



我愛你 對不起
請原諒我 謝謝你



棄惡揚善
改邪歸正
化解災難

淨古



文稿編輯小組內部學習

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

恭錄自 《印光大師文鈔三編卷四 靈巖山寺念誦儀規題辭》

此書敬獻？

淨公恩師

法體安康 常住世間 法輪常轉 光壽無量

領導胡居士

福壽康寧 六時吉祥 業消智朗 圓證菩提

願將此書一切功德，迴向全球眾生永離業海，福慧圓滿。願全球災難化解，國豐民安；
迴向盡虛空遍法界一切眾生，願能早日離苦得樂，往生極樂，圓滿無上菩提。

願以此功德，莊嚴佛淨土，上報四重恩，下濟三途苦，若有見聞者，悉發菩提心，盡此一報身，同生極樂國。

阿彌陀佛！

懺悔班文稿編輯小組頂禮敬獻

懺悔班文稿序

末世修行離苦得樂轉凡成聖之妙方

吾人一念心性，本與佛平等無異，然由無始無明，認妄為真，迷己逐物，乃至造作惡業，無量無邊。誠如《華嚴經·普賢行願品》所言：「若此惡業，有體相者，盡虛空界，不能容受。」等覺菩薩尚爾，況我等博地凡夫乎！眾生一言一行，起心動念，皆於八識田中留下業種，因緣聚會，便起現行，果報不爽，纖毫受之。我等身處末世，垢重障深，五濁惡世中，又是惡浪滔天，毒焰遍地，縱使宿植善根，亦難敵魔擾，誘惑現前，難免失足。故《無量壽經》云：「如是五惡、五痛、五燒，譬如大火，焚燒人身。」又云：「敢有犯此，當歷惡趣。或其今世，先被病殃，死生不得，示眾見之。或於壽終，入三惡道。愁痛酷毒，自相焦然。共其怨家，更相殺傷。從小微起，成大困劇。」吾人若希求離苦得樂，轉凡成聖，現世業消智長，災去福來，來生榮登佛國，永脫輪迴，捨普賢菩薩之懺悔業障之行願，別無他法矣。

懺悔法門，有理懺、事懺二種。理懺者，了知過去現在一切罪業，皆從我妄心而起，而妄心乃剎那生滅不住，如彌勒菩薩云：「一彈指有三十二億百千念」，了不可得，故一切罪業之相亦皆了不可得。如是觀察實相之理以滅罪，是謂理懺。如禪宗三祖僧璨，未出家前，拜見二祖慧可，設禮問師曰：「弟子身纏風恙，請和尚懺罪。」師曰：「將罪來，與

汝懺。」僧璨良久曰：「覓罪不可得。」師曰：「與汝懺罪竟。」僧璨悟曰：「今日始知罪性不在內，不在外，不在中間，如其心然。」

事懺者，殷勤反省檢點身口意三業之造作，真誠在佛前或眾人前發露罪愆，有過則改，後不再造，還得三業清淨，是謂事懺。事懺之法，於我等行人，最為踏實。須知理懺之法，非頓破無明，轉識成智之法身大士不能為也。吾輩尚屬具惑凡夫，必須精誠事懺。等覺菩薩如普賢大士者，尚二六時中，於「一切諸佛菩薩眾前，誠心懺悔，後不復造。……念念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭。」我等何人，豈能執理廢事，自欺欺人，而致「豁達空，撥因果，莽莽蕩蕩招殃禍」。

如印祖云，凡夫本來具足佛性，然由煩惱惡業障蔽心源，縱有佛性，不能顯現。譬如大圓寶鏡，經劫蒙塵。不但了無光明，即銅體亦不顯現。若用力磨礱，日復一日，積功不已，銅質自露。又復加功，光明漸發。光明雖發，磨礱更切，力極功純，垢盡明復，照天照地，為世至寶。眾生心性，亦復如是。雖則與佛平等，若不改惡修善，背塵合覺，性具功德，永不能發。以本具佛性之心識，造長劫沉淪之業苦。猶如暗室觸寶，不但不得受用，反致受其損傷，可哀也已。是故懺悔貴在改過自新，後不再造，此正是吾人還復本具佛性之妙方也。

初為懺悔改過，如了凡四訓所倡導，先須發起三心。第一、恥心。思聖賢佛菩薩，與我同為丈夫，彼何以為天人師表？我何以通身罪業而自甘沉淪？當須奮然振作，無得自

棄。第二、畏心。禍福無門，惟人自召，善惡之報，如影隨形。舉頭三尺，決有神明，錄人罪惡，奪其紀算，算盡則死，死有餘責，入於惡道，殃及子孫。心起於惡，惡雖未為，凶神已隨，焉能不畏？第三、勇心。知恥近勇，於自過惡，決不覆藏，勇於發露，速與改刷，毫無凝滯，則善莫大焉。具是三心，則有過斯改，如春冰遇日，何患不消乎？

利根之人，如顏回終身不貳過。苟非能然，當效曾子吾日三省吾身，蘧伯玉行年五十，而知四十九年之非，袁了凡以功過格日日反省。余多年來提倡紮三根，即儒家之根《弟子規》，道家之根《太上感應篇》，佛家之根《十善業道》，果能每日用以對照檢點，認真改過，老實真幹，孜孜不倦，則聖賢可階也。

香港佛陀教育協會董事胡妮妮仁者之悲願下，於二零一零年一月成立「懺悔分享班」，大眾同修懺悔共修，每週三次聚會，每人輪流上臺對眾真誠發露懺悔，於自所造之殺生、墮胎、偷盜、邪淫、口業、貪欲、嫉妒、傲慢、怨恨、不孝父母、不敬師長、不忠不義、輕毀聖教等等諸惡業，盡情披露，深自悔責，痛改前非，感人至深，催人淚下。懺悔之後，非但懺悔者本人感覺心神暢悅，清涼自在，甚至宿疾頓愈，怨結自解，而且一切見聞者亦深受感動，如飲甘露，皆發懺悔改過決心。

須知懺悔一法，與淨土念佛法門，最為相應。懺悔則罪消心淨，心淨則佛土淨。若有過惡不肯發露，不願改除，則縱然念佛，心不相應。如古德所謂：「口念彌陀心散亂，喊破喉嚨也枉然。」既自知非，又能改過，後不再造，從今以後，專志求生淨土，死心踏地

念佛。當知吾人通身罪業，若不往生極樂，必隨業流轉，永沉三途。此大火聚，彼清涼池，寶蓮在前，刀山在後。當真為生死，發菩提心，萬緣放下，二六時中，專念彌陀，則念念之中，得滅八十億劫生死重罪。縱然過去曾造五逆十惡，亦能蒙佛接引，帶業往生。經載佛在世時，阿闍世王，造作五逆重罪，臨終地獄相現，而能悔悟，求生淨土，亦得往生。唐朝張善和，一生宰牛無數，臨終見群牛索命，念佛數聲，即親見佛來接引往生。是故以至誠懺悔心念佛，便是懺罪之究竟妙法也。如是利益，十方諸佛言之不盡。

「香港懺悔班編輯小組」為普度眾生，從「懺悔分享班」案例中選取典型者，分類編輯成書，出版流通，請余作序。余平日講經常講述懺悔之法，今乃略述懺悔功德利益，以作淨業學人勉勵，普願四眾同修懺悔，消除業障，現世得安樂，命終生淨土。願與諸同仁共勉之。

淨
士
謹識於香港

二零一一年十一月十六日

無盡地感恩

萬法一體——來自懺悔班文稿編輯小組的感恩報告

佛在經上告訴我們，萬法因緣生。「分享懺悔班」在香港、台灣和澳洲三地的開設，以及懺悔文稿的編輯出版，都仰仗天時地利人和之因緣聚會。在懺悔班文稿與網路同修見面、文集行將付梓之際，編輯小組至誠感恩十方大眾、諸佛菩薩、龍天善神的慈悲護佑！

首先感恩諸佛菩薩累生累劫的慈悲護念、淨公恩師對懺悔班的特別加持。一直以來，恩師不疲不厭的諄諄教誨我們如何真誠懺悔。從懺悔班的開設到文稿的掛網和出版，我們身後都有恩師慈悲而睿智的護佑和指導。特別感謝恩師的鼓勵督促及為本書題字賜序。我們深深感到，沒有師父上人，我們不知懺悔之道，也就沒有分享懺悔班，更沒有文稿的出版和流通。

其次要感恩香港佛陀教育協會對於懺悔班以及文稿編輯小組的大力支持，協會不僅向全球各地的大眾提供了寶貴的發露懺悔平臺，更提供各種資源以支持文稿的編輯與出版工作。感恩協會董事胡妮妮大德，及協會總幹事、副總幹事和大德護法們的上一條心鼎力支持。領導們以身作則、勇於懺悔，他們以慧眼在香港開風氣之先，扶持出版文稿於幕後，方能成就此殊勝因緣。同時要感恩的是臺灣的劉醫師及王總幹事的仁心願力，令懺悔班首

先得以在臺灣成立。去年年初，澳洲淨宗學院的諸位法師們也發大心，在學院設立了兩個懺悔班，方便出家法師和在家同修懺悔。正是在諸位法師以及諸位大德仁者的大心大願、以及鼎力支持，分享懺悔的風氣方得以在全球同修中蔚然成風。

現在，懺悔班文稿已經在網上與全球同修見面了，這得益於悟道法師以及華藏網路方面眾多義工仁者的鼎力支持、無私付出，在此也要特別致謝！

隨著我們懺悔的深入，我們深深感恩列祖列宗對子孫不離不棄的保佑。正因為有了祖宗的真實智慧留傳至今，我們在回頭向善時，祖宗留下來的智慧成為我們修行的一大指導。

我們在此還要感恩澳洲、台灣以及香港三地政府的護持。沒有三地各級領導的盡職盡責的付出，我們就不會有這樣安寧的學習環境、這樣殊勝的學習場所。淨公恩師教導我們，念佛人應常感念國家護持之恩。隨著我們懺悔的深入，益發感到個人的修學裡，每個微小的進步，都得益於各方默默的付出與支持。他們的姓名可能不為人知，但是他們有的在道場內外實踐敦倫盡分，有的將懺悔的風氣隨緣帶入生活各個方面；更有的坐在懺悔班台下聆聽他人報告，默默無聞地做一個影響眾……

而那些勇於上臺發露懺悔的同修則以自己的血淚教訓，喚醒了不計其數的同修懸崖勒馬、回頭是岸。正是這些真人真事、真情實感的報告，催生了這本文集的彙集上網以及出版成冊，以求廣利眾生。

與此同時，那些曾經受到巨大傷害、煎熬在難以想像的痛苦眾生，由於在聆聽懺悔者悔過之詞後，便能夠勇於放下怨恨、化解冤仇；甚至轉而與懺悔者成為同參道友——這種心量和智慧與真誠懺悔者同樣值得讚歎！畢竟那些受到我們傷害的眾生，其處境艱難已是罄竹難書，如此困苦交煎下，毅然難行能行，以一念之猛厲，頓棄多世之宿怨，實在難能可貴！

同時，對那些眼前不能放下冤仇的有緣眾生，我們同樣感恩不盡。正是您們以自己的痛苦，幫助我們圓滿修道途中尚未成就之處。沒有您們的磨礪和鍛煉，我們如何能夠成就圓滿的道業以報得四恩呢？

感恩各地大德對於文稿出版的支持和貢獻，為編輯小組提供了很多非常好的稿件，更令讀者能夠受到文稿的感召而坐言起行、斷惡修善、化解災難。因懺悔文稿編輯、校對、定稿等等工作繁瑣、這六個月編輯過程中得力於來自世界各地的法師、老師、大德仁者、還有眾多發心義工默默辛勤地付出才以完成。他們時常通宵達旦、少睡少休，在幕後竭盡全力的無私奉獻。除此之外，更感謝眾多仁者大德們的家親眷屬們的鼓勵與支持，才能安穩地完成此書。在此至誠感謝大家的鼎力相助。

今天在整個世界動盪不安的時空點上，我們無限感恩十方所有眾生成就我們聽聞正法、圓證菩提的機緣。「分享懺悔班」這個平臺幫助我們將浮躁的身心逐漸恢復安泰，整理懺悔班的稿件又賜予我們殊勝的機緣服務虛空法界的一切眾生。當我們每個人的身心都

逐漸因為懺悔而恢復安寧、由於改過而心生感恩之時，這個世界便因此多了一分安寧的力量，巨大的災難也就化解了一分。由此可知，原來災難的來臨是一個逆增上緣也要感恩，因為它的示現，我們有了勇猛的動力去改過自身。

「一切萬法不是一家，而是一體。」我們今天通過懺悔初初體會到，我們不僅和虛空法界的一切眾生是一體，更與虛空法界中的萬事萬物都是一體。地球的災難也好、西方的蓮臺也好，都與我們是一體，都在帶領我們融入自性的常寂光之中。

最後，願將此書掛網、出版、及流通的一切功德，迴向一切付出的仁者大德及其眷屬業消智朗，圓成佛道。迴向給全球眾生永離業海，福慧圓滿。願全球災難化解，國豐民安；迴向盡虛空遍法界一切眾生，早日離苦得樂，往生極樂，圓滿無上菩提。願以此功德，莊嚴佛淨土，上報四重恩，下濟三途苦，若有見聞者，悉發菩提心，盡此一報身，同生極樂國。願一切見聞者皆得身心安穩，業障消除，圓成佛道。謝謝大家！阿彌陀佛！

懺悔班文稿編輯小組頂禮感恩

二零一一年十二月六日

懺悔文稿編輯聲明

書內懺悔文皆是懺悔者本人的肺腑之言、真實彙報，都是真人真事。這些文稿近可助作者消除宿業、早證菩提；遠可警醒見者聞者，懸崖勒馬、改過自新。故懺悔文稿以闡釋因果而弘揚佛法，流通、隨喜則因廣利眾生而功德無量，實可謂冥陽兩利。深切希望文稿能夠普利群萌、廣為流通。

文稿編輯，多為順文，但不妥之處在所難免，深恐眾生心生怨望；亦有少量口述記錄稿，亦懼詞不達意。在此，編者至誠向諸位作者及有緣眾生頂禮致歉，懇請你們慈悲海涵！

此外，編輯過程中，或採用筆名、或隱去當事人之真實姓名、時間以及地點等具體信息，原因有二——

一、發露懺悔本意為作者能夠深明因果，後不再造，且讓讀者能夠相信因果、以為警示，並不希望波及他人。如稿件中涉及具體信息影響他人生活，則失懺悔之本意。

二、菩薩所在之處，讓一切眾生歡喜心。這既是佛法教化之道，亦為佛教戒殺、不惱害眾生之心。懺悔文稿由於是當事人真實的自我報告，故難免涉及周圍的人事。如不隱去這部份的信息，難免惱害眾生，非佛門慈悲度化眾生之正道。

故編者將文稿中理事因果以外的信息模糊處理，希望能夠如理如法闡釋因果可畏、懺悔可貴之道。並特此聲明，望取信於世。

如讀者發現本書有任何錯漏缺欠等字詞文句，誠請諸位大德仁者不吝賜教，可把訊息傳至郵箱 amtbhk1@budaedu.org.hk。感恩大家！

懺悔文稿編輯小組謹識

二零一一年十月十日

懺悔班文稿目錄

敬獻	前 一
序文	前 二
無盡地感恩	前 六
懺悔文稿編輯聲明	前 一 〇
目錄	前 一 二
懺悔特刊：懺悔念佛往生實報莊嚴土	1
真心懺悔各法 求生淨土	22
甲——【殺生害命類】	
【例證甲一】 欲知前世因 今生受者是	(胡妮妮) 26
【例證甲二】 殘害無數生命換來一張紙「文憑」	(馮 波) 37
【例證甲三】 不追殺你才怪	(何美慧) 45

【例證甲四】	殺生之痛 食半斤還八兩	（常安）	56
【例證甲五】	殺生之痛 更造了地獄惡因	（任天競）	63
【例證甲六】	殺生及墮胎的現世報	（妙音）	82
【例證甲七】	前世活埋萬人 今生病苦纏身	（陳健）	88
【例證甲八】	做人要有一顆仁慈的心	（陳靜瑜）	91
【例證甲九】	吃肉令眾生付出巨大代價	（蔡劉）	102
【例證甲十】	殺生及從事放射探測 果報周身苦難言	（楊蘭慶）	115
【例證甲十一】	無知殺生結怨仇 家人爭吵是非多	（李感）	121
【例證甲十二】	剛強好勝 殺生害命	（周雲霞）	129
【例證甲十三】	吃肉殺生賣皮草的現世報	（妙音居士）	136
【例證甲十四】	殺生罪業深重 果報慘烈不虛	（王麗芬）	146
【例證甲十五】	殺生害命 痛改前非	（翁碧玉）	153
【例證甲十六】	殺害 惱害其他眾生	（鍾定柔）	159

【例證甲十七】	無形的殺手——科技真能造福人類嗎？	（謙和）	168
【例證甲十八】	見死不救 麻木不仁	（任天競）	178
【例證甲十九】	殺生吃肉害腹子 得遇佛法回頭始	（張安）	185
【例證甲廿】	殺生之重 家無寧日	（劉燕嫻）	193
【例證甲廿一】	殺生要償命 邪淫敗四代	（怡安）	204
【例證甲廿二】	惡夢原是地獄境 殺生習氣難斷除	（陳越溪）	213
乙——【殺子墮胎類】			
【例證乙一】	墮胎三十幾次 活見鬼	（劉巧玲）	222
【例證乙二】	殺嬰夫婦的懺悔文	（一心如穀）	228
【例證乙三】	淫念悔過頭痛癩 勇父明理懺墮胎	（洪居士）	231
【例證乙四】	為人墮胎的果報——懺悔要真誠	（何美慧）	235
【例證乙五】	墮胎導致多病不孕 婚姻破裂	（懿伶）	252

【例證乙六】	淫欲殺生惡業重 命裡功名得不到	(劉善璧)	256
【例證乙七】	無知媽媽的懺悔	(妙音居士)	264
【例證乙八】	損子墮胎	(胡桂紅)	268
【例證乙九】	愛惜生命 遠離禍害	(楊月鶯)	275
【例證乙十】	任性墮胎得不孕症 改過積德天賜貴女	(張安)	280
【例證乙十一】	孩子啊 媽媽不求你的原諒 但願你早日離苦得樂(王燕(王婷嫵))		289
【例證乙十二】	嬰殤——母親為人墮胎的警示	(伏心)	302
【例證乙十三】	一個婦產科醫生的懺悔	(妙音居士)	309
【例證乙十四】	邪淫墮胎罪業重 感情糾結面生瘡	(妙音)	314
【例證乙十五】	找了你很久 今天終於找到了	(鄭瓊玲)	319
【例證乙十六】	墮胎殺生 報應淒慘	(森姐)	328
【例證乙十七】	媽媽 我愛你 請別拋棄我	(陳靜瑜)	333
【例證乙十八】	墮胎惡報 痛苦不堪	(李淑娟)	342

【例證乙十九】墮胎損德傷身 邪淫削去功名……………(劉瑜)……………356

【例證乙廿】墮胎的惡報……………(陳霞)……………363

【例證乙廿一】屍山血海嬰孩泣……………(于蘭華)……………368

丙——【偷盜類】

【例證丙一】貪婪是貧窮的開始……………(陳熾光)……………372

【例證丙二】愚癡的人 才會偷盜……………(任天競)……………380

【例證丙三】慳貪及偷盜的果報……………(誠敬)……………384

【例證丙四】不義之財不能取……………(陳靜瑜)……………393

【例證丙五】盜取損福報……………(若水)……………407

丁——【邪行淫亂類】

【例證丁一】邪淫怨業深 死墮地獄苦……………(慧忍)……………412

【例證丁二】情迷廿載苦癡癡 淒酸悲痛有誰知……………(慧劍)……………422

【例證丁三】	懺悔邪淫……	(妙音)	429
【例證丁四】	邪淫罪深 誘良為娼……	(陸書秋)	432
【例證丁五】	邪淫亂倫的苦報……	(王明芝)	450
【例證丁六】	遠離邪淫意念 清淨身心……	(慧萍)	457
【例證丁七】	取相分別 情執深重 求出輪迴 終不能得……	(平等)	461
【例證丁八】	破人婚姻 果報自受……	(朱蘭英)	468
【例證丁九】	女德失教 敗俗傷倫……	(徐素青)	479
【例證丁十】	焚毀誘惑意淫書 清淨心地……	(靜心)	486
【例證丁十一】	犯邪淫報三代……	(洪吉順)	493
戊——【五毒類】	(貪瞋癡慢疑)		
【例證戊一】	缺德婦人 惡報纏身 積極學習 脫胎換骨……	(王雲俠)	500
【例證戊二】	懺悔的淚……	(新鳳)	515

【例證戊三】	三毒常隨 懺悔改過 前途光明	(妙音居士)	522
【例證戊四】	胎教錯誤害女兒一生	(洪吉順)	528
【例證戊五】	心中的怨恨化解了	(惠)	534
【例證戊六】	嫉妒心是腫瘤	(任天競)	544
【例證戊七】	瞋恚 傲慢 嫉妒 懷疑 懈怠	(無住)	550
【例證戊八】	一個歌迷會會長的懺悔	(朱潔凝)	568
【例證戊九】	一個十三歲女孩的懺悔	(張露雯)	573
【例證戊十】	賭博釀成災禍 覺醒重新做人	(正心)	586
【例證戊十一】	不敬父母 傲慢的煩惱習氣	(胡先觀)	590
【例證戊十二】	傲慢自私悍婦妻 改過遷善免離婚	(陳越溪)	596
己——【不孝父母不敬師長類】			
【例證己一】	傳統文化對我的教育	(楊月鶯)	607

【例證己二】	修身莫若敬 避強莫若順	（陳靜瑜）	614
【例證己三】	傳統文化讓我學習到孝敬 感恩	（張安）	626
【例證己四】	失去孝敬 何能為人	（覺非）	637
【例證己五】	諸事不順皆因不孝	（慧萍）	643
【例證己六】	逆女的不孝和懺悔	（吳曉瑩）	650
【例證己七】	孝敬是學佛的大根大本	（果華）	658
【例證己八】	子欲養而親不待	（姜文）	665
【例證己九】	不孝母親	（任天競）	674
【例證己十】	母親磨練兒意志 苦到極處知回頭	（李禎）	684
【例證己十一】	母親美德感化逆女 力行孝悌和樂全家	（楊雅莉）	690
【例證己十二】	傲慢無知失明師 改過才能見光明	（胡先觀）	697
【例證己十三】	我的大善知識婆婆	（陳越溪）	704
【例證己十四】	向母親的懺悔	（黃潮芳）	713

庚——【綜合類】

【例證庚一】	真心懺悔 後不再造	(胡妮妮)	719
【例證庚二】	懺悔文	(胡妮妮)	730
【例證庚三】	殺生邪淫 命懸一線	(黃毅誠)	733
【例證庚四】	什麼是好學 十五年的雜修盲練	(慧嚴)	741
【例證庚五】	盲修瞎練八九年 地獄尚且有我名	(慧覺)	747
【例證庚六】	放下十多年的仇恨	(林艷春)	758
【例證庚七】	幸福人生須從積德修善中來	(黃小芳)	767
【例證庚八】	夫妻學佛 一同懺悔	(許進蓮)	782
【例證庚九】	往昔所造諸惡業	(徐素青)	787
【例證庚十】	血淚的懺悔	(何小舟)	797
【例證庚十一】	懺悔昔惡 感恩改過	(黃潮芳)	809

【例證庚十二】	改過行善須及時……………	(趙幼珺)	819
【例證庚十三】	學聖賢 知孝悌 聞佛法 斷淫賭……………	(夏小秋)	825
【例證庚十四】	感恩懺悔錄……………	(徐素青)	833
【例證庚十五】	負氣離家出走 自殺連奪兩命……………	(王麗芬)	844
【例證庚十六】	女德至要 修身為本……………	(定 榮)	859
【例證庚十七】	開遊戲廳的果報……………	(李知彥)	870
【例證庚十八】	一年專修因果 超廿七載盲修……………	(李 禎)	882
【例證庚十九】	個人因果個人了 誰也幫不了……………	(鄭國紅)	892
【例證庚廿】	起心動念 善惡已定……………	(一 蔚)	907
【例證庚廿一】	我從鬼門關中被救回來了……………	(姚文玲)	917
【例證庚廿二】	懺悔念佛 開自新之路……………	(蓮花清清)	929
【例證庚廿三】	一個肉身兩個靈 共同懺悔求往生……………	(姚婷玲)	936
【例證庚廿四】	四十載迷惑顛倒 覺悟後重新上路……………	(妙 音)	966

【例證庚廿五】	放下我執 真誠懺悔	（妙音）	992
【例證庚廿六】	一朝出名為名累 回頭懺悔得新生	（劉紅荳）	1011
【例證庚廿七】	洗心革面 重新做人	（周愛萍）	1019
【例證庚廿八】	往昔諸惡命坎坷 積德修善改命運	（蘇麗霞）	1029
【例證庚廿九】	嘗苦果 真改過 發大願 報佛恩	（周水珍）	1036
【例證庚卅】	不再做女強人	（王麗英）	1047
【例證庚卅一】	浪子回頭	（康鵬虎）	1054
【例證庚卅二】	殺生邪淫墮胎 傲慢看人過失 論人長短之惡報	（許慧媛）	1069
【例證庚卅三】	損德傷親	（蓮影）	1090
【例證庚卅四】	真懺不復造 誓脫眾塵勞	（絕塵）	1099
【例證庚卅五】	放下了怨恨 無比的幸福	（劉居士）	1106
【例證庚卅六】	愚癡蒙昧枉受報	（痴暗人）	1114
【例證庚卅七】	一個年輕女孩的血淚懺悔	（吳雨軒）	1121

【例證庚卅八】	遠離殺生偷盜 遠離名聞利養	（妙明）	1130
【例證庚卅九】	知過改過 自求多福	（沈毅）	1140
【例證庚卅】	要做好媽媽 修德最重要	（慧芬）	1147
【例證庚卅一】	懺悔改過是真修行	（劉瑜）	1152

【懺悔推廣篇】

傳統文化的分享「一」	1167
傳統文化的分享「二」	1179
傳統文化的分享「三」	1199
傳統文化的分享「四」	1220
傳統文化的分享「五」	1245

【附錄】

附錄一、老法師對懺悔班編輯小組的重要開示	1283
----------------------	-------	------

附錄二、懺悔重要經論資料	1285
附錄三、【佛十宿緣】	1290
附錄四、用真誠心與眾生溝通的方法	1307
附錄五、十善業道經節要(附說十惡果報)	1314
附錄六、十一個善心所及二十六個惡心所	1319
附錄七、懺悔班投稿及編輯原則	1322
附錄八、懺悔心要	1326
附錄九、他山之石 可以攻錯	1330
附錄十、本書編後語常引經論目錄	1333
跋文	1337

懺悔特刊：懺悔念佛往生實報莊嚴土

懺悔書

弟子悟梵至誠向諸佛菩薩、龍天護法、師父上人及一切諸大善知識、有緣眾生至誠頂禮懺悔：

弟子悟梵無量劫來情執深重、分別計較、堅固執著，不能放下。雖聽經聞法，時有懺悔，但總是業習深重，真誠心不夠，辜負師父多年慈悲教誨。尤其得遇勝緣，能在師父身邊，時時親近學習，卻因業習深重，時時刻刻受到外緣境界所轉，自以為是，執著堅固，心量狹小，不能容忍，懵懂無知，不能認真力行師父、佛菩薩的慈悲教誨，有意無意之間，造作五逆十惡地獄重罪，更令眾生對師父、佛菩薩的教誨退失信心。

所有曾被悟梵傷害過的有緣眾生，悟梵在此深自懺悔，給他們曾經帶來的重大傷害，對諸大護法善知識，悟梵也至誠懺悔。總是計較分別，感恩心不夠，遇逢逆境甚至心存怨悔，對尊敬的師父上人，悟梵更深痛頂禮懺悔。悟梵不能掌握機緣，以學習落實經教為首要，而沉溺於煩惱情執、是非善惡，無法自拔。

悟梵在此仰求佛力加持、龍天護法、一切有緣眾生，給悟梵機會，若悟梵壽命若盡，願能至心念佛，身無病苦，心不貪戀，回歸安養，若佛菩薩覺得悟梵還能為眾生做一些事情，仰求佛力加持，斷除一切煩惱欲望，為佛法、為眾生、為師父上人，盡自己的本分。

佛云：情執深重，求出輪迴，終不能得。又云：愛不重不生娑婆。悟梵深知一切業習煩惱的根本，總在情執深重，仰求佛力加持，悟梵能身心潔淨，一心念佛，盡快脫離病苦，與一切有緣眾生共同念佛，往生西方，弘護正法，廣報四恩。

弟子悟梵頂禮懺悔

公元二零一一年五月十五日

按：悟梵法師前為淨空老和尚的侍者（秘書），在大學二年級時放下學業出家修行。僧臘二十二春，戒臘二十一夏，度生法業，功圓果滿，於澳洲當地時間十一月九日下午二點四十九分安詳往生，得世四十有二齡。悟莊法師等率緇素四眾弟子，隨侍在側，稱念佛號，遵依律制親侍含斂。

◎師父上人開示一「懺悔功德不可思議」

〈摘自二零一一年十一月十二日《念力的秘密分享》第五集〉

註：師父上人於講經的前五分鐘看到悟梵法師的懺悔書，說懺悔功德不可思議，馬上請人上字幕，於《念力的秘密分享》第五集中開示，內容摘錄如下：

「隨時注意自己有沒有執著於某些意見、觀點、偏好而排斥其他想法。」這就造業！有執著就迷惑，有意見、有觀點、有偏好，意造業，排斥其他的身口造業。造業，善業三

善道，惡業三惡道，所以六道輪迴是自己製造的。我們學佛學不好，念佛念不好，問題都在這一條。我們沒有消除，我們沒有放下，所以功夫總是不得力。學一輩子佛，造一輩子業。

說到這個地方，我們的道場悟梵法師往生了，前天往生了。我今天看到她五月十五號寫的懺悔書，以前我沒有看到。這個懺悔書如果是真心寫的，確實能消業障、能生淨土。如果是真心寫的，從五月十五到前天往生，都有懺悔的心，她的罪業就能消除，阿彌陀佛就能加持上。五月十五到前天是相當長的一個時間，如果這段時間她的煩惱習氣還是在波動，她往生就有問題，因為我們知道煩惱習氣是不容易伏住的。這個懺悔書，我們這裡可以把它印出來放在櫃台上，同學都可以拿去看看。我們把它念一遍，也就是幫助她懺悔，她往生了幫助她增高品位，她沒有往生也能幫助她消除業障。懺悔的功德不可思議！《普賢行願品》列入第四條，第一個是「禮敬」，第二個是「讚歎」，第三個是「廣修供養」，第四個是「懺除業障」。六道眾生哪一個沒有業障？個個都有啊！我把她這個念一念：

「弟子悟梵至誠向諸佛菩薩、龍天護法、師父上人及一切諸大善知識、有緣眾生至誠頂禮懺悔。弟子悟梵無量劫來情執深重、分別計較、堅固執著，不能放下。」這些都是我們平常看到的，她確實是這樣的。

「雖聽經聞法，時有懺悔，但總是業習深重，真誠心不夠，辜負師父多年慈悲教誨。尤其得遇勝緣，能在師父身邊，時時親近學習，卻因業習深重，時時刻刻受到外緣境界所轉，自以為是，執著堅固，心量狹小，不能容忍，懵懂無知，不能認真力行師父、佛菩薩的慈悲

教誨，有意無意之間，造作五逆十惡地獄重罪，更令眾生對師父、佛菩薩的教誨退失信心。」有沒有這個事情？真有。我知不知道？知道。能不能勸她？不能。為什麼？不能接受。確實跟她自己講的，她都認為她是對的。在僧團裡面不能跟人相處，師兄弟當中只有一個跟她相處不錯，悟莊法師。除悟莊之外，大概別人她都看不中。傲慢的心，有通靈的說，天天增長、年年增長。人一到傲慢就完了，孔子在《論語》裡頭說得好，「如有周公之才之美，使驕且吝，其餘則不足觀已」，就是假的。人有再好的德行，禁不起一個慢字，這是一般人最容易犯的。只要有這種心態，功德全完了，做再多的好事是福德，修了一點福德，沒有功德。福德的果報在三善道，對你了生死出三界、求生淨土都不得力，這是我們不能不知道。古人有一句話說得好，一個人「學問深時意氣平」，愈是有學問的人，愈是有德行的人，愈謙虛、愈慈悲，愈能夠恆順眾生。你看不到一個傲慢的菩薩，你也看不到一個傲慢的阿羅漢，連須陀洹、斯陀含都知道謙虛。她講的話是真的，確實有意無意，我看到這一個，她明瞭了，她反省、覺察到了，造作五逆十惡地獄重罪。受她影響的人越多，她的罪就越重。影響什麼？對佛法喪失信心，對淨宗喪失信心，這個事情大了。

「所有曾被悟梵傷害過的有緣眾生，悟梵在此深自懺悔，給他們曾經帶來的重大傷害，對諸大護法善知識，悟梵也至誠懺悔。總是計較分別，感恩心不夠，」實在講，她沒有感恩的心。「遇逢逆境甚至心存怨悔」，怨恨惱怒煩都生起來了。她不知道，我們在講經常常講，一切境界都是我們修行的道場。所以真正修行人，一定像善財童子一樣，除自己之外，一切眾生都是我的善知識、都是我的恩人。為什麼？逆境、惡緣它來幫助我、來考驗我，我還有沒有怨恨？我還有沒有執著？你不通過這個考驗自己不知道。如果在逆境惡緣還有

怨恨惱怒煩，自己的功夫全沒有了。真正要懺悔，改過自新。如果是順境善緣，容易生起什麼？貪戀。也要禁得起順境的考驗，在裡頭不生貪戀，逆境裡面不起怨恨，無論是什麼境界心平氣和，永遠存一個感恩的心。遇到人毀謗我、羞辱我、陷害我，他對我好不好？對我好！他來考我，考我功夫，我真的心清淨，不受他影響，沒有絲毫怨恨心，我感恩他，我考試及格了。如果這個境界現前心裡還有一點不平，就是什麼？我還不夠，還不及格。修行人天天在受考驗，六根接觸六塵境界，不是順境就是逆境，不是惡緣就是善緣，真修行人是在這裡成就自己。所以一定要學善財，善財是什麼心態？所有一切眾生都是我的善知識、都是我的老師、都是佛菩薩在示現，為我做種種增上緣來考我，看我自己在這個境界當中是不是守住清淨平等覺。能夠守住清淨平等覺不動，我就打滿分了，對於所有一切境緣能不生感恩的心嗎？能不歡喜嗎？這是修行真功夫，這叫真修行。懺悔文不是念的，念了沒有用。天天在佛菩薩面前念懺悔文，境界現前還是起心動念，還是有七情五欲，不行！那不是真修，那是表面功夫，佛菩薩不要聽你這個東西，佛菩薩要看你真的起心動念、言語造作。這叫真懺悔，這叫真實功德。

我們再接著看，「對尊敬的師父上人，悟梵更深痛頂禮懺悔。悟梵不能掌握機緣，以學習落實經教為首要，而沉溺於煩惱情執、是非善惡，無法自拔。」這話都是她的真話，跟在我身邊，如果一心來學經教，沒有不成功的。我學佛的時候住在台中，跟李炳南老居士十年。我真幹，我真學習，不但從經教，連日常生活他都是表演給我看，我向他學習，十年學成了。

晚年我得表個法。我專門講經。我要表個法，表什麼？一門深入，長時熏修。專講《無量壽經》，專講《科註》，一年講一遍，大概一遍需要一千二百到三百個小時。活一年就講一遍，活十年就講十遍，給大家做個榜樣，一門深入，長時熏修，我們就成功了。不能學太多，不能學太雜，一切放下。

佛在《金剛經》上教給我，我不說是佛講經講給別人聽的，不是的，釋迦牟尼佛所講的經是為我一個人講的，我全都收來了。悟梵不是的，我講經是為別人講的，不是為她講的，她不接受。我在台中李老師講經，我說老師講經是為我一個人講的，我全接受，我才能學到東西。如果我說老師講經都是為別人講的，不是為我講的，我一無所成，跟老師十年沒用、一百年也沒有用。為我一個人講的，這個心多親切，你才能感受得到。

我學佛六十年，講經五十三年，不是感情用事，不是迷惑顛倒，現在世出世間法統統放下。佛在《金剛經》上說，「法尚應捨，何況非法」，那個法就是釋迦牟尼佛四十九年所說的一切法，法尚應捨，非法是指世間法。世出世間法統統放下，我就是這一部經，講到我最後往生，不再換題目了，一部《無量壽經》，一句阿彌陀佛。

第一遍《大經解演義》，去年清明開講，今年九月十八圓滿，一千二百個小時。這次講得很詳細，把彌陀名號功德說出來了。真正能聽懂，你就真的相信，真發願，也真念佛，阿彌陀佛本願威神才能夠加持得上。你要不是真信，沒有誠敬心，加不上。聖賢之學跟現在科學不一樣，科學第一個要求是懷疑，聖賢第一個要求是誠信，不能懷疑，懷疑什麼都得不到。這是世出世間法不一樣的地方，我們不能不知道。

梵師很難得，在病重的時候覺悟了，知道她錯了，這個很難得。她要不知道錯誤，不知道悔改，她必定墮三途；知道錯誤，縱然不能往生，她是在善道。「悟梵在此仰求佛力加持」，佛是非常慈悲，只要真正肯認錯，真正有改過的願心，佛都會加持。

「龍天護法、一切有緣眾生，給悟梵機會」，真的我們能夠同情她、原諒她。

「若悟梵壽命若盡，願能至心念佛，身無痛苦，心不貪戀，回歸安養。」「安養」，就是極樂世界。「若佛菩薩覺得悟梵還能为眾生做一些事情，仰求佛力加持，斷除一切煩惱欲望，為佛法、為眾生、為師父上人，盡自己的本分」，這是她的願望。

「佛云：情執深重，求出輪迴，終不能得」，這佛經上說的，《楞嚴經》上講的。

「又云：愛不重不生娑婆」，底下還有一句話，祖師說的，「念不一不生淨土。」

「悟梵深知一切業習煩惱的根本，總在情執深重，仰求佛力加持，悟梵能身心潔淨，一心念佛，盡快脫離痛苦，與一切有緣眾生共同念佛，往生西方，弘護正法，廣報四恩。弟子悟梵頂禮懺悔。公元二〇一一年五月十五日。」

我們看到這篇東西很歡喜，只要一口氣沒斷，真心懺悔，永不再造，著重在後頭這句，「永不再造」，就能起感應道交的作用。如果繼續再造，那就麻煩大了，必墮三途，這是肯定的。所以我們看到念力這一段，跟她一生的心行很相像。我們應當隨時注意自己有沒有執著、有沒有分別、有沒有意見，在佛法裡教給我們，我們起心動念要注意自己有沒有

自私自利，因為自私自利是一切罪惡的根源。自私自利要放下，要學佛菩薩大公無私，念念為一切苦難眾生，不要為自己。念念不能與一切人事物對立，這是放下邊見；跟一切大眾相處沒有成見，就是此地講的「意見、觀點、偏好。」沒有成見才能恆順眾生隨喜功德，隨喜裡頭成就功德。特別是排斥其他，這就造業，迷惑造業。造業一定有果報，跟一切眾生結怨，冤冤相報，生生世世沒完沒了，那就太苦了。而跟眾生結怨有時候自己不知道，為什麼？有意無意，有意自己知道，無意當中所結的怨恨不知道。

所以世出世間的聖賢教導我們，在日常生活當中處事待人接物要守禮，在佛法裡面講要持戒。儒家的禮是世法的標準，佛家的戒是世出世法的標準，五戒十善，起心動念、言語造作有沒有守住這個底限，這比什麼都重要。既然把極樂世界搞清楚、搞明白了，真正相信，真正發心求生淨土，那就得老實念佛，世出世間一切法要統統放下。想學，到極樂世界之後再學，現在學來不及了，現在必須一心念佛求生淨土。要把握時間，要把握機會，時間跟機會決定不能錯過。

我們的煩惱習氣斷不了，斷不了就不能夠證得大乘境界。可是遇到淨宗法門那就不可思議，不需要斷煩惱，也不需要消業障，這一句佛號念好了，業障自然沒有了，煩惱自然消除了，往生西方極樂世界親近阿彌陀佛穩穩當當，你看這還得了！

◎師父上人的開示二「懺悔心要堅持不退」

〈節錄自二零一一年十一月十三日《淨土大經科註》第四十一集〉

只要能行、能願，願生淨土，願意親近彌陀，一心專念名號，就能往生。的確，這是什麼人都能做到的！

惡道眾生他最大的障礙，就是他業障太重了，信心生不起來，願心生不起來，念佛的心沒有誠敬，所以，容易中斷，不能相續，這是他不能往生的原因。如果有人提醒他，在這個時刻讓他認真的懺悔，真信切願，臨命終時，一念、十念就能往生，這是彌陀的本願，無量真實功德的加持。人只要還有一口氣，對往生西方極樂世界就有機會。

昨天我們看到悟梵師的懺悔文。她寫懺悔文是五月，她走的是十一月，那麼這當中有六個月的時間，她這個懺悔的心，像懺悔文裡所說的，六個月要堅持不退，她決定得生；如果這個懺悔心進進退退，那就很難講了，為什麼？關鍵決定在最後一念。最後一念雖說很堅強，她沒有把這個給大家說清楚。她是頭腦清醒走的還是迷惑走的？清醒走的，沒問題！如果是迷惑走的，就有問題，就很難講，到底到哪一道我們不知道。但是，她不墮惡道。臨走的樣子不像是墮惡道的樣子，這是得力於大家將修學功德迴向給她。我們在外國的《念力的秘密》裡邊看到，裡頭有一條很重要，「別人以念力來加持你，那個效果等於你自己集中意念」。有這麼一條，這一條很重要！就是我們能不能用念力幫助別人，這關係很大！如果不能，那阿彌陀佛對我們的加持就不可靠了；如果這個事情是真的，那阿彌陀佛對我們的加持是絕對真實的，一絲毫虛妄都沒有。那麼我們自己平常用功最重要的是「一心專注」，這才能產生念力的能量。如果心散亂，能量就不能現前。一定要專注，非

常的專注！

而且最後講的一條很好，有慈悲心的人，那個能量比沒有慈悲心的能量要高出很多倍。那麼佛法裡頭不僅是慈悲，它還有真誠、清淨、平等、正覺灌輸在慈悲裡頭，這是一般人慈悲心裡頭沒有的，所以那個能量不可思議！這在本經裡頭「發菩提心，一向專念」，這還得了嗎？

◎師父上人開示三 「三輩九品 總在遇緣不同」

〈節錄自二零一一年十一月十五日《淨土大經科註》第四十五集〉

我昨天又得一個資訊，悟梵生到實報土了。第一個資訊是劉老師傳的，都是不同的人傳來的資訊。是不是真的？是真的。說明善導大師所說的，「三輩九品，總在遇緣不同。」我們能不能到實報土上品往生？可能。關鍵完全是操縱在自己。梵師造的是地獄罪業，她自己懺悔，她真的覺悟了。瑩珂法師造的是地獄罪業，這宋朝時候，他三天的懺悔，就感動阿彌陀佛來現身來教他，又三天就往生了。他沒說他的品位，我們相信他的品位很高，決定不在下面兩土。懺悔的力量不可思議，真正懺悔就是後不再造。這個示現給我們很大的鼓勵，我們這一生做錯的事情很多，不要害怕，不要放在心上，你把那個心換一換，問題就解決了。把造作罪業的心，換成阿彌陀佛，那個造罪的心，把它放棄掉，放下，心裡頭裝上阿彌陀佛，問題不就全解決了？

釋迦牟尼佛當年在世，講經教學四十九年，有道理！每天講，講久了，大家慢慢相信

了。愈久，信心就會愈深，為什麼？心愈清淨。愈清淨，生智慧不生煩惱，生智慧就明瞭。所以，這個教學的時間愈長愈好，清淨心現前，平等心現前，到覺心現前，這是三個階段。真正信心現前，肯念佛，肯求生，凡聖同居土；清淨信心現前，生方便土；平等覺心現前，生實報莊嚴土。平常我們學經教，印象很深，學了多年，悟梵是個例子，但是怎麼樣？不相信，所以她才會造業。可是阿賴耶裡頭印象很深，到臨終的時候見到佛了，她真相信了。那個不信一轉，就變成堅定信心。這個要靠緣分，沒有緣分，雖有業習種子，沒有緣分，依舊不起作用。她這個緣分，就是這麼多人幫助她，我聽說念一萬多部《地藏經》，為什麼念？為她念的，給她迴向。經上講得很清楚，念經的人得七分之二六的功德。迴向給她，她得七分之一，一萬部就相當可觀了，一萬部的七分之一，這真實功德。我們這個地方每天講經分享，功德都迴向給她，她也是得七分之一。這是緣，這個緣什麼？這個緣，她才能見阿彌陀佛，見阿彌陀佛才曉得，這是真的，不是假的，過去所學的統統就起作用。沒有那麼長的時間學習，阿賴耶裡頭沒有這麼多的能量，沒有眼前這麼多人的幫助，你見不到佛。不見佛，你還有懷疑，你還不相信。見到佛之後，斷疑生信，品位一下就拉高了，從凡聖同居土就能拉到實報莊嚴土，不是偶然的。所以聽經，聽不懂也是有好處，如果有這個緣，它起作用。說明要多聽，如果不多聽，釋迦牟尼佛何必四十九年天天講？你就想這個道理，他天天講，還不就是希望你天天聽？你聽，對他沒什麼好處，對你自己有好處，分分功德都是成就自己。所以我們一定要曉得，我們的修學是為自己，不是為別人。阿彌陀佛慈悲到極處，原因是阿彌陀佛徹底明瞭，我們跟他是一體，他跟我們相即相入，他知道，我們不知道。但是我們自自然然，也跟他相即相入，可是我們不曉得，佛知道，

我們在迷，他在覺。

我們在前面概要講機緣這一段的時候曾說過，什麼人是這個法門的當機，他的條件只有三個，信、願、持名。品位的高下在乎你放下多少，你放不下往生品位低，徹底放下那就是實報土的上品上生。為什麼放不下？對極樂世界、對娑婆世界沒搞清楚，所以才造作許多罪業。

修行我們相信佛在經上所說的，不是一生一世，有緣遇到淨宗法門能信、能願、能行，不管行的得力不得力，肯定就像經上講的，你們在過去生中曾經供養無量諸佛如來，在你一生修學最後的階段，緣要是成熟，怎麼成熟？真的自己肯放下了，真的後悔做錯事情，對不起佛菩薩、對不起護法及大眾，真回頭了這個力量不可思議，就能大幅度的把品位提升。是不是自己希望把品位提升？根本沒有想到。自己想到的只是懺悔自己的業障，沒有想到品位。業障消除品位就上升了，這自然的道理。如果心裡還有個要求高品位，可能你上不去，為什麼？這是個妄念、是個障礙。這個障礙佛在經裡面都教我們放下，把世間的一切念求都放下，只求往生淨土，親近阿彌陀佛。

古人有例子，現前也有例子，不相信就沒法子。如果我們真的能信得過，直下承當，我們就能夠認真的去改過自新，每天反省，像袁了凡用「功過格」的方法，這對初學者很有效果。「功過格」是根據道家的《太上感應篇》編的，《太上感應篇》給我們講善惡果報，一共講了一百九十多條，文字也不多，每天念一遍對照一遍。或者依《無量壽經》卅二到卅七品，這六品經是《無量壽經》裡頭的戒律。我們「淨宗學院」建立之後，就用這六品

經文做晚課，早課我們只讀第六品四十八願，持戒念佛，特別是在現前這個時候。

全球的災難頻繁，人心惶惶，這些菩薩來給我們作示現，來現身說法，會產生一定的效果，增長我們的信心、加強我們的願心，這一生決定得生淨土。不但彌陀加持我們，一切諸佛如來也沒有例外，為什麼？因為都是一個共同體，遍法界虛空界跟自己是一體，一體那有不照顧的道理。

◎師父上人開示四 「中陰往生實報土」

〈節錄自二零一一年十一月十五日《淨土大經科註》第四十六集〉

梵師，在我們身邊學佛這麼多年，為什麼還造那麼重的罪業？半信半疑，所以造作重業，該墮地獄，她自己清楚。得這麼多善緣的加持，讓她能見到阿彌陀佛，一見佛，她完全相信了，把所有的疑根斷掉了，那就變成功德了，所以她能夠往生，還能往生實報土。證明了善導大師的話，三輩九品，總在遇緣不同。她遇的緣殊勝，她就能高品位往生，多少人修得比她好，品位沒她那麼高，緣的關係很大！給我們的同學們帶來信心，她能夠懺悔，我們看到她的懺悔文，她的懺悔文，我是這幾天才看到的，以前沒有看到。看到，我都感到很驚訝，如果這個懺悔文是真心，真會消業障。但是這個懺悔文是半年之前寫的，這半年當中她能不能保得住，如果能保住一直懺悔，沒有後悔的心，沒有改變的心，她就得益了。能不能往生，關鍵是在最後一念，所以她還是屬於中陰往生，中陰往生完全靠助緣。

像胡居士的母親，那是中陰往生，那是完全不學佛，沒有聽到過佛法，真是斷氣之後才聞佛法、給她做了四十九天的法會，沒有四十九天的法會，她就不可能，她就回六道又搞輪迴去了，這是她女兒給她做的法緣。在善果林，四十九天做佛事給她迴向，每天迴向。她附體，善果林那邊有個女孩子，她附在她身上，問人，你們為什麼對我這麼好？她感到很驚訝。是我的關係，還是我女兒的關係？她要把它問清楚。當然人家也就順著她，是為你，你有這麼一個好女兒，我們大家念佛幫助你。她問，這佛教到底是什麼？她不懂，所以找到一位法師，就跟她介紹，什麼是佛教，什麼是淨土，什麼是西方極樂世界，念佛往生有什麼好處，講給她聽。她聽了說，我要聽經，聽《地藏經》，這介紹給她。然後就擺一個電視機，在她棺材對面播放《地藏經》，日夜不間斷，二、三個星期沒有消息，真聽經。她做七個七，到最後又出現了，她真的聽經，聽明白了，真正發心求生淨土，她的靈就在念佛堂，跟大家一起念佛，最後一天才往生，第四十九天往生了。附身告訴大家，她到極樂世界了，下品中生。不錯，下品中生。這是生前從來沒有聽經，沒有聞法，對佛法一無所知，這不是她女兒的話，她就不能往生。這些總是遇緣不同，所以我們看到別人有這麼好的緣分，我們自己有沒有，不敢講。如果萬一沒有怎麼辦？；所以我們自己要想到，真的好好像大災難來了，這個緣就沒有了，沒有，得靠自己，自己得真有把握往生，不需要助緣也行，這一點非常重要！能不能做到？能！真信、真願、真幹，就是真念佛，放下萬緣，這些緣全是障礙。說得不好聽的話，統統叫做魔障。緣就是跟極樂世界結緣，跟阿彌陀佛結緣，其他的統統要放下，決定不能放在心上，放在心上，都是麻煩。

【亦即舉一法為主，則其他一切法皆為伴，而赴於此一法，更以他法為主，即餘法成

伴而盡集之。】

所以佛家講主伴是平等的，任何一個人都是主，任何一個人都是伴，所以他講一，它是任一，不是獨一，任何一法都是主，任何一法都是伴，要懂得這個意思，平等法。像我們最近這一年多來，有很多同學發起發露懺悔，這業障重，辦這個活動，聽說人也不少，有上千人，上臺去懺悔的這個人是主，下面聽眾都是伴。他懺悔完了，他下來，又一個人上去，那是主，他也變成伴。這個活動當中，歡迎每個人上臺去發露懺悔，場面很感人！一絲毫都沒有隱瞞，自己對家人，對兄弟姐妹，對領導，對同事，所做這些過失都能夠說出來，真正懺悔，後不再造，場面非常感人。

胡居士告訴我，她看到悟梵師的懺悔文，都感動得流眼淚，發自於真誠心，真的認錯了，後不再造，求大家看到她的過失，要告訴她，自己看自己的過失比較難，真正修懺悔法，懺悔法是不能不修的，普賢十願，是列在第四，可見得很重要。

◎師父上人開示五「一報還一報」

〈節錄自二零一一年十一月十六日《淨土大經科註》第四十七集〉

梵師的懺悔文是在今年年初的時候，我在高雄治牙齒，住在澄清湖旁邊的一個大廈，她在那個地方寫的，我們不知道。我們那裡工作的人員，義工，他看到了，她寄到香港來，轉給我，我沒收到，所以一點印象都沒有。這是什麼？這是因果。因為有很多人重要東西請她轉給我，她不轉給我，她這個事情大概幹得不少，所以她的東西送給我的時候，

也沒有人轉給我，這不是果報？一報還一報。我這次看到，是他們在整理遺物，發現有這麼一篇東西，我才看到，如果我早看到的話，那個加持幫助的力量，會加好多倍。她的為人，傲慢、好面子，做錯事情，她也不承認，也不肯低頭。是這樣的，這麼個個性，很要強，非常要面子。她是屬於中陰往生，她往生的時候，不是到極樂世界，她中陰身是遊魂，畢竟是有善根，有這麼多同修，誦經念佛迴向加持她，這緣太殊勝了，所以中陰見到阿彌陀佛，這才完全相信，得一念淨心，這樣往生的。換句話說，她佛沒有白學，雖然學的時候是半信半疑，彌陀慈悲，一見到阿彌陀佛，那個半信半疑的心就斷掉了，這一下提升上去。提升上去，果位不可思議，實報土上品中生，這個我們無法想像的。她的法名叫妙覺，妙覺菩薩。你看這個周轉，就在一念，見到阿彌陀佛，她才相信，沒有見到阿彌陀佛，她不相信。如果她活著的時候，就能有一念淨心，把疑慮全部排除，她就上品上生，這是肯定的。說明了善導大師的話一點都不錯，四土三輩九品，總在遇緣不同。我常講，我們的緣太殊勝了！到哪裡去找？什麼是障礙？不信就是障礙，半信半疑就是障礙。如果在她斷氣之後，沒有這麼多人，誦經念佛給她迴向，她有沒有緣分見到阿彌陀佛，就靠不住了，這個幫助的緣的力量太大了。說明了，真的一切法從心想生。平常多做好事，廣結善緣。她要不是在我身邊這麼多年，哪有這麼多人念佛誦經給她迴向。這麼多年，雖然聽經聞法半信半疑，她阿賴耶裡面，佛法的種子全都有，這是一點不假，只要斷疑生信，破迷開悟，問題就解決了。聖教之難，真難，就難在半疑半信。她不是真信，真信的功德無量無邊，不可思議！經上字字句句都是實話，沒有一句是虛妄的。學佛如是，學聖賢教育皆如是，要用真誠恭敬，佛菩薩所說的這些話，不是為別人說的，是為我一個人說的，你要用這種

心態去學習，你所得到的功德是圓滿的，這部經是對某人說的，那部經是對那個人說的，你什麼都沒得到，你天天研究它，甚至於講解它，你自己得不到利益。為什麼？為別人說的，跟自己不相干。錯了！佛菩薩說法普度眾生，我是眾生，我全盤接受，這就是度我；你全盤接受，是度你；他全盤接受，是度他；不願意接受的，就沒法子。佛是普度，沒有分別，沒有執著，所以全在個人，你肯不肯接受。

梵師做得很好，現身表法，讓我們在這個大劫難當前，有這麼一個好榜樣，給我們最大的信心，我們如何來應對這個災難，不就明白了？認清楚，世出世間一切功德裡頭，無量無邊的功德，就是學習經教。否則，釋迦牟尼佛在世，為什麼講經教學四十九年？為什麼他不用別的？我們的病，最大的病就是疑惑。唯有用講經教學的方法，幫助我們破疑生信，斷疑，你就開悟了，都得要用這個方法。不但世尊，我們在經上看到的，十方三世一切諸佛如來，全用的這個方法。在淨土三經裡面，我們所看到的，阿彌陀佛在極樂世界，天天講經，沒有一天休息放假，沒有。極樂世界這些學生、聽眾，聽眾就都是學生，也都是菩薩身分，不但他們有能力，接受阿彌陀佛的教學。經上說的，同時他能夠分身，分無量無邊身，到十方諸佛剎土去參訪，去供養佛陀。我們知道，供養佛陀是修福，聽佛講經說法是修慧，那個地方的人真精進，他們每天幹的是什麼？福慧雙修，到福慧圓滿，就成佛了。我們常常念三皈依，「皈依佛，二足尊」。這個「二」就是智慧跟福德；「足」就是圓滿，滿足了，沒有欠缺。這兩樣圓滿，這就成佛了。極樂世界是個成佛的學校，只要進去，沒有一個不成佛，將來你在你有緣的地方，示現成佛，這部經典最後一品，說得很清楚，你在有緣的地方成佛，佛號都叫做妙音如來，妙音是什麼？南無阿彌陀佛。因為我們

是念佛成佛的，都稱作妙音如來。所以，我們現在皈依上用的法名，全用妙音，現在是妙音居士，將來是妙音如來，因果相應，不用其他的名號，信心決定了一切。此人臨命終時，如在夢中，見阿彌陀佛，這好像就寫的悟梵師的狀況，定生彼國，得不退轉無上菩提，「此明淨心念佛一聲之無量不可思議功德。」

我們讀到這句經文，就應當記住，時時刻刻提醒自己，不要迷了自性，要放下。放下，清淨心就現前，因為你自性本自清淨，放下分別，你的平等心現前，只要心地清淨平等，聲聲佛號，不可思議功德，不要有雜念，不要有妄想。雜念跟妄想，對我們是有害，沒有利的，這個東西是什麼？這個東西是輪迴業，雜念妄想不斷，就是搞輪迴，念阿彌陀佛，也是搞輪迴，在輪迴裡面得一點福報。清淨心、平等心念佛，就是功德，功德超越輪迴，超越十法界。

◎師父上人開示六 「真有極樂世界，真有阿彌陀佛」

〈節錄自二零一一年十一月十七日《淨土大經科註》第五十集〉

我剛剛收到梵師的這個信息，這是十一月十五日，前天，晚上六點鐘，蘇居士，他們大家都想知道，為什麼全世界淨宗學會都在幫助梵師做三時繫念？梵師到道場來了，信息傳來的是，因為梵師中陰身，知道蘇居士可以幫她脫離苦難，知道要生西方已經很難，但是做到了。他們忽然想到這麼一個問題，當時就有回應，佛的回應，也等於是老師的回應，大家對佛要有信心，對這些發心的居士，幫助她的人，也要有信心。

梵師的累劫父母師長及冤親債主，依然要超度。我從得到她往生信息之後，我講經的迴向就停止了，我就沒有念她了。剛才打電話要求，還是要幫助她，我們的超度有效果，不是沒有效果。今天傳來的消息是，這是梵師傳來的，非常感謝，感謝她幫助她傳遞信息，這信息傳給我的。梵師說，老法師，弟子對不起您，讓您擔心了，叩祈感恩老法師多年愛護、疼惜，有您才有今日之我。當時死的時候沒到西方，承蒙蘇師姐的協助、開導，三時繫念佛引她到西方，請諸位師兄師姐，千千萬萬相信有西方，有阿彌陀佛。如今的我，身在西方，心繫眾生，亦將千百萬化身度諸有緣，阿彌陀佛！

傳這個信息來感謝，她不是一斷氣就到西方的，還是有一番折騰，三時繫念當中幫了很大的忙，繫念佛事的功德不可思議。她是見到阿彌陀佛，才相信真有，把以前聽經學教的疑惑，半信半疑，我們這經上講的，這才斷掉，真正相信了。傳這個信息是勸大家，勸師兄師姐們，一定要相信西方真有。這個信息很難得，造再重的罪業，只要肯回頭，回頭裡頭就是堅定的信心，沒有一絲毫懷疑。有懷疑，感應這條路就有障礙。深信不移，特別是在現前，她有這個緣分，全球淨宗學會大家都幫她忙。我們自己要想想自己，自己將來臨終的時候，有沒有這個緣分？靠不住！如果像美國的電影，《2012》這個電影，那種災難來的時候，人驚惶失措，個個都不能自保，誰都顧不了誰，這個情形怎麼辦？悟梵要遇到這種情形，肯定惡道去了。她自己知道，她造的是地獄罪業，這個事情很可能。

前幾年，印尼的海嘯，幾分鐘的時間，二十多萬人就沒有了，海嘯不算太大，只是十米而已。日本，三月十一號的海嘯，也只是十幾米，他們拍攝的影片，我沒看到。我想以

前，我們再去找，找來看看。當時日本的直升飛機在空中照下來，那些人告訴我，比那個電影裡面還可怕，幾秒鐘的時間，沿海一個村一個城就沒有了，這種災難走的，都是驚惶失措，帶著非常恐懼的心這樣走的，這個不好。誰有那麼大的定功，災難現前如如不動，他就不會跟著業力轉。我們今天念佛要有這種功夫，那種大災難面前的時候，自己不驚不怖，一句彌陀念到底，這個人決定往生。阿彌陀佛本願，最後一念，臨命終時最後一念，十念一念都能往生，這是阿彌陀佛的本願。阿彌陀佛決定沒有假話，四十八願，句句都兌現，這一點一定要深信不移。我們要練習，平常日常生活中練習，順境逆境練什麼？練不動心。練什麼？練能提得起佛號。這叫真學佛，這叫真念佛！梵師傳這個信息傳給我們，好事！我們幫助她，她也幫助我們，提醒我們就是幫助我們。

四十八願裡頭十念必生，這是大願裡頭最重要的一句話。因為十念必生才能普度一切眾生，真的是簡單、容易。難在哪裡？難在佛講過，難信之法。你不相信，這個緣份你就當面錯過了！你要是深信不疑，你這一生，恭喜你，你就成佛去了！所以不能不信。梵師今天傳的這個來，就是勸我們要相信，真有極樂世界，真有阿彌陀佛，她傳這個信息來。

◎悟梵法師出偈頌度有情

二零一一年十一月十五日

悟梵法師在台灣示現，出偈：「我是梵師去西方，相好相壞又何妨。佛說佛法重實質，

何必要著那個相。」悟梵法師名號妙覺菩薩。

二零一一年十一月十六日晚上

師父與嘉賓十多人談話時，悟梵法師通過一位老師講述一首偈：「感恩諸位大菩薩，助我升品登蓮華。來日方長不久遠，歡迎各位回家鄉。」

【編後語】

凡聖就在一念之間，所謂，「寶蓮在前、刀山在後」，不念佛求生淨土，難免淪入三途。《阿彌陀經要解》云：「我雖昏迷倒惑。苟一念回心。決定得生。自心本具極樂。更無疑慮。是名信自。」我們現前雖然是迷惑顛倒，迷惑顛倒不怕，怕的你不肯回頭，佛法常講「回頭是岸」。『苟一念回心』，只要你一念回光返照，『決定得生』，這兩個字多麼的肯定，為什麼「決定得生」？因為『自心本具極樂』。極樂世界不是在自心之外，極樂世界、阿彌陀佛、西方三聖、諸上善人，都是自己一念心中所現之物，那怎麼能不生？決定往生的道理就在此地。諸位真正能把這個道理搞清楚了，對西方世界不懷疑了，對西方世界的依正莊嚴你也不懷疑了，所以說是『更無疑慮』，沒有懷疑，也沒有顧慮，這叫做『信自』。阿彌陀佛！

真心懺悔吝法 求生淨土

師父上人的開示 「真心懺悔吝法」

〈節錄自二零一一年十二月七日《淨土大經科註》第七十集〉

有講經的，佛跟菩薩講經，有聽經的，有真修行的，有證果的，這叫正法久住！有講經，有聽經的，有真修行的，沒有證果的，這叫像法。有講經，有聽經的，沒有真修行的，叫末法。末法雖然聽經，聽得很明白，他沒有做到。如果講經的沒有了，聽經的也沒有了，叫滅法。那我們就知道，這個地區供養的有《大藏經》，諸佛護念，龍天善神保佑，這個地方會不會遭災難？有供《大藏經》，但是沒有講經的，也沒有聽經的，也沒有依教修行的，這地方要不要遭災難？照樣有災難。如果這樣，這供《大藏經》就能消災免難，這一部《大藏經》要不了多少錢，每家都可以供，是不是這個地方就不會遭難？我們人一樣幹殺盜淫妄，他會不會遭難？照樣遭難。

供養《大藏經》，把它收藏在那，叫供養，錯了！那是供，沒有養，怎麼叫養？每天讀誦，依教修行，那叫養，用《大藏經》養我們的佛性。只供沒有養，不行。我們的心行跟《大藏經》完全相違背，這個道理要懂。

因為有人向我提這個問題，為什麼這個地方寺院庵堂都供養《大藏經》，這個地方還要遭難？你要相信佛的話，佛告訴我們，一切法從心想生，災難從哪裡來？心想來的。我

們居住在這個地方的眾生，心裡想什麼？自私自利、名聞利養、貪瞋癡慢疑，想這個東西，幹的是什麼？怨恨惱怒煩，殺盜淫妄，幹這個，他能不遭難？佛講的，一切法從心想生。出家人收藏這些經典，自己不看，又不肯給別人看，果報在哪裡？在阿鼻地獄，叫吝法。你收藏《大藏經》，自己不看，也不給別人看，這不是吝法？

我們這個道場，悟弘法師做這個示現，現在遭難了，認真懺悔，知道過去錯了。我勸他很多次，不聽，跟他講的時候，滿口的是是是是是，都是是，是完了之後就完了，什麼也不是。現在遭遇到困難，業報現前。這個示現提醒我們大家，我們如果看清楚，看明白了，知道這個是錯誤的。

布施經典，也要看人，他能讀，布施他有用處，不能讀，布施他沒有用處。能讀，能解，能行，那個功德就很大，說不定幫助他成佛，幫助他往生了，這好事。布施多，布施一萬個人，當中有二三個成就，就不得了了，就很大的功德。那其他的？其他種個善根。你布施他一本經書，至少經題他看見了，一歷眼根，永為道種，阿賴耶識裡頭，種一個佛的種子，這一生不起作用，來生後世，以這個善根遇到佛法，它起作用。所以布施經典，佛像，有什麼樣的功德，什麼樣的好處，我們自己清清楚楚明明白白。

附錄：

法師出家多年，也在經教下了多年的功夫，因研究經教收集大量法寶，散在各地，但不願流通，經過多年，有些法寶已經部分損毀，這就是障礙佛法流通，感召地獄業。善知

識說：「這不是彰法而是滅法。」

因沒出家前對父母不恭敬，不孝，以及一念之差，因吝法感召地獄業。法師現業非常突然，一下子地獄業現前，人馬上生重病，身體腫脹，如活死人，非常嚇人。一位有能力的居士看到，整個小屋子滿滿的都是地獄小鬼，準備抓人，真嚇壞了。居士給他們開示，冤冤相報何時了。當時這些地獄眾生生氣啊！說：「不允許你管，如果你管，也要讓你好，讓你跟他受同樣的罪。」他們真厲害，說到做到啊！結果第二天這位居士身體馬上浮腫，走路都困難，持續一個多月都還有後遺症。居士說：「障法的罪太重啊！」

幸虧法師能懺悔改過，很難能可貴地，放下面子，知錯了。並請人將法寶流通，在很地方都囤積法寶，好幾大卡車。這一念真誠懺悔心發出來，地獄小鬼馬上消失，善知識說：「他是真心懺悔，知錯了。」真心懺悔力量不可思議。幸而法師對念佛有堅強的毅力及信心，但因為他障礙佛法流通，障礙了無量無邊的眾生，所以這個業力很大，活著的時候就現地獄業。也很障礙他自己本身念佛。

法寶一定要流通，不可以私藏。此外，改變命運的一個重要關鍵是能勇敢地知錯認錯，古云：「人非聖賢，孰能無過？過而能改，善莫大焉。」真懺悔，真正改過，念佛必能往生。善知識說：「一定要一心求往生，連弘法利生的念頭都要放下。否則念佛工夫會打折扣，如果一心一意求往生，壽命未到，病會好得更快。」

有人問：出家人已經出家，之前在家受寵任性不恭敬、不孝父母，現在也沒犯了啊！

善知識答：「現在與身邊的人關係也不是太好，沒有主動關心別人。」沒有擴大對父母的孝，關懷一切眾生。而且對師長，口中說好好好，轉身就用自己的意思了。這些不誠敬都有果報啊！

甲——【殺生害命類】

懺悔班例證 甲一

欲知前世因 今生受者是

(胡妮妮)

去年我曾經到深圳聽劉善人的演講，劉善人教導了一些方法，其中有一條，是讓我們自己盡量去回憶，從小到大被我們傷害過的眾生，先把他們的名字一個個寫下來，能夠跟這些人當面道歉懺悔的，就盡量去當面懺悔，那是效果最好的；假如已經沒有機會當面懺悔，我們就可以在佛前真誠的向對方懺悔，發願改過，請求對方原諒。

今天我就開始一件一件的講，在我活了六十年的這些日子裡，在我生命當中發生的，一些比較嚴重的災禍，例如從小皮膚潰爛，大學遭遇車禍等等。有些事情發生的時候，我並不知道原因，後來學佛以後慢慢就比較清楚明白，今生所遭遇的痛苦，跟前世的業力有很大的關係。

前世殺生業重 今世遭遇車禍

一九七三年，我大學快畢業，準備要去讀碩士班。有一天，路上還是堆着雪，我租了一輛車子，準備到另外一所大學去面試。結果正在路上開車的時候，就出了車禍，整輛車子轉了一大圈，跑到對面的車道上，從這邊一直撞到那邊的安全島上去。撞過以後自己整個人都失去知覺，車的玻璃全都碎了，還好是安全玻璃，沒有碎片飛出來。等到警察來了，

一直敲我的車門，把我敲醒了以後，他們就帶我去醫院，上了警察的車以後我又昏迷了。後來我在醫院勘察了幾天，檢查後發現並沒有特別的腦震盪問題，就出了院。

出院以後我就發覺，我的記憶力出了問題，我沒有辦法再繼續上學了，基本上連他人的名字、電話號碼都沒有辦法記起來。這個後遺症很嚴重，一直過了二十年之後，我才慢慢能夠記起一些電話號碼。我大學畢業出車禍的時候才二十多歲，而這次車禍影響到我往後的整個人生。後來我才領悟到這一世發生的車禍，是由於我前世殺業特別深重所導致的。

前世滅人家族 今生手足冷漠

我這一生跟自己的兄弟姐妹關係是很淡薄的，我們幾乎一年通不到一兩次電話，見面的機會更少了。從小我就很羨慕別人家裡面兄弟姐妹能融洽相處，而我從小就是一個人。我媽媽在我大姐出世之後，就把她留在大陸。我在香港出世之後，便到了台灣，一直等到十年以後，我弟弟、妹妹才出生。

幾年前，有一位靈界生命將我所做善惡的成績單，托人送給我看。裡面有一條，說我前世曾經當過像君主這樣的地位，曾經命令部下滅了許多敵對的家族。從因果上來看，這一世的果報，便是無天倫之樂，除此之外，也無知心的朋友及幫手。

幸好遇到了佛法，能夠奉獻自己的全部，去學佛和護持正法，逐漸發現其實孤獨的活對自己的學習有很大的幫助。我跟大家談這些，主要是希望我們能夠理解到，很多事情都是有因有果的。假如今天有些事情發生在我們身上，如果不懂得因果，我們就不能夠用

很坦然的心態去面對它，我們就會很痛苦，這個痛苦也許會給我們這輩子帶來很多的困擾。

破人婚姻 內疚終生

我曾經跟有婦之夫有過特別的關係，這個業因導致的果報，是自己在感情上受到很大的挫折。

現在回想起來，實在覺得自己的良心、良知在何處？作為一個女人，為什麼不能體諒其他女人的心呢？讓人家受到這麼深的痛苦，後來他們以離婚收場。假如當時自己有良知，能夠把這段感情斷掉的話，別人的家庭也許就不會破裂。因此我在這裡要向這些受害者誠心的懺悔，過去沒有受過中國聖賢教誨，處事、待人、接物都很隨意，不夠謹慎，不知警惕，深深傷害了你們。

我曾經也有很好的異性朋友，他對我是非常真心的，而且他為人也非常的厚道。我們在大學裡認識，他的想法是希望我們以後能夠結婚，並能在一起過一輩子。但是當時我的心態是，沒有辦法面對即將要結婚的生活，所以很殘忍地就不告而別。我傷害了他，使他在感情上受到很大的打擊。這也是我這一輩子，內心深感內疚的一件事情。人家為我付出了這麼真誠的感情，我的抉擇和行為，使他受到像天塌下來般的打擊，這種心地是很自私、很殘忍的。

我現在只有向他真誠的懺悔，自己曾經做了一件這麼不道德的事情。讓他這一輩子，在感情上面受了這麼大的創傷，我向他至誠的懺悔，希望他永遠幸福快樂。

俗話說：「萬惡淫為首，百善孝為先。」佛經云：「愛不重不生娑婆。」淫欲是六道輪迴的根本，也是天災人禍日趨頻繁最為重要的因素。特別是邪淫，它嚴重的破壞了倫理，違背了良心，造成了社會組成細胞「家庭」的不穩定，是社會動亂不安的源頭禍水。奉勸世上有良知的人們，千萬不要去作這些違背道德良心的事情！

失去傳統教育 墮胎不以為罪

最近我聽了《太上感應篇》之後，就在反省，假如我能在很年青時就學習《太上感應篇》的話，那這一輩子就會少造很多重業。因為我從小就接受西方的教育，對中國傳統文化及聖賢們的智慧沒有學習過，所以做了一些違背聖賢教誨的事情。

自己年輕時處於很茫然的生活狀態，曾經墮過幾次胎，也就是殺了幾條生命，事後很快就遭受到惡報，一切事情都不順，包括感情。後來瞭解到墮胎就是殺掉自己的孩子，是犯了殺人的滔天大罪，殘忍到極度，墮胎是人生最大的惡。我自己實在是不敢想像，怎麼會去殺了幾條生命？自己的良心到什麼地方去了？

後來好幾個靈媒都告訴我，我旁邊有幾位嬰靈跟着。當時我一聽，就知道她們說的話是真實的。這麼多年來，這幾條生命一直跟在我旁邊，他們是非常痛苦的。

這些嬰靈墮在三途裡，以後整個神識，還是一個小嬰兒、小孩子的狀態，雖然他們會成長，但是都還是很小。前些時候在大陸的某個寺院，有一位被墮胎的嬰靈附在她妹妹身上，跟她的母親講，她找媽媽找了很久。她無家可歸，到處流浪，有時候躲進山洞裡，有

時候躲在小樹叢裡，連小動物都欺負她，歷盡千辛萬苦，終於找到了她的母親來報復……我們不是經常有機會能夠遇到這些眾生，來訴說他們的痛苦，今天終於見到了實證。現在不管是嬰靈，還是我們所傷害的、所殺的、所吃的，他們不願意原諒我們這些造作造罪的罪人，是因為他們所受的痛苦，真是我們所不能想像的——他們很多是在鬼道，生活條件比我們惡劣得太多了。

當我聽到他們所受的痛苦時，才瞭解到，假如能夠早一點受到聖賢教誨，不管是《太上感應篇》、《弟子規》，或是佛陀的教誨，我們對眾生就不會這麼殘忍。

回想年輕的時候，我受的是西方的教育。當時覺得墮胎是很普遍的事情，所以一點愧疚的心都沒有。現在回想起來，這種心態是多麼恐怖——做殺人的事，但心裡一點感覺也沒有。在此我祈求佛菩薩能夠幫助更多年輕的母親，讓她們良心發現，早日回頭，千萬不要墮胎，傷害弱小的心靈。

在這裡我希望大家一起來，共同發願，共同發心，懇請佛菩薩能讓現代的成年人，尤其沒有受過中國傳統文化的這些人，瞭解到墮胎的嚴重性，不要再去做傷害這些無辜的小生命，讓他們遭受這麼大的痛苦。並能讓大家都知道，為什麼我們的地球，今天有這麼多的災難出現，除了我們殺動物以外，這些被殺害的嬰兒也有很大的關係。我們懇請佛菩薩加持，讓眾生能斷惡修善，明白因果報應，絲毫不爽。

性格剛強堅硬 傷害晚輩心靈

二〇〇一年，老法師推薦我收了一位乾女兒。我這位乾女兒前世修得很好，她在媽媽懷裡就是胎裡素；而且她的口才很好，學講經學得特別快，能講得頭頭是道（雖然自己不一定能夠落實），這應該是她前世就對講經很熟悉的緣故。她是父母的掌上明珠，雖然她自己很會念書，父母也希望她在學業上有很好的成就，但是疏忽了對她日常生活技能上的培訓，使她學成了一位書呆子。

所以我們最初在一起生活的時候，有很多方面我就需要不斷的跟她解釋，要很細心的對她在生活技能、為人處事上有所規範和要求。

但是由於我那時還沒有學習傳統文化、聖賢教誨，完全沒有意識到，自己的習氣還很深重，不懂得如何教導晚輩，如何跟晚輩相處。雖然我有心想要分享給我許多經驗，但是沒有注意到，自己在言語和態度上應該要有一定的柔軟度，要有更多的耐心。那時我常常用非常強硬的口氣跟她說話，使得乾女兒年輕幼小的心靈，承受到了很大的壓力和衝擊。當時她是一位快要畢業的大學生，我的教導方式，讓她心靈受到了很大的傷害，讓她受到了驚嚇。她感受不到一位長輩所給予的應該有的溫暖，所以我們之間的緣分很可惜就終止了。

以後我自己也慢慢的成長了，總是對自己過去的這一段經歷感到慚愧和遺憾。自己沒有學好，習氣如此的深重，在處事待人接物上，造成了很多的遺憾，我十分的後悔。還好後來我請了好幾位老師來栽培她，使她在傳統文化和為人處事方面，有了很多的成長。

很高興現在她能夠走上出家的這條路，弘揚正法，能夠把她的特長完全奉獻出來、展示出來，這是令我很安慰的一樁事情。

瞋恚傷人刺如刀 改過學習不皺眉

我的傲慢、心浮氣躁以及瞋恚的習氣，讓我造下很重的業，所謂墮地獄之因。即使學佛時間這麼久，自己的這些習氣，還是沒有辦法轉過來，甚至連壓都壓不下來。我非常對不起佛菩薩、師父上人，以及在我周邊，跟我最親近的這些師姐們，其實佛菩薩安排她們在我的旁邊，是要來成就我的。

因為我對自己傲慢瞋恚的習氣缺乏認識，一直都沒有意識到，這個習氣已經傷害周遭許多人。一直到去年，胡小林老師慈悲指出我的許多問題，我才意識到自己這些習氣真的是很重。譬如莊師兄，她等於是我們的大管家，平時我講東，她一定是做西；我講北，她一定做南，一直都是這樣的狀況，還有茹師兄也是如此。剛開始幾年我經常都是火冒三丈，常常氣到忍不住，用很大聲講話，然後全身的五臟六腑以及腦子，都感覺到好像要爆炸一樣，而且自己的眼睛都好像要跳出來了。這個事發生過幾次，我感覺到再這樣下去的話，自己可能很快就會沒命了。

後來聽了中國企業家論壇老師們的發露懺悔之後，才開始明白這些菩薩都是我身旁的教練，都是來成就我的！在此特別要感恩她們的示現，並對她們懺悔，因為我的脾氣大，讓她們受到很大的傷害。學佛人應該對眾生無畏布施，我不但沒有安人家的心，還讓她們

受到這麼大的驚恐，真是太慚愧了。

這幾天我在拜佛的時候，在懺悔的時候，真的哭得很傷心。劉師兄是我最好的榜樣，她跟我的個性完全是不一樣的。我做事情，就是要達到最好的效率、最好的標準，什麼事情都要有高標準；如果做事無效率、無標準、無邏輯，我就會很沒有耐心。並且常會用很諷刺的語言對劉師兄她們說話。有兩次劉師兄都是默默地在一邊流淚。我看了以後也非常傷心，因為我沒有察覺到自己講話有這麼的銳利。我的一句話、一個眼神、一個行為，就像刀一樣會刺到人家的心裡面去。

有一天，我跟劉師兄在談標準的時候，她講了一句很有智慧的話，她說，「最高的標準就是沒有標準。」當時我一聽這句話，覺得這口氣簡直忍不下來。但是，後來我回味這句話，越想越有道理。當我們一起拜佛時，我哭了，流著眼淚跟她懺悔，真誠地懇請她一定要慈悲，我是一個很可憐的人，自己的習氣深重，造了這麼多的業；我對她說，由於我心浮氣躁、傲慢和瞋恚心重，以至於當我在和別人相處時，即使是很微細的地方，也很容易表露出自己的脾氣。我請她可憐我，一定要說出我的過錯，幫助我往生西方極樂世界；我看不到自己的問題，實在是很可憐、很愚昧。她說：「好吧，那你就先從不皺眉頭開始。」

後來我在想，皺眉頭是什麼意思？是當心裡有不歡喜的感覺時，會將眉頭鎖得很緊。原本我是用言語來傳遞我的一些不滿，或者是講一些很尖銳的話，不過現在能夠壓下來了。可是話雖然不講，但那種心態未改，因此就使勁皺眉頭。對方看到我皺眉頭，她一定感覺到很難受，因為她很容易看到，我的心裡還是很不滿意的。當我發覺自己很容易皺眉

頭之後，就想到我和身邊這些人講話時，眉頭就會皺得很緊很緊，雖然自己看不到，但人家都看到我心裡不高興、對她們不滿意，甚至於不能忍受，這是很不慈悲的。

所以，我在這裡向劉師兄、茹師兄，向莊師兄、袁師兄懺悔，她們是佛菩薩派來成就我的人，是我最親的人，因為我們都住在一起。然而因為我自己的習氣這麼嚴重，讓她們受驚、讓她們傷心、讓她們感覺到非常的不安全。希望佛菩薩能夠加持我，讓我能改善惡習氣，不要讓我旁邊的人繼續受害。

總結：當一個人沒有學習聖賢的教誨，他很可能是一位沒有羞恥心的人，更沒有是非的標準。就像一隻船漂在大海裡，一輩子都是在大風大浪中行駛，太可憐了！

佛說：「一念瞋心起，百萬障門開」，一發脾氣所有功德都完了。老法師常常開示：有人來惹你發火、發脾氣，學佛人應該馬上警覺，他叫我燒功德林，我要是發了脾氣，那就很聽話，把功德就燒掉了。我的功德任何人都燒不掉，只有自己會燒掉。他就讓你發脾氣，讓你自己把它燒掉，你就不上大當！所以常常有警惕就不會上當，無論怎麼樣挑釁也不會發脾氣，絕不上當，這就對了。

發露懺悔不思議 雲開光顯智慧增

在此我要深深懺悔，由於過去沒有接受過中國傳統文化教育，導致自己一生做了許多錯誤的事情。如果曾經接受過傳統文化教育，我的業力和業障會減少很多，就不會活得這麼辛苦，在人事物上也不會發生這麼多對立的事情。

當我以真誠懺悔之心，來懺悔一輩子所做錯之事時，我清楚地看到由於自己的自私自利，讓多少人受傷、受害，看到自己的起心動念是多麼殘忍！如果沒有受過良好的聖賢教育，就會導致自己這一輩子充滿著遺憾、懺悔之心。

很幸運「香港佛陀教育協會」一個禮拜有二次的發露懺悔班，這是一個非常好的平台，讓我們能在大眾面前，真誠地發露懺悔，業障就能比較快速地消除，在修行功夫跟聽經理解方面，能夠快速的提升。平時只要有機會，不論面對一人、幾人或大眾前，我都抓緊機會發露懺悔，晚上我也在佛前懺悔。現在聽經的理解程度提升，就像烏雲漸漸散開，前後真是有很大的差別。

真誠希望大家能多多善用這麼殊勝的「懺悔平臺」，趕緊把自己的業障盡量懺除，這樣我們的清淨心、我們的智慧才有希望更快地現前，從而提昇境界，最終得以往生西方極樂世界。

今天非常感恩、感謝大家！阿彌陀佛。

末學 胡妮妮至誠懺悔

二〇一〇年七月一日

【編後語】

淨空法師云：如何能做到心裡沒有絲毫瞋恚？還是從《弟子規》、《太上感應篇》、《十善業道經》做起。淘汰瞋恚先從事上。遇到境界現前，瞋恚心動的時候，馬上就能覺悟到，

我不可以發脾氣。念佛人的方法，就是趕緊念阿彌陀佛，用佛號把瞋恚的念頭打掉，這是依照古聖先賢的修學方法去做。

現代醫學發現，瞋恚是疾病重要的因素，心平氣和的人不容易生病。常常脾氣很暴躁的決定有病，那是一種病態的反應。佛說貪瞋癡叫三毒，三毒是我們生病的根源，外面有病菌感染，裡外一合疾病就產生。如果裡面沒有貪瞋癡，外面什麼樣惡細菌都感染不上，現代醫學常講有免疫的能力。斷貪瞋癡就是最高免疫的能力。

佛經云：「凡所有相，皆是虛妄。」，既然是虛妄，何必認真？要學的像佛菩薩一樣，什麼都看得慣，什麼都好。看到人做好事很好，看到他做壞事也好，各人因果，各人受報。對於造作惡業受惡報的人也不敢輕視，我們對他就像對佛菩薩、對父母一樣的尊重。普賢菩薩教導我們「禮敬諸佛」，不可以輕慢任何一個人。

【後記】

二〇一一年十二月十一日，胡居士發心禮請^上淨_下空老法師和丁嘉麗居士，在香港佛陀教育協會舉辦了一次《珍惜生命請勿殺子墮胎》訪談，訪談節目非常的圓滿殊勝。事後，從靈性生命傳遞了訊息，胡居士先前墮胎的幾個小寶寶，都得到了超度，這個消息非常令人歡喜。

訊息說，此三天訪談，地藏王菩薩也從地獄送出無量無邊的地獄嬰靈出來。協會上方有很多很多諸佛菩薩，天上都是蓮花，天氣特別好，有無量無邊嬰靈都坐上蓮花往生了。

殘害無數生命換來一張紙「文憑」

(馮波)

我叫馮波，今天在這裡真誠懺悔，我曾犯下了嚴重的殺業，以及學佛吃素來恢復健康的經歷。

大學專修動物專業 殘忍殺生無量無邊

十八年前，我考上了大學，本科專業是生物學專業動物學方向，也就是過去的動物學專業。

大學四年，我修了動物學、昆蟲分類學、動物生理學、心血管生理學、魚類學等專業課程，經常在實驗課中殘忍的殺害各種小動物。

做實驗殺生殘忍 逼迫小白鼠發瘋

在上大學期間，特別是在大學三年級和大學四年級上學期，基本上每天下午都是實驗課，這意味著每天下午我都在殘殺至少一隻小動物，而且手段非常殘忍。很多時候，我不會把牠們簡單的殺死，而是慢慢的一刀一刀的在割，如果出血出得厲害，還會給牠們先止血，然後慢慢的折磨幾個小時，直到實驗完成我才會把牠們處死，就把遺體扔在垃圾桶裡。天啊！竟無感覺，麻木不仁，我到底是在幹什麼？我還算是人嗎？除了魔鬼，誰能幹出這

種冷血的事情？

直到現在，小白鼠那憤怒的表情，仍然深深的印在我腦海裡。小白鼠是一種很溫順的小動物，體重大約二十克，不到半兩，而且因為從小到大都被關在籠子裡，所以牠力氣很小，跑不快，只能慢慢的爬來爬去。就是這樣柔弱溫順的小動物，竟然被我和同學折磨到發瘋，全身的毛豎起來，尾巴翹起來，非常激動的跳來跳去，逢人就咬，咬上就不鬆口。為了一張成績單 不知因果實可畏

大學四年，我殺害的小動物種類很多，包括青蛙、蟾蜍、小白鼠、大白鼠、兔子、豚鼠、魚、烏龜等等。我曾經在川島用獵槍打死一隻伯勞鳥，十幾年過去了，那隻伯勞鳥憤怒的表情，仍然歷歷在目——牠憤怒的看著我，流著血，還試圖啄我，過一會就死了。我還曾經打傷一隻黑卷尾鳥，過了幾天也都死了。我曾經在森林中捕殺超過七十幾科的昆蟲，把牠們用氰化鈉毒死之後，用大頭釘釘在板上。

大學快畢業的時候，我為了完成畢業論文，獲取實際的生產資料，就到一家羅氏沼蝦蝦苗廠實習七天，孵化一種叫做豐年蟲的小動物餵給小蝦吃。雖然只工作了七天，可由於豐年蟲比芝麻還小，我至少間接殺害一千萬隻豐年蟲，用牠們來餵蝦。

我為什麼要殺害這些小動物？僅僅是為一張紙，成績單而已，這是多麼的愚昧！成績單有什麼價值？為這輕飄飄的一張紙，為了自己的虛榮心和名利，就殘害這麼多動物，造作這麼多將來下地獄、千刀萬剮的罪業，值得嗎？

現在回想自己的所作所為，真的是太可怕了，由於當時迷信所謂的科學，愚癡蒙昧，不知因果，不聞聖教，天天幹這些下地獄的惡行，自己竟茫然不知，還為自己通過殘害小動物，獲得的優秀成績而沾沾自喜，現在看起來真是愚不可及。

在這裡，我要真誠的對那些曾經被我殺害的所有小動物們懺悔，真的對不起你們，我錯了，而且錯得相當離譜；我不該為了所謂的科學殘忍的去傷害你們，讓你們在痛苦中失去了生命，請你們能夠原諒我錯誤的行為。

《太上感應篇》云：「昆蟲草木，猶不可傷……射飛逐走……無故殺龜打蛇，如是等罪，司命隨其輕重，奪其紀算，算盡則死，死有餘責，乃殃及子孫。」《無量壽經》云：「惡人行惡，從苦入苦，從冥入冥。」現在看到這些經典，我才真正知道我做錯了那麼多事情，做了那麼多令人難以理解和難以想像的事情，將來會受到多麼嚴重的果報。

佛菩薩屢屢慈悲救助

其實在大學的四年中，佛菩薩一直就在我的身邊護持我，如同父母對待頑劣的孩子，不捨不棄，但我卻一直不知悔改。

大學一年級暑假，我跟隨老師到川島打鳥，開第一槍時肩膀就被槍托狠狠撞了一下，痛了好幾天。打死伯勞鳥之後，我又扭傷右腳踝，整整痛了半年，不得不停止打獵。在森林捕殺昆蟲時，非常奇怪，昆蟲種類和數量都非常少，往年的師兄常常能捕到超過一百種科的昆蟲，而我們只捕到七十幾種科的昆蟲。雖然昆蟲數量稀少，我卻非常努力，結果有

一天行走在半山腰的小道上時，一腳踩空，差點摔死在山谷裡。當時腦子裡一片空白，現在也記不清是如何得救的，只記得好像踩到一個土堆，總之最後毫髮無損。但經過這一次驚嚇，我從此再也不敢到野外採集動物標本了。

我大學的功課還過得去，只要考過大學英語六級，就可以保送研究生，可是我連續考了三次，每次都差那麼一點點，最後還是失去保送研究生的資格。現在回想起來，我是真真切切的感受到佛菩薩就在我身邊，一刻也沒有離開我。若沒有佛菩薩的護持，我現在肯定還在繼續造作無量無邊的殺業。

業報現前始驚懼 家庭事業不如意

可悲的是我有眼無珠，不識道德，不知悔過，畢業後又在水產業工作五年，繼續殺生。在水產業工作，吃海鮮、河鮮十分方便，便開始拼命亂吃。

我曾經吃過魚、蝦、蟹、貝、龜、鱉、蛇、海膽等等，總之是數不勝數。我所吃的海鮮、河鮮數量也很大，僅僅是魚，估計沒有一萬條也有八千條。大約十年前，我和朋友同事曾經一頓飯就吃掉十幾條鰕魚。我當時真是愚蠢，造作如此多地獄惡因，竟還以為是在「享受」生活。

我真的「享受」到了嗎？如同師父上人所開示，過了喉嚨就什麼味道也沒有了。我真正「享受」到的是惡報。在水產業工作的五年，我的工作、生活、婚姻、家庭一塌糊塗。當時我距離一份理想的工作，非常非常接近，但努力幾年之後，仍與之擦肩而過；我在家

裡與家人激烈爭吵，甚至產生過自殺的念頭；經濟上也掙不到錢，生活拮据；我養的魚常常死，前途一片黑暗。當時我怨天尤人，每日煩滿胸中，卻從來不去反省自己的過失。

年齡未過三十 驚現老年病症

更糟糕的是，連我身體也亮起紅燈，我得了脂肪肝、高血脂、高尿酸、高尿酸，轉氨酶高出正常值兩倍多，而當時我只有二十五歲。我嚇壞了，開始看病吃藥，但治標不治本，愈治問題愈多。雖然轉氨酶下降了一些，可是尿酸卻愈升愈高。又過了四年，我身體的化檢十八項檢查竟然有十一項不正常，這還沒包括尿酸。其實這一切都是佛菩薩大慈大悲的告誡我，輕輕的拍著我希望我覺悟，否則地獄相早就現前了，還能讓我在這個世界上活蹦亂跳嗎？

可是由於當時我業障深重，即使佛菩薩示現，站在我的面前，我也不會認識，也不能接受佛菩薩的教誨。當時有一位同事念佛吃素，我不能理解，還戲弄嘲笑他，他只是笑了笑了之，就這樣我又造作了一件地獄重罪。幾年前我見到他，當面向他道歉。我要再次向他道歉，真的對不起。

在這裡，我也要向我所吃的一切眾生，向我養殖出來，賣給別人殺的幾萬條魚說對不起，請你們能夠原諒我。

真如同師父上人所開示「佛氏門中，不捨一人」，我即便如此頑劣，佛菩薩也從來沒有離開我。

終於回頭敬畏因果 健康復得佛法不虛

九年前，我實在混不下去了，不得不辭職離開水產業，在佛菩薩的護持下，終於得到一份設備維修的工作，從此遠離殺生行業。

因為女兒的因緣，我六年前開始讀誦《地藏菩薩本願經》，讀了幾個月之後，在佛菩薩的加持下，我猛然省悟到，我所得的病是我殺生的業報，而且還只是極輕微的花報，重報還在後頭呢。從此我開始逐漸減少肉食，我不知道我怎樣才能報答地藏菩薩的大恩大德，正是通過讀誦《地藏菩薩本願經》，我才能夠比較徹底的伏住吃肉的欲望。

二〇〇九年七月，在諸佛菩薩的護持下，我又在浙江東天目山幸運的遇到《阿彌陀經》，遇到無比殊勝的淨土法門，從此基本不吃肉，誦經念佛，聽師父上人講經。

身體各項指標恢復正常

佛菩薩真的是大慈大悲，佛號功德真的是不可思議。斷肉吃素、誦經念佛。幾年下來，我沒有吃一粒藥，脂肪肝消失了，轉氨酶和總膽固醇正常了，血尿酸也大幅下降，體重減了十幾斤，整個人都變輕鬆了。

業因果報，絲毫不爽，種瓜得瓜，種豆得豆。我深深的知道，像我這種做十惡之人，若不能往生西方極樂世界，死後必定墮地獄，被別人一刀一刀的切，一刀一刀的剮，就如同我當初對待眾生一樣。

在此我向我這一生和過去無量劫中，所殺、所害、所食的一切眾生真誠懺悔。也代我母校以及全部從事動物學專業研究的所有師生，向所有被殺害的一切眾生真誠懺悔。求你們原諒，解冤釋結，請你們一起來聽經念佛，好好進修，讓我們早日離苦得樂，大家一起往生西方極樂世界，親近阿彌陀佛，永離六道輪迴。早日成佛！

在此我非常感恩諸佛菩薩，一直以來對我時刻的護念，感恩淨空老法師和協會的老師們，給我的諄諄教誨，感恩香港佛陀教育協會的懺悔分享班，讓我們有這麼一個殊勝的因緣和機會，來認識和懺悔自己所造作的罪業。感恩大眾。南無阿彌陀佛！

馮波

二〇一一年七月五日

【編後語】

《了凡四訓》說到：「善改過者，未禁其事，先明其理；如過在殺生，即思曰：上帝好生，物皆戀命，殺彼養己，豈能自安？且彼之殺也，既受屠割，復入鼎鑊，種種痛苦，徹入骨髓；己之養也，珍膏羅列，食過即空，疏食菜羹，儘可充腹，何必戕彼之生，損己之福哉？」

淨空老法師在《了凡四訓》講記中開示：「其實人在一切動物中是最壞的、最殘忍的、

最惡的。老虎、毒蛇只有在飢餓時，才傷害其他的動物。牠吃飽了，別的動物在牠旁邊走來走去，牠動也不動。由此可知，牠是不得已。人不一樣，人並不是到逼不得已才殺害眾生，是任意的殘殺。畜生實在很少造惡業。所以我們想想，人造的惡業是一切畜生都做不到的，造的罪業太大了！所以在六道中我們有什麼值得驕傲！墮畜生道很苦。但牠不造業，牠在消業障。我們得人身若不學佛，人身有什麼好處？天天在那裡造罪業。畜生消業，我們造業。牠的罪業消了，牠就出頭了，生三善道；我們造業，業果熟時我們入三惡道。牠們準備出來，我們準備進去，有什麼值得驕傲的？這些都是事實真相，我們一定要明瞭。何況一切眾生都貪生怕死，我們殺害牠，是牠沒有能力抵抗。所以說弱肉強食，因為沒有法子抵抗。雖然不能抵抗，牠能甘心嗎？牠要是不甘心，怨恨一定存在，能免得了冤冤相報嗎？」

如果我們要想有一個幸福快樂的人生，因果教育是不能缺少的，而且更要深入去認知，要明白它的道理，明瞭什麼樣的因，會結怎樣的果報。一切都由起心動念開始，直到言語造作方方面面，都要小心謹慎，後果攸關。

不追殺你才怪

(何美慧)

末學家住一個小鄉下，從小父母家中，蓄養許多牲畜，如豬、羊、狗、兔、雞、鴨、魚等等。除一小部分換點錢維生之外，其餘都為自食。爸爸常買一窩小雞、豬仔回家蓄養，牠們小時候是我的玩伴，長大之後變成我的佳餚，真是忘恩負義啊！《了凡四訓》中提及若不能斷肉食，有四不食之戒應守，「謂聞殺不食、見殺不食、自養者不食、專為我殺者不食」。我從小常犯此四戒，且是經常見殺隨喜。

當媽媽殺雞時，一刀從雞脖子劃下去，我就扶著小碗，碗裡面裝著米，眼睜睜的看著雞血噴入碗中，直到滴至最後一滴，雞掙扎著含恨、無奈、哀憐的看著我，直到閉上最後一眼。我沒慈悲心，視而不見，聽而不聞，麻木不仁，從來沒想過雞會痛，只想著雞血趕快流完，我就可以吃雞血糕及雞腿。

因末學在家中排行最小，集全家寵愛於一身。哥哥姐姐因知道我愛吃雞血糕、雞腿及雞翅膀，好吃的部位全都留給我。從小吃了無數的雞，明顯的果報就是貧血、血濃稠，時常頭暈及四肢無力，像軟腳蝦，及便秘流血持續十幾年。記得有一年，有半年之久，全身腰酸背痛，天天昏沉睡覺，父親帶我去看中醫師才好轉。而且時常做惡夢，半夜發高燒。父親、母親急急忙忙帶我去看醫生，打針。其實殺生惡報已經現前，《佛說十善業道經》云：「犯殺生，得成十種惱法。一、於諸眾生普施有畏。二、常於眾生，起大害心。三、

難斷一切瞋恚習氣。四、身常有病。五、壽命短促。六、恆為非人之所惱害。七、常有惡夢，寢覺不樂。八、難除怨結，眾怨不解。九、有惡道怖。十、命終惡趣。」但當時不懂因果，小警戒，哪會怕，都當作生小病是正常，肉仍是大口大口的吃，覺得自養的雞有運動，雞腿才好，才鮮美呢！

一家共業 心不安寧

父親因是一家之主，為維持一家生計，有時候和村人將村裡魚池中養的魚，全部打撈盡，常常帶回好多桶的活魚及蚌蛤，全家吃得很歡喜。其實當時果報已經開始現前了，我時常被魚刺，刺到喉嚨，痛得哇哇叫。父親果報最劇烈，時常嚴重的胃出血，甚至大吐血，送醫院急救數次，常年吃藥都未能治好，而且常常因過度貧血而暈倒。做建築工作時，也時常受傷掛彩回家，真是血債血還啊！因此從小，我天天擔心爸爸今天能不能平安回家。《十善業道經》中提及殺生惡報，身常有病及多畏怕，這些果報一一現前。殺害眾生哪能安穩的過日子。印光大師法語中云：「一切生物在被殺時，雖不能言，其怨毒蘊結於血肉中者，不知幾許。人食之，無異服毒。非特增殺業，招罪報於將來，現生亦多釀病短壽。誠甚可憐而可惜也。」

父親最慘烈的果報是在一九九二年農曆三十，父親一早起去市場買菜準備團圓飯，回家的路上突然暈倒，人及機車一起摔到田裡，老人家頭部及頸椎因此內出血，生命危急。醫生說要趕快開刀，否則很危險，但即使開刀，活下來的機會率也很小；即使生命保住了，也要長期有人照顧。當時在一間小醫院，無法進行大手術，要轉至大醫院，但因為過年放

假，連轉院手續都相當波折，等了三、四天才轉到大醫院。全家從過年至初五都在醫院中著急的度過，就像熱鍋上的螞蟻，束手無策。才體會俗話所說的：「年關難過啊！」但人的自私，我們可曾體會家中自養的牲禽牠們也是「年關難過嗎？」過年節時我們抓牲禽，牠們害怕命不保的心以及失去眷屬的心，我們曾哀憫過嗎？我們只想著團圓飯桌上的美味。古云：「千百年來碗裡羹，怨深似海恨難平；欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。血肉淋漓味足珍，一般痛苦怨難伸；設身處地捫心想，誰肯將刀割自身。」

看到父親危在旦夕，卻又無助之下，當時一個靈感就是求觀世音菩薩加被，不能讓爸爸就這樣的走，我願意捨壽給他老人家，只求爸爸能多活幾年。果然至誠感通。初五過後轉到大醫院，經過兩個星期的急救，爸爸的命終於保住了，全家鬆了一口氣，但從此老人家的生活均須由家人照顧。每天至少要兩個人，才能照顧得過來，全家忙得團團轉，住了半年多的醫院，父親終於可以出院了，但成了半癱的人，需要家人在旁照顧穿衣吃飯及大小便，他老人家從車禍到往生，一共在病床上躺了八年。這就是殺生的共業！所以祖師勸人云：「預先若不打徹，臘月三十日到來，管取一場熱鬧。」更不可以晦臘歌舞，因為臘月三十這天，原來是算總帳的時候。真是如此啊！從家父出車禍之後，家中就沒時間再養牲禽了，才沒有再殺自養的動物，想想這也是因禍得福，讓全家人止殺業！家父在往生前三十年幸遇淨土法門，念佛三年後，應驗印光大師云：「念佛方能消宿業，竭誠自可轉凡心。」父親於二零零零年重罪輕報，念佛往生淨土。蓮池大師云：「戒殺之家，善神守護，災橫消除，壽算綿長，子孫賢孝，吉祥種種，難可俱陳。」殺生則廣積怨業，並使宿世所累積的福壽逐漸消滅毀滅，故每當逢年過節、慶賀生日、或喜慶婚禮、生意開業、宴請賓客等

吉慶佳日，皆應廣行放生，而不應於此時宰殺生靈、暴殄天物，廣行殺業。上天有好生之德，逆天者亡。真實不虛啊！

專為我殺者不食 否則夢中都會被追殺

三姐學到父母親的燉補，時常燉補，我因工作寄住在三姐夫家，因自己的貪吃，往往吃了很多。在一九九三年三月有一天假日，天氣寒冷在姐家閒晃，問姐姐今天怎麼沒燉補，姐姐很疼我，中午就到家對面的雞攤買一隻雞來燉補，燉了一個下午，晚上高高興興的和姐姐吃雞肉，兩人沒吃完，姐姐說明早用電鍋熱一下，吃完再去上班。我高興的說好。哪知當天晚上馬上做惡夢，被一隻高大的雞追殺，這隻雞像大鴛鳥一樣大，雞身人頭，羽毛五彩繽紛，跑得很快，夢中的我邊跑邊哭，大喊救命啊！但就是沒人救我，跑得滿身大汗，差一點就被追殺了，才從夢中驚醒過來。整個枕頭都哭濕了，嚇得半死。心想姐姐燉的雞是正常的雞，沒那麼大，怎麼變得這麼可怕呢！一早沒敢吃雞肉就去上班了。晚上回家姐姐問為什麼沒吃完雞肉再去上班，我說昨晚被雞追殺，以後不敢吃雞肉了。但當時不懂因果報應之理，其他的魚、肉還是大口大口的吃。過了一、個月，惡報就現前了，有一天中午在高速公路上開車，開車時睡覺了，從內側快速車道，車偏至安全島，還好後面沒有車撞過來，差一秒鐘就整個車飛撞出去，當時柵欄外的樹枝刮到車，才緊急踩剎車。雖然人車無恙，但是過度驚嚇之後，晚上時常做惡夢，夢到自己開車又睡著了，有時坐別人開的車，小睡一下，也會以為自己在開車，車又要飛撞出去似的。這樣持續了一、二年的驚嚇之後，就不太敢開車了，回想當時沒死有兩個原因，第一「百善孝為先」，可以逢凶化吉。

因自己還有一點孝心，家父住院，我發願要照顧爸爸，得老天爺憐憫，沒把我收走，否則父親就少一個人照顧了。第二、之前有空會去念阿彌陀佛共修一、二個小時，雖然沒聽經不明理，但仍蒙十方一切諸佛及菩薩加持。當時車內掛一個觀世音菩薩聖像，直覺當時柵欄外的樹枝，是觀音菩薩的柳枝刮我的車窗喚醒我，否則自己有很重的昏沉蓋，通常睡著了連打雷都打不醒。一個樹枝刮車窗的聲音哪能聽到，才知道經上說念佛人有二十五位大菩薩日夜守護，真實不虛啊！學佛之後才知古人有四不食之戒，專為我殺者不食，如果犯此果報慘劇啊！三姐的果報是身上長一顆瘤，開刀切除後，才知是良性的，住院一個多星期，當時我去醫院照顧她，這就是殺生吃眾生肉的報應，你讓動物挨一刀，自己也得受一刀。

沒斷肉食 依舊追殺不捨

但人真是不見棺材不掉淚。過了半年多，之前的教訓又忘了，到美國念書，窮學生捨不得吃，肉類很貴，魚也貴，最便宜的是我最愛吃的雞腿，一盒十隻棒棒腿，兩塊多美金，因此也學姐姐燉補。美國還有烤箱，有時就烤雞腿吃，大約一星期吃一盒，有時兩盒（也分給室友吃，三個室友），都是超級市場買的，所以沒犯四不食之戒，但連吃了兩年半的雞腿，與雞又結了很深的怨結。不是不報，時辰未到，直到碩士畢業前一個月，晚上又做一個惡夢，與一九九三年的夢相同，被一隻高大的雞追殺，雞身人頭，羽毛五彩繽紛，跑得很快，夢中我邊跑邊哭，大喊救命啊！醒過來全身無力，心想完了，可能又要出意外了，當時去學佛社念過一、二次《無量壽經》，同修建議我吃素，可能能平安度過。因此一九

九五年底就吃素了，學佛後真感恩雞菩薩的提醒才斷肉食，否則不斷吃眾生肉，肯定厄運連連，到時一切總報，可能一命嗚呼！且死後入地獄受苦報。佛經云：「吃牠半斤還牠八兩」，可不畏懼乎！殺生及吃眾生肉的果報在惡道，詳見《諸經佛說地獄集要》及《地藏經》。光目女之母好食噉魚鱉之屬，「所食魚鱉，多食其子，或炒或煮，恣情食噉，計其命數，千萬復倍」，因此墮惡道。

念佛重罪輕報

一九九六年開始聽經聞法，念佛及放生，才轉此惡報，重罪輕報。末學時常嘴潰爛，嘴裡有很多洞，直到二零零七年這一次最嚴重，滿嘴潰爛長了很多洞，大約有十幾個洞，試了很多藥都無效，朋友也介紹很多好藥，說擦了三天就能好，但持續了一個多月都不好。而且洞愈破愈大，吃東西苦不堪言，而且破到喉嚨，連吃東西都感覺困難。去打了一個佛七，第三天至誠懺悔業障，求佛菩薩讓我知道為什麼嘴都不好，當天晚上就夢到媽媽殺雞時，一刀從雞脖子劃下去，我就扶著小碗及抓著雞腳，原來是自己貪吃，沒慈悲心，犯了「聞殺不食、見殺不食、自養者不食」之戒。第二天早上至誠給雞菩薩們懺悔及將念佛功德迴向給牠們，沒想到第二天早上起床，十幾個大洞全都癒合了，一點疤痕都沒有，才體會業力之可怕，來無影去無蹤，更相信阿彌陀佛聖號之功德不可思議，阿彌陀佛是大醫王可以治一切病。

末學業障很重，一生所殺、所吃除了雞、海產之外，所吃、所惱害的眾生種類很多。吃了三十年的肉食，細算一下大約一百多種，每一種數目成千上萬隻都不止（詳見附錄）。

還念了化工系，做了化工實驗共十四年，用化學藥品毒害無量無邊的娟飛蠕動等眾生、細菌、微生物、及無量無邊無形的眾生，並造成水污染及空氣污染。因殺業重，所以少慈悲心、及體弱多病。

放生贖罪 增長慈悲心

學佛後知道放生有殊勝的利益，如身體健康、延壽，及改變命運等等，為了這些利益也學著去放生。剛開始放生也很勉強，大多是捐一點點錢去放生或與大眾共同一起去放生，但很少主動去放生。就如《俞淨意公遇灶神記》中灶神告誡俞先生說：「社中每月放生。君隨班奔逐。因人成事。倘諸人不舉。君亦浮沉而已。其實慈悲之念。並未動於中也。」末學也是如此。直至二零零五年有一次聽經時，師父上人說：「要多放生贖罪」，因此在一個多月中非常積極的去放生，幾乎每隔一天就去放生，而且親自去買魚放生，才引發出自己的慈悲之念。當時因在美國，放生非常不容易，因此就到寵物店買小魚放生，開始放生時也是障礙重重，買到店員說不賣了，從來沒遇過有魚不賣的，只好再換較遠的一家寵物店買，第二家也說只能買多少隻，記得不到幾百隻就不賣了。又換第三家，開車都要半個多小時，而且第三家最後也不賣了，還問我們魚池有多大，才賣幾百隻。最後只好買蟋蟀，也只能買幾打蟋蟀。甚至最後店員還問，買蟋蟀做什麼？我同修反應快，回答說：「放在草地上聽蟋蟀唱歌」，才順利買到。才知道自己業障重到連要放生贖罪都相當不容易。還好當時意志堅定，不畏艱難，就是想放生，同修也很支持。最後只好時常開一個多小時的車到批發市場去買，再開車一個多小時去湖邊放生，一路給小魚皈依，並勸牠們要依眾靠

眾念佛。放生後見到小魚開心的游來游去，等我們要離開給牠們說再見時，牠們又游回到岸邊繞圈圍看著我們，才知道牠們一樣有靈性，慈悲之心才生起來，「眾生原同一種性，只是業緣別形體」。從此以後，自己連蟑螂及蚋飛蠕動都不忍心傷害，才知道放生，原來是放下自己的殘忍心生起慈悲之心。因為一個多月的用心積極放生，一個不可思議的感應是無意中逃過一場車禍的劫難。《放生讚》云：「汝欲延生聽我語，凡事惺惺須求己，汝欲延生須放生，此是迴圈真道理，他若死時你救他，你若死時天救你，延生生子無別方，戒殺放生而已矣。」又彌勒菩薩偈云：「勸君勤放生，終久得長壽，若發菩提心，大難天須救。」才知天有好生之德，人生起慈悲之心，與天心相應，必得天祐而免難。

有一位老師說，別小看吃眾生肉，眾生是很痛苦的。她看到很多蚌蛤被川燙，殼都張開，肉被燙熟，痛不堪言。人又把殼掰開，兩片殼中間肉及韌帶被弄傷，蚌蛤很痛苦、怨恨。此時讓末學回想以前愛吃蚌蛤類，這就是自己以前傷害蚌蛤的手段，真是殘忍沒想到他會痛。不僅蚌蛤會痛，一切眾生被屠殺、被切、被煮、被吃，種種痛苦，徹入骨髓，但以前自己視而不見、聽而不聞，真是麻木不仁。經過戒殺、吃素、放生十多年，現在才能感同身受眾生之痛苦。

在此至誠向無量劫至今生所吃、所殺、所惱害的一切眾生及全家所殺、所養、所吃、所惱害及遺棄的所有眾生至誠懺悔！我們錯了不應該貪口腹之慾，殺害你們、吃你們，真是對不起你們，傷害你們如此嚴重。願今後努力修行將功德迴向給您們，感恩你們慈悲的寬恕，謝謝你們。祈願大家不要殺生及吃眾生肉，不是不報，時辰未到，時辰一到，一切

總報，到時後悔莫及！願將一切功德至誠迴向給法界一切眾生及無量劫至今生自己及全家所殺、所傷、所吃的一切有緣眾生，早日離苦得樂、往生淨土，圓成無上菩提！

慚愧末學何美慧至誠頂禮懺悔

二零一一年七月三十日

【附錄】向這一生所殺、所吃、所惱害的眾生種類至誠懺悔

一、天上飛的

蜜蜂窩及蛹、虎頭蜂、蒼蠅、蚊香薰蚊子、打蚊子、蜻蜓、拈蟬、小綠蟬、金龜子、螢火蟲、小飛蟲、抓蝴蝶、毛毛蟲、網鳥、鳥蛋、填穴覆巢、彈弓打鳥、麻雀、烤鳥、竹子穿鳥心胸。做化工實驗共十四年用化學藥品毒害無量無邊的胡飛蠕動等眾生、細菌、微生物、及無量無邊無形的眾生，並造成水污染及空氣污染。

二、地下走的

蝸牛、頭蝨及蛋、蟑螂、蛇（大小白蛇、青竹絲、水蛇、土地蛇、草蛇等）、雞（雞血、蛋、雞腿、鹽酥雞、雞翅膀）、鴨、鵝、牛、豬（心臟、排骨、滷豬腳、腸子、肉鬆）羊、田雞、螞蟻、灌蟋蟀、蟾蜍、兔子、老鼠、蚯蚓分屍釣魚、蛆、蜈蚣、蛀蟲、紅色蟲、菜蟲、蠍、小爬蟲。在地上燒東西不小心燒死的胡飛蠕動。用皮草（皮包、皮帶及皮鞋）、養死很多蠶及寶寶和蠶卵、穿蠶絲衣服、及圍巾。農藥及化肥殺死無數蟲類。遺棄小狗、

不小心壓死小狗，及家狗因自己的瞋恨而被打、被賣、被殺。

三、海裡游的

虱目魚、吳郭魚、白帶魚（魚鬆）、魚子、小白魚、文魚、沙魚、鯨魚肉、蚵、大蚌、及生吃小青蚌醃醬油、釣青蛙、吃青蛙、網蝌蚪、鱔魚（血）、水蛭、（蝦（蝦球））、龍蝦、小蝦米、白蝦米、蟹、泥鰍、珍珠及珍珠粉、烏龜、鱉、鰻魚罐頭、看鐵台戲吃燒酒螺、用針挖田螺肉來吃、福寶螺及紅色的蛋。

【編後語一】

「上帝好生，物皆戀命，殺彼養己，豈能自安？」眾生之喜怒哀樂實與自己無異，肚餓知飢苦，受割知痛楚。如能體恤對方，設身處地，感同身受，則吾人恣情食噉之欲自然淡化，慈悲之念便生，福德之根萌動矣。

【編後語二】

淨空法師說：病從哪裡來的？內由貪瞋癡慢，貪瞋癡叫三毒，這三種最恐怖的病毒；外面五欲六塵的誘惑，內外交感這是一切病痛的根本，我們要認識清楚。自己要斷貪瞋癡，把裡面的病毒消除，外面風寒的感染自然就有抵抗力，有免疫的能力，不會受外面影響。

消除衝突，希求和平要從這個地方做起。表現在日常生活當中，戒殺，決定不能殺生！

不要以為我大牠小，蚊蟲螞蟻很小，隨便殺牠，牠也是一條命。今天你大牠小，你可以欺負牠，死了以後要知道有來生，有六道輪迴。佛在經上講「人死為羊，羊死為人」，冤冤相報，沒完沒了。這個仇恨愈來愈深，生生世世彼此都苦，何必？

又何況在現前這個社會，染污非常嚴重，地球生病了，社會生病了。尤其這些動物，包括海洋裡的水族都帶有病菌，古人講「病從口入」。常常喜歡吃這些東西，哪有不得病的道理！所以選擇素食保護自己身心健康，這是真正愛護自己，對這些動物真正做到了無畏布施。無畏布施的果報是健康長壽，我們希望自己健康長壽，也希望一切眾生個個都健康長壽。希望別人不傷害我，我首先要不傷害一切眾生，種什麼樣的因，則得什麼樣的果報。

殺生之痛 食半斤還八兩

(常安)

末學常安，很感恩協會舉辦這種形式的共修，令大家可以互相促進。也非常感恩我們在學習《太上感應篇》的時候，能夠有懺悔班老師前來講課，具體指導我們的修學。更多謝同修們的法布施，使自己深受感動和深受教育，非常的感恩他們！

學習和對照《太上感應篇》的經文後，覺得自己的罪孽非常重，觸動很大。今天我先後從兩個方面去懺悔。

殺害昆蟲 手段殘忍

我的殺業很重，小的時候把昆蟲做為玩物，看到螞蟻，喜歡用手指頭一隻隻的把牠們捏死，還覺得好玩，也用樹枝把牠一段一段的截開。見到吸血蟲就放進火爐裡燒，然後又把牠的屍體放到水裡面做實驗，看牠是不是會復生（因為聽別人說吸血蟲的生命力很強）。經常被我捉來玩死的昆蟲還有蜻蜓、螢火蟲、蝴蝶、金龜等。我對昆蟲實在是心狠手辣，慘不忍睹。《太上感應篇》上指出「昆蟲草木，尤不可傷」，而我卻把牠們做為玩物，並將牠們置於死地，我簡直是不知道天地皆有好生之德。

結婚後，我還是半點慈悲心都沒有，仍不把螞蟻、昆蟲當生命看待，並且很討厭牠們。如見到蟑螂，不是用腳踩死，就是用藥噴死；如見到螞蟻在廚房的牆壁上爬來爬去，我會

狠心的用熱水一澆，把牠們燙死，有時候會用紙點著火把牠們燒死。我還跟蹤螞蟻，到牠們的窩，用水泥堵塞牠們的窩，這就是《太上感應篇》上所指出的「填穴覆巢」，滅絕螞蟻宗親，又是罪不可恕。

學佛初期，由於沒有深入經教，對殺害昆蟲、螞蟻這種行為還不以為然，沒有罪惡感，仍舊繼續造惡業。

有一次，家裡不知在什麼時候，天花、廳、房、布滿了密密麻麻的小蟲，心感討厭，還是用那一招，用指頭把牠們一隻一隻的弄死，真是殺生無數。然而過不了多少天，家裡又來了一大批小蟲，數量比上次還要多。這使我心裡有點害怕，覺得可能是昆蟲對我的大報復，我不敢再傷害牠們。我默默的向昆蟲賠罪、念佛求牠們原諒，牠們走不走隨牠們，自己絕不可以再傷害牠們了。又不知道什麼時候，這些昆蟲不見了，走了。可憐自己實在愚癡不知道，一切會動、有靈性的生物都具有佛性，不可傷害牠們。自己過去真是全無慈悲之心。

食龜啖蝦 四肢蛻皮 指甲漆黑 無藥可治

過去我所造的殺業，除了殺害昆蟲之外，還為了保健身體，常買龜來吃。宰殺牠們的時候，同樣用殘忍的方法，把龜放在水中加熱，讓它排尿，然後眼睜睜看著牠在熱水中掙扎至死。

以前被我殺害過的還有水魚、穿山甲，這都是為滿足自己的口欲。又如以前，我回娘

家，都會帶父母外出吃飯。母親愛吃活蝦，我毫不猶豫的滿足她，以為這是孝順父母。我有個學佛的妹妹會在一旁靜默，她說：「姐姐不要殺生啦，這對你和父母都沒有好處。」我當時還說妹妹迷信，很多人也不是天天這樣吃嗎？也不管她怎麼說，我行我素。果然沒多久，我得到了應有的報應，從頭到腳都出現了瘙癢症，手腳四肢脫皮，像蝦殼一塊一塊的剝下；脫了又再長出來，而十個指頭中有七個的指甲全是黑色，很難看，黑得像熟蝦的頭部黑色一樣。我到處求醫，都檢查不出是什麼問題，醫生說沒事。我用什麼藥也無法治好，妹妹說我這狀況是因果病，我也似信非信。

聽經聞法 誦經解怨

二〇〇四年，一個因緣巧合，我開始接觸到師父的經教，知道因果報應真實不虛。於是發願誦一百四十部《無量壽經》，迴向給我傷害的蝦菩薩以及一切有緣眾生，我就這樣重罪輕報了。以後我再沒有去看病。過了半年，我的指甲恢復原狀，四肢發癢掉皮的情況開始好轉。這時候的心情是非常感恩師父，在末學最迷惑和最愚癡的時候，遇到了師父的經教猶如一盞明燈，照亮了我的後半生，決定了前進的方向和目標。

損子墮胎 後悔莫及

在我的殺業方面，我還犯了「損子墮胎」的罪業。我那時候在廣州居住，政府提倡一對夫妻只能生一個孩子，當時生了一個孩子，本應好好的聽從政府的話，做好節育措施，但我沒有做好。故隨隨便便的墮了兩胎，無辜的殺害了兩條生命。此外，我還間接的勸過

同事墮過胎。

我的殺業很重，無可挽回的種下地獄之罪。末學對過去和今生被自己所殺、所害、所吃的一切有緣眾生，我真誠的向你們懺悔道歉，懇求你們的原諒。我向你們發願，以後會更加努力的學習師父的經教，依教奉行，認真改過，用修學的功德迴向給你們，衷心祝願你們和我一起，努力修學，同發菩提心，同生極樂國，早日離苦得樂。

女不柔順

我和先生結婚已三十五年，在家庭的生活中心，我一直佔著主導的地位。年輕的時候，我先生的脾氣的確不錯，很能遷就我，我說什麼，他都聽從。

學佛之後，我對照《太上感應篇》經文，才發現自己在家庭中，錯當了角色。在家庭裡的主導地位應該是我的先生，我犯了「女不柔順」的過錯，在處理家庭事務中常凌駕丈夫。幸好，在我們夫妻相處之間，我雖有這些缺點，但仍很理智，故家庭的生活還算健康，孩子的成长還算不錯。

控制欲強 致丈夫犯口業

但這樣的環境令我在無意中形成了喜歡控制的意欲。有因必有果，就是這種控制的念頭，在自己的修行中設置了不少障礙。

我接觸了師父的經教後，身心舒暢，受益不少，有時候滿腔熱情的跟先生分享學佛的

感受，都很想先生一起學佛。但緣不成熟，當他不接受時，心裡就不舒服，控制的念頭也就生起來，用以前的態度對他，還用一些動聽的佛學名詞套在他的言語上。他不但不接受，反而一反常態，跟我對抗起來，而且罵得很凶，說什麼佛教迷信、騙人、騙錢等，你小心被騙。有時候我在家裡聽經，他在旁說三道四，自己又忍不住反駁他，也就跟他爭吵了起來。那時候自己真的沒有智慧，令先生對佛教的偏見愈加嚴重。有時，他的言語甚至傷害到師父，他這樣的態度真的令我的眼淚往心裡流，內心感到內疚及恐慌，他犯的是毀謗三寶的口業，而禍根是自己種的，我應當承擔責任。

行有不得，反求諸己

最近，自己通過深入經教的學習，尤其是師父在經教中，不斷的重覆古聖先賢的教誨：「行有不得，反求諸己」。我逐步學會從過錯中反思自己。

從我和先生的相處關係中，我明白了這個現實：就是——一直是我在逼著我先生學佛。一直是很想度我先生，這才弄到適得其反。而師父慈悲，多次在講經中一語道破：「自己未度而能度人，無有是處。」師父的提示，我才慢慢學會放下，淡化度先生的念頭。自己的心態從此也來了個變化，一改過去「女不柔順」的態度，盡職盡責學做妻子、媽媽、婆婆等多重角色，令家庭和睦，生活愉快。

這當中我最大的改變是學會了感恩家人，不論碰到順境或逆境，我都能將它視之為提升的一個考試，久而久之，自己刻意攀緣的念頭也逐步的得到改善。在這裡末學再次感恩

師父對我修學上無微不至的關懷和教導。

現在，我藉著這個機會，在佛菩薩和各位同修、大德面前，真誠的向我先生懺悔；也藉著這個機會，代我先生真誠的向師父懺悔，祈求佛力加持，讓我先生早日覺悟，早日學佛，阿彌陀佛！謝謝大家！

【編後語一】

《安士全書·萬善先資》（戒殺之綱領）：「仁列五常首，慈居萬德先。皇哉三教論，異口若同宣。人人愛壽命，物物貪生全。雞見庖人執，驚飛集案前。豕聞屠價售，兩淚湧如泉。方寸原了了，只為口難言。鷄受刀砧苦，腸斷命猶牽。白刃千翻割，紅爐百沸煎。炮烙加彼體，甘肥佐我筵。此事若無罪，勿畏蒼蒼天。古來生殺報，往復如轆旋。」

【編後語二】

周安士先生在《安士全書·萬善先資》中認為：「兒童殺生，由於父母兄弟不加以禁止，就習以為常。起初只是認為昆蟲、螻蟻不足憐惜，接著就認為屠牛殺狗也不必阻攔。惻隱之心已經喪失，今後就會道德敗壞，聲名掃地，甚至於斷子絕孫，一族受難。因此，就應該知道，人還在很小的時候，學善就善，學惡就惡，不可一天失教啊！普勸天下做父母兄弟的人，不要認為物命微小而不救護，不要認為兒童還小就不加防範，要使後輩見聞都是

善行。即使已經養成不仁的品質，也還要誘導教育，何況品質本來就很好的呢！否則的話，從小失教，長大後再後悔，就已經來不及了。

印光大師在《覆明心師書》說：「……夫和婦順。主仁僕忠。各人盡各人職分，是為善人。又與女人說，（亦可與男子說）女子從小就要教彼性情柔和。縱遇不如意事，亦不生氣。習以成性，不但於自己有無窮之好處。且家庭得和睦之祥，而兒女必不夭死。性情賢善，國家得賢才之慶。氣性大的女人，生子必多死，或多病。」

望諸君依教奉行，上報四恩，下濟三苦，利人利物，同登彼岸！

殺生之痛——更造了地獄惡因

（任天競）

前世因 今世界

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

父母恩深重 顧憐沒失時

末學自小就很喜歡食肉，而且都聽家人的話說，要食一些補血的動物，身體才健康。其實，父母的心是一片慈悲，時時都希望兒女能夠健康成長，無病痛，快快樂樂過生活，他們只是沒有接受過因果教育，所謂「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也。」父母都是失去正覺教育的犧牲品而已，他們無論如何都是我們的大恩人，我們做兒女要好好去體諒。

造殺業之因 凌遲處死

家人都很喜歡去買一些黃鱔、田雞來做飯，愈新鮮愈好。初中的我都曾偶然看見那些

雖然已經斬了頭、剝了皮，完成了分屍程序的田雞，牠的大腿肌肉還在抽搐，甚至還在地面上彈跳。末學當時覺得很神奇，牠竟有如此頑強的生命力，但又怎會想到牠們活生生的被宰割之苦呢！

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

廚房變成了刑場

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

至於蝦、蟹、田螺、蜆，更是常吃，家人都是燒了一鍋沸水，然後將海鮮倒進去，活

生生的把牠們燙死。那些什麼野水鴨、水魚等的所謂滋補食物，都是在天冷時候買回去燉湯進補。記得我們一家是很愛吃「塘虱煲烏豆」，都錯認為這是很補血的食療。但殺塘虱的手段也很恐怖，屠夫用膠袋載著牠放在砧板上，然後用金屬刨鱗棍猛力的打牠的頭，直至牠奄奄一息，不再掙扎，就破肚抽腸。有時我們為了貪新鮮，也買活生生的塘虱回家，自己用同樣的方法去殺牠。誰知這些殘忍的行為，就把我們本性裡的仁慈、博愛給埋沒了，變成麻木不仁而不自知。

古人四不食之戒 就有自養者不食

我們也很愛吃雞肉，雖然我們住的是公屋，家人亦曾經在騎樓（不向外凸的露台）自養雞隻，以求有新鮮雞食，而雞隻亦生出蛋來，以為一舉兩得。目睹操刀的父親，把雞頸的毛略為拔去，就用已經磨利的刀向下一割，然後把牠拋下桶裡，那隻雞立即掙扎，但被纏縛著，也不能動，只有不停的在顫抖，直至完全斷氣，血流成河。有時因為那把刀不夠鋒利，會在雞頸位再補刀。當然，拔毛、取雞雜（內臟）等都是「一手一腳」，也相當費時。

每個月的初一、十五、過年等日子，常去雞檔買鮮雞或燒臘店買燒肉，又用酒在家裡祭神和祖先。因家裡供奉的神明較多，便手持著那些酒肉隨屋走、隨屋拜。更在七月節，俗稱「鬼節」，家人會去買新鮮鴨回家烹調一番，再去祭祀神明和祖先。當然，祭祀之後我們一家人也吃得很高興。但是一時的享受、一時的飽滿，卻換來了將來痛苦的遭遇，皆因我們沒有遵守古人「四不食之戒」：見殺不食、聞殺不食、自養者不食、專為我殺者不食。

貪口欲吃蛇羹 致瞋恨心加重

另外，因為家人偶爾會到外面去吃蛇羹，末學因此便染上了這種口腹之欲。而家人認為，自己在家烹煮是最為經濟，家父對肉食的烹飪技術也很高，所以每次到蛇店買新鮮的蛇肉回家，又買新鮮雞隻，在家烹調一番之後，一鍋滿滿的蛇羹便做好了，成為了我們的美食佳品，而父親和我是吃最多的。蛇為靈物，且瞋恚心極重，食牠們必受其氣氛所感，而自己的瞋恨心也不知不覺的加重了。

養金魚為樂 染病殘忍處決

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

末學起初是很膽怯的，不敢親自去做劊子手。記得第一次殺的時候，右手舉起了這條魚（在膠袋裡），猶豫了很久也沒有行動，內心的掙扎反反覆覆。因為這些金魚已經養了很久，自然生了感情，實在很不忍心用這種殘忍的手段去處決牠們，但又沒有更好的方法，所以最終只好照做。做完之後非常驚慌、很難過。但做了一次，便有第二次、第三次，愈做愈麻木，漸漸覺得不以為然。上天有好生之德，見其生不忍見其死，逆天而行，其果報

