

家有道德書，平安又幸福。

養生保命集

中華道德學會印行

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，死後要變畜生入地獄，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，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，誤入岐途。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 犯邪淫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它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，隨着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、精神萎靡等等多種不同程度神經衰弱症狀。

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，有部份青少年不集中心思學習求上進，而把思想過份注意在性的問題，或者是與異性過於密切的接觸，看了色情小說、畫報、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，造成夜間睡不着，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，憑着青年血氣方剛，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，妻子端着藥來到他床前，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。』

古代養生專家認為：『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。

如果僅僅是着重於性慾的滿足，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。

四：春藥——無形殺手

『春藥』，顧名思義是催情藥物。自古至今，自中至外，多少人死於此種風流藥物！

由於房事頻密或其他原因導致陽痿不舉，原本猶如敲響了警鐘，按理應當節制和養息。然而反求助於『春藥』，以求瞬間的快活。殊不知『春藥』的亢奮刺激作用，雖然迅速收到振奮的功效，只不過是迫出體內殘餘的精液，盡量透支而已。服藥後使人精神異常興奮，血液沸騰，心跳加速，如癡似狂，經過極度的透支後，心力交瘁之下，自然一洩不止，昏倒床上，全身冰冷，往往令伴侶不知所措，因未能及時搶救，而當場喪命。

中藥的『春藥』，藥性多屬溫燥，極易助火劫陰之弊端，所以切記不可隨便服用。

唐朝時候，有位著名學者，文章之佳可謂『驚天動地』，可惜晚年迷戀兩位美妾，因房事過度而陽事不舉，採用方士之言，服用方士煉製的春藥助陽，於是不久命喪『強』字，終年五十六歲。（註方士：江湖

郎中煉丹之人。）

柳宗元的姐夫崔簡，官任連州太守，服用春藥助陽，五十歲喪命。

漢成帝患『陽痿』，方士獻上一種壯陽藥丸，初時服用倒也管用，但是，服量逐漸不斷增加，方才有功效。直至有一晚，服用七粒藥丸，與趙飛燕之妹昭儀同房之時，笑聲不絕，頓時精液流溢失禁，餘精湧出，轉瞬間即逝。

中國小說『金瓶梅』主角西門慶，以好色見稱，熱衷於服用『壯陽』藥物，淫縱無度，結果『精盡繼之以血』，死於非命，即是典型的例子。

同樣道理，激素類的壯陽西藥也不可濫用。例如，雄性荷爾蒙能增強性功能，但是有促使睪丸萎縮的副作用，長期使用，不僅使性功能衰退，而且還會引起前列腺肥大、癌症化，降低肝功能等不良後果。

現代人很多不知『春藥』之危害，千方百計去購買催情『春藥』，他們只是為了逞一時之英雄，以滿足其英雄感，這種只求眼前快活，不顧後果的人，其最終是會樂極生悲，斷送了寶貴的生命。

五：貪色、嫖妓

許多人在飲宴酬酌之後，接着到風月場所尋歡作樂，成為一種夜生活的時尚和規律，其中不乏高官、富商和未婚青年，以為逢場作戲，無傷大雅，殊不知貪色、嫖妓的三大害：

一 損德

二 傷害身體

三 破壞幸福家庭

西方著名的哲言：

『勝情慾，乃勝最大的敵人。』

每逢飽暖思淫慾，面對美色誘惑的時刻，一個人的德性是優是劣，自然而地現出原形，而暴露無遺。

賢達德厚而有智慧之仕，必然自愛自律，不僅遠離美色的引誘，而且善言規勸親友，勿蹈慾險。

德薄而意志弱者，卻視為人生之至高享受，闖入銷魂陣內，大好堂堂男子漢，竟然自我辱名喪德。

凡是今生能享有富貴的人，乃是自身前世修善積德深厚，以及歷代祖德福蔭的緣故，由是天地鍾靈，山川毓秀，然後誕此佳兒，長大後成為社會英才，國家棟樑。由此可知修善積德獲福之艱難，今生之福，得來殊不容易，絕非僥倖，應該倍加珍惜，並且再接再厲，更加發心行善，以保福德綿延不絕，福澤兒孫，方才是無愧於心，為後代樹立榜樣。

正如明朝雲谷禪師所說：

世間享有千金之產者，定是千金人物，享有百金之產者，定是百金人物……又如生子，有百世之德者，定有百世之子孫保之，有十世之德者，定有十世之子孫保之，有三世、二世之德者，定有三世、二世之子孫保之，其斬然無子者，德至薄也。

◎ 營商嫖妓釀成家庭慘劇故事

三十年代在上海英租界，黃堅成和江小姐均是大學高材生，畢業結婚之後齊心協力創辦『堅成貿易行』，由於倆人的英語和交際能力極

佳，生意以英美客戶為主，經過幾年經營，躍居為上海著名大商行。

生意發展順利，妻子又誕下男孩，取名大衛，可謂雙喜臨門。為了照顧孩子，生意由堅成一人負責，以前商業上的應酬總是夫妻結伴同往，現在僅堅成一人去應酬，每當宴客之後，餘興未盡，再陪伴客人到風月場所尋歡作樂，直至午夜後方才歸家，漸漸地成為習慣。

隨着生意擴展，應酬更多，有時每週五、六次之多，與妻兒共進晚餐相聚的時間越來越少。江氏賢淑善良，體諒丈夫為生意而奔忙，對於感情生活只有自我壓抑克制。而大衛自幼缺乏父愛，與父親交談親近的機會極少，母親成為生命中唯一的親人。

由於累月經年的壓抑導致鬱結成疾，江氏日漸消瘦、失眠、食慾不振。堅成朝出晚歸，也未加以關心，而江氏恐怕丈夫擔憂，從沒有透露病情。直至極度虛弱，一次下樓之時，突然眼冒金星昏暈滾落樓梯，送往醫院搶救，為時已晚，因腦震盪去世，終年三十七歲。

年僅十六歲的大衛頓失朝夕相處的慈母，內心萬分痛苦，無法適應孤獨生活。雖然父親較以前關心他和給予充裕的零用錢，但是始終無法彌補心靈的創傷。尤其每逢週末，更感空虛，起初與同學去看電影，漸

漸地去酒吧、夜總會等場所流連，消磨時間，而且學會抽煙、喝酒，再也不是以前勤學向上的好學生。這一切父親全然不知。

有一次週末，黃堅成與客戶去夜總會，赫然看見大衛摟着舞女步向出租車，本想上前阻撓，但是又怕客人知道年青的兒子竟然學會嫖妓，太沒顏面，只好呆望着兒子乘車絕塵而去。

深夜大衛回家，父親在客廳等候已久，一見大衛就厲聲質問道：『去哪兒回來？』稍帶醉意的大衛回答說：『去你去的地方！』把多年的怨氣一古腦兒地發洩出來，然後頭也不回，逕自向睡房走去。堅成既羞又怒，自知自己十幾年來的所作所為，不配教訓兒子。從此不敢再過問兒子，各自風流快活。

二年後，大衛被傳染中梅毒，父親並不知道，由於羞愧不肯求醫，一方面自暴自棄，感到人生無可留戀，終於病重去世，終年僅十八歲。

黃堅成於二年之間，失去妻兒，至此方才醒悟自己十幾年來於商場和風月場所打滾，釀成家庭的慘劇，悔之莫及。自此意志消沉，再也無心經營生意。曾經在上海灘風雲際會的殷商，從此消聲匿跡。可見黃堅成二十年來沉醉於追求財、色，所付出的慘重代價，享樂猶如春夢，醒

來之時一場空。

所以，希望社會名流，青年學生，潔身自愛，提高警覺，防患未然，應該醒悟到進入風月場所猶如足踏虎尾，沉浸於慾海如履春冰。更期望把將花費在風月場所的金錢和精力，用於幫助社會的孤苦病殘人士，造福人間，如此必然是凶消福聚，祥光普照大地，為自己種下畢生富貴之源，積兒孫萬世無窮之福德，這是利人利己的善舉何樂而不為之！

古人詩曰：

粉貌花容過眼空，笑他狂蝶逐西東；

貞心貯在冰壺裏，透出祥光日映紅。

所以富貴之家須明瞭，萬能的是金錢，萬惡的也是金錢，用之於正，是自造福基，用之於邪，是自作孽障。善用金錢者福祿壽齊全，誤用金錢者家業破敗。

第二章：現代邪淫故事六則

好色貪淫之人，猶如手執火炬，迎風而行，必然燒傷其身；又如見刀刃上之蜂蜜，以舌舔蜜，必然割傷口舌。

自古云：

求名者，因好色慾而名必敗；

求利者，因好色慾而利必喪；

居家者，因好色慾而家業必荒；

為官者，因好色慾而官職必失。

所以，世間諸惡之中，以犯邪淫之報應最為慘烈、明顯、迅速。以下六則實例，足以證明因果之報應何其快捷：

❁ 故事一：仗財邪淫 英年早逝（淫證）

趙先生少年時家境貧苦，立志刻苦奮鬥。及至青年因經營順利，屢獲厚利，數年之間，竟然成為富商。少年得志，沾沾自喜，完全忘記昔年困苦歲月，飽暖思淫慾，公司女秘書、文員，必選擇年青美貌之大

學畢業生，聘以高薪，再以陪伴往外國傾談生意，或送禮品、宴會等等手法引誘，甚至暗施迷魂藥，逐一姦污，潔白處女誤中奸計，因恐怕醜事外揚，無面目見人；或恐失去高薪之職位，不得已屈於淫威，忍氣吞聲。趙先生因此更加肆無忌憚地放縱淫慾，如此不到一年，突然患絕症而暴斃於酒店套房。凡是明瞭他邪淫之惡行者，均異口同聲地說：「作惡多端，必受天誅！」可憐，一位勤奮有為的青年俊傑，竟然慘死於慾海，令人惋惜。



故事二：誘騙寡婦 橫死公路（淫證）

黃先生之鄰居高先生乃一富商，高先生不幸中年逝世，遺下美貌的妻子李氏和二名幼子。黃先生垂涎李氏的姿色和豐厚家財，欲圖其財色兼得，於是藉鄰居關心為名，多番親近，以花言巧語博取李氏好感，伺機於食物中施下迷藥，強姦該婦。事後李氏無可奈何，只好委身屈就他。

黃先生原本是游手好閒之徒，不務正業，終日吃、喝、嫖、賭，不到三年，就把龐大的家財破盡，而且經常對李氏拳打腳踢，虐待二名幼子，李氏因怨恨難伸，絕望而自盡，遺下二名幼子，幸賴善心人士

收養。至此，黃先生仍毫無悔意，變賣家具，依然日夜醉酒。有一天傍晚，因酒後步上公路，被貨車撞倒，從身上輾過，血肉模糊，死狀慘不忍睹，貨車司機不顧而去。由此可知，邪淫因果報應之速是今世現報，警戒世人及時醒悟。



故事三：專營色情影帶 報應親女被姦（淫證）

李先生專營色情錄影帶的生意，銷路極佳，家境因此而富裕起來。時值秋高氣爽，夫妻雙雙往歐洲旅遊，享受人生。在學的十四歲女兒獨留家中。

李先生夫妻遊畢歐洲回來，過了二個多月，女兒常常嘔吐，初時以為腸胃不適，不以為意，後來日益嚴重，經醫生診斷，發現女兒已經懷孕三個月了，夫妻倆猶如晴天霹靂，驚惶失措，於是逼問女兒說出原委，方才知悉，色狼乃是李先生至好友人王先生，趁李先生夫妻外遊，每天下班後，攜糖果探望李先生之女兒，並且播放色情錄影帶給她觀賞，繼而毫無廉恥地引誘姦污她，可憐，天真爛漫的中二學生，竟然慘遭摧殘，身心留下無法磨滅的傷痛，毀滅了學生黃金歲月，種下了孽種。

