



东林文库

如是因果

——
幸福人生的密码

庐山东林寺 恭印

南无阿弥陀佛



目 录

富贵人生

一个知识分子对生命真相的苦苦探索	2
《了凡四训》：一个改变命运的真实故事	6
舍得为富贵之本	8
富贵的正因和助缘	10
培植福德的十种方法	12
惜福与戒贪	17
种善因的种种方法	18
心念改变命运	21

行持孝道

孝心开，百善有	25
亲爱的孩子，我们正慢慢老去	26
保父心切，感动悍匪	27
改变命运从孝养父母开始	28
父母是堂上的活佛	29
让爱生爱——婆媳关系启示录	32

善心乐果

行善才能得福报	34
拾金不昧感召福报	35
1976年唐山大地震中的奇迹	38
鸟雀知恩图报	39
老鼠舍身报恩人	40



放生海龟，儿子得救·····	45
改过行善是通往幸福的道路·····	47

杀生吃肉果报

捕鱼杀生的果报·····	61
念咒语捕甲鱼 种因得果真实不昧·····	63
捕捉贩卖动物遭殃灾·····	66
赚不义之财的恶报·····	67
卖肉男子杀人后自杀·····	68
杀业感召乞丐命·····	69
“我再也不要做凶手了！”·····	71
钓鱼的因果报应·····	72
施以大悲水，病树繁花开·····	74

肉食真相

吃肉无异于吃毒·····	79
美味炸鸡、炸鸭的背后·····	85
农村养殖户告诉你：吃肉等于慢性自杀·····	86
饲料销售员告诉你猪肉的秘密·····	87
是美味还是毒药——带你了解水产品真相·····	89
我们吃了多少死鸡死猪肉？·····	91
中医博士看清肉食真相不敢再吃肉·····	92

素食益处

拒绝癌症从餐桌下手·····	97
素食对人体健康的巨大利益·····	100
一起吃素拯救地球·····	102
健康长寿的罕萨族·····	104
怎样吃素才健康·····	105

印光大师的饮食建议·····	107
非药而愈的饮食原则·····	109
一个女孩吃素后的身心变化·····	119
素食之旅第一站——杭州·····	120
素食不够营养？且听中医如何说·····	123
因为各种原因吃素的明星们·····	126

力戒邪淫

古人说的“下流”，你明白它的意思吗？·····	129
精血的来源及驳斥“手淫无害论”·····	131
古代宣扬色情受报例证·····	133
当代传播邪淫受报案例·····	135
糖尿病与男女关系混乱·····	136
中风与纵欲·····	139
邪淫对人运势的重大影响·····	144
同业相感——母亲邪淫祸及子女·····	146
一夜风流，换来一生痛苦！·····	149
女人为什么不宜穿着暴露·····	151
力戒邪淫可得善报·····	156
改变内因，发露忏悔·····	161
忏悔得安乐，念佛修正法·····	164
身心健康的方法·····	168
欲海回狂·法戒录·总劝·····	171
《不可录》重刻序·····	171

切勿堕胎

堕胎等于杀人·····	174
堕胎危害知多少·····	175
无痛人流：当资本遇上技术·····	178
迟到的忏悔——一个妇产科医生的现世因果实录·····	181



堕胎宝宝给妈妈的一封信·····	185
一个女留学生的海外堕胎经历·····	188
保胎：善的选择终得善报·····	191
亲爱的孩子，妈妈绝不放弃你！·····	193
婚前同居与堕胎的苦果·····	197
女大学生自述：婚前同居堕胎灾难连连·····	199
从刘金敏堕胎说起·····	202
堕胎罹恶疾，念佛获安康·····	206
蒙佛加持，重获新生·····	211
劝人堕胎的报应·····	216
严禁堕胎·····	218
观世音菩萨护佑胎儿故事二则·····	219
呼吁立法保护胎儿·····	221
高僧大德谈堕胎·····	224
为被堕胎的生命做功德回向·····	231

放生的功德利益

放生问答·····	235
放生注意事项·····	249
杜绝不如法放生·····	251
十八种不用花钱的放生方法·····	253
放生：哪怕只能救护一个生命，也是有意义的·····	259
日常生活中怎样护生·····	266
莲池大师《戒杀文》白话版·····	267
几个阻挠放生的邪见·····	269
坚持如法放生，命运真能改变！·····	271

烟、酒、赌博、网瘾的危害

吸烟的危害超过想象·····	276
推荐几种戒烟方法·····	279

饮酒有种种过失·····	283
饮酒悲剧·····	286
一个东北大汉的戒酒经验·····	288
如何戒酒·····	290
劝诫网络游戏·····	292
一位网络游戏设计师的消殒·····	294
赌博的危害·····	298

敬惜文字

普劝敬惜字纸及尊敬经书说·····	302
仓颉造字的故事·····	304
褻渎佛典，家败人亡·····	305
敬惜字纸，从小做起·····	305
开智慧方法：敬惜字纸，爱惜文字·····	307
敬惜的方法·····	308

回归极乐

净土法门如何修持·····	311
念佛之外日常念诵内容·····	313
恭敬至诚，获得佛法真实利益·····	316
附 随缘放生简略仪轨·····	317

富贵人生

世间人大都希望拥有资财富足的人生。财富包括外在有形的物质财富与内在无形的精神财富。外在的物质财富，如金钱、房产、汽车，对现世的生活固然非常重要；但是，发掘内在的精神财富，如慈悲、爱心、智慧等才是人生真正可以依赖的无价之宝，才能滋养、丰富心灵，才能收获真正的富贵人生。



一个知识分子对生命真相的苦苦探索

认识生命的真相，是人类有文明以来一直都在致力探索的。在我们传承了几千年的传统文化里面，有着大量探索生命意义、阐述生命教育的内容，譬如如何做人，如何形成圆满的人格：从格物致知乃至齐家治国平天下，从内“明明德”至外“亲民”，从修身至“止于至善”；又如敬畏因果：儒家经典及二十四史多有讲到因果道理及因果故事，佛教经典更是完善地、系统地诠释了三世因果、六道轮回的生命真相。若我们能正确地认识并真诚地接受这些文化精髓，必然会对我们的一生产生深远的影响。下面简单说一说我作为一个知识分子，是如何相信生死轮回的。

我最早接触佛教时，看到讲述生死轮回之事，是不信的。我曾经前前后后、断断续续花了十年左右的时间，重点关注三个领域，看了很多书，绕了一大圈，才确信有生死轮回的存在。

第一个领域就是濒死体验，典型代表就是Raymond Moody（雷蒙德·穆迪）写的*Life after life*（中文版名叫《死后的世界：生命不息》），证明濒死者的神识是会与肉体分离的，很多人都有这个体验，最近研究显示有10%的人有这种体验，高于先前澳大利亚研究的8%和德国研究的4%。香港警察钟灼辉在《我死过，所以知道怎么活》中也对他的11分钟的濒死体验作了深度报告。

第二个领域就是催眠，它本来是一种心理治疗手段，或者是破案侦查手段。很多人发现通过催眠能回到前世，能解决很多前世留下的阴影所造成的现世的心理疾病。典型的代表就是Brian L. Weiss（布莱恩·魏斯）医生写了一本书*Many Lives Many Masters*（最新中文版名叫《前世今生：生命轮回的启示》）。

第三个领域就是前世记忆，这类案例在全世界广泛存在。其中一个典型代表，就是Ian Stevenson（伊安·史蒂文森）博士的调查研究，他在美国弗吉尼亚大学任职期间，花了40年的时间，调查了3000多个案例，非常严谨地挑了20个案例，写了一本书名叫*Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*，中文书名叫《二十案例示轮

回》。这本书的内容没有正式翻译成中文，但书中的某些案例在互联网上能找到。还有一本书叫《生命的真相》，这本书里面列举了很多轮回转世的例子，也引用了前书的一部分案例。其中引用的一个例子我记忆深刻，是讲一个人投胎变成蛇，后来又投胎变成人的记录。一般轮回变成动物的案例，因动物不能说话，没法去调查核实，只有再投生成人，才好去调查。这个案例很特别，这个人死后投胎变成了一条蛇，回到他以前的家里时，被他祖母打死了。他后来又投胎，反复了好几次，最后投胎成人的时候，他都清晰记得前面这些转世经历。李常珍也写过一本书《坪阳再生人——100个侗族转世访谈案例》（繁体版）。

我从这些案例中得到启发，人生的确有生死轮回存在。我曾经把这些书借给我以前的一个同事看。同事本来是一个坚定的断灭论者，认为人死如灯灭，人一死什么也没有了。但是他很爱学习，逻辑思维能力很强，他全部看完了之后就告诉我：“我现在真的相信是有轮回的！”

我在探求生命真相之初，除了阅读上面提到的国外学者写的著作外，还重点对中国传统文化精髓的一些著述进行了阅读与学习，这对我进一步深入了解生命真相，对佛法生起决定和清净的信心，是有很大帮助和促进作用的。这些体现中国传统文化精髓的善书有很多，这里介绍几本最经典的书：（1）《了凡四训》：讲述了如何通过修行改变命运的道理；（2）《寿康宝鉴》：告诉世人怎样获得长寿和健康，怎样培养福德智慧俱足的子女；（3）《安士全书》：包括《文昌帝君阴骘文广义节录》《万善先资》《欲海回狂》《西归直指》四部，汇集了许多历史故事，较为深刻地诠释了中国儒、释、道三教文化，尤其是因果思想，能启迪人的智慧，净化人的心灵，激发人的善心。其中《西归直指》这一篇，尤其能直接引导我们进入佛法正道修行的大门，进入最契合我们这个时代众生根机、又最究竟圆满的一佛乘，从而开始了解并体验这些生命的真相。其实，佛法所讲的，都是宇宙和生命的真相，都是真理。我本人花了很多时间，走了一些弯路，才真正地认识到这一点。生死轮回和三世因果，既是宇宙生命的真相，也是佛教信仰的基石，对这些基础



不能深信的话，就很难更深入地修学佛法了。

佛法的修学次第是“信、解、行、证”。“佛法大海，信为能入，智为能度”，修学佛法首先是建立信心，从信心入手，没有信心，入了宝山也只能空手而归。建议可以先看看一行禅师著的《佛陀传》，对作为历史人物的佛陀的一生，以及他慈悲、忍辱、宽容、无所不知的智慧和高尚的人格有一个感性的认识，也可以再拓展阅读，多了解佛的功德。

佛陀具有一切智慧，无所不知，略举几例来说明。先从宏观方面来说，佛在二千五百年前，在《华严经》中就提出了宇宙和世界的概念，说到有三千大千世界，世界重重无尽。佛陀讲三千大千世界，指的是：一个太阳系是一个小世界；一千个小世界，组成一个小千世界；一千个小千世界谓之一个中千世界；一千个中千世界谓之一个大千世界。无量数的大千世界构成普照十方炽然宝光明世界种，无量数的世界种构成华藏庄严世界海。再接下去，佛陀讲了，若以华藏庄严世界海为中心，在它的八方上下可以标出十个世界海，它们都与华藏世界海相等，并且指出“广说者不可穷尽”。像这样的世界海也是无量无边的。几千年来，人们对宇宙的认识，是逐渐深入的。例如，最早人们都认为我们所居住的地球是宇宙的中心；直到大约五百年前，哥白尼才提出了日心说，当时还遭到了严厉的批判和打压；对银河系和星系的认识，也是近四百多年以来的事情。

再从微观方面来说，佛在世时，距今有二千五百多年，当时没有显微镜，但“佛观一碗水，八万四千虫”，因此根据佛制定戒律，不许杀生，规定出家人喝水一定要先过滤才能喝。现在科学揭示，水中有很多细菌等微生物。又比如，佛在《治禅病秘要法》《正法念处经》等经书中说，人身是一个虫窠，人体内的虫有约八十种。今日科学也发现人体内的寄生虫有数十种之多。再比如，佛在《修行道地经》《佛说胞胎经》中所述胎儿在母体中发育的经过，与现代医学的发现惊人地吻合，可佛世时并没有B超等手段。

现代物理学和天文学的一些前沿研究，与佛经中的描述也有许多相似之处。如物理学中关于量子纠缠、薛定谔的猫、双缝干涉实

验、波函数、平行世界、多重宇宙等，都可以用佛法的基本教理来诠释，而且从佛法教理上来说，这些现象本来就是这样的。朱清时院士也曾写过一篇文章《物理学步入禅境：缘起性空》，有兴趣的读者可以自行查阅。

以上所举只是冰山一角，不能详尽佛的所有智慧。这里有必要强调一句，佛经中所说的，实在是真实不虚的。

《金刚经》中说：“如来是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者。”佛制定的戒律中，不妄语为五戒之一，佛岂能自己讲不真实的话？世间的人说话做事，大多不是为名就是为利。佛讲经说法，不是为了名和利，唯一的目的是演说宇宙和生命的真相，让人离苦得乐。当我们相信佛具有高尚的人格、无边的智慧和无尽的慈悲，然后因人起信，仰信佛言，相信佛所讲的法，依法修行，终必证果。如果对佛所说我们还要怀疑，怀疑因果轮回这些基本的真理，要自己搞明白了才可相信，并进一步修行，怎奈人生时间有限，可能还没等到我们弄明白，自己就一命呜呼，又继续随业力轮回去了，可不哀哉？这就像我们治病，我们相信一个人品可靠技术高超的高明医生，按他所开的方子吃药，病就好了。如果我们一定要弄清楚每一种药的药性，走什么经络，何以能治病，然后才肯吃药，可能没等我们弄明白这些原理，就病死了，岂不冤枉！

前面提到佛法中契理又契机、简易又直捷、最适合现代人修学的法门，就是净土法门。作为净土法门修学与实践的集大成者印光大师，其著作《印光法师文钞》非常适合大家学习，初学者可以从《印光法师嘉言录》《印光法师文钞菁华录》等入手。而由浅入深、从低到高的修行次第，则莫若“净业三福”，其中，第一福是求得世间福德，第二福和第三福，就包括如何修学净土一法，就走上了认识生命真相、实现自我解脱之路了。生命的真相是极为深邃广博的，前面的文字限于篇幅，只做了浅显的引导。希望见者闻者，都能相信三世因果、六道轮回之理，进一步能接触佛法所讲的道理，并积极地去实践，去真正地改造自己，去发掘生命真相，实现人生的最大价值。



《了凡四训》：一个改变命运的真实故事

印光大师讲：“世出世间之理，不出心性二字。世出世间之事，不出因果二字。”又言：“当今之世，若不提倡因果报应，虽圣贤佛菩萨同出于世，亦无可如何。”要想天下太平，必须从因果入手，哪怕是诸佛圣人出世，离开因果教育，也没法改变这个世界。

每个人的命运都由因果规律支配，即是由自己往昔以及今生所造的业力决定的。这一世已经成熟的果报，似乎很难改变，但真诚地去改恶修善，还是可以改变自己的命运的。新造的善恶业，会在现世或未来世成熟。要想改变自己今生以及未来的命运，就得依真实道理修行。简单来说，就必须断恶修善。种善因得乐果，种恶因得苦果。功不唐捐，您的任何付出都不会白费，就像古人讲的那样：“人为善，福虽未至，祸已远离；人为恶，祸虽未至，福已远离。”因果通于三世，行善止恶的果报往往要到下一世才体现出来。但是如果今生发心猛利、善行利益的众生非常多，那么这一世的命运也能够得到大的改变。建议大家有空看一看《了凡四训》，就会明白这个道理。

《了凡四训》是非常好的一本书，记录的是一个真实的因果故事，与《曾国藩家书》并称为“一书一训”。《了凡四训》的作者袁黄先生年幼丧父，依母命学医。后来遇到一个姓孔的算命先生，孔先生把袁黄先生这一辈子的运数都做了推算，包括历次考试的名次、官职的大小、俸禄的多少、子嗣情况、个人寿命等。当时孔先生算他寿命只有五十三岁，没有子女，科举成绩最高到贡生。科举时代，挑选府、州、县生员（秀才）中成绩或资格优异者，升入京师的国子监读书，称为贡生。贡生是位于廪生之上、举人之下的一个身份。袁先生把这些都一一记录了下来。袁黄本已辍学在家，孔先生说他是仕途中人，应该去参加科举考试，他母亲也同意他继续读书。后来二十多年发生的事情，都一一应验了孔先生所算。这期间他虽然不断努力，中间有一些曲折，本来以为命运的轨迹跟原先

算的不一样了，最后折腾来折腾去还是鬼使神差地跟算定的一模一样。因此他也心灰意冷了，认为人的命运是不可改变的。

直到算命后的第二十二年，他在南京栖霞山拜访云谷禅师，云谷禅师给他讲了修行改变命运的道理，他依照认真行持，命运才开始改变。他们的见面很有意思，云谷禅师给了他一个蒲团，他跟云谷禅师对坐了三天三夜，没起一个念头。云谷禅师是修行成就者，有他心通，知道他没起一个念头，就故意问他是怎么做到的。袁黄先生说：“唉，我这一辈子都被别人算定了，没什么好想的，所以能不起念头。”云谷禅师笑着说：“我本来以为你是个英雄豪杰，没想到你只是一个凡夫。”所谓的英雄豪杰，就是指修行的人，能征服自己，改变自己的命运。云谷禅师就跟他讲修行的道理，说：“一切福田，不离方寸，从心而觅，感无不通。”方寸就是指心，所有的福田都要从心里面去求，不是向外求。然后还告诉他用功过格来记录善恶之行，并教他持“准提咒”，以期所求的事能如愿应验。

袁黄从此就改名为“了凡”，意思是要改变、了结凡夫的命运。袁了凡先生就开始依云谷禅师所教修行，命运果然得以改变。后来他考上了进士，有两个孩子，大儿子叫天启，小儿子叫天赐，袁黄本人活了七十四岁才去世。了凡先生六十九岁时，他的小儿子天赐屡次考功名考不上，回家后埋怨考官糊涂。了凡先生就鼓励他再考。小儿子天赐说：“是我命运不济！（考官）错以良驹为驽马，遇上这种糊涂虫做考官。”了凡先生为了教育后代，就开始著《诫子文》，就是《了凡四训》这四篇家训。了凡先生本来是想通过他这一生传奇的经历，来劝诫子孙后代，教导他们如何安身立命。结果没想到他的家训在社会上流传开来，非常受欢迎。这个《诫子文》后来就被命名为《了凡四训》。

《了凡四训》之后传遍了神州大地，对日本政经界也影响巨大。国内外很多人都因读了《了凡四训》而受到了正面的影响，比如曾国藩中年时取名为涤生，即出自《了凡四训》：“从前种种，譬如昨日死；从后种种，譬如今日生。”即洗涤旧迹、获得新生之意。



建议渴望家庭美满富贵的人，读一读《了凡四训》这本书，积福改命的道理可以受益终身。讲解《了凡四训》的版本很多，其中较为准确的版本有思尼子居士所著的《〈了凡四训〉本义直解》。

舍得为富贵之本

财富之来，不是无因而来；财富之去，也不是无因而去。有人用尽了计谋，挖空了心思，到头来富贵也与他无缘，实在是白费心机呀！为何会这样呢？因为一切都在因果中，富贵有富贵的因果，贫穷有贫穷的因果。不种下善的种子，就收不了善的果实。

一、舍得之道

范蠡是中国春秋末年著名的政治家，楚国人。熟知历史的人都晓得当年他帮助越王勾践复兴越国、与西施为伴的历史传奇，却鲜少有人知晓，他就是我们逢年过节家家祈求财富时所隆重礼拜的财神老爷的原型，民间俗称“文财神”。

我们每个人都希望发财，那不妨跟着财神老爷学一学发财之道。

当年范蠡帮助越王勾践复兴越国之后，知道越王勾践只可同患难不能共富贵，便改名换姓，带着西施最终隐居在陶，所以也被称为陶朱公。他很会做生意，很快就发了大财。但富贵之后他并没有自己享用，而是把钱财全部布施出去。散财之后，又从小生意做起，没过几年就又发了。发了财马上又散财，周而复始，成就了历史上有名的“三聚三散”的传奇。

在经商中，财神老爷范蠡智用“舍得”，虽聚财富却乐善好施，积累的善行福德帮助他源源不断地积聚财富，取之不尽用之不竭。

二、财富的因果定律

今天许多生意人想发财，经常拜财神，却没想到去研究财神成功的道理，拜完财神之后依旧是爱财如命，更别提悲天悯人地去帮助穷苦的人和需要帮助的人。不具备富贵的度量，求也求不来富贵的命。

种善因才能得乐果，有舍才有得，小舍小得，大舍大得，得而不舍，积累财富的原则就会中断，所以越舍才能越得。舍是积累财富的因，更是富贵之人得大福报的秘密。但相信这个秘密的人不多，敢于尝试的人就更少。

常言道，吃亏是福。一般人做生意，会为了一些小利而不择手段，却忘记了与人打交道最重要的是诚信。顾客最信赖的是言而有信、重义轻财、童叟无欺的老板，让顾客占点便宜、得点利益，从表面看好像老板吃了亏，实际上老板正是由于这点微不足道的“失”，换来了顾客对老板的信任，将会在来日给老板带来无限的“得”。人品就是一面金字招牌，一旦被人们所接受和推崇，必然会转化成无穷的财富。如果一个人从不愿意吃亏，经常为蝇头小利而与人计较，生怕吃一点亏，他就已经把财源的因切断了。所以人不懂得舍，就难有得；哪怕有所得，所得的只能是小利，而所失的往往是大利。

三、大度培福，刻薄折福

在这个世间，财富虽然重要，却不及德行重要，厚德方能载物，否则即使眼下得了财富，也持续不了多久。但看古往今来，例子比比皆是。所以个人乃至家庭，多多培养慈悲的心性，常以利人济物为做人处世的原则，则子孙也可享受祖宗厚德的庇护。

子孙后代的学问与事业，也是受到祖先、父母是否积德修福影响的。若祖上刻薄成性，即使子孙学业一时侥幸有成，终究也不会发达长远，只因“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”啊！

建议渴望家庭美满富贵的人，读一读《了凡四训》这本书，积福改命的道理可以受益终身。

但请各位谨记：心是一块田，种瓜得瓜，种豆得豆。不是你没福，看你修不修。



富贵的正因和助缘

贵有两种：一种是相对的，一种是绝对的。“富甲天下”“位列王侯”是相对的富贵，“身心自在清静”是绝对的富贵。第一种是有所得的乐，第二种是无所求的乐；第一种是混杂和短暂的乐，第二种是纯粹和恒久的乐。

俗话说：“人比人，气死人。”将人和人之间的富贵差别互相比较，就会产生烦恼。因为一有分别、比较的心理，就造成了竞争和我执，成为一种傲慢或自卑。平民和帝王相比，富贵相去甚远；帝王和天人相比，却又感到自卑和渺小。

所以贪求富贵，不如随遇而安、知足常乐。我们谈论富贵，是要阐明富贵的根本原因和助缘，教人们多种富贵的正因，而不要一味贪求富贵的果报和享受。

一、施舍是正因

施舍财物是富贵的正因，拼命工作只不过是追求富贵的一种助缘罢了。假如过去世没有布施，今天不管你怎么努力赚钱，也是赚不到钱或无法积聚钱财的。我亲眼见过许多做生意很卖力的商人，甚至节俭到舍不得住旅馆而睡在自己的轿车里；也有做生意勤奋到数天才洗一次澡，可最后还是负债累累，贫无立足之地，到处向人租借房子。这不是时也、运也，而是因为前世没有布施，没有种下财富的正因。所以，今生虽然拼命工作，到头来还是穷困度日。有人不懂因果道理，他们会感叹：“大富由天，小富由俭。”

也许有人认为赚不到钱是找错了职业、运气不佳、人缘不好、方法不对等因素造成的。事实上，这些因素都只是致富的助缘，而非真正的原因，布施才是将来致富的根本原因。

尊贵的原因是礼拜十方一切诸佛圣贤，以谦卑心恭敬一切众生，安忍于顺逆的境界。而不是耍手段、送红包，或拼命地往上爬。人缘好和工作卖力，可能会受人提拔，但只是富贵的助缘或表象，而不是根本原因。

世界上有许多人一出生就富贵且享用不尽，例如：石油大王的

儿子一出生就有无数的财富；在古代的王朝，太子一出生，地位就极为尊贵。他们不费吹灰之力就拥有了富贵，这应该怎么解释呢？这不是他们前世带的福报是什么？

二、业力和福报

《杂宝藏经》中记载：波斯匿王有一个公主，名叫善光。因为她不但长得端正，而且聪明伶俐，所以皇宫里每一个人都非常敬爱她。

有一天，波斯匿王问公主：“你靠我的力量，所以有了美好的享受，博得全宫人们的敬爱。”善光公主回答波斯匿王说：“这是我自己的业力，而不是因为父王您的力量。”

波斯匿王连续问了三次，善光公主都同样这么回答。波斯匿王很生气，就把善光公主下嫁给一个穷人，并告诉她：“你现在可以试试自己的业力了！”

善光公主嫁给那个穷人以后，并不灰心。有一天，她问丈夫：“你的父母呢？”她丈夫回答说：“我的父亲曾是舍卫城中最有钱和最有名望的人，在他死后，家运就没落了。”善光公主就和丈夫来到公公从前住过的旧宅院，没想到在地下挖掘到大批宝藏。从此以后，变成了大富之家。一个月以后，庄严的宫殿楼阁都盖好了，并且雇佣了很多奴婢。

波斯匿王听到这个消息，感到很惊讶，他就去请教佛陀。佛陀说：“过去迦叶佛时，有一位妇女想用美味的食物来供养迦叶佛，她的丈夫加以阻止。那位妇女说：‘我已经发愿了，请你不要使我退心。’丈夫看到妻子意志这么坚定，只好勉强答应了。那位妇女因此能顺利地供养迦叶佛。他们就是现在的善光公主这一对夫妻。善光公主的丈夫因过去曾阻挠妻子的善念，所以许多世常受贫困之苦。然而，因为他后来还是答应了妻子布施供养圣者，所以今世才会因妻子而获得富贵。”



培植福德의 十种方法

一、孝亲

百善孝为先，所以孝亲为修福第一要务，人间第一福德。文昌帝君曾作《元旦劝孝文》，称孝为人间第一事，舍此一事，并无功业。佛教很多法师多次提到孝亲尊师的重要性，并称为净业正因。可见孝亲的重要性。孝亲有三个层次：低等的是养父母的色身，使父母物质生活无忧，吃得饱、穿得暖。现在，这最低等级的孝亲有许多人都做不到、做不好；中等的孝亲是养父母的精神，使父母精神愉悦、开心，诸如陪父母说话，同父母一起参加喜爱的活动，聚会、旅游或走亲戚，恭敬对待父母的亲朋好友等等；高等的孝亲是养父母之志，父母希望我们成为什么样的人，我们努力实行，朝着这个目标去做，努力做到，增长父母的德行，此为古人所谓光宗耀祖。但这些仍是世间之孝，是小孝，出不了六道轮回。大孝，是自己要发愿往生西方极乐世界，并劝父母念佛求生，此乃真孝，是彻底的大孝。当今社会不孝的人多，若有人在孝亲上下功夫，做得比一般人周到、圆满，就能得大福报。若人不孝父母，而去修庙拜佛做种种供养，功德仍是微小。双亲就似佛菩萨，放着这么好的修积福报的机会不做，而只是一味地向外求就错了。家中就有佛菩萨，我们赶快回头，在家中广修供养，孝亲最胜！

二、戒邪淫

这方面祖师大德说得很全面。万恶淫为首，邪淫招致眷属不如意，家庭不睦，事业不顺，财运不济，易遭横祸。淫人妻者，人淫其妻。

《法苑珠林》云：“佛言邪淫有十罪：一者常虑彼夫所杀；二者夫妇不睦；三者恶增善减；四者妻子孤寡；五者财产日耗；六者恶事常被人疑；七者亲友诽谤；八者广结怨家；九者死入地狱；十者报尽为男，妻不贞洁，报尽为女，多人共一夫。”

现代人对手淫、婚前性行为、感情出轨、婚外恋、一夜情等邪淫之事，多抱持宽容的态度，不以为然，实在是自毁前程，不知前

方苦果已在等候！

若有人坚持不邪淫，所谓难行能行，必得大福报。

三、素食与放生

所有的恶业中，杀业最重。素食则戒杀，不与众生结怨仇。一日食素，则世上的杀业一日与我无关，何况肉类充满毒素和各类激素，容易带来种种疾病，比如痛风、心脏病、高血脂、高血压等。蔬菜虽说现在也有农药和激素，比起动物性食品仍然要洁净得多，何况我们可以选择无污染的蔬菜食用。若素食的同时积极放生，则功德不可思议。

四、持戒

持戒的精神，简单说就是诸恶莫作、众善奉行。持戒主要指的是守持佛戒。在日常生活中，就表现为遵守社会道德、国家法律、单位规章制度，乃至一切正当的行为准则。走到哪里，就遵守哪里的法律和行为规范。持戒就是庄严自己，就是为大众做榜样，就是清净无染。若做种种布施修福，福德固然很大，但与持戒比起来，持戒的功德更殊胜。持戒是防非止恶，是内求，使身口意三业清净。

五、常怀恭敬心

世法与佛法，都要从恭敬中求，一分恭敬得一分利益，十分恭敬得十分利益。对人、对事、对物，都要恭敬。对好人、善人，要常常亲近、侍奉、学习，自然得利益；对坏人、恶人，要恭敬地远离，把他看作佛菩萨的化身来教化我们，不让我们蹈其覆辙，所谓敬而远之；对事恭敬，就是务求竭尽全力，尽善尽美，不留遗憾；对物恭敬，就是要珍惜、爱护、小心使用，惜物就是修福。

六、念佛、拜佛

佛的名号功德不可思议，以至诚心念南无阿弥陀佛^{nó mó}一声，可消八十亿劫生死重罪。唐代善导和尚（弥陀化身，净土宗二祖）说，持名念佛，是释迦牟尼佛亲口所说救度末法时期众生的殊胜法门，应以信、愿、持名念佛为正业。善导和尚领导大众以念佛为主进行修行。以恭敬心拜佛可消业障，古人有拜佛开悟的。拜佛与念佛结合，动静相宜，功德无量。



七、支持慈善及正知正见的网站

网络成为当今最快捷的传播工具，在传播佛法、一切善法及正知正见等方面，起着越来越重要的作用。把宣传正法的网址告诉大众，感兴趣的就会得到法益；参加慈善点击，动动鼠标就能帮助许多人；若有专长，可参加网站建设，打字、校对、做网页、网管，提供优秀的文章、贴图，随喜赞叹网站建设者，把具有正知正见的文章下载供给大众看，都是在做善事。对于那些接受捐助的慈善网站或宣传正知正见的网站，若有余钱可随分随力支持与随喜，参与其组织的放生、印经、救贫等活动，功德无量。

八、常发善愿，常常回向

心念的力量很大，我们今天所有的种种，都是以前甚至多生多劫前发的愿所成就的。《百业经》专门谈发愿所得的果报，我们不要轻视发愿，不要轻视起心动念，善恶都有果报，即使经历无数阿僧祇劫，总有一天会回到自己身上。因此，发愿很重要，要常常发善愿，祝福自己和众生。我们时时发善愿，处处发善愿，非常简单、容易，比如吃饭时，我们先看着米饭馒头，把它们想象成阿弥陀佛的甘露，然后发愿：虚空法界众生与我是一体，我愿代众生吃下这个阿弥陀佛的甘露，愿虚空法界所有众生都能得到饱满、富足，身心舒泰。以此因缘种下成佛的种子，希望众生当生发愿求生西方极乐世界、永脱轮回。洗手洗脸时这样发愿：这是阿弥陀佛的甘露水，能洗净我与众生身上所有的贪嗔痴三毒烦恼，我与众生都能获得清净、健康的身体。以此因缘种下成佛的种子，希望众生当生发愿求生西方极乐世界，永脱轮回。刷牙时这样发愿：我与众生是一体，愿代众生刷牙，虚空法界众生都能获得清净的口腔、牙齿，除去贪嗔痴三毒烦恼，进而获得清净的身业、口业、意业。以此因缘种下成佛的种子，希望众生当生发愿求生西方极乐世界，永脱轮回。喝水时也这样发愿：这是阿弥陀佛的大悲甘露，我带着尽虚空遍法界的众生，一起喝下，愿所有众生都能解除饥渴，获得饱满富足。甚至上厕所也要发善愿：我与众生是一体，我愿代众生将

身体里的垃圾、废物、毒物排尽，愿我与众生都能得到清净健康的身体，进而清净身口意三业，发愿求生西方极乐世界，永脱轮回。就是刮风下雨都可以发愿：这是阿弥陀佛的大悲甘露水或观音菩萨的净瓶水，滋润到每一个地方，所有的众生都能得到清净，解脱三毒烦恼。清洁工可以这样发愿：这是一个净土、佛国，我要把它扫干净，以此因缘愿一切走在这路上的人都能走上佛国。出租车司机可以这样发愿：我的出租车就是道场，愿每一个乘坐的人都能信佛念佛，种下成佛的种子。炒菜时这样发愿：愿虚空法界众生都能得到饱满、富足，愿将菜肴上供十方佛，中供诸圣贤，下济六道品，等施无差别。有人说我从事的是杀业，比如厨师，可以这样发愿：南无阿弥陀佛！祈请阿弥陀佛、观世音菩萨加持弟子早日改行（如以至诚心祈请佛菩萨加持自己改行，诸佛菩萨肯定会满自己的愿，就看您对诸佛菩萨以及自己改行的信心坚定否）。在改行期间可以这样发愿：对厨房、饭店里所有被杀的、来吃的众生起一个慈悲心，心中默默为其做皈依，无论来吃的、被吃的，肯定都跟我有缘，今天我带着大家来皈依，念“南无阿弥陀佛”六字洪名，以此因缘种下成佛的种子，永脱轮回。如此等等，不一而足。随时随地发好愿，发善愿，功德无量。回向就是把所做的善事之功德指定一个趣向，时时向往之，系念之，目标就容易达成。若不回向，就像漫无目的的漂泊，不容易达到自己理想的目标。因此要常常回向。可回向某一善愿早成，或回向给父母家亲眷属、冤家债主。在生活中修积功德，常常替自己和众生回向往生西方极乐世界，是最究竟、最圆满的善业。

九、忍辱

忍辱，可以平息内心的嗔恨之火。《法华经》云：“如来衣者，柔和忍辱衣是。”

“忍”是忍受，是能忍之心；“辱”是羞辱，是所忍之境。以能忍之心对待所忍之境，能防止一切障碍和恶业发生，就如同护身之衣，保护我们的法身慧命。我们听说过火烧功德林，就是说，不忍辱将毁坏功德。可见忍辱有大功德。《佛遗教经》说：“忍之



为德，持戒、苦行所不能及。”又说：“能行忍者，乃可名为有力大人。若其不能欢喜忍受恶骂之毒如饮甘露者，不名入道智慧人也。”“忍辱多力，不怀恶故，兼加安健。”

《法句经》云：“节身慎言，守摄其心；舍恚行道，忍辱最强。”

《法集经》中曾提及菩萨修行忍辱波罗蜜有六种功德力：第一，能忍所骂，如空谷之应答从响，能得“如响平等智力”。第二，能忍所打，如明镜之印现众像，能得一镜像平等智力。第三，能忍所恼，视其为虚幻不实之物，能得“如幻平等智力”。第四，能忍所嗔，能得“内清净平等智力”。第五，能忍八法，能得“世法清净平等智力”。第六，烦恼不染，能得“集因缘平等智力”。

忍辱是自利利他的善行，在成就学业、事业、道业的过程中，以慈悲柔和之心常行忍辱，就能拥有成就一切世间法、出世间法的护身衣！

十、时时忏悔

忏悔的法水可以洗去贪嗔痴三毒烦恼，就像杯子脏了，用清净的水来洗涤干净。凡夫常常犯错，错能改，归于无，忏悔改过，善莫大焉。关于忏悔改过，可参考《了凡四训》，了凡先生告诫子孙改命的方法，有从心上改，有从事相上改，请亲朋提醒等。发觉自己做错了、想错了、说错了，立刻忏悔。能够到当事人面前发真诚之心忏悔，是最好的。若不能，可在佛前忏悔。忏悔过后不再犯，不二过，才是真忏悔。若发觉别人做错了、说错了，也可替其忏悔：“南无阿弥陀佛（佛菩萨等名号），他没有学佛，不懂因果道理，我替他忏悔。”可念：

往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴。

从身语意之所生，一切我今皆忏悔。

然后念佛回向给他。那么，无论我错还是别人错，都一样可以修福。

其他的还有劝人为善、随喜功德、赞叹别人的功德；布施自己

的体力、智力，比如口传、书写、在网络上发表传播因果善法及治病救人的药方等；布施座位、床屋，例如乘公交车主动让出座位；常常微笑，以慈眼视众生，以温言软语同众生说话等，不一而足。常常力行，必有感应。

惜福与戒贪

《大学》上说：“仁者以财发身，不仁者以身发财。”世人以为积累钱财，多买些田地房产，能够使子孙有饭吃过得幸福，从而拼命想发财。可今天我们却看到一些事实，那些贪污腐败、巧取钱财、钱多无德的，反而遭受牢狱之灾、杀身之祸，导致子孙不但没饭吃，甚至连子孙都灭绝了。而不肯取巧发财，勤劳致富、恪守德行的，子孙反而能够有饭吃，且越来越兴旺。

宋朝的范文正公（范仲淹），他做穷秀才的时候，心中念念都是救济众人。后来他做了宰相，便把俸禄全部拿出来购置义田，赡养一族的贫寒。先买了苏州的南园作为自己的住宅，后来听见风水先生说“此宅风水极好，后代会出公卿”，他想，这屋子能让子孙们兴发显贵，不如当作学堂，让全苏州人的子弟在此处受教育，可使更多的人都兴发显贵，那样就更好了。所以就立刻将房子捐出来，作为学堂。他念念在利益大众，不愿自己一家独得好处。结果，自己的四个儿子都发达显贵，做了宰相、公卿、侍郎，而且个个都是道德崇高的楷模。他的四个儿子曾经请求他在京中购买一所花园宅第，以便退休养老时娱乐。他却说：“京中各大官员家中的园林甚多，而园主自己又不能时常游园，我若去游园谁还会不准我游呢？何必非要自己有花园才能享乐呢？”范文正公的几位公子，平日在家都是穿着朴素的衣服。范公出任入相几十年，所得的俸钱，也都作了布施救济之用，所以家用极为节俭，死的时候，连丧葬费都不够。照普通人的心理，以为这样太不替子孙打算了，谁知道这才是替子孙打算最好的法子。四个儿子不单是做了公卿，而且



都能继承他的思想，舍财救济众人。所以，范家的曾孙辈也极为发达，子孙传到了数十代，直到现在，已经八百多年了。苏州的范坟一带，仍然有很多范氏的后人，并且还时常出优秀的子孙后代。世人若是想替子孙打算，想留德积福给子孙，只有按照范文正公的存心行事，才不失为最好的方法。

再说清朝的林文忠公（林则徐），他是反对英国侵略、主张销毁毒害国人鸦片的伟人。他如果想发财，当时弄个几百万银两是很容易的事情。他认为鸦片贻害人民非常严重，所以，敢于用强有力的手段烧毁了两万箱鸦片。后来，英国人进攻广东，一年攻不进，之后攻陷了宁波、镇江。清廷不得已，就将林文忠公革职充军，向英国人谢罪谈和。林公死了以后，没留给子孙一点积蓄，但是他的子孙数代书香不断，曾孙辈中都有进士、举人，至今仍然存在显达者。数年前故世的最高法院院长林翔，就是其中一员，其道德亦非常崇高。这又是一个清正廉洁，而子孙兴旺发达的证据。

总而言之，若有利人之心，必有后福为报。只怕贪心为己，自私自利，任凭再辛勤努力，必定徒劳一场空。若想留与子孙福报，必先培植家门德行。以德立家，世代利益。

种善因的种种方法

“种善因”就是以至诚心乃至清净心做善事。

现在许多人一提到“做善事”，就会有一连串的想法：“这是有钱人做的事。”“收入不多，怎么做善事？”“要捐钱出去？”

认为“做善事”就等于出钱，要“出钱”才能“做善事”，这是一个很大的误解。

其实，“做善事”的范围相当广，有“出钱”做的善事，如开设医院、创办学校、建养老院、办孤儿院、赠医施药、造桥修路、设灯照路、赈济饥荒、施衣济寒、施棺葬尸、修建寺院、印造经文、捐印善书、买物放生等。亦有“不出钱”能做的善事，如慈悲

戒杀（减少世间一份杀孽），解除他人冤怨（调解怨恨，化干戈为玉帛），惩恶扬善，息除是非争端，原谅别人过错，宣扬他人善德，拣除挡路之瓦石（香蕉皮、西瓜皮、玻璃碎片等），修桥补路，文明礼让，尊敬长辈，爱护小辈，孝敬老人，扶伤残人士过马路或上下车，让座位给孕妇或老人，路见病危尽力救护，出言语安慰病危或轻生之人，鼓励意志消沉之人，成全他人之名利或节义，助人骨肉团聚，讲经史谈道义而化导奸顽愚昧，劝人弃邪恶而向正道，容人之过错，怜人之孤贫，劝人信因果、种福因，敬惜字纸勿使污损，施恩于人勿求报谢，献血救人诸如此类，都是不用花钱而能做到的善事。

“做善事”不一定要“出钱”，最要紧的是要“用心”去做！

“做善事”的范围很广阔，处处都是“种福之门”，只是世人有无发“心”去做而已！

我有好几次由太古城乘坐飞翔船到中环，发现有一位船员，在船泊码头之时，不厌其烦地扶持老人小孩上下船，态度慈和，我不由自主地投以敬佩的眼光，默默赞叹其一以贯之的善行。

在车上见到让座的人，在马路上见到搀扶失明人士的人，我都投以崇敬的注目礼。他们高尚的品德令人敬服，在无形中为自己种下福德资粮。

更有不少人做善事不让人知，不让人见，如匿名捐款济贫，暗中息除他人冤怨，暗中替人消灾解厄，暗中成全他人等等，这些人种的福德更大。暗而不显之善事，谓之阴德，若能称和佛经所云的“无相布施”，则功德无量无边了。

做善事有大小之分，主要的区别原则是“用心的程度”和“受益的程度”。

一、以“用心的程度”来衡量

富者施舍出一百元，贫穷者亦施舍出一百元，富者所施舍一百元犹如九牛去一毛，而贫穷者所施舍的一百元则可能是数日之餐。因此，用心的程度就大有区别。同是一百元数目，贫者以能舍之心布施，所做的善事就大得多，所种的福德也大得多。所以，往往贫



人施舍数十元，会胜过富者施舍（以轻心慢心）数千元或数万元。又如，甲乙两人同是一样生活的环境，施舍出同一个数目的钱财来做善事，甲做了善事之后，心中常常记挂，冀图速速获得报答，并常有居功之心，沾沾自喜。而乙做了善事之后，无居功之心，亦无冀图速获福报，谦虚谨慎，只顾耕耘，不问收获。因此，甲乙两人的用心程度就大有区别，乙所得的福果必然远胜甲。

佛经有云：“无功德处，是大功德。”意思是说，没有“功德之心”的贪著，所做的功德才是大功德。“出心”即是“发心”，发慈悲之心，发布施之心。有修持和德行的人发出“慈悲之心”，意义是非常深远的。佛教的一切法事，在回向的时候，都是将法事的功德回向给一切众生，祈愿世界和平，风调雨顺，众生安居乐业，这也是发大慈悲心的表现，本身就具有无量功德。

学佛的人，修行福德的人，立志种福改善命运的人，都应该发大慈悲心，除了为自己，更要为大众，辛苦埋头耕耘，日积月累，自然会收获丰硕之果。

二、以“受益的程度”来衡量

甲所做的善事是一个人受益，而乙所做的善事是使大众受益，当然乙所得福果要胜过甲。

又如，丙不务正业，嗜赌邪淫，债台高筑。甲用金钱帮助他还清债务，救丙免受官刑之苦。而乙则用言语晓以大义，劝丙改邪归正，使他终生幸福。甲乙两人同使一人受益，都有善德。但甲使他暂时受益，而乙使他终身受益，后者又远胜于前者。亦可见不一定要用金钱才能做得善事。

以上两种衡量方式都首重于“发心”。可见，不一定有钱的人才有机会做善事，贫者只要能“发心”去做，效果一定很好。因此“出心”比“出钱”要珍贵得多。上天所庇护的，是那些能够真正施舍“爱心”给众生的人。正所谓“皇天无亲，唯德是辅”“天道无亲，唯与善人”。这正是上天最公平之处！

三、文昌帝君说福禄

文昌帝君说：总是在别人急需时给予救助，在别人遇到灾难时给予济助，恤悯孤儿寡妇，宽容别人的过错；广行阴德之事，德行上达上天；大家如果能够如我一般存心，上天必定赐福给你。

又说：想增广福田，须靠心地的功夫；时时刻刻用各种方便巧妙的方法，做种种阴德的事。

又说：济助急难，如同济助快要干涸的小水沟中的鱼；救助危难如同放开密网中的雀鸟。

又说：时常亲近善人，可以帮助提高身心的德行；恶人要远避，可以预防紧急灾殃的发生。

又说：近报，发生在自己身上；远报，发生在儿孙身上。

又云：一毫之善，与人方便；一毫之恶，劝人莫作；衣食随缘，自然快乐，算什么命，问什么卜。

又云：欺人是祸，饶人是福；天网恢恢，报应殊速；谛听吾言，毋自倾覆；倘尔执迷，终堕六畜。

心念改变命运

每个人都希望自己的命好，不但要好命，而且要长命。无奈事与愿违，生命中不如意之事偏多。在诸事不顺、灾厄不断的遭遇下，很多人会尝试“算命”，希望借由相命来寻求“改运”。因此，求神问卦、问乩童、问签诗、问签杯、贴咒语、喝符水、改风水、改名等等无所不用其极。此时，外道以神通、感应等迷信的民间信仰，来为人消灾解厄，自然而然就有那些喜欢谈玄说妙、知见不正的人去附和。

命运的好坏除了与“福报”有关之外，其根本还是在于自己的心念与行为造作。命运是操纵在自己手中的，即使你让别人算，别人也没办法帮我们改运，而是需要靠自己的善心善行来真实地改变命运，行善造福，累积善业。



归根结底，幸福快乐与否，不是拥有多少或拥有什么，而在于我们内心想的是什么，此即“心念”与“心态”。什么样的心念决定什么样的命运，什么样的心态则决定什么样的遭遇。

例如，一个爱抱怨的人，因为常存抱怨的心态，久而久之，“抱怨”便成为他日常生活中的习惯，日积月累终成为他的特点，而此特点无形中决定了他唉声叹气、怨天尤人的个性，以致他的遭遇充满乖戾与颓丧。

一个爱批评的人，因为常存批判的心态，久而久之会培养出“看人不顺眼”的习性，形成言谈爱说负面、做事偏爱挑剔、做人爱看缺点的个性，如此则造成一个不懂得包容与善巧的苦闷人生。

一个爱说是非的人，因为常存说长论短的心态，以致“说是非”成为他的特点，搬弄是非也成为生活中的习惯。久而久之，“爱说是非”“爱听是非”与两舌恶口相呼应，造成生活周遭布满“道听途说”与“危言耸听”的论调。如此，让自己的生活得不到轻安。生活不轻安也是一种苦，而是非缠身、烦恼攻心更是人生中的不幸与悲哀。

个性、习惯、心态等均与“心念”有关，心念若不改，风水、行业、名字等再怎么改，也改不了命运。

一个观念可以改变一个想法，想法改变则心态改变，心态改变则态度改变，态度改变则习惯改变，习惯改变则表现改变，表现改变则一生改变，一生改变就是命运改变。

所以说，“命”不用让别人算，“运”也没有人可以帮我们改，要好命就得学会“运命”，用正信与智信的人生观来破除迷信与邪信的邪知邪见。

生命进行过程中，心念时时刻刻与我们相伴左右。好的心念就如一粒善的种子，会开出芬芳美丽的花朵，让我们拥有一个幸福快乐的人生。不好的心念就如一粒恶的种子，会结出厄运的果实，让我们尝尽哀怨辛酸的人生。

凡夫被命运操纵，而智者却操纵命运。人要运命，不要被命

所运。亦即告诉我们，命运虽有，但仍操之在我。好命不是靠拜靠求，也不是靠人加持灌顶。

“一念心转”则心开意解福就来，“一念清净”则心诚意正运就通，“一心正向”则心正气盛邪不侵，“一心向善”则一念善心破千灾。

扭转命运的贵人不在远方，“正念”就是我们生命中最大的贵人。

行持孝道

古人云：百善孝为先。行持孝道是人的美德之本和教育的基木内容之一，是人类社会最基本的道德要求。《孝经》云：“夫孝，天之经也。”要从根本上转变当今社会对老人尽孝越来越少、对孩子宠溺越来越多的不良风气，必须转变心性，行持孝道。

孝心开，百善有

现在的孩子，娇生惯养者居多，无形中养成了很多坏习惯。想帮助孩子改正坏习惯其实非常简单，只要先培养孩子的一个善，孩子所有的坏习惯就会自然而然地改正。哪一个善？就是“孝心”。

“百善孝为先”，这句话随着你深入圣贤教诲，体会就会愈来愈深。这句话有两个意思，第一是孝为百善之首；第二是孝心开了，百善自然就有。我们看看一个有孝心的人会不会自私？不会！一个有孝心的人会不会顶撞父母？不会！

孝道是我国儒家文化的核心理念。百善孝为先；天地之性，人为贵；人之行，莫大于孝。尧舜等圣人之德，无非孝悌而已矣。古人崇信《孝经》，身体力行，移孝作忠，爱敬一切。孝悌作为一切仁义道德的根本，得到国人的广泛认同与践履。

佛教倡导知恩报恩的人文理念，对孝道尤其重视。《梵网经》云：“孝顺父母师僧三宝，孝顺至道之法，孝名为戒，亦名制止。”证知世、出世间，莫不以孝为本。然与儒家孝道孝行相比，佛教的孝更具深远博大的内涵。佛教的孝，不仅应报答今生的父母之恩，也应报答无量劫来四生六道中的一切父母之恩；孝行不能停留在赡养承欢的世间善法层面，更要提升到令父母出离生死轮回的出世法的高度。“亲得离尘垢，子道方成就”（莲池大师语），能劝勉父母念佛生到西方净土，即是大孝。

一个人有孝心，就会处处为父母着想，当他会为父母着想，也会懂得为别人着想。试问，一个懂得感恩、换位思考、为别人着想的人，谁不喜欢？

孝是一个人仁慈之心的原点，从这个原点出发，会扩展到对一切人的爱敬。一个人有孝心，就会处处为父母着想，当他会为父母着想，也会懂得为别人着想。《孝经》提到“教以孝”，你教他孝，“所以敬天下之为人父者也”；“教以悌”，你教他尊敬长辈，“所以敬天下之为人兄者也”，他也会敬一切人的长辈；“教以臣”，你教他为人部属的态度，他就会“敬天下之为人君



者也”。

一个人正确的对人态度，都是从家庭中培养出来的。孟夫子说：“亲亲而仁民，仁民而爱物。”从亲爱父母、亲爱家人，延伸到对一切人能设身处地；他对人能有仁慈之心，进一步对天地万物都会珍惜。所以说，一个孩子德行的根本，就在孝顺父母，尊敬师长。

为人父母若要教育出贤能的孩子，必须以身作则，教育孩子尊敬长辈、师长，培养孩子的孝心。如果家长对自己的双亲、长辈尚且没有孝心，那么孩子的孝心则无从培养。不单是这个孩子，就连这个家庭的根本伦常都会错乱，难出“孝子贤孙”不说，这个家庭的运势也必然不济。

亲爱的孩子，我们正慢慢老去

孩子，如果哪天，你看到我渐渐老去，反应慢慢迟钝，身体也渐渐不好时，请耐着性子试着了解我，理解我。

当我吃饭时搞得脏兮兮的，甚至已不会穿衣服时，不要嘲笑我，耐心一点儿，记得我曾经花了多少时间教你这些事吗：

如何好好地吃，好好地穿，如何面对你生命中的第一次。

当我一再重复说着同样的事情时，请你不要打断我，听我说：小时候，我必须一遍又一遍地读着同样的故事，直到你静静地睡着。

当与你交谈时，忽然不知道该说什么了，给我一些时间想想。如果我还是无能为力，不要紧张，对我而言重要的不是说话，而是能跟你在一起。

当我不想洗澡时，不要羞辱我，也不要责骂我，记得小时候我曾经编出多少理由只为了哄你洗澡吗？

当我外出，找不到家的时候，请不要生气，也不要把我一个人扔在外边，要慢慢带我回家。记得小时候我曾经多少次因为你迷路而焦急地找你吗？

当我神志不清、不小心摔碎饭碗的时候，请不要责骂我，记得小时候你曾经多少次将饭菜扔到地上吗？

当我的腿不听使唤时，请扶我一把，就像我当初扶着你踏出你人生的第一步。

当哪天，我告诉你我不想再活下去了，不要生气，总有一天你会了解，了解我已风烛残年来日可数的悲凉。

有一天，你会发现，即使我有许多过错，我总是尽我所能给你最好的。

当我靠近你时，不要生气或埋怨，你要紧挨着我，如同当初我帮着你展开人生一样。

我爱你，孩子！

——可怜天下父母心！父母的爱是天底下最无私的爱。

祝天下所有父母幸福安康！

保父心切，感动悍匪

潘综，是晋朝浙江吴兴人。当时孙恩作乱，匪兵攻破村邑。潘综有一个年老的父亲，已是七十多岁的高龄，难以行动。他就背着父亲，逃避匪祸。因此他走得很慢，随时有被匪兵追上的危险。他的父亲潘骠对他说：“我年已衰老，不能行动，无法逃走。你还年轻，独自一个人逃，还来得及避去匪祸。如果带着我走，走得很慢，势必给匪兵追上，那么我们父子二人都要遇难。希望你不要管我，自己一个人逃，可以保全你的性命。”

潘综听了父亲这一番话，虽觉很有道理，但还不肯舍弃年老的父亲，结果终于被匪兵追上。潘综向匪兵叩头说：“我的父亲已是七十多岁的高龄，求求饶恕他，保全他的老命吧！”他父亲潘骠也向匪兵请求说：“我的儿子年纪轻，本来可以逃掉，由于不肯舍弃我，所以没有走。但我已年老，死也没有关系，只求保全我儿子的性命。”有一个匪兵正要举刀砍杀年老的潘骠，老人家吓得魂不附



体，潘综急忙把老父抱在腹下，匪兵就举刀转砍潘综，潘综被砍得皮破血流，顿时昏迷过去。

忽然另一匪兵跑过来，对其他的匪兵说：“这个青年以死救父，是难能可贵的孝子，怎么可以杀他呢？杀孝子是不祥的事，万万不可杀！”其他匪兵听了，急忙把潘综救活过来，护送他们父子二人安全回家。

改变命运从孝养父母开始

孝养父母，是一切福德的源头和根本。自古命运不济、诸事不顺、福浅命薄者，多是不孝之人。孝顺父母，乃至孝顺前辈师长，是天地间历久不变的常道。违背天地之道，就是违背宇宙自然运行的规律。逆向而行，如何能顺？所以，若想改变命运，必须从孝养父母做起。

孝养父母，这个福报现世就可成就，还会感得未来无尽的福报。孝养父母福德之大，可以改变原本苦厄的命运。

孝养父母，生活会发生不可思议的改变。一年不抵触顶撞父母，能灭尽无数戾气。之前你所缺少的，会慢慢到来，从前不顺的，也会自动顺遂。

尽心尽力供养父母，让父母高高兴兴，很多烦恼的事会自动化解。

如果要积累现世就可以享受的福报，如姻缘美满、事业顺利、资财积聚等，只要不抵触顶撞父母，面容柔和地笑对父母，和父母说话时柔声软语、快快乐乐，人世间所求的这些基本的东西都会慢慢具足。

天地鬼神看你孝顺父母，会非常尊敬你，丝毫不会给你设置障碍，这么好的改命方法，大家却一再忽略，太可惜了。

毕恭毕敬、和颜悦色对待父母，这是增长官禄最快的做法。你尊敬人，那自然你也受人尊敬。仕途顺意的人，通常是从小就不顶

撞抵触父母的人。还有，需要注意的是不要诽谤古圣先贤、高僧大德，以及不要评论你所不了解的正统宗教的不同宗派。以前有心无心说过的坏话，一定要诚心忏悔。

真心供养父母，则是增长财富最快的方法。有的人经常说，等我有钱了我会如何如何孝顺父母。可事实是，不管一个人怎样说自己孝顺，如果不供养父母，那么他这个“穷”字就非常大地写在脸上，根本就发不了财。

所以，无论如何，平时多少都要拿出财物供养父母。不要抱那么紧，不要找借口说老婆、孩子、房子需要钱。你这个样子，以后你老了，你孩子一样不会供养你，连借口都和你一样，这叫：父行子效。

如果你对父母连基本的供养都做不到，而一心只是扑在自己的小家庭和子女上，你根本称不上是善良的人。更不可能通过什么方法改变命运，因为你孝道太亏。孝道亏的人，纵有再多的学问、再精巧的技术，也难成气候。更何况孝道亏的人，可能连学问和技术都不会有所长进。

父母是堂上的活佛

“父母是堂上的活佛”，这句话来源于这样一个故事。

有位年轻人，少年丧父，由母亲一手拉扯大。对于母亲，他并没有太多的体恤与关心，却期望能见到佛祖。他不辞辛苦，来到一座古刹，拜见一位大德高僧，讲述自己内心虔诚的渴望。高僧告诉他，要日夜兼程地赶回老家，如果遇见一个赤脚给他开门的人，就是佛祖的化身。年轻人按照高僧的指点，日夜兼程地赶回老家去，他敲过无数的门，但都没有看见赤脚为他开门的人。他万分沮丧，认为高僧在欺骗他，不得不往家里走。当他到家时，已经是午夜时分。母亲听出是日思夜想的儿子敲门的声音，鞋也没穿，披着衣服就跑出来给儿子开门。年轻人推开门，看见赤脚为自己开门的母亲，想起高僧的教导，恍然大悟：母亲就是自己堂上的活佛啊！从



此以后，他恪守孝道，赡养母亲，终成乐果。

是啊，父母就是堂上的活佛。佛家经典认为，要成佛，孝养父母、做个善人是基础。俗话说，“百善孝为先。”如果一个人连自己的父母都不能孝顺，怎么能成佛作祖呢？

孝敬父母，是否只是让他们衣食无忧就行了呢？如果仅仅把父母当作堂上的活佛，那是不够的。孝敬父母，应当从以下几个方面去努力。

一、礼敬

我们应该从内心深处恭敬父母，没有理由，没有条件，没有迟疑。不管他们是贫穷，还是富裕；是健康，还是疾病；是显赫，还是卑微……我们都应该恭敬他们。不管他们曾经给了我们什么，也不管他们是学富五车，还是一字不识；是万贯家财，还是一文不名；是高官厚禄，还是庸碌无为……我们都应该孝敬他们。因为他们是我们的父母，就要恭敬他们，就应该随时关心他们，慰问他们，竭尽全力地让他们开心和快乐。

二、供养

我们应该在生活上无微不至地关心他们，就像他们关心幼小的我们一样。天气热了，他们热吗？我们享受空调，他们有吗？天气冷了，他们冷吗？铺盖薄吗？他们最近身体怎么样？饮食怎么样？这些都应该是我们儿女随时记挂在心的事情，要尽己所能地去提升他们的生活质量。

三、赞叹

父母经历了许多的风雨，对于我们的要求或许过高，或许难以理解。我们应该赞叹他们的想法和看法，并试图去理解，去包容。在现实生活中，我们子女往往贡高我慢，自以为是，觉得自己在金钱、地位、处事等方面高于父母，对于父母就缺乏尊重，缺乏理解。或许我们没有想到，我们的成功是建立在父母的养育、教导基础上的。实际上，是我们缺乏对生活智慧的感悟，是我们还没有透彻了解父母的心，因此无法理解他们。我们应该赞叹父母的艰辛与

智慧，接受、包容和理解他们的所作所为和所思所想。

四、忏悔

或许父母还在批评我们，特别是在我们“功成名就”以后，我们是抱怨父母见识浅薄，还是忏悔自己的不明智。当与父母发生争执的时候，我们应当先行退让，赔礼道歉。然后反思自己，是自己哪方面做得不好，导致父母生气。是我们解释的态度不够好，还是解释的内容父母不懂，抑或是我们根本就错了。

五、随喜

父母有他们的生活方式，有他们的价值观念。我们应该尊重他们的方式和生活习惯，不能以孝心的名义去伤害他们。对于父母喜欢的东西，我们一起赞叹，只要不是违法乱纪的事情，我们都应该保持这种态度。有位孝子事母至孝，对于母亲百依百顺。母亲说，这张桌子是方的（实际上是圆的），他也会说是方的。我问他为什么？他说，这又不是原则性问题，让母亲高兴就是最大的原则。对于父母想做的事情，我们应该满心欢喜地全力支持，帮助他们实现心愿。

六、回向

对父母孝顺，是我们的应尽之责。没有炫耀和摆谱的资格，我们不能去攀比，特别是兄弟姐妹多的人家，我这样做了，姐姐却那样做，或哥哥却没有那样做。我们尽我所能地孝敬父母，不管其他人怎么样。我们应该有这样的胸襟，即便其他的兄弟姐妹都不管，我也要把父母照顾好，让他们安度晚年。我们应该知道，能够孝敬父母，是何等的幸事啊！古人不是说“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”吗？我们应该珍惜能够孝敬父母的机会，好好地孝敬他们。

当然，如果我们能够以孝敬父母的心境去对待我们身边的每一个人：亲人、朋友，相识的、不相识的……我们的生命一定充满阳光和美好。

愿天下父母皆得安乐！



让爱生爱——婆媳关系启示录

在一个村庄里，一位年轻的村妇和她的婆婆关系非常不好。她觉得婆婆一直都和她作对，处处为难她。她心里总是想着如何对付她的婆婆。

一天，年轻的村妇来到一家医院，问一位慈祥、年长的女医生：“医生，有什么秘方可以毒死我的婆婆吗？我受不了她的虐待了。”

女医生听了，没有阻止她，笑着说：“我给你开一剂‘酸泥丸’的药，你可以在每天吃饭之前拿出一颗给她吃。只是每次给她吃‘酸泥丸’的时候，你要故意装做很孝顺的样子侍候她，让她不怀疑。三个月后，你的婆婆就会有所变化，那时你来我这儿，我再给你加重药的剂量，第一百日，必有效果。”

年轻的村妇听了，高高兴兴地拿着医生开给她的药回去给她的婆婆吃了。三个月后，她再次来到女医生的面前说：“医生，我不想毒死我的婆婆了。”

女医生问她说：“为什么你改变主意了呢？”“自从我听了你的话，按你说的去做了，每天吃饭前尽心侍候她吃下一颗‘酸泥丸’，婆婆突然改变了对我的态度，变得对我非常和善。而且抢着做家务事，让我多休息，像我的母亲一样关怀我。所以我要救婆婆。”村妇说着，急得额头冒汗，她带着哭腔说：“医生，你快给我开一剂解毒药。你救救她吧！”

慈祥的老医生听完村妇的话，开怀大笑说：“我知道你会来的。你放心好了，你的婆婆不会死的。‘酸泥丸’其实是一道可口的点心。因为你经常面带笑容给婆婆吃‘酸泥丸’，婆婆感觉到你对她的孝顺，从而也改变了对你的态度，并开始善待你。要知道，你要人家怎样对你，首先应该学会怎样对人……”

想毒死婆婆，原因是一个字——“恨”，想救婆婆也是源于一个字——“爱”。爱与恨都来源于内心深处，并会以加倍的方式予以回报。我们常说“冤家宜解不宜结”，请让世界多一些爱，就像这对婆媳，从此变得婆慈媳孝。请让爱生爱！

善心乐果

很多人常常羡慕他人拥有健康的身体、充足的财富、美满的家庭、崇高的事业、超脱的精神世界等，却没意识到人生这些美好通过自己的努力也可以得到。佛教强调因果报应，种善因得乐果，种恶因得苦果，所以只要积极种善因、结善缘、坚持行善，就可以得到乐果。《杂宝藏经》云：“我佛法中，不贵珍宝，唯贵善心。”



行善才能得福报

一位风水名师为人看坟、断宅非常准确。宅、墓经过他调理后，许多人都成就了富贵。但他自己的儿孙们都不富裕，也没有一个当官的。有一天，他的儿子说：“爹，你是一个风水名师，为什么咱们家没有出一个当官的？你就不能调理一下，让咱家也富裕，也出官员？”

风水师说：“可以，但必须按我说的去办。明天午时是一个吉日良辰，你们哥仨到你爷爷的坟上拜祭，然后将我包好的镇物埋在东南、西北方向上，不出数年可以出官。但埋下后，不可说一句丧气话，径直走回家。”

次日午时，哥仨按照老爹的吩咐，到爷爷的墓地去如法调理。回家的路上，突然走来一个乞丐，乞丐说：“想讨点吃的，或给点小钱。”老大一脚将其踢开，并说道：“真倒霉，遇到一个要饭的。”

回家后，风水师说：“一路上，遇到什么人了吗？你们一定说了倒霉话吧？”哥仨只好承认事实。老爹说：“你们没有当官的命啊，我虽然精通术数风水，但也违背不了天意（实际是因果）！”

古人言“易为君子谋，不为小人谋”。“福人居福地”，那些没有福德之人，本身也担不起福德之地。必会因种种缘由，失之交臂。

《了凡四训》中写道：福建莆田县的林家，他们的长辈中有一位老太太喜欢做善事，常做粉团给穷人吃，只要有人要，从不厌倦。有一位仙人变作道士，每天向她讨六七个粉团。老太太每天都给他，一连三年都是这样。仙人这才知道她做善事确实出于真诚，就向她说：“我吃了你三年的粉团，要怎么样报答你呢？这样吧，你家后面有一块宝地，将来你死后葬在那里，后代子孙当官的人数，就会像一升芝麻那么多。”后来老太太去世，她的儿子依照仙人指定的地点埋葬，葬后第一代就有九人中进士，后来世世代代做大官的人很多。因此，福建竟有“无林不开榜”的传言（意思是每次考试发榜，榜上准有林家人）。

通过对比，我们不难看出，不知布施的无福德之人，求富贵而

不得。行善积德之人，福德深厚，必得福报，不求富贵，而富贵自来。在《药师琉璃光如来本愿功德经》中释迦牟尼佛说道：“曼殊室利！有诸众生，不识善恶，惟怀贪吝，不知布施及施果报，愚痴无智，阙于信根，多聚财宝，勤加守护；见乞者来，其心不喜，设不获已而行施时，如割身肉，深生痛惜。复有无量悭贪有情，积集资财，于其自身尚不受用，何况能与父母、妻子、奴婢、作使及来乞者。彼诸有情，从此命终，生饿鬼界，或傍生趣。”

现在很多人不懂布施，更不知如何施舍。这也就罢了，更可怕的是，人心贪得无厌，自己不想有任何付出，就要坐享其成。将本来不属于自己应得的财物，居然强行盗取。贪念加重，贪业增多，变为恶因，种下恶果，因缘成熟之际，他们定会自食苦果。不信我们去看看那些贪官的下场、那些强盗的下场，就知道贪业会为他们带来什么苦果。

古人造词“舍得”二字，是符合因果关系和逻辑的。想要得来，必先舍去。舍在前，为因；得在后，为果。就像一个农夫，要想秋天多得粮食，就要春天多播种子。春天不播一粒种，秋天岂得万斤粮！不行春风，难得秋雨。佛说人有三毒：贪、嗔、痴。行善、布施、舍去，能断贪念；种下善因才会得乐果，才会有福德，才会有福报，才可以相应于“佛氏门中，有求必应”。正如《药师经》中释迦牟尼佛所讲的“随所乐求，一切皆遂：求长寿，得长寿；求富饶，得富饶；求官位，得官位；求男女，得男女”。

拾金不昧感召福报

《清稗类钞》中记载了光绪年间的一个因果现世报故事，是说明“善有善报”的又一典型事例。

江苏的甲先生，在上海租界一银行工作，深得老板信任。端午节前，老板派他去城南一带收欠款，他带上皮袋子就出发了。事情进展得还算顺利，到中午共收得银洋一千八百多块。甲先生走了



半天的路，说了半天的话，早已是口干舌燥，疲惫不堪。正好来到“十六铺”的茶楼，进去匆忙喝了点茶就急忙赶回去交差，以便好好休息一下。

可甲先生回到商行却发现皮袋子不见了，顿时如雷轰顶，大汗淋漓，吓懵了，慌乱中更加说不清道不明。老板看他神色慌张、张口结舌、语无伦次，认为其中有诈。于是厉声斥责他辜负了东家的信任，并说如不赶快归还就送他见官。一千八百多银圆在当时可是一笔巨款啊，如果不乱花，足够一个人用一辈子，甲先生又如何赔得起呢？责任重大，又有口难辩，他感到这辈子完了，绝望地大哭起来。

话分两头，另有一位浦东人乙某，也在租界从商，因运气不好，生意赔了个精光，于是买好了那天午间的船票准备渡江回乡。因为离上船时间还早，也来到“十六铺”茶楼，想慢慢喝着茶来消磨这段时光，顺便考虑一下以后的生活怎么办。恰好是在甲先生匆匆离去时乙某就到了。乙某刚坐下，发现身边的椅子上有个小皮袋子，也没多加理会，慢慢喝起茶来。许久仍不见有人来取，乙某疑惑起来，提了提感觉沉重，打开一看，他眼珠子差点没惊得掉出来：竟然全是光闪闪的银圆！

乙某惊喜交加！这可真是一笔大财啊，它不但可以改变自己目前穷困潦倒的状态，而且后半生衣食也有余了。但他又转念一想：不行，钱财是各有其主的，这钱我不能要！要是因为我把钱拿走了，失主因此而丧失名誉，甚至失掉性命，我的罪孽可就做大了！

那个年代，一般人都知道“不义之财不能取”的道理。乙某心想：既然今天让我拾到了这些钱财，我就应该尽到责任，物归原主。

到了吃午饭的时候，茶楼的客人只剩下八九个，看他们的神情，没有一个像是丢了钱的，乙某只好饿着肚子等下去。

一直等到掌灯时分，茶客都回家去了，只剩下乙某一人，他仍然聚精会神地注视着过往的人。

突然，他看到一个人面色惨白踉踉跄跄朝这里奔来。来人正是

甲先生，后面还跟着两个人。一进茶楼，甲先生就指着这个茶桌对那两人说：“就是那里，我当时就是坐在那里的！”三人径直向乙某的桌子走来。

乙某看得出他们就是失主，笑着对甲先生说：“你们掉了钱袋吗？”甲先生不可置信地盯着他一个劲地点头。“我等你们很久了！”乙某说着拿出那个皮袋子给他们看。甲先生感激得浑身颤抖，说：“您真是我的救命大恩人哪！没有您，我今晚就要上吊了！”

原来，甲先生发现钱丢了时，就想返回去沿途找一遍，虽然能找回的希望渺茫，但也只有这一条路了。可是主人怕他潜逃，不准他出门。他费尽口舌说了半天，主人才叫两人陪他出来寻找，还嘱咐陪的人务必把他带回去。

二人互报姓名后，甲先生要以五分之一的银圆作为酬谢，乙某坚决不要；又改为十分之一，乙某还是不要；再改为百分之一，乙某生气了，严词拒绝。甲先生不知如何酬谢才好，于是说：“那我请您喝酒，好吗？”乙某仍然坚决推辞。最后，甲先生说：“不谢我心怎安！明天早晨在下在某某酒楼恭候，恳请恩公大驾光临，不见不散。”说罢一揖，掉头走了。

第二天早晨，乙某居然来了。甲先生正要施礼再谢，乙某却抢先道谢，说：“多亏您昨天丢了钱，让我捡回了一条命！”甲先生一头雾水，正待细问，乙某接着说：“我昨天原定渡江回乡的，已经买好了午间一点钟的船票，因为等您来取钱把船耽误了。回到住处得知，那条船行驶到半途被急浪打翻，船中23人全都淹死了。我如果上了那船，岂不也一命归西了？是您救了我的命啊！”说罢再拜。两人互相感激不尽。

周围的客人们听了都啧啧称奇，纷纷举杯向他二人祝贺，说乙某一桩善举挽救了两条人命。

故事到此还没结束。甲先生三人回去后，把事情一说，老板也十分惊奇，感慨地说：“这么好的人真是难找啊！”非要见见乙某不可。结果两人见面后非常投缘，经过一番长谈后，老板极力挽留



乙某，并高薪聘请他主管账目。几个月后老板就招乙某当了上门女婿，而且此女年方十九，美丽而贤惠。再以后，干脆把生意全交给了他打理。

穷困潦倒的乙某拾金不昧的故事很快传开了，他的诚信、仁义赢得了人们的赞叹，大小客商都纷纷找上门来与他做生意，他家的生意越做越大。后来乙某竟拥资数十万，成为了当地的大富翁。

这个故事再次告诉我们，“善恶报应”是一点不假、一点不会错的，关键时刻的善恶一念，就将决定自己未来的命运。

1976年唐山大地震中的奇迹

我到唐山出差时，有一位老者给我讲了一个有关放生的故事，说是他自己的亲身经历。

这位老人告诉我，在1976年以前，他是唐山某水库的管理员，经常一个人驻守在水库边的配电室里。

因常常闲来无事，他喜欢上了垂钓。随着垂钓技术的不断提高，他钓的鱼常常吃不了，就存养在一口大缸里。这口大缸，则放在简易搭建的厨房里。

1976年初夏的一个晚上，他还没睡，就听到厨房里有动静。他抄起家伙去看个究竟，原来是一只前来偷吃鱼的野狐不小心掉进了缸里，怎么也爬不上来了。

想到前几次不明不白地鱼就少了，他就想弄死这只讨厌而倒霉的狐狸。

当他用强光手电照着狐狸正欲动手时，他看到狐狸的眼里满是惊恐，甚至还有眼泪。他的心软了，最终，他还是放了这只野狐。

后来，他的鱼就再没少过。他就感叹：狐狸这生灵，通人性，有良心。

更令他意想不到、感慨万千的是，唐山大地震骤来时，这只野狐居然救了他的命。

1976年7月28日凌晨3时左右，熟睡中的他，被一阵急促的抓挠声和呱呱鸣叫声吵醒。

他听出来，是那只狐狸，就起身下床打开房门——那只野狐焦躁不安地仰脸望着他，并一次次地就地兜圈子，像一个有急事的满腹话语说不出的哑巴。

他就想，可能狐狸没找到猎物，饿急了，来求援了。

可是，就在他想回屋里取吃的东西给它救济时，那只狐狸忽然咬住了他的凉鞋襻（音pàn），狠命地往外拉。

他忽然有一种什么预感，于是，他跟随狐狸来到院子里。

就在这时，举世皆惊的唐山7.8级大地震轰然降临，他居住的配电室瞬间即被震塌。直到现在，这位年迈的老人还念念不忘那只被他放生、又来救他的狐狸，感慨万千地说：“地球就是个大家庭，大多数的动物与人类息息相关。动物们尽管不会说话，却也有着同样的思维、灵性和良心……”

他说，从那次事件以后，他再也没有钓过鱼。

鸟雀知恩图报

明朝末年，河南有一个叫柏之桢的人，心地善良，平日非常爱护动物，小到飞禽昆虫，都曾蒙受他的恩泽。

因为长年累月慈心护生，鸟雀也都能感受到柏之桢的善意。每天他们家即将开饭的时候，就有很多鸟雀飞到地面，聚集在柏之桢面前，也不知道害怕，颇有点鸥鹭忘机（指人无巧诈之心，异类可以亲近）的意思。

遇到冬天大雪覆盖地面，柏之桢担心鸟雀找不到草籽，将忍饥挨饿，于是不避寒冷走出家门，亲手打扫出一片干净的地面，又将米粒碾碎，均匀地撒在地面上，方便鸟雀啄食。

柏之桢这种慈悲护生的行为，也不知道坚持了多少年。

后来民间动荡，有一股流寇攻进了柏之桢居住的县城。他们走



到柏之桢家门口，还没进门，就看见成千上万的鸟雀在屋檐下，在台阶前，或飞翔或逗留，叽叽喳喳，非常热闹，让人误以为这是荒无人烟的空屋。这些流寇也是如此，以为这里无人居住，于是都散去了。当时县城内几乎血流成河，而柏之桢一家老小二十口，个个安然无恙。

有诗说：“汝欲延生听我语，凡事惺惺须求己。如欲延生须放生，此是循环真道理。他若死时你救他，汝若死时他救你。”可见，常怀慈心，救生护生，乃感动天地生灵的善举，必有善神守护。

老鼠舍身报恩人

那年冬天，我被抽调参加了市里组织的农村社教队，来到群山环抱的靠山村。房东高大娘是位退休老教师，满头银发，约摸六七十岁，身体很好，精神头儿也很足。也许是一个人太寂寞，她总愿在中午和晚上到我们这边来坐坐，闲谈一会儿。一天夜晚，大雪封山，我们工作队几个人坐在大娘烧得热乎乎的炕头上，又扯起闲篇来。突然，从墙角处窜出一只硕大的老鼠，吱吱叫着跑到了外间。我这人天生怕鼠，惊慌失措地叫道：“大娘，家里没有鼠药吗？你看那家伙多猖狂。”于是话题扯到老鼠身上，大家都说这家伙太可恶了，应该斩尽杀绝。

不料高大娘坚决反对我们的“高见”，她说人类其实是最自私的动物，为什么把老鼠列为“四害”，不就是因为这小东西侵犯了人类所谓的利益吗？可这地球并非人类的私有财产，人类要生存，其他动物也要生存。比起对生存环境的破坏程度，人类简直不知要超过老鼠多少倍，又有什么权利指责鼠类呢？世界上有超级大国，如果在动物界评“超级大害”，够条件的只有一个——那就是人。一席话说得我们这些党政干部面面相觑，觉得似乎有点道理，但又很难从情感上接受。见此情景，高大娘说，我还是给你们讲一段真实的故事吧。

