



我愛你
I love you

對不起
I'm sorry

請原諒我
Please forgive me

謝謝你
Thank you

珍惜生命

請勿殺生吃肉

淨空



《珍惜生命》編輯小組內部學習

一切佛經，及闡揚佛法諸書，無不令人趨吉避凶，改過遷善。明三世之因果，識本具之佛性。出生死之苦海，生極樂之蓮邦。讀者必須生感恩心，作難遭想。淨手潔案，主敬存誠。如面佛天，如臨師保。則無邊利益，自可親得。若肆無忌憚，任意褻瀆。及固執管見，妄生毀謗，則罪過彌天，苦報無盡。奉勸世人，當遠罪求益，離苦得樂也。

恭錄自 《印光大師文鈔三編卷四 靈巖山寺念誦儀規題辭》

《珍惜生命 請勿殺生吃肉》序

一切動物，皆含靈知，與我一體。奈何世人為滿口腹之欲，而競相殺戮！據聯合國糧農組織提供之數據保守評估，全球每年為食用而屠殺之生命，竟多達三千三百億之數！平均每日約有十億生命被屠殺（包括陸地與水族動物），且有許多生命被施以酷刑，甚至凌遲而死，手段之殘忍，令人怵目驚心！佛家有言：「千百年來碗裡羹，冤深似海恨難平！欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」世間何以有戰爭？何以有大災難！皆因人類殘忍之屠殺！缺乏慈悲心，殺生吃肉，視一切大小動物如草芥所致。於是因果輪迴，冤冤相報，互相殘殺，無有已時。

古人雖食肉，然由於畜牧業不發達，殺生之惡業遠比今時為輕，此亦為古人性情遠比今人敦厚、災難遠比今時輕微之一大因素。今時畜牧業發達，殺生食肉之風熾盛，被屠殺之生靈怨氣冲天，促使種種天災人禍愈演愈烈。今時畜牧業造成嚴重之空氣污染與水源污染，並嚴重毀壞可耕種土地，兼又耗費大量糧食作飼料，以致不僅破壞全球生態環境，兼又造成人類糧食危機。據聯合國糧農組織報導，全球約九億人口面臨飢餓。是故戒殺食素，實乃救世救民之方也。

世人或以肉食為鮮美，殊不覺彼實乃死屍爾！思及死屍，且將令人作嘔，何鮮美之有？且世人多不察肉食具眾多之弊害，今僅略舉數端以申明之：今之牲畜體內充滿各種抗生素、激素、乃至瘦肉精等有害人體之化學藥品。牲畜所居空間狹隘，一生生活悲慘，致令其精神陰暗，性情變態，食之有害人之身心健康。又牲畜臨當被殺之時，心理極度恐懼與

憤怒，身體遂產生有毒之內分泌物，可毒害人之身心。綜上所述，遂令肉食者易於罹患癌症、心腦血管症等多種重大疾病，且易精神浮躁，性情乖戾。

《佛說十善業道經》云：「若離殺生，即得成就十離惱法。何等為十？一、於諸眾生普施無畏。二、常於眾生起大慈心。三、永斷一切瞋恚習氣。四、身常無病。五、壽命長遠。六、恒為非人之所守護。七、常無惡夢，寢覺快樂。八、滅除怨結，眾怨自解。九、無惡道怖。十、命終生天。是為十。若能迴向阿耨多羅三藐三菩提者，後成佛時，得佛隨心自在壽命。」明末清初蕩益大師於《十善業道經》節要中開示道：「犯殺生，得成十種惱法。一於諸眾生普施有畏。二常於眾生起大害心。三難斷一切瞋恚習氣。四身常有病。五壽命短促。六恒為非人之所惱害。七常有惡夢，寢覺不樂。八難除怨結，眾怨不解。九有惡道怖。十命終惡趣。」誠然真實不虛也！

反觀素食既可免受肉食之種種毒害，又符合人體自然生理結構之功能原則，可減少罹患疾病之概率，又可長養慈悲心靈與溫和性情。故知素食符合衛生、衛性、衛心之健康法則。莫怪乎古今中外之長壽者、智者多為素食之人。例如：虛雲老和尚高壽一百二十歲，本煥長老壽齡一百零六歲。又泰戈爾、愛因斯坦、蕭伯納、史懷哲、托爾斯泰等許多世界名人亦皆素食主義者。

上天有好生之德。人能仁慈博愛，愛惜物命，戒殺吃素，必得福報；反之，心行不善，縱欲殘暴，殺生吃肉，必遭禍殃。淨空二十六歲聞因果說，立即戒殺素食，迄今六十一年矣，可為諸君作證：戒殺吃素的益處，不僅令自己身體健康、性情溫和、心地仁慈，且能

促使家庭和睦，事業順利。反之，殺生吃肉則導致身多病痛、精神憂鬱、性情暴戾，甚至有自殺傾向，而且帶來家庭不和、事業不順、財物耗損等不如意果報。若祖上殺業重，子孫則多逆、多病，甚至患上嚴重疾病，如癌症等。誠所謂「積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。」

今日殺生食肉之風盛行，根本解決此問題之道，唯有宣揚因果、倫理、道德、宗教之教育，令世人明瞭因果報應絲毫不爽，願意接受聖賢仁慈博愛之教育。愛乃是宇宙核心，孕育宇宙萬物，為萬德萬能萬福之根源。眾生之天性本來皆是純淨純善。若人能自愛、愛人，擴及愛一切萬物，必不忍心殘害一切眾生，更不忍心食眾生肉，因惻隱之心人皆有之。透過教育，喚醒人之良知良能，則殺生食肉之惡風將消弭於無形。

香港佛陀教育協會諸仁者悲心懇切，為挽世風，勸勉世人切勿殺生吃肉，廣徵博引，半載彙集成書，其內容確鑿詳實，圖文並茂，彰顯善惡因果報應，誠勸世救世之善書也！今此書出版在即，請余作序，余隨喜讚歎此殊勝功德，願此書廣泛流通，覺悟大眾。藉此奉勸諸君仁者，切勿縱口腹之欲，而犯殺生食肉之惡！果能戒殺食素，長養慈悲，於災難迭起之今日，必能自救救人，化解災難，功德無量！

釋淨空 謹識於香港

二〇一二年六月七日

愛心遍環宇 感恩滿世間 ——《珍惜生命》編輯小組的感謝報告

淨公恩師常教導我們：「愛就是真心、真性、真如、法性。愛就是本性、本善、純淨、純善。愛就是真理、真諦、生命、永恆。愛就是神聖、上帝、真主、聖靈。愛孕育出宇宙萬物，天地萬物，無一不是從愛心而生而長。愛是萬德萬能萬福的根源。」

愛是宇宙的核心，愛是慈悲。然而，由於普遍缺乏聖賢的教育，當今社會的人們無從感受盡虛空遍法界是一個整體，自然失卻愛的慈悲，視一切動物如草芥而任意踐踏、殘害，來滿足自己的口腹之慾。殊不知造作的當下，已暗合我們未來災難的苦果。佛家說：「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」這戰爭是人類慈悲心的缺乏，殘忍的屠殺、食肉所導致。

感恩三寶加持，讓我們有因緣編輯《珍惜生命 請勿殺生吃肉》專題，因而認識到整個自然界是一個生命共同體，我們與萬物息息相關，一體平等。己所不欲，勿施於人。進一步感同身受眾生被殺戮、被噉食時，痛入骨髓之苦楚，引發出我們的慈悲仁愛。為此深深感恩眾生菩薩們以苦痛的犧牲警醒我們早已麻木不仁的心，使我們通過反省，走上懺悔改過的覺悟之路。

歷時約一年的編輯中，我們蒙受三寶加持，恩師淨公上人的加持，十方仁者大德的加持，順利出版本書，我們萬分感恩。

在此，我們由衷的感恩淨公恩師對《珍惜生命 請勿殺生吃肉》專題的慈愛護念和悲憫加持，讓我們不斷覺悟愛之真諦：愛孕育萬物，愛平等一切，愛鑄造生命，愛維繫一體，生命一體依止於愛；同時讓我們深入認識到其中貫透的因果定律：「禍福無門，惟人自召；善惡之報，如影隨形。」善之報可敬可揚，惡之報可畏可懼，而揚仁愛之善，棄殺戮之惡。同時，感恩師父為我們恩賜墨寶和寫序文。

同時深刻感恩香港佛陀教育協會董事胡妮妮大德和協會諸位領導、職員和義工菩薩們，對我們工作的大力支持和無微不至的關懷，使編輯任務圓滿完成。

也深深感恩向我們提供寶貴資料的親身經歷者。他們真實而慘痛的故事，至誠的懺悔，感動和覺悟了我們及廣大的讀者同胞們，讓我們共同體會到懺悔的力量不可思議。

特別感恩華藏網絡方面各位仁者大德的支持與幫助。正是他們夜以繼日的辛勤付出和悲智的博愛，使本書率先在網絡上利益社會大眾，並為此後的出版做好充分準備。

至誠感恩來自十方仁者大德們盡心盡力的關懷和默默無聞的支持。尤為感恩丁嘉麗老師和許多法師、老師仁者們提供的寶貴資料和圖片，讓我們在廣泛充分了解眾生受害受難

之時，本有的慈愛之心能進一步激發，從而更積極主動的，更好地完善本書的編製。另外，感恩十方大德發心幫助流通此法寶書籍。

每天約有十億的眾生被殺、被吃，面對逐年遞增的龐大數字，我們渴望世風趨善，良知覺醒，人們能敬畏生命，關愛和尊重萬物有情，讓牠們永離被殘害的恐懼。在如此急切的心念下，緊迫的時間裡完成編輯，難免有不妥及錯誤之處，懇請諸位作者、讀者及有緣眾生慈悲海涵，接受我們頂禮致歉，也懇請十方大德仁者們慈悲指正。

為此，我們深深祈願人人都能夠敬愛生命，慈悲萬物，止息貪欲的殺念及劣行，永離啖食血腥的殺戮，猛力回頭遷善，回歸至性的寧靜、祥和。以端正至善的心念化解生態失衡，環境污染，水火風災，戰爭瘟疫，地震海嘯等全球性災難，而致國泰民安，社會安定，世界和平。

最後，將此《珍惜生命 請勿殺生吃肉》專題掛網、出版及流通的一切功德：

迴向淨公恩師，法體安康，法輪常轉，光壽無量。

迴向大德胡居士，福壽康寧，六時吉祥，圓證菩提。

迴向所有為此付出的法師、老師、仁者大德及其眷屬業消智朗，圓成佛道。



迴向虛空法界一切被殺害、被吃的眾生都能一心念佛，早日離苦得樂，往生極樂。

迴向盡虛空遍法界一切眾生，罪業永除，福慧圓滿，早日離苦得樂，往生極樂，圓滿無上菩提。

願以此功德，莊嚴佛淨土，上報四重恩，下濟三途苦，若有見聞者，悉發菩提心，盡此一報身，同生極樂國。願一切見聞者皆得身心安穩，業障消除，圓成佛道。感恩一切！阿彌陀佛！

《珍惜生命》編輯小組頂禮感恩

二零一二年六月十日

《珍惜生命 請勿殺生吃肉》文稿編輯聲明

本書主要用意希望大眾能珍惜生命，讓人類從此遠離殺生、害命、惡念、惡行、回歸到清淨平等的大愛之中！愛自己、愛家人、愛一切眾生。並希望大眾能夠斷惡修善，重視倫理道德因果教育以扭轉世風，化解災難。深切希望文稿能夠普利群萌、廣為流通。

因此文稿編輯過程中，多為順文，很多不妥之處在所難免；亦有少量口述記錄稿，亦懼詞不達意。在此，編者至誠向諸位作者及有緣眾生頂禮致歉，懇請你們慈悲海涵！

本書很多文稿都是真人真事，本人的肺腑之言、真實彙報。由於是當事人真實的自我報告，故難免涉及周圍的人事，如不隱去部份信息，難免惱害眾生。且本書主要讓讀者能夠深明因果、以為警示，並不希望波及他人，如稿件中涉及具體信息影響他人生活，則非佛門慈悲度化眾生之正道。

因此在編輯過程中，或採用筆名、或隱去當事人之真實姓名、時間以及地點等具體信息，主要原因是菩薩所在之處，讓一切眾生歡喜心，這是佛法教化之道，亦為佛教戒殺、不惱害眾生之心。故編者將文稿中理事因果以外的信息模糊處理，希望能夠如理如法闡釋因果可畏，進而勸導大眾珍惜生命、斷惡修善，不妥之處懇請包涵。並特此聲明，望取信於世。

如讀者發現本書有任何錯漏缺欠等字詞文句，誠請諸位大德仁者不吝賜教，把訊息傳

至郵箱 amtbhki@budaedu.org.hk。感恩大家！

《珍惜生命》文稿編輯小組謹識

二零一二年六月十日

《珍惜生命 請勿殺生吃肉》目錄

序	前一
愛心遍環宇 感恩滿世間	前四
文稿編輯聲明	前八

第一章、萬物情 慈愛心

一、物猶如此	2
(一)、動物的靈性	3
(1)、鳥的情義	
(2)、義犬捨身救主	
(3)、小牛藏刀救母 屠夫感動回頭	
(4)、天倫之愛——感人肺腑	
(5)、(黃鼠狼)母愛的偉大	

	(6)	、羔羊的禮敬	
	(7)	、生死倆相依	
	(8)	、老鼠報恩	
	(9)	、動物的愛——故事兩則	
	(二)	、植物有情	12
	(1)	、絲瓜的故事	
	(2)	、枇杷樹神的往生	
	(3)	、切「根」之痛 感同身受	
	(三)	、礦物有情	14
	(四)	、萬物有情——來自遠方幾位老師的故事	15
	(五)	、動物的情識——愛與恨	17
	(六)	、萬物感知的科學證明	19
二、一體平等		仁慈博愛	
(一)		、中國傳統文化中和諧仁愛的思想	21

第二章、悲慈茹素 心安身康

(二)、愛是宇宙的核心，是世界各宗教的核心	23
(三)、佛教—眾生平等 大慈大悲	25
三、廣大悲雲遍一切	27
(一)、慈心史韻	28
(二)、仁者的慈悲情懷	29
(三)、愛心遍世界 善意滿人間	34
一、衛生、衛性、衛心之素食	
(一)、中華素食文化的傳承	37
(1)、悠久的歷史	
(2)、古人之素食與修身養性	
(二)、其他民族宗教的素食文化	42

- (1) 歷史的過程
- (2) 素食與名人
- (3) 人類——天然的素食者
- (4) 素食之宜的科學證明
- (5) 素食是最健康的生活方式——衛生、衛性、衛心
- (6) 戒殺吃素得安康——懺悔班論證

二、肉食之害——身心俱損

- (一) 飲食文化的演變…………… 57
- (二) 動物疾病會傳染給人類…………… 59
- (三) 肉食者吸收可怕的屍毒…………… 60
- (四) 肉食導致各種疾病…………… 62
- (五) 殺生致殃——懺悔班論證…………… 67

例證三、殺黃鼠狼的果報	
例證四、殺豬的報應	
例證五、生前嗜吃豬舌 臨終自嚼舌盡	
二、覺醒之路	94
例證一、吃肉殺生賣皮草的現世報	
例證二、無頭鴨子的追討	
三、科學論證——動物感受痛苦	100
四、啟迪悲心 關懷萬物 讓世界充滿愛	102
五、真誠的懺悔	103
懺悔發願文	104
用真誠心與眾生溝通的方法	107
荷歐波諾波諾療法的兩則實踐	108

第四章、殺生苦痛多 惡感現世報

例證一、	剛強好勝 殺生害命	……	(周雲霞)	112
例證二、	殺生及從事放射探測 果報周身苦難言	……	(楊蘭慶)	115
例證三、	殺生害命 痛改前非	……	(翁碧玉)	121
例證四、	為利經營酒家 狠心殘害物命 全家現世報	……	(吉順)	123
例證五、	殺魚為業更害子 身體多病苦惱纏	……	(陳霞)	130
例證六、	殺生惡重 命懸一線	……	(黃毅誠)	132
例證七、	無畏布施須及時	……	(趙幼珺)	140
例證八、	持素修德 重新做人	……	(周愛萍)	144
例證九、	嗜殺生之苦果 發救生之大願	……	(周水珍)	149
例證十、	虐殺生靈非人性 實驗室變地獄城	……	(鍾定柔)	153
例證十一、	殺業牽連子孫 苦報長時不散	……	(黃小芳)	159

例證十二、離人骨肉傷胎破卵	兩次流產女兒多病	……	（楊月鶯）	……	162
例證十三、殺生吃肉令家破人亡家宅難安	……	……	（陳越溪）	……	165
例證十四、殺生罪業深重	果報慘烈不虛	……	（王麗芬）	……	171
例證十五、殺生之重	家無寧日	……	（劉燕嫻）	……	177
例證十六、為利殺眾生	災禍圍繞身	……	（阿銀）	……	183
例證十七、輕賤眾生命	惡夢不退散	……	（慧覺）	……	189
例證十八、啖肉飲血	殺機彌增	……	（黃潮芳）	……	192
例證十九、愚癡殺戮枉受報	……	……	（癡暗人）	……	195
例證廿、殘殺眾生	孩亡己病	……	（林鳳鳳）	……	198
例證廿一、山珍海味愚癡貪	代價沉重快回頭	……	（劉居士）	……	201
例證廿二、皮皮蝦的報復	……	……	（妙音居士）	……	204
例證廿三、悲淒愁嘆家庭禍	皆因殘殺眾生驚	……	（任天競）	……	207

第五章、懺悔殺生業 改過吉祥來

例證廿四、殺生害命成禍端	慈悲眾生福慧長	223
例證廿五、惱害蛇的果報		231
例證廿六、打蛇吃蛇變蛇人		236
例證廿七、殺生害蛇命坎坷	及早回頭懺罪過	239
例證廿八、殺蛇害生惡報		243
例證廿九、生命尊貴應珍惜	視諸如己莫傷害	247
結語、不要跟畜生結怨		265
例證一、愛護眾生離惱害	慈悲心行福壽長	267
例證二、召禍皆因貪血肉	茹素多年身體好	278
例證三、殺生逆境多	回頭溫暖到	282

例證四、	狠心害命災降身	聞經念佛得大益	……	(林建強)	……	284	
例證五、	殺生感召身病家吵	懺悔得到身康家和	……	(劉善璧)	……	289	
例證六、	殘害眾生苦報多	念佛懺悔轉逆境	……	(鄭國紅)	……	293	
例證七、	殺生苦報多難受	誦經解怨始病癒	……	(常安)	……	298	
例證八、	「文憑」紙上冤魂聚	麻木不仁始覺悟	……	(馮波)	……	302	
例證九、	犯殺生得十惱法	護生命天祐免難	……	(何美慧)	……	310	
例證十、	濫殺無辜罪至大	無畏布施感福報	……	(妙音)	……	325	
例證十一、	嗜肉強烈	易成墮胎	懺悔改過一身輕	……	(王燕(王婷嫵))	……	330
例證十二、	苦難皆因命令殺	懺悔轉念溫馨來	……	(鄭瓊玲)	……	333	
例證十三、	肉食生意黑心錢	險遭橫禍悲心現	……	(徐素青)	……	336	
例證十四、	害生行業災降臨	懺悔學佛現奇蹟	……	(李知彥)	……	341	
例證十五、	食啖眾生身心壞	真誠懺悔顯光明	……	(蓮花清清)	……	348	

第六章、拯救地球 從我做起

一、肉食危害生態環境	399
(一)、我們呼吸的空氣	401
(1)、空氣污染的元兇	
(2)、污染空氣的代價	
(3)、危害健康導致死亡	
例證十六、殺生填命影響深	得遇聖教改命運
例證十七、一個殺生女子「從自殺邊緣被拉了回來」的告白	(劉紅荳)
例證十八、仁列五常首	慈居萬德先
例證十九、殺生結怨不祥家	棄惡揚善如意來
例證廿、吃肉令眾生付出巨大代價	(蔡 劉)
例證廿一、做人要有一顆仁慈的心	(陳靜瑜)
	386
	377
	368
	362
	358
	352

(4)、素食減少溫室氣體

(二)、我們飲用的食水.....

404

(1)、地球上最後一滴水將是人類的眼淚

(2)、水污染

(3)、水污染的代價

(4)、素食節水

(三)、土地的污染.....

407

(四)、糧食危機.....

408

(五)、肉食生產與能源危機.....

410

(六)、物種的消亡.....

412

(1)、天上飛的

(2)、水裡遊的

(3)、地上爬的

(4)、直接被人吃光的動物——「野味」

二、萬物維繫地球的生態平衡	417
三、以史為鑒	420
例證、無形的殺手——科技真能造福人類嗎？	424
(謙和)	
四、生命因聖賢教育而得拯救	
(一)、教育開啟慈悲之心	433
(二)、自性之德透過慈悲彰顯	435
附錄一、世界糧農組織數據庫 數據做圖合集	438
附錄二、數據	444
附錄三、健康的素食	451
參考書目	458

珍惜生命 請勿殺生吃肉

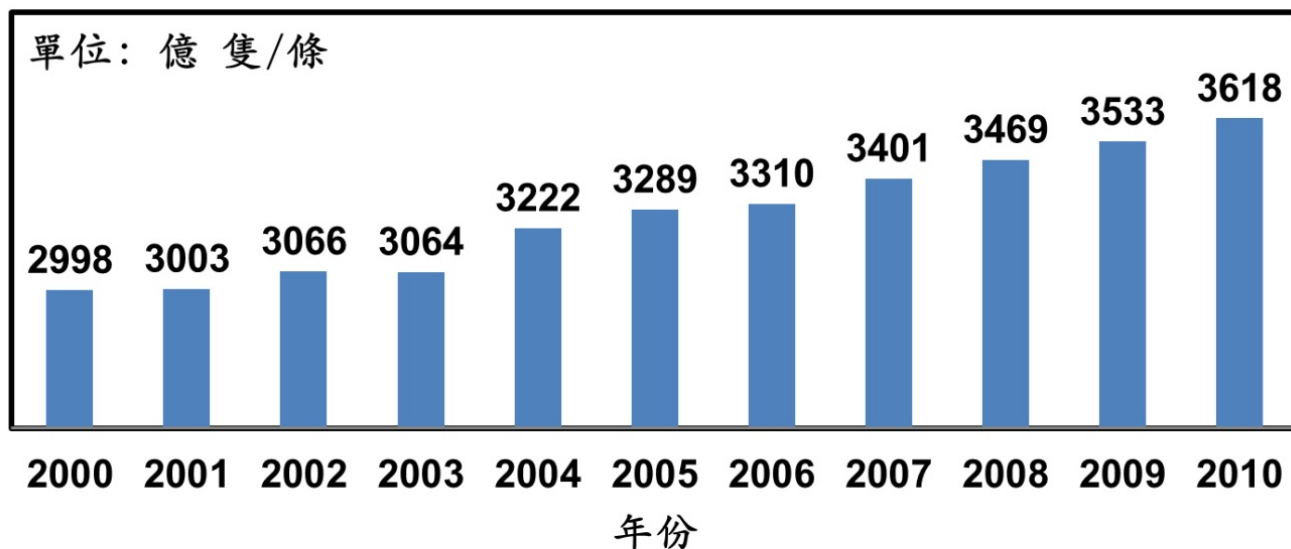
第一章、萬物情 慈愛心

二十一世紀的今天，「動物生而為人類口中之食」的觀念為人們普遍接受，並認為理所當然，為滿足這口腹之欲而殘害物命的行為也已到了令人髮指的程度。據世界糧農組織統計：二〇〇〇年—二〇一〇年世界殘害動物的比例持續上升（圖一），由二〇〇〇年的二千九百九十八億隻或條上升到二〇一〇年的三千六百一十八億隻或條。二〇一〇年平均每天殘害的動物是九億九千萬隻。按世界人口七十億計算，二〇一〇年殘害的動物數量是全球人數的五十一倍。以上的數據並非完整，有許多無法統計的部分，如狗、蛇、龜類、貓、鱷魚、蛙類、蝸牛、野生動物等。（詳見附錄一）一位美國

2000-2010 世界屠殺的陸地部分動物

圖 一

和生產的水族動物 數量總計



注：1. 陸地屠殺的部分動物包括鳥、雞、鴨、鵝、兔、火雞、豬、牛、羊、馬、驢、騾、駱駝、及各種獵物。數據來源為世界糧農組織網站數據庫，含237個國家/地區。

2. 水族動物生產量包括淡水、海水、江河洄游型、甲殼類、軟體類、哺乳類等。原始數據源自世界糧農組織網站數據庫，含約225個國家/地區，單位為噸。本書編者按照每條魚0.5公斤估算條數。

同修也根據世界糧農組織統計和諾曼博士提供的數據推測出二〇一〇年殺生的數量是三千三百〇七億。(附錄一)不同途徑的計算方法相差無幾。



這令人觸目驚心的數字，無言的顯示出人類對非人類動物的暴虐和殘害的深廣超越了宇宙間的一切限度，人與自然的嚴重對立的必然結果：導致溫室效應的加劇，生態平衡的嚴重破壞，災難的頻繁。直到地球生存問題的呈現，科學家指出：為吃肉而急劇發展的畜牧業促發生態危機，肉食正嚴重損害我們身心健康並吞噬我們的生命時，才使我們警覺，重新正視人與動物、人與自然界的關係問題。人有殺害動物以滿足自身口腹之欲的權利嗎？有讓動物僅為人類的使用價值而存在的權利嗎？牠們有感知嗎？

凡是物，皆生命；凡有情，皆需愛；天同覆，地同載。人為萬物之靈，至情極深，而同一體的萬物何嘗不具有與人相通的感知。人與自然渾然一體，萬物有情，人性基本的道德原則與動物相合，我們本為一體，理應仁慈博愛。

一、物猶如此

無論是從古至今的聖賢教育，古老的傳說，還是科學的證明，史實的考證，乃至我們的親身體驗都力證：萬物有情——一個恒古彌新的真實。

(一)、動物的靈性

萬物有靈，真實的故事從未間斷的向我們傾訴。牠們是那樣的感人肺腑、催人淚下。

(1)、鳥的情義

淨空老教授曾講過一個故事：我在澳洲，剛剛到那邊去沒有多久，有隻鳥死了。我們就在院子裡面，院子裡靠圍牆邊上，挖個洞把牠埋起來。另外一隻鳥，大概是牠的配偶，就在那個地方轉來轉去轉了三天，我們很感動！現在人的夫妻不如鳥，好感動，三天之後才離開！牠低著頭就在那個地方轉，非常感人。畜生還有情有義，人都沒有了。



(2)、義犬捨身救主

江西省九江市賀家山陵園，有一塊為犬立的墓碑，墓碑的主人——一隻叫賽虎的狗，埋葬的時候，一百多人冒著雨，默默地哀悼……

「賽虎，三歲餘，雌性狼狗，育有十三子。二〇〇三年十一月二十八日，林業汽修廠晚餐燉一大鍋肉，賽虎一反常態，對鍋狂吠。眾人遂擲肉於地，賽虎不食，依舊哀嚎不已。眾人不解，準備進餐。賽虎回望主人，悲鳴數聲，吞下地上之肉，隨即七竅流血中毒身亡。

此刻，人們終於明白，義犬賽虎以死警示肉中有毒，挽救了三十餘人性命……今葬賀家山，立碑銘志以警世人！」



義犬救主

義犬賽虎的墓

<http://www.donglin.org/donglinhusheng/fangshengjishi/20100711/4030.html>

開飯。這時，賽虎從院子裡衝進屋裡衝著人們拼命的叫，一會又圍著那鍋肉不停的轉，轉邊叫。大家都以為牠是饒肉了，劉師傅又扔給牠一塊肉。這時候，賽虎不停衝撞人們的腿，表現得極其不安，撕聲裂肺的叫著。小狗們聽到媽媽的慘叫也都圍了過來，賽虎一邊流淚一邊把牠的孩子都舔了一遍，然後吃掉了那塊肉。幾分鐘以後，賽虎痛苦的在地上翻滾，七竅流血含淚而死。

驚醒的人們，將肉送到檢疫部門去檢查，結果是裡面含有劇毒「毒鼠強」！知道肉有毒的賽虎，捨命試毒，用牠的生命換回了三十多個人的性命……賽虎捨身救的並不只包括牠的主人。每年清明，賽虎的墓前都有鮮花。賽虎用牠的忠義，給我們上了一課：物猶如此，人何以堪？

(3)、小牛藏刀救母 屠夫感動回頭

一位老師述說了動物母子情的感人故事，我們節錄如下，和各位閱者共同感受天性之愛的力量。

我上院住的一家人是殺牛的。他買了很多牛，雇了長工把牛群趕到遠處的山上，在那裡放牧。因為牛是花錢買來的，他不想再買飼料餵養牠，讓牛吃山上的青草。他需要殺哪頭牛，他就到山上去把那頭牛牽回來殺。這天他沒有到山上去牽牛，而是到市場上買了一頭牛和牠剛生的一個小牛仔回來。他把這頭牛留在家因餵養小牛仔，三個月後，人可以餵小牛仔吃奶粉，他就要殺這頭母牛。殺牛人拿了兩把刀隨手就放在宰牛架子旁的地上。之後他就轉身進屋去取別的東西，這時小牛仔跑過來，趴在刀上動也不動。等這個人從屋裡走出來找殺牛刀時，就找不到了。他到處找說：「我記得很清楚，我已經把刀拿出來了，



怎麼就沒有了，奇怪！」找遍了整個院子，都沒有找到刀。沒辦法就不能殺了。因為他要殺的是母牛，所以就沒有注意到小牛仔。母牛在架子上栓著，哭得眼淚像下雨一樣落到地上。他想這牛怎麼還會哭？這母牛見到殺牛的人，前兩條腿立刻一彎就跪在地上了，牠不會說話，只是流眼淚。殺牛的人一看心想，牠還會下跪？小牛就在地面上趴著。他心想今天是怎麼了，刀也找不到，牛還會下跪，牛哭得眼淚把毛都打濕了。他就用鞭子把牛打了起來，意思是要把牠們都送到山上，今天就不殺了。可是小牛就是不走，大牛牽走了，

小牛還趴在那。他去趕牠也不起來。他硬是用雙手把小牛拉了起來，一看，他拿出來的兩把刀都讓小牛給壓在肚子底下。他以前根本不信因果，被這件事警醒了。他對我說：「我就從那時開始洗手不幹，不再殺牛了，把山上養的那些牛全都賣了。別人殺不殺與我無關。」

這件事對我的教訓很大，我的感觸很深，就是畜生有母子情，小牛仔知道護著牠的媽媽，把刀給壓上，他就找不到刀，他就沒能殺到牛媽媽，他就從那時開始想，畜牲有靈性，不能做這件事了。從那時開始，他就真正放下屠刀了。

(4)、天倫之愛—感人肺腑

「在西藏的草原上有很多的藏羚羊，有一天有個獵人他一睡醒走出來的時候，看到遠方站著一隻藏羚羊，他馬上就拿起他的獵槍做好瞄準的動作。這隻藏羚羊因為也知道自己跑不動，來不及了，所以站在那裡看著這個獵人，瞬間牠的雙膝就跪下去了。這個獵人也很驚訝，因為他打獵至今沒有看過這個場面，不過他還是扣了他的扳機，把這隻藏羚羊射死了。後來他把牠拿回來以後，剖開來一看，原來這隻藏羚羊的腹部已經懷孕了，懷了牠的孩子，所以牠這一跪是祈求他饒了牠的孩子。這個獵人看到這一幕，自己心裡也相當感動、也相當後悔，所以他就因為這個事件把他的獵槍丟掉，從此不再殺害動物。」

(5)、(黃鼠狼)母愛的偉大

「有個獵人放了一個捕獸器，他要抓黃鼠狼，那天他就看到這個陷阱已經抓住黃鼠狼，當他就近一看，原來只剩下黃鼠狼的皮。他很驚訝，這隻黃鼠狼到底去哪裡了？他就順著留下來的血跡跟蹤過去，結果這隻黃鼠狼是使盡全力撕開自己的皮逃走。當他找到了黃鼠狼居住的地方，就近一看這隻黃鼠狼已經死了，倒在洞裡面，而牠的孩子正在吃這隻黃鼠狼的奶水。」

(6)、羔羊的禮敬

香港一位從事屠宰行業的懺悔者在他的報告中描述到了他的親聞：他親眼看到，小羊生出來，羊媽媽會把小羊舔得乾乾淨淨，接著小羊就會努力站起來。小羊一站起來，就會立即跪下來，好像是跪拜。接著牠會換一個方向，再跪拜，就這樣，牠將東西南北四個方向都一一拜過，才會真正站起來。他看到非常吃驚，感到畜生有靈性啊！牠不知因為做了些什麼，這一生投胎成為羊，但是牠真的是有靈性的啊！

(7)、生死兩相依

在內地福建武平地方，有一種金絲猿，金色的毛，牠動作非常敏捷，不容易捕捉到。所以獵人要捉牠的方法是埋伏，等牠們出來，用毒箭射中母猿，母猿自知中毒必死，趁毒性尚未發作，就趕快將牠的乳餵給猿兒們吃。所有猿子個個吃飽以後，再將餘下的乳擠出



來灑在草地上，以備死後有乳的草也可給孩子們充饑。這時猿子們圍著母猿不忍離開，在那裡哭著看母親死去。這時獵人看見小猿守著母親不去，就走去捕捉，但是仍不容易捉到。於是獵人就將母猿的皮剝下，用鞭抽打猿皮，此時小猿看人打牠母親的皮，可憐的小金絲猿都哀叫著跑來爭相保護母親的皮，有的就撞死在打皮的地上，有的就被獵人一一捉去。諸位你看獵人是何等殘忍，利用小猿的這種孝慈之心而予以捕捉。

「誰道群生性命微，一般骨肉一般皮，勸君莫打枝頭鳥，子在巢中望母歸。」動物也有牠的天倫之愛，和我們人一樣有靈性，愛惜子女，孝順父母。人絕對不能因為自己的欲望，自己好玩就去玩弄動物、去傷害動物，這個果報會非常慘烈。佛陀也說到，若要世上沒有刀兵劫，除非眾生不吃肉，除非人不要去殘害這些生靈，不然只會冤冤相報，沒完沒了。我們用這分體恤的心去感受動物也會痛，我們不應該讓牠們痛苦，把我們的快樂建築在牠們的痛苦之上。

淨空老教授的開示：「我們仔細觀察這些動物，我們聽到天目山齊居士講放生，放鱉的事情。你看看這個鱉有靈性，一聽說別人不殺牠，要放牠，感恩，五體投地，那種種表情我們能看到，知道動物跟人完全沒有兩樣。凡是有生命的動物，牠被人抓到，知道自己要被屠殺、要被食噉，那種痛苦，我們從牠表情上能看到，垂頭喪氣在那裡流眼淚，那種



可憐的狀況與人有什麼兩樣？而一切眾生，真正是有眼沒有見到，有耳沒有聽到，有心沒有感觸到，任意的宰殺，滿足他的嗜欲，結怨造業無過於此。」

(8)、老鼠報恩

我家住在一個農村的平房，有一條下水道通到很遠的一個溝，但這下水道的老鼠就天天上我家偷東西吃。我先生覺得那老鼠吃過的東西人也不能吃了，牠還有鼠疫，特別髒。他去買老鼠藥。我勸他可千萬不能用毒藥死牠們。後來因為規勸不了就不再說。因而我就

生活在感恩的世界



發心，觀察老鼠經常走的路線牠有規律，我就把饅頭掰得一塊一塊的，撒到柴底下，往底下一扔，然後再盛一碗水，放到牠走路的地方，因老鼠有吃的了。這些老鼠就不進屋了，下的藥老鼠也沒吃著，我天天給，這老鼠就開始吃我給的饅頭。給很長一段時間，後來我先生才發現，老鼠藥沒吃，老鼠也沒有了。我對他說：「哎呀！對不起了，我沒告訴你。咱們懂佛法，懂得不殺生，咱就不去做，就要給牠方便，想辦法讓牠們吃點，牠在外面吃，不進咱屋就可以了。」這次真就跟老鼠交上朋友了，很好。有一天晚上我在夢中，有一個穿灰衣服的人就來請我，我控制不住自己，也沒問他是誰，就跟他走了，走的這路徑我很熟，因為我看到是我給老鼠送食物的路。我問，怎麼走這來了？他告訴我，你就跟我走吧！最後走到養牛家的院子。滿院子都坐滿起碼有幾百隻老鼠模樣的。這些人都高興得不得了，歡喜地在這裡請我吃飯，給我留最好的一個座位。牠們很



有靈性的，因為我先生要用藥殺死牠們，牠們也知道。告訴我，你供養我們吃的，我們很感激你。我們準備了一個多月，才準備了這樣一桌豐盛的酒席。我一看，全是世間的排骨肉這一類。我說我吃素這都不是我能吃的！你們的好意我心領了，然後就給牠講佛法。我說，我是念佛的人，念佛人不殺生，我為什麼要餵你們呢？為什麼饅頭不吃給你們吃呢？那是要和你們結個善緣，不讓你們被藥殺死，讓你們也好好活著。因為這個機會，我就可以給牠們說一點佛法。那時候我很清醒，我說，你們應該像我念阿彌陀佛，皈依佛門，念佛的人不殺生，講佛法的好處。因為你們墮落了，墮落到畜生道去了。得到這個身，那也是咱們前世的業報。希望你們都能聽聞佛法，你們全都能往生極樂世界。最後牠還把我送回來，一再道歉，請你來還沒吃到飯，我說，我衷心的謝謝你們，但願你們好好念佛，要發願求生西方極樂世界。夢醒來，我想老鼠是有感情，有靈性的，牠也像人一樣，有感情，也知道感恩。都跟我們平等，都有佛性。這是我親身經歷的，供養給大家。這些老鼠在這裡提醒我們所有的同修，我們修學佛法知道有情眾生，牠們都知道感恩，所以我們以後不能吃眾生肉，不要殺生。

(9)、動物的愛—故事兩則

自己動手術的老鼠媽媽



本人曾在一期中國大陸出版的「讀者文稿」上讀過此文，現分享如下：

文章的作者是一中國留學生，她曾經在腫瘤實驗室工作，期間有一隻被人為種植腫瘤的母鼠不久產下幼鼠，原來牠已經懷孕了。

因腫瘤生長快速，很快危及到母鼠的生命。有一晚她奇怪地見到這隻母鼠在用牙齒自己動手術，居然自己咬掉腫瘤，這要忍受怎樣的痛苦！需要怎樣的決心！

開始作者驚訝於母鼠的求生本能，等到不久之後的一天早上，她如常上班，發現那隻母鼠已經靜靜死了在幼鼠們身邊。她才恍然醒悟：那一天是幼鼠們出生後第二十天，而老鼠的哺乳期恰恰是二十一天，原來母鼠忍受巨痛，自己動手術咬掉腫瘤，是為延長生命給幼鼠哺乳，等幼鼠可以斷奶自己生存了，牠才安然離去！多麼偉大的母親！

未產貓仔即有奶的貓阿姨

這是我聽在天津的同事講述的，發生在她家的真實故事。她家喜歡養貓，最多的時候養過七隻。有一次一隻名叫大姑娘的母貓產下三隻小貓，不久因病重去世了。我的朋友在臨終的大姑娘面前，曾發誓一定會代牠養大這三隻小貓，她原打算餵牛奶的。

不久，一件奇怪的事發生了，另一隻母貓，大姑娘的妹妹，被叫做二姑娘的，在沒有懷孕生仔的情況下，居然有奶開始哺乳這三隻小貓。在貓的世界，或許沒有所謂人倫，長幼有序之類，但仍有滿滿的愛，這種愛甚至會超越生理的限制，產生奇跡，這是愛的奇跡。

(二)、植物有情

(1)、絲瓜的故事

淨空老教授講故事：「……經常在菜園照顧是(某)法師，他告訴我，前年的事情。有一天他晚上睡覺做了個夢，說一個絲瓜，絲瓜托夢給他，說它長得太太太老了，你們趕快採，再不採就不能吃了，告訴他在什麼位置。第二天醒來，他真的去找，找到了，那個位置很隱蔽，他常常去採瓜時都疏忽了，也沒看到，它在樹葉的後面，沒看到。結果到那裡一看，真的，一點不假，真的是太老了，所以就把它留住，留了做種子，就不採它。有感應。」

老教授說：「確確實實花草樹木都有靈性，都可以溝通。所以住在山上，我們非常明顯感觸到山神、樹神、花草樹木之靈，跟我們生活在一起非常和睦，彼此互相關照。我們佛法說，他都是我們的護法神，你住在那個地方怎麼會不歡喜？我們要以愛心對人對事對



物，以真誠心，決定沒有一絲毫傷害這個念頭；不但沒有行為，念頭都不生。儒家講『止於至善』，我們才能真正做到。」

(2)、枇杷樹神的往生

淨空老教授說：「我上次從澳洲回來，我們的停車場上面有個篷，裡面有棵大樹，老樹，好像是枇杷樹，很多年了。樹神托夢給我們學院的出家比丘尼，托夢給她。說他非常感激我們的學院在那裡十年了，他很幸運，十年聽經、念佛，阿彌陀佛接引他到極樂世界去了，來感恩，托這麼個夢，在我離開三天之前。我們學院特別給這棵樹誦經供養他，幫助他往生，樹神。……他這個示現就是來度眾生，他自己成就了，以這個方法來化他。」

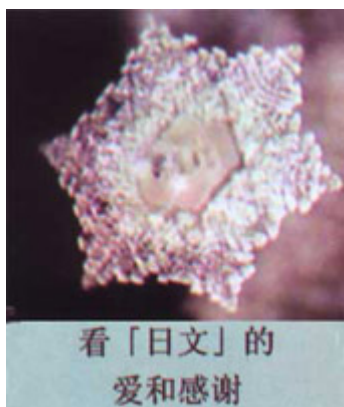
(3)、切「根」之痛 感同身受

據新聞及網站媒體報導：台灣某市為方便移植一棵有五百年樹齡的茄冬樹到公園，就斬斷了樹根。移植當天，市長站在完成移植樹旁時，右腳疼痛。晚上即夢到「樹神」托夢說：移植過程樹根被切了，斷了幾條樹筋，很痛。所以要斷市長一條腳筋報復，三個月後才能復原。

市長到醫院檢查，發現右腳筋斷裂，必須開刀縫合。市公所預計三個月後會老樹會發嫩芽，這與市長的腳傷復原時間相符。經此事件教訓，市長更體驗老樹是有生命的，並表示今後會更重視保育，也會在傷勢痊癒後，帶著鮮花素果，向老樹祭拜禮敬致意。

淨空老教授的開示：「：市長，樹神托夢給他，他移這個樹的時候，樹受了傷，樹神托夢。他在移樹的時候也受了很大的痛苦，這個痛苦是樹神懲罰他，告訴他三個月之後他的腳就會好，因為樹神受的傷要三個月才能恢復。有樹神，這個樹聽說有五百年了。佛在經上告訴我們，樹木高度有一個人高就有樹神。所以在過去，出家人在山上修行，要想搭個茅蓬，那一定要砍樹，做個梁、做個柱子，搭個小茅蓬修行，遮蔽風雨，佛許可的。但是怎麼樣？要在三天之前，砍樹三天之前要跟樹神溝通。我們相信市長沒有跟樹神溝通，就把樹砍了，所以樹神在懲罰他。跟樹神溝通，給他誦經、供養、祭祀，請他搬家。實在講樹並沒有神，這個要知道，為什麼有樹神？有些鬼神依靠樹木花草他就住在那裡，好像是他的房子一樣，這樣久而久之他就變成樹神。他也有執著、也有分別，這個樹是他的家，你把他的家破壞他不答應的，他就跟這個樹合成一體。這個鬼神身是什麼？那樹的樣子就是他的身體，所以你傷害他的時候他有痛苦：。」

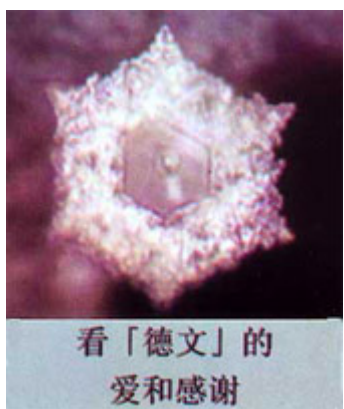
(三)、礦物有情



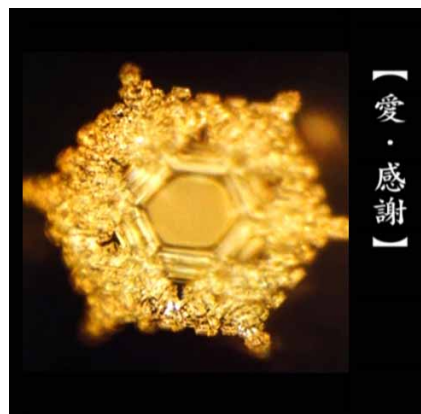
看「日文」的
愛和感謝



看「英文」的
愛和感謝



看「德文」的
愛和感謝



【愛·感謝】

愛是宇宙的核心

淨空老教授說：「礦物，日本江本博士做出實驗出來，它會聽，它會看，也懂得我們

的意思。日本的科學家江本勝博士，他用了八年的時間，他從一九九四年開始研究，用高速的攝影技術觀察水的結晶。發現水是有靈性的，它能夠懂得人的意思。如果有人給它的訊息，這個訊息是愛心、是感恩，給它這樣的訊息；我們心裡面想到愛，想到感恩，它的結晶圖像雪花一樣，非常之美。這上面三個圖（圖片）都非常美，給它看「愛」、「感謝」。

第一個是用日文寫的，第二個是用英文寫的，第三個是用德文寫的，都是愛、感謝，你看它的結晶，非常之美。它會看，它會聽，起心動念它有感觸。所以這個日本科學家說宇宙萬物是活的，都有靈性。」

（四）、萬物有情——來自遠方幾位老師的故事

花兒的嚮往

一位老師念佛時，看到庭院裡留種的茼蒿花，長的很美、很有靈氣，念佛後就給它們及萬物作迴向。晚上，花兒對她說，給我歸依，給我歸依，聲音像孩子一樣動聽，細細一看綠油油的一片，真美，原來是花神。萬物花草皆有靈性，花兒也歡喜歸依佛門。

莊稼不生蟲

兩位老師春種時，念阿彌陀佛，把佛的種子種在一切眾生的心裡，植物就長得好。老師們感恩及迴向，感恩莊稼花草樹木，感恩眾生，以及土地一切萬物。迴向後的莊稼都不



生蟲，長得好。

土地神的幽默

一次，有位老師聽到土地問她說農作物被人拿了，花生也被人拿走，你感恩嗎？老師說感恩。

不需澆水的檸檬樹

有棵檸檬樹，充滿靈性，不需澆水，年年都結出豐碩的果實。有一年竟然一半長檸檬一半長橘子。大家百思不得其解，一位老師說是因為樹神歡喜供養道場修行大眾的緣故，要趕緊播放師父的三皈依的光碟，邀請他們來聽師父的開示和皈依，之後檸檬愈長愈多。

同樣的美麗

一位老師看到草坪上的一些小草花，小小的，比庭院的其他花遜色。就對它們說，你長得不漂亮，它們就哭了，並說：我們也盡力了。老師馬上說對不起，它們才不哭。

鴨子的悟性

有次，一位老師念佛時，勸鴨子也念佛，鴨子們馬上排成兩隊：啊！啊！地跟著念佛。

小狗的禮讓

有天，一位老師去寺廟，門前有隻狗，她就向狗合十禮敬說：小狗菩薩，請你讓一下好嗎？牠聽了馬上走開。

知痛的小蛇

一天，有位老師踩到一條小蛇，馬上說菩薩對不起。但看到牠痛得一邊走一邊皺眉。

受教的嬰兒

一位媽媽懷孕時，學了兩個月的《無量壽經》、兩個月的《弟子規》，並念佛拜佛。結果孩子生下來六個月就會叩頭拜佛。

從以上數個例證，足見不論動物或植物，亦有情有義。我們以善心愛心對待他們，可以得到美善的回報。縱然是無心的傷害，我們只要認錯及禮敬，他們也不會怪罪於我們。一切生命皆樂善好愛，種善因定感得善果。



淨空老教授開示：「自愛的人決不吃眾生肉。有些人提出反駁：你吃的大米、吃的蔬菜，那是植物，植物也有生命，那你豈不是還是在殺生嗎？沒錯，不但植物有生命，連礦物都是活的。江本勝做出水實驗的時候就說明了，礦物都是活的。佛在經上講得一點都不錯，萬物從哪裡來的？心現識變。這個心就是佛家講的法性、真心。真心本具見聞覺知，真心現的相決定有色聲香味。法性身，法性土，所有一切萬物的本質是法性，所以它當然有見聞覺知。你明白這個道理，佛在經上講得很透徹，整個宇宙是個有機體。可是動物、植物、礦物這完全不同，植物雖然是生物，跟動物不一樣，動物有情識；換句話說，他有七情，就是喜怒哀樂愛惡欲，他有貪瞋癡慢，這動物都有，所以他有報復的心；植物沒有七情五欲，沒有貪瞋癡慢，它就沒有報復，這個道理要懂得。你還是選擇，你這個飲食。

飲食，實在講是不善，為了要維持這個身命，不能不取飲食，取飲食要取得不能過分。：：」

老教授還說到：「人如果真正懂得愛人愛物，決定不會去吃眾生肉。可是有的人也問，動物有生命，植物也有生命，為什麼你吃動物，你還吃植物？當然一個真正仁慈的人，植物也不吃。可是我們是凡夫，我們還沒有能夠到達這個境界。在六道裡面，欲界天離開了，色界天不需要飲食，真的連植物他也不吃了，飲食都可以離開。人家養分從哪裡得來？諸位在經上常看到，『禪悅為食』，他的養分是從禪悅裡面得來的，不需要從外面的物質。我們今天沒有到達這個境界，沒有飲食不能維護這個生命，因此我們的選擇是非不得已，我們決定不傷害它。」

(六)、萬物感知的科學證明

傑出的神經學家布理安勳爵(Lord Brian)曾說：承認我們人類有心靈，卻否認動物有心靈，我個人看不出任何理由……。我至少無法懷疑動物的利益與活動關聯到意識與感覺，一如我自己的情況，同時我猜想牠們的意識與感覺大概與我的一樣清楚吧。

《動物思想》、《動物思維》《動物之痛苦：動物福利的科學》的科學研究不斷出版，足以顯示人類之外動物的意識知覺已普遍被認為是值得探究的嚴肅課題。

研究黑猩猩的著作《在人的陰影下》(In the Shadow of Man)一書中，辜達爾(Jane Goodall)指出，我們用來傳達疼痛、畏懼、憤怒、喜悅、驚訝、性衝動、以及其他許多情緒狀態的基本信號，並不是只有人類才有。

克裡夫·巴克斯特是美國最頂尖的測謊專家，他透過一系列實驗，發現植物具有心靈感應能力：巴克斯特把龍血樹連接到一部測謊機，為了引起龍血樹的驚恐，必須讓它感到備受威脅，例如點根火柴去燒那片夾著電極的葉子。然而，就在巴克斯特升起這念頭的同一剎那，測謊圖紙的線條開始激烈起伏，龍血樹就是感應到這意念，變得極端驚恐。他點了一根火柴，在一片葉子下面晃了晃。針筆繼續上下亂跳。等巴克斯特把火柴盒放回原處後，圖表上的線條才緩和下來，最後變



成一直線，看來，龍血樹也讀得到他的心思。

更神奇的是，盆栽似乎會與周遭環境的其它生物體不斷交換信息。有一天，巴克斯特燒水要煮咖啡，燒好後覺得水壺裡水太多，倒掉一點在水槽裡。就在這個時候，測謊機的針筆錄得了強烈反應。這麼說，盆栽會發生強烈反應，是因為接收到細菌被沸水燙死前發出的求救信號嗎？

在接下來的三十年，巴克斯特繼續堅持他的研究，證明生物有「超感官知覺能力」。他用各種不同植物做過實驗，發現它們都對人類的高低情緒（特別是威脅性意念和其他負面意念）有反應。草履蟲、黴菌培養液、雞蛋、優酪乳也是如此。巴克斯特實驗的大量證據顯示，所有生物體，可以感應到人類意念；生物體會與環境不斷相向溝通。（摘錄自《念力的祕密》叫喚自己的內在力量）

現今科學家終於發現：物質是從我們心生的，念頭的波動現象是萬物出現的根源。我們起心動念，念頭才起，訊息立刻周遍整個生活環境的大宇宙，全都知道。因為它是一體，人類不善的思想行為直接對周遭環境產生了惡的變化；相反，純淨純善的心決定造就出充滿善意和諧的大環境。由此可知，要想真的如意吉祥，必須要把一切惡念消除，回歸諧和淨化的心靈，必有感應。

淨空老教授在《念力的秘密》講演中告訴我們：「『人類意念可以影響植物。生物體讀得懂人類的心思意念，並會有所反應』。他說『蛋白蛋黃都會與蛋殼互通資訊』，這說一個雞蛋。『即使生物體被切為幾片，溝通也持續進行』。這個現象被證明了，叫全息的現象。一個物體被砸得粉碎，每一粒的微塵它們還是在互通資訊。整個宇宙，用現在的話是個有機體，宇宙之間的东西沒有死東西，活活潑潑。我們地下的泥土、海邊的沙灘，每一粒沙、每一粒泥土，它們都互通資訊。有沒有跟我們互通？有。我們也跟它互通，但是我們現在就是因為有起心動念、分別執著這些煩惱，把我們的靈性障礙掉了，否則的話，我們統統都清楚、都能了解，這個宇宙多可愛，遍法界虛空界萬物都有靈明覺知。：」

二、一體平等 仁慈博愛

自然界是一個完整的生命共同體，萬物都是這一共同體的組成部分，人也無法超越這自然法則的界定。無論是微觀世界還是宏觀宇宙，生命的本質相同，無不體現一切生命的平等性。因而萬物皆有其與生俱來的，生存權利與生命價值，神聖至尊。己所不欲，勿施與物，我們應發自內心的去愛這個世界，與萬物和諧相融。萬物一體，慈悲自出；眾生平等，仁愛而至。

(一)、中國傳統文化中和諧仁愛的思想

「天人和諧」，是人與自然之間的和諧，這主要表現在中國古代的「天人合一」的思

想中。中國古人講天人合一，那個天是天然，就是大宇宙、大自然。

道教

《周易》是一部講「天人合一」的書。《易經》講健康長壽，健康長壽先要求得身心和諧，然後我們便能夠跟萬物和諧、跟宇宙和諧，終極的目標是天人合一。

中國古聖老子說：「天地與我同根，萬物與我一體。」我跟天地萬物同根，遍法界虛空界跟自己是一體。

《莊子·齊物論》說：「天地與我並生，而萬物與我一」就是莊子所明確界定的一種「天人合一」境界。這裡的「天」就是指自然，人與天地萬物之自然合為一體，人與我、人與物的分別，都已經不存在。

道教經典《太上感應篇》說：「慈心於物」，「物」就是眾生。對待一切萬物都要有愛心，不可以傷害牠。又云：「昆蟲草木，猶不可傷。」連地上的小蟲螞蟻，及樹木花草都不可以去傷害。

儒家



儒家有天人合德、天人合一、天人同體及仁愛的觀念。所謂「仁愛」，《中庸》引孔子的話說：「仁者，人也，親親為大。」「仁愛」的品德是人本身所具有的，愛自己的親人是最根本的。愛親只是「愛」，由愛親擴大到愛別人、愛天下百姓才叫「仁」。儒家認為「仁愛」不能停留在只是愛親人，而應該由「親親」擴大到「仁民」以及「愛物」。所以孟子說：「親親而仁民，仁民而愛物。」將「仁愛」本具的愛親根本，推及到動物和草木，愛物如己，慈悲一片。

以後的歷代儒家傳承了先秦孔孟的孝悌忠信、禮義廉恥、仁愛和平為基本內容的價值觀。



參，漸達出世之旨。

儒家仁民愛物，慈心不殺，戒殺止暴，其旨出於「我與民物，其大本出於一源」。儒家之仁，從深層次來講遍及萬物，故當戒殺放生，從淺層次來說更重入世做人，惟人是萬物之靈，先把人做好，就能與天地同參，漸達出世之旨。

(二)、愛是宇宙的核心，是世界各宗教的核心

也是現代科技所證實的真理。日本 IHM 研究所的江本勝博士 (Masaru Emoto) 《水知道答案》一書，證明帶有「愛與感恩」等美好訊息，會讓水結晶呈美麗圖形。上天有好生之德，對於宗教來說，萬物之生命都是寶貴的。



淨空老教授說：「：遍法界虛空界萬事萬物的自性是一個，同體。我們看到世間許許多多的宗教，你看他們的經典，可以擷出一個字，核心，那就是愛，沒有一個宗教經典裡頭不講愛的。基督教、天主教，還有猶太教，這三個教都是用一部經典，《新舊約》。猶太教用《舊約》，如果是佛法講當機，《舊約》是摩西當機，《新約》是耶穌當機，天主教是《新舊約》都學。裡面中心的，『神愛世人』，『上帝愛世人』，這是他們宗教的核心。佛家講慈悲，慈悲就是愛。伊斯蘭教講仁慈，真主確實是仁慈的，仁慈是愛。所以，連江本勝博士水實驗，他用這個愛字，各種不同的語言，各種不同的文字，都是這個愛，給水去看，得的結晶是最美的。所以他問我，愛是不是宇宙的核心？我說可以這麼說法。中國傳統的文化也是從這一點發展的，這一點是五倫裡頭『父子有親』，這親愛，這是性德。真性裡頭第一德就是愛，一定要知道，同體，沒辦法分。所以佛法講得清楚，『同體大悲，無緣大慈』，無緣是無條件的，無條件的慈悲，同體的慈悲，佛說得清楚、說得明白。真實之際就是當人自性，就是自己的自性，這是把此經之本說出來了。」

淨空老教授又說：「仁慈博愛是所有宗教的根源，所有宗教的總綱領、總原則。所以我們可以說，宗教教育就是愛的教育，佛教教育是慈悲的教育，中國傳統文化教育就是仁愛的教育。這是什麼？這是人性，中國古人講本性本善，《三字經》上『人之初，性本善』，這個善就是大慈大悲，大仁大愛。」



(三)、佛教—眾生平等 大慈大悲

《圓覺經》序曰：「凡血氣之屬。必有知。凡有知者必同體。」

淨空老教授開示—

世間所有一切物質，科學家把它分析，分析成分子，分析成原子，分析成粒子，分析到最後都是相同的。為什麼這個世間像這些寶石、寶物會有這麼多的種類？科學家告訴我們，完全是這些基本的粒子組成的形像不一樣，科學家說這是排列的方程式不相同，實際上統統是一樣的。統統是一樣的就是平等法！

在一切有情分上，我們叫它做「佛性」，佛性就是法身，一切眾生皆有佛性。既有佛性，必當作佛，所以一切眾生是平等的。這個平等從哪裡看？從本性上看。在無情眾生（植物、礦物）分上，我們叫它做法性。∴法性跟佛性是一個性∴。正因為它是一個性，《華嚴經》上說「情與無情，同圓種智」。

「情與無情，同圓種智」，性既然平等，我們跟佛平等，我們跟一切眾生平等，我們跟一切動物平等，蝴蝶蠕動、螞蟻蚊蟲，我們都是平等的。我們跟餓鬼、地獄也是平等的，甚至於我們跟花草樹木、跟山河大地，你說哪一樣不平等？全是自性變現出來的。所以要知道，大乘佛法裡面告訴我們，宇宙是一體。

「所以說無緣大慈，同體大悲。一切萬法與自己同一個本性，所以這個慈悲心是自然流露的，沒有任何條件的，這是見性，見性成佛。見了性，我們就叫他做佛，這是佛法的真實義。」



愛心徧法界
善意滿人間

《楞嚴經》說：「汝身汝心皆是妙明真精妙心中所現物。……不知色身外泊山河虛空大地。咸是妙明真心中物。」整個宇宙是一個生命共同體，所以我們對於虛空法界、剎土眾生要平等的尊敬、要平等的敬愛，要包容、要和諧，「無緣大慈，同體大悲」一個生命共同體，悲心從此流出，順由延暢，沒有緣由，皆出自性。五戒第一條不殺生，十善中的慈心不殺，菩薩戒、比丘戒都把這個擺在第一條。皆體現出佛教的仁慈博愛。慈悲就是愛，仁是想到自己立刻要想到別人，己所不欲，勿施於物，以其慈悲之心，戒殺素食，不傷害鳥獸蟲魚，花草樹木及一切萬物。凡是人皆須愛，凡萬物皆須愛，愛徧盡虛空法界。一個國家、一個民族把愛從自己、國家、民族擴大到對別的国家、別的民族，相互愛護和相互尊重，則國泰民安、天下和順，日月清明，世界和平。

《大方廣佛華嚴經》說：「久遠親近善知識，同修善業皆清淨，慈悲廣大徧眾生，以此莊嚴諸剎海。」善知識修行不是為自己，是為眾生，念念為眾生，行行為眾生。他的慈悲、關懷、尊敬，以至起心動念，一切造作，無量功德，遍滿虛空法界。誰是善知識？我們自己本來就是！我們要回復本來無有邊際的廣大心量，視一切個體生命如自己的身體一

樣至誠愛敬，為共同體的生存與共榮而無條件地奉獻，「敬畏每個想生存下去的生命如同敬畏他自己的生命一樣。」把人類的博愛精神推及到一切生命，使萬物都得到人類平等關愛。

三、廣大悲雲遍一切

《普賢行願品》云：「若於眾生尊重承事。則為尊重承事如來。若令眾生歡喜者。則令一切如來歡喜。何以故。諸佛如來以大悲心而為體故。因於眾生。而起大悲。因於大悲，生菩提心。因菩提心。成等正覺。」

大自然的一花一木，都是有生命的個體，任意傷生害命，或是砍伐山林，浪費資源，都是與尊重生命嚴重違背的行為。

《本生經》裡提到，子菩薩連舉手投足，都十分謹慎，深怕一不小心，踩痛了大地；《緇門崇行錄》裡匾擔山和尚惟恐傷及草木，揀橡栗為食，他們尊重生命的慈悲胸懷多麼可貴！《楞伽經》說：「殺生食肉者斷大悲種。」佛教的持齋茹素，乃至護生放生，最主要是基於慈悲的精神，這正說明佛教是以最清淨的心靈，最徹底的方式來尊重眾生生命的表現。佛法的根本是慈悲，慈悲就是愛，理智的愛，以慈悲為懷，長養人的慈悲心，減少世間的暴戾氣氛，讓一切有情樂於親近、依附，愛護眾生，尊重生命，主張素食，讓所有眾生能身心安樂、無所怖畏。

從中國傳統文化的「仁者愛人」、「親親而仁民，仁民而愛物。」到佛教的「同體大悲，無緣大慈。」仁愛由儒、道的愛親、愛及他人、他物到萬物乃至佛教徧盡虛空法界的慈悲大愛，使人類的愛心一直灑滿世間，今日也穿越疊疊雲層透出閃耀的光輝，沿著這仁愛之跡，我們尋找著輝煌生命的源泉。

（一）、慈心史韻

當今考古材料表明我們在八、九千年的時候，南北的農業相當發達，就是我們吃的是稻糧黍稷，農業社會中農業是天下之大本，古人對於凡是有助於我們農民生產乃至像貓和虎這一類禽獸，都要報恩，所以我們人要布德施仁。在今天凡是在生物鏈當中的這些生物，牠們都應該是有恩於人的，因為牠們保持了生態平衡。

對野生動物保護的法律，最早可以追溯到四千多年前，根據記載，當時中華民族的首領大禹，曾經在夏三月下令川澤不入網，以成魚鱉之長，就是三月份不准下網到河裡面去抓捕魚和鱉，這是我們人類歷史上最早關於保護野生動物的律法上的一些規定。

西元前十一世紀也就是距現在有三千多年的西周有一個《伐崇令》規定毋壞屋、毋填井、毋伐樹木、毋動六畜有不如令者死無赦。毋動六畜就是不要去傷害牠們，不要去傷害



任何野生動物，如果違反是犯死罪的，這可能是人類歷史上對保護動物最嚴厲的律法。

《禮記》裡面規定，春天，鳥窩裡面的蛋你千萬不能去拿，鳥剛剛會飛的，剛剛會走的小獸，這都不能去殺的……。

中國的一個傳統就是人跟自然要和諧地相處，是以法律的形式發佈天下，在先秦還有法律規定，比如說在春季的時候一些捕魚或者是捕獵的東西是不允許帶出城去的，在春天的時候正是萬物生長的時候，動物繁殖得最快的時候。這個時候，各種各樣打獵的網工具、毒藥，都有人檢查，不准帶出城門，就是怕你妨礙了動物的生存。

愛護動物你內心要有一顆仁愛之心，不僅對於人類對於自然界的所有的生物，這樣你才會很自覺地去做要去保護那些動物，我們傳統飲食文化認為人，認為五穀雜糧是能夠養人的氣。像《說文解字》裡面，我們可以看到稻糧黍稷做法多種，完全可以滿足你的口腹之欲。這既避免殘害動物，又長養人的慈悲心。

（二）、仁者的慈悲情懷

「殘忍的根基並不強大，只是四處蔓延。受習俗保護的不人道必將屈服於思想所捍衛的仁慈，這個時代終將到來。一個人只有將所有生命都視為神聖的，他才是道德的。」諾貝爾獎獲得者阿爾伯特·史懷哲。

今天的冰島，流傳著一個美麗的傳說，是關於一個叫做司其布拉尼的雲船。除了它巨大的外形，還有兩個特徵讓它顯得獨一無二。第一個特點是，當你在海洋上航行時，這艘船會喚來任何方向的風，將它吹向任何想去的方向。第二個特點是，它可以折迭起來變得又小又輕，你甚至可以將它裝入衣兜。想像一下，有一艘船可以把你帶到任何目的地，而且幾乎沒有重量。

對於慈悲之心，這個隱喻意義深遠。慈悲之心無形體，無界限，卻無處不在，無處不存，徧虛空盡法界，帶我們去心之渴望之處。



● 慈悲無間

淨空老教授的故事：「我小時候，抗戰期間，我父親是軍官，管武器的，：：所以從小就喜歡玩槍。：：十六歲到十八歲這三年，平均每天要打十發子彈。所以練出什麼？神槍手，不必瞄準的，可以說不能到百分之百，大概百分之九十五是不成問題的，決定可以打中的。練出來的，天天練，有那麼多子彈給你練。所以那個時候，那些鳥、小動物看到我趕快就飛、就跑，我們自己不知道。以後學佛之後明白了，殺氣太重。學佛以後，學佛大概十年、二十年了，我看小動物看到我，牠停在那裡，看很久，牠不動。這就表示那個殺氣已經大幅度的減少，慈悲心增長了。甚至於小動物，我在美國公園看到樹上小松鼠，我們手上拿的花生，跟牠招手，牠真的就來了，牠來吃花生，牠不怕你了。」

● 以尊重生命的心珍惜所有——許哲老人

二〇一一年十二月七日，新加坡「國寶」許哲在家中安詳去世，享年一百一十四歲。獅城最老人瑞、享有新加坡「特麗莎修女」之稱的許哲，一生服務於貧苦大眾，特別是困苦老人，生平創辦了十幾個養老院，在新加坡，其他國家地區和非洲都有。她「將此身心奉塵刹」——獻給社會公益事業。

素食培育的慈悲之心

許哲居士是「胎裡素」，自幼聞腥不適。有著悲憫的情懷，愛惜天地萬物，而茹素終身。幾十年來，日中一食，生活簡單：早上喝一杯牛奶；中午吃一些青菜和水果，有時青菜用水燙過；晚餐喝一杯優酪乳，非餓不吃。不吃油、鹽、糖，所有一切有味道的佐料，她統統不食，回歸自然，心地清淨一塵不染。這是最健康的生活、最快樂的生活，所以她不生疾病。日行十善，助人為樂，一百多歲，仍然耳聰目明，身體柔軟，身心健康，生活自在。她分享健康的秘訣：是「給」；長壽的秘訣：以尊重生命的心珍惜所有。



愛與感恩

愛——許哲以助人為己任，百年如一日，身心保持快樂與健康，日日過著付出最樂的人

生。出於對所有人的愛，她傾畢生之力幫助別人。許哲說世界上所有的人都是她的兄弟姐妹，她愛他們，幫助他們，從無所求。助人不應分種族、國家和宗教，大家應視人如己，視天下如一家。

對於宗教，她說：「我看世界上所有的宗教，都是一片光明。」她突破了宗教的界限，得平等住。她看世界上所有的宗教，都是「愛」。愛就是宗教。世間所有一切宗教，都是肯定「愛」字，發揚光大愛心，愛一切眾生，真誠的愛，清淨的愛，平等的愛，這就叫宗教。

感恩大地，感恩萬物——許哲笑說：每天起來看到陽光在照耀，聽到鳥兒在歌唱，樹上的葉子在跳舞，這就是大地送給我們生命的禮物。可惜大部份的人們都太忙了，忙得不懂得享受大自然給予我們的快樂與健康。

種善因得善果

淨空老教授開示——

「：護生、放生最積極的作法是素食，不食眾生肉。那要問，選擇這種生活方式對我們身體健康有沒有妨害？答案是肯定的，決定沒有傷害，只有好處沒有壞處。」

「上一次我們這裡講經，請許哲居士跟大家見面，她今天一百〇一歲，你看她的身體、

她的體力、她的反應，大概就是三、四十歲的人。我們看了很羨慕，請教請教她，她日常生活如何？她給我們講的那是她的因，她說她一百歲，一生當中沒有發過脾氣。我們要想得到這麼好的身體，要學不發脾氣，善因！一生沒有怨恨過一個人，善因！一生沒有想自己，了不起！這是善根。一生當中起心動念，她想老人、想病人，如何為老人、病人服務。照顧老人、病人，跟照顧自己父母一樣，孝順心照顧，恭敬心照顧，所以她得的果報是健康長壽。所以我們仔細觀察，她三種布施具足，她是用體力照顧人，這是內財布施；時時開導別人，法布施；安慰老人，安慰病人，幫他們解除苦難，無畏布施。種善因得善果：她為我們做證明。」



「：我仔細觀察她，只有頭髮白了和掉一顆牙齒，其他什麼毛病都沒有，跟年輕人一樣。現在她還照顧老人、照顧病人，來跟我說希望辦一個老人院，難得！這一生吃素，身體健康。」

佛在《十善業道經》裡開示：「龍王，若離殺生，即得成就十離惱法。何等為十？一、於諸眾生普施無畏。二、常於眾生起大慈心。三、永斷一切瞋恚習氣。四、身常無病。五、壽命長遠。六、恆為非人之所守護。七、常無惡夢，寢覺快樂。八、滅除怨結，眾怨自解。九、無惡道怖。十、命終生天。」從許哲居士一生中的種種行為造作，就可引證佛言真實不虛。她一生中沒有發過脾氣或怨恨人，這就是「永斷一切瞋恚習氣」；她一生只想著如

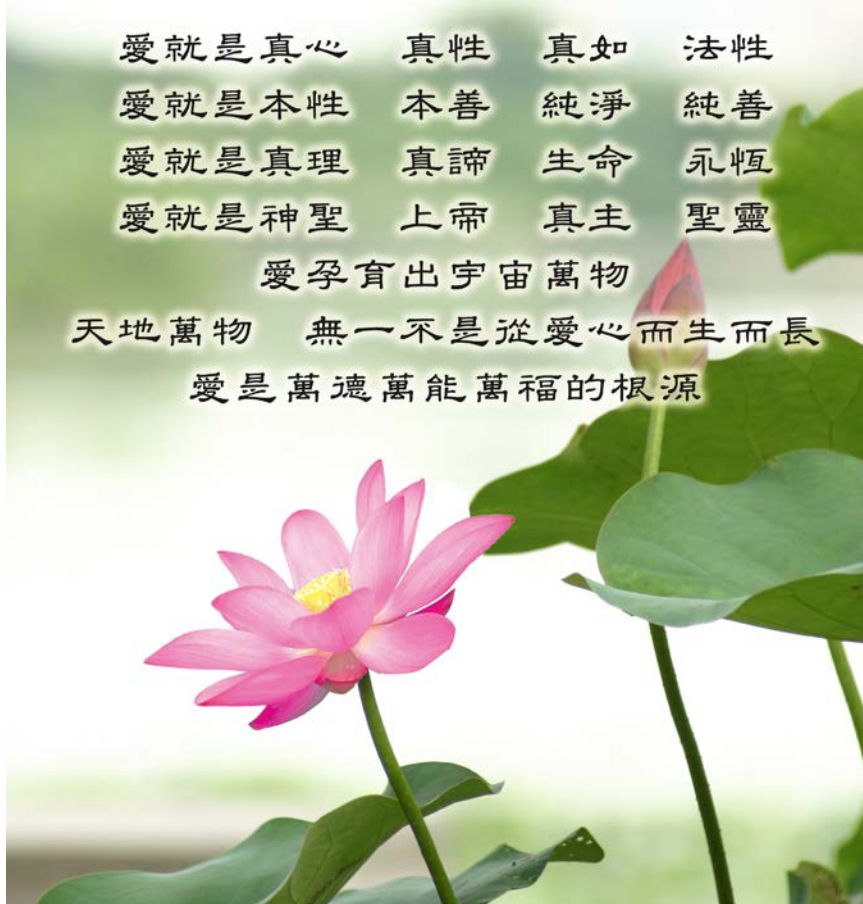
何為老人、病人服務，這就是「於諸眾生普施無畏，常於眾生起大慈心」；她健康長壽，這就是「身常無病」。許哲居士已顯現今世美好的花報，更不斷的造作善因，她必定感應來世殊勝吉祥的果報。佛說因果相續不空，因果循環不空，因果轉變不空，只要努力積功累德，不求任何回報，花報定當燦爛，果報定當豐厚。若修持念佛法門，以此功德迴向求生西方淨土，定感彌陀接引，永離生死輪迴，高登極樂之鄉，與佛同證光壽無量。

(三)、愛心遍世界 善意滿人間

淨空老教授慈悲開示：這些年來，我們將愛送到全世界，肯定人性本善，人人皆有佛性。期望人人能學會自愛、愛人、愛家、愛國、愛世界、愛眾生。愛，從心、從受。以真心感受為義。真誠心的感受就是愛。真誠包太虛 仁愛周沙界，落實在世間，即是弟子規；落實在佛法，即是十善業道。

故慈悲遍法界，善意滿娑婆。亦即是十善業道遍法界，弟子規教滿娑婆。

愛就是十善業道的圓滿落實，也是世界



文明的遺產。

愛就是弟子規的圓滿落實，也是人類智慧經驗的承傳。

愛就是真心、真性、真如、法性。

愛就是本性、本善、純淨、純善。

愛就是真理、真諦、生命、永恆。

愛就是神聖、上帝、真主、聖靈。

愛孕育出宇宙萬物，天地萬物，無一不是從愛心而生而長。

愛是萬德萬能萬福的根源。



第二章、悲慈茹素 心安身康

「民以食為天」，食物對於人類極其重要，是人們賴以生存的物質基礎，自古至今皆如此。吃什麼、怎樣吃才有利於身心健康，已成為大眾所關切的問題。當今人們患上各種疾病：癌症、心臟病、糖尿病、高血壓、自身免疫病和心理創傷等，患者遭受痛苦折磨，身心備受煎熬，逝後家人傷悲痛苦，影響家庭、社會，乃至我們生存的空間。面對這種狀況，我們痛定思痛，深刻反省。

本章將通過科研成果、臨床論據和來自現實社會中的實例，分析肉食與身心健康的相關性和因果性。從而讓人們樹立正確的飲食觀，利健康，益環境，保護地球——與我們息息相關的物質環境。

一、衛生、衛性、衛心之素食

綜觀人類社會的發展，素食的歷史可以追溯到遠古時代，人們食用植物性食物，農業社會亦然。只是人類社會進入了工業時代，飲食才發生根本性的轉變。機器生產的便利使人們迷惑於高動物蛋白、高脂肪的生活方式，然而不幸的是這種飲食習慣帶來的富貴病，對我們今天社會生活的各方面產生了極大的負面影響，最終將導致「全球性的疾病危機」。我們應在飲食習慣上及早修正，以防範於未然。

(一)、中華素食文化的傳承

(1) 悠久的歷史

中華民族有著悠久的歷史，其素食文化也源遠流長。早在《詩經》中就記載了許多穀物和植物。食素的傳統也可以追溯到夏商時期。

春秋末戰國初期著名思想家——墨子，他認為上古時代，人們就是吃素的，因此在《墨子·辭過》說道：「聖人教導男子種植莊稼果樹，作為人民的食物，這些食物足以使人民強身健體。」

古代當時的人們以素食為主，對屠殺動物也有著嚴格的規定，不能隨意屠殺動物來吃。《禮記·王制》明確指出：「諸侯無故不殺牛，大夫無故不殺羊，士無故不殺犬豕。」沒有特殊的原因，即使是諸侯，都不能無故殺牛，大夫不能無故殺羊，士不能無故殺豬狗。當然，就不可能



經常吃肉。

儒家

周公告成王：「舜之為政，好生而惡殺。湯開三面之網澤及禽獸，禮記所載，無故不殺生，無故不食珍，曰：不傷胎，不破卵，不填穴，不覆巢，皆愛物之明徵也。」名留千



古的仁君舜王，他當政的時候，總是以寬恕之心對待一切，絕不隨意趕盡殺絕。而到了商湯執政時，湯王有一次狩獵，見部下們張網四面並說：「上下四方的禽獸盡入網中。湯命令去其三面，只留一面，並禱告說：禽獸們，願逃者逃之，不願逃者入我網中。湯王對於落入罪惡陷阱的生靈網開三面，仁德被及禽獸，對人就可想而知了。」

《論語·述而篇》裡孔子認為：吃粗米飯，喝水，彎著手臂當枕頭睡，樂趣也在其中了。以不合理的方法求得富貴，對我來說，只像天上的浮雲一般。孔子更說：「子之所慎：齊、戰、疾。」齊即齋戒，孔子最關心的就是「齋戒、戰爭、疾病」三件事。

《禮記·王制》曾說：人到六十歲才能吃肉。南宋理學家朱熹在《孟子集注》中解釋說：老百姓沒有到七十歲，是不能吃肉的。

孟子在《孟子·盡心上》說：「七十非肉不飽」。《孟子·梁惠王章句上》提到：保證老百姓七十歲以後有肉吃。孟子更說：「君子之於禽獸也，見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉，是以君子遠庖廚也。」為什麼君子要離廚房遠遠的呢？因為君子對於禽獸，看見牠活著，就不忍再看見牠死去；聽到牠臨死的哀鳴，就不忍再吃牠的肉了。

《大戴禮記》說：「食肉，勇敢而悍；食谷，智慧而巧。」食肉的人，勇猛、強悍、

凶暴；食素的人，聰慧、機智、頭腦靈活。

道教

《太上老君戒經》「勿食含血之物」明確指出：「一切眾生，含氣以上翔飛蠕動之類皆不得殺。」《虛皇天尊初真十戒文》：「第三戒者，不得殺害含生以充滋味，當行慈惠以及昆蟲。」《太微仙君功過格》指出：「食肉故殺性命食之為六過，買肉食之為三過，違禁肉故食為六過，誤食為三過。遇齋日食之為十過，食後入壇念善為十過。」

佛教

佛教眾多經論之中，都明確禁止肉食。

《梵網經》說：「一切肉不得食，夫食肉者，斷大慈悲佛性種子，一切眾生見而捨去。是故一切菩薩不得食一切眾生肉，食肉得無量罪。」亦說：「……六道眾生，皆是我父母，而殺而食者，即殺我父母，亦殺我故身……」

《楞嚴經》說：「以人食羊，羊死為人，人死為羊；如是乃至十生之類，死死生生，互來相啖……汝負我命，我還汝債，以是因緣，經百千劫，常在生死。」



《楞伽經》說：「大慧，凡殺生者，多為人食，人若不食，亦無殺事，是故食肉與殺生同罪。」

佛教以「不殺生」為根本五戒之首，是得人身的首個重要條件。

東漢佛教傳入中國之後，一些出家人就奉行素食。真正的中國素食則源於南朝梁武帝蕭衍（四六四—五四九年間），他是一個虔誠的佛教徒，他讀《楞伽經》，經上曾經說過，菩薩大慈大悲，不忍心吃眾生肉。他被感動，深知萬物皆有靈性，發願終身茹素。他於五一一年頒佈《斷酒肉文》，以皇帝的權力命令天下所有僧尼不得食肉，舉國上下，素食之風悄然流行。梁武帝蕭衍是中國最早的佛教素食、宮廷素食的倡導者。

中華民族本有的素食傳統，加上佛教、道教的大力宣導，得到極大弘揚。據史料記載，從南北朝、隋唐開始，經宋、元、明，到清朝，我國多次出現素食鼎盛的時代。



(2) 古人之素食與修身養性

春秋時代的詩人屈原對素食的感悟：「朝飲木蘭之墜露兮，夕餐秋菊之落英」，意謂：早晨飲用木蘭花上滴落的露水，傍晚咀嚼秋菊飄落的花瓣。他把素食升華到雅情逸致、超然脫塵的人物合一之精神境界。

唐代詩人王維常年素食。「香飯青菰米，佳蔬綠芋羹」（《遊感化寺》），素食的自然之性使王維有著恬靜柔慈的心境，並在他的詩文中體現出超然致韻。《戲贈張五弟諱三首》詩中：「我家南山下，動息自遺身。入鳥不相亂，見獸皆相親」。「青苔石上淨，細草松下軟。窗外鳥聲閑，階前虎心善」，人與自然的這份和諧之情，超越了好血腥肉食的世間之俗。

宋代詩人陸遊因素食而長壽八十有五，晚年仍鶴髮童顏，耳聰目明。《陸遊集》中他描述到：「唐安薏米白如玉，漢嘉椀脯美勝肉。」薏米木耳遠勝肉食。「菘芥煮羹甘勝蜜，稻梁炊飯滑如珠；上方香積寧過此，慚愧天公養病夫。」

明袁了凡先生（《了凡四訓》）教誨：「上帝愛惜生命，不喜歡殺，物類都是貪戀性命的；殺牠去養育自己，心裡能安樂嗎？而且動物被屠宰後，不是完全死透，再落鍋裡去燒，這樣的痛苦，要透到骨髓裡面去，罪過不罪過呀？去滋養自己，竟然用珍貴的肥肉油脂擺列面前，但這些東西，一經吞下，什麼味道感覺全知道了；用菜蔬烹煮的素食羹湯，已經可以充飽肚子了，何必要去殺害物類的生命，造下殺生的孽，減損自己的福報呢？」

清李漁《閒情偶寄》對素食的描述：「草衣木食，上古之風，人能疏遠肥膩，食蔬蕨而甘之。」「吾謂飲食之道，膾不如肉，肉不如蔬，亦以漸近自然也。」從李漁的編輯飲食中可體會到，他認為口腹之慾是萬惡之溫床，應極力克制，談飲食自應以節儉為原則，且以素食為主。他認為素食好，好在自然。李漁對素食的崇尚是基於對大自然生態全體和

諧共生的高度信仰，他相信素食不但對大自然的生態有利，對人類社會的和平共存亦有利。

孫中山先生也建議素食。他早年因為事業操勞奔波，患有嚴重的胃潰瘍，改食素，「戒除肉類、治癒胃疾」。他常說：「我國是世界四大文明古國之一，其中唯有我中國不滅亡者，究其原因，這塊豆腐的功勞實不小。」他是一位西醫，也是提倡素食。

新中國成立之後的很長時期，國民還是以素食為生的。遺憾的是，近二十多年來隨著經濟繁榮，傳統的飲食習慣也隨之改變，國民開始大量吃肉，極大地危害身心的健康。

世界營養學界權威、美國康奈爾大學·柯林·坎貝爾教授指出：「我想中國人應該開始考慮注意自己悠久的歷史，應該考慮你們自己傳統飲食食譜（以素食為主）的好處，不應該照搬西方的模式，中國學了美國很多不好的東西，例如速食……你們應該考慮植物性食物的優點，中國社會在營養方面並不比西方做得差，由於最近幾年，你們學很多西方化的飲食食譜，很顯然地看到，癌症增多了，心血管病增多了，糖尿病也增多了。」

（二）、其他民族宗教的素食文化

（1）歷史的過程



歐洲的素食同樣有著悠久歷史，遠在荷馬時代，史詩《奧德賽》中就提到，吃素的自
然人這一概念的，他們靠食用根莖果食為生，與自然和平的生活方式相應。（與自然和平
的法則相應）。

在《猶太百科全書》中提及，在古埃及及希伯萊歷史中也曾描述人類以吃水果為生。
在晚期的希伯來語文獻中也提到，能夠彰顯上帝對動物的慈愛和了解動物不該受苦的重要
性，是偉大的表現……對待動物仁愛的原則便是——上帝怎樣對待人類，人類就該怎麼對待
動物。

早期基督教與猶太教也是主張吃素；在《聖經》第一章二十九節（創世記）：「看哪，
我將遍地上一切結種子的蔬菜和一切樹上所結有核的果子全賜給你們作食物。」在《聖經》
上也禁止肉食，舊約創世紀（創世紀第九章第四節）寫道：「但是，生物的肉與血你們不
得吃！」

在《羅馬書十四章二十一節》中記載聖保羅，一位耶穌的大弟子，在他寫給羅馬人的
信中說：「不吃肉真好……」。

《聖經·箴言》十五章十七節：「吃素菜，彼此相愛，強如吃肥牛，彼此相恨。」

和合本《聖經》十一章十七節：「仁慈的人善待自己；殘忍的人擾害己身。」



印度教教規創始人瑪奴說：「人無法不傷害生物而得到肉食，一個傷害有知覺生命的人將永遠得不到天佑，所以，避開肉食吧！」印度最偉大的聖者曾經肯定的告訴世人：「一個人不可能既吃肉，而又能擁有和平與和諧的生活！」提魯克魯經(Tirukkural 印度教手稿)說：「以下兩種人決不會是好人：一種是揮動武器的人，另一種是大啖肉食的人。」「什麼是好的行徑？好的行徑就是能夠反映如何避免殘害其他動物的行徑。」「何謂有道德的行為？就是絕不殘害生命。因為殺生是所有罪惡的根源。」

在《商枳略奧義書》中說：「不害，不盜，貞行，仁慈，平正，容忍，堅定，節食，與清潔，此持戒十。」

伊斯蘭教(回教)聖典《可蘭經》中有戒律：「他只禁戒你們吃自死物、血液、豬肉、以及誦非真主之名而宰的動物……」。經中更說：「你們在受戒期間，或在禁地境內，不要宰殺所獲的飛禽走獸。」「我(安拉)的慈恩是包羅萬物的。」

穆罕默德的侄兒，也是他死後的第一位先知，告誡他的高徒們：「不要使你們自己的胃成為動物的墳場。」

聖雄甘地 (Mahatma Gandhi) 印度國父說：「我確實覺得，人類要提升精神生活，必須停止為滿足口欲而屠殺動物的行為。」一個國家偉不偉大、道德水準高不高，可以從她對待動物的方式評斷出來。

對我而言，羔羊的生命和人類的生命一樣地珍貴，我可不願意為了人類的身體而取走羔羊的性命。我認為越是無助的動物，人類越應該保護牠，使牠不受人類的殘暴侵害；無論是任何時期、任何地方，我都不認為肉食對我們來說是有必要的；如果我們比動物高等的話，那麼我們重複動物的行為就是錯誤的。

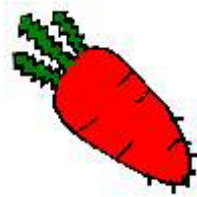
(2) 素食與名人

回顧歷史，許多偉人倡導素食：佛教的釋迦牟尼佛、基督教的耶穌、回教的穆罕默德、儒家的孔子和孟子、道家的老子、印度教主、中國的國父孫中山、印度國父甘地、美國總統弗蘭克林等不勝枚舉。

同樣，史上也有許多偉大的思想家和科學家不但親身茹素，還以科學和道德的觀點肯定素食的必要性。



歐洲歷史上，許多智者都是素食主義者。古希臘時期，蘇格拉底、柏拉圖、恩培多克勒等哲學家都一直把吃素當做自己的信條。科學之父——畢達哥拉斯想制定一種包括禁止殺生在內



的普遍適用的法律，來杜絕殺戮流血。而被稱為西方素食主義的先驅。中世紀的文學和藝術巨匠，莎士比亞、但丁、開朗琪羅、達·芬奇、拉斐爾、拉伯雷、彼得拉克都是素食主義者。近現代，歐洲的許多著名人物愛因斯坦、牛頓、雪萊、蕭伯納、伏爾泰、盧梭、托爾斯泰等都是素食主義者，對近、現代社會產生過巨大的影響。

文藝名人素食觀

達芬奇（文藝復興時期的義大利藝術家）為道德而吃素：「鄙視生命的人，不配擁有生命。人的確是禽獸之王，他的殘暴勝於所有的動物。我們靠其他生靈的死而生活。我們都是墳墓。我在很小的時候就發誓再也不吃肉了。總有一天，人們將視殺生如同殺人。」

喬治·蕭伯納（曾獲諾貝爾文學獎的愛爾蘭劇作家）說：「動物是我的朋友，我不吃我的朋友。」，終生茹素。有一次他因足裸扭傷，醫生要他吃肉，他的回答：寧可死去，也不願讓他的肚子成為動物的墳墓。

他更說：「我們是牲畜的活墳場，為了口腹之欲而將他們斬殺，饕餮之前從未佇足片刻想想，若動物也像人一樣有人權當如何：我們厭惡戰爭，：然而我們卻狼吞虎嚥大啖死屍，像禿鷹一般，我們以肉維生，無視眾生的痛與苦。如果將毫無自