李先生所經營的色情影帶，是色情的推銷和傳播者，危害千千萬萬的青少年，引導他們產生邪念，迷亂顛倒，做出無數傷風敗俗的醜事，罪惡重於殺人。所以李先生有此速報，讓他親身體會到那些受害青少年父母，絕望痛苦無助的心情。

上天的當頭棒喝，不僅是懲戒李先生，同時警戒世人，切勿作色情的宣傳鼓吹者，其罪深重。



故事四：英俊才子 風流身亡（淫證）

汪先生魁偉英俊，成績優異，大學畢業之後，任職貿易公司，工作勤奮，談吐文雅，深受老闆器重；為人又熱情幽默，甚得女同事歡心。但是，日子一久，汪先生由謙虛逐漸變得驕傲，自持俊秀，玩世不恭，女朋友不停地轉換，多數因輕信汪先生的甜言蜜語，誤以為找到好歸宿，因此而失去處女身，成為無知的玩物，含羞被沾污而不敢張揚。

汪先生雖為飽學之士，竟然如此無恥下流，殊不知樂極生悲，終於染上性病，但是礙於面子，沒有求醫，私下買些抗生素服用，略為好轉後，誤以為藥到病除，心中暗自高興，不但不以此吸取教訓，反而膽子

更壯，依然不停地濫交。到了第二年春天，舊病復發，昏倒在辦公室裏，送醫院急救，經醫生診斷，已經是梅毒第二期了，各器官和腦神經均受梅毒侵襲，雖極力救治無效，終因併發症腦炎而死亡。

汪先生早年喪父，母親以做清潔工謀生，艱辛刻苦供兒子上大學，殊不知『色』字奪去汪先生年青的生命，其母痛不欲生，親友為其惋惜不已。

自古說：『不淫獲福，犯淫致禍』。

美女當前，嫵媚嬌艷，姿色迷人，智者視之為禍害而拒之，必致福星照臨，上天庇佑，學業、事業皆如意，以及子孫無窮之福蔭；愚者視之為莫大艷福而親之，必致災星降臨，鬼神共誅，輕者身敗名裂，重者不明慘死，禍及兒孫。所以，智與愚之判別，美色乃是最佳的試金石。能否經受得起淫慾的考驗，智者因此而進德得福；愚者之損德招禍立竿見影。讀者可以撫心自問是智是愚，自我反省，引以為戒，擺脫色網之困縛，自在幸福地生活。

❀ 故事五：母溺愛親兒 九歲車下亡

王小兵現年九歲，家住廣東英德市。在八歲時就迷上家中的女模特兒裸體掛曆，當父母不在家時，他就選一張最富吸引力的裸女畫，做些下流的動作，最後竟然要抱着掛曆才能睡覺。而男童的母親卻認為孩子年齡尚小，看看這些裸照並沒有甚麼害處。在母親的溺愛下，王小兵更加放縱，經常買裸女廣告畫，收集雜誌報紙上的裸照，夾在自己的相冊裏，成為嗜好。

去年十一月某日下午，王童在一條小巷，抱着一個小女孩強行索吻，小女孩大叫救命，被一名路過的武警將他制止，而且把情況反映給王童母親，意想不到她不但沒有責怪兒子，反而指責該武警陷害她的兒子，硬逼着孩子說是武警打了他。

今年一月二日晚上七時，王童路過一條燈光昏暗的小巷，碰到一名穿短裙的年輕女子，他竟然不顧一切衝過去將她抱住，並且在她下身亂摸。受害人以為有人打劫，嚇得一邊狂喊抓小偷，一邊拚命掙扎。

王小兵當時驚恐萬分，怕喊叫聲會引來巡邏的警察，於時急忙拔腿

就逃，因跑得太急，拐彎時被迎面而來的一輛電單車當場撞死。

王童的母親聞訊趕到現場，見到兒子死亡的慘狀，還沒有呼喊一聲，即時就瘋了。

從王童的死，發人深省，父母愛兒女，其中最重要的是教育，使兒女的心智能夠健康的成長，使他們能夠適應現代充滿色情金錢誘惑的社會，避免走入歧途而墮落。

❁ 故事六：編寫色情書 兒子進監獄（淫證）

陳先生北京人，四十多歲的工程師，亦是一位業餘作家。不久前出版商請他寫色情小說，稿酬為一千字一百元。陳先生以不堪入目的淫穢情節，胡編亂造了十幾萬字的色情故事，不到一個月寫成。那位出版商看過之後，贊口不絕，稱陳不愧為北京的名作家，當即付給他一萬多元的稿費。並且鼓勵陳先生可以更大膽地描寫，願意預付稿費。

陳先生輕而易舉地獲得豐厚的稿酬，大大地激發了他的創作熱情，於是白天上班，夜間寫色情書。陳先生唯一的兒子十六歲，就讀高中一年級，學習成績名列前茅，而且酷愛文學，非常崇拜父親業餘寫作，並

希望自己將來能成為著名的作家。有一天適逢假期，陳先生夫妻外出探望朋友，鑰匙遺留在書桌上，兒子單獨在家，出於好奇，便偷偷打開父親放稿件的抽屜。當時他看到父親編寫的色情稿，心跳異常急速，一口氣閱完那份尚未寫完的手稿後，書中的情節讓他情不自禁地浮想聯翩，當天晚上他就失眠了。

兩天後，他藉問功課為由，到同班胡姓女同學的家，將只有十六歲軟弱的胡同學強姦了。胡同學為保聲譽不敢張揚，使他的膽子更大了。接着又垂涎同班的杜姓女同學，趁父母上班的時候，把她約到自己家中，當他欲對她故技重施時，遭到剛烈的杜同學極力反抗，並且及時報案，將陳先生的兒子繩之於法。而陳先生也因涉嫌製黃、販黃而被警方拘捕。

陳先生為金錢所誘，編寫色情小說，危害社會。但是他萬萬想不到，第一個受害者竟然是自己品學兼優的兒子，是他自己把兒子送進監獄，親手毀了自己兒子的青春。可見現世冥冥之中的因果報應是即時現報，無須等待下世才報應了。正如上海人的口頭語：『現世報』。

第三章：犯邪淫改過獲善報故事三則

*美色當前 懸崖勒馬 得善果（善證一）

秀才林濤，福州人氏，英俊非凡，家境富裕。有一天出外散步歸來，見書桌上有一盆盛開的玉蘭花，不知是誰送來的，正在欣賞的時候，忽然書房門口出現一位少女，笑着對林濤說：『這盆玉蘭花是我家小姐贈送給你的。』林濤問：『為何贈花給我？』少女尚未回答，此時背後出現一位面帶微笑衣着華麗的千金小姐，林濤一見那沉魚落雁之容，閉月羞花之貌，疑為是仙女下凡，頓時為之着迷，起身向她道謝，盛讚其美貌，以言語調情。小姐見林濤如癡似醉的樣子，於是說：『我乃上月才搬來隔鄰的李家。明天我家父家兄進城，須後天才回家。你明天黃昏可以從我家後門進來，當不鎖門等候你。』

林濤欣喜若狂，第二天黃昏如期赴約，見昨天的丫環已在後門等候，開門引林濤到小姐閨房，林濤見繡房清雅，芳香撲鼻，二人見面猶如久別的情侶，兩相慕悅，春情勃發，慾火熾熱，正當解衣上床，欲越禮之際，林濤突然想起家中的妻子，暗中自語：『我已有妻子，雖然是

兩情相悅，但是也屬淫亂，有損陰德，枉費我讀了這麼多聖賢書。』即時念頭急轉，如夢中醒來，冰雪泡身，慾火全消退，於是以身體突然不適為由，婉轉辭別小姐。

自此以後，便不再會李家小姐，李小姐久不見林濤，相思得病，林濤聞知，堅志不再前往。常人誤以為林濤薄情絕義，其實林濤此舉，不僅不損自己德行，而且保住李小姐之貞操，免致陷於『少女與有婦之夫通姦』的罪名。實是利己利人的高尚情操。

自古說：『情逢多處必生淫。』

多情往往容易犯淫過，林濤於慾火熾熱的關頭，竟能及時意念端正，克制自己，堪稱是奇男子，世間罕見。

第二年，林濤考中舉人，後來更步步高升，官至翰林（註：考中進士，入翰林院。）子孫代代賢達顯貴。

後人有詩讚林濤：

士君子能脫愛情生死路

大英雄不迷色慾美人關

*犯邪淫 改過後 獲善報（善證二）

賈仁，山東人，五十多歲，尚無兒女，夫妻倆常常到寺廟求神明賜他子嗣，但是一直失望。

有一天夜裏，睡夢中見神明監察司，拿着一本功過簿，讀給賈仁聽：『你昔年曾經姦淫一位良家婦女，上天罰你絕嗣，所以求子不應。』賈仁聽後，哀傷地懇求神明：『弟子當時年青愚昧無知，而鑄下大錯，乞求神明慈悲，賜於贖罪的機會。』神明見賈仁真誠懺悔，於是說：『你若肯將功贖罪，必須勸化十個人不犯邪淫，才能夠贖以前的罪過；如果能夠刊印戒淫，養生保命的善書，勸化更多的人，便可以得子。』賈仁夢醒之後既驚又喜，立志痛下決心，悔悟前非，從此力行勸告世人，切莫犯邪淫。而且捐錢印贈「戒淫」、養生保命善書，到各處派送，即使邊遠的鄉村，也親自派送善書，度化之人數，難以計算。

上天見到賈仁出錢出力，勤勤懇懇度人無數，甚為感動，於五年之中，賜他三個兒子，均天資聰穎，學問過人，都是年青中舉人，中進士，入翰林，功名顯達。而賈仁夫妻也因行善而獲增壽三十六年，活至

九十多歲，親眼見到兒孫滿堂，富貴榮華。這些都是賈仁真誠改過，認真行善的無量功德，所獲得的福報。

* 召妓犯淫 悔改向善 重獲功名（善證三）

清朝周伯順，山東人，同治甲子年赴省城考試中舉人。放榜後得意忘形，召妓姿意淫樂狂歡。

當夜周伯順的父親在家鄉夢見神明告訴說：『你兒今年中舉人，四年後可以中進士。可惜今天中舉後，即夜召妓犯淫，陰德虧損，所以文昌帝君已將他中進士的功名削除。然而你祖上世代積善，陰德浩大，尚可庇蔭子孫，如果你兒能夠醒悟悔改從善，將功贖罪，則四年後的功名尚可以挽回。』

周伯順返回家中，父親責問他：『你在省城為何召妓淫樂』，周伯順心中暗驚，但因相隔兩地以為可以欺瞞，於是強辯說：『那有此事！您怎可冤枉我。』老父更氣憤地說：『若欲人不知，除非己莫為。你若清白，我怎可將此羞恥之事強加於你。』接着把中舉那夜所夢經過詳細告訴兒子，周伯順聽後，驚惶失色，毛骨悚然，意想不到的在外胡作非