“那是三十多年以前，当时正赶上三年困难时期，家家户户都在节衣缩食，可仍然经常断炊。

“那时我丈夫在城里上班，家里只有我和两个孩子，儿子刚满四岁，女儿正在哺乳，我在这小山村里当民办教师。家里缺少壮劳力，日子当然更清苦。那天也是这样一个大雪纷飞的夜晚，家里的面缸又见了底。望着两个熟睡中的孩子，我长时间难以入梦，脑子里乱糟糟的，不知想些什么。大约半夜时分，忽听从外间屋传来一阵‘唰拉唰拉’的声音，我慌忙点亮油灯。声音停了下来，可只一会儿工夫，又‘唰拉’起来。难道进贼了？我披上外衣，举着油灯大着胆子来到外间，四处看了看。门关得好好的，什么东西也没有啊！就在我停顿的一瞬间，那声音又清晰地传了过来。这次我听清楚了，声音是从面缸那儿传来的。原来一只大老鼠蹿到没盖盖子的面缸里，爬不出来了。我真是又气又恼，我们一家三口都要喝西北风了，你还来凑热闹，连缸里的几个米粒都不放过，还害得我半夜里受这份惊吓。我转身寻来长长的烧火棍，要把这可恶的老鼠送上西天。但当我把棍子高高举起的时候，一件不可思议的事情发生了：只见那老鼠两只后脚立起来，前爪抱在一起，像人一样向我作起揖来，一边吱吱叫着，绿豆大的小眼睛里好像还挂上一层亮晶晶的东西。难道这家伙通人性？人分好坏，难道鼠辈也有好坏之分？在这大雪封山的夜晚，它出来一趟也不容易呢，如果家里还奶着孩子那可就更艰难了。想到孩子，我的心一下子软了下来。无论如何，先饶它这一次吧。我把棍子竖到缸里，那家伙敏捷地蹿上来。到了缸边，又冲我作了一下揖，眨眼间就不见了踪影。

“这件事我根本没往心里去，情急之下出现些怪异现象也不足为奇。十几天后，我放学刚回到家，就听见屋里两个孩子兴奋地大喊大叫。推开门一看，天哪，那只大鼠领着七八只刚会走路的小鼠正在床下玩耍，儿子和女儿趴在炕边上高兴得手舞足蹈。听到我进门，大鼠忙赶到我脚边，又双爪合拢作起揖来，好像在感谢我上次的不杀之恩呢。当时我有些好奇，但对老鼠还是没有一丝好感，就



把脚一跺大声说：‘快走快走，我们家不欢迎你，再不要来了。’大鼠似乎能看出我不高兴，吱吱一叫，领着孩子跑开了，以后果然好长时间没有再出现。

“过年的时候，丈夫回来了。我把这件事说给他听，他认为我在编故事，说什么也不肯信。我也无法证明什么。谁知几天后发生的一件事却让丈夫相信了这一切，也使我彻底改变了对老鼠的看法。

“丈夫这次带回了一百元钱，这是他几个月积攒下的工资，也是我们母子半年的口粮钱。我把它用手绢里三层外三层裹了个严实，放到一个加锁的小盒子里，然后藏到柜子的最里面，可还是差点出了大差错。那天是腊月二十五，白天我和丈夫忙着准备过年的东西很疲惫，夜里睡得特别香。睡梦中一声大叫把我惊醒，模模糊糊看到柜子边有个人影。我一边捅醒丈夫一边点上灯，这次看清了，原来是村里的二流子，只见他手里拿着放钱的那个盒子，转身就跑。可刚迈了两步，他又‘哎哟’一声惨叫，一甩手，把钱盒甩到炕上撒腿溜了。同钱盒一起甩上来的还有一团毛茸茸的东西，原来是那只母鼠，只见它嘴上还咬着一块带血的皮肉呢。是这个小家伙在暗中两次咬了二流子，惊醒了我们，救下了钱盒，多么不可思议啊！这东西真有灵性啊！

“从此我们全家和这只可爱的老鼠成了朋友。孩子们喜欢它，经常把自己舍不得吃的东西留给它。母鼠也经常领着它的孩子们登门造访，有一次竟领来了四五十只。这些家伙这儿看看，那儿嗅嗅，兴奋地吱吱乱叫。它们走了后我仔细检查了一下，家里居然一点被咬、被破坏的地方都没有。

“一晃十几年过去了，我的两个孩子都上学了，那只母鼠也变得目光呆滞、老态龙钟。这期间也发生了许多不愉快的事，许多人都对我们不理解，两个孩子在学校甚至被同学们叫作老鼠精。但这并没有阻止我们同老鼠的友谊，孩子们照常喜欢它，它也经常领它的孩子们来串门。

“这年冬天，丈夫为我办妥了工作调动关系，我们一家要到城里团聚了。几天来忙忙碌碌地准备东西，直到我们登上客船，我才想起好长时间没见过那只母鼠了。作为朋友，我们不应该这样不辞而别啊！为此一家人都闷闷不乐，最后丈夫提议到甲板上看看大海散散心，两个孩子自然很高兴。刚要起身，女儿的书包里一阵响动，我立即明白了，顷刻间眼睛里蓄满泪水。那只母鼠同我们一起出发了，它也舍不得我们哪！它不知晕船还是害怕大海，也许怕我们不带它，只从书包里往外探头探脑瞧了瞧又缩了回去，可我们一家人的心情都很舒畅、愉快。

“到城里后，我们住在高高的六楼。对大鼠来讲，不像农村那样方便了，它从此不再出门，只在屋里玩耍。一听有客人来，就马上躲到儿子为它在阳台上搭起的小窝里。

“转眼到了第二年夏天。城里的夏天仿佛比乡下要热许多倍，再加上许多事情不太适应，一家人的情绪越来越烦躁。也许受我们的影响，那只大鼠也日渐烦躁不安起来，整日‘吱吱’狂叫不停不说，有一次竟把我们刚买的一张写字台咬了两个大洞，气得我当场就要把它驱逐出去。丈夫和两个孩子好说歹说，说我们人都不太适应，何况一只老鼠？它孤独、思乡，能不烦躁吗？想想也有道理，就把它训斥了一顿了事，果然它安稳了好多天。

“这天夜里，天格外闷热。到半夜我刚迷迷糊糊进入梦乡，突然，一阵钻心的疼痛把我疼醒。打开电灯一看，左手食指被什么东西咬破了，鲜血淋漓。我正纳闷，女儿房间里又传出一声惨叫，急忙奔过去一看，女儿苹果似的脸蛋上多了条长长的血口子。枕头上，那只老鼠正在‘吱吱’狂叫。我简直要气疯了，抓起笤帚狠命砸去，它却灵敏地躲开了。丈夫和儿子赶来了，我们一家四口一起参与了战斗，可那老鼠上蹿下跳怎么也打不着。瞅个猛子，它向着大门口蹿去。等我们赶到，只看到木门上有个圆圆的鼠洞。这家伙什么时候挖了个洞，我们都没发觉。我和丈夫互相埋怨着、怒骂着打开门，只见那老鼠在楼梯拐弯处叫着跳着，并不跑，仿佛在故意



气我们。丈夫赌气说今晚非砸死它不可，拿着手电筒追下去。我和孩子们也手持棍棒尾随追去。从楼上追到楼下，从楼下追到小巷里，那老鼠跑跑停停，不时回头挑衅一番，总与我们保持一段距离。看看大家都跑得气喘吁吁，我说别追了，算了吧，养虎为患，就自认倒霉吧。一家人骂骂咧咧，垂头丧气往回走。没走几步，儿子突然又惊叫起来，原来那可恶的老鼠又追上来在儿子的脚背上咬了一口。这下我们的肺都要气炸了，不灭此鼠誓不罢休！我们在空无一人的小巷里奔跑着，转眼间追到了大街上。那老鼠终于精疲力尽，瘫倒在一棵大树下呼呼狂喘。儿子奔过去狠狠一棍砸下，那家伙连哼都没哼一下就变成了肉饼。

“我们终于长长地吐出了胸中的恶气。转身正要往回走，突见天边闪过一道蓝色闪电，接着脚下晃动不已，仿佛汽车急刹车似的把我们一下子摔倒在地。随后便是轰隆隆的巨响，眼看着路边的房屋一幢幢坍塌下来，烟雾冲天。地震！这就是震惊中外的唐山大地震哪！我们全家都明白过来，是那只大鼠救了我们，可它却死于非命。那场大地震，死了多少人，倒了多少楼啊，包括我们住的那幢家属楼全塌了。可我们全家却安然无恙，奇迹般地活下来，这多亏了那只不忘旧情的义鼠啊。”

高大娘讲得声情并茂，我们听得如醉如痴。一只小小鼠辈，竟同人类保持了十多年的友谊，并在最危急的时刻用生命换来主人一家的平安，这太神奇了，却是千真万确、不容置疑的。大家都陶醉在这优美的故事里，不知过了多长时间，才有人问起了后来。高大娘说，后来他们一家带着那只义鼠又回到了这个小山村。两个孩子先后考上了大学，儿子目前在美国定居，女儿在上海工作。老伴儿前年去世了，骨灰安放在村东小山上，旁边有一个小小的坟头，里边就埋葬着那只义鼠。

放生海龟，儿子得救

在台湾基隆有一家商店，店名叫作“遇缘号”，老板林先生做人很仁慈。他们那附近的居民都以捕鱼为生。

有一天，渔夫们用网子抓到一只大乌龟，准备要杀掉卖它的肉。林先生恰好经过，看见在人群的包围中，有一只待宰的乌龟正直起脖子一直对人磕头，它的两个眼睛都流下了眼泪，似乎在求救。林老先生看了就生起恻隐之心，不惜大笔的金钱，把乌龟买下来，而且请人把它送回海边去放生。

由于担心有人又把它抓来杀掉，于是就在乌龟的甲壳上写了“遇缘号放生”这五个字，等于是请求后来的人都慈悲、高抬贵手，放它自由重生，不要随便杀害它。写好之后，他们就把乌龟放生了。好多人在海边看到这只大乌龟载浮载沉，向林先生再三磕头致谢。

大家看了都很受感动，彼此约好，以后遇到这种大乌龟，就不捕、不宰、不食。这“三不”口号到今天还依旧是邻里间约定俗成的规矩。

事情过去了十六年，林先生的二公子考上了台北商业学校，在星期天放假的时候，他就乘着轮船回家。那一次，在回程途中，很不幸在海面上遇到逆流，船触礁沉没了。船上乘客一百多人，被大海吞没了九十多人。

当沉船的那个刹那，满船惊叫、惨呼救命的声音，真是震耳欲聋。林公子虽然稍微会游泳，但是海浪太大了，他又被卷沉了，就这样在海中挣扎。忽然间他感觉到身体好像被一个圆桌般的大东西托起来。一看，自己是躺在乌龟的背上。再看清楚一点，乌龟的嘴巴大得像个脸盆。他吓一跳，想必这下子一定会葬身在乌龟腹中。于是他打算翻身，再跳入水中，但是当时，人已经无力再挣扎了。

后来，不知过了多久，在翻身的时候，忽然间看见乌龟的背上竟然写着“遇缘号放生”五个字。他才知道，原来这是父亲当年所放的那只乌龟。忽然间，他的心情由悲哀、恐惧转变成无限的欣喜和安慰，原来乌龟是来救自己的。于是他抱着那只乌龟，让乌龟载



着自己，口中念着佛号，祈求保佑。

乌龟很悠然自在地舞动着四只脚，好像划船一般，在狂风大浪中奋力载他上岸。还没到岸的时候，林公子就一跃跳上浅滩。再回首看，乌龟还浮在水面。林公子就向它合掌，感谢它的救命之恩。乌龟也扬起头，点点头，好像还礼的样子，而且还开口摆足，发出了声音，好像非常欢喜庆贺的样子，然后才转头游开。岸上的居民都急来道贺。

在这一次的海难当中，只有十多位生还的乘客，调查起来，原来都是一些孝子、贤妇，还有平时行善布施的人。可见上天保佑善人，而且加佑仁者的后代。

邻里们知道这件事都很感动，而且开始欢喜行善。本来有位星相家为林老先生算命，说他可以活到七十岁，但是林老先生活到八十八岁，而且是无疾而得到善终。当地的父老们至今还是喜欢谈论这件感人的事例，这事迹详细地记录在《阿弥陀行刊》第七十七期。

因果是一点都不差的，在茫茫大海中，乌龟怎么会知道有海难呢？又怎么会知道恩人的第二个孩子今天落难在海中呢？他们从来没有见过面，乌龟怎么能够在大海中找到他，又托载他呢？我们以人力来找，也未必能够顺利找到啊！众生的灵性实在不可思议！因缘果报也不可思议！乌龟能够知恩又报恩，不惜在狂风大浪中，冒着危险送恩人的孩子安全回家，这种精神，人类也未必能有。是多么可敬啊！

佛陀教导我们要随喜赞叹，学习一切众生的美德。《华严经》说：六道的众生，不论是什么种类，只要它有功德，乃至小到只像微尘那样的小功德，我们都应该随喜赞叹，向他们学习。一切众生都有他的美德值得学习，礼敬还来不及，怎么忍心杀害它？

我们看这位林老先生，当年是不忍心乌龟受苦，要救乌龟，让乌龟重生。而十六年后的事实证明，他是救了自己的孩子，让自己的孩子得到重生。

改过行善是通往幸福的道路

我是一名初学佛的年轻人，1999年生，吃素已经快满三年，放生也已经两年了。近三年的时间里，我的生活和心理都发生了翻天覆地的变化，由过去的落魄、悲观，变为如今的不为生活发愁、内心充满愉悦，不得不说是一段奇幻的人生旅程。在这里，我想怀着对一切生命的敬爱和感恩之情，毫无保留地分享我的经历和感悟，希望大家和我一样，找到消灭烦恼痛苦的方法，找到快乐的原因，找到前进的方向。

小时候的我倒是很乖很听话，天真烂漫，聪明伶俐，是父母老师眼中的开心果。但随着年纪长大，到了中学时期，个性愈发强硬，满口脏话，随时处于易暴易怒的状态之下，三句话讲不合就要发火、发脾气，要么就生闷气甩脸色，跟父母、朋友、老师都无法和谐相处……过去我不明白为什么我的生活总是充斥着争吵，如今用经典中的语句来解释，才发现一切并非无缘无故，全是我自己造不善之业所导致的果报——“若遇恶口者，说眷属斗争报”（出自《地藏菩萨本愿经》），意思是，如果有人经常讲粗口、骂人、诽谤侮辱别人，地藏菩萨见到这种人时，就会告诉他：“你会收获眷属争斗，眷属不和的果报。”从我自己的经历来看，经中所说，真实不虚。

与周围人相处不和是我长大后遭遇的困境，家庭经济贫困却是我记事以来就有的困扰。由于家中经济条件极差，我的童年没有零食、没有玩具，连零花钱的味儿都没闻过。读小学的时候连回家通知父母交学费，都感到难以启齿，因为每次抬头都会看到妈妈涨红、窘迫的脸：“能不能跟老师讲，宽限几天？”

从记事起，我一直穿表哥表姐淘汰的旧衣服，读中学时在大排档打暑假工熬夜到凌晨，就为补贴一点家用，大学时也总是抽课余时间去市中心兼职。我的内心对未来充满恐惧和迷惘，因为我生活在小县城，身边的长辈都是很普通的打工人，学历不高，一个月工资一千五百元到三千元，租个小房子一家人住，这样过一辈子。很多亲戚的小孩，大学毕业就失业了，在家里啃老，找不到工作。大



学读广告设计专业、对电脑极度不熟悉甚至有些抵触的我，对未来就业、供养父母的恐慌更深了。

另外一件带给我痛苦的大事，是“社会的不公”。我们这代年轻人都爱刷微博，看时事，追热点，网络里有我们现实生活中接触不到的世界。我在微博上，看尽世态的炎凉，很多人遭受的屈辱，不了了之，无处伸张。带着这种愤懑的情绪生活，我的戾气越来越重，逐渐感觉对社会没有了向往和期盼。

对未来无尽的恐惧，对世界的失望，让我自高一开始就萌发了自杀的念头，一直持续到大二。

直到2019年放暑假，在家面对父母的时间更多了，矛盾不断。我顶不住压力，想要逃出家门缓解一下情绪。由于我的经济条件有限，只能坐大巴车去离家两小时车程的一个寺院，在里面短住一个星期。说来也巧，或许这就是冥冥之中的缘分。

在寺院住了几天以后，有一位年长的师兄跟我说，你来得很巧，再过两天就是七月地藏法会，你应该在这里多待一些时间，参加这个法会，很殊胜的。这是我人生中第一次听到“地藏法会”一词，我心想：反正是假期，时间很宽裕，就留下来看看吧。

法会开始前，我跟着大家一起干活，打扫地藏殿，用鲜花水果装饰道场，忙前忙后不亦乐乎。在这种忙碌中，我心中的烦恼和奔腾的思绪都暂缓下来，内心收获了片刻的安宁。几天后，法会开始了。我们每天的固定任务就是在地藏殿内诵《地藏菩萨本愿经》，一天三部。对我来说这是一部完全陌生的经书，也是我一生中第一次接触佛经。一开始我完全跟不上，念得磕磕巴巴，还一直打瞌睡，头都快垂到经本上了。昏昏沉沉间总会被一股莫名的力量敲醒，抬起头来环顾四周，发现大家都在认真念经，没人顾得上我，于是又赶紧跟上大家的节奏。

就这样磕磕巴巴、紧赶慢赶地跟着大家读了三四天。突然有一瞬间，就好像乌云被阳光照出一个洞，我开始明白一句又一句经文的意思。有天下午回到房间以后，我的脑海中充斥着经中的文字。

我细细地思考、品味着，开始意识到自己过去是个什么样的人，也明白了我的命运为何如此不顺。我当即茅塞顿开，跑到大雄宝殿宏伟的释迦牟尼佛像前跪地号啕大哭。我实在太惭愧了，既对不起众生，对不起父母，也对不起自己。我的愚痴，给自、他带来了多少的痛苦啊！

以前我认为自己虽然脾气暴躁，讲话难听，但心地善良，是个好人。读懂经文的意思后，我感觉自己过去的言语、行为、思想与正道一点也不沾边。我所做的善事，更像是一个空架子，带给自己和他人的利益很小很小。让众生忧愁、烦恼、愤怒，难道不是最大的恶事吗？一边说着难听的话，心里带着不满和嫉妒、怨恨，一边去做利益别人的事情，真的能让别人得到利益吗？由此我不禁想到看过的一段开示：“你说自己是刀子嘴豆腐心，你的嘴都像刀子一样了，句句狠话、怪话割得人流血，你的心还是真的豆腐心、真的柔软吗？要善语、柔软语、赞叹语，口不能恶言，不能挑拨离间，不能绮语、妄语，这些口业不能有。”

“上报四重恩，下济三途苦”，父母的生育养育之恩，老师的教导、爱护之恩，众生对我的滋养之恩，是无以回报的。可我倒好，不仅不报恩，还每天和老师、父母争吵，说一些刺激性的话语，多让他们伤心啊！我讲脏话、怪话，也污染了每一个跟我接触的人的耳朵和心灵。让别人痛苦，自己一定不会好受的，这是因果铁律。正是这些罪过，日积月累，压垮了我。而这些罪过，都是我自己亲手造就的。

我过去还总是埋怨自己生在贫困的家庭里，不像别的同学要什么有什么，不受金钱所困。可是《地藏菩萨本愿经》里说：“若遇悭吝者，说所求违愿报；若遇窃盗者，说贫穷苦楚报。”贫穷是果报的显现，越是贫穷困苦的人，越是爱占小便宜、吝啬、不舍得布施。我过去常常有这种思维：“我自己家里都过得很困难，难道还要捐钱、送东西给别人吗？捐了我自己就不剩多少了。”其实这样想，只会阻断自己积累福报的道路，贫上加贫。因为没有播种，就



没有收获的可能。

偷盗，顺手牵羊，不经过别人同意就用别人的东西，乃至心中常常生起偷盗的想法，这些不如法的行为，都会折损自己的福报，导致穷困潦倒的命运。由此我联想到一件事：中学时期，全班每个同学都有手机，唯独我没有。看别人玩手机游戏、登QQ网聊，我是真羡慕啊。我常常在心里幻想：如果我把某某同学或者某某手机商城的高档手机偷来用，该多么好呀。想归想，我是万万不会真去偷别人手机的，只是心里过过瘾罢了。这件事看似无伤大雅，因为我并没有付诸行动，没有触犯法律，没有给任何人造成损失。但因果比世间的法律严格多了，任何不好的起心动念，都会给自己埋下罪恶的种子。这个罪恶的种子，就是盗因，会感得未来的果报。不是只有真偷了，才叫“盗”。印光大师在《为在家弟子略说三归五戒十善义》中说：“以公济私，克人益己，以势取财，用计谋物，忌人富贵，愿人贫贱。阳取为善之名，遇诸善事，心不认真。如设义学，不择严师，误人子弟。施医药，不辨真假，误人性命。凡见急难，漠不速救。缓慢浮游，或致误事。但取塞责了事，靡费他人钱财。于自心中，不关紧要。如斯之类，皆名偷盗。以汝等身居善堂，故摘其利弊而略言之。”之后一件很不可思议的事情发生了——2017年高考结束后，父亲给我买了我人生中第一部手机，我视若珍宝，结果用了不到两个月就被别人偷了，让我心疼不已，当时还咒骂了小偷好久。

但是自从我读了《地藏菩萨本愿经》，明白这个道理以后，心里立刻释然了。我从内心到行动上，都不再做任何与“盗”沾边的事情。路上有好东西，我不捡；生活中有小便宜，我不贪；心里一生起跟“盗”“贪”有关的想法，就马上呸呸呸，甩甩脑袋警告自己千万不要有这样的想法……说来奇怪，我这三年来，再也没有丢过东西。哪怕我冒冒失失把手机、贵重物品忘在了人来人往的公共区域，已经离开好一会儿了才想起来，吓得满头大汗跑回去找，东西也依然在原地，或者被好心人保管起来了交还给我。经历几次以

后，我再忘记什么东西，就不再害怕，心里笃定它一定会在原地，不会被人拿走，因为我连偷盗的心都没有。

由此我又想到文殊菩萨曾对人讲过的一个公案：“我生生世世，从没有偷过人家的东西，持不偷盗这种的戒。”可是如何证明呢？文殊菩萨说：“我敢将自己最值钱的宝珠，放到城门口，不必看守，经过三天时间也不会有人拿走的。我就用这个，来证明我生生世世不贪小便宜、不偷东西。”有人不信，于是当即试验，把文殊菩萨的宝珠放到城门口人烟稠密、最容易看得见的地方——果然，经过三天，这颗珍贵的珠宝还在原地，没人去动它。所以文殊菩萨说，就因为他生生世世都持不盗戒，才有这种结果。对这个公案，我是深信不疑的，因为我已亲身体会过了。

所以如果我们现在遇到怨贼，丢了什么东西，或者被人骗了，受了损失，也都不必很难过、怨天尤人，只用想：我大概是欠他的，还了就清了，没关系。

还有前面我说到的，我关注社会新闻，对种种社会乱象感到愤恨和不甘，却无能为力，给自己带来了极大的精神压力。这一切皆是因为我不明因果——一切众生在因果上都是平等的，不做恶事不种恶因，就不会受苦果，做了善事种下善因，就一定受乐果之报。果报来临时，纵使旁人再着急，也不能替你受苦。所以我们在同情他人遭遇之际，更要警醒自己，时刻观照自己的心和行为，不能放纵。

我终于明白了，我明白了我过去思想、行为上的错误。我错了，我从内心深处忏悔，求释迦牟尼佛加持弟子，过去种种恶业，永不再犯！在大雄宝殿释迦牟尼佛像前近半小时的反思、忏悔、哭诉，让我整个人从心底里转变了。从殿内出来的时候，天色已晚，我的心却格外明亮和爽朗。

之后的十一天过得飞快，转眼间地藏法会圆满结束，全程十五天时间，我一共诵经四十五遍。在这段日子里，我体会到了什么叫“法喜充满”，那真是没来由地感到快乐，内心总是喜悦的，脸上随时带着笑意，浑身有使不完的劲。我已然不再是过去那个愁苦、



感到生命无望的我。我时刻忆念着《地藏菩萨本愿经》中的经文：“若遇杀生者，说宿殃短命报。”“若遇汤火斩斫伤生者，说轮回递偿报。”

回到家以后，我正式开始吃素了。父亲笑我不知好歹、异想天开，有肉吃还选择吃素，说我吃素身体一定会出问题——“到时候身体吃垮了可没人管你”。母亲一向性格柔和，沉默少语，没有就我吃素一事发表任何积极或者消极的观点。家庭聚会的时候一众亲戚都劝我不要吃素，说吃素肯定对身体不好，会营养不良。我就笑眯眯地听着，一边咽口水，一边自顾自地在一桌子肉食里挑自己能吃的素菜。这是2019年7月末发生的事。

为了不麻烦家人、朋友，给他们造成困扰，我自觉选择了不搞特殊、吃锅边素，这一吃就是半年。在这半年时间里，我感觉自己的性格慢慢变得柔和，心中的戾气不知不觉少了很多，嘴巴讲出来的语言也随之变得沉静温柔，终于能够跟父母心平气和好好讲话了，在语言和行动上都能真正做到对他们爱护有加。整个家庭变得和睦起来。在这个过程中，我的妈妈是最能清晰感受到我的变化的。所以她毅然决然地跟我一起吃素了。后来她才告诉我，之所以在听到我要吃素时没有第一时间对我的决定进行评判，就是因为她想悄悄地考察吃素的利弊，不想妄下结论打击我的积极性。妈妈是多么的善解人意啊！

随着学佛、吃素，我开始主动看一些入门级的佛教公众号文章，从里面学习佛教常识和道理。到2020年3月的时候，因为疫情的关系，我在老家上网课，住在乡下外婆家。有一天我无意中看到一篇公众号文章，内容大概是放生可以改变人的命运。里面有很多位师兄讲了自己的放生经历，过去贫穷、家庭不和睦、找不到工作、性格自卑抑郁、不受欢迎、身体健康状况不好、在生活中处处碰壁等等，通过放生，一切情况都得到了改善，例如病好了，经济条件变好，变得受欢迎了，找到了如意的工作……大家分享的事例都非常鼓舞人心，我虽然怀疑，却也看得心花怒放，心里起了想要尝试的念头。

我拿出自己在校兼职攒下的两三百元钱，连着三天都赶早去农贸市场买巴掌大的鲫鱼，一次买十多斤。一路上提心吊胆生怕它们死了，拎着一路狂奔，简单地照着公众号里教的方法念咒，再把它们一股脑倒进外婆家门前的小河里。看着鱼儿在清澈的河水中畅游、打转、逐渐散去，我的内心感受到了实实在在的快乐。我一直待在外婆家，每天陪外婆聊天，帮她干地里的农活，时常到市场去买新鲜的水果给外婆换着吃。（大家一定要记得，家里面的父母、老人是我们的福田，我们照顾他们，爱护他们，自己的努力一定会收获幸福安乐，就像把树的种子埋进了肥沃的土壤里，总有一天能长成美丽的参天大树。）

就这样平平淡淡过了一个月，突然有两位陌生的服装经销商一前一后在网上找到我，询问我是否愿意出差到杭州去为她们拍摄服装，只需要两天，薪水非常丰厚，一天工作六到八小时，每小时六百元。我听完以后真是又惊又喜又怕。喜，是因为我之前就曾经幻想过自己能做这个职业，但是并没有具体的门路，也没有介绍人，没想到真的有一天能接触到这个行业的人，收到这么热情的邀请；怕，是因为工资太高了，我哪听说过这种好事！普通人工作一天八小时，能赚两三百就不错了，这对我来说简直是天方夜谭嘛。我很怕应邀去了杭州，会像网上那些诈骗案件报道的一样，被抓去卖肾，或者遇到别的不好的事情。我爸爸第一时间站出来反对，说：不准去，哪有这种好事，去了肯定要上当受骗，人生地不熟，万一让人骗了，哭的地方都没有！我妈也拿不定主意。我又跟外婆讲了这件事情（我的外婆是那种典型的农村老太太，不识字没文化，只知道存好心做好事，烧香拜佛），她听完后说：哦，那应该是你放生，做了好事，是你的运气，你该去，去吧！我在家里给你拜佛，保佑你。我这才想起来，我一个月前放了生，同时我也想起了公众号文章里大家分享的放生经历，难道真是放生起作用了？

于是我鼓起勇气，请客户帮我定了就近时间的机票和酒店，去了杭州。两位客户都是女性，一位像假小子，年轻时髦，另一位则像女强人，对我都非常友好和关照，中午订餐都根据我的喜好，帮



我定美味的素食。说实话，我是第一次参与服装拍摄，一点经验也没有，在场和大家一起拍照时，内心非常紧张，害怕自己不会摆动作，出错影响效果，辜负大家共同的劳动。但是一切都发展得很顺利，客户对拍摄效果也很满意。两天的工作结束以后，我就告别客户，马不停蹄飞回了老家。

这两天，我一共赚了八千四百元，去机场的路上，就收到了客户的转款。

到现在已经过去整整两年了，我还清楚地记得当时我是如何分配这“第一桶金”的：转给妈妈七千五百元，给了外婆四百元当零花钱，剩下的五百元，一分不剩地又拿去放生了，我自己一分钱也没有花，哈哈！

因为这次工作效果非常好，客户又把我推荐给她们的朋友。就这样，没有遇到任何困难，我逐渐进入服装模特行业。正值疫情，学业上采用网课的方式，时间安排相对自由，刚好为我的工作提供了便利。最开始的几个月，行业里没什么人认识我，工作少。但是一个月只工作三四天，也能赚到两万多了，容易程度令人难以想象。每次工作结束收到结款，我都会第一时间拿一部分钱去放生。

我分享一句我看到的放生经历文章里面的话，大意是：“放生可以使你赚钱非常轻松，不用日晒雨淋，不用肩挑背扛，不用挨骂受气，一切顺利。”自己亲身体验过之后，我才敢告诉你们，真实不虚。《华严经》中所云“所谓布施者，必获其利益，若为乐故施，后必得安乐”，也让我自己真切体会到了。因为放生既需要花钱购买，又需要出力搬动，还需要给动物们念佛号咒语，可以说是集很多种布施于一体了，是件特别殊胜的事情。我当下收获的结果是：工作的时候每时每刻都很愉快，客户们很友善，大家在一起其乐融融。我确实感到安稳、乐在其中。我想这是因为放生能让人善缘增益，摒弃掉很多恶缘，从此遇到的大多数都是特别合拍、特别好的人。

在工作初期，我对财务的规划不是很清晰。那时候我每个月会从两三万的收入里拿一两千块钱出来随缘做放生和其他的各种

善事，例如供养僧众、帮助生病者、助印经书等等，范围不设限。随着我的持续放生和布施，我在这个行业站稳了脚跟，工作渐渐多起来了，每月收入达到了十多万。这时，我开始思考财富如何分配。正巧我看到了一篇文章，内容是讲佛陀教弟子如何分配自己的财富，大意是将财富分成五等份：一份用来孝敬父母、供养家庭眷属，一份用来做生意合理投资运转，一份储存起来以备不时之需，一份用来捐献布施、造福社会，一份自己用。这样的分配方法讲述了合理的消费观，蕴含着深远的智慧。但是那时的我并不能做到完全慷慨，我心想，捐献百分之二十也太多了，我舍不得，内心承受不起，还是只捐献百分之十吧！于是我开始每月固定抽出百分之十的收入来做布施，布施到社会公益、佛教事业的方方面面，放生当然也包含在内。随着我这个决定的产生和执行，我的收入又开始往上涨了，转眼每月的收入达到了二三十万。我震惊的同时陷入了沉思：佛陀教我们的财富分配方法，我并没有完全照着做，只做了一半，却收获了这么大的利益。如果全部照着做，会怎样呢？同时随着这几个月百分之十的布施，我的心量逐渐打开了，对拿出百分之二十已经不觉得难以割舍了。由此可以看出，布施就好像一种对治贪心、吝啬心的训练，长期布施，吝啬的心就会不知不觉退去了。所以我当机立断，把原定的百分之十的布施改成了百分之二十。此后每次一收到客户的打款，我就立刻把用来布施的钱扣除掉，余下的百分之八十，自己留百分之十用来交房租、衣食住行和攒钱，百分之七十立刻就给妈妈转账过去。我并不知道如何投资做生意，所以干脆没有投资，而是把布施以外的钱全部交给妈妈，任凭她处置，用也好存也罢，我从不过问，目的是让操劳了半辈子的妈妈能够收获财富自由，每天开开心心，不再为钱财担忧，以报答她的养育之恩。就这样严格地按照百分之二十的布施，我的收入涨到了每月四五十万。

看到这里，会有朋友质疑：“你或许是因为样貌出众，才有条件当模特赚很多钱，那普通长相的人不就没办法发财？你这个经历



对我们不适用啊。”事实上，虽然每个人是独特的个体，擅长的领域不同，但是种瓜得瓜的道理不会变，只要做善事积累了一定的福报，在任何行业中都能够站稳脚跟，收获财富。

值得一提的是，我在自己的行业内，时刻严格督促自己，接每一单生意时都先考虑因果，不做一个只图眼前利益、不顾后果的人，我会很直截了当地告知客户：我不拍皮草、皮包等动物制品，不拍肉食类宣传广告（例如KFC汉堡炸鸡广告等），因为如果我参与这些杀生产品的宣传拍摄，会让更多人升起消费欲望，下手购买，从而造成更多生命的消亡，这是我不愿接受，不愿看到的。所以哪怕客户出再多的钱，我也会干脆地拒绝。在这种事情上，拒绝是出于理智、出于慈悲。

在此我深深地拜托大家，千万不要为了暂时的利益，去选择任何会伤害性命的行当。三百六十行，行行出状元，只要有爱护生命的决心，总能找到门路，避免与杀生害命沾上关系。远离杀害，才能够真正收获幸福安稳的生活啊。

这两年来，我还时不时地转发吃素、放生、学佛的相关文章到朋友圈里。我是这样考虑的：我所在的这个新兴行业，接触到的都是时髦的年轻人，是我的同龄人，他们或多或少也有和我之前同样的烦恼：例如人际关系紧张、经济状况差、身体健康状况欠佳……虽然我年纪轻轻在朋友圈发这些“老派”的文章，可能会被人笑话，但是我不怕，因为我做这一切并不是为了自己。我的联系人有两千多人，哪怕有两个人看到并相信这些文章，从中受益，改善了自己的实际状况，或者走上了行善、学佛的道路，我都算没有白分享。

第一年，并没有很多人看我分享出去的文章，有些人还会在评论区取笑我“你怎么跟我妈一样，尽发些老年人看的東西”。随着我自己的修行提高和不断成长，越来越多的人看到了我的变化，开始私下里来问我如何变好、如何放生、吃素、应该注意些什么。或者我会无意中发现，有些好友把自己的头像、背景换成了与佛教有关的图案，有的好友开始悄悄吃素了……这些转变让我由衷地感到高兴。

这段时间里，我逐渐收获了人们的信任和尊重。以前同学小组讨论、朋友聊天，都没有人愿意听我讲话，好像自动屏蔽我的声音一样，让我非常窘迫。可是现在的状况是，无论人再多的场合，大家也愿意静下来，专心听我在讲什么，并且愿意与我沟通。在全国师兄们的放生感应文里，也有同样的感触和经历——“放生的人会冥冥中受到一切天人鬼神的敬重，因为放生是大善大爱”，证明不是只有我一个人收获了这样的转变，我的感受，也并非随意捏造。我还看过一篇劝孝的文章，里面说，只要你从内心到行动都真诚地孝敬父母，你在社会上一定会受到人们的尊敬。哪怕你只是关起门来偷偷行孝，不告诉任何人，别人也会莫名其妙地尊敬你、喜欢你。因为父母就像天和地，敬重天和地，是符合自然法则的。所以我人际关系的转变，应该与放生和孝顺都有关系。

当然，在这个过程中，我能清晰地感觉到自己的面貌发生了变化，变得很祥和，每天笑脸盈盈，气质清雅秀丽，面部表情愈加柔和了，让人看了心里非常愉快。经常有人在我照片下面留言：“姐姐，请多发自己的生活照片吧！看了就感觉开心！”

到2022年7月，我吃素就满三年了，我的体重和当初开始吃素时一模一样，一斤也没有增加，一斤也没有减少。吃素后也不拉肚子了。生理期也规律了。吃素以后我再也没有感冒过，哪怕鼻塞，揉揉鼻子，半天不到就好了。（我再多说一句，作为模特，很多时候是反季节拍摄，冬天穿着夏天的短袖、裙子在室外站一天，有时候气温低至零度）。工作时我的精力总是很充沛，收获了客户们的一致好评，很多次收工后大家都感叹：“我们都累得不行了只想回家休息，为什么你还能满场蹦跶？年轻真好！”我内心知道，其实和年龄的关系并不大，因为我也看过很多同龄的同行收工后的疲态。科学地吃素确实能让人充满活力、心情愉快，疲惫之后也更容易恢复状态。通过吃素，既可以保全动物的性命，又可以让自己从中受益，真的是一笔划算的“买卖”。

到如今为止，我学佛吃素已经接近三年了，放生也有整整两年



的时间了。放生第一年，我就全款给妈妈买了房子，让她不用再羡慕那些有房的同龄人，不再为常年租房感到忧愁。也是放生的第一年，我妈妈毅然决然地辞掉了工作，开始在家享清福，种种花，散散步，这时候她才四十五岁，离女性法定退休年龄都还差着五岁呢。因为我给了她不用工作的底气，她再也不用为这个家操劳了。买完房以后，我又发誓，要给妈妈攒一百万的养老金，让她不为老年生活发愁。这个愿望，也很快就实现了。对此我还有一个感悟，一旦你心里想的全是你的父母，你做任何事情都会很顺，财也会来得很快。

编者注：这位居士的人生经历令人感慨。这位居士的幸福之路，是自己造就的，其精神和动力来源于佛法的智慧，例如：读诵经典，深信因果，不造诸恶；孝养父母，尊敬长辈，其心可鉴；放生布施，力修诸善，广结善缘。这些其实都是因果，善有善报，所得到的家庭的和睦、人际关系的和谐、生活条件的改善，都是真实智慧和孝心善行所结出的累累果实。换句话说，若以真实智慧为内因，以放生、布施等真诚行善为助缘，内有所感，外必有所应，因缘和合，则幸福美满的人生可期。本文的作者，于所做的善事都能用真诚的心，从佛经中得到启发，就能认真反省自己，改过迁善，并尽力行善，这些都是难能可贵的，值得学习。

这里还应说明的是，从文中，我们看到这位居士得到了很大的世间福报，须了知其内在的缘由。这是自身本有的善根，以及现世放生、布施、孝顺父母长辈、改过迁善、以佛法智慧改变自己的思维等多种因缘和合的果报，不单单只是放生一行的结果。同时，站在更上一层的角度上，还有几点值得思考：

一者，因果的体现形式是复杂多样的，佛法中说因果通于三世，因此，现世种下的善因，可能今生即感得乐果成熟，也可能在未来世感得乐果成熟。无论何种形式，有前因则必有后果，有后果则必有前因。正如佛法中说：“欲知前世因，今生受者是。欲知来世果，今生作者是。”

二者，因果之理，也是天然之理，如布施得财富报，戒杀放

生得健康长寿报，嗔恚得相貌丑陋报，等等，自作自受，谁做谁得，法尔如是。自己种下了善因，现世或将来自己必然会收获乐果。正如《易传》中说：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”亦如佛法中说：种善因得乐果，种恶因得苦果，如种瓜得瓜，种豆得豆，如响必应声，如影必随形。因果之理，真实不虚啊！

三者，明白一切众生都生活在这三世因果中，那么对于放生、布施的缘由和意义，就可更深入一步去理解了。放生与布施，不唯为了自己获得现世的福报利益，也是为改变自己未来世的命运；不唯为了自己得到幸福，也是基于对众生的慈悲与怜悯，期望一切众生都能得到幸福与安乐。如佛在《梵网经菩萨戒》中说：“以慈心故，行放生业，一切男子是我父，一切女人是我母，我生生无不从之受生。故六道众生，皆是我父母。而杀而食者，即杀我父母，亦杀我故身。一切地水是我先身，一切火风是我本体，故常行放生业，生生受生，常住之法，教人放生。若见世人杀畜生时，应方便救护，解其苦难，常教化讲说菩萨戒，救度众生。”能站在这个角度去看待，是发真实菩提心，心量广大，是修大因，果报必将更为殊胜。

善因感乐果，恶因感苦果；小因感小果，大因则感大果。小因小果，是求现世或来世的福报；大因大果，是求至高无上的真理，求得生命的究竟解脱。行善可改变命运，要切实落实在日常生活中，于诸善法尽心尽力、尽分而为，发善心，行善行，坚持不懈。这里推荐大家有空时去阅读学习印光大师著的《一函遍复》，里面详述了学佛之人如何以念佛为本，行大善种大因，以及在日常生活中发善心、行善行的十二大原则。这些是获福远祸、标本兼治之法，都是智慧之言，理事圆融，值得我们学习与实践。

杀生吃肉果报

“欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声。”为什么这个世界上有那么多的战争、灾害、病痛？根据佛教轮回之说，前世种什么因，今生受什么果；因果报应，丝毫不爽。《楞严经》云：“以人食羊，羊死为人，人死为羊，如是乃至十生之类，死死生生，互来相啖，恶业俱生，穷未来际。”奉劝大家今生要戒杀护生，自利利他。

捕鱼杀生的果报

佛教认为杀生的果报主要有：1.堕三恶道；2.若生人中，多病短命；3.所感外物，皆少光泽，不久住故；4.心常怀毒，世世不绝；5.心怀恐怖；6.噩梦；7.众生憎恶；8.命终之时，狂怖恶死。

不杀生的果报主要有：1.慈心增上，烦恼减少；2.断灭嗔心，蠲除热恼；3.少病、长命；4.众生亲近，鬼神守护；5.常无噩梦，寢觉快乐；6.解除怨结，广结善缘；7.无恶道怖，命终生天；8.于未来世，富贵自在。

杀生果报，如影随形；放生培福，立竿见影。

从我记事起，三姑家一直是家族父辈七支中最穷困的一支。三姑家除了她和姑父，还有一个表哥和一个表姐。多年来，四口人蜗居在一个三十几平米的小平房中，家里有个不大的小院和一个小仓库。

姑父年轻时是个司机，后来失业后一直职业不定。他最大的爱好就是捕鱼。他捕鱼的方式很特殊，喜欢在开春河面的冰刚开化时去捕刚刚孵化的小鱼，一网兜里，能装成百上千条半寸多长的小鱼。这种幼鱼，大部分都可高价卖掉，小部分还可留家食用和送给亲朋好友。在东北，除了冬季不适合大规模捕鱼，其他时间姑父都很“勤劳”。虽然如此勤劳，但三姑家从来就没有因为任何致富项目真正受益过，她家的日子一直都非常局促。

三姑是一位朴实的妇女，家中里里外外脏活累活无一不做。姑父也不懒，捕鱼加别的零活，收入应该也可以。表哥十几岁时就接了姑父的班去开车做货运生意了，表姐在商场里开柜台，卖一些小工艺品，两人的收入都过得去，他俩都不上学，也不需要家里养活。其实，她家除了吃饭外，没有什么其他的常规支出，但是家境就是好不起来，当年就让人很奇怪。

后来，有一年过年，三姑家遭了贼。东北人过年都习惯大量囤积年货，三姑家也不例外，一天夜里她家小仓房的瓦被人掀开了，



辛辛苦苦攒几个月钱置办的年货一样不剩全部失窃！

当时我还小，还想怎么富人家贼不去偷，偏偏要挑三姑家这种穷的人家偷呢？现在想来，必然是因为业障。

三姑为了生活一直疲于奔命，人本来就显得苍老、瘦弱，这时更是雪上加霜，看着空空如也的仓房，在寒风中伤心地流泪。我们几个亲戚家纷纷出手援助，好歹算是勉强过了个年。

过了很多年贫困的生活，终于赶上政府拆迁，政府分给了三姑家一个小商品楼，直到这时家境才刚刚有了一点好转，可好景不长。

刚住上新房不久，三姑患上了严重的结石，加上她原来就有的肠胃疾病，本来瘦弱的身体更是虚弱得严重，发起病来痛苦不堪。擅长捕鱼的姑夫，更是患上了脑血栓，时而清醒，时而糊涂，生活甚至濒临不能自理。

2009年夏天，刚刚30出头的表哥，突然查出患上了尿毒症，肾脏溃烂，功能衰竭到正常值的5%。表姐情况也不好，孩子刚刚10岁，还没长大成人，她这个当妈的就已经整天大把地吃药了。就这样，原本的一家四口人，统统患病。

2009年年末，三姑带着表哥表嫂来到北京的大医院治肾病，其实病情已经恶化到药物无法治疗的地步，只能靠透析维持生命了，于是我闻讯赶过去帮忙。

看到了他们一家的悲惨现状，真是揪心不已，四处筹借的几万块钱对于北京的大医院来说，实在是杯水车薪。

在病苦以及贫困面前，别无他法，于是我劝表嫂放生，还给她们送去了经书，嘱托她和三姑经常念经、念佛，这样一个多月后，表哥居然死里逃生，从加护病房转回了普通病房。医生都表示表哥的情况实在是个奇迹。这期间，我为三姑讲了很多因果道理，她也无奈地连连称是，悔恨于姑父当年因利欲熏心和家里人的口腹之欲，造了太多杀业，害了她们一家。

表嫂也忏悔，自从结婚后，表哥经常把朋友、同事请到家里

“水煮活鱼”乐此不疲，结果害得自己和家里这么惨。并且发心从此以后再也不杀生了，还下定决心要经常放生、念佛。

佛经上告诫我们：杀生者，得宿殃短命报。我们世人一定要常怀仁爱之心，切不可拧着死理，总觉得我们是高等动物，而以此去掠夺我们所以为的“低等动物”的生命，岂知杀生所带来的果报是何等凄惨，等到后悔的时候已经太迟了。

念咒语捕甲鱼 种因得果真实不昧

（摘自《净土》2010年第五期）

我的家乡有两条湖从村里穿过，故名双湖村。双湖村有户人家，男主人姓黄，今年（2010年）已近80岁。家乡一直流传着他早年念咒语捕甲鱼的事，也知道他家里后来发生的种种不幸。过年回家时，和黄老伯提起此事，他说这件事有些蹊跷，自己一直不太明白其中的缘由。

二十世纪六十年代，黄老伯刚三十岁左右，育有三男两女。起初以给人看白蚂蚁为业，这在当时是个不错的职业。有一次，他外出走村串乡已六七日，因惦记家里爱人身体有病，孩子又小，想回家看看。因路途遥远，交通又不便，时间已到下午，他心里很着急，却偏偏错过了一趟班车，看看天色将晚，不由万分焦急，只能抱着头，愁眉苦脸坐在路边等。

日渐西沉，他忽然发现身边坐着一位老人。此人身着异装，黄老伯形容说：“一看之下，便觉得是原始社会的人。”老人的着装及颜色，简朴而异样，这些都与周围的人群迥然不同。老人直直看着他，黄被老人看得有些不自在，出于礼貌，向老人问礼搭讪：

“您也在等车吗？”老人似问似答说，“现在还在等车？！”随后又说：“看你面相，阴气重，家里女人多病。”此话属实，他向老人诉说了家里的情况，并说今天必须赶回去，现在误了车，正发



愁呢。

老人向黄说：“我有三个艺（技术），可传一个给你。”他问三个艺是什么。

老人说，第一个艺可捕捉甲鱼。办法很简单，就是念咒语捕捉甲鱼。他说想学，于是老人告诉了他咒语的内容。老人为黄分析了甲鱼的生活习性，并说明念咒的时间、念咒的方法。一口气要不间断不换气念36遍以上，念时先想好一个捕捉甲鱼的地方，一边念一边走过去。到了那个想好的地方，就会发现有许多甲鱼像开会一样地在那等候。到了那里，手里还需拿一样东西，在地上抓一把土、一根棍、或者一棵草都行，往甲鱼头顶一横，甲鱼就都会规规矩矩，一动不动，此时只需捡进口袋就行。老人还特别强调，捕捉不能总在一个地方进行。

他记住了老人的咒语和话，心里默念着，又担心起回家的事。等他回过神来，想感谢老人时，身边已无人，老人已不知何时离去。黄站起身，四处寻找，也不见老人踪影。（作者按：此老人行为举止诡异，定属鬼神精怪一类。化现的老人与黄伯有夙仇，趁黄伯一家气衰，传授恶毒的杀生咒语，使其大造杀生恶业，速得恶报。）

回到家，他依老人教的咒语开始捕捉甲鱼。平时在集体上工或开会时，都不言不语，暗自练习憋气。凌晨，万籁俱寂之时，就持咒，悄然出门，飘然而去，到达预定地方，捡起早已等候的甲鱼，就像捡萝卜、拾红薯一样方便，少则五斤半、七斤半，多则几十斤。缝好的口袋不够用，就用上衣、裤子装。收拾完，又飘然回来，前后不过十多分钟。用黄老伯自己的话说，“形同梦游一般”。回到家，依然上床休息，然后上工干活。捉来的甲鱼，销往附近各镇，不少餐馆还向黄订货！

有一日，黄又持咒继续去捕捉甲鱼，前往预定地点后，黄吃了一惊——一只特大甲鱼，直愣愣盯着他，两眼放射的光犹如“手电筒照出的光”，面带凶相，像是寻仇，欲致人于死地。黄虽胆怯，但因为持咒，手里又抓有东西，也不怕。手里的东西往大甲鱼头顶

一横，甲鱼乖乖就缚。这只甲鱼重十二斤，身盘大，躯干厚。黄将其装入口袋后，甲鱼反抗。此甲鱼利爪如刀，抓破了口袋，抓伤了黄的手。黄老伯给我们看了他的右手，三处伤痕明显依旧，犹如刨去一个小坑又长出了新肉，新旧明显历历分明。

他受伤后心里怨恨，将大甲鱼带回家吃了。此后某一天，他的小女儿放学回家，学校离家五里多路，因为没有公交车，只能步行走回家。天色将晚，还不见其回家，沿路来寻，却惊恐地发现，小女儿在大路边一条很深的放水沟里爬行！这条放水沟是灌溉附近两个生产小队的田地用的主渠道，长且深。原来，小女儿放学回家，独自一人走到此处，突然四肢无力，滚落到沟里，张嘴却出不了声，只能慢慢爬行。他惊呆了，抱起女儿的那一刹那，惊恐、悲痛、悔恨一齐袭来，那四肢、躯干、头颈、动作，分明像只甲鱼！

将小女儿紧急送往医院，悔恨交集，痛哭流涕，高声呼喊：从今以后再不捕甲鱼了！师父将此艺收回！！（作者按：野生的甲鱼要长到十斤以上，需要千年。这等甲鱼一般有一雄一雌，共同修行，以求脱离畜生身。如今要它性命，岂不反抗、恼恨？难平的怨气，就附在气息较弱的小女儿身上，以图报复。奉劝世人，对龟蛇等灵异动物，切勿贪口腹之欲以行杀害，否则果报不堪设想。）

此后黄家发生的事，村里人尽知。小女儿被救回一命，但从此身患残疾，跛足至今，在家也多病，出嫁后稍好一点。大儿子很聪明，却触电而死。大女儿在家身体一直不好，出嫁后家庭也不和睦，离婚后生活也一直不顺。他自己和爱人身体多病。其爱人腹痛，查不出病因，到医院去开刀后什么也没有发现，又照样缝合。黄几个儿子家庭及孙子孙女辈，亦不顺利，受到各种磨难与障碍。

他后来又想试试此咒法，已不灵验，教他人来试亦不灵验。此正所谓“莫道因果无人见，远在儿孙近在身”。

我离开时天色已晚，只留下几本净土经论，却忘了将带来的念佛机给黄老伯。几天后，我离开家乡，期间没有时间再去他家。此后得知姑姑将念佛机送给黄老伯夫妇，两位老人异常欢喜，当即播



放，跟着大声念诵“阿弥陀佛”名号，很快就将电池用完。黄老伯用家里其他充电器充电，结果将念佛机烧毁，第二天一早就来找我姑姑换个新的，回去继续去听去念。一灯能灭千年暗，一智能破万年愚。唯愿佛法的光辉、弥陀的慈悲智慧能照亮人们迷茫的内心，启迪那埋藏已久、为五阴所覆的妙明真心，从此一心念佛，远离恶业，少受痛苦，还归极乐故乡。

捕捉贩卖动物遭殃灾

我们同村的邻居章家有三兄弟，同住在一个院子里，其中两个兄弟都很老实，靠种田本分养家，虽然经济条件不好，也没什么文化，但家里的孩子都比较勤劳懂事，女儿做裁缝，儿子学汽修，直到现在，日子依旧过得平淡而幸福。

章家另一个兄弟，在我还是小孩子的时候，就觉得他们家的生活特别富裕，当时还不明白为什么这个章叔叔这么厉害，这么会赚钱。在90年代的时候，百元大钞还很少见，他们家就已经开始一叠一叠地数，还当着邻居的面数，特别威风。他们家里有一对儿女，吃穿随意，比起章家另两门兄弟家，生活水平的差别太大了。但也不见他照顾另外两家的生活。

后来我才知道，原来富裕的这一家，是靠捕捉、收购、贩卖野生动物，再把野生动物卖到大酒店去为生的。那些年，也不知道他们捉了多少蛇、穿山甲、娃娃鱼等有灵性的动物。小时候不懂事，还真有点羡慕他们家。

可现在呢，这位很会赚钱的章叔十几年前就因肝炎而死。他妻子在他死后，继续做同样的生意，把儿女带大。

有一次，她带女儿和准女婿出门，结果遭遇了车祸，女儿当场被撞死。她虽然被抢救过来，但头脑却没以前清楚了。

现在儿子过得也不好，在外地打工，到处漂泊。

后来我接触了一些因果善书，才明白了章叔一家是遭受了杀

生的因果报应，如果他们家能早些明白这些因果道理，早些弃恶从善，或许就不会落得如此的下场。但愿他们的儿孙可以明白这个道理，孝养好母亲，从此行善积德，日后或许可以转祸为福。

赚不义之财的恶报

我们村里还有个老邻居，现在六十岁左右，小时候听父母叫他“捉蛇人”，他捕蛇很厉害的。听妈妈说他年轻时当过兵，因为曾善待过一个山村里的老人，老人感激他，就把毕生的捕蛇技术和如何医治毒蛇咬伤的祖传医术传给了他。

退伍复员后，他就在家里办起了医治毒蛇咬伤的诊所。我们那里是山区，山民在山上干活，很多人会被毒蛇咬伤，所以他的生意特别好。

在20世纪80年代，我们家种田一年的收入只有几十元，他们家一年就能赚到二十万。

是什么原因能赚这么多呢？

因为每年起码有六七十号的病人到他家来看病，他还在外面租了房子给这些病人住。可明明是几天就医好的伤，他就故意给你慢慢医，让你多住几个月，直到你的腿烂了才给你医好。

那些山民很可怜，来他这里医病就要花掉几千元，一年的辛苦都赚不回来。可又没办法，在我们这片山区，只有一两个人会医治蛇毒，大部分山民们连城市医院的门都找不到，于是这个钱就只有给这个“捉蛇人”赚了。

“捉蛇人”的两个儿子跟我们家兄弟俩同龄，在一所学校读书，因为他们觉得自己家有钱，所以几乎不跟我们没钱人家的孩子一起玩，而对那些当官人家的孩子，就会买东西来搞关系，再一起欺负别的同学。

近些年通过家人了解到他们的近况，“捉蛇人”的两个儿子一个赌博欠债，一个生意亏本，甚至把父母的房子都卖掉还债了，其



中一个还离了婚，日子过得很苦。而“捉蛇人”在去年查出了白血病，据说也活不长了。

行不义之事，发不义之财，短暂的风光总会过去，等到报应来了，后悔也来不及了。而最可惜的是，现在很多人都不相信因果报应，即使报应现前，也被利益和愚昧蒙蔽了双眼。

人生在世，一定要有敬畏因果的生存理念，因果报应，丝毫不爽。

所以还是劝大家，多行善事，广积阴德，为子孙多积福报；那些曾经做过恶事的人，更要及早忏悔过去的罪业，改恶行善，广积阴德。

卖肉男子杀人后自杀

2012年，顺德区林头市场发生了骇人听闻的一幕。猪肉经营户冯某与对面的摊主郑某发生口角，继而互相推搡，旁边有摊主过来劝架，两人随后分开。几分钟后，失去理智的冯某当着十余名摊主的面，再次袭击正在切猪肉的郑某，郑某被砍倒，冯某又连砍几刀，直至郑某颈椎断裂，头部与颈部只剩下几丝皮肉相连。而后，冯某拿起一把尖刀，对准自己的腹部，猛地用力往里一插……等救护车赶到后，郑某已经死亡。冯某后来被送往医院，抢救无效也死亡。

冯某下如此狠手，是不是精神有问题？附近多家摊主告诉记者，冯某已经在这家猪肉档卖了好几年猪肉，平时很正常，看不出有精神问题。事发后，被鲜血溅到的另外3位猪肉摊主因惊吓过度，纷纷收摊歇业。

事实上，由于职业的缘故，凶手在使刀行凶时十分凶狠利索。经法医鉴定，郑某的颈部骨头已经完全断裂，剩下很少的皮肉相连，场面十分血腥。而冯某自杀时用刀直插自己要害部位，伤口10多厘米深，刀子几乎穿透整个腹部直至背部，最终因失血过多

死亡。

南无阿弥陀佛！以此真实案例，普劝世人在选择职业的时候一定要慎之又慎，万万不可因为一时生计所迫，而从事杀生相关行业。常在河边走，难有不湿鞋，杀生行业所弥漫的戾气是不祥的。诸位一定要以智慧的态度来衡量自己的择业大事。

杀业感召乞丐命

一个晚上，我坐在杭州火车站候车厅的长椅上等一位朋友，因时间宽裕，恰巧身边坐着几个流浪汉，就和他们聊了起来。他们曾以盗窃、乞讨、捡废品为生，都是无家可归的可怜人，其中还有个10来岁没有大人照顾的小孩子。

当中有一个瘸腿者，自称才30多岁，可看起来却苍老得如50岁的人一样，满脸的苦相，现在主要以乞讨为生。

他说他原来是一个以杀生为业的人，有家庭，有老婆孩子。自己知道现在的境遇是杀业太多遭报应了，现在很后悔，但是后悔也晚了。

我问他愿不愿意把自己的故事说出来，讲给大家，劝导大家不走和他一样的路。他犹豫了好久，最后还是跟我说起了他的故事。

他是山东省临沂市人，1977年出生，在他很小的时候，父亲是做木匠建筑工作的，后来改行卖猪肉，先是替别人卖，后来为了赚更多的钱，联系客户自己干起了屠宰业。

他只读到了小学一年级，因为不好好学习，就留了级，后来直接就不读书了，10多岁的时候，就开始在家帮助父亲杀猪、卖猪肉，做了14年。后来改杀牛，又改杀鸡。那些年赚了不少钱，也算是一个小老板。娶了老婆，生了孩子。可在他的屠刀下丧命的动物已经数不清有多少了。

再后来又和老婆两人去开狗肉火锅店，杀狗、卖狗肉。又杀了整整六年，家中还专门腾出来一个房子用来杀狗。去收购狗的时



候，有许多狗很凶，会咬人，他就用棍子活生生先打断它们的腿，那些年打断了许多狗的腿，把狗拉回家再用棍子打蒙，再放血，然后放到开水里烫、褪毛。

四五年下来，他渐渐地感觉腿有点不好了，时常蹲下去就不容易站起来，走路有时候还会打晃。不过一直也没放在心上，以为是劳累所致。

到了2008年恰巧是北京奥运会前的一天，睡醒要起床，就再也起不了身了，双腿半瘫痪了。只得四处求医，陆续把家里的积蓄都花了出去。老婆也提出离婚，领着孩子走了。

他父亲也早早去世了，母亲改嫁了，妹妹嫁人了。

家里只剩下他一人，家破人亡，无依无靠，偶尔靠妹妹接济。因为腿疼，没有一天晚上睡过好觉，腰从后面痛到前面，太受罪了。勉强拄拐杖能走一走，不用拐杖连跪都跪不下去。

到了今年，家里仅剩的一点钱全花光了，饭没得吃，妹妹也不再愿意管他，彻底举目无亲，孤苦一人，于是只得拄着拐杖，四处行乞。

去过南京、蚌埠，现在到了杭州，有时候在火车站，有时候在闹市区，主要以乞讨和捡瓶子、废报纸度日，晚上就睡在火车站的角落里，或露宿街头，生活真的是苦不堪言。

“我现在很后悔呀，知道这个是报应呀，杀的动物太多了。我真后悔呀！”当他讲到这里，眼睛已噙满了泪水。

杀生之人，业果成熟之时必受恶报。他现在的这个现世报，还只是暂时的花报现前，更凄惨的地狱果报还在后面。

在此呼吁从事杀生行业的人们，能早日放下屠刀，戒杀放生，给动物一条活路，即是放自己一条生路。千万不要继续再造杀业了。

“我再也不要做凶手了！”

我有一位朋友，她在海边长大，平常很喜欢吃海鲜，她还会潜水去射鱼，鱼虾必须要“活着煮”她才会吃，死了才煮的她还嫌不好吃。

但她平常为人很幽默、热心，有一次我们要去放生，她主动帮忙替我们开车。当时正值白冰冰之女白晓燕遭绑架案件引起社会大众关切的时候，白晓燕被绑架了，尸体被扔到水中，当她被找到的时候，人们发现她被砍下一只手指头。我原本没有看报纸的习惯，是这位爱吃海鲜的朋友看到报纸上白冰冰哭泣的照片，很感慨地告诉我，她很同情白晓燕和白冰冰，认为凶手实在太残忍太可怕了。

那次放生，我们是到海边去放螃蟹，到了海边，我们把每一只被五花大绑的螃蟹解开绳子，为它们念佛，送它们回海里的家。有的螃蟹在被商贩捉、绑的过程中，手脚都断掉了。我们一边为螃蟹剪开绳子，一边问这位朋友：“您看，这些螃蟹被五花大绑等待着被杀害，和人被绑架有什么区别，手脚又被弄断了，不是和可怜的白晓燕一样吗？您看到报上登出白冰冰因失去孩子而痛哭的神情，您可知道螃蟹的妈妈在海中，也和白冰冰一样在痛哭、哀号呢？”

这位朋友一听，眼睛瞪得大大的，深有触动，她马上对我说：“我再也不要做凶手了！”从那天起她不但戒杀、放生，还从此吃素了，本来她是“没吃肉就会头晕”的人，而从那天起，她闻到肉味，都会不忍心，反而会头晕了。因一念之间，体会到了螃蟹的苦，她再也不去潜水射鱼了！相反地，还改劝潜水的朋友吃素、放生。恰巧的是，自从她开始茹素、放生，原本每年都会因十二指肠出血而住院输液治疗的她，也自此康复了。

很多人经常费力气去讨论，放某些动物，对人、对生态是有害还是有益，却很少人用心检讨自己，对人类、社会及生态是有害还是有益。每位患者到医院都是希望医生无论如何要救他、医好他，从来没有一个人告诉医生说：“如果你们认为我有益社会再救我。”人心如此“贪生怕死”，其他动物又何尝不是呢？



附：烹蟹、蒸蟹绝对是一件极其残酷的事情。周安士先生在《万善先资集》“劝勿烹蟹”一则中说：人一听说地狱之苦，都以为渺茫难信，不知世人烹蟹就是沸汤大地狱景象，只是习以为常没有觉察罢了。当柴火一烧，锅中发热，此时群蟹恐怖惊惶，全身烦闷。接着更热，就绕锅循行，都想爬出。接着大热，就互相践踏，神识昏迷。此时，浮在水上，大痛难忍；沉在水下，大痛难忍；挤压不动，大痛难忍。没有多久，锅中沸水绕身涌注：注于眼睛，则如热钉烙眼；注在背上，则如沸铁浇身。如此受苦无量，然后含冤命尽，全身发红。痛苦啊！众生只不过为了瞬息间的口腹之欲，就造下如此无边业障。

钓鱼的因果报应

编者注：现实血泪的忠告，钓鱼的果报如此可怕。

我还未出家、还在当内科住院医师的时候，有一天，在医院楼梯间，看见一位穿着很高雅的中年女人，整个人失魂落魄的，走路摇摇晃晃，好像随时会昏倒的样子。我就过去扶住她，问她：“你是不是不舒服呢？我扶你回去，你住哪一间呀？”她忽然红了眼眶告诉我，她的孩子患了血癌，住在四楼。我便和她一起上去，到病房去看她的孩子。那是一位刚刚当兵回来的年轻小伙，本来是一表人才，英俊潇洒，身高大约一百八十公分，体重将近九十公斤，从小身体都很健康。他当兵回来以后，在某建设公司服务，收入很高，女朋友也和他很要好，真是人生中最快乐的时候。他和我们医院的院长做生意，有一天到我们医院来，他觉得自己有些发烧，既然到医院，又有熟人在，就顺便抽个血，检查看看。检验出来以后，检验的人员吓了一跳，竟然是急性发作的血癌，非常严重。从此，他就住进医院，过着痛苦的生活。他的正常血球降得很低，一直都需要输血，全高雄的捐血中心的血用完了，就调台南捐血中心的来用。他发烧，温度计量里面的水银全满，超过刻度。他的头发

全掉光了，瘦得变形，好像老了四十岁，变得像六七十岁的老人。有一次，他做化疗，整个嘴都破皮了，牙齿全排都摇动欲掉的样子，他痛得连喝水都没有办法，口腔内烂掉的肉发出臭味，连他自己都受不了。他虽然不是我的病人，但是，我很敬重他的母亲，有时就去看他，帮他洗洗口腔。当水流入口时，因为伤口太多了，真是痛得他全身发抖，他的妈妈在旁边看了，一直低头掉眼泪。我看着他嘴里的烂肉一块块掉出来，发抖成那个样子，也掉下眼泪。

有一次，在输血当中，他发冷又发热，全身发抖，痛苦不堪。他自己把针拔掉了，顿时，血花四溅，他想冲下去，跳楼自杀，但是却连冲出去的力气都没有。他告诉我：“郭医生，我看见很多鱼都来讨命，好像千军万马从我身上压过来，好可怕。”他边说边哭，一直发抖。他是一位基督徒，本来没有什么轮回讨命的观念。那时候，他的一位胖胖的、长得很忠厚的朋友来看他，看他这么痛苦，那位朋友难过得一句话也说不出，就跑到病房外面叹息，好像要哭的样子。这位患者很困难地张开嘴，告诉我说：“我那位胖朋友，以前我都笑他是傻瓜，因为他常去放生，我就嘲笑他，说他有鱼不会吃，放什么生？你去放生，我就来钓。真的，他每次放生，我就跟着去钓鱼。人家放生，我常常就跟在后头钓鱼，把鱼钓回去以后，放在桶里面，然后又拿着钓竿，反复再钓一次，看那些笨鱼又上钩，就觉得很得意。现在，郭医生，我的嘴巴像被鱼钩钩到的鱼嘴一样，通通都破了。我牙齿全都摇晃，一只只要掉下来，那位胖朋友，他还来看我，我才知道他一点不傻，我自己才是个傻瓜。”

那个时候，他说话很困难，可以说，讲每个字都是很疼痛的。他哀伤地哭诉说：“现在即使打死我，我也不再钓鱼了。嘴巴破掉，原来是这么痛苦，我怎么会这么狠心呢？”我听着这样一个原本强壮的汉子的哭诉，只有含泪安慰他说：“你真心忏悔了就好。假如我是那些鱼儿，看到你这么真心地忏悔，我一定会原谅你的！你不要难过，鱼都会原谅你的。基督教和佛教，都教人要真心忏悔，忏悔的功德很大。耶稣是博爱的，佛是很慈悲的，不论你是什



么教徒，他们都会愿意帮助你的。”

我永远记得这件事。每次到公园水池边有人垂钓的地方，我就忍不住，合掌去请求钓鱼的人们放下钓竿，一个个地去告诉他们这位病人在痛苦中的忏悔。但愿大家不要重蹈这血泪的覆辙！每次说起来，我就想哭。虽然有的人不理睬我，不相信我，冷眼地看着我，但大多数人还是愿意把钓竿收起来，我真的很感激，向他们合掌行礼。我们医生遇到这样的病患，眼睁睁地看着他痛苦，心中也很痛苦。现实中许多情况，是医疗难以拯救的，再有钱的人，也没有办法请人家代替受苦。希望所有看到这个故事的人，都能从中得到启发，不要钓鱼，不要杀生，进而爱护身边的动物，敬畏生命，诸恶莫作，众善奉行，这才是使自己幸福安乐的好方法啊！

施以大悲水，病树繁花开

观音菩萨妙难酬，清净庄严累劫修。
三十二应遍尘刹，百千万劫化阎浮。
瓶中甘露常遍洒，手中杨枝不计秋。
千处祈求千处应，苦海常作度人舟。
(《观音菩萨赞偈》)

大家都知道，观世音菩萨无缘大慈、同体大悲，千处祈求千处应，苦海常作度人舟。但是你有没有想过，如果是树木生虫，我们不想用药伤害虫类众生性命，同时又不想让我们心爱的树木饱受病虫害折磨，有没有两全其美的办法呢？能不能恳求观世音菩萨帮助解决呢？请看印光法师的开示：

接手书，备悉。汝所附问之事，实为贵地沐佛法之渐。以贵地人以橘为出产，倘能以至诚心持大悲咒，咒净水一百八遍。然后，持此水向橘树洒之，随行、随念咒、随洒。其虫纵有，决不至太甚。倘极其恭敬至诚，当可不生。如不会大悲咒，念准提咒，或往

生咒，或《心经》，皆可。即全不会，但至诚念南无大慈大悲救苦救难观世音菩萨一万声（预先供净水一碗，念毕向树洒之）。去时，随行、随念；至树处，随行、随念、随洒。倘肯日日常念，或在树林周围念，其树必定茂盛繁实。

——《印光法师文钞三编·卷二·复卓智立居士书四》

让我们一起来看看东林祖庭是如何践行印光法师教导的吧。

每天早上八点，在祖庭的地藏殿，沙弥师父们都会带领大众共同加持大悲水。此事缘起于大和尚慈悲倡导依印祖开示加持大悲水治疗生虫的病树。

东林僧团于2021年曾在青莲念佛堂持诵四十九遍大悲咒加持大悲水，用以喷洒病树。此后便交给沙弥净人来继续持大悲咒水喷洒树木，一届一届的沙弥师父们就将这件事情坚持了下来。

起初只是沙弥师父在坚持，后来越来越多的居士也加入进来，有人已持大悲咒十几年，也有人因被大悲咒声吸引而加入，坚持到现在已经两年多了。加持的大悲水，大桶装的用来喷洒病树，小瓶装的与大众结缘，只需恭敬三拜称念“南无大悲观世音菩萨”即可。疫情期间，常住还用大悲咒水熬制了供大众饮用的防疫汤和治疗汤，普济世人。

若问病树喷洒大悲水后效果如何？效果最显著的就属香光讲堂附近那棵高大俊美的紫薇树了，如果您细看的话，会发现它做过很多“手术”。它生了很严重的蚜虫病，由内向外地腐烂，树干几乎是空的。有些树干被截枝，有些树干被挖掉了病灶，只剩下残壳窟窿，怕被风吹断，要灌注水泥、绑铁丝来加固，真是伤痕累累，叫人心疼。这棵紫薇树本来今春能否发芽都是个谜，但它现在不仅发了芽，居然还开出了满树繁花，怎不叫人惊喜？

冬日天凉，不适宜洒水。今春四月，几位对大悲咒很有信心的义工从师父手中接过了喷洒大悲水的接力棒。每天一边诵着大悲咒，一边喷洒着师父们累计加持了四五个月的大悲水。



“我把祖庭的树当成极乐世界的七宝妙树来呵护，每天喷水的时候会跟它们说话，为它们和树上的虫子众生诵解冤结咒、大悲咒，希望树上的众生能够得到利益、早日解脱。这样树木们也能越来越枝叶繁茂了。”一位义工如是说。

韦提希楼旁有一棵茶梅，它生过钻心虫，差点就“往生”了，现在虽算不上枝叶繁茂，但渐渐恢复了生命力，绿叶婆娑。

文物陈列室前有一棵树，树干上长了很多菌菇，今春喷洒大悲水之后，菌菇慢慢萎缩消失了，树干变得光洁、干净。

因为有加持大悲水这份美好的坚持，很多信众从此就与大悲咒、与观世音菩萨、与极乐世界结下了美好的缘分。为了让大家请到的大悲水是加持时间更长一些、更有愿力的，义工们每天还会把加持时间最久的大悲水翻到最上面来，供大众喷洒、浇灌。

愿大众得大慈大悲观世音菩萨护佑加持，业消智朗，身心安康。

附：加持大悲水仪轨

大悲咒咒水治病，当发至诚恳切心，方有灵验。

根据印光大师开示，加持大悲水仪轨如下：

一、念南无本师释迦牟尼佛，南无阿弥陀佛，南无十方一切诸佛一切尊法一切贤圣僧（三称三拜）。

二、念南无大慈大悲观世音菩萨（三称三拜）。

三、念大悲咒若干遍（左手一直结金刚拳印）。

第一遍：右手结宝手印，在水上画梵书“𑖀𑖄𑖥”。

最后一遍初念时：右手结宝手印，在水上画梵书“𑖀𑖄𑖥”。

右手结宝手印：即右手大拇指，压第二食指，第三中指，第五小指头一节，舒第四无名指。画梵书“唵”[𑖀]“嚩”[𑖄]于水上。

左手结金刚拳印：左手大拇指，压第四无名指下节。第二食指，第三中指，第五小指，压于大指之上^①。（如难常结，不结亦

^① 显密圆通成佛心要集：复以左手结金刚拳印（以大拇指捻无名指根第一节，余四指握大拇指作拳。此印能除内外障染，成就一切功德。）

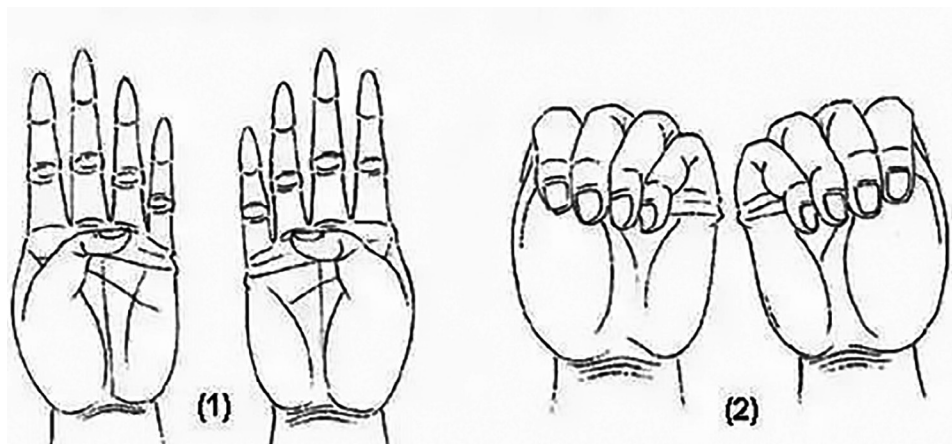
可，或初念时至将毕时结，亦可。凡持咒时，均宜结此印。）

四、照大悲咒遍数，念“唵部林”若干遍。（以祈速得圆满成就也）

五、发愿。（不贪名，不贪利，唯欲救人病苦，则便灵。有或持灵后，贪名利，或破戒，则便不灵矣。凡事无一不以至诚为根本者。）



宝手印结法



金刚拳印结法

肉食真相

随着现代各种疾病越来越多，一些有识之士开始意识到，充满毒素、致癌物、农药残留、抗生素、药品、激素、病菌和尸毒的肉类，容易引发痛风、风湿痛、关节炎、高血压以及心脏病等疾病，严重影响了人们的身心健康，降低了人们的生活质量。食肉即是食毒。

吃肉无异于吃毒

一、肉中含毒

（一）毒素

由于动物被杀之前的极度恐惧和巨大痛苦，使体内的生化作用产生了极大的变异，致使毒素遍布全身，尸体完全被毒化。

根据相关资料的记载，动物身体中的毒素，包括尿酸与多种毒性分泌物、激素、排泄物，遍布在血液与身体组织之内，因而提出中肯的见解：“若是与牛肉中所含的百分之五十六不净的水分相比较，从坚果、豆类及谷类中所得到的蛋白质，显然要纯洁多了。”正如我们的身体在恐惧、愤怒或紧张时会得病一样，动物在极度危险的情况下，体内会产生极大的生化异变。当它们见到同类惨遭屠宰，为了活命而极度挣扎时，体内的多种荷尔蒙尤其是肾上腺素，会异常分泌。死后，大量的荷尔蒙便留在了肉中，随后毒化食用者的身体组织。美国营养机构早已指出：动物死尸是富含大量毒素的物质。

（二）致癌物

最近一个以五万名素食者为对象的研究报告，在癌症研究领域引起巨大震撼。这个报告指出：这群素食者罹患癌症的比例之低，相当令人惊讶。与同样年龄及性别的人比较，各类癌症在这群人身上发生的比例，显著地减少了。报告最后说：“他们显然可以活得更长。”

最近一个有关美国加州摩门教徒的报告也指出：“这个团体中罹患癌症的比例，比普通人少百分之五十。”摩门教徒便是以极少吃肉为其特色。

下面略述几个简单而易理解的原因：

1. 苯基嘌呤

你可知道2磅多一点（约1公斤）的炸牛排，所含的致癌物质：苯基嘌呤，和六百支香烟所含的一样多吗？实验证明：老鼠若喂以



苯基嘌呤，就会得胃癌及白血病！

2. 甲基胆菲

肉类脂肪热至高温就会形成“甲基胆菲”，而烹调肉类一般常常需要热至高温（植物油即使加热过度也不会形成这种物质）。将这种物质供给小动物就会使其罹患癌症。即使少量的甲基胆菲，也会促使动物对其他致癌物质敏感，而增加其患癌的机会。