衛的動物當作運動消遣或謀利，若得苦果，也是我們種下此因，我們還能期望世界實現我們所渴望的和平嗎？一面禱告，一面大屠殺，一面祈求上帝，同時蹂躪道德律法，如此的殘暴只會招致戰爭，我願自由漫步鄉間的牛羊，不再成為刀下亡魂，上帝憐憫我，我也學習憐憫眾生。」



「不是我看起來年輕，我的容貌與年齡相仿，只是其他人看起來比實際年齡老罷了。吃屍體的人便是這樣，還能期望他們怎麼樣呢？」

列夫·托爾斯泰（俄國文豪）認為：一個人如果嚮往正直的生活，第一步就是要禁絕傷害動物。如果人類對正確的生活方式的渴望夠熱切，他們就會開始戒葷腥。簡單的說，吃葷腥是不道德的，因為吃葷腥需要靠違背道德的行為——殺生來達成，只有貪婪、好吃的人才會這麼做。「當我們自己還是被殺動物的活墳墓時，我們還能期望世上會有什麼理想的情況呢？」「只要有屠場，就會有戰場！」

伏爾泰（法國啟蒙時代名哲學家）說：「如果牠們會說話，我們還敢殺牠們嗎？」

艾諷克·巴緒維·辛（一九七八年諾貝爾文學獎得主）說：我個人認為，只要人們讓動物淌血一天，世界和平就沒有到來的希望。獵殺動物和希特勒製造



毒氣室、建造集中營等殘暴行為只有一線之隔，區別只在於一些舉動被冠上了堂而皇之的字眼。

雪萊（英國著名詩人）認為：只要是確實的實驗都說明，任何一種生理或心理疾病都能靠吃素和喝淨水而減輕病情。

科學家的素食觀

古希臘聖人畢達哥拉斯（畢氏定理的發現者）：「只要人們持續無情摧毀低等動物的生命，他就永遠不能體會健康或和平的真諦。因為人們若不能停止屠殺動物，那麼他們就會互相殘殺。的確，播下謀殺及痛苦的種子的人是不可能收成快樂及愛心的果實的。我的朋友們，不要讓罪惡的食物玷污你們的身體：只有畜牲才用肉來滿足自己的胃口。甚至不是所有的畜牲都這樣啊！牛、馬、羊等都吃草維生。」



愛因斯坦（二十世紀最偉大的科學家，卓越的物理學家）說：「雖然我的三餐沒有動物油脂、魚和肉，可是我覺得這樣非常好。我總覺得人類天生就不是肉食動物。」他說道：「我們的任務就是藉由擴大慈悲心，擁抱所有的生物及美麗的大自然。」「就維護人體健康及提高地球上各種生命的生存機會而言，沒有什麼比推廣素食更有利。」「我還認為在單純的身體方面，素



食的生活方式將會給整個人類在性格方面帶來極為有益的影響。」「吃素可以讓智慧不被蒙蔽。」「如果全世界都採行素食，就可以改變人類的命運。」

愛迪生(歷史上最偉大的發明家)也是一位素食者。他曾寫道：「素食對我們

的頭腦、行為、健康和體力都具有深遠的影響。除非我們停止殺生的行為，否則我們還算是野蠻人。」

愛德華·威滕博士(Edward Witten)(當代的物理學家)是素食者。他的學生布萊恩·格林(Brian Greene)也是一位素食者。使布萊恩·格林成為素食者的機緣：九歲的時候，我母親煮了一盤小排骨，那些排骨使我直接聯想到被宰殺的動物。

上述科學家們肯定素食的必要性，除基於道德和慈悲，也從科學的角度指出，為地球未來，素食是人類應選擇的飲食方式。因此，改變飲食生活，益身心，利健康，救地球。

著名素食運動員

貝爾京大學的史考特登博士的研究發現，素食者在恢復耐力、強壯與敏捷三方面比肉食者表現較為優越。許多締造世界記錄的運動員是素食者。

約翰威斯瑪勒(Johnney Wisnuller)，電影《人猿泰山》主演者，他是著名影星，也是五枚奧運金牌得主。他從一九二一年





至一九二八年先後五十六次打破世界紀錄。他本來是肉食者，後成為素食者。

著名美國田徑運動員卡爾·路易士是個嚴格素食者。他居奧運

金牌個人榜首一十三次打破過世界紀錄，獲九枚奧運會金牌。他多次獲全世界最佳運動員的稱號，他說：「實際上，在田徑賽中，我最好的參賽成績是在吃素後的第一年」。

澳大利著名游泳運動員，六枚奧運金牌得主亞莫雷·羅 (Murray Rose) 二歲開始吃素。他十七歲參加一九五六年墨爾本奧運會取得三塊金牌，打破多項世界紀錄，包括四百米和一千五百米自由式等。

美國瑞吉利·艾柏利 (Ridgely Abele)，一個純素食者不吃肉、蛋及奶。八次獲世界空手道比賽冠軍，五級黑帶冠軍，整體總冠軍雙頭銜。

英國人莎莉·依斯德 (Sally Eastall)，是一個嚴格素食者，曾是世界馬拉松賽金牌得主。她說：「自從開始吃全素後，我的跑步速度進步不少。全素的食物是很理想的，它包含了大量的胡蘿蔔素，低脂肪及很多的維生素和鐵質，我為自己完全不用犧牲動物生命而能健步如飛感到驕傲。」

英國威爾斯的羅傑·休斯 (Roger Hughes) 曾是全國滑雪冠軍，他說到：「吃



素能幫助我成為一個更佳的全能體育選手，素食提供我額外的能量，讓我能享受健康而充實的生活。」



二〇〇五年世界健美先生亞歷山大，當他了解到吃肉是殘害動物與大自然後，「一夕之間」改吃素食，至今五年多。



英國素食游泳選手穆瑞·羅斯，是奧林匹克運動會上三項金牌的最年輕的得主，被認為是史上最偉大的游泳選手，曾打破多項記錄。並以「六小時二十分」游過英吉利海峽，速度遠勝歷史上任何人。

許多國際有名的運動員，成為素食者後，贏得多項世界記錄，譬如奧國的舉重選手安德森·威斯穆勒，曾創下五十六項世界游泳記錄。

比爾·華頓，國際知名的籃球明星，以擅長攻擊、苦戰而出名。他確信素食的利益，宣揚這種養生之道。

韓國馬拉松競賽選手孫基禎贏得十一屆奧運馬拉松項目的金牌，是韓國史上的第一面金牌。他是一位終生素食者，活到九十歲，為素食者的健康與體力做了最好的證明。

全世界素食運動員們曾經締造多項記錄，摔角、拳擊、競走、足球、



越過國境賽跑等，其超過常人的耐力與精力，乃由於他們「不必浪費大量的精力與肉中的毒素對抗」。

(3)、人類——天然的素食者

動物的飲食與他的生理結構相關。根據動物的生理結構與消化系統及飲食習慣，科學家們將脊椎動物分成三類：肉食動物、草食動物與果食動物。

肉食性動物

肉食動物，包括獅子、豹、豺狼等。其特徵有爪；「尖齒」尖銳的前齒以撕裂肉塊；消化管道腸子簡而短，是身體長度的三倍，易盡快排除腐敗的肉類，以免停留太久產生細菌，毒化血液；胃酸是非肉食動物的十倍；舌頭散發熱能。所食皆為血腥之物，因而性情大都兇惡殘暴。



素食性動物（草食性動物和果食性動物）

草食性動物：以吃青草、葉子與其他植物為生的動物（大象、牛、羊、駱駝）。因此類食物須經適當的咀嚼才消化，而擁有白齒；食物在消化管道內停留較長，而腸子就是身體的十倍。



肉食性動物：如人猿，飲食以水果與堅果為主。毛孔為排汗之用，有白齒咀嚼磨碎食物。唾液是鹼性以消化食物。腸子是身體長度的十二倍。

肉食與素食性動物之間的最大差異在於他們的牙齒不同，素食性動物的牙齒平齊。吃植物穀類或水果與堅果，而性情溫和馴服。

人類

從人類的生理特徵看，屬於素食性動物：「齊齒」，擁有白齒；消化系統腸道是身體的十二倍；唾液鹼性，唾液素消化穀類。胃酸較肉食者少二十倍；靠無數毛孔散熱。

科學家與自然學家們，認為早期的人類是以蔬菜水果為生，即使經過歷史的演變，其生理結構仍未改。

瑞典科學家林內曾說：「人類的結構，不論從內在或外表來看，都充分顯示出蔬菜與水果是他的自然食物。」可知人類乃素食性動物。

(4)、素食之宜的科學證明

我們一直根深蒂固地相信，不吃肉我們得不到健康。但大量的科學卻證明非如此。（讀者可參閱我們編譯書目之內容）



在印度與巴基斯坦北部的一個部落哈瑞斯，當地疾病幾乎絕跡，居民的壽命高達一百一十五歲以上。他們的飲食主要以全穀類、新鮮水果、蔬菜以及羊乳為主。一位英國的將軍醫師，麥克葛裡遜曾與哈瑞斯人一起工作過，寫道：「我從不曾在這裡見到過盲腸炎、大腸炎或癌症的病例。」（素食之營養成份可詳見附錄）

英格蘭和威爾士，在一九四〇至一九五〇年間，二戰以及戰後的困難時期，因戰爭的因素，動物脂肪的攝入量減少，纖維和穀類的攝入量增加，糖尿病的發病率顯著下降。而一九五〇年前後，人們重新回到了高脂高糖低纖維膳食，糖尿病的發病率重新上升。

普裡提金醫學中心的科學家，通過給予糖尿病患者低脂、以植物性為主的膳食並鼓勵患者鍛煉，四十名依賴藥物的患者，二十六天後有三十四人已經完全不需要任何藥物了。研究結果證明，以植物性食物為主的高纖維全穀膳食，有助於預防糖尿病和治療糖尿病，而以動物性食物為主的高蛋白、高脂肪膳食，會促進糖尿病的發生。

美國小卡德維爾·B·艾瑟爾斯廷醫生在一九八五年對二十三名心臟病患者進行實驗，調整了膳食結構，以植物性食物為主的，除了脫脂牛奶和脫脂優酪乳外（實驗五年後被停），避免攝入任何油脂、肉製品、魚類製品、禽類和乳製品。頭二年，五名患者自動退出。截二〇〇三年，實驗的第十七個年頭，十八位患者有一人死亡，十七人健在，他們



的壽命都達到了七十至八十歲。這個地球上大約有四分之三的人是沒有心臟病的，這個事實與膳食有密切的關係。

本世紀八十年代，美國康奈爾大學、英國牛津大學、中國預防醫學科學院聯合開展了生物醫學史上規模最大、最全面、以人為研究物件的膳食、生活方式與疾病之間關係的研究——中國健康調查。是在中國的偏遠鄉鎮探討生活形態和疾病的關係，研究顯示，在中國偏遠地區數千個家庭，罹患西方國家常見的心血管疾病、癌症、糖尿病等疾病相對較低。中國工程院院士、營養與食品安全專家陳君石說：我們一致同意中國人所特有的以糧食、蔬菜、水果、豆類為主的植物性食物膳食比起美國以雞、鴨、魚、肉、蛋、奶為主的傳統的典型膳食更有利於人們的健康，更有利於預防和控制慢性疾病，包括癌症、糖尿病、高血壓、中風等。當以純天然植物性食物為主的膳食被證明對一系列疾病都有效的話，人們應該選擇這種膳食。

科學一再證實，肉食對於人類的身體有害，天然素食，幫助我們獲致健康而充滿活力的身體，這與自然的法則相吻合。

(5)、素食是最健康的生活方式——衛生、衛性、衛心

淨空老教授的開示——

我二十六歲聞到佛法，知道佛法的好處，六個月之後就素食了。我四十五歲時患了嚴重的感冒，病了一個月，我沒有看醫生，也沒有吃藥。因為過去許多人說我過不了四十五歲，我一想壽命到了，醫生只能醫病不能醫命，壽命到了還有什麼話說！所以，我在家裡關起門來念佛求往生，沒想到一個月之後，身體就復原了，之後我的身體狀況非常好，足以證明素食是最健康的生活方式。所以，我們何必要吃肉與一切眾生結冤仇？不吃眾生肉才是真正愛護眾生。

五戒第一個是「不殺生」，不殺生應當從素食開始。

素食對於健康大有好處，特別是中年以後。中年以後不知道在飲食上攝生，對於你晚年身體健康會有很大影響。這是從飲食起居，我們一般講「衛生」。世間人都懂得講求衛生，可是還有重要的，大家疏忽了，那是什麼？衛生。「性」是好的性情，它會影響生理。所以伊斯蘭教（回教）他們的飲食有很多規矩，有很多東西他們都不吃的。我曾經研究他們的教義，為什麼不吃？原來那些動物性情不好。凡是性情不好的動物、植物，他都不吃。為什麼？怕影響自己的性情。他懂得衛生，保護一個好的情緒，我們今天講「情緒」，這就比一般人高明。以後，我讀佛經，佛更高明，佛講三條，除了講求衛生、衛生，還講求衛心，保護自己的慈悲心，保護自己善良的心。所以，不食一切眾生肉，這一個有道理在。佛家確實通情達理，我們一般人講的，它的教學合情、合理、合法，它並不是一成不變，它是活活潑潑的，我們要懂得這些道理。：



養心，要養清淨心，要養真誠心，要養平等心，要養慈悲心。你懂得養心，懂得養性，又懂得養生，養衛生，你的身體當然健康，你怎麼會生病？

(6)、戒殺吃素得安康——懺悔班論證

我們從第四章懺悔班的例證中看到戒殺吃素的益處：很明顯的表現在身體上，痛病減輕，健康恢復；心裡則是怨氣散解，性情柔和，漸趨安樂；事業順利；家庭和睦，子女孝順等方面。

《十善業道經》云：若離殺生。即得成就十離惱法。一於諸眾生普施無畏。二常於眾生起大慈心。三永斷一切瞋恚習氣。四身常無病。五壽命長遠。六恒為非人之所守護。七常無惡夢。寢覺快樂。八滅除怨結。眾怨自解。九無惡道怖。十命終生天。

二、肉食之害——身心俱損

(一)、飲食文化的演變

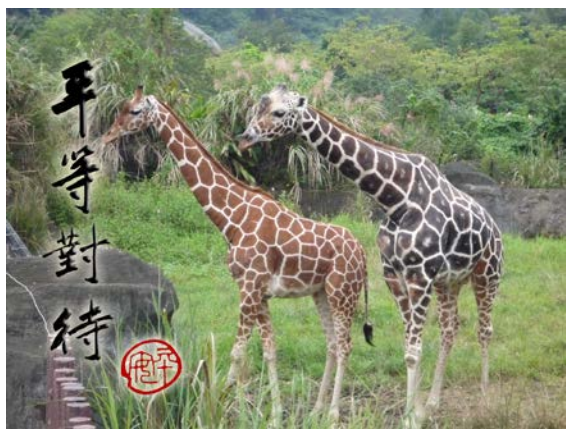
不了解食物的人怎能知悉疾病——醫學之父希波克拉底（西元前四六〇—三五七）：人類歷史中，從遠古時代始，人類僅為生存而攝取食物，多以天然植物為主，與自然融和共處，相安和諧。然而自人類社會進入工業時代以來，由於生產力的發展，鐵路出現、



交通便利，貿易興起，人們變得富有；機器發明，罐頭加工業出現使食物容易保存，肉類價格下跌，人們開始過量攝取肉食—高動物蛋白、高脂膳食。大幅減少健康食物的攝取量，尤其是綠色蔬菜。人類飲食自此產生巨大的變化，結果導致人們過度肥胖，富貴病出現—癌症（結腸癌，肺癌，乳腺癌，白血病，兒童腦癌，胃癌，肝癌），糖尿病，冠狀動脈心臟病。這是在經濟比較發達的地區集中多發的「營養過剩型疾病」，許多美國人或是西方國家的人死於這種疾病。

二十世紀中後期，隨著健康問題和環境等社會問題的日益嚴峻，迫使科學家和醫學去探討飲食與健康的關係，全面深刻地反省飲食生活方式的嚴重偏差。並加以糾正。

然而歷史卻不斷重演，今天當西方發達國家經歷飲食的歷史演變覺醒，返璞歸真時，發展中國家又重蹈覆轍。心臟病、糖尿病、腦卒中、阿耳茨海默氏病、肥胖或是癌症等疾病在那些傳統素食的國家或地區，比如在中國農村，幾乎很少發生。當這種傳統的國家隨著經濟的發展、基本解決溫飽即生存的問題而脫貧致富時。又欣然接受西方膳食和生活方式，並認為這種飲食生活時尚而健康，努力隨之，開始攝入越來越多的肉製品、乳製品、和精製的植物性食物（如餅乾、曲奇和蘇打水），其結果，隨著人們飲食習慣、生活方式的改變，這些疾病也隨之而來。許多人患上並死於富貴病。營養過剩帶來的問題變



得越來越嚴重。一九七七年，世界衛生組織的總幹事——中島宏博士，將發展中國家未來慢性疾病帶來的負擔稱為「全球性的疾病危機」。

人類吃下大量肉食，本為營養之需，卻沒想到我們的身體成為動物的墳墓的同時，我們也遍體鱗傷，自掘墳墓。

（二）、動物疾病會傳染給人類

全球七八成新發傳染病均屬人畜共患疾病。

導致人類生病的病原體有一千七百〇九種，其中人獸共患的病原體八百三十二種。現在，越來越多的證據表明，食用患病的動物會嚴重危害人類健康。據世界衛生組織和聯合國糧農組織統計，目前，通過食用染病動物使人生病的人獸共患病已經有二百種，其中嚴重的有八十九種。科學家的研究表明，在二百多種動物傳染病和一百多種寄生蟲病中，至少有一百



六十多種可以傳染給人，中國已發現的有一百多種。實際上，在人類歷史上，人類曾經因為吃動物，而多次把動物瘟疫帶給自身，造成人類大量死亡。如十八世紀由雞傳染的霍亂，十九世紀因食用患炭疽的牛、羊、駱駝、騾子等造成炭疽疫情，人類感染後的死亡率約為二十個百分比。一九八六年，英國的瘋牛病讓全世界「談牛色變」，死亡率幾乎為一百個百分比。一九九八年九月，馬來西亞爆發了尼巴病毒，由豬傳播給人。二〇〇三年，全球

很多國家爆發，SARS。科學證明SARS病毒只有人類野生動物身上才有。

今後新的病毒還會更加頻繁的侵犯人類，而野生動物會是這些病毒的主要來源，病毒從野生動物傳染給人的方式各種各樣，而人類可以預防的方式卻很少，不亂吃野生動物是其中非常有效的一種。中國醫學科學院醫藥生物技術研究所的所長蔣建東，認為動物是人類疾病的重要來源，如埃博拉病毒，在剛果西北部和加蓬接壤的地方二十年裡面一共爆發了三次，病毒是因當地居民吃猴子而來，死亡的人數超過一萬，死亡率高達七十個百分比以上。而且發病症狀特別恐怖的，病人發高燒，然後肌肉疼痛無比；心、肝臟等等內部器官糜爛成半液體的塊狀；隨後患者眼睛，鼻子和嘴全都大量出血，全身的毛孔也會浸滿淤血，最後這個人死亡。至今為止，人類還沒有研究出治癒埃博拉病毒的有效疫苗，所以這種病毒還有可能再次爆發。但今天在全世界好多地方，還有人吃猴子的陋習，喝猴血，吃猴肉，甚至吃猴腦。

(三)、肉食者吸收可怕的屍毒

凡是肉類都含有屍毒，它是由於屍體腐敗所引起的。

元朝賈銘撰寫的《飲食須知卷八》提醒說：「諸肉經宿未煮，不可食，殺人。」古人知道肉裡有毒的道理！

據《大英百科全書》記載：在動物的血液與身體組織內含有各種毒素，包括尿酸及其



他有毒排泄物。我們身體在恐懼憤怒或緊張的時候會自體中毒而得病。動物無異於人類，在危險的情況下，其體內的化學平衡會有極大的變化，產生強烈的毒素。動物屠宰過程中，恐怖怨恨悲痛集於一心，又見到其他的動物或死或生地躺在四周，自己也為了生命與自由而徒然的掙扎奮鬥，其血液中的荷爾蒙尤其是腎上腺素之分泌會亢進，因此大量的荷爾蒙及毒質會留在肉內，隨著血液迴圈的緊急加速，全身馬上就會佈滿有毒的元素，令整個軀體充滿了毒素。

而動物被殺後，血液停止迴圈，在十分鐘內，屍體內的每一個細胞中的小液胞自然展開產生溶解酵素導致細胞組織的自然破壞或自身分解，酵素開始蝕化肉細胞內的細胞組織，冷藏或加防腐劑只能降低腐敗的速度，不能完全停止腐敗。肉中代謝毒素含有黃城，這種物質與咖啡、香煙中的有機城刺激物極為相似，無怪乎有專家說，肉比剛拉出來的糞便還髒（意指肉裡的有害物質比糞便還多）。

人類吃肉，也把這些毒質吃進體內，毒化了自己的身體組織，使自己生病。關於屍毒的報告也證實了我們身上常常會出現的一些生理心理體驗，比如我們在極端憤怒或極端恐懼時，身體上立刻會發生近似於病態的變化，呈現出一些臨床症狀，如心跳紊亂血壓陡增呼吸窘促，乃至昏厥等。

動物在碰上危險恐懼時同樣如此。據美國營養學會宣佈：動物屍體的肉裡的确滿載著

有毒性的血以及其他副產廢料。而在現在的人工環境之下，為了加快畜生的生長速度，提高飼養動物的產肉率（產蛋率，產奶率），越來越多的化學添加劑抗生素等被混合進飼料之中，甚至有人在雞飼料裡添加化學色素，目的僅僅是使蛋黃的顏色更好看一些。人類作為這些產品的最終消費者，也同時讓自己的身體成為了這些化學添加劑和各種化學藥品總的彙集之地，因為動物體內終生聚集的飼料殘餘農藥和化學污染物質，在動物死後都會悉數過戶給那些食肉者。可想而知，肉食者的整體健康狀況自然會越來越惡化，這就是當今世界各種現代性疾病日益增多的主要原因。

（四）、肉食導致各種疾病

「任何一種疾病都能夠永遠改變一個人的生活。」——坎貝爾：二〇〇七年十一月，世界癌症研究基金會，二十一名來自世界各地的專家用五年時間完成了一份關於飲食、營養與慢性病的報告，以很多證據證明，進食紅肉過多會導致多種癌症。

在網路上，有大量的資訊資料顯示：肉食是造成癌症的罪魁禍首！人們對癌症的恐懼程度超過了其他任何一種疾病。躺在病床上，被病魔折磨長達數月甚至數年，直到離開人世，痛苦而悲慘。

動物蛋白質促發肝癌

據柯林·坎貝爾教授的研究發現：肝癌在菲律賓是非常嚴重的疾病。做肝癌手術的孩

子往往來自富裕家庭。他們的蛋白質攝入量比本國其他人都多（高品質動物蛋白），但恰恰是他們患有肝癌。這種疾病讓很多兒童在十歲之前就早夭。最小的手術對象還不到四歲。高（動物）蛋白質攝入促進癌症發病率。

動物脂肪與乳腺癌直接相關

乳腺癌已經成為當今社會最關注的焦點之一。

加拿大西奧蘭多大學的肯·卡羅爾教授的研究證明：膳食脂肪與乳腺癌之間有非常強的關聯性。英國、美國、加拿大、丹麥、紐西蘭、荷蘭的女性每天攝入的總脂肪高，乳腺癌患病率高。泰國女性每天攝入的總脂肪量最低，乳腺癌患病率最低。因此，如果能夠減少脂肪的攝入量，就可以降低乳腺癌的發病危險。當攝入更多動物來源的食物時，乳腺癌的發病危險也在升高。所以乳腺癌與動物來源食物的關係。卡羅爾教授還進一步指出：乳腺癌與動物脂肪的攝入量有關，而與植物脂肪的攝入關係並不明顯。

柯林·坎貝爾教授認為：所有乳癌病例中，只有三個百分比可歸咎於基因。

肉食與大腸癌直接關聯

北美、歐洲、澳大利亞以及富裕的亞洲國家，如日本、新加坡這些國家，其結腸直腸



癌的發病率非常高。而非洲、亞洲和大多數的中南美洲國家中，結腸直腸癌的發病率則非常低。如捷克每十萬名男子中有三十四點一九人死於結腸直腸癌。而在孟加拉，每十萬名男子中有零點六三人死於這種癌症。

對移民的研究證明，人們由結腸直腸癌低危地區移居到高危地區，經過兩代之後，結腸直腸癌發病危險就會升高。這就證明膳食和生活方式是結腸直腸癌的重要病因。其他研究證明，當同一人群的膳食和生活方式改變後，其結腸直腸癌發病率也隨之迅速改變。膳食環境因素對結腸直腸癌發病率起著最重要作用。這是癌症與膳食因素間最具代表性的關聯關係之一。

一個醫學調查小組的報告說：中國原是大腸癌的低發區，近二三十年來隨著食物結構的改變，肉食量的增加，發病率不斷上升，達到了十萬分之二十四點三一，相當於國際上中等發病水準。

動物蛋白可致心臟病

根據美國心臟病協會的資料，美國每年至少有一百萬人患心臟病，包括高血壓、腦卒中和心臟病，其中六十多萬人不治死亡，這些心臟病患者，大多數是由於吃肉太多，使得血液中的膽固醇與飽和性脂肪、遊離脂肪積存太多，造成動脈硬化與心臟病。吃肉的人，心臟病突發是素食者的六至八倍。在某些地區，肉食的人心臟病死亡者，是素食者的十倍。

以上。

二十個不同國家中五十五歲至五十九歲男性動物來源蛋白的攝入水準和心臟病死亡率的關係研究提示，動物蛋白質攝入越多，心臟病的發病率就越高。


上述研究的物件都是西方化國家，我們考察生活方式更為傳統的國家就會發現，這些國家中心臟病的發病率與西方國家的差異更為明顯。例如，巴布亞·新幾內亞高原的原住民，心臟病極為罕見。

中國農村心臟病的發病率非常低。美國成年人與中國成年人相比，他們心臟病的發病率幾乎比中國同齡人要高十七倍。現在越來越多的國家開始模仿美國的飲食習慣，這些國家的心臟病發病率也在迅速地升高。最近，某些國家心臟疾病的死亡率甚至已經超過了美國。


肉食脂肪和蛋白促進糖尿病

Ⅱ型糖尿病是最常見的，經常伴隨肥胖發生。美國人的平均體重在持續上升，糖尿病的發病率也呈螺旋狀上升的趨勢，一九九〇年到一九九八年的八年中，糖尿病的發病率上升了三十三個百分比。糖尿病人的總數已經超過了一千六百萬。





經過對東南亞和南美的四個國家進行分析研究，研究者再次證實，高比例的碳水化合物和糖尿病的低發病率之間存在著非常顯著的關聯性。研究者注意到，糖尿病發病率最高的國家——烏拉圭，其居民的「膳食結構是典型的『西方式』的膳食結構，高熱量、高動物蛋白、高脂肪（總脂肪和動物脂肪）。而糖尿病發病率比較低的國家，其膳食中「蛋白質（特別是動物來源的蛋白質）、脂肪、動物性脂肪的比例比較低，很大一部分熱量攝入來自於碳水化合物，主要是米飯。」



過去二十五年中，日本兒童II型糖尿病的發病率增加了兩倍多。日本的研究人員發現，過去五十年中，日本兒童動物性脂肪和蛋白的攝入量急劇增高。研究者認為這種膳食習慣的改變和缺乏體力鍛煉是造成糖尿病發病率升高的主要原因。

糖尿病是一種終生疾病，沒有藥物或手術能夠治癒。它可導致多種併發症：心臟病、高血壓，腦卒中、失明、截肢等多種疾病，嚴重者導致死亡。

所有研究結果都證明，無論在同一人群中，還是不同人群間，高纖維全穀、以植物性食物為主的膳食有助於預防糖尿病，而高脂高蛋白、以動物性食物為主的膳食會促進糖尿病的發生。

面對殘酷的現實，唯有從根本上改變我們的日常膳食。選擇植物性食物



為主的素食。

(五)、殺生致殃——懺悔班論證

疾病給人們生理和心理帶來極大痛苦，患者疾病纏身，家人徒增悲傷，對家庭和社會產生很大的影響。我們懺悔班的文稿也是一個有力的佐證，充分的證明吃肉對於身心健康的損害及帶來的社會危害性。

在第四、五章的眾多例證中，我們看到殺害生命會導致身心病痛和精神折磨，犯者多是體弱多病，有氣無力；祖上殺業重，子孫多忤逆、多病痛，甚至患上嚴重的疾病，如癌症等；常發惡夢被追殺，精神憂鬱，想自殺；內心無名煩惱、憂慮、恐懼、怨氣深，火氣大；家庭常吵鬧不休、家人離散；事業不順，財物耗損。飽嘗生活和精神上的困苦煎熬。

蕩益大師在《十善業道經》節要中，為我們開示附說十惡果報。「犯殺生，得成十種惱法。一於諸眾生普施有畏。二常於眾生。起大害心。三難斷一切瞋恚習氣。四身常有病。五壽命短促。六恒為非人之所惱害。七常有惡夢。寢覺不樂。八難除怨結眾恐不解。九有惡道怖。十命終惡趣。」



本書中的大量事實充分證明：積善之家必有餘慶，積不善之家必有餘殃。





我們僅為自己的口腹之慾，和種種私利，就恣情殘害動物。而科技的發展，更助長了人類的殘忍，罄竹難書，天地難容。動物的生命，何等幽暗陰鬱，是一個充滿無聲苦痛的無垠血腥世界。使用萬惡之手去傷害有情生命的同時，也使我们人類處在災難的驟變中。頻頻的災變使人類痛定思痛，開始覺醒：自然界是一個生命共同體，萬物相依相存。人類應超越個體和族群的利益，而以萬物生命的觀點來看待世界，珍惜動物的生命。這種仁愛的出發點從我們選擇素食開始，緊隨我們偉大的祖先。

素食的滋養源於大地母親，自擁有萬物渴飲之甘露，甘之如飴，養育著我們的身心、拓展我們的悲心，陶冶出人類的高尚情操，與自然法則相應，與性德相應。當我們的慈悲之心發出強大的願力，念力的力量必超越時空，遍虛空盡法界。

回顧歷史，我們應該延續素食文化傳統。為長養慈悲心，我們應該傳承素食。為人類和自身的健康，我們應擇素食。

第三章、腥風血雨的悲慘世界——被殘殺動物的淒慘處境

古云：「千百年來碗裡羹，冤深似海恨難平，欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」
如果屠宰場是玻璃牆做的，那麼沒有一個善良的人會再吃動物的肉。



萬物皆有情，都有生存的平等權利，而萬物之靈的人類在追求人人平等的同時，卻依然忽視對動物的尊重與關愛。僅為了我們的口腹之欲和衣著的舒適與華美，就毫無憐憫的殺害動物而食而飾，甚至血淋淋的活吃，活生生地拔牠們的皮，用盡種種極度殘忍且難以想像之方法和手段，置牠們於一片腥風血雨的悲慘世界。如此的血腥，無法言語，極痛至深，可曾想到我們快樂之下盡是牠們的巨大痛苦？欲殺的洪水淹沒萬物時，最終也把我們淹沒，並葬入自身欲望的墳墓裡。「只有到最後一棵樹被砍倒的時候，最後一條河中毒的時候，最後一條魚被我們抓住的時候，我們才會明白在什麼都沒有的時候，錢財是不能吃的。」

一、暴殄天物聖所哀

淨空老教授開示：「……整個宇宙所有一切的萬物統統都有靈性，就是心跟物是一，它

不是二，再小的物質，它都有受想行識。……整個宇宙是個有機體，活的，它不是死的，怎麼可以任意殺害？現在的人，特別是這一百年，尤其是二次大戰之後這六七十年，人做得太過分了。」

十五世紀文藝復興時期的科學家、藝術家達芬奇曾說過：「人的確是禽獸之王，因為他的殘忍超過任何動物；以其他生靈的死亡，換取自己的生命，我們的身體，因此成了墳場。我從小就摒棄了肉食。未來有一天，人們看屠殺動物和殺人沒有什麼兩樣，這一天終會來臨。」

悲哀的是，這一天已經來臨了。動物已成為人們的口中之食，更加殘忍的是，人們在毫無人性的墮胎之後，竟然有人啖食胎兒，並愚癡地認為可以滋補自己的色身，從而更加瘋狂地去傷害萬物有情。下面呈現在我們面前的就是一幅幅殘忍而血腥的景像——

(一)、大地母親的悲哀

(1)、活牛灌水

當牛肉進到你嘴裡的時候，你想過牛死前遭受的痛苦嗎？

工人將一根又粗又長的塑膠管，從牛鼻插入胃裡，然後接通水管。工人們把這叫給牛「洗胃」。幾個小時後，牛肚被灌得滾圓滾圓的，四腳朝天，直翻白眼，發出痛苦的哀鳴。

接著屠戶們又將一根小拇指粗的鋒利的鋼管再插入牛的胃裡，給牛「放氣」。幾經折磨牛已奄奄一息。所謂洗胃，就是為了增加牛肉的含水量。宰殺後能有大量的井水殘留在體內。這種活牛灌水，已經有五、六年了。甚至有在宰殺前灌水，宰殺後再向動脈血管注水。

(2)、被囚禁的小牛

有的人喜歡吃鮮嫩小牛肉，由此催生了令人髮指的類似於終身監禁的餵養方式。為使小牛柔嫩蒼白，牛肉業者就把小牛從拍賣場直接送入囚禁式牛欄。牛棚每欄一點三五米長，零點五五米寬，如此狹窄小牛連轉身都很困難。當小牛長大一些，就連站起來和趴下去都很困難，四肢無法伸直平躺。超過十周齡的小肉牛，無法把頭轉向體側自然睡眠，牠們自然睡眠姿勢的權利都被剝奪。

給小肉牛的飼料刻意缺鐵，讓牛肉會顯得蒼白或呈淺粉色。小牛因為缺鐵，所以見鐵的東西就舔。所以，牛棚是用木頭做的。由於小便中含有部分鐵，牠們甚至舔自己的小便。

為讓小肉牛儘量吃得更多，大部分小牛是不准喝水的，只用奶粉加脂肪製造的母乳替代品。

小肉牛每天吃東西只需二十分鐘，有些業者除了餵食以外，就讓小牛整天整夜生活在黑暗和孤獨中。



所以在這環境下小牛的消化系統、呼吸系統的疾病與感染的疾病是普遍的。一批小牛中有十分之一不能活過十五周的囚禁期是常事。見到以上小牛被殘忍對待的慘狀，你會咽得下你面前的小牛肉嗎？

(3)、豬肉裡的無盡血淚

作為最普遍的肉類食品，豬被人類以數種慘痛的方式屠宰。一種方式是，豬被從臭穢、溼濕、血漬遍布的豬檻趕到木板上。頭被電擊，隨即昏倒，然後被倒掛在輸送帶上。殺豬者，用刀戳入豬的頭部靜脈，血如柱湧出，待血流盡，即送往燙洗鍋，再送往眾人的餐桌。

豬的另一種屠宰方式是：以尖刀直接刺入豬的喉部放血，豬兒掙扎、恐懼。從被割喉到斷氣死亡，劇烈的痛苦有時長達數分鐘。當豬掙扎不肯抬頭，業者使用鐵勾勾起豬的上顎，以方便割喉。沒有任何生命，會希望死得如此痛苦。

有記者在一家私人屠宰場目睹宰殺生豬的場景。幾個殺豬匠用力將拼命掙扎的生豬摠在案板上，其中一人一刀捅進豬喉嚨，一股鮮血噴湧而出。豬兒撕心裂肺地嚎叫並掙扎反抗。此時關在欄內的生豬聽見同伴慘叫，都「嗷嗷」叫著在欄內亂



竄亂擠，試圖衝出豬欄。

血聚之糕

為加速豬隻血流的速度，方便收集豬血，業者先用鐵鍊將豬的單隻腳吊起，驚恐、疼痛的豬在半空中掙扎，業者再用尖刀割斷豬的喉管。意識清醒的豬，一邊承受著被割喉放血的劇痛，一邊隨即被活活丟入高溫的燙毛池。髒亂的環境加上殘忍虐殺動物，這就是某地生產豬血（糕）的方法。

(4)、虐殺人類忠實的朋友——狗

我們把他們叫做人類的朋友。我們的生活中常有牠們的幫助。然而我們如何對待「朋友」呢？

在豢養處，有上百隻狗擠滿二十平米的狗棚，由於狗的排泄物太多，需要給狗棚清洗。所以清洗時用強大的水壓把上百隻狗逼到角落，壘成一座「嗷嗷」狂吠的狗山。幾分鐘後，底下一條濕漉漉的狗狗被拖出來。

某地一家動物市場裡的屠狗過程是：選定一隻狗，將牠的脖子用火鉗牢牢夾住，從籠子裡拖出來，這時狗掙扎、狂吠，而劊子手用木



棒向狗的頭部狠擊，一下、兩下……：躺倒的狗被割喉放血，有的狗這時仍在抽搐。血流盡之後，狗被扔進滾水翻騰的大鍋褪毛。以「忘恩負義」形容人類對待狗的方式實在太貼切不過了。

(5)、經濟動物——雞的一生

在經濟的考量下，飼主總是想盡辦法製造一個又一個的生產高峰，吃得多，雞就長得大。長得快達到那個重量就要賣了，為讓肉雞們快速生長，讓肉雞們能夠不分晝夜地吃飼料，每天天色一暗下來，肉雞場的燈馬上就點亮直到天明，這樣一來牠們必須每天忍受足足二十四小時的光照，一萬五千隻大概死掉六百隻，有的一萬隻死幾千隻。由於不斷地配種與培育，這些經濟動物體能極度脆弱，再加上擁擠的空間，不停地吃喝，沒有活動的機會以及炎熱的天氣，突然暴斃的情景隨時可見。塞車熱死幾十隻，夏天死得更多，即使歷經種種不人道的飼養過程，仍然能夠支撐下來的經濟動物，在經濟效益的考量之下都活得很短暫，像肉豬只能夠活六個月，而肉雞只能活六周，都不及原有壽命的三十分之一。以增加生產率為導向的品種改良不但犧牲了這些動物的生理功能，如生殖、抵抗疾病能力等等，也犧牲了牠們的天性與生命尊嚴。

(6)、生摳鵝腸

也許地獄的慘狀都不如某地流行的一道生摳鵝腸菜恐怖，實在難以想像作為人類的我

們，會如此的殘忍。

如果你看到生摳鵝腸過程你絕對不能下咽。過程：將一百多隻將要宰殺的鵝趕進宰殺地，用竹圍欄圍起，宰殺工抓過一隻「嘎嘎」直叫的鵝，用腳踩住鵝身，一隻手使勁揪住鵝屁股，另一隻手用一把鋒利的剪刀對準鵝屁股周圍旋剪一圈，抓住鵝屁股的手使勁往後一扯，一根熱氣騰騰的鵝腸就被硬生生地從鵝的肚子裡摳了出來，然後順手將鵝重重地拋向一邊。被活生生摳空內腔的鵝一邊哀嚎一邊撲騰，欄內其他的鵝目睹同伴慘狀拼命沖向無人一角，牠們驚恐的「嘎嘎」聲令人心悸。據了解，一份生摳鵝腸需要兩到三隻鵝的腸，在生意最好的時候，一家火鍋店一天就需要幾百隻鵝的腸子。生摳的鵝腸的理由只有一個：「那樣才鮮！」人竟為三寸之舌的口腹快感，如此殘暴對待動物生命，可說禽獸不如。

(7)、辛酸的鵝肝醬

人們知道在野外，鴨子和鵝能活十八年。但現在全世界的範圍內，鵝肝醬農場裡飼養的鴨和鵝，只能活三個月，就會被殺掉來製造鵝肝醬。為此，人們殘忍地對公鵝或者公鴨強行填餵。工作人員把鴨子腿固定住，強迫牠們抬起脖子，然後捏開嘴，把這根金屬管子插進牠的喉嚨，把飼料強迫壓進牠的胃，把手伸進去抓住鴨子的頭，向上伸手抓住一個水龍頭一樣的金屬管，插進鴨子的喉嚨，按管子上的一個按鈕，這會啟動一個自動氣壓裝置，就會把食物壓進牠們的胃，每天三次，達到二十八天內將肝臟擴大正常的四到六倍的目的。為了鵝肝醬，我們使鴨子們遭受那麼多的痛苦。

(8)、可愛的兔—瞬間刀下魂

有記者在一個賣兔肉的攤位前，見攤主手腳麻利地將兔子從鐵籠子裡抓出來，左手提著兔子的後腿，右手對著兔頭劈去，隨後抓過架上的鐵鉤對準兔子的一隻後腿用力一戳倒掛起來，右手順勢抄過鋒利的刀圍著兔子的兩條後腿關節一旋刀鋒，左手往下用力撕扯，右手刀尖在兔子的皮肉間遊走。幾分鐘後，活蹦亂跳的白兔就成了剛了皮的兔肉了，而裝兔子的鐵籠子就在「刑場」的下方。記者問那婦女：「可不可以不要當著其他兔子的面殺兔肉？」那婦女豪爽地大笑：「哈哈，兔兒哪曉得這麼多哦！」

(9)、請誰給我們一個天堂—月熊的心聲

如果憨厚的月熊會說話，牠們一定奔相走告：「遠離人類！遠離地獄。」如果這些身陷牢籠、腹插膽汁導流管、失去左前掌、每天被折磨得生不如死的月熊們能用文字表達，牠們一定會記載人類的惡行，把人類描述成魔鬼。某國在八十年代發明了活取熊膽。近二十多年來，這個「高技術」行業被「發揚光大」。現在有許多大大小小合法或私人的養熊場，養熊場裡的黑熊品種多數是月熊，牠們的任務是活著並提供膽汁。牠們被關在籠中長達數年之久。在墮入陷阱時牠們的肢體被撕裂，而籠子又像棺材一樣焊接緊密。牠們的皮膚，被鑿出一個洞，一根導管插進去，抽取牠們的膽汁，滴落到桶中供人們飲用，也被用在各種製品中。



為了增加膽汁的流出量，熊場會用特製的針管抽扎進膽囊取膽汁，每到這個時候，被抽取膽汁的熊都會疼得慘嚎！把自己的腹部抓得血肉模糊。有的黑熊無法忍受這樣的酷刑，掏出自己的肚腸自殺，為了防止這樣的行為發生，就發明了鐵馬甲，要源源不斷地提供膽汁，令牠們生不如死。

通常在養熊場內，膽汁是每天在黑熊進食前抽取一到兩次，因為此時的膽汁的濃稠度較高。每次平均抽取三十至一百六十毫升。

有些大的養熊場稱他們一天能取四次膽汁。許多人不了解平時用的熊膽眼藥水，喝的熊膽酒等等熊膽製品背後所隱藏的動物的悲慘和人們的殘暴。

(10)、良知無法面對的殘忍——活吃猴腦

天下最殘忍和血腥的飲食莫過於活吃猴腦。一個中間挖洞的方桌，幾個人圍桌而坐，中間的洞並不像火鍋或是麻辣燙那麼大，正好容一隻猴子的頭伸出。一隻非常可愛的猴子牽出，據說那是專門食用的猴兒，頭比較大。猴兒的頭頂從小洞中伸出，用金屬箍住，並且箍的非常緊，用小錘輕輕一敲，頭蓋骨應聲而落。猴的腦部就完全裸露在食客們的面前。這時，有較饞的一些人，已經用湯匙升向紅白相間的猴腦，桌下垂死的猴子魄震魂飛，血淋漓，肝腦沙塵，一聲聲慘叫，桌上是食客的歡



愛護萬物
從我開始

呼暢飲；姿情享受。一等殘忍的事情，於操刀的瞬間，驀地迴光返照，雖然佳餚在前，也必定黯然神傷。

（二）、海浪的泣聲

（1）、碧波裡的殷紅——魚翅湯

鯊魚通常被認為是世界上最殘忍的動物，可是比起人類對牠們的殘忍，簡直不足為道。最近數年，鯊魚數量急劇下降，一個重要原因是世界食品市場對魚翅、鯊魚鰭的需求不斷增長，而鯊魚肉也以其廉價受到非洲、印度、中國等市場的歡迎，使得有意捕撈鯊魚的行為增加。

在遙遠的加勒比海或大西洋中，捕撈鯊魚的漁船結伴，他們每出一次海，往往要滿載才歸。但是船艙中裝滿的，只是鯊魚龐大身軀的一小部分——鰭，這隻佔鯊魚身體的百分之五，是作為奢侈品魚翅的原料。漁民在捕撈上一條鯊魚後，不論大小，都會在甲板上用電鋸活生生地把鯊魚的背鰭、兩個胸鰭和一部分尾鰭割掉，（魚翅能產生的高利潤）然後將全身流血不止的鯊魚再扔回海中。牠們在忍受惡浪的擊打之下被折磨而死。這一切是為了換來魚翅湯。根據一項調查，因全球魚翅貿易每年被捕殺的鯊魚數量在二千六百萬隻至七千三百萬隻之間，而這一資料既包括只被切鰭的鯊魚，也包括那些屍體被保留下來用於其他目的的鯊魚。



日本的一家魚工廠被發現堆放了上千隻廢棄的鯊魚屍體。這些鯊魚只被取了鰭，然後就被扔在一邊。據稱，該工廠地面鮮血橫流，臭氣熏天。當地人取鯊魚鰭只是為了做魚翅湯。媒體攝影師拍下了這讓人震驚的圖片，並表示：「這裡就像地獄一樣，你無法想像他們這麼做只是為了一碗碗魚翅湯。」

目前魚翅市場還在不斷擴大，據估計每年增長五個百分比左右。粗略估算的結論是一秒鐘殺兩頭鯊魚，一年也殺不完七千萬隻鯊魚，真是驚人的事實——人類確實在透支地球！也在透支我們自身。

(2)、請放過加拿大的海豹

二〇一一年早春，加拿大批准歷史上最大規模的海豹獵捕配額，五十萬頭，並將貿易重點轉向中國，數十萬海豹的生死或看中國消費者的態度。

海豹光潔的皮毛成為不少人捕殺的原因。正常的海豹可以長到十三至十五歲，然而現在僅在出生十二至十六個月後，就被獵殺。傳統上，獵豹人只要走近海豹，用一根木棒或斧頭當頭一擊，牠們就會立即喪命。而只被打昏的海豹，就用尖利的鋼鉤將海豹拖上船，活剝海豹皮。還有一些獵人，直接搶過母海豹懷裡的小

海豹，敲死後，馬上剝皮。國際愛護動物基金會要求，海豹獵殺者在剝海豹皮之前必須進行簡單的測試以確保海豹已經死亡，但實際做不到。近年為從海豹身上賺更多的錢，出現了所謂的海豹鞭市場。其獵取手段也更加殘忍——活生生地將雄海豹的生殖器用斧頭剁下，讓牠流著血在冰面上慢慢地死去。

呂貝卡是致力於挽救海豹命運的加拿大人，是國際動物保護協會加拿大分會主席。多年前曾到達加拿大東海岸旅遊：看到像蒼蠅一樣密密麻麻的海豹捕獵船，即使是在一千英尺的高空，我們也能看到海面浮冰上的鮮血。在他們到達捕獵船附近冰面時，看到海豹捕獵者舉起粗大的木棒，向小海豹們不停砸下去，木棒砸打的聲音在雪面迴響，鮮血的味道到處彌漫……「那些被當場棒殺的小海豹，大多只有三個半月大，根本沒有自衛能力，許多小海豹不是被當場打死，而是拖走時被自己的血嗆死」。某提到「加拿大每年屠殺三十萬頭海豹，其中九十五個百分比都是小海豹」，「出生十多天就當著海豹媽媽的面，在浮冰上被殺害，我相信每一個母親都無法接受。」

當您看到海豹油、海狗鞭等製品時，請聯想到漁民那高舉的大棒和海豹被遺棄在冰面上流血孤獨至死的場面。……請做一個善良的中國人，拿出我們的愛心來。

(3)、假如魚兒能喊疼

人們對魚的烹飪方法自古到今就是層出不窮。清蒸魚、酸菜魚、水煮活魚……煎、炸、



生吃，方法用盡。如果魚兒能喊叫，那麼其呼聲一定驚天動地。從上鉤的那一刻起，人類施加的災難就開始了。長線捕魚使用五十至一百公里長，掛有數百甚至數千魚鉤的一條魚線。當魚吃餌時，牠們很可能會被鉤在掛線上數小時直到魚線被收起。由拖網船網捕的魚被傾倒在船板上，任由其窒息而死。商業性捕魚也常常依賴於刺網，魚鰓常常卡在小網眼的網壁上，無法呼吸而在網上窒息。如果鰓沒有被卡住，在收網前牠們可能被困在網裡數小時。

歷史上，十八世紀西方大國爭相造船出航，是為了擴張領地、爭海上霸權；現在造大船，是為了捕大魚、捕更多的魚，而且隨著人口增加，對海鮮的需求劇增，發明的漁具漁法更有效率，漁獲量增多、大小通吃，好像這樣才足以供應全球所需，其實裡面問題很多。

從前認為取用不盡的海洋資源，近十幾年來迅速的衰退，近三分之一的海洋魚類處於枯竭狀態，且枯竭的速度正在加快。科學家警告，二〇四八年人類將面臨無魚可吃的窘境。

除了作為海鮮之用，國內外也捕捉了各式各樣的海洋生物，製成中藥、用作觀賞、娛樂……等等，這些生物在人類大量的漁業活動中，遭受不人道的對待，即將消失殆盡……。

近代的漁撈技術精進，是美夢也是惡夢的開始。聲納及冷凍設備、人造纖維網具和優

越的航行能力，使漁船撈遍全世界，甚至深入極地，將魚群一網打盡。漁業技術科技化後，彷彿海洋有無盡的資源，可供人類無限使用，但事實上卻非如此。

一九五〇年開始的三十年間，漁獲量增加了三倍；過去五十年來漁撈量增加了五倍，但一九九〇年高峰期後進入停滯、下降狀況。

從數量來看，漁獲量下降或許並不明顯，但卻是重大警訊。「技術進步但漁獲卻無法增加」意味的是：漁業資源事實上正在枯竭。

魚群雖然減少，但漁隊的掃蕩更趨激烈，深入過去未曾涉足之處抓魚，大魚抓盡換抓小魚，才使總獲量呈現不變。但這樣無法改變魚源減少的困境，甚至讓瀕危族群更雪上加霜。

另外，無論是魚網或釣線，現今的漁具與漁法無法只捕撈目標魚種，在捕魚時一起捕到的其他誤捕生物稱為混獲。混獲常因經濟價值低而被丟回海中，但混獲的生物早已死亡。

依照漁法的不同，魚貨中混獲的比例不一。底拖網撈起的漁獲中有百分之七十都是混獲，而且還會搗毀海床棲地。混獲對海洋生態是嚴重的創傷與浪費；此外還常有鳥類、鯊魚、海龜等被漁具纏繞上鉤而死去。

那些來自大海的生命與恩惠，不論是服務或資源，請記住，是我們需要海洋，不是海洋需要我們！今天我們為海洋所做的一切，是為了明天的人類！務請緊記：「沒有海洋中的生命，就沒有地球的生命。」

(三)、天空的陰霾

(1)、義鳥的絕唱

義大利有一種義鳥，叫的聲音很好聽，此鳥很不容易被人捉到，假若捉到一隻，就用燒紅的烙鐵燒瞎眼睛，然後放在潮濕的地方，過了兩天再用飲食好好的飼養牠，等待恢復正常以後，才放在日光下，這時又會發出叫的聲音來。不過這時叫的聲音就不如前，從前叫的聲音和而樂，現在叫的聲音悲而慘。牠的同類聽了這種悲慘的叫聲，就飛來看望，見牠盲目的慘狀，都不忍離去，所以稱之為義鳥。這時獵人就過去，一隻一隻的捉起來。鳥的情義，鳥的靈性，無容置辯。

(2)、候鳥的地獄

某地原本是候鳥遷徙南來的一個自由而溫暖的棲息地，每年農曆七月到十一月初，大批從中國北方甚至遠在西伯利亞的候鳥，便會成群結隊南下到當地「歇腳」。然而牠們遭大規模殺戮，葬身口腹。當地記者看到幾乎每桌都是「鳥宴」，有白灼鳥、焗鳥、烤鳥、炒鳥、炸鳥、鳥湯、鳥飯等等。

實際上，殺鳥吃鳥的地方何止此處。在東北亞與南半球候鳥遷徙的一個通道口。候鳥的夜間遷飛，完全依靠星辰導航。人們在山坡上設置強光，使候鳥誤判方向。當鳥群低飛時，人們不停地揮動竹竿，眾鳥在哀鳴中慘遭截殺。只是為生存而南飛，只是為活著而遷徙，卻可憐「折翅」於此。慘遭截殺的眾鳥的哀鳴，似乎一直迴響在天際。牠們像是在泣別逃生的同伴：「明天我再也不能飛翔，再也不能回到你的身邊……」

（四）、家禽「瘋人院」

動物在交易市場，被囚禁在一個一個鐵籠裡。重重疊疊的鐵籠，囚禁了美麗的生命，也扼殺了我們自己的心靈。許多鐵籠子沾滿鐵鏽，底部結著厚厚的糞便泥垢的混合物。籠子沒有統一規格。約有八十個百分比的籠子高度限制在二十至三十厘米之間，即剛好是小型鳥禽或小哺乳動物站立的高度。稍微高大的動物，如果子狸，基本無法站直，只能屈膝伏臥。為了把大的動物裝入小籠子裡，辦法是先把牠們的腿敲斷，再塞進去。或斷一條，或斷兩條，有的前爪只剩一根白骨，在骯髒腐臭，衛生狀況極惡劣的條件下，這些傷口很容易潰爛長蛆。橫向擁擠情況比縱向的壓制更嚴重。為了方便運輸裝載，鳥禽經營者常用體積約在一百×五十×十五厘米的單個籠子，白鴿大小的禽類能裝二十至三十隻，小點的鷓鴣甚至裝五十隻，裡面的鳥禽完全喪失羽翅伸展的機會。最難受的應是野鴨，這種體形大而文靜的鳥擁擠在一種不封頂的籠子，儘管頭上的禁錮解除了，但左右活動的限制更為嚴重。有時，一個籠子裝有一百隻野鴨，而這個籠子底部面積長寬約二百×一百厘米，平均每隻野鴨所佔的面積不足一張A4列印紙。

平等對待



(五)、華美的衣飾

(1)、血腥的時尚——皮草時裝

貉在籠子裡被嚇得一動不動，眼睜睜看著養殖場工人將同類粗暴地拽出來，狠狠摔在地上，然後用腳踩踏或是用鐵管子不停擊打牠們的頭部。被打的動物四肢抽搐，等著下一輪的抽打。有的還沒有斷氣就被工人抓住尾巴或腿倒掛起來，用鋒利的刀子將牠們的身體劃開，再將整張皮毛剝離下來……

製成一件裘皮大衣要殺掉十二條狗或二十四隻貓。貓、狗皮毛廣泛應用在大衣、夾克、兒童玩具、帽子、手套上。每年至少有六百萬隻貓、狗被殺，原因是人類要用其皮毛。一件皮草大衣需要十到二十五隻狐狸，或七到八十隻水貂。毛皮工業是每年超過一億隻動物

擁擠狹小的籠子裡，充滿了受傷的哀鳴和死亡的恐怖。狹小和骯髒的籠子空間製造出渾濁的空氣，對動物是有危害的。澳大利亞墨爾本大學社區醫學系曾為雞農做過一次空氣的危害研究，七十個百分比的雞農眼睛痛，近三十個百分比常咳嗽，將近十五個百分比有氣喘和慢性支氣管炎。曾有國外學者稱這種格子籠是「家禽瘋人院」——家禽的本能在這裡受到壓抑，不能走來走去，土浴或伸展翅膀。面對以上的事實，我們的良心何安。

被殘忍殺害的主要原因。每年都有大量動物被殘忍殺害，就因為要生產沒有必要的奢侈品，這些動物包括：兔子、狐狸、貂、浣熊、海豹、狼、土狼、松鼠、貓和狗。

在恐怖的死亡來臨之前，這些動物已經受盡折磨。牠們被塞在狹小的籠中，沒有獨立的空間，也沒有可以躺臥的地方；由於長時間被迫站立在金屬網上，金屬絲已經嵌入了牠們的腳掌。在滴水成冰的冬天，牠們凍得瑟瑟發抖；在炎熱的夏天，牠們熱得不停喘氣，但無處躲避烈日的灼曬。密集型的囚禁養殖令牠們患上嚴重的精神疾病，很多動物在狹窄籠中不斷的踱步轉圈。其他動物則徹底絕望，趴在籠中一動不動。

大部分的動物都在大約八個月大時被殺死，這是為了獲取牠們第一次為過冬而長出的毛。人們會用非常殘忍的方法殺死這些動物，其中包括用電和活剝毛皮。這些方法可以保全毛皮，卻會給動物帶來難以置信的痛苦。就拿兔子來說，因為死了以後再剝，皮很容易斷裂，許多剝皮工人都在兔子絲毫無傷的時候，俐落地剝皮。被剝皮後的兔子往往還活著，渾身淌血。牠們已經沒有了眼皮，無法把眼睛閉上，只能睜著眼，慢慢死在難以想像的痛覺之中。

因為美麗的皮毛被活剝取皮的動物，還有加拿大尚未成年、嗷嗷待哺的小海豹，以及常年被圈養在狹小籠中的狐狸或貉。市面上銷售的皮草，也可能來自被成批抓捕的伴侶動

物，那些曾經和人們共用生活的小狗或小貓……：在了解這些事實之後，您還會認為商店裡的皮大衣是美麗和時尚的代表嗎？皮大衣已成為血腥和殘忍的代名詞。

(2)、羽絨服的背後

人們通常只知道羽絨服的保暖作用，不知其背後的痛苦。活拔鵝毛的處理方法非常流行。先把驚恐萬分的鵝脖子舉起來，把腳固定住，然後活生生把羽毛拔下來。苦苦掙扎的鵝經受了這樣的折磨後，被放回鵝群等待下一次的煉獄。這種被獸醫甚至養鵝人自己都認為是「極端殘忍」的遭難，鵝在八周大的時候就得開始忍受，以後每間隔八周就要再忍受一次，總共兩到三個週期，直到最後被屠宰。死掉後再被拔毛的鵝算是「幸運的」，也就是說牠們先被宰殺後再拔毛。

在一些國家大約有六十個百分比的羽絨是通過活剝得到的。在英國，羽絨每年大約佔有二百六十萬英鎊的市場份額。以上所列舉的不過是滄海一粟，此外還有種種殘害動物的方式與手段，慘不忍睹。

(3)、保暖的「剝皮羊毛」

許多年前前科學家已經成功地繁殖了一種能長出很多皺紋的美利奴綿羊，而皺紋越多則意味著羊毛長得就越多。在澳洲，綿羊的皺紋越多，就越容易出汗和容易遭蚊蟲叮咬，並導致了這樣的可怕情形：過多折皺的皮膚如果出汗就會滋生大量的蛆。為了解決這個問題

題，牧場主們採用一種不用麻醉藥的「手術」，把綿羊肛門附近的肌肉切去一片，讓綿羊受傷流血，痛苦不堪。

如果沒有人類的干預，綿羊自己長出的羊毛剛好能適應氣候的變化，但科學的繁殖技術確把這些動物變成了生產羊毛的怪物。這種非自然的超負荷羊毛（通常會達到其身體重量的一半）給綿羊帶來額外的痛苦，在夏天往往會導致牠們中暑虛脫而死亡。而到了冬天，全澳洲大約有一百萬隻綿羊因被剪去羊毛而死於嚴寒。有二十七個百分比的英國羊毛是「剝皮羊毛」，即是從被屠宰的羊皮或羊羔身上剝下來的羊毛。

(4)、絲綢——沸水裡抽出的生命

絲綢的柔軟讓人很難把它和殘忍聯繫在一起，但這卻是事實。為了獲得蠶絲，通常的做法是把有蠶蛾的蠶繭在開水中煮開，這樣可以獲得的蠶絲比幼蠶自己破繭而出的還要長。繭中的蠶受到這樣的傷害自然是痛苦不堪，身子畏縮翻滾、倍受煎熬。絲綢並非生活必需品，人類為此殘忍的傷害生命，違背人倫。

(5)、痛苦之聲

我曾聽到過父親在奄奄一息之際的慘叫，他的身體被癌症破壞，癌細胞侵入他的肺、脾、肝冠帶、前列腺以及他的骨頭，最後



侵入他的大腦。你們永遠無法想像他那刺耳的尖叫。後來，我意識到，我以前曾聽到過這種悲慘的叫聲：在屠宰場；在從澳大利亞到中東的牲口船上，當日本人用魚叉擊中母鯨的腦部，牠在垂死之際向牠的幼鯨高聲呼喚時，這些動物的哀嚎就像我父親的哭喊一樣。他們的叫聲簡直一模一樣。我還發現，當我們遭受痛苦時，包括所有的人以及動物，我們的痛苦是一樣的。以承受痛苦的能力來說，一隻狗與一頭豬，與一隻熊，與一個男孩，是一樣的。

如果這些弱小無助的動物瀕臨死亡的痛苦之聲再現，那恐懼淒慘的哀號聲，必回蕩於滄海大地間，驚天動地，不絕於耳，而蓋過宇宙的雷霆之聲。

(六)、因果報應 絲毫不爽

為了無厭的貪婪，口腹之欲的享受，我們殘害動物，置牠們於萬劫不復的地獄。令牠們悲苦嚎叫，苦難無邊，我們卻認為天經地義，理所當然的。「人是萬物之靈」、「人是萬物的尺度」，被錯解為人類有權利啖食動物，使牠們成為人類的附屬品，這導致了我們致命的錯誤和眾生無謂的犧牲。

伊薩克·辛格諾貝爾和平獎得主，他了解奧斯威辛集中營、達豪和布痕瓦爾德集中營的大屠殺，他說：「只要我們還在屠殺動物，世界上就永遠不會有和平。只要人還拿著屠刀去毀滅比自己弱小的生命，就不會有公正。」

俄國大文豪托爾斯泰，一位素食者曾說：「當我們的身體是被宰殺動物的活動墳場時，



我們怎能期望這個世界能有理想的境地呢？」的確如此。今天的許多災變就讓我們清醒地看到，人類因為殺生吃肉，在動物界造成滅絕帶來的種種惡果已觸及人們的身心健康、生命乃至整個人類的生存，因為萬物一體，休戚與共，徧虛空盡法界是一個生命共同體。人類對其他生物做出的殘忍行徑，通過自然的因果之力，又返回人類自身。進入二十一世紀以來，在各醫院數量大規模增長的藥丸、注射劑、接骨、截肢、手術、化療、放療等看似治療人類疾病的手段，似乎是屠宰場的情景的重演。不斷頻發的罕見病毒、乾旱、洪水、地震、海嘯等自然災害，動輒奪去數十萬人的生命，造成數億的經濟損失，似乎是人類引以自豪的高科技屠宰——每三秒屠宰一頭豬，一年屠宰成萬上億頭豬的倒影，是我們業力的再現。在以下的例證中我們將看到因果的力量無法抗拒，絲毫不爽。

例證一、殺蟒剝皮又析骨 頃刻妻癡三日絕

一位老師向我們講述了三、四十年前發生在東北農村的真實故事。我們摘文如下，供養大家，常以警心，切勿殺生吃肉，果報慘烈。

我有個鄰居家鄉在農村，他家附近山上的樹林裡有兩條大蟒蛇，是一家。很多人見過。一天有位獵人看見兩條大蟒，頓起殺心。雌性蟒蛇，發現有槍對著牠們，就將整個身體擋住雄性蟒蛇，被獵人一槍擊中。獵人原地將雌蟒皮扒下，去骨取肉。用瓦盆裝著，扒

了兩大筐肉挑回家。

仁義從我開始



大蟒已活了上千年的時間，很有靈性。他還在那兒扒肉的時候，他夫人在家裡已神志不清，衣服脫得一絲不掛，跑上大街，胡言亂語。

獵人回來在門外被一個穿青色衣服的年輕男子攔住質問：為什麼用槍把我的夫人打死了？我今天一定要破壞你的家庭，一定要你夫人的命！看你的心裡怎麼想！他聽後心裡很清楚，這是因果報應，現世現報。

隨後他夫人被鄉親鄰居從外邊大街上弄回屋裡時，青年說：你可以看一看你的夫人。這人進屋一看，夫人在炕上，幾個人也按不住。還滿口說：我又要命、我又要活，我還有許多子孫。說的全是特別悲哀的話。又指著他說，我不能讓你好！三天之後，就一命嗚呼。被打死的這條蟒蛇，是有靈性的，通過他夫人之口說出他的現實報應。

這位老師最後講到：從這我們看到因果報應絲毫不爽，無論信否，它都存在。這個真實的故事提醒我們：不要再造殺業，所有生命一樣，都有靈性，所以我們不能輕視牠們。一定好好念佛，救度一切眾生，要存好心，愛護一切眾生，愛護一切。

例證二、殺狗的果報

某位老師的親身見聞向我們述說著因果的可畏，節錄如下——

這是我二十多歲的時候，家鄉發生的真人真事。我們家鄉鄰村的一個人買了一條小Dog養的很好，漂亮通人性。她先生的五、六個朋友過節聚在她家，對她打出人情的絕招，言明要吃她養的這條狗，她捨不得，從小養有感情。朋友就親自動手去抓狗，狗靈性很大，回頭就把朋友的手給咬壞了。馬上去醫院打狂犬疫苗，否則過二十四小時，就沒救了。

主人一氣之下把狗給殺了，因果報應一絲不爽啊！他立刻病了，像瘋狗一樣。不會說話，就是學狗叫。這就證明什麼呢？就是這個狗被殺，怨氣特別重。這幾個人跟狗有一定的因果在裡頭，都想吃這條狗，但是狗肉沒吃成，一個被咬，一個立刻犯了精神病，聽不懂人言，就像狗叫一樣，滿街跑，像狗那樣到處吃髒東西。正是因果可畏，報應即刻。

例證三、殺黃鼠狼的果報

一個老師講述她繼父的痛苦經歷——



老師的繼父年青的時，每到冬天下雪，就到野外去找黃仙（黃鼠狼），因為牠們的皮毛很華麗特別值錢。每年冬天他就專做此事，白天先把毒黃豆撒到外邊野雞出沒的地方，再去找小黃仙，把牠們堵在洞裡，再抓出來扒皮，技術很精湛，殺的小黃仙無數。一天從早到晚做的全是殺業。他沒學佛，不懂因果，不知殺生造下了很大的孽。在他沒報應之前，這個黃仙早就開始在她的老母親身上討債了，老母親是經常胃疼到不省人事。送到醫院就好了，醫生說沒病，是胃痙攣。回家就犯病！他去找大神，大神就說出她繼父傷害了黃仙整個家族。繼父認錯，這位黃老祖宗很通情達理，要繼父給牠們上供磕頭賠罪。從繼父祭奠之後，母親病症減輕。可是她繼父始終沒逃脫這個業報，這些黃仙、毒死的野雞們也始終是天天跟著他，臨終業報可了不得，肚子脹得很大，肝硬化腹水，肚子很硬很硬的，不能吃飯睡覺，只能坐著，最後大口吐血，死得特別的慘。這就說明因果報應絲毫不爽，一定要相信因果。阿彌陀佛！

例證四、殺豬的報應

有個老師說出她一位鄉鄰的因果故事，警惕我們——

我的家鄉有位七十多歲的老人。臨終的時候死得很慘，胸腔裡頭就像用刀刺的那麼疼，不停的吐血而死。我阿姨告訴我他這一生愛吃豬肉，他年輕的時候就開始幫人家殺豬，一直殺到老而無體力時才停止，所以一生殺了很



多豬。之後報應來了。所以他臨終的時候大口吐血，等到滿身的血都吐盡之後，奄奄一息沒命了，就這麼死的。一問一了解，原來是殺豬造的殺業，他殺一輩子的豬啊！誰家他都去幫忙，他住的地方沒有佛法，以為天天幫人家殺豬是好事，不信佛法，不懂因果。最終自己落下這樣的後果。他死後就能知道他殺的這些豬是很恨他的，跟著他，不放過他，向他報復。

例證五、生前嗜吃豬舌 臨終自嚼舌盡

一位老師她親戚的因果報應——

還有一位老人是我姨父的弟弟。他一生愛吃豬的舌頭。不管是過年還是過節，他都買些來吃。他臨終的時神智不清，將近三天自己用牙嚼舌頭，嘴周圍都流出血沫來，像是吃東西一樣還咽進去。後來用筷子把他的牙硬掰開了，一看前半部舌頭都已經咀嚼沒有了，召喚他，他也不回答。實際上他是什麼都知道，就是業感不讓他說話，你想給他點水喝都不行，他把整個舌頭吃完之後就死了。死的多慘哪！

就因他這生喜好食豬舌，落得如此悲慘的下場。

二、覺醒之路

惻隱之心人皆有之，不管他是慈善家，還是屠夫。當了解過人類對動物的暴行後，許

多人心中善的力量被激發出來，他們開始反省自己的過去，發露懺悔昔日惡業，希望更多的人能夠迅速覺醒。下面是來自懺悔班和網絡上的幾位當事人的真實報告——

例證一、吃肉殺生賣皮草的現世報

（妙音居士）

我在皮草廠做過一年半的文員，這是我有生以來扯上了關係的最重殺業，我後悔莫及。這間皮草公司經營了十多年，在內地設廠生產，主要是把野生的動物如貂、狐狸、兔子等抽筋拔皮，製成皮草大衣，然後運到香港公司，再出口到國外。

我進去的時候沒想過這是殺生的行業，我主要負責基本文職的工作，貨品報關。我記得經我報關出口的皮草，最多的有成千上萬件，有短身、長身的，每一件皮草大衣的製成都不單單只殺害一隻動物。我參加過公司年度的重要展覽會，客人現場看中的皮草，我在後場負責報價，價錢合適後就下訂單（定單數量大都至少上千）。那幾天是很忙碌的。這當中破壞多少動物的家庭，讓牠們妻離子散，而且牠們被殺害時的絕望、驚恐和痛苦根本無法想像！後來我有機會看到內地皮草商人活生生剝動物皮的錄像，被剝了皮的動物血淋淋的掉在地上，奄奄一息。除了慘不忍睹，更感覺到自己的罪過深重，因為我有份把牠們推進火坑。這些我都沒有想到，還抱怨老闆不給我花紅。那段日子，我經常因喉嚨痛而發燒，經常感到身體沉重、心虛。

二〇〇八年十一月我失眠了幾天，又一直咳嗽，心情很糟。終於有一天早上，我不敢

真誠愛心

從我開始



上班，因為我害怕上班的時候，我會控制不了自己去傷害同事，然後再跳樓。所以打電話到皮草公司請假。接著，那天早上，我有控制不住的衝動，想從家裡的陽台跳下去，當時幸好妹妹在家，媽媽也回來了，她們努力把我拉住。媽媽安慰我說，「年紀輕輕、大好青春，有什麼過不去的，讓媽媽幫你扛。」我當時也說不清是什麼地方想不通。這種想傷害別人、想自殺的心念都與我本來的性格截然相反。我本來是很善良的，怎麼會傷害別人呢！然而當時我控制不了自己的心。

現在我已經吃素並努力學習聖賢文化、改過自新，希望能積一點點功德迴向給所殺、所害的眾生，願牠們早生淨土，不再受苦。我以前不懂做人，也不明白宇宙人生真相，以為真是弱肉強食，活著要競爭、要掙錢。做人自私自利，越來越累，也看不清因果報應絲毫不爽。另外我也體會到「男怕入錯行，女怕嫁錯郎。」這真言，一個現代女性入了殺生的行業，使自己強烈地想自殺。

此外，殺生的行業真的不能做，報應非常慘烈。皮草公司的老闆在我未離職之前，夫妻之間已出現婚外情而鬧到離婚分家產。十幾年前老闆在內地有了二夫人。今年，終於被老闆娘發現了。老闆娘很痛苦、很憤怒，老闆看到不但不道歉，還動手動腳逼老闆娘跳樓，兩夫妻就這樣在公司裡大吵大鬧。我當時還不明白，老闆娘人又漂亮、又能幹，為什麼會家庭破裂，現在才明白是因果報應。

例證二、無頭鴨子的追討

(楊仁君)

悔——
小的時候，膽子很大，很少有怕的東西。可是有一件事情卻讓我怕了，並讓我一生後悔——

放寒假的時候，去鄰村打零工。一天，我的雇主對我說：「你會殺鴨子嗎？快過年了，殺一隻來吃。」我說：「沒有殺過。」「那你敢殺嗎？嘿嘿，你們女孩子是肯定不敢的。」他說。我雖然很少怕什麼但是卻很少殺生，也從來沒有殺過雞或鴨的。聽他這樣說就有些氣了，分明是在刺激我，看不起女孩子，認為我們膽子小，那我偏做給你看，就說，拿來，我殺給你看。

雇主還真的把鴨子拿來了。一隻很壯的黑色的，毛色光亮的鴨子。並帶來一把斧頭。我們一起來到空地上，找了一個木頭墩。有幾個打工的也來看熱鬧。雇主拿著鴨子，並叫了一個同事也來幫忙，他按著鴨子的頭，同事按著鴨子的屁股。他把斧頭遞給我，說：「砍吧！」我望著掙扎的鴨子，看著他們，心想：可不能被你們看扁了，這有什麼呢。一咬牙，就舉起了斧頭……喀嚓。鴨子的頭掉了，他們的手鬆開了。我閉上了眼睛：真是殘忍，一隻鴨子的生命竟被我賭氣給殺了。

誰知那沒有頭的鴨子掙扎一下，竟然站起來了。沒有頭，脖子上的血在冒，牠蹣跚著，向我奔了過來。我嚇呆了，驚望著這向我奔來的鴨子。沒有頭，還會跑！！一遲疑，鴨

子就到我眼前了。害怕啊，轉身就跑。難道他想讓我償命？我狂奔，無頭的鴨子在後面狂追。我一邊跑。一邊在奇怪。無頭的鴨子，你怎麼看到我往哪裡跑？可是鴨子的速度還很快，我們大約跑了五十米。觀看的人們也呆了，大家傻傻的看——無頭鴨子追人。

鴨子還是沒有停下來，我想這鴨子的氣還很長啊，你怎麼還不死呢？我不能再這樣跑下去了，到屋子裡去，看你追的上我，找的到我嗎？看到一個村人的房子就跑了進去。我們農村的房子都是有門檻的，約有一尺多高，我跳了過去。心想，無頭鴨子我看你怎樣過來？正想著無頭鴨子也蹣跚而到。牠在門檻前，蹦了一下，沒有跳過，後來一下子飛起來了，門檻一躍而過。過了門的鴨子繼續向我追來。我怕極了。太恐怖，這鴨子肯定是恨死我害了他的命，找我索命來了。我慌不擇路了，看到門就進去，速度極快把門關上了。透過玻璃向外看著，鴨子很快就到了，到門前不動了，忽然牠飛了起來，撞了一下門，沒有開，落下去，又飛起來，撞了一下，又落下去，再飛起來，連撞三次，後來就倒下了，不動了。

我在門前呆立著：這時是鴨子嗎？他沒有頭沒有眼怎麼看到我在哪裡？恨我嗎？要我還他的命嗎？想起了好多「？」。我錯了，非常對不起，可我還能彌補嗎？我能還你的命嗎？鴨子，很對不起，因為我的賭氣，害了你命，否則你還可以自由的活著。

很多年過去了，我都時常想起那只鴨子。學佛了，更後悔年輕無知而殺害生命，他沒有眼睛怎麼看到我呢？難道是鴨子的靈魂，那我們殺死過很多動物，雞啊，鴨啊，蛇啊，

豬啊，我們吃了他們的肉，他們的靈魂肯定在看著，在恨著，在疼著，太可怕了，我們的肚子成了他們的墳墓。從此，我再也沒有殺過其他的小動物，也開始吃素了。我知道一切的生命，你殺牠，牠會痛，也會無比的恨，牠的靈魂會一直恨恨的看著你，找機會來報仇，有的人生病就是殺生的原因。生命輪迴，因果是不變的。如果我是鴨子，也無助的被人砍了頭，那怨恨流轉於天地間，也會隨時找機會報復殺我的人。我們珍惜自己的生命，動物也是。非常對不起，鴨子！經常想怎樣償還鴨子的命，以補償年少時對鴨子所犯的錯。就經常參加放生的活動，迴向給那隻鴨子。可是最想放的還是鴨子，一直沒有機會碰到。

一天，下班回家，忽然看到一個人提著三隻鴨子在路邊叫賣。我望向鴨子，他們忽然掙扎起來，向我撲騰著翅膀，眼中儘是無助。我心一動，還債的機會來了。走向賣鴨子的人：「多少錢一隻鴨子？」「二十元一隻。」「好，我全買了。」也沒有講價。從賣鴨人手裡接過鴨子，心裡有一種如釋重負的感覺，可以對自己殺過的鴨子老兄補償一點吧，今天就是你的同類。

帶著可以還債的喜悅，請朋友晚上陪我去放生，朋友欣然而往，來到美麗的西麗湖邊。我們一起為鴨子做了三歸依後把鴨子放入湖中。

鴨子啊，希望你們在這裡可以平安的生活，命終往生無比殊勝的西方極樂世界。鴨子啊，請你原諒我，由於無知對你的傷害，請你往生淨土吧！

南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛！

三、科學論證——動物感受痛苦

邊沁(Jermy Bentham)——道德哲學中功利學派的創始人：或許有一天，動物可以取得原本屬於牠們、但只因為人的殘暴之力而遭剝奪的權利。有一天大家也許會了解，腿的數目、皮膚是否長毛、或者脊椎骨的終結方式，也是同樣不充分的理由，聽任一個有感知的生物陷身同樣的命運。牠們會感受到痛苦嗎？

博愛從我開始



邊沁舉出感受痛苦的能力，視為一個生物是否有權利受到平等考慮的關鍵特徵。凡是具有感受痛苦之能力的生物，我們都應該將其利益列入考慮：。舉例而言，老鼠的一項利益便是不要被沿著路踢，因為被這樣踢會使牠痛苦，動物也應該享受平等。平等的原則要求把牠的痛苦與任何其他生物的類似痛苦——做平等的看待。



辛格：疼痛是一種意識狀態、一種「心靈事件」，是屬於感覺的事；我們只能從各種外在指標推知。我們感知疼痛的所有外在徵候，可以在其他物種的身上，特別是與我們較近的物種——哺乳類動物和禽鳥類見到。行為方面的徵候包括了翻滾、面部扭曲、呻吟、慘

叫或其他叫鳴聲、企圖躲開疼痛的來源、疼痛將重複時表現出恐懼等等。此外動物也有與我們極為類似的神經系統。

對於疼痛與快樂做平等考慮的單純原則，人類對其他物種的殘虐暴政狀態，足以讓我們指出並且抗議人類對動物的一切主要虐待行為，殺害一條生命的錯誤。——辛格

英國，分別有三個涉及動物事務而由專家組成的政府委員會，接受了動物會感受到疼痛的結論。一九五一年設立的「虐待野生動物行為委員會」，在明顯證據之後指出：我們認為，生理學、尤其是解剖學的證據，也充分證明並且加強動物會感受疼痛的常識看法。表示他們「確信動物會因為強烈的懼怕與恐怖而感到痛苦」。

一九七六年，英國皇家防止虐待動物協會成立一個獨立小組，以調查打獵與釣魚。小組主席為著名的動物學家梅德維勳爵，其成員則是該協會以外之專家。該小組詳細研究魚類是否會感到痛苦，結論是，證據顯示十分清楚，魚類在痛感上和其他脊椎動物同樣強烈。

除魚以外，人類常吃的海洋動物也有感受痛苦的能力，甲殼類——大螯蝦（龍蝦）、螃蟹、對蝦（明蝦）、蝦——和人類的神經系統很不相同。但牛津大學的動物學家、英國皇家學會的會員約翰·貝克博士曾說，牠們的感覺器官非常發達，神經系統複雜，神經細胞與人類的



很像，對某些刺激的反應既快速又強烈。貝克博士因此相信龍蝦也會感覺到痛。他也確信一般殺龍蝦的方法——丟進開水中——會讓龍蝦至少痛苦兩分鐘。

後來英國政府針對動物實驗以及大規模養殖業裡的動物之福利所設立的兩個委員會，也提出這個看法，認定動物會感受到的痛苦，包括了直接的肉體傷害以及懼怕、焦慮、壓力等等因素。



《感應篇彙編》說一切眾生「貪生畏死，愛親戀舊，知疼覺苦，物與人同。但人有智，物無智，人能言，物無言，人力強，物力弱耳。」跟我們無異。這個世界上，生命是最可貴的；我們人類是這樣，其他生命，大至獅子老虎，小至昆蟲螞蟻，都一樣是貪生畏死。對痛苦的感覺則和人一樣。

聯合國的一位官員曾言：如果達爾文還活著，他的工作也許就會致力於物種的訃告，而不再是物種起源了。

四、啟迪悲心 關懷萬物 讓世界充滿愛

在商業消費和物欲享受的刺激下，大部分人的三餐，是數億動物痛苦、悲號、慘死的代價。一方面我們教育子孫牠們是人類的的朋友，幼兒園的畫冊上充滿了牠們可愛的圖片；一方面我們又用自己的口參與這些謀殺，對牠們痛下殺手，慘無人道，僅僅因為我們那狹

小的胃和口。華麗皮草的背後，蛇、狗、兔子、狐狸、貂鼠、海豹、水獺、藏羚羊……不是被打死，就是活生生被扒皮，血淋淋的在哀號。買的人窮奢極欲，賣的人喪心病狂，人們越來越自私，人們也越來越為所欲為，慘無人道。全世界每一年為了皮毛大衣圍巾手套坐墊等消費品，要殘殺動物三千多萬隻以上。僅僅每週被屠殺的動物，就超過世界歷史上任何一次戰爭消滅的人口。在人類歷史上，只有一千億人曾經生存過。然而，我們人類每週要折磨並殺死三十億隻有知覺的、活生生的、可愛的動物。每年有一萬個物種因為一個物種的活動而全部滅絕，這一個物種就是人類。而今我們正面臨史上第六次大規模的物種滅絕。

弱肉強食，適者生存，競爭不止的個性發展，物欲的橫流，貪欲的肆掠，無休止的殺害，無止境的戰爭：這個世界的和平、美好。被我們口腹之欲、炫耀之情的暴舉毀滅殆盡，使我們美麗的家園變成了萬物的屠宰場，我們的身體成了動物的墳墓。

萬物之靈的慈悲心已飄零何處？溫馨博愛存於哪兒呢？人心正在存亡的邊沿，你當自救。為著共同的一體，放下殺戮的利刃，化去欲念中嗜血的腥意。釋放我們本具的愛心，關懷萬物，己所不欲，勿施與物，將心比心，推己及物，愛物如己。化除動物身處的苦痛煎熬，屠殺威脅的恐懼，協調人與動物及自然的關係，和睦共處，相親相愛，順應自然，共建美好家園，讓世界充滿愛與和平。

五、真誠的懺悔



茲有信
淨 空法師為三歸證明阿闍黎更取法名
曰妙音從今以後盡此形命誓依佛為師誓
學法誠誓敬僧眾於佛教誠信受奉行

三歸證明阿闍黎 淨空
年 月 日
右給 妙音居士收執

阿闍黎存念我弟子 妙音 始從今日乃至
命存歸依佛陀兩足中尊歸依達摩離欲中
尊歸依僧伽諸眾中尊

既歸依佛以佛為師從於今日至命終時不得歸
依外道天神 既歸依法以法為師從於今日至
命終時不得歸依外道典籍 既歸依僧以僧為
師從於今日至命終時不得歸依外道徒眾

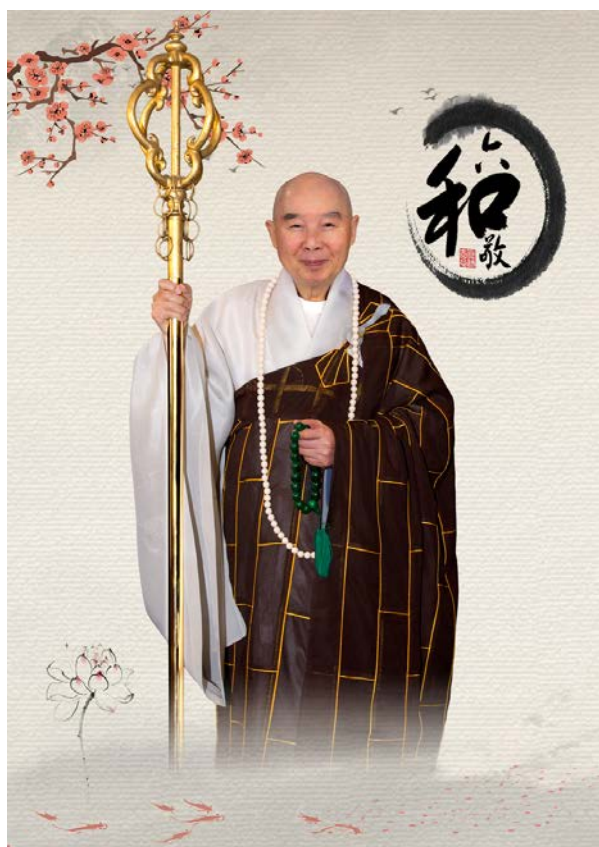


《珍惜生命》編輯小組代全球無知的人類至誠懺悔殺生吃肉之
深重罪業，向受害的眾生菩薩們懺悔道歉「對不起，我們錯了！真
誠請求你們原諒！感恩你們以極大的悲苦，讓我們覺醒從錯誤中回
頭，我們愛你們，請接受我們的愛！」我們也代天下所有曾經傷害
眾生的人類至誠頂禮懺悔道歉。

在此懇請師父上人為您們做三皈依，「皈依佛，不墮地獄；皈
法，不隨惡鬼；皈依僧，不墮傍生。」法名為妙音。求被傷害的眾
生菩薩，一起和我們念阿彌陀佛，捨離業報身，求生淨土。大家一
起定下心來念佛，跟阿彌陀佛走，因為若掌握不好自己的念頭，便
容易起怨恨心、瞋恨心，造地獄業。我們愛您們，願把念佛的功德
迴向給您們，願您們早日離苦得樂，願全球的人類不要再殺生吃肉，
更要以愛心愛護一切生靈，讓愛心遍法界，萬物祥和安樂。下面是
至誠懺悔殺生的發願文：

懺悔發願文（祈請全部眾生一起參與）

弟子眾等至誠於佛前發露懺悔，懺悔
往昔殺生吃肉的惡業。皆由無始貪瞋癡，



從身語意之所生，一切業障皆懺悔。

弟子從無始劫以來，未聞佛法，沉淪六道，迷惑顛倒，愚癡至極，又因無明、妄想、分別、執著、自私自利、名聞利養、五欲六塵、傲慢、嫉妒、貪欲、瞋恚、愚癡、懷疑，不知我們本自一體，萬物皆有靈性，對無量世眾生做出極殘酷的行為，造作種種罪業，有意無意得罪、傷害及殺害你們，使你們遭受極大的痛苦、深懷怨恨，與自己結下了惡緣，造作的當下，也斷了你們的

歸依三寶證書

阿闍黎存念我弟子妙音始從今日乃至
命存歸依佛陀兩足中尊歸依達摩離
欲中尊歸依僧伽諸眾中尊

茲有徧法界虛空世界海微塵數劫中一切
神靈等眾佛子至誠歸向三寶禮請
淨室法師為三歸證明阿闍黎更取法名
曰妙音從今以後盡此形命誓依佛為師
誓學法藏誓敬僧眾於佛教誠信受奉行

三歸證明阿闍黎 淨室

年 月 日

右給徧法界虛空世界海
微塵數劫中一切神靈
等眾佛子收執

慧命，障礙你們往生西方，我們錯了，對不起你們。而自己不僅今世遭受身體病痛、身心不安、諸事不順等等的花報，慘痛的果報尚在地獄。今日幸聞正法，得遇明師善友，才明瞭因果報應絲毫不爽，自知罪業深重，深感愧疚自責，今於佛前，至誠發露懺悔：願蒙佛力加被，彼此解怨釋結，當下放下世間虛妄的萬緣，不再冤冤相報，扭轉六道的惡緣，這是我們大家唯一能夠永遠脫離苦海的機會。今值此稀有難逢之因緣，願從今起，皈依三寶，真誠相信佛陀教誨，落實戒定慧三學，三皈五戒十善，護持正法，信願念佛，往生淨土，親近彌陀，同證菩提，發願迴入娑婆，廣度眾生。

弟子衆等至誠祈願，阿彌陀佛、諸佛菩薩、龍天護法慈悲加持，願天下所有殺生吃肉的人都能真誠發露懺悔、端正心念、斷惡修善、改邪歸正，願天下所有被傷害的衆靈都能早聞佛法，解脫生死輪迴，往生極樂世界。

並以此功德迴向：

迴向虛空法界一切被傷害的衆靈都能一心念佛，早日離苦得樂，往生極樂。

迴向全球人類都能永遠遠離殺生吃肉的惡念及惡業，停止對萬物的傷害。

迴向地震海嘯、水火風災、戰爭瘟疫等，一切災難悉皆化解。

迴向虛空法界一切衆生罪業永除，福慧增長，離苦得樂，同生淨土！阿彌陀佛！

（恭念十聲佛號）

眾弟子至誠頂禮遍叩

以上是佛法的化解途徑，對於不熟悉佛法的讀者來說，恐怕有些難以理解。為此，本章特別搜集了夏威夷土著解怨釋結的方法。希望能夠為每個人帶來內心的安寧，從而轉變

我們身邊的磁場，從紛亂不安轉為安定祥和。這樣的磁場，對於每個人都能夠獲益，包括被我們傷害的眾靈。

用真誠心與眾生溝通的方法

淨公恩師在《淨土大經科註》第十四集中教導我們：要用真誠心來與眾生溝通，並介紹了古老的夏威夷傳統療法「荷歐波諾波諾」(Ho‘oponopono，夏威夷語，意思是「改正」、「矯正」)與眾生溝通——

可用四句話：「我愛你」、「對不起」、「請原諒我」、「謝謝你」來清理自己。這種夏威夷傳統療法是由夏威夷原住民西蒙娜 (Kahuna Lapa, au Mornah Nalamaku Simeona) 整理，並由其傳人賀列卡拉·修·藍博士 (Ihaleakala Hew Len, Ph.D.) 公之於眾。修藍博士指出「荷歐波諾波諾」療法就是用愛心，永無間斷的對一切眾生說「我愛你」；用感恩心，永無間斷的對一切眾生說「謝謝」。用這兩句話洗清過去生、今生潛意識所積壓的一切檔案。用這方法回歸自性到零（無我的境界）。



淨公恩師教導我們，對自己所傷害的有緣眾生，可以常說「對不起」、「請原諒我」、「我愛你」、「謝謝你」，並多念「阿彌陀佛」！具體的溝通文字如下——

從無量劫至今，如果我、我的家人、我的朋友、親戚、祖先、人類，在思想、行為、言語及行動上有意無意曾給您造成任何壓力或侵犯及觸犯過你、你的家人、你的親友和你的祖先，以及您的族群等等，我們至誠道歉「對不起」，我們錯了，不應該傷害您們，造成您們無量無邊的痛苦，我們至誠地、請求您們原諒。懇請不要冤冤相報。「我愛你」，我們是一體。我們一起懺悔無量劫至今生所造的業，一起聽經明理、放下怨恨、念佛，早日消除業障，離苦得樂，求生極樂世界，圓滿無上菩提，「謝謝你」，阿彌陀佛！我們一起念阿彌陀佛，懇請阿彌陀佛慈光普照為我們做淨化，並釋放剪斷所有負面的記憶、阻礙、能量和振動，剪斷所有痛苦的記憶並把這些不需要的能量，轉化為純淨之光，接引我們回歸阿彌陀佛極樂淨土，恢復自性清淨平等覺。

願以此功德，迴向給所傷害的有緣眾生，希望能解怨釋結，脫離苦海，以及迴向無量劫至今生因身、口、意三業所傷害的一切有緣眾生及盡虛空遍法界的一切眾生，願早日離苦得樂，往生彌陀淨土。也願見聞者皆得佛力加持，斷惡修善，命終自在往生極樂世界。阿彌陀佛！

荷歐波諾波諾療法的兩則實踐



這裡有兩個有效的荷歐波諾波諾療法，可以用來治療你自己（或他人），療癒你察覺到的任何事。所有的治療都是通過自我的治療而達致身心的痊癒，因為我們所居住的宇宙，是我們思想的產物。

第一個是莫兒娜用來療癒成千上百人的祈禱文，它很簡單，卻威力強大：

【中文】合而為一的神聖創造者、父親、母親、孩子啊……。從創世之初到現在，如果我、我的家人、我的親友及我的祖先，在思想、言語、行為及行動上曾經觸犯過你、你的家人、你的親友和你的祖先，那麼我們請求你們的寬恕……。讓這種清理、淨化和釋放剪斷所有負面的記憶、阻礙、能量和振動，並把這些不需要的能量，轉化為純淨的光……。這一切就完成了。

【英文】Divine creator, father, mother, son as one...If I, my family, relatives and ancestors have offended you, your family, relatives and ancestors in thoughts, words, deeds and actions from the beginning of our creation to the present, we ask your forgiveness... Let this cleanse, purify, release, cut all the negative memories, blocks, energies and vibrations, and transmute these unwanted energies into pure light... And it is done.

