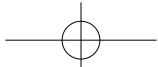
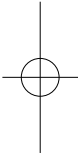
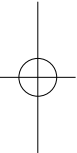
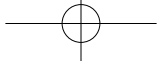


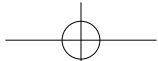
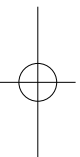
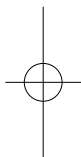
# 壽康寶鑑擷錄

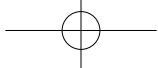
佛陀教育基金會  
印贈





本書第三頁至第五十二頁是將印光法師所編《壽康寶鑑》中有關兩性生活的重大禁忌擷錄出來，第五十六頁至第一〇三頁是將印光法師文鈔中有關生兒育女的開示擷錄部分，是居家的重要寶典。至於戒邪淫的福善、禍淫、悔過、同善、養生等公案實例則請詳閱原書（壽康寶鑑），定能知所警戒。



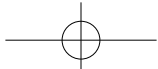
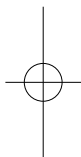
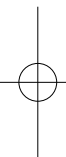


## 壽康寶鑑序

人未有不欲長壽康寧。子孫蕃衍。功業卓著。吉曜照臨者。亦未有欲短折疾病。後嗣滅絕。家道傾頹。凶神蒞止者。此舉世人之常情。雖三尺孺子。莫不皆然。縱至愚之人。斷無幸災樂禍。厭福惡吉者。

而好色貪淫之人。心之所期。與身之所行。適得

壽康寶鑑序

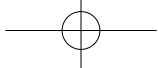




壽康寶鑑擷錄

其反。卒至所不欲者悉得。而所欲者悉莫由而得。可不哀哉。彼縱情花柳。唯此是圖者。姑勿論。即夫婦之倫。若一貪湏。必致喪身殞命。亦有并不過貪。但由不知忌諱。忌諱種種詳示書後。此不備書。冒昧從事。以致死亡者。殊堪憐愍。

以故前賢輯不可錄。備明色欲之害。其戒淫室欲之格言。福善禍淫之證案。持戒之方法日期。忌諱之時處人事。不憚繁瑣。縷析條陳。俾閱者



知所警戒。其覺世救民之心。可謂懇切周摯矣。而印光復為增訂。以名壽康寶鑑。復為募印廣布者。蓋以有痛于心而不容已也。

一弟子羅濟同。四川人。年四十六歲。業船商于上海。其性情頗忠厚。深信佛法。與關綱之等合辦淨業社。民國十二三年。常欲來山歸依。以事羈<sup>4</sup>未果。十四年病膨脹數月。勢極危險。中西醫均無效。至八月十四。清理藥帳。為數

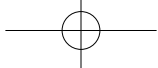
壽康寶鑑序



壽康寶鑑摺錄

甚鉅。遂生氣曰。我從此縱死。亦不再吃藥矣。其妾乃于佛前懇禱。願終身吃素念佛。以祈夫愈。即日下午病轉機。大瀉淤水。不藥而愈。光于八月底來申。寓太平寺。九月初二。往淨業社會關網之。濟同在焉。雖身體尚未大健。而氣色淳淨光華。無與等者。

見光喜曰。師父來矣。當在申歸依。不須上山也。擇于初八。與其妾至太平寺。同受三歸五



戒。又請程雪樓。關綱之。丁桂樵。歐陽石芝。  
余峙蓮。任心白等諸居士。陪光吃飯。初十又請  
光至其家吃飯。

且曰。師父即弟子等之父母。弟子等即師父之兒  
女也。光曰。父母唯其疾之憂。汝病雖好。尚未  
復原。當慎重。惜未明言所慎重者。謂房事也。  
至月盡日。于功德林開監獄感化會。彼亦在會。  
眾已散。有十餘人留以吃飯。彼始來。與司帳者

壽康寶鑑序



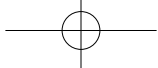
壽康寶鑑摭錄

交代數語而去。其面貌直同死人。

光知其犯房事所致。切悔當時只說父母唯其疾之憂。未曾說其所以然。以致復濱于危也。欲修書切戒。以冗繁未果。九月初六至山。即寄一信。極陳利害。然已無可救藥。不數日即死。死時關網之邀諸居士皆來念佛。其得往生西方與否。未可知。當不至墮落耳。

夫以數月大病。由三寶加被不藥而愈。十餘日





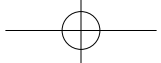
閒。氣色光華。遠勝常人。由不知慎重。悞犯房事而死。不但自戕其生。其孤負三寶之慈恩也甚矣。

光聞訃。心為之痛。念世之不知忌諱冒昧從事。以致殞命者。其多無數。若不設法預為防護。殊失如來慈悲救苦之道。擬取不可錄而增訂之。排印廣布。以期舉世咸知忌諱。不致悞送性命。一居士以母氏遺資千六百元。擬印善書施送。光

壽康寶鑑序



令盡數印壽康寶鑑。以拯青年男女于未危。則以羅濟同一人之死。令現在未來一切閱此書者。知所戒慎。并由展轉流通。展轉勸誡。庶可舉世同享長壽康寧。而鰥寡孤獨之苦況。日見其少。如是則由濟同一人之死。令一切人各得壽康。濟同之死。為有功德。仗此功德。回向往生。當必俯謝娑婆。高登極樂。為彌陀之弟子。作海眾之良朋矣。



孟子曰。養心者莫善于寡欲。其為人也寡欲。雖有不存焉者寡矣。其為人也多欲。雖有存焉者寡矣。康健時尚宜節欲。況大病始愈乎。

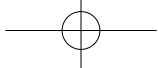
十年前一鉅商之子。學西醫于東洋。考第一。以坐電車。未駐而跳。跌斷一臂。彼係此種醫生。隨即治好。凡傷骨者。必須百數十日不近女色。彼臂好未久。以母壽回國。夜與婦宿。次日即死。此子頗聰明。尚將醫人。何至此種忌諱。慳<sub>凡</sub>