3. 化学添加物

另外一点是大家都知道的“化学添加物”。动物的肉存放时间不长，就会自然腐坏变成病态的青灰色。肉商为了不使它们“难看”，于是就在肉里加入硝酸盐、亚硝酸盐或其他防腐剂。这些化学添加物使肉类呈现出鲜红色。近年来不断有报告指出：这些东西多是致癌物质。在田纳西国立欧克瑞则实验室，专门研究癌症的威廉·李金斯博士说：“含硝酸盐的东西，连喂猫我都不用。”

4. 肉食致癌

英美两国的科学家曾以肉食者与素食者肠内的微生物做比较研究，发现明显的不同。肉食者肠内所含的微生物与消化液发生作用时，产生的化学物质被认为会导致癌症。这也说明了为什么肠癌在以肉食为主的地区，如北美、西欧等地非常普遍，而在以蔬粮为主的印度则很少发生。苏格兰人的人均肉食消费量在全球处于较高水平，得肠癌的比例在全世界也是名列前茅。

（三）化学毒物

1. 杀虫剂（农药）

现在，全世界的农田大都用有毒的化学物品（杀虫剂与化肥、生长激素等）来防治虫害和增加产量。这些毒药就保留在吃植物与草的动物身上。例如，农田里喷DDT作为杀虫剂，这是种强烈的毒药，科学家认为它足以导致癌症、不孕或严重的肝病等。

DDT及其他类似的杀虫剂，会保存在动物及鱼类脂肪内，并且一旦储存，便很难破坏。因此，当牲畜吃草或饲料时，不论它们吃下了哪种杀虫剂，大部分都保存在它们的体内。所以当你吃肉时，

你把DDT以及累积在动物体内的其他有毒化学物质都吃进了你的体内。作为处于食物链中最后一环的人类，就变成了各种杀虫剂、毒素高度富集的最后吸收者。

爱荷华州立大学所做的实验显示：肉类中所含的DDT比起蔬菜、水果、青草所含的量，至少要高出十三倍。大多数人体中积累的DDT都来自于食物中的肉类。

2. 荷尔蒙和抗生素

肉类中的毒素并不仅限于此。为了加速动物的成长、肥胖，以及改进肉的颜色、口感，提供肉类的动物往往被迫吃下大量的化学物质。为了得到最大产量的肉以牟取最高的利润，动物们被强迫注射或喂食荷尔蒙、开胃药、抗生素、镇静剂，以及化学混合饲料，以刺激生长。

《纽约时报》曾经报道：“掩盖着的污染毒害，对于肉类摄取者是一个相当大的潜在危机。残留的杀虫剂、硝酸盐、荷尔蒙、抗生素以及其他的化学物品都是‘隐形杀手’。1971年7月18日，这些化学药品大多被认定为致癌物。而且事实上，许多动物在它们被屠杀之前，就已经死于这些药物。”

当农田被改成动物饲养场后，大多数动物从未见过阳光，它们的一生在狭窄、压抑、冷酷的环境中度过，最后的结局是凄惨的死亡。《芝加哥论坛》曾经报道过高效率养鸡场的情形：“其最上一层是用来孵鸡蛋的，然后小鸡接受刺激成长——服药、强迫喂食。它们在狭小的笼子里狼吞虎咽，从来没有运动或吸收过新鲜空气。当它们长大些，就迁移到底下一层的笼子里，如此一层层下去，在到达最底下一层时，它们就被宰杀。”像这种不自然的生长过程，不但把动物体内生化平衡状态破坏，同时也扭曲了它们天然的习惯性。而更不幸的是，人类恶性肿瘤以及畸形胎儿的产生势必因无知食用它们而在所难免。

（四）动物的疾病

肉食者所面临的另一项危险就是：动物经常会感染一些疾病，



而这些疾病往往是肉商或检验员无法察觉的。当动物身体的某一部分长了肿瘤，有病的部分切掉之后，剩余的部分还是被拿到市场卖掉。更糟的是，有些长瘤的部分混在肉里做成火腿肠或馅料等食品。

科学家在实验中发现，如果用有病动物的肝脏来喂鱼，鱼也会得癌症。可以说：集约化养殖场的动物没有一只是健康正常的，这话已成为事实而非危言耸听的夸张。

Dr.J.H.Kellog是一位有名的素食医生，当他坐下来吃素食晚餐时曾说：“在吃饭时，不必担心你所吃的食物是死于何种疾病，真是件好事！”

（五）尸毒

当动物被杀之后，尸体中的蛋白质就会凝结并且产生自我分解的酶。不像植物，细胞壁坚硬且循环系统单纯，腐败很缓慢（读者可在家中挂一块生肉和一个苹果或其他蔬果，自行观察，便能明白）。很快，在肉类中一种名为“尸毒”的变性物质就形成了。由于尸毒会在死亡后立刻释放，所以肉类、鱼类、蛋类及动物类食品有一个共同的性质：很快就会腐败分解。动物被屠杀后，经存放、冷藏，然后运送到肉店，再被人买回家，再存放，等煮好吃时，我们可以想象这份晚餐已经腐坏到了什么程度。

正如我们所了解的，人类的消化系统先天就不适合用来消化肉类。因为肉类在胃肠中通过得非常缓慢，大约要五天才能全部通过人体（素食只要一天半就可以全部通过）。在这期间，由腐肉所产生的致病物质就不断地接触消化器官、肠道部分，很快它们就受到侵蚀毒害。

生肉，由于它的易腐败性，会令厨师及任何接触到它的东西都受到污染。英国公共卫生局在一次屠宰场爆发出中毒事件后，警告家庭主妇们：“处理生肉时，要把它当成像牛粪一样不卫生。”通常有毒的微生物即使经过高温烹饪也不会被消灭。尤其当这肉没有煮熟，或只是轻微加以烧烤，可想而知，它必然就成了感染的

来源。

二、吃肉致病

（一）肾脏病、痛风、关节炎

肉食者体内所负荷的废物，最显著的便是尿素与尿酸。每磅肉约含有14克的尿酸。一位美国医生曾将肉食者与素食者的尿液加以分析，发现：为了排出氮化合物，肉食者肾脏的负担是素食者的三倍。随着年龄渐长，肾脏提前耗损过度，它们无法再有效作用时，肾脏病也就随之产生。当肾脏无力再处理因食肉所带来的过重负担时，无法排除的尿酸就储存在体内，肌肉像海绵一样将它的水分吸干后，它就变硬而形成结晶体。当它停留在关节里，痛风、风湿痛、关节炎等症状就产生了。当尿酸积聚在神经，就产生神经炎与坐骨神经痛。现在许多了解疾病真相的医生对于罹患上述病症的病人，无一例外，不是要求他们完全停止吃肉，就是严格限制他们的食肉量。

（二）排泄困难、便秘

我们的消化系统并不适合于吃肉，因此肉食者经常抱怨排泄困难。肉类由于纤维质极少，所以它在消化道中移动得非常缓慢（比起谷类与蔬果食物要慢约四倍），因此在我们的生活中，慢性便秘几乎成为共同的苦恼。

许多最新的研究报告显示，促使正常排泄的纤维质，只能从恰当的植物类食品中得到。与肉类相比较，蔬菜、谷类与水果保有较多的水分而易于通过消化道。蔬菜拥有大量的天然纤维，而这种物质足以有效地防止盲肠炎、结肠炎、心脏病与肥胖症等。

（三）高血压、心脏病

素食者最强有力的一个论点，就是肉食与心脏病之间的关系。在美国（世界上肉类消耗量最大的国家），每两个人之中就有一个死于心血管疾病，而这些病在肉类消耗量低的国家发病率也低。美国政府因此设立了一个“心脏病病因研究委员会”，以研究能遏制这种病的生活指导原则。



这个委员会的研究报告结论是：若要维持适度的血胆固醇，人们从饱和性脂肪（动物类食物）所摄取的热量，应少于总热量的百分之十。报告中极有意义的建议是：少吃肉类、蛋黄及猪油、牛油、羊油等动物性油脂。报告中更进一步建议：吃东西要节制，必须少吃富于饱和性脂肪的食物，对富于胆固醇的食物也要严格节制，包括肝脏之类的动物器官、蛋类以及贝壳类的海鲜。

“美国医药学会”会刊在1961年就曾报道：“素食至少可以预防百分之九十到九十七的心脏病。”

到底是肉类中的什么东西造成循环系统如此大的伤害？

动物肉中的脂肪，人体无法将其完全分解，这些脂肪会附着于肉食者的血管壁上。由于日积月累，血管内就变得越来越狭窄，能通过的血液量也就越来越少。这种危险的情况就叫心脏病变。它使心脏承受很大的负担，迫使它极为用力地将血液送到阻塞而紧缩的血管之中，高血压、脑充血、心悸等毛病就都出现了。

最近哈佛的科学家们发现，素食者的血压一般都要比非素食者低，在朝鲜战争期间，两百具平均年龄二十二岁的美国军人尸体接受了检查，约有百分之八十的人，由于肉类废物的阻塞，而呈现动脉硬化的现象，同年龄的韩国士兵却没有这种现象（当时韩国人基本上以蔬食为主）。

现在我们知道，人类的杀手——心脑血管疾病，已经是相当普及。有越来越多的医生严格限制他们的病人摄取肉类，甚至要求病人完全不吃肉。科学家们现在也体认到：素食中的粗糙纤维质确实能降低胆固醇。加州洛马琳达大学营养系主任瑞吉斯特博士（D.U.D.Register）经实验证实：即使吃进大量奶油，而豆类中所含的物质仍能使胆固醇减少，这是素食者比肉食者更健康的另一重要原因。

三、综论

食肉者必须面对的事实是：

1. 动物被宰杀时，极端的恐惧、痛苦、愤恨、挣扎，使其体内的生化作用急剧异常，从而毒化了它们的尸体，进一步毒化食肉

者的身体组织。

2. 肉类烹烧烤炸的过程，会产生多种极强的致癌物质。
3. 肉类中的化学添加物（硝酸盐等）及食肉者肠内微生物的变异，是致癌的重要原因。
4. 肉类中农药、杀虫剂等各种人工化学毒害物质的残留量，比蔬果类至少高出十三倍。
5. 肉中含有抗生素、荷尔蒙、镇静剂等大量生化致病毒物。
6. 动物本身就患有多种疾病（不包括各种人类未知疾病）、传染病。
7. 动物尸体腐败产生的尸毒会使食用者中毒。
8. 肉类富含乳酸、尿酸等代谢物，是肾脏病、痛风、风湿病、关节炎等病变的主因。
9. 肉类因缺乏纤维而造成排泄困难、便秘，间接加重脏腑消化系统受毒素侵害的程度。
10. 动物脂肪的累积，造成心脏、血管病变，而罹患高血压、心脏病、中风、血栓等。

以上简述，已足以证明：肉食有百害而无一益，愚者贪着其味而自服其毒。做“拒百害于外的智者”，还是做“缺乏意志力、自主力的愚者”，全凭自己的选择。

吃肉，是以自己的健康和寿命为代价的最为昂贵的消费行为！

美味炸鸡、炸鸭的背后

引言：把一些经历写出来，因为良心的折磨已经使我夜夜不能成眠了！如果你们看后觉得能对亲朋好友有益处，敬请广为告知！——炸鸡连锁店加盟者

我曾经开过连锁性质的炸鸡小店，一开始，按照总店教的办法制作，炸出来的鸡、鸭味道总不如他们的香！后来才明白，问题出在腌制过程中用的调料不一样！总店主要是靠卖配方材料赚钱，



除了传统的花椒、大料等近20种可以让人见的植物配料以外，配料真正的内容是在鸡鸭中加入的骨髓膏、嫩肉粉、膨松剂、增色剂、增香剂、增甜剂（一种比糖精还要甜60倍的东西）、含罂粟壳粉的某种褐色物品，以及增加鸡鸭酥脆度的添加剂等十几种化学、工业物质。尤其是那种骨髓膏，经过8小时左右的浸泡，鸡鸭的骨头里都浸透了香味，最后还要放入5斤味精。这样，人吃起来会觉得骨头都很酥脆，香味浓郁，吃了就忘不了。

最让人不可思议的是那种闻起来很香的味道！那其实是一种挥发性良好的油状制剂，每天倒一些在炸鸡鸭用的油里即可，油热起来的时候，在200米甚至更远的地方，人都能闻得到！每天那些顾客都排着长队来购买，鸡鸭供不应求，鸡12元、鸭15元，真是“物美价廉”啊！有人买了自己吃，有人送给父母、亲友，在我们这个100万人口的城市里，迅速开了30多家这样的小店！（后来不久就爆发了禽流感，真是天谴啊！）

干久了，我心里时喜时忧，喜的是生意火爆，忧的是这样做太不厚道，最忧心的还是自己的孩子！明知这些鸡鸭吃了对身体非常有害，但禁不住孩子一直闹着要吃（闻起来实在太诱人了！），我就把鸡、鸭只放点盐不用添加剂腌制，炸了给孩子吃。后来才知道，那些鸡鸭从孵出来到被卖出只需21天，最多28天，就进入市场了！

不用我多说，大家应该知道了在这种美味的背后，对健康存在多少危害，出于良心上的不安，我把这些话说出来，希望大家了解真相，尽量不吃这些油炸的肉类食品。

农村养殖户告诉你：吃肉等于慢性自杀

最近，我与一个刚从西部某省出来做护工的农村妇女一起工作，前不久她刚向国家收购站卖了她用5个多月时间养成的十六头猪。她告诉了我一个公开的秘密。

她说，十几斤重的小猪养到200—300斤的成猪，只需5—6个

月，现代化高速养猪法已完全普及到成千上万的养猪专业户。

不管大猪小猪，每天都要吃2—3斤饲料。饲料是用100斤粮食拌几十斤添加剂。一切奇迹都在添加剂中。小猪从10多斤到50多斤，吃了拌有添加剂的饲料，每天可以长1斤多肉。

等小猪长到50斤以上时，每天要长2—3斤肉，因为过多摄入添加剂的原因，这时的猪开始出现24小时几乎都在睡觉的现象。

为了让猪的毛发发亮、漂亮，能够卖出好价格，当猪长到100斤左右的时候，除在饲料中拌入添加剂外，还会在饲料中加入化肥尿素颗粒，这种化学危害可想而知。

另外，这种快速催肥的猪，必须在200—300斤卖掉，否则猪就站不起来了。因为添加剂中含有大量激素、安眠药、抗生素等药物。使用添加剂在养殖户中家喻户晓，所以他们都不吃用添加剂催肥出来的猪。

她还告诉我：所有养殖的鸡、鸭、鱼、牛、羊，几乎全都采用这种“组合饲料”养殖技术。

饲料销售员告诉你猪肉的秘密

在这里，我只想谈谈最害人的食品——我们吃得最多的猪肉以及猪肉制品。

本人从事饲料销售多年，所有的饲料都是卖给农民养殖户；以前农民养猪都是用泔水喂猪，几年前农民与时俱进用起了饲料，以前要一年才养肥的猪，到现在最少的4个多月就可以长到200多斤。那么在农民心里，什么样的饲料才是好饲料呢？答案是：1. 猪吃了长得快的饲料；2. 猪吃了长得皮红毛亮的饲料；3. 猪吃了马上就睡的饲料；4. 猪吃了粪便是黑色的饲料。

农民一般把以上几个标准综合起来确定一种饲料的好坏。这么一来，让饲料厂家和销售商绞尽脑汁的问题出现了：怎么样才能使一种饲料能达到这几种效果呢？只有找“捷径”来达到目的。



我和大大小小30多家饲料厂合作过，比较熟知的饲料混合方法有以下几种：

1. 在饲料中添加激素刺激猪的生长速度，而这种激素肯定要价格低廉，价格低廉也就决定了这种激素非常低劣，这种低劣的激素对人体有很大的害处，特别是对正在发育的年轻人，能使不到年龄的女孩子提早发育，诱发老年人罹患疾病等等。

2. 在饲料中添加砷制剂来使猪皮红毛亮。砷，这不要我说了吧？很多人都知道是剧毒品（农民以为皮红毛亮是有营养的表现，其实是猪中毒的一种表现）。

3. 在饲料中添加镇静剂，如苯巴比妥等催眠镇静药。有的人吃了猪肉有昏昏欲睡的感觉就是这个原因，长期吃这种猪肉使人的头脑迟钝。但农民以为猪吃了睡觉的饲料是好饲料。

4. 更加可笑的是，不知道为什么农民认为猪拉黑色的大便也是好饲料的特征，其实正常的猪粪便是黄褐色的，因为农民有此爱好，所以饲料厂家就拼命地添加高铜，这样才能使大便变黑。猪肉中含有高铜，人过多食用后对智商和健康都有巨大的影响。

用含有大量药物、化学制剂、添加剂来喂养的各种有血有肉的动物，因人类的贪婪，生命周期变得越来越短。而整天食用这些动物的人类呢？将这些化学药物、化学制剂摄入体内，在人体内慢慢沉积，久而久之诱发人体出现各种不适症状、痛苦病症，以致最终诱发癌症。

另外，告诉大家：猪肝、猪血、猪肺的含毒量最多，最好不要食用。

此外还要告诉大家一个真相——饲料生产厂家的相关工作人员基本上是不吃肉的。

是美味还是毒药——带你了解水产品真相

引言：据广州《南方周末》报道，中国每年生产700吨诺酮类（一种抗菌素），其中有一半被蟹场、蛇场、乌龟场、黄鳝场等养殖场用掉，再加上其他种类的抗菌素，总数不知有多少吨！最后全部转移到国人的肚子里，无法估量慢性杀害了多少国人！

耶鲁大学经济学教授陈志武在北大演讲时，谈到“毒黄鳝”的问题，大家知道如今的黄鳝为什么长得这么快吗？就是因为饲养者用了大量生长激素，人吃了黄鳝，这些激素就留存在人体内，七八年还要发挥作用！人们最爱吃的大闸蟹，也是用生长激素喂养的。江苏是中国盛产大闸蟹之乡，有600多个蟹场，香港、广东的大闸蟹，多是从江苏运来的。大闸蟹怎么越卖越便宜，是大丰收吗？香港《壹周刊》记者专程到江苏蟹场采访，结果发现，那些大闸蟹都是用激素快速养成的。

大闸蟹一般至少需两年才能长到二两以上，但江苏养殖场的大闸蟹，使用激素之后，都是一年蟹，当年下苗，当年养成上市。记者把从江苏蟹场买回来的螃蟹送到香港“标准及检定中心”检验发现，蟹肉里不仅有生长激素，还有多种对人体有害的抗菌素！

江苏以高科技养蟹闻名的某水产养殖场徐场长对香港记者说：“从蟹苗到上市，至少需要十多种药，例如氯霉素、土霉素、乙醇、痢特灵、诺氟沙星、恩诺沙星、病毒灵、多西霉素、己烯雌酚（雌激素）等等。”他还谦虚地说，他们比较守本分，某某省的人更毒，会在蟹产卵时喂避孕药，这样母蟹不会变瘦，蟹苗更容易长大。

这位蟹场负责人捞出两只大闸蟹对记者说：“你看看，多凶，不吃药哪有这么凶！”当记者问这么做不是害人吗，这位场长直率地说：“现在的鱼类、家禽类，哪一样不是靠药物养大的！你不做，别人也会做，你还能做生意吗？”香港记者在蟹场看到：工人将药物掺入饲料，站在船上往水里撒，犹如天女散花。该场长透露，为了防止大闸蟹在运输途中死亡，他们在捕蟹前会再喂一次抗菌素。



记者把12只大闸蟹送去化验，结果发现11个样本中有土霉素，6个样本中有氯霉素。因为副作用太大，土霉素已属于被淘汰的抗菌素，氯霉素属香港违禁物质，会压抑骨髓功能，影响人体血球和血小板的生成，导致贫血、抵抗力下降和凝血困难等问题。

孕妇吃了含有土霉素的毒蟹，胎儿的骨质会变灰、变脆。记者在江苏了解到，蟹场附近的女性，很多因为吃了带毒的大闸蟹而患上流产症。在上述蟹场附近住的周红梅说：“我生在水边，吃水产长大，怀上三个孩子都流产。后来医生禁止我吃螃蟹，说里面的药物会对我不利，我照做了，才有了这个小宝宝。”

除了使用激素、抗菌素，江苏的蟹场还使用死猫、死狗、死鸡鸭等喂养大闸蟹。江苏某群蟹场被称为“李叔”的负责人，其床下就放着两只未剥皮的死狗，还有一堆死鸡鸭。他说：“一星期放一次，蟹特别喜欢吃烂肉！”记者看到蟹塘中漂浮着一只剥了皮的死狗，两只大闸蟹正趴在狗的尸体上进食。但“李叔”对记者说：

“这是天然饲料，我的蟹营养丰富，从小吃肉，不像别人的蟹从小吃药！”但这些狗有可能是犯罪团伙用剧毒氰化钾毒死后拿来出售的，本身就有毒！

养蟹的人说，现在大闸蟹饲料有两种：素和荤。吃素就是喂激素，以及土霉素、氯霉素、金霉素等抗菌素，吃荤就是往蟹塘里扔死狗、死猪、死鸡、死老鼠、死鱼，这叫“天然饲料”。江苏阳澄湖出产的大闸蟹最出名，但阳澄湖的一级大闸蟹，每年只产13000只。江苏淡水研究所工程师唐天德说，现在中国出售的大闸蟹，八成以上是杂种蟹、毒蟹！

广州《南方周末》报道，中国每年生产700吨诺酮类药物（一种抗菌素），其中有一半被各种蟹场、蛇场、乌龟场、黄鳝场等养殖场用掉，再加上其他种类的抗菌素，总数不知有多少吨！最后全部转移到各地中国人的肚子里，不知慢性杀死了多少国人！谁知道SARS病是不是这些毒药经动物再进入人体后产生的呢？专家们不是说这种病毒以前只在动物体内生成过吗？这些毒螃蟹、毒蛇、毒黄

鳝、毒乌龟等，还只是当今掺毒食品巨大冰山的一角！

在国人突然有了致富的机会，却又处于一种无法无天的道德真空（既无宗教信仰，传统伦理也全部沦丧）状态时，那种不顾一切赚钱的欲望，可以诱发出人性中最恶毒、最疯狂的部分！在这种情况下，中国的食品药品检验制度又远远不够完善。例如记者曾在江苏蟹场问那位场长：“国家有没有禁止或者化验标准？”他毫不忌讳地说：“你不了解中国国情吧！放药多少靠经验，上市测试也没个准，他们高兴就放行！”当年第一个吃螃蟹的人，被称为最勇敢的人，但今天敢吃中国大闸蟹的人，可能是世界上最勇敢的人！可以说已经到了不怕死的境界！

我们吃了多少死鸡死猪肉？

请各位朋友思索一个问题，您觉得在肉价居高不下的今天，那些病死的死鸡死猪肉会流通到哪里？来看一个关于死鸡流向的调查吧：中国科学院植物研究所首席研究员蒋高明，他与他的课题组在山东、内蒙古、北京等多个省市，展开了一项对“养鸡场死鸡去向”的调查，其结论是：大部分死鸡被端上了餐桌。

“养殖户大都是比较淳朴的农民，他们对死鸡的去向都直言不讳——全部卖给了收死鸡的人。”蒋高明说，“有的鸡农还向我炫耀：一次他拉了三千多只鸡进城，送到批发市场已经死了三百多只。他把这些死鸡直接运到附近的农贸市场卖掉，省了很多成本”。

《南方周末》记者的调查进一步印证了这个结论。而当记者以鸡贩子的身份致电陕西、湖北、安徽、江苏的十多家养鸡场后，发现小型养鸡场大都出售死鸡。这个交易过程很简单：买者直接过去，看货、给钱，他们负责找个车拉走。

“只有拥有10万只鸡以上的大型养殖场拒绝出售死鸡。”大型养鸡场声称他们不卖死鸡，而这只是表面现象，因为你和他们不



熟。一名死鸡贩子对记者说，“他们不敢拿自己的信誉做赌注。”

“在我们调查的养鸡场中，进入食物链的死鸡超过八成。”蒋高明说。

一位业内人士表示，比较新鲜的死鸡才会整只出售给商家，用于加工烧鸡、烤鸡；不太新鲜的，会把鸡翅、鸡腿、鸡爪切下来，制成冷冻食品。“冷冻食品都不新鲜，很难看出哪是病死鸡哪是健康鸡，所以容易掩人耳目。”

另外，死鸡的内脏——比如说鸡胗，大多流向烧烤摊位；而腐烂比较严重的鸡，还能制成火腿肠。值得注意的是，有些饭店的“乳鸽”，或者那些油炸“麻雀”，其实就是剥过皮的小死鸡。

面对死鸡的调查结果，我们有足够的理由相信，那些死猪死羊等病死动物一样会流通到我们的餐桌上，我们也有理由相信那些商人会充分利用这些病死动物的尸体。

面对这些，我只能也只应该选择蔬菜！肉食中因为富集作用产生的农药残留量是蔬菜的13倍！而且养殖的动物中为了加快动物的生长速度，养殖者给动物喂养了大量的激素，加上动物腐烂产生的尸毒，也无怪乎现在各种疾病那么多了。

中医博士看清肉食真相不敢再吃肉

（罗大伦，著名中医博士，CCTV《百家讲坛》中医专家）

我是东北人，东北人喜欢吃肉，这是大家都知道的。我也不例外，那叫一个爱吃肉，什么红烧肉、锅包肉，怎么吃都不够。

刚到北京那年，考完博士等着发榜的时候，住中央电视台的家属楼，我就曾经一时兴起，大清早做了红烧肉，然后打电话把楼上楼下的哥们儿叫来。早餐吃红烧肉，大家全都晕了，哪儿有早餐就是红烧肉的啊，后来放嘴里一尝，都觉得不错，结果都给吃光了。还曾经爱吃白切鸡，上海小绍兴的。以前在上海的时候，经常去

吃，觉得简直是人间美味，几天不吃都觉得亏了。

但是等读了博士，情况就转变了，我的很多转变都是在北京中医药大学发生的。那个时候，去食堂总是遇到同学们吃得很简单，我很奇怪，开始以为是大家生活水平不好，吃不起肉，后来在一起一聊，敢情，这些同学都是素食主义者啊。

我上一届的博士，叫陈松鹤，是位北医毕业的西医高材生，结果却从头学了中医。她是位佛教徒，非常的虔诚，吃的绝对是素食。还有几位同学，有类似的经历，有的与宗教有关，有的是出于健康的考虑。结果，我发现大家都吃素，我反而成了另类。最后我思考再三，终于也吃素了，这一吃，也觉得不错。这里，我就和大家聊聊素食的事儿吧。

我虽然对佛教充满了恭敬，但是开始吃素的时候，却不是因为宗教，而是从医学的角度和同学们讨论，最后才决定吃素的。原因是，现在的肉，问题太多了。

农村过去养一头猪，需要一年的时间，到了春节，才挑一头大的杀掉吃肉，这是正常的生长过程。养一头猪，要经过很长的时间，所以，我们不能每天吃到肉。现在不同了，我们中国十几亿人，每天都要吃肉，这是一大难题，怎么解决呢？让猪快长呗，于是，我们发明了很多饲料，猪吃了，两个月就长大了。这种饲料里面有什么，我们想想就知道了，留在猪肉里面多少，我们也多少能猜到一些。这不仅仅是我们国家的事儿，国外也是这样，这是全球性的。有国外的学者统计了，说目前往家畜身上使用的各种药物，包括激素和抗生素，有2700多种，这些药物保证了动物可以快速、安全地长大，长得肥胖，肉多。

但是，各位想想，这些东西最后可都是我们跟着吃了啊。除了家畜，其他的肉食也是这样。比如养虾，我前几天还听朋友说，老婆怀孕了，想吃虾，那就吃吧，于是就买了很多。其实这个虾也不安全，现在都是虾池养虾了，饲养者不断地往里面撒激素。这样，虾两个星期就长得很大了。



我以前说过，我一个兄弟的妻子患了乳腺癌，我问她喜欢吃什么，结果她是非常喜欢吃虾，一顿自己可以吃两盘，这里面有很多雌激素。我们知道，乳腺癌就是和雌激素紊乱相关的。

大家都说海参好，我也知道，那是养生的东西，但是现在也是饲养的，为了除去池子里面的水草，需要往里面撒药，这些药，海参就不吸收吗？

还有螃蟹，什么大闸蟹的，以前都是秋季才有黄啊，后来我发现，如今任何时候都有黄了。我的母亲曾经连着买螃蟹吃，说都有黄，我突然醒悟，这个季节怎么会有黄呢？绝对是用激素了，后来一打听，果然如此，于是坚决不让母亲再买了。所以有人说了：第一个吃螃蟹的人，其实不算勇敢，现在敢吃螃蟹的人，才是真的勇敢呢！

不断地有朋友问，自己的小孩子怎么这么早就发育了？上次我介绍了一个朋友的孩子去找妇科大师柴松岩给看，柴老上来就说，这是吃出来的，以后不要吃什么什么了。

激素会导致什么呢？以前美国对于绝经期的妇女，都主张补充口服雌激素，后来不这么干了，为什么呢？因为发现肿瘤的患病率上来了，一研究，原来和补充雌激素有关，于是这种做法就停止了。

其实，现在我们的肿瘤发病率已经非常高了，与肉食相关的大肠癌的发病率就直线上升，有报告称“北京市癌症发病情况，1996年是1955年的5.2倍”，其中大肠癌增长是6倍多。当然，恶性肿瘤的发病原因比较多，空气污染是主要的，食物结构的改变也是主要的。

也就是说，我们现在总是听说周围的谁和谁得肿瘤了，可能有人认为这是错觉，是信息沟通比以前顺畅了吧？其实不是，这些研究数据告诉我们，现在的发病人数确实已经成倍增长了。有英国医学专家考察了我们的状况后说，中国的恶性肿瘤发病率还没有完全暴露出来，再过十年，将会是高峰。

肉类熟食就更没谱了，一般在做肉的时候，会放入嫩肉粉。比如烤牛肉，现在我们会发现，这些牛肉越来越嫩了，以前咬不动的牛肉，现在怎么变得入口即化了？有一次，我帮助一个饭店老板安装有线电视，他们那里本来是没有线路的，我找了朋友，结果老板非常感激我。有一次他推心置腹地对我说：“我现在自从开饭店，自己都不敢吃烤牛肉烤羊肉串了。因为这些肉都是用嫩肉粉做的，你想啊，能把牛肉腐蚀成这样，吃到胃里面，你的胃不也给腐蚀了吗？”

这个老板说得对，嫩肉粉里面加入了一些溶解肉类蛋白纤维的物质，这些东西，对人的消化道同样是起作用的，我们的胃整天被其腐蚀，后果可想而知。还有，有的肉类加工好以后，变得颜色很红，这是为什么呢？这是因为里面添加了大量的亚硝酸盐，亚硝酸盐可以使得肉类发红，它的具体作用是使得肉类不腐烂，可以多卖几天，但是这个亚硝酸盐是可以转化为亚硝胺的，而这个亚硝胺是可以致癌的。

一般制作香肠的时候，添加的亚硝酸盐是有国家标准的，但是小商小贩自己做的的话，那可就没有标准了，为了多存放几天，他们是敢多添加一些的。我经常看着卖熟食的大盆里面，肉类都是红红的，心想，我的天啊，放了多少的亚硝酸盐啊。

仔细想想，我们每天吃的肉类食品里的有毒添加剂太多了，虽然我们都可以买得起吃得起了，但是吃过之后的代价却是无尽的病痛和负担不起的高昂医药费，这就是肉食血淋淋的真相啊！

素食益处

俗话说：病从口入。现代多种疾病的根源在于人们不健康的饮食习惯。随着健康意识的逐步提高，人们越来越重视饮食健康、食品卫生、生态环保。其实，人类饮食之主要目的，无非是在滋养生命。所以我们吃的东西，总须取其新鲜清洁的、由日光雨露土壤培植、在天地间长养而成的植物。所以奉劝大家，断肉食素，保养身体，安稳内心。

拒绝癌症从餐桌下手

你可能蓦然发现，最近几年很多亲朋好友走了，是因为一个人类还很难对付的东西：癌症！癌症究竟是怎么来的？答案是：癌症的产生和吃肉的多少成正比！癌症、疯牛病、禽流感、口蹄疫、SARS等疾病，都与动物肉毒有直接关系，都是动物冥冥之中的某种反抗！

一个由协和医院等单位著名医师组成的医疗委员会调查发现，癌症的增长率跟肉食的增长率曲线相似，七成以上的癌症与饮食有关！而英国素食学会的研究报告显示，素食者早逝的机会只有非素食者的一半！且素食者不容易得心脏病和癌症，主要原因是素食者体内酸碱度正常，钾钠比例合理，血液中胆固醇含量低。

一、素食是如何防癌的？

美国约翰逊博士经过多年研究，发现了一个事实：人体内钾和钠的比例是癌细胞形成的关键！身体中钾的含量高，钠的含量低，细胞将正常生长；钾的含量低，钠的含量高时，细胞就会向癌细胞转变！一般细胞内钾的含量是钠的十倍左右，钾不足时，细胞容易癌变；反之，当钾含量增加，癌细胞也能恢复正常，所以癌症不是绝症，它可以借由饮食的调整与心态的平衡而治愈！多摄取自然存在于蔬果食物中的钾，就可以防止癌症。各种食物中钾和钠的比值，数值越大，表明钾含量相对越高于钠，大多是适宜的食品。多数蔬果类钾钠比值都大于200，其中大豆粉的比值更高达830！所以多吃蔬果豆类，少吃盐和味精，是预防癌症、高血压、糖尿病的重要举措！

上天让人类吃素！这个说法已经流传了很多年，现在更得到许多著名医学机构和专家的认同！比较肉食动物与人类的肠子，以老虎为例，它的肠子看起来又短又直，没有许多皱褶。肉易腐败，所以上天给老虎短的肠子，使肉的消化残余物不会在肠子里停留太久。而人的肠子总共约30尺长，光是大肠就有五尺长，是老虎的三倍！因此人类不宜吃肉类。因为肉类容易腐败，在肠内更易腐败和发酵，还有一点，人的臼齿发达，适合磨碎食物，也就是说，适合吃五谷、豆类。而食肉动物都是门牙尖锐，犬牙交错，了解了这一



点，人们或许会明白现代人类为何百病丛生了，因为我们违背了大自然的规律，吃了不该吃的东西！

二、素食营养优于肉食营养是科学事实

素食会不会没有营养？对于这个忧虑，素食者最常见的反应是笑而不答。毫无疑问，无论从哪个角度来看都是素食者更健康：他们的身体更轻盈，反应更敏捷，脑力更充沛，更容易入睡，他们心情更开朗，所以较少得抑郁症，更妙的是他们不容易得癌症、高血压和老年痴呆症！科学研究与事实都已证明，素食能够获得比肉食更优质的营养！

首先要打破一个成见：肉类比素食蛋白质含量高。其实许多素食蛋白质的蛋白质含量都比肉类更高，比如各种坚果、瓜子中的蛋白质达30%，豆类中的蛋白质含量更高，接近40%，是肉类的两倍，豆皮的蛋白质更高达50%，而且大豆蛋白是完全蛋白，更易为人体所吸收，一个南方地区的人成天煲肉汤喝，还不如一个北方汉子吃馒头壮！

肉类不仅蛋白质不如豆类多，而且也是最缺乏维生素和矿物质的食物。豌豆、小麦、燕麦所含的铁是牛肉的两倍，几乎每样植物中的铁质都比肉类高。肉类的钙质也不如素食多：每百克食物中所含的钙质（毫克），鸡肉为5，牛肉为8，猪肉为12，鱼为30，豌豆为71，香菇为125，木耳为207，紫菜为850……中国人普遍缺钙，与因为爱吃肉而使钙磷比例失调、体质酸化令钙大量析出脱不开关系。肉类最擅长的脂肪，也总被素食超过，如核桃含油高达66.9%，花生达48.7%……脂肪酸共有13种，动物性油脂中含6种，植物性油脂却包含全部！动物性脂肪为饱和脂肪，胆固醇含量高，易引发血管硬化、高血压、心脏病，并且利于癌细胞繁殖。而植物性脂肪为非饱和脂肪，能促进胆汁酸排泄，降低胆固醇，避免心脏病和各种心血管病。

一个美国医学组织对素食和肉食进行对比研究，肉食者好找极了，而要找到纯粹的素食者并不容易。他们跑到中国四川和湖南的寺庙里，找到很多每天念南无阿弥陀佛，只吃简单、纯粹素食的修行人，一打听吓了一大跳，那些作为对照组的老和尚平均年龄80多岁！

了解事实真相后，相信您会主动摒弃对人类有害无益的肉食。请记住这些以健康和生命为代价得出的忠告：不吃动物类（包括所有天上、地下、水里的动物）、乳类食品，因为，现代科学和事实都已证明它们是不安全的！

多吃高钾低钠的天然食物，鲜蔬果和各种芽菜，保持自然的弱碱性体质是健康的基础！只要遵从合理的饮食，所有疾病都能得到改善！遵循上述忠告，不用多久，事实将给你喜悦的证明。

三、迷信肉食给人们带来的危害

过去的教科书中，一直告诉我们食物可分成四大类：肉类、五谷类、蔬果类和蛋奶类。我们从未怀疑过这样的分类方式，但经过多年临床调查却发现，肉食的摄取是引发一切现代病的根源！从而证明了这种分类的巨大错误！对饮食的错误观念是怎么形成的呢？那要源于1956年，当时美国政府公布了一份全民饮食建议，主要内容是建议美国人：饮食必须以高糖、高脂、高蛋白、低纤维为主，并以肉类、奶、蛋为主食。时隔不到五年，1961年，美国医药学会会刊就报道说：素食至少可以预防百分之九十到百分之九十七的心脏病！显然这份报告，已经在悄悄地修正之前的错误认知了。

1981—1987年间，康奈尔大学肯伯教授，在中国通过大量调查，作出了吃素越多、肉食越少、健康状况越好的报告，引起美国社会相当大的震动！但提出这份报告为时已晚，错误的饮食观念已经根深蒂固，不良影响已经传遍了全球！1991年后，国际上许多科研机构陆续公布研究结果：绿色植物和原形五谷类所含的蛋白质、营养，其品位与质量，皆优于一切动物类食物（肉奶蛋），从而彻底纠正了吃肉才能补充足够蛋白质和营养的错误说法！1992年4月28日，美国政府再度公布一份新的饮食建议：理想的饮食，应以蔬菜、水果、五谷、豆类、坚果为主，宜占十分之九以上，而肉、奶、蛋的比例应小于十分之一。然而，过去错误的饮食观念，不知道已经害死了多少生命！

疾病的真正原因是食物慢性中毒！错误的饮食观念让我们每天吃进大量致病毒害物质，“服毒”怎么能不生病呢？“每个人都是



自己所吃食物的产品！”人类完全可以靠适当的饮食，加上心智的提升，达到身心的全面健康！

素食对人体健康的巨大利益

一、吃素可抗癌

美国国家癌症中心指出：食用大量新鲜蔬菜水果，可以大幅降低罹患肝癌、结肠癌、胰腺癌、胃癌、膀胱癌、子宫颈癌、卵巢癌等癌症的危险，大量食用蔬果的人比不常食用的人，患癌概率减少一半！国内的研究也得出相同的结论：从1984年起，有关专家调查中国人生活习惯与癌症产生的关系发现，每周吃蔬菜14次以上者，比起每周吃2次以下的人，肺癌发生率减少75%，肝癌减少60%，结肠、直肠癌减少40%。

二、吃素对心脏有益

吃大量蔬菜、水果可以降低心脏病和中风的概率。哈佛大学科学家研究指出，每天多吃一根胡萝卜或半粒番茄的妇女，可以减少22%心脏病和70%中风的发病概率。在心脏病发之后，蔬菜水果也是一剂良药。美国白宫健康医疗顾问欧宁胥曾长期进行一项心脏病病理研究，发现心脏病人要成功恢复健康，就必须全面改变饮食，即停止吃肉，改吃素食！他自己也是个素食者，他说：“我生长在德州，爱极了肉食的味道，但是坦白地说，我更喜欢舒服又健康的感觉。”

三、吃素增强免疫力

英国畅销书《健康百分百》指出，要增强免疫力，专家的第一个建议就是：每天至少吃5种蔬菜水果。德国癌症研究中心研究发现，素食更有免疫优势，男性素食者的白血球对抗肿瘤细胞的力量，比男性肉食者强两倍！也就是说，素食者只要肉食者一半的白血球，就有相同的免疫功能。

四、吃素使身体强健

肉食者有劲，素食者文弱，这种世俗说法可能流传了几千年。

实际情况却与传统观念正好相反：奥运会是全世界最高水平的竞技场，却成了素食者表现强劲体魄的地方，不知什么时候也成了素食者云集的地方！

第一届奥林匹克运动会游泳冠军茂林罗斯就是位素食者，他的速度惊人，耐力超强，是最负盛名的运动家之一，他的出现掀起了西方运动员吃素的热潮。世界十七名顶尖运动员，包括曾六度拿到铁人三项冠军的史考特和职业美式足球选手席尔，他们都吃全素或者基本吃素！世界闻名的中长跑之王卡尔·刘易斯更是一位严格的素食者，他回忆自己的运动生涯时说：“我发现一个人完全可以不需要动物蛋白质而成为一名成功的运动员。事实上，我赛道赛跑成绩最好的一年正是我严格素食的第一年！”

五、吃素更长寿

许多研究都显示，素食者更长寿。这不单纯是饮食的原因，素食还有利于形成更健康的生活形态。调查素食者与非素食者的生活形态后发现，素食者比荤食者不容易生病住院，而且吃素者较少抽烟、喝酒并能经常保持愉悦的心情等等。除此之外，高纤维低脂肪的饮食对高血压、糖尿病都有很好的预防效果。

六、素食使人更年轻

肉食是怎么使红颜不知不觉中老去的？肉类、鱼类，含有大量动物油脂，与动物蛋白一起，附着在肉食者的皮肤细胞里，促使细胞不断肥大，堆积成赘。食肉越多，赘肉型面孔越明显。还有，动物性食物能使血液中的尿酸、乳酸含量增加，乳酸随汗排出后，停留在皮肤表面，就会不停地侵蚀皮肤表面的细胞，使皮肤失去弹性、没有张力、粗糙又容易产生皱纹与斑点。现代肉类中毒素越来越多，肉食者的皮肤也因受到肉中毒素的侵蚀变得越来越粗糙。

素食者长期食用碱性的植物性蔬果，血液中的乳酸会大量减少，自然不会产生有害物质随汗排至皮肤表面损害健康的皮肤。素食中含有大量的维生素E，能使女性皮肤更加娇嫩，起到极佳的美容效果。同时，植物性食物中的矿物质、纤维质又能把血液中的有害



物质清除，这种净化后的血液，能够发挥完全的作用，在代谢过程中输送足够的养分与氧气，使全身各器官充满生气，皮肤自然健康有光泽，细致而有弹性。

美容界都知道一句话：白嫩皮肤是吃出来的。皮肤的黑白与皮肤中黑色素多少有关。美国营养学家建议，如果想皮肤变白，最好多摄入富含维生素C的食物。化学实验证明，黑色素形成的一系列反应多为氧化反应，但当加入维生素C时，则可阻断黑色素的形成。医学专家推荐的增白食物如番茄、新鲜绿叶蔬菜等，没有一种是肉鱼类。

一起吃素拯救地球

一、全球变暖危机的现状

美国国家航空航天局（NASA）下属研究机构采用了不同的卫星监测技术，其结果都表明，在过去的两年里，随着北极冰盖的消失，一些地方已经成为波涛汹涌的海面，自1979年起开始用卫星观察北极冰盖情况以来，平均每年的融化速率为0.15%，在过去的两个冬天里，其融化速率突然增加到6%。这一变化让科学家和有识之士都深感担忧，因为这远远超出了过去利用计算机模型预测的北极冰盖因全球变暖而发生融化的速度。按照原先的预计，如果不干预气候的变化，北极冰盖2070年就完全消失。但如果这一新的加速趋势一直维持下去，北极冰盖消失的时间将会提前数十年！

这一变化影响巨大。首先，依赖北极冰盖捕食海豹的北极熊会绝迹，包括那些现在还处于幼年时期的小北极熊。其次，毁灭性的（反馈）机制会加速全球变暖。反射阳光的白色冰盖消失了，北极海洋的深色海水会吸收大量太阳的热量，世界各地的天气会变得更热。最为重要的是，新的发展趋势告诉人们，气候变化的进程比科学家原先预想的要快得多。中国气象专家解读2008年春节南方冰雪冻灾时说，这是全球变暖的另一种表现形式。造成缅甸十万人死亡的风暴潮“纳尔吉斯”，其形成原因之一也是全球变暖！全球变暖

造成干旱、洪水等自然灾害频发，环境恶化则带来土地沙漠化，从而引发粮食危机！

二、全球变暖危机的主要原因

联合国粮农组织2006年底的报告指出：饲养牲畜是造成气候变化的最大元凶！家畜造成的温室效应气体约占整体温室效应气体的80%！牲畜二氧化碳的排放量比汽车多18%；一氧化二氮排放的65%来自牲畜，它的暖化能力是二氧化碳的296倍。甲烷排放的37%来自牲畜，甲烷的温室效应是二氧化碳的23倍。目前，世界土地面积的30%被饲养业占用，可耕地的33%被用于种植饲料作物，而根据推算，一公顷的土地可以养活20个吃土豆的人，却只能养活1~2个肉食者。

获得种植饲料作物的耕地，最方便的方法就是砍伐森林，这就是为什么被称为“地球之肺”的亚马逊雨林已经被破坏殆尽的主因！目前地球上近10亿人正在遭受饥饿和营养不良之苦，尽管如此，世界上却有1/3以上的谷物没有供应给人吃，而是用来喂养牲畜。人类2005年吃掉的动物数量总计约4242亿只（头或条），平均每天12亿只，如此庞大的数量会消耗多少地球资源！

三、全球变暖危机的救治方法

在不能减少世界人口总量的情况下，扭转暖化危局唯一可行的方式，就是改变人类的肉食习惯，减少因为饲养牲畜而造成的巨大损耗和污染！这是一种不需要付出很大代价的方式，如果大家都吃素，就可以立即减少80%的暖化气体排放量！而其他方式都难以在短期内奏效！联合国前秘书长潘基文说：“世界正处于重大灾难的边缘！时间不多了，希望人们做出明智的决定！”

曾获诺贝尔奖殊荣的联合国政府气候变迁研究小组（IPCC）主席帕卓里表示：不吃肉，骑自行车，就可以遏制全球暖化，很简单！他呼吁全球民众，抑制食肉的冲动！他警告说，现实是很严酷的，如果人类什么都不做，气候的改变会带来极大的冲击。而停止肉食，不仅可以消除无数动物的痛苦，避免因肉食带来的种种疾病，也会减弱地球的破坏性能量，地球将逐渐恢复以往的祥和气氛，灾难将会被化解！



人类面临的巨大生存危机已经刻不容缓！希望社会各阶层人士能够立即改变饮食习惯，尽可能地少吃肉并告知你身边的所有人！可喜的是，目前许多国家、地区的民众正越来越认同素食救地球的理念！特别是一些沿海国家和城市，民众的反应更为积极、主动！

素食是人类最合理健康的饮食结构，不了解此点的人或许会有所担心，但历史的明鉴完全可以消除人们的疑虑：在两次世界大战中，素食运动得到了大力推广。由于德国的封锁，丹麦政府担心出现缺粮危机，要求丹麦素食者协会设计粮食配给计划，结果丹麦人在战时的健康得到了极大的提升，死亡率也大大地降低了。当时一般公民所吃的只是粗面包、麦片粥、土豆、蔬菜。在第二次世界大战时，挪威也有同样的经验，他们在迫不得已的情况下把肉食消耗量降低，五谷和蔬菜等大量增加，与此同时国民因循环系统疾病造成的死亡大为减少，战争结束后挪威恢复了战前的饮食习惯，循环系统疾病死亡率又回升到战前的水平。与此相对照的是，二战后，许多国家人民的生活水平提高得很快，肉类和禽类一跃成为他们的主要食品，并向许多国家推广这种新兴的饮食结构，但始料未及的是这些国家心血管疾病、癌症、糖尿病和肥胖症的发病率却急剧上升。

为了自身的健康、为了地球的生存，我们应选择最适宜人类的素食！

健康长寿的罕萨族

一、九百年来没人得癌症

罕萨人聚集在巴基斯坦西北角和帕米尔接壤的喜马拉雅山深谷里，这个民族的人口近六万多人，过去二千多年来，他们几乎与外界完全隔离，他们被认为是世界上最健康的民族，据说在他们的族人里，有九百年都没人得过癌症。

人既然健康，无意外发生，自然活得长寿，罕萨人的平均寿命一百岁，而且很少生病，族里几乎不见癌症、心脏病、血压异常

等现代人常见的慢性疾病，此外，他们连外貌和体能也都比实际年龄看着要年轻许多：一百四十五岁的老爷爷还可以跳起来打排球，九十多岁的老奶奶看起来只有四五十岁。

二、素食为主、生吃蔬菜

研究学者表示：罕萨人长寿的原因，主要在于他们以天然蔬果为主的饮食方式。罕萨人几乎不食用动物性食品，肉类加奶类只占所有卡路里的1.5%；肉对他们而言是罕见的奢侈品，一年只有一两次的喜庆场合才会出现。平时，他们以天然的蔬果为主食，因为缺乏燃料，所以蔬菜多以生食为主，并借此摄取许多天然、丰富又营养的维生素和矿物质。

除了蔬菜和水果（水果以桑椹和杏仁为主），罕萨人在谷类中多食用小麦和小米，并且常与埃及豆、黄豆、大麦和豌豆等一起磨成粉，作为“迦巴帝”食用。在制作的过程中，他们并没有去除表皮和胚芽，所以营养的部分都保留在其中。在奶类的部分，则主要以羊奶及其加工而成的奶酪或发酵乳为主。

除了天然蔬果，他们平时的饮料则是冰河融化的水，这些水通常也是罕萨人栽培蔬果的好伙伴。罕萨人栽种蔬果不使用化学农药、肥料，而是以家畜的粪、蔬菜屑、落叶等作为堆肥，既无污染又营养丰富。

蔬食为主的饮食、天然无污染的食材、未被破坏的自然生活环境，再加上罕萨人知足快乐的性格，也难怪他们会被誉为“世界上最健康的民族”或是“长寿国”了！而他们的饮食习惯，也成为蔬食生活的最佳例子，这证明多吃素多健康。

怎样吃素才健康

时下出现很多“饮食新理念”，其中之一就包括不吃主食、以蔬菜为主的饮食原则。在临床中发现，很多减肥的女性为了控制热量摄入，不吃主食只吃蔬菜水果，久而久之，面有菜色，要么萎



黄晦暗，要么脸色苍白，精神体力衰弱，大便稀溏，疲劳无力，月经量少，甚至绝经，来门诊求治妇科疾病，希望调理月经。因为并不合理的饮食习惯，导致了问题的产生，让很多不明真相的人们将之归罪于素食主义，其实这是不客观的，殊不知，只要吃素方法得当，可以看到立竿见影的养生效果。

一、气血生化——多吃五谷杂粮

中医认为“脾胃为后天之本、气血生化之源”，不吃主食，水谷精微无从摄取，气血无从生化，后天之本亏耗，导致月经量少，月经不调甚至闭经。因此，我在诊治这类疾病的患者时，通常要求其恢复正常饮食，以保证气血之来源，此外，建议喝小米粥加红糖以充养脾胃，迅速恢复元气。在北方，妇女生完小孩坐月子，老婆婆通常给产妇做小米粥加红糖，以补养身体。小米在中医看来是补肾健脾利湿的佳品，古代行军打仗多以小米为军粮，吃小米不仅耐饿，而且能除去脾胃湿气，避免水土不服所导致的肠胃疾病。

一把小米，撒到地里是一片庄稼，小米是高度浓缩了的“生机”。产妇生完小孩，生机消耗很大，所以民间用小米来帮助其恢复生机元气。很多女孩子喝了小米粥加红糖，不仅月经调顺，而且脸色红润光彩，确实印证了五谷杂粮补养身体的道理。

仅靠蔬菜是无法维持气血来源的。蔬菜多为植物的茎和叶，其疏通力量比较强而补养力量比较弱，气血虽然可以得到疏通但得不到补养，尤其是脾胃没有水谷滋润，久之就会造成脾胃气虚的病机。

二、气满不思食，养生要因人而异

当然，以上论述只是针对一般人而言，凡事都有特例，既然有人提出不吃主食只吃蔬菜的原则，就说明有一部分人是这个原则的亲身受益者。那么，什么样的人适合这种饮食原则呢？心地清净，元气充沛的人可以超越一般的养生原则。一些在修行上有成就的人，因为内心清净无染，妄想分别执着淡泊，元气消耗极少，依靠修行禅定所获得的能量补充（禅悦为食），全身元气充沛。正如古人所说“气满不思食”，真正元气充盈的人，不思饮食。因此，一天仅仅吃一顿饭甚至一碗粥就可以了。如台湾著名的广钦老和尚，数

十年来不吃主食，仅吃水果维持体力，活到95岁高龄，身无疾苦，安然往生。

著名的永明延寿禅师，据历史记载他30岁悟道，“后住永明，日课一百八事。夜往别峰，行道念佛。”每天由早到晚，讲经、作佛事，要做一百零八件事情，而且夜晚还要到其他峰顶念佛。明代学者洪觉范说：一个人每天要做这么多善事，而且日中一食，一定骨瘦如柴，结果看到他的画像，却是身体壮硕、方面大耳的帝王之相。永明延寿禅师一天的工作量是巨大的，然而需要补充的能量却很少，足见禅定功夫之深。禅定并不一定是面壁打坐，行住坐卧都不离禅定，禅悦为食自然身体健壮。

所以说，是否不吃主食，是要因人而异，不能盲目模仿。因为当代人日常工作生活较为辛苦，必然需要消耗大量的脑力和体力，假如不加以补充，就会导致脾胃虚弱、气血不足的亚健康状态。

三、补充气血的食疗方法

小米粥：

做法：小米适量，小火慢慢煮熟，气血不足者可加红糖少许。

功效：小米具有健脾和胃、补益虚损、和中益肾、除热、解毒之功效；还可以治疗脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻等疾病。

《本草纲目》说，小米“煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃”。

经常喝小米粥，可以温补脾肾，增强生命力，对身体虚弱者不失为一帖补养良方。

印光大师的饮食建议

一、提倡吃面食

先后天衰弱，当以善于保养为事。若欲靠食物滋养，食素人宜多吃麦。食麦之力大于米力不止数倍。光吃了面食，则精神健壮，气力充足，音声高大。米则只可饱腹，无此效力。麦比参力尚高数倍。有钱人服参，乃是钱无处用，故作此消耗耳。非真能



补人也。（《文钞三编·卷二·复蔡契诚居士书一》）

二、提倡吃豆油

又大磨麻油亦能补人，小磨麻油以炒焦枯了，力道退半，人但知香，实则是焦味耳。（《文钞三编·卷二·复蔡契诚居士书一》）

黄豆、豆油，补料最多，宜常服之。早间粥中，宜下磨破之黄豆。平常食油，专用豆油，较比猪油，补力更大。《文钞续编·复鲍衡士书》（但需避免食用转基因豆油。）

三、佐以干果食疗

莲子、桂圆、红枣、芡实、薏米，皆可滋补，岂必须血肉方能滋补乎？（《文钞三编·卷二·复蔡契诚居士书一》）

四、补气祛湿滋补粥

根据印光法师的建议，结合中医理论，提供以下食疗的方法，而达滋补气血、调理脾胃之功效，操作如下：

做法：莲子十粒、桂圆（剥掉外壳）十枚、红枣（掰开）十二枚、芡实（大型超市里面或药店都有）一两、薏米一两，一起用小火熬粥。

功效：补气化湿，固肾强精。

粥中之莲子，可以补脾止泻，益肾涩精，养心安神；桂圆补益心脾，养血安神；红枣补中益气，养血安神；芡实可以开胃助气，固肾涩精，补脾止泻，此四种配伍相辅相成，温补脾肾，养血安神，同时佐以薏米，其性味甘淡微寒，功用健脾利湿，流通湿气，正可兼制桂圆之热，温阳而不助火；又可反佐红枣之腻，使补虚而不留湿。诸种补养食品相配，共奏补气养血、固肾强精之效。

“药补不如食补”，滋补粥长期服用，对于气血不足、脾虚久泻、遗精带下、心悸失眠、怔忡健忘、血虚萎黄等现在社会常见虚弱类疾病确有良效，其中加大桂圆、大枣的量便可以针对失眠类患者，加大莲子、芡实的量针对脾胃虚弱、泻下伤精的患者，加大薏米的量，针对湿气较大的肌肉酸重、关节疼痛、水肿、脚气、白带、肺脓疡患者。此外，现代研究中发现薏米里含有抑制癌细胞的成分，因此对于癌症患者，薏米粥不失为调养身体的佳品。

非药而愈的饮食原则

（作者：徐嘉博士，美国责任医师协会临床营养学专家，《非药而愈》作者，“非药而愈”公众号号主，约翰·霍普金斯大学医学院生理学博士，北京大学生物物理学学士。2014—2022年，徐嘉博士足迹遍布全国200多个大中城市，演讲1200余场，现场18万余名听众受益。200多次知名媒体报道，在全国掀起了“非药而愈·一场席卷全国的餐桌革命”的热潮。）

非药而愈的核心膳食理念是什么？用一个短语概括，就是低脂全植物饮食。全植物，大家可以理解是没有任何动物成分的全植物性食物；低脂就是低脂肪，比如无油等等。有时候又简称为“低脂纯素”。

健康饮食核心要素

THE KEY ELEMENTS OF HEALTHY EATING

低脂全植物饮食

关键是不吃什么!



蔬果豆谷盘中餐，鱼肉蛋奶绝不沾
吃饱低脂全食物，B12阳光欧米伽3

吃植物，不吃动物 吃全食物，避免精加工

(精加工：白米/白面/白糖/添加剂/油)

低 脂

无油烹饪；坚果不超一小把

全 食 物

*不饿不吃，饿就吃饱
蔬 菜 + 水 果 + 豆 类 + 全 谷
(均衡搭配，饱=吃够热量，不限三餐)

补 充

B12、omega-3 (亚麻籽)、(VD)

整体健康

饮食+睡眠/运动/晒太阳+心态
(精) (气) (神)

素食是不是万灵药？

素食不能治疗任何疾病。
素食唯一能做到的是帮助我们停止自我伤害。这之后，是你的自愈能力疗愈了你。

KICK-START PLANT-BASED JOURNEY | 非药而愈



非药而愈的核心，就是启动我们自愈的能力。如何启动自愈的能力？我们需要做减法。现代人的各种疾病不是因为缺乏营养所致，而是因为吃多了、吃错了所致。所以我们必须找到导致疾病的根源，才有可能逆转我们的健康问题。

一、做减法

老子说：“为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。无为而无不为。”“为道日损”就是我们必须修正、去除和远离阻碍大道运行的种种错误，我们就会接近道、合于道。当把这个道理用于对健康的理解时，其核心就是减掉那些错误的认知、习惯和概念，减掉那些伤害我们身体的东西，不该吃的不吃。“损之又损，以至于无为”，用于对健康的理解时，就是一减再减，减到人为造成的扭曲、破坏停止，然后，身体本有的自愈力就会彰显，自愈机制就会开展工作。这“无为而无不为”的道理，在健康饮食上，就是非药而愈。

我们讲断舍离。断什么？舍什么？就是断我们的这个贪念，贪的表现就是做加法。

我们平时习惯了做加法。很多人生病时都来向我请教该补哪些东西。

一旦生病，大家都会认为自己缺少什么东西，需要补充某种特殊食物或营养。其实我们什么都不缺，我们不仅吃太多了，甚至还吃错了，最后导致我们身体不健康，自愈能力不能得以展现。就好像我们的手指有一个小伤口，大多数情况下我们只需简单处理，它也可以自愈。但是，如果我们每天拿一把小刀去划这个伤口，那么伤口就很难自愈，因为我们总在不停地自我伤害。同样，癌症、心脑血管疾病、糖尿病、自身免疫疾病等等，都是自我伤害的结果。只有停止自我伤害，我们的自愈力才能得以体现。所以非药而愈的关键在于不吃什么——不吃肉、蛋、奶、油这些伤害我们身体的食物。减掉这些之后，还剩谷类、豆类、蔬菜和水果四类最基础的食物。只要减掉不该吃的，剩下的都可以吃。

“非药而愈”的社群伙伴通过实践和验证，表明只要认真践

行，很多人都可以非药而愈。问题的关键在于不吃什么及该吃什么。

二、健康饮食五原则

（一）不吃什么

非药而愈的第一条就是吃植物，不吃动物。

不吃动物包括不吃肉、蛋、奶。那么鱼虾、海参呢？这些都是动物。有人问：“鸡蛋不能吃，鹌鹑蛋能不能吃？牛奶不能喝，驼奶、羊奶可以吗？”蛋是所有动物的蛋，奶包括所有动物奶。不吃动物就是不吃任何动物性的制品。那么蜂蜜呢？蜂蜜里面没有动物的细胞或成分，蜂蜜的主要成分是果糖。蜜蜂采蜜是准备给自己过冬用的，是它们为自己准备的食物。我们偷吃了它们的食物，蜜蜂的食物就不够了，就必须去采更多的蜜。以前我也不知道，当我听到这些之后，也不再吃蜂蜜了。

只要一天内摄入不同种类的蔬果豆谷，热量摄入够，就能满足人体必需氨基酸的需求，不会出现蛋白质不足的问题。所以我们每天最好摄入至少一两种谷类，一两种豆类，两种水果，两三种蔬菜，其中一定要有绿色蔬菜，只要吃饱我们什么都不缺了。

选择豆类的要求：要尽量选脂肪含量低的，比如红豆、绿豆、鹰嘴豆、小扁豆等。尽量不选择那些可以榨油的豆，比如黄豆、黑豆等高脂豆。

（二）无油烹饪

无油烹饪，对应低脂。

为什么强调一定要无油烹饪呢？人体必需的脂肪酸有两种：欧米伽3和欧米伽6。欧米伽3是消炎的，欧米伽6促炎。市面上常见的油，比如花生油、菜籽油、玉米油等，其中欧米伽6的含量远远多于欧米伽3，吃油越多，体内的炎症就越重。另外，天然的油脂（包括植物油）都是混合物，都含有升高胆固醇和促进肠道非益生菌的饱和脂肪。吃过多的油会通过肠漏，让我们的全身血管发炎。

脂肪里面伤害性最大的就是油，因为它的很多生化特性非常类似于肉。比如动物性食物没有膳食纤维，而油在压榨的过程中纤维也都丢掉了。另外油是纯的脂肪，脂肪含量甚至比肉还高。那么高



的脂肪含量，其中还有一部分是饱和脂肪。所以即使是“健康”的植物油，比如橄榄油、茶油、亚麻籽油，都含有一定比例的饱和脂肪，虽然比动物性食物的饱和脂肪比例低一些，但当我们摄入时，同时就摄入了更多的饱和脂肪。

饱和脂肪扰乱我们的肠道菌群。我们每个人就像一个泡菜坛子。我们在做泡菜的时候，假如滴进去油，就会长黑毛，也就是非益生菌。我们做泡菜的过程，就是在体外培养益生菌，同样的过程也会发生在体内。所以，我们要记住自己就是个泡菜坛子，什么食物能做出泡菜来，就可以吃，做不出泡菜就别往嘴里放。如果我们放进去不能做泡菜的食物，非益生菌就会长出来，导致一系列的问题，比如肠漏和相关的系统性炎症等。肠漏和系统性炎症都是由非益生菌引起的，而肉、蛋、奶、油这类高脂食物的摄入，本身就是促炎的。

从理论上来讲，亚麻籽油比其他油健康些，但是我们仍然不提倡使用，因为它毕竟还是一种油。你吃它的话，会养成习惯，慢慢也会吃其他油。有些人一直吃高油脂的东西，最后甚至会吃回肉蛋奶。为什么？因为肠道里还在养非益生菌。但是，当我们完全断了油之后，肠道里基本都是益生菌，那时候你看到肉蛋奶和高脂食物，碰都不会碰。为什么？因为没有这个需求了，我们肠道里的细菌，现在只需要蔬菜、水果、膳食纤维。在这种情况下，我们会轻松达到肠道健康，基础性的炎症也随之而去，最终肠道里的细菌会达到一个和谐的状态。所以这就是一个习惯的养成。

一个朋友告诉我，她的母亲已经低脂纯素一段时间了，最近一次体检却查出胆固醇高、甘油三酯高、血压高、血糖高，一大堆指标都不正常。我让她把每天所吃食物一五一十地列出来，结果发现，油是真断了，但是因为她妈妈怕营养不够，每餐都要加一些核桃、杏仁、腰果、纳豆等高脂食物，这样就变成高脂纯素了。我让她把所有高脂食物，包括坚果、花生和黄豆都停了，只保留5克亚麻籽。结果第一天她就非常高兴地告诉我空腹血糖已经正常，后来又告诉我说血压在降等等正向变化。

所以只要关紧“水龙头”，一切都会变简单。现在社会上大家不管吃营养品也好，吃药也好，基本都是做“拖地”的工作。如果不关掉“水龙头”，“地”是拖不干的，病是好不了的。这个“水龙头”就是那些伤害我们的食物，要把它们统统断掉。

低脂包括无油烹饪和严格限制坚果。即使不吃坚果，我们也仍然在吃脂肪，比如糙米的谷皮上有很好的脂肪；绿叶菜里面有一些 ω -3脂肪酸，虽然很少，但是如果吃的量大，也可以摄入可观的 ω -3。所以并不是不吃油就没有脂肪了。油含有太多的脂肪，又容易氧化。坚果也要严格控制。如果没有基础病的话，每天大约30克左右的坚果，我们伸出手掌来，平平的一小把这个样子。

（三）吃全食物

吃整全食物，避免精加工。

整全食物，就是尽量吃一个食物的全部。比如橘子和橘汁之间选择吃橘子；糙米和精米之间选择吃糙米；亚麻籽和亚麻籽油之间，选择吃亚麻籽。这就是整全食物的概念。

糙米表皮含有大量膳食纤维，还有很多B族维生素、微量元素和一些好的脂肪，等等。现在，谷物都被打磨得白白亮亮的，如珍珠米、雪花粉，等等，米糠和麦麸喂给猪吃，结果把猪喂得毛光锃亮的。最有营养的东西，我们却没有吃到。所以我们一定要吃带谷皮的粮食，我们叫糊粉层。这样的谷类，才是最好的。

除了白米、白面，白糖也同样不好。当然红糖要比白糖好一点，但是它的升糖指数还是很高，所以还是要慎用。比如一些女士经期需要喝红糖姜水，这些该吃就吃，但是不要无限制地吃超甜的食物，即使红糖也没有理由经常吃很多。代糖，尤其是人工合成的代糖也不推荐。现有数据说明，人工代糖对于控制热量摄入和减肥基本没有作用，对人体可能还有一些伤害。

加工食品中，除了精加工的“三白”制品，还包括可长期放货架上待售的包装食品。如果没有防腐剂，多数食物不用一两周就变质了。为了能在货架上放置更长的时间，这些食品被添加了各种防



腐剂、添加剂等等。这类食物不是所有的都不能吃，个别还是较健康的。分辨起来有一个很简单的方法：看它的成分表。一般来讲，如果成分表有很多小字，添加的东西太多，就没必要仔细看，可以pass了。我们要仔细看看，有没有动物成分或可能的动物成分，比如硬脂酸钠、乳清蛋白、明胶、卵磷脂等等，有的还放了鸡蛋、鸡精等等。这些东西都对我们身体不好，而且很多是动物性制品。所以说要看清楚成分表。另外，越接近于食物的原始形态，比如说豆子制品，能看到一粒粒豆，那么就可能加工比较少。如果看不到食物原始的样子，就可能加工得有点多了，往往是“超加工食品”。超加工食品不仅做得很精细，还可能有添加剂。比如有些动物替代品，为了模拟肉类的口感，添加了很多油。这些食物有其存在的价值，但却是很不健康的。另外，加工食品还含有饱和脂肪或者反式脂肪。

大家都知道，不饱和脂肪，比如普通植物油，很容易被氧化。当它们从种子里被榨出来后，接触到空气，就开始发生氧化反应。所以加了植物油的食物放久了就会有哈喇味，这是不饱和脂肪被氧化后产生的酸败味道。这个甚至是有毒的，不能吃。人们为了减少损失，想了个办法，把不饱和脂肪的植物油饱和化，也就是氢化，变成氢化植物油，有时候叫植物奶油。这种饱和的植物油就不会被氧化，可以放很长时间了。所以保质期长的食物，会有氢化油或者棕榈油，甚至猪油等饱和脂肪。氢化油里面含有氢化过程的副产物——反式脂肪。反式脂肪与心血管病的关系是非常密切的。研究发现，它也有促进癌症的作用。当然只要有油的成分，一般我们都不建议吃，这不仅是加工的问题，也有高脂的问题，更可能还有其他的添加成分。

吃整全食物还包括尽量避免果汁。我们提倡吃蔬果昔，或者蔬果糊，也就是用破壁机把蔬菜水果打碎后，连同所有的渣一起吃下去。有些机器可以只把果汁榨出来，这些纯果汁虽然口感好，但研究发现，果汁类食物可能是危害健康的，比起蔬果汁，蔬果昔就是全食物。蔬果汁丢掉了膳食纤维以及附在纤维上的很多营养。举个例子，一个苹果的膳食纤维大概是六克左右，但是把果皮削掉之后，只剩下

两克。所以好东西都被丢掉了。这就是加工食品的危害处。

健康饮食需要避免的：第一是动物性食物，伤害最大；第二是油，伤害很接近于动物性食物；第三是精加工、超加工，尤其是添加了很多东西的食物。另外就是化学农残，这一点虽然我们没有强调，但也是应该尽量避免的伤害源。

（四）要吃饱

饱有几个含义：最重要的就是要吃够热量。有时候你虽然吃饱了，但并不一定吃够了身体需要的热量。当你用生菜叶子填饱了肚子，生菜叶子的热量很少，甚至有个别蔬菜，你消化食物所耗的能量比它本身所含的能量还要高，也就是所谓负热量的食物，如芹菜、黄瓜……要吃够我们身体一天所需的热量，一般来讲，只要谷、豆、蔬、果正常搭配就应该够了。但是有些人食量很小，在这种情况下，要观察我们的体重。如果体重一直在往BMI21靠近，那是正常的。如果一直往下降，BMI低于21还在往下降，或者BMI低于18.5，那就是体重过轻，或者说明你处于负热量的状态，这个时候你要注意增加供能食物，比如增加主食和豆类。一般来说把主食吃饱就行。有些素食者没有了解这个概念，吃素还吃得很少，热量不足，结果出现面黄肌瘦、全身没劲、掉头发、手脚冰凉、低血压、低血糖等现象，有些女孩子甚至出现闭经等情况。这些现象背后的原因就是热量不够。解决方法就是多吃主食，吃够热量。

现在社会上有一些人“黑”主食，说主食、碳水化合物对我们的身体不好。尤其是糖尿病患者，他们更被建议不能吃高碳水的食物，因为升糖……试想，我们已经把肉蛋奶拿掉了，油又拿掉了，主食再拿掉，我们还有什么食物可以提供热量？这样吃下去，多半情况就是越来越瘦。这是非常容易犯的一个错误，大家一定要吃够热量。

我们提倡避免精制谷物，但是糙米、全麦面、杂粮都是很好的主食选择。糖尿病患者不要担心吃碳水化合物会升糖。吃碳水化合物一定会升糖，对于普通人也一样。升糖不是问题，血糖升高后不能降下来才是问题。我们需要改善的是把血糖降下来的能力，而不是不让



血糖升高。而这种能力的改善，首先要低脂纯素，在这过程中，我们需要用药还是要用的。随着时间的推移，我们会渐渐发现，不用药已经正常了，用药反而导致低血糖。这说明医生该帮你调整药量了。

如果偏瘦的人爱喝蔬果昔，假如他胃容量不大，早上吃了蔬果昔就饱了，中午、晚上大概吃那么一小碗饭，结果他的体重一直降，这种情况怎么办？一是加餐，饿了就吃，增加用餐次数；还有一个就是把早餐的蔬果昔改成主食，如五谷杂粮粥等等。满足热量是第一，一定要吃够热量，这样体重才不会持续下降，人才有精神，“五谷为养”嘛！我们以前曾经给过一个蔬果豆谷的比例，但是后来觉得这个不科学，因为每个人的需求不一样，要减肥的，需要增加蔬果，减少豆谷；要增重的，需要减少蔬果，增加谷类和豆类。

顺便再讲一句，要增重的话，我们想要的是增肌，而不是增肥。如果只增加热量，你就会长肚子。要增肌，除了增加热量还要配合运动。

（五）补充营养素

1. 维生素B₁₂

最需要注意的是维生素B₁₂。维生素B₁₂对我们身体很重要，参与血液、血管和神经系统的功能，如果缺乏，就会导致巨幼细胞贫血和亚急性联合变性神经系统疾病，所以补充维生素B₁₂很重要。

由于现代人生存环境发生了变化，维生素B₁₂广泛缺乏。很多专业人士认为动物制品是维生素B₁₂的唯一来源，于是告诉我们不要吃素，素食会缺乏维生素B₁₂。这也是一个似是而非的说法，因为动物本身是不能够合成维生素B₁₂的。

为什么动物的身体里面含有维生素B₁₂，而人类不吃动物就缺乏？这是因为，现代的农耕方式和卫生条件，导致我们的食物和生活环境里缺乏细菌和细菌代谢物。现代农耕发明之前，我们种地都使用粪肥和有机堆肥，所以生产出来的作物带有一些维生素B₁₂。现在都用化肥了，化肥不仅不含维生素B₁₂，还导致土地板结，细菌都没了，于是生产出来的农作物都不含维生素B₁₂。

另外，以前我们喝井水和山泉水，都含有一些细菌，现在我们喝的都是被氯气消毒过的水，已经没有细菌了。所以我们只能补充维生素B₁₂。现代的养殖动物也会缺乏维生素B₁₂，人们就把这种维生素添加进了动物的饲料里，于是动物制品就含有维生素B₁₂，吃肉蛋奶就吃到了二手的维生素B₁₂。素食者可以直接吃一手的维生素B₁₂，这些都是工厂通过细菌发酵的方式生产出来的，不是化学合成的，没有毒，该吃就吃。药店卖的就可以，大概几块钱一瓶，一瓶100片，25微克一片，一般素食者每天一片就可以了。服用二甲双胍、抗酸剂，做过胃部手术，以及个别有维生素B₁₂吸收障碍的人，可能需要服用大剂量，不同剂型，或注射补充。具体情况请遵医嘱。

有些人不想吃药店里买回来的片剂，希望通过吃发酵食物，比如腐乳、天贝、味噌等补充。这样可以吗？这些食物可能含有维生素B₁₂，但是我们不知道它们的含量，多半情况是不够的，不是可靠的维生素B₁₂来源。所以我们建议还是直接补充片剂最好。

人体每天只需要2.4微克维生素B₁₂，口服一片25微克片剂，实际上也只能吸收1.5微克左右，余下的量，我们可以从食物或其他环境来源（比如水）摄取。不管我们采取什么样的形式摄入维生素B₁₂，在现代生活条件下，建议不定期化验一下血液维生素B₁₂（>160pg/ml）和同型半胱氨酸（<10 μmol/L），以便及时作相应的调整。

能不能通过服用复合维生素B族摄入维生素B₁₂？我们建议尽量从食物里面获得所有的营养。除了维生素B₁₂，其他维生素基本都没有必要补充。B族里面的其他维生素以及微量元素，一般都可以从全谷物、豆类、蔬菜和水果中获得，所以只需要单独补充维生素B₁₂就行了。另外，研究发现，长期服用提纯的维生素补剂，其中某些成分有可能会增加某些癌症的风险。

2. ω-3脂肪酸

还有一个需要注意的是ω-3。ω-3和ω-6是人类所必需的两种脂肪酸。前者有抗炎作用，后者的代谢物参与炎症反应。所以健康饮食需要达到二者的合理平衡，最佳比例是1：1，而现代人的摄入比大约



在1: 20左右。所以我们需要降低 $\omega-6$ 的摄入，同时增加 $\omega-3$ 的摄入。

$\omega-6$ 是普遍存在的，包括多数动植物脂肪。 $\omega-3$ 最好的植物性来源是亚麻籽。亚麻籽的 $\omega-3$ 和 $\omega-6$ 的比例达到3: 1，配合低脂无油的饮食，可以有效平衡日常饮食 $\omega-6$ 高的特点。亚麻籽可以生吃，也可以熟吃，但是一定要打成粉才容易吸收。生亚麻籽的营养保存和保质期更好，但是含微量有毒的氰化物。不过一般不需要担心，人类有解毒能力，我们推荐每天吃10—15克，只有一次性摄入100克以上的亚麻籽，才可能达到代谢极限。每100斤体重10克的量是经过美国洛玛琳达大学的学者计算核实过的，可以达到我们身体需求的量。

除了亚麻籽之外，紫苏籽、奇亚籽、牡丹籽都含有类似比例的 $\omega-3$ 。

3. 维生素D

另一个需要关注的营养素是维生素D。维生素D对于人类很重要，与生殖、免疫以及骨骼系统相关。获取维生素D的最佳方式是晒太阳。在晒太阳时，我们需要让阳光的紫外线直接照射到我们的皮肤，才会产生维生素D。衣服、玻璃会挡住95%以上的紫外线，达不到合成维生素D的效果。所以要尽量多暴露皮肤。在能暴露1/4—1/3的皮肤的情况下，夏天南方10点至15点的太阳，大约20分钟就够了。冬天及高纬度地区需要酌情增加日晒时间。