為，竟被神明監察得一清二楚，正如俗語說：『舉頭三尺有神明。』且連年老的父親也知道。至此周伯順方才醒悟到犯淫乃天地不容的滔天大罪，當即焚香禱告天地諸位神明，懺悔改過，誓不再犯淫。自此周伯順一面力行善事，一面勤於攻讀，四年後會考，果然中進士。

後人有詩讚周伯順：

貪淫好色太猖狂，悔改前非未為遲
速作善功彌補過，重修祖德子孫昌

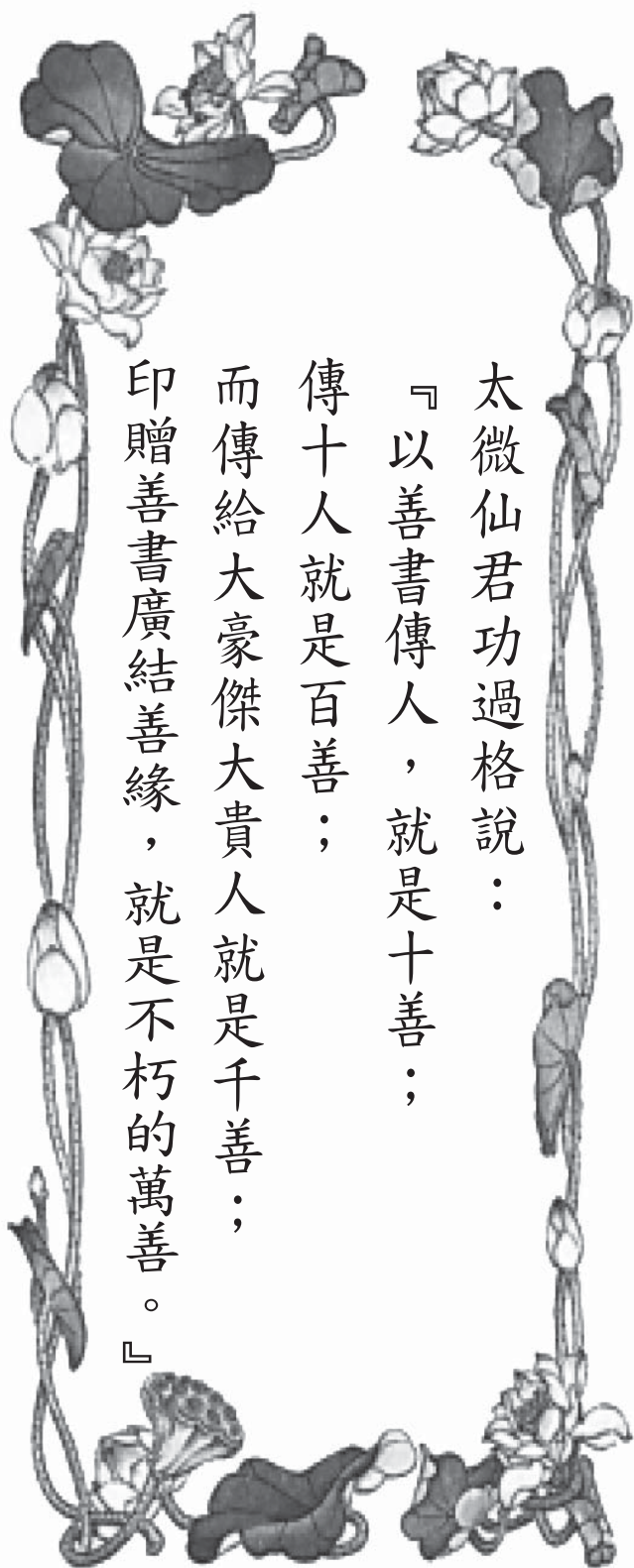
太微仙君功過格說：

『以善書傳人，就是十善；

傳十人就是百善；

而傳給大豪傑大貴人就是千善；

印贈善書廣結善緣，就是不朽的萬善。』



第四章：古代名人故事四則

☀ 三國名將趙子龍（故事一）

趙子龍，三國時代劉備部下大將軍。在進取四川之時，奉命攻打桂陽城，守將趙範戰敗，獻城投降，趙範仰慕趙子龍英勇超群，又是同宗，要求結拜為兄弟。結義當日，趙範備酒席慶賀，酒至半醉，忽然一位美如天仙的少婦，為趙子龍斟酒，趙子龍問她是何人？趙範答道：『她是家嫂樊氏，家兄剛去世不久，又沒有兒子，常勸她改嫁，但是至今未有合她心意之人。而且聲言，必須如將軍這般相貌堂堂，名震四海的人，才願意下嫁。今天適逢將軍，真是天緣巧合，若是將軍不嫌棄，家嫂願意終生奉侍將軍』。

趙子龍聽了大聲嚴厲斥責趙範說：『你我既然已經結義為兄弟，你嫂即是我嫂，怎麼可以如此亂倫，不仁不義……』趙範被趙子龍嚴詞義正一番話，說得羞愧無地自容，趙子龍憤憤離席而去，其凜凜正氣，備受世人敬佩。

趙子龍助劉備攻取四川，屢建奇功，建立蜀國後，被封為五虎將之一，英名蓋世。

後人作詩讚趙雲：

雖非認義哥哥，也做着關公秉燭。

不學多情叔叔，羞殺他曹植佔甄。

☀ 唐朝名相狄仁傑（故事二）

狄仁傑年青時，生得面如冠玉，眉清目秀，相貌英偉。赴京應考途中投宿旅店，夜靜燈下讀書，突然一位美艷少婦來到他房裏，原來是旅店主人的媳婦，結婚不久，丈夫去世，日間見狄仁傑俊秀非凡，春心澎湃難以克制，候至晚間以借火為由向狄仁傑挑情，不料狄仁傑雖然知道她的來意，卻絲毫不動心，而且友善地說：『見你如此艷麗動人，使我回憶起老和尚的話。』少婦好奇地追問是甚麼話，狄仁傑借機開導她說：『赴京前在寺中寄居讀書，寺中老和尚見我相貌，曾經警戒我說：「你相貌堂堂，將來必定顯貴聞達，但是須要謹記，千萬不可貪色犯淫，前程盡毀。」我說：「艷女美色，是人人皆喜愛，如何能夠遏止這

種慾念呢？」老和尚教導我說：「當你見到美貌艷姿，淫念衝動之時，如果將美女想像為吸血的狐狸精、毒蛇鬼怪；將她秀麗的面貌想像作害了大病既黃且瘦，猶如鬼臉一般；將迷媚的胭脂，想像作人臨死的時候，面目青黑，七孔抽搐那樣的醜惡難看；將誘惑人的窈窕豐姿，想像作感染梅毒潰爛，那惡臭的濃血，引來了無數的蒼蠅，令人掩鼻疾走；一旦與她交合，不僅被吸取精血，精氣枯竭，且百病交侵，受盡病魔折磨。」

倘若能這樣設想，淫念慾火就會靜止得如清涼的寒冰了。」老和尚的教誨，我一直謹記於心。所以剛才初見你那撩人動情的豐姿艷容，正當慾火冒升之時，老和尚的話立刻在耳邊響起來，熾熱的慾火即刻下降。你能夠勵志守節，乃難能可貴，切勿因一時的衝動，而敗壞你的名節，況且你上有年老的公婆，下有年幼的兒子，都需要你一人承擔照顧，如果與我通姦，隨我而去，公婆、幼子將頓失依靠。

古代婦人守節美德為世人稱頌，例如韓久英，因恐怕遭色賊姦淫，而持刀割去自己的鼻子；又如高仲舉的夫人逢淫賊，用鏡柄刺雙目，毀

容以保貞。還有其他許多節婦為保貞節，有的投井，有的以熱油燙面毀容，以種種方法確保潔白身軀。少婦聽了狄仁傑這番話之後，感動得流淚滿面，拜謝說：『感謝恩公大德，不但保全我的貞節，又教我遏慾的方法，從今以後，一定心如止水，冰清玉潔，堅守婦節，以報恩公今日教誨。』然後再三拜謝而別。

狄仁傑為此事，作詩曰：

美色人間至樂春，我淫人婦婦淫人
色心狂盛思亡婦，遍體蛆攢滅色心

後來這位少婦，堅守婦節，而顯名鄰里，為人稱頌。

狄仁傑赴京應考，高中狀元，官至宰相，輔助唐朝安邦定國，愛民如子，處處毀淫書，提倡倫理道德，成為歷史上著名宰相，留芳萬世。

後人有詩盛讚狄仁傑：

己身守志避邪緣，尚勉孀姬節要堅；
切戒一時雲雨娛，名留萬載感蒼天。

☀ 拒淫示淫過 高中狀元郎（故事三）

書生謝遷，明朝浙江餘姚縣人，在昆陵街上開設書館，日間教學，賺取路費，夜裏攻讀，準備明年赴京應考，才貌雙全，遠近聞名。

有一天晚上，隔鄰的一妙齡少女，乘雙親赴省城探親，私自來到思慕已久的謝遷書房裏，百般挑逗，親近謝遷。謝遷初時以禮相待，後來見其如此不知廉恥，嚴正訶斥她說：『你乃閨女，應自愛自律，竟敢如此不知羞恥，倘若我也不顧禮義，與你淫亂，豈不是毀了你的貞操，使你終生蒙污，而且敗壞你家名譽，如此缺德之事，天理難容，千萬不可為也……』少女被謝遷義正辭嚴的訓斥後，如夢中醒來，羞愧萬分，感激謝遷見色不亂，及時制止她免犯下遺恨終生的錯事，眼淚不由自主地如泉湧出，拜謝他的訓誨，惶恐地回家去。

謝遷光明磊落的高尚人格，以及夜夜勤學不懈，第二年應考，高中狀元，後來官陞至宰相，是明朝著名的賢相，聲譽卓著，其子也官至侍郎。這是他拒淫處女，所得之善報。

☀ 心胸坦蕩 玉潔冰清（故事四）

書生劉理順，明朝人，少年時家貧，欲赴京應考，莫奈無路費，於是在一富翁家中任教，賺取路費。員外見劉理順博學多才，教學有方，故此甚是器重，特地選一名聰明伶俐的侍女，照顧劉理順的飲食起居，晚上齊宿一房，其意是贈送與劉理順為妻。

劉理順日間教員外的兒子讀書，夜間自修學習，經過三年苦讀，學業大進，適逢考期，於是辭別員外，赴京考試。

臨行時，劉理順請員外替侍女選配一位好丈夫，員外甚為不解，以為劉理順有意欲拋棄她，於是無奈地說：『她已陪伴你三年了，感情深厚。若是此去金榜高中，將來她可作為妾侍。』劉理順微笑着說：『東翁！您以為我是無情無義之小人嗎？雖然同宿三年，卻未曾有任何兒女私情。』員外聞言其感詫異，特地請家中老婦向侍女查問，果然仍是處女。員外對劉理順三年來見色不亂的高尚人格欽佩萬分，實是古今罕見的正人君子，徵得劉理順同意，收為義子，厚贈金銀衣物，助他上京赴考。放榜之日，劉理順高中狀元，才德兼備，成為明代著名的理學大師，受人敬重，名譽顯貴。

第五章：犯邪淫之惡報故事四則

宰相縱慾 身亡家敗（淫證一）

宰相王甫，雖然才學兼備，但是極其貪色，特地請工匠建一寬闊無比的睡房，中間置一大床，周圍環繞着很多張小床，用金玉做成屏風，翡翠製成帳幔，分隔開來，精選美女住於小床，自己居中間大床，然後輪番淫慾作樂，日日如是。