壽康寶鑑序



然不知。以俄頃之歡樂。殞至重之性命。可哀孰甚。

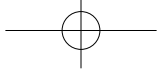
前年一商人。正走好運。先日生意。獲六七百元。頗得意。次日由其妾處。往其妻處。其妻喜極。時值五月。天甚熱。開電扇。備盆澡。取冰水加蜜令飲。唯知解熱得涼。不知彼行房事。不可受涼。未三句鐘。腹痛而死。是知世之由不知忌諱。冒昧從事。以至死亡者。



初不知其有幾千萬億也。而古今來福最大者。莫過皇帝。福大壽亦當大。試詳考之。十有八九皆不壽。豈非以欲事多。兼以不知忌諱。以自促其壽乎。而世之大聰明人。每多不壽。其殆懵懂于此而致然乎。

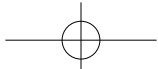
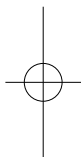
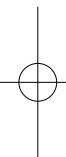
光常謂世人十分之中。四分由色欲而死。四分雖不由色欲直接而死。因貪色欲虧損。受別種感觸間接而死。其本乎命而死者。不過十分之一二而

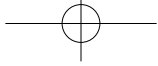
壽康寶鑑序



已。

茫茫世界。芸芸人民。十有八九。由色欲死。可不哀哉。此光流通壽康寶鑑之所以也。願世之愛兒女者。以及為同胞作幸福防禍患者。悉各發心印送。展轉流傳。俾人各悉知忌諱。庶不至悞送性命。及致得廢疾而無所成就也。彼縱情花柳者。多由自無正見。被燕朋淫書所悞。以致陷身于欲海之中。莫之能出。若肯詳

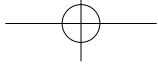




閱。則深知利害。其所關於祖宗父母之榮寵羞辱。與自己身家之死生成敗。并及子孫之賢否滅昌。明若觀火。倘天良尚未全昧。能不觸目驚心。努力痛戒乎。

將見從茲以後。各樂夫婦之天倫。不致貪欲損身。則齊眉偕老。既壽且康。而寡欲之人恆多子。而且其子必定體質強健。心志貞良。不但無自戕之過失。決可成榮親之令器。此光之長

壽康寶鑑序



壽康寶鑑擷錄

時馨香以禱祝者。願閱者共表同心。隨緣流布。  
則人民幸甚。國家幸甚。

民國十六年丁卯季春常慚愧僧釋印光謹撰





## 保身廣嗣要義

褚尚書廣嗣說。古者男子三十而娶。女子二十而嫁。欲其陰陽完足。故交而孕。孕而育。育而壽。後世不能遵。男未滿十六。女未滿十四。早通世故。則五臟有不滿之處。後來有奇怪之病。是以生多不育。民多夭亡。總因未知為人父母之道。此道關係不小。卻是為父者不便教子。為師者不

保身廣嗣要義

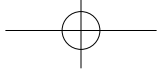


壽康寶鑑插錄

便傳弟。後來始覺。悔之晚矣。特以粗淺之言。  
欲使後生都曉。

凡女子十四歲後。經水每月一來。三日方止。總  
以三十日來一次為正。若二十幾日便來。或三十  
幾日方來。便為經水不調。多難得子。故須服  
藥。先調女經。經調然後夫婦相合。須待經血三  
日已淨之後。方可行之。

袁了凡云。凡婦人行經將盡。只有一日細細細之



候。謂春意動也。但含羞不肯言。為丈夫者。平日密告之。令其至此自言。可以一舉而得。

張景岳云。男女交媾成胎者。精血還是後天有形之物。而一點先天無形之氣到。然後成孕。男子先天之氣勝。多生男。女子先天之氣勝。多生女。正在兩氣齊到。適逢其會處分也。但女子非情動之極不易到。到則子宮必開。吸而受孕矣。但恐男子精薄不能成胎。施於無用耳。

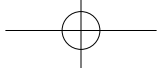


故上等者保精數月纔一行。古云。寡慾多生子是也。

中等者待女子經淨之後則行。或月明朗無風雨之夜亦可。平常之日。不近女身。或另一房。另一床。另一被。不唯生子易成。自己身體亦保。

若下等者不論時日。或三五夜一次。此人必成內傷。

又有下而又下者。夜夜一次。或一夜兩次。如此



亡命之徒。必定精如水薄。不久得暴病而死。

凡朔望先夜。不可行。

五更半夜。身中陽氣初生。一次當百次。不可

行。

身有小病。不可行。

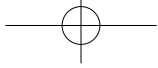
輕病變重。  
重病必死。

醉飽之後。坐船走路。二三日內不可行。

大風大雷。大冷大熱。日蝕月蝕。神前樞後。持

齋祭祀。日月燈燭光照。不可行。

保身廣嗣要義



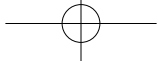
壽康寶鑑摺錄

庚申日。甲子日。本命生辰日。每月二十八日。

人神在陰不可行。

且男女交姤。與夢遺之後。三五日內。莫下冷水。不可沾一切冷飯食。不可吃涼藥。如必要服藥之病。寧可對醫明言。猶之孕婦。不可全靠勸脈。庶不誤事。

暑天不可貪涼。冷天不可冒風雨。若犯之。必有厥陰之證。男縮陽。女縮乳。四肢冰冷。肚疼而



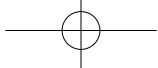
死。雖參附不救。女子行經體虛者。禁忌亦同。又如小產。大半由夫婦不謹。三五月內明產。人得而知。一月半月內暗產。人多不知。蓋一月屬肝。肝主疏泄。夫婦不謹。常有前半月受胎。後半月已墮而不知者。甚有屢孕屢墮。肝脈屢傷。遂至終身不孕者有之。凡婦人受胎後。謹戒不犯。百不失一。況子在腹中。賴母經血保養。交媾一次。胎元便損一次。



倖得生下。病患必多。痘證必險。多難養成。世之愛子者。多方隄防保全。至十六七歲。根本不傷。一生少病。那知在母腹中。早已受此傷慘。出世不得成人。是誰之過。豈不痛哉。

有用丸散入宮而種子。豈精血中更容渣滓混合乎。古語云。種子而生子。斷筋穿骨死。甚言種未必生。生未必育。徒造孽也。是皆為父母之道。昔者樂與人言。今老矣。不能徧及。作





此以代口傳。世人各知自愛。以愛其子可也。

◎孫真人曰。人身非金鐵鑄成之身。乃氣血團結之身。人於色慾不能自節。初謂無礙。偶爾任情。既而日損月傷。精髓虧。氣血敗。而身死矣。

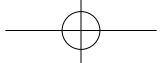
蓋人之氣血。行於六經。一日行一經。六日而週六經。。太陽。陽明。少陽。太陰。少陰。厥陰。是謂六經。故外感之最輕者。必以七日經盡而汗解。蓋氣血一週也。