第二個是修·藍博士喜歡的療癒方式。他會先說「對不起」和「請原諒我」。透過說「對不起」，你是在告訴神性你想請求原諒，為你內在帶來這種情況的任何事情請求原諒。你不是在請求神性寬恕你，而是在請求神性來幫你原諒你自己。

在那之後，你說「謝謝你」和「我愛你」。當你說「謝謝你」的時候，是在表達你的感激，表現你的信任，相信所有問題都會以對每個相關的人最好的方式獲得解決。而「我愛你」則讓阻塞的能量重新流動，也讓你與神性重新連結。因為零的狀態是純粹的愛之一，而且沒有極限，所以透過表達愛，你會到達那個狀態。

【英文】

I AM SORRY.

PLEASE FORGIVE ME.

THANK YOU.

I LOVE YOU.



第四章、殺生苦痛多 惡感現世報

淨空老教授開示——

其實人在一切動物中是最壞的、最殘忍的、最惡的。老虎、毒蛇只有在飢餓時，才傷害其他的動物。牠吃飽了，別的動物在牠旁邊走來走去，牠動也不動。由此可知，牠是不得已。人不一樣，人並不是到逼不得已才殺害眾生，是任意的殘殺。畜牲實在很少造惡業。所以我們想想，人造的惡業是一切畜牲都做不到的，造的罪業太大了！所以在六道中我們有什麼值得驕傲！

墮畜牲道很苦。但牠不造業，牠在消業障。我們得人身若不學佛，人身有什麼好處？天天在那裡造罪業。畜牲消業，我們造業。牠的罪業消了，牠就出頭了，生三善道；我們造業，業果熟時我們入三惡道。牠們準備出來，我們準備進去。有什麼值得驕傲的？這些都是事實真相，我們一定要明瞭。何況一切眾生都貪生怕死，我們殺害牠，是牠沒有能力抵抗。所以說弱肉強食，因為沒有法子抵抗。雖然不能抵抗，牠能甘心嗎？牠要是不甘心，怨恨一定存在。能免得了冤冤相報嗎？

千百年以來，凡是殺生害命的人，都逃不過慘痛的報應，是鐵一般的事實。現在就讓我們來看看下面例證，知道更多的現世報，堅定戒殺的信心，積德修福吧！



例證一、剛強好勝 殺生害命

(周雲霞)

周小姐不論在經營生意及酒菜宴席中，自言曾經殺害大量生命，以作自己生計之用。誰知「人算不如天算」，惡因必感惡報，故她屢遭多次災禍，逆境頻繁，也幫我們上了一堂因果教育課，知道如是因如是果，誰也不能違背。下面是她的真誠告誡——

感恩恩師淨空教授的慈悲教誨，感恩香港佛陀教育協會所有菩薩們，給學生這次發露懺悔的機會。阿彌陀佛！

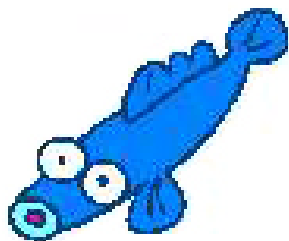
學生願以自己不幸的親身經歷、現世的因果報應，真誠的懺悔，供養給有緣聽到看到的各位菩薩們，阿彌陀佛！

學生周雲霞，現年四十七歲，貴州人，初中文化，離婚。

經營魚檔餐館 災禍隨身難逃

一九九五年先生與朋友合夥開了一家豆花魚的大排檔，由我和合夥人負責經營。每天都要殺幾百斤的活魚，經營了一年的時間。學生代我先生和合夥人，以及所有的員工和顧客，真誠向被我們殺害的各位魚菩薩們懺悔。

在此期間，先生與別人合作的煤礦發生事故，賠了十萬元。



一九九六年下半年，學生用剩餘幾萬元錢，並用自己修建的、正在居住的房屋作抵押，向銀行貸款經營一家酒店。又殺害了無數的海類菩薩、甲魚菩薩、陸地上的菩薩們。後來有朋友提醒說不能再做殺生行業，學生準備轉業。還沒來得及轉出，由於工人操作不當，引起火災，一把火把酒店燒空，至今仍然欠銀行貸款及利息約八十萬元。學生代所有的員工和顧客，真誠的向被我們殺害的海類菩薩、甲魚菩薩、陸地菩薩們等各類菩薩們懺悔。

惡業累積 遭遇車禍

在我和男友相處不多久就出了車禍，導致我腰骨骨折。前後做了兩次手術。我們在一起生活過得並不幸福，為此我很痛苦，想過自殺。就在我落到人生最低谷的時，感恩佛菩薩慈悲，給學生一個改過的機會。經過一番周折後，有幸在本市的一家寺廟裡做素食餐廳。

三年前，學生有幸聆聽到恩師淨空教授的教誨，才明白自己的無知、自私、貪婪。造作了這麼多無量無邊的罪業。自己四十幾年來的遭遇，都是自己召感，自作自受，罪有應得。

學生離婚後，母親搬來與我同住，並在我修建房屋邊修了一間約一百五十平米的房屋經營餐廳。由於我的不孝，連累了父親和小妹，在經營期間又殺害了很多生命。

由於我的無知和德行有虧，在外婆、奶奶父親去世後，大辦酒席。三次共三百桌的酒

席，為此又傷害了無數的生命。學生代所有家人真誠的向你們懺悔，懇請您的原諒。感恩你們讓學生的慈悲心得到了回歸。真是因果報應，絲毫不爽。

學生再次真誠的向阿彌陀佛，觀世音菩薩、大勢至菩薩、諸位菩薩、護法菩薩、萬姓祖先、恩師淨空教授、香港佛陀教育協會境內境外的各位神眾，以及學生累劫今生所傷害的各位神眾，真誠懺悔。我知道自己錯了，敬請您們慈悲加持和護持。從今以後，學生斷惡修善、積功累德、精進修行，把所修的一切功德福德迴向給您們，願我們化解冤結，一心念佛，同生西方，圓成佛道，阿彌陀佛。

若我們能知過改過，進德修善，命運是可以改造的。祝願周小姐能知行合一，積德累功，創造自己美好的前途。

例證二、殺生及從事放射探測 果報周身苦難言

（楊蘭慶）

楊小姐往昔的殺業，還有曾經因為工作關係，使用放射性技術探測地下礦藏分布情況，令自己的身體蒙受很大的傷害。以下是她自己的陳述——

我的右肩和右腿都受過傷。上初中時打籃球，教練發球用力過猛，我在接發球時右肩受了傷。右腿的胯骨也是在少年時在夜晚勞作之後，在露天歇息時，受寒落下了毛病。

放射技術 對人體傷害大

長大後，我曾在地球物理勘探部門工作了兩年，從事野外地球物理勘探工作。野外作業其中的一種勘探方法是放射性探測，用來探明地下礦藏分布情況。這種探測技術所使用的伽瑪射線對人體的傷害非常大。

首先，它殺傷人體的白血球，使人體的免疫功能下降。正常人的白細胞正常值範圍應該是八到十萬，可我的白細胞水準竟降到三萬多，免疫力非常低下。

另外，它損害人體的造血機能，還對女性的生殖系統有很大傷害。我在從事這項工作兩年多的時間裡，每次體檢，除了白細胞、紅細胞



值過低外，其他常規項目測試都正常。換句話說，我的身體沒病。可是我知道我的健康水準在嚴重下降。其症狀是嚴重脫髮，易患感冒，失眠健忘，食欲不振，消化不良。甚至在人多之處，我都會感到頭暈目眩，眼睛發黑，不得不到人少的地方坐下來呼吸一下新鮮空氣。由於用西醫手段檢查不出身體有什麼毛病，我只有求助於中醫，吃了五、六年的湯藥，來調理消化系統和虛弱的身體。

隨著時間的推移，我的右腿和右肩的問題愈來愈嚴重。由於右腿膝蓋不能用力，我在站立時身體所有的重量都落在左腿上。去年已經發展到左腿也出現了和右腿同樣的問題，走路和站立時胯關節都非常疼痛。而且，我的脊椎側彎非常嚴重，彎腰做事久了腰腿都會疼，需要一、二天疼痛才能得到緩解。這些都給我的生活帶來了許多不便。

最近一、二年，開始接觸到佛法，遇到了淨土法門，通過光碟和網路聽到了上淨下空老法師講《無量壽經》和《淨土大經解演義》，我對大乘佛法有了初步的了解和認識。

對懺悔的作用 缺乏正確的認識

今年二月，由於仰慕老和尚的德能，同時也很想一睹當代修淨土人心目中的聖地「澳洲淨宗學院」和「澳洲淨宗學會」，我從遠在太平洋彼岸的楓葉之國加拿大，飛行了二十多個小時來到了澳洲淨宗學會，參加了十多天的三時繫念法會，之後便上山來到了澳洲淨宗學院。

在學院的參學過程中，每天都能有幸聽老和尚講經開示。另外還有其他法師為我們講經說法。學院還特別為我們開設了懺悔班，以幫助來參學的同学儘快懺除業障。

起初我對懺悔在修行中發揮的作用缺乏正確的認識。由於二〇〇六年我的弟弟和弟媳在車禍中同時喪生，給我的心靈造成了嚴重的打擊。過度悲傷使我落下了一個不能悲傷和激動的毛病，只要我眼睛裡一充滿淚水，我就會一整天都胸悶、頭痛，有一種大腦缺氧的感覺。我參加了一次懺悔班，課上了一半我就出現了同樣的症狀，只好提前退席，以後再也沒來聽課。因為我不想讓自己每天都遭受這樣的痛苦。

業障現前 再去懺悔

可是，在學院參學的這些天裡，我自己卻出現了業障現前的情況。佛堂上早晚課時，我受過傷的右手會不由自主的甩動。最後，發展到在我敲打右腿以緩解疼痛和不適時，影響了其他同學誦經。一位法師非常慈悲，她找我談話，向我指出了我存在的這些問題，並問我有沒有墮過胎。我說沒有。她又問我有沒有殺過生，我說有意無意殺害蝸飛蠕動之類的肯定有，至於其他方面的殺生，我的職業不是屠宰行業，而且我不是家庭主婦，殺雞宰鴨的機會不多。

不過，我殺過一條小活魚。我殺牠的時候，牠在我的手上發抖，眼睛直直的看着我。這一幕，至今仍歷歷在目，在我腦海中揮之不去。



另外，我還在學齡前時，由於生氣鄰家的鴨子把我家的鴨子弄了個仰面朝天，我也牙還牙，把那隻鴨子弄了個仰面朝天。誰知那隻鴨子竟再也沒翻過身來，死了。

法師講脊椎的問題常常和殺魚有關，建議我趕快到懺悔班懺悔，以消除業障。她還和負責懺悔班的老師商量，安排我在當天下午的懺悔課上懺悔。我在懺悔之前禮佛，當時，不知為什麼眼睛裡竟充滿了淚水。那天，我在西方極樂世界教主阿彌陀佛面前，在娑婆世界教主釋迦牟尼佛面前，以及在在座的各位佛菩薩、大德面前，真誠的懺悔了我所犯下的殺害這兩個無辜眾生的罪業。

殺業源於貪瞋癡

仔細想一想，被我殺害的蚊蠅螞蟻、蝟飛蠕動之類真是不計其數。還有，中國大陸改革開放帶來物質豐富，生活水準提高，也讓我犯了許多吃眾生肉的罪業。因果通三世，今日吃牠半斤，明天還牠八兩，哪有什麼便宜可佔。

被我殺害那條小魚和那隻鴨子是我所造的眾多殺業中的兩個典型代表。究其根源，所造這些殺業的根本原因是我意念裡的「貪、瞋、癡」，佛陀稱之為「三毒」的煩惱在作怪。為了滿足三寸之舌、貪圖美味的欲望，我以小魚的生命做代價；由於一時瞋恨心起，我

使那隻鴨子命歸黃泉。更可悲的是這是在我還不懂得什麼叫殺生的孩童時，瞋恨心竟讓我造了嚴重的殺業。

在我未參學之前，從來沒把身體的病苦和自己所犯的殺業聯繫在一起。受到法師的啟發：我明白有些業障病是和殺業有關的。我才開始認真反省、檢點自己的行為。我現在明白我所遭受的病苦，打籃球傷右肩和從事野外放射性工作這些只是緣，造成病苦的真正原因是我所犯下的殺業。

佛門裡有一句話，「殺人償命，欠債還錢」。業因果報絲毫不爽。我現在所受的病苦只是現世的花報，真正的果報是在三途。值得慶幸的是今生有幸聽聞佛法，明白了如是因、如是果的道理。罪業已造，今生若不真心切願求生西方極樂世界，來生只有墮入三塗。我已別無選擇。

由於自己的無知，我傷害了無辜的生命，與眾生結下了深仇大怨。每當想到被我殺害的那條小魚在我手裡發抖時，我覺得自己是多麼殘忍，沒有憐憫心，更談不上有慈悲心。幹這種事，我是多麼愚癡。牠在臨命終時的那種恐懼，那種因死於非命所產生的怨氣，也會讓牠遭受墮三途之苦。解鈴還需繫鈴人，我發願要把自己讀經、念佛的功德迴向給那條小魚和那隻鴨子，願牠們能聽聞佛法，發願求生西方極樂世



界，早日離苦得樂，往生淨土。

常言道：「眾生畏果，菩薩畏因。」眾生迷惑顛倒，遇到不幸時常常會抱怨「我為什麼會有這樣的果報？」卻不懂得自我反省，正是自己所造的不善因，才會感得不善的果。而菩薩所畏懼的是自己所種的因，對於所感得的果報卻能處之泰然。如果是為了眾生的利益，自己得承擔殺身的果報的話，菩薩是不會畏懼的。因為他懂得這樣做是為眾生，甘心情願代眾生受苦。

在此，我與大家分享我造的殺業所感得的果報。我願與大家共勉，我們要把自己當作菩薩，在日常生活中，要常常提醒自己，我們的起心動念、言語造作所種下的是什麼因，將來就會感得什麼樣的果報。種善因得善果。

【附錄】懺悔後的轉變

楊居士懺悔後，隔天非常歡喜的感恩懺悔班，她沒想到一次真誠的懺悔讓她多年的脊椎病痛，減輕了一大半。她身心輕鬆，之前她多年醫治此病，但沒有多大的改變。她說如不是她親身體驗懺悔，她真難以相信懺悔會有這麼大的力量。

伽瑪射線對眾生的傷害實在難以想像。楊小姐的工作，令我們相信有不少生命曾被害於這種科學技術之中。傷生害命，病苦甚多。古德開示：「物惡獨勝，物好共榮。」我們人類在鑽研科學的同時，應當愛惜物命，保護生靈才是。

例證三、殺生害命 痛改前非

(翁碧玉)

翁小姐曾經親手殺害一隻靈性動物，令她非常驚懼，難以忘記。她要說出眾生的靈魂確實存在，不能殘酷對待，並懇請原諒——

學生翁碧玉，今天以真誠心、慈悲心在佛前，在各位領導、老師、大德面前求懺悔。

殘殺無數弱小生靈

學生曾經答應家婆要求，要替她殺一隻她自己親手養大的雄鴨。因為初次殺鴨，沒有經驗，那隻雄鴨被我割開喉管後，牠還沒有斷氣我就放牠在地上。結果牠非常痛苦地掙扎，過了很久才斷氣。當時學生心驚肉跳，眼前的這一幕令我非常可怕，也非常可憐牠。從此學生再也不敢殺鴨了。後來曾好幾次夢見牠在垂死掙扎，並舉起頭來看著我的恐怖狀況。接觸佛法後，又有一次夢到牠。真是像師父上人時刻提醒我們的：「萬般將不去，唯有業隨身」。那隻鴨是在大陸被我殺的，想不到我來到香港後，牠的靈魂也跟著我。我們造了殺生這個壞事後，不論走到天涯海角，牠的神識也會纏繞身邊，真是可怕！因此，學生便特別為牠念《地藏菩薩本願經》，希望能把牠送到更好的地方，令牠離苦得樂。

學生不只是殺過鴨，也殺過雞、龜、鱉、魚、蝦、蟹、蚊蟲、螞蟻



平等對待

帝

等等動物，不計其數。

以上就是末學殘殺眾生的罪業。學生在接觸佛法之前都不以為然，視等閒事，不知道這種殺生罪行，果報都在地獄。現在有幸接觸佛法了，已經真正認識到，一隻蚊蟲、一隻螞蟻也是一條命，殺害牠們，決定會冤冤相報，沒完沒了。最重要的，我們更不應該有殺害的念頭，因為意念主宰著一切行為。《地藏菩薩本願經》上教誡我們：「南閻浮提眾生，舉止動念，無不是業，無不是罪。何況恣情殺害、竊盜、邪淫、妄語，百千罪狀。」末學要學習只有善念，沒有惡念。

自歸依佛法後，開始的數年裡雖然不殺生，但還吃三淨肉。後來在學佛同修一再督促下，加上近年師父上人提出，佛弟子要帶頭吃素，以慈悲心念佛，減少世界災難的感召下，六年以來學生算是真正素食了。末學替家人煮三淨肉時，也會記得先念三皈依、念阿彌陀佛，迴向牠們，才進行烹煮。

翁小姐很難得，最終能夠持素多年，為地球減少殺業。戒殺持素，要從自己開始，做出好榜樣，當有明顯的好轉變時，就可以感化對方，利益眾人。

例證四、為利經營酒家 狠心殘害物命 全家現世報

(吉順)

殺生的現世報佛陀在諸經典中已多次宣說，無奈世人財迷心竅，肆無忌憚的傷生害命，弄得全家不安，身心受損，實是冤枉！吉順小姐要用她的負面教材，警戒我們一定要守持不殺生戒，才能避免多病短命的報應。

自小驚害動物

末學吉順自幼殺孽很重，在此向無量劫以及今生被我殺害和傷害的娟飛蠕動、披毛戴角及披殼掛鱗等的一切眾生懺悔。我要代先生懺悔深重的殺業，也要代媽媽懺悔殺業。

末學自小在鄉下有養雞鴨，但我沒慈悲心，時常拿棍子打牠們，讓牠們疼的呱呱叫，四處逃跑，令牠們驚恐和受了無量的苦，現在很後悔、難過。祈願牠們能夠聞到佛法，早日離苦得樂。末學要向四腳蛇菩薩懺悔，小時候見到這種動物很害怕，就向牠們扔石頭，嚇跑牠們。現在的報應是怕蛇，看到蛇的影子我都會害怕，在此求懺悔。還有小時候殺了很多蚯蚓，喜歡到田裡挖蚯蚓來餵雞鴨，希望雞鴨長大了我便有肉吃。我愛吃雞鴨血腎，要向牠們懺悔自己的無知。

末學向所有的菜蟲求懺悔，小時農村沒學佛不懂事，便用農藥去傷害牠們。現在祈願所有農村的人們都知道不可用農藥去傷害牠們。

末學向蟑螂菩薩懺悔，我曾經用沸水燙死牠們，數目成千上萬隻以上。小時候又抓螢火蟲，向螢火蟲菩薩懺悔。我要向老鼠，貓，蒼蠅，蜜蜂菩薩求懺悔，小時候曾經打牠們，殺牠們。也向牛、青蛙和鵝菩薩求懺悔，我小時候打牛又釣青蛙，切的一塊塊來餵雞鴨。鵝在池塘裡遊，我會用石頭去丟牠，麻木殘忍，感受不到牠們的痛苦，在此深深的求懺悔。

家親眷屬害物命

末學向兔子求懺悔。小時候外婆家養很多兔子，長大之後就殺來吃，活活的把兔子放血，然後用開水泡、拔毛，當殺好了，就一塊一塊切下來去煮。在此要幫外婆懺悔。



我要向豬菩薩懺悔。小時候家裡有養豬，外婆家也有養豬，長大之後舅舅就會把牠抓出去殺了。殺的過程很殘忍，先把牠綁住，然後再去放血，放血之後用開水燙，然後拔毛之後切開，內臟拿出來，把豬肉切一塊塊拿去賣，內臟留下自己吃。我愛吃豬內臟，例如豬肝、豬腸、豬心，連豬腳豬血都不放過，什麼都吃。在此我要向這些菩薩求懺悔，過去已經吃了，造了這麼大的孽，往後決不再犯，也同時幫我的舅舅求懺悔。

我也代媽媽懺悔，以前我媽媽在鄉下也會殺雞鴨，還會傷害蚯蚓、蟑螂、老鼠、菜蟲、螞蟻、蒼蠅、蚊子、兔子和豬等等，她養豬讓人家去殺。在此我幫母親向牠們





養喜神為招福之本
去殺機為遠禍之方

求懺悔，因母親未聞佛法，傷害了您們，請您們原諒，願您們早日聞到佛法，了脫生死。在我懷孕坐月子的時候，母親殺了很多鴿子、雞和魚給我們吃，在此要代母親懺悔。

步入殺生行業

我十幾歲時，在一個因緣下，媽媽帶我去見第一份工，是在酒樓工作。做了幾年，後來又到了尖沙咀其他三間海鮮酒家工作，賺的是殺生害命錢。

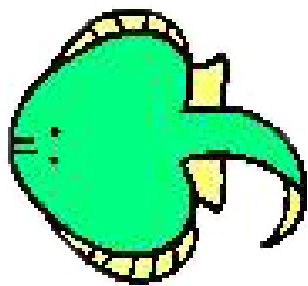
後來在先生的海鮮酒家工作，造的業更重了，全是靠殺海鮮的血命來掙錢。酒家每天買很多活海鮮回來：象拔蚌、瀨尿蝦、蜆、老虎斑、蘇眉、黑瓜子、紅瓜子、白瓜子、鮑魚、杉斑、青衣、東星、西星、燕星、老鼠斑、花尾、田雞，帶子和三文魚菩薩等。至於貝殼類、蝦類及各種魚類海鮮，種類有幾十種之多，招了很多客人來吃。

由於我和先生的情面上而來擺酒席的，最高人數一天晚上幾百人。這時我兩夫妻已經麻木不仁，客人要的海鮮包括我和先生也吃一份。一般是我兩夫妻主動給客人安排，先讓客人到海鮮池去選，選不中，我們就幫他們選，讓他們吃。點完後，我和先生馬上撈進廚房，有一個人專門在那裡殺。殺害的過程：先用大刀把魚頭打暈了，然後把肚子一刀切開，把內臟取出來，再把魚鱗刮乾淨。有時候那條魚被

殺了很久還會在動，掙扎求救，但我完全麻木，沒有感覺。之後又把魚拿到極高溫的櫃，活生生的把魚蒸熟，拿到客人面前，我就用刀又把魚身切開，肉歸肉的放在一邊，最後只剩下一條骨頭，整條放在桌面上。我現在反省自己怎會這麼殘忍，怎會變成這樣狠毒？

以上是對魚的一種做法。第二種，是把魚殺了，把魚肉取下來切成一片片的去炒，拿骨頭去炸、去爛或蒸骨頭。第三種是整條魚用油炸一下再做火鍋，對待龍蝦也是殺了後，活生生把龍蝦肉切下來做刺身，龍蝦爪還在動，客人把肉吃光後，龍蝦爪依然動著在求救，可見得眾生求生的力量也很強。在當時的情況下末學竟然無動於衷，良心去了哪裡？對大蝦、花蝦、中蝦及小蝦的殺害方法是用火酒燒熟，然後白灼、油炸、刺身或用冰凍死，對其他海鮮都是把牠們丟下火鍋去蒸，一般是刺身、油炸、炆煮，又放牠們進沸水去煮、煲、燉，全是用狠毒的手段去對待這些眾生，現在回想起來，簡直惡毒到極處，手段太狠毒，我非常慚愧，我要向牠們至誠懺悔。末學不求眾生原諒，但願牠們得聞佛法，離苦得樂。現希望把我的親身經歷寫下來讓大眾知道，以我為警戒，不能殺害牠們，牠們也是有生命、有靈性的，牠們也有家人。牠們求生能力很強，殺牠們、吃牠們我們於心何忍？過程實在太殘暴，末學腑心自問：別人這樣殺我我能放過他嗎？

現在先生還愚癡到打廣告招人來吃海鮮，之後生意很好，有時一個晚上可以殺害上千條生命。可怕的是，結下了這麼大的冤仇能解開嗎？甚至



一天晚上燒出幾十隻乳豬、鵝、鴨和大量叉燒，晚上買的雞很多，都是活活殺死後運回來。有些沒有冰凍過，有些是冰凍的，我們也有一天晚上可以讓客人吃幾十隻。羊肉生意好的時候可以買好多頭羊，至於牛肉、豬肉就更多了。

我現在經常夢見豬肉、豬腳來找我，還會夢到魚類眾生來求超度。我要向大家報告殺生行業的果報：家庭常常吵鬧，家庭破裂或兒女自殺，先生全身都是病，錢財積不住，給兒子敗光，人丁短命等。我身邊很多人都是這樣。

我過去的一些老闆很年輕就死了，或者很多是有病痛，看醫生也不好，現在殺生崗位的員工很多怨恨心特別重。我們想想，被我們殺害的眾生，牠們遭受極大的痛苦，哪能不恨不怨？如果你們有緣見到這些真實的報應，再看看身邊同事的現實情況，就會明白，因果報應絲毫不爽。

我家殺生害命的現世報

我家用了這些黑心錢已十幾年，母親十幾年在病痛中，天天吃藥，錢一直往外花。她的身體多病痛，天天要過日子，怨恨心很重。殺生的果報太可怕了，在此代母親懺悔。

我舅舅的報應是腦中風，臨終前往醫院，像豬一樣也給人抓住，痛苦的承受一切，在此為舅舅求懺悔。

我的果報更重，這麼多年來精神恍惚、害怕、驚惶恐慌，走路好像後面有人跟著我，無法安定。時常感覺有一股力量，令我想自殺，還想和別人同歸於盡。我學佛後懂得自殺罪是很重的，不想做這種事，就是業力來時不由得我做主，嚴重時經都聽不進去，別人跟我講什麼，我聽不明白，聽不進去，也不想聽。心中常存殺機，憎恨的心到了極點，恨到不能控制，如果不如意就想打人、與別人吵架。我殺害這麼多的眾生，對眾生做了這麼大的有畏加害，這是花報，果報是地獄。

我的報應是精神上，我先生是身體上，他現已住院。

我的報復心很重，女兒也是一樣。女兒怨恨心也很重，在此求懺悔，以前怨天尤人，現在明白是自己的業因果報，報應絲毫不爽。今天在寫這篇懺悔文時，我的女兒已經發燒到四十度左右，看了三家醫院都無法退燒。在一些大德老師的幫助下，我女兒的情況開始慢慢穩定下來，但又開始拉肚子。求佛菩薩加持，我已經知道罪業深重，明白業力甚大，能敵須彌。求你們給我改過的機會。

現發露懺悔，把以上懺悔供養給大家，希望給大家一個警戒：切勿殺生害命，切勿殺生吃肉，因果還自受，報應絲毫不爽。我們現在受的只是花報，死後全是地獄罪，好可怕，快快回頭吧！願所有的人不要再造這些殺業。阿彌陀佛！

佛經告訴我們，戒殺放生之人得二種福報，一者長壽，二者多福多壽無病。看過了吉

順小姐的因果報告後，我們對佛言要深信不移，必定不能觸犯，減損自己的福報，嚐受極大的苦痛。

例證五、殺魚為業更害子 身體多病苦惱纏

(陳霞)

陳小姐的父母以經營養魚為生，最多的時候養魚三百畝。可惜時運不濟，不是水災就是倒壩。她記得很清楚，大壩決堤時，水像山洪一樣，魚順著水入湖、入田、入村莊。

她說：「壩決堤的時候，是一九八幾年，那時，我家就已貸款欠債近十萬，這些債務壓迫了我們很多年。」

她的父母長年住在魚塘上，沒去管兒女，家裡只有她帶著弟妹妹。她說出對父母的感受：「那時我上初中。很多年我都對父母的作為不能釋懷，覺得是父母讓我們三個孩子吃盡了人間的苦。直到接觸傳統文化，才知道一切都有因果，果報現前都該承受。我們貪財、殺生，愚癡、瞋恚，怎會沒有災禍？道理明白後心內是無限感恩和懺悔。」

陳小姐在年少時曾未婚同居，與他的先生經歷了漫長的墮胎生涯。她慚愧的說：「我已經記不清我們墮了幾個孩子。想都不敢去想，四、五個吧。」因為她屢次墮胎，後成習慣性流產，流了多少個也不敢去記，四、五十天就保不住了。

陳小姐在殺魚行業長大，加上多次墮胎，後來惡報現前，周身病痛。她經過了重重障礙，很不容易才生下一男孩，她回憶說：「孩子是有了，可我的身體狀況卻從此越來越差。胃病犯的越來越嚴重，吃了多少藥也不見好。冬季有時半個月就發一次，一次綿延一個多星期，疼得要在床上打滾，





至今已十幾年；我的腰椎疼，早上三、四點鐘就疼醒，再也躺不住；我的頸椎疼，常常落枕，頭向左向右看都做不到；有時渾身酸疼，躺在床上翻身都不能；頭抽動著疼；月經不調……渾身都是病。」

陳小姐往後遇到了善因緣，開始明瞭因果法則：「我再無半點怨尤，一切因果我願意承受，一切都是我自己造作的惡業。是我無知，不顧道德倫理因果，逆天行事，傷害了那麼多無辜的生命，讓這個世界因我而多怨恨，因我而起災難。……」她終於鼓起勇氣，以敦倫盡份的態度，要努力學習，努力克服累生累世積累的種種不良習氣，斷惡修善。她要破除無明之暗，尋求真正的歸宿和作為。我們祝願她能堅持到底，定可改造命運。

例證六、殺生惡重 命懸一線

(黃毅誠)

黃毅誠先生因意外而生命曾一度危殆，他的家人慈悲，要盡力幫助他扭轉命運，渡過這一次災難。下面是他的親人代黃先生做的發露懺悔報告，也令我們受益了一堂因果教育課——

末學感激有這樣的寶貴的機會，讓末學能替弟弟黃毅誠發心懺悔、消解業障。更希望弟弟的事情能夠給更多人做借鑒，讓大眾明曉事理，也清楚因果報應絲毫不爽的道理，才不致因為無知，而造成可怕的後果，讓自己及家人後悔莫及。

母親慘遭意外 弟弟萌生殺念

十年前，我的母親因為車禍意外喪生。一家人突受打擊，幾致家庭破碎。母親生前在家孝順公婆，慈愛孩子，照顧丈夫，友愛兄弟，誠懇待人，心地慈悲。大家都不能接受她突然離世的消息，因為當時沒有學佛，所以也不能明白，這是前世所造作的業力所致，只是無法接受這樣美好的一個人，會遭受這麼可怕的命運。

我們三個孩子跟母親感情非常親密，更是無法接受，每天笑容滿面的母親，會成為一具冰冷的遺體。所以當時我們對於犯過失、撞死母親的肇事者，完全無法原諒。但是因為傷心過度，最後根本無力對肇事者多加指責，只是心中深深的怨恨他，奪走母親性命。而我們的怨恨埋藏在心裡，一直長年無法消除。在當中的一次見面中，弟弟毅誠曾衣藏水果

刀，想要殺了害死母親的人，還好他當時內心善性猶存，不忍再造成另一個家庭的破碎，所以並沒有做實際行動。

然而這樣深層的怨恨與殺人的惡念縈繞心頭，與喪母之痛兩相作用下，讓弟弟毅誠此後長年失眠，有一陣子還受到有緣眾生的干擾。

雖然恪記母親生前教誨，善良本心始終未失，但原本正義凜然的性格，轉而略帶點憤世嫉俗，失去身心的平衡。終於在五年後，在眾多業力的交會之下，造成他自己及我們一家人一輩子無法挽回的遺憾。

業緣成熟 禍患發生

六年前，毅誠很上進地以農校夜校生的身份，考上台灣餐飲界最高學府——高雄餐旅大學西廚系。當時毅誠上進苦讀，謙虛勤懇，也把自身輕狂銳氣磨掉不少，變得更加成熟懂事。

正是家人對他感到放心之際，他隻身南下到高雄讀書一年。在升大二的暑假回到台中老家，在餐廳裡打工存學費。

就在暑假結束前的一個夜晚，他如常在晚上十點下班，回家途中，遇到一輛酒醉駕駛的違規汽車。對方在毫不減速的情況下，從側面大力撞擊毅誠所騎乘的機車。讓毅誠因此

腦部受到嚴重撞擊而骨折重傷缺氧，心臟、肺臟亦在撞擊中嚴重受傷，一時之間腦部、心臟、肺臟幾乎無法運作，呼吸中止，一眼瞳孔已放大，幾無生命跡象。被緊急送醫後，醫生馬上進行手術，但告知我們，只有百萬分之一救回毅誠的機會，而且救回後，也有百分之九十五可能是植物人。我們請求醫師，無論如何都要盡全力的救治毅誠。

或許是毅誠過去一直非常孝敬父母，並極有正義感、很照顧姊弟朋友、努力上進的關係，讓他還有一絲福報，命不該絕，所以在徹夜的手術過後，初初穩定下毅誠的生命跡象。

誦經幫助弟弟度過難關

在這件事情發生之後，我們一家人臨時抱佛腳的幫毅誠誦念《地藏經》，日日夜夜的祈求十方諸佛菩薩的慈悲憐憫。而後毅誠終於在一個月後，穩定下生命跡象，從加護病房轉到呼吸病房。

這時的毅誠，腦部的頭蓋骨先取出一部分，養在右大腿裡，讓腫脹受傷的腦部有多一點的空間，不致腦壓過高危及生命；腦部傷口再加裝一個瘀血引流管，每天慢慢的導出腦部瘀血；在脖子氣管上，為方便供給他氧氣及抽取痰液，開了一個氣切孔。初期他連自主呼吸都困難時，要由機器協助呼吸，後來轉到呼吸病房才慢慢找回呼吸能力，每一咳嗽，就像用盡全身力氣一般，痛苦的表情讓



人不捨；心臟則持續注射強心劑、強壓劑以維持其基本功能；瞳孔放大的那一眼，後來有縮回一點，但對光的反應微弱，對物品則毫無反應；因為腦部受傷，張力會使手腳反射性的抖動不停。無法動彈、無法發聲、無法言語、無法看見、無法聽見、可能也無法思考、頭臉變形、腦袋移位、呼吸困難、血壓不足、心跳過慢……這就是毅誠當時那讓人悲憫鼻酸的样子，也是業力作用，狠狠的回報在他身上的情形。也可以讓我們知道毅誠在現世及過去世，必然造作了很多惡業，才會造成這樣生不如死的情況。

逆緣重重

除此之外，毅誠受傷時，還同時遭遇到許多方面的業力與阻礙。例如，他的保險，剛好就在車禍前一個多月終止契約，所以領不到賠償金；還有他的安全帽，向來都綁得很緊，這次車禍，目擊者說安全帽是馬上就鬆脫飛出的，所以毅誠的腦部才會在沒有保護下，狠狠的撞擊在人行道的磚角上；而酒醉駕車撞到毅誠的肇事者則宣稱，他當時就像被誰遮住眼睛一樣，完全沒有看到毅誠，所以撞下去時根本沒有煞車；毅誠的工作，其實已到了最後一天，隔兩天就要回學校讀書了，卻在最後一天出事；本來撞到毅誠的肇事者，還要肇事逃逸，還好在路人的幫忙下，及時攔下了肇事者，不然連肇事者都找不到……這一切的一切，諸多巧合，就像要徹底斷絕毅誠的生路一般。

因緣果報 絲毫不爽

以前我們因為無知，總不明白因果的重要性，也沒有在事情出現徵兆時（如毅誠因為有緣眾生干擾而失眠，或他帶女友回家同居，或他做餐廳殺生的工作），及時的幫助他、阻止他、導正他的觀念，實在十分懊悔。

直到現在才知道這些遭遇，其實就是果報現前，就是毅誠累世以來作惡行、持惡念、傷害人命、殺生、邪淫、墮胎害命等造業所得的可怕報應。

當時的我們完全幫不上毅誠的忙，只能把他交給醫生，並在親友的提醒下開始幫毅誠誦念佛經。後來我們知道這是毅誠在現世及過去世中，所造作的罪孽匯聚而成的業報。所以我在這邊要把毅誠現世及過去世所種下的業因，詳細的列出來，並替他真誠懺悔。

現世業因重重

現世業因中，毅誠犯了妄動殺念、邪淫、墮胎、殺生等主要過錯，及其他未能細細言及的諸多大小罪孽。

在母親車禍身亡那時，毅誠當時曾收藏水果刀，要殺了奪走母親生命的人，雖未實行但對人妄生殺念，一大錯也。我替毅誠當時所產生殺人的惡念誠心懺悔，天地萬事萬物皆有其理，不該因為一己私怨，就萌生殺害性命的壞念頭，毅誠實在是錯了，請求眾生原諒毅誠當時的愚癡。

非婚同居 後患無窮

邪淫是毅誠在還未結婚前，便與女友發生性關係，尤其在毅誠車禍之前，正把就讀同一大學的女友帶回家暑期同居，觸犯了邪淫之罪。邪淫是毀壞倫常的不正當行為，更是敗壞自己德行跟福報的一大錯事。毅誠當時不該貪圖一時的逸樂與享受，便作出邪淫的行為，在此也替毅誠對他傷害過的女子，及這樣錯誤的行為，深深懺悔。

而在毅誠車禍受傷後，他女友發現懷有小孩。因為毅誠生死未明，加上她自己還是學生，無力撫養，所以最後殘忍的決定把孩子拿掉，便又犯了墮胎之罪，造成無辜嬰孩枉死。在此也要替毅誠向這個被殺害的孩子表達他的歉意。因為毅誠當時實在身不由己，身在病痛劫難中，無法作出決定或表達意見，讓當時的女友也徬徨無助，不知如何是好，加上還在念大學，自覺無法照養孩子，所以最後也沒有留下孩子。毅誠不該在未結婚前與人邪淫，更不該在無法負責任之際有了孩子，又無法生下。對於那個無辜枉死的可憐孩子，毅誠若有所知，必定十分歉疚難受，懊悔萬分，所以在此要深深的對孩子道歉，乞求孩子的原諒，也很抱歉無法讓他順利來到這個人間。



廚師是殺生的行業

此外，毅誠因對廚藝大感興趣，所以在上大學前後，都在餐廳的廚房裡打工賺錢，每天都殺生無數，還把這些生靈當作美食，當作他必行的工作，毫無悲憫之心，著實可惡至極。當時家人尚未接觸佛法，也未察覺其中不妥。所以毅誠從事餐飲工作達數年之久，這也是長年觸犯了殺生之罪，不懂得尊重生命。所以招致這樣殺生果報及身。

以上這些是毅誠在今世所造作出的最主要惡業及過錯，其餘還有諸多貪念、惡念、諸多罪行等未能詳敘者，也於此一併為毅誠發心懺悔改過。

宿世業因 殘忍殺妻

此外，毅誠在過去生中，亦曾多次犯下重大罪孽。毅誠出事後，我們多方查探下，得到的訊息，都是毅誠這次是遇到累世冤親債主前來索命。其中有一說，毅誠在前世是富貴家人，因懷疑妻子與人私通，所以派遣家丁團團圍住妻子，並且活活打死當時的妻子，以致當時的妻子心頭怨恨難以消解，此世特來找毅誠索命，欲將毅誠帶往地獄受業。而在此也誠心對過去世中，曾受毅誠傷害的諸有緣眾生，致歉懺悔。

毅誠過去愚癡未明事理，又早失母親叮嚀指導，所以沒有把自己修好，也沒有早發憐憫之心，妄造殺業，導致諸有緣眾生之苦難。

而今毅誠日日身在病痛苦難中，纏綿病榻數年之久，心中對於諸位必然是懊悔慚愧，深深歉疚的，乞求諸位給毅誠一個改過自新的機會，讓毅誠真心誠意的向諸位道歉：對不

起！（深深頂禮）。毅誠及他的家人亦將多行善事累積功德，並將這些福德功德迴向與諸位有緣眾生。

慚愧末學黃毅誠頂禮懺悔

二〇一一年七月九日

【附錄】

二〇一一年秋，我們將黃毅誠的狀況，請教一位慈悲的靈性生命菩薩，請求菩薩教導我們如何幫助他化解冤結。菩薩慈悲開示：出現這些狀況，是此生及過去生殺業太重的緣故。也是緣於祖上曾經殺過比較大的動物，包括牛、驢子和一隻小白狐狸。所以要真誠的和這些眾生們溝通懺悔：過去老人沒有機會得聞佛陀的教誨，所以傷害了您們，在此我們代爺爺向您們道歉，希望您們能夠不要再冤冤相報，慈悲一切，功德無量。讓我們今生廣結佛緣，共同念佛求生淨土。

我們很感恩黃先生與他的家人慈悲示現，教化了眾生有關殺業的可畏，及因種種邪緣外合，報應甚速，不可不慎。祝願黃先生能病癒康復，洗心革面，改過行善，積德既深，命運自可改變。



例證七、無畏布施須及時

(趙幼琿)

趙女士自言從二十幾歲一直到六十歲，每天都過著行屍走肉，活死人的日子，真是苦不堪言，她奉勸各位大德不要學她才好。以下是她將自己從小到大任意殺害小動物的情況彙報給大家——

殺害老鼠 貓狗等小動物

我把剛出生的一窩小老鼠，忘了共有幾隻，丟到糞坑。我抓到大概有七八隻的老鼠，連老鼠籠一起浸到浴缸淹死。我用黏蒼蠅的紙黏老鼠，大概有三次，直到牠們動不得，很不忍心。



我用捕老鼠的夾子夾死老鼠，已忘了幾次，這時母親在旁邊看，不發一言，沒有阻止，代母親一同懺悔。外甥女喜歡養小動物，又不照顧牠們，叫我照顧，我就心不甘、情不願，再加上沒有耐心，隨便的就將小白鼠、天竺鼠、黃金鼠、兔子養死很多隻。

在馬來西亞我養死小貓、小狗，又叫媽媽及姐姐把母狗及母貓送去做結紮手術。我還把小雞從高處摔下來。

還有一窩大概有十二隻剛生出來的小兔子，因為沒有經驗，不知道採蕃薯葉餵母兔子，可能因為母兔子肚子餓，就活生生的把十二隻小兔子吞下



去。這些都是末學疏忽，以致害了十二條兔命，真是罪該萬死，一想到就覺得內疚。

母親養過兩隻小雞，因為全家要出國，沒人照顧，就叫母親殺掉。母親還殺過其他雞，叫我幫忙拔毛。她還殺過魚，叫我幫忙刮鱗。父親也養過豬，代父親母親一同懺悔。

折磨殺害昆蟲

小時候很喜歡灌蟋蟀，然後拿出來玩，直到玩死為止，害牠們家破人亡，就像我現在一樣。

我殺過各種螞蟻，有紅、黃、白、黑等螞蟻，還有螞蟻蛋，白螞蟻蛋，還用水來澆螞蟻及螞蟻窩，當時花盆中有很多螞蟻就這樣澆下去。我用殺蟲液噴螞蟻及噴蟑螂，用腳踩死很多蟑螂及蟑螂蛋（像紅豆）。

住佛堂時，我倒垃圾時不小心弄死很多螞蟻，姐姐那時喜歡醃東西，因為放太久了，因此生了許多蛆，我就把那些蛆拿去丟垃圾桶，數都數不清的蛆爬來爬去。

洗菜的時候，因為要趕時間，我就把那些菜蟲沖到水管裡去了，也沒念「阿彌陀佛」。燒樹枝煮東西，裡面可能有蟲卵及小蟲。又踩死過不知名的小蟲，弄死過蜘蛛，裡面有蜘蛛蛋，又殺過果蠅，玩死壁虎，抓蝴蝶做標本，把蜻蜓的翅膀撕掉用線綁起來玩，直到玩死為止。

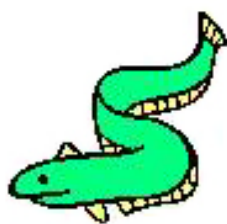
我抓蚯蚓及軟的小蟲來餵雞，用鹽殺過吸血蟲，因為牠們看起來像香菇，因此看到香菇時就想到被我殺死的吸血蟲而不能下嚥。

大米、黃豆、紅豆、綠豆裡面長的小蟲，因為沒有耐性加上趕時間，我就沒挑乾淨就隨隨便便的，不是把牠們沖到水管裡，就是把牠們煮死，一點慈悲心都沒有。我用殺蟲液來殺蚊子，用捕蚊燈及捕蚊拍，拍死很多蚊子，用蒼蠅拍打死蒼蠅，用蚊香薰死蚊子。

我掐死貓狗身上很多跳蚤及跳蚤蛋，跳蚤蛋有扁的有圓的，跳蚤蛋裡面有小圓粒的跳蚤蛋，扁的跳蚤蛋裡面有白色一點點的跳蚤蛋。還有抓過頭上蟲子。我不小心弄死蝌蚪。

末學在未吃素之前吃過蝸牛、蛇膽、青蛙、雞膽、雞、鴨、牛、羊、豬，吃了很多魚，有大魷魚、小魷魚、吳郭魚、白帶魚、鱉、烏龜、螃蟹、蛤蜊、蠓、蝦、鵝、蚌、鱔魚、泥鰱……等等。

以上是趙女士的殺生吃肉行為。她後來得了近視眼，高一到高三增加三百度，現在又得了白內障，兩個眼睛又開過刀，雖然拿掉白內障，但只要多看一點字，眼睛就感到很模糊。她反省的說：「我說話不經過大腦，常講妄語，講過的話就忘記，因而一直重覆已經說過的話，所以常常惱害他人，這也是





殺生的一種。由於我講話都一再重覆，所以常惱害我姐姐、外甥及外甥女，還有佛堂的蓮友，害得她們快瘋狂了。我心腸很惡毒，希望別人得到不好的報應，而自己卻在旁邊拍手叫好。末學今世殺了許多的小動物，又吃了太多眾生肉及雞脖子，殺業太重，弄得吞口水吞不下，檢查過沒病，而是得了憂鬱症。因為殺生是用右手殺的，所以右手右腿沒有力，而右邊的胸部好像有一塊大石頭壓著，呼吸呼不出來。」

趙女士的殺業導致她的身體有不少病痛，這也是與佛陀在諸多經典中的教誨相應——殺生病痛多。欲要身體康強，無畏布施最重要。

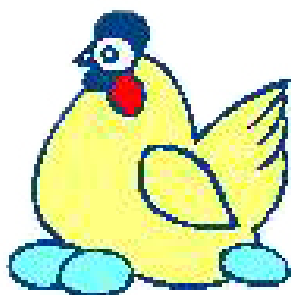
例證八、持素修德 重新做人

(周愛萍)

周女士現定居香港。她學了聖賢教育後，如夢初醒，才知人生的意義、生命的意義。她說：「以前還以為自己是好人，現在才知我不是人。我不孝父母；墮胎殺死自己的孩子；殺那麼多衆生；邪淫、惡口、怨天尤人；犯了無量無邊的罪。要是早能接受聖賢教育，我的人生就不用受那麼多苦，走那麼多冤枉路。我現在相信人有前世，今生有命運。」周小姐要披露自己的殺生行為，引發種種不如意的事情出現——

年幼不喜歡肉食 長大了幫人殺雞

小時候，媽媽不但要耕田、種菜。為了我們有肉吃，她養雞，養豬。小時候我不喜歡吃肉，記得有一次家裡殺豬，媽媽夾了一塊肥肉給我吃。我吃後，頭暈、想吐，很難受。我也不喜歡吃雞、雞蛋。但媽媽怕我們沒營養，一直以來都養雞、鴨，殺給我們吃。小時候我覺得雞很可憐，養大後就被殺。



我出來工作後，我有個要好的同事。她生孩子時我天天幫她殺雞。開始很怕，後來殺多就麻木了。那時起，我有時會偏頭痛、頭麻、會容易累、沒力氣。那時我也想，我們聽外國人說話，聽不懂，只聽到他們在嘀咕。可能雞也有言語、嘀咕，只是我們聽不懂。

周女士自言從二〇〇三年開始，她的怨氣日夜增加，生不如死。她不但怨丈夫，也怨

姑仔，也不知道為什麼他們不喜歡自己。她猜測人家說話裡的意思，想多了，在心裡很生氣。

發願吃素 疼痛消失

周女士發心吃素，喜料痛楚消失，她說：「生女兒後，我殺雞、魚補身，家婆買鹿茸給我補身。吃完鹿茸就沒奶，沒多久身上起麻疹。吃西藥不好，後來吃中藥後月經來得很多、很多。我吃白鳳丸不好，吃中藥不好。幾年後身體越來越差，來經頭疼、下身疼，很累沒力氣，連煮飯也沒力。那時，我經常想買張高凳子來坐，煮飯、洗菜、腳沒力。我發願以後都不吃衆生肉後，馬上來月經就不痛、頭也不痛。」

現在去菜市場，看到那些魚、田雞、豬肉被切、砍，好可怕、好可憐。看到田雞在那裡一跳一跳，好像在求我救牠們，我只能在這裡願牠們投生到沒有痛苦的極樂世界去。」



殺生補身 越補越糟

周女士更懺悔對兒女的進補，但越補越差，令他們受了不少苦，她說：「對不起兒子、女兒，我把痛苦帶給你們。我懷兒子時，不喜歡吃肉。兒子生下來時，八公斤很大個。兒

子小時候很喜歡笑、很可愛、聰明。兒子吃我的奶，吃了八個月，現在才知生氣時奶會有毒，我可能有時餵毒給他吃。

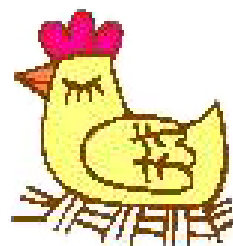
兒子大點我煮魚粥、殺黃蟮、田雞、雞、蝦、螃蟹給他吃，誰知越補，身體越來越差；越補越生病，經常生病、發燒。有一次記得媽媽給兒子吃鴨蛋，吃完後兒子肚子疼得半死，哭得要命。我就罵媽媽，媽媽也是一番好意，我多沒良心。

記得有一次，女兒吃了許多魚，第二天馬上發燒。現在很少吃肉，病就少，有時去奶奶家吃了肉，回來晚上就肚子疼、吐。但他們總是受不住肉香的誘惑，要吃。」

打罵兒女 兒子叛逆

跟眾多例證一樣，殺生的人，通常性情較浮躁，脾氣較大，容易責罵他人。周女士反省自己也是愛打罵兒女，弄得兒子叛逆。她說：「我從兒子一年級開始，對兒子、女兒開始打、罵。有時被他家人說，兒子怎麼調皮，我就打兒子，罵兒子不爭氣。」

以前我不喜歡用打，不知為什麼，我開始沒耐心。兒子不聽話我疼得要爆炸，脾氣越來



越大，很容易發脾氣。兒子每天被我打罵，有一次兒子說：『我死了更好。我天天被打、被罵，死了更好，那麼慘！』對不起兒子：『媽媽讓你受那麼多苦。』

兒子被我打得很苦，現在他很反逆。兒子有一次為了看電視，拿刀來威脅我。這都是我的錯，對不起兒子、女兒，原諒媽媽。這些是我殺生、不孝、打兒子的果報。」

夢中示警

周女士在夢中所見到的，令她覺悟到動物與人無異，都有家親眷屬，貪生怕死。她坦言：「有一次我夢見兒子被人斬死，我哭得肝腸寸斷，大叫：『不要、不要。』還有一次夢見兒子被人害死後，還被人分屍，我也是哭得肝腸寸斷。那些動物、昆蟲，和我們一樣有血有肉，一樣有父母兄弟姊妹，牠們也會疼、怕、不想死。我生女兒都是開刀拿出來，我那一刀疼得我要命。」

年初九我夢見我的朋友殺生、殺雞，在夢裡我哭着說：『好殘忍。你為什麼殺牠？』我那朋友吃素的，但她吃蛋，殺生是不會的。我很奇怪，就問她。她說她怎麼會殺生，後來她告訴我，她回鄉下，她弟弟給了她一些雞蛋。我想雞蛋也是有生命。」

周女士的經歷讓我們明白到一命這麼苦是自己召來的。她為我們指出一個真理：「我以後要改惡向善，積功累德，才能把命改好。」種種逆境的出現都是惡報現前的現象，惡

報必有惡因惡緣，惡因已造，不能改變，如能消除惡緣，善因善緣大幅增加，善報便能隨之而來。果能持之以行，命運自可改造。

例證九、嗜殺生之苦果 發救生之大願

(周水珍)

《大智度論》說：「諸餘罪中，殺業最重。諸功德中，放生第一。」周女士要把自己曾體驗過的大苦報說出來，以勸勉世人勿再殺生，要用慈悲心行持放生，避免殺業之苦果——

我名字叫周水珍，出生於鄉村農民家庭。我願意將我的經歷告訴給大家，希望大家能夠引以為戒，共勉共勉！

任意殺生吃肉 精神憂鬱欲死

因姑媽家境富有而且沒有女兒，所以我媽就把我送到姑媽家。姑媽非常疼惜我，山珍海味任我吃，真的過著吃好、穿好的生活。嗜好滿足了，人就糊塗了，我忘記了農村的親生父母，就這樣過了十年。

後來，我表姐帶我到深圳工作，認識了我現在的丈夫。那時我同樣要享受，每天食的都是海產，而且一定要活生鮮猛的，像龍蝦、水魚、蟹等。我還吃很多鮑魚、青蛙、蛇、龜、豬肉等，而且，吃不完就倒掉，每餐都像過年過節一樣豐富。現在想起來，不但殺生厲害，而且折福。所以日後來了惡疾之報及削福之苦。

我們拍拖幾年就結婚了，不久，當我還在大陸的時候就懷了孕。我怕小孩不能同我來

香港，但更重要的是貪玩，以為早有孩子會拖累，腦子想的都是自私自利，所以狠心打掉她。我那時不懂得，這是殺人害命的行為！結果報應到來後，我深感痛心和後悔！

我來到香港定居的第二年，大女兒出世。那時候正好香港在流行「沙士」，醫生防感染，所以女兒出生之後要放保溫箱養。後出院回家，很難照顧，每晚大吵大鬧，我只睡兩個鐘。我要自己照顧，沒人幫手，又沒有經驗，搞得我好苦。尤其玩慣了，沒有吃過苦的我，感覺更苦。

由於失眠、心不安寧，終於患了「精神憂鬱症」。我天天在埋怨，向我丈夫發脾氣。甚至有一夜，凌晨三點到五點兩個鐘，實在苦得不能忍下去，抱著小孩想自殺。難以忍受的痛苦也逼迫我丈夫沒有好日子過，所以也影響了丈夫同樣的患了失眠症。我食了一年的精神安眠藥，過著人間地獄的生活。

後來，終於我丈夫受不了，在外面另找女朋友來安慰精神。他便經常不回家，這使我精神憂鬱症更加嚴重，天天想死。我要求醫生能給我「安樂死」之藥，醫生知道明白，安排兩個義工跟著我，怕我自殺。在義工鼓勵幫助下，得以安慰，但得過且過。

親眼見地獄 方知有因果

二〇〇九年清明節，我回鄉祭祖，家鄉風俗是燒豬仔拜祖，我說：「今年祭祖的燒豬仔錢由我來付。」當夜回港後，夜裡十二點突然身體大出血，而



且腰痛非常厲害。到凌晨五點左右，我忍不住便去看急症，醫生說是「腎結石」。

當時，我以為腎結石是身體生病而已，不知道這是因果報應。就這樣經過一個多月的治療，病情就好轉了。

誰知到了重陽節的時候，舊病重演。那天晚上九點多，我突然腰背劇痛，像鋒刀利劍刺身一樣。我丈夫趕快把我送到醫院，醫生診斷是「腎積水、腎腫」，必須即刻動手術。

手術後我從麻醉中醒來，發現身上插了一條管，令我痛不欲生，連吃止痛藥都沒有效果。最後我聽《地藏菩薩本願經》才算止住了痛楚。住院的那一段時期，我過著人間地獄的生活。出院後，我還流了一個多月的血尿，所以身體非常虛弱。

在病中，我曾經親眼見到地獄。地獄非常黑暗，感覺有很多人在受苦。我看到一個女人正在接受鋸刀刑罰，那個鋸刀將她的身體切成一段一段的。我怕得毛孔豎起，不敢久視。那一刻，我知道自己的病不是普通身體的毛病，完全是過去殺生的果報。

學佛的學長知道此事，就帶了很多蓮



砧截地獄 心業畫師 自業畫作
殺業源於凶殘，口腹從於貪慾。世間不少人貪食眾生肉，嗜殺成習，終日殺、剝、砍、截，或生吞活嚥，或烹、煮、蒸、爆，最終送進五臟墳場。或云滿足口慾，或云強身補氣。誰知「補了身子、壞了良心。」

友來幫我誦讀《地藏菩薩本願經》，並迴向我身上所有的有緣眾生。他們誦經之後，我感覺輕鬆了。我非常感恩眾生慈悲，給我重罪輕報，我殺業造惡太多了！現在正受疾病苦報，使我領悟要深信因果。

周女士遭到了許多苦報之後，她發了大願：「要吃長素、大量放生、隨緣布施、幫助所有有需要之人。我發心從今以後，要守戒做好人。」罪福之來，慈悲心是一大關鍵，吃素放生，福報綿長。

例證十、虐殺生靈非人性 實驗室變地獄城

(鍾定柔)

鍾小姐說自己從出生有記憶以後，日子苦的總比樂多。她小時候很長一段時間，需要每天服食很苦的中藥，否則會一直咳嗽不癒，有可能情況惡化導致哮喘。她看見別的小孩常常可以在草場上奔跑、追逐，而她就常常生病，這或許跟她過去生中的殺業有關。她要向我們說出以往的殺業，令眾生叫苦連天——

殺生害命

從有記憶以來，末學一生從小時候開始就犯下殺業。有一次很不懂事，大概是中秋節的時候，看見別的小孩在燒樹葉，覺得這比買炮竹省錢（家裡當時相當拮据），又起到明亮的作用，所以就學他們的玩意。幸虧我父親從家裡出來看到，並極度遏止我。他當時說：「樹葉裡也有許多肉眼看不見的小蟲，還有牠們的孩子。燒了樹葉，牠們就必死無疑。」燒樹葉的惡行，雖然沒有再犯，但是小時候覺得無聊時，就會對那些黑色及行動很快的螞蟻起惡念、作出惡行為。末學不止刁難牠們、限制牠們的走動範圍，有時候甚至殺害牠們。有一次在家裡院子的一塊磚頭下，看見一個形如蚯蚓但是還細小的黑色動物，牠正藏在磚頭縫裡歇息。我看見了，首先覺得很噁心，也很害怕，擔心牠是否會進屋咬我、咬家人、吸血。於是拿起殺蟲劑噴了大量毒藥，把牠殺死。還有替媽媽澆花的時候，有一次看見盆栽裡有一些小甲蟲，顏色是灰色的，而且蟲殼有反射光的能力。我當時覺得這些小甲蟲很醜、很難看，可能會害死盆栽，於是便下毒手淹死牠們，百般逼害。當時末學沒有知識，



也沒有智慧，還要起惡念，在別人沒有侵犯自己的情況下先下手為強，這種行為實在太要不得！另外，末學還收集了一些甲蟲，本來想放生，卻想起學校的物理理論——聚光燒熱，用放大鏡的一面將陽光集中，光能量便可以將東西點燃，於是末學就用甲蟲作實驗品，被燒焦的甲蟲實在不少！「己所不欲，勿施於人。」而且這些已經被證實的理論實在沒有必要再次去驗證，更可惡的是，還用動物的性命去做實驗，那仁慈的心跑到哪裡呢？

見死不救

另外，末學在家裡大玻璃窗的縫隙，看見白色圓圓的東西，當時很害怕並吶喊出來，媽媽應聲而至，隨後就用尖物將白色圓圓的東西捅破，流出來的全是像蛋黃的流質，那時才知道這些都是壁虎的蛋。我在一旁只覺得噁心，沒有用言行勸阻媽媽，末學真是不孝。

小學的時候，有一天同學們都圍繞著一條蚯蚓而喧嘩，我上前去湊熱鬧時，聽見大夥兒說：「蚯蚓切斷了也不會死的。」當眾人的科學研究精神一出現，那條蚯蚓就慘了。牠被我們割成一段段後，有的還能動，有的就因為太細小再也動不了。這時候，我覺得蚯蚓很可憐，但也不能把牠復原了。

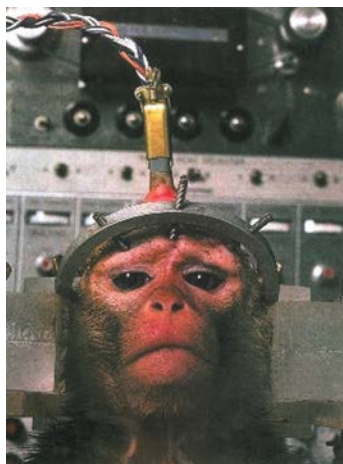
除此之外，以往幫媽媽在廚房搞衛生時，對那些黑色螞蟻在牆

壁的縫隙裡造窩很厭煩。牠們的巢穴很靠近洗碗碟的地方。為了讓牠們搬家，我竟然把一些清潔廚房的污水灌進縫隙裡，想藉此令牠們搬家。後來末學有幸，接觸到淨空教授的教導：用真誠心向螞蟻菩薩溝通，請牠們搬離，才知道自己的行為很不對。「人不學，不知道」，「人不學，不知義」，一點都沒錯！

大學的動物實驗

讀大學時，我選擇了醫學，當中有必修的動物實驗課程，青蛙和田雞都用作犧牲品。每次解剖，首先用尖針從牠們的腦袋直插進到脊髓，達到禁止肢體活動的作用，然後做實驗。不知道為什麼，我每次都下不了手，但是也成了幫兇。另外，上生理課程、病理課程、藥理課程的時候，被我們這些醫學生殺害的兔子、老鼠不計其數。有一次，我還記得生理實驗課程中，需要將兔子頸部的神經分離，以進一步了解哺乳類的正常生理作用。大家本來已經將兔子的四肢綁好，可是實驗快完畢前，麻醉藥效力已過，兔子不禁痛得尖叫起來，有些同學很痛心，但也無可奈何，因為沒有人敢跟老師說動物很慘，我們不做實驗了！恐怕如果成績不及格，想畢業就難了。

拿動物來做試驗品，當實驗完畢後，即使動物還能活下去，也不能放生，必須人道毀滅，免得牠們污染環境或令動物品種起了變化。兔子的處理方法，是用注射器將空氣打入血管，造成人工血管栓塞、血液循環不暢而致死。還記得那隻兔子，牠在我們還沒有來



得及打空氣進去前，就已經用力掙脫上肢，仇恨地看著我們而死去。



還有在大學三年級的時候，我們上藥理必修課程，所殺害的動物就更多了。其中包括了非常乖巧和溫馴的豚鼠。有一次，為了完成一項功課——自創性的實驗，測試藥物的濃度毒性，毒殺了至少五十多隻的小白鼠。其實小白鼠的性情很溫良，但牠們遭受到痛苦後卻會咬人。還有，人類為了實驗研究，可惡的將小白鼠亂倫交配（同家族交配），人工製造了許多同基因、同血緣的白鼠作研究。但人類自己顯然知道同血緣交配的惡果，這種自私自利的行為令人髮指。在我設計的毒性測試實驗裡，很多買回來的小白鼠，不是因為藥物濃度太高，一下子被毒死，就是最終難逃人道毀滅。實驗過後處死動物，人人都畏懼要負此害命責任，雖然我跟他們一樣，但最後也無可奈何地動了手。有時候，因為我的處死技藝生疏，在對牠行刑時，小白鼠不是很痛苦地喘息著、奄奄一息，就是尾巴被拉斷，技術不到位而令牠們痛苦萬分。回想起來，殺業實在很可怕。我在大學的時候，很少發脾氣，即使受委屈也只是鬱悶、難過，很少生氣，對老師們更是非常恭敬。可是，就在那一次，誤算了毒性劑量而與老師吵起來。

大學三年級暑假的時候，原本是為了訓練我在實驗室的動手能力，不料到卻又成為殘害小白鼠的幫兇！一直以來，做動物實驗都讓我感到很不安樂、很不舒服。

殘害眾生 諸多不順

研究生的宿舍有規定的住宿期，從宿舍搬出來以後，為了貪圖方便，我聽了別人的建議，買了俗稱「炸彈」的化學藥物，以毒性噴霧的方式，將新住處的螞蟻、跳蚤、蟑螂先殺死才搬進去。但是住進去沒多久，就發現當下大雨時，房間天花板滲水。隨後，研究生獎學金發放結束後，兼職的工資因為文件處理過程需時，工資來不及發放，又得再搬到朋友讓出來的住處。這時也是貪圖方便，再次用了「炸彈」。被殺害的小動物，不知道數量有多少！這一次搬到的住所，房屋的缺陷，比上次天花板滲水更嚴重。衛生間的糞水、排水倒流兩次。第二次倒流的時候，連糞便都反流上來了。這對於學習外科，受了潔癖觀念影響至少三年的我來說，是很折騰的。事發的時候，也許因為心裡頭想著要拼命將水掃出去，免得將醫學書、佛經浸濕，還有連累其他的房間，淚水只有在心裡流啊！

兩次碰壁以後，下一次搬進新住處前就學乖了。先每天二十四小時播放佛號，供養小眾生們，然後再誠心的請牠們搬到其他地方，免得住進去以後不小心傷及牠們。回顧我這一生，雖然還很短暫，只不過二十七個年頭，但是所造的殺業還真的不少，而且還有懈怠、懶散、不求上進等等，實在對不起那些曾被我犧牲的動物們。

最後，鍾小姐慚愧地說：「在這一生、過去生中對被我所惱害、殺害、殘害的眾生說：『對不起，請原諒我，是我錯了！我愛你們。我們其實都是一體的。』此外，也代我的父母、朋友、同學、親戚和家族懺悔被他們所殺害、惱害的一切有緣眾生，願與他們早日脫離苦海，往生西方極樂世界。也希望有緣人閱讀此文稿後，能生起警惕心。末學所犯的殺業，果報多在地獄受苦，現在所受的只是花報而已，末學應該有所覺悟，要痛改前非，斷

惡修善。在這裡真誠希望我所犯的錯誤，別人都能引以為鑑，永不會犯。末學要銘記心中——『因果報應，絲毫不爽』。阿彌陀佛！」

西方人做的動物實驗，殘忍至極。虐殺生命，怎能沒有報應？因果定律，連中外聖人都無法改變，我們做凡夫的人，真要小心行事，謹慎為盼。因果教育，確是目前最迫切的課題。

例證十一、殺業牽連子孫 苦報長時不散

(黃小芳)

黃女士要向我們說出她先生家族的殺因惡報，確實如古德所言：「作不善，降之百殃。」且歷時長遠，子孫也要受報。我們又怎可以輕視因果報應之說，胡作妄為呢？黃女士的報告如下——

我是黃小芳，現定居在香港。回想自己這三十八年來的生活經歷，就是在演一場因果報應的戲。

因緣果報家族史 殺生感得短命報

我丈夫的爺爺是一個屠夫，專門殺豬的，殺了很多年的豬，一直沒有兒子。後來，他老人家在祖先祠堂，發願金盆洗手不再殺豬了，才生了我的老爺，即我先生的爸爸。

可是後來，村裡有人辦事要殺豬，請他去殺，他也去了，殺了豬後，沒幾天就被一隻母狗咬了，幾天之後就因瘋狗症死了。那時候，我老爺才只有幾歲大。可見因果報應絲毫不爽！

在這裡我代爺爺懺悔，在佛菩薩、在大眾面前真誠的懺悔，向被殺的每一隻豬，及其傷害的一切有緣眾生懺



悔。懺悔所造作的一切惡業，求牠們的原諒，希望在佛力加持下，盡快解怨釋結，不再冤冤相報，共同發願念佛求生淨土，能早日離苦得樂，往生西方極樂世界。

「積善之家必有餘慶，積不善之家必有餘殃。」這個在我們家族中就得到了很好的證明。

祖父殺業重 子孫多逆子

爺爺死後，他老人家一生殺豬的果報還沒有完，還報在兒子身上。我老爺一生遊手好閒、不務正業。年青時就開始吸毒，吸了幾十年，把家裡所有值錢的東西都賣掉了。

我丈夫說自己小時候很可憐，由於父親吸毒，家裡一貧如洗。說他記憶中最深刻的，就是父親經常被抓進戒毒所。後來甚至把親生的女兒賣掉給人，將賣女兒得到的兩百元都拿去吸毒，真是太可悲了！

我先生這幾個兄妹，情況也不是太好。大哥五十多歲了，還是獨自一人，孤孤單單的。小妹也不聽話，雖有固定的職業，收入穩定，卻不停的在造惡業，勸也勸不聽，一有時間就去釣魚。前幾年，小妹欠下多達幾十萬元的信用卡數無法還清，因而破產。

至於我先生，雖然從小還算聽話、孝順。他二十多歲時開始工作，好不容易存了一些錢，可是母親就得了胃癌。我丈夫的積蓄錢全部花掉為母親治病，但母親還是沒有好，最

後也走了。

母親去世後，我的先生跟朋友來到廣東省，在深圳與朋友合伙開工廠。幾年的經營終於生意好了起來，還向銀行貸了款。就在這應該有收穫的時候，又被朋友出賣，將他一腳踢開。丈夫又得從頭再來，此時我們相識，便一起自己開了工廠。然而，不管怎樣的努力經營，都不能賺到錢，經常出現「見財化水」的事。到現在做了十年的工廠，也沒有賺到什麼錢，只夠我們日常生活開支而已。

從以上種種果報可以看出「積不善之家必有餘殃」這句話，我真體會得太深刻了！

現在的處境，也是我們自己造了太多的罪業的召感。我們自己有了共業，才會作人家的子孫，才會去受種種的報應。現在我先生也學佛念佛了，我們經常互相勉勵好好修行，今生一定要成就。我們成就了，祖先就能得度，祖先的一切有緣眾生也能得度！在這裡，求祖先及被祖先傷害的一切有緣眾生們，護持我們修行，你們也可以跟我們一起修行，希望大家都能夠早日成就！

又一次黃女士提醒了我們，凡是殺生的行業絕不能幹，輕則報在自己身上，重則禍延子孫，要銘記「一失足成千古恨」才好。



例證十二、離人骨肉傷胎破卵 兩次流產女兒多病

(楊月鶯)

楊小姐小時候因貪玩，弄至鳥兒一家骨肉分離，更家破鳥亡，其後的果報就應驗在她自己身上。因緣果報，絕對真實。下面是她的切身陳述——

我的名字叫楊月鶯，家鄉在福建泉州，現居住香港。

末學出生在一個大家族，堂兄弟姐妹同年齡的有八九個。五十年代出生的孩子，沒有什麼特別的玩具，最多是看看小人書（也叫連環畫）。小孩子坐不住，多數是結伴到處跑，在大自然的環境中殺小動物，譬如挖蚯蚓、捉蝴蝶、捉青蛙、撿蝸牛，偷撈伯父養的金魚，活生生的放在燒紅的鐵盒裡煎，果報有沒有呢？是有的，只是時辰未到，時辰一到，肯定會報。

有一天我發現後花園牆縫裡有兩隻鳥，很忙的輪流飛進飛出，原來是母鳥和公鳥回來餵小鳥。當時，末學起了一個念頭——要把小鳥抓下來玩。於是，幾個小孩架好兩層梯子，小兄弟在下面扶著，我爬上去動手。我的手一伸進去鳥巢裡面，馬上天翻地覆，兩隻鳥拼命抵抗，保護牠們的孩子，把我的手背啄得青一塊、紫一塊，小鳥在母鳥的保護下，吱吱的叫。當時，我只想著趕緊把小鳥抓下來玩，什麼也不管，就使勁抓著小鳥不放手，一點憐憫心都沒有！當手離開牆縫的一剎



那，公鳥和母鳥也一起飛走了。末學手裡握著還沒長毛的小鳥，高興的把牠放進自己的小口袋，神氣的說要把小鳥養大，小鳥在末學口袋裡吱吱叫。

第二天一早，母鳥聽到小鳥吱吱的叫聲，便飛到屋簷下叫。末學還依稀記得，那時小鳥一叫，鳥媽媽馬上回應。現在想起來，牠們的感情和我們人類是一樣的，情景很辛酸、很可憐！

第三天，小鳥給我弄死了。像這樣，末學掏了兩次鳥巢，弄死了兩隻小雛鳥。就因為末學當年年幼無知，在貪玩的念頭下，做出了惡的行為，離人骨肉，傷胎破卵。

我掏鳥巢兩次，害死了兩隻小雛鳥，這報應就在結婚後，頭兩胎都是懷孕至四個月就小產了。

末學的大女兒是第三胎，剛感覺到有小孩子的時候，經醫生檢查，對我們說，必須長期臥床休息，起碼九個月的時間，不然也保不住這一胎。一旦再小產，以後要孩子就難了。我們也只好聽醫生的建議，從養胎到孩子出生，把我們幾年省吃儉用積下的錢，都用光了。孩子出生四個月後，就開始多病，至少一個月發燒一次，很難帶。記得第二個女兒出生那一天晚上，大女兒剛剛一歲，還發著高燒。因為我們不懂因果報應，以強凌弱，傷胎破卵，欺害小動物。我們的師長教導我們，因果不在遠處，就在我們左右。

（按）誠如蓮宗十三祖印光大師教導，父母在孩子年幼時，須以《感應篇彙編》為他

們之定南針，令其積崇德，培厚福，諸惡莫作，眾善奉行，自可遠離災難，如意吉祥。

例證十三、殺生吃肉令家破人亡家宅難安

(陳越溪)

陳小姐要把她的家族以至自己的殺業公諸於世，勸告大眾一定要高度注視戒殺的重要性，以免泥足深陷，受苦無量——

末學名叫陳越溪，來自西安，現在香港生活。我想向大家報告殺生如何導致我們家破人亡的情況，衷心希望在佛力加持下、祖宗護佑下，我們家能夠放棄肉食，千千萬萬家庭能夠採取素食，家庭和樂。

一、殺害大白魚全家遭殃

我的夫家在解放前生活在國內。民國初年，先生的曾外公曾經在主持長江航運的時候，夢到一個白衣老者，懇求他第二天不要開船。但是曾外公思想受到西方影響比較多，對與鬼神之事心存懷疑，又考慮到航運公司應該準時出航，就沒有下令停航一日。第二天，公司的船就在長江撞死了一隻大白魚。從此曾外公從航運公司隱退下來，不久就鬱鬱而終，夫家的家道也漸漸敗落下來。老家解放的時候，曾外公家因為武裝抵抗解放軍，很多家庭成員被新政府就地槍決，一個大家族在幾天之內就消失了。

曾外公家的悲劇是在和先生結婚之前聽到的，那時沒有學佛，不知因果，也不知要代祖宗懺悔。結婚後，在先生的勉勵下，我開始研究中國歷史。一日，我讀唐宋文人寫的筆記，驚見「長江水神原是一條大白魚，並且可以化成一位白衣老者」的記錄，立即全身

癱軟。我這才知道曾外公所誤殺的大白魚，是保護長江的水神，水神之死，不僅僅是失去了一位德高望重的老人，更令整個水域的安寧和秩序都受到嚴重影響。所以，不僅曾外公鬱鬱而終，而且整個家族都要受到這個殺業的影響。我們無意間的行為，影響都可能十分深遠。

我想，自己也有家族共業，因為我最喜歡吃魚。從小到大，我不知道吃過多少條魚，不但沒有負罪感，反而還因為會吃魚而自豪。我還有一個愛吃魚眼睛的癖好，這導致我眼睛高度近視，即使人到中年，近視度數也不斷加深。

現在回想起來，我之所以能夠學佛，並且研究中國歷史，原來都是祖宗的加持。祖宗在冥冥中幫助我了解一百年前的事實真相，並幫助我同他老人家一起向所有的水族動物懺悔。我感到祖宗是希望能夠將家族的因果報應公之於眾，希望這個世界早日能夠不僅素食，更要尊重動物和神靈，因為這些神靈是保護一方安寧的主要力量，我們應該感恩祂們，不能對祂們置之不理。

二、殘忍料理導致手腳顫抖、身心不安

上文是殺害動物的報應，下文報告對動物殘忍料理、烹煮方式，也是要受報應的。

我的父親很善於做菜，其中最出名的一道是紅燒豬肘。做的方式是將豬腿（即豬肘子）表面抹上蜂蜜，再用油炸，待豬皮炸得有些淡黃色，就用一個大鍋燉煮。我父親這樣對待

豬腿，現世報就是他現在走路的時候，兩隻腳不聽使喚，不是挪不動就是停不下來。與此同時，他這樣用油炸豬皮的方式，也導致他的一年四季，皮膚都非常乾燥，很癢。我有一次拿了外國的特效藥，以為可以幫到父親，誰知搽上去之後，兩條腿全腫起來，很嚇人，就像做好的豬肘子一樣。因果可畏，我想幫父親懺悔，不僅懺悔殺生，更懺悔我們用殘忍的方式煮食，令眾生苦不堪言，真的是對不起！



我們家很喜歡吃肉，父親和我們兄妹最愛吃的就是螺螄。我們家在北方，螺螄很少，所以每次遇到，都會像過節一樣把牠們買回家，養在水缸裡，兩天兩夜都不給牠們吃東西，爲了讓牠們「排沙」，然後再用一個老虎鉗，活生生把螺螄屁股夾碎，爲了吃的時候方便。

我們這樣對待動物，也是有報應的。首先是父親患病，手腳都忍不住顫抖，那個情況與當年被夾掉尾巴後的螺螄，痛得顫抖的樣子一樣。大約十年前，父親開始出現嚴重的說夢話的情況。無論白天黑夜，只要父親睡著，就會大喊大叫，好像和人家吵架，又好像在逃命，他的夢話很多但是我們都聽不清。不久之後，父親就證實患「帕金森」，全身僵硬的情況，也很像被煮熟的螺螄。

現在，父親身上經常掉皮，每天早上擦地板，都可以看見父親有很多皮屑掉在地上，

好像魚鱗片一樣。這也是我們一家人吃魚，都是由父親刮魚鱗的報應。報應來到的時候，真的是一絲一毫的帳都要算啊！

我們家愛吃肉的第二個現世報就是家人不和，時常吵架，生活不得安寧。我們是知識份子家庭，全家人都有很穩定的工作，雖然不是大富，但也夠用，生活條件不差。但是一家人就是不能和睦，總是爭執，爭吵之後，彼此都很後悔，很難過，覺得莫名其妙。現在想起來，才知道是愛吃肉、喜歡吃河鮮帶來的影響。

肉食對於我還有一個影響就是精神憂鬱。我在中學的時候，兩次患抑鬱症，前後掙扎了四年才漸漸好轉。後來，結婚之後，接觸傳統文化，又開始吃素，那種惶惶不可終日的感覺漸漸消失了，身心開始慢慢安泰起來。現代社會很多家庭都有孩子抑鬱、自閉的情況，我家的情況說明，情緒不安的一個原因就是我們對待動物實在是太殘忍了。

三、遺棄動物的報應

我們家整個是比較缺乏慈悲心的，但是我一直還以為自己很不錯、很善良。學了傳統文化之後，我才知道自己原來很自私、很殘忍。貓咪是我喜歡的動物，但是我曾經遺棄過兩隻貓，現在很後悔，感到很想向牠們道歉，讓牠們受了那麼多的苦！

第一次是我們家養的貓，牠滿月的時候就到我們家來，長大後，



哥哥去外地上大學，母親要求我給貓洗澡，但是我一個人洗不了，於是媽媽就把牠送人了。我當時不以為然，後來知道貓咪不能習慣別人家的生活變成野貓跑了，我聽了也不當回事，好像一點慈悲心都沒有，非常冷漠。

第二次是我懷孕的時候，在路上看到一隻瑟縮的小貓走到我腳邊，很可憐。我當時很想抱牠回家，但是轉念一想自己懷孕了，抱貓會不會影響胎兒？完全不理會這隻貓此時已經命懸一線。由於沒有學習聖賢教育，又被現代醫學誤導，腦子裡全是自私自利。這時有一個陌生的菲律賓女傭要抱走這隻貓，但是小貓好像很不情願，我爲了自己的孩子，就不管了。

我和母親對動物這樣冷漠，遺棄牠們，果報就是孤獨沒有人照顧，家人不能相聚。我的父母身體很不好，可是我遠嫁，離開了病中的父母。現在眼看父母受到老病的折磨，心中很難過。如今，我們家的成員四散在各處：父母在西安，哥嫂在澳洲，而我在香港，近十年全家都沒有相聚了。

這一年來，我的先生不知道爲什麼，總是說將來孩子們都會遠走高飛，丟下我們老兩口不顧。我不知道這是不是預言，但是從我墮胎三次、殺生吃肉、遺棄動物這些重大的惡業來看，這樣孤獨終老，也是可以預見的，真的是果報還自受。

（按）古德周安士先生慈悲指出，每天無數狠心的屠戶，手持利刀，令眾生受大苦惱。

片刻之間，閻浮世界，幾萬萬生靈，頭足異處，骨肉遍地。積累牠們的屍體，可以超過高山之頂；收集牠們的鮮血，可以紅遍一江之水；看這種情形，比戰火屠城更加悲慘；聽那種叫聲，比晴空響雷更加驚心。造下這麼大的殺業，追究根源都因為我們吃肉的緣故。因此，吃肉所感得的惡報，今後一定不小了。



博愛

例證十四、殺生罪業深重 果報慘烈不虛

(王麗芬)

王小姐與她的父親早年曾殺害不少動物，後來的果報都很淒慘，也教曉了我們慈悲心的重要。她向我們說出惡報之由來——

我是王麗芬。感恩能讓我有機會懺悔、改邪歸正、斷惡修善。

去年，我參加了香港佛陀教育協會的「分享懺悔班」，聽了各位同修懺悔，我覺得他們句句誠懇、字字真實、條條有理，契入我的心坎裡，讓我的內心翻滾、百味俱全。這些都是我這麼多年來，天天在造的一切惡業後，良心發現的感受。我覺得自己罪業實在深重，各種罪業樣樣齊全，真是無量無邊！搞得自己千瘡百孔、傷痕累累。

老師慈悲指點，教我先從殺業懺起，一條條的懺悔、一條條的改過。用真誠心去感動對方，幫助他們離苦得樂，把自己念經的功德，迴向給他們，請求佛力加持他們一起聽經、念佛，求生淨土。非常感恩老師的指點，我現在就先代爸爸懺悔殺業。

販牛殺牛 慘死如牛

我小的時候生長在農村。由於我們家裡人口多，只有靠我爸爸一人做事維持生計，所以爸爸很辛苦。

爸爸做牛販生意，將一些年輕力壯的牛賣給農夫耕地用，但是年老和體弱多病的牛，

父親就拿來賣牛肉，而且這些牛都是由我爸爸親手操刀殺的。

我記得父親殺牛的時候，是左手將牛的舌頭拉至一側，然後右手再一刀捅進牛的心臟部位。情況非常可怕。

現在我學了佛，才知道我爸爸這樣做，雖然是為了家庭謀生，但是也要背負因果責任。我爸爸那時候不知道因果，也沒有接觸佛法，因而傷害了牛叔叔、牛阿姨們，請你們原諒我爸爸，原諒他為了養活我們一家人而傷害你們！

我父親由於殺牛的業重，所以他臨死時候的狀況，和被宰殺的牛一模一樣。那天他紅光滿面，誰知突然一下子，他就不舒服了。我們就連忙將他送入急診室搶救。當他躺在手術台上接受搶救的時候，我親眼看到醫生將他的舌頭拉出至一側，然後給他身上搶救用的醫療插管子。那舌頭被長長地扯出來的情形，竟然和當年他所殺的牛一模一樣。我看著非常難過，非常害怕！

父親送到醫院搶救後，沒有多久就過世了。我現在學了佛，才知道因果報應真的是絲毫不爽。

任意打蛇殺生 惶恐不安度日



我小的時候體弱多病，加上我在家裡排行最小，所以得到全家人愛護、疼惜。養成任性、自私自利、嬌生慣養的壞習慣。由於我生在農村，所以從小就有機會殺害很多動物。

我小的時候，殺了許多小動物。我記憶最深的是一次我逃課，和小夥伴去山上玩，突然看見一條眼鏡蛇。我們當時很害怕，跑開了。但是在好奇心的驅使下，我們又回去看牠。發現它爬進墳墓洞的時候，不小心把自己卡在洞口。我們就很大膽，先用木棍子捅牠，再用鐵棍子捅牠，將牠活生生從那個洞中拉出來，此時牠已經奄奄一息。那時鄉下有蛇的回收站，我們就把它賣掉，得到的錢買了餅乾，個人分了半斤回家。回家後，我告訴媽媽，媽媽罵了我一頓，直到現在我都很後悔。



還有一年夏天，我們家門口的大樹上，不知為什麼長了很多很大的毛毛蟲，因為害怕牠傷到我們，所以我就把牠們用掃把掃在一起，用火活活燒死。

我捅小蜜蜂的窩時，得到蜜蜂的蛹就一條條活生生地吃掉，以為很有營養；又上樹掏鳥蛋，害得小鳥在離開媽媽的情況下給我玩死了，讓小鳥兒骨肉分離。特別是螞蟥，我恨牠們吸我腿上的血，用夏天太陽底下最熱的石頭來烤牠們、用棍子把牠們從裡面翻出來，因為我知道螞蟥不容易整死。

現在回想小的時候，我打、殺的小動物非常多。我打蚊子、蒼蠅；抓蝌蚪、蚯蚓、菜

蟲來餵鴿子；甚至用棍子玩死牠們。夏天去捉青蛙、捉魚，還有田螺、泥鰍、黃鱔、螃蟹和蝦來吃。用槍打小鳥、老鼠來吃。我還把螞蚱、蟋蟀、蜘蛛、蜻蜓和一些不知名的毛毛蟲，用殘酷的手段把牠們五馬分屍。



由於我的殺業太重，我的生活從來沒有開心過，也從來沒有平靜過。少年的時候，我就產生了自殺的念頭。這個念頭一直在我腦海中，以為死就可以解脫一切。我從來不知道，死了受報，地獄更加苦。後來長大，我也生活在煎熬之中，一天到晚惶恐不安，像在火裡一樣。雖然還沒有下地獄，但是生活已經如同活地獄了。