晒太阳时间不够或者阴雨天，可以口服维生素D。低脂纯素的人，如果维生素D不达标，建议每天摄入5000个国际单位。如果维生素D已经达标，但是没有机会晒太阳，摄入量应为2000到2500国际单位。尽量通过晒太阳来获取维生素D，补剂不能完全替代晒太阳的功效。

以上就是健康饮食核心要素的五个要点。总结成顺口溜就是：

蔬果豆谷盘中餐，
肉鱼蛋奶绝不沾，
吃饱低脂全食物，
B₁₂阳光欧米伽3。

一个女孩吃素后的身心变化

以下是一个女孩吃素五年的经历和感受，或许能对大家有所启发。

一、身体改变

1. 很少感冒

这是几乎所有吃素的人都会提起的第一感受。先说以前：从初中开始我就经常感冒，大学时候最严重，差不多一年有两三个月都在感冒。我刚刚开始吃素的时候只感冒过一次，但很快就好了，接下来差不多一年多时间没有感冒，再后来一年里感冒一到两次，都是很快就会好，喝点姜汤就可以好，而且也不会像以前每到感冒的时候就昏昏沉沉，现在即使是感冒了，精神状态也不会受到影响。

2. 大便通畅

这很好理解，因为人类的肠道和胃酸浓度从科学上来讲本身就是适合吃素的，肉食残渣一旦在肠道内滞留太久，自然就容易便秘，尤其是到了干燥的季节。我以前就容易便秘，但是通过素食调理一段时间后，就几乎没有这个问题了。而且，因为体内毒素少了的缘故，现在排便都不会有从前的那种恶臭。

3. 月经规律

以前月经不规律，要么提前，要么延后，自从吃素后，月经规律了，痛经的问题也缓解了很多。我在吃素的同时，还在练习瑜伽，身体内残留的毒素较少，再加上适当的运动让经络疏通，身体比以前更轻盈和舒服，当然，也不再需要担心身材的问题。

4. 胃口好了，胃痛消失

我在上大学的时候，由于暴饮暴食和饮食不规律，落下了胃痛。自从开始规律吃素后，胃再也没有疼过。饮食上也学会了节制，不再暴饮暴食，这可能与吃素后头脑越发清醒有关系。

二、心灵改变

1. 莫名地感觉到快乐

快乐，不再容易焦虑，发自内心地快乐。在我吃素两个月后，



就开始感受到了身心的快乐，人开始变得积极、乐观，对待人和事物更为友善、柔和，这可能与素食激发了人性潜在的善良有关。

2.思维比以前清晰

没吃素前，偶尔会感到烦躁，会有无名火，脾气很大，对身边的亲人动不动粗声粗气，还经常感觉到昏昏沉沉，对什么都打不起精神。吃素以后，精神状态的改善特别明显，思维比以前清晰很多，脾气也变好了，遇事看问题学会了多角度去思维，不那么容易钻牛角尖了，思维清晰，人也就更平和。

3.换位思考，人际更融洽

吃素除了兼顾了我的身心健康之外，让我觉得同时还照顾到了地球的生态环境，吃素在很大程度上降低了对动物的虐杀。也许是对于动物、自然的同情心，影响着自己更容易换位思考，更容易去理解和照顾别人的感受，更容易感动，于是人际关系也越来越融洽。

总而言之，素食对我的生活产生了非常积极正面的影响，素食是一种美好的生活方式，无论如何，我再也不愿回到以前的肉食状态了。

素食之旅第一站——杭州

食物从入口到咽喉，仅仅十几厘米的距离，然而人们却就在这短短的距离间，时刻不忘追求滋味的享受，从而导致大量杀生，伤害无辜的动物，破坏人与自然的和谐。当我问起别人：“你为什么要吃肉？”答案无非是抵抗不了美味的诱惑，或是认为人比动物高出一等。反对素食的声音也大致可以分为两种：“没营养”和“不好吃”。

关于素食能否提供人体所需的营养这一问题，早有科学实验报告作出多方论证，答案是完全能够。现在最大问题就是素食“好不好吃”这一直观感受。让人遗憾的是，许多人并没有吃到用心制作的素食，便得出了“不好吃”的结论，错失了真正认识素食的机会。

我无法彻底改变别人的价值观，能做的唯有邀请更多的人，跟我一起去好的素食餐厅品尝，以便真切地体验素食的美味与魅力，

多一些对素食文化的认同，甚至让大家感受到生命的平等与不易，对动物生起慈悲与怜悯之心。

就这样，我特意安排了一次杭州之旅，因为那里素食餐厅很多，可以带着小伙伴们吃遍城中所有素食餐厅的风味美食。

一、欲得美味，需费工夫

刚到杭州时，通过查询网络评价和高德地图，发现一家距离近、评价好的素餐馆，于是我们一行人的杭州素食之旅，就决定先从这家开始了。据了解，该餐馆建于1929年，有着悠久的历史和丰富的做素菜经验。作为糖醋口味的重度爱好者，素“咕咾肉”是我的最爱。究其食材，大豆蛋白与藕块并不少见，但这家餐厅用的却是茄子球——这可是我真真没见过的。他们将茄子挖球，然后裹上面糊，在油中炸至酥脆再迅速捞起，这一手法是对素“咕咾肉”这道经典菜肴的成功创新，那脆而不硬、酥而不软的口感，绝对是一种享受。

让我倍感开心的是，与我同行的一个小伙伴说：“从来没吃过这么好吃的素食，有这样的美味，不吃肉也不后悔。”

二、自助素食，结合传统

还有自助形式的素食餐厅，这对于那些因为忙于工作和学习，而放弃吃素食机会的上班族和学生党来说，非常方便与合适。

在杭州那段时间，碰巧赶上一家自助素食餐厅开业，进去的第一眼只能用“惊艳”二字来形容，古色古香的木质桌椅、大红的坐垫与金边筷子……这极具国风韵味的装修风格，处处体现着中华优秀传统文化的优雅与讲究，带给人不一样的就餐体验。

能将素食做成自助形式本身就是一种创意，而餐厅内的所有菜肴更是无一不体现出用心，纯素点心、鲜蔬菜汁、养生汤粥……一大半菜品都是以前从未见过的，而且价钱还不贵，普通人群都能消费得起，可谓良心品质，物美价廉，令人百吃不厌。

除了这些以外，该餐厅还有更大的亮点——义工制度与服务态度。在自发参与服务的义工中，有白发苍苍的老人，有稚嫩的小孩，更多的还是心怀善念、支持素食的青年，他们服务时的真诚与



热情，打动了不少第一次接触素食的人。每次就餐听到最多的话语就是“感恩您”，这简单的三个字，总让人不自觉地心情愉悦，甚至生起也要为素食文化贡献力量的想法，我也暗下决心，以后再来，一定要做点什么再走。

“终于等到你，还好我没放弃。”像这样将推广素食与宣扬中华优秀传统文化相结合的餐厅，能让用餐者的内心褪去几分浮躁，增添几分平和。

三、禅意素食，闹中取静

我们也去过极富禅意的素食餐厅，难以想象在繁华的商业之都中，还能有这样的去处。

沿人潮涌动的西子湖畔往里走，穿过商场进入佛山苑小区，一家禅意素食餐厅出现在路口拐角处。这是杭州所有素食店中最早开业的，也是最为幽静的一家。落座用餐，最初觉得冷清，后来才感受到店内有一种让人平心静气的氛围。菜品大多数都比较朴实，偏于家常，但是十分美味，有回家的味道。

一顿饭吃下来，那清净的气场，总能让人暂时放下烦恼和压力，享受一刻平静的时光，潜下心来思考当下的人生与生活。

四、一饭之缘，余味犹存

杭州的素食店分布较广，各有特色，与有些餐厅只有一饭之缘，可它们独特的格调与美味却让人难以忘怀。

有的自助餐厅很受热捧，每次都要早早地去排队等候。最让人惊喜的是，其中一家在饭后赠送甜品——冰淇淋，当然，得先响应“光盘行动”，把饭菜吃完才行。这种将素食文化与“光盘行动”结合起来的模式，能调动大家的积极性去节约粮食、了解素食，创意是极好的。

还有的餐馆，以简单好吃、份大量足为特点；也有的，门头虽小，但丝毫不影响其菜肴的美味，让人收获超出预期的惊喜；亦有的，口味虽清淡，但却带给人不一样的感觉。

五、温暖素食，幸福时刻

一日大雨倾盆，我饿着肚子走了很长的路，快要绝望之时抬头

发现了一家素食餐厅，温暖的气氛、古雅的摆设、精美的菜肴……仿佛成为了整场旅行中最幸福的一刻。

此后每逢有机会，我都会毫不犹豫地与人推荐这家“连清汤面都可以做得那么好吃”的素食餐厅，希望更多的人去感受和体验。

后来我的一位老同学到杭州旅游，她果真去了我推荐的这家素食餐厅，回来后赞不绝口，直言“再也不想吃肉”。

素食不够营养？且听中医如何说

一、中医更强调“吸收”能力

首先，传统中医的角度，基本上没有“营养”的概念。自古中国人都不讲“营养”，而只会讲食物够不够丰富、是否充足、够不够饱、好不好吃……营养学是近代西方医学的附带产物，随着“微观还原论”研究的发展，能够分析每一种东西的“成分”，这就叫作营养了。古代无法做这种“分析”，就无法从这个角度讨论问题了。

古代饮食不讲“营养”的话，还可以讲什么？中医更强调另一个问题，用现代的语言来说叫“吸收”能力，古代中医则叫“受纳运化”。试想，就算是在现代，很多在农村生活的人，饮食哪里有这么讲究？哪能按照营养学来选择食物？他们就是种什么吃什么；又例如古代的人，肯定没有营养学的概念吧，他们怎么吃饭的？就是有好吃的就吃吧，尽量选择能找到、喜欢且好吃的食物，哪里会想这个食物含有什么成分？

从中医和传统中国文化的角度看，更重视“内在”自身的修养。这就好比学习，像“填鸭式教育”，天天给你灌输大量有益知识，可是学生本身接受不了，或者知识程度不够，哪怕花钱补习也没用；但是，假如学生本身非常聪明勤奋，即使你在穷困的山区农村，没有很好的教育环境，你也可以学有所成。

二、身体健康，清茶淡饭也养生

说到这儿，或许大家也明白中医怎么看“素食够不够营养”这



个问题了。“营养”是外来的东西，而中医更强调人本身能否“吸收”营养，而不太在意营养本身。假如身体健康，清茶淡饭也足够养生，假如身体本身不好，那么硬补下去是没用的。这也是中医所说的“虚不受补”，身体虚弱吃什么都未必能够补上。

不是这样吗？很多长寿老人，其实饮食也是相当随便简单；又或者住在深山里面的出家人，吃饭也极其清淡，还不是健康地生存着？素食够不够营养，中医根本就不这样提问，而是反问：“你身体是否健康，能够吸收足够营养？”一个人够不够营养，中医不把责任交给食物，而更着重自身健康与否。

这是中西医学文化的差异。例如甲状腺病，西医比较倾向于用“碘质”吸收得太过或缺乏来解释这种病，与沿海地区或内陆地区生活，食物含碘太多或太少有关。中医则不这样看问题，不会单纯用外在因素来解释疾病，例如同样生活在沿海地区的人，人们的饮食习惯相似，但为什么有人会得甲状腺病，有人不得？中医更倾向于从自身去找寻答案，认为这一种病多与自身的情志、体质因素有关。

三、朴素简单就是长寿的饮食方式

再进一步讨论，中医不讲“营养”，但是讲“五味”，就是“酸苦甘辛咸”。五味是各种食物的基本味道，人人都吃。中医认为“过犹不及”，五味都可以吃，只要不太过就行。假如身体不健康了，则可以从五味的角度上，建议特别侧重吃某一些方面的饮食，以帮助身体调整回正常状态。

从这个角度看，五味的饮食调养，也是强调需要按个体的情况提出建议，这是中医强调“内在因素”的饮食养生特点。

但是，传统中医没有说，必须要每一顿饭五味俱全。五味不等于“五种营养”，现在有一些养生书强调每一顿饭都要吃“五味”食物、“五色”食物，其实中医没有这样的严格要求。再高层次一点说，中医养生提倡饮食宜“清淡”，五味都不要浓烈，朴素简单就是长寿的饮食方式了。

四、素食讲求朴素、内心清净

有些人刚开始吃素，只要身体出现一些小毛病，都会怪罪素食

不够营养所致。在这里想指出一种现象——“越担心素食，认为素食不够营养的人，越容易出现不够营养”；相反，假如不担心自己营养不够的人，则没有这种问题。为什么会这样呢？这里尝试用中医的角度作一回答。在饮食上，中医强调“脾胃”关系，但很多人未必知道“脾胃”两者各自做什么工作。（中医的脾胃，与西医解剖学的脾脏、胃脏的脏器概念不同。）

在中医来看，“胃”是负责“腐熟水谷”的，就好像一个锅一样，当食物进入肠胃里面了，胃就负责将食物“变熟”，变化成为“水谷精微”，通俗一点讲就是变成人体的“气血”“营养”了。

但是，胃产生了这些气血、营养以后，要带去周身才行，那就需要“脾”的帮助。《黄帝内经》说“脾气散精”，脾是负责将胃所产生的精气、气血、营养输送到全身去，负责运输、疏通的工作。换句话说，脾和胃的关系，用现在的话来说，有点像“消化”和“吸收”两方面的功能，胃负责消化食物，而脾帮助周身去吸收。

重点来了，一个人经常担心的话，会影响整个“吸收”能力！《黄帝内经》有两句话，一句是“思伤脾”；思为何会伤脾呢？另一句话解释了——“思则气结”。就好像一个人很专注地想事情时，人的呼吸就不畅顺，身体凝住不活动了。当一个人常常思虑过多，则使“脾气散精”的功能受阻，就是说，尽管胃的消化能力没有问题，但是脾帮助疏通气血的能力受阻了，脾气不能将气血带到全身去，那么自然吸收受阻，造成“不够营养”的问题。中医上说，这就叫“胃不虚而脾虚”“虚不受补”，或者用现代的话可以说“能消化但不能吸收”。

总而言之，一个容易担心、思虑的人，开始吃素往往就会更加忧心忡忡、思前想后，后来造成营养不良，就责怪素食不好。其实，这本身未必是食物的问题，而只是吃素这个选择反而加重了自己的思虑而已，实际根本原因在于自信不足。

成语说“心宽体胖”，如不担心吃素不够营养的人，其实吃饭生活都很随便，尽管吃得少也容易长胖。从这个角度看，担心是没



用的，越是担心素食不够营养，则真的会越不够营养！

素食不单是饮食问题，素食讲求朴素、内心清净。我们的内心活动与饮食健康有密切关系。

因为各种原因吃素的明星们

一、刘德华全家吃素

刘德华2008年与妻子朱丽倩低调完婚，2011年妻子产下第一个女儿刘向蕙。多年来，刘德华对媒体鲜少谈及家人，却难得在2015年春节联欢晚会前接受记者采访时说，自己跟妻子都吃素，女儿更是从打母胎里就跟妈妈吃素到现在，是完全纯净的“素宝宝”。

刘德华表示，女儿出生后，他为全心照顾家人，特地推掉所有商演活动，在家当“全职奶爸”，“因为我们请的月嫂不是吃素的，所以我要在家亲自照顾素食妻女，保持全家纯净素食的生活习惯。”

刘德华当爸不久，就有媒体爆料，为保护妻女，没有为女儿举办满月酒席，但仍依照香港习俗分送姜醋给亲朋好友，然后，刘德华还特意找素食餐厅帮忙制作姜醋素食品。

二、48岁王祖贤素颜“亮透白”

有媒体报道，48岁的王祖贤为了庆祝生日上传自拍照，照片上几乎素颜的皮肤，在黑发的映衬下更显亮、透、白，标准身材加上文艺范儿十足的姿势，照片中的王祖贤一会儿依靠树木享受阳光，一会儿仰天拜佛，近景照片中白滑皮肤经得起时间考验，她更开口说佛偈，在留言中劝人吃素：“尘缘了、净如莲、空如法、悟自心、缘佛心、觉必行、愿能多吃一餐素就多吃一餐素。南无阿弥陀佛……祝福所有爱我的人，回向给全世界的众生，南无阿弥陀佛。”

三、林忆莲为了保持身材而成为素食者

歌手林忆莲虽然当了妈妈，但身材仍不走样，有什么独门绝招呢？

原来她吃素。吃素好处很多，不仅可以清瘦，清理肠道，还可以彻底改变体质，连带皮肤也可以变好。吃素减肥虽然要有足够的耐心，但这种慢慢消瘦的方法绝对比快速减肥舒服、健康。

四、蔡依林为了保持皮肤最佳状态而吃素

蔡依林表示，要保持肌肤清透水嫩，首先应当从健康的运动和饮食入手。因此她坚持每周3次健身房锻炼，闲暇时间还做瑜伽、慢跑，而在饮食方面她则是一个素食主义者。

五、周迅因环保纪录片而吃素

周迅曾看过美国前副总统戈尔投资拍摄的纪录片《难以忽视的真相》，被片中的内容深深震撼。周迅称，牛羊这些食草动物在反刍、打嗝、放屁的时候都会产生大量的二氧化碳。虽然听起来很荒诞，但是真的有科学根据。据估算，从饲养家畜到家畜被摆上餐桌这一过程中，所排放的二氧化碳占全球二氧化碳总排放量的近四分之一，碳排放量远远高过汽车排放。所以很多绿色组织都鼓励人们少食用红肉。

六、“优质大豆”乐队：别吃朋友，为素食高歌

北京的“优质大豆”摇滚乐队，偕天堂、SULUMI、山人、意外惊喜等其他摇滚乐队，在北京、上海、广州等城市举办了13场“别吃朋友”倡导素食主题公益演出。“优质大豆”主唱解征告诉记者：“我从2001年开始吃素，主要原因是动物是我们的朋友，我不忍心杀害它们。同时也为对抗全球暖化的危机。”

七、李美琪（Maggie Q）——因为对动物的同情心而吃素

李美琪认为同情心是一件很重要的事，由于动物不懂得说出自己的处境，她希望自己可以代它们讲出心声，所以便决定素食。李美琪曾为保护动物组织拍摄宣传海报。

除了以上列举的吃素明星们以外，还有很多大家熟知的明星都是吃素的，如孟庭苇、丁嘉莉、吕颂贤等等。

戒邪淫

邪淫是指一切不受国家法律或社会道德所承认的性关系，包括如偷吃禁果、一夜情、嫖娼、婚外情、手淫、意淫等，是对自己和他人的不尊重、对伦理道德的践踏和对法律的无视。按佛教因果讲，邪淫虽图一时的快乐但恶报无穷，现世福报消减，身体多疾，死后直接堕入地狱、饿鬼、畜生三恶途中。

佛教认为，邪淫的果报主要有：1.堕三恶道；2.若生人中，妻不贞良；3.眷属不得随意；4.淫欲为因，生死为果。

而能不邪淫，其果报主要有：1.诸根调顺，永离喧调，易修禅定，得真实慧；2.人天尊敬，诸方赞叹；3.戒邪淫者，未来生中，父母、宗亲、妻子、眷属、孝有贞顺，纯洁无杂；4.戒正淫者，当来成佛，得马王阴藏相；5.解脱生死，早证菩提。

古人说的“下流”，你明白它的意思吗？

人体脏器之间的运转十分精妙，不会浪费一丝一毫。当了解人体的运行轨道，就自然明白身体出现问题的原因是什么。人体内含大量的水，水进入身体分为两部分，一种是喝下去的水，一种是食物中的水。

食物消化后进入小肠，小肠不断加热把食物中的营养提取出来，食物的残渣和水进入到大肠。大肠在小肠的上方，小肠不断的加热给大肠，大肠中的水就气化上升至肺部，所以称为大肠与肺相表里。肺脏中有水之后嘴巴里就会出现津液，就不会口渴。津液吞咽下去直接进入肾脏，肾脏因为有小肠不断加热，开始对水进行第一次的蒸馏，把最好的水气化与浊水分开。这里面最好的、无杂质的营养就存储在督脉的命门穴中，营养跟随督脉一直上升到大脑，供大脑使用。

肾脏中带有杂质的水通过输尿管进入膀胱，膀胱因为有小肠不断加热，开始对水进行第二次的蒸馏。第二次气化后的水通过肝经和三焦油网进入到肝脏，清洗肝脏内的毒素，清洗后肝脏把水排到胆内，形成胆汁。胆汁帮助胃进行食物的分解，再和残渣一起排出体外。正常人膀胱内的浊水容量达到400cc后小便排出体外，所以正常人的尿液是偏黄但透明的。直接喝下去的水在任脉水分穴就气化上升至肺部，形成津液进入肾脏。

人体内的营养是有限的。最好的营养顺督脉至大脑，同时最好的营养也是精血组成的部分之一。长时间无节制地处于淫欲之中，无论身体有没有排出精液，身体五脏六腑与三焦内的能量已经开始调动起来，进入到精宫里，这是人体最精华的部分，也是维持人体生存的基本营养。

所以古人常讲，你一动这个念头，过去说这个人“下流”，好像是贬义的、骂人的，不是，那是教育啊。什么意思呢？这个人一不正经、一有这种淫乱心的时候，一有这种想法，有这种语言的时候，人家说，你“下流”，不是骂你，是警告你，你脑脊髓现在正在往下流嘛。你肾精都空了，你还在那儿不三不四呢，提醒你往下



流呢，你小心点儿吧，要没命了，这是事实真相。

《色情对当代青少年的损伤》彭鑫博士文章中有一个案例（化名小可）：“彭大夫，我这个病病了十年，我都没有找到原因，经过很多医生的治疗，都没有治好，花了很多钱。自从看了你这篇文章之后，我才知道自己的问题出在哪里。”他说这句话的时候眼圈都红了。小可说：“我在十年前，初中的时候我是全家人的希望，我每次考试都在全班前十名，我当时的这种状态，全家人对我的希望非常大，以为将来能考上名牌大学，能考上清华、北大。结果，在那一年我接触了一个朋友，他把我带到他的一个同学家里面去，看了一盘黄色录像，从此之后，我就染上了一个非常不好的习惯——手淫，这个习惯伴随了我十年。”自从染上这个恶习之后，小可的脑力、体力极度下降。半年之后，学习成绩一落千丈。

小可说：“当时染上这个坏习惯之后，我就发现自己的脑子好像空了、木了一样，上课的时候老师在那儿讲，我就好像是在演电影一样，脑子一点都不跟着活动，而且记忆力极度下降，做题做不出来。”这是他的第一个表现。

在半年之后，出现第二个表现，小可当时是学校足球队的正队长，体力非常好，跑步速度非常快，耐力特别强。自从染上手淫的恶习，半年之后，他的体力急剧下降，稍微一动，就气喘吁吁，大汗淋漓。这是一个人元气不足最严重的表现。我们反观现在很多年轻人，都有类似情况，实际上都与伤精有很大的关系。

小可说：“我出现这两种表现之后，心情非常沮丧，也不想跟别人交往，不想跟周围同学、老师交往。自己一个人关在屋子里面，谁都不想接触。家里人以为我有心理上的疾病，就去找一些心理医生给我进行疏导。”他说：“很多心理医生给我疏导之后，我当时感觉心情很舒畅，但是很快这个心情又郁闷了。”为什么会出现这种情况？按照《黄帝内经》的说法，这种情况叫作“独闭户塞牖而处”，“独”是单独，“闭户”是闭上门户，“塞牖”就是关上窗户，是形容一个人待在一个小房间里边，把窗户还有门都关好，一个人独处。这种情况一般出现在胃气不足、肾精大衰的人身上。这个少年半年之后就出现这种情况。这是第三个表现。

第四个表现是心情非常烦躁。他说自己坐在书桌前看书，心里面好像长草一样，根本看不进去。为什么会这样？按照中医理论，一个人肾水不足，心火就亢盛，心火一亢盛，他坐在那当然坐不下去，没有定力。

小可出现的这四种表现，他的父母也不知道。我刚才讲的这个案例，实际上就是给大家一个警醒，回去之后一定要看好自己的小孩，不要让他染上这些恶习。小可在初三的时候染上这个恶习，一共十年，他都不知道自己问题出在哪里，直到他在网上看到我写的文章之后才幡然悔悟，来到诊所找我看病。他当时的心情非常激动，我说：“不要激动！这个病是可以治好的，你还年轻。首先你得有自信心，把自己的这个坏习惯改掉；其次，我给你帮忙，我会告诉你怎么样补肾，给你开中药；第三，‘百善孝为先，万恶淫为首。’你一定要孝顺父母，因为只有孝顺父母，这个人心情才是最通畅的，心情一通畅，身体的阳气就足。”

人无节制地纵欲，最后的结果都是痛苦无比。本来可以身心健康，自在随心，偏偏在病榻上这个模样。

临终弥留际，众亲虽围绕，
命绝诸苦痛，唯吾一人受。
魔使来执时，亲朋有何益？
唯福能救护，然我未曾修。
(寂天菩萨《入菩萨行论》)

精血的来源及驳斥“手淫无害论”

中医的生理学认为，最初怀孕的时候生命是一滴真水，所以中医认为人体第一个脏器是肾脏，但当时只能看到水。一个礼拜之后形成肝脏，再经过一个礼拜形成心脏，西医是到两周怀孕后检查发现心脏开始跳动，所以认为最初是心脏。在怀胎前两个星期这一段重要的时期，母亲受到药物的毒害或情绪不好、生气等等，婴儿容



易有先天性心脏病。再过一个星期形成脾脏，基本就稳定下来了，不会再受病。在前两个星期中，这个阶段称之为先天。

“二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。”男子十六成人之后，身体就具备生育的能力。膀胱与小肠相连，膀胱在前，小肠在后，两者之间一个带状的间隙就是精宫。

脏腑之间靠三焦行阳来运输营养，当男女交合或内心有躁动的想法时，五脏六腑的能量会因此而调动起来，通过三焦的传输把营养汇集到精宫里。营养最开始是黄色，因为小肠的火很热，营养通过小肠的温度一直再提炼，在精宫内是血色，传输至睾丸时，因为睾丸是在体外的，温度下降后变成白色。精和血是一样，当小肠的火不够热，精血下来的时候就还是血，排出体外时精子中就夹杂着血。精宫内的残渣就顺着任脉到达唇部，形成胡须长到体外。所以古代太监即使没有睾丸，身体依旧产生精，只是很少而已。

精血一直储存在我们五脏六腑和三焦之中，当需要的时候随时调动起来使用。人体内的营养需要维持人体的运行，无节制地满足过度的欲望就会快速地掏干人体内的营养，过度的淫欲对人体造成的最直接影响就是早衰。

《色情对当代青少年的损伤》彭鑫博士文章中有一个案例：一个小男孩11岁的时候染上手淫，然后射精，迅速地沉迷其快感当中，无法自拔。最多一天射精4次，持续8年之久。

患者写这封信的时候是19岁。他有什么表现？第一个是骨头痛，全身的骨节疼痛。肾主骨生髓，肾气不足的话，骨骼就非常不饱满，容易疼痛。患者十八九岁，身高、相貌、体重和一个小学生一样，皮肤黑，牙齿痛，口里有腥臭味，听力差，智力、记忆力更是差得无法说。第二个是梦多，一天晚上做梦3次，睡眠质量极低。第三个是全身骨骼细小、酸痛、软弱，无法长久站立15分钟以上。第四个是大脑经常眩晕，稍微一转圈就晕得要命，想吐，头脑迷糊，有空虚感，经常嗡嗡作响。第五个是思考力、理解力和记忆力极度下降。患者现在赋闲在家，无法继续工作和学习。第六个是手经常抖，手抖说明肝不足，肝风内动。第七个是驼背，右肾酸痛，

整个脊柱直不起来。第八个是眼睛突出。第九个是头发焦枯、稀疏。大家听到这些表现之后，很快联想到一个80多岁老人的形象，但是却出现在这个19岁的少年身上。

这个少年的父母从家乡领着他来我的诊所看病。一见到这个孩子，他所说的这些问题就都表现出来，就像一个早衰的小老头。这就是伤精的恶果。

在此纠正一个误区，就是鼓吹“手淫无害论”。这在很多关于青少年健康教育的书里都这么写。它的理论根据是男性手淫所射出来的精液里面的成分是蛋白质、核糖核酸和碳水化合物形成的。经过分析，这些营养成分跟一杯牛奶的营养成分近似，于是得出一个结论，认为一次手淫射精之后，喝一杯牛奶或者吃一个鸡蛋就可以补充回来。按照这个逻辑来想，好像是没有问题，但是实际上问题非常多。这个理念里面，只注重分解和分解后的营养成分，没有注重合成，这是典型的“还原论思维模式”，这种方法论适用于一部分科学研究，但不是全部。打个比方，大家都熟悉光盘。一个光盘里面所含的信息很丰富，把这张光盘粉碎，分析它的化学成分，你会发现这张光盘和一次性饭盒的化学成分是一样的，但是一张充满着各种信息的光盘，跟一个一次性饭盒的价值能同等吗？肯定不能。同理，男人一次射精，精液里面所传承的各种各样的生命信息，都是极度浓缩的精华，不能跟牛奶和鸡蛋比较。

《生命时报》报道，日益猖獗的性病和数量庞大的单亲子女，让美国政府头痛。为保证国民健康和提高国民素质，美国政府通过斥巨资5000万美元的“禁欲教育项目”推行婚前禁欲计划。政府要求年轻人到30岁后再开始性生活。近日，美国联邦政府通知各州，可以使用联邦专项补助金，来鼓励那些20多岁的成年人，在婚前保持禁欲生活。

古代宣扬色情受报例证

因为信息和网络的发达，现在很多年轻人和成年人会传播、下载、分享淫秽书籍及视频，并乐此不疲，甚至很多大学生还聚



在宿舍里看色情电影，还以为这是自由和时尚，殊不知，这个过程中，你的正气和福报已经被消减了。请看古代传播色情受报的几则案例。

事例一，《水浒传》的作者施耐庵，在书中写了许多助长邪淫、偷盗和杀生的情节，极尽诲盗诲淫，结果施耐庵的儿子、孙子、曾孙，生下来全都是哑巴。

事例二，《西厢记》的作者王实甫，善于描写男女偷情私会的情形，导致许多人看了《西厢记》，就起了邪思淫念，结果书还没有写完，王实甫自己就已经无法克制，嚼舌而死了。

事例三，唐朝的诗人元稹，见到表妹崔莺莺长得美若天仙，就想娶她为妻，却遭到拒绝，元稹竟然因为愤怒而写了《会真记》这本书，虚构他表妹和人偷情，毁谤崔莺莺的名节，致使崔莺莺蒙垢千秋，而且又导致了后世的读者学习偷情私会，结果元稹死的时候痛苦万分，而且死了之后，他的尸体还惨遭雷电焚烧的报应。

事例四，维扬某生，写了一本淫书，刚写完时，就梦见天神呵斥他。因此不敢拿去印刷。后来因为子夭折，家贫困，就把写的淫书出版。结果没多久，两眼变瞎，手长恶疮，五只手指纠缠相互扣牢，痉挛而死。

事例五，谢履端，清朝云南人。为人端正好学，从小即有孝友的善名。少年读书时，凡看到有诲人淫佚的书籍，恐怕它流传人间，使人读了迷失心智，而做出损人败德的事，所以常不吝惜金钱，用高价全部把它买回来烧毁。因此被他焚毁的淫书非常之多。有一夜，他梦见金甲神对他祝贺说：“你能不惜重价购买淫书烧毁，因而挽救很多人免于见了起邪思，所以阴功极为浩大。上帝鉴于你有怕淫书流毒人间而误人子弟的善良心性，特赐你功名显耀，冠盖天下。”他梦醒后，知道天心福善，遂更加勤勉好学，努力进德修业。果然在康熙丙子年，一试即中解元。癸未年复以进士及第。后来名显当代，子孙数代皆获贵显。

当代传播邪淫受报案例

一支笔可以造无量善的功德，也可造许多恶的罪业。随着时代的进步，我们整个民族的文化素质大幅度提高，文艺作品创作也越来越繁荣了。真的形成了“百花齐放，百家争鸣”的局面。近来，一些文人在作品中竞相写两性行淫场面与感受，编造“三角”乃至“多角”“乱爱”的故事。甚至有人创作淫书，污染了世人心。还有人以艺术的名义拍淫秽照片、作淫画、录制淫秽场面，这与作淫书是一样罪过。《天戒录》中说：造作淫书，坏人心术。死入无间地狱。直至其书灭尽。其罪报相当严重。

一、英国著名小说家、戏剧家劳伦斯（D.H.Lawrence）是一位才华横溢的青年，曾创作过许多部著名小说和戏剧。他写的最后一部书是《查太莱夫人的情人》，书中用细腻生动的文字描述了婚外偷情的性爱经过，曾被各国政府列为黄色书籍禁止出版发行。他写完这部小说后一年多即病死（1930年3月），死时才44岁。

二、《厚黑学》的作者李宗吾，最喜好反驳前人及圣贤的言论，诡辩是非，造出逆理背道的惊人之论以博取声望名利。他的一生穷困失意，潦倒孤独，最后惨死于非命。这些都是以文害人祸世者的榜样，古人说“刀笔杀人终自杀”，的确是真实语。

三、《花花公子》杂志里面的女郎自杀率和遭遇横死的比例非常大，高得惊人。一念之差，就为自己开启了一扇地狱之门。身体受伤，阴德亏损，实在是愚痴至极的行为呀！有些女人出去打工，堂堂正正的事情不去做，却做暗娼，当她喜滋滋地数钱的时候，恶报也就开始降临了。

四、欧洲某国的总理，同样也是因为大量的绯闻而声名狼藉，甚至还在公共场所被人袭击。可能这些事件的曝光，是由于一些偶然事件，比如修计算机、离奇的车祸、被某人出卖，等等，其实不然，瞧瞧那些被情妇和妓女耗光了福气的贪官们，包养二奶的贪官们，得善终的比例又有多少？他们的福气消耗得非常厉害啊！这些都是自己的福报被急剧消耗而出现的偶然中的必然！



另外，下载A片，上色情网站也是邪淫，同样会大大折损人的福报。比如：得不如意眷属、常被骗、穷苦、不如意、霉运等等。

一个人福报消尽，生命也就完了。世上有三件事最损福报：一是不孝父母。二是杀生。三就是邪淫。因为自己的行为，引发别人邪淫的作用力十分可怕。奉劝世人，万不可找情人而犯邪淫，或写助长淫风杀戾的文章，传播色情信息，否则非但害惨了许多人，更害惨了自己和子子孙孙。

邪淫之毒，渗透甚广，有目共睹。实堪称无形伤身剑，残忍杀人刀，慢性之毒药，邪毒暗流滋生，使人间正气衰败，淫风横行。邪淫纵欲之人都心执“人不风流枉青春”之歪理邪说，放纵己身，沉沦堕落于肉欲淫海之中。

若论结局，则邪淫者最终会自尝身心被摧残、一生败落的苦果！再深入地从因果上来说，邪淫者是造阿鼻地狱的因，半只脚已踏入地狱之门！命终之后，神魂将会速堕至阿鼻地狱，饱尝冥火焚烧之苦，历经长劫也难有出期！

邪淫危害，无论读者信还是不信，因果绝不会错分毫。在此，深劝具善根之人，远离淫祸，脱离纠缠不休的爱欲，走上身心健康的光明之路。

（注：帮助别人认识邪淫危害可以拯救无数人的宝贵人生和家庭，希望大家积极践行，积善之家必有余庆。）

糖尿病与男女关系混乱

我们大家都有一种概念，就是饮食过度、饮食不节会导致糖尿病。这种理念按照中医理论来讲，叫作“中消”。糖尿病在古代叫作“消渴”，古人把“消渴”分为三种：“上消”“中消”和“下消”。

“上消”是因肺阴虚、肺气不足所致，表现为口渴多饮。“中消”是指饮食不节，致使中焦脾胃功能失调，导致糖尿病。“下消”是指房事不节、纵欲、熬夜、心神不宁、思虑过重等，导致下

焦肝肾不足，进而引起糖尿病。“下消”这种糖尿病，现代临床尤其多见。大家要注意——不仅仅是饮食不节导致的糖尿病发病率很高，现在有很多纵欲过度导致的糖尿病也层出不穷。这种类型的糖尿病有典型的特点，我给大家描述一下。

第一点是下肢发凉。人老从哪开始的？是从腿。清朝有个医家叫叶天士，曾经说过一句名言：“男子向老，下元先亏。”就是一个人开始老，是从他的下焦，也就是说从肝肾、腰腿这块先开始的。有一类糖尿病患者的表现就是下肢无力、脚凉，其伴随的症状是什么？就是小便频、面色灰黄，这都是肾气不足的表现。这种表现叫作“肾阳虚”。

我举一个在临床中遇到的案例。这个人做旅游产业的，是企业家。他从30岁开始得糖尿病，典型的表现就是两只脚无力，走路脚下虚浮，用老百姓话讲就是脚底下没根。外在表现是脸色灰黄，小便次数特别频繁，而且有“淋漓不尽”的现象。“淋漓不尽”实际上是前列腺炎或者前列腺肥大的一种表现，这在70岁以上的老人多见，为什么在这个才30岁的年轻人身上就有？伤肾，也就是纵欲引起的。我把完他的脉之后发现，这个人两个尺脉是非常沉的。

中医的脉诊叫作“浮中沉，寸关尺”。寸关尺，尺脉候的是肾，“尺”就是在手腕部内侧桡动脉之后的位置。如果这个人尺脉很沉、很细、无力，那么说明这个人肾气不足。我把这个企业家的脉时，就发现他的肾气非常不足，而且外在表现也是肾阳亏虚、脾阳不足这种现象。按照中医理论来讲，这叫（肾）火不暖（脾）土。这种情况下的糖尿病，仅仅靠控制饮食、降血糖的药、胰岛素等是没法控制的。继续往下发展的话，很有可能导致一种现象，叫作“坏疽”。

“坏疽”是什么意思？就是两只脚血液流通不通畅，时间长了，就会导致局部坏死，最终的结局就是截肢。这个患者从30岁得糖尿病，找我看病时是40岁，已经得了10年。临床统计，糖尿病10年以上的患者，有30%的危险引发“坏疽”。我跟他讲，这个病要想治好控制住的话，必须节制房事。按照古代医家的教诲，至少有一



到两年的时间禁欲，把肾气保存好，否则的话，身体就会出现很大的麻烦。但是这个人丝毫不听我的建议，他看病主要是为了两点：一是治疗糖尿病，另外是治疗阳痿。

阳痿，实际上就是人肾气不足的一种身体自我保护。中医倡导人们要随顺自然，也就是自然保健的养生方法。就像我们进入一个寒冷的环境当中，皮肤出现鸡皮疙瘩，实际上就是身体的一种自我保护功能启动了。鸡皮疙瘩一出现，就说明全身的汗毛孔收缩，抵御外在的寒气。这个人糖尿病10年，又有纵欲历史，然后出现了阳痿，实际上就是身体所发出的信号，就是请他节制房事，要自我保护。结果他却让我给他治疗这个疾病，然后鼓舞他的阳气。

大家试想，我们一个人进入寒冷的环境当中，本来汗毛孔收缩，结果这个人还要求医生给他开一种让他的汗毛孔舒张的药。这叫什么？这叫“逆天者亡”。所谓的天就是自然，也是自然规律。顺应自然规律，身体就会健康；违背自然规律，身体就会急剧衰败，最终导致死亡。这个人找我看病，实际上就想做“逆天而亡”的这种工作，我跟他说，这个病要想治好，必须节禁房事，否则不可能好的。他不听我的规劝，还引用了一句名言：“人生在世须尽欢，莫使金樽空对月。”

现在很多人一旦有了钱，所追求的就是性方面的享受，而他不知道自己在享受的同时也是在往火坑里跳。我跟这个患者谈到这个问题的时候，他说：“彭大夫，你要想让我节禁房事，比杀了我还难。”我说：“好，你现在做的事情是逆天而亡的，也就是自然规律会约束你的，会教育你的，咱们一年之后见。你这种情况，我跟你直接讲，半年之后，你的脚就不仅仅是凉了，会出现发木发麻的情况。你若是再不节禁房事的话，再过半年，你这只脚的局部血液循环就会坏死，到最后的结局就是截肢。我把这个话放到这。”他一笑置之，他说：“性生活与糖尿病有什么关系？”我说：“那好，咱们看事实！”

一年之后，他给我打电话：“彭大夫，你所说的话全都应验了！我从离开你之后，三个月，我的脚本来是凉的，已经变成麻木

的。”大家都知道，这是人体的阳气开始往回撤的表现。观察生活就会发现，小孩子的手脚永远都是温暖的，即使到了很冷的冬天，他光着脚出去，手脚都是很红的。随着人年龄的增长，阳气愈来愈少，就会出现手脚开始发凉，再一步就是发麻发木。

糖尿病患者如果出现这种脚凉、发麻发木情况，说明他的阳气已经开始往回撤了，血液不循环了。他说：“半年之后，我这个脚知觉就非常地不清楚。”什么叫不清楚？就是虽然脚踩在地上，但是感觉脚好像离了地很远，好像垫了一层厚厚的海绵。这是气血已经通不到脚上去的一种表现，神经开始麻木。一年之后他给我打电话：“我现在出现什么情况？就是我脚的中指和无名指这两个脚趾，任何感觉都没有，而且开始变黑。”

去医院检查之后，医生告诉他说：“这叫糖尿病坏疽，最终极的治疗方法，那就是截肢。”听到这个诊断之后，他是非常害怕的，就给我打电话。我在电话里告诉他说：“坏疽分很多种，有因为气滞血瘀的，有因为肾虚的，其中肾虚的坏疽是不可能治好的，因为你以前把自己的身体消耗得太过了。”

怎么讲？就是在他一年前有阳痿这种情况的时候，实际上就是身体提出警告了。结果他不听，反而吃一些壮阳药，喝所谓的壮阳酒，来使阳气愈发消耗。消耗没了之后，人的骨髓枯萎了，等待他的那就是恶果。所以这个人给我打完电话后，我说这个病很难治了。这个案例在华佗的医案里面都有记载，他说“神仙在世”也无法挽救这一类的疾病。这个人最后的结局就是，把他脚的中指和无名指锯掉。情况非常严重。

（彭鑫博士《伤精与养精康复之道》）

中风与纵欲

中风的原因有很多，用现代医学的眼光看来，中风无非就是两种：一种是脑血管破裂，另外一种是脑血管阻塞和痉挛。



按照中国古代医家的论述来讲，所谓的中风实际上就是身体内在的火气上涌，导致上焦的气紊乱，然后导致疾病。古代中医的传统理论学说来讲，中风就是肝火上炎、肝风内动，或者是痰浊内扰，但是这里面还有一个很重要的病因，那就是肝肾不足。

下面我跟大家分享的这个案例，就是我出版界的一个好朋友，也是一个企业家，才32岁就中风。这个人姓孙，找我看病的时候，他非常自信地告诉我：“彭大夫，我现在非常有钱，半年换三个女朋友。”他认为这是他值得骄傲的事情。我说：“那你离灾难就不远了！”为什么？因为一个人如果肾气亏虚，会导致一系列的“恶果”。所谓的“恶果”，就是身体和心理、事业、家庭所出现的重重危机。这个人是社会青年精英，他找我看病，想让我调理一下他的身体，并提出一些合理的建议。因为现代人随着生活水平提高，对自己身体状况的要求也愈来愈高。他希望通过中医调理，把身体调整到一种平衡状态。这个人的外在表现是什么？两条腿特别的细。

大家注意，两条腿特别细、下肢无力的人，用中医的眼光看来，大部分是属于肝肾不足的人。这个人不仅两条腿特别细，而且走路没劲，脚下没有根，把他的脉，也是尺脉特别沉。他的另一个表现就是小便频，一晚上去厕所大约七到八次，这是伤肾的一个很严重的表现。他找我看病说：“你先帮我解决我小便频的问题，因为我需要睡眠，合理睡眠，第二天还要处理很多事情，光这样的情况就会影响我的工作。”我说：“好，但是你必须答应我一件事情，就是吃药期间绝对不能有房事。”他咬了咬牙说：“好！”然后我给他开了清朝医学家陈士铎的一张名方，叫作“引火汤”。他吃了这个方子之后，两个星期症状缓解，一晚上平均起夜一次到两次。

然后他跟我说：“接下来我应该怎么保养身体？”我说：“接下来你保养身体的原则非常简单，那就是禁欲一年以上。”作为医生必须说实话，而不是说好听的话。现在很多医生，为了随顺患者

的欲望，不断地妥协，实际上这样是对患者身体的一种极度摧残。因为这个人严重的伤肾，我跟他讲至少得禁欲一年以上，而且不能够与所谓的女朋友有不正当的性行为，这些东西对身体都会产生极大的损伤。

我讲这句话的时候，他非常不以为然，为什么？因为他以前接待客户的一个很重要手段就是，晚上吃完饭之后把客户送到歌舞厅、卡拉OK厅，甚至是一些情色场所。实际上，这不仅是自己往火坑里跳，也把别人推到火坑里去。我跟他讲，如果不约束自己的话，身体会损伤得非常严重。但他不听。在我第二次见他的时候，他的寸脉就出现一种很奇怪的现象——寸脉过寸，就是手上的这个脉象跑到大鱼际这个地方来了。这在中医来讲叫作“寸脉过寸，中风可虞”，就是这种现象一旦出现，可能就会中风。我就告诫他说：“你这段时间一定要保养好肝肾，不要再有这些行为了。如果再有，将来中风是没跑的，因为你的这个现象已经出现了。”他不听，他说：“我这么年轻怎么会得这种疾病，不要吓唬我了。”我说：“那就看自然规律！”

我刚才讲的，中国古圣先贤，包括古代医家所总结出来的这些情况，都是经得起历史考验的自然规律。若是不想遵从的话，以身试法完全可以。这位孙总就继续做着自己想做的事情。半年之后，我再见他，发现这个人出现一种很奇怪的现象，就是精神极度亢奋，以至于晚上睡不着觉。他见我的时候，还有另外一个女子在他身边，这个女子非常妖艳，令我想起了一个词，叫作“红颜祸水”。我们都知道古人所说的“红颜”，并不是指漂亮，而是指妖艳。妖艳的女人对男人有三种伤害：第一种伤害，是吸引男人，把男人的肾精给消耗掉；第二种伤害，是妖艳的女人惹是生非；第三种伤害，是妖艳的女人使男性沉溺色欲，最后丧失理智与理想，导致人生事业的失败。

大家都知道，很多朝代的毁灭都和女子有关。离我们最近的明朝、清朝，吴三桂冲冠一怒为红颜，讲的就是这个事实，把一个



朝代都给毁了，更何况一个人！我跟他说：“这个女子对你的伤害会很重，你赶紧跟她远离，否则的话，您离这灾难就不远了。”他不听，还跟我说：“我好不容易赚到这些钱，难道不能让我享受一下吗？”我说：“你这种享受，实际上是过分纵欲，这对身体的损伤很大，对你将来的事业和家庭，以至于后半生，损伤都会很大。你如果现在不听，那咱们就看事实的发展是怎么样子的。”这个孙总继续过着那样糜烂的生活，半年之后现象就出现了。口眼歪斜，半身不遂，走路都难以平衡，眼睛闭不上，这就是典型的中风。如果是肝肾没有不足的普通中风患者，可能半年一年，走路就可以恢复，这叫中风康复。但是肾虚型的中风，三年恢复不了。这个患者从开始到现在三年了，走路还是不利索，说话连不成句。这就是伤肾所导致的恶果。

他中风之后见我说的第一句话就是：“彭大夫，我太后悔了，没有听你的话，导致现在我这种情况。”我说：“这个叫作邪淫，‘邪’就是邪恶的邪，‘淫’就是荒淫无道的淫。这个邪淫对身体的损伤，那简直是太严重了。”一方面，邪淫可以使一个人肾气损伤，导致身体的种种疾病；另一方面，一个经常伤肾的人，他的心情都是浮躁的，特别容易发脾气，脑子都是混乱的，容易做出各种各样的错误决定，这叫作心火亢盛、肾水不足。人一旦出现这种状态，那就是离灾难不远了，无论你的事业、家庭、身体，都会出现种种恶果。

古人告诫我们说：“万恶淫为首。”这位孙总以身试法，最终的结局是事业衰败。他原先是做出版业的，业绩非常好，自从中风之后，事业一落千丈。以前跟他有染的女子，都离他远去，他自己孤零零地在医院里面，每天护工扶着他下床，推着轮椅让他晒太阳，自己说话也连不成句。这就是以身试法所导致的恶报。

因为现在社会上很多女子打扮自己，实际上是往妖艳的方向去打扮。现在很流行的一个词语叫作“性感”，所谓的“性感”，就是能够引起异性的性趣。把自己打扮得愈性感、愈暴露，以此为美，而不是以此为丑，这是人们审美观的一种变化。而这种变化所

导致的结局是非常严重的：一方面导致身边的有些男子邪念重重，浮想联翩；另外一方面，她走在大街上造成的负面影响也非常大，使一个人心神无法安定下来，邪思邪见特别多。

在临床中，我作为一个医生，特别喜欢看现在社会人的种种健康状况。中医来讲叫作望闻问切，因为医生有一个职业病，就是见任何一个人，第一反应就是看这个人有哪些问题，然后通过面相、身材、语音判断出他的身体健康状态。

我观察发现，有这样几种表现，供大家参考。

第一种，现在很多人的眼神是游移不定的，没有定力。这说明一个人的神不专注、不清净、不稳定。神不足，精就不足，老百姓经常说精气神，一个人的精，就是这个肾精要是不充足的话，他的眼神必定是散乱的，而且与别人对话时，眼神四处游走不定，没有一个定力。

第二种，现在很多中年以上的人，腿脚没有力气，走路好像拖着一个沉重的身体在走。这种就是肾气亏虚的表现。

第三种，就是很多青少年的脸色非常不好看。什么脸色？就是脸色苍白，而且没有血色。离得远远的，你会看到他脸上好像蒙了一层灰；近距离看的时候，会发现他的脸其实洗得很干净。但是为什么还有一层灰呢？这实际上就说明他的内在精华不足。

一个人内在精华不足的话，他外在的神气是不饱满的，非常衰败的。现在我们看到有一些中学生，要么是脸色惨白，要么就是像豆芽菜一样，身体不饱满，特别瘦弱。有统计说，目前我们国家青少年所存在的问题是耐力下降。体力分为两种：一种是爆发力，一种是耐力。这种现象就是耐力不足，无法长时期地坚持工作，这都是肝肾不足最严重的表现。现代社会的人心浮气躁，做任何事情都不专注，没有定力，这实际上都是肾精不足的外在表现。

我们观察整个社会，为什么会出现这种现象？现在打开电视机，连上网络，走在大街上，翻开杂志，我们所遇到的、所看到的这些不清净的，容易导致人们产生邪念的机会非常多。这是一个很



严重的社会问题，不仅对一个人的身体造成损伤，而且让人变得心情非常浮躁。

我们都知道诸葛亮有一句名言：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”一个人如果心情不宁静，他的事业不会做得长久和成功：一个人如果心里邪思邪念非常多，对他的家庭、家人，以至于对自己的一生，乃至对我们整个民族，都会造成很大的损伤。

（彭鑫博士《伤精与养精康复之道》）

邪淫对人运势的重大影响

邪淫对人的运势影响是非常迅速和猛烈的，很多人求佛拜神祈求好运，岂不知，好的运气需要自己经营而来。上天祸淫，如果一个人犯下邪淫的罪过，那么他（她）再好的运势也将被削减。所谓“大善大恶超出数外”，好的命运并非完全天定，大部分要靠自己恪守做人本分。积德行善的人，运势一定不会差；作恶多端的人，即使曾有好运，也必将被自己浪费而一去不复返。在此，我们就总结性地来讲一讲邪淫对一个人的运势的影响和其他危害。

1. 比较严重的损耗福报，人应得的地位、财富随之下降。一些人排八字运程显示很不错，但实际生活却很不如意，很多时候就是因为不孝或邪淫损耗了福报。人的福报如同一个桶，邪淫是桶底的洞，有多少福都漏得完的。特别是在网上宣扬邪淫的，因为影响的人太多，对福报的损耗是极大且极为迅速的。比如原网络视频软件快播的老板王欣，就因为其开发运营的视频软件传播色情而被判刑，锒铛入狱，曾经的风光转瞬不再，换来的是漫长的牢狱生活和已经毁掉了的人生。网络时代，造福亦易，造恶亦易。

2. 损害贵气。邪淫之人，没有尊贵之气，被人轻贱，走到哪里都容易让人看不起。

3. 做事不顺。做事障碍重重，即使是一些眼看成功的事，也会因为邪淫而功败垂成，经常是失败得莫名其妙。

4. 缺乏自信心，身上也没有正气。不敢见领导，不敢进寺院，怕鬼神，怕黑暗，胆小心虚。

5. 损害人的灵性。记忆力差，忘性特别大，一转眼就不记得了；脑子不清醒，犯糊涂，学习能力弱，理解与判断能力差。特别严重的导致失眠乃至精神出问题。

6. 头发枯黄，早生白发，皮肤差，显老。

7. 身体机能差，萎靡不振，提不起精神，疾病抵抗力差，容易生病。气力弱，走不了几步就腰酸背疼。

8. 招致性病，性病与其他病不同，绝大部分与邪淫及毒品有关，很少平白无故地得上，归根结底，与心不干净有关。即使是没有做嫖宿之事，也会与其他邪淫行为有关。淫之太过的话，安全措施是防不了的，总会有差错。一些性病，比如尖锐湿疣、生殖器疱疹等，非常难治，甚至有可能终身不愈，艾滋病就更不用说了。性病是邪淫感生出来的。如果能痛心忏悔，完全从行为、言语、心念上戒除邪淫，有些病也就好治了。

9. 严重损耗婚姻的福报，招致不如意眷属。凡事都是有定数的，婚前的放纵，将婚姻的福报损得差不多了，所娶或所嫁的人难以如意，或夫妻关系恶劣。也许你可以归结于性格不合，这是浅层次的原因，实际上根本原因在于你的福报被损耗太过，这方面的福报薄了，自然婚姻不幸福。婚后的邪淫，不管做得多么隐秘，都会引发夫妻关系的问题，这方面福大的人，或轻或重地导致各种夫妻关系的和谐以至种种矛盾；这方面福轻的，立即导致婚姻破裂。

10. 后代不如意。一是容易招致不育的后果。有太多邪淫经历的人，及从事过色情行业的人，不孕不育症比例远高于常人。二是容易导致后代身体孱弱，没出息，甚至感召逆子。

11. 导致堕胎。堕胎是杀人的重业，最直接的报应是损害身体健康，导致男女关系出问题。很多堕过胎的人都有体会，堕胎之后，恋人或夫妻关系就很容易出问题，导致不和，争吵乃至分手等等。这些还只是花报，果报远比这些严重得多。



12. 招祸。发生凶杀案时，警察首先考虑是仇杀？情杀？还是因财而起？邪淫一直是最重要的发案原因之一。中纪委查处的大案中，大多与女色有关，可见邪淫波及之广、为祸之烈。我们日常生活也能感觉到，邪淫之后财运不顺、开车易出事、什么倒霉事都碰得上等等。

13. 来世落三恶道。无论你是否相信六道轮回，邪淫而不改者必将堕落恶道。

同业相感——母亲邪淫祸及子女

婷婷今年已经30岁了，工作、生活一直很不顺利。几年前，禁不起利益的诱惑，辞去了原本不错的工作，将自己全部积蓄，外加借来的十万元钱，一并投入一家民营投资公司进行理财投资。殊不知，这是个彻头彻尾的骗子公司，在最初让投资者尝到了几万元利息的甜头后，老板、员工就集体在人间蒸发，卷款而逃了。为此，婷婷不仅损失了所有积蓄，还欠了许多债。此外，在5年前，婷婷曾有过一个男友，但对方屡犯邪淫，致使她失身堕胎，最后这段感情以分手而告终。至今婷婷还未找到合适的男友，亲戚朋友帮忙介绍也均未成功。

这一天，婷婷的妈妈艾玲突然独自来到我家，哭着对我说：“知道你在写一本因果故事方面的书，你就把我的果报写上去吧！我的罪过太大了，女儿现在工作不顺、婚姻不顺、种种的不顺，都是因为我造成的。就是我这个母亲做了太多太多的坏事而殃及到子女的啊！呜……”我赶紧拿纸巾帮其擦拭泪水。痛不欲生的婷婷妈妈，开始忏悔了她那不光彩的邪淫史。

漂亮的艾玲从小就被父母视为掌上明珠，吃穿不愁，要啥给啥，生活上的优越养成了她任性放纵的坏习惯。读书期间，从来不尊敬老师，是班里公认的“大王”，连老师也得让她三分。工作后，初期也是一切顺利，虽然去支援大西北，但由于是工矿企业，女生在那里没吃什么苦，她活得非常潇洒自在，且工作越调动约

好，甚至上万人竞争的仅仅两个读大学的名额，她也能占得其一。在40岁前，真可算是春风得意，但这只是过去世所积累的福报，享福的同时就是在消福。由于不学佛，不明理，在顺境中的艾玲无知地造下了弥天大罪。

在当时男性众多的工矿企业里，长相漂亮、皮肤白皙、身材高挑匀称的艾玲，深受众多男性的瞩目，一时成为众星捧月的对象。起初她还是比较清纯的女孩，但随着其内心的贪欲日益膨胀，艾玲经不起金钱和名利的诱惑，为了达到自己的目的，她先后和多位领导发生了关系，虽暂时换来了工作上的得意，收入上的增加，但由于生活上的不检点，先后堕胎八次，致使福报很快耗尽，恶报开始现前。首先是家庭不和睦。婚后夫妻间一直争吵打架，丈夫长期忍气吞声，就把气统统出在了女儿婷婷身上。年幼的婷婷经常无故遭受父亲的痛打，幼小的她从未得到过父亲的关怀。又因母之过殃及子，所以婷婷长大后交往男友也不慎重，在对方甜言蜜语的攻势下，从未享受过多少父爱的她就一下子陷入了情网，不慎失身堕胎。

其次，身体罹患诸多疾病。阑尾炎曾手术四次，均未治愈，留下了严重的后遗症，痛苦不堪；脚骨跟处全是骨刺，走路一不小心就会剧烈疼痛；妇科疾病更是严重，在经期，每天都会因痛经而昏死过去。

再次，工作上也不顺利了。因为身患种种疾病，单位的领导开始远离艾玲，无奈之下她只有提前病退，病退后又因疾病的拖累，只得在家休息，无法再去工作。这些果报还只是花报，将来还会到三恶道中受无量苦，正如《地藏菩萨本愿经》中云：“若有男子女人，不行善者，行恶者，乃至不信因果者，邪淫妄语者，两舌恶口者，毁谤大乘者，如是诸业众生，必堕恶趣。”

艾玲一边痛哭，一边以忏悔之心叙述着不堪回首的过去。如今她学佛后，知道所遭受的一切痛苦都是自作自受，种恶因，得恶果，因果报应，如影随形。

现在她每天在佛前真心忏悔自己以前愚昧无知、利欲熏心所犯下的种种罪过，每天都跪着读诵《地藏菩萨本愿经》，拜忏求



佛力加持能早日改变现状。同时她想以自己的经历告诫大家：人身难得，佛法难闻，一定要珍惜，好好学佛，积极行善，若福报享尽了，灾祸必到。

我对她说：“因果是自作自受，不会自作他受，之所以父母的行为道德会直接影响到子女的前程、家庭婚姻等，以及俗语中有祖上积德荫及子孙、祖上行恶祸及子孙的现象，是佛教中同业相感的道理，也就是会感召有相同业力的子孙来到其家，乃至会感得业力相同的对象作伴侣。所以父母应以身作则，行善惜福，上孝老人，下教子女，念念不忘诸佛菩萨、高僧大德的教导，真正在生活中落实信、愿、行，这样家庭才会兴盛，子女才会发达。”

此时，艾玲发愿道：今世一定要精进修行，利益众生，了脱生死，出离三界，往生极乐，成就佛果。两个月后，听说婷婷已找到了一份稳定的工作，她妈妈艾玲身上的疾病也有所好转，不用再靠天天吃药来控制病痛了，家庭也逐渐和睦了。相信在佛力的加持下，改过自新的艾玲及其全家，未来一定会更加美好、幸福！

提示：《大智度论》卷十二云：“……如一美色，淫人见之，以为净妙，心生染着；不净观人视之，种种恶露，无一净处；等妇见之，妒嗔憎恶，目不欲见，以为不净。淫人观之为乐，妒人观之为苦，净行人观之得道，无豫之人观之无所适莫，如见土木。若此美色实净，四种人观皆应见净；若实不净，四种人观，皆应不净。以是故知，好丑在心，外无定也。观空亦如是。”

这是告诉我们放下分别执着才是修行正路。祖上积德，子孙受益，都是同业相感。父母是儿女的第一老师。当子女有诸多问题时，父母应首先反省自己所作所为。父母起着耳濡目染、潜移默化的教育作用。所以做父母的要以身作则，上孝老人，下教子女，行善积德，这样家庭才会和睦幸福。

一夜风流，换来一生痛苦！

我是四川一家乡镇企业的财务人员，要不是那场灾难，我的生活应该像其他人那样快乐、自信而充实，对未来也充满憧憬。可自从患病后，我整个人就渐渐颓废了。

那是2001年的1月，我和单位的几个同事出差到成都，晚上住到酒店后不久，有打电话来问要不要“服务”，禁不住诱惑，发生了让我这辈子都后悔莫及的事情。第二天一大早起来，我就觉得下身有点不舒服，然后到路边药店买了一点消炎药，只花几元钱，没过几天症状就消失了。一切又似乎归于正常，我渐渐地就忘记了这件事。这时有好心人替我介绍了一位女朋友，她人品不错，工作单位效益也很好，我们互相都满意，性格上也合得来。经过几个月的交往，她父母要求我们来年春节结婚，这时我想到下身有时有点儿轻微的不舒服，看样子应该对我的身体做一次全面的检查。于是我一个人抽空乘车到一家三甲医院的皮肤性病科做了检查，结果竟查出了衣原体和淋球菌，这对我来说不啻是晴天霹雳。

但既然是事实，我也只好面对，接受正规治疗，起初医生说这种病只要足量、规范、彻底治疗，完全能治好，叫我别着急，可几次下来，仍得不到根治。我又先后找了医学院几位教授，他们告诉我说这种病早期是很容易治愈的。而我在发病后大半年才开始治疗，早已错过了最佳治疗时机，不但转为慢性，而且还引起了前列腺感染，治疗起来相当棘手，一般是加量用药，多种敏感药物连用三个月以上才有好转，且复发的可能性相当大。

我仍然抱着希望，积极遵医嘱治疗，治疗一年有余，直到2003年9月，我的病还未彻底治愈，但我决定放弃治疗，因为我已经没有银行存款了。在普通人眼里，性病也许算不上什么，只要经过正规医院规范治疗，总认为可以完全治好。但是这种病可把我害惨了。我的工作、生活和学习都受到了很大影响，它已经改变了我的命运，并注定改变我的一生。比起三年前，我消瘦多了，为了治病，我花了近两万元，更难受的是，花了这么多钱，却不敢向旁人说明



去处。在周围人眼里，我不抽烟、不喝酒、不讲究吃喝、穿着，从不乱花钱，生活又简朴，照理说肯定在银行存了不少钱，因此他们认为我是一个有钱人，我只能苦笑，谁也不会相信我是一个穷光蛋，没钱的日子不好过，没钱的感受更难向人解释、让人理解，也不敢向人说明真相，我真的很压抑。

治病期间，我遵医嘱，忌辛辣刺激性食物、戒酒，这可苦了我！我们四川人爱吃辣椒，凡是菜都离不开辣椒，特别是各种集会、宴会、夜宵、火锅更是离不开辣椒，离不开烟酒，尤其是酒，该喝时喝吧，病又弄复发了，不喝吧，又得罪人，说我不给面子，我也无法解释，我说我生病了，可谁也不信，说我好好的有啥病呢……

由于这种病，我的前途也受到影响。2003年12月，区国资公司人事改革，公开向社会招聘四名工作人员，我心有不甘，抱着侥幸的心理参加了考试，我的笔试成绩名列第一，并通过了面试、政审考核，但体检这一关终究把我难住了，幸亏没有曝光。更糟糕的是，我工作的单位现在进行人事制度改革，据说由于我以前上班有时无故迟到、旷工，下岗的可能性极大。

说到迟到、旷工，我也是有口难辩，那时我长期在医院接受诊治，从我工作的单位到医院要两个小时左右的车程，一个来回就花半天时间，可偏偏医院的教授、主任医师实行轮流门诊，周末多半不开门诊，要找他们只能在周一到周五，尤其是做细菌培养的医生周末根本不上班，所以我只能利用工作时间去医院，起初我还能找出理由请假，可时间一长，我实在没有理由了，就算我说去看病，也没人相信，因为人们不相信我有病，我曾经找医生开了医疗证明，证明我患了前列腺炎，可没人相信，认为那是假的。为了治病，我只能无故迟到、旷工，你说我能有什么办法？另外，由于每天晚上都要半夜起床小便2~3次，经常遗精，影响睡眠，造成第二天上午精力不足，我真的很无奈！

更无奈的还是我的终身大事。女朋友的父母催我们结婚时，我才发现患了性病，这时我能想到的惟一办法就是：找理由拖延，推

迟婚期。一拖再拖，就拖到2002年10月，那是我这一生最难熬的日子，她父母及亲友成天找我逼婚，我同事也整天在我耳边唠叨，甚至我单位的领导也找我做思想工作。我快被逼疯了，但我仍不能说出我患有性病的这个事实，不然我这辈子就玩完了。再加上那时我身体的症状特别明显……重重的压力使我想到了死。

2002年12月，我终于和女朋友分手了（自始至终我都没有告诉她我有病），此后周围有不少热心人又替我张罗对象，可是我已无力接受，只好一一婉言谢绝了，直到现在仍有人替我着急，不少人劝我，说我29岁了，该找对象了，眼光不能太高。在我们小镇，如果男人30岁还不成家，那会让人笑话、遭人鄙视，让人抬不起头来。说实话，像我这种条件，要不是这种病，找个合适的对象成家还是很容易的，可是我有病，又不能声张，看来我这辈子注定是一个被世人作笑料的单身汉了。

其实从内心来讲，我也想有个伴，这也是我目前惟一的奢望，工作上的挫折我能承受，生活上的失意我也能面对，很多不如意我都已经想开了，我现在不要求别的什么，我只希望自己身边能有个伴，可以互相说说话、解解闷，有事可以互相商量，互相帮忙，可以同甘共苦，患难与共，哪怕是做对无性夫妻也好，我这个愿望能实现吗？哪里才能找到合适的她？

佛陀说，邪淫导致福分被迅速地折损。这是多么正确的真理！

望天下人尽快地远离邪淫！永远不再邪淫！

女人为什么不宜穿着暴露

炎炎夏季，从街头走过，在不经意间抬头与低头，你都会看到女性肆无忌惮地穿着短裤、超短裙、吊带裙、露背装、露脐装招摇过市，真的为她们感到汗颜啊！现代人的羞耻心已基本无从谈起，为了所谓的美和性感而不惜牺牲一切。殊不知，这些行为正为她们埋藏下了无数的祸根，迟早有一天，这些所谓爱美的人要为她们的



无知和无畏付出代价的！

也许您要问，有您说的那么严重吗？难道爱美也有错吗？您的问题我不急着回答，下面我打算从五个方面说明女性衣着暴露装隐藏的巨大问题，您耐心地看下去答案自会清楚的。

一、疾病

季节轮转，人们的衣着应当随着气温的变化适当增减，这样对身体是有帮助的。一个早上，我看到一个骑自行车的女孩子，她后腰的命门部分由于弯腰的缘故全部裸露在外，且不说雅观不雅观，有一点是可以肯定的，那就是对她的健康肯定有影响，因为当时的气温还是比较低的。很多女性到了中年以后会发现身体出现很多不舒服的情况，比如痛经、怕冷、筋骨疼痛，甚至是出现不孕不育，为什么会有这些情况出现，这个大都跟年轻时的穿着习惯有很大的关系，下面让我们来了解一些简单的健康常识。

人体周身分布着很多重要的穴位，这些穴位如果长期经受刺激和暴露，就容易对身体产生伤害，譬如在颈部有大椎穴，腰部有命门穴，在腿部更是分布着无数的重要穴位，比如足三里。而这些穴位恰恰是女性在着装上特别容易暴露的部位，像在夏季，由于气温较高，人体的很多穴位处在开放的状态，而如果长时间在空调环境下工作或购物，寒气就会通过这些穴位侵入身体内部，长期下去，就会由寒邪导致各种疾病的产生。

比较严重的妇科病，就是平时不注意保暖而造成的，夏装冬穿，秋季更是不用说，短裤短裙基本不离身。稍微碰到暖和一点的天天气就赶快把肌肤裸露出来，这无疑是给自己的身体埋下定时炸弹。据了解，西方很多女性，由于她们的开放观念更早，往往到了老年，坐轮椅、躺床上的情况更为普遍，这就是中医所说的筋缩。现在的女性，为了所谓的美，正在无知中将自己慢慢推向痛苦的深渊。

二、安全

女性由于着装暴露往往很容易成为那些心怀不轨的男性所侵犯的对象，特别是在夏季，这种情况发生的概率更高。“咸猪手”、

窥视、偷拍甚至是性侵犯为什么屡屡发生？难道仅仅是个别人的不健全心理造成的吗？难道不值得女性朋友去好好反思吗？

任何一件事情的发生都不是偶然的，女性的人身安全必须做到防患于未然，这个好比给家里安装防盗锁一样重要。但是，我们只知道为了安全把家里的大门锁好、门窗关好，却恰恰忽视了身体的外部也需要遮挡和保护，女性身体重要的部位轻易地就被别人窥视，等于招贼上门，惹祸上身啊！

三、婚姻

也许没有人想过，穿衣跟婚姻幸不幸福有着什么样的关系，当你还在幻想拥有一个浪漫而美好感情的时候，有一个很重要的因素千万不要忽视：男人跟你在一起究竟看重的是你的什么？在以下的答案中就有一个最容易被忽视的因素，猜猜看，是哪一个？

品德、相貌、身体、工作、家庭条件、金钱、地位……

让我们来做有趣的推理实验吧，假如你是一位单身女性，准备跟人约会，你的相貌跟你的其他条件都很一般，唯一值得你炫耀的就是你的身材和肌肤比较好，于是，你穿了一件充分展示你身材和肌肤的衣服去跟对方约会了。约会是成功的，从此你跟这位男性成了亲密的伴侣，你把一个女性的所有都给了对方，而事实却朝着你最不愿意看到的方向发展，最终，男友提出分手，理由很简单，你们性格不合！

理由真的这么简单吗？显然不是，但是当初他又为什么答应与你交往呢？我们在以下的排除法中不难看出一些端倪：品德（未知）、相貌（未知）、身体（√）、工作（未知）、家庭条件（×）、金钱（×）、地位（×）、其他（未知）。在众多的条件中，唯有身体这一条是肯定的，你感到意外吗？

当一个男性在选择与你交往的时候，如果他的理由并不充分或是过于赤裸裸的，就等于是提醒你要小心了！否则，你面对的将可能是一个悲剧。当然问题的关键在于你给了对方一个什么样的选择标准，在你其他条件都不具备的时候，你却把一个女性最致命



的弱点当成了优势展示给了对方，其结果只能是自食其果，自取其辱。这种例子实在是太多了！很多女孩子表面上看好像是很有主见的人，但她们根本不知道如何能让爱情保持长久，想用身体和性维护爱情，那是永远靠不住的！

请女性朋友一定记住：在男友、老公或是异性面前一味地炫耀身体是严重缺乏自信和缺少道德感的表现，赢得别人的尊重绝不是靠身体和外在的什么东西，而是道德观念。在某种程度上，还和穿衣的多少成正比例关系，穿得越少，越是容易被人轻视和抛弃，不仅不能得到男性的尊重和理解，相反，还很容易让别人对你心怀不轨，最终是自己害自己。

四、风水

很多人都很相信风水。女孩子们想过吗，一个人的身体就好比一个家，家里存放贵重的东西，必须要有围墙、窗户和门锁的保护，这样就能防止小偷、强盗的光顾，至少他不知道你家里到底都有什么值钱的东西。同样，人的衣服、纽扣、贴身衣物就如同家里的围墙、窗户一样，同样有着防护的作用与功能。

假如拆了一个家的围墙或是窗户大开，就等于把这家的风水给破坏了，漏气散财，小偷、强盗自然就可以洞察里面的一切，随意进出，家里完全没有安全可言。

同样，女性私密的部位是不能随随便便给别人看到的。古代女性穿衣很讲究，把自己包裹得严严实实不是没有道理的，从风水学上说，是气不外露，财不外泄。而现代人穿衣打扮根本不讲究这些了，该露的也露（面部），不该露的也露（女性穿短裤、超短裙、吊带裙、露背装、露脐装，暴露私密部位），其结果是泄气（生病）、破财、伤身（容易被性侵、婚姻不顺等），大不吉利。

五、因果

因果的道理是很多人很难理解的，佛法上有句话说得很深刻：世人不曾信因果，因果何曾饶世人！因果的道理不因你的相信就存在，也不因你的不信就没有。

女性的暴露式着装在某种程度上助长了社会上的一些恶习气，比如说，很多男性由于看到女性穿得过少而心生邪念，进而为非作歹，走上犯罪的道路。这个罪过是要记到女性穿衣者的身上的，这就是种恶因，将来是要受恶报的。

现在还有很多女性唯恐别人不注意自己、不被自己的性感着装所吸引，所以故意越穿越少，越穿越露骨，殊不知，这就是在种地狱因，害人害己！

很多女性看到这里也许会不服气：我穿衣服关别人什么事啊，是他干坏事又不是我干坏事，凭什么我就得受恶报，太不公平了！说实在的，这都是糊涂人对因果果报的道理一点都不了解才会说的糊涂话。

在世间有这么一个事实，就是发明枪支的人不会因为使用枪支的人杀人而去承担连带责任，但在因果上就不是这样了，不仅是拿枪杀人的人要受恶报，就是发明枪支的人也必须受恶报，为什么呢？如果他没有将枪支发明出来，就没有人会拿着枪到处害人，通俗一点地说，发明枪支的人也是同案犯！

所以，我在这里郑重地劝那些很喜欢穿暴露装的女性朋友们，不要再执迷不悟了，也不要等到恶报现前再去痛苦忏悔，如果真的到那时一切都晚了！

佛法常讲：“万法皆空，因果不空。”对这两句，不要对立起来看。这两句话，是最究竟的佛法智慧，是最好的辩证法。万法，是指一切精神和物质的现象。万法皆空，是说世间万事万物都不是恒常不变的，是如梦如幻，变化无常的，不要把它看得太真实，这才是万法的真实相——“空相”。有些人认为世间万事万物是实有的，这其实是一种“常见”，是没有如是了知事物的本质和真实相。另一方面，虽然万法都是空相，但是不是什么都不存在了呢？因果是不是也没有呢？不是的，万事万物的现象还是存在的，还是不是不空的。万法是以因果的现象存在的。说因果不空，是指万法都是因缘和合产生的，万法都是一定条件的产物。其中，因是主因，是



主要的条件；缘是助缘，是次要的条件；果就是因缘和合所产生的结果或果报。通常所说的因果，其实是“因缘果报”的简称。因缘果报，是有规律可循的。总之，从本来空的理体，会变现出种种事相，因而，种什么样的因，就一定会受什么样的果报，善因感乐果，恶因感苦果，犹如“种瓜得瓜，种豆得豆”，都是真实不虚的！因此，了解了“空”的真理，认识了“因果”的规律，就要尊重因果，按照因果行事。请每一个爱美的女性好好地想一想，不要拿一时的痛快换取长久的痛苦，及时回头，莫做令自己将来后悔的事。

力戒邪淫可得善报

无论佛教还是道教，或是中国传统道德观里，都有一个坚守的领域，就是戒邪淫，不纵欲。这是修德造福一个非常重要的方面。

到底戒邪淫不纵欲，是否对人生有好处？是否对个人的发展有助益？答案是肯定的。我和我的朋友仔细考察了周围以及查阅了一些资料，发觉这确实是一个普遍而神秘的现象，确像古人说的：不邪淫，对个人的幸福有大好处。

事例一

我这里说的第一个例子是有关一个大科学家的，虽然从没有报道，但保证是百分之百真实的。

这个科学家出生在江南一家大户人家，从小他就展露了不一般的资质，长大后就离家求学去了。一次，他回家度假，正好赶上家里请了些穷亲戚帮着赶制这一年四季的衣服。一日他看见其中一位女孩独自在做着针线活，起了淫念，毕竟是年轻，控制力也差，做了不该做的事情。这事情不知怎的被他父母知道了，那个女孩是不是怀孕了呢？这个就不知道了。总之，老爷太太知道后非常生气，这件事不能就这么算了，执意要他娶这个女孩。想想看，一个大少爷，文采风流，前途似锦，样子也很潇洒。却被迫要娶一个乡下丫

头，个矮貌丑，还没有文化。凭哪条都不配啊！过去的士绅人家，诗书传世，是很遵守礼法的，家里老太爷就是要让他娶这个丫头，还是正房。结果他就千万个不愿意地娶了她。以后多少年里，都很别扭，但就是白头偕老了。他也成就了一番大事业，成为两弹元勋，863科技兴国战略的发起人之一。

想想他的父母真是为他好啊，如果他不娶那个姑娘，首先是始乱终弃，再者这个丫头回家因为丑事，找不到好婆家，一生可能很惨，还可能自杀。简直是由淫造孽啊，毁人一生，绝对是损德消福的。

这件事也给这个自命不凡的才子上了一课，不能不负责任啊。否则，他以后还不知收敛自己的行为，加上自身条件优越，不知会造多少孽呢。也因此，虽然他很早就出名了，多少女大学生仰慕，也曾有过红颜知己，但终归是尘归尘土归土，没有特别出格，也没有离婚。

