉試將近，應盡速印送流傳。命兩仙童送我出殿，因而夢醒。第二天我便到各書店尋找這本書，結果店家都說不知道有這本書。焦急了一個多月，突然有人拿不可錄書板上門求售，我拿起翻閱，第一張序文已失去，最後頁則記載係萬九沙先生所刻印，內心很高興，立刻買下，並依照書板印刷了三千本。在七月初一早晨，恭

送印好的不可錄，拿往中翠庭院，剛走到大門口，就有一位和尚開口問說：「你是不是陳居士送不可錄來？」我直說是是，但內心卻萬分驚訝，他竟然知道我會今天送不可錄來。到大殿上香後，便將印好的不可錄恭呈於文昌帝君神像前。那位和尚請我到客室用茶，我問他法名，並問他何以知道我送書來，且知道書名。和尚答稱法名元本，並說昨夜夢見帝君指示，要他今早在門口等候接書，因此得知，並在門口相候。我聽了肅然起敬，也由此可知，善書印行，勸化世間，能上格蒼天，又能遵循善書所示，身體力行者，功德更是不可思量。祈願世人，能共體帝君救世的苦心，對不可錄加以廣為流傳，讓舉世之人都因而能知所警惕，不犯邪淫，勤守節德，這樣大家才能同登光明，也才不辜負神明的付託。

清嘉慶庚午年古鹽官陳海曙親自記錄

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:12 PM 頁面一八四

下則感應是悔過生所記載

• 丙戌年家妹出嫁後，突然患了痰癇病症，時常精神異常，啼哭喊叫，又不吃飯食。有人說是沖犯了花粉煞，因此延請巫師解救，依然無效。而且又不肯服藥，以致半年後身瘦如柴。家母萬分憂慮焦急，我因此到酆都帝及城隍神像前，具寫疏狀呈神，發願印送五千本不可錄。在許願後，就出現轉機，家妹開始願意服藥，接連服飲消痰劑，一個月後，不但身體精神都完全恢復正常，而且過了不到一年，竟然比從前更強壯健康。我因此用活字板，如數印刷了五千本不可錄，以報答神明的護祐恩德。並將此一感應靈驗，拜記於右。清光緒戊子年三月婁東下郡悔過生謹記。

附㈡ 惜字近證

從近代以來，印刷的技術，不斷改良進步，因而文字的流傳更

加普及廣泛，而不論任何字紙，均應敬惜，不可褻污。清嘉慶乙丑年秋天，住在杭州城保佑橋一位姓金的刻印文字工人，於臥病中見到自己被兩名鬼卒攝去，往大殿拜謁堂神，如同貴官莊嚴相貌的神說：「你時常污損穢褻字紙，依法應受刑責。」金某申訴說：「自己因為是以刻字為業，不得不如此。」神說：「你在摩擦之際，所掉落的文字紙屑，應當收放乾淨處，隨時焚送才可。但是你卻任意將文字紙屑撒棄階地，甚至倒入垃圾堆中，到處都有，這豈不是穢褻字紙。」金某聽了無話可說，竟身受責罰。等醒過來後，發現自己的臀部和大腿，十分疼痛苦楚。我將這件實事記錄下來，但願刻印文字的從業人員，都能引以為鑑，從此敬惜字紙。陳海曙記。