屠殺蟑螂 懷孕流產

長大後，我到城市生活，每每去餐廳吃飯，都會吃些生猛海鮮。我吃了一些不知名的魚、野鷄、蛇、羊肉、狗肉、牛肉、龍蝦、刺身、鮑魚等等動物。

我在深圳有一層樓（即一套房子），我的大叔子一家人曾經住在那裡。後來他們走了，我就去房子搞衛生，發現裡面全部都是蟑螂，而且多得太恐怖了，連衣櫃的衣服裡都是。我於是買了殺蟑螂的殺蟲劑，把整個房間門窗關緊，然後到處噴殺蟲劑。



三天後，我才敢回去繼續搞衛生。我一進房門，那個情形讓我大吃一驚——房間裡到處都是蟑螂的屍體，房間裡還瀰漫著殺蟲劑的味道，我都覺得受不了，何況那些悶在裡面

的蟑螂！我用掃把將牠們的屍體掃在一起，一堆堆的，好幾簸箕。到現在都忘不了那個情形。真是因果報應，我懷了五個月的孩子也流產了。

螞蟻魚蝦 亦不可殺

除了蟑螂，小昆蟲中，我還殺了許多螞蟻，從小殺到大。記得二千年，我搬家到沙田（香港的一個地名）。那時我懷了寶寶，沒住多久，家裡窗口爬進來很多螞蟻。我就用火機燒、用殺蟲劑噴以及用滾水燙，殺了一個多星期，才看不見螞蟻了。

我懷兒子的時候，買了新鮮的魚、蝦來補自己。由於我在懷孕的時候殺了許多的螞蟻和魚，所以兒子出世的第一天，就住院了，好多天之後才能出院。

眾生菩薩們，我年紀小不懂事，造了無量無邊的罪業，用極殘酷的手段來對付你們。我在此向你們、也向自己於無量世和今生有意、無意所殺、所害、所食、所污辱、所打罵以及遺棄的一切有緣眾生道歉，我對不起你們，我錯了！

我由於無始劫來，業習深重，未聞正法，又因為自己自私、愚癡，對你們做下種種罪業，結下惡緣。我在佛前向你們至誠發露懺悔，願蒙佛力加被，彼此解怨釋結，共同念佛，同生極樂，圓滿無上菩提。

發露懺悔之後，我知道自己對這些眾生的傷害很大，他們實在是太苦了，我已經徹底



地戒殺，有機會就教人家不殺生、多放生。自己也放生，也勸人家吃素。我也希望自己能夠學好，幫到人家，也幫到自己。

現在我媽媽也吃素了，我們一家雖然沒有吃全素，但是也是三淨肉。我會一直努力下去。我用自己的劣行，來勸勉身邊的人明白因果、不要再造惡業受苦了，讓他們知道學佛的好處。我改好了，我相信他們也會好的。一切從我做起。

我們衷心希望王小姐及她的家人都能永久戒殺放生，《優婆塞戒經》云：「慈心即是一切安樂之因緣。」能體諒眾生之苦，布施恩惠，必有後福。

例證十五、殺生之重 家無寧日

(劉燕嫻)

劉燕嫻女士在此特別要披露自己的殺生罪業。她真心想懺除不善的念頭，並言自己心量狹小，忿怨不休，貢高我慢，更有自私自利的種種惡。她向歷劫今生所殺、所害、所侮辱和墮胎的冥陽兩界的一切有緣眾生認錯。以下是她的坦誠告白——

殺生所感召的現世報

小學二年級時，我參加了學校「滅四害」運動（所謂「滅四害」運動，就是發動學生和市民，去殺滅四種當時被認為是「有害」的動物，即蒼蠅、老鼠、蚊子、蟑螂）。我天天放學打蒼蠅，不到一個月我殺死了成千隻蒼蠅。因為殺生業重，果報很快就出現了——從那年起，我得了「季節性皮炎」，天天打針，不能上學，每年夏天都會發病，一發病就不能上學，需要打針吃藥，直到十八歲才痊癒。因為缺課我差零點五分就升不上中學，我因此抱怨學校、老師令我殺生，自己好像沒錯。當時的我不知道殺生折福，所以導致一切都不順利。學佛後，知道皮膚病的果報多與殺生有關。

回想我這半生來，吃過活生生的魚類有二十多種；海鮮類有蝦、蟹、蛤、螺、象拔蚌；還有牛、羊、兔、豬肉、老鼠和生宰的鵝、



鴨、鴿子。殺過的昆蟲有螞蟻、蟑螂蚊子等。為了滿足自己口腹之欲，麻木不仁的看着活剝黃鱔、田雞、鶴鶉、白鱔的皮，再抽筋切骨，手段殘忍之極。但抵擋不住貪吃的欲望，以為用錢買的，又不是我親手殺的，天公地道。殺害他們時，並不知道被我所吃、所害和墮胎的一切眾生帶來的無窮痛苦和仇恨，更沒有想到對他們的傷害有多麼深、多麼大。所以我常憂鬱、喜怒無常、疑神疑鬼及驚慌失控。學了佛，才知道情緒受到困擾、夫妻不和、家裡雞犬不寧、兒子不孝，自己百病纏身都是自作自受，這些都是殺生的果報。

我在坐月子期間，也吃了不少眾生肉，如黃鱔、田雞和魚頭等。結果，醫生說：「傷寒是不能補身的。」我就無法用傳統的食療方法補身。接著，病又更重了。我半身麻木，晚上睡不好，大熱天也穿毛衣。為此，我吃了兩年中藥治療寒症。

兩年後，我又懷了第二胎。我那段日子，爲了驅寒，吃了幾天羊肉補身。後來，聽老人講，吃了羊肉後懷孕，孩子會得癲癇病。我曾經見到鄰居患癲癇症的男孩，幾次忽然昏倒吐白沫，手足抽筋。我很害怕，我不想生這樣的小孩。當時的政策，也不允許我們生第二胎，所以就很有理由地去墮胎了，心裡毫無負罪感，還把責任歸咎於「計劃生育」政策。

第二次墮胎後，我的身體更差了，天天失眠、貧血，常打氨基酸營養針。同時，我的情緒也變得更差了，看誰都不順眼，稍不稱心就又哭又罵，還常常打大兒子，那時他才兩、三歲。

一天晚上跟丈夫吵了幾句，忽然我一陣胃痛，倒了在地上。送到了醫院說是胃穿孔，好在沒有出血，沒有開刀，只是住院做了一個月的保守治療。

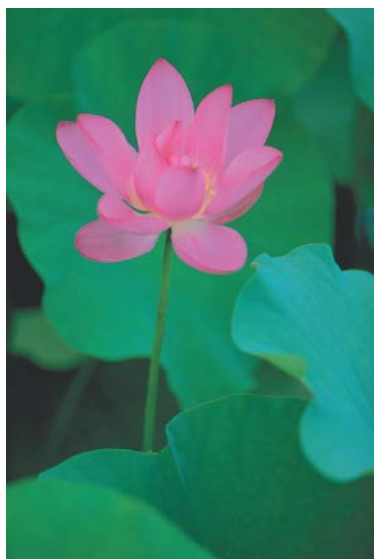
恣意殺生的果報 孩子先天裂唇 母親高燒不退

一九九四年我懷小兒子的時候，天天不是吃雞就是桂魚、鱸魚和田雞，殺生太重。終於違法生了小兒子，卻看到小兒子是先天裂唇。後來在二〇〇八年見一位老師，她說孩子是我跟丈夫殺生的果報。

而我生完孩子就得了盆腔炎，產後發熱四十度，延續一個多月。接下來的幾年，我乾咳不停，常常哭，憂鬱不安，還得了類風濕。

可憐我和丈夫當時沒聽聞佛法，爲了治病造下了更多的殺業。丈夫捉了四隻小老鼠浸酒給我喝。有人叫我吃蛇治類風濕。於是我到市場買了一條四、五斤重的大蛇。我看著蛇被人生拔皮抽筋，鮮血淋淋的，還要我生吃蛇膽。當時我爲了治病絲毫不覺得有錯，然後把蛇肉拿回家煲湯，結果整夜坐在床上睡不著到天亮，第二天又流鼻血。

生完小兒子大半年後，我又懷孕了。由於生小兒子是剖腹產，醫生說子宮的傷口還沒有復原，不能再懷孕生產，所以這一胎不能要。我痛哭幾天，罵了丈夫幾天。可是我沒有辦法，



還是去醫院墮掉第三個孩子！那時我對丈夫的怨恨更深了。我只有回家後又罵丈夫一頓，丈夫一直忍受着，還為我買了一隻活兔子煲湯給我補身。現在想想，我一天內殺了兩條生命，我該死啊！

墮胎以後我右腳膝蓋疼痛幾年。加上類風濕。丈夫為我治病捉了六、七十隻蜜蜂針我的手指、膝蓋。每次針完，手紅腫大了兩倍，又痛又癢，我忍不住流淚。半小時泡熱鹽水止癢痛一次，不能做家務，讓丈夫照顧。

我雖然得到丈夫的關懷和照顧，但是還時常情緒失控而向丈夫大發脾氣。有一次，丈夫回香港給我買了皮鞋，但是款式不合我意，就大罵丈夫沒用。氣得丈夫把鞋扔到對面大樹上，我氣急敗壞，猛抓身旁一個裝著四條小金魚的魚缸用力扔向丈夫！那時我怒火未平，但看見金魚好像死了，再看看丈夫的腳在流血。丈夫忍着痛驚訝地看着我。我愣住了，停下來心想：「為了出氣，為了幾百塊錢的鞋，我像殺人似地打丈夫，還摔死了小金魚！」我如此情緒失控，但還是安慰自己想：「小金魚是買來擋『煞氣』的風水魚，牠們也活不了幾天。」

總之，我在接觸佛法之前，就是這樣殘害殺生、剛強不仁、不敬丈夫、念怨不休、損子墮胎，恣意罪極！

我因自私保命害了多少生命，使我患了嚴重的憂鬱症。常常哭、罵人、怨這怨那、疑

神疑鬼，以及想自殺等症狀。導致跟父母公婆、弟妹、叔伯姑母不和，互相憎嫉，心諍成怨。我就這樣每天活在怨恨苦惱之中。後來，我有幸見到一位老師，經她指點，說我本來只能活到三十三歲。

這位老師說得很有道理，三十三歲那年我很難過。那年，我的大兒子學壞了，他逃學、抽煙、交女友、偷了我很多錢，氣得我肝膽俱裂，小便大出血。我不願留在香港，吃了雙倍醫生開的藥，第二天馬上回廣州住院。結果，我的肝、膽、腎一起發炎，痛到腰不能直。

我在廣州的醫院裡的時候，並不怕死，因為我感到生不如死；而且，我那時已經接觸了佛法，知道這是我的報應。因此，我忍着肝痛，天天念經、念佛號，有時間我偷偷溜出醫院去印經，送給病友看。我還放生，儘量吃素。到後來二〇〇九年從某位居士口中知道我吃的那條蛇，向我討功德，我才記起來是我錯了，於是寫牌位超度，印經迴向。求牠能放下怨恨，原諒我以前愚癡不懂因果。

最近的改變

最近大兒子不再喝酒、徹夜不歸。也不跟父母作戰，還買電視機回來。

小兒子也很勤快，知道媽媽上班辛苦，回來泡水給我泡腳和按摩，幫我清潔廚房浴室等，還會自己做菜煮飯，學會了一套魔術表演。希望佛力加持兒子有正確的人生觀，為社會、為人民努力服務，他現在也很自覺歡喜做義工。

丈夫也開懷了，不再嘈吵。父親和家婆原諒我了。我開始投入工作，也遇到好上司和同事提拔我、支持我。

我還要向一切為我和丈夫、公公婆婆所殺，所傷害的一切一切法界有緣眾生懺悔。以前燕嫻沒有學佛，不知因果，不知錯，自私自利愚癡到極處！請您們原諒，讓我們一起聽經、學佛，明白因果，化冤釋結，同生極樂國。

從劉女士的口中我們得知，殺生害命，災禍連連，不但自己精神與身體會受極大傷痛，更會禍及下一代。為己為人，要盡快回頭，改過修善，才能凝聚吉祥之氣，幸福美滿。



例證十六、為利殺眾生 災禍圍繞身

(阿銀)

阿銀的丈夫阿少本事很大，用盡方法賺了不少錢財，但屢遭不吉祥的事情。其中鮮為人知的因果事實是我們必須要認知的。下面是阿銀的真誠告白——

我家阿少是靠殺害眾生而賺錢養家，末學在十年前認識現在的先生，他靠做殺生行業去維持一家人的生活。阿少他殺生本事很大，他的腦裡全是怎樣讓客人來吃海鮮，以前他更愚癡到天還沒有亮就開車去運海鮮到尖沙咀公司讓客人吃。阿少過去修的福報很大，所以今生他的殺業金錢竟高達數億的經營額。末學在寫這份懺悔文時全身無力，太可怕了！數億眾生生命，生生世世都無法還得清。今天得到三寶加持，能把阿少這些年所殺害眾生的經過向大眾懺悔。一個造了三十年殺業的阿少，經營額有數億，但他自己所得的卻是一無所有。

殺害眾生手段層出不窮

這些年阿少是用什麼樣的手段殺害眾生呢？他每天會叫貨，按照客人所喜歡吃的海鮮品種而向外面專門抓的人訂貨。所有海鮮類差不多阿少都有賣過。

阿少對魚類殺害的殘忍手段——

先讓客人選或者阿少自己叫客人吃那一條魚。選了之後，把魚撈進廚房，讓廚房裡有

一個專門殺海鮮的員工，那個員工，先用刀把魚頭敲暈了，把魚肚破開，然後挖腸刮鱗，殺後放在一邊。魚還在動，廚師就活活把魚拿到高熱櫃去把牠蒸熟，熟了就拿出來，還加滾油在魚身上，拿到客人面前。服務員先把魚頭切出來，然後把魚肉一塊塊拿出來給客人吃，阿少對待眾生殘忍的手段太多太多了，有時候還把魚殺好了拿去油裡炸，再來炆或刺身，活活的一片片切下來，不堪入目。或者有時候把一條十到二十斤的大魚用不同的手段去殺害，分給客人吃。

殺螃蟹是用這樣的手段：阿少叫客人吃螃蟹，把螃蟹抓去用冰浸死，去用油炸，再用粉絲一起煮或把蟹活活殺了，再去蒸，蒸熟了用剪刀把蟹手腳給剪開了，把蟹蓋打開，去挖蟹羔再加醬吃，或者蒸熟蟹再把蟹拿到冰櫃去冷凍。他們把蟹冷凍後拿出掛起來，還拿相機拍照。或者把蟹殺了，活活把蟹的羔挖出來做魚翅，蟹的肉有時挖出來做菜，挖的過程太可怕了，把蟹剪開用叉挖，實在太麻木不仁。

殺龍蝦：把龍蝦殺了，龍蝦頭切下來，把龍蝦肉挖出來，切的一片片讓客人生吃或者吃龍蝦肉，有時客人在吃龍蝦肉時，龍蝦手腳還在動，龍蝦的眼睛就會盯著是誰吃牠的肉。龍蝦刺身客人吃完了，再把龍蝦頭拿去切一塊塊，用油炸，炸完了再煮，所有過程都很殘忍。過去末學也是這樣做，以前末學不懂，龍蝦一定恨死了，末學還去叉龍蝦眼睛，太愚癡和狠毒了。有一次龍蝦到末學身上來



了，表法求超度。

很多熟客是專門來找阿少吃海鮮的，而且是一班有錢的老闆，他們來喝酒、殺眾生、賭博或者帶小姐來，在這些人的眼裡已經沒有倫理和道德了，他們造的業很大，他們一出口就說邪淫話，或者怎樣殺害眾生來吃怎樣才好吃。

阿少殺蝦是用酒去燒，用冰去凍死牠們，然後下火鍋，或去煎或用刺身一片片切下來，或用滾水煮，殺的過程有很多種，都是很殘忍的。

象拔蚌也是一樣，活生生去刺身讓客人吃，或去椒鹽，或去炒。

殺雞是每天叫員工去市場活活的買下來殺，不是用冰凍的雞。買雞回來後用一鍋滾熱的醬油把雞放進去浸泡到熟為止，或者用火燒，或者用鹽巴去焗。

鵝的做法是用火燒、熱水煮或去炒。

燒乳豬是自己在公司用鐵燒爐去燒，把豬生生的燒成脆的，有時一天燒五十多隻乳豬。

豬肉的做法：有時候把豬肉搞碎蒸肉餅，豬腳用來紅燒。新年期間賣的是最多，他們把豬腳拿來當吉祥菜，比如說「橫財就手」。

羊肉方面，他的公司有時一天賣幾隻羊，如羊腩煲、椒鹽羊肉、燒羊扒、串炒羊肉等

各樣吃法，很多很多。而且還大量出報紙和打廣告讓人家來殺來吃，真是愚癡到極點，把自己過去生的親人賣給人家吃。另外，他也殺蛇來製蛇羹。牛肉也賣很多。所有水族類阿少幾乎全賣過了。

殺業召感諸多不吉之事

阿少前世修的福報極大，但是今生造的殺業很重，他經營的公司都很旺，可是這些年頭阿少的報應很慘重。每當公司賺錢時，老闆都會和阿少鬧翻，本來公司賺錢，阿少卻得不到利益，一般都是翻臉收場，公司賺錢了卻沒阿少的份，因為眾生不會放過他們。

阿少因為做殺業，所以家庭天天吵架，兒子打父親，老婆不理他，妻離子散，落到連住的地方也沒有。

悲興同體道啟多門



阿少令眾生怨恨和恐懼，所以他得到的回報也是很多人怨恨他，而且經常沒記性，愛怨恨別人，抱怨別人。一個很勤勞有厚道、顧家的阿少因造殺生行業而到老年什麼也沒有，並且身上開過幾次刀，兒子也開刀，因果絲毫不爽。他女兒的眼睛從小到大就是癢，痛苦的看醫生也沒用，幾乎眼睛快抓爛了，這就是報應。有些人的眼睛都看見那些眾生在他女兒身上報復，我作為小孩子的母親，讓我深深的感到因果報應很可怕，絲毫



也不爽。過去末學阿銀也是阿少的幫兇，我們兩個在這裡向所有被我們傷害的眾生求懺悔，我也發願把我們造殺業所得到的報應向大眾報告，願所有開酒樓餐館的人都能見到因果報應絲毫不爽。我家這些年的報應只是花報而已，果報還在地獄。我們以後再也不敢了，現在我們努力的把所有餐館轉為素食。

阿少家庭的報應，還很多很多，比如女兒患了自閉症，也不跟人家玩也不愛與人家講話，怕見到人，都是活在恐懼裡。他的太太得了精神抑鬱症，有點瘋瘋癲癲的，還經常有自殺傾向。兒子視父親如仇人，數年都不見他，家裡人拼命的找他要錢，在種種的折磨之下，活的是痛苦仇恨，家庭裡充滿了互相怨恨和指責、對立和報復，所有賺回來的錢都積留不住。還記得去年好幾次他無緣無故的跌倒、破財。這些年來阿少居無定所，無奈的不明因果報應。

遇善知識教誨 發心改過遷善

直到有一次，阿少現在的同修阿銀遇到老教授，聽到老教授的教誨也慢慢的明白了，還有得到香港佛陀教育協會所有的大德老師、義工幫助，慢慢的知道懺悔。阿少的同修把房子賣掉，將財產拿去大佈施如印經等，又到素菜館放生、供齋、供養法會、做佛像、印《大經解》，見到協會裡有什麼可以做的都會儘量去做，迴向給過去所殺害的一切眾生。他求懺悔，他到協會懺悔班還有上網路去懺悔。他又到協會九樓去念佛，參加冥界歸依，效果特別好。現在阿少已經開始放下殺業，改為素食，但障礙很大，找廚師見了又不來，

工資是高的，但是他們還是無法答應，見了好多批了。最奇跡的是阿少答應葷食轉為素食，他有一個兒子幾年沒見面了，當阿少發心做素食，幾天後他在公司下跟兒子相遇了，佛力不可思議。

現在末學深信佛法，只要眾生肯回頭，佛菩薩都在我們身邊，這是我最大的體會。

末學阿銀和阿少感恩佛菩薩加持，感恩師父，感恩所有老師義工幫助，讓我們得到一個改過的機會，我們會發心四處開素菜館，首先贖罪，向被我們所殺害的一切眾生求懺悔，也報佛恩，報師恩，求師父加持，讓阿少能發起大悲心，一切為眾生，也把過去造下的一切殺業所得到的因果報應事實讓大家知道，感恩大家。

（按）世人往往受不了金錢誘惑，廣造「黑業」，到名成利就的時候，總認為是自己的聰明和能力所致。但無所不知的佛陀告誡眾人，我們的果報是因緣和合而成的。因是過去生中修善積德的福報，我們命裡本來就有這麼多，只是來早與來遲而已。緣是我們的職業，通過交收買賣，因緣聚合，金錢便出現。但如果是惡緣——害眾生的工作，我們的福報決定會打折扣，由多變小，不如意的事會漸漸增多，因為福報折損了。到福報到了盡頭時，災難就現前，非常可怕！由此可知，明瞭大聖人所教化的因果教育是何等重要，務必用心學習，時時警覺，利人利己。



回頭是岸

例證十七、輕賤眾生生命 惡夢不退散

(慧覺)

慧覺小姐，現移民生活在美國紐約。她出生在中國一個幹部家庭，從小一直生活在無憂無慮的環境中。她反省說：「在六十年代孩提時，除讀書外，與鄰居孩子一起玩，常常傷害小動物。看見螞蟻群集，用開水燙或火燒，挖蚯蚓割斷牠們的身體，用鐵籠抓老鼠浸在水中溺死，將蠶繭用開水燙抽絲玩，到郊區抓小魚、泥鰍去餵鳥，傷害小動物無數。動物雖小都是一條生命，這種行為在我幼小的心靈裡，種下自私和殘忍的種子，完全沒有愛心。」

之後，慧覺小姐的生意不久被關閉，她又轉向開餐館。她的前夫是生意人，利用恩惠的手段，拉攏了一些公司的領導，那些公司請客就在她的餐館記帳，月底收錢。就這樣幹起了殺生的行業，活海鮮、甲魚、鰻魚、螃蟹、活蝦等等，廚房就像屠宰場，餐桌上是無數的生命，供給人吃，吃不完的還倒掉。她腐蝕了公司的領導，傷害了無數生命。在開飯店時，她也是偷稅漏稅。生意做了一年被人告，他們就關閉了。

慧覺小姐懺悔地說：「因為我的視力不太好，聽說吃蛇膽有效，就在市場上找賣蛇人，活殺、取膽，當時就吞下，殘忍啊！至今我的眼視力都不好。《太上感應篇》裡，太上告誡我們『昆蟲草木，



猶不可傷』、切勿『無故殺龜打蛇』，小到昆蟲草木都有靈性不可傷害，龜蛇是靈性大的動物，那是會來報復的。聞法知因果後，心裡很內疚，為被殺的眾生在道場設牌位，請牠們一起聽經聞法，希望牠們能離苦得樂，求生西方極樂世界。我還在『香港佛陀教育協會』懺悔班真心向牠們懺悔。

懺悔一個月後，偶然遇到一位善知識，這位老師告訴我，有七條蛇的陰靈在我身邊。老師幫助我，和身上的蛇靈做了溝通和超拔，牠們很快就離開了。蛇菩薩太慈悲了！我傷害的是牠們的生命，牠們能原諒我，我真的很感恩。

我惡貫滿盈卻渾然不知，但因果報應絲毫不爽，很快惡報現前了。前夫有一位生意朋友，向我們借錢，說去國外做生意，還說可以將前夫一起辦出去，我們就將所掙的錢，除些生活費都投出去。沒料到事情辦成後，前夫和朋友出國去了，發現在國外根本做不了生意，我們被騙了。前夫被迫回國內，錢也是有去無回，一場空。

接著，前夫就開始賭博，與賭友整天徹夜不歸。每次勸他總是謊言騙我。後來常有人上門，說前夫借他們的錢做生意，要還錢。我知道他們是來討賭債的，夫婦因而三天兩頭吵架。怨恨使我得了乙型肝炎，身體也不好了，折騰了四年。錢沒了，婚姻也結束了，真是像做了一場惡夢。」

慧覺小姐漸漸明白因果，她知道原來殺生是因，病痛短命是果。她對自己所犯的殺生

等惡業知道錯了，積極的在學習回頭、轉變。最後她勸勉我們：「師父上人不斷地提醒我們要深信因果，落實弟子規，紮好三個根，真是千真萬確啊！從小就得要培養，不要以善小而不為，勿以惡小而為之，……」

我們要聽從師父的教誨，進德修業，改過向善，尤其不可殺生害命，召感惡報，自可惡夢退散，如意吉祥。



以戒為師

例證十八、啖肉飲血 殺機彌增

(黃潮芳)

黃小姐要用寶貴的善言向我們告白，吞啖惡獸的血肉，必感其氣氛，受其影響，會不知不覺地惡變自己的性情，繼而會進一步殺生吃肉，傷及更多無辜生命，愈陷愈深。

「慈者萬善之本，即仁心也。」菩薩於殺處行慈救苦。我則是恰好相反，不孝、不敬、不悌之牽出忍作殘害的累世之惡，幼小就無憐憫之心。總有一種欲咬欲噬的嗜渴。今時的懺文寫到此，自己都毛骨悚然，我意識深處怎會藏著如此的殺機。隨時隨處地傷及著我所觸及之處，這種子遇緣即生。幼時就曾捉住一位叔叔的手臂，一口咬去，直想將所及處咬落來，母親拉開我，只見對方手臂上印著一圈紫黑色的牙印。稍大些，就開始獵殺小動物，究竟多少，無從細說。如今雖記憶淡漠，仍感到那股殺意肆虐。少時家裡間中會有一些動物作為食物，常是海裡的魚類，動物的內臟，豬肚、豬肺和一桶

所作如犯
則自悔過



一桶的活鱔魚，我會積極地參與這種集體屠殺的惡行，見作隨喜，毫無恐怖、毫無憐憫。漸大些，也曾觀睹他人殺蛇打狗的惡行，以後腦海裡常浮現狗被裝在布袋裡，吊在樹上被活活打死的慘景。此時依稀能聽聞到那死亡時的哀絕慘痛的叫聲。在家常親手剖殺魚；將青蛙的皮整個撕下，把鴿子頭按在水中，窒息而亡，並唆使同事的兒子去買了一條蛇回來，並告訴他們怎樣剝皮拆骨去烹食。和家人常去蛇莊餐廳吃龍鳳火鍋，是殺活蛇和野山雞，我就會飲蛇血和吞蛇膽，來補我的色身。在家鄉買水魚時，告訴



慈悲



魚販要怎樣殺之，並用滾水燙，可保其味鮮美。

有一次先生說我身體較弱怕冷，需要進補，就帶我去吃了今生令人寒毛直豎的一餐，進入那餐廳便感陰森恐怖、寒氣直逼，走廊四周是被鐵籠囚著的無數條蛇蠕動著，那景像，恍如地獄般。在房間裡，坐在我身邊的是個小男孩，他喝了幾口碗裡面的熱湯，頓時鼻血直流，無法止住。令我驚慌，直問先生這是什麼湯，無法分辨湯裡的食物，先生告訴我，是許多動物熬煲而成，聽聞之下差點暈去。而自己也不知飲了幾碗，多少眾生的血淚，哀恨怨仇。回家的路上，便與先生吵到天翻地覆。

我的飲食到後來，簡直是三餐都是以肉食為主，很少吃米飯。《感應篇彙編》說：「聚炭火炙、刺血生吞、開腹取胎、剝皮剖殼、百計熬煎。」除滿足貪欲而殺生外，凡遇惱害我的小動物，見者殺之。比如：蟑螂、蚊子、老鼠，此生所殺所食之動物不計其數，不可計量。手段殘忍，無所不用其極。後來，曾在一間餐廳工作近一年，餐廳每天屠殺的動物不計其數。自己非為生存之需而賺此錢，只是用犧牲眾生的生命去滿足我無厭的貪婪。《彙編》說：「昨日之泳躍翱翔。今歸何地。恍見生前之飛鳴飲啄。已化甌中。則八珍羅前。盡屬呼號怨業。五鼎在列。皆為宛轉遊魂。」眾生與我一體，如古德說：「血氣既爾相關。悲慘安能無涉。」因此「自然心惻。豈復下嚥。」

殘殺的慣性，便是殺子墮胎，更造下地獄之因。此生未受聖賢的教育，不知倫理道德及自然之道。不明瞭婚姻是為了後代的延續，結交男友，行為不端，犯邪淫，懷孕後，則殺子墮胎來保全自己所謂的面子。今雖已沒有有形的殺害，但是殺機猶存，殺氣猶在，所在之處，常令眾生煩惱。在此至誠向累劫以來所殺、所傷、所害之一切有緣眾生頂禮懺悔。向我所謀殺的孩子深深地懺悔。願他們得聞佛法，放下心中的怨苦，求生西方極樂世界，離苦得樂。

古德說：「我肉眾生肉，名殊體不殊；原同一種性，只是別形驅。」黃小姐反省自己殺生無數，常令眾生驚懼，實應徹底改過。我們祈願人類能離諸肉食，戒殺放生，地球風調雨順，社會國泰民安，人民福樂長存。

例證十九、愚癡殺戮枉受報

（癡暗人）

唐朝白居易先生作詩言：「誰道群生性命微，一般骨肉一般皮。勸君莫打三春鳥，子在巢中望母歸。」家人出事，人類悲哀苦惱，難道物類並無眷屬，貪死惡生？癡暗人先生講出自己往昔忍作殘害，枉受苦報——

小時候在鄉下，時常無故傷害蠅飛蠕動之類。尤其是捕蟬，抓昆蟲，從未曾體會到物命雖微，亦是一命。直到開始學佛時，才有所理解，否則又不知將繼續損傷多少物命。

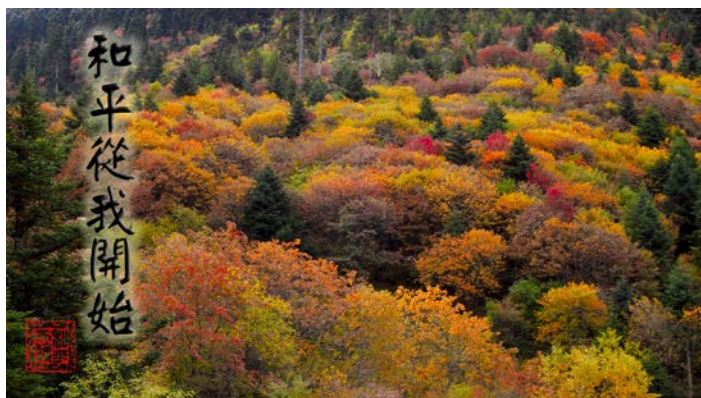
大學三年級時，住宿在外，租屋後方鄰近一菜園，某天早晨在房外，忽然見到一小蛇，正往房間裡竄。由於小時常見大人打蛇，很自然就拿起身旁的啞鈴，往蛇頭砸下去，當時只見小蛇在地上翻滾。突然生起一陣悔意，後見其似乎正在痛苦地掙扎著，且又還生無望，只好砸了第二下，讓其早些解脫。事後雖頗為懊惱，但不久即置諸腦後。直到後來學佛，才開始生起懺悔心。

另外，無獨有偶的，大約二十年後，末學有一次因為開車趕路，驀然遇到一條蛇，正要橫過馬路，當時雖然急忙閃避，但卻為時已晚，於是趕緊停車查看。乍看之下，並未發現任何外傷，但再仔細一看，頭部已被壓傷，似乎難有生機，遂將牠移至路旁草堆中，並在旁念佛迴向，但已迴天乏術。經云：「作事倉卒。敗悔在後。」此事確實是令末學後悔不已。兩次壓到蛇的頭部，後果就是自己的頭部很怕吹風受涼，並且時常牙痛，至今已十

餘年頭痛及牙痛尚未復原，可見因果報應絲毫不爽。

末學由於作諸惡業，因此常感遭病苦折磨，如長期牙痛、腸胃不舒服，頭部怕吹風等，並且曾發生嚴重車禍事故。

癡暗人先生在此也要代他的家父懺悔「黑業」，以至晚年受苦而終——



家父生前在市場販賣豬肉，持續相當長一段時間，晚年則得了肺癌且有心臟病，心臟放了兩根支架。家父生前煙抽得很多，發現肺癌是因為檢查心臟無意發現的。當時家父不願作化療或電療，家人也傾向不要讓他受那樣的折磨。後來癌細胞擴散，便時常腹部疼痛。但生活起居仍然照常。臨終前一日，他仍然騎著機車外出，找朋友聊天。當天下午因為腹部極度疼痛而住院，當晚則因心臟病發而過世。事雖突然，但於家父，未嘗不是另外一種方式的暫時解脫。家人當時都已學佛，除了助念外，一切喪葬儀式均以佛教儀式辦理。由於簡單隆重，連末學佛的親友，都認為儀式很莊嚴，這也許與家父年輕時曾種善因有關。家父年幼父母雙亡，由伯母撫養長大，後來伯母過世，其兩個兒子家境亦不甚好。家父隻身在外打工，獨立舉債，負責所有喪葬費用。也許是生前豪爽，樂於助人，使得人生最後旅程，雖受病苦之痛，也還未受太大折磨。

由於家父曾從事佛所說的「黑業」，因此最後除了身受病痛外，錢財上亦常有意外損失。最明顯的是被人惡意侵吞或「倒會」（互助會）。曾出資與親戚共同經營一小廢鐵工廠，最後則以對方捲款潛逃而收場。參加互助會，亦被倒過幾次會，最嚴重的一次，是家人總共參加三個會員。後來會首倒會，其倒會之事眾人皆知。唯獨末學的家人不知，會首仍按時前來收會款，直到家人向會首預定下個月會款時（因已接近尾聲），會首就在預定日期前幾天突然暴斃，家人才後知後覺，互助會早已倒會多時。

癡暗人先生勸導我們：「古人說：『命裡有時終須有。』既然是終須有，又何苦以不正當方式取得呢？因為即使是得到了，亦只是徒增煩惱。《無量壽經》云：『世人善惡自不能見。吉凶禍福。競各作之。』逞一時之快，受無量的苦報，豈是有智之人？」他懺悔罪業之後，自言頗有如釋重負之感，不僅學佛信心增加，也提昇了自我檢視的能力。

最後，他引用古人說話：「天大過錯，抵不得一個悔字。」並言：「彌陀四十八願，也有悔過得生一願。試想若能悔過，極樂世界都能往生，那更有何事不可得？末後，願令眾生『欲行惡法，皆悉不成，所修善業，皆速成就。』」生命尊貴，平等對待，天心仁厚，慈悲召福。要想身體好，遠離殺生最重要。

例證廿、殘殺眾生 孩亡己病

(林鳳鳳)

殺生的報應總不離多病短命，嚴重時可能下一代也受影響。林小姐現身說法，給我們上了一堂因果教育課，非常寶貴。讓我們從中反省，切勿跟隨社會大眾的不良風俗習慣。以下是她的發露懺悔——

我叫林鳳鳳，今要懺悔過去殺生的罪業。

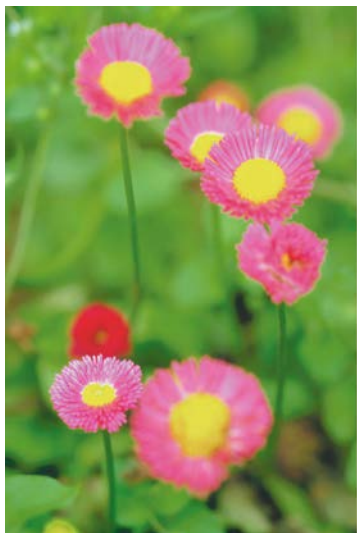
在我還是年青的時候，經常去屋邊抓蚯蚓、青蛙、小魚、小蝦、蚊子、蟑螂和螃蟹，還有兩條蛇。我殺蚯蚓是用剪刀從尾剪到頭，然後放入沸水一起煮熟與家人同吃。蚯蚓菩薩，對不起，我要向你們懺悔。我殺青蛙，也是用剪刀剖開牠們的肚子並脫皮，然後把水煮滾，再把牠們丟進去煮熟，拿出來吃。青蛙菩薩我對不起你們，我向你們懺悔。

萬物與我一體



我二十五歲那年，正月結婚，年尾生了一個男孩。到第二年六月份，孩子突然發高燒，送到醫院後，醫生沒辦法救，就死去了。我對不起兒子，媽媽沒有照顧好你，過去殘忍殺害動物，令你蒙受這樣的災難，我向你懺悔。

當我三十二歲又懷胎時，聽別人說蛇膽很好，可以解毒，所以買了兩條蛇，請別人殺，把牠們脫皮來煲湯喝，又吃蛇膽。後來這個寶寶出世後，脾氣非常大。我今天向蛇菩薩懺悔，我



對不起你們，請原諒我吧！以前無知，錯認為食眾生肉可以身體好，但不知以他命補己命，實是害自己的命，更會禍延下一代。我每天念經迴向給你們，感恩你們。

末學還曾經吃貓、吃狗肉，都是別人殺了之後煮好給我吃。貓、狗菩薩我對不起你們，要向你們懺悔，請原諒我。過去我殺螃蟹時，用刀砍牠的背部，還沒砍下去，牠已向我攻擊，使我的手流血，當時我很氣憤，便狠心的把牠殺掉，放進鍋裏煮好了給家人吃。螃蟹菩薩，對不起，我要向你們懺悔。我對待小魚和蝦，都是用刀開肚，把裡面的腸拿出來，肉身便放到鍋去煎來吃。對不起，我要向你們懺悔，求你們原諒我，請與我一起念佛學佛，我感恩你們。

至於殺蚊子，我是用油燈把牠們一隻一隻的燒死，我現在要向你們懺悔，對不起。我又殺蜻蜓，把牠們的頭扭掉，一會兒蜻蜓就死掉，我要向你們懺悔。曾經被我所殺所害的眾生們，我對不起你們，我要痛改前非，不再傷害眾生，我每天念經迴向給你們，感恩。

老教授說殺生會有報應，說得對，時候沒到，到了就報，我結婚後一直身體都不好。到二〇〇八年十二月二十日那天，我突然生了一場大病，胃穿孔，要馬上動手術。之後身體更加不好，到二〇〇九年十二月十五日我又生了大病，便打緊急電話叫救護車送進醫院動手術，結果胃切掉了一半。我住醫院十五天後，出院在家休養。感恩佛菩薩感化弟子，有一天突然想到——我要吃素，便一直到現在。



林小姐的慘痛經歷，最後令她覺悟到，遠離殺生，吃素為要。如果幸運的讀者們，尚未有她的惡報遭遇，你會盡快回頭，戒殺吃素嗎？愛護生命，眾生一定感恩你！

例證廿一、山珍海味愚癡貪 代價沉重快回頭

(劉居士)

現今世人天天大魚大肉已經被認為是正常的飲食生活，但古人在過去時代都極力克制吃肉，只是逢年過節才會有機會買肉。這是因為古人知道殺生吃肉過份了必會有災難降臨，這是很值得現代人去深思反省的。本篇劉居士向我們告白了她的一個壞嗜好——貪吃肉，引致她後來得了一場大病，也找不到良方妙藥。

劉居士訴說她自己的殺業很重。她從小就喜歡吃肉，曾一次吃了三百二十串烤羊肉。她還愛吃河鮮，出去旅遊吃青蛙，喝蛇湯。她記得有一次吃醉蝦，那些蝦都還沒有死，只是倒了酒泡起來。河蝦被麻醉了，不能動，她竟然沒有一絲毫的憐憫心就一個接一個地生吞下去，當醉蝦被她吃的時候，還在口裡掙扎！她說：「我這樣長大後，脾氣非常壞。殺生和邪淫的業很重，你們千萬不要犯啊！」

劉居士懺悔地說：「我終於明白，正因為墮胎傷了氣，再加上對丈夫和對婆婆的瞋恨心，毒害了我全身的臟器，導致現在內臟器官都處在衰竭的狀態。而且生病之後，好長一段時間，我都不知悔改，繼續訓我丈夫，越訓我的身體就越差。我開始認識到，我今天之所以有這樣的病痛和家人對我的態度不好，全都是自己一手造成的。總之，殺生和邪淫會滋生怨恨心，而人越怨恨，身體就會越差。身體越差，如不能悔改，怨恨心就會越重。如此形成惡性循環，而最終達到不可收拾的境地。」

劉居士反醒自己從小就養成了自私自利，好吃懶做的習氣毛病，她尤其特別愛吃肉，天天都離不開肉。她雖然生在北方，但她的姨媽家住在廣東，一放暑假她就去姨媽家。姨媽非常的疼她，還有姨媽的朋友也對她非常的好，知道她住在北方平時吃海鮮的機會少，所以大家都輪流請客帶她去吃山珍海味。就這樣劉居士吃了二十幾年，把身體吃跨了，二十五歲那一年生了一場病，四處求醫都無效。她回憶說：「在香港旺角有一位從事中醫工作，有很長工作經驗的一位老中醫，當他把完我的脈又問了我的生活和飲食情況之後，他就告訴我，我的病是因為吃山珍海味得的一種慢性病。他曾經親自研究過各種蔬菜水果和肉類海鮮類以及蛋類對身體的作用，他發現肉類和海鮮類以及蛋類雖有蛋白質，但毒素也非常大，而我的問題就是因為吃的太多山珍海味而導致身體殘留了大量的毒素，而毒素不是一天兩天就能要命，是因為天天都吃，毒素累積，天天毒害我全身的器官，使我全身臟器包括腦的功能全部減弱，才會有今天的一場大病。所以那位老中醫對我說，要我絕對禁止吃肉。」

劉居士後來聞到了佛法，開始念阿彌陀佛，才檢回了她的一條小命。但在這之前她也看過西醫，她說：「末學的娘家在西安，在一開始生病的時候，末學的父母就帶我到西安第四軍醫大學的西京醫院去看過病。也是因為佛力加持，在掛完號之後排隊等候看病的時候，遇到了一位婦女，她就告訴了我一件事，她說她知道一個人，也是因為殺業太重，手變成了和豬一模一樣的『豬蹄手』，就連這看病醫生也沒有辦法，就叫他回家，後來這個人也



聞到了佛法，念阿彌陀佛，就把手給念好了，手又恢復到正常人的手了。」

（按）佛在經典中說：「生死不斷絕，貪欲嗜味故，養怨入丘塚，虛受諸辛苦。」世人嗜好甚多，各式各樣都有，尤以食肉佔大多數。現今肉品皆含有高濃度的毒素，不但動物被人類不人道的殘殺而心生怨恨產生劇毒，且牠們自小已屢遭人類餵飼化學激素和荷爾蒙，更在烹調醃製的過程中都加入了大量的化學添加劑，真是毒上加毒，怎能入口下嚥，自取滅亡？三寸之舌頭以下全感受不到任何味道，但我們每天至少三次都在分別計較什麼肉質鮮美、肉味如何、口感如何……，竟沒有想到動物被行刑之苦，牠們慘遭殺害之痛，我們的仁愛之心已盪然無存了。劉居士以自己的一個負面例證來警示我們：切勿因貪吃血肉的嗜好而令自己深陷泥淖，求救無門。智者定當遠離肉食，自利利他，布施恩德，福報無盡！

例證廿二、皮皮蝦的報復

(妙音居士)

弟子親眼所見一件從未見過而且很不尋常的附體事件，進一步證實了佛所講的六道輪迴真實不虛。

二〇一一年十一月十八日晚，我的一位親戚(女居士)吃過晚飯後，她感覺很累，便九點鐘上床睡覺了，她剛剛躺下，她的丈夫和孩子就聽她開始哭泣，於是問她原因，她緊閉雙眼(她被附體的兩天中一直緊閉雙眼說話)說：「我很苦，我很渴，我渾身疼，手也疼。」她的丈夫上前掀開被子時一驚，發現她趴在床上，頭趴在枕頭上，雙手舉起，十指一張一合，腰向上一弓一弓的，動作很大，一般人是很難做出來的，她邊哭邊說：「我不能跟你走，我放不下我家人。」她丈夫以為她做夢了，過了一會兒，依舊是這樣，她丈夫不解問原因，她說牠是前幾天被活活蒸死吃掉的皮皮蝦(即水族動物)，牠說：「我在鍋裡受很大的罪，又渴又熱，沒有人給我水喝，我死的不甘啊。」這時牠抬起手來道：「你看我的手是爬時傷的，很疼啊！」後來牠就要水喝，喝了很多。喝完繼續大哭，過了一會，牠開始念佛。這時，平常不太信佛的她丈夫始覺事情嚴重。牠繼續道：「我每分鐘都在感受死亡的痛苦，從未停息過，我們是生靈，不是你們的食物。如果你們想吃，那就吃死的！」牠反復重複這句話。牠要求她的丈夫真誠懺悔。(同修們，這時你們有何感想，我們稍有不舒服，佛號就忘了，可是牠在感受死亡的同時依舊誠懇的念佛，我們慚愧啊！)

後來，牠要求給牠助念，助牠往生西方極樂世界，由於不會助念，改為念誦《地藏經》

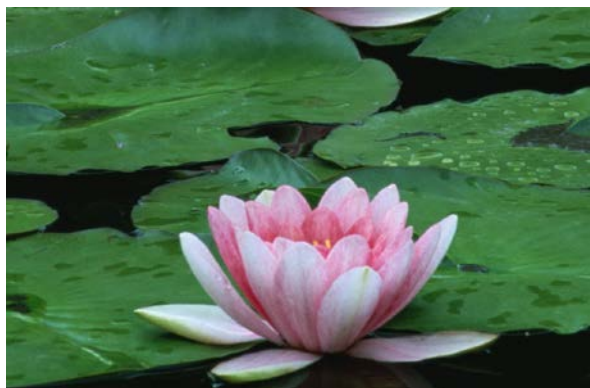
七遍。附體歷時四小時，當她醒來時，全然不知發生什麼，只覺頭腦昏沉，全身疼痛。

第二天，我得知此事，趕到她家為她誦了三遍《地藏經》，每誦到地獄名號及景象時，牠哭的跟個淚人一樣（那幾天她一直徘徊在清醒與昏迷之間），傍晚家人來看她時，她再次發作，大喊道：「出去，都出去。不要妨礙我念佛。」

傍晚，她家人到外面打算去找異人，希望能夠救治她，牠大怒，且說了很多威脅的話，表露要帶走她的意思，我苦苦哀求並決定立即為牠誦經。令我意外的是，牠說今晚不行了，剛剛發過怒，已經火燒功德林了，受不起這四遍《地藏經》。我也答應轉天為牠誦經，這事才過去，不然我這親戚這晚要危險了。轉過天來，圓滿的為牠誦過經，我的親戚終於好轉。事後問她什麼，她依然不知道怎麼回事。

從那天以後，這個女居士直到現在一直吃素念佛，她丈夫及那邊的家人也不再吃活物了。我們怎能不感恩這位皮皮蝦菩薩，牠在給我們現身說法，進一步證實了佛所說的字字真實。

我們應該覺醒了，不要再殺生害命了，眾生太苦了，眾生是我們過去世父母，兄弟，兒女，因為隔陰之迷換了身形，我們就忍作殘害，眾生與我們是一體，我們怎能殺自己，佛又說，一切眾生本來是佛，我們怎能殺佛，……



(按)淨空老教授說：「……每個人，你天上也住過，人間也住過，畜生也住過，餓鬼、地獄都去過，只是你現在不記得了。到什麼時候你要是記得了，你就明白了。現在外國人用催眠術，確實能夠讓你回到過去，過去生中，確實有人說出來，過去生中是畜生，他變過猴子，他變過蛇，做過這些動物。所以外國人現在相信有六道輪迴。現在相信的人數增加了，差不多將近三分之一。」上述這個真實個案正正顯示出「六道輪迴，冤冤相報。」我們豈敢殺害眾生、為貪口腹之欲而招致種種凶災呢？智者定當遠離，更積極護生，廣施無畏，以培厚福。

例證廿三、悲淒愁嘆家庭禍 皆因殘殺眾生驚

(任天競)

任先生的父母愛子心切，常做新鮮的肉食給兒女進補，更常殺生害命，不知道護生放生、無畏布施，才是如理如法的健康之道。當他們的福報剩下無幾時，大大小小的凶災接二連三地降臨，令家庭各人都非常痛苦，最終也不能維持一個完整的家庭。他想用自己的血淚史來警示世人，切勿步他的後塵。要想家庭吉祥和睦，必須要從戒殺開始，改過遷善，慎勿與眾生結下深仇大恨，自己受苦無量。以下是他的深刻報告，大有警惕之用。

前世因 今世果

末學自小沒有聽聞聖賢教育，所以隨順自己的煩惱習氣，胡作妄為，縱情肆虐，狂妄大膽，視眾生如草芥，所以惡報很多。聽媽媽說，末學自出娘胎未久，身體已經很差，常發高燒，次數很頻密，母親也擔心這個小孩子未必可以養大成。現在接觸了因果教育，才知道這是自己過去世殺業重，招致今世一生下來便身體孱弱多病的果報。

造殺業之因——凌遲處死

末學自小就很喜歡食肉，而且都聽家人的說話，要食一些補血的動物，身體才健康。家人都很喜歡去買一些黃鱔、田雞來做飯，愈新鮮愈好。初中的我都曾偶然看見那些雖然已經斬了頭、剝了皮，完成了分屍程序的田雞，牠的大腿肌肉還在抽搐，甚至還在地上面彈跳。末學當時覺得很神奇，牠竟有如此頑強的生命力，但又怎會想到牠們活生生的被宰

割之苦呢！

因為家人都追求動物要新鮮，營養才好，所以都會買一些活生生的大鯉魚或生魚回家，首先用大盆盛水把牠養活，一般是早上去買，晚上做飯時就把牠們捉到砧板上，快速地用大刀狠狠的拍打牠的頭，目的是要把牠打暈，不被牠掙扎，當然也將牠的頭骨統統打裂了。當時只看見一條柔軟的身體，霎時間全身僵硬抖震，魚嘴痛苦的張開，雙眼死不瞑目。然後刨鱗，破肚抽腸，鑊湯盛沸。在冬天時，都很愛好鯉魚，尤其專買大肚媽媽，因為我們都喜歡食魚卵，真是《地藏經》上所說的「或炒或煮，恣情食噉，計其命數，千萬復倍。」往後受報之慘，實難想像。

廚房變成了刑場

因為聽說生魚裡有一種叫「化骨龍」（俗稱蛇魚），牠的外貌與生魚很相似，不能辨別。但化骨龍吃下肚子後會把人的骨化掉，逢吃必死的，所以要「撻生魚」（廣東土話，即撻生魚），只要用力撻那條生魚，若魚身內的兩條魚骨會刺穿腮部而出的，就是「化骨龍」。於是家人就將買回來活著的生魚猛力的撻在地上，撻完一次又一次，至少三、四次，以求吃得平安，就是這樣活生生的把這條魚撻死。

至於蝦、蟹、田螺、蜆等，更是常吃，家人都是燒了一鍋沸水，然後將海鮮倒進去，活生生的把牠們燙死。那些什麼野水鴨、水魚等的所謂滋補食物，都是天冷時候買回去

燉湯進補。記得我們一家是很愛吃「塘虱煲烏豆」，都錯認為這是很補血的食療。但殺塘虱的手段也很恐怖，屠夫用膠袋載著牠放在砧板上，然後用金屬刨鱗棍猛力的打牠的頭，直至牠奄奄一息，不再掙扎，就破肚抽腸。有時我們為了貪新鮮，也買活生生的塘虱回家，自己用同樣的方法去殺牠。誰知這些殘忍的行為，就把我們本性裡的慈悲心給埋沒了，變成麻木不仁而不自知。

古人四不食之戒 就有自養者不食

我們也很愛吃雞肉，雖然我們住的是公屋，家人亦曾經在騎樓（不向外凸的露台）自養雞隻，以求有新鮮雞食，而雞隻亦生出蛋來，以為一舉兩得。目睹操刀的父親，把雞頸的毛略為拔去，就用已經磨利的刀向下一拉，然後把牠拋進桶裡，那隻雞立即掙扎，但被纏縛著，也不能動，只有不停的在顫抖，直至完全斷氣，真是血流成河。有時因為刀不夠鋒利，會在雞頸位再補刀。當然，拔毛、取內臟等都是自己動手，也相當費時。

每個月的初一、十五、過年等日子，會常去雞檔買鮮雞或燒臘店買燒肉，又用酒在家裡祭神和祖先。因家裡供奉的神明較多，便手持著那些酒肉隨屋跑、隨屋拜。更在七月節，俗稱「鬼節」，家人會去買新鮮鴨回家烹調一番，再去祭祀神明和祖先。當然，祭祀之後我們一家人也吃得很高興。誰知一時的享受、一時的飽滿，卻換來了將來痛苦的遭遇，皆因我們沒有遵守古人「四不食之戒」——見殺不食、聞殺不食、自養者不食、專為我殺者不食。

貪口欲吃蛇羹 致瞋恨心加重

另外，因為家人偶爾會到食店吃蛇羹，末學因此便染上了這種口腹之欲。家人認為，自己在家烹煮是最為經濟，家父對肉食的烹飪技術也很高，所以便到蛇店買新鮮的蛇肉回家，又買新鮮雞隻，在家烹調一番之後，一鍋滿滿的蛇羹便做好了，成為我們的美食佳品，而父親和我吃得最多。蛇為靈物，且瞋恚心極重，食牠們必受其脾性所感染，而自己的瞋恨心也不知不覺的加重了不小。

養金魚為樂 染病殘忍處決

很早期家裡已經有養金魚的愛好，而末學自小也養成「逸樂過節」的心態，終日與金魚為伴。因為魚也有很多病痛，有些金魚因為魚鰓感染了病毒或細菌，不能正常游泳，只能翻著肚子游水，不能痊癒。末學也聽家人說話，把牠們放在一個膠袋裡紮好，在洗手間裡猛力的把牠們摔在地上，頓時袋裡血肉模糊，牠們粉身碎骨而死，然後便把袋裡的東西投進垃圾桶去。

末學起初是很膽怯的，不敢親自去做劊子手。記得第一次殺的時候，右手舉起了這條魚（在膠袋裡），猶豫了很久也沒有行動，內心的掙扎反反覆覆。因為這些金魚已經養了很久，自然生了感情，實在很不忍心用這種殘忍的手段去處決牠們，但又沒有更好的方法，所以最終只好照做。



做完之後非常驚慌、很難過。但做了一次，便有第二次、第三次，愈做愈麻木，漸漸覺得不以為然。上天有好生之德，見其生不忍見其死，逆天而行，其果報可想而知。在良心麻木之下，自己的福報虧損了一大截也不知道，而往後家運不斷的走下坡，我們一家也蒙在鼓裡。

養相思雀 活草蝻餵養

因為末學自小很愛享受，除了養金魚之外，還有養相思雀，很享受牠的清脆歌聲。聽說要令牠有美妙的歌喉，最好用草蝻去餵養牠，於是便把活生生的草蝻破胸剖腹，掛在籠裡讓小鳥啄食，就是這樣殘害了不少生命。養雀只是為了歌聲，但又用殘酷手段殺蟲以餵養，這是「增益殺」（古德周安士先生所言），福報又再削減了。

屠殺螞蟻蟑螂

自小家裡不知道什麼原因，常常有很多螞蟻、蟑螂出現，而螞蟻的種類也不止一、二種，有些是大黑蟻，走得很快，牠們成群結黨的從隔壁跑來聚

集，會在騎樓擺放的花盆底部結窩。每當我們拿起花盆時都會看見密密麻麻的螞蟻在活動，還有那些淺白色的蟻蛋，非常多，相信在窩裡的螞蟻約有至少幾百或成千之多。家人只有一個方法去解決，就是用殺蟲水把牠們



屠殺，然後掃走或用水洗淨。而末學也學懂了，所以日後便由末學去處理。家裡廚房牆上的裂縫也有很多螞蟻，用火燒、用沸水，都是屠殺的手段。至於蟑螂，末學自小便非常討厭和害怕牠們，所以都由父親用拖鞋把牠們打死，差不多每次追殺成功之後都要清理地上的白血漿。這樣大量的屠殺生命，正如《俞淨意公遇灶神記》所言：「君逃禍不暇，何由祈福哉？」我們一家逃禍都來不及了，哪裡去求福呢？

虐殺生命 殘忍至極

因為騎樓有種植物，很多時候會有蝴蝶飛來生蛋，之後就變成毛蟲或一些很大條的爬蟲，末學常用鉗子把牠們丟到馬桶裡去。因為當時末學有虐待生命的愛好，所以有時更用打火機去燒牠們，有些毛蟲立即彈跳得高高的，當時還覺得很有趣，而且末學更殘忍到把牠們鉗至頭尾兩部分分開，非常不仁道。所謂「仁列五常（仁義禮智信）首，慈居萬德先。」末學毫無慈心，凶殘成性，故暴戾之氣已漸漸瀰漫於家中，往後之家庭凶災也隨之而來。

飼養白老鼠 殘酷解剖練習

末學在讀預科的時候，因為生物科要考公開試，而其中一個環節就是解剖白老鼠，要將牠身體裡的內臟及各類血管清晰顯示出來，所以在考試之前，需要多做解剖練習。因為



每次都不是很容易買到老鼠，而且市面上賣的老鼠較細小，解剖方面不太適合，於是便自養白老鼠。末學用一個大籠把牠們飼養，令牠們長得更大、更肥，每次要做解剖練習時，便用長鉗夾著牠的尾巴從籠裡扯出來，因為末學恐怕如果力度不夠，讓牠逃脫會很麻煩，所以每次都使勁夾尾，常會聽到牠們大聲尖叫。末學將牠們放進一個膠桶後，便加入迷暈劑並加以蓋住，令其暈倒或死亡，再用火酒消毒後便拿到小砧板上用大型鐵針釘其四肢，就可以進行解剖工作。大約十幾二十隻的生命就是這樣活生生的被末學解剖了，現在想起來真殘酷，為了自己的學業，竟糟蹋了很多無辜生命。

今日地球醫學的所謂進步，都是由無數的動物生命換取回來的，殺生果報就是一命還一命，人類醫學再進步，到最終還是要償命，要賠上自己的性命去抵償。值得深思！

毒殺老鼠 愈殺愈多

末學到二十多歲的時候，工作的地方是在工廠，是家父所租來的。因為工作關係，往往都會用到「天拿水」，晚上也有不少蟑螂出沒。因為末學很害怕蟑螂，都用天拿水潑向牠們，殺死了不少眾生。與此同時，因為工作的地方接近飯堂，常有老鼠出現，我們也在四周放置了老鼠毒藥，毒殺了數隻老鼠。更有一隻老鼠從頂部窗口跳下來，但被父親發現，就用掃帚活生生的把牠打死了。現在才知道，殺業一展開，復仇不能免，愈殺愈增多，種種不如意，皆因自召來。從以上所記述，我們一家人的種種殺業，確實不輕，其惡痛苦報，還當自受。



殘害了這麼多的尊貴生命，這筆賬怎樣算呢？簡單來說，就是「遠在兒孫近在身」。

只知享福 未能惜福種福

末學出生時家境不是很好，父母賺錢也挺辛苦，但隨後家境漸漸好轉。父親是一個生意小老闆，自己構思、裝嵌機器去做紙品加工，專門賣給做廣告設計的公司，無論找生意、生產、送貨，大大小小都是一人承擔。因為當時香港開始商業發達，廣告生意也多，還未有電腦普及，設計師處處都要親手用墨水針筆去做設計，而廣告公司對我們的優質產品頗有好感，我們的訂單愈來愈多，開始飲食、衣著等多方面改善了，生活質素提高了，我父親每天都不愁沒有過剩的現金在手。無知的我們，如果當時能惜福、修福，又怎會弄到自家哀聲四起之境地呢？

惡報開始——母親患病 父親落淚 生意停頓

母親在末學約高小時候，曾經患上西醫所謂「神經衰弱」，病情也不輕。每當她看到刀都很驚怕，不論是大刀小刀，尤其是用來煮飯切肉的大刀更感害怕，想用刀來傷害自己。因為情況不妙，父親又要出外工作，姐姐和我又要上學，只有她一人獨留在家，恐怕會出問題，後來迫不得已便送她入了精神科醫院。

父親向來是一個很堅強的男人，任何逆境都會咬緊牙根拼命掙扎，因為當時只剩下父親一人維持整個家庭生活，不但要照顧姐姐和末學兩個，更要差不多每天到醫院探望母

親，他實在非常辛苦，也暫時放棄了出外賺錢的機會，只用積蓄來過活。面對生意停頓，毫無收入，妻子又入了醫院，不知何時才痊癒出來，我看見爸爸第一次留下眼淚。

後來過了一段時間，媽媽的狀況改善了，可以出院回家，我們都很高興。還記得她回到家的大門口時，爸爸要她「跨火盆」，以求「衰氣」消散。後來兩個妹妹都相繼出生了，但三妹自小腦筋較遲鈍，也有「自閉症」，隨著年齡長大，她叛逆父母親的性格也愈來愈明顯，父親常對她又打又罵，非常生氣，常在怒火之中。

經濟漸衰 家運不妙 惡口纏綿

末學約在高中時候（大約十七、十八歲），家庭經濟開始走下坡，生意愈來愈少，與過去興盛時期相比實在一落千丈。因為還要帶大兩個妹妹，當姐姐完成預科後她便幫助父親打理生意，希望會有轉機，但境況持續數年仍然沒有什麼好轉變。在早期生意興旺時，父親積聚了一筆錢，用來買了一個小型工廠單位，後來愈來愈不景氣，便把這個單位賣掉以套取現金維持生活，另租一個工廠單位。之後家庭經濟更差，逼得要搬到新界一些較偏僻的工廠勉強度日。在這個時候開始，家庭狀況急急滑落，收入很少已經是一個很大的問題，而父親和母親更是常有口角，彼此互不相容，吵架的情況日趨激烈，由二、三日一次變為一日一次，甚至不止一次，所謂「家衰口不停」，末學真正感受到這種氣氛。

家裡天翻地覆 末學火上加油

當時的我非常愚癡，看見父母親正在激烈吵架時，不但沒有勸阻，反而加入戰團，火上加油。因為末學每次聽到父親在怒罵母親時的說話內容，加上自己的片面理解，就暗自認為母親的所作所為是不對的，是不可理喻的，是橫蠻無理的，就以自己的看法審判了母親的行為，在心中把她判了「死刑」。之後對母親的一舉一動，末學看得很不順眼，而且非常憤怒，所以近乎每次父母親鬥得天翻地覆時，末學都站在父親那邊辱罵母親，一定要把母親置於死地。

仇恨滿身 對母毒咒 大逆不孝

我們每次在激動時，全部都是粗言穢語，非常惡毒的說話都搬出來，你咒我早死，我咒你早亡，而這些嚴重口業竟然身為兒子的我也參與其中。末學真是連禽獸都不如！

在每次互相痛罵時，總看見母親以淚洗臉，痛哭流涕的訴說過去如何艱苦經營這個家庭，至今竟然落得如此收場，她是非常悲痛的在哀號。但當時憤怒的我看見她的樣子，但沒有憐憫之情，反而覺得是她自己咎由自取，當時末學已經被憤怒、仇恨充塞了整個心靈，已經不是一個人，就是這樣末學犯了天大的罪行。

失去常性 火山爆發 不可收拾

父親和我完全陷入了怒火之中，父親是歇斯底里的痛罵，不止一、二次末學看見父親罵得連聲音都不能開，在激烈痛罵時突然失去了聲音，但是嘴裡仍然不斷的在動、在罵，

胸膛不斷的在擴張收縮，我看見父親這個痛苦情況，我也很生氣，連忙幫著父親繼續罵下去，我自己也是罵到連心臟都快裂開一樣，喉嚨快要斷開一樣，呼吸快要停止，用盡全力在抵抗，這種痛苦不是筆墨能夠形容出來的。

大打出手 兒子參戰 違背天理

我愛你 對不起
請原諒我 謝謝你



父母親不但用口去咒罵，還有出手打架、拳來拳往，母親更取出丫叉抵抗。當時的我在旁觀看，一方面很悲痛，一方面很憤怒。悲痛的是為什麼這個家會變成這樣？變了人間地獄；憤怒的是心中只有對母親的強烈怨恨，完全不能把自己抽出來去看這些事情，眼裡只有報仇，要取回公道，所以時時破口大罵母親，當時母親常罵我是一隻「瘋狗」，現在回想起來，真的是一隻瘋狗，甚至連一隻瘋狗都不如，完全失去理智。

記得有一次，末學更瘋狂到用手去推撞她，因為當時的我真是「神經病」發作，心中充滿怒火，自己都控制不了，就是看不順眼，要對母親報仇，要令她沒有好日子過。這個對她的推撞，就等同打母親一樣，這個是地獄罪，不得了。

家庭破碎 三妹逃避

當時三妹和四妹沒有參與「戰爭」，四妹還會去安慰母親，給她紙巾抹眼淚，但我們（父

親的一派)都責罵四妹愚癡，應該要站在我們這一邊去對付母親，討回公道。

三妹的意志力比較薄弱，她面對這個地獄家庭也很懊惱，她也怨恨父親常常對她責備，所以放學後沒有立即回家，或是放下了書包後便離開了，她是有心逃避這個地獄之家，父親對她這樣的行為更是生氣。其實這個面臨破裂邊緣的家庭也帶給她精神上很大的創傷，這些悲痛都藏在她的心理。種種極惡因緣，導致日後災難降臨在她身上。

種種惡因緣 父親得絕症

父親在煩惱、怨恨、怒火的批鬥生活裡面，約維持了差不多兩年。在一九九六年初，經身體檢查後發現患了胃癌，而且不是初期，需要動手術切除病變組織。這個突如其來的發現令父親和末學幾乎不能相信，但始終是事實，不能不接受，末學就用哀痛的心情去面對了。

經過很長時間的手術後，父親整個胃被切除，醫生要把他的食道與小腸連在一起，以暫時保存他的性命。我看見父親在深切治療病房的樣子，也是末學今生第一次入深切治療病房，竟然要探望的是自己的父親，這個傷痛的感受很難說出來。過了幾天父親甦醒後，他跟我们談話時掉下了眼淚，這是末學一生中看見他第二次流下眼淚。

休養期間 重蹈覆轍 殺生進補

之後，父親的身體當然虛弱了很多很多，要少食多餐，選擇食物也要很小心。而且說話很細聲，不能用力，所以批鬥的聲音也隨之而減少了許多。父親在家中休養期間，我們又重蹈覆轍，跑到市場買一些新鮮的小魚（只有半個手掌大）回家燉湯給父親進補，我看見那些活生生的小魚，被一隻筷子由口部直貫穿至肚子，然後刨鱗、開肚抽腸。

過了不到半年，父親的病情惡化了，入了醫院，就在病床上度過餘生，他在最後的一、二個月裡，身體逐漸消瘦得很恐怖，就連動手指的力量也沒有，還要靠氧氣罩維持生命，最後帶著怨氣而離世。

惡運未完 三妹得病 險些喪命

父親的離世並沒有完結家中的惡運。父親過世不久，三妹患上了精神病，而且日漸嚴重，她想用利器傷害自己，說話語無倫次，後來迫不得已便入了精神科醫院，當時的她大約只有二十六或二十七歲。後來醫治了一段時間，情況有好轉，醫生批准出院。但過了不久，病情又惡化，再度入院。反反覆覆進出醫院很多次，屢次都是由救護車的人員送她上車入院，所以她非常害怕穿著白衣的那些男護士。有一次因為驚慌過度，她爬上家門外面的欄杆差點兒跳了下去，幸好母親不惜一切的用盡全力擁抱著她，才救了她一命，當時非常危險。



親人惡運持續 痛苦不堪

約在三、四年前，三妹被發現生了一個很大的水瘤，有西瓜般大，從一邊卵巢生出來。因為瘤這麼大，醫生都要急著幫她動手術，這是大手術，要割除某些器官，她受到了身體上很大的痛苦。

家庭情況仍然不穩定。母親面對自己的女兒弄到今日的地步，已經是很心痛、很難過，所以非常用心去照顧她，以求在她自己有生之年，可以照顧一天就做一天。

母女相遇 悲從中來

但在數年前，母親的身體也出現狀況，她晚上不能入睡，看過不少中醫、吃過很多中藥都沒用。她心中有一種恐懼感，但恐懼什麼她不知道，連續多個晚上都不能入眠，人變得漸漸消瘦，精神很差，甚至有可能想輕生。因為家中只有她一人，我們上班後便無人照顧和看管她，最後都是送她入精神科醫院。因為當時三妹還在精神科醫院裡接受治療，當母親進入到與三妹同一個醫院病房的時候，母親看見了她，覺得自己與女兒竟然同一命運，日後恐怕不能盡到母親的責任，悲從中來，痛哭流涕。

殺生業感 身體虛弱

至於末學自己，身體也不好，最明顯是皮膚常常出疹，非常癢，用過很多藥物都醫不

好，更有呼吸困難的現象。心、肺、腎的功能也較一般人為弱。

反省惡痛之苦因 以期開自新之路

這個就是末學從幼小到成人後，家庭裡（當然包括末學自己）不斷在造殺業，所積聚下來的怨氣，直接或間接導致日後種種不吉祥的災禍出現。不但雞犬不寧，惡病纏身，甚至天翻地覆，真是到了「家破人亡」的地步，家中每位成員都非常悲痛。而且末學在這些痛苦的歲月裡，做下了不少地獄罪業，不但直接傷害了無數生命，更間接令先父含恨而終，更令母親上人受到身心痛苦，罪惡瀰天。

真誠懺悔 後不再造

在此末學向被我所殘殺、所傷害、所食噉的一切有緣眾生懺悔，向父親上人懺悔，向母親上人懺悔，向末學的兩位妹妹懺悔，懇求您們原諒。因為末學愚癡，未有聞到聖賢教育，胡作妄為，隨順與生俱來的貪瞋癡慢強烈惡習氣，加上怨恨惱怒煩的惡緣，令父母雙親、家人，以及一切尊貴生命蒙受劇苦，罪大惡極，天怒人怨。願天下所有家庭，不造殺業；夫婦兄弟和睦，絕無口舌之爭；人人心平氣和，吉祥如意。願歷劫有緣眾生、父親上人能早日生於善道，早日得聞聖賢正法，一心念佛，求生淨土。末學誓不再造殺害、傷害眾生的事情，要依儒釋道三教聖訓重新做人，改過自新。

任先生經過了家庭的劇痛後，又遇到了淨空教授的佛法講演，真切肯定殺生吃肉，是

怨怨相報，沒完沒了。況且殺生之人，脾氣極大，瞋恚心重，非但意念不好，更容易咒罵他人，廣造口業，定感將來苦報。因此他自己持素多年，不敢啖肉，以此來幫助降服自己之瞋恚習性，減少造孽的機會。

老教授在講《大乘無量壽經》時開示：「無畏布施裡面最重要的理念，令一切眾生得健康長壽，令一切眾生生活美好愉快，我們要常存此心。看到眾生幸福，我們歡喜讚歎；看到眾生生活艱苦，我們要盡心盡力去幫助他；我們的心力達不到，也應幫助他念佛迴向祝福他，我們才能得健康長壽的果報。」殺生作惡，苦報無盡，我們定當遠離，避免災禍。



福田心種

例證廿四、殺生害命成禍端 慈悲眾生福慧長

(妙音)

為何不可殺生，因為有靈性的眾生若被殺後會跟著向你討債，一般人看不見所以不知道，如等到知道被附身後，可能已經太遲；因為附身後言語被障礙了，事情說不清楚。妙音居士因有能力可以看到眾生，有時可以幫得到，有時也不能幫。妙音居士把過往一些見聞節錄如下：

蝦、蟹復仇記

有一次，在香港看見一群年輕人逛街，當中有一個女孩子突然暈倒地上（全身抽搐（抽筋）面貌痛苦，說不出話來），我見她是被很多蝦、蟹等水族眾生附在身上，牠們不停的在拉她的手腳，扯她的身體，全身都是，牠們一團一團的遍佈在她身上；後來我見這樣的情況，想走上前去幫忙，但她的磁場力量，令我不能靠近，到底是誰障礙了她？就是她的朋友為了救她而阻礙了妙音居士去替她解冤釋結，為眾生說法；這表示了牠沒有福報能受解救之因緣，救護車很快就到達，妙音居士已經無法去幫她了。所以我們千萬不要殺生。

哥哥殺生

那時候，妙音居士還是只有十一、二歲，她哥哥與朋友在一起，他把剛出生的小老鼠放入口中，妙音居士叫她哥哥：「不要呀！不要呀！」，但是她的哥哥就是不聽，就一口把小老鼠吞下去，後來妙音居士就看到那個小老鼠在他哥哥身上跑來跑去，最後停留在哥哥

的手臂上。後來哥哥的手臂就生了一個腫瘤，哥哥看狀心裡覺得很害怕，就偷偷地去割掉它，哥哥心中知道這是因果才把這事說出來，以後行善積德，才免於受惡報。

勸老人家修行

從前有兩個修行人，他們都是同修，最後一個上了天，另一個未能放下貪嗔痴；上了天的那位修行人在找另一位同修，在天界找不到，在人間也找不到，找了很久，他也覺得很奇怪，為什麼找不到的，後來終於在畜生道找到他了，就問他：「喂！你為什麼在下面呀？趕快起來啦！」他反過來叫天界的同修：「你怎麼在那裡，你快點下來吧，你看我這裡好吃好住的，在這裡還有舒適的大床呢！」當那位同修在享受他那舒適的生活時，其實天上的修行人看到他的同修是變了一條蛆蟲（大便蟲），在糞坑裡吃大便。六度眾生就是這樣迷惑顛倒。

血蚶

有一次，妙音居士做冥界皈依的時候，見到一堆一堆的血蚶來求皈依，牠們為什麼會找到這兒來，妙音居士也不知道，只看到牠們是一堆堆的，牠們都是被很熱的滾水燙死的，當牠們把口打開時，人們便會活生生的把牠們扯出來吃掉，苦不堪言；造作惡業，因此是



你吃我我吃你。老法師都講這是因緣。

動物討債

有一次，妙音居士隨眾到外地做法會，幫忙做冥界皈依的時候，在跪拜時見到許多不同種類的動物眾生，有蛇、老鼠、貓、果子狸等等，從兩旁走進來，然後伏在其中一位居士身上，令他不能動，壓到透不過氣來（此居士以為他是太累，所以拜下去，就起不來），其實是動物眾生附在身上，本來這些被吃掉的眾生都是來報復他的，但是因為場內有大修行人替他化解了，所以牠們求皈依、得解脫。

殺生的慘況

幾年前，妙音居士在香港參加法會，在止靜念佛的時候見到許多動物眾生支離破碎、血肉模糊的，樣子很可怕，牠們有些沒有眼睛，有些沒有手（或只有一隻手），有些沒有腳（或只是一隻腳），牠們很憤怒的站起來向妙音居士控訴牠們的苦處，要向人類報復。妙音居士以為她在做夢，所以不放在心上。妙音居士與師父說出以上情況，師父就叫她馬上為牠們立牌位。今年，丁嘉麗老師訪問老法師時，說出動物被慘殺的情況，展示動物被殺的图片，妙音居士想起往年所見的情景，才明白當天的景況是真實的，那時候她還以為在做夢。

毛皮大衣的故事

在台灣，有一年冬天妙音居士在路上看到一個人，走路時一拐一拐的，面容憔悴、很臃腫的，表情十分疲倦，後來仔細一看，才發現很多眾生，牠們一層一層的在他背後，緊緊擁抱著他，好像穿著很多毛皮大衣般，由此可知此人業障很重，臨死時恐怕他自己都不知道這些眾生來找他報復，妙音居士聽到牠們（控訴）如何被殺死及痛苦的經歷，所以牠們要報仇。居士們更要明瞭因果，要好好修行。

賣豬肉的商人

小時候，居士在新加坡街市見到賣豬肉的商人是肥白胖碩的，談笑風生。幾年後商人雙腿連續都斷了，原因不明。這分明就是果報！

賣魚丸的小販

有人以為長命是福氣，其實不然。有一位賣魚丸的老人家仍受苦難，無法離苦。現在眾生在他身上慢慢折磨他，喉嚨潰瘍，無法吞食（苦不堪言），身上長了像魚鱗般的痂結。這也是果報。

鴿子人家



從前有一窮人家以養鴿、賣鴿、殺鴿為生的，後來母親因殺生太多而自殺，另一家人也是因捉鴿子殺生後自己至親的兒子也突然因意外死亡。由於你們吃到有靈性的鳥，有時候是放生的鳥類！我看到都怕，為什麼你們還敢吃牠們？

蟹精

在十多年前，妙音居士在淨宗協會時，走路經過一間修理車子的車房，車房老闆見到妙音居士，突然問居士是否學佛的，當時妙音居士也覺得奇怪，車房老闆怎知道居士是學佛，老闆問妙音居士可否幫他一個忙，看一下他的兒子，那時妙音居士便問老闆他的兒子有什麼問題，老闆就告訴居士他的兒子不知為什麼不洗澡，不穿衣服，也不吃東西，居士心想：「啊！幸好他還會著褲！」後來居士見到老闆的兒子，他的兒子躲在一角，不敢出來見居士，後來居士好言相勸，跟他兒子說我是來幫你的，你出來見我啦，居士見到他的兒子後就叫老闆要放生，不要再釣魚，老闆也奇怪，怎麼居士會知道他們常去釣魚，居士見到老闆的兒子是被附身了，他的兒子一出來時，走路時就像蟹一樣似的，附身的原來是一個蟹精（牠已經很久了）。老闆告訴居士，他們兩父子常去釣魚，有一天他們坐船出海釣魚的時候，他兒子的頭突然碰到石頭上，當他兒子醒來後就變成這個樣子，居士告訴老闆要放生、要懺悔。後來老闆兒子真的好了，並說他的兒子現在會洗澡，會穿衣服，也會吃飯了。但居士看到他的兒子只是好一點，始終都是傻傻的，因他們殺業太重，這都是果報。



★殺生多可怕：不一定要你的命，而是慢慢折磨你。

小狗自殺記

以下的故事教我們千萬不要去自殺。妙音居士的姪兒與他的女朋友同時養了一對狗，後來生了兩隻小狗，她非常用心照顧，半夜都不睡覺，並起來泡奶給那兩隻小狗喝。有一次她把牠們放在桌子上，其中一隻從桌子上跳下來死了。這個女朋友就抱著小狗哭了好幾個小時，不肯放手。他們的母親就打電話來問是怎麼回事。後來妙音居士就跟她媽媽說叫她來聽電話，妙音居士就跟她解釋，這是跟牠過去生中有關的，由於小狗前世是自殺，牠前生都沒有做好事，都是造孽，也沒有聞到佛法，死也要做畜生，要受這個果報，並叫她幫牠念往生咒，經過妙音居士解釋，她就像恍然大悟一樣，馬上放下此事不再哭了。妙音居士發現因果報應不可思議。為什麼？因為輪迴不可思議。假如我們沒有信仰，沒有覺悟，這就是搞六道輪迴。

小老鼠的故事

有一次，在台灣，妙音居士路過一個工地附近，看見一隻小老鼠由工地上跑上跑下，其實妙音居士看到的是一個人影在跑動，然後牠在路旁停下來，等待車輛經過，但是牠看見小卡車，計程車這些交通工具是不會動的，直到牠等到看見大卡車經過才衝出去自殺，妙音居士見狀馬上持往生咒超度牠，看到牠前生也是被大卡車輾過、自殺死的。

貓的生命

貓很聰明的，貓很靈的，為什麼無緣無故自己去跳樓，自己自尋短見？那個貓為什麼在窗口看風景，突然一下跳下去？！前世跳樓死的，今生做畜生也要跳樓死。所以師父告訴我們，人自殺七天裡面不斷意念，做畜生後還要跳，多苦呀！有時候，四十九天他醒悟了他就會離開，如果他不醒悟，他還是不會離開，有些等一年、二年、三年才會離開，癡情執著，情執很深。我們要好好修，不然的話我們最後一身修的是什麼？我們習氣毛病，我們的身口意，行為態度，還有我們的心態，全部都有關係。我們被迷住的就是念頭，心態語言、舉止行為都把我们迷住了。所以，大家一定要醒悟過來。

眾生為什麼讓我們看到這些景象，看到這麼多，知道這麼多？就是要我們知道眾生是多麼的苦，多麼的淒慘，要我們明瞭因果，要我們好好的修行、用功辦道，有能力的話要盡量幫助他們離苦得樂。所以，我們一定要認真修行，只有一個目標，往生西方極樂世界，圓滿歸來，廣度眾生成佛。

以上種種見聞，也讓我們知道行善積德是多重要，做義工時工作會很累。累：有兩種，一種是行善積德的累；另一種累就是受果報的累。行善積德的累，我們一定要出來當義工，一定要付出身體。我們的累是為眾生，功德無量，是最有功德的。但是當義工最好是吃長素，可以減少家裡的怨氣，如果整個家庭吃長素更好。



另一種累是造業的累，何必呢？累到他自己都不知道，臨終的時候才知道就太遲了。做人做事要來真的，不要來假的，回頭是岸是好事。表面我們是做義工，但我們沒有真心，全是假的，得不到真實利益。師父講要超生、要得力就要來真的，不要搞名聞利養。

例證廿五、惱害蛇的果報

(慧嚴)

末學生在農村，是蛇常出現的鄉下。時常會看見蛇被大人及無知的小孩給打死，或在馬路上被車撞死並被壓成蛇乾。

末學家前種有竹子，經常有竹葉青蛇出現，因為牠們被歸類為毒蛇，所以命運不是被捉走就是被打死。另外村莊的池塘裡，也時常有水蛇出現，其命運也多是死路一條。甚至有一些無毒性的蛇，鄉下人稱牠為土地公的小孩，所以待遇較好一些，大部分沒被打死，但也是難逃被用竹子追趕及玩弄的命運。當時有些蛇蛋，也都被砸破，自己無知，也曾造此惡業。



家中養有母雞，生雞蛋，經常看到蛇來吃雞蛋，有些蛇被網子網住，死在網上，有些被家人發現，當時年紀小特別害怕，只知趕快躲，至於牠們的命運從未關心。

有一天發現床上一窩蛇及蛋，當時嚇的魂飛魄散，趕緊告訴父母親，當時自己害怕躲都來不及，只希望蛇不要再出現，從未關心這窩蛇的下場。

國小有一次和小朋友在家門口玩捉迷藏，突然看見廳堂屋頂上有一隻大白蛇，如同白蛇傳中的大白蛇一樣大，大約有大腿粗，而

且很長，當時嚇壞了，直奔告訴父親，家父也從未見過如此大的蛇，趕緊找抓蛇的人來，大白蛇就被抓走了，下場未知。

由於幾次過度驚嚇，因此談蛇色變，心臟感覺無比的負擔，四肢無力。而且時常作被蛇追殺的噩夢。夢中跑馬拉松，自己一個人跑，後面一大堆蛇窮追不捨，多是五彩繽紛成精的大蛇，甚至有蛇頭人身，或人身蛇頭，樣子十分嚇人。甚至有時夢到，遍地是蛇，腳要踩空地都不容易，因此夢裡時常嚎啕大哭，有時還尿床，母親也甚苦惱。有一次夢到自己掉到乾井裡，井裡密密麻麻無數的蛇在竄動，夢中哀嚎求救，但未見人影。

對蛇的畏懼，甚至朋友只要談一個蛇字，自己一定避開，而且只要看到繩子像蛇狀，心跳就加速。參觀動物園，要是有蛇的園區一定避的遠遠的，心想哪還有人喜歡看蛇。

到高中時有一次晚上在家洗碗，因風大，因此關門，隔天早上開門發現一隻小白蛇被夾在門縫裡，已經奄奄一息了。自己內心無比害怕，心想還好門關的即時否則就被咬了。沒有慈悲心。

造惡終有報。在二十幾歲，外婆出殯時，隊伍經過一間鐵板燒店鋪，轟隆一聲，末學頭部不小心撞到上方抽風機邊角，差點暈過去，當時媽媽及姐姐都問我怎麼了，我怕她們擔心，強忍著說沒事。等過了一兩周，發現劇痛，想吐，去看中醫師，醫師說：腦部已經受傷，內部流血，有腦震盪的傾向，最好去看西醫作拍片檢查，當時心想費用高，捨不得



花錢，所以只服中藥，兩三年都不見好轉，經常痛，想吐、記憶明顯下降，有時痛到頭都要裂開似的，尤其氣候一轉變，溫差大時更是難熬。後來藥就不吃了。直到學佛二三年之後，才想起蛇菩薩們，開始迴向，症狀才稍微好轉，但當時也不是很用心，因為不知是什麼原因導致頭痛。過了十年，學了《太上感應篇》才知道蛇是靈性較高的動物，所以感應篇中特別勸人不要無故殺龜打蛇，因為報應特別慘烈。當時很後悔。有一次晚上做夢夢見自己有一世在田裡用火燒乾的甘蔗葉子，燒後看到無數的蛇也被燒死，才知為什麼今生與蛇緣份特別深。這也是為什麼《感應篇彙編》勸人不要在地上燒樹葉或東西，甚至農田也不要用火去燒，因為有很多蛆飛蠕動會被燒死。這惡業很嚴重。修藍博士說：一切所見所聞都是自己潛意識重覆播放的記憶，以佛法術語就是自己阿賴耶識種子起現行，自己要負百分之百責任，至誠懺悔，改過，放下，讓心回歸清淨。

末學有一天頭持續痛了兩、三天，痛到頭要裂開似的，才又想到大小白蛇及一切所曾惱害的蛇菩薩，給牠們立牌位、念經、念佛及印經、放生，作種種功德迴向，並真誠發露懺悔。經常如此做，兩三年後，發現頭痛的症狀沒有了。末學仰賴祖宗德佑及前世福德營護。今生幸遇佛法，知道斷惡修善，佛菩薩慈佑，才重罪輕報只受頭痛二十年之苦。

末學看到一個光碟，有一位溫順年輕女子，與朋友去餐館用餐，在朋友的慫恿下，不

得已去點蛇，她只好選一條小蛇，吃了蛇之後，人變的脾氣暴躁，她母親察覺女兒變了一個人，而且精神異常，看醫生吃藥多年都無效，幸遇佛法，有人勸導她們念佛，發露懺悔經過一兩年，病才好轉。

蕩益大師註解《佛說十善業道經》中云：犯殺生得成十惱法：一、於諸眾生普施有畏，二、常於眾生，起大害心。三、難斷一切瞋恚習氣。四、難除怨結眾怨不解。五、身常有病。六、壽命短促。七、常有惡夢、寢覺不樂。八、有惡道怖。九、恆為非人之所惱害。十命終惡趣。可不敬畏！

祈願一切眾生都能不受惱害、永離殺害。至誠向無量劫至今生所見、所聞的一切蛇類菩薩頂禮懺悔。從無量劫至今，如果我、我的家人、我的親友及我的祖先、村民，在思想、言語、行為及行動上曾經觸犯過你、你的家人、你的親友和你的祖先，我們請求你們的寬恕。我們錯了，不知我們是一體，以致帶給您們嚴重的傷害。希望我們一起藉由念阿彌陀佛來清理、淨化和釋放剪斷所有負面的記憶、阻礙、能量和振動，並把這些不需要的能量，轉化為純淨的光……。大家一起念佛，永離苦海，命終生極樂世界。謝謝你們。無比感恩，阿彌陀佛！

慚愧末學 慧嚴 至誠頂禮懺悔

二〇一二年四月三十日

附錄：殺蛇果報——總有一天等到你

有一位老師說一個她親眼見到的故事，令人體會因果報應之可畏。有一位學佛女居士得乳腺癌，又痛又臭，花了不少錢看醫師還是醫不好，真是苦不堪言。有一天，她遇到一位能讓眾生附體的人。這時有一隻小蛇附在那個人身上說，這位女居士得乳腺癌就是牠在報復。

因為在五劫以前，這位女居士是一個農夫，用耙在地上翻土，看到一窩蛇，其中有一條小蛇看著她，這個農夫心想，如果小蛇咬他，他才打牠，小蛇也想，農夫打牠，牠才咬他。農夫以為小蛇要咬他，結果把牠給打死了。小蛇說其實牠沒有咬他的意思。所以牠很怨恨農夫，想報復。但農夫死後，很多世都修行，而且是男眾，修的很好，所以沒有機會報復。等了五劫，這農夫，這一世得女身才有機會報復。眾佛友勸導小蛇念佛求生西方極樂世界，小蛇才放下怨恨說好，請這位女居士給牠準備新衣服，穿上新衣服後就往生西方極樂世界了。女居士的乳腺癌馬上不痛了。所以奉勸仁者，千萬不要殺龜打蛇，因為一般蛇、龜、和蠍是瞋恨心較重的，若沒和解，真的生生世世都等著你。




例證廿六、打蛇吃蛇變蛇人

(韓永波)

在遼陽縣甜水鄉塔灣村。中午時分，「蛇人——韓永波」蓋著厚厚的棉被，躺在炕上，只露出頭部。打開被子，眾居士被眼前的景象驚呆了，韓永波面部及全身都呈紫黑色，褶皺佈滿全身，一層層白色的鱗片彷彿蛇皮一般，全身痛癢難忍，兩手使勁不停地抓撓，脫落的鱗片像雪花一樣灑落在被褥上，他咧著嘴，痛苦的呻吟著，好像在乞求上帝對他的寬恕。

病魔使韓永波失去了生的信心，幾次想死、自殺，他說「活著太難了，生不如死」。韓永波沒有得病前，三代同堂苦也樂。如今，其父親痛悔不已。韓父也打蛇數條，一家人兩代打蛇，遭受的果報太淒慘了，老人中年喪妻，大兒子酒後凍死在路上，大兒媳抽風而死，現在留下個孩子。眼下二兒子韓永波又重病不起，全家的重擔都落在了七十一歲的韓父身上，韓得病一年半期間，醫治無效，外債無力償還，孩子無錢失學，家中生活窘迫。炕上有病人，屋外有仇人，哭天喊地無濟於事。