对女方来说，虽然两人差异太大，根本谈不上爱情，但至少是生活平顺，命运一下子就不一样了。

他因此也得到了很大的福报，事业早成，名贯中西，因为参加两弹工作也没有受很严重的迫害。而且几个子女都像他一样，有模有样，资质很好。人老了也没有好看难看之分了，老来伴么。后来，我还看到一篇称颂他们夫妻恩爱的报道呢，里面一张照片，两个人都是鹤发之人，倒也看起来琴瑟和谐。

看了这个例子，想想大才子徐志摩纵情风流的可悲下场，不得不让人深思，你到底想要什么样的人生？

事例二

这是我先生家族里的故事。他外公的父亲是蔡锷的同学，但没有蔡锷的魄力，清末中了进士，中规中矩做了清朝的小官，后来被遣到外省做了个相当于县令的官。家眷不在身边，又多少是个一县之长，自然有人送些女孩来，让他纳妾什么的，但他执意不要，还自掏腰包送那些女孩回家。结果，一生多子多福。三个儿子，一个留美，一个留英，还有一个是武汉长江大桥的副总设计师。其中一



位也是顶级科学家，与前例中的那位大人物过从甚密，通过他口中才知道那位科学家的故事。

三个儿子中，那个留英的儿子在新中国成立之初回来，当时在学术界声誉已隆，回来就受到国家领导人接见，《人民日报》头版头条报道。他回来向总理提的一个要求就是把乡下的太太和女儿接出来。虽然他太太也是大户人家的小姐，但毕竟是旧时妇女，没什么文化，而且是包办婚姻，结婚一年有一个女儿，他就留学去了，从此只有书信来往，一别17载，他已经载誉而归，还是不忘他的乡下妻子。曾听他讲，当年在英国留学时，国民党的驻英大使还想把女儿嫁给他，他以家中妻子孝敬公婆、安分守德，不忍离弃为由拒绝了。后来，他又添了几个子女。历次政治运动，子女和老妻都坚决和他站在一起，也由于他参与两弹的研究，没受什么迫害，平安渡过。“文革”后做到中科院的领导。可惜因为当时百废待兴，他过于劳累奔波，突发疾病而亡。他在留学时候的研究开创了一个新的领域，至今英国的实验室里还保存陈列着他做实验的工具。今天很多大学都设有以他名字命名的奖学金。不但奖给学生，还奖给卓有贡献的中外科学家。

事例三

我叫莫文通（化名），去年我亲身经历的一件事让我对戒除邪淫产生了巨大的信心。

那天晚上在单位忙到很晚开车往家走（最近公司竞选副总，我为此做了很多努力）。经过公园一个没有路灯的路口，听见附近有女人的呼救声，据我判断一定是遇到了麻烦，虽然我不知对方是什么情况，但是我也有女儿，如果让我装作没听见开车过去，我一定会良心不安。但为了自己的安全，我没有直接下车，而是熄灭车灯，开着车慢慢朝呼喊声靠近。终于看见了！假山后边一个女人已经被两个男子按在地上，还被他们扇耳光，情急之下，我一边按喇叭一边迅速打开车灯晃向他们，毕竟邪不压正，两个男人见有人来就逃跑了。

那女人吓得魂不守舍，我示意她上车，然后打算送她回家，她上车后我才发现她穿得非常少，上身吊带背心，下身是露大腿的短裤，她告诉我她的钱都被抢走了，我劝她人没事就好，然后把衣服借给她，一路上她没怎么说话，偶尔偷偷看我。

到她家楼下，我没有下车，向她要我的衣服，她却没有给我的意思，并且非让我上楼“坐坐”，我跟她说我救她不是因为觉得她漂亮，况且妻子和两个孩子在家里等我回家（暗示她我有家室），她还是说没关系她不在乎，她就喜欢有正义感的人。我有点生气，虽然早上和妻子闹了些不愉快，但是妻子从我还是穷小子时就跟着我，我不能对不起她，况且这是做人的底线。此时我决定教训她一下：“在我赶你走之前想说两句话：第一句‘人在做天在看，欲望事小，阴德事大’，第二句‘女人的穿着关乎自己一生的福报’。您想过没有，其实刚才那两个人只是想劫财，看见你穿得这么暴露引起了他们的淫心，所以才会对您不轨，如果我的女儿也像您这么穿我是不会让她们出门的。说完了，请下车吧！”

到家后，我身心俱疲，升职的事情还没有着落没想到竟然还遇见了这种事。正想瘫倒在沙发上，没想到妻子见我回来跑过来拥抱我，我非常纳闷，早上吵架还说再不想见到我呢，现在怎么状态大改变？原来妻子刚才梦见观音菩萨对她说：“因莫文通不邪淫之善，他的福报远在副总之上。”

妻子信佛，我并不信，但她的菩萨竟显灵说出我的善事和果报，我实在惊讶之至。

后来的事果真如菩萨所说，我顺利升为副总，后又调到最有前景的分公司当总经理。现把自己的真实事迹写下来，其中关乎信仰的部分仅供参考，但所说句句属实，希望人人读后能够戒除邪淫，堂堂正正做个大写的人。

事例四

23岁那年，我读研究生一年级，因家里经济困难，我勤工俭学，自己挣钱交学费，经学友介绍，找到了一份报酬不错的家教工



作，为一名初二学生补习物理。这是一个很有钱的单亲家庭，孩子妈妈对我说，只要我肯好好教，出多少钱都行。

这位单亲妈妈是一个30多岁打扮入时的女人，她待我非常热情，时常陪着我们一起给孩子补课，还不忘给我端茶送水，弄得我很不好意思。

日子久了，孩子妈妈看到儿子成绩在稳步提高，对我很满意，也很欣赏我。有一次去补课，敲了很久门才开，是孩子妈妈开的门，见她面色泛红，并且有酒气。我问孩子呢？她说去奶奶家了。这时我才想起上周说好了取消今天的补课，竟然被我忘了。孩子妈妈看到我的神情便明白了，但还是笑着让我进屋坐坐，我推说要回去赶到图书馆占座位，便转身要走，却被她一把拉住，直往屋里拉。说实话，我在那一瞬间有那么点恍惚，因为她的眼睛真的很美，衣服穿得也很单薄，而我毕竟是一个血气方刚的年轻人……

可是，就在我欲望沦陷抬起手准备迎合她的拥抱时，脑海中忽然想起了爸妈。为供我上学轮流开出租的爸妈，没白没夜地工作，就盼着有一天我这个儿子能出息，眼看要考试了，我不好好学习，怎么能在这做见不得人的事情呢？而且如果孩子知道了会怎么想？他可是很崇拜我的。想到这里，我终于下决心推开了她。

在她骂我孬种的哭声中，我飞速跑下了楼。从那以后，我推说路程太远，辞掉了这份家教，但这段经历我从没与任何人提起过，毕竟关系一个女人的名誉呀。现在想想当时推开孩子妈妈时，应该劝她几句才是。

自那以后，我的人生就开始一路扬帆，十多个学生中唯独不爱表现的我被选拔为助教，研究生毕业后我又顺利留校当了讲师。上个月刚刚评上了副教授职称，成为我们大学中最年轻的副教授，工资待遇都是一流的。我打算在这边给父母买房子。一切就像做梦一样。

有一次，偶然看到一本书叫《寿康宝鉴》，吓出一身冷汗，幸亏当初推开了那位单身妈妈。现在我还和她的孩子保持着微信联系。交流中得知他父母现在已经复婚，我的内心激动万分，眼泪在

眼里打转。如果当初我顺从自己的欲望，那他们这个家还有这么圆满的局面吗？

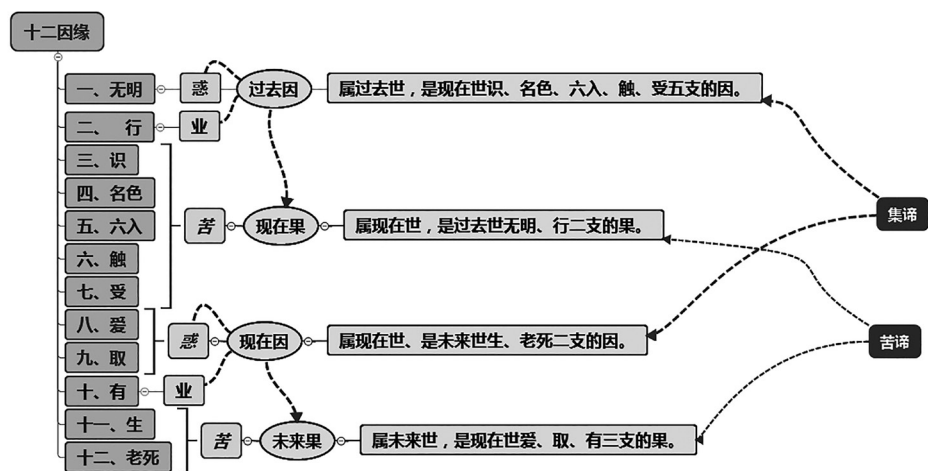
（《寿康宝鉴品读》）

改变内因，发露忏悔

【问】为什么欲完全戒除邪淫，就需要真正去改变内因？

【答】佛法对众生的心性和烦恼的研究是最彻底的，邪淫是烦恼问题，更是心性問題。要彻底解决邪淫问题，必须通过佛法的指导，才能完全斩草除根。

一切众生都离不开因果之理，佛法“十二因缘法”详述了三世因果。



从十二因缘图中看出，一切众生都处在“惑-业-苦”的循环中。因惑造业，因业感苦。

首先，我们阿赖耶识（第八识，心理学说的“潜意识”类似于此）中有无量烦恼的种子，这些种子是内因。例如，曾犯有邪淫，八识田中就有邪淫的种子。这些种子不是僵死的，它有功能有活力，会成熟并起现行，此是起惑，即最初的起心动念。既起心动念，就会



驱使我们的心去攀缘这个尘境，起业行，从而造作恶业，比如：犯邪淫、说坏话、做坏事、动歪脑筋等。这些造作的恶业，会感得今生及来世的苦果，这是我们所受到的各种果报。

苦果，大家有所体会了。身体上多病、难得如意眷属、福报减损、死后下三恶道等等，今生生活中种种不如意，都是属于苦果、苦报。

对戒邪淫来说，“贪淫”的烦恼种子，它潜伏在我们的阿赖耶识中，遇到合适的外缘，如看黄片、接触不良信息等，种子就会发芽（即种子起现行，这是一个作意的过程，最初的那一念之心）。此时如果没有如理思维，也就是没有基于佛法正道的、如实观照的“正思维”，就会任由这个起现行的邪淫之心，驱动我们去造作“手淫”或其他“邪淫”的恶业，然后感得苦果。

有时邪淫的种子自己会冒出来，这是因为长期无始以来长期不断串习，这些种子已产生了强大的力量，就容易起现行，人就被这个淫念控制了。这不是我们平常劝人时所说的“你不要想”所能阻止的，它自己会起现行，不由自主。若能做到说不想就不想，那是要有真实修行和定慧的功夫的，不是那么容易做到的。

所以，想要真正戒除邪淫，就需要斩断“起惑-造业-感苦”的循环，这个循环的关键，是内因，即邪淫的种子，同时还包括斩断外缘。因此，改变内因、远离外缘是很重要的。

【问】忏悔，向何人忏悔为最好？

【答】一个人做错了事情，往往是怕人家知道，总是想把它压在心底，不让人知道，这是覆藏，不能解决烦恼问题，而且自己心理往往是不安及痛苦。在心理学来说，这是有碍于心理健康的。所以，做了错事，就是要勇于认错，将所做的错事发露出来，不要再闷在心里。

那么，忏悔是不是逢人就说或者是在大庭广众中去说就可以了呢？

佛法是最有智慧的，佛法中的忏悔最为究竟。佛法中忏悔，一

一般在佛前、僧众面前。在家人犯了过错，要向出家僧众发露忏悔。若是受了菩萨戒的在家众，戒律守持清净，当下没有僧众，也可在该菩萨戒者前忏悔。菩萨戒弟子，也称为佛子。

向法师等发露的目的，是借由描述犯戒的事实，法师帮助判断犯罪轻重，抉择应采用什么方法进行合理的忏悔，比如是应采用对首忏，还是作法忏，还是取相忏，或者采用无生忏。发露的目的，并非把事实再描述一遍，让别人知晓，这样就算发露了。

佛菩萨、僧众及菩萨戒弟子，发菩提心，内心清净，具有慈悲和智慧，且善解法要，善于启发心性，从心地上去解缚，罪从心起将心忏，心若灭时罪亦亡，心亡罪灭两俱空，是则名为真忏悔。

若随便向人说，听者不善用心，可能讥讽，这样反而对忏悔者造成障碍，使心理疾病增加。

【问】若想要忏悔，应如何下手呢？请介绍具体方法

【答】有很多人想忏悔，但是不知道如何下手，这是一位忏悔者所采用的方法，可以借鉴。

一、把自己的缺点写在一张纸上，尽可能把当时的画面、自身感受以及对方的感受写出来，尽可能写二十条，能写多写。

例：我是XXX，上学的时候经常淘气，跟别人打架斗殴，向父母要钱。有一次打电话跟父母要钱，父母没有给我，我当时怒气冲冲地走到店里，发现店门被锁上了。我就一脚把门踹碎了，门上的玻璃碎了一地，我进去拿钱就走了。后来回到家，父母一句话没有责怪我，反而问我有没有受伤。

后来懂事，跟父母聊天的时候就提起来这件事情，母亲就回忆当时看到玻璃碎了一地，门倒在地上，旁边的邻居说着过程，感觉自己瞬间就掉进了万丈深渊，内心痛苦没法表达。现在想起当时惹父母生气，父母养育自己，教育自己，自己当初那个样子父母不但没有放弃，忍着痛苦一直陪伴着自己，自己真的对不起父母，没做到儿子应该做的事情。

二、把身边人的优点写出来，尤其是自己对不起的人，伤害过



的人，优点写在纸上。尽可能把当时的画面、自身感受写出来，尽可能写二十条。

例：我是XXX，从小和奶奶生活在一起，奶奶的言传身教一直影响着我。

有一次一个老人突然进家门来了，家里人都没有见过他，就问他有什么事情。这位老人就说你们欠我钱，我是来要钱的。这时家里有人就有些生气，因为根本没有见过他，就想把这位老人送出去。但这时奶奶就拦了下来，很恭敬地问欠了老人多少钱，就要拿钱来还。老人支支吾吾不清楚，只是看着奶奶。

奶奶就招待这位老人，脸上没有厌倦的表情，反而拿出礼品要给老人。老人看了奶奶很长时间，突然转过身就走了，没有说话。后来奶奶告诉我，来到身边的全是缘分，不要对不起任何人，见到谁都要好好对待。这件事情一直影响着我。

把自己的过失及应感恩的人与事写在纸上，然后在佛前发露，然后拜《八十八佛大忏悔文》进行忏悔。

忏悔得安乐，念佛修正法

我今年21岁。在小学五年级的时候，家里刚刚有了电脑和智能手机，那时对于网络上的世界充满了好奇，每天都想打开看一看里面发生了什么。

偶然有一次，网页上的广告出现了很多暴露的图片和视频，当时下意识的就点了进去，看到电脑屏幕上充满了这样的图片，自己内心既羞愧但也充满了好奇。当时下意识认为这是不好的事情，但是这样的图片、广告每天都在网页上，就背着父母开始偷偷看。慢慢学习就不太认真，每天只想着到外面去上网，对于电脑里面暴露的视频图片、游戏等没有抵抗力。因为当时年龄太小，根本没有钱，就认识了一群和自己一样的同学，每天逃学，几个人凑一凑钱就去上网。

慢慢的这样的生活就满足不了我们几个人的欲望了，开始变着

法子找钱，拿钱去外面上网、挥霍。最开始偷家里的钱，慢慢金额大了被家里发现，父母就开始管控。家里没办法了，就开始在外面找方法去弄到钱。几个人就开始学习电影古惑仔里面的情节，跟身边的同学要“保护费”，去帮别人出头、打架等等，很快就弄到了一些钱，在当时已经很多了。那时候第一次尝到了“甜头”，认为这样的生活才是自己追求的生活，就开始对上学产生了反感。

初中的时候家里已经很难管了，家里的人商量之后，送到了一所武校里面进行封闭式管理。里面全是类似我这样的年轻人，年龄都差不多，但对于这些不良习惯都非常拿手。十三岁时学会了抽烟、喝酒、看黄色录像，那时所有人都在做这样的事情，没有人会觉得不对。因为不良习惯的作用，慢慢情绪发生了很大的变化，开始变得易怒、喜欢动手，不听别人说话。家里本希望通过这样的环境让自己得到改变，结果反而把这些不良习惯都学习到了。因为长时间抽烟、喝酒、看黄色录像，当时别人都认为自己二十多岁。内心开始怨恨父母，为什么把我放到这样的地方去，根本没有考虑过自己的原因。

两年之后毕业回到家，在一所职业中专上学。之前的同学也都继续呆在一起，每天都在浑浑噩噩过日子。每天跟父母见面就是吵架，只有在要钱的时候才肯低下头说几句话。父母的钱根本满足不了自己的欲望，就开始和之前的同学一起在KTV、酒吧这样的场所开始上班赚钱。那时看到灯红酒绿的场景，各种浓妆艳抹、穿着暴露的女生在里面，自己对于淫欲的欲望就开始生根发芽，越来越陷入进去。

有一天父母突然向自己道歉，开始改变和自己的沟通方式，自己有什么需求也都尽量满足，那时和父母的关系才开始有了一点缓和。当时自己想去外面赚钱，父亲就说，有一个工作自己可以干，一天五十元。做七天，一共三百五十元，而且工作完就给钱，自己马上就答应了。

到了工作的场地之后，发现是一个学习传统文化的教育基地，



里面在学习儒释道经典。自己也是报着赚钱不挑地方的想法，硬着头皮就待了下去。在学习传统文化的课程里面，有一个环节是要在代课老师引导下忏悔自己的过错，我负责在代课老师身边打打下手。

那时学习传统文化的人多数在三十到六十岁之间，有做生意的、单位上班的、老师等等，每个人都伤痕累累，经历很多的苦难。我在旁边听着这些人说着过去自己从小到大做的错事，现在自己身上的病痛、家庭不和、儿女不孝、工作人际关系不顺利等等。当时第一次经历这样的场面，给我的震撼很大。之前不认为、不相信邪淫、做坏事有后果，当现在看到一个一个人在你的面前，痛哭流涕忏悔过去做的错事，对自己之前的想法、过的生活第一次有了后悔和惭愧心。

之后两年时间里，见到了几百上千个案例，亲眼见证着一个一个的人忏悔之后改过自新。有一次自己鼓足勇气，走向台上的时候，内心十分紧张。当看到圣人像在前方的时候，自己忍不住失声痛哭，忏悔自己之前的错误：对父母的不孝、看黄色录像、抽烟、打架等等。当时自己跪在地上，想着父母为自己操心、为自己能够改变一直在包容自己，觉得自己真是禽兽不如。当时猛地在地上磕头忏悔，慢慢见到地上和头上全是血，心里就感觉还不起父母的债，欠的太多了。

大约一小时之后忏悔结束了，我走到外面平复一下心情，心里慢慢回忆起来之前的事情。当时就感觉不太一样，自己之前对于父母的怨恨、看黄色录像、抽烟喝酒等等不良习惯，好像这些事根本没有发生过一样，脑子里面一点记忆都没有了。虽然还知道自己之前做过这样的事情，但当时为什么去做、心里想的什么和当时的感觉，全部都想不起来了，心里只有父母的好，其他什么都没有。我当时感觉无比轻松，从来没有这样放松过。

当时忏悔过后，自己的烦恼降低了一些，对于邪淫、黄色录像也没有太强的欲望，跟之前的同学也都断了联系。但是内心淫欲的

种子并非一日之寒，有时邪淫的想法一直在脑海里不停地转，这让自己很痛苦，却并没有什么好的方法可以对治。

十九岁时，偶然发现了虎溪课堂的直播课，预告是周一晚六点半^上大^下安法师开示《佛说无量寿佛经》。当时不由自主兴奋起来，好像巨大的宝藏出现在自己的眼前。当天晚上五点吃完饭，我就拉着家人在屏幕前等待着直播，听大安法师的开示。

大安法师讲佛法要落地，要让自己真正在这里有收获，得老老实实、低下头来干，不要怕苦、怕累。一天最好一万声佛号，这样保持一段时间，会尝到一些味道的。听完法师的开示，从那天周一晚上起到今天，每天都念诵着佛号，无论任何情况都不放弃。时时学习法师的教诲，把佛法落实到生活中、事情上。之后开始做全职义工，每天白天做事情，晚上学习经典、法师开示。烦恼一天比一天减少，遇到问题也明白如何对治，不再上当，如同看电影、看电视、看唱戏、看高山流水、看蓝天白云、看花开花落，像醒来看梦。多干活，少说话，高高兴兴不抱怨。

三年的时间，自己的收获远远不止这些。如同《了凡四训》中了凡先生讲到，自己当时做善事为求官位和子嗣，并没有求长寿、求富贵等。孔先生说本该五十三岁有难，那年却平安无事，直到七十三岁才离世。孔先生所说的事情，从了凡先生开始用功过格做善事、念诵准提咒之后全部都发生了改变，不仅自己所求的官位和子嗣都有了，其余寿命、富贵等等也都不求自得。从此深信佛法，不再怀疑。

现在每天在祖庭学习经典，烦恼一天比一天减少，对于净土的信心一天比一天增加。用佛号来对治自己的烦恼，之前不断翻涌的邪淫、抱怨、生气、较劲等等习气毛病，随着阿伽陀药“南无阿弥陀佛”的治疗，就好像摇晃的水慢慢地平稳下来，水里的渣滓翻动的越来越少，本来的水渐渐清晰了起来。

非常感恩三宝加持能够与大家见面，向大家报告自己的感受，南无阿弥陀佛。



身心健康的方法

医者仁心。孔子曰：“克己复礼为仁。”儒、释、道、医，从传统文化上讲中医是尚礼的医学，仁、礼不仅仅表达了医者对待病患的慈悲之心，也说明中医文化的核心要窍。

“礼之用，和为贵。先王之道，斯为美，小大由之。”以和为贵，是大家耳熟能详对礼用的解释。《中庸》：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节，谓之和。”中节为和。什么是中节呢？例如中国二十四节气，每一个节气都有特定的时间。时立气布，时间一到，节气就来了，来早来晚都不是中节，不是和。如果节气来得早就是过、有余。来得太晚就是少、不足。时间一到，节气就过来，恰到好处、刚刚好的状态就叫作中节，叫作和。

孔子带着学生到鲁桓公的宗庙里参观的时候，看到了一个可用来装水的器皿，倾斜地放在祠庙里，那时候把这种倾斜的器皿叫欹器。

孔子便向守庙的人问道：“请告诉我，这是什么器皿呢？”守庙的人告诉他：“这是欹器，是放在座位右边，用来警诫自己的，是一种用来伴坐的器皿。”孔子说：“我听说这种用来装水的伴坐的器皿，在没有装水或装水少时就会歪倒；水装得适中，不多不少的时候就会是端正的；水装得过多或装满了，它也会翻倒。”说着，孔子回过头来对他的学生们说：“你们往里面倒水试试看吧！”学生们听后，舀来了水，一个个慢慢地向这个器皿里灌水。果然，当水装得适中的时候，这个器皿就端端正正地立在那里。不一会儿，水灌满了，它就翻倒了，里面的水流了出来。再过了一会儿，器皿里的水流尽了，就又像原来一样歪斜在那里。

这时候，孔子便长长地叹了一口气说道：“唉！世上哪里会有太满而不倾覆翻倒的事物啊？”

上天下安法师2023年10月佛七开示：“《黄帝内经》第一篇就是谈《上古天真论》，上古的人为什么能够健康地活到一百二十岁？是由于他知道养生之道。‘法于阴阳’，老子《道德经》云‘万物负阴而抱阳’。‘和于术数’，就是对于五行这些都很了解。‘饮

食有节’，不是暴食暴饮。‘起居有常’，过一种天人合一的生活。‘起居有常’就是时令养生了，一天有春夏秋冬，到了晚上九点就是冬天了，冬天你得藏起来了，你得养阳了，你得开始睡觉了。到寅时，春天再起来了，到了生发的时候了。这个起居是跟时令联系在一起的，所以他的生活，形体和神是相辅相成的。尤其是心理状态‘恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来’。

“恬淡虚无就是他内心很安宁、宁静，甚至可以打打坐，万法归一。当你心很安静的时候——虚无就是有点空——的时候，这时真气——就是我们先天的那个气——就呈现出来了，精气神就很饱满了。你内心就守着这个先天之气，它病邪就没有办法来侵入，扶正才能祛邪。

“一切病毒来了，首先你不要到外面去检测啊，洗手啊，消毒啊，不是从外面去做这个。当然你也可以做，但是那是治标的，更重要的是要把我们自己本有的免疫系统的能力调动起来。人体里面有大药，调动我们本有的大药，就能抵御一切的病邪，这是我们中医的理论，非常有智慧。不要老是在外面消毒，碰到什么病吃种种药，打吊瓶、抗生素全用上。好像能够治一点小病，但对于身体的摧残是很大的。”

中医主要是研究人的健康，研究如何让人们身心健康以及怎么由不健康到健康。《黄帝内经——平人氣象論》提出：“平人者不病也。”什么是平人呢？“陰陽均平，以充其形，九候若一，命曰平人。”“九候”讲的就是中医切脉的三步：浮中沉。也称为天地人，天地人若一，命曰平人。一个人身上的脉气，没有太过也没有不及的状态就叫作平人，也叫中节的状态、和的状态。

《黄帝内经》：“当其时为正，非其时为邪。”当其时为正就是平人的状态、不病的状态。霜降节气应该九月初十来到，就在九月初十霜降，这就是当其时，就是正。太早太晚都叫非其时，就是邪。保持正而不邪、和合的状态，人就不会生病。反过来一个人不健康，那就是没有保持一个和合的状态，太过或不足。



不平者，无非两种状态：太过与不及。中医千法万法不离“补泄”两法。例：针灸，善针者善导引也。善用针灸者需要知道那个地方存在什么问题，太过、热、痛就用泄的方法，不及、寒、无力就用补的方法。损有余而补不足，让身体达到一个和的状态，就是不病的状态。

和，无外乎与天和、与地和、与人和。天表达为风寒暑湿燥热，大家常讲的受寒了、受热了，都是与天失和。地表达为酸苦甘辛咸。按照现代医学的观念就是营养不和，所有的食物离不开五味，食品安全跟每个人息息相关。恢复生态平衡，拒绝使用农药化肥，让土地不再板结，绿水青山就是金山银山。

与人失和是生病最大的原因，但同时也是人最难面对的问题。单位与同事不和，家中夫妻不和，甚至于父子反目，族亲之间毁骂不断，这都是与人失和。看人缺点问题、习气毛病是与人失和关键因素中的要害。首先我看他缺点，心里对他不满意。慢慢就发展成不说话，甚至可以演化成打架斗殴、杀人等等。

中药每一味药物都有气、味。气就是寒热温凉平，味就是酸苦甘辛咸。气就是如何调节与天失和，例如受寒之后，就回去喝一碗姜汤。寒者热之，热者寒之。五行对五味，脏腑之间运用五行相生相克来达到和合的状态，来调节与地失和的问题。

与人失和更多是因为情绪、习气的作用。找优点、认不是。找他人优点，认自己不是，不要抱怨别人。古今圣人所留下来的经典，目的就是让人们和谐相处、家庭和睦、父慈子孝、与人为善。在与人相处中，其实自己什么样子对方心里全明白。你的心就在你的眼神里、表情里、嘴巴里、肢体语言里。你什么样子身边的人最清楚，偏偏那个自以为最聪明的人最糊涂。明白对方的不容易，体谅他人的辛苦，内心多存他人的好处。干吗让那些习气、毛病、垃圾装进自己的心里？这样怎么能不生病呢？

欲海回狂·法戒录·总劝

盖闻业海茫茫，难断无如色欲。尘寰扰扰，易犯唯有邪淫。拔山盖世之英雄，坐此亡身丧国。绣口锦心之才士，因兹败节堕名。今昔同揆^②，贤愚共辙。况乃器风日炽，古道沦亡。轻狂小子，固耽红粉之场。慧业文人，亦效青衫之湿^③。言室欲，而欲念愈滋。听戒淫，而淫机倍旺。遇娇姿于道左，目注千翻。逢丽色于闺帘，肠回百折。总是心为形役，识被情牵。残容俗姬，偶然簪草簪花，随作西施之想。陋质村鬟，设或带香带麝，顿忘东妇之形。岂知天地难容，神人震怒。或毁他节行，而妻女酬偿。或污彼声名，而子孙受报。绝嗣之坟墓，无非刻薄狂生。妓女之祖宗，尽是贪花浪子。当富则玉楼削籍，应贵则金榜除名。笞杖徒流大辟，生遭五等之诛。地狱、饿鬼、畜生，没受三途之罪。从前恩爱，到此成空。昔日雄心，而今何在？普劝青年烈士，黄卷名流，发觉悟之心，破色魔之障。芙蓉白面，须知带肉骷髅。美貌红妆，不过蒙衣漏厕。纵对如玉如花之貌，皆存若姊若母之心。未犯淫邪者，宜防失足。曾行恶事者，务劝回头。更祈展转流通，迭相化导。必使在在齐归觉路，人人共出迷津。若视劝戒为迂谈，请观冒公之后报。倘以风流为佳话，再鉴金氏之前车。

《不可录》重刻序

女色之祸，极其酷烈。自古至今，由兹亡国败家，殒身绝嗣者，何可胜数。即未至此，其间颓其刚健之躯，昏其清明之志。以顶天履地，希圣希贤之姿，致成碌碌庸人，无所树立之辈者，又复何限。况乎逆天理，乱人伦，生为衣冠禽兽，死堕三途恶道者，又何能悉知之而悉见之耶。噫。女色之祸，一何酷烈至于此极也。由

② 揆（kuí）：同揆，其道相同。

③ 亦效青衫之湿：白居易《琵琶行》有“江州司马青衫湿”句，此喻对风尘女子的慕恋。



是诸圣诸贤，特垂悲愍。或告之以法言，或劝之以巽语。直欲福善祸淫之理，举世咸知。而又征诸事实，以为法戒。企知自爱者读之，当必怵然惊，憬然悟，遏人欲于横流，复天良于将灭。从兹一切同伦，悉享富寿康宁之福，永离贫病夭折之祸。此不可录所由辑也。张瑞曾居士，欲重刻印施，命余作序，畅演室欲要义。须知美色当前，欲心炽盛，法言巽语，因果报应，皆难断其爱心。若能作不净观，则一腔欲火，当下冰消矣。吾秦长安子弟，多玩促织。有兄弟三人，年皆成童，于月夜捉促织于坟墓间。忽见一少妇，姿色绝伦，遂同往捉之。其妇变脸，七窍流血，舌拖尺余，三人同时吓死。次日其家寻得，救活者一，方知其事。活者大病数月方愈。其家子孙，不许夜捉促织。夫此少妇，未变脸时，则爱入骨髓，非遂所欲则不可。及既变脸，则一吓至死，爱心便成乌有。然当其群相追逐时，固未始无血与舌也。何含而藏之，则生爱心。流而拖之，则生畏心。了此，则凡见一切天姿国色，皆当作七窍流血，舌拖尺余之吊颈鬼想矣。又何至被色所迷，生不能尽其天年，死必至永堕恶道耶。以故如来令贪欲重者，作不净观。观之久久，则尚能断惑证真，超凡入圣。岂止不犯邪淫，室欲卫生而已。其女貌娇美，令人生爱心而行欲事者，不过外面一张薄皮，光华艳丽，为其所惑耳。若揭去此之薄皮，则不但皮里之物，不堪爱恋。即此薄皮，亦绝无可爱恋矣。再进而剖其身躯，则唯见脓血淋漓，骨肉纵横，脏腑屎尿，狼藉满地。臭秽腥臊，不忍见闻。较前少妇所变之相，其可畏惧厌恶，过百千倍。纵倾城倾国之绝世佳人，薄皮里面之物，有一不如是乎。人何唯观其外相，而不察其内容，爱其少分之美，遂不计其多分之恶乎。余愿世人，遗外相而察内容，厌多恶以弃少美。则同出欲海，共登觉岸矣。又当淫欲炽盛，情不能制之时。但将女阴作毒蛇口，如以阳纳蛇口中。则心神惊悸，毛骨悚然。无边热恼，当下清凉矣。此又室欲之最简便法也。

（注：印光大师对男士诃责女色，对女士诃责男色，是对机说法，不是歧视女性。）

切勿墮胎

在人所做的伤天害理的事情当中，墮胎当属狠毒至极。“墮胎”是杀人，而且是杀至亲子女，这个罪过极重。墮胎手术更是对子女使用各种惨绝人寰的酷刑，果报惨烈无法想象。所以，不管以何因缘怀孕，都要相信因果，尊重生命，切莫墮胎，以免遭受万劫难复之苦果。



堕胎等于杀人

现代科学已经证明，胎儿不仅能够感受母亲身体、情绪上的变化，而且还具有视觉、听觉、活动和记忆的能力。也就是说，母亲一旦受孕，胎儿就已经具备了为人的条件，并且与母亲心灵相连。很多女性在堕胎的过程中都曾感受到过孩子的祈求。那不是错觉，那是孩子对于母亲的血泪祈求。堕胎的人何其残忍，残忍地杀害一个无辜又无力抵抗的胎儿，杀害自己的亲生骨肉，还自欺欺人地告诉自己：胎儿还不是人，他们没有感觉。这是多么的冷酷和荒谬！

1997年6月27日，加拿大多伦多大学的神经学家保罗·拉纳利在向美国俄亥俄州司法委员会出具的《疼痛、胎儿发育和成形胎儿流产》的报告中称，胎儿的脊髓丘脑系统在约12—14周时就已经完全发育成熟。也就是说，胎儿如果被流产或引产，会在万般剧痛之中死去。

堕胎本身就是一件惨绝人寰的凶杀，而承受千刀万剐痛苦的，正是我们自己的亲生骨肉。

美国有一个纪录片，美国有位妇女在做了一次堕胎手术以后，医生把堕下来的东西拿给这个妇女看。尸体放在一个小桶里，当这个女人看到自己堕下来的小躯体已经被捣成碎片，看到胎儿的头和手、甚至手指都能够依稀看到，一片一片血淋淋地放在桶里……她的心都碎了，怎么自己竟然亲手把自己的儿女残忍地给杀害了。之后，她的精神到了快崩溃的边缘，整天想跳楼。

还有一个妇女在做了堕胎手术以后，手术过程造成子宫穿孔，这给她的生活带来可怕的灾难。从那以后她每天都得挂着一个粪袋，因为她的粪便不能够正常排泄。而且医生警告她，如果再怀孕会直接带来生命的危险。

有一个可怕的统计数字，全世界做堕胎手术的通常是15-24岁的青少年，甚至每秒钟都会有无辜的生命在母体里面被捣碎、被残忍地杀害。在美国，堕胎手术每年进行150万次，在我国台湾地区每年约有50万次。有统计说每年全世界堕胎在5000万次。

这是多么大规模的屠杀！这个世界因为屠杀而带来的怨气将会

多么庞大！

当人们面对一次又一次的天灾人祸时，总是以死亡的人数来衡量悲惨的程度。可是有多少人曾想过，在人祸当中，其实最悲惨的莫过于全世界的人都在忽视和正在进行的堕胎！

我们看到世界频繁发生如海啸、地震、飞机失事等灾难，这和怨气累积有很大关系。我们也看到人们的道德素养每况愈下，越来越自私自利。试想，连自己的孩子都可以随便杀害的人类，还有什么罪恶的事情做不出来。

恳请良知尚存的人们，和我们一起大力宣传堕胎的危害，力所能及地减少人间的暴戾与伤害，为自己以及子孙后代积累德行。

祈愿这个世间可以变得更美好。

编者注：纪录片《残蚀的理性》（*Eclipse of Reason*），是一部由美国Bernard N. Nathanson医师制作的获奖写实纪录片。本片以置于子宫内的微摄影机，记录了一个五个月大胎儿在母体内的短暂生命，赤裸地呈现了晚期堕胎的实况，用事实证明：堕胎不仅是杀生，更是一种不负责任的行为。这名医生后来皈依天主教，不再做堕胎手术。

堕胎危害知多少

堕胎带给女人们无限的痛苦、悔恨和泪水，是身体和精神的双重折磨。堕胎对女性身体伤害非常大，会导致不孕和严重的妇科疾病。这是事实。只是很多医院和医生为了短期利益，不会告诉大家堕胎的后果。但是我们亲身见闻身边很多女性因此不孕，或者落下终身的妇科疾病，甚至严重的妇科肿瘤。只可惜，商业社会和快餐时代，媒体宣传的多是纵欲和“无痛”人流。殊不知，无知的人们不知要为之付出多么惨痛的代价。

一、宫内感染

宫内感染是指在产前或产时，胎盘、胎膜、羊水或胎儿由于胎



膜早破，来自阴道或宫颈中的细菌进入子宫所引起的感染。它可以持续至产后或从产后开始出现临床症状，可导致母胎严重感染，引起新生儿肺炎、败血症或脑膜炎。孕妇若为阴道分娩，发生产后感染的危险性较低；若为剖宫产，则可能发展为产后子宫内膜炎、腹膜炎、血栓性盆腔静脉炎、败血症，甚至死亡。

二、习惯性流产与终身不孕

习惯性流产指自然流产连续发生3次或3次以上者。每次流产多发生于同一妊娠月份，其经过与一般流产相同。若流血时间过长、有组织残留于宫腔内或非法堕胎等，有可能引起宫内感染，严重时感染可扩展到盆腔、腹腔乃至全身，并发展成盆腔炎、腹膜炎、败血症及感染性休克等，称流产感染。

人流不是“小意思”，多次手术，子宫内膜遭受反复钳刮，使子宫壁变薄，内膜越来越少，会导致月经过少、妇科炎症、终身不孕甚至死亡的严重后果。堕胎易引发各种感染。比如子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎，造成子宫穿孔导致终身不孕。青春期的女性各种器官没有发育成熟，非常容易因流产而导致慢性盆腔炎、月经异常、宫腔积血、手术后闭经等甚为严重的后果。所以，青春期少女一定要避免婚前性行为，避免做流产手术。

三、手术意外，危及生命

医生劝告，女性千万别把堕胎当儿戏，否则将会付出沉重的代价：大出血、妇科炎症、终身不孕甚至死亡。由于未婚先孕的女性流产大多是偷偷摸摸地进行，有的甚至在设备简陋、消毒差、医术低劣的条件下进行；或者采用许多不符合科学、危险性大的原始手段，企图强行将胎儿打下来。这些做法往往容易造成生殖器官炎症，子宫和其他内脏损伤，或大出血，甚至会危及生命。如临汾90后女生“人流”后成植物人，重庆初中生堕胎后成植物人，我们也经常听说一些女孩因手术过程中大出血死在“人流”的手术台上。

四、神经衰弱，易产生轻生的念头

堕胎对当事人的情绪、生理及心理都会造成极大的破坏和创

伤。很多经历过人工流产的女性都不能够克服心头萦绕不去的痛苦。她们的心灵深处理藏着沉重的罪恶、羞耻、沮丧和悲伤等不良情绪。堕胎之后的心理障碍远比身体上的病痛有着更大的危害。现代医学临床证据显示，堕胎与许多心理及生理疾病有着相当大的关联性。堕胎还带来一种严重的隐性心理疾患，例如：自杀、忧郁症以及精神疾病等，大家一定要重视堕胎所带来的许多潜在的社会问题。

美国科学家研究，堕过胎的妇女患抑郁症的比例高于没堕过胎的三倍；堕过胎的妇女的自杀率高于没堕过胎的五倍。最匪夷所思的是，研究表明，堕过胎的妇女的意外死亡（如车祸、谋杀等）的几率也高于没堕过胎的三倍。美国产科和妇产科学院的博士在研究堕胎后遗症时发现：23%的堕胎者经常会感受到与堕胎有关的幻觉；35%的堕胎者经常会感受到那被堕胎的孩子来到访；54%的堕胎者经常会做与堕胎有关的噩梦；69%的堕胎者会感到一种可怕的“疯狂”感受；73%的堕胎者经常会回想堕胎那一刻的经历；81%的堕胎者常想念被堕胎的孩子；61%的堕胎者开始或增加酗酒；65%的堕胎者常常有自杀的念头；77%的堕胎者觉得自己变得不能和他人沟通；69%的堕胎者明显失去性欲；81%的堕胎者时常哭泣。

五、增加罹患癌症的风险

堕胎也会使妇女患乳腺癌的危险增加：美国一项研究报告指出，全程怀孕不但可以降低妇女患疾病的概率，特别是乳腺癌的危险性，并且能增进妇女的健康。美国每年有175000名妇女被诊断出患乳癌，42500名妇女因为乳腺癌过世。医疗界与媒体对乳腺癌的防治宣传，经常提出乳腺癌早期自我检查，却很少指出堕胎会增加患乳腺癌的概率。

纵欲而不加任何防范的人们，你们想想，从胎儿的角度看，其惨痛是多么无以言状！一个受精卵长成了胚胎，已经具有来自父母的所有遗传信息，是双亲生命的延续。这无辜的孩子还没有来得及见到父母一眼，就在机械而残忍的手术下被绞得粉碎而化为血水。蝼蚁尚且有疼痛，那被我们的狠心千刀万剐的孩子呢？



胎儿也是同我们一样的生命。我们哪一个人不是经历这样的阶段才生而为人呢？如果那时，我们也遭此劫难，就不会来到这世间。在你心中，这不是一个永远的痛吗？

无痛人流：当资本遇上技术

传统中国无“人流”这一说，除非自然流产。怀孕后孩子必须生下来，若家贫实在养不活，或送人，或溺死（一般是针对女婴，这个果报很惨烈）。就目前八九十岁这一代女性，她们年轻时也很少有选择做人流的，在她们看来，选择人流有违天理。在严格实行一胎化政策的时代，人们会无奈地选择人流，那是迫不得以的保饭碗行为（仍有果报）。随着中国经济快速成长，人们有了选择不同生活方式的自由。人流，这个曾经几乎带着禁忌色彩的词，摇身一变，成了一个极普通的词，百度上随意便能搜出“无痛人流吧”。

为了解无痛人流的相关信息，我以帮朋友预约人流的名义，咨询了本地一家颇有名气的专业私立医院。其报价为普通人流价格是1680元，无痛人流的门槛价是2680元，若有其他要求（或设备或服务），还须加价。另外，通过亲戚，请教了她的一位在本地一家高端私立妇产科医院工作的朋友，其所在医院面市的三款无痛人流产品价格，分别是4000元、7000元和9000元。谁会大力推广无痛人流，不言自明。

一、无痛人流产生的背景

传统人流，无需进行麻醉，手术简单，吸宫用时较短，吸宫顺利的情况下仅需要3—5分钟便可结束手术。无痛人流与传统人流有何区别？一位资深护士告诉我，二者的区别在于术中是否使用麻醉药品。传统人流手术过程中因扩张子宫、刮吸子宫的操作常对患者造成剧烈的疼痛，强烈的痛感对心率、血压等方面均有不小的影响，甚至可能出现人流综合并发重症，且患者对手术的恐惧心理伴

随术前术中。随着生活水平的提高，人们对术中疼痛有了急切的改善需求，因此，无痛人流手术在临床中应运而生。通过麻醉药物的使用，降低患者术中的疼痛感，也减少了对手术的恐惧感。

无痛人流的对象，一般针对的是怀孕期为5—10周左右的人群。

二、无痛人流麻醉药品简介

无痛人流手术是在传统吸宫流产手术的基础上，实施全身静脉麻醉，让患者术中无痛感。孕妇一般经静脉给药，30秒左右便可进入麻醉状态，即可在毫无意识的状态下实施手术。“无痛”意味着麻醉药品暂时麻痹中枢神经系统，使患者在手术中感受不到疼痛，但手术中所用的切、割、吸、刮等操作仍会给身体带来伤害。人流带来的心理创伤更是不可小觑。

据了解，目前医院临床使用较普遍的是丙泊酚，也有将丙泊酚联合其他镇静镇痛药物一起使用的，比如联合芬太尼、依托咪酯、右美托咪啶等以提高麻醉效果。

丙泊酚作为静脉用麻醉药物，因其作用强、起效快、醒得快而被广泛应用于临床。因而在无痛人流、无痛手术、无痛胃镜检查、心电复律、拔牙等方面作麻醉诱导。主要不良反应与心肺生理变化有关，包括气道反射丧失，通气不足甚至呼吸暂停和低血压。丙泊酚给药的一种罕见但严重的不良反应是“丙泊酚输注综合征”，包括严重的代谢性酸中毒、横纹肌溶解、高钾血症和心血管衰竭，并且通常是致命的。

芬太尼，是一种强效的阿片类止痛剂，适用于各种疼痛及外科、妇科等手术后和手术过程中的镇痛，也用于防止或减轻手术后出现的谵妄，还可与麻醉药合用，作为麻醉辅助用药，与氟哌利多配伍制成“安定镇痛剂”，用于大面积换药及进行小手术的镇痛。当芬太尼过量时，首先会让人嗜睡、困惑和恶心，此后是上瘾、低血压，最后是因为呼吸抑制而死亡。为此，全球对芬太尼类新精神活性物质的控制和打击也在加强。

三、无痛人流的技术不过是被资本利用的噱头

目前无痛人流使用两种手术方式，一是超导可视流产术，另一



种是宫腔镜可视取胚术（AMY）。前者因其使用时间较长，被视为无痛人流中的“传统”方式。后者被业内宣称是目前全球公认的人流系统中更加安全、损伤更低、更加精细的全新人流系统。

无痛人流的宣传，往往会锚定在科技带来的无痛感、安全、无后遗症、柔软、用时短等要素上，营造出一个轻松温柔的语境，把要命的行为包装在一种轻松愉悦的氛围中。那些无声的生命，一个个消失在“柔软”的吸管里。那些消失的生命，好似房间里的一小堆垃圾，在柔软的“梦”中被“吸尘器”吸走了。逐利时代，资本在竭力推广宣传无痛人流时，技术只是一个被利用的噱头，并不能掩盖其强烈的铜味。资本营造出“温柔之梦”的语境，蒙蔽了公众的心，粉饰了这一赤裸裸的杀生行为。

四、无痛人流潜在的危险

无痛人流，真的没有风险吗？中山大学肿瘤防治中心妇科一位副主任医师说：“各种无痛人流广告可以说是铺天盖地，给人造成一种做无痛人流和平日里来月经一样，伤害并不大的假象。实际上，无痛人流伤害很大，所谓的‘无痛’只是屏蔽了术中的痛觉，而手术可能带来的子宫内膜受损、妇科炎症、子宫内膜异位症、月经异常、不孕症等种种伤害依然存在。”

《中外妇儿健康》的一篇论文《5394例无痛人流术后并发症的临床分析》提到：对乐清市妇幼保健院自2009年3月至2010年12月收治的5394例采用无痛人流手术的患者资料进行回顾性分析发现，有870例患者出现术后小腹轻度跌痛，261例患者出现轻度头晕，患者在术后半小时内恢复正常，522例患者出现有术后出血情况，对患者均采取措施进行止血，87例患者术后阴道持续出血，考虑吸宫不全再次给予清宫手术。8例患者出现了宫颈粘连，3例出现感染，2例漏吸，1例空吸，1例闭经。结论：无痛人流手术中可出现血压下降，呼吸抑制等情况，手术后可出现有头痛、头晕、出血、粘连、感染、漏吸、空吸、闭经等多种并发症，因此需要医生采取多种方法，以免并发症发生，减少患者不良反应。

综上，无痛人流代替传统的疼痛人流，从现象上看是体现了人道关怀，是技术进步带来了福音，但却是一场资本的血腥盛宴。要命的资本掩盖不了其杀生的本质。

迟到的忏悔

——一个妇产科医生的现世因果实录

我是一个自医学院毕业就开始从事妇产科工作，已经整整三十年的医生，加上退休后又到私立医院和私人诊所工作五年，前后共计三十五年的时间。这期间，正赶上国家把计划生育列为国策严加实施的时期。所以，妇产科医生的工作三分之一是为正常分娩的产妇服务，三分之一为有各种妇科疾病的妇女服务，三分之一则是对那些计划外怀孕的胎儿进行终止妊娠手术，即人工流产、中期引产和大月份引产。

未学佛前，我对这段漫长的充满血腥味的人生麻木不仁，完全不以为然。有时候虽然也会产生一点内疚的想法，但很快就把责任推给社会，推给那些堕胎的父母们，对自己的行为没有丝毫的害怕、抱歉和忏悔之心。

学佛后，听高僧大德们讲经说法，看了很多传统文化教育方面的视频，也听了很多因果报应的实例，我才开始感到自己杀业的严重性，才知道自己的罪业有多么深重。“上天有好生之德”，佛教教导众生：一切罪业中，杀生的罪业最重，而一切杀业中，杀人的罪业又最重。胎儿也是人，而且是毫无反抗能力的人。双手沾满鲜血的我，犯下的就是违背天理人伦的杀业。况且，我本人也曾经堕胎三次，为人父母的，亲手将自己的儿女送上死路。

一、贪欲炽盛杀业难止

“诸苦皆从贪欲起”，我的一切苦，验证了这句千古名言。按理说，我干这行整整三十年，退休工资也够吃够用了。但一个贪字



害死了我，认为自己有这么一门技术不去赚钱太不划算了，我的副高职称就这么丢掉太可惜了。于是，我到昆明照顾母亲的同时，进了一家较大的私立医院工作。

就在我打工的这几年里，果报一次又一次来到我身上，但在贪欲蒙蔽下，我毫不醒悟。

记得有一次，我在医院门诊上班，有医生请我到楼上会诊，刚上楼梯，站在平地上，不知为什么，我突然双脚一软，跪在地上起不来。其他医生看见了赶紧过来把我拉起来。我为什么下跪？向谁下跪？全然不知。

还有一次，我梦见自己右手提着一个很大的白色透明塑料袋，袋子大得足够装一床大棉被，里面全是赤裸着的胎儿尸体。他们身体苍白，大大小小，装满了塑料袋。我把袋口扭紧，用右手提着，也不知道要提到哪里去。这个画面令我终身不忘。当时醒来后，我没把这个梦当回事，更谈不上领悟其中的因果道理，还照常去上班。

就在我做梦的第四天，我和母亲到菜市场去买菜，我右手提着两公斤肉，突然踩到一块香蕉皮，一声闷响，我重重地仰面朝天摔在地上，手上的两公斤肉将我的右手拖在背后，整个身子压在右手上。当时，只觉得有一股泰山压顶之力压着我，我根本起不来。右手钻心地疼痛，痛得几乎要休克。我母亲在几个卖菜妇女的帮助下，好不容易才把我从地上扶起来。我脸色苍白，右手疼痛难忍，肘关节以下很快就整个肿胀起来，皮肤紫黑，就像一个紫皮萝卜。我知道这是血管断裂内出血。下午到医院拍片检查，医生说万幸没有骨折，但是骨膜裂开了。这是我继续打工造业遭到的报应，但愚痴迷惑的我那时还没有想这里面的原因，没想这一跤与四天前的梦境有何联系，与那一次忽然下跪有何联系？梦中我用右手提着堕胎婴儿的尸体，现在受伤的也是右手，这难道是偶然吗？平时我做手术时不也是用右手吗？如果我稍稍有点良知和悟性的话，是不难悟出其中的道理来的。然而我这个刚强难化的凡夫完全麻木了，丝毫没有产生害怕的心理，休息了几个月，我又上班去了。

二、善知识指点迷津停止杀业

直到母亲去世，我去昆明一个寺院为母亲做超度。当时寺里是几位从九华山来的师父住持，一位四十岁左右的师父看看我的相貌，问我：“你是做什么工作的？”我回答，我是妇产科医生，现在已经退休，来昆明一边照顾母亲，一边打工。没想到师父听后拉下脸来，非常严肃地对我说：“这种工作不能再干了，你看你脸上一点福报都没有。”我说干这行的人很多，不止我一个人啊。师父说，这我不管，你遇到我就是和我有缘，听我一句话，我真心劝你，不能再干了，这种工作就是杀人，会快速消耗你的福报。当时我还愚痴、得意地对师父说：“可是现在我已经学佛、念佛了啊。”不料师父听了脸色更难看了：“唉！你是这么学佛的？不学佛的人都不能干，学佛人就更不能干这种事了。”之后，师父给我讲了一些佛教知识、因果报应的道理，我听得似懂非懂，但开始感到问题的严重性。因为我知道，一个人的福报没有了，这个人就要死了。我立即辞去了工作，回到楚雄彻底休息了。

安静地生活了两年，很多医院和诊所来请我重操旧业，我都一一回绝了。这中间还有过一次反复，在贪心驱使下，我以每个月一千元的代价，将自己的副主任医师证借给一个没有营业执照的女孩开办流产引产诊所。虽然我没有亲自动手，但已经犯了助杀的罪过。她在技术上碰到疑难问题打电话来咨询我，我就在电话里指导她，偶尔还到诊所去亲自指导，我这不是犯了教他人杀人的罪过吗？我把她送上了一条杀业之路，她的罪和我的罪有何区别？这刀口上的蜜让我越舔越心慌，常常吃不下、睡不宁。虽然后来我痛下决心，终止了和她的合作，可在这件事情上，我背负的因果实在是太重了。

三、业障现前幡然悔悟

现在，我所造下的诸多恶业果子成熟了，我不接受都不行。我患了能置人于死地的主动脉瓣严重狭窄症，刚发现就已心衰，上下楼梯都十分困难，不能做任何重活，整天药物、氧气不能间断。我自幼心胸狭窄，嗔恨心很重，虽然不会和人大吵大闹，但常常生闷气，一生气就是好几天。人生之道，一道亏，道道亏。回顾退休后



这十多年，我没有守好老人道，没有做到性如灰、性如棉，而是越来越坚硬，常常怨恨人。在外面，我可以随顺任何人，一回到家里就什么都不顺心，什么都看不顺眼。孩子小的时候，恨他们不努力读书，恨丈夫掌控我的经济，使我不能舒心地用钱。学佛后为了消灾免难，我特别喜欢放生，得不到他们的支持，他们说难听话时，我就心生怨恨。每次劝他们不要积财伤道，要多布施，多为子孙积累福德，培植善根，招来的都是反对，因此常常心生怨恨。就这样，硬是气出了心脏病。

现在我明白了，家里诸多的不顺，是自己没有守好为人之道、没有守好老人道，又心胸狭窄、全看别人的不是感召来的。正人应先正己，而我只看到别人的过错，不找自己的错。

四、迟到的忏悔

正所谓业业相牵、果果相连，我得心脏病的另一方面原因，与我的杀业有关。胎儿虽然不会讲话，但他们有神识；虽然没有呼吸，但是有心跳；当你要杀害他的时候，他会十分恐惧，心跳会加速，他父母的心理活动、是谁动手杀了他，他的神识清清楚楚。离开母体后，他死前心跳加速、内心恐惧的信息就会影响他母亲和医生的身体，并种下心脏病的根。所以，现在不少堕胎妇女和妇产科医生都不同程度患了心脏病和精神疾病。

我也非常明白，我今生的前途只有两个，一个是以坚定的信愿求生极乐世界，另一个就是堕地狱。我祈求佛菩萨多给我在众人面前忏悔的机会，越多越好。我忏悔不求病好，对于病苦我一定要欢喜喜、安忍甘受，还债消业。我要至心信乐，依靠阿弥陀佛大慈大悲深重愿力，使我能够顺利往生极乐。

但愿我这迟到的忏悔，能对有缘众生起到一点警示作用，哪怕能唤醒一个人断恶修善，也不枉费我在重病中哆嗦着双手，艰难写下这些充满血泪的文字。

堕胎宝宝给妈妈的一封信

亲爱的妈妈：

您知道吗？在轮回的道路上我独生独死，独去独来。我寻寻觅觅，无助彷徨。我曾在另一个时空中流浪，我在无助无援的黑暗中飘零；在无依无靠的恐惧中，我幸运地遇见了您，于是我毫不犹豫地选择了您，紧紧地抓住您，您就像是温暖我的太阳，我把您作为我的依止，您就是我的一切，我请您做我的妈妈！

妈妈，您知道吗？在您和爸爸恩爱的那一刻，我就悄悄地来到了您身边，如愿和您的心相依了。

妈妈，您知道吗？我进入您身体的第四个星期，我的小脑袋就开始生长了。一个月后，我的心脏就开始跳动了，您感觉一下，再仔细感觉一下，您发现了吗？尽管我的身体只有一个苹果籽儿那么大，可是我的心却已经在轻轻地呼唤您了，妈妈！亲爱的妈妈！

妈妈，假如我的到来是一个意外，我不知道您是惊喜呢，还是懊恼。求求您，请别放弃我，好吗？可能您还没有做好心理准备，可是我却是千辛万苦好不容易才找到了您作为依靠的呀，请相信并接受我们今世的缘吧。

妈妈，您知道吗？两个月来，我让您心烦意乱，坐卧不安，让您辛苦了。因为我的心跳是您的两倍，我不是在淘气，我是在更快地成长，我的小手、小脚、小眼睛、小鼻子都已经依稀可见了。我悄悄动了一下，嘿嘿，您没有发现吧。

妈妈，这时候您如果发现了我的存在，无论如何都别舍弃我，好吗？我也很想来到人间，也很想好好活下去，给我一个活在人世间的机会好吗？

妈妈，您知道吗？在第三个月，您叫我小宝宝时我有多开心，我已经能吸取营养了，小身子更加清晰了，能在您的肚子里游戏玩耍了。

妈妈，不管您遭遇了什么样的打击或遇到什么样的变故，请您一定要坚强，不要让我离开，不要放弃我；您应该知道，有些东西既



无法选择也无法放弃，您就接受吧！我一定会回报您的养育之恩的。

妈妈，您知道吗？在第四个月，您的宝贝已经有指纹了，宝贝有时皱眉头，有时做鬼脸，我还会打嗝，头发和眉毛也在悄悄地生长了。妈妈，多么想早些见到您啊。

妈妈，假如我是一个不健康的宝宝，请不要因悲伤失望而选择放弃。您应该知道那不是我的错，没有人喜欢痛苦，可这世界上就是有许多痛苦让你面对、让你承受，无论如何，我都渴望活下去，亲爱的妈妈，既然这是命运的安排，那就让我们一起学会坚强吧！

妈妈，您知道吗？在第五个月，宝宝已经很可爱、很顽皮了，宝宝会玩脐带，也学会了保护自己了，宝宝好喜欢听您的声音，如果用听诊器，您也能听到宝宝的心音；我能伸腰、滚动、踢腿，还能吸自己的手指……我还能听、能看、能感受许多……

妈妈，如果这个时候，您还是想不要我，您又怎么能忍心呢？我真的，真的是一个乖宝贝，我会乖乖的，妈妈，假如您决定放弃我，无论用什么样的方式都是在杀害我，妈妈，请您别杀我。

妈妈，您知道吗？在第六个月，宝宝开始长指甲了，开始长牙齿了；您也应该多吃些含钙多的食物了。宝宝喜欢文学，请妈妈为我朗诵童话故事、诗歌、散文；宝宝喜欢音乐，不论是乐曲，还是您情不自禁地哼唱，对于我来说，都像是来自天际的梵音，都是真善美慧的变现，都是爱的倾诉。

妈妈，请不要因为我是女孩，您就不想要我；请不要以事业忙为理由不要我；请不要因为爸爸离开了您，您就不要我；您不能无情地剥夺我生存的权利，如果您这样做了，有一天您会和所有曾经杀过自己孩子的母亲一样伤心后悔。善恶因果，轮回受报。无论如何请您接受我。宝贝是来报恩的。我会明白，您养我小，我该养您老的道理。

妈妈，您知道吗？在第七个月，虽然还在您的肚子里，我已有了呼吸的能力，我偷偷睁开了眼睛想要寻找光明，更想看看您；我做了一些断断续续的梦，梦入红尘，也梦到前世他方……

妈妈，您应该明白，我是一个生命，一个和您一样的生命，您

的生命不也是这样一点点地长大的吗？我也会在您的怀抱里慢慢长大成人，我也会像您一样奉献出爱给您，您听到了吗，亲爱的妈妈？

第八个月了，妈妈您辛苦了，您睡觉的时候，我却在您身体里玩耍；您醒来时，我却又要睡了。爸爸呢，我喜欢听他向您询问我的情况；他给我买新衣服和玩具了吗？告诉他千万别忘了。我会用小手摸妈妈了，我还在您的肚肚里“尿尿”了，我正在为能够早日见到您和爸爸努力成长呢！

妈妈，也许为了我的到来，您备受煎熬，身心承受了巨大的压力：或是爸爸不想要我，或是爷爷奶奶不想要我，或是外公外婆不想要我，或者您的朋友劝您不该要我……亲爱的妈妈，无论怎样，我都已是您骨血的一部分了，我俩是这个世界上最亲的人。请相信，我一定会是您最好的作品，一定会是您的骄傲。请您作出一个女人一生当中最重要、最正确的选择吧。

第九个月了，加油！我勇敢坚强的好妈妈，我越来越大，越来越胖了，感觉空间小了，我大约有50厘米高，5斤重了，在您的肚皮上也能看见我的小脚丫和小脑袋的位置了。妈妈您越来越辛苦了，我会明白佛陀说的父母恩要先报的道理。

妈妈，也许此刻您还没有做好准备，您或许还有更重要的追求……对于您来说，您还不知道有一个可爱的宝贝是何等的感受，可是对于我来说，此生最大的幸福就是有一个妈妈爱我呀，现在我还不能和您说什么，只能默默地把生存和死亡的决定权交给您，如果我们的心的能相通，我会和您说：妈妈，我害怕死亡，害怕沦落恶道，把我生下来吧……

感恩您，妈妈，不知我们彼此的缘寻觅了多少年，不知我们彼此的愿守望了几辈子，今天就要和妈妈见面了。当宝宝哭喊着走进妈妈疲惫的笑容里时，也一定会给妈妈一个美好的微笑，请妈妈好好休息。

我一定会回报父母养育之恩的，让我们彼此珍惜，永远相守，愿天下所有的妈妈幸福快乐。



编者注：这是根据无数堕胎母亲的身心感受；根据堕胎杀生的严重果报；根据尊重生命、敬畏生命、爱护生命的高尚情怀；根据六道轮回的苦痛；也根据人与人之间的因果果报，以一个被堕胎婴儿的名义写的，旨在提醒与启发所有怀孕的女性，爱护生命，不要堕胎。

一个女留学生的海外堕胎经历

2007年12月6日，妇科医生塞琳告诉我“您怀孕了”。我瞪大了双眼，嘴里下意识地说“谢谢”，心里却连声叫苦。我去年才结婚，老公在德国洪堡大学读经济学博士，我在柏林自由大学也已经念到了第6个学期。我们之间早已达成共识，3年内不要孩子。

我给塞琳大夫打电话，询问是否可以请她帮我尽快安排人工流产手术。没想到塞琳医生一直温和的声音立即变得生硬起来。

“对不起，我的诊所里绝不提供这样的手术服务！”

“那，可以请您给我开些能流产的药物吗？”

我有些意料之外，慌了手脚。

“当然不行，在德国药物流产是违法的！您为什么不考虑把孩子生下来呢？”

我赶紧诚恳地给他解释，她沉默了一小会儿，很不情愿地告诉我，如果下了决心要堕胎，首先要去柏林市妇女帮助中心下面的一个“心理咨询委员会”接受专家心理咨询，在得到委员会的书面同意书之后，才可以去指定诊所联系做手术的具体事宜。

3天后的下午，老公陪我到妇女心理咨询委员会接受正式的咨询。接待我们的是一位45岁左右的中年女士特蕾莎·史克，是有政府专业执照的心理咨询师。史克女士问我们为什么不要这个孩子。她一边听我解释一边继续在表格上写写画画，然后很有礼貌地请我老公先到外面等一会儿。

“古女士，请问你是在人身和心理完全自由的情况下做这个决

定的吗？”

什么？我茫然不解地瞪着她。

“我是问，您决定堕胎，完全是出于自己的意愿，而不是受到外来的压力，比如，您先生的威胁和逼迫吗？”

那一瞬间，我又生气又好笑，不就是简简单单的一个人工流产手术吗，干吗要提升到刑事案件的审讯高度来？

没过5分钟，史克女士请我们进去，递给我一份表格，说你们回家再好好商量一下，一周后若还是决定手术，到我这里来签字盖章。在我们有些沮丧地往外走时，她又加了要命的一句：“德国堕胎法律规定，如果您的胎儿已满10周就绝对禁止做人工流产手术，您最好确定一下具体的怀孕时间。”

这个消息让我们大惊失色。根据妇科医生的检查报告，我已经怀孕8周了，加上这几天的折腾，离能合法做人流手术的最后期限只有12天了，而心理咨询委员会的同意书就要花掉7天的时间！跟死脑筋的史克是说不通的。我在柏林黄页上找到一家得到政府授权的妇科诊所，打电话想提前预约手术时间。护士的态度非常友善，说很理解我的处境，也很想帮助我，但预约手术必须得孕妇本人亲自到诊所出示心理咨询委员会的书面同意书、妇科医生诊断和签字证明，否则一律无效。

一天天地掰着指头算，心急火燎地等，终于，一星期之后，我拿到了心理咨询委员会的书面同意书。从那所古色古香的老房子出来，我们赶紧打车去了指定的妇科诊所。我直接走到门口按铃。身边一个个年轻人凑过来，递给我一份资料，上面用触目惊心的黑体字写着：“请不要轻易扼杀无辜的生命！”吓了一跳的我这才醒悟过来，这几位古怪的“闲人”原来是激进的反堕胎组织的成员。

有了文件证明，所有的事情都进行得非常顺畅。手术的时间定在下周一上午9时整，在这之前我还要来诊所和专业麻醉师见一次面，做一次全身例行检查。刚走出大门，反堕胎组织的一个中年女人就跟了上来，她的口气急迫而不失礼貌：“您真的决定不要肚子



里的孩子？不管您是否欢迎他的到来，不要轻易扼杀一个生命，即便您是他的母亲，也没有权利这样做！要知道，生命的意义在于尊重和敬畏……”

我仓促地解释了一句：“我们都是学生，没条件要……”

赶快钻进车子，匆忙扔下一声“再见”。本来大功即将告成，心情应该轻松愉快，但一路上我都闷闷不乐，感觉那个女人的眼光一直跟在我背后。

晚上去德国朋友马修家吃饭，顺口问起这个反堕胎组织的事情，他太太知道了我正准备做手术，微笑着轻描淡写地说不用理会她们，每个人都有自己的想法和做决定的权利。我点头，终于有找到知音的感觉了。告别的时候，马修太太突然问我：“亲爱的，明天我们要去德雷斯頓有点事儿，明妮没人照顾，你能帮帮忙吗？”

明妮是他们4岁的小女儿，可爱而温顺，我们都很喜欢她，所以我毫不犹豫地答应下来。第二天一大早，马修夫妇把明妮送到我家里。小明妮长得粉雕玉琢，笑起来像个小天使。上午我在家里要完成一个论文提纲，所以给她找了铅笔、彩笔和素描本，让她自己在一边玩。明妮很乖，我做完功课去看她时，她小脸上花里胡哨地红一道黑一道，冲我顽皮地笑。

吃完饭我带她到街区的小花园玩，那里有一个露天儿童游戏中心，有很多和她差不多大的孩子。明妮和一个小姑娘一起玩秋千，两人你推我一次我推你一次，快活得不得了。我看着明妮开怀大笑的样子，忍不住像一个慈爱的妈妈一样微笑起来，那一刻我的心底深处最柔软的地方怦然一动：有个这样全心依赖我信任我的小女儿，多好……

第二天仍然有很多事情要做。首先要去诊所见麻醉师。周日下午诊所打电话来，通知我全身体检没有问题，手术明天可以按期进行。这天下起了鹅毛大雪，老公用手臂围着我一起第三次走上那条通往诊所的小路。那几个反堕胎组织的志愿者仍然在风雪里站着，坚持向每一个进出诊所的女人劝说宣传。我呆呆地坐着，不知道过

了多久，老公俯下身子来拉我起身，我突然醒过来，清清楚楚地说了声：“不！”我拉着老公很快地跟医生和麻醉师说了声“对不起”，但他们脸上流露出的居然都是欣慰的表情。

看到我拉着老公的手轻松地走出诊所大门，那个反堕胎组织的女人惊喜万分地走上来，很自然地把我亲热地拥抱一下，伸手从外套的兜里掏出一颗用精美的黄绸缎制成的小星星，塞进了我的手里说：“亲爱的，这是给您孩子的礼物，知道吗，您是我们劝说成功的1247位母亲！”

我握着她冰冷的手指，望着她睫毛上凝结的雪花，眼睛突然就湿了。

我们的孩子将会在今年7月初出生。我已经办理了休学一年的手续，在家安心养胎。随着那个日子越来越近，我和老公都激动不安。

保胎：善的选择终得善报

一、婚前性行为惹出大麻烦

有个女孩子，在一家酒店里做前台，平时工作不忙，常常上网，在网上认识了一个男孩子，两人谈起了恋爱。女孩有时候会和男朋友出去玩，渐渐地，有了亲密接触，女孩发现自己怀孕了！

女孩的父母远在老家，也不敢惊动他们，在身边的亲人有表哥（是她工作那家酒店的股东），还有个姐姐，不知是表姐还是亲姐姐，反正是得知以后气得不行。虽然未婚先孕在现在社会并不稀罕，人们仿佛是见怪不怪，其实那是没有发生在自己在乎的、疼爱的人身上，不然没准也会像这女孩的哥哥姐姐那样头疼、担心！对孩子的爸爸非常愤怒！

准爸爸其实是个军人，听说女孩怀孕之后，就表示要孩子，准备和女孩结婚。可是女孩这边等啊等，男孩那边却不能马上结婚，因为男孩在部队，结婚的话，要上级批假。两个月过去了，三



个月过去了，男孩的假还是没有批下来，女孩的姐姐着急了，自己妹妹的肚子快要被看出来，父母那边也不敢惊动，男孩说要结婚又没个准信儿。可怎么办呀？于是，女孩的姐姐觉得男孩是在敷衍她们，他所说的全是托词，只是想逃避，于是劝女孩赶紧把小孩做掉，等到月份大再做就有生命危险了。可是女孩不肯，自己的孩子，绝对不能伤害，一定要保护自己的宝宝。

女孩的表哥和姐姐那个着急呀，自己妹妹都没有怎么谈过恋爱，离开家到外地工作，怎么就在网上认识个人，谈起恋爱，这么不靠谱！还怀孕了，男方说要结婚又迟迟不能结，这么不负责任。于是，女孩的哥哥姐姐想着法说服女孩拿掉孩子。

二、坚持保胎，守来幸福

女孩是个不善于表达的人，一直都没有太多的话，甚至都是不吭声的，但是对于自己的孩子，就是坚定的要保护！没有人知道女孩怎么想，甚至没有人猜得出，女孩对男孩的承诺心里到底有底没底，只是她对自己孩子的态度永远是那么的坚持、坚定！要孩子，不可以伤害孩子！

转眼已经逼近四个月了，男孩所说的婚假，怎么还没有批下来，难道要结婚就只有这一个途径可以走吗？女孩的家人越来越质疑，觉得男孩说话不算话，根本就是骗子，更加催女孩赶紧打掉孩子。

这时候的女孩，不知道是妊娠反应太严重还是其他什么原因，病了，病得要躺在医院里打点滴，女孩的表哥和姐姐，真是又心疼又着急，想了种种办法，承诺女孩，只要把这个孩子拿掉，马上给女孩介绍条件更好的男朋友，而且等女孩身体恢复后，要给女孩升职加薪。女孩呢，虽然病着，虽然男孩那边仍然没有假，但是保护起自己的孩子，还是那么的有力量，一种让哥哥姐姐无奈的力量！

终于，终于，男孩的婚假批下来了，15天！不管怎么样，婚还是结了，婚假用完了，男孩就回部队了，月份到了，女孩顺利产下一个非常可爱的男婴。

听到这里，我们都长出了一口气，这么年轻又伟大的妈妈，终

于有了圆满的结局。

后续仍然温暖，当孩子半岁多的时候，孩子爸爸面临着可以在部队再续签5年，这样退伍以后可以拿到更多的钱，双方的家长都同意再续5年，只有孩子妈妈没说什么。等到孩子一岁左右的时候，爸爸休假回家，抱到了自己的儿子，这一抱，就再也放不下了，儿子实在太可爱了，实在太可爱了！让这位年轻的父亲舍不下了，再也舍不下了，于是毅然决然地放弃了再续5年的机会，要和自己的娇妻爱儿共享天伦之乐！

现在，男孩已经转业回来，一家三口过上了人人羡慕的甜蜜生活。

编者注：从人道以及婴儿本身确有灵魂存在而言，我们希望：无论孩子是如何得来的，作为母亲可以勇敢地生下孩子，哪怕将来这个孩子在福利院长大，被养在偏远的山村……毕竟，他获得了生的权利，他可以像所有孩子一样，拥有成长的权利。有的女孩因离婚或失恋而想要堕胎，她们认为，在单亲关系中长大的孩子是缺少爱的，因为对孩子不公平，所以她们选择不要孩子。这真的是无知的一厢情愿，对于即将被堕胎的孩子而言，让他活着是给他最好的爱。

与此同时，我们也呼吁，情侣们尽量避免因纵欲而导致的堕胎行为，在你没有做好准备迎接孩子的到来却无法自控时，请正确采取防范措施。

亲爱的孩子，妈妈绝不放弃你！

2019年2月23日，我已经怀孕七个月了，去医院做产检的时候，被告知胎儿的脊椎、骶骨发育不全。脊椎骨第四、第五节隐约不清，骶骨腰椎完全看不到，这意味着宝宝极有可能生下来就是下肢瘫痪。检查还显示我羊水过多，胎儿肾盂分离，脑室过宽。几项检查的结果都显示宝宝的健康状况很不乐观。



我和家人不愿意相信这个结果，所以又去了市里最好的医院检查，两家医院检查的结果却是一致的。我们仍然不死心，又去省会的权威医院做磁共振，结果仍然显示宝宝的第四、第五节脊椎骨仅是隐约能见，骶骨腰椎怎么也看不见。面临噩耗，我感觉天旋地转！

医生告诉我，医院之前也有过这种案例，当事人因为害怕孩子生下来有残疾，所以做引产了。可是我很想把孩子生下来，更希望孩子能一切健康。既然医学上没有办法，我想我是一名佛弟子，那么我就仰靠佛菩萨来实现愿望。

我把自己的情况告诉了一起学佛的师兄，师兄帮我向一位出家师父请教。师父开示说，宝宝的情况是宿世的业力因果导致的。我想这因果确实是有道理的。我的公公以前专门杀猪、打猎，我嫁给先生后，知道家人杀业重，从此就每年给公公钱，不让他再做这些事情，我也坚持每个月都去放生。可是宝宝的情况已经这样，又该如何改变呢？师父给我三点建议：第一，每天念诵一部《地藏菩萨本愿经》回向，一直坚持到孩子出生；第二，真诚忏悔业障；第三，坚持放生。师父还嘱咐我，精诚所至，金石为开。另一位师兄也鼓励我，要我发大愿，相信愿力一定会改变业力。

听从师父的建议，为了孩子能健康地出生，我在佛前至诚发愿：一生吃素、放生，两年内念诵2000部《地藏菩萨本愿经》，将来引导这个孩子仰信佛法，以报佛恩。

从2月28日开始，我每天念《地藏菩萨本愿经》一到三部，念一万声观世音菩萨圣号，每天坚持放生，向自己曾经伤害过的所有众生忏悔，并向那些被我的家人伤害过的所有众生忏悔，祈求观世音菩萨保佑孩子健康出生。我对观世音菩萨说：“南无观世音菩萨，我们母子就交给您了！”

在这样做了七天以后，我去医院做B超复查，显示的结果是宝宝脊椎骨的第四、第五根已经长好！骶骨正常是五个，原来一个也看不见，现在能看见两个！我欣喜万分，短短一周变化就这样大，我要继续努力！

胎儿好转很快，然而对这样的变化，医生不以为然。医生的意思是，正常情况下，胎儿这个月份该长好的地方都长好了。但是我坚信我的宝宝一定会很健康，该长的地方一定都会长好。我从医院回来，继续天天诵经念佛放生。此时距离生产还有83天。

尽管我下定决心要保住孩子，但是遭到家人的强烈反对，他们想要我去做引产。我理解家人的压力，公公在家族里是长子，我先生是长孙，对于传统观念强烈的家庭而言，孩子的健康和未来当然是非常重要的。他们深信医学的诊断，又没有佛教信仰，所以对我仰靠佛菩萨救度的做法非常不理解。

对于自己的“任性”，我只能在心里默默地对公公婆婆和先生说抱歉。3月25日，我去寺院参加了拜忏法会，并和腹中的宝宝一起皈依了三宝。4月20日，离宝宝出生还有三十多天，家人再次提出要我引产。面对家人的反对，我心里也好煎熬。我嫁到婆家，却教婆婆以泪洗面，如果孩子生下来是残疾，四位老人都要伤心。可是如果和家人妥协，真的答应引产，就等于是杀了孩子，这会是我一辈子的痛……我只有抓紧时间念佛了，求佛菩萨保佑孩子赶在家人让我引产之前平安降生。当天早上，先生去医院给我办引产手续。那天是周六，大夫主任都没有上班，医院周日也不做引产。幸好这中间还要开很多证明，即使办好手续，最早也要周一周二才能住院，先生只好无奈地回来了。

4月21日，我依旧很早起床念佛，天明后去放生，为家人和宝宝忏悔。孕期我的状态一直很好，身体没有不适，排便、胎动、睡眠都很好。4月22日，那天是周一，家人又去医院办引产手续了，结果被告知要等到周四才能办理，两次都跑空。我坚信是佛菩萨在保佑着孩子。