可想而知。在這種良心麻木之下，自己的福報虧損了一大截也不知道，而往後家運不斷的走下坡，我們一家也蒙在鼓裡。

養相思雀 活草蜢餵養

因為末學自小就有好逸惡勞的習慣，還有做「二世祖」的傾向，除了養金魚之外，還有養相思雀，很享受牠的清脆歌聲。聽說要令牠有美妙的歌喉，最好用草蜢去餵養牠。所以便把活生生的草蜢破胸剖腹，掛在籠裡讓小鳥啄食，就是這樣殘害了不少生命。養雀只是為了歌聲，但又用殘酷手段殺蟲以餵養，這是「增益殺」，福報又再削減了。

屠殺螞蟻蟑螂

自小家裡不知道什麼原因，常常有很多螞蟻、蟑螂出現，而螞蟻的種類也不止一、二種，有些是大黑蟻，走得很快，牠們成群成群的從隔壁走來聚集，都在騎樓擺放的花盆底部做窩。每當我們搬起花盆時都會看見密密麻麻的蟻在活動，還有那些淺白色的蟻蛋，非常多，相信在窩裡的螞蟻約有至少幾百或幾千之多。家人只有一個方法去解決，就是用殺蟲水把牠們屠殺，然後掃走或用水洗淨。而末學也學懂了，所以日後便由末學來殺。家裡廚房牆上的裂縫也有很多螞蟻，用火燒、用沸水，都是屠殺的手段。至於蟑螂，末學自小便非常討厭和害怕牠們，所以都是父親用拖鞋把牠們打死，差不多每次追殺成功之後都要抹地清潔。這樣大量的屠殺生命，正如《俞淨意公遇灶神記》所言：「君逃禍不暇，何由祈福哉？」我們一家逃禍都來不及了，哪裡去求福呢？

虐殺生命 殘忍至極

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

飼養白老鼠 殘酷解剖練習

末學在讀預科的時候，因為生物科要考公開試，而其中一個環節就是解剖白老鼠，要將牠身體裡的內臟及各類血管清晰顯示出來，所以在考試之前，需要多做解剖練習。因為每次都不是很容易買到老鼠，而且市面上賣的老鼠較細小，解剖方面不太適合，於是實行自養白老鼠。末學用一個大籠把牠們飼養，令牠們成長得更大，每次要做解剖練習時，便用長鉗夾著牠的尾巴從籠裡扯出來，因為末學恐怕如果力度不夠，讓牠逃脫會很麻煩，所以每次都很用力，常會聽到牠們大聲尖叫。末學將牠們放進一個膠桶後，便加入迷暈劑並加以蓋住，令其暈倒或死亡，用火酒消毒後便拿到小砧板上用大型鐵針釘其四肢，就可以進行解剖工作了。大約十幾二十隻的生命就是這樣活生生的給末學解剖了，現在想起來很是殘酷，為了自己的學業，糟蹋了很多生命。

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

毒殺老鼠 愈殺愈多

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

殘害了這麼多的生命，這筆賬怎樣算呢？簡單來說，就是「遠在兒孫近在身」。

只知享福 未能惜福種福

末學出生時家境不是很好，父母賺錢也挺辛苦，但隨後家境漸漸好轉。父親是一個生意小老闆，自己構思、裝嵌機器去做紙品加工，專門賣給做廣告設計的公司，無論找生意、生產、送貨，大大小小都是一人承擔。因為當時香港開始商業發達，廣告生意也多，還未有電腦普及，設計師處處都要親手用墨水針筆去做設計，而廣告公司對於我們的優質產品

頗有好感，我們的訂單愈來愈多，開始飲食、衣著改善了，生活質素提高了，我父親每天都不愁沒有現金在手。無知的我們，如果當時能惜福、修福，又怎會弄到自家哀聲四起之境地呢？

惡報開始 母親患病 父親落淚 生意停頓

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

父親向來是一個很堅強的男人，任何逆境都會咬緊牙根拼命掙扎，因為當時變得只有父親一人維持家庭生活，不但要照顧姐姐和末學兩個，更要差不多每天到醫院探望母親，他實在非常辛苦，也暫時放棄了出外賺錢的機會，只用積蓄來過活。面對生意停頓，毫無收入，妻子又入了醫院，不知何時才痊癒出來，我看見爸爸第一次留下眼淚。

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

經濟漸衰 家運不妙 惡口纏綿

末學約在高中時候（大約十七、十八歲），家庭經濟開始走下坡，生意愈來愈少，與過去興盛時期相比實在一落千丈。因為還要帶大兩個妹妹，當姐姐讀完預科後便幫助父親打理生意，希望會有轉機，但境況持續數年仍然沒有什麼好轉變。在早期生意興旺時，父親積聚了一筆錢，用來買了一個小型工廠單位，後來愈來愈不景氣，便把這個單位賣掉以套取現金維持生活，再租另一個工廠單位。之後家庭經濟更差，逼得要搬到新界一些較偏僻的工廠勉強度日。在這個時候開始，家庭狀況急急滑落，收入很少已經是一個很大的問題，而父親和母親更是常有口角，彼此互不相容，吵架的情況日趨激烈，由二、三日一次變為一日一次，甚至不止一次，所謂「家衰口不停」，末學真正有這種感受。

家裡天翻地覆 末學火上加油

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

仇恨滿身 對母毒咒 大逆不孝

我們每次在激動時，全部都是粗言穢語，非常惡毒的說話都搬出來，你咒我早死，我咒你早死，而這些嚴重口業竟然身為兒子的我也參與其中，試問怎麼能夠對母親有這種態度和說話呢？實在難以相信，是天大的笑話。做兒女的只要有一個念頭想父母親早死，就已經種下了阿鼻地獄種子，更何況用惡毒的言語來咒罵呢？實在人神共憤，必落地獄！身為兒子，為什麼對於媽媽生育的恩情、養育的恩情會無動於衷呢？為什麼會麻木不仁呢？我簡直是禽獸都不如！

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

失去常性 火山爆發 不可收拾

父親和我完全陷入了怒火之中，父親是歇斯底里的痛罵，不止一、二次末學看見父親罵得連聲音都不能開，在激烈痛罵時突然失去了聲音，但是嘴裡仍然不斷的在動、在罵，胸膛不斷的在擴張收縮，我看見父親這個痛苦情況，我也很生氣，連忙幫著父親繼續罵下去，我自己也是罵到連心臟都快裂開一樣，喉嚨快要斷開一樣，呼吸快要停止，用盡全力在抵抗，這種痛苦不是筆墨能夠形容出來的。

大打出手 瘋狗亂罵

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

打母親 截米糧 違背天理

記得有一次，末學更瘋狂到用手去推撞她，因為當時的我真是「神經病」發作，心中充滿怒火，自己都控制不了，就是看不順眼，要對母親報仇，要令她沒有好日子過。這個對她的推撞，就等同打母親一樣，這個罪不得了，又一次種下了落地獄的業因。

不但如此，末學更把家裡裝米的膠桶在兩旁各鑽了兩個洞，用兩把鎖將桶身與桶蓋鎖著，不讓母親取米去煮給她自己吃，要她自己買米，不能分享我們的資糧。這種大逆不道的行為簡直完全滅絕人性，違背天理，如此狼毒的心行，念念成形，阿鼻地獄已經為末學建好了，就等著我去「享受」。

四妹仁慈 憐愛母親

當時三妹和四妹沒有參與「戰爭」，四妹還會去安慰母親，給她紙巾抹眼淚，但我們（父親的一派）都責罵四妹愚癡，應該要站在我們這一邊去對付母親，討回公道。

當時四妹正讀初中，她所承受的家庭壓力是很大的，她的心中也很悲痛。當時我做阿哥的心中只有怒火，一看見母親就想痛罵她，又怎會想到兩個妹妹心裡的各種感受呢？四妹比較有智慧，她個性也較堅強，她知道手掌是肉，手背也是肉，怎可以幫某一方去鬥另一方呢？她是最幼小的，她知道只要講錯一句話令我們不滿意，我們必定把她罵得體無完膚，她只有無聲的忍受，她咬緊牙根的完成了中學。當時這個地獄家庭，也給了她很大的大的傷痛。我做阿哥的在此向四妹懺悔，我實在沒有資格做這個哥哥，給了她很大的痛苦。

家庭破碎 三妹逃避

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

種種惡因緣 父親得絕症

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

經過了很長時間的手術後，父親整個胃被切除了，醫生要把他的食道與小腸連在一

起，以暫時保存他的性命。我看見父親在深切治療病房的樣子，也是末學今生第一次入深切治療病房，竟然要探望的是自己的父親，這個傷痛的感受很難說出來。過了幾天父親甦醒後，他跟我們談話時掉下了眼淚，這是末學一生中看見他第二次流下眼淚。

休養期間 重蹈覆轍 殺生進補

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

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

惡運未完 三妹得病 險些喪命

父親的離世並沒有完結家中的惡運。父親過世不久，三妹患上了精神病，而且日漸嚴重，她想用利器傷害自己，說話語無倫次，後來迫不得已便入了精神科醫院，當時的她大約只有二十六或二十七歲。後來醫治了一段時間，情況有好轉，醫生批准出院。但過了不久，病情又惡化，再度入院。反反覆覆進出醫院很多次，屢次都是由救護車的人員送她上

車入院，所以她非常害怕穿著白衣的那些男護士。有一次因為驚慌過度，她爬上家門外面的欄杆差點兒跳了下去，幸好母親不惜一切的用盡全力擁抱著她，才救了她一命，當時非常危險。

親人惡運持續 痛苦不堪

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

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

母女相遇 悲從中來

但在數年前，母親的身體也出現狀況，她晚上不能入睡，吃過很多中藥都沒用，看過不少中醫也沒用。她心中有一種恐懼感，但恐懼什麼她不知道，很多個晚上都不能入眠，人變得漸漸消瘦，精神很差，甚至有可能想輕生。因為家中只有她一人，我們上班後便無人照顧和看管她，最後都是送她入精神科醫院。因為當時三妹還在精神科醫院裡接受治療，當母親進入到與三妹同一個醫院病房的時候，母親見到了她，覺得自己與女兒竟然同一命運，日後恐怕不能盡母親的責任去照顧她，悲從中來，哭得很厲害。我們上前安慰，

設法令她安心。

殺生業感 身體虛弱

至於末學自己，身體也不好，最明顯是皮膚常常出疹，非常癢，用過很多藥物都醫不好。而且呼吸有時不暢順，有呼吸困難的現象。心、肺、腎的功能也比較弱。

反省惡痛之苦因 以期開自新之路

這個就是末學從幼小到成人後，家庭裡（當然包括末學自己）不斷在造殺業，所積聚下來的怨氣，直接或間接導致日後種種不吉祥的災禍出現。不但雞犬不寧，惡病纏身，甚至天翻地覆，真是到了「家破人亡」的地步，家中每位成員都非常悲痛。而且末學在這些痛苦的歲月裡，做下了不少地獄罪業，不但直接傷害了無數生命，更間接令先父含恨而終，更令母親上人受到身心痛苦，閻羅王已經在地獄等著我的前去。

末學先前提過的膠桶米缸，雖然已解封很多年，但至今仍在家裡盛米，沒有換新。因為末學要留它在家，每當看見桶蓋或桶身的兩個洞，就會想起當年曾經造過大逆不道的地獄罪業，如果不能將功補惡，痛改前非，必遭天譴。放在末學前面只有兩條路，如果不能往生淨土，只有地獄，再無其他出路。

真誠懺悔 後不再造

在此末學向被我所殘殺、所傷害、所食噉的一切有緣眾生懺悔，向父親上人懺悔，向母親上人懺悔，向末學的兩位妹妹懺悔，懇求您們原諒。因為末學愚癡，未有聞到聖賢教育，胡作妄為，隨順與生俱來的貪瞋癡慢強烈惡習氣，加上怨恨惱怒煩的惡緣，令父母雙親、家人，以及一切尊貴生命蒙受劇苦，罪大惡極，天怒人怨。願天下所有家庭，不造殺業；夫婦兄弟和睦，絕無口舌之爭；人人心平氣和，吉祥如意。願歷劫有緣眾生、父親上人能早日生於善道，早日得聞聖賢正法，一心念佛，求生淨土。末學誓不再造殺害、傷害眾生的事情，要依《太上感應篇》重新做人，改過自新。

多謝恩師、領導及老師們為末學指引正道，多謝所有菩薩以身作則、身先士卒的為末學做榜樣，令末學能鼓起勇氣上來做報告，多謝各位大德不厭煩末學的膚淺報告，耐心聆聽，感恩各位！

懺悔後的轉變

末學以往脾氣是很大的，稍微看不順眼的事情就要發作，就要罵，至於怨氣就更加重。懺悔過後，雖然還有不弱的怒氣，但發作的次數明顯減少了，可以勉強的控制著。以前罵過人之後會不當作是什麼一回事，但現在事後會覺得自己有問題，為什麼要去罵人，為什麼要去看人家的過失，就是反省的能力增加了，較容易覺察自己的怒氣。這個改變對末學來說已經是不錯的改進，希望循著懺悔次數的增加、真誠心純度的提升，能將自己的壞心一生起時便立即察覺到，把它消滅，不致明目張膽的去做出來。

末學 任天競頂禮懺悔

二〇一〇年三月十一日

【編後語】

現在整個社會倫常道德喪失了，我們細心去觀察體會，「父子有親」在今天社會沒有了，除了在很短暫的時間能看到一點天性。現在的小孩六、七歲就不聽話，父母就很難教他，什麼原因？紮根教育疏忽了。中國古人所謂「教兒嬰孩，教婦初來」，教兒女要在他嬰孩的時候，嬰孩就是剛剛出生就要開始教，因為他還沒有污染，他保持他本善的天性。如果被染上不善，再改過來非常艱難。

現在兒女不好教，學生不好教，這兩句話五十年前沒聽說過，五十年後的今天，這種話已經非常普遍，每個家庭都有這痛苦的經驗。什麼原因？就是父子有親，到小孩十幾歲的時候看不到了。夫婦有別沒有了，現在的夫婦結婚、離婚已經是像兒戲一樣，太隨便了。君臣有義沒有了，現在上下的關係是利，道義沒有了。長幼有序沒有了，朋友有信也沒有了。這是什麼社會？五倫、仁義禮智信全沒有了，禮義廉恥沒有了，孝悌忠信沒有了，仁愛和平沒有了，這是什麼世界？這樣的世界，大聖大賢、諸佛菩薩應化到這個世間來教化眾生，已經證得阿惟越致的菩薩，他在這個三界火宅、三毒烈焰當中不會受感染；沒有這樣的功力，即使小時候受到根本教育，父母教得很好也不管用。從家庭走到社會就學壞了，

社會是個大染缸。

今天一般人不仁不義、無禮無恥，都不可以責怪他們。他們所造一切不善自己並不知道，他認為那是正常的。我們今天要學佛、要持戒，要守這些規矩，他們把我們看成異類，把我們看成反常。這種環境當中依教奉行，以德去感人而不退轉的，還堅持自己的，都是阿惟越致菩薩。一般證得阿羅漢的人都不行，在今天這個環境裡他都會退轉。古人講的見利忘義，那是一種比喻，現在到處都是，是社會普遍的現象，唯利是圖，不顧及後果。在這個世間教化眾生，能不退心嗎？似乎是一樁不可能的事情。那就是真正懂得因果，知道善有善果，惡有惡報，因果報應絲毫不爽，能保住自己不退心，繼續認真學習。

中國傳統文化裡五倫五常、四維八德，是聖賢根本的戒律，必須要遵守的。我們在最早的《尚書》裡看到，堯王告訴大家，人物質生活滿足了，豐衣足食，居住、工作、遊樂的環境都具備了，如果要沒有教育，人跟禽獸有什麼分別？教什麼？就是教倫常道德。禽獸沒有倫常道德的教育，人跟禽獸不同，就是受過倫常道德教育。今天人倫常道德教育沒了，人的行為有時候不如禽獸。人被名利沖昏了頭，爭名逐利，把本性本善完全相違背，這是今天社會的悲哀。

所以真正能夠以戒德而自莊嚴的，這就是菩薩行，這個人可以說他是再來人，他不是一般人，在這樣的環境之下，他能夠不被染污。佛對凡夫，能夠做到三皈、五戒、十善，佛菩薩就很滿意了。我們今天講儒釋道三個根，能把《弟子規》、《感應篇》、《十善業》落實，佛菩薩滿意了，古聖先賢也滿意了，為什麼？這個社會縱然是不能做到大同，也做到

小康，落實三個根就是小康的局面，可以做到長治久安。（恭錄自淨空老法師《淨土大經解演義》
第三〇一集）

殺生及墮胎的現世報

(妙音)

我叫妙音，是廣東中山人，來香港定居十一年了。在此我很感恩老法師、感恩佛陀教育協會領導以及諸位老師們，讓我再次有機會上台懺悔。我這個人業障深重，不知恩，更不知報恩，缺乏做人的德行。

少時殺生 頭皮發麻

我小的時候在大陸生活，在農村長大。那個年代，因為家裡窮，沒有什麼東西可吃，殺生就特別嚴重。

由於我從小沒有受過聖賢教育，也沒有學過《太上感應篇》，不明因果，殺了很多魚、貝、蚌、水蛭等水族類的眾生；我還殺過陸上蛇、老鼠等；也殺了很多螞蟥、屎蟲來餵鴨子；昆蟲類也殺了很多如蚊子、蒼蠅、螞蟻、甲蟲、草蜢、蝴蝶，知了、雀仔等。我小的时候是活生生把草蜢的腿折斷，覺得牠們是害蟲，這是何等的惡毒。其中，我殺得最多的是螞蟻，記得曾經用火燒，用熱水燙過牠們。

還有一次，我拆家裡爛了的松皮棚，結果發現松皮裡面有很多螞蟻。那時，我和那個拆棚的工人，就用一種稱為「殺牠死」的殺蟲水，把牠們全部殺死。當時我看見滿地都是螞蟻屍體，心都有些內疚，但轉念一想，「這都是螞蟻，殺了沒什麼大不了的。」想一想

這些螞蟻與我有何仇？拆了牠們的窩穴還毒殺牠們，真是何等的殘暴！讓牠們走了算，何必殺死牠們呢？

後來，等我自己成家了，養了一批又一批的雞鴨，等養大了再殺來自己吃。我也吃過很多海鮮。現在學了《太上感應篇》才知道，牠們的生命與我們一樣寶貴，也是一條命，也知痛，怕死。

另一件殘忍的事是吃蛇。我因為聽人說吃水蛇保身體，喜歡煲蛇粥，就買過很多水蛇來吃。我還親手殺過幾條水蛇，生剝了牠們的皮，蛇身血淋淋的，還在動，有的蛇身體裡還有蛇卵。然後，我就把牠們斬件（廣東方言，即切塊）煲粥或湯。現在想起來頭皮都發麻。

我也曾殺過一隻鵝，場面很慘烈。當時是清明節，我爸爸去了墳地拜祖先，剩下媽媽、妹妹和我。我媽從來不殺生的，但又需要那隻鵝來拜祖先，我又貪口福，喜歡吃，就硬著上去親手殺牠。因為我很害怕，所以割了三次刀，才把鵝殺死，將其頭頸也割斷了。那血淋淋的場面，至今仍歷歷在目。

吃藥墮胎 食物中毒 婚姻不幸

自從學習了《太上感應篇》才知道因果，才知道自己做了很多錯事都不知，如傷胎破卵、殺害眾生的事，不知眾生與我是一體，還自認為自己是個好人。

我最大的殺生是「損子墮胎」的惡業。因為沒有學傳統文化，沒守婦德不知女性貞操之可貴，我和丈夫有婚前性行為。結果有一次，月經遲來了十天左右，我當時很害怕，老公都不知道，我也不敢告訴父母。我當時想：「如果有了嬰兒，就沒面子了。」

我當時知道，未婚生子會被打胎。聽人說用藥可以墮胎，就買了藥吃，結果第二天，就有一個血塊排了出來，跟著月經就來了，我想這是一個胎兒吧。當時覺得很平常，而我也放心了，因為人人都去墮胎，沒想到這是殺人那麼嚴重，以為是小事。

後來，我老公的一個朋友在大陸包了一個二奶，並且有了嬰兒，可能他老婆還不知道這件事。我當時暗示她很多次，要跟老公回大陸。後來，她終於知道了這件事。過了沒多久，那個二奶就被打胎了。每當我想起這件事，心裡都很內疚，是我間接害了那個嬰兒。

我的報應也跟著到來，因為我吃藥墮胎，毒殺螞蟻，自己也中毒了。我買了有毒的菜來吃，因而中毒過兩次，一家人為此住過兩次醫院。

由於墮胎以及殺眾生太多，我的婚姻也不好。我們夫妻長期分居，聚少離多。後來老公和另一個女人同居，並生了小孩。從此以後，我天天以淚洗面，怨天尤人，脾氣暴躁，經常打罵小孩，還差點離婚。那種生活如同活在地獄的世界裡，覺得很恐慌，這樣的日子長達十多年。直到後來學佛，地獄一樣的生活才慢慢轉過來。

折斷眾生腿 腳傷難愈合

因為我曾經折斷動物的腿並殺害太多的眾生。去年，我的果報來了。右腳扭傷至現在還沒有完全康復，很奇怪本來快痊癒了，又扭傷或其他的原因，好了又傷，傷了又好。另外，我的身體也很不好。真是因果報應絲毫不爽，這是我應得此報。回頭想一想，自己的一生都是自作自受，前世因，今世果。

真實改過 境緣改變

自從我認真懺悔之後，由於我經常聽經聞法，對一些做人的道理漸漸明白了。不但不敢隨便傷害眾生，而且對花草都不敢傷害了。我常勸人不要殺生、不要墮胎，對有善根的人，就送給他老法師講經的光碟。

現在，我的家庭和睦了。奶奶（廣東方言，即婆婆）每天早上都念佛，加上子女比較聽話，老人家真的可以安享晚年。老公雖然不同我一起住，但是也不反對我學佛，知道佛教是好的，就連弟弟、妹妹、弟媳也都開始接觸佛法了。

我現在知道只要真心對他人好，人家必然會對自己好。遇到有朋友家庭有事情，我也會將自己的經歷告訴他們，讓他們知道如何用佛法化解家庭問題。

我現在感到比以前明因果，起心動念也注意了，人也踏實了。我開始從「不怨人」、「不發脾氣」上改，但有時還會犯，不過比以前好了一些。我知道一切都有因緣，開始從起心動念上改過，一旦發現自己起心動念有惡念，就將念頭轉過來念佛。

很感恩協會安排法師天天講經，懺悔班老師天天講《太上感應篇》；感恩懺悔班以及有位善知識每天和我們讀經共修。真的很充實，得益匪淺。

最後，我要感恩那些被我傷害的眾生，手下留情，沒有拿去我的命，他們真慈悲啊！我想起被自己墮胎的嬰靈和間接殺害的那個嬰靈，本來他們有機會做人、並得聞佛法，但都被我斷了這個難得的機緣，是我斷了他們的法身慧命，我有罪啊！聽老法師說：「兒女投胎到你家來，都有很深的緣分，有報恩報怨的，報恩的被你殺了，變成仇人；報怨的被你殺了，仇上加仇。」現在明白了，唯有真誠心向嬰靈們懺悔；以及向我歷劫至今生有意無意所殺、所害、所吃的一切眾生懺悔；向我殺過的一切生活在水、陸、空的眾生懺悔；向我殺害過的一切家禽畜類的眾生懺悔。將我做的所有功德迴向給他們，願他們早日離苦得樂，與我同願、同修、同證、同行。願他們早生善道，早日得聞佛法，發願求生極樂。

為報父母養育之恩以及祖宗的恩德，報老法師、協會領導的恩德，以及我傷害過的一切眾生，我要努力學會做一個真正的人，提升自己的靈性，要護持正法，為盡虛空遍法界的眾生服務，以報一切眾生的恩德。一切從我做起，感恩一切事物，順境、逆境都是成就自己，感恩一切。阿彌陀佛！

【編後語】

《感應篇彙編》云：「明朝憨山大師曰：『念從起處須看破，事未至時莫妄生。若能於

惡念起時，一刀斬絕，則業根當下消除，妄念何處安著。」

懺悔罪惡，慚愧為本。慚我此罪，不預人流。愧我此罪，必蒙天罰。是謂白法，翻破無愧之黑法也，……，是故應當至心懺悔。如百年垢衣，可以一日浣令鮮潔。如千年古鏡，可於一時揩出光明。能解千生萬劫之愆，能滅四重五逆之罪。如是懺悔，有何惡之不滅，善之不生耶。」

前世活埋萬人 今生病苦纏身

(陳健)

我(陳健)一生多災多難。少年時因為受創傷，得了頭痛、背痛和失眠的病，屢醫無效，數十年受盡痛苦的折磨。

後來有人告訴我，我的痛苦是因為前生曾經用石坑活埋一萬人，而且又喜歡鞭打人，業力感召，而得現在的果報。而且，我前幾生已經在受這個果報了，因果通三世，要誠心向他們懺悔。他還介紹我念《地藏經》，做種種善業，將功德迴向給他們。

我的殺業太重了，是自作要自受，佛菩薩都不能代受。我知道後很害怕，心裡很不安，希望他們快點離開，不要折磨我。

後來，老師告訴我不要用驅趕的心對待他們，這樣會起對立的後果，是不對的；要慈悲他們，「三時繫念法會」時為他們立牌位、做超度；平時要多聽經、念佛，精進修行。希望有一天能感化他們，放下對我的仇恨，原諒我。因為是自己的錯，所以要多向他們認錯懺悔，用歡喜心去承受罪業的痛苦。

現在我的心安定下來了，比較沒有從前那麼苦了，因為明白因果，不再怨天尤人了。懂得正確面對罪業的態度，這個最重要了。

懺悔者：陳健

二〇一〇年十二月三十一日

【編後語】

佛在經上說：「欲知前世因，今生受者是」，要知道前世的因果，看看現在受的就是的；「欲知來世果，今生作者是」，想想來世什麼樣的果報，現在造的因就是。這兩句話，小對個人，我想想我前生造的是什麼因，我這一生受的就是；我想想我來世有什麼樣的果報，那我這一生造作的就是。小由個人，大看一個家庭、一個社會、一個國家、一個世界。看看現在這個世界，這果，就曉得前世造什麼樣的因；再看看現在社會大家造的因，就曉得將來社會會有什麼果報。不要神通，清清楚楚、明明白白的擺在面前，歷史是一面鏡子，這決定不是假的。

古云：「人非聖賢，孰能無過」，知道自己的過失，這叫善根；能夠改過，這就是福德。知道過失是智慧，肯改過是修福，福慧雙修是這樣修法。

從今努力念佛，阿彌陀佛是萬德洪名，這名號功德不可思議。「以名召德，罄無不盡」，把阿彌陀佛的功德變成自己的功德，你要問為什麼能變？阿彌陀佛是自性彌陀，西方世界是唯心淨土，那怎麼不能變？當然可以把佛功德變成自己的功德，因為我們自己的心性跟

佛的心性是一不是二；如果是二，那就沒有法子了。所謂「一切法從心想生」，專念彌陀，才能把彌陀變成自己，自己跟阿彌陀佛氣分交接，這是真正的感應道交。所謂「一念相應一念佛，念念相應念念佛」，「念一聲阿彌陀佛，滅八十億劫生死重罪」，並將功德迴向無量劫至今生所殺害的有緣眾生，願早日離苦得樂，往生西方極樂世界，圓成佛道。

做人要有一顆仁慈的心

(陳靜瑜)

每當聽到《弟子規》中「凡是人，皆須愛；天同覆，地同載。」這段話，我就會深深受到觸動，這是《弟子規》「泛愛眾」的首句，告訴我們做人要有一顆仁慈仁愛的心，不僅僅是對人，對一切眾生都要有一顆愛心，因為愛是一切的答案。反觀自己，從小到大正是丟失了自性本應有的這顆仁心，失去了做人的根本，才會經歷人生中的很多坎坷。

培養仁慈之心 從不吃眾生肉開始

「仁者愛人」，做人要有一顆仁慈的心，仁慈之心是我們本有的真心本性，怎樣才能培養出來呢？通過這幾年的修學，自己的體會是要從不吃眾生肉開始，所謂「己所不欲勿施於人」，仁就是推己及人、推己及眾生，不吃眾生肉就能漸漸對一切眾生起慈悲憐憫之心。記得自己很小的時候就非常愛吃繭蛹，甚至喜歡吃活的，那時候只有五、六歲，拿著繭蛹數著東南西北，看著繭蛹的頭還在轉動就會一口吃下。而人在不明白事實真相、不懂得因果報應的時候，是經常會在同一個坑裡跌倒而不自知，自己從小身體不是很好，但卻沒有想到是從小殺生的果報，直到多年後學習了佛法和傳統文化，才懂得財富、智慧、健康都從布施中來，財布施得財富、法布施得聰明智慧、無畏布施得健康長壽。自己毫無仁慈的心，自私自利，對眾生任意傷害怎麼會有好的身體呢？記得在十歲那年自己剛剛上小學三年級，就得了急性甲型肝炎，不得不中斷學業一年住院治療。傳統文化的教育中就

說到「不仁傷肝、不義傷肺」，現在的人不仁不義才會感召這麼多肝癌、肺癌的疾病，失去「仁、義」二字怎麼能算是個人呢？

自己喜歡吃繭蛹的惡習直到三十歲那年接觸佛法才放下。怎麼放下的呢？緣於當時家中一位保姆，她當時跟淨空老法師學習佛法已經很多年，來到我家之後一直勸我學佛不要殺生，我都置若罔聞。有一天看到我又買了很多繭蛹要炒著吃，她非常不忍心去做，就苦口婆心的跟我講殺生的種種惡果。說有一個人也是非常喜歡吃繭蛹，沒想到有一次在吃繭蛹的時候，其中一個繭蛹，前世曾經是位大將軍投胎，所以性格非常兇悍，報復心很重，這個人在吃下這個繭蛹後，頭就像繭蛹一樣轉個不停，性格也變得非常不好，怎麼治都治不好。她的這番話在我心中留下了深刻的印象，從那以後再也不吃繭蛹了。說實在話，因果教育的確非常警醒人，對於現代社會可能倫理道德的教育都抵不過因果教育的力量。不過雖然自己被嚇到了，從事相上放下不再吃繭蛹，但內心深處並沒有真正放下不傷害眾生的念頭，貪戀口腹之欲並未根本拔除。所以雖然最愛吃的繭蛹不吃了，但是吃海鮮、吃魚也是自己的最愛，還是仍然在吃。

一九九三年大學畢業嫁到大連以後，因為是海濱城市，普遍大眾都會吃海鮮，自己剛到大連的時候做飯還不習慣做海鮮，後來入鄉隨俗也就開始吃海鮮。海鮮當然越新鮮越好。因為家中經濟條件比較好，所以無論是吃螃蟹、吃海魚，還有大連人最愛吃的蜆子、蝦爬子都是買活的，買最新鮮的，有時還會特意挑帶蟹卵的螃蟹吃（註一）。尤其作為女人，主管家中的廚房，主管一家人的飲食，造業也就格外的重，所以後來自己在講女德課

的時候都有勸說作爲一家主婦的女人一定要明理。女子有四德，所謂「婦德、婦容、婦言、婦功」，女人在家具有怎麼的賢淑之德？如何裝飾自己的容貌？以怎樣的言語相夫教子？如何下廚主管一家飲食健康？只有真正明理的女人才能做一個真正的賢妻良母，才能讓一個家真正成爲必有餘慶的積善之家。而越是富貴的人家越要有高度的警覺心，所謂人無遠慮必有近憂。看明白三世因果才會懂得放下，否則往往是前世吃苦修福、今世享樂消福、來世甚至等不到來世就會惡業現前遭受果報。富貴中人造業真的非常容易，這樣生死輪迴冤冤相報怎會有出頭之日呢

（註一：《地獄變相圖》「沸湯獄」：生前喜食海鮮，死後即墮沸湯獄。今人好貪口欲，爲享新鮮，常將活的魚蝦丟到熱滾滾的沸湯之中，只見其痛苦蹦跳，欲逃無路，最後成爲大家的美食；想想，享受一時，將來苦果相當，值得嗎？）

二零零四年這位保姆菩薩來到我家，每當我買回海鮮讓這位保姆或煮或蒸或炒，她都會含著眼淚勸我說能不能不吃，我不理她，她就以萬般無奈的心，默念佛號或大悲咒去做。這位保姆真的是佛菩薩派來度化我的，想想怎能不報佛恩呢？佛菩薩真的不捨棄衆生，不忍衆生造作罪業，總在不疲不厭的度化愚頑不化執著造作罪業的我啊！也是有一天我又去海鮮市場買螃蟹，正站在海鮮攤位邊上挑著，突然一輛運貨的三輪車失控，就向我衝來，我躲避不及被撞倒，手上戴的很貴的手錶被撞壞，身上也被撞的青一塊紫一塊，海鮮沒有買成就回家了。而保姆平時勸誡我的話一直在耳邊盤旋，心中不由自主有了畏懼感，很久都沒有再買海鮮。直到有一天保姆來到我家將近半年多的時間，再次勸我學佛，我就隨口

跟她說了句：「你總說我很有佛緣，那你就讓觀音菩薩給我托夢吧。」真的沒有想到，當天晚上我就夢到了觀音菩薩，在夢中觀音菩薩示現的是出家比丘尼相來到我家，告訴我她是妙善，而且非常慈善的跟我說了很多話。夢醒後我就跟著保姆請回一尊觀音菩薩供奉在家中，並且跟保姆說：「我不想迷信學佛，你能否給我一些書看看？」於是保姆拿來了師父上人的《認識佛教》和一些小冊子。自己也開始非常虔誠的讀誦《觀世音菩薩普門品》和大悲咒，很快就得佛菩薩加持，自己再吃任何海鮮和肉類，吃後都會噁心和嘔吐，雖然也很想吃，但吃完就會嘔吐的很厲害，從那以後就漸漸斷了吃衆生肉的習慣。

雖然自己開始學佛了，但並沒有堅定的信心，只是把佛法當成生活中的消遣，沒有真正發心，即使不吃肉了，但是迫不得已並非有真正的慈悲心。感恩佛菩薩的不捨離，自己殺生吃衆生肉的果報還是出現了，不是在自己身上，而是在自己最愛的第一個孩子身上。由於自己是年紀比較大，近三十一歲生下的第一個兒子，就格外的疼愛。沒想到孩子生下來身體一直不好，經常生病，每次生病我都曾痛哭一場。

這位保姆菩薩就是在孩子生下的第二年來到我度化我的。孩子在三歲那年，突然得了一場怪病，就是不斷的眨眼睛，孩子非常痛苦，連門都不敢出。有次領兒子到外面吃飯，旁邊的小朋友一個勁的嘲笑兒子，兒子哭著跟我說：「媽媽我也不想眨眼睛，可是自己止不住怎麼辦呢？」先生也非常焦急，讓我放下公司事業，讓孩子暫停上幼兒園，無論如何也要治好兒子的病。自己心痛萬分，多方詢問各大兒童醫院，但得到的答案是：「這是一種兒童功能失調強迫性障礙症，基本沒有治療方法。」

兒子同幼兒園有一個小朋友得的也是同樣的病，但沒有兒子厲害，他家人就讓孩子每天吃中藥，但吃了很久也不見效。之前保姆菩薩一直勸我放生，但我都不屑一顧，認為是迷信，自己讀讀經、看看書就行了。情急之下、在沒有辦法下，我問保姆說：「如果我放生能行嗎？」保姆菩薩非常認真的跟我說：「能行，而且一定要懺悔自己以往殺生的惡行。」

於是把兒子從幼兒園接回家，在家一個月的時間裡，幾乎隔兩三天我就會領著兒子買上各種魚和海鮮開車來到海邊，和兒子一起放生，自己也不懂任何儀軌。但每次看到兒子歡喜雀躍的把魚呀、螃蟹呀、小烏龜放回大海裡，心中就期盼奇跡的出現。雖然兒子眨眼睛的情況在減輕，但是並沒有完全好轉，怎麼辦呢？這時想到了大慈大悲救苦救難的觀世音菩薩，每天晚上哄兒子睡著之後，自己就跪在床邊，對著觀音菩薩佛像流著眼淚乞求觀音菩薩幫我，至誠懇切地的念觀音菩薩名號，經常會一念念一晚。就這樣白天放生，晚上念佛號，大概這樣過了一周。

有一天晚上，我躺在床上很清醒的念著觀音菩薩的名號，念著念著又流下了眼淚，心裡想觀音菩薩您聽到我在呼喚你嗎？你幫幫我呀？這時忽然聽到耳邊有個非常慈悲的聲音在說：「孩子再過一周就好了。」我躺在床上合掌在心裡說：「您是觀音菩薩嗎？」那個聲音說：「是」。我就流著淚說：「菩薩能不能明天就好呢？我發願如果兒子好了，我終生吃素、認真學佛、護持佛法，請您滿我的願。」沉默了幾分鐘後，那個聲音說了聲「好的」。於是我很安穩的睡了。

第二天醒來第一個念頭是「我是不是做夢？」但很認真的回憶了一下自己不是在做

夢，當時真的很清醒，但兒子會好嗎？不過奇跡真的出現了，從那一天起直到今天兒子再沒有眨過一次眼睛。也是從那時起，我一點點相信佛菩薩真有，只要你有一顆真誠的心，就會與佛菩薩感應道交，也開始認真履行自己的諾言。也是在那一年我到寺院上香第一次沒有祈求發財，而是站在觀音殿外對著藍天白雲，合掌含淚祈求：「求諸佛菩薩和龍天護法加持，讓我能有一顆慈悲仁愛的心；讓我能對衆生受的苦感同身受；讓我能夠有一顆觀音菩薩那樣的心。」因為自己一直都很麻木不仁，都很自私自利，也的確從那以後，自己漸漸蒙佛力加持，讓自己的心一點點柔軟柔弱了下來。

仁慈的心令一切衆生不生恐懼

仁慈的心是對一切衆生都有真誠的愛，不令一切衆生心生畏懼。而自己不僅是殺生吃衆生肉，還有一個非常嚴重的惡習就是從小愛乾淨，看不得屋子裡有蒼蠅、蛾子這樣的蚊蟲，見著一定要打死。記得上小學的時候，學校有個滅蠅比賽，自己拿著蒼蠅拍打死很多蒼蠅，裝滿整整一瓶，自己還非常得意。小的時候拿著網兜網蜻蜓也是自己最喜歡玩的遊戲。在懷我第一個兒子的時候，家中大米長蛾子，滿屋飛的很多，自己就特意買了一個電蚊拍，還覺得這個工具比蒼蠅拍打省事多了，手一按電鈕，蛾子就電死了，那時真的是毫無仁慈之心。

（註二）。事實上蛾子是越打越多，後來肚子漸漸大了，活動不方便才罷手。孩子在母親的肚子裡，因為母親不懂得道理，所以胎教竟然是殺生的胎教，想想今天大兒子的種種言行，怎麼也怪不得孩子了。從有了二兒子之後，大兒子經常欺負弟弟，有時候真的心

很硬，自己還經常責怪大兒子怎麼能這樣呢？今天懺悔才讓自己清醒原來自己沒有長養孩子的浩然正氣，反而在娘胎中養的就是殺生陰氣，孩子怎麼會從小身體好呢？母親的心都不仁不慈怎麼能期望兒子有仁慈的心呢？所謂「童蒙養正聖功也」。對比學佛三年後懷孕的二兒子，由於胎教是用佛法，與大兒子就明顯不一樣，非常仁愛、有熱心，經常還讓著哥哥，想想兒子沒有錯，都是母親的錯。如果在懷大兒子的時候就認識了佛法，接受佛陀的教育，每天陪伴孩子讀誦經典，懷著一顆愛心孕育孩子，孩子怎麼會不好呢？二零零九年與大兒子開始共同學習《弟子規》、《太上感應篇》，大兒子有了巨大的轉變。

（註二：《地獄變相圖》第七殿泰山王炙髓獄。《起世經》云：自作或教人焚燒原野，或作密室以火悶死鼠類、蟻穴，乃至以電或蚊香熏蚊子、電蚊子等，均墮此地獄。）

境隨心轉 相由心生

這麼多年自己從外在努力，做一切諸如印經、放生、斷惡修善的行爲，到一點點從心上明白「天地與我同根，萬物與我一體。」真的一點點能夠見到衆生之苦，能夠感受到衆生之苦。隨著孩子的成長，也與兩個孩子一同學習如何擁有一顆仁慈博愛的心，兩個兒子不會去玩蝸蠅，也不會去玩蝸牛，看到小動物都會非常愛護。有一次我抱著三歲大的小兒子走路，他竟然說：「媽媽，不要踏小草好嗎？小草會痛的！」懷二兒子時自己就吃素，孩子生下來直到現在都是吃素長大的，至今沒有去醫院打過針，身體非常健康。有一天兒子做功課，有一個很大個的蒼蠅嗡嗡在飛比較影響他，兒子問我怎麼辦？我說媽媽來溝通一下，我就說：「蒼蠅菩薩，請您到外面去好嗎？」我念著佛號，蒼蠅一動不動，我就用

手輕輕握住送到了外面，兒子看到輕嘆道：「媽媽它怎麼那麼乖」。我說：「兒子一切衆生跟我們都是一體的，只要我們心中有愛，就沒有難倒我們的問題。」自己真的很感恩，如果不是佛菩薩的教誨，自己怎麼能懂得這些道理，知道如何如理如法的教導後代呢？怎麼會有和樂融融的祥和之家呢？

公司員工頭幾年都莫名其妙的害怕我，也有人說我臉上有橫肉，可是自己並不覺得。這幾年通過懺悔、改過，拿《弟子規》、《感應篇》、《十善業道經》每天洗涮心靈的污垢，懂得感恩，懂得善待身邊一切人一切衆生。員工見到我再也不畏懼了，而是非常歡喜和親切，有的員工視我如母親，身邊的人都說我的長相變了，變的溫柔慈祥了。

境由心轉、相由心生。佛之所言真實不虛。當我們的心轉變了，外面的世界會更美好。希望世界上每個人都有一顆仁慈的心，仁者無敵；每個人都能成爲仁者，想到自己就想到別人，正己化人；願身心和諧、家庭和睦、天下太平。

末學陳靜瑜頂禮叩謝

二零一一年七月二十七日

【附錄】

上淨下空師父上人開示：殺生的果報

- 1、諸佛菩薩在一切經論裡面，不斷地告訴我們，殺生是惡業裡面最嚴重的，果報也最苦。
- 2、《地藏菩薩本願經》提到的「銼首地獄」，《三法度論》裡面叫「活地獄」。這個地獄裡面，地獄那些鬼卒拿著刀、斧頭這些利器，砍罪人的頭，解罪人的身體。
- 3、這個業因我們很容易想像得到，是殺生的果報！殺生吃肉，你怎樣殺害眾生，到這個地獄，鬼卒就怎樣對付你。業因果報，絲毫不爽。
- 4、我們在二次大戰看到戰爭裡面那種屠殺，大規模的屠殺，非常殘忍的屠殺，什麼原因？殺生的果報。
- 5、你沒有這個業因，殺人的魔王見到你，也不會動一個念頭要害你。無緣無故地被人殺掉，而且殺人的方法非常殘酷，統統有前因後果。
- 6、乞丐、疾病、殘疾、短命，這是殺生的果報。我們今天所講的殘障，人為什麼生下來會殘障？前世殺業太重！所以這一生雖然得人身，這個罪報還在，這個我們要知道。
- 7、我們要健康，要長壽，健康長壽從哪裡來的？從不殺生。佛在大乘經典裡面勸菩薩不吃肉，不食眾生肉，這個真正是健康長壽之道。
- 8、不殺生的果報是健康長壽，我愛護動物的壽命，也延長自己的壽命。不但不殺生，從今之後，我們決定不吃眾生肉，一心一意求生淨土！

【編後語】

女子以酒食為禮儀，故屠割烹煮，往往習以為常。如果不是前世善業深厚，就難以毅然信從戒殺。既然主管一家飲食等事，那麼一家的生殺大權，大部分就操在婦女手裡。愛惜生命的人，要用慈祥的道理去教化她們，以培養她們的美德。一個淑女應當彬彬有禮，善良慈悲，特別是不敢殺生。如果一個女子，手拿屠刀，於所殺生命毫無憐憫之心，那麼她就失去一個女人應有的本性。一個女人失去了溫柔賢淑的性格，恐怕也是男人所忌。沒有一個男人，願意親近一個兇神惡煞的妻子。人人都喜歡淑女，而要做一個淑女，就要從小事做起，從家庭做起。女人是特別要戒殺的。

人人愛壽命，物物貪生存。凡是有血、有氣的一類，都有靈性知覺，既有靈性知覺，就與我是一樣的了。袁了凡先生說：「上帝好生，物皆戀命，殺彼養己，豈能自安？且彼之殺也，既受屠割，復入鼎鑊，種種痛苦，徹入骨髓；己之養也，珍膏羅列，食過即空，疏食菜羹，儘可充腹，何必戕彼之生，損己之福哉？」《了凡四訓》（意謂：上帝愛惜生命，不喜歡殺，物類都是貪戀性命的；殺牠去養育自己，心裡能安樂嗎？而且動物被屠宰後，不是完全死透，再落鍋裡去燒，這樣的痛苦，要透到骨髓裡面去，罪過不罪過呀？去滋養自己，竟然用珍貴的肥肉油脂擺列面前，但這些東西，一經吞下，什麼味道感覺全不知道了；用菜蔬烹煮的素食羹湯，已經可以充飽肚子了，何必要去殺害物類的生命，造下殺生的孽，減損自己的福報呢？）讀者欲想平安大吉，切記慎勿殺生。

觀音菩薩尋聲救苦，誠如印光大師說：「觀世音菩薩，誓願宏深，尋聲救苦。若遇刀兵、水火、饑饉、蟲蝗、瘟疫、旱澇、賊匪、怨家、惡獸、毒蛇、惡鬼、妖魅、怨業病、小人陷害等患難者。能發改過遷善，自利利人之心，至誠懇切念觀世音，念念無間，決定得蒙慈護，不致有何危險。倘仍存不善之心，雖能稱念，不過略種未來善根，不得現時感應。以佛菩薩，皆是成就人之善念，絕不成就人之惡念。若不發心改過遷善，妄欲以念佛菩薩名號，冀己之惡事成就者，決無感應，切勿發此顛倒之心也。」本篇的懺悔仁者為子念佛成功治病一例，足見大師之慈悲開示，真實不虛，應當信受。

大師又說：「母教第一是胎教。胎教乃教於稟質之初。凡女人受孕之後，務必居心動念行事，唯誠唯謹。一舉一動，不失於正。尤宜永斷腥葷，日常念佛，令胎兒稟受母之正氣，則其生時，必安樂無苦。所生兒女，必相貌端嚴，性情慈善，天姿聰明。及至初開知識，即為彼說做人之道理，如孝、弟、忠、信、禮、義、廉、恥、等。及三世因果之罪福，六道輪迴之轉變。俾彼心中常常有所恐怖，有所冀慕。再令念佛、念觀世音，以期增福增壽，免災免難。」如能追隨祖師之遺訓，則家庭和睦、社會祥和，必有希望，祈盼有識之士能深信不疑，恪守奉行。

吃肉令眾生付出巨大代價

(蔡劉)

尊敬的淨空法師、各位大德菩薩，這次是我首次來到這個道場，便參加懺悔班，是我太太的鼓勵。她經常說法師的教誨給我聽，我自知罪業深重，這些年來，我和太太都能夠感到有很多力量追著我們。

前幾日我和太太一起來這裡懺悔。太太第一次，我是第二次。現在，我想藉此殊勝因緣，懺除業障，希望所有還在吃眾生肉的讀者，早日吃素。

現在分別為大家說明我的罪業：

一、從事殺生行業

我的殺業非常重，除了未吃素之前所食的眾生肉之外，我還從事殺生的行業。現在，我吃素二十多年了。在此，我想讓大家知道吃一口肉，眾生所付出的代價有多麼大。

在七十年代，曾做過豬肉檯，每天斬肉、賣肉，更做過屠房，負責淥（燙）牛皮，取內臟等之工作。屠房就像一個地獄的刑場，宰殺的過程我很清楚，是十分殘忍的。

屠宰場如何殺豬

七十年代，新舊兩種屠宰房都有，舊屠宰房殺豬比新屠宰房更恐怖，因為舊式的屠宰房不會先用電擊，讓豬暈倒。舊屠宰房是這樣殺豬的——先要把屠宰的豬倚在凳子上，把豬固定在那裡，用刀直接去殺牠。我吃了素後才感受到豬的可憐，吃肉時就感受不到。

我年輕時候主要在新型的屠宰房工作。豬由水、陸兩條途徑入香港。豬有指甲，好像馬蹄，這些豬在運輸過程中，指甲會受傷，很痛，走不了路。但是，豬到達香港之後，屠宰房的人們就抽打牠們，強迫牠們自行走入豬欄（屠房）。

豬到了豬欄（屠房），就在那裡等死，那個情形如同入了鬼門關。其實豬對自己即將慘死的情形是很清楚的，我感到牠們死亡的情形固然很痛苦，但是牠們在等死的過程更加辛苦，我懷疑這種眼睜睜看著同伴受死，然後就輪到自己，這種內心的驚恐，感覺上甚至超過死亡的那一刻。

豬入了豬欄（屠房），就會賣給不同的買主。一般因為殺完之後，會不知那隻死豬的主人是谁，所以這些豬在一豬欄（屠房），就給牠的身上用熱銅針，把記號打在豬身的皮膚上（這也是很痛的）。在打好記號之後，就用電擊，把豬擊暈。但是當時的場景，很多豬走來走去，千方百計想要躲避，所以有些是電不好的。這些豬就不會完全暈倒，而是半暈半醒，接下來的過程，這些半暈半醒的豬就十分痛苦了。

接著，這些被電擊的豬，就用黑色的鎖鏈，好像地獄鬼差鎖人用的那種鎖鏈，鎖住豬的後腿，吊著牠的頭向下。屠夫此時用刀，一刀插入喉嚨，因為頭朝下，就可以放血。放

血的過程對於那些沒有電得太暈的豬則更加痛苦，牠們會痛得屎尿都撒出來，情形很讓人難過。

下一步，這些倒吊著的半死不活的豬就由傳送帶送入一個很大的、滿是開水的浴缸裡，這是為了燙豬毛。燙過的豬從浴缸裡由傳送帶從浴缸送出來，有人就在那裡用刀刮豬毛。跟著就有屠夫在那裡掏豬裡面的內臟。

屠宰場如何殺牛

以下報告殺牛的過程：

我在殺牛的屠房做雜工，本來不用直接殺牛，但是因為好勝心強，也學別人殺了幾隻牛。

屠房先將牛兩隻困在一個大鐵箱中，大鐵箱的大小如同半個房間那麼大，剛好兩隻牛困在裡邊動彈不得。接著，就有人用槍打暈這兩隻牛，牛頭穿了一個孔，兩隻牛很快就暈倒了。此時，就按一個鍵，鐵箱底部就掉下來，兩隻牛「哐噹」就掉下去了。

有人就用鬼差用那種黑鎖鏈，鎖住牛，讓牠們四腳朝天。有屠夫將刀直接插入牛的喉嚨，先放血。放了血的牛就從樓上掉到樓下一層。在那一層，牛被四腳朝天綁起來。有人割斷牛之頭，與部分的手腳。跟著，就有屠夫剖開（牛屠夫宰割牛屍），用叉子吊起牠，進行扒皮的程序。牛先被吊高，就有人將牛皮扯下來，扯不下來，就要用刀，將皮和肉分

開。

與此同時，用一個車，裝上牛頭和內臟等等，跟著屍體走。另有車，裝牛的心肝，因為這些內臟比較貴。最後，由於牛的體型比較大，豬是分開兩件，而牛則需要中間再攔一刀，將一隻牛分四件，情形如同五馬分屍。

到了晚上，屠房裡遍地都是眾生血，尤其是沒有人的時候，很陰森可怕，如同地獄。

屠房是每天凌晨四、五點開始工作，此時在屠房裡很黑、很陰森。開工前的屠房最可怕。接著就有待殺的豬、牛運進來。其實牠們都知道被送進那裡是等死的，看見同伴被殺，很驚恐不安，很多豬牛被拖進去宰殺時是不肯去的，還會哀叫，像向你求情，這些情景見得很多。一般到了早上十點多，就工作結束了，下午一般很少工作。

小羊不可思議的靈性

送到屠房待殺的羊，有時是大肚的。但是一批過來，也不會理會哪些是懷孕的，都統統殺了。如果懷孕的母羊被屠宰，就一屍兩命。母羊照例進行屠宰，小羊就扔了。

可是，也有羊媽媽來到屠房的時候，剛剛生產了。我親眼看到，小羊生出來，羊媽媽會把小羊舔得乾乾淨淨，接著小羊就會努力站起來。小羊一站起來，就會立即跪下來，好像是跪拜。接著牠會換一個方向，再跪拜，就這樣，牠將東西南北四個方向都一一拜過，才會真正站起來。我看到非常吃驚，感到畜生有靈性啊！牠不知因為做了些什麼，這一生

投胎成為羊，但是牠真的是有靈性的啊！

我曾經將初生的小羊帶回家，令眾生骨肉分離，那隻小羊帶回家途中已經死了。

眾生很可憐

還有一次殺豬，讓我心裡非常不安。我有個同學在長洲（香港的一個小島嶼）做燒臘。長洲沒有屠宰房，要自己殺豬。我捉豬，壓住牠，同學用刀捅死牠。我自己親身感到這隻豬的身體，隨著血液放乾淨，身體一點點的變冷。我怎麼可以這麼殘忍、愚癡。

當大家將一塊肉送進口裡的時候，要想想牠為滿足你口福所付出的慘痛代價。這些眾生，臨死之前，好恐怖、好驚恐！牠們最慘的是，臨死之前，在多麼驚恐的狀態下度過。

我和太太希望將我的感受告訴所有的讀者聽，希望讀者用自己的良知想想，自己乃至自己的家人，淪落為這些動物，該多麼痛苦。

我好感謝太太給我淨空法師的書，能上台懺悔。我自己上台，將我一直以來很內疚、很後悔做殺生的事情報告給大家聽。那天我寫懺悔文，我一直寫，心一直震。我很希望多些人吃素。我是在吃素之後才感受到眾生很可憐，以前吃肉的時候都感受不到。

為吃殺生害命

我曾經有一次為海鮮酒樓做運輸，將海鮮動物送到酒樓。那天，我在工作的時候，突

然間看到有一條大魚，被拖進酒樓。魚身上是滑的，要想殺這麼大的魚，需要用布包著，這條魚就這樣用了一大塊布包著，送進去。我當時覺得好像是拖一個人，覺得很殘忍。

海鮮酒樓殺生殘忍的事情很多。有一種鱉類，俗稱水魚，牠背上的殼比烏龜軟。人在殺牠的時候是一刀斬段牠的頭，然後生生的把殼從牠的身上扒下來。水魚殼被扒下來後，我們有時候還能看見牠有水魚蛋（即卵），因為實在是太痛了，還能看見那肉痛得在抖動。

我聽說有地方賣驢肉是這樣賣的：先綁住驢的後腿，吊在那裡。有客人來時，就問客人，「要腿還是肚子？」驢沒有死，但是要現場割肉。血液就這樣沖出來，再慢慢流。下一個客人，再問要哪部分，再割。現場在爐子上做肉。等血流盡，驢才死。

我們人為了吃，什麼辦法都想盡了。這樣的肉，放入嘴巴裡，卻從來沒有想到後面有多麼心酸、可怕的事情。

勸大眾吃素

我吃了二十多年的素，而我之前也吃過很多肉。現在感到，肉和菜放入口裡，從舌頭以下就不知道味道了，最後都一樣變成糞便。菜成為了糞便，肉也成了大便，都是一樣的，沒有什麼分別，又何必為了嘴巴裡的舌頭，讓眾生這樣驚恐、這樣痛苦呢！

淨空法師說的刀兵劫，我真的感到如果這樣折磨眾生，吃牠們的肉，怎麼能沒有刀兵劫呢？我想，這一世我們成了人，到下一世，我們又做了動物，被人這樣折磨慘死，會

多麼難過啊！

我學了佛感到人死不是很可怕，可怕的是死了要去哪裡，死了之後要受到的果報，想想看，都很可怕。

二、傷害虐待動物 並令太太墮胎

我小時候及年輕時殺害動物也很多：將淡水龜放進海水裡，又曾經把一隻龜放進石灰水裡，沒想到第二天石灰水凝結，變了一隻石龜，死得很痛苦。又將生的小魚剪碎來餵飼大魚，很殘忍。

我一直這麼愚癡，小的時候都不懂事，對眾生這樣殘忍。我將魚缸養的魚拿出來像摔生魚一樣，試牠的生命力，再放回魚缸。將金魚剪去魚鰭及魚尾，再放進魚缸，看牠怎樣游。我很喜歡養貓狗，但沒有善待牠們，當牠們搗亂時就虐待。記得有隻狗在家亂放糞便，我很生氣，用腳踢跛了牠的後腳，於是牠走了，臨走前還用仇恨的眼光望著我。以前還不覺得，吃素之後，才慢慢回想起來狗的眼光那麼仇恨。另一隻狗，我帶牠跑步，牠不肯去，我強行拖著牠走，令牠遍體鱗傷。

另外我還有一件殺生罪，就是令太太墮胎。別以為墮胎只是女性的罪業，其實是男女雙方都要負責任。太太多年身體虛弱，我也諸事不順，都與這有關連。

被暴力對待 也虐待兒子

我殺生很多，所以我一直都在打罵中生活，很容易惹官非（即官司纏身），很不走運。小的時候被父母用暴力對待，我出街（即在外面）也總要挨打。我家庭用暴力對我，我再用暴力對孩子。我很對不起我的兒子，從小打到大，像是生活在地獄裡。我這裡犯了不懂為人父的罪，在家庭沒有做好父親的榜樣，脾氣暴躁，不懂教育及與他們溝通，經常虐待大兒子。我覺得很對不起孩子們。我犯了罪業，現在回頭已晚，更補償不到。

我一生命運很慘。我的孩子也沒有和我在一起。我很怕一個人，很怕孤獨。現在，當我一個人靜下來時，我知道人在這個世界上，要珍惜身邊的人，但是我那時候沒有珍惜，直到業力來的時候，走都走不掉。

兒子突然病死

我是死過翻生的。我自己開車，因為一些原因，從天橋頂衝了下去，竟然沒有死，是佛菩薩救了我。

可是，我的大兒子二十多歲就病死了，而且很突然。別人告訴我，兒子死了，我就去看他。我在他的錢包裡看到他曾經抽中了一個簽，簽文的第一句是「代父從軍」。我知道是花木蘭代父從軍的故事，明白是我的兒子幫我頂了死亡的命運，讓我能夠在這裡懺悔，將這些屠宰房情況告訴眾人聽。讓大家知道我們用筷子夾一口肉放進嘴裡吃，這個背後眾生付出了太多太多的代價！

這本書流傳出去，會有很多讀者看，有些讀者可能還在吃肉，我很希望他們看了就能回頭吃素。我願意將功德迴向給所有的冤親債主，以及我的兒子、太太墮胎的孩子以及我做燒臘的朋友。現在那個朋友還在做燒臘。眾生在被燒臘的過程中，受到的痛苦比一般的煮熟的處理還要巨大。

我想將我自己做的錯事，以及今時今日的感受，報告給大家，希望大家不要步我的後塵。

(一) 不孝罪

小時沒有用功讀書，又太年輕結婚，沒有真正供養父母。後來更加入黑社會，雖然沒有做販毒、淫業這些嚴重罪行，但也時常打架生事。黑社會是威脅社會大眾安全，我做了助緣，現在才知這個罪很重。雖然已經脫離了很久，但想起當初只是為了保護自己而做傻事，又是不孝罪，真太愚癡。

(二) 邪淫罪

由年輕開始，沒有清心寡欲，放縱不羈，所犯邪淫，數也數不清，損人損己。

(三) 不尊師重道罪

我不敬老師，包括讀書時的老師、學功夫的老師、替我授皈依的師父和一些出家法師

(因我覺得他們不如法)。現在才知不應該，這是不敬三寶罪，而且佛法是師道。

(四)貪心罪

自小很怕吃虧，又曾偷家人、同學及其他人的財物。

(五)瞋恨心重罪

我常發脾氣，令家人飽受壓力，心胸狹窄，咒罵別人，報復心重。

(六)自私心重罪

我常為自己著想，少為別人著想。

(七)口業重罪

我喜歡看別人過失，然後將之宣揚，說是非長短，自己的過失卻怕人知道。

由於以上種種惡習氣，未能正己化人，雖現在已吃素、學佛，但未能護持學佛人的形像。我是罪大惡極，幸得有這個機緣來這裡懺悔，真是千載難逢，我向所有以前被我所傷害及所殺的眾生誠心懺悔，並立志改過自新，希望你們離苦得樂、念佛求生淨土。

多謝老師及各位菩薩付出寶貴時間來聽我懺悔。

阿彌陀佛！

懺悔人 蔡劉

【編後語】

「人非聖賢，孰能無過，過而能改，善莫大焉」。最大的善就是改過，改過就是聖賢之道。人能夠自己知道自己的過失，就是佛家講的開悟、講的自覺。改過的三個基本？第一：「要發恥心」，知恥。第二：「要發畏心」。第三：「要發勇心」。古人講的「知恥近乎勇」，勇是什麼？勇於改過。能發真誠心懺悔改過，功德不可思議。

俗話說：「浪子回頭金不換」。佛家也有一句話，「放下屠刀立地成佛」，這是比喻轉凡成聖太容易了。屠刀是什麼？屠刀是害人的東西，造業的業障。放下業障，不就成佛了嗎？什麼是業障？妄想分別執著。真正能念佛，那是徹底的悔改，不但自己不墮地獄，並能度化一切有緣的眾生。清朝慈雲灌頂大師說，這一句佛號叫「萬德洪名」，世間最極重的罪障，所有的佛法都不能化解，最後這一句洪名都能夠化解。經上告訴我們，「念一聲阿彌陀佛，滅八十億劫生死重罪」，這話一點都不假，能發菩提心，一向專念「阿彌陀佛」，必能成就。

《安士全書·萬善先資》裡有一段文意：豬羊雖係物類，怕死與人相同。那些養豬人

家，一收屠夫的錢，豬便流淚不食。雖口不能言，但心裡知道命在旦夕了。所以，被縛之時，哀號動地；出門之際，徘徊發抖。走一步，就恐怖一步；見一人，則望救一人。等到已入屠門，看見屠夫挽起袖子，持刀相向，殺氣騰騰，則大聲高呼。叫天而天不借梯，號地而地不開洞。顧左盼右，無非殺己之人；視後瞻前，盡是傷身之器。一瞬間，仰臥朝天，尖刀入腹，此時如沸油灌頂，此時如萬戟鉤心，聲因痛極而轉低，眼為血流而緊閉。這樣的痛苦，說不盡啊，說不盡啊！可憐啊！此豬宿世為人時，豈無父母珍惜如手足，為何屠夫視之如泥沙？豈無妻兒愛護如腹心，為何屠戶殺之如草芥？前生惡業可畏，此時才知往昔蓋世英雄而今不再存在。不求解脫，人人難免。如此一入輪迴，時刻都有墮落的危險。因此，西方淨土，是男是女總堪修；戒殺放生，若智若愚當自勉。各請直下回頭，莫待來生後悔。

師父上人在《阿彌陀經疏鈔演義》中開示：「我們沒有出離六道輪迴就是在做大夢，佛菩薩看起來，冤枉！什麼事也沒有，可是在夢裡把夢當作真的，不曉得自己是在作夢，這個夢愈做愈壞，因緣果報愈演愈慘烈。最慘的相無過於殺生，佛在經上給我們說：人死為羊，羊死為人。這是講人殺羊，羊被殺之後投胎作人，殺羊吃羊肉的人死了之後又變成羊，冤冤相報沒完沒了。每一次報復都超過分量，於是仇恨愈結愈深。」

師父上人在講《大乘無量壽經》中開示：「老師你要很慎重選擇，既然選擇了，拜他做老師，這個關係是一生的。你要是背師叛道，首先你的德行就有虧欠，你的德行就不能成就了，你還能成就學問嗎？所以佛在淨業三福裡面教我們，你看第一句『孝養父母』，

第二句『奉事師長』。世間，你從歷史上去看，古今中外，沒有一個不孝父母的人能有成就，沒有一個背師叛道的人能有成就。儒佛都是這樣教人！」又說：「你真正要想往生極樂世界，你要修行，要把你錯誤的行為修正過來。什麼是錯誤的行為？十惡就是錯誤行為，十惡就是不孝父母。為什麼？父母心裡難過，你怎麼造這種罪業？十惡就是不敬師長，怎麼對得起老師？父母、師長這是德行的大根大本。」

懺悔者很難得，能把屠宰場裡鮮為人知的極殘忍真相告知於世，確實會令不少有慈悲心的人覺醒到：我們每咀嚼的一口肉之背後，全是說不盡的血淚悲號。望讀者能意識到，「一指納沸湯，渾身驚欲裂。一針刺己肉，遍體如刀割。魚死向人哀，雞死臨刀泣。哀泣各分明，聽者自不識。」凡是愛惜生命、放生戒殺持戒之人，必得健康長壽果報。

殺生及從事放射探測 果報周身苦難言

(楊蘭慶)

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

放射技術 對人體傷害大

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

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

另外，它損害人體的造血機能，還對女性的生殖系統有很大傷害。我在從事這項工作兩年多的時間裡，每次體檢，除了白細胞、紅細胞值過低外，其他常規項目測試都正常。換句話說，我的身體沒病。可是我知道我的健康水準在嚴重下降。其症狀是嚴重脫髮，易患感冒，失眠健忘，食欲不振，消化不良。甚至在人多之處，我都曾感到頭暈目眩，眼睛發黑，不得不到人少的地方坐下來呼吸一下新鮮空氣。由於用西醫手段檢查不出身體有什麼毛病，我只有求助於中醫，吃了五、六年的湯藥，來調理消化系統和虛弱的身體。

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

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

對懺悔的作用 缺乏正確的認識

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

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

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

也沒來聽課。因為我不想讓自己每天都遭受這樣的痛苦。

業障現前 再去懺悔

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

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

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

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

殺業源於貪瞋癡

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

被我殺害那條小魚和那隻鴨子是我所造的眾多殺業中的兩個典型代表。究其根源，所造這些殺業的根本原因是我意念裡的「貪、瞋、癡」，佛陀稱之為「三毒」的煩惱在作怪。為了滿足三寸之舌貪圖美味的欲望，我以小魚的生命做代價；由於一時瞋恨心起，我使那隻鴨子命歸黃泉。更可悲的是這是在我還不懂得什麼叫殺生的孩童時，瞋恨心竟讓我造了嚴重的殺業。

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

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

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

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

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

【附錄】懺悔後的轉變

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

【編後語】

佛在《分別善惡報應經》中說：「何業獲報長命？有十種業。何等為十？一、離自手殺，二、離勸他殺，三、離慶快殺，四、離隨喜殺，五、救刑獄殺，六、放生命，七、施他無畏，八、慈恤病人，九、惠施飲食，十、幡燈供養。如是十種獲長命報。」殺業召禍，護生修福，必然之理。

淨空上人在宣講《淨土大經解演義》中開示：「……中國古人雖然是敬天地鬼神，但是他否定人的智慧、能量，主張命運是掌握在自己的手上。正如大乘經典裡面所說的，『相由心生，境隨心轉』，心是自己的起心動念；換句話說，自己的心主宰著自己吉凶禍福，也主宰宇宙一切變化。大乘教裡關於這些言論太多了。極樂世界怎麼來的？阿彌陀佛的智慧、意念成就的，持續到現在，沒有改變，沒有起變化，這是要靠每一個往生的人，他們的心念要跟阿彌陀佛相應，極樂世界才能保持不變質。如果往生極樂世界的人跟阿彌陀佛不是同心同願，極樂世界就衰了，就產生變化。所以佛聰明，絕對堅持這一點，永遠不改變這個原則。」六祖惠能大師亦開示我們，「一切福田，不離方寸，從心而覓，感無不通。」任何一個人要修福報，都要從自己的心地上用功夫，只向內心去求，不在外面環境去求。心起作用就是念頭，心念善，感吉祥；心念惡，感凶災，物以類聚，就是同類相生。果真明白此理，真能與阿彌陀佛同心同願，執持名號，哪有不往生之理！願學佛人努力修持，在短短人壽裡面，證得無量壽之身，今生沒有白來人間。共勉之！

無知殺生結怨仇 家人爭吵是非多

(李感)

學生的名字叫李感，香港人，今年四十四歲。未聞佛法以前造了很多殺生的罪業，令我受盡惡果、身心不安。

今年六月份有緣入到佛門，感覺如同入了天堂，學到人生最寶貴的智慧！非常感恩鄧師兄的指領，讓我聽到老師教導傳統文化，講述因果報應等做人的道理。感恩！經過四個月聽老師講課，我在懺悔班真心的懺悔，努力改過，生活出現了翻天覆地的變化。

從去年六月開始，我學了傳統文化就懂得要珍惜和先生相處的時光，因而天天過著像天堂一樣的生活，更懂得人生的寶貴、時間的寶貴。古人說：「一寸光陰一寸金。」一點也沒說錯！去年十一月開始，我無論是在家內或在外面做事，都很順利、都很開心，印證了師父上人、老師的教導是真實的。

我在這裡希望世人不要殺生，因為果報是很淒慘的，影響人的一生幸福。以下我將殺生的果報供養給大眾，更望大眾引以為戒！

殺雞的工作

我在十六、七歲那年開始工作。我的第一份工作，是鄰居一位女孩子介紹去市場賣雞。當年老闆只請我們兩個女孩，那位女孩很膽小，殺雞的工作都由我來做。我也忘記做了幾

個月還是一年多。當時是為了工作，為了錢，也覺得這份工作又不是犯法的，而且還誤以為這些小動物，長大後都應該給人吃的。我那時不懂殺生是壞事，也不懂因果，更沒有機會聞到佛法，因而我殺雞的時候，一點感覺都沒有！

不知是否介紹這份工作給我的關係，那位鄰居女孩的爸爸很年輕就跳進湖裡自殺了。當時村裡人都不清楚什麼原因，現在我才明白是因果報應。

無知犯殺業偷盜

小時候父親爲了孝順爺爺，放棄了城市生活，帶我們一家人搬到鄉下。在鄉下時家裡窮，我少年時常去海裡抓魚、蝦、蟹、沙蟲、螺等回來做菜吃。小時候家裡很多螞蟻，我們就用盤蓋著，一堆堆地燒死牠們。我也殺過老鼠和其它小動物等。現在想起自己是個很可怕的人，殺了這麼多眾生！還偷過不少農產品回家做菜吃，例如甘蔗、番薯、番茄、西瓜等，生活好轉後也不再偷了。

我幼小已經會煮飯給家人吃，已經開始殺生，幫哥嫂帶小孩又殺魚、鳥等煮粥給小孩吃，特別是殺黃鱔魚，殺了就放入煮滾的粥裡，黃鱔魚拼命掙扎才死去。

結了婚當家庭主婦，我依然連續不斷殺生，特別喜歡殺雞和海鮮，蝦和蟹都殺了很多，還有淡水魚、海魚、鮫魚、白鱔魚、石斑魚、倉魚等。我將牠們放入滾水中，再燒開，垂死的眾生都在熱水中苦苦掙扎。那時沒有學傳統文化，不懂因果，還以為不傷人，不害人，就已經是最好的了。我回想自己在殺生的時候，常常眼看它們掙扎，一點感覺也沒有，真

是沒有慈悲心啊！

以前的無知、貪瞋癡、自私自利，聽別人說吃什麼好就吃什麼。聽別人說想生小孩要多吃鮑魚、海參、水魚，冬蟲草也吃了很多，還吃過很多珍珠粉，鴨、鵝、狗、田雞、生蠔、鳥、烏雞，家裡養的貓也殺來吃了。現在想起來，覺得自己簡直是冷血、麻木不仁！我還聽別人說吃龜、蛇膽對身體好還可以排毒、清火，吃胎盤對身體有益，我都吃了。學了《太上感應篇》，才知道「無故殺龜打蛇」都是一惡，何況把牠們吃了呢！沒有學傳統文化，不知因果，不僅害自己，也害別人。許多年前，別人說毒蛇用來浸酒喝了很補，能生小孩。我就買了幾條毒蛇回來浸酒。這幾條毒蛇泡在酒裡已十幾年了，自己只喝了兩口，先生也不喝，就都送給姐夫、大哥、二表哥喝，還以為這樣是對他們身體好。現在才知道讓他們也造業了，真對不起！

殺業重的果報 多不吉祥

我的殺業重，生活就多遇到惡緣。幾年前，別人說我供奉了十多年的送子觀音不得力。因為我自己沒有生到小孩，也就將菩薩送走了。現在明白了因果，才明白是自己罪業深重！

因為我殺害了這麼多眾生，我在生活中總覺得缺乏親情。結婚後，我跟婆家人的關係也很緊張。婆家人都是爭吵不斷，互相對立仇恨。娘家的兄長、姐妹見我結婚後，有這麼多的是非纏身，都怕了我，說我不正常。我總說兄姐妹不關心、不愛我了。

我的妹妹得知我在夫家的境況，明知道我不會罵人，還勸說我「應該惡罵婆婆」這樣

大逆不道的話來。嫂嫂知道我想要小孩，便叫我去找一個健康的男士生小孩。無知愚癡的我就去跟一位陌生人有了親密的關係，犯了邪淫。

此外，殺生感得家人之間是非不斷、彼此不能信任。結婚後婆家是非很多，經常無中生有，我沒做過、說過的事情，婆家人都說是我做的，一齊對抗我。先生也相信家人說的話，不信任我，他對我很不高興，我也只能忍。忍不住就會夫妻爭吵，很不開心而且傷身。

殺業重的人，身體多不好。我也常覺得身體不適，有病沒病都想找醫生看，醫生和朋友都叫我看開些，我都聽不進去。這些年，先生用盡了錢跟我做試管嬰兒也不能成功，我也想過離婚。

父親殺生的果報 家庭不和

先父生前曾當廚師，也殺了許多生命。殺業重的果報是脾氣大，一家人不能和睦。

我小的時候，先父時常發脾氣毆打家人。先父在家裡，常會打先母、兄弟、連我也打。一家人常常爭吵不和，所以家人感情也不好。我常在外面工作，過年也不想回家。

先母一生過得很不開心。今天生了小孩，明天就去種田，為了我們幾個兒女，有粥讓我們先吃，自己又是連粥水也吃不到。先母沒享到福，六十幾歲就走了。

我的先父母都是好人，在世時也幫人救人。父母退休後，曾做點心小生意，常送給人吃不收錢。鄰居的小孩有小病痛，先母很樂意用一些老方法幫忙治療不收錢；有一次鄰居

有一位小孩臉都變黑了，先母拿了家裡一隻人參去給鄰居小孩吃，小孩後來就好起來。還有一次樓上掉了一件衣服在地上，先母拾到後發現衣服口袋裡面有錢，就拿著每家每戶地問，物歸原主。

但因先父年青時曾做廚師，殺害過許許多多的眾生，對家人的影響很大，家庭不能幸福美滿，一家人吵鬧不和，這也是相應的殺生果報。先父先母晚年得癌症，先母得鼻咽癌後擴散到全身，六十多歲去世；先父得肝癌，七十多歲去世。兩位老人逝世時都很痛苦，家裡的錢也用完了。前幾年還夢到先父母在地獄打滾，叫得很淒慘！

後來有緣聽因果課程，知道人過世時八小時不能動、動了亡者易起瞋恚心，當時家人和我都不懂，給媽媽穿衣服，我還握住媽媽的手，先父得重病時，我存了點錢都捨不得拿出來，先生給先父錢治病我都捨不得，都是想到自己自私自利，我是一個大大不孝的人，大眾千萬不要學我，都會對自己和社會造成災難。也在這裡懺悔自己對先父母的不孝，對不起。在這裡望先父、先母念佛求生淨土，離苦得樂，早去西方極樂去作佛。在這裡非常感恩諸佛菩薩的加持，遇到佛法，讓我這不孝、無惡不做的人慢慢改好，也夢到先父母已不在地獄，我跟婆家人也解怨釋結了。更感恩諸佛菩薩照顧婆婆、家人及末學。

學習傳統文化 感化全家

我學了傳統文化才懂因果，知道殺生果報很可怕！知道都是自己錯了！

我現在知道先生是個寶。我這幾個月的努力改過、改變，對先生好，先生也開始戒賭！

而且，先生不僅遠離賭博，也開始禮佛了。有一次洗乾淨一碟葡萄給先生吃，先生拿這碟葡萄供佛，還說你會供佛，我也會供佛。第二天我做好了齋菜給先生供佛，先生說感謝佛爺點化了我。

有一天晚上先生一整夜沒睡好，我醒來看到先生目呆呆的，問先生為了什麼事不睡覺。先生說：「想不明白，為什麼你改變了？」我跟先生說：「是老師教的。人做錯事、說錯話、惡口罵人等，都要跟對方認錯，不要留下怨仇，到下輩子冤冤相報沒完沒了。」先生聽了就说：放心，我照顧媽媽。還說佛爺、觀音點化了我。我說：「佛教是最好的，不是迷信，都是教人斷惡修善，是現今社會的救星。」

這些日子來，先生還細心幫助和支持我學習傳統文化。有一次，先生說腰痛，我求佛菩薩加持先生身體健康，第四天我問先生怎麼樣，他說好了。現在先生多半跟我一起吃素，身體也好。我能有今天，先生是有一半功勞的，心裡非常感恩先生！感恩諸佛菩薩的加持，和我所殺所吃的眾生，大慈大悲原諒我！

現在，我改過了，婆家也和睦了。上個月我有機會回去服侍婆婆，先生有假期也一起回去，我一邊餵婆婆吃飯，就跟婆婆道歉說：「以前我不懂做人，有做錯事、說錯話，很對不起！請媽媽原諒！」婆婆邊笑邊吃東西，當時先生聽到，還叫我不需要這樣說話。婆婆後來跟先生說我很好，會認錯。現在，我婆婆和大伯擔心我吃素不夠營養，對我很關心！

我的兄長、姐妹也開始關心我了。婆家人、兄、妹都說我做人有進步，我現在過得輕

鬆快樂了！我是個沒文化的人，能學到做到，相信大眾只要肯做，一定比我做得更快更好！生活更幸福、美滿！

感恩老師的教育！非常感恩佛堂所有的再生父母！願天下人都有緣學傳統文化、懂因果，看到我的果報，都能學好、改好，都能過幸福美滿的人生，願天下太平，國富民安！

學生 李感頂禮合十

二零一零年十一月十七日

【編後語】

《了凡四訓》裡雲谷禪師說：「：其斬焉無後者，德至薄也。汝今既知非。將向來不發科第，及不生子之相，盡情改刷；務要積德，務要包荒，務要和愛，務要惜精神。從前種種，譬如昨日死；從後種種，譬如今日生；此義理再生之身也。：：：汝今擴充德性，力行善事，多積陰德，此自己所作之福也，安得而不受享乎？」斷惡修善，積功累德，永遠是改變命運的關鍵。淨土宗第八祖蓮池大師的《普勸戒殺放生文》中說道：「戒殺之眾，善神守護，災橫消除，壽算綿長，子孫賢孝，吉祥種種，難可具陳。若更隨力放生，加持念佛，不但增崇福德，必當隨願往生，永脫輪迴，入不退地。」願眾人能以堅毅長遠之心好好行持，必得稱心如意之善報。

淨空師父在宣講《佛說阿彌陀經要解》裡開示：「諸位要曉得，惡念、惡行果報在三惡道，你能夠把惡念、惡行斷掉，雖然你造的有三惡道的業因，你也不會墮三惡道。為什麼？緣斷掉了。果報當中，因加上緣才會結果，你把緣斷掉了。緣，我現在不做，現在也不想，緣沒有了，雖有因不結果。如果你現在還念念不斷想惡事、造惡業，你惡的緣很多，惡因又加上緣，一定就結惡的果報，果報在三惡道。知道這個事實，立刻就要把它斷掉，因果決定不能夠變更的，不能抵銷的。譬如說我過去做的惡太多了，現在多做一點善事可以能夠彌補、可以抵償，沒有這個道理。佛法能夠教你，果報掌握在自己手上，實際上它是掌握緣，這是非常合理的。因沒有辦法掌握，緣能掌握，緣能掌握，果報就能夠隨心所欲。我要善的果報，我善的緣給它增長，惡的緣統統把它斷掉，預期的果報就可以得到了。」由此可知，我們要沒有惡報，必須要修身、口、意三業清淨，身的行為、言語說話、想的念頭都沒有惡，惡的緣就斷掉了，過去雖造惡因，也不會結惡果。善惡因果是不能抵銷的。

為人兒女一定要奮用全力幫助父母離開苦痛之地。既然已經學佛，要以《地藏經》中的婆羅門女為典型，努力念佛，提昇自己境界，如能契入念佛三昧，以此功德迴向地獄中之父母，才是真正的英雄兒女。

剛強好勝 殺生害命

(周雲霞)

至誠恭請阿彌陀佛，觀世音菩薩，大勢至菩薩，諸佛菩薩，護法諸菩薩，萬姓祖先，香港佛陀教育協會境內境外的各位神眾，以及被學生累劫今生所傷害的各位神眾。

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

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

學生周雲霞，現年四十七歲，貴州人，初中文化，離婚。

學生生長在城郊的一個半工半農的家庭。父親工人、母親農民，弟妹四人。學生排行老大，個性好強；好公平，好表功；勇於承擔，不自私；好替別人著想，不懂得依賴別人；不說粗話。

學生從懂事以後，就主動的幫助料理家務，照顧弟妹。在此同時也犯了偷盜，偷過生產隊的水果，及附近居民種的菜。因母親的個性好強、性急，學生的童年和少年時代是在父母的打罵中成長的，掉了不少的眼淚。受了委屈，只會自己偷偷的掉眼淚，可我不懂怨

恨。但經常一個人徘徊，一直想尋找一條解脫的路。

不守婦道傷及孩子心靈

一九八三年經人介紹，與學生同鄉認識。同鄉比學生大四歲、苗族，剛從部隊轉業回來。我們倆相處一年多後結婚，一年後生了一個男孩。婚後生活並不幸福，因生活習慣和一些習氣的不相同，我們經常吵架。最後由學生不守婦道，從而導致我們協議離婚。讓那個小孩子的心靈受到了創傷。兒子，媽媽一念的私欲給你帶來了傷害，媽媽真誠的向你懺悔。

兩年後為了孩子的成長，我們夫妻又從新生活在一起。在我們共同生活期間，墮了一次胎。孩子，媽媽代爸爸向您真誠懺悔。

經營魚檔餐館 災禍隨身難逃

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

在此期間，先生與別人合作的煤礦發生事故，賠了十萬元。

一九九六年下半年，學生用剩餘幾萬元錢，並用自己修建的、正在居住的房屋作抵押，向銀行貸款經營一家酒店。又殺害了無數的海類菩薩、甲魚菩薩、陸地上的菩薩們。後來

有朋友提醒說不能再做殺生行業，學生準備轉業。還沒來得及轉出，由於工人操作不當，引起火災，一把火把酒店燒空，至今仍然欠銀行貸款及利息約八十萬元。學生代所有的員工和顧客，真誠的向被我們殺害的海類菩薩、甲魚菩薩、陸地菩薩們等各類菩薩們懺悔。

犯邪淫墮胎 事業越走越偏

學生由於對淫欲的貪念，耐不住寂寞，分別三次與異性男友同居，墮胎了二次，並犯了邪淫的罪業。孩子，媽媽代你們的父親真誠向你們懺悔。

酒店被火燒後，又開始經營浴室、影碟出租及檯球室。我還提供場所買淫、出租淫穢光盤、賭博、偷水、偷電，造作無量無邊的罪業，讓祖先們蒙羞。不孝子孫在這真誠的向你們懺悔。

惡業累積 遭遇車禍

感恩五年前認識的那位異性男友。那時我已經沒有再做生意，把房子出租給了別人。在我和男友相處不多久就出了車禍，導致我腰骨骨折。前後做了兩次手術。我們在一起生活過得並不幸福，為此我很痛苦，想過自殺。就在我落到人生最低谷的時，感恩佛菩薩慈悲，給學生一個改過的機會。經過一番周折後，有幸在本市的一家寺廟裡做素食餐廳。

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

得。

向家人懺悔

學生同時也真誠的向幫助我的小弟及銀行的所有菩薩們致謝。由於我的貪欲，給你們在工作中帶來了很多麻煩，學生真誠的向你們懺悔。感恩你們的理解和支持。

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

學生代已去世的父親，和現在還在世的小妹、員工顧客們真誠的向被我們傷害過的各位菩薩們真誠懺悔。由於我的不孝，連累了爸爸您，女兒在這真誠的向您懺悔。感恩你幫助女兒斷了情癡，成全了女兒斷惡修善，積功累德，往生西方的大願。由於做姐姐的無義，連累了小妹，姐姐在這真誠的向你懺悔。

由於我的無知和德行有虧，在外婆、奶奶父親去世後，大辦酒席。三次共三百桌的酒席，為此又傷害了無數的生命。學生代所有家人真誠的向你們懺悔，懇請您的原諒。感恩你們讓學生的慈悲心得到了回歸。真是因果報應，絲毫不爽。

學生再次真誠的向阿彌陀佛，觀世音菩薩、大勢至菩薩、諸位菩薩、護法菩薩、萬姓祖先、恩師淨空上人、香港佛陀教育協會境內境外的各位神眾，以及學生累劫今生所傷害的各位神眾，真誠懺悔。我知道自己錯了，敬請你們慈悲加持和護持。從今以後，學生斷

惡修善、積功累德、精進修行，把所修的一切功德福德迴向給您們，願我們化解冤結，一心念佛，同生西方，圓成佛道，阿彌陀佛。

末學 周雲霞頂禮懺悔

【附註】

《十善業道經》（附說十惡果報 蕩益大師編訂）：

犯殺生。得成十種惱法。

一、於諸眾生普施有畏。二、常於眾生，起大害心。三、難斷一切瞋恚習氣。四、身常有病。五、壽命短促。六、恒為非人之所惱害。七、常有惡夢，寢覺不樂。八、難除怨結，眾怨不解。九、有惡道怖。十、命終惡趣。

犯偷盜。得成十種不可保信法。

一、資財縱盈積，王賊水火，及非愛子，皆能散滅。二、多人不愛念。三、人能欺負。四、十方毀謗。五、常憂損害。六、惡名流布。七、處眾有畏。八、財命色力不安樂，辯才不足有缺。九、不懷施意。十、命終惡趣。

犯邪淫。得四種智人不讚法。

一、諸根不調順。二、不離喧掉。三、世所厭惡。四、妻常能侵。

【編後語】

印光大師講得明白：「世上刀兵大劫，皆由人心好殺所致。人人戒殺放生，則人人全其慈悲愛物之心，而刀兵劫運，亦自消滅於無形，此轉移世運之絕大運動也，深望大政治家，大教育家，大農工家，注意於此，力為提倡，必有絕大效果。」殺生必多病短命，數逢災凶，多遇不吉。世人往往祝壽喜宴，迎賓待客，便大排筵席，殺生害命，不知凡幾。殊不知主人之福報就此大幅折損，從此災禍綿綿而不自知，實是可憐憫者。應當戒殺。

淨空上人在宣講《無量壽經》中開示：「『不偷盜』，還有絲毫佔人便宜的念頭，你還是個盜心，你的心不清淨。」又說：「：這個帳是通三世的，決定佔不了別人便宜，自己決定也吃不了虧。明白這個理，我們自己一定能夠安分守己，沒有一絲毫侵佔別人的念頭。為什麼？我們曉得貪不到便宜，現在貪了便宜，來生還是要還債，想到來生要還債，我現在何必佔人便宜？身心解脫，沒債務的人才能夠身心解脫，身心自在。這個要明瞭，造作罪業，到受果報的時候，那後悔太晚了。」財布施得財富，要求福報，必須要斷惡修善，積功累德，慎勿打別人資財的主意。

世尊在《佛說罵意經》中開示：「犯淫劫(逸)有五罪。一者亡錢財。二者墮驚怖。三者畏縣官。四者得怨禍。五者己命盡墮惡地獄中。」邪淫之事，實屬穢惡，鬼神痛斥，本已觸怒天心，命當富貴而反遭墮落，且更敗壞家風，令父母蒙羞，有辱祖宗，是不能不守

之大戒。邪淫引致之墮胎，更是慘絕人寰。殺胎害子，家運必急急滑落，風煙四起，不祥之事倍增。嬰靈怨恨之氣盤繞身邊，勢必報復不捨，令其哀號愁痛。敬勸世人，欲得諸根調順、無病康強、所向諧和、喜事倍增，須修五戒十善，務要擴充德性，多積陰德，常持正念，行無意惡，定當感得吉祥之氣作伴。積善餘慶，後福不斷。

吃肉殺生賣皮草的現世報

(妙音居士)

末學叫妙音，今年二十五歲。

二零零九年八月，我接觸到佛陀教育和中國傳統文化教育。從此，我絕望的人生找到了出路，把我從自殺的邊緣拉了回來。

那些年，末學不由自主地想自殺，讓疼我的家人、朋友都很擔憂，我自己也恐懼痛苦不已，但卻無能為力。後來聽了淨空老教授講經，老教授提供了解決自殺的方法：為眾生、不為自己、吃素、印善書。我就照著做了，慢慢地，我走出了困境。我很感恩，也很懺悔因自己的無知貪欲而傷害的一切人事物，我對不起您們！從學習聖賢文化中我才知道一切動物都不應該去傷害，牠們被殺時的痛苦怨恨，釋放出毒素留在身體裡，人類吃了不但健康，還跟牠們結了怨仇。

少時殺生 惡夢連連

我出生在農村，當時媽媽懷我的時候，就自養了約三十隻雞作補身之用，牠們都是因為我而被殺死吃掉。大約五、六歲，我們遷到了一個小鄉鎮居住，因為有親戚是賣豬肉的，所以幾乎每天我家都有一小塊肉吃。

逢年過節更是雞、鴨、鵝、魚少不了。記憶中，家裡在過年的時候，都是一桶桶的內臟毛髮，血流滿地。雖然我不敢親手殺它們，但我幫忙端熱水，拿刀、盤。我印象最深的是我幫媽媽殺雞。有一次，我幫媽媽抓著雞的腳，媽媽用刀割牠的脖子，雞很用力地掙扎，我緊緊抓住牠的腳，太殘忍了！我當時雖感不忍，但也覺得沒辦法，牠們就是讓我們吃的。現在我知道這個觀念是錯的，牠們也是父母生的，也懂得傷心痛苦！

小時候我貪玩，經常用樹枝割斷蚯蚓、螳螂、吸血蟲等不知名的小生靈。有一次，我大約是十一、二歲，有一隻將要產卵的螳螂媽媽，我割斷牠的肚皮，看到螳螂寶寶慢慢地爬了出來，我竟毫無感覺。現在想想，如果我是螳螂媽媽的話，該有多痛苦！

學了聖賢文化，我才知道自己多麼殘忍愚癡。我常破壞蜘蛛網，掃走螞蟻堆沙（破壞牠們的居住環境），抓一些蝌蚪、小魚來養，可是不到一、兩天就死了。這樣的殺生行為是有報應的，從小我就經常做惡夢，常被嚇出一身冷汗醒來。我很膽小，甚至有時看到雞、鴨、狗在附近走來走去，我都害怕牠們來咬我。

嗜吃豬肉 形態像豬

我十五歲的時候，全家搬到香港定居。香港是美食天堂，殺生吃肉的情況更加嚴重了。

那時有一位女同學對我不錯，說我的樣子好像企鵝，很可愛。哥哥卻說我走路八字形，很難看。我家人也說我有個不好的習慣，吃什麼東西都要嗅一嗅。我當時不以為意，但聽到老教授講過，「吃什麼像什麼。」仔細想一想，感到很心寒。我雖是人，但跟豬的形態

沒兩樣。

到了香港之後，吃肉就更方便。有時在學校吃午飯，十三元有三肉一菜，幾乎都吃光了。雖然在香港的飲食條件好了，但我的身體反而變差了，還出現了便秘，自此困擾著我。因為我的口腹之欲和愚癡，這些惡報我都沒有在意，只是多做了運動而已。

吃海鮮 心慌慌

慢慢的，因為貪吃，我也學著去買一些魚、蝦回家自己殺自己煮。我試過把蝦一隻隻的剖開、調好味，就立即放進冰箱，讓牠們遭受寒凍之苦。有時更會在切割肉時，把心中對其他事情的憤恨不滿加諸於中，這種心很惡毒，還增加了對被殺眾生的怨恨痛苦。

現在回想起來，我深深地懺悔，我應該得到惡報的。二零零六年四月高考的一天晚上，我突然心慌，有種控制不住想跳樓的感覺。在此之前，每次考試的前晚我都緊張到失眠，但是還沒有達到自殺的地步。由於我陷在害怕的情緒中，失眠越加嚴重，即使考完試我也睡不著。那是我第一次想自殺，家人、老師、同學都鼓勵勸勉我，都說我是高考壓力太大了，安慰我「盡了力就要放下」。我接受了，就沒有多想這種情況的原因，實際是與自己殺生有關。

考完試放暑假的時候，我回到內地親戚家，環境寬廣空氣新鮮，我整天跑跑跳跳，也不用做飯殺生，吃肉份量也比上學時少，慢慢就沒有出現想自殺的念頭。

暑假結束，我回到了香港，重新振作，開始投入社會工作，家人們也寬心了。隨著我有了賺錢的能力，我便開始常常跟同學們上館子聚餐，一個月總有二、三次。因為是許多人聚會，所以總會點一桌子的肉類和海鮮，其中海鮮都是七、八碟，往往是現宰現殺的。我當時認為這是社會應酬，不覺得有問題。與此同時，我還喜歡買一些肉類回家享用，比如快餐雞腿，牛扒豬扒飯等等。最可怕的一次，一桶九件的雞塊，我一個人能吃掉五、六塊，還藉此向朋友炫耀我能吃，真的很愚蠢！

在皮草行業作文員

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

我進去的時候沒想過這是殺生的行業，我主要負責基本文職的工作，貨品報關。我記得經我報關出口的皮草，最多的有成千上萬件，有短身、長身的，每一件皮草大衣的製成都不單單只殺害一隻動物。我參加過公司年度的重要展覽會，客人現場看中的皮草，我在後場負責報價，價錢合適後就下定單（定單數量大都至少上千）。那幾天是很忙碌的。這當中破壞多少動物的家庭，讓他們妻離子散，而且牠們被殺害時的絕望、驚恐和痛苦根本無法想像！後來我有機會看到內地皮草商人活生生剝動物皮的錄像，被剝了皮的動物血淋淋

的掉在地上，奄奄一息。除了慘不忍睹，更感覺到自己的罪過深重，因為我有份把牠們推進火坑。這些我都沒有想到，還抱怨老闆不給我花紅。那段日子，我經常因喉嚨痛而發燒，經常感到身體沉重、心虛。

二零零八年十一月我失眠了幾天，又一直咳嗽，心情很糟。終於有一天早上，我不敢上班，因為我害怕上班的時候，我會控制不了自己去傷害同事，然後再跳樓。所以打電話到皮草公司請假。接著，那天早上，我有控制不住的衝動，想從家裡的陽台跳下去，當時幸好妹妹在家，媽媽也回來了，她們努力把我拉住。媽媽安慰我說，「年紀輕輕、大好青春，有什麼過不去的，讓媽媽幫你扛。」我當時也說不清是什麼地方想不通。這種想傷害別人、想自殺的心念都與我本來的性格截然相反。我本來是很善良的，怎麼會傷害別人呢！然而當時我控制不了自己的心。

接著，我藉口回內地看醫生，就把工作辭掉了。媽媽由於有了上一次的經驗，就很快地把我送回內地親戚家養病。姨丈安排我照胃，作身體檢查，發現我五臟正常，很健康。還請中醫開藥調理我心慌失眠的徵狀。當時大家都認為我已吃了一年的輕抗抑鬱藥，現在療程完成，不再需要吃藥，身體沒大病。那時候，大家看我平常笑嘻嘻的、很活潑，不像要自尋短見的人。加上大家都很關懷我，終於我不再失眠，也不需吃藥了。

然而，我始終積極不起來，感到內心很痛苦、矛盾，覺得自己不死也沒用。我在心裡掙扎，我不想死，我知道死不能解決問題，這是很不孝的行為；而且我青春年華，也沒有一定要死的理由。但是另一方面我卻叫自己去死，不死不行。我覺得我真的是得了精神病，

吃藥也沒用，活著只會害人害己。

自尋死路不遂

接著，我就開始認真地思考自殺的方式，在比較了各種方法後我選擇了上吊。我偷偷回到內地的家，我跪在大廳裡邊哭邊在心裡向父母道別，我心中呼喊：「對不起你們！我不想的，可是我沒有辦法。」我傻到利用圍巾掛在房門，再把頭放上去，那一刻覺得好痛！這麼痛一下，我就下來了，知道自殺不是開玩笑的事。我因而清醒過來，心想，「如果不能為我自己活，也應該為家人活才對。」這麼一折騰，人清醒了，我便若無其事地又回到親戚家。可是過了幾天，那種想死的決心又讓我回到家裡，再繼續努力用不同的方法。如是三、四次，都因為感到太痛而沒有成功。

有一次，我設法勒死自己。就在幾乎不行時，不知什麼原因，我沒再有進行下去，就回頭跑到廁所看鏡中的自己。鏡子裡是一張紫腫的臉，冒出血根，就像豬頭一樣！我想，「這豈不是會嚇死了幫我收屍的親戚？怎麼可以這樣對待別人！」

我終於醒悟，感到自己真的很不孝，父母為我傷心流淚，親戚朋友也為我奔波勞累，最後我還是去自殺。我當時只感到不能控制自己。

學佛之後，我才知道那是我殺生太重的業力所致。那些因為我貪吃而送命的動物，被拔皮抽筋製成皮草的動物何止萬隻。牠們的怨恨多重啊！牠們被殺前也是惶恐不安的。牠們的父母也像我們的父母一樣疼愛兒女，看到子女這樣慘死，真是心如刀割！現在我也遭

受這樣折磨，真是自作自受！

現在回想起來，如果不是及時遇到了佛陀教育，我就不知道自己錯在哪裡，也找不到贖罪改過的辦法。如果不是接受了佛陀教育，我現在不會活著，而是每七天重覆自殺，直到找到替身才有投胎的機會，甚至是在地獄受報。

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

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

在此，我再次向我有意無意所殺害、傷害過的眾生懺悔，我的痛苦只是牠們的萬分之一也抵不上，我錯了也很後悔。這都是我的貪瞋癡慢、又未聞聖賢教育而造成的，我多麼希望自己從小就能學習聖賢教育，那麼就不會造作那麼多的罪業。我懇切盼望有緣看到的

大德們不要遭受末學這種痛苦經歷，都能及時學習聖賢文化，為國家為社會創造幸福美滿的前景！末學在此向各位頂禮感恩！

懺悔後的轉變

通過學習中國傳統文化，自己的身口意都產生了良好的變化。現在的自己每天都會抽時間讀《弟子規》，聽協會老師講課，接受因果倫理道德的教育。發現自己學會了感恩父母的付出及身邊的一切，明白到做一個好學生、好子女是做人的根本基礎。人生有了明確光明的指導。父母也替我高興，說我比以前有禮貌，笑容多了。非常感激家人的鼓勵和淨空老教授的指引，我投身了護理老人的福利事業。現在的我在一間私人護老中心做保健員，主要負責執藥派藥的工作。得力於學習《弟子規》，與同事、長者們相處融洽，他們說我性情平和、很有禮貌。我感到很惶恐，這都是聖賢智慧的功勞。如果他們也學習，相信比我做得要好。讀經典生智慧，不生煩惱。這是真實的話語，每一次讀誦《弟子規》，都發現自己很多的不足之處。讀到「身有傷，貽親憂，德有傷，貽親羞」，想到最近因為自己手癢，常常抓傷自己的皮膚，讓母親擔憂，常叫我去看醫生，把皮膚看好。「對飲食，勿揀擇，食適可，勿過則」，想到自己吃愛好的東西，還是忍不住會吃多了，長期會對身體造成不好的影響。知過改過，自己才會有進步的空間。如果沒有遇到聖賢教誨，我不會知道自己還有那麼多可改善的空間；不會知道自己只要做到存好心、說好話、行好事、做好人，就是對父母最好的報答，對社會做出了不小的貢獻。因此，自己感覺到能做聖賢人的學生，自己是那麼無比的幸運。同時也必須勉勵自己一定要真幹真做，不要讓老師蒙羞

了。

二零一一年九月五日

弟子 妙音居士 敬叩

【編後語】

蓮池大師在《竹窗隨筆》中說：「經言靴裘等物皆不應著，以其日與諸畜相親近也。夫此特著之身外，況食肉則入於身內乎！今人以犬豕牛羊鵝鴨魚鱉為食，終世不覺其非，何也？夫飲食入胃，遊溢精氣以歸於脾，其渣滓敗液出大小腸，而華腴乃滋培臟腑，增長肌肉，積而久之，舉身皆犬豕牛羊鵝鴨魚鱉之身也，父母所生之身，現生即異類矣，來生云乎哉？」吃肉飲血，剝皮拆骨，把牠們活生生地肢解，這是何等喪心病狂之事！若不及時改過，斷惡修善，定入「剝皮地獄」。墮此獄者，生前多以剝眾生皮為業。殺生者，常活剝其皮，噬其鮮肉，汲取其鮮血，或鞭撻凌虐眾生，令其皮綻肉開，死後一一墮落此獄受報。

在商業消費和物欲享受的刺激下，世界越來越少有人的氣味，人越來越不像人的樣子。華麗皮草的背後，全是腥風血雨。狐狸、貂鼠、兔子、海豹、水獺……不是被打死，就是活生生被扒皮，血淋淋的在哀號。買的人窮奢極欲，賣的人喪心病狂，人們越來越自

私，人們也越來越自由。大家為所欲為，慘無人道。全世界每一年為了皮毛大衣圍巾手套坐墊等消費品，要殘殺動物三千多萬隻以上。進入殺生行業，雖做文員不是主謀，亦是幫兇，有意無意牽涉在內。此等惡緣，與自己過去所作之惡因交感，惡果便現前，種種凶災迅速而致。淨空上人在《了凡四訓講記》中開示：「改造命運的原理就在『緣』上，『因緣果報』。『因』是過去生中所造的，沒有法子改變，能改變的在『緣』。」皮草行業背後的真相實是令人髮指，人神共憤，殘忍至極處。被殘殺的善良動物，牠們的神識，又豈止是只對主謀而痛恨呢？其幫兇亦難辭其咎。故普勸世人，選擇行業要小心謹慎，切勿為了名聞利養而見殺隨喜，助其威勢，其惡果之可怖，從本篇懺悔者之真人真事便可知。我們過去生中或多或少總有善因。過去的惡做得多不要怕，祇要今生不再做惡，惡緣斷了。雖然是少善，少善也會開花結果，所以一定要斷惡修善。加上至誠念佛，迴向慘死眾生，實是冥陽兩利，如意吉祥。

殺生罪業深重 果報慘烈不虛

（王麗芬）

我是王麗芬。感恩佛陀教育協會有這個懺悔的平台，能讓我有機會懺悔、改邪歸正、斷惡修善。

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

我一時不知從哪兒懺起，像一團亂麻一樣不知從何起頭緒，心裡很害怕！所以我請教了老師，在老師的慈悲指點下，教我先從殺業懺起，一條條的懺悔、一條條的改過。用真心去感動對方，幫助他們離苦得樂，把自己念經的功德，迴向給他們，請求佛力加持他們一起聽經、念佛，求生淨土。非常感恩老師的指點，我現在就先代爸爸懺殺業。

販牛殺牛 慘死如牛

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

爸爸做牛販生意，將一些年輕力壯的牛賣給農夫耕地用，但是年老和體弱多病的牛，

父親就拿來賣牛肉，而且這些牛都是由我爸爸親手操刀殺的。

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

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

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

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

任意打蛇殺生 惶恐不安度日

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

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

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

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

現在回想小的時候，我打、殺的小動物非常多。我打蚊子、蒼蠅；抓蝌蚪、蚯蚓、菜蟲來餵子；甚至用棍子玩死牠們。夏天去捉青蛙、捉魚，還有田螺、泥鰍、黃鱔、螃蟹和蝦來吃。用槍打小鳥、老鼠來吃。我還把螞蚱、蟋蟀、蜘蛛、蜻蜓和一些不知名的毛毛蟲，用殘酷的手段把牠們五馬分屍。

由於我的殺業太重，我的生活從來沒有開心過，也從來沒有平靜過。少年的時候，我

就產生了自殺的念頭。這個念頭一直在我腦海中，以為死就可以解脫一切。我從來不知道，死了受報，地獄更加苦。後來長大，我也生活在煎熬之中，一天到晚惶恐不安，像在火裡一樣。雖然還沒有下地獄，但是生活已經如同活地獄了。

屠殺蟑螂 懷孕流產

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

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

三天後，我才敢回去繼續搞衛生。我一進房門，那個情形讓我大吃一驚——房間裡到處都是蟑螂的屍體，房間裡還瀰漫著殺蟲劑的味道，我都覺得受不了，何況那些悶在裡面的蟑螂！我用掃把將牠們的屍體掃在一起，一堆堆的，好幾簸箕。到現在都忘不了那個情形。真是因果報應，我懷了五個月的孩子也流產了。

螞蟻魚蝦 亦不可殺

除了蟑螂，小昆蟲中，我還殺了許多螞蟻，從小殺到大。記得二千年，我搬家到沙田（香港的一個地名）。那時我懷了寶寶，沒住多久，家裡窗口爬進來很多螞蟻。我就用火

機燒、用殺蟲劑噴以及用滾水燙，殺了一個多星期，才看不見螞蟻了。

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

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

最後，我還要向墮胎的嬰靈寶寶懺悔！因為媽媽跟爸爸年齡小，性知識教育少，又任性，所犯下極殘酷的行爲，斷送了你們的生命，也斷送了你們的慧命。媽媽只想到自己，沒有想到你所受的巨大痛苦。媽媽不懂事，好了傷疤忘了痛，讓你們受無量無邊、極其殘酷的苦痛。媽媽錯了！

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

發露懺悔之後，我知道自己對這些眾生的傷害很大，他們實在是太苦了，我已經徹底地戒殺，有機會就教人家不殺生、多放生。自己也放生，也勸人家吃素。我也希望自己能夠學好，幫到人家，也幫到自己。

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

【編後語】

《普賢行願品》曰：「眾生至愛者身命，諸佛至愛者眾生，能救眾生身命，則能成就諸佛心願。」

省庵大師（蓮宗十一祖）開示：「謂我與眾生，從曠劫來，世世生生，互為父母，彼此有恩。今雖隔世昏迷，互不相識，以理推之，豈無報效？今之披毛帶角，安知非昔為其子乎？今之蠕動蜎飛，安知不曾為我父乎？每見幼離父母，長而容貌都忘，何況宿世親緣，今則張王難記。彼其號呼於地獄之下，宛轉於餓鬼之中，苦痛誰知？饑虛安訴？我雖不見不聞，彼必求拯求濟。非經不能陳此事，非佛不能道此言，彼邪見人，何足以知此？是故菩薩觀於螻蟻，皆是過去父母，未來諸佛，常思利益，念報其恩。」

印光大師（蓮宗十三祖）慈悲教誨：「念佛之人，當喫長素。如或不能，當持六齋，或十齋。……由漸減以至永斷，方為合理。雖未斷葷，宜買現肉，勿在家中殺生。以家中常願吉祥，若日日殺生，其家便成殺場。殺場，乃怨鬼聚會之處，其不吉祥也，大矣。是宜切戒家中殺生也。」古德云：恃我強而凌彼弱，理恐非宜；食他肉而補己身，心將安忍。

戒殺持素，不與眾生結冤仇，令我們食得放心，活得安心。積極學佛，培養慈悲心，勇於改過，積德修善，實可改變命運於今生。再能體悟六道之苦，厭離娑婆，深深欣慕極樂，勤修三福，專念彌陀，求生淨土，更可改變命運於永劫。一生西方，托質蓮胎，永離四生（胎生、卵生、濕生、化生），仗彌陀之願力，分身無量，從此遍遊諸佛剎土、大千世界，供養如來，遊戲神通，廣度眾生，受無量樂。佛家富貴，無與倫比。非大善根之人，何能深信不疑！

殺生害命 痛改前非

(翁碧玉)

學生翁碧玉，是在福建省福州市郊一個窮鄉僻壤的鄉村出生。學生今天有必要以真誠心、慈悲心在佛前，在各位領導、老師、大德面前求懺悔。

一、墮胎及果報

學生在第四次懷孕時，因怕兩夫妻經濟負擔不起，於是學生夫妻商量後就做出了痛苦的決定——墮胎。當時因尚未接觸佛法，連一般的常識都沒有，以為胎兒未成人，不算害命，更不知墮胎要下地獄。當時我們好像心安理得。在墮胎的果報現前時，我們倆夫妻也不曉得原來是殺胎害命的果報，不知道要向對方真誠道歉，懺悔業障，所以丈夫五十多歲就跳樓身亡了。

我記得墮胎後幾個月，丈夫工作很不順利，經常發惡夢，不能安睡，後來終於失業在家。最初以為在家休息後再找工作做，不料失眠越來越嚴重，吃藥都沒用，甚至想自殺。而我呢？也好不到多少！當時三個孩子都很小，大的才六歲，小的只有幾個月大。我要照顧三個小孩，又要照顧丈夫，常擔心他的狀況，所以自己的精神負擔很重，差點兒崩潰了。當時學生家中多年來都有供奉目犍連尊者，所以我便每天燒香禮拜他，祈求尊者保佑。後來丈夫才漸漸恢復健康。

當時應該是欠兒女的債沒還完，之後十幾年工作都算順利，都能有足夠的錢財向三子女供書教學。當三個孩子大學畢業後，沒想到丈夫當年墮胎的果報始終不能幸免。在香港樓價便宜的時候，他屢次想購買樓房都買不成。後來樓價飛漲，又不甘願購置，整天鬱鬱不歡，後悔莫及，心情非常沉重煩躁，結果突然跳樓去世了，當時才五十二歲，不能善終。這個惡耗使我和三個孩子、雙方的親人，都長期活在痛苦和悲傷之中（當時雙方的母親還健在）。

在丈夫過世及家母終老之後，末學有幸遇到佛法。當皈依佛門後，學生不斷的聽師父上人講經說法，又聽老師講解《太上感應篇》，令末學有所領悟，認識到丈夫的不幸，顯然是墮胎的果報。因為墮胎害命，得不到龍天善神的保佑。生活中凡是遇到障礙的，都是因果報應，確實絲毫不爽。從此也促使末學一定要聽取佛的教導，要遵守三皈五戒，修《十善業道經》，更要學習《太上感應篇》中太上老君的諄諄教導：「禍福無門，惟人自召。善惡之報，如影隨形」。在我有生之年，要好好努力學習經教，不斷懺悔業障。並要發菩提心，常念阿彌陀佛，求生淨土，免受六道輪迴之苦。

在丈夫剛去世後幾年，曾好幾次夢見丈夫抱著一個孩子。末學當初不以為然，不知道是什麼意思。後來皈依佛門後，學生每天的早課是讀經、拜佛，讀《弟子規》、《太上感應篇》，之後便迴向給一切眾生。竟有一次又夢見丈夫抱著一個孩子站在門外，不能進屋。這時我意識到丈夫抱著的那個孩子，一定是我們當年墮胎的那個嬰兒。醒後我趕緊用真誠的心念了三部《地藏經》給他們迴向，祈求地藏王菩薩超度他們，使他們能夠離苦得樂，

往生到西方極樂世界。

二、殘殺無數弱小生靈

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

學生不只是殺過鴨，也殺過雞、龜、鱉、魚、蝦、蟹、蚊蟲、螞蟻等等動物，不計其數。

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

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

學生自從二零一零年二月中旬在佛前，並在各位領導、老師、大德面前求懺悔後，學生至今一年多以來，再沒有夢見被我墮掉的那個嬰兒了，再沒有夢見被我殘殺的那隻雄鴨了。我非常感恩佛菩薩，感恩各位領導、老師、大德們！

學生認識到，既然在佛前發露懺悔了，就要時時刻刻鞭策自己：說到，要做到，不能欺騙佛菩薩，不能欺騙老師、大德。古人說：「舉頭三尺有神明。」真是像《太上感應篇》上所說的：天地有司過之神，又有三臺北斗神君，又有三尸神，又有灶神，時時刻刻觀察人的一舉一動。所以末學要時刻謹慎，不能造諸惡業，更不能再犯那些已在佛前發露懺悔的惡行，要學習「後不再犯」。

學生一定要遵守佛的教誡，要做到師父上人的教導，要接受老師的指導，努力念佛、念法、念僧。末學每天早課不斷，現在再加念《太上感應篇》，每天念一遍，好好地反省自己，使自己在菩薩道上打好基礎。自己真能往生西方世界了，才能倒駕慈航，才能度祖先、度冤親、度盡虛空遍法界的一切眾生。末學定要奉行《太上感應篇》的教誨「諸惡莫作，眾善奉行。」

學生決心要下大功夫，痛改前非，後不再犯。希望各位老師、各位大德，多多幫助，多多指教，在菩提道上拉我一把，共同住生西方世界，同成佛道。阿彌陀佛！

學生翁碧玉頂禮遍叩

【編後語】

印光大師重刻《安士全書》序說：「殺則世皆視為固然。以我之強，陵彼之弱。以彼之肉，充我之腹。只顧一時適口，誰信歷劫酬償。《楞嚴經》云：『以人食羊，羊死為人，人死為羊，如是乃至十生之類，死死生生，互來相啖，惡業俱生，窮未來際。』古德云：『欲得天下無刀兵劫，除非眾生不食肉。』……既有其因，必招其果。不思則已，思之大可畏也。」

師父上人在《學佛答問》（答香港參學同修之八十七）裡有開示——

「問：請問墮胎，為什麼把所有的罪孽都加在可憐的母親身上，難道做父親的就一點都不負因果嗎？」

答：要負因果責任，但是母親負因果責任重，父親比較輕，母親是直接去殺兒子的。所以佛法講得很清楚，父子、兄弟家親眷屬四種緣，報恩的、報怨的、討債的、還債的。你要把他殺掉，縱然是報恩的，恩變成冤仇；如果他是報怨的，那是冤仇愈來愈深。後來再遇到你受不了，冤冤相報沒完沒了。如果你要是真正了解事實真相，你看到每年被墮胎

死亡的這些嬰靈，你要真正是能見到他們，聽到他們的呼喚，看到他們的淒慘，你才曉得罪過是多重。這個事情跟一般人講很難相信，但是真的不是假的。「雖然父親要背負的因果責任較輕，但這個惡因惡緣很重，會引發父母過去所造下之種種惡種子生根成長，以至開花結果，就是現業（惡業）受報。更要視乎父母本身之福德厚薄多寡而定。福薄者，現業快速，災禍急致。故勸世人，勿以為墮胎惡事，女子才須負責，實則父親亦難辭其咎。害殺自家骨肉，其罪莫大。痛改前非，一心念佛，廣行勸善，慎勿殺生，其福大矣。」

殺害 惱害其他眾生

(鍾定柔)

一、體弱多病 不善言語 惱害別人

不知道為什麼自從我出生有記憶以後，我的日子苦的總比樂多。例如：小時候很長一段時間，需要每天服食很苦的中藥，否則媽媽定說我就會一直咳嗽不癒，有可能情況惡化導致哮喘。別的小孩常常可以在草場上奔跑、追逐，而我就常常生病，媽媽為了避免我着涼，還真的如古時候的閨女般，待在家裡。這段日子，其實我很不樂，但是我總對媽媽需要一周內，多次乘車來帶我到很遠的地方看中醫師、熬藥而心疼。每次我都忍受著那些很苦的藥而不抱怨。中醫師說我當時得的是「寒咳」，所以白天咳嗽，晚上咳的更厲害，這個就糟糕了。小時候在家裡都是孩子和爸媽一起休息，其他房間出租給人家，幫補家用。有很多次，晚上不由自主地一直咳嗽，家人的睡眠質量嚴重下降，但我也無可奈何，家人明白，就忍著不說了。我知道以後，每次喉嚨發癢時，我就馬上拿著枕頭掩著口，盡可能將聲音阻塞。

據媽媽說，末學除了經常生病，小時候也非常調皮、固執，所以媽媽要常常教訓我。還有我發現，從小時候開始，我都不善於說話，也就是不懂說話的藝術。即使存心是好的，因為沒有這方面的藝術，家裡明白的人又不多，長期以來，就因為說話不對，不知道開罪了多少人、闖了多少禍。這或許跟我過去生中的殺業和少修學有關。

二、殺生害命

從有記憶以來，末學一生從小時候開始就犯下殺業。有一次很不懂事，大概是中秋節的時候，看見別的小孩在燒樹葉，覺得這比買炮竹省錢（家裡當時相當拮据），又起到明亮的作用，所以就學他們的玩意。幸虧我父親從家裡出來看到，並極度遏止我。他當時說：「樹葉裡也有許多肉眼看不見的小蟲，還有牠們的孩子。燒了樹葉，牠們就必死無疑。」燒樹葉的惡行，雖然沒有再犯，但是小時候覺得無聊時，就會對那些黑色及行動很快的螞蟻起惡念、作出惡行為。末學不止刁難牠們、限制牠們的走動範圍，有時候甚至殺害牠們。有一次在家裡院子的一塊磚頭下，看見一個形如蚯蚓但是還細小的黑色動物，牠正藏在磚頭縫裡歇息。我看見了，首先覺得很噁心，也很害怕，擔心牠是否會進屋咬我、咬家人、吸血。於是拿起殺蟲劑噴了大量毒藥，把牠殺死。還有替媽媽澆花的時候，有一次看見盆栽裡有一些小甲蟲，顏色是灰色的，而且蟲殼有反射光的能力。我當時覺得這些小甲蟲很醜、很難看，可能會害死盆栽，於是便下毒手淹死牠們，百般逼害。當時末學沒有知識，也沒有智慧，還要起惡念，在別人沒有侵犯自己的情況下先下手為強，這種行為實在太要不得！另外，末學還收集了一些甲蟲，本來想放生，卻想起學校的物理理論——聚光燒熱，用放大鏡的一面將陽光集中，光能量便可以將東西點燃，於是末學就用甲蟲作實驗品，被燒焦的甲蟲實在不少！「己所不欲，勿施於人。」而且這些已經被證實的理論實在沒有必要再次去驗證，更可惡的是，還用動物的性命去做實驗，那仁慈的心跑到哪裡呢？

三、見死不救

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

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

除此之外，以往幫媽媽在廚房搞衛生時，對那些黑色螞蟻在牆壁的縫隙裡造窩很厭煩。牠們的巢穴很靠近洗碗碟的地方。為了讓牠們搬家，我竟然把一些清潔廚房的污水灌進縫隙裡，想藉此令牠們搬家。後來末學有幸，接觸到淨空法師的教導：用真誠心向螞蟻菩薩溝通，請牠們搬離，才知道自己的行為很不對。「人不學，不知道」，「人不學，不知義」，一點都沒錯！

四、大學的動物實驗

讀大學時，我選擇了醫學，當中有必修的動物實驗課程，青蛙和田雞都用作犧牲品。每次解剖，首先用尖針從牠們的腦袋直插進到脊髓，達到禁止肢體活動的作用，然後做實驗。不知道為什麼，我每次都下不了手，但是也成了幫兇。另外，上生理課程、病理課程、藥理課程的時候，被我們這些醫學生殺害的兔子、老鼠不計其數。有一次，我還記得生理

實驗課程中，需要將兔子頸部的神經分離，以進一步了解哺乳類的正常生理作用。大家本來已經將兔子的四肢綁好，可是實驗快完畢前，麻醉藥效力已過，兔子不禁痛得尖叫起來，有些同學很痛心，但也無可奈何，因為沒有人敢跟老師說動物很慘，我們不做實驗了！恐怕如果成績不及格，想畢業就難了。

拿動物來做試驗品，當實驗完畢後，即使動物還能活下去，也不能放生，必須人道毀滅，免得牠們污染環境或令動物品種起了變化。兔子的處理方法，是用注射器將空氣打入血管，造成人工血管栓塞、血液循環不暢而致死。還記得那隻兔子，牠在我們還沒有來得及打空氣進去前，就已經用力掙脫上肢，仇恨地看著我們而死去。

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

使受委屈也只是鬱悶、難過，很少生氣，對老師們更是非常恭敬。可是，就在那一次，誤算了毒性劑量而與老師吵起來。

五、懈怠加上殺業難酬的果報

大學三年級暑假的時候，原本是為了訓練我在實驗室的動手能力，不料到卻又成為殘害小白鼠的幫兇！後來受到家人學佛的輕微熏陶，一直以來，做動物實驗都讓我感到很不安樂、很不舒服。後來有人告訴我：「如果不想這些動物枉死，就誠心努力當個好醫生救人，然後迴向給被犧牲的牠們。」開始的時候，我還能聽話照辦，但是到了快畢業前，就開始因為疲倦、忙著畢業後找工作等等為藉口，懈怠懶惰不看書，不求上進。而且那時為了將緊繃的心情放鬆，經常看電視連續劇，連正常的運動、重要的功課溫習都擱置一旁。末學就是把放鬆變成了放逸！

不思上進，學習當然退步。此外，本來會被保送的研究生，也因為經費不足而停罷。我畢業前，學校極力地招收新生，宿舍不夠發配，於是便出了個新政策：凡是逾期留校還不能如期畢業的學生，不能發配宿舍。眼看我的室友有了窘境，加上宿舍的管理人員（那時的宿舍管理人員是外來人士，由私人公司管理）逼遷，學院的束手無策，我衝動地走進校長室，想求校長給予多一些時間得以解決問題，竟嚇得校長秘書驚惶失措。這個事件引起的風波可不小。最後雖然我的室友還能有宿舍住，我已被校方誤認為心理有毛病，因而失去了當優秀畢業生的機會。回頭一想，這些極浮躁衝動的心理，實在與我所造的殺業有直接關係。

大學畢業前曾經搬遷過三次。畢業後，因為宿舍裡雜物多，我又沒有良好收拾東西的習慣，加上沒有親戚可以投靠，只能狼狽地將物件擱置在學弟的宿舍，自己到另一個城市投靠朋友。事後，他處研究生申請成功以後，由於關口的條例改變，衣物不能由貨運公司過關寄出，就這樣末學馬不停蹄的多次通過關口，搬運那些衣服和雜物。本來以為到新地方後，事情可以告一段落，但怎料那種居無定所的流浪生活，又在研究生快要結束時再度重演。

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

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

懶散、不求上進等等，實在對不起那些曾被我犧牲的動物們。

將近十年的他鄉漂泊，還有近年的居無定所，讓我嚐到許多同齡不需要面對的苦楚，這真是經上說的「人生酬業」。然而，很多時候，我的念頭是惡的，導致言語行為也是惡的，有意無意地犯戒。這樣的造業下去，後果真的不堪設想。《地藏菩薩本願經》云：「一切眾生未解脫者，性識無定，惡習結業，善習結果。為善為惡，逐境而生。輪轉五道，暫無休息，動經塵劫，迷惑障難。如魚游網，將是長流，脫入暫出，又復遭網。」現在末學開始略有體會了。

六、誠心認錯及轉變

人世間苦多於樂，實是由於不善心行所致。若於當中把持不定，受外緣干擾，分別執著計較，即便造業，惡因惡報，綿綿不絕，痛苦萬端。唯有時刻在「存好心、說好話、做好事」，學習《弟子規》養成良好日常生活習慣和拼命念「阿彌陀佛」名號，發願求生淨土，成就以後再度有緣人。末學自從遭到苦楚和發露懺悔以後，每天二十四小時裡，更積極地執持「阿彌陀佛」，很多過去所執著的，都比以往相對容易看破和放下。縱使功夫還是很淺，但是心已比以前自在、平靜。偶爾還能更好地應付和解決日常生活中碰上的難題。經典中所謂的「因定生慧」，實在真實不虛。末學也認知到「後不再造」是修定的基石，因為後不復造才能真正的消除業障，業障消除了，自性才能顯露。禪宗六祖大師說：「何其自性，本不動搖。」一點都沒錯。

此刻之際，末學再要發露懺悔，在這一生、過去生中對被我所惱害、殺害、殘害的眾生說：「對不起，請原諒我，是我錯了！我愛你們。我們其實都是一體的。」此外，也代我的父母、朋友、同學、親戚和家族懺悔被他們所殺害、惱害的一切有緣眾生，願與他們早日脫離苦海，往生西方極樂世界。也希望有緣人閱讀此文稿後，能生起警惕心。末學所犯的殺業，果報多在地獄受苦，現在所受的只是花報而已，末學應該有所覺悟，要痛改前非，斷惡修善。在這裡真誠希望我所犯的錯誤，別人都能引以為鑑，永不會犯。末學要銘記心中——「因果報應，絲毫不爽」。阿彌陀佛！

末學 鍾定柔 慚愧頂禮遍叩

【編後語】

佛在《受十善戒經》中開示：「佛告舍利弗：『汝今應當知，一切受生者，無不愛身命，是故應行施，普慈等眾生，視眾如眼目，是名不殺戒。過去來今佛，一切智所說，恕己可為喻，勿殺勿行杖，若見殺生者，如刀刺其心。』」佛又說：「一切愛眼目，愛子亦復爾，愛壽命無極，是故不殺生，名為梵行最。不殺無殺想，亦不噉於肉，見殺者如賊，必知墮地獄。噉肉者多病，斷命自莊嚴。當行大慈心，奉持不殺戒，必成菩提道。」佛心清淨慈悲，故欲修佛道者，欲出離三界者，必以戒殺為要務，盡形壽（一生）奉持，誓不變改，長養悲心。自更應發菩提心，願早成佛道，救諸眾生於凌遲碎剮之中。勿謂一生父母，乃至

窮劫父母，拯濟於悲淒叫號之下，助其脫究竟苦，得究竟樂，方得為如來真正佛子，真菩薩也。

回思華夏祖先，皆是慈憫萬物，以好生之德，見其生不忍見其死，聞其聲不忍食其肉。得見先祖藥王神農氏，遍嚐百草，教人醫療與農耕，實為我國之神農大帝。其悲心宏大，不以動物為實驗品，殘害生靈，令諸痛苦。現今國人多皆崇尚西方學識，不以我國傳統文化而自豪，是其喪失了民族自信心。盼諸仁者思量思量，尤學醫者更要推己及人，設身處地，感同身受，己所不欲，勿施於人。況世尊永垂寶訓，「萬法皆空，因果不空」。須知天道好還，吾人務要律自克己，慎勿害生，放生濟物，以基厚福，仗此勝因，念佛往生，定必事半功倍。共勉之。

無形的殺手——科技真能造福人類嗎？

（謙和）

無形的殺手

現代社會人們在享受科技帶來的種種便利下，是否認真想過，科技真的造福人類嗎？尤其從事高科技工作的人員，似乎從沒有想到，自己所為正在造作殺生的罪業，有時在無知的狀況下，間接傷害的眾生數目真的是難以統計。殺生有無形及有形的，有形的殺生數目易算，無形的殺生數目無數，在高科技的指導下，眾生的生命更顯脆弱，正如古人所云：「明槍易躲，暗箭難防。」

末學一直以為自己殺業很重，主要是自己所食、所傷害的很多眾生，大約種類就有一百多種，每一種大約幾千至幾萬隻的生命，沒想到有位老師告訴我那是輕的，還有更重的業，就是以前所念的化學工程。末學以為自己選上一個好科系，在為眾生服務造福人類，沒造什麼罪業。哪知造業自己卻還不知道，正如古人所云，死了，還不知道是怎麼死的。而化工行業的殺生是無形的，令一切人及眾生防不勝防，殺害眾生不為人所知，大家還以為自己是好人，有好的科學技術，能對社會國家有貢獻。

無形的殺手——勞擾眾生

末學因高中考試差了零點五分，沒有考上女中，因此就去念高工，當時工科對女生而

言熱門的只有化工科及電子科，因為自己非常崇拜居里夫人，她是世界上第一個獲得諾貝爾獎的女科學家，是當時法國物理學家和放射化學家。所以就選擇了化工科，且發願要學居里夫人發明東西以貢獻人類。可是沒想到還沒做貢獻就已經在殘害人類、眾生和環境了。為什麼呢？因為化工科要做很多實驗，用硫酸、鹽酸、砒霜等等有毒的化學藥品（實驗室的藥品很多都是劇毒，而且是高濃度的，一點點量就可以殺死一隻老鼠），有的藥品還具有放射線元素。實驗過程之中不僅污染空氣，還傷害眾生，生物及微生物無量無邊。並且化工實驗非常污染水源，對地下水源及水中生物的傷害極其嚴重，這不就是對大地母親的傷害嗎？自己在造極重惡業的同時，還美其名是在為人類做貢獻，可見多麼無知啊！

記得有一次實驗，一加硫酸就爆炸還冒毒煙，自己雖然戴口罩，也嗆得要命，大家先離開實驗室到外面去透透氣。實驗完的藥品就直接倒在水槽裡用水沖走。回想當時化工館附近種的樹大部分都是枯萎的，花也長不好，雖然大家都很用心照顧澆水，還是長不好，甚至死掉了。原來這都是長期吸收毒水、毒氣的緣故，而自己就是元兇。這種實驗也不知道毒害了多少蠅飛蠕動的眾生，與自己吃掉和傷害的眾生數目比起來，實在是難以統計，而自己以往卻完全不自知。我們自己做實驗都知道有毒要戴防毒面具，但這些藥品大部分都是無形、無色的排放至水中、空氣中，眾生哪知有毒要跑開、要戴防護設備，所以不知不覺已經毒害了無量無邊的眾生。

當時因受高中考試慘遭滑鐵輪的影響，所以特別用功念書，實驗也做的特別認真，實驗結果不好的就重複做，換句話說同學只造業一次，自己為了成績好，重複造業。三年成

績非常優異都是前幾名，現在才知道自己的好成績是從損人利己來的，犧牲眾生及環境的利益，造業時真是勇猛精進啊！而且還不知道在造業。後因成績優異參加保送考試進入名校國立工專，兩年又造了不少業。後來去一家油墨公司當研究員，也是天天做實驗，污染環境，那實驗室的味道聞久了自己都頭暈，如此又造業一年。

福兮禍之所伏

後來自己又考上國立台灣技術名校，親戚朋友都恭賀自己前途一片光明，自己也沾沾自喜，當時名利心重，一切向「錢」看，心想以後可以賺大錢，尤其女生在工科更是眾星拱月，因此驕傲自大，而且瞧不起念文科的人，心想這些人以後不能賺大錢，不會有太大的出息，為自己能念理工科而驕傲。犯了《感應篇》中的「逞志作威，辱人求勝」。殊不知賺錢事小，卻造業深重啊！更夢想著以後到美國念書，學尖端科技。當時大家都認為西方科技哪是中國可以比得上，所以目標選定美國。果然如願以償，到美國繼續念化工碩士，同學都羨慕不已，家人也引以為喜，誰知道自己造業是越來越重了！

真是應驗老子所言：「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。」為了作碩士論文，選了空氣污染防治，還以為自己發心很好，好像在造福人群，環境保護。但是還沒造福人群之前，自己就先殘害人類、眾生及環境，而不自知。因為工廠會排放污染源，其中一氧化氮是嚴重的污染源。當時做的實驗是將一氧化氮轉化成無毒的氧氣和氮氣。可是實驗過程須買一氧化氮來實驗（濃度百分之九十以上），這是劇毒的化學藥品，老鼠只要聞到微量濃度就會死亡，實驗結果轉化率不到百分之五十，就排放至空氣中。