一個好好的人竟成了這個樣子。《太上感應篇》云：「春月燎獵，對北惡罵，無故殺龜打蛇，如是等罪，司命隨其輕重，奪其紀算，算盡則死，死有餘責乃殃及子孫」。古德云：「血肉淋漓味足珍，一般痛苦怨難伸，設身處地扣心問，誰肯將刀割自身。」

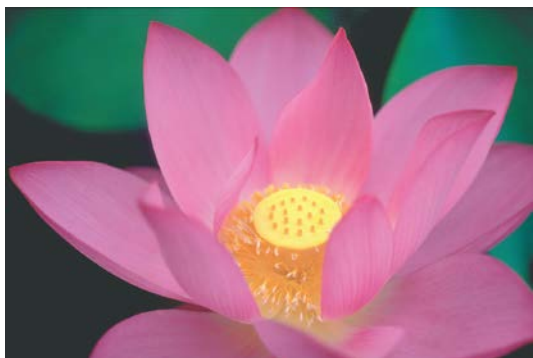
《大智度論》云：「諸餘罪中，殺業最重，諸功德中，放生第一」。

蓋天運四時，地滋萬物，皆為生養，此乃天復地載之性德！若能順應天地好生之德，施行戒殺放生，濟急救危，必有不可思議之善報焉！

幸遇佛法及學佛同修的鼎力相助，韓對常打蛇吃肉所受的報應誠心懺悔，表示以後再不打蛇吃肉了。眾居士真誠地為他誦《地藏經》和念阿彌陀佛佛號迴向，助他消除業障。願誦經念佛之功德，全部迴向給韓永波，願他罪障消滅，善報增長，願他病魔早日離身，身體健康，萬事如意。

韓永波得病一年半之久，跑了遼陽醫院、瀋陽幾家大醫院，錢花了兩萬多也沒有治好，居士們僅用兩個月時間，奇跡就出現了，韓永波的病竟然好了百分之九十以上。他自己和家人又真心懺悔罪業，發誓永遠不在殺生作惡。

居士們今年以來，尤其近兩個月，放生多是泥鰍魚，累計數量達三萬多斤，價值十幾萬元。億萬條生命在死亡邊緣上得救，其功德不可思議，而且又在道場，給韓永波冤親債主，所殺所食的亡靈供奉牌位，叫他們到那裡去修行、聽經、聞法，破迷開悟，離苦得樂，這樣就結束了他們幾次附在居士身上大哭大鬧，向韓永波奪命的悲劇，從此他們再不和韓永波糾纏了，韓的病就好了，也能下地勞動了。居士們又把韓永波這一典型的現世因果報應事實真相製成光盤，警示世人，以韓永波的現身說法證明「殺生召禍，放生得福」。





諸惡莫作
眾善奉行

詳見《瀋陽今報》二〇〇三年六月七日

例證廿七、殺生害蛇命坎坷 及早回頭懺罪過

(潘新出)

潘先生的坎坷遭遇確實令我們有深刻的反省。動物與人無異，當無辜地被殘殺後，神識怨恨不平，定當報復於未來，怨怨相報，沒完沒了。他的境況絕不是迷信——

我叫潘新出，住在馬來西亞柔佛州居鑾，今年七十一歲。在我年輕的時候，很喜歡和朋友們去打山豬，釣魚、捉蛇，捉田雞，而且也喜歡養一些小鳥把牠們關在籠子裡欣賞。因為年青不懂因果，所以盡做一些殺生的事，直到一九九三年果報慢慢現前。

我是做建築的行業，工作的時候，無緣無故會被木板敲到手臂，就會黑青一大片，不小心再碰撞時，就會整片皮膚脫落掉下來，同時也流出血水。前後看了西醫、中醫搽任何藥物都無效，我以為中了降頭，去找巫醫、解降師求醫都無效！這個病情，折磨了我十多年。每天早晚都忙著清洗傷口，包紮傷口，換紗布。同時也會弄傷皮膚，皮膚一片片地脫落掉下來！真是苦不堪言。雙手也會莫名其妙的去碰撞東西，感覺好像有人拿著我的手去撞東西似的。最高記錄一天碰傷七八次，我這一雙手從病發開始從沒復原過。似已無藥可救了，因心灰意冷，我也不再理會去求醫了！

在二〇〇六年，不幸的事也緊接著發生，在那期間我改行開鐵廠，有空閒的時候，就收集一些廢鐵增加收入。有一次收到廢鐵，有兩位年輕人，因偷了兩輛摩多車，他們把它燒成廢鐵，在我不知情之下，不幸收到賊贓，並惹上官非！也因此被關進拘留所五天。當

時有很多人不見了摩多車，共有二十六輛被偷。當時，有人要陷害我，要我背這黑鍋，承擔這偷竊罪。我第一時間就是找好朋友幫忙，沒想到這位朋友見利忘義，騙說需要一筆錢，能替我疏通一下，結果這名好朋友卻自己吞了這筆錢，沒去辦事……最後還是得花錢請律師幫忙，才能保釋在外。

這個案件，每二個月都要上法庭，奇怪的事，每當要上庭時，就是法官有事或出國，這樣來回法庭。到了最後一次上庭時，法庭宣判說是一場誤會，就結束了此案件。讓我飽受精神折磨整整兩年。回想當時我被關進拘留所，整個手臂已經開始嚴重潰爛，慶倖地，我女兒是念佛人，她知道了一切，每天為我讀誦大悲咒，把功德迴向。現在我念佛後，知道這些都是因果報應，才恍然大悟！我把小鳥關進籠子，結果我就被人冤枉關進了拘留所。我殺生剝蛇皮，我的皮膚就像蛇皮一樣一片片的脫落。真的是在受報。

當時欺騙我錢的人，我也明白前世是欠他的，當作還債吧！因為殺蛇無數，有幾十條的蛇，想起這幾十條蛇，是我親手把牠們的皮剝下來，而我自己十多年來的無故碰撞，皮膚整片的脫落，就如我剝牠們的皮一樣。現在皮膚已好了，手臂上的傷疤，好像蛇的外皮一樣，現在手臂的疤痕永遠都存在！

我希望大家不要再殺生了！真的有因果報應！那時候病發時，家裡有女兒學佛念佛，蓮友們都說這是業障病看醫生是不行的，要懺悔、放生、佈施、念佛回向給被我傷害過的有緣眾生。如有法會也替他們立牌位超度，奇跡的我病好了，惡運也消了！

以前和我一起打獵的朋友，我告訴他們我的果報，但他們不相信，回應說：「又不見得我會！」真替他們擔心，因為他們還有福報，等福享盡，果報就現前了！我們不殺生，世界就少災難，天下就太平了！這是我的勸導：「請別再殺生！」

阿彌陀佛！

（按）中國傳統文化裡所授的因果教育，不但是每個人吉凶禍福的指南，更是整個世界劫運的夜明燈，其價值之高，實難言喻。是故人人欲得幸福美滿的生活，因果教育實是現今人生第一堂必須學習的課程。淨空教授曾開示：「我們看看這世間人，哪個人不吃眾生肉？吃肉是應該的，天經地義，動物都是要被人吃的。人被誰吃？人被老虎吃了，那老虎就有罪；人吃老虎為什麼就沒罪？講不通的，但是幾個人能夠省悟過來？老虎是人變的，毒蛇是人變的，齊居士昨天跟你們講人變成豬，豬是人變的，這不就說明六道輪迴的事實嗎？你看到那個人會變成豬，想想我將來會不會變成豬？諸位如果仔細去觀察，我比大家心細一點，那個屠戶，殺豬的，賣豬肉的，你仔細去端詳，他的相就像個豬，他的行動像個豬；換句話說，他來生就會變豬，一樣被人殺。他這一生殺多少頭豬，他



將來要變多少次的豬身被人殺，還債，你說多可怕！那個殺雞的，賣雞肉的，賣雞腿的，你仔細去看，他的相貌像雞，你仔細去聽他的聲音像雞，太可怕了。」

六道輪迴是冤冤相報的世界，覺悟的人須懺悔罪愆，後不復造，廣積陰德，更要念佛求生淨土，方為上策。勿得貪戀人天癡福，要緊記「輪迴路險」才是。

例證廿八、殺蛇害生惡報（來自網頁）

希望大家千萬不要傷害生靈。萬物有靈，特別是龜蛇等動物靈性大，報復力量強，遇到蛇龜，千萬不要去玩弄或者殺害牠，否則牠會要你的命！福厚的人一時報不了，牠就等機會；福薄的立馬就現報！因為蛇是報復心很重、心很毒的人或眾生死後轉世的，所以大多都有毒性，其報復心、仇恨心勝過其他動物無數倍！

（一）殺蛇的殘酷報應——我的切身經歷

我今年十七歲，記得大概七八歲那年，爸爸在我家的花園裡拾到一條不知道從哪裡來的小蛇。當時我不懂事，爸爸按著蛇頭，我就在那玩兒，還把牠當繩子一樣的甩來甩去。後來牠奄奄一息的時候，爸爸把牠送給了家附近的一個酒鬼。當時我們沒把這當回事兒。但是漸漸的，生活就變糟了。有一天，我突然高燒，久久不退，吃什麼藥也不好，後來到了四十多度，有了生命危險。奶奶找了一個在我們這裡很有名氣的算命先生。他到我的病床前看了一下我的臉，很生氣地對家裡的人說：「不看好孩子，還和孩子一起玩牠（蛇）。還好，牠怨氣不深，不然你一家命都保不住！」回頭就打了我爸爸一個耳光，又跑到客廳不知道和誰說了些什麼，錢也沒要，生氣地走了。

還有一件事情，我奶奶娘家的親侄子，死時才二十三歲，剛剛考上公務員，還是一名警察。那時候他和同事一起到山裡去執行任務，中途勞累，他們就坐在路邊休息。突然，



他看到一群蛇的幼子剛剛生下來，還有點發白。他覺得很好玩，但又認為蛇不是什麼好東西。所以就用報紙包了起來，點了把火，將牠們燒死了……半年以後，他突然不能走路了，到各大醫院去檢查，都查不出原因。後來身上竟然長出像蛇皮一樣粗糙、暴裂、噁心的東西。為了治病，家裡的錢全花光了，女朋友也離開了。幾個月後，病情越來越重，直到後來，印堂發黑，他媽媽給他找了一個先生看病。那個先生一進屋，就惡狠狠地說：「你都做了些什麼壞事？牠們都來找你了！現在我也無能為力了，你還是在家裏呆著吧，哪也別去，醫院也不用去看了，沒用！」轉身對他媽媽說：「準備後事吧！」

過了不到兩個星期，他的身體開始腐爛流血，惡臭難聞！自己不敢出門，他哥哥就用自行車帶著他到醫院去治療。半路上，不知他看到了什麼恐怖東西，突然大叫了一聲，從自行車後座縱身一躍，撞到了一輛大卡車上，當場斃命！

（二）結伴殺蛇 各受其報

陳樂浩，福建連江縣馬祖苔光鄉田沃村人，四十五歲，患全身軟綿，欲振乏力的怪病已三十多年了。三十多年來，灌符水，吃香灰，毫無作用，看中醫，求西醫，病況依然！到榮總及台大、長庚等大醫院檢查的結果，都是「各部機能一切正常，健康無恙」。開的興奮劑注射了、維他命吃下了，一切方法、一切藥劑，對他似乎都不能產生作用！凡有鬼神靈異的地方也都求過，他的怪病就是不好！

日前，他父親陳道海突然想起來：一九四七年夏天，陳樂浩還只是七、八歲的孩子，他在老宅的土牆上發現了一個蛇洞，就邀約了鄰居，將一條頭上長有紅鵝冠狀的蛇誘出打死了。那蛇不長，只有七、八尺，手臂粗。打死後，洞中竟然竄出了很多長短大小不同的灰黑色的蛇，把紅冠狀的蛇包圍了起來，他嚇得逃開了，而他的鄰居卻冒險將紅冠蛇搶回去烹食了。

兩年之後，他的鄰居被蛇咬後毒發喪生！他兒子不久就患了這種全身軟綿乏力的怪毛病。他說：「三十多年來，我為兒子醫病的錢可以蓋好幾棟大洋樓呢！」總算他有福緣，日前碰到一位善知識告訴他：「這是被業障所纏的因果病，不妨到佛教寺院中去拜一拜三昧水懺看看。」他聽信了，於四月二十七日帶著兒子到了台北市某寺。當天，除拜三昧水懺之外，並加放了一口焰口。由於他要求寫的牌位是「佛力超薦紅冠蛇王及其眷屬往生蓮位」，引起山僧好奇，問起才知。

(三) 陳四惡毒

李春潭觀察使，於癸巳年三月，押運糧船到懷寧縣大長溝，這時有兵役龔愷，夜夢一位白髮蒼蒼老翁對他說：「明天早晨，我有災難，懇求你援手救我，來日自當圖報。」夢境清晰，醒來不明所以。次日早上，忽然聽到鄰船一陣喧鬧聲，龔愷走出探看究竟，見一隻大水獺，在靠近鄰舟的水中，忽浮忽沉，頃





刻被人捕獲，龔愷忽然想起昨夜夢中所見，心有所動，於是出五百紋銀要買，眾人都答應，只有水手陳四不肯，並說：「獼皮一張，就值數金，五百紋銀，怎能買到？」龔愷願再加價，可是陳四隨手用鐵叉猛擊水獼，腦漿碎裂，立即慘死，於是剝下獼皮，又分吃獼肉。不久凡吃獼肉的人都病倒，陳四尤為嚴重，在昏迷中喃喃自語道：「我多年修練，今遭厄難，蒙仁人君子，願贖救我，眾人同意，唯你不但阻止，而且狠心猛擊我頭部立死，如今非索你的性命不可。」眾人見狀，知道是水獼前來報怨，都代陳四懺罪禱告，水獼不許，陳四晝夜號叫數天，吐血而死。

例證廿九、生命尊貴應珍惜 視諸如己莫傷害——來自網路懺悔仁者

許多來自網路懺悔的仁者們都講述了他們曾經如何麻木不仁的惱害生靈，令眾生含冤受難，更有報仇雪恨，從此諸多不順、身體多病。他們的故事正好提醒我們必須要尊重生命，猶如己身。欲免不吉，首要戒殺。以下是他們難得的因果教育例證——

(一) 小昆蟲是好老師

來自中國的妙音居士報告自己怨恨父母、殺害蟲子所得到的報應。

這位居士小的時候，對父母有很強烈的怨恨心，由於心靈被惡念佔據的原因，她年紀輕輕就身體不好，常常感到不能喝、不能睡，感到苦不堪言。

妙音居士在沒有學佛的時候，對蚊蠅、螞蟻等小昆蟲不看在眼裡，時常殺害牠們。去年她開始聽淨空老教授講《地藏經》，突然想到蟲子也是一條命，自問：「無數的生命被我殺害，牠們能饒過自己嗎？」

不久，妙音居士的身上就長出了很多的疙瘩，形狀如同蟲子一樣，奇癢難忍。她此時知道這是小蟲子來討債了，所以也沒有怨恨，小聲跟這些蟲子溝通道：「如果您是被我殺的蟲子的話，就請你不再癢了，我修善、修福給您迴向。」果然，身上不但不癢，就連蟲子的形象也消失了。妙音居士因此給這些小蟲子念誦《地藏經》、念佛。但是，只要她忙

碌或者偷懶沒有念經、念佛，身上就一定會出現蟲子狀的疙瘩，而且一定會奇癢難忍，似乎提醒她不能偷懶，要誦經念佛。

經過一段時間之後，不僅身上起疙瘩的情況消失了，而且家裡也沒有蟲子出沒了。妙音因此感歎因緣果報，真實不虛。她說：「我非常感恩小蟲子們，牠們是我的好老師，時時提醒我要改掉自己的毛病，不能放逸。」

（二）任意殺生導致中風偏癱

來自中國的一切隨緣居士（下文簡稱「隨緣」），特別要代因腦溢血而半身不遂的母親懺悔，希望能夠幫助母親消業障，盡孝心。她說母親情況是由於殺業重引起的。

隨緣的母親本是醫生，所以很膽大，家裡殺雞殺鴨的事情，母親一個人都能完成，一生殺的雞鴨不計其數。此外，家裡自養的小動物，也是由母親主刀殺掉。他們家中曾經養過小雞，從小養到大，也曾養過被遺棄的兔子，都是被母親殺掉而全家人大快朵頤的。

面對家中的老鼠，全家人都很討厭，看見牠們藏在收音機下面，就一起努力把牠們用塑膠袋抓出來，再用熱水活活把牠們燙死。小老鼠掙扎得很辛苦，那個慘狀，隨緣到現在都是歷歷在目，感到十分對不起牠們。



此外，隨緣和父母還因為家養的貓狗不聽話、難照顧，就遺棄了牠們。雖然在遺棄的時候，也會痛哭難過，但是心中一直不認為這樣殘忍殺生、將牠們扔掉是嚴重的罪過。

隨緣說：「直到學佛，我才知道這些小動物都是一樣的生命，很可能就是我們前世的父母兄弟，而我們這樣殘忍對待牠們，真是太殘忍、太狠毒！」她終於明白，家養的寵物，或許就是來報怨的，才有種種難以照顧的情況。可是隨緣一家不但沒有和這些小生命們解怨釋結，反而將牠們殺掉或者拋棄，令彼此怨上加怨。

正因為造作這些不善的因，隨緣原本幸福的家庭近年來頻頻遭遇不幸。隨緣的父親不久前患癌症去世，接著母親又出現中風，雖然得到及時搶救，但是情況還是很嚴重，偏癱了兩年，到現在都沒有完全恢復。而隨緣的哥哥也在這個多事之秋失業了，在家賦閒，幾次談戀愛也都沒有結果。現在哥哥四十五歲，既沒有工作也沒有家庭，看著都讓人感到難過。隨緣本人也身體不好，年紀輕輕就患支氣管擴張，動不動就吐血，自己的孩子也脾氣很暴躁。

隨緣因此要代母親為全家所造的殺業誠心懺悔，她說：「我是家中唯一的佛弟子，責無旁貸，要精進念佛，迴向怨親債主，替母親及家人向這些死難眾生叩首道歉，請求原諒，願大家都能往生淨土。」

（三）吃蛇掉皮 諸事不順

來自中國廣東的歸西先生，曾經在野味店上班，他因此與蛇結下了很多惡緣，自己也受到非常痛苦的報應。

歸西先生因工作關係，常常能夠看到餐廳廚房殺蛇的場面。他回憶自己面對這麼血腥的情形，感到很麻木，不僅不害怕，反而還會覺得好玩。所以，很多人都很害怕吃的蛇皮，他也很膽大地吃了。又看到食客們吃蛇膽，他也有樣學樣地吞蛇膽。那些日子裡，他完全沒有想過這些行為會令他終身痛苦。


歸西先生的報應來得很快。秋天一到，秋風剛剛開始吹起的時候，他的身上就開始一層層地起皮，真的像蛇皮一樣，一格一格的，看著都令人害怕。他因此擦一些保濕霜，但是也沒有持久的效果，很快就恢復到「蛇皮」的狀態，他說：「自己看著都覺得很惡心。」

不但如此，自從他吃蛇之後，性格也出現了很大的變化，喜歡斤斤計較，瞋恨心很重。而且，命運也從順利變得坎坷，總是不能如願。他說自己日後出去面試新工作，每次都是在最後的時候，功虧一簣。他說：「明明自己能說會道的，但是一到關鍵時刻就身體發抖，說不出話。」

學佛之後，他感到這些都是當年造作殺業、任意吃蛇的現世報，因此就積極參加放生活動，而且都是放蛇。如此一年後，他發現自己腿上掉皮的情況大大緩解，臉上掉皮的情況已經完全好了。

在一個因緣下，有一位學佛的朋友為歸西先生催眠。他在催眠的狀態下看到無數的蛇盤踞在他身上，他說：「那些蛇多得無法想像，在身體各個部位呆著，包括五臟六腑。」他認為這就是多生多世被他殺害的蛇前來報復的結果。他也感到，即使不是他本人殺的，但是他當年看見客人點的蛇被殺害，心中完全沒有慈悲心，也令被殺的蛇大生煩惱而不肯放過他了。

在催眠的狀態下，歸西不但看到很多蛇，還看到很多被他傷害的眾生都來到了，有今生的，也有過去生的。令他大吃一驚的是，他還看到很多廁所蟲子。他報告說自己看到這些蟲子竟然密密麻麻地爬在他頭上，還質問他：「我們在廁所裡都已經這麼惡心了，你為什麼還要撈我們來餵鴨子呢？」歸西聽到立刻感到無地自容，因為情況確實如此，因此在催眠中向所有的眾生懺悔。



歸西回憶自己催眠的過程說：「真的是我們曾經殺過的、吃過的，都會在我們身上！」這個經歷讓他明白，自己長期病痛，年紀輕輕就處於極度衰弱的狀態，原來就是殺業太重所致。一直以來，他身體總是很沉，大腿也很麻痺，手也不能用力。他曾經為此使用針灸等療法、服用各種補品，全都沒有效果。六年前，他發現大腿出現嚴重收縮，並且一直不見好轉，這令他感到命不久矣。

接觸佛法之後，尤其是通過催眠了解到自己殺害、傷害眾生無量無邊之後，歸西先生

便發心念《地藏經》、放生，向眾生道歉。學佛三個月之後，他發現自己的身體不再沉重、輕鬆了很多；學佛一年之後，他每天走路都會吐出濃濃的黑血，如此竟然長達一年之久。他說：「我當時很奇怪，怎麼天天如此竟然還活著？」

去年，歸西驚喜地發現吐血的現象突然停了下來，而他的身體都快速恢復，令他感到前所未有的健康。他通過天天聽經終於明白，自己吐血是重罪輕報，是懺悔得力所致。他說：「我要感恩所有的冤親債主對我的慈悲，不再傷害我了，我罪業深重，願將所有的功德迴向給他們，並深深跪拜懺悔，對不起！」

（四）動物對我們的教導

佛法有言：「一切眾生皆有如來智慧德相。」小動物也一樣，牠們雖然不會說話，但是牠們的心念，卻可以喚醒我們從錯誤當中回頭。來自中國的丁小記先生，就遇到這樣的情況。

丁小記小的時候，曾經非常喜歡打鳥。他曾多次借氣槍去打鳥，而且每次必有斬獲。有一次，他在山上遇到了一隻很好看的小鳥，叫聲也很甜美。他一看到就非常喜歡，便一路對牠窮追不捨。好不容易小鳥不飛了，停在樹上休息。這時他悄悄逼近小鳥，把氣槍伸到小鳥的肚子下面，即便如此，小鳥都沒有察覺。此時雖然可以開槍，可能是良心發現之故，丁小記猶豫了一下。然而最終，他還是開槍將小鳥打了下來。



小鳥應聲落地的時候，還沒有死。躺在地上看了丁小記一眼，目光中透露出很不解的樣子，接著就慢慢合上了眼睛。這一刻，丁小記倍感震撼。他說自己被小鳥的不解的眼神震懾了，並開始認真思考自己為什麼這麼愛打鳥。他終於明白自己錯了，不能殺害小鳥。那是他最後一次獵鳥。

這隻小鳥以自己生命的最後一刻，勸化了一個男孩子放棄不良嗜好。這也是眾生對我們的教化啊！

(五) 殺生吃肉令家庭不和

一位來自美國的如願女士，告訴我們殺生令一家人不得安寧的情況，她想告訴大家，要想家庭和睦，健康長壽，一定要遠離殺生。

如願的家庭原本非常和睦、安樂。小的時候，她的家在農村，父親總是在週末回家的時候帶一隻羊腿給孩子們打牙祭。後來，他們家搬到縣城，如願的母親會在春天的時候，買十幾隻小雞在家裡養，等到夏天再殺來吃，如此五六年。而如願本人也養過兩隻小白兔，後來因為搬家沒地方養牠們，也被父親殺來吃。她回憶那段時間，全家人時常吵架，終日不得安寧，還不知道為什麼。直

到如願學佛，才明白家宅不安是殺生所致。

如願結婚之後就離開了家鄉，婚後第五年才回鄉探親，弟弟為此特別準備了烏龜招待。此時如願已經學了《太上感應篇》，知道不可殺龜打蛇，所以一口也沒吃。他的先生客氣不過，只吃了一點。誰知還沒有回家，就嘔吐不止，此後每隔一兩個月，如願的先生就會無故嘔吐。他們夫婦原本相親相愛，五年多來從來沒有吵過架。可是就在先生剛剛吃過烏龜肉之後，兩個人居然連續吵架兩次，令如願更加感到對不起這隻烏龜。

為了慶祝而殺生會帶來家庭不寧，同樣的，為了孩子殺生則讓兩代人都要受報。如願說自己的姐姐在生孩子之後，父親總是養蚯蚓，再用蚯蚓去釣魚，做魚湯給姐姐喝，只是為了多些乳汁給孩子餵奶。結果果然如同《地藏經》所言，為生子而殺生，令母子「俱不得安」。孩子剛滿月，如願的姐夫就鬧離婚，到孩子兩三歲的時候，晚上時常受到驚嚇，睡不安寧。

如願本人在沒有學佛之前，也曾墮胎，並且因為墮胎而吃烏雞補身。不久，她做了一個夢，夢到陽光斜照在一個餐桌上，有一隻雞躺在盤子上，眼睛望著她，很悲傷的流淚。她說：「雞被人殺死，毛也被拔光了，還得被人吃，真的是很悲傷！」她夢中感到悲從中來，就醒了，從此就斷了肉食。當時雖然她還沒有接觸佛法，僅僅因為斷肉吃素，就已經感到身體輕鬆了很多。後來，在如願學佛之後，還夢到一隻雞，也是很悲傷的表情，她醒了之後就誦《地藏經》，迴向給這隻雞，也請求所有被人類殺害的眾生原諒人們的無知。

（六）殺魚開膛破肚 自身腹腔出血

一位來自中國的女士，號稱自己為「殺生罪人」，這是因為她深刻感到殺生對眾生和自己帶來的苦難，無量無邊。所以感到非常慚愧，非常對不起被她無知殺害的生靈。

這位女士說自己從小就喜歡吃魚、蝦、螃蟹等水產。多年來，被她開膛破肚的魚不計其數，她說自己在殺魚的時候，一刀開膛，三下五除二就把內臟全掏出來了，現在想起來十分殘忍，但是當時的她卻一點感覺都沒有。

報應來得很快。這位女士第一次懷孕就是宮外孕，發現的時候，醫生當即手術，打開她的腹腔，看到已經全是血了。她現在明白，自己被醫生開膛，就是平時這樣對待水產的罪過所致。她說：「我在手術臺上覺得很害怕，不知所措，害怕會死。後來想想，這可能就是被我殺的魚的痛苦感受啊。」

然而，由於宮外孕出血不止，緊急情況下，為了挽救這位女士的生命，便將她的輸卵管切除了，這令她懷孕的能力比平常人少了一半。她說這個情況也是現世報，因為她小的時候好奇螞蟻窩裡有什麼，就把螞蟻窩掘開，又用泡泡糖堵其他螞蟻窩的門口，不讓螞蟻出來。這位女士說：「我學佛之後才知道這些行為都有果報，我堵住螞蟻的窩，所以自己的輸卵管就不通了，因此才造成宮外孕！真的是因果報應絲毫不爽！」

由於這位女士不僅害得螞蟻家破人亡，而且平日吃水產時，還特別喜歡吃那些有魚子

的、有蟹子的母魚、母螃蟹，所以她現在雖然很想要孩子，但是卻很難懷孕。

好不容易這位女士第二次懷孕，但卻發現受孕的時間不僅天氣刮大風，而且還是《壽康寶鑒》上所說的忌諱的日子。不久，在懷孕兩個月的時候，出現了自然流產，好不容易等來的孩子，又離開他們了。

自然流產之後，這位女士心中感到非常痛苦，她想提醒大家，《壽康寶鑒》是老人言，一定要聽從，因為「不聽老人言，吃虧在眼前」。她說，殺生的業因，加上不聽《壽康寶鑒》的教誨，才導致這些苦果，真的是自作自受。

(七) 殺蟲越殺越多

來自中國的能忍，八年前曾經負責清理工作場所的「四害」的工作。所謂「四害」，指四種被認為有害的動物，包括老鼠、蟑螂、蒼蠅、蚊子等。能忍被領導要求殺滅公司所有的老鼠、蟑螂的時候，心裡感到任務艱巨，因為前任負責人已經用盡的方法也不能奏效。

這種靠誅殺「害蟲」的方法以清潔環境的做法，不僅在能忍所在的公司證明無效，很多人都反應殺滅害蟲沒有效果。對此，佛教高僧大德淨空老教授已經明確指出：殺害小動物不能真正解決問題，往往還會導致越殺越多。然而，由於能忍當時尚未



接觸老法師的教導，所以她接到任務之後，就求教專業的殺蟲公司前來幫助。

專業人士來到公司便大開殺戒，每天都會有很多老鼠、蟑螂的屍體從廚房的後門運出去。能忍回憶道：「當時雖然很有些成就感，但是心中還是有害怕的感覺。」

因果報應絲毫不爽。很快能忍發現父母家中突然出現很多蟑螂，讓能忍大生煩惱，總是抱怨父母不能保持家中整潔。由於家中蟑螂太多，能忍便想辦法給父母搬家，如此搬家三次，都依然擺脫不掉蟑螂。

不但父母家中受到蟑螂困擾，能忍自己家也在前年開始出現蟑螂，並且很多，不僅在廚房裡有蟑螂活動，甚至書架和衣服裡都有蟑螂在，令人十分煩惱。此時，能忍已經接觸佛法、並且學習傳統文化，隨著學習不斷深入，她終於認識到，家中的蟑螂們是來報復的，自己和牠們原本是一體。因此，她連忙跪在廚房裡，向牠們懺悔道歉。她說：「我現在明白了，牠們來找我們，是因為我和家人殺害牠們太多太多了。」

（八）殺魚感覺像殺小孩

來自中國的能忍說，作為一個母親在為家人準備肉菜的時候難免殺生。她記得在兒子還小的時候，先生曾經拿回家一條大魚，讓她烹調。由於那條大魚有一米長，她在給大魚抽腸扒肚的時候，弄得整個廚房都是血。兒子看到大受驚嚇，惶恐地問：「媽媽你在做什麼？」她聽到兒子一問，才意識到廚房滿都是血，回頭看到兒子驚恐的眼神，突然感到十

分恐懼。她說：「我看見自己手上還沾著鮮血，簡直像殺一個小孩子。」學佛之後，每每想起，都感到對不起那條大魚。

（九）被殺害的眾生會在晚上哭

舒親女士來自中國，她曾親耳在晚上聽到被先生殺害的眾生在哭泣，讓她感到十分難過，十分後悔自己和先生曾殺害那麼多的生靈。她希望將自己經歷的因果講出來，讓更多的人早日遠離殺生。

舒親女士在孩提時代，曾經把枕頭壓在小貓的身上，然後再睡在枕頭上。一覺醒來，小貓已經被悶死了。她從此落下憋氣的毛病，總是感到喘不上來氣，四處求醫也治不好。直到日後學佛、懺悔，這個氣喘病才有所好轉。

長大結婚之後，因為家中的露臺進來了一隻老鼠，他們夫婦就去捉鼠，老鼠在逃跑的過程中掉到樓下摔死了。從此她和孩子一到露臺就會聽到有一個聲音對她們說：「跳樓吧，活著多沒勁！」

舒親女士在工作的時候，曾把整袋的活魚直接放到冰箱裡速凍、保鮮。由於先生經營甲魚生意，賣不出去的甲魚，也都會被舒親女士活活放到冰箱裡凍死。她的報應也來得很快，一到冬天就會身體冰冷，時常打冷戰。集中供暖開始之後，鄰里之間，只有她的家不通暖氣，好不容易暖氣修好了，可是舒親女士還是覺得冷並且打冷戰。她這才知道不是暖

氣問題，而是自己讓許多水族活活凍死之故。

舒親和先生由於從事殺生行業，對動物很殘忍，會幫賣田雞的商販殺田雞（即青蛙），也曾殺過幾條狗。她說現在報應都出現了，不僅先生在睡覺感到憋氣，而且還會發出奇怪的聲音，讓她和女兒都無法入睡。母女倆因此在夜裡仔細聆聽這些聲音，才發現是那些被先生殺害的眾生在哭！這個經歷令她感到，這些年家宅不安原來就是殺生所致。

此外，由於舒親女士曾經墮胎五次，所以在生產的時候報應現前，難產並生命垂危。因此想用自己的報應告訴大家要遠離殺生，更不要墮胎！眾生都是有靈的，牠們會感到痛苦，牠們也會因為痛苦而報復，冤冤相報，令彼此都痛不欲生。舒親女士感歎：「回憶這些年的生活，感到自己過得如同人間地獄。」

（十）陷害雛鳥 有子難活

來自中國的妙音，曾在年幼無知的时候，殘忍對待身邊的小動物：掏鳥蛋、用鐵條打蟋蟀、火燒老鼠、活剝青蛙。這些都令他在學佛之後感到非常後悔，其中最令他感到痛悔難過的就是無故陷害雛鳥，導致自己的孩子出世不久就死去的惡報。

妙音在上初中的時候，學校有三個廢棄的教室，裡面住了很多麻雀家庭。一年七月，



在小麻雀還在窩裡嗷嗷待哺、準備初飛的時候，妙音為了好玩，就用報紙和木板等吧教室的窗戶堵上了。他看見麻雀爸爸、麻雀媽媽因為擋在外面，不能把食物帶回給孩子，焦急萬分。而教室裡的小麻雀，則活活地被餓死，從房梁上掉下來了。妙音說，他幾天後去教室看的時候，滿地都是被餓死的小麻雀！「我當時心裡有一種說不出的鬱悶，」妙音回憶道。

然而，可憐妙音沒有接觸聖賢教誨，不知道昆蟲草木，都不能傷害，何況小鳥、小動物。所以雖然內心能夠感到良心的譴責，但卻不知道反省自己殺生之過。

長大之後，妙音居士有了孩子。孩子剛剛出世，就發現罹患「吸入性肺炎」，需要住院治療。但是妙音由於生活困難，拿不出醫藥費，為了救助孩子，只好到處求助，期盼兒子好轉。他說：「那年怎麼那麼冷，十月底就大雪紛飛。」妙音就這樣頂風冒雪地不斷前往醫院探望，可是孩子不但不見好轉，反而病上加病，又出現了「硬皮症」，繼而又吐血。大夫見狀放棄了治療，說孩子無法救活了。就在大夫放棄治療當天下午六點多，出世還沒有幾天的兒子就永遠離開了父母。

孩子的去世令妙音非常痛苦，他常常自問：「可憐的孩子，你為什麼剛剛才來就匆匆地走了？」他搞不明白。後來學佛才知道真的是「自作自受。」當他看到「今生無子為何因，前世填穴覆巢人」的時候，感到孩子的死，和自己的殺業很有關係；他讀到《地藏菩薩本願經》：「若遇網捕生雛者，說骨肉分離報。」這句話一語驚人，讓他猛然明白，年幼

困死那麼多小麻雀，導致自己的孩子無法成活。當他一念回頭，奇怪自己當年如何能夠那樣殘忍！失去聖賢教導的人生，是多麼迷茫和愚癡！

由於殺業太重，不聽親友勸諫，妙音半生潦倒；同時也由於邪淫業重，他一直在貧困中掙扎。就在人生處在崩潰的邊緣的時候，妙音遇到了佛陀教育，也遇到傳統文化。他說：「學了《弟子規》、《太上感應篇》以及《十善業道經》，我才得以建立正確的人生觀，明白做人的道理。」他感到非常感恩佛陀和淨空老法師的教導，非常感恩古聖先賢的教導，讓他終於走上了智慧的道路，由此發願成就圓滿的智慧，以求真正幫助所有被他傷害、殺害的眾生。

(十一) 無故殺龜 良心難安

來自中國的懺悔女士，曾經在沒有學佛的時候，殺死了兩隻烏龜。雖然她當時沒有接觸聖賢教誨，不了解「眾生一體」的道理，但是，她在殺死烏龜的時候，內心依然能夠感到非常難受。說明我們令眾生痛苦，就是傷害我們自己。

懺悔女士回憶說，二〇〇七年她母親剛剛動過小手術，此後不久，她們母女就在路上碰到有民工在賣烏龜，說是在工地裡挖到的。她當時想給母親滋補身體，就慫恿母親購買。

母女倆回家就把買來的兩隻小烏龜放到開水裡煮了，這時候，懺悔女士和母親都感到內心十分難受不安，但由於兩人都沒有接觸佛法，所以不知道是殺龜所致。很快，小烏龜

就做好了，可是此時懺悔女士一口都不想吃；她的母親也只喝了一口湯，就難受得再也吃不下去。由於母女倆隱約感到愧疚，就將煮熟的烏龜埋葬了。

第二天，懺悔的母親整個臉都腫起來了。兩人不約而同感到這是喝烏龜湯所致。接下來很長時間，倆母女都為此耿耿於懷，而懺悔女士雖然還沒有認真學佛，也找了一個機會給烏龜做了超度法事。由於不明理，懺悔女士一直還懷疑烏龜是否收到。

接著，懺悔女士終於接觸了佛法和傳統文化，佛教慈悲的教育以及古人「不得無故殺龜打蛇」的教誨令她明白烏龜是很有靈性的動物，殺害牠們很有可能斷送了牠們的法身慧命。她這才明白，由於烏龜的靈性很高，殺死牠們的時候，她所感到的痛苦難過，原來就是烏龜法身慧命被斷送時痛苦無助的折射。

古人的智慧不可思議，現代人的教育輕視古人、忽視聖賢教誨，以為這些教誨「磨滅人性」，令孩子和年輕人都很難有機會接觸古人教誨，長大後因為無知而做出許多錯事，不斷承受苦果，悔不當初，這個時候，我們才無限感慨地發現，「不聽老人言，吃虧在眼前。」

（十二）餐飲邪見多 彼此皆受害

來自中國的真修，感到現代人有關餐飲的邪知邪見



很可怕，讓被吃的動物承受巨大痛苦，也讓愚癡的人倍受毒害。

真修反映，曾經有一段時間他的家鄉時髦吃生肉，認為這種外國人的習慣，很有營養、很時尚。受到這種邪知邪見的影響，真修為了在同學面前顯示自己，就吃了生牛肉。古人認為牛是有恩於人類的家畜，不但不忍殺牛，還要將那些任意殺牛者判罪。殺牛尚不忍，如何能夠忍心生吃呢？然而，隨著西風東漸，中國人不僅逐漸養成了吃牛肉的習慣，甚至那種能夠生吃的牛肉在市場上是十分昂貴的。所以真修身處這樣的環境，難免不受影響。

現在，在中國的餐飲業之中，不僅西餐很貴，日式料理也是很高的消費，從而導致日本喜歡吃的生魚片也成為時尚。真修和同學們吃飯的時候，也專門叫了一客生魚片以示「風雅」。為了在自己喜歡的女孩子面前逞能，他在別人不敢動筷子的情況下，獨自一人大嚼特嚼。他回憶起來，感到十分後悔，說：「我吃的時候，還有髒心爛肺，還想讓女孩子覺得我行，想讓她仰慕。」

在北京的郊區，還有旅遊點為了吸引客人，讓遊客自己去池塘裡撈紅鱒魚，然後再現做成各式料理，滿足人們嘗鮮的欲望。真修也去了這樣的旅遊點，不但下水撈魚，還把牠們做成生魚片吃了，號稱是有著超級營養的美味。他現在想起來都覺得不寒而慄，說那個場景「血呼啦的，真是殘忍」。

真修感到，現代社會這些有關鮮味的邪見很可怕。他說：「我們不知道因果，又聽說

美味，就在慾望的驅使下去造業，真是愚癡！」

附、殺生十罪

佛在《沙彌律儀》中開示——

佛言殺生有十罪：(1) 心常懷毒，世世不絕。(2) 眾生憎惡，眼不喜見。(3) 常懷惡念，思惟惡事。(4) 眾生畏之，如見蛇虎。(5) 睡時心怖，寤亦不安。(6) 常有惡夢。(7) 命終之時，狂怖惡死。(8) 種短命業因緣。(9) 身壞命終，墮於地獄。(10) 若出為人，常當短命。



結語、不要跟畜生結怨

淨空老教授教我們——

不要跟人結怨，也不要跟畜生結怨。必須要曉得畜生雖然不會說話，牠不會說人的話，牠有牠的話，畜生跟畜生之間也有一些討論溝通，畜生有畜生的言語，牠不懂我們的言語，我們不懂牠的言語。

報復的心很強，古人筆記小說裡頭記的有一樁事情，實在講類似這樣的事情很多。他說兄弟兩個出家，是兩兄弟都出家了，住在一個小廟裡，這個哥哥養了一條狗，很喜歡這條狗，照顧很周到，弟弟對這條狗就很討厭，看到這條狗就把牠趕走，有的時候欺負牠，打牠，長年累月不喜歡這條狗，虐待這條狗。有一次哥哥出門，十幾天才回來，回來之後，這條狗不見了，哥哥就問他弟弟，他說：「你是不是把狗殺掉，吃掉了？」他說：「你一向討厭牠」。他弟弟也說老實話，他說：「我是因為那條狗偷東西吃，我打牠的時候失手打死了，沒吃牠，我把牠埋在後面」。他哥哥就到他埋狗的地方去挖開來看，看是不是真的，結果挖開來看確實那條狗的屍首埋在那個地方，但是那條狗的頭變了，變成一條蛇的頭，他哥哥看到的時候很恐怖，回去告訴他弟弟，他說：「你恐怕有災難」。他說：「畜生跟人一樣，你對牠不好的時候，結下這個冤仇，恐怕會報復你」。他說：「那怎麼辦？」哥哥就勸他，「你要趕快懺悔」。



那個時候出家人哪裡有錢？就把衣鉢賣掉，修福給這條狗，迴向、懺悔。那個哥哥教他弟弟，你決定不要去看，你可以找別人去看。別人去看的時候，變的那個蛇愈來愈大，所以他哥哥心裡曉得是大麻煩，這個冤結不太容易解開。有一天他弟弟在那裡燒紙錢（大陸上的風俗），燒紙錢的時候他就覺得火裡面有東西在動，他以為是老鼠，就把火撥開，撥開看到一條蛇，那條蛇趁他不注意的時候就鑽到他嘴裡面去了，當時就死了，他哥哥知道就是那條狗來報仇的。所以我們在古人的筆記記載，二十五史裡面，正史裡面所記載冤冤相報的事情很多，你把它看作迷信，看作怪力亂神，不相信，哪能不遭報復？

第五章、懺悔殺生業 改過吉祥來

淨空教授開示我們——

人不但不能殺害眾生，戒經上常常勸導我們，惱害眾生都不可以，無意尚且不可以，何況有意？起心動念，都有報應，善因善果，惡因惡報；明白這個道理之後，自自然然他就斷惡修善了。……我們今天採取素食，這是大善，不跟一切眾生結怨仇。可是在飲食的時候，有意無意的傷害一些小動物，還使一些動物生煩惱，我們立刻要警覺到，這是我們的過失；知道懺悔，知道改過，這樣就好。

刀兵劫是怨恨累積而成的，怨恨從哪裡來的？吃眾生肉。牠不是甘心情願給你吃，真的是弱肉強食，那個弱者牠心裡的怨恨，永遠不能消除。佛告訴我們，一切眾生在六道裡是流轉的，於是就產生報應，冤冤相報，沒完沒了，這個只有佛講得透徹。我們明白這個道理，不敢再吃眾生肉了，希望我們跟一切眾生這個怨仇能夠化解。我們認真努力修學，把一切功德迴向給眾生，是懺悔，是贖罪。

從老教授的慈悲開示裡我們意識到，凡夫愚癡、無知，常用不善的心行去對待一些比自己弱小的生命，令他們處於憂惱、痛苦之中。我們被人加害時都會很容易生起



強烈的怨恨心，他們也不例外，怎能不報復呢？血海深仇，怨深似海，何時終結？當我們知錯後，不但要承認自己的過失，後不再造，更要積極修行，端正心念，棄惡揚善，用真實的德行去感動曾經被我們傷害過的眾生們，才能夠得到他們的原諒，解怨釋結。透過以下的例證，讓我們肯定了，懺悔改過，真實修功，確實能改變不好的命運，能轉災禍為安樂，多病為康強，這是我們今生必定要學習的課程。

例證一、愛護眾生離惱害 慈悲心行福壽長

（胡妮妮）

我們的領導胡居士帶頭懺悔，公開自己的殺生心行，讓我們知道後能成為一面鏡子，時時處處觀照自己之身心口意，儘量減少造罪業的機會，免遭將來之苦報，實要感恩。我們要不負她的冀望，持戒修行，老實真幹，才能離究竟苦，得究竟樂。現在讓我們來聆聽她的慈悲教誨——

去年我曾經到深圳聽劉善人的演講，劉善人教導了一些方法，其中有一條，是讓我們自己盡量去回憶，從小到大被我們傷害過的眾生，先把他們的名字一個個寫下來，能夠跟這些人當面道歉懺悔的，就盡量去當面懺悔，那是效果最好的；假如已經沒有機會當面懺悔，我們就可以在佛前真誠的向對方懺悔，發願改過，請求對方原諒。

今天我就開始一件一件的講，在我活了六十年的這些日子裡，在我生命當中發生的，一些比較嚴重的災禍，例如從小皮膚潰爛，大學遭遇車禍等等。有些事情發生的時候，我

並不知道原因，後來學佛以後慢慢就比較清楚明白，今生所遭遇的痛苦，跟前世的業力有很大的關係。

前世殺生業重 今世遭遇車禍

一九七三年，我大學快畢業，準備要去讀碩士班。有一天，路上還是堆着雪，我租了一輛車子，準備到另外一所大學去面試。結果正在路上開車的時候，就出了車禍，整輛車子轉了一大圈，跑到對面的車道上，從這邊一直撞到那邊的安全島上去。撞過以後自己整個人都失去知覺，車的玻璃全都碎了，還好是安全玻璃，沒有碎片飛出來。等到警察來了，一直敲我的車門，把我敲醒了以後，他們就帶我去醫院，上了警察的車以後我又昏迷了。後來我在醫院勘察了幾天，檢查後發現並沒有特別的腦震盪問題，就出了院。

出院以後我就發覺，我的記憶力出了問題，我沒有辦法再繼續上學了，基本上連他人的名字、電話號碼都沒有辦法記起來。這個後遺症很嚴重，一直過了二十年之後，我才慢慢能夠記起一些電話號碼。我大學畢業出車禍的時候才二十多歲，而這次車禍影響到我往後的整个人生。後來我才領悟到這一世發生的車禍，是由於我前世殺業特別深重所導致的。

前世滅人家族 今生手足冷漠

我這一生跟自己的兄弟姐妹關係是很淡薄的，我們幾乎一年通不到一兩次電話，見面



的機會更少了。從小我就很羨慕別人家裡面兄弟姐妹能融洽相處，而我從小就是一個人。我媽媽在我大姐出世之後，就把她留在大陸。我在香港出世之後，便到了台灣，一直等到十年以後，我弟弟、妹妹才出生。

幾年前，有一位靈界生命將我所做善惡的成績單，托人送給我看。裡面有一條，說我前世曾經當過像君主這樣的地位，曾經命令部下滅了許多敵對的家族。從因果上來看，這一世的果報，便是無天倫之樂，除此之外，也無知心的朋友及幫手。

幸好遇到了佛法，能夠奉獻自己的全部，去學佛和護持正法，逐漸發現其實孤獨的生活對自己的學習有很大的幫助。我跟大家談這些，主要是希望我們能夠理解到，很多事情都是有因有果的。假如今天有些事情發生在我們身上，如果不懂得因果，我們就不能夠用很坦然的心態去面對它，我們就會很痛苦，這個痛苦也許會給我們這輩子帶來很多的困擾。

現在不管是嬰靈，還是我們所傷害的、所殺的、所吃的，他們不願意原諒我們這些造作惡業的罪人，是因為他們所受的痛苦，真是我們所不能想像的——他們很多是在鬼道，生活條件比我們惡劣得太多了。

當我聽到他們所受的痛苦時，才了解到，假如能夠早一點受到聖賢教誨，不管是《太

上感應篇》、《弟子規》，或是佛陀的教誨，我們對眾生就不會這麼殘忍。

在這裡我希望大家一起來，共同發願，共同發心，懇請佛菩薩能讓現代的成年人，尤其沒有受過中國傳統文化的這些人，了解到墮胎的嚴重性，不要再傷害這些無辜的小生命，讓他們遭受這麼大的痛苦。並能讓大家都知道，為什麼我們的地球，今天有這麼多的災難出現，除了我們殺動物以外，這些被殺害的嬰兒也有很大的關係。我們懇請佛菩薩加持，讓眾生能斷惡修善，明白因果報應，絲毫不爽。

發露懺悔不思議 雲開光顯智慧增

我最近一直努力在研究，怎麼樣突破惡習氣的困擾，得到一個很重要的答案，就是要發露懺悔。我若能用真誠心，對大家發露懺悔，此時，累劫的業力就會慢慢消除。很多人在發露懺悔之後，智慧就慢慢顯現出來，身體也越來越輕鬆；以前聽經聽不懂的，或是讀經讀不懂的，業力消除之後，忽然就聽明白了，悟性越來越提升，對經教理解得更深刻。所以用真誠心去發露懺悔是非常重要的。

當我以真誠懺悔之心，來懺悔一輩子所做錯之事時，我清楚地看到由於自己的自私自利，讓多少人受傷、受害，看到自己的起心動念是多麼殘忍！如果沒有受過良好的聖賢教育，就會導致自己這一輩子充滿著遺憾、懺悔之心。

平時只要有機會，不論面對一人、幾人或大眾前，我都抓緊機會發露懺悔，晚上我

也在佛前懺悔。現在聽經的理解程度提升，就像烏雲漸漸散開，前後真是有很大的差別。

真誠希望大家能多多善用這麼殊勝的「懺悔平臺」（發露懺悔班），趕緊把自己的業障盡量懺除，這樣我們的清淨心、我們的智慧才有希望更快地現前，從而提昇境界，最終得以往生西方極樂世界。

殺生吃肉 害物傷慈

此外還懺悔自己的殺業。我舅舅很喜歡打獵，在我小的時候，他經常拿著槍打鴿子。那時候我大概是十歲左右，每當他在打鴿子的時候，我就會跑到院子裡去大叫，把那些鴿子轟走。回想起來覺得自己那時還不錯，還算是有一點良心。



他打了鴿子以後，就拿到廚房去，廚師就把牠做成了炸鴿子，我吃過好多次。記得舅舅曾經很抱怨的對我說，「每一次我在打鴿子的時候，你都在轟鴿子，但是等到鴿子上桌的時候，吃的最多的就是你。」那天我在回憶的時候，就想到這一點，真的是很貪吃！本來有的慈悲心去哪兒了？所以我跟這些鴿子菩薩們懺悔，我對您們的憐憫心不夠，還吃的這麼開心。希望佛菩薩能夠加持這些鴿子菩薩們早日超生，能夠聞法、修行，念佛往生西方極樂世界。

因為我長年身體比較羸弱，總是覺得身體很冰冷。曾經聽人說過，在香港秋天的時

候吃蛇肉或狗肉，可以幫助身體的循環，增加身體的熱量。爲了給自己的身體增加一點熱量，竟然就去吃這些眾生的肉。非常慚愧，也非常懺悔，因為自己的愚昧與自私，讓牠們受了這麼多的苦。而且我們把牠們吃了，牠們會起瞋恨心，一起瞋恨心，牠們就墮到鬼道或是地獄道。牠們因我而生起怨恨心，從而墮到更痛苦的地方，真的是慚愧萬分。

雖然有些人沒有親自去殺害眾生，但這些眾生都是因為人類要吃肉才受到殺害。所以牠們的怨恨心很重，這才墮到三惡道去受苦。希望佛菩薩慈悲，能夠加持人類盡量不要再再去惱害其他的眾生。因此希望更多的人都能夠吃素，不要再跟眾生結冤仇。

今天這個地球，四處都遭受重大的災難，這是我們愚昧貪婪的慾望所感召的。貪心感召水災，瞋恨心感召火災，愚癡感召風災，傲慢不平感召地震，懷疑會使大地鬆散。譬如我們吃眾生肉，惱害這些被殺的眾生，這種惱害就會形成一個很大的怨恨磁場，讓地球遭受到很大的災難。古人云：「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」戰爭、災難和吃眾生肉是有直接關係的。

註：《十善業道經》中滿益法師說十惡果報，其中犯殺生得成十種惱法：「一於諸眾生普施有畏。二常於眾生，起大害心。三難斷一切瞋恚習氣。四身常有病。五壽命短促。六恒為非人之所惱害。七常有惡夢，寢覺不樂。八難除怨結眾怨不解。九有惡道怖。十命終惡趣。」

惱害眾生也是殺生

更進一步說，惱害眾生也是另一種形式的殺生。《感應篇》中有一句「以惡為能」，意思是說覺得自己很了不起，自己所做的都是對的。這是很嚴重的毛病。

我曾經當過很多世的龍王，也當過很多世的君主，一直都是在指揮別人，權力特別大，也曾在戰爭裡殺人。由於前世曾經有很大的權力，導致我這一世脾氣很大，而且沒有耐性。看到別人做事達不到我的標準，就馬上皺眉頭，很不耐煩。我說話口氣很差，常常傷害別人的自尊心。就如孫老師所講的，眼神也可傳達很多尖銳的訊息。我的言語及眼神，就像刀一樣的，扎到別人的身上去。

有一次一位「靈性生命」傳來訊息，她告訴我，因為我對別人的態度很差，讓別人起了很大的煩惱。當別人起煩惱的時候，他對我的怨恨，反作用力馬上就打回到我自己身上，最後最慘的還是自己，眼看著身體狀況就一天比一天的差、越來越虛弱，還搞不清楚原因在哪裡。現在明白，是自己的無知與愚癡，把自己害成這副德行。是我害了自己，不是別人害的，殺手就是我自己，不用去怨別人。

我的心很狠，如果別人做錯事，我雖然不會去報復，但是當這個人受到果報時，我會想「讓他去好好受報」，會有這樣的用心，這確實是很不慈悲。

我的身體健康狀況很不好，就是因為經常惱害眾生所導致的。這基本上是一種病態的

心，老教授曾經說克服此問題，要從孝道及慈悲心上去努力。

怒傷肝，恨傷心，怨傷脾，惱傷肺，煩傷腎。從我體弱多病的花報上，印證了老教授所教誨的真理：「殺盜淫妄酒是一切惡業，貪瞋癡慢疑是一切病因，怨恨惱怒煩是一切病緣，臟腑失調、天地變異是一切病果，疾苦短命、自然災禍是一切病報，仁義禮智信是一切病藥。」只有服用仁義禮智信的病藥，才能感得福壽康寧、災戾不起的果報。

念頭力量不思議 勸修六和救地球

我經常提醒自己一個理念，也跟大家分享一下。老教授每天都在講，我們一個念頭會周遍虛空法界。要是沒有辦法把念頭看緊，負面的這些念頭，就會在盡虛空遍法界一直累積下去；負面的信息累積得越來越多，就會導致今天我們地球的災難，可見念頭的力量是多麼大。這些災難也許應該五十年以後發生的，現在卻提前發生了。

在此我懇請諸佛菩薩威神加持我們地球上每一個眾生，讓大家的心念都能夠轉善。尤其是我們佛教徒，應該好好的修好六和敬，以我們修六和敬的力量，希望能夠感得佛菩薩來幫助我們，能夠讓這個地球、我們的家園，所要遭受的災難儘量減輕；能夠讓我們地球上這麼多眾生的生命，繼續擁有這個家園，能夠再繼續存活下去。



六和敬



業障。

弟子無量劫來所殺、所吃、所傷害、所遺棄、所踐踏的一切有緣眾生，弟子在此深自懺悔給你們曾經帶來的重大傷害。佛云：慈悲為本，方便為門。又云：一念瞋心起，百萬障門開。弟子深知自己最為深重的業習煩惱，總在瞋恚傲慢、缺乏孝心慈悲心及誠敬心。仰求佛力加持，願弟子能身心潔淨，一心念佛，盡快脫離煩惱習氣，真正落實師父所教之真誠、清淨、平等、正覺、慈悲，看破、放下、自在、隨緣、老實念佛，與一切有緣眾生共同皈依阿彌陀佛，往生西方，弘護正法，廣報四恩。

真改就是真心決定相信佛的標準，佛教導我們入門的標準是《十善業道》，第一「不殺生」。《沙彌律儀增註》說得詳細，不但不能殺一切有情眾生，包括人和所有的動物，連微生物都不能殺牠；不但不能殺他，也不能惱害他。惱害都是殺業的一分，我叫他生煩惱，我叫他不痛快，這都是屬於殺業的一分。所以「不殺生」這一條要做到不惱害一切眾生。菩薩守住佛陀的教誡，「菩薩所在之處，令一切眾生歡喜心」，眾生看到你不歡喜的時候，就應當避開，他看到你走了他就高興，這是菩薩。久而久之就能感動他，感動大家，也感動了冤親債主。要懂得化怨為親，就是感化冤親債主，把他變成和自己親人一樣；化敵為友，敵對的人要感化他，變成自己的好朋友，這是真正修懺悔法，真正在懺除自己的

今天謝謝大家，非常感恩！阿彌陀佛！

【編者按】

「香港佛陀教育協會」前胡總幹事，能率先做好榜樣帶頭發露懺悔，的確發了大勇猛心，難能可貴。因為高層次的人能放下面子問題，對著當場有四、五十位老師、協會各層幹部及同修發露懺悔，誠屬不易。

去年是她生命攸關之年，她的身體十分虛弱。為此，她在懺悔班上臺發露懺悔四、五次。不僅如此，她遇到人就懺悔自己以前哪裡做錯了，而且常常對同修講電話中就懺悔。經過這樣努力地懺悔改過一年多，她的脾氣轉變了許多，且身體、精神都愈來愈好。

今年初有人說她的壽命延長了。一個原因是「香港佛陀教育協會」懺悔班是胡總幹事看到台灣懺悔班成功的例子，大力推動，香港才能有這麼殊勝的一個懺悔平台，而且她帶頭懺悔，因為她的帶頭，上從下效，帶動了整個香港佛陀協會的懺悔風氣，所以功德無量，因此福慧增長得特別快。另一個原因是去年她努力推動六和敬大會，給大眾做出了好榜樣，示現斷惡修善的好樣子。這也說明人唯有斷惡後，修善的功德才容易保住。祈願國家領導及各級領導都能帶頭懺悔，功德無量！

仁者壽

例證二、召禍皆因貪血肉 茹素多年身體好

（張安）

張安小姐對自己往昔的殺生行為感到慚愧，她要披露自己的惡行，並對眾生認錯、道歉，以求解怨釋結，一起離苦得樂。下面是她的真誠報告——

末學是個不孝不敬、冷酷無情的人，自然就不懂尊重其他生命。《太上感應篇》云：「忍作殘害」為一惡。上天有好生之德，末學卻毫無慈悲仁愛之心，不懂因果，忍心做出殘害眾生生命的極大惡事，甚至任意妄為，毫無惻隱憐憫之心。殊不知牠們也有知覺，也有親友，也有愛恨情愁。倘若，你救牠一命，牠會感激你；反之，你若害牠性命，牠會仇恨你，因緣際會時，今日我們吃牠半斤，他日，我們就要如數償還。

因為不懂因果。上大學後，為了自己三寸不爛之舌，滿足自己的口欲，吃了無數的生命，包括很有靈性的蛇、龜。《太上感應篇》上特別指出「無故殺龜打蛇」，而我以前因為沒有學習到因果教育，不知道這是惡，所以什麼都敢做，什麼都敢吃。那時只是跟著一些損友整天談論吃，到處去尋好吃的。吃成為我工作之後的一種娛樂。

富貴殺業重

特別是跟我先生拍拖時，經濟上比較富裕，當時我們最大的嗜好就是經常外出找尋美食，吃各種的海鮮、家禽、野味。有時去沿海城市談生意，為了講面子排場，叫上來的都是整桌的海鮮，有時吃一半，扔一半，一餐要殘害很多生命。

而且最愛吃醉蝦、醉螃蟹。就是拿活生生的蝦，泡到酒裡醃著，讓牠們暫時麻醉不動，當這些被麻醉的蝦吃在嘴裡時，牠們會痛苦得掙扎起來。那時我們沒有想人家也是有生命的，蝦兒們會很痛。我們以強欺弱，只知道貪吃，卻渾然不知造了重大的殺業！

同時，我也很愛吃大閘蟹。我們夫婦兩人可以買一簍，幾十隻，一餐吃完，吃到最後只吃蟹膏，腿都不吃，這樣殺生，現在回想起來，真是慘不忍睹。人有錢，如果沒有智慧去好好運用它，真的是造了重業，又折損福報。

殺生補身

廣東習俗認為吃龜肉是溫補。有一次，我買了一隻烏龜燉湯，因為以前沒有煮過，有朋友教我，把烏龜放在冷水中，然後慢慢加熱，這樣可讓龜把尿排出來，煲湯味道更鮮美一些。於是我就將烏龜放在鍋裡加熱，那時我聽到烏龜因垂死掙扎，在鍋裡痛苦的吱吱哀鳴，以前我從來沒有聽到烏龜還會叫！當時我完全沒有慈悲心，良心不知去了哪裡，眼睜睜地看著牠們爪子還在不斷的抓著鍋子，在無助中掙扎而死。

活剝烏皮

爲了找新鮮的食材燉湯，認識了一位老太婆。她知道我們喜歡用活物來燉湯，她就專門在山上抓野鳥、野生的小動物，然後就賣到相熟的客戶府上，在客戶家



六和敬



裡現場宰殺。末學那時，不知殺命的殘忍。等我們付資買下後，她為了省卻拔毛的工夫，就用一隻削鉛筆一樣的小刀在野鳥脖子上劃，在小鳥正痛苦難忍時，她就連毛帶皮活活的從鳥兒身上扒下來，場面慘不忍睹。那時，我也看不下去，但是想著給自己滋補，就麻木不仁了。我們這樣自私自利，爲了補這個假的色身，不惜用這麼殘酷的手段傷害生命。後來，還是覺得那些鳥在她手上死得太可怕、太淒慘，我自己也就不敢再買了。

惡因惡報 不能避免



過了一年，聽朋友說，這個老太太時常遇到意外。不是錢給人搶了，就是把腿摔斷了，或者得病了。回想那幾年來，雖然自己物資生活富裕了，但自己確沒有正確的人生觀，沒有惜福，爲了達到自己貪心的目的，什麼都敢做。自私自利、無知、任意殺生，還陷在愚癡之中。完全不知，當時自己身體不好，整天渾渾噩噩過日子，有時稍不如意時，情緒波動很大，甚至很輕易就有自殺的念頭，全是殺生太多所造成。今日學習到因果教育，才明白一切都是自作自受。

覺悟回頭 身體變好

在這殊勝的懺悔因緣，我要向過去所殺、所害、所吃、所墮胎的無量眾生至誠懺悔，

過去真的是太無知了，什麼道理都不懂，對你們做出了極殘酷的行為，令你們慘痛無比。現在我得遇正法，明瞭因果報應，絲毫不爽，我只希望你們能夠聞到殊勝的佛法，我會用真實的修學供養你們。只求你們放下怨恨，早日跟隨阿彌陀佛，往生西方極樂世界，早日離苦得樂，早成佛果。

看看這四十年來，不堪回首。我爲了自己的假色身，造作了無量的惡業。如果今天不是學了佛法和傳統文化、因果教育，可能到今天，還沒有意識到，自己所做的一切都是錯誤的。在我傷害眾生的同時，我自己也承受著無邊的苦果。

末學學習了因果後，省悟到以前的知見都錯了，是非不分。現茹素多年，欲望也減少了，煩惱也少了，身心清淨。身體的病痛也少了，有時召感風寒，不用吃藥，很快就好轉。末學多年來糟蹋福報，浪費光陰。原來做人要多去主動幫助別人，不論用財物、方法令其身心安穩，離開煩惱、苦痛、憂慮、牽掛，比坐著等人家來服侍、照顧自己更快樂。而且人生也有了目標——願生西方淨土中，九品蓮花為父母。

張小姐的殘殺記敘說出了惡業累積下來，到一定時日必相繼現報。世人往往只為了一時口腹之欲，或禁不住錢財引誘，竟受長時之大苦，實在得不償失。有智慧的仁者們，您會如何選擇？

例證三、殺生逆境多 回頭溫暖到

(森姐)

森姐女士小時候在馬來西亞生活，那時她一吃肉便反胃、嘔吐，所以基本吃素。但是她後來回國，經過四年大饑荒，長期缺乏食物，業障現前，吃肉便不吐了，飲食也不忌肉食，也為了吃而殺生了。

她回憶說：「因為經濟理由便決定將五十六天胎兒墮掉。由於墮胎後身體虛弱、寒涼、多病，有人教我買剛出生的小黑狗來炒生薑和黑豆吃，可以驅寒。我一共吃掉三隻小黑狗和我自己養的一隻黑母狗。」

我也殺過雞、鴨、鵝、白鴿、青蛙、魚、蝦、螃蟹、螺：大概二至三隻草龜、一條蛇。聽說水蚊可以治風濕，也到水塘、田裡釣水蚊吃。

我殺過老鼠、盲鼠、蟑螂、蚊子、蒼蠅、跳蚤、臭蟲、蚯蚓、黑蟻、白蟻等等。我這樣殺生又殺生，我的身體就愈來愈差。十八年前我被確診患糖尿病，住了六天醫院。由於糖尿病，我的眼睛出現了併發症，右眼做了六次鐳射治療，左眼則做了兩次，可是眼壓仍舊居高不下。接下的兩個月，我都要靠吃藥降低眼壓。後來，右眼做了白內障手術，但是右眼還是視力很差，驗眼時第二行也看不清楚。

白內障手術後，恢復了快四個月。但是，雙眼時常酸脹，不能長時間張眼，要時常閉眼，醫生說我右眼瞳孔張太開。控制眼壓的藥物令我元氣大傷，怕冷、手腳發麻、腳底有



刺痛感、腳水腫等糖尿病併發症出現。」

森姐女士知道自己的殺生業重，導致夫妻不合，兒子叛逆。他很早就輟學，凡事不和她商量，不徵求她意見。長大後，他在四川與一位女孩子同居了五年，也不告訴母親。他極少回家，只通幾次電話，一年內母子能相見也只有幾次。

她的媳婦有了第二胎後，當時因沒有結婚，若生第二胎會罰錢很重，他們罰不起，她也同意媳婦去墮胎。自從媳婦墮胎後，她的孫女常常發燒、咳、肚痛等等不斷，有一天三次進入醫院打吊針，中、西藥吃不停。錢也花了好幾萬。三年前，香港佛陀教育協會一個大善知識教她印經、放生做功德迴向。森姐做了，現在她的孫女病好了，健康活潑上學。

以上是森姐女士一家殺生的果報。她現在天天在佛前懺悔，迴向眾生。她教丈夫念佛，他答應了。現在她的兒子、孫女、媳婦開始喜歡學《弟子規》。他們彼此之間和睦多了，不再吵架，有家庭溫暖了，兒子工作也順利多了。

另一方面，她的雙眼近來較少脹酸，手腳也暖和了許多，水腫、抽筋少了。她相信有佛力加持，眾生慈悲，他們斷惡會化解冤結的。

例證四、狠心害命災降身 聞經念佛得大益

(林建強)

林先生接觸佛法後，才知道因果報應，絲毫不爽。他以前造諸殺業的惡報，果真在上一一呈現出來，我們又怎可能不相信呢？

殺業

記得小時候，晚上跟朋友到田野間抓青蛙，處理的方法很殘忍，先把青蛙放進煮滾的開水活活燙死，再用剪刀剪掉手腳和剪開肚子清理內臟，然後放到熱鍋炒來吃。我還經常愛撒嬌發脾氣，經常拿木桶向小雞擲過去，嚇得小雞受驚發抖，在地上踢腳掙扎，最後死去。我不但沒有後悔之意，竟然把牠放到油鍋炒，以滿足口腹之欲。還有在我住的地方有很多四腳蛇，一見到牠們就拿起石頭擲過去，看見牠們慌張逃跑的樣子，心裡就特別暢快。有時候還拿起木棍狠狠地把牠們活活打死，一點都不手軟。



不知道為什麼，從小到大就是特別怕蛇，無論在哪裡見到蛇就想把牠們殺掉，都會用木棍、鋤頭及石頭襲擊牠們，特別用鋤頭，向蛇頭打下去，蛇頭模糊的像肉醬，蛇身扭成一團，不停地掙扎，翻來覆去，狀態非常痛苦。我還狠心地用鋤頭把蛇頭砍掉，下手一點都不留情。我也經常做夢，夢到打蛇殘忍的片段和給蛇咬。在二〇一一年十月份，有一個可怕的經歷，我在整理花場時，伸手去一個黑色的膠框把裡面的東西取出來，在取東西

時發現裡面有一條綠色蛇，牠很快溜到地上。當時我毛骨聳然，沒有被咬到確實是不幸中之大幸，心裡害怕了很多天。之後心中留下了陰影，每次去花場拿盆栽時都要拿竹子先敲打一下才敢去拿，心裡老想著是不是蛇來報仇了，因我殺牠們太多。在這裡我要向你們蛇菩薩懺悔：「請你們原諒我，是我錯了，我對不起你們！我要改我的殺心殺行，我會念佛迴向給你們。」

我家是做牛販生意的，會買很多牛回來，有大牛有小牛，如我不上學就到草地放牛，牛不聽話我就拿起竹子向牛的身上鞭過去。過節時父親就殺牛，殺牛的經過很恐怖，幾個大人抓住牛，其中一個人就拿起大鐵錘向牛頭猛力地揮打，起碼有二十多次，牛受不了就暈倒下去。當然還沒有死去，就拿刀把喉嚨刺穿放血。放血時，牛掙扎的特別厲害，發出極痛苦的呻吟聲及慘叫聲，四腳一直踢，直到吐出一大口氣，才斷氣停止。最後剝皮，開肚，再分件，從頭到尾最少要用一個多小時才完成。

果報

學佛後我才知道殺生果報非常嚴重，回想起來，確實絲毫不爽。在我三十歲出頭的時候，有一次我和同事去燒烤，坐了一小時後才站起來，兩條大腿大抽筋，不斷收縮，當時



上圖是一頭牛，牠要被屠宰前流下眼淚，後竟被人送至寺廟放生。牠感施主救命之恩，樂於跪下致謝。足見動物皆有感知，喜怒哀樂與人無異。我們定要愛惜生命，利樂有情。

我很害怕，其他同事幫我推腳，弄了半小時都不行，我以為我的腿不行了，幸好一位同事把我的腳往後彎曲才舒緩下來。

自此以後，我的兩條腿就不像三十歲前的樣子。有時走路會突然抽筋，要蹲下來，有時候大腿會收縮幾次。每到冬天雙腿又會變得冰冷、僵硬，不穿兩條褲子都不敢出門。並試過睡到半夜時大抽筋，兩條大腿又硬又痛，動彈不得，最後還要叫救護車坐輪椅到醫院打針吃藥。這個病一直困擾我，使我經常焦慮不安，脾氣也變得非常暴躁。上班時常請假，不敢遠出，不敢坐長途車，因怕抽筋，怕在大家面前出醜。

日積月累，終於在二〇〇四年換上焦慮症。那時又不能上班，頭腦不清醒，整個人軟軟的沒力氣，不由自己控制，經常哭，還打自己。有時睡到半夜會害怕，渾身不舒服，以為會死，非到急症室見醫生不可。之後見了一位醫生，吃了鎮靜藥和其他控制血清失衡的藥物，花了半年時間才定下來。

這種陰影折磨了我四、五年，我不敢遠出，不敢接觸外界，如果要出遠門必定隨身帶藥，才會覺得有安全感。我不但兩腿有問題，連腰背同樣不好過。我這十年來，每年腰部都會拉傷，背部又硬又痛，有時睡覺中背部及手部變得冰冷或沒知覺才會驚醒過來。背部出問題會影響到腳，照X光顯示腰椎盤突出不能久站也不能久坐，常受坐立不安之苦。

這些年來我用過很多方法想把腰、背、腿治好，例如買了種種儀器；看了不少骨科醫

生；做物理治療，綁在床上做牽引；用氣功打腰背，再放血；按摩推拿理療等各種方法都嘗試過，前後花費起碼超過十萬元，均不成功。後來在一個機緣的情況下，有人告訴我身上有蛇靈附體，後背部到腰部、腳上也有其他眾生附體，我才恍然大悟，原來在我身上的種種問題，跟以前殺生有莫大的關係，我真要懺悔。

學佛後，我才明白殺生的果報是多麼可怕，不但對自己的身體造成傷害，治療的時候就像在行刑一樣，而且還破財，自己不舒服的時候，更讓家人擔心和造成壓力，影響實在太大了。

自從二〇一一年十一月開始真正接觸佛教後，我多聽經、讀經和念佛，對宇宙人生開始有了新的認識，曉得佛教是高等的教育、高等的哲學。它對道德觀念、因果關係以及人生幸福都作出了很多教誨。我非常幸運能夠聞到佛法，在短短的幾個月裡，對我的人生命運有了一些轉變。

以前我喜歡吃肉，簡直無肉不歡，現在能夠接受吃素，雖然還不是吃全素，但吃肉的比例大大下降，可以八分素兩分肉。

現在念佛多了，不知不覺產生了歡喜心、慈悲心，看到別人成功和開心時，不但沒有嫉妒心，而且還會替別人高興；看到別人傷心或不如意，心裡就想要幫助他們。見到動物不敢再起殺念頭，能用真誠心對待別人，與人和諧相處，自信心提昇起來了。

我以前特別愛發脾氣，臉崩得很緊，什麼都看不慣，對任何人事都疑神疑鬼，腦袋經常脹脹的，不清醒。現在能夠看破，明白凡事退一步海闊天空，不再計較、埋怨、衝動，考慮事情比以前較全面一些，整個人也寬容、開朗起來。感恩佛菩薩，感恩眾生，感恩一切令我覺悟回頭的人。阿彌陀佛！

林建強 頂禮懺悔

二〇一二年二月二十六日

古人都相信，蛇類眾生是靈物，尤其不可殺害。如果無故殺害牠們，必會慘遭報應，所以仁慈的人，常極力救護牠們。通過林先生陳述的一堂因果教育課，慈悲的讀者們還會吃蛇羹嗎？況且蛇類的怒氣毒心很重，食後必然產生強烈的憎恨心、怨恨心，脾氣一觸即發，不可收拾。避免害人害己，切莫傷害牠們。



仁慈

例證五、殺生感召身病家吵 懺悔得到身康家和

(劉善璧)

劉小姐通過發露懺悔各種惡行，學習端正心念後，逆境漸漸好轉，順境增多，值得鼓舞。讓我們來感受一下她的喜悅吧！

我叫劉善璧，居住在香港。末學遇到淨宗學會以前自以為是佛弟子，現在學到聖賢教育，接受因果教育，才知道內心惡到了極處！末學真是愧為佛陀的學生。

小的時候，末學曾經殺了很多的螞蟻，用殺蟲水噴，後來夢見很多密密麻麻的螞蟻爬了半身，還鑽進了骨頭。所以一直以來，我就是一個藥罐子，腰腿都是酸痛的，看了很多跌打醫生都看不好。現在知道是自作自受，末學向這些螞蟻菩薩們懺悔，是我殺害了你們，沒有把你們當作生命！

以前媽媽曾經教我殺雞，但是我不敢。後來作夢，見到一隻高兩層樓、沒有毛的雞追著我。小時候，末學還遺棄賣掉了兩隻小猴子、兩隻大狗、一隻小貓，因為假如不是我把牠們賣了，牠們就不會被人殺和吃掉，後來後悔都已來不及！

前年，我參加「三時繫念」法會時，這些小動物就在我耳邊，說我沒有慈悲心，害了牠們。末學現在向這些小動物、以及無量劫以來所遺棄的、吃掉的、殺害的、污辱的、殘害的眾生們誠心懺悔！願末學從今



以後斷惡修善、積功累德把功德迴向給牠們早日超生，往生善道，得聞正法，求願往生西方淨土。

末學通過發露懺悔，改正心念，這段時間身體逐漸好多了，工作生活也漸漸好多了，家裡的人也和睦多了。命運真的是自己造的，福是自己求的，一切真是唯心造。

這一年改過，總是停停前前，還是有病痛，但是病痛經多次上台懺悔後是比往年少了，看少了很多中醫與跌打。學佛才明白一點點，安貧樂道，自由自在，隨緣消宿業！末學知道自己改過的誠意一定不夠，才有這麼多障礙。現在還沒有俞淨意先生的勇猛精進，真是德未修，感未至。

以前家裡的吵嘴、怨恨、懷疑、不平，現在都少了，現在大家好像學會了關心大家。以前媽媽是看我不順眼的。我什麼也沒說，只是默默學、默默做。這一年，我學習《弟子規》，從心上做起，時時檢討自己，時時懺悔，一邊學傳統文化一邊教小侄子小侄女。這些時間，家裡變得比以前安定和諧多了。雖然不是十全十美，但是媽媽漸漸也明白我在學習中國傳統文化，現在對我也安了心。我姐姐也告訴我，姐夫現在很喜歡看學佛的卡通光碟，這就是依報隨著正報轉！

連我那多年都沒有小孩的大哥大嫂，今年也有喜訊了，因為末學年頭時作夢也送了個小嬰兒給哥哥帶回家。所以末學非常感恩，多年來在找老師教我，現在就跟著老教授好好

學，希望自己真的做到依教奉行，而不是陽奉陰違的學生。讓弟子終於在黑暗中找到光明，重新找到了新的生命。

這一年末學的工錢就加了四次，是末學工作多年來沒有試過加那麼多次的例子，這算是上天的獎勵！末學在這裡也感恩每一堂課給我指導的佛陀協會的老師們，幫助我修正自己的不善。還有末學感恩每次在我跌倒時，媽媽原來在支持我，不離不棄，所以真願佛菩薩加持媽媽早日念佛，發願求生西方，讓女兒這一生盡回孝道，學習聖賢報效親恩。



在這裡末學要向無量世、累劫今生所殺所害的一切眾生姻親誠心懺悔。願以此功德，迴向虛空法界一切苦難眾生，無量世有情有緣眾生，多生多劫有意無意所殺害的一切眾生，念佛求生西方極樂世界。

劉善璧頂禮懺悔

二〇一一年九月六日

老教授常說：「後不再造是真懺悔」。我們學人應以大誓願力，發心改過，誓不再造，以誠敬之心恆住淨戒一切功德。果能如此一直堅持永遠，多生多世曾被我們殘害的有緣眾生才會被感動，繼而放下怨恨，亦會學佛修行，同登覺路。故改過修德是何等重要，務必

努力以成就之。

例證六、殘害眾生苦報多 念佛懺悔轉逆境

(鄭國紅)

鄭居士要懺悔她以往的殺生行為，與及曾在夢中的殺業，才知道自己雖持五戒，殺念猶在，心地未能徹底清淨，且身體諸多病痛也是很明顯的例證之一——

以前我有殺青蛙、蜻蜓、蝴蝶、蝌蚪、蛇、魚、蝦、河蚌、黃鱔、泥鰍、蜜蜂、老鼠、蟑螂、蚊子、飛蛾、燙死過螞蟻、斬殺過蚯蚓、吸血螞蟥、活活煮過螺、各類貝殼之類、吃過蟹、傷害過花草樹木等。

我釣魚是用直鉤，一分鐘一條小魚，丟在背後地面上，魚一離開水就會死，我把牠的痛苦當作自己勝利的果實。還有別人用炸藥炸河水裡的魚，我就很開心，因為他們在上游炸魚，我可以在下游撿到很多的魚吃。這就是我的貪心，沒有慈悲之心，現在學佛了，一心求往生極樂世界，唉！可怎麼去得了啊！

果報來了，當我不能讀經、聽經時，就算跪著讀經也不行。我就拜佛，請佛力加持，這時被我所殺、所吃、所傷害的影像都一一現前，怎樣傷害、怎樣現出來，果報也隨著而來。

一天晚上夢中看見很多螞蟥在吸我的血，但這次我沒有念經，只對牠們說我欠你們的你們吸吧！第二天我就開始臉色發青、一臉黑氣、全身無力。從那天起臉上慢慢起痘痘，臉色很難看，丈夫說我像鬼臉。我晚上開始不能睡覺，大約半夜十二點至兩點之間，就會



有眾生來，不讓我睡覺，全身被針刺一樣，又癢又痛、發熱，只有用冷水沖身體。有時有女眾生手牽個小女孩，穿著黑色衣服浮在空中，老的、小的、穿衣服的或沒穿衣服的都來了。

我掐過黃鱔脖子，現在果報：我經常喝水都會噎住，有時都差點透不過起來。又因悶死過蜜蜂、老鼠，現在果報心口發悶，總像少一口氣。我煮過活的動物，就會全身浮腫，腎還長結石，打掉了又有。我晚上睡覺不能睡，就用針灸吸整個背部，只有大力吸才能輕鬆，背部都變成紫色，因為我煮眾生時把牠們都煮到變色，現在讓我被針灸針成紫色。打蛇、黃鱔就讓我脊椎變形，長骨刺、脊椎變成S型，走路站立都痛。

今年四月初我突然頭痛，去看醫生、照X光、抽血、檢查好幾次，都檢查不出病因，自己摸頭痛的地方會有勾痕，但醫生摸不到。後來，我就不看醫生，我知道業因：我當初把黃鱔的頭在地下摔，自己頭肯定會痛。後來來協會聽經，慚愧啊！老教授都八十四歲了，每天都用真誠心慈悲心，不辭勞苦地來教導我們，而我呢？沒有好好去努力，頭痛了才知道來聽經。弟子在這裡向佛菩薩懺悔，向老教授懺悔，請您們能原諒，我一定努力學習，也感恩劉素雲老菩薩，我頭痛來聽經正好遇到劉老師講經，聽到她講自己不可思議的經歷，並告訴我們誰是大醫王、是阿彌陀佛。她就一句阿彌陀佛治好了自己的病，我很感動，她在上面講而我在下面流淚，暗暗地發了個大願，求佛力加持，弟子一心往生極樂世界，乘願再來度

眾生，在沒有往生之前，把自己奉獻給一切眾生。回家後，我就去念一句阿彌陀佛佛號，並用意念去跟痛的部位溝通。嘿！真不可思議，到現在我的脊椎、頭、腿、都不痛了。這就是佛力加持感應現前，如果一個人真心學佛，真心改過、真心懺悔與眾生解怨才會有感應，一份真修一份加持，我很感恩他們，不過不是每個眾生都可以解怨的。

鄭居士不但自己身體有不少問題，全家也共業現前——

一、丈夫有一天上班扭傷了手臂，去看跌打醫生，幾個月都沒好，其實他與我差不多時間開始出現果報，但他不知道。我每天一到凌晨三、四點時，手臂就會痛，痛得不能睡覺。

丈夫手臂痛還沒有好，接著腎又出現了問題，腎腫脹、疼痛、現在正在檢查，還沒檢查出來。

二、女兒經常說她會做一些奇怪的夢，像在看電影一樣。而且現在常和我頂嘴，其實我們家規也是《弟子規》裡面所說的，女兒平時很溫順、乖巧，但從八月份（與我們果報的時間差不多）開始頂撞我們，我講一句她講十句，叫她半天都不應，也不學《弟子規》了。

三、在兒子身上的果報。在懷兒子時，丈夫讓我吃了很多蟹，我看見丈夫殺死牠們時，都用一隻筷子從牠嘴裡紮進去，是活活痛死的，（在這裡我代表我丈夫向你們懺悔，現在

學佛明瞭道理，望你們能原諒解怨、一起學佛求生極樂世界）。

當兒子一歲時只叫了聲姐姐就沒再說話，到四歲才說一個字，五歲才慢慢說多幾個字。今年都八歲了，說話還是顛三倒四表達不清。同學都不理他，說不知道他說什麼。

另外兒子從小就做噩夢，夢中總是大哭醒來，每次他都好像看不見我一樣，全身發抖，叫他半天才回過神。我感到他在大哭時好像與我是兩個境界。

另一方面，鄭居士更說出自己的夢中狀況：「沒學佛之前，從小到大我經常發夢，夢中被一批人追殺，我會帶著另一批人逃跑。現在學佛了，自己在家修五戒，經過一次夢才知道自己並沒有修好戒殺。這個夢也是去救一個人，這時有人拿劍向我刺來，不知道為什麼，我就從他手中奪過那把劍，刺進對方的胸口，看見血流出來，一下就被嚇醒過來，才知道自己根本就沒有修好戒殺，當時就發願不管是醒是夢心中都要有慈悲、都要有一句阿彌陀佛。」

她為我們指出了很重要的一點——「個人因果個人了，誰也幫不了。」那些反反覆覆的果報，讓她明白了自己種的因自己要受果報，她說：「如果不知悔改、懺悔，連護法神都不會保護我，為什麼呢？因自己錯的太離譜了，給了警告還不改，最後自己受報。」

很難得，鄭居士經過了真誠的公開懺悔後，她的家庭竟有了好轉變，她說：「我的家庭也變得和睦多了，兩個小孩不再經常吵架，丈夫也很少發脾氣了，家裡錢開始能積起來

了。還有最特別的，因我惡習氣太重，一不注意，不小心，惡習又溜出來，丈夫會幫我指正，有時在兒子身上表法給我看。兒子就像一面鏡子來照我的缺點、過錯，來讓我修正、改過。」可見真心發露懺悔的重要性，我們定要學習、共勉。



轉惡為善

例證七、殺生苦報多難受 誦經解怨始病癒

(常安)

常安女士當學習和對照《太上感應篇》的經文後，她覺得自己的殺生罪孽非常重，觸動很大。她要懺出自己以往的不是之處——

末學常安，很感恩協會舉辦這種形式的共修，令大家可以互相促進。也非常感恩我們在學習《太上感應篇》的時候，能夠有懺悔班老師前來講課，具體指導我們的修學。更多謝同修們的法布施，使自己深受感動和深受教育，非常的感恩他們！

殺害昆蟲 手段殘忍

我的殺業很重，小的時候把昆蟲作為玩物，看到螞蟻，喜歡用手指頭一隻隻的把牠們捏死，還覺得好玩，也用樹枝把牠一段一段的截開。見到吸血蟲就放進火爐裡燒，然後又把牠的屍體放到水裡面做實驗，看牠是不是會復生（因為聽別人說吸血蟲的生命力很強）。經常被我捉來玩死的昆蟲還有蜻蜓、螢火蟲、蝴蝶、金龜等。我對昆蟲實在是心狠手辣，慘不忍睹。《太上感應篇》上指出「昆蟲草木，猶不可傷」，而我卻把牠們做為玩物，並將牠們置於死地，我簡直是不知道天地皆有好生之德。

結婚後，我還是半點慈悲心都沒有，仍不把螞蟻、昆蟲當生命看待，並且很討厭牠們。如見到蟑螂，不是用腳踩死，就是用藥噴



死；如見到螞蟻在廚房的牆壁上爬來爬去，我會狠心的用熱水一澆，把牠們燙死，有時候會用紙點著火把牠們燒死。我還跟蹤螞蟻，到牠們的窩，用水泥堵塞牠們的窩，這就是《太上感應篇》上所指出的「填穴覆巢」，滅絕螞蟻宗親，又是罪不可恕。

學佛初期，由於沒有深入經教，對殺害昆蟲、螞蟻這種行為還不以為然，沒有罪惡感，仍舊繼續造惡業。

有一次，家裡不知在什麼時候，天花、廳、房、布滿了密密麻麻的小蟲，心感討厭，還是用那一招，用指頭把牠們一隻一隻的弄死，真是殺生無數。然而過不了多少天，家裡又來了一大批小蟲，數量比上次還要多。這使我心裡有點害怕，覺得可能是昆蟲對我的大報復，我不敢再傷害牠們。我默默的向昆蟲賠罪、念佛求牠們原諒，牠們走不走隨牠們，自己絕不可以再傷害牠們了。又不知道什麼時候，這些昆蟲不見了，走了。可憐自己實在愚癡不知道，一切會動、有靈性的生物都具有佛性，不可傷害牠們。自己過去真是全無慈悲之心。

食龜啖蝦 四肢蛻皮 指甲漆黑 無藥可治

過去我所造的殺業，除了殺害昆蟲之外，還為了保健身體，常買龜來吃。宰殺牠們的時候，同樣用殘忍的方法，把龜放在水中加熱，讓牠排尿，然後眼睜睜看著牠在熱水中掙扎至死。



好，妹妹說我這狀況是因果病，我也似信非信。

聽經聞法 誦經解怨

二〇〇四年，一個因緣巧合，我開始接觸到師父的經教，知道因果報應真實不虛。於是發願誦一百四十部《無量壽經》，迴向給我傷害的蝦菩薩以及一切有緣眾生，我就這樣重罪輕報了。以後我再沒有去看病。過了半年，我的指甲恢復原狀，四肢發癢掉皮的情況開始好轉。這時候的心情是非常感恩師父，在末學最迷惑和最愚癡的時候，遇到了師父的經教猶如一盞明燈，照亮了我的後半生，決定了前進的方向和目標。

我的殺業很重，無可挽回的種下地獄之罪。末學對過去和今生被自己所殺、所害、所

以前被我殺害過的還有水魚、穿山甲，這都是為滿足自己的口欲。又如以前，我回娘家，都會帶父母外出吃飯。母親愛吃活蝦，我毫不猶豫的滿足她，以為這是孝順父母。我有個學佛的妹妹會在一旁靜默，她說：「姐姐不要殺生啦，這對你和父母都沒有好處。」我當時還說妹妹迷信，很多人也不是天天這樣吃嗎？也不管她怎麼說，我行我素。果然沒多久，我得到了應有的報應，從頭到腳都出現了瘙癢症，手腳四肢脫皮，像蝦殼一塊一塊的剝下；脫了又再長出來，而十個指頭中有七個的指甲全是黑色，很難看，黑得像熟蝦的頭部黑色一樣。我到處求醫，都檢查不出是什麼問題，醫生說沒事。我用什麼藥也無法治