怀孕期间，师兄也一直在关注着我的情况，她在佛前祈求我顺利生产。师兄告诉我说，她第一次求观世音菩萨的那天晚上做了一个梦，梦见我的宝宝会爬了，爬着爬着就坐起来了，模样非常清晰，所以她坚信我的宝宝会很健康。我妈妈也做过类似的梦，梦见我先生抱着一个小男孩，有几个月大，长得很像先生。这些吉祥的



梦境也让我相信，我的孩子一定会保住，一定会健康地出生。我并不担心，既然信佛，就把一切交给佛菩萨。

4月25日，妈妈有好几个月没见我了，从老家过来照顾我。看见我的样子，妈妈才放心，她说我的发量也比以前多了。那一天是周四，先生和婆婆第三次去了医院，引产的相关手续依然没有办成。这下他们不知道该怎么办了，就着急地叫我去医院，我说还有一个月就到预产期了，我不做引产，我要生下这个孩子。看我如此坚决，家人也让步了，答应让我生。

终于到了5月28日，孩子出生前一天，我最后一次做B超检查，显示胎儿骶骨仍欠清晰。29日，我剖腹产生下一个男孩，孩子脊椎骨和骶骨正常，其他一切都正常！

6月1日，我们请骨科大夫检查，医生说根据孩子排便和腿部力量来看，不会影响今后行走。医生又建议我们去儿科神经科检查，结果也是一切正常。孩子吃奶、排泄，各方面都好，我自己的刀口恢复也很好。出了月子，我就可以念更多的经啦！

得知我的孩子健康出生后，妇产科的医生护士们都感到很意外，他们说我的案例创造了医学奇迹。一位护士说，孩子的奇迹转变也令她们坚信佛菩萨的存在了。从这开始，护士群里很多人也开始念佛读经，并有很多人皈依三宝。

回顾我待产以及生产的整个过程，在孩子的取舍选择上，家人、医生、护士，以及支持我念佛放生消业障的师父和师兄们，都承担了很大压力，我非常感激和理解。医生为孩子一生考虑，根据检查结果建议我放弃其实很需要勇气，很多人怕承担责任可能并不会表态。而我自己也深知，如果不是我对佛菩萨的力量信得深切，坚定不移，就难以感通佛力。而我若没有切实的信心去信佛念佛，那么帮助我的师父师兄们也可能会被诟病毁谤。感恩佛菩萨的慈悲加持，我们母子平安！我会努力引导这个孩子好好熏习佛法，希望他将来能够弘法利生，用一生报答佛恩！

现在，我的家庭很幸福，因为孩子的现身说法，家人对佛法也恭敬起来，公公婆婆和先生对我和孩子还感到有所歉疚。但我想，

曾经的那些都是对我的考验，我过关了。今后的人生，我会好好力行自己的诺言，孝敬公婆，恭敬先生，做个好妈妈！感谢佛菩萨，无尽地感谢！

婚前同居与堕胎的苦果

一、单纯女孩遇到任性男孩

一次非常偶然的相遇，一个男孩对一个比自己年长几岁的女孩一见钟情。男孩非常喜欢女孩，虽然离得很远，虽然经常被女孩拒绝，但只要有机会都要坐上几个小时的车去见女孩，然而几乎每次都是一起匆匆吃顿饭，就被女孩以太晚了为由“赶”回去。男孩多次表白，都被拒绝，平日也没有机会接近女孩。

无数个日夜，男孩只有用思念来“温习”自己爱慕的女孩。有一天，男孩仿佛在自己的住处听到了女孩的声音，这是真的吗？原来女孩和自己同住女性朋友找房子走到了这里，不过对此处的房子并不满意。

男孩耍了个小心机，领女孩看了自己住的房子，很适合居住的房子，然后说自己马上就要搬离这里了，到时正好可以给女孩她们租住，女孩她们信以为真，就在附近找了房子暂住，等着男孩住的房子腾出来。

于是男孩抓住了这个机会对女孩狠狠地献殷勤，感动人的事情做得淋漓尽致，女孩的朋友说，不如给双方一个机会吧，要不相处一下试试（当然，后来的事实证明这绝对是一个坑人的建议！），在朋友的鼓励下，女孩开始和男孩交往。

二、婚前同居，悲剧的开始

之后的事情，在现代社会已经普遍如家常便饭了。但是，社会是社会，自己是自己，别人同居不会改变自己的命运，关键是自己同居肯定会改变自己的命运！有次在电视上看到报纸摘要，说《解



放日报》刊登了一个科学结论：同居时间越长越结不了婚，专家分析出了几条原因。也许我们可以不信不管，但对这个女孩来说，同居确实是她悲惨命运的开始。

在突破了底线没多久，女孩怀孕了，两人商量的结果是，不要孩子！他们做出这个决定没多久，男孩出事了，男孩和朋友喝酒回来，和出租车司机发生冲突，虽然是司机先动的手，但是男孩把司机打伤了。两人都被抓了，司机被关进拘留所，男孩被抓进看守所，据说看守所的性质是比拘留所严重的。

因为这件事，惊动了男孩的亲友，男孩的妈妈也来到了他们的住处，对女孩态度很恶劣，觉得女孩没结婚就跟自己儿子住了，讲话很难听。更痛苦的是，女孩这时才发现，男孩其实是定过婚的，这个重要的事实却被男孩一直隐瞒着。到男孩出来的时候，女孩已经堕胎了。

堕胎是非常伤身体的。正常生孩子就像是“瓜熟蒂落”，如果是瓜没成熟硬摘的话，瓜藤也会枯死，再也长不出瓜来。人的子宫也是这样，据医学统计，堕一次胎减少25%的生育能力，而因堕胎而导致的人体最宝贵精华的损失和对身体的致命重创，却是无法统计的！从外表上看，堕胎后的皮肤会变得更焦黄，越堕胎越容易变成任何美容产品无法修复的“黄脸婆”！

意外的是，女孩受了这么多伤害，他们却还没分手，男孩坚定地说，跟家人为他选定的女朋友没有感情，他希望和女孩在一起。于是他们坚持在一起，父母也没办法了。

三、屡次堕胎，未获怜惜

但在女孩又一次怀孕后，男孩却因为一点小事对女孩大打出手，女孩惊呆了，她无法接受曾经对她苦苦追求和精心呵护的爱人会在怀孕期间对她下狠手，就在女孩没有反应过来的时候，男孩的胳膊再一次、再一次挥舞过来。女孩决定分手，并再一次拿掉了孩子。

可他们居然又没有分手！这不仅仅是男孩的“修复”工作做得到位，而是女孩还是没有决心结束。她不知道，男人为了满足欲望而对别人的好，仅仅是一种讨好，能为了满足自己的欲望讨好你的

人，也同样会为了自己的欲望伤害你。

可悲的是，人们常把欲望当真爱！把纵欲当真情！最终他们真正分手，是在女孩第三次怀孕，想着要结婚的时候，男孩却出轨了，这次真的决裂了，当然，第三个孩子也没有了。

越堕胎，男女双方就越容易遭遇灾难，灾祸果然也发生在他们身上了。

一个选择放纵自己欲望的人，肯定不是品德高尚的人，更是不能信任的人。而选择杀死自己孩子的人，也肯定不是一个能够得到幸福的人。没多久，男孩出了严重的车祸。巧得很，当初男孩为出轨这件事狡辩的时候曾经拿“被车撞”来赌咒发誓过，虽然命保住了，但是事业方面一落千丈，从包大工程到包小工程到只能接些散活，再后来生意也没了，只好跟人打工。女孩呢，后来的婚恋之路也很艰辛。但她做了这样一件事，当她的朋友已经生了一个孩子，又意外怀孕后想要堕胎的时候，却被女孩痛哭流涕地劝住了，后来她的朋友顺利地生下了一个男孩。

不知道她为什么会做这样一件事，也许是从自己的经历中有所体悟吧，唯一可以肯定的是，她一定是怀着一颗善良的心！我们也来给她祝福吧，希望她能得到真正的幸福。

人性是复杂的，是有善有恶的。我们每天都在做出选择，选择鼓舞善或者选择膨胀恶，我们这一刻的选择影响着下一刻的命运。自己的起心动念、言语造作是可控制的，我们仍然可以用我们人性中最质朴的爱，管控好我们的自私、虚伪、暴戾，用理智的信赖和奉献来改变生活，追求到我们想要的幸福。如果你曾经犯过错，请一定要好好忏悔，并力所能及地去避免这些悲剧的继续发生。

女大学生自述：婚前同居堕胎灾难连连

我是一名女生，小的时候和其他女生一样都是那么的普通与单纯可爱。上了初中后，由于那段时间兴起了琼瑶言情小说和其他青春



爱情小说的热潮，我渐渐地也爱上了这种能带给我内心满足与幻想浪漫的小说。我平时废寝忘食地借看一些青春爱情小说，慢慢地我变成了一个像小说里女主角那样渴望爱情的人。初中与高中有过几段感情但都以被甩而悲惨告终，那时候的我因为邪淫、意淫、无心向学，成绩一落千丈，身体状况与人际关系也变得极差，高考考上了一所职业技术学院，这是一所比专科院校还要低一个级别的学校，当时我很是痛苦，但这都是自己感召而来的，虽无奈伤心但也无济于事。

上大学后，我发现这个大学比我想像中的要差，不管是学风还是教学设备设施方面都是极差的。很多男同学经常蹲在角落一边抽烟一边说黄色笑话并谈论自己的一夜情和嫖娼的经历。因学校附近开了几间酒吧，一些女生经常会去那里陪酒并献出自己的肉体来换取生活费，虽然其父母已经给够了她们生活费，但是她们却喜欢追求LV手提包和一些名牌衣服之类的东西，所以她们会向一些社会上的人出卖自己的肉体以供自己消费。我的宿舍就有这样的一个女生，记得有一次我劝她不要做这些事的时候，她得意地笑着说现在年轻人都是这样，她还说我们要多包容同性恋、包容嫖娼、一夜情这些东西，她说这些可以促进社会的经济发展和学习西方文化的精髓。我说像她这样放荡就是不爱护自己，而且很可能会得性病，她回答说她自己现在的确患有性病，但她又解释说得性病很正常，她现在急需金钱来买最新款的LV手提包，所以她现在什么都不管了，因为在她的观念中享乐与消费才是最重要的。我当时内心很是无奈，但又不敢再多说下去了，反正我认为我是不会像她这样的。

当时整个学校都在谈论有关性的东西，男女都在谈论一些美食、旅游和一夜情、同居、约炮之类的东西，处在这样的环境中慢慢地我也变得松懈了。大一下学期我认识了一个男生并与其发生了关系，我认为献出我的肉体是维系我们感情的好办法，谁知这就是噩梦的开始。在外面租房同居了一段时间后，我发现我怀孕三个月了，当我又惊又喜地把这个消息告诉我男朋友的时候，他马上板着脸要求分手。我当时听后既生气又害怕，我与他有了感情而且我也

很怕失去他，我问他有没有可以妥协的办法，他说除非我把孩子打掉否则没得商量。看着哭得厉害的我，他又安慰我说只要我把孩子打掉，一切就恢复正常了，我们又能一起生活了，我最后点头答应了。虽然这个孩子还没有出世，但我还是觉得很可惜，当时拿着生活费去打胎的路上总感觉有一种求生的欲望在阻止着我。

堕胎之后原本以为一切都将恢复正常，谁知过了几天我男朋友又对我说要分手，我当时怒火中烧，不停地问为什么，并和他打了起来，打着打着他竟然说出了一句十分狠毒的话：“你只不过是我的玩偶，我玩腻了难道还留着你吗？当初可是你同意同居的，我看我们必须散了！”我当时内心一片死灰，难道是我太幼稚了吗？我像橡皮泥一样躺在地上大哭并想道：“原来不自爱的女人是这般下场，我到底做错了什么，我只不过是把自已的爱展现出来罢了，原来我是这么地下贱呀！”当时我感觉到自己就像妓女一样，男朋友见我这么悲伤便假装来安慰我：“你会找到一个比我更好的男生的，希望你在日后的人生过得快乐幸福。”我听到这些所谓的“祝福语”变得更加伤心欲绝。

正是那次的堕胎，让我的人生变得更加的悲惨与绝望。堕胎后不久我就发现自己得了严重的妇科炎症，小便的时候竟然还尿血，这让我本来虚弱的身体变得更加虚弱多病，不仅如此，我人生第一次鬼压床由此开始。上网查了一下鬼压床的成因，看到很多人都说是精神疲劳导致，但我不这么认为，因为在鬼压床的同时我清楚地看到并感受到了那恐怖的场景，这对我来说是无比真实的，现在晚上经常会做噩梦并出虚汗，有几次还梦到我堕掉的婴儿满身都是碎片和鲜血地向我走来，每每想到这里我都很是害怕与痛心。毕业后我总是找不到工作，这不只是因为自己文凭差，更是因为有一种力量在阻碍着我的运气，我感觉自己成了十足的倒霉鬼，为此我还去了很多算命看相的摊位请求改运的办法，但是都一样没有效果，驱鬼的办法用过几次，但这只让情况越来越糟，的确，我赎罪都来不及，竟然还想出要驱赶小鬼的念头，真是愚痴懦弱。



虽然与男朋友分手了，但我还会听到有关他的消息，让人意想不到的，他毕业后一样没找到工作，在家啃老，去年十二月他去买烟，走在马路上被一部大货车撞到了，现在全身绷带住院已经两个月了，而且他的右肾在这次车祸中受到了感染发炎，简直是生不如死。他家庭因为他的病已经花掉了大部分家产，甚至其父母已经闹到要离婚的地步了，真是祸不单行。也打听了以前同学的情况，很多女同学已经沦为了小三，甚至有些已经做了“小姐”，和我同宿舍的那个陪酒的女同学已经没有了踪迹，别人说她可能患上了艾滋病不敢和大家见面，还有人说她嫁到了农村经常被她家婆与老公打骂所以不敢见人，以前很多说要享受音乐的同学下场都很差，这些苦果全部都在毕业后各自出现了。

这辈子最后悔的事情莫过于同居堕胎了，现在的我还处于堕胎后的阴影下，我这时只想对大家说一句发自内心的话：“天下的年轻人啊！莫要学我，莫要听信别人的花言巧语啊！莫要不分是非黑白啊！现在我才知道，洁身自爱的人是多么的幸福啊！”

从刘金敏堕胎说起

胎儿究竟有没有生命？佛陀在《佛说入胎经》中将胎儿在母腹中的各种情状描述得淋漓尽致，不仅形体七日一个较大的变化，而且具有灵明不昧的心识……

从十二因缘的角度对此稍作分析，我们前生由于烦恼执著（无明），从而由身口意造作种种善恶行为（行），这些善恶种子都储存在我们的阿赖耶识里面（识）。在人死后的中阴身阶段，神识（阿赖耶识）受一念贪爱之心的驱使，在男女交媾时，进入其受精卵中受孕（名色），“名”指的是能觉知的心识，“色”指的是承载心识的形体。随着在母胎时日的增长，由名色渐渐到六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）完备，一个胎儿的雏形逐步显现。

由上可知，从受孕之日起，胎儿即是一条鲜活的生命，故堕胎

等同于杀人之罪，其果报是要下地狱的。对于毫无因果观念的人来说，地狱之说于他而言或许是天方夜谭般的呓语，但堕胎的现世报却不由你不信。

下面，我们不妨听听刘金敏为我们讲述的她亲身经历的堕胎报应故事。刘金敏说，现在看来，那次堕胎就像是自己人生的分水岭。回首半生如梦，人事凋敝，她渐反省，一切始于自己那颗躁动不安的心。

一、出轨堕胎，事事皆哀

出身于干部家庭的刘金敏，曾在国营企业当部门经理，夫妻恩爱，生了一双可爱儿女，一切都美好得像个童话。而堕胎之后，事业急转直下，家财散尽，丈夫外遇，一身病痛，儿女不成器……如今年过半百却还在千里之外的异乡苦苦打拼。

刘金敏所在的单位是垄断行业，效益好、收入高。作为重要部门的主管，她又有很多赚外快的机会，丈夫的工作也不错，在人均工资仅百来块钱的20世纪80年代，万元户都是凤毛麟角，而她家的存款却已高达数百万。

俗话说“饱暖思淫欲”，或许是生活得太安逸、太不够精彩，和很多烂俗的婚外情故事一样，不甘平淡的刘金敏逐渐建立了自己的朋友圈，在一起的不是各单位的领导就是生活条件也很优越的成功人士，经常聚会、玩耍。其中有一个男人和她很谈得来，情投意合，你来我往时间长了，受不了诱惑的刘金敏，很轻易地陷入了婚外情的漩涡之中。

几次风流，短暂的快活之后便是意外怀孕，这种事自然不能让外人知道，结出的苦果也只能自己默默咽下。羞愧难当的刘金敏，只好计划去堕胎。

在这之前一天午睡时，她做了一个噩梦，梦见一条大蛇缠到了自己身上，情急之下，她拿起匕首把它一刀一刀割成了无数段，只见那条蛇顿时血肉模糊……随后，她在惊惶中醒了过来。那时候的刘金敏只想尽快结束此事，好回归正常生活，根本没能往深里细想



什么，而如今回忆起当时的情形，她说虽然之前因为超生也曾经堕过一次胎，但这次的感觉却尤为不祥。之后她又梦见自己从天上坠落，感觉粉身碎骨一般。

至2002年，刘金敏先后堕了三次胎，原本以为这是个人隐私，并不伤害他人，从此自当风平浪静。谁料从那以后，自己本已“开挂”的人生，竟屡屡折戟沉沙，几乎是事事不顺：首先是工作上，被莫名调到不喜欢的新岗位；随后身体也开始变差，总是腰腿疼痛；心情越来越差，连一双儿女都疏于照顾了；投资房地产，却赔得倾家荡产；原本恩爱的夫妻逐渐疏远，丈夫在外找了情妇……特别是两个孩子，越来越难管教：大女儿大学毕业不找工作，整天不是玩电脑就是看手机，精神好像出了问题一样，脾气变得特别大，谁都无法与之沟通；小儿子上大学一年半就不想读退学了，经常喝酒、抽烟、打架，甚至被公安局拘留，好不容易结了婚，没几年又闹腾离了婚……

刘金敏眼睁睁看着一切都事与愿违，生命不知从何时起偏离了轨道，与期望中的幸福渐行渐远。

二、官司七年，家破人散

丈夫的背叛和孩子的不争气让刘金敏怨恨不已，加上不甘心生活从此沉沦，她想出外谋求一条生路。当时的她还认为凭着自己的能力和不怕吃苦干事业的决心，只要肯努力，一切都会好起来的。

2000年，刘金敏远赴西北，在一个小地方承包了一千多亩荒地，投资百万种起了棉花。这片荒地几千年来都没被开垦过，刘金敏凭借以前在相关行业的工作经验，又加上不辞劳苦，艰辛耕耘了两年多，终于把地质改良了，并获得了一定的产量和效益。但没曾想这竟招来了甲方的嫉妒、眼红，他们强行找了些理由，不由分说就要把刘金敏赶走，且把她诉讼到了法院。而她做梦都没想到，这场官司竟然打了整整七年。

在这七年当中，她的生活越来越窘迫。期间家中三处房产遇到拆迁，已经生了异心的丈夫趁着刘金敏在外地遭遇官司脱不开

身，自作主张领了赔偿款，还拿不少钱去给情妇盖了房。随后，他全然不顾妻子在外打拼的艰难，提出了离婚的要求。官司缠身久不能结、丈夫背叛无情离弃、独自在外无依无靠，这一切均令刘金敏万念俱灰，几次欲寻短见……回忆起这些，刘金敏觉得自己几次寻死未成真有些匪夷所思，正应了“大难不死，必有后福”这句老话——2009年，她遇到了生命中的贵人。

三、幡然悔悟，重获新生

打官司的那几年，无事可做的刘金敏忽然想起去寺院烧烧香，向佛菩萨祈求早日脱离困境。但因为对佛法一无所知，她虽然皈依三宝成了佛弟子，但始终不知如何入手、如何实修。

有一次刘金敏去一个市场买东西，看到一家店铺的老板娘正特别虔诚地读着一本书，就和她攀谈起来。老板娘告诉她，自己读的是寺院的日课集诵本，里面包括《楞严咒》《大悲咒》《十小咒》《心经》，并告知她诵持这些咒语和佛经可以消灾解厄、遇难呈祥。

懵懵懂懂的刘金敏向老板娘结缘了这本册子，虽然并不很了解其中的含义，但她的直觉告诉她，读这些经咒一定能给自己带来一些改变。接下来，她就像小学生读书一样，虽不知其义，却日日虔诵——在家读、出门读，走路读、坐车也读。这样不停读诵，大概过了一年时间，当她刚把《楞严咒》背下来时，官司胜诉了，得到了一部分赔偿，终于从这场旷日持久的诉讼中解脱了出来。

随后，更令她意想不到的，自己被一家外企聘用了，当了公司驻三省办事处主任，这样一干就是八年，还年年被评为“全国先进员工”。但是这八年来，她说自己在修行上却没有什麼进步，工作一忙也没再坚持读经诵咒了，感觉自己和家人的改变不是很大，很迷茫。

到了2014年，遇到两位佛友结缘了佛法修学的光盘给她，其中有大安法师的开示，她听了很欢喜，于是和东林寺结下了缘分。2016年机缘成熟，她终于来到东林寺祖庭参加了佛七。

刘金敏说现在慢慢懂得了一些道理，反思自己做过的那些事，才终于醒悟，为什么会遭遇这些厄运。“堕胎其实就是杀人啊，我



堕了三个胎，就是杀了三条人命，和他们结了多少的冤仇啊，如果不是遇到佛法，无法想象我现在会是怎样！”刘金敏希望能告诉更多年轻人，千万不要邪淫，不要堕胎，后果真的不堪设想，“我就是活生生的例子，真的会遭报应！”

堕胎罹恶疾，念佛获安康

一、“怎么能让我得这个病呢？！”

在得病之前，吴慧兰可算是一个女强人，性格泼辣，敢于尝试。年轻时候在国营企业做了十几年的部门经理，后来还出国经商，在巴黎开过花店，在迪拜练过摊，护照上密密麻麻盖满了出入境的印戳。虽然个性要强，但自问并没做过什么伤天害理的事，所以，2014年6月，当乳腺癌确诊诊断报告放到面前的时候，她委屈地哭了，打心底不能接受这个事实——“我也没做过什么坏事，怎么让我得这个病呢？！”

可是癌症不会因为你觉得自己不应该得病而放过谁。因吴慧兰自三十几岁起就有严重的小叶增生，这次一检查出乳腺癌就已经是中晚期，和绝大多数患上乳腺癌的女性一样，她几乎难逃“确诊—化疗—放疗”三部曲。幸而因病情太严重，需要先化疗调理才能手术，没曾想这竟然帮她逃过了手术切除这一劫难。随后一连串特别的遭遇，使她的命运发生了彻底的转变。

二、师父的眼睛好犀利

似乎人总要在遭遇困境的时候，才开始到佛门中寻找答案。陷于重病绝望之际，吴慧兰开始跟随一些相识的佛弟子学习佛法。有一次，在当地一个寺院地藏殿供灯，看殿的义工姓郑，见她是初学，特地教她回向“吴氏门中历代冤亲债主”，并问她说：“你堕过胎吗？”她说：“堕过。”师兄便特别加上“回向堕胎生命”，听郑师兄这么一回向，捧着灯跪在拜垫上的吴慧兰突然就控制不住

地痛哭起来。出殿的时候，她为刚才的“失态”觉得不好意思，郑师兄却认为那是至诚忏悔的真情流露，说不定众生因此而得度了。吴慧兰一听觉得的确不可思议，两人就多攀谈了几句。听说她得了癌症后，郑师兄说要带她去见一位出家师父，那位师父出家前也是一位癌症病人，通过学佛，后来痊愈了。

过了几天，吴慧兰跟着郑师兄去见师父。一进门，师父一见到她就说：“你挺厉害呀！”吴慧兰瞅瞅师父没敢吱声。

师父接着说：“你还杀过人！”

她一下急了，申辩说：“我没有啊！我哪儿杀过人哪！”

师父厉声：“你没杀过人，你没堕过胎呀？”

“堕胎不叫杀人吗，你杀了人家，人家就要讨你的命！再不好好信佛，你命都没了！”

吴慧兰这下服气了，自此后对因果有了新的认识。师父让她多放生，还送给她一本经书让好好读诵，她回去之后便依教奉行，学佛更加认真了。

三、“我也是没办法才堕掉你们啊！”

回想过去，今年58岁的吴慧兰说，自己当年正赶上“计划生育”抓得最紧的那段时期，堕了两次胎，她也曾理所当然地都推给了国家政策。

我问，那你后来有没有想过，其实你是为了自己有一个好工作，所以不要孩子的？吴慧兰垂下了眼睑：“我现在都明白了，还是自己自私。特别是第一个孩子，就是因为应聘单位希望员工没有生育过，所以我就狠心把他流产了，结果孩子堕掉了，工作却依然没落实……”

个性要强，凡事不愿落在人后；剖腹产后两年内怀孕，所以不敢生产（当时手术技术落后，剖腹产后两年内生产有很大危险）；怕生二胎会丢了饭碗……这是吴慧兰当时自认为的“不得不堕胎”的原因，但事后扪心自问，真的是如此吗？有多少堕胎案例是完全因为外在的客观原因而导致的呢？



我看某文曾叙述过这样一个人，当时他老婆怀了二胎，计划生育部门的人强行要拉他老婆去堕胎。他拼死阻拦，凛然横在门口，怒发冲冠，铁青着脸，赤红着眼，大喊道：“谁敢杀我孩子！”宁可丢了赖以生存的饭碗，宁可被罚巨款，顶着重重的压力，硬是保下了孩子。即使因此全家过了好几年极为艰难的日子，但他保住了自己亲生儿子的性命。抛开“国家利益”“服从政策”不谈，这是一个无比尊重生命的人，仅此一点，即令我肃然起敬。

因为怕丢工作、怕罚款而流产的吴慧兰，却并没有得到幸福，和无数堕胎个案一样，她很快就遭遇到家庭变故；然后是自己患了严重的小叶增生，直至最后恶化成乳腺癌。她叹息自己当年不懂佛法，不然何至于此呢？

四、“我是信佛的，不手术也一定能好！”

也不知道为什么，见过师父之后，吴慧兰就对“佛法能救自己”越来越坚信不疑。抱着病体，她坚持参加学佛小组，坚持放生。

当第四次化疗结束的时候，医院就通知她可以手术了，但她心底里总有一个声音特别坚定：“我不做手术。”到了第六次化疗的时候，她还拒绝手术，医生急得直拍桌子：“不手术，要是再犯了，你可别找我！”吴慧兰见过别人手术切除乳房后留下的那个大疤，心中实在接受不了，而且此时她对念佛能治病无比坚信，就对医生说：“我是信佛的，不手术也一定能好！”

后来，吴慧兰无比庆幸自己当初的这个决定。她患病后曾加入过几个病友微信群，其中有一位病友查出病症的时间和自己差不多，情况也很类似。但不同的是吴慧兰坚持不做手术，坚持念佛、持咒——“佛光治疗”，而那位病友则听从医生的建议，前前后后做了七次切除手术，直到切无可切，最近由于癌细胞持续扩散，已经截去了右臂。

吴慧兰为这位姐妹感到无比痛心，虽然自己多次劝导她学佛，但奈何对方始终不能信入，错失良机，而今后若癌细胞继续转移，

还能切除什么呢？！难道要到生命最后一刻才能醒悟吗？因为这位病友，吴慧兰发愿把自己的故事写出来，希望能让有缘人看见，愿所有乳腺癌患者都能早日走进佛门，早日服下阿弥陀佛这帖“阿伽陀药”！（阿伽陀，此译“普去”，谓此药能普去众疾，为不死药。又云“无价”谓此药功高，价值无量）。

五、让座“让来”东林祖庭

2015年，吴慧兰在南昌照顾儿媳妇月子，三个月没能上寺院去，因为家中不方便设佛堂，拜佛念佛特别不便，心里万般焦虑，天天都在恳求佛菩萨给找一个寺院拜佛。

七月的一天，她坐公交车去医院开药，看到有位大娘站在旁边，便起身给她让座，对方见她脸色憔悴，大概是猜出她身体不太好，没有接受座位，但两人却因此攀谈起来。吴慧兰见大娘手上一一直在按一个小东西，嘴里念念有词，暗忖她大概正在念佛，一问果然如此。这位大娘说手上按的是念佛计数器，是在庐山东林寺结缘的，自己和一群佛友经常一起去东林寺参加共修法会，过几天正好要去参加二十四小时昼夜经行（二十四小时不间断绕佛、念佛）。吴慧兰喜出望外，赶紧留下她的电话，希望能一同去东林寺拜佛。

没过几天，南昌这批居士组织大巴车去东林寺，特意给吴慧兰打来电话。儿子听说这事后，简直难以置信：“你在公交车上认识个人，你也敢跟人家走，也不怕她把你给骗了啊！”但架不住吴慧兰一心要去寺院的意愿，也只好勉强同意。

出发那天，儿子刻意随妈妈一起来到集合点，仔细观察这帮人是什么情况。但看到这群老居士个个都很诚恳、很善良，才终于放心地把妈妈交给了她们。

吴慧兰终于如愿来到了庐山东林寺祖庭。这一次，她参加了经行，虽然身体极度虚弱，但依然坚持了十个小时，非常受益。回南昌一段时间后，她又几次回到东林寺，随后很自然地成为了寺里的长期义工。



六、念佛令她“鳳凰涅槃”

在东林寺的日子，最令她感动的是，得知了她的病情后，师父和义工都给予了她极大的关爱。

第一次十天闭关进关之后，吴慧兰的病灶区反应特别大，明显有局部“发烧”的现象，监香师父体谅她身患重病，为使她得到更大受益，特别允许她把闭关时间延长至二十四天，并把自己的电脑房让给了她。而护关义工更是无微不至地照顾她，每天都按时为她熬制中药。

感动之余，吴慧兰更加精进，想到自己堕掉的孩子，心中生起了至诚的忏悔心，每天都拜佛、念佛回向堕胎生命。闭关第七天午休时，她突然听到一个稚嫩的念佛声，特别清晰。起初她以为是有谁在用念佛机念佛号，并没有放在心上，但这个稚嫩的念佛声不断出现，睡下后似梦非梦间，依稀看到一个小孩蹦蹦跳跳地走向远方……到了傍晚，她就向一位护关的义工说自己听到念佛机的声音，义工说不可能，闭关有规定是绝对不让开念佛机的。她突然联想到堕掉的孩子，恍然大悟难道是孩子受益了？难道是孩子随阿弥陀佛走了？一思及此，顿时泪流满面，无比感恩……

虽然还不太了解佛理，心中还有求病好的念头，但她念佛的心是真诚恳切的，同时她对患乳腺癌的病友都生起了同体的悲心，每天都祈求阿弥陀佛加持，愿所有同病相怜的人们都能蒙佛光照触，业障消除，早获健康！

就这样，经过经行、佛七、两次闭关和平时的精进念佛，在东林寺的两年间她的身体逐步好转，除了吃药之外，她停止了化疗、放疗等所有破坏性的治疗手段，很快佛菩萨送给了她一个“意料之中”的惊喜。至2017年3月底，医院的最新检查出来了，检查报告显示原本明显的恶性肿瘤神奇地消失了，所有指标都恢复了正常！就像吴慧兰曾经坚信的那样：“我信佛的，不手术也一定能好！”这是她对阿弥陀佛的信心，而阿弥陀佛也回馈给了她如“鳳凰涅槃”般的重生！

佛氏门中有求必应，在佛门中通过念佛、诵经治愈各种疾患的案例数不胜数。人生八苦，众生的苦难何止色身之苦？无量劫的轮回，让我们白骨堆成须弥山，血流已成海水。而慈父阿弥陀佛才是真正解救众生出生死大苦的大医王，念佛治愈病苦只是得到佛法真实利益的一小部分。信愿念佛，求生西方极乐净土，才是生命最完美的康复。佛法的不可思议就在于，佛法是心法，若能以真诚的信仰和笃实的行持来精勤践行，就能开掘心灵中蕴藏的无穷宝藏，就能找到离苦得乐的金钥匙。

蒙佛加持，重获新生

一、邪淫堕胎

我从小就不听父母的话，悖逆父母，甚至还骂父母。高一时，我就开始谈恋爱。偶尔还夜不归宿。十九岁时我喜欢上了一个乐队的男生，经历了人生第一次堕胎。后来就经常夜不归宿。那个男生在舞厅乐队，认识的女孩太多了。我的初恋因此夭折。

接下来，我又认识了一个大我四岁的男生。他当时已经和一个女孩同居。我插足了他们的恋爱，最后和他住到一起。现在回想起来，他是今生对我最用情的人。他的父母和家人对我都很好。他妈有青光眼，还把我像大小姐一样侍候着。饭做好了单独给我盛出来，再单独给我生个火炉，让我和他在他家最好的一间房子吃。我家停水了，他妈还让他到我家取我的脏衣服给我洗。在此，向他的妈妈忏悔，对不起他老人家。他家兄妹七人，生活很贫困。而我过惯了娇生惯养的日子。处了段时间，我嫌他家庭条件差跟他分手了，分手后才发现自己怀孕了，也没跟他说自己就去堕了胎。他知道后，痛苦得四天不吃不喝不上班。他找我，我还挖苦他。他一个月后就和一直喜欢他的厂长女儿闪婚了！

二、堕落万丈深渊

我的堕落此时真正开始。起初是在舞厅当坐台小姐，这期间我和



一个保安交往，第三次堕胎，最后跟他也不了了之。接着，又认识了一个大我七岁又风流倜傥的浙江老板。我们在一起朝夕相处了十三个月。因为他一直不愿离婚，又在外另结新欢，于是我第四次堕胎。

然后，我随乐队去了温州当歌女。开始时我把握得还好，后来为了排遣寂寞，开始和乐队的一个人交好，第五次堕胎后我又辗转去了廊坊。不幸的是，我的恶缘出现了。在那里，我认识了我儿子的父亲。我知道我和他是不可能的。因为他跟我坦承他有三个孩子，跟妻子育有一女，跟一个“二奶”有一对双胞胎。邪淫感召恶缘，这是真实不虚啊！

过了一年多，我妈把我叫回家开服装店。生意本来很好，此时的我，过上正常人的生活了。突然，我的脸上长满了痘痘。无奈，我只好把门面转让出去，整天窝在家里。这时，这个男人找到我家的电话号码，每天打十几个小时长途电话。就这样，在一个多月的电话攻势下，我坐不住了，四天后他开车从北京来找我。在随他去北京的路上，我才知道，这个男人卷入一场经济官司，我这时发现，自己已经爱上了一个不该爱的人。我决定陪他一起逃。然而最终“法网恢恢疏而不漏”，他进了看守所。我只好一个人从北京痛苦而又害怕地回了家，并第六次堕胎。

深陷泥潭的我，接下来又去了温州。在这里，我认识了一个大我十三岁的离异男人，他叫阿光。我们处得很好，我的心也累了，准备和他好好过日子。他带我认识了他的父母、兄妹、儿子和朋友。1999年春节，他陪我回家。意想不到的事发生了。年三十的头一天进了看守所的那个男人被取保候审了。他贼心不死，又展开电话攻势。我真是可恶至极，竟然和他在电话里哭诉起离别的相思之情，全然不顾阿光的感受。阿光又递纸巾又递烟地安慰我，还大方地说陪我一起去北京见他一面，然后我们一起回温州。我拒绝了阿光的好意，独自一个人去了北京。

到了北京后，他第一次把我带到他父母家，并在父母前表了决心，一定要离婚，和另外两个女人断绝关系，说要娶我，说我是真

正爱他的人。他陪我去医院堕了阿光的孩子。这是我第七次堕胎。于是我们开始同居，我那时太爱他了！他的官司是判二缓三，为了表达我的爱，我决定给他生个儿子。我给他生了两代单传的儿子后，他也拿到了离婚证。

我们终于能做夫妻了。虽然那时他已经没钱，但我还爱他，感觉自己是天下最幸福的女人。我开始全心全意地相夫教子，但他好色的本性开始暴露了。起初他还不承认。于是我们冷战，看着年幼的儿子，我忍了。我妈来北京后，我们找了几天才找到他。结果，在家呆待两天他又跑了。我决定回四川，故意在我生日那天走，谁知他早把我的生日忘了。一张上铺票，把我和不到一岁的儿子送上了火车。我痛苦至极。

回家后，隔三四天他才接电话，儿子一岁时，他回四川为儿子庆生。这也是他最后一次来看儿子。儿子大病了一场，高烧不退。医院会诊，病危通知单都下了。医院让我转到成都去治疗。我和父母都吃不下饭，他却照样睡觉喝酒，此时我真是痛苦啊！最后，我父亲坚持给儿子用中医治疗。儿子果然是由于饮食不当引起的发烧。儿子还未痊愈，他就走了。我对他已心灰意冷。因为儿子住院，我欠了很多债。于是，我去了陕西，开始了四年的邪淫生涯。我太脏、太坏了。那时的我，只认钱不认人。儿子五岁那年，我认识了一个长得很丑、又有钱对我又大方的已婚男人。因为我，他回家闹离婚，弄得乌烟瘴气的。

三、人间地狱

七月份，我的现世报来了。右眼视网膜脱落。他在医院照顾我，并说一定会照顾我们母子一生一世。这是我最脆弱的时候，我感动了，决定和他一起生活。他是农村的暴发户，最终我们还是没有结果。手术前，我第八次堕胎。回家后三个月，我的眼睛第二次视网膜脱落。

入院当晚，一个二十多的女孩因为双眼网脱做了两次手术后复发，抛下一岁多的儿子，从十楼跳下。有个病友，小我六岁，



网脱了七次，眼睛已经变形了。我怕极了，万念俱灰！我死了儿子咋办？

我爸在医院照顾我，鼓励我，甚至找同龄的病友来开导我。他自己却背着我给我妈打电话，哭得伤心得不得了。可怜天下父母心呀！爸爸始终给女儿看他坚强的一面！我一生造恶业，没有好好孝养父母，还连累父母，实在是大不孝啊！

手术后，我勉强出院了。眼睛还是看不清，而且这个病很容易复发。我妈急得找我信佛多年的姥姥。姥姥在庙里为我烧香祈祷。还找了个老阿姨，为我在观音菩萨前供灯七七四十九天。神奇的是，每天她供灯的时候，我们家里就有动静。佛真是慈悲啊！感恩这位老阿姨！

四、觉悟之路

人，尤其是我这种下根器人，只有经历了大灾难才会信佛。我眼睛不能瞎，上有老下有小，还没有工作。我每天彻夜难眠向观世音菩萨祈求。

2005年12月8日晚9点多，菩萨在我很清醒的情况下给我送药。边进卧室边喊我，拍着我喝药。我睁开眼，看见一个慈祥的人端着药坐在我床边。我当时不懂这是感应道交。只觉得害怕，一声大叫，一切境界都消失了。

事后，姥姥说这是菩萨送药。我悔呀！但是也因此坚定了我念佛的决心。从此，我开始修行，每天念《地藏菩萨本愿经》。念到70多部的时候，竟然看见地藏菩萨在我家衣柜上为我显像。菩萨手里拿着锡杖，晃了好几圈。我看得清清楚楚，感动得热泪盈眶。菩萨太慈悲了！

还有一次，记得那是2006年1月10日（农历十二月十一日）早上5点40分，念佛机上的大莲花、小莲花、花苞，突然变成了佛光。光中，莲花有红色的，黄色的，无法用语言形容，好看得就像神话里一样。

过了大半年，我觉得不能继续消沉了，不能一直啃老，我要养儿子。于是，我开始在超市打工、做促销。菩萨加持我，让我的促

销事业红红火火。超市和公司把我评为优秀员工、金导购。顶礼佛法僧三宝！这是诸佛菩萨加持，让我工作得如此好、如此顺利。

转眼间，快七年了。我再也没去过医院。虽然并发了白内障，玻璃体浑浊，视力较差，但我还看得见，这已是很大的幸福，我已是重罪轻报了。

今年六月，也是该我了业障的时候了。我得了前庭大腺脓肿，五个月做了两次开口术。手术时，医生说脓都变黑了。医生说是小手术，诊所都能治，就是容易复发。我郁闷至极！检查出来看不好的病是业障病。一位师兄教我施面粥，专念南无观世音菩萨圣号。现在我的囊肿好了一半了。我的业实在太重了，但是病痛好得却不慢，这证明菩萨在加持我。

五、感言，劝化世人

我以我的亲身经历，给大家做个警醒。千万不要犯邪淫啊！邪淫必然导致婚姻不顺。我屡犯邪淫，为孩子的父亲付出了那么多，最后落得形单影只的下场。孩子生下来，户口都没法落，连姓都没有，如此凄凉。因为片刻的冲动，我耽误了自己一生的幸福，后悔也晚了！千万记住，不论如何动情，一定给自己留一个底线。给自己留一个道德的底线，就得到一条幸福的底线。更重要的是，姐妹们，千万不要堕胎啊！堕胎必然导致身体不好。我堕了八次胎，落得一身病。本来想图一时省事，一了百了。其实是贪小便宜吃大亏，反而变得更麻烦。我怕麻烦而堕胎，不让别人见到我的孩子，我就长了满脸的痘痘，没脸见人；我图省事而堕胎，不让孩子出来见人，我就得了视网膜脱落，见不到人。因果报应，真是丝毫不爽啊！

不幸中的万幸，我遇到了佛法。佛法真是宇宙人生的真理。只要认真去实践佛法，真的可以改变一切。我衷心地希望大家都能来学习佛法，用佛法的智慧，来照亮自己愚痴的心灵。让佛法的力量，改善自己的现实生活。

南无大慈大悲观世音菩萨！



劝人堕胎的报应

一、劝人堕胎，遭遇横死

事情要从我的父亲说起，他已经去世了，不过我相信，他也愿意我把家里曾经犯下的罪孽讲出来，警醒可能犯错的人们，以此告慰我们曾对别人的伤害，也力所能及地弥补我们灵魂上所有深深的亏欠。

我父亲生于60年代，算得上是20世纪80年代第一批创业者，生前是做冷饮生意的。为人慷慨健谈，很有人缘。父亲做生意有了一些钱后，身边围过来更多的是酒肉朋友，还有一些观念开放的女人，父亲开始有了情人，男女传统道德观念完全被物欲享受“及时行乐”所替代。那时候我的家乡非常流行这么一句话——“有女人喜欢，是自己有魅力”。于是，在父亲和他周遭内涵、价值观趋同的那些人眼里，有情人和堕胎都不算什么。很小的时候就隐隐听到大人说，父亲带着谁谁谁去流产了，或者在哪里又给我们生了同父异母的弟弟。当时年龄还小，也不知道真假。但爸爸劝人堕胎却真真切切地发生在我面前。

父亲的堂弟（我叫大叔）结婚后和妻子感情不太好，就在妻子怀孕七个月的时候，他到我们家来走亲戚，遇到了自己小时候的玩伴——一个未婚女性，然后就好上了，并马上无情地要和他怀有身孕的妻子离婚。这一切都得到了我父亲的大力支持。我还记得，大叔在他前妻还不知情时，就已经在我们家和他的新情人像夫妻一样出双入对，我父亲一直在赞许他这种和“真爱”在一起的勇敢。

所以，当大叔的前妻拖着七个月的身孕来到我们家找她的丈夫软硬相求时，我父亲还是怂恿大叔果断地带她去引产。对于一个妻子、母亲来说，那个女人是会有多恨大叔和怂恿此种行为的父亲啊！那种怨恨一定会化为深深的诅咒。孩子八个月的时候，大叔的前妻看到挽回丈夫的心已无望，于是同意去做大月份引产。大叔顺利地达到了他“杀子”换“新妇”的目的。

而我父亲的厄运也就此开始了：就在大叔的孩子被引产不久，莫名地就引出了厂房和设备的合同官司。在大叔的孩子被引产的第二年，我父亲在一次冲突中，被人用尖刀刺死。

二、劝人堕胎，求子不得

在父爱缺失的阴影中，我叛逆地成长，从原本阳光的女孩子成长为一个内心阴郁的人，不相信传统文化这类的说教，即使上学的时候曾遇到贤师指点，也置若罔闻。由于缺乏父爱和安全感，我任性地谈着一场场本不合适的恋爱，每次恋爱后回头都觉得莫名其妙，碰到的都是一些和我一样的问题青年。

在广东报社上班的那一年，我认识了一个来自重庆的女同事，她性格还不错，但是性观念比较开放。有一天，她跟我说：“我怀孕了，不想要这个孩子。”我问：“你会和你男朋友结婚吗？”她说：“不会。”我说：“那你生下这个孩子也是不负责任的行为。”我知道这个女孩不是因为我的劝导而决定去做流产手术的，但是如果我当时劝一下，或许事情有转机，或许我不会背负这么多年的心灵负疚。

于是约好了一天，我陪她去做了人流手术，我还清楚地记得那天的情景，我一直很“义气”地守着她，当妇产科医生拿来装着捣碎血水的透明玻璃瓶子时，我当时隐隐地预感到了错误，可却不知道报应来得那么快。

就在陪她堕胎后的一个星期内，我莫名其妙地因为会上一句可大可小的话而被报社辞退了。当时还只是单纯地认为是办公室政治的关系，现在了解了因果报应，深深明白，那就是劝人堕胎报应的开始。

从那以后，我经常想到那一瓶子“血水”，似乎总在提醒我，我是个杀人犯的同犯。从那以后，我的工作一直是断断续续的，自认颇有才气的我，即使每个公司的老板都赏识，领导也重视，但是都以“办公室小人”的出现而终结。感情也不顺，跌跌撞撞很久，心碎了一次又一次。终于找到了一位朴实温厚的伴侣结了婚，却莫名其妙地闹来闹去，身体亚健康，心情也抑郁，从来没有堕过胎的我，



却一直怀不上孩子。后来细想自己曾经不止一次地劝人堕胎，现在知道了堕胎就是杀人，而劝人堕胎等同于劝人杀人啊，自己不停造恶，又不知悔改，必然会感得苦果，没有孩子也是符合情理的。

“存好心，说好话，做好事”，人生在世，务必要管好自己的心念、语言与行为，多去弘扬善的东西，救人疾苦与危难，而不要去帮助别人去做有悖道德的事情。勿以善小而不为，勿以恶小而为之。无论你是否信仰，是否相信因果，因果报应都存在。“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃”，一个曾经深刻感受过报应苦果的人，与有缘看到此篇文章的你共勉。

严禁堕胎

堕胎，是指人工流产使胎儿失去生命。胎儿还未出生就夭折了，被人为有意地剥夺了生命。堕胎在过去和现在都普遍存在。若是人为有意地剥夺未出生胎儿的生命，这种堕胎本质上属于杀生，其体性是恶，而且是杀人，是杀生中最重的，不仅剥夺了这个生命一世为人的机会，也会消耗年轻父母的福报，增长他们的罪业，因而会给他们今生的生活和工作带来障碍。因此，这个问题是很重要的，值得年轻恋人、未婚的少男少女重视，也值得已婚夫妇重视。

佛教严禁堕胎，佛教以堕胎与杀人同罪，不论被堕的胎儿已经成形，或尚未成形，凡是堕胎，便犯杀人罪。所以佛教反对以堕胎作为节制生育的手段。

佛教认为：中阴身（从死后到生前阶段中的灵体）的进入母胎，是在父母和合的当时，见了父母和合的情态，便起颠倒想——爱父的入胎则为女婴，爱母的入胎则为男婴，并且执取父亲射出的精子及母亲的卵子为“我”。这个过程，是在精子进入卵子之时就起作用，因此，如要节制生育避免杀生，所应处理的阶段，须在精子尚未进入卵子之前，否则即成堕胎的杀人罪。

杀生，不仅有违人的慈悲心，也会感得种种不好的果报，在

现世叫花报，在来世叫果报。这些不善的果报有：一、未来堕三恶道。二、若生人中，多病短命。三、所感外物，皆少光泽，不久住故。四、内心常怀恶毒，世世不绝。五、心怀恐怖。六、常有噩梦。七、众生憎恶不喜。八、命终之时，狂怖恶死。杀生的果报是严重的，为了今生及来世的幸福安乐，都理应引起足够的重视。

被堕胎儿，也要承受机械切割或药物毒害的痛苦。因此，堕胎于父母及胎儿，都会带来无尽的痛苦，不可不慎重。

观世音菩萨护佑胎儿故事二则

一、胎儿求救

事情发生在1987年，主人公是台湾屏东县的林美惠女士。她婚后生了两个女儿，再怀第三、第四胎时，因为害怕又生女儿，就和丈夫商量把胎儿拿掉。当时虽然未信佛，但内心仍抹不去一份愧疚和难过。到了十一月，她又怀孕，虽然他们家很希望生个男孩，矛盾的是害怕又生女儿。当时她上班很忙，暂时不想生孩子，就和丈夫商量，决定把胎儿拿掉，并跟丈夫说好，等他有空，就去妇产科拿掉胎儿。

做这个决定的当晚，她不知不觉做了一个梦，不同于以往模糊的梦，而是很清晰的梦。在梦中，她看到一尊雕像的观世音菩萨，穿着白衣，非常庄严，接着天空放出一望无际白色的大光明，面对这个境界她非常欢喜。这时耳边忽然响起小孩的声音：“妈妈！求求你留下我好不好？”声音很细柔、很好听，可是她无心去欣赏这样好听的声音，脱口就说：“不行啦，万一又是女儿怎么办？”小孩继续求着：“妈妈！求求你留下我好不好？我会很乖很乖的啦。”她仍然拒绝：“不行啦，万一又生到女儿怎么办？”结果声音消失，她就醒过来了。

当时她不信佛，也不在意这个梦兆，仍旧照常上班下班。奇怪的是，晚上又做了同样的梦，只是观世音菩萨不再显现，直接望见



一望无际非常漂亮的大光明，随后又响起轻柔的声音：“妈妈！求求您留下我好不好，我会很乖很乖的啦。”非常诚恳的乞求，但她依然拒绝：“不行啦，万一又是个女儿怎么办？”相同的梦境大约持续七天左右，小孩总是在请求得不到回应后，消失于梦中。当时梦中清楚地觉得是两个人在对话，但又感觉好像自言自语似的。第七天晚上梦中，小孩又来了，仍然很诚恳地祈求留下她，而且是不断反复请求，林美惠也是反复地拒绝，最后一次小孩说：“妈妈！求求你留下我，我会很乖很乖的啦，我跟两个姐姐不一样喔！”说完之后，不等林美惠回答，小孩就不再理她，直接消失于梦中，她也随即醒来。林美惠做梦之后，就和丈夫商量，考虑到这次梦境很特别，连续一个礼拜小孩一直这样祈求，而且还说和两个姐姐不一样，他们认为应该是个男孩，就决定把孩子留下。

后来生下来是个女孩，孩子从小和佛菩萨有缘，对三宝有信心，幼小的心灵就知道慈爱众生。在她三岁那年，农历除夕在婆婆家过年时，婆婆忙着杀鸡，她把小脸挨过去问婆婆干什么，婆婆说：“我在杀鸡，拜过之后，挑最大的鸡腿给你吃。”孩子听了竟然板起面孔，一只小手叉着腰，大声说：“你们杀鸡鸡，以后鸡鸡就找你们算账。”在她四岁那年，一次母亲为她洗澡，她突然说：“妈妈你出家，要带我一起出家！我不像两个姐姐要嫁给别人。”这就是她和两个姐姐不一样的地方。

将心比心地想一想，如果是胎儿，我在母亲腹中最希望什么？最希望母亲孕育我，使我有做人的机会，我不希望她剥夺我做人的权利。以佛法来说，多劫以来轮转恶道，多么希望生在人间，如果能得人身，发展智慧和慈悲以成就生命的大义，我该多么感谢母亲！所以使我成人是对我最大的恩德。如果母亲把我扼杀胎中，那想做人也没有机会，不做人在三恶趣中辗转堕落，那将多么惨痛。这样为胎儿着想后，确实应尽力给他做人的机会。

（出自林美惠《记梦！请听胎儿求救的呼唤》）

二、畸胎难产转平安

有一位台湾东海大学毕业的李丽慧居士，一次她到医院妇产科作产前检查，医生由超音波看出，她的肠子全部都胀大了，而且腹内积有很多腹水，整个腹部胀大，医生判断胎儿先天不正常，是个畸形儿，建议她堕胎。根据妇产科医生的诊断，胎死腹中的可能性很大，而且以当时腹部胀大，看起来即使是胎死腹中，也无法从阴道自然生产，必须要剖腹产。在这种情况下，李居士没有丝毫迟疑，她马上就说：“即使胎死腹中，需要剖腹来产出一个死胎，我也愿意，我绝对不杀死我的小孩。”因为她曾经受过五戒，以她坚持要守这条不杀生戒的强烈愿心，以及作为一个母亲的爱心，支持她突破这个困难的障碍。

当时发现胎儿畸形时，她去拜见广化老法师，法师坚决地告诉她：“好不容易得到人身，怎么能伤害他呢？只要还没有生下来，一切都可以转变，给它取名叫进成，成功的成，一定要它成功生下来。”而且法师为胎儿作了胎内皈依，又介绍她去拜访道源老和尚，老和尚也很坚定地为孩子取名为平安。李居士为胎儿作皈依后，每天受持《观世音菩萨普门品》，持念观世音菩萨名号一万声，她以虔诚的信仰坚定地念观世音菩萨，终于平安地生下了“成平安”。一直到她生产之后，医生都还不敢说孩子是正常的，还一直为他作各种检查，但是检查到最后，证实孩子是正常的。所以，观世音菩萨大慈大悲，让这样的难产儿平安生产。

（出自道证法师著作）

呼吁立法保护胎儿

胎儿生命权如何能够在国家法律层面上得到承认和保护？这是今天我们这个文明社会越来越关注的重大问题。2021年1月1日实施的《民法典》，增加了保护胎儿利益新规，明确了胎儿可享受民事权利，可继承遗产与接受赠与，这体现了我国法律赋予了人权新的



内涵，把人的观念提升到了一个新的高度。这无疑将会对相关领域带来深远影响。

《民法典》第十六条规定：涉及遗产继承、接受赠与等胎儿利益保护的，胎儿视为具有民事权利能力。但是胎儿娩出时为死体的，其民事权利能力自始不存在。第一千一百五十五条规定：遗产分割时，应当保留胎儿的继承份额。胎儿娩出时是死体的，保留的份额按照法定继承办理。《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国民法典〉继承编的解释（一）》（法释[2020]23号，2021.01.01实施）对此作了进一步说明，第三十一条：应当为胎儿保留的遗产份额没有保留的，应从继承人所继承的遗产中扣回。为胎儿保留的遗产份额，如胎儿出生后死亡的，由其继承人继承。

相比于我国原《继承法》第二十八条以预留份额来解决遗产继承中的技术性问题，而回避对胎儿权利资格的讨论，《民法典》对于胎儿民事权利能力的部分承认，明确无疑体现了中国社会巨大的观念进步。然而，《民法典》中仅明确规定了胎儿的遗产继承、接受赠与的权利，而没有明确胎儿的生命权、健康权等其他权利，还不能真正完全保护胎儿的权利。

（一）生命权。胎儿虽然是生命形成的必经阶段，但未出生前他的生命和母亲是一体的，他所享有的利益也都是在出生后才能实现。而我国现有的法律保护胎儿所享有的生命权仅限于以出生为条件的期待权，这其实是否认了胎儿具有生命权。有观点认为，如果承认胎儿的生命权，那么人工流产就构成故意杀人，这不符合我国法律所保护的法益，会造成社会生活混乱，不利于社会安定有序地发展。然而，我国目前面临的社会迫切需要解决的恰是堕胎所带来的严重危害问题，倘若为了短期和局部的社会安定就否定胎儿的生命权，显然不能真正解决长期和整体的社会安定问题。

（二）健康权。胎儿的健康权指的是其在孕育期间所享有的生理机能正常发育的权利。法律未规定胎儿的健康权，意味着胎儿在孕育期间受到的诸如环境、药品、医生失职造成的疾病、畸形等其他危

害得不到相应的补偿。这是对胎儿权益的严重损害。因此胎儿不能与自然人一样享有损害赔偿请求权，其遭受的侵害无法得到救济。

（三）受抚养权。《民法典》第十三条规定：自然人从出生时起到死亡时止，具有民事权利能力，依法享有民事权利，承担民事义务。胎儿由于在母腹中，还没有出生，因此不是自然人，就不具有民事权利。这在现实中不利于胎儿权利的保护。现实生活中诸多案例，由于之前的法律空白并未保护到胎儿的应有权益，这对胎儿及胎儿的家庭是极大的不公平，为维护社会和谐稳定，有必要将胎儿的受抚养权提上法律制度的日程。

从国际上看，大多数国家都已经承认胎儿具有一定程度的主体资格保护权利，只是各国因为文化传统、具体国情不同，对于胎儿保护的法律定位存在差异。就胎儿发育到什么阶段才具有主体地位，可以分为受孕说、胎心说、成形说等三种类型。受孕说，就是从有怀孕反应开始禁止堕胎，即自怀孕的早期承认胎儿权利；胎心说，就是从能探测到胎儿心音开始禁止堕胎，即自怀孕的中期承认胎儿的权利；成形说，就是从胎儿基本成形开始禁止堕胎，即自怀孕的后期承认胎儿的权利。

就我国《民法典》所采取的态度而言，我国仍然处于胎儿无主体资格权利向有主体资格权利过渡阶段。只是在观念上向着承认胎儿具有生命权利的方向迈进了一步。随着胎儿民事权利被部分承认，长期以来人们所广泛争议的胎儿法律地位问题，将会成为法律争议的焦点，未来对于伤害胎儿的刑事定性将难以避免。这在许多国家的实践中，对伤害已经具备心音或成形胎儿的行为，不乏以故意伤害罪论处的案例。事实上，即使在长期不承认胎儿主体资格的我国，法律界也一直存在将胎儿视为权利主体的意见，其理由是我国刑法规定不对怀孕期妇女处以死刑，根本原因就在于不想刑及无辜的胎儿。

我们有理由相信，随着社会文明程度的提高，以及提高人口出生率的现实需要，我国对胎儿生命权益的保护一定会日趋完善。



呼吁专家学者和立法工作者，继续推动相关立法，以切实保护胎儿权利。

高僧大德谈堕胎

一、圣严法师访谈录

1.最近在美国，堕胎引起了非常大的争议，有一派认为妇女应该有选择权，她可以选择要不要这个孩子。那另外一派又认为这绝对是不允许的，因为你杀害了一个生命，甚至为了反对堕胎，有些人去杀死了执行堕胎工作的医生和护士。不晓得从佛教的观点，我们应该怎么样来看堕胎的问题？

圣严法师：首先我们要认定这个胎儿是不是个生命，胎儿是不是有权生出来。一般的人认为，还没有生出来大概不是生命吧，还没有生出来，我们还权力来处置他吧，其实不对。我们的生命在怀孕时就开始了，所以我们中国人出生的时候就算一岁，有他的道理。在母亲肚子里面已经是十个月了，他出生就应该是一岁。但西方人不一样，出生以后才开始算。我们中国人可能更准确一点。因为不管从哪个观点来讲，从医学的观点来讲也好，从佛教经论的观点来讲也好，人的生命都是从怀孕时候开始的。那既然是生命，他就应该有生存的权力。虽然还没有出生，我们也没有权力把他杀掉。既然已经投生了，在母亲的肚子里头，我们就应尊重他，尊重他出生的权力，如果杀掉他的话，就跟杀人完全一样。

主持人：可是妇女就说，我自己的选择权呢？我本来并没有预期要这个孩子，如果这个孩子来了，会带给我一些困扰。为了我自己的生活的，我有没有选择权？现在很多女性争的就是我到底有没有选择权。

圣严法师：不能够这样子讲啊。选择权是首先要考虑到是不是应该怀孕。如果一个妇女根本不知道会不会怀孕、可不可能怀

孕，连这点常识都没有，那就太愚蠢了、太可怜了。我想现在的人不至于这样。如果知道可能会怀孕而没有防止，或者防止没有成功而怀孕，这都有可能。如果没有防止而怀了孕，那应该负责任地生出来；如果防止了还是怀了孕，那只能说命中就是要你有孩子，那你也应该接受他。其实你肚子里的小孩跟生出来的小孩是完全一样的，生出来的小孩你忍心杀他吗？是你自己的骨肉呀，是你肚子里边的一块肉，是一个生命，你舍得杀吗？很多人在堕胎之后，不光是母亲，连父亲都觉得是很遗憾的事。与其堕胎之后，终身遗憾，还不如勇敢地生出来。

主持人：如果这个妇女根本不情愿，或者是被强迫、强暴的，或者是被胁迫的，在自己没有知觉的状况下（受孕），那她就很痛恨，自然也不会喜欢腹中的小孩，这个时候她有没有权力堕胎呢？

圣严法师：那个施暴的人是可恶，做了坏事。可是这个小孩子在你肚子里边，他是无罪的。受惩罚的应该是那个施暴的人，而不是这个胎儿，胎儿他是无知的、无辜的。他到了母亲的肚子里边，已经是一个孩子了，我们还是要保护他。连一只小猫、一只小狗，我们都要保护，何况是一个小孩子呢。所以我们不要弄错了对象，应该是施暴者受惩罚，而不是小孩子、胎儿受到惩罚，何况惩罚得要他死，要他的命，这实在是太无辜了。

主持人：可是那个妇女会想，他有一半固然是我的骨血，可是有另外一半是我痛恨的人的骨血。那她会疼爱这个孩子吗？

圣严法师：已经在你肚子里边，既然有一半是你的骨血，从佛教的立场来讲，是跟他有缘啊，既然到你肚子里来了，那你就把他生出来吧，生出来以后未必是个很坏的人，可能你生的是一个非常好的宝宝。

主持人：还有一种情况，也是现在比较常见的，就是少男少女情窦初开，不小心偷吃了禁果，因此怀孕了，可是她根本还不到作母亲的时候，她又该怎么办呢？

圣严法师：这是人间的悲剧。但悲剧既然发生了，这个少男少



女的父母就应该替他们负起责任，我们的社会也应该为他们负起一部分的责任来，在道义上应该协助他们，不能让那个少男少女自己去负责任。因为他们还没成年，理智还没有建立，他们自己的事业和生活都还没有着落，所以我们的社会和他们的父母，都应该接受他（婴儿）。如果你是男方的父母，就应该把那个女孩子接回来，那（婴儿）是他们的孙子啊，应该是要承认的。至于什么时候结婚以后再讲，或者马上结婚也是可以。如果是女孩这一方，可以到男方那边去跟他们商量，如果男方根本不承认，或者根本不要，那怎么办？那女孩子还是要把他生出来，生出来以后，这个女孩子将来这一生也许就完了，（主持人：是啊）也不一定，现在很多人不会有这种介意，只要你把这个说清楚了，说我当时有这样的问題，生了个小孩……那不一定就没人要。

主持人：可毕竟会是她一辈子很沉重的一个负担。

圣严法师：心理上是如此。可是人虽然错过一次，不能说一辈子都是错的，错一次以后不再错，没有问题。每个人都可能犯错误，有犯大错，有犯小错，错过以后应该有他悔改的机会，有他重生的余地。所以我们社会对这些人应该给予尊重，应该给他们帮助，从观念上、风气上引导他们。所以在我的观念，这个少男少女的孩子应该生出来。

2.最近有一个年轻的妈妈，把生下来的孩子掐死后，丢到河里弃尸。有人说，既然不要孩子，为什么还要生？可是，堕胎也等于杀死一个孩子。法师怎么看堕胎呢？

圣严法师答：堕胎风气的泛滥，困扰世界已经很多年。在台湾，这个问题也很严重，堕胎率很高，在世界上名列前茅。中国大陆因为一胎化的人口政策，堕胎率也居高不下。堕胎和父母的道德观念、社会风气、政府政策有关。道德观念高、社会风气好的国家里，堕胎比率不会高。

以佛教徒的看法，胎儿一旦在母体内受孕，不论有没有长成人形，都已经是一个生命。虽然在沒有成形以前，胎儿尚没有意识及

记忆，但也不能因此就把他杀了。不论胎儿大小，堕胎和杀人是犯了相同的罪。

目前台湾堕胎的原因，最主要是非婚怀孕，也有一些夫妻是不希望有孩子或孩子太多，所以选择堕胎。我认为，不要受孕才是最好的方法。例如，要解决流浪狗问题，不断扑杀，实在太残忍，后来用了治本的方式，将动物结扎，现在流浪狗就少多了。所以，用结扎或正确避孕措施避免怀孕，就不必堕胎了。

有些年轻人还在读书就怀孕了，该怎么办？我认为，年轻人的父母应该很欢喜地接受，毕竟这是自己的孙子。台湾现在的社会条件，大部分家庭不至于没有能力多养一个小孩。

有一位太太怀孕已经六个月，检查时发现孩子畸型，还可能胎死腹中、危及母体。她来问我：“师父，我该怎么办？”我问她“你要不要孩子？”她说：“我想要。”我就建议这位太太去求观世音菩萨，并且发个愿，如果平安顺产，将为社会奉献。之后这位太太的情况逐渐好了，孩子也生下来，的确是有点畸型。我就教她，把孩子当成小菩萨，多给一些爱心，好好照顾他。

现在孩子九岁了，已经可以走路了。因为生了这个孩子，这家人变成非常虔诚的佛教徒，待人非常诚恳亲切。这孩子把自己的父母，都变成菩萨了。

把孩子当成小菩萨，多给一些爱心，好好照顾他。

二、大安法师谈堕胎

3.应如何看待堕胎现象？

大安法师答：堕胎是不许可的，从佛法的基本原则来看，堕胎就是杀生，而且不是杀一般的蝇飞蠕动，是杀人的生命。本来这个小孩来投生给你作子女，跟你有亲密的因缘，但你由于种种原因堕胎了，那你的一个冤家对头就产生了。所以大家一定要注意，对此提起高度的警觉，如果不想要小孩就做好避孕工作；一旦怀孕了，就一定要把他生下来。

现在有些人为了生一个健全的孩子，在孕期去做B超，一看胎



儿好像有残疾，他就堕胎不要了，这都是绝对不可以的。

一个小孩来到这个世间，这是他无量劫以来，一次稀有难逢的得人身的机会。也许他六根不具，但是作为人道的生命，他就有了求证真理、修道的一个机缘。六根不具的人念佛也能往生到西方极乐世界去，我们不能由于世俗的一些价值观念就中断了他的生命。所以从我们佛教的理念来看，是不能随便去堕胎的。

万一堕胎了，你要好好地为他超度，念佛回向给他，并且要忏悔，以后再也不能这样去做了。

大家一定要对这件事加以高度的重视，尊重一切生命，尤其尊重人道的生命，尊重跟你特别有缘的人的生命。（《净业三福的时代意义》第2讲）

4.如果由于医院检查出了胎儿有畸形，因而犯了堕胎的重罪，丈夫和妻子会有恶报吗？念《地藏菩萨本愿经》能化解重罪吗？念《地藏菩萨本愿经》能的话，如何回向给被堕胎儿的亡灵？若念《地藏菩萨本愿经》不能化解的话，应该如何化解？请慈悲开示。

大安法师答：首先我们应该要有对生命的尊重，虽然婴儿是畸形，但他是一个人的生命，他是人的生命就有一次能够修学佛法得解脱的机会！也许他就长得不好看，甚至脚有点残疾或者什么，但是他只要能听懂佛法，他的生命价值是非常重大的！所以，你中断了他一期得人身修佛法的机会，罪过是非常重大的！所以不可因为畸形而实施堕胎。你先把孩子生下来，我们要尊重他，不管他畸形不畸形，他投到你家里做子女就与你有深刻的因缘，你不了这个因缘，就恶缘纠缠，就苦不堪言了，所以要尊重他的生命。堕胎的因是会有果报的。一旦不明事理而犯了如此的罪过，佛法也是可以化解的，念《地藏菩萨本愿经》也可以，念佛号也可以。最终，第一，要把你诵经念佛的功德回向给这个生命就是这个婴儿的灵识，让他生到善道；然后，重要的是你自己要成就往生西方极乐世界！你能够自己带业往生，那么这个被堕胎的生命想找你的麻烦也找不上，如果你往生不了，那就会怨怨相报，这是一桩你必须面对的

事情。等到你往生之后，你有能力再去救度曾经被堕胎的生命，那时候你得到六种神通，用天眼一看，你不仅今世堕胎一次，可能多生多劫堕了很多次胎了，所以你生起大惭愧心、大忏悔心、大悲悯心，来救度这些曾经被你伤害的众生。所以，在这种情况下，你的唯一的一条生路，就是以恳切的忏悔心念佛、求生西方极乐世界为好！（《龙舒净土文》第三讲）

5.我和妻子都信佛，妻子怀孕五个月了，胎儿都能动了，却被北京妇产医生诊断为脑部发育不良，自己修复的可能性很小，建议不要这个小孩。我和妻子都舍不得，但又怕生下来，父母着急生气。目前的状况，父母也会忍痛按医生的建议做，他们不信佛。我们也知道堕胎是无法忏悔的重罪，现在我们也矛盾，每天求观音菩萨，并读诵《普门品》。我该怎么办呢？

大安法师答：中国目前堕胎情况非常严重！这对个人、对国家都不吉祥。充满杀生的戾气，灾祸亦会增多。投胎给你们作子女，说明宿世与你们有深缘。你们选择堕胎等于亲手把你的子女杀死。这在道义与感情两方面看，都是不可以的。

他能来到世间投胎作人，是他无量劫来的一个修道的机缘，六道中唯人身最为修道之器，无论是六根健全还是可能有生理残障，都应该接受他。因为这个胎儿的生命具有佛性，这个生命跟你们有甚深的因缘，你接纳了这个胎儿，就完成了—个善缘，而去堕胎则结下了杀生的罪业。

这次投生可能胎儿还跟你们—是善缘，如果堕胎后，他再来投生可就跟你们作冤家了，可不惧哉！不必过分相信所谓科学仪器的诊断，生命本来是—不可思议的奇迹，万法由心显现，亦可由心转化。只要以至诚心、忏悔心持念“南无观世音菩萨”名号，持诵《观世音菩萨普门品》，祈求观世音菩萨加持，令胎儿六根完备，坚信观世音菩萨广大灵感，大慈大悲，有求必应。仰靠佛力，尊重生命为佳。

6.问：堕胎以后该怎么办？怀孕以后怎样才能让胎儿福慧增



长？另坐月子时饮食怎样安排？怎样才能消灾延寿？

大安法师答：我可不是妇产科专家。但是对堕胎问题可以说几句。堕胎行为不能这样去做，堕胎实际上也就是杀生。我们对这个一定要清醒认识，他来到这个世间，他只要有他的生命，我们任何人不能人为地剥夺他的生命。你剥夺他的生命，你跟他就结上了一个杀生的冤，命债。所以你堕胎之后就要忏悔，你再也不能再这样做了，把你念佛的功德给他回向。你给他堕胎了，本来他跟你是一个很亲密的母子关系，现在你一堕胎你两个人就成了冤家对头。你看，多么可怕。他来到这个世间，哪怕是六根不具，他得到人身，也是非常非常不容易的。他得到人身就有一次能够闻佛法、修道、解脱生死轮回的机会。你竟然把他的机会给他中断了，你看你的罪孽有多大！所以我们学佛的人要明白道理，千万不要走向堕胎的道路。那么现在还可怕的，现在你堕胎了，你再怀孕说不准最后过来的人还是你堕胎的那个人，那这个就冤家对头碰面了。这个时候你要好好化解，你要善自为之，你已经怀孕了，你怎么使胎儿福慧增长？胎教。胎教自古以来都有，像周代的三位太太：太姜、太任、太姒。她们能够生出三代的圣人，首先从胎教下手。在怀胎期间一定不能动情绪，一定要培养善心，讲话不要讲那些不好的话，吃东西不要吃那些奇形怪状的东西。就是非礼勿视，非礼勿闻，非礼勿动，非礼勿言，你一定要心正，性情调柔，然后听点佛教音乐，尽量做到吃素，这样让这个小孩胎里素，就很好。你可千万不要以为，我吃素就营养不够，这是一个错误的观念。吃素是营养足够。现在吃肉才是有很大的风险，肉里面有很多的毒素，有很多的激素在里面，肉现在都不可靠。多吃素，多听音乐，多放生，多做善事，多为你的胎儿未来的这个子女去回向。饮食清淡一点，这个绿色的食品多吃一点。这样，你尽量还能够三皈依更好。三皈依有护戒神的保护，令母子都能平安，生产顺利。在生产的过程当中注意一定要多念南无观世音菩萨，这样就比较好。（《阿弥陀佛四十八愿》讲记（惠州版）第4讲）

为被堕胎的生命做功德回向

凡有过堕胎经历的男女，为了被堕胎的生命体能够减少恐惧和痛苦，早日脱离苦趣，找到幸福安乐的归宿，往生到善道甚至往生到佛国净土；也为了堕胎父母的家庭幸福、身体健康和事业顺利，补救杀生的过错，可以怀着真诚、忏悔的心来为被堕胎的生命做些功德，回向给他（她），以增长他（她）的善根福德，消除他（她）的业障，化解彼此间结下的怨结，化解会感得未来苦报的恶因。

以下为做功德回向的一些方法，可选择方便适合自己的尽力去行持，若能真诚、坚持，必然对于自他都会带来利益。

一、以至诚心、忏悔心，念诵《地藏菩萨本愿经》或常念诵“南无阿弥陀佛”六字洪名，以念诵佛经及念佛圣号的功德，回向给被堕胎的生命

（1）准备工作：

念诵经文与佛号当天不要食用荤腥（肉、蛋、奶、葱、蒜、韭菜、洋葱等），选清净、不容易被打扰的场所，衣着庄重，洗漱，净手，准备好经书，端身正坐，双手合掌。

（2）至诚祈请：

面对佛像，祈求佛菩萨加持护佑，身口意恭敬念佛菩萨圣号，祈请西方极乐世界阿弥陀佛与十方三世一切佛菩萨，慈悲加持。

（3）念诵佛法大乘经典或佛号：

恭念《地藏菩萨本愿经》，或“南无阿弥陀佛”圣号，念佛号也可绕佛经行。

（4）功德回向：

以念佛及诵经的功德，回向被堕胎的胎儿，希望他（她）离苦得乐，往生西方极乐净土！

并以此功德，平等回向给法界一切众生，祈愿一切苦难众生，都能乘阿弥陀佛大悲愿力，离苦得乐，往生西方极乐净土，成就菩提！



最后可以念佛菩萨名号结束：南无多宝如来、南无宝胜如来、南无妙色身如来、南无广博身如来、南无离怖畏如来、南无甘露王如来、南无阿弥陀如来、南无宝髻如来、南无观世音菩萨、南无地藏王菩萨！

二、于佛前真诚地忏悔，忏悔自己曾经犯下的过错

于佛前至诚忏悔，是化解冤仇、消除业障、增长福慧的重要方法。忏悔要真心，真心认识到堕胎是杀生，给自己和未出生的生命都造下了恶因，未来必然感召痛苦的果报。因认识到这些过错，如今真诚忏悔，祈求佛菩萨慈悲摄受，垂慈怜悯，使自己重罪轻报，并发愿自己以后做种种善行，并改正自己身心的种种过恶，以便能彻底消除恶业，并成就能给自己和他人带来种种利益的善法。

忏悔文可依文依义，在佛像前虔诚念诵及礼拜：

往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，今对佛前求忏悔！（一拜）

往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切罪障皆忏悔！（一拜）

往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切罪根皆忏悔！（一拜）

罪从心起将心忏，心若灭时罪亦亡，心亡罪灭两俱空，是则名为真忏悔！（三遍三拜）

念诵及礼拜的次数多，功德利益也多。

三、以放生、布施、印经书等种种善行功德，回向给堕胎生命

除了日常为堕胎生命诵经（《地藏菩萨本愿经》《阿弥陀经》《心经》《金刚经》等大乘经典）和念佛菩萨圣号（阿弥陀佛、观世音菩萨、地藏王菩萨等佛菩萨圣号）以外，还应多行善事，力所能及地放生、吃素、布施、印经书等，劝导别人不要堕胎，告诉别人堕胎的苦果，若自己有能力，也可以参加一些公益组织，照顾或收养婴儿等，都是有利益的功德事。

四、可在清净庄严、如法修行的寺院里，为被堕胎的生命做往生普佛的佛事

可以选择清净庄严、持戒修行的道场，为被堕胎的生命设立牌位，或者为被堕胎的生命举行普佛法会，以供养清净的出家师父的修行功德，回向超拔被堕胎生命体的痛苦。在道场的选择上，可用心观察，但不要对道场妄加评论。

虽请寺院的师父帮助念佛修持、做功德回向，同时自己的身口意也要至诚，不可自己置身事外，对寺院的师父要恭敬，要积极配合师父的安排，只有这样，才能真正得到利益。

除了以上方法，还有一个至关重要的方法，也是最为关键的方法，那就是自己能够念佛，念“南无阿弥陀佛”六字洪名，并发愿求生西方极乐世界。这种功德利益是无有穷尽的，不惟可以化解今生的种种痛苦之因，也可以化解宿世以来种种恶因苦果，对自己和与自己有缘的一切众生，都有无法说尽的功德。若想了解念佛的究竟功德，建议大家先学习《印光法师文钞》，很多寺院有免费的法本结缘给大家。

放生的功德利益

放生是体现佛教慈悲为怀、众生平等的一种救度行为。佛教认为，任何一个众生，都非常爱惜自己的生命，都有着苦乐的感受，谁也不愿意让别人杀害自己最宝贵的生命。一般动物与有思维的人相比，除了不会用语言表达其痛苦外，其贪生怕死、趋吉避凶的感受和人是完全一样的。面对它们因被宰杀而发出的凄惨叫声，因不能忍受剧痛而极力挣扎的悲哀，我们于心何忍？所以，佛教从慈悲心出发，主张舍弃杀生，多行放生。

放生问答

问：什么叫作放生？

放生，顾名思义，就是从屠刀下、牢笼中救护那些被擒、被抓、将被宰杀、命在垂危的众生的命，让它们活下去，还它们自由，使其不受人宰割、烹食，便称之为“放生”。不但自己做，而且心生欢喜，并动员他人参与且随喜此事。当自己做完之后，又满心欢喜地想：我今天完成了一件很有益的事情，将来我还要继续坚持下去。简单来说，放生，有如下意义：