自己實驗過程中呼吸這些毒氣，不到一年半的時間，身體就變差了，有中毒的傾向，肝臟受損，全身紅點，半夜時常爬起來抓癢，越抓越癢，擴散面積越大，非常痛苦。看醫生吃藥都沒有效果。碩士論文完成後，經過一、兩年調養，並喝了許多小麥草汁才慢慢好轉。其實這已經是老天爺給我示警了。古云：「惡不積不足以滅身。」《感應篇》也說：「凶人，語惡、視惡、行惡，一日有三惡，三年天必降之禍。」自己念化工十幾年，每天不知殘害、勞擾多少眾生，眾生與自己是一體，殘害眾生果報就是殘害自己，自己已經惡報現前還不知止業。

不見棺材不掉淚

之後又繼續念博士班化工系，老師勸我選擇最尖端的半導體製程專業，當時很熱門，可以賺很多錢，其實大學時曾去半導體製程工廠參觀半導體製程，當時有人就告訴我半導體製程的黃光室，想生育的人千萬別去，會得不孕症。其實整個半導體製程幾乎都是強酸、強鹼、及高毒性的氣體，對環境、生態、人、及眾生的傷害都是非常大的。但是，諺語所謂，「人為財死，鳥為食亡」，明知山有虎偏向虎山行，不見棺材不掉淚啊！所以還是選半導體製程專題。

有一年用氯氣作蝕刻實驗，也是又污染空氣，及傷害眾生，但自己卻無知，感遭果報是臉色灰黑、血液濃稠、身體更虛弱，肚子莫名的刺痛，腿很沉重不舒服。三年多拿到博士文憑，非常高興，哪知一張文憑所付出的代價太大了。

幸好遇到淨公恩師宣講的《金剛經》，知道佛法好，才止住自己財迷心竅的心。恩師提到佛法很好，可惜年輕人發心弘法的人很少，聽到恩師的教誨，自己心中就想，會賺錢的人很多，不少我一個人賺，可是佛法要是沒有人弘揚那就麻煩了，因此一九九九年發心弘法利生，跟先生商量，先生也很同意我的想法，他說，你好好學，我護持你。就這樣自己才離開這個行業不再繼續造業。

有人告訴我，這幾年肚子常痛，腿很沉重是因為在做化工實驗的過程中傷害了無數的眾生所感召的果報，才知自己造了很重的業。而且自己十四年從事化工實驗，一門深入，長時勇猛精進的薰修，造下無量無邊的罪業。錢也沒賺到，而且花了不少錢看醫生，真的是身體受苦都不知道為什麼受苦。學佛之後才知道，得財富的真因是財布施，行業只是緣而已。自己沒有種財布施的種子，哪能得財富，只是枉然造業而已。而且因念理工科，腦筋要不斷的研究，學佛後才發現自己的妄念很多，止都止不住，都是用意識心在做事，苦不堪言。真如東嶽大帝訓曰：「行善如春園之草。不見其長。日有所增。行惡如磨刀之石。不見其損。日有所虧。禍福密移。迷者罔覺。」

賣命的科學家

學佛後才知道很多科學家的果報都不好，像研究鐳放射線元素的居里夫婦，兩人得了當時醫生無法解釋的疾病，居里先生經常全身莫名的痛苦；居里夫人的手，有時乾枯、有時化膿，而且兩人都比別人容易疲倦或昏睡。居里夫人的死亡病因是「長期積蓄放射性光線而導致最後的惡性貧血症」，且當時居里夫人紀錄實驗的三本筆記簿，一直保留到現在，

雖然已經經過了四分之三個世紀，而且也經過消毒，可是仍然不能用手去接觸，因為上面的放射性仍然很強，具有危險性。當時居里夫婦是在一種多麼危險，而卻渾然不知的環境裡從事實驗。所以說很多科學家都是在賣命。行業要慎選啊！因為這關係人一生的命運及來生的果報。

果報通三世

一位朋友告訴我說，一位幽冥界眾生，生前是一位高級科學家，他是在火山爆發前的那一世研究太空星球的。他研究到了頂點，破壞了好多星球。後來他的果報在那個火山口噴發的地方一直受罪。聽當地人說，火山已經噴發一千二百多年；還有的人說好幾十萬年了。因為火山噴發之後，把整個地區全部用岩漿覆蓋了，人全都沒有了。他知道他是因為研究科學，破壞了很多星球，所以才得的這個果報。在火山噴發的地方沒有動物，就是小鳥也不太多，長樹木的地方也很少。所以這就是人類造的業，像淨公恩師講的，科學發展到頂端的時候，就意味著我們人類的災難要來臨了。可不畏懼啊！

訛謗聖賢的果報

這幾年來學傳統文化及學佛，知道發露懺悔、斷惡修善，及念阿彌陀佛，可能業障消除一些，才找到自己最嚴重的業，就是從事科技及藐視聖賢。末學至誠懺悔自己追求名聞利養的心，對中國古聖先賢所留下來的東西瞧不起，也至誠懺悔輕慢念文科人的心。這都是在造作毀謗聖賢的惡因。其果報無一不是在阿鼻地獄裡。因為一直以來對文科的輕視傲

慢，所以感召到的果報是不管自己如何努力，自己的文科都特別差，像國文、地理、歷史都學的一塌糊塗，而且自己的傲慢也讓自己與無數念文科的人結怨。這一生的花報，示眾見之，是文科特差，國文程度只有小學生的程度。前一、兩個月，有一位朋友很不好意思跟我懺悔說，以前她想不通我是博士班的學生，怎麼國文程度只是如此。自己聽到後很是慚愧！輕慢別人就是輕慢自己，造如是因受如是果。

自己的傲慢輕視，還讓自己對所學文科內容總是記不住，甚至成語才四個字都記不住，時常四個字組合顛倒，還說得很流利，先生時常笑話我，結果沒有一兩年，他也成語組合顛倒，他說是被我薰習的結果，學了因果教育之後才知道輕慢、笑話別人，會感召同樣的果報，他也至誠懺悔。王善人也曾經說過，你對古聖先賢尊重，就能得到古聖先賢的加持。相反的對古聖先賢的教誨，對古文不恭敬就得不到古聖先賢的加持力，難怪文科念不好。其實毀謗古聖先賢，對老祖宗留下的經典輕視傲慢，百般指責挑剔，這都是在造作地獄的惡因，可不謹慎啊！

聖賢教育之光輝

回顧這十幾年來，天天學聖賢教誨，得到很多殊勝利益，首先是少造業了、身體明顯轉好，而且福報增長。更證明得財富的真因是財布施，行業只是緣而已。落實孝養父母、奉事師長、慈心不殺、修十善業，廣種三種福田：（一）恩田——父母，（二）敬田——老師、供養三寶，（三）悲田——苦難眾生，自然福報增長。錢財是福報之一，有福之人不用為錢財擔憂，自然衣食無缺。無福之人天天為錢財憂心，也得不到錢財，若得不仁不義之財，則禍隨而

至。而且名利場中，彈指便過，還當於自己分上，做些工夫，否即空來人世，浪走一遭。可悲啊！

也更明白為什麼中國祖先，早在漢朝時就知道科技而不發展科技，卻注重倫理道德教育的原因，因科技的發展弊多於利，得不償失。中國老祖真真智慧，知道倫理道德教育，才能挽救世道人心，並將好的環境留給後代子孫，知道發展科技所付出的太大了，這不是用人們思想可以想像的。對環境、生物、生態、以及眾生的惱害太大了。只可惜當年我們一味崇洋，沒有去深思此問題。糟蹋了環境、殘害了無數的眾生，才感召年年災難日益加深。現在才醒悟，如果中國祖先那時發展科技，在幾千年前我們的地球，早就被嚴重染污，不適合人類居住了。而且人過度發展科技知識，漠視聖賢教育，人們將變得自私自利，急功好利，損人利己，沒有愛心、沒有慈悲心，不知關心別人。人與人相處就是唯利是圖。競爭、鬥爭最後演變成戰爭，而同歸於盡。

在此至誠頂禮懺悔自己及人類造作的惡業，也給無量劫至今生自己和老師及同學、科學家及同業，因從事化工實驗所傷害的一切有情及無情的眾生至誠懺悔，及向古聖先賢及中國祖先和念文科的人至誠頂禮懺悔。也祈願人類不要再染污環境，以及傷害一切有形及無形的眾生。願所傷害、惱害的一切有情及無情的眾生都能念阿彌陀佛來淨化身心，早日離苦得樂，命終往生西方極樂世界。阿彌陀佛！

末學 謙和至誠頂禮懺悔

二零一一年七月三十日

【編後語】

科學家告訴我們，五萬年前地球的科技也是發展到高峰，能源是取自於太空，乾淨沒有污染，飛機、汽車沒有聲音。人民相信科學，不再相信宗教，不再相信倫理道德，所以這個世界沉到海底，這就是亞特蘭提斯，也叫大西國，現在叫大西洋，就是美洲到歐洲這片海洋，探險家發現確實海底下有城市的建築。今天科學技術發展到這個地步，人們違背古聖先賢，認為人定勝天，人是萬能的。美國人畫的未來的世界地圖，亞特蘭提斯會浮起來，歐洲會沉下去、亞洲跟美洲差不多一半是沉下去。

科學技術如果超越了倫理道德，會給人類帶來災難，科學技術發展到盡頭則是地球的毀滅。愛因斯坦當年發明原子彈，雖然是結束了第二次世界大戰。可是帶給全世界核子恐怖，使全世界人心不安。這是科學帶來的副作用，不打仗給人類帶來恐怖，打仗給人類帶來毀滅。

所以佛菩薩、中國的古聖先賢都不向這個方向去發展。原始的指南針、火藥都是中國人發明的，中國人用在娛樂上而不用在戰爭上。諸葛亮發明的木牛流馬，機器化的運輸，他死的時候把這些技術全部毀掉，不留給後世，那不是吝嗇，那是慈悲，是仁愛。這就是東西方人所受的教育不一樣，東方人講仁道，西方人講功利。二千五百年前孟子見梁惠王

時說「上下交征利其國危矣」，如果大家都爭利，國家就會滅亡。

中國古人不是不懂科學，他知道弊端太大，所得的利跟所受的危害，利害相比，得不償失。想想當年發明農藥、化肥，讓稻米快速生長，現在知道它破壞了自然生態，許許多多疾病都從這帶起來的。這中國人不幹，中國人想得周到，千年萬世、世世代代永遠是善、永遠是利益，這是真善，是真的利益。現在有利益，將來沒有利益，這是不善。現在沒有利益，將來有利益，這是善，這才是聖賢人的所作所為。

見死不救 麻木不仁

(任天競)

遺棄街上有病的男子

末學任天競要懺悔以往一些自私自利的行為。在超過二十年前，末學在街道行走，看見距離自己兩、三個身位有一個約四、五十歲的男子，他的膚色沉黑，面無表情，呆若木雞，用手扶著欄杆像螞蟻般的在移步，其實很容易便知道他是有病的人。他甚至搖搖欲墜，彷彿快要倒下的樣子。當時末學很害怕，害怕什麼？害怕要去處理這一件事情，不知道如何是好。

因為好像是末學首先發現他的困難疾苦，其他的路人又彷彿不知，自己是非常不願意去面對這種狀況。為什麼我會這樣的呢？就是沒有設身處地，感同身受，只是一味想著處理這些事情是很麻煩的，又會浪費很多時間，只是自己「不小心地」發現了這位男子的狀況，又不好意思不負責任的離開，當作什麼都看不見，所以心生煩惱，極不願意去幫助他。

現在反省自己這個毛病，末學真是很缺德，這是「見死不救」，如同間接殺人。天有好生之德，皆歡喜人人能離苦得樂，雖然眾生埋頭造業，但上帝是仁慈的，總希望每個尊貴的生命能及早回頭，遠遠的離開一切苦痛，那怕是短時間的暫離，也是稱快的事。但我竟是嚴重的自私自利，完全是冷酷無情，不理他人死活，毫無半點惻隱之心，簡直是冷血

的動物。還記得在末學很想一走了之，視若不見之時，有一位女士發現了這個狀況，便上前用手把這位男子扶穩，好像想幫他似的。末學當時只想到「真幸運，終於有人來幫忙了，不用自己添麻煩、搞煩惱。」於是末學便趕快離開現場，腳步急速的走得遠遠了。這真是懦夫的行為，麻木不仁，將來必感其同樣的惡果，因果決定相應，絲毫不爽。

在此末學要向這位被我在意念裡遺棄的病人懺悔，末學不仁，自私自利，見死不救，雖有人身，但無仁心，實在不是人。末學也很感恩那位當時出手幫助的女士，做了一個好榜樣給末學學習，但可惜自己業障深重，愚癡暗蔽，當時未能醒覺，依舊癡迷，冥冥被削福而不自知。所謂「惠不在大，赴人之急可也。」一個人沒有仁愛的心，見死不救，幫人渡過難關，真的不是人了。

遺棄街上受傷的貓

又有一次，都是超過二十年前的事。末學在街上行走，看見不遠的路旁有一隻貓。這隻貓趴伏在地上，很明顯可以看到一個大大的傷口裂開，都是紅紅的，看來這隻貓剛遇到意外不久，在那裡等待善因緣來幫牠脫離險境。但我竟然想到「我不懂處理牠，我是否要請獸醫來處理呢？但我不知道附近有什麼獸醫診所，又沒有時間去打聽，而且這筆費用是誰負責呢？聽說看獸醫是很昂貴的，這麼多麻煩，不如算了！可能會有其他人去照顧牠，反正都是一隻貓而已，又不是人。」就這樣末學便一走了之。

二十年後的今日，末學對這件事情仍是耿耿於懷，心裡覺得很對不起這隻貓，我又一

次見死不救。《了凡四訓》云：「凡人之所以為人者，惟此惻隱之心而已；求仁者求此，積德者積此。」動物與人無異，同是血氣之屬，都有靈知，既有靈知，皆我一體。在此末學要對這隻貓懺悔，是我對不起您，因末學之嚴重自私自利，毫無憐憫之心，幾近冷血，才會見死不救，希望您能原諒當年的我，早日脫離畜生道，念佛修行，往生極樂。

遺棄被我撞傷的小孩

也是在超過二十年前。末學的父親是一位做紙品生意的小老闆，事無大小，都是他老人家一個人去處理，他常常肩膀上托著很重的咭紙，到處送貨，汗流浹背，很辛苦地掙錢來養育他的四個子女。因為末學自小都是好逸惡勞，父親常把我叫去幫他送貨，勞動勞動。有一次，末學手拿著有半個人身高的咭紙板，既硬且重，正在趕時間送往一間廣告公司，所以腳步急速，慌慌張張的在街上走動。當末學走至街邊時，不知道從哪裡突然走了出來一個小孩子，他在短距離之間迎面沖著而來，因為末學正在急快走路，便與這位小孩猛烈地互相撞擊一起，當時他的鼻和臉正撞在我拿著的紙板邊角上。但末學在那時候的生命階段是非常怕事，很怕麻煩，更怕負擔任何責任，所以當我做成了這個意外之後，末學便繼續向前奔走，頭也不回，當作沒事情發生一般。在末學只顧「離開現場」時，聽到旁邊有人喊叫著：「哎呀！哎呀！哎呀……」末學心知一定是那個小孩出事了，可能他的鼻給撞至出血，可能他的臉給撞至受傷，又可能他被撞昏倒下，不省人事，更可能他……不要再想了，趕快離開吧！

末學就是一個冷血動物，自己闖出來的禍自己不願意承擔，害怕面對事實要去補救，

真是懦夫的行為，父母祖先也因為有了我這個後人而蒙上極大的恥辱，我真是大不孝的罪人。

這件事雖隔了超過二十年之久，但末學總是放不下，總是間歇性的自責、後悔，那位小孩子是否會因自己的鹵莽而造成了不能彌補的損傷？會否影響著他將來的生活日子？而末學一向沒有勇氣去面對自己的過錯，總是逃避，但怎知這個做人態度更令自己增加了心靈上的痛苦，天涯海角，無處容身，內心的自責是很痛苦不安的。

末學在此深深地向這位尊貴的小孩子道歉，是末學的鹵莽大意令您承受了相當的痛苦，更為了逃避責任而不顧您的死活，末學太殘忍了，想必天帝已經早早剷除了末學的福祿。在此末學真誠的祝福他能健康快樂地成長，不要因此而留下任何痛苦陰影。感恩能有這個機緣吐出多年來內心的不安，更希望諸位仁者能以此為鑑，要作天地間之大丈夫，鐵肩擔道義，仁手救眾生。行步舉目，都能稟承聖人之正氣，則祖先定必欣然鼓舞，父母更能沾光受敬，才是大丈夫的所為。

懺悔後的轉變

懺悔之後末學能把這三件事情釋懷了，沒有像以前般放不下，不會在心頭上後悔不已。因為這個陰影好像是消失了，所以覺得較為舒坦，減少了掛礙。而且，更令末學想到修行就是要「發菩提心，行菩薩道」，不能見死不救，泯滅慈悲心而不自知，否則便離菩提道遠，成佛作祖，有何希望？

佛法是出世間法，常聽師父說，出世法的善根只有一條，就是「精進」，但它必須要建立在世間三善根的基礎上，就是「無貪、無瞋、無癡」，故世間善法非常重要。我們華夏祖先承傳下來的「孝悌忠信禮義廉恥仁愛和平」實是世出世間的大根大本，如這些德行科目不合格，來生有可能留級，境遇不順，甚至苦難居多。如果是嚴重缺德，分數極低，就一定降級，很可能連做人的資格都沒有了。古德常言：「三途一報百千劫，復生人天了無期」，末學做人，怎能不小心謹慎，戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰呢？末學自當不斷努力，改進自己，去除不良習氣。雖言改變自己，但對於拔除根深蒂固的習性實不容易。究其原因，是沒有良好的傳統道德紮根教育。末學必須要從《弟子規》、《德育課本》、《了凡四訓》、《太上感應篇》和古來大德仁者做人處世的風範等書籍下手，長時讀誦，深入體會，並要在日常生活中模仿實習，令慈悲仁愛之心，從小微起向外湧現，還須持之以行，不令間斷，方得成效。在此，感恩一切善知識在旁指導，末學不能辜負佛菩薩、父母、老師和同修之諄諄教誨，無盡地感恩！

末學 任天競頂禮遍叩

【編後語一】

仁者愛人，愛人者一定自愛，不自愛者不能愛人，那個愛人是假的不是真的。所以佛法的殊勝，它是一切都由自性建立，這是真的，自愛而後才能愛人，自覺而後才能覺他。

這些話都是總綱領、總原則。人必須自覺，他才會愛父母、愛祖先、愛本族，就是家族裡面的長輩，敬愛存心，這就是聖賢，這就是佛菩薩，我們不能不認真的學習。愛他就是愛自己，愛自己就是盡孝道，「孝養父母，奉事師長」，這兩句話是世出世法一切善根福德因緣裡頭最主要的因素，這兩句要是沒有，不孝父母、不敬尊長，其他的都是假的。菩薩修德、積德，迷惑的人敗德、喪德，從不孝父母、不敬師長，他的德都流失得乾乾淨淨，過去現在所修的全保不住。怎麼知道他保不住？細心觀察他，貪瞋癡慢疑這五個根本煩惱他統統具足，不孝父母的人具足，不敬老師的人具足，世出世法他都不會有成就。

現在若有一點小成就，那都是過去生中培的福，這一生當中所造的業習還沒有開始報，而是前生福德營護，就是經營、保護他，還沒有衰敗。但是這個福報享盡，他不善的業就起現行，惡報起現行。他不知道修善，縱然修善，因為不孝不敬他沒有根，無論怎麼修，善不能增長。現前修積種種善，因為沒有根，這個善是假善、偽善，說得不好聽是自欺欺人，假的，他不是真的，所以他得不到善報。善惡不在事，在存心，因為心是因，事是緣，沒有真心就是沒有真因，緣再足不能結果。佛菩薩慈悲，在經教裡講得很清楚、很明白，我們要細心去體會。細心還得是用真誠，沒有真誠、沒有恭敬，再細的心也體會不到。為什麼？真誠有感，有感有應；沒有真誠，樣子做得再好沒有感，所以也就沒有應。

不應該造作的決定不造，什麼東西是不應該造作的？為自私自利就是不應該造作的，為名聞利養是不應該造作的。真的徹底放下名聞利養，起心動念為正法久住，為惠以一切苦難眾生真實之利，這是該做的，應該做的；你沒有福報，佛菩薩支持你。沒有真誠心，

做的些假的也有人支持你，不是佛菩薩，妖魔鬼怪，他來成就你，他來幫助你，最後身敗名裂。善有善果，惡有惡報，業因果報的道理、事實真相都在我們面前，細心去觀察，清清楚楚、明明白白，不是不報，時辰未到，時辰一到，一切總報。（恭錄自淨空老法師《淨土大經解演義》第二八二集）

【編後語二】

《感應篇彙編》教導：「慈者萬善之本。即仁心也。慈有二義。一是濟貧拔苦。一是戒殺放生。玩於字。當從及物上說。言積德累功之君子。不但親親仁民而已。於慈心所至。又將及於物矣。」佛者清淨慈悲，眾善之根本就是仁愛之心。若失掉拔苦與樂的心，必定容易淪為自私自利、良心麻木的小人，其所言行，一舉一動，又必定為利是圖，對於貧苦大眾，則冷眼旁觀，不願付出點滴之力。這種冷酷無情，致令整個社會，人人見死不救，善事不為。小至親屬朋友，大至國家世界，何能互相幫助、共存共榮？言慈悲之心發起，根本又在於孝道。真心親愛自己親人，無私奉獻，呵護備至，克盡本分，才能容易感受他人之傷痛，起憐憫心。從至親開始，擴展到沒有血緣關係的人，再遍及一切動物，都能悲心救濟，與樂拔苦，甚至有情無情，山河大地，一草一木，懂得愛護珍惜，乃得為仁人君子、賢聖豪傑之類。救濟災難，成人之美，上合天心，福報不可言喻。

殺生吃肉害腹子 得遇佛法回頭始

(張安)

殺業

末學是個不孝不敬、冷酷無情的人，自然就不懂尊重其他生命。《太上感應篇》云：「忍作殘害」為一惡。上天有好生之德，末學卻毫無慈悲仁愛之心，不懂因果，忍心做出殘害眾生生命的極大惡事，甚至任意妄為，毫無惻隱憐憫之心。殊不知牠們也有知覺，也有親友，也有愛恨情愁。倘若，你救牠一命，牠會感激你；反之，你若害他性命，牠會仇恨你，因緣際會時，今日我們吃牠半斤，他日，我們就要如數償還。

因為不懂因果。上大學後，為了自己三寸不爛之舌，滿足自己的口欲，吃了無數的生命，包括很有靈性的蛇、龜。《太上感應篇》上特別指出「無故殺龜打蛇」，而我以前因為沒有學習到因果教育，不知道這是惡，所以什麼都敢做，什麼都敢吃。那時只是跟著一些損友整天談論吃，到處去尋好吃的。吃成為我工作之後的一種娛樂。

富貴殺業重

特別是跟我先生拍拖時，經濟上比較富裕，當時我們最大的嗜好就是經常外出找尋美食，吃各種的海鮮、家禽、野味。有時去沿海城市談生意，為了講面子排場，叫上來的都是整桌的海鮮，有時吃一半，扔一半，一餐要殘害很多生命。

而且最愛吃醉蝦、醉螃蟹。就是拿活生生的蝦，泡到酒裡腌著，讓他們暫時麻醉不動，當這些被麻醉的蝦吃在嘴裡時，牠們會痛苦得掙扎起來。那時我們沒有想人家也是有生命的，蝦兒們會很痛。我們以強欺弱，只知道貪吃，卻渾然不知造了重大的殺業！

同時，我也很愛吃大閘蟹。我們夫婦兩人可以買一簍，幾十隻，一餐吃完，吃到最後只吃蟹膏，腿都不吃，這樣殺生，現在回想起來，真是慘不忍睹。人有錢，如果沒有智慧去好好運用它，真的是造了重業，又折損福報。

殺生補身

廣東習俗認為吃龜肉是溫補。有一次，我買了一隻烏龜燉湯，因為以前沒有煮過，有朋友教我，把烏龜放在冷水中，然後慢慢加熱，這樣可讓龜把尿排出來，煲湯味道更鮮美一些。於是我就將烏龜放在鍋裡加熱，那時我聽到烏龜因垂死掙扎，在鍋裡痛苦的吱吱哀鳴，以前我從來沒有聽到烏龜還會叫！當時我完全沒有慈悲心，良心不知去了哪裡，眼睜睜地看著牠們爪子還在不斷的抓著鍋子，在無助中掙扎而死。

活剝烏皮

爲了找新鮮的食材燉湯，認識了一位老太婆。她知道我們喜歡用活物來燉湯，她就專門在山上抓野鳥、野生的小動物，然後就賣到相熟的客戶府上，在客戶家裡現場宰殺。末學那時，不知殺命的殘忍。等我們付資買下後，她為了省卻拔毛的工夫，就用一隻削鉛筆一樣的小刀在野鳥脖子上劃，在小鳥正痛苦難忍時，她就連毛帶皮活活的從鳥兒身上扒

下來，場面慘不忍睹。那時，我也看不下去，但是想著給自己滋補，就麻木不仁了。我們這樣自私自利，爲了補這個假的色身，不惜用這麼殘酷的手段傷害生命。後來，還是覺得那些鳥在她手上死得太可怕、太淒慘，我自己也就不敢再買了。

過了一年，聽朋友說，這個老太太時常遇到意外。不是錢給人搶了，就是把腿摔斷了，或者得病了。回想那幾年來，雖然自己物資生活富裕了，但自己確沒有正確的人生觀，沒有惜福，爲了達到自己貪心的目的，什麼都敢做。自私自利、無知、任意殺生，還陷在愚癡之中。完全不知，當時自己身體不好，整天渾渾噩噩過日子，有時稍不如意時，情緒波動很大，甚至很輕易就有自殺的念頭，全是殺生太多所造成。今日學習到因果教育，才明白一切都是自作自受。

墮胎小嬰靈 只想跟媽媽

八十年代初，由於國內剛開放，國外一些影片、言情小說開始流入中國。末學受到最大的影響，很羨慕外國人性開放的生活，覺得很隨意，是真正的自由、開放。

正是有這種偏頗的思想，在我將近二十歲的時候，就已經開始早戀，並且和男朋友在一起。有一次意外地懷孕了，但是那時候從來沒有想過結婚生子，從來也沒有想過要尊重生命，連自己的骨肉也不當做是生命。當然，也從來沒有想過要尊重自己的生命。那時候很輕易地去醫院墮胎，這類的事，在當時社會很普遍，所以我一直也沒有放在心裡。年代久遠，一直拋在腦後，都不記得了。

後來聽老法師在講席中講到「墮胎就是殺人，殺了自己的親生兒女」，這才醒悟到，墮胎是重大的殺人惡業，自己是多麼可怕，可我是這麼的無知。

近來有師姐，能看到無形的生命，她告訴我，有一個很小很小的嬰靈，在我身邊，他很可憐，小手像小鳥的爪子一樣弱小。我連忙請師姐問小孩子，「他有什麼條件？需要我去做的。」結果，他的回答卻讓我吃驚，說：「媽媽太忙了，不要再為我做什麼，我只要跟著媽媽就好。」我這樣殘害了他，小寶貝居然什麼條件都不要，只是想待在我身邊，就想跟著媽媽。

雖然我這樣殘忍，將自己的孩子凌遲處死，但在他的意識裡，還是認為我是媽媽，只想跟在我身邊。我這樣殘忍，做了禽獸不如的事情，但他沒有怨恨，他比母親更善良。

在這殊勝的懺悔因緣，我要向過去所殺、所害、所吃、所墮胎的無量眾生至誠懺悔，過去真的是太無知了，什麼道理都不懂，對你們做出了極殘酷的行為，令你們慘痛無比。現在我得遇正法，明瞭因果報應，絲毫不爽，我只希望你們能夠聞到殊勝的佛法，我會用真實的修學供養你們。只求你們放下怨恨，早日跟隨阿彌陀佛，往生西方極樂世界，早日離苦得樂，早成佛果。

習氣難斷

末學不止在造作了無量的殺業。在修學過程中，還在貪功德，卻不知人身難得、佛法難聞。老法師苦口婆心教導我們，希望我們早日成就。但是末學來此道場，還在隨順習氣，

沒有真實修學，喜歡被人恭敬讚歎，往往把自己的修學也給忽視了。

劉老師以身作則，教導我們學佛要「老實、真幹、念佛」，但是自己一直以來卻心存僥倖，錯誤的認為在這殊勝的道場做義工，有很大功德，就算不能往生西方，來世也不會失人身。直到去年看到師兄表法示現，往生的形相很不好，才猛然意識到，如不真實修行，該怎麼輪迴還是怎麼輪迴。

看看這四十年來，不堪回首。我爲了自己的假色身，造作了無量的惡業。如果今天不是學了佛法和傳統文化、因果教育，可能到今天，還沒有意識到，自己所做的一切都是錯誤的。在我傷害眾生的同時，我自己也承受著無邊的苦果。

末學這幾個月來，反復思量佛經上說：「身心潔淨，與善相應」，身心都充滿了不潔不淨，起心動念造作無量無邊的惡業。由於我的意、身都不潔淨，身心上沉積了太重的污垢，所以我遭受了無量無邊的惡報和苦果。師父上人教導我們要紮好三個根，修學大乘佛法，求生西方，才是自己唯一離苦得樂的途徑。

末學學習了因果後，省悟到以前的知見都錯了，是非不分。現茹素多年，欲望也減少了，煩腦也少了，身心清淨。身體的病痛也少了，有時召感風寒，不用吃藥，很快就好轉。末學多年來糟蹋福報，浪費光陰，現在才明白「施」比「受」更有福，原來做人要多去主動幫助別人，不論用財物、方法令其身心安穩，離開煩惱、苦痛、憂慮、牽掛，比坐著等人家來服侍、照顧自己更快樂。而且人生也有了目標——願生西方淨土中，九品蓮花為父

母。

非常感恩佛菩薩對我的眷顧，只要我有一絲毫善念及改過的心，佛菩薩就會用種種善巧方便點化我，同參道友會明示或暗示的提點我、幫助我。今天我學習到如此好的善法，讓我的身心得到安樂及清涼，在此我將修學的經歷供養給所有有緣的大眾，也希望你們都能有機緣學習到大乘佛法，明瞭因果。《了凡四訓》說：「：故過不論久近，惟以改為貴。但塵世無常，肉身易殞，一息不屬，欲改無由矣。明則千百年擔負惡名，雖孝子慈孫，不能洗滌；幽則千百劫沉淪獄報，雖聖賢佛菩薩，不能援引。烏得不畏？」改過是人生第一件重大事務，不能等待。「知錯能改，善莫大焉。」現在的我絕不會等到惡報來臨時，才知道回頭。人命在呼吸之間，一口氣不來，想改亦不可能了，後悔難追。現在亡羊補牢，未為晚也，改過然後積善，一心念佛，求生淨土，才能改變命運於永劫。

再次感恩佛菩薩、諸位老師的加持和護念，給予末學法身慧命，諄諄教誨，不斷幫助我早成佛道，讓我在修學的道路上，得不退轉，常隨佛學。

慚愧弟子 張安至誠懺悔 頂禮遍叩

【編後語一】

《感應篇彙編》：「我肉眾生肉。名殊體不殊。原同一種性。只是別形軀。苦惱從他

受。肥甘為我須。莫教閻老斷。自揣看何如。」又「一切物命。皆不可殺。而龜蛇陰精。應北方真武之宿。尤不可殺。無故殺之。必罹慘報。是以仁者。常切救護焉。」又「殺人罪業。莫可懺贖。物命至微。尚欲放生戒殺。況子女乎。」

【編後語二】

淨空上人在講《華嚴經》中開示：「我昨天跟蔡老師講，我們在飛機上，我說如果我們真的真幹，不用別的，就是用《弟子規》、《感應篇》、《十善業道》，就用這三樣東西，每天來修行，就是修正自己的行為，這是標準。要肯定聖人的《弟子規》是教我一個人的，太上老君的《感應篇》也是教我一個人的，釋迦牟尼佛的《十善業》也是教我一個人的。為什麼不教別人？別人都是佛、都是菩薩，都不需要教，我一個是凡夫。我天天改過、天天自新，三年，用中國話來說，你是真正的君子；七年，你是真正的賢人；九年，你是真正的聖人。我們中國聖人講「七年小成，九年大成」。在佛法裡面講，三年能契入華嚴境界，七年你是真的菩薩，九年你真的成佛了，問題是你肯不肯幹。」

師父又說：「我們起心動念周遍法界，一個善念、一個惡念統統周遍法界。不要以為沒有人知道，那你就錯了，誰不知道？是你自己不知道，諸佛菩薩，講法身菩薩沒有一個不知道。你起的什麼心、動的什麼念，你能瞞誰？瞞六道凡夫。六道凡夫裡面是哪些？是真正愚笨、業障深重的他不知道，人！鬼神有報通，鬼神都知道，鬼神知道的有限，但是有限，我們聽到之後也都感到毛骨悚然。為什麼？他能知道你過去，你過去生再過去生，大概過去三、四世，小鬼、小神都知道；那些大的神，他能知道十幾世、二十幾世，你祖

宗一代一代的他都能給你知道。阿羅漢佛在經上講能知五百世，法身菩薩那就圓圓滿滿的無所不知。所以不能瞞人，知道這個事實真相，老實去做個好人。過去做錯了趕快懺悔來得及，佛菩薩不會怪你，鬼神也不會怪你，只要你真的肯改過。佛菩薩，你不改過，佛菩薩也不怪你，但什麼人怪你？鬼神怪你，尤其是你的冤親債主他不會放過你。但是你改過自新，重新做人，他也佩服你，他就不找你麻煩，頂多談談條件，你給他做點好事，給他迴向就化解了，那我們在菩提道上就沒有障礙。」

殺生之重 家無寧日

(劉燕嫻)

我叫劉燕嫻，今年四十一歲。多謝諸佛菩薩同修及一切眾生給我機會，在此懺悔自己的罪業——殺生、墮胎、不孝父母、公婆、不敬丈夫等罪業。我真心想懺除不善的念頭，心量狹小，念怨不休，貢高我慢，自私自利的種種惡。我向歷劫今生所殺、所害、所侮辱和墮胎的冥陽兩界的一切有緣眾生懺悔，向今生一切親人父母、弟妹、同事懺悔。

我處事待人不懂忍讓，把所有親人同事的毛病都放在自己心上。好像凡事不順都是別人錯，我沒錯，就算錯了都是冤業的感召，害我的眾生都該死，我的佛性去了哪裡！每當師父講起父母的恩德時，我怨恨之極的流眼淚，恨父母公婆不愛我，打罵我，過去與同事恩恩怨怨的鏡頭都一一出現在腦海裡，忘不掉。懺悔了，過一陣子遇逆緣時，一切恩怨是非又出現在心裡。幾十年來總是怨恨不平，貪著五欲六塵的享受。最近兩年來常謗佛、謗恩師、謗善人以及動不動就咒罵一切人的惡念，不能停止，痛苦萬分。不想拜佛，念經聽經昏沉，覺得自己沒藥可救。到二零一一年十二月二十二日，在佛陀無上慈悲的加持和同修的關懷催促下，我又重寫懺悔稿。

殺生所感召的現世報

我從六歲開始到現在，都生活在怨恨不平之中。忘了母親生我之恩大如天。到我生了

兩個兒子的時候才覺得「慈母生兒日，五臟總張開，身心俱悶絕，血流似屠羊。」我有病時，媽媽爸爸都關心我，帶我去醫院。我能讀初中也是母親的功勞。是父母嚴格要求我，我才沒有學壞。我忘恩記怨，沒良心的對待一切人事物，絲毫沒有感恩心，心量狹小到極處。學佛一點不合格，愧對恩師、祖宗、老師及一切善人。我遇事不順，從不反省自己，從不感恩。是菩薩們在成就我，提升我，叫我改過遷善。我不但不恆順眾生，還怨他們、恨他們。我現在知道，這種怨恨的心不僅與我沒有受到佛陀和聖賢教育有關，也和我的殺業有關。

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

回想我這半生來，吃過活生生的魚類有二十多種；海鮮類有蝦、蟹、蛤、螺、象拔蚌；還有牛、羊、兔、豬肉、老鼠和生宰的鵝、鴨、鴿子。殺過的昆蟲有螞蟻、蟑螂蚊子等。為了滿足自己口腹之欲，麻木不仁的看着活剝黃鱔、田雞、鵪鶉、白鱔的皮，再抽筋切骨，手段殘忍之極。但抵擋不住貪吃的欲望，以為用錢買的，又不是我親手殺的，天公地道。

殺害他們時，並不知道被我所吃、所害和墮胎的一切眾生帶來的無窮痛苦和仇恨，更沒有想到對他們的傷害有多麼深、多麼大。所以我常憂鬱、喜怒無常、疑神疑鬼及驚慌失控。學了佛，才知道情緒受到困擾、夫妻不和、家裡雞犬不寧、兒子不孝，自己百病纏身都是自作自受，這些都是殺生的果報。

損子墮胎後 險些喪命 情緒失控

我為了離開父母，十九歲那年就認識了現在的丈夫，懷孕了，據國家的法律規定二十歲才能結婚，所以拿不到結婚證和「准生證」，孩子生下來，不能上戶口，同時也為了面子，就驚慌失措的墮了第一胎。墮胎手術結束之後，我就得了肛裂。當時不懂事，不知恥，把殺害親兒的罪責歸於國家，殊不知犯了邪淫大罪，造作了殺害自己孩子的惡業。

半年後我結婚，很快又懷孕了。可是我那個時候，常發脾氣，總跟丈夫吵架。也因為脾氣不好，沒有跟婆婆住，婆婆和夫家的親屬也不能照顧我了。我那時便恨公婆什麼也不給我，恨他們不愛我。結果我在生大兒子時大出血，全身抽筋，用盡一口氣生了孩子，還要搶救打針，孩子才能平安。

我雖然好不容易在大出血後保住了性命，但醫生卻不知怎麼回事，竟然叫婆婆買凍的飲料給我喝。我因此在坐月期間得了傷寒和產後風。我於是自咒咒她，罵婆婆說：「你的心真狠毒！明知我生完孩子，還給我凍飲料喝，害我得傷寒和產後風，治也治不好！」當時我不明白自己的境遇是殺生墮胎造成的，還不孝公婆更怨恨他們。

過了幾個月我又和公公吵架，恨他不理孫子的死活，從此不叫他爸爸。就這樣我造下了忤逆公婆的惡業。

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

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

第二次墮胎後，我的身體更差了，天天失眠、貧血，常打氨基酸營養針。同時，我的情緒也變得更差了，看誰都不順眼，稍不稱心就又哭又罵，還常常打大兒子，那時他才兩、三歲。一天晚上跟丈夫吵了幾句，忽然我一陣胃痛，倒在了地上。送到了醫院說是胃穿孔，好在沒有出血，沒有開刀，只是住院做了一個月的保守治療。

恣意殺生的果報 孩子先天裂唇 母親高烧不退

一九九四年我懷小兒子的時候，天天不是吃雞就是桂魚、鱸魚和田雞，殺生太重。終於違法生了小兒子，卻看到小兒子是先天裂唇。後來在二零零八年見一位老師，她說孩子是我跟丈夫殺生的果報。

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

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

第三次墮胎後 生不如死

生完小兒子大半年後，我又懷孕了。由於生小兒子是剖腹產，醫生說子宮的傷口還沒有復原，不能再懷孕生產，所以這一胎不能要。我痛哭幾天，罵了丈夫幾天。其實丈夫也不想這樣做，我真的不想去墮胎，因為有朋友送了我一本勸人不要墮胎的書給我看。可是我沒有辦法，還是去醫院墮掉第三個孩子！手術非常痛苦，完了以後那醫生還給攪碎的胚胎肉給我看，說是個女孩，我當時心驚膽跳，想吐。那時我對丈夫的怨恨更深了。我只有回家後又罵丈夫一頓，丈夫一直忍受着，還爲我買了一隻活兔子煲湯給我補身。現在想想，我一天內殺了兩條生命，我該死啊！

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

我雖然得到丈夫的關懷和照顧，但是還時常情緒失控而向丈夫大發脾氣。有一次，丈夫回香港給我買了皮鞋，但是款式不合我意，就大罵丈夫沒用。氣得丈夫把鞋扔到對面大樹上，我氣急敗壞，猛抓身旁一個裝著四條小金魚的魚缸用力扔向丈夫！那時我怒火未平，但看見金魚好像死了，再看看丈夫的腳在流血。丈夫忍着痛驚訝地看着我。我愣住了，停下來心想：「為了出氣，為了幾百塊錢的鞋，我像殺人似地打丈夫，還摔死了小金魚！」我如此情緒失控，但還是安慰自己想：「小金魚是買來擋『煞氣』的風水魚，他們也活不了幾十天。」

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

三十三歲 命運的關口

我因自私保命害了多少生命，使我患了嚴重的憂鬱症。常常哭、罵人、怨這怨那、疑神疑鬼，以及想自殺等症狀。導致跟父母公婆、弟妹、叔伯姑母不和，互相憎嫉，心諍成怨。我就這樣每天活在怨恨苦惱之中。後來，我有幸見到一位老師，經她指點，說我本來只能活到三十三歲。

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

直。

我在廣州的醫院裡的時候，並不怕死，因為我感到生不如死；而且，我那時已經接觸了佛法，知道這是我的報應。因此，我忍着肝痛，天天念經、念佛號，有時間我偷偷溜出醫院去印經，送給病友看。我還放生，儘量吃素。

終於，我的病情好轉，可以出院了。記得臨出院前一天，我的檢查報告全部正常，但我的肝還痛。我那時知道，肝部應該是有眾生附體。我忍着痛，手裡數著佛珠，勸對面的女病友念《藥師經》。就在這時候，我的肝好像被人猛打一拳，痛得我滿身大汗！我咬緊牙關承受了，病友忙問我：「啥事？」我停了一下，這時肝膽完全不痛了，精神也恢復了。我知道附體的眾生離開我了，我身體的病好了。

二零零八年底我回香港到佛陀教育協會做義工了。我曾經寫牌位超度迴向給我所殺害的三個孩子，以及所有所殺、所吃、所打罵，以及所遺棄的有緣眾生。二零零六年我自己以為做了三年功德，他們已經往生善道呢！就把殺生、墮胎的罪業放到一邊了。誰料到今年二零零九年我遇到一位法師問我：「燕嫻，你有沒有墮胎？」我不以為然地說：「有。」我又輕鬆地說：「他們可能往生善道了呢！」這位法師馬上嚴肅地講：「你以為你是釋迦牟尼佛啊！你做的迴向他們接受了嗎？」我聽了心裡一驚，才知道自己錯了！晚上回家，做了一個夢，才知道他們還在我身邊。這就是我自以為是的例子，我沒有發真誠心向他們懺悔。感謝這位法師一直對我教導關懷，感恩法師慈悲超度了我的母親。

到後來二零零九年從某位居士口中知道我吃的那條蛇，向我討功德，我才記起來是我錯了，於是寫牌位超度，印經迴向。求它能放下怨恨，原諒我以前愚癡不懂因果。

我還要向母親道歉，那年幾乎沒命，哭得最傷心的是媽媽。我這些年來，從沒有把父母放在第一位。表面行孝，忍氣吞聲。心理卻充滿怨恨不平。我恨弟妹連媽的死訊都不告訴我。我沒有送母親往生，我哭了半年，像死一樣痛苦。是我太不孝，可是我還把所有錯歸咎父親和弟妹。可是媽媽是慈悲的，連死還關心我，在夢裡求我，幫我跟女眾菩薩調解恩怨。母愛真是偉大！我很不孝，對不起我的雙親，希望父母能原諒我！

就是這念怨不休和殺生業報的感召，使我沒有寬容的愛心，只有不平、怨恨和妒忌心。這顆念怨不休的心很可怕，讓我對父母、公婆，一切人、事、物都生不起真誠的感恩心，也生不起精進勇猛心去克服已經根深蒂固的五欲六塵，盲目地追逐。我念念怨恨、念念人我是非，這令我常遇災難，生活不如意。貪瞋癡斷不了，心念不能轉變，也就轉不了境緣。這樣不能改過，就等於斷了自己往生的路！就在寫這篇報告的前兩天，我自以為是，又犯了貢高我慢的毛病習氣。

淫念可怕

我從初中開始就做白日夢，天天步行上學時，就想怎樣離開父母弟妹找一個理想的丈夫。所以，我過早結婚，但並不愛對方。

結婚幾十年，行為上我守婦道，但心念不守。每逢看了一些如《還珠格格》等愛情劇

後，都會獨自散步幻想我是劇中主人翁怎樣驚天動地演譯人生。

我也曾經看過一片邪淫光碟以及一篇報紙描述藝人的邪淫，結果腦海常浮現出來別人邪淫的場面，連吃飯也想吐。我夢中更有邪淫眾生找我，令我犯邪淫……

更痛苦的是小兒子也被附體，到晚上入睡後就醒來侵犯我。我痛苦萬分地找到老師救拔我和兒子，才過了這一關，後來佛陀協會的大德也教導小兒子天天讀地獄圖中犯邪淫那段經文，令兒子改正過來。這些經歷告訴人們和青少年，從念頭起不犯邪淫，才能在行為上不犯邪行。如果認為我行為不犯，念頭可以犯，那麼我和兒子的遭遇就是警示的例子。

最近的改變

最近大兒子俊達不再喝酒，徹夜不歸。也不跟父母作戰，還買電視機回來。

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

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

這一切感謝天地龍神一切萬物養育我，寬恕我！感謝最尊最聖的淨空老和尚，胡居

士，諸位法師，諸位老師大德！是劉善人幫助我回歸五倫，發現病根所在——不孝父母六親、自私狹隘、只見別人過，怨天尤人是我的罪根。我很愧疚！很痛苦。深知習氣毛病深重。求佛菩薩加持我改變心念，戰勝一切習氣，回歸自性！

求諸佛菩薩加持，讓我用真心向陳門祖先懺悔，向三位故兒妙音（即對於墮胎嬰靈的尊稱）懺悔。求你們放下怨恨痛苦，跟媽媽一起來佛堂聽經念佛，求生淨土。我還向一切為我和丈夫、公公婆婆所殺，所傷害的一切一切法界有緣眾生懺悔。以前燕嫻沒有學佛，不知因果，不知錯，自私自利愚癡到極處！請您們原諒，讓我們一起聽經、學佛，明白因果，化冤釋結，同生極樂國。

最後改過心得，我要發心學《弟子規》，現在每天讀一遍。更要聽經聞法，深信因果，把聖賢道理落實到工作上，學習跟同事相處柔和、忍讓，包容別人的過失。讀經聽經就是透過大德老師，常常提醒自己不要再犯同樣的過失。末學現在發心護持香積廚素食館，跟同事相處要像一家人一樣，互相提攜，向老師學習，真實的去改變自己，不要因為一切人事環境的考試又退失道心。末學祈願三寶加持，時時覺悟，能有效控制自己之煩惱習氣，得清淨心與佛相應，感恩師父大德們加持護佑。

末學 劉燕嫻頂禮懺悔

二零一一年三月十日

【附錄】

《佛說十善業道經》云：

犯殺生。得成十種惱法。一、於諸眾生普施有畏。二、常於眾生，起大害心。三、難斷一切瞋恚習氣。四、身常有病。五、壽命短促。六、恒為非人之所惱害。七、常有惡夢，寢覺不樂。八、難除怨結眾怨不解。九、有惡道怖。十、命終惡趣。

【編後語】

夫殺生者，誠佛所言：「怨對相報，世世受殃，無有斷絕。現世不安，數逢災凶；死入地獄，出離人形，當墮畜中，為人屠截，三塗八難，巨億萬劫，以肉供人，未有竟時，令身困苦，噉草飲泉。今世現有是輩畜獸，皆由前世得為人時，暴逆無道，陰害傷生，不信致此。世世為怨，還相報償，神同形異，罪深如是。」《阿難問事佛吉凶經》況損子墮胎，更是殺生中之最重者，其惡報之慘，佛已清晰明示，奈何世人不信，致召巨痛苦難，可不哀哉！一切惡行，須急急改過，斷惡修善，誓改前非，更要至心念佛，切莫起怨天尤人之想，隨緣消舊業，更莫造新殃。果能持之以行，必有所感。信心與毅力，往往是成功之關鍵，共勉之。

殺生要償命 邪淫敗四代

(怡安)

末學怡安，今年三十八歲。自思這一生，不學佛的時候造惡業，無量無邊。學佛更造雙重惡業！究其原因，還是迷失孝道：我對父母非常傲慢，從來也沒有真正關心父母。背離孝道，學佛就是學魔。末學想借此機會，對父母和祖宗至誠頂禮致歉！

師父上人教導我們，「孝」這個字就說明老一代和子一代是一體。學生因此有責任先代祖宗懺悔，向他老人家誤殺的大白魚道歉！希望白魚菩薩能夠早日離苦得樂。

末學先生的外祖母家姓屈，民國初年，曾外公負責在長江水道重慶至上海段開始蒸汽輪船的航運工作。一日，曾外公夢見有一位白鬍子老人向他請求次日停止開船。曾外公夢醒後覺得很奇怪，但是顧慮到突然停航有損公司聲譽，便沒有停業，果然，次日公司的輪船撞死了一條大白魚。從此，曾外公心灰意冷，鬱鬱而終。

曾外公的死，是殺生之報。但是由於大白魚是水族類的長者，所以誤殺他恐怕對於整個水族都受到很大的影響。所以，曾外公去世之後，家道就漸漸衰落下來。後來，家族因為武裝對抗共產黨進入四川，在幾天之內立見消亡。這個情況，是否是誤殺大白魚所致，末學不知道。但是，如果能夠救人一命，便可以避免滅頂之災，也是祖宗給我們後人留下來的珍貴教訓。

外祖母是家族中少數倖存者之一。她老人家曾經救過一個棄嬰，並給這個女嬰很好的照顧。在四川解放的戰爭中，她得以離開家鄉，雖然日後還是被新政府發現，但是由於政策改變，她得到了寬大處理，因而得以倖存。

三年前，我和先生開始和婆婆一起住。由於我瞋恨心重，沒有德行，不知道孝敬婆婆，總是抱怨婆婆難說話。所以，在我給外祖母上香的時候，因為覺得外祖母的香爐很難清潔，就抱怨說「怎麼外祖母也這麼難說話！」這是大不敬，下地獄的惡業，我雖然學佛，卻不明因果，蒙昧於自己的瞋恚煩惱習氣，竟然在學佛之後也一直有這個惡念，在此向外祖母道歉！

在此，末學要認真向外祖母以及列祖列宗至誠懺悔道歉！怡安反省之所以不能「祭神如神在」地侍奉好祖宗，是因為我對自己的父母都很傲慢，很冷漠。

一直以來，我因為排行最小、體弱多病而得到父母加倍的寵愛。父母兄長省吃儉用供我讀學位，我卻因為有了文憑而在家中頤指氣使。小的時候因為任性而在過年的時候把父親氣哭了；長大的時候因為婚姻問題，讓父母操心多年！如今父母年老多病，我不僅不能好好照顧他們的飲食起居，反而還希望他們能夠幫自己帶孩子。我從來都沒有想過父母的需要，學佛之後更是要求父母學佛、念佛，絲毫不覺得自己傲慢對待父母、不關懷父母老病的苦況是錯的。

由於我對自己的父母都是居高臨下的態度，所以對夫家的祖宗自然不能恭順孝敬。父

子本是一體，夫妻本是一體，我這樣對待父母與夫家，其實就是不能善待自己、不能自愛。以下學生代先生的先外公、先舅父和父親三位長輩在大眾面前懺悔道歉。並感恩三位長輩讓末學有機會在此懺悔自己的邪淫惡業。

先外祖父在兵荒馬亂、軍閥混戰的年代，受到環境的影響，背離了傳統道德。並且由於政治原因，和自己嫡出的子女斷絕了往來。先外祖父偏頗的行為，也影響到他的子女。先舅父是外祖父的長子，他生逢亂世，也對家庭的態度出現了偏頗，一直沒有結婚，但卻有非婚的孩子。怡安想到這些年，自己對待家人如同陌路，感到自己非常的自私。末學要向先外祖父、先舅父頂禮致歉，自己沒有修女德，沒有持好家，對家人冷漠、不孝，對不起！

上一代生活不謹慎，對下一代的影響很大。我的婆婆是先外祖父和外祖母最小的女兒。由於家公有了外遇。在婆婆最困難的時候離開了她，讓她獨自一人在人生地不熟的香港撫養三個子女。為此我的先生與家公父子反目，至今不能釋懷，十分痛苦。父母離婚後，先生的性格一下子從外向開朗變得內向憂鬱、少言寡語。

（四）邪淫惡報 孫輩難逃

此外，婆婆的三位子女的婚姻生活都比較坎坷。我的大姑子是婆婆的長女，非常聰明，雖然女婿有德有才，卻不知為何兩個人就是過不到一起，最終也離婚了，現在她與男友同居，沒有結婚也沒有工作，讓人看著都很難過。我的小姑子是婆婆最心疼的寶貝，聰明美

麗，功成名就。但是，她也得面臨先生外遇的家庭風波。

我的先生是婆婆的獨生子。先生從青春期到現在，都深深為一個奇怪的怪癖所困擾。這個怪癖和同性戀、變性人一樣，是這個時代的社會問題。我和先生結婚之後，沒有智慧，只知道包容、甚至縱容先生這個問題。由於不知這些行為實為邪淫，並且果報慘烈，影響深遠，所以也曾助人為非。末學沒有學過《太上感應篇》，不知道這也是一大惡業！

末學糊塗顛倒也要承擔果報。末學在已經接觸佛法、知道胎教的重要的情況下，依然在懷孕中看了不雅片子，包括惡名昭彰的《金瓶梅》，都是為了討好先生，就去看了。末學在此給孩子們真誠懺悔！深深悔責自己「有心非，名為惡」的罪大惡極，給孩子一生種下了罪惡的種子；深深感到，學佛要真幹，真改心，否則，僅僅靠佛學常識的一點皮毛的認識，業力到來的時候，依然身不由己！犯下明知故犯的雙重罪業。

學生的邪淫惡業深重

學生本人也造了邪淫的重業！學生小學的時候就有手淫，但卻不知道是壞事。還經常被表哥非禮，自己也膽小不敢說出來。因為我的膽小，表哥的錯誤行為沒有得到大人及時糾正，從而導致他四十四歲依然單身，也沒有職業，讓他的父母十分無奈。犯邪淫削功名、所以表哥學業很不好。又《朱子治家格言》中說「倫常乖舛，立見消亡」，表哥的處境也證實了古人的話。怡安是邪淫習氣很重的罪女，在此代表表哥向祖宗道歉，發露懺悔，願能夠以自己的故事警醒世人，邪淫可怕要遠離，倫理道德不能丟。怡安也要向表哥道歉，是

自己有邪淫業習，連累他造這麼重的業，希望能夠菩薩加持，早日回頭。願永斷淫欲之心，教育好後代子孫，報四重恩。

中學的時候，曾經讀到一些不良書籍，也不知道這些書「蔽聰明，壞心智」。也因為看了這些書，有過幾次手淫。長大後，受到美國影片的影響，認為色欲是真愛，所以對自己喜歡的男孩子，也曾有「見他色美，起心私之」的惡念。大學的時候談戀愛，也有夜不歸宿的情況，不過都是和男友閑逛，沒有在一起。可是那種色欲的念頭，卻已經是犯了邪淫了。與前夫結婚之前，學生的淫欲心非常重，經常挑逗對方，在非時（如白天、節氣時候）非地（如公園、僻靜之處）犯邪淫，還導致墮胎。墮胎導致夫妻爭吵不斷，最終離婚收場。。

離婚後，學生不吸取教訓，在和現在的先生結婚之前，在我的引誘之下，又有了婚前性行為，讓父母蒙羞。此外，我在與先生確立戀愛關係之前，在上海曾和兩位有婦之夫發生了一夜情，並且不知羞恥，以為時尚，糊塗顛倒到所以然！學生要在大眾面前向兩位男士和他們的妻子跪下來道歉！對不起我錯了！是我好色，害了你們！

前些天，學生鼓足勇氣，向先生坦白自己不潔的歷史。先生很寬容，說：「不用想太多。」我心中非常感動，深深感到先生雖然沒有學佛，但是他的言行能夠非常寬恕。真是慚愧！現在想來，先生十多年來等到的卻是我這樣一個不潔之女，這個結果也是邪淫的果報之「得不如意眷屬」。缺乏聖賢教誨與佛法的人生真的是苦海無邊！

（六）懺悔的感受

學生在學習因果教育以及傳統教育之後。感到自己罪不可恕，因此經常去懺悔班懺悔。懺悔班老師說：「懺悔能夠幫助我們提高觀照能力。」當我把墮胎殺業向大眾坦白之後，我開始發覺自己和先生的邪淫也是一個很大的問題。若自己不能幫助好先生，就不是好妻子，沒有真學佛。於是我就將家中不雅光碟、書籍全部燒掉，扔掉。那天，我的頭好像被一個被子捂著，懵懵的，我想，爲了孩子的將來，爲了轉變家族邪淫一代一代受報的命運，自己再困難，也要把這些事情做了。

處理好家裡的東西之後，我就又鼓起勇氣，跑到懺悔班當衆懺悔邪淫的惡業，果報是多麼慘烈，一代又一代，都逃不出業報。那天在臺上懺悔後，我全身流熱汗，顫抖不已，把衣服都弄濕了。懺悔這些最難啟齒的邪淫，不知不覺發出了真誠心。發現過去無知所造作的惡業，原來也是要感恩的，因為這些惡業讓我們知道回頭，讓我們能發羞恥心來痛改前非。

先生對我的教育

後來，先生發現我將這些邪淫的物品都扔了，怒不可遏。學生當時也不明理，還與先生爭理，彼此傷了感情。我感到很後悔，很難過。我這才發現，佛菩薩幫助眾生是圓融和慈悲的；而我幫助親人卻是這樣的武斷、惱害親人，甚至有可能要葬送先生的法身慧命！這又是學佛造作雙重惡業的例子。

怡安在這裡要向先生道歉，小女子無德、無行，喜歡控制別人、沒有慈悲的愛心，只是念著自己是對的。先生，對不起，我錯了！請原諒我，願佛力加持，化眷屬為法侶，同生極樂國！

學生現在將夫家的故事供養給普天下所有的有緣人。願大家看到殺生和邪淫是如何破壞祖孫四代的生活，讓前後四代人都活在煎熬和痛苦之中。學生感恩能有這樣的機會，讓我們家的痛苦歷史成為眾人的借鑒，希望保住千萬家庭的幸福生活。

祖宗的舊事提醒我們，殺生業報非常可怕。我們要遠離任何形式的殺業，無論付出多少代價，都不能殺生，否則償還業報的時候，真的非常慘烈。明代的方孝孺殺蛇株連十族的故事，以前只是當故事看了，現在發生在自己家中，才知道因果報應真實不虛！我們家報應的故事讓我感到，要是想要有安寧、正常、和樂的家庭生活，在任何時候、無論是何理由，都不能犯邪淫！

「菩薩畏因」，罪女要學習佛菩薩，敬畏因果，遠離殺生和邪淫，恢復清淨無染。唯有這樣才能真正讓過世祖宗和現世的父母共沾法益、報答他們的無邊的恩德！祖宗以自己的痛苦教育我們回頭向善，我現在才知道學佛原來不是爲了自己求安樂，而是爲了報答祖宗和父母的深恩！

最後，學生想感恩諸佛菩薩的護念、老法師的教導；感恩我們的祖宗；感恩先生和婆婆；感恩過去所造作的惡業，讓學生能夠知道回頭！阿彌陀佛！

【編後語】

現代社會進步，科技發達，人們利用科學技術，在山野獵取畜生，在深海打撈水族，殺生的次數跟數量都在不斷的向上提升。現在一些有慈悲心的人說，許多動物已經到瀕臨絕種的程度，連海裡的水族也愈來愈少，這是一個危機的現象。一般人真的是像佛所說愚癡無知、冥頑不靈。動物相繼在世界上滅絕，慢慢也會臨到人類，這種危機意識世間人沒有？也有不少人，全心全力設法挽救，保護這些稀有的動物，也只能說盡人事而聽天命。

佛經常說，無明是一切惡業的根本。在現象上看，第一是瞋恚心很重，心不清淨，容易發怒，容易傷害別人。第二是不相信因果報應。第三是佛經講的邪見種子，最明顯的是肉食，每天三餐好像沒有肉就不行，這是決定錯誤的見解，這在佛法裡叫邪見種子。祭祀鬼神一定要殺生，這樣的人雖然是過去今生修有福德，有世智辯聰、有禪定，他的邪見不能夠改正過來，他還是造業，果報還是在三途。

諺語常說：「不是不報，時辰未到」。一九五一年，台灣報紙上登了一條新聞，南部鳳山有一頭牛生下來，牛身上有人的名字。牛的主人一看到小牛身上有名字，他很高興，為什麼？是他的冤親債主，他父親受這人的害，死了之後投胎到他家裡作牛，他這下可以報復。冤家也有兒子、孫子，聽到這樁事情心裡很難過，就託人來商量，能不能把這頭牛買回去，他們自己來養。牛的主人原先不肯答應，到最後經過幾番調解，告訴他不要冤冤相

報，他現在已經變成畜生，已經很苦很可憐了，何必還要虐待牠？牛的主人最後也就同意了，把這頭牛賣給他。

佛門記載著一個很有名的公案，明朝的方孝孺，方孝孺的父親埋葬他的父親（方孝孺的祖父），地理風水師給他看了一個非常好的穴，他就準備把父親葬在那個地方。在沒有挖穴的前三天，他夢到有個穿紅衣服的老人，給他連著託夢託三天，求他延緩幾天去挖，他說他的子孫一家有九百多口在穴道下面，求他緩幾天，他好搬家。方孝孺的父親沒有把這事放在心上，按照預定的日期去挖穴，葬他的父親。一挖下去之後，下面是一窩蛇，有很多小蛇，這些小蛇都被殺死了。方孝孺就是蛇到他家來投胎，做他的孫子。方孝孺讀書非常聰明，後來得罪了明成祖，那時候連坐法滅九族，方孝孺跟明成祖說：「別說滅九族，滅十族我也不在乎」。明成祖非常生氣，只有九族，哪來的十族？最後把教方孝孺的老師也殺了。

這是報仇的，冤冤相報，你殺了這一窩蛇，蛇投胎做你的兒女，犯了大罪，讓你家裡滅族，非常可怕。這個仇恨，如果能夠化解，那『世世受殃，無有斷絕』，生生世世冤冤相報，怎麼得了？所以人要有智慧，古聖先賢常說「吃虧是福」，要把冤家化解，「冤家宜解不宜結」，不能結怨，要知道這世間事，欠命還命，欠錢還錢，這是真理。（恭錄自淨空

惡夢原是地獄境 殺生習氣難斷除

(陳越溪)

末學陳越溪，一九七四年出生於西安。從記事起直到十五、六歲的十多年間，時常被一個噩夢纏繞。在噩夢中，我趴在地上，腿腳已經失去知覺，爬不起來，似乎也沒有想過要爬起來，只是無助地向天哭伸手哭喊，天空也是熊熊的火光，紅彤彤的，四周圍也是火，還有很多人和我一樣，趴著哭喊。

前些天看《諸經佛說地獄集要》^{*}，驚見自己的夢境竟然與阿鼻地獄的情形相吻合！據經上說，墮落在阿鼻地獄的罪人，在那裡東西奔走，周身是火，血肉離散，看見地獄門開，就向著敞開的門奔去，就在快到門口的時候，門關了，這些人也筋疲力盡，腿腳也被焚毀，只能趴在熱鐵一樣的地上，此時，大火便將他們全身燒盡直至骨髓冒煙，苦不堪言。

看到這裡，我渾身起雞皮疙瘩。原來末學不斷夢到的情形，便是在阿鼻地獄裡的想要離開卻動彈不得，全身燒得灰飛煙滅，最為痛苦的一幕。可怕的是，轉形受身後的隔陰之迷，讓末學愚癡蒙昧。末學看到佛經記錄後，只是打了個冷戰，雖然也想回顧一下五內俱焚的苦楚，卻也不得萬分之一、二，並沒有像阿羅漢那樣怕得「流血汗」。平日念佛改過依然忽忽悠悠，陷於懈怠、迷於慾望，不知精進。

^{*}詳見《起世因本經卷第四》(地獄品下)，收於澳洲淨宗學院彙集《諸經佛說地獄集要》(香港佛陀教育協會印製，2010年)，頁703-704。
(該文稱此地獄名為「阿毘脂」，當與後世流行的「阿鼻」是梵語音譯的過程中的同名在不同時間與地點上發生的異譯現象。)

現在末學三十六歲，回想自己這短短的前半生，依然不知孝順，不改習氣，繼續造作了地獄惡業。殺生的習氣原來也是多生多世養成的，斷除起來不僅要有畏心，還要有恥心。可是我卻不知恥，也傲然無畏。我把自己的殺業習氣彙報給大家，希望能引以為戒，能夠「知恥近乎勇、知錯近乎智。」

惡習深重

(一) 餓死緣於浪費糧食

末學不到半歲的時候，患口腔粘膜炎潰爛，一吃奶就痛，因而有奶不能吃，幾乎餓死，令我的奶奶和母親十分痛苦。後來奶奶急中生智，每日餵我一些水泡的米花，從而逃過了餓死的命運。但是斷奶之後，又患厭食症。常常一個星期粒米不進，直至奄奄一息。又在母親的悉心照顧下，活了過來。這段日子，是母親一生覺得最痛苦的時候，如今每每想起，都覺得不堪回首。這都是末學不孝！從小到大，一直讓母親擔心。

末學雖然兩次逃過餓死的命運，但是過去生的惡習氣依然沒有斷掉。雖然生活條件不好，但是我依然喜歡浪費糧食，總是剩飯，或者就是把飯粒掉得滿地都是，還有一次，居然覺得大米粒很好玩，被大人及時制止了，我心中還有抱怨。現在學因果才知道，餓死的命運是喜歡浪費糧食的惡習所致。

因緣果報，絲毫不爽。越溪懷老二的時候，也沒有意識到自己對糧食缺乏恭敬，仗著自己懷孕，就對食物很挑剔。對不喜歡吃的東西，就想辦法扔了，犯了「散棄五穀」而不

自知。結果老二現在很喜歡隨意糟蹋糧食，我為此很苦惱，深怕他將來會餓死。母親的惡習，會報應在孩子身上啊！

現在社會物質豐富，常有吃不完的情況，而科學家說地球將面臨糧食危機。末學想用自己浪費糧食而幾次幾乎餓死的報應，警惕世人「粒粒皆辛苦」，以求減緩人類糧食危機的威脅。

（二）殺生感得病痛

末學兩三歲的時候曾患肺炎，深夜父母帶我去急救，但是值班護士卻認為不嚴重，堅持不予處理。到了白天上，醫生看了我的情況大驚失色，認為無法救活，送到病房等死。病房裡，我的病情最為嚴重，很快其他病友都相繼去世，父母不勝憂愁，不眠不休地守著我，就這樣奇跡般地活下來。

現在學佛，知道罹患肺炎和自己愛發脾氣、殺業重很有關係，而那位值班護士障礙治療也不是偶然的，因為我從來不知道要協助成全他人，心中只有自己。這三十八年來，學生念念都是為自己。即使有了孩子，也沒有為孩子著想過！這樣自私自利的人，任何時候都面臨重重障礙，是罪有應得啊！

雖然肺炎最終沒有奪命，但是殺生惡報還沒有完全結束。在我上幼稚園的時候，父親不小心把我摔到了馬路沿上。醫院確診是輕微腦震盪，但沒有生命危險。從那時起，一直到小學畢業，我一聽到高音喇叭，就會頭痛得很辛苦。而頭痛也是忤逆、頂撞長輩的業報，

學生後來從劉善人那裡得知這個原理，就立刻不敢忤逆父母公婆、也不敢頂撞先生兄長了，頭痛的毛病就再也沒有了。

末學幼時種種遭遇，說明自己宿世惡業深重，存在心裡的惡習種子，如果今生不能有好的因緣接受聖賢教育而痛下決心改邪歸正，便脫不了三惡道的歸宿。

難斷殺生的習氣

我這個人不僅好殺生吃肉，而且平時內心兇險，總是想著讓他人不舒服，用言語或行為上打壓他人，只為了顯示自己能幹。這種殺心從小就有，一直到現在都存在。後來，殺生習氣很重的我，因為邪淫而墮胎三次。

學生記得因為未婚先孕而墮胎時，一點感覺都沒有，覺得沒什麼，還生怕別人知道，隱瞞父母親友十多年。「惡恐人知，便為大惡。」學生惡貫滿盈，常忍不住想要自殺。後來終於受不了良心折磨發露懺悔，頓時感到背上搜搜地發涼。《太上感應篇》說天地鬼神無時不刻在監督我們的言行，的確真實不虛！學生是罪惡深重的女人，想在此大聲呼籲世人，遠離殺戮，尤其不要墮胎，這是人生最讓人痛悔的事情，哪個媽媽能親手殘忍地將自己的孩子碎屍萬段呢？

口腹之欲

淨公恩師說：「墮胎是人生最大之惡！」學生想自己之所以十分輕易爲了面子，就去

墮胎，實在是因為自己殺業很重，喜歡吃肉，障蔽了慈悲心所致。我和父親饞吃田螺，田螺需要活著就放到油鍋裡炒，死了就不能吃了。為了吃得方便，還要在放入油鍋之前，用鉗子夾碎牠們的尾部。我記得自己在夾牠們的時候，因為殼已經被夾碎，就可以看見牠們的尾巴在裡面抽搐，我就這樣看著，一點也不會想牠們很痛苦。由於每次都是父親主持燒田螺，現在父親罹患帕金森病，雙腳不能走路，總是抽搐，如同被夾掉尾部的田螺。在此，女兒願代父親向所有的田螺至誠頂禮道歉！願意代父親受苦，願將這個惡報供養大眾，殺生吃肉的可怕果報真實不虛！

我還吃過很多眾生肉，其中包括自家養的小兔子和珍惜動物娃娃魚，現在回想起來，在我心中，眾生不是一條命，而是一道菜。現在說到這些慘狀，自己已經覺得後腦發硬了。可是更殘忍的還在後面——我們鄉下烹煮鯽魚的方法很簡單，就是放到大鍋裡清蒸。往往有鯽魚菩薩太痛苦了，會從鍋裡跳出來，把鍋蓋都掀翻了。我們為了預防，就在鍋蓋上壓一個磚頭。但是還是可以聽到鯽魚跳起來打到鍋蓋上的咚咚聲。

我們家都沒有學佛，所以，遇到這些生命力特別強大的鯽魚菩薩，都會暗自欣喜，覺得牠的肉會很鮮美。祖母、姑姑和父親還會非常開心地討論魚兒掙扎的情況。末學在這裡代家人向所有慘死在我們手中的眾生至誠頂禮道歉，我們錯了！我願意代家人受苦，給您們賠罪。讓您們承受這樣的苦難，罪女千刀萬剮也不能酬償！在此至誠懇切您們原諒！

我對於吃魚方面，更是罪大惡極。別人家的孩子要吃魚肉，可是我要吃魚眼睛，這是多麼殘忍的嗜好。我的報應是深度近視，而且三十多歲近視度數還在不斷加深。沒有學佛

的時候，我還奇怪，現在知道是業報，受得很安心了。

脾氣大 心冷酷

我的殺業很重，所以脾氣很大。稍不如意，就火上來了。上中學後，我有很長一段時間有情緒困擾，夜裡不能睡覺。憂鬱症好轉之後，我就常發無明火，而且是向父母開炮。發完脾氣之後，我會懊悔得不想活了。

殺業重的人心很冷酷，我就是一例。小時候我們家養了小貓，我很喜歡牠，還每天都讓牠睡在我的被子裡。可是媽媽堅持要把牠送走，我也沒有感覺。送走後，牠變成了野貓，後半生過得顛沛流離。我的報應來得很快，從二十歲開始就總是奔波，居無定所十多年。學佛後又不知學習因果，又曾遺棄了自己養的小魚，結果我們夫婦從此買不起住宅。在此我向小貓、小魚道歉：「對不起！請原諒，我現在知道要愛護眾生了，非常感恩您們對我的教育，幫助我回頭！」

學習因果之後，我感到自己不應該算是人。回首這些年的殺盜淫妄，樣樣都是下地獄的罪業。即便如此，還是不能生改過的心。細思之，還是孝心沒有生起，殺心沒有斷除。

現在雖然吃素已經三年了，但是對於那些長得不好看的小動物，我還是會生厭煩。在家做家務時，看見小螞蟻擋住掃地、洗碗，就討厭牠們。還曾經失手殺死過許多位螞蟻菩薩。與此同時，末學脾氣依然沒有斷除。見到婆婆就會生厭煩心；看到先生臉色不好，都會生悶氣。而且口業很重，隨便說人家的不好，很刻薄，感得現在嘴巴生瘡潰瘍、雙唇龜

裂流血，一直不好。學佛不能誠敬謙和、老實改過，就是玩弄佛法啊！現在所受的不過花報而已，往後地獄烱銅灌口、拔舌耕犁都有份啊！

就在昨天，末學去協會整理懺悔班文稿。由於一些誤解，受到一位學長的嚴厲批評，我當時把六和敬全忘了，心裡只想解釋，請她諒解。但是發現解釋會有口角，就不敢在協會正法道場造次，不說話了。誰知我的心念居然不受控制，感到一股脾氣從腹部衝上來，就立即把電腦鍵盤大力推到一邊——又犯了殺戒了。這個習氣不能斷除，地獄還是有份啊！心中默默懺悔。

我很感恩佛菩薩的慈悲，讓我殘存著阿鼻地獄的記憶，生起了畏懼心。但是要想改過，斷除習氣，還是要認真聽經、念佛，發出恥心。什麼時候真正知道自己的如來智慧德相真實不虛，才能憑藉佛號的力量，控制住自己的煩惱習氣，與阿彌陀佛相應啊！

愚頑學生越溪至誠向無始劫來所有受到傷害、謾罵、殺戮以及遺棄的有緣眾生致歉。對不起！我錯了！懇求您們原諒，末學要把自己忘掉，再也不惱害任何眾生，願與您們同生極樂國！阿彌陀佛！

慚愧學生 越溪至誠頂禮

二零一一年七月

【編後語】

淨空上人在《阿彌陀經疏鈔演義》中開示：「我們沒有出離六道輪迴就是在做大夢，佛菩薩看起來，冤枉！什麼事也沒有，可是在夢裡把夢當作真的，不曉得自己是在作夢，這個夢愈做愈壞，因緣果報愈演愈慘烈。最慘的相無過於殺生，佛在經上給我們說：人死為羊，羊死為人。這是講人宰羊，羊被殺之後投胎作人，殺羊吃羊肉的人死了之後又變成羊，冤冤相報沒完沒了。每一次報復都超過分量，於是仇恨愈結愈深。」師父又說：「造業輕重在心！譬如造惡業，他的心很猛很利，這個造得就重。譬如殺生，用怨恨心、極深的仇恨心，手段非常殘酷，這個罪就重，結罪結上品罪。」

師父在講《華嚴經》中開示：「十善業，你做到了沒有？不殺生這一條你做到沒有？我做到了，我不殺生。不傷害眾生，你做到沒有？不傷害眾生是屬於不殺生。你毀謗人，造謠生事，是不是叫那個人受到傷害？這是不是屬於殺生裡面的一分？所以不殺生，細說是決定不能讓這個眾生因我而生煩惱，這是不殺生的精義。……凡是傷害到別人，傷害他身體、傷害他精神、傷害他名譽、傷害他的利益，都歸到殺生這裡頭。」

《了凡四訓》說：「不特殺生當戒。蠢動含靈。皆為物命。求絲煮繭。鋤地殺蟲。念衣食之由來。皆殺彼以自活。故暴殄之孽。當與殺生等。」師父上人開示：「我們生活在這個世間不過短短幾十年，維繫自己的生命竟然是殺牠以養己。對於一切眾生，無論是有意無意的，虧欠得太多。也由此可知自身造的業有多重！所以佛說，如果罪業要有形相體積的話，盡虛空都容納不下。我們業障有這麼多這樣重！想到此地，自己警覺心才真正提

得起來。如何能對得起天地一切眾生？不但要嚴持不殺生這條戒，就是在飲食起居上一定要節儉，決定不能夠糟蹋。『暴殄之孽』就是糟蹋一切生活必需品，不知道愛惜。」

乙——【殺子墮胎類】

懺悔班例證 乙一

墮胎三十幾次 活見鬼

(劉巧玲)

我姓劉名學仁，今年四十二歲，家裡是三個女孩，我排行第二，現在我定居香港。非常慚愧，因為以前沒學過《弟子規》，不知道「身有傷，貽親憂，德有傷，貽親羞。」不明因果犯下滔天大錯，包括犯邪淫，破人婚姻，損子墮胎(三十幾個)等等……

很感恩大家再次給我機會，讓我在這裡向大家發露懺悔我這一生所犯的罪業。因為我想做個好人，做個光明正大的人！我願將我親身經歷的個案講出來供養大家，以此引以為戒，不再有人犯我所犯的錯誤。

年少同居 多次墮胎

在我十八歲的時候，認識一個男生，我把他當哥哥對待，因為我們家沒有男孩。後來才知道他有女朋友，但無知的我，還是把第一次給了他。但後來看見他女朋友很可憐，我就退出來成全他們。

後來我在鐵路局上班，認識了第二個男朋友，他也是認我做妹妹，因為他是獨生子。後來才知道，他為了我跟他女朋友分手。因為我們在一個單位，所以就同居，同居後就墮胎十九次。

在醫院墮胎也很害怕，也很痛苦，那個過程真是很痛苦，像在地獄。

生活顛倒 墮胎後活見鬼

後來我的生活就更加顛倒了，在那段顛倒的日子裡，我過著非人的生活：我經常失眠、沉迷於飲酒、賭博之中，打罵父母，常常想自殺，完全生活在人間地獄，真是苦不堪言！

由於墮胎無數，我來月經時大出血，下不了床。我曾經開刀四次，傷口奇癢。我的身體肥胖，右手腕差點殘廢，因為尾龍骨增生而差點癱瘓。在一九九六年清明節下午被幾個人打劫。

前來找我算賬的，不僅有劫匪，還有鬼。我活見鬼三次，還在晚上被鬼壓過一次。我曾經向親朋提起這些經歷，他們說這是幻覺，沒人相信我。但是我心裡很清楚，不是幻覺。現在我就將這段經歷說出來讓大家借鑑，不要學我的壞樣子，要學佛、學聖人、把《弟子規》、《太上感應篇》和《十善業道經》落實。

我第一次活見鬼是一九八九年元月。這個時候，我的女兒出生，我每晚起來餵奶，換尿布。有一天晚上，我照常起來換尿片、餵奶。當我把女兒餵飽，放好之後，我也關燈睡下了。剛要合上眼睛，就看見旁邊很多披頭散髮的鬼道眾生，從我身邊過去。我當時就嚇得叫我身邊的先生，不知怎麼回事卻叫不出聲；想用手去抓他，也動不了，這才知道，我什麼也做不到，不能出聲也不能動。那時心想，癱瘓就是這樣的嗎？接著，我就拼命掙扎了幾分鐘後，才能出聲。先生聽到後，幫我開了燈，那些現象才消失。二〇〇二年，我最後一次墮胎，就又出現了被鬼壓的情況。

後來通過懺悔、真心改過，用不傷害一切眾生的心吃素、放生、讀經、念佛，努力的斷惡念、以身作則的力行《弟子規》、《太上感應篇》。現在，我跟兒子的關係轉變很大。之前，孩子怨恨父母，因為沒有一個完整的家庭給他，也沒禮貌，經常頂撞父母，失眠、想自殺、身體多病、脾氣很大、打自己，有時還跟我對打……

懺悔及念佛後的轉變

我明白這全是我的錯。我就跟兒子真誠的懺悔、認錯，告訴他，因為媽媽之前沒有學過傳統文化，不懂做人，所以，讓你受苦。請兒子原諒。之後，我們用《弟子規》做我們的家規，一起力行《弟子規》的每一條，講因果的故事。看《弟子規》、《太上感應篇》細講的書。每天早晚讀《弟子規》、《太上感應篇》、《德行言語應當學》的聖賢書各一遍。

現在，孩子不再失眠，晚上九點就能睡、脾氣也好了、病痛也少了、學習成績也好、能幫家裡做很多事，例如：洗碗、拖地、做飯、洗衣等等……也能和他父親相處的很好。現在也很孝順了，例如：婆婆要他抄一部《地藏菩薩本願經》，他在放假的時候把它抄圓滿。所以，非常感恩諸佛菩薩、龍天護法的慈悲加持，還有一切有緣眾生菩薩的慈悲護佑。這讓我想起《三字經》的一句話，「人之初，性本善」，是人性的本善。所以，傳統文化非常重要，因為好人是教出來的，聖賢人也是教出來的。因此，學習傳統文化《弟子規》要愈早愈好。

二〇〇三年十一月份，我接觸到佛法，看到一本經書，才解開我多年的迷惑和太多的為什麼。才知道我以前所想、所說、所做的全部都是錯的！從此，我就開始吃長素，念佛，聽經，放生。過了幾個月，身體不胖了，右手不痛了，開刀的傷口不癢了，尾龍骨不痛了，也不用開刀了，來月經正常了，也不再失眠和想自殺了。我非常感恩我身邊及身上的親人、兒女、朋友、眾生菩薩們！是你們讓我走進學佛的殿堂；是你們讓我知道《弟子規》的教誨；是你們讓我可以光明正大做人；是你們讓我知道人生的方向就是念佛成佛。我感恩國家，感恩父母，感恩師長，感恩眾生，感恩生活，感恩一切！

在這裡，我真誠懺悔無始劫來所犯的殺生、偷盜、邪行、妄語、兩舌、惡口、綺語、貪欲、瞋恚、邪見，真誠心懺悔被我有意無意所傷害的一切有緣眾生菩薩們，對不起，我錯了！我非常懺悔！因為我的自私自利，傷害了親人、兒女、朋友和太多的家庭，還有被自己墮胎的兒女們，就是讓我死千次萬次也不能彌補我對你們的傷害，對不

起！我只能痛定思痛，下定決心斷惡修善，改自私自利的心、愛發脾氣的心、傲慢、嫉妒、貪欲、瞋恚、愚癡、懷疑的心。我用最真誠清淨的心聽經、誦經、念佛，孝順母親、敬愛姐姐，照顧好身邊有緣的親人、兒女、朋友們，幫助一切跟我有緣的眾生們，將最真實的功德迴向虛空法界一切苦難眾生，圓證無上菩提。讓我們一起發願，求生西方極樂世界，阿彌陀佛！

末學 劉巧玲頂禮遍叩

二〇一〇年三月十六日

【編後語】

我常常提到，墮胎殺人的嚴重。有一份資料上說，根據世界衛生組織的估計，全球每天有十五萬人墮胎，就是殺了十五萬人，其中有五百名婦女因為墮胎而死亡，每天十五萬的嬰兒被殺掉！一年大概有五千萬嬰兒被殺掉，兩年就是一個億。這些冤親債主他不會饒過你。特別還有個例子，香港有一位女眾四十多歲，她懺悔她自己曾經墮胎三十多次。殺人一定要償命，殺這麼多人，果報在哪裡？在無間地獄，這還得了！婦女墮胎她有罪，男子有同樣的罪，罪不是一個人的，兩個人都有罪。這很保守的估計，一天十五萬人，比任何戰爭死亡的人數都高，在今天的社會，這得了嗎？造這樣的惡業，他會有福報嗎？他會有好結果嗎？年輕人要覺悟，這是死路一條，縱然你不死，這一生活得會很可憐，為什

麼要造這種惡業？

曾經有人提過這麼一個問題，今天全世界每一個人自己認真去反省，有沒有資格墮阿鼻地獄？大概大多數人都不能避免。為什麼造這樣重的罪業？《無量壽經》講的，不要責怪他，為什麼？他有因果報應，諸佛菩薩憐憫這些人糊塗。而是這個世間、這個社會，應該是有兩百年疏忽倫理道德因果的教育，才出現今天這個現象。

在中國，兩百年前慈禧太后執政，對倫理教育、因果就疏忽，不重視，所以當時讀聖賢書的人有，但是依聖賢教誨去做的人沒有了，少數的賢君子們就非常感嘆，包括曾國藩先生，感嘆世風日下。滿清亡國之後，中國這一百年的動亂，社會動亂，倫理、道德、因果、傳統文化沒人再提了。西方把宗教丟掉了，兩百年前西方有宗教教育，規範社會大眾，科學技術發達了，大家相信科學，不相信宗教了。

社會為什麼變成這樣子？地球為什麼災變這麼多？聖賢教育、人性的教育丟掉了，人的行為不如畜生。我住在鄉下，就在圖文巴的山上，好像是三、四年前，院子裡有一隻鳥死了，謙師把牠埋在那裡。另外有隻鳥，我們相信是牠的配偶，就在牠埋的這個地方垂著頭，垂頭喪氣在那裡走，繞圈子繞了三天。我們看了都流眼淚，感動，鳥這麼有義氣！人不如鳥。（恭錄自淨空老法師《淨土大經解演義》第三一二集）

殺嬰夫婦的懺悔文

(一心如穀)

人身難得佛法難聞，愚弟子夫婦回首往事，悲痛悔恨。年少時血氣方剛，沒有自我約束，放情任欲，得孕驚恐，惶惑間草率墮胎。手術期間望著往來的人群面帶焦慮，而被推出手術間的婦人幾乎人人悲苦不已，時內心茫茫然，見到護士托盤而出，竟然是血淋淋、模糊一團肉糜？淒慘的景象讓人畢生難忘，瞬間似乎哀號聲不絕於耳，覺得渾身像被千刀萬剮一般，當即覺得人生墮落，四面黑暗，幾乎忘了怎麼回家的……我連說話的力氣都沒有了，妻子更是失魂落魄，自責、內疚和苦楚從此伴隨兩人。

後來我們夫婦二人偶然得善知識指點，修習佛法，方知此罪巨大！未降臨孩子得人身之難，卻被親生父母輕率毀掉，實屬草菅人命。受益於佛法愈多，我們愈是發現罪孽深重，墮胎真是毀人生命、斷人慧命，而且是殺害自己的親骨肉。我們內心充滿悔恨和悲憫，百千萬劫修得人身，卻因我們自私的一念被斷送，更何況，那還未出生的孩子被迫遭受人世間最最殘暴的殺戮。我們做為父母，恣情縱欲，造下淫業後竟毫無人性的殺掉自己的孩子，讓無辜的孩子付出性命，我們有什麼資格做此選擇？還算人嗎？禽獸不如！

至今，我們夫婦倆一直無子。妻子本來就比較瘦弱，墮胎後更是元氣大傷，較以前瘦了許多，很長時間要吃中藥調理，整個人弱不禁風，很是單薄。原先光滑、細膩的皮膚冒出許多的痘痘，變得粗糙、暗啞。我自己則是多方不順遂，工作磕磕碰碰、費盡周折；我

和妻子是在父母完全反對的情況下，承受壓力結婚，因此和父母一直冷戰，關係緊張。我們夫婦也要懺悔不孝，今後要盡好子女的孝道，不再讓雙方的父母操心牽掛。

有時候，當看到朋友抱著他們的小孩那種神情，享受做父母的喜悅，或者看到可愛的小朋友，我們兩人會觸景生情、想起墮胎的事情，心中充滿無比的哀痛，悔不該造作罪大惡極的殺業。每每，這份愧疚難以言說，唯有我們深深懺悔，精勤修習，發明本心，念念迴向，發願不貳過，斷惡修善，清淨修慧，追隨大乘菩薩，做真正的佛弟子。

修習佛法，識得真心，在我們二人的懺悔中，更得真感受，對大千世界覺乎一呼一吸，無一處不現佛法，無一處不充滿悲智，佛菩薩慈悲，令夫婦二人得聞佛法、得以洗心革面、重新做人。「萬般將不去，唯有業隨身」，希望世人不要犯同樣的罪過，警醒！

懺悔，指引我們推開希望之門、迎接萬丈光明，似乎我們渾噩了很久，像被壓在巨石下的小草，如今終於可以舒展、暢快的深呼吸，兩人相擁而泣。與此同時，孝心的發出，終於打破了隔離在父母與我們之間的堅冰，「爸、媽，你們好嗎？很想念您們，我們錯了……」電話的另一端，傳來世上最最慈祥、最最溫暖的聲音「過年回家吧」。

愚癡弟子：一心（夫） 如穀（妻）

二〇一一年八月

【編後語】

淨空上人在《無量壽經菁華》中開示：「世出世法的根本就是孝親尊師，所有一切善法都從這個地方衍生出來的，所以這是一切善法的根。我們中國古人有句話說，『百善孝為先，萬惡淫為首』。所以邪淫古人稱作萬惡，孝敬是一切善的根源，真正認真修學，都是屬於懺悔法門。」

師父在學佛問答中開示：「這是在沒有接觸佛法之前，我們做錯這個事情（墮胎），現在學佛知道了。知道，就要想辦法化解。……化解最有效果的方法，是依照佛教導我們的方法修行，我們將修行真實的功德迴向給他。單單念迴向偈沒有什麼多大用處。……我們修積一切功德，平常做一些修善事，都可以給他迴向，而且把不可以墮胎、墮胎所遭的嚴重後果要告訴別人，幫助別人千萬不要犯這個過失，這是很大的功德。勸一個人把墮胎的念頭打消，就是救人一命。佛家講，「救人一命，勝造七級浮屠」，這功德很大，所以要多勸人，多把這個道理說給人聽。冤冤相報這個事情麻煩，不可以做這個事情。依照佛法修學，這就如法。」

淫念悔過頭痛癒 勇父明理懺墮胎

(洪居士)

各位老師、各位同修，阿彌陀佛！由男眾來談損子墮胎一事，人們或許會覺得怪怪的，所以我今天就從另一個角度來談懺悔。末學今天在佛前，懺悔過去種種的罪障。

所謂「萬惡淫為首，百善孝為先」，所有惡的根源都在於「一個念頭」。先是「一個念頭」生起，有了這個「念頭」之後，又隨著而來「殺、盜、淫、妄、兩舌、惡口、綺語、貪瞋癡」，這十惡業的因緣，最後導致形成萬惡的種種行為。

懺悔邪念後頭痛痊癒

前一段時間，末學參加了懺悔班，當時末學就「意淫」方面做了懺悔發願。沒想到從第二天開始，伴隨末學超過十年以上的「頭部暈眩的毛病」，居然不藥而癒，頭部不再暈眩，真的是太神奇了。

那次的懺悔發願，起源於學習因果教育系列，其中《俞淨意公遇灶神記》的一段話，灶神對俞淨意公說：「雖然你對邪淫，沒有做出實際的行為來，但是當你看到人家美女子時，必熟視之，你的心，即搖搖不能遣；你只是因為那些邪緣，沒有來靠近你而已，否則你也是會身當其境，你還說什麼終身無邪色，還說此心，可對天地鬼神，真是妄語！」俞淨意公聽了這段話之後，對「意念」、「意淫」也特求懺悔發願，取號「淨意道人」。從

此斷惡修善、善念永純，他的一言一行、一念一時，皆如鬼神在旁，不敢欺肆。如此三年，一切改觀。俞公不但入了國學殿、還高中了進士，更找回了失蹤多年的兒子，俞公的妻子也因高興感動而流淚，當時失而復得的兒子，「捧著母親的面，而舐其目，母親的雙目也復明了」。往後俞公的兒子也連生了七子，俞公享年八十八歲。唉！真心懺悔發願，只是三年的歷事煉心，就有這麼不可思議的境緣，真是奇妙！

然知道萬惡之根本，只在「一個念頭」而已，當這個念頭生起的時候，殺、盜、淫、妄等十惡業，就隨緣而來了，擋都擋不住。師父上也告誡我們，不管念頭是善、還是惡，都是妄念，要用一句「阿彌陀佛」聖號，來打得念頭死，這樣子心就清淨了、就平等了。

懺悔墮胎

末學在還沒有結婚之前，曾經有過兩次的邪淫，導致兩位女子墮胎，末學在佛前求懺悔。

當一個生命要來跟我們結緣，這個緣都還不知道是來報恩的、還是來報怨的；是來討債的、還是來還債的；在都還不知道的狀況之下，就被殺害、結束生命，同時又結下了另一段的惡緣。

由於我過去無知，以為墮胎只不過是寥寥一些責任而已，不就只是墮胎嗎？幾年前末學聽了一些醫學報告說：墮胎的過程，是必須先把母體胎中，自己的子女先弄死（胎兒）再進行肢解，然後再用器具，將胎內模糊的塊狀肉體，一一的摳出體外，用這種極其不道

德、殘忍的手法來殺害自己的子女。手術結束之後，還要付錢向醫生說一聲「謝謝」！真不知道這是哪門的道理！

萬一這位母親因墮胎時發生某種意外而喪失生命，這樣不是又多了一條生命嗎？萬一手術過程中因不慎傷害到母親，造成她終其一生的病魔纏身，又害這位女子痛苦一生，真的是萬惡淫為首啊！就為了「一個念頭」，「意淫」接著十惡業，隨緣而來，導致墮胎後的種種惡果，真的悔不當初！真的不值得！

今天末學誠懇的向被殺害的子女，以及受到極其痛苦的嬰靈的母親，還有因為造成這些事件有關的眾生們，末學在佛前向眾等求懺悔、懇求原諒。也懇請諸位有緣眾等，大家一起在佛前求懺悔，因為這些因緣果報，都是我們在過去世中、累劫以來，生生世世所造的種種惡業，祈願在這一世當中，我們遇到了佛法、知道了因果，大家一起來化解種種的恩恩怨怨；也藉著佛菩薩慈悲，佛力加被，一起來發願，求生極樂淨土，不要再在六道中輪迴、再造惡業，痛苦！

末學向眾等在佛前頂禮三拜、求懺悔，阿彌陀佛！

末學洪居士敬筆

二〇一〇年

【編後語】

邪淫念頭一生起，各種罪惡就聚集；而且邪淫機緣尚未湊合，妄心生出迷惑顛倒的幻想；如果沒有機會勾引人，就會生出巧詐心；若是遇到有阻礙，就會生出瞋恨心；情欲顛倒迷惑時，就會生出貪著心；羨慕他人擁有，而自己卻沒有，就會生出嫉妒毒害的心；為要奪取他人所愛，就會生起殺害之心。這樣就會喪盡廉恥，倫理道德也全失；種種惡業從此滋生，而種種善念也從此消失。只要淫心一動，雖然還未形成事實，都已造下如此罪惡，何況明目張膽去做？

周安士菩薩指出，邪淫之事，世上很多人觸犯，雖一時不見惡報，但冥冥之中，或者漸漸的消滅他的福報，或者悄悄的奪去他的壽命，或者科考除名，或者死於蛇虎、刀兵、國法、水旱等，即使自身暫脫，也會報於子孫，今世未償，而酬於來世。譬如密羅之雀，處處無逃；又如漏器中魚，漸漸就死。今人舉足動步，都面臨暗廁深坑，但人卻無動於衷，無所忌憚。一旦業報到來，手腳忙亂，如落湯螃蟹，後悔已經來不及了！普勸世人，趕快覺悟，生大恐怖、發大羞慚、起大勇猛。在佛菩薩前，一一懺悔，則罪從心起，還從心滅，積德既久，自可挽回。自邪淫而引發的殘殺胎兒更是世上最滅絕人性之罪惡，敬勸世人這種極大惡行真的幹不得，死後多墮阿鼻地獄，長時永劫，受苦無量。以一時之快，換來千年萬劫之苦，非智者所為。已犯之人，正如周菩薩所言，須急急回頭，勇猛改過，斷除淫念，積功累德，可望挽回天心。

為人墮胎的果報——懺悔要真誠

(何美慧)

作不善降之百殃

上天有好生之德，逆天者亡，末學於二零零七年十月寫《為人墮胎的果報》一文懺悔後（詳見附錄），有很多善知識提醒我說：「你要很努力斷惡修善，積功累德才能活下來，即使活下來也會活得很辛苦，因為宿世為人墮胎殺害一千多條人命，這業太重了。」

末學雖然僥倖存活，壽命延長，但明顯的果報是身體虛弱，臉色灰黑，肚子痛、心臟緊繃，往往一口氣不來，頭暈目眩、腰酸背痛。精神上明顯的果報是半夜心煩氣躁，感覺有一股強大的力量，讓自己控制不了自己的心性。往往因小事就對先生火冒三丈，看先生的過失，動不動就翻臉，心神不安寧，精神散亂、恍惚，兩人鬥嘴爭辯，一整夜兩人都無法入睡，精神折磨真是苦不堪言。尤其身體弱或氣弱時，更嚴重。有時也因此犯了很多口業，惡口。但報後兩人相處又很融洽，就這樣折磨了好幾年，（學生與別人相處不會有此現象。）如果精進用功的時間多，果報現前次數就會減少。有位老師告訴末學，當我們看別人過失時，犯口業、瞋恨、怨恨就會召感新舊二業快速現業。真實不虛啊！

後來知道我的宿業，先生開玩笑的說，沒想到結婚時，你還帶來一千多個小花童。之後有人說，我當產婆那一世，先生也有共業，是拿藥的，但他的果報比較輕，因為我是主謀。所以兩人聚會時就得受報。真如佛門裡頭有一首偈子說：「不思議業力，雖遠必相牽。」

果報成熟時，求避終難免。」因果通三世，不思議業力就像磁鐵的南極和北極，互相吸引著，果報成熟時，想避都避不了！這幾年真感受到，什麼叫做業力不可思議。真應驗了蕩益大師註解《十善業道經》中所言，犯殺生者得成十種惱法。一、於諸眾生普施有畏，二、常於眾生，起大害心。三、難斷一切瞋恚習氣。四、難除怨結，眾怨不解。五、身常有病。六、壽命短促。七、常有惡夢、寢覺不樂。八、有惡道怖。九、恆為非人之所惱害。十命終惡趣。真實不虛！末學回想從小其實早已經現業了，只是自己當時沒學佛不曉得是宿業現前。從小至國小一、二年級，時常夢見被追殺，嚴重時，甚至大哭、尿床，母親尋找很多藥方也治不好末學的尿床。導致媽媽時常曬棉被，自己也很尷尬。夢中追殺的眾生，有無數的毒蛇、惡人、甚至有非人、非動物的眾生。如人頭動物身等，夢中時常跑得滿身汗，躲都躲不了，睡醒時全身無力。甚至小時候，時常感冒及有意外發生，不小心腿被機車排氣管燙傷、及臉被小孩用汽水瓶蓋破相等。為人墮胎惡報不可思議！尤其幫人墮胎的醫師，可要引以為戒。末學這是隔世報，果報都如此慘烈，何況如果是這一世所造的業。

懺悔要真誠

多年來念佛、念經、印經、放生、布施、迴向給所殺害的眾生，並發露懺悔一年多，以為自己很認真修學佛法。但今年二月初有兩個嬰靈，托夢給澳洲住家附近的師兄，抱怨說末學懺悔不真誠，真是無比慚愧。讓末學反省自己，不真誠的原因是淨公恩師說的三個根《弟子規》、《太上感應篇》及《十善業道經》沒有徹底落實。而且感恩心沒有真正生起來，不知感恩一切境緣，對於逆境、病苦沒有用歡喜心去受，而希望永無病苦。其實自己

能夠天天有機會修學佛法，沒躺在病床上哀嚎，嬰靈們對我已經是極其寬容了，比起自己過去世對他們的殘忍，他們就如同觀世音菩薩一樣大慈大悲，還天天來護法。

因此自己發心從不看家人及他人過失、感恩一切人、事、物開始。努力去力行三個根。修忍辱波羅密，容人之過，並力行少說一句話、多念一句佛，以減少犯口業的機會。並發心整理《珍惜生命 請勿殺子墮胎》，勸人不要墮胎，先生也幫忙整理內容，兩人之間共業的折磨明顯少多了。如果稍不積極、懈怠，他們就會給我們示警。我想這也是嬰靈們希望大家不要再造做不善業了，給我們的提示，真是無比感恩他們。

今年七月家人及朋友說，你現在氣色看起來好多了。而且也不知從什麼時候開始肚子痛、心臟緊，往往一口氣不來，腰酸背痛等症狀不見了。才更明瞭師父上人的開示：

殺盜淫妄酒是一切惡業

貪瞋癡慢疑是一切病因

怨恨惱怒煩是一切病緣

臟腑失調天地變異是一切病果

疾苦短命自然災禍是一切病報

仁義禮智信是一切病藥

我們能努力的就是放下殺盜淫妄酒，貪瞋癡慢疑，怨恨惱怒煩，用誠敬謙和的心去處事、待人、接物，力行仁義禮智信，加上努力念阿彌陀佛、力行三個根，如此業障便天天減輕。

救人一命 勝造七級浮屠

根據世界衛生組織的估算，全球一年墮胎人數高達五千萬例，平均每天大約有十五萬人墮胎。這個傷害比發動一場戰爭或一場嚴重的自然災害還可怕。歷史上死傷最嚴重的一場戰爭是第二次世界大戰。這場戰爭持續了六年，總共造成約六千萬人死亡。平均一年一千萬人死亡，而墮胎一年就已是這場戰爭的五倍之多。另外，歷史上最嚴重的自然災害之一，如二零零四年的印尼大海嘯，一天造成二十五萬人死亡，但墮胎只要兩天就已超過這個數目。如此嚴重的傷害，卻不被人們所關切，而且還在大家的漠視當中，持續進行。祈求佛力加持勸導大家不要再墮胎了。救人一命，勝造七級浮屠。福與禍就在一念之間！

願以此次發露懺悔之功德，迴向無量劫以來以及過去生所殺害的一切嬰靈菩薩及其受害之家親眷屬及法界一切受害之嬰靈、法界眾生，願早日離苦得樂，往生彌陀淨土。祈願大眾不要再墮胎，也願見聞者皆得佛力加持，斷惡修善，命終自在往生極樂世界。阿彌陀佛！

慚愧末學 何美慧 至誠頂禮懺悔

二零一一年七月三十日

【編後語】

文昌帝君曰：「人子不孝。自有天條誅戮。無罪殺兒。是殺天下人民也。」又殺生害命，佛為汝說，即殺自父母，亦殺自妻女，兄弟及姊妹。一切男女攝，皆曾為父母，生生所受胎，從之稟遺體。當知血氣之屬，輪迴六道間，展轉為親屬，是故殺眾生，名為殺父母。況佛又曰：「如有一个人在須彌山上以纖縷下之，一人在下持針迎之，中有旋嵐猛風，吹縷難入針孔。人身難得，甚過於是。」汝今毀他人身，斷他慧命，一失之後，再復得之，更待何時？故曰：「一失人身，萬劫不復。」絕非虛誇之言。殺子墮胎，比殺他類生命，其嬰靈怨恨之烈，實高出多倍，不足為奇。今廣勸世人，勿得為蠅頭小利，而殺胎害命，後墮地獄，無有出期。願急同省悟，毋速天譴。

【附錄】

為人墮胎的果報

元朝天如禪師言：「我見他人死，我心熱如火，不是熱他人，看看輪到我。」這是有修行的人時時警惕自己的話。末學習講《佛說阿彌陀經》時，也常引用這句話，沒想到這麼快就輪到自己了。當面對時，一則喜，一則憂。喜則業報償還，可生安養；憂則人命如石火電光，無一人可倖免。人投生娑婆世界，真的是「人生酬業」，業因果報，絲毫不爽。

望末學之慘痛經驗，可警醒更多沉睡之人，進而諸惡莫作，眾善奉行，念佛往生，早成佛道。

夢中示警

二零零六年九月，末學在台灣做了一個奇怪的夢：非常驚訝，怎麼母親的身像變大，像觀世音菩薩？當時我向母親頂禮三拜，哭得很傷心。醒來看到枕頭都濕了，而小腹也因為哭泣過度，痛了兩天。心想也不是第一次要離開母親去國外，為什麼這一次會如此？總有不祥之感：是不是八十五歲的老母親要走了？於是將回澳洲的行程延後，好多陪陪母親。在因緣際會之下，知道十月有佛七共修，便想去參加佛七，將功德迴向給母親，希望母親往生時沒有障礙。

業障發相

佛七報到第一天，就突然重感冒、高燒不退，咳嗽嚴重到呼吸受阻，常常感覺氣快喘不過來，而且心臟愈跳愈弱，幾乎快停了。當時全身無力，兩腿發軟，站著念佛頭暈目眩，時時想吐，那時候直覺，這一關很難捱！本來想打退堂鼓，第三天就回家，免得吵得大眾都無法專心念佛。但因為是跟著團體一起搭遊覽車上山來的，若自己回去，交通不方便，心想：真的不行了，死在念佛堂，總比死在外面好吧？既來之，則安之吧……內心真誠懺悔過去無量劫所造的惡業，心想如果真的壽命到了，只有一願：求阿彌陀佛接引往生；如果還有因緣幫助有緣人，一切就由佛做主。佛七撐過去了，但一場感冒就像生了一場大病，

精、氣、神全損，回家後躺了兩星期。三個月之後體力才慢慢恢復，但從此之後，胸口時常會痛，而且常有一口氣吸不到的感覺，並且月月惡化，有時會持續痛上二十四小時。從小到大身體都很好，現在才知道生病的苦。

彌陀聖號不可思議

在佛七中，也有怪異的事發生。有兩位隔壁床的念佛師姐告訴我，她們半夜聽到我在哭，我告訴她們我沒哭。由於嚴重鼻塞和咳嗽，氣管都堵住了，睡著了怕打呼吵到大家，所以，我不太敢睡；並且深知人命就在呼吸之間，便盡量讓自己專注在佛號上，即使她們聽到打呼聲過來搖醒我，我都還能清楚聽見她們的腳步聲。剛開始她們以為我是打呼，但仔細聽是女孩的哭聲，問我是不是有親戚很小就過世了？我唯一能想到的是母親曾說大姐三歲時就溺死了，因此為大姐立了一個牌位，把念佛功德迴向給她及累劫有緣眾生。隔天再問她們，還有聽到哭聲嗎？她們說有，還是一樣吵的大家都沒法睡。內心真的很愧疚，佛七吵了大家七天，不僅一起掛單的二、三十人生煩惱，連大殿內幾百人也生煩惱。排在前面的師姐就告訴我，她被我傳染了，前後左右的師姐們個個投以害怕的眼光，於是我們護七師父是不是可以找一個靜室讓我獨自念佛？但按規定是不行，一樣要隨大眾共修，只好安排我到最後一排，好離大家遠一些。護七師父很慈悲知道我發燒，就去抓退燒藥給我服用，但都沒有效；另外有位師姐帶了很好的咳嗽藥，並說很多人吃了都有效，但一大包藥我都吃完了也沒效。這才真正體會到：「業力甚大，能敵須彌，能深巨海。」最後靠的還是念「阿彌陀佛」這副阿伽陀藥。

佛七中的念佛，每天從凌晨兩點四十分念佛念到晚上十點多，還規定每個人要找時間拜佛五百拜，若不能拜佛就用一萬聲佛號來補。剛開始還有體力，可以拜二百到三百拜；後來連爬樓梯的力氣都沒有了，爬樓梯比七、八十歲的老太太還慢，還得扶著把手慢慢爬。所以只能緊抓著佛號，也深深的體會到當人面臨生死關頭，四大分離時，一切功夫都用不上了，只剩下一法，那就是憶佛、念佛，求願往生。事後一位師姐告訴我，這種狀況有點異常，看看佛七結束後，有沒有機會請她的師父幫忙，可惜因緣不具足，沒能見到她師父。

一飲一啄莫非前定

今年二零零七年四月在台灣，和高工一位好同學一年一度見面時，她嚇了一跳，問我不是不是生病了？怎麼氣色那麼差？以前看我臉上都有光，總覺得我看起來年紀比她小；現在臉色黯淡，看起來年紀和她差不多了。我告訴她去年發生的事，她用驚訝的眼光看著我，問我有沒有看醫生？我說醫生只能醫病不能醫命，如果壽命已到，看也沒用。她說，去年另外一位要好的同學很緊張地打電話問她有沒有我的消息。這位同學二十幾歲時，幫我們算紫微斗數，她把排好的命盤拿去她老闆那裡，那天她老闆剛好有一位年輕的朋友來訪，這個年輕人是位紫微斗數的高手，他不看小事的。同學拿出兩人的命盤，他就對同學說，我在實歲四十時，天羅地網，會像楊貴妃一樣客死他鄉，絕對過不了此年。同學有些不服氣，說他年紀輕輕怎麼可以直斷人家命盤，就算知道了也不應該說出來才對。他還跟同學說，不信我們可以打賭，這個人從小命很好，而且以後會出國念書。後來同學從旁觀察，一一應驗他所說的話，所以就開始害怕起來了。我說這麼大的事，怎麼沒告訴我？她們說

怕我擔心，所以保守這個秘密將近二十年。我問那位看紫微斗數的年輕人還在嗎？同學說就只見過這麼一次，後來就再也沒有見過了。同學說我這麼虔誠學佛，命應該可以轉。命的確是轉了，重罪輕報；但實歲四十這一年真的很難過，去年十月差點就過不了。還好「百善孝為先」，承蒙菩薩夢中示現母親像，讓我發願為母親參加佛七，才免去一場可能客死他鄉的劫難。也應證淨公恩師常說的一句話：「四十歲以前，命運由宿業主宰；四十歲以後，命運由這生修積所定。」

萬法皆空 因果不空

事後回想，有果必有因，不知過去生造作什麼惡業，才感得如此短命的果報。淨公恩師說他短命，過不了四十五歲；沒有想到我的命更短，只有四十歲，想必造了更重的罪業。所以懇請佛菩薩讓我知道因緣，以勸導世人斷惡修善。果然在四月十日，因緣聚會，在眾多法師及上次佛七中的師姐幫忙之下，靈附在一個人身上，說出我過去生的行業是為人墮胎。將此因緣說出的是一位七歲小女孩的靈，她和這些受害者本來都不願意出來的，因為看我懺悔心不夠，而且好奇心勝過懺悔心。法師教我要真心懺悔，去拜佛，並求佛菩薩加持來調解。一直到第二天晚上八點多，他們才出來。他們遲遲不說，是因為怕我到處去講。那位小女孩說她看見她弟弟被我拿出來就死了，她媽媽流血不止，到處都是血。其實她媽媽並不願意拿掉小孩，但因為她的媽媽是小的，奶奶堅持要拿掉。她的媽媽因此很恨我。在那一世我從事產婆之類的行業，有一千多個小孩子被我拿掉，血流了很多，一年之中就拿掉很多小孩。他們抓住我的心臟和肩膀，怨恨的要將我的心臟拿出來。我還好奇的要問

是哪一世？法師使眼色叫我別問。我跪下來向他們懺悔。難怪自從感冒後，胸口悶痛日益加劇，而且記得二零零五年底時，淨公恩師教我們要拜佛消業障，每天至少要拜三百拜。剛開始的幾個月，感覺身上揹著很多小朋友，當時還開玩笑說無尾熊（又稱「樹袋熊」、「考拉」）身上背一個小孩，我身上不知背多少小孩。真沒想到這麼多，有一千多個！

如何解冤業

當時我的手放在被附身的人背上安撫她，給她喝大悲水，那小女孩說：「我媽媽叫你把手拿開！」她接著又說：「我媽媽血流不止，肚子很痛，請法師幫她摸一摸肚子。」於是法師手摸著被附身者的肚子，並同時幫她念往生咒。不久，她媽媽感覺舒服多了。當天我肚子痛，一直從下午兩點多痛到八點多，正訝異著，怎麼突然肚子痛？後來我想是藉此讓我了解眾生和自己是一體的。法師給她喝大悲水，她說這大悲水很好喝，她還要喝，一杯接一杯的喝。法師說，請那些小孩也一起來喝，有的小孩不願意喝，有的出來喝大悲水，一共喝了五、六杯。當時我有些慚愧，心想大悲水我一生也喝了不少，怎麼沒感覺和一般水有什麼不同？後來我請問她怎樣才能彌補他們，小女孩不願說。我說是不是可以為他們印經、放生、立牌位做功德等等。她搖頭。法師告訴我：「哪有這麼簡單，花點錢就了事的？」我虔誠地請她說出調解的辦法，過了很久之後，小女孩很不情願地說：「菩薩叫你要多拜佛，要用真誠心懺悔拜佛。」不知哪位菩薩慈悲出來調解，拜佛的確容易讓我生起懺悔心。另外，我請問她還有哪些要改的？法師在旁邊調解說：「她有心要改，給她機會吧！」她遲遲才說：「要多關心別人，不要封閉自己，多關心身旁的人。」還有呢？她說：

「關心別人這一條就足夠讓你做很久了。說多，不如行多。」她還說我很會念經念佛，但他們收不到，因為我不知道關心別人，心中沒有他們。她說別人看到我外表莊嚴，以為修的好，對我很恭敬；心裡面想什麼，他們都不知道。另外她還說，生病時一定要堅持吃素，不要一生病，身旁親朋好友說：「吃一點魚沒關係，就吃了；或中藥裡頭用魚肉等等。」這時樓下剛好有念佛共修，小女孩說有蓮花，我們請她一起念佛求生極樂世界，好不好？她點頭同意。她念佛不久後就走了。當時自己很慚愧，淨公恩師曾說，修行若搞形式，鬼神都瞧不起，原來自己就是其中一個！感謝菩薩大慈大悲把我修行的弊病指出來。事後法師也勉勵我，修行要痛改前非、要真幹，而不是形式上的念經念佛。這次的教訓深深印在心中，真誠發願要努力改掉自己的毛病習氣，從「關心別人」開始。

善惡之報 如影隨形

回家後看到母親要提熱水，就趕快過去幫忙提。第三天，想去謝謝法師幫忙，法師說中午之後他師父就要北上，要見師父就趕快來。因此就叫了計程車，計程車司機說有一位老太太到診所看病，是不是可以繞路先去載她回家，免得老人家等太久，我說好。這時就想到那副良藥，要關心別人。心想：能見到法師也好，沒見到也就隨緣，心就安住了。真是種善因得善果，法師竟然特地等我，而且又有其他的靈附身，法師問靈說：「你看這幾天她有沒有改？」靈馬上點頭，我嚇了一跳！真是人之起心動念，一言一行，只能瞞得過凡夫，瞞不過天地鬼神。他們有報得的五通呀！當然更瞞不過佛菩薩的。這時法師勉勵我，要「行菩薩行」，靈馬上就說：「她自己的業，就夠她忙了……行菩薩行，有這麼容易嗎？」

你看法師，連吃飯的時間都沒有，就要急著出門；到了半夜還有很多電話要接……：你能發這種大心嗎？」自己頓時感到很慚愧：生活太安逸了，不知眾生苦。

真誠超度嬰靈

今年六月十六日，在美國參加佛七，前三天胸口一直很悶，人相當的不舒服，真是業力不可思議！證實了佛在經上所言：「假使百千劫，所作業不亡；因緣會遇時，果報還自受。」知道業因之後，對於逆境逆緣，更能甘之如飴的承受，因為深知「業因果報絲毫不爽」，即使抵上自己一千次的命，也難以彌補他們所遭受的痛苦。想到淨公恩師曾說：「眾生與自己是一體，自己有病苦，就應該想到眾生更苦。」因此發願老實念佛、拜佛，幫助嬰靈們往生極樂世界，轉過去生的惡緣為佛緣；同時把印經、放生、供齋的福德迴向給他們，希望他們能具足善根、福德、因緣，早生淨土。真誠心一發，有感就有應。六月二十日，早餐時跟一位長輩同修聊及去年發生的事情，這位同修聽了之後，心生慈悲，報告主事法師，法師更是悲憫，當天晚上即為嬰靈開示並調解，放了一個超度「過去生當產婆所殺害嬰靈等及其受害之家親眷屬」的牌位之後，人就舒服了許多。就在那晚，一位從北卡羅萊納州來的師姐，夢到一個看起來非常聰明的嬰兒，哭得很厲害，她很有愛心的把他抱起來，嬰兒立刻停止哭泣，對著她說他很渴，要喝水。她就去找水，還沒找到夢就沒了。次日她念佛時，覺得很昏沉，提不起精神，打坐總是坐不住。換了幾個位置，甚至坐到男眾那邊去，還是這樣。後來經行念佛時也覺得不能得力，可以說整天都是如此。她平常念佛靜坐，可以兩小時才下座，這種現象還是頭一回遇到。最後她想，地藏菩薩前面的位置都是空的，

沒人坐，應當是打坐的好地方，因此就坐下來，念佛沒多久，便自然的抬頭，看到地藏菩薩像前的桌上有個大牌位，不知何時安置的。這時她忽然想到前晚做的夢，便起身去看牌位上寫什麼。看後知道是一個嬰靈的牌位，便想到夢中要水喝的小嬰兒。於是那位師姐便下樓去找法師說明原因，問是否可以供水。於是她帶上一大杯的水放在牌位之前，並跪在牌位前念佛。她教導嬰靈念佛，像一位慈悲的母親，把這些嬰靈都當作自己的小孩，一句、一句的教他們念，並對他們說明念佛的好處，可以免除痛苦，勸導他們發願求生西方極樂世界才可以真正離苦得樂。這天正好是三十六小時自由念佛，我看這位師姐比我還真誠，念佛幫助這些小孩，好像是拼了命似的，不知道累。我心生慚愧，好像事情是她做的一樣。她真是一位菩薩，教導了我，讓我更深層的體會到嬰靈所說的：我對他們的關心不夠，所以念佛功德他們得不到。事後了解，這位師姐為人特別慈悲，處處為人著想，我想這也是為什麼嬰靈要託夢給她的原因。經過眾善知識的極力幫忙，佛七結束火化牌位時，有兩位師姐看到觀世音菩薩接引幾位嬰靈往生西方極樂世界，那些小孩穿著古時候的圍兜兜，光著屁股在八功德水中玩蓮花。在佛七之後有二位師姐說，三十六小時念佛的當天，她們念得很辛苦，平時靜坐時九十分鐘都可以不動的，但當天感覺到坐墊都轉了起來，坐不住；另一位媽媽說她當天背很酸，而且心臟緊得差點喘不過氣來；北卡州那位師姐說：「本來她念佛念得很辛苦，但一發心幫助嬰靈後，即大聲的念，愈念精神愈好，念得法喜充滿！」從這件事，更加讓我體會到「利人原來是利己」。感恩佛菩薩的加持，以及眾善知識的真誠幫助，讓嬰靈能夠得生淨土，也為末學「少負重物」，胸悶之症比以前減輕多了。

懺悔改過轉定業

反省當時為人墮胎時，為什麼心不會痛？手不會軟？活生生的——個個生命拿出來之後，血淋淋的，血肉模糊，我當時怎麼會狠到下得了手？記得三年前習講《太上感應篇》時，提到了「損子墮胎」的果報是在地獄受苦，地獄苦報受完，轉生還得受短命報。曾聽過有醫生一生為人墮胎，後來因精神錯亂而亡；也見到幾位母親墮胎後身體不好、憂鬱、晚上睡不著，而且家庭不和。所以末學常常勸人不要墮胎，沒想到自己過去生造了這麼重的殺業，卻渾然不知！也才更加體會淨公恩師一再提及學習《太上感應篇》的重要性。過去生肯定沒學過，才敢造作如此重的惡業！人迷惑顛倒時，真的是利欲薰心，什麼錢都敢賺！無視生命的存在，忽略他人的感受。人的自私自利真是可怕。也由此體會，這一生一定要往生極樂世界，否則一投胎一轉世，又是隔陰之迷、迷惑顛倒，像這樣的戲不知還要再重演幾百回？真是輪迴路險！只有念佛往生，早成佛道，才是覺路。真誠懇請大家莫重蹈末學覆轍，損子墮胎。若已犯，則真誠懺悔改過，必得佛力加持。末學提供自己轉定業之幾點改變以供參考：

一、從一九九六年吃全素，學佛至今十年，常放生、拜佛、念佛、念經。雖然是形式上的修行多，但是也偶有誠心懺悔改過，故得佛菩薩慈悲加持。

二、從一九九九年發心弘法利生，因此受經教薰習的時間長，雖沒真正利生，但知道斷惡修善，少造了許多惡業。從二零零五年底起，頻遇逆境逆緣，常以淨公恩師之教導：「行有不得，反求諸己」為座右銘。不怨天、不尤人，當消業障想，歡喜承受，求佛力加持，早消宿業。

三、最重要一點是，在二零零四年得淨公恩師開示：此生唯一大願就是念佛往生極樂世界，連講經度眾生這個念頭都得放下，不能執著，才得阿彌陀佛加持，過此一關。

淨公恩師曾說很多人沒能轉定業，主要是四種心沒有真正發出來：（一）、信心，真正信佛。簡單說，沒能依教奉行就是不信佛。用煩惱習氣做事，就是不信佛。做到才是真正信佛。（二）、願心，發大願心度眾生，往生極樂世界。（三）、懺悔心。（四）、感恩心。以前以為自己已發這四種心，但此次的經驗，令自己慚愧這四種心原來是若有若無。以前念佛迴向總是先想到自己早消業障，往生極樂世界，雖也迴向累劫有緣眾生、法界眾生但是有口無心，眾生在自已心上的份量很輕。原來這念念只想到自己，沒想到眾生，就是沒有願心、懺悔心。真感恩佛菩薩慈悲不捨，給我一個自新的機會。也特別感謝淨公恩師、諸位法師、尊長及眾善知識的幫忙，以及嬰靈們的慈悲大量，才得以成就此因緣。末學願把剩下的命光，交給佛菩薩安排，盡心為眾生服務，並努力改過、積善，把一切功德迴向給法界眾生，早生極樂世界。

願以此次發露懺悔之功德，迴向無量劫以來以及過去生所殺害的一切嬰靈菩薩及其受害之家親眷屬及法界一切受害之嬰靈、法界眾生，願早日離苦得樂，往生彌陀淨土。也願見聞者皆得佛力加持，斷惡修善，命終自在往生極樂世界。阿彌陀佛！

慚愧末學 何美慧(感恩)至誠頂禮懺悔

二零零七年十月

如何超度有緣眾生

以前念經、念佛後，迴向給有緣眾生時，總是存著一個念頭，希望他們趕快離開，不要再來干擾。其實這是一個自私自利的心。法師告訴我，如果將角色互換，你是受害者，看到對方如此，你願意原諒他嗎？要有真正想幫助有緣眾生或身體病痛部位的眾生，早日離苦得樂的心才有用啊！首先要真誠地向他們懺悔，因過去無知造成他們無限的痛苦，讓他們墮入三途。如地獄、餓鬼兩道的眾生，他們所受的苦，可以說是，求生不能，求死不得。（詳見《諸經佛說地獄集要》或《地藏經》），要能感同身受他們的痛苦，我們所受的苦，都不及他們的萬分之一！因此要有想幫助他們早日離苦得樂的心。當我們念佛時，要恭敬祈請他們一起來念佛，求佛力加被他們能念佛，及觀想佛光注照他們以減輕痛苦。並教導他們念佛，像一位慈悲的母親，把這些有緣眾生都當作自己的小孩，一句、一句的教他們念，請他們跟著我們或念佛機念，總要多教幾次他們才會念，並對他們說明念佛的好處，可以免除痛苦，勸導他們發願求生西方極樂世界，並介紹極樂世界的殊勝，往生才可以真正離苦得樂。若不知如何為他們開示，可勸導他們來聽經，或播放師父上人講經光碟給他們聽，並為他們積功累德，累積往生淨土或善道的資糧，像拜佛、念經、放生、印經、供齋、做善事等等。每天將累積的功德迴向給他們。迴向後，請沒有往生的眾生回歸本位，下次念佛時再恭請他們來。總要用愛心及像為自己的心，來為他們做，所謂至誠感通，持之以恆的做，總有感動有緣眾生的一天，也總有幫助他們離苦得樂的一天。如此用真誠心、愛

心、念念為眾生的心懺悔迴向，很多人試了都有不可思議的感應，而且病痛也自然減輕了。

墮胎導致多病不孕 婚姻破裂

(懿伶)

此次承蒙協會老師的慈悲教導、愛護，給予末學懺悔改過的機會，感激至極！學生懿伶，今年四十一歲，在過去沒有遇到聖賢教育及佛法，走錯人生第一步，所受果報苦不堪言！

婚前墮胎 多病不孕

我在二十歲時談戀愛，在婚前就犯邪淫，後懷孕了。因沒有準備，怕婚後食苦，決定去墮胎，這決定影響一生，並且讓父母、親人為我擔心！

我在墮胎後經常與男朋友吵架，很痛苦，不久就分手了。後來人變得很憂鬱。在墮胎一年後，身體愈來愈差，痛經，影響工作及學習。

後來，我到醫院檢查，醫生說如果以後想懷孕會比較難，這個結果我沒法接受，嚴重失去自信心。在這一刻才發現自己原來很愛孩子，以及對教育如此深愛與寄望。這個打擊使我身心重傷，導致錯失很多學習機會。後在姐姐鼓勵下求醫，身體及精神才漸漸好轉，認真投入工作。

婚姻難保

我在二十七歲認識一位男士後結婚，婚後經過三年治療後懷上孕，生了一個兒子，而且一直在家教一些小孩子學習音樂。這個環境也很好，家長對我很信任，兒子是在這樣一種環境下出生的，生活應該是比较幸福的。

但好景不長，兒子出生不久，丈夫不想在外工作，要自己帶兒子，不讓我教育兒子。在六年與學生快樂教音樂；與丈夫、兒子痛苦的生活後，最終與兒子分開、跟丈夫離婚了，又是一個果報。

幸好，我在兩年多前遇到聖賢教育，來佛陀教育協會跟老師們學習因果教育，才知道自己損子墮胎的錯。在《孝經》裡面有一句話：「身體髮膚受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」我錯在先，在婚前損子墮胎。首先就是沒有愛惜自己的身體，做出損德的事；再後來就是墮去自己的骨肉，做害命的事這就是大不孝。導致影響身體、影響學習、影響婚姻、影響家庭。

古聖先賢教育我們，「百善孝為先，萬惡淫為首」。今天我明白了，感恩所有成就我成長的人。願天下的兒女愛惜自己寶貴的生命，學習聖賢教育，報效父母，奉獻社會！走好人生第一步！

祈願：慈母遍天下，孝子滿人間。

學佛的喜悅報告 放生得健康

非常感恩大家給予我在這裡向大家分享學習的喜悅！末學在今年來到協會，與大家一起參加《太上感應篇彙編》的學習，心感法喜充滿！回家後經常去放生，大概半年時間，發現頭痛病不見了。若是在以前，到外面吹吹風，回來後就會覺得頭脹頭痛。經過半年的多次放生，頭痛病沒有了。感恩大家！

再有一次，末學和一位長輩去放生。那時候是因為這位長輩親人的一個小孩發燒入院治療，醫生檢查報告是腦膜炎，所以我們趕緊到市場買魚放生，這時我們買了鯉魚、泥鰍。當準備走的時間，突然有一條大水魚從水台上跳下來，壓在我的腳上，於是我們就把牠買下來一起去放生了。

後來長輩告訴我，她說：「真不可思議，這個生病小孩的父母過去開餐館做生意，殺得最多就是水魚，牠好像知道一樣的！」後來小孩轉去其他醫院檢查，結果並沒有此病，是一般的發燒而已。現在這小孩讀書聰明，身體健康，父母也好善樂施，一家人都遇到聖賢教育。那次放生經歷，讓我們更加相信眾生與我們是一體的，它們都是想生存下去，希望我們救救它們！感恩因果教育！

祈願 世界和平 國泰民安

慚愧末學 懿伶頂禮

二〇一〇年十一月二十九日

【編後語】

《感應篇彙編》：「夫無善不福。無惡不禍者。天道之恆。而善惡之報。有在其身者。有在其子孫者。有現世惡人。夙福成熟。應受禍而轉受福者。有現世善人。夙罪成熟。應受福而轉受禍者。待至前世之福禍受過。則今世善惡之報。方悉一一受之。此特遲早先後而已。非謂善惡報應或失也。」

淫欲殺生惡業重 命裡功名得不到

(劉善璧)

我叫劉善璧，居住在香港。末學遇到淨宗學會以前自以為是佛弟子，現在學到聖賢教育，接受因果教育，才知道內心惡到了極處！末學真是愧為佛陀的學生。

末學自少就體弱多病，生活在一個不和睦的家庭中。父母雖然沒有離婚，但是聚少離多。那時候，由於媽媽很瞋恨爸爸，就把怨恨加在我們兄弟姐妹身上。末學自小有很大的怨氣，隨著年紀長大，這種怨氣就慢慢增加。末學總是抱怨：「為什麼會生在這樣的家庭中，完全一點溫暖都沒有：父母不和，手足不睦，完全不像一個家！」因而末學常常頂撞父母，跟哥哥姐姐吵鬧。後來有幸遇到正法，學到了聖賢教育，這才知道全是末學的錯。

小的時候，父親就在外國又有一位太太，所以就很少寄錢回來，完全不理我們。後來，父親年老離婚，就又回來找我們。他問我們要錢，拿了錢就去花掉，趁天還沒有亮又來要錢，所以我們都不願意同他住。

長大以後，末學還幫姐姐叛逆母親，又搶了人家的丈夫。末學的罪業真的是一層一層地在增加！後來，父親過世，末學更加覺得是末學沒有學好，沒有能力化解家庭的不和，還要造口業常批評家人。怨恨兄弟已經是不悌了，而怨恨父母則是大不孝。末學反思，學佛信佛是這樣子嗎？末學是在謗佛啊！末學在造地獄業啊！末學要向佛菩薩、父母、兄

弟、姐姐以及一切眾生誠心懺悔！

殺生感得身體虛弱

小的時候，末學曾經殺了很多的螞蟻，用殺蟲水噴，後來夢見很多密密麻麻的螞蟻爬了半身，還鑽進了骨頭。所以一直以來，我就是一個藥罐子，腰腿都是酸痛的，看了很多跌打醫生都看不好。現在知道是自作自受，末學向這些螞蟻菩薩們懺悔，是我殺害了你們，沒有把你們當作生命！以前媽媽曾經教我殺雞，但是我不敢。後來作夢，見到一隻高兩層樓、沒有毛的雞追著我。小時候，末學還遺棄賣掉了兩隻小猴子、兩隻大狗、一隻小貓，因為不是我把牠們賣了，牠們就不會被人殺和吃掉！後來後悔都已來不及！

前年，我參加「三時繫念」法會時，這些小動物就在我耳邊，說我沒有慈悲心，害了牠們。末學現在向這些小動物、以及無量劫以來所遺棄的、吃掉的、殺害的、污辱的、殘害的眾生們誠心懺悔！願末學從今以後斷惡修善、積功累德把功德迴向給牠們早日超生，往生善道，得聞正法，求願往生西方淨土。

邪淫惡業重 命裡功名全削去

小時候，家人親朋都給末學算命，無論是表哥表姐還是堂哥堂姐，我這一輩沒有一個人比我命好。如今還記得是那位算命的說末學：「雁塔題名為貴客，紫袍金帶走金階」。

「這兩句話使用的是唐代的典故。「雁塔題名為貴客」指唐代施行科舉，會將考中者的名字，提寫在長安城的大雁塔下面，並且這些科舉中的優勝者還會成為皇帝的座上客，一同遊玩大雁塔旁的曲江，為當時人所豔羨，這是十分禮遇和風光的事情。後世多用「雁塔提名」