王甫的母親見兒子如此縱慾，心如刀剜，常常規勸說：『你之行爲，如飛蛾撲火，毫無節制的縱慾，猶如烈火燒身，長此下去，勢必油盡燈熄，命危在旦夕，將來後悔莫及。你懷蓋世韜略英才，身負相國之重任，應該以國家、百姓為重，如今沉迷女色，是何等愚癡！何等可惜！』

王甫絲毫不聽母親的規勸，依然我行我素，日日沉淪於酒色之中，不久腎臟過度虧損，衰竭身亡，家道隨之破敗，一世榮華富貴化為烏有，而兒孫均淪落貧賤。

✿ 大學生邪淫 名落孫山（淫證二）

明朝朱煥，武昌府大學生，飽讀詩書，文章詩詞都極負盛名，乃屈指可數的才子。

但是朱煥貪色邪淫，家中富裕，所有傭人皆挑選貌美少女，入住不久，便用金錢飾物誘惑，然後與她們姦淫。即使是家中的乳娘，也被他姦污，荒淫無恥之極。

有一天晚上，朱煥與新來女傭在房中飲酒調情，適逢另一位舊女傭步經房門，朱煥叫她入內坐下一齊飲酒，酒醉之後，三人上床輪淫作樂，正當獸性狂發，淫蕩無態之時，突然窗外有鬼叫聲，並且唱歌罵朱煥說：『新色正歡殘色戲，前程削盡後代殤；（殤：音商。未滿十二歲夭折。）可憐一個斯文客，貪色原來為色亡。』

朱煥聞聲，渾身直冒冷汗，兩位蕩婦被嚇得面色如土，倉皇奪門而逃，半路膽破而死。

自此朱煥每逢考試，皆是名落孫山，唯一的兒子夭折。家運衰敗，二位女兒淪為娼妓，正是淫人妻女者，妻女被人淫。

朱煥於窮困的中年，眼睜睜地看到兒女悲慘的遭遇，方才醒悟乃自己邪淫的報應，但是為時已晚矣！

❀ 誘騙少尼 死於非命（淫證三）

秀才張士進，武林縣人，勤奮好學，才貌雙全，丁酉年赴京考試，途中投宿的旅店，對面是座尼姑庵。飯後張士進散步至尼姑庵，偶見一位少尼姑清秀脫俗，乃出身於富貴之家，出家時，父母恐女兒生活清苦，故給與許多金銀隨身，作為不時之需。

張士進藉着才學俊貌，親近少尼，初時只是談論詩詞歌賦，進而調情引誘挑逗，見少尼漸漸失去自恃之際，向少尼求愛，百般甜言蜜語，並且山盟海誓地說：『京考完畢之後，定來迎娶，共偕連理。』少尼為之動情，信以為真，使張士進得逞奸計，不僅玷污了少尼，而且令少尼感動，以為獲得好歸宿，將所有金銀送給張士進，讓他在迎娶之日作為聘金之用。

張士進財色兼得之後，沾沾自喜，自以為天賜洪福。辭別少尼，赴京考試，若以張士進之才學，自當金榜高中。殊不知張士進之邪淫行

為，早被文昌帝君洞察，將張士進金榜除名。張士進落選後，竟然背棄昔日盟誓，路過尼姑庵，而不進庵迎娶少尼，帶着金銀竟自回家。

少尼自張士進辭別之後，日夜思念情郎，計算着赴考之後歸來的日期。但是歸期已過，卻不見張士進之蹤影，方知受騙，羞愧無地自容，痛哭自盡。死後冤魂不散，變成厲鬼，一路追尋張士進。張士進於歸家途中，忽然仆倒地上，發狂似的口出少尼姑的聲音，痛罵張士進誘姦騙財薄倖。隨行書童見狀，慌忙跪地求情，求少尼准許張士進回家後，請高僧超度亡魂，以解冤愆。少尼鬼含恨地說：『此仇難解，我要索他性命。』

張士進醒後，勉強支撐着昏沉的身體，回到家中，三天之後，七孔流血而死，面目全非，死狀十分恐怖。

此乃誘色騙財的慘烈收場，後人有詩嘆曰：

風流片刻害人坑，十載寒窗一日傾；
何不仿倣高國泰，壽年八十乘金蓮。

請讀著名的高國泰故事如下：

❀ 善念感化少尼 雙雙修成正果（善證）

書生高國泰，宋朝杭州人，自幼父母雙亡，家貧寄居於姑母的尼姑庵讀書，圖取功名。庵中有位少年尼姑，生得眉清目秀，唇紅齒白，見高國泰氣宇非凡，情不自禁動了春心，忘卻戒律，作詩表白愛慕之情，其詩曰：

『身在白衣大士前，不求佛度不求仙；

願求一點楊枝露，灑在人間並蒂蓮。』

高國泰見此情詩，心想既然能夠看破紅塵出家，必定是前生修來的善根、福德、因緣，目前只是一時衝動不能自抑，應當善言點醒她，千萬不可乘機誘其犯戒，鑄成大錯，於是回贈一詩曰：

『妄念一動神即遷，神遷六賊亂心田，

心田一亂身無主，六道輪迴在眼前；

六道輪迴了不完，畜生餓鬼苦千般，

勸你勿生貪瞋癡，一失人身萬劫難。』

少尼見詩，猶如當頭棒喝，似雷貫耳，即時羞悟，從此不再與高國泰見面，勤修佛法，後來終成正果。

高國泰為了斷少尼情絲，避免彼此再產生情感，遷出尼姑庵，租住員外周半城的房子。住了半年，無錢交租，家奴竟然拆去房門，使高國泰無法安心讀書，心想窮困潦倒至此境地，活着毫無意義，不如一死了事。於是到屋後的林子裏，準備上吊，突然濟公活佛手拿着繩子走過來，嚷着說：『這棵樹是我上吊用的，你要上吊到別處去，勿與我相爭！』

高國泰見濟公活佛要上吊，問其何因，濟公說：『我欠人五兩銀子，無法還債，被迫無奈，只好上吊求死了結。你是為何自盡？』高國泰將自己的遭遇告訴濟公，並把身上餘下的碎銀送給濟公湊數還債。濟公又問：『你我素不相識，為何要幫助我呢？』高國泰說：『我已絕望，自盡心意已決，將死之人，留此碎銀何用，不如送給你，可以助你還債。』

濟公被高國泰臨死之時，尚為他人着想助人的善心所感動，於是其實相告說：『周員外乃我舊交好友，你且先跟我回去，房租之事乃易解決。』

高國泰隨濟公返回周府，早有家奴報知周員外，周員外急忙出外相迎，敬如貴賓，濟公將高國泰欠租金尋死一事詳細告訴周員外，周員外聞知家奴竟然瞞着主人，仗勢欺人，大怒，即刻要將該名惡奴逐出府去，幸得濟公、高國泰再三求情，才被嚴責了事。

周員外見高國泰寬厚仁慈，甚是敬重，格外厚待和濟助，留高國泰於府中安住。

得到周員外相助，高國泰更加勤奮攻讀，後來考中狀元，為官清廉嚴正，撫恤貧民。做官二十年，看破紅塵，辭官修行，享年八十歲，也修成正果，臨終之時，見昔日之少尼在空中駕雲來相迎，其時滿天毫光萬丈，瑞氣千條，微笑着說：『請恩公上蓮台寶座。』然後引領高國泰飛升往西方極樂世界。高國泰昔年的善念，使少尼醒悟修成正果，自己也因此積下陰德修成正果，成為世代留芳的佳話。

編者按：濟公乃是宋朝得道高僧，是家喻戶曉的活佛，度化眾生在民間流傳着許多神話故事。上述是摘自濟公傳的一則非常動人的故事，告訴世人道德理論因果報應的道理，為善所獲得無上的福報。

❀ 行善者嫖妓 絕後除功名（淫證四）

楚成，結婚多年無子，楚成平素對神明虔誠，早晚恭敬禮拜。有一天晚上，妻子夢見神明示說：『你丈夫十分誠心敬我，我已向上天請求，賜給你一個兒子。』妻子又問：『我丈夫可會中舉？』神明回答：『只要再勤力行善積德，將來可得功名。』

睡醒後，妻子將昨夜所夢，詳細告知丈夫，楚成聽後欣喜萬分。從此行善更勤力，讀書更勤奮，期望早生貴子，金榜高中。

不料，有一天晚上，與朋友飲酒猜拳，酒後餘興未盡，在友人慫恿之下，到妓院嫖娼。當晚，妻子夢中見神明怒斥：『你丈夫不珍重自愛，竟然在外飲酒嫖妓，自損陰德，污穢觸怒了天神，不但今後無子，而且受譴責除功名。』第二天楚成回家，妻子逼問丈夫昨晚所幹何事，楚成如實相告，妻子聞知丈夫昨晚確實飲酒宿娼，頓時傷心欲絕，昏倒於地。楚成見狀，慌忙救醒妻子，妻子醒後，將昨夜夢中神明怒責經過告訴丈夫，楚成聽後悔恨莫及，一失足成千古恨，從此夫妻愁悵不已，終生貧窮潦倒，沒有子嗣。

後人有詩嘆曰：

誠神賜子復歸無，為進青樓德行虧；
子降石麟名金馬，身榮子貴付東流。

人說：

『後功可以補前過，前功不可補後過。』

又說：

『終身行善，一時德虧，猶如經年打柴一日燒皆化為無。』

喜好嫖娼者常為自己脫罪名，自我安慰振振有詞的說：『我有錢付嫖金，兩相交易各自甘願，實無損人格與道德，問心無愧。』殊不知，除妻子之外的男女性行為，均屬有罪，稱之為淫。

孟子說：

『富貴不能淫、貧賤不能移、威武不能屈，此之所謂大丈夫。』

第六章：關聖帝君傳略

關公名羽，字雲長。漢朝末年，公元一八四年，黃巾倡亂，群雄並起。劉備、關公、張飛桃園三結義，關公輔助劉備開創基業，立國『蜀漢』，即今四川省，與曹操、孫權鼎足而立，這就是歷史上著名的『三國』。

創業初期，曹操進攻徐州城，劉備、張飛兵敗，關公為保護兩位嫂夫人（劉備的妻室），不幸被困於小城下鄉（今山東省滕縣南）。曹操素來仰慕關公乃當世之英雄豪傑，意圖招攬關公投降。為了要離間關公與劉備的感情，陰謀欲使關公與兩位嫂嫂亂倫，從而背叛劉備，所以故意只供一間臥房給予住宿。關公先安頓兩位嫂嫂休息，自己乃秉燭立於戶外，通宵達旦，毫無倦意。曹操見關公正氣凜凜，愈加欽佩。

後來，關公聞知劉備在汝南城，於是將往日曹操所賜的金銀及漢壽亭候的官印，懸於堂上歸還曹操，保護兩位嫂嫂，不辭艱辛，千里追尋劉備。由於曹操沒有給予過關文憑，一路上處處遭受守將的攔阻，所以關公過五關斬六將，戰勝重重險阻，終於抵達汝南城，與劉備、張飛團

聚。

關公視富貴如浮雲，絲毫不貪圖高官厚祿，不畏危難，忠於桃園誓盟的高風亮節，猶如青松傲雪，皓月當空，令後人千秋敬仰！其高超武藝，勇毅、剛強、儒雅的英雄氣概，為古今崇敬。歷時至今，已經一千七百餘年，關公忠義英烈形象，依然栩栩如生。請看港九各界，無論是警局、商戶、住家，都虔誠地供奉關聖帝君，堪稱『英雄蓋世』，被視為忠義的象徵。