（一）放生就是救命。放生主要体现在对生命尊严的维护上，体现了人类对动物慈悲的怜悯心。不管你有没有宗教信仰，你都可以放生。放生不仅是帮助其他生命远离眼前的危险，还希望众生能够从根本上摆脱死亡和痛苦，所以不能只满足于单纯地把鱼虾放游江海、让飞鸟回归山林，还要充分利用放生的宝贵机会，通过佛教的放生仪轨，使被放的生命与佛法结上缘，在它们的八识田中播下未来解脱的种子，这样，这些生命便能得到暂时和究竟的利益。

众生最宝贵自己的生命，救他们的命，他们感激最深，必定感恩图报，所以功德很大！戒杀放生是佛陀金口告诫我们，要亲身力行，既可消除业障又可长养慈悲的殊胜法门。六度万行以布施为首，布施分财布施、法布施、无畏布施，难能可贵的是放生当下具足三种布施：放生过程中，因为花钱买物赎命，是财布施；与物类众生一起皈依、忏悔、念佛、回向，是法布施；为物命解除被擒被抓、死亡前挣扎怨恨的痛苦恐惧，是无畏布施，三种布施，一应俱全，故放生可得无边福报！若能做到三轮体空，即既不执着放生之人、放生之物命、亦不执着放生行为则更功德无量，真的是不可思议！

（二）放生就是还债。我们今生累劫以来所造的杀业无量无边，放生就是通过出钱出力救赎众生的性命，通过这样的因缘（因是我们的忏悔心与慈悲心，缘是救度物命的行为）来偿还我们所积欠的



无数杀债。因果报应，丝毫不爽！与其被动还债偿命，不如主动还债放生！

（三）放生就是救急。放生是救命在旦夕，救度那些随时将被宰杀的生命，是千钧一发、刻不容缓的行动，就好像医院的急诊急救一般，一个刹那，一个行动便可挽救成千上万的生命，所以功德殊胜！

（四）放生就是慈悲。佛心体现为大慈悲心，慈悲心是学佛的根本。而放生则是为解除众生的苦难，起慈悲心予以救赎的行为。在放生的过程中，慈悲心获得最大的培养，常常放生，慈悲心常常滋长，与佛心更相契合，更容易与佛菩萨感应道交，学佛道业更容易成就。

（五）放生就是觉悟。任何一个众生的佛性与我们相比毫无或缺，无二无别！因此所有生命都是平等珍贵的！放生中我们可以觉悟到众生皆知贪生怕死，皆知趋吉避凶，皆有喜怒哀乐，与我相比，完全相同；众生更皆具真如佛性，一旦业尽情空，将来皆能成佛，所以救一众生如同救一佛子，更等于救一未来佛！

（六）放生就是精进。与其空口说得万言，不如老实行得一字！学佛最重要就是实践，在放生过程中，真正去培养慈悲，去解救生命，去为众生皈依、念佛、忏悔、回向，去体会众生平等、皆具佛性、皆能成佛的道理，真正做到自利利他，这样的修行才能真正得到利益！

（七）放生就是方便。我们当天放生，当天无数身陷牢笼的众生马上获得自由，无数濒临死亡的生命马上重拾生机，无限的功德当天就可以获得！并且不管一人多人，钱少钱多，任何时间，任何地点，只要发慈悲心，任何人都可以放生。放生不像其他功德，不需要等待机缘，随时可以主动去做；不需要依赖别人，自己可以独立完成；千千万万人一生中做不到的功德，可以通过放生在短短的时间内独自一人完全成就。若更能广为宣传提倡，功德更加不可思议！想想看，亿万人中，终其一生有几个人曾经救过别生命？

就连妙手回春的名医，真正能起死回生，把病人从死亡关头救回来的时候也屈指可数。所以放生功德非常殊胜，绝非其他小善之所能比！

（八）放生就是改命。我们今生的命运遭遇是多生以来所造无数善恶业力所呈现的一个必然结果，造善因得乐果，造恶因就得苦果。但未来的命运其实也掌握在自己手中（不仅仅是受已造业力的左右），通过积福行善，诚心忏悔，我们的命运完全可以改变过来。而放生的功德殊胜，既直接又快速，改变命运的力量和效果非常显著！

（九）放生就是解冤。每个众生在多生累劫以来，都曾经与我们结过善缘或恶缘，冤仇既结，怀恨在心，必当伺机报复。而放生正可以解冤释结，化敌为友，避免彼此的冤冤相报！放生同时更期盼所有冤亲债主都能与我同生西方极乐世界，永离六道轮回之苦，此则是最彻底的放生！

（十）放生就是消灾。灾难的发生，都是源于我们以前所造的恶业以及所结的冤结。放生解救众生的生命，免除了众生的死难，同时也消除了我们的宿业，免除了未来原本应该偿受的恶报。

（十一）放生就是治病。疾病绝症的产生，多数都是我们以前所造杀业感召而来，既造杀业必受杀报。解决之道就是放生，偿还杀债，消除了疾病产生的根本原因，病苦自然好转！

（十二）放生就是救亲。每个众生在无始轮回中，都曾与我们互为父母、子女、亲眷，只因彼此业缘不同，今朝我幸而为人，彼却不幸沦为畜生，放生就是救拔我们累世以来的亲友眷属，使其重拾生机，安享天年！

（十三）放生就是延寿。人人都希望长寿，放生救赎生命，延长了无数众生的生命，也必然感得延长自己的寿命，种如是因，得如是果，这是因果不虚的真理！

（十四）放生就是福善。救人一命胜造七级浮屠，而每一条生命都是平等珍贵的，所以救一众生，功德已无量无边，何况救众



多生命！放生能积大福报，放生能种大善根！放生即是积大福行大善，功德无量无边！其实放生过程中，受益最大的还是自己，在这其中不知消灭了多少罪业，造就了多少福德因缘，每一个参与放生的人都是有大智慧、大福报的人！

（十五）放生能助生西。修行人以念佛为正行，以放生为助行。念佛为主，放生为辅，如此修行，则如顺风之帆，顺水之舟，用力少而成效大，以此无上殊胜的功德回向往生西方极乐世界，往生大业必能稳操胜券，高登九品莲台指日可待！

问：放生的道理有哪些？

答：（一）因果报应，如影随形，分毫不爽，种什么因得什么果是亘古不变的真理。放生就是救人家的命，种了善因，必得乐果，阻碍批评放生就是妨害人家救命，种了恶因，必得苦果。

（二）天地万物众生，皆有灵性，皆知趋吉避凶，都会贪生怕死，皆有悲欢喜怒，今朝放生，物类皆知感恩图报！

（三）天地万物众生，皆本具佛性，与我相比无二无别，只是因为宿业深重，不幸沦为异类畜生，一旦业障消除，同样可以证成佛果。今朝放生，等于救一未来佛！

（四）天地万物众生与我，在无始以来的轮回中，皆曾经互为手足亲眷。今朝放生，等于救自己的亲人！

（五）天地万物众生与我，在过去的轮回中，皆曾经互为冤家仇敌。今朝放生，正可解冤释仇，不再冤冤相报！

问：放生有什么功德？

答：放生的功德无量无边，举其大要述说如下：

（一）无刀兵劫，免除战争杀祸。

（二）长寿，健康，少病。

（三）免天灾横祸，无诸灾难。

（四）子孙代代昌盛，生生不息。

（五）多子宜男，所求顺遂！

（六）官禄亨通，一帆风顺！

(七) 喜气吉祥，四季安宁。

(八) 解冤释仇，诸恶消灭，无忧无虑。

(九) 合天心，顺佛令，物类感恩，诸佛欢喜。

(十) 得生天上，享无极之福。修行净土者，可回向往生西方极乐世界。

问：放生后自己会有什么改变？

答：放生首先能让人身心愉悦，更重要可以长养我们的慈悲心。放生过程让我们体会到天地万物皆平等、皆有知觉、皆具佛性、皆能成佛的真理，使我们能慈悲对待每一条生命并且尊重珍惜！从而在生活中戒杀吃素，护生助人，诸恶莫作，众善奉行，以慈悲心对待世间的一切，如此自能业障消减，福寿绵长。要知道佛心就是慈悲心，当我们长养慈悲，心与佛合，诸佛欢喜，自然容易与佛感应道交，学佛道业自然容易成就！

问：为什么现在反对批评放生的人很多？

答：反对或批评，一般有如下几个原因：第一，是不了解放生的意义和作用，根源还在于对于因果之理，心不相信。第二，是放生者对于物命是否适合放生于某环境中，缺乏考虑，放生后可能影响了本地的生态环境或者影响了居民的正常生活。第三，还有一部分人会比较盲目地一味反对，也没有什么恰当的理由。这其实还是他（或她）自身的业障在起作用，行善法不能信，行恶法却欢喜。

针对第一种原因，还需要学习中国儒释道三家传统文化中关于因果的故事，对于善恶心生敬畏，尊重生命，进而爱护生命、拯救生命。针对第二种原因，放生者须注重理事并重，心如理，行还要如法，这也是佛法中所讲的解行并进，例如，放生时，考虑被放生命的生存环境、逃生路径和时间、逃生障碍等。对于第三种原因，对于业障覆心的人，只能慢慢善加劝诫引导，放生者不要受其影响，坚持自己正确的选择。

不论是哪一种原因，作为放生者，依佛法践行“无住行施”。对于不理解者，不可闹对立情绪，不可针锋相对，尤其不要心怀怨



恨、口出恶言，须以慈悯心，怜悯阻挠者为业所障，更可以放生功德回向给他，祈愿他消除业障，增长善根，转而广行善法，利益众生。

放生简单易行，也最容易积福消业，只要发心，随时随地，一人多人，钱多钱少，都可以进行。学佛者要圆融世间法和出世间法，只要心地至诚，过程如理如法，合理地放生，与当前生态环境主题相结合，必然受到社会的认可和欢迎。其实说来，社会上赞同、认可放生的，是有人在大有人在的。应坚定放生的信念和愿力，坚持如理如法地放生。

问：为什么现代提倡放生甚难？

答：这是因为末法时代众生业障深重，多数动物没有福报值遇善人放生得救的缘故，更是因为众生愚昧，没有智慧分辨善恶是非，因而随己习气而盲目障碍放生。放生看起来虽然简单，但其中蕴含的道理却十分深奥复杂，非一般人所能理解，即使已经开始放生的居士们若不能深入了解其中的道理，也很容易被世俗偏见所阻碍，对放生失去信心，放弃了消除自己宿业的大好机会！

问：对于放生的种种质疑批评，应该如何回答？

答：很简单，就一句话：“将心比心”。把自己设身处地想成是异类众生，你希望人家如何对待你？如果能将心比心去看待每一条生命，所有对放生的质疑批评都将迎刃而解，所有对放生的谩骂阻挠，都显得过虑多疑，不够慈悲！如果一定要吹毛求疵，要求万无一失才肯放生的话，那么你一辈子永远都找不到放生的机会！阻挠批评别人放生，就等于为杀生提供了方便，罪过是很大的！因为别人可能因为你的一番闲言碎语而退失了放生的念头，成千上万的物命就此断送了生机！因果报应，历历分明，丝毫不爽，一旦有一天这些人遭逢危难，命在垂危之时，也必有人千方百计阻挠别人救你。思及现今批评、毁谤、阻挠放生的所有人以后堕落受报的下场，不禁为其悲叹！若能赶快回头觉醒，改过忏悔，为时未晚！

问：我们放生的时候，喜欢放带籽的众生，因为一条相当于很多生命，并让商贩帮我们挑选带籽的众生，这样对吗？

答：放生，应是无分别心的。因为你的这个观念，那么就有人喜欢去捕捞带籽的众生，甚至形成了这种捕捞带籽众生的市场。真正的放生是随缘、随地、见急、见危放生，不要以大小、数量、贵贱为衡量标准。看到动物正处于危难怖畏之中和是否能选择到适合放生的场所为主要考量，量力而行，尽力救助。

问：日常采买物命放生应当注意什么？

答：现在商贩很多是缺斤少两，请自带放生秤，防止缺斤少两，以救度更多的众生。把救命款真正落到实处。对于卖主缺斤少两的，将放生功德回向给他们，愿他们早日明因果，放弃杀业和欺骗，皈依佛门，早证菩提。

问：听说买物放生，要将商贩手上所有的动物都买下，不可只救其中的一只或几只，会使没被救下的众生产生嗔恨心。

答：这样的观点肯定是不对的，应根据个人的经济条件，有条件能买下全部物命最好，若不能，则能救助一个众生是一个。放生首先在于自己的发心，在购买动物时尽力而为即可；对于无力购买的动物可以为其念诵佛号等。

问：放生要怎样选择日子？

答：印光大师说：买物命放生，跟布施是一样的。必须好好掌握方法，不要固定在某个日期放生，不要在固定某个地点（包括买生地点和放生地点），不要固定放某个物命种类。随缘买物命放生，物命就可获得实益。如果定期、定地、定物，则是让别人多捕（一是卖生商贩多捕，二是物命放后被入多捕）。因此不建议在固定时间、地点采买以及在固定时间、地点放生，以避免有人借此伺机敛财抓捕而祸及放生物类。佛诞日做善事功德很大，但如果牵涉到众生的生命，我们也不一定非要如此，否则，有些商家可能会趁机特意去抓很多众生，而祸及物类。你要天天随缘放生，就等于天天在过佛的生日，所以它的功德更大。大在哪儿呢？在于坚持，在于长久，在于无相。



问：你们一边放生，别人一边捕杀，有什么意思？

答：天地万物皆相对存在，有善必有恶，放生有放生的乐果，捕杀有捕杀的苦果。总不能因为有人捕杀，我们便放弃了放生善行吧？就如同，我们不能因为有人作恶，就停止行善吧。发心才是决定行为属性的根本因素。放生本是挽救生命的利他行为。但很多人为了放生而去放生，甚至是固定时间、地点，并在明知道有人在放生区域捕捉的情况下而放生，一般都是简单了事，并没有设身处地为放生物命着想，这是不对的。正确的发心是慈悲智慧之心，考虑的重点不只是为了放，还要为了物命更好地生存，是从所放物命的角度甚至整个生态角度考虑问题。因为他心中没有自己，只有众生，所以站得更高，看得更远！

问：很多人批评“放生就是放死”，并质问如果在放生的过程中有物命死掉，那么放生又有什么意义？

答：（一）死的只是其中的少数，绝大部分放生物命均得以重拾生命，回归自然。若非放生，这些物命百分之百均将遭受宰杀，总不能因为少数物命死亡，而完全否定放生的善举吧！就如同听到看到一两件不科学的放生事件，就否定了所有的放生善行。如此岂不因噎废食，愚蠢之至！

（二）死亡的物类至少死于大自然的怀抱，千万倍强于被割、被油炸或经火烧水滚的酷刑而死！

（三）对于放生存活的物命，我们满心欢喜其重拾生机，对于不幸死亡的物命，更寄予无限祝福！因为今朝在千载难逢的放生因缘中，已经为它们作三皈依并称念佛号，它们已亲闻“南无阿弥陀佛”六字洪名，一历耳根，永为道种。当它们畜生报尽，可早日转世为人，念佛修行，成佛证果，岂非更值得庆幸？！

问：能不能告诉我放生物命死亡更深一层的意义？

答：《金光明经》记载，释迦牟尼佛昔为流水长者子，见一大池即将干涸，不忍其中上万条鱼干渴死亡，便急速调集二十头大象背水进池，救鱼性命，并为群鱼说法念佛。众鱼以此因缘，虽当日

全部命终，尸体积聚池畔，但神识却往生忉利天，享无极之福！

那些经过放生皈依念佛仪式后当日死亡的生命，可能是最有福报的。试问千千万万众生中有几个能在命终时得受三皈依，又有法师及居士为其恳切念佛超度？有些众生，听闻弥陀名号，若当场死亡，说不定善因成熟，以此因缘，得生西方极乐世界了。所以，放生居士们发慈悲心救赎生命，并设身处地为每一个生命着想即可，物命万一死亡，我们也问心无愧！

问：放生的生物，有些已经损伤，放了也未必能活，何必浪费金钱？

答：任何一个生命，均好生怕死，也自有其求生的本能。受伤的畜生也是生命，放于野外自会有其生存之道，若不幸死亡，也是死于大自然中，远胜于被宰杀而死。在放生救命过程中，难免有一部分会死亡，这是无可避免的，就像在战争中，军人营救受困的同胞，营救过程中难免会有一些人不幸死亡，但总不能因为少数死亡，军人便放弃营救行动吧？！更如同在急难中，医生救治垂危的病人，也难免会有一些病人死亡，总不能因为少数病人死亡，医生便放弃救治行动吧？！

再换个角度想，如果你今天是受伤残疾的物类，有人想救你，但却另有人阻挠说救也未必会活，不如任其死亡，你怨恨不怨恨？说这种话的人要小心，阻挠人们放生就形同于变相杀生，因果报应是逃不了的！

问：飞禽走兽千千万万，我们放生怎么放得完？

答：天地之大德曰生，如来之大道曰慈，上天好生而恶杀。想解救所有的生命，不要说我们，即使佛也无能为力，佛只能度化有缘众生，面对无缘众生，佛也无可奈何。放生也是这样，即使你富如帝释天，也买不完所有的生命，因为众生是无边无际的。我们力行放生，长养慈悲，既合天心又令诸佛欢喜，救一物命，如救一佛子，功德已无量无边，更何况救众多物命！千万异类畜生放之不尽，也是累劫宿世以来的共业所致，我们但尽自己的能力随缘放生就够了。



问：把放生的钱拿去救济赈灾，不是更实际吗？

答：戒杀放生的居士们对于鳏寡孤独、贫穷苦难、饥迫寒冻之人也当发慈悲心随分随力予以救助。但贫苦饥寒虽令人同情，其生命尚不至于速死，而异类畜生若不立即救赎放生，马上就会被宰杀，断命于口腹之中。前者境遇可怜，命还可存，后者千钧一发，命在旦夕，孰急孰重，显而易见！所以《大智度论》云：“诸余罪中，杀业最重；诸功德中，不杀第一。”放生是救命，世间有漏功德中无比殊胜，绝非其他小善所能比！

还有，谁说放生不是救人？从佛法角度看人的祸福果报，并不只是一生一世，而是无数生无数世。比如救了一条鱼，就至少免除了捉鱼人、杀鱼人、吃鱼人三个人将来的杀报，就等于一次至少救了三个人！还有比这更简单易行又功德巨大的善行吗？

问：人人都戒杀放生，将来会不会成为禽兽世界？

答：这真是杞人忧天！你看看蚂蚁、蚯蚓、昆虫，人类并不食用，任其自然繁殖，也没看到蚂蚁世界、蚯蚓世界、昆虫世界！在大自然的平衡下，万物自有其生态调节与繁衍制衡的法则！你现在尚未放生，便在烦恼未来畜生过多，就好像农夫尚未播种，便在烦恼收成过多，商人尚未赚钱，便在烦恼财富过多一样，岂不颠倒？

问：劝杀生的人转行，却害了人家生计，似乎不合情理？

答：士农工商千百种行业，每一行业都可以赚钱养家糊口，难道非得以杀生害命作为自己的谋生方法吗？要知道因果报应分毫不爽，既造杀业，必遭杀报。如今虽暂得锦衣玉食，但将来果报现前，受苦偿报无有止期，而且会感召不如意的后代子孙，真的是得不偿失啊！

问：放生的对象有没有限制？

答：没有限制，但需要考虑被放生命的存活环境。天上飞的，如鸽子、麻雀；地上走的，如鸡鸭、牛羊；水里游的，如鱼虾、鲈鳎；土里钻的，如蚂蚁、蚯蚓。大到狮子、大象，小到蚊子、苍蝇，只要有生命的个体即将被杀丧命，都可以放生！放生，还需要

考虑当地的生态系统，不要破坏当地的生态系统，比如，不可不合适的引入当地没有天敌的外来物种。

问：放生为什么一定要授三皈依及念佛？

答：今朝千载难逢，我们与异类有缘能救其生命，但只救其身命，他们仍不能脱离轮回业报，所以放生时必须发大慈悲心，为众生授以三皈依。“皈依佛，皈依法，皈依僧。皈依佛，不堕地狱；皈依法，不堕饿鬼；皈依僧，不堕畜生。皈依佛竟，皈依法竟，皈依僧竟。”为其种下得度的因缘，希望它今生报尽，永不再沦入三恶道中，并且法师与居士在放生现场为其诵念“南无阿弥陀佛”圣号，令六字洪名盈盈灌注其八识田中，来生转世为人，必能值遇佛法，念佛修行，往生西方极乐世界，永离六道轮回之苦，这才是放生中的大放生！

问：我想发心放生，应该如何做？

答：放生一事，随时随地，钱多钱少，人人可做。只要看见物命危急受困，在千钧一发之际发慈悲心出钱出力予以救赎，带到适当地点为其皈依念佛并予以释放，使其重拾生机即可！另外放生是门学问，需要注意的地方很多，初发心的居士可委托有经验、可靠的放生团体代放，请教有经验的师兄并参加其放生活动，熟练后便可自己随缘随力放生，并且广为提倡这一难得的殊胜法门！

问：放生应有的正确态度是什么？

答：（一）放生是救命的行为，在购买、搬运、皈依、放生的过程中要尽量周到完善，处处为众生着想，把每一位众生都当作自己累劫以来的父母子女般呵护！力求做到问心无愧！

（二）印光大师说：买物命放生，跟布施是一样的。必须好好掌握方法，不要固定在某个日期放生，不要固定在某个地点（包括买生地点和放生地点），不要固定放某个物命种类。随缘买物命放生，物命就可获得实益。如果定期、定地、定物，则是让别人多捕（一是卖生商贩多捕，二是物命放后被人多捕）。不要因为形式主义的放生，而严重伤害到无数众生的生命。针对商家挂着牌子写明专门



用于放生的物类，各位大德菩萨要智悲双运，谨慎放生，防止商贩形成不良产业，不当牟利。

（三）随缘买物放生，不拘多少，一元不嫌少，千万不嫌多，物命一条不算少，万千不算多。只要慈悲喜舍，心诚为要，没钱也可以出力，随喜放生，赞叹放生，同样功德无量！

（四）放生地点最好选择人烟稀少、地广水深、适合物类生存之环境。要尽量找安全的地方放生，尽量避免放生动物再度遭到捕杀。比如，不要故意把鱼类放进鱼塘、渔场，这种地方是专门养殖鱼虾供人捕杀的，我们把动物放进去，它们很快又会被捞上来送进菜场、餐馆。我们还应该观察物种生存的环境，比如故意将野兔置于人多的地方，水鸟放于山地，鱼儿放入被污染无法生存的河流水域，陆龟放于海中等，都是很不如法的。

（五）放生仪式宜简单隆重，放生过程宜迅速利落，千万不可因人为因素拖延搁置，害笼内众生多受不必要的痛苦。现今的放生很多都注重形式，有的为了将鱼、鸟运到集合地点，走几十里路；有的天气炎热，物命数量多而聚集挤压在一起，以致伤亡近半，这样的放生，简直就是送物命去死。

问：有人说“吃素就是最彻底的放生”，告诉我吃素就足够了，何必还要放生？

答：这种说法欠妥！佛法告诉我们，要悲智双运，行菩萨道也要有中道智慧。吃素当然是好的，倘若人人吃素，则杀业会大大减少，因此印光大师称吃素是“不放之大放”。但现世中，还有很多人每日在杀生，动物被屠戮和煎煮时，其内心的痛苦、恐惧、绝望、愤怒，无以言表，亟待有人救援，得离剧苦。作为佛弟子，理当随顺并长养自己的慈悲心，拔济众生出离苦海，被救动物的感激之情也必然无以言表。何况一切众生本有佛性，自性本来清净，本是我们过去父母，亦是未来诸佛，怎么可以见其死而不救呢？在救度过程中，又为它们做三皈依并称念佛法，种下成佛的种子，则善莫能喻。真佛弟子，必然诸恶莫作，众善奉行，而行于中道，吃素

是应该做的，放生也是应该做的，二者都不可偏废。

问：那么什么是正确如法的放生呢？

答：当我们见到众生正在或将要处于危难中时，只要条件许可，不管何时何地（不须吉日吉处），就可以马上出手，拯救其于危难，让其脱离怖畏，适时（勿拖延时间）为其念佛祈祷种因，放其于易生存之处，使其得到世间及出世间的利益！我们放生唯一的要求，是以慈悲心及时救助处于危难中的生命！总之，放生应当以众生为重，急众生之所急，想众生之所想，而非只考虑自己的利益，只追求自己的功德最大化，固执己见，置众生的痛苦厄难于不顾。放生，一方面是因为众生的需要，众生需要我们去救助，另一方面，放生也是与众生广结善缘，长养自己的慈悲心，消除业障，增长善根福德，因此，是自利利人的大善。

问：能不能更明白地告诉我，吃素与放生究竟有什么不同？

答：佛法告诉我们，断恶与修善，两者不可偏废。比如，佛为了众生幸福安乐，教导众生守持五戒，守好人身，不造诸恶；同时，佛又教导众生，还应进一步力行十善，更上一层楼，众善奉行。前者着重自利，后者上升到利他。如此，止恶与修善并行，不仅可以守住自己本有的福德，还可进一步消除业障，增长善根，这是真实的人生幸福之道。吃素类似于止恶，放生是在戒杀止恶之后继而修善；吃素主要是为自己健康幸福，放生却是在救度生命，为众生的幸福安乐而付出；吃素是普通的生活方式，放生却是三种布施（法布施、财布施、无畏施）同时具足的殊胜善行。由此可见，放生的福德，是单单吃素所不能比的。所以，吃素与放生同时进行，就能相互资助，使人获得幸福美满的人生。真实修行的佛弟子，比如，念佛求生西方极乐世界的念佛人，念佛正行的同时，将吃素和放生作为殊胜的助行，其福德利益必将汇入往生资粮中，成为解脱生死轮回之苦的殊胜助缘。

问：很奇怪，每次我一想到要去放生或者提到放生，就会碰到种种



阻碍，周遭就有无数阻挠、批评的声音四起，这是什么道理？

答：你说的是个十分普遍的现象，也是个绝对必然的现象，一点也不奇怪。简单说，这是因为我们业障深重的缘故。由于自身业力障碍，使得善法难成，恶法易就，好不容易生起一点善心，却遭遇无知者的评论和阻碍。对此，我们一方面应生惭愧心，同时不应灰心，应坚持放生。

同时这也是物命业障深重的缘故，因为这些物命以前曾经跟人结下冤仇，批评放生，阻挠别人放生，所以现在一遇到善人想要救它们时，那些以前受害的冤亲债主势必百般报复阻挠，这是因果报应必然的道理。

末法时代，邪师说法如恒河沙数，我们一定要擦亮眼睛，明辨真伪，才不致错乱颠倒，误入歧途。大慈大悲的佛陀早已预见末法时代将是正法飘摇，群魔乱舞，所以在两千多年前便指出了对治之道：“依法不依人”。放生是佛陀金口教导我们要亲身力行，既可消除业障又可长养慈悲的殊胜法门，历代祖师大德无不奉行，无不亲身实践并广为提倡，我们还有什么好怀疑的？佛在《梵网经菩萨戒》中说：“若佛子，以慈心故，行放生业，一切男子是我父，一切女人是我母，我生生无不从之受生，故六道众生，皆是我父母，而杀而食者，即杀我父母。亦杀我故身，一切地水，是我先身，一切火风，是我本体。故常行放生，生生受生，常住之法，教人放生。”放生一事，事虽简而理甚深，到底不是我们鄙俗凡夫所能真正体会了解的。但只要我们坚持放生，信愿放生，跟随佛陀，跟随历代祖师大德，跟随善知识的步伐，努力实践，终生不悔不倦，对于我们的生命，必能积聚无穷无尽的福善因缘，对于我们念佛往生的道业，更将有深远的影响！但愿所有世人，广行放生；更愿所有念佛人，常行放生；舍此不行，是谓痴狂！

问：放生仪轨有何深意？

在放生时，应该为所放生命念诵佛的圣号和咒语。如念诵“南无阿弥陀佛”等佛菩萨圣号，功德十分殊胜。佛号和经咒很重要，

如果不念佛号或经咒，只是去放掉，那最多可以免去这些生命一次死亡的痛苦。为其念诵经咒，可以启发它们的善根，并在它们的心田里播下解脱的种子。念的时候，要尽量想办法让它们每一个生命都能听到。放生时，不能有期望获得名誉声望等坏念头，而应发起慈悲心、菩提心，这样最能使被放生命得到利益。

问：怎样让放生具足菩萨六度

放生也可具足六度，例如，放生本来是无畏布施，同时还具足财布施、法布施，这是布施；放生，不恼害众生，反而救度众生，这是持戒；放生时，能忍耐严寒酷暑、艰难困苦，以及他人的谣言或攻击，这是忍辱；不管再怎么辛苦、再怎么劳累，每年春夏秋冬不间断地放生，这是精进；放生过程中，没有什么其他目的，只是一心一意想让众生离苦得乐，这是禅定；通过念咒语、念经文加持所放众生，为其播下解脱种子，或者以三轮体空的方式来摄持放生，这是智慧。每一次的放生，都是菩提道上的一分修行，把当下放生的发心和行为调整好非常重要，能这样坚持，功德就会不断增长。善法不论大小，真正可贵的是长久的坚持。如果天天都有增上，月月都有积累，这样善的发心和行为串习纯熟了，自己的修行也会越来越广大，而善行广大，福德也会越来越深厚。

放生注意事项

放生时，必须要如理如法做到以下几点：

一、要为所放众生念诵佛菩萨圣号及经咒

具体的佛菩萨圣号及经咒，参见附录“简易放生仪轨”。

二、放生时，内心和动作要轻柔

有些居士放生时，把鱼在空中随便乱扔，这样不太合适。因为，从因果上来说，若让众生内心产生恐慌，自己也就造了相应的不善业，会感得相应的苦果。所以，这些方面应该注意。



三、发心要清净

放生时不要只是走个形式，或者以放生为借口进行化缘，或者相互攀缘，这都没有必要。应该发起利益众生的心，一心一意去帮助众生，这样才有真正的意义。

四、放生最好亲力亲为

有些人认为：“我捐点钱放生就可以，不一定要亲自去。”这是为懒惰找借口。实际上，若亲自去放，和大家一起共诵仪轨，亲手把众生放回大自然，自己的感悟、对善根的启发及收获的福德，与单纯捐点钱随喜是不一样的。因此，条件具足时，最好亲自去参与放生。

五、放生时要注意环保

有些人放生时，疏忽了对周围环境的影响。比如，曾经有一则新闻报道说，有一群人，在某农村放生了千余条蛇，结果，蛇往村民家里爬，许多鸡被咬死了，人们晚上都不敢睡觉，有的人被吓哭了，这样就不恰当。当然，有人说毒蛇不能放，因为它是害人的。这种说法也不对，毕竟它是一条生命，只不过它因嗔心而转生，它也值得我们去放生救护。

六、放生应选择地点，观察所放众生在什么环境中可以存活

水生动物有很多种，有些是淡水里的，有些是海水里的，如果你一看见是鱼，就随随便便倒在海里，也许它不能在那里生存，一下子都死掉了，统统漂在水面上，对环境也是一种污染。所以，在放生之前，要打听好这些动物适合什么环境，买的时候也一定要注意。

七、不定期放生

很多人常在四月初八等佛教纪念日，或每个月的初八、十五、三十号放生，这样的话，很容易被鱼贩子等人抓住规律而加以利用。放生，以不定期进行为好。

八、购买时要注意不要被缺斤少两

有些人放生没有经验，买物命时被缺斤少两也不知道；或者有的人买好物命后，没有跟随运送者一起押送，结果被中途卸掉一部分；或者有的运送者知道了放生地点，等放生结束后，又去捕捞。放生者须注意这些细节，智慧地对整个过程进行监管、采购和运输，最好自己亲力亲为，独立进行。整个过程中，虽自己不要起疑心、恶心，但尽好自己的职责和本分，使放生过程圆满。九、特别提醒，不要买放国家明令禁止放生的外来物种。外来物种具体有哪些，请在互联网上搜索查询。

杜绝不如法放生

一、预约放生

与卖鱼者预约放生的数量和品种，或者透露何时要大量放生，使卖者闻讯大量捕捞，这不仅有违无畏施的精神，也会使一些众生被无辜捕捞起来再又去放生，中间势必造成部分众生不堪折磨而死，这样自己的善行就偏于形式了，使放生的意义打了折扣。

二、不观察地点和水质

如果被放的众生，能放在适于它生长的环境里，对其是有极大的好处的。反之，若只顾放而不观察所放的地点，则可能造成对其的伤害。比如，有人将野兔置于人多的地方，将飞鸟放在易于捕捉的地方，将鱼儿放在被化工原料污染的水域，将物命放在水不流通或缺乏空气的地方等，都是不合适的。

三、放于养鱼池中

严禁将鱼等水生动物放入人工养鱼池，这些养鱼池本身是为买卖杀生而饲养鱼类的，将鱼类放入其中，等于间接帮助杀生。



四、区分大小贵贱

若一味地追求数量，而对某些众生无慈悲怜悯心，比如，见到两盆鱼，心想若放这盆小鱼，则价钱和数量要比放那盆大鱼合算，或思维买一大堆田螺的钱，还不够买一只甲鱼，因而弃大舍贵，择小选贱。这样一来，势必会造成某些生命得不到救助，从因缘上来说，因自己的分别之心，从而与这些众生产生了恶缘。孰不知，可能躯体越大，价格越昂贵的众生，放了它，功德可能也更大。所以，放生时不要带着选择心、分别心去购买物命，理应遇见什么就买什么。

五、因噎废食

有的人见到物命被放后又被人抓捕了，便以为这种放生毫无意义。其实，即便被放的物命，看起来只获得了短暂的新生，也是有意义的。在这短暂的时间里，既成就了放生者的慈悲善行，也使被放生命得到了听闻佛法的机会，种下了解脱的种子，更有众生善根成熟，在听闻“南无阿弥陀佛”佛号声中生信发愿，进而心里跟着称念佛的名号，蒙佛摄受而得往生极乐净土。因此，放生者应不改初心，坚持放生，不要担心物命被再抓就放弃放生，这样于放生者和被放者，均有大利益。

六、不善回向

很多人想着不去执着放生的功德利益，因此在放生后，就不好好回向。其实，回向是很重要的。若不重视如理回向，会导致放生功德自然转化为人天有漏福报，不能转化为出世无漏的功德了。放生后，理应为被放生命和出资及参与放生者至诚回向，这样能使自己都得到出世间的功德利益，种下未来修行成佛的种子。同时，如理地回向，也会感得当生现世的福德利益。因此，应重视放生后的回向，使整个放生过程圆满。如何回向，请参看附录“简易放生仪轨”，也可学习《印光法师嘉言录》。回向，实在是很重要的一个环节，理应重视。

七、自责内疚

从大乘佛法慈悲利人的角度来说，释放与解救他人的生命，是

没有过失的。许多放生者因为所购的众生不能尽数全活，便自愧有罪恶感，因而产生畏首畏尾的思想，甚至不敢放生了。实际上，众生从生到死，皆受制于自身的业力，受因果左右。因此，放生就尽心尽力去做。假如有生命在放生过程中死亡了，也实属它们自身的因缘所使。对于被放者而言，少受剧苦而命终，且得皈依、念诵经咒及功德回向的实益，对其今后的生命形态，是具备积极深远的意义的。

十八种不用花钱的放生方法

一、劝人放生，同样福田广阔，是不用花钱的放生

自己没有钱放生，奉劝那些有钱有爱心的亲属朋友或绝症的病人家属放生，特别是当今社会有很多不孕不育的人、想求子的人，劝他们积极放生。我们同样福田广阔，和自己放生一样，是不用花钱的放生。

大龄男女找不到对象的，夫妻吵架不和或者丈夫、妻子有外遇的，孩子学习不好，想考上好大学的，我们都劝他们积极放生护生，并诚心念佛都会得到感应，达成愿望。

二、放生鱼子，是不用花钱的放生

有些鱼子达到了一定的成熟度还可以孵化。路过水产摊位，将别人丢弃的鱼子放到水里，就保全无数生命。如果恐怕被其他动物吃了，可将鱼子隐蔽在水草中，但不要离开水。

三、吃素并劝人吃素，是不用花钱的放生

发心吃长素，等于不用花一毛钱，就放了百千万条的生命。同时还积极地宣传吃素的好处，使更多的人也发心吃素，那就等于放生了无量无边的生命，同时也包括人们的生命。真是不用花钱的放生啊！



四、阻人杀生及阻止别人为我杀生，是不用花钱的放生

看见无知的孩子捕蝴蝶、蜻蜓、壁虎、鸟雀等，阻止他们并且劝导他们要爱护动物，将被捕之物放生掉，是不用花钱的放生。

因公因私到亲友或到病人家里去拜访探望，其家人为欢迎或是报答而杀生，我们阻止其为我杀生就是不用花钱的放生。

自己或者家人朋友红白喜事、做寿、聚会等，要办酒席，我们尽量阻止大量的杀生，最好奉劝他们办素宴招待客人，不但避免铺张浪费，还可以避免有横灾和不顺。宁愿被人埋怨，也不应因自己结婚杀害这么多生命，何况婚礼素食没什么不可以，现在国人天天吃鱼肉都腻了，很可能更受欢迎呢。老人办寿是为了庆生，大量的杀生反而折了老人的寿命。农村有很多老人大张旗鼓地办寿宴，之后却过早地离世。许多人却不明白这个道理。

五、随手救生，是不用花钱的放生

若见废破的蜘蛛网上粘有蜻蜓、蝴蝶等生物，将其轻轻地摘下来，并将粘裹在其翅膀上的黏丝清除干净，并放生，这是不用花钱的放生。

若见有误堕坑中或陷阱的动物，将它救出，放生。经常有蜗牛、蚯蚓、多足虫爬上大路，被压死被晒死，捡到路边安全的地方，是不用花钱的放生。

六、随喜放生，同样功德无量，是不用花钱的放生

见到有人放生，我们真心地欢喜并加以赞叹，有人发心要放生，我们帮助他完成心愿。这些如同我们亲自放生一样，功德无量。佛经说见他人行善，随之心生欢喜，次次累积，功德至大。

《大智度论》则谓，菩萨以无上菩提心（自利利他心）随喜的功德，胜于单求自利的二乘行善者本人的功德。随喜是内心里发出来的高兴，不是停留在口头上的。行善功德有时尽，随喜赞叹量无边。这是不用花钱的放生。

七、传播赠与他人放生书籍，或网络上发帖转帖放生文章，劝人或警示人们吃素戒杀放生，是不用花钱的放生

每个寺院里都能请到各种吃素戒杀放生的善书，请回去赠送给亲友，赠送给从事养殖、捕捉、售卖、屠宰物命的朋友，或者赠送给从事皮制品、肉制品、餐饮业的朋友。如不方便，可以故意“遗忘”在目的场所，或者直接放在那里，信箱里、出租车、各种公共场所，这些都是很好的宣传场所，遇到或者阅读过这些书籍的人，都会留下深刻印象，哪怕不信，也会种下善的种子，减免杀业，回心向善。

八、不焚烧庭院树叶并劝人勿焚烧垃圾，是不用花钱的放生

在清扫庭院，打扫卫生，处理树叶、瓜果皮屑类垃圾时切勿一烧了之。此无意中造的杀生罪业也是较大的，因为垃圾中很可能无数的蚂蚁和其他小生物都会无辜丧命，所造杀业之重不可不慎。焚烧产生的烟雾也会污染大气，对众生的健康造成伤害。放到果皮箱中，或找个闲置之地，集中用土掩埋，还可以作为肥料使用。岂不是一举两得吗？

九、开水不泼洒在庭院，碗盆等物品口莫朝上放置，是不用花钱的放生

在农村很多家庭都有将不用的水随手泼洒到院内或树下的习惯，地面有很多觅食的蚂蚁等小生物，无意的举动却杀死了很多生物，如果是开水还可能伤害土中的蚯蚓等生物，所以不用的水，尤其是热水、开水不泼洒在地上，是不用花钱的放生。

勿使碗盆等物品口朝上放置，若容器中有液体会使误入的小虫等活物淹死。如果雨水积存，生蚊蝇类小虫子，水干或倒掉时也会杀死众多的虫类。

十、喂食挨饿的鸟类等众生不使其饿死冻死，是不用花钱的放生

冬春两季，尤其是北方，大雪覆盖大地，很多动物无处觅食而忍冻挨饿。可以在庭院扫块干净的地方，撒些米粮，或者把粮食撒在林间及路旁。喂食那些无处觅食、忍饥挨饿的麻雀、喜鹊、流浪



猫、流浪狗等动物，使其不会因无处觅食而饿死，这也是不用花钱的放生。

十一、用智慧救护生命，也是不用花钱的放生

在河滩处用木板上书“此处有污染，河内鱼虾有毒，不可食用，食后中毒”之类的警示，使人畏死而不敢捕捞，使河中鱼虾水族得到救护，是不用花钱的放生。

如果发现有人贩卖、杀害国家法律保护的野生动物，请及时拨打110报警，人赃俱获，再移交相关部门处理。如果是农贸市场、固定摊贩，也可以拨打12315，由工商执法人员处理。所缴获的野生动物最终全部放生，大家也可以参加放生，给做三皈依。而后由执法人员将其放归大自然，也是不用花钱的放生。

如果不方便与执法部门一起放生，只要您对佛菩萨有绝对的信心，可以采用观想法，请佛菩萨加持，在心里给所放生的野生动物授简易的三皈依，让它们种下未来解脱的菩提种子。

如果大家在山上游玩看见捕鸟网，请拨打114查询当地林业部门的电话，然后通知当地林业执法部门协助拆除捕鸟网，不花一分钱，也可以实现超大规模放生！

十二、慈善点击网上的保护鸟类、动物及饥饿儿童的慈善网站，是不花钱的放生

慈善点击是几年前在国内外兴起的一项公益活动。网友在浏览网页时只要点击特定的链接（点击是绝对免费的并且不会下载任何软件，也不会有电脑病毒），该网站的赞助商就会捐助慈善机构一定的资金用于慈善公益活动。慈善点击的好处，在于为人们捐款提供了方便快捷的方式，更是为经济条件较差的人们提供了一个“日行一善”的机会——你只要点击上面的广告链接，就有商家为你的点击付款，累积起来一起送到不同的受助者手中。中国的慈善点击，点击的人太少了！这并不是说国人冷漠，而是很多人根本就不知道有这回事。每天我们打开电脑，就可以通过鼠标轻轻地点击，给保护生物和生态环境的组织提供帮助，给需要帮助的地方及人群提供慈

善捐助，以及给予为亚非国家的饥饿儿童提供食物的慈善组织鼓励和帮助，实为一个不花钱又积累大功德的好方法。

十三、不穿皮制品，是不花钱的放生

不穿动物的皮毛做的皮制品。很多动物因人们为了获得它的皮毛，而被残忍杀害，水獭、狐狸等动物被人们捕杀，剥去皮毛，血腥惨不忍睹。我们通过历史，痛斥纣王以及历史上暴君的炮烙之刑与剕刑。可是我们对动物所做的有过之而无不及啊！不穿皮制品可以使更多的动物免于杀戮，不也是不花钱的放生吗？

十四、用佛法救度众生，是不用花钱的放生

看到有人在河边钓鱼或捕鱼，大声或默念准提咒或南无宝髻如来佛号，求佛菩萨救护生灵免遭杀害，或者看到有人捕鱼，打网就去看，将他们不要的小鱼、小虾、螺类，拾起为其念三皈依，然后随手将其轻轻放入水中。

为将死动物念佛使其生往善处，也是不用花钱的放生。《地藏菩萨本愿经》中说：“一切众生临命终时，若得闻一佛名，一菩萨名，或大乘经典，一句一偈。我观如是辈人，除五无间杀害之罪，小小恶业，合堕恶趣者，寻即解脱。”尤其是今天做厨师及后厨员工从事杀生的职业，如命运不济实在不能转行，就在杀生前为其念佛，使其往生善处。

十五、捡海物放回大海，是不花钱的放生

如果你住在海边，退潮时有很多的螺、蟹、海鱼，没有及时退入海中，将其拾起放生到深海中去。如果你住在河边，天旱时有小河沟干涸，使众多的鱼类、螺类活活晒死，可用水桶将其拾起放生到大水渠或江河中去。如果你住在水产批发市场附近，每日到市场中捡拾一些散落在地上的生物进行放生。是不用花钱的放生。

春天冰化，水位下降，这样河边的淤泥或者石头缝隙里就有不少活的水生物，尤其是河蚌，河蚌生活在水底，一般不会因为水位下降而游走，由于周边还没有全部干涸所以还能使它们暂时存活下来，等干了，水位还没有上来，就很有可能死去。加上有



很多人来挖它们，它们的生存机会就很渺茫，所以大家赶快去救救它们，将它们尽量往河里丢或者集中起来再放生。这些都是不花钱的放生。

十六、使用大悲水和自然农法种植，是不花钱的放生

现代农业大量长期使用农药、化肥和除草剂，土地产出率和劳动生产率大幅提高，但导致土壤退化、生物多样性破坏、环境污染加重，造成了生态危机。这方面的内容大家可以参阅美国作家蕾切尔·卡逊的著作《寂静的春天》，该书于2020年4月列入《教育部基础教育课程教材发展中心中小学生阅读指导目录（2020年版）》。就现代农业而言，近几十年来的发展模式呈现出“高污染、高排放、高能耗、低效率”的基本态势。已经有很多有识之士在提倡恢复传统的自然农法，并身体力行实践之，而且还取得很好的经济效益和生态效益。如果您能使用自然农法来种植，同时依照印光大师的开示使用大悲水来喷洒农作物以避免虫害，就能避免大规模的杀生。这是不花钱的放生。

十七、不破坏野外环境，保护动物生存的家园，是不花钱的放生

野外环境，是动物赖以生存的家园，若蓄意破坏，比如：污染环境、放火烧山林旷野等，就可能毁坏动物的生存条件，导致其流离失所、生存困难甚至失去生命。因此，人在野外，要注意爱护环境，尤其注意避免引起火灾。常见报道，有人吸烟不注意，吸完烟乱扔烟头，从而导致大火；有人随意放野火烧山林枯草；有人野炊不注意灭火，导致不应有的火灾发生。《梵网经菩萨戒》里面要求不放火烧山林旷野。在佛法戒律中，甚至要求不烧腐薪，因为腐薪里可能有虫子等生命存在，若实在没办法要烧潮湿的柴火，应先晒一晒，让虫子先走掉，这样能救护众生的生命，也体现了人的善良品德。爱护动物生存的野外环境，也是不花钱的放生。

十八、尽量减少一次性塑料产品的使用，是不花钱的放生

2019年发布的《IPBES生物多样性和生态系统服务全球评估报告决策者摘要》称：“虽然全球趋势不尽相同，但一些地区的空

气、水和土壤污染情况继续恶化。尤其是自1980年以来，海洋塑料污染增加了十倍，至少影响到267个物种，包括86%的海龟、44%的海鸟和43%的海洋哺乳动物。此类污染可以通过食物链影响到人类。”因此，我们在日常生活中，如果能尽量减少一次性塑料产品的使用，比如自己带背包购物和买菜等，比如自带水杯和饭盒，而不使用一次性的塑料产品，同时也劝身边的人这样做，就能减少海洋塑料污染，从而减少海洋动物的死亡，这是不花钱的放生。

放生：哪怕只能救护一个生命，也是有意义的

佛陀说，一切有为善法中，救护有情的生命，功德利益最大。当我们面临被杀害的危险时，如果有人救了我们的性命，这一定是最让我们感激不尽的，其他的帮助都比不上救命之恩。人类这样，其他众生也是这样。

众生欢喜则佛欢喜，诸善业中最令诸佛欢喜的就是救护有情的生命，让他们得到安乐。利益众生的方式有很多，但是没有哪种能像放生这样直接从屠刀下解救即将被杀害的如母众生。

有的人认为，我们只是普通人，没有能力帮助其他众生。这样想是不对的。每个人都能或多或少地利益到其他的生命，帮助众生不一定需要很多的外在条件，更多需要的是一颗利益众生的心。有了这种心，便会在不同情况下随顺因缘利益众生。虽然众生多如恒河沙，我们能救护的只是其中很小的一部分，但是仍然要坚持放生，哪怕只能帮助一个生命减少痛苦，我们的努力都不会白费，都有意义。

解救有情的生命需要具备因缘。佛陀虽然圆满具足十力四无畏，也只能度化有缘的众生，就像阳光虽遍照世界而盲者却看不见一样。放生也是这样，即使你富如帝释天，也不可能买下所有的生命来放生。众生无边誓愿度，重要的是我们有这个发心，然后尽自己的能力去帮助众生。人身难得，时间匆匆过去，大家一定要好好



地利用这段有限的生命去利益其他众生。在这个幻化的世界里，没有什么东西是恒常不变的，总有一天你会丢下自己执着的亲人和积累的财富，孤零零地走向后世。这一天什么时候来临，谁也不知道。在家人在社会上生活肯定需要基本的物质保障，如果没有一点基础确实很难生活下去，但是作为一个对生命价值有正确认识的人，应该明白我们平时吃的穿的够用就可以，否则，人的贪欲无止境，永远不会有满足的一天，而生命就在我们对贪欲的追逐中一天天缩短。

死亡来临时，不用说辛苦积累下来的财富，就连自己这个肉身也带不走。那时候，只有佛法，只有善业，能帮到我们，所以大家平时基本的生活所需满足之后，应该用更多的精力和金钱去做利益其他生命的事情。

我看到有的人在餐馆里吃一顿饭，随便就花掉几百上千块钱，我想，如果能用吃一顿饭的钱来放生，对我们现世培养自己的慈悲心和菩提心，对将来的往生都会有很大的帮助。吃什么东西到了胃里都一样，花那么多钱在吃上很浪费，除了满足一点口腹之欲，对自己的今生来世都没有什么帮助。用这些钱来放生，真正地帮助即将失去生命的有情，这钱才花得有价值，一分钱也不会白花。

在自己有钱的时候千万不要浪费，要多多地放生。没有钱的人，也可以根据自己的能力放生，尽力救护众生。只要发心清净，功德一样，钱多钱少都没关系。放生不是只在圣地才放，或者只在佛教节日里放生，应该随缘解救众生的生命，随时随地。若能长期坚持放生则更好。放生是遣除违缘、迅速积累福慧资粮的有效方法，不但利益了被解救的众生，也能增加自己现世的福报，获得健康长寿的乐果，将此功德回向往生还是往生的大助缘。所以我们应该努力帮助众生脱离危险的境地，一定要这样做，因为今天的善愿善行将会在未来我们遭遇危险时帮助到我们。我们还应该发愿，所有众生都能往生西方极乐世界，同时还要将自己此生所有放生善行功德回向往生。

我们周围还有很多亲属、同事、朋友，他们可能因为各种原因，目前还没有皈依三宝，为了自己所谓的安乐日夜不停地奔波，虽然追求的是安乐，所造的却全是痛苦之因。有些人虽然皈依了三宝，但还是常常做出不如法的行为。对这些人，我们应尽可能地通过自己的行为去影响他们，让他们从我们身心的改变以及放生护生的行为上，看到行持善法的力量。如果我们的行为能令他们对佛法生起哪怕是一点儿信心，甚至在他们的一生当中影响他们放生一条生命，根据因果不虚的道理，也一定会让他们的今生来世得到利益。

放生过程中常常会遇到违缘，比如你刚把鱼放生，就有人拿着渔网、鱼竿闻讯赶来捕捞，或者有人故意制造事端，阻止放生。遇到这种情况不要心生嗔恨，与人争吵，应该好言相劝并积极寻找解决办法。

我们不能要求所有人都理解和支持放生，事实上，在国内很多人不能说反对但至少是不理解、不支持放生的，因为在他们所受的教育中没有放生、众生平等这样的概念，而要学习新知、改变成见又是那么难。

有人认为频繁的放生活动制造了新的市场需求，一些商贩专门为供应放生而买卖、捕杀动物，如果不放生的话，就不会有这种情况发生。其实，各地市场、屠宰场、养殖场里等待成为人类盘中餐的动物中，能被解救下来的只是极少数，比例微乎其微，如果养殖户、屠宰场、商贩们指望靠供应放生来维持生意的话，那么他们的生意立刻就会倒闭，想来他们不会这样“天真”。不论有没有放生，养殖户都会过度养殖，屠宰场都会过度宰杀，商贩都会买卖捕猎。只有社会上大部分人普遍、自觉地减少肉食需求，才能减少捕杀、买卖动物的规模。否则，少数人势单力薄的放生活动是不可能对养殖业、屠宰业及偌大的相关产业链产生影响的。其次，即使个别商贩看到放生带来的“商机”，为供应不期而来的买生加大进货量，那放生也并没有给谁带来伤害和痛苦。如果说牛羊鱼虾等原本



在养殖场里过着自由快乐的生活，因为有人要放生，才被宰杀，被运到市场，那么批评放生造成动物的痛苦是有道理的，但事实不是这样，那些牛羊鱼虾等如果没有碰巧被放生的人买下，它们就会按计划被宰杀，因为人养殖它们的目的就是吃掉它们。不是放生造成了宰杀，而是放生让少数幸运的旁生免于被残酷宰杀的痛苦。若有人真的想站在动物的立场指责的话，应该指责那些为了利益、为了口腹之欲或者为了虚荣而屠宰、捕杀、养殖、买卖、啖食动物的人，而不应该指责放生护生的人。

另外，我们在放生过程中要尽量考虑放生地的小生态，注意物种的匹配和数量上的平衡，尽量做到合理安排和计划。有人说放生会破坏生态平衡，我不知道这些人为什么看不到过度膨胀的现代养殖、畜牧业及与猎杀动物相关的产业正在前所未有地造成水源污染、土壤沙化、物种灭绝、自然食物链断裂，以及抗生素滥用和新型疾病在人、动物间的流行。我们放生的动物主要是从市场、屠宰场买来的，而之前它们大部分是挤在养殖场里。你看，我们只是从人嘴里夺肉，并没有从自然界的动物嘴里夺食，所以根本谈不上破坏食物链的问题。

当我们把鱼虾放游江海，有人担心此举会给放生水域带来麻烦。其实，哪怕我们再怎样努力，放生的数量终归是有限的，就算由于偶尔的考虑不周而对个别水域产生影响，这影响也极其有限，并且能够被水域自然的代谢循环系统调整过来。很多的水域反而是因为水中鱼类生命的稀少，水域非常容易被污染。人们似乎更应该去关心工业排放、城市排污、过度养殖等对水资源造成的严重和难以恢复的破坏。

有人觉得拿钱去放生，那些动物最后还是会死的，或者刚刚放生就死了，这样，放生的钱不就是浪费了吗。的确，被放生的动物终究也免不了会死，我们找不到一个完全不死的地方去放他们，但不能因此就不放生。那些动物如果能活到命终自然死亡，所感受的痛苦会远远小于被生生屠宰、开膛破肚的痛苦。即使刚刚放生就死

掉或在放生中途死掉，也千百倍地好过被人当作食物宰杀，神识尚未离开肉体就被千刀万剐。此外，放生不仅是帮助动物脱离了暂时的死亡恐惧和痛苦，更重要的是我们念诵放生仪轨，使那些动物听到佛号、心咒，这将成为他们未来解脱轮回的因缘。钱怎么花才不浪费？每个人对此都有自己的看法。很多人花钱实际是在增加自己的烦恼，如果那样不算浪费的话，那么花钱帮助减少众生的痛苦也不应该算浪费。

除了在市场、屠宰场即将被宰杀成为人类食物的旁生外，还有很多众生等待着有人向它们伸出援助之手，比如自然界中因环境恶化而正在失去生存条件的动物，就在人类身边而常常被视而不见的流浪猫、流浪狗，罹患疾病需要经济、物资、精神等不同形式帮助的人，贫困失学的孩子，无所依靠的老人等等。诸法依缘起，帮助众生也是要依赖因缘的。我们虽然希望所有众生都远离苦难，但是在行动中也只能随顺因缘条件，在条件许可、能力所及的范围内，尽力去帮助众生。每一个出现在我们的视野中需要帮助的众生，不论人也好，动物也好，如果我们有能力帮助，就去帮助他。有人看见别人放生动物，就说这样做意义不大，不如拿这个钱去帮助穷人；而当穷人真来到他面前，他又说救急不救贫，不如拿钱去帮助病人；有人帮助病人时，他也不会随喜，又说别的。总之，谁也不如他高明，而他也不是不想布施，只是一直没有等到最佳时机。最后他什么也没做，既没有帮助动物，也没有帮助人。与其这样任由贪吝、嫉妒的烦恼习气作怪，批评别人的善行，损耗自己的福报，不如实实在在去帮助哪怕一个众生。这比什么高谈阔论都更对自他有利。

我们在放生的过程中，路过和围观我们放生的人，如果能生起一念欢喜心，乃至对佛法生起一念好感，都会在他们的心相续中留下印记，就像在田里播下了一粒种子，未来因缘成熟的时候一定会结出乐果。

很多人也许不知道，他们的一念善心、一分善行，纵然微小、



转瞬即逝，也必定在轮回长夜中，在危险之境，为他们作明灯，作救护。因为知道这一点，知道即使是一个匆匆而过的路人也有可能得到利益，我们在放生中不论遇到怎样的困难和误解，都能坚持下去。

放生不仅是单纯地把动物从屠刀下、牢笼中解救出来，让它们活下去，还它们以自由，远离眼前的危险固然重要，但我们还希望这些众生能够从根本上摆脱死亡和痛苦，所以我们在放生时，通过佛教的放生仪轨，使被放的生命与佛法结上缘，在它们的相续中种下解脱的种子。放生时有出家人带领念诵仪轨自然非常好，没有的话，居士们也可以放生。放生最好能以三殊胜摄持，简单地说，就是放生前有端正发心，放生时一心一意为这些生命念诵心咒和佛号等，放生之后要如法回向。我们所念的佛号、心咒等，入众生耳，便在他们八识田中播下了未来解脱的种子。有些众生在听到此声音后，善根将很快成熟，从而转生到善趣。

佛法的修行可以归摄为六度，而如理如法地放生即能同时具足六度。具体来说：

第一，布施。放生本身是无畏布施；依佛教的放生仪轨让众生得到佛法的熏染，使它们获得暂时与究竟的利益，是法布施；施财令众生离苦得乐，是财布施。

第二，持戒。如法放生是让众生获得暂时和究竟的利益，这符合以利益众生为核心的大乘戒律。在运输、放生过程中，尽量避免让动物受伤或受到惊吓等，与不伤害众生的戒律相一致。

第三，忍辱。放生时遇到违缘不要生嗔恨心，应积极、耐心地寻找解决办法。同时，放生常常需要忍受疲劳、饥饿、严寒、酷暑。这些都是忍辱。

第四，精进。欢喜踊跃地参加放生。

第五，禅定。在放生过程中无论是搬运动物还是其他劳作，无论是念诵、观想、祈祷，还是修慈悲心、菩提心，始终认认真真，心不外散。

第六，智慧。懂得放生的殊胜功德，这是一种智慧。再进一步，有三轮体空的见解以及证悟，就更是智慧。

在放生圆满结束时，一定要好好回向，将放生的功德回向给所有的六道众生，希望众生都离苦得乐并最终成就佛果。这样的回向会让我们获得殊胜的利益。有时在放生现场，我也听到有的人希望以此功德回向给自己的父母，愿他们健康长寿，或者希望自己家庭和睦等等。我想，你的父母家人若还没有证悟成就的话，肯定也是六道当中的众生，我们回向一切众生，当然也就包括了他们，所以大家不要担心如果功德都回向给六道众生了，自己的家人会得不到利益。

一个真正心地柔软善良的人，除了尽己所能放生外，在日常生活中也会宽厚柔和地对待众生，包括那些不期闯入我们生活的动物，尽管有时它们的确会带来一些麻烦，比如房间里闯进来蚂蚁、蟑螂、老鼠、苍蝇等等。要知道，我们生活的地方也是它们生活的地方。如果实在不能忍受与它们共处的话，可以想办法请它们到户外去生活，而不是起杀心伤害它们。在佛陀时代，僧侣们赤脚行走，为的是避免穿鞋走路时无意踩死昆虫之类的情況发生。大家在日常生活中，除了戒除故意伤害众生的行为外，还应时刻小心不要无意中伤害其他生命。

一个人童年时候的教育对其一生的影响很大，所以父母的言传身教在成长中的孩子心里会留下深深的烙印，将来孩子长大成人后，也会把得自于父母的教育传承到下一代。父母要注意培养孩子的爱心，先让他们懂得爱护小动物，慢慢懂得爱护一切生命。从小不尊重生命，长大后也很难有慈悲心，情况恶劣的，别说对动物，对人类也没有同情心。现在很多电子游戏里都是打打杀杀，孩子经常玩这一类的游戏，会养成把杀戮当儿戏的习气。父母应该正确引导孩子，培养他们生命平等、尊重生命的价值观。



日常生活中怎样护生

一、各种车辆，尤其机动车辆在行驶途中，可能碾到或撞到很多虫蚁飞蛾等，如雨后开车路面蚯蚓蜗牛较多，高速公路开车飞虫躲避不及，毙命车前窗上。即便为放生运输等，也难免同时伤害生灵，不可不为之预计。可在行车途中，播放佛号佛咒CD，或在车内安置转经轮，都能转变此处因缘。

二、夏天路面虫蚁较多（其他时候也有，夏天尤其多），诸事细节都需谨慎。不可随地倒水，以免殃及无辜；不可轻易践踏草丛，以免破坏卵穴。

三、尤当注意，不可在道路随意丢弃食物。见到路上有食物，如甜品、腥膻、果皮之类，应当捡起放在路边僻静处，以防聚集虫蚁，丧身车轮下或行人脚下。孩童喜吃零食，须更注意，平日行路，亦应注意虫蚁，且念佛号，时时防护。

四、家中米面生虫，若粗心淘洗煮食，必致死伤无数。欲食用，可在几日前将米面晾出，待虫子自己逃离，再淘洗食用。

五、不可伤害蚊虫蝇子等。印祖教示：“打蝇之家，蝇更多。杀蜈蚣之人，常被蜈蚣咬。”古书中有恶蚁者，蚁盈其尸。

六、避免使用杀虫剂、农药、化肥等。病虫灾害，今人不懂其理，完全用毒害方法对治，岂不料更促其生变种。愈加重药毒性，其变种也愈顽强，最终这些毒性再通过食物进入人体，形成现在各种各样怪病。有位法师早年在美国曾接触有机农业，对有机与健康之间的关联很清楚，他曾忧心忡忡地说：“如果继续使用农药与化肥，人类未来将难逃毒死、饿死、战死的浩劫。”

七、不可焚烧山林、田地、积薪等。积薪日久，多生虫蚁，不可轻易置诸水火。积薪如此，山林田地等更甚于此。《地藏菩萨本愿经》云：“若遇烧山林木者，说狂迷取死报。”

八、善教子女，培养其福德之基，亦是无形之放生。教其敬事尊长，卑以自牧；务须敬惜字纸，爱惜五谷衣服什物，护惜虫蚁；禁止零食，免致受病。能如此教，大了决定贤善。若小时任性惯

了，概不教训，大了不是庸流，便是匪类，此时后悔了无所益。

九、南无阿弥陀佛！念佛，是最大放生（救度众生出离生死苦海），究竟放生（获得究竟解脱），光明遍照之放生，一切善恶凡圣、六道九界同得出离，同归一真之圆满放生。

十、冬天护生，从身边做起（投食麻雀、野鸽子、流浪猫等）。

放生与冬天给鸟类施食一样重要！冬天是枯竭的，没有食物的。城市中我们常见的鸟类，如麻雀、野鸽子、喜鹊等鸟类，会因气温变冷，没有食物而死掉，尤其是北方的气候，冻死饿死的鸟类更是不计其数！所以建议各位同修，各位善良的人们，冬天给鸟类买些食物，如小米、大米、苞谷籽等等，或将家里所食余下饭菜、米粒、麦谷等杂粮放置阳台或庭院洁净处，施食与之。对我们来说几块钱不算什么，对它们来说却是十分重要的！有了救命的食物，它们就会熬过寒冷的冬天。另外施食过程中念诵南无阿弥陀佛加持，不仅能使它们免遭饥苦，更能使其得究竟解脱，获得吉祥安乐！功德无量。南无阿弥陀佛！这样做能成就不可思议的福德善根。

（选编自《放生广义略说》等文）

莲池大师《戒杀文》白话版

世人吃肉，尽言理所当然，且任意杀生，广积恶业，常见不疑。古人曾言，令人痛哭流涕叹息不已者正在于此。观察执迷不悟之事，略有七项，罗列于侧，余者触类旁通。

其一，生日当勿杀生

可怜父母，生我何等辛劳，自己出生诞辰之日，即正是母亲临产痛楚垂亡之日。此日正应该戒杀食素，广做善事，使历代祖先蒙福超升，健在父母增福延寿。岂可忘母生产苦难，杀生害命，上累祖先父母，下损自身眷属啊！如此糊涂之举，世人习以为常错不自



察，实令人痛哭流涕叹息不已之事一。

其二，生子当勿杀生

世人以无子女孝养而伤悲，以有子女天伦同堂为喜庆，不思一切禽畜亦各爱其子。为庆贺我子之诞生，而杀害它子之身命，于心何忍？子女出世，不为其积聚福德，反而杀生造业，愚痴之至啊！如此糊涂之举，世人习以为常错不自察，实令人痛哭流涕叹息不已之事二。

其三，祭祖当勿杀生

亡者忌辰，清明扫墓中秋祭拜，皆应戒杀以增亡者福报。杀生祭拜，只会累及亡者，使亡者蒙受恶报而已。罗列山珍海味，能令亡者遗骸自九泉复活起而食之吗？具百害而无一益之事，明理人断不肯做啊！如此糊涂之举，世人习以为常错不自察，实令人痛哭流涕叹息不已之事三。

其四，婚礼不应杀生

世间婚俗，从卜测、礼聘至完婚，期间杀生害命不知有多少，婚配者，繁衍后代之始，自生人之始即行杀戮，已是背离天理因果。又婚礼为喜俗，于吉日反大开杀戒，以凶祸吉，不见其惨烈吗！如此糊涂之举，世人习以为常错不自察，实令人痛哭流涕叹息不已之事四。

其五，宴客当勿杀生

良辰美景，缘聚宾朋，蔬果菜羹，不妨清致。何须杀生害命，穷奢极欲？迷醉声色杯盘于餐桌，无视血污哀号于庖厨，呜呼！存人性者，能无动于衷吗？如此糊涂之举，世人习以为常错不自察，实令人痛哭流涕叹息不已之事五。

其六，祈禳当勿杀生

人每罹患病痛，杀生祭神祈福。不念己之拜祭，无非欲免死而求生也。杀旁生以续己命，倒行逆施莫过如此。正直者始能为神，神明岂能徇私舞弊乎？寿不能延徒增杀业，凡杀生祭神无不如是。如此糊

涂之举，世人习以为常错不自察，实令人痛哭流涕叹息不已之事六。

其七，营生当勿杀生

世人为谋衣食，有的打猎捕鱼，有的屠宰牛羊猪狗，来作为谋生方式，而我观察不做这种职业的，同样有衣穿有饭吃，未必饿死冻死。以杀生作为谋生的手段，天理不容，因屠杀生命而致富贵的，百中无一，但却种下堕落地狱的恶因，受来生之恶报，无甚于此者。何苦不另谋生计呢？如此糊涂之举，世人习以为常错不自察，实令人痛哭流涕叹息不已之事七。

几个阻挠放生的邪见

一、以放生会污染环境、破坏生态为借口，阻人放生

辨析：现今之人对于名利之事，鲁莽冲动，毫无顾虑，对于放生善行，却是千思万虑，百般挑剔，无所不用其极，求其弊端，颠倒至极！众所周知，真正破坏环境的是人类的生产、生活产生的污染，如乱采滥伐，随意排放工业污水，扩大畜牧业等等。

如果这些人真有保护环境的心思，请将矛头对准人类的生产、生活污染，而不是用极端思维抓住放生救命大做文章。如果你面临生命危险，有人说：让他去死吧，救了他会污染环境，破坏生态！因为他呼吸要放出二氧化碳，他吃饭会产生排泄物！我想此时你会怨恨他！而你以此阻断生灵活路，那些苦难生灵又何尝不怨恨你呢？

二、批评放生等于放死，妄图打击他人的放生信心

辨析：邪魔外道见放生后动物死亡，便以自己愚痴的见解推出放生等于放死，放生无意义等等邪论。并且煞有其事地罗列几条报纸新闻报道的放生后动物大量死亡的新闻，用以支持自己愚痴的见解。其实是以偏概全，一叶蔽目！

试问，你只看到了那些放生死亡的生灵，为什么看不到那些



因为放生而活下去的生灵？难道所有的生灵放生后都会死亡？不放只有死路一条，放了至少还有一次活下去的机会。以少量的放生死亡，批评整个放生行为，岂不是因噎废食？同样是死亡，方式却大不一样，一种是被屠夫开膛破肚，葬人口腹，此种死法，可谓惨烈至极，任何生命都不希望是这么个死法。一种是在佛弟子的佛号声中死于自然界，免除刀砍火烧之苦。而那些批评阻拦者，无疑是将生灵推向更为惨烈的死亡方式。

三、批评、诽谤大规模放生

辨析：大规模放生也就意味着大规模地救命，无数生灵将因此得以免除死亡之苦。邪魔外道自然是心惊胆战，于是乎想尽各种办法批评诽谤大规模放生，将亿万苦难生灵推向死路。放生无论是大规模还是小规模，都是在救命。而那些批评者，看到少数不如法的大规模放生，便以偏概全否定批评整个大规模放生，万般物命将因此而死，如此真是逆天大恶。

那些批评者，何不睁开眼睛好好看看，看看这世界上每天几十亿人杀生食肉的场面！与此相比，佛弟子有限的放生又如何能算得上大规模？

四、放生为求功德、为求福报，亦是大善！

放生为求功德，为求福报，例如为了生活好一点而放生，为了疾病早点康复而放生等等，亦是大善！正如《药师琉璃光如来本愿功德经》所言：“我今劝诸有情，燃灯造幡，放生修福，令度苦厄，不遭众难。”历代高僧大德亦以放生功德大，能满种种福报，而鼓励人们多放生救命。

为求功德，为求种种现实利益而行放生，这无可厚非，亦是大善。然而末法时期，一些人以极端的思维，批评诽谤他人为求功德而放生，此实为大错。《地藏菩萨本愿经》尚且劝人为亡者广做功德，又为何不允许他人放生做功德？更有一些人诽谤，甚至瞧不起他人为求福报而放生，佛尚允许诵经念佛求现世种种利益，为何不许他人放生为求福报？他人为求功德，为私心而放生，亦是在救

命，动物感激不尽。在动物眼里，救命就是硬道理！而那些批评阻碍诽谤者，在动物眼里又岂异于屠夫？本来可以得救的生灵，却因为你的批评阻碍失去生命。倘若刚开始放生还有很多私心，慢慢随着放生次数的增多，对放生的进一步体悟，这种私心会变得越来越微弱，慈悲心也会越来越强！

更有一些人，邪见人心，竟然批评他人热衷于放生！试问如果你是要被宰杀的生灵，你还会觉得他人热衷于放生是错吗？保管你恨不得天下一年365天，天天尽有此类放生人。今日批评阻碍他人放生，一旦你落难的时候，又有谁会救你？

放生，应当站在苦难生灵的角度，将心比心。在动物眼里，救命就是硬道理。现今一些人，对放生用极端思维，百般求其弊端，无端批评诽谤他人放生，退失他人的放生信心，把本该得救的生灵推向死路，不可不慎！末法时期，杀业深重，普愿善信能行放生业，自利利他，功德无量！

坚持如法放生，命运真能改变！

不少人经常放生行善，但觉得自己的命运仍没有什么大的改善，不免心灰意冷，认为自己是在做无用功，甚至对佛法也怀疑起来。真是这样的话，难道我们不觉得这样做太急功近利了吗？

其实，放生行善并非在做无用功。因果通过去、现在和未来的三世，有别业又有共业，情形错综复杂。现在的遭遇是过去种的因所感的果。现在种的因，将来才会感果。现在种善因，将来一定会感乐果，什么时候感果则取决于各种因缘条件，比如行善的对象是否殊胜、行善者是否持戒清净、发心是否纯净勇猛、行善是否长期坚持，等等。所以俗话说得好：“善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到。”又如古人所言：“人为善，福虽未至，祸已远离；人为恶，祸虽未至，福已远离。”如果我们坚持“诸恶莫作，众善奉行”，以勇猛的心、以无所得的心、以不求回报的心长期坚



持放生，同时不再造作新的恶业，相信我们的命运能更快改变，或许像袁了凡先生一样今生就能改变命运。

印光法师开示：一向不主张在佛菩萨诞期，以及每个月的朔望日（注：就是农历初一、十五）定期放生。然而世间人情往往多是好名恶实，并非真心出于为了动物活命而放生的，而是希图在这些定例的日子放生则能够获得很好的声名，或者获得更大的功德。又世俗人情往往因为因循守旧而最终不了了之。如果不在这些日子放生，就不肯特意买放了。因此，造成捕鱼人特意为放生的人多捕捉，就是买来放生之后，也往往有因为放生被人看见，动物再次遭到捕捉的情形。印光法师虽然为大家指出这种弊病所在，终究也只是空话而已，又有几个人能真正听信实行的呢？

放生无定日，不需要择日子，见有众生处于怖畏之中就是放生最佳的日子。我们看到一条鱼马上就要下油锅了，正想买来放生，一想，明天才是佛菩萨诞期，那今天不买了，今天不是好日子啊，就很抱歉地跟那鱼说：“真对不起啊，明天才是佛菩萨诞期，要是明天我就买你啊。”这样对吗？而且，如果限定时日，就会有人专门于此日前大量捕捉生灵。

同样的，放生无定物，无论飞禽走兽，只要见其处于危难，即量力买放。两条鱼，一个有鱼子，一个没有，你就挑有鱼子的放，刚想买另一条，一看：“不行啊，你没籽啊，对不起啊，不好意思，我只放有籽的，这样功德大啊！”我们有这样的分别心啊！那个没有籽的鱼，它会有怎样的感受？它会这样想：“你做得对，太有智慧啦，有鱼子放生功德大数量多啊！”是吗？

放生无定处，不要受仪规的束缚，遇有特殊情形，即可随处放生，只要为它授三皈依、称念佛号加以接引简单回向也可以的，不一定要举行复杂的仪式。

还有，买生不要指定摊铺，尽量每次在不同的市场不同摊铺买。过去有“亚运会指定烤白薯”，我们现在有“放生指定摊铺”，我们和他形成“战略合作伙伴关系”：他卖生，我买生，他

赚钱，我赚功德，大家“各得其所”，美哉快哉，而我说悲哉！

再有，我们没钱也可以放生，要知道放生的真正目的在于培养我们的慈悲心。我们可以去市场走走，体悟生命无常、轮回是苦，慈悲悯念我等往昔父母，持诵佛号密咒，携带大悲水为其方便淋洒，种下菩提种子、未来解脱善因。我认为这样也是一种放生，放其菩提生命，使其菩提生命增长。

总之，真正的放生是看见它苦，发起慈悲救助之心想放它，就这么简单！而我们没有这样做，我们早就形式化了！我们常常想：“有籽的数量多啊，功德大啊！”或者，“我就这点钱，可以买很多泥鳅，但是你这鱼太大了，要买就只能买你这一条，对不起啊，不买你了。”我要是这鱼我能不恨你吗？你这也太功利了吧？

如放生者忘了佛法是心地法门，贪图功德，一味追求放生数量，这样放生可能超出环境的负荷，最后就会导致放生的物命无法存活，善良的愿望并未达到预想的后果。放生者不观察时节因缘的变化，在今天的环境中生搬硬套古代大德的结论。传统社会中，交通不便，市场经济不发达，所以这种外来物种入侵的问题并不存在。在今天新的因缘条件下，我们想要救助生命就必须随顺新的因缘。

印光法师曾经明确提倡随缘放生，应该坚持放生物命、时间、地点三不定的原则，表示反对佛教徒扎堆赶在佛菩萨纪念日放生的做法，就是这个道理。其实，那么多佛教徒之所以不遵循印光大师明确的教诫，总是赶在佛菩萨纪念日放生，造成因放而捕的恶缘，是因为许多佛教徒平时不护生，节日才放生，如果不在那一天放生的话，就永远想不到去救护生命。还有一些寺庙和许多佛教徒在放生的问题上追求场面宏大好看，不重实际，不考虑在短期内在特定水域或者山林一次性释放如此多的物命，它们怎么能活下来。有些佛教徒无论发生任何事情，都想用放生来解决，这也是一种迷信的心态。

作为佛法修行的一种助缘，放生是大乘佛教慈悲与智慧的体



现，所谓“无缘大慈，同体大悲”。因为，虽然畜生与我们人类形体、生活习性有很大的差别，但是在无始的轮回中，一切众生都曾做过我们的过去世父母，与我们息息相关。众生皆有佛性，时节因缘成熟时，都有可能修学佛法，未来都有可能成佛，都有可能是在西方极乐世界一起学习佛法的诸上善人。因此，救护生命是菩提心的表现和要求。

佛陀是原则性地开演，祖师呢，他是有时代背景，他会做微调。你这个时代，这个祖师在这个时代出现，他知道怎么调整你这个药方，要调整一下。看祖师的法是契机，看经典是契理，这两个都有需要。当然你也不能完全看祖师，藕益大师说，你看看祖师也要看看佛陀，你至少了解“佛世芳规”，佛在世的时候是怎么教弟子的。

祖师在演变一个法的时候，都不是随便的，他一定知道因缘，众生的因缘已经变化了，因为佛法有契理性跟契机性，上契十方诸佛实相的道理，契理性不能变的。

印光大师开示：“若尽量放，而设法未能合法，则亦只功过不相掩耳。”