吃的一切有緣眾生，我真誠的向你們懺悔道歉，懇求你們的原諒。我向你們發願，以後會更加努力的學習師父的經教，依教奉行，認真改過，用修學的功德迴向給你們，衷心祝願你們和我一起，努力修學，同發菩提心，同生極樂國，早日離苦得樂。

（按）現代人大多對因果教育很陌生，又在西方文化鼓吹肉食增進營養之下，人民大肆殺生，啖肉以自肥，令動物苦叫於血泣之中，人類在這樣的生活裡已不知不覺地淪為兇殘獸類，而家庭社會衝突仇殺之象激增，與這個錯誤認知有著直接的關係。中華聖哲流傳的大智慧文化實是現今世界救命之學，我們要多接觸智慧老人的教誨，聽聞妙法，才能救己救人。

例證八、「文憑」紙上冤魂聚 麻木不仁始覺悟

(馮波)

親愛的讀者們，我們有否想過讀書的目的在哪裡呢？現今世界崇尚科技，又與道德倫理脫節，眾人只顧追逐名利、物質享受，直接或間接地殘害了數以億計的物命，這個債務負擔，人類能承受得了嗎？馮先生今天回頭看清楚，西方的科學研究是多麼的殘忍與不仁，他要懺悔自己過去的暴行——

我叫馮波，今天在這裡真誠懺悔，我曾犯下了嚴重的殺業，以及學佛吃素來恢復健康的經歷。

大學專修動物課 殘忍害命不能計

十八年前，我考上了大學，本科專業是生物學專業動物學方向，也就是過去的動物學專業。

大學四年，我修了動物學、昆蟲分類學、動物生理學、心血管生理學、魚類學等專業課程，經常在實驗課中殘忍的殺害各種小動物。

做實驗殺生殘忍 逼迫小白鼠發瘋

在上大學期間，特別是在大學三年級和大學四年級上學期，基本上每天下午都是實驗



課，這意味著每天下午我都在殘殺至少一隻小動物，而且手段非常殘忍。很多時候，我不會把牠們簡單的殺死，而是慢慢的一刀一刀的在割，如果出血出得厲害，還會給牠們先止血，然後慢慢的折磨幾個小時，直到實驗完成我才会把牠們處死，就把遺體扔在垃圾桶裡。天啊！竟無感覺，麻木不仁，我到底是在幹什麼？我還算是人嗎？除了魔鬼，誰能幹出這種冷血的事情？

直到現在，小白鼠那憤怒的表情，仍然深深的印在我腦海裡。小白鼠是一種很溫順的小動物，體重大約二十克，不到半兩，而且因為從小到大都被關在籠子裡，所以牠力氣很小，跑不快，只能慢慢的爬來爬去。就是這樣柔弱溫順的小動物，竟然能被我和同學折磨到發瘋，全身的毛豎起來，尾巴翹起來，非常激動的跳來跳去，逢人就咬，

咬上就不鬆口。

為了一張成績單 不知因果實可畏

大學四年，我殺害的小動物種類很多，包括青蛙、蟾蜍、小白鼠、大白鼠、兔子、豚鼠、魚、烏龜等等。我曾經在川島用獵槍打死一隻伯勞鳥，十幾年過去了，那隻伯勞鳥憤怒的表情，仍然歷歷在目——牠憤怒的看著我，流著血，還試圖啄我，過一會就死了。我還曾經打傷一隻黑卷尾鳥，過了幾天也都死了。我曾經在森林中捕殺超過七十幾科的昆

蟲，把牠們用氰化鈉毒死之後，用大頭釘釘在板上。

大學快畢業的時候，我為了完成畢業論文，獲取實際的生產資料，就到一家羅氏沼蝦蝦苗廠實習七天，孵化一種叫做豐年蟲的小動物餵給小蝦吃。雖然只工作了七天，可由於豐年蟲比芝麻還小，我至少間接殺害一千萬隻豐年蟲，用牠們來餵蝦。

我為什麼要殺害這些小動物？僅僅是為一張紙，成績單而已，這是多麼的愚昧！成績單有什麼價值？為這輕飄飄的一張紙，為了自己的虛榮心和名利，就殘害這麼多動物，造作這麼多將來下地獄、千刀萬剮的罪業，值得嗎？

現在回想自己的所作所為，真的是太可怕了，由於當時迷信所謂的科學，愚癡蒙昧，不知因果，不聞聖教，天天幹這些下地獄的惡行，自己竟茫然不知，還為自己通過殘害小動物，獲得的優秀成績而沾沾自喜，現在看起來真是愚不可及。

在這裡，我要真誠的對那些曾經被我殺害的所有小動物們懺悔，真的對不起你們，我錯了，而且錯得相當離譜；我不該為了所謂的科學殘忍的去傷害你們，讓你們在痛苦中失去了生命，請你們能夠原諒我錯誤的行為。

《太上感應篇》云：「昆蟲草木，猶不可傷……射飛逐走……無故殺龜打蛇，如是等罪，司命隨其輕重，奪其紀算，算盡則死，死有餘責，乃殃及子孫。」《無量壽經》云：「惡人行惡，從苦入苦，從冥入冥。」現在看到這些經典，我才真正知道我做錯了那麼多事情，

做了那麼多令人難以理解和難以想像的事情，將來會受到多麼嚴重的果報。

佛菩薩屢屢慈悲救助

其實在大學的四年中，佛菩薩一直就在我的身邊護持我，如同父母對待頑劣的孩子，不捨不棄，但我卻一直不知悔改。

大學一年級暑假，我跟隨老師到川島打鳥，開第一槍時肩膀就被槍托狠狠撞了一下，痛了好幾天。打死伯勞鳥之後，我又扭傷右腳踝，整整痛了半年，不得不停止打獵。在森林捕殺昆蟲時，非常奇怪，昆蟲種類和數量都非常少，往年的師兄常常能捕到超過一百種科的昆蟲，而我們只捕到七十幾種科的昆蟲。雖然昆蟲數量稀少，我卻非常努力，結果有一天行走在半山腰的小道上時，一腳踩空，差點摔死在山谷裡。當時腦子裡一片空白，現在也記不清是如何得救的，只記得好像踩到一個土堆，總之最後毫髮無損。但經過這一次驚嚇，我從此再也不敢到野外採集動物標本了。

我大學的功課還過得去，只要考過大學英語六級，就可以保送研究生，可是我連續考了三次，每次都差那麼一點點，最後還是失去保送研究生的資格。現在回想起來，我是真切切的感受到佛菩薩就在我身邊，一刻也沒有離開我。若沒有佛菩薩的護持，我現在肯



定還在繼續造作無量無邊的殺業。

業報現前始驚懼 家庭事業不如意

可悲的是我有眼無珠，不識道德，不知悔過，畢業後又在水產業工作五年，繼續殺生。在水產業工作，吃海鮮、河鮮十分方便，便開始拼命亂吃。

我曾經吃過魚、蝦、蟹、貝、龜、鱉、蛇、海膽等等，總之是數不勝數。我所吃的海鮮、河鮮數量也很大，僅僅是魚，估計沒有一萬條也有八千條。大約十年前，我和朋友同事曾經一頓飯就吃掉十幾條鱖魚。我當時真是愚蠢，造作如此多地獄惡因，竟還以為是在「享受」生活。

我真的「享受」到了嗎？如同老教授所開示，過了喉嚨就什麼味道也沒有了。我真正「享受」到的是惡報。在水產業工作的五年，我的工作、生活、婚姻、家庭一塌糊塗。當時我距離一份理想的工作，非常非常接近，但努力幾年之後，仍與之擦肩而過；我在家裡與家人激烈爭吵，甚至產生過自殺的念頭；經濟上也掙不到錢，生活拮据；我養的魚常常死，前途一片黑暗。當時我怨天尤人，每日煩滿胸中，卻從來不去反省自己的過失。

年齡未過三十 驚現老年病症

更糟糕的是，連我身體也亮起紅燈，我得了脂肪肝、高血脂、高尿酸，轉氨酶高出正

常值兩倍多，而當時我只有二十五歲。我嚇壞了，開始看病吃藥，但治標不治本，愈治問題愈多。雖然轉氨酶下降了一些，可是尿酸卻愈升愈高。又過了四年，我身體的化檢十八項檢查竟然有十一項不正常，這還沒包括尿酸。其實這一切都是佛菩薩大慈大悲的告誡我，輕輕的拍著我希望我覺悟，否則地獄相早就現前了，還能讓我在這個世界上活蹦亂跳嗎？

可是由於當時我業障深重，即使佛菩薩示現，站在我的面前，我也不會認識，也不能接受佛菩薩的教誨。當時有一位同事念佛吃素，我不能理解，還戲弄嘲笑他，他只是笑了笑了之，就這樣我又造作了一件地獄重罪。幾年前我見到他，當面向他道歉。我要再次向他道歉，真的對不起。

在這裡，我也要向我所吃的一切眾生，向我養殖出來，賣給別人殺的幾萬條魚說對不起，請你們能夠原諒我。

真如同老教授所開示「佛氏門中，不捨一人」，我即使如此頑劣，佛菩薩也從來沒有離開我。

終於回頭敬畏因果 健康復得佛法不虛

九年前，我實在混不下去了，不得不辭職離開水產業，在佛菩薩的護持下，終於得到



一份設備維修的工作，從此遠離殺生行業。

因為女兒的因緣，我六年前開始讀誦《地藏菩薩本願經》，讀了幾個月之後，在佛菩薩的加持下，我猛然省悟到，我所得的病是我殺生的業報，而且還只是極輕微的花報，重報還在後頭呢！從此我開始逐漸減少肉食，我不知道我怎樣才能報答地藏菩薩的大恩大德，正是通過讀誦《地藏菩薩本願經》，我才能夠比較徹底的伏住吃肉的欲望。

二〇〇九年七月，在諸佛菩薩的護持下，我又在浙江某道場幸運的遇到《阿彌陀經》，遇到無比殊勝的淨土法門，從此基本不吃肉，誦經念佛，聽老教授講經。

身體各項指標恢復正常

佛菩薩真的是大慈大悲，佛號功德真的是不可思議。斷肉吃素、誦經念佛。幾年下來，我沒有吃一粒藥，脂肪肝消失了，轉氨酶和總膽固醇正常了，血尿酸也大幅下降，體重減了十幾斤，整個人都變輕鬆了。

業因果報，絲毫不爽，種瓜得瓜，種豆得豆。我深深的知道，像我這種做十惡之人，若不能往生西方極樂世界，死後必定墮地獄，被別人一刀一刀的切，一刀一刀的剮，就如同我當初對待眾生一樣。

在此我向我這一生和過去無量劫中，所殺、所害、所食的一切眾生真誠懺悔。也代我

母校以及全部從事動物學專業研究的所有師生，向所有被殺害的一切眾生真誠懺悔。求你們原諒，解冤釋結，請你們一起來聽經念佛，好好進修，讓我們早日離苦得樂，大家一起往生西方極樂世界，親近阿彌陀佛，永離六道輪迴。早日成佛！

正覺

在此我非常感恩諸佛菩薩，一直以來對我時刻的護念，感恩淨空老教授和協會的老師們，給我的諄諄教誨，感恩香港佛陀教育協會的懺悔分享班，讓我們有這麼一個殊勝的因緣和機會，來認識和懺悔自己所造作的罪業。感恩大眾。南無阿彌陀佛！

馮波

二〇一一年七月五日

《朱子治家格言》有云：「讀書志在聖賢。」聖賢之心，仁民愛物，捨己為人。我們學子在盼望獲得文憑學位的同时，要處處想到蒼生物命之苦難，倘若自私自利，虐殺眾生，已失仁心，縱有黃金在前，損傷陰德之事誓不能為，否則果報還當自受。

例證九、犯殺生得十惱法 護生命天祐免難

(何美慧)

下面是何居士對我們的慈悲教誨，說明了殺生吃肉的可怕，與及怎樣才可以彌補往昔的罪業，改往修來——

末學家住一個小鄉下，從小父母家中，蓄養許多牲禽，如豬、羊、狗、兔、雞、鴨、魚等等。除一小部分換點錢維生之外，其餘都為自食。爸爸常買一窩小雞、豬仔回家蓄養，牠們小時候是我的玩伴，長大之後變成我的佳餚，真是忘恩負義啊！《了凡四訓》中提及若不能斷肉食，有四不食之戒應守，「謂聞殺不食、見殺不食、自養者不食、專為我殺者不食」。我從小常犯此四戒，且是經常見殺隨喜。

當媽媽殺雞時，一刀從雞脖子劃下去，我就扶著小碗，碗裡面裝著米，眼睜睜的看著雞血噴入碗中，直到滴至最後一滴，雞掙扎著含恨、無奈、哀憐的看著我，直到閉上最後一眼。我沒慈悲心，視而不見，聽而不聞，麻木不仁，從來沒想過雞會痛，只想著雞血趕快流完，我就可以吃雞血糕及雞腿。



因末學在家中排行最小，集全家寵愛於一身。哥哥姐姐因知道我愛吃雞血糕、雞腿及雞翅膀，好吃的部位全都留給我。從小吃了無數的雞，明顯的果報就是貧血、血濃稠，時常頭暈及四肢無力，像軟腳蝦，及便秘流血持續十幾年。記得有一年，有半年之久，全身腰酸背痛，天天昏沉睡覺，父親帶我去看中醫師才好轉。而且時常做惡夢，半夜發高燒。

父親、母親急急忙忙帶我去看醫生，打針。其實殺生惡報已經現前，《佛說十善業道經》云：「犯殺生，得成十種惱法。一、於諸眾生普施有畏。二、常於眾生，起大害心。三、難斷一切瞋恚習氣。四、身常有病。五、壽命短促。六、恆為非人之所惱害。七、常有惡夢，寢覺不樂。八、難除怨結，眾怨不解。九、有惡道怖。十、命終惡趣。」但當時不懂因果，小警戒，哪會怕，都當作生小病是正常，肉仍是大口大口的吃，覺得自養的雞有運動，雞腿才好，才鮮美呢！

一家共業 心不安寧

父親因是一家之主，為維持一家生計，有時候和村人將村裡魚池中養的魚，全部打撈盡，常常帶回好多桶的活魚及蚌蛤，全家吃得很歡喜。其實當時果報已經開始現前了，我時常被魚刺，刺到喉嚨，痛得哇哇叫。父親果報最劇烈，時常嚴重的胃出血，甚至大吐血，送醫院急救數次，常年吃藥都未能治好，而且常常因過度貧血而暈倒。做建築工作時，也時常受傷掛彩回家，真是血債血還啊！因此從小，我天天擔心爸爸今天能不能平安回家。《十善業道經》中提及殺生惡報，身常有病及多畏怕，這些果報一一現前。殺害眾生哪能安穩的過日子。印光大師法語中云：「一切生物在被殺時，雖不能言，其怨毒蘊結於血肉中者，不知幾許。人食之，無異服毒。非特增殺業，招罪報於將來，現生亦多釀病短壽。誠甚可憐而可惜也。」

父親最慘烈的果報是在一九九二年農曆三十，父親一早去市場買菜準備團圓飯，回家的路上突然暈倒，人及機車一起摔到田裡，老人家頭部及頸椎因此內出血，生命危急。醫生說要趕快開刀，否則很危險，但即使開刀，活下來的機會率也很小；即使生命保住了，也要長期有人照顧。當時在一間小醫院，無法進行大手術，要轉至大醫院，但因為過年放假，連轉院手續都相當波折，等了三、四天才轉到大醫院。全家從過年至初五都在醫院中著急的度過，就像熱鍋上的螞蟻，束手無策。才體會俗話所說的：「年關難過啊！」但人的自私，我們可曾體會家中自養的牲畜牠們也是「年關難過嗎？」過年節時我們抓牲畜，牠們害怕命不保的心以及失去眷屬的心，我們曾哀憫過嗎？我們只想著團圓飯桌上的美味。古云：「千百年來碗裡羹，怨深似海恨難平；欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。血肉淋漓味足珍，一般痛苦怨難伸；設身處地捫心想，誰肯將刀割自身。」

看到父親危在旦夕，卻又無助之下，當時一個靈感就是求觀世音菩薩加被，不能讓爸爸就這樣走，我願意捨壽給他老人家，只求爸爸能多活幾年。果然至誠感通。初五過後轉到大醫院，經過兩個星期的急救，爸爸的命終於保住了，全家鬆了一口氣，但從此老人家的生活均須由家人照顧。每天至少要兩個人，才能照顧得過來，全家忙得團團轉，住了半年多的醫院，父親終於可以出院了，但成了半癱的人，需要家人在旁照顧穿衣吃飯及大小便，他老人家從車禍到往生，一共在病床上躺了八年。這就是殺生的共業！所以祖師勸人云：「預先若不打徹，臘月三十日到來，管取一場熱鬧。」更不可以晦臘歌舞，因為臘月三十這天，原



佛心

來是算總帳的時候。真是如此啊！從家父出車禍之後，家中就沒時間再養牲禽了，才沒有再殺自養的動物，想想這也是因禍得福，讓全家人止殺業！家父在往生前三年幸遇淨土法門，念佛三年後，應驗印光大師云：「念佛方能消宿業，竭誠自可轉凡心。」父親於二〇〇〇年重罪輕報，念佛往生淨土。蓮池大師云：「戒殺之家，善神守護，災橫消除，壽算綿長，子孫賢孝，吉祥種種，難可俱陳。」殺生則廣積怨業，並使宿世所累積的福壽逐漸消滅毀滅，故每當逢年過節、慶賀生日、或喜慶婚禮、生意開業、宴請賓客等吉慶佳日，皆應廣行放生，而不應於此時宰殺生靈、暴殄天物，廣行殺業。上天有好生之德，逆天者亡。真實不虛啊！

專為我殺者不食 否則夢中都會被追殺

三姐學到父母親的燉補，時常燉補，我因工作寄住在三姐夫家，因自己的貪吃，往往吃了很多。在一九九三年三月有一天假日，天氣寒冷在姐家閒晃，問姐姐今天怎麼沒燉補，姐姐很疼我，中午就到家對面的雞攤買一隻雞來燉補，燉了一個下午，晚上高高興興的和姐姐吃雞肉，兩人沒吃完，姐姐說明早用電鍋熱一下，吃完再去上班。我高興的說好。哪知當天晚上馬上做惡夢，被一隻高大的雞追殺，這隻雞像大駝鳥一樣大，雞身人頭，羽毛五彩繽紛，跑得很快，夢中的我邊跑邊哭，大喊救命啊！但就是沒人救我，跑得滿身大汗，差一點就被追殺了，才從夢中驚醒過來。整個枕頭都哭濕了，嚇得半死。心想姐姐燉的雞是正常的雞，沒那麼大，怎麼變得這麼可怕呢！一早沒敢吃雞肉就去上班了。晚上回家姐

姐問為什麼沒吃完雞肉再去上班，我說昨晚被雞追殺，以後不敢吃雞肉了。但當時不懂因果報應之理，其他的魚、肉還是大口大口的吃。過了一個月，惡報就現前了，有一天中午在高速公路上開車，開車時睡覺了，從內側快速車道，車偏至安全島，還好後面沒有車撞過來，差一秒鐘就整個車飛撞出去，當時柵欄外的樹枝刮到車，才緊急踩剎車。雖然人車無恙，但是過度驚嚇之後，晚上時常做惡夢，夢到自己開車又睡著了，有時坐別人開的車，小睡一下，也會以為自己在開車，車又要飛撞出去似的。這樣持續了一、二年的驚嚇之後，就不太敢開車了，回想當時沒死有兩個原因，第一「百善孝為先」，可以逢凶化吉。因自己還有一點孝心，家父住院，我發願要照顧爸爸，得老天爺憐憫，沒把我收走，否則父親就少一個人照顧了。第二、之前有空會去念阿彌陀佛共修一、二個小時，雖然沒聽經不理，但仍蒙十方一切諸佛及菩薩加持。當時車內掛一個觀世音菩薩聖像，直覺當時柵欄外的樹枝，是觀音菩薩的柳枝刮我的車窗喚醒我，否則自己有很重的昏沉蓋，通常睡著了連打雷都打不醒。一個樹枝刮車窗的聲音哪能聽到，才知道經上說念佛人有二十五位大菩薩日夜守護，真實不虛啊！學佛之後才知古人有四不食之戒，專為我殺者不食，如果犯此果報慘劇啊！三姐的果報是身上長一顆瘤，開刀切除後，才知是良性的，住院一個多星期，當時我去醫院照顧她，這就是殺生吃眾生肉的報應，你讓動物挨一刀，自己也得受一刀。

沒斷肉食 依舊追殺不捨

但人真是不見棺材不掉淚。過了半年多，之前的教訓又忘了，到美國念書，窮學生捨不得吃，肉類很貴，魚也貴，最便宜的是我最愛吃的雞腿，一盒十隻棒棒腿，兩塊多美金，

因此也學姐姐燉補。美國還有烤箱，有時就烤雞腿吃，大約一星期吃一盒，有時兩盒（也分給室友吃，三個室友），都是超級市場買的，所以沒犯四不食之戒，但連吃了兩年半的雞腿，與雞又結了很深的怨結。不是不報，時辰未到，直到碩士畢業前一個月，晚上又做一個惡夢，與一九九三年的夢相同，被一隻高大的雞追殺，雞身人頭，羽毛五彩繽紛，跑得很快，夢中我邊跑邊哭，大喊救命啊！醒過來全身無力，心想完了，可能又要出意外了，當時去學佛社念過一、二次《無量壽經》，同修建議我吃素，可能能平安度過。因此一九九五年底就吃素了，學佛後真感恩雞菩薩的提醒才斷肉食，否則不斷吃眾生肉，肯定厄運連連，到時一切總報，可能一命嗚呼！且死後入地獄受苦報。佛經云：「吃牠半斤還牠八兩」，可不畏懼乎！殺生及吃眾生肉的果報在惡道，詳見《諸經佛說地獄集要》及《地藏經》。光目女之母好食噉魚鱉之屬，「所食魚鱉，多食其子，或炒或煮，恣情食噉，計其命數，千萬復倍」，因此墮惡道。

念佛重罪輕報

一九九六年開始聽經聞法，念佛及放生，才轉此惡報，重罪輕報。末學時常嘴潰爛，嘴裡有很多洞，直到二〇〇七年這一次最嚴重，滿嘴潰爛長了很多洞，大約有十幾個洞，試了很多藥都無效，朋友也介紹很多好藥，說擦了三三天就能好，但持續了一個多月都不好。而且洞愈破愈大，吃東西苦不堪言，而且破到喉嚨，連吃東西都感覺困難。去打了一個佛七，第三天至誠懺悔業障，求佛菩薩讓我知道為什麼嘴都不好，當天晚上就夢到媽媽殺雞時，一刀從雞脖子劃下去，我就扶著小碗及抓著雞腳，原來是自己貪吃，沒慈悲心，犯了



「聞殺不食、見殺不食、自養者不食」之戒。第二天早上至誠給雞菩薩們懺悔及將念佛功德迴向給牠們，沒想到第二天早上起床，十幾個大洞全都癒合了，一點疤痕都沒有，才體會業力之可怕，來無影去無蹤，更相信阿彌陀佛聖號之功德不可思議，阿彌陀佛是大醫王可以治一切病。

末學業障很重，一生所殺、所吃除了雞、海產之外，所吃、所惱害的眾生種類很多。吃了三十年的肉食，細算一下大約一百多種，每一種數目成千上萬隻都不止（詳見附錄）。還念了化工系，做了化工實驗共十四年，用化學藥品毒害無量無邊的蛆飛蠕動等眾生、細菌、微生物、及無量無邊無形的眾生，並造成水污染及空氣污染。因殺業重，所以少慈悲心、及體弱多病。

放生贖罪 增長慈悲心

學佛後知道放生有殊勝的利益，如身體健康、延壽，及改變命運等等，為了這些利益也學著去放生。剛開始放生也很勉強，大多是捐一點點錢去放生或與大眾共同一起去放生，但很少主動去放生。就如《俞淨意公遇灶神記》中灶神告誡俞先生說：「社中每月放生。君隨班奔逐。因人成事。倘諸人不舉。君亦浮沉而已。其實慈悲之念。並未動於中也。」末學也是如此。直至二〇〇五年有一次聽經時，老教授說：「要多放生贖罪」，因此在一個

多月中非常積極的去放生，幾乎每隔一天就去放生，而且親自去買魚放生，才引發出自己的慈悲之念。當時因在美國，放生非常不容易，因此就到寵物店買小魚放生，開始放生時也是障礙重重，買到店員說不賣了，從來沒遇過有魚不賣的，只好再換較遠的一家寵物店買，第二家也說只能買多少隻，記得不到幾百隻就不賣了。又換第三家，開車都要半個多小時，而且第三家最後也不賣了，還問我們魚池有多大，才賣幾百隻。最後只好買蟋蟀，也只能買幾打蟋蟀。甚至最後店員還問，買蟋蟀做什麼？我同修反應快，回答說：「放在草地上聽蟋蟀唱歌」，才順利買到。才知道自己業障重到連要放生贖罪都相當不容易。還好當時意志堅定，不畏艱難，就是想放生，同修也很支持。最後只好時常開一個多小時的車到批發市場去買，再開車一個多小時去湖邊放生，一路給小魚皈依，並勸牠們要依靠眾念佛。放生後見到小魚開心的游來游去，等我們要離開給牠們說再見時，牠們又游回到岸邊繞圈看著我們，才知道牠們一樣有靈性，慈悲之心才生起來，「眾生原同一種性，只是業緣別形體」。從此以後，自己連蟑螂及蠅飛蠕動都不忍心傷害，才知道放生，原來是放下自己的殘忍心生起慈悲之心。因為一個多月的用心積極放生，一個不可思議的感應是無意中逃過一場車禍的劫難。《放生讚》云：「汝欲延生聽我語，凡事惺惺須求己，汝欲延生須放生，此是迴圈真道理，他若死時你救他，你若死時天救你，延生生子無別方，戒殺放生而已矣。」又彌勒菩薩偈云：「勸君勤放生，終久得長壽，若發菩提心，大難天須救。」才知天有好生之德，人生起慈悲之心，與天心相應，必得天祐而免難。

有一位老師說，別小看吃眾生肉，眾生是很痛苦的。她看到很多蚌蛤被川燙，殼都張開，肉被燙熟，痛不堪言。人又把殼掰開，兩片殼中間肉及韌帶被弄傷，蚌蛤很痛苦、怨

恨。此時讓末學回想以前愛吃蚌蛤類，這就是自己以前傷害蚌蛤的手段，真是殘忍，沒想到牠會痛。不僅蚌蛤會痛，一切眾生被屠殺、被切、被煮、被吃，種種痛苦，徹入骨髓，但以前自己視而不見、聽而不聞，真是麻木不仁。經過戒殺、吃素、放生十多年，現在才能感同身受眾生之痛苦。

在此至誠向無量劫至今生所吃、所殺、所惱害的一切眾生及全家所殺、所養、所吃、所惱害及遺棄的所有眾生至誠懺悔！我們錯了不應該貪口腹之慾，殺害你們、吃你們，真是對不起你們，傷害你們如此嚴重。願今後努力修行將功德迴向給您們，感恩你們慈悲的寬恕，謝謝你們。祈願大家不要殺生及吃眾生肉，不是不報，時辰未到，時辰一到，一切總報，到時後悔莫及！願將一切功德至誠迴向給法界一切眾生及無量劫至今生自己及全家所殺、所傷、所吃的一切有緣眾生，早日離苦得樂、往生淨土，圓成無上菩提！

慚愧末學何美慧至誠頂禮懺悔

二〇一一年七月三十日

【附錄】至誠向蟋蟀、蝸牛、鳥、金龜子、蜻蜓及一切螞蟻、小飛蟲及蟲類等有緣眾生菩薩懺悔

末學小時候因無慈悲心，鄉下沒什麼好玩，就玩小動物，以灌蟋蟀、殺害蟋蟀，抓蝸牛，玩鳥巢、金龜子為樂，這是直接殺生害命的嚴重惡行。

小時候常在家門口，提著重重的水桶灌蟋蟀，抓到蟋蟀洋洋得意，一天可以抓到一、二十隻，甚至從早到晚一整天都在灌蟋蟀，以為樂事。水灌進去毀了牠們的窩，有些蟋蟀因太多水而死了，甚至自己用樹枝挖牠們的洞穴，樹枝傷到牠們，很多蟋蟀變成殘疾的蟋蟀。抓到的蟋蟀不是被我玩死，甚至有時用火烤死，自己還希求吃蟋蟀肉，回想起這些手段真是殘忍至極，內心無比的悲痛，對牠們的傷害即使自己萬死也無法彌補牠們的苦痛。《太上感應篇》說不要發蟄驚棲，填穴覆巢。這些惡行末學都做了。

而且很嚴重地犯了，用水淹沒蟋蟀的巢穴，十幾年下來所抓、所傷、所殺的蟋蟀不知多少。聽師父上人講經有一次說到要放生贖罪，直覺是對末學說的，因此努力買小魚放生，直到店員多次不賣給我小魚，因在美國寵物店沒有什麼可以買來放生，是在不得已之下，買不到小魚才買蟋蟀。回想自己真是麻木不仁，這無非是佛力加持我要對牠們來放生贖罪，可是自己沒善根，沒能會意，沒發真誠心來對蟋蟀放生，心裡還埋怨店員為什麼不賣魚給我，只好勉強買蟋蟀。蟋蟀放生後會唱歌，才知道蟋蟀也是很可愛的，怎麼自己以前這麼殘忍，真對不起你們，從今後末學要全心全力來放生蟋蟀，也祈願大家別傷害蟋蟀。

另一嚴重的惡業是為了貪財而去造殺業，當時有商人來鄉下買蝸牛，聽說是轉賣給餐廳當作一道佳餚。所以下雨，末學就和小朋友一起去撿蝸牛，當時一公斤蝸牛才賣一、兩元台幣，末學年紀很小就視財如命，不管雨下多大都一定會去撿蝸牛，末學很熟悉蝸牛會躲在哪裡，別人撿不到蝸牛，末學都可以撿很多，一、二十公斤是

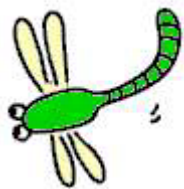


少的，很高興拿著二、三十元，卻不知這是多少生命換來的錢。印象中每次看到卡車司機將滿滿的一大卡車蝸牛運走，眼看著這麼多蝸牛自己卻無動於衷，怎麼會如此沒有慈悲心呢！為了錢而造下殺業。這樣持續好幾年，所傷害的蝸牛無法計數。在此給蝸牛菩薩深深懺悔自己的惡行，也祈願大家不要傷害蝸牛、吃蝸牛肉！

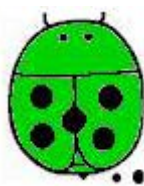


還有小時候也因頑皮拿鳥巢來玩，很多鳥蛋就煮來吃，甚至有些蛋跌破了，還有一些小雛鳥也因太過弱小不堪驚嚇而亡身，看到母鳥哀嚎哭泣找尋小鳥，自己一點惻隱之心都沒有，真是罪大惡極之人。末學的哥哥和我有同樣的共業，殺害無數的蟋蟀、鳥及鳥蛋，在此也代他懺悔，還有我們全家去溫泉景區玩時也曾買很多鳥蛋去用溫泉煮，覺得好玩。全家一生傷害，吃掉不少鳥蛋及其眷屬，也代全家至誠懺悔。

還有就是抓金龜子，用線綁腳來玩，把自己的快樂建築在別人的痛苦上，且把牠們玩死了。如此數年下來所傷害的金龜子數目不少。把牠們的腳給玩斷了，甚至過度



驚嚇而拉大便，最後奄奄一息。回想起來，真是殘忍至極，很懺悔小時候如此無善根。有時也抓蜻蜓來玩。感遭果報就是腳常扭到。從小到大，腳跟手扭傷無數次。印象較深的是前年左腳扭傷，一整年才見稍癒，沒想到去年年底右腳又扭傷比左腳還嚴重，至上個月發露懺悔幾次後才痊癒。真是惡有惡報，奉勸仁者，慎勿惱害、殺害眾生。



還有自己喜歡乘車及坐車兜風，記得小時候父親用機車傍晚帶我去兜風，很多小蚊子就飛到我眼睛裡，因此不斷地揉眼睛直到小蚊子斃命為止，這樣的經驗無數次，甚至很多小飛蟲死在擋風玻璃上。

長大之後，晚上坐車出門，隔天看到車玻璃密密麻麻的小飛蟲屍體，心不痛不癢，造下無數的殺業，自己還習以為常。

學佛後多年仍沒有注意此事，先生比我慈悲告誡說晚上最好別出門，但自己時常忘了，學佛還是沒真改過，這叫明知故犯，而且讓先生也犯共業，讓他帶我出去兜風，隔天一看又有很多飛蟲的屍體在車玻璃上，犯了嚴重的殺生業。

雖然不見特別的果報，但末學時常眼睛痠痛，乾澀幾十年，並戴上厚厚的眼鏡，嚴重的近視眼加閃光，而且眼睛曾被隱形眼鏡刮傷，差點失明，醫治了幾個月才慢慢復原，惡人肯定有惡報。

在鄉下，因此地上往往時常有螞蟻、蟲類、及不知名的有緣眾生有意無意一腳就踏死了，幾十年下來，傷害的數目不知有多少。甚至更惡劣地蓄意將螞蟻、蟲類等給揉死或踩死，一窩窩螞蟻用水淹死，或用火灼死，甚至擦拭牠們回家的路徑，看著牠們迷路，而無惻隱之心。感遭果報是四肢常出問題，腳時常扭到或受傷，手痠，手被割傷，頭痛等等，這是花報。佛力加持讓末學想到對無量劫至今生自己有意無意腳所踩、所傷、所殺的一切

眾生至誠懺悔。



殺生業重的果報就是身體非常虛弱，記得小時候有一年暑假身體非常虛弱，時常躺床上或沙發上連續三個月，那時候就沒體力去提重重的水桶再去灌蟋蟀了。父親察覺不對勁才帶我去看醫生，治療約一年才好一些。另一個果報是長大後有家歸不得，半生流浪的命，而且學佛約二十年念佛、聽經，時常業障現前，念佛很難入心，若非業障深重不會有此現象。很多殺業輕的人，念佛才兩三年就法喜充滿，末學則是時常感覺身心沉重，大病雖然沒有，小病不斷，全身乏力，臉色漆黑，膽小，害怕。一看就像生病。而且常有橫禍，如車禍，及火災。房子曾被火燒，精神飽受驚嚇，花約一萬四千美金修補。因果報應絲毫不爽，奉勸仁者勿犯。

至誠向無量劫至今生所傷害的一切蟋蟀、蝸牛、鳥、金龜子、蜻蜓、螞蟻、蟲類及一切小飛蟲以及曾傷害過而遺忘的一切眾生菩薩頂禮叩頭懺悔。我錯了。也代無量劫來、我的歷代祖先、父母、師長、先生、兄弟姊妹、親朋好友，懺悔無量劫來曾經惱害、殺害你們、你們的歷代祖先、家親眷屬、兄弟姊妹、親朋好友等，我在此叩頭向你們叩頭頂禮懺悔，我們錯了，末學願將修行一切功德迴向



給你們，願你們皈依三寶、早日離苦得樂，往生西方極樂世界。祈願佛力加持所有人類不要傷害蟋蟀、蝸牛、鳥類、金龜子、螞蟻、蟲類及其眷屬，並祈願佛力加持末學及所有人類及動物舉足下足不傷害任何眾生，以及所有人類乘車及坐車不要傷害任何眾生，也祈願大家晚上少乘車及坐車，願一切眾生自迴避，願一切眾生得安樂，也祈求阿彌陀佛佛光普

照你們，把一切痛苦的記憶消除，轉成自性清淨之光，謝謝。阿彌陀佛！

至誠向這一生所殺、所吃、所惱害的眾生種類至誠懺悔

一、天上飛的

蜜蜂窩及蛹、虎頭蜂、蒼蠅、蚊香薰蚊子、打蚊子、蜻蜓、拈蟬、小綠蟬、金龜子、螢火蟲、小飛蟲、抓蝴蝶、毛毛蟲、網鳥、鳥蛋、填穴覆巢、彈弓打鳥、麻雀、烤鳥、竹子穿鳥心胸。做化工實驗共十四年用化學藥品毒害無量無邊的娟飛蠕動等眾生、細菌、微生物、及無量無邊無形的眾生，並造成水污染及空氣污染。

二、地下走的

蝸牛、頭蝨及蛋、蟑螂、蛇（大小白蛇、青竹絲、水蛇、土地蛇、草蛇等）、雞（雞血、蛋、雞腿、鹽酥雞、雞翅膀）、鴨、鵝、牛、豬（心臟、排骨、滷豬腳、腸子、肉鬆）羊、田雞、螞蟻、灌蟋蟀、蟾蜍、兔子、老鼠、蚯蚓分屍釣魚、蛆、蜈蚣、蛀蟲、紅色蟲、菜蟲、蠍、小爬蟲。在地上燒東西不小心燒死的娟飛蠕動。用皮草（皮包、皮帶及皮鞋）、養死很多蠶及寶寶和蠶卵、穿蠶絲衣服、及圍巾。農藥及化肥殺死無數蟲類。遺棄小狗、不小心壓死小狗，及家狗因自己的瞋恨而被打、被賣、被殺。



三、海裡游的

虱目魚、吳郭魚、白帶魚（魚鬆）、魚子、小白魚、文魚、沙魚、鯨魚肉、蚵、大蚌、及生吃小青蚌醃醬油、釣青蛙、吃青蛙、網蝌蚪、鱔魚（血）、水蛭、（蝦（蝦球））、龍蝦、小蝦米、白蝦米、）蟹、泥鰍、珍珠及珍珠粉、烏龜、鱉、鰻魚罐頭、看鐵台戲吃燒酒螺、用針挖田螺肉來吃、福寶螺及紅色的蛋。

（按）肉鮮味美，只是人類對肉食的一種錯誤執著的虛幻感覺，為了追逐這種幻覺，竟背負了嚴重的因果責任，令自己與家人都受著劇痛不安，又何苦呢？有智慧的您，會如何選擇？



例證十、濫殺無辜罪至大 無畏布施感福報

(妙音)

現在讓我們來看看妙音居士，如何在悲苦的殺生報應中回頭，改惡修善，傳給我們重要的啟示——

我叫妙音，是廣東中山人，來香港定居十一年了。在此我很感恩老教授、感恩佛陀教育協會領導以及諸位老師們，讓我再次有機會上台懺悔。我這個人業障深重，不知恩，更不知報恩，缺乏做人的德行。

大肆屠殺 致動物於血泊中

我小的時候在大陸生活，在農村長大。那個年代，因為家裡窮，沒有什麼東西可吃，殺生就特別嚴重。

由於我從小沒有受過聖賢教育，也沒有學過《太上感應篇》，不明因果，殺了很多魚、貝、蚌、水蛭等水族類的眾生。我還殺過陸上蛇、老鼠等，也殺了很多螞蟥、屎蟲來餵鴨子。昆蟲類也殺了很多如蚊子、蒼蠅、螞蟻、甲蟲、草蜢、蝴蝶、雀仔等。我小的時候是活生生把草蜢的腿折斷，覺得牠們是害蟲，這是何等的惡毒。其中，我殺得最多的是螞蟻，記得曾經用火燒，用熱水燙過牠們。

還有一次，我在拆掉家裡爛破了的松皮棚，結果發現松皮裡面有很多螞蟻。那時，我

和那個拆棚的工人，就用一種殺蟲水，把牠們全部殺死。當時我看見滿地都是螞蟻屍體，心都有些內疚，但轉念一想，「這都是螞蟻，殺了沒什麼大不了的。」想一想這些螞蟻與我有何仇？毀了牠們的窩穴還毒殺牠們，真是何等的殘暴！讓牠們走了算，何必要殺死牠們呢？

後來，當我自己成家了，養了一批又一批的雞鴨，養大了再殺來自己吃。我也吃過很多海鮮。現在學了《太上感應篇》才知道，牠們的生命與我們一樣寶貴，也是一條命，也知痛、怕死。

另一件殘忍的事是吃蛇。我因為聽人說吃水蛇保身體，喜歡煲蛇粥，就買過很多水蛇來吃。我還親手殺過幾條水蛇，生剝了牠們的皮，蛇身血淋淋的，還在動，有的蛇身體裡還有蛇卵。然後，我就把牠們斬件（廣東方言，即切塊）煲粥或湯。現在想起來頭皮都發麻。

我也曾殺過一隻鵝，場面很慘烈。當時是清明節，我爸爸去了墳地拜祖先，剩下媽媽、妹妹和我。我媽從來不殺生的，但又需要那隻鵝來拜祖先，我又貪口福，喜歡吃，就硬著去動手殺牠。因為我很害怕，所以割了三次刀，才把鵝殺死，將牠的頭和頸也割斷了。那血淋淋的場面，至今仍歷歷在目。

報應到來 生活苦煎

我的報應也跟著到來，因為我吃藥墮胎，毒殺螞蟻，自己也中毒了。我買了有毒的菜來吃，因而中毒過兩次，一家人為此住過兩次醫院。

由於墮胎以及殺眾生太多，我的婚姻也不好。我們夫妻長期分居，聚少離多。後來老公和另一個女人同居，並生了小孩。從此以後，我天天以淚洗面，怨天尤人，脾氣暴躁，經常打罵小孩，還差點離婚。那種生活如同活在地獄的世界裡，覺得很恐慌，這樣的日子長達十多年多。直到後來學佛，地獄一樣的生活才慢慢轉過來。

折斷眾生腿 腳傷難愈合

因為我曾經折斷動物的腿並殺害太多的眾生，去年，我的果報來了。右腳扭傷至現在還沒有完全康復，很奇怪本來快痊癒了，又扭傷或其他的原因，好了又傷，傷了又好。另外，我的身體也很不好。真是因果報應，絲毫不爽，這是我應得的苦報。回頭想一想，自己的一生都是自作自受，前世因，今世果。

真實改過 境緣改變

自從我認真懺悔之後，由於我經常聽經聞法，對一些做人的道理漸漸明白了。不但不敢隨便傷害眾生，而且對花草都不敢傷害了。我常勸人不要殺生、不要墮胎，對有善根的人，就送給他老教授講經的光碟。



現在，我的家庭和睦了。奶奶（廣東方言，即婆婆）每天早上都念佛，加上子女比較聽話，老人家真的可以安享晚年。先生雖然不與我一起住，但是也不反對我學佛，知道佛教是好的，就連弟弟、妹妹、弟媳也開始接觸佛法了。

我現在知道只要真心對他人好，人家必然會對自己好。遇到朋友的家庭有事情，我也會將自己的經歷告訴他們，讓他們知道如何用佛法化解家庭問題。

我現在感到比以前明因果，起心動念也注意了，人也踏實了。我開始從「不怨人」、「不發脾氣」上改，但有時還會犯，不過比以前好了一些。我知道一切都有因緣，開始從起心動念上改過，一旦發現自己起心動念有惡念，就將念頭轉過來念佛。

很感恩協會安排法師天天講經，懺悔班老師天天講《太上感應篇》；感恩懺悔班以及有位善知識每天和我們讀經共修。真的很充實，得益匪淺。



最後，我要感恩那些被我傷害的眾生，手下留情，沒有拿去我的命，他們真慈悲啊！我想起被自己墮胎的嬰靈和間接殺害的那個嬰靈，本來他們有機會做人、並得聞佛法，但都被我斷了這個難得的機緣，是我斷了他們的法身慧命，我有罪啊！聽老教授說：「兒女投胎到你家來，都有很深的緣分，有報恩報怨的，報恩的被你殺了，變成仇人；報怨的被

你殺了，仇上加仇。」現在明白了，唯有真誠心向嬰靈們懺悔；以及向我歷劫至今生有意無意所殺、所害、所吃的一切眾生懺悔；向我殺過的一切生活在水、陸、空的眾生懺悔：向我殺害過的一切家禽畜類的眾生懺悔。將我做的所有功德迴向給他們，願他們早日離苦得樂，與我同願、同修、同證、同行。願他們早生善道，早日得聞佛法，發願求生極樂。

「人人愛壽命，物物貪生存。」動物與人類有何分別？若能慈悲護生，定感福報。妙音居士棄惡揚善，家庭安和樂利，為我們堅定了遠離殺生的信念。

例證十一、嗜肉強烈 易成墮胎 懺悔改過一身輕

王燕（王婷嫵）

王小姐聲稱自己曾墮胎四個，其中一個是流產。墮胎跟殺生吃肉有什麼關係？且看看王小姐給我們的啟示——

我叫王燕（王婷嫵）。我從小到大最愛吃肉，我吃的眾生多，是一個十足的吃肉大王，自然殺氣很重。與此同時，我和眾生結的怨也很重。就這樣，自己的殺氣和眾生的冤氣兩相結合，讓我對殺生非常麻木，以至於不把墮胎當回事。

王小姐墮胎兩次之後，她有機會來到香港。由於她和丈夫都想再要一個孩子，沒過半年她又懷孕了。當她懷孕到四個月時，原本那個很正常、能明顯聽到胎兒心臟跳動聲音的肚子便流產了。她說：「朋友晚上請我去吃酸湯魚，我們倆吃過晚飯後，都各自回家。第二天凌晨，天還沒亮，突然我感覺肚子不舒服，起來上洗手間，就開始拉肚子了，不到兩個小時，已二十次上洗手間。當時，我只想到食物中毒，拉乾淨就好了，也沒去醫院。卻忽視了肚子裡的胎兒，結果流產了。」

她的先生從醫院裡把她接回家。在回家的路上，他們兩個不知為了什麼，在車上就吵了起來，她回憶說：「現在想一想真的不知為了什麼事而吵。我先生一邊開著車，一邊與我大吵大叫。我也不示弱，比他叫的還厲害。後來，我先生說：『你再吵，我就把車開到海裡去。』我說：『開就開，一起死了算了。』」

同一反應，當王小姐墮了第四胎後，與上次一樣，她的先生接她出院，在回家的路上，他們倆又在車上大吵大叫起來，吵得死去活來，恨不得一起同歸於盡。她現在想一想，還是不知為了什麼事而吵。

王小姐向我們講述：「從此，我的脾氣更加火爆，煩惱怨恨天天增長，一天到晚的念怨不休，認為都是先生給我的煩惱，都是兒子給我帶來許多麻煩，天天生活在怨恨的苦海之中。」

前些年，王小姐學了佛。之後，她對自己往昔啖食眾生的行為感到愧疚，她說：「我看到永明延壽大師，以自己一條命救度千萬條命，感到非常慚愧。因為自己恰好相反，自己一條命卻吃了千萬條命。這樣重的殺業，讓我初學佛的那些日子非常難過。剛剛學佛就患重病，醫生說如果我不休息就要死亡。：。」她又說：「當時，我深深感到自己殺業深重，覺得如果真的要死了，就把我的身體千刀萬剮給我傷害的眾生：我不求原諒，因為我確實讓眾生受了那麼巨大的痛苦，都是罪有應得，真覺得沒有資格活在這個世界上。但是，我求我的靈性要回歸西方，所以我求佛菩薩加持，讓我的慧命回西方老家。」

上天是不會遺棄有心回頭的人，懺悔改過對王小姐的改變很大。她說：「以前頭總是不舒服，那天懺悔後，我感到從頭到腳、一身輕鬆，尤其是頭腦很輕



鬆。……這段時間來，懺悔改過令我的身體出奇的好。這不是說我沒有病，而是說我雖然有病，卻能夠正常生活工作，這是奇跡。我有嚴重的類風濕，指標高出正常一千四百倍。我的朋友幫我拿化驗報告的時候，醫生就問『這個人還活著嗎？』可見，這樣嚴重的疾病，一般人不僅不能工作，連活下來都很難。但是我卻能夠在協會做事情，生活完全不受影響。」

從王小姐的經歷中可以知道，殺生吃肉確實能令人的怒氣容易增加，更視殺生如無物，女性對胎兒的慈悲心有可能相對地降低，因而忽略了墮胎的嚴重性。另一方面，因為瞋恚心重，容易與對方發生衝突，硬要把對方辱罵一頓才甘心。吃肉更容易產生怨恨心，對周遭的人事都看不順眼，忿忿不休的情緒常常生起。這些惡的念頭對我們身體有著負面的影響，長此以往，很多病痛都會接踵而來。我們相信，王小姐的例證，會令不少婦女警覺到殺生吃肉的禍害，從而戒殺吃素，感受幸福的溫暖。



溫厚

例證十二、苦難皆因命令殺 懺悔轉念溫馨來

(鄭瓊玲)

鄭小姐出生於廣東潮陽市，現居住在香港。她很感恩懺悔班老師講《太上感應篇》，給她這麼好的因果教育。老師的教誨，啟發了她對自己過失的反思，她終於發現自己自從造作墮胎、殺龜、食蛇膽、蛇肉等惡事之後，生活中就出現了很多不正常的情況。她才明白自己的家庭不和、事業不順、身體有病、情緒問題，原來都是殺生的召感，被她殺害的眾生受了很大的苦，他們怨氣很大，因而感得的報應。

十年前，她的先生在深圳開了一間酒樓，她回憶說：「當時，我們裝修花了幾百萬。剛開業的那段時間，門口放著很多雞、鴨、鵝、海鮮之類。有一天，我在門口看到有幾隻大龜，便叫酒樓的廚師幫忙殺一隻龜來燉湯，給自己和家人補補身體，當時自己只喝了兩口就不想喝了。誰知，就這樣喝了兩口湯，三天後業報現前。最不想來的人來了，不願意見的事也見到了。因為這些人事現前，我和先生大吵一架，在深圳住的地方又打了一場仗，鬧得幾乎要離婚。當時很痛苦，一直失眠，每天睡覺，最多只能達到半睡半醒的狀態，而且也不超過兩小時。」

不久，鄭小姐病苦叢生，她說：「我的右腳不會走路，晚上又惡夢連連，種種煩惱痛苦纏住我。與此同時，先生在深圳的酒樓，開了三個月沒生意，只好關閉，前後損失了三百多萬。」



鄭小姐指出，她自己在生活裡心中會生起邪思、邪見、邪念，就這樣在貪瞋癡的蒙蔽下，造作了五逆十惡罪過，她說：「我失去理智的時候，就會有一種失控感，覺得有股莫名其妙力量在推動著我去造種種罪業。在我造作這些罪業之後，我的聲音就經常沙啞，相貌很明顯地難看、皮膚也變壞了。而且，我對經文的記憶力也衰退了。本來我聽過人家讀過一次經，我很快就會讀得很順，而且上一句還沒讀完下一句也知道，記憶很深，可是現在再也沒有這種能力了，這是一個很嚴重的報應。我要再次懺悔，請大家千萬不要犯我這樣的罪，報應來得很快！」

二〇〇九年四月，鄭小姐接觸到一位善知識專說倫理孝道的講座，還列舉了真人真事，提醒大家倫理道德不可忽視。這時，她才醒悟過來，知道自己種種惡行為是虧失了孝道。她更知悉，原來孩子叛逆，是有虧孝道和殺業重的報應。她說：「我想到自己這麼多的過惡，不禁流淚不止，哭了三天。我於是向家人懺悔，先向父母懺悔，再向奶奶先生磕頭懺悔。」

在很多例證裡，我們會發現不少殺生吃肉的男女們，他們的脾氣會較一般人大，而鄭小姐也不例外。她回想自己改正毛病習氣的過程，很不容易，她說：「我每一次發脾氣，心中都知道不可以這樣做。可是，每次遇到境緣時，就是很難忍讓、無法控制，還是要發脾氣，莫名其妙就去做不理智的事情，走了不少冤枉路，結了不少冤仇，真是可怕！由於自己的習氣控制不住，我生起了『再也想去學習，不敢懺悔』」

的心念，因為我怕改不了，……」

幸運的是，鄭小姐來到協會參加懺悔班老師講因果故事，見到同修們很有勇氣懺悔分享，這給了她信心，得以重新來懺悔班懺悔罪業。她安慰地說：「我感到只有聽了因果課程，參加了懺悔班，才能把隱藏在心頭裡的怨恨釋放出來，我的心念才能得到真正的轉變。當我心念一轉，家人也隨著轉了。今年到我家過年的都是先生的兄弟姐妹及其家人三十多位，大家都很歡喜。尤其是我奶奶和先生，都告訴大家說我進步了，還給我送了生日大禮。先生姐姐的幾個孩子工作兩年了，每過年節孩子各人都孝敬我一千塊錢。以前感受不到家人的關心，現在真正感受到了。現在，我才感受到真正懺悔的力量很大，不可思議！其實老教授苦口婆心給我們講過很多，勸也不少，就是我沒落實在日常生活中，遇到事情總是埋怨，沒有檢討自己，才遭受障礙和苦惱，真對不起老教授，我要向^上淨_下空老教授懺悔。感恩老師大德同修們！」

世人往往錯認吞吃飛禽走獸是補身的來源，因而一聲令下，殺彼養己，種下苦因，感未來之苦報。鄭小姐的例證給了我們很大啟示——殺生害命，報應尤速，必須誠心懺悔，後不再造，修積功行，才能得益。要想身行轉變，心念須首先轉變。

例證十三、肉食生意黑心錢 險遭橫禍悲心現

(徐素青)

徐女士要把她自己與家庭的屠生吃肉行為公諸於世，以及他們差點兒命歸黃泉的報應說出來，讓我們有所警惕。下面是她的慈悲警述——

但聽屠門夜半聲

母親懷我的時候，只要一吃肉就會吐。於是母親就去找道教的人畫符，把符化掉之後泡在水裡，喝完之後她就什麼肉都能吃了。這些可能是我前世跟道教、仙道眾生結下的怨，也是我好瞋、好吃的習氣所感召的惡緣。我出生之後從小就特別能吃肉，沒有肉都不能下筷子，脾氣也特別不好。連醫生都警告，如果再不多吃蔬菜水果，就要給我打蔬菜水果針，即使這樣也遏止不了我吃肉的嗜好。

小時候家裡做傢俱生意很不順利，欠下了一大筆債務，所以父母就改行，在餐廳裡打工。母親做得特別辛苦，只夠維持溫飽。常常看到母親在洗豬腸子，鹵豬肉，包便當……為了撫養我，起早貪黑的，非常不容易。我從小就特別貪吃：鹵豬肉、炒牛肉、炸雞塊、鹵雞蛋、鴨蛋、肉丸子、豬肝湯、鹵豬腸、豬腳、豬血湯、香腸、鴨肉、鵝肉、花枝、墨魚、螃蟹、黃鱔……特別是在餐廳的環境裡，條件比較便利，從小就養成了暴飲暴食的習慣，日後就患下了胃病。我小時候還喜歡去河邊撈魚，每次都能抓到很多小魚小蝦和小蚪，抓到之後就把牠們放在汽水瓶裡，沒幾天牠們就死了，死了之後我就繼續去抓。那期



間傷害的小生命真是不計其數。

一九八九年，我九歲的時候，我們全家搬到大連去做生意，在最繁華的小吃一條街，開了一家台北風味快餐廳，生意做得特別紅火。餐廳經營的全都是肉食：豬肉、牛肉、雞肉……每天都有成筐成筐血淋淋的豬肉、牛肉抬進抬出的，看久了也就習以為常了。在大連，我貪吃的習氣越來越嚴重。當時的海鮮很便宜，鮑魚都當成零食沾沙拉吃。春天的母螃蟹，肚子裡全是蟹卵，我成堆成堆的吃，「傷胎破卵」，不知道傷害了多少的小生命。我吃了數不清的海參、海腸、大蝦、蝦爬、海螺、鰻魚、干貝、扇貝、牡蠣、鯉魚、羅非魚、帶魚、鮫魚、墨魚、生魚片、魚卵、蝦卵、小海螺……還有很多叫不出名的海鮮。我們往返出入於大連各高檔賓館、飯店之間，非常奢侈浪費，一桌飯就吃掉成千上萬條生命。有一次在彭園飯店吃飯，有一道菜是豬的喉嚨，裡面有上百條豬喉嚨，難以想像這麼多的豬被殺害的時候，有多麼痛苦。我最愛吃豉汁盤龍鱔，鱔魚從水裡撈出來活蹦亂跳的，過一會兒就端上桌了。鱔魚是很有靈性的，活著吃牠，所結下的怨恨更是深重。還有一次吃活的醉蝦，我剝著蝦皮時，牠痛苦的抽動著、扭動著牠的身體，而我卻活生生的把牠吃進肚子裡，牠那種無助和痛苦的感覺，我到現在還記得。

《感應篇》說：「忍作殘害」。在我學佛之前的十多年當中，天天都在做忍作殘害的事情。後來我們家又在瀋陽和長春開了連鎖店，也是以肉食為主，生意都特別好。於是又在

瀋陽和旅順開了專營生猛海鮮的海霸王餐廳，殺業更是造作無量無邊。好在祖先保佑，這兩家餐廳很快就虧本倒閉了，賠了好幾百萬。在東北的十多年裡，前後開了十多家快餐廳，殺生造業不計其數。

遇難反省 慈悲心現

父母賺錢都是為了兒女，在我身上花銷也是最多的，我的花報很快就現前了。一九九四年我們家發生了一起入室搶劫案，兇手想要殺人搶錢，當時是在半夜，他先把瓦斯打開，後來又持刀要殺人。我看到這個場景，突然念出了幾聲阿彌陀佛的佛號，又怕他傷害母親，結果我們母子齊心協力，把歹徒嚇跑了。當時我深深感受到動物頻死前的痛苦，和求生的願望，當下就發心開始學佛吃素了。搶劫案發生的半年中，我們整夜都無法入眠，精神高度緊張。母親後來精神錯亂，開始有嚴重附體的現象，找道教的人醫治了很久才好了。我從那之後驚嚇過度，神經很衰弱，頭腦昏沉，記憶力直線下降，氣色暗淡，眼睛開始有黑眼圈，身體體質非常不好，十多年來吃了多少中藥都調不回來。這些都只是花報，想想我們殺害了多少動物，破壞了牠們幸福的家庭，這些命債哪生哪劫才能還得完啊！我對不起這些眾生們，為了自己的口腹之欲，殺死了多少的生命！老教授在《阿難問事佛吉凶經》曾經講過一個故事，對我的觸動特別大。安士高法師有一位同學，明經好施，喜歡布施，又通達經典，講經講得很好。但因為所托飯菜不合自己口味，



心裡就有點難過，結果就墮落到畜生道當龍王。當龍王後，他的瞋恨心越來越重，千里之內往來行船的人，如果不用血食供養他，他就把他們的船搞翻。幸好他的同學安世高法師來救拔他，龍王懺悔改過才得以超生。老教授說：「我們今天德學不如人，可是不滿意的事情很多，他墮龍王，我們恐怕墮成蝦兵蟹將。就知道因果的可畏。」

我們過去生也都是修行人，但是好貪、好瞋、愚癡這些習氣太重了，不但沒有修出去，還淪落為女身，罪業如此深重，真是不堪回首啊！殺業也使我多年來飽受親人離散、家庭不和、同參道友不能相聚、孤寒零落之苦，而且別人看到我常常會有恐懼害怕的心理，這都是我殺業的花報，要論果報可能就更加淒慘！

今後我一定要更加認真的修行，敦倫盡分，閑邪存誠，老實念佛，求生淨土，把修行的功德都迴向給過去傷害過的眾生，希望您們都能夠得聞佛法，早日離苦得樂。懇求您們原諒我的貪婪與無知，我們不要再冤冤相報，共同修學淨土，成為菩提道上的同參與法侶，求願往生西方極樂世界，早日成佛度化眾生，阿彌陀佛！再次感恩香港佛陀教育協會給末學這個機會發露懺悔！

懺悔之後的改變

通過懺悔，我放下了糾結在內心的沉重包袱，這些心理負擔壓在我心中有十多年之久，一直都無法釋懷，也無法平復。我是一個比較剛強，也比較自閉內向的人，平時很少

仁愛



流淚。而在懺悔的過程中，多次淚如泉湧，痛悔不已，這之後內心的沉重負擔，就能夠慢慢地放下了。而且我感覺到，懺悔之後，我和父母及家人內心的隔閡越來越少，人倫的親情越來越篤厚，跟家人更有共同語言了，找到了我小時候和父母的那種親切互動的感覺，這都是懺悔帶給我們全家的殊勝利益。

（按）徐女士一家的殺生行業恐怕是現今許多食店的寫照。每天大量的屠殺生靈，結下的怨仇難以想像。尚未有災難降臨的肉食餐廳老闆們，會否想過戒殺護生、改行轉業？佛陀保證我們「放諸生命：病得除癒，眾難解脫。」「放生修福：令度苦厄，不遭眾難。」

例證十四、害生行業災降臨 懺悔學佛現奇蹟

(李知彥)

李女士出生於黑龍江省雙鴨山。她要向我們報導，自己的大苦報應竟落在大兒子身上，幸好及時學佛改過，他們的家運起了重大的轉變。

二〇〇八年五月六日，李女士的大兒子生病了，發著高燒。她帶兒子去打針，退燒之後過了二、三天，兒子說頭很疼，便帶他去威海的一家大醫院做CT。診斷的結果是：左腦蛛網膜囊腫。李女士對我們說：「我的兒子才十二、三歲，我痛哭流涕，內心很難過，把這個消息告訴丈夫，大家都非常痛苦。向醫生了解病情，醫生說這個病的病因不明，可能是在懷胎時帶來的，位置正好壓迫孩子的肢體，走路的時候一定要注意，擔心有併發症，他肢體的感覺和別人不一樣。接著我們去了威海最好的醫院做CT，檢查出囊腫有雞蛋黃大小，我們的痛苦擔憂無法形容。」

李女士學佛至今已經二年了。她後來認識了一位學王鳳儀善人的朋友，這位朋友對她說：「孩子在十二歲以前，所有的病都是你自己造成的，頭上的病是源於不孝父母。」李女士就去向母親懺悔，痛哭流涕。她說：「我和丈夫商量，要給孩子放生四十九天，誦《地藏經》四十九天，在三時繫念法會立了牌位。丈夫拿了五千元，我把自己所有的金器都變賣了，賣了二萬元，為了救兒子。我天天去放生，又念了四十九天的《地藏經》，又去做三時繫念法會。」

二〇〇九年七月，李女士去參加了劉善人講課和導病的活動，善人指點她：「你的兒子腦部有病，就是你不孝造成的。」李女士向我們反省的說：「我的心真的很硬，聽善人講女兒道、妻子道、媳婦道，別人都在哭，我都哭不出來。姐姐在念佛，求佛力加持我，我想起了父母的恩德，痛哭失聲，哭自己虧了孝道，對不起父母，對不起公婆；虧了悌道，對不起姐姐……我哭得鼻子直流黑血，掉到地上成條狀，黏黏糊糊的，特別的黑。我的兒子坐在遠處，似睡非睡的睡著了。我覺得很納悶，善人跟我說：『你兒子的病應該好了，你回去做個CT吧。』我不敢去做，怕受打擊。」

二〇一〇年初，李女士帶著兒子去醫院做CT，竟然出現了意想不到的轉變，她說：「還是在原先那家威海最好的醫院，去找主任醫生，把原先的病歷拿出來，醫生特別驚訝：『腦部的囊腫真的沒有了，恭喜你。這個病（蛛網膜囊腫）沒聽說有好過的，我從醫四十多年，第一次見到能好的。』這位醫生非常開心。我告訴醫生：『我的兒子能好，是因為我學佛，以後如果有人再有這個病，一定要告訴他學佛。』我又哭又笑，跑回去告訴丈夫，那天七、八級的大風，也不覺得寒冷了。」當時李女士邊掉下眼淚邊告訴所有的家人，公公婆婆、大姑姐……「是佛菩薩把我兒子的病給治好了，我們應該要報佛恩。」

李女士深深反省兒子病患的由來，她毅然醒悟：「因為我不孝父母，及我們家選擇的行業不正確，兒子才得的腦瘤。」她更說：「兒子生病的時候，我跪在佛前痛哭流涕，我覺得如果我的兒子得了腦瘤，我都沒法活了。兒子的病能奇跡般的好轉，真是佛菩薩慈悲，列祖列宗慈悲，是公公婆婆孝順，積德行善的果報。」

李女士嫁到的夫家一直在開遊戲機生意，越開越多，後來又開了一個大型賭場，誘惑了很多小孩和大人成夜玩遊戲和賭博。後來，他們一家又投資了五十多萬，在天津開了一家香腸廠。她的丈夫直言：「去買肉的時候，都很不忍心。被宰殺的豬都不大，用自來水管插進豬的肛門，用高壓水打進去，所有的豬都疼痛而死，全身浮腫，別的豬看了嚇得都直哆嗦。一般的香腸廠在香腸裡頭放防腐劑、香味劑不說，很多便宜的香腸，裡面放的都是雞皮、雞骨頭、麵粉、豬下水、有病的豬肉、豬的淋巴……裡面其實沒有肉。」李女士稱：「我們從不這樣做，家人說不做這種昧著良心的事，我們製作的都是好香腸。但是這也是殺生的行業，所以我們幹了三年，賠了三年，五十多萬也是血本無歸。」

就這個問題，李女士也請教過淨空老教授，老教授在《學佛答問》中也為他們作了慈悲開示——

「問：弟子的丈夫前幾年開過香腸廠（這是做臘肉的，做香腸的），才知道廠商大多數是用廢棄的骨頭，和動物的內臟磨碎，再用香精和其他化學品製作。請問開香腸廠的果報是什麼？現在社會如何選擇謀生的行業？」

答：總而言之，決定不要做殺生的行業，你做這些臘肉、做香腸，都是屬於殺生這個範疇之內的。而且這是非常不道德的一種行為，用什麼？廢棄的骨頭跟動物的內臟磨碎，來裝在豬腸裡面做香腸，你這不是害人嗎？這叫謀財害命。你提出來很好，人再不敢吃香腸了，再不敢去吃臘肉了，這些香精美味都是化學品，所以你吃了就得病，大概

在將來大瘟疫的時候全部都收走了，逃不過！善因善果，惡因惡報。」（節錄自淨空老教授《學佛答問》答香港參學同修之一百）

淨空老教授在講解《太上感應篇》時也有慈悲開示：「我們在社會必須要有正當的營生事業，凡是殺害眾生這些事業不能發財。所得的這些利潤，絕不是因殺害眾生才得到的，我們的財運是前生修布施所得來的。佛講得清楚，修財布施得財富，修法布施得聰明智慧，修無畏布施得健康長壽。所以我們營生的行業要選擇，決定不能幹殺害眾生這種行業，這種行業對自己決定不利。眼前所得的利潤，決定不是因為這個行業而得到的。這個行業往後的果報有得受了。」

李女士追憶的說：「我們到威海時，幾乎是身無分文，後來家裡有了一點積蓄，又拿去炒股，最後也以賠本告終。這都是因果，用不正當的謀生方式，得到的果報就是如此。因果點滴不差，我們家的報應為什麼首先表現在大兒子身上？因為他是我們家的長孫，因果報應絲毫不爽。感恩佛菩薩、老天爺、老祖宗的保佑，否則不孝父母、開遊戲廳、香腸廠，哪一個果報都不輕。警惕世人一定要斷惡修善，深信因果。」

李女士的苦報不只單單降臨在兒子身上，她自己也不能幸免，她說：「我沒學佛前，總是想要自殺，我心靈的痛苦、空虛，一直很難自拔，姐姐和姐夫幫助我很多。我從小就怕黑，不能自己一個人在屋子裡。二十九歲之後身上有一些病痛，常常淌黑血，可能與我打胎有關，身體一直不適，常常做惡夢。二〇〇五年七月十五日，我夢見兩個人拿著牌子，



寫著我的名字喊我。我藏了起來，還見到了鐵狗、鐵樹。當時姐夫和姐姐都學佛了，有一天我到姐姐家裡去聽經，聽了十多分鐘，感到佛經特別有攝受力。」

為了拯救她的兒子，任何能彌補救助的方法李女士都願意幹，她不辭勞苦的堅持著——「當時威海下了一個月的白雪，我遇著風雪，天天都去放生，買了蛤、魚各種海物。天經常打雷，黑呼呼的，大雪片鋪天蓋地的下，風大得不得了。我懇求佛菩薩慈悲加持，結果風慢慢就停了下來，我們皈依迴向，再往海裡放，等到放完了之後，風突然大得人都站不住了，佛菩薩真是有求必應。有一次我夢到刀魚剩下的骨頭，在地上擰來擰去的。我常常第二天能放什麼生，頭一天晚上就能夢到。就這樣整整放了四十九天的生，誦了四十九天的《地藏經》。四十九天之後，我的身體漸漸的好了起來。」

堅持改過，回頭向善，上天不負有心人，李女士初嚐到善行的回報，她高興的說：「回來之後我就決定要吃素，原來我滿臉疙瘩，吃素不到一年，臉上的疙瘩全都消失了。原來出門開會，回來在家裡都要躺一天，臉色是青的，都要畫濃妝來掩蓋。吃素之後，身體好了，身上有勁了，脾氣也沒有原先那麼暴躁了，原先我特別愛生悶氣。我跟丈夫說：金山銀山讓我不學佛是不可能的。我鐵了心這輩子都得學，我得到佛法的好處了。原先我一個月至少有五、六天成夜睡不好，腦子總是有一根筋緊緊的拽著我，學佛之後，我再也不失

眠了。現在我特別自在，生意也沒費心思去管，家裡也賺了一點錢，現在有五家服裝店，是在超市的連鎖店。」

李女士也告訴我們她在夢中見到的一切景象，絕對不是無中生有——「另外一次我夢到地獄，人都一米高，有大鐵狗在咬人，血瞬間就竄出來了，我趕緊念佛，出現了無數地藏菩薩的銅像。我的朋友在夢中告訴我：這是在建設中的地獄（註：當時齊居士正在中國建設地獄變相圖「地宮」）。我看到了扒皮地獄、抽筋地獄，還看到了黑白無常。我拼命的

南無阿彌陀佛

念佛，繞著走。我看到抽筋地獄，把罪人的筋綿綿不斷的往外抽，罪人的嚎叫之聲特別嚇人，地獄的場景特別清晰。還有一次我夢到自己到了大海邊，海浪翻騰，還有大黑山。」

【附錄】懺悔之後的轉變

李知彥居士真誠的懺悔往昔所造罪業，並且在寺院的大念佛堂，面對大眾發露懺悔，很多同修深受感動，也紛紛效法學習，懺悔自己的過失。同時李知彥居士曾經發願，要將自己的兒子捐給佛門，希望他能夠為佛法為眾生。她的兒子並沒有辜負母親的期望，先在雞足山和諧小院學習傳統文化，落實儒釋道三個根，並於二〇一一年夏於雲南雞足山剃度出家，志願弘法利生，傳承佛法。

李女士希望她親身經歷的這些故事，能警醒世人：因果報應，絲毫不爽。祈願世人都

能深明因果，斷惡修善，積德累功，離苦得樂。

從李女士的真人真事中就可知道，兒女若不幸得了頑疾，做父母的會傷心不已，想方設法去營救他，但我們人類冷血的殘殺動物，視如草芥，難道牠們沒有家親眷屬嗎？牠們沒有知覺嗎？假若調換位置又如何？我們用那種態度對待牠們，必定獲得同樣的回報，人又怎能胡作妄為呢？



眾生歡喜

例證十五、食啖眾生身心壞 真誠懺悔顯光明

(蓮花清清)

蓮花清清女士曾經有殺生吃肉的習慣，希望可以改善不好的身體，但弄巧反拙，體質更差，令她遭受到不少苦楚。讓我們來看看她的報告，學習她最終是如何營救自己，出離苦海——

愛吃眾生肉 昏沉脾氣壞

我叫蓮花清清，是香港人。因身體不好，所以就買了很多的牛肉、瘦肉燉汁喝，還買雞、魚、青蛙、塘虱魚、龜、水魚、兔、青口、小龍蝦、白鴿等等眾生肉來吃。曾經有一段時間，我每天吃一隻雞。後來發覺肥腫變形，感到身體疲勞、貪睡、沒記性、頭腦昏沉沉、走路辛苦，特別是兩隻腳都腫。

由於我吃眾生肉太多，脾氣很不好，看到一點小事就不順眼、愛罵人，常常愛生氣，和家人經常爭鬥，事後又在自責，心情非常難受，覺得處在矛盾心理之中，這給自己身心都帶來很大的痛苦，就是吃眾生肉的果報。這些果報還不是最嚴重的，最讓我痛苦的是吃海蝦的果報。

殘忍處理海蝦 身體冷熱交加

香港有很多海鮮，本人則最喜歡吃海鮮，特別是海蝦，我最愛吃。我經常買下新鮮的

海蝦，一回到家的時候馬上就把海蝦放進冰櫃，速凍二十分鐘左右，才拿去灼熟，或者沾酒炒熟才享用。因這樣處理過的海蝦肉，口感特別好吃、爽口。

後來得了一種怪病，身體冷熱交加。發冷的時候就穿很厚的衣服，連頭臉也要包起來，甚至在炎熱的夏天也要穿毛衣。在發冷的時候，只有用生薑、香茅煮水喝，才能舒緩一下。

我每天都處在這種冷熱煎熬的痛苦下過日子，加上晚上不能睡覺，每天講話、走路都沒力氣。就這樣，我被折磨了差不多兩年，兩年間我體會到我處理的海蝦的痛苦。

來到懺悔班

我女兒學佛，看到我這麼辛苦，就介紹我來到香港佛陀教育協會。去年八月初一，我來到懺悔班，上臺發露懺悔，將我吃海蝦的業報向大家報告了。那時身體很虛弱，來一天就要回家休息兩、三天，就是這麼辛苦。當時，我整個身體浮腫，熱天也要穿很多衣服，心裡想，無論多辛苦，都要努力堅持要來佛陀教育協會學習。就這樣堅持一段時間，不知不覺，身體就好了。我很感恩我的女兒，是她叫我來協會。

那時，爲了寫懺悔報告，我幾天都不能來協會聽經、學習。我不會寫文章，所以寫報告對我來說很辛苦，我就請佛菩薩幫助，告訴佛菩薩我有心意和大眾結緣，佛菩薩真的加持我能把報告寫出來了。

時時懺悔 解怨釋結

自從去年來到懺悔班，我每一天都懺悔，是隨時隨地懺悔。懺悔後，我就讀經、念佛。我一有時間，就做功課、念經。感到懺悔業障真的不可思議。

在懺悔的過程中，一定要有慚愧的心、認錯的心和恭敬的心，一定要向對方懺悔，當對方不在身邊的時候，我就觀想他在我面前，向他頂禮、向他認錯。我常在協會附近的公園裡做功課、懺悔，我不顧人來人往，找一個相對清淨的地方就叩頭頂禮，觀想他在我面前，條件允許的話，我會跪著，給他誠懇認錯，請求他原諒。真的是要有真誠心，真誠心出不來，效果就不一樣——這是我的體會。此外，我還發現，如果有幾日不這樣認真念佛、懺悔、誦經，就會妄念多了，雜事多了，煩惱也多了。所以要天天做。

至誠懺悔 認真念佛 佛光加被

過去一年來，我常去懺悔班學習。有一次我上臺發露懺悔之後，就由協會出去公園做晚課。那天我從大廈走到五十米開外的街口，這段路上，我的耳邊聽到佛號響，其他聲音都聽不到了；那時，外界對我來說，聽不到也都看不到，也感覺不到，只有佛號在身邊和耳邊。這種情況去年出現了兩次。

前幾天，下午兩點鐘我去懺悔班裡上臺懺悔、分享，接著又在協會聽經。大約五、六點鐘，我聽完經就去公園。那時五點多，天本來很陰，光線逐漸暗下來，突然在我站的那



個位置，雲中出現一道光射下來，而且只有我站的地方是光明的，別的地方都沒有，旁邊的菲傭都看得很吃驚，也不打電腦了。這個情況延續了有十分鐘左右，我站在那裡享受這個光明海，好像我自己融入光明海之中，那時我知道是佛光，就一直在那裡念佛，一直站在那裡看聖景，像看電視一樣，非常喜悅。我感到非常享受，如同融入光明海之中，覺得好開心、不可思議，是佛菩薩給我的喜悅。

蓮花清女士很難得，她的真誠懺悔令她得到內心喜悅，身體也好了。「在懺悔的過程中，一定要有慚愧的心、認錯的心和恭敬的心，……真誠心出不來，效果就不一樣。」她的報告為我們說明了成功懺悔的關鍵，如果我們能把真誠心運用出來，會幫助念佛功夫的提昇，不論身體或外頭的人事務，都會有明顯的好轉變，確實是能夠解怨釋結、消除煩惱的好方法。

例證十六、殺生填命影響深 得遇聖教改命運

(妙音)

妙音居士為我們公開了他的先父生前因殺業而感得的大惡報，實在是因果教育的良好證明。他的報告更清楚說明了懺悔的好處和作用，很值得我們去學習。

父親殺生的惡報

末學的父親是從艱苦偏僻的山村裡，熬出來的大學生，是一位機械工程師，也是廠長。他工作兢兢業業，曾經還獲過國家水電部頒發的科學技術進步獎，是位優秀的水電戰線工作者。生活中他非常孝敬末學的爺爺奶奶，愛護自己的兄弟，同時是位好丈夫、好父親。

當時我們身處偏僻的地方，交通不便，父母要背上竹簍，每個週末步行好幾里路，才能到趕集的地方買到食物，非常辛苦。於是家裡自然就養雞養鴨等，父母在家後的空地開闢了一塊菜地種菜，這樣基本能彌補生活供給不足的困難。

當時買肉要用肉票限制供應，大多數家庭吃肉是件不太容易的事情。父親很心疼我們，擔心我們的身體，總想給我們多吃點肉，就宰殺家禽煮給我們吃。末學就積極幫父親磨刀，有時也親自動手，有時候宰殺活的鱔魚、魚類等動物，也是手段很殘忍，今日想起來都不堪回首。

多年來我們都造了很重的殺業，消損了很大福報（父親在末學出生前，一直都很不順

利，文革期間還遭到陷害，差點被判入牢獄，幸得母親到處奔走上告，才得以平反。想必這也與殺業有關，因為末學出生之前，父母都是在這樣的環境中生活。父親因為當時獲國家級獎勵，頗受領導關注，還有外資企業聘請父親，父親運勢看似好了起來。

可憐的小狗灰灰

那時家中養了一條多年的狗，小名灰灰，因為咬到過路的小孩，父母就不想再養了，父親就殺了灰灰，並煮了。當時媽媽、哥哥、姐姐都不忍心吃，爸爸還把皮掛在家中的小院裡曬。而末學嘴饞，雖然殺灰灰的時候，末學也傷心哭了，但是還是忍不住吃了灰灰的肉。還不以為然去搬動灰灰的皮，用小刀去割皮下的肉，很是殘忍！今日回想起來，真為自己感到可恥，為自己的行為感到痛心，生生世世，由於自己的愚癡和貪欲，迷惑顛倒中不知道殘忍傷害了多少有緣眾生，給他們帶來多麼大的痛苦啊！

父親吞沒江中 三年家事不寧

父親殺灰灰的時候，是用繩子套著灰灰，扔進水池裡淹死，不幸的果報馬上現前了！

一九八六年，父親應上級命令赴國家重點工程——漫灣水電站指揮躉船建造。四月四日上午，父親登船指揮工作，還沒焊接完成的躉船，突然脫離繩索，衝進了瀾滄江洶湧的江



水中，馬上被江水吞噬。父親當時為了叫船艙裡的工人，也一同進了江裡。其他工人都獲救了，只有父親一個人被江水奪去了生命。

父親生活學習在兩廣一帶，水性並不差。然而因果報應絲毫不爽，父親殺狗的方式與其果報顯現了明顯的必然聯繫。

從這個事例，末學看到，父親儘管被領導和群眾公認他非常孝順父母、用心關愛家人、為國家勤勤懇懇努力工作。在我們的記憶中，父親真是一位非常慈祥，而且在工作上非常敬業的人，但是由於他造了殺生的業，依然不能逃脫殺生的果報。這個慘痛的因果報應，讓末學至今都心有餘悸，之後帶給母親、哥哥、姐姐和末學多年無比艱難的日子：經濟拮据，家人離散不得團聚，被周圍人看不起，飽嘗了生活和精神上的困苦煎熬。

少時破壞巢穴 長大居無定所

而末學自幼喜歡隨意傷害昆蟲螞蟻和一些小動物，經常破壞螞蟻的巢穴，無辜殺害螞蟻、昆蟲和一些小動物等，所以，父親離世後，末學寄宿在親戚家裡，居無定所，多次轉學，沒有安定的生活，心情很壓抑自卑，不喜與人交往。

末學深深感到造作殺業是極重的罪業，今當發願懺悔改過，不再傷害眾生，並以終身長素、放生之功德迴向一切被家人和自己無辜所殺、所害、所吃、所侮辱打罵、所遺棄的一切有緣眾生。願以此表達自己真誠懺悔之心，叩求他們的諒解。並警示一切眾生，勸諫

大眾不要再相互傷害，冤冤相報沒完沒了，大家好好學佛念佛，往生極樂世界，不退成佛，儘快脫離六道輪迴的痛苦！

學習聖教 改變命運

從那時起，我們一直蒙佛菩薩慈悲接引，遇聖因，能有機緣向老教授和各位大德老師當面請教學習問題，得到他們親自指點和幫助。

在生意上，雖然做的是小項目，我們堅持繼續做些小布施，刻錄講經光盤，助印佛經善書，患得患失感減輕很多，工作生活逐漸順利和輕鬆。不必再去諂媚巴結、喝酒應酬，銷售情況年年增長，學習時間越來越多，開始感覺到輕鬆自在。末學深知若無三寶加持、祖宗德蔭，不可能有如此神速之轉變。

懺悔要放下自己

懺悔一定要坦誠，不要為自己掩飾，不能找任何客觀理由為自己開脫，否則也將是徒勞的。在懺悔中始終只能有一個念頭就是：我真的錯了，都是我的錯。這樣的懺悔即使不詳細說出造惡的細節，也能感動自己和懺悔對象，這樣的發露懺悔才能起到一定的效果。

過失往往是病根的表相，通過發露懺悔，透過過失的行為表相，

至誠

病根能很快顯現。懺悔的本質，造作惡業的深層次原因，就容易在懺悔過程中意外發掘出來，並能有效地對治。

懺悔幫助放下

懺悔是為了放下。末學發露懺悔之後，最明顯的感受就是比以前謙卑，曾經自以為是，擅於看別人的缺點，發露懺悔後不大好意思去看別人的過失，對自己的起心動念、觀照力也明顯增強（當然會反復，故需加倍努力才是）。只有將自己的內心骯髒的東西傾倒乾淨，純淨的善念（阿彌陀佛）再裝入的時候，才不會被污染。「後不再造是真懺悔。」如果不能勇敢坦蕩面對自己的過失，就不可能後不再造。這次發露懺悔的經歷，讓自己更敢於正視自己的過失，對改正過失，對以正念伏住煩惱習氣更加有信心和動力。**學佛就是坦蕩面對自己的過失，並努力奮進改正之**，發露懺悔，讓末學心中釋然很多，感到離佛菩薩更近了。

發露懺悔，令末學在修學的路上倍感信心，發露懺悔並不一定能立刻徹底改正自己的過失，但敢於發露就已朝著斷惡修善邁出了第一步，至少會對自己的起心動念不斷增強了觀照力和自制力，從而能降低再犯的頻率；發露懺悔將末學內心深處、深層次的病根顯現了出來，使得自己更清晰去面對、去對治；發露懺悔也讓末學更有勇氣，更加坦蕩面對自己的過失和罪業；發露懺悔同時讓末學感受到，改過其實是一件幸福快樂的事情：那些掩藏內心的病徵，那些壓在心頭的陰影，當心扉打開的剎那，光明的照射下隨即化為烏有，

豁然開朗；那些塵封的包袱在發露懺悔中放下，坦然而快樂！

發露懺悔，讓末學堅信不論自己業障多麼深重，造作了多少罪業，就算是反復再犯，只要敢於坦蕩面對，時刻謹記自己作為佛陀弟子應有的責任，保持正念，堅持不懈、勇猛精進去改正過失，令當下的念頭安住於一句「阿彌陀佛」，在佛力加持之下，最終一定能戰勝那些頑固的惡習氣，今生一定能抵達彼岸，回到蓮花的故鄉！

（按）父母深愛兒女，尤其在小孩發育期間，常恐他們營養不夠，所以會用新鮮肉食供養孩子。但他們不知道殺生的心行必定損福折壽，報應就是「遠在兒孫近在身」，影響的時間還可能很深長啊！父母以自己的福壽來養育我們，這份恩情是昊天罔極。現在我們受了佛法熏陶，懂得因果之理，更要依教奉行，誓持戒殺，培養大悲之心，幫助眾生脫離苦難，以此善德迴向親人往生善道，早聞佛法，往生極樂，上報其恩才是。



作行
莫奉
惡善
諸眾

例證十七、一個殺生女子「從自殺邊緣被拉了回來」的告白

(劉紅荳)

劉小姐在這裡要向累劫、盡虛空遍法界有緣眾生懺悔。她說自己從小就被父母驕縱，任意吃肉，殺生殘忍，導致後頭有很多不如意的報應發生。但她接觸了佛法後，狀況有了顯著的改善，確是令人鼓舞，也令我們相信佛陀的教育真是一帖良方妙藥。

劉小姐生長在廣州部隊幹部家庭，是在六十年代出生，父母都是領導，家庭條件很好。她說出自己幼年的性格：「我有四個哥哥，我是最小的女兒，我要什麼，就給什麼。我在家中，不但是被寵『壞』了，更是被寵『害』了！家裡買水果，我把最好的先挑出來，剩下不好的爸爸媽媽哥哥吃。從小就想吃什麼，就吃什麼。」

親人憐愛兒女，但又沒有受過因果教育，會容易像劉小姐的家庭一樣——「我從大概五六歲記事起，每到生日，父母都要為我殺雞，我要吃雞腿。我還愛吃魚，愛吃鮮活的魚。我們在市場上買活魚，到家魚還沒死，但翻了肚子。我很有辦法：打開水龍頭，用不斷流動的水讓魚活過來。這時殺了馬上做了吃，覺得這樣味道好。現在想起來好狠心！只為舌頭那一點感覺，殺了多少『含恨』的生靈。為什麼說是『含恨』呢？那些魚到我家時，已經快死了，也沒力氣恨了，是我將牠們救活過來，在牠們以為自己又有生機的時候又殺了牠們，想想看牠們心裡會多麼的恨我！」

小孩貪玩，捉弄小動物致死乃常見事情，但往往便折損了他們的福報，正如劉小姐所



說：「我不僅因為家庭條件好，想吃什麼就吃什麼。更是想幹什麼，就幹什麼，任意殺生。讀小學的時後，七十年代沒有電視什麼的，放學就抓蜻蜓玩，我還是個高手，捏屁股，一把抓我都是高手。抓了放在瓶子裡玩，活不了兩天。螞蟻用開水燙，蟑螂用藥毒，老鼠用水淹。這些殘忍殺生的事情，我都幹過，造了很多殺業。」

劉小姐任意殺生的果報，很快就現前了。她說：「我在三十二歲的時候，非常想自殺。我曾經用小刀割自己的手，結果半夜要去醫院縫針。我每天上班，都要坐地鐵。我眼看火車進站，在火車停下來之前，就很多次控制不住很想撞到火車上。除了想自殺，我自己身體也在三十歲上就垮了下來。我很怕冷，總要穿的比別人多，香港到處都有冷氣，我又特別怕冷氣，幾乎一年四季都要戴帽子。三天兩頭有病，成年幾乎不停的吃各種藥。這時候覺得人生真的——很苦很苦，真的是活在人間地獄。」

在遇上善因緣的情況下，二〇〇一年，劉小姐無意中在調電視頻道時，看到衛星電視播放的老教授講經，她很歡喜。看到節目最後，有香港佛陀教育協會的電話，馬上打過去問地址，到那裡請法寶、聽老教授講經。她說：「就像佛菩薩伸出手來拉了我一把，把我從『想自殺的邊緣拉了回來』。現在我每天聽老教授講經，上次老教授在香港八個月，我用放大假的機會，每天來聽經將近一個月。有一天老教授生日，還和大家一起在樓上給他唱祝壽歌。現在想起來，還是感覺無比的幸福。感恩佛菩薩慈悲，我們真是無比的

幸運，我們遇到淨土法門，多麼的幸運！」

照顧已離世的親人，令他們能獲得利益，確是做兒女的責任，劉小姐在這方面警惕了我們，她說：「剛開始聽經那幾年，總想著要幫父親母親，因為他們去世後，我做過夢，見到他們住的都不太好。幾年來，我聽經、念佛，都迴向給他們。做三時繫念法會時，我也給他們寫牌位。每次祭拜父母，我都提醒他們學佛、念佛，同生極樂。後來，我又再做梦，就見到他們住的環境變得好了，這大大的增加了我的信心！這兩年都不怎麼做梦了。我還要努力修正自己的行為，承認是自己做錯了，不能怨父母、怨環境，一點一滴地做，不斷放下、看破，再放下、看破。」

「構建和諧社會，從我做起。」劉小姐從微細的地方改變，漸漸感化了身邊的同事們，她把自己帶頭行善的方法向我們娓娓道來：「現在我的生活很好，每天可以聽經，每天對照經文反省自己，從工作中，從在生活中做起。比方說，盡量帶飯上班，省錢、省時間、省包裝盒。聽起來簡單，做起来用了好幾年。結果我的同事也受到了我的感化，也開始意識到午餐一次性飯盒很浪費了。現在有很多同事帶飯了，公司同事十幾個人，圍著一張大桌子吃飯，有時你給我嚐嚐你的手藝，我給你嚐嚐我的手藝，相互的關係都融洽了很多，幾年下來，帶飯上班已經在公司蔚然成風。雖然飯盒只是一件小事，但我會盡我的努力，做一點是一點。大家看到我學佛以後，精神面貌好了，身體好了，整天樂呵呵，和同事之間的關係也好了，工作也順利了很多。老教授整天樂呵呵，就不知度了很多人。誰不希望生活在整天樂呵呵呢！在工作和生活中做個好樣子，才不辜負老師。」