從這兩句話來看，末學命中應當是有功名的。如今為何生活還是那麼清貧？不是算命說得不準，因為很多事他都算準了。末學反省，這種情況是因為末學心惡、起心動念都是惡，從而導致功名被削去的果報。

萬惡淫為首。末學小時候愛看愛情小說，也愛看漂亮的女孩子，有時候同女同學都愛看電影，還看過淫詞小說。由於淫欲的惡習種子還在，有時看了這些壞人心智的書、電影就忍不住經常犯手淫，經常胡思亂想犯了意淫。

末學在六、七歲時，惡報就來了。我和一位鄰居的女朋友在家玩，因為兩家的家人都下田去了，隔壁的大哥敲門來。他一來就哄我們去房間玩，把我們姦污了。我們都只有哭都不敢告知家人。後來我這位女朋友嫁去美國了，小時候的事我們都不敢提。而我這十多年來經歷崎嶇的路和痛苦，後來才知道是自作自受。

末學十七、八歲時來香港定居。最初在一間佛堂裡寄住作義工。那個佛堂裡只有一位老法師，但經常不在，佛堂有兩女一男的工人，彼此相處得還都算和睦。

但是不久，那位男工人經常誘惑我。我不理他，並將此事告訴兩位女工菩薩，她們也以為我說笑不理我。幾個月後，兩位女工放假回家去了，老法師又不在，那位男工就又來誘惑我。那時，我在半推半就下，男人的力氣大，我逃不了，便和他發生了幾次關係。畢

表示科舉有功名，對應於現在的時代，則指代一個人能夠考上大學，並且做官。「紫袍金帶走金階」也暗指一個人能夠做大官，甚至是中央一級的重要官員。金階是皇帝召見群臣的大殿前的臺階，紫袍和金帶是古代官階很高的官員的服飾，用在算命的語言中，則都指這個人的官品將會很高。——編者註

竟那裡是佛堂，我所造的罪惡非常大！

那時我心裡不快樂，感覺很害怕。後來還有很多次，那位男工都想來再誘惑我，我怕極了，沒有再理他。終於我忍不住，就把這事告知了老法師的弟子和居士。師兄責備我，呵責我為何不告知老法師。末學當時沒主意，只知道自己受不了惡習氣的牽引。那時彷彿有一種魔力牽引自己去作惡事。

老法師得知此事後，就要這位男工人離開。後來我下班回山，那位男工求我幫他，說他做錯了，不可以沒有工作，還說他回去會沒有面子，因為家裡還有老婆。他要我承受罪名，說外面有很多師兄想打他。我當時心軟，也不記得自己說過什麼，只知道自己錯，於是認罪說是我喜歡他，是我誘惑他。老法師很生氣，他這麼疼愛我，而我就犯下這麼大的罪業，因此趕我下山。

都是末學心念不正，才感召邪緣。末學造做了這麼重的罪業，懺多生多劫都懺不完！末學在佛堂做事的時候，還曾經浪費佛堂的東西。今天我學到因果，感到沒有一位眾生比末學的罪業更重更深。末學哀求諸佛菩薩求懺悔，哀求老師求懺悔，哀求眾生大德求懺悔，是末學心念行為做錯了！工作生活不如意是末學報應！

罪上加罪 邪淫導致墮胎

在末學下山之後，在一個地方工作。此時，又遇上了一位比自己小幾歲的男性追求我。因為當時內心很傷痛，就想找個人結婚就算了，相識了一個月，也發生了關係。後來，我

送了電話給他做生日禮物，但他消失了，找不到了，我又發覺自己懷了孩子，於是找到他的朋友，那位朋友告之說他是玩弄我。

那時我感覺很徬徨，更加痛苦！末學那時候真造業又再造業，因為那時候環境不好，這事又不可以告知家裡，只好私自去墮胎。陪我去的只有兩位女朋友，那時候多麼希望他會來找我！但是他沒有。我沒有辦法，只好去殺子。

我對不起小生命，我殺害他。末學從小就是藥罐子，這樣一來我的身體就更加壞，不是那裡痛就是別處痛。我由年頭看病看到年底，中醫西醫、跌打都看，都沒有好過。末學是在謗佛！在佛堂幹了骯髒的事，又幹出殺子的事，這是大不孝，末學的業報又重又大了。

末學的心，現在看自己惡到了極處，都是自己心不正，心不清淨，常生邪見，內外不清淨，自己在造惡都不知道。所以十多年來看病都看不到，這是自作自受。每年工作，錢不是花在看病上就是朋友借走不還，好多年前還在下班回家路上遇上搶劫，有一次又遇上變態露體狂。

所有的境緣都是自己召來的，末學真感謝佛陀教育學會，讓末學有機會參加「分享懺悔班」，通過懺悔才知道自己的惡業深重。

但是因為懺悔懺得不徹底，今年又感召了一位男菩薩來誘惑我，對我常說淫語淫詞。末學與這位菩薩見過三次面，都讓自己迷惑了，幾次差點都把持不住，差點身體又犯過，其實已經犯了意業！末學定力不夠，淫欲心還未斷，邪思還在，所以感召來這樣的處境。

現在回想起來，末學種種經歷都是貪欲的回報，報得好快！但在受惡報下還造惡，末學知道錯了，罪報在地獄！末學要對這位菩薩懺悔多生以前對他做過種種惡行，曾經說過的種種淫詞、淫語，讓他生起邪思和貪欲心。末學只求諸佛菩薩加持解冤釋結，願一切眾生都得清淨心，永斷淫欲心，不要像末學一樣貪欲。

末學沒有盡孝，又忤逆父母，心念又惡，自然感召這麼多不好的事。加上身體不好，工作生活都辛苦，都是淫欲心重的果報。奉勸世人心地要清淨，末學就是一個例子，常生邪思身體一定不好，家庭一定不和。希望一切眾生遠離邪淫，莫看淫書，莫聽淫語，莫說淫語，勤放生，做好事，得身心清淨，健康安樂。

懺悔後家庭變好

末學通過發露懺悔，改正心念，這段時間身體逐漸好多了，工作生活也漸漸好多了，家裡的人也和睦多了。命運真的是自己造的，福是自己求的，一切真是唯心造。

這一年改過，總是停停前前，還是有病痛，但是病痛經多次上台懺悔後是比往年少了，看少了很多中醫與跌打。學佛才明白一點點，安貧樂道，自由自在，隨緣消宿業！末學知道自已改過的誠意一定不夠，才有這麼多障礙。現沒有俞淨意老先生的勇猛精進，真是德未修、感未至。

以前家裡的吵嘴、怨恨、懷疑、不平，現在都少了，現在大家好像學會了關心大家。

以前媽媽是看我不順眼的。我什麼也沒說，只是默默學、默默做。這一年，我學習《弟子規》，從心上做起，時時檢討自己，時時懺悔，一邊學傳統文化一邊教小侄子小侄女。這些時間，家裡變得比以前安定和諧多了。雖然不是十全十美，但是媽媽漸漸也明白我在學習中國傳統文化，現在對我也安了心。我姐姐也告訴我，姐夫現在很喜歡看學佛的卡通光碟，這就是依報隨著正報轉！

連我那多年都沒有小孩的大哥大嫂，今年也有喜訊了，因為末學年頭時作夢也送了個小嬰兒給哥哥帶回家。所以末學非常感恩，多年來在找老師教我，現在就跟著師父上人好好學，希望自己真的做到依教奉行，而不是陽奉陰違的學生。讓弟子在黑暗中終於找到光明，重新找到了新的生命。

這一年末學的工錢就加了四次，是末學工作多年來沒有試過加那麼多次的例子，這算是上天的獎勵！末學在這裡也感恩每一堂課給我指導的佛陀協會的老師們，幫助我修正自己的不善；還有末學感恩每次在我跌倒時，媽媽原來在支持我，不離不棄，所以真願佛菩薩加持媽媽早日念佛發願求生西方，讓女兒這一生盡回孝道，學習聖賢報效親恩。

在這裡末學要向無量世、累劫今生所殺所害的一切眾生姻親誠心懺悔。願以此功德，迴向虛空法界一切苦難眾生，無量世有情有緣眾生，多生多劫有意無意所殺害的一切眾生，念佛求生西方極樂世界。

二〇一一年九月六日

【編後語】

《地藏經》中說：「若有眾生侵損常住，玷污僧尼，或伽藍內恣行淫欲，或殺或害，如是等輩，當墮無間地獄，千萬億劫，求出無期。」印光大師開示：「三業者，一身業，有三，即殺生、偷盜、邪淫。此三種事，罪業極重。學佛之人，當喫素，愛惜生命。凡是動物，皆知疼痛，皆貪生怕死，不可殺害。若殺而食之，則結一殺業，來生後世，必受彼殺。……邪淫，凡非自己妻妾，無論良賤，均不可與彼行淫。行邪淫者，是壞亂人倫，即是以人身行畜生事。現生已成畜生，來生便做畜生了。」

已犯者須急急回頭，斷一切惡，修一切善，至誠懺悔，精進念佛，以消舊業。淨空上人開示：「前清慈雲灌頂法師在《觀經直指》中說，業障深重的人，所有一切懺悔法都懺不掉的業障，還有一個方法可以徹底懺除，那就是『念佛』。念佛功德確實不可思議！」

敬勸學人，要以經典為師，以祖師菩薩師父上人之教誨為人生導航，以長遠忍耐之心行持，如能積德既深，自有不測殊勝效驗。共勉之。

無知媽媽的懺悔

(妙音居士)

當我看到陳老師寫的《媽媽，我愛你，請別拋棄我！》這篇文章時，我的眼淚就止不住了。自從當上了母親，我整個人變了，也應該說是我兒子使我明白了人生的意義，也是兒子讓我走進了學佛的大門，讓我不斷的為以前的無知，留下了懺悔和心痛的淚水。

說起來真是愚昧到了極點，自小生活在一個保守的家庭，上學時對生理課覺得不好意思聽，所以對於懷孕一無所知。

第一次墮胎

當我在十九歲，認識了我現在的老公時，不知道避孕，懷上了第一個孩子，非常害怕。這時身邊的同學就告訴我說你吃藥就可以了，沒事，一點都不痛。當時自己很害怕，很害羞的來到了醫院，卻看見做流產的年輕女孩排了很長的隊。在看醫生時，醫生問我「流過幾個了？我說是第一個。醫生說如果藥流不行，再進行人流。看到醫生不在乎的表情，我的心情也放鬆了很多，就這樣我的第一個孩子無辜的失去了生命。

多次墮胎 身體無力

接下來不到半年又懷孕了。由於當時的無知，總共流產了十一個孩子，還有兩次宮外

孕。我做過化療，一針下去我的口腔全起了皮。

在寫這段文字時我的手在顫抖，我真想像不到這些事是自己做出來的。在這期間我每天頭暈，蹲下起身眼睛發黑，喘不過氣，渾身上下一點力氣也沒有，腰非常的痛，我不知道這是自己流產的原因。自己還以為剛懷孕就流了，那不算是一條生命，其實我錯了。

我對不起這些孩子們，親愛的孩子們，請原諒無知的媽媽！我的愚癡，剝奪了你們的生命，現在回頭想想，即使有一萬個理由不讓你們的到來，我也不應該去殺害自己的孩子，我永遠也無法抹去自己內心深深的痛苦。孩子們，無知的媽媽對不起你們，你們現在在哪裡啊！是否已經有投胎轉世的機會？

兒子讓我醒悟

我也非常的感恩菩薩給我一個現在的兒子，是他讓我醒悟的。自從有了這個孩子，在這兩三年內，我都沒有一天睡好覺，他一到後半夜就哭，不讓任何人抱，就得讓我站著抱著他睡覺，還不讓我坐。幾乎每天晚上都是站著過來，最多在凌晨坐上一會兒，一直到天亮。

我抱著他看遍了中西醫，都說這個孩子沒有任何毛病，但他就是一睡覺就哭，還讓我半夜到外面去。我看著孩子這麼難受，而我的確幫不了他，我真的很痛苦。經常會在佛堂面前想到，前面是一排嬰兒躺在那裡，我真的是心如刀割啊！我是這樣心痛我現在的兒子，可是我不知道我以前的孩子在哪裡。

真心懺悔 力量不可思議

我看到陳老師寫的懺悔文，讓我明白了很多，我心裡想，我也要向我的孩子們真誠的懺悔道歉，可因為各種原因都沒有寫出來。我的兒子半夜開始哭，渾身抓，哭得特別慘，我突然想到了我做人流手術時，孩子在肚子裡的痛苦。我抱著他也一直的哭，不知道為什麼，我當時就覺得他是其中的一個孩子，在向我報怨，孩子們，媽媽錯了！媽媽不是故意殺害你們的，媽媽不知道你們是有神識的！犯下了這麼多的錯誤，媽媽也想你們，媽媽也愛你們！媽媽相信你們都有更大的福報，比和我這個無知的媽媽在一起會更幸福。

我流著痛恨自己的淚水直到天亮，不斷的跟孩子們道歉，陪著兒子嗓子哭啞了，和兒子一起渾身一點力氣都沒有了。奇怪的是，從那以後，我的兒子半夜再沒有哭過。提醒和我一樣無知的媽媽們，以前我們都錯了，可真心懺悔的力量也是不可思議的。

希望所有的媽媽們都靜下心來好好想想，我們應該為孩子做點什麼？所以我選擇了從事義務教育，和妹妹兩個人，一同義務的教孩子們傳統文化。我想告訴每一個孩子，你們的到來，都是來之不易的。懇請佛菩薩加持那些無辜的嬰靈們，願他們都能早日脫離六道輪迴，離苦得樂，走進成佛的大門，走向西方極樂世界！

媽媽永遠為你們祈禱！阿彌陀佛！

妙音居士 至誠懺悔頂禮諸佛菩薩

二〇一〇年八月二十九日

【編後語】

淨空上人在《學佛問答》中開示：「兒女跟父母是有直接而密切緣分而來的。世間人多少人想求兒女求不到，那是跟兒女沒有緣分。有人不想要的偏偏來。什麼原因？佛跟我們講，兒女跟父母有四種因緣，所謂是報恩、報怨、討債、還債。而實際上說，人與一切眾生都有這四種緣。如果這個小孩是來報恩的，妳要把他殺掉，墮胎就是殺他，恩就變成仇了；如果是來報怨的，那個仇恨上就更加仇恨了，麻煩可大了。討債、還債再加上命債，我們知道因果通三世，冤冤相報，沒完沒了。」又說：「這個事情（墮胎）不能不謹慎，要解這個冤結是很費事的。能不能解得開？能解得開，就要看你怎麼去做。《地藏經》裡面做法，非常有效果。不是念幾部《地藏經》就行了，那不管用。你看看婆羅門女、光目女怎樣度她的親屬，她們的家親死後墮在地獄、墮在惡道，她怎麼樣去幫助他、怎樣去超度他，你能夠學習婆羅門女、光目女，那樣勇猛精進的修學，這冤結解開了。我講《地藏經》的時候說得很清楚、很明白，婆羅門女念佛念到一心不亂，以這個功德迴向給他，行！你要沒有這個功夫，你怎麼超度他？光目女念佛念到功夫成片，才能解開冤結。」

損子墮胎

(胡桂紅)

參加懺悔班之後，發現每一位在台上懺悔的同修都是佛菩薩來示現。透過這些案例，能引發我的內疚心，也把我那顆不淨的心挖出來。台上的師兄在懺悔，台下的我也在反省。對照自己過去所犯的過錯。感謝台上同修們的帶動，前幾天我在聽同修們懺悔時，其中有一位師兄，因一時生氣誤殺了家中的小狗。當時我想，「你還比我好，至少有一個理由。」我呢？

二十多年前，在沒有任何理由下，我就瞞著對方去墮胎。當時只是覺得自己還年輕，不想帶小孩，過幾年再生吧。我找當時的醫生打聽墮胎的情況，醫生說，「很簡單，沒什麼特別。」醫生說她自己也是過來人，「現在不是好好的在當醫生？不用擔心。」聽了之後，我就決定做吧！沒有想到在手術的過程中是非常痛苦的，是死去活來的痛楚。

當時我回憶到這裡時，我的肚子開始痛，兩眼發黑，跑到洗手間，肚子很痛，感覺就像當年墮胎時的痛。協會負責人要把我送去醫院治療，我自己清楚這是因為真心懺悔，反映出來的痛，堅持不去醫院，明白這是果報。

自從墮胎以後，經常肚子痛，有時要送醫院急救。脾氣一天比一天大，無緣無故的向對方大吵大鬧，遇事怨對方，都是別人不好，把我害成這樣。

當我把惡業懺出來之後，明白自己要從身、口、意三方面都要加以淨化。如果真的想要學佛、修行，最重要最重要是轉心念。於是，我每天早上念佛兩小時，到現在堅持了一年多，肚子再不疼了。

現在學習懺悔之後，心念開始轉，不是別人不好，別人是佛來幫助我成長。過去的我從來沒有感覺到墮胎有什麼不對，反正社會也流行，不知道別人的痛苦是怎樣，只是自己想做就做。想到這裡才發現自己無知、任性、自私，通過這個肉身展開一切惡業。被我墮掉的孩子，媽媽對不起您們，願您們一起來念佛，求往生西方極樂世界，永遠脫離痛苦憂患。

心毒貌慈

有一天，我發現胸部很痛，家裡也不顧，就跑去念佛，念了一個月之後，痛的地方大部分減輕。有一次剛好在坐車時，看到旁邊有人在看報紙，主題是一名太太病了。當時第一個念頭是「啊，原來不單只是我有病，別人也有」。自己有病，還歡喜有多一位陪我生病，看看這顆「心」到底是怎樣的瘋狂、無知、可憐、幸災樂禍、心毒貌慈。

學習《感應篇》之後，問自己為什麼會有這樣毒的習氣。「女不柔順，不和其室，不敬其夫」，我全部犯了，我很想改，有什麼方法？

兩年前老師在協會，帶小朋友《弟子規》班時我也參加，老師講《感應篇》其中有一個故事。我聽了之後，就發誓以後不再頂撞父母，再犯就讓我去地獄，永不歸來。發完誓

老師就回國內。怎麼辦？剛認真想學做好一點，老師走了，等了兩年現在才有《感應篇》課程。

以前經常喉嚨痛，吃藥也不行。看劉善人講案例之後，明白是自己講話壓人造成。馬上內心懺悔，當時立刻嘔氣出來，之後喉嚨也好了。當我懺悔完後下台，不停嘔吐和排氣，一直三天之後才停止嘔氣，整個人也輕鬆了，願天下人能學習聖賢教誨，希望協會有紮根課程，願所有眾生的心靈早日得到解脫。

自己的轉變帶動了母親

懺悔引發我轉變心念，我發現轉心念之後還要念佛，才有效果。當我開始感到懺悔效果殊勝，就開始影響我的家人。

我媽媽聽老和尚講經已經有十來年，念佛也十來年。儘管如此，這些年來她依然該恨就恨、該怨就怨，時常發脾氣，怨恨惱怒煩，一點都沒有放下。其實她自己知道有這些問題，很想改，但卻不知道怎麼改過，也不知道從哪個途徑改過。她經常跪在觀世音菩薩面前，有時甚至一個多小時，就是請菩薩告訴她怎麼辦，怎麼去改過。

由於她改的過都是很表面的，所以她的身體不好，時常這裡痛、那裡痛。為此，我曾經請了一位有修有德的朋友，到我媽媽家裡親自給她做三時繫念，做了三天，希望這位朋友出面能和她的有緣眾生調和。結果這位朋友告訴我說：沒有辦法幫助媽媽和有緣眾生調解。他說，有緣眾生還繼續打她，所以她會痛，這些有緣眾生怎麼都不願意調和。我明白

是怎麼回事，當事人如果不是從心底裡面真正認錯改過來，就是阿彌陀佛在你面前也救不了。

當我收到懺悔殊勝的利益後，我把媽媽帶到家裡，每天陪著媽媽學習懺悔課程，幫助她把心中的怨恨抒發出來。起初她還覺得，「哪裡是我錯，是人家對不起我，辜負我。」我就這樣慢慢一天天的引導她，給她看懺悔班的課程內容，大概七天之後，她開始肯承認自己的過錯。儘管如此，她還不是一下子全都能接受下來。之後，我還繼續給她看懺悔課程及王鳳儀老先生的書，在那段時間，要經常不斷提醒她認錯的重要性。幾個月後，她慢慢就接受過來了。

媽媽讓我看到以前的自己。以前我也和媽媽一樣，很虔誠的念佛聽經，一直求佛菩薩想改過，但是當真正有效的改過方法出現的時候，卻反而抗拒不肯接受。我以前就是這樣剛強難化。

就在她肯認錯之後，除了每天依舊聽經之外，她每天三點半就起床，念佛兩個小時，白天也是一有時間就念佛。就這樣一年多之後，她的身體好了，相貌也轉變了，很安祥，顯出她內心很自在，很舒服。

不僅母親出現轉變，我的整個家都變了。我的先生是基督教徒，他看見我轉變，對我好很多很多，那種好是關懷、是愛護，不是男女癡愛的那分情執，已超越男女之情愛，是在修行道路上的互相扶持，是一種理性的提升。甚至他還主動陪我去放生，開始肯定佛

教的影響力。我們現在互相尊重信仰，彼此之間很融洽。他非常尊重淨空老和尚。沒懺悔之前，看不到先生有這麼多的優點，還覺得他不夠好。懺悔後，發現先生滿身都是優點，學都來不及。

我的妹妹、妹夫看到我的轉變，也都很認真的在努力改過修行。全家都改過來。懺悔班真的很重要，因為它的存在，整個家都不一樣了。

懺悔要念佛

自從我參加懺悔班之後，我的觀照能力加強了。以前看不懂的書，都能看懂了。書一打開，一看就能懂，好像比以前明白很多，真的是很奇妙。

懺悔之前，不知道為什麼，老是不想念佛，提不起精神念佛。懺悔之後，我開始能夠念佛了。到現在，我都堅持每天早上天明之前，起來念佛兩個小時。如果不去做義工，我念佛四個小時，其他時間全部用來聽經。自己感到心態不一樣了。以前有很多的對立，現在什麼都覺得很好，好事壞事，都覺得很好。以前覺得很惋惜的事情，現在也很平靜；很歡喜的事情，現在也很平靜。希望以後能通過這個肉身，把真正的佛陀教育展現出來。

轉變首先要轉心，通過身、口、意的淨化，加緊念佛，這樣懺悔的效果就出來了。今天當我寫好稿子時，想起以上所講的都是過去修學情況。最近又因生病，氣也沒有了，佛也不會念了。聽老法師講經，講到「如果能將心念集中在一念，能量就用不完。」回家馬上用念佛方法試一試，果然幾天後病就好，氣也順了。其實我還沒有一心，一邊念佛還有

很多雜念，只是想跟著一念的方向走，就起了這麼大的效果。祝眾生念佛成佛。

胡桂紅頂禮

二零一零年十二月十日

【編後語一】

「血氣之屬，皆含靈知，既有靈知，皆我一體。」今人大多迷惑顛倒，愛之欲其生，惡之欲其死，自體胎胞亦復如是。往往私行不義，謂人不知，傲然無愧。需知因果相應，絕無僥倖。如能急急補救，可回天意。

【編後語二】

每個宗教裡面都對於因果報應講得很清楚，它不是假的。現在催眠術已經看作為科學，多少人在催眠裡面回憶過去生，過去一世、過去兩世。有一個報告，過去第八十世，時間四千多年前，那個時候還沒有房子，住在洞穴裡面，他說出那時候生活狀況。由此可知，人並沒有死，人既然沒有死，就不能跟人結惡緣，總是要跟人結善緣。他對我再不好，我對他好，我以善心對他。他就是把我害死，我還原諒他，來世的時候做好朋友，不要冤冤相報，冤冤相報愚癡，不能幹這個事情。現在我們覺悟了，我們不搞輪迴，他去搞輪迴，我不搞輪迴了，我們在這一生當中決定求生淨土。真正能夠念到有把握往生淨土，印光大

師教我們一個方法，把「死」字貼在額頭上。怎麼貼法？天天就想到，今天是我在這個世界上最後的一天，我今天應該幹什麼事情？除了念阿彌陀佛，什麼都不想。這一覺睡醒，明天又來了，明天就多過一天，大概佛沒有來接引我，我還有點事情要做。這個事情是什麼？第一個提升自己，第二個幫助苦難眾生。真的是這個想法，不是假的，這樣想法才會放下一切，不會再執著不再搞名聞利養，起心動念都為苦難眾生想，怎樣幫助他離苦得樂，幫助一切眾生覺悟，幫助一切眾生斷惡修善，幫助一切眾生改邪歸正。從我做起，我要做一個樣子給人看；我還沒有感動別人，那是我自己的功夫還不夠，功夫夠了肯定能感動人，這樣做就對了。不能不幹！你看社會的動亂，人失掉聖賢的教誨，起心動念，完全違背了性德，我們中國老祖宗說的，五倫五常、四維八德統統違背了，一個字都沒有。有一個字就全都有，還有一樣沒做到，全沒做到。佛法說得好，一真一切真，一妄一切妄。承認自己的過失，才能修懺悔法門；不承認自己的過失，無從懺悔。累積的惡業將來果報在三途，那苦不可言，那何苦？

（恭錄自淨空老法師《淨土大經解演義》第二四四集）

愛惜生命 遠離禍害

(楊月鶯)

我的名字叫楊月鶯，家鄉在福建泉州，現居住在香港。

我很慚愧，「因果」這兩個字，雖然能讀能寫，但是意思似懂非懂，似信非信，為什麼這麼說呢？因為我在生活上，全憑自己的習性，想做就做，想說就說，不懂顧慮後果，也不能控制自己。所以說，我對因果還是不懂，沒有真信，沒有把這兩個字緊緊的和生活聯繫在一起，警惕自己的言行。

在我學習《太上感應篇》之後，得到老師的幫助，對「因果」這兩個字開始有深一層的認識，今天末學要以自己的親身經歷，說一說愛惜生命，才能遠離禍害。

少時離人骨肉 長大兩次流產

末學出生在一个大家族，堂兄弟姐妹同年齡的有八九個。五十年代出生的孩子，沒有什麼特別的玩具，最多是看看小人書（也叫連環畫）。小孩子坐不住，多數是結伴到處跑，在大自然的環境中殺小動物，譬如挖蚯蚓、捉蝴蝶、捉青蛙、撿蝸牛，偷撈伯父養的金魚，活生生的放在燒紅的鐵盒裡煎，果報有沒有呢？是有的，只是時辰未到，時辰一到，肯定會報。

(一) 離人骨肉 可憐的小雛鳥

有一天我發現後花園牆縫裡有兩隻鳥，很忙的輪流飛進飛出，原來是母鳥和公鳥回來餵小鳥。當時，末學起了一個念頭要把小鳥抓下來玩。於是，幾個小孩架好兩層梯子，小兄弟在下面扶著，我爬上去動手。我的手一伸進去鳥巢裡面，馬上天翻地覆，兩隻鳥拼命抵抗，保護牠們的孩子，把我的手背啄得青一塊，紫一塊，小鳥在母鳥的保護下，吱吱的叫。當時，我只想著趕緊把小鳥抓下來玩，什麼也不管，就使勁抓著小鳥不放手，一點憐憫心都沒有！當手離開牆縫的一剎那，公鳥和母鳥也一起飛走了，末學手裡握著還沒長毛的小鳥，高興的把它放進自己的小口袋。神氣的說要把小鳥養大，小鳥在末學口袋裡吱吱叫。

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

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

(二) 兩次流產 女兒多病

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

末學的大女兒是第三胎，剛感覺到有小孩子的時候，經醫生檢查，對我們說，必須長期臥床休息，起碼九個月的時間，不然也保不住這一胎。一旦再小產，以後要孩子就難了。我們也只好聽醫生的建議，從養胎到孩子出生，把我們幾年省吃儉用積下的錢，都用光了。孩子出生四個月後，就開始多病，起碼一個月發燒一次，很難帶。記得第二個女兒出生那一天晚上，大女兒剛剛一歲，還發著高燒。因為我們不懂因果報應，以強凌弱，傷胎破卵，欺害小動物。我們的師長教導我們，因果不在遠處，就在我們左右。

（三）無知墮胎 身體差 脾氣壞

末學在參加這次報告之前，和我先生回憶二十六年前，墮掉一個胎兒的原因和經過：因為我們大女兒和小女兒相差一歲，墮掉的這一胎如果生下來，又是相差一歲，在經濟不允許的情況下，就選擇了墮胎。我們回想當時，只憑這個理由，沒有再考慮清楚為人父母應該的承擔；更沒有想過應該繼承我們古人前輩，刻苦耐勞，任勞任怨的美德。

我當時不明白，一個生命的到來都是有他的因緣，更不懂得怎麼去尊重和珍惜。我們應該問自己：難道當父母就有權力隨便結束自己兒女的生命嗎？現在我想，就算有天大的理由都是藉口，有真愛的慈悲心，再大的困難也能度過。《太上感應篇》上說：「昆蟲草木，猶不可傷。」佛在經上也說，移動一棵樹木，都需要提前三天和他們商量。想到這裡，我和我先生不約而同的說：「當時我們連向這位胎兒商量的話都沒有講過一句，就直接下手，害了他！」我們當時不明白道理，自私自利，做出了「忍作殘害」的行為，這是多麼痛苦悲哀！而我也必須付出代價！

孩子墮掉之後，我的身體開始變差，站著不到十分鐘，腳從膝蓋開始，往下腫脹。腫的時候，摸不到腳踝的骨頭，全是平面光滑的，用手指按一下，就按出一個手指大的坑，醫生說這是水腫。

好不容易水腫有一點好轉，我就開始出現睡覺早醒的情況。每晚上只能睡三個半至四小時就會醒來，白天眼圈經常是黑黑的。那時，兩個孩子也難帶，經常發高燒。

當孩子開始上小學的時候，我就經常會發無名火，事後就會很後悔，自責自己說：「剛才不就是一件小事，為什麼脾氣那麼不好，讓小孩也受怕。」

由於在結婚前沒有這種脾氣，我把原因推給家裡有了小孩，說自己整天忙家務，太煩，連累自己把性格都改變了。而現在，又有了一個更大的理由：婦女更年期。我在家裡常說：「你們大的小的都讓著點，不然媽媽發火了，大家都不好受。」這裡我要感謝孩子的爸爸，感謝他對我幾十年的照顧和忍讓。

學習傳統文化 和諧美好家庭

學習傳統文化這兩年以來，在老師的教導幫助下，對傳統文化教育奠定了信心。我第一次對著家人，面對自己的過錯，做出自我檢討。末學今天能做到這一點，全憑得到聖賢的教育，讓自己明白「行有不得，反求諸己」，深信因果，「禍福無門，唯人自召」。

我們來到這個世界做人不容易，要學習老祖宗對我們的教育，要不斷進步，用我們的

愛心、慈悲心，尊敬宇宙萬物。

小女兒在前兩個星期六，也跟我一起來聽了兩堂課。她便開始自發的、為護生做了一點點的愛心布施，這是我一直以來希望看到的事。我明白了自己一定要先做到，才能帶動家人，影響社會，我們對因果要真信，幸福人生就是用真心、愛心，去感召得來的。

【編後語】

《感應篇彙編》記載：從前薊州（今河北唐山市西北）地方，有個薛家小孩，爬樹採取鵲巢內的小鳥。在他之前，已有條大蛇在巢內吃幼鵲，小孩一看，嚇得嘴巴大張，蛇就竄進小孩口裡，小孩隨即掉入水中。當被救起時，蛇已吃掉小孩心臟，小孩和蛇一起死了。佛說：「人若殘暴惡極，不信作惡造罪行善積福，而去捕殺幼鳥食用鳥蛋，讓各種飛禽失去其子，因而悲傷哭泣肝腸斷裂、眼睛出血，如此當得孤獨無子的果報。」敬勸世上一切仁者，慎勿「離人骨肉。傷胎破卵。」

明朝蕩益大師（淨土宗第九祖）說：「犯殺生。得成十種惱法。一、於諸眾生普施有畏。二、常於眾生，起大害心。三、難斷一切瞋恚習氣。四、身常有病。五、壽命短促。六、恒為非人之所惱害。七、常有惡夢，寢覺不樂。八、難除怨結眾恐不解。九、有惡道怖。十、命終惡趣。」凡殺子墮胎之人，現世固然短命，死後更入地獄，長受酷刑，痛苦萬端，絕非言語譬喻之所能知。一切婦女，切勿愚癡造此惡因，免得將來受大苦報。

任性墮胎得不孕症 改過積德天賜貴女

(張安)

尊敬的各位領導，各位老師，各位同修，大家中午好！今天我要發露懺悔的是我曾經因貪瞋癡而造作的邪淫、損子墮胎的罪業。

這首先要從我的家庭環境說起，我有一個哥哥，一個姊姊，我排行最小，自小就被家人寵壞，性格比較任性、不聽話、心胸狹窄、喜歡與人斤斤計較。我的父親是一個很傳統、正直廉潔的人。在我小的時候，父親在工作單位身居要職，所以很多人不時會送來一些禮物，希望父親能解決在工作中遇到的一些困難。而父親總是把禮物退回去，工作上的困難盡量去跟他們協調好。

小時候，父親常常給我們講孝悌的故事。比如木蘭代父從軍、臥冰求鯉、七步詩等等。好在那時種了一點善根，現在一接觸到聖賢的教育就很歡喜，並深深意識到這幾十年來的人生觀、價值觀都是錯的，全部都違背了倫理道德。深深的後悔當初為了一己私欲，而造下了如此重的惡業。

那時末學中學畢業後，才十八、十九歲，因為沒考上大學，準備在家複讀，等著來年的重考。這一年裡我就賦閒在家。因為沒有什麼心思讀書，所以想找一份工作，但一直沒找到合適的工作。那時想找一種既不用付出很多、又能賺錢，並且又有發展的職業，所以就叫父親利用職務之便，給我安排一個好的崗位，但爸爸很正直廉潔，不但教訓我一頓，

還要我們不要依賴他，要自力更生。那時我不但不理解爸爸的這個決定，也沒有一點感恩父母的養育、教導之恩，還在內心裡下了一粒怨恨的種子。

因為那時賦閒在家，通過一些損友，認識了一個男朋友。那時我擇偶的條件，不是像古人要注重德行及才藝，而是世俗的選擇了他的樣貌以及家裡的財富。當時他比我大一歲，家庭環境也不錯，是做生意的，家裡給他買了兩部計程車來謀生。因我之前對爸爸有了怨恨，所以那時我的心態是：我用不著你幫，我自己也可以過的很好。

在跟前男友交往幾個月後，因為我不自愛，因此發生了性行為，並且意外懷孕了。當時我父母還不知道我有男朋友，以為我去進修學習了，所以在那種情況下，也不可能養下孩子，於是就去偷偷的做了人流。之後更談不上能修養身體。在去做人流後的幾個月，我一點都沒有反省自己，因為貪心造成的淫欲，以及由此釀下了殺生的大禍，反而與我男朋友交往的更密切了。在沒有跟父母說明任何理由的情況下，我經常徹夜不歸，讓父母整天擔心。當時兩位老人家，整夜等不到我回來，清晨五點左右就在我回家的必經之路等我，他們從開始毫無頭緒到邊摸索邊打聽，找到了我男朋友家。這就是做父母對兒女的牽掛之心！後來他們也苦口婆心的多次勸告我回頭，要以學業為重，但是我都沒聽。在這種無可奈何的情況下，我父母不得不默認我男朋友的身份（父母勉強接受我的男友）。

自從我第一次懷孕後（墮胎一次之後），很快的又有了第二次懷孕，由於雙方父母都知道此事，於是我們就準備結婚。我心中想要的是一個既盛大又奢華的婚禮，但是由於前男友家把大部分的資金投入到生意中，不可能滿足我的願望。於是我的矛頭又對準了前男

友的父母親，無論他們提出什麼方案，我都一口拒絕。就這樣，這種局面一直僵持到我懷孕四、五個月都沒有結果，於是我一怒之下，就去醫院做了引產，以此行為來報復他們家。引產的過程是非常痛苦，它是先打針讓子宮收縮，將胎兒排出體外，我一直疼了兩天，胎兒才從子宮裡滑了出來。當時看見他是個男嬰，已經成了人型，而且還在不斷的掙扎，我心裡非常的後悔、難過，但是一切都已經無法挽回。

回家之後，我將這股怒氣轉嫁到男朋友以及他父母身上，他們來跟我道歉，我怎麼都不肯原諒他們，毅然的跟男友分手，導致前男友在這件事也怨恨他父母，後來末學聽說，從此他一蹶不振，後因吸毒而亡。這都是我不聽父母的話，不自重、不自愛、貪慕虛榮，所帶來的後果，間接直接的傷害了幾條人命。

經過一次流產，一次引產之後，加上沒有好好調理身體，又有怨恨之心，身體就開始多病痛。記憶力下降，經常感冒，而且偏頭疼，疼起來很要命，背部總覺得背著很重的東西，令人喘不到氣。因為有怨恨心，也有胃炎，經常痛，腳底也痛。可以說從頭到腳，經常不是這裡不舒服，就是那裡痛。而最大的後遺症，就是因為墮胎後，宮內感染而導致兩邊輸卵管有些堵塞，醫生說以後懷孕的機率很低，換句話說，就是不孕症。而且在排卵期腹部兩邊都有脹痛感，而在心理開始有一些負面的情緒出現：經常無故的自責、悲傷哭泣、對別人和自己沒有安全感、睡眠也不好，發惡夢。

我們也知道，懷著魚卵的鱈魚，被人抓去煮的時候，在火燒的鍋子裡，它會把肚子挺得高高的，拼死要保護牠的孩子，捨不得自己的孩子被燒死。古人說：「老虎毒不食子」。

任憑牠再凶猛狠毒，也不會吃掉自己的孩子。但是我們比老虎更凶猛、狠毒。對自己的行為為不負責任，動不動就墮胎，殺死自己的兒女，我們身為萬靈之物的人類，真是連禽獸都不如。

過了幾年之後，在我和我先生剛拍拖時，我又忘記了以前的教訓，又有了婚前的性行為。這次，之前墮胎的果報現前，來的又快又猛，因為當年輸卵管堵塞，而得了宮外孕，我記得當時經常腹部痛，就去醫院看病，因為我想沒可能是懷孕，所以也沒往這方面去檢查，所以也一直也檢查不出結果，醫生一會說是胃炎，一會說是腹腔炎，一會說是闌尾炎，不能確診，所以耽誤了治療的時間。沒多久的一天晚上，突然感到腹部劇烈的疼痛，眼看著腹部一點點的脹大，腹腔內開始大出血，但當時我不知道發生了什麼事，去到醫院後，因為醫生在沒有確診病情前，也不敢給我做任何的治療。很快我就因為失血過多，進入了昏迷狀態，慢慢的沒有任何感覺，只覺身體一下很輕鬆，好像在飄蕩。大家都知道，這已是瀕死的邊緣，到鬼門關一次。後來醒來，聽主治醫生說是因輸卵管堵塞，胚胎在輸卵管著床，隨著胚胎的成長，輸卵管被脹破，腹部就內出血，如果晚開刀十分鐘，體內的血淹過（倒流回）心臟就沒命了。現在想想也很害怕，緊接著又習慣性小產了兩次，宮外孕一次。因為之前的經驗，第二次的宮外孕得到及時的治療，但是也要上手術台。

現在我已經結婚八、九年了，一直到去年五月份才有了一個女兒，在我有女兒之前，我先生非常想要小孩子，於是進行了多次的中西醫治療，試過連續吃了一年半的中藥，吃到手部、臉部泛黃，都沒有成功。也試了很多偏方，在我中西醫治療無效的情況下，我又

花了將近五十萬去做試管嬰兒。它不是按照人體自然的排卵、受精、著床的規律來懷孕，而是通過打激素促進身體排卵，然後將卵子抽出來，放入試管中讓它受精，形成胚胎，接著每天我都要打針讓子宮壁加厚準備讓胚胎著床，這個做試管嬰兒的過程非常的辛苦，因為它違背自然規律，而且聽說激素打多了，年齡大了之後很容易得卵巢癌。就這樣做了三次，失敗了三次之後，我就失望了，徹底放棄了，所以還有幾個胚胎，存放在醫院的冰庫裡，沒再繼續做了。這樣過了幾年我幾乎忘了這件事情。

家人都不敢在我面前提到這些往事，怕我不高興，怕我發脾氣，怕我責怪他們。但在學習了聖賢教育、因果教育之後，開始面對多年來的這個心結，細細的回想當時的情景，思索是他們做錯了，才讓我招受這樣的後果嗎？不是，是我自己貪心、無知，造了這麼多、這麼重的罪惡，我自己就要承受這個後果。

反省自己以前，每當不如意的時候，第一念總是埋怨別人，怨恨別人，指責別人，向外尋求解決方法。從來沒有反躬自省，反求諸己，看看自己的每一個念頭有沒有自私自利，只想著自己要求別人去怎樣做，沒有將心比心，站在他人的立場為人著想，他們是否可做到。現在末學遇到問題時，第一念會先自問，我是否什麼地方做的不好，才會發生問題，是否要改用其他的方法。

現在希望能積功累德來彌補以前的過失。我也知道自己殺生太多，所以我也立志不再殺生，吃全素，甚至家裡洗手間一到潮濕的天氣，有很多的小飛蟲，牠們經常飛到水池或是馬桶裡，沾到水後就在飛不起來了，我就拿著紙去把牠們撈出來，放生。就這樣連續放

生了兩、三年，不知道是不是這個原因，有一天我的婦科醫生給我打電話，說他馬上要退休了，想我把存放在醫院的胚胎處理掉。這時我還猶豫不決，就請教王學長，讓她幫我出出主意，她告訴我：「你將胚胎放在冰庫裡，已經是將一個生命放到了寒冰地獄。我們學習了聖賢教育不應該再這樣做，要給她機會重生，不能再傷害她了。」就這樣一語驚醒了我，我就帶著不再殺生的心態，將那個冰凍了許久的胚胎，放回我的體內。但是我並不抱著有任何成功的希望，因為醫生告訴我，冰凍過的胚胎成功的機率連百分之十都不到，但是奇跡發生了，居然成功懷孕了！從我懷孕、坐月，一直到現在，按照老法師教導的方法進行胎教及後期紮根教育：吃全素，每天誦三部《地藏經》，盡量做到「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。」現在我感覺女兒比其他同齡的嬰兒骨骼強壯，現在我的女兒已八個月大了。出牙早，皮膚好，很容易帶。

在這裡我要感恩聖賢教育轉變了我的命運，感恩淨空老法師的教導，感恩協會的領導，感恩學長及所有同學的幫助。

末學深感，因以前的邪知邪見，造做了無量的惡業。適逢協會開辦此懺悔班殊勝的因緣，在懺悔班老師的諄諄教導下，讓末學克服了種種障礙，勇於站出來向大家懺悔，當末學懺悔了二次之後，發覺懺悔的力量不可思議。有位能看到不同維次空間的老師告訴我，被我墮胎的嬰靈，他見我真誠懺悔，願意與我解冤釋結，現在已往生善道了。而我本人也通過懺悔，很多身體上的種種不適：如背重、腳底痛、胃痛、記憶力不好、偏頭疼，都得以改善。而且懺到有身體出血的現象。老師說至誠懺悔時會有三種現象（出淚、出血等），

這是好事。如果不懺出來，此不善的種子在此體內，以後會轉變成腫瘤。

在我學習了聖賢教育、傳統文化、紮三根、大乘佛法這幾年來，雖然末學很慚愧，還未完全落實做到。只學到一點皮毛，但已確實改變了我的人生，改變了過去錯誤的想法和行為，在自身的修行上也起到提升的作用。末學最近看到，夏蓮老曾寫二句話：「持戒念佛看經教，察過去習毋自欺」。這不正是我們修行人的修行要徑嗎！末學深深體會到自己修學不得力，就是沒落實這二句話。

在此我也要向我的父母、曾墮胎的嬰孩、曾傷害的眾生，真心的道歉：對不起！是我做錯了！請你們原諒我的無知和愚昧！在此我也希望更多的聽眾、更多的青少年，能從我的經歷中吸收到教訓，因果循環，絲毫不爽。不要因為當初一個小小貪念，而令我們掉進無底的深淵，不能自拔。也不要隨便就做邪淫，女孩子千萬也不要將墮胎當作兒戲，否則將會付出沉重的代價。

現在末學每天晚上把所犯的過錯簡單的寫下來，提醒自己在修學的道路上，不要再犯錯。末學此生希求早成佛道，給世人做個好榜樣。以此回報供養佛恩、師恩、父母恩、眾生恩。

學生張安頂禮

二零一零年二月十八日

【註一】

上天有好生之德，逆天者亡，醫師報告墮胎不僅傷害嬰兒，對母親的傷害也非常的大。首先，**身體上的傷害**，醫學報導：「做人工流產時可能會發生子宮不收縮，引起大量的出血。子宮內膜遭受反覆鉗刮，使子宮壁變薄，內膜愈來愈少，會導致月經過少、婦科炎症、終身不孕甚至死亡的嚴重後果。並且有很多婦科疾病，或月經失調、腰痛、身體虛弱、低血壓、慢心率等。墮四次胎，流四次產，這個生育能力幾乎降到零。」其次，**精神上的傷害**，「恐怖的惡夢，睡眠受干擾，長期失眠，沮喪，悲傷，無助，自信降低，對別人和自己懷疑、充滿敵意，後悔，有自殺的念頭及行為，沒有安全感、麻木，無法控制的哭泣，進食不正常，心神恍惚，思想混亂，精神分裂、空虛。極端的憂慮和妄想狂。」根據一個研究，曾經墮胎的婦女嘗試自殺的可能性是一般婦女的九倍。可不畏懼！

【註二】

子女到你家來投胎，佛法裡講得很清楚，四種緣來的：報恩、報怨、討債、還債。他要是報恩來的，你把他殺掉了，變成將來報仇來了，恩將仇報。他是報怨來的，這個怨就更深了，以後這個毒害沒有法子想像。他還債來的，你把他殺掉了，從還債又結了冤仇。他討債來的，你殺掉他了，怨上加仇殺，不得了！因果通三世，後果不堪設想。

【編後語】

眾多惡事之中，只有「忍作殘害」最悲慘，更何況所殺的是自家骨肉！殘害物命是最大的惡，實毫無一點惻隱之心。需知眾善的根本就在於慈心，諸惡的根本則在於殘忍，所感之惡報，也必然劇苦。若要趨吉避凶，當斷一切惡，修一切善，以培福德之根基。灶神爺說：「一個念頭，只理會善一邊去。若有力量能行的善事。不圖報。不務名。不論大小難易。實實落落。耐心行去。若力量不能行的。亦要勤勤懇懇。使此善意圓滿。第一。要忍耐心。第二。要永遠心。切不可自惰。切不可自欺。久久行之。自有不測效驗。」《俞淨意公遇灶神記》。故知行善貴在堅定長久。要知道，小善的回報時間近，大善的回報時間遠；近報的福氣比較輕，遠報的福分比較重。行善能堅定長久，是積德最重要的樞紐。

孩子啊 媽媽不求你的原諒 但願你早日離苦得樂

王燕（王婷嫵）

我叫王燕（王婷嫵），老家在山東。記得我第一次墮胎是為了要面子，當時已經辦了結婚證，但是還沒正式舉行婚禮，在八十年代末，沒有舉行婚禮，就懷孕了，還是怕別人說閒話的。就是這麼一個愚癡的念頭，一個面子，就輕而易舉的把我第一個人生難得而已即將得到的胎兒給墮掉了。

過了半年我又懷孕了，就是現在的兒子，我的兒子的生命不是我給的，雖然我已經舉行了婚禮，但是我又產生墮胎的念頭，為什麼呢？因為我在懷孕初打了乙肝預防針，恐怕孩子生下來會畸形。所以又產生了墮胎的念頭。當時我也猶豫，要墮掉，還是把孩子留下來？我問家人，問同事，問朋友，誰也不敢給我答案，他們都勸我去請教醫生。

我到了醫院，醫生問剛剛結婚為什麼要墮胎？因我剛打了預防針把孩子生下來會不會畸形？醫生瞪著大眼睛，大聲的叫道：「要留你就留，要墮就墮，畸不畸形，我怎麼知道？」我嚇了一跳，馬上站起來，心想這麼凶的醫生，我不墮了，就離開了醫院。在此我也真誠的感恩這位醫生，是她保住我兒子的生命。

兒子出生一年我又懷孕了，雖然才懷孕五十天就能感覺到這個胎兒求生意識特別強烈，可是由於自己的愚癡、迷惑再加上國家政策不讓生第二胎，內心的自私自利，若是不

墮胎，工作就沒有了。的確不知道這一個錯誤的念頭，是殺了自己的骨肉、自己的孩子啊！

後來，我來到香港，我和先生都想再要一個孩子，沒過半年我又懷孕了，當我懷孕到四個月時，現在我還記得很清楚，那天我去醫院復診，醫生用擴音器讓胎兒心臟的跳動傳遞出來，撲通撲通，好大的聲音！醫生還半開玩笑的說很好，很正常，是活的。離開醫院。

朋友晚上請我去吃酸湯魚，我們倆吃過晚飯後，都各自回家。第二天凌晨，天還沒亮，突然我感覺肚子不舒服，起來上洗手間，就開始拉肚子了，不到兩個小時，已二十次上洗手間。當時，我只想到食物中毒，拉乾淨就好了，也沒去醫院。卻忽視了肚子裡的胎兒，結果流產了。

我先生從醫院裡把我接回家，在回家的路上，我們兩個不知為了什麼，在車上就吵了起來，現在想一想真的不知為了什麼事而吵。我先生一邊開著車，一邊與我大吵大叫。我也不示弱，比他叫的還厲害。後來，我先生說：「你再吵，我就把車開到海裡去。」我說：「開就開，一起死了算了。」

現在想一想，從第一次墮胎後我已經不開心了，而這次流產以後，我就更不開心。脾氣天天增長，看誰都想發脾氣，看誰都想教訓他一頓，我沒好臉給先生看，也沒好臉給兒子看。

又過了半年，我又懷孕了，這一次懷孕，一開始就咳嗽，白天晚上咳個不停。等懷到六十天左右，我去看醫生，醫生說：在B超裡看不出來你懷的是什麼，不成形，也不動，

說是一個死胎。結果，我又墮了第四胎。

與上次一樣，我先生接我出院，在回家的路上，我們倆又在車上大吵大叫起來，吵得死去活來，恨不得一起同歸於盡。現在想一想，還是不知為了什麼事而吵。

從此，我的脾氣更加火爆，煩惱怨恨天天增長，一天到晚的念怨不休。認為都是先生給我的煩惱，都是兒子給我帶來許多麻煩，天天生活在怨恨的苦海之中。

我不僅自己墮胎四個，我還勸別人墮胎。現在學了聖賢教導了，想想也是因果報應。我這位朋友因為做有妻之夫的二奶。我也勸過她不要破壞人家的家庭，都是女人，將心比心，不要傷害別人的老婆。她不聽。

後來她懷孕了，逼男方離婚，男方不肯離婚，讓她去墮胎。她不墮胎，用懷孕來逼婚。男方知道我倆是好朋友，就讓我勸她。我的女朋友說，她很痛苦，得不到幸福。當時她認為有了結婚證就是幸福。我說你當然痛苦了，你跑到別人那去找幸福，能不痛苦嗎？我又勸她要不然把孩子生下來，自己承受，要不然就墮胎。

幾天後，她決定去墮胎，我帶她去墮的，因為怕家人知道，出院後在我家做月子。現在想一想真是因果報應。她心情好請我吃酸湯魚，我流產了；我好心勸她不要破壞別人的家庭，讓她墮胎，真是因果報應絲毫不爽。我是幫兇！

我不僅是墮胎幫兇，她墮胎時在香港私人醫院，在私家醫院墮胎，因為打麻藥，所以

不會疼痛，但費用貴，墮胎一次，當時要港幣整六千元。她說要那個男人出錢，向他要港幣一萬二千元，讓我幫她開口，我也答應了。結果她那個先生說肯墮胎就行，他痛快的給了一萬兩千元，我又成了幫兇。我要向她墮胎的孩子懺悔，向那位先生懺悔。

我快樂過嗎？快樂過。結婚後上班、做飯、打掃衛生、洗衣服，我覺得是一種享受，當我先生說：「你做的飯真好吃。」我特別開心。家裡時常有朋友或者先生的朋友來吃飯，都是我做的，快樂極了。先生的朋友都說：「你老婆做飯真好吃，又善解人意，又讓人高興。」他們都叫我是開心果。

自從墮胎後，隨著墮胎次數的增加，我的笑容漸漸消失了，脾氣漸漸增長，發脾氣一次比一次大，不僅看先生和兒子不順眼，就連看朋友們也都不順眼。跟朋友說話也是對立的，好像誰都欠我的。在家也不做飯了，說：「我要罷工了，我什麼都不幹了。」我跟先生說：「找工人幹！我又不是工人，工人煮什麼，你和兒子就吃什麼。我就是什麼都不幹了。」這樣還是不開心，天天有怨氣，發脾氣。

直至二〇〇二年六月，我的生活中貴人出現，帶我來到了協會，使我聞到佛法。我開始靜下心來看光碟，聽師長苦口婆心勸導，引導我們走回頭。當我聽到墮胎就是殺生，是親自殺自己的孩子時，我大吃一驚：「天，我在幹什麼？我都在幹什麼？我怎麼親自殺了自己的孩子，還麻木不仁！我是一個劊子手，我是一個壞女人，我是一個壞母親，我不配做媽媽，我不是人。」剛聞佛法的那二、三年我天天自責、悲傷，才開始發現我怎麼這麼壞，這麼惡，這麼冷酷，這麼殘忍。不行，我要馬上行動起來，我要超度我的孩子，我要

參加法會救他們。當時的心天天就想這些，開始知道自己有錯了，還是一個不可饒恕的錯。

有一次參加協會舉辦的佛七法會。法會進行到了第五天時，早上八點當佛號在會場剛剛響起時，我突然感到一股慈悲心往外流，淚水頓時嘩嘩的往下流，想到被我墮掉的孩子在受苦，我衝出會場跪在地上大哭起來。我哭著說，「孩子們啊！世界哪有母親不愛自己的孩子呢？不保護自己的孩子呢？只是我們不懂啊，只是媽媽愚癡啊，不懂未成形的肉團就是自己的骨肉，就是自己的孩子。若是我明白，我怎能忍心將你們墮掉呢？孩子們啊，罪媽媽向你們懺悔了，媽媽不求得到你們饒恕，不求得到你們的原諒，只要你們能離苦得樂。你們在哪裡受苦，你們在哪裡受苦啊？換我去吧！這個苦、這個罪是應該我去受的，不應該是我的孩子們去受的，佛力加持，敬請大慈大悲觀音菩薩幫助，地藏王菩薩幫助，救救我的孩子們，這個苦、這個罪，不應該是我的孩子們受的，應讓我這個罪女人受的。」

當時，我就像瘋了一樣，想掘開水泥地鑽進去找我的孩子們，我嘴裡嘮叨著，我要去地獄找，到鬼道找。我邊哭邊掘開水泥地邊說：孩子，媽媽不求得到你們的饒恕，只要你們上來，我下去受苦就行，不求饒恕，不求饒恕。你們在哪裡？你們在哪裡？整整在地上哭了一個上午。後來有同修將我扶起，那一天我一天沒吃飯，因為覺得自己沒臉吃飯。

感恩佛菩薩把宇宙的真相告訴我們，感恩師長苦口婆心、不棄不捨傳遞佛音，眾生的苦，眾生的迷，誰知道？只有佛陀最明瞭。最近我母親也病重，看到母親的病苦，看到千萬萬的孩子被迷惑的母親墮掉。我要發願，我要為痛苦的母親發願，為成千上萬的孩子發願，要為娑婆世界的苦難眾生發願，我要為盡虛空遍法界的苦難眾生發願：從今日起依

教奉行，眾生不離苦得樂，懺女誓不成佛。感恩大家！

做好母親 勇敢改過

首先，我應該向鄭家的祖先懺悔。我先生的爺爺是教私塾的，是當地一大孝子。「積善之家，必有餘慶。」能到我們家來投胎的，一定多是好孩子，但是這麼多好孩子都被我墮掉了！現在想起來，真的感到對不起夫家！在此向夫家的列祖列宗至誠道歉！

現在回想起來，自己當年對於墮胎看得非常輕易的事情。說墮胎就墮胎了，很容易就做出決定殺死自己的孩子。這說明我的殺業重，不拿墮胎這樣殺人的惡業當回事。我想這是因為我自己內心有殺氣所致。

我從小到大最愛吃肉，我吃的眾生多，是一個十足的吃肉大王，自然殺氣很重。與此同時，我和眾生結的怨也很重。就這樣，自己的殺氣和眾生的冤氣兩相結合，讓我對殺生非常麻木，以至於不把墮胎當回事。

瞋恨心毀容

我不是一個合格的母親，墮胎那麼多次，好不容易才有了一個兒子，但是我卻對他常生控制的心。

我用控制、佔有的心在學佛、學習聖賢文化，這就導致我用自己所學的傳統文化去要求、壓迫他人，尤其是我的兒子被我逼迫學《論語》，感到非常無奈。那時候我為了讓他

學《論語》，甚至每天罵他一小時，如此罵了一年之久。我看到兒子很有定力，從不頂撞我。

就這樣一年之後，我的地獄相現前，整個人呈凶相。以前我白裡透紅，後來，人烏黑烏黑的，臉上的肉都是橫著的。就連我自己照鏡子，都覺得鏡中人不是我。

那時候，我心裡覺得自己在跟別人笑，結果對方看到我的表情，還覺得我很厲害，在凶他。現在想起來，真是謗佛謗法，這裡要向釋迦牟尼佛懺悔。

終於，我意識到一切都是自己的問題，而不是兒子的問題。我就向兒子懺悔，說：「我不是好媽媽，要從我解怨，媽媽脾氣不好，我做媽媽不稱職。從今天開始到未來際，讓我們都是好緣分，我以後都要支持你。你有什麼話就給媽媽說！」現在，我每每看到他不好的行為，都自己懺悔，反求諸己。我對兒子只有慚愧的心，沒有怨心。

我現在和兒子化解得差不多了。我的心開了，發現兒子很善良，最喜歡老人和孩子。他現在的心也開了，有話也願意給我說了。我現在對兒子說：「你是來度我的。」真希望天下母親都反求諸己。

總之，我們做母親的要自己學《弟子規》，落實《弟子規》，孩子才能學《弟子規》。我們做母親教育子女，要跟古代的皇帝學。古代的皇帝並不讓臣民聽自己的話，而是教育臣民要聽孔子的教導，這一點很高明。父母和孩子都跟著《弟子規》學習，不應該順著自己的習氣，不改正自己的問題，卻用《弟子規》去批評孩子。

我覺得真正偉大的媽媽是承傳老祖宗的優良傳統，把老祖宗的教誨發揚光大，教好孩子。母親是大地，大地承載萬物。污穢的東西，到我這發酵，變成營養。厚德載物。我們做母親的德行不厚，承載不了家，承載不了孩子。我真正感到要培養孩子成聖成賢，自己就一定要做聖賢媽媽。

學佛過程充滿病苦

前些年，我學了佛。學佛後，我看到永明延壽大師，以自己一條命救度千萬條命，感到非常慚愧。因為自己恰好相反，自己一條命卻吃了千萬條命。

這樣重的殺業，讓我初學佛的那些日子非常難過。剛剛學佛就患重病，醫生說如果我不休息就要死亡。一般人學佛，什麼都好了。我則恰好相反，身體困乏，病得要死。

當時，我深深感到自己殺業深重，覺得如果真的要死了，就把我的身體千刀萬剮給被我傷害的眾生：我不求原諒，因為我確實讓眾生受了那麼巨大的痛苦，都是罪有應得，真覺得沒有資格活在這個世界上。但是，我求我的靈性要回歸西方，所以我求佛菩薩加持，讓我的慧命回西方老家。

那些日子，我不求自己好，只一心一意求往生，所以也就沒有去看醫生，天天苦熬著也要在佛陀協會做事情，盡自己所能。

就這樣，我沒有死，活到了現在。二〇〇八年，我遇到有人說我去年應該至少挨兩刀。

我想，當時如果我去醫院，可能就要開刀了。

我雖然有一顆心為協會服務，但是由於我的煩惱習氣非常重，看什麼事情都不順眼，這也是殺業和墮胎所致。我在協會天天用怨、恨、惱、怒、煩做事，用控制和佔有的心待人，在此要向協會領導、信眾懺悔道歉。

學習因果改意惡

後來，我學了因果教育。通過學習《太上感應篇》和《俞淨意公遇灶神記》，我才明白一念善，感召百善相隨；一念惡，感召萬惡相聚。這才知道，正是因為自己的貪瞋癡，給疾病帶來了惡緣。所以要努力自淨其念，來感召善的磁場。

我雖然認識到要從端正心念開始改過，但是改意惡的過程很痛苦。因為我這個人反應快，還沒有和人說幾句話，馬上心裡就嘀咕頂撞。我對下屬則直接說一些頂撞的話，還自以為是為他們好。其實就是自以為是，就是控制的心。

開始，我發現很難改。後來我每天回家就想，自己對誰又有意惡，就在佛菩薩面前懺悔。經過這樣懺悔後，我發現還要把自己的主意放下。

由於我反應快，我就總是插話。我於是就努力讓人家把話說完，自己保持沉默。可是，我在聽人家說話的時候，很快就沒有耐心了，覺得煩。我發現這也是意惡。我就繼續回家想辦法，終於學會在對方說話的時候，我就一邊點頭，一邊心裡念阿彌陀佛。

回想這個改過的日子，真的是「過五關斬六將，」斬的不是別人而是自己，即用佛號把自己的惡意壓著。

總結起來，還是《弟子規》沒學好。《弟子規》教導我們要「報怨短、報恩長」，而我卻剛好相反。我因此就抓著「報恩還是報怨」這個問題，反觀自己的心念。每天我都看自己對別人有多少恩、有多少怨。後來竟然發現，自己對人都是怨，深深感到不能再這樣繼續下去、繼續自以為是了。這樣反觀怨多還是恩多的方法，對我特別有收益。

懺悔改過 病而不痛

懺悔改過對我的改變很大。以前頭總是不舒服，那天懺悔後，我感到從頭到腳、一身輕鬆，尤其是頭腦很輕鬆。我感到至誠心很重要，我沒有求被我墮胎的孩子們原諒我，只是想懺悔。所以，懺悔的力量不可思議。

這段時間來，懺悔改過令我的身體出奇的好。這不是說我沒有病，而是說我雖然有病，卻能夠正常生活工作，這是奇跡。

我有嚴重的類風濕，指標高出正常一千四百倍。我的朋友幫我拿化驗報告的時候，醫生就問「這個人還活著嗎？」可見，這樣嚴重的疾病，一般人不僅不能工作，連活下來都很難。但是我卻能夠在協會做事情，生活完全不受影響。

有老師說，嚴重的抱怨及我執會感召類風濕。我的情況這樣嚴重，說明我的「怨、恨、

惱、怒、煩」是多麼的嚴重。我就問老師：「怎麼辦？」老師說：「你要一百八十度轉回來。」我因此天天找自己的過，抓著這個過，改正它。

我最大的過惡，不聽父母的話。這裡我要向我的父母懺悔，自己自以為是，從小任性，什麼都是我說的是對的。一直以來，我頂撞父母，還覺得自己是為了父母好。對父母如此，對兄長、弟弟更是不禮貌，不恭敬了。

通過一段時間薰習《弟子規》，落實「入則孝」以及「兄道友，弟道恭」。我雖然有一些改變，但是還不徹底。就在前兩天，我還頂撞過媽媽，說：「媽媽，你還不念佛，都八十多歲了。」這個勸的口氣非常不好。求佛力加持，聖賢人加持，改口氣。我自己也要努力。

最後，我想感恩老恩師、協會老師的教導；感恩協會領導一次次給我改過的機會，以及老師和義工對我的包容。感恩懺悔班老師苦口婆心的提醒我要上台發露懺悔，不斷給我機會。感恩父母、先生和孩子對我的包容。人家對我「怡吾色，柔吾聲」，他們都是我學習的好榜樣。

【編後語】

在《梵網經》之勸戒殺中有說：「佛子！若自殺、教人殺、方便殺、讚歎殺，見作隨

喜，乃至咒殺。殺因、殺緣、殺法、殺業。乃至一切有命者，不得故殺。是菩薩應起常住慈悲心、孝順心，方便救護一切眾生，而反恣心快意殺生者，是菩薩婆羅夷罪。」犯殺之果報，凡夫與菩薩等同。要念念慈悲，視眾生如己出，便與佛心相應。《了凡四訓》說：「改過者，第一、要發恥心。……孟子曰：恥之於人大矣。以其得之則聖賢，失之則禽獸耳。此改過之要機也。第二、要發畏心。天地在上，鬼神難欺，吾雖過在隱微，而天地鬼神，實鑒臨之。重則降之百殃，輕則損其現福；吾何可以不懼？」今猛然回頭，敬發誓願，實為轉命之開始。

待人接物兩句話，「己所不欲，勿施於人」、「行有不得，反求諸己」。辦事的原則也兩句話，「正其誼不謀其利」。你要辦事，你所考慮的，應不應該？應該的，不要問對自己有沒有好處？不為自己！對社會、對國家、對世界、對一切眾生，有沒有好處？為這一個，決不問自己的利害得失，這是辦事的標準。第二句，「明其道不計其功」。道是什麼？理。這事情合不合道理？合道理，自己的功過不要去考慮，辦事的最高指導原則。這是中國聖賢教學的總綱領、總原則。從堯舜禹湯，這有文字記載的，一直到前清，這四千五百年，將近五千年，中國人都遵守這綱領。

講者勇猛精進改過、不求眾生原諒、甘願承受苦果、落實「行有不得，反求諸己」，並發大心幫眾生，感得有病不痛，警示世人願力大過業力。誠屬可貴。

業力轉變成願力，這個身不是業力身。業力，自己做不了主，壽命到了，所謂是「閻王注定三更死，誰敢留人到五更」。如果業力轉變成願力，就是說願力大過於業力，業力

不能做主，願力做主了，則生死自在。願共勉之！

嬰殤——母親為人墮胎的警示

(伏心)

我叫伏心，今天懺悔的內容是：向所有被我母親參與墮胎而遭受無盡苦難的眾生道歉、懺悔！

母親是一名醫生，先後從事過婦產科、麻醉科的工作，兢兢業業。可是她在從事婦產科醫師的六年時間裡曾為女子墮過胎。幾天前，有關墮胎的種種信息在我內心翻騰不已、久久無法平息，於是給母親打了電話，小心翼翼地向她詢問了有關墮胎的情況。母親告訴我，七十年代和現在完全不同，那時的人比較保守，不像現在道德淪喪、混亂不堪，那時來墮胎的為數不多（相對於現今，如天文數字般龐大的墮胎數量）的已婚婦女，而且基本上是人流（一般在六十天以內，偶有六十至七十天）。醫生先為婦女做一系列檢查，確定妊娠的時間，詢問病史，手術採用吸刮術：消毒、擴宮、用刮匙沿著子宮壁刮去胚胎組織、最後用吸引器吸出被刮下的殘物。我告訴母親，替人墮胎是殺人、罪業深重。可是母親竟異常惱怒地訓斥我：「我不過替人墮胎，而且只是胚胎而已，這項工作即使我不做、其他醫師也要做，我沒有錯；至於你收集的那些有關墮胎的資料，你用給我看，我不需要，以後再也不要和我提及！」母親很氣憤地掛斷電話，我的淚水奪眶而出。我知道母親的業障深重，所以她無法認識到自己曾是殺人的幫凶、犯下殺人的罪業！

第十八至二十五天，胎兒就有了心跳；第四十天，胎兒的腦電波就可探測得到；胎心就會注入，所謂胎心，就是胎兒的神識。從那時起，一個新的生命就已經存在了。無情尚且有感知，況乎有情眾生！而且，還是個未出生的胎兒！他們得人身有機會因此被斷送。想到老法師講經時，常常提到的四種緣分：報恩、抱怨、討債、還債，因為墮胎而惡性循環、冤冤相報。設身處地想一想，如果是母親為自己的親友墮胎，她能下得了手嗎？絕不。同理，如果我的母親學佛、相信因果，她就會把這些胎兒都視作自己的兒孫，就會明白眾生與我們皆是一體，他們的痛苦我們亦能感同身受。

幾年前，一場人禍來勢洶洶……母親每年都會定期體檢，可是就在體檢後（體檢報告顯示一切正常、健康）不到一個月的時間，就感到胸口劇痛，再做檢查：可能是惡性腫瘤，需立即動手術。這對母親是個晴天霹靂！手術那天，我和父親、小姨在休息室等待，房間裡瀰漫著焦灼。手術期間，護士端出盛放著腫瘤的醫療托盤、讓我送去實驗室做活檢。我雙手捧著那個托盤，一路淚眼婆娑。血淋淋的一個腫瘤——從媽媽身體剛被切除，在一個月的時間裡竟悄無聲息地滋生……活檢報告出來了，明明白白寫著：惡性。我跌跌撞撞回到手術室門外，護士出來拿了報告又匆匆關門進去，似乎那是一扇地獄之門！一紙報告難道就是奪命的判決書嗎？我哭到眩暈，安靜的休息室充斥著駭人的轟鳴，初夏的天氣，我卻奇冷無比、瑟瑟發抖。歷日曠久的手術結束了，媽媽被推出來，還處在昏迷中，氣若游絲。

接下來的化療、放療，媽媽飽受折磨煎熬。絕大部分癌症病人，其實死於化療、放

療。僅一次放療，媽媽的創面皮膚就起了水泡，繼而糜爛、破潰，遂即終止放療。化療在殺傷腫瘤細胞的同時，也將正常細胞和免疫（抵抗）細胞（抗體）一起消滅，根本就是玉石俱焚。化療期間，媽媽全身免疫系統下降、血尿、極度衰弱、疲乏、噁心嘔吐、脫髮、急劇消瘦、精神抑鬱、驚恐；那些化療藥物產生心臟毒性、神經系統毒性，導致媽媽後來永久性的心臟損傷和一側耳朵耳聾……

母親手術後，我日夜奔波悉心照顧母親之餘，父親即以母親的名義助印大乘經典並廣為流通勸說、護生放生、勸人戒殺等等，並請居士幫助超度嬰靈（那位慈悲的居士告訴我們，媽媽替人墮胎、患乳癌，算是重罪輕報了！爸爸和我瞠目結舌，幸得爸爸學佛，否則媽媽的性命難保、切必墮惡趣；其實，只是化解了部分嬰靈，還有一些依舊不依不饒、怨憤難平！）。爸爸和我印經、布施、超度，都沒有告訴媽媽，怕她不明事理謗佛反而造業。以前爸爸誦經、聽經、流通法寶、參加三時繫念法會，媽媽都極力反對，還惡言相向，雖然如此，爸爸依舊耐心勸導媽媽。佛力不可思議，母親逐漸康復（但是心臟和耳朵仍有問題），可她並不知道父親在背後默默為她所做的一切。感恩我的父親！媽媽現在較以前轉變許多，對爸爸學佛不再干擾，只是，媽媽還未真正發心學佛。她所造作的殺業太重，產生障緣。《大智度論》云：「諸餘罪中，殺業最重。」

在這裡，我代母親向所有被她殘害的眾生真誠地懺悔道歉，對不起，我們錯了！因為不學佛、不明因果、愚癡蒙昧而對你們犯下髮指罪行。我懇請諸位眾生，放過媽媽、彼此解怨釋結，專心學佛念佛、求生淨土、永脫輪迴之苦。

電話被掛斷了，但是母親在電話裡說的那番話令我憂心忡忡。飽受摧殘、煎熬的眾生，在暗無天日的世界裡哀號苦扎，極需救度……我看過的最觸目驚心的廣告莫過於：學生墮胎可以打折！諸如無痛人流的廣告充斥大街小巷、影視媒體。可是，真無痛嗎？墮胎的女子被打了麻藥，手術後仍會疼痛，那些可憐的胎兒？他們在子宮裡——唯一的庇護所，被醫生用恐怖的手術器械活活肢解、剝膚碎骨，變成碎塊後清理出來，無異於遭受凌遲酷刑，最後再被當作醫療垃圾處理掉。人們是否想過每一秒有多少無辜的胎兒橫死於慘絕人寰的殺戮？是否用心聆聽過，另一個世界的哀號？被墮掉的胎兒，他們和我們一樣都有痛覺！墮胎是最殘忍的酷刑。

這段時間，我收集了觸目驚心的資料，在此過程中，我的內心和良知受到空前衝擊、悲不自勝。我流的是眼淚，可是那無數的冤魂，流的是血，是血！無論您是女人、還是男人，一定謹記，愛惜生命，從我們自身做起，不要貪圖一時之快，釀成災害；當今世界的混亂，每個造作惡業的人都有二分！

墮胎案例上升的趨勢，是嚴重社會問題，我很想用禮崩樂壞來形容。如果世界都倡導因果教育、聖賢教育，就不會出現諸多紛紜複雜的混亂局面。國豐民安、和諧社會依賴於傳統文化、因果倫理道德教育的構建。我僅一介凡夫，所能做的就是遵照佛菩薩的教誨、依教奉行，把自己所做的一切功德迴向給盡虛空遍法界的一切眾生；雖然我僅是大千世界中的一粒微塵，但也真誠祈願：正法久住、請佛住世、諸佛菩薩慈悲不捨，救度一切苦難眾生。

謝謝，感恩！

伏心

二〇一一年七月七日

【後記】

時間過去一個月有餘，爸爸告訴我，媽媽有了一些微妙的變化：主動為朋友禮請法寶，甚至開始跟隨父親聽老法師講《大經解》、拜佛，而且她的性情溫和了許多，我聽到之後喜出望外，更加地鼓勵媽媽提起學佛的誠心、信心，同時暗暗發願：自己一定要精進修行，為了那些可憐眾生早日脫離苦海、為了能勸導媽媽徹底進入佛門，雖然在這個過程中，我會面臨無法預料的各種狀況，可是，我義無反顧。

【編後語】

「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也。」佛陀的教育，非易可遇，因緣難會。縱遇之，世人多皆不信，都是宿世善根淺薄，信根不深。況自清朝以來近二百年，從慈禧太后廢讀《無量壽經》於宮庭，喜好卜問解奏，親鬼神，遠賢能，國家上下歪亂之風日盛。佛經未睹，佛語不聞，如同瞽瞍（瞎眼的人），冥若夜遊。凡夫肉眼之外，他方世界，茫然不解，被殺生命，苦痛誰知？墮胎之事，殘忍至極，乃殺生中最重的惡行，今人往往等閒

視之，皆是因果教育嚴重缺失所致。

殺生之人，固天神離遠，不得善護，且妖魅日進，惡鬼屯門，令之衰耗，事多不吉，更死趣惡道（地獄餓鬼畜生），展轉受痛，酷不可言。佛言：「罪識之緣，種之得本，不可不慎，十惡（十善之反面）怨家，十善（不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語、不貪欲、不瞋恚、不邪見）厚友，安神得道，皆從善生。善為大鎧，不畏刀兵；善為大船，可以度水。有能守信，室內和安，福報自然，從善至善，非神授與也。今復不信者，從後轉復劇矣！」《阿難問事佛吉凶經》。今普勸世人，慎勿殺子墮胎，以召災殃，受未來索命之報，後墮地獄，無有出期。

人在六道輪迴裡，佛經上說：「得人身如爪上土，失人身如大地土。」得人身需修五戒十善，所以得人身誠屬不易，任何人沒有剝奪他人生存的權力。

愛與感謝是宇宙的核心。愛是世界諸大宗教所傳遞給世人的信息，也是現代科技所證實的真理。如果我們每個人都能夠心中充滿愛，那麼母親就不會那樣殘忍地對待腹中的胎兒；醫生就不會以從事墮胎而為病患服務了。可見，現今社會之所以不能夠珍惜生命，是因為愛的教育沒有真正從小紮根。

古人常講：「人非聖賢，孰能無過？過而能改，善莫大焉。」真正改過，後不再造，並勸大家珍惜生命，請勿殺子墮胎。古人云：「救人一命，勝造七級浮屠。」功德無量。

我們在《觀經》裡面看到阿闍世王造五逆十惡之罪，他在臨終的時候真懺悔，真正改

過，他念佛往生上品中生。這就是我們中國人常講的：浪子回頭金不換。他真改過，真回頭了，那是個真好人。

俗典以孝為百行之本，能落實孝道難能可貴，所謂「百善孝為先」。《弟子規》中云：「親有過。諫使更。怡吾色。柔吾聲。諫不入。悅復諫。號泣隨。撻無怨。」「至誠感通」，孝心至極處必能感動天地鬼神護佑，歷史上舜王即是一個好例子，所謂「精誠所至，金石為開」。若能斷惡修善，發菩提心，一向專念阿彌陀佛，並將功德迴向法界一切有緣眾生，早日離苦得樂，往生西方極樂世界，圓成佛道，功德無量無邊。阿彌陀佛！

一個婦產科醫生的懺悔

(妙音居士)

我從事婦產科工作近二十年了，在門診接診的墮胎女性逐年增加，可怕的是現在每月的人數都在迅速增加，年齡逐漸下降。也許西方的思想對我們的青少年思想影響更甚，門診墮胎的年齡竟然到了十三、十四歲，但父母不知道，讓人感覺到心寒。我們的倫理道德就要突破底線了，倫理道德的淪喪，不僅會嚴重影響到國民的身心健康，更重要的是會危害到中華民族的興亡。

自己曾在年輕時，因丈夫在部隊工作，長期堅守在西藏高原，自己一個人工作壓力大，懷孕四十多天時，考慮到種種壓力，就選擇了墮胎。這次墮胎當時沒有感覺，覺得一個人生活挺好，殊不知兒女都是與父母有很深的緣分才會投胎來的，後來就經常頭疼失眠，關節疼痛不適，去醫院檢查並無大礙，但此後卻長期需要服用藥物，才能暫時緩解，關節疼痛的時候，就像螞蟻在裡面爬，非常非常痛苦，有時候剛剛睡了半個多小時就會痛醒，口服藥物加上外貼膏藥，始終不能根治，只好咬牙忍痛。去年有緣到靜心會所遇到陳老師，在她的慈悲開示下，為墮胎的嬰靈立了牌位，照著她說的去，真誠懺悔自己墮胎的過錯，每天念阿彌陀佛佛號，每天誦讀《無量壽經》，勸眾生同求極樂淨土，自己積極改過行善。沒有想到一切都有了很大的改變，身體居然很快就恢復了，至今都沒有用過藥物，睡眠也

變的愈來愈好了，無論陰天下雨關節都不會再疼痛，這些都不是科學所能解釋的，也是不能夠解決的。

大概在六年前，我接診了一個李姓患者，她讓我記憶猶新，她懷孕三個多月了，我們給她麻醉後，患者異常躁動，嘴裡不停的說：「我不想死，別動我。」手術器械無法放置，更別提操作了，等麻醉師喚醒她時已經過了十五分鐘，照往常手術早已經結束了，喚醒後問她怎麼了？她說：「夢見和兒子去九華山了，兒子在哭鬧，不想離開我，讓我別殺害他，他不要死。」等她配合手術時，我們開始行鉗刮術，但手術很不順利，手術器械總是不好使，夾不住胚胎組織，換了好幾把才緩緩將組織取出來，比往常手術多了四、五分鐘。當時聽她講只是覺得像聽故事，現在回想起來，這是一個求生者的呼喚，我們卻沒有善待他，給他一個生存下來的機會，我們是多麼愚癡！造下彌天大罪卻茫然無知！怎樣才能讓自己的罪過輕點？希望自己深深的懺悔，能让更多醫生覺悟，不再造作罪業，也希望更多女性不要在殺死自己的親子，也深深祈求所有墮胎嬰靈能原諒媽媽的無知、原諒醫生的無知。

大約半年前我還接觸了兩位患者，給我講了她們的親身經歷，也再次喚醒了我這顆麻木的心。

尹姓患者二十八歲，丈夫做企業管理，在此之前曾經墮胎兩次，之後兩人關係總是不好，經常為了雞毛蒜皮的小事爭吵不休，丈夫的公司不景氣，每有一筆很好的生意，本來洽談時都很順利，等到簽合同時，就會因為小小的差錯而錯失機會，我問她這次為什麼又要墮胎？她說經濟狀況不好，投資的錢也收不回來，很煩惱，要了孩子之後，會帶來更多

經濟壓力，所以這個就不要了，等以後再說。自己反覆勸告也無濟於事，她說比生下來要好，等生下來就不能殺了。我跟她說這是一樣的傷害，或許他還是來報恩的，會給你們家帶來福氣，經濟狀況就會有轉機。她說她根本不相信這些。聽了她的話，自己心裡很悲涼，也許這就是我們常人的心態，沒看到的就是沒有，只相信眼睛看到的，這不就是愚癡嗎？

另外一位患者三十八歲，一進醫院門就訴苦：「大夫，以前不想要他總是來，都做了兩次流產，這次想留，怎麼就是死胎？」原來她已經懷孕八十多天了，但外院診斷為胚亡（胚胎停止發育，沒有胎心搏動），她是來做手術的，所以很苦惱，等手術結束後，和我聊天，她說要去找大仙問問怎麼回事。看來她還有點善根，於是我就跟她說：不用了，只要好好做，一切都能好。她就急切的問怎麼做？我說你看大仙不如立個牌位誦經迴向給他。她一聽就樂了，說道：「我以前做掉的孩子都誦經了，我姐姐學佛，孩子兩次托夢給我姐姐說他很苦，要我姐姐幫忙，還說了自己的身世，我姐問我時，我很驚訝，知道情況後就如實告訴她了，因為兩次流產相隔才三個月。」

還有一位特別要好的朋友，她的妹妹不懷孕來找我，我全面檢查後，一切都很好，排卵正常，輸卵管暢通，各項指標都正常，她的先生檢查後也沒有異常。再三追問病史，才告訴我曾經墮胎一次，找中醫治療也無濟於事，於是便踏上了求子之路，錢財花不少，卻始終毫無結果。有的墮胎後的患者，輸卵管堵塞，有的患上嚴重的盆腔炎，造成精神痛苦。另一位患者實行完人工流產手術後一直哭，邊哭邊說：「我要趕快離開這裡，太可怕了，都是死人，太可怕了……」

這是我做為婦產科醫生的個人經歷和工作中碰到的一些實際事例，希望能給大家帶來一點啟示，也真誠希望大家都能覺醒，遠離墮胎這一殘酷的殺生行為，關愛身體，善待生命！

阿彌陀佛！

妙音頂禮

【編後語】

淨空上人在講《阿彌陀經疏鈔演義》中開示：「神識先來投胎，投胎之後，這叫做『名色』，這個胚胎還沒有長成人形，不能叫它『人』，在這個時候，佛經的名詞叫名色，『色』是物質，『名』，它有精神，它有神識在裡面，它是活的，它不是死的，所以叫它做名色。在母胎裡面再長大一點就長成人形，六根具足，就是眼耳鼻舌身具足了，這叫它做『六入』，我們現在講胎兒。到『受』這就出胎了，這一出胎他就感受，……」黃念祖老居士注解的《佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經》中開示：「在惡之中，首標殺生惡。太賢曰：『世間所畏，死苦為窮（極也），損他之中，無過奪命。』人所最怕者，死也。人所最惜者，命也。是以殺害他生，最為大惡。此不但佛教，其他宗教，亦戒殺人。」母親一受孕，就是眾生來投胎了，胎兒成長出生後，就是將來的自家後代。故殺胎就與殺人無異，故罪極重。

師父上人在講《華嚴經》中開示：「『不淫欲』，淫欲在欲界眾生有正淫、有邪淫。正淫是為什麼？綿延後代。所以古時候夫妻結婚為什麼？為傳宗接代，他不是為別的，這是正行，不是邪行。這個裡頭有禮節的，有規矩的，不能亂來。亂來、過分都叫邪淫，是夫妻，過分了也叫邪淫。我們中國老祖宗講得好，『萬惡淫為首，百善孝為先』，如果你違背這個規矩，違背禮數，你就是造萬惡，造萬惡是大不孝，對佛菩薩是大不敬。」

殺胎之事，究其由來，不論已婚未婚，多因好淫樂慾之後，自私自利之心所致。非為傳宗接代而行欲事，則是邪淫。佛在《般泥洹經》中開示：「好邪淫者，有五自妨：一者、名聲不好，二者、王法所嫉，三者、懷畏多疑，四者、死入地獄，五者、地獄罪竟受畜生形。皆欲所致，能自滅心。不邪淫者，有五增福：一者、多人稱譽，二者、不畏縣官，三者、身得安隱，四者、死生天上，五者、從立清淨泥洹道。是以當自患厭。」欲得現世離苦，來生安樂，遠離邪淫為第一要務。

邪淫墮胎罪業重 感情糾結面生瘡

(妙音)

前段時間末學有幸到香港佛陀教育協會參加了一次懺悔班，很受觸動。本來也想當眾發露懺悔，只因時間有限，沒有機緣。後來因事要回大陸，所以也無法參加。現在只有寫信向大眾慚愧報告，自己邪淫和墮胎的因果報應，希望能給同修做一些參考，提起警覺！

邪淫導致戀愛不如意

末學從小家教就很嚴，特別是父親一直強調，女生要自重自愛自強，所以末學都很保持和男生的距離，認為自己的貞潔要保持到結婚的那一天。可也許是無量劫以來深重的煩惱習氣，好像在五、六歲時，無意中發現夾住大腿會舒服，這種習慣就一直保持到現在，直到看到「戒邪淫網」上有同修寫自己的邪淫，才知道原來這就是手淫（對於女生來說）。看了她們的因果報應，末學才開始細細回憶，原來發生在自己身上的一些事情都是自作自受。

首先，從小就有手淫習慣，從初中開始就很喜歡看言情小說、漫畫，雖然不和男生來往，可是對愛情卻充滿了幻想。所以果報一：本來很聰明的我，上課時注意力一直很難集中，導致小學到高中學習都很一般，考取的大學只是很普通的專業；果報二：偶爾會有口吃；果報三：痛經非常厲害。

到了大學後，因父母不在身邊，偶爾會看黃色光碟，產生意淫。加上由於宿舍女生以及社會風氣的影響，錯誤的以為自己的「保守」是過時的，所以貞操觀念就有所放鬆，加上手淫、意淫，感召了工作一直不順，感情一直不能如願的果報。

首先好不容易交了第一個男友，卻因他在國外念書，聚少離多。後來因為寂寞，曾先後與三位有女友的男生在一起，希望能正常的談戀愛，可是都未能如願，搞得自己整天為感情的事很傷心、痛苦。其中因為感情不能如願，還和一位喜歡自己的男同事發生了一夜情，來發洩自己的沮喪（且這位男同事也有女友）。因為與這四位男生發生的邪淫，所以又產生了嚴重的果報。

終於正常交往了第二個男友，結果剛開始，就發現這個人控制欲很強，疑心病很重，總懷疑我和其他男生有什麼，後來實在受不了，就提出分手。結果他就威逼利誘，動手打我，甚至幾次說要殺了我，還威脅父母，鬧得很大。就這樣一直糾纏了一兩年，搞得自己和家人整天都很緊張，不能正常的生活，心力交瘁，自己被煩到曾經有「想把他殺了」的惡念。因為自己的手淫、意淫、邪淫差點遭致殺生之禍甚至自己犯罪，想想真是可怕。

現在才明白那個男生就是佛菩薩，他是來幫我消邪淫業的。自己和他在一起時，真的很清白，可他總要無故冤枉，無理取鬧，要不是他那幾年的折騰，恐怕我還有更嚴重的果報在等著。

墮胎生痘痘

後來遇到現在的先生，結婚前就懷了兩胎，都被殘忍的打掉了。第二胎是結婚前幾個月，因為擔心懷孕穿婚紗不好看，雖然當時已經知道墮胎不好，還是自私的去做殺人凶手。

自從拿掉了第二胎以後，下巴上就一直不停的起痘痘，又深又紅又大，這幾年基本沒有停過，對於愛漂亮的我，簡直就是一個很大的煩惱，吃了很多中藥效果都不明顯。現在想想就是自己當時因為愛漂亮，就打掉孩子所受的果報，而且已經重罪輕報了，很感恩！

現在末學明白了因果自受，把它寫出來，希望能提醒現在的朋友們，畢竟現在這個社會倫理道德觀念愈來愈淡，大家對邪淫和墮胎愈來愈不以為然，特別是女生對於貞潔的觀念已經很淡了。所以希望把自己的因果故事向大家懺悔，能對大家有些幫助。

在這裡末學向自己曾經傷害過的男生，以及他們的女友真誠懺悔道歉！向自己曾墮胎的兩個孩子以及累生累世的墮胎嬰靈真誠懺悔道歉！

向自己在無量世和今世有意、無意、所殺、所害、所吃、所污辱、所打罵和遺棄的一切有緣眾生真誠懺悔道歉！阿彌陀佛！

慚愧末學 妙音 敬上

【編後語】

佛在《佛名經》中說：「淫欲之罪，能令眾生墮於地獄、餓鬼受苦；若在畜生，則受

鴿、雀、鴛鴦等身；若生人中，妻不貞良，得不隨意眷屬。」邪淫穢惡，善神離遠，不得善護。妖魅日進，數逢不吉。是故應宜戒此惡習。

中國古人常講：「萬惡淫為首，百善孝為先。」中國古代的教育，我們在《禮記·儀禮》裡面看到，「男女五歲不同席」，五歲男女就不可以坐在一起了。為什麼？防微杜漸。今天我們在報紙上看到，十三歲到十五歲的女孩懷孕墮胎，比比皆是，這還得了嗎？要想這個社會不動亂，幾乎是不可能的。

在一切動物當中，老虎最凶猛，但俗話說：虎毒不食子。像老虎這樣凶猛的動物，都不會傷害自己的小孩。而人類為萬物之靈，竟比老虎更凶猛、更狠毒。人對自己的小孩都沒有仁心，那對其他動物的傷害就會麻木不仁、不痛不癢了。

我們看到很多小動物都有母愛，像鱈魚，當懷著魚卵的鱈魚，被人蒸煮時，它會把肚子挺得高高的，拼命保護腹中的孩子。反觀我們人類動不動就墮胎，殺死自己的小孩，人類文明高度發展，但卻忘了最根本的母愛。人們可以因為自私自利或社會的觀感，而做出傷天害理的事，因此感遭天災人禍接踵而至。古云：「上天有好生之德，逆天者亡。」真實不虛！

懺悔者能真誠懺悔，誠屬可貴。什麼是真誠懺悔？一定要真誠心去修，紮好三個根與佛心相應，三個根就是《弟子規》、《感應篇》、及《十善業道經》，只要有一條沒落實就是不真誠。真心才能感動有緣眾生，為什麼？因為我們過去對他們太過分了，如果不知

道悔改，還天天繼續造業，眾生難以原諒我們。真誠懺悔認錯、斷惡修善、積功累德，日復一日、念經、念佛，求嬰靈們的原諒，迴向他們早日離苦得樂，往生西方極樂世界，才能化解冤結。阿彌陀佛！

找了你很久 今天終於找到了

(鄭瓊玲)

首先感謝協會給機會大家來分享懺悔！末學懺悔人出生於廣東潮陽市，現居住在香港。這次很感恩懺悔班老師講《太上感應篇》，給我們這麼好的因果教育。老師的教誨，啟發了末學對不孝及墮胎殺業的反思，終於發現自己自從造作墮胎、殺龜、食蛇膽、蛇肉等惡事之後，生活中就出現了很多不正常的情況。這才明白我的家庭不和，事業不順、身體有病，原來都是殺生的果報。

初次墮胎 孩子可憐 母親多病

一九八一年，我和先生登記結婚。一九八四年我懷了第一胎，但是不敢生下來，就去墮胎。半年之後，我經常夢見沒有穿衣服的嬰孩，體肢成一段段的，在一條水渠中流走。

不久，我的心情就很急躁不安，我倆經常吵架；我看什麼都不順眼，幾次開車經屯門公路上，因為幾句話就大吵大叫。先生說我有精神病，感到實在受不了，就大叫說要把車撞過去，我說：「好！大家一起死多好！」。

我的身體很多病痛，很苦惱，找醫生治療也沒用。夜裡無法入睡，吃藥也沒有效果，由於無法解決失眠的困擾，我曾經想過自殺。在這些日子過得很痛苦，總覺他們對我不關心、不幫助，自己也很委屈，再也不願意接近他們。和先生吵架時，在氣頭上便說出忤逆

不孝的惡言，如「你們姓范的沒有一個是好人」等等。我還跟家婆頂嘴。

那些日子裡，我的肚子裡裝的都是怒氣；腦海都是恨。整個人變得凶巴巴的。而且，任何人、任何事我都可以不計較，但只要先生或與先生有關的事，就一定要計較到底。

當時，我真的不知道因果的道理，也不會相信報應召感，一味要跟人家爭理辯論。現在回想起來，我那時候真是愚癡得可怕。

由於聽經少，對因果理解不透徹，沒有真正的畏懼心，更沒有辦法把內心的病根挖出來，因而無法轉變心念。

再次墮胎 債主討命 折壽將死

二〇〇五年，我再次墮胎。到二〇〇六至二〇〇八年這段時間裡，我突然整個人沒力氣，連話都說不出來，像將斷氣將死的樣子。

在我病重的時候，就想，趁能走路，爭取再做點事！所以就堅持不請假來協會做義工。也奇怪，來到協會就有點力氣講話，回家就不行。當時家人以為我是裝病，騙家人可憐同情。因此，我在家也得堅持做家务。

每到晚上，我就特別難受。先生見狀要送我去醫院，我只能用手告訴他，「不用去。我的壽命已盡，應該要走了。」我當時的確感覺到自己的壽命將盡，因為我在夜裡半睡半醒的時候，有個一聲音，很響、很生氣地對我說：「找了你好久，今天終於找到了！」我

也知道這是來向我討命的。

那時候，我心想：「現在走也沒關係，只是有要求，不要病痛。因為家親眷屬都知道我在學佛，我這樣子走會讓很多人造口業。令他們都不學佛，我的罪業更重。」而且我內外家還有四位老父母，自己也知道臨終的時候，家人不懂幫助念佛，還讓白髮人送黑髮人，真是遺憾！沒法子只能隨緣吧。馬上，我寫了一封信交給兒子，要他努力做個好人，修善積德，還要請協會的人來幫我助念。

結果，那天晚上我沒有走。天亮了，我還活著。先生幫我煮早餐，再去工作，晚上回家再做家務煮飯。就這樣過了一個星期，病情慢慢轉好了，先生覺得很奇怪。

我遇到這麼多的問題，一直都沒警覺到是墮胎殺生的報應，念怨不休的果報。我也沒有很努力為這兩個被墮掉的孩子做功德，只為眼前的兩個兒女求福。我真的不像人，沒資格當母親，都是犯了偏愛的罪！

隨著年齡增長，我的習氣更加重了，脾氣更急躁了。家人說話，三句話不合我意，我就會發脾氣，還說家人造業。有時候家人會拿我開玩笑，我也很生氣，馬上跟家人對立，搞得大家都不開心。待到情緒平定下來，就會覺得自己剛才鬧得莫名其妙。這些暴躁的情緒，不僅他人難以接受，就連自己也感到難以理解。

後來，經過這兩個月聽老師講《太上感應篇》，才深刻了解到，自己的情緒問題是殺生和墮胎的召感，被我殺害的眾生以及被我親手殺死的孩子們，受了很大的苦，他們怨氣

很大，因而感得我的情緒失控。

在這裡，我向被殺害的兩個受苦難的孩子懺悔，今天在此用真誠慚愧的心，向受痛苦的孩子們懺悔。孩子們，求生淨土！媽媽知道錯了，我的罪不可恕。但是媽媽今生有緣聞到佛法，我要用聞法、聽經、布施、念佛、做義工之功德同樣供養給你們。懇求十方諸佛菩薩威神力加持，所有被墮胎的孩子們，以莊嚴靈性在香港佛陀教育協會，聽經聞法，念佛修行，求生極樂世界，那裡才是我們真正的故鄉。媽媽也發願求生淨土，極樂世界見！求阿彌陀佛接引可憐無辜的孩子們往生淨土。

酒樓殺生 殺龜補身 病苦叢生

十年前，我先生在深圳開了一間酒樓。當時，我們裝修花了幾百萬。剛開業的那段時間，門口放著很多雞、鴨、鵝、海鮮之類。有一天，我在門口看到有幾隻大龜，便叫酒樓的廚師幫忙殺一隻龜來燉湯，給自己和家人補補身體，當時自己只喝了兩口就不想喝了。

誰知，就這樣喝了兩口湯，三天後業報現前。最不想來的人來了，不願意見的事也見到了。因為這些人事現前，我和先生大吵一架，在深圳住的地方又打了一場仗，鬧得幾乎要離婚。當時很痛苦，一直失眠，每天睡覺，最多只能達到半睡半醒的狀態，即便如此，也不超過兩小時。

不久，我的右腳不會走路，晚上又惡夢連連，種種煩惱痛苦纏住我。與此同時，先生在深圳的酒樓，開了三個月沒生意，只好關閉，前後損失了三百多萬。

習氣不改 報應立現

無奈之下，有朋友帶我去寺廟拜佛，當時聽到一位法師領唱，唱得很好聽，覺得很喜歡，就拜見了這位法師。

後來，我有時會去那座寺裡禮佛拜懺，也認識了一些佛友。這時我生起了傲慢心，在處理問題方面，我受到佛友的批評，心中很不服氣，便懷恨在心。後來在一次恭誦《地藏菩薩本願經》的法會中，為了報復她，我故意讀很快，令她跟不上，我心裡還很開心，就這傲慢和人家爭強奪勝。

我那時候心中常生傲慢，總覺得自己比她們年輕漂亮，比他們能幹。甚至對法師們也隨便品評，說「這個法師好，那個不行」。心中生起了邪思、邪見、邪念，但是更可怕的是，我還在此刻心懷僥幸，想「現在犯罪業，將來再懺悔就沒問題！」

就這樣在貪瞋癡的蒙蔽下，造作了五逆十惡罪過。在這裡，我也向幾位法師真誠懺悔道歉！當我失去理智的時候，就會有一種失控感，覺得有股莫明奇妙的力量在推動著我去造做種種罪業。

在我造作這些罪業之後，我的聲音就經常沙啞，相貌很明顯地難看、皮膚也變壞了。而且，我對經文的記憶力也衰退了。本來我聽過人家讀過一次經，我很快就讀得很順，而且上一句還沒讀完下一句也知道，記憶很深，可是現在再也沒有這種能力了。這是一個很嚴重的報應！我要再次懺悔，請大家千萬不要犯我這樣的罪，報應來得很快！

懺悔改過 境遇大變

二〇〇九年四月，我看到一位善知識講座，說倫理孝道有虧欠，就是虧天理，還列舉了真人真事警醒大家倫理道德不可忽視。我這才警醒過來，才知道違逆父母，令我父母悲傷，以及頂撞家婆，都是虧失了孝道。孩子反逆，則是有虧孝道和殺業重的報應。我又想到自己對先生和家人不僅不恭敬，有時候還狠狠批評他們，還說他們的私隱。我想到自己這麼多的過惡，不禁流淚不止，哭了三天。我於是向家人懺悔，先向父母懺悔，再向奶奶先生磕頭懺悔。

在那三天，我都吐出白白粘粘的痰出來。從那一天，我一直流鼻涕，左邊頭特別痛，一直痛到鼻子。本來要去醫院檢查，由於忙得時間不夠用，就沒有去找醫生。數日後的一天，我頭、眼睛和鼻子痛得簡直要裂開了。突然鼻血流出來，就這樣折騰了好幾次。鼻血流完後，再流出綠色的膿，像毒瘡的膿水，很黏，能像膠水一樣黏著鼻子，要用力才能擤出來。如此又連續幾天，我都沒有理會。

此後，我的胃就好起來了，頭痛輕鬆很多。也讓我明白胃病和頭痛都是自己不孝父母、念怨不休以及墮胎殺生的果報。

改過之路 學習因果 認真懺悔

我回想自己改正毛病習氣的過程，很不容易。我每一次發脾氣，心中都知道不可以這樣做。可是，每次遇到境緣時，就是很難忍讓、無法控制，還是要發脾氣，莫明奇妙就去

做不理智的事情，走了不少冤枉路，結了不少冤仇，真是可怕！由於自己的習氣控制不住，我生起了「再也不想去學習，不敢懺悔」的心念，因為我怕改不了，說一套做一套，罪過是雙重的。

幸運的是，我來到協會參加懺悔班老師講因果故事，見到同修們很有勇氣懺悔分享，這給了我信心，得以重新來懺悔班懺悔罪業。我感到只有聽了因果課程，參加了懺悔班，才能把隱藏在心頭裡的怨恨釋放出來，我的心念才能得到真正的轉變。

當我心念一轉，家人也隨著轉了。今年到我家過年的都是先生的兄弟姐妹及其家人三十多位，大家都很喜欢。尤其是我奶奶和先生，都告訴大家說我進步了，還給我送了生日大禮。先生姐姐的幾個孩子工作兩年了，每過年節孩子各人都孝敬我一千塊錢。以前感受不到家人的關心，現在真正感受到了。

現在，我才感受到真正懺悔的力量很大，不可思議！其實老法師苦口婆心給我們講過很多，勸也不少，就是我沒落實在日常生活中，遇到事情總是埋怨，沒有檢討自己，才遭受障礙和苦惱，真對不起老法師，我要向^上淨_下空老法師懺悔。感恩老師大德同修們！

鄭瓊玲 頂禮

二〇一〇年

【編後語】

「凡人之所以為人者，惟此惻隱之心而已；求仁者求此，積德者積此。」古人有四不食之戒，謂聞殺不食、見殺不食、自養者不食、專為我殺者不食。學者未能斷肉，且當從此戒之。漸漸增進，慈心愈長。

《佛說十善業道經》云：犯殺生。得成十種惱法。其中有，於諸眾生普施有畏；常於眾生，起大害心；難斷一切瞋恚習氣；難除怨結眾怨不解。身常有病，壽命短促；恆為非人之所惱害，及常有惡夢，寢覺不樂。真實不虛！

師父上人的開示：殺盜淫妄酒是一切惡業，貪瞋癡慢疑是一切病因，怨恨惱怒煩是一切病緣，臟腑失調天地變異是一切病果，疾苦短命自然災禍是一切病報，仁義禮智信是一切病藥。能放下殺盜淫妄酒，貪瞋癡慢疑，怨恨惱怒煩，用誠敬謙和的心去處事、待人、接物，並力行仁義禮智信，加上努力念阿彌陀佛，如此業障便天天減輕。

【編者按】

一位編者於二〇〇九年在台灣見到一位醫師，這位醫師說：他在婦產科工作，他大部分是幫人接生，幫人墮胎的次數並不多，後來手摔斷了。他學佛後才了解，原來迎接新生命來至人間有功德，而幫人墮胎會有惡報，因此改行為牙醫，再也不為人墮胎了。他說，

在接生過程中他曾見到一位媽媽生產時，特別順利哼！哼！哼！三聲就出來了，一點痛苦都沒有，多年接生工作，從來沒有見到這麼順利的，好奇的問這位媽媽，這位媽媽說她一懷孕就在肚子上綁一個念佛機，胎兒天天聽阿彌陀佛，這是最好的胎教。《阿彌陀經疏鈔演義》中云：「至心念阿彌陀佛一聲，滅八十億劫生死重罪。」母子業障消除，故生產時無痛苦，且小孩乖巧。如果我們用不好的意念對胎兒，要殺掉他，胎兒也會有感知的。故婦女懷孕時，身口意三業要端正。《華嚴經》上說：一念周遍法界，空間是人的妄想、分別、執著產生的。以下就有一個例子：

一位香港婦女怨恨她的先生，處處想報復，因此想生一個女兒來報復，懷孕期間不斷與先生爭吵及怨恨，果然生出一個很凶悍的女兒，這小孩很會哭，哭聲嚇人，而且很會抓人，脾氣相當壞比這位婦女還壞，真是心想事成！結果女兒是來報復自己的，小女孩子才三歲多竟然罵她說：「你去死！」這位媽媽從女兒身上看到了自己的影子，真是有過之而無不及。學傳統文化之後痛改前非，並在懺悔班多次對大眾發露懺悔自己的過失，有一天回家女兒已經睡覺了，她跪在床邊給女兒懺悔自己的不對，女兒竟流著眼淚（她是睡著的，可能不知道媽媽在做什麼），之後女兒脾氣就漸漸轉好了。

可見母女一體，一念都周遍法界，懷孕時，女兒也沒看到媽媽的壞脾氣，但她就學會了。所以我們起心動念不要以為人不知，天知、地知、山河大地、有情都知道。人只要至誠心懺悔改過，也能改變依報環境，所謂『依報隨著正報轉』。願共勉之！

墮胎殺生 報應淒慘

(森姐)

弟子森姐，將墮胎殺生罪行及現世報的事實公開如下：

我小時候在馬來西亞生活，那時一吃肉便反胃、嘔吐，所以基本吃素。但是後來回國，經過四年大饑荒，長期缺乏食物，業障現前，吃肉便不吐了，飲食也不忌肉食了，也為了吃而殺生了。

一九六六年，我大女兒二歲多的時候，我發現有了第二胎。當時我一天工資才八毛錢，我想到懷孕一直會吐，甚至可能吐到孩子出生；又想到坐月休假又沒有工資，生活是個大難題。我因為經濟理由便決定將五十六天胎兒墮掉。墮胎之後，接踵而來就是夫妻翻臉。我們一見面就吵架、發火，他開始不願回家，不顧家，也開始不關心家人了。我從墮胎之後與先生不和有四十多年之久。

夫妻翻臉之後，我也開始反覆生病、頭疼、頭暈、全身骨痛、感冒不斷，扁桃腺、甲狀腺亢進等等。喉嚨也開過三次刀。並且患上了憂鬱症，曾經昏睡二十小時。

由於墮胎後身體虛弱、寒涼、多病。有人教我買剛出生的小黑狗（來炒生薑和黑豆吃，可以驅寒。我一共吃掉三隻小黑狗和我自己養的一隻黑母狗。

我也殺過雞、鴨、鵝、白鴿、青蛙、魚、蝦、螃蟹、螺：大概二至三隻草龜、一條蛇。聽說水蚊可以治風濕，也到水塘、田裡釣水蚊吃。殺過老鼠、盲鼠、蟑螂、蚊子、蒼蠅、跳蚤、臭蟲、蚯蚓、黑蟻、白蟻等等。我這樣殺生又殺生，我的身體就愈來愈差。十八年前我被確診患糖尿病，住了六天醫院。由於糖尿病，我的眼睛出現了併發症，右眼做了六次鐳射治療，左眼則做了兩次，可是眼壓仍舊居高。接下的兩個月，我都要靠吃藥降低眼壓。後來，右眼做了白內障手術，但是右眼還是視力很差，驗眼時第二行也看不清楚。

白內障手術後，恢復了快四個月。但是，雙眼時常酸脹，不能長時間張眼，要時常閉眼。醫生說我右眼瞳孔張太開。控制眼壓的藥物令我元氣大傷，怕冷、手腳發麻、腳底有刺痛感、腳水腫等糖尿病併發症出現。

殺生業重 兒子叛逆

因為我的殺生業重，導致夫妻不合，兒子叛逆。他很早就輟學，凡事不和我商量，不徵求我意見。長大後，他在四川與一位女孩子同居了五年，也不告訴我。他極少回家，只通幾次電話。一年內母子能相見也只有幾次。後來，眼看他們的女兒（也就是我的大孫女）七歲要上學，他們才結婚。因為結了婚孫女才有戶口，才能上學。

媳婦墮胎

在我孫女三歲左右，媳婦有了第二胎。當時沒有結婚，若生第二胎會罰錢很重，我們罰不起。所以我也同意她去墮胎。以後第二胎、第三胎打掉我也不知道，聽說一共打了三

胎。

媳婦墮胎後，便體弱多病，患有焦慮症和長期失眠。我叫她多念佛懺悔，少吃精神病藥。自從媳婦墮胎，我的孫女常常發燒、咳、肚痛等等不斷。有一天進入三次醫院打吊針。中、西藥吃不停。錢也花了好幾萬。現在看來，給孫女看病的錢也差不多和生二胎的罰款一樣多了。

三年前，香港佛陀教育協會一個大善知識教我印經、放生做功德迴向。我做了，現在孫女病好了，健康活潑上學。

女兒墮胎

我大女兒本來是個孝順、溫柔、善良的女孩，在深圳一家公司當文員，她的兒子十分聰明可愛。後來大女兒由於種種原因墮過兩次胎。結果，就在兒子五歲時，竟然突然變傻了。我女兒受了打擊，也患上精神病。現在，兒子已經二十三歲了，還沒有好。

我還有一個外孫女現在十三歲，也是在五、六歲時候，突然變傻了。現在，大女兒一家五口，三個有精神病。由於女兒患神經病，所以也失去了工作。他們一家的醫藥費，都需要我們夫婦支付。但是我老了，沒有工作，我們夫婦負擔不起，女兒家中天文數字的醫藥費，只能每月付一千元人民幣供養女兒和一個外孫女的生活費而已。現在想起來，當年因為經濟負擔不起而墮胎，現在的果報是經濟負擔更加重了。

懺悔改過 家境轉好

以上是我們一家墮胎殺生果報。我現在天天在佛前懺悔，迴向眾生。我教丈夫念佛，他答應了。現在兒子、孫女、媳婦開始喜歡學《弟子規》。現在我們和睦多了，不再吵架，有家庭溫暖了。兒子工作也順利多了。

我的雙眼近來較少脹酸，手腳也暖和了許多，水腫、抽筋少了。我相信有佛力加持，眾生慈悲，我們斷惡會化解冤結的。阿彌陀佛！

森姐 敬叩 二〇一〇年

【編後語】

《大智度論》中說：「諸餘罪中，殺業最重。諸功德中，放生第一。」世上最慘痛之事莫過於殘害生命。一切物命，與己無異，皆有血氣，既有血氣，便有喜、怒、哀、樂、痛、癢等感覺，自身指頭被刀割損都已苦痛難忍，更可況活生生地被割喉放血、肢解分屍？其慘痛怖畏，可想而知。黃念祖老居士說：「在惡之中，首標殺生惡。太賢曰：『世間所畏，死苦為窮（極也），損他之中，無過奪命。』人所最怕者，死也。人所最惜者，命也。是以殺害他生，最為大惡。此不但佛教，其他宗教，亦戒殺人。」

殺子墮胎更是殺生中最重之惡業，以其自家骨肉，竟被母親親手殺害，嬰靈含恨蓄怒，

多來討命報仇，令家庭惡運纏繞，不如意事十之八九。

自己真正覺悟了，真正懺悔，斷惡修善、積功累德，念念給他迴向，希望把冤結解除。……所以自己決定要念佛求生淨土，把自己修行功德迴向給一切有緣眾生。真誠心能感動鬼神，所謂是誠則靈；不誠就沒有辦法了。依照佛法修學是會有效應的，一定要如理如法好好去修學。

已犯者，務請儘快回頭，好好修行。未犯者，以此為戒，終生不犯，並能普勸世人，令其知曉因緣果報，則福德無量。

媽媽 我愛你 請別拋棄我——獻給所有的媽媽

(陳靜瑜)

剛剛寫下這幾個字，眼淚就湧出了我的眼睛，我不知道如何表達我的心情。我是兩個孩子的母親，我是那樣深愛我活著的兩個兒子，卻從未曾想過被我殺害的那個孩子，就好像從我的記憶中被刪去了一樣，這個曾經懷著無限的希望與憧憬進入我的身體，又被我無情中斷了生命的孩子，他現在在哪裡？他活的好不好？我是一個怎樣的母親，竟然那樣無知，連與自己骨血相連的親生子竟然也能傷害？

記得是在剛剛結婚的第二年，自己無意中懷孕了，懵懵懂懂之中很茫然，只是覺得自己還沒有做好當母親的準備，雖然先生和婆婆極力挽留，希望我留下這個孩子，可是年輕無知的我，卻編了一個理由，說自己吃感冒藥了，無論如何不能要這個小孩，先生和婆婆無奈就同意了自己做人流。當時是吃藥的，記得吃完藥後，腹部如刀絞一樣的疼痛，半夜看到一堆血塊流出之後，不知道是一種什麼感覺，今天想想自己是多麼的麻木不仁？怎麼能配得上「媽媽」兩個字？隨後又到醫院進行了一次刮宮。在墮胎後將近一年的時間裡，身體一直不是很好，婦科病纏身，還經常作夢，夢到一個小男孩在夢裡喊我媽媽，要我餵奶、要我洗澡，在夢裡撲向我，要我抱，每次夢醒後都有一種悵然若失的感覺，但自己並沒有意識到自己造下了怎樣的惡果。隨後幾年的時間，跟先生婚姻關係也出現了不和諧，總是覺得疑神疑鬼的，總是覺得很憋屈，但對於一個愚癡無知的人來講，怎麼能看到這裡

面自己的因果報應？

這是十幾年前的事情了，如果我當時不是那樣的殘忍，孩子應該是十五、六歲的小伙子了，每次想到這裡我都會心痛的淚如泉湧。大約在七年前我接觸到了佛法，懂得了一些道理後，就很想為曾經墮胎的孩子做點什麼，於是開始誦讀《地藏菩薩本願經》，後來每到寺院就為孩子祈福求超生。一直以為孩子應該受到利益了，但沒有想到的是，由於自己沒有恭敬心，沒有真正的懺悔，孩子是不可能真正受益的。

從二〇〇九年自己走入傳統文化講台，開始懺悔自己以往犯下的種種罪過，並開始講女德的課程。直到今年三月份，突然心中湧出一股衝動，就是很想講關於墮胎的因果。有一天，我就問我的大兒子，我說：「兒子你有沒有見到一位小朋友？」我問完就覺得很唐突，因為在我心裡想的是被墮胎的那位孩子，對於只有九歲的大兒子來說，他並不知道我說的是什麼，可是沒有想到的是大兒子歪著小腦袋，很認真的跟我說：「媽媽，我見到過一個小哥哥，不過姥姥和弟弟好像沒有看見。」我說：「你怎麼知道呢？」大兒子說：「當時我和弟弟還有姥姥在花園裡玩，我看到一個小哥哥走過來，跟我說，讓我叫他哥哥。我說我沒有哥哥，媽媽生我是老大。那位小哥哥好像很生氣就走了。我就在那看他，姥姥問我看什麼呢？我就說沒有什麼。」我聽了這話深深受了觸動，我摟著大兒子，跟他說：「這都是媽媽的錯，他的的確確是你的哥哥，是媽媽毀掉了他的生命，否則他現在能和你和弟弟在一起快樂的玩遊戲，下次再見到哥哥，你一定要喊他哥哥啊。」隔幾天大兒子又跟我說：「媽媽，我夢到那位小哥哥了，他在夢裡看到我和弟弟玩，他特別生氣，把我們玩的

東西都給扔了。」我聽到這些，心中感到無比的傷痛，我知道自己的這個兒子是多麼渴望，同我現在的兩個孩子一樣，得到媽媽溫暖的懷抱，得到兄弟之間快樂的友情，得到人間這一切本應屬於他的溫情，這一切的一切都是由於自己的殘忍無知，被破滅了。我應該怎麼做，才能彌補自己犯下的彌天大錯呢？能想到的第一件事，就是馬上給孩子立了個牌位，希望天天提醒自己，放下自己傲慢的心，真誠懺悔念佛改過。同時決定馬上講課，讓更多的媽媽也真正知道懺悔。

二〇一一年四月九日上午，我流著淚水靜靜的講了兩個小時的課——女德與因果教育（墮胎的因果），在講課中我講到釋迦牟尼佛在《長壽滅罪護諸童子陀羅尼經》中明確指出墮胎的人，生前必受重病及短壽之報，而死後還可能墮入無間地獄，求出無期。這就是為什麼許多女性雖然誠心修道，而生活卻充滿痛苦辛酸的緣故了。正如《華嚴經》云：「假使百千劫，所作業不亡；因緣會遇時，果報還自受。」在講課中我也真誠的告訴所有的媽媽：一、墮胎首先是謀殺，是殺害生命，而這生命在你腹中，自己的骨肉你可忍心？作人要行善積德，作惡必有報應。而剝奪生命，這樣的報應是極壞極深的。二、其次，兒女是因緣，無外乎四種關係，報恩、報怨、討債、還債。如果是來報恩，墮胎就是變恩為仇；如果是討債或報仇來的，墮胎就是仇上添仇、恨上加恨。報應是很可怕的！所以，絕不可墮胎，絕不可自殺。在講課中我也提到江逸子居士所繪的因果圖鑑《地獄變相圖》，其中明確指出，「十殿閻王，第六殿卞城王，司掌大叫喚大地獄，幅員八千里，設有十六處小地獄，其中的虎啖地獄，若人貪腹口欲，山珍海味猶不足，還要置網設陷捕捉野味。凡此貪食動物者，死後入虎啖地獄，成為老虎之美味佳餚。而妊身婦女，以藥化胎，亦得是報。」

世風日下，道德式微，多少無知少女、婦女經常墮胎，尚不知犯此罪來日要入虎啖地獄之可怕！所謂「虎毒豈如人心毒、殺盡親情猶不足」。在講課中自己流著悔恨的眼淚真誠的懇請，凡是看見想要墮胎的夫婦或者是親友，請以此據廣為勸導，千萬莫使犯下地獄業因，若已犯者，切莫以為，略做超度，便可無事，當依《地藏經》所示，以清淨心，真誠懺悔，一心念佛頌經，為其迴向。要念南無阿彌陀佛，自己帶業往生到西方極樂世界，再倒駕慈航，回來利益自己無始劫以來傷害的眾生，才是真正解決問題的方法。最後真誠的勸誡女人不要貪圖淫逸、不要麻木不仁，千萬不要親自殺掉自己的孩子；真誠的勸誡婦產醫生、做無痛人流的廣告商，還有計劃生育部門不要幫助殺生；真誠的勸誡那些勸說墮胎的親人、朋友不要漠視殺生。要真正相信六道輪迴、因果報應絲毫不爽。

聽課的媽媽有五十多位，事後有一位媽媽找到我，跟我說：「老師我錯了，我一直沒有真正了解墮胎的因果，直到聽到您的課，才生起無比的悔恨，我不配做個媽媽。我回家後買了個大洋娃娃，放在身邊，就像對著應該來到這個世間的孩子一樣，每天跟他溝通，跟他懺悔，每天跟他一同做早課，我覺得最近自己的心情好像好了很多，不像以前總是覺得很壓抑。」還有一位婦產科的醫生，在聽完課後，跟我說，難怪自己六歲的兒子總說，在家裡會見到一些小孩，可是家裡並沒有別人，自己的身體狀況這幾年也非常不好，臉色很差，夫妻關係也不和諧，是否與自己每年都做大量的人流手術有關係？我真誠的跟這位醫生說，殺生的果報是最重的，更何況是殺人？有機會看看美國的公益短片《殘蝕的理性》，你真正明白了，你就不會做了。

在講完這堂課不久，有一天大兒子突然跟我說：「媽媽，哥哥讓我跟您說，他叫張冠祥，因為他是我們家真正的老大，所以名字中有冠軍的冠，而且希望一切吉祥如意。」我聽了這話馬上把給孩子的牌位改成了兒子自己起的名字，而且從自己真正懺悔之後，每天念佛誦經的時候經常想，孩子你跟媽媽一起做，無論媽媽以前犯過多少錯，媽媽都認帳都願意改，也希望你能監督媽媽，希望你能早一天脫離六道輪迴，往生極樂，媽媽也會努力精進，一定這一生成就，以幫助你和更多的人。大約在不久前，有一天大兒子早上醒來非常高興的說：「媽媽我又夢見哥哥了，哥哥站在雲上，跟我揮手說再見，哥哥看上去非常高興。」我聽到大兒子這麼說，我也非常高興。我相信只要自己真誠懺悔一切都會愈來愈好了。

我知道自己不是一個好媽媽，但是我在學做個好媽媽。就像我現在寫這篇文章，寫文章前，心裡就請自己的大兒子張冠祥來到身邊，我說你站在媽媽這裡，看著媽媽怎麼寫才能利益更多的人。我想自己的兒子雖然沒有來到人世間，但他用他的生命引領媽媽走入佛法的大門，沒有這個孩子，我不會真正的想學佛；同時也用自己的生命牽引媽媽走向覺悟之路，讓我時時刻刻想著我如何做，才能讓我的孩子受益。我相信，兒子在天之靈一定會看到這一切，他的生命沒有白白失去，但願他以他的生命能喚醒更多的媽媽，珍惜自己還沒有來到世界的寶寶，讓世界更美好！

這是我講課時念的一封信，抄錄下來供養大家：

墮胎嬰兒寫給母親的一封信（此信來自網絡上資料）

親愛的媽媽：

您好嗎？我是您的孩子，是您在懷我三四個月卻不想要我，被您在醫院打掉的孩子。媽媽，您現在過的好嗎？我現在很想您，您知道嗎？我現在生活的很痛苦，我現在成了一個孤獨無依的孤兒，就像一根野草一樣被人踐踏。媽媽，我冒昧問一句行嗎？當初您為何這麼忍心將我殺掉，我可是您身上的一塊肉！難道媽媽您真的忍心叫那些所謂救死扶傷的白衣天使殺掉我嗎？您在做此決定之前是怎樣想的？是不是有人逼您，還是您嫌我天生殘疾而忍心不要我了，那您殺掉我之後您就真的一點也不痛苦嗎？您就真的像沒事的人不想我嗎？

我的媽媽，您為何要這樣忍心，人人都說世上只有媽媽好，有媽的孩子像塊寶，無媽的孩子像根草，投進媽媽的懷抱幸福忘不了。是啊，媽媽在每一個孩子心中都是最完美的，最體貼的，是永遠都難以忘懷的，可是現在您的孩子我，自從被墮掉後就真的成了一根野草，再也感受不到您的懷抱。那種感覺應該是溫暖的，是幸福的，是甜美的，是任何東西都難以媲美的；那種感覺就像在寒冷的冬天裡，突然遇到了溫暖的陽光，就像一個在浩瀚的大沙漠中行走飢渴難耐時，眼前突然出現一片碧水綠草一樣的幸福美妙。可是媽媽您的孩子現在卻被無情的墮掉了，再也感受不到投進您懷裡的幸福美妙了，是您剝去了我的權利，使我現在只能生活在黑暗無光的世界裡，沒有光明，沒有母愛，更沒有人間的親情。

媽媽，您當時是怎麼想的？是出於您的狠心還是無情，當親愛的媽媽懷著我走進醫院躺在手術台時，當您被打上麻藥失去知覺開始手術時，您知道您的孩子，就要遭受人間地

獄最殘忍的刑法嗎？您知道那些狠心的劊子手是怎樣將我分解的嗎？那種痛苦是任何人都無法想像的，也未曾有過的。他們先將一個圓形類似籃球框那樣的東西使勁卡住我的頭，我的頭就碎了，然後是我的上身，緊接著是我的四肢，就這樣我的身體被完全的支解了，然後他們用一個類似剪刀的東西伸到您的子宮，將我分解成一塊一塊的，最後用鑷子將我取出來，那些明晃晃的凶器不停的在您的子宮裡進進出出，同時也摧殘著您的身體，直到容盆裡能夠拼出一個完整的我，他們才肯罷手，就這樣一個完美的生命，被那些劊子手無情的結束了，我好恨他們。

我想這時媽媽您沒有醒來，如果您看到一盤血淋淋的胎兒身體放在您面前時，看到被支解成四分五裂的孩子放在您面前時，您絕對不會再去這種傻事了。手術後他們將我的身體當成垃圾處理掉，一個幼嫩的生命就這樣結束了，我不知道他們殺了多少胎兒，更不知道將要有多少胎兒會被他們奪走生命。媽媽，您快醒醒，看看我是怎樣被殺掉的；媽媽，您知道我的痛苦嗎？知道我是多麼難受嗎？我想您，但我又恨您，更恨那些劊子手，他們太狠了，他們就像殺手一樣結束了我的生命。可是媽媽，我始終還是想您念您，雖然這次您拋棄了我，但我希望來世還做您的孩子，希望您下次不要再拋棄我了，讓我真正做一回您的孩子，好嗎？讓我不要再做野草了，好嗎？讓我真正感受一下媽媽的懷抱，好嗎？

請女性朋友們千萬不要墮胎！

【編後語】

周安士先生說：「仁列五常首，慈居萬德先。皇哉三教論，異口若同宣。」（《安士全書·萬善先資》）五常（仁義禮智信是儒家做人最基本之元素）之中「仁」是最首要的，「慈悲」（佛家道家同宣）是所有德行之第一位。儒、釋、道三教（中國傳統文化的三大支柱）均異口同聲，金口說玉言。可知仁慈博愛，乃天道之核心，若能隨順行持，其福德滋長，不可思量。但今天世人愚昧，不值聖教，不聞佛語，茫茫大海，不知本分，唯利是圖，失卻人道，既受妖道之誘餌，又縱欲成狂，敢以一己之私，殺自身骨肉而無手軟，至今被害之孩，含冤帶屈，痛恨不已。

印光大師（淨土宗十三祖）曾說：「軀體雖歿，尚有不與軀體俱歿者在。是何物，曰靈性是。此靈性者，捨身受身，被夙業所驅，重處偏墮，自難作主。循環往復，三途六趣。從劫至劫，了無出期。」可知一切眾生，軀殼雖失，但神識猶在。母親當至誠懺悔罪業，懇切念佛，為其迴向。並廣告世人，墮胎之種種淒涼慘痛，嬰兒與自身均受其大害，祈盼嬰靈可早日離苦得樂。若能設身處地，感同身受，發勇猛救命之心，定能自他兼利，化戾氣為祥和。誠如本篇懺悔媽媽之殊勝效果，實為所有墮胎母親之良好借鑑。願同效法，痛改前非，皆大歡喜。

【編者按】

古人說從哪裡跌倒，從哪裡站起來。多付出一分關愛、仇恨必能少一分。

《現代因果報應錄》有一則故事，有一位媽媽生一個小男孩非常難帶，叫他不准玩危險的東西，他又偏要玩，有時自己走上大馬路，任憑母親在後面追也不回頭，有時非常任性，還會狠狠的打母親。在忍無可忍的時候，就常常打孩子出氣。有一個小女嬰附在一個信徒身上，表示要找她，用懷恨的態度表示，她是以前墮胎的孩子。後來回想才突然憶起結婚不久後，因為害怕太早懷孕而無法負擔養育子女的額外費用，因此就與先生商量到西藥房買了避孕藥服用，無意中殺害了一條無辜的小生命。這個女嬰表示，為了報復她的狠心，她經常故意將現在的兒子弄得啼啼哭哭，而且哭得特別凶。這婦女對過去所有傷害別人的罪行深深感到懺悔，並決心後不再犯。認真的行善，而且長期的參與布施的活動。參加了幾次的超度法會，並且將拜懺的功德全部迴向給嬰靈及過去的冤親債主，求她們寬恕。現在全家都吃素，小孩也較以前乖巧很多。可見斷惡修善，積功累德，功德不可思議！

墮胎惡報 痛苦不堪

(李淑娟)

我叫李淑娟，今年三十六歲，來自中國大陸的河北省，是唐山人。現在長期居住在香港。真正認識佛教是在二〇〇八年，這一年也是我人生轉折點中最重要的一年。

從小我就生長在唐山的農村，父母都是很純樸人。母親嫁給父親之後，就沒再工作。留在家照顧我和弟弟，並且自學裁剪衣服，幫補家裡的收入，父親是一名汽車公司的調度員。

唐山大地震

在我兩歲時，就經歷了不幸的唐山大地震。爺爺奶奶和幾個姑姑都罹難了。只留下父親和其中的一個姑姑。母親家中，外婆和我的大弟弟都罹難，其他的親人都倖存了下來。

幸運的是我的父母沒事，當時母親肚裡正懷著我現在的弟弟，正好是待產期。但是母親的右腿膝蓋側部受了傷，需要即時轉院做手術。就被軍用飛機送到濟南某軍醫醫院急救。

我被留下來由姨媽照顧。當時住的是軍用帳篷，天天下大雨，我愛淌水玩，因此著涼感冒，兩歲就得了關節炎。

因為整整三個月的時間看不到媽媽，我看到誰都叫「媽媽」。等到母親抱著剛剛出世

的弟弟，母子平安的回到唐山家裡，讓我叫她「媽媽」時，我卻用陌生的眼神望著她，叫了她一聲「姨媽」。母親一看我不認識她了，心裡難過就掉眼淚。這是我第一次傷母親的心。

大膽的童年

後來，等我牙齒長齊了，我就跑出門外開始咬人、打人。鄰居家的小姐妹只要見到我就哭，害怕我會咬她們。在我五歲那年的某一天早晨醒來，不見了母親和弟弟，我心裡著急，就馬上從炕上，下地跑到門口想推開門出去找媽媽。

可是門被鎖上了。我就抱著枕頭，踩著被垛爬上了後窗台。往地上一看，地面上全是鐵彈和生了鏽的鋼筋，亂七八糟的堆在地上，地面和我所在的後窗台距離大約是一米七左右。我想都不想，把枕頭往地上一扔，對著枕頭就跳了下去。居然沒有受傷。

因為當時光著小身子，一件衣服也沒有。我家的後窗戶跟鄰居家的院子是連著的，我打開人家院子大門就跑到了胡同口。街上的阿姨看到我這個樣子跑到外面，趕緊給我找了件衣服穿上，並把我送回家。母親說我是「賊大膽」。

偷盜和撒謊

我還去人家的田地裡偷人家的辣椒吃，結果因為手碰到辣椒又碰到眼睛，眼也腫了，嘴也腫了。哭著回家。母親看到我的樣子，氣得把我痛打一頓。

等我上了小學，就開始說謊，還經常偷偷的拿父親的錢，有時拿一毛錢，有時拿一塊錢，父親從來沒發現過。去小朋友家裡玩，看到她家木櫃上放的一小盒像面霜的東西，就偷偷的拿走，小朋友的媽媽來找，我還撒謊說我沒有。後來才知道，原來那是人家的藥。

我的膽子愈來愈大，有一次將家裡的生活費偷偷拿去用，頭一回媽媽沒打也沒罵我，竟然求我說拿出來就好了，不會打我。我當時沒了人心，就是不承認。我的心好狠！

我在外面和同學打架把人給打哭了，老師找家長，母親陪禮道歉多少次。反而弟弟就很懂事聽話，很少惹母親生氣，母親常常說家裡怎麼出了我這樣的一個孩子，讓她操碎了心。

散棄五穀 受恩不感

早上出門上學，從家裡拿一個饅頭，一邊走一邊吃，不想吃了，就順手往後向上一扔，一下子就將饅頭扔到了人家的房頂上。因為家裡住的是平房，走的是胡同，不知道這樣的動作做過多少次。

我還經常惹是生非，背後還曾經罵過老師。上了中學還當著全體同學和一位教歷史科的女老師頂嘴，連累母親去學校陪禮道歉。

因為家中的經濟條件不好，父親的脾氣心情也不好。我和弟弟不小心跌倒了，如果讓他看見就會挨揍，只要他不順心，我們就會被打。我和弟弟一直對父親有怨言，不感父母

恩。

直到我三十六歲，今年看了「唐山大地震」這部電影，才真用心去問父親：「唐山一九七六年地震時，當時我在哪兒？」父親回答我說，當時我和弟弟、媽媽全都被壓在廢墟下面，是父親用雙手把我們救出來的。我卻因為父親的責打而恨他，怨母親對弟弟好，只是想自己受委屈。我從不想自己是多麼的反叛讓父母生氣，不去想弟弟很乖聽父母的話。