關聖帝君——觀音菩薩的護法——伽藍菩薩

公元二一九年，關公因誤中孫吳將領呂蒙的詭計，不幸遇難逝世。因關公一生忠烈，感動天庭，奉玉皇大帝敕令，與文昌帝君一同司掌文衡（即人間科舉事項），及人間善惡的簿籍，皈依佛門，發願度眾生。

明朝初年，關聖帝君降筆人間，勸諭世人修善戒淫，而且云：『吾已歸觀音大士，與韋馱尊天，同護正法（即伽藍菩薩），祀吾者勿以葷酒。』由是遠近播傳，各處寺廟中，均塑關聖帝君尊像供奉，香火鼎盛，扶持正法，顯靈民間，庇佑百姓。

第七章：關聖帝君顯靈故事四則

＊叔嫂亂倫 報應甚速（故事一）

陳書生，浙江省人氏，才貌雙全，但是，十分貪色。哥哥婚後不久去世，遺下年輕美貌的嫂嫂，陳書生勾引嫂嫂通姦，初時恐鄰里議論，只是偷偷摸摸，日子一久，毫無顧忌，將嫂嫂當作妻子，一起生活。

適逢科舉考試，陳書生求功名心切，有一天聽說近縣內有關聖帝君廟經常揮鸞出乩文。極其靈驗，欲求神明庇佑金榜高中，於是前往關聖帝君廟，自以為有才學，想對關聖帝君試試是否靈驗真的有神，拈香敬求乩文，賜知功名福祿。（註——乩文：古代求神占卜疑問，由乩童於沙盤上寫下神明所指示的文字。）

沙盤上乩文說：『我有一對聯，讓你對，你願意嗎？』

陳書生回答說願意。一會兒乩文出示上對：

『紅錦被中，無限恩愛呼嫂嫂。』

陳書生一見乩文，慚愧的將頭低下去，頓時臉色蒼白，全身發抖，直冒冷汗，羞愧無地，不敢對答。

不久乩文出示：

『你不能對，我替你對下聯吧！』

乩文接着出示下聯：

『黃泉路上，有何面目見哥哥。』

陳書生看了乩文，面如死灰，驚惶失措。回家後，自此重病，醫治無效，不到一個月就死了。

關聖帝君在生之時，無論是行軍打仗，每於晚間必讀『春秋』等史書，最重禮義。凡是讀書人均十分敬重關聖帝君。讀書人知書識禮，為世人之表率，倘若讀書人犯淫亂倫，其罪加一等，報應之速，世人不可不知，應引以為戒！

* 正義忠貞 金榜高中（故事二）

林登雲，宋朝江南人。有一年，坐船赴省城考試，途經吳淞江，船家於傍晚靠岸停航。岸邊有一座高樓，半夜突然失火，時值冬天，風高物燥，風助火威，轉瞬間火光沖天，高樓內的人四處爭相逃命，忽然樓上窗口，有一位僅穿貼身內衣之少婦跳下來，恰巧跌落在林登雲的船

艙，林登雲見狀，立即脫下身上的皮襖，給少婦穿上，一來藉以遮羞，二來可以禦寒。其時船夫、船客均被驚醒圍觀，林登雲恐船夫對少婦起淫念，非禮妄動，於是整夜點燈讀書，不敢睡覺。直至天亮，護送少婦上岸回家，然後揚帆赴省城會考。

放榜之日，林登雲被取錄，欣喜萬分，即刻前往拜謝主考官。報上姓名之後，主考官向林登雲講述取錄的經過：『當天評審你的試卷時，因為不及格，將其放棄在一旁。那天夜裏，睡夢中見關聖帝君，在你的考卷上批示：

『少婦體，皮襖裹，秉燭達旦你與我。』

第二天醒來，見你的考卷，竟然放在被取錄者的桌子上，令我驚訝不已，你此次能中榜，諒必赴考之前曾經做了極大的善事，感動上天，才能夠蒙關聖帝君親賜功名，你可以把修善之事告訴我嗎？』林登雲聽後，初時直發愣，後來定了定神，聯想關聖帝君的批示，與吳淞江上少婦跳船一事，將經過告訴主考官，主考官聽完後，盛讚林登雲深明禮義的善舉，出於至誠。

第二年，林登雲上京考試，金榜高中，被選入翰林（註——翰林：宋朝的文學侍從官）。因尚未娶妻，當時何宰相器重他的人格，特別將千金許配給林登雲。

由於林登雲為官廉潔公正，官職步步高升至侍郎、尚書（註——侍郎：各部的次長。註——尚書：部長。）林登雲的二個兒子，均聰穎過人，年青及第，俱入翰林。

林登雲正義忠貞之心，關聖帝君感應顯靈，所獲得的福報，成為千古美談。

* 惡僧動淫念 竹籠沉黃河（故事三）

河北省刑州太守方谷珍的女兒，清秀聰明，自幼精通詩詞，年方十六歲。有一天，到關聖帝君廟進香祈福，廟中一位惡僧，垂涎方小姐的美貌，心動淫念，對方小姐說：『我有一首『迴向偈』（註——迴向偈：佛家的唱詞），念誦給神明聽了之後，可以為小姐添福。』方小姐不知有詐，就跪伏在神前，靜聽廟僧念偈詞，不料惡僧竟然念道：

『江南柳，嫩綠未成蔭，枝小那堪攀折取，黃鸝飛上力難堪，留取

待春深。』

方小姐明曉淫詞無恥，聽後憤怒填胸，立即奔出廟外，登車回府。半路突聞空中宏亮的聲音：『方氏女，你要牢記淫詞，回去告知你父親，我將助你收拾此淫僧。』方小姐聞言，仰頭望見雲端有一位神明，棗紅面長鬚，騎赤兔馬，威風凜凜，知道是關聖帝君顯靈，急忙下車，拜謝帝君，然後驅車回府。

惡僧見方小姐怒氣沖沖而去，查問之下才知是太守之千金，自知闖下大禍，於是想即刻離開避禍，但是無論如何奔跑，始終圍繞着關聖帝君廟，死兜圈子而已，無法離開。

方小姐回到家裏，將剛才的經過一一稟告父親，方太守聽後大怒，立即派官兵前往捕捉淫僧，眾官兵見淫僧在廟外繞圈，捉回去見太守。

古代，凡犯淫者，以竹籠裝後拋入河中，作為懲罰，同時警戒後人。淫僧也不例外，將他裝入竹籠，命人抬到黃河邊，臨走之前，方小姐也作一詞，請父親念給淫僧聽，以消淫僧之孽障，太守念道：

『山西竹，巧匠作為籠，留與淫僧藏法體，碧潭深處伴蛟龍，方知色是空。』

然後將竹籠抬到岸邊，拋下急流中，衝入大海，讓蛟龍充飢。

＊淫人妻子 妻子被人淫（故事四）

李家駿山東歷城人氏，以販賣烏棗為生，經常到鄰鎮做生意。有一次，見鄰鎮郭永壽的妻子年輕美貌，乘郭永壽不在家，誘騙郭妻回家，不料回到家中，發現自己的妻子已經被別人拐跑了，據鄰居說，妻子跟別人私奔的日子，正好是李家駿私誘郭妻的同一天，李家駿並不因此醒悟因果報應的天理，反而暗自慶幸，幸虧帶郭妻回家，否則豈不成了寡佬。

由於郭妻本質楊花水性，過了不久，又跟一位比李家駿年青的人私奔了。正當李家駿自嘆無奈之時，郭永壽因妻子失蹤，一路查訪追尋到李家，並且到衙門控告李家駿誘拐他的妻子。但是由於郭妻已再次跟別人私奔，李家駿自恃郭永壽沒有證據，故堅持不承認曾經誘拐郭妻一事。

郭永壽無可奈何，只可作罷。聽鄉人說附近關聖帝君廟內有乩筆扶鸞，十分靈驗，就請鄉人帶他到廟中請示，聖帝降乩示詩批說：

『鴛鴦夢好兩歡娛，記否羅婦亦有夫；

今日相逢須一笑，分明依樣畫葫蘆。』

郭永壽見詩文，默默無語低下頭，慚愧地離開。陪伴他到廟裏去的鄉人見狀，猜想郭永壽之妻子，必是他以前也是誘拐得來的。可見：『誘人妻子者，妻子被人誘』天理昭昭。

謹以本書之功德迴向給贊助出版的善心人士，並祈求國泰民安，社會風氣日漸改善，人人增長福慧，身體健康，事事順利，祈求皆如願。

本會全體義工在此致萬分感謝，共襄善舉，多謝。

第八章：文昌帝君顯靈故事三則

※ 正氣書生 名題金榜（故事一）

書生曹芬，松江人氏。上京赴考，當天考試完畢，回到旅店中，晚飯後在房中點燈讀書。到了三更時分，突然進來一位少婦，坐在他床邊，曹芬見了驚異萬分，急忙往門外跑，想去朋友房間，但因漆黑不見五指，無法辨認方向，寸步難行。正猶豫間，忽然前面出現燈光，數人提着燈籠，曹芬沿着燈光，跟着眾人走，不一會兒，眾人轉到一間廟裏去，曹芬停住腳步，在門外往裏張望，只見廟內燈光通明，氣氛肅穆，正是文昌帝君的廟堂。接着聽到聲音宏亮地讀念今年新科中榜的名單，曹芬於門外靜聽其名單，念至第六名時，文書官稟告帝君說：『此人最近犯邪淫之罪，應當削去他的功名。』帝君說：『今晚曹芬，不貪女色，拒絕寡婦勾引，正氣可嘉，將他填補好了。』曹芬聽了暗自驚喜。等到放榜，曹芬果然考中第六名。

所以有詩讚曰：

『本是無名復有名，浩然正氣鬼神敬；

富貴窮通全是德，封妻蔭子步高陞。』

※ 遊船拒美色 延壽功名顯（故事二）

清朝順治甲午年，書生湯聘，溧水縣人，赴省城應試，於旅店中患重病，半夜死去，冥冥之中，感覺到靈魂從頭頂上出來，接着飄蕩到南海普陀山，求觀世音菩薩指引救度，菩薩指示他說：『可往文昌帝君廟，求帝君查明功名壽元。』於是又飄往文昌帝君廟，求問帝君，帝君查完功過簿之後說：『你的壽命雖然已盡了，但是三年前春天，你乘船遊玩時，船上一位美女，見你文雅清秀而動情，百般親近，要與你苟合（註——苟合：無婚姻的結合），被你正色斥責嚴拒，正氣感動天庭神明，因此積下陰德，上天賜予你延壽，同時嘉賜你功名。』帝君又再鄭重叮嚀：『今後更應廣積陰德，勸戒世人勿犯邪淫虧損陰德，現今人心險惡，監察神每月登記善惡文簿，上呈天庭，故此善惡之報甚速，現世即報應，無須等待到下世才報應。』