保身廣嗣要義



人當慾事濃時。無不心跳自汗。身熱神迷。蓋因骨節豁開。筋脈離脫。精髓既洩。一經之氣血即傷。

一經既傷。必待七日氣血仍週至此經之日。方能復元。易云。七日來復。即休養七日之義。世人未及七日而又走洩。經氣不能復元。一傷再傷。以致外感內虧。百病俱起。人皆歸咎時氣。指為適然之病。不知非一朝一夕之



故。其所由來者漸矣。由於未能謹守七日來復之義也。

今立限制。以為節慾保身之本。

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。則宜二十八日一次。

五十歲時。則宜四十五日一次。

至六十歲時。則天癸已絕。不能發生。

男子二八而天癸至。

保身廣嗣要義



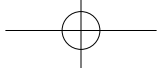
### 壽康寶鑑擷錄

十六歲也。八八而天癸絕。六十四歲也。女子二七而天癸至。十四歲也。七七而天癸絕。四十九歲也。天癸者。天一之水。謂精髓血脈流通宣洩。可以發生也。天癸絕則不能發生矣。

**急宜斷色慾。絕房事。固精髓。以清潔閉藏為本。萬不可走洩矣。**

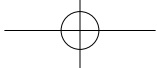
以上限制日期。專指春秋兩季而言。若冬夏兩季。一則火令極熱。發洩無餘。一則水令極寒。閉藏極密。即少年時。亦以斷慾為主。

否則二十歲時。或可十四日一次。三十歲時。或可二十八日一次。四十歲時。或可四十五日



一次。至五十歲時。血氣大衰。夏令或可六  
日一次。冬令則宜謹守不洩。蓋天地與人之  
氣。冬令閉藏至密。專為來春發生之本。尤重  
於夏令十倍也。依此者。可卻病延年。違此者。  
必多病促壽。

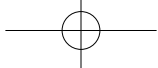
◎王蓮航曰。昔蓮池大師謂王大契曰。明明安毒  
藥於惡食中。是殺之慘也。暗暗安毒藥於美食  
中。是慾之慘也。



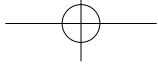
壽康寶鑑擷錄

嗚呼。往古來今。才人志士。所志鮮成。類多無壽。殆以多慾而致然也。

彼於事前。亦知自愛也。也於事後。亦知追悔也。及乎慾心一熾。而壯志遂泯。以為一次當無傷。以後當不再及。以後又作如此想。至次次皆作如是想。慾以縱而愈熾。以至不能自制。無可奈何。由是而精竭矣。體弱矣。病矣。死矣。



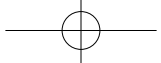
故事前自愛無益也。事後追悔無及也。須于將  
行事時遏止之。亟思此事果有何趣。事後當  
有何害。不禁啞然失笑。嗒然喪氣。嗒  
夫過一時之欲。伸畢世之志。才人志士。所  
當樂從也。彼或甘於下流。自促其生者。吾  
末如之何矣。謹按蓮師之言。蓋明明對已守  
歸戒者說。其告誡節慾。則非為邪淫也明矣。  
總之縱慾成患。家室尚然。何況狎邪漁色。



壽康寶鑑擷錄

則更自取滅亡。而甘淪於畜類也。可不哀哉。





## 保身立命守則

天地間節氣的變化，和人身氣血的流動，有著息息的關係，假如不能配合節氣而走洩了精血，那麼身體上臟腑氣血的流行，就會受到損傷。夫婦之間的相處，雖然是人倫之始，但如不能節制，以致常受疾病的侵襲，或於神明降鑒之期，淫污冒瀆，而陰遭削祿減年之禍。