烟酒赌博网瘾的危害

“勿近愚痴人，应与智者交，尊敬有德者，是最吉祥。”人的不良嗜好往往产生于自身所处的环境，甚至是从各种“朋友”那里潜移默化习得。如果所处的环境积极健康，所交往的人有正气且贤良，一个人就不太容易沾染恶习。而一个人如果经常混迹于不良场所，所交往的人又道德品质堪忧，甚至是潜在的危险分子，那么在这样的环境中，一个人则太容易堕落和染上恶习。



吸烟的危害超过想象

吸烟危害健康已是众所周知的事实。全世界每年因吸烟死亡者达250万人之多，烟是人类一大杀手。自觉养成不吸烟的个人良好习惯，不仅有益于健康，而且也是一种爱护公共卫生的高尚道德的体现。

一、烟草为一级致癌物

烟草已被国家确定为一级致癌物。吸烟者比不吸烟者患肺癌的概率高10—30倍，喉癌发病率高6—10倍，冠心病发病率高2—3倍，循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2—8倍。有人调查了1000个家庭，发现在吸烟家庭中的儿童患呼吸道疾病的概率远高于不吸烟家庭中的儿童，并且在吸烟家庭中成长的儿童未来的吸烟率也远高于不吸烟家庭中的儿童。

卫生部关于“吸烟与健康”报告中显示：目前我国吸烟人群逾3亿，另有约7.4亿不吸烟人群正遭受着二手烟的危害；每年因吸烟相关疾病所致死亡人数超过100万；如对吸烟流行状况不加以控制，至2050年每年死亡人数将突破300万，成为人民群众生命健康与社会经济发展不堪承受之重。

中华医学会呼吸病学分会主任委员、卫生部北京医院副院长王辰指出，吸烟危害健康是不争的医学结论。进入21世纪，关于吸烟危害健康的新的科学证据仍不断地被揭示出来。将关于吸烟危害健康的科学证据展示给大家，让事实“触目”，结论“惊心”，进而产生积极的控烟行动，是撰写与发布《中国吸烟危害健康报告》的目的。《报告》认为，我国公众对吸烟和二手烟暴露危害的认识严重不足：3/4以上的人群不能全面了解吸烟对健康的危害。

二、吸烟对健康的危害

1. 吸烟导致血栓，引发各种心脏病

吸入香烟中的一氧化碳会降低血液吸收氧气的能力。尼古丁能使心跳加快，血压升高，心脏的承受能力减弱，心肌缺氧引起冠状

动脉梗死，心脏局部缺血（或心绞痛）促使动脉粥样化累积，许多心脏疾病开始发生。

在30—49岁之间，吸烟者心脏发病的概率极高，是不吸烟者的五倍。戒烟者发现一年后他们心脏发病的概率下降一半。

2.吸烟对脑部的损害

吸烟会引致多种脑部疾病，会降低循环脑部之氧气及血液，引起脑部血管出血及闭塞，而导致麻痹、智力衰退及中风。中风原因是吸烟导致脑部血管痉挛，使血液比较容易凝结。吸烟者中风概率较非吸烟人士高出两倍。

3.吸烟对口腔的损害

吸烟可导致口腔癌和喉癌。香烟中的焦油及烟雾的热量会使唾液腺发炎，味蕾受损，味觉和嗅觉能力大大减弱。接下来，就很容易导致口腔癌，大约2/3的患者在发现口腔癌后仍可艰难地活下去。同时，烟气可使咽喉中的温度从37℃上升到42℃，引起里面的黏膜微度烧伤而产生慢性热创伤，最终则导致喉癌。

4.吸烟对肺部的损害

吸烟能引起支气管上皮细胞的纤毛变短和不规则及其运动发生障碍，降低局部性抵抗力，容易受到感染。吸烟会引致肺癌，有90%的总死亡率。初期病微不会被察觉，直至癌性细胞蔓延至血管及其他器官。吸烟亦会引致肺气肿，肺部支气管内积聚之有毒物质，会阻碍人体吸入之空气正常呼出，令肺部细胞膨胀或爆裂，导致患病者呼吸困难。

5.吸烟对胃部的损害

患有肠胃性疾病者，吸烟足以使肠胃病更恶化。患有胃溃疡或十二指肠溃疡者，溃疡处的愈合会减慢，甚至演变为慢性病。吸烟能刺激神经系统，加速唾液及胃液的分泌，使胃肠时常出现紧张状态，导致吸烟者食欲不振。另外，尼古丁会使胃肠黏膜的血管收缩，亦令食欲减退。



6. 吸烟对全身骨骼的损害

尼古丁令血管收缩，降低了流到新生骨骼的血量。吸烟时吸入的一氧化碳，亦同时减少进入身体的氧气比率。吸烟会引致盘骨炎及背痛，有严重背痛的人很多都有很大烟瘾，这是由于吸烟会引致流向关节盘的血液减少，关节盘因而提早退化。吸烟会引致关节炎。每天吸食一包烟，将患病率提高达50%。吸烟导致骨质流失更快。吸烟会干扰雌激素，而雌激素正是骨骼发展的重要荷尔蒙。

7. 吸烟对肝脏的损害

吸烟会加重肝脏负担。经常抽烟会影响肝脏的脂质代谢作用，令血中脂肪增加，使良性胆固醇减少，恶性胆固醇增加。这个原因令肝脏的解毒功能增加负担。

8. 吸烟对肠的损害

吸烟会导致结肠癌。患此癌的机会则与吸食烟草的分量成正比。研究显示停止吸烟后虽然可以减低其他疾病例如心脏病、肺癌等的机会，但患上结肠癌的危险仍然非常大。

9. 吸烟对生殖系统的损害

吸烟对脊髓的神经中枢起抑制作用，使吸烟男人性欲变弱，又由于吸烟能使血管收缩、痉挛，引起末梢血循环障碍。吸烟是导致阳痿的最主要原因。澳洲和加拿大已在香烟盒上直截了当地印上这个信息。另外，吸烟影响精子活力，使畸形精子增多，停止吸烟三至六个月后，方可恢复正常。如想要一个聪明、健康的孩子，婴儿专家建议一定要停止吸烟三到六个月。

10. 二手烟的危害

抽烟时喷出的烟雾可散发超过四千种气体和粒子物质，这些物质大部分都是很强烈的刺激物，其中至少有四十种在人类或动物身上可引致癌病。在抽烟者停止吸烟后，这些粒子仍能停留在空气中数小时，可被其他非吸烟人士吸进体内，亦可能和氡气的衰变产物混合一起，对人体健康造成更大的伤害。

当吸烟危害吸烟者本身健康的同时，二手烟也影响非吸烟者。

除了刺激眼、鼻和咽喉外，它也会明显地增加非吸烟者患上肺癌和心脏疾病的机会。如果儿童与一些吸烟人士同住的话，他们的呼吸系统会较容易受到感染。其他影响包括增加咳嗽、气喘、痰多、损坏肺部功能和减缓肺部发育。

推荐几种戒烟方法

很多人都知道吸烟有损健康，都想戒烟，但是总不成功。什么原因呢？主要原因在于，戒烟的方法不对。戒烟需要标本兼治，不仅要从吸烟的事相上去戒除，每天不吸烟，不受烟友的蛊惑，还需要改变自己潜意识里关于吸烟的错误观念，这样才能真正地戒除烟瘾。前一个不吸烟、不碰烟、离开烟友，这是从外缘上断除烟患；后一个改变自己潜意识里关于吸烟的错误观念，则是断除烟瘾之内因。如此，因缘一起作用，因缘和合，才会达到彻底断除烟瘾的目的。

断除烟瘾之外缘，需要自己具备一定的克制力和毅力。不去主动拿烟，不碍于情面而接受烟友递过来的友情烟，避开吸烟环境，断吸烟之缘自然就可以达成。若自己能想到吸烟的危害，做到这些并不难。

断除烟瘾之内因，则需要深入思维，把那些关于吸烟的根深蒂固却虚妄不实的错误信念，彻底扫荡干净，要看到吸烟的本质和真相，自觉地改变自己以往对于吸烟的一些看法和想法，思想上彻底改变，建立正确的知见，这样才能断除烟瘾之因。

因缘都断除了，戒烟也就彻彻底底了。这里介绍几种断除烟瘾之因的方法，读者可学习与尝试。

一、《这书能让你戒烟》

有一本介绍如何戒烟的书叫《这书能让你戒烟》。这本书的作者是亚伦·卡尔，英国人，是一位事业有成的会计师，也是一位重度



上瘾的老烟枪。戒烟之前，他已有长达33年的烟龄，每天100支烟，声称“不抽烟毋宁死”。长期吸烟，导致他的健康状况日益恶化，他几乎陷于绝望。他认识到吸烟对自己健康的危害，发愿戒烟，通过不断尝试，1983年，他发现了“轻松戒烟法”，依照这个方法去做，他彻底告别了烟瘾。在这本书的序言中，作者这样写道：“我熄掉了今生最后一支香烟，心里清楚，我已经发现了全世界吸烟者梦寐以求的东西：简单、快速、彻底的戒烟方法。不过当时我心中也充满了怀疑，不知道烟民们能否听取我的建议。轻松戒烟法受欢迎的程度，大大超出了我的预期。如今，我成了世界著名的戒烟专家。”

这本书的重点内容有：

（1）认清尼古丁反应的真相：只要停止吸烟1小时，人体血液中的尼古丁成分会下降到1/4；停止吸烟72小时，尼古丁在人体内的反应就会完全消失！

（2）剖析了许多人之所以无法摆脱烟瘾的主要原因，并不是因为生理上的依赖，而是心理依赖。一般人都认为不能断烟是生理需求，其实这是一种错觉。真实的原因，在于内心的恐惧。比如：恐惧一旦离开香烟，就无法应对生活的压力，就会觉得非常无聊，注意力也会下降，就会脾气大发，情绪不佳。结果是戒烟无法成功，只能一辈子做烟瘾的奴隶。殊不知，是这些恐惧导致了戒烟失败。

（3）这本书中，还有一些烟民的切身体会。如果你也是一杆老烟枪，不妨细细品读这本书，它会帮助你改变对于吸烟的认知和看法，使烟瘾在不知不觉中慢慢减弱直至彻底断除。

在我们身边，也不乏通过学习与实践而断除烟瘾的案例。例如，“知乎”网上一位名为“书FUN子”的网友，介绍了他通过这本书而戒烟的故事。

他介绍自己断吸烟之外缘的做法是：当决定要戒烟的时候，就马上扔掉所有的烟和打火机，不需要最后一支烟，不需要各类代替品，不需要减量戒烟法，不接受烟友递过来的烟。

他介绍自己断吸烟之内因的做法是：他认为自己做的最正确的一件事，就是选择毫无保留地相信作者所说的道理和戒烟方法。例如，相信：自始至终，吸烟并未带来任何好处，它不能让你缓解压力，不能让你更清醒，不能填补你的空虚；事实恰恰相反，它消耗了你的金钱、时间和身体；放弃香烟不是放弃一件了不得的好事，不需要付出什么，你会得到很多回报！特别是建立起这样的信念，不要想“我绝不再吸烟了”或者是“我再也不能吸烟了”，而是告诉自己：“太棒了！我终于自由了！再也不用做烟瘾的奴隶了！再也不用把毒气吸进肺部了！我终于摆脱香烟了！”所以，你不是不能吸烟了，而是你终于摆脱它了。

上述方法，因有不少成功案例，故推荐给大家。

二、特别推荐印光法师介绍的戒烟之方

《印光法师文钞》中记载了很多治疗疾病之方，也有如何戒烟的方子。兹摘录几段，以飨读者，期盼给您带来健康与快乐。需要说明的是，《印光法师文钞》中提到的戒烟之方，首先针对的是鸦片烟的毒瘾，因印光法师生活的时代，正是鸦片烟肆虐毒害国民的时期。这些戒烟之方，对于戒除普通烟瘾，也有参考之处，有网友依照这个方法，把鸦片烟换成普通烟丝并斟酌用量，成功戒除普通烟瘾。若有人吸毒，则更是一种治疗方法。

1.戒烟之方一：

此方摘录自《印光法师文钞》增广卷四“戒烟神方”。

(1) 戒烟之方：

甘草八两，川贝母四两，杜仲四两。

右药三味，用清水六斤。熬至一半，将药用布去渣。加入好红糖一斤成膏。每次服三钱，温水冲下。

(2) 服法：初三天，每药膏一两，加入烟一钱。第四、五、六天，一两药加烟八分。第七、八、九天，一两药加烟六分。第十、十一、十二天，一两药加烟四分。第十三、十四、十五天，一



两药加烟二分。第十六、十七、十八天，一两药加烟一分。十八日后，每两药加烟一分，再服七日。以后不须加烟，服完此膏，其瘾自断。

(3) 防法：正戒烟服药时，忌食酸味。倘戒烟期内，发生别种毛病，每两药膏，照期多加烟一分，不可过多。自然病愈，万无一失。

(4) 效果：此方治好多人。有每日吸二三两烟者，均服一料断瘾。不但不生毛病，而且精神强健。极灵极效。并无难受，及一切毛病。真奇方也。

对上述戒烟之方，有几点说明，特请注意：

(1) 此方特对治当时盛行的鸦片烟瘾。当今社会，毒害潜行，暗流汹涌，此方正有用武之处。

(2) 若烟瘾过大，可酌情加量。《印光法师文钞三编·卷第二·复周智茂居士书一》中介绍：“当云按瘾大小，加十程之一。如日吃一两，即加一钱。若吃五钱，即加五分。则瘾小者，不致多费矣。”

(3) 说明极个别戒不好的原因，断除恶缘，以巩固效果。《印光法师文钞三编·卷第三·复庞契诚居士书》中说：“所附之戒烟方，好极。其依此戒好者，十居八九。其不好者，大半其人先有色癖，一戒即出别种毛病。此非药之不灵，乃属彼之底虚。是特别性质，非通途常法。恐或有一二不灵，谓其方不善，故为叙其所以。”

(4) 需注意：断瘾后，切忌再吸。爱惜光阴，保养精神。

2.戒烟之方二：

《印光法师文钞三编·卷第一·复宁德晋居士书》中提到的另一戒烟之方，亦可尝试。

具体方法：近闻一戒烟神方，用方方一尺红洋布，剪作二十四条。吃烟时，先以烟签子插布上头，下接一碗。点著，布灰落碗中，用开水冲服，再吃烟。不待廿四条布条吃完，即可断瘾。当后吃烟者试之，果灵，则烟祸可救也。

《印光法师文钞》中介绍的这两种戒烟之方，都有很多成功案例。它其实是一种标本兼治的方法，是从内因和外缘同时下手的方法。印光法师提到，在戒烟之时，宜至诚念观音菩萨名号，观世音菩萨成就人的善念。这是祈请菩萨慈悲护佑，令断除恶法，成就善法，也是借菩萨的慈悲愿力，来达成自己戒烟的目的。

结语：

吸烟之危害甚大，“吸烟有害健康”。上面介绍的两种方法，供有志于戒烟者学习与实践。祈愿各位都能摆脱烟瘾之害，身心安泰，家和事顺，吉祥如意！

饮酒有种种过失

一、经典中有诸多饮酒的过失

了解佛教的人都知道，佛门中人是绝对不能饮酒的。那么，饮酒究竟有些什么坏处呢？

（一）《四分律》有“饮酒十过”

1. 颜色恶（饮酒之人，颜貌容色，因之变常，没有善相。）
2. 少力（身体虚弱乏力。）
3. 眼视不明（狂饮暴喝之后，头昏眼花，看不清东西。）
4. 现嗔恚相（喝醉酒的人，行不善法，不顾亲属贤善的面子，显出忿怒的样子。）
5. 坏田业资生（恣饮放逸，破费产业，散失资财。）
6. 致疾病（饮酒过度，就会使身体失调，以致疾病。）
7. 益斗讼（醉酒发狠，与人争吵，不惜性命，斗讼益增。）
8. 恶名流布（耽饮纵恣，就会舍弃善法，而丑名恶声，流布远近。）
9. 智慧减少（饮酒昏迷，愚痴狂呆，从而使智慧受到影响。）
10. 身坏命终堕三恶道（狎朋饮酒，不修善行，那么恶业就会逐渐增加，死后堕于恶道。）



（二）《大智度论》云“饮酒有三十五过”

1. 现世财物虚竭。何以故，饮酒醉乱，心无节限。用费无度故。2. 众病之门。3. 斗争之本。4. 裸形无耻。5. 丑名恶露人所不敬。6. 无复智慧。7. 应所得物而不得。已所得物而散失矣。8. 伏匿之事因向人说。9. 种种事业废不成办。10. 醉为愁本。何以故。醉中多失。醒则惭愧忧愁。11. 身力转少。12. 身色坏。13. 不知敬父。14. 不知敬母。15. 不敬沙门。16. 不敬婆罗门。17. 不敬叔伯及尊长。何以故。醉闷愤恼。无所别故。18. 不敬佛。19. 不敬法。20. 不敬僧。21. 朋党恶人。22. 疎远贤善。23. 作破戒人。24. 无惭愧。25. 不守六情。26. 纵色放逸。27. 人所憎恶不喜见。28. 贵重亲属及诸知识所共摈弃。29. 行不善法。30. 弃舍善法。31. 明人智士所不信用。何以故。酒放逸故。32. 远离涅槃。33. 种狂痴因。34. 身坏命终堕恶道泥犁中。35. 若得为人。所生之处。常当狂騷。

（三）见月律师《毗尼止持会集》言：按律部饮酒有三十六失

1. 不孝父母。2. 轻慢尊长朋友。3. 不敬三宝。4. 不信经法。5. 诽谤沙门。6. 讪露人罪。7. 恒说妄语。8. 诬人恶事。9. 传言两舌。10. 恶口伤人。11. 生病之根。12. 斗争之本。13. 恶名流布。14. 人所憎嫌。15. 排斥圣贤。16. 怨黷天地。17. 废忘事业。18. 破散家财。19. 恒无惭愧。20. 不知羞耻。21. 无故捶打奴仆。22. 横杀众生。23. 奸犯他妻。24. 偷人财物。25. 疎远善人。26. 狎近恶人。27. 常怀恚怒。28. 日夜忧愁。29. 牵东引西。30. 持南着北。31. 倒沟卧路。32. 堕车坠马。33. 逢河落水。34. 持灯失火。35. 暑月热亡。36. 寒天冻死。

俗语常说“喝酒误事”，不仅是出家人不得饮酒，就是不信佛的普通人，酒喝多了也没半点好处。

二、饮酒破戒的案例

有一个人欢喜喝酒，他受了五戒；受了五戒之后，他就守不住戒了。就想要喝酒，可是没有什么菜吃——这个时候，偏偏邻居家的一只鸡跑过来了，他说：“这回好了，你给我送菜来了！”

于是把这只鸡就给捉住了，这犯了一个盗戒；他把这鸡杀了，犯了一个杀戒。这盗、杀和酒戒都犯了！因为有鸡肉就酒吃，他喝醉了；这个时候，邻居的女人来找鸡，问他：“你看见我的鸡跑过来没有？”他说：“没有，没有，我没看见！”这把一个妄语戒也犯了。他又看这个女人生得很漂亮，于是又起了淫欲心，就把这个女人给强奸了；于是就被人家告了，就要打官司。

就因为他喝酒，把五戒都犯了。所以“酒能乱性”，佛家戒之。

三、慢性酒精中毒的危害

医学研究表明，长期喝酒，容易导致慢性酒精中毒。

首先，慢性中毒时，对消化系统可引起各类型胃炎、胃及十二指肠溃疡，胃出血，酒中毒型肝炎、酒精肝、脂肪肝、肝硬化、肝腹水等。

其次，还可能增高咽喉癌、食道癌及口腔癌、肝病及胰腺发病的危险率。

再次，对神经系统的影响也是相当严重的：1. 可引起小脑变性，发生共济失调。表现为步态蹒跚，走直线困难。2. 震颤：轻者双手震颤，重者颜面表情肌、舌肌也发生震颤。3. 周缘神经疾病：酒精使小肠对营养物质如葡萄糖、氨基酸和维生素的吸收减少，形成末梢神经炎等。4. 脑血管病：大量饮酒使血流量增加，心率加快，而且酒精对凝血机制中血小板和血液黏稠度有影响，使脑梗塞危险因素增加，易发生脑血栓、脑溢血、脑梗塞等。5. 癫痫：长期大量饮酒，突然戒酒或减量，常导致癫痫疾病的发作。6. 容易出现深层感觉障碍和肌肉萎缩。

最后，慢性酒精中毒会引发精神障碍：1. 情绪障碍：往往产生抑郁的情绪，狂躁，焦虑不安也常见。严重者会产生自杀念头。2. 酒中毒性幻觉症：主要症状为幻听或幻视。3. 柯萨可夫综合征（遗忘综合征）：主要症状为近事记忆缺损、定向障碍、虚构，常伴有躯体或神经系统病变。4. 震颤谵妄：发生于多年嗜酒之后，有的



病人先有为期数日的焦虑、错觉、幻觉，可有癫痫发作；其他病人则起病突然。5. 酒中毒性痴呆：初期可有倦怠感，对事物不关心，情感平淡，失去礼仪；晚期会出现卧床不起、尿失禁等。6. 酒中毒性人格衰退：对酒的需要超过一切活动，为酒而欺骗、偷窃或发生攻击行为。丧失对家庭和社会的责任感。

饮酒悲剧

一、喝酒丧命

自古及今，从来不乏喝酒丧命的故事。

（一）张飞酒醉遭砍头

《三国演义》中，刘备为报孙权杀掉关羽之仇，于章武元年（公元221年）讨伐孙权。张飞正在阆中，为关羽报仇心切，责令“三日内创办白旗白甲，三军挂孝伐吴”，但帐下两员部将张达与范疆却说没有办法办到，要求宽限。于是张飞大怒，命令武士将二人缚于树上，各鞭背五十。鞭毕，指着二人下令：“来日俱要完备！若违了限，即杀汝二人示众！”

第81回“急兄仇张飞遇害”中这样写道：“张飞在殿中，神思昏乱，动止恍惚……飞令人将酒来，与部将同饮，不觉大醉，卧于帐中。范张二贼探知消息，初更时分，各藏短刀，密入帐中，诈言欲禀机密重事，直至床前。原来，张飞每睡不合眼。当夜寝于帐中，二贼见他须竖目张，本不敢动手，因闻声息如雷，方敢近前，以短刀刺入飞腹，飞大叫一声而亡，时年五十五岁……二贼当夜割了张飞首级，便引十数人连夜投东吴去了。”后人叹曰：

伐吴未克先丢首，
秋草长遗阆中愁。
劝君切莫贪醉酒，
张飞教训后世留。

（二）PK喝酒，网红身亡

2023年5月，著名网红“三千哥”因参与PK喝白酒过量而不幸去世。好友透露，“三千哥”在当晚凌晨1点结束PK，但到第二天下午1点被发现时，已经离世。据悉，他当天喝了四斤白酒。媒体证实了他的死因是酒精中毒。

令人意外的是，仅过去半个月，又有另一位网红悲剧发生。据报道，河南26岁的网红“中原黄哥”在直播PK时因饮酒过量不幸去世。令人感到巧合的是，“中原黄哥”与“三千哥”还是好友，还参加了“三千哥”的葬礼。据说在那次葬礼上，“中原黄哥”一直情绪低落，表示今后会减少饮酒。据说，“中原黄哥”能一饮而尽一瓶高度白酒，喝酒时毫不动容，就像《水浒传》中的好汉们一样，与普通人喝水无异。为了消除网友的疑虑，“中原黄哥”在喝酒前会对着镜头将酒瓶现场拆封，并点燃酒杯里的酒，以证明自己喝的是酒而不是水。然而，恐怕他自己也没有想到，年仅26岁的他会和“三千哥”一样，因饮酒过量而离世。

二、喝酒丢官

（一）孟浩然酒后惹怒玄宗

唐代诗人孟浩然仕途一直不顺。40岁那年在京城游学，结实了张九龄和王维。二人都觉得他的诗写得特别好，有意在仕途上帮助他。有一天王维邀请孟浩然来家里做客，两人喝着喝着就都喝大了，结果唐玄宗突然来了，孟浩然一着急就藏到了床底下。王维这时有意提携孟浩然，就把孟浩然藏床底下的事儿告诉了唐玄宗。唐玄宗很高兴，说我早就听过孟浩然的大名了，快别藏了，出来吧，朕要考考他的诗。孟浩然出来后，背诵了好几首自己写的诗，玄宗也很高兴。突然酒醉后有点找不着北的孟浩然背了一句“不才明主弃”，玄宗一听就不乐意了，说：“是你自己不来当官的，怎么能说是朕嫌弃你呢，你可别诬陷朕。”说完拂袖而去，孟浩然因为酒醉，误了一生大事。



（二）聚餐喝酒，丢命丢官

据报道，西北某省几名厅级干部因喝酒聚餐，六人喝了七瓶白酒，结果导致一人死亡，一人双开，四人撤职。

三、酒后遭遇性侵

2019年，中国计划生育协会、清华大学与Love Matters共同发起了一项研究：对法院所有关于强奸案的裁判文书进行了筛选，以其中51447份作为研究样本。并进一步对研究数据选取了猥亵和侮辱两个关键词作为性侵的分析对象，数据显示超过55%的被告人都是酒后作案。

有这样一个案例，贵州省某县，一未成年女孩喝醉后惨遭侵害，医生检测后在其体内发现了3个人的DNA。原来这个15岁的女孩与另外两个女孩接受3个陌生男人搭讪，与陌生人一起饮酒，该女孩被灌醉后，在晕晕乎乎、神志不清状态下被带到出租房，遭到3人轮流性侵。最终经过司法机关审理，实施性侵的3人都因强奸罪被判处有期徒刑11年。

一个东北大汉的戒酒经验

我是东北人，过去白酒一斤不醉，香烟每日两包，染身已二十余年，成瘾之深显而易见。

戒酒伊始，感觉自己的生活突然失去了太多东西，有一种手足无措之感，浑身上下无有自在处，似乎家空了，世界也空了，“这样过一辈子有什么意思呢？很多人不都在吃喝玩乐吗，我干吗要这么苦自己？”我时常这样想，可是一想到自己的承诺，悔意便渐淡了，咬着牙，一次次挺了过来。

我觉得，从你决定要改变自己的那一刻起，便已大敌当前，而最大之敌恰恰是我们自己的习气！外界的诱惑是时时刻刻存在的，是否就范只需一个内应罢了，而内应就是自己的习气，控制住自己的习气你就控制了一切。

对自己的考验是无处不在的，而最难把握的是一些极端场合，比方说重大节日、大型亲朋聚会、合作伙伴之间的吃喝往来、独自出门远行等。坦诚地讲，戒断的前半年几乎不敢参加这样那样的聚会，害怕自己挺不过去。总是找一切借口推脱，虽有成效但总不是办法，一定有推脱不掉的时候，无奈只有硬着头皮赴宴，“开什么玩笑，你不抽烟不喝酒了，别装了，马上干一杯！”“你小子有俩钱瞧不起咱哥们儿了，少扯别的，喝了这杯再说！”远的不说，就连自己父母都不相信我能做到，因为他们知道烟酒对于我来说如同生命，以前他们常说：“你要能戒烟酒，我们能戒饭！”因此一席之间倒酒递烟者无有间断，这个时候除了忍耐就是忍耐，解释是徒劳的。席间是很尴尬的，但如果能坚持过来，感觉无异于打了一场胜仗。

有时为了让生意关系户满意，不得不跟客户踏进卡拉ok厅等一些风月场所，为不让客户扫兴，自己也得找个小姐作陪，但除了小唱两首外决不动其身，待客户们尽兽欲后一同离去。在这种场合坚持过来以后，你的自信心会得到极大提升，感觉应该像打了一场特大胜仗，像以上的这些做法运用几次后，那些酒肉糜烂的朋友就再也不会来找你了，自然就从恶友中解脱了。

还有独自一人时也是相当危险的，本人因生意关系常出门在外，所住皆是高档宾馆（戒断后经济状况有极大改善），当然免不了有招嫖的电话骚扰，虽也欲火焚身，但都被我控制住了。我为什么现在能抵挡住诱惑而过去不能呢？我常这样问自己，得出的结论是——源于不饮酒！所以我认为要戒邪淫先戒酒，酒若不戒无有是处。佛把酒列入最基本的五戒之中，足见其厉害！

戒除一种染身多年的习惯是很困难的，在我戒酒的五年里感触颇深，当然正因为难才显得可贵。我愿把戒酒的一点儿经验和感受说出来，供养给饱受酒精折磨的朋友们。

每当我看到、听到、嗅到乃至想到酒，口水便会情不自禁地从舌下涌出，其势甚猛，犹如口渴之人想到山楂、杨梅一般，我非常



清楚自己对酒的依赖已深入骨髓，若不经一番大折磨和大毅力是无法戒除的，所以我有与酒做长期抗争的准备。每次因思恋酒的甘美而产生的口水会自然而然地咽下，这毫无疑问是很正常的，但是因馋恋酒的美味而生的口水咽得越多就越发地馋酒，如果不加以控制再照此下去会抵挡不住的。

经过琢磨我使用了下面的方法，而且十分有效，至今仍在沿用：当口水产生时，马上转念想“酒是这个世界上最毒的毒药，已有无数人因它而丧命，现在的口水就是以前喝下的毒酒”，没有人喜欢喝下与毒有关的东西，然后找个方便的地方吐掉，千万不要咽下，久而久之，对酒的反应会越来越迟钝，产生的口水也会很少了。如果不方便吐掉，马上把口水转念成泉水饮料类然后再咽下。但是无论如何也不如吐掉效果好。因酒而产生的口水尽管不是酒，但长期下咽会发生意识上的积累，使你对酒的依恋非但不能减轻，反而会加重。其实我们这个世界的男人很多都是非常优秀的，是酒精把他们的优秀泡成了铁锈，岂不可悲！这样的人我们每个人身边都有。每当看到有人在痛饮之时，千万莫生羡慕之意，想想他们酒后的丑态，你离酒就会越来越远了！

如何戒酒

饮酒，危害极大。戒酒，是世界性的难题。如何才能把酒戒掉呢？世界很多国家很多人都在探讨这个问题。1826年，一批积极从事传教事业的教会人士在波士顿成立了美国禁酒协会，1836年以完全戒除饮酒习惯为纲领的美国禁酒同盟成立，1846年缅因州开始率先制定了禁酒的法律。1935年，美国嗜酒者互诫协会创建，所有成员相互交流经验、相互支持和相互鼓励，解决共同面对的戒酒难题。

我国自古以来，古圣先贤一直反对饮酒。如儿童启蒙读物《弟子规》就专门提到饮酒的问题：“年方少，勿饮酒。饮酒醉，最为丑。”我国史书中关于饮酒丢掉江山甚至丢掉性命的故事也很多，

都是劝人不要饮酒。特别是佛教把不饮酒作为五戒之一。

如何更好地戒酒呢？

首先，我们要认识到，饮酒有其产生的因与缘，因是自己神识（也叫八识田）中有“饮酒”的种子；缘是外缘，有外境的刺激；因缘和合，就产生饮酒的行为。

其次，解决“贪酒”问题需从这三个方面入手：

（1）远离外缘：远离能产生饮酒过失的外缘。

（2）对治因种：克制内心饮酒的欲望和平时喜爱饮酒的习气。

（3）如理作意：佛法戒律中详述了为何不能饮酒：“若佛子，故饮酒，而酒生过失无量。若自身手过酒器与人饮酒者，五百世无手。”戒律所述的教诫，就是很好的如理思维的方法，比如，饮酒使人性狂心乱、神昏智暗、打人骂人、无惭无愧、无尊无卑，酗酒出事，所生过失无量。饮酒的过失，非凡夫肉眼所能见，惟佛眼可见到。若以手拿酒器劝人饮酒者，受五百世无手的果报，堕落鳃鳙蚯蚓等类，因小果大，惟佛乃知。

从这三方面入手，相信一定会很快戒掉喜爱饮酒的习气。

具体而言：

一是远离外缘，借助集体的力量远离喝酒的外缘。现在国内百度贴吧上有一个戒酒无名会吧，给网友提供一个分享戒酒经验教训的平台。可以加入这样的平台，与其他网友们互相支持鼓励，比单靠个人自制力戒酒力量要大。并努力过正常健康的生活，不要一天三顿酒，整天浸泡在酒精当中。

二是念佛号，一句南无阿弥陀佛，万德洪名。阿弥陀佛就是无上医王，南无阿弥陀佛就是阿伽陀药。被阿弥陀佛的清静光、欢喜光、智慧光慈悲照注，你就容易摆脱酒精困扰。

三是如理作意，仔细思惟饮酒的危害与戒酒的好处。真正发心戒酒。

其实要戒除一切上瘾性的心理疾病，比如烟瘾、酒瘾、毒瘾、网瘾、赌瘾以及邪淫等都可以用这里所说的方法！



劝诫网络游戏

这几年，在网游市场上出现了很多犯罪、淫乱题材的游戏。这些游戏虽然可以满足人们的一些特殊欲望，但是实际上就好像一颗大毒瘤一样，随时威胁着人们，一旦毒性发作后果不堪设想！

有些人觉得无所谓，会讲：“不要紧，反正是游戏嘛，何必如此认真呢！”其实这种观念是非常无知的。我们要知道，人是由每一念意识支配的，你的每一念都支配着自己的一切行为。这些念头讲述着你的过去也创造着你的未来。

勿以善小而不为，勿以恶小而为之。小的念头不重视将来就会积累成大的过失。只玩一次两次可能不明显，但慢慢在不知不觉中，你的性格就会被游戏中那个潜在的心魔所改变，直到你离不开它。当一个人真正地离不开一款游戏时，他必将迷失了自己，鬼迷心窍。

比如CS（反恐精英），在这款游戏中杀人，这个人虽然是个虚拟的，杀了他不会追究你什么刑事责任，但是你那个时候所造的那一念，和真杀一个人是一样的，尤其是在我们高度投入的时候。今天玩CS解闷，练习杀心若干小时。明天玩CS发泄，练习杀心若干小时。一天两天显不出来，但是一旦机缘成熟了，这个报应就躲不过去了。这种真人秀，很可能毁了自己也毁了别人。有这么一个案例，两个中学男生，因为爱玩电脑学也不上了，天天玩游戏。他们玩了一款游戏，这是一款以尾随女子然后实施强奸、轮奸为主要内容的游戏，内容极其不健康。他们玩得如痴如醉，于是就在生活中效仿起游戏的情节。再来看欧美犯罪游戏，这一类游戏的特点是：犯罪！这类游戏现在已经被美国、欧洲一些国家明令禁止出售了，而我们国内还能看到某款被其他国家禁止的犯罪游戏。

更严重的问题还在后面，那就是自杀。好像听上去没有关系，但是关系非常大！听网友讲：犯罪游戏中将虚拟人残忍地杀害是家常便饭！更有许多恶劣的关卡，比如有一关要求你用一把电锯将对方肢解，不肢解对方就没法过关。还有一关要你使用水泥对工人进行活埋，你不活埋他同样过不了关。更有一关，叫你开着收割机，

把无辜的人割成肉片。如果有人通过这些关卡，那同时也造下了巨大的恶业，对自己来讲是巨大的隐患。南无阿弥陀佛！你今天开车把人家撞死，马上就会种下恶因。你今天把人家切成肉片，马上就会种下恶因。虽然那是虚拟人，然而念头也有因果，因果不虚，心中若真是坦坦荡荡没有阴暗的角落，又怎么会去玩那种让人作呕的东西！

玩这种犯罪类型的游戏，对玩家本身危害非常大。他会造成顽固的心理疾病，包括佛家所说的宿业病、附体病。有几个我认识的人，他们玩这种游戏，玩出了毛病，有的马上发病，有的过了一段时间发病。

其中有个经常玩一款犯罪游戏的，他看到开动的汽车就想钻到那汽车底下去。其中有个玩过另一款犯罪游戏的人，他见到地铁驶来就想一头撞过去。还有一些老玩家，他们也常会有奇怪的想法，有的想伤害自己的家人，有的见到河之类的就想跳下去，有的见到高处就想跳下去，有的不愿见到火车，有的不愿见到电梯，有的不愿见到刀，诸如此类，实在是太多了。长期处于变态心理的人，在生活中会体现出来，这其实都是以恶小而为之的严重下场。大家一定要谨慎。

希望长期玩不良游戏的人能及时警醒。那些不良的游戏，它们实际上是末法时期的魔眷属借助人身所造出来的，你玩这些游戏，一玩它就来，来害你，来夺你的精、气、神。你花钱买它，花时间研究它，就是启请魔鬼，就是供养魔鬼，请它供它，它也不会念你的好，只能让你一事无成，沉迷幻想，断送身命，堕入地狱！后果非常可怕！

南无阿弥陀佛！



一位网络游戏设计师的消殒

编者按：迷恋网络游戏（简称“网游”），沉迷于不良网游，是影响当代青少年身心健康的一个普遍问题。前车之覆，后车之鉴。本书选载此文，希望能够为您带来启示。

故事的主人公——小原，有很好的绘画天赋，从小就非常喜欢画画，尤其是当碰到自己喜欢的卡通造型时，他会不厌其烦地一笔一笔临摹下来，收集在自己珍藏的小册子里，这一特长给他带来了许多乐趣。进入社会后，源于这份天赋以及对动漫的喜爱，几经辗转在一家网络游戏公司里谋到了一份做动画设计的工作。

旁人听来这似乎是一份很光鲜的工作，也是当今时代令很多年轻人向往的工作。然而真正从事这份工作的人，多半是另一种体会。激烈的竞争加之一些制作商唯利是图，很多游戏产品全然不顾及道德良心，甚至没有底线。小原正是效力于这样的一家游戏公司。得到这份工作后的小原，渐渐感受到了这份工作中外人所不知道的负荷，游戏设计的光环在他心中逐渐褪去，他必须为了游戏情节的需要，不断假设自己，塑造自己，而公司游戏项目中的人物，集玄幻、暴力、情色种种欲望于一身，情节可谓光怪陆离，甚至匪夷所思。

这项整天沉浸在电脑屏前和各种虚拟的情节打交道，为各种虚拟的人物做描绘的工作相当耗费心神，小原常常如同游戏中的某一个角色一样，用尽浑身解数，也难以冲关，在各种杀戮、欲望情节以及各种游戏人物的包围下，单纯的小原压力重重，越来越阴郁，进而颓废、偏激、厌世，直至发展到最后彻底诀别人世。就在短短不到三年的时间里，连同他的游戏一起崩溃消殒在幻境中，而他的这个结局并非偶然，令人感慨万分。

从外表上看，小原和别的男孩没什么不同，属于那种很休闲，穿着随意的率性男孩，也有自己的人生向往。只是他偶尔望向天空略带迷茫和寻找的眼神，会令你忍不住想探求他的内心。

小原常说，在网游公司里的工作很忙，没有自己的时间，接

到一个项目后，经常要没日没夜地加班，为了完成一个角色的设计，可以启动的幻想都会竭尽全力地铺开。公司策划的游戏，要讲战略，讲战斗，讲回合，怎么成长，怎样拼杀，怎么煽情，怎么血腥，总之能抓住眼球、令人上瘾的种种可能，都会在他的脑海里疯狂构想，殚精竭虑。这是他的工作，也曾是他向往的追求。以致他从画稿里出来时，经常分不清哪里是虚幻的，哪里是真实的，既筋疲力尽又亢奋，难以入眠。这对本来就有些瘦弱的他，无疑是一种身心的折磨，而小原并没有意识到自己越来越紧张和虚弱。

就这样，小原终于病了，一种很奇怪的病，他总是难以入睡，总是无法停止地幻想，并表演着自己的幻想，时而幻想自己是超级战士，具有斩妖除魔的能力，时而幻想很多人要追杀自己。平日文静腼腆的男孩，突然变成了另一个人，在人群中，他会毫无顾忌地摆出各种超级战士的招式，对着只有他才能“看见”的敌人打打杀杀、怒目圆睁，经常握紧的拳头到处捶，捶墙，捶沙发，捶虚空，两手伤痕累累，仿佛他有灭不尽的敌人。因为长时间处于这种身心亢奋的状态中，小原身体的消耗非常大，越来越瘦，脸色青黑，一脸阴晦。满头白发的爸爸妈妈看着原本乖巧的孩子变成这样，身心交悴但无计可施。只能伤心地默默落泪，只能不停地给儿子喂药，但是药效越来越弱，而且怎么喂都被拒绝，安眠药也不起作用了。

一天夜晚小原似乎更加失控了，他把头不停地撞向墙壁，并且拉扯着自己的头发，不断地哭喊着：“都是我的错，都是我的错，是我杀了他们，我把好人都推下地狱去了，我有罪啊，我有罪啊！”爸妈赶紧上来抱住儿子。然而儿子的额头已经开始渗出血迹。整整折腾了一宿，老人心力交悴，不知道儿子下一出戏还要演什么？不知道在这肉眼不可见的虚空中，到底隐藏着什么样的力量，左右着这个孩子，等待着他们的又是什么？然而一切都令人始料不及，这天小原又换了一个角色，他仿佛变成了一个妩媚的蛇妖，时而顾影自怜，时而扭动着身子，做着各种像人又像蛇的动



作。一下滑到这边，一下又滑向那边，异常诡异。冷不丁就直接冲到窗户边上，试图强行打开窗户爬出去，说憋得难受，要出去呼吸外面的新鲜空气，反反复复说的只有一句话“让我出去”，或愤怒或哀求，要不是旁边的人用力拉着拽着，恐怕小原早已从高楼坠下。家中的惊恐气氛越来越严重，可以动用的人都来看着他，生怕他有意外，小原可以活动的范围也越来越小。

日子每天都这样煎熬着，偶尔片刻清醒的时间里，小原就显得极度虚弱，神情涣散。这天家人又陪着小原去医院复诊，一路上小原似乎很合作，他不闹不怨也不打了，表情木然地坐在座位上，爸妈感觉有些安慰，祈祷着一切都能快点过去。然而就在车子停在一处红绿灯前时，小原突然以猝不及防且令人难以置信的速度，推开了车门，冲进了前方来来往往的车流中……

就这样，小原用他的方式摆脱了折磨他的生活，去了另外一个世界，可能那里还有很多等待着他来消灭的敌人，可能还有很多他需要做的忏悔……各种玄幻的场景充斥在他脑海中，或男或女，或人或兽，或神或魔的角色，不断在他生命的最后时间里上演着，分裂着，他已经忘记了自己是谁。他那不断寻找蓝天的眼神，以及“让我出去……”这句撕心裂肺的呼喊，仿佛是他唯一清醒的表白，他绝望中极力寻找的，是他那充满迷障的世界之外的一线生机，而他急于挣脱的，是那颗被幻境捆绑住的心灵。离开这个虚妄的世界，离开这个被禁锢在阴郁黑暗里的身心，或许在他看来是能呼吸到新鲜空气的最好选择。

小原走了，他的离开，并没有给网游世界带来多大的惊动，如同刮过的一阵风，涟漪散去之后，还是深不见底却暗流汹涌的网游之海，仍旧有很多人在为制作网络游戏透支着身心，分裂着自己的人格，仍旧有很多人沉浸在网络游戏的幻境中，分不清自己到底是谁。仍然有很多因沉迷网游而走向绝境者，屡见报端……

这个故事毫无夸张，小原只是被不良网游伤害的冰山一角。放眼周围，地铁里，公交上，甚至路上的行人，或学生或成人，眼里

心里始终装着游戏的到处可见。患上种种游戏后遗症，行动失常的不乏其人；因游戏引发癫痫，引发强迫症的，也不乏其人；甚至因游戏而心力衰竭猝死的，或玩家自杀或死于与游戏有关的谋杀者，也屡有报道。一旦游戏成瘾，心灵就如同被迫上了锁，经常让人处于紧张焦虑和恐惧当中。

现代的不良网游成了一种社会病，它确实拥有一种可怕的力量，尤其是那些暴力、颠倒人心的制作，拥有惊人的负面能量，看看那些被游戏弄得日夜颠倒，眼神涣散，心气狂躁，整日处于攻击状态、心神不宁的人们，令人不得不深思，如此珍贵的人生真的要被虚妄的假象所控制，过一种自欺欺人的生活吗？

即便是看似温和不起眼的“俄罗斯方块”，长期玩耍后，这些游戏内容也会入侵日常生活，出现幻视，令开车之人以为前方有下降的方块而造成极为严重的车祸。毋庸置疑，网络游戏是当今最强悍的魔障之一，它所制造的种种幻境迎合着人们的种种欲望，从少儿到成人，心力不强的人，一旦接触很快会上瘾，为之失去时间，失去精力，失去金钱，乃至人身的自由。这种力量无形而强大，深受其害却令人不能自拔，因为它正是人本性中的各种欲求在虚拟网游世界中的一种投射，在里面可以获得一种虚妄的满足，人们被讨好，被引诱，被吞噬。尽管明知是假象，却足以耗尽人们的精力，陷在这个世界里，会有很多冠冕堂皇的理由让人无暇去思考人生的真正意义，甚至连喘息机会也没有。

希望小原的悲剧能唤醒人们去思考，想想我们这个社会为什么会患上这种病？把自己套牢在一个虚拟的世界里，或者诱使他人沉浸在虚拟的世界里，此举不仅曲解生命的真正意义，也无疑是人生的自残。而制作不良游戏者，终难躲过良心的审判，同样会深陷心灵的囹圄。

其实我们理应是自己的主人，理应在大自然的各种互动中，去创造美好，去展现美好，获得和平与宁静。之所以不能自主，是因为我们有太多自私的需求总想去追逐，哪怕在虚拟的世界中获



得虚假满足也在所不惜。这些扰乱人心的幻境就是抓住了人性的弱点，在我们这个时代上空制造了一层厚厚的乌云。衷心希望人人重视不良网游的污染，拒绝它，远离它，还社会人心以安宁祥和。人身难得，愿人们能自由地呼吸在蓝天白云之下，感受心灵的自在安详。

赌博的危害

“赌博”二字，《说文解字》一书解释为“博骰也”，它指的是一种赌博的方法。赌博的表现形式多种多样，从赌具来看，主要有麻将、扑克、台球、保龄球、赌博机等等；从赌博数额来看，少则几元，多则上亿元，甚至身家性命。我们从“赌”字的结构来看吧，它的左边是个“贝”字旁，右边则是个“者”字，这很显然说明“赌”与金钱息息相关。同时《新华字典》一书对“赌博”解释是“用财物作注争输赢”。“赌博”既然与金钱和物质相关，那参赌的人就会带着侥幸的心理步入赌场，希望能在赌场上大捞一把。曾经有一首《戒赌诗》这么说：“贝者是人不是人，全因今贝起祸根；有朝一日分贝了，到头做个贝戎人。”其中的“贝者”“今贝”“分贝”“贝戎”分别是指的“赌”“贪”“贫”“贼”，真实地反映了赌博的危害和后果。

赌博是旧社会遗留下来的毒瘤，更是一种社会丑恶现象。从公安机关查获的赌博犯罪来看，近年来，参与赌博的人数呈逐年上升趋势。涉赌人员基本涵盖了社会各阶层人员。他们受利益的驱动，为了寻求刺激和获取高额利润，参与赌博。参赌人员少则几人，多则几十人，甚至上百人，参赌人员比例明显增高，其危害自然也是多方面的。

一是伤性命。赢钱的人乘兴而往，不分昼夜，输钱的人拼命再来，不顾饥寒，不断消耗，疲惫精神。长此以往，控制不住而呈病态赌博，必定会损害健康，甚至自杀、杀人。有的老人赌博时受到

刺激，当场死在赌桌上。

二是浪费时间，损害身体健康。赌钱的人不分昼夜地围在赌博的桌边，雄心勃勃地想捞一把，而时间一长就会产生疲惫情绪，即使在上班的时候也是心不在焉，神思恍惚。还有一些人甚至把赌博当成一种职业，成年累月地不务正业，这样极大地浪费了国家的人才资源和大量的时间。还有的老年人在赌钱的时候受到意外惊喜或惊吓的刺激，当场死在麻将桌边。像这样的教训真应该让当今的赌博之人好好吸取了。

三是生贪欲、离骨肉。赌博助长了不劳而获的习气，忘记了勤奋工作，不顾自己家人的唠叨和怨气，甚至导致亲人失和、骨肉分离、好友反目、妻离子散。

四是祸及社会，影响安定、团结、积极向上的社会风气。赌博的心理动机就是赢别人的钱，而参加赌博的一般又是朋友邻居，因此就不免产生摩擦，造成人际关系紧张，从而伤害大家多年的友谊。有的人因输光了赌资而去偷盗、抢劫；有的人采取欺骗手段索取大笔公款，最后因犯罪活动而锒铛入狱；等等。

五是坏心术、丧品行、损钱财。赌博浪费金钱，每次参加赌博的往往是周围比较熟悉的几个人，今天我输，明天你输，到头来基本持平，然而每次赢钱，不免请客，自己也会大手大脚地乱用。这样一来，几个人的钱其实全被不经意间浪费掉了。为了赢钱不分亲朋好友，只问钱多钱少，千方百计地想捞对方一把。一旦染上了赌瘾，哪怕是倾家荡产、家破人亡也要干下去。

赌博危害之大，除了年幼无知和白痴的人以外，大家都知道其中的利害关系。有澳门“赌王”之称的何鸿燊先生经营着多家赌场，但他自己从不参赌，也不允许家人参赌。

他认为，其一是自己的家业已经够大，犯不着通过赌博来“暴富”，其二是赌场上“十赌九输”，到头来再大的家业也能败光。

广大朋友们：积极行动起来吧！进一步认清赌博的危害，远离赌博。从现在做起，从我做起，遵守法纪，自觉抵制赌博的诱惑和



如是因果——幸福人生的密码

侵蚀，端正自己，带动别人，共同参与禁赌工作。为促进我国社会主义精神文明，构建和谐社会，营造一个安定团结、积极向上、与时俱进的良好社会环境和社会氛围。

敬惜文字

《淮南子·本经训》载“昔者仓颉作书而天雨粟、鬼夜哭”。汉字，隐藏着中华民族的基因密码，是中华民族最为宝贵的财富。印光法师说：“字为世间至宝，能使凡者圣，愚者智，贫贱者富贵，疾病者康宁。圣贤道脉，得之于千古，身家经营，遗之于子孙，莫不仗字之力。”今人对文字不仅缺乏敬畏、爱惜，甚至种种亵渎、污染，罄竹难书。须知敬惜得福，亵污得祸。



普劝敬惜字纸及尊敬经书说

(民国)印光法师

人生世间，所资以成德达才，建功立业，以及一才一艺，养活身家者，皆由文字主持之力，而得成就。字为世间至宝，能使凡者圣，愚者智，贫贱者富贵，疾病者康宁。圣贤道脉，得之于千古，身家经营，遗之于子孙，莫不仗字之力。使世无字，则一切事理，皆不成立，而人与禽兽无异矣。既有如是功力，固宜珍重爱惜。窃见今人任意褻污，是直以至宝等粪土耳，能不现生折福折寿，来生无知无识乎哉。又不但有形之字，不可褻污遗弃，而无形之字，更不可褻污遗弃。孝弟，忠信，礼义，廉耻，若不措之躬行^①，则成亡八字矣。八字既亡，则生为衣冠禽兽，死堕三途恶道，可不哀哉。

字为世间至宝，非金银，珠玉，爵位可比。以金银，珠玉，爵位，皆由字而得，使世无字，则金银，珠玉，爵位，亦无由而得矣。字之恩德，说不能尽。敬惜书字，福报甚大。宋朝王文正公之父，极其敬惜字纸。后梦孔夫子以手按其背曰，汝何惜吾字之勤也，当令曾参^②来汝家受生，显大门户。后生子因名王曾，连中三元^③，为名宰相。没后谥^④文正公，封沂国公。后世凡科甲联绵，子孙贤善者，悉由先世敬惜书籍，及与字纸中来。近世欧风东渐，不但普通人不知敬惜书籍字纸，即读书儒士，亦不恭敬书籍，及与字纸。或置书于坐榻，或以书作枕头。或大怒而掷书于地，或抽解而犹看诗书。不但大小便后，概不洗手，即夜与妇宿，晨起读书，亦不洗手。每每以字纸揩^⑤拭器物，犹以敬惜为名而焚化之。故致普通人无所取法，而垃圾里，毛厕中，街头巷尾，无处不是字纸遍地。舟车行人，每以报纸铺坐处。出外妇女，率用报纸包鞋袜。种种褻渎^⑥，不堪枚举。以故天灾人祸，相继降作，皆由褻渎天地间之至宝所致。不知此字纸中，皆有天地日月之字，圣贤经书之文。以此种至极尊贵之物，视同粪土，能不折福寿而现受其殃，贻子孙以愚劣之报乎。吾师前文，已包括其大致。犹恐举一而不悉反三，故又择其所易忽者重言之。以期有心世道之人，展转劝化，同皆

敬惜书字。则富寿康宁，现身获箕畴之五福^⑦。聪明睿智，后裔纳伊训之百祥^⑧矣。

（陈先善述）

注释：

①“躬行”：身体力行；亲身实行。

②“曾参”：字子舆，十六岁拜孔子为师，勤奋好学，颇得孔子真传。编《论语》、著《大学》、写《孝经》、著《曾子十篇》，后世尊奉为“宗圣”，是配享孔庙的四配之一。

③“三元”：过去科举考试的乡试、会试、殿试的第一名。解元/会元/状元。

④“谥”：古代帝王或大官死后评给的称号。

⑤“揩”：擦；抹。

⑥“褻渎”：冒犯，不恭敬。

⑦“箕畴之五福”：箕子是商末贵族，商纣王的叔父，与微子、比干齐名，史称“殷末三贤”。武王向箕子询问怎样顺应天命来治理国家。箕子于是便将夏禹传下的《洪范九畴》陈述给武王听，洪范九畴夏禹提出的治理国家必须遵循的九条大法。其中第九条：“脩用五福，威用六极”，就是通过寿、富、康宁、好德、善终等“五福”劝导人向善；通过夭折、多病、忧愁、贫穷、丑恶、懦弱等“六极”警戒和阻止人们从恶。

⑧“伊训之百祥”：伊尹为中国商朝初年著名丞相、政治家、思想家，已知最早的道家人物之一。他也是中华厨祖，中原菜系创始人。伊尹辅助商汤灭夏朝，为商朝的建立立下汗马功劳。

成汤既没，太甲元年，伊尹作《伊训》写给太甲帝王的教导与告诫。上天的眷顾不常在一家，作善事的，就赐给百福；作不善的，就赐给他百殃。



仓颉造字的故事

汉字起源，至今是谜。历代中国学者一直致力于揭开汉字起源之谜。关于汉字起源比较有影响力的说法有：结绳说、八卦说、刻契说、仓颉造字说、刻划说和图画说。其中最有影响力的当属仓颉造字说。

史书记载，仓颉号史皇氏，是轩辕黄帝的史官。面长四目，天生睿德，常观奎星圆曲之势，察鸟兽蹄远之迹，依其类像之形首创文字，革除当时结绳记事之陋，开创文明之基，被尊奉为“文祖”。“仓颉之初作书，盖依类象形，故谓之文。其后形声相益，即谓之字。文者，物象之本；字者，言孳乳而浸多也。著于竹帛谓之书，书者如也。”

《淮南子·本经训》上记载：“昔者仓颉作书而天雨粟、鬼夜哭。”传说当仓颉完成造字工作，正是夜深人静之时，忽然天崩地裂，下起大雨，但是落下的并不是雨滴，而是一粒粒的小米，四面八方也传来鬼怪的哭声。这个故事说明，由于文字的出现，知识的传播更为便利，人类许多经验知识得到保存积累，由此摆脱鬼神愚弄束缚，变得越来越强大了。

世界上其他古老的文字，如两河流域苏美尔人创造的楔形文字、古埃及圣书文字、古代美洲玛雅文字等早已消亡在历史长河中，只有汉字自诞生以来经受住了重重困境和考验，不断发展、变革，成为古典文字中唯一流传并使用至今的文字。汉字是中华民族祖先最伟大的创造发明，世上没有哪一种文字能像汉字一样穿越悠久岁月而历久弥新，始终承载着中华文明不断前行。

我国自秦朝统一并以小篆作为通行文字推行全国以来，历朝历代直至今日都以汉语言文字为主要交流工具，这已成为维系中华文明传承5000多年而不断流的主要原因，是中华民族宝贵的精神财富。拥有统一的语言文字，是一个国家一个民族不断增强团结、走向强盛的重要基础和强大动力。

对于汉字，我们敬畏尚且来不及，怎敢轻蔑、亵渎啊。

褻瀆佛典，家敗人亡

南京有个世族大家子弟，博学多才，但是喜欢眠花宿柳，生活奢侈豪华，纳娼妓为小妾。曾花费大量钱财，建造了一座离地很高的空中亭台，装饰华丽，穷奢极欲，日日笙歌。还用黄金打造了一副对联，题曰：“色即是空空即色，卿须怜我我怜卿。”自书自撰，自鸣得意。后来因为一件小事官司缠身，最后导致家业日消，歌台烟散，舞妓云亡。有人认为，他这副对联其实已经预示了败亡的命运，更何况是引佛经而为淫联，曲解佛意、褻污经典简直无以复加！家败人亡，是必然结果。

敬惜字纸，从小做起

期末，学校安排大扫除，要将教室内外彻底打扫干净，孩子们都跃跃欲试，打算大显身手，证明自己是家务高手。我随口一问：“那如何能把玻璃擦得亮晶晶呢？”

“我知道！我知道！”哇！全班几乎都高高举起了手。

安琪说：“拿旧报纸来擦就好了！”

“对！对！对！以前老师也这么说。”

“是呀！我爸爸妈妈也这么做。”一时之间，我愣在那边，不知道该怎么接话？

有多少错误的做法正四处散播，又有多少似是而非的想法在纯真的孩童心中落种萌芽。

“字为至宝，远胜金珠，人由字智，否则愚痴。”短短几个字说明人类文明能发展至今，享有快捷、便利、舒适的生活，文字对于我们实在有莫大的恩德，我们应该从感恩心出发，敬惜世间一切书籍、字纸以为回报，怎能拿来擦拭污秽、随意丢弃呢！

内人从小就看着祖父如果要出门，身上一定背着装有夹子的筐筐，只要看到路上有字纸或玻璃碎片，他都一一捡拾回家。然后将



字纸洗涤干净、晒干，累积一段时间后再予以焚烧，最后将灰埋在大家踩不到的地方。玻璃碎片则小心处理，以免割伤路人。

如此数十年如一日，家人有时会劝他不必这么劳烦，他都说：“敬惜字纸，将来才会出好子孙，我是为你们呀！何况只是举手之劳，慈悲心不是嘴巴说说而已。”

祖父身体一直十分康健，子女也都孝顺和睦、事业有成，受到乡里的敬重。最后以高龄九十七岁无疾而终，出殡时沿途乡人焚香祭拜，如失亲人。可见一念善心，敬惜字纸，功德是那么大呀！后世子孙也都蒙受他的教导和福荫，获益无穷。

好习惯是一种习惯，坏习惯也是一种习惯，如果我们能从生活做起，让孩子面对经书如临圣贤，对有文字之纸心存敬意感恩，他就不会任意糟蹋字纸了。以下几点供大家参考。

不随意制造：不要因字纸得来容易而随意影印或购买，这样反而增加毁损的机会。每人一天多省几张纸，就是为大地多保留一个喘息的空间，这才是根本的环保。

不任意放置：对身边的字纸都要爱惜，书籍要放在洁净的地方，排列整齐，用过的字纸也要整理干净，折叠平整，不要涂污或另作他用。尤其是经书法宝更应谨慎恭敬，才不至于惹祸造业。

不亵渎字纸：以文字编绘淫书艳说污染人心是最要不得的行为，或以字纸书写咒骂、批评、伤害他人的话，也是误用字纸的功能。我们应该谨慎为文，下笔字斟句酌，若无益人心，书之何用？

现代人往往视字纸为可以随手丢弃的垃圾，没有人想到敬惜字纸能有什么功德善行可言。

不但普通人如此，即使是读书人士也不知恭敬书籍纸张，这实在是近代以来中国传统美德一大堕落。我们应该以身示范，尽力影响周遭的亲友，让正确的观念扩散开来。当民风日笃，人心向善，就是人间好时节啊！

开智慧方法：敬惜字纸，爱惜文字

小时候，我爷爷说，有字的纸不能当厕所纸，要把它放在露天的地方烧掉。当时我读了化学，我就想，这个纸分开了，还不是原子分子，厕所纸和有字纸有什么区别。后来才发现，我爷爷是对的。他这个是尊重字的表现。现在我常看到有的人把有字的纸踩地上，或者拿来垫屁股，或者拿来擦桌子椅子，我看了实在心疼。因为我们现在缺少这种爱惜文字的教育啊。

这次要跟大家讲文昌帝君的修法。就是要爱惜文字。

现在不爱文字的特别多，人为什么会愚痴？我在观音寺，见一个人不识字，不会念经。很辛苦，想要念经，但不认字怎么办？所以说，大家要爱惜文字。

这里有个公案，悔悟惜字得子享年。

泰州钱驼子，开了一家杂货店。从来不相信敬惜字纸这类古训，生意淡薄。生下一个儿子很聪明，送进学堂读书。由高小而初中而大学，也不敬惜文字，真是有其父必有其子啊。遇有经书典籍，随笔涂之以墨。日间垫坐，夜间枕头，毫无忌惮。

这个儿子还没毕业，一天坐船行驶在江面上，风大浪急，舟覆而亡。驼子悲恸到极点，哭得晕了过去。恍惚之间，看到儿子站在自己面前说，父亲您不惜字纸，又教子无方。我因不惜字命都没了，望父亲痛改前非，否则不会有好下场的，说完就不见了。

钱驼子醒后告诉周围的人，我儿子不惜字纸没了寿命，大家一定要敬惜字纸呀。于是收买字纸。五六年后又生了一个哑巴儿子。钱驼子印送惜字书万卷，又敬惜三年，哑巴孩子忽然能开口说话了。钱驼子于是发愿终身敬惜文字，结果家店复兴，他也得享高寿。

现在人也有这个毛病。

第一个，把报纸拿来包东西，但报纸上有字，或者拿来垫屁股，用来坐。这个最不好。

还有的纸乱丢，甚至有字的纸用来擦屁股。这个最不好。罪过



很大。这也是愚痴的因果。

这个字，以前都有烧字炉专门焚烧的。在家里我还见过这个。这个习惯要养成，中国人的智慧，是靠汉字的力量在维持。大家要记得。

《淮南子·本经训》所载神话：“苍颉作书而天雨粟，鬼夜哭”。可见汉字有一种不可思议的能力。这个能力能沟通鬼神、神明。上通天堂，下达地府。

侮辱字有个案例：1873年3月14日，《申报》刊载一则消息称，一女子用字纸擦屁股，扔进马桶，后来遭遇雷打。近代有几个遭遇雷打的，比如把米饭扔厕所，还有把佛像等扔厕所，也是遭遇雷打。

古代还有一个很恭敬的活动：每年仓颉公、文昌帝君生日，或是农历正月初九“天公生”的时候还会举办名为“祭圣人”的盛大祭奠典礼。活动内容要按照古礼着衣冠、新衣，准备牲礼、果品，这个有些类似祭拜孔夫子，因为仓颉和文昌帝君都是更古老的圣贤。

我想，湖南在历代出了许多名人、文人，湖南还有著名的岳麓书院等，可见是当地人重教育的结果。而重教育，则从看重文字说起。据说当时，湖南几乎所有大村落和城镇都有这个惜字塔。为了字就造了这么大的一个塔。可见当地人对字的看重。

现在这些传统正在丢失，所以我想说，大家要爱惜文字，特别是教育孩子敬惜字纸、爱惜文化。

敬惜的方法

(1) 衣裤、毛巾、被子、鞋子、糕点、糖果食物等印有的各种文字，贴的各种商标文字，均非所宜。因此，可将贴印的文字商标剪下，用火焚成灰，撒到河里。而制作衣裤、毛巾、被子、鞋子、糕点、糖果的厂家商人，亦当不该在这些物件上多印文字，尤其内衣裤、被子、鞋子等更须谨慎，可印花纹以代之，如此自可得

大福。

（2）把各处的字纸拾到一起，用铁桶或铁盆，用火焚化成灰，装袋子。到秋天地里不浇地时，送到河里，功德无量。如字纸有泥土等不干净，用清水洗三次，最后加上盐、花椒，没有污味，晒干焚化。如字纸洗得成小米、大米大，可用面箩接下另装。切记为要。

（3）对于三宝字纸更要恭敬。对佛经应如面佛天，必须高摆高放，绝不能放置于椅子上、床上，更不能带进厕所，不能放到桌边，以免掉落。不得从三宝物上跨过去。佛经上不得写字、涂抹。读经前应刷牙、洗手，读后合上收好，放于干净、稳妥之处。不需要的佛法经典可以赠送给需要的人，确实无人可赠送以及旧的残破的佛经也不能自行焚毁，应妥善收藏邮寄给有三宝字纸处理能力的寺院如法处理。佛像不能印在封面、封底上，也不可佩戴在身上。包装纸、包装盒上严禁印制佛像、佛言祖语。

回归极乐

净宗十三祖印光法师说：“净土法门，是如来一代时教之特别法门也。为诸法之本源，举凡圣而悉度。上、中、下三根普被，禅、教、律一道同归。下手易而成功高，用力少而得效速。允为九界众生归真之捷径，大畅本师释迦出世之本怀。”既知生命真相，当修念佛法门。生信发愿持名，念佛求生净土。南无阿弥陀佛！

净土法门如何修持

一、什么是净土法门？

净土者，即信愿持名，求生西方。

净土法门，是如来一代时教之特别法门也。为诸法之本源，举凡圣而悉度。上、中、下三根普被，禅、教、律一道同归。下手易而成功高，用力少而得效速。允为九界众生归真之捷径，大畅本师释迦出世之本怀。

净土法门，是如来彻底悲心、普度众生之法门也。令彼无力断惑具缚凡夫，信愿持名，现生了脱，与观音势至同为伴侣。上而至于等觉菩萨，位邻佛果，尚须往生，方成正觉。至顿至圆，彻上彻下。（《新编全本印光法师文钞》）

二、如何修持净土法门？

此法门，以信、愿、行三法为宗。

信，则信我此世界是苦，信极乐世界是乐。信我是业力凡夫，决定不能仗自力，断惑证真，了生脱死。信阿弥陀佛，有大誓愿。若有众生，念佛名号，求生佛国，其人临命终时，佛必垂慈接引，令生西方。

愿，则愿速出离此苦世界，愿速往生彼乐世界。

行，则至诚恳切，常念“南无阿弥陀佛”六字洪名，时时刻刻，无令暂忘。朝暮于佛前礼拜持诵，随自身闲忙，立一课程。此外，则行，住，坐，卧，及做不用心的事，均好念。睡时当默念，不宜出声。宜只念阿弥陀佛四字，以免字多难念。若衣冠不整齐，或洗澡，抽解，或至不洁净处，均须默念。默念功德一样，出声于仪式不合。无论大声念，小声念，金刚念（有声，而旁人不闻。），心中默念。均须心里念得清清楚楚，口里念得清清楚楚，耳中听得清清楚楚。如此，则心不外驰，妄想渐息，佛念渐纯，功德最大。

三、念佛的原理什么？

诸佛如来，是法界身，入一切众生心想中，是故汝等心想佛



时，此心即是三十二相，八十随形好，是心作佛，是心是佛，诸佛正遍知海，从心想生。如来普令众生缘念于佛，使之随佛界之缘，则是心作佛是心是佛矣。

念佛一法，乃以如来万德洪名为缘，信愿持名。持至一心不乱，即可转凡成圣，其功能力用，超过一代时教一切法门之上。末法众生，福薄慧浅，障厚业深，不修此法，欲仗自力断惑证真，以了生死，则万难万难！

四、念佛往生极乐净土的条件是什么？

藕益大师在《弥陀要解》中说：“信愿持名。一经要旨。信愿为慧行。持名为行行。得生与否。全由信愿之有无。品位高下。全由持名之深浅。”

五、念佛的功德利益有哪些？

功德利益不可思议。临命终时蒙佛接引，往生净土。世间出世间福德智慧，均可兼得。

六、净土法门主要的助行有哪些？

净土法门的主要助行有：

（一）净业三福。《观经》：“欲生彼国者，当修三福：一者孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业；二者受持三归，具足众戒，不犯威仪；三者发菩提心，深信因果，读诵大乘，劝进行者。如此三事，名为净业。佛告韦提希：汝今知不？此三种业，乃是过去、未来、现在三世诸佛净业正因。”

（二）普贤十大行愿；

（三）般若经典如《心经》等。

念佛之外日常念诵内容

一、《般若波罗蜜多心经》

观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界。无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无所得。以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。

注：《心经》的功德，印光大师说：“诚可谓如来之心印，大藏之纲宗，九法界之指南，大般若之关键，义不可思议，功德亦不可思议。”（正）心经浅解序

二、《楞严经·大势至菩萨念佛圆通章》

大势至法王子，与其同伦五十二菩萨，即从座起，顶礼佛足，而白佛言：我忆往昔，恒河沙劫，有佛出世，名无量光。十二如来，相继一劫，其最后佛，名超日月光。彼佛教我，念佛三昧。譬如有人，一专为忆，一人专忘，如是二人，若逢不逢，或见非见。二人相忆，二忆念深，如是乃至从生至生，同于形影，不相乖异。十方如来，怜念众生，如母忆子。若子逃逝，虽忆何为？子若忆母，如母忆时，母子历生，不相违远。若众生心，忆佛念佛，现前当来，必定见佛，去佛不远。不假方便，自得心开。如染香人，身有香气，此则名曰香光庄严。我本因地，以念佛心，入无生忍。今于此界，摄念佛人，归于净土。佛问圆通，我无选择。都摄六根，净念相继，得三摩地，斯为第一。



注：《大势至念佛圆通章》的重要性，印光大师说：“实为念佛最妙开示。”《净土五经重刊序》

三、《普贤行愿品》（摘录）

一者礼敬诸佛，二者称赞如来，三者广修供养，四者忏悔业障，五者随喜功德，六者请转法轮，七者请佛住世，八者常随佛学，九者恒顺众生，十者普皆回向。

愿我临欲命终时，尽除一切诸障碍，
面见彼佛阿弥陀，即得往生安乐刹。
我既往生彼国已，现前成就此大愿，
一切圆满尽无余，利乐一切众生界。
彼佛众会咸清净，我时于胜莲华生，
亲睹如来无量光，现前授我菩提记。
蒙彼如来授记已，化身无数百俱胝，
智力广大遍十方，普利一切众生界。
乃至虚空世界尽，众生及业烦恼尽，
如是一切无尽时，我愿究竟恒无尽。
我此普贤殊胜行，无边胜福皆回向，
普愿沉溺诸众生，速往无量光佛刹。

注：《普贤行愿品》明一生成佛之因。藕益大师说：“释迦一代时教，惟《华严》明一生圆满。而一生圆满之因，则末后《普贤行愿品》中，十大愿王导归安养，且以此劝进华藏海众。”

四、《观世音菩萨普门品》（摘录）

假使兴害意，推落大火坑，念彼观音力，火坑变成池！
或漂流巨海，龙鱼诸鬼难，念彼观音力，波浪不能没！
或在须弥峰，为人所推堕，念彼观音力，如日虚空住！
或被恶人逐，堕落金刚山，念彼观音力，不能损一毛！
或值怨贼绕，各执刀加害，念彼观音力，咸即起慈心！
或遭王难苦，临刑欲寿终，念彼观音力，刀寻段段坏！
或囚禁枷锁，手足被杻械，念彼观音力，释然得解脱！

咒诅诸毒药，所欲害身者，念彼观音力，还著于本人！
或遇恶罗刹，毒龙诸鬼等，念彼观音力，时悉不敢害！
若恶兽围绕，利牙爪可怖，念彼观音力，疾走无边方！
虺蛇及蝮蝎，气毒烟火燃，念彼观音力，寻声自回去！
云雷鼓掣电，降雹澍大雨，念彼观音力，应时得消散！
众生被困厄，无量苦逼身，观音妙智力，能救世间苦！

注：观音慈悲愿深，寻声救苦，普门（以菩萨道大无方，普随一切众生根性，令其就路还家，不独立一门）示现，应以何身得度者，即现何身而为说法。印光大师说：“弥陀、观音，同是一事。光以末劫苦重，观音悲深，故每令人兼念，以期速获慈护也。”

五、三皈依

自皈依佛 当愿众生 体解大道 发无上心
自皈依法 当愿众生 深入经藏 智慧如海
自皈依僧 当愿众生 统理大众 一切无碍
和南圣众

注：三皈依是入佛门信佛学佛的开始。佛法无边利益，自皈依三宝开始获得。

六、回向偈

愿生西方净土中，九品莲华为父母。
华开见佛悟无生，不退菩萨为伴侣。

注：印祖说：“回向者，以己所修念诵种种各功德，若任所作，则随得各种之人天福报。今将所作功德得人天福报之因，回转向于往生西方极乐世界，以作超凡入圣，了生脱死，以至将来究竟成佛之果，不使直得人天之福而已。”



恭敬至诚，获得佛法真实利益

如何获得佛法真实利益？印光大师说：“欲得佛法实益，须向恭敬中求。有一分恭敬，即消一分罪业，增一分福慧。有十分恭敬，即消十分罪业，增十分福慧。若毫无恭敬，虽诵经念佛，亦非毫无利益。而褻渎之罪，当先受之，墮落三途，经若干劫。其罪毕已，当承此善因，又复闻法修道，吃素念佛，求生西方，了生脱死。若现生竭诚尽敬，则现生即可仗佛慈力，带业往生西方。一得往生，则超凡入圣，了生脱死，永离众苦，但受诸乐矣。”

附 随缘放生简略仪轨

一、忏悔

诸仁者谛听，一切水陆众生，悉具妙真如性，直下与三世诸佛无二无别。但以宿世恶业力，不能显发本具妙明，沦为异类。是故，今为汝等，对三宝前，求哀忏悔，汝应谛听。

往昔所造诸恶业 皆由无始贪嗔痴

从身语意之所生 今在佛前求忏悔（三遍）

二、授皈

释迦如来，为度一切水陆众生，施設三皈依法，仰凭三宝大悲慈力加持，离苦得乐。我今授汝等三皈依法，汝当谛听，至心皈依。我弟子（等）**尽形寿皈依佛，尽形寿皈依法，尽形寿皈依僧。**（三遍）我弟子（等）**皈依佛竟，皈依法竟，皈依僧竟。**（三遍）

三、念佛开导

诸仁者谛听，兹有佛中之王阿弥陀佛，曾为拯救我等苦难众生发大愿，若有众生愿意往生西方极乐世界，至心称念南无阿弥陀佛名号，乃至十声，阿弥陀佛于其临命终时，悉来接引往生净土。永离轮回之苦，安享一切安乐。现为汝等举扬万德洪名，汝当谛闻称念：

往生咒（三遍。如不会，可直接念佛号）

南无阿弥多婆夜。哆他伽多夜。哆地夜他。阿弥利都婆毗。阿弥利哆。悉耽婆毗。阿弥唎哆。毗伽兰帝。阿弥唎哆。毗伽兰多。伽弥腻。伽伽那。枳多迦利。娑婆诃。

南无阿弥陀佛（十声）（如多人参加，放生过程中，悉皆念佛号）

四、回向

放生功德殊胜行，无边胜福皆回向，普愿沉溺诸众生，速往无量光佛刹，十方三世一切佛，一切菩萨摩诃萨，摩诃般若波罗蜜。

印光法师语

一切佛经，及阐扬佛法诸书，无不令人趋吉避凶，改过迁善。明三世之因果，识本具之佛性。出生死之苦海，生极乐之莲邦。读者必须生感恩心，作难遭想。净手洁案，主敬存诚。如面佛天，如临师保。则无边利益，自可亲得。若肆无忌惮，任意褻渎。及固执管见，妄生毁谤。则罪过弥天，苦报无尽。奉劝世人，当远罪求益，离苦得乐也。



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་ཙུག་པ་འདི་དཔེ་ཆ་འཛིན་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་
བཞག་མས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཙུ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ།།

此咒置经书中 可灭误跨之罪

印造佛经佛像之十大利益

- 一、从前所作种种罪过，轻者立即消灭，重者亦得转轻。
- 二、常得吉神拥护，一切瘟疫、水火、寇盗、刀兵、牢狱之灾，悉皆不受。
- 三、夙生怨对，咸蒙法益，而得解脱，永免寻仇报复之苦。
- 四、夜叉恶鬼，不能侵犯，毒蛇饿虎，不能为害。
- 五、心得安慰，日无险事，夜无恶梦，颜色光泽，气力充盛，所作吉利。
- 六、至心奉法，虽无希求，自然衣食丰足，家庭和睦，福寿绵长。
- 七、所言所行，人天欢喜。任到何方，常为多众倾诚爱戴，恭敬礼拜。
- 八、愚者转智，病者转健，困者转亨。为妇女者，报谢之日，捷转男身。
- 九、永离恶道，受生善道。相貌端正，天资超越，福禄殊胜。
- 十、能为一切众生，种植善根。以众生心，作大福田，获无量胜果。所生之处，常得见佛闻法，直到三慧宏开，六通亲证，速得成佛。

普为助印及读诵受持 辗转流通者回向

愿以此功德 消除宿现业
增长诸福慧 圆成胜善根
所有刀兵劫 及与饥馑等
悉皆尽灭除 人各习礼让
读诵受持人 辗转流通者
现眷咸安乐 先亡获超升
风雨常调顺 人民悉康宁
法界诸含识 同证无上道



庐山东林寺官方平台

（包含：恭请法宝，故障反馈，APP 下载，及三个微信公众号）

庐山东林寺网址：<https://www.lsdls.cn>

恭请法宝，请联系：发行部 0792-8893186

助印经书，请联系：功德处 0792-8909110

希望各位积极传阅，阅读过程中若您有问题或建议请通过邮箱
(zsmzx2023@163.com) 联系我们。