諭訓完畢，湯聘死而復生，自此之後加倍積德勤學，六年後中狀

元，功名顯貴。後人詩讚曰：

德力大如山，正氣鬼神欽，不怕陽壽盡，延壽好前程；
上天賜富貴，重生享美名，辛丑中狀元，苦海渡慈航。

※ 痛改淫念 重獲功名（故事三）

明朝正德年，書生趙永貞，相命先生曾對他說：你前世積德，今年廿三歲，可以考中解元（註——解元：鄉試第一名），如果今世再勤於修善積德，後福將不可限量。

但是，考試之後，竟然榜上無名，悶悶不樂。於是到文昌帝君廟中祈夢，當晚夢中見文昌帝君嚴詞責備他：『你原本應該中解元，但是你曾偷窺女婢更衣，以淫語調戲鄰家少女，所以功名被除去。』趙永貞爭辯說：『雖然如此，但是並無姦淫。』帝君說：『凡是心有淫念，目邪視，口邪言，均屬淫行，幸得尚未淫交，倘若能夠真心悔改，修善積德，廣勸世人戒淫，將功贖罪，功名可以恢復，後福無窮。』趙永貞聽後，大悔大悟，伏首痛哭，立誓說：『從今日起，絕不動淫念，不視淫色，若再犯，願受懲罰身首異處。』帝君見趙永貞真誠悔改，用筆指點

趙永貞的心口，永貞驚醒。從此謹言慎行，處處警惕自己，萬惡俱斷，眾善奉行，三年後考中解元，於是更加感激帝君恩德，力行善事，刊印戒淫養生保命善書流傳勸世，四年後，官至侍郎、「藩牧伯」（古時州長）。

啟事

歡迎各商場、商鋪來電索取善書及勸世格言，擺放於商場、商鋪內，方便市民獲得；為推廣善書，挽回頹風，扶持正氣，造福社會，廣結善緣，共襄善舉，功德無量！

※ 攝心不散不亂

一個人若是遇美色當前，而心若止水，不起愛慾之心念，那麼這個人一定是深有「道學素養」，不然就是一個品德高超之士，這種人不論他走到那一個地方，所有的鬼神都會禮敬十分。一個人若是心存太多的邪念、雜念、怒火、貪妄、嫉恨、不滿，那麼心地就如同「一團烏煙瘴氣」，鬼神看了，都會討厭他，而且會霉運當頭，諸事不順，寫書人絕不是在恐嚇你，若有心存此種邪念、雜念、怒火、貪妄、嫉恨、不滿念頭太多的人，須自我檢點改進，否則你的人生旅途，會永遠的坎坷不平。

要如何攝心？如何使「心」不散不亂？如果你尚未悟得三教聖人的心法，那就有需要時時看一些修心養性之書，吸收道德的營養素，久而久之，道德的營養素吃多了，那麼你的心地就會健康強壯，至少你也可以達到「思無邪」的境界。你若能悟得三教聖人的心法，再加上道德營養素的補充，不須花費太多年的光陰，你即可脫胎換骨了。心的本體是空的、虛的、無的，祇因為有思慮、言行、做作這些變化，所以才會感到有自己的存在，正因為你把這些思慮、言行、做作的作用，當作是你

自己本身，而未發覺到這些作用變化的本體是空、虛、無，因此永遠找不到自己。哈哈！正是「貪看天上月，失卻掌中珠」，難道不是嗎？你祇知道貪戀肉身及沉迷意識的好壞之感，因而迷失了自己的靈性，見不到自己，唉呀！你的肉身怎麼會是真呢！死了埋了，過不了幾年就白骨一堆了。

現在就教你一招：先靜下心來，然後眼睛向內看自己的五臟六腑，耳朵向內聽自己的「心」聲，有沒有看到了什麼？聽到了什麼？根本就是空空洞洞的，什麼也沒有看到聽到，而此空空洞洞就是心的本體。你若能守此空洞的本體，就可學「攝心」，如何攝？才是守呢？向內看向內聽，即是守也。此守非以意識來守此空洞，而是以覺來守住空洞本體，體會得到嗎？一顆能成為棟樑之材的樹木，最少也須十年或二十年的時間，那麼你想要使「攝心不散不亂」的功夫，能夠純熟自然，當然也不是短期間就能垂手可得的，請讀者須要有恆心及耐心的磨練，日積月累，自然會開花結果的，果實成熟了，又甜又香又可口，不是嗎？

第九章：養生保命守則

『養生』是一門學問，『養生』二字的含意，就是『養生保命』。『養生學』在古代的東周開始，至今已有一千多年歷史。荷蘭學者高羅佩曾經讚嘆說：『古代中國人的性生活，從總體上說是健康正常的。』

『養生』又稱為『養腎』，因為中醫學認為腎藏精，是維持正常性功能的臟器，腎在生命中有重要地位，而房事過度，是會傷害腎臟的。所以生活放蕩，『貪食者傷脾傷氣，貪色者傷腎傷精血』，其害無窮。

男女青年到了適婚年齡，正式結為夫妻，適度的對身體是健康的；放縱慾求，對慾求不予控制，則勢必傷害身體。

一：結婚的年齡不宜太早

一定要身體發育成熟之後才可以結婚，養生專家都反對過早開始性生活，認為『男子破陽太早，則傷其精氣，女子破陰太早，則傷其血脈』。在身體生長發育到『陰陽充實』之後才開始性生活，這樣不僅對自身健康有好處，對兒女的健康也有好處。所以，『男子三十而婚，女子二十而嫁』的說法，是有道理的。

男子過早結婚，雖然生殖系統已經發育成熟，但是整個身體尚較幼稚，陰精尚未充實，容易出現相火妄動。年輕人自控能力差，易出現房事過度，陰虛精虧，有損健康。如果等到年齡三十左右，自控能力增強，思考問題較全面，有了婚後的責任感，就不致於肆意縱慾，陰精自保，為健康長壽打下基礎。

晚婚對優生優育有很大好處，關係到兒女的健康身體和智商。對於早婚婦女患病，較晚婚婦女生病難治。所以晚婚是『養生』的關鍵。

二：酒後不宜房事

酒性太熱，能煽動慾火，促使性慾亢進。而性生活又要消耗大量體力和精微物質。酒後行房，酒和色雙耗精血，猶如漏鍋盛湯遭猛火，必然傷害身體。

男女任何一方酒後精神亢奮，性慾亢進，常會對另一方有過份的性要求，甚至動作粗暴，傷害另一方的感情。

三：七情太過不宜房事（註：喜、怒、哀、懼、愛、惡、慾、

七種感情）

明朝名醫龔廷賢說：『忿怒中進行房事，精虛氣竭，發為疔疽；恐懼中行房事，陰陽偏虛，自汗盜汗，積而成癆。』都是說明情志不暢，七情太過時，體內氣血運行處於逆亂或壅滯狀態，精氣閉塞，性反應機能無法循序發展，如果這時行房則加重了氣血逆亂或壅滯，耗傷精氣。同時會使對方產生強烈的反感，造成性生理和性心理的雙重創傷，容易導致性慾低下、性冷淡等性功能障礙。

四：飽食後不宜房事

飽食後血液較多地集中在胃腸，大腦主要精力都放在消化方面。同時飽食後立即行房，全身緊張活動，大腦精力分散，必然影響消化，而且影響下一代的健康。而空腹行房，大傷元氣。

五：疲勞時不宜房事

疲勞包括體力和精神兩方面。疲勞過度而強行房事則精耗，精耗則腎傷，腎傷則髓氣內枯，腰痛不能俯仰。特別是新婚久別，遠道探親

者，不待體力恢復就行房危害更大。欲遠行不可行房，行房後走百里者病。走百里後行房必死。

清晨四時之後，身中陽氣初生，不宜行房，有損氣血，一次當百次。行房後勿即揮扇及飲冷凍飲料，若過度受涼，傷害身體。

◎行百里、房事者死

清朝末年，有一位青年與同窗好友進城應考，二人皆新婚不久。在城裏住宿了幾天，考期尚未結束，難耐寂寞，便與好友相約於當日考試下堂之後，結伴回鄉下，步行百餘里（約三十多公里），至晚上九時後抵家門。父親見兒子突然回來，知道兒子所為何事，於是故意怒斥：「一定是城裏惹事生非，才連夜趕回家來避禍，明天再以家法處罰。」

父親命家人將他雙手反綁，關在倉庫，從外鎖上。

第二天，父親較平日晚起，放出兒子，一言不發，也未加責罰。

這位青年興匆匆的回來，一進門父親就來了這一招，覺得又冤枉又畏懼，不過，撫心自問，的確沒有甚麼理由需要連夜趕回家的。平日父親治家嚴謹，此刻雖被放出，也不敢多加探詢或解釋，但是，內心始終不明白父親的心意。

當他到好友家催促進城時，才知道好友已死；入內見狀，頓時恍然大悟：父親故意冤枉他，把他關在倉庫，遲遲釋放，原來都是愛子深切，又不便明說，彼此尷尬，不得已才這麼做，實在用心良苦！運動乃為健身延壽，但切記在運動前後，必須節制男女熾燃之慾火。戒之！慎之！

六：惡劣環境不宜房事

人的性生理和居住的環境有密切關係。例如在佛寺、墓旁、廚房、廁所，在雷雨交加，或酷暑嚴寒等惡劣的環境下往往心情抑鬱，情志不舒，容易導致性功能障礙。

七：新婚的房事養生

青年人結婚後，有些人自恃精力旺盛，房事生活頻繁，久之必耗傷腎精，有損健康。特別是新婚期間，由於辦喜事的過度疲勞，房事後不
等體力恢復又重複房事，心臟興奮，心臟的負荷過大，容易發生虛脫。
據日本資料統計，突然死亡的人，有百分零點六是發生在性生活中。放
縱性慾，會導致內分泌失調，身體的免疫防禦功能減退，抵抗力下降，
新陳代謝失常，疾病增加，縮短壽命。

八：中年房事養生

人步入中年後，雖然精力充沛，但是腎臟的精氣已日漸衰弱，所以四十歲以上的男子更應該節制。中年人肩負家庭重擔，工作繁忙，平時要注意勞逸平衡，避免過度疲勞，處理好家庭、社會事務和人際關係，使自己保持心情舒暢，精神飽滿，氣血流暢。在情緒波動，情志異常，體力疲勞時避免房事。

九：老年房事養生

老年人隨着年齡增加，而且年壯之時已透支精力，臟腑功能明顯衰退，生殖器官和性功能逐漸退化，腎精漸虧，腎氣衰弱，常伴有慢性疾病，所以房事應根據身體情況而定。

老年人在日常生活中保持清心寡慾，情緒舒暢，心情開朗，早睡早起，散步、種花、養鳥、書畫、下棋，生活豐富多彩，保持良好的心情，保持夫妻間的恩愛，可以延緩衰老。老年人可以將性慾轉移其他運動健身。

老年人常出現腎虛症狀，如腰酸背痛、頭昏目眩、健忘失眠、疲倦乏力，可以請教中醫師服用抗衰老和補腎益精的中藥，千萬不要自己盲目的使用。

十：婦女三期房事養生

婦女在月經、懷孕、產婦期間，應特別注意房事養生，否則後患無窮。

一、月經期間房事易患婦科病，加重盆腔充血，經期延長，經血量增加，加重月經期不適，影響性功能和性慾，而且導致不孕。

二、懷孕期間婦女的氣血大都用來供養胎兒，身體其他部份氣血相對不足，邪氣容易乘虛而入。懷孕期間行房容易損傷胎兒，影響胎兒正常發育。

三、產婦期的生殖器官和身體健康狀況均未恢復正常，加上哺乳嬰兒，體力消耗大，睡眠減少，產婦體質較弱，這時行房很容易產生敗血症，如果不及時醫治，可以危及生命。所以產婦應該盡量避免性生活。