保身立命守則

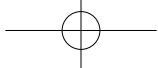


所以為了免使身心受損傷和受陰譴，應當遵守一些禁忌，以免誤犯。

◎每月初一、初八、十四、十五、十八、二十三、二十四、二十八、二十九、三十諸日為神明降鑒，察人善惡之期，宜齋戒不可行房，以免冒瀆而受陰譴。

◎鬱怒，大怒後傷肝，不可行房，犯者必病。

◎欲遠行不可行房，行房後走百里者病。走百里



路後行房者必死。

◎ 醉飽後行房，五臟反覆，損精傷氣。

◎ 空腹行房，大傷元神。

◎ 病後行房，病症復發並加劇。

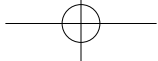
◎ 胎前行房，傷胎，故凡有孕後，即宜分床絕

慾，一則恪遵胎訓，一則無墮胎之患。及小兒

胎毒胎癍，凶險瘡痘，遊風驚癇<sup>工巧</sup>，牙疳等病。

二則所生之兒，男必端嚴方正，女必貞靜幽

保身立命守則



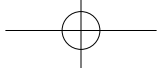
閒，自然長大後不犯淫佚。

◎產後百日內不可行房，若強行房婦必病。產後十餘日即行房，婦必死。

◎天癸（月經）來時行房，成血痲症，男女俱病。  
◎竹蓆上不可行房，因竹性寒涼，犯者易感寒氣。

◎窗隙有風宜避。夜深就枕宜戒。

◎交合才畢，嬰兒在旁啼哭，勿即與乳，恐氣血



受損。

◎行房後勿即揮扇，及飲冷茶水，若過受涼，或至即死。

◎一日勿兩度。勿服春方邪藥。勿蓄縮不洩。

◎凡生病、生瘡、出痘後，非十分復原，萬不可行房，若犯者則多半必死。

◎凡目疾未癒，或始癒，若行房目必成瞎。

◎凡虛勞症，雖養好強健，猶須斷欲一年，若以

保身立命守則

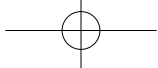


為復原而行房，多半必死。

◎凡傷損筋骨，好後猶須戒一百七八十日。若未過百日而行房必死。縱過百日亦必致成殘廢。

◎凡過操勞、過熱、過憂愁、過驚恐後，皆不可行房，犯者輕者則成痼疾，重則即死亡。

◎冬至一陽生，夏至一陰生，其氣甚微，如草木萌生，易於傷伐。倘犯色戒，則來年精神必疲憊。所以冬夏二至之前後半月，切忌行房。



◎凡朔望先夜及四時節氣之日，不可行房。

◎五更已過，身中陽氣初生，一次當百次，有損氣血，切忌行房。

◎大雷大風，大冷大熱，日蝕月蝕，神前樞後，持齋祭祀之日，不可行房。

◎日月燈燭光照之處，庚申日，甲子日，本命生辰日，不可行房。

◎行房後，暑天不可貪涼，冷天不可冒風雨，如

保身立命守則

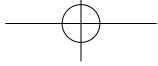


犯者必有厥陰之證，男縮陽，女縮乳，四肢冰冷，肚疼而死。

◎按以上逐月戒期，及天忌人忌等日外，每月尚有六七日毫無忌犯之日。若論保身之士，每月本屬至多三四次，故能疾病不侵，精神強固。而且寡慾者必多男，後嗣身體亦必強固。

彼少年新娶，往往縱慾戕身，使百年好合，一時<sup>此文字允</sup>斷喪淨盡，深可悲也。則何如謹守戒期，保





身立命，使後日有偕老齊眉之樂，子孫眾多之慶，何快如之。

保身立命守則

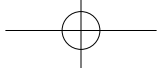


## 戒淫格言

◎昔人謂閱淫書有五害，妨正業害一，耗精神害二，亂心志害三，或友人借看則害友人，或子孫竊視則害子孫。

談淫穢有三罪，揚人醜，傷己德，褻天地神明。

若能以身率物，或逢人觀看稗史，談及香閨，



當援引貞淫果報，曉勸一切。或廣座危言，或密室苦口，無畏擲揄<sup>ㄉㄨˋ</sup>，無避迂腐，婉轉勸導，則千百人中，必有受其益者。

近日淫詞小說，街坊賃賣者甚眾，凡淫穢難堪之語，不可形於齒頰者，公然筆之於書。即就其尤雅者，亦無非偷會私期、敗名喪節之事——後來反得顯貴團圓。將中冓之醜<sup>ㄍㄨㄛˋ</sup>，說得毫無足怪，無知閨女，遂誤認為佳人才子之事。

戒淫格言

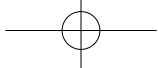


壽康寶鑑摭錄

由此喪貞失節，玷辱家風，萬年難洗。至於開小兒未萌之竇，啟村夫羨慕之心，種種禍害，不可殫述。更有春宮淫畫，尤屬導淫之階，此皆流毒人心之甚者也。

居顯位有言職者，誠能嚴行禁止，搜刻板而盡燬之，其有裨於風化，豈淺鮮哉？

◎色是少年第一關，此關打不過，任他高才絕學，都無受用——蓋萬事以身為本。血肉之軀，



所以能長有者，曰精曰氣曰血。

血為陰，氣為陽，陰陽之凝結者為精。精含乎骨髓，上通髓海，下貫尾閭，人身之至寶也。故天一之水不竭，則耳目聰明，肢體強健。如水之潤物，而百物皆毓；又如油之養燈，油不竭則燈不滅。故先儒以心腎相交為既濟。蓋心，君火也，火性炎上，常乘未定之血氣，熾為淫思。君火一動，則之肝腎相火皆動，

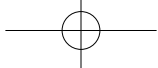
戒淫格言



腎水遭鑠，洩於外而竭於內矣。

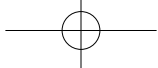
男子十六而精通，古者必三十而後娶。蓋以堅其筋骨，保其元氣。且血氣稍定，亦不至如少年之自耗也。

近世子弟，婚期過早，筋骨未堅，元神耗散。未娶而先撥其本根，既婚而益伐其萌蘖，フニセ不數年而精血消亡，奄奄不振，雖具人形，旋登鬼錄。此固子弟之不才，亦由父兄之失教。



今為立三大則，曰：「勤職業以勞其心，別男女以杜其漸，慎交遊以絕其誘。」如此則內外交修，德業日進，而父兄之道盡矣。

◎黃孝直曰：「論語云：『少之時，血氣未定，戒之在色。』聖人之於色，無時而不戒也。禮：『庶人非五十無子，不娶妾。』其不二色可知。『男子三十而娶』，其不雜色可知。『諸侯不娶境內』，其不奪人之妻可知。『先

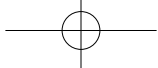


壽康寶鑑擷錄

王以分至日閉關。』，其清心寡欲可知。乃孔子概不之及，特提出『少之時，血氣未定，戒之在色』一語，誠重之也，抑畏之也。

蓋人之方少，猶草木之始萌也，百蟲之在蟄也。草木當始萌之日，而即摧其芽，未有不枯槁者；百蟲當藏蟄之會，而忽發其肩，未有不死亡者。聖人提醒少年，使其力制色心，悚然自愛，以保養柔嫩之軀。





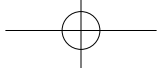
少年時能於此色慾一關，把得牢，截得斷，他年元神不虧，氣塞兩間，立朝之日，精神得以運其經濟，作掀天事業，真人品真學問，皆由於此。即使不成大器，亦必克盡其天年，不致死於非命。此少年所當猛省也。」

◎淫禍最大，不止邪緣。即妻妾欲事稍過，或獨寢心想欲事，皆足致疾喪身，不可不戒。道書有曰：「人生慾念不興，則精氣舒布五臟，



榮衛百脈。及慾念一起，慾火熾然，工、支、合翕撮五臟，精髓流溢，從命門宣洩而出。即尚未洩出，而慾心既動，如以烈火燒鍋內之水，立見消竭，未幾則水乾而鍋炸矣！」此慾念充足傷身之實據也。吾願世人有病自療，唯在正其心而主於敬耳。