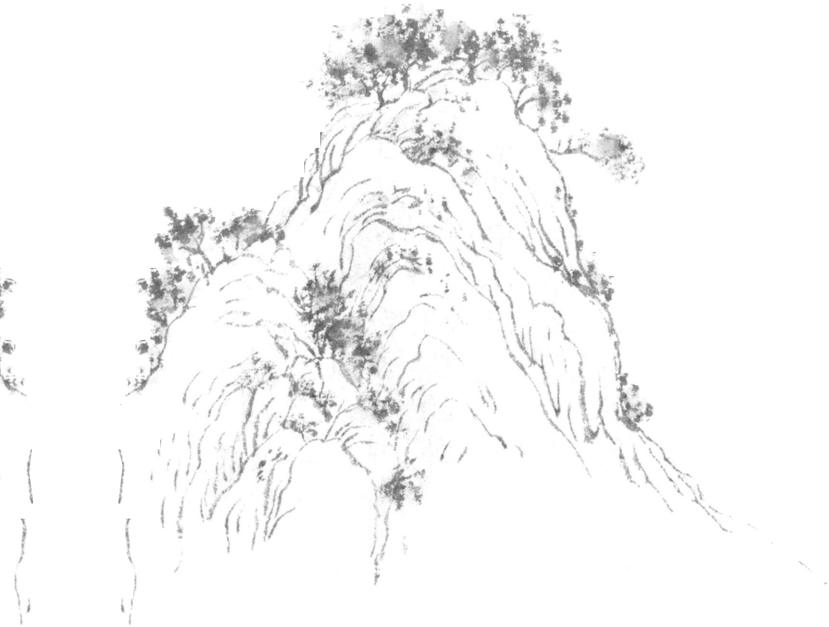
（附：解砒毒方：防風一兩，研末，水調服。另異談果信錄載，冷水調石青解砒如神。）

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:12 PM 頁面一八六

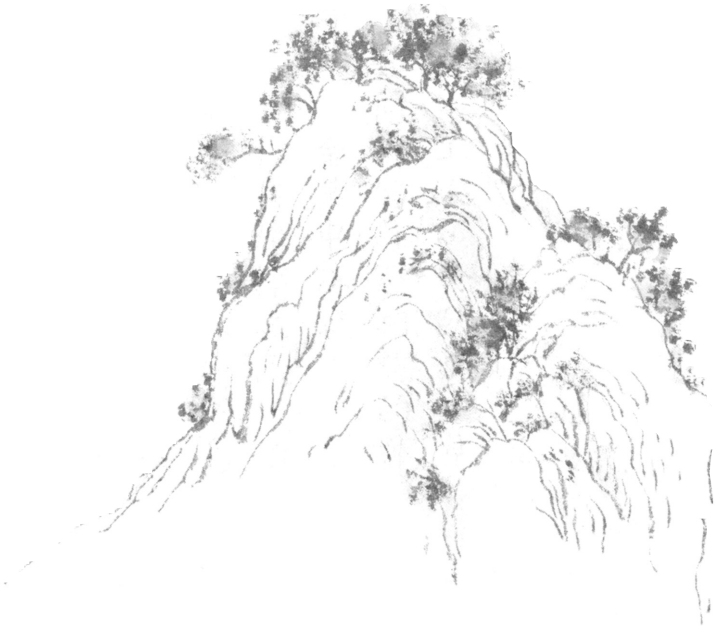
附㈢ 不可詩，勸行善文

●不可詩：

大家要守身，不可犯邪淫，
犯淫受災報，報應慘淒淒。
你若犯邪淫，易得黑死病，
黑死病難救，得並哭啼啼。
你若犯邪淫，易染瘡痘毒，
梅毒皰疹毒，同樣都難醫。
你若犯邪淫，百毒萬病侵，
身體難清淨，健康都遠離。
你若犯邪淫，福壽皆削去，
貧窮又夭折，生死兩悲淒。
你若犯邪淫，讀書沒路用，



苦讀再十年，功名也難取。
你若犯邪淫，官運變霉運，
地位將失去，名譽又掃地。
你若犯邪淫，事業不順利，
家庭易破散，害子又傷妻。
天道常禍淫，不加悔罪人，
曾犯速改過，可使災難離。
大家要記得，不可說淫話，
不可看淫戲，不可入淫地。
要過平安日，淫念速滅息，
一定要記得，不可犯邪淫。



壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:12 PM 頁面一八八

● 勸行善文：

「勸行善文」（善有善報　善得光明）

善家有餘慶，人善有餘福。惡家有餘禍，人惡有餘殃。因果報應有，來早與來遲。若人欲求消災禍，速速改過懺罪行。若人欲求得福安，勤勤行善所求得。世人學壞僅三天，只因常受環境染。勸君心德要堅定，惡事不可做，惡話不可出，惡心不可存。眾生命貴莫殺害，非分之財莫偷盜，美色可怕莫邪淫，妄語傷人傷自己，酒迷心身莫貪杯。不可欺善人，不可毀賢士，若把賢善欺，易遭神鬼怒。多作惡事必禍己，多行不義必自斃。勸君常學聖賢行，存心孝親莫忤逆，戒殺眾命常放生，舖橋造路興大利，捨財施物濟困窮，見人危急伸手救，見有善事立刻行。身常守德做善事，口常柔和說善話，心常仁慈存善心。一切善事都去做，一切惡事莫沾身。善惡報應影隨形，勉己勸人常行善。因果報應古今同，勉己勸人常行善。