十一：春夏秋冬養生

一年四季的變化，不僅影響自然界的植物，而且影響人的房事。人的機體也是一個小天地，和自然界一樣有四季的變化，而且受自然界變化的影響。人應該根據四季的變遷來調節自己的房事，以適應自然界春、夏長、秋收、冬藏的變化規律。

✿ 春天，萬物復甦，自然界充滿生機，欣欣向榮，各種生物都處於生長繁殖的季節。在這百花齊放，鳥語花香的時節，人的生殖機能，內分泌機能也相對旺盛，性慾相對高漲，春天賦予人生發之氣，適當的性生活，有助人體氣血調暢，是健康的。必須注意，過份頻密，勢必損傷身體。羚羊在春季，有的過份交配，導致雙腳不能舉步，成為虎、獅的食物。

✿ 夏季，生物茂盛，花開結果。由於天氣炎熱，人體氣血運行加速，新陳代謝加快，身體處於高消耗的狀態。人應與其相應，保持心情愉快，情緒舒暢，避免過份激動，房事應適當減少。如果這時過度房事，無疑增加能量消耗，損傷陽氣，不利於身體健康。熱帶地區，長夏

無冬，平均氣溫三十度以上，人的壽命比溫帶、寒帶地區短得多，可以說明夏季房事過多有損健康。

✿ 秋季，秋高氣爽，秋風勁急，萬物肅殺。這時期，減少房事，以保精固神，蓄養精氣。

✿ 冬季，天氣寒冷，冰封雪飄，萬物閉藏，蟲蛇冬眠，養精蓄銳，以待來年春天生長發育。人也不例外，冬季氣溫較低，人的新陳代謝也隨之降低，與此相應，適當節制房事，以保養腎陽之氣，使精氣內守，避免耗傷精血。

所以，如果能夠根據季節不同，適當調整房事，對防止性功能障礙，保證身體健康有一定幫助。

十二：保養腎臟

中醫認為腎臟是和性生活關係最密切的臟器，腎臟強，則性能力強，腎臟弱，則性能力差。同時，性行為也是最容易造成腎臟損傷的行為，性生活過度頻繁，首先受損害的是腎臟，而腎又是全身健康關係最為重要的器官。腎臟的職能是藏精，五臟六腑的精氣皆源於腎，腎臟一

且虧損，則五臟六腑、氣血陰陽都要受到影響，致使百病叢生。

人們可以隨時發現到如果是縱慾無度的人，面色晦暗無光澤，肌肉鬆弛頭髮乾枯，雙目無神，腰肢酸痛，雙足乏力，夏怕熱，冬畏寒，精神疲乏，小便頻數等等未老先衰的症狀，這些都是腎臟受損的緣故。所以自古以來，中醫十分重視保養腎臟，而保養腎臟首要的是注重房事的種種戒忌。除前述結婚不宜太早、房事不宜過度頻繁等等之外，還要注意下列三點：

第一點：心要正、忌意淫

耳聽色情歌詞，目視色情影帶，胡思亂想，淫念不絕，日思夜想，經常如此，受害必大。

對於未婚青年而言，由於願望得不到滿足，以致心煩失眠，遺精早泄，精神萎靡，甚至頭暈耳鳴，腰肢酸痛，心悸健忘等等。

對於已婚者來說，由於淫念太多，必致房事過度，損傷腎元，造成面色晦暗，腰膝酸軟，頭暈眼花，遺精陽痿等諸症叢生。

現代社會受西方文化開放的影響，報刊、雜誌、電影、錄影帶

的內容，充斥着性引誘、性挑逗。必須加強文化修養，確立健康的性觀念，嚴肅的態度，正心養性，課餘或者業餘的時間參加體育運動，習字練琴，種花養魚，參加探訪孤兒院老人院等公益活動，提高個人的情操，置身於高雅的文化藝術生活之中，決不踏足色情場所，決不看色情書刊、影帶。

第二點：嚴禁手淫

手淫者往往是喜歡聽色情歌、看色情影帶，胡思亂想，淫念紛紛，造成性慾衝動頻頻。慾火燥動時，則以手淫解慾，求得片刻快感。染上手淫習慣之後，往往次數日益增多，欲罷不能，難以自制。當出現不良後果之後，又惶恐不安，精神萎靡，失眠、頭痛、頭暈、心悸、腰酸、肢軟、陽痿等等病症接踵而來，嚴重地影響學習和工作。

第三點：食慾、性慾是人的兩大生理慾望。

食慾促使人去覓取食物，保證身體的生存；
性慾促使人去尋找性伴侶，延續種族的永存。

婚姻嫁娶，生兒育女，這不僅是個人的生活問題，不只是關係個人的健康長壽，更關係到家庭、後代和社會的繁榮、祥和安寧等等深遠的意義，必須認真對待和重視，並且在日常生活中努力做到最好，也是每個人對家庭、社會盡職和貢獻。

戒貪色小故事

宋朝的包宏齊，官拜朝廷密使，年高八十八歲，耳目聰明，滿面紅光，皮膚潤澤，精神飽滿，健步如飛。當時宰相賈似道，非常仰慕包宏齊身體如此強健，於是向包宏齊請教養生之術，包宏齊說：「我有一服養生藥丸，乃是不傳之秘方。」賈似道再三要求其公開秘方以益眾生，包宏齊見賈似道真誠懇切，才微笑回答說：「幸虧是我吃了五十多年的養生獨睡藥丸」。令滿座百官聞之捧腹大笑不已，真正醒悟到要強健長壽，清心寡慾乃人生養生唯一秘方。勝於皇帝的任何御製補品。

養氣

少思慮以養心氣，寡色慾以養腎氣，常運動以養骨氣，戒嗔怒以養肝氣，薄滋味以養胃氣，省言語以養神氣，多讀書以養膽氣，順時令以養元氣。

◎貪色犯淫者

十二種禍害

面對如花之貌，當存若姐若妹之心；未防者宜防失足，曾行者及早回頭。

福善、禍淫，報應之果，宛若影隨。見他人妻女生得美貌，便起了奸邪的私心，這個念頭一起，雖然沒有實事，也難逃鬼神的責罰。只因一切惡事，都從邪淫起，不知道利害，做此種罪孽，導致種種禍害，歸納如下，以指醒迷途。

一、害天倫：天地間男婚女嫁，納之以禮，乃天定的倫理。淫亂，不僅違背了人情義理，而且破壞人倫道德，淪為衣冠禽獸。

（註——人倫：人與人的正常關係。）

二、害人節：女性生命中最珍貴的是貞操。為了一時的慾念，而毀了她的貞節，其罪莫大。請設想如果是自己的親人、女兒、姐妹被人淫辱，內心有何感想？

三、害聲譽：任你再機密，終會被人知道，一旦臭名遠播，受人恥笑，有辱親戚朋友。

四、害門風：羞辱她的父母公婆、丈夫、兄弟姐妹，敗壞她的家風，令她一家大小沒臉見人，痛恨入心、入骨，等於殺她三代。

五、害性命：臭名遠傳，婦女因受辱致死，或她的丈夫憤恨而死，或丈夫殺妻子，或婦人殺親夫，或丈夫殺姦夫，或奸人被眾人公誅等等悲劇，如此僅為一時的歡樂，而鬧出人命，終生受良心的責備或受法律的制裁。

六、害風俗：社會上有這種廉恥喪盡人面獸心的人，無知青少年以此作為榜樣，助長淫亂歪風，誤人子弟，破壞社會安寧。

以上六害，是害人。

七、害心術：淫念一生，種種惡念都生，如幻妄心、貪戀心、妒嫉心糾纏不停，心意邪惡之罪最重。

八、害陰德：上天在冥冥中，有安定人的道理，以良善的本性，做人的根本。如果做亂了常道、敗德喪行、傷天理、滅良心的事，陰德毀滅殆盡，便要墮入地獄、畜生的惡道受苦。

九、害名利：感應篇說：上天有專門鑒察人間善惡的「三台星」與「北斗星」，而人自身有「三尸神」及「灶神」，都在隨身觀察人的過錯。人在夜深人靜或暗室做壞事，上天那有不知道的理由。所以說：因好色慾而名必敗，因好色慾而利必喪。

十、害壽命：鬼神削奪人的壽命，尤以犯淫惡的最為明顯，何況慾火焚燒，精神竭盡，骨髓乾枯，必受勞病死，或生惡瘡、病毒死、精竭死等等惡報，所以好色者不得好死、早年夭折。

十一、害祖先：祖先相傳的血脈因此而斷絕，自己一生福份被削盡，敗壞了家聲，絕了祭祀。

十二、害妻女：妻子被人淫亂，是因自己淫亂人妻女的結果，把妻子去

還債，女兒去當娼妓等報應。這不但在書上能看到，在現實社會裏隨處可以見到淫亂的速報惡果。

這六害是害自己

以上共十二害，都可以從格言裏『鑑往知來』，更兼親眼目睹，希望我們認清禍患的來源，警惕自律自愛，免受色情迷昧而失去理智。

* 流通善書效用：

一、祈福流通：求名、求利、求子、求壽者，如能隨力印施，所願必遂；若因親人病祈痊，許願印施善書者，果有誠心，靈應更捷。

二、懺罪流通：人生在世，誰能無過？但是上天不加罪於肯悔過之人，須及早真誠懺悔，以流通善書來勸戒世人，其罪自消。

三、吉慶流通：每逢喜事、生日之賀禮，以善書作為禮品，其意義價值更為珍貴，功德無量。古語云：

『傷人以惡言，甚於利劍；

贈人以良言，勝過金銀。』

普願世人，以贈善書為時尚，庶可移風易俗。

四、讚歎流通：富者以金銀為施，貧者以語言為施，倘逢親友宴會，鄰里聚談，宜引善書中好人好事，讚揚歎美，扶持正氣。

五、勸讀流通：讀善書得善報，可以促進身心健康，故勸人讀善書的功德甚大。如孩子誦二十四孝經，能增智慧、益福壽，歷驗不爽，餘此類推。

六、書法流通：善於書法者，凡遇求書法文字者，必選勸世警句而寫之，實是敦己品而正人心，功德至鉅。

七、印刷流通：淫詞艷曲，傷風敗俗，必須付之一炬。而印贈善書，公之天下，使舉世漸仁行義，受益者數以千萬計，乃是行一善如同行千萬善，因此印贈善書，乃是最佳的善舉。

◎ 本會並無派員外出募捐、收款。如遇上情，請予拒絕，並報警處理，及通知本會。

編後語

世人受七情六慾所困縛，沉淪苦海，朝朝暮暮無法自拔，有賴善書以啟發心靈，走出迷惘。若能推廣流通，由城市到鄉村，由香港到海外，維持世道，挽回人心，扶持正氣，功德之廣大，實是無法衡量。

若捐資助印者，開通法橋，弘揚中華文化，廣施寶筏，普度有緣，其心量廣大，實不可思量，故其功德之廣大亦不可思議。『養生保命集』戒淫一書，由香港『中華道德學會』於二零零二年二月十九日重新編印勸世，凡需要者，皆可免費索取。然為保持本書長久印贈，有賴社會善長仁翁，賢達之仕捐資助印。



安份無虧勝有錢
養生惜命修天德
寡慾延年第一仙
淡然處世免熬煎

道德弘揚遍九州
文昌戒色功名顯
顏風挽轉度迷流
呂祖除淫上道樓

春宵夢短氣消磨
撲火蠶蛾身自滅
色裏逃生幸福多
暗室虧心墮網羅

A decorative border consisting of a dashed line that forms a large, irregular shape. Along this line, several butterflies and bees are illustrated in flight, moving in a clockwise direction. The butterflies have detailed wing patterns, and the bees are shown in profile.