◎少年新婚之日，慾念正盛，若不為之節，往往種死根而促其茂齡，此甚可痛也。



昔有一士，婚後赴試，覺孤枕為苦，未畢遽歸，一日走百餘里，二鼓抵家，其父怒曰：「是必在郡生事，懼禍逃歸者。」命縛而置諸空倉，疾呼覓杖曰：「明日當痛笞之」。明日父徐起釋之，亦弗問也。其子初歸，興甚濃，突遭斥辱，惴惴畏之終夕。既釋，終莫喻父意。時有一友，與之偕歸，翌日死矣——蓋以百里行房而精脫也，始悟父縛之之故。

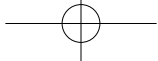
戒淫格言



壽康寶鑑擷錄

古稱事親者視於無形，聽於無聲。抑知父母之愛子，乃真有視聽於形聲之外者乎。

噫！家室猶然，而況履蹈危機，風露侵逼於外，驚恐交戰於中，更有什百於是者，人子知此，體親之心以為心，則壽康可得矣。



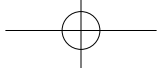
## 四覺觀

此觀成時，深知彼我同具陋質，是為隨境除貪方便門。

凡夫淫欲念，世世常遷徙，宿生為女時，見男便歡喜，今世得為男，又愛女人體，隨在覺其污，愛從何處起？

睡起生覺第一：默想清晨睡起，兩眼朦朧，未經盥漱，此時滿口粘膩，舌黃堆積，甚是污穢。當念絕世嬌姿，縱具櫻桃美口，而脂粉未傳

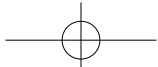
四覺觀

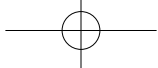


之先，其態亦當爾爾。

醉後生覺第二：默想飲酒過度，五內翻騰，未久忽然大嘔，盡吐腹中未消之物，餓犬嗅之，搖尾而退。當念佳人細酌，玉女輕餐，而杯盤狼藉之時，腹內亦當爾爾。

病時生覺第三：默想臥病以後，面目黧黑，九二形容枯槁，イ又或瘡癰腐潰，以膿血交流，臭不可近。當念國色芳容，縱或年華少艾，而疾苦纏身





之日，形狀亦當爾爾。

見廁生覺第四：默想通衢大廁，屎尿停積，白蠟  
青蠅，處處繚繞。當念千嬌百媚之姿，任彼  
香湯浴體，龍麝熏身，而飲食消融之後，所  
化亦當爾爾。

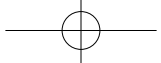
四覺觀



## 求子之道《附錄》

求子之道。人多背馳。汝欲得身體龐厚。性情賢善。福、慧、壽、三。通皆具足之子。須依我說。方可遂心。世人無子。多娶妾媵。常服壯陽之藥。常行房事。此乃速死之道。非求子之方也。幸而得子。亦如以秕稻種之。或不出。或出、亦難成熟。





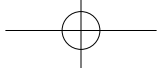
第一要斷房事。或半年。至少或百日。愈久愈好。當與婦說明。彼此均存此念。另屋居住。若無多屋。決須另床。平時絕不以妻作妻想。當作姊妹想。不敢起一念之邪念。待身養足後。待婦月經淨後。須天氣清明。日期吉祥。夜一行之。必得受孕。從此永斷房事。直到生子過百日後。或可再行。

婦受孕後。行一次房。胞厚一次。胎毒重一次。

求子之道《附錄》



且或因子宮常開。致易墮胎。此種忌諱。人多不知。縱有知者。亦不肯依。故致或不生。或不成。或孱弱短命。不知自己不善用心。反說命不好。反將行房當常事。日日行之。不死就算大幸。又要心存慈善。利人利物。利人利物。不一定要錢。存好心。說好話。行好事。凡無利益之心、之話、之事。均不存、不說、不行。滿腔都是太和元氣。生機勃勃。



又須至誠念南無觀世音菩薩。（就依此念）愈多愈好。早晚禮拜念若干。此外行、住、坐、臥都好念。睡到雖好念。也要心存恭敬。宜穿衫褲、不可赤體。宜默念、不宜出聲。默念若字多難念。可去南無二字。但念觀世音菩薩五字。白衣咒、念也好、不念也無礙。

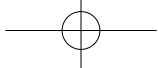
汝如是存心、行事、念。亦令汝婦也如是存心、行事、念。及至臨產、還念。臨產不可默念。要

求子之道《附錄》



出聲念。旁邊照應的人。須大聲幫他念。管保了無苦痛難產之事。臨產默念不得。以用力送子出。默念或受氣病。

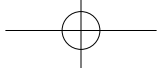
女人一受孕、不可生氣。生大氣則墮胎。兼以乖戾之氣、過之於子。子之性情。當成凶惡。又餒兒奶時。必須心氣和平。若生大氣。奶則成毒。重則即死。輕則半日一日死。決無不死者。小氣毒小。雖不死、也須生病。以故愛生



氣之女人的兒女。死的多、病的多。自己餒、雇奶母餒、都是一樣。生了大氣。萬不可餒兒奶。須當下就要放下。令心平氣和。過半天再餒。餒時先把奶擠半茶碗、倒了。奶頭揩過、再餒、就無禍殃。

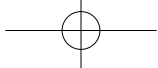
若心中還是氣烘烘的。就是一天、也餒不得。餒則不死、也須大病。此事古今醫書、均未發明。近以閱歷、方知其禍。

求子之道《附錄》



壽康寶鑑擷錄

女子從小。就要學柔和謙遜。後來生子。必易、必善、必不死、必不病。凡兒女小時死病。多一半是其母生氣之故。少一半是自己命該早死。天下古今。由毒乳所殺兒女。不知有幾恆河沙數。可不哀哉。



## 求子三要

求子三要◎◎第一保身節欲，以培先天。第二敦倫積德，以立福基。第三胎幼善教，以免隨流。此三要事，務期實行。再以至誠，禮念觀世音，求賜福德智慧光宗華國之子，必能所求如願，不負聖恩矣。

第一保身節欲，以培先天者。若不節欲，則精氣

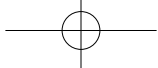
求子三要



薄弱，必難受孕。即或受孕，必難成人。即或成人，以先天不足，決定孱弱。既無強健勇壯之身力，亦無聰敏記憶之心力，未老先衰，無所樹立。如是求子，縱菩薩滿人之願，人實深負菩薩之恩矣。