等我上了中學，就開始偷偷的和男生拍拖。母親知道了就打，愈打我就愈反叛。高中畢業之後，留在家裡暫時沒工作，就和同學去書店幫人賣禮品。有時自作聰明將賣禮品的價錢抬高，然後自己偷偷收起來，有很多次佔為己。

結交損友

當時是在冬天，在書店裡認識了一個女孩，她喜歡跳交際舞，帶我去過體育館一次。我也想學，就對母親講，母親一聽馬上叫我不要去那地方，是怕我學壞。

母親心裡很清楚，像我這樣難管的孩子根本不聽話。就在我講完的第二天早上，母親一早就把院子的大門給鎖上了，我沒法很早出門。就爬牆出去了。

把母親氣得頭痛，沒辦法了，她只好在我早上起身之前，把我住的箱房的門給鎖上了，這下我可出不去了。在房間裡我大吵大鬧。等過了學跳舞的時間，母親把門打開，手裡端著一碗熱騰騰的早飯在我面前跟我說：「快點吃早餐！」我不但不理會，還斜著眼睛瞪母

親，非常氣憤的說：「我不吃！」一下用手把母親放在桌子上的那碗飯打在地上，碗一下子被摔碎了，飯菜灑了一地。

母親當時很傷心的流眼淚，話都說不出來了。我最怕看到母親哭，見到她的樣子我也感覺自己錯了，心裡後悔，就不再出去學跳舞了。

離家出走 遭遇惡緣

我從小就這樣任性，是不撞牆不回頭的人。在我二十歲那年，很想去北京學美容專業，自己要開美容院。父母知道了不允許，因為家裡的經濟條件也不允許。我任性的脾氣一天也沒改過。偷偷拿了父母一千元，買了張前往北京的火車票，一個人偷偷離家出走了。

從小到大，我從來沒有出過門，膽子大到如此程度。記得當時還簡單的寫了一封信留給母親，叫她不要擔心，根本不考慮家裡人的心情是什麼樣的。我現在的心情感覺是，做為我的父母，他們真的很可憐，我是多麼的大逆不道！

當時是一九九五年春天五月份，到了北京沒幾天就認識了一位異性朋友，幫我找學校，還幫我找住的地方。詢問我：「到北京父母知道嗎？」我告訴他我是離家出走的。他很好心的讓我趕快回唐山家裡看父母，我這才買了回家的車票回唐山。

一走到家中院子的大門口，門是半掩著的，我走進門正好見到母親手裡拎著一隻水桶，正在打水。面容憔悴，像病了的樣子。我馬上開口叫了一聲：「媽，我回來了。」心

裡很不安。現在想起來，我太對不起我的母親了。我是如此的在折磨我的父母，會遭天遣的！

當時母親一聽到我的聲音，馬上抬起頭來，也不顧手裡的水桶了，趕快跑到我身邊，用顫抖的聲音對我說：「你去哪兒了，怎麼就這麼不聽話！」

回想起來，母親一定是天天以淚洗面，遇到我這樣的不肖子，她心裡是多麼難過！

當時我在家裡住了幾天，父母看我也是平平安安的回到家，見我一心想去北京，也就答應了我。因為他們知道如果再阻止我，怕有一天我不會再回這個家了。

就這樣我又回到了北京。見到幫我的那個朋友，相處久了，就和他發生了感情，並且兩人發生了關係。我很清楚他是有家室的人，認為在現今的社會裡，做第三者這是很正常的事情。沒有認為這是違背倫理道德，是很可恥的行為，是破壞人家的家庭幸福，是道德的倫喪！

墮胎後夢到怨恨的孩子

我和他交往沒多久，我就懷孕了，還高興的通知他，以為他會為我離婚。誰知他很冷漠的回答我：「你去做人工流產！我們只是情人關係。我不會因為任何人而離婚的。」簡單有力的回答。接著他又說了一些安慰的話。

為了不想離開他，我就在一個月後做了人工流產手術。手術後沒幾天，他就告訴我說，

他在夢裡見到被我墮掉的孩子，他是個男孩，穿著白背心孤獨的站在海邊，兩眼怨恨的望著他。

我聽了之後也沒在意，誰知道那就是被我墮胎的嬰靈，我就被自己的欲望做主宰，膽大妄為，不知道原來還有因果存在。

邪淫墮胎的果報 削功名 想自殺

過了沒多久，他主動提出和我分手，我很難過。開始嚴重失眠，總是在半夜依靠坐在六樓的窗台上打開半扇窗往外看，街面上除了路燈一個人影都沒有，愈看愈想不開，只要我身子一歪就會掉下去，必死無疑。

我雖然沒做自殺的事情，但是心中已有了自殺的陰影和念頭存在了，也同時在咒罵他，他將來會一無所有。我是多麼的愚癡顛倒！

後來聽人講他出事了，他所在單位的同事犯案，被公安局的人來查找證據，開抽屜時發現了他的兩張身分證，其中一張是偽造的，就把他和犯人一同帶走了。再後來，他由一個正處長的身分被降到普通的職員。

我聽完了之後，因為對他有怨恨，所以就說這是他和我分手的報應。不知道這是犯邪淫和促使別人墮胎的現世界報，肉眼看不見的更可怕的報應還在後面。

邪淫惡報 病痛纏身

自從和他分手之後，我嚴重的心理不平衡，覺得這世上沒有一個好男人，就開始放縱自己亂來了。六年的時間一共墮胎五次，都是和有家室的男人發生關係，邪淫無數次。

從此身體就開始有嚴重的婦科疾病，人也極速消瘦，有時腰疼得都直不起來，記性差得不得了，反應也比以前慢，不知道這是怎麼回事。

結婚後不守婦道

在二〇〇一年有緣遇到我現在的先生，因為疲倦了這些年不堪回首的生活，終於想真正好好的生活了，遇到他，直覺告訴我他是一個老實可靠的人，相處了半年之後就結了婚，開始了在香港的生活。

不到半年，我就開始心情煩躁，自己不會講廣東話，又沒朋友和其他親人，自己沒心情出去走走，整天悶在家中看電視。平時只是做一些簡單的家務，心情不好不去買菜煮飯，等先生和他的姐姐下班之後，先生還要去買菜煮飯給我吃。而我？卻不停的埋怨他們，在洗碗的時候就發洩自己不滿的情緒，乒乒乓乓的發出聲響。

在明眼人看來，我已經是一個很幸運的女人了，遇到一個可以這樣委曲自己，而沒有怨言任勞任怨的好男人，這期間我真的就像一個精神病患者，每天靠罵人來維持生命。

現在有幸聽到老師講解《太上感應篇》因果教育，才知道在家中就有很多神明，灶神

掌管記錄一家大小的善惡行為的記錄。就我在廚房裡的所作所為，這八年下來，罪業已經是無量無邊了，這怎麼得了！

平時看到他們家中東倒西歪的樣子，東西又亂放，我開口就罵，罵人家住的是豬窩，他們遷就我不和我爭吵，罵累了我就休息。搞得人家不得安寧，讓人生活在恐懼煩惱之中，我就這樣造口業造了八年。我的心情愈來愈差，脾氣也愈來愈大，認為是他們毀了我的幸福。

婚外情導致墮胎

在二〇〇六年的冬天，在和朋友聚會中認識了一個男人，和他發生了邪淫並有了孩子。我瞞不住，先生也知道了，他大哭一場，給自己冷靜了兩天，對我說：「就當沒事發生，把這孩子流產。」就這樣我又墮掉了一個孩子，當時我還暗暗慶幸沒被我的父母知道，別人也不會知道，我真是死性不改。

自從這次墮胎之後，我內心極不平靜，總覺得自己墮了這麼多的孩子，總有一天會遭報應。我就去了大嶼山的一間寺廟，一走進莊嚴的寺廟，感覺身心都很平靜，遠處傳來陣陣梵音，是心經的演唱，心就隨著梵音的演唱愈來愈安寧。心靈在此刻得到淨化，沒有任何煩惱、憂慮、牽掛，沒有任何人、事物可以走進我的腦海。沒有一點兒妄念，只是清淨極了。原來這世間還有這樣美好的境界。

當我拜倒在觀世音菩薩聖像前的那一刻，兩眼望著菩薩，看到她慈眉低目，嘴角含笑。

突然間腦海裡浮現出我這將近七年不光彩的生活，心酸到了極處，眼淚就這樣不停的流啊！感覺自己是一個流浪了很久的苦孩子，終於回到了母親的身邊。大慈大悲的觀世音菩薩！是您莊嚴的聖容和無法形容的攝受力喚醒了我的心。跪在觀音菩薩的面前，我哪兒也不想去了，就想生生世世守著菩薩，心靈感到了前所未有的寧靜祥和。

就在當天我登記了要皈依，在二〇〇六年的二月十九參加皈依儀式，想從今以後要好好的對家人，因為我要學佛了。

開始學佛 不知正路

從那以後，我就天天出去買菜煮飯，等家人回家吃晚飯。也不罵人了，像換了一個人似的。只是和先生沒話說，因為我要念經。不了解什麼是佛教，過了沒多久，我就開始吃素，並且不再買肉給家人吃了，只是煮些蔬菜。

這引起了他們的反感，就不再和我一起用晚飯了，大家又起了衝突。家人在一起一點快樂也沒有，全是緊張的氣氛，我的心情差到了極點。

就在這樣的日子裡遇到了一個男人，相識一年後和他發生感情並有了關係，還懷了孕。下定決心要和我的先生離婚，嫁給這個人。

當我再打電話給這個人時，卻是另外一個女人接的，原來他們同居了很多年了，我知道後心灰意冷，對一切都失去了信心。

當時走到家裡的洗手間，看到先生常用的刮鬍刀，抱著刮鬍刀大哭起來，腦子裡閃現出這八年來他對我的關心愛護，我卻這麼不是人的對待他，內心悔恨極了。

先生對此事沒有任何反應的說：「你不屬於我，我不能再和你這種人生活在一起了，離婚吧！」

我到了這時候還在為自己著想，就是不離。我是一個不見棺材不落淚的人。因為獨自一人在香港，沒有錢沒有工作，舉目無親。為了不想有負擔，又一次墮胎。

開始回頭

此時，我的精神和身體受到了嚴重打擊。內心灰暗極了。白天躺在床上，拉上窗簾關上了門，腦子一片空白，什麼都想不起來了，只想快點結束這種痛苦，自殺一了百了。想在十六樓跳下去。身體無力已經感覺到空氣都停止了流動，這是死亡的氣氛，很可怕。

可又轉念一想，先生有恩於我，我不能再害他了，沒跳下去。就是這一念的善心把我的生命挽救了回來，但自殺的念頭卻沒打消過。

在自己最無助的時候，打開了光碟機，把老法師的光碟播放來聽。當時開示的正是我所想的事，並講到自殺的後果是什麼樣的，也講到了聖賢的教誨。我這才明白，原來所有一切不幸的事情，都是自己的心念感召回來的，由我墮胎及造作殺盜淫妄、不孝父母及所有不善的罪行，是導致我現世生活的痛苦。這一切都是緣，不善的因有了不好的果。

我徹底打消了自殺的念頭，決定重新做一個如法的好人。見到了老法師，我才有了活下去的信心，並發心學習護理和急救。去安老院工作照顧老人，這期間和我的先生正式離婚，也開始了一個人的生活，直到現在已經兩年了。

自從我墮胎到現在，身體出現了很多病痛，手腳腫脹無力，走路很容易疲倦，腳底也疼。那種疼是想哭還哭不出來的疼。腰部疼得更厲害，站也不是坐也不是，不知道怎樣才會讓疼痛減輕一些。心臟也出了問題，如果有人在我耳邊大聲不停的說話，我的心跳就會加速，透不過氣來。天氣一潮濕，我的兩腳就會出濕疹，出水泡會癢、流血、疼痛。半夜，我會醒來幾次，天氣乾燥時，兩眼就乾澀，疲倦得不想睜開雙眼，記憶力嚴重降低，差到幾乎不能正常工作，這些不好的狀況嚴重影響了我的日常生活，身心都受到煎熬！苦不堪言……

現在有緣學《太上感應篇》，才知道凡事都有因果，想到被墮胎的嬰靈脆弱無助，他們無處躲藏就住在山洞裡、草下，還常被欺負，我所受的苦和他們所受的苦沒有辦法比較。以後受到什麼樣的苦我都無話可說了，這是自作自受的。

我犯的邪淫罪，果報已經是家庭破散了。因墮胎我不僅身體不好，還事事不順心，也正在備受煎熬。最近我的手腳腫脹、心臟也疼，我想，再不把我造作的罪業公諸於世，讓大家有一個警醒，我怕來不及了，可能我的生命隨時會結束，這真的是自作孽不可活。請大家千萬不要像我一樣，讓自己的生命如此不堪……

如果從小就學到做人的標準《弟子規》，受到《太上感應篇》因果的教育，我至少不會造作這麼多無量無邊的罪業，害人害己，對不起祖宗，對不起父母，對不起親人，對不起這一切和我有緣的眾生。

我衷心希望全人類，及天下所有的父母都和自己的家人，都來接受聖賢教育，學好怎樣做個如法的好人。孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業。不要隨著社會的污染，殺、盜、淫、妄，去泯滅人性，恩將仇報。

在這裡，我向被我墮胎的所有嬰靈及被我所殺害的、傷害的一切有緣眾生真誠懺悔道歉！希望你們能放下仇恨的心，和我一起聽經聞法，念佛求生西方極樂世界，早日離苦得樂！大家不要再冤冤相報，沒完沒了，彼此都苦到極處……

不孝弟子李淑娟在這裡向恩師叩拜！您的救命之恩我生生世世不會忘！也發願重新做人，做個如法的好人，生生世世追隨老法師，護持正法，求生淨土。

感恩父母的養育之恩！感恩所有為我付出的人們！感恩胡居士，某居士，及諸位老師，及諸位大德菩薩！感恩香港佛陀教育協會！阿彌陀佛！

慚愧末學 李淑娟

二〇一〇年三月十一日懺悔

【編後語】

「至誠合天，福之將至，觀其善而必先知之矣。禍之將至，觀其不善而必先知之矣。今欲獲福而遠禍，未論行善，先須改過。」但塵世無常，肉身易殞，一息不屬，欲改無由矣。是故改過要及時，不能等待。

美國凱西箴言中云：「對肉體上的毛病，只要用物質的東西就可以改善。但是，只要：魂體只求自我滿足、自我中心、拒絕心靈之事、又不改變心態；只要還有恨意、惡念、不公、嫉妒；只要自己內在還是沒法忍耐、沒兄弟之愛、仁慈、溫和、不能耐得住長期苦痛，這人的身體就沒法治癒。」美國布萊登博士亦教人要「棄惡揚善，改邪歸正，端正心念，化解災難。」能依教奉行，首先自己身體病苦的災難就化解了。

墮胎損德傷身 邪淫削去功名

(劉瑜)

末學雅玉，我要懺悔我的邪淫習氣很重，而且因為邪淫，我犯了不可饒恕的罪過，我曾墮過兩次胎，我做了一「損子墮胎」的惡業，殺死了自己的孩子！想想這些孩子，好不容易投胎到人間，因為我的自私，斷了他們得人身有機會，我真的是很殘忍！我真是造了下地獄的業，多少劫都償還不清。我想彙報我犯邪淫、墮胎後的果報，也是為了提醒現在的年輕人，不要隨便發生婚前性行為，一定要好好珍惜自己，珍愛自己。

我上大學一、二年級的時候，是班上的學習委員，上課認真聽講，下課作業很容易完成，到期末還組織班上同學復習功課，劃重點，每個學期經常拿一、二等獎學金。一直都是好學生。

但是到了大三的時候，我開始談戀愛了。那時我和前男友認識沒多久，就發生了性行為。因為那時候對生理衛生知識不懂，自己沒有任何要避孕的概念和常識，也不知道如何去做防護措施，所以，沒過多久我就懷孕了。

我和前男友商量怎麼辦，最後我們決定去做人流手術。那時候是冬天，刮著大風，男朋友騎著自行車，帶我去郊區的一個小衛生所做了藥物流產，因為怕在市區醫院被人發現，我們偷偷把四十多天的一個小生命給墮掉了。那時候藥流是先吃一種藥，讓子宮擴大，

然後過兩天再吃另一種藥，讓子宮縮小，這樣胎卵可以從子宮壁上脫落下來。整個過程有三天的時間，整個過程肚子都很痛。

墮胎後，首先是身體不好，很虛弱，每次來月經會延遲，而且來的時候非常痛，有時候疼得要吃止痛片才能直起身。平常小腹也會隱隱作痛。還有睡覺的時候常會有夢魘，被鬼靠近，睡不安穩，身體瘦了很多。

而且，犯邪淫後，最明顯的果報是學業退步。談了男朋友、發生性關係後，我的心思不在學習上了。上課心思也飛了，理解力下降，課堂上老師講的我全都聽不懂，功課都跟不上了，下課後作業也要費很多力氣才能完成，有時候還抄別人的作業。不僅獎學金沒我的份了，專業課也是勉強過關。而我準備考研究生的計劃，最後也放棄了。我變得不想學習，不想進步了，天天就陷在親親我我的二人世界之中，荒廢了學業。

殺生邪淫的果報來得很快。在畢業時找工作的時候很不順利，好不容易才能找到一份工作。而我和男友之間的感情也越來越多問題，經常爭吵，雙方都很痛苦。與此同時，他的母親對我的態度也越來越差，老是挑我的毛病，想讓我們分開。那段時間我精神很痛苦，很壓抑，很委屈，老是想哭。我很想擺脫那個環境，但是擺脫不了。

後來，有工作調動的機會，我主動要求去廈門工作，為的是擺脫那個環境，重新開始。不久，前男友就說他認識了別的女孩，提出分手。那時我天天以淚洗面，不能接受這個事實。其實我放不下的是：我的付出沒有得到回報，沒有結果。我在這段感情裡投入了很多，

我的感情、我的金錢。我當時想不通：「我對他很好，但是為什麼他在我離開之後要找別的女人？」我當時沒有意識到，這些都是我邪淫、墮胎、不珍愛自己的果報。

我犯邪淫的另一個果報，就是很難找到合適的結婚對象。我在和大學的男友分手後，我認識了同公司的一個同事，他很關心我，開導我，還帶我出去玩。我懺悔自己的淫欲習氣真的很重，我又和他發生了關係。後來他告訴我他有女朋友，他和女朋友的緣很深，不會離開她的。我很吃驚，也很難過。既妒忌又氣憤，心想：「為什麼他不早和我說清楚，讓我捲入這一場沒有結果的關係中。」女人的心是敏感的，她女朋友後來也有所察覺他的變化，天天也很傷心。他女朋友，我也見過，是個很溫柔的女人，我也不願意去傷害她那樣的好女孩。所以我選擇了退出，斷絕和他來往，祝福他們。後來他們回到了廣州結婚生子了。這裡，我想向他懺悔我的過錯，特別是向他女朋友懺悔。我這是：「破人婚姻，侵人所愛。」

後來我的果報是什麼？首先，我的功名都消去了，我參加了幾次專業課的考試，都是差一點分數就通過，而工作上也得不到提拔。特別明顯的果報是我的感情不順，所願不成就——我喜歡的人，別人不喜歡我；喜歡我的人，我又不珍惜。

後來，又有一個男孩，也是在我感情很失落的時候認識的，結果也是發生性行為。我又不小心懷孕了，但是他不能和我結婚。我沒有辦法，我只好再次墮胎把孩子墮掉，又造了一重罪業！

那時候，我真的意識不到，墮胎是很大的罪過，很嚴重的一件事情。想著他那麼小，應該沒意識。後來聽老師說：孩子和母親有很深的緣分，他投胎到你家，如果本來是來報恩的，因為墮胎，他懷恨在心，本來報恩沒報成，結果結下冤仇。要是來報怨的，那冤仇結的更深了。換位思考，如果別人打罵我們，我們都會起瞋恨心。我們殺嬰兒，還是和我們緣分最深的人，對方能不怨恨麼？肯定會有很深的怨恨！

墮胎的人都會受很慘的果報。在那段時間，我的精神狀態很不好，總感覺自己的頭腦一片空白，自己是一具空殼，一具行屍走肉，因為思維好像停頓了，身體有東西刺傷也不覺得疼痛，真的很可怕。這比起日後的地獄慘烈的果報，不過是花報而已！

墮胎另一個果報就是容易有婦科疾病，例如子宮肌瘤。我認識身邊的一些阿姨，包括我媽媽，到年紀大點，都有得子宮肌瘤，要做手術切除。至於身體不好、感情不順、事業不順、常覺得恐怖、身心不安穩、再懷孕也容易流產等等，簡直說之不盡！想到這些，我真的是寒毛直豎。

《弟子規》上講到「身有傷，貽親憂。德有傷，貽親羞。」我在這裡奉勸各位年輕人，一定要愛護自己的身心，特別是女孩子，一定要保護自己，愛護自己，特別是要學習聖賢教育！學習了聖賢教育，就不會做這些讓自己減壽折福，讓父母擔憂的事情了。這也是沒有盡到孝道的人才會做出讓父母傷心、擔憂的事情。如果我能早點學到這些道理，我想我不會犯這麼多殺、盜、淫、妄的事情，不會造這麼多惡業！

懺悔後的轉變

淫心非常障礙我們的道業，情愛是六道輪迴的根因。我除了在佛前懺悔，求佛力加持去除自己的淫心外，還盡量避免看到或聽到讓人有邪思邪念的視頻、圖片、音樂等，保護自己的清淨心。親近善知識，德日進、過日少。慢慢自己的運勢也轉好了，現在已經找到志同道合的另一半，過著很溫馨、平靜的生活。

末學 劉瑜頂禮

二零二零年

【編後語】

《孝經》云：「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」邪淫、墮胎是大不孝。上羞辱祖宗父母，下愧對兒孫。已犯者必需誠心懺悔罪過，痛改前非，一心念佛，以消前愆。「禍福無門，惟人自召。」善與善感應，惡與惡交感，故禍與禍便相通。邪心萌動邪念，若更現於事中，不但再種惡因，此惡緣更令過去惡種子生根發芽、成長茁壯，甚至開花結果。一切賢聖，斷惡修善，皆在念頭上下大功夫，無非要做到「動即萬善相隨，靜則一念不起」就是一個妄念不生，方為上善。

佛在《受十善戒經》中開示：「云何名不淫戒？不淫戒者，有五功德利，過去、現在、

未來諸佛之所讚歎。不淫者，住佛威儀，身香如佛。何等為五？

一者、不動眼識，不視淫色，設見色時如見糞蟲，如刀入心，如火燒眼，心不起愛；無常所切，眼火橫動，何愛之有！

二者、不聞淫聲，設聞淫聲，不動耳識悅可耳根。愚癡音聲，動毒蛇林為愛種子，此名賊風。從耳根出，妄見所起，如夜叉吟，何愛之有！此是幻響，愚夫愛之鼓動諸根，是露人聲，從癡愛河，順五欲流；深知是賊，不動耳識。

三者、鼻根嗅香。當知是香從八風起，癡風鼓動，愛風吹來，花等諸香從妄想生，顛倒橫有從鼻識起，橫言是香，或稱美味，鼻識驚動，草木眾花皆稱是香。如來攝身，不嗅香臭，體解非真，不讚香觸。

四者、不動舌識，不說世利，不讚淫事，口終不說淫欲觸樂，不住狂惑羈膠屋宅，亦不樂說可愛樂事，增長無明，五賊癡愛，是故諸佛不動舌識。

五者、意寂不動，不起淫心，不念淫事，不想淫樂，不動淫根，淫識不轉，如解脫心，住寂滅處，處常樂城，安穩無為，隨學佛心，住真如際，一向入於十八大空、九種涅槃。

佛及菩薩得五功德，身形清淨，常生蓮花，身淨無垢，心亦淡泊。是故諸佛說不淫戒，最勝清淨，無上功德，具足五利，讚歎稱美，為解脫因，不可窮盡。淫為極重無索繫縛，譬如老象，溺五欲泥，普為一切諸罪根本。」末法眾生，淫根熾盛，要斷除淫念，實不容易。不但要遠離惡緣，最好能刻定課程，專心念佛，更可以「不淨觀」為輔助，能特之以

行，必可克服淫念，清淨身心，災消福來。

墮胎的惡報

(陳霞)

學生剛接觸傳統文化，學習了一點《弟子規》，也不知道懺悔怎麼懺，請佛菩薩加持我。真誠祈盼世上再沒有人像我這樣做惡事。

學生最近才知道什麼是真正的慚愧，以前也說慚愧，那是假的。我身邊一位講傳統文化的老師曾說過，「這個講臺，我只配爬著上來。」當時，我只是一聽而過。現在，回想起來，禁不住要落淚，我連爬上去都不配。我罪惡深重，在聖賢人的面前，連提鞋的資格都沒有。

沒有學傳統文化之前，愚癡蒙昧、自私自利而不知慚懼。意惡、語惡、身惡，惡錄盈庭，日夜相續，微弱的善念只是稍縱即逝。學習了一點傳統文化，才知道自己不過是披著人皮的禽獸，感恩佛菩薩垂憐啊，得以重新做人。

學生從小生活在農村，父親脾氣暴躁、愛喝酒，每每大醉。三個孩子從小被他打罵，小時候我很恨他。

殺生行業做不得 萬般辛苦付東流

父母經營養魚為生，最多的時候養魚三百畝。可惜時運不濟，不是水災就是倒壩。我

記得很清楚，大壩決堤時，水像山洪一樣，魚順著水，入湖、入田、入村莊。無助的媽媽站在波濤瀾漫的洪水旁撕心裂肺地哭喊，那種絕望、悲痛，令我終生難忘。

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

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

由於我從小沒有受過良好的管教，沒有學過道德倫理因果，自身福德又差，所以從小就盼望著能脫離那個家，能脫離父親，從此可以自由自在。

未婚同居 屢次墮胎 後成習慣性流產

十九歲的時候，我認識了現在的丈夫，他是個非常優秀的人，我們互相鍾情。他高三的時候，我們就談戀愛。他大學時，我們開始同居，從此開始了漫長的墮胎生涯。一直到我們戀愛八年後結婚，我已經記不清我們墮了幾個孩子。想都不敢去想，四、五個吧。

回想那個時候真是莫名其妙，我們都採取措施，還是懷孕了。現在知道這是懲罰、是業報啊！我們心裡也很難過，婚都沒結，根本不可能留下來。那時愚癡啊！不懂得那也是

生命，是活生生的生命。心裡想的就是趁著他還沒有成形，早些墮掉他們，從來沒有想到過，自己是雙手沾滿鮮血的殺人犯，是劊子手，殺的還是自己的親生兒女。

現在，我知道他們無處可歸，知道他們到處流浪、憂苦萬端，怨恨叢生。我這個做媽媽的如何能夠安心？知道這個世界多少的劫難因他們的怨恨而起，因我的孩子、因我而起。我又怎能夠不無地自容？不慚愧至極？

等到我們結婚，想要孩子了，可卻要不上了。習慣性流產，流了多少個也不敢去記，四五十天就保不住了。同時，我們兩個，雖然感情很深，卻總是互相爭吵、互相傷害。我時常傷心欲絕，覺得天地間無容身之處，有時就想死了算了。這樣的災禍，分明是上天對我們的警戒，而我們卻不知自省、反悔。

感恩上天的憐憫，結婚五年後終於生下一男孩。這也是看了一年多的病，住了三個月的醫院保下來的。

惡報現前 周身病痛

孩子是有了，可我的身體狀況卻從此越來越差。胃病犯的越來越嚴重，吃了多少藥也不見好。冬季有時半個月就發一次，一次綿延一個多星期，疼得要在床上打滾，至今已十幾年；我的腰椎疼，早上三、四點鐘就疼醒，再也躺不住；我的頸椎疼，常常落枕，頭向左向右看都做不到；有時渾身酸疼，躺在床上翻身都不能；頭抽動著疼；月經不調……渾身都是病。

我們都將疾病歸咎於我從小體質差，要不是就怪罪埋怨我丈夫，怪他自私自利，只想著自己的前途。我們經常會因無關痛癢的小事爭吵，吵到彼此都說去離婚。而我暴躁起來，無異於我的父親。我的丈夫，有幾年受夠了我。我也對不起他。

直到後來學習傳統文化，才瞭解到這一切都因墮胎而起。這是墮胎的果報：一、生育困難；二、夫妻不和；三、孩子不孝；四、總是聽到有聲音說，你去死吧（這是來自另一個維次空間的生命的聲音）；五、身體差；六、工作不順利。我一一對照，這才知道冥冥之中，因果報應絲毫不爽。

我再無半點怨尤，一切因果我願意承受，一切都是我自己造作的惡業。是我無知，不顧道德倫理因果，逆天行事，傷害了那麼多無辜的生命，讓這個世界因我而多怨恨，因我而起災難。我罪惡深重，業障難消。

我唯有敦倫盡份，努力學習，努力克服累生累世積累的種種不良習氣，斷惡修善。破除無明之暗，尋求真正的歸宿和作為。

有時候，真的戰勝不了濁惡的自己，即使在修學傳統文化的過程中，也時常傷害他人，特別是我的丈夫，看不慣他不學習佛法。這都是業障深重，積習難改。我常因此而傷心氣餒。但我知道，佛菩薩就在我的身邊，不離不棄，不在乎我愚鈍、難化而耐心點化我、教導我，點點滴滴深入心靈隱微處，讓我慢慢明白因果、善惡、邪正，默默洗滌。

如今的變化，七歲的孩子隨我一起學習傳統文化，當聖賢的文化慢慢打開他的心性，

我發現那種「人之初，性本善」的美好。我的丈夫，最近也開始反省自己，經常寫反省日記。我跟丈夫說，我們要無比的感恩佛菩薩，不遇到佛法，我們這個家庭不知道會怎樣，我們的孩子也不知會怎麼，我們的未來不敢想像。

我的可憐孩子們無處可去，我累生累劫傷害的孩子們，媽媽現在不敢請求你們的原諒。隨媽媽一起修學吧。你們都是媽媽的逆增上緣，我若沒有成就，我怎麼對得起你們？跟媽媽一起修行吧，一起斷惡修善，一起破迷開悟。佛菩薩千萬劫望眼欲穿，等待著我們歸去。

學生 陳霞頂禮懺悔

二零一一年二月

【編後語】

古人道：「寡欲必多男。貪淫每無後。」更何況是邪淫之果報，傷身敗德，受苦多時。印光大師說：「我今幸承宿世福善，生於人道，固宜解怨釋結，戒殺放生，令彼一切有生命者，各得其所。又為念佛回向淨土，令得度脫。」免墮三途，戒殺為之首要。今覺悟前非，宜廣修福善，並行念佛，為嬰靈迴向，解諸冤結，同登極樂。

屍山血海嬰孩泣——一位婦幼保健醫生的懺悔報告

(于蘭華)

一、惡行

末學于蘭華，從一九八一年起在鎮醫院工作了十二年，是婦幼保健醫生，在婦產科做墮胎的工作，這是份內必須做的。那時墮胎的人數較多，早期墮胎是用人流（刮鉗術）。中晚期是用引產術，用「雷夫奴爾」注射液（有毒）注入母胎羊水中，二十四小時後胎兒將死於母腹中，然後母親會在極度痛苦（比自然分娩痛苦一倍以上）產出死嬰。如果不能產出，醫生就用鉗夾術將胎兒屍體粉碎後一塊一塊拿出來。（手術中會對母親造成危險，可造成子宮穿孔、術後盆腔感染、不孕症等。）

如何處置被墮殺的胎兒呢？是將胎兒屍體集中一起，然後倒入廁所。晚期墮胎的胎兒較大，有的已接近臨產，所以有些胎兒引產下來還會哭，他們被棄入廁所後仍會聽到哭聲。工作前十二年，在醫院行引產術時，最多的一天做了四十多例。我的一生做流產，引產數千例。今日懺悔時感到腰部冒涼氣，並有很心痛的感覺。

以後停薪留職下海廣東，自己開診所。十年期間為了掙錢，濫用抗生素、激素和輸液，不考慮藥物對病人帶來的副作用（賴藥性、寒性體質、免疫力降低等等），賺取「凶財」。

二、果報

人做壞事一定要受果報，不管你是否相信，末學也不例外。從二零零四年開始，果報就來了。那年剛好是香港一位很有名氣的歌星因宮頸癌而過世，聽到這一消息，自己竟然跑去做婦檢，檢查的結果是自己也患上宮頸癌。前後不到一個月就做了手術，手術後將被切除的整個子宮拿去送檢，發現子宮是正常的，沒有子宮肌瘤也沒有癌細胞。今日明白因果，無病也要挨一刀。

二零零五年九月，相愛十年的丈夫突然感到我給他很大壓力，沒法在一起生活，就離婚，財產也進行分割。

二零零六年離婚後很失落，自己就想去創一番新事業，結果是屢屢失敗，虧了二十多萬。由離婚分割財產到事業失敗的虧損，讓自己由百萬富翁一下子變成負債八萬的債務人，只留下不動產兩套房子和一個鋪位。我沒有把它變賣，因當時賣不出去，生活一下子就陷入困境。

三、轉變

很幸運的由二零零七年開始，我接觸到傳統文化《弟子規》和佛法，聽到老法師講解的《地藏經》，自己就開始閉門學習約十個月，漸漸對人生宇宙有了一定瞭解，感到因果的可怕，才知道自己造業深重。所以我就按著老法師所講的去做：放生、印經、送人光碟及吃素。自己生活簡單，只吃兩餐，所有手機停用，只留下一個家用電話。當時我就決定，

今後選擇的事業一定要有益社會大眾，如果是命中有錢終須有，命中無時莫強求。

當時每天早早起來做功課，聽《地藏經》和《弟子規》。三個月後便感到心裡沒有以前那麼煩躁。九個月之後，我就去了中國某道場參學半個月。回家後，蒙佛加被，祖先庇佑，自己很希望做的事業就有人主動找上門來。隨後開了一間養生館，從事中醫經絡術（推拿、針灸、原始點、火罐）。半年後我還清了八萬元的債務。一直至今，我的事業都很順利，身心健康，家庭幸福，兄弟姐妹都學佛，前夫也成了佛友。我現在很快樂，對往生西方極樂世界很有信心。

感謝十方諸佛菩薩，感謝尊敬的老恩師（上淨下空老和尚），感謝虛空法界一切眾生及護法神。

末學 于蘭華 頂禮懺悔

二零一二年一月二十六日

【編後語】

淨空上人在講解《太上感應篇》中，解釋【又枉殺人者。是易刀兵而相殺也。】，冤枉殺人舉了七個例子。師父開示：「：第四種是『破孕』，這個就是現在所講的墮胎，墮胎是殺人，罪過極重，現在人不懂這個道理。……世間人為什麼現在做這個事情這麼普遍？」

我們常常出門坐車，看到車上都有廣告，『墮胎一千兩百元』，醫生在打廣告，專門替人墮胎。這個醫生，說個不好聽的話，劊子手，專門殺人的，他殺一個人得多少錢？不過一千兩百塊錢，這個罪不得了！你這一生欠多少的人命，你得到的利益又有幾何？幹這種傻事情。世間許許多多謀生的行業，他不幹，他要幹這個事情。這是講殺人。殺畜生那就更不必說了、更多了，畜生也是命，你要殺一條命，將來你要拿一條命去償還牠。」

敬勸天下白衣，慎勿為了一時利養，濫殺無辜，毒害嬰孩於悲淒血浪之中，種下三途因，受地獄酷刑之苦。一切生命，皆有靈性，在六道輪迴中，喜怒哀樂等諸感受與我們實在沒有兩樣，豈能萌生毒殺念頭，更要設計陷害手無寸鐵之胎嬰？天道好還，雖能逃過陽間法律，但陰司律法，鐵證如山，怎能僥倖逃脫！故種種凶災花報，多出現於眾人眼前，而悲慘果報，則受苦於不為人知的幽冥之中，長時永劫，具受諸痛，慘不忍睹！若非大覺如來，千言萬語，開示冥報劇痛，世間凡夫怎可略知一二？幫兇主謀，各受其報。普天男女、醫生護士，萬萬不可隨順私欲，輕視枉殺胎兒，造下彌天大惡，受苦多生。

丙——【偷盜類】

懺悔班例證 丙一

貪婪是貧窮的開始

（陳熾光）

首先，多謝香港佛陀教育協會提供這樣殊勝的機會，讓大眾可以在此發露懺悔。還要感謝懺悔的各位同修大德們，是你們做了榜樣，使我有勇氣走出第一步，今天出來向大眾發露懺悔。

末學所造的罪業真是無量無邊，「殺、盜、淫、妄、酒」，樣樣全都有。如果一直懺悔下去，二十四小時不停，明年此時可能還坐在這沒講完呢！時間關係，只講最先浮現出來的兩項。

一時拾金而昧 十年經濟拮据

末學大約在二十三歲，一九九三年時，住在天津市河西區，有暖氣供應居民樓裡。那座居民樓共有六層，我住在二樓。小區的名字忘記了。一日在居所樓下，看到一輛自行車車筐裡，那人忘記拿錢包，估計是樓上鄰居的。當時末學即刻起了貪念，打開來看錢包裡面有多少錢，如果沒有錢可能會隨手扔下了。當我看到裡面有四百多塊人民幣時，即刻貪心更加熾盛，遂將錢據為己有。還暗自慶幸自己運氣不錯，白白得了一筆「外財」。想保

留那個錢包，又怕留下罪證，以後會惹禍上身，所以就證明看到錢包裡有一張外地身份證和其它東西，還是毫不猶豫將錢包扔進垃圾通道，消滅罪證。

在當時，我一點也沒有為丟錢包的人著想，她會如何著急，如何遍尋不獲，如何懊惱；這筆錢也許對她很重要；令她不得不返回家鄉，補辦那個被我輕易扔掉的身份證；她會如何費時、費事、費錢；不知道因此會耽誤她多少大事，造成多大影響；她會因此生出多少煩惱。我當時一點都沒有想到這些顯而易見的後果，有些微的不安只是擔心是否會被發現，而且日後也毫無愧疚。當時內心信奉的就是：撿的等於白得的，又不是偷的，是好運，怎麼能推出去呢？

多年之後，我聽淨空法師講經才知道，貪念之下所呈現的就是餓鬼相。好好的人不做了，去做餓鬼！虧我當時還衣食無憂，住在月租一千五百元（這相當於普通收入幾倍）的房子裡，根本就不缺錢花，心還這麼貪。要是作官，肯定成為大貪官，經商也肯定成為大奸商。而用做餓鬼的代價把撿到的錢也無非是隨手花了，水過無痕，沒有留下任何記憶。我要真誠地懺這個心。「罪從心起將心懺，心若空時罪亦亡。」這個心是什麼心呢？貪心！

英國哲學家培根在《論貪婪》一文中，形容貪婪的人「為了煮熟自己的一顆雞蛋，不惜燒掉鄰居的一座房子」。貪婪可以將自己和他人的利益對立到如此地步，竟然還當作是好事和朋友分享。俗話說，遠親還不如近鄰呢。我怎麼可以對近鄰做出如此不仁不義、麻木冷漠的事來，而且一直心安理得好多年。天津人有句話：「祥德齋（天津一知名商舖）」改「祥記」，缺了大德了，就是形容我這種人的。

直到移居香港若干年以後，才得知香港有一條沿自英國的法律：撿到的財物如不報官（警察局）處理，以偷竊罪論處，屬刑事罪，一經入罪，會留案底。廣東話俚語說的「地上執到寶，問天問地攤唔到」。原來在法律上是犯罪，我不只道德有虧，還在不知不覺中成了罪犯。

我當時以為沒有人看到，沒有人知道，可以悄悄撿了這個「便宜」。是沒人看到嗎？不是，天地鬼神全看到了，全知道了。因果律上，已經種下了財務困難的種子。我召來的果報是（一果多因，當然還有其他惡因）：其後將近十年陷於經濟困難，掙扎求存。

妄取人財 倍數以還

當時的我沒有智慧，不知道因果，也沒有想過這兩件事之間有關係，當然不會有任何反省。所以吃多少苦，受多少教訓，也只能是白搭——沒用。

各位大德，你覺得我以後拾金還會昧嗎？還會昧啊！

我是抽獎從來不中的人，除非是人人有份的獎。絕無僅有的兩次撿到錢的機會，是上天給我的考試，還考一回，糊一回。你看著都著急，是吧？只有我不知道，還以為又撿到便宜了，所以為什麼說沒開智慧是「千年暗室」呢。

第二次是在一九九九年，我已經移居香港。當時因工作關係，陪同公司大陸客戶的親屬去海洋公園。在洗手間廁格的地上，赫然躺著一張五百元港幣。相信是在我用之前的大

陸遊客跌落的，因為香港本地人多會將現金放在錢包裡，還很有可能就是我陪同的兩個女客之一。

我這次有了些微進步，有一點點想要物歸原主。只是錢沒有記號，如果公開詢問，肯定會有人冒領。我可沒本事分辨是真是假，到時是給還是不給呢？其實我當時只需聲明檢到了錢，而不說是多少，就容易找出失主，何況不一定有人冒領，心底還是用這些難題做藉口，好將錢據為己有。

在其後的時間裡，我瞭解到法例規定：如果伸報去警察局，三個月內無人認領，就會返還給拾到者，當作對拾金不昧的獎勵。這樣智慧富人性的法例，居然又給我找到藉口：失主在海洋公園丟的錢，怎麼會自動跑到市區認領，三個月之後還不是我的？我又何必多此一舉？如果三個月內被人冒領，這不是給人機會犯罪嗎？還不如我揣起來呢。我就完全忘了香港法例還有一條：拾財物而昧，等於偷竊罪，做了小偷。何況這五百塊對當時的我來說，也算是一筆小財了，而此時的我已經皈依基督教，只是愚昧得太深，不明白真理。從此給阿賴耶識種下惡種，其後再去海洋公園，仍不自覺去洗手間地下瞄瞄，看看還有沒有人掉了錢！哎，一失足真是千古恨哪！誰知道什麼時候這個毛病才能戒掉。終於，報應開始一一現前了。

在二零零一年，我去菲律賓賓作客，在馬尼拉一個人流很旺的書店裡，只是和朋友們分開一會功夫，背包拉鍊被大大拉開，錢包不翼而飛，連同裡面的信用卡和其它證件，現金不用說了，還有一張充值了五百多港幣，對當地人沒用的香港八達通儲值卡。我不得不打

長途電話去香港的開戶銀行取消信用卡。不幸中的大幸是，在香港過海關時，隨手將香港身份證夾在護照裡，如果是照習慣放回錢包，也會一起不見了。那樣回來香港都會很麻煩，算是重報輕受了。

直到學佛知道因果之後才明白，為什麼當時那麼多人包括香港同去的朋友，都沒有被偷，只有我被偷，是當年種的惡因所召所感。之所以重報輕受，身份證可得保留，是在菲律賓賓之行中，送過衣物和金錢給當地一個獨力養育五個孩子的單身母親。但這一念之善中有夾雜，有不淨，是向朋友表現我善良一面的虛榮。因此力量有限，不夠扭轉報應現前的業力。

這是第一次被竊，就這麼糊里糊塗當作一件倒楣事過去了。我甚至還愚蠢地埋怨，「菲律賓的治安真是太差了，同一個背包在英國一年也沒被偷，在馬尼拉一天就被偷了」。還向人說：「像這樣的落後地方不能去。」又造了驕慢貧國之惡業。

二〇〇八年正藉婚姻危機，那是我人生的低谷，整個人精神萎靡不振。在新年開始，竟然將手袋遺下在船上，當時以為一定不見了，只得又一次急忙報失信用卡等證件。沒想到一個小時之後，手袋被船公司職員送回。現金、八達通儲值卡和儲值船卡，共計二千元左右都不見了。其它證件和香港身份證全都在，可見此人手下留情，比我有良心得多。想我當年是如何毫不猶豫扔掉人家的錢包和所有證件，原來最無情，最沒良心的那個，是我！這是第二次丟錢了，雖然憶起昨日之非，仍然沒引起我重視，仍然沒有反省，沒有懺悔。

緊接著在學校圖書館，我有事要找職員，只離開不到一分鐘，插在影印機上的八達通不見了，而裡面剛剛充值了五百港幣。我去找學校保安，因為影印機上有監視器，企圖抓小偷。那知道那個監視機正好壞了一段時間，什麼影像也沒錄下。這一次我隱約感到報應，怎麼這麼巧，撿的是五百塊，丟的也是五百塊？（其實丟的不只五百塊，八達通裡還有零頭，可能當利息了。）

這就是我感召的報應，經文上說：此是花報，果在地獄。

懺悔罪過 善舉以償

三年前，我成為天道弟子。在天道佛堂接觸因果教育，發心吃素。回想起這兩件事，很不應該。就發心做了一些捐款補償，在海洋公園的一筆，很快落實了結果。可在天津的一筆，因為我想回饋給大陸，將支票寄給了希望工程之後，很久也沒有轉帳，我沒有認識到這是造孽太重，不夠誠意的緣故。不了了之，好像覺得我已經做了，沒有轉帳不關我的事。

直到今天早上，我最後做了了結，用了十二倍的金額助印善書，將功德全迴向給失主，在功德箱前我向佛菩薩祈禱的時候，出乎自己的意料，眼淚掉下來了。

佛菩薩教化眾生 無限耐心與慈悲

佛菩薩當時，有沒有看到我一次次拾金而昧和其後的麻木不仁呢？當然看到了，沒有

打，沒有罵，沒有憤怒，沒有懲罰（懲罰我的是因果律），只有一遍又一遍地教導。老師曾說：我們惱害的眾生有一個軍團之多，而佛菩薩慈悲派來的善知識，善因緣比一個軍團更多。因為我的愚癡和頑固，深生執著的習氣，要他們一個個輪番上陣，就為了我一個這樣的罪人、蠢人。基督教幫不了，我跑到天道去，天道又不行，找到了佛教，這個宗教不行來那個，是我一直聽不懂，不受教。

基督教說：世人都犯了罪，虧欠了神的榮耀，神的榮耀就是我們每個人都有的佛性啊！整個宇宙動用了多少人力資源、物力資源，用來喚醒迷惑顛倒的眾生。我去過多少教會、佛堂、道場，看過多少善書、經書，聽過多少講道說法。從英國到香港，到大陸，身邊出現過多少善知識，不同國籍的，數都數不清了，就為了我能真正的洗心革面，徹底悔改，如此勞師動眾，我何德何能？我不配啊！

我算明白一點了，為什麼《長壽經》中，顛倒女人要「碎身以報佛恩」，她清楚知道佛的大恩哪！其實佛恩又何嘗只對顛倒女人特別殊隆，對每一個眾生都如此，對我也是如此啊！只是我不知感恩哪。我算明白一點了，為什麼《地藏經》上地藏菩薩要「涕淚哀戀，白其佛言」，感激佛接引的大恩。為什麼佛菩薩要如此百折不撓、不離不棄、百般善巧方便、百般善巧度化我，就算我忘了本性、忘了我是誰，墮到做餓鬼、畜生，他們也沒忘啊！他們沒忘我小時候撿到一分錢，真的送到警員叔叔手裡邊的純真啊！我真是愧對天地，這樣的大恩真是碎身難報啊！

懺悔者 陳熾光

【編後語】

佛在《十善業道經》中開示：「若離偷盜。即得十種可保信法。何等為十。一者。資財盈積。王賊水火及非愛子。不能散滅。二。多人愛念。三。人不欺負。四。十方讚美。五。不憂損害。六。善名流布。七。處眾無畏。八。財命色力安樂。辯才具足無缺。九。常懷施意。十。命終生天。是為十。若能迴向阿耨多羅三藐三菩提者。後成佛時。得證清淨大菩提智。」

佛又說：「若離貪欲。即得成就五種自在。何等為五。一。三業自在。諸根具足故。二。財物自在。一切怨賊不能奪故。三。福德自在。隨心所欲。物皆備故。四。王位自在。珍奇妙物皆奉獻故。五。所獲之物。過本所求。百倍殊勝。由於昔時不慳嫉故。是為五。若能迴向阿耨多羅三藐三菩提者。後成佛時。三界特尊。皆共敬養。」

「克己，須從難克處克將去。」拼命改過，修善積德，災消福來。

愚癡的人 才會偷盜

(任天競)

末學任天競約在二十年前，在一間公司工作，要在工廠上班的。當時老闆沒有用打卡機，以記錄員公的上下班時間，可能因為職員人數不多，只有十多人，老闆只要求員工在簿冊上寫上下班時間便可。起初末學所寫的時間都很準確，但漸漸發現有一些在公司服務很久的同事們，他們把下班的時間寫長了，明明是八時下班離開，卻寫到九時甚至十時，其目的可想而知，就是騙取加班工資，而且不是一次、兩次，是常有的事情，更有好幾位同事「聯手合作」去幹。末學看見他們這麼成功，一次失手都沒有，也開始心動了，誰不想多賺點錢，更是不勞而獲。但末學不知道《太上感應篇》上的忠告：「取非義之財者，譬如漏脯救飢，鳩酒止渴，非不暫飽，死亦及之。」於是末學也跟隨著他們，一起幹這些欺騙老闆金錢的勾當，次數之多已無法想像，當然橫取之錢財亦無法計算。

末學在這間公司服務了若干年，學了一套手藝技術，認為憑著這套手藝將來可以獨當一面，自己可以做老闆開公司，可以不用打工了。末學在籌備成立自己公司的時候，因為對於材料批發，和出報價單等等的資料都很貧乏，不足以鞏固「另立門戶」的預備工作。因此，末學暗中，在獨自一個人加班的時候，到老闆的辦公室四處去找那些寶貴資料，偷取影印留底，自己保存。另外，老闆因為工場的地方不夠用，在隔壁多租了一個單位。前一個租客留下了三個很漂亮的玻璃器皿，末學看到便很想據為己有，於是在深夜時分便把

它偷了，也沒有人知道。

上天削福 貧窮收場

末學開了一間小公司，心想以自己的手藝技術，和暗中偷得前老闆的寶貴資料，應該可以經營下去。但景況淒慘，在二、三年裡生意只有二、三單，每單都是以最低賤之價錢投得，日以計夜地趕工，利潤甚為微薄。之後更是找不到生意，在零收入之下撐了一段頗長的時間，終於把公司結束了，慘淡收場。

用人物 須明求 倘不問 即為偷

末學的貪盜習氣在街上走的時候，看見有一堆石磚頭，便想到剛好家裡正需要一個物件用作墊高之用，就走過去拿了一塊回家了。不問自取，是為賊也，末學又造惡業了。

末學學了《太上感應篇》後才知道：取非義之財者是要負相當大的因果責任。甚至乎偷回來的東西，是得物無所用。末學偷得老闆的報價資料，真正用得著只有二、三次而已，之後找不到生意，公司都要永久關門。現在才知道，在當時成功地偷到手的，是自己命裡面有的，不偷亦有。偷了之後，命裡的福報已經大打折扣了，一幕幕貧窮潦倒的際遇顯現眼前。一飲一啄，莫非前定，生起佔人便宜的念頭，造偷竊的行為，是最愚蠢的。果報之慘，實難想像。

末學在此深深地向無始劫以來，一切被我偷盜過的人，甚至被我在意念裡佔過便宜的

人，尤其是前面所述的公司老闆，作真誠的懺悔表白，懇求您們原諒。末學的惡心惡行令眾生損耗資財，虧失財寶，實屬無恥行為。末學現在時刻謹慎，不敢說完全沒有一絲毫佔取別人之念，但已比從前好多了。末學還須發奮，要杜絕一切惡念，意一正，身、口自然正，故用功在心，冀望不久能返本還源，追隨聖賢大道，頂天立地。感恩一切為末學指正之老師大德們，今生幸遇良師益友，才能猛然醒覺，斷惡修善，其感激之情，銘記於心。他日末學成就之後，世世生生，定當常行佛道，報答四恩，下濟三苦，同登彼岸。感恩！

懺悔後的轉變

末學懺悔後對自己的偷盜心更加有洞察力，每每提醒自己是否有佔人便宜的傾向，是否會有不問自取之，不如法的衝動心念，增加了末學的覺醒能力。雖然不能一下子杜絕所有這些惡行和念頭，但已經是邁向著改善的方向。希望在懺悔力量的提升後，更加明顯的好果報會相繼出現。

末學 任天競頂禮叩拜

二〇一一年六月十八日

【編後語】

《阿難問事佛吉凶經》云：「不盜後大富，錢財恆自滿。」修行人要「安貧樂道，廣

行三施」，財布施、法布施、無畏布施。不盜是義，義者富，仁者壽。

財神范蠡是春秋越王勾踐的大夫，他幫助越王打敗吳國，復興了國家，功臣不居。他曉得越王勾踐是可以共患難，很難共富貴，他逃掉了，改名換姓為陶朱公。他很會做生意，經商發了大財，發財之後把財統統散掉，救濟貧苦的老百姓。散掉之後再做生意，沒有多久又發達了，三次聚三次散。這的確值得崇敬，無論在政治上、在商業上、在慈善事業上都是我們最好的榜樣。一般人聚財而不能散，變成守財奴。財發了要叫大家去享受，能聚能散，佛法講散財愈多發達的也愈快，所得到的也愈殊勝。布施是因，發財是果，愈是肯布施一定愈發大財，果報如此。所以說「不盜後大富，錢財恆自滿」。

由此可知偷盜的罪業就大了，命裡面有財富，因為他偷盜，他命裡的財富統統折掉，後來必定要受貧窮的果報。貧窮是花報，果報還在地獄，這是我們必須要明瞭，一定要警惕。五戒一定要遵守，這五種罪過一定要避免，萬萬不可以做。（恭錄自淨空老法師主講《阿難問事佛吉凶經》）

慳貪及偷盜的果報

(誠敬)

末學至誠懺悔無量劫至今生的慳貪及偷盜。《法華經》云：「諸苦所因，貪欲為本。」貪心不去，六道輪迴難出。

使驕且吝

末學從小慳吝心特重，東西都捨不得給人，記得小時候算是有福報的小孩，因排行最小，集全家寵愛於一身，不愁吃穿，而且比同齡的小孩吃得好、穿得好，零用錢也多。

當時姐姐時常給我做漂亮的衣服，或者買漂亮的衣服，但總是捨不得穿，想留到過年才穿，媽媽以為我不穿，就把大部份的新衣服都送給鄰居小朋友穿，當時放學後才發現衣服不見了，就剩下幾件衣服，因此又吵又鬧，說媽媽沒經過我同意就把衣服送人，內心生起瞋恨。媽媽說你不穿明年都穿不了，媽媽解釋好久都難平息自己小氣的心量，只好用錢來賠償，我才開心不鬧了。但是即使衣服變小，末學還是捨不得送人，真是慳貪啊！媽媽的美德是節儉，一生都穿那幾件舊衣服，時常教我們不要亂花錢買東西，家裡多的東西媽媽就送人，所以家裡東西很少。但每次東西要送人時，末學心就不開心，捨不得。自己善根薄，無量劫來沒修好，從小就帶著慳貪的習氣，這一生也沒學到母親的慷慨布施，真是可悲啊！《論語》裡頭孔老夫子說，假如一個人他的才華像周公一樣的美，但是他「使

驕且吝，其餘則不足觀也！」一個人傲慢、驕傲、吝嗇，其他的不要談了，那種才華是假的而非真才實學。

見錢眼開

爸爸媽媽如果叫末學去田裡幫忙，末學都會先和爸爸媽媽談好價錢，拔一行草或菜要多少錢、或買多少糖果餅乾。如果沒有報酬就不願意幫忙，想想真不孝啊！有時鄰居田裡需要幫忙，媽媽說一天可以賺多少錢，一聽到錢多就心動，不管太陽多大都可以去幫忙，真是鑽到錢眼裡去了，唯利是圖的心從小就滋長。小時候想錢想到作夢都時常撿到錢，非常高興，可是醒來才知是一場夢，無比的失落。後來想著以後作夢撿到錢，要先去買東西吃飽才醒來，才不會可惜，而不知人生如夢啊！

其實從小我的私房錢就多，因為父親四十八歲才無意中生我，所以像爺爺一樣疼我。哥哥姐姐共五位，年紀都比我大十幾歲，大部分都工作賺錢了，因此過年給我的壓歲錢比同齡小孩多，豬公都養的肥肥的。連自己想吃餅乾、糖果也捨不得買，叫爸爸去買，花爸爸的錢。哥哥姐姐們都笑我是小金老鼠，有進無出。要吃水果也叫哥哥姐姐們去買，自己只知道存錢愈多愈好。小時候有一個善願就是存錢長大後要蓋老人院及孤兒院，所以自己也捨不得花錢。記得有一次有人開車來賣東西，媽媽給我零用錢去買糖果，自己買了一點點東西，花一點錢，卻偷了一大包蜜紅豆。一次得逞之後，下次他們來賣時又偷了幾次。現在回想真是可怕啊！沒行善之前就先造地獄業了！

貪婪無厭

不僅如此，自己從小就有佔便宜的心，覺得不花錢的東西比較好吃，有時跟著二哥去田裡偷西瓜、在西瓜田裡，兩人像小老鼠一樣，吃飽後回家時再拔幾顆帶走。還有偷哈密瓜、香瓜、花生、玉米、幾年下來為數不少啊！後來自己膽子大了就自己跑去偷隔壁的龍眼、蕃茄、芒果、及芭樂。

記得國小時有好幾次，媽媽叫我拿東西去給隔壁八十幾歲行動不方便的老婆婆吃。婆婆家門前種很多龍眼、芒果，婆婆就給末學龍眼、還有好多好吃的東西。吃完了還不走，美其名是陪老婆婆，其實是還想吃龍眼，眼睛直盯著龍眼，所以回家時婆婆給我帶龍眼及好吃的東西。有些東西是婆婆的兒子及女兒孝敬她的，末學實在不應該吃的，損福報啊！記得有一次，婆婆家裡沒有摘下來的龍眼，她自己無法摘，所以給我吃其他的東西，我回家時還趁著她不注意時偷了她家門口種的龍眼及芒果回家，還撒謊說這是婆婆給的，回想起來真羞恥，小小年紀如此貪心。犯了「貪冒於財，欺罔其上。」索取無厭曰貪，昏昧無恥曰冒，甚至買東西有時拿母親的零錢，不匯報就拿去買東西吃，其實自己有很多錢，就是捨不得花。師父上人說錢是通貨是要流通的，不能積在那裡。末學一直有積錢的習慣，可能是過去無量劫養成的壞習慣，把小豬養的肥肥，就是怕他變輕了，有時還懷疑哥哥會不會偷我的錢，在學校上課都心不安。真如《十善業道經》中所言犯偷盜者，常憂損害，而且不懷施意。看到銀行存款數目不斷增加就很開心。二哥向我借錢要買水果，他說買來水果分你吃，等我有錢再還你。但我還是捨不得借。他說加利息，我才心動，要佔盡便宜

才借他。果報是他一直都沒錢還我，這就是貪的果報。

臨財毋苟得

末學更嚴重的業是為了貪財去造殺業，當時有商人來鄉下買蝸牛，聽說是轉賣給餐廳當作一道佳餚。所以一下雨，末學就和小朋友一起去撿蝸牛。當時一公斤蝸牛才賣一、兩元台幣，末學年紀很小就視財如命，不管雨下多大都一定會去撿蝸牛。末學很熟悉蝸牛會躲在哪裡，別人撿不到蝸牛，末學都可以撿很多，一、二十公斤是少的，很高興拿著二、三十元，卻不知這是多少生命換來的錢。印象中每次都是滿滿的一大卡車蝸牛被運走，眼看著這麼多蝸牛自己卻無動於衷，怎麼會如此沒有慈悲心呢！為了錢而造下殺業。這樣持續好幾年，所傷害的蝸牛無法計數。在此給蝸牛菩薩深深懺悔自己的惡行！

上班後也常用公司的東西，如筆紙，影印、傳真私人用品都沒有經過老闆同意，不予取即是偷，甚至公司的車私用。只想佔盡公司的便宜，處處不想吃虧，因此稍微受點損失，或不平的待遇，心中就過意不去，生悶氣好幾天。還想方設法少繳一點稅，且不懷施意，常有佔人便宜的念頭，去市場買菜也時常跟小販說，這菜可不可以算便宜一點，不知道農夫的辛苦，只想自己少花錢。買東西時常要殺價，甚至人家說貨比三家不吃虧，末學不只是貨比三家，有時可能都到十家了，為了買最便宜的東西，浪費了不少時間、體力，而不知「寸金難買寸光陰」，損失更大啊！這貪念處處顯現，真是一即一切，一貪一切貪啊！且不能慷慨大方的布施，非常小氣。大部分都是同學請客，直到學佛後才慢慢改變一些惡習。結婚後窩藏私房錢怕先生知道，如果與先生吵架，事後和解就要先生精神賠償，像八

國聯軍一樣，割地賠款，先生只好花錢消災，自己佔一點便宜才開心不鬧。

錢財貶值

錢存到三十幾歲都捨不得花，直到有一天媽媽說你小時候還有一隻豬公很重，藏在衣櫥裡，錢都已經變舊幣了，要不要拿去換新幣。其實已經貶值十倍都不止了，當時一毛錢可以買好多糖果，現在一塊錢掉在地上，人都懶得撿呢！古詩云：不結良緣與善緣，日貪財利苦憂煎，豈知往世金銀寶，借汝權看幾十年。小時候的善願，存錢要蓋老人院及孤兒院也沒實現，學佛後才知道布施要及時不能等，如果當時隨緣布施給老人及孤兒，也累積不少福報。自己因慳貪及偷盜省下來的錢也難以受用，因此告訴媽媽把它留著吧！當作警戒。

慳貪及偷惡報

長大後常憂損害的心更重，鄰居家很多小朋友來家園玩，不小心彈珠就打破玻璃。種的芒果、芭樂，楊桃等水果時常被偷，當時自己很小氣，很不高興，其實這就是果報還自受。而且怕頑皮的小孩子來破損自己的房子，甚至家裡就遭小偷了，門窗上了幾重鎖，但還是被打破了，雖然錢財才損失一百多澳幣，但卻花了二千多澳幣去修窗戶及門，如果窗戶及門不上鎖還不會被打破，損失還比較少呢！犯偷盜，就如同經上云：「資財縱盈積，王賊水火，及非愛子，皆能散滅。」真是咎由自取，而且時常心不安、擔心。工作賺錢困難，壽命、健康、能力有缺，不安樂。真應驗《十善業道經》中所言犯偷盜者，財命色力不安

樂，辯才不足有缺。因為偷別人的東西來養自己的色身，哪能身體好，越吃越消瘦罷了！且處眾有畏：膽小、害怕。講話言辭有礙，時常成語組合顛倒。

諸苦盡從貪欲起

因為一生的貪念、貪行、果報是福德不自在，隨欲難物備。夫家偷偷分財產，不讓我
知道，而且分完半年後才知道沒有我們的份，當時自己很氣憤，沒分到也無所謂，但為什
麼隱瞞我呢！一點也不受重視。而不知行有不得反求諸己。還有先生偷偷瞞著我去買股票
賠了一萬元美金。其實這些都是給我示警，教我要改過。但我不但不反省自己，還因此當
作與先生吵架的資糧，說他的不是！正如《太上感應篇》所言：自己「干求不遂、便生咒
恨。」以瞋恨心造了無量的口業，不知道折損了多少福報，也不知道造作了多少地獄之因
啊！所謂「禍福無門，唯人自召」。自己所受的一切惡果都是自己感召來的，愚癡無知怨天
尤人，終究不能改變厄運，如果明白行善積德，明白命裡有時終須有，命裡無時莫強求，
自己的命運一定會更好。

因自己的小氣吝嗇，先生如果給婆家錢，末學都會悶悶不樂，豈不知先生是在給自己
種福田的機會，回想自己不開心、與先生吵架都是因為自己的愛計較，小氣、慳吝、貪心
重，所以雖然學佛十幾年心量還是很小。清涼《鈔》云：「欲為苦本者」，《法華經》云：「諸
苦所因，貪欲為本。」『諸苦』，可以說是一切世間苦，從貪欲來的；貪名、貪利、貪愛五
欲六塵，「欲」是指財色名食睡，名聞利養、五欲六塵，對這些東西起了貪心，貪而無厭。
因貪則造業，因業就受報，六道輪迴就是這樣變現出來的，可悲啊！

學佛多年雖然也學布施，但都是有求的心，知道佛門捨一得萬報，求功德、求福德、求消業障，就是沒求作佛，真是大錯特錯。雖然錢財增多，只是享人天福報，沒有捨下慳貪二字。章嘉大師的開示，「看得破，放得下」。從布施學起。如此身心世界能放下。如果想成佛，應布施做到三輪體空，不要想到有能布施的我，不要想到有接受我布施的人，不要想到我布施的這些物，叫三輪體空。這個布施心才清淨，才沒有染污。可惜自己都是著相布施。淨公恩師開示，最重要的是把分別放下，執著放下，妄想放下，那成就就快了，心才真正能得到清淨。在我們自己能力範圍之內，盡心盡力幫助一切苦難眾生，雖然幫助這些苦難眾生，絕不著相，絕不圖報。《感應篇》裡面教給我們，施恩不求報，與人不追悔。仔細反省學佛多年功夫不得力，就是沒有嚴格要求自己從這裡下手，把慳貪的心捨掉。所以都在佛門外，進不了門，這是非常嚴重的障道，自作自受啊！現在努力從不著相布施開始。

在此給無量劫至今生因自己的慳貪及偷盜所惱害的一切有緣眾生至誠懺悔，對不起你們，我錯了，願將一切布施的功德迴向給你們。也願一切眾生引以為借鑑，慳貪是苦本啊！末學願好好修學，將一切功德迴向，無量劫至今生因自己的慳貪及偷盜所惱害的一切有緣眾生，福慧圓滿，離苦得樂，往生西方極樂世界。

慚愧末學 誠敬 至誠頂禮懺悔

二零一一年七月十日

犯偷盜。得成十種不可保信法。一資財縱盈積。王賊水火。及非愛子。皆能散滅。二多人不愛念。三人能欺負。四十方毀謗。五常憂損害。六惡名流布。七處眾有畏。八力不安樂。辯才不足有缺。九不懷施意。十命終惡趣。

【註二】

犯貪欲。不成就五種自在。一三業不淨。諸根不足。二財物不自在。一切怨賊能奪。三福德不自在。隨欲難物備。四王位不自在。珍奇難皆奉。五所獲劣物。非本所求。

【註三】

「遺教經曰。多欲之人，多求利故。苦惱亦多。少欲之人。無求無欲。則無此患。若欲脫諸苦惱。當觀知足。知足之法。即是富樂安隱之處。知足之人。雖臥地上。猶為安樂。不知足者。雖處天堂。亦不稱意。故知人能推多取少。自然心地平夷。對境無侵。常行知足。」

【編後語】

佛家有一句話說，「佛氏門中，有求必應」，真求得到，求財富得財富，求智慧得智慧，求長壽得長壽。看看《了凡四訓》就明白，雲谷禪師教了凡先生這一套方法，他學會了，果然得到。生財有大道，不能勉強。命裡財從哪來的？前世修的，前世要沒有修，這一世

就沒有；前世修得多，就發大財，前世修得少，生活能過得去，平平安安，都是過去世修的。現在繼續再修，它就提升。

如果用不正當的手段也能得到，那是命中所有的。譬如你是一百年的財富，壽命有一百年，一百年的財富用不正當的手段把它一下提出來，五十年就花掉，五十年就死了，要把生命的代價付出去。所以得大財富不是好事情，把後面像銀行存款全提出來，花光就沒有了。

聰明人了解這個道理，財從財布施來的，愈施愈多。可是要記住愈多要愈施，那這個財源就永遠不斷。決定不能留，留了就是死水，留了就是禍害。要把錢用掉，用在需要錢的人，這世間還有很多可憐的人，前世不懂得布施，生活在飢餓、病苦、死亡的邊緣，這些人要救他，要幫助他。幫助這些人，不但有財布施，還有無畏布施，無畏布施得的是健康長壽。再用好的方法去教他，勸他斷惡修善，那裡頭還有法布施，一舉三得，何樂而不為之？就是這個方法搞一生，要是能如法，都能明心見性。法門平等，無有高下，任何一法都能成菩薩、都能成佛，問題就是要會。

不義之財不能取 —— 一個證券分析師的懺悔

(陳靜瑜)

從事證券金融行業，這是現代年輕人夢寐以求的工作。自己是二十三歲進入到這個行業，雖然只做了短短的幾年，但學習佛法和聖賢教誨後，回首以往的人生路才如夢方醒，原來在這個曾經自己引以為豪的位置上犯下如此多的惡業。下面是自己的懺悔，希望能讓更多年輕人看到，也反思一下到底什麼樣的錢該賺？什麼樣的工作該做？幸福人生是在我們自己的手中把握的，一念覺就是光明大道，一念迷就是地獄之途。

做證券交易員 犯偷盜之戒 取不義之財

自己從小學習優異，一九九三年畢業於北京一所名校。學習經濟管理專業，在大學期間就對股票感興趣，並在畢業期間寫專題論文。那時做這方面研究的人還很少，所以指導老師非常看重我。其實現在想想就是心裡對名利的執著，覺得炒股是快速發財的好路子，為這個才去學它的。

(一) 不聽父母長輩之訓 才會走上造惡之路

大學畢業本來是在一家大型國企做財務，工作很穩定。但畢業不久指導老師給我打電話，推薦我去南方的一家證券公司工作，而且給的薪水非常誘人。雖然當時父母長輩都對自己反復勸誡，希望能安心做好本職工作，不要去那麼遠的地方工作，但自己不管不顧，

堅定辭退正式工作來到了南方。其實剛到南方錢包就被偷，錢和身份證都丟了，這就是不聽老人言吃虧在眼前。但當時自己完全被未來賺大錢的夢想迷惑住了，仍然義無反顧的想在證券這個行業中大有作為。後來公司指定我負責北京辦事處的工作，於是我來到北京，在證券交易大廳做交易員，從此我也結束了年輕單純的生活。面對全國各地的證券公司交易員，眼前的世界對我來說新鮮而充滿誘惑，看到他們每天只工作幾個小時卻可以一擲千金；看到他們一日三餐都是北京最豪華的飯店；看到他們每晚到北京最高檔的迪士高舞廳跳舞，這一切對於從小出於書香門第，家教極嚴的我目瞪口呆。當我以優異成績通過交易席位交易員考試，並盡自己全部能力完成公司每筆交易的時候；當我在短短半年時間把公司交易額度從排名一百多提升到前十名的時候，心中充滿了驕傲，覺得自己可以在這個行業一展鴻圖。

（二）侵佔公司便宜 造作偷盜惡因

隨著公司交易額的提升，我收到了人生第一筆灰色收入——回扣二千元。雖然第一個念頭是不該拿，但當對方跟我說大家都這樣，你不用客氣，這沒多少錢，我就心安理得的收了，在一九九四年這可不是小數目。自己從此就打開了造惡之門，收的越來越多，也越來越不客氣了。隨著自己業績越做越好，公司給我很多優厚的待遇，比如可以報銷打出租車的費用、報銷餐費和住宿費等等。最初自己還非常有尺度，後來就不管公事還是私事，一律都在公司報銷。因為自己一個人負責北京所有業務，所以也變的膽子越來越大。雖然公司領導有一次語重心長的提醒我說：「君子愛財取之有道」。但年輕無知的我根本沒把這些

話聽進去，公司的每筆交易都會收人家的回扣。後來學佛看《地獄變相圖》，其中第三殿宋帝王有個「吸血獄。」凡是利用職權竊盜公款、侵佔財物、並吞糧食，如吸血般剝削弱者，死後均入吸血地獄，任憑烏鴉蝙蝠吸取身上之血，直至乾涸而死，陰風一吹死而復生。如此生生死死，苦痛至極，直至罪報受盡，又輾轉他獄受罪。自己當年造作的就是這個地獄的種子啊，如不積極懺悔改過，死後必受惡報。

甚至仗著自己業務熟練，又獨立承包了一個交易席位，雇傭一個女員工，蒙蔽自己所在的公司，私下串通做一些交易，以為自己謀取私利。很快公司領導班子換人，新領導派人到北京查賬，雖然沒有查出什麼，但自己也很快結束了這個公司的工作。我在證券交易大廳工作了不到兩年，因為這裡面存在巨大資金交易風險，一旦交易鏈斷裂，沒有任何實物保障，被國家幾大部門聯合關閉了這個證券交易市場，我也就暫時結束了這份工作。直到後來學習到聖賢的教誨，隨著學佛的深入，才發現自己從事的並非正業，所造作的惡業也是無量無邊。《地獄變相圖》中講到第九殿平等王有個「釘石立峰獄」又名「蹲峰獄」。凡為人下屬者，不能忠於上，肆行暴露，禍延其主者，均墮此獄。墮入此獄的人都被頭頂釘長鐵釘，站立在上峰上，直至死去，又被業風吹活再次遭受苦報。如自己不斷惡修善，不念佛改過，將去的地獄豈止這兩個，真的站在地獄門口還茫然無知呢！

（三）惡因惡報即在當下 因果報應絲毫不爽

這都是始於女孩子的虛榮心和貪心，因為愛慕虛榮，從小的紮根教育不夠深入，一直羨慕人家穿的好，用的好。自己雖然家裡條件還好，但奶奶管教甚嚴，從小幾乎很少穿新

衣服，都撿姑姑孀孀穿剩的改一改，又不明白道理，所以就羨慕人家穿好的，渴望有錢人的生活。因緣果報絲毫不爽，真的是不差毫分。這段為他人打工的日子，在自己後來成為老闆，自己手下的員工也幹出了跟我當年同樣的事情。記得當公司負責人跟我說某個員工在給公司進貨的時候拿回扣，我頭腦中第一個反應就是：「這是報應」！可笑的是我跟員工談的也是「君子愛財，要取之有道」。但員工同樣當耳邊風一樣。去年公司一位高管辭職，並在任期間就開了一個跟我公司同樣性質的公司，開始搶公司的客戶與市場，聽到這些自己都是一笑了之。感恩《弟子規》，感恩《了凡四訓》；感恩師父上人這幾年對我的教誨，讓我明白什麼是自己命中真正的財富。如果沒學佛，沒學習傳統文化，可能我的人生永遠在惡性循環中不停的打轉。現在面對這一切逆境惡緣，都能抱著絕不埋怨的心態面對，這樣果報才能自然了結。

證券交易員的風光日子結束了，很快自己的果報也現前。自己無緣無故被後來自己承包的公司老總冤枉，說我貪污公款被檢察院找去核實。當時只有二十五歲，就被反復找去談話。雖然自己沒當回事，但還是讓公婆跟著擔驚受怕了很久，最終是在學法律的先生的庇佑下，提供了有利的反駁證據，這件事才了結。想想當時同先生結婚一年多，因為自己造作惡業卻讓全家人擔心，卻從沒跟公婆道歉過，也沒有生起對先生和公婆的感恩之心，真的是慚愧。還經常對公婆和先生不敬不順，真是禽獸不如。是先生始終的不離不棄和那份智慧堅定的愛讓我走到今天。

可是，還是由於沒有從根本上認識到自己的錯，只是認為自己倒楣罷了，並沒有結束

與證券股票的這段惡緣。雖然自己賺到人生的第一桶金，殊不知命中的福祿已經大大折扣了。財布施才能得財富，師父經常講，你命裡本來有一千萬的財富，你靠不正當手段，只能掙到一百萬的財富，你還挺高興，其實已經大打折扣了。眾生愚癡到如此地步，已經在造作地獄之因。人生短短數十載，轉瞬即過，就要到地獄受長劫輪迴的苦報，這都是自己業力所感，真的是得不償失啊！想想這都是缺少聖賢的教育，沒人教啊！

做證券分析師 犯語之戒 取不義之財

一九九八年研究生畢業後，我考取了國內首批證券分析師資格，進入到當地唯一一家有資格的私營證券諮詢機構開始工作，繼續圓自己的證券夢。記得剛入公司的時候，公司只有三位證券分析師，大家每天的工作，就是上午九點到下午三點看盤（從電腦上看證券市場的股票走勢。）三點後就開始在電腦上奮筆疾書寫稿子，然後投到全國各地的證券類報紙雜誌上發表，有的很有名的還接受當地電台的晚間採訪等等。看到這些，我又心生羨慕，這比我做交易員的時候更有挑戰性。

（一）分析師教唆大家炒股 實際就是教唆犯罪

自己打字不行，記得還被同事嘲笑打字像豬爪太慢了。於是自己咬牙拼了一個通宵，把將近五萬多字的研究畢業論文打了出來。早上的時候已經可以基本上盲打了。然後自己看盤分析股價走勢，試著開始寫文章，不知道怎麼發表，就拿出全國各地的通訊錄，找當地報紙主動要求發稿。因為當時寫證券分析的文章很少，加上自己那點小聰明，很快我

的稿子得到全國各地很多雜誌報紙的青睞，稿費一個月就可以達到六、七千塊錢。接到全國各地雪片般飛來的稿費單，讓自己越來越迷戀這項工作了，卻沒有想到短短一、兩個小時，自己編出來的東西，會讓多少人看到後如獲至寶，並且根據你的這篇文章去買股票呢？隨著自己在圈內開始小有名氣，又開始接受電視、電台邀請錄製節目。而且名氣越大，大家越願意看你的文章，聽你的節目，你背的因果就越大。雖然後來自己看到別人出書很眼熱，也試著寫什麼股市賺錢秘笈之類的書，但蒙祖上有德，怎麼寫、聯繫出版社也沒聯繫成。如果出書了，恐怕自己的懺悔都沒辦法停止，這些書對眾生造成的影響。

師父上人曾經講經開示說：「搞股票是賭博，在佛法裡面這是偷盜的行為，不義之財，你要是得到了，往往會有很難想像的災難，為什麼？有許多人因你而傾家蕩產、離婚，甚至自殺。你說，你的罪有多大？」我不僅自己在造作，還慫恿大家都來造作，這個教唆犯罪的果報就不得了啦！

（二）妄語造作地獄惡因 果報今生已經現前

記得有一天晚上，我需要給電台錄製節目，但自己懶得到電台錄製，就在家裡接通電話線進行轉播，邊看電腦邊說。後來是連線聽眾進行答問，沒想到接入第一個聽眾後，我的電腦就出現問題了，怎麼弄都是死機，只好硬著頭皮開始胡說八道，自己都不知道怎麼完成這場節目的。這真的利益熏心財迷心竅啊！

正是自己造作了妄語之惡因，才會感召成立公司後，公司來了一位員工特別喜歡妄

語，可以瞪眼說瞎話。真應了人說的，「嘴上都可以跑火車了」！想想這不就是自己當年的翻版嗎？但那時還沒有看清這其中的因緣果報，還很奇怪不是物以類聚、人以群分嗎？怎麼這樣的人在我身邊呢？

因為自己年輕曾犯下妄語的口業，也同樣報應到自己孩子身上。記得二兒子在一歲多的時候，突然口腔潰爛，巨大的疼痛讓孩子整夜哭泣，吃不下飯，喝不下水。孩子口腔每天都要上一種叫「化毒散」的藥，孩子哭我也哭。那時自己雖然學佛已經四年，但沒有紮三個根且因果教育不深入，因此看到孩子受苦束手無策。每天三次上藥，對只有十幾個月的嬰孩就像酷刑一樣，自己完全不知道怎麼會這樣？現在寫這篇懺悔的時候才明白其中的因果，所謂在「積不善之家必有餘殃」。孩子是母親的心頭肉，自己寧可替代孩子受苦，但是怎想到這都是自己造作的惡因呢？孩子，媽媽真的對不起你，讓你遭到這樣的罪苦。媽媽發願此生一定不斷懺悔、時時懺悔，以清淨自己的身口意三業，將全身心奉獻給眾生、奉獻給佛法，做個如理如法學佛的好媽媽！

我在寫這篇懺悔的時候，特意查看了一下《地獄變相圖》，感到無比可怕。因為在此書中說道：「生前常多妄語的人，造作無邊罪業，死後墮到「針雨獄」，鋼針如同雨般，從空而下，渾身盡處無不是被細針所刺，罪人疼痛哭嚎不已。口過罪報苦慘不堪。另還有「拔舌獄」。佛言：「喜歡兩舌讒人、惡口、妄言、綺語、或貢高誹謗經道、嫉賢妒能、恃才傲物，均入此地獄。獄中鬼卒從人頭拔其舌，燒鐵鉤其舌斷，燒鐵刺其咽，令其欲死不得，欲生不得，不能言語，痛苦萬分，至千萬歲盡。又報盡為人，多患啞啞不能言語。」且不

說死後如何，其實自己已經現生受到了花報，只是自己麻木不知而已。

（三）證券分析師教人賺錢 自己卻賠的一塌糊塗

現在想想，雖然賺了稿費，但違背有關規定，作為證券分析師不能親自炒股，以保證獨立性、公正性，但自己為了賺錢開了好幾個賬戶在炒股。因為自己在讀研究生期間到證券公司炒股，做的很好，經常賺錢，所以就很狂傲的認為炒股沒什麼難的，錢很好賺。可是實在沒有想到的是，在做證券分析師的兩年期間，不僅一分錢沒賺到，反而賠了十幾萬不止，每一次都是剛賣出的股票就開始漲，剛買入的股票就開始跌。在追漲殺跌的過程中，已經毫無心情進行專業的證券分析了，對付一下能拿到稿費就行。最後是因為懷孕的原因，徹底離開了股市。當時家中需要裝修而且不能看盤，一看就吐，這得非常感恩我的大兒子，是他幫我從這裡離開了，避免造作更多的惡業。而師父在講經中也說道：「你要想得財富，你就修財布施，這是佛教給我們的正法。你想種種方法去賺錢，譬如搞股票，那是把別人的財富取為己有，是不義之財。不義之財，不可取得，你取得了，決定沒有好的果報。」什麼是真正的賺錢之道？是靠從事正業辛勞努力，是靠內財布施體力、外財布施做善事，才能真賺到錢。師父上人的這些話如果我早點聽到，一定不會去炒股，更不會去做什麼證券分析師，鼓勵大家炒股。自己在學習傳統文化之後，曾經遇到一位以前的客戶，看到我還說，你當年推薦我買的股票現在還賠呢，自己聽到後羞愧不已。

因為自己造作惡業的原因，在公司多遭嫉妒誹謗，且不得老總重用，因此不願在公司幹下去。二〇〇〇年九月我慫恿先生成立了自己的證券諮詢機構，並從原公司拉了一名證

券分析師和一名行政人員組建了自己的公司，使得原公司老總特別生氣。不僅不感恩老總曾經給自己機會，給自己一個施展能力的平台，反而抱怨老總不識人才，真的是恩將仇報。後來自己的公司也遭遇到同樣的情況。成立公司後自己手把手帶出來的證券分析師，也同樣帶著公司員工選擇了背叛。當時還很生氣，可是如今看看，如是因如是果，世上任何事情都離不開因果兩個字，我們世俗凡人只能看到果報，卻看不到曾經造作的因，才會有那麼多的怨恨惱怒煩。

有了自己的證券諮詢公司，本以為憑著這麼難得的特許資格，應該是大賺一筆才是。但恰恰相反，從自己成立公司後，證券市場遭遇前所未有的暴跌，隨著股市一路下滑，自己的生意可想而知。現在回頭想想，真的感恩祖上積德，讓我避免造作更多的口業，也避免了讓自己貪求更多的不義之財。二〇〇二年年初自己開始懷孕，由於懷孕反應厲害，不得不停下所有工作，專心在家待產。非常感激我的兒子，大兒子是我去普陀寺拜求送子觀音後，回家不到半年懷孕的。從懷孕就一口葷腥不能吃，的確得佛菩薩的眷顧，讓我放下了對股票證券市場執著的熱愛。孩子生下來一年後，自己也是全在家帶孩子，而且不知道為什麼對股票一點都不再感興趣了。二〇〇三年年底，說服先生把這個公司做了轉讓，所有股票賬戶做了清戶。當時很多人都覺得很惋惜，但是自己當時就是很堅定的不想做了，從二〇〇二年到今天都再沒有進入股市，也沒有買過一隻股票。

（四）沉迷股市 還帶著父母一起炒股 這是不孝啊

由於自己的愚癡，自己身在股市還鼓動父母、弟弟、爺爺都來炒股。貢高我慢的以為

自己很內行，又是業內人士，一定能幫他們賺到錢。當父母把積攢一生的錢投入股市的時候，自己還滿以為會幫父母賺的盆滿鉢滿呢！沒想到的是，從父母進入股市就一直沒有賺到錢，有時媽媽打電話給我問賠錢的股票怎麼辦？是賣還是不賣？我還很不耐煩，覺得很囉嗦。二〇〇三年我全退出股市的時候，也曾勸父母退出，但父母總是不甘心，那時自己也並非全明理，毫無真誠之心，想不聽就算了，誰教你們愛炒股呢，賠了我可不負責。直到二〇〇九年，我對大眾懺悔曾經在股市中造作的惡業，懺悔對父母的不孝。讓年紀已高的父母，還要每日憂慮，股市的漲漲跌跌，都曾經讓父母牽掛不已，自己怎麼能如此對待父母呢？後來父母也看到了這個光盤，非常高興的跟我說決定全部退出。到現在，看到父母無憂無慮過著晚年養老的日子，我的心才漸漸安下來。

小 結

《大學》裡有這樣一段話「故君子先慎乎德。有德此有人，有人此有土，有土此有財，有財此有用。德者本也，財者末也。外本內末，爭民施奪。是故財聚則民散，財散則民聚。是故言悖而出者，亦悖而入，貨悖而入者，亦悖而出」。講的大概意思就是德為財土，人積德行善就會不缺錢財，所謂好人有好報，錢不是好來的也不會好去。希望所有人都能相信並接受古聖先賢的教誨，相信佛所言真實不虛。不義之財不取、不善之言不發。

非常感恩香港佛陀協會有這樣殊勝的機緣，能讓我深深反省自己此生造作的惡業，發現自己殺盜淫妄酒沒有一樣沒犯過。原先一直自我感覺挺良好，可是當迴光返照看到自己骯髒醜陋的那一面，傲慢之心蕩然無存。如果不認真懺悔改過，聽經也好、念佛也好，只

不過是表面功夫而已。感恩師父上人和身邊所有的大德菩薩善知識們，不捨棄自己，自己一定念佛改過，不斷放下貪瞋癡三毒，以往生淨土報佛恩、報父母恩、報眾生恩、報國家恩！

至誠頂禮一切被我傷害的眾生！

慚愧弟子陳靜瑜 和南

二〇一一年七月三十一日

【附件】上淨下空師父上人開示

【盜：不義之財】

一、在這個世間，哪個人不喜歡財？可是要知道，不義之財，決定不可以取；不義之財你要是取得，你命裡頭的財庫就有虧損，你命中的福祿就大大地折扣了。

二、你用偷、騙、殺生等不如法行為所掙來的錢，都是屬於不義之財，這是犯了盜戒。你不應該得來的，無論用什麼樣的手段，你得到的話，罪過都很重！

三、佛在經上教給我們，不義之財決定不可取，如果用不正當的手段奪取不義之財，你這福報很短暫，一旦福享完了，惡報就現前，那非常可怕！

四、你要想得財富，你就修財布施，這是佛教給我們的正法。你想種種方法去賺錢，譬如

搞股票，那是把別人的財富取為己有，是不義之財。不義之財，不可取得，你取得了，決定沒有好的果報。

五、搞股票是賭博，在佛法裡面這是偷盜的行為，不義之財，你要是得到了，往往會有很難想像的災難，為什麼？有許多人因你而傾家蕩產、離婚，甚至自殺。你說，你的罪有多大？

六、偷盜裡面還有一種，譬如你有權有勢，逼著別人不敢不賄賂你、巴結你，這也是偷盜的行為。因為送禮不是他甘心情願的，你所得到的，是你不應該得到的，你得到了，這就是偷盜。

七、偷盜的果報是什麼？貧窮下賤。你起心動念都想侵佔別人的財物，損人利己，將來你就缺乏財物，你的物質生活會過得很辛苦。貪圖不義之財，這是貧窮的業因。

八、所以我們一定要懂得，財物各有其主，不義之財決定不可得，得到之後一定有災難，決定沒有好處！

【妄：一定要永離妄語】

一、妄語是說假話，欺騙眾生，對人沒有實話。人為什麼會有妄語？無非是貪圖世間的名聞利養、五欲六塵。

二、妄語是嚴重的煩惱，所以古來祖師大德勸人修行，頭一個要斷妄語。其他的煩惱容易

斷，妄語不斷，就肯定你的妄想習氣一條都斷不了。

三、一個不妄語的人，他的言論不會有過失。為什麼沒有過失？他有智慧。常常妄語是煩惱作主、習氣作主，所以錯誤總是不能夠避免。

四、妄語是佛門的大戒，所以佛教我們不妄語。我們能做到嗎？做不到。什麼原因做不到？自私自利在作祟。我要說老實話，對「我」不利。

五、《般若經》上一再跟你講：「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，你為什麼還要堅固執著「我」？諸佛菩薩為什麼敢講真話？他「無我」。換句話說，他沒有利害，所以他講真話。

六、我們凡夫起心動念，頭一個就有利害，所以明知故犯。明知故犯是愚癡、是無明，你的損失太大了，你所得到的利益太小了。

七、你損失大在哪裡？明心見性損失掉了，你看看這個損失多大！所以我們如果真正知道利害得失，你肯定會隨順佛陀教誨。

八、現在的社會，妄語成了風氣，但是，諸位一定要知道，你如果要想在這一生成就道業，一定要永離妄語，否則的話，你就決定脫離不了六道輪迴！

黃金非毒蛇，淨財作道糧。外財固然好，內財更微妙。求財要有道，莫取非分財。

【編後語】

佛在《十善業道經》中說：「若離偷盜，即得十種可保信法。何等為十。一者，資財盈積。王賊水火及非愛子。不能散滅。二，多人愛念。三，人不欺負。四，十方讚美。五，不憂損害。六，善名流布。七，處眾無畏。八，財命色力安樂。辯才具足無缺。九，常懷施意。十，命終生天。是為十。若能迴向阿耨多羅三藐三菩提者，後成佛時，得證清淨大菩提智。」

佛又說：「若離妄語，即得八種天所讚法。何等為八。一、口常清淨。優鉢華香。二、為諸世間之所信伏。三、發言成證，人天敬愛。四、常以愛語安慰眾生。五、得勝意樂，三業清淨。六、言無誤失，心常歡喜。七、發言尊重，人天奉行。八、智慧殊勝，無能制伏。是為八。若能迴向阿耨多羅三藐三菩提者，後成佛時，即得如來真實語。」

我們從《了凡四訓》中可以得知，不論求什麼，都要從心地裡面去求，不要向外面求。外面是常數，不會變；心地是個變數，不是常數。我們必須要向內心裡存養厚德，才能改變外在環境，因為佛說「依報隨著正報轉」、「一切法從心想生」。我們先祖傳承的教育太重要了。

盜取損福報

(若水)

殺生致身體常不適

學生回顧幾十年來，所殺的眾生，最多的是蟑螂、蚊子、蒼蠅、一些不知名的小蟲，都是大家公認的「害蟲」。也曾經無知的在旅途中殺過蝸牛，把牠掉在水裡，以為是田螺。在生日中殺了白鱈魚來慶祝，平常比較喜歡吃燒鵝腿、油雞腿、田雞腿、雞腿、雞爪、豬蹄、牛的筋、牛胃（香港人稱金錢肚）。喜歡吃蛇肉，或者或炒。比起一般貪吃的人，我不是那種到處找館子的人，一個月沒有幾次，只是想吃那些雞腿、牛筋的念頭，就是這個惡念，已對那一類的眾生起了殺念，令他們痛苦畏懼，一個善念盡虛空遍法界，一個惡念亦如是。惡念積累了多年，果報漸漸成形。

還有惱害眾生，對父母不孝、對師長不敬、對兄弟姐妹不悌、對人不禮貌、貢高我慢、好批評、論人長短等等，如是等罪，遇緣現果受報。最錯的是，以為自己沒有什麼大錯，不以為然，麻木不仁，不以為恥，不懂因果。一隻蚊子也是一條命，蚋飛蠕動將來也可以成佛，那我是在殺未來佛。花報是身體不調，一個亞健康的身體（沒有大病只是不健康），還有一些長期的毛病，最近幾個月左腳底非常疼，那是吃眾生腿眾生筋的果報。

在此真誠向這些被殺、被吃的眾生菩薩們至誠懺悔，求你們原諒，原諒我的貪念無知，

誠心啟請您們來到佛陀教育協會，好好聽經念佛皈依三寶，請協會的護法神給我的有緣眾生菩薩們，能進入道場修行，早日離苦得樂。

偷來盜取最損福

再下來我要懺悔偷盜，這些事情發生了三十幾年，差點忘記了，但陰間已記錄得清清楚楚。十七、八歲的時候，在一間毛巾批發公司做會計的工作，每天都有現金往來。開始時沒有歪心，有一次老闆發放年終獎金。當時每月二百四十元薪金，獎金發二百元，老闆在數錢的時候，給了我三百元。當時心想老闆在測試我，我把一百元還給他，起了瞋恨心，想老闆對我不信任，暗中在鬥氣，把零售的貨款連單據拿走，連憑據也報銷了。做了好幾次在報復，果報也很快。本來在這間公司很有前途，幹了兩年就離開了。知道偷取金錢不對，但對自己就很寬容。（不知因果，愚昧無知，敢作惡事，諸苦隨來）。

不知悔改 再作惡事

在三十多歲時，又再犯這個毛病，一念瞋心又再起，公司很多人亂寫加班費，自己不甘心也跟著騙錢。還不止，公司是做船務的，主要是運輸石油、柴油。知道公司的負責人，對一些同事有特別獎賞，心裡很不高興。業障又現前，貪瞋之心又湧現，心裡很不高興。為什麼這樣偏心（不知道因果的可悲），你不給我，我自己也有辦法，當時膽子很大，敢做犯法的事情，被嫉妒瞋心燒壞了腦，也用差不多同樣的手法，這一次是在文件上玩弄把戲，騙公司拿錢給我，嚴重的犯法行為，也幹過好幾次。

做了這些惡事，源自貪婪，貪不到起瞋恚，跟著又愚癡的犯錯，三毒全具足，當日那一口不知所謂的氣下不了，害誰呢？害自己。

用心的反省，幾十年來的經歷，我算是明白了，那是從小慣壞了，寵壞了的孩子。從來沒有得不到的東西，不順意的事，患了「公主病」、「皇子病」。到了社會，碰到不順自己心意的事，就會做出一種不擇手段，不正常違法的行為，來滿足自己的好勝及欲望。害苦了自己，羞辱了父母、祖宗，也把自己的福報折損了，造了無量無邊的罪業，還蒙然不知。果報是資財不聚，容易耗損，也常給人欺負、毀謗，也憂愁別人對自己不好，還有常犯小毛病，花錢看醫生等等。這全是做作偷盜的果報，偷來的也是命裡有的。還大大的虧損了。學佛後我就盡力以財、法布施去彌補以前的過錯，也向以前兩間公司的老闆及所有同事真誠的懺悔。

施恩求報 予人追悔 有求就有苦

現在意識到自己的施恩求報、予人追悔的做法，剛好與《感應篇》背道而馳，缺了一個「不」字，其實是缺了「德」，沒有真實德行才會後悔。這麼多年來，也有過好幾次，盡心盡力的幫助人，得來的是反顏相向，背信棄義，就是忘恩負義，我為了這些也煩惱了一段日子。反省果報還自受，往昔生中一定也是沒良心的對人，也可能是把別人的生命也拿掉了。今生因緣聚會，無論您怎樣盡心也未完全補償，那得好好接受。果必有因，師父上人說：「只求我與他人和諧，而不要求他人與我和諧」。學生最嚴重的毛病，是自己對別人好，亦希望別人對自己好。有求就有苦受，還有不能忍耐，不能寬恕，心量何其狹窄，

能不慚愧？從今以後依隨師父的教誨，處順逆境緣，都要降伏貪瞋二魔。

感恩 改過

只有感恩才能改過，通過多次的上臺懺悔，感恩的心比以前踏實了。感恩病苦，感恩逆緣，最感恩三寶、老師、父母、所有學長，感恩在工作及生活中的磨練，我從怨恨中解脫出來，感恩心猛然生起。感恩心沒有，懺悔不真實，我要繼續努力深挖，把那惡根惡行擺在太陽下，不要覆蓋著。懺悔以後有什麼明顯的改進？很大的感應那是沒有的，有一點是以前不知錯，亦不認錯，現在承認「我錯了」，一切順逆境緣都是自己召感，不怨天、不尤人。要好好的改，把習氣努力改掉。觀照能力是比前提升了，以前是不知不覺，現在是第一念迷，第二念就知道不對，只是有時那習氣毛病真難搞。相信我找對了門徑，真幹、不要自欺，一定能得三寶加持，慢慢進入佛菩薩的氛圍。亦在此鼓勵大眾，發勇猛心，才能克服自己的毛病，感恩三寶，感恩老師，感恩祖宗，感恩大眾的加持。阿彌陀佛！

學生若水至誠頂禮懺悔

二〇一一年七月三十日

【編後語】

人既然貪生怕死，所有物類亦皆如是。欲要趨吉避凶，必先培育慈愛之心，令渾身全

是仁民愛物之氣，深信我與天地萬物皆是一體，那吃牠身體之念頭便能日漸淡化，以至全無。聖人積德行善，愛心遍及一切生命。昆蟲雖是細小，亦是生命。既是生命，必有佛性，定能作佛。故愛護牠們，就是愛護佛子。

師父上人在講《大乘無量壽經》中開示：「你去偷盜也是你命裡頭有的，命裡沒有，偷都偷不到；我們命裡沒有，去偷，還沒有偷到，就被警察抓去坐牢了。你偷到的東西，依舊是命裡有的，那你何必去偷？佛家講『一飲一啄，莫非前定』，這是真理，這個話不是假話。我們要想自己得財富，你要修財布施；你要想得聰明智慧，你要修法布施；你想健康長壽，你一定要修無畏布施。」

人有前世、有後世，在經上講得很清楚，「欲知前世因」，我前世幹些什麼？「今生受者是」，我這一生所過的，這是果報；果必有因，前生所修的。「欲知來世果，今生作者是」，來生我的果報怎麼樣？這一生我們的思想言行，這是造作，造因，來世受果報。所以真正聰明人，真正有智慧人，知道人生很短暫，一定要抓緊機緣做好事，這是世間第一等聰明人。做好事，將來有好報。

佛菩薩與凡夫的差別，就是一個有執著，一個沒有執著。沒有執著的人就叫菩薩，有執著的人就叫凡夫。沒有執著的人，心大，『心包太虛，量周沙界』，有執著，心就小了。執著的心是妄心、是無明，沒有執著的心是真心、是本明。要在境界裡面鍛鍊，把自己的心量拓開。成就佛道重要。

丁——【邪行淫亂類】

懺悔班例證 丁一

邪淫怨業深 死墮地獄苦

（慧忍）

今天我代我舅舅做懺悔。因為他逝世以後，墮到很深的地獄，透過陰間重重關係，才能將信息傳達給我。他說如今他墮在地獄中，痛苦萬分，希望我們能夠幫助他。今天的懺悔我請我舅舅，還有因為他而自殺的一位女友，以及他們所有的有緣眾生，一起跪在佛面前，帶領他們來懺悔。

命終身陷地獄 苦心輾轉求救

我的母親家裡有三個兄弟姐妹，我舅舅是排行老三。他有過人之聰明，可是他並沒有把他的聰明用在正途上，反而成為惡貫滿盈的花花公子。

舅舅在世的時候，操縱我們全家的經濟。外公、外婆往生以後，就是我舅舅在當家做主。舅舅有一個優點，是能安排他的兄弟姐妹同住在一棟樓裡。中午大家吃飯的時候，就是整個家族在一個大圓桌上一起吃飯。大家能住在一起，互相照顧，互相幫忙，這個觀念是很好的。

我舅舅在世的時候，曾經收藏很多的藝術品，其中最有名的就是鍾馗的許多幅畫像。

他跟鍾馗特別有緣份，那時，家裡面掛的都是鍾馗的像。所以他過世後，在陰間透過關係去找到鍾馗，鍾馗又找到包公，包公又找到我認識的一位靈媒。最後，這位靈媒將舅舅的信息帶給我，說舅舅現在在地獄很痛苦，希望我能夠幫助他。他之所以來找我，是因為我學佛，他在世的時候，有關這些佛學、玄學方面的事情，都會交給我辦。

從無心相助 到眾生一體

舅舅在世時，做了許多對不起家人及他人之事。我雖然得知舅舅在地獄受苦，但是當時覺得，舅舅在世時造了許多的業，應該讓他在地獄好好地受受報，沒有想要去幫助他，也就沒有再去理會這件事情，這件事就這樣過去了。此後幾年間，我的內心深處，確實有些不安。

有一位高僧一直在講慈悲心，說我們跟眾生是一體的。我就想到自己並沒有把舅舅想成和我是一體的，此時終於感受到舅舅已經墮在地獄，我應該要有慈悲心，在他最痛苦的時候去幫助他，把佛法介紹給他。他在世的時候，福報非常大，那時候聽不進去佛法；現在他受苦之時，正是我應該幫助他的時候。所以我就請問高僧，前幾年我那種不願幫助他的心態，是不是錯誤的？高僧說：是的。

之後我才發心想幫舅舅，正好香港佛陀教育協會成立分享懺悔班，我想代舅舅來懺悔班懺悔。同時我先在佛菩薩面前，向我舅舅做懺悔，我的心態不正確，沒有做到一個佛教徒所應該做的。雖然我在三時繫念時，都會替他寫牌位，但我還是需要更用心去想，怎麼

樣幫他迴向、離苦得樂。

當然，要救地獄的眾生是非常不容易的，可能要像光目女那樣精進地念佛，成就念佛三昧，較淺的是功夫成片，才能超度地獄裡的親人。我沒有那個功力，不過我有一顆真誠的心，也真正的感覺到眾生和我是一體的。

發露懺悔 願求離苦

首先我替舅舅發露懺悔，舅舅在世的時候，生活非常糜爛，尤其是邪淫及貪財方面，犯了很嚴重的罪惡。我現在請我的舅舅妙音，還有因為他自殺的女友（她也是在地獄），希望你們二位，還有你們的有緣眾生，都能夠參加這場發露懺悔，在佛菩薩面前向所有被傷害過的眾生真誠懺悔。

我知道你們現在在地獄是非常痛苦的，但是懺悔有它的效果，懺悔法門只是八萬四千法門裡面的一個方法，並不是說我們一懺悔，就能夠立刻離開地獄。讓我們用真誠心，做一次真誠的發露懺悔，我們大家在佛面前一起讀一遍懺悔文。然後等到回家以後，我再把西方極樂世界，還有這一句「阿彌陀佛」佛號的殊勝介紹給你們，希望你們二位，還有所有你們的有緣眾生，用你們真誠的心不斷的念這一句「阿彌陀佛」佛號。願佛光能夠注照你們，讓你們得到清涼，讓你們早一點離開地獄，離苦得樂。

回顧舅舅的一生

(一) 家人嬌寵 走上邪路

我的外公是一位很有學問的老人家，是一位很有修養、很廉潔的清官，生活非常的忙碌。所以他老人家基本上沒有多少時間真正教導兒子。

我舅舅是獨生子，從小被溺愛。舅舅生長在這個有特權的家庭，很任性，很自以為是。可惜的是，他的喜好都是比較偏邪的。讀中學時就放蕩做太保，因為他實在是聰明過人。在我的記憶當中，他雖然沒有觸犯大的法律，但是他就是不按一般的規矩做事，總是讓長輩擔憂。

(二) 西方教育 生活縱慾

舅舅這一輩子最大的問題，就是邪淫泛濫。他邪淫的罪業也糟蹋了很多年輕女性。

舅舅在二十幾歲的時候，就到美國去留學，大家都知道，美國的性生活很開放。後來，他回國以後，就有很多年輕的女眾很崇拜他這樣子的人物，因為這些女眾所追求的並不是一個家庭，而是要做企業家，或是政治人物的情婦。所以她們就來拜我舅舅為師，當他的徒弟，我舅舅就這樣收了很多所謂的「徒弟」。這些徒弟跟他學什麼？就是學怎麼樣在現代的這些大企業家、或政治家的圈子裡交際。所以家裡經常都有很多這些女眾出現，他們聚會時也常常服用迷幻藥等類藥品。

(三) 控制財產 召家人怨

我舅舅另外一個很嚴重的問題，就是對錢財的慾望及控制很強烈，而且他在財產方面是非常的不公平。這麼多年來，他的作風作為，常常讓我們損失財富。

他控制著我們全家人的財產，說好聽是照顧大家，但是吃虧的時候，算我們的，賺錢的時候就算他的。他幾乎完全控制我弟弟、妹妹從我父親那邊得到的遺產，這可能是他跟弟妹的一種惡緣。不過作為一家之主，做這些事情，肯定會遭到很大的怨恨。

（四）晚年結緣佛法

我舅舅跟我母親兩個人的感情非常好，所以當我母親往生之後，還在中陰身時，曾經請靈媒寫了三封信給我舅舅。當時我母親已經聽聞佛法，已經完全明白佛法的殊勝。因為她特別疼愛這個弟弟，所以她就寫了三封信勸弟弟學習佛法。我也很感恩我母親，能夠這麼用心，在中陰身的時候，很積極地想度她這個弟弟。

在舅舅住醫院時，有機會我就會向他透露一些佛法，給他掛一張阿彌陀佛像在床前，他都答應了，這讓我很吃驚。後來他也說，他有好幾次在死亡邊緣，看到那幅佛像有一股力量出來加持他，讓他感到很安心。

最可貴的是在他逝世前不久，有一位高僧很慈悲寫了一封信給我舅舅。我把這封信帶去給舅舅看，他看完以後就跟我說，他想請這位高僧為他授皈依。我覺得這實在是太不可思議了，就替他安排，他是在電話裡面，高僧念一句，他念一句，這樣子幫他做了三皈依。他在那時一定是對死亡很恐懼，一念善心善念顯露出來了。他跟我母親都是這世福報非常

非常大的人，能在過世前皈依三寶，說明他跟阿彌陀佛是很有緣分的。

至誠懺悔 邪淫罪深

在此我代舅舅，向跟他有關係的這些女眾，在佛前求懺悔。他的這種邪淫，以及非常不正確的生活方式和生活觀，引導這些年輕的女眾走上非常不正確的道路。我們作為他的親人，在旁邊看了都很難過。

我在此替我的舅舅，向所有被他傷害過的這些女眾求懺悔，希望這些女眾能夠原諒他。他的「貪瞋癡慢疑、財色名食睡、怨恨惱怒煩」，導致他在世的時候，做了很多違背人倫道德的錯事，讓很多女眾喪失美好的前途。他把這麼污濁的世間法教給她們，讓她們再去污染更多人。所以在這裡，我帶著我的舅舅，真誠地在佛面前向這些女眾求懺悔。

特別有一位出名的女士，她對舅舅的情執報復，讓她走上自殺這條路。她在自殺的時候，還穿了一身紅色的衣服，這表示她是要來報復的，要來索命的，在此我希望你們二位能化解怨恨。我們今天有緣發露懺悔，希望你們化解心中之仇恨；這個仇恨不化解，大家永遠都在地獄受報，因為這地獄之相，是從你們心裡變現出來的。前幾天我找了一位靈媒去看她的情況，她說這位女士實在是很苦，並且說我能夠願意幫她這個忙，她非常的感恩。

在此，我也代她在佛面前，跟她的一切有緣眾生求懺悔。因為她在世的時候，也是在邪淫方面造了很大的罪業，導致她用這種方法離世，我感覺到她自己的冤親債主也不放過她。希望這位女士能放下她心裡的怨恨，假如不放下的話，是沒有辦法脫離這麼苦的地獄。

齊念懺悔文

在此我代舅舅深深懺悔，由於過去沒有接受過中國傳統文化教育，導致他一生做了許多錯誤的事情。如果曾經接受過傳統文化教育，他的業力和業障會減少很多，就不會發生這麼多違禮的事情。

我們本性都是好的，我們本性都是佛性，很可惜在世的時候，迷惑顛倒，造下惡業以致慘遭果報，希望你們能用最真誠的心，在阿彌陀佛面前向你們所有的有緣眾生求懺悔。然後用真誠心念阿彌陀佛，求佛菩薩加持你們，讓你們能夠往上提升到善道，希望你們有一天也能夠一直提升到西方極樂世界作佛。只要我們發這個心，發這個願，努力向佛學習做佛，我們是可以做得到的。

現在我帶著你們，跪在佛面前念一遍懺悔文：

「弟子眾等，至誠於佛面前懺悔，懺悔往昔所造的一切惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切業障皆懺悔。」

我們於無始劫來沉淪六道，迷惑顛倒，未聞佛法，又因無明、妄想、分別、執著，自私自利，名聞利養，五欲六塵，傲慢、嫉妒、貪欲、瞋恚、愚癡、懷疑，對無量世眾生做出及殘酷的行為，造作種種罪業，有意無意得罪、傷害及殺害你們時，結下惡緣，不知造作的當下，也斷了眾生的慧命，障礙其往生西方，慘痛無比的果報在地獄。今日幸聞正法，明瞭因果報應絲毫不爽，自知罪業深重，深感愧疚自責，今於佛前至誠能發露懺悔，願蒙

佛力加被，彼此解怨釋結，當下放下世間虛妄的萬緣，不再冤冤相報，流轉於六道的惡緣，這是我們大家唯一能夠永遠脫離苦海的機會。今值此稀有難逢之因緣，願從今起，皈依三寶，真誠相信佛陀教誨，落實戒定慧三學，三皈、五戒、十善，護持正法，信願念佛，往生淨土，親近彌陀，同證菩提，發願回入娑婆，廣度眾生。願眾生早日托生人道、善道，早聞佛法，早日解脫生死輪回，往生極樂世界，請大家隨我們一起皈依三寶。

我弟子妙音，始從今日盡未來際，皈依佛不墮地獄，皈依法不墮餓鬼，皈依僧不墮旁生。我弟子妙音，始從今日盡未來際，皈依佛不墮地獄，皈依法不墮餓鬼，皈依僧不墮旁生。我弟子妙音，始從今日盡未來際，皈依佛不墮地獄，皈依法不墮餓鬼，皈依僧不墮旁生。阿彌陀佛……」

末學 慧忍 至誠懺悔

二零一零年七月六日

【編後語】

《大方廣佛華嚴經海印道場十重行願常徧禮懺儀卷第六》佛說：「邪淫有十罪：一者。常為所淫夫主欲危害之。二者。夫婦不睦。常共鬪諍。三者。諸不善法日日增長。於諸善法日日損減。四者。不守護身。妻子孤寡。五者。財產日耗。六者。有諸惡事。常為人所

疑。七者。親屬知識所不愛喜。八者。種怨家業因緣。九者。身壞命終。死入地獄。十者。若出為女人。多人共夫。若為男子。婦不貞潔。如是等種種因緣。佛言真實不虛，智者應戒勿犯。」

《十善業道經》云：「復次龍王，若離邪行，即得四種智所讚法。何等為四？一、諸根調順。二、永離誼掉。三、世所稱歎。四、妻莫能侵。是為四。若能迴向阿耨多羅三藐三菩提者，後成佛時，得佛丈夫隱密藏相。」

「邪行」是邪淫，若能永離邪淫，就得四種智慧所讚歎，有智慧的人一定會讚歎。第一是「諸根調順」，「根」是根身，就是身體健康。身體健康是所有一切眾生第一個希求的，人縱然得大富大貴，如果身體不健康，也是終身遺憾。尤其人在中年以後健康是真正的福報，過度的淫欲決定損害健康。

第二是「永離誼掉」。「誼」是吵鬧，夫妻家庭不和，吵吵鬧鬧。「掉」，是身心不安。一個家庭裡，夫妻不能和合，多半是先生或者太太有外遇，家庭問題就來了。由於懷疑、嫉妒、瞋恨，口角就決定不能避免。邪行造無量無邊罪業，如果能永離邪行，則夫妻和好，家庭和睦。

第三是「世所稱歎」，夫婦好和，家庭美滿，不但父母兄弟讚歎，親戚朋友讚歎，鄰里鄉黨、社會大眾沒有不讚歎的。

第四是「妻莫能侵」。「侵」是侵犯，侵犯裡最嚴重的就是離婚、分財產。永離邪行，

絕對不會有這個念頭。

《十善業道經》云：「菩薩有一法能斷一切諸惡道苦。晝夜常念善法，思惟善法，觀察善法，令諸善法，念念圓滿，不容毫分不善間雜。」則永斷惡業，惡道就沒有了，惡道是惡業變現出來的。

末後，能夠迴向無上菩提，果報是佛的「隱密藏相」。「隱密藏相」是三十二相之一，「三十二相、八十種好」是善的果報，這是儒家講的「止於至善」。果必有因，因緣雖然很多，無量無邊，但是歸納起來總不出這十種，所以十善展開就是無量無邊的善行善法。

情迷廿載苦癡癡 淒酸悲痛有誰知
一朝放下慶重生 法侶不再是冤親

(慧劍)

《安士全書》云：「犯殺盜者，如風火之疾，速生速死。犯邪淫者，如癆怯之症，難脫難除。」果報之慘烈，令人寒慄。人之所以敢犯惡業邪行，除了宿生宿世的惡習，雖生為人而又無緣得聞聖教，福薄無德，不知因果，狂莽胡為。一念之差，大錯鑄成，悔之已晚。今以血淚的經歷，至誠懺悔盼望能喚醒沉溺於欲海之士，早日回頭。

學生剖心灑淚，在佛前至誠懺悔，披露數十年不為人知，而天地鬼神皆悉之惡行，做了羞辱祖宗，愧對先父先母，無顏於三寶師長之前，羞對同宗兄弟友儕之後。雖活於世，心早已壞亡。二十多年來的傷痛，已結成厚厚的疤痕，疤成多時。傷雖愈，內還淌血，今日以智慧之劍，親手把疤痕剖開，割除腐肉，令之早日重生。

少年任性 初犯邪行

十七歲開始交男友，父母全不知情。那時候在一所批發公司任職文員，差不多每晚拍拖到十二時，甚至凌晨才回家。父親把教育子女的责任付託給母親，母家務繁忙，只偶爾提點。自己不聽勸告，不受管束，拍拖將一年，沒有出亂子。男友年長六載，沒有上進心，做一個小售貨員。發現他說話不老實，時常與女同事躲在貨倉打麻雀，沉迷娛樂。當時感

情未算深厚，因此這一段感情無疾而終，剎時心情也比較低落。

當時公司有一個已婚的中年男同事，用過來人的身分安慰我，憑著他豐富的社會經驗，閱人甚多，我們開始不斷的約會看戲，出外用餐。我不知不覺墮入了圈套，做了他的女友，雖未破最後防線，已被佔盡了便宜，犯下了邪行。本來在公司很有前途的，因為受了誘惑，經常在工作時間，偷偷出去飲茶看戲。後來老板把我的職位調到一個閒位置，最終自己辭職離開了，因此也結束了這段不正常的交往。由於這件事心內對男人起了一股厭惡，怨恨之氣，很抗拒。由那時開始，十多年沒有拍過拖交男朋友。一直到了三十三歲那年，遇到了生命中極其重要的一個人……

前世情緣今生續 不知因果最可憐

在運輸公司工作時，有一名剛結婚的男同事，他為人沉默寡言。不知是哪一生結的緣，這位男同事加入公司開始，內心已有印象，慢慢愛慕日生。十多年的封閉，一下子枷鎖全毀，很主動的關懷對方。後來又在同一部門工作，發展不可收拾。男同事只工作了一年多離職發展。我如喪家之犬，終日坐困愁城。經過不停的約會，終於做了破壞別人家庭的第三者。那時全無羞恥，身邊聽聞很多都這樣，反正社會上有很多婚外情，覺得很自然。

由一九八九年開始，直到現在，這二十多年來我們都在一起，男友是一個很愛家庭，很負責任的人。他對我很好，只是分了心要多愛護一個人。他經濟條件，在最初幾年很差，我們真的是有情飲水飽。兩個人吃一個杯麵，不是我沒有能力付帳，是考慮對方的感受，

自己甘願降低質素。

後來慢慢經濟改善了，物質的用度比前寬鬆。對方是應用的錢不會省，我則是比較亂用錢的人。那時候經常鬧小脾氣，只想對方多陪伴自己。每星期六下午以後有固定會面時間，平日中午短暫用膳相聚，都是看戲、喝茶、吃飯、卡拉OK。多年來都是這樣的生活，交往的模式，慢慢起了變化。

病由心生果成形 情債要用血來償

這樣的生活模式，離群相處的日子久了，精神方面很空虛，不能光明正大的，逢年過節都是前後日子相聚。感受很懊惱，對他的妻子及兒女，內心又很愧疚。我從來沒有要霸佔別人丈夫的念頭，只是默默的去愛這個人，默默的承受孤獨，默默的度過光陰，長期的鬱悶得了重病而不知。

憂能傷身，邪行要受果報，每月月經來時血流不止，大片大片的血塊流出，整個人面青唇白，瘦了很多。最後終於驗出，子宮生了一個如西柚般大的腫瘤，是良性的，當時不想做手術，但血流不止。最後終於做了切除手術。由病發到手術拖了一年多，把身體給拖跨了。

身體復原得很慢，患病期間先後住在兄長及妹妹家中養病多月。男友不方便探望，這樣的愛何苦，人在迷時愚癡蒙昧，方向全失。二十多年來什麼事情都是一個人承受，從來沒有跟任何人傾訴，那種孤獨，無助苦悶又有誰知曉。

曙光漸露 得遇大法

一直到九〇年代，學佛後才稍知因果。但當時初對佛法認識淺薄。只知道會受苦報，心內惶恐，自己皈依後，又勸服男友學佛皈依。男友因為尊重我，順從我才皈依學佛，沒有發真心，當然不會放棄兩人相聚的日子，後來慢慢的雙方開始有了不同的理念。遇到了淨土法門後，我提議他讀經念佛，他也肯讀經，讀了十多年。要他放棄男女之事，他不願意，甚至發怒。從來我們都沒有爭吵，因為這個問題，前後多次不和，冷戰，又和解，然後又討論想辦法，我用了很多方法，他都不接受。我考慮過離開逃避，但都不是最好的方法，對經教因果認識日深後，心內那種痛苦、慚愧、悔恨，多年來自己飽受折磨。做不願意做的事，對方道理又不明白，將來的果報是一齊下地獄。內心焦慮、煩躁，相聚的日子變成一種壓力。

欲知前世因 今生受者是

承受了十多年苦果，我在心內懺悔了不知多少次，讀經念佛也迴向了無數次。為什麼還未能把對方感動，還要不斷犯戒，明知錯了還不能停止，心內一萬個不願意。看來是過去生中，我也是這樣迫著別人做這樣的事，令對方痛苦，今日遇緣果熟，逃也逃不了。

起初我責怪男友，怨他不懂因果。沒有聽經，不肯真修行，害人害己，他說我變了心，不再愛他。在痛苦的日子中，我終於醒悟了，一切都是我的錯。是我自作自受，沒有過去的惡因，不會有今日的惡報。一個掛了學佛的名，一個名不副實的假三寶弟子，沒有依教

修行，又怎能感化人？是自己缺德、無恥，偷人家丈夫，快樂的日子沒多久，痛苦了十多年，還做了地獄的因，我是把男友也害了。

改心是真的懺悔 化冤親為法伴侶

當我不斷在心內反省懺悔，男友慢慢起了變化。他由不願意改變到接受，他說他也很想改過，只是一時改不了，要我給他時間，我發覺他好像不能自控，他說是突然起這樣的念頭，自己也控制不了，事後很後悔。他一直有念佛讀經，只是聽經少，道理因果認識淺。我一直找解決的方法。後來終於明白「萬法皆從心生」。為什麼對方還有欲念？是我自己感召的，因為我還有貪欲，我對他還有那種男女之心，口上沒有心中還存在，哪怕是一分半分的念頭，已經能召感。

祖師教導：「往生西方要有欣慕極樂，厭離娑婆之心才能往生。」我從此之後厭棄邪行男女之事。沒有半點幻想，把對方轉為同修法侶。發覺男友對我漸漸沒有那種思想行為，大家一起談修學佛法、談日常工作等事。

在此以至誠心向十方三寶，累劫師長，歷代祖宗，先父母，男友及其家庭所有成員頂禮懺悔。請求原諒曾經做過如此醜惡，污穢之事，披著人皮作禽獸之行。一念貪欲起，飽嘗苦果。猶幸往昔曾種佛因，蒙大慈大悲諸佛菩薩不離不棄。還有今天回頭改過的日子。

勇猛改過揮慧劍 永斷情執離娑婆

只要一息尚存，發勇猛改過之心。從此以極樂為故鄉，今日之穢土為消我宿生宿世業力暫居之所。學生以二十多年之血淚史，敬勸天下男女不可以一己之私，種下歷劫無涯之苦。勿以一己之貪欲，破人之家。普願天下男女乾坤正位，不偏不邪。

犯邪行除了四大不調，身心不安，財產日損，功名被削，無論你才華能力如何，也會被壓在別人之下。此乃果報，因邪行破慧命，損名聲，先削陽間功名。歷史上犯邪行而被削功名鬱鬱而終者，大有人在。今日猛然回頭，從火坑跳出，祈願今後一片清涼，身心安恬，業障盡除。雖作世間之綠葉也甘心情願，只緣他日寶蓮盛放，安坐西方。阿彌陀佛！

情愛二字最傷神

贏得霜鬢淚沾襟

只因一念無明起

貪欲源源墮網塵

解鈴還須由己做

打開枷鎖復真心

名利五欲皆幻有

世事凡情那樣真

從今要做老實人

來時去後不沾身

只緣西方金蓮座

誓作安養上善人

學生慧劍 至誠頂禮懺悔

二〇一一年九月一日

【編後語】

《雜寶藏經》云：「淫欲之事，樂少苦多。猶如逆風而執熾炬；愚者不放，必見燒害。」

欲為不淨，如彼屎聚。欲現外形，薄皮所覆。欲無返復，如屎塗毒蛇。欲如怨賊，詐親附人。欲如假借，必當還歸。欲為可惡，如廁生華。欲如疥瘡，而向於火爬之轉劇。欲如狗齧枯骨，涎唾共合，謂為有味，唇齒破盡，不知厭足。欲如渴人飲於鹹水，逾增其渴。欲如段肉，眾鳥競逐。欲如魚獸，貪味至死，其患甚大。」

淨空上人在《阿彌陀經疏鈔演義》中開示：「六道凡夫總離不開淫欲。《楞嚴經》上說，淫心要是斷掉，斷性也無，斷性也無就是這個意念都沒有了，那就恭喜你，不但你不會再到六道輪迴輪轉，六道輪迴就沒有了。你在六道這個夢醒了，六道輪迴就沒有了。由此可知，淫欲之事斷了，念頭還有，你還要在六道裡搞生死輪迴。」覺者尊重自己性靈，在電光石火生命中，勤修淨業，免得無常忽至，手忙腳亂，四海飄蕩，無有竟時。

懺悔邪淫

(妙音)

末學主要懺悔不孝及邪淫，先懺悔邪淫部分：這實在是難以啟齒，但末學苦於淫念難斷，更不想因此而障礙往生，感恩同修大德讓末學有此機會懺悔。

末學小時候看報紙，就看到暴力色情的文章，對女子身體很感興趣。出社會後受色情污染嚴重，結果染上手淫的惡習。

邪行天地不容

幾年前曾與一位異性朋友交往一年，當初彼此都希望能有好結果，但最後仍以吵架而分手，現在想起來是因為彼此都有強烈的邪淫，雖然沒有性行為，卻常常在非時非處（校園、車上、公園等等）有邪淫行為，這些人如畜生之行為，連天地都不容。

在學習《弟子規》及因果報應後，感到非常慚愧可恥而且是非常非常的不孝父母，父母辛苦生我養我，我卻沒有好好愛護自己，沒有自愛。

道場一念不淨 胃痛生不如死

末學雖然學過《弟子規》，但對因果不明，對邪淫的概念不清楚，以為只是有性關係才是邪淫。這次參加了懺悔班老師的懺悔課後才知道邪淫範圍之廣，所受果報之慘烈，末

學已經血淋淋的在身上發生淒慘的報應。

末學曾在道場沐浴時，一時淫念起而手淫，時間很短，所以這件事並沒放在心上，也忘記了曾有一事。後來在道場幫忙寫牌位，及做三時繫念都無法做。因胃部痛到昏倒，在一星期內痛昏三次，最後即使去醫院急診打針也沒用，只是更痛，最後回家休養。

在家裡的情況沒有好轉，常常發更是病，幾乎都是晚上發作，痛到不能睡覺，一痛起來不能吃、不能喝，還嘔吐，常常痛到全身發抖出冷汗，每一次都痛上十二小時以上，呼吸困難。最後愈來愈嚴重，連在白天出門五分鐘車程的路上都發作，不能開車到目的地。

去醫院檢查，醫生說沒事，身體瘦到很難看，臉色發青。當時已經命在旦夕，父母非常非常擔心，又很無可奈何，幾乎已經是日夜顛倒的生活（晚上發作不能睡，白天睡）。真正是生不如死，我真是非常不孝，讓父母擔心之外，還發愁憂心要去哪兒找醫生治療！今天在懺悔班老師的指導下終於明白：末學因為在道場自行邪淫而得罪了鬼神眾。

在此末學以虔誠懺悔心向道場的鬼神眾們求懺悔。末學今已知錯，更希望努力斷惡修善，努力斷邪淫、淫行、淫念，發願盡形壽修清淨心，行清淨行，得清淨念。也期望自己邪淫的慘烈報應告知世人，邪淫污染之可怖，染上此惡習更是難斷除。末學願諸佛菩薩威神加持讓末學永斷邪淫，也希望勇猛斷邪淫，願以此懺悔迴向累劫冤親債主及鬼神眾靈求懺悔，並發願努力學習因果，落實《弟子規》，孝順父母，好好學佛念佛迴向給眾生。感恩諸位大德給末學此機會懺悔。

阿彌陀佛！

末學 妙音合十

【編後語】

佛在《賢愚經》中說：「夫淫欲者，譬如盛火，燒於山澤，蔓延滋甚，所傷彌廣。人坐淫欲，更相賊害，日月滋長，致墮三途，無有出期。夫樂家者，貪於合會、恩愛、榮樂因緣；生、老、病、死、離別、縣官之惱，轉相哭戀，傷壞心肝，絕而復蘇。家戀深固，心意纏縛，甚於牢獄。」意淫常起者，天地鬼神，無不厭惡。濃濃惡氣，纏於身旁，集結不散。淨空老法師在《了凡四訓》講記中開示：「這一生中唯一的一樁大事就是保持正念現前，希望自己不要落在邪思邪念上，念念都是阿彌陀佛，二六時中不間斷。」若要現生吉祥如意，來生高登極樂之鄉，必須將此淫習克服，念佛功夫方才得力。

邪淫罪深 誘良為娼

(陸書秋)

我是一九六五年出生在黑龍江省一個農村家庭，我出生在大森林裡，我的童年很快樂，在藍藍的天、白白的雲、綠油油的大森林裡長大。畢業後我當上了家鄉的小學教師，幾年的平靜生活讓我很難忘。

奉子成婚

後來，我認識了一個比我大六歲的男青年。他看見我後沒有兩天就住在我家裡，向我求婚。我父母親發現後堅決不同意，我那時根本不會聽父母的話。有一天我去他家，他帶我去河邊玩，就和他發生了關係。幾天後我發現我懷孕了，馬上告訴母親我要結婚，母親在這種情況下只好同意了，在十天內連訂婚和結婚全都辦完了。

先生不守禮

在我們很簡單的婚禮過後，新婚的第四天突然發現丈夫和我老婆婆家的鄰居有男女關係。那時我丈夫二十七歲，那個鄰居四十一歲，我二十一歲，出事後我實在想不通，非常難受，想過離婚，但不敢離怕丟人，就這樣過了下來。慢慢的我發現丈夫不願意上班，天天願意玩，還有喝酒等不良習慣，從不管我和孩子怎麼生活。

那時我連七角七分錢一斤的餅乾也買不起；那時我天天生氣，看不起丈夫；那時我孩子經常吃玉米麵和白麵糊糊。

不敬其夫

我天天怨天尤人，認為自己特別好，都是別人有毛病，怨氣沖天，天天說丈夫不好。天天說丈夫無能力，不過日子，想到和他離婚，但又不想讓孩子過單親家庭的日子，又怕丟人，就這樣又氣又愛的過下去了，過到了孩子四歲。

現在算起來，我已經看不上他二十多年了，從來不感覺自己沒有德行，也從來沒有感覺到自己是怨天尤人，所有福祿都是我的嘴天天說是非說沒有了，召感不順心的事情，越不順我越不服氣。

我對教師工作開始不滿意了，覺得工資低，還一年一開工資，所以想找份工作，能回到鎮上，夫妻能天天在一起。一個月後我辭去教師工作，當時老母親都哭了，不願意，但也管不了我。

鎮上的新老闆

回到城鎮後我找了一份往火車上裝木頭的工作，很苦很累，哭了好幾次。怨丈夫不工作，讓我出這麼大力，不心疼我。就這樣幹了沒三個月，公司經理聽說我是農村老師，就讓我撿尺，記木頭的米數，不用幹活了。過了一段時間，我發現經理出去工作願意帶著我。

那時我喝酒，他會給我錢讓我買衣服，說招待客人用。平時他非常關心我，我感覺有個人疼愛我很幸福。

他知道我沒有錢，會經常用信封裝錢給我，他不讓我和別人說，也不讓告訴我丈夫。後來他說他喜歡我，想得他晚間很難入睡，他說能不能和他住一晚上。在我丈夫出差的時候，我和他在我家裡住了一夜，很害怕的過了一夜。我丈夫回來了，他懷疑我和他有關係，我堅決不承認。

過了一段時間他想帶我出去玩，讓我和家裡找個理由。我是貧窮的農村孩子，想出去看看，找了個藉口去了牡丹江，他帶我去星級賓館住，一切都很好，玩得很開心。三天後，我回到家。我萬萬沒有想到丈夫叫一個男孩子跟我去了牡丹江，小男孩告訴他我叫我們經理接走了，後來我們打車走了。丈夫因此盤問我，我死都不承認，他哭得可傷心了。因為我去玩幾天很累，回來睡覺很香，他不讓我睡，他實在難過，晚間他把他身上倒上一桶汽油，想燒死自己。我真的怕他死，就和他說了實話。

人財兩失

從那開始，他經常和我要錢，也不上班，天天和我生氣。我很實在地告訴經理說：「我丈夫知道我們的關係了。」他很快就找我了。一段時間後，他又和一個十七歲的小女孩好上了，他倆離開了這裡出去生活了。他走了，可我的生活還要過啊！我也離開了這個地方。回到家裡我沒有活幹，錢也讓丈夫要去給婆婆家買房子。我又開始了艱難的生活，做

點小生意，很辛苦，賺不到錢。

那時候，我家住在小火車站邊上。半夜我看見火車停下來，就上火車往下偷木頭，偷下來後拉走賣錢花。幹了沒多久讓工廠保安發現了，不敢偷了。就這樣沒法生活的情況下，我和一個朋友又有了那種關係。他會每月給我生活費，也給我買東西，和我丈夫也很好。那時候不要臉的我在想，不用幹活有人給錢花，覺得很滿意。