敬請踴躍發心

參贊各項慈愛親善的聖舉！

至誠歡迎您慈心

加入淨化社會的行列！



善

人為善

福雖未至

禍已遠離

人為惡

禍雖未至

福已遠離

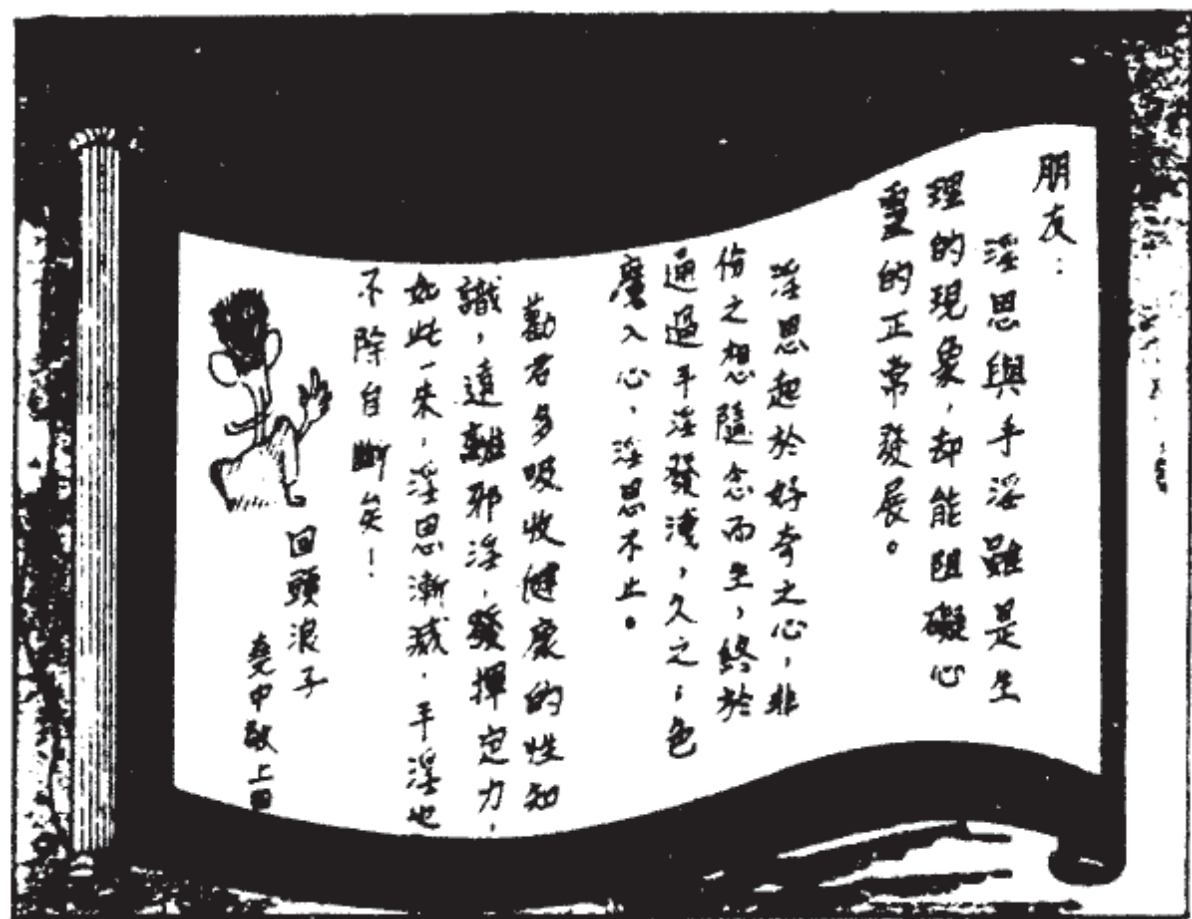
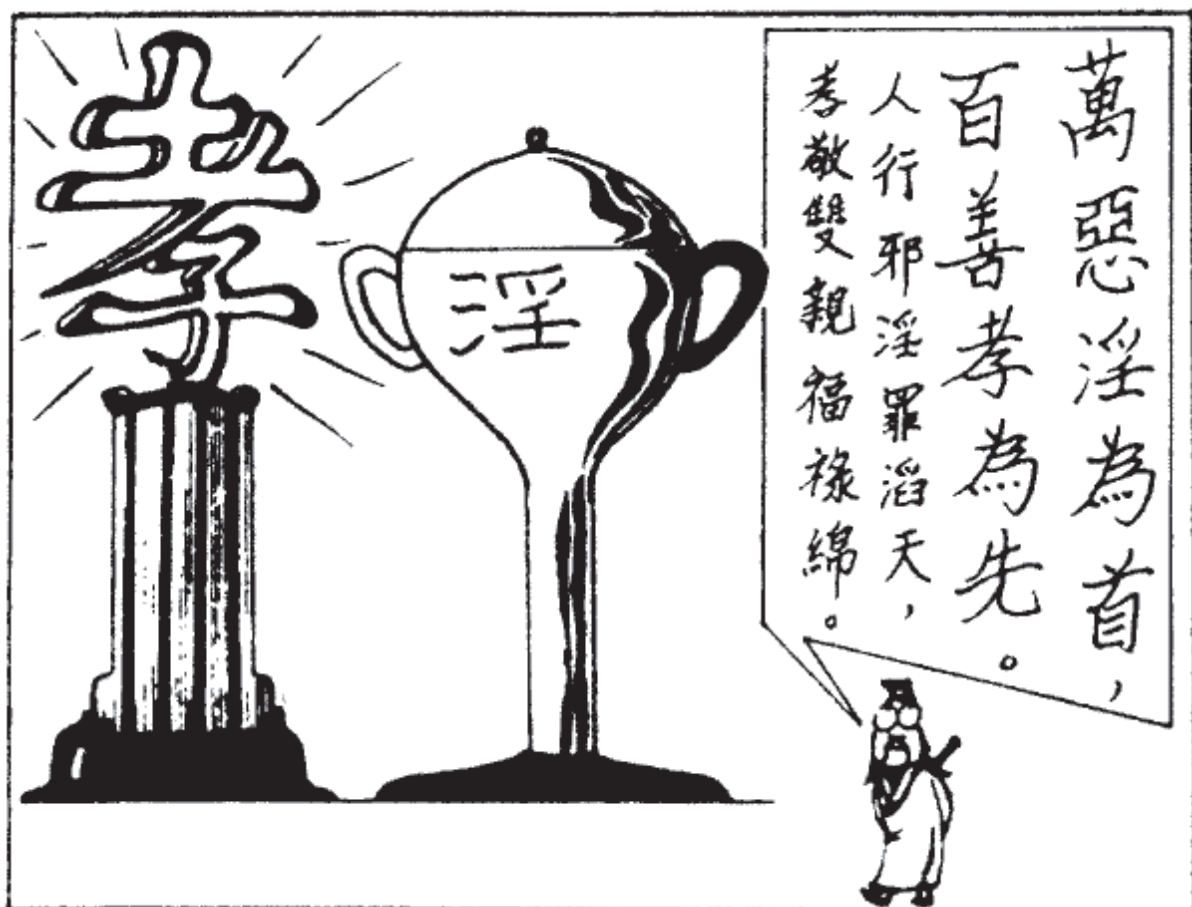
名言篇

牛哥畫

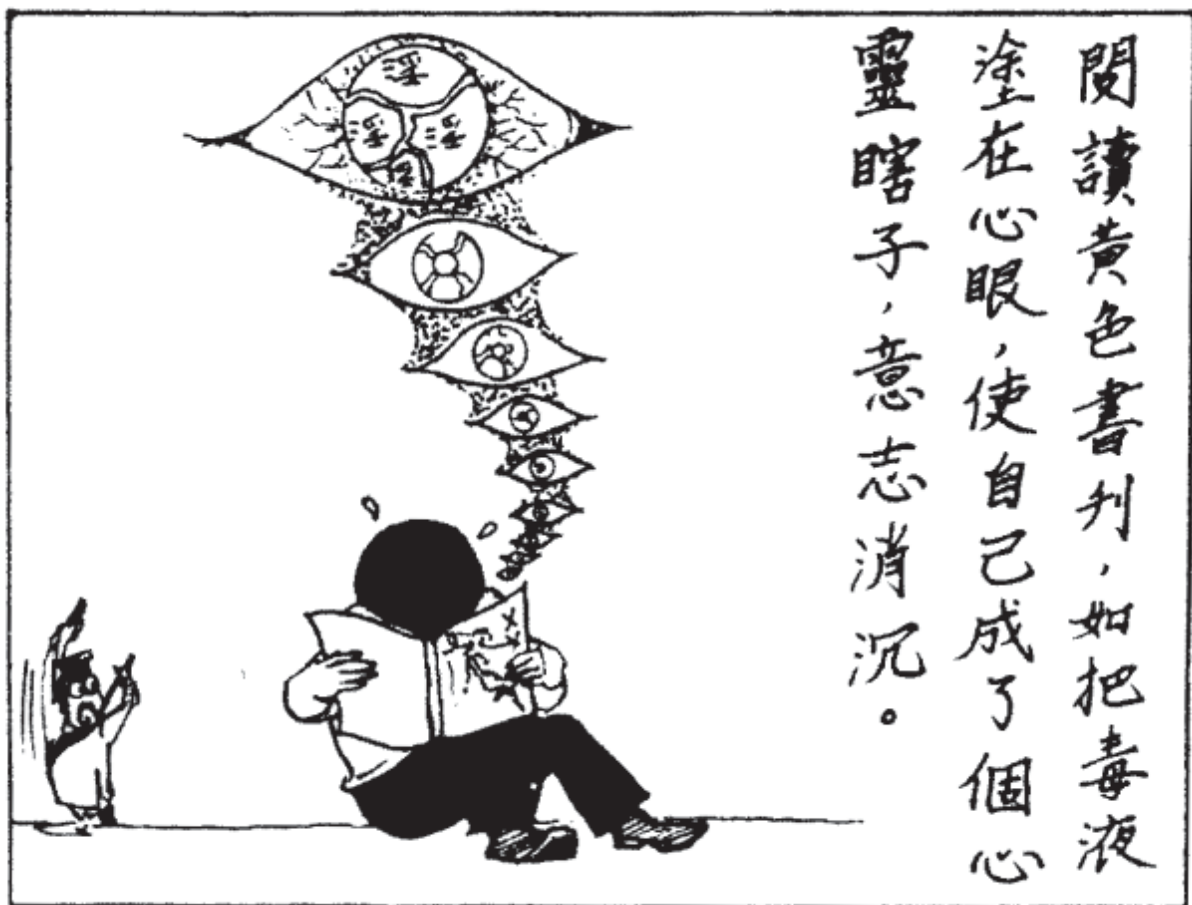
社會有可怕的一面，
青年人別自己掉進
去。



牛哥







出賣靈肉的女人，或是
自願，或是被迫，多少
帶有前世業報；唯多
行善念佛，方能消滅
罪孽。



身為女人，當知引誘男人
行淫，有損女德，不可為
呀！避之！！戒之！！