世人都愛長壽，他們的目的無非是在世間多享樂、多快活一些，但劉小姐向我們說出一個學佛人應有的思想：「我意識到一邊要惜福，一邊還要修福，讓自己長壽，這樣才有時間酬償這一生的舊業，讓自己有時間多聽經、多念佛，念到功夫成片，那才有可能脫離輪迴之苦，往生西方極樂世界！這時，才算盡了孝道，報了師恩。」

劉小姐學佛後不但身體好了，智慧也增長了，這都是從以前不正確的思想觀念中轉變過來，才能得到內心的喜悅。要做到圓滿的戒殺，必須要從念頭上做起，不論他怎樣對我，決定沒有一絲毫傷害對方的心念，才算合格。大乘菩薩論心不論事，要想往生西方淨土，克服惡念最重要。



和諧世界
從心做起

例證十八、仁列五常首 慈居萬德先

(妙明)

「炮烙加彼體，甘肥佐我筵。此事若無罪，勿畏蒼蒼天。」這是周安士先生的警世名句。殺食生命以自肥，不知災禍頭上在，以下妙明女士的寫照，給了我們很大的啟示。她真心悔改之後的大變化令我們感到很安慰，實是大眾的好榜樣。

糟蹋生靈飽口腹 不知因果實可畏

最近我常來懺悔班學習，聽到學長們真誠認真的懺悔殺業，想想自己的殺業超過他們不知多少倍。今天鼓起勇氣出來，真誠的懺悔，求眾生菩薩們原諒。

由於我們生活在農村，小時候愛玩殺小蟲、螞蟻、蟑螂、蚯蚓、捉青蛙、打老鼠、打小鳥等大小動物，有意無意打殺許多。當時家中每年養家畜，每當過年過節，都宰殺牠們。我也吃了很多的海鮮、兔子、雞鴨豬等大小動物。

結婚的時候，婆家擺酒席，也殺了大量的海鮮、家畜等動物。生孩子的时候，每天殺雞、鴨、鵝用來燉補品吃，乾海產也吃了許多。我在享用時都認為這些動物補身很好，哪裡知道人與天地萬物，與大自然的關係是一體的，不可以隨意宰殺。我對「吃半斤還八兩」等因果道理真的是不知道啊！

父親臨終前在生病期間，做兒女的也買了許多魚類肉類，特別是跳跳魚，給父親吃了

很多。我自己本身也很愛吃螃蟹、小石斑魚等海鮮。孩子也隨著我一起吃了很多，為了滿足口腹之欲，造下了很多殺業。

經營海鮮酒店 全家生病遭災

我們全家所犯的更嚴重殺業，是在大陸幫親人做酒店生意。我負責每天參與採購工作。酒店新開張的時候生意特別好，食物品種也特別多，有烏龜、大蛇、鳥類、魚類、雞、鴨、豬，天上飛的、地下爬的、海裡游的都有。

記得有一次買了一種娃娃魚，那種魚的叫聲很像嬰兒哭聲，所以比較稀有。當時酒店老闆是自己家人，第二天中午，他就叫我和一起去吃那些娃娃魚，那時候心裡很害怕，好像吃人肉一樣。雖然我是為親人打工的，但畢竟是我去採購回來做幫兇，而且還一起吃。

還有山上有一種動物，身上披著一層甲殼，殺之前要用棍一直打。記得有一次，在那種動物肚子裡發現一隻小動物，當時酒店負責人就叫我拿回去燉給兒子吃。

現在我分析以前整個家庭諸事不順的原因，與自己的殺業有很大關係。我結婚一年後，女兒剛出生，夫妻就不和，



差點離婚了。之後，夫妻關係一直都不好，幾乎見面就吵架、打架。

我們家不僅夫妻多吵架，而且全家人的身體素質都不好。有一次吃甲魚，兩個孩子都中毒了，半夜去醫院，十分危險。

多年來，自己患有肝病、胃病、頭痛、身體各個關節疼痛，尤其在雨天或者洗頭髮以後，頭痛得很厲害，平時則全身無力酸痛。有時一家人都掛瓶打針，常常住院，也花了不少錢財。

不只如此，於精神方面我也不得安寧。我晚上經常發噩夢，夢裡被殺、被追，也被不知道什麼東西壓得翻不了身。有時還會在夢裡向阿彌陀佛、觀世音菩薩求救。由於丈夫經常不在家，晚上我睡覺時，一對兒女分別睡在左右兩邊，我自己睡在中間，這樣覺得安全一點，就怕晚上睡覺又做噩夢。

戒殺得安康

學佛以後，我看了淨空老教授講戒殺放生的光盤，聽了鍾博士講《因果輪迴的科學證明》，以後聽了老師在懺悔班的開示，才知道過去的行為太可怕、太無知、太殘忍，造下這麼多的殺業。

我現在決定不再傷害一切眾生，並向過去幾十年來，乃至無量劫中有意無意得罪、傷

害及殺害的一切眾生真誠地懺悔，希望他們可以原諒我。在此向這些眾生菩薩們認錯，對不起！因為我過去的無知、愚癡，殘害你們，造成你們這麼多的痛苦和悲哀。

自從學了佛以後，我自己也開始素食了。家裡人也會跟我吃素，也支持我學佛。還有一個比較好的情況，自從吃素以後，全家人也不再怎麼生病了。在此特別感恩佛菩薩的加持，龍天善神的庇護，這些最可怕的噩夢全沒了。夫妻關係也有點好轉，不時還會互相關心。能有以上這些好的轉變，感恩我們一家的一切有緣菩薩能原諒我。

我從二〇〇九年九月份開始學佛，二〇一一年五月開始走進懺悔班懺悔。家人都說我懺悔後才像是學佛了，整個人都改變了。從那以後，我的頭痛什麼時候好了都不知道。以前，我的頭痛跟別人不一樣，一痛就會吐。現在，我的頭痛全好了，無論我遇到什麼情況，以前會頭痛的，現在都不痛了。

可能是吃素的原因，我曾經患有萎縮性胃炎，也是不知道什麼時候漸漸就好了。以前拉肚子十幾天不會好，現在也沒有這些情況了。

幾個月來，可能是我殺生的原因，我的腰痛病很嚴重，每天早上一定要女兒扶我，才能起床。後來我不吃藥、不打針，就在我上臺發露懺悔半個月之後，我有一天突然自己起



身了，讓我感到非常驚喜。

兒子的巨大轉變

我自己身體出現這麼多的好轉，都沒有兒子的轉變讓我覺得開心。在我學佛之前的二〇〇九年，兒子考試在全年級排名第一百二十一名。

那時候，他總和我頂嘴吵架。我有一次實在看不下去，很生氣地對他說：「你再這樣罵媽媽，不如拿刀殺了媽媽好了！」誰知他真的衝進廚房，提了把刀出來，說要把我給殺了。

學了《弟子規》後，他不玩電腦、不看電視，學習成績也有了很大的進步。二〇一一年六月，他的期末考試成績，躍升為全年級第二十名，進了精英班。

現在，他給我洗腳。我過生日的時候，他還給我跪拜，對我懺悔以前不孝順媽媽、頂撞媽媽。以前家裡天天都有吵架，現在家中很安寧。我感恩《弟子規》，感恩佛法，感恩老教授。

有一天，我在聽經。兒子突然拉我進房間，我還很奇怪。進了房間之後，兒子說他要向我懺悔自己的殺盜淫妄的惡業，他說自己不敢到協會上臺懺悔，就向自己的媽媽懺悔吧！

我的女兒以前完全不知道要孝順，現在也改變了，跟著協會的義工學習《太上感應篇》，整個人都變了。

在此我向我們一家的有緣菩薩至誠求懺悔，希望能把惡緣轉為法緣，我把所有的善行、善念都迴向給你們。也希望你們可以好好學佛，一同修行，精進念佛，求生淨土。

（按）周安士先生教我們：「仁列五常首，慈居萬德先」，儒家講做人應有的五個元素（仁義禮智信）裡，仁愛是排列第一位，慈悲更是所有德行之首。仁慈必須要推廣到一切物類有情，要愛惜生命。家庭和睦，親人安康，是每一個人的願望，要想顯現眼前，一定要從戒殺開始，增進慈心，繼而多吃素，離肉食，家庭容易凝聚祥和之氣，長時實行，則情況自有大改善之時。



善良

例證十九、殺生結怨不祥家 棄惡揚善如意來

(李感)

李女士向我們透露了她以往的害生行為，導致家庭問題甚多，諸多不順。之後她改過修善，命運有了良好的轉變，讓我們對戒殺吃素增加了不少信心。李女士傳達了她的訊息——

學生的名字叫李感，香港人，今年四十四歲。未聞佛法以前造了很多殺生的罪業，令我受盡惡果、身心不安。

我在這裡希望世人不要殺生，因為果報是很淒慘的，影響人的一生幸福。如果殺生吃肉太多，社會災難多，因果報應，絲毫不爽。以下我將殺生的果報供養給大眾，更望大眾引以為戒。

初入殺生行業 更常殘忍害命

我在十六、七歲那年開始工作。我的第一份工作，是鄰居一位女孩子介紹去市場賣雞。當年老闆只請我們兩個女孩，那位女孩很膽小，殺雞的工作都由我來做。我也忘記做了幾個月還是一年多。當時是為了工作、為了錢，也覺得這份工作又不是犯法的，而且還誤以為這些小動物，長大後都應該給人吃的。我那時不懂殺生是壞事，也不懂因果，更沒有機會聞到佛法，因而我殺雞的時候，一點感覺都沒有！

不知是否介紹這份工作給我的關係，那位鄰居女孩的爸爸很年輕就跳進湖裡自殺了。當時村裡的人都不清楚是什麼原因，現在我才明白是因果報應。

小時候父親爲了孝順爺爺，放棄了城市生活，帶我們一家人搬到鄉下。在鄉下的時候家裡窮，我少年時常去海裡抓魚、蝦、蟹、沙蟲、螺等回來做菜吃。小時候家裡很多螞蟻，我們就用盤蓋著，一堆堆地燒死牠們。我也殺過老鼠和其他小動物等。現在反省自己是個很可怕的人，殺了這麼多眾生。還偷過不少農產品回家做菜吃，例如甘蔗、番薯、番茄、西瓜等，生活好轉後也不再偷了。

我幼小時已經會煮飯給家人吃，已經開始殺生，幫哥嫂帶小孩，又殺魚、鳥等煮粥給小孩吃，特別是殺黃鱔魚，殺了就放入煮滾的粥裡，黃鱔魚拼命掙扎才死去。

結了婚當家庭主婦後，我依然連續不斷殺生，特別喜歡殺雞和海鮮，蝦和蟹都殺了很多，還有淡水魚、海魚、蛇魚、白鱔魚、石斑魚、倉魚等。我將牠們放入滾水中，再燒開，垂死的眾生都在熱水中苦苦掙扎。那時沒有學傳統文化，不懂因果，還以為不傷人、不害人，就已經是最好的了。我回想自己在殺生的時候，常常眼看牠們掙扎，一點感覺也沒有，真是沒有慈悲心啊！

以前因為無知、貪瞋癡和自私自利，聽別人說吃什麼好就吃什

請原諒我 謝謝你
我愛你 對不起



麼。聽別人說想生小孩要多吃鮑魚、海參、水魚，冬蟲草也吃了很多，還吃過很多珍珠粉，也吃過鴨、鵝、狗、田雞、生蠔、烏和烏雞，家裡養的貓也殺來吃了。現在想起來，覺得自己簡直是冷血、麻木不仁！我還聽別人說吃龜和蛇膽對身體好，可以排毒、清火，吃胎盤對身體有益，我都吃了。學了《太上感應篇》，才知道「無故殺龜打蛇」都是一惡，何況把牠們吃了呢！沒有學傳統文化，不知因果，不僅害自己，也害別人。許多年前，別人說毒蛇用來浸酒喝了很補，能生小孩，我就買了幾條毒蛇回來浸酒。這幾條毒蛇泡在酒裡已十幾年了，自己只喝了兩口，先生也不喝，都送給姐夫、大哥、二表哥喝，還以為這樣是對他們身體好。現在才知道讓他們也造業了，真對不起！

惡報相繼出現 苦不堪言

殺業重的果報多不吉祥。殺業重的人，身體多不好。本人年輕時第一份工作就是殺生，報應是在婚後家庭不和睦、夫妻常吵架、身體多病痛，常覺得身體不適，有病沒病都想找醫生看。醫生和朋友都叫我開些，我都聽不進去，活像受罪一樣，錢都去看醫生。三十二歲那年突然病得差點死去。

這些年，先生用盡了錢跟我做試管嬰兒也不能成功，我也想過離婚。幾年前，別人說我供奉了十多年的送子觀音不得力，因為我自己沒有生到小孩，也就將菩薩送走了。現在明白因果，才知道是自己罪業深重！殺業重，生活多遇到惡緣。因為殺害這麼多眾生，在生活中總覺得缺乏親情。結婚後，我跟婆家人的關係也很緊張。婆家人都是爭吵不斷，互



養喜神為招
福之本去殺機
為遠禍之方

相對立仇恨。娘家的兄長、姐妹見我結婚後，有這麼多的是非纏身，都怕了我，說我不正常。我總說兄長姐妹不關心、不愛我。

此外，殺生感得家人之間是非不斷、彼此不能信任。結婚後婆家是非很多，經常無中生有，我沒做過、說過的事情，婆家人都說是我做的，一齊對抗我。先生也相信家人說的話，不信任我，他對我很高興，我也只能忍。忍不住就會夫妻爭吵，很不開心而且傷身。

先父母都是得癌症而走。先母一生過得很不開心，她當天生小孩，隔天就去種田，為了我們幾個兒女，有粥讓我們先吃，自己又是連粥水也吃不到。先母沒享到福，六十幾歲就走了。

家人殺業重 共業牽連受

先父年青時是位廚師，殺生嚴重，殺害過許許多多的眾生，他的脾氣大，對家人的影響也很大。我小的時候，先父時常發脾氣毆打家人。先父在家裡，常會打先母、兄弟、連我也打。一家人不能和睦，總是吵鬧不休，所以家人感情也不好。我常在外面工作，過年也不想回家。

這也是相應的殺生果報。先父先母晚年得癌症，先母得鼻咽癌後擴散到全身，六十多歲去世。先父得肝癌，七十多歲去世。兩位老人逝世時都很痛苦，家裡的錢也用完了。前幾年還夢到先父母在地獄打滾、受罪，叫得很淒慘！

我的婆婆喜歡吃雞腳，多年前不能走路。有位朋友說他先生喜歡吃雞翅，先生的手部常痛，看醫生卻看不好。另一位朋友是長期做殺生工作，她的爸爸無緣無故自殺。我的先生、大哥、大嫂喜歡殺田雞吃，有一次手指也砍斷了，果報就現前。我自己、家人和親朋好友喜歡吃小動物的某些部位，相應的身體部位就會多病痛。現代人常生病，想必與殺生吃肉有關。

改過回頭早 逆境始轉好

自從有機緣認識到佛法，接觸到聖賢教育，學了傳統文化、因果教育，才知道殺生果報很可怕！知道是自己錯了！也明白世間的人為什麼會家庭不和睦、兄弟姐妹不能友愛、親人互相殘殺。

我這幾個月的努力改過、改變，對先生好，先生也開始戒賭。而且，先生不僅遠離賭博，也開始禮佛了。有一次洗乾淨一碟葡萄給先生吃，先生拿這碟葡萄供佛，還說「你會供佛，我也會供佛。」第二天我做好了齋菜給先生供佛，先生說感謝佛爺點化了我。

有一天晚上先生一整夜沒睡好，我醒來看到先生目呆呆的，問先生為了什麼事不睡

覺。先生說：「想不明白，為什麼你改變了？」我跟先生說：「是老師教的。人做錯事、說錯話、惡口罵人等，都要跟對方認錯，不要留下怨仇，到下輩子冤冤相報，沒完沒了。」先生聽了就說：「放心，我照顧媽媽。」還說佛爺、觀音點化了我。我說：「佛教是最好的，不是迷信，都是教人斷惡修善，是現今社會的救星。」

這些日子來，先生還細心幫助和支持我學習傳統文化。有一次，先生說腰痛，我求佛菩薩加持先生身體健康，第四天我問先生怎麼樣，他說好了。現在先生多半跟我一起吃素，身體也好。我能有今天，先生是有一半功勞的，心裡非常感恩先生！感恩諸佛菩薩的加持，和我所殺所吃的眾生，大慈大悲原諒我！

現在，我改過了，婆家也和睦了。上個月我有機會回去服侍婆婆，先生有假期也一起回去，我一邊餵婆婆吃飯，就跟婆婆道歉說：「以前我不懂做人，有做錯事、說錯話，很對不起！請媽媽原諒！」婆婆邊笑邊吃東西，當時先生聽到，還叫我不這樣說話。婆婆後來跟先生說我很好，會認錯。現在，我婆婆和大伯擔心我吃素不夠營養，對我很關心！

在這裡非常感恩諸佛菩薩的加持，使我能遇到佛法，讓我這不孝、無惡不作的人慢慢改好，也夢到先父母已不在地獄，我跟婆家人也解怨釋結了。更感恩諸佛菩薩照顧婆婆、家人及末學。

我的兄長、姐妹也開始關心我了。婆家人、兄、妹都說我做人有進步，我現在過得輕

鬆快樂了！我是個沒文化的人，能學到做到，相信大眾只要肯做，一定比我做得更快更好，生活更幸福、美滿！

遇緣說佛法 勸令多吃素

有人問我吃了什麼臉色這麼好，我說吃蔬菜、水果、五穀雜糧，又不殺生、不吃肉，所以身體健康、快樂，以前不懂，喜歡吃肉，更殺小動物來吃，所以常去看醫生，現在不用看醫生了。

有一次在和一位老闆娘及她的員工的談話中，跟她們講因果，說起世界災難多。原因最主要是殺生吃肉太多而引起的，老闆娘說她的家人都要吃新鮮的肉，如果不是新鮮的，他們都不會吃。她又說如果改成買那些冷凍的肉給家人吃呢？我告訴她最好不要吃，都會傷害家人的身體健康。她跟我去素食店吃東西，大讚好吃，還說要帶家人來吃。

有位年輕女生跟我說她最喜歡吃螃蟹，但她經常生病，常看醫生也不好，問我是不是有關係？我跟她說，本人就是個例子，只要以後不殺生吃肉，每天都懺悔，還有多看些聖賢教育光碟、經書，明白道理，有機會多做好事，身體自然會好的。之後她向我取了一些光碟回去，臨走前，我跟她說如果自己轉好，要告訴親朋好友不



要殺生吃肉，她也歡喜答應。

在餐廳吃飯時，看到跟我同桌的兩位年輕女生都叫肉吃，我問她們是不是很喜欢吃肉，她們說不吃肉沒力氣工作。我告訴她們，我不吃肉也很精神，一天忙到晚。她們問我吃素多久？我跟她們說我吃了一年多。她們說看我臉色也不差，所以很相信。接著，我就跟她們講因果、世界災難多，請她們回去也跟父母說最好不要殺生吃太多肉。

自從本人懂得因果後，我還跟我的親友們講因果，他們聽完後也都是多菜少肉。特別是婆婆，老人家明白後，一天只喝四次牛奶，以前常去醫院看病，現在不用看病，只是定期檢查身體，都很健康。

學傳統文化後，讓我想起小時候，過年過節才殺隻雞或鴨去拜祖先，才有肉吃，現在人富有了，每人每家天天都吃肉、殺生。沒學因果前，就我本人殺生、吃肉也幾十年了，現在想一想，世界上這麼多人，天天如此，地球上的天災人禍每年每天都在增加。而且老師說，如果人不知道有因果輪迴，又殺又吃，人又不知改過，到失了人身後，果報不知道要多少倍償還。老師講的和科學家講的一樣，我們世界上的人只要斷惡修善，不殺生、不吃肉、不貪、不瞋、不傲慢、不邪淫、不怨恨等，能夠孝養父母，尊敬師長，五倫道德做好，起心動念不損人利己，互相尊敬，品德都能學好，就是一句話——人人都做好人，社會災難就沒有了。老師還教導我們，只要不殺生、不吃肉，身體自然健康長壽。

本人就是個例子，以前我每年都要看醫生，自從學了因果，不久便開始素食，原本我有子宮肌瘤，醫生說要開刀，竟自然好了，自在如意。我不用看醫生，身心健康，省錢又快樂。以前跟婆家人像仇人一樣，現在家庭和睦，是非也沒有了。感恩老師的教育！非常感恩佛堂所有的再生父母！願天下人都有緣學傳統文化、懂因果。看到我的果報，人人都能學好、改好，都能過幸福美滿的人生。

希望大家知道後都能吃素，不再殺生吃肉。多些人能為家庭、社會著想、世界就能減少災難，這也是我們現今社會每位公民應有的責任。更希望大眾齊心合力，化解地球災難，讓後代子孫能好好生存，都能做個好人。願天下太平，災厲不起，風調雨順，國泰民安！

學生 李感頂禮合十

二〇一〇年十一月十七日

李女士不論在自己身體方面，及在家庭人際方面都起了良好的改變，實叫人歡喜。只要我們能儘早回頭，戒殺吃素，積德修善，就可以災消福來，人人笑口常開。

例證二十、吃肉令眾生付出巨大代價

(蔡劉)

我的殺業非常重，除了未吃素之前所食的眾生肉之外，我還從事殺生的行業。現在，我吃素二十多年了。在此，我想讓大家知道吃一口肉，眾生所付出的代價有多麼大。

在七十年代，曾做過豬肉檯，每天斬肉、賣肉，更做過屠房，負責淥（燙）牛皮，取內臟等之工作。屠房就像一個地獄的刑場，宰殺的過程我很清楚，是十分殘忍的。

屠宰場如何殺豬

七十年代，新舊兩種屠宰房都有，舊屠宰房割豬恐怖過新屠宰房，因為舊式的屠宰房不會先用電擊，讓豬暈倒。舊屠宰房是這樣割豬的——先要把屠宰的豬倚在凳子上，把豬固定在那裡，用刀直接去割牠。我吃了素後才感受到豬的可憐，吃肉時就感受不到。

我年輕時候主要在新型的屠宰房工作。豬由水、陸兩條途徑入香港。豬有指甲，好像馬蹄，這些豬在運輸過程中，指甲會受傷，很痛，走不了路。但是，豬到達香港之後，屠宰房的人們就抽打牠們，強迫牠們自行走入豬欄（屠房）。



不殺生從我開始



豬到了豬欄（屠房），就在那裡等死，那個情形如同入了鬼門關。其實豬對自己即將慘死的情形是很清楚的，我感到牠們死亡的情形固然很痛苦，但是牠們在等死的過程更加辛苦，我懷疑這種眼睜睜看著同伴受死，然後就輪到自己，這種內心的驚恐，感覺上甚至超過死亡的那一刻。

豬入了豬欄（屠房），就會賣給不同的買主。一般因為割完之後，會不知那隻死豬的主人是谁，所以這些豬在豬欄（屠房），就給牠的身上用熱銅針，把記號打在豬身的皮膚上（這也是很痛的）。在打好記號之後，就用電擊，把豬擊暈。但是當時的場景，很多豬走來走去，千方百計想要躲避，所以有些是電不好的。這些豬就不會完全暈倒，而是半暈半醒，接下來的過程，這些半暈半醒的豬就十分痛苦了。

接著，這些被電擊的豬，就用黑色的鎖鏈，好像地獄鬼差鎖人用的那種鎖鏈，鎖住豬的後腿，吊著牠的頭向下。屠夫此時用刀，一刀插入喉嚨，因為頭朝下，就可以放血。放血的過程對於那些沒有電得太暈的豬則更加痛苦，牠們會痛得屎尿都撒出來。情形很讓人難過。

下一步，這些倒吊著的半死不死的豬就由傳送帶送入一個很大的、滿是開水的浴缸裡，這是爲了燙豬毛。燙過的豬從浴缸裡由傳送帶從浴缸送出來，有人就在那裡用刀刮豬毛。跟著就有屠夫在那裏割豬裏面的內臟。

屠宰場如何殺牛

我在割牛的屠房做雜工，本來不用直接殺牛，但是因為好勝心強，也學別人殺了幾隻牛。

屠房先將牛兩隻困在一個大鐵箱中，大鐵箱的大小如同半個房間那麼大，剛好兩隻牛困在裡邊動彈不得。接著，就有人用槍打暈這兩隻牛，牛頭穿了一個孔，兩隻牛很快就暈倒了。此時，就按一個鍵，鐵箱底部就掉下來，兩隻牛哐噹就掉下去了。

有人就用鬼差用那種黑鎖鏈，鎖住牛，讓牠們四腳朝天。有屠夫將刀直接插入牛的喉嚨，先放血。放了血的牛就從樓上掉到樓下一層。在那一層，牛被四腳朝天綁起來。有人割斷牛之頭，與部分的腿腳。跟著，就有屠夫割開牛，用叉子吊起牠，進行扒皮的程式。牛先被吊高，就有人將牛皮扯下來，扯不下來，就要用刀，將皮和肉分開。

與此同時，用一個車，裝上牛頭和內臟等等，跟著屍體走。另有車，裝牛的心肝，因為這些內臟比較貴。最後，由於牛的體型比較大，豬是分開兩件，而牛則需要中間再攔一刀，將一隻牛分四件，情形如同五馬分屍。

到了晚上，屠房裡遍地都是眾生血，尤其是沒有人的時候，很陰深可怕，如同地獄。

屠房是每天凌晨四、五點開始工作，此時在屠房裡很黑，很陰森。開工前的屠房最可

怕。接著就有待殺的豬、牛運進來。其實牠們都知道被送進那裡是等死的，看見同伴被殺，很驚恐不安，很多豬牛被拖進去宰殺時是不肯去的，還會哀叫，像向你求情，這些情景見得很多。一般到了早上十點多，就工作結束了，下午一般很少工作。

眾生很可憐

還有一次殺豬，讓我心裡非常不安。我有個同學在長洲（香港的一個小島嶼）做燒臘。長洲沒有屠宰房，要自己割豬。我捉豬，壓住牠，同學用刀捅死牠。我自己親身感到這隻豬的身體，隨著血液放乾淨，身體一點點地變冷。我怎麼可以這麼殘忍、愚癡。

當大家將一塊肉送進口裡的時候，要想牠為滿足你口福所付出的慘痛代價。這些眾生，臨死之前，好恐怖、好驚恐！牠們最慘的是，是臨死之前，在多麼驚恐的狀態下度過。

我和太太希望將我的感受告訴所有的讀者聽，希望讀者用自己的良知想想，自己乃至自己的家人，淪落為這些動物，該多麼痛苦。

我很希望多些人吃素。我是在吃素之後才感受到眾生很可憐，以前吃肉的時候都感受不到。



為吃殺生害命

我曾經有一次為海鮮酒樓做運輸，將海鮮動物送到酒樓。那天，我在工作的時候，突然間看到有一條大魚，被拖進酒樓。魚身上是滑的，要想割這麼大的魚，需要用布包著，這條魚就這樣用了一大塊布包著，送進去。我當時覺得好像是拖一個人，覺得很殘忍。

海鮮酒樓殺生殘忍的事情很多。有一種龜類，俗稱水魚，牠背上的殼比烏龜軟。人在殺牠的時候是一刀斬斷牠的頭，然後生生地把殼從牠的身上扒下來。水魚殼被扒下來後，我們有時候還能看見牠有水魚蛋（即卵），因為實在是太痛了，還能看見那肉痛得在抖動。

我聽說有地方賣驢肉是這樣賣的：先綁住驢的後腿，吊在那裡。有客人來時，就問客人，「要腿還是肚子？」驢沒有死，但是要現場割肉。血液就這樣沖出來，再慢慢流。下一個客人，再問要哪部分，再割。現場在爐子上做肉。等血流盡，驢才死。

我們人爲了吃，什麼辦法都想盡了。這樣的肉，放入嘴巴裡，卻從來沒有想到後面有多麼心酸、可怕的事情。

我吃了二十多年的素，而我之前也吃過很多肉。現在感到，肉和菜放入口裡，從舌頭以下就不知道味道了，最後都一樣變成糞便。菜成為了糞便，肉也成了大便，都是一樣的，沒有什麼分別，又何必爲了嘴巴裡的舌頭，讓眾生這樣驚恐、這樣痛苦呢！

(按) 殺生之事，自古已多，現今社會尤為慘烈。讓我們從《集福消災之道》(原名：感應篇彙編)白話譯本裡學習在什麼時候避免殺生，災消福來——

母親生我那天稱為母難日，所以當雙親在時，本應持齋戒殺淨心專意敬奉雙親；若雙親過世，更應素食求助天，期使早日能超生。怎可放縱自己滿足口腹之慾，殺害眾生吃其肉呢？所以過生日不可殺生。

凡是人沒兒子就傷心，有了兒子就高興。現在為慶祝兒子出生，卻要使他類眾生的兒子死亡；而且當嬰兒出生時，不但不為他求長壽，反要因他而殺生造惡業！所以生子時不可殺生。

辦理喪事應以盡哀傷之情為主，殺生乃是造罪禍首。如果在靈位前陳列豐盛祭品，也只是讓活人飽食一餐而已；如果宰割烹煮很多肉類在棺木前充當祭品，那只有更增加殺生造成的冤業而已！所以辦喪事時不可殺生。

每年春秋兩季祭祀，及忌日時祭祖，本來就在表達子孫對祖先的至誠心意，所以應要放生替祖先消除過去所造罪業，怎可再殺生害命製造新的災禍呢？所以祭祀時不可殺生。

人一有病，就殺生祭祀神明祈求保佑，殊不知自己想求生存，卻反而殺害其他眾生生命來延長我的生命，如果神明有靈，怎敢來受祭拜？所以祈福消災時不可殺生。

能行平等就是佛，能行正直就是神，絕無因為賄賂神佛而降福祉的道理。今人祈求許願時，就宰殺動物當祭品，這叫做惡願；縱使目前能如願，將來必定受凶報，所以許願時不可殺生。

夫婦剛結婚時，是將來萬世子孫出生的開始，且為宗廟存續的依靠。現在卻刻意為婚姻而殺生，種下將來尋仇的惡因，這是在閨房內就聚集殺機了，所以結婚時不可殺生。

當主人賓客互相勸酒勸食時，從不過問廚房裡有多少動物被殺而哀號；當大家在餐宴歡笑暢飲時，怎能看到鍋中牲畜滾煮時痛苦的样子。由此可見，古德所說：「只要心存誠敬，用兩碗淡飯就可以祭祀鬼神了。」這種道理是可以效法的，所以宴客時不可殺生。

上天不會生沒有食祿的人，如果每人都擁有一種技術或才藝，都能賺錢有飯吃，何必一定要經營殺生事業？而且愈殺生就愈窮苦，所以謀生不可殺生。



宰割飛禽走獸，烹煮養肥自身，人與動物有何分別？烹煮禽獸血肉來養自身五臟，這是顛倒極不明理；何況吃下的肉類油脂很快就會消盡，但殺生的冤業仍然存在，所以奉養親長不可殺生。

殺死牲畜一條命，來救活我這一條命，有仁心的人絕不會這樣做；何況生死之事，命中早已注定，未必殺生以肉進藥就能活命。殺害物命來治病，只會增加死後冤家討債而已，所以用藥治病時不可殺生。

病人想求身體平安健康，也如同動物不喜歡被殺一樣，現在的人說動物命短難延長，理應被人殺來吃，這是否也意謂著，人既生病或殘廢，已經無法延命，全部可以殺死呢？所以養病時不可殺生。

道士舉辦消災祈福儀式後，以豐盛的牲禮酬謝神將；較大的就殺豬宰羊，較小的也用雞、魚、豕三牲，難道神聖會為了一點口腹之慾，而降災難給有修功德的人嗎？所以答謝神將時不可殺生。

近來風俗在除夕夜的慶祝，場面較大的就殺豬宰羊，次一等的也用雞鴨魚肉豬頭來祭拜。那裡曉得在歲末春初，是所有眾神及祖先，都來降臨鑒察的時候？此時屠殺極不恰當，所以除夕時不可殺生。

剛得功名利祿，正是仁愛精神要充分發揮時，怎忍心殺害動物生命，使牠們痛苦來慶祝自己光榮的境遇？隨便殺生不愛惜物命，以致養成了驕奢習慣敗壞德行，所以當有榮遇時不可殺生。

贈送東西本是一種很好的禮貌，但如果送人活物，就已經觸動殺機。這對自己來說，

是為他人殺生，而自己卻獨自受罪；對受贈的人來說，不過是吃一頓飽而已，卻承受不起這份恩德，所以送人東西不可殺生。

設宴送別總不能沒有情意，但以素餐送別也能盡興，何必為了一時填飽肚子而奢侈浪費，竟然因此而導致牲畜的哀號怨恨？所以在餞別時不可殺生。

飼養金魚的人，要用數以萬計的水蛭小蝦來餵食；養白鶴的人，要以百千條的小魚來餵食。富貴人家為了耳目欣賞，無形中就已造殺業，所以喜歡養寵物的人不可殺生。

以上所說，只是概略說明而已，人們應以此道理而推廣，則心中自然就會存有天覆地載的心量。



真誠愛心

例證廿一、做人要有一顆仁慈的心

(陳靜瑜)

每當聽到《弟子規》中「凡是人，皆須愛；天同覆，地同載。」這段話，我就會深深受到觸動，這是《弟子規》「泛愛眾」的首句，告訴我們做人要有一顆仁慈仁愛的心，不僅僅是對人，對一切眾生都要有一顆愛心，因為愛是一切的答案。反觀自己，從小到大正是丟失了自性本應有的這顆仁心，失去了做人的根本，才會經歷人生中的很多坎坷。

培養仁慈之心 從不吃眾生肉開始

「仁者愛人」，做人要有一顆仁慈的心，仁慈之心是我們本有的真心本性，怎樣才能培養出來呢？通過這幾年的修學，自己的體會是要從不吃眾生肉開始，所謂「己所不欲，勿施於人」，仁就是推己及人、推己及眾生，不吃眾生肉就能漸漸對一切眾生起慈悲憐憫之心。記得自己很小的時候就非常愛吃繭蛹，甚至喜歡吃活的，那時候只有五、六歲，拿著繭蛹數著東南西北，看著繭蛹的頭還在轉動就會一口吃下。而人在不明白事實真相、不懂得因果報應的時候，是經常會在同一個坑裡跌倒而不自知，自己從小身體不是很好，但卻沒有想到是從小殺生的果報，直到多年後學習了佛法和傳統文化，才懂得財富、智慧、健康都從布施中來，財布施得財富、法布施得聰明智慧、無畏布施得健康長壽。自己毫無仁慈的心，自私自利，對眾生任意傷害怎麼會有好的身體呢？記得在十歲那年自己剛剛上小學三年級，就得了急性甲型肝炎，不得不中斷學業一年住院治療。傳統文化的教育中就說到「不仁傷肝、不義傷肺」，現在的人不仁不義才會感召這麼多肝癌、肺癌的疾病，失

去「仁、義」二字怎麼能算是個人呢？

自己喜歡吃繭蛹的惡習直到三十歲那年接觸佛法才放下。怎麼放下的呢？緣於當時家中一位保姆，她當時跟淨空老教授學習佛法已經很多年，來到我家之後一直勸我學佛不要殺生，我都置若罔聞。有一天看到我又買了很多繭蛹要炒著吃，她非常不忍心去做，就苦口婆心的跟我講殺生的種種惡果。說有一個人也是非常喜歡吃繭蛹，沒想到有一次在吃繭蛹的時候，其中一個繭蛹，前世曾經是位大將軍投胎，所以性格非常兇悍，報復心很重，這個人在吃下這個繭蛹後，頭就像繭蛹一樣轉個不停，性格也變得非常不好，怎麼治都治不好。她的這番話在我心中留下了深刻的印象，從那以後再也不吃繭蛹了。說實在話，因果教育的確非常警醒人，對於現代社會可能倫理道德的教育都抵不過因果教育的力量。不過雖然自己被嚇到了，從事相上放下不再吃繭蛹，但內心深處並沒有真正放下不傷害眾生的念頭，貪戀口腹之欲並未根本拔除。所以雖然最愛吃的繭蛹不吃了，但是吃海鮮、吃魚也是自己的最愛，還是仍然在吃。

一九九三年大學畢業嫁到大連以後，因為是海濱城市，普遍大眾都會吃海鮮，自己剛到大連的時候做飯還不習慣做海鮮，後來入鄉隨俗也就開始吃海鮮。海鮮當然越新鮮越好。因為家中經濟條件比較好，所以無論是吃螃蟹、吃海魚，還有大連人最愛吃的蜆子、蝦爬子都是買活的，買最新鮮的，有時還會特意挑帶蟹卵的螃蟹吃（註一）。尤其作為女人，主管家中的廚房，主管一家人的飲食，造業也就格外的重，所以後來自己在講女德課的時候都有勸說作為一家主婦的女人一定要明理。女子有四德，所謂「婦德、婦容、婦言、



沸湯地獄 生煮心與肺 活燙血
腥手

凡是罪犯生前嗜食水族，活煮生啖者，死後多墮此獄。沸湯灌其口，生煮其心肺，滾水燙其手，抽搦其筋脈。其痛苦慘叫，恰似五更屠宰場，如此活罪一日數十回，不分晝夜，千年不歇。人之一生為口腹之慾而受此報應，何樂之有？

二〇〇四年這位保姆菩薩來到我家，每當我買回海鮮讓這位保姆或煮或蒸或炒，她都會含著眼淚勸我說能不能不吃，我不理她，她就以萬般無奈的心，默念佛號或大悲咒去做。這位保姆真的是佛菩薩派來度化我的，想想怎能不報佛恩呢？佛菩薩真的不捨棄眾生，不忍眾生造作罪業，總在不疲不厭的度

（註一：《地獄變相圖》「沸湯獄」：生前喜食海鮮，死後即墮沸湯獄。今人好貪口欲，為享新鮮，常將活的魚蝦丟到熱滾滾的沸湯之中，只見其痛苦蹦跳，欲逃無路，最後成為大家的美食；想想，享受一時，將來苦果相當，值得嗎？）

婦功」，女人在家具有怎麼的賢淑之德？如何裝飾自己的容貌？以怎樣的言語相夫教子？如何下廚主管一家飲食健康？只有真正明理的女人才能做一個真正的賢妻良母，才能讓一個家真正成為必有餘慶的積善之家。而越是富貴的人家越要有高度的警覺心，所謂人無遠慮必有近憂。看明白三世因果才會懂得放下，否則往往是前世吃苦修福、今世享樂消福、來世甚至等不到來世就會惡業現前遭受果報。富貴中人造業真的非常容易，這樣生死輪迴冤冤相報怎會有出頭之日呢！

化愚頑不化執著造作罪業的我啊！也是有一天我又去海鮮市場買螃蟹，正站在海鮮攤位邊上挑著，突然一輛運貨的三輪車失控，就向我衝來，我躲避不及被撞倒，手上戴的很貴的手錶被撞壞，身上也被撞的青一塊紫一塊，海鮮沒有買成就回家了。而保姆平時勸誡我的話一直在耳邊盤旋，心中不由自主有了畏懼感，很久都沒有再買海鮮。直到有一天保姆來到我家將近半年多的時間，再次勸我學佛，我就隨口跟她說了句：「你總說我很有佛緣，那你就讓觀音菩薩給我托夢吧。」真的沒有想到，當天晚上我就夢到了觀音菩薩，在夢中觀音菩薩示現的是出家比丘尼相來到我家，告訴我她是妙善，而且非常慈善的跟我說了很多話。夢醒後我就跟著保姆請回一尊觀音菩薩供奉在家中，並且跟保姆說：「我不想迷信學佛，你能否給我一些書看看？」於是保姆拿來了師父上人的《認識佛教》和一些小冊子。自己也開始非常虔誠的讀誦《觀世音菩薩普門品》和大悲咒，很快就得佛菩薩加持，自己再吃任何海鮮和肉類，吃後都會噁心和嘔吐，雖然也很想吃，但吃完就會嘔吐的很厲害，從那以後就漸漸斷了吃衆生肉的習慣。

雖然自己開始學佛了，但並沒有堅定的信心，只是把佛法當成生活中的消遣，沒有真正發心，雖然不吃肉了，但只是迫不得已，並非有真正的慈悲心。感恩佛菩薩的不捨離，自己殺生吃衆生肉的果報還是出現了，不是在自己身上，而是在自己最愛的第一個孩子身上。由於自己是年紀比較大，近三十一歲生下的第一個兒子，就格外的疼愛。沒想到孩子生下來身體一直不好，經常生病，每次生病我都會痛哭一場。

這位保姆菩薩就是在孩子生下的第二年來到我家度化我的。孩子在三歲那年，突然得



了一場怪病，就是不斷的眨眼睛，孩子非常痛苦，連門都不敢出。有次領兒子到外面吃飯，旁邊的小朋友一個勁的嘲笑兒子，兒子哭著跟我說：「媽媽我也不想眨眼睛，可是自己止不住怎麼辦呢？」先生也非常焦急，讓我放下公司事業，讓孩子暫停止上幼兒園，無論如何也要治好兒子的病。自己心痛萬分，多方詢問各大兒童醫院，但得到的答案是：「這是一種兒童功能失調強迫性障礙症，基本沒有治療方法。」

兒子同幼兒園有一個小朋友得的也是同樣的病，但沒有兒子厲害，他家人就讓孩子每天吃中藥，但吃了很久也不見效。之前保姆菩薩一直勸我放生，但我都不屑一顧，認為是迷信，自己讀讀經、看看書就行了。情急之下、在沒有辦法下，我問保姆說：「如果我放生能行嗎？」保姆菩薩非常認真的跟我說：「能行，而且一定要懺悔自己以往殺生的惡行。」

於是把兒子從幼兒園接回家，在家一個月的時間裡，幾乎隔兩三天我就會領著兒子買上各種魚和海鮮開車來到海邊，和兒子一起放生，自己也不懂任何儀軌。但每次看到兒子歡喜雀躍的把魚呀、螃蟹呀、小烏龜放回大海裡，心中就期盼奇跡的出現。雖然兒子眨眼睛的情況在減輕，但是並沒有完全好轉，怎麼辦呢？這時想到了大慈大悲救苦救難的觀世音菩薩，每天晚上哄兒子睡著之後，自己就跪在床邊，對著觀音菩薩佛像流著眼淚乞求觀音菩薩幫幫我，至誠懇切地的念觀音菩薩名號，經常會一念念一

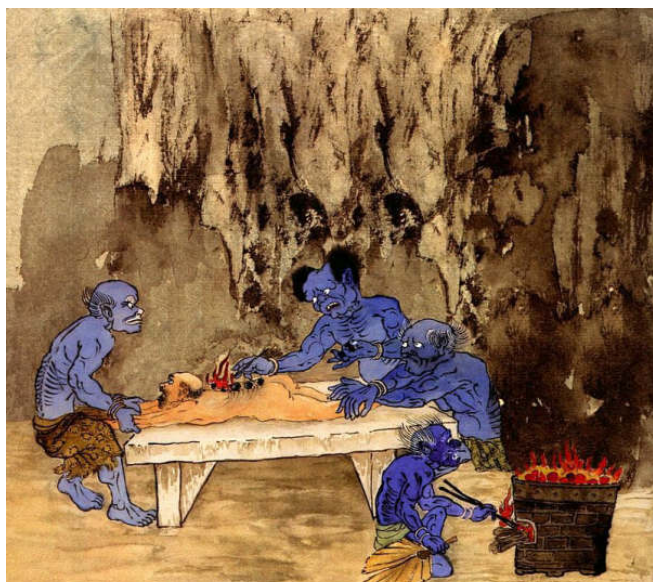
晚。就這樣白天放生，晚上念佛號，大概這樣過了一周。

有一天晚上，我躺在床上很清醒的念著觀音菩薩的名號，念著念著又流下了眼淚，心裡想觀音菩薩您聽到我在呼喚你嗎？你幫幫我呀？這時忽然聽到耳邊有個非常慈悲的聲音在說：「孩子再過一周就好了。」我躺在床上合掌在心裡說：「您是觀音菩薩嗎？」那個聲音說：「是」。我就流著淚說：「菩薩能不能明天就好呢？我發願如果兒子好了，我終生吃素、認真學佛、護持佛法，請您滿我的願。」沉默了幾分鐘後，那個聲音說了聲「好的」。於是我很安穩的睡了。

第二天醒來第一個念頭是「我是不是做夢？」但很認真的回憶了一下自己不是在做夢，當時真的很清醒，但兒子會好嗎？不過奇跡真的出現了，從那一天起直到今天兒子再沒有眨過一次眼睛。也是從那時起，我一點點相信佛菩薩真有，只要你有一顆真誠的心，就會與佛菩薩感應道交，也開始認真履行自己的諾言。也是在那一年我到寺院上香第一次沒有祈求發財，而是站在觀音殿外對著藍天白雲，合掌含淚祈求：「求諸佛菩薩和龍天護法加持，讓我能有一顆慈悲仁愛的心；讓我能對眾生受的苦感同身受；讓我能夠有一顆觀音菩薩那樣的心。」因為自己一直都很麻木不仁，都很自私自利，也的確從那以後，自己漸漸蒙佛力加持，讓自己的心一點點柔軟柔弱了下來。

仁慈的心令一切眾生不生恐懼

仁慈的心是對一切衆生都有真誠的愛，不令一切衆生心生畏懼。而自己不僅是殺生吃衆生肉，還有一個非常嚴重的惡習就是從小愛乾淨，看不得屋子裡有蒼蠅、蛾子這樣的蚊



炙脊地獄 殘心縱快感 熾火炙神經

罪犯生前，巧設圈套撲殺禽獸，或毒墾或電，網羅水族；或縱火燎原、濫墾亂伐，或舉火燬燒蟻穴獸窟，手段殘忍且趕盡殺絕，罪大惡極。焉知樹林草莽乃生靈棲息之所，多少眾生因人驀然流離失所。莫論有意無心，已造慘重之殺業。冤有頭，債有主，必受慘痛之果報，墮於無間炙脊地獄。炙脊之罪犯，臥壓於鐵床之上，屬鬼烙紅鐵丸，按罪犯脊髓處各置一丸，分秒疼痛已不堪言，況是永無間斷之無間地獄。

蟲，見著一定要打死。記得上小學的時候，學校有個滅蠅比賽，自己拿著蒼蠅拍打死很多蒼蠅，裝滿整整一瓶，自己還非常得意。小的時候拿著網兜網蜻蜓也是自己最喜歡玩的遊戲。在懷我第一個

兒子的時候，家中大米長蛾子，滿屋飛的很多，自己就特意買了一個電蚊拍，還覺得這個工具比蒼蠅拍打省事多了，手一按電鈕，蛾子就電死了，那時真的是毫無仁慈之心。

事實上蛾子是越打越多，後來肚子漸漸大了，活動不方便才罷手。孩子在母親的肚子裡，因為母親不懂得道理，所以胎教竟然是殺生的胎教，想想今天大兒子的種種言行，怎麼也怪不得孩子了。從有了二兒子之後，大兒子經常欺負弟弟，有時候真的心很硬，自己還經常責怪大兒子怎麼能這樣呢？今天懺悔才讓自己清醒原來自己沒有長養孩子的浩然

正氣，反而在娘胎中養的就是殺生陰氣，孩子怎麼會從小身體好呢？母親的心都不仁不慈怎麼能期望兒子有仁慈的心呢？所謂「童蒙養正聖功也」。對比學佛三年後懷孕的二兒子，由於胎教是用佛法，與大兒子就明顯不一樣，非常仁愛、有熱心，經常還讓著哥哥，想想兒子沒有錯，都是母親的錯。如果在懷大兒子的時候就認識了佛法，接受佛陀的教育，每天陪伴孩子讀誦經典，懷著一顆愛心孕育孩子，孩子怎麼會不好呢？二〇〇九年與大兒子開始共同學習《弟子規》、《太上感應篇》，大兒子有了巨大的轉變。

（註二：《地獄變相圖》第七殿泰山王炙髓獄。《起世經》云：自作或教人焚燒原野，或作密室以火悶死鼠類、蟻穴，乃至以電或蚊香熏蚊子、電蚊子等，均墮此地獄。）

境隨心轉 相由心生

這麼多年自己從外在努力，做一切諸如印經、放生、斷惡修善的行爲，到一點點從心上明白「天地與我同根，萬物與我一體。」真的一點點能夠見到衆生之苦，能夠感受到衆生之苦。隨著孩子的成長，也與兩個孩子一同學習如何擁有一顆仁慈博愛的心，兩個兒子不會去玩蝸蠅，也不會去玩蝸牛，看到小動物都會非常愛護。有一次我抱著三歲大的小兒子走路，他竟然說：「媽媽，不要踏小草好嗎？小草會痛的！」懷二兒子時自己就吃素，孩子生下來直到現在都是吃素長大的，至今沒有去醫院打過針，身體非常健康。有一天兒子做功課，有一個很大個的蒼蠅嗡嗡在飛比較影響他，兒子問我怎麼辦？我說媽媽來溝通一下，我就說：「蒼蠅菩薩，請您到外面去好嗎？」我念著佛號，蒼蠅一動不動，我就用

手輕輕握住送到了外面，兒子看到輕嘆道：「媽媽牠怎麼那麼乖」。我說：「兒子一切衆生

諸惡莫作

歲：平安

眾善奉行

年：如意



跟我們都是一體的，只要我們心中有愛，就沒有難倒我們的問題。」自己真的很感恩，如果不是佛菩薩的教誨，自己怎麼能懂得這些道理，知道如何如理如法的教導後代呢？怎麼會有和樂融融的祥和之家呢？

公司員工頭幾年都莫名其妙的害怕我，也有人說我臉上有橫肉，可是自己並不覺得。這幾年通過懺悔、改過，拿《弟子規》、《感應篇》、《十善業道經》每天洗刷心靈的污垢，懂得感恩，懂得善待身邊一切人一切衆生。員工見到我再也不畏懼了，而是非常歡喜和親切，有的員工視我如母親，身邊的人都說我的長相變了，變的溫柔慈祥了。

境由心轉、相由心生。佛之所言真實不虛。當我們的心轉變了，外面的世界會更美好。希望世界上每個人都有一顆仁慈的心，仁者無敵；每個人都能成爲仁者，想到自己就想到別人，正己化人；願身心和諧、家庭和睦、天下太平。

末學陳靜瑜頂禮叩謝

二〇一一年七月二十七日

【附錄】

淨空老教授開示：殺生的果報

- 1、諸佛菩薩在一切經論裡面，不斷地告訴我們，殺生是惡業裡面最嚴重的，果報也最苦。
- 2、《地藏菩薩本願經》提到的「銼首地獄」，《三法度論》裡面叫「活地獄」。這個地獄裡面，地獄那些鬼卒拿著刀、斧頭這些利器，砍罪人的頭，解罪人的身體。
- 3、這個業因我們很容易想像得到，是殺生的果報！殺生吃肉，你怎樣殺害眾生，到這個地獄，鬼卒就怎樣對付你。業因果報，絲毫不爽。
- 4、我們在二次大戰看到戰爭裡面那種屠殺，大規模的屠殺，非常殘忍的屠殺，什麼原因？殺生的果報。
- 5、你沒有這個業因，殺人的魔王見到你，也不會動一個念頭要害你。無緣無故地被人殺掉，而且殺人的方法非常殘酷，統統有前因後果。
- 6、乞丐、疾病、殘疾、短命，這是殺生的果報。我們今天所講的殘障，人為什麼生下來會殘障？前世殺業太重！所以這一生雖然得人身，這個罪報還在，這個我們要知道。
- 7、我們要健康，要長壽，健康長壽從哪裡來的？從不殺生。佛在大乘經典裡面勸菩薩不

吃肉，不食眾生肉，這個真正是健康長壽之道。

8、不殺生的果報是健康長壽，我愛護動物的壽命，也延長自己的壽命。不但不殺生，從今之後，我們決定不吃眾生肉，一心一意求生淨土！

（按）老教授更教導我們：「過去生中給眾生欠的命債，這一生當中給眾生欠的命債，算不清，還不盡！那這些冤家債主難道就肯饒了你？沒那麼簡單！所以我們念佛人，每天為什麼要誦經？為什麼要念佛，為什麼要認真修行還來認真的迴向？迴向裡面『上報四重恩，下濟三途苦』，把自己所修積的功德，與他們共享，這就是報答他。希望他能夠接受，不要再找麻煩，我成佛對你們統統都有好處。過去錯了，是我們無知，愚昧無知造下的惡業，這就是調解的方法！你要不是認真修行，他一看，你是假的，你不是真修行，他絕對不肯饒過你；看到你真修行，他佩服你，他也沾光了，你成就的時候，他沾光，所以你要真修！這些冤家債主不會找上門來，假修，還是免不了。」可見得真正修好自己的德行是多麼的重要。我們定要與佛菩薩看齊，做真正的「大英雄」，能勇敢懺悔改過，成就功德！



種善因得善果

第六章、拯救地球 從我做起

「人類的飲食習慣可拯救地球，也可毀滅地球。」

飲食習慣與我們的生活環境息息相關。不論空氣、食水、糧食供應、生物多樣性都隨著我們一飲一啄而改變。一個人選擇錯誤的飲食，代價是損害健康；但是當人人都選擇錯誤的飲食，我們的代價是犧牲整个人類賴以生存的地球。

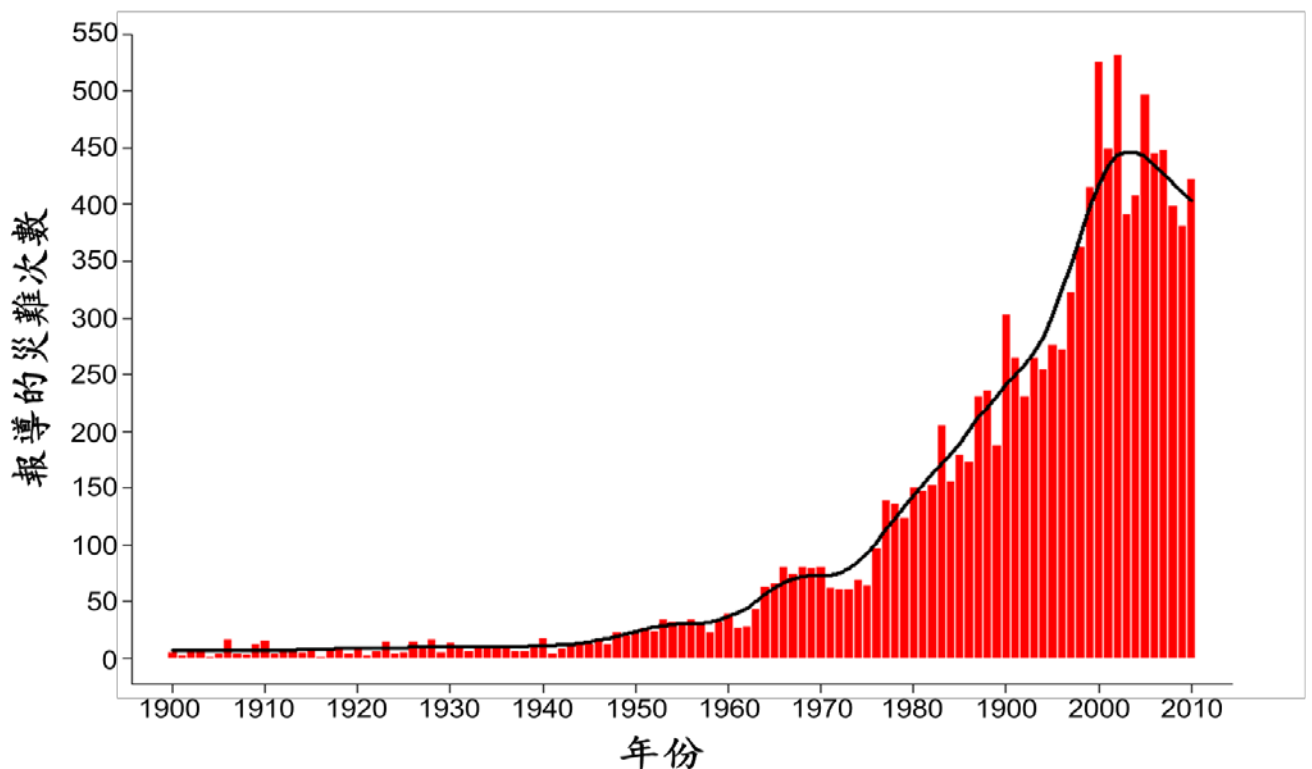


圖二、地球升起 Earthrise at Christmas
1968年的聖誕之夜，阿波羅8號載著三位宇航員進入月球軌道，他們從月球軌道拍攝了「地球升起」的這幅照片，它首次向人類展現了地球在太空中的景象。當晚歷史性的直播中，指揮官Borman節日祝福結語：「我們以晚安，好運，聖誕快樂作為結束，願上帝保佑你們——在美好地球上的所有人們。」

當我們不直接吃穀物，而拿穀物餵養牲畜時，十二磅的玉米只能換得盤中一磅的牛肉，其他十一磅的玉米都變成糞便了。為了吃一磅牛肉，需要種十二倍的穀物，土地從哪裡來？當然是砍伐森林，接下來就有水土流失、物種消失等種種問題；而先前浪費十一磅的穀物變成動物糞便後，又產生水源污染。當我們快樂的吃著牛排、漢堡時，已不自覺的決定著地球的命運。你我的健康、地球的命運、眾生的福祉，就在您舉箸、咀嚼的剎

圖三 1900-2010 全世界報導的自然災難次數

(包括乾旱、水災、地震、風暴、泥石流、火山爆發、傳染病等)

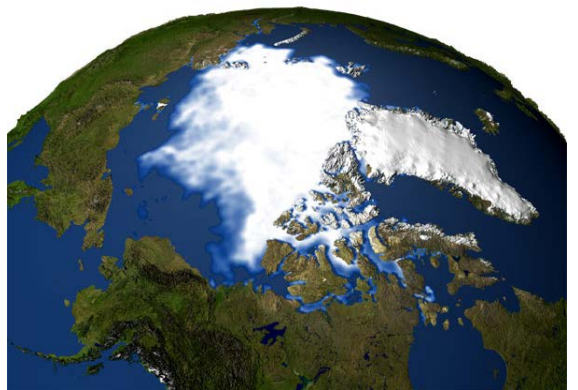
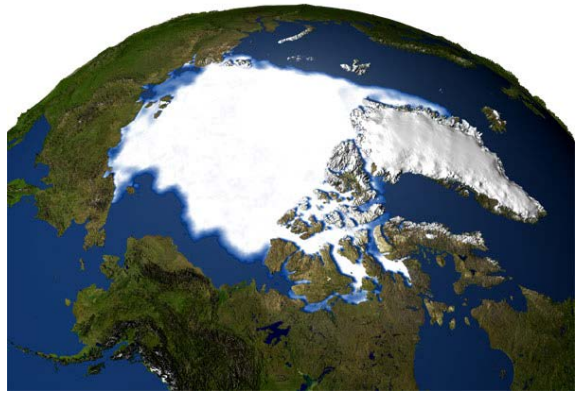


資料來源：布魯塞爾緊急災難數據庫 [Emergency Events Database \(EM-DAT\)](http://www.emdat.be): The OFDA/CRED International Disaster Database – www.emdat.be – Université Catholique de Louvain – Brussels – Belgium.

那決定，而這只要小小的改變！雖然我們每個人的選擇看似微不足道，但是全球七十億人口的數量，把我們個人選擇的作用放大了幾十億倍！

一九六八年的聖誕之夜，我們仰望天空，透由太空船阿波羅八號，從浩瀚無垠的星際來影視我們依住的地球。那湛藍的宛如明珠般璀璨的星體，充滿著生命力，令我們驚歎不已，我們所依存的時空是如此的美麗。無從記憶的歷史裡，我們與萬物共同生活於這個美麗的地球上，蒙受自然的恩澤，依著自然的養育，生生不息，和睦共處，萬物祥和，天、地、物渾然一體。(圖二)

然而，曾幾何時，弱肉強食，適者生存的思想彌漫於人類社會，使殺生食肉顯得理所當然。人類貪欲肆虐



圖四

北極的海冰正以每十年 9% 的速度減小。第一張圖片顯示的是 1979 年海冰的聚集情況，第二張圖片展示的是 2003 年的情況。用於製作這些圖片的數據是由國防氣候衛星計劃 (DMSP) 微波偵測影像傳感器 (SSM/I) 採集的。出處：NASA

圖片來源原文如下

<http://www.nasa.gov/centers/goddard/news/topstory/2003/1023esuite.html>

得支離破碎。

以上圖三及圖四向我們顯示出災難的劇增和地球的變化。造成這些巨大變化的根源僅為我們的三寸之舌。通過了解本章的內容，就知道這絕非危言聳聽。

一、肉食危害生態環境

我們通常認為工業和運輸業是環境問題的主因，直至二〇〇六年十一月二十九日聯合國糧食及農業組織 (FAO) 的報告《牲畜的巨大陰影：環境問題與選擇》明確指出，畜牧業產生的溫室氣體比工業和運輸業更多，各國必須採取措施遏止這種趨勢。該報告的高級撰稿人 Henning Steinfeld 更指出：「畜牧生產是造成當今最嚴重環境問題的最大責任方

的痕跡造成空氣
的污染、森林減
少，水土流失，
物種的滅絕，溫
室效應、地震、
海嘯等，災難頻
繁。使我們的地
球滿目瘡痍，自
然諧美之光裂變

之一。」而正是由於當今食肉量的劇增，大幅度地促進了畜牧業的發展。

畜牧業佔五十一個百分比的世界溫室氣體總排放

二〇〇九年，世界銀行前任首席環境顧問羅伯特·古德蘭和世界銀行研究員傑夫·安亨，在《畜牧業和氣候變遷》中指出，「牲畜和牠們的副產品實際上至少排放了三百二十五億六千四百萬噸二氧化碳當量的溫室氣體，佔世界總排放的五十一個百分比」。但作者表明並沒有把：冷凍和烹飪肉類、處理動物副產品和廢棄物、肉食的包裝等額外排放的溫室氣體計算在內，因此五十一個百分比只是保守的計算。得出結論說：扭轉氣候變遷最好的策略就是用豆製品或其他替代品取代肉品。

亞馬遜雨林遭到清砍的林地中，八成用於放牧牛隻以供屠宰，其餘則用作種植大豆，當中大部分用作動物飼料。為了養殖動物，每年有一個英格蘭般大的森林被砍伐。為了生產二百五十個漢堡，每秒鐘就有一個足球場那麼大的雨林遭受破壞。

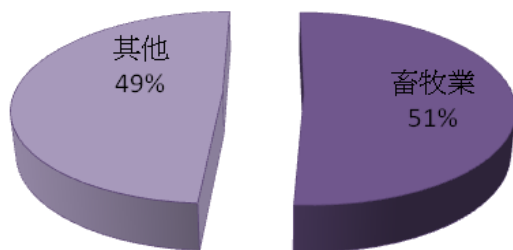
中國畜牧業年排三十億噸糞便 比工業固體廢物多

二〇〇二年，哈爾濱工業大學環境專家調研結果顯示：一頭豬日排污量相當於六、七個人的排污量，一頭牛的排污量超過二十人的排污量，一隻雞的排污量超過一個人的排污量。二〇〇五年，農業部規劃設計研究院副院長楊邦傑指出：全國每年養殖一百四十億隻家禽、十億頭生豬、二億頭大牲畜、六億隻羊，粗略估算，每年產生的乾糞十億六千萬噸。

(一)、我們呼吸的空氣

(1)、空氣污染的元兇

溫室氣體排放



畜牧業佔 51% 的世界溫室氣體總排放

每當我們在餐桌上舉筷夾肉之時，卻不知不覺地在助長空氣污染的頭號因素——畜牧業。

畜牧業污染空氣，可分為直接和間接兩種。直接排放指直接畜牧業的養殖過程中動物的排放。紀錄短片《吞噬地球》指出，一隻牛在消化過程中由打嗝和放屁，一天排出二百升甲烷，全球有十億五千萬頭牛（二〇〇六年），全年排出三十六萬六千五百億升甲烷。牲畜糞便還要再釋放出三千五百萬噸甲烷。

除了動物呼吸和排泄，畜牧業的間接碳排放更為嚴重，包括整個肉食生產的過程。據聯合國統計，伐林造成了約二十個百分比的溫室氣體排放，且幾乎都與肉品生產有關。

(2)、污染空氣的代價

為了滿足人類肉食的欲望，我們飼養大量禽畜，過度砍伐森林來種植飼料和放牧，大規模的肉食生產耗用大量化石燃料，令空氣中充斥著層層陰霾，人們每分每秒都為此付出

極大的代價。亞馬遜雨林遭到清砍的林地中，八成用於放牧牛隻以供屠宰，其餘則用作種植大豆，當中大部分用作動物飼料。為了養殖動物，每年有一個英格蘭般大的森林被砍伐。為了生產二百五十個漢堡，每秒鐘就有一個足球場那麼大的雨林遭受破壞。也令空氣中充斥著層層陰霾，人們每分每秒都為此付出極大的代價。

據二〇〇六到二〇〇七年聯合國的統計，牲畜造成了九個百分比的二氧化碳排放、三十七個百分比的甲烷、六十五個百分比的一氧化二氮和六十四個百分比的氨排放。而氨是導致酸雨的重要原因。空氣污染不單影響人類的呼吸道健康，更會促成氣候的變遷、導致物種的滅絕。資料顯示，由於土壤、海洋吸收二氧化碳的能力正在消失，如今排放的二氧化碳都會在大氣中留存一百年之久，如不及時採取措施，後人將為此承受極大的代價。

美國太空總署的氣候變遷時間表顯示了地球的平均溫度由一八九〇年到二〇〇七不斷上升，北半球大部份地區上升了攝氏四度。對人類意味什麼？英國作家林納斯在其《六度的變化：一個愈來愈熱星球的未來》中描述到：

升溫攝氏四度：海平面上升，並淹沒沿海城市；冰河消失，造成許多地區嚴重缺水；部分南極洲崩解，更加快了海平面上升的速度；倫敦夏天的氣溫將高達攝氏四十五度。

升溫攝氏六度：溫度上升攝氏六度後，超過九成物種滅絕，殘存的生物飽受頻繁而致命的暴風雨和洪水所苦；硫化氫與甲烷不時引發大火，就像隨時會爆發的原子彈一般；除

了細菌之外，沒有任何生物能夠存活，「世界末日」的情節正式上演。

(3)、危害健康導致死亡

人的生存離不開空氣，而研究表明，禽畜糞便在微生物作用下，有機物質被分解產生出有毒有害的氣體，檢測發現禽畜養殖場中的有害的氣體近二百種，現今我們每天都在呼吸有害物質。殺生吃肉的結果是嚴重損害我們自己的健康，甚至賠上性命。

空氣污染物會影響呼吸系統，引發上呼吸道的疾病，有機會引致肺炎，嚴重的會誘發心血管疾病如心臟病、哮喘。美國麻省理工學院(MIT)一份研究顯示臭氧和微粒對人體健康造成的影響，兩種污染能夠導致呼吸和心血管系統疾病。二〇〇八年中國《南方週末》指出，由空氣污染產生的灰霾，單在二〇〇四年造成近三十五萬八千人死亡。世界衛生組織估計，二〇〇七年大氣污染導致六十五萬六千人提前死亡。



即時災害—霧都劫難 一九五二年十二月的倫敦被濃霧籠罩一周不散，市中心連續四

十八小時能見度不足五十米，工廠和住戶排出的煙塵和氣體大量在低空聚積，整個城市陷入一片灰蒙中。據英國愛丁堡大學的研究資料，約一萬二千人因這次空氣污染事件死亡，生病的人更難以計算。目前地球空氣污染的元兇畜牧業所排放的溫室氣體是在動物的呼吸

道、消化道和糞便中分分秒秒地釋放。所以奉行素食，即是降低溫室氣體的排放。

(4)、素食減少溫室氣體

聯合國及跨政府氣候變遷小組（IPCC）稱：「肉食是造成全球暖化的元兇，而且也對地球造成無數的負面影響。」

荷蘭紀錄片《面對肉類的真相》中指出，每頭牛一年排放的二氧化碳，相當於一輛汽車行駛七萬公里的排放量；素食者即使開悍馬休閒車，也比肉食者騎自行車還要環保；如果所有荷蘭人每週一天不吃肉，就可以達到荷蘭政府希望每戶居民一年減少的二氧化碳排放量目標。

聯合國及跨政府氣候變遷小組（IPCC）主席帕喬裏博士呼籲「如果你少吃肉，你會更健康，地球也會更健康。」

地球就像一隻被放在水中慢慢煮沸的青蛙，水正在不斷升溫，我們卻懵然不知，到發覺時已為時已晚。所幸者科學家已找出了升溫的火源，而解決辦法非常簡單，只要我們停止肉食，不再屠宰動物，減少養經濟動物，甲烷可在十年內就會從大氣中漸漸消失，一氧化二氮也會大幅下降，同時可減少空氣污染，遏止全球暖化。

(二)、我們飲用的食水

(1)、地球上最後一滴水將是人類的眼淚

水是生命之源，四大文明古國都起源於各自的母親河。然而隨著世界人口和欲望的膨脹，人類用水量也不斷攀升。如果人類繼續以目前的耗水量生活，未來的戰爭不再是為了爭奪石油、礦石，而是因為缺水。地球有限的資源，不能滿足人類無窮的欲望。貪婪的消耗，只會造成無盡的苦果。

世界上許多江河流域面臨的水壓力達到了極限。中東、美洲和亞洲的部分地區水資源非常稀缺。英國國防大臣約翰·裏德(John Reid)在二〇〇六年二月二十七日於英國皇家國際事務研究所發表演講時警告說：「未來將因水而戰，衝突和戰爭將因為對有限水資源的爭奪而爆發」，他指出，近年蘇丹西部達爾富爾地區的衝突與水資源的匱乏密切相關，而為爭奪清潔的水源，將來會有更多的國家捲入戰亂之中。聯合國秘書長潘基文二〇〇八年警告：「水資源的稀缺預示著未來衝突將增加。人口增長和氣候變化都會讓水危機惡化。隨著全球經濟的增長，水資源短缺會日益嚴重。以後還會有更多的衝突出現。」

(2)、水污染



聯合國糧農組織在《牲畜的巨大陰影》中指出，畜牧業是造成水污染的主要行業之一，它造成了沿海地區富營養化、「死亡地帶」出現、珊瑚礁退化、人類健康受損、抗藥性出現等問題。主要污染源來自動物排泄物、抗生素和荷爾蒙，皮革廠的化學品、飼料作物使用的化肥和殺蟲劑、腐蝕牧場的沉積物等。

大型牲畜集養場，每天排放大量的牲畜糞尿到地下，滲進人類飲用的水源，把尿酸、尿素、病菌、毒素帶進人的肚子。牲畜糞尿對地下水所造成的污染，超過人類的十倍。

對肉食造成嚴重的水污染：中國僅有百分之三的大、中型養殖場配備了糞便處理裝置。畜禽養殖場排出的污水已經在南中國海域形成了一片令海洋生物無法生存的「死亡區域」。

(3)、水污染的代價

據二〇〇四年世界衛生組織統計，非洲每年有一百萬人因飲用污染水而死於腹瀉，同樣的數據在中國亦有十七萬七千人。

中國每年養殖並且屠殺一百多億隻禽畜動物，除了讓動物慘遭屠殺的痛苦，還付出了巨大的生態代價。據農業部的統計表明，目前全國約有大中型畜禽養殖場一萬四千多家，其中五千頭以上的養豬場就有一千五百多家，三十萬隻雞以上的雞場四百二十多家，四百頭以上的養牛場四百多家。這些禽畜消耗和污染大量水資源，造成草原沙化，其所排放的糞便也令中國生態環境造成極大的破壞。

聯合國糧農組織於二〇〇六年發表的報告中也強調水資源缺乏的情形，並預計二〇二五年，全球人口的百分之六十四將會生活在缺水的流域。

(4)、素食節水

一份健康純素餐比一塊牛肉可省下九成的用水。供應肉食者食物所耗費的水量，是純素食者的十三倍。生產一磅番茄需要廿九加侖水；一磅全麥麵包需要一百三十九加侖；而生產一磅牛肉，耗水量達二千五百加侖（約九千四百六十三點五公升）是蕃茄的八十六倍、全麥麵包的十八倍。中國人均肉類消費總量達到每年五十四公斤（一百一十九磅）耗水為八萬三千七百升。我們只須從現在起少吃一塊肉，我們的水足跡便可減少數十至一百倍。

(三)、土地的污染

二〇〇二年，哈爾濱工業大學環境專家調研結果顯示：一頭豬日排污量相當於六、七個人的排污量，一頭牛的排污量超過二十人的排污量，一隻雞的排污量超過一個人的排污量。二〇〇五年，農業部規劃設計研究院副院長楊邦傑指出：全國每年養殖一百四十億隻家禽、十億頭生豬、二億頭大牲畜、六億隻羊，粗略估算，每年產生的乾糞十億六千萬噸。

二〇〇五年三月，中科院南京土壤研究所對三十一家集約化畜禽養殖場調查發現，畜禽糞便總量超過土地承載量一倍，已經對環境構成較為嚴重威脅。並在畜禽糞便中均檢測出抗生素、激素、重金屬等有毒有害物質，這些物質嚴重污染土壤，會破壞土壤結構，危

害植物，可致畸致癌。多種類抗生素還可能聚合成新的有機化合物，給環境和人類帶來新的威脅。

西南農業大學動物科技學院劉力副教授調查發現，除了在動物飼料中添加銅和鋅外，很多豬飼料還含有大量鉛、鎘、砷、汞、鉻等重金屬元素。其中銅含量往往達到一百二十五毫克\克，嚴重者甚至可把豬活活毒死。劉力發現，豬飼料中九成添加的銅會隨豬糞便排出，這些糞便進入土壤後會令其成為無法耕種的「死亡之地」。重慶市某養豬場附近種不了任何農作物，並且那些黑色糞便經過雨水沖刷會直接流到長江裡。

(四)、糧食危機

二〇〇八年每四秒有一人死於饑餓

據聯合國糧農組織統計，一九九八至二〇〇〇年期間發展中國家（包括中國在內）仍然有約六分之一的人口長期食物不足。二〇〇八年饑餓總數達到九億六千三百萬人。糧農組織表示，全球每年死於饑荒的人口起碼有一千萬，也就是說每天死於饑荒的人口高達三萬之多，平均每四秒有一人死於饑餓。二〇〇八年四月，因糧食價格上漲，象牙海岸、埃及、菲律賓、海地等十三個國家爆發騷亂。



和睦相處



飢餓的真正原因——大部分糧食用來餵養牲畜

既然糧食產足夠，其增長速度也高於人口增長，第三世界國家產量又如此高，那麼，究竟糧食到了那裡？

「目前用於餵食牲口的穀物，足以餵飽將近二十億人。」(Juliet Gel Latley and Tony Hardie)
大部分糧食用來餵養牲畜

聯合國糧農組織：《世界糧食不安全狀況 2011》中指出「隨著飲食多樣化，對肉類的需求出現增長，從而使對家畜飼料的需求也出現增長。」

以二〇〇一年為例，全球穀物產量達二十一億公噸，如果全部用作人類（即六十一億人）的糧食的話，足夠全球人類食用。可是，世界每年糧食消費的三成七卻用於餵養牲畜和魚類，其中大部分的能量和營養，都被消化並排放成糞便。善待動物組織 (PETA) 分部總監主任傑生·貝克先生 (Mr. Jason Baker) 表示：飼養動物以供食用，每年耗費了人類幾近十億公噸的食物，這足以養活世界約半數的人口。

中國三分之一糧食用作飼料！中國國家統計局於二〇〇六年三月初公佈，二〇〇五年全國糧食產量九千六百八十億斤，而飼料用糧佔近三成五。中國農業科學院飼料研究所所長

蔡輝益預計，二〇三〇年用於飼料的糧食比重將迫近五成，成為中國糧食消費的第一大項。布朗預測：「中國總有一天會因轉向偏好肉類食物造成糧食短缺。」

素食培育愛心 化解糧食危機

美國羅格斯大學法學院教授蓋瑞·法蘭西恩指出「生產一磅肉食，需要六至十二磅的植物性蛋白。生產肉食消耗的淡水是馬鈴薯或小麥的一千倍。供養一名葷食者需要二公頃土地；而零點五公頃的土地就足以養活二十名純素食者。所以，供養葷食者所需的土地比純素食者多八十倍。」

聯合國呼籲 聯合國可持續性資源管理國際委員會於二〇一〇年六月發表的報告指出，消費者可以透過少吃肉和減少使用化石燃料保護地球。報告又補充：「動物產品之所以很重要，是因世界上半以上的農作物都用來餵養動物，而不是人類。」

解決糧食危機問題，正如德布爾秘書長說：「最佳解決之道就是大家都吃素」。放棄肉食，放下殺戮是化解危機最長遠、最有效的方法！

(五)、肉食生產與能源危機



(1)、能源危機

隨著經濟的發展，能源使用量不斷上升，有限的能源終有耗盡的一天，例如石油和天然氣預期在二〇五〇年耗盡。人們提出轉用太陽能、風力、水力等可再生能源等，卻又未必願意付出龐大的資金。其實我們每天的飲食習慣，都在決定地球的能源消耗。

我們所吃的食物有九成五都依賴石油，從施肥到運輸，每個環節都需要石油。目前世界糧食的增產依靠的是高能源的投入。以美國為例，生產食物全過程所消耗的商品能源佔全國家總能源消耗的六分之一。在中國，與食物生產相關的行業包括農業、林業、漁業、牧業、水利、食品製造和加工以及化肥和農藥，直接消耗中國總能源消耗的百分之十三。

(2)、素食解決能源危機

素食者用豪華轎車比肉食步行者節能！

有研究指出：如果人們改吃素食，美國所使用的石油數量將會降低六成。康奈爾大學的農業科學家大衛·皮蒙特爾博士（Dr. David Pimentel）在二〇〇四年發表的《飼養家畜與能源使用》中估計：在美國，為了供應一個肉食者平均所需的飲食，每年必須消耗四百零一加侖的汽油，但如果是素食者的話，則只需二百一十九加侖。皮蒙特爾更指出，素食者即使以非常耗油的豪華轎車代步，還是比一般的美式飲食者步行更節省能源！這是由於為了生產一般的美式飲食者在步行時所燃燒的食物熱量而必須耗費的能源，遠超過汽車

行駛相同距離所需的能源（假設每加侖汽油至少可跑二十四里）。」

美國普立茲獎所提名的《新美國飲食》中的資料，顯示出肉食付出巨大的能源代價：

石油供應時間：

●如果全人類都是肉食者，石油儲量被用盡的期限：十三年

●如果全人類都是素食者，石油儲量被用盡的期限：二百六十年

大衛·亞瑟博士說：「當你種植穀物，餵養動物，然後吃動物，你損失了源於穀物九成的能量。所以，不但農作物能餵養較少的人，而且生產肉品，需消耗更多的化石燃料能源。」而且真正浪費這些能源的，並非這些無辜的動物，而是人類對肉食的貪婪。如果屠宰場少生產一隻動物，可以讓牠少受多少的痛苦。總之，生產肉食不僅成本高昂、缺乏效益，也不符合可持續原則，更有違人道精神，簡直得不償失。

（六）、物種的消亡

隨著人口增加，人類活動日加頻繁，環境污染、氣候變遷、全球溫度上升等問題日益加劇，物種滅絕也不斷加速度。科學估計全球動植物數量約介乎五百至三千萬種之間。推算每年共有一萬七千五百個物種面臨絕種，速度相等於每三十分鐘便有一個物種在世上絕

跡。

二〇〇四年底，世界自然保育聯盟物種存續委員會發表的《二〇〇四年瀕危物種紅皮書》，指出全球一萬五千五百八十九種物種正瀕臨滅絕。二〇〇五年一月，聯合國教科文組織召開生物多樣性國際會議提出警告，全球物種滅絕的速度，正比地球史的平均速率還要快上一百倍。中國瀕危物種科學委員會常務副主任蔡志剛強調，地球生態系統遠比我們想像的脆弱，當它損害到一定程度時，就會導致人類賴以生存的體系崩潰。

(1)、天上飛的

六千五百萬年前，地球上的生物，經歷了一場物種大滅絕，大部分的動物物種都被自然淘汰，鳥類卻成功的活下來，並因此見證了後來的人類的出現。從一百萬年前到現在，平均每五十年才有一種鳥類滅絕。而在最近的一百年，平均每年就會有一種鳥類滅絕，人類不僅佔領鳥類生存的棲息地，還用盡各種辦法，捕捉和吃掉牠們。

旅鴿是典型被人類的貪欲吃光的鳥類，牠們曾經是世界上最多的鳥類。十八世紀初，美國旅鴿的數量曾達五十億隻，但由於被人以各種方法大量捕殺和食啖，加上為了人們取樂，每週有五萬隻旅鴿成為「射擊俱樂部」的犧牲品，這樣的屠殺持續了五十年，旅鴿漸滅絕。一九〇九至一九一二年，美國鳥類學者協會懸賞一千五百美元求取一隻旅鴿，卻一直沒有消息。一九一四年九月一日下午一時，最後一隻旅鴿瑪莎在辛辛那提動物園死亡

後，被製成標本，這代表著整個旅鴿家族徹底滅絕，世界上曾經最多的鳥類被人類的貪婪吃光了。

(2)、水裡游的

過度捕撈對海洋生物多樣性構成嚴重威脅，海洋耗竭速度乃是森林耗竭速度的兩倍！過去十年，北大西洋區域的鱈魚、無須鱈、黑線鱈和鮭魚等魚群數量下降幅度達九成五。「過度捕撈再也不能繼續下去了」二〇〇二年約翰尼斯堡可持續發展問題世界首腦會議秘書長尼廷·德賽警告說。



糧農組織估計，世界上七成的魚種或已經充分捕撈，或正在耗竭。破壞性捕撈在世界範圍急劇增加，毀滅了海洋哺乳動物的生態系統。除了建立海洋保護區、管制國際捕漁活動外，其實有一個更簡單，更根本的方法：就是以素食取代吃魚。

(3)、地上爬的

《瀕危物種紅皮書》表明，從一千五百年以來，至少有七十六種哺乳類已然滅絕。世界上六百三十四種靈長類中，近乎半數處於絕種邊際。所有的大型靈長類動物，如大猩猩、黑猩猩、紅毛猩猩等，不是「瀕絕」就是「嚴重瀕絕」。人類因為貪食、古傳藥方和寵物市場交易，不斷獵殺和破壞牠們的棲息地，令陸上動物的數量銳減。

該書顯示，目前世界上還有四分一的哺乳動物、一千二百多種鳥類以及三萬多種植物面臨滅絕的危險。人類的活動，令鳥類和哺乳類動物滅絕的速度提高了一百倍到一千倍。

(4)、直接被人吃光的動物——「野味」

世界研究黑猩猩的權威古德爾女士(Jane Goodall)指出：如果國際社會不認真對待野生動物危機，大量中、大型稀有哺乳類動物以及珍稀鳥類、爬行動物將在十年至二十年後滅絕。有報告指出：東南亞國家及中國西南地區曾因環境封閉，有大量野生動物種群，但近年由於經濟發展，以及當地人短視的利益需要，野生動物正大量地消失和滅絕。



加強倫理道德的教育，培養慈悲心，關愛野生動物，提倡素食，是最根本的解決辦法。我們身為萬物之靈，應效法天地好生之德，對人以慈愛，對物以愛惜。《朱子集》說：「仁者，在天則盎然生物之心，在人則溫然愛人利物之心：。」天心心實為一心，故人要效法天心，對人慈愛，對萬物使之得益。

眾生

是亦眾生，與我體同，應起悲心，憐彼昏蒙。

普勸世人，放生戒殺，不食其肉，乃謂愛物。——弘一法師

科學家告訴我們，五萬年前地球的科技也是發展到高峰，能源是取自於太空，乾淨沒有污染，飛機、汽車沒有聲音。人民相信科學，不再相信宗教，不再相信倫理道德，所以這個世界沉到海底，這就是亞特蘭提斯，也叫大西國，現在叫大西洋，就是美洲到歐洲這片海洋，探險家發現確實海底下有城市的建築。今天科學技術發展到這個地步，人們違背古聖先賢，認為人定勝天，人是萬能的。美國人畫的未來的世界地圖，亞特蘭提斯會浮起來，歐洲會沉下去、亞洲跟美洲差不多一半是沉下去。

科學技術如果超越了倫理道德，會給人類帶來災難，科學技術發展到盡頭則是地球的毀滅。愛因斯坦當年發明原子彈，雖然是結束了第二次世界大戰。可是帶給全世界核子恐怖，使全世界人心不安。這是科學帶來的副作用，不打仗給人類帶來恐怖，打仗給人類帶來毀滅。

所以佛菩薩、中國的古聖先賢都不向這個方向去發展。原始的指南針、火藥都是中國人發明的，中國人用在娛樂上而不用在戰爭上。諸葛亮發明的木牛流馬，機器化的運輸，他死的時候把這些技術全部毀掉，不留給後世，那不是吝嗇，那是慈悲，是仁愛。這就是東西方人所受的教育不一樣，東方人講仁道，西方人講功利。二千五百年前孟子見梁惠王時說「上下交征利其國危矣」，如果大家都爭利，國家就會滅亡。

中國古人不是不懂科學，他知道弊端太大，所得的利跟所受的危害，利害相比，得不償失。想想當年發明農藥、化肥，讓稻米快速生長，現在知道它破壞了自然生態，許許多多疾病都從這帶起來的。這中國人不幹，中國人想得周到，千年萬世、世世代代永遠是善、永遠是利益，這是真善，是真的利益。現在有利益，將來沒有利益，這是不善。現在沒有利益，將來有利益，這是善，這才是聖賢人的所作所為。

二、萬物維繫地球的生態平衡

《華嚴經》佛說：「一切眾生本來是佛」、「一切眾生皆有佛性」、「一切眾生皆有如來智慧德相」。所以在大乘教裡面，他肯定宇宙萬有跟自己是一體。

當今著名的環境倫理學家霍爾姆斯·羅爾斯頓在《哲學走向荒野》中認為「物種都是為了自己，但沒有任何物種是只靠自己生存」。自然界是一個完整的生命共同體，人類要承擔遵循自然、保護自然的道德義務。學會尊重自然，愛惜一切的生命形式。

生物中心主義的代表——法國著名學者施韋茲，他認為大自然中的任何生物都擁有一「生存權利」，人應當「敬畏生命」。把人類的博愛精神推廣到一切生命，使宇宙中的所有存在物都得到人類的倫理關懷。

美國著名學者萊奧波爾特在《大地倫理學》中，他指出：人與自然界和諧共存，對共同體有道德的義務。人類應該將關懷從人擴展到萬物。由「人為中心」變為萬物平等。

動物解放運動的代表人物英籍著名倫理學家彼得·辛格教授在《動物解放》中：從「一切動物均為平等」切入，認為人類應該平等地關懷有感知的動物和尊重非人類動物的基本權利。

淨空老教授開示——

那一株小草長出來，它的目的是維繫地球生態平衡；它的意義是與一切眾生和平相處，共用自由快樂，這是它真正意義。但是遇到這些「其心堅毒甚可畏」的人，：他看到不喜歡，他要把它剷除，剷除破壞自然生態平衡，破壞眾生平等對待、和睦相處。：也有人問起，現在這個世界上，有許多動物鳥獸，有一些逐漸走向絕種的道路，這些稱為稀有的動物，現在受到人類的保護。我們人類保護牠，怎麼保護牠？不懂得。要知道破壞這些草木的時候，許許多多動物牠就不能活了，

你把牠生存的條件破壞掉了，牠能夠在這個世間生活的時間就縮短了。這些動植物逐漸逐漸在世間消失了，到最後人也會在世間消失，人也不能生存。這個話決不是恐嚇的話，我們曾經在報紙裡面看到科學家提出的警告，這是根據科學統計來說的，他說如果我們人類不能夠改善人為對於這個地球生態環境的保護，把這個人為的污染消除，這個地球能夠維繫人類生存只有五十年，五十年之後這個地球上不適合人類居住，這是科學家提出來的。

現在大家曉得最嚴重的，地球南北極的臭氧層被破壞了，全世界氣候反常，起了變化，



孝敬父母 奉事師長



溫度逐漸逐漸在上升，南北極的冰在開始溶化，這個溶化，照目前的速度大概也是四五十年，就統統都化掉了。但是我們想像當中不會那麼長久，為什麼？決定是加速度的溶化，可能在五年十年南北極的冰就化掉了，化掉之後海水上升五十米，全世界沿海的都市都會淹沒在水裡頭，地球的面積陸地縮小了，海洋在擴張。誰造的？人為的，這就是不懂得自然環境跟我們的生命有密切關係，不懂。

佛菩薩、聖賢對我們的教育，教些什麼東西？我把它歸納為三樁事情，第一樁事情教我們懂得人與人的關係，我們怎樣與人和睦相處、互助合作。第二個教學的，是教我們懂得與生活環境的關係，那就是要徹底了解地球的生態平衡，不但要曉得地球的生態平衡，還要懂得宇宙之間生態平衡。現在科學家知道，我們地球圍著太陽轉，太陽系，太陽圍著銀河系轉，太陽系裡面的星球、銀河系裡面的星球與我們都有關係，不能說沒有關係，怎樣能維繫平衡？第三個是教導我們明瞭人與天地鬼神的關係，這就是現在科學家講的不同維次空間的眾生，與我們還是有關係。這三重關係搞清楚、搞明白了，處理得很好了，天下太平，人人就享福了；這三個關係搞不好，那個麻煩就多了，現在是三個關係都破壞了。