越陷越深

後來，朋友給我找到一份工作，是一家食品有限公司。我上班的第一天，公司招了四十多名家屬，因為我能幹活，第一天下午公司副經理讓我帶新來的這些人幹活。

帶了幾天後，總經理說可以把上千噸的原料庫交給我管，就這樣，他把一百多員工和原料庫的工作都交给了我負責。我又學會了開叉車，方便我往車間裡運原料。一個月後，我自己就能全管下來了。

我這個人要強，為了不讓領導說我，別人七點半上班，我六點鐘就自己來幹活了，把今天要生產的原料入進車間。就這樣沒早沒晚的幹了兩年多，有時幹起活來中午到食堂吃飯的時間都忘了。

總經理去找我，看見我還在幹活，身上都像泥人一樣，他很高興的給我起了個外號，叫我「阿標」（用東北話說就是傻子）。我得到公司所有人的表揚，公司所有人為我工作的

幹勁所感動，總經理更信任我了。

再遇惡緣

我們總經理是個風流男子，看上他的女人很多，他長得漂亮，是標準的男子漢。在這種情況下，他又要求和我有那種關係，不知羞恥的我又開始做邪淫的事情了。我每天上下班都打扮得很時髦，感覺自己很有本事，我這個不知羞恥的人願意吃這碗飯。

有了幾次關係後，他說讓我給他找年輕漂亮有風度的良家婦女，還特別交待不要那些在舞廳等色情場所做小姐的人。他自己看上了他老婆娘家的表弟妻子，他首先讓我陪她去玩，和她處好關係。那時總經理家開飯店，他表弟的妻子也常去幫他家的忙。

陷害良家婦女

總經理爲了要達到目的，就讓我有時間去飯店和她玩。我們很快處得很好了，總經理也和她處得很好。有一天他讓我向他表弟的妻子說他喜歡她，看她什麼表情。我照著做了，結果她說了很多不可能的話，對於我很為難。

我又想辦法再次和她溝通，告訴她：「你倆見面自己說吧！」其實我明明知道，見了面就不會跑掉了。她很單純的說：「那也只好這樣了。」她問我：「什麼時候和總經理說？」我知道總經理他早就等不及了，就說：「明天看什麼時候我們再聯繫吧！」

第二天，總經理說：「今天上午開完早會就去見她吧！」會後，我開車把總經理拉到

我家，又去把他的表弟妻子拉來，後來我開車回了單位上班。中午時，總經理打個傳呼給我，讓我陪他倆吃飯。就這樣這個良家婦女毀在我的手上了。以後，我又給這個良家婦女找過兩個男人，都是為了賺錢。他們都是當地很有能力的男人。為了賺錢，我什麼方法都用了。

賺黑心錢

這時，我和總經理說：「我要賺錢買房子，要想收山野菜。」總經理把好賺的菜給我簽了合同。就這樣我連續給他找良家婦女，在生意上我用盡手段來賺錢。

我收山野菜是這樣賺錢的：別人賣菜我檢收過秤，要求把漬好的山菜，水和鹽去掉，按要求檢收。可我自己不是這樣，我是鹽水和菜一起過秤，我賣給公司的鹽水是幾千元一噸，就這樣我變成了萬元戶。

不守婦道 激怒丈夫

我幹了一年多山野菜的生意之後，我和丈夫要離婚。事情的經過是這樣的——

那時，我丈夫也和我上森林收山菜。他因為和別的女孩子玩，把一萬多元錢一噸的菜放壞了，我又叫手下的工人幫我變成了錢。事後，我感覺不好意思，就請工人上我家吃飯。在飯桌上我給一個十七歲的小男孩挑菜吃，他吃什麼我給他夾什麼吃。

等工人他們都走後，我丈夫用啤酒瓶把我的頭打破，鮮血流了好久。丈夫手裡拿著菜

刀，不讓我去醫院。當時滿房間都是血，別人也進不來我家。終於他單位的主任跳進來把他抱住，主任的妻子帶我去一家私立醫院縫了八針。縫完後我發現頭昏、不能走路，腿不好使了。回來的路上，我遠遠發現丈夫又拿著菜刀在等著我。我爬到拖拉機底下等了有一個小時，出來一看他不在了，就打車去了好朋友家，把她嚇了一跳。第二天，我的手也不聽使喚，連飯菜都夾不起來。朋友不敢留我長住。

在沒有辦法的情況下，我只好去了一位老大娘家。我和老人家很好，老人看見我哭得很傷心，幾天之後我自己就能吃飯了，也好了很多。

單位人都說我丈夫不好，和他離婚吧！我也非常想和他離婚，就這樣我去了法院起訴離婚。半年後，丈夫跪在我面前懺悔，懺悔得特別真誠。同事和我說：「你是個女孩，不要離婚了。」我想過自己是壞女人，心裡有愧疚，就這樣我又開始回家過日子了。

做壞事心不安

我幹了這些壞事後，這幾年經常心裡不安。有時我出門時看見有人長得像總經理表弟妻子的人，我就頭皮發麻，心裡內疚，好長時間才能平靜點。

我今年四十七歲，這些事讓我很難過。如果時間能倒流的話，我窮死也不能幹這樣的事！這件事壓在我心裡很難受。我現在想我是一個孩子的母親，如果看過我寫的懺悔的事，能讓世人千萬別和我學，我才能心安點。

偷木材 再遇孽緣

我在食品有限公司工作，又認識一位很有能力的男人，我們成了朋友。有時他會上我們單位買菜送禮，電話常聯繫，我求他辦事他辦得很好，我很滿意。就這樣過了一年多。

那時，我丈夫不去單位上班，卻東溜溜西逛逛，和別人合夥上森林偷大木頭。丈夫和那些人偷了幾次很成功，也心大了起來。他那時是叫農民上山去偷伐木頭，數量很多，木材也很大，是那種很粗的原始森林大樹，長得綠油油的，一個人都抱不過來。他找農民滿山放倒大樹，幹得很起勁，我們簡直成了偷木頭專業戶了。

有一天，他開上大汽車、帶著車隊去偷拉木頭，完全不知道公安森林總局來檢查。結果，就在我丈夫偷木頭的時候，被檢查員用槍頂著腦門兒，把他們幾個人帶到公安局。

在公安局，其餘的同夥都進了「小號」，只有我丈夫他沒進去。公安局連夜審問他，他怕了，說他是收山野菜的，這幾車木頭和他沒有關係。就這樣，在我那位有能力的朋友的袒護下沒有繼續被追查，沒有發現我丈夫撒謊，得以離開了公安局。

接著，公安局發現有誤，就有人跑步出來抓他。剛好公安局門口挖下水道，他見狀就跳進了地溝。公安局的工作人員找了兩圈沒抓到。還不到一個小時，公安局的車就來我家抓他，也沒抓到，那輛車就馬開上去他媽家，也沒抓到。其餘抓進小號的人，都被關在公安局好幾個月。

這時，我沒有辦法，因為進去坐牢的都是我的親屬，我得想辦法救他們。此時我就想到了那位很有能力的朋友，希望他能夠幫忙。一天早上八點鐘，我去找他，告訴他是我丈夫帶人幹的，承認我丈夫是主謀。當時他小聲告訴我，讓我丈夫出去躲一段時間，就這樣我丈夫出去了。可是，在小號裡的都是我家裡人，我還想把他們也弄出公安局。我那時很著急，就經常找他。此時，他就露出那種色情的笑，他笑得很開心，對我說：「你丈夫不在家多好，你從現在開始就屬於我的了。」

對於我，多次幹過這些不知羞恥的事，已經無所謂了。所以，當天晚上他就上我家住了，我倆談了一夜。我於是很有目的的告訴他：「孩子要上學了，沒有城裡戶口。」他說我和孩子的戶口都包在他身上，他給我辦。就這樣，我又利用他，幫助一些人辦戶口，我從中收錢。其中有一個收了錢沒有辦完，也沒把錢還給人家。

幾個月後，我那些被關在小號的親戚們都放了，花了不少錢。放人的理由是「證據不全，主謀跑了。」此時，我丈夫很想回家，但是情況還不允許。我對這位朋友的幫助感到很滿意，否則我丈夫和親戚都得判幾年刑。因為這個緣故，我經常和他見面在一起。他在社會人面前裝的可像正人君子了。我和他常見面後，我很難受，他要求十次，我能答應一次。我感覺我生活得很苦，不像個人，從今以後不願意和他來往了。我告訴他：「讓我丈夫回來。」他說：「行，回來吧！」就這樣我們又開始過上正常夫妻生活。

父親病逝

我一直在食品有限公司上班，還是春天收山野菜。就在收菜忙的時候，父親有病了，病非常重，是敗血病，對生命有危險。就這樣，我沒有心收山野菜了，我實在不想我老父親離開人間。我盡了所有的辦法，也花了很多錢。父親的腿都爛了，一條腿從膝蓋往下都是黑色，皮慢慢都爛掉了。老父親疼得無法睡覺，天天叫。有時候他會說：「來人抓我了，讓我走。」有時說：「是軍人。」有時說：「院子都滿了。」有時說：「有人帶繩子來綁他了。」還讓我打他們出去。此時，父親腿已經爛了很大的洞，腿上的兩個腿骨都能看得很清楚。幾個月後，老父親就這樣離開人間了。

繼續偷木材

父親過世後，我又想賺錢了。丈夫說：「有一家加工廠轉讓，我們去幹吧。」一開始我不想幹，我實在不想偷木頭開加工廠了。丈夫很生氣，我只好答應轉讓過來。這回，我們去了外地開木材加工廠。合夥人有我的兩個朋友以及我丈夫單位的主任等。我們還是上山讓農民偷伐大森林的木頭，將木頭拉回加工廠，加工成地板再賣出去。就這樣，我們天天偷木頭，天天加工地板。剛開始賣了幾趟邊角料，賺了點小錢。但是，一旦我們拉出來成材的地板，一車超過幾萬元時，我們就會出事，損失很多錢。可以說是天天賺小錢花大錢。我還讓我合夥的那兩個人住在一起。這樣他們有了男女關係後就分不開了。後來，那個女孩和別人走了，也和丈夫離婚了。

就這樣，我們幹了有半年多，錢沒有賺到，可偷偷放倒的大樹無數，沒法用數字來計算。工人工資不給開了，加工廠也不開了。

後來我聽說以前偷木頭有前科的人公安局要重新查辦，大範圍收捕抓人。我們就只好把手裡留下來的錢帶上，離開了家鄉。我離家時後悔了，家裡的老母親很難過。我不應該離開母親，臨走前我哭了一夜，但我不能不走，因為我變成了公安局要抓捕的人。我們到了沿海城市做小生意，那時我立志要憑力氣賺錢，不要幹犯法犯罪的事了，就這樣小心生活。

現世報到了

我女兒十三歲時，我的果報開始來了。我們夫婦離開家鄉後，女兒和奶奶在老家。正月裡她發燒了，她奶奶因行走不便，就給她吃了一周安乃進藥片。一周後，孩子終於不燒了，卻耳朵聾了，不僅聽不見正常說話，就連汽車打喇叭她也聽不見。別人說話的時候，她張著嘴瞪著大眼睛，和小傻子一樣。那時候，我上了大火了。我非常愛我的孩子，她為什麼會這樣呢？我帶著孩子看了好幾家名醫院，找了許多專家治療，只好了百分之五十，還是不能找工作，因為她聽力不行。孩子耳朵不好就很躁。

學習《了凡四訓》 認錯改變命運

這時有人說讓我學佛，學做人。我聽了他的話，接觸佛門的光碟和書，看了《了凡四訓》的書。他叫我學著做好事，當時認為自己心很好，很善良，學了後才知道自己所做的事全都是種下地獄的業。

我天天改過，全家一起做，女兒做得比我好。就這樣兩年後，女兒的聽力好了百分之

九十以上了，和正常聽力差不多了。學習佛法後，我最大最內疚的事，是不能照顧七十歲的老母親。我找過失、找過失、找了一遍又一遍，覺得很難找。我用心想我為什麼不能盡孝。想了好幾天終於找到了，因為我淫欲的事太虧天理了。都是淫心的過，才出了問題。

一次，我在找過失時，覺得心在翻個兒，哭得沒有人樣了。翻出良心想我最大的過失是淫欲的事。因為母親突然腦出血去世了，這事讓我無法活下去，我母親去世，我無法去面對，無法接受這事。我知道是我做壞事太多，讓我母親蒙羞，因而不能往生。

從那天開始我在佛前發大願，我一定重新做人，改過失，讓母親能往生，佛來接。從今天起我要全心為大眾服務，沒有小家庭，要儘量做到有求必應，能讓母親知道我要做好孩子，堅決不像過去那樣生活了。

痛斷淫心

為了改淫心，我費了好大的勁。改淫心太難改了，和自己的丈夫也要改掉，沒有行動會有念頭。我在佛前發誓要改淫心，死也要改掉，就這樣我的考試開始了。

首先要過丈夫關，天天和他睡在一起，基本上都是等他睡後我再過去，我天天念「觀世音菩薩」，靜下心來念，很好用。

我在生活中會碰到有些假學佛的老闆，他對我沒有那個意思，我想法導開這事，告訴他這種壞事的果報。這種事有幾次，在我思母的情況下，沒有動心。我最難過的一個關是一

個老頭兒。他天天找我談心找了三天，時間長了他對我有了淫心。有一次他拿了有幾萬元錢找我，要我和他發生關係。當時我動心了，後來馬上提起正念，知道我如果有財的話，不用這種方式一樣會有，命裡有的總歸有。我告訴他：「你像我父親一樣，只比我父親小十多歲，你把我當成是你的孩子吧！」就這樣我不聽他誘惑，過了一關。

斷習氣得真樂

當我過了這關後感覺非常好，我和誰在一起都很開心。我開的是賣香的佛具店、法寶流通處，接觸學佛的人特別多。我天天很忙，忙得特別開心。無論我幾點回家，有時一夜不回去助念，丈夫也不說我，我和任何男人在一起他都不生氣。就這樣我安心地一天天過著，不用過不自然的生活了，感覺到這才是我真正要的生活，生活得心安理得的，能天天為別人做點小事很開心。有人用得著我我不會不幫，天天儘量做。

那時，我發了真想成佛的心，求佛加持。求了有兩個月，就來了一個好朋友，讓我去一個寺院道場幫忙。我兩天內就去了那個道場，一去就是半年多，在那裡我得到住道場的法喜和快樂，很歡喜這樣的生活。可是丈夫讓我回來，他非常不高興，就這樣回來了。回來後，又有一位師父讓我去另一個寺院幫忙，兩天後我又出發了。我現在就一直在這個寺院，沒有要離開的念頭。認識到錯了就改，忙得很開心，很心安。

夢中感知宿世因

我學佛後感應很多。有一天我做夢，看見我是一個男人，騎著一匹棗紅色的大馬，長

得很端正。我穿著一身黑衣服，手裡拿著一把像槍一樣長的刀，在一個有黃土的山林裡，進到一個房子裡搶東西，搶了兩個布包袱似的東西，房梁上掛著一個筐，我用刀把它挑下來拿走了。就在我搶完回頭時，看見一個婦女低著頭在哭。她長得很漂亮，我就起了淫心把她強暴了。

睡醒後原來是個夢，後來我想，這可能是我前世是個男強盜，不讓山裡的貧窮農民活，今生我也不能有家。結婚有了家，開始很窮，過得好一點就要離開這個家，今生從零開始過日子共有四次，欠別人幾萬元錢，夫妻生活二十七年就結束了。

還有一次我在我丈夫身邊睡覺，似睡非睡時看見我丈夫是個非常漂亮的黃色獅子。他的臉和獅子臉一樣，他臉上的毛很多，看著非常喜歡，再看就是他本人了。

有緣眾生到了

今年要過年頭三天，我做了一個夢：有四個人來抓我，其中有兩個人很生氣的說看見我了。我聽見了撕心裂肺的慘叫聲，有一個人手裡拿著一個棒子，狠狠的打在我頭上，我一下子坐起來，從夢裡驚醒了。

也是那天晚上，一位和我臨屋的同修因為發燒一夜沒睡，她聽見有人在叫我的名字。那幾天晚間我起夜很害怕，好像知道有鬼在等著找我。

逼良為娼 報在女兒

從那天開始，我老覺得有不正常的事情發生。正月初一那天，我女兒把自己找的對象帶回家，我和她父親是堅決不同意，差點把我氣死。此時，我丈夫在工作中又犯了很多錯誤等等不順心的事情。

有一次我夢見一個黑東西和我睡在一起，天很熱，我卻凍醒了，感到太可怕了。又有一次我做夢，有幾個人找我，他們很生氣的告訴我，就是想報復我，不停的說：「我就讓你女兒賣淫賣淫賣淫！就讓她吸毒吸毒吸毒！」把我嚇死了，滿身都是冷汗，我嚇醒後好幾個小時都不敢睡覺。我這些可怕的夢，可恥的往事，希望大眾千萬別和我一樣，別犯我這樣的罪！

我寫這些希望世人以我為戒，做一個良家婦女，給世人做個好榜樣，做個好佛弟子。我今生一定要改邪歸正，重新做人，一定要成佛。要不我下了無間地獄，沒有出來的日子，我自己知道，我一定點點滴滴的改正自己。感恩諸佛菩薩、龍天善神的加持與護佑！阿彌陀佛。

陸書秋頂禮

二零一一年七月十五日

陸居士通過學習佛法、學習因果教育，深深懺悔自己以往所造作的深重罪業，並發心護持佛法。她在寺院擔任齋堂主廚，任勞任怨，每天料理數百人用餐，將工作安排得井井有條。她在生活上非常關心愛護齋堂的工作人員，愛護到寺院發心的年輕人，還特別熱心照顧老人及病人，協助他們料理後事。凡此種種，跟大眾結下了很深的緣分。

陸居士十分歡喜在寺院中過清淨無欲的生活，發露懺悔往昔的惡業，決心斷絕世俗的情緣，聽經聞法，長時薰修，不斷的改過自新，志願念佛求生淨土。

【編後語一】

「佛言，人於世間，不犯他人婦女，心不念邪僻，從是得五善」。世出世間大聖大賢所教導的，總離不開善因善果，惡因惡報。能夠遵守佛所教誨的五戒「不邪淫」、十善「不殺生、不偷盜、不邪淫」，佛說有五種善果。第一、能保住財富不至於失掉。第二、你守本分、守規矩，不怕縣官。（從前縣官掌管司法，如同現在的刑警）。第三、不畏人。心行正大光明，沒有做過見不得人的事。這是世間之善，是花報。果報在人天，佛說得生天上，玉女作婦。五者、從天上來，下生世間，多端正婦。佛講五種果報，三種是現世人間的福報，兩種是將來死後生天享天福。

佛又說：「人於世間淫佚，犯他人婦女，從是得五惡」。破戒作惡也得五種惡報，也分今世後世。第一、家室不和，數亡錢財。財產會流失，一家不和，這個果報很可怕，諺語

常講：「家和萬事興」，家不和，這一家必定敗亡。第二個惡報，要受法律的處分，要坐牢、監禁，還要懲罰。雖然現在沒有像從前那樣嚴重懲罰，可是陽間不懲罰，陰間的懲罰比陽間還要嚴重。第三、自欺欺人，在大庭廣眾之下身心不安。第四、來世的果報，佛說死入太山地獄中，受炮烙的刑罰，千萬億歲才能夠離開地獄。第五、從地獄出來之後，墮落在畜生道。畜生道裡面，有許多淫佚不避母子，亦無節度，佛說果報之淒慘、果報之苦，說之不盡。（恭錄自淨空老法師《太上感應篇》講記第一八八集）

【編後語二】

「萬惡淫為首，百善孝為先」，此是閻羅殿上千古不易的鐵律，所以鬼神很喜歡孝順之人，而非非常痛恨邪淫的人。陽間法網雖然能逃，但陰間律法絲毫不爽。淫心一起，已失卻廉恥之心，敗壞倫理、大損陰德的事情，皆從此而生。淫心若能一轉，則保全名節，培植道德福報，感動人天的事情，莫不從此而轉的。是人或是禽獸，關鍵全在於此。至於誘良為娼，更在十惡不赦的罪條之中（十惡不赦：舊刑律以謀反、謀大逆、謀叛、惡逆、不道、大不敬、不孝、不睦、不義、內亂為十惡，犯此等罪者，不能赦免。）文昌帝君《天戒錄》說：「姦淫他人妻女，玷污人家婦女，要在地獄受苦五百劫，才能出生為驪或馬；又經過五百劫，才能再得人身，做娼妓或戲子。」需知毀他節行，妻女酬償；損他聲名，子孫受報。絕後的墳墓，無非風流之輩；妓女的祖宗，儘是貪花浪子。命當富貴而反遭墮落，本應揚名則金榜除名。此諸淫重之惡不易懺悔，必有大善，才能挽回天意。言大善者，

莫若一心念佛，求生淨土。更能普勸世人，遠離邪淫，廣修萬善，則人神歡喜，命運自可轉變。故須急急痛改，將功補過，不容片刻等待。人身難得而易失，莫到果報現前，為時已晚。

邪淫亂倫的苦報

(王明芝)

我叫王明芝，家是黑龍江人，生長在農村。我十六歲的時候，因為姐姐和姐夫家在瀋陽，每天上班需要人帶孩子，我就去了瀋陽。

我十七歲的時候和我姐夫發生了關係，中間做過好幾次人工流產。二、三年之後姐姐知道了這件事，傷心得哭了。但是從那以後姐姐什麼都沒說，把一切都壓在心裡。她對我依然很好，一點也沒兩樣。有時候姐夫喝酒喝醉了耍酒瘋，要打我。姐姐還護著我：「你要打她，我就跟你玩命。」

後來我漸漸的長大了，也知道對不起姐姐。但是姐姐沒有文化，姐夫總是瞧不起她，我後期也怕給姐姐受氣，我就應付一次。一年一年過去了，我到了找對象的年齡，但是又再犯同樣的錯事。對不起我兒子的父親，我欺騙了他。

向重病的姐姐懺悔

在我生完孩子滿月之後，姐姐生病了，一檢查是白血病。當時我都懵了，雖然那時不信佛，但是知道求觀音菩薩。姐姐白血病六年，化療了多次，頭髮都掉光了，吐到連膽汁都吐出來，化一次療就折磨得不成人樣。

當姐姐有病時，我覺得這需要很多錢，我不能讓姐姐因為沒有錢而失去生命。我拼命的掙錢，瞞著丈夫偷偷給錢姐姐看病。我因為壓力過度得了憂慮症。姐姐吃不下飯，只能喝湯，看著姐姐這麼苦，我心裡像刀絞了一樣。蔡老師說過，癌症都是因為壓力太大才得的。是因為我的過失，才使姐姐多年生活在憂慮和壓力之中，才得這個病。姐姐得病後，她依然不恨我。最後姐姐因為腦出血昏迷了兩天，化療到不能再繼續進行了，我向姐姐懺悔我的過去，我頭一天懺悔，她第二天就昏迷了。我懺悔時她非常寬容，說：「不怪妳，沒有妳我活不了這麼多年。」

照顧患癌症的姐夫

姐姐走後，也有給姐夫介紹對象。外甥說：「如果我袋裡沒有五百塊錢，我心裡就不踏實。」我心想姐姐辛苦了這麼多年，剛剛日子好過了，如果別人進來的話，外甥一定會受氣的，我要進入這個家。所以姐姐走了兩、三年之後，我就離婚了，先領著孩子租房子住。孩子的爸爸也大概知道我的事，有時候半夜就來家裡打窗戶，我覺得都是我的錯，一切都忍受。

後來我開始做生意，幫著外甥結婚。姐姐走了七年之後，姐夫又得了肺癌，檢查出來全家都非常難過，再去做化療。他問我：「能不能治？」我說：「能的。」我繼續摸黑起早的做買賣，為了給他掙錢治病。他的身體愈來愈虛弱，外甥勸我們正式登記結婚，我就能夠名正言順的照顧他。登記之後，我們並沒有在一起住，他病重我也沒有安慰他、伺候他，我只想著去掙錢為他治病。他也不挑啥，還幫我照顧孩子。

後來化療也治不了，醫生推薦一種美國進口藥，一片八百塊錢（後來講價講到五百），一天吃一片。醫生說，這種藥也許能延長七年、八年，或許幾分鐘就死。我看到他求生的眼神，就買下了這個藥。確實挺了一個月，但後來走的時候，說頭疼幾分鐘就走了。他走之前問我：「能在這個家跟著孩子一起過嗎？」我答應了。

辛苦做生意 錢財盡散失

姐夫走後，我就領著外甥一起做生意。特別辛苦，但是掙不到錢，只是夠吃夠花。後來外甥想買房子，他拿著父親留下的錢，又湊了一點，去賭期貨，全都輸光了，賠了幾十萬，兩次想要自殺。我們知道了之後，另一個外甥幫他還了債款。

至心懺悔

我二十歲的時候曾經作夢，有人拿著本子要寫我的名字，就像閻王掛名字那樣。我在夢裡求：我才二十歲，不能這麼早死。多年來怕死的念頭一直壓抑著我。

多少年了，我過著人不人，鬼不鬼的生活，內心的折磨更不用說了。每天提心吊膽，總是害怕，內疚慚愧，身心都不健康。我做出這麼敗壞倫理道德的事，姐姐卻這麼寬容我，在她眼皮底下發生這種關係，誰能忍受得了啊！我太缺德了，對不起父母，對不起祖宗，對不起佛菩薩。自己還掩飾，還要這個臉，這是個什麼臉啊！天地鬼神都知道，騙不了的。

原先我一直做生意，風風雨雨的，有時候半夜十二點就要起來，一直忙到第二天晚上

十點、十一點。在街上渴得連水都捨不得買，有一回天氣太熱了，回家就虛脫了。我一直生活在憂慮害怕當中。有時丈夫也來吵，我半夜三點要上早市，他會從半夜一直鬧到我上早市為止，我都壓抑著因為覺得對不起他。壓抑時間長了，他一來我就特別害怕。這都是我的果報，我要承受，如果姐姐活著，我就不會這麼遭罪，她會幫我，會愛我。

姐姐走了之後，我身體不好，大病了一場，高燒四天，又犯了很嚴重的憂鬱症和高血壓。我也曾抱怨外甥不要好強，但是想到如果不是我，也許他的父母不會走得這麼早，現在孩子沒有了父母的愛，我向我的外甥懺悔。還有我墮胎的嬰靈，我太對不起他們了，我向我的孩子懺悔。希望人們千萬不要像我這樣，邪淫太坑害人了！邪淫的果報真是太可怕了！

知悔過 求解脫

過去我經常抱怨，有一次我夢到一位天人告訴我：「妳不要再抱怨了，妳原本應該有很大的災難，都沒有給妳降臨，妳現在所遭受的都是應該受的，不要再抱怨了。」

十多年前，我曾經托人給師父寫了一封血書，送去新加坡，訴說我的憂慮和恐懼的心境。師父很慈悲，用毛筆寫了一張卡片說：明芝居士，妳之所以不能離開恐怖，是因為不通曉事理，沒有根。所以要多聽經念佛，求生西方極樂世界。我拿到這份墨寶之後，說也奇怪，憂鬱症真的漸漸的好了。感恩師父，我絕對不能辜負師父的希望。

孝順忠厚的好兒子

我起早摸黑的做生意，很少教他，但是我的兒子非常忠厚老實，都是別人帶他。我最對不起的是我的兒子，沒有給他一個完整的家。他沒有爸爸，覺得自己沒有人保護，處處不如人，挺不起腰來，這給他的心靈帶來了很大的創傷。這都是我做的惡業，對不起孩子。他跟別的孩子在一起他總是受欺負，但是他能容忍，總是笑呵呵的。

兒子跟著我受了很多的苦，有一次他要吃烤地瓜，我說：「孩子，一個烤地瓜要兩元錢。我們倆到市場上用二元錢買了三斤地瓜。」他說：「媽媽真合適，二元錢吃了三頓。」我的心很難過，他吃雪糕只吃二角錢的，不買五角錢的。他要買礦泉水我都說不行，所以都是他自己拿瓶子裝水喝。有一次我去做生意，把他鎖在家裡一整天，他餓得沒有飯吃，等我回來之後他說：「媽媽，我喝水也能飽。」做為九零後的孩子，他特別的簡樸。有時候他心裡壓力很大，但是從來都不說。他只要看我不歡喜，都會問我他哪裡做錯了，他從來沒有對我頂過嘴。老天爺對我很厚愛，給了我這麼好的一個兒子，一點兒也沒讓我操心。現在他長大了，想學習傳統文化，弘揚佛法，救度苦難眾生，我相信他能夠做得到。

我過錯那麼多，上天還給我這麼好的兒子。我把孩子奉獻給眾生，希望他像蔡老師、鍾老師一樣，我沒有鍾媽媽的德，我是缺德。有這麼好的孩子，我感恩祖宗，感恩老天，感恩佛菩薩，希望孩子能真正成為一個弘法利生的人才。我要把自己的下半生奉獻給佛法，奉獻給眾生，要代眾生苦，護持正法，這是我的心願。

【註】

《大方廣佛華嚴經海印道場十重行願常遍禮懺儀卷第六》佛說：邪淫有十罪：一者。常為所淫夫主欲危害之。二者。夫婦不睦。常共鬥諍。三者。諸不善法日日增長。於諸善法日日損減。四者。不守護身。妻子孤寡。五者。財產日耗。六者。有諸惡事。常為人所疑。七者。親屬知識所不愛喜。八者。種怨家業因緣。九者。身壞命終。死入地獄。十者。若出為女人。多人共夫。若為男子。婦不貞潔。如是等種種因緣。佛言真實不虛，智者應戒勿犯。

【附錄】懺悔之後的轉變

兒子福至出家 自己閉關念佛

王明芝居士通過懺悔，原本比較嚴重的憂鬱症，及睡眠不安穩等症狀，得到了很大的緩解。不久又傳來了一個喜訊，他的兒子原本是在雞足山和諧小院學習傳統文化，最近也發心剃度出家，志願紹隆佛種，續佛慧命，法號釋開卓。王居士十分歡喜，自己也發心放下萬緣，一心念佛，到雞足山的念佛堂報名參加閉關念佛。她深深的感恩懺悔給她帶來的殊勝利益，不但使她將內心深藏多年的陰霾暗影一一化解，而且母子俱慶，紛紛走向了一心修行、志求往生的道路，感恩佛菩薩真的是從不捨棄任何一個悔過之人啊！

【編後語】

上天厭惡淫人，如同丟棄涕唾。邪淫報應，多不勝數。說之傷心，聞之淒楚。若再加上亂倫、墮胎等事，實天地難容，神人震怒。俊俏男兒，須知帶肉骷髏；美貌紅妝，不過蒙衣漏廁。《分別善惡報應經》云：「邪欲報有十種。何等為十。一欲心熾盛。二妻不貞良。三不善增長。四善法消滅。五男女縱逸。六資財密散。七心多疑慮。八遠離善友。九親族不信。十命終三塗（地獄餓鬼畜生）。」凡夫淫欲念，世世常遷徙。宿生為女時，見男便歡喜。今世得為男，又愛女人體。隨處覺其污，愛從何處起？應觀想男女身體，充滿膿血涕唾和惡露（身上不淨之津液。如膿、血、尿、屎等），猶如廁所，是聚集糞穢的場所，確是停息淫欲的對治方便。

今普勸世人，欲想趨吉避凶，需終身守不二色（不與配偶以外第二個異性發生淫亂）之戒。若已犯邪淫之人，急思改過。大行善事。刻印戒淫書籍，廣泛勸誡世人，以贖從前所造之罪業，如此則與轉禍為福相去不遠。須急急勉持，可回天意。

遠離邪淫意念 清淨身心

(慧萍)

在寫這篇懺悔文時，末學覺得特別慚愧和悔恨，感覺自己那些曾經所做之事，是那麼的醜惡和扭曲，甚至是在學習佛法之後，還屢次的犯錯。真的是對不起不離不棄的諸佛菩薩，對不起師父上人，也對不起生養自己的父母，現在將自己所作的瞋心爛肺的惡事向大家懺悔，希望大家引以為戒。

末學是一個八零後，在沒有學習佛法之前，身上具備著大多數八零後的缺點：愛慕虛榮、追求時尚，認為愛情至上……但是自己卻沒有感覺怎樣不好，因為大家都是這樣做的，沒有絲毫羞恥之心。而做為女孩子，都憧憬找到一個瀟灑帥氣和多金的男朋友，有一段特別刻骨銘心的戀愛。所以在上大學時，末學經常和要好的朋友討論怎麼能找到好男人。甚至想到只要遇到適合男人，只要自己喜歡就可以發生關係，根本不在乎其他，也沒有一點羞恥之心，只想達到自己的目的。甚至想到如果自己一旦有了孩子，覺得不想要或者不喜歡，理所當然的會去墮胎。自己先前就有這種不好的念頭，怎麼會有好的因緣和果報啊！幸運的是末學很快接觸到了佛法，懂得了因果，明白自己以前的想法都是極其無知和錯誤，現在回想起來都一身冷汗，如果自己做了這樣的事情，那要讓多少眾生受苦，自己又要如何償還？必然要在地獄中懺悔償還自己造下的罪業！

東漢班昭所寫的《女誡》的婦行篇：「清閒貞靜，守節整齊，行己有恥，動靜有法」。

這是告訴大眾，女子要貞潔清淨，遠離邪淫，一心正念。這樣不但可以守住自己的身心清淨，更重要是長養女子的德行。專心篇：「禮義居潔，耳無塗聽，目無邪視，出無冶容，入無廢飾，無聚會群輩，無看視門戶，此則謂專心正色矣。」做為女子要謹守自己的本分，謹言慎行，專心正色，才能得到幸福的人生。可是末學想想自己的所作所為，不但遠遠背離了女德，還種下了墮落地獄的惡因業緣。從中學開始，末學便背著父母觀看邪淫的書籍和影片，至今還清楚的記得看邪淫書籍的情形，那時自己非常的好奇，而且覺得特別的興奮，也種下了日後意淫的惡因種子，完全沒有認識到，這是極其錯誤的事情。接觸這些之後，很快就開始手淫，覺得那是非常令人快樂的一件事情，根本不以為羞恥。甚至一邊看著那些邪淫文章、影片，一邊進行手淫。更加無恥的是帶著弟弟做這樣的事情，做為姐姐沒有做好榜樣，在此想向弟弟懺悔，希望他能原諒這個愚癡無知的姐姐！看看自己是多麼的無知和愚癡，不但害己，還害了周圍的人。末學還要懺悔，儘管學習佛法，但自己還不斷的看言情小說，知道其中也有大量的色情描寫，卻還是不放在心上，這哪是一個學佛人的行為啊！

不僅如此，在大學的時候，一個很偶然的情況下末學了解了同性戀。那時末學的好奇心很重，就看了很多關於同性戀的介紹，同性戀的愛情小說和視頻，一度覺得世界上不應該該是男女在一起，反而男人和男人相愛更好，甚至想認識一些同性戀朋友。可想而知那時末學的心理是多麼扭曲！

末學在學佛之後，看了江逸子居士的《因果圖鑒——地獄變相圖》，詳細查詢了對於邪

淫的定義和範圍之後，真是驚出一身冷汗。才知道自己一直是在造地獄業，於是把電腦裡所有的邪淫小說、文章、視頻全部刪除，並且祈願佛菩薩加持。一點點的末學的確是開始減少邪淫的行為，但無量劫來習氣深重，總是心存僥倖，有時還會做出邪淫的行為。末學要向眾生懺悔，向父母懺悔：沒有利用自己的身體好好利益眾生，也沒有好好保養自己的身體，讓父母擔心。而末學的淫欲心的可怕之處，不但體現在這些方面，最嚴重的是有強烈的意淫。末學的意淫之重，真的是非常的可怕，自己也是非常害怕，但是好像無法控制自己一樣。末學經常看到一些男性，或者認識一些男性朋友，都會對他們產生意淫，自己還不以為然。最可怕的是末學甚至在拜佛或者閉眼觀想佛像時，也會冒出邪淫不正的念頭。最不可以饒恕的，末學還曾對一位大德老師產生這樣邪淫的心念，末學在此向這位大德老師懺悔和自己曾經意淫的人懺悔，不敢祈請老師和這些人的原諒，但是自己發願一定戒除意淫之心，否則等待末學的便是抱柱地獄了。

也是因為自己邪淫的原因，以前的工作非常不順利，心裡經常很煩悶，有時身體會非常疲勞，臉色暗沉，精力很差，記憶力大幅減退，經常會有擔心和恐懼，這都是自己邪淫的果報。現在末學學習了佛法，接觸女德之後，及早回頭。通過學習傳統文化，努力的斷除邪淫，末學的身體現在很好，精力充沛，內心非常的安定，而且隨著學習，自己邪淫的習氣也有所減輕，末學也真的明白了因果報應，絲毫不爽，女子要想幸福一定要守住自己的身心清淨，希望末學努力的修學，早日斷除邪淫之心之行，放下自己的身心，努力為眾生服務！祈願所有的八零後都能聽聞佛法，明白因果，接受正知正見，守住自己的身心清淨！

在此末學也替自己的一位朋友懺悔所作邪淫之事。這個朋友，末學並不是很熟悉，但是聽聞了他的經歷，末學非常的難過和痛心，在此替他向眾生懺悔。因為這個男生是末學同學的至交，聽同學介紹他很有才氣，也很帥氣，家裡條件也很好。但從上高中開始，就和女孩子發生關係，樂此不疲倦。不但如此，每次出去旅遊，只要條件允許都會找小姐滿足自己邪淫需求，自己也是非常的不在乎。在高考時以他平時的實力，考上國內非常著名的大學是很輕鬆的，但是分數出來之後，卻意外落榜。只能到一所普通大學念書，現在想來是造作邪淫的果報。現在已經沒有他的消息了，但願將懺悔的功德全部迴向給他，和他傷害的眾生，希望他能早日回頭，早日聽聞佛法，明白因果，不再造作邪淫惡業。

慚愧末學 慧萍頂禮

二零一一年七月二十八日

【編後語】

《感應編彙編》云：「色之一業，人情易犯，比貪殺等事，百倍難制，故其敗德取禍，亦比他事百倍酷烈。淫為百惡之首。淫之惡，隱之深，此心一動，思之、慕之、貪之、求之、念之。念慮一萌，不待身去蹈之，即已出天理，陰司已到。無窮罪案，當從發源處，早自禁絕，立地起念，奮勇一刀兩斷。天堂地獄一時立判。」

取相分別 情執深重 求出輪迴 終不能得

(平等)

《無量壽經》云：「復有眾生，雖種善根，作大福田，取相分別，情執深重，求出輪迴，終不能得。」末學至誠懺悔無量劫至今生因自己的情執深重，癡迷、情慾令自己生生世世沉迷於六道輪迴。

首先至誠懺悔自己在二十九歲時差一點造下破人婚姻之大罪。當時在美國念碩士班的暑假，有一天在學校大樓門口，偶遇一位相貌莊嚴的男子，即一見鍾情。因緣際會，兩人同辦公室且坐在隔壁，是新來的同學，在功課上互相幫助，兩人特別投緣，好像認識已久。沒幾天就發現自己已陷情網，情深似海，在漂亮的校園中談戀愛，感覺很幸福浪漫，常聽浪漫的音樂及情歌，更「見他色美，起心私之」，希望能夠永浴愛河（後來學佛才知道那是永浴地獄）。還好自己有傳統的貞操觀念，不能讓父母蒙羞，堅持不能破最後的底線。他也說：「妳的第一次留給妳先生。」當時以為自己沒犯邪淫，後來學了《太上感應篇》才知道婚前只要身體接觸及意念都算犯邪淫。過了一段時間發現他早已經結婚了，太太隔年就會過來念書。當時覺得是晴天霹靂，怎麼命運會如此捉弄人，他說如果我們早一點認識就好了，兩人都非常痛苦。因為自己有個觀念，就是不能破人婚姻，當時雖未聽經聞法，但是書桌上放一張觀世音菩薩像，看到菩薩的慈目，告訴自己寧可傷害自己也不可以傷害別人。毅然提出分手，並不斷克制自己的感情，但是發現相當的痛苦，時常淚流滿面，真

是情關難過啊！（也就是地獄關難過啊！）就這樣半年至一年的時間，掙扎才告結束。雖然分開了但內心受傷極度嚴重。

邪淫的惡報

那時同學們都為我擔心，其中有一位學佛的學弟時常開導我，給我正念，並勸我學佛。他當時送我一串一百八十顆念珠及一尊小沙彌，沒想到那就是我日後的命運，他說以後你就好好學佛，我護持妳。後來我們結婚了。結婚當天發現先生，婚前曾交往過一位女友，且犯嚴重邪淫。當時內心極度受傷害，就如同在傷口上灑鹽巴一樣，感覺就是世界末日了。真是一波未平、一波又起。覺得自己被騙，吃了大虧，內心極度怨恨，甚至怨恨他的父母怎麼會生出這樣一個兒子，不好好加以管教呢？怎麼人會如此不知自愛，犯嚴重邪淫呢？真是百思不解，真是「德有傷，貽親羞」。後來學佛後才知道「先人無知，不識道德，無有語者，殊無怪也！」應該原諒別人過去的無知。其實這是自己犯邪淫所感召來的因果果報。經上云：「犯邪淫者，得不如意眷屬，種怨家業因緣，且不離喧掉，夫婦不睦，常共鬭諍。」真實不虛啊！自己往往為一點小事就勾起心中的怨恨，恩將仇報。先生當時用盡心思，希望我的傷害能化解，帶我親訪很多善知識，但是沒有多大的效果。當時婚後不到半年，就遇到一位持戒精嚴的老法師，心想出家。法師說：「新婚燕爾的，捨得嗎？」當時馬上大聲回答說：「捨得！」心想人生太苦了，哪會捨不得！過了一個多月，法師找人打電話說，機票都已經有人供養了，你們兩個都來吧！當時先生說：「你先去，等我畢業後，我再出家。」當時我說：「好。」沒想到，要去的前一天，兩人痛哭流涕，捨不得，真是

應驗了法師的話：「捨得嗎？」現在回想，至誠向法師懺悔自己的兒戲，情執深重啊！

之後自己努力學佛，希望忘記舊情，但婚後好幾年只要聽到情歌，馬上勾起舊傷，內心開始淌血，眼淚直流，心情急速變化，痛苦萬分。現在才知道靡靡之音危害不淺啊！先生也很痛苦，時常與另一位學佛學弟說，我情執深重，雖然學佛了還是忘不了舊情，時常拿先生跟他比，說先生不浪漫。在前幾年有人跟我說，我與此男子過去生有好幾世是恩愛的夫妻，且有好幾世互相愛慕，但是因某些原因不能結合。所以這一世又同樣上演著悲劇。換句話說，這一個考題已經考了好幾世，都不及格。真如佛門裡頭有一首偈子所說：「不思議業力，雖遠必相牽，果報成熟時，求避終難免。」不思議業力就像磁鐵的南極和北極互相吸引著，果報成熟時，想躲都躲不掉啊！還好自己一念善念，不破人婚姻，感召佛菩薩慈悲安排一位道友在身邊，天天給我諍言，讓我能醒悟過來不要再沉迷了。但我不但不感激他，還說他像木頭，不浪漫，沒有浪漫的感情活不了，還叫先生去學唱情歌，看來自己被感情沖昏了頭，不想出六道輪迴。光這一條情執的繩索就能把我綁到地獄去永不得翻身。在此至誠跟我的先生懺悔，他對我的關愛是有恩有義的，我不知感恩，還時常激怒他，要看看學佛之人忍辱功夫有多深，現在想想這對先生的傷害太大了。

犯邪淫的惡報，佛經上說：邪淫十罪其中一條就是「財產日耗」也就是損福報。《文昌帝君陰騭文》中提到，破人婚姻嚴重會減損功名。當時念書都有獎學金，哪知畢業的前半年，指導教授突然把我的獎學金給停了。還好自己一念回頭，有成人之美，難捨能捨，不至於造下更大的罪業，減損太多的福報。後來教授又把獎學金給補回，且順利完成學業。

另外婚後先生瞞騙我去買股票，結果損失了一萬元美金。其實這就是邪淫的共業，因此有三年多在錢財上都很拮据。

另外，時常懷疑先生是不是不愛我，是不是喜歡其他的女眾，自己沒有安全感。所以先生也很苦惱，覺得我怎麼時常懷疑他，其實這就是邪淫的果報。佛經上說：邪淫十罪其中一條就是：「有諸惡事。常為人所疑。」其實這也是我讓他人的太太沒有安全感，自己感遭回來的果報。牛頓第三定律也說作用力等於反作用力。因為有一天，他太太對我說，他的先生要殺她，雖然我們的交往時間不長，我想這件事對他太太的傷害一定很大。在此至誠向他太太頂禮懺悔。

另一個果報，也就是藕益大師說：犯邪淫者，「諸根不調順。」因為傷心至極，心臟時常感覺被一把利刀刺傷，傷痛持續十幾年，直到前年發露懺悔後症狀才明顯減輕。希望大家引以為戒，千萬不要犯邪淫，果報不可思議啊！更不要破人婚姻。

情執是輪迴之根本

情執是輪迴之根本，不易斷，如藕斷絲連，雖然經過十幾年經教薰習，仍然沒有連根拔起。真是解鈴還得繫鈴人，師父領進門，修行在個人。從前年開始自己發露懺悔幾次，也與先生互相懺悔，內心舒坦許多，情執拔除了一大半。才知道懺悔功德不可思議，才猛然醒悟千金、萬金難買一位好的同參道友，才感恩佛菩薩的巧妙安排，也無比感恩珍惜與先生的這段因緣。兩人在戒淫上也下功夫，依照《壽康寶鑑》及《太上感應篇彙篇》之指

導。包括不看黃色書刊、色情雜誌、網路下手，夫妻節慾，捨去暴露衣物，學了《太上感應篇彙篇》、《俞淨意公遇灶神記》及《諸經佛說地獄集要》才知道非時、非處、非人犯淫欲都會嚴重減損福報及壽命，甚至會得病，以前自己犯了都不知道。回想在婚後夫妻淫慾後明顯感覺身體很累，頭昏，因此身體抵抗力就差，時常生病。而且又失正念看色情圖片，讓人想入非非，貪戀淫慾之樂，嚴重虧損精氣神、染污阿賴耶識，令淫慾種子時常起現行，生情執，以苦為樂，福德日損而不自知，導致自己修行怎樣認真都功夫不得力。從二零零九年看了彭鑫醫師的光碟，裡面就提到淫慾過度之害，起了很大的警醒作用。努力去力行，明顯感覺身體日益強壯，甚至感冒都不受感染，而且正念容易提起，福報、錢財日增，所求遂意。才真正體會淫慾之害，讓人生情執，傷身損福，尤其看色情圖片亦損大福報，因為也是犯邪淫，在意業上損福無有間斷，希望大家引以為借鑑。《楞嚴經清淨明誨章》中云：「汝修三昧。本出塵勞。淫心不除。塵不可出。」淫心不除，要出六道輪迴，談何容易。有人告訴我曾經有十二世自己是個修行人，現在還淪落為情執深重的女身，可悲啊！這生遇到淨土法門，求生西方極樂世界，雖然淫心不須滅斷，但至少要伏住，否則都會障礙往生淨土。

在此向無量劫至今生因情執、癡迷，及身、口、意三業所犯之邪淫及邪行所傷害的一切眾生至誠懺悔，希望佛力加持大家早日離苦得樂。普願虛空法界一切為情執及情慾所苦惱的眾生，早日出離苦海，放下恩怨，別再演再世情緣，六道輪迴太痛苦了。所謂求不得苦、愛別離苦。希望大家皆能提起正念，努力修行，恢復清淨身，念阿彌陀佛，早生極樂淨土。

【註一】

《十善業道經》中言：犯邪淫。得四種智人不讚法。一諸根不調順。二不離喧掉。三世所厭惡。四妻常能侵。

【註二】

《大方廣佛華嚴經海印道場十重行願常徧禮懺儀卷第六》佛說：邪淫有十罪：一者。常為所淫夫主欲危害之。二者。夫婦不睦。常共鬪諍。三者。諸不善法日日增長。於諸善法日日損減。四者。不守護身。妻子孤寡。五者。財產日耗。六者。有諸惡事。常為人所疑。七者。親屬知識所不愛喜。八者。種怨家業因緣。九者。身壞命終。死入地獄。十者。若出為女人。多人共夫。若為男子。婦不貞潔。如是等種種因緣。佛言真實不虛，智者應戒勿犯。

末學 平等 至誠頂禮懺悔

二零一一年七月二十日

【編後語一】

業海茫茫，難斷無如色欲；紅塵滾滾，易犯惟有邪淫。拔山蓋世的英雄，在此亡身喪

國；衣冠楚楚的才子，因此敗節損名。順境常樂，樂則忘善，忘善則淫心便生。此處若能驀地迴光返照，突然猛醒，便是福基深厚。

【編後語二】

《大方廣佛華嚴經·世主妙嚴品》：「妙莊嚴鳩槃荼王，得消竭一切眾生愛欲海解脫門。」清涼大師註解說，「消竭等者，愛欲漂流，深廣如海，智日赫照，則妄竭真明」。眾生的愛欲實在是無量無邊，古德常說，「愛不重不生娑婆，念不一不生淨土」，要離娑婆世界，必須將愛欲斷盡，愛欲是生死的根本。

十法界差別的因素，就是在愛欲。愛欲愈重，在十法界就愈是往下面墜落；愛欲愈輕，在十法界就往上昇。到如來的果位，愛欲完全沒有了，愛欲變成了智慧。豈不聞經論上常說「煩惱即菩提」，愛欲是煩惱，覺悟了它就變成菩提，菩提是智慧。

清涼大師說，如何消除愛欲，如何枯竭愛欲？要靠智慧。經典上來的智慧，沒有辦法消除愛欲。我們跟老師學，閱藏、研經、念佛、參禪種種方法，不能消除愛欲。什麼樣才能夠消除愛欲？要禪定、要智慧，只有智慧才能消除，決定要開悟！為什麼不開悟？愛欲障礙了心性，障礙了悟門，不肯放下，就決定不會開悟。不能開悟，決定不能契入菩薩境界，沒有辦法把自己向上提升。自度都度不了，怎麼能度眾生？

破人婚姻 果報自受

(朱蘭英)

末學來自中國江西省宜春市，有幸來到澳洲淨宗學院參學。首先要感恩十方諸佛菩薩佛力加持，龍天護法護持，感恩師父上人慈悲的教誨，感恩學院所有法師，感恩學院所有護法菩薩，感恩各位老師，感恩各位大德同修。

末學今天藉著這個殊勝的因緣把深藏在肚子裡的髒心爛肺的事情掏出來，做一次徹底的清洗，真是一些見不得人的事。幾十年來，迷惑顛倒，是非不明，善惡不分，自己造了業還不知道，還自以為是。如果沒有遇到佛法，沒有遇到淨空恩師，決定是墮三惡道。下面末學就分門別類來懺悔——

一、為拉關係 破人婚姻

末學是一個行政機關的小公務員，利用工作之便拉關係、走後門。末學有一段時期是從事婚姻登記工作，自己不是用來好好的為人民服務，而是用來拉私人關係。

在這期間，我先後為兩位朋友非法辦理了離婚手續。他們一位是行政長官，一位是大老闆，都是陳世美式的人物，都是在對方不情願的情況下來辦理的。當時末學沒有一點慈悲，也不會設身處地的為人家著想，輕而易舉地為他們辦理了離婚手續，而且兩個家庭都有小孩。我這個舉動，使他們的家庭、尤其是小孩帶來了多麼大的傷害！直到現在那位大

老闆的前妻還在記我的仇。

二、邪淫斷送婚姻幸福

《太上感應篇》說：「禍福無門，惟人自召，善惡之報，如影隨形」。末學種了這個惡因，必定有果報。因果報應絲毫不爽。

末學的婚姻是徹底失敗的。末學從小就淫欲心比較重，可能前世就是從事邪淫的，要不然怎麼十歲之前就有邪淫的欲望。我從十幾歲就開始手淫，一直到結婚後都還有。末學在未婚之前在學校就和一位老師發生了不正當的關係，而且懷了孕。當時末學的未婚夫是在部隊，在末學懷孕一個多月的時候，未婚夫剛好回來探親，為了保全那位老師，末學沒有把實情告訴他，想蒙混過關。

過了幾個月，肚子有點大了，由於未婚夫在部隊不允許結婚，所以決定做人工流產。由於有五個多月了，不能流產要引產。所以他算算時間不對，結果被他發現了。不久，他就轉業到地方，為此事我們就分手了。

一九七三年，末學高中畢業下放到農村，經人介紹和末學第一個丈夫結婚了。婚後生育了兩個女兒，由於性格方面不太協調，雙方經常鬧矛盾，後來末學發現他在外面有外遇。這就是報應，因為末學也有邪淫，因果報應絲毫不爽。當末學發現丈夫有外遇後非常氣憤，伺機要報復。這時末學就和單位的一位領導私通，而且這個關係保持了十來年。當時丈夫說末學沒有生男孩。由於這個原因兩人的關係就愈來愈差，到八四年末學就和第一個丈夫

離婚了。

見他色美 破他婚姻

離婚後在一次工作中遇到一位男子，他長得很英俊，是有婦之夫。末學和他一見鍾情，不久就和他在一起，而且兩人商量他先離婚然後我們再結婚。這是末學拆散的第一個家庭。當時社會上有很大輿論，出於輿論的壓力，末學放棄了這樁婚姻，拿了五百塊錢給他，出於無奈他也只好同意。

打罵前妻骨肉

八四年底經人介紹和一位喪偶的男子結婚了，他有一個男孩。開始我們還好，後來由於小孩的原因，我們的婚姻生活就不和諧了。主要是末學對他的小孩不好，另眼看待，欺負他的小孩，經常打罵他的小孩，把自己的兩個孩子當作寶，百依百順；對他的孩子百般刁難。其實他的孩子還是一個很聽話的孩子，也很聽我的話。那時末學不知道去同情他、關懷他，而且嫉妒小孩和他父親親熱，怕他父親懷念他的母親，心量狹小。不知道這樣做結果恰得其反。後來末學的第二個丈夫，可能也是忍無可忍提出與末學離婚，我和他結合大概六至七年。

婚姻遭人破壞

到九二年，經人介紹末學和第三個丈夫結婚，他有一個男孩，是他前妻帶著。當時我

們結婚後不久，他的前妻和孩子經常都會來干擾，末學都是忍讓，因為幾次失敗的婚姻末學也想爭氣，當時怎麼樣努力都達不到目的。真是因果報應真實不虛，種什麼因就得什麼果，末學破壞了人家的家庭，要想有個好的家庭不被人家破壞是不可能的。因果報應還是無法逃避。到九六年就和第三個丈夫離婚了，我們在一起生活了四年。

破人婚姻 夫妻不和

離婚後末學發誓不再結婚了。後來遇到了佛法，也在學佛，當時沒有從根本上轉變過來，內心還是充滿了貪瞋癡慢，根本沒有怎麼樣改過、反省、斷惡修善。《三世因經》上講「欲知前世因，今世受者是，欲知來世果，今世作者是。」前生前世末學可能是一個淫女。

零四年，末學又遇到一位檢察官。我們在一起散步講話很投緣，末學介紹佛法給他，他很歡喜接受，尤其是看了《認識佛教》這本書後，他說受到很大的震撼。這樣兩人就愈來愈情投意合，後來他提出和末學成親，當時末學還有一點防範，就說「我現在學佛了，不能做這個事。」他說：「我和她（指他妻子）離婚是遲早的事。」為這事末學也請教了一個法師，法師說：「這都是緣分。」我們還是在不斷的接觸。

後來，我的警惕心沒有了，就和他在一起。兩人商量他先離婚，以後我們再結婚。真的他很快就離了婚，帶著他的換洗衣服到末學處住，我們在同年十月結了婚。婚後的幾個月還好。後來，由於末學想幫外孫買一份保險，每年三百六十塊錢，他不肯。但是，他每

年幫他的孫子、外孫買保險四千塊，末學也沒反對，為了此事我們就吵架了。他就提出要離婚，當時我不同意，結果還是沒有商量的餘地，於是在七個月後就辦理了離婚手續。可能也是這段惡緣還沒有盡，離婚後他也沒有搬回他家，而是住在他女兒的一個空房子裡，我們繼續在一起，這樣的生活大概有半年多。

後來兩人又商量要復婚，到零六年的上半年，我們又復婚了。在一起還是經常吵架。他有時對末學的母親不搭不理，又過了七個月，有一次末學的大女兒家裡的廁所壞了，他們夫妻要去買材料修理。末學的外孫放到末學家帶半天，他不同意。末學說：「我又不要你帶。」他還是不同意，結果為這個事雙方又吵起來了，這次吵得比較厲害，他打了末學一記耳光，把末學的臉都打腫了。

末學就告訴了末學的大女兒，女兒和女婿都過來了，末學就提出堅決要和他離婚。開始時他怎麼也不肯，後來末學就提出拿一萬塊錢給他，他就答應了。（由於當時末學沒有這麼多錢，就商量分期分批給，到後來只給了八千塊，還差兩千，他說算了，那兩千塊就不用給了）。

業因果報是多麼的明顯，沒有為什麼大不了的事，一點點雞毛蒜皮的事，就搞得天翻地覆。這是因為末學惱害了別人的家庭，破壞了別人的婚姻，所以注定末學的婚姻沒有好的結果。這是一定的道理，這是因果報應，玩火自焚，自己必須要接受。

在這裡末學要向所有的夫君和他們的家人懺悔認錯，是末學錯了，破壞了你們的家

庭，傷害了你們，給你們的身心帶來了極大的痛苦，對不起你們，請你們原諒。同時也希望我們之間的怨恨能夠化解，不要冤冤相報，那樣對我們大家都沒有什麼好處，也真誠的希望我們大家能夠化冤家為法侶。

惡緣可怕 難以迴避

末學是一個輕浮的女子，不知道保護自己，不知道邪淫是出賣自己的靈魂，隨隨便便與男人發生不正當的關係。有一個司機，就因為坐了他幾次車，談話還投機，他要求有性行為，末學就答應。還有一位是深圳的一位檢察官，那是一九九一年的事。那時末學的妹妹在深圳的一個單位工作，由於單位搞兩派鬥爭，一派是末學的表叔，當時末學的妹妹是做出納的。另一派懷疑表叔有經濟問題，（表叔是車隊的隊長），又不敢輕易動他，因此就想辦法從末學的妹妹這裡下手。他們找到末學妹妹一件事上的失誤，就告到檢察院，檢察院的經辦人是對方的同學，這位檢察官很明目張膽的徇私枉法，就將末學的妹妹關起來（監視居住）。

然後末學去找那位檢察官，說：「你憑什麼將我妹妹監視居住？」他說：「你妹妹有貪污。」末學說：「你們有什麼證據？」他說：「我們會找到的。」還說：「欲加之罪何患無辭。」末學說：「我要上告你們。」他說：「我們先判她幾年再說。」他這麼一說末學心裡非常緊張，世人也有說：「世上沒冤枉，牢裡沒犯人。」

當時末學在深圳又不認識人，人生地不熟。表叔他們又不願出面。末學就去找刑檢科

的人，因為案子要移送公安局，一定要經過刑檢科。因此末學就找到了前面提到的那位檢察官（他是刑檢科），末學就把事情的經過向他講述，聽完後他還很同情我們，並告訴末學怎樣來運作。

末學很感激，終於找到了救星，因此他就提出要求。末學說，「只要我能做到的都會答應。」所以末學又有了不正當的關係。

三、隨便取用公家物品

末學在工作期間，先後利用工作之便貪污了單位的錢，大概加起來有五千塊左右。末學公私不分，經常把單位的東西拿回家，譬如材料紙、信封，有幾次拿了救濟的衣服不自己穿，還拿去做人情。經常離開單位去吃喝玩樂。上班不按時，利用工作時間辦私事。有一首順口溜「八點上班九點到，一杯開水一張報，看看手錶時間到，趕到回去通爐灶」這是真實的寫照。那時候不知道佔用了公家的時間也是偷盜，還認為這是應該的。

由於末學從事行政工作，經常會遇到上級來檢查我們，我們去檢查下級，總是欺上瞞下，說假話，匯假報，做假事，真是愚癡無知到極處。

四、毀人成功

末學在工作期間和一位同事去考公務員，因為那位同事她是從事財務工作，對於數理、語文方面比較生疏，末學和她坐一桌，而且讓她抄，結果考試分數她比末學多一點五

分，她被錄取了。末學當時非常的氣憤，去挖苦責怪她，嫉妒她。還到省裡去告她，說她不符合條件，結果真的被末學告下來了。真的不講道理，無理責怪人，看不得人家比自己好。

五、不孝母親 後悔莫及

末學對於母親不夠孝順，母親一貫勤勞、善良、節儉，處事待人不讓別人吃虧，寧願自己吃虧，吃東西總是差的自己吃掉，她老人家常說先苦後甜。她教我洗東西要節約用水，東西不能浪費，掉在地上的東西都會撿起來吃。末學不但不聽，還說：「現在不是您那個時代，掉在地上的東西有細菌不能吃，要講衛生。」她衣服捨不得穿好的，東西也不會買貴的。

末學不但不聽母親的教誨，反而頂撞母親，說一些令母親最生氣的話。還說「天下哪一個父母不關心自己的兒女」，不理解她老人家的一片苦心，尤其是末學的所作所為，母親管教時，末學就非常生氣。不是自己去孝順母親，而是要求母親順著自己。真是迷惑顛倒，不仁不義，不知道父母對兒女的恩情比山高，比海深，永世難以報答。

在這裡末學要向父母表示真誠的懺悔，也請父母在天之靈能夠原諒不孝女兒的所作所為。末學從現在起，要將從前聖賢人的教誨落實，把它做出來。如《弟子規》所說「事死者，如事生」，末學的父母雖然不在人世了，「事諸父，如事父」，「天下男子是我父，天下女人是我母。」

六、懺悔墮胎

末學先後墮過三次胎，其中有一次是引產下來的。末學親自殺害了自己的骨肉，當時還麻木不仁，不知感同身受；不知道墮胎就是殺人；不知道既然他們來投胎，都是緣分很深的，不知道珍惜，讓他們受了巨大的痛苦。

在這裡末學要向所有的嬰靈懺悔，向你們認罪，是媽媽無知殘忍，傷害了你們，讓你們受了無量無邊的痛苦，我要好好將所修的功德迴向給你們，衷心的希望你們能夠原諒媽媽，放棄報復的念頭，冤冤相報沒完沒了。同時也希望你們能夠和媽媽一起學佛念佛，做媽媽的護法，願我們共同發願，一心專念阿彌陀佛，求生淨土，這樣我們大家可以永脫生死，永脫六道輪迴。

七、殺害動物生靈

末學沒有學佛之前，不知道愛惜物命，錯誤的以為牠們本來就是讓人吃的，所以殺雞殺鴨，殺害一切生靈。如螞蟻蟑螂用開水去燙，蚊子和各種蟲子，都是慘無人道的傷害牠們。還有吃了各種動物的肉，就連現在都還在傷害眾生。因為家裡人吃葷腥，所以末學還是要做給他們吃，要恆順他們。但是末學不買活的，都是三淨肉，買回來幫牠們皈依、念佛，勸牠們放棄這個畜生身念佛求生淨土。

以上種種罪惡，末學把它說出來，希望全世界的女人都能潔身自愛，保持自己的貞操，千萬不能墮胎，千萬不能夫妻吵架，動不動就說離婚。也希望天下的家庭都能幸福美滿，

夫妻恩愛，天長地久。

懺悔人：朱蘭英 合十

二零一一年

【編後語】

《國語》兩句話，「民勞則思善，逸則思淫，是不欲人逸也」。勞是勞苦，民勞是生活過得太苦了，他就回心轉意向善，勸善很容易接受。為什麼？他有吃過苦的經驗。現在這個社會，特別是所謂已開放的國家地區，勸善非常艱難，他不肯接受，他每天的生活過得很自在，過得很快樂。

諺云：「飽暖思淫欲」。今日，邪淫氾濫，此罪報者（抱柱獄），生前多喜樂淫欲。諸如邪淫、姦邪、販賣黃色書刊、影帶、光碟、或拍攝、著作或收藏、公共展示等等，死後都墮入此獄（抱柱獄）。身抱火紅銅柱，滿身血肉糊焦，死而復生，生而復死，其苦痛難當；至罪消畢，多墮畜生，畜生報盡，倘得人身，亦多貧賤、短命，或生惡劣環境報。《經律異相》云：「犯邪淫者，男抱銅柱，女臥鐵床。」可不畏懼！

「淫欲過度」，《感應篇》註解說：「邪緣外合，滅德喪心，太上固已垂戒於前矣。」至於夫婦正色，尤須有節。若云正色非淫，豈免縱欲殺身之禍。」印光大師亦云，人因不知

房事忌諱等事，誤犯房事而枉失生命，這豈只是一種自殺，更是一種有負於三寶慈恩加持的不負責行為！詳見《壽康寶鑒》及《感應篇彙編白話註解》。

孟子曰：「養心者，莫善於寡欲。」人健康時尚應該知道節欲，何況大病初癒？孟子所教誨的主要意思是：養心，養性情，長養平和清淨的心性；善於寡欲，即要善於戒色止淫。

佛法裡常說愛是六道輪迴的根本，「愛不重不生娑婆，念不一不生淨土」，這個愛就是愛欲，這兩句話重要，淨宗法門「欣厭」兩個字圓滿的包括了。厭是什麼？厭離娑婆，厭離六道輪迴，首先就要把愛欲斷掉。事上沒有，念頭上還有都不行。有這個念頭，就出了六道輪迴。想往生極樂世界，專念阿彌陀佛，《無量壽經》上教我們「發菩提心，一向專念」，所以念不一不行。怎樣才一？二六時中只有這一念，除這一念，別無二念，那個念才一。這樣的人決定得生淨土，真的叫身心世界一切放下，願共勉之！

女德失教 敗俗傷倫

(徐素青)

今天我要懺悔自己從小到大，所造的傷德敗行的罪業。

記得我從小性格就很凶悍，遇到人見面就刮他耳光，每天都把隔壁家的男孩打哭，所以三歲之前就被左鄰右舍的人叫做凶巴巴的女人。長大之後這種刁蠻凶悍的習氣還是很重，老實的同學都會被我掐得直哭，學生時代當班長，把班級管得跟監牢獄一樣，同學有小毛病我動不動就去告狀老師，所以大家都很怕我。學生時代我就很羨慕那些女強人，其實這些心態和行為，都為自己日後的不幸埋下伏筆。

小時候我曾經去強搶隔壁鄰居家的錢去買零食，他們家的太太很生氣，告到我母親那裡，我被母親狠狠的打了一頓。從那之後雖然不敢明著搶，可是一直都有佔人便宜的念頭和習氣，日後自己的貪婪和欲望更是不斷的膨脹。

我腋下一直有臭，氣味很難聞，很令人生煩惱，也讓自己很難堪，這是很重的業障。過去曾經請教過師長，這是什麼業因造成的。師長說：「是嫌棄別人所造成的。」記得原先在雲南，曾經聽過一個古老的民族普米族，這個民族娶媳婦有一個古老的風俗，就是不允許迎娶有狐臭的女人到普米族中來，使這個民族能夠保持純淨的血統。現在想起來，這可能也是自己做過一些見不得人的事，才會有這樣的果報。

我從小就看過一些有色情場景的電視劇，最早是從一個講楊貴妃和安祿山的電影中，看到男女淫欲的場景。後來又曾經看過一些瓊瑤的電視劇、張藝謀的電影、《泰坦尼克》等等，聽過很多煽情的歌曲，就在心中種下了邪淫的種子。小學時代還在一些報紙上看到一些小說連載，裡面對於男女關係的事情都寫得很露骨。所以很小就常常會有這些不善的思想，而且還和妹妹在床上玩國王和皇后的遊戲。我在上中學時就常常寫情書，還引誘隔壁班的男老師。上大學的時候隨波逐流的去談戀愛，常常穿著很薄的衣服和男友在樹下談心，一直到晚上十一、二點。現代社會自由開放，男女在學校可以自由的談戀愛，這是很坑害人的風氣，而自己也不知不覺的陷入其中。

俗話說：「寧動千江水，不動道人心。」我卻在寺院道場中和好幾位男眾有過曖昧關係，其中還有出家人。我曾經和一位男居士關係曖昧，經常在道場聊天，擾得其他的人無法安心修行。我還曾經和一位男居士到外面去吃飯、散步，後來因為我們走動得太近了，引起另外一位男眾的嫉妒。我曾經對一位念佛堂的出家人很戀慕，結果擾得對方無法專心辦道。這些罪業真是深重無比！墮多少回阿鼻地獄都有餘啊！

我在婚前就和先生犯了邪淫，當時自己很不知羞恥，每天晚上兩人都在一起，鬼混到筋疲力盡，到第二天早上才偷偷的溜回去。有一次還被他的姪子撞見了。自己的邪行召感生理問題，令先生對我特別懷疑。後來也去醫院不斷的詢問大夫，受盡了委曲，先生還是認為我婚前有問題。事後想想雖然自己並沒有和其他人發生過關係，但是自己婚前的行為簡直是和動物沒有差別，就算他不懷疑，我也是一個傷風敗德的女人啊！想想自己怎麼會

這麼的無恥和下賤！人要是沒有羞恥心，怎麼能稱得上是人！婚後我的欲望非常熾盛，幾近天天都要淫欲。其實人能夠感召到一起，都是有相近的業力。記得婚前先生曾經跟我坦言，他過去曾經跟很多的女人有過關係。但是當時我欲令智昏，不但不引以為戒，反而還覺得他這個人很浪漫。自己真是是非不明，善惡不分！

婚後有很多女人對於我先生還是窮追不捨，我一直都非常苦惱，我們每次吵架大多是由於這個問題引起的。在《華嚴經》中佛說邪淫有十罪，其中有一條：「若出為女人，多人共夫。若為男子，婦不貞潔。」且「夫婦不睦，常共鬥爭。」看到這裡，我才知道自己所遭遇的果報，業因都是過去今生邪淫的罪業所造成的。

結婚之後我的貪欲不斷膨脹，虛榮心不斷增長。有一次我瞞著先生，用他的銀行卡去買衣服，一套衣服就花掉了二千多元人民幣。後來先生很生氣，覺得我沒經過他同意就動用錢財，是自作主張，我卻覺得自己很委屈，一點悔意都沒有。先生的姪子曾經住到我家，我帶著他們到處去超市買東西，他們離開之後對家人說，我特別能花錢，當時我對他們還很埋怨，覺得我買東西招待他們，卻落得這麼不好的名聲，實在是太冤了。可是事後想想，他們說得一點都沒錯。當時我們住在北京繁華的市區，我隔三差五就會跑到北京最熱鬧的百貨公司去閒逛，還特別喜歡買布料去做衣服，滿足自己的虛榮。《感應篇》說「無故剪裁」，這就是我的真實寫照。

我對於先生的家人特別不能夠包容。先生和前妻有一個兒子，年紀比我小一點，我對他一點愛心都沒有，還常常在背後揭發他的過失，讓他們父子之間的隔閡更深。我還埋怨

公公婆婆疼愛孫子，對我沒有對他的孫子那麼真心。所以我和公公婆婆內心當中，始終有一道深深的鴻溝，不能平復。想想自己那麼無恥無德，卻還暗暗埋怨長輩的不是，我真是個敗德喪德的女人！先生有一位姪女，先生對她很是疼愛。有一段時間，因為姪女的婚姻受到挫折，和她的丈夫離婚了，精神和身體都受到很大的損傷。先生憐惜她，就把她叫到自己的身邊，給她安排一份工作，讓她能夠慢慢的平復情緒。但是我不能理解先生的苦心，我又吵又鬧，和她處處為敵，讓先生左右為難，使家人也很掛心。其實先生的家人都是很善良的人，但是我太孤僻傲慢，與他們處處結怨，不能夠和合相處。

在我八字的命格中，就帶有很明顯「剋」的標誌，我的八字很強勢，有很多的「金」把我的子「木」剋得非常厲害。自小我一直對小孩子很沒有愛心，一般的小孩也不願意跟我親近。婚後多年先生很想要小孩，但我一直都無法懷孕。吃了很多的中藥，也看了很多大夫，還去醫院拍B超檢查治療都治不好。後來才知道，這是自己的道德有虧欠、德行有缺失所造成的。若是在古代，一個女人不能懷孕生子，古人會認為這個女人一定是虧了大德，才會沒有子孫的。

我造作了這麼深重的惡業，從前學習倫理道德時我還不以為意，但是後來學習因果才知道害怕。在《地獄變相圖》中畫有抱柱地獄、火床地獄、釘喉地獄……《經律異相》云：「犯邪淫者，男抱銅柱，女臥鐵床。」犯邪淫者赤身裸體抱在燒紅的銅柱上，躺在燒紅的鐵床上，皮開肉綻，血肉模糊，慘不忍睹。地獄報盡，多墮畜生，倘得人身，也是貧賤短命，生在惡劣的環境中。

而今得遇懺悔法門，於此懺悔前業，並向以往曾經傷害過的人深深懺悔，對自己所做的事深深懺悔，希望能得諸佛菩薩、龍天善神加持護佑，以後永不再造。也希望所有看到此文的人，能夠不要再犯我同樣的過失，永離邪淫惡業，再造幸福人生。阿彌陀佛。

慚愧末學 徐素青至誠頂禮懺悔

二零一一年七月十二日

【附錄】懺悔之後的轉變

淫欲是我最為深重的習氣之一，發露懺悔這些醜事，確實是需要一定的勇氣。但是懺悔之後，確實幫助我和家人消除了許多業障，我們也發現了，在婚姻家庭中的一些比較嚴重的問題點，並且努力的去懺悔改過。

例如懺悔之後，我才發現，先生在婚前曾經墮過十六胎，而且這些嬰靈的怨恨心都很重，本來是要索他的命的。但是看到他護持佛法，修學佛法，所以他們就不再討命了。可是我們知道這些孩子們都非常的苦，所以努力的斷惡修善，並製作關於「請勿殺子墮胎」的法寶給他們迴向。

同時常常為他們立牌位，做超度的佛事，今年七月十五，還特地買了一個大蛋糕來供養他們。以前沒有認識到邪淫導致墮胎問題的嚴重性，現在知道了之後，常常都會想著他們。更重要的是，自己努力念佛，希望能夠以真實的功德迴向給嬰靈菩薩們，早日離苦得

樂，同念阿彌陀佛，同生西方淨土。

【編後語】

古德訓示我們，色欲這件事情，凡情最易觸犯，比貪財殺生等事，百倍難以調伏，所以它敗壞道德遭致災禍的嚴酷慘烈，也超過其他事情百倍。寶善堂說：「這個淫心若一起，那麼，沒有廉恥心，敗壞倫理傷害教化，大損陰德的事情，無不從此而滋生。」是人或是禽獸，關鍵全都在此。

上天厭惡淫人，如同丟棄涕唾。邪淫報應，多不勝數。若更在佛門清淨地行事淫亂，障礙他人修行，果報必墮無間地獄，誠如《地藏經》云：「若有眾生侵損常住，玷污僧尼，或伽藍內恣行淫欲，或殺或害，如是等輩，當墮無間地獄，千萬億劫，求出無期。」我們怎麼敢不全神貫注的克制自己的心念行為呢？

夫婦正常房事，尤須有所節制；若說正常房事不算邪淫，怎可免除縱欲殺身的禍害？因為人身上的元精，散在三焦器官中，能使全身百脈暢通；但當淫欲之火一動，元精就會聚合流動，都從命門流出。如果少年時就耗喪元精，致使英氣衰頹，一生的事業就完了。古人諄諄教誨：「寡欲必多男。貪淫每無後。」《了凡四訓》中更說：「其斬焉無後者，德至薄也。」絕不是虛誇之言，深信者必得大利益。淫穢之氣，觸怒鬼神。種種不祥，由此而致。普勸世人，務必把種種傷風敗德之習革除淨盡，方能上合天心，感召福氣之來。

印光大師（淨土宗十三祖）說：「小兒從有知識時，即教以孝、弟、忠、信、禮、義、廉、恥之道，及三世因果、六道輪迴之事。令彼知自己之心，與天、地、鬼、神、佛、菩薩之心，息息相通。起一不正念，行一不正事，早被天、地、鬼、神、佛、菩薩、悉知悉見；如對明鏡，畢現醜相，無可逃避；庶可有所畏懼，勉為良善也。無論何人，即婢僕小兒，亦不許打罵。教其敬事尊長，卑以自牧。務須敬惜字紙，愛惜五穀、衣服、雜物，護惜蟲蟻。禁止零食，免致受病。能如此教，大了決定賢善。若小時任性慣，概不教訓，大了不是庸流，便成匪類；此時後悔，了無所益。古語云：『教婦初來，教兒嬰孩。』以其習與性成，故當謹之於始也。天下之治亂，皆基於此，切勿以為老僧迂談，無關緊要也。」所以古人教女更重於教子，以其聖賢君子每每出於賢妻良母手中。若家中既無賢德之母，則多無優良家教，兒女便易成匪賊敗德之流，社會國家怎能安定？世界怎能和平？望有真知灼見之仁者能洞悉此理，廣行提倡以化導大眾，其福德不可思量。

凡一切已造阿鼻地獄罪業之人，須猛然醒覺，急急回頭，痛改前非。敬勸世人，切勿以淫惡惱亂佛門四眾弟子，阻礙他人修行。此等罪業之重，實難想像，必有大善，方得挽回天意。言大善者，莫若至誠念佛，求願往生。前清慈雲灌頂法師在《觀經直指》中說，業障深重的人，所有一切懺悔法都懺不掉的業障，還有一個方法可以徹底懺除，那就是「念佛」。念佛功德確實不可思議！務請以一句「阿彌陀佛」萬德洪名為自己之本命元辰，常思念之，不令間斷，無得於臨終之時，地獄猛火吹致跟前，悔恨已遲。

焚毀誘惑意淫書 清淨心地

(靜心)

「積善之家必餘慶，積不善之家必餘殃。」這句耳熟能詳的話，可能很少有人去深究其中的含義，自己在學習傳統文化的過程中，常常品味這句話，如何才能真正成為積善之家，不僅僅是在家裡要敦倫盡分，落實父子有親、夫婦有別、長幼有序，更重要的一點還是要讓家裡的磁場充滿正氣，尤其是做為主內的女子，一家的主婦，更要是能夠從自己做起，讓家裡遠離邪淫之氣。

所謂意淫，就是在心念上有淫欲的念頭，因為實際上沒有做，所以人們往往不以為然，忽略了這個問題。自己年輕的時候很喜歡讀小說，當看到小說中有一些情欲的描寫時，就不由自主的會浮想聯翩，直到自己學佛以後也沒有把這當回事，去年在聽淨空老和尚講解的《修華嚴奧旨妄盡還源觀》的時候，明白了我們一念才起，殊不知一念周遍法界，諸佛菩薩已經知曉了，我們的念頭不僅周遍法界、而且含容空有、出生無盡，自己不明白這個事實真相，不知道我們的意念才動，已經種下了惡因，將來一旦遇緣必結惡果。才會無慚無愧，不知道在犯錯。而自己去年在學習《修華嚴奧旨妄盡還源觀》的時候，最大的體會就是要遠離意淫、清淨心地。

自己明白了以後，毫不猶豫的改過，先從清理家裡的磁場開始，把一些光碟、小說全部都毀掉，後來想到父親和爺爺非常喜歡收藏圖書，是否有些書籍也不是很好，自己真誠

的跟父親講了這個道理，父親欣然接受，並馬上回到家裡把書挑揀出來給焚燒掉了。不過跟父親提到爺爺的藏書時，父親很為難的說：「爺爺家是書香門第，爺爺一輩子愛書如命，藏書甚多，將近萬冊，家中有很多爺爺珍愛的古籍版本，而且爺爺也不學佛，年事已高八十多歲，這件事可能很難辦」。自己聽到父親這樣講，並沒有灰心，我相信「佛氏門中有求必應」，如果不應是自己有業障。想到自己一歲多就跟著爺爺奶奶，是爺爺奶奶辛苦的把我撫育成成人，我怎麼能不報恩呢？不管有多少艱難險阻，自己一定發願幫助爺爺，發此心願後每天更加用功念佛聽經，並一直迴向給爺爺奶奶，祈求佛力加持有適當的機會。

今年一月份爺爺所住的城市邀請我講課，接到這個邀請，第一個念頭就是一定完成自己所發的心願。到爺爺家裡，爺爺見到我很歡喜，自己看了看爺爺的藏書，果然有一些並不好，雖然是正規出版社出版的，但並非善書，想到爺爺非常愛惜圖書而且年紀大了，耳朵還有點背，怎樣跟爺爺溝通要毀掉他心愛的圖書呢？自己就以真誠心祈請佛菩薩加持，講課的當晚在住宿的酒店給爺爺發了一條短信，短信內容是：「親愛的爺爺您好，孫女自從學習傳統文化之後，稍微懂得一些道理，如果家中的藏書內容並不是勸人向善的，而是引導誘惑人生不善的念頭，這些書就不要收藏，對子孫後代沒有好處，不知道爺爺您能否允許我將您的藏書清理一下，不好的書允許我帶走處理，如果有冒犯的地方請爺爺不要生氣。孫女頂禮。」發完短信並沒有馬上接到爺爺的回信，自己把心定下來繼續講課，第二天晚上爺爺回了一條短信，說自己年紀已大，書籍也是身外之物，一切都由我處理好了。看到這個短信自己的確非常欣喜，想到這真的是佛力加持，想不到爺爺竟然這麼痛快。於是講完課後馬上到爺爺家裡清理了八箱書籍，一併發回自己家裡。回到自己所在的城市

後，這八箱書很多，在哪裡焚毀合適呢？自己就放在家裡暫時沒動。

恰好過年的時候，員工到我家裡拜年，請大家吃過飯後，我就跟大家聊聊天，話題不由自主也是「遠離意淫、清淨心地」。這些八零後的年輕人可能不會收藏書籍，但是電腦網路和手機上網是他們常常親近的，會不會從網上下載大量的色情內容，或者上一些不好的網站聊天呢？自己就跟他們說到，意念的危害非常大，為什麼會事業不順、身體多病，可能我們都忽略了這方面的危害，尤其是現在的年輕人不懂因果，不明白其中的道理，隨波逐流，不知不覺就把自己害了，殺業雖然重但很容易改掉，邪淫的念頭一旦深入骨髓，就纏綿不斷很難去根，這些不好的意念累積多了，一旦遇到外緣就容易出問題，更何況現在外面的惡緣又這麼多！我也把清理爺爺藏書的事情講給大家聽，員工們聽到很意外，也很震驚，因為從來沒有聽過。後來上班後有個男員工悄悄跟我說，他把電腦裡下載的烏七八糟的東西全部都刪除了，還勸自己很要好的幾個朋友也刪除電腦中的東西，另外還告訴我說他家親戚在城郊有一處農舍，可以在那裡焚毀爺爺的八箱書，並且他願意幫我，我聽到後非常高興。於是拉著八箱書和公司的兩個志願者，一同去那裡整整待了一天，將八箱書全部焚毀掉。在焚毀這些書的過程中，發現兩個現象：第一是焚書過程中有一股很濃重的腥臭味，第二是焚書的煙非常黑，煙雲真的是烏黑烏黑的。在整個焚書的過程中，我一直放著佛號，並在心中默念，希望以此功德迴向給寫書的這些作者，希望減輕這些作者在世間所造的惡業，並祈請佛菩薩加持，令其所造的一切不善的書籍都能儘快在世間銷毀，令其書籍對人類心靈產生的不善影響能儘快消失。這些書籍焚毀之後，我的心中似乎也輕鬆了很多，原先父親兄弟三人 and 一個妹妹，在幾年前因為家中瑣事也有些不和，也出現了

變化，會主動互相聯繫問候了。

積善之家從哪裡開始呢？從全家人遠離邪淫、意淫，都能身心清淨開始。心地真正清淨，家中磁場一定是祥和安寧的，福德和智慧也將從此生起。而做為一家主婦的女人，尤其要注重貞潔，不僅自己要潔身自好，更要教導子女遠離淫欲之念，力所能及的勸導身邊有緣人都能遠離邪淫之念。記得自己有一次，也是給身邊的幾個朋友講一定要珍惜自己的心地，福田心耕，淫念的雜草最難除，自己要遠離一些污染源，不好的電視不要看、不好的雜誌書籍不要看、不好的電影不要看，時時刻刻管好自己的眼睛；不好的音樂不要聽、不好的廣播不要聽、不好的言語不要聽，時時刻刻管好自己的耳朵；不好的場所像夜總會、桑拿不要去，不好的網站不要上，時時刻刻管好自己的身子；最重要的是時時刻刻檢點自己的心地。也跟大家匯報了我焚毀那些書籍的經歷，第二天有位母親一早就來找我，非常痛苦的跟我說她兒子是同性戀，她聽到我的分享後，當天回到家裡就找到他兒子寫的一些非常曖昧的詩歌，還有喜歡看的一些書籍給燒了，在燒的過程中發現火光是非常奇怪的綠光、紅光等，她以前就沒有想到這些東西真的是有不好的磁場。

意念上的不清淨是最根本的源動點，如何才能清淨意念？自己學習的心得是要不斷懺悔改過，遠離污染源。每個人都有家，尤其對學佛的居士來講，家就是道場，這個道場成就了我們這一生，此生斷惡修善、破迷開悟、轉凡成聖的每一堂課就是在這裡通過的，自己是個很平凡的女人，不過最幸運的是，此生能接觸到佛法，接觸到淨土，接觸到真正的善知識，引領我學習如何走過人生的每一天。在我學習生活的過程中，我相信只要時刻懷

著真誠心、懷著感恩心，一切障礙悉皆化解，也慢慢真正體會到學佛是人生最高的享受。

【編後語】

《太上感應篇》裡所說的「見他色美，起心私之。」是在提醒人面對美色，當眼睛看見時，這個心念一動，則思慕貪求的念頭，就會堅固的糾纏在心中而難以解脫；這種念頭一萌生，不必等到身體去犯，就已違背天理而陷入人欲，陰府已經將它列入無窮的罪案了。

所以太上老君警示人們，在見到美色要起心動念時，不可不從心源處及早自我禁止斷絕；應在起念的當下，即時奮勇一刀斬斷，不可有一點猶豫，不容有絲毫情念。此時你的心念是歸於天堂或地獄，立刻就可論斷。若在這時稍有些認識不清、看得不破，不能斬釘截鐵，毅然立定腳跟，那麼瞬息之間就會受到牽引，欲念滋長蔓延開來，不知不覺就飄入了羅剎鬼國，這實在是幽微難知而非常危險。

「見色起心」這四字，乃是世人一生會犯淫病的根本所在，今天若想斷除病根，就應在「見」字上使力。所謂非禮勿視，能做到視而不見，才是上等功夫；而因為良心難以欺昧，社會禮法難以超越，才嚴禁強制淫心蠢動的，則是次等功夫。不然的話，一開始邪念從心生起，最後終有敗壞之事，只因一念之差，萬劫難以救拔，豈不太可悲了！

文昌帝君的《蕉窗十則》中，首先就是禁戒邪淫的行為。在未看到美色時，不可去妄

想；正當見到美色時，心不可迷亂；既已見到美色後，不可再回憶。

還沒看到時不可想，這是靜默時內心存養的功夫；平常閒居獨處時，須將雜念收拾清淨，時時刻刻提高警覺，這樣天理既然存於心，人欲自然就會制止。

凡是淫穢邪僻的念頭，不要讓它進入光明正大的胸中，這是君子主敬的學問；而我心既然能定，自然美色當前時，任由對方百般引誘，在我心中絕無絲毫動念，這是何等高深的定力。然而這種境界，都是靠平時嚴謹操持正心誠意中得來；所以帝君為要正本清源，教人想戒邪淫之事，須先從邪念戒起，想在當下能不被美色所亂，必須先要在平時嚴謹操守。

至於當下見到心不迷亂，已經看到心不回憶，就是太上告誡人不可對美色起私心的意思，也就是在心動時的自我省察功夫。但仔細分析帝君這三句話，各有它的意境：思，就是思之於未來。亂，就是亂之於現在。憶，就是憶之於過去。現代人犯了彌天的邪淫罪惡，無非都從這三種境界中成就出來，如果能把這三種境界全部戒除，那麼邪淫的行為就沒地方落腳了。

須知「萬惡淫為首」，就標示在閻羅殿前鐵製榜牌上。因為邪淫念頭一生起，各種罪惡就聚集；而且邪淫機緣尚未湊合，就已生出顛倒幻想的妄心；如果無法勾引人，就會生出巧詐心；若是稍微有阻礙，就會生出瞋恨心；情欲顛倒迷惑時，就會生出貪著心；羨慕他人擁有，而自己卻沒有，就會生出嫉妒毒害的心；為要奪取他人所愛，就會生起殺害之

心。這樣就會喪盡廉恥，倫理道德也全失；種種惡業從此滋生，而種種善念也從此消失。只要淫心一動，雖然還未形成事實，都已造下如此罪惡，何況明目張膽去做呢？

《天戒錄》說：「書寫印製淫書，敗壞他人心術，死後會墮無間地獄；直到他的淫書都沒有了，以及因為看他淫書而作惡的人，罪報都消除了，才能脫離地獄而投生。」祈望舉世之人都能掃除淫欲妄想，回復清淨之心，則地獄也能成為天堂，濁惡亦能化作極樂，不負太上之諄諄教誡。

犯邪淫報三代

(洪吉順)

我叫洪吉順。今天我能回頭，全靠師父的加持、再加上懺悔班老師的講課、善友的幫助，救了我兩次生命。一想起師父上人對我們這些苦難眾生的救度，我就要更加認真懺悔，改過自新來報恩。佛菩薩的加持更加不可思議，只要有一念真想改過，佛菩薩馬上有感應，就找人來幫助我。我先懺悔犯邪淫的報應。

父債子孫還

我父親生前，他在外面有另一個家庭，而且也有了小孩。我母親對父親在外面的事情是知道的，但是他沒跟我媽離婚。但父親壽命很短，四十多歲就離開人間，而且在鬼道受苦。他有來找過我，也在此幫父親懺悔。

父親犯邪淫就報在我身上，發生在我身上的事情跟父親一樣，只是角色換了而已。可怕，可憐。父親這種情況，《安士全書》上說是犯了邪淫。父親的行為給我幾個姐妹從小造成了一個很大的怨恨。特別是我從前沒學佛時，對別人都是一種仇恨報復的態度。如不改過，我在幾年前，也許就早已離開人間到無間地獄受罪報。還有，也會再報第三代，太可怕了！不要自己貪一時之快，而把子孫都給賠上，太不值了！

我犯了是邪淫，還破人家庭，又墮胎，致（一）錢財積留不住，（二）身體不好，（三）家

庭不和，吵鬧。(四)善事沒我份，惡事來。(五)被人家看不起，(六)女兒自閉，(七)人昏沉，(八)內心時常恐懼，又有憂鬱症，還會報在我兒女身上。今天在此真誠的向佛菩薩懺悔，也向他家人以及大眾懺悔我的罪業。願天下所有的人不要犯。

女兒的命運與傷害

我父親犯了邪淫，不止影響他和我們這邊子女的生活。父親跟別的女人生了小孩，報應也在他那邊的女兒身上。那位女兒本來有一個幸福的家庭，有樓（「樓」指一套住宅，是廣東方言）有工作，收入也還不錯。她怎麼也沒想到先生有外遇，由於先生當時與她還保持著婚姻關係，所以外遇就是犯邪淫的一種。這樣的情況下，感召了這位女兒受到了別的男人前來侵犯。這樣兩夫妻的日子終於過不下去了，終於離婚收場。

那位女兒嫁的女婿，在結婚前，也犯過邪淫：因果篇也講過婚前犯邪淫，男的犯，女的會不潔貞。有了外遇，自己名節難保，婚姻也就保不住了。不但如此，她遇上的第一個男朋友也是因為男友犯了邪淫而分手了。

這看上去像是那位女兒的命運，其實是父親邪淫的果報啊！《太上感應篇》有講，若是先生犯了邪淫，太太一定也會犯。這是真的，而且實際情況往往並不是太太想犯邪淫，而是別的男人會主動跑來侵犯你的妻子。不止如此，犯你太太的這個男人，他的報應也很慘烈，因為他的下場是自己家庭也破碎，他的家人也會離棄這個男人。

我的親身經歷就印證了這一點，這個因果報應活生生地演在我身上。而且，帶來的傷

害是——這些小孩子對父親的仇恨，無法用語言來表達。

孫輩 可怕的手淫

我今天向大家報告，邪淫的苦報，在第三代也可以看到。我生了一個女兒，還不到三歲她已經在犯手淫。剛開始我以為是小朋友愛玩，後來我發覺不對，她是經常犯手淫。我嚇得冷汗一把！

後來很幸運地聽了懺悔班老師講課犯邪淫的報應，說這種情況也會報在子孫身上。我這才醒過來，聖賢教導一點也不假，不學吃大虧，這樣的事情就發生在我身上。

我今天若不是遇到淨土法門，遇到師父上人、善友幫助，我也沒有勇氣也就沒有機會改過自新。

我造業的下場很慘痛，已經到了我無法再承受活下去。我的年紀過二十歲之後，報應就開始了。先是男友犯邪淫，而這是第一報。過去沒學因果，心中特別怨恨，而且很不明白。直到遇到一位善知識，把我引進佛門，而且遇到這麼好的老法師教導，真享了老法師的福。太不可思議。我每當想起過去，會不由自主眼淚掉下，感到為自己的缺德而羞恥，為自己迷惑顛倒造罪業而生慚愧心。

我現在剛剛年過三十，可是頭髮已經白了快三分之一了。我老得這麼快，是因為這麼多年來，都在憂愁、怨恨、報復、痛苦的生活中度過。這十年來，每天多是在受報應；每

天晚上就開始或跟家人打鬧或打人，有時還會想自殺。就這樣一直鬧到天快亮，才可以睡覺。我受到的現世報實在可怕，在此把自己真實的報應，供養給大家。

我所懺悔的每一點一滴都是在我家庭、我身上發生的事實。過去愚癡，心行惡，所召來的惡報。如果不是我今天得到師父加持，讓我接觸到《弟子規》、《太上感應篇》，我這家就毀了，已不在人間了。

我真誠希望犯邪淫的眾生快點回頭吧！惡因已經種下來了，到受果報的時候，無論我們如何想逃避，也跑不掉，一定會受報。不要因為一時的自私，而傷害最親的人。

每當我想到自己對別人的傷害，結下的怨恨是多麼的大時，我的內心就非常慚疚。今天，如果可以再選擇，我會去求他家人原諒，讓他破鏡重圓；給一個悔改的機會。

尤其是做第三者的女孩們，快快回頭。你不要為了得到金錢而把自己給出賣，不值。一個女人的貞潔比姓名還重要。這樣子的生活，雖然看上去有暫時的收穫，那樣做所造成的後果，你一生都還不清。快點回頭吧！你想想，因果報應絲毫不爽，絕不饒人，不要自己騙自己。最可憐的倒是自己，最受罪痛苦的也是自己，因為果報還要自受。跑不掉，你讓別人怎麼痛苦，你的回報就是十倍、百倍的痛苦。這是我的報應，真實經歷。

今天萬分的懺悔過去所犯的罪業，我很想把我所有一切，都用來彌補對別人的傷害，也很希望他的家人能原諒我，大家一起來學佛法，也讓我照顧他們。

我很後悔過去破人家家庭，讓人妻離子散。今天得到師父加持，善知識幫助，我發願把先生照顧好，也努力的幫助先生，協助他之前的家人。我把我一些財產分為三份，剛好三個小孩。我女兒在改變的過程中，全是佛力加持。她早上有時會叫我拿一杯水，女兒說要請爸爸喝，在家她有時會自己要拖地、做家務。今天來道場我去洗廁所，她也要幫忙，一個四歲的小女孩把十一樓的兩個樓梯拖完。現在回想一下，佛力在加持她，不可思議，小孩的變化全是佛力加持。有一天她上學跟表弟爭按電梯哭了，後來她放學我跟她講：你跟表弟爭，媽媽的內心在哭，她以後就讓表弟按了，感謝佛的恩德。

感恩老師教導！

學生 洪吉順頂禮懺悔

【編後語一】

在我們現在這種環境當中，我們這種程度、這種根性，在這一生要想成就，只有一個方法——懺悔改過，念佛求生淨土，決定沒有第二個方法也沒第二條路可走，不走也就是無間地獄。真正想往生淨土，首先就是要把阿彌陀佛放在心上。一切法從心想生，我心裡只有阿彌陀佛，除阿彌陀佛之外什麼都沒有。我們心是佛心，阿彌陀佛的心，我們的言是阿彌陀佛的言，行是阿彌陀佛的行。我們心同心、願同願、行同行，哪有不往生的道理！決定得生。

要把世間拉拉雜雜統統放下，不要放在心上，放在心上就是障礙。對這個地方一切眾生就要像阿彌陀佛一樣，以清淨心對他們、以平等心對他們、以真誠的慈悲對他們，現在眾生心行不善要原諒他，別怪他。

《了凡四訓》楊自懲說的話，那是講當時的社會。居上位的人沒有好好的教化眾生，眾生對於倫理、道德、因果都不明瞭，造了許許多多罪孽的事情，應當要原諒他，要知道他本性本善。《華嚴經》說，他本來是佛。所以要尊重他、要幫助他，決定不要去責備他。英國湯恩比博士說，解決二十一世紀世界社會問題，只有中國孔孟學說跟大乘佛法。孔孟學說是什麼？孝、敬，這是根！孝親尊師。尊師，對於一切人都知道恭敬。忠是心擺在當中，不偏善也不偏惡，就是清淨心、平等心待人。恕，不要把人的過失放在心上，才能夠在現前這個世界教化眾生，讓大家都歡喜。他做錯了，錯了就錯了，既往不咎，不追究，一追究麻煩就來了，既往不咎。凡所有相皆是虛妄，何必那麼認真？好好大家一起來學聖賢教誨。大乘佛法是真誠、慈悲。決定不能用對立，用對立解決不了問題，要用愛心、要用包容，要用真誠的愛心幫助眾生，讓他接受聖賢教誨。（恭錄自淨空老法師《淨土大經解演義》

第一五六集）

【編後語二】

《法苑珠林》裡有開示：「如佛說：邪淫有十罪：一者、常為所淫夫主欲危害之；二者、夫婦不睦常共鬥諍；三者、諸不善法日日增長，於諸善法日日損減；四者、不守護身，

妻子孤寡；五者、財產日耗；六者、有諸惡事常為人所疑；七者、親屬知識所不愛喜；八者、種怨家業因緣；九者、身壞命終死入地獄；十者、若出為女，多人共一夫，若為男子婦不貞潔。

除己妻外，餘之男女、鬼神、畜生可得行淫者，悉是邪行，雖是自妻不犯，然須避於非處。謂自妻非道（非交合之道）及得身（懷孕）已，亦須禁之，恐傷胎故；產（生子）三年內，亦須避慎，謂防乳竭。」

在《正法念處經》卷第一裡佛開示：「云何邪淫得果報少。若邪淫已專心懺悔不隨喜他。遮他邪淫。示其善道。彼邪淫業不具足滿。離邪淫意。修行善戒。如是邪淫。得果報少。不決定受。」邪淫罪報，非常淒慘，憂愁悲苦，痛不欲生。死後更入地獄，出離人形，如《罪福報應經》云：「喜淫他人婦人者，死入地獄，男抱銅柱，女臥鐵床，出生為人，墮雞鴨中。」勸諸男女，勿以一時之快，換來多生慘痛之報。智者定當遠離一切惡緣，勤加念佛，以淨其心。心淨意淨，自心佛土皆清淨，則罪業消溶，出生功德，與西方淨土，自然感應。願諸行者，及早回頭，開拓無上福田。

戊——【五毒類】（貪瞋癡慢疑）

懺悔班例證 戊一

缺德婦人 惡報纏身 積極學習 脫胎換骨——王雲俠採訪紀實（王雲俠）

她就是那個曾經滿街追打、兩次砍殺丈夫的「潑婦」嗎？就是那個曾經身患多種重病，絕望中幾度自殺的「病人」嗎？就是那個曾經導致家庭瀕臨破敗的「惡人」嗎？如果不是和她有深入實地的瞭解和居士們的口碑讚歎，我是怎麼也不敢把她和目前這位女居士劃上等號的。

她齊耳短髮，面容豐滿，面色紅潤，一臉的安祥，和順、平靜、深邃的目光裡充滿著睿智。「王居士，談談吧！」我把話轉到事先約定的主題上來。對她的前後判若兩人的變化，我的心底湧出濃濃的敬佩和驚異。「好吧！我就把兩年來學習中華傳統文化和佛菩薩保佑加持，給我和家庭帶來的變化說說。」她語調平和，平靜得像一池紋絲不動的湖水，「我也非常慚愧，原來我造的惡太多，現在說起來都有很大的愧疚。」我拿起筆，隨著她的思緒進入那陰陽兩重天般的時空裡……

惡因

我叫王雲俠，今年四十七歲，漢族，高中畢業，一家四口人，我和丈夫於一九八四年結婚，女兒二十五歲，兒子二十二歲。我曾當過工人，以後和丈夫開店經商，家境也不錯。

要說做為一個普通女性應該知足了。然而，由於扭曲的心靈，把自己擺錯了位置，種下了傷天害理、違反人倫道德的惡因。一個原本幸福和諧的家庭被我折騰得支離破碎、幾近敗散，我自己也重病纏身，痛不欲生。過去我只認為是自己命不好，別人對不起我造成的。通過學習中華傳統文化，和接觸佛法，使我思想認識有了徹底轉變，不是我命不好，不是人對我不好，而是我迷惑顛倒，違背聖賢「孝悌」教誨和自然因果定律，種下的惡因而導致的惡報啊！事情要從三十年前說起……

我家兄妹六人，住在鎮平縣，城關鎮蔬菜隊戶，靠母親在生產隊幹活，掙工分養活全家七口人，生活十分困難。高中上學時成績還不錯，總是懷揣著一個考上大學，改變自己和家庭命運的志向夢想。誰知不遂願，高考時差了幾分未被錄取。當時我懊惱、沮喪，情緒低落。恰在這時，班主任對我十分瞭解和同情，認為再複習一下，來年考取大學是有把握的。但要在校參加複習的話，要另交五元費用。當時我對母親說了複習的想法和要錢，母親沒有同意，因為家裡沒錢交。就這樣，我的大學夢徹底破滅了，一股怨恨之情油然而生，認為這完全是父母重男輕女，不關心支持我造成的。

我把一切怨恨都灑在父母身上，處處和母親對立，加之我的性格內向，更不和父母交流，母女關係非常緊張。我還和姐姐經常打架，對三個妹妹和一個弟弟從沒有照顧過，沒有說幫父母一把。那時我沒有認識到自己有錯，更沒能體諒父母。母親不讓複習，因為家裡太窮，拿不出這五元錢。世上哪有不疼愛自己兒女的？

其實，我在當姑娘時就種下了對父母不敬不孝，對兄弟姐妹不悌的惡因，招致以後人

生痛苦不幸。現在想來，我真是一個大逆不道的女兒啊！不但沒盡孝，為父母分憂解難；反而埋怨父母，而且還和他們賭氣頂撞，以發洩內心怨恨情緒，真是天理不容啊！惡果的感召，災禍便接踵而來。

在我談婚論嫁的時候，由於種種原因和丈夫相識結婚了。按理說，婚姻使一個女人的人生進入新的階斷，可以轉換環境，創造自己美好生活。然而我卻繼續在錯誤觀念的支配下又造惡業。主要是我對丈夫打心眼裡不滿意，總以為他是農人，我是城裡人；他沒文化，沒水準，而我是高中生，和我不般配，我這個鮮花插在牛糞上，屈才了。所以打結婚起，我就對丈夫瞧不起，不尊重，有事沒事地找茬生氣，對公婆二老沒放在眼裡，關係很不融洽。我是農曆一九八四年十一月十九日結婚。八五年春節就和婆婆鬧意見，曾經整整一年不和婆婆說話。更甚的是，我因為家務小事不遂心，和公公對罵，撕打。在懷兒子期間，一九八七年正月十七，正是漫天大雪中把年邁的公公逼出家門；在這之後的二零一年又再次把公公趕出家門，使一個有六個子女的老人無家可歸。

此情此景，令人髮指，當時我不感覺有什麼不對，現在思來，我真是禽獸不如啊！這是違背天理人倫的大逆不道啊！是要遭天打五雷轟、墮落無間地獄永無出期的大罪啊！常言說，養兒防老，可是老人不但沒有享受到生兒育女帶來的恩報，卻遭受如此的虐待、羞辱。設身處地作何感想？因此我無地自容、羞為做人。遙望無際，我向九泉之下的公公跪拜認罪，是兒媳不孝，兒媳不敢祈求您的寬恕和原諒，從今以後，我下定決心，斷惡修善，積功累德，多做善事，把我做善的功德迴向給您老人家。

由於打心裡對丈夫的不滿意，反映在生活方面也不尊重，從沒把丈夫當成一家之主，更不說當天來敬。平時經常打罵丈夫，也不給他做飯、洗衣服，沒有盡一點妻子的本份。做為丈夫的他，從沒有享受過家庭和妻子給的溫暖幸福，相反他得到的是傷害，因此他有時出差和朋友打牌玩耍排解心煩。我便千方百計找到他，不是一腳踢翻他正在盡興的牌桌，就是大罵大打一場。到最後發展到我一到他們的牌場，有報風的人說「警員」來了，人便一哄而散。平時和丈夫生氣，我總是滿市場、街道追打丈夫，丈夫也總是落荒而逃，我也因此惡名遠揚，市場裡孩子、大人都知道。

更甚的是，我心靈扭曲到極點時，曾兩次砍殺丈夫，一次是我騎在他身上，刀架在他脖子上，讓他認錯才罷；另一次我拿著刀在市場上，轉了幾圈，趕上並把丈夫的小腿砍傷，被人送到醫院搶救，縫了十幾針，在床上躺了半月。天哪！丈夫在家就是妻子的天，女人就是地，沒有大地，天何安生？而沒有天，地怎生存？我這個不知天地陰陽的人，把天都給捅破了，這個家能安生嗎？災難能不多嗎？

我有時也把一肚子氣發洩到一雙兒女身上，對兒女們沒有一絲慈愛之心，使他們的身心受到極大的摧殘，給他們帶來了極大痛苦和災難，把家庭鬧的天翻地覆。我的兒子是比較聰明溫順的，但是在我情緒不好的時候，就會做出讓平常人難以想像的慘劇來。在我打兒子的時候，誰也不能勸，而且誰也不敢勸，因為若有他們的勸阻，只會招致我加倍的施虐暴打，真是喪心病狂，沒有一點母愛人性。

有一次，我把十多歲上初中的兒子吊到樹上，用皮條帶、電線、木棒在孩子幼嫩的身

上抽打，一下手就是一道血跡斑斑的印痕，孩子的外婆在旁邊眼睜睜地看著自己的外孫遭受非人的酷打，很傷心無奈、無助，眼淚刷刷的直流，她的眼淚、無奈無言就是對我的施加暴行的控訴啊！就是對我良心、良知的鞭撻啊！而這一切我真是鐵石心腸，不為所動。你說，我還算人嗎？我還算一個母親嗎？你看，心靈的扭曲已經把我由人變成了魔鬼！

有時，我打孩子的時候，我先讓他脫去衣服，只剩下一個小褲頭，讓他爬在板凳上，還要讓他把小屁股撅起來，然後我就用皮條照著他嫩嫩的屁股使勁地抽打，我還要孩子數著被抽打的數目。當時孩子（上初二時）穿的玉色褲頭，我第一鞭下去他的褲子上面就滲出血漬，就這樣，一下、二下、三下……直到我打累方才住手。我的母親，孩子的外婆扶起不能動的外孫到屋裡擦洗時，老人撫摸著外孫的一道道血印，壓抑著的哭聲就像火山爆發一樣從屋裡傳出來。老人的哭聲、孩子的哭聲，可能會感天動地，讓人撕心裂肺，但我卻無動於衷，麻木不仁。人說殘暴的鯊魚、狼蟲虎豹尚知愛子惜子，而我竟成了沒有一絲人性的冷血動物，而且連動物都不如！與此同時，我對女兒更是輕視，也從來不關心，對她整天不管不問，沒有一點母女相偎的親情，給孩子的心靈造成了莫大的傷痛。

今天，回首這些往事，這些不齒於人前的惡習真讓我羞於開口。你看，我這個人還是一個媳婦嗎？還是一個妻子嗎？還是一個母親嗎？還是一個女兒嗎？還是一個兄弟姐妹嗎？不是，我什麼也不是，我只是一个「五毒」俱全、十惡不赦、天理難容的罪人啊！俗言說，「種瓜得瓜，種豆得豆」。善惡有報，大自然因果規律是不能違背的，它不依人的意志而轉移，不是你承認它就存在，你不承認它就沒有的。不信，你看，我造的這些業因，

就是今後我遭受果報的種子啊！

果報

我造的惡因種子，必然會發芽、生長、結果。惡有惡報、自作自受，定律法則在我身上逐一顯現出來，使我遭受了地獄一般的折磨。

首先，是我的身體完全垮掉了。原來強壯的身體患上了高血壓、心臟病、腰椎間盤突出、精神抑鬱症、無名的渾身浮腫，兩個膝蓋經常腫得像兩個大饅頭，上下樓梯都是側著身子，一點一點地挪，每動一下就鑽心的疼痛。躺在床上有時動不了，每翻一下身，要費九牛二虎之力，且像萬根鋼針穿刺般難受。心臟病犯得很厲害，經常頭暈腦脹，有氣無力，奄奄一息的樣子十分可怕。整天迷迷瞪瞪的，像個癡呆人一樣。有一次，走出所住的街道市場，到錯對街煙廠（跟家僅百米），一下竟不辨東西，找不到家門，結果是丈夫把我接回來。我經常失眠，焦慮不安，精神恍恍惚忽。家人說我有精神病，我不但不認為自己有病，反而認為家裡人有精神病，堅持要把兒子和女兒送到精神病院去。結果把一個好端端的兒子也折騰得萬分痛苦和無奈。兒子在考上縣重點高中（且考分數高出十幾分）成績很好的情況下，僅上了一個多月，突然翹課不上，到南方打工去了。連個招呼也不給我，就這樣離家出走了。兩年多沒有音信，讓我傷透了心。

學習傳統文化以後，我才知道懷孕期間的胎教和兒童期家庭教育環境多麼重要。大家想想看，我懷著兒子時，前後兩次逼趕公公出門在外，以後又是炮火連天的家庭戰爭，這

恨怨的種子早就在兒子心裡種下了。他當時的出走完全是我感召的果報啊！女兒在校期間也賭氣不和我溝通聯繫，見了面也都跟仇人一樣，誰也不理睬誰。母子、母女的親情蕩然無存。

因為背離了中華傳統「孝悌」之根，和公公婆婆的關係就降到了冰點，平時對他們不管不問，冷若冰霜，逢年過節也難得看他們一下。對我娘家媽的瞋恨一直埋在心裡，沒有消失一點，兄妹形若路人，互不來往。尤其是我和丈夫關係越加惡化，他開始厭倦家庭和業務經營，生意每況愈下，他經常出外遊逛消遣。我幾度提出離婚，要不是兒子過去在家說過的一席話，我早就和丈夫離婚了。兒子當時說：「媽，你要是離了婚，我爸的為人肯定要再婚，到那時我就把他們都殺了。」兒子的話把我震住了，算是阻止了我繼續造業。

一連串的家庭變故更使我精神崩潰，逢人便說我家裡妖邪鬼怪，於是就不斷的請人算命打卦，拜神驅鬼鎮宅。結果都是花了錢，災沒消一點，病也沒減一分，反而越來越重了。我感覺真是生不如死，痛苦萬分，每時每刻都在經歷著地獄般的痛苦！我痛不欲生，幾次曾經自殺，吃大把安眠片、跳河，結果都被發現搶救過來。有一天晚上，我閉著眼睛在南陽濱河大道上瘋狂的奔跑，心想活著受罪不如讓車撞死算了。我仰望天空，我這是怎麼啦，讓我承受如此痛苦遭遇。就這樣，原本一個應該過著正常幸福和諧生活的家庭，幾年間被我折騰得如此破敗，這到底是為什麼？誰來救救我，誰來救救我們這個家！

就在我走投無路對生活絕望的時候，有一位老居士帶我到了六方念佛堂，有幸接觸到了中華傳統文化和佛法，才使我身心經受了脫胎換骨的轉變，它徹底改變了我的人生理念、家庭生活和人際環境，而且將慢慢地影響、甚至決定了我 and 全家的生活軌跡。

那是在一次放生的法會現場，我得到了一套蔡禮旭老師《幸福人生講座》光碟，只有八集。拿回家後，我反覆看了幾次，越看越對路、親切、舒服，其中還有兩集是淨空法師的開示。講解了《了凡四訓》怎麼好，我就馬上找了一套《了凡四訓》光碟在家反覆看，看著看著，心裡不由自主地發生了變化，完全被古聖先賢的教誨吸引住了，彷彿是迷路的人遇到指點迷津的恩人一樣。經人介紹，我又到六方佛堂接觸了佛法，並在佛堂聽了《弟子規》講座。記得當時我的身體還十分虛弱，聽完杜老師《弟子規》授課後，我走到外面，向杜老師怯生生地請教，問她：「像我這樣身心患病的人能學好嗎？」意想不到，杜老師首先向我深深鞠了一躬，然後說：「應該相信古德聖賢的教誨，任何人都是可以學好的，身心和家庭隨著也會好的。」親切的話語使我深受鼓舞和感動，也增加了我學習的信心。

夜深人靜之時，我開始反思自己所走過的人生道路，對照佛菩薩教誨、傳統文化要求，認識到是自己過去未聞經聽法、愚昧無知、屢造惡業，招致惡感惡報，才使家庭破碎，身心患病，真是咎由自取，自作自受啊！我深感自己罪業重大，也知道女子的德行對一個家庭是多麼的重要。病根在自己，過去的責任也在自己，我決心改過自新，重新做人，從自身做起、改起，帶動和影響全家人。我這個人有一條好處，就是認準是好的事情，就堅決毫不猶豫地去做、去真幹，絲毫不懷疑。聖賢文化和佛法給我帶來了希望和命運的轉機。

轉變

蔡禮旭老師講妻子應該尊重丈夫，說「丈夫是天，妻子是地」。我知道這個道理後，就真聽話，從那以後開始尊重丈夫，每天不再罵他，態度也變得和氣、溫順了。丈夫感覺到我的變化，開始和我接近，並且主動收看我帶回家的傳統文化以及和佛教有關的光碟。過了一個多月，我們家庭氣氛開始有所轉變，變得和諧了，家人之間語言交流多了起來。

也許是善的感應吧！先是女兒和我溝通，說她現在感覺很幸福，說家裡有親情味了，說我也很關心她。聽到女兒的話，我內疚的痛哭起來，我感到過去對家庭、對子女們的傷害太多太多，而給予的關懷太少太少，孩子們應該享受的家庭溫暖被我破壞掉了。我現在只是一些細小的改變，孩子們就反響這麼好，更增加了我學習傳統文化、佛法的信心——覺得古聖先賢留下的《弟子規》真好，真能救我和我的家。

其實當《弟子規》老師給我講說，傳統文化和因果教育能救我和家，我還不是十分的相信，只是當時沒有別的辦法，抱著試試看的態度參加學習古聖先賢文化的。這段時間家庭變化和女兒的一席話，愈加堅定了我學習傳統文化的決心。這樣過了有兩個月，丈夫變化更加明顯。他從前賭博，買彩票成癮，經常去舞廳遊逛、喝酒罵人，現在不但自己不賭，不去舞廳、不喝酒，而且還勸朋友，也不要再去做那些不道德的事。看到丈夫像變個人似地，我十分感動，才真正認識到，過去丈夫的有些惡習，全是由我不善的惡行感召的啊！不是丈夫這不好那不好，而是自己的心念不好造成的啊！

有一天，丈夫下班回家，我恭恭敬敬地把丈夫讓到凳子上坐下，我彎下腰俯身撲地給丈夫磕了三個頭，並且痛哭流涕的對丈夫說：「對不起您，我過去錯了。」丈夫趕緊攔起我，眼睛也濕潤了，表示要和我共同努力，經營好這個家庭。他是個直性子，說做就做。他在店裡放了電視機、光碟機，每天都播放傳統文化和佛門大德教誨的光碟，並且帶動了周圍鄰居和朋友們，也都加入學習傳統文化和佛法的行列。

過去我們家庭天天吵鬧不斷，左鄰右舍經常來勸阻、攔架；現在我們家庭和諧，生意業務興旺，他們對我們也都十分敬重。而且當他們不少人家出現矛盾時，或是他們請丈夫調解，或是聽說後，丈夫主動去做和諧工作。他們說：「到法院都不好，就你們來能解決問題，你們說話我們能信。」這話說的並不誇張。

前不久，一位大哥來家，說到女兒已上大學，兒子上中學，平靜的家庭突然發生了妻子要堅決離婚出走的事情，使家庭面臨破裂。俺倆問原因，原來是這位嫂子被網友迷戀而致。我和丈夫便和這位嫂子深入交心，用傳統文化道德觀念和佛法、因果關係引導她去掉邪念，以免誤入歧途而遭受惡報，破壞家庭和諧與子女們的幸福成長。經過勸說，這位嫂子回心轉意，與丈夫重歸於好，一個即將破裂的家庭又和睦如初了。

還有一個鄰居脾氣暴烈，經常責罵妻子，甚至當著妻子、妻兄的面辱罵丈母娘，險些引發血案。我丈夫趕到，先是化解危機，接著把朋友拉到一邊狠批了一頓，要他給丈母娘賠禮道歉，並且以自身實例說明懺悔改惡的福報好處，這位朋友心悅誠服，兩天後興致勃勃地來對丈夫說：「兄弟，昨天丈母娘過生日，我先給老娘磕頭，又賠禮認罪，結果帶動

他們一家兒女、媳婦挨個給老人磕頭。直到現在我這磕頭的美勁還在心裡。「沒幾天，他丈母娘到家裡說：「女婿現在像變個人似的孝順懂禮貌，真是多虧你的開導啊！」我丈夫說：「我們都要感恩古聖先賢的恩，是傳統文化改變了你的女婿。」我聽了心裡像喝了蜜一樣的甜，真感謝傳統文化和佛法挽救了我們一家，而且又感召鄰居朋友們。大德先賢教育的威力真是不可思議。

值得一提的是，遠在千里之外的兒子，在我學習《弟子規》三個月後，主動和家裡聯繫，給我發短信。女兒現在也特別孝順，她畢業後很順利找到工作。在外企做翻譯工作，非常理想。還有一個更大的變化是，過去纏繞我多年的高血壓心臟病，全身浮腫在不知不覺中，一沒吃藥，二沒打針，也沒去醫院治療，全部都好了。過去高血壓得經常吃藥，卻穩不住，如今沒吃藥卻十分正常平穩。現在我一天到晚都是樂呵呵的，為大家服務，也不感覺累，渾身上下好像使不完的勁，和丈夫的關係也很融洽，無論是談論家務還是門店業務，俺倆都能把《弟子規》和佛法用上，使各項家事、業務事，甚至他人的事都能應對處理，並且比較理想圓滿。

俗言說，家和萬事興，真是一點不假。我們的心境變了，家境也變了，業務經營也火了。現在門店銷售業務繁忙，營業額直線上升，把左鄰右舍羨慕的不得了。你看，家，還是這個家，人還是這些人，目前能有如此前後的巨變，不就是全靠聖賢文化的教育和佛菩薩的加持護佑嗎？我對丈夫說，錢是從眾生來的，還讓他回報眾生吧！去年以來，我們就不斷地拿出一定的資金和物品，印發流通聖賢經典、佛教法寶，支援災區、貧困學生，接

濟他人。前段時間，眾居士發心一次印製鍾茂森博士講解的《朱子治家格言》五千冊，流通社會。今後我們要繼續做這樣的善事，並發願要貢獻全部的身心弘法利生，為眾生服務，以報答古聖先賢和佛菩薩對我和全家的恩德！

過去，扭曲的人性使我愚昧至極，不懂人倫，不孝悌，胡作非為，一個正常的人成了敗家的「魔鬼」。是傳統文化和佛菩薩的教誨把我和全家從地獄裡拉回來，由「鬼」變成了人。現在，我們全家得救了。做人要知恩報恩。我懺悔業障，改過自新，要讓更多的人以我為鑒，讓更多的人都能接受傳統文化和佛陀教育，讓那些還在迷途掙扎痛苦的家庭，從苦難中走出來，真正離苦得樂，過上真正幸福美滿的生活。當我年初走上南京傳統文化大會舞台時，我淚流滿面，這是懺悔的淚，這是感恩的淚。從那時起，我就發誓要把自己的一切獻給弘揚聖賢文化和佛陀教育事業，以報恩眾生，報恩聖賢，報恩國家！

與此同時，我與親屬的關係也很快恢復正常了。但萬分遺憾的是公公婆婆已經去世，我已沒有機會在他們二老面前懺悔盡孝，但我想，丈夫姐弟六人，我發願盡我所能照顧好他們的子女，以恕我以前由於愚昧無知的不孝罪業。受我的影響，我的母親、姐妹、弟兄也都學習《弟子規》和佛法，過去是和他們「雞犬之聲相聞，老死不相往來」，而現在每星期都要抽空看望老娘和兄弟姐妹們，一見面都有說不完的親情話和學習傳統文化的體會，其樂融融。全家人都感謝聖賢文化，感恩佛菩薩挽救了我們！

王居士停住話頭，而我的心卻被強烈地震憾著，執筆的手在微微顫抖著，眼睛也濕濕的，很大一會平靜不下來，心緒被王居士前後人生的巨大變化猛烈衝擊著。王居士為什麼

會有如此巨大的變化和受益？我試想，首先是她有緣接觸了聖賢文化和佛法，而且堅信不疑，信守奉行；二是能找出自身「瞋恨」這一病根，懺悔業障，從心底變，改過自新，履行孝悌，向母親和丈夫磕頭認錯，多次當眾現身說法，矯正了扭曲的人性，這是非常關鍵的；三是她發願實幹，看破、放下萬念，全心弘法利生，感恩並回報社會眾生，從而能捨一得萬。僅不到二年時間，她積極為大家無償服務，勇躍參加公益活動。戒殺救生，助危濟困，大量印發聖賢和佛教書籍光碟，自告奮勇當《弟子規》宣講老師。正是她有所「捨」，而「得」到的是不可思議的饋贈——全身疾病消失，家庭和人際關係和諧，經營業務的良好發展。古聖先賢教誨善惡因果規律，那不可思議的神奇力量，就是這樣演譯著地獄與天堂生活的真實場景。這就是規律，這是箴言，順之者昌，逆之者亡，概莫能解。有緣看此紀實的同修，您說對嗎？

王居士說：我很想報佛恩、報眾生恩，又總覺得自己年齡大了，也沒有文化，不知道如何去做，就為親人和身邊的人，做些力所能及的事情；最近聽老法師講《大經解》幾次談到《群書治要》，說這部書是觀世音菩薩可以救世，我想盡點力量，不知道從何做起；聽說需要做飯的義工，我就來到了大理，希望能夠為傳統文化、為佛法盡點力量。謝謝大家！

《佛說光明童子因緣經》中佛說：「汝等當知。一切眾生。若造一黑業因。決定當受一黑業報。若造一白業因。決定當受一白業報。：若黑業因。若白業因。一一果報。決定無失。當知皆是自分所作。」可知因果報應，確是絲毫不爽，自作還自受。

淨空上人在講《無量壽經》中開示：「我們綜合佛經裡面所說的，人在世間得病大致上可以分為三大類，第一類是生理上的病，：：：第二種病就是冤鬼，冤鬼附在身上得的病。：：：第三種病很麻煩，就是佛在此地講的，這個叫業障病。是你自己的罪業深重，並不是冤家找來，也不是你身體不健康，是你自己造業造得太多，得了這個病，這就是講的『死生不得，示眾見之』。這樣的病在我們世間也不少，我們常常可以看到、可以聽得到，這樣病的人。這種病有沒有法子救？還是有救，不能說沒救，用什麼方法救？真正懺悔，懺除業障，從內心裡面發至誠心求懺悔。知道自己過去所造的罪業，從今天起回頭，徹底回頭，『諸惡莫作，眾善奉行』，他的病就會好了。所以要真正修懺悔，真正斷惡修善。由此可知，佛法裡頭常講，佛氏門中有求必應，這個話沒錯。但是求要如理如法的求，就是要合理、要合法，這個求才會有效果，才會真正能滿願。」

師父在講《大乘無量壽經》中開示：「在我們現前這個階段，斷惡修善比什麼都重要。斷惡修善不是利益別人，是利益自己。利益別人的，充其量我們講的，三分，利益別人，自己得的利益至少是七分。利益別人是真正利益自己，做利益別人的事情，別人得的利益只有三分，自己肯定得七分，這帳都要算清楚，你才會很歡喜去做。自己得的什麼利益？不是得的財富，不是得的功名，不是得的名聞利養，得智慧。智慧開了，德相現前了，德

是能力，能力現前了，相好現前了，你相貌變了，體質變了。無論在什麼環境裡面，這佛法裡面講的，順境逆境、善緣惡緣，你都得自在，都生歡喜心，這是真受用。」

懺悔的淚

(新鳳)

今天是我第三次上台懺悔，我感到每懺一次，就有一次受益。第一次懺悔後回到家裡，突然翻腸倒肚，直想嘔吐，隨之大哭不止，猶如撕肝裂肺。

後來每當我走進懺悔班這個門，就感到很壓抑，淚流不止，實感愧對於佛菩薩，愧對父母、愧對老師，愧對大眾，甚至不想抬頭見人。第二次懺悔也還是如此。

今天當我第三次進門就感到輕鬆，不想流淚了，也可能是業障少了一點的原因。上次懺悔是關於不孝父母，墮胎殺生等惡因，感召兒子今天對我不孝的果。和兒子緊張的關係是我修行最大的障礙，特別苦惱。

愧對父母 誦經行孝

我對父母孝道有虧，父親五十一歲去世，全家生活無靠。母親是個小腳，寒冷的冬天去排土打工，養活我們姐妹四人。我回想起就很痛心，悔恨莫及，我不但不能幫忙分憂，還給母親帶來諸多煩惱和驚恐，在文化大革命中令她老人家擔心受怕。母親去世已三十四年了，如果再能為她老人家當一次女兒，我會用盡全力孝順。可是當下的只是遺憾，現只能誦經念佛迴向給她。

去年十月我發願，在三個月內給老母親誦一百部地藏經、三百六十部阿彌陀經，從十月十日至今今年一月十日圓滿，使我的心稍得安慰。

瞋心障道 不敬夫君

我與兒子的關係一直以來不和睦，是我迷惑顛倒所致。一直認為兒子難教育的我，卻不知是自己一生所造的罪。十年浩劫時，由於我先生出身地主家庭，被劃分為黑五類、反動學術權威。我不能忍辱，對抗領導，認為自己不懼高壓，敢於鬥爭，是堅持真理的人。對於群眾的批判，認為他們是對我們落井下石，視他們為小人，於是非常瞋恨，我就編成穢詞惡口罵人。現在想起來很後悔，在此我向被我惡語中傷的領導和同志們真誠的道歉、懺悔，實在對不起。現在想起，他們都是佛菩薩來成就我的，我應該要感恩。

有時，我把在外不滿的情緒往往帶到家裡，對先生根本沒有恭敬尊重，更不會把他看成天、我是地。那時他工作壓力很大，回到家裡又受氣，吃飯時飯桌就是審判桌，追問他與某某人關係，有時鬧得飯菜撒地。回憶起他生前過的日子實感痛心。我先生是團裡的作曲指揮，他的工作就是與演員打交道。文藝團體工作環境較為複雜，加上自己妒忌心、疑心很重，不懂得依報隨正報轉的道理，只要聽到外面的閒言碎語，就和他爭鬥不息，污辱他，還打傷了他。曾有一度我和一個女演員的關係搞得很惡化，造成不良影響，給家人和他人帶來極大而不可彌補的傷害，我太對不起他們了！在此向我的先生真誠懺悔，去年回老家祭祀先生時，我痛哭流涕，給他磕頭懺悔，也曾向被我傷害的這位青年演員作懺悔。

惡心咒罵兒子 兒子精神恍惚

我這一生實在是沒做好女兒、妻子、母親。整天在這種家庭環境氣氛中成長的孩子會成什麼樣子？對兒子，總是愛挑他的毛病，很少有肯定的言語，有控制、佔有的私心。在他出事的那一年（因一件小事犯了致死人命的大罪），我還咀咒過他：怎麼他不死，死了我會難過一時，但會永遠得到解脫。這是多麼自私的惡心，根本就沒有愛，更不瞭解他真實的內心。他的朋友含著淚告訴我：「你做母親的，要是常常來看看你兒子，關懷他、愛護他，他也不會發展到這樣。他的精神狀態很不好，晚上睡覺會經常爬起來很多次，常看到衣櫃上面有人，當他走近人就不見了。」我聽後感到非常愧疚，就像在我頭上猛擊一拳，至於今天兒子對我的態度，恨我、怨我、討厭我，甚至對我有殺心，決不是偶然的，完全是報應，是自己惡因感召來的。在這裡我收回惡的咒語，閉上惡的臭嘴，真誠的向兒子懺悔，媽媽知錯了，實在對不起你，我要重新做起。

開始反求諸己

感恩淨空老法師的苦口婆心，老師們的慈悲開示，使我堅定的認識到，「行有不得，反求諸己」，以及「依報隨著正報轉」的道理，這是一個永恆不變的定律。我有一種如魚得水的感覺，又像一把鑰匙開啟了我的心靈。感恩老祖宗的智慧，感恩《弟子規》。

從今後我下定決心改變自己，決不要求別人絲毫，把自己的心念轉過來。「苦海無邊回頭是岸」。這一句話，以前，我是想找個機會送給兒子；今天是應該留給我自己。我不

知我的心是否真的轉過來了，或轉了多少，但是我知道過去，一想起我兒子全是怨恨和憂慮，期盼什麼時候能教育好他，這是我最大的願望，可每次的交談總是事與願違。由於我時刻想著他、控制他，他就不想跟我在一起，他說：「你還是走吧，回你住的地方，我不希望和員警生活在一起。」那時我還是沒反省自己，感到非常委屈，認為他是不孝之子。可是從第二次懺悔過之後，加上老師的重要開示，我坐在下面，聽著別人在懺悔，就不由自主的流下了感動的淚水，想起可能是開始轉念頭了。

心念轉變 兒子行孝

近期有一天早上，我起得早，從樓上下來。兒子聽到腳步聲，就撩起帳子說：「媽，昨天晚上我想了，從今起我要和你一樣吃全素了。」我感到驚訝說：「你喜歡吃黃悶雞、肉類，真能吃全素嗎？」他說：「一定能，一是為了孝敬你，二是為了地球，虛雲老和尚為了孝敬他母親用手指當燈點，以示誠心，不吃葷又算什麼。」他馬上起床就把前天買的三十多個雞蛋，送給那個每天在街上叫賣的老太太了，也沒要錢。從這一點，更使我懂得了「依報隨正報轉」的道理。為什麼過去心不正時想不到呢？而在一年後的今天，真誠的懺悔，老師開示後才能反觀自己，說明人的心念太重要了。