第二敦倫積德，以立福基者。欲生福德智慧光宗華國之子，必須敦倫盡分，孝親敬長，善待眷屬，愍恤僕使，此行之家庭者。至于鄉黨親朋，





俱宜和睦勸導。俾老者善教兒女，幼者善事親長。常以敦倫盡分，閑邪存誠，諸惡莫作，眾善奉行，戒殺護生，喫素念佛，願生西方，永出苦輪。普為同人，懇切演說，令培出世之勝因，咸作守道之良民。

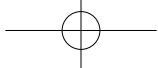
能如是者，一舉一動，悉益自他，一言一行，堪為模範。所生之子，必能超群拔萃，大有樹立。菩薩固能滿人之願，人亦可慰菩薩之心矣。

求子三要



第三胎幼善教，以免隨流者。古昔聖人，皆由賢父母之善教而成，況凡人乎。若求子者，肯用胎教之法，其子必定賢善。

從受孕後，其形容必須端莊誠靜，其語言必須忠厚和平，其行事必須孝友恭順。行、住、坐、臥，常念觀音聖號。無論出聲念、默念，皆須攝耳而聽，聽則心歸于一，功德更大。若衣冠整齊，及手口洗漱，出聲念、默念，均可。若未洗漱，及



至不潔淨處，並睡眠時，均須默念。默念功德一樣，出聲于儀式不合。

若至臨產，不可默念。以臨產用力送子出，若閉口念，必受氣窒之病。產婦自念，家屬皆為助念，決定不會難產，亦無產後各種危險。果能如此謹身、口、意，虔念觀音，俾胎兒稟此淳善正氣，則其生也，定非凡品。

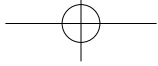
及兒初開知識，即與彼說因果報應，利人利物者

### 求子三要



必昌，害人害物者必亡。須知利人利物，乃真利己。害人害物，甚于害己。作善必得善報，作惡必得惡報。及說做人，必須遵行孝、弟、忠、信、禮、義、廉、恥之八德，方可不愧為人。否則形雖為人，心同禽獸矣。

不許說謊，不許撒懶，不許拏人什物，不許打人罵人，不許糟踐蟲蟻、字紙、五穀、東西。舉動行為，必期于親于己有益，于人于物無損。又須



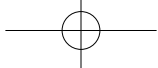
令其常念觀音聖號，以期消除惡業，增長善根。幼時習慣，大必淳篤，不至矜己慢人，成狂妄之流類。

如此善教，于祖宗則為大孝，于兒女則為大慈，于國家社會則為大忠。余常謂治國平天下之權，女人家操得一大半者，其在斯乎。其懿德堪追周之三太，庶不負稱為太太云。願求子者，咸取法焉，則家國幸甚。

求子三要



附記禁忌，免致禍害。凡求子者，必須夫婦訂約，斷欲半年，以培子之先天。待婦天癸（月經）盡後一交，必定受孕。天癸未盡，切不可交，交必停經，致成帶病，頗有危險。又須吉日良夜，天氣清明。大風大雨，雷電震閃，亟宜切戒。禮記。月令。季春。先雷三日，〈小文〉道人以木鐸巡于道路曰，雷將發聲，有不戒其容止者，生子不備，必有凶災。古聖王痛念民生，特派官宣布此

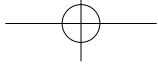


令，又復著之于經，其天地父母之心乎。

道人，宣令之官。木鐸，即鈴，振鈴俾眾咸聽也。巡，行也。道路，城市街巷，及鄉村也。容止，謂房事。不備，謂五官四肢不全，或生怪物。凶災，謂其夫婦，或得惡疾，或致死亡。

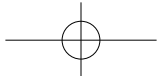
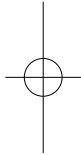
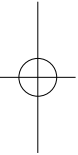
既受孕後，永斷房事，所生兒女，必定身心強健，福壽深長。孕後交一次，胎毒重一次，胞衣厚一次，生產難一次。孕久若交，或致墮胎，及

求子三要

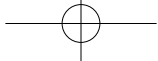


# 與傷胎。

壽康寶鑑插錄







## 保胎

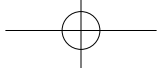
保胎以絕欲為第一義。故保產心法，首戒交媾。婦一有孕之後，切戒交媾。所以昔人有孕，即居另室，不與共寢，恐動欲念也。大抵三月以前犯之，則欲念起而子宮復開，多有漏下胎動諸患。三月以後犯之，則胞衣厚而難產。要知欲火傷胎，必致汗濁凝積。且兒身白濁、痘

保胎



毒、瘡疾，醫治難痊，俱因父母不慎也。此初受胎一大關係也。

果能識得受胎，與臨產之關係，則凡有所生，自無墮胎及難產等患。而所生兒女，咸皆姿質龐厚，性情溫良。既少痘疹等毒，又復長壽康健。人果預知此義，則必致身心安樂，子孫賢善，丕振家聲，有益社會。所謂治病于未病之先，即含致治于未亂，保邦于未危種種勝益。



## 產前

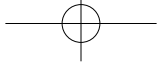
地藏菩薩本願經云：

「復次，普廣！若未來世中，閻浮提內，剎利、婆羅門、長者、居士、一切人等，及異姓種族，有新產者，或男或女，七日之中，早與讀誦此不

-75-

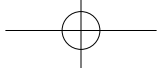
思議經典，即地藏菩薩本願經，更為念菩薩名，可滿萬遍，即除了平日所念的觀音聖號外，另再加念「南無地藏王菩薩」聖號，是新生子，或男或女，宿有殃

產前



壽康寶鑑擷錄

報，便得解脫，安樂易養，壽命增長。若是承福生者，轉增安樂，及與壽命。」



## 產後

地藏菩薩本願經云：

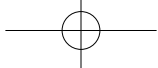
「是閻浮提人，初生之時，不問男女，或欲生時，但作善事即印經、賑災、恤貧等諸善功德，增益舍宅，自令土地無量歡喜，擁護子母，得大安樂，利益眷屬。或已生下，慎勿殺害，取諸鮮味供給產母；及廣聚眷屬，飲酒食肉，歌樂絃管，能令子母不得安