回向頌（為印光大師所撰，因頌句押韻，故譯者未譯，敬錄全文於後）

普為印施壽康寶鑑及展轉流通讚揚勸閱諸善士回向頌曰：

一切事業，以身為本。身若受虧，事俱消隕。傷身之事，種種不一最酷烈者，莫過淫欲。是以君子，持身如玉。閑邪存誠，夙夜兢惕如是制心，欲念不起。何況邪淫，蔑倫越理。世有愚夫，不知此義每致縱欲，不遵禮制。貪暫時樂，受長劫苦。減算折福，尚其小耳以故前賢，敬輯此編。冀諸同倫，共樂性天。不慧有感，增訂流傳又有善士，隨緣附印。欲令此編，徧布遠近。願諸閱者，擴充此心展轉流布，普令見聞。庶可同倫，悉獲壽康。子嗣賢善，長發其祥凡出資者，及讚助人，災障消滅，福壽孔殷。先亡祖禰，超生淨土後嗣子孫，吉慶無已。世運日隆，風俗日美。先賢懿範，人各繼武爰書俚語，用表芹忱。祈發大慈，自利利人。

民國十六年丁卯孟夏古莘常慚愧僧釋印光謹撰

跋

人生的享受，用哲學方法去透視，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、資財，平平安安的度過幾十年，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，還這樣犯難？大多數是受了淫欲的害。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，耗散了資財，這是無形招到的苦。更影響到家庭不合，妻子離散，社會唾罵，怨仇深結，為人走到這等地步，還有什麼生趣可言。

再說到因果上，更覺得可怕了。佛典上說：「造淫業的人，他得到的報應，是妻女不貞，斷子絕孫，死後要變為畜牲入地獄，百

千萬劫，不易轉身。」所以佛教制戒，出家弟子第一就是戒淫。世俗公論也說萬惡淫為首，只是淫慾這件事，真是大禍根，他是多生習氣積成的，不學自會。出世的聖人，世間的聖人，及那些明道的賢達，早就看出他的本原，有的主張斷除，有的主張節制，有的限定範圍，善說惡勸，無非希望人打破迷關，脫離痛苦，得到康樂。

現在潮流變了，從徵逐物質享受，漸趨向到放縱淫慾，本來這件事，不學自會，防止甚難的，反而大肆提倡，什麼歌曲、跳舞、電影、戲劇，無不是這件事的宣傳隊，誘惑得一般青年男女，迷亂顛倒，造了多少傷風敗俗得醜事，破產的、敗家的、吃官司的、自殺的，安靜的社會，變成了燒滾的油鼎。誰無家庭，誰無妻女，這樣下去，何堪設想。

希望人人看了此書，發大覺悟，個個能得到身體健康，壽數增長，惡因斷淨，一切殃禍自然不生，將來命終，可免墮落三塗。個

壽康寶鑑內文 8/3/2006 5:12 PM 頁面一九二

人的家庭，定會和祥平安，就是社會風俗，也能漸漸的入了正規，恢復淳厚。這本書實在是救世的驗方新編，若把他看成老生常談，那就是人心不轉變，恐怕天心也不悔禍，人類前途，就不忍再說了。

癸巳季秋炳南謹跋

普為出資及讀誦受持
輾轉流通者回向偈曰
願以此功德
消除宿現業
增長諸福慧
圓成勝善根
所有刀兵劫
及與饑饉等
悉皆盡滅除
人各習禮讓
讀誦受持人
輾轉流通者
現眷咸安樂
先亡獲超昇
風雨常調順
人民悉康寧
法界諸含識
同證無上道

佛曆二五五七年/西元二〇一三年二月

恭印：一〇〇〇本

流水號：11043
書號：CH730-42

壽康寶鑑白話編譯

發行人：林國營
出版者：財團法人佛陀教育基金會
地　　址：100台北市杭州南路一段五十五號十一樓
網　　址：http://www、budaedu、org
E-mail：budaedu@budaedu、org
電　　話：（〇二）二三九五一一九八　**傳　　真**：（〇二）二三九一一三四一五
劃撥戶名：財團法人佛陀教育基金會　**郵局劃撥帳號**：〇七六九四九七九
銀行名稱：台灣銀行城中分行（請於電匯或轉帳後告知本會用途）
銀行帳號：〇四五〇〇四五九七五〇三

本會經書免費結緣之請取方式如下：

（一）親臨本會三樓講堂。（二）利用傳真：（02）23965959
（三）撥打電話：（02）23951198分機：11、12
（四）網　　址：http://www、budaedu、org/books/。（五）寫信指定：本會法寶流通股。

為提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書；儘量少用電話，多利用文字方式請取，並請詳寫經書名稱、冊數及收件人姓名、地址、電話、郵遞區號，以減少本會之處理時間；若大量申請，請註明用途，且避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤。

◎本會經書，歡迎翻印（請勿增刪），贈送流通，功德無量。

◎本會交通—

※捷運：善導寺站5號出口，至杭州南路右轉，過兩個紅綠燈。
※公車站牌：審計部站→212、299、232、205、276、605、257、262
台北商業技術學院→253、297、237　　仁愛路二段→222、297
開南商工→208、295、297、15、22、671

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號