又比如兒子會自編詞，用古琴伴奏演唱南無阿彌陀佛。他又救災救貧，他有一個小弟兄，原來在一個寺廟裡，後來還俗了，生活較困難，有一次當他姐姐打電話，叫他回農村給他媽媽過生日，他因沒錢不想回去，我兒子就跟小弟兄說親娘生日一定回去。又給他路

費，又給他媽媽買一個戒指作禮物，難道說這不是孝心的擴大和《弟子規》的落實嗎？過去認為他缺點大於優點，現在認為無可救藥的人變成了一個可愛的人，其實看別人不善，實際上也是自己不善。以前不知，以為自己是個善人，雖然組織上沒入黨，但思想上是一個標準共產黨員，實在可悲。劉善人說：「人不要管人，道德道德，倒過來才是德，要管好自己」。我感觸很深，人的心念太重要了，一念迷是凡人，一念覺是聖人，一念天堂，一念地獄，我一定要把正念保持下去。我現在很快樂，我想這就是懺悔的力量，真的不可思議。

時時知觀照 常生懺悔心

下面要懺悔的是近幾天發生的，一是我自私自利，二是有不平等的心。

現在災難很多，十二月五日那天九樓念佛堂發起一夜念佛不休息。我中間出來，一次喝水，看到義工準備的餐，就想先拿一包放在自己包裡。我問義工：「師兄這是給我們的嗎？」他說：「是的。」那我就拿了一份，他說：「先放在那裡，想吃再拿。」我說：「先放在包裡。」他就答應：「那也行。」我把餐放進包裡，就走進了佛堂。怎麼想也不放心，因為老法師說善惡的標準是：念念為眾生是善，念念為自己惡。我因為看到那些餐並不多，怕一會沒有了，心中完全沒想到眾生的利益，我就馬上又走出佛堂，告訴那個義工說：「師兄，我剛才沒想到眾生的利益，我這就拿出來還放在那裡。」師兄說：「好！好！」《地藏菩薩本願經》云：「閻浮眾生起心動念。無不是業。無不是罪。」所以我們要天天反省，天天改過。

一天晚上，聽完鍾博士的課，步行回家的路上，在伊斯蘭教堂門口路邊，看到一個女人懷裡抱著一個孩子乞討。九點鐘後天氣有些涼意，我就蹲下來拿出二十元錢問她：「你好像不是本地人，從哪裡來的？」她說從深圳來，因為老公跟別的女人跑了，從老家安徽太和縣投親深圳，又聽說香港好掙錢。我聽了她是安徽人，是我的老鄉，馬上就把二十元放在包裡換了一張一百元給她，並告訴她：「這裡消費很高，趕快回去吧。」當我走後，就想起老法師說的，平等裡面決定沒有分別心，佛菩薩的慈悲是理智的，而我今天雖然是幫助了別人，但是憑感情用事是有分別，是用不平的心做的，俗話說老鄉見老鄉，兩眼淚汪汪，那如果不是老鄉你會給他一百元嗎？那又該怎麼做？我不由想起了前一陣，也是回家的路上，就在我們做佛七不遠的地方，看到一個外國女人，三十多歲，長的像模像樣的，蹲在街邊，左手拉著跪在地上乞討的一位瘦弱的老爺爺，用右手搭在他的手背還不停的輕輕拍打著，似乎在問長問短，安慰那位老人。一個外國人對一個不認識的中國乞丐，沒有任何關係，毫無利益可圖。我想她對所有的人平等，那才是無緣大慈、同體大悲，我感到心生慚愧。因此要天天反省，時時改過，開啟智慧。老實念佛，蒙佛接引，倒駕慈航，普度眾生，同生極樂園。

願以此功德，莊嚴佛淨土，上報四重恩，下濟三途苦，若有見聞者，悉發菩薩心，盡此一報身，同生極樂園。阿彌陀佛

慚愧弟子新鳳

二零一零年十二月三十日

【編後語】

「大都吉凶之兆，萌乎心而動乎四體，其過於厚者常獲福，過於薄者常近禍。」故知根本在心。人起心動念時，要加緊提醒自己保持警覺。人心善惡，必有起動徵兆，只要時時向內觀照每個念頭，便知心的嚮往方向。

三毒常隨 懺悔改過 前途光明

(妙音居士)

首先感恩佛陀教育協會，給予末學再一次上台發露懺悔的機會，也感恩老師、各位同學、大德菩薩們的耐心聆聽。

末學名叫妙音，今年二十五歲，家中各有一個哥哥和妹妹。末學很幸運，上星期有機會聽到內地幾位老師（李承臻老師、胡小林老師等）的懺悔報告。末學很佩服他們的勇氣，感恩老師們的分享，從中也反省到自己的瞋心很重，既傲慢又喜嫉妒。

懺悔對哥哥不恭敬

一直以來，末學跟哥哥沒什麼溝通，在家的時候，自己看電視，哥哥自己玩遊戲。沒受聖賢教育之前，自己不感覺有什麼問題，但事實上問題很多。《弟子規》曰：「兄道友，弟道恭」，我連和哥哥的溝通都沒有，更談不上尊敬哥哥，在這裡向哥哥懺悔。

記得有位老師說：「男人是天，女人是地」。我口裡沒說，所作所為都想把哥哥踩在地上。

二零零五年我讀中六，有一天問哥哥：「你怎麼都不愛看書了？」哥哥回答說：「我看的書比你還多，你看過《茶花女》嗎？」我聽完後第二天就去圖書館借回來，還把它

放在家裡當眼處。哥哥看到了不說話，心量真的比我大。

長大後，我負責買菜煮飯，我只管買自己喜歡吃的。以前喜歡吃肉，比如燒鴨，哥哥不太愛吃，我不管他喜不喜歡，總是自己買來吃。現在知道吃肉不好，在家裡不煮肉了。一餐飯一點肉都沒有，哥哥不能接受。說穿了是我的自私自利、自以為是，認為是好的就強迫他們一定要接受，沒有設身處地想過：爸爸、哥哥也有他們的想法和習慣。

懺悔對手足的嫉妒心

我和哥哥很少交流，事出有因，小時候我們兩兄妹經常吵架，現在兄妹倆無話可說，是因為自己嫉妒不善的心導致，在這裡我要深深地懺悔。

末學對哥哥和妹妹心存對立，仍然是出於自己強烈的嫉妒心。哥哥從小就很聰明，很受媽媽的疼愛；妹妹爽朗活潑、討人喜歡，被爺爺寵愛；就只有我好像沒人喜歡和愛護。

十幾年前，我們住在內地一個落後的小鎮。哥哥想要光碟機、摩托車，媽媽都給買到。相反，我大約十一、二歲時，很想買一條二十元的褲子，耍了很久的小脾氣，媽媽都不太理會，因為當時的家用用光了。後來迫不得已，媽媽就跟外婆借錢買給我，那時我不懂，其實媽媽很愛我。

我還嫉妒妹妹，因為只要她一大哭，家人都會哄她。我十三、四歲的時候，有一天我學妹妹大哭，其實是裝哭，目的是想得到媽媽的關愛。誰知卻得不到和妹妹一樣的待遇，

覺得自己沒人愛護，一定要強起來。那時候，雖不懂得什麼是嫉妒和傲慢，但嫉妒和傲慢的種子已經種在心上。

長大後，我把這種嫉妒埋藏在心裡。當他們有困難的時候，我多是漠不關心。有時心裡還幸災樂禍，懷有惡心。記得二零零三年哥哥升中六失敗，爸爸責備哥哥因為整天玩遊戲所以考不上。當時我表面裝著若無其事，卻暗自高興，心裡悄悄地說：「都是你們寵壞的，自找的。」

懺悔貪吃惡習

我貪吃的習氣很重，很小的時候我連雞的飯也偷來吃。那時無知，看到有一碗飯放在廚房，因為貪吃就吃了幾口，後來才知道那飯是給雞吃的，在這裡跟那隻雞道歉。

小三時我正值青春發育，曾經一餐吃過五碗糯米飯，一下子胖了十幾磅，胖到要穿三十號的褲子。那時我還怪媽媽不疼我，都不買衣服給我。

二零零六年我工作後，有一年多每天除三餐外，下班後我還要買一個肉包吃，特能吃。回家後我不會跟家人說，因為不好意思、怕被罵，其實這是貪吃之故。

我現在反省貪吃的原因，明白了這是錯誤觀念所致。以前我認為吃到了就是自己的，即使想戒貪吃，我還是把非常想吃的東西吃到饜足，這樣下次就不會想吃了。其實這種想法大錯特錯，不但把自己的肚子撐大，還進一步增長自己的貪欲。

上星期四，我和哥哥、妹妹提前為媽媽慶祝母親節，我們去唱卡拉OK，那裡除包含一份午餐外，還供應免費的甜品。拿甜品時，我們四個人卻拿了十二個人的份量，後來我才意識到自己是多麼的浪費和不惜福！想到食物是要鋤地、殺蟲得來，而且世界上還有很多眾生正在忍饑挨餓，更加覺得自己不能這麼貪吃，一定要改掉這個壞習氣。

學習傳統文化 前途現出光明

通過學習中國傳統文化，自己的身口意都產生了良好的變化。現在自己每天都會抽時間讀《弟子規》，聽協會老師講課，接受因果倫理道德的教育。發現自己學會了感恩父母的付出及身邊的一切，明白到做一個好學生、好子女是做人的根本基礎。人生有了明確光明的指導。

父母看到我的轉變，也替我高興，說我比以前有禮貌，笑容多了。非常感激家人的鼓勵和淨空老教授的指引，我投身了護理老人的福利事業。現在的我在一間私人護老中心做保健員，主要負責執藥、派藥的工作。得力於學習《弟子規》，與同事、長者們相處融洽，他們說我性情平和，很有禮貌。我感到很惶恐，這都是聖賢智慧的功勞。如果他們也學習，相信比我做得要好。

讀經典生智慧，不生煩惱。這是真實的話語，每一次讀誦《弟子規》，都發現自己很多不足之處。讀到「身有傷，貽親憂，德有傷，貽親羞」，想到最近因為自己手痕，常常抓傷自己的皮膚，讓母親擔憂，常叫我去看醫生，把皮膚看好。

當我讀到「對飲食，勿揀擇，食適可，勿過則」，就想到自己吃好吃的東西，還是忍不住會吃多了，長期會對身體造成不好的影響。知過改過，自己才會有進步的空間。如果沒有遇到聖賢教誨，我不會知道自己有那麼多進步的空間；不會知道自己只要做到存好心，說好話，行好事，做好人，就是對父母最好的報答，對社會做出大的貢獻。因此，自己感覺到能做聖賢人的學生，自己是那麼無比的幸運。同時也必須勉勵自己一定要學好，不要讓老師蒙羞了。

最後希望在座的大德們督促我。感謝各位的耐心聆聽，末學說得不對的地方，祈求各位大德不吝指導和批評。我將懺悔的功德迴向給父母、十法界的父母，祈求古聖先賢加持，讓他們早日接受聖賢教育，念佛求生淨土。

【編後語】

淨空師父開示：「：戒律是戒自己不是戒別人的；所以佛法這個戒律，真正值得我們讚歎。戒律，他勸我們自己守，不管別人，別人守不守與自己不相干。自己守戒就對了，戒律是戒自己的。對治是對自己的，對治自己的分別，對治自己的執著，對治自己的妄想。對治自己的，像嫉妒、瞋恚，我們要把這些東西統統改過來，改過就是真正的懺悔。」

《了凡四訓》說：「求絲煮繭，鋤地殺蟲，念衣食之由來，皆殺彼以自活。故暴殄之

孽，當與殺生等。」不愛惜物力，任意糟蹋，與殺生同罪，應當戒除。

胎教錯誤害女兒一生

(洪吉順)

我是洪吉順，今年剛過三十，有一個女兒。我剛開始懷女兒時的心情是為了報復，心態很不好，也很惡毒。我對女兒的胎教是錯誤的，是報復、爭、恨、打架、貪；這些惡念相當於自己天天給女兒打毒針。現在現世的報應現前了，女兒天天上演惡行給我看，太可怕了！誤了女兒的一生！願天下所有懷小孩的母親都能見到這真是因果報應。

現在面對自己，面對大眾，我不敢輕言。我的經歷就是因果的報應，活生生的證明。我的過錯，希望天下的未來媽媽能給你們一個經驗，不要以身試法，無論你當時懷小孩是多困難，你一定要端正胎教！如果我們胎教不好，不能把一個很好的小孩帶來這世間，他就可能成為我們的果報，給家庭帶來困擾、社會帶來危害。還有祝願天下的父母不要有報復的惡念，也不要犯邪淫，這樣會讓你的兒女來幫你還債，苦了孩子們呀！不要以身試法，於心何忍。

折磨他人 反被折磨

由於我見到先生對他以前家庭的孩子很好，我就起了惡毒的心態，心想：「那也好，我就生一個小孩來磨你，夠你受。」我當時心態憤憤不平，時刻都是這些折磨他人的心。我百般阻撓，不讓先生跟他以前家庭的孩子在一起，導致後來我的母親也經常阻撓我和我

的女兒在一起。

到了女兒出世，我女兒也很會折磨我和母親。她會突然哭著要吃奶，等奶沖好了，就不吃了。沖奶粉，少一點她就會不願意，嚷著要增加牛奶。可是等我們加好了，她卻不喝了。一星期是四五天這樣子。幾年了，都是這樣，而且很會打架。

懷孕好爭奪 女兒愛爭鬧

我懷女兒的時候，時常愛爭鬧。後來，女兒長到兩、三歲，就表現出非常喜歡爭搶的樣子。表姐、表弟來家裡，女兒一見到他們手裡的玩具，即使自己不玩，也要馬上去爭，爭不到就鬧，我教她也不聽。

打罵他人 性格叛逆

我懷孕的時候，很喜歡看打打殺殺的電視劇，打罵妹妹，打罵他人，有一顆叛逆、逆反的心。我懷到七個月時，妹妹說錯一句話，我就打她。

現在我女兒才三、四歲，就在家裡也很會罵我和婆婆，性格很叛逆。而且她也很會打人、用嘴咬人。兩歲多的時候，就把外婆全身扭得青青紫紫。我看了很痛心！

我問自己，「為何孩子這麼小，就這樣子？」原因在胎教時已經教會了。我當時沒學聖賢之教，還愛看打打殺殺、爭奪權位的韓國戲。現在我明白，是我很早就教她做了，她現在學會了。很可怕！

懷孕怕見人 女兒也怕見人

我在懷孕的時候，很害怕見人，總喜歡躲著。現在女兒上學，雖然為時不短了，可是老師還說她不跟別人接觸。女兒在學校裡，只跟著表姐，表姐去到哪裡，她跟到哪裡，顯出沒有安全感的樣子。她也不聽話、不好好上課。老師講課，她就四處走。

今天如果可以重來，我寧願我什麼也不要。而只要讓這小孩，再來一次好的胎教——這是一位愚癡到極處母親的心聲。

懷胎瞋心重 女兒脾氣壞

我在懷孕的時候，心中有很多的瞋恨心和嫉妒心，這成了我女兒的胎教。那時，我常常妒忌姐姐和妹妹，覺得家裡人對姐姐、妹妹那麼好，卻對我不好。天天都是這種心情。

現在女兒瞋恨心也很重。一天她站在一張桌子上面，我覺得她站得高，危險，就一下子把她拖下來。她當即用很重的語氣說：「我把你打死！」我聽到這句話，如當頭棒喝，一時都沒有回過神，不知該怎麼應對。

女兒的妒嫉心也很重。只要看到別人靠一下外婆、媽媽，她都很生氣，不允許了。就開始大哭大鬧，把我以前對他人無禮哭鬧的戲不停上演給我看。我好後悔，過去自己的錯，還害了下一代。現在我什麼也不要，只希望有一個善良的小孩，別無他求。給社會留下好人；為社會、為國家和眾生都能有所貢獻的小孩。

後來，我來到懺悔班，懺悔自己的瞋心和嫉妒心，這才知道這是我胎教不好、不正確。

跪下來向女兒懺悔

現在學了因果教育，明白自己沒有給女兒種善因，才感得女兒行為如此偏頗。便回家想給女兒懺悔。那天女兒在睡覺，我就跪在她身邊道歉，「女兒對不起！媽媽懷你的時候做錯了很多，還教了不好的給你。」

那是晚上一點多，我居然看到熟睡的女兒哭了，眼角淌下淚水。我立刻把她抱起來，我倆母女就這樣抱在一起哭了。女兒也緊緊地抱住我，從沒有那麼親切過。

後來，我慢慢明白全部是我的過錯，一定要從我身上改，就不停地向她懺悔。

女兒轉變巨大 母親身心愉悅

以上的一切惡習，全部都是我作為一個母親的過錯，胎教把她教壞了。現在我也在學《太上感應篇》、《弟子規》，慢慢轉變，女兒就轉變了。現在，女兒改變了。有時，我還會覺得她太懂事了。

跟大家分享一個懺悔真改過不可思議的真實例子，以前精神痛苦完全沒有了，而且內心的喜悅，時時從內心湧於外，身邊一切都在改變。找錯從我自身改起。這種真心改過，可以說是萬貫家財也換不回。我越懺悔越知錯，越懺越想回頭，越懺前路感覺越光明。現在想來，如果不是當著大眾發露懺悔，自己和女兒也得不到這麼大的利益。我也不敢這樣

真實地直面大家。

結語

我懷女兒雖然心念不正，但是還是拜過觀音菩薩，讀過《普門品》。這也是胎教，因為女兒在小小時候，她就也很愛供香。

不知是否因為我讀經，孩子學東西很快，頭腦靈活，比較聰明，得到老師的誇獎。可見學佛，只要下了功夫，有了善因，就有善果。今天我這罪業眾生，不是因為胎教時，讀過經，也就無法遇上淨土法門。這個法門真的是救了我一家和女兒的命，今天這些殊勝緣分給我母女遇上，我用千言萬語也無法表達。全是佛憐憫眾生，老法師的加持，福報給我享了。太感恩了！今生不成就哪能報恩！此時此刻只求改過、覺悟、了生死、六道輪迴苦，因果報應絲毫不爽。老法師把時間、最好的供養給我們眾生，太珍貴！好好珍惜，不要錯過！

學生 洪吉順

【編後語】

現在沒有教育，現在人不懂禮，不會做人，不會生活。人與人之間的關係是一無所知，完全憑著自己意氣用事，廣結冤仇，前途一片黑暗。佛在《無量壽經》裡說，現前的社會，

大眾無知，胡作妄為，把這個社會搞成這個樣子。其根本原因就是經上所說的，「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也」。我們今天對於這些造作罪業的眾生不能怪他，因為他的父母、長輩沒有教好他。沒有教就不造罪業，這是聖人，不是凡人，那是佛菩薩再來的。凡人要教，不教怎麼行？

今天的教學比過去困難太多了，過去有基礎，從小教好教，儒家常說的「教子嬰孩」。真正有學問、有德行的人，從胎教開始。一般沒有這種大德大能的，都知道小孩生下來之後，兩、三歲的時候就要管教。現代人疏忽了，忙著賺錢，錢賺到了，下一代完了，把小孩交給傭人去照顧。聽說有很多父母非常忙碌，一個月去看小孩一次，把錢送給傭人時才去看孩子。一、兩年之後，這個小孩認傭人是媽媽，自己父母不認識，絲毫感情都沒有。錢是賺到了，後代毀掉了，得不償失！這種情況在現在社會，國內、國外都相當普遍，這是社會的隱憂，這個社會能安定嗎？世界能和平嗎？（恭錄自淨空老法師《大方廣佛華嚴經》第三

心中的怨恨化解了

(惠)

我的名字叫惠，祖籍廣東，是一名主婦。今日我要懺悔的是過去對父親「念怨不休」的怨恨心。這顆心在我年紀很小的時候就已出現，直至跟懺悔班老師學習《太上感應篇》，參加懺悔班之後，這個怨恨心才真正化解。

在這裡，我要向過去因自己的怨恨心，而被傷害或無故牽連的人懺悔，包括：對爸爸不孝（念怨不休），對表弟缺乏關懷，對一位處於危難的老人不仁。

對爸爸念怨不休

大概是三、四歲左右吧，就對爸爸起了怨恨心。為什麼這樣子？因為有一次，爸爸叫我幫手做事，我很歡喜地答應了，而且還唱著歌的跑過去做。但是被爸爸誤會，以為我一邊走、一邊埋怨，於是將我重重懲罰。由於事出太突然，我的心理完全接受不了。我一直對這件事耿耿於懷，時常覺得自己很無辜。以致後來，留在記憶裡的，都只是爸爸的打罵片斷。其實，當時我的感受是非常混亂，一方面很害怕爸爸，很怕跟他一起，不敢跟他說話；另一方面自己越來越感到不平、怨氣越積越大，對爸爸產生了怨恨。

甚至在讀中學時，因為家中出了一些狀況，我竟然非常怨恨在心裡說了一些大逆不道的話：「日後你去世，也不送你！」

就是因為這兩股害怕與怨恨的複雜情緒，令我們父女的感情很疏離。還記得母親時常叮囑我，要對爸爸柔順一點，要學妹妹一樣對爸爸柔言慰語。母親的勸導，我根本聽不入耳，而且還對母親及妹妹，種下了怨恨的種子。

以前未學學過因果的道理，不知道自己的怨恨心，感召了爸爸的打罵，亦忘記了會不會是因為自己早有前科，而令父親有這樣的反應？只是懂得執著過去的事，然後就把所有的責任推向爸爸，把他當成惡人看待。

其實，爸爸是一個非常有責任感，對長輩非常盡心，對家庭非常盡責，對朋友盡義的人。他對子女都很公平，一視同仁。我今天能夠成為一個有專業技能的人，能夠選擇自己喜愛的工作，甚至有機會學習聖賢教誨，追本溯源，都是當時爸爸無論生活多艱難，自己多辛苦，也要堅持供我讀書的恩德。

其實，我是看到爸爸對家庭及子女的付出，但是一想起那次「無辜的遭遇」，恐懼心及怨恨就會出現。所以我對爸爸很抗拒，態度非常不孝。就是我這顆「念怨不休」的心，把爸爸定格了！

初次嘗試放下怨恨 希望父親承認錯誤

隨著年紀越來越大，我跟爸爸的關係亦有改善。不過，現在回想起來，這些改善不是真實的，而是自己的傲慢心而出現的假像。

為什麼這樣說？我跟爸爸關係轉好，是出來工作之後。我第一份工作是要住在宿舍的，每一個星期才能回家一次。因為有宿舍住了，心裡突然感覺到自己有地方可去，歡喜的可以回家，不歡喜的可飛出去。就是這個「我有能力飛了」的心態，令我對爸爸的恐懼心消失了，於是開始敢跟爸爸說話。可能因為這樣，自己就覺得爸爸對我的態度不同了。

表面上，父女的關係轉好，但是內心的結仍未解去。因為每當爸爸和我對事情的意見有不相同時，我對爸爸的瞋恚心、舊怨的心、控制心就會生起出來，很想爸爸依從我。在今次的懺悔中，我還發現，其實我最想爸爸對我說：「是我看錯了！」

學習《弟子規》 孝順父親

後來，我有機會學《弟子規》，用它對照自己的行為，才知道原來自己缺了孝道。以前的所謂「關係改變」是沒有基礎的轉變，所以，只要遇到境緣，自己就只會在那裡「論是非」，忘掉父親的恩情。

看到自己的問題，於是用《弟子規》的經文學習孝道，希望重建父女情。例如：打電話給爸爸問安，陪他做他喜歡做的事，而且，還寫了一封感恩信給爸爸，感恩他多年養育之恩。這樣，我跟爸爸的相處越來越融洽，爸爸也感到很安慰。

雖然，該做的事做了，爸爸亦覺得我孝順，還會很感慨的說：「你這真是無話可說了！」但是，總覺得真正的孝心沒有提起來。

尋找真正的孝心 相信父親是為自己好

當時，協會有很多同學到廬江學習聖賢教誨，他們回來之後，我很想知道，究竟廬江的老師是怎樣把孝心提起來的？

這個答案，終於在協會學習《德育故事》之後，才能體會得到。《德育故事》班教我「慕賢要慕其心」，要學習賢聖的存心。在今次學習，我能夠較深刻的體會到，「人之初，性本善」的意思。

以前，經常聽到師長講這句說話，但是沒有真實體會到「愛是我們的本性」這個道理。因此，就不相信父母愛子之心是無條件的，內心深處就不能夠相信那件事是爸爸的「無心之失」，因此，父女的心不能夠相通。

當我在《德育故事》班裡，體會到「人之初，性本善」的意思之後，忽然明白到，每位父母都盡了力把最好的給予子女。他們可能用錯了方法，做錯了事，但是他們已經盡力而為了！這個體會令我真正相信，爸爸當日所做的是「無心之失」。然後，在我的心內，忽然感受到爸爸內心裡的一句話，他說：「女兒，假如當日我知道這舉動，會對你日後造成這樣大的傷害，令你走入一條這麼痛苦的路，我是絕對不會這樣做的！」沒錯，我相信爸爸，我真的相信，假如爸爸知道他這舉動是會對我有如此大的傷害，他是絕對不會這樣做的，絕對不會！

這句話令我覺得對爸爸的怨恨，消失了！

怨恨心復生

但很奇怪，在幾個月前，有一天我跟妹妹談起兒時的事，談起爸爸的種種事。我的心突然出現一種「很無辜、很委屈，甚至憤憤不平」的感受。這種感受之後仍不斷的出現。於是我反問：究竟還有什麼事阻礙著自己？

在今次懺悔時我問自己，究竟「無辜、委屈、不平」是怎樣生起來的？仔細審問之下，原來是自己還執著「我對你錯的是非心」，放不下來。情況就好像剪草一樣，草是剪去了，但根還在。對父親的怨恨好像去掉了，造成怨恨的根還沒有拔除，還留在心裡。所以，仍很想問：「為何我會遇到這種對待？」心裡不平，仍覺得父親做錯了！

放下是非 真正認錯

直到學習《太上感應篇》及參加懺悔班後，才知道原來我未明白因果，不能體會「任何事出現也是有因緣」的道理。事必有因，而因是自己造的。而且在學習懺悔中，自己能夠把很多零碎的片斷連繫起來，心裡突然明白：原來因果真的是很公平，世間沒有算錯的事。就這樣，「是非不平心」放下來了，對爸爸的怨恨真正化解了！

不僅如此，當「不平心」放下之後，就相繼發現到，自己錯了！原來，自己過去做了很多很多錯事，令很多人無辜受害。

現在，我的心平了，對父親的怨氣真正消了！我不必再等待父親說「是我錯了」的話，

來安撫自己不平的怨恨心理，因為，我現在有能力向父親說：是女兒做錯了！

我更加知道，如果自己不能夠懺悔這顆「不平的怨忿心」，就算父親真的向我說「我錯了」，我的怨恨還是消不了！

在這裡，我真正的向爸爸認錯：「爸爸，這幾十年來，女兒感恩您辛勞養育，並為過去的種種不孝懺悔！以後，女兒會一直陪伴您，讓您有一個安樂的晚年，也願您會盡快接受聖賢道理，提升幸福的境界！」

一時自私貪母愛 耽誤表弟這一生

因為被「念怨不休」的心蒙蔽，過去我只看到自己的不幸，卻看不到別人的痛苦，而令我的表弟無辜受牽連。我向他們懺悔！

這事亦是發生在我年紀很小的時候。當時，姑姑患了重病，不久人世，她要求我的母親在她死後照顧她三個兒子。當時姑丈還在，只是她信任我的母親，想將孩子交托給她。

母親回來跟我們商量，我不記得其他家人的看法，但記得自己反對。為什麼？因為當時自己跟父親合不來，覺得母親是我唯一的依靠，所以，很怕母親的愛被別人分薄。當時自己不知道這種想法不對，更加不知道這是自己的自私心。

姑姑後來去世，三名孩子由他們的爸爸照顧。很多年後，從叔伯口中知道，姑丈後來也病逝，三個孩子情況不明。又很多年後，聽說三個孩子中有一個去世。又過幾年後，兩

個當中有一個失去消息，現在剩下最小的表弟還可以聯絡到。表弟已到中年，他是怎樣長大的，我們都不知道，只知道他沒讀過什麼書，做粗重工作謀生。幾年前，在親戚的婚禮中見到他，孑然一身，智力好像不大好，在魚檔打工，右手還有痺症。

那時自己已經接觸到聖賢教誨，心量打開一點，看到表弟這個樣子，自己才懂得反問：「當年如果他們被我們收留，他們的命運會是這樣嗎？」懺悔——我懺悔當日的自私，看不到「三個將失去母親照顧的親人」，只看到「三個跟自己分薄母愛的外人」，不能夠將心比心，令到三名孩子無辜受害，把他們推向一條坎坷困難的不歸路上。

懺悔時，我想起蔡老師曾說：「以祖先的心為心、以父母的心為心。」這句話令我更加難過，因為祖先在天有靈，看到自己的子孫陷入困境，一定會想辦法去救他們，也希望其他子孫互相扶持，共渡難關。可惜，我卻做了相反的事！我感受到先祖看到我這樣做時，他們的心多難過，多無奈！我對先祖有愧！我向他們懺悔。

我也對不起姑丈、姑姑。因為，我感受不到，當父母即將要離開子女時，他們那種憂心、痛苦及牽掛。當時，我只想到自己將會有的「損失」，卻看不到表弟他們，失去父母的孤苦伶仃，感受不到他們的驚惶、無助、痛苦。姑丈、姑姑在天有靈，看到他們的孩子一個一個的衰敗，他們的心一定很苦很苦。我對不起他們，我向他們懺悔。

路遇病苦 自私不救

自己的「念怨不休」心，不僅連累了表弟，還掩蓋了自己的仁愛心，做了一些「剛強

不仁」的事。我要向一位車禍受傷的老人家懺悔。

這是十二、三年前的事。有一天，我送孩子上學後，經過地鐵站，忽然看見到旁邊馬路中間躺著一位老人家，沒有動靜，身旁有血，是車禍受傷。當時是夏天的早上，天氣很熱。我看到後心很慌，第一個念頭是為什麼她沒人理會？第二個念頭是，這麼熱躺在馬路上，不如拿傘子為她擋擋。但還未有實際的行動，第三個念頭便出來了：「這老人家躺在那裡，動也不動，可能已經死去！」突然，一個「害怕不吉利」的想法生起來，於是拿傘的念頭，這樣就消失了。接著，自己便給很多藉口，說：「肇事的私家車的司機已把車停靠在旁站在那裡，應該已報警，會有人處理的，不必多事。」然後又說：「馬路被鐵欄擋著，要爬過欄才能進去，算了吧！」之後又說：「老人家傷勢不知怎樣，自己又不是急救人員，又幫不上忙，算吧！」這還不止，一個更惡的念頭出現：「老人家動也不動，可能已經死去（竟然出這個惡念），幫不幫忙也沒關係吧！」就這樣，自己便離開了！

當時我還未接觸到聖賢教誨，不知道自己原來已起了「願他身死」這個惡毒念頭！這位老人家後來怎樣，我不知道，也不敢去打聽，害怕知道結果。當時不知道自己為什麼這樣害怕，只感到自己想逃避這事。

今次懺悔時，我問自己，究竟當時怕知道什麼？

真的很慚愧，當仔細審問時，才發現當時有一些很隱蔽的惡念：原來我怕知道老人家是「傷重死亡」而不是「當場死亡」。如果是「傷重死亡」，那麼，我的袖手旁觀舉動，便

要負上責任。如果是「當場死亡」，那麼袖手旁觀就不礙事、不必負責了！原來，我只關心自己要不要負責，而不是關心那受傷老人家的吉凶，當然更沒有為她難過！

我真的想不到，自己那時是這樣的人——見死不救、袖手旁觀、為了推諉責任而願別人遇凶，竟然這麼自私自利！視而不見、聽而不聞、拒絕承認別人困境、逃避責任，心中只有自己，沒有別人，還起惡念，這是「不仁之心」。這次的懺悔，我終於明白師長說，我們「時時刻刻只想到自己的利益」，我就是這種人。沒有學習聖賢教誨，真是會做出很多連自己也不知道的錯事來，把自己、家人及一些無辜的人，推向一條坎坷的人生路。

我希望自己過去的錯誤，可以給大家作為警惕，也願每一個人，尤其是我們的下一代，能夠盡早學習聖賢教誨，開展一條無怨無悔的幸福人生路！多謝大家！感恩！

末學惠 頂禮

二零一零年

【編後語】

淨空老法師在《華嚴經行願品妙住比丘章》開示：「……無量劫來生生世世所造的業，這些業果是循環的，也就是你造業，你一定有果報，受果報的時候又造業，所以因會變成果，果又會變成因，這個就是常講的萬法皆空，因果不空。為什麼因果不空呢？因果是講

它的相續相，是說它轉變的現象，一切眾生生生世世無量劫來，在六道、在十法界轉變的現象，相續的現象，這是真的，這個是事實。所以稱作『因果不空』。」

師父又說：「……我們沒有神通，六通都沒有，十通智當然是更不必說了。但是佛說的話，我們想想有道理，『欲知過去因，今生受者是』，你要想知道我過去生中造的是什麼因，這一生的生活際遇就是，果報！如是因、如是緣、如是果、如是報，……那我們要問，我來生怎麼樣？『欲知來世果，今生作者是。』我這一生起心動念、言語造作，這在造因，果報在來生，我這一生心地善良，待人寬厚，你來生的果報一定殊勝，因為你種的善因，來生一定善果，這個不必要得通，就知道！那麼這一些已經得通的人，他就更清楚、更明白了，所以這個因果相續、因果轉變，這是個定律。」因緣果報，智者定當深信不疑。

師父在《大方廣佛華嚴經》裡更開示：「施無畏，這裡頭諸佛菩薩、祖師大德常常教導我們，鰥寡孤獨他們可憐，他們常常生活在憂慮恐怖之中。你能夠安慰他，你能幫助他，常常布施衣食，照顧他，這是施無畏，這裡頭有財施，有無畏施。貧苦年輕人，人聰明有能力讀書，家境清寒沒有人供給，有能力沒有這個條件，你能幫助他，幫助他完成他的學業，好事情。施恩決定不求報，這個果報就更殊勝了。聖賢人教導我們，沒有一樣不是真實的，我們要相信，我們要盡心盡力去做。積功累德，最重要的還是要明瞭什麼是道德，在佛法裡面講什麼是功德，怎樣積功累德，都在日常生活當中點點滴滴。」又說：「我們如果緣成熟，有這個力量，我們要照顧所有貧苦的老人，我們要照顧無依無靠的孤兒，好好的教導他，幫助他們斷惡修善、破迷開悟、轉凡成聖，這是佛陀教育，這是菩薩的事業。」

嫉妒心是腫瘤

(任天競)

末學任天競從小已經有強烈的妒忌心，造作罪業無量無邊。讀中、小學時，考試或測驗過後老師發還試卷，每當看見有些座近周邊的同學，成績分數比末學稍略低時，末學便會很高興，因為我比他高，超勝過他，這是幸災樂禍，見人之失，如己之得。但看見那些比自己稍稍高分的同學，心裡便很妒忌，甚至很怨恨他們，為什麼大家都沒有讀書去考試，他們竟然會比我高呢？所以心裡很不甘心，這是見人之得，如己之失。尤其是末學在不合格的情況下，他們竟然僅僅合格，超過了我，末學的妒忌心就更強烈，心裡很不舒服。這個不道德的妒忌心，令末學在日常生活裡感覺痛苦，只要眼見或聽聞人家比自己能幹、優勝，這個壞心就會像鬼一樣突然出現，壓都壓不住，迅速膨脹起來，非常恐怖！

惡心壓抑福慧 終歸自己受害

這個妒忌心從幼小時已經在培養，長大後更加熾盛。到社會工作，看見同事比自己能幹，當他有什麼地方不懂的時候，自己知道方法，也不會說出來，要他自己去摸索，就是不理他。己有能，勿自私，這樣吝法，無疑是給自己製造了障礙福慧增長的絆腳石。因為不甘心對方的成就，一定不願意去幫助他，令他更有成就、成績更顯著。要知道世間的聰明才智是法布施的果報，若能歡喜教人、樂於提點，不生吝法之心，反過來自己會得到聰明智慧的善報。能用歡喜心教人方法解決問題，令人家心安無畏，不會因事情做不好而有

所壓力，或因心情不好而起煩惱，影響身體氣血運行，所得的果報是自己身體健康，少病少煩惱，也會召感多人來幫助解決難題。這麼多的好報自己不去爭取，不去種好因，反而常存壞心，起抑壓他人之念頭，最終是自己受害。

末學想到自己無論學什麼都不容易提升，長時學習之下亦會原地踏步，甚至退步，究其原因，就是從來沒有隨喜功德之心，反而更常用壓抑之念頭施加對方。不要認為這個作用很小、很平常，不會有什麼大的差錯，這樣想就錯了。如果每天都有個幾次，一年累積下來就不得了，小數怕長計，積少成多，業力不可思議。《感應篇》說：凶人語惡、視惡、行惡，一日有三惡，三年天必降之禍。心不善，言語就不善，所以根本還在心。末學的妒忌心這麼重，生起的惡念頭常在折損自己的福報。實在對方沒有什麼傷害，但自食其果，被這個妒忌念頭重重的壓抑住，智慧不能成長上去。而遇貴人相助，解決煩惱的助緣也少，末學福慧薄弱，亦與此有不可分割之關係。因果就是自作自受，與人無尤。

信根不深 恆性不固

這些因果教育固然在小時求學階段遇不到，在學佛之後雖然知道了，「但旋過旋忘，信根原自不深，恆性是以不固」。習氣既重，又毫無改過之勇猛心，故每每遇到人事環境時，惡習氣發作，病態現前，不能制止，也感覺到自己是一個可憐憫者。

積習根深 故態復萌 種惡道因

末學甚至到了協會工作後，也屢次故態復萌、舊病復發。記得有一次在開會的時候，

有同事提出可請某某師兄來協會擔任一些角色，令工作更流暢、更有指導。但當時末學對於這位師兄有了嚴重的妒忌心，根本不想他到協會幫忙，怕他人之光輝把自己掩蓋，所以就說了一些不肯定的言詞，說他很忙，沒有時間來幫忙。他很忙是事實，但能否到來幫忙做事又是另一回事。末學沒有與他通電詢問過有關實際情況，怎可以輕言妄談呢？見末真，勿輕言，況且當時末學是因為妒忌心才說出這些話語，這才是關鍵。這個機構與世間任何一個機構不同，這裡是推動世出世間聖賢教育的場所，尤其是幫助人超越六道輪迴、成佛作祖的地方。能夠在這裡積功累德，善果之完成特別快速，業障可以消得很快。但相反，起心動念言語造作損人利己，障礙眾生法身慧命，損眾生之福報，果報之慘非筆墨能以形容，折福墮地獄亦是無比快速。所以，在一個正法道場辦事一定要小心謹慎，連起心動念自己都要嚴格控制，如臨深淵如履薄冰。

下荆棘種 何能嘉禾興

末學就是犯了《感應篇》上說的「見他才能可稱而抑之」，完全是嫉妒心的驅使下造作惡業，將來能避免惡報嗎？末學甚至連鍾博士也妒忌，更曾經在心裡譏笑他廣東話講得不好，但果報自受，末學的普通話總是講不好，被人恥笑後，心內不安。凡是譏笑他人缺點者，就要承擔對方之缺點，或會比他更差，因果教育太重要了。還記得鍾博士說：嫉妒是一個腫瘤。既然是腫瘤，就是一個計時炸彈，太危險了！當腫瘤裡的惡細胞走了出來並擴散至周邊，生命便很快完結。人為什麼會造出破壞人家好事的惡行呢？根源就是嫉妒心。此心不除，必墮地獄。灶神爺有警語：「滿腔意惡，起伏纏綿。如種遍地荆棘，癡癡

然望收嘉禾，豈不謬哉！」末學雖然知道，但又旋過旋忘，不當它是怎麼一回事，所以「神註已多，天罰日甚」，福慧越來越薄了。

師父上人說過：嫉妒是瞋恚心的一種。所以末學每次病發時，這個惡心的波動就是造成火山爆發、地球溫度上升的兇手。傲慢、嫉妒帶來了地震，因為自己心不平，就引發到處地震，間接令許多人受災受難。我學佛學了什麼呢？反而令更多人受苦，我真該死了！末學在此用真誠心懺悔，向無始劫以來被我直接或間接傷害過的一切有緣眾生道歉求懺悔。末學今生有這個嚴重的心病，實是過去生中積習未除，越積越厚，致今世成了頑疾，過去生肯定因這個惡心惡念而傷害了不少眾生，現祈求一切眾生原諒。末學要痛改前非，不能再苟且偷安，自欺欺人，否則地獄有分。敬請各位老師多多指導改正，不至身披人皮，實屬禽獸，還墮三途。感恩！

懺悔後的轉變

懺悔過後末學發現自己的嫉妒心明顯的降溫了，不再像以前的熾盛。雖然不能完全遏止消失，但發作的次數減少了，這個現象對於末學來說是一個很不錯的改善。但末學仍要繼續用功，繼續懺悔，因為嫉妒心這個東西是很恐怖的，稍有鬆懈它就很容易復發或死灰復燃，末學一定要把這個惡東西消除，斬草除根，不能苟且偷安，下入地獄，願佛菩薩加持。

末學任天競頂禮懺悔

【編後語】

普賢菩薩十大願王第五條是「隨喜功德」，六道凡夫業障習氣是無量劫累積的，最嚴重的是貪、瞋、癡、慢。「隨喜」是專門對治傲慢的，尤其是傲慢裡面的嫉妒這一分煩惱，這是世出世間修養道德、學問最嚴重的障礙。

「命裡有時終須有，命裡無時莫強求」。命裡有的時候任何人不能破壞，任何人不能夠奪取。凡是別人會破壞、會奪取的是你命裡沒有的，這個因果定律才講得圓滿。了凡先生透徹這個道理，古人講「君子樂得作君子，小人冤枉作小人」。小人天天嫉妒障礙，實在講並沒有破壞別人，而是損自己的德，折自己的福。成就別人就是成就自己，破壞別人是傷害自己。這個道理一定要透徹理解，決定不幹這個傻事情。

「隨喜」的功德、福報跟成就的人一樣大。這個人為社會、為國家、為眾生做好事，我們沒有嫉妒，決定沒有障礙，還能夠隨喜。隨喜是盡心盡力幫助他、促成他，這個功德跟他的功德一樣大。他好比一支點燃的蠟燭，我們也是一支蠟燭，藉他的光把我的蠟燭也點燃，這叫隨喜。他的光明一分一毫沒有減少，我的光明跟他一般大，「隨喜功德」不可思議！如果我們沒有力量、沒有錢財幫助別人，心裡歡喜讚歎，讚揚他的善心善行、他的好事，功德也是一樣大的。

中國古聖先賢常常教導我們，「成人之美，不成人之惡」。人家做這樁事情，於社會、

於大眾不利的，我們不能隨喜；只要是於社會、於大眾有利益的好事，我們一定要隨喜。我有多少力量貢獻多少力量，我有多少財富貢獻一些財富；沒有，歡喜讚歎。歡喜讚歎出自於真誠心，也能夠對社會產生影響，所以功德不可思議！（恭錄自淨空老法師《大方廣佛華嚴經》第九〇七卷 檔名：12-17-0907）

瞋恚 傲慢 嫉妒 懷疑 懈怠

(無住)

末學至誠懺悔自己無量劫至今的瞋恚、傲慢、嫉妒、懷疑、懈怠、及懶散的惡念及惡行。

受辱不能忍 生瞋恚詛咒

首先至誠懺悔自己無量劫至今的最大惡習就是瞋恚。因傲慢而看人不順眼及過失，因而對人生厭惡心。以及有時受委屈時，因不能忍辱，而生悶氣、或瞋恚心，而犯嚴重的惡口，辱罵對方。更有甚之，因業習深重，感恩心不夠，遇逆境，甚至心存怨恨，有時伏不住瞋恚之火，甚至毆打對方、傷害對方。因為自己「欺善怕惡」，所以力可及的就以暴力對付，或惡口、辱罵對方。力不可及的就生氣以惡念對付，甚至詛咒對方。因身口意三業嚴重造業，幾年下來，身體越來越瘦，聲音日益沙啞，氣又短又弱，其實是老天警惕不可再造惡業了。

另外自己也常犯《感應篇》中的『千求不遂，便生咒恨』，因為自己學佛，意念專注，有求必應，因此詛咒人也很靈驗。常說的詛咒是，「你會遭報應的」。甚至詛咒這個人及其全家都不得好報、最好早點死。而且這些惡念強到這些人果然噩運連連。古云：「明槍好躲，暗箭難防。」小人不能得罪，因小人會報復。原來自己就是小人，內心是如此地險惡。

自己這種咒詛或瞋恨意念很容易被挑起，以前常常忍不住便狠狠瞪對方一眼，就開始詛咒了，而且似乎很習慣使用，可能過去生也常使用這黑法傷害眾生。

有一次因為好心幫人，因而慘遭毀謗，內心非常不高興，雖然表面沉住氣沒與對方計較，自己心中悶悶不樂兩天，而且生起惡念，就想這個人早晚會遭報應的，才一個多月就獲知這個人人生重病，而且病入膏肓。當時自己還想惡有惡報，應該受。並幸災樂禍，一點憐憫惻隱之心都沒有，內心一個強大的意念說，讓他好好受報才會警覺，病重一點好，最好就不能好起來。自己就像《感應篇》中所說的藏陰惡，「心毒貌慈。」對方還把自己當好人。

有一位善知識說：「這一念就是瞋恚心。」這強大的惡念加持現業者，本來對方痛苦只有一分，可能病情加重十分，讓對方受更大的苦，自己瞋恚造了地獄業，而不自知！

學習念力的秘密才知道自己造的罪業非常深重，這些都是嚴重的地獄業。不僅傷害自己也傷害別人，瞋恚是不仁的表現，不仁傷肝。難怪自己肝臟嚴重受損，多年以前服過一些養肝的中藥及西藥都無效。真是惡有惡報啊！只要大怒，除了肝火勝，又連帶著便秘加重，痛如刀割。此便秘問題困擾了約十年，吃藥都無效。此讓我深深體會，因自己的瞋恚也帶給別人痛苦，甚至讓人痛如刀割。我同修也被我惱害多年，有一天跟我說，這不就是像《地藏經》上所描述的「上火徹下，下火徹上」嗎！當時還不高興，說他嘲笑我。直至去年，努力學習不生氣，便秘竟不藥而癒了。

意念，現代科學家也證明，一切不善環境都是自己不善意念所創造。生物體會不斷即時互相傳輸信息。一念厭惡破壞了愛心。願佛力加持，讓學生惡念不起，並以慈悲及清淨的意念加持一切眾生。

在此深深向無量劫至今生因瞋恚、毆打、咒詛所傷害的一切眾生及我的同修至誠懺悔。末學收回無量劫至今生因瞋恚咒詛所犯的一切惡口及意業。「對不起」，我錯了，不應該傷害你們，造成你們無量無邊的痛苦，「請原諒我」，懇請您不要冤冤相報，「我愛你」，我們是一體。我們一起懺悔無量劫至今生所造的業，一起聽經明理、放下怨恨、念佛，早日消除業障，離苦得樂，求生極樂世界，圓滿無上菩提，「謝謝你」，阿彌陀佛！

傲慢不合群 失去聞法機緣

另外末學至誠懺悔無量劫至今的傲慢，因堅固執著，自以為是，分別計較、有意無意之間，毀謗善知識（法師及大德），令眾生對善知識退失信心，造作五逆十惡地獄重罪。

末學在美國念博士班時，年輕氣傲，目中無人，學佛後一心想了生死，同修帶我尋找善知識。一九九六年初去道場打佛七，遇到淨公恩師及韓館長。當時館長，聲音很宏亮，叱喝風雲，佛七期間指揮一切事務，很多法師都聽她的指揮。末學心生不滿，心想在家人怎麼可以管出家人，自己的心念不正，再加上聽聞毀謗聲，便對她老人家產生負面的想法，也加以毀謗。當時佛七期間恰是她的生日，大家都為她慶生，自己自命清高地告訴同修說：「我們是來修行的，不是搞熱鬧的。」而且告訴同修說：「你也不要下去慶生，我們在樓

上念佛拜佛。念佛了生死重要。」

當時學佛社同學去了十幾個人，師父上人看到年輕學生歡喜地給大家開示，我和同修沒進去聽，當時還不認識師父，心想他們在說什麼，雖然想去聽，但又膽小，沒進去，便坐在隔壁的圖書館看書，後來師父走出來了，看著牆壁上的相片，說：「哦！掛上了！」末學回頭一看是師父與黃老居士的一張合照。師父看我沒反應，就走了。我也不曉得他就是師父。就如此善知識現前都視而不見。我慢像高山，障道啊！

佛七結束，大家都想跟師父和館長合照，當時心裡毀謗這些人都是來搞熱鬧的，不是修行人。輪到學佛社同學拍照時，大家說你們兩個也來拍照，自己覺得很勉強，內心挺委屈的，一臉苦瓜臉，像被倒債似的。他們還高興地說，可以跟師父及館長拍照真好，我心裡譏笑，「都是一些著相的，如何了生死。」因此告訴同修說：「這裡沒道，以後我們別來了。」回想自己真是對善知識大不敬啊！

後來同修又帶我去親近一位持戒精嚴的法師，末學欣羨苦行，也堅持了一段時間過午不食，每天拜佛幾百拜，天天念經。後來又去另一個非常苦行的道場打佛七，想尋找善知識，的確很吃苦，當時以為越苦越有道，自己外表很精進，傲慢心則是與日俱增。瞧不起不持戒、不精進之人。自己修行沒有離苦得樂，反而越修越苦，修了許多無益的苦行！

自恃甚高 不識好心

一九九六年底學佛社學長（館長的乾兒子）及學姐告訴我說：「館長生病了。」我心

想她體力那麼好，罵人那麼大聲，哪像生病的樣子，而且心想這些人就是不用功，生病關你們什麼事，都是搞一些世間法，吃吃、玩玩的、還認什麼乾媽的，內心極度瞧不起這些人。甚至他們跟師父很熟，有師父的許多親筆墨寶，拿到後就會很開心地跟我們說，師父有多好，給他們墨寶，我心想你們是在學佛呢！還是在迷人呢！佛才好呢！後來才知道，他們時常請我們到他們家吃飯，給我們說師父及館長的事，是為了讓我們親近善知識。他們對我有大恩大德，我不但不知恩還加以毀謗。

一九九七年，學長他們告訴我說：「館長走了」。往生極樂世界了，我心想哪有可能，這樣的修持都能往生極樂世界，那全天下的人都往生極樂世界了。當時學長還回台灣參加館長的告別式，當時覺得他們熱心過度了，現在才知道他們是知恩報恩啊！只可惜自己肉眼無珠，不識廬山真面目。當時疑惑重重，這樣也能往生嗎？帶了許許多多的問號。

學長從台灣回來帶了館長往生時師父的開示錄影帶，自己極度不相信學長的話，因此好奇看看往生的錄影帶，看是真的往生還是假的。師父說：「善財童子五十三參，其中有些善知識都是佛菩薩再來，示現貪瞋癡慢，那是表演的，是為了接引某一類眾生。不要相信你眼睛所見、耳朵所聽到的，往往是看錯、聽錯。能護法三十年不容易，不是一般人能做到的。」末學看完帶子，才知道自己錯了，知道館長為接引眾生的慈悲用心，所以她走了，沒有她這麼一表演，末學怎會認識明師呢！當時痛哭流涕不已，但為時已晚矣！至今每次看到自己第一張也是最後一張與師父及館長的合照，內心無比的心酸，對館長的大恩，這一生若不成佛，真是無以報答深恩。

不要信汝意

當時譏笑別人，還造毀謗的地獄罪說：「這裡沒道，以後我們別來了。」後來末學跑道場的次數比別人多，同學沒去，自己一個也去，但已經是人去樓空，往年的勝境已經不在了。末學為親近善知識還遠度重洋，追隨師父不捨。感嘆自己怎會如此傲慢。可能自己過去生大多是修小乘法，所以對大乘人的做法往往自己看不慣就毀謗。毀謗真正修行人，造下地獄業因自己還不知道，在此至誠給師父上人及館長頂禮懺悔，以及諸位學長及學姐們至誠頂禮懺悔。

自己的傲慢心差點與善知識擦身而過。真是三寶加威、祖宗德蔭，讓末學最後能親近明師淨公恩師，學習經教。否則佛法浩瀚無窮，沒善知識引導，真是不得其門而入。《法句經》曰：「一切眾生欲得阿耨多羅三藐三菩提者，當親近善知識，請問法要。」又《法華經妙莊嚴王品》曰：「善知識者，是大因緣。所以化導令得見佛，發阿耨多羅三藐三菩提心。」再三感恩館長及學長們的慈悲接引，令末學得以親近善知識，選擇了殊勝的念佛法門，並改變了宿業——四十歲的短命報。

一切法唯心所現 唯識所變

以前自己常抱怨怎麼身邊的一切人都是這麼傲慢，深入經教才知道一切法唯心所現，唯識所變。就是自己的傲慢感召來的，所謂物以類聚、人以群分，這些人是鏡子啊！天天給自己照鏡子，自己還看不到自己，真可悲！自己經過一年多的發露懺悔改過，才看到自

己的傲慢習氣，深入骨子裡，自己因傲慢，容易鄙視別人、看別人過失、說別人過失，造下嚴重口業，一點點小不如意就瞋恚，感召新舊二業快速現業。自己真是一身瓦裂，還有什麼好驕傲的。慢慢改過之後，驚訝地發現身邊傲慢的人都變柔和了。佛經所示，一切法唯心所現，唯識所變，真實不虛啊！自己成佛看一切人都是佛；自己是凡夫看一切人皆是凡夫。自己傲慢看一切人都是傲慢。

見人之得 如己之失

除瞋恚、傲慢之外，自己另一個大病就是嫉妒。且心量狹小，不能容忍。《感應篇》云：「見人之得，如己之得，見人之失，如己之失。」末學剛好相反，見人之得，如己之失。而見人之失卻如己之得。內心幸災樂禍，瞧不起人，心想這些人就是沒能力。自己的好強、爭勝、貢高我慢的習氣就像阿修羅。

記得二零零七年，和同修去見一位曾有大恩於我的法師，臨走前法師說明天送你們一尊小佛像，當時我心裡想著法師會送給我，沒有想到卻送給我先生，我馬上心裡悶悶不樂，其實當時自己也看不上這一尊小佛像，而是自己沒有得到法師的青睞，嫉妒的種子馬上在內心萌芽，但礙於面子不敢表現於外。回家後一整晚一句話都不說，那種期望自己比別人好的心開始在作祟。真是折磨自己啊！同修察覺，追問原因，耗了好幾個小時，自己壓抑不住膨脹迅速的嫉妒心，痛苦地哭著說：「法師給你佛像，以後不要親近這位法師了。」他馬上說：「那佛像送給你。」其實我不是要佛像，而是嫉妒法師給他佛像，是不是他修的比較好，自己沒有被肯定的一種失落感。我就說：「我還把你給我買生日禮物的紅包，

給你買機票，讓你一起來見法師，現在人財兩失。」哭得更傷心。同修很有智慧地說：「你修的比較好，所以法師送給你的禮物是無形的，來磨練你，提升你的境界。我修行的功夫比較差所以送有形的禮物，佛像。就像幼稚園小朋友，要給糖果，不能太折磨否則會退失道心的。回去後我再還你機票錢，再加多一點零用錢。」我一聽馬上不哭了，開心地笑著。心想原來我修得比他好，這樣沒有損失了。不曉得自己考試沒過關，其實昨天法師就開示說：「不要跟人比，要跟佛比，哪一樣比佛行呢！慚愧、謙虛、恭敬的心才會生起來。」自己嫉妒習氣重，明眼人一看，聊目指掌，現在回想無比感恩法師的成就，讓我首次看到忌妒心的可怕。在此給法師頂禮懺悔。

之後末學察覺只要是與自己程度差不多的，比自己早受師父肯定的人，自己就會吃醋、悶悶不樂，所謂同行相忌啊！當師父肯定鍾博士、蔡老師、還有很多老師時，末學也曾經好幾次吃醋，吃不到葡萄說葡萄酸，雖然沒去障礙，但一念忌妒心都是周遍法界，惡報無量無邊。自己反省為何生忌妒心，就是對名聞利養、五欲六塵的享受沒放下，才會生起忌妒心。佛在經中告訴我們，得失不是真實的，可是世間人都迷在其中，不知萬法皆空，因果不空。因此造出許許多多的罪業。這就是愚癡的表現啊！在此給諸位老師頂禮懺悔。並發願修隨喜功德，提攜後進，成就一切人之善心善願，願當一切眾生的墊腳磚，讓眾生速成佛道。這幾個月來，當自己學著去成就別人，嚐到內心的法喜及安穩，才知道原來成就別人就是成就自己，眾生與自己是一體。

狐疑心重 疑神疑鬼

除此之外，還有一大病就是疑心病重。記得小時候，有陌生人來，自己一定趕快把門關好，怕他們來偷東西，把人都當壞人看。否定人之初性本善，及一切眾生本來是佛。還怕這些人來傷害自己，念念都想保護自己。從小養成對人懷疑，學佛多年此念頭沒有去對治，根深蒂固，疑逐漸產生了力量。《佛說阿彌陀經》上說，五根、五力。「信根」產生力量變成「信力」，我則顛倒，「疑根」產生了力量。

每次看到有人乞討，自己第一個念頭就想，他是不是騙人的，有時連看一眼都不看，傲慢地不理會這些人，一點慈悲喜捨的心都沒有。有時小氣的給幾塊錢，但內心不生歡喜心，很勉強。甚至出家人托鉢乞討，心想他是不是假的出家人。這是毀謗三寶啊！真是罪過。

甚至連家人都懷疑，自己有一條喜歡的牙膏，隔天早上發現變少了，就問先生，你是不是用了我的牙膏，先生說：「我自己有牙膏，為什麼要用你的。」過幾天，發現牙膏又變少了，因此再問一遍，得到同樣的答案。心還是懷疑。再過幾天，發現牙膏又變少了，因此再問一遍，先生發誓說：「我沒有用。」家中就只有我們兩個人。其實是自己疑心病重。聽說狐狸，疑心特重，可能自己過去當過狐狸。《華嚴經》上說：「一即一切。」我則是，一疑一切疑。而且時常懷疑別人的想法，是不是對我有什麼想法、意見。是不是在背後說我壞話，其實是自己在別人背後說很多壞話，果報還自受。自己常對人起疑心。不是用真誠心待人處事，常說：「我以為怎樣怎樣：」總是找藉口為自己開釋，意思是「錯都是別人，我沒錯」。因為自己煩惱習氣想改就是改不掉，所以對自己及別人都沒有信心。

這是為什麼自己學佛多年功夫不得力的原因。

惡有惡報

貪瞋癡慢疑地獄五條根啊！懷疑感召大地鬆散、天坑、地陷，大地沉到海裡，可不畏懼。這都是自己的念頭加強了這世界的災難，在此至誠懺悔。《楞嚴經》上告訴我們，水災是貪心感應的。火災，像現在地球溫度上升，都屬於火一類的，瞋恚感得的。人一瞋恨，發脾氣，火就上來了，臉就紅了，就發燒了。風災，愚癡感得風災。傲慢、不平，怨天尤人，感來的是地震。自然災害要怎麼樣斷絕？不貪，不瞋恨，不癡，不傲慢，不懷疑，這災難就沒有了。

自己宿世傲慢及愚癡的感召，讓自己出生在地震頻繁的鄉鎮，每一年都受地震及強烈颱風的洗禮及土石流等等。二十八歲後，經年在國外，難得一年回台灣一次，每年返鄉常遇到地震及颱風。在一九九九年就遇到臺灣百年來最大的地震，九二一大地震。另外，二零零九年因莫拉克颱風引發的八八水災，為台灣自一九五九年八七水災以來最嚴重的水患，也因去高雄而遇上了。先生還說，歷史上的大災難你都遇上了，真是無比的慚愧。另外，自己的瞋恚心感召，自己房子附近整區遭大火，自己的房子雖無大傷，只被火燻黑，外觀重新油漆過，但圍牆、草坪及樹都燒焦了。另外有一次暫住朋友家，隔壁也是大火沸騰，燒了一整天，自己心驚膽跳，非常害怕會不會被燒到。其實這些都是天地給末學示警要好好改貪瞋癡慢疑的習氣，可惜自己瞋恚、傲慢、愚癡，麻木不仁，學佛十多年都不知道反省懺悔改過。

自己的貪瞋癡慢疑不僅感召居住環境出問題，自己的身體是小環境也常出問題，非常不健康，如肝火勝、脾腎虛，心口常悶痛，肺也不好。在中醫五行中提及五毒傷五臟六腑，貪傷脾，瞋恚傷肝，愚癡傷心臟，傲慢傷腎，懷疑傷肺。佛經上常講，四大不調：地、水、火、風。我們的傲慢心生起來了，高下心生起來了，地就不平，地出了問題；發脾氣了，瞋恨心生起來了，火大起來了；貪婪，水大起來了；愚癡，風大起來了。這是四大不調，身體就生病。如果勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，就能百病不生，把自己身體調好。

科學證明

科學家發現意念影響身體健康，詳見附錄。摘錄如下：「當一個人的思考是樂觀、祥和、感激、快樂……時，人腦中的正向思考的神經系統會產生作用，而另一套負向思考的神經系統則不但不會產生作用，還被抑制住。相反的，當一個人心中充滿了仇恨、悲傷、沮喪、恐懼、妒嫉……時，負向思考的神經系統會被激發而產生作用，而在此同時，正向思考的神經系統卻被完全抑制住了。」

一個樂觀的人因為常常使用正向思考的神經系統，就會經常分泌讓細胞健康的神經化學物質，因此比較不容易生病；一個悲觀而憤世嫉俗的人，他的神經系統不但會讓他老是使用負向思考的神經而變得愈來愈悲觀，而且在每天憤憤不平的時候，神經細胞又不斷地分泌會讓細胞凋亡的神經化學物質。所以，當人長期處於悲觀而憤怒的狀態時，可說是在慢性自殺。

當正向思考的神經系統分泌出能讓細胞生長健康的神經化學物質時，人體的免疫系統中的免疫細胞也會變得比較活躍，能再分化出更多健康的免疫細胞，對於外來的細菌或病毒也就比較有抵抗力，人比較不容易生病。一個癌症病人如果比較樂觀，通常癌症都比較容易痊癒。一個悲觀的人，因為他的身體中的免疫系統被負向思考的神經系統影響下，很多免疫細胞早已死亡而不再具有保護作用了。

如果能夠在時刻保持樂觀、祥和、喜悅、感恩的心情，避免憤恨、不滿、妒嫉、不安、懷疑的情緒，那麼，這個人的正向思考的神經就會時常被激活，久而久之，身體就愈來愈健康，免疫系統愈來愈強健，也就愈來愈不容易生病。而且正向思考的神經系統，也會愈來愈發達，想法就愈來愈樂觀積極，形成了一個良性的循環。」

所以貪瞋癡慢疑是五毒，毒害自己，人要想真正健康幸福，要用愛、感恩和祥和的心代替所有怨恨、不滿和憤怒的病態心理。在此深深懺悔，弟子規中云：「德有傷，貽親羞。身有傷，貽親憂。」對不起父母生育之恩，給我一個好身體卻被自己的惡念糟蹋了。

懈怠 懶散

最後懺悔自己好玩的心重，雖然發願往生極樂世界，自己精進幾天，就覺得累了，想放假幾天玩玩，師父說釋迦摩尼佛沒有放假天天講經教學，其實自己就是心還不在道上，才會有此隔日瘡的現象，慚愧啊！以前還看學長們的過失說他們搞一些世間法，吃吃、玩玩的，其實自己就是有這個隱藏性的惡習，自己沒察覺，卻去說別人。真是半斤八兩差不

多。求佛慈悲攝受，願弟子早日去除此好逸惡勞的惰性。也向無始劫至今生因自己瞋恚、傲慢、嫉妒、懷疑、懈怠、及懶散的惡念及惡行，所傷害的一切有緣眾生至誠頂禮懺悔，今日披露已過，願真實改過、圓成佛道來報答深恩。

經過一年多的懺悔改過，可能業障消除一些，煩惱習氣慢慢淡化了。最大的收獲就是肯定了煩惱習氣是假的。人之初性本善，及一切眾生本來是佛，這兩句話是真的。從今後願努力修行將功德迴向無量劫至今生因身口意三業造作貪瞋癡慢疑所傷害的一切有緣眾生及盡虛空遍法界一切眾生，願早日離苦得樂，往生極樂世界，圓成佛道。阿彌陀佛！

末學 無住至誠頂禮懺悔

二零一一年九月三日

【附錄】

大衛·R·霍金斯 (David R. Hawkins, Power vs. Force) 通過二十多年的研究表明，人的身體會隨著精神狀況而有強弱的起伏。他把人的意識映射到1-1000的振動頻率範圍。任何導致人的振動頻率低於200的狀態會削弱身體，而從200到1000的頻率則使身體增強。霍金斯發現，誠實、同情和理解能增強一個人的意志力，改變身體中粒子的振動頻率，進而改善身心健康。死人的頻率沒有意義，邪念會導致最低的頻率；當生邪念，就在削弱自己。惡念、冷漠、痛悔、害怕與焦慮、渴求、發火和怨恨、傲慢，這些全都對你有害。

再往上的頻率依次是溫和、樂觀、寬容、理智和理解、關愛和尊敬、高興和安詳、平靜和喜悅在600，開悟(enlightenment)在700-1000。

人類各種不同的意識層次都有其相對應的能量指數，茲摘錄其主要項目如下：

- 一、開悟正覺：700~1000
- 二、安詳極樂：600
- 三、寧靜喜悅：540
- 四、愛與崇敬：500
- 五、理性諒解：400
- 六、寬容原諒：350
- 七、希望樂觀：310
- 八、中性信賴：250
- 九、勇氣肯定：200
- 十、驕傲輕蔑：175
- 十一、憤怒仇恨：150
- 十二、渴愛慾望：125
- 十三、恐懼焦慮：100
- 十四、憂傷懊悔：75
- 十五、冷漠絕望：50

十六、罪惡譴責：30
十七、羞愧恥辱：20

他遇到過的最高最快頻率是700，他研究德蕾莎修女獲一九九七年諾貝爾和平獎的時候。當德蕾莎修女走進屋子裡的一瞬間，在場所有人的心中都充滿了幸福，她的出現使人們幾乎想不起任何雜念和怨恨。1000被稱為是神的意志或精神，這是絕對力量的頻率，甚或更高。

另外一科學家報導，被活化次數多的神經細胞會比活化次數少的更容易被激活。也就是「愈用愈發達，不用則退化」的現象。所以，一個愈樂觀的人，因為看待周遭的事情總是以正面的態度；時常心存感激，對於不公或不平的事件，也都不放在心上。可想而知，他正向思考的神經系統被活化的機率就比較高，而負面思考的神經系統卻會因為不常使用而退化了。相反地，如果一個人都只看事情壞的一面，對待事物都是以挑剔、批判的態度面對，或是經常對環境感到懷疑、恐懼，那麼，他的負向思考的神經系統就會變得很發達。時間久了，要想激活他的正向思考的神經系統就相對的變得比較困難了。

正向思考的神經系統所分泌的神經傳導物質經過實驗證明，具有刺激細胞生長髮育的功能，因此，一個樂觀的人，因為常常使用正向思考的神經系統，所以經常分泌讓細胞健康的神經化學物質。因此樂觀的人比較不容易生病。負向思考的神經系統所分泌的神經化學物質，對身體內的細胞會有傷害作用。

最近幾年來，許多怪病很可能就是因為現在的人心，不像以往那麼真誠而善良了，所以，很多的疾病都因為自身的細胞不健康，而變得難以醫治。「好人好自己，壞人壞自己」。世上沒有損人利己的事情，損害別人就是損害自己。

【編後語】

一、印度教《摩訶婆羅多》說，教導我們要能夠忍受毀謗、責罵這些言詞，絕對不要用憤怒對付憤怒，也不可以用謾罵回報謾罵，不可以折磨那些折磨你的人。這個教訓很重要。《摩奴法典》告訴我們，當我們受別人毀謗、侮辱的時候，雖然感到愁苦難過，也決不可以攻擊別人的弱點，或者從事害人，或者心裡面懷著害人的念頭；不應該說出一句可以傷人的話，更不可以出口傷害，或者是詛咒的言語。這些教訓都是幫助我們，化解我們自己的業障，成就自己的德行。我們能夠接受，能夠依教奉行對自己很有好處，消業障增福慧。我們真正能夠懂得消除自己的業障、習氣，這才是真正的覺悟的人，才開始覺悟，佛家講始覺，他開始覺悟。

餘怨不一定是這一生跟別人結的冤仇，要知道人有過去世，人還有未來世，過去世生生世世結的怨結，在阿賴耶識叫餘怨，這個東西要化解。因為自己有這個餘怨，這一生中又遇到了，遇到實在講有很多小事（雞毛蒜皮小事）會引起很大的衝突，所以很多很多讓我們想不出這個道理。內心裡頭有餘怨，他跟前世結起來的，不是這一生當中。所以接

受過聖賢教育之後，他就明瞭，小衝突發生了，我一笑了之，不放在心上，那他就大事化小，小事就化無了。這才能化解問題，才真正不至於把它變成一個大的衝突。

二、《禮記》曰：「傲不可長，欲不可從，志不可滿，樂不可極」。

孔子在《易經繫辭》教給人，「滿招損，謙受益」，六十四卦裡面只有「謙」這一卦六爻都吉，這個卦象沒有凶；其他六十三卦，至少都有一爻是凶卦，不是吉卦。謙，謙虛！「地山謙」，卦象是地山，上面是坤卦，坤是地，山本來是在地上，它山在地底下，想想這個意思。儒家講「自卑而尊人」，這是謙，我們用這個方法對治無始劫以來的驕慢。我們受驕慢的害受得太慘，要認識它、要真正修行，把它修正過來，從今之後無論對什麼人都要謙虛、都要卑下，這就對了。

三、師父在《佛說阿彌陀經要解便蒙鈔》說：「隨喜功德是對治我們無量劫以來一個很不好的習氣，什麼習氣？嫉妒、障礙。看到別人比我好，心裡就難過，這個毛病是眾生無量劫以來都有的，不要教的，與生俱來的。……普賢菩薩特別把這個法門定在這個地方教導我們，不可以嫉妒。嫉妒不但是對人不會產生障礙，對自己產生重大的障礙，由嫉妒引起瞋恚，由瞋恚引起墮三惡道，這個麻煩就大。所以一定要懂得隨喜功德，隨喜，看到人家有好事情，生歡喜心，不但生歡喜心，我們還要盡心盡力的幫助他，成人之美。」

四、「疑，謂於諸善法，起猜貳心，欲進欲退，不能決定故。」『猜』是猜疑，『貳心』就是心不能確定，懷疑。疑，在世間法裡面，障礙善法、障礙善行；疑，在出世間法裡面

決定障道。佛法完全建立在清淨信心的基礎上，《華嚴經》講「信為道元功德母」，一個人在道業上要想有成就，第一個對於法要有堅定的信心，完全的肯定，沒有懷疑；第二，對老師、善知識要有清淨的信心，我們才能接受他的指導，才能依教奉行。如果對老師起了懷疑，他教導我們，不能遵守、不能奉行，這個法的利益是決定得不到。疑是壞事情，「疑」是菩薩在修學過程當中最大的障礙。

五、淨空師父上人在《了凡四訓》講記中開示：「『惰逸者轉之以勤奮』。懈怠懶散，是很大的煩惱。世出世間法如有這毛病，一定不會有成就的。所以一定要精進，要努力，要把精神提起來。……懶惰，做一切事情都不能成就。不但是佛法不能成就，世間法也不能成就，一事無成。古今中外，世出世間那一個有成就的人是懶惰的人，是散漫的人，沒有。大乘善根唯一精進。」

一個歌迷會會長的懺悔

(朱潔凝)

學生曾經是一個歌迷會的會長，已經是三十年前的事了，當時很年輕，既任性、又衝動，不愛人管，喜歡自由，要什麼便去做，不會同家中父母商量一下。

由一九七八年到一九八四年，一共做了六年歌迷會的會長。當時那一位歌手是香港的天王巨星，在亞洲、東南亞，國際上都很有名氣。

歌迷會亦是全港首屈一指、最成功的。越成功代表造業越深、越重。當時學生招收的會員，遠至德國、台灣都有，國內未開放，要不然人數會更多，害的人更加多。

每一年這位歌手，有超過一百場演唱會的演出，包括在夜總會登台，出席大大小小的發報會，唱片宣傳、生日會、歌迷聚會，多不勝數，每次都會安排會員出席，捧場助慶、攝影、獻花。歌迷會每月出一次會刊(報告歌迷會的活動)，還有會歌，學生還用歌迷會的名義為歌手宣傳。並在一本娛樂雜誌，寫了三年宣傳稿。

到年尾，各大電台紛紛頒獎，就是最忙的時候，亦是「做馬」的時候(即作假弄虛)，同大家講，百分之九十八是內定的，剩下百分之二是意外。

花了六年時間，做這些傻事，浪費了光陰、金錢、精神體力。回頭想想，當日為什麼

會做這些事，離不開好勝、任性、無知。感覺這位歌手的成功，就是學生的成功，既天真、又幼稚。

當時這個歌迷會非常成功，見報率很高，雜誌封面也登過。這個平台錯誤引導了很多年青人、家庭婦女，使他們對家庭疏於照顧，工作散漫，學業荒廢，金錢時間更不在話下。對於曾當過歌迷會會長一事，學生一直不覺得有什麼大錯，學習《感應篇》之後，才深深反省懺悔。是惡行中之「顯橫惡」、「破人之家，取其財寶」。這些人沉迷之後冷落了家庭，有些甚至夫婦不和，錢財大量耗散。這些娛樂媒體，都是魔王波旬的道場。

還有是「家庭惡」中之「作為無益」。在六年中，我全身投入、勇猛精進，做這些無益之事，家中各人都放在次要，更犯了「背親向疏」、「不愛其親，而愛他人，為之悖德」。令父母傷心，真是忤逆不孝，對自己有害無益，消耗精神，影響工作，金錢如水一樣付出，絕對是無益之事，絕對是邪徑，是惡事。

一九八四年，學生離開了歌迷會，並不是反省改過，而是換了另一樣學生自己更有興趣的事。學生開始研究紫微斗數、風水命理、子平八卦。在這方面，我很有天分，差不多一看就記得很多，又用了十年時間搞這些東西。直到九十年代，才遇到佛法。這十年中，亦浪費大量的時間、精神、金錢，不知道「命自我作，福自我求」。希望通過風水命理去改變命運。

遇緣之不同，足以影響一生的成敗。假如學生在七、八十年代已經遇到了佛法，提早

十六年學佛，相信今日學生的修學、領悟，一定不止於現在的水平。深深感到「善根、福德、因緣」缺一不可，緣是決定的因素。

學生與一些師兄提到要上台懺悔，他們有些驚訝，說學生對自己要求很高，言下之意，應該沒有什麼問題。

要明白，我們不是「生而知之」而是「學而知之」。學生是典型在香港土生土長，接受中西文化成長的，亦是剛強難化的眾生，又怎會沒錯？最錯最錯的是年輕時沒有聽父母的話。

現在與從前不同之處，以前不知錯，亦不認錯。現在時刻反省，知自己的過失過錯，去改過修正，修行很不容易，進一步，退三步，要有很大恆心、耐心。

很多師兄都知道學生非常重視持戒守規則。因為學生以前是一個任性崇尚自由的人。因為不受教，幾十年來吃了不少苦頭。深深體會持戒守法的好處，是真正保護我們的身心清淨。

非常感恩這一次《感應篇》的開講。感恩師父上人大慈大悲，感恩胡居士的關懷，感恩老師的講解，感恩各位勇敢懺悔的師兄。

在這裡深深懺悔過去的無知任性，傷害了父母，令他們擔心，亦令自己走了很大的彎路。

更要向曾經是歌迷會的所有會員、工作人員懺悔。學生曾經做了一個惡增上緣給他們，希望他們早日能遇到正法，不要再作無益之事，亦希望那一位已經往生的歌手早日超升。

以前學生曾經給了大眾一個惡增上緣，希望能在餘生能給大眾一個善增上緣，努力協助弘揚正法，弘揚傳統文化。阿彌陀佛！

後記：做了歌迷會會長六年，有什麼果報呢？得到的是「事業不順，資財不聚，身體欠安。」學生以前令人沉迷下墮，荒棄學業、事業，耗散金錢，虛耗精神體力。有因必有果，學生不會怨，該受的就要坦然受。以學生的經歷作反面教材，供養大眾，感恩！

歌迷會會長比起道場的義工，一是在魔場做了魔子魔孫，一是在佛場三寶弟子，不可同日而語。但付出的時間精力差不多，不同的是修因有別，果報亦異。這件壓在心中多年的事，能在大眾面前發露，身心輕鬆。對於從前引以為傲的事，能把自己的虛假面具親手撕下來，人比以前踏實了。虛榮心淡了，崇尚物質的念頭越來越淡。在文中有些地方沒有很詳細的描述，娛樂圈的事是一場遊戲，懂得看戲的人能幫助提升，反之會被遊戲所束，如學生當年一樣。

學生朱潔凝 至誠頂禮

二零一零年七月十一日

【編後語】

人生世間，種種作為，須依聖賢法則而謀略，切忌依自己好惡之心，胡作妄為，不但消耗自己生命，更貽害眾生，造作惡因。袁了凡先生說：「聖賢之志，本欲斯世斯人，各得其所。」聖賢之心意，本欲要世界上的人，都能夠平安無恙，安居樂業。如能發此心，作此事，即是為聖賢而立心，實屬可貴，福德不可量。

《普賢菩薩行願品》云：「於諸病苦，為作良醫。於失道者，示其正路。於闇夜中，為作光明。於貧窮者，令得伏藏。」善人知做事有益無益，便是禍福關頭，大要思量。但世間畢竟愚多智少，故做有益事少，做無益事多。就如今日社會，正法衰微，妖邪滿街，少男少女，貪圖名利，虛榮心重，追捧歌星，崇拜偶像，唱歌跳舞，飲酒作樂，不知凡幾。末世之中，流行歌曲，大多令人想入非非，意亂情迷，沉愛欲海。淫心滋長，皆由愛欲而生。《楞嚴經》說：「若諸世界，六道眾生，其心不淫，則不隨其，生死相續。」又說：「我滅度後，末法之中，多此魔民，熾盛世間，廣行貪淫，為善知識。令諸眾生，落愛見坑，失菩提路。」今日魔子魔孫，橫行世間，有真知灼見之士，須步步為營，免受其害。良禽擇木而棲，賢臣擇主而侍，智者不入波旬之地，助其威勢，禍國殃民，苦報無盡。

前事已過，今悟知非，實屬可貴。可於正法道場作眾生之明燈，開其迷路，示其正法，令廣大群眾迷途知返，斷惡修善，轉迷為悟，轉凡成聖。果能如此，無上功德矣。

一個十三歲女孩的懺悔

(張露雯)

人的一生不可能不犯錯誤，但是只要懺悔了、改過了，就還有救。

——題記

「人之初，性本善」人的本性都是善良的，由於是孩子，受到的污染少，習氣相對來說就應該少一些，心地就應該善良一些。實在是慚愧，雖然我還小，才十幾歲，可是就沒有了孩子應該具有的天真無邪，善良單純，反而嫉妒心、怨恨心特別強。

最初的錯誤——反感、怨恨

我是家裡最大的孩子，家人特別疼我。可是自從有了弟弟後，大家變得更寵他。因為弟弟很挑食，只吃幾樣菜，每次吃飯都給他燒他愛吃的。他就把那盤菜端到自己前面。剛開始大家都說他不要那麼自私，要大家一起吃。可是他不聽，漸漸地就沒人說他了。

該上幼兒園了，有時候我哭鬧著不肯去。家人卻連說帶騙的把我拉到幼兒園。隔年，弟弟也該上幼兒園了，爸爸媽媽把他帶到我上的那個幼兒園去上小班。他又哭又鬧，把兩隻鞋子都給蹬飛了、書包也不要，就說不要上學。沒辦法，爸爸媽媽只好帶他回去。我上到大班時，他終於肯上學了，但是他在的那個幼兒園，一天什麼都不用幹，就是玩。除了

晚飯回家吃以外，早飯午飯和點心全在學校吃。操場很大，是個遊樂園，而且學費一年要一萬多。從那時起，我就開始討厭弟弟、嫉妒弟弟。才五、六歲的我就想：「爲什麼他不上學就可以晚一年上，我就不可以？爲什麼他上的那個幼兒園那麼華麗、那麼好，我的就不是？」我不僅討厭弟弟，還討厭所有疼他的人。

聽說我生下來沒多久，媽媽就去賺錢，把我給了一個保姆帶，到兩、三歲的時候又把我帶了回來。這些事情我已經沒有印象了，我只記得回來之後，我就是三天一小病，七天一大病的，還天天咳嗽。大了之後，有一次，無意中我聽到有人說，我天天咳嗽是因為那個保姆沒有照顧好我。她同時要照顧好多孩子，那個房子又有些潮，小孩子小的時候上廁所，是想上就上的，我就尿在了床上，保姆也不知道。過了幾天，她才發現有些潮，才給我換了床單。所以我從小就沒有照顧好，住在潮濕的地方，導致我氣管不好，經常咳嗽。我一聽，當時那個氣啊！就想罵人，因為咳嗽實在是太痛苦了，晚上都睡不著覺。後來，聽說帶我的那個阿姨想來看看我，我死活不肯，我心裡想：「你是不是覺得害我還不夠慘，想把我害死才甘心啊？不把我整死你不甘心是吧？」當時我連十歲都還沒到，那個怨恨心就特別強。

重感關愛

自從爸爸媽媽生了弟弟以後，我第一次感到他們還是很關心我、很愛我的。是因為有一次我生病，因為好像是發燒吧，再加上咳嗽很嚴重，他們一回家就趕緊把我送去醫院。晚上十點多了，我躺在床上打吊針，渾身上下都沒力氣，也因為吃不下，所以又餓又累。

爸爸幫我去辦理那些雜七雜八的手續，一會兒拿藥，一會拿病歷本。媽媽就守在我身邊，問我想吃什麼。我說我想吃草莓，而那時草莓已經很少，甚至沒有了。就算有，也要很貴。媽媽卻想都不想就說：「好，你先在這裡睡一覺，醒來媽媽就買來了。」說完，就跑了出去。爸爸媽媽是美容理髮的，一天到晚站著。吃中午飯時，才吃了幾口，接到電話說顧客指明要他們去剪，他們放下碗就出去了，因為他們在那裡是有名的高級理髮師。好幾次我說：「你們每次被人叫去了，午飯就吃不了、或者冷了，讓別人等一下或者讓員工剪嘛。」爸爸媽媽是老實人，說：「人家指明了，就出去，不要讓人家高高興興地來，垂頭喪氣地走，這樣賺來的錢，不夠踏實。」所以，他們晚上幾乎都累得不行，還跑出去為我買草莓。當時只覺得又高興又難過。過了好久，媽媽回來了，手拎著一大袋草莓和香蕉、蘋果、梨。眼睛裡佈滿了血絲，滿臉的疲憊。我試著草莓，邊問媽媽：「現在還有草莓？貴不貴啊？」媽媽楞了一下說：「不貴不貴，你快吃，吃完我再去買。」我把草莓遞給媽媽，讓她也吃，她卻說不愛吃。說著說著她就趴在床邊睡著了。

當時我就想：「媽媽明明是愛吃草莓的，為什麼說不愛吃啊？」後來，看見媽媽的口袋裡有張單子，是買水果的發票。已經不記得是多了，只記得草莓很貴很貴，貴到媽媽自己捨不得吃，卻願意毫不猶豫地買來給女兒吃。鼻子酸酸的，心裡難過的像什麼東西在翻滾，很難過很難過。之前還那麼不懂事，因為他們疼愛弟弟而討厭他們。那時我明白了，只要是他們的孩子，他們都很喜歡，都很疼愛；只要是他們的孩子，無論哪一個病了，他們都會關心、著急；只要是他們的孩子，無論失去了哪一個都不行。

心生慚愧

又過了一兩年，我和弟弟都大些了，大概是我上一、二年級的時候，媽媽送我們去學畫畫。又一次上完課，我們在門口等媽媽來接，那天下雨，可地上正好有支冰棒。他就想跑過來去撿來吃，我本能地說：「不能吃，太髒了。」他卻已經吃了一口，我把那隻冰棒給扔了，說：「別人都扔掉的，你還吃，吃生病了怎麼辦？」他也不支聲。

那天下午，我回家，弟弟就跑過來說：「姐姐吃草莓。」我一看盤子裡只有三個。我全吃完了就說：「其他的你全吃完了？只給我三個，真是的。」說完，他還嘿嘿地笑一下就走了，我當時可生氣了。大姑媽走過來說：「你弟弟太乖了，今天有個人買了草莓，袋子破了，一路上掉了五個。他就和那個阿姨說袋子破了，路上掉了幾個。那人說路上的不要了。你弟弟覺得浪費，就撿回來，洗乾淨了留著。有兩個摔爛了，一洗就稀了，他就把那兩個吃了。說三個好的要留給姐姐，姐姐很愛吃。」我一聽，呆住了。我那麼討厭的弟弟居然能這樣做，那麼為人著想，那麼乖。難怪別人喜歡他、疼他。當時我就哭了，我覺得自己怎麼那麼壞呢？盡把人往壞處想，人家明明很好，偏把人家想的那麼惹人討厭，自己才是最壞的那一個。自己對別人不好，別人還那麼用心地為自己想想。像我這麼小氣的人，別人對我不好也是應該的。現在想起來，真的很難過、很慚愧，連弟弟都不如。都說長子如父、長女如母，父母經常不在家，整天早出晚歸的，我應該幫父母好好照顧好弟弟才是。可我，不僅不照顧他，反而討厭他，嫉妒他，實在是不孝。

良好的教育

小時候，我和弟弟很關心爸爸媽媽。

因為他們整天早出晚歸的，我們又住在一個房間，所以我們起床都要靜悄悄的，不敢出一點聲音。怕吵醒爸爸媽媽，然後我就自己一個人去外面買五角錢的東西吃，自己坐兩元錢的車去上學。一天才用幾元錢，從小媽媽就不給我們零花錢，雖然她的學歷不高，但是外公從小就教她們做人。

外公很有智慧，他的眼睛雖然瞎了，但是他教育我們這些子孫說：「不識字沒事，頂多不會看書、寫字。但人要是做不好了，這一輩子都會沒出息，都會被人看不起。」所以媽媽這一輩的人都按照外公說的話來教育我們。

因為那時，同齡人的父母多多少少會給孩子五元、十元當零花錢，讓孩子買些零食什麼的，怕在學校餓了。媽媽就不同，她就是不給，我問她：「爲什麼別的同学都有錢，你就不給我用？」媽媽卻說：「錢給你拿去了，我又不知道你拿去幹什麼。你現在還不能分辨好壞，拿去不小心做了壞事，也不知道。就算買東西吃也不可以，在家裡吃飽了就行了，真要餓一頓也不會怎麼樣。那些錢拿去給窮人，還有些用，吃到肚子裡要是生病了，還不划算。」而且，只要我們每次出去買東西，媽媽只要看到窮人，就會把準備買東西的錢大部份都給他們，我就說「不要給那麼多啊，人家都是幾塊錢幾塊錢地給，就你那麼大方，幾十幾十地給！」媽媽總是說：「東西可以以後再買，他們是吃都吃不飽啊！人要有愛心！」我當時不理解媽媽的話，就是想著：「媽媽的思想怎麼那麼怪啊？人家家裡都是想自己的子女吃飽穿好，怎麼讓孩子高興，媽媽就那麼多『歪』道理，太煩了。」

有一次，我出校門，因為放學的人太多的緣故，前面一個哥哥掉了十元錢，我正想叫他，就沒人影了。於是我的私心一起來，便想用這些錢去買東西吃。我瞭望四周，媽媽應該還沒有來，我就一轉身溜進了小賣部裡，買了幾樣零食，便吃了起來。忽然，我聽到有人在惡狠狠地叫我，我一聽是媽媽的聲音，就趕緊把零食扔進包裡。可是，媽媽已經看到了我不聽她的話，在偷吃垃圾食品，而且是辣的。因為我只要一吃冰的、甜的和辣的就會咳嗽，少則幾星期，多則幾個月，經常一晚上害得他們睡不著覺。我想：「完了，火山不會要在這種地方爆發吧？」剛想完，我的預感就靈驗了，她就真的在學校門口打起我來！

好多人都在看著，我覺得很難堪，很沒面子，就想跑掉。媽媽一把抓住我問到：「以後還敢不敢啦？」我邊哭邊搖頭。由於我自尊心很強，回到家，就和媽媽鬧彆扭。媽媽看出來了，就說：「這次讓你長點記性，下次就不敢了。」直到現在我才意識到，為什麼那個時候不為媽媽想想呢？自己難堪，媽媽又何嘗不是？媽媽寧願自己和孩子難堪，也要教育孩子。

《弟子規》說：「父母教，須敬聽。父母責，須順承。」「物雖小，勿私藏。苟私藏，親心傷。」「身有傷，貽親憂。德有傷，貽親羞。」這樣一個有過失的行為，我違反了多條《弟子規》啊！

心理的扭曲

後來我和弟弟都長大了，他也讀小學了，我們的習氣也更重了。我從三年級就和弟弟

到雲南來讀書，因為一家人都在這邊，而且外婆也比較喜歡這裡的氣候。只剩下爸爸媽媽在老家處理一些事情，一年後會過來，所以就由大姨帶著我們。

在我看來，大姨則是在全家人中最寵弟弟的。弟弟有時不想洗澡，大姨就說洗一次十元。隨著家人的寵愛和外邊習氣的污染，弟弟變得很自大，從小叫我就只叫名字。有時候他打我，大姨就會說：「他還小，你是姐姐，讓著他點。」但是我本身的習氣也不比他少，真的很慚愧，那時我的怨恨心又起來了，還變本加厲，我的心理也逐漸地開始扭曲。真的，那時我的心就是像蛇蠍一樣惡毒。我那時候是——

看到那些剛出生沒多久的嬰兒，白白嫩嫩的嬰兒，就想用手掐死他們。

看到比我漂亮的人，就想用刀子在她們的臉上劃來劃去，讓她們破相。

有時，看到弟弟做得實在過分了，我還想用菜刀把他殺了。

當時我的這個心態真的是扭曲到極點了，像紙一樣，扭曲過度了，就會斷掉。好幾次，我都快做出來了，但又被自己的正念給壓下去。現在我知道爲什麼了，因為我們全家人都信佛，即使有的人就是不太相信，他們也不反對。

小時候我們家就是天天放大悲咒。我是聽著大悲咒起床，聽著大悲咒睡覺的。家人也都念經拜佛，所以我現在真的很感恩他們，因為他們念經拜佛，讓我沒有犯下彌天大錯，沒有下地獄，還能讓我從小就接觸佛法，真的是非常感恩。

我想讓別人破相的這個念頭，很大一部份原因呢，是從電視上看到的。所以現在的電視、電腦，真的有很多不好的東西，而且像我這種特別沒有智慧、沒有福報，怨恨心、嫉妒心又特別強的人，就會學到那些不好的東西，看過就會有印象了。從小學六年級以前，整整三年，我一次都沒有正眼看過別人，都是斜眼看人，包括對家人也是。怨恨心特別強。我也覺得自己那個時候長得特別不好，像那樣的心態，那個水結晶自然就醜陋不堪了，人又怎麼會好看呢？人這一生長得好，是因為上輩子有福報。很慚愧，我怎麼還會起不好的念頭，甚至想害別人，真的特別慚愧。我原來一直不敢把這幾個不好的念頭告訴別人，我怕別人知道了我是一個這麼惡毒的人，就不理我了，所以一直藏在心裡不敢說。

直到有一次在家裡聽了淨空老法師講經，老人家談到懺悔，我很慚愧，就心潮澎湃地說了出來。當時爸爸媽媽、二姨都在，她們一聽，晚上都沒睡覺，就是想不通。看著那麼懂事的孩子，心裡居然會這麼毒，所以睡都睡不安穩。我真的很不孝順，父母那麼信任自己，覺得自己懂事，可自己還有那麼多不孝的想法。「兄道友，弟道恭。兄弟睦，孝在中」。不僅沒有照顧好弟弟，還有極惡的念頭，可悲的是我父母還覺得女兒做得很好，更是大不孝了。還讓父母聽了這些，晚上都睡不著，在為自己操心、擔心，讓他們擔驚受怕。弟弟妹妹不好，是因為自己沒有帶好他們，沒有做個好榜樣，沒有盡到一個姐姐應該盡到的本分。

很奇怪，自從說了第一次後，就像心裡的一塊大石頭就著地了，很安心。說了第一次，第二次第三次就敢於說出來了，敢懺悔了。而且，從那次之後，雖然那些不好的念頭還會

出現，但是出現的次數越來越少，到最後，看見那些嬰兒還是會想弄死他們。因為當初我是覺得嬰兒的皮膚特別細膩、滑潤。但是其它兩個念頭已經完全沒有了。

到二零零九年，媽媽又懷了一個小妹妹。我知道這個消息後還是很高興，天天說以後買了東西要分三份，給妹妹最多的那份。到了過年那天，媽媽肚子疼，大晚上的十二點多，我們趕緊把她送進醫院，坐在產房門口等。爸爸和表姐去辦理手續，我坐在醫院門口，聽見裡面很多阿姨在叫喊。原來，我們的生日又被叫做「父憂母難日」真的是沒錯。後來，大年初一的九點鐘，妹妹出生了，白白嫩嫩的，很可愛。我又起了那個不好的念頭，可是馬上就不那樣想了，我突然覺得她很可愛、很漂亮，很安靜，突然很喜歡她。我那一刻想：「每個父母都很愛孩子，他們寧願死，也要保全孩子，我不能那樣做，不能那樣想。我都那麼喜歡妹妹，其他父母怎麼會不愛自己的孩子呢？」從那以後，真的再也沒有過這種念頭。「己所不欲，勿施於人」我不希望妹妹受到任何傷害，難道別人希望自己的孩子受傷嗎？就是因為我當初太自私了，不為他人著想，所以在學校就沒同學理我，故意不和我玩。如果早一點能為他人著想，心地善良些，身體也不會天天生病。

錯誤的虛榮心

在學校裡，我也做一些特別不好的事情。因為我看著比較安靜、不太鬧，學習也還可以，老師都比較信任我，喜歡我。

我語文特別好，所以當了個語文課代表，而另一個語文課代表是我原來的小學同學。

我們在小學都是組長。她很好強，幹什麼都想表現自己。收作業、寫作業、抱作業、批作業她都一個人幹，有時批改不過來了，才叫我幫忙。當時我就起了無名煩惱，心就想：「什麼好事都是你幹，老師表揚也是表揚你，反而說我不負責。」我就很生氣，就想把她壓下去。有一次背古文，叫《童趣》，才幾段，老師讓我們在五十秒以內背完。第二天要抽查，來比賽，前五名有獎品。第二天老師抽了很多人，都用了五十多秒，太慢了，就讓那個語文課代表來背。她背了三十多秒，人人都說厲害。老師就問，誰能比她還快。我就舉手，笑著說：「我也想試一下。」當時我真的是笑裡藏刀，就是看她笑得特別不順眼，想把她壓下去。我就開始背，只用了二十七秒，比她快了五秒鐘。我一背完，同學就鼓掌。我看到她那個表情，就在心裡樂啊：「誰叫你不讓我幹啊，就只有你想表現自己啊？自私。」可是，那時的我，做法不也很自私嗎？想把別人比下去，自己出風頭，虛榮心太強。所以我現在覺得很對不起她，故意要她難堪，讓她沒面子。她一下課就趴在桌子上哭啊。我明明知道她的弱點在哪，還要再上去捅一下，真的很不對。在此我真心地說：對不起，我錯了，我不應該這樣做的。

我原來還特別對不起老師，因為現在的學生，一百個裡面有一、兩個好好學習的可能都沒有。上課傳紙條、說話、玩手机、趴在桌子裡打電話、看小說……所以，那時候的我，不僅不管他們，我還在上課鈴打響了、老師還沒有來之前，和全班同學說：「語文課可以傳紙條，但是不可以說話。」全班同學就在那裡叫啊、鼓掌啊。老師一來就說：「呵，上語文課那麼激動？」真的很辜負老師對我的信任，很慚愧，作為班委，不幫助老師管理好同學，還幫助同學來欺騙老師。真的很愧對老師。

而且在上初一時，我不愛上生物、物理、體育課，就在上這幾門課的時候和同學逃課，逃課去幹什麼呢？我們學校是幼兒園、小學、初中、高中連在一起的，操場有八百米，我們就去逛操場，在學校裡亂逛，或者在小學部的音樂廳裡玩，邊玩還邊聊些雜話。被老師看見了就說謊，要不說上個廁所，要麼說去醫務室拿藥，有時還說是體育課，讓大家自由活动，謊話編的是天花亂墜的。

有一次逃課被老師發現了，老師特別傷心，說我這麼乖，幹嘛非要和班上早熟、最差、最壞的人一起玩呢？和她們一起逃課，幫她們作弊，一天到晚混在一起，不像個樣子。我表面上看著很真誠的低著頭，心裡卻在想：「你幹嗎？非要管那麼多閒事？我愛和誰玩和誰玩，關你什麼事？」當時真的不理解老師的苦心啊。老師是在乎我，覺得我還有救，她才會苦口婆心的教育我啊！我居然不領情，老師是不想看我越變越壞，到最後無藥可救，才會這樣說。我還把上課的時間拿來浪費，拿來糟蹋，去亂逛。人的一ance本來就短暫了，是有多多少少時間可以拿來浪費的？我真的很愚蠢，不懂這些道理。枉費了老師的苦心，真的很對不起他們。

後記

所以人只有奉獻、博愛，不自私自利，別人才會喜歡，社會、國家才會穩定。人如果自私自利、小肚雞腸，這個國家、民族永遠都不會富強！從今天開始，我要克服自己的習氣，凡事為他人想，不為自求。阿彌陀佛！

【編後語】

淨空上人在《阿彌陀經疏鈔演義》中開示：「迷失了覺性，你這個心量就小，小到只有你自己一個人，另外一個人都容納不下，你說可憐不可憐！原來你這個覺性是盡虛空遍法界的，所謂『心包太虛，量周沙界』。現在你的心量太小太小了，連外頭一個人、一個物都容納不下，這怎麼能成佛？這麼小的心量，來生能不能得人身？不能得人身。人怎麼講法？人者仁也，仁能夠容人，能夠推己及人，『己所不欲，勿施於人』，這是人道。人道的基本條件是仁義禮智信，我們頭一條就做不到，頭一條心量太小了，不能容人！仁是二人，不是一人，除了我自己還有別人，這樣才能夠取得人道。什麼都是自己，沒有別人，六道裡頭人道都得不到，原因是心量太小。所以自私自利，只有自己沒有別人，果報決定在三惡道。也可以說六道的生成，取決心量的大小。天人的心量比人道更大，人的心量比畜生道大，畜生道的心量比餓鬼大。」

師父上人在《大乘無量壽經指歸》中開示：「『佛為福田』這句話怎麼講？釋迦牟尼佛一生，從出生，八相成道到圓寂，示現給我們說明一個人一生應當怎樣過，佛就是非常好的榜樣。我們把它歸納起來，佛的一生沒有為自己，一絲一毫都沒有，佛的一生都是為一切眾生。生為一切眾生，生活為一切眾生，工作為一切眾生，最後圓寂也為一切眾生。不為自己，就是應無所住，示現為利益一切眾生，那就是而生其心，釋迦牟尼佛做到了。不單單是言語教導我們，他以身作則，完全做到，這就是佛為福田。從他一生當中點點滴

滴，顯示著無上的功德。凡夫跟佛菩薩恰恰相反，凡夫是念念為自己，能夠有百分之一、二的心來利益眾生，已經是世間的大善人，總不能像佛菩薩，一絲毫的私心都沒有。我們要想修行、證果，要想念佛往生不退成佛，若不能將私心放下，往生也是障礙。生到西方極樂世界，都是大乘菩薩，都是要把世間一切的污染捨得乾乾淨淨，妄想分別執著這個東西不能帶著去。」

賭博釀成災禍 覺醒重新做人

(正心)

我是正心，現在居住在香港。今天我在這裡講賭博害人深重。勸大家千萬不能玩賭博，即使小賭都不能碰，否則走錯一著棋，整盤皆輸，難以回頭。

我從小最討厭的是賭博。但是我的殺業太重了，脾氣壞，一天到晚看什麼都不順眼，從來沒有真正的開心過。對沒有的東西，就很想得到，等到得到又嫌棄了，所以我的生活是一團亂，內心無法平靜。結果竟然在我長大了以後，一不小心就落入了賭博的深坑，在賭博中尋求刺激，以求暫時逃避現實。

有一次，朋友邀請我去澳門玩，那次賭贏了很多錢，這就把我的無始劫來的貪念發動起來了，讓我走上了一條不歸路。

最初的時候，由於還受小時教育的影響，有點良知。誰知最後竟變得爲了要得到賭本，壞事連連，連自己姓什麼都不知道了。開始，我講大話、不想上班、不孝父母、讓家人擔心受怕、讓真正關心我的朋友擔憂；後來，我就想盡辦法去做違背良心的事，來滿足邪惡的欲望。我曾經咒他人輸錢，求朋友借錢給我，不借就粗口罵人。

那時，我一天到晚只有一個念頭，就是不惜任何手段來滿足自己賭錢的欲望。善友來勸就嫌他們煩，故意避開他們。一天到晚就跟那些喜歡賭錢的損友在一起，希望有好運把

賭場上輸了的錢贏回來。由於自己的邪知邪見，此後結交的朋友都好賭，這叫做近墨者黑。古人說：「學好三年，學壞三天。」

就這樣，我一有錢賭癮就發作，連夜都要跑去賭，不眠不休。我終於越陷越深，想戒都戒不掉。幾年來犯了許多不可原諒的錯誤！

我賭輸了錢就吸毒、喝酒，麻痺自己的神經。接著，我爲了拿到賭本，就犯邪淫來賺快錢，滿足自己的賭癮；我還學人家去欠貴利（即高利貸），再爲了還債不惜騙錢，就連我母親的養老金也被我騙走賭光了。不到幾年功夫，我債台高築，越欠越多，搞得就是賣淫也還不清。

我在賭場打滾了幾年，犯了邪淫也有幾年。終於在善友的幫助下，我知道回頭了。那時候，有一位善友帶我來到佛陀教育協會。當時我只是想在這裡燒香、拜拜神仙（我當時錯以爲佛菩薩都是神仙）。自從我來到佛陀教育協會之後，聽了淨空老法師講經，知道自己以前拜神是迷信。

此後，我生活中就不斷遇到善友前來幫助。終於在家人和朋友幫助下，我還清了賭債，從此得以回頭。我此時深怕自己還會控制不住去賭錢，就乾脆來到佛陀教育協會做義工。慢慢地，在佛力加持之下，我終於不再有賭錢的念頭了。抽煙、吸毒的惡習也同時戒除了。尤其戒毒，我並沒有去過戒毒所，但就成功不再有吸毒的欲望了。我的身體健康了，思想正面了，身邊的朋友都是善知識，那些損友聽說我學佛了，也都不來找我了。

我在佛陀協會做義工讓我感受到了快樂，這是真正的快樂，以前從來沒有感受到過。現在，我對生活充滿了信心。性格也開朗了，不再孤僻了。我對身邊的人的態度也好了，也能夠容納身邊的人，能夠和他人相處了。我現在好感恩那些真正關心我的朋友，好感恩淨空法師上人，也感恩佛陀教育協會！

我對不起我的媽媽、哥哥、姐姐還有爸爸！我不孝，讓家人擔憂，也對不起被我傷害的朋友們，是我的貪念傷害了你們，讓你們也為我擔心！也對不起在我犯邪淫時對我的好的朋友們，我沒有好好地勸你們，為了自己私心、利益而損害了你們！我為了借不到錢而詛咒的朋友們，我也對不起你們！

去年我上臺發露懺悔了自己的惡業。後來，我在佛力的加持下，已經徹底戒賭。以前我雖然心裡很想戒除，但是心裡有癮，一有機會，就有衝動，明明知道不好，還是會去賭博。但在發露懺悔之後，我真的斷掉了賭博的欲念。家裡人都看我改變了，都知道我學佛真的戒賭了。因此家人、朋友個個都支持我。

最後，希望世人以我為戒，別學我的榜樣，不然一失足成千古恨。希望大家多讀聖賢書、多聽老人言，不會吃虧！

淨空老法師在《了凡四訓》講記中開示：「譬如今天有人說做股票很賺錢，一年賺了幾千萬，這是命裡有的他得到了。命裡沒有的，你看多少人做股票賠錢，不是每個人都賺錢！若每個人都賺錢，股票誰賠錢？賭博贏來的錢還是命裡有的，你說冤枉不冤枉？甚至於做小偷、做強盜得來的，還是命裡有的。命裡沒有的，偷都偷不來。」想要改變命運，如意吉祥，必須改過遷善，積功累德，財布施，得財富。以忍耐心及長遠心持之以行，方得感應。切莫投機取巧，造諸惡業，當來受報之時，苦痛萬端。

【編後語二】

師父在宣講《太上感應篇》裡開示：「：一定要斷，要放下，從根本上下手，把愛欲放下，把嗜欲放下，嗜欲是嗜好，心裡面所喜歡的，遠離名聞利養，遠離『財色名食睡』五欲，這樣才能消災免難。如果你的愛欲、嗜欲不能放下，這個世間無論你躲避到什麼地方，你都逃不過劫難。」斷惡緣，吃喝嫖賭煙酒等壞惡習必須一一斷除，徹底遠離所有墮落之場所。親近聖賢，懂倫理，學道德，明因果，多積陰德，便能趨吉避凶，扭轉命運。善念愈增，性德愈顯，則業障消除，惡運回轉，災消福來，實必而致。

不敬父母 傲慢的煩惱習氣

(胡先觀)

末學來自廣東惠陽，名叫胡先觀，末學這次懺悔的是自己傲慢的煩惱習氣。

末學中學時候，常聽人說：「學好數理化，走遍天下都不怕。」現在回過頭來想想，這話是一點都不正確。末學是大學工科畢業，畢業回家，抱著和父母好好相處的願望，都沒有實現。回到自己家裡都怕，走出社會也怕，一不小心就受污染，實在是沒有學做人，倫理不懂、禮儀不懂、因果不懂，做人的道理樣樣不懂，走到哪裡都怕，什麼事情都做不到，這才是真的。現在看看跟隨老法師學習的這些好老師、好學長，聽到他們的親身經歷和諄諄教導，才知道真正學好倫理道德、學好做人的道理，才是走遍天下都不怕。

所以末學反省自身，最大的悲哀，就是成長過程中沒有受到良好的教育，因此非常的無知。這種教育是指做人的教育，不是搞學術、搞知識，這是末學生活經歷中苦難的根源。

末學的父母過去生活貧苦，沒有機緣接觸佛法。但至少能吃苦耐勞，就是說「老實」；末學反省自身也苦，卻不能吃苦，也就是說「不老實」。總是抱怨父母家人不學佛，把修學的障礙往父母家人身上推。這種抱怨就是不肯受苦，不老實。過去聽父母說他們以前怎麼辛苦，總是想：「辛苦是辛苦，可是每個人的福報不同……」把父母給家庭創造的財富，看成是自己的福報；把父母之前為家庭的辛苦，看成是他們自己應受的果報！自己學佛學

因果學到什麼地方去了？學到貢高我慢，忘恩負義去了！這哪裡是一個做兒子應有的存心？受父母重恩，長大成人卻如此不知恩，真的是蒙昧極了。

想想父母過去為了一個家庭忍受貧困之苦，為了我們過好生活忍苦耐勞，努力改善，自己卻不知感恩，真是無地自容，萬分愧疚，才知道過去聽老法師說：「現在的人，一代不如一代……」是真的。末學真的是不如父母，一點德行都沒有，自己的苦都不肯受，談什麼學佛，談什麼代眾生苦？自己真的是太高傲了。

後來學習傳統文化，看《五種遺規》中的《養正遺規》，看看中國古代私塾教育學什麼，才知道自己對中國傳統文化一無所知，而對於佛法只是知道一點知識，就自以為是，根本沒有依教奉行，沒有正確的修學，才會導致父母親人的意見和反對，自身的傲慢，心行其實已經背棄了聖賢教誨，縱然是有緣學佛，也是陽奉陰違！想到這裡再不敢埋怨父母沒有學佛了！

想想父母過去的忍苦耐勞，改善了一家經濟貧困的狀況，而自身有緣認識中國傳統文化和佛陀教育，看到了自身和家庭對道德、倫理教育的貧乏，真是一貧如洗！卻沒有去改善這種道德貧乏、缺乏正知正見的發心和願行，這是空談學佛！正如老法師在《阿難問事佛吉凶經》上說的：「學佛的人都是自私自利。」這怎能不遭到批評和反對？父母家人太正確了，而自己錯得實在是一塌糊塗，真的是不如父母，不如沒學佛的人，如此才知道老法師的批評、教誨是對的。

最近聽《地藏經》，老法師在第十集說到：「你別看那些往生的人，往生那麼好的瑞相，可能他很少聽經，聞法也不多，他真的往生了。你再細細打聽，這個人一定孝順父母，尊敬師長，心地很慈悲。你去打聽，他日常生活、處事待人接物，決定符合三福的第一條，有沒有人教他，沒人教他。他本來就是這樣，他做人很慈悲，對人很尊重，真做到了。我們不如他，念了一點書，學了一點佛法貢高我慢，覺得自己很了不起，人家都不如我。他能往生，我們反而落後，還搞輪迴，為什麼？他們雖然沒有念過書，不認識字，人很謙虛、很卑下，處處總是別人在高處，自己不如人，他往生了。所以書念得愈多，從前李老師講，不念書的時候還知道孝順父母，書念多了，父母沒念過書，他的學問、學位比父母高，愈念眼睛就愈到頭頂上去了，連父母都瞧不起，哪裡還會尊重師長！這樣的人，一天念十萬聲佛號也不能往生。」這些話真正說出了末學自身的問題和過失。用《弟子規》對照自己的一言一行，發覺自己在家出門對人沒有禮貌，言談輕慢，就知道傲慢的心念和行為真的是伴隨自己、時時處處都犯，所以自己傲慢心的造業真的很深、很廣。

比如剛才說的一出門就受污染，是沒有恭敬心，看到的都是別人的過失，才會受污染。現在常常觀察自己的過失，在家常常和母親行鞠躬禮，在外親近同修，常行鞠躬禮，待人接物常說謝謝……，於是看到別人過失的情況漸漸少了，感覺這個世間好人處處都有，自己也沒什麼了不起，漸漸感到知足，臉上也有了笑容。

而自己修行不得力，聽經轉頭即忘不能落實，末學反省也是傲慢的原因。末學省察自己一天到晚，把誰的話放在心上，發覺自己經常胡思亂想，都是把自己的邪知邪見放在心

上，這怎能有長進？為什麼天天聽經記不住？就是因為沒有聽到心裡，老法師開示說：「師道建立在孝道的基礎上。」末學反省在成長過程中，孝道的缺失是根本原因。從小父母的話都不放在心上，沒有往心裡去，現在說要把老法師的話、佛經裡的話放在心上，是想放也放不進去。從小到大沒有把任何人的話真正放在心上，總是自以為是，現在沒有改變這種心態，縱然發心想認真學佛，也是做不到，這就是末學自身學佛的大障礙。是傲慢自是，對父母不孝不敬的業障。

想想過去的人學佛為什麼學得好，容易成就？看了《養正遺規》才知道古人的教育是從小聽父母的話，畢恭畢敬，心裡有父母的教誨。古人習以為常，自然而然的就记住了，有這個良好的習慣。以後學儒學佛，一樣畢恭畢敬，自然都记住了。末學從小不聽父母的話，自以為是，傲慢無禮，養成的是自以為是、傲慢不聽話的習慣，又哪能把老師的話聽進去，又怎麼能落實？所以末學學得很辛苦，還是不得力，不得受用，是自己的原因。佛門中說：「一分誠敬得一分利益。」末學處事待人接物沒有誠敬心，聽經再多，也不能落實在生活中，充其量知道一點佛學常識，由此才知道自己學佛不得受用的原因。

所以，「老實。聽話。真幹」這六個字，過去佛門不用明顯的強調，因為那是人們普遍的習慣，從小就養成了對父母老實聽話，恭敬奉行的好習慣，用不著教；一接觸佛法，明白佛法之寶貴，發心學習都容易成就。末學從小傲慢無禮，所謂「少成若天性，習慣成自然。」所以學佛障礙很大。今天想改，發覺了知道悔改也得認真補救才有希望了，沒有發覺恐怕永遠不成法器！

末學希望通過這樣的懺悔，認清傲慢的過失和修學的障礙，不再好高騖遠，回頭學習老祖宗的傳統教育，好好補孝道和恭敬這一課，努力去除傲慢的心念和習氣，以求重新做人。珍惜遇到明師指點，認識中華傳統文化和佛陀教育的機緣，得到學習的實益，改善自己的人生。

末學胡先觀頂禮叩拜

【編後語一】

《孝經》〈庶人章第六〉：「用天之道，分地之利，謹身節用，以養父母，此庶人之孝也。故自天子至於庶人，孝無終始，而患不及者，未之有也。」又〈天子章第二〉子曰：「愛親者，不敢惡於人。敬親者，不敢慢於人。」孝門一開百善皆開。把《弟子規》「入則孝」做好，才能入門。

【編後語二】

《印光大師嘉言錄》中開示：「入道多門，唯人志趣，了無一定之法。其一定者，曰誠、曰恭敬。此二事雖盡未來際諸佛出世，皆不能易也。而吾人以博地凡夫，欲頓消業累，速證無生，不致力於此，譬如木無根而欲茂，鳥無翼而欲飛，其可得乎。」君今已尋得自己習氣之由來，實為難得。須用全神全力反轉來，敬父母如同佛天，心口相應，表裡一如，

才能根深葉茂，
花果敷榮。

傲慢自私悍婦妻 改過遷善免離婚

(陳越溪)

學生名叫陳越溪，今年三十七歲。學生在這裡懺悔自己不敬夫君、不修女德，剛強自負、自私自利、貪圖享受、假懺悔、真造業的情況。向大家報告自己一次離婚，一次險些離婚的經歷，敬願天下女子守貞柔順；敬願學佛人都能避免學佛的誤區，菩提道上一帆風順。

驕嬌二氣

越溪少時，父母家人呵護備至，因而非常嬌氣。母親老來得子，又加上哥哥不在父母身邊，家裡只有我一個寶貝。所以我基本都過著比同齡孩子們幸福得多的生活，因而很饒、好享受、貪表揚，愛慕虛榮。

小孩子受寵便容易恃寵而驕。記得我有一次不知道爲什麼，就向父親大聲發脾氣、無理取鬧，卻沒有受到應有的懲罰。後來我的脾氣就越來越大，一點芝麻綠豆大的小事不順心，就會大發雷霆，瞋恚習氣極重。

我上小學，班主任付老師就在《學生手冊》上嚴正告誡我要「戒除驕嬌二氣」。當年的我，對老師的話不以為然！到如今，人都三十七歲了，七歲時付老師的話猶言在耳，學了傳統文化才對她老人家生起無限感恩之情！可是我畢業後，再也沒有回去拜見老師。

我現在還是很慚愧，因為「驕嬌二氣」還在，遠遠沒有戒除乾淨。

不知習勞 又懶又笨

幸福安逸的生活令我好逸惡勞。我常常在家中，手不釋卷，以求逃避家務勞動。一個人不能習勞，就會笨手笨腳。記得我參加工作後，便幸運地拿到高薪。但我當時單身在上海，怎麼都打理不好自己的生活。無奈之中，就請了一位鐘點工幫助。母親看望我的時候，感到她對我實在不放心。待到日後學了傳統文化，才知道，讓母親擔心，就是不孝了！沒有學習女德，不知女孩子的本分就是照顧好家人，而我連自己都照顧不了，《弟子規》上說的晨昏定省，就更做不到了！不懂得照顧父母的我，很難生出真正的孝心。

《弟子規》的第一句，便是「父母呼，應勿緩」。而我因為是書呆子，加上學習成績好，就徒增傲慢。父母呼喚我的時候，從來沒有及時回應過。總是想說：「你沒有看見我在看書嗎？」這種傲慢習氣日漸增長，加上不懂得孝道，便養成了自我為中心的生活方式。學習聖賢之道的第一步，我就沒有做到，就讓自己的生活成為利欲的奴隸。

女不柔順 不能持家

我讀研究生時，很幸運遇到一位很好的戀愛對象，我們很投緣、感情很好。那時社會環境很崇尚西方的生活方式，所以我們就很隨便地在一起了，導致墮胎三次之多！古人說「色近殺」，果然！

學習《太上感應篇》，才知道一個孩子出世，有那麼多的龍天善神圍繞，是那麼莊嚴的場景*。這樣珍貴的生命，就被我色欲熏心、死要面子中，痛苦萬分地命喪黃泉！去了懺悔班才知道，這個小生命，死亡的情況很慘，如同用刀刃將身體挖碎，才得以離開母體。即便如此，我心中依然生不起慈悲心！

墮胎有很多惡報，其中一個就是婚姻不合。我和前夫好不容易才突破重重障礙結婚，但是，我卻不懂事，總是對先生頤指氣使。有一次竟當眾擰了先生耳朵一下，傷害他的自尊。不但如此，由於我從來不知習勞，所以不會做家務，不會照顧先生，而且嬌氣的我還等著先生反過來照顧我。那時，從來不想著要照顧公婆。公婆家其實非常近，我不僅不探望，也從來不侍奉他們，反而等他們給我煮飯。最終在傲慢和瞋恚的驅使下，去上海外企高薪的職位，謀自己的享受和利益了。在此我要向前夫和公婆道歉：「對不起，我錯了！傷害了您們，我感到很難過！懇請您們原諒我！」如此想來，自己和一般名利之徒有什麼區別呢？甚至末學比他們更可惡，因為自己很偽善，看上去是乖乖女，實際上「心毒貌慈」！

再婚不改強悍 險些離婚收場

末學離婚之後，蒙祖宗德佑，得以再次結婚，來到香港定居。末學再次結婚的時候，父親語重心長地告誡我：「凡事都要聽先生的！」末學因為有前車之鑒，也自然收斂了許多傲慢自是。儘管如此，先生還是感歎我這個太太很不聽話！

*詳見《感應篇彙編》，頁885。

末學再次結婚後，有一位朋友給末學一本淨公恩師的《了凡四訓》，末學一口氣關在家裡一個星期，看了三四遍。非常歡喜！當時感到自己正在做的直銷生意不符合《了凡四訓》的教導，便立刻放棄做生意，老老實實在家裡學習做家务，服務先生。那時我和先生有過一段黃金歲月，生活非常的安寧美好。可見，女人能守好婦道，家庭就很穩定，傳統文化對女性的教育真實不虛啊！

不敬夫君 爭理傷情

長子出世後，出現了一個因緣要與夫家人同住。末學自己在做妻子還沒有及格的情況下，就要面對一大家人，尤其是婆媳、妯娌相處的課題，這可難倒了我。

那時末學接觸了佛法和《弟子規》，但還不知道如何落實。還存在「三從四德」是對女性的封建束縛的錯誤思想，還心存要與先生爭高低的惡念。竟然讓先生在我的壓力下向我道歉。那一刻，我覺得自己總算爭了一口氣，可是家庭的和睦就破壞了。我的家庭生活從此不能像以往那樣默契和諧了。恰好此時我開始每天聽經，先生見狀覺得更加反感，甚至遷怒到他一直喜歡的佛法。我就這樣葬送了先生的法身慧命！末學在此跪下來給先生頂禮道歉！

怨氣重重 生子黝黑

末學在夫家強忍自己的傲慢自是，無奈服務全家，全然不知這是自己的本分。如此這樣做久了，就積累了一肚子的怨氣。次子就是在這樣的怨氣重重的心態下出生的。果報就

是次子皮膚很黑，他在出世的時候，血液的黑色素超過正常標準，需要醫療跟進。足見怨氣的可怕！

好在末學從懷孕開始，就沒有吃肉；坐月更堅持不吃任何肉類。後來，次子複診了許多次，黑色素指標都不斷在下降，恢復正常水準，而孩子也很健康。所以這只是上天給我一個警示，沒有真正懲罰我。我非常感恩上天對我重罪輕報，現在知道要自淨其念。也希望天下的准媽媽以我為戒，懷孕時遵守老祖宗、老法師的教誨，做好胎教，天下就有太平的希望！

妻子強悍 先生得病

末學雖然覺得學佛很好，但是不能放下自以為是、更不能放下對夫家的對立情緒，久而久之，家庭氣氛就非常壓抑。先生因此有很嚴重的情緒困擾，而末學此時不但不知道體恤先生、演好「母婦」（即釋迦摩尼佛教育女性，妻子的第一個職責是要像母親一樣照顧呵護先生）的角色，更時時要和先生「爭口氣」。由於自己會讀書，學歷高，傲慢就更加難以放下，成為了一個十足的悍婦，處處要強，要求先生配合自己的研究工作。

去年三月，我爲了寫論文要去鎮江搜集資料，就「強取強求」，要求先生和小孩一起去。先生因此出現了嚴重的腰痛症狀，在旅途上就病了。我那時候還不知道心痛他，只覺得他怎麼總是煩悶，挺討厭的。

就在前兩天，先生因為腎結石而住院。劉善人說：「夫妻兩鬥氣，先生會腰疼。」我

反省是自己的自私和強悍讓先生得病。我不能照顧好先生的飲食起居，還嘟嘟囔囔，說很多人家不愛聽的話，只圖自己一吐為快。總結起來，強悍的妻子，讓先生生病，讓公婆受氣，讓孩子懦弱。女人強悍，真是百無是處啊！

菩薩加持 學習女德

有一次我在臺上懺悔，或許是因為貪圖功德、自以為了不起，我竟突然說出「我立志要講女德」。話一說出，自己都覺得有些唐突，心中很惶恐做不到，給佛菩薩許了空願。在此祈願佛菩薩加持學生，改過遷善，惡補缺失多年的女德，為天下恢復太平盡一己之力！

我在陳靜瑜老師的講座中看到自己沒有把心安到自己家裡，做研究也好、希望講女論語也好，心都還在向外跑；我在對照《宋尚宮女論語》中看到自己要老實、認真地做好家務。《女論語》這個照妖鏡終於照出了我的真面目，我終於認識到自己原來是一個又懶、又邋邋、又任性的妻子和母親。於是努力學習做家务。但是因為從小沒有收到做女孩子的教育，現在還是很笨。

改變命運 沒有離婚

去年是末學和現在的先生結婚第七年，那一年很難過，因為末學的強悍，先生一度考慮過要離婚。幸虧有了聖賢教育，讓末學凡事都努力學習柔順、忍耐。一方面提高廚藝，另一方面少說話、多微笑、多服務。這個婚姻才總算是沒有出大問題。

當這個風波終於過去之後，我突然想起自己在上大學的時候，有一個會看手相的人，說我會離兩次婚。我當時拿它當笑話，覺得這個人又不是專業算命的，沒有放在心上。如今看來，要不是聖賢教育，尤其是女德教育，讓學生學習謙卑柔順、轉「怒」為「恕」，進而以感恩的心、盡心盡力服務照顧家人，這個命運可能就被那位算命的人說中了！

我回想最初來到懺悔班，有一位能夠看到眾生的師兄見了我就說：「我看到你先生的怨氣寫在你的臉上！」去年秋天，總是帶我去放生的師兄也私下裡感歎「越溪的先生一定很難和她相處。」有趣的是，這兩位師兄都沒有見過我的先生。可見我是一個多麼兇悍、多麼讓人煩惱的人啊！

哥哥對我的提醒

我的哥哥是無神論者，因為小時不在父母身邊長大，所以他的性格也很叛逆。小的時候，哥哥因為父母沒有帶他，又看到父母對我這個妹妹很寵愛，就心生怨恨，說出了大逆不道的話。我在這裡代哥哥懺悔不孝！也向父母跪求懺悔，懺悔自己忤逆，讓二老操盡了心，還因為學歷高而看不起父母，「對不起！女兒錯得太離譜！」

去年，金融危機，我看見哥哥還在炒股，就勸他說：「老法師說了股市不好，不要炒了。」哥哥很生氣還說了對淨公恩師法師無禮的話。我一愣。心裡感到很害怕，覺得自己害慘了哥哥。自己沒有善巧方便幫助哥哥，反而累得他又說大逆不道的話來。我怕得出汗了。我感到學佛要真正斷習氣，否則真的是毀謗佛法、毀謗恩師啊！

我在這裡懺悔自己假借幫助家人，實際是用佛法要求他人，以滿足自己的控制欲望。我現在要努力時時照顧他人、成人之美，放下控制他人的惡習、惡念。把心念放在體會阿彌陀佛的四十八願上。

後來，我在佛陀協會大德的教化下，向哥哥恭恭敬敬地道歉認錯。我們兄妹就和好了。讓我沒有想到的是，前天我給媽媽打電話。她說哥哥在看老法師講經，媽媽還說哥哥看的經比我還多。我心裡笑開了花！她還說哥哥在勸爸爸念佛。我心裡更是不知道多麼開心！

假懺悔的花報

然而，我雖然在事相上改了一些，但是沒有發出真誠心懺悔，只是搞搞形式而已。我很自私，總想著懺悔給自己消業障，求一些感應，從來沒有利益眾生的心。這樣學佛就把百千萬劫難遭遇的覺悟機會拿來造作地獄重罪了。現在感到不能痛斷習氣，學佛比不學佛造業要更多！這才明白，古德說學佛第一個果報就是阿鼻地獄，原來說的就是自己。

為何不能痛斷習氣？這是因為我在改過的時候很任性，放縱自己最重的「自以為是、懈怠散漫」的習氣，放縱自己對父母不敬、對婆婆厭煩的惡念。

了凡先生說「改過不能循耳目」，可是我改過的時候很任性，遇到自己不想改的，就包庇自己。為什麼會這樣呢？是因為我總覺得自己是對的。正因為自己錯誤的知見很多，不肯放下自己的意見，所以我一直都以為自己在認真學佛，等到父親病情加重、先生因腎結石送醫院的時候，我還奇怪，「自己學佛怎麼沒有好結果？」

爲什麼會總是自以為是呢？是因為我學佛不是求智慧、求覺悟，而是在求佛說的好果報。比如說求有健康的身體、父母好、婆婆喜歡、先生幸福、小孩聽話的完美家庭。然後就可以向他人炫耀學佛多麼了不起。

這就是我學佛的大誤區之一——學佛當成標榜自己的工具。學佛還是爲了貪名，只是換了一個形式。當年我上研究生，不是爲了忠誠於學問，而是爲了找到更高薪的工作；現在學佛，不是爲了求智慧、求覺悟，而是用名利心去追求安逸和誇獎。以前用高學歷標榜自己，現在用學佛標榜自己，都是爲了炫耀。這兩件事情，本質都是虛榮。小時候養成的虛榮心，不認真拔除就成了學佛的障礙，自己還不知道。

我學佛的誤區之二是把佛法當成逃避責任、享受安樂的工具。反省這一年來，自己爲了要往生西方而磕頭拜佛，就與當年爲了要買豪宅名車而早出晚歸，其實質完全相同，都是爲「利」、為享受。學佛將西方極樂世界當成享受的好地方，因而努力「修功德」。用這樣的修行，表面上看著也微笑謙虛了，也發露懺悔了，實際上還是自私自利。而且這個自私自利比不學佛時更可怕，因為它拿佛法做包裝。

這樣一來，同樣是自私自利，不學佛遭報應；學佛之後要遭更嚴重的報應，因為還加上虛偽騙人、毀謗佛法的罪報。正因為學佛不是爲利益眾生，所以一直以來，我總是嘴巴上發願想要講經弘法，實際行動上卻連早晚課都堅持不了，總是許空願。

現代社會報應來得很快。我的現世報已經出現了：嘴巴爛了，皮膚生瘡，時常情緒失

控，佛號、經書都念不下去，頭磕不下去，就算真的拜見了淨公恩師，也做不到他老人家對我的慈悲開示，因為我每天都處在極度疲憊的狀態中，如同大病一場。而且我的重罪還連累了家人，不僅父母病情沒有好轉，連原本健康的奶奶都病了；先生雖然沒有和我離婚，但是他在家裡總是感到很煩躁、很疲憊，也找不到原因。可見不真正學佛、害了自己、連累了家人，罪過很重很重！

《無量壽經》上說：「當自端心、當自端身。」學佛一定要先端正心念，不能為自己，要「全心全意為人民服務」，才能發真心懺悔、真正改過，過改了，才能真正念佛，避免假學佛遭苦報的情況。在此，我將自己改過半推半就、學佛貪圖名利享受，待人虛情假意所感召的花報彙報給大眾，希望大家引以為戒。避免「地獄門前僧道多」的學佛誤區。

慚愧末學 越溪頓首叩謝

二零一一年七月

【編後語】

在二戰之前，歐洲學術界做了一個認真的研究，全世界四大古文明其他三個都沒有了（像埃及、巴比倫都沒有了），為什麼中國還存在？研究最後的結論，可能是中國人重視家庭教育的關係。這個結論是真實的，確確實實在全世界最重視教育的是中國人，特別是

家庭教育，家庭教育是所有教育的根。中國人對於下一代的教育，是從懷孕開始教起，叫做胎教，這在世界上是絕無僅有的。最低限度，小孩一出世，他眼睛睜開他在那裡看，他耳朵就會聽，他已經在學習。所以中國人講紮根教育是什麼時候？從出生到三歲這一天，這一千天叫紮根教育。根好壞都在這個時候，如果這一千天疏忽了，那就困難了。不是從三歲以後才開始，三歲以後就來不及，根已經紮下去了。從前這個根是誰負責任？母親負責任。

五倫裡「夫婦有別」，很多人以為婦女在中國古時候沒有地位，那是錯誤的。真正瞭解中國倫理教學就曉得，婦女地位在男子之上。夫婦結合組成一個家庭，家庭裡兩樁大事，「有別」是不同的任務。男子出去謀生，負責家庭經濟生活；女子在家裡相夫教子，負責下一代，你說哪個責任大？母親要把兒子教好，兒子將來是聖人、是賢人，這個功德利益不是他一家，他造福一個族群，他造福國家，甚至於造福全世界，母親教的。孔老夫子沒有忘記他母親，孟夫子沒有忘他母親。在中國妻子稱太太，這是從周家來的，周文王是聖人，文王、武王、周公都是聖人。媽媽是聖人，他的媽媽叫太妊，他的祖母叫太姜，文王自己的妃子叫太姒，所以太太從這來的。太太是什麼意思？聖人的母親。才曉得中國人確實有教育的智慧、有教育的方法、有教育的經驗、有教育的成果，舉世無雙。（恭錄自

己——【不孝父母不敬師長類】

懺悔班例證 己一

傳統文化對我的教育

（楊月鶯）

末學叫楊月鶯，家鄉在福建廈門，現在居住在香港。末學非常感恩我們中華民族老祖宗，為我們留下了五千年的文明和智慧，非常感恩師長大人慈悲地關懷著我們的成長，感恩協會領導給我們創造了一個良好的學習機會，讓我們能在一起共修共勉，感恩老師細緻講解傳統文化的理念，慈悲耐心的善導，讓末學明確了學習，改正錯誤的方向、方法和決心，尤其是各位學長真誠的懺悔，鼓勵著末學，是末學學習的好榜樣。