產後



壽康寶鑑擷錄

樂。何以故？是產難時，有無數惡鬼及魍魎精魅，欲食腥血；是我早令舍宅土地靈祇，荷護子母，使令安樂而得利益。如是之人，見安樂故，便合設福，答諸土地；翻為殺害，聚集眷屬，以是之故，犯殃自受，子母俱損。」



## 家庭教育發隱

世亂極矣，人各望治，不知其本，望亦徒勞。其本所在，急宜知之。家庭母教乃是賢才蔚起、天下太平之根本。不於此講求，治何可得乎。母教第一是胎教，胎教乃教於稟質之初。凡女人受孕之後，務必居心動念行事，唯誠唯謹，一舉一動，不失於正。尤宜永斷腥葷，日常念佛，令

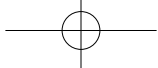
家庭教育發隱



胎兒稟受母之正氣，則其生時，必安樂無苦。所生兒女，必相貌端嚴，性情慈善，天姿聰明。及至初開知識，即為彼說做人之道理。如孝、弟、忠、信、禮、義、廉、恥等，及三世因果之罪福，六道輪迴之轉變。俾彼心中常常有所恐怖，有所冀慕。再令念佛、念觀世音，以期增福增壽，免災免難。

不許說謊話，說是非，打人罵人。不許糟踐字





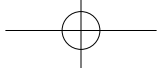
紙，糟踐五穀，糟踐一切東西。不許亂喫食物。不許與同里群兒聚戲。

稍長，即令熟讀太上感應篇、文昌陰騭文、關帝覺世經，俾知有所師法，有所禁戒。一一為其略說大意，以為後來讀書受益之前導。幼時如是，愈讀書愈賢善，不患不到聖賢地位，光宗耀祖也。否則任性嬌慣，養成敗類，縱有天姿，亦不知讀書為學聖賢，則讀的書愈多愈壞。

家庭教育發隱



古今大奸大惡之人，皆是有好天姿大作用之人。只因伊父母先生，均不知教學聖賢，躬行實踐。止令學文字，為應世謀利祿之據，其智識之下劣，已到極底。以馴至於演出廢經廢倫，爭城爭地，互相殘殺之惡劇。此種禍亂，皆彼父母先生，不知教子弟之道所致。自己縱無大惡，而壞亂世道人心之罪，當與彼子弟同受惡報於永劫矣。

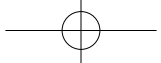


吾故曰，教子為天下太平之根本，而教女為尤要。以人之幼時，專賴母教。父不能常在家內，母則常不離子。母若賢慧，則所行所言，皆足為法。見聞已熟，心中已有成規。再加以常常訓誨，則習已成性。如鎔金鑄器，模型若好，器決不會不好，以故教女比教子尤為緊要也。以賢母由賢女而來，若無賢女，何由而有賢母。無賢母，又何由而得賢子女哉。

家庭教育發隱



此種極平常之道理，人人皆能為之，所痛惜者，絕少提倡之人。俾為母者，唯知溺愛，為父者亦無善教。及至入塾讀書，為師者亦由幼時未聞此義，故亦絕不知讀書為學聖賢，不教生徒躬行實踐聖賢所說之道。但只學其文字，以為謀利祿計。而不知學聖賢有莫大之利益，自己與子孫，生生世世，受用不盡。謀利祿，謀之善，不過現生得小富貴而已。謀之不善，現生身敗名裂，子



天孫絕者，比比皆是。

人與天地共稱三才者，以有以先覺覺後覺，繼往聖、開來學之功能，故得此尊稱。若不以學聖賢為事，則是行肉走尸。唯知飲食男女之樂，則與禽獸何異。人之一字，尚是冒名，況與天地共稱三才乎。

然人性本善，人皆可以為堯舜，人皆可以作佛。而不能為堯舜，不能作佛者，只有性德，無有克

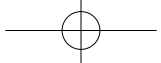
家庭教育發隱



己復禮，閑邪存誠，及修戒定慧，斷貪瞋癡之修德耳。

此之修德，最初由賢父母師長而啟發之，繼則自己孜孜矻矻マクマク，努力修持。雖未能即到堯舜與佛之地位，其去下愚之人，日在人欲中埋沒者，已天淵懸殊矣。

書云，惟聖罔念作狂，惟狂克念作聖。經云，迷則佛即眾生，悟則眾生即佛。幸其為堯舜、作佛



之機在我，有血性漢子，豈肯以此性德，任人欲所錮蔽，永為沉淪苦海之下愚眾生乎。願世之為父母、為師長、為兒女生徒者，各各勉之，則吾國幸甚，全球幸甚。

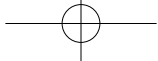
家庭教育發隱



## 家庭教育

家庭教育者。母教尤重。若於兒女初開知識時。其母即以因果報應。及做人之理事為訓。則大時便知好歹。不被惡黨邪說所惑。而為賢人善人。若小時任性嬌慣。大則無主宰。便隨邪說而靡。欲其反正。百難得一矣。當今之時。若不以因果報應。為救國救民之專





家庭教育

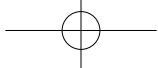
劑。則縱有作為。無大功效。以彼不以實行為事。但以空談敷衍了事。因果。乃標本同治之法。凡夫初發心。如來成正覺。皆不出因果之外。狂人以因果為小乘而輕藐之。乃為自便於肆無忌憚之惡作。與空口快活之大話耳。



壽康寶鑑擷錄

## 教育子女

富貴人子弟。多多一事不做。一旦遇禍亂。則必至無以自立。今全去用人。親自操作。一則習勞。而能和血脈。二則少閒。而消諸妄念。實為愛兒女之根本辦法。

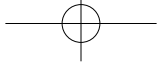


## 男有分，女有歸

善教兒女，為治平之本，而教女尤要。又曰：治國平天下之權，女人家操得一大半。以世少賢人，由於世少賢女。有賢女，則有賢妻賢母矣。有賢妻賢母，則其夫其子女之不賢者，蓋亦鮮矣。