所以佛法肯定眾生平等、萬法平等，佛法肯定宇宙和諧、眾生和諧，違背了性德必定出亂子。什麼時候會違背性德？科學技術達到一定的高峰就會出現這個現象。外國的科學家告訴我們，這個地球上的生物毀滅了再重新出來已經有好幾次了，不是這一次，至少

有三、四次，可是在佛法裡面來講那是無數次，科學家他們證明的有三、四次。

三、以史為鑒

「科學家證明這個地球上的生物的毀滅有三、四次。上一次，距現在大概是五萬年之前的亞特蘭提斯文明，地球上科技發達到極處，那時的能源取自於太空，飛機、輪船、車輛，沒有噪音、沒有染污，科學比現在還進步，可人道德淪喪，相信科學不相信神、倫理道德，也不信因果，隨著自己煩惱習氣，殺盜淫妄，造無量無邊罪業，招致整個世界毀滅。世界毀滅之後，從頭再來起。」

我們知道古巴比倫文明，就現在伊拉克所在的地方，那也是古代的四大文明之一，後來就是因為，巴比倫的那些人，把他們那些地方，特別是在陽坡上的那些樹，都砍光了，都來種糧食，結果把那整個生態環境都破壞了，最後就變成沙漠，然後這個文明就消失了。這個是恩格斯在他的《反杜林論》就有論述的。

考古學家克萊默和湯姆森(Michael A. Cremo & Richard Thompson)的《考古學禁區》(Forbidden Archeology)一書，列舉了五百個確鑿的事例，那是幾萬，幾十萬、百萬，



幾千萬以至幾十億年前的人類文明遺跡，大量史前文明遺跡的相繼發現，展現了的其高度發達的科技，是今天的人類望塵莫及的。

在美國德克薩斯州拉克西河岸的岩層中，在恐龍腳印化石旁邊發現了十二具人的腳印化石，同一地層中又發現了人的手指化石和一把鐵錘，錘頭含有九十六點六的鐵，零點七四個百分比的硫，二點六個百分比的氣，這種現在都不可能造出來的合金，展示了史前一個高度發達的人類文明。

在加蓬共和國發現二十億年前的大型核反應爐，反應堆的結構也比今天的還要先進，可用的放射性元素全部被提煉光了。

玻利維二萬年前的帝華納科(Tiwanacu)古城的古代神廟等巨石建築顯然是地球人的遺跡，它體現的天文學知識和冶金技術也超出了現代人。

迄今可見的大型史前人類文明遺跡，埃及的金字塔，瑪雅文化：的科技文明技術超過我們今天的現代文明。

今天人類的文明僅上下五千年，而如此久遠的古跡的，確鑿無疑的事實，向我們啟示什麼呢？

史前文明：人類的發展是週期性的，地球上的不同時期存在不同的文明，科技高度發達，道德衰微，突至的災難瞬間便毀滅了繁榮一時的文明，大量生物滅絕，甚至帶來滅頂之災。然後從原始狀態開始，繁衍發展，進入新的文明，又在全球性的災難中毀滅，循環往復，周而復始。化石見證了——災變。生物在腐爛風化前必須深埋地下，在強大的壓力下漸漸變成化石。大災變提供了這樣的條件，地層中的化石也就成了災難的見證的。現代科學界公認：在地質歷史上發生過幾次特大的生物的滅絕。

每次文明毀滅的災難形式驚人的一致——大洪水！究其原因也如此的一致——科技高度發達，人類道德倫喪！資源的耗竭，環境的污染。無數輝煌的文明就這樣消失了，只留下零星的殘跡，呈現在我們視野裡，記憶中：《荷馬史詩》的宏偉；柏拉圖時代的傳說；亞特蘭帝斯的文明……。復活節島上巨石人像，那些刻著眼淚的面孔默望著「紀念碑」，向我們無言的述說歷史的災變，以無盡無語的慈悲啟示我們。而今古老文明傳說的警示，卻被看作現代天方夜譚的神話。

慘烈的歷史使我們意識到致命錯誤的存在而驚心覺醒，以史為鑒，大聲疾呼，請停止無休止的競爭對動物的殺戮，對自然資源的貪婪掠奪和破壞……從習慣進入自覺，擺脫人是自然的主宰。



意識到錯誤的存在，我們開始自我覺醒，從習慣進入自覺，擺脫偏見的支配。要大聲疾呼，希望現在這個地球上的居民要覺悟，回頭是岸，不破壞自然環境、生態平衡，不吃眾生肉，不能再殺害眾生。培養對於動物的道德關懷，提高人類的道德水準，己所不欲，勿施於物。促使整個社會的道德認識更普遍、更深入，解除動物無數身處的苦痛煎熬、面對的屠殺威脅。協調人與非人類物及自然的關係，和睦共處，相親相愛，順應自然。

老教授開示：「宇宙本來是和諧的，地球本來是和諧的，人跟人類也本來是和諧的，現在怎麼樣？不和了，不和問題就出來了。從因果上看就更清楚，任意殺害眾生，任意破壞自然環境的生態，你一定要遭受他們的回報，這就是講報應。你不能跟它和睦相處，不能跟它平等對待，你認為你很優越，你能夠主宰大自然，你能夠改造大自然，大自然對你的報復就是天崩地裂，我們這嚴重講地殼的變化，陸地變成大海，大海又冒出新的陸地，這就是什麼？它的反抗。」

所以我們今天確實要大聲疾呼，希望現在這個地球上的居民要覺悟，要回頭是岸，決定不能破壞自然環境，生態平衡不可以破壞，不可以吃眾生肉，不能再殺害眾生。佛在經上苦口婆心勸導我們，怎樣讓這個世間永遠沒有戰爭？這是我們所期望的，佛告訴我們有一個方法，只要眾生不吃肉，世間就沒有戰爭。這個道理很深很深，你要能夠懂得六道輪迴。」



人類的過度肉食，必然大規模化地飼養太多的動物，隨之就要生產足夠的飼料，這對農業造成了更大的壓力，使更多的山野失去天然植被而被闢為耕地。如果不改變那種認為『動物生而為人類口中之食』的看法，我們也就難以改變自己對整個自然的態度。因此，動物不解放，也就談不上解放人類自己。

例證、無形的殺手——科技真能造福人類嗎？

（謙和）

現代社會人們在享受科技帶來的種種便利下，是否認真想過，科技真的造福人類嗎？尤其從事高科技工作的人員，似乎從沒有想到，自己所為正在造作殺生的罪業，有時在無知的狀況下，間接傷害的眾生數目真的是難以統計。殺生有無形及有形的，有形的殺生數目易算，無形的殺生數目無數，在高科技的指導下，眾生的生命更顯脆弱，正如古人所云：

「明槍易躲，暗箭難防。」

末學一直以為自己殺業很重，主要是自己所食、所傷害的很多眾生，大約種類就有一百多種，每一種大約幾千至幾萬隻的生命，沒想到有位老師告訴我那是輕的，還有更重的業，就是以前所念的化學工程。末學以為自己選上一個好科系，在為眾生服務造福人類，沒造什麼罪業。哪知造業自己卻還不知道，正如古人所云，死了，還不知道是怎麼死的。而化工行業的殺生是無形的，令一切人及眾生防不勝防，殺害眾生不為人所知，大家還以為自己是好人，有好的科學技術，能對

社會國家有貢獻。

無形的殺手——勞擾眾生

末學因高中考試差了零點五分，沒有考上女中，因此就去念高工，當時工科對女生而言熱門的只有化工科及電子科，因為自己非常崇拜居里夫人，她是世界上第一個獲得諾貝爾獎的女科學家，是當時法國物理學家和放射化學家。所以就選擇了化工科，且發願要學居里夫人發明東西以貢獻人類。可是沒想到還沒做貢獻就已經在殘害人類、眾生和環境了。為什麼呢？因為化工科要做很多實驗，用硫酸、鹽酸、砒霜等等有毒的化學藥品（實驗室的藥品很多都是劇毒，而且是高濃度的，一點點量就可以殺死一隻老鼠），有的藥品還具有放射線元素。實驗過程之中不僅污染空氣，還傷害眾生，生物及微生物無量無邊。並且化工實驗非常污染水源，對地下水源及水中生物的傷害極其嚴重，這不就是對大地母親的傷害嗎？自己在造極重惡業的同時，還美其名是在為人類做貢獻，可見多麼無知啊！

記得有一次實驗，一加硫酸就爆炸還冒毒煙，自己雖然戴口罩，也嗆得要命，大家先離開實驗室到外面去透透氣。實驗完的藥品就直接倒在水槽裡用水沖走。回想當時化工館近種的樹大部分都是枯萎的，花也長不好，雖然大家都很用心照顧澆水，還是長不好，甚至死掉了。原來這都是長期吸收毒水、毒氣的緣故，而自己就是



元兇。這種實驗也不知道毒害了多少娟飛蠕動的眾生，與自己吃掉和傷害的眾生數目比起來，實在是難以統計，而自己以往卻完全不自知。我們自己做實驗都知道有毒要戴防毒面具，但這些藥品大部分都是無形、無色的排放至水中、空氣中，眾生哪知有毒要跑開、要戴防護設備，所以不知不覺已經毒害了無量無邊的眾生。

當時因受高中考試慘遭滑鐵輪的影響，所以特別用功念書，實驗也做的特別認真，實驗結果不好的就重複做，換句話說同學只造業一次，自己為了成績好，重複造業。三年成績非常優異都是前幾名，現在才知道自己的好成績是從損人利己來的，犧牲眾生及環境的利益，造業時真是勇猛精進啊！而且還不知道在造業。後因成績優異參加保送考試進入名校國立工專，兩年又造了不少業。後來去一家油墨公司當研究員，也是天天做實驗，污染環境，那實驗室的味道聞久了自己都頭暈，如此又造業一年。

福兮禍之所伏

後來自己又考上國立台灣技術名校，親戚朋友都恭賀自己前途一片光明，自己也沾沾自喜，當時名利心重，一切向「錢」看，心想以後可以賺大錢，尤其女生在工科更是眾星拱月，因此驕傲自大，而且瞧不起念文科的人，心想這些人以後不能賺大錢，不會有太大的出息，為自己能念理工科而驕傲。犯了《感應篇》中的「逞志作威，辱人求勝」。殊不知賺錢事小，卻造業深重啊！更夢想著以後到美國念書，學尖端科技。當時大家都認為西方科技哪是中國可以比得上，所以目標選定美國。果然如願以償，到美國繼續念化工碩士，



同學都羨慕不已，家人也引以為喜，誰知道自己造業是越來越重了！

真是應驗老子所言：「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。」為了作碩士論文，選了空氣污染防治，還以為自己發心很好，好像在造福人群，環境保護。但是還沒造福人群之前，自己就先殘害人類、眾生及環境，而不知。因為工廠會排放污染源，其中一氧化氮是嚴重的染污源。當時做的實驗是將一氧化氮轉化成無毒的氧氣和氮氣。可是實驗過程須買一氧化氮來實驗（濃度百分之九十以上），這是劇毒的化學藥品，老鼠只要聞到微量濃度就會死亡，實驗結果轉化率不到百分之五十，就排放至空氣中。

自己實驗過程中呼吸這些毒氣，不到一年半的時間，身體就變差了，有中毒的傾向，肝臟受損，全身紅點，半夜時常爬起來抓癢，越抓越癢，擴散面積越大，非常痛苦。看醫生吃藥都沒有效果。碩士論文完成後，經過一、兩年調養，並喝了許多小麥草汁才慢慢好轉。其實這已經是老天爺給我示警了。古云：「惡不積不足以滅身。」《感應篇》也說：「凶人，語惡、視惡、行惡，一日有三惡，三年天必降之禍。」自己念化工十幾年，每天不知殘害、勞擾多少眾生，眾生與自己是一體，殘害眾生果報就是殘害自己，自己已經惡報現前還不知止業。

不見棺材不掉淚

之後又繼續念博士班化工系，老師勸我選擇最尖端的半導體製程專業，當時很熱門，可以賺很多錢，其實大學時曾去半導體製程工廠參觀半導體製程，當時有人就告訴我半導體製程的黃光室，想生育的人千萬別去，會得不孕症。其實整個半導體製程幾乎都是強酸、強鹼、及高毒性的氣體，對環境、生態、人、及眾生的傷害都是非常大的。但是，諺語所謂，「人為財死，鳥為食亡」，明知山有虎偏向虎山行，不見棺材不掉淚啊！所以還是選半導體製程專題。



有一年用氯氣作蝕刻實驗，也是又污染空氣，及傷害眾生，但自己卻無知，感遭果報是臉色灰黑、血液濃稠、身體更虛弱，肚子莫名的刺痛，腿很沉重不舒服。三年多拿到博士文憑，非常高興，哪知一張文憑所付出的代價太大了。

幸好遇到淨公恩師宣講的《金剛經》，知道佛法好，才止住自己財迷心竅的心。恩師提到佛法很好，可惜年輕人發心弘法的人很少，聽到恩師的教誨，自己心中就想，會賺錢的人很多，不少我一個人賺，可是佛法要是沒有人弘揚那就麻煩了，因此一九九九年發心弘法利生，跟先生商量，先生也很同意我的想法，他說，你好好學，我護持你。就這樣自己才離開這個行業不再繼續造業。

有人告訴我，這幾年肚子常痛，腿很沉重是因為在做化工實驗的過程中傷害了無數的

眾生所感召的果報，才知自己造了很重的業。而且自己十四年從事化工實驗，一門深入，長時勇猛精進的薰修，造下無量無邊的罪業。錢也沒賺到，而且花了不少錢看醫生，真的是身體受苦都不知道為什麼受苦。學佛之後才知道，得財富的真因是財佈施，行業只是緣而已。自己沒有種財佈施的種子，哪能得財富，只是枉然造業而已。而且因念理工科，腦筋要不斷的研究，學佛後才發現自己的妄念很多，止都止不住，都是用意識心在做事，苦不堪言。真如東嶽大帝訓曰：「行善如春園之草。不見其長。日有所增。行惡如磨刀之石。不見其損。日有所虧。禍福密移。迷者罔覺。」

賣命的科學家

學佛後才知道很多科學家的果報都不好，像研究鐳放射線元素的居里夫婦，兩人得了當時醫生無法解釋的疾病，居里先生經常全身莫名的痛苦；居里夫人的手，有時乾枯、有時化膿，而且兩人都比別人容易疲倦或昏睡。居里夫人的死亡病因是「長期積蓄放射性光線而導致最後的惡性貧血症」，且當時居里夫人紀錄實驗的三本筆記簿，一直保留到現在，雖然已經經過了四分之三個世紀，而且也經過消毒，可是仍然不能用手去接觸，因為上面的放射性仍然很強，具有危險性。當時居里夫婦是在一種多麼危險，而卻渾然不知的環境裡從事實驗。所以說很多科學家都是在賣命。行業要慎選啊！因為這關係人一生的命運及來生的果報。

果報通三世

一位朋友告訴我說，一位幽冥界眾生，生前是一位高級科學家；他是在火山爆發前的那一世研究太空星球的。他研究到了頂點，破壞了好多星球。後來他的果報在那個火山口噴發的地方一直受罪。聽當地人說，火山已經噴發一千二百多年；還有的人說好幾十萬年了。因為火山噴發之後，把整個地區全部用岩漿覆蓋了，人全都沒有了。他知道他是因為研究科學，破壞了很多星球，所以才得的這個果報。在火山噴發的地方沒有動物，就是小鳥也不太多，長樹木的地方也很少。所以這就是人類造的業，像淨公恩師講的，科學發展到頂端的時候，就意味著我們人類的災難要來臨了。可不畏懼啊！

訕謗聖賢的果報

這幾年來學傳統文化及學佛，知道發露懺悔、斷惡修善，及念阿彌陀佛，可能業障消除一些，才找到自己最嚴重的業，就是從事科技及藐視聖賢。末學至誠懺悔自己追求名聞利養的心，對中國古聖先賢所留下來的東西瞧不起，也至誠懺悔輕慢念文科人的心。這都是在造作毀謗聖賢的惡因。其果報無一不是在阿鼻地獄裡。因為一直以來對

文科的輕視傲慢，所以感召到的果報是不管自己如何努力，自己的文科都特別差，像國文、地理、歷史都學的一塌糊塗，而且自己的傲慢也讓自己與無數念文科的人結怨。這一生的花報，示眾見之，是文科特差，國文程度只有小學生的程度。前一、兩個月，有一位朋友很不好意思跟我懺悔說，以前她想不通我是博士班的學生，怎麼國文程度只是如此。自己





謹慎啊！

聖賢教育之光輝

回顧這十幾年來，天天學聖賢教誨，得到很多殊勝利益，首先是少造業了、身體明顯轉好，而且福報增長。更證明得財富的真因是財佈施，行業只是緣而已。落實孝養父母、奉事師長、慈心不殺、修十善業，廣種三種福田：（一）恩田—父母，（二）敬田—老師、供養三寶，（三）悲田—苦難眾生，自然福報增長。錢財是福報之一，有福之人不用為錢財擔憂，自然衣食無缺。無福之人天天為錢財憂心，也得不到錢財，若得不仁不義之財，則禍隨而至。而且名利場中，彈指便過，還當於自己分上，做些工夫，否即空來人世，浪走一遭。

聽到後很是慚愧！輕慢別人就是輕慢自己，造如是因受如是果。

自己的傲慢輕視，還讓自己對所學文科內容總是記不住，甚至成語才四個字都記不住，時常四個字組合顛倒，還說得很流利，先生時常笑話我，結果沒有一兩年，他也成語組合顛倒，他說是被我薰習的結果，學了因果教育之後才知道輕慢、笑話別人，會感召同樣的果報，他也至誠懺悔。王善人也曾經說過，你對古聖先賢尊重，就能得到古聖先賢的加持。相反的對古聖先賢的教誨，對古文不恭敬就得不到古聖先賢的加持力，難怪文科念不好。其實毀謗古聖先賢，對老祖宗留下的經典輕視傲慢，百般指責挑剔，這都是在造作地獄的惡因，可不

可悲啊！

也更明白為什麼中國祖先，早在漢朝時就知道科技而不發展科技，卻注重倫理道德教育的原因，因科技的發展弊多於利，得不償失。中國老祖宗真有智慧，知道倫理道德教育，才能挽救世道人心，並將好的環境留給後代子孫，知道發展科技所付出的太大了，這不是用人們思想可以想像的。對環境、生物、生態、以及眾生的惱害太大了。只可惜當年我們一味崇洋，沒有去深思此問題。糟蹋了環境、殘害了無數的眾生，才感召年年災難日益加深。現在才醒悟，如果中國祖先那時發展科技，在幾千年前我們的地球，早就被嚴重染污，不適合人類居住了。而且人過度發展科技知識，漠視聖賢教育，人們將變得自私自利，急功好利，損人利己，沒有愛心、沒有慈悲心，不知關心別人。人與人相處就是唯利是圖。競爭、鬥爭最後演變成戰爭，而同歸於盡。

在此至誠頂禮懺悔自己及人類造作的惡業，也給無量劫至今生自己和老師及同學、科學家及同業，因從事化工實驗所傷害的一切有情及無情的眾生至誠懺悔，及向古聖先賢及中國祖先和念文科的人至誠頂禮懺悔。也祈願人類不要再染污環境，以及傷害一切有形及無形的眾生。願所傷害、惱害的一切有情及無情的眾生都能念阿彌陀佛來淨化身心，早日離苦得樂，命終往生西方極樂世界。阿彌陀佛！

末學 謙和至誠頂禮懺悔

二〇一一年七月三十日

四、生命因聖賢教育而得拯救

幾千年的聖賢教育，從來都散發著自性仁慈的光芒，只因我們為迷所障，感受不到它的照耀，而無法開啟我們內在的慈心之光，墜入錯誤且痛苦的深淵。

(一)、教育開啟慈悲之心

科技不斷的助長人的欲望，膨脹到無以復加的程度，道德的善惡朝著極致發展，這必然進一步加劇著人性與惡行相抗的分裂程度，一方面科技的深化使人們更為清晰的認知到整個自然界是一個有機的生命共同體，人與萬物唇齒相依。動物權利、生態倫理學應運而生，這是對更高層次的倫理道德的探討與追求，是人性的呼喚。讓我們再次審視我們道德觀念及行為的偏差，從仁性的角度去珍惜生命，關愛、慈悲共同體中的萬物有情；而另一面則是人類卑劣行徑的更加顯現，借助於現代科技的發達和便利，肆無忌憚的殘害動物，損害萬物有情來滿足人類自身貪得無厭的渴欲。



社會的亂象是因為缺乏聖賢的教育，教育的目的，據《禮記·學記》云：「教也者，長善而救其失者也」，使人們善良的方面不斷的增長，而使人們的過失得以挽救。《論語》

記載著孔老夫子「富之教之」的思想，人們富裕了，還要給他們倫理道德的教育，使他們明瞭自己在人倫關係中的責任和地位。「富之教之」社會就一定能夠和諧。而今人忽視了倫理道德的教育，一昧的追求經濟效益，貪圖自身的享樂而濫殺、狂殺動物，完全喪失了人性，所以使我們現前的社會狀況出現了很多不盡人意的情形。

老教授慈悲開示——



中國古人的教育教什麼？孔孟的教育就是教仁義。幫助當前社會，整個世界社會，真正要能回頭、能向善。這是七〇年代英國湯恩比博士首先提出來的，他的意思是說，拯救二十一世紀的社會問題，只有中國孔孟學說跟大乘佛法。孔孟學說說什麼？「孔曰成仁，孟曰取義」、「夫子之道，忠恕而已矣」，我們就用這兩句話，真的世界社會問題可以能解決「仁者愛人」，孔子提出來的，義是講理，合情、合理、合法，「義者循理」，人能夠愛人，人能夠講理，

社會就和諧。

中國人的教育，中國文化實在講就是教育，這個教育是以父子有親那種親愛做原點，那是性德的核心。所以仁是仁愛，是性德的中心。中國的教育是愛的教育，目的是如何將

父子這種親愛永遠保持而不變質，發揚光大，愛你的家人，愛你的兄弟姐妹，愛你的族群，愛你的鄰里鄉黨，愛社會、愛國家、愛民族，到最後「凡是人，皆須愛」。佛法的愛更大，它愛虛空法界，樹木花草、山河大地、虛空法界，它都愛，這個心量就太大太大了！中國這個愛只到人，人沒有離開地球，它這個愛沒出地球；佛法超越了，遍法界虛空界一個愛。」

佛對一切眾生最大的功德是什麼？就是教學，教一輩子，用教學這個手段幫助人覺悟，幫助人回頭，不用教學，沒有第二個辦法。

我們每個宗教的教主，當年創教的時候，有那麼多人相信，有那麼多人追隨，延續到今天，這是什麼原因？我們仔細去研究、去觀察，那些教主全是教學，沒有一個不講經說法的。釋迦講經四十九年，孔老夫子講經三年，穆罕默德講經二十七年，耶穌講經三年被人害死了，摩西講經也二十多年。我說是教育，全都是教育起家。當初的教主用現在學術角度來看，他們都是世界上最偉大的社會教育家，我們不能不承認。

他們教育成功，沒有別的，他們所說的他們全做到了，所以能感動人；所說非所行，你能說你做不到，沒人相信你。那是真正第一流的教育家，沒有做到的不說，我做到了我再跟你說。所以世世代代都有人學習，都有承傳，傳了幾千年，這個道理我們懂。

（二）、自性之德透過慈悲彰顯

老教授開示：



「我們迷失了自性，不知道一切眾生本善，我們只看到習性，不知道人有本性。我們也看到一些萬物，也看到它的習性，也沒有看到它的本性。所以我們的清淨心、平等心、真誠心、愛心總是生不起來，原因在此地。這要靠教育！唯有真正的真誠清淨平等的愛心生起來，這個世界才有和平，人民知道互相尊重，互相敬愛，互助合作，就像一家人一樣；不分國家，不分宗教，就像兄弟姐妹一樣，你說這個世界多美好！這個世界就是佛經上講的極樂世界。現在人祈求和平，和平要從這個地方紮根。」

「人之初，性本善」，眾生的天性本來都是純淨純善的。既然天地萬物都是本善，就可以本著自性的仁愛，透由我們的慈悲愛心彰顯宇宙大自然的德能，遍及萬物，從而引出花草樹木、山河大地的本善，這是和諧世界，和諧社會。而這萬善的展現，依於聖賢的教育：倫理道德的教育、因果的教育、愛的教育。完美的人倫教育下，我們方可承續，保持、發揚光大「孝悌忠信、禮義廉恥、仁愛和平」的中國傳統文化之根。懂得要孝順父母、尊敬長輩、友愛兄弟、與別人交往有信用，族群互相尊敬、互相關懷、互相照顧、互助合作的中華傳統美德，使真善美慧跟自己的生命、靈性完全融合成一體。愛護生命，慈悲茹素，杜絕殺戮，讓世界充滿愛、和平和幸福，宇清、國安、家和、人樂。

老教授教導：「一切佛聖所證所得，即是自愛，十善業與弟子規的落實。一切佛聖所

心包太虛

量周沙界



教所化，即是愛他，十善業與弟子規的落實。一切聖賢的教化，就是真誠愛心弟子規、十善業道生活規範的教育。

三災是果，三毒是因。水災是果，貪欲是因；火災是果，瞋恚是因；風災是果，愚癡是因；地震是果，傲慢是因。勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，心平氣和，災難自息。真誠愛心，無毫分不善夾雜，人人上善、家家和樂，自然不起三災諸難。三學（戒定慧）增上，仁愛禮讓，天下和順，國豐民安，兵戈無用，自然百福駢臻，千祥雲集！這是聖賢仁愛教育的圓滿效果，吾人真性的自然顯發。願我同倫特重十善業道及弟子規的認知與學習，務必百分之百的圓滿落實。此乃化解一切災難，化解一切衝突、對立、矛盾之根本修行大法！祝你諸惡莫作，歲歲平安，眾善奉行，年年如意。」

附錄一、世界糧農組織數據庫 數據做圖合集

(一) 合計圖

圖 1、二〇〇〇—二〇一〇年 世界屠殺的陸地部分動物和生產的水族動物數量總計，包括以下圖 1-1 和圖 1-2 的數據合集。

注意：圖 1-2 分為 (a) 和 (b)，是單位不同。(a) 為估算條數，(b) 為噸數。

圖 1-1、二〇〇〇—二〇一〇年 世界屠殺家禽和牲畜總量

圖 1-2 (a)、二〇〇〇—二〇一〇年 世界水族動物生產的條數估計

圖 1-2 (b)、二〇〇〇—二〇一〇年 世界水族動物生產量

(二) 各類細分圖

圖 2、二〇〇〇—二〇一〇年 世界屠殺家禽總量

圖 3、二〇〇〇—二〇一〇年 世界屠殺牲畜總量

圖 4、二〇〇〇—二〇一〇年 世界產奶動物總量

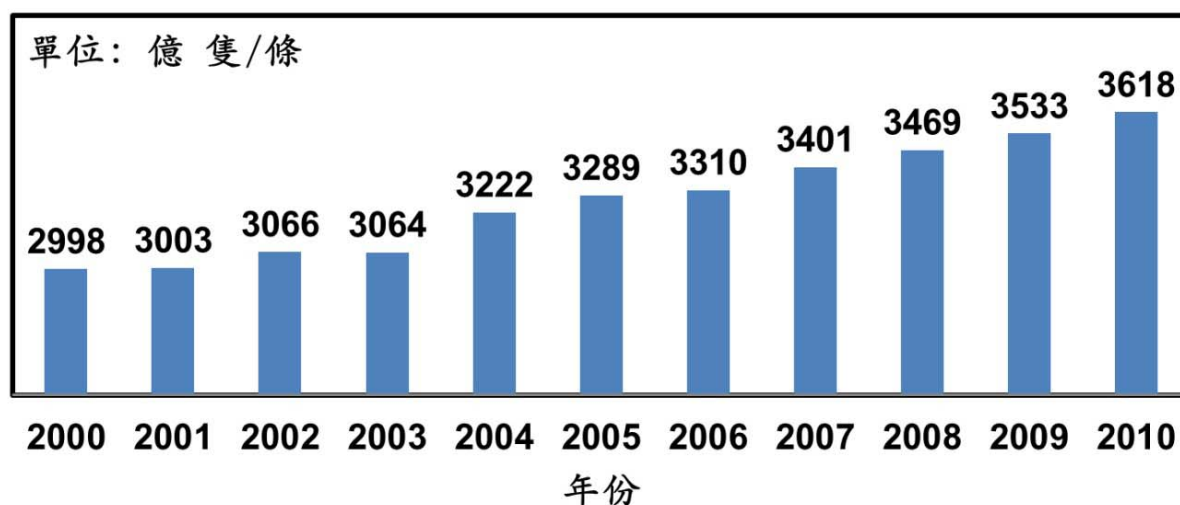
圖 5、二〇〇〇—二〇一〇年 世界產毛的羊總量

圖 6、二〇〇〇—二〇一〇年 世界生產蛋類總量

圖 7、二〇〇〇—二〇一〇年 世界蜜蜂總量

2000-2010 世界屠殺的陸地部分動物

圖 1 和生產的水族動物 數量總計

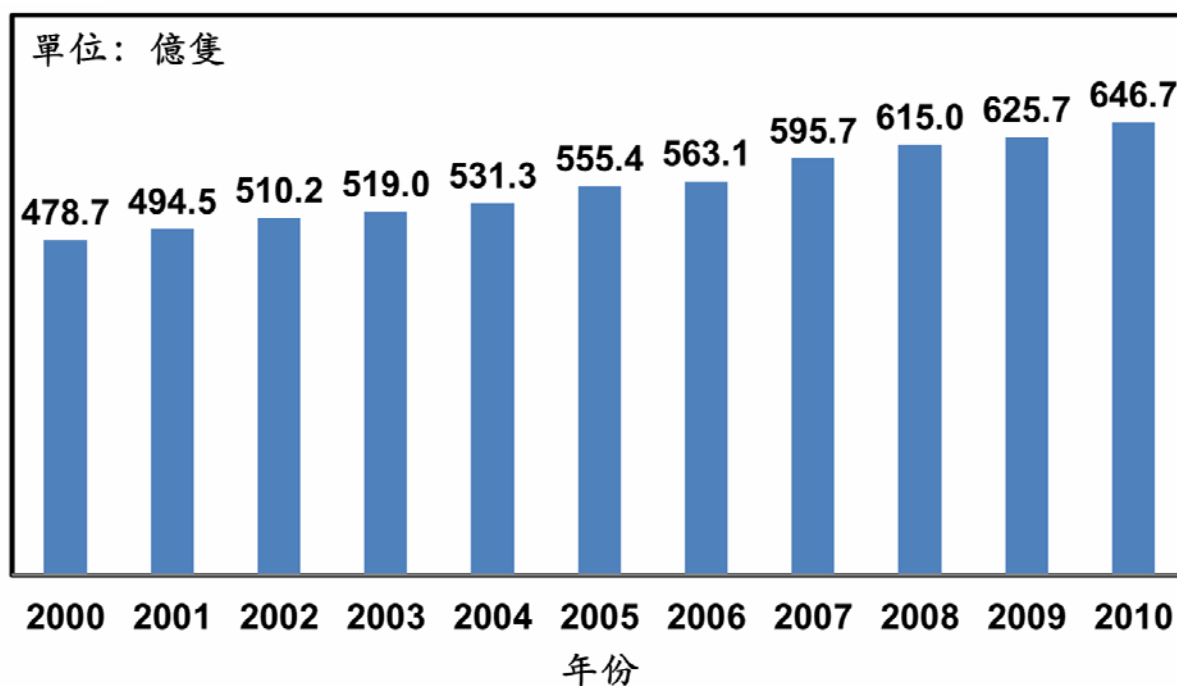


注：1. 陸地屠殺的部分動物包括鳥、雞、鴨、鵝、兔、火雞、豬、牛、羊、馬、驢、騾、駱駝、及各種獵物。數據來源為世界糧農組織網站數據庫，含237個國家/地區。

2. 水族動物生產量包括淡水、海水、江河洄游型、甲殼類、軟體類、哺乳類等。原始數據源自世界糧農組織網站數據庫，含約225個國家/地區，單位為噸。本書編者按照每條魚0.5公斤估算條數。

2000-2010 世界屠殺家禽和牲畜總量

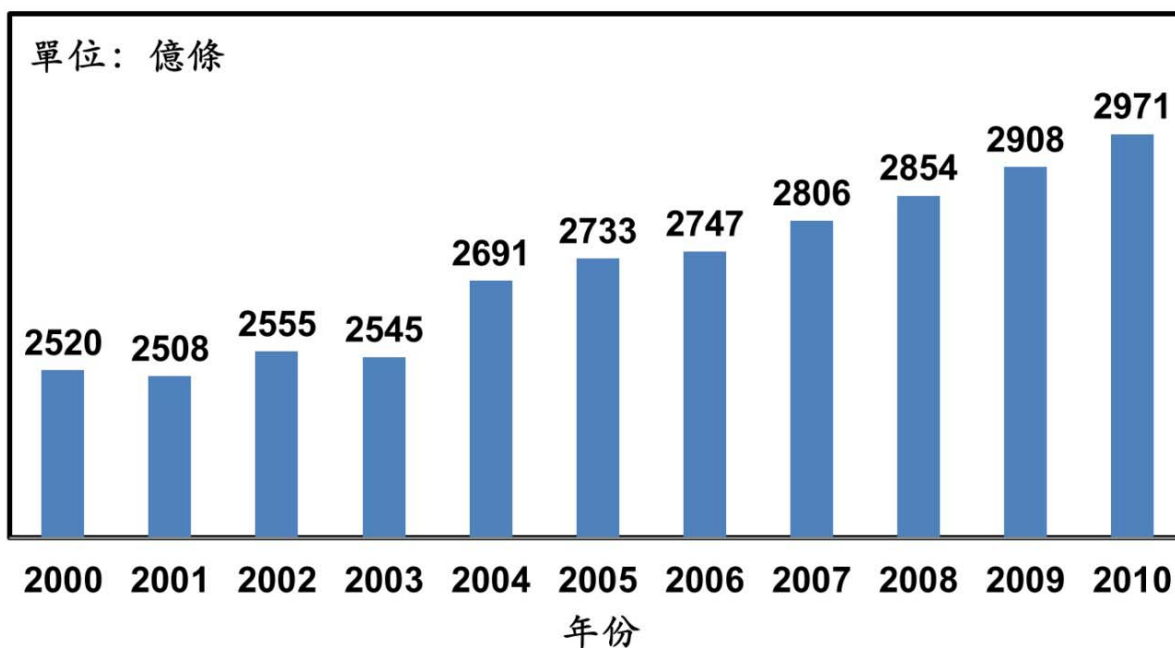
圖 1-1 (為鳥雞鴨鵝兔火雞豬牛羊馬驢騾駱駝及各種獵物)



(數據來源：世界糧農組織網站數據庫，含237個國家/地區的數據)

2000-2010 世界水族動物生產的條數估計

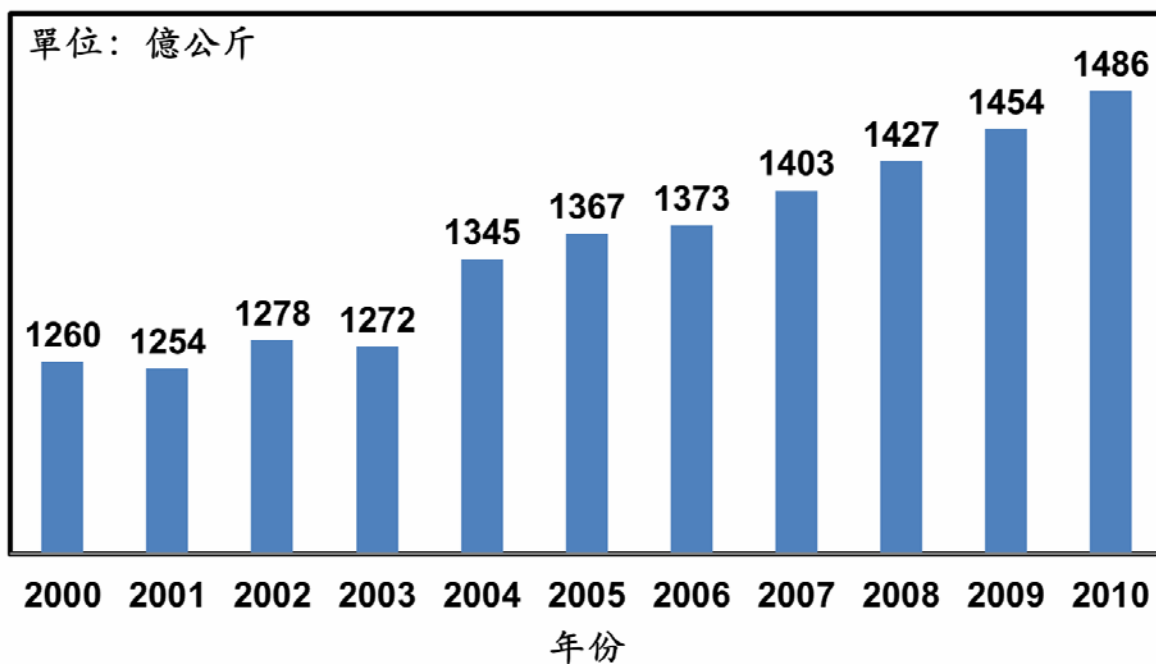
圖 1-2(a) (含淡水海水江河洄游型甲殼類軟體類哺乳類等)



(注：原始數據源自世界糧農組織數據庫，含約225個國家/地區的數據，單位為噸。本書編者按照每條魚0.5公斤估算條數。)

2000-2010 世界水族動物生產量

圖 1-2(b) (含淡水海水江河洄游型甲殼類軟體類哺乳類等)

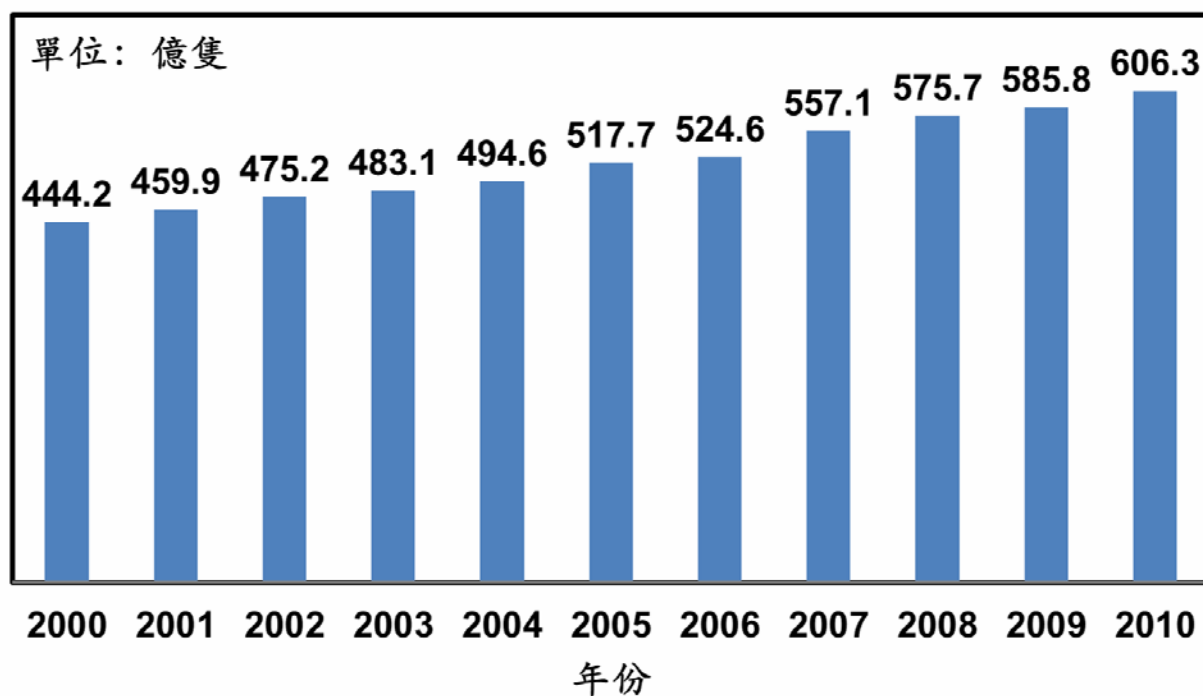


(數據來源：世界糧農組織網站數據庫，含約225個國家/地區的數據)

2000-2010 世界屠殺家禽總量

圖 2

(為鳥雞鴨鵝兔火雞等)

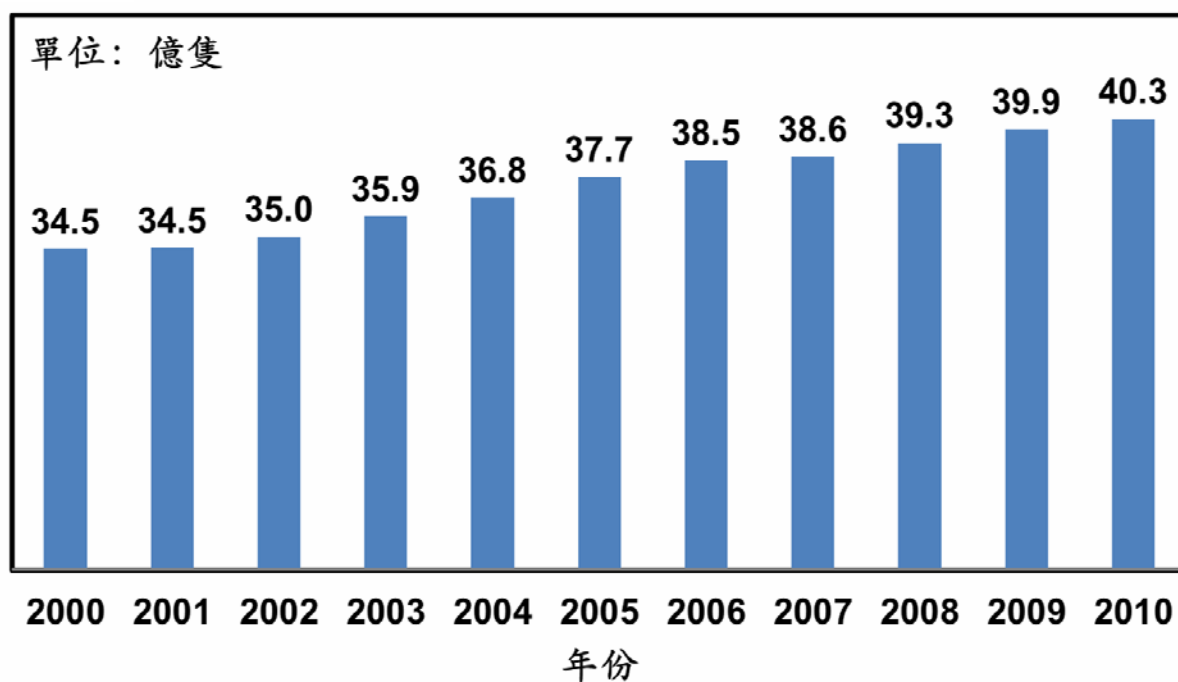


(數據來源：世界糧農組織網站數據庫，含237個國家/地區的數據)

2000-2010 世界屠殺牲畜總量

圖 3

(為豬牛羊馬驢騾駱駝及各種獵物)

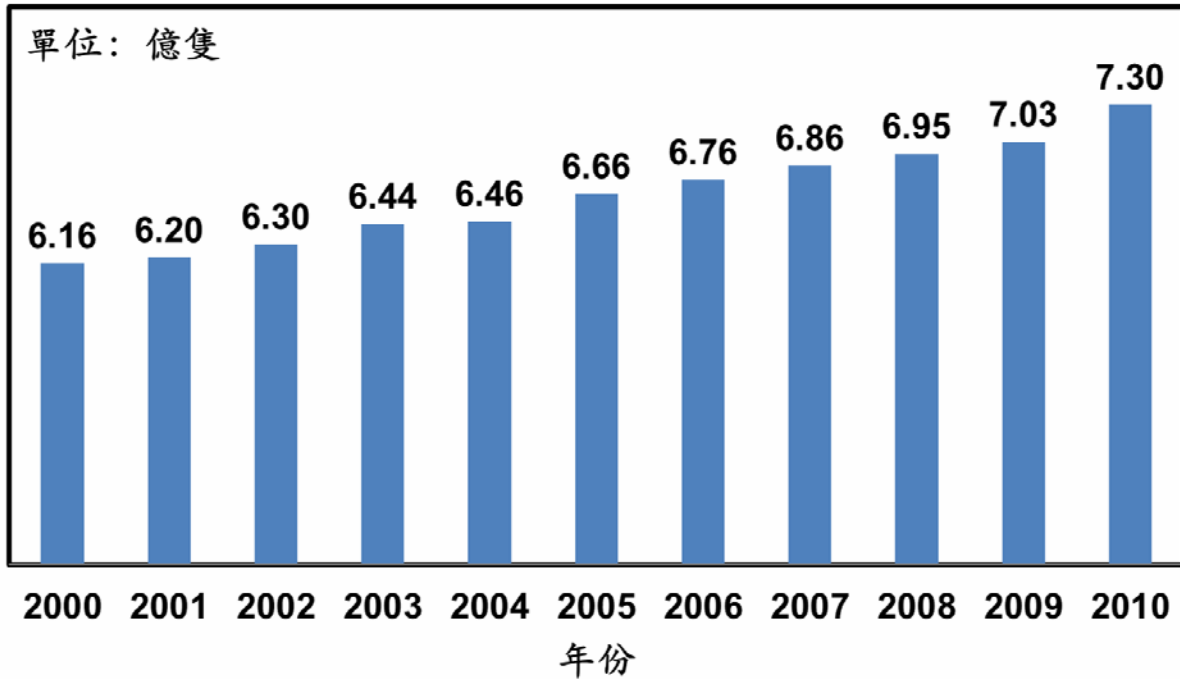


(數據來源：世界糧農組織網站數據庫，含237個國家/地區的數據)

2000-2010 世界產奶動物總量

圖 4

(為用於產奶的牛羊駱駝)

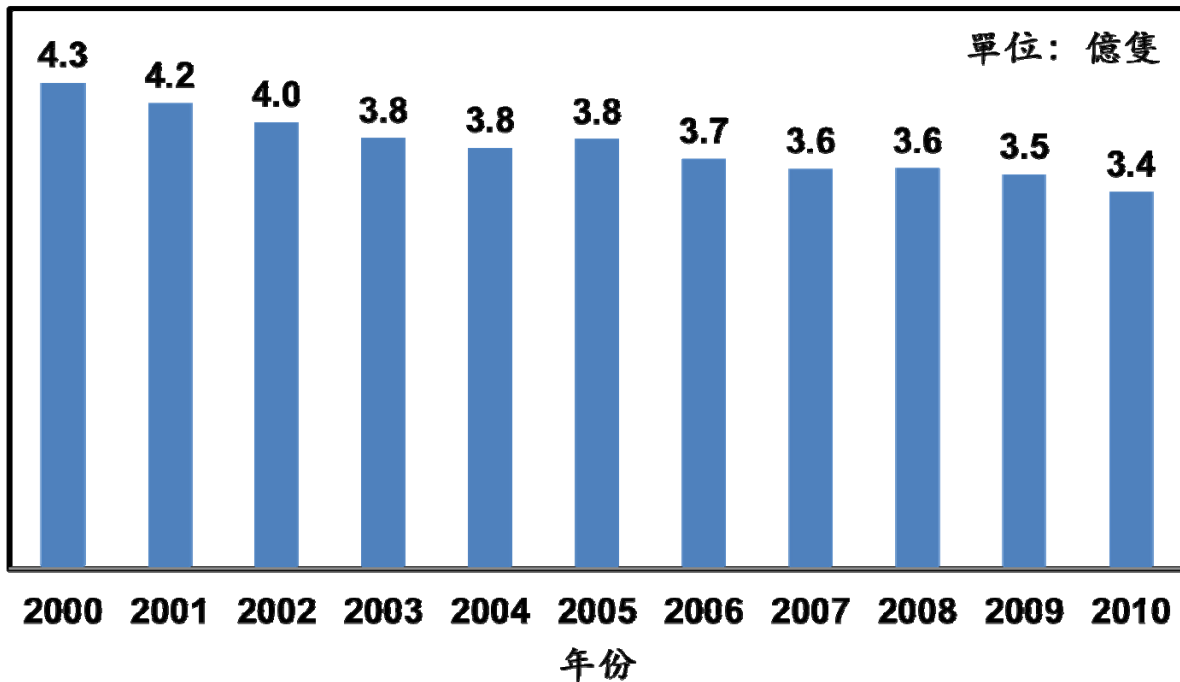


(數據來源：世界糧農組織網站數據庫，含237個國家/地區的數據)

2000-2010 世界產毛的羊總量

圖 5

(為用於產毛的羊)

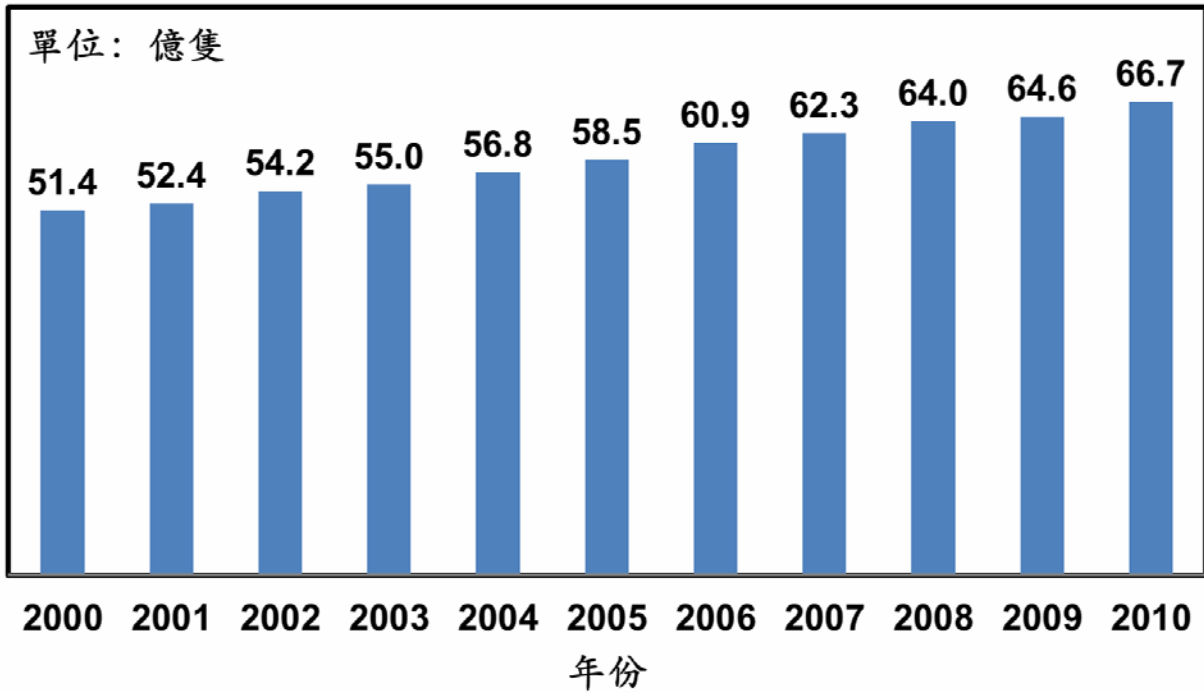


(數據來源：世界糧農組織網站數據庫，含237個國家/地區的數據)

2000-2010 世界生產蛋類總量

圖 6

(為雞蛋和各類鳥蛋)

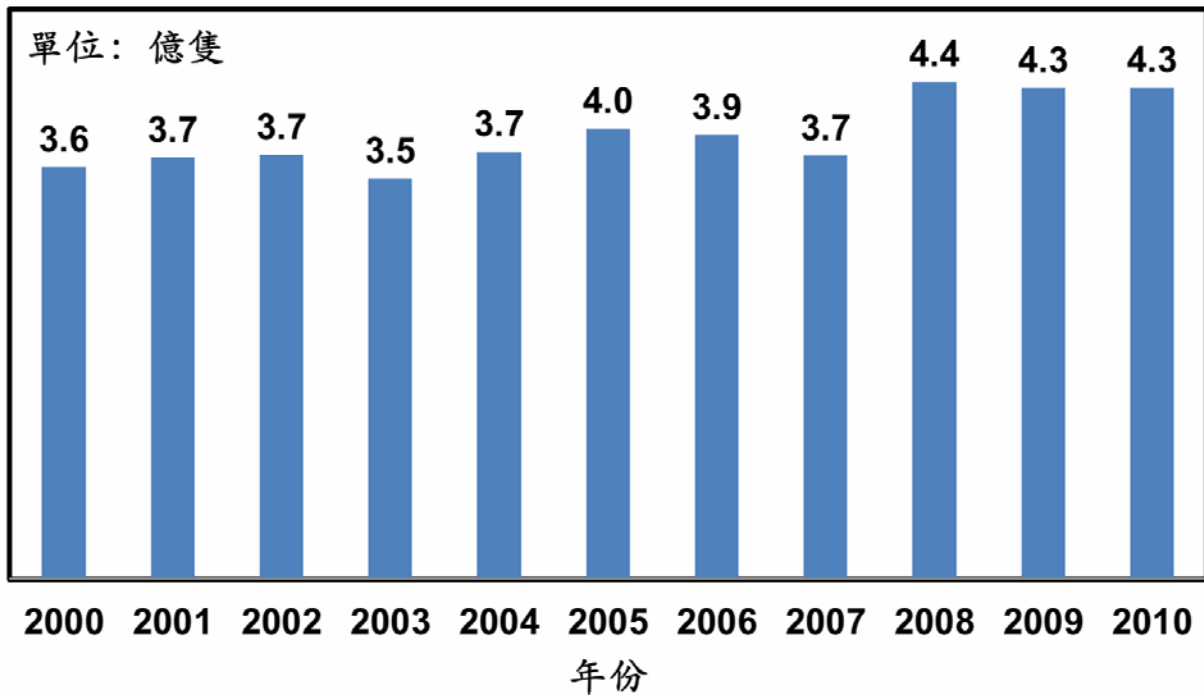


(數據來源：世界糧農組織網站數據庫，含237個國家/地區的數據)

2000-2010 世界蜜蜂總量

圖 7

(為用於產蜂蠟和蜂蜜的蜜蜂)



(數據來源：世界糧農組織網站數據庫，含237個國家/地區的數據)

Whole World in Year 2010	本欄(往下)所有數字(陸地大小型動物)全部引用UNFAO聯合國糧食及農業組織網上資料All the following figures in this column are collected from the website of the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) website http://faostat.fao.org/site/569/DesktopDefault.aspx?PageID=569#ancor Year 2010 figures obtained from UN FAO website (as shown in Attachment 1-The Food and Agriculture Organization of the United Nations)	2010年全年加總 Total number of animals killed in year 2010	除以365得到每天被殺數 Animals killed each single day (divided by 365)	2010年全球有68.68億利用此欄數據得到此欄, 2010年平均每人因食物所殺動物數 Year 2010, average number of animals killed for each person in this world or in long span(*75) (Based on U.S. Census Bureau population figures)	假設一個人活了75年中, 此人(此地球人)吃了: Average number of animals died for each person by using USDA formula-assume 75 years life
2010年全球 World+(Total)		Add up	Every day of 2010	2010 Average number for each person Mid Yr 2010 -World 2010年中 全球人口 6,868,528,206 (U.S. Census Bureau) 68.68億	Total for single person over 75 years
Bird meat, nes 鳥類	5千6百萬隻鳥 56,938,000		15萬隻鳥	0.008隻鳥	0.6隻鳥
Chicken meat 雞	5百53億3千2百萬隻雞 55,332,197,000		1億五千1百50萬隻雞	8隻雞	604隻雞
Duck meat 鴨	27億8百萬隻鴨 2,708,123,000		7百41萬隻鴨	0.3隻雞	29隻鴨
Goose and guinea fowl meat 鵝	6億3千9百萬隻鵝 639,484,000		1百75萬隻鵝	0.09隻鵝	6.9隻鵝
Meat of other rod 啮齒類如鼠	6千7百萬隻鼠 67,500,000		18萬隻鼠	0.009隻鼠	0.7隻鼠
Rabbit meat 兔	11億9千6百萬隻兔 1,196,182,000		3百27萬隻兔	0.17隻兔	13隻兔
Turkey meat 火雞	6億3千萬隻火雞 630,931,000		1百72萬隻火雞	0.09隻火雞	6.8隻火雞
Yr2010 Whole world-Total for the above Small land animals killed	2010年全球陸地小型動物被殺總數 60,631,355,000	全年殺606億陸地 地上小型動物 606.3 億動物 60,631,355,000	每天殺1億6千6百萬 隻陸地小型動物 166,113,301,37	2010年平均每一個人殺 8.8隻陸地小型動物 8.827415886	平均一個活了75年的地球人75年 共吃662隻陸地上小型動物 662.0561915

2010 年美國部份 報告 USA in Year 2010	(2010 年美國數據摘自聯合國糧食組織網站(見附件 1)) 本欄(往下)所有 USA 數字全部來自 UNFAO 網站 Year 2010 figures obtained from UN FAO website for USA (as shown in Attachment 1)	2010 年 USA 全年 加總(美國被殺 動物總數) Total number of animals killed in year 2010 in USA	2010 年,USA(美國) 每一天被殺(動物) 數(據) Animals killed each single day in USA (divided by 365)	2010 年,每一個美國人平 均吃掉:((食用的動物數 2010 Average number for each American American over 75 life span	假設此美國人活了 75 年, 則他一生吃掉(一個壽命 超過 75 歲的美國人,其一 生吃掉的動物總數) Total # for a single American over 75 life span
USA	<p>註 1: 不是只有美國人才吃動物的肉,此頁報告舉 USA (以美國)為例;但是世界上所有國家的個別(數據)資料皆可在 UNFAO (聯合國糧食組織)的網頁查詢;) 網上取得</p> <p>註 2: 每個國家皆有特別喜愛吃動物前習,這種習慣與該國資料而得;例如:有些國家會吃駱駝,而美國人則不吃;再如火雞,2010 年美國人平均吃掉 0.78 隻火雞,一生 75 年吃掉 59 隻火雞,但是與上一頁全球資料比較,2010 年平均每一個活 75 年的地球人吃掉 6.88 隻火雞。</p>		<p>美國人口統計局資料 2010 年中, USA (美國) 人口為 3 億 8 百多萬人 Mid Yr 2010 USA population - 308, 282, 000(U. S. Census Bureau)</p>		
Bird meat, nes Chicken meat 雞	87 億 9 千萬隻 雞 8,790,480,000		2 千 4 百萬隻雞 6 萬 4 千隻鴨	28.5 隻雞 0.07 隻鴨	2138 隻雞 5.7 隻鴨
Duck meat 鴨 Goose and guinea fowl meat	2 千 3 百萬隻 鴨 23,627,000				
Meat of other rod					
Rabbit meat Turkey meat 火雞	2 億 4 千 2 百萬隻 火雞 242,619,000		66 萬 4 千隻火雞	0.78 隻火雞	59 隻火雞
	註 3: 根據美國人道協會統計, 僅 只一頓感恩節晚上的火雞大餐, 全 美國就吃掉四千萬隻火雞				

Yr 2010 USA -Total for the above Small land animals killed	2010年USA(美國)陸上小型動物 被殺總數 9,056,726,000	全年殺90億5 千6百萬陸上小 型(動物) 9,056,726,000	每天殺2千4百 81萬陸上小型(動 物) 24,812,947.95	全年平均每一個美國人 殺29.3萬隻陸上小型動 物 29.37805645	平均一位活75年美國人一 生共吃掉2203隻陸上小型 動物 2203.354234
Year 2010 United States of America					
Buffalo meat					
Camel meat					
Cattle meat 牛	3千5百萬頭牛 35,330,800		9萬6千頭牛	0.1146頭牛	一生吃掉8.5頭牛
Game meat					
Goat meat					
Horse meat 馬	10萬匹馬 108,000		296匹馬	0.00035匹馬	0.02匹馬
Meat nes					
Meat of Asses					
Meat of Mules					
Meat Oth Camelids					
Pig meat 豬	1億1千萬頭豬 110,367,000		30萬頭豬	0.358頭豬	26頭豬
Sheep meat 羊	2百55萬頭(隻)羊 2,554,400		7千頭(隻)羊	0.0082頭(隻)羊	0.6頭(隻)羊
Yr 2010 USA-Total for above Large land animals killed	2010年USA(美國)陸上大型動物 被殺總數 148,360,200	全年殺1億4千 8百萬陸上大型 (動物) 148,360,200	每日殺40萬頭陸上 大型(動物) 406,466.30	2010年平均每一個美國 人殺0.48(頭)大型(動 物)0.481248338	平均一個活75年美國人一 生中共吃36頭大型動物 36.09362532
Yr 2010 USA -Total for the above Small & Large land animals killed	2010年USA(美國)陸上大型及小 型動物被殺總數 註4:美國是世界上活體動物和屠 殺後加工動物與淨出口大國,本頁 所示只是屠殺數字,所以真正被美 國人吃到腹中的數字應小於本頁 所顯數字	全年殺92億個 陸上大型(& 小型(動物) 9,205,086,200	每日殺2千5百萬 個陸上大型(&)小 型動物 25,219,414.25	2010年平均每一個美國 人殺約30隻陸上大小型 (大型&小型)動物 29.85930479	2239個大型及(&)小型動 物 2239.447859

<p>陸地動物打獵死亡部份：</p>	<p>美國動物基金會收集了美國政府魚及野生動物服務處資料及各洲的野生動物服務處資料顯示；美國獵人每年打死2億頭動物，也傷殘、恐嚇、造成遺孤了數百萬頭動物。每年的打獵死亡動物數字包括：4千2百萬鴿子，3千萬隻松鼠，2千8百萬隻鸚鵡，2千5百萬野兔，2千萬隻雉雞，1千4百萬隻野鴨，6百萬隻鹿以及數以千計的大雁、麋鹿、大角鹿、羚羊、天鵝、美洲豹、野火雞、狼、狐狸、土狼、山貓、野豬等。</p>	<p>9, 205, 086, 200(所以用上頁數字2010年USA陸地大型及小型屠殺數) + 200, 000, 000(打獵死亡數) = 9, 405, 086, 200</p>
<p>陸地動物非屠殺死亡部份：</p>	<p>網上資料(網址:www.farmusa.org)顯示2010年約有8億7千5百萬隻動物死於非屠殺原因，例如疾病纏身，受傷，飢餓，空氣不流通，折磨，兇暴，殘忍對待，運輸不當而死亡</p>	<p>9, 405, 086, 200 + 875, 000, 000 = 10, 280, 086, 200</p>
<p>陸地動物非屠殺死亡部份：</p>	<p>Yr2010USA-Total for the small&large land animals killed(including Hunted&killed and lingering deaths)2010年USA陸地動物死亡數(屠殺死亡數+打獵死亡數+非屠殺死亡數)</p>	<p>全年殺 102億 10, 280, 086, 200</p> <p>每日殺 此3數字皆從10, 280, 086, 200計算而得</p> <p>2千8百萬 28, 164, 620</p> <p>3拾3 33</p> <p>2千5百 2500</p>
<p>水族動物死亡生命頭數部份：</p>	<p>根據聯合國UNFAO報告：2009年全世界吃魚的消耗量又創新高。平均(全年)全球每一個人吃掉1.7公斤(37.4磅)重的魚，全世界漁獲及漁產品消耗重量已從2007年的1億4千萬噸升到2009年的1億4千5百萬噸。關於2010年資料，因為水族類的官方資料(UNFAO及USDA)皆是用重量為計算單位，故本報表從此處起開始，引用諾曼博士慷慨提供的數據(請見附表，允許使用信函)諾曼博士有個非常注重細節及微小事物的特殊計算方法來得到2010年USA吃掉魚類及甲殼類的生命頭數(值)(而非重量)。在此感謝諾曼博士。下面是他的背景介紹：他是美國紐約科技大學講師PETTA人道善待動物協會研究科學家，美國人道協會立法專家以及USPIRG美國公眾利益研究協會全球暖化組成員。</p>	<p>網上資料(網址: farmusa.org/statistics11.htm)顯示：雖然缺乏水族類動物每年被殺生命頭數的報告，但是諾曼博士卻有他獨到的，非常注重細節及微小事物的計算方法。據他的估計：2010年美國吃掉1.30億的有鱗魚類生命和404億的甲殼類生命，總共有534.81億水族生命頭數因美國人食用在2010年中死亡。</p>

	若用重量計算，根據UNFAO資料： 2010年全球人均吃掉17公斤魚來計算USA資料得到：	全年USA吃掉	每日USA吃掉	平均每個美國人吃掉	一生吃掉
		1167億公斤魚	3.19億公斤魚	17公斤魚	1275公斤魚
	Finishes killed for US in year 2010 2010年USA屠殺有鱗魚類生命頭數	130億	3千5百萬	42條魚	3150條魚
	Shellfishes killed for us in year 2010 2010年USA屠殺甲殼類生命頭數	405億	1.1億	131個甲殼動物	9825個甲殼類動物
共約：535億(53,481,000,000)					
	(重覆)2010年USA陸地動物總死亡數(屠殺死亡數+打獵死亡數+非屠殺死亡數)	102億隻動物 10,280,086,200	2千8百萬隻動物 28,164,620	33隻動物 33	2500隻動物 2500
	2010年USA完整的陸地動物加水族動物總屠殺數	10,280,086,200 + 53,481,000,000 = 63,761,086,200	每天殺 174,687,907	2010年美國每一人殺 206(隻)	一生75年殺 15475(隻)
		637億	1億7千4百萬		

<p>下面的報告部份 (魚及甲殼類), 因為目前不論官方或民間還不存在此一數據, 2010 年全球水族動物的總屠殺生命頭數 (不是重量資料) 所以只好採用估計的數字, 這個估計值是將諾曼博士計算的 2010 年美國水族屠殺數據 (魚及甲殼類) 而得到全球的估計值。決定乘以五倍而非 6 或 7 倍是一個不科學、隨意做的決定, 但是也不是毫無根據, 因為事實上美國人口雖然只占全球人口的 5%, 但是卻耗用全球 22% 的石化燃油, 排放了全球 24% 的二氧化碳廢氣, 耗用了全球 33% 的紙張和塑膠。</p>	<p>引用諾曼博士魚類 (&) 甲殼類 2010 年美國數據乘以五 (5) 倍</p>	<p>1 億 7 千 8 百萬</p>	<p>9.48</p>	<p>711</p>
<p>5*(Total of finfishes and Shellfishes died for food to feed Americans reported by Dr. Noam Mohr)</p>	<p>2022.7 億</p>	<p>5 億 5 千 4 百萬</p>	<p>29.45</p>	<p>2208</p>
<p>(來自第一頁數據) 2010 年全球陸地 (大型小型) 動物屠殺生命頭數</p>	<p>632.9 億 63,298,021,594</p>	<p>1 億 7 千 3 百萬 173,419,237.2</p>	<p>9.21 頭陸地動物 9.215660138</p>	<p>691 頭陸地動物 691.1745103</p>
<p>估計 2010 年全球陸地 + 水族動物的總屠殺生命頭數</p>	<p>632.9 億 + 2674 億 = 約 2010 年 全球屠殺 (約) 3307 億</p>	<p>每天殺 9 億 6 百萬條生命</p>	<p>48</p>	<p>3,610</p>

接下來總結這篇報告：這份報告絕對不夠好，它肯定遺漏太多東西，例如：

- 1、 動物，以及許多陸地野生動物) ……
- 2、 每年全球有數百萬的動物，因為各種目的 (如醫療、製藥、化妝品、商業、軍事……) 被拿來做實驗而犧牲。
- 3、 許多國家的人民喜歡吃魚子，例如亞洲人喜歡吃烏魚子，西方人喜歡吃魚子醬；另外有些國家的人喜吃懷孕的水族動物，例如帶蟹黃的母蟹。
- 4、 還有許多國家的人嗜吃極幼小的水族動物，例如東方人嗜吃小蝦米乾或是小銀魚乾 (等)。
- 5、 除了動物類，如果擴大範圍，再來看看昆蟲類的悲慘命運，聯合國 UNFAO (糧農組織) 資料統計，全球有 1462 種昆蟲可吃，例如螞蟻、蟋蟀、蚱蜢、蜂蛹、蠶蛹……試想想看看光是一個螞蟻窩或是一個蜂巢，裡面就必定有數以百或千計的生命活在其中，可悲的是，現在，在許多亞洲國家，作者 (作者) 親目睹當地的菜市場的蠶蛹 (各種油炸好的昆蟲來吃) 油炸好的各種昆蟲來吃；再以蠶絲產品為例 (必先燙死蠶繭中的蠶蛹才能取得可用的蠶絲)，一條男人領帶需殺死 110 個蠶蛹，一件婦女短 (袖) 衫需殺死 630 個蠶蛹，男人襯衫 900 個，一件日本婦女和服需殺 3000 個而一床床單則需殺 6000 個蠶蛹……

假設本報告能將以上數字都加入計算的話 (即使如此，也一定還是會遺漏很多)，那麼最後得到的答案，絕對會遠遠大過本報告數字不知多少倍。最後謹以二首佛偈做為全文總結：

尊貴的佛師教導我們：「得人身者如大地土，失人身者如大地上」

「千百年來碗裡羹，冤深似海恨難平，欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲」

阿彌陀佛！

報告結構及大綱摘要 (皆以‘隻’幾隻動物或幾條命為計算單位)

附表 1

1 頁是 2010 年全球陸地動物屠殺報告	全年殺	每天殺	平均每一位地球人殺	一地球人若活 75 年，一生殺
全球陸地小型動物屠殺數	606.3 億	1 億 6 千 6 百萬	8.8	662
全球陸地大型動物屠殺數	26.6 億	7 百 30 萬	0.38	29
2010 年全球陸地動物 (大型及小型) 屠殺數	632.9 億	1 億 7 千 3 百萬	9.21	691
2 頁是 2010 年 USA 陸地動物屠殺報告	全年殺	每天殺	平均每一位美國人殺	一美國人若活 75 年，一生殺
USA 陸地小型動物屠殺數	90 億 5 千 6 百萬	2 千 4 百 81 萬	29.37	2203
USA 陸地大型動物屠殺數	1 億 4 千 8 百萬	40 萬	0.48	36
2010 年 USA 陸地動物 (大型及小型) 屠殺數	92 億	2 千 5 百萬	30	2239
3 頁是 2010 年 USA 陸地動物 (大型及小型) 屠殺數+打獵死亡數+非屠殺死亡數+諾曼爾博士慷慨提供 2010 年 USA 水族動物 (魚類及甲殼類) 總屠殺生命頭數報告	2 億			
USA 打獵死亡數	8 億			
USA 陸地動物非屠殺死亡數	102 億			
2010 年 USA 陸地動物總死亡數 (屠殺+打獵+非屠殺)	2 千 8 百萬	33	2500	
諾曼爾博士提供 2010 年 USA 屠殺有鱈類生命頭數	130 億	42	3150	
2010 年 USA 屠殺甲殼類生命頭數	405 億	1.1 億	131	9825
2010 年 USA (陸地+水族) 動物總屠殺生命數	637 億	1 億 7 千 4 百萬	206	15475
4 頁是 2010 年全球 (陸地+水族) 動物的粗略估計總屠殺生命數報告	UNFAO 官方數據：			
2010 年全球陸地動物屠殺數	632.9 億	1 億 7 千 3 百萬	9.21	691
2010 年全球陸地動物 (大型及小型) 屠殺數	但是，2010 年全球水族動物被屠殺生命數 (不是重量資料)，目前，不論是官方或民間機構都不存在這種數據，因為水族動物的官方資料一般皆是用重量 (公斤，磅，噸) 來表達。因此，只好採用估計的數值。方法是將諾曼爾博士提供的“2010 年 USA 屠殺有鱈魚類及甲殼類生命數”乘以五倍而得。決定乘以五 (而不是乘以六或七) 是一個完全不科學，隨意做的決定。如果你現在在大學讀書，正準備寫一篇科學論文，也準備這麼做的話，那麼你就等著把‘遊你玩四年’變成五年了罷。因為你的教授肯定會把你給當掉。但是，如果你是為了一個有意義的目的：替那麼多 (多到，嚴重到每一年，殺掉 47 倍全人類總人口數)，但是又等法發出人聲來求救的悲慘動物們盡一絲心力的話。那麼，這麼做，確實是可以提供世人一個可深思的議題和一些可供參考的數據)。何況乘以五倍，也不能說它一點根據也沒有，因為美國人口雖然只佔全球人口的 5%，但是卻耗用全球 22% 的石化燃料，排放全球 24% 的二氧化碳廢氣以及耗用了全球 33% 的紙張和塑膠用品。現在開始計算。用上面 2010 年全球陸地動物數加在下面：			
5x (諾曼爾博士 2010 年 USA 屠殺有鱈魚類生命數)	651 億	1 億 7 千 8 百萬	9.48	711
5x (諾曼爾博士 2010 年 USA 屠殺甲殼類生命數)	2022.7 億	5 億 5 千 4 百萬	29.45	2208
2010 年全球世界陸地及水族動物總屠殺生命數估量值	3307 億	9 億 6 百萬條命	48 條命	3610 條命
2010 年全世界屠殺	2010 年全世界每天殺	2010 年全世界每一秒殺	2010 年平均每一秒地球人殺	以地球人活 75 年則一生屠殺

附錄三、健康的素食

人人都渴望擁有健康的身體和充沛的精力，很多人努力尋找各種保健方法，花許多錢購買各種保健品。其實，素食正是通向健康長壽的大道，而且，簡單、有效、經濟。



從古至今，由素食帶來長壽健康的人多不勝舉。近年來聞名世界的長壽之鄉——中國廣西巴馬，巴馬人飲食有度、粗茶淡飯、素食為主，那裡的百歲老人還能上山打柴、穿針引線，健康而長壽。

民國初，前五十二軍軍長抗日名將趙公武，其夫人趙陸蕭蓉居士，自幼長齋奉佛，雖身處富貴，仍堅持素食，因持齋念佛故，體泰神怡，不知老之將至。她五十九歲那年，看上去仍猶如花信年華之少女，去探望兒子時，她兒子的同學們還誤以為是他的未婚妻呢！可見日常三餐素食，令人血液保持鹼性，暢流無礙，身體清爽，精力充沛，不減青春少年，亦有極大關係。

是什麼讓素食給人們帶來長壽和健康的呢？原來，水果和蔬菜中孕育的生命力遠遠超過一般人的想像。植物類食物含蛋白質、脂肪、維生素、澱粉、纖維素、大量微量元素如鈣、鐵、鋅、鉀等。它們能為人類提供脂肪、鈣、澱粉、纖維素、維生素C、鐵、銅、鋅、





碘，例如黃豆製品、蔬果、紫菜等等。更有蔬果是可以保護心臟，例如杏仁、番茄。而紅薯、小麥草、胡蘿蔔等食物是可以幫助抗癌。胡蘿蔔、番茄、葡萄等可以為五官和五臟六腑補益，胡蘿蔔可以保護視力，番茄可降低心臟病和中風危險，葡萄能幫助身體對抗心血管疾病。在植物類食物當中，黃豆及豆製品是食物中各種營養成分最全面的。



現代的營養科學證明了素食中含有的營養素遠比肉食種類豐富，很多都有防治疾病的作用，有不少癌症和心血管病人因為全素食而康復。大部份肉類經我們身體消化後會產生酸性物質，而大部份植物經消化後產生的卻是鹼性物質。根據醫學報告，大多數癌症病人的體液呈酸性，而正常人的體液卻呈弱鹼性。素食更能幫助我們改善性情，養成平和的心態。

聽了這麼多素食的好處，也許您有試試的想法。可是，一旦想到「吃素」，我們想到的幾乎都是青菜加豆腐，簡直讓人大掉胃口。能不能又能吃素，又能滿足我們的口福呢？其實，這是完全可以的！以下的食譜可供參考：

土豆蔬菜麻香排

（作者：慈實 大廚上菜）

今天介紹這款「土豆蔬菜麻香餅」，將營養豐富的胡蘿蔔、大白菜、素獅子球末同土豆泥拌在一起，做出味道鮮美、香氣撲鼻、花樣獨特的土豆食品。



圖片來源：

http://www.jujubetree.com/chefs/UploadFiles_9599/200810/20081005094728212.jpg

原料：土豆，胡蘿蔔，大白菜，素獅子球，芝麻。

製作方法：

(1) 土豆洗淨，鍋子中放適量水，將土豆放進去，然後開始煮土豆。將土豆煮到完全熟軟，用筷子可以輕鬆叉入即可。土豆放入冷水浸泡，目的更容易去皮。土豆從冷水撈出剝皮，然後放在菜板上壓成泥備用。

(2) 胡蘿蔔洗淨，也同樣放入鍋中，加適量水煮熟。然後放在菜板上剝成細末備用。

(3) 大白菜洗淨，切成細絲備用。

(4) 素獅子球切成末待用。

(5) 將土豆泥、胡蘿蔔末、大白菜絲、素獅子球末調味加鹽、蘑菇精、胡椒粉拌勻，再加些澱粉一起拌勻。將混合物的餡料，然後捏成扁圓形成餅狀。土豆餅沾上白芝麻待用。



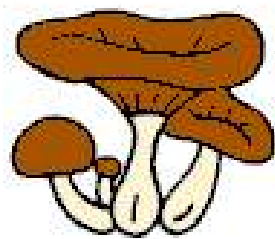
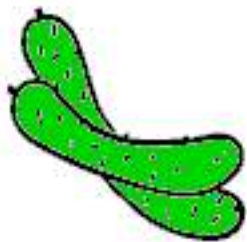
(6) 將做完的土豆餅，放入微波爐中，中高火加熱五分鐘（各家微波爐功力不一樣，原則上不要烤過了）取出。取平底鍋，鍋入放少許油，把土豆餅放入鍋內，二面煎至外表呈金黃色即可取出，用紙巾吸去多餘的油分。

(7) 用咖喱粉，燒成咖喱醬汁，倒入盤內。再飾以檸檬角、蕃茄片、西生菜配搭，最後放入芝麻土豆蔬菜餅，即可上桌。

看看這些菜，難道您不嘴饞嗎？放心開動！美味又健康！

如果您對素食與健康的關係，或者做美味健康的素食感興趣，不妨參閱以下的資料：

《新世紀飲食》約翰·羅彬斯、《中國健康調查報告》柯林·坎貝爾、《健康生活新開始》哈威·戴蒙德、《原來吃素最健康》彼得·布瓦西、《百歲醫生教我的生機健康法》松田麻美子、《回歸身的喜悅》雷久南、《這樣吃最健康》姜淑惠、《甲田式癌症防治法》甲田光雄、《兩個素食者的創意廚房》笨鳥與土豆泥、《兩千斤蘋果治好心臟病》





中華素食網 <http://www.chinavegan.com/>

中華素食協會 <http://www.zhsss365.cn/>

台灣素食網 <http://www.vegefoods.com.tw/>

素食生活網 <http://www.vegelife.com.tw/>

台灣素食營養學會 <http://www.twvns.org/>

香港素食會 <http://www.vegsochk.org/>

香港素食資訊網 <http://www.v-win.com.hk/>

香港素食會 廚藝觀摩 <http://www.veg.org.hk/recipes/>

國際素食聯盟 <http://www.ivu.org/>



參考資料



維基百科 李清雲 <http://zh.wikipedia.org/zh-cn/%E6%9D%8E%E6%B8%85%E4%BA%91>



百度百科 李清雲 <http://baike.baidu.com/view/1356090.htm>

《世界長壽之鄉廣西巴馬 百歲老人能砍柴》，中國新聞網，中新社巴馬 2007年9月21日電，<http://www.chinanews.com/sh/news/2007/09-22/1033299.shtml>

《巴馬長壽老人長壽的因素》，巴馬旅遊網，二〇一一年八月八日
<http://www.bmlyw.com/Tourism/news/2011/0808/1849.html>

《保護心臟的35種果蔬》，中華素食網引自新加坡《聯合早報》，作者林弘諭
<http://www.chinavegan.com/2011/11/201111219362189>

《瞭解17種素食「真相」巧吃越素越健康！》，中華素食網
<http://www.chinavegan.com/2012/01/2012012822273920.htm>

《美國《三藩市晚報》：「器官果蔬」吃啥補啥》，中華素食網
<http://www.chinavegan.com/2011/11/2011110912274364.htm>





看著同伴的死,訴說著什麼!



海豹寶寶看見家人被屠殺,流下眼淚!



看著同伴的死，訴說著什麼！
海豹寶寶看見家人被屠殺，流
下眼淚！



看似華麗的皮草背後，
盡是血腥慘痛的悲嚎！

參考書目

中文主要參考書目——

- 一、《和平倫理與非暴力》(菲力普·屋倫先生(OAM))光盤
- 二、《四書讀本》、《論語》 三民書局
- 三、《動物解放》 彼得·辛格 關懷生命協會
- 四、《向肉食說NO》 聖海 世界知識出版社
- 五、《中國健康調查報告》 T·柯林·坎貝爾博士 吉林文史出版社
- 六、《世界觀察》(World Watch Magazine)
- 七、《大英百科全書二〇〇七》
- 八、《為什麼不能吃它們》
- 九、《念力的秘密》 釋放你的內在力量 等等

英文參考資料——

1. IPCC, Fourth Assessment Report (2007)

1、Julie Denslow and Christine Padoch, *People of the Tropical Rainforest*. Berkeley: University of California Press, 1988, 169. 等等

網絡內容

- 一、阿難問事佛吉凶經簡註易解 www.antb.tw/pdf/ch08-03-01.pdf
- 二、中華萬姓先祖紀念堂開幕典禮致詞 檔名：25-146-0001 <http://ft.antb.tw/>
- 三、中國古代的「天人合一」思想 張世英
<http://theory.people.com.cn/BIG5/49157/49164/5552887.html>
- 四、觸怒五百年樹神 http://tnews.cc/022/newscon1_16545.htm
- 五、中華文化與和諧社會 劉余莉教授 <http://ft.antb.tw/>
- 六、《安士全書》白話版 <http://www.tai Shang9.com/zlk/asqs/775.html>
- 七、影響世界的素食名人名言 http://www.360doc.com/content/10/0803/11/1260010_43332128.shtml
- 八、不得不面對的真相 http://www.360doc.com/content/09/1214/15/599810_11099708.shtml
- 九、羅爾斯頓的生態倫理思想研究 劉維秀 <http://www.docin.com/p-121690459.html>

- 十、《現代啟示錄 英年早逝的背後》二〇〇五年匯總
<http://www.fosss.org/YinGuo/YingNianZaoShi/Index.html>
- 十一、人民網網站 <http://www.people.com.cn/GB/huanbao/1075/2089214.html>
- 十二、《走進動物的死亡驛站》，作者楊婷婷，南風窗，二〇〇三年二十三期
<http://news.sina.com.cn/c/2003-12-25/11241429390s.shtml>
- 十三、《口福 殘忍的口福！——成都動物慘遭虐待現狀調查》，華西都市報，二〇〇四年九月五日
<http://www.wccdai.ly.com.cn/2004/09/05/20040905540344803859.htm>
- 十四、《拯救取膽月熊：「誰給我們一個天堂？」》，上海壹周，二〇〇九年五月二十六日
<http://www.weeklysh.com/News/ArticleShow.aspx?ArticleID=1185>
- 十五、《全球最駭人聽聞十大菜：生食猴腦》，新浪旅遊，二〇〇八年十月二十三日
<http://travel.sina.com.cn/food/2008-10-23/102931652.shtml>
- 十六、《難以置信的殘忍 人類是這樣獲取魚翅的》，環球時報-環球網(北京)，二〇一〇年七月二十九日
<http://travel.163.com/10/0729/07/6C09AF0K00063KE8.html>
- 十七、《中國消費者或決定加拿大海豹命運》，作者楊曉紅，南方都市報，二〇一一年三月三十一日
<http://nf.nfdaily.cn/epaper/nfds/content/20110331/Article1A22002FM.htm>

十八、《廣東雷州紀家鎮每年上百萬候鳥遭捕殺》南方日報，二〇〇九年十月二十三日
<http://news.sina.com.cn/c/2009-10-23/110418893312.shtml>

十九、《各種鳥類新化遭截殺 賣鳥人：一晚能打一噸以上》，華聲線上—湖南日報，二〇一〇年十月八日
<http://hunan.voc.com.cn/article/201010/2010100809383746639901.html>

二十、光明網：<http://news.sina.com.cn/c/2003-12-25/11241429390s.shtml>

二十一、亞太善待動物組織網站

<http://action.petasiapacific.com/eacampaign/clientcampaign.do?ea.client.id=110&ea.campaign.id=5836>

二十二、《血腥的時尚——殘酷的皮草時代》，作者

[mickeyhttp://wenku.baidu.com/view/f3e49408bala8114431d933.html](http://wenku.baidu.com/view/f3e49408bala8114431d933.html)

二十三、《羊毛、絲綢、皮革、羽絨服有什麼問題？》，中華素食網引自國際素食協會，二〇一一年五月九日
<http://www.chinavegan.com/2011/05/2011050812531040.htm>

二十四、《每週品質報告之記者調查：肉牛變「水」牛》，中國中央電視台，二〇〇三年九月十四日
<http://www.cctv.com/health/20030914/100388.shtml>

二十五、台灣教育部生命教育學習網：<http://life.edu.tw/data/plan/091/H54400-0000004/>

二十六、段曉冬：《改革農業，宣導素食和限制化石燃料應是最優先環保議題》，二〇一〇年六月三日
<http://cn.reuters.com/article/CNEnvNews/idCNCHINA-2418520100603>

- 二十七、國際在線：《經濟學人》：保護地球之肺
<http://big5.cri.cn/gate/big5/gb.cri.cn/27824/2010/09/25/2805s3002227.htm>
- 二十七、John Robbins, *Diet for a New America, How Your Food Choices Affect Your Health, Happiness and the Future of Life on Earth.* Tiburon: H. J. Kramer, 1987, 摘錄自 <http://whitt.ca/soapbox/vegetarian.html>.
- 二十八、Julie Denslow and Christine Padoch, *People of the Tropical Rainforest.* Berkeley: University of California Press, 1988, 169.
- 二十九、黃堃：〈英國從「霧都劫難」到高標準監測PM2.5的歷程〉，《新華新聞》，2012年1月11日
http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/tech/2012-01/11/c_122570611.htm
- 三十、大洋網·廣州日報：〈全球過半大河「喊渴」 警惕未來「水戰爭」〉
<http://env.people.com.cn/BIG5/46856/50510/4199473.html>
- 三十一、寸草心：保育水源 <http://www.cuncaoxin.org/j-2010gz1-1.html>
- 三十二、聯合國糧農組織：《世界糧食不安全狀況 2011》，
<http://www.fao.org/docrep/014/i2330c/i2330c00.htm>
- 三十三、樂施會無窮校園 <http://www.cyberschool.oxfam.org.hk/articles.php?id=86&page=10>
- 三十四、段曉冬：《改革農業、宣導素食和限制化石燃料應是最優先環保議題》，二〇一〇年六月三日
<http://cn.reuters.com/article/CNEnvNews/idCNCHINA-2418520100603>

- 三十五、行政院農業委員會苗栗區農業改良場：蜜蜂授粉簡介
http://mdares.coa.gov.tw/files/web_articles_files/mdares/895/124.pdf
- 三十六、生物多樣性的重要性——（楊冠政／臺灣師範大學生物系教授）
<http://mail.dali.tcc.edu.tw/~geo/seminar/biodiversity.htm>
- 三十七、臺灣國家公園：《為什麼生物多樣性很重要？》
http://np.cpami.gov.tw/youth/index.php?option=com_content&view=article&id=2754&Itemid=106
- 三十八、台灣環境資訊中心：<http://e-info.org.tw/node/39175>
- 三十九、世界自然（香港）基金會瀕危物種（一）
http://resources.edb.gov.hk/nature/com01/student/info/pdf_chi/C_FS11_1.PDF
- 四十、台灣環境資訊協：《2008 國際回顧：各國保育不力 全球瀕危物種持續增加》
<http://e-info.org.tw/node/39175>
- 四十一、EurekAlert: *Study: Vegan diets healthier for planet, people than meat diets*,
University of Chicago, release date: 13-4-2006
http://www.eurekalert.org/pub_releases/2006-04/uoc-svd041306.php
- 四十二、The Daily Star: “*Water Scarcity and Conflict: A Bangladesh perspective*”, 2011
<http://www.thedailystar.net/forum/2011/june/water.htm>
- 四十三、Gidon Eshel and Pamela A. Martin, “Diet, Energy, and Global Warming”, (飲食、能源與

- 全球暖化), Earth Interactions, Vol 10 (2006), paper No. 9.
- 四十四 · <http://pge.uchicago.edu/workshop/documents/martinl.pdf>
- 四十五 · Does Being a Vegetarian Really Save Animals?
- 四十六 · <http://www.veganoutreach.org/articles/saveanimals.html>
- 四十七 · <http://www.enn.com/pollution/article/34572/print>
- 四十八 · <http://mail.dali.tcc.edu.tw/~geo/seminar/biodiversity.htm>
- 四十九 · http://www.360doc.com/content/11/0227/14/5503712_96579285.shtml
- 五十 · <http://mall.cnki.net/magazine/Article/NFCZ200323011.htm>
- 五十一 · <http://www.un.org/chinese/News/fullstorynews.asp?newsID=6874>
- 五十二 · <http://www.savetheplanet.org.cn>
- 五十三 · <http://www.amtfweb.org/costeffect/eatki11snake.htm> 禁禁



歡迎翻印流通 功德無量

如發現本書有任何錯漏缺欠等字詞文句，請把訊息傳至郵箱
amtbhk1@budaedu.org.hk。感恩大家！