老祖宗教導我們百善孝為先，今天末學要懺悔自己的不孝。懺悔自己懷著瞋恨妒嫉的心，忤逆親人，懷著麻木不仁的心，忘恩負義，懷著輕慢的心，對身邊的人、事敷衍應付。

冷漠父親

末學自小就生活在母親的愛護中，我看到堂兄弟他們不僅有母親，還有父親，就問母親：「父親在哪裡？」母親平淡地說：「你父親在南洋謀生。」

在我十二歲那年，母親告訴我：「你天天想的父親，就要回來看我們了。」末學當時很激動，一放學，就跑到中國旅行社去等。記得末學問母親：「父親是什麼樣的，認錯了

怎麼辦？」母親指著掛在牆上的相片說：「和照片一樣的就是。」

一天下午，末學還在學校上課。保姆來接我回家，我看到門口堆了一大群人，都是鄰居。大家都笑著對我說：「小妹，你爸爸回來了，快進去！」末學很緊張，往大廳一看，就看到叔叔伯伯們正圍著一個人說話。那個人就穿著西裝，長得和相片一樣。他，就是我的父親了。

我看到父親身邊還有兩個大箱子，心裡嘀咕：「箱子裡面一定有我的禮物！」過了幾天，母親告訴我：「你父親帶過來的物品，沒有你的份。你年紀還小，都給堂兄他們分走了。你父親還留下一部自行車，讓你二哥上中學用。」我聽了之後，看著那堆東西，心裡又難受，又妒嫉。我那不滿的氣憤，代替了十二年的想念，心想：「還是媽媽好。」

父親在家鄉住了一個多月，因為對父親陌生，所以很少和他講話。那時，曾經對於父親那種依靠和想念心都已經不存在了。

到了八十年代中，我三十多歲的時候，父親過世了。我們三十多年的父女，相聚的時間卻不到一年！對父親的離世，末學當時一滴眼淚也流不出來！

經過學習了中國傳統文化，末學明白了父母的養育之恩，應該是相等的。母親的愛是有形的，而父親的愛是無形的。我們要深信傳統文化對我們的啟示，父母對子女的愛是真心無私的，沒有時間和空間的距離。父親雖然不在我身邊，但父母他們都是在共同擔負起養育子女的責任。父親的克己待人，對自己兄弟的照顧，是友悌的表露。

再者，末學也應該學習父親，心存安慰奶奶的孝心，末學應該懂得承傳父親孝敬、無私付出的家風。然而，末學心量太小，因為沒有收到禮物，就多年漠然對待父親，不懂得從深處去體諒和理解父親的處境，因而犯下了忤逆大罪。

對母親念子之情麻木不仁

《弟子規》「入則孝」裡面說：「晨則省，昏則定。出必告，反必面。」蔡老師在海南講《幸福人生講座》時，曾經說過他一個星期要打一次電話回台灣問候雙親，給我們做出了榜樣。

末學的老母親九十二歲，家公和家婆都已八十多歲，三位都是高齡的長輩，居住在家鄉福建。末學平常很少問候，經常忘記，還藉口說時間過得太快，怎麼又一個星期了。末學就是這樣用巧妙的語言來掩蓋自己對長輩念子之情的麻木不仁。

十年前，末學的兩個女兒到美國讀書。五年期間，末學是天天都在等待長途電話，很是放心不下。當年我在外，母親在家鄉，我覺得時間過得真快，來不及想到母親的時候，就一周過去了。如今我在家，女兒在外，我牽掛女兒，讓我感到時間怎麼過得這麼慢？幾位老師都有講過一個例子，三代同堂在一個桌子吃飯，做媳婦的總是把最好的飯菜、水果給了自己的孩子。這樣做寵壞了孩子，而不懂得在孩子面前做出孝敬長輩的榜樣，契機去教育下一代要敬老，不能自私自利。上文所說的對時間的感受，對母親和孩子的處理態度截然不同，這和老師講的例子，事上不一樣，理是一樣的。

我們不知想念父母，縱然父母不會和我們計較，甚至連計較的念頭都沒有，但末學正做著本末倒置、麻木不仁、忘恩負義的行為，怎能夠把下一代教好呢？末學上虧負了老母親，下虧負了孩子，沒能讓他們得到最貼切的機會教育。

對待夫家敷衍應付

記得三年前，末學剛巧回家鄉探親。家婆生病住院，末學買了一盤鮮花去探望，放在病床邊的小桌上。家婆當時很高興，馬上對末學說：「醫院不乾淨，你不必和妯娌們來輪流照顧我，你先回家吧。」末學聽了後，馬上鬆一口氣，當時那種輕鬆，是一種傲慢心在支配著。我的母親也住過醫院，我哥都不捨得叫我去幫忙。現在是家婆，我作為媳婦送了花不就是表心意了嗎？說實在的，當時真不想留下來。

雖然老人家很高興，買花送花也是件好事，但末學回想當年的那一刻，和《太上感應篇》一對照，就犯了「欺暗室」的過錯。末學在送花的過程中，念頭裡面失去了真誠心。如果當時末學懂得留下來，照顧她老人家，盡了做媳婦應當的孝敬之外，更有意義的是代自己的丈夫去回報父母的養育之恩，老人家會更高興，更安慰！

這就是末學懷著輕慢的心，表面形式的應付著身邊的人和事。作為一個女兒，作為一個媳婦，幾十年來，除了結婚那一天，給幾位長輩捧過茶，到現在從沒有再去做過。一年回家兩三趟，家人一直把我當成客人來接待，特別是在我先生事業有一點成就時，末學的傲氣更是濃濃的加上一層。家人更不敢怠慢，把我當成了貴賓。末學的脚步聲剛走到門口，

家裡已把熱湯飯菜準備好，還都是末學最喜歡的家鄉菜。末學非常慚愧，感到必須檢討自己的心行。

其實每一條的過錯，都是來源於那顆瞋恨、妒嫉的心。這個妄心在細微地延續著，並不是隨著末學父親的過世而畫上句號。末學一定要好好地學習中國傳統文化對我們的教育，改正錯誤，遵照老師在課堂上的教導，力行孝道。

孝是在無形中，孝是在生活的點滴中，只要有真心，即在一一切處，就看你懂不懂去把握，去真幹，拿出真誠心。《太上感應篇直講》說：「每日思量親恩未報，父母年紀將衰，要急急做出報親的孝來。每日思量，父母對我們付出點點滴滴的愛。」

末學細細回想，從小到大父母的關愛。過年的時候，母親一定會一針一針為末學縫一件新棉襖，還要加上兩件外套，每一個學年的開始，母親也一定為末學做一個新書包（那個年代，沒有像現在那麼方便，上街就可以買得到，多數是家長自己為孩子做），感冒發燒的時候，母親會到家的後花園採一些車前草，加白菊花、金銀花，再加茶葉，熬給末學喝……

記得末學六歲那年，我們住在上海，二哥和我被傳染到白喉，這在當時可以說是一種很嚴重的傳染病，必須馬上隔離住院。醫院在上海市的郊外，那時的交通工具，只有電車和人力車。母親天天從市區到醫院來回四五個小時，就為了從窗口看一眼，末學的病不是有好轉。末學住了一個多月院，出院的時候，母親遠遠的看見末學讓護士牽著走出來，

急著跑過來抱我，摔了一跤，把裡外四條褲子全磨破了。母親幾十年如一日的照顧，歷歷在目。只因為自己長大了，生活安逸了，自私自利的念頭，障礙了自己真心本性，把父母為我們獻出的愛都給忘記了。

改過遷善盡孝心

前幾天，碰巧是末學的生日，末學覺得是一個很好的機會，向母親表一表孝心。一早起來，我馬上撥通電話，正好是母親接的電話，老人家一聽是我的聲音，就說：「小妹今天是你的生日，我們這邊中午煮麵，為你慶祝！」末學聽到母親這麼說，心裡感到非常慚愧，眼淚刷的一下全流出來，然後向她老人家懺悔：「媽媽，五十多年來，每年在這個日子裡，我不懂得去感念你的養育之恩，反而是你老人家年年為我煮麵。女兒不孝，很對不起你老人家！我們協會這段時間學習傳統文化教育，讓我明白了自己很多做得不足的地方，請你原諒！農曆新年快到了，我會早一點回家鄉過年，再去探望你。」老母親聽了很高興，比我專誠為她做生日還高興！母親問我：「小妹，你現在還做義工嗎？」末學回答：「是！」老人家接著說：「當義工好，當義工有學習好！」雖然只是短短的幾句對話，末學以愧疚的懺悔心，對老母親作出了真心的懺悔。我感受到，站在電話那一頭的老母親和我一樣，都沐浴在天倫之樂的喜悅中。

我這通電話，驗證了《太上感應篇》上所說的「是道則進」，這是件很必須要做的好的事情，要趕快去做。要明白父母親對我們無私的疼愛，一直沒有提出自己的要求，其實他們是在原諒中等待，所以我們一定要好好地吧孝道落實。想到一點，做到一點，父親雖然

不在了，我身邊還有三位老人家，可以讓我去行孝，來彌補自己的過錯，等到子欲養而親不在，後悔就來不及了。

【編後語】

《孝經》〈開宗明義章第一〉，子曰：「夫孝，德之本也，教之所由生也。」孝為德行之本，所以聖賢教誨無出其右。天下無不是之父母。為人子女勿記父母之愆。

《孝經》引孔子的話說，「愛親者，不敢惡於人；敬親者，不敢慢於人」，愛自己父母的人不敢對別人厭惡；「敬親者，不敢慢於人」，尊敬自己父母的人不敢輕慢別人。又說「人之行，莫大於孝」。中華民族歷數千年而不衰，蓋皆賴此以孝道為根本的仁愛精神之發揚光大。

愛敬是一切德行的根本。舉《弟子規》的例子，《弟子規》第一句「父母呼，應勿緩」，做小朋友的時候就學了。你到老的時候，八十歲了，你的爸爸還在，一百多歲，他叫你的時候，你是不是還是應勿緩？是！這句話把意思引伸，對待任何一個人，用愛敬！《梵網戒經》裡面告訴我們，「一切男子是我父，一切女人是我母」，一般人喊你，是不是也要應勿緩？是。為什麼？這是對人尊敬。聖人的教誨，一句話，生生世世受用不盡，就這個道理。我們對父母要愛敬，對一切眾生都要愛敬，一樣的心態、一樣的式來對父母、對一切眾生，這就對了。

修身莫若敬 避強莫若順

（陳靜瑜）

這句話出自《女誡》，是東漢時期班昭所著的女子修身養德的一本良箴。這個小冊子也開啓了中國女德學習之門。我非常幸運能在二零零九年得遇這本書。如果不是這本書導引我學習女德，可能自己一輩子也不懂得如何真正孝順父母、孝敬公婆。也是因為學女德的機緣，有緣分與父母同住，終於能在父母有生之年讓自己改過遷善，以一顆敬順之心盡孝道。

一、發願懺悔改過 孝道就是敬順

因為母親身體不是很好，自己小時候不到一歲就跟著爺爺奶奶遠離父母生活。爺爺奶奶對我要求很嚴格，所以從小一直對父母生不起孝敬之心，認為父母根本沒有養我，只是生了我，所以一直對父母沒有感恩之心。在記憶中有兩次很嚴重的忤逆父母的事情，一次是上大學一年級上半年放寒假，過年時父母回到爺爺奶奶家一起過年。有一天奶奶、母親還有嬸嬸在玩麻將，我就一直坐在奶奶身邊看，還幫奶奶出牌，我對奶奶的種種親昵舉動讓母親看了很生氣，但我自己當時一點沒有體會媽媽的心情。母親跟父親哭訴了這件事，結果第二天因為一件小事跟父親頂嘴，父親就用腳踢了我，把我單獨關到一個屋子裡，和母親兩個人教訓我。但我從小的性格就是不愛說話，很強，父親一直讓我認錯。我當時因為來月經，父親踢的很重，自己肚子一直很痛，就想你們肯定不是我的親生父母，要不怎

麼也不養我，還無緣無故下死手打我。父親和母親已經氣的不得了，我只是冷冰冰的說了句：「我沒有爸媽。」當時真的把父母親氣壞了，而且奶奶看到我被單獨關到屋子裡，一著急突然就心肌梗塞，如果不是仗著姑姑是醫生進行了及時的搶救，奶奶可能就因為自己的不孝走了。奶奶當時在昏迷狀態中，誰碰都沒有反應，只有我的手一碰奶奶，奶奶就緊緊拉著我的手不放。我知道奶奶是擔心我，從小奶奶一手把我帶大，我跪在奶奶身邊哭了幾天幾夜。從那時起，我就暗暗下決心，以後一定要賺大錢。因為父母是在我上大學的時候，開始給我拿生活費用的，我就想早點賺到錢早點還給他們，我永遠都不要跟他們有任何聯繫。

這個心結在我心底壓了很多很多年，直到我和先生成家後，好多年才漸漸淡忘。因為對父母的這種怨恨，所以一直對父母很冷淡。大學裡父親給我往宿舍打電話，我基本都不接，如果來到學校看我，我也沒有任何話跟父親講。大學畢業後，本來在國營大企業財務部工作很好，但覺得賺錢太慢，就來到了證券公司，也造了不少的業。如果那時接受到聖賢的教誨，看到《了凡四訓》知道：「命裡有時終須有，命裡無時莫強求」，懂得改變命運的方法，就不會造作當證券分析師那麼多的口業了。進入證券行業賺了很多錢，也給父母郵了很多錢。但這些錢真的不是出於孝心，也不是出於感恩的心，而是抱著趕緊還債的念頭，而且心中還有對父母的傲慢，覺得自己比他們能賺錢¹⁰。

¹⁰《地獄變相圖》第九殿平等王司掌最大的地獄，名曰阿鼻大地獄，又名無間大地獄。此獄受罪之苦更勝於前。其罪為殺父、殺母，復以貪欲、嗔恚、愚癡造作更重惡業，而墮此阿鼻地獄。其中的「夾頂取腦獄」《經律》云：生時以傲慢心承事父母、師長，或作不法示範；或以種種苦逼迫眾生，如生擒活捉動物之頭，令其驚惶痛苦，凡造此罪行，墮此苦獄。

要懺悔的第二件事，就是在我第一個孩子九個月的時候，我和孩子回父母家探望父母。當時因為很小的一件事情，心裡對母親不滿，就抱著孩子說要馬上離開，母親當時很傷心，就勸我不要馬上走。我的心真的是很硬，毫不理睬、固執己見堅決要走，以至於母親突然跪下來求我，我轉過身去視而不見，父親氣的要打我，我就抱著孩子說：「你敢打嗎？這不是你們家的孩子。」父親氣的說：「你也不想我們總給你們郵這郵那，還不是惦記你嗎？這得多少心血和錢呢？你怎麼就不想想我們的這份心呢！」我當時冷冰冰地說：「你說多少錢我給你好了。」自己真的太不孝了，對父母毫無恭敬心，怎麼當時自己的心會那麼硬呢？把爸爸氣的說不出話來。最後自己還是抱著孩子，第二天一早離開了父母家。

二零零九年我學習《弟子規》後，每每想到這兩件事情，就像插在我心頭的尖刀一樣，一直在刺痛著自己的心，後來我終於鼓足勇氣，第一次走上論壇，也是佛力加持才有勇氣走上講臺發露懺悔。面對台下近千聽眾，懺悔自己造作這樣的惡業，對父母親的忤逆不孝。雖然只有短短的二十分鐘，但自己已經是泣不成聲。後來拿到這張光盤，給母親看，母親也是流著淚看完的。母親跟我說：「雖然你現在對我很好，但這是我的一個心結，如果你不說，我的心一直都會很痛。」

二零一零年四月份自己第一次見到師父上人，在跪下頂禮的一剎那，心中湧出一股強烈的願望：「師父上人，我一定要做個在家學佛弟子的好樣子，一定此生堅定信願念佛往生淨土，生生世世追隨您老人家弘揚正法、續佛慧命。」伴隨心中這個聲音，我的眼中湧

出了淚水。回家後家中保姆辭職不幹，父母親提出要幫我帶孩子，所以來到了我家。我當時就想就從孝道入手，一定要彌補自己的過錯，克盡爲人子女盡孝的本分。每每煩惱習氣要現前，在師父上人面前許的願都會湧現。雖然一開始還會犯錯，但當下就懺悔，以勇猛心、羞恥心、畏懼心，這三個心時時刻刻警醒自己。這一年半以來，已經感受到了很大的變化。

對於父母之恩，自己做的還很不夠，不過就是僅僅抓住了兩個字，一個「敬」，一個「順」，用這兩個字來格物，革除自己的煩惱習氣，從心底裡把父母親真正看成菩薩。自己學習《太上感應篇》最受益的兩段話。彌勒佛說：「堂上有佛二尊，惱恨世人不識。不用金彩裝成，非是旃檀雕刻。即今現在雙親，就是釋迦彌勒。若能誠敬得他，何用別求功德。」《寶藏經》云：「孝事父母，天主帝釋在汝家中；孝養父母，大梵尊天在汝家中；孝敬父母，釋迦文佛在汝家中。」自己的念頭轉變後，發現父母真的是度化自己最大的善知識，看到父母身上很多自己不具備的優良品質：父親的正直勤勞，母親的善良柔順，都是我身上所缺乏不具備的。

所以孝敬孝順父母，就是從發現父母身上的長處入手。如果不是論壇上各位老師的開示，如果不是師父上人的經教指導，可能自己一直都是個迷途不知返的糊塗女兒，錯過了這一生的機緣，而沒有報答父母的深恩。現在只要是父母歡喜的，我就歡喜去做，比如說爸爸把我家的花園改成了菜園種菜，要是以前的我肯定會一萬個不高興，現在看到爸爸高興的忙來忙去收穫著，我也很開心；我跟媽媽經常一同聽傳統文化光盤，聽完後就一同

分享學習的心得與體會，感受內心淨化的那份喜悅；每每在論壇上講課回來，都把論壇帶回來的禮物孝敬父母，深深感恩父母的護持；儘量多一些時間陪父母親下午喝茶、飯後聊天、爬山鍛煉，共享天倫之樂。父母的身體越來越好，和鄰居相處的也非常和諧快樂，媽媽經常說：「傳統文化真好，老法師的教誨真好，女兒變了一個人一樣。」其實變的是那個心而已，把自私自利、污濁不堪的心一點點換成了充滿愛和感恩的心，然後再一點點努力換成清淨平等覺的佛心。

二、愚孝而不自知 瞋恨毀滅孝心

在沒學習佛法之前很愚癡，以愚孝來對待家公。因為家公從我和先生結婚後就一直和我們住在一起，看到家公喜歡吃海鮮，就經常買回來給家公吃，有幾次還買活烏龜殺了之後，回來給家公燉補。其實家公從來都沒有主動提出來要吃，因為公婆的生活一直很節儉，所以基本從不買海鮮吃，所以自己在不明理之前誤以為自己很孝順，就拼命的買海鮮回來或蒸或煮，以至於家公幾年前就得了腦血栓，身體非常不好，而自己也造了很重的殺業。凡是殺業重的人都沒有慈悲心，特別容易生瞋恨。瞋恨習氣一現前，敬順之心就消失的無影無蹤了，哪還有什麼孝心呢？家公在跟我們一起住的這十幾年，可以說是非常照顧我，因為家公的年紀和我爺爺同歲，他是四十多歲才有了這個兒子，所以非常依戀兒子。記得剛結婚的時候，每天早上都是家公去早市給我買菜，並且回來把早飯做好。自己那時經常睡的晚，起的晚，家公從來沒有一句抱怨的話，家中諸如交水電煤氣費等一切瑣事，都是家公打理，自己生活的非常安逸。家公二零零七年那年摔了一跤，當時自己正懷第二個寶

寶和先生在一起，為慶祝有了第二個寶寶，先生給我買台新車。自己正和先生在提車，接到電話後自己還不以爲然的說應該沒什麼大事，結果被先生訓斥了一頓，可見自己當時真的毫無敬順感恩之心。二零零九年家公又摔了一跤，當時自己正在辦傳統文化公益論壇，接到電話還不想馬上離開論壇現場，結果是會場上一位菩薩點醒我，回到家才發現家公摔的很嚴重，以至於做了一場大手術。我想家公兩次摔跤都是在提醒我，應該如何盡孝道，都是在替我消業障，但愚癡的我怎麼也沒明白。

雖然與家公生活在一起十幾年，一直自以爲自己做的很好，經常領家公出去吃飯，也能包容家公的一些生活習慣。但是自己沒有真正發大心、發大願利益衆生之前，殺生的惡業已經讓自己果報現前了，就是控制不住自己的脾氣，一點小事莫名其妙就大發雷霆，說一些非常難聽的話，事後想想好像都不是自己說的、自己做的。在這裡要深深懺悔對家公最不孝的兩件事：

一件事是，有一年過新年，因為和先生在電話中因一點小事就要脾氣，氣得先生沒有回家過元旦。我因爲先生手機關機，不回家就非常生氣，當時就對家公說：「像你這樣的兒子也不用跟他過了，我也不想見到你，你趕緊走吧。你不走我走。」我還當著六歲大兒子的面這樣說話，是兒子非常懂事的一番話，讓我驚醒了。大兒子說：「媽媽，你不能這樣對爺爺，也不能這樣對爸爸。如果你很生氣，你帶弟弟走，我留下來照顧爸爸和爺爺。」雖然老人家沒有說什麼，但是自己覺得自己真的是很過分，怎麼可以對老人這樣呢？尤其是在兒子面前。

另一件事是有一天晚上，我在外面談公事，家公打電話讓我回家好好管教大兒子，說他欺負弟弟和保姆。我回家之後無明之火就起來了，當時覺得自己真的像個魔鬼，瞋恨心真的太可怕了，難怪是地獄之因。我拼命的打大兒子，甚至拿著一把水果刀給家公，說你看不慣他乾脆殺了他算了，還把只有六歲大的兒子推到屋外。我想如果沒有學習傳統文化，沒有遇見《弟子規》，沒有走入傳統文化論壇，自己真的不知道會是怎樣的人生？在愚癡中犯下種種地獄之因，愚癡引發殺生，殺生引發瞋恨，瞋恨失去恭敬，這些強大的業力足以讓我早早到地獄報到，長劫輪迴不復，學佛只是在阿賴耶中種點善因而已，了生死不知道是何年何月，真是無有出期*。

二零零九年學習《弟子規》和傳統文化之後，家公過生日我和兩個兒子跪著給家公祝賀生日，自己也流著淚向家公懺悔自己以前的忤逆不孝，家公無比包容的說那都是些小事，不值一提。自己真的羞愧萬分，怎麼好意思跟人說自己是學佛的呢？用傳統文化發現自己內心的骯髒，用懺悔法門發露至誠懺悔後不再造，這樣自己才能盛下阿彌陀佛的清淨佛號啊！也的確如此，學佛七年了，今年才能念進去佛號，懺悔的力量真的不可思議！

三、智慧面對逆境 永遠心存感恩

如果說父母和家公是我的順增上緣，那婆婆就是我的逆增上緣。先生是我第一個男友，我們結婚已近十七年，雖然夫妻感情很好。但我心底裡對婆婆的怨恨一直存在，甚至

*註二：《地獄變相圖》第九殿平等王，其中的「毒蛇獄」。《玉准》雲：蜂蠍、毒蛇二獄皆是懲不恥之罪；又瞋恨心強者，亦墮此獄。人倘無羞恥心，任何壞事皆敢胡作。瞋恨心烈，往往容易喪失理智，造作無邊罪業，命終均墮此獄。

學佛學了好幾年，心裡都會想誰都可以原諒，就是她不能原諒。

對婆婆最早的厭煩心是緣於從我和先生一結婚，婆婆就對我有許多管教。比如自己從工作後經濟條件就比較好，大手大腳慣了，婆婆經常會批評我，衣服買貴了、頭髮燙貴了、菜買貴了等等。我剛開始還敷衍，後來連理都不理，有時候婆婆問我，我就說：「我又沒花你的錢。」言下之意你管那麼多幹什麼，不過婆婆還是苦口婆心的勸我要勤儉持家，這些都是自己學習女德後才明瞭，這都是正道啊！婆婆就是菩薩，看到自己錯了一遍遍提醒自己，而自己剛強難化不自知。愚癡的自己還看不上婆婆的勤儉，婆婆從不買衣服，全是撿我們穿剩的，我就說：「人家會笑話你的。」婆婆就大大方方的說：「他笑他們的，我穿的舒服就行。」甚至有一次婆婆把人家丟掉的沙發撿回來放在家裡客廳，我當時雖然嘴上沒說什麼，但對婆婆這樣做法非常不以為然，覺得見不了世面，都是鄉下人做的事情，傲慢之心極其嚴重。卻想不到正是這樣的婆婆菩薩幫我和先生積攢了不知道多少福報啊！

另外婆婆不管有沒有人在跟前，只要發現我錯了，就毫不客氣就指正出來，想想這不正是幫我快速消業嗎？現在到哪裡找這樣的善知識呢？

記得剛結婚那年，有一次幾個朋友到家裡吃飯，我做的飯不夠就拿幾個饅頭出來吃。發現有個吃剩的小饅頭，我就順手丟掉，覺得吃剩的小饅頭放在飯桌上丟人，想想自己當時多麼愚癡啊！婆婆見了，馬上撿起來教訓我：「怎麼這麼不愛惜糧食，你不吃我還吃呢。」自己當時覺得很沒有面子，人不懂得知恩，怎麼能感恩報恩呢？這都是沒有接受聖賢教育的原因。《太上感應篇》中講「散棄五穀。」自己從小就愛浪費糧食，上大學更是浪費無

數，以至於最害怕聽到打雷聲。後來學習《感應篇》才知道這是報應，浪費糧食的人都怕雷，因為浪費糧食的人是遭天譴的。如果不是婆婆在幫我累積福報，自己怎麼能有緣遇到聖賢文化呢？

而對婆婆最大的怨結還是在自己懷孕和生產第一個兒子時，不理解婆婆對自己的一些做法。

記得自己一懷孕婆婆恰好手骨折，所以就一直沒有到家裡來照顧我，自己當時懷孕反應很厲害，經常嘔吐。記得懷孕八個月時去看過婆婆一次，沒想到婆婆做的一頓中飯就是把頭天剩的一個菜熱熱，飯也是頭天剩的，自己沒吃就走了。在剖腹產的當天晚上是母親陪我度過的，說好第二天婆婆早上做好粥來換班，可是第二天九點多還不見婆婆影，打電話說還沒有起床，後來在外面買點粥過來跟母親換班，母親回家休息。因為自己做完剖腹產手術後一直打點滴，還有導尿管，腹部還壓著沙袋。身體剛剛從麻醉狀態醒過來，就跟婆婆說希望她餵點粥給我，沒想到婆婆把一個吸管插到飯盆中，讓我自己吸粥，我忍著氣吸下去後就噎到了，咳嗽讓腹部劇烈疼痛，而婆婆跟沒看見一樣問都不問。直到護士進門發現導尿管都滿了，護士就問婆婆怎麼沒換？婆婆說在床上睡著了。總而言之，婆婆在我生產的第二天呆了不到半天就走了，直到我滿月回來看了我一眼。那一天的一幕幕一直深深印在我腦海裡，讓我每每一想到就心寒如冰。

因為自己也付出了很多，怎麼也難化平心中的這個怨結。二零零九年自己堅持做義工，弘揚傳統文化，所謂福至心靈，人在積德累功的過程中，一點點就開竅了。隨著學習

女德的深入，把因果教育結合其中，正是「一飲一啄，莫非前定。」跟婆婆的緣分不是今生成就的，而是前世成就今生需要了結的。想想一切不過是考驗而已，心中無怨亦無悔坦然面對這一切。所謂「凡所有相皆是虛妄。」人生轉眼即逝，何必計較外面如夢幻泡影般的這些境緣呢？還是把握當下，把握住自己的心最要緊。正如自己常常講的逆境來臨要順著承受，逆來順受才能化解一切，不斷增長福慧。

以前爲了討好婆婆做很多費力不討好的事情，現在就不會，讓自己定下來，考慮一下應不應當做，讓智慧當家。面對一切境緣即使不歡喜也不瞋恨。對婆婆那份怨恨心一點點被感恩的心替代了，如果沒有婆婆，我怎麼能懂得感恩的真實含義呢？此生的成就的關鍵就能通過像婆婆這樣的考官，所以後來在學佛的路上，自己又碰上了像婆婆這樣的考官，就能坦然通過。

小結：一個人要成就，真的就是靠這兩種緣分，一個順增上緣，一個逆增上緣。兩個境緣下兩種菩薩示現，讓你從迷惑顛倒中覺悟過來，成就今生的菩提路。除了感恩我們還能說什麼呢？從對父母公婆的敬順之中一路走過來，敬順之心還能幫助我們放下我執、我見，然後突然發現自己對師父上人的經教有了更深的契入。感恩祖宗德蔭庇佑，感恩三寶佛力加持，感恩護法善神及一切有緣衆生！

慚愧弟子 靜瑜至誠感恩頂禮

二零一一年七月三十一日

【編後語】

孔子說：「今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養；不敬，何以別乎。」意思是：今之行者，唯說能養。（例如以飲食養父母，這就是孝嗎？）至於犬馬皆能以其體力服事主人，（如犬能守夜，馬能代勞，這也是能養。）但牠們不知敬。唯人能夠知禮，知禮則能敬。如果人子只能養父母，而不能恭敬父母，這與犬馬有何分別呢？須知道，敬與不敬，是人獸之別。

孟子說：「不得乎親，不可以為人；不順乎其親，不可以為子。」（在舜的眼中看來）不能得到父母親之歡心，就不可以做人；不能順從父母親之心意，便不可以成為兒子。大舜的父親叫瞽瞍，是一個有眼但不識賢愚之人，屢次想殺害自己的兒子——舜。舜的生母早已離世，後母很奸詐，說話不老實。後母所生的兒子又很傲慢。三人常常想了計策要謀害舜，置他於死地。但舜始終以為，父母弟他們的行為都是自己的侍奉不得法，自己做得不夠好，所以不能夠得到爺娘的喜歡。舜的心目中祇有父母，不知其他，祇求可得父母之歡心，故始終不見父母不是處。最後舜用他的愛敬之誠，竟然把一家人全都感化了，連頑劣的父親對舜也很喜悅，信受和順。大舜是二十四孝之首，我們能以他為典範，步他的後塵，則人神歡喜，祖宗安慰。

誠如本篇懺悔仁者所言：「愚癡引發殺生，殺生引發瞋恨，瞋恨失去恭敬，這些強大

的業力足以讓我們早早到地獄報到。」此言不虛，應當深信。印光大師（淨土宗十三祖）說：「又瞋心一起，於人無益，於己有損。輕亦心意煩燥，重則肝目受傷。須令心中常有一團太和元氣，則疾病消滅，福壽增崇矣。」又說：「娑婆世界，是一大冶洪鑪。能受得烹煉，則非世界中人矣。不能受得烹煉，則烹煉之大冶洪鑪，反為毒器，為苦具。是在各人能自得耳。」如能在猛火洪鑪中，隨順逆增上緣，對於種種橫逆之來怡然順受，那瞋恚傲慢之惡習便能大大降溫。順境不貪愛，逆境不瞋怒，再以淨土法門為畢生修持，則人人可以蓮登九品，步入彌陀之鄉，得受無量壽之身。願與大眾互相勉勵。

傳統文化讓我學習到 孝敬 感恩

(張安)

童年歷程 親恩難報

末學老家在湖北，現定居香港。有一哥哥、姐姐。在家排行最小。家父及家母都是高級知識份子，原在國家部門工作，現已退休多年。

記得小時候，雖然我們老家在湖北，但因父母工作需要，常年被派駐到其他城市。

母親生我 險些喪命

當年母親懷著我臨產時，他們正好派到貴州省工作，而且身體狀況不是很好，血壓非常高。又正是文化大革命活動後期，醫院沒有醫生、護士正常上班。到後來好不容易才找到一家大醫院，才有幾位醫生應診給我母親接生。

醫生幫我母親做完檢查後，便告訴我父親：「你愛人血壓非常高，二百七多度，隨時有生命垂危。母子倆只能保住一個，您是要保住母親呢？還是孩子呢？」父親緊張得不知如何是好，正左右為難的時候，媽媽不顧自己生命危險，堅持生下我。母親寧願用自己的生命換來我的出世，這比山高比海深的恩情，慚愧末學一直沒有用真心去回報。小羊尚知跪乳之恩，烏鴉尚知反哺之恩，然而我這個不孝的女兒卻不知感恩、報恩。

因在異地工作，母親剛生下我，又沒有他人幫忙，父親工作很緊張，早出晚歸。母親唯有拖著虛弱的身體，又要照顧哥哥、姐姐，又要照顧年幼的我。父親不忍母親實在太操勞，就將一歲的我送回老家——武漢市的外婆家。我的童年就由外婆、三姨一起來照顧著。

外婆家的養育之恩

我到外婆家的時候，還不會走路。是外婆和姨母一把屎一把尿，辛勞的養育著我。但我總讓她們操心，不是一個省心的孩子。

在外婆家的門外有一片空地。每當家人圍著飯桌吃飯的時候，我經常吃到一半時，就跑在外面玩耍。外婆和三姨就只好端著碗，在後面追著給我餵飯。甚至一直到小學初期，她們也是這樣給我餵食。上學後，不管下雨還是刮風，她們都會接送我往返學校、課後輔導做功課、過年給我做新衣服，照顧得無微不至。

那時候，我外公做點小生意，家境還算不差。我們鄰居多，外公為人很謹慎，希望我們小孩子玩耍時，不要騷擾到他人。有一次，叔叔檢回來一個皮球，外公看見我們在家門口的空地上追著皮球跑，就將皮球刺穿，這樣球沒氣了，我們就不會把球踢到鄰居家。

因為末學貪玩，沒有理解長輩的苦心，還因此事懷恨在心，伺機報復，看見外公的外套掛在衣架上，就惡意的將衣服上的扣子剪下來，讓外公外出時沒衣服穿；外公皮膚不好，經常需要擦藥膏，末學就在外公的藥膏裡混上沙子。小時候沒學習到系統的道德，根本不知道這樣做是不孝順長輩，在往後的日子裡，還覺得自己做的惡作劇很好笑，經常與人分

享此事，把這件事當做一個笑話。覺得自己很聰明。

在我小時候，特別喜歡吃糖果，那時候，我有一位姨母在北京，她會經常給外婆捎些各式各樣的巧克力糖果，孝敬外婆。外婆收到後，每天都會給我一、二顆。但是我比較貪吃，經常在她的櫃子裡偷巧克力吃。有一次，偷到最後，外婆發現巧克力少了很多。就去找同學家裡追問我，有沒有拿？我為了掩飾自己的偷竊行為，又撒謊說沒有拿。外婆知道我在撒謊，傷心透了。這不正是《弟子規》裡的「過能改，歸於無，倘掩飾，增一辜。」正因為小時候有這種為了貪吃而偷竊的行為，以至於在上初中前常常偷外婆、父母的錢，去買小吃。

「恩欲報，怨欲忘。」外婆、三姨把我撫養到十四歲時，父母親就調回到武漢工作，這樣末學才跟回父母一起生活。回想起來，這十幾年的養育之恩，末學以前沒有想過怎樣去報恩，甚至外婆臨終住進醫院，因末學當時在熱戀中，所以一直沒有去探望照顧外婆、沒有去給老人家送終。一直到出殯時，才去送殯。後來聽母親說老人家在臨終時，還在惦記著我。

末學就可以這樣冷漠無情，這十幾年來外公、外婆的養育之恩，末學怎麼就沒想到要去報恩呢！請原諒不孝的外孫女吧！您們為我費盡心血，您們的養育之恩，孫女現在唯能以殊勝的佛法供養您們。

怨心傷害了母親

我不知感恩他人，甚至也不知感恩我的父母。因為小時候，父母將我寄養在外婆家，所以把每個月，幾乎一半的工資，寄給外婆做我的生活費。那時候物資還很缺乏，父母怕我吃不好，用不好，總是買好一筐一筐的時令水果，寄送到外婆家，讓大家都品嚐。雖然父母親遠在千里之外，但無時不在惦記著我。

我在長大後，父親和我談心，才知道父母和哥哥、姐姐那邊的生活過得十分儉樸，他們這樣省吃儉用，就是為了多省點錢，寄給外婆，好讓我吃好一些。

每個父母都有他們愛孩子的方式，雖然他們在毫無選擇的情況下，將我寄養給外婆，不能近距離的照顧我，但是他們已傾盡所有的在物質等方面為我付出。而我卻沒領悟到父母的苦心，更沒體諒父母的無奈。反而時常懷疑父母不是我親生的父母，怨恨他們為什麼不給我一個完整的家，為什麼哥哥、姐姐可以跟在她們身旁，而要把我送到這麼遠，為什麼不經常回來看我。那時心裡認定，他們肯定不是我的親生父母。

我心中對父母的懷疑從來沒有停止過，一直到十幾歲，中學的時候，有一次，父母剛好回到武漢來探望我，而我在學校做了錯事讓母親知道了，他們來管教我，我一不高興，便衝口而說：「我又不是你們的親女兒，你們沒有權利管我！」

這個話說出來的時候，媽媽頓時呆住了，一切都停頓下來，連空氣都似乎凝結起來。媽媽當時很傷心，很傷心！這句話像一把尖銳的匕首，深深地刺傷了媽媽的心。

此後，媽媽就會經常跟我談話，向我解釋，回憶當時，把我送走之後，心中很想念我，

並說：「你那麼小，就要送到外婆家，媽媽心中非常難過！被你父親抱走的那一天，心如刀絞。雖然你們已走得很遠，但我總是想到街上去把你找回來。有很長時間晚上睡不著，導致嚴重的失眠。」

來到南方

我和父母的緣份比較薄。父母回到了老家工作。末學跟他們在一起團聚五、六年後，又要到南方來上大學，緊接著就在南方工作並定居下來。

一直以來，我對父母的怨恨心很重。自己有些福報，能上大學，能賺錢，覺得自己了不起了，也不把父母放在眼裡，把他們看得落伍。這種傲慢，讓我對父母的教導，心存懷疑。

這次輪到我在外地了，但從來不知道要體諒、關愛父母，很少主動打電話給父母問候，關懷父母。總是父母主動給電話我。

父母照顧外孫 自己逆反頂撞

後來，我結婚在香港，女兒出世，母親已是七十七歲的老人家，還特地從老家趕來，幫我帶女兒。在照顧女兒這方面，我覺得父母的那一套都是老掉牙、過時的方法，經常和她老人家頂嘴，或者不理會媽媽對我女兒照顧的意見。

自己學佛後，很想父母也能夠走入佛門，跟我一起修學。但是自己也沒學好，沒有做

個合格的佛弟子，全然不知道「依報隨著正報轉」的道理，讓父母對佛法存有懷疑、誹謗，認為佛法是迷信。後來亦有一次，我故意把老法師的光碟聲音開得很大，希望他們也能聽到，阿賴耶識裡多種些佛陀的種子。

剛好當時，是我父親看新聞的時間。父親讓我幫他開電視。但我心想你們聽經就好了，就不打算開電視給他們看，反而傲慢的說：「你們要是用看新聞的精神，學習佛法多好。」

父親很生氣，一下子就把聽經的光碟機關了。這下我的脾氣立刻爆發出來，衝我爸爸說：「音響很貴的，十幾萬，你不按程序關閉，壞了，你賠得起嗎？」父親也忍受不了我的無理，生氣地說：「多少錢，我們都賠給你。」這話一出口，他老人家就突然一下什麼都不說了，當時我們父女倆心中都很难受，大家都很沉默。

我當時已造下「不孝父母」下地獄的因。但愚癡的我，傲慢心滋生，也不給父親賠不是，雖然自己知道錯了，也礙於面子，不肯認錯。

第二天，還不敢跟我父親道歉，只跟我媽說：「對不起，我不應該說這大逆不道的話。」我媽聽了一下子眼睛都紅了，並說：「你知不知道，哥哥、姐姐的小孩子，我們從來沒有帶過，我們想來幫你帶女兒，就是這麼多年，覺得對不起你，而且你是高齡，才有了小孩子，我們現在有時間了，透過這個機會，也想彌補一下。」

我們母女通過這次的談心，好像距離一下拉近了很多。我這才知道可憐天下父母心，原來母親在用她心中最好的方式，來照顧這個外孫女。她雖然不知道末學夫家廣東人的習

慣，但是，她的存心全都是希望我好，希望我女兒好。想起她給我和女兒非常用心地煮小米粥，可我怎麼這麼不懂得媽媽的心呢？

我父親喜歡看電視，喜歡出門走走。但是來到我家，人生地不熟。犧牲了很多，又沒有娛樂，語言又不通。我自己不顧父親的習慣，還說出這樣讓父母不開心的話。

當我跟父母道歉時，媽媽說：「天下沒有不是的兒女，兒女怎麼不是，父母都不會記恨兒女。」

媽媽這麼一說，將我這麼多年來的怨氣一下子化解掉了。一直以來，我怨恨父母將我送走，覺得自己沒有感到家庭溫暖。現在才發現，父母的心原來一直都沒有離開過我，是我的怨恨心，將我和父母疏遠了。

一直以來，末學不識道德，將怨恨的心，掩蓋了善心、孝心。學了傳統文化，學了《弟子規》，才明白從這些事情上看到自己不孝父母、不敬長輩的惡習氣，真的很重！小小年紀，就已經很厲害了。到近年來初學孝道，也沒用心去行孝，只是在我認為好的財物上給予父母，卻從來沒有想過父母想要過什麼樣的生活，需要什麼物資，需要什麼樣的照顧。反思過程中，才感到這麼多年，父母時時刻刻對末學愛護有加，但以前的我覺得父母對我的付出是天經地義的、是應該的，現在通過老法師大力提倡紮三根，學習到傳統文化，才深深的明白我錯了，才知道自己是多麼不孝、不順。父母對我們恩重如山，父母不但給與我們生命，讓我有了一人身，還養育、教導了我，讓我有機會遇到佛陀教育，有機會淨化無

量劫來的身心。

行孝要及時。我還是很幸運，父母還在的時候，能學習孝道。可畢竟父母已經老了，不要等到「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。」

父母真的是很無私的啊！我們做了一點點，他們就很滿足。我們卻很吝嗇，就一點點都不願意做。有的為了名聞利養，可以對身邊的領導去諂媚、巴結，但是對身邊的父母卻不願意花一點心思去盡本分，去孝順他們。對身邊的父母不孝順，怎麼又能談得上尊敬老師、尊敬領導、尊敬他人呢？

不敬師長

由於沒有孝順的基礎，不知道感恩，所以在求學生涯中，也沒有恭敬老師。

我家三個孩子，哥哥姐姐都比我大很多，只有我的上學環境得天獨厚。又因為跟著外婆的原因得以在武漢市上學。父母望子成龍，把我送到重點小學。當時重點小學很難進去，父親努力幫我找到好學校讀書。

但是我卻從來不爭氣，總是不能拿優異的成績回報父母。還在上課時，經常愛講話，違反課堂規矩，學習全憑自己的小聰明，應付學業。小學時經常給老師取外號，還讓老師額外補習。竟然有次考試，末學還在考卷中的作文題中，惡作劇的寫老師如何不好。

在上中學的時候，國內開始有一些港臺電視連續劇出現，很時髦。我看了之後，也開

始模仿電視劇中講究吃穿的情節，自己也開始喜歡化妝、買服飾，滿足不斷增長的虛榮心。當時學校規定，學生不准化妝，可是我還是貪圖漂亮，上學的時候化淡淡的妝。這點小聰明逃不過老師敏銳的眼睛，班主任老師顧及到我的自尊心，只給我說：「去洗一下臉。」我沒有體諒到老師的用心，反而覺得老師古板，跟同學說老師的壞話，讓同學對老師有些誤解。

這種對父母不孝以及對老師不敬的心，便削減了我的功名。所以我在中學的時候，就沒順利考取大學。第二年補考，才考進大學。

前些年，聽趙良玉老師及定弘法師講的《母慈子孝》，了解到定弘法師很孝順，很聽話，一路都很順利，生活越來越好。我們雖有一點世間的小聰明，但是沒有德行的基礎，一路都很坎坷，真的是不見棺材不掉淚，經歷許多痛苦才知道回頭。

在此末學要向生我、養我的父母，教導我的老師。以及無量的父母至誠懺悔。末學無知，造下不孝不敬的重罪，沒有盡到做女兒、做學生應盡的本份，沒有做到孝親尊師，違背了倫理道德，以至走了很多彎路。末學今天得遇善法，一定要彌補過失。真誠相信傳統文化、佛陀的教誨，精勤修行，往生淨土，回入娑婆，廣度有情。

慚愧弟子 張安至誠懺悔

二零一一年九月

【編後語】

淨空上人在《地藏經玄義》中寶貴開示：「我們決定不能夠記仇、記恨、記人家的過失，這種心是非常不善的心，一定要記別人的好處。別人照顧我們一天，供養我們一餐飯，這個恩德都不能忘。大家知道韓信，他所以能夠建功立業，最大的長處是不忘恩。自己在窮困挨餓的時候，漂母給他一碗飯吃，他一生不忘記，自己成功之後，還找這個人報恩，這是值得我們效法的，值得我們學習的。滴水之恩，終身不忘，再大的過失，再大的侮辱陷害，一笑了之，絕不在意，這是我們修行證果的本錢。你要沒有這個基礎，沒有這個本錢，你怎麼樣苦修，你也不會證果。」

《了凡四訓》說：「何謂敬重尊長？家之父兄，國之君長，與凡年高德高位高識高者，皆當加意奉事。在家而奉侍父母，使深愛婉容，柔聲下氣，習以成性，便是和氣格天之本。」師父開示：「中國古代的小學，著重於基礎教育。教孝、教順、教敬、教誠，以這些為教學的綱目。真所謂『少成若天性』，培養聖賢人的根基。……『誠敬』是學佛的根基，是入佛之門。『誠敬』的培養就在家庭。在家能夠孝順父母，尊敬兄長，他到社會上才能忠於國家，服從長官。對職務盡忠職守，為國家、為社會、為老百姓服務。『習以成性』，習性培養成了，便是『和氣格天』，和平、心平氣和就能感動天地鬼神。」

師父在講《華嚴經》中開示：「：起心動念總是想控制別人，你在家裡頭，你作父母控制小孩，作小孩是想辦法控制父母，這個念頭就糟糕了。要控制人事物，要佔有人事物，諸位不曉得，這個念頭是一個最基本的禍根。你哪一天能成佛？哪一天把這個妄想念頭斷

掉，決定沒有這個念頭，不再想控制任何一個人、任何一樁事、任何一個東西，也不想佔有一個人、佔有一樁事、佔有一個東西，保證你這一生成佛，你就成功了。」

師父在講《無量壽經》中開示：「不但我們自己修行，把佛法推薦給別人，不僅僅是有言說，而且有身教。我們自己給他做一個榜樣，你把佛法介紹給別人，他才會有信心。如果我們說佛法怎麼好怎麼好，自己沒做到，那別人聽了未必肯相信。自己要做到，這樣幫助別人啟發信心，這就對了。」

失去孝敬 何能為人

(覺非)

純潔的童年

「我要爸爸，我要爸爸……」一歲的小女孩在哭鬧，母親把孩子背起來，看看時鐘還差十分鐘到晚上十二時，披一件棉袍把孩子包著，在寒風凜冽的十二月，母女二人在深夜寂靜的街道上，慢慢的步行到巴士站。最後的一班巴士到達，一個中年男人帶著疲倦的身軀下車。「爸爸，爸爸。」孩子歡欣的呼喚著。曾幾何時天真純潔的小女孩，對父親的掛念，對母親的依戀，隨著時光的流逝，孩子日漸長大，純潔的心靈起了變化。

貪慕虛榮 心懷怨恨

家中兄弟姐妹七人，連雙親及祖母共十人，父親一人微薄的工資，不足以養活一家十口。長兄十三、四歲要出外做學徒，幫補家計，有時家中連飯也吃不上，生活很困難，日子很艱辛。母親盡量令我們不斷炊。中學開始認識了一些同學，環境富裕，不知不覺起了虛榮心，讀書亦讀不好。十七歲出社會做事，開始賺錢，工作後盡量自己花費，補償物質的缺乏，對物欲非常重視。

父親為人節儉，不苟言笑。頭腦清晰，非常理智。用錢一分一毫都很精打細算。自己

剛剛相反，心內對父不滿，母親多年來為家操勞，性情沒有年青時的溫柔，身體差又多病，心內怪責母親嫁了一個窮光蛋連累大家捱苦（外公是富商）。全無感念父親的辛勞，長年為家庭的付出。最大不孝瞧不起父親，父親已離世三十年，在此至誠向先父懺悔女兒的不孝。從母親口中得知，父親最疼愛的是我。因為有了四位兄長，我才出生。父親喜歡女兒，幼年時那份對父親的愛念，長大後為了物欲，變成了不孝不敬的惡人。

母病體未愈 兒參學獅城

一九八二年父親退休後不久，因心臟病逝世，我與母親相依相靠生活在一起，其他兄妹婚後亦有對母親供養。生活還算安定。在一九九六年母親經歷一場大病後，身體十分衰弱。那時我已學佛，但對因果經教認識很淺，更不懂孝道的重要。只要有空就往道場跑，在外時間多，料理關懷母親的時間少。

一九九八年老法師在新加坡講經，有一次來港弘法，介紹居士林的殊勝。我與兩位佛友一同請假前往參學。回家向母親提出，能否自己照顧自己，母親一向是委屈自己的人，說沒問題。那時候三哥每星期來一次，準備母親一星期的菜放在冰箱備用。因為我不想煮肉，還埋怨三哥買肉給母親食用。有一次還吵架令母親傷心。

赴星加坡前，我通知妹妹探望母親，自己坦然出門。在星加坡並沒有怎樣用心學習，只聽了師父講課幾次，念了幾次佛，出去玩了兩天，帶了一大堆法寶返港。當時協會尚未成立。香港沒有法寶流通，心內十分得意。

忘恩負義 悔愧不已

返港一踏入家門，見到年邁的母親，我嚇了一跳，心內陣陣酸軟絞痛，只是十天母親竟然瘦弱如斯。她說十天來妹妹因學校工作很忙，只是在她生日那天帶了蛋糕及女兒回來為母親慶祝「母難之日」。母說「因為沒有精神，每天只吃一餐飯。有一天差點暈倒撞在衣櫃上。」我聽後心內萬分悲痛，我真不是人，竟然丟下年老虛弱病體未癒的母親，去搞什麼參學，參學是假的，滿足那虛名，自己是第一批香港人到星加坡參學才是真。到現在一想起當日的情境，我還不能原諒自己。「媽媽！是女兒不孝，忘恩負義。我對不起您，令您受苦捱餓，沒人照顧，想起童年時您的愛護，您的無微不至我是多麼的自私冷血，我永遠對您虧欠，還幸後來能引導您念佛，最終能往生極樂，不再受輪迴苦報。媽媽您在世時，女兒沒有向您跪下認錯，求您原諒。這不孝女兒我一定要成佛，我們在極樂世界相逢，我知道您不會怪責我，但女兒依然要跪在您跟前懺悔，求您原諒。」

自以為是 不敬恩師

在星參學期間，我還做了一件大惡事，是念頭惡，一直悶在心裡，未講出來。回港後與同行的佛友談起，她提醒我那是誹謗三寶之罪，是地獄罪，自己怎樣犯這樣的罪而不自知。到了星加坡安排見了恩師，當時李木源居士亦在場。我們三人也不是什麼大護法，恩師花了一個小時來見我們，真是無限的慈悲，問的全是課堂上已經講過的，是沒用心去聽，不知不覺還炫耀在香港如何流通法寶等。傲慢無知，大言不慚。浪費了恩師休息時間，剛好在參學期間過中秋節，聽聞恩師與一群人去賞月，我們寮房沒有被邀請。當時很不高興，

起了怨恨心，不瞭解恩師異地作客，一切是道場安排，最重要的是緣。那種虛假的誠敬心，一下子退了下來，幸好旁邊有善知識的提醒，一直未有機會懺悔，後來也忘記了。這一次在寫稿時，這一段大不敬的往事突然重現腦海，淨業三福第一是「孝養父母，奉事師長」，最重要的兩件事我全違背了，向恩師遙拜謝罪。當日的無知傲慢，起了惡念，折損了不少福，亦令修學方面障礙重重。

真誠改過 以戒為師

十七年的學佛歷程，真是滿途荊棘，殊不平坦。一切境緣是依報，皆由正報而生。今日我明白了，很感恩在菩提道上的順逆緣。對我好的人我感恩，對我不好處處為難的，我也感恩，沒有他們的磨練，剛強難化，貢高傲慢的我，又怎會醒悟？現在身心輕鬆，隨緣度日，不怨天不尤人，只想早日取得西方淨土居留權，這個世界沒有什麼比得上這件大事。阿彌陀佛！

學生覺非 至誠頂禮懺悔

二零一一年九月六日

【編後語】

《佛說未生冤經》中曰：「夫善之極者，莫大於孝；惡之大者，其唯害親乎！」既無

不善之行動造作，亦無惡念悖逆，方得名為「不害雙親」。

淨空上人在講《太上感應篇》中開示：「我們孝養父母，以孝心養父母，儒家說得好，『養父母之身命』，對於父母物質生活要照顧到。還得要懂得『養父母之心』，要讓父母沒有憂慮，沒有煩惱，心情愉快，這就要順；如果不順，父母就生煩惱，就有憂慮。所以這個字落實相當不容易，如果沒有真誠的心，我們常說至善之心，純孝之心，純敬之心，這個字就很不容易落實，總而言之，是要用真心。還要知道『養父母之志』，父母之志是什麼？對您的期望。……」

淨空老法師在《普賢行願品別行疏鈔》開示：「『禮敬』是修學的基礎，治什麼病？貢高我慢。這個貢高我慢是病根。眾生為什麼不能脫離生死輪迴？為什麼會墮三惡道？為什麼遇到善知識、遇到佛菩薩修學不能成就？原因都在一個慢字。……所以佛說這是俱生煩惱，是前世的習氣，前世還有前世，換句話說，無量劫來生生死死累劫的習氣多重，太重了。這個習氣是修道的大障礙，是生死輪迴的根本，我們今天要把這個根拔掉，用什麼方法來拔除？用禮敬。」禮敬父母師長，從心而出，定是孝子心行。

師父上人在《大方廣佛華嚴經》中開示：「為什麼會有六道輪迴？……你所堅固執著我所，要能行善，行善就是利益眾生、利益社會，在六道裡頭你得的是人天小果，就是人天兩道。你要是為自私自利，雖然利益別人，為什麼要利益別人？於我自己有利。於我自己沒有利的，你絕對不會利益別人。或者是你要名，或者是你要利，或者是你要權勢，或者你要別人的讚歎，你要這個虛榮，你為了這些，做一些社會慈善事業，幫助一些人，沽

名鈞譽。這樣的善行，這不是真善，果報還是在三惡道。」行善積德，貴在無條件的真誠付出，沒有炫耀，沒有怒意，堅持長久，方得為實。

諸事不順皆因不孝

(慧萍)

非常幸運能夠有機會在此向大眾懺悔自己的過去所作的錯事，這要感恩師父上人。

末學慧萍，家住遼寧大連，二零零九年開始接觸和學習傳統文化，在這之前做過很多不孝父母之事，現在末學至誠向弟子現世的父母、累世的父母和大眾懺悔。末學出生於一個普通家庭，父母都是非常真誠善良的人，從小教育末學也是要真誠善良，而且管教頗為嚴厲。記得小時候當自己有喜歡的東西向媽媽要時，媽媽即使有時間和能力買，也都會拒絕。末學為此對媽媽升起很大的瞋恚心，總覺得自己不是媽媽親生的，為什麼這麼簡單的事情就不能為末學完成。看到別人的媽媽對她們的孩子那麼好，需要什麼就滿足什麼，有很長一段時間，末學都十分怨恨自己的母親。現在想想媽媽這是讓末學從小就要簡樸，不要被外面五光十色的事物所迷惑，而我卻怨恨母親，不懂得知恩報恩，枉為父母的孩子，小羊尚且懂得跪吸母乳以報恩，再看看末學的所作所為，真是不孝至極，愧對自己的父母，自己種下地獄之因，卻不自知，自己不下地獄誰下呢？

不但如此，末學特別願意頂撞父母和抱怨父母。媽媽經常說：「我說一句話，你有十句在後面等著，你總是有理由。」每次父母說自己，末學都覺得特別不耐煩，覺得他們學歷不高，思想不進步，什麼都不懂，還在那兒指手畫腳，非常的反感。豈知這個世界最了解自己的就是父母，他們的勸說都是他們曾經的經驗，都是為做兒女的少走彎路，可是看

看末學做了什麼，真是對不起自己的父母。學習傳統文化之後，末學還經常頂撞父母，真是大逆不道。記得這次來香港之前，爸爸好心讓我早點收拾好行李和要拿的東西，而我卻像沒事人一樣，不著不急的，哪裡有做到《弟子規》上所說的「父母呼，應勿緩」？

而末學對於媽媽的抱怨，在末學上高中時達到了頂峰。那時就感覺自己的媽媽什麼都不好，面對誰都要抱怨，向外婆、舅媽不停的抱怨，媽媽從外婆和舅媽那聽到女兒對自己的抱怨，那種心情可想而知。所以有一次媽媽就很傷心的問我：「我就讓你這麼難過嗎？讓你對外婆那麼抱怨！」自己那時沒有回話，還很不以為然的認為就是那樣。怎會考慮這是多麼傷媽媽的心啊！都說女兒是媽媽貼心的小棉襖，自己這個女兒做的，哪裡是讓人暖心，而是把父母推進天寒地凍的「冷庫」中，讓他們寒心。

記得還有一次是在高考結束之後，那時錄取通知書遲遲沒有收到，而鄰居家同年參考的孩子已經拿到通知書，爸爸就非常著急，在晚上睡覺之前和媽媽在房間裡小聲說：「這個孩子真不爭氣，怎麼人家都拿到通知書，她還沒有拿到？」不料卻被末學聽到，當時真是又傷心又氣憤，一怒之下就離家出走，只給媽媽留下一張字條。離開家之後，自己一個人提著小行李包，也不知道去哪，只能在街上遊蕩，把電話也關機，他們也找不到自己。那時怨恨的心蒙蔽了一切，只想報復他們，怨恨他們為什麼這麼說自己。承蒙祖宗德蔭，還算末學有點良心，走投無路之下就去了外婆家，但是依然沒有和媽媽聯繫，後來媽媽打很多電話到外婆家，外婆看到媽媽如此著急就告訴媽媽情況。媽媽跟末學聯繫，很誠懇的道歉，而末學還是不依不饒，告訴媽媽：「我不回去，除非爸爸向我道歉，憑什麼要這麼

說我啊！」最後還是爸爸向末學低頭，主動承認錯誤，才回到家裡。回頭看看自己都做了多少大逆不道的事情，爸爸是關心和擔心自己。因為爸爸很實在，不會說那些很文雅的話語，而自己做的怎麼樣呢？竟然要父親向自己道歉，這哪裡是一個女兒該做的事情啊？自己真的是無情無義、大逆不孝，不知感恩報恩，才會做出如此禽獸不如的事情啊！

《佛說父母恩重難報經》中對於不孝父母之人有云：「不孝之人，身壞命終，墮於阿鼻無間地獄。此大地獄，縱廣八萬由旬，四面鐵城，周圍羅網。其地亦鐵，盛火洞然，猛烈火燒，雷奔電爍。烱銅鐵汁，澆灌罪人，銅狗鐵蛇，恒吐煙火，焚燒煮炙，脂膏焦燃，苦痛哀哉，難堪難忍，鈎竿槍槊，鐵鏘鐵串，鐵槌鐵戟，劍樹刀輪，如雨如雲，空中而下，或斬或刺，苦罰罪人，歷劫受殃，無時暫歇，又令更入餘諸地獄，頭戴火盆，鐵車碾身，縱橫駛過，腸肚分裂，骨肉焦爛，一日之中，千生萬死。受如是苦，皆因前身五逆不孝，故獲斯罪。」父母的恩情實在難報，作為女兒不但不知感恩，卻如此歡喜的為自己打開地獄之門！末學的行為不就是《太上感應篇》中所講的「受恩不感，念怨不休」、「抵觸父兄」嗎？要遭受的果報也是非常慘烈！

末學對父母還有很重的傲慢之心。從小到大，末學一直被看做是好孩子的典範，父母也覺得有這樣一個女兒，他們很歡喜。但是在末學上大學之後，對待父母就很傲慢，覺得自己是大學生，學校也很好，自己的能力也很強，父母那些東西不值得一提。對父母非常的不恭敬，有時候父母做的不對，自己便去指手畫腳，像一個老師一樣。媽媽就曾經說過：「我不是孩子，你不要總是教育我。」古語有云：「人之患在於好為人師。」自己沒有德

行，孝道也有缺失，還自以為是的去指導別人，這不是給自己種下了種種墮地獄的惡因嗎？而自己在大學四年級時，已經開始工作賺錢，因為是在外企工作，薪資很高，這也助長了自己的傲慢心。雖然末學把工資全部交給媽媽，但是心裡總覺得自己在養活父母，讓他們過得更好，他們應該感謝自己。那時爸爸正好辭退了工作，在家休息，而自己卻掙錢養家，就覺得自己很了不起，經常對父母頂撞、要挾，讓爸爸很難過，現在想起真的是愧對父母。

不僅如此，末學從小就主意很多，雖然開始很聽話，但是隨著年齡的增長，慢慢的就開始不聽話。末學之所以遭受了的一些果報，除了不孝父母，還有就是不聽父母的話。因為在大學畢業之前，就在外企有一份不錯的工作，雖然只是實習生，但是老闆很器重自己，在畢業前挽留自己去南京工作，但是那時自己非常傲慢，覺得自己很了不得。同媽媽商量時，媽媽勸自己去南京工作，但是末學根本就聽不進去，因為覺得自己可以找到更好的工作，這個工作沒有什麼挑戰，就在畢業典禮的前一天離職了。雖然媽媽很生氣自己辭退了工作，但是最後還是妥協了。因為自己所造作的不善，頂撞、抱怨父母等，使隨後自己的人生發生巨大的變化，嘗受自己不孝、傲慢的惡報。畢業之後，末學開始找工作，可是無論怎麼找都找不到合適滿意的工作，每天出去看各個招聘會，投了無數的簡歷，但是都如石沉大海，杳無音信。因為找不到工作，自己的壓力非常大，經常晚上睡不著覺，連帶也讓父母跟著操心費神。那段時間，真的覺得人生很灰暗，覺得自己人生就完了，沒有任何希望和出路了。自己常常在想，這麼大的城市怎麼就沒有我的容身之地？

在那半年沒有找到工作的時間裡，一開始末學猶如一隻無頭蒼蠅，只是想解決工作問

題，從來沒有想到過是自己的德行有問題，隨著自己慢慢的冷靜下來，末學才開始反省，逐漸認識到是自己有問題，也是在接觸傳統文化之後，才真正明白自己的問題所在。慢慢的自己不再像以前那樣傲慢、頂撞父母，自己的心態好了起來。最後找到一份工作，但是工資很低，工作也非常辛苦，每個月除去保險之後只有六百多元，只能夠應付平時的電話和車費，根本沒有多餘的錢孝養父母，這都是自己的不孝和傲慢感召的惡果。但慶幸的是，末學的一位同事是跟隨師父上人學習佛學，末學跟隨這位同事開始接觸佛法，學習佛法。並在二零零九年有幸參加在大連舉辦的傳統文化論壇，開始了真正的修學之路。所以在此要無比的感恩佛菩薩和古聖先賢、還有祖宗的庇護、善知識的引領。

隨著學習傳統文化和佛法的不斷深入，末學才明白父母的恩德之大，而自己從前對父母所做的種種是多麼的惡劣。《佛說父母恩重難報經》說：「假使有人，左肩擔父，右肩擔母，研皮至骨，穿骨至髓，繞須彌山，經百千劫，血流決踝，猶不能報父母深恩；假使有人，遭饑饉劫，為於爹娘，盡其己身，鬻割碎壞，猶如微塵，經百千劫，猶不能報父母深恩……」自己真的是做錯了，父母的恩情這麼大，自己就是死千萬次都無法償還父母的養育之恩，還對父母做出種種不孝之事，自己真的是罪該萬死，不配為人兒女，也不配為人。而父母確是那麼寬宏大量，自己在學習傳統文化之後，要向父母行三跪九叩大禮，給父母洗腳，但是他們不用，只是很高興的告訴末學要好好做就好，爸爸媽媽不需要那些形式，現在我們還不老，等我們老了，你再來為我們做。其實自己知道那是他們心疼我、愛護我，可是自己曾經做了多少讓他們傷心、難過的事情啊！

末學之所以有今天的殊勝緣分，都是依仗父母親從小的培養。末學在此發願要做一個真正孝順聽話的好女兒，讓父母能夠安心、放心。學習鍾老師立志為孝子，祈請雙親發願念佛，求生淨土。末學也向生生世世的父母懺悔，懺悔無量劫中末學所作的「不孝之事，讓累世的父母雙親難過、傷心，在此末學也祈願生生世世的父母，都能發願念佛、求生淨土，末學願將自己所有的功德迴向給累世及現世的父母雙親。

末學的滙報先到此，有不妥之處，還請大德老師們多多指正、批評，感恩父母、感恩大德老師們、感恩協會，謝謝大家！

末學 慧萍頂禮叩謝

二零一一年七月二十七日

【編後語一】

《論語》裡有記載：「子夏問孝。子曰：色難。有事，弟子服其勞，有酒食，先生饌，曾是以為孝乎？」在《論語講要》裡講述：子夏問行孝之道。孔子答復他說：「色難。」色，是顏色。難，是不容易。以飲食養父母，不算是難事。唯以和顏悅色侍奉父母，才是難得。一個孝子，與父母相處時，心中自然和順欣悅，形之於外，便是和顏悅色。此色是孝心的表現，能養父母之心，所以是難。孔子舉例說：老師有事，弟子代勞。有酒、有食，

弟子奉請老師飲之食之。弟子事師如此，如果人子事親，也是如此，乃是以為孝乎？平時事師雖然與事親要同等的奉養與服勤，但事師著重於尊敬，事父母則著重於親子之情，須有和顏悅色，所以只拿事師之道來事父母，不足以為孝。這是李炳南老師給我們解釋的。

古人羅先生曾說：「孝子事奉雙親，不可使父母有冷淡心，不可使父母生煩惱心；不可使父母有驚怖心，不可使父母生愁悶心；不可使父母有難言的心，不可使父母有愧恨的心。」尚看現今的人，每每以自己多受了幾年之賺錢教育（而非做人的倫常道德教育），便向恩德高如山岳的親生父母投以白眼，認為他們沒有文化，視如勞僕，應對無禮，甚至惡眼相視，此等人最易墮入無間地獄，千萬億劫，求出無期。劉有生善人說：「忘本，忘了父母養育之恩，母親懷胎十月，乳哺三年，這個恩誰能報得了呀！佛教人要從孝養父母、奉事師長、慈心不殺、修十善業做起。你就是個孝子，你難報此恩。為什麼呢？因為你的身體是母的分支，你的肢體是用母親的血、氣，你才投生的。那母親的血和氣，你怎麼還？」父母身亡後，做兒女的不能導其神靈致西方極樂國，實非至孝，且又於雙親在生之時不敬不順，令其蓄怨含恨，擔驚受怕，此等罪業必觸怒天心，降之災殃。願普天之下不孝兒女速速回頭，將功補過，免得機緣一失，惡報現前，為時已晚。

【編後語二】

《孝經》〈紀孝行章第十〉云：「子曰：孝子之是親也，居則致其敬，養則致其樂，病則致其憂，喪則致其哀，祭則致其嚴。」五「致」事親，恭敬不驕，嚴謹不亂，和順不爭。

逆女的不孝和懺悔

(吳曉瑩)

恭請阿彌陀佛，十方諸佛菩薩，龍天護法，尊敬的淨空法師，一切眾生，及祖先祖宗和所有往世的有緣眾生。請加持末學吳曉瑩在此向你們以至誠發露懺悔，希望得以解冤釋結。感恩佛菩薩加持！

末學今年二十八歲，接觸佛教差不多兩年，但還未精進地修學，如有說錯、說漏感恩阿彌陀佛加持！

頂撞父母身體差

從比較有深刻印象的小學時期開始說起。我八、九歲左右就經常跟父母頂嘴，氣得他們半死。

我很清楚地記得，有一次媽媽在廚房準備飯菜，我又跟她頂嘴，她十分生氣，樣子兇兇的拿著把大菜刀，說要把我給割了。她從廚房追出來客廳，我一邊哭一邊跑進房鎖了門，很害怕。這件事到現在我還記得非常清楚。我心中恨了二十年，不明白媽媽為什麼要這樣對待我？現在我知錯了，媽，是女兒不孝……

回想那時候的我，的確不是一個討人喜愛的女兒。我從不做家務，只管在家看電視、食、喝、睡。這二十八年來，我從沒孝順過父母，沒有順過他們的心，總是一言九「頂」。

我想怎樣做就怎樣做，他們管不了我，還覺得自己很有個性，其實是任性不孝，老是讓他們擔心、傷心。還沒接觸佛教之前還不覺得自己錯了。

到了中學時代，我已經十分討厭這個家，當回家像住酒店一樣，希望多賺錢搬出去，不想再見到他們。爸爸曾說：「你未進家門之前家裡還是和洽，有說有笑，你一回家就破口大罵，弄得大家都不開心，你不要回來罷了。」其實我很記恨這些傷害我的說話，但我的氣話何嘗不是像利刀一般插在他們的心上啊！

我從小身體就不好，氣虛血虛，經常進出醫院、診所，到現在還得經常看中醫。這都是性格過份剛烈、不柔順、不聽話造成的。這些病根害自己受苦，還令身邊愛自己的人受罪。我自知罪業深重，特別是不孝、犯口業。在這裡對父母懺悔：「真的很對不起你們，養育之恩沒有報還加害你們，氣得半死，都是殺父殺母罪業。」

中七畢業後，我開始打工生涯。才明白父母賺錢是那麼辛苦、那麼累，回家想休息一下還得受我氣，我真的無地自容……

懺悔心不仁厚

二零零二年，我認識了一個新加坡的男朋友。當時我們分隔兩地，雖然彼此很相愛，但後來我覺得將來不可能在一起，我們都不願意放棄在原本的生活和朋友，去另外一個不認識的國家生活。我於是主動逼迫自己跟他分手，內心十分痛苦。

那時，為了令自己心裡好過一點，就接受了當時追我的另一個男生。大約一年多之後，我感到還是十分掛念新加坡的男朋友，就開始了一腳搭兩船。那當然船很快就沉了，被男朋友發現了，被迫跟新加坡的男友分手。之後，香港的男朋友也在外面有女朋友，我們分手收場。

由於我還是對新加坡的男友念念不忘，於是就飛過去，買好了機票才跟父母說要出國幾天……其實，他那時候已經有了女朋友。我去了見到他和他的女朋友，感覺很尷尬，覺得自己好像在破壞別人的幸福，但心又是不捨得……他女朋友的眼神好像要殺我一樣。

最後，他們結婚有了小孩。我在這裡懺悔，我真的很對不起你們，我不控制自己的心魔，想做就去做，沒為他人設身處地想過……令到這麼多人因我而起瞋恨心，真的對不起。希望他們過得幸福快樂。

兩次手術

二零零五年，我的腰痛得特別利害。去醫院檢驗身體，驗出了兩個病都要做手術。第一個是子宮裡長了一個朱古力瘤，像雞蛋一般大；第二個是發現了先天性的膽管阻塞，因為不知道是否惡性，醫生勸盡快做手術切出來，怕時間拖長而變成癌症。那時我種種的擔心憂慮，也都加到家人身上。因為我沒有買醫療保險，沒錢去私家醫院做手術，唯有等政府醫院排期。

二零零六年二月，醫生成功地切除了子宮裡的瘤，是良性腫瘤。雖然是一個微創手術，

但也感覺沒了半條命，身體十分虛弱。

二零零七年一月，又要做切除整個膽和膽管的手術。手術時間大約是早上七點多。父母一早來到醫院看我，我被推進手術室前見到媽媽，我哭了，這次真的很怕，想：「上次手術還沒有復原，今天又要做一個大手術，很害怕我會這樣就死去。」

還記得在那冰冷的手術床上，我打了麻醉藥就暈過去了。過了六個小時，我一醒來痛得要命，動彈不得，頸後和手都插滿了管子，還連接著一部引流嗎啡到我身體的機器，因為我裡外都有大傷口，外面有八點五吋的疤。

手術完畢，醫生才敢跟我父母說：「原本估計手術後她要進深切治療部的。」深切治療部就是很嚴重、命危的人才要進的特別護理病房。醫生還說，打開我肚子，看到腸子都是丫丫一般，非常瘦小，要很小心的把腸子縫合。現在回想起來，我也覺得好恐怖……手術出院後，我在家休息了一個多月才能上班。這個經歷是一輩子都不能忘。

我經常在想，為什麼和我同年的朋友都沒有發生這樣的事，偏偏發生在我身上。慢慢開始覺得自己跟朋友們溝通不了，因為經歷不同嘛……開始自己在反省是不是自己出了什麼問題？

到了二零零八年，我更是覺得自己精神上有問題。我經常不由自主地哭，情緒起伏很大，易怒暴躁，好像是抑鬱症。所以，我主動去請醫生轉介我去看精神科，吃安眠藥。但是，吃藥後就是早上很想睡，晚上睡不著，更不正常了，所以我就沒再吃。總是找不到方

法去解決這個問題。

這幾年賺回來的錢，左手來右手去給了醫生，全都用在看病、買保健品上了。給父母的錢都幾乎沒有。我跟媽媽經常因為錢而吵架，為了自己多一點生活的錢，就騙媽媽工錢少幾千塊。真的對不起，我要對媽媽懺悔：「你養我育我這麼辛苦，有一點點錢我都不拿回來給你家用……真的不配做你們的女兒……自私自利。」

而且，我是經常轉工。《弟子規》有說「居有常，業無變」，但是我這八年來，轉了十多份近二十份工作，讓父母總是擔心不安……感恩父母對我不離不棄給我一個溫暖完整的家。

接觸佛法

我感恩二零零九年，我有緣去了地藏精舍，接觸了佛法，開始念觀世音菩薩心咒和地藏王菩薩佛號，明白了因果輪迴。我這才知道為什麼這多災難都只是發生在我身上，原來一切都是因果。「行有不得，反諸求己。」過往自己做錯的是因，今天所承受的是果。我沒有了不甘心，心境好像慢慢開始明淨，少了病痛，抑鬱症也慢慢改善。一個人的性格真能改變，反作用力感受很大，我決定要把自己改善過來。感恩帶我爸爸去地藏精舍的那位朋友！我跟菩薩發了願，希望諸佛菩薩加持吳曉瑩可以今生修成佛，將來與眾生有感恩回來這個娑婆世界幫助眾生早日離苦得樂。

我平常喜歡做義工，「以生命影響生命」是我做義工的宗旨，它給我有一種說不出來

的喜悅。如希望身邊的人好，必須先以身作則才有說服力。如只叫他人做，自己不做，有誰會聽？現在我剛開始學《弟子規》，之後再學《感應篇》、《十善業道經》。希望父母放心，我把自已交給阿彌陀佛，不用為我將來擔心。

吃素腸胃負擔輕

在今年初的時候，可能是因為念經的關係，一食肉就想吐，心裡也不想再吃肉。但因為原本已經很瘦的我，已經變得骨瘦如柴。家人就不能接受我一下子完全不食肉類，所以爸爸希望我能食一點白肉、魚和雞。

但是，在四月的時候，同修說她以前吃過的海鮮眾生來找她。我聽了之後，更堅決地完全不食肉，一直到現在。感恩這位同修讓我有這個決心！現在身體沒有再消瘦，反而胖了一點點，機能都正常。腸胃比之前好了，不用消化肉類，的確負擔輕一點。

向爸爸懺悔

爸爸生日前一天，我跪在爸爸前面，跟他懺悔。做錯的事太多，說不出幾句就哭了。爸爸說他明白了，他會給我時間慢慢改，這是他最好的生日禮物。他已經六十歲了，還要為我的事而擔憂……到現在，我也慢慢開始做一下家務，雖然我不懂作飯。也希望令媽媽的負擔少一點。現在學放下。

【編後語】

「佛說世間一切惡人，死墮地獄」。地獄裡面也有管事的人，這個人叫「牛頭阿旁」，中國民間叫牛頭馬面，這是在地獄裡管刑罰的。牛頭阿旁非常凶惡，我們一般人講一絲毫慈悲心都沒有，他見到眾生受苦，絕對不會有一絲毫憐憫心，反而認為你的苦頭受得還不夠，加給你的刑罰還不夠重，所以這一些人常常懷著惡毒之心。受報的人，佛說在人間都是一些不孝父母，毀謗三寶，侮辱六親眷屬，輕慢師長，誣陷善良，殺害眾生，造諸惡業。可不畏懼！

《感應篇彙編》中云：「一飯之恩。古人必報。報即無力。心必銘感。念茲在茲。不可或忘。智度論曰。受恩不感。甚於畜生。旨言哉。然恩有大焉者。一天地。二父母。三國王。四師長。或有人憤憤一生。四恩未報。」

母親，特別是照顧兒女，從出生到三歲這個階段全心全力。不做父母的人不知道，做父母的人才真正體會到，做父母你怎麼樣去照顧小孩；你要想到你在出生的時候，你的母親就是那樣照顧你的。所以中國諺語有所謂「養子方知父母恩」。你不生兒育女，你想不到父母那個恩德，你自己養兒育女的時候，才知道父母對兒女的恩。所以多少子女到自己養兒育女的時候，自己的父母年歲都老了，幾乎有一半都已經不在了，這個時候後悔就晚了。

《感應篇彙編》云：「剛強不仁，孔子所取之剛毅。主於理者也。太上所戒之剛強，

動於氣者也。好剛使氣之人，待人遇物，不知痛癢，純是殺機。俗所謂鐵硬心腸是也。烏能仁哉？然剛毅未有不摧折者。若吃幾番大虧，漸漸化而柔弱，是剛強者之萬幸也。」又曰：「聖人言孝，皆不是小可的事。夫子說舜之大孝，便說德為聖人。小不孝之積漸，即為大不孝。孝道何盡，及時為貴。」

孝敬是學佛的大根大本

(果華)

懺悔班老師的啟示和帶動、以及大德們的真誠懺悔，好像一股動力，推動了末學去戰勝自己，將最難開口的醜事都能公開在大眾面前懺悔。

發露懺悔使末學放下面子，促使自己後不再造。每當自己再犯錯時，自己會很快覺察到，並促進自己改過。真誠地懺悔使末學身心愉快，明白一切的錯都是自己的錯，能夠做到「行有不得、反求諸己」。

總結起來，心境改變多少，學佛的收穫就有多少。師父上人經常提示的：「一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益。」懺悔之後，遇到問題就會有智慧去解決，再大的問題也能順利解決。這個情況和末學以前一意孤行完全不同；學佛方面也更加有信心。感恩佛菩薩加持。

感恩父母的教誨

一直以來被親友認為是孝女的末學，拿《弟子規》一對照，真是無地自容。《弟子規》上說：「父母教，須敬聽；父母責，須順承。」而末學的行為則恰恰相反。

母親教末學勤勞，做事要認真負責。母親的教導使末學成為了一個勤勞、有責任心的

人，而且身體強健。並且，父親也教導末學和弟妹怎麼做人。但是，末學卻怨爸爸太嚴格，沒有認真落實爸爸的教導。末學喜歡聽表揚，不愛聽批評。做錯了還想掩蓋，真是「父母教，沒敬聽」。就這樣我養成了傲慢的壞習氣。

不孝父親 小家第一

學習傳統文化之前，父母病了的時候，我滿以為去電話關照，給父母錢就是孝了。我那時沒在父母身邊好好照顧，而是指手畫腳讓弟妹們去做，並以為很關心父母了。父母有病，末學的心是很著急，也擔心，但還是將末學的家放第一，父母放第二。更沒能體會到當父母病了，他們那種不愉快的心情，兒女要去安慰父母。

當我接到爸爸中風的電話，非常憂心。趕快求神拜佛。當爸爸心情不好，要求媽媽做的事太多，讓媽媽生煩惱時，又怨恨爸爸不該這樣對媽媽，還起了一個大不孝的惡念：「早知這樣，就不在佛菩薩面前求爸爸平安。」末學還想讓媽媽申請來香港探親，讓爸爸體會到沒有媽媽照顧的滋味。末學向爸爸懺悔真是大逆不道。

後來，爸爸身體恢復健康。末學很想讓父母來香港探親，當時末學還沒有能力讓父母一起來。只好讓母親先來，住了一個多月，突然收到弟弟來電話，說爸爸又中風了。末學帶著母親以及先生趕回去，那知爸爸就這樣離開了我們。那時，用什麼語言都無法形容末學內心的悲痛和內疚。如果母親沒去香港，爸爸可能不會這樣。末學對不起爸爸，是末學害了爸爸。

幸好末學遇到了淨土法門，遇到了最尊敬的師父上人。末學只有發願求生淨土，才是對爸爸的真正懺悔。

不敬祖宗 燒毀牌位

末學對祖先犯了大逆不道的事。文化大革命，末學曾是紅衛兵。當時，末學並不知自己是被人利用的工具。有一次，末學的祖母剛剛在家中供了座神位，爲了出風頭，表現自己，末學就把神位請出來燒掉。

祖母心善，愛幫助人，連家鄉的書記也很敬重祖母。得知我想燒神位的時候，書記對末學說：「要跟你祖母商量。」末學還自以為是地覺得書記怕事。

有一天，紅衛兵到末學村搞運動。末學就帶著紅衛兵跑到家中，將神位請出來燒掉。還一邊走，一遍喊口號「破舊立新」。由於末學的口號很大聲，這麼一帶動，其他紅衛兵就跟著行動起來。末學家和祖先祠堂是隔壁，跟著有人就去取祖先靈牌來燒。末學也大聲叫口號，去取靈牌來燒。

現在回想起來，真是大逆不道。後來有人提起燒靈牌時，末學並沒知錯，推說是文化大革命，自己不懂事。確是太不懂事，如有一顆孝敬的心，怎會去做大逆不道的事。末學要向祖先懺悔，也感恩祖先給末學這個懺悔的機會，讓末學有緣遇到淨宗法門。有緣發願求生淨土。感恩！

詆毀老師

末學感恩初中班主任洪老師對末學的關心、教導，而末學卻忘恩負義，在文化大革命時，爲了表現自己，亂寫老師的大字報，對老師造成了極大的傷害。末學真誠向洪老師懺悔，希望有緣可以找到老師，當面向他懺悔。

一念邪淫 終須受報

末學沒按父母的教訓，好好去做女人，反而一錯再錯，犯了邪淫。上初中時，末學就已動了邪念，生起兒女私情的想法。後來文化大革命發生了，我們沒書讀，就偷偷地談戀愛。將父母的話、父母的教訓全忘了。後來還在婚前和丈夫偷吃禁果，犯邪淫。

末學也要向丈夫懺悔。雖末學從拍拖到結婚一直深愛自己的丈夫，沒有移情。但在和丈夫談戀愛的時候，也對其他追求者動過心。看到英俊的男人也會愛慕，雖知不可能，末學愛的是自己的丈夫，但已動了邪念。

末學結婚後，很想有一個幸福的家——兒女乖順，只要真誠地付出，就能如願以償。然而，人生並不是一帆風順。當末學一家生活得比較如意的時候，先生有了外遇——這是末學意想不到的，怎麼夫妻感情良好先生還會有外遇？那時末學只怪先生，只想用種種方法對付先生。末學只有一個念頭，「不可以沒這個家。」我那時沒檢討自己，天天和先生吵。幸好還有理智，是關門和先生吵，不讓家人、外人知道，給他留點面子。

為了挽回家庭，末學還有點善念，到處拜佛、求觀音菩薩，說：「只要先生離開了那個女的，末學什麼都不計較。」末學也沒讓親友知道這件事，還求菩薩保佑讓那個女子早點找到一個好歸宿，別人好、自己好。

終於，佛菩薩加持，還給了末學一個幸福的家。因為發生了這件不幸的事，讓末學堅信求佛的信念，使末學由一個拜佛、只求福報，到拜佛求生淨土，也給家人帶來了學佛的機緣。感恩佛菩薩，感恩師父上人，人人是好人，事事是好事。

回想當年，末學對其他男性動了邪念，也是在末學和先生熱戀中。可見因果報應絲毫不爽，一報還一報，怎能只怪先生呢？真的要感恩曾經傷害過我的人，感恩他讓末學去學佛、求覺悟，到現在遇到了佛法，遇到了淨土法門；遇到了最尊敬的師父上人，感恩一切。

戒除盜心 生意轉好

父母最怕的是末學兄妹們犯偷盜惡行。末學深知人家的東西一定不可動，撿到東西也應該交上去。但是，末學在公司工作的時候，對公家的東西就順手拿、順手用。公司的筆、紙還拿到家裡用。在生產隊幹活時，公家的龍眼不僅公開吃，還會偷拿回家吃。

末學有了盜心，卻並不以為錯。海關規定的煙酒、食物不可以帶，但只要家人要用的，就想辦法帶過關。報稅總想少報，或不要報。先生的公司最好是報沒掙錢，不要交稅。不知自己就在損福報。現在學佛了，應報要報，生意也跟著好了，真是因果報應絲毫不爽。

懺悔墮胎和殺生

末學向被墮胎的嬰兒懺悔。末學殺業重，不珍惜眾生的生命，認為墮胎很平常。認為不想要孩子就可以墮胎，等想要孩子時再生。還教朋友說：「想生兒子，可以去照B超，發現是女兒可以墮胎。」自己曾經不想令自己太忙，就殺了一個無辜的生命。多殘酷，還叫別人去做殺生的愚事。

末學曾殺害螞蟻、蒼蠅等小動物。爲了滿足家人和自己的欲望，殺了無數眾生。末學自己、也代家人向豬、狗、雞、鴨、鵠、雀、魚、蝦、蟹、蛇等海裡、山上的眾生懺悔，請求原諒。

這裡末學懺悔殺害了眾生，斷了眾生的慧命，深感愧疚自責，願蒙佛力加被，願眾生早日托生人道、善道，早聞佛法，早日解脫生死輪迴，往生極樂世界。

末學 果華敬上

二零一一年九月三日

【編後語一】

《孝經》〈聖治章〉第九：「父子之道，天性也，君臣之義也。父母生之，續莫大焉。君親臨之，厚莫重焉。故不愛其親而愛他人者，謂之悖德；不敬其親而敬他人者，謂之悖

禮。以順則逆，民無則焉。」又〈士章〉第五：「資於事父以事母而愛同，資於事父以事君而敬同。故母取其愛，而君取其敬，兼之者父也。」

【編後語二】

《觀經》三福中第一條「孝養父母。奉事師長。慈心不殺。修十善業。」此乃人天福報，是淨業正因之最初根本。不修此福，不但往生難成，且現世必多災凶，諸多不祥，令其苦惱。故師父上人教導：「起心動念與三毒相應者。是造三途業也。若與三學六度大菩提心相應者。是人行無上佛道耶。」更勉勵學人：「深心信解常清淨。恭敬尊重一切佛。於儒及道亦如是。至誠供養利眾生。」願與同倫共勉之。

子欲養而親不待——寫給已過世母親的懺悔信

(姜文)

非常幸運能夠有機會在此向大眾懺悔自己的過去所作的錯事，這要感恩陳靜瑜老師、才兵老師。

很有幸能遇到陳靜瑜老師，並做為陳老師的員工，一直可以在她身邊傾聽聖賢文化的教育，能讓自己走上正路、不再迷茫。跟隨陳老師學習傳統文化有三年之久了，在這之前做過很多不孝父母之事，現在至誠向現世的父母、累世的父母和大眾懺悔。我要向母親深深的懺悔，在這一剎我深深的體會到了「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。」我的母親在三年前過世了，母親似乎成了我心裡一個痛，我不敢提起，不敢面對，每當在路上看到和母親年齡相仿的人，我總會想到要是母親能活著該多好；每當看到路上有母女倆相攜而行，我的心都會深深的觸痛。我的母親您也在想念我嗎？您也會像我一樣，因為無限的想念而淚流滿面嗎？

今天有幸聽到陳靜瑜老師的教誨，要向母親懺悔，把我內心中對於母親種種的抱歉都表達出來，母親一定會看到的。我出生在一個普通的家庭裡，父母非常疼愛我，雖然家庭條件不是很優越，但是只要是學習、生活必備的東西，父母都會給我提供。母親是一個很有智慧的女人，她從小就教我要勤儉節約，不能浪費，每次吃飯都告訴我吃多少盛多少，人不能貪心。母親兩年前因為肝癌去世了，很大的原因都是因為我，我生性好強、做事傲

慢，母親總是跟著我上火、擔心。

母親生病前，因為我身體的原因一直在照顧我，自己從小，肝不好，那段時間我總拿自己身體不好當理由，總愛耍小孩子脾氣，讓母親擔心。一年來每天吃藥都得讓母親提醒，母親總是每次都倒好水拿好藥給我，我要是心情不好就不吃，說些「吃了也沒用，醫院都是騙人的」的話，讓母親操心。因為我身體的原因，母親帶著我四處求醫絲毫沒有抱怨，每到一個地方我不配合治療，對醫生發脾氣都是母親去向醫生道歉，再跑回來安慰我。我不喜歡吃醫院的飯，母親就每天跑回家變著花樣給我做，爲了讓我有信心把病治好，母親每次都鼓勵我，說我一定能好起來，一定能像以前一樣健健康康。後來當看到躺在病床上的母親時，我真的知道我錯了，請老天來懲罰我，那一刻我發誓，願意用自己的生命去換回母親的生命。當得知母親您還有幾個月生命的時候，我的世界徹底崩潰了。我從沒想過最愛我的您會離開，您就像我的精神支柱一樣，是因為您的鼓勵、支持和安慰使我堅強的戰勝了病魔，可您卻要離開我，就在您最後的日子裡還拉著我的手，告訴我要堅強，要學會承擔起家裡的責任，要有一份穩定的工作可以養活自己，要孝順父親，有什麼事要和父親商量，要用心去找自己的幸福。母親您走了，我的心也死了，您讓我如何報答，您讓我如何不想念。而今我學習了傳統文化，深深的反省後我向您懺悔，懺悔我種種的過錯。我以前的任性、刁蠻、不懂事，《弟子規》裡面講「事死者，如事生。」母親您雖然不在我身邊了，但是我希望您能聽到我聲聲的懺悔，我也會記得您對我說過的話，教給我的做人的道理要孝順、善良、樸實。

回想起母親種種往事都在眼前，彷彿剛剛發生一樣。還記得小時候，我假期不願意寫假期作業，臨到要開學的時候，借了同學的作業回家抄，被您發現了，您大聲的訓斥我，我還跟您頂嘴，還振振有辭的說「大家都這樣」，您拿小棍教育我，我還強不讓您打，父親生氣了一巴掌把我打到地上。那是父親第一次打我，說我太不懂事，敢跟母親頂嘴，我站起來不服氣，父親又要打我，您卻擋在了我前面，還和父親爭吵硬是不讓父親打我，我坐到地上哇哇大哭，您也跑到客廳裡哭。您從來不跟父親爭吵，我也從來沒見您哭過，是我不爭氣、懶惰，耍小聰明，不好好學習，不認真對待學業。母親我今後的人生一定會用心深深牢牢記住您的教誨，對待任何事情都要有個端正的態度，不會的作業我們可以問、可以學，但不可以投機取巧抄襲別人的，像傳統文化教育我的那樣「一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益」。二者要學會尊重長輩，長輩在教訓的時候不能頂嘴，更不能不服氣往前衝。老人們常說這個世界上唯一不會欺騙我們的就是父母，他們可以不顧一切給予你生命，他們怎麼會不想著爲你好呢？還記得姥姥曾經告訴過我，您懷我的時候害喜特別厲害，一吃東西就會吐，剛剛懷孕不久醫生就告訴您，我可能因爲缺少營養不穩定會死在腹中，觀察兩周不行就不能要了，您堅信我一定健康的出生，您有感覺我會活下來，您就一天吃五次飯，不停的吃西紅柿、西瓜補充維生素。就這樣兩周過去了，您去檢查醫生說我安全了，我在那時就開始讓您擔心，就開始讓您受罪，雖然不爲人母不知父母恩，但看著身邊成爲母親的人害喜所受的罪，我就能想到，您當時是承受了多少才走過來的。母親這輩子我欠您的不能還了，我們說好咱們下輩子還做母女，我還做您的女兒讓我傾盡一生來報答您。

在我的人生中母親是我第一任老師，她教會了我吃第一口飯、講第一句話、認第一個字。學校剛剛開始分配工作的時候，我不會選，也不知道自己要做什麼，總想找個掙錢多的工作，就是累點也值得。一有同學說漲工資了，我心裡就開始不平衡；一有同學換工作了，我就開始有想法心總是不定。母親那時候總跟我說，不要同別人比，要看到自己有變化也有進步，現在還不是你動的時候，年輕就多幹點活，多吸取經驗，既然選擇了一個正當的行業，要有一個目標，爲了這個目標自己去不懈的努力才是對的。走上工作崗位轉眼五年了，工作得很開心，也很有收穫，回頭再看看那些一直在動的同學，似乎大家反而更羨慕我。我回頭來反思這份堅持，其實更多的來源於母親，近兩年還好些，之前幾年回家總鬧情緒，向母親抱怨工作不順心，客戶很刁難、同事不好相處等等，把一些不愉快都轉嫁給了母親，成天還頂著工作忙的大帽子，在家裡什麼家務也不做，母親要去上班，要承擔家務，要照顧一家老小，還要給我信心，不停的給我支持。細細想來自己真是不孝，母親多少白髮是因爲我才滋長的，母親多少皺紋是我氣的。而今拿起母親的照片，看著她慈祥的面龐我何顏以對，母親您原諒我好嗎？我一定在鴻祥踏踏實實的工作，我做店長了，和鴻祥的兄弟姐妹們一起努力奮鬥，一起和陳總學習傳統文化，如理如法的做有道德的人。今年我在單位學會了做飯，我已經會炒好多菜了，每個週末我都給父親做，他很開心。我學著做家務、洗衣服，家裡也會很整潔，母親請不要再爲我擔心了，您在天上看著我，爲我加油，爲我祝福，我會照顧好自己，照顧好父親。

母親在我心裡永遠不會逝去，母親的教誨在我心裡時時牽引著我，向母親懺悔我的過錯，希望您看到女兒悔過的心。「可憐天下父母心。」在這寂靜的夜晚，我敲擊著鍵盤書

寫對您的懺悔與思念，這字字句句也深深叩擊著我的心田，沒有您就沒有我，沒有您就沒有愛，一輩子兩母女，我身體裡流淌著您的血，我會堅強的活下去將您給我的愛傳承下去，將孝敬的心承傳下去。

您不孝的女兒 姜文

二零一一年七月三十日

【編後語】

《孝經》〈三才章第七〉云：曾子曰：「甚哉，孝之大也！」子曰：「夫孝，天之經也，地之義也，民之行也，天地之經，而民是則之。」對父母行孝是天經地義之事，不分地位高低、貴賤、貧富。行孝是性德，人就該如此。

今天久違聖教，父母變為孝順子女、倫常顛倒、可悲可嘆，知過能改，以血淚經歷，喚醒世間忤逆不肖兒孫，以贖前行。為「樹欲靜而風不息」，鑑之鑑之！

感悟生離死別 升起念佛之心 —— 寫給姜文如何報答母恩

看到這篇文章，我幾度落淚。二零零六年我第一次接過先生的一個新公司，人生第一次擔任總經理走馬上任，那時只有十個新員工，清一色都是剛從學校畢業，跟我一樣什麼都不懂的學生，姜文就是其中一個，當年只有二十一歲。還記得第一次見面，她穿著白白

的裙子圓圓的臉，甚是可愛。

記得公司剛招聘員工的時候店面還沒有，一切都在籌劃中，在先生的企業中我看到這些孩子，那時自己三十二歲好像也是個孩子，覺得她們真是很信任我們。後來店面成立了，姜文的母親特意來到公司，看看我這個總經理又看看公司環境，從那以後就一直囑咐姜文好好幹。姜文身體不是很好，曾經因病休假了幾個月，母親怕公司辭退姜文就跑來公司跟我說抱歉，每次看到姜文母親那份對女兒的愛，我的心也深深被感動。可這一切在二零零九年十月的一天打破了，那天我回公司，我在往樓上走的時候，身後有個小手輕輕拽了我的衣服，一個聲音無比悲痛的說：「陳總，我完了，你幫幫我。」我回頭看看是姜文，還很輕鬆的說：「天不會塌的，到我辦公室說吧。」到了辦公室，姜文立即痛苦失聲，說：「陳總，我媽媽今天檢查是肝癌晚期，醫生說只有三個月了。」我聽了愣了一下，但還是很鎮定的說：「沒關係，有佛法的地方就有方法，相信我，一定會有轉機的。」從那時起，我教姜文念《地藏菩薩本願經》，每天都堅持給母親放生，也拿了個念佛機讓姜文給母親，希望她母親能堅持念佛，姜文一絲不苟直到現在都在堅持做。

想想姜文對自己的那份信任，自己怎麼就沒有足夠的慈悲與愛呢？自己只是象徵性的去看了一次她的母親，當時她的母親戴著念佛機，我勸阿姨念佛，阿姨笑笑跟我說：「念不下去，孩子讓戴著就戴著唄。讓孩子心裡有個安慰。」自己昨晚看到姜文的懺悔也深深的懺悔，是自己的慈悲心不夠，自己的智慧不夠，自己念佛的信心不夠，才沒有挽留姜文母親的生命。如果我能「事諸父，如事父。」像對待自己母親那樣堅持每天都去和姜文

母親溝通，如果有足夠的智慧，讓姜文母親升起信願念佛求生淨土的心，可能姜文的母親就會有轉機了。面對死亡，姜文的母親很平靜，在那次姜文母親就在跟我交代，說：「女兒以後就託付你了，你要像對待自己孩子一樣對待她，要嚴格管教，希望女兒一輩子都在你的公司工作。」我聽了雖然心酸酸的，但看到活生生的這樣一個人怎麼就會走呢？於是我也安慰說：「您沒事的，好好養病吧。」可是過了不到兩個月，姜文給我打電話，說母親可能不行了。我馬上去醫院看望，不曾想姜文母親已經認不出我是誰了，我拿著佛像讓阿姨看，但阿姨說看不見。面對這一切我束手無策，只是告訴姜文儘量多念佛，姜文也照做了。後來姜文跟我說，正常肝癌走時都會很痛，但媽媽最後很安詳，沒有痛苦就走了，醫生也覺得很奇怪。

就這樣姜文母親就走了。在我的人生經歷中，姜文母親的去世深深震撼了我，因為自己以前並沒有接觸過，認識的人就這樣年紀輕輕就走了，看到只有二十三歲的小姜文沒有了媽媽，讓我突然感悟到很多。三年來，姜文曾經一直頹廢消沉，我不知道如何關愛她，也不知道怎樣走入她的內心。但隨著自己學習傳統文化的深入，學習佛法的深入，也在一點點教她，看她就像看到自己的孩子一樣，她就是我的女兒，只要有母親一樣的愛與耐心，她總會成長起來的。今年她就已經不是很讓我掛念了，工作越來越穩定，也學到了很多。不過內心的心結一直還在，今年五一我特意領員工到丹東的雙靈寺，在地藏殿裡有一面牆畫的是生死輪迴的圖，有人講解人從生到死再到生的因果輪迴，然後又給所有員工過世親人做的超渡法會。回來後姜文變化很大，開朗了很多，但身體一直不是很好，我就告訴她儘量多積德行善，多為別人著想，把女德學好，一定要有愛心，愛是一切疾病的良藥。我

堅信，姜文一定會成爲一個優秀的女孩子，讓她母親無論在哪裡都會高興，自己沒有白生下這樣一個女兒。

姜文母親也像菩薩一樣點醒了我。生命原來是這樣容易就逝去，如果不珍惜轉眼就又墮入輪迴，因此也深深警醒了學佛懈怠的心，警醒了念佛求生淨土的心。我真的很感恩她的母親，讓我也學會了擔當，讓我面對了人生離死別的苦痛，雖然自己還不能感同身受，但卻慢慢升起了對娑婆世界、六道輪迴的厭離心，此生一定要往生淨土！

姜文我知道您對母親的那份深情，不過正如經中所言：「人在愛欲之中，獨生獨死，獨去獨來，苦樂自當，無有代者，善惡變化，追逐所生，道路不同，會見無期。」無論媽媽在天堂還是在哪裡，要勸媽媽念佛求生極樂淨土，我們此生也要努力念佛求生淨土，只有同生極樂才會永不分離，這是真正的報母恩，這是至孝。要相信極樂世界真有，要發願往生極樂，要把佛號常放在心中，只有信願行才能往生。一切名利都是身外之物，生帶不來死帶不走，利用有限的生命要積極爲一切衆生服務，廣行善事，不抱怨是行善，不懶惰是行善，每天讓人看到你真誠的微笑就是行善。積攢往生福德資糧，只有這樣才不虛度此生。

我願意直下承擔您母親交代給我的使命，讓你母親不再擔心牽掛你，把你看成自己的女兒，像對待自己的兒子一樣對待你，可能我不在你身邊，但只要你需要我，你只管告訴我，從心裡我真的愛你們，是你們讓我得到新生，讓我明白如何渡過此生，感恩你，感恩你的母親！

靜瑜 敬禮

二零一一年七月三十日

【編後語】

姜文的母親以生命喚醒了女兒。同時亦讓我們感悟，真誠心才能幫助人。「一切男子是我父，一切女人是我母。」真能以此心對待一切人的父母親，我們才是真正的彌陀弟子。

不孝母親

(任天競)

在二十多年前，家庭經濟狀況漸趨惡劣，父親擔心不已，賣去工廠套取現金以維持全家生計。長久以來，父親與母親關係不好，常有口角之爭。漸趨惡化後，更有大打出手，母親幾乎每天以淚洗臉，父親怒火中燒，怨恨嚴重，家庭便分成兩派，互相鬥爭，愁痛酷毒，猶如地獄。在此誠心盼望，天下夫妻，平和柔順，成安穩大地，以供兒女茁長。

恩將仇報 惡口動手 種阿鼻因

弟子不孝至極，喪盡天良，竟與母親毒鬥，令其陷於無助、痛苦之中，其罪之大，實阿鼻難容。弟子瞋恨心極重，專看他人不是之處，連母親也不放過，看不慣的，不順眼的，就要罵，積恨成淵，頓時爆發。每每粗口橫飛，惡毒言詞，批判母親，更多次咒她去死，狠毒之心，人神共憤。有一次，弟子忿怒得還用身體去推撞她，此行為實與打母親無異，罪惡滔天，時機成熟，必落無間地獄。

忿恨不平 視親如仇 罪心如獸

更有一次，弟子因怨恨母親侵佔我們一派（父親一派）之米糧，她自己出外工作賺錢，燒飯時卻用「我們」的米（那時候又怎會想到兒女與父母是一體的，在分自分她），因而很不甘心，所以在塑料米桶和蓋子左右兩側，各鑽了一個孔，用兩把鎖把米桶鎖起來，禁止

母親「非法」取米，令母親非常怨恨傷心。弟子這些無恥行為，實在滅絕人性，把一個最有恩德的媽媽趕盡殺絕。末學絲毫沒有想過母親從小到大的養育之恩，對末學照顧入微，只是滿腦子不平、忿恨，把親愛的媽媽視同仇人看待，一味要報仇雪恨，完全失去理智！末學常常向媽媽破口大罵，罵個不休，難怪媽媽說我當時是一隻瘋狗，完全正確。

末學一次又一次的向母親造下了大叛逆之罪，深信弟子在阿鼻地獄的宮殿早已落成了，時間一到就要下去「享受」，長時永劫，不得出離。

瞋恚心重 怨恨心強

末學現在反省，為什麼會多次犯下了地獄罪業呢？就是瞋恚心重，憎恨心強，怨氣、恨氣在體內積聚，等時候發作、爆發出來。從小到大，這個惡習氣很嚴重。幼小時，被父親教訓斥責後，總有強烈的不甘心之感，雖然口上沒有講出來，內心產生了很大的怨氣、恨氣，看父親也不順眼。很多次被父親責罵後，竟然三、四天都不高興，忿怨不休，父親看見我的黑臉，已經知道是什麼事，又令他很生氣。

惡習氣重 再造三途因

這個性格一直伴隨著弟子成長，學佛之後的我，也沒有什麼大的改變，為什麼呢？不是真學佛，縱容了自己的惡性格、惡習性。在約二、三個月前，因為媽媽的身體有頭痛、胃氣漲、風重、小腿痠攣等等的毛病，常常困擾著她。末學也很想幫她解決問題，但每次建議她可以做些什麼簡單運動、吃些什麼食品、睡前用熱鹽水泡腳等等簡單料理，她都不

願意去做，她總覺得這些方法是沒用的，收不到效果。最後，末學和妹妹著急起來，希望幫她做全身身體檢查，尤其是腦部，恐防腦部有什麼問題。但我們深知母親是不容易妥協的，要多費唇舌才可能會成功，所以末學和妹妹約定在一天的上午，聯手向她做游說的工作。哪知我們一開口，便遭到頑強的拒絕，她不想幹這麼多的麻煩事情，又要花錢，又浪費時間，所以堅決拒絕，也不願意聽我們的解釋。當時末學的心已經很不安，內心漸漸浮燥不定，瞋恚心已經在醞釀，火山正想爆發。突然間，末學揮手比劃並很大聲地說：「那好啊！如果你不肯去做身體檢查，我立即回去把工作辭掉，天天在家裡看著你，等你的頭痛完全康復後我才去上班。」因為當時末學坐的位置與媽媽的距離很近，這個突然其來的雷聲般說話把母親嚇倒了，加上了末學這麼激動的神情，她顯然露出惶恐的樣子。古人講，兒子在母親耳邊一句大聲粗氣說話，已經是不孝，要折福。我又犯了大不孝之罪。當時母親和妹妹都異口同聲地叫我不太激動。母親見我這麼的激動，她便勉強的接受了我們的提議，以舒緩氣氛。在這個時候，末學已經後悔了，為什麼自己會這麼的激動呢？會向母親說出這些說話來？我又一次失敗了。

母親慈愛心重 憐惜兒子身體

不久，妹妹走了，末學感覺愧疚，想向媽媽道歉。末學取了一張凳子，刻意的放在祖先牌位前面，然後請母親坐下去。當時母親不知道我幹什麼，可能以為我怒氣未消，還想向她多批評，但末學再三請她坐下來。她坐下去之後，末學在她前面立即跪下來，雙手合十，本來想跪下來後要向母親講話賠罪，但怎預料到當跪下去之後，末學淚如泉湧，泣不

成聲，根本講不出話來，只是頭低低的在哭個不停。在這個時候，末學覺得很對不起母親，有一種很內疚的感覺。過了一會兒，末學含著淚水聲音沙啞的向母親說道：「媽媽，我剛才又做錯了。」真的很慚愧，媽媽竟然向我輕聲安慰地說：「我現在不是怪責你，我不想你這麼的緊張激動，因為這樣會對你的身體不好的。」說完媽媽便去拿了一張紙巾給末學擦淚水。

末學可以看到媽媽的心是多麼的柔軟善良，做兒子的得罪了母親，她不但不去怪責，還去開導兒子，替兒子著想，關心兒子的身體會因情緒太波動而有不良的影響，這是多麼慈悲的一位母親呢！

說話口氣 批評母親

最近有一次，媽媽早上起床後，發現露臺的窗臺上有骯髒的東西，她便氣憤的開口說道：「樓上真過分，又掉煙灰下來了。」末學連忙走過去看個究竟。發現那些不是煙灰，是大風把小盆栽裡面的泥土吹倒了，末學解釋給她聽，但又加了一些批評的說話：「就算是煙灰，那又怎麼樣！用布把它擦乾淨就可以，何必這麼的緊張！」你看，末學是用什麼樣的態度去對待母親？批評、傲慢、不尊重、沒有和顏悅色，看母親的不是處，不是柔聲下氣，而是粗聲粗氣，真的就像我是母親，她是兒子一般。用這種態度對待母親，能夠有福嗎？肯定折福。

從以上幾個例子，就可以看到末學在孝道上有嚴重不堪的虧損，就像《俞淨意公遇灶

神記》裡面說的「君逃禍不暇，何由祈福哉！」你連避禍都來不及，你哪裡去求福呢！真的，末學就是福薄之人。

孝行第一 悅親為主

最近亦有一次，家裡要裝嵌鋁窗，這個工程會引起很大塵埃。而母親有一個工作，早上起來後便把熱水從保溫瓶倒出來，用器皿盛載，等水涼透後，家人就有涼的白開水飲用，夏天特別需要。但工程開始後的當天清早，母親忘記把熱水蓋好，防止污染。末學發現後就很不順心，因為工程已經開始了相當時間，有很多煙塵，這時候來處理是為時已晚，就生氣的怪責母親說：「沒有把水蓋好，污染了怎麼辦？」母親很不高興的回答：「骯髒了，就把水全部倒掉吧！」為什麼末學會有這種態度？會有這種批評的話？又看母親的不是處！當時末學只想到如果沒有把水的清潔處理好，會浪費很多水。但是，什麼是子女第一位要去把關的呢？就是悅親為主。既然事情都已經定案了，水可能已經污染了，何必再去執著計較呢？在二十四孝裡面，每一位孝子無論他們做怎麼樣的行為舉動，只有一個目的——悅親為主。要令父母順心、舒坦、安樂、歡暢，因為父母心安了、快樂了，身體氣血的運行就好，脈絡就正常，身體就健康。而我自己的怨恨心重，看到不順眼的、不順心的，就要發作，就要批評，就要批判，忍不住，這個人對父母都是這樣，也怎會有福報呢！如果講他能夠及時避開災禍，這已經是萬幸了，怎能有福？

大舜心中只有父母 只求可得父母之歡心

二十四孝第一個故事就是《虞舜耕田》，故事講完後有一個小小評語，一開始就講：大舜心中只有父母，故不知其他，只求可得父母之歡心，故始終不見父母不是處。看到這些話末學就有感觸，末學跟這位舜王剛剛相反，常看父母不是處。人家是念念不忘到父母的優點，想到他們的好處，想到他們的恩德，把父母放在自己生命中的第一位，只希望能夠得到父母的歡心，眼裡看不到父母的任何缺點。因為父母的不是處全是自己做得不夠好，做得不完美，他們才會不滿意，全是自己的問題，外面沒有過失，不但是任何一個人沒有過失，連一切動物都沒有過失。舜王看不見大象有缺點，大象就去幫他耕田，幫他翻土；他看不見小鳥有缺點，小鳥就去幫他除草。如果他還會認為對方有缺點、有過失，不喜歡，還有嫌棄之心，動物有感應，牠們不會去幫助他。連動物都被他感動了，自動自覺去幫助他，末學就想到這位舜王的心是多麼的善良、多麼的柔軟。難怪他被列為二十四孝的首位，最具代表性，是末學最好的榜樣。

讀書不成 令父母擔心

不孝之事，真的多不勝數。自從小學開始，就不愛好讀書，常常令父母擔心自己的學業。尤其是父親，看到老師在手冊上的不好評語，就不高興，皺眉頭。末學更與其他同學一起在考試中出貓（作弊），以為這樣做就可得到很高的分數，合格升班。這個暗中欺騙父母的行為是很不孝的，很可恥，當然更是最愚蠢的行為。

到了中學，末學更加不孝，無心向學。因為父母常出外工作維持生計，弟子便常與電視為伴，追續電視劇集，神魂顛倒，非常投入。更在電視中接觸那些色情鏡頭，看至夜深，

不肯睡覺。在學校裡常常玩弄書本，把日常課本當作表演習技一樣，用手指托著在轉動，與同學比賽，看看誰能把書本在最長時間內旋轉不停，書本常常因為旋轉失去平衡而撞向臺面或跌落地上，就是這樣的糟蹋課本。看色情片集會引起滿腦子的邪淫念頭，加上這個玩弄學習書本的行為實是對學問的大不敬，是對世間學問的一種侮辱、嚴重輕慢，這些行為會把命中的科第功名削除，淪為無識之士，非常淒慘。所以末學一生沒有功名，讀書昏沉，精神散漫，降級留班，是常見之事情，更令父親哀傷不已，為了末學的學業而常生氣。

逸樂過節 荒廢學業

為什麼會無心向學呢？有好逸惡勞的習慣，就是《感應篇》講的「逸樂過節」，即對於種種嗜好沉迷享樂，不思進取，毫無志向，日子一天混一天，不知道為什麼要做人，無理想，無目標，如同行屍走肉、酒囊飯袋。

最記得在中學念書的時候，對養金魚就非常癡迷，買金魚回家，春天金魚排卵，由魚卵孵化為幼苗，再由幼苗養成大金魚，其間不知道買過多少紅蟲和水蠅來餵養金魚，用小动物去餵養大動物，周安士先生在《安士全書》裡說這是「增益殺」。每天大部份時間都在觀想金魚，更有養白兔、相思雀、烏龜等等，終日沉迷玩樂。

自小又養成了貪睡的壞習慣。學校放暑假，在漫長的兩個月裡，不是玩「滑板」就是在家終日昏睡，曾經一天睡了超過二十小時，如同死屍一樣。腦海一片空白，全身無力，回想起來實在可怕。父親希望他的子女能夠有功名，能夠有文化，光宗耀祖。但是末學不

爭氣，自暴自氣，虛耗時光，消耗生命，於己一事無成，於父母不能養其志，三途之路，捨我其誰？

毫無感恩 卑慢父親

父親的工作是紙品加工，自己雖然是小老闆，他自己發明機器，由製造、切割、包裝，以至送貨等等每一步驟，都是他自己一個人刻苦經營。他是非常辛苦的賺錢養家。因為製作過程要用到大型切紙機，他曾經不小心被切紙機割傷手部，留了很多血，到醫院縫了很多針。可以講，他所賺回來的錢都是有血有汗。

父親慣常用兩個輪的手拖車，把很重的貨物送往設計公司，或甚至擔負在肩膀上行走。末學在暑假期間亦被父親叫去幫手送貨，其實父親是不想末學常在家裡睡覺，要活動身體，他真是用心良苦。但末學當時常有羞恥的感覺，覺得自己在街上手拉著拖車行走送貨是多麼的難看，會被路人笑，或會被認識我的同學恥笑沒面子，笑我家裡貧窮、父親貧窮，才會做這些工作。當時覺得，父親被人笑就沒問題，為什麼要我做這些難看的工作？現在回想起來，這個念頭想法不但是對父親的大不孝，簡直有辱祖先。父親每天都在用腦筋去找生意，汗流浹背的去搬運很重的貨物在街上到處運送。而我呢？不思進取，安坐受食，錢來伸手，飯來張口，跟「二世祖」有何分別？竟然生起了卑慢心，因為自卑，在心裡面已經看不起父親，認為父親的工作是卑下的，不高尚的，會被人恥笑的，會連帶影響到我亦會遭人恥笑，嫌棄父親，嫌棄父親的工作。完全沒有想到父親嘔心瀝血的養育恩情。我有這一種心態念頭，已經罪大惡極。末學毫無感恩心，對父母都是這樣，對其他人就可

想而知，如何對得起父親大人呢？末學覺得自己不是一個人！

末學在此要向母親大人頂禮叩拜，對母親所造的不孝真是太多了，我要向母親講：「媽媽，我以往錯了，太錯了，請您原諒！」末學知道媽媽一定會原諒我的，她是多麼的慈悲。但問題是末學自己今後對母親的行為態度有否轉變呢？能否痛改前非，有真孝心嗎？末學在此發願，一定會做到，一定會從改變心念開始，再落實到行為上面，重新做人。末學更要向先父道歉，從前對您老人家造了太多不孝之罪，枉為您的兒子，更來不及報答您的大恩大德，便陰陽相隔，不知您的去向。現在兒子只望重新振作，追隨聖賢大道，以自己所作之大小善行，迴向您老人家能早日生於善道，得聞正法教育，早日離究竟苦，得究竟樂。父親的養育之恩，兒子雖不能報答於今生，但望能報答於未來，深深感恩父親大人。

罪人 任天競 頂禮叩拜

【註】

《感應篇彙編》云：「小不孝之所以習成者。一曰驕寵。為父母憐憫過甚。常順適他性子。驟而拂之。則便不堪。常讓他便宜。任他佚豫（佚樂）。令之執勞奉養。則便不習。」今日社會忤逆父母之事，時時耳聞，追其原因乃失去倫理、道德、因果教育所致。古時「孔子家兒不識罵，曾子家兒不知鬥（怒），所以然者，生而善教也。」故知聖賢教育乃今日之所急需。

【編後語】

「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也。」從小未受「倫理、道德、因果教育」，加上累劫惡習，因緣際會，造成怨憎會之苦。

古人云：「百善孝為先」。淨業三福第一福：「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業。」孝順父母福德無量。彌勒佛曰：「堂上有佛二尊。惱恨世人不識。不用金彩裝成。非是梅檀雕刻。即今現在雙親。就是釋迦彌勒。若能誠敬得他。何用別求功德。」唯有「改過、感恩」，力行《弟子規》、《感應篇》、以及《十善業道經》，必能「命自我作，福自我求」，拓開心量，以愛自己那份心，去愛父母，去感恩父母，不求回報，量大福大。

母親磨練兒意志 苦到極處知回頭

(李禎)

學生名叫李禎，家裡有姐妹五個，我今生最感恩的人就是我的媽媽！我想在這裡懺悔自己不孝母親的罪行。

苦到極處

兩年多以前，我業障現前。那時由於不懂因果，對母親有不善的意念，因而感召媽媽，天天對我不斷的侮辱、毀罵、嫌棄和逼迫。媽媽如此，家裡也就沒有一個人瞧得起我了。他們就更不會關心我了，恰好我當時病苦交煎，感覺真是苦不堪言！

那時候，媽媽銀行裡還有錢。然而她卻天天憂愁自己的財產，真如同《無量壽經》上所說：「無田憂田，無宅憂宅，眷屬財物，有無同憂。」在這種情況下，母親總跟我講錢，怨我沒有供養她。可是我沒有經濟能力。她因而擔心我老了以後沒錢用，罵我「看上去無憂無慮不負責任。」

姊姊在一旁罵我「生在福中不知福」的時候，我卻看到姊姊和妹妹都是有經濟能力的，媽媽不跟她們要錢，反而補貼給她們，心裡不免生悶氣。

我雖然沒有經濟能力供養媽媽錢，但其實自己也曾經想過，如果媽媽有一天真的，到

了沒有東西吃的地步，我很願意割掉自己身上的肉來供養媽媽。可是媽媽卻不理解我的心意。回想那個時候，我的精神真的是非常痛苦，感到身心摧碎，真是生不如死。我曾經想過買個帳篷，到郊外去露宿，然後斷食、念佛，念觀世音菩薩，讓我早點自然的死去，可是自己膽子又小，又是個女人身，很不方便，所以沒有這樣做。

學習因果 痛斷習氣

經過過去一年學習因果、懺悔改過，我意識到不能對母親有不善的意念。在這裡至誠懺悔，一切都是自作自受，自己的錯。因為我不懂因果，意念不善，加上宿業，召感逆境。今天真誠懇切向媽媽頂禮懺悔，不孝、不順、不敬、愛生悶氣；懺悔自己沒有供養媽媽，讓媽媽為我操心擔憂，這是我的罪過。

現在的我什麼都沒有，兩袖清風，沒有什麼眷戀，只想好好修行，了脫生死，永離六道輪迴，往生淨土成佛，廣度一切苦難眾生。我不會去自殺，因為我不想老年的媽媽為我傷心難過，白髮人送黑髮人，這樣大逆不道的行為，會造成終身遺憾；更會讓愛護我的同修們難過！自己甘願受委屈，也不願意去傷害別人。

今天回頭想來，我非常感恩媽媽！如果沒有媽媽幫我消業障，我的業障就依然深重；沒有媽媽的逼迫，自己還不知羞恥，繼續依賴、懈怠，不會發奮勇猛精進，去克服一切的障礙，突破自己最嚴重的習氣毛病。正是媽媽堅定了我意志！自己也深深的體會到：一個人，如果沒有苦到極處，是不容易徹底放下和回頭的！

至誠懺悔 身體流血

回想一年前，剛剛幾次上臺發露懺悔的時候，感到壓力非常大。現在自己親證了懺悔班老師的話，真是懺到欲罷不能。

每當我寫懺悔稿子的時候，以及上臺懺完後，身體都會發熱、冒汗，肚子會咕咕響，還會拉肚子。記得第一次懺悔後，第二天還尿血。但過後就會覺得精神好很多，感到身心清涼。最近聽經也明白了很多。真幹、真誠懺悔的效果，說之不盡。

雖然每次都要用很多時間去準備，寫稿子。學生覺得這個是非常值得的，假如現在要用自己的血來寫懺悔稿子，我也非常願意奉行。有時候中斷了上臺懺悔，就會感到有點不自在，可能是學生的有緣眾生喜歡我面對大家，向他們認錯懺悔，才會原諒我吧。

身心安穩 感恩母親

去年以來，我經過一年多的因果學習，懂得改變心念，斷惡修善、感恩、懺悔、改過。現在媽媽也改變了，環境也改變了。我開始嘗到一點苦盡甘來的快樂，感受到了幸福，身心也安穩了很多。每天可以做自己最喜歡的事情，即念佛、學習、聽經；每天都可以向著純善、純淨、念佛、成佛的目標方向，老實努力地去真幹。

通過感恩懺悔改過，使學生的業障消了不少，以前家裡天天都有煩心的事情，現在一切都順了很多。自己的身體愈來愈好，家人也改變了，反省懺悔使我的觀照力強了，懺悔

讓我體會到人生最高的享受，懺悔也使我嘗到甘露，受益無窮。

學生真的很幸運，遇到了殊勝的淨土法門，能夠親近到善知識。雖然現在還是修得一身瓦裂，一事無成，但今天總算可以站起來了。

我真誠懇切感恩媽媽，給我的考驗，讓我能夠提升境界！自己今生一定要圓滿成佛，才能報盡媽媽養育的恩德，在這裡一心向媽媽頂禮感恩。願媽媽能夠早日發菩提心。

因果學習不可少 感恩懺悔常相隨

學生今天要至誠地感恩，這個懺悔班，讓自己成長了。特別感恩懺悔班老師慈悲不疲不倦，教導的恩德，老師不單幫我紮了因果的基礎，而且還勸導我上臺發露懺悔。如果沒有這個紮根的基礎，不懂因果，寸步難行。學了因果，信受奉行，步步歡喜。感恩懺悔，難行能行。一心念佛，彌陀接迎，迴入娑婆，廣度有情，一片光明。

在這裡深深的感恩佛菩薩和老法師的加持，有時候看到自己之前寫的懺悔稿子，有點覺得這不是自己的能力寫出來的。感恩老師的鼓勵，感恩每次在座聆聽學生懺悔的大德同修們，沒有嫌棄學生，對我寬容的包容，增長了我的信心。感恩協會的大德領導們，賴居士和一切職員，義工菩薩們對我的愛護。感恩媽媽養育的恩德。感恩家人和無始劫來及今生曾經給我有幸無意傷害過的一切有緣眾生，讓我有一個懺悔改過的機會。在這裡真誠的向你們頂禮。阿彌陀佛。

常懺悔人學生 李禎 至誠頂禮遍叩

【編者按】

一切法從心想生，改變了意念前途一片光明，這是懺悔班眾多同修中提昇最快，最令人鼓舞的案例！

李學長最大的優點就是：能知錯、能改過、老實真幹。她把孝心這門打開之後，就非常明顯福慧增長了。願與大家共勉！

【編後語】

世出世間法大根大本就是孝敬，孝養父母，尊敬師長。《禮記》一開頭就教敬，「曲禮曰，毋不敬」，普賢菩薩十願第一句話「禮敬諸佛」。《禮記》是世間法，《華嚴》是出世間法，世出世間都把禮敬放在第一。淨宗修學指導最高原則是淨業三福，淨業三福不限定是淨土宗，淨業三福是「三世諸佛淨業正因」。這三條十一句是十方三世一切菩薩修行到最後成佛總的指導原則，第一條前面兩句，「孝養父母，奉事師長」，就曉得這是世出世間一切善法的大根大本。

如果一個人不懂得孝親尊師，他所有一切再殊勝的德行都不能夠成立，為什麼？他沒有根本，沒有根本就不足以取法，不能給世間眾生做榜樣。有根有本，他任何事業都沒有，

值得人效法。我們看《二十四孝》，這裡面有許多孝子，一生當中並沒有什麼事業輝煌的成就，為什麼還把他列入教科書裡教導後人？他有根有本。（恭錄自淨空老法師《淨土大經解演義》一八五集）

母親美德感化逆女 力行孝悌和樂全家

（楊雅莉）

末學叫楊雅莉，老家在福建廈門，現居住在香港。近來，末學一有機會就到香港佛陀教育協會聆聽《太上感應篇》，因為明瞭了一些因果的道理，加上末學力行《弟子規》的「入則孝」部份，生活發生了很大的變化，真是受益匪淺！

鼻炎的警示

有一次，末學聆聽彭醫生的講座《仁、義、禮、智、信對內臟的影響》。彭醫生說：鼻炎是虧了孝道所引發的疾病，患鼻炎要反省做人的第一義務——孝養父母是否做到。末學自己也有鼻炎，在認真對照《弟子規》「入則孝」部份和《太上感應篇》的因果教育，感到自己真是一位忤逆不孝的女兒。末學希望利用這個機會懺悔自己種種不孝的惡行。

小時受寵 任性好強

末學在家是長女，從小由奶奶帶大。長輩們個個都很疼愛末學，但自己不知好好珍惜感恩，遂持寵而嬌，養成任性好強的個性。

記得有一次，我和夥伴們一起玩耍時，就跳過家門口的一口井。媽媽看到很生氣，就拿起藤條要打末學。那藤條還沒打下去，末學就先倒在地上哭起來，心想：「媽媽就像舊

社會的地主婆，自己就像白毛女那樣受人折磨。」末學這樣一哭二鬧把媽媽氣得沒辦法。

現在學了《太上感應篇》，才知道自己的行為是「越井越灶」，這是有罪的。井為人們提供飲用水，灶是人們做飯的地方，我們有吃有喝時，要感恩井灶，怎麼可以隨便輕慢對待，而在井灶上面又蹦又跳呢？那個時代看不上傳統教育，覺得那是封建迷信，所以我對媽媽的擔心和提醒都當作耳邊風。由於我性格忤逆，在受到長輩管教的時候，心裡就只有不滿，十分不想長輩管著自己。

由於時時不想有長輩的約束，末學每每做錯事都不肯認錯，還要強詞奪理。所以，从小到大，末學沒讓父母少操心，任性而為，做出許多錯事。我曾經到人家果園偷梨子；和一群女同學一起打一位男同學；也曾經做過逃學、考試偷看、偷改分數、說慌話等。然而我在做錯事後，從不會說「對不起」、更不會承認錯誤。

妹妹則與我相反，她比較乖巧，每次做錯事，都一定會對媽媽說：「對不起，下次不敢了。」末學每次聽到，不僅不能「見人善，即思齊」，反而覺得她沒骨氣。更由此生出嫉妒心，嫉妒媽媽疼妹妹，還叫夥伴們不和妹妹玩。

末學這樣不受管教，久而久之，就做出了大逆不道的事情。有一次媽媽看到我很不聽話，就說了一句氣頭上的話。末學就衝進廚房拿了一把刀出來，說：「你就殺了我算了！」現在想起來，我是一個多殘酷的女兒啊！

聽奶奶說，想當年媽媽生產時，因為末學的頭沒有轉下來而難產，整個生產過程非常

辛苦，差點要了她的命。當年奶奶說給末學聽的時候，末學感受不到媽媽的辛苦。媽媽好不容易把末學養大，我卻說出那樣大逆不道的話，讓她老人家傷透了心！末學那時怎麼看不到媽媽的心在滴血呢？

母親盛德的感化

末學養成悖逆的性格，起心動念都是以自我為中心。幸有母親的盛德感化，傳統文化的教化，末學方得以慢慢回頭。

媽媽的艱辛

媽媽年幼時家裡很貧窮，外婆身體不好，外公成份不好^{**}，所以家境很拮据。外婆育有五個子女，一家七口人，時常有一餐沒一餐的。

媽媽是長女，下面還有四位弟妹。在這種情況下，媽媽八歲就去幫人家背小孩賺取兩毛錢去買米，十二歲就出來工作，擔起一個家的責任。後來外公外婆都去世了，阿姨舅舅都還沒成家，媽媽結婚後也一直在照顧他們，直到她們成家立業！

媽媽結婚後，生了我們三姐弟。那時父母不僅要負擔末學姐弟三人上學，還要照顧娘家四位弟妹。因此，媽媽在經濟方面就非常節省。

^{**} 成份不好：這是國內在五十五至七十年代特別用語，指代出身於地主、富商、國民黨等家庭的後代。這些家庭後代的子孫，在那時的社會普遍受到歧視，在求職、上學方面都受到一些限制。

她為了讓出多一點資源給她身邊的親人用，自己寧肯生活條件差一些。媽媽就連生我坐月子的時候，也不捨得吃些好的補身。後來，我小時候經常流鼻涕，媽媽就很歉疚地說：「都是我不好，做月子的時候吃多了蘿蔔乾沒把你養好。」末學聽到，就抱怨母親那時候為什麼不把我養好。可憐母親不是不想養好我，而是兩個家的負擔都在媽媽身上啊！而末學這狠心的女兒就這麼的自私自利，不僅不體恤媽媽的不容易，反而抱怨她沒有養好自己。

媽媽負擔兩個家，經濟上非常節省。小時候每次過年，我和弟妹們的壓歲錢都會交還給媽媽，以貼補家用。末學此時，不但沒有體諒媽媽的難處，還認為媽媽是個為利是圖的人，竟然在日記上寫到：「所謂的壓歲錢就是讓孩子自己用的，媽媽剝削了我應有的利益，如果不是因為是您女兒，我早就遠走高飛了。」現在想起來，媽媽如此不幸生了末學這樣一個天理難容的女兒！

奶奶逝世

末學一直覺得媽媽對奶奶不好，奶奶却和末學說：「你媽媽不容易，爲了這個家，爲了你們姐弟三個，從早忙到晚沒有怨言。你不可以這麼任性對你媽媽。」末學不以為然，母女的關係一直不好。直至奶奶生病，媽媽盡心盡力照顧她老人家，感動了我這個鐵石心腸的女兒。奶奶去世後，媽媽經常提起：「要不是你奶奶的心量大和你爸爸的無私，我根本不能擔起你外婆那一頭家，也讓你們姐弟受苦，不能像別的小孩一樣有零用錢。」媽媽就是這樣一位處處感恩、處處爲身邊人著想、寬宏大量的偉大母親！末學現在奇怪自己當年，怎麼就對母親的偉大視而不見呢？

後來，末學背井離鄉來到人地兩疏的香港。最初在香港的艱難生活，讓末學體會到什麼是生活壓力，我開始體會到媽媽當年的艱辛。