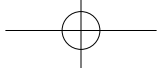
彼學堂提倡男女平權，直是不知世務。須知男

男有分，女有歸



壽康寶鑑擷錄

有男之權，女有女之權。相夫教子，乃女人之天職，其權極大。不於此講究，令女子參政等為平權，直是不識皂白者之亂統也。



## 德育啟蒙

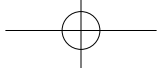
### 孝親

身體髮膚。受之父母。父母與我。實為一體。  
我愛自身。應孝父母。能不辱身。便是榮親。

### 友愛

兄弟姊妹。手足骨肉。痛癢相關。休戚與共。  
兄愛弟敬。和和睦睦。相推相愛。家庭之福。

德育啟蒙



## 敬師

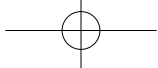
師嚴道尊。人倫表率。道德學問。是效是則。  
養我蒙正。教我嘉謨。不敬其師。何能受益。

## 擇友

近朱者赤。近墨者黑。朋友相處。有損有益。  
益者近之。損者遠之。勸善規過。端賴乎茲。

## 布衣

衣取遮體。兼以禦寒。大布之衣。惜福養廉。



莫羨綢緞。錦繡華美。折了福壽。自暴自棄。

## 蔬食

蔬食衛生。肉食傷生。殺時恨心。其毒非輕。  
勿貪喫肉。喫了須還。還的時候。真個可憐。

## 惜字

字為至寶。遠勝金珠。人由字智。否則愚癡。  
世若無字。一事莫成。人與禽獸。所異唯名。

## 惜穀

德育啟蒙



田中五穀。以養人民。愛惜五穀。即是善心。  
修善者存。不善者亡。惜穀獲福。殄穀遭殃。

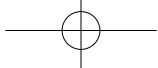
### 惜陰

七十古稀。彈指即過。過則已無。何敢懈惰。  
努力勤學。立德立業。自利利他。為世作則。

### 仗義

一舉一動。唯義是取。義之所在。無往不利。  
小人見利。即忘其義。雖得小利。究竟喫虧。





## 清廉

人生福澤。前世所修。非義而取。是食毒物。  
清而不汙。廉而不貪。世所崇敬。榮無加焉。

## 知恥

恥之一字。其利無窮。有與聖近。無與獸同。  
慚恥之服。無得暫卸。我佛訓誨。莊嚴第一。

## 盡忠

一秉真誠。不被妄侵。事親接物。了無二心。

德育啟蒙



祇期盡分。不計人知。如是之人。堪為世儀。

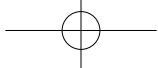
### 守信

守信之人。言不妄發。說到做到。不矜不伐。  
無信之人。事事皆假。人所厭棄。不如牛馬。

### 仁慈

仁愛慈悲。心之生機。此心愈真。福澤愈深。  
若無此心。勢必殘刻。縱有宿福。折盡受厄。

### 不殺生



凡屬動物。皆有知覺。貪生怕死。唯命是惜。  
若戲頑殺。及殺而食。現生後世。決定報復。

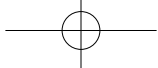
### 不偷竊

凡有主物。不可偷取。偷小喪品。偷大招禍。  
偷人之物。折己之福。欲得便宜。反喫大虧。

### 不邪淫

淫欲為害。傷身喪志。雖屬夫妻。亦當節制。  
若是邪淫。更非所宜。古今志士。無一犯之。

德育啟蒙



## 不說謊

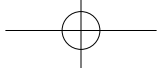
言為行表。是本心術。心既不真。行何能正。  
望爾後生。切勿妄語。口是心非。終無結局。

## 不吸煙

煙俱勿吸。以傷衛生。口氣常臭。熏天熏人。  
鴉片香煙。其毒極烈。花錢買害。癡人可憐。

## 不飲酒

酒是狂藥。飲必亂性。醉則反常。越禮犯分。



最好勿喫。免致大喝。聰明智慧。常保清白。

### 不賭博

賭錢博奕。喪志失時。專心於此。正事棄遺。有限光陰。送之兒嬉。破家蕩產。罪無了期。

### 不奢侈

奢侈誇富。買禍買賤。君子下看。盜賊來劫。布衣蔬食。聖賢儀式。現生後世。人各取則。

### 不傲慢

德育啟蒙



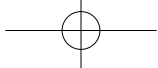
傲慢輕人。實自呈短。明人知伊。學養俱罕。  
縱到聖位。猶不輕人。絕無凡聖。念存於心。

### 不嫉妒

人有才德。我當讚歎。彼於社會。必有貢獻。  
若生嫉妒。是謂愚癡。業報奪汝。宿世慧思。

### 不偏見

人有小智。未聞大道。每執己見。以為最妙。  
坐井觀天。所見者小。若登高山。前見自了。



## 不遷怒

有富貴人。氣量或小。每因拂意。忿怒牢騷。  
遷怒無益。自他煩惱。海涵寬恕。是無價寶。

## 不恥問

能問不能。多問於寡。冀人從己。故先自下。  
若是無知。尤當問人。博學審問。造詣方真。

德育啟蒙



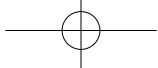
## 惜字近證（附）

書契之治。古以汗簡。一變而用楮墨。再變而為剗ハ刷ハ。浸趨巧便。而文字之流行益廣矣。

剗刷之法。先以紙書之。覆而糊之於板。復摩擦其紙背。俾紙去而字存。此擦去之紙。仍有字形。不可褻汗。

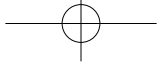
嘉慶乙丑之秋。杭城保佑橋。鏗ク工ク金姓。病中





見兩鬼隸攝去。拜謁<sup>一廿</sup>堂皇。所見神如貴官像。神曰。汝穢褻字紙。法當刑責。金訴以術業在是。不得不爾。神曰。不然。汝當摩擦之際。所落紙屑。宜收置淨處。隨時焚送。汝乃灑棄<sup>廿七</sup>堦除。甚至傾潑垃圾之中。無處不有。非穢褻而何。金無詞。竟受責。迨醒。臀股痛楚殊甚。噫。之神示誡深切。而復為職是業者。開一消孽法門。人亦何憚而不遵奉哉。爰記是事。殿於末

惜字近證（附）



壽康寶鑑擷錄

頁。願業刻字者。以此為前車之鑑。而謹循神  
教。則幸矣。

陳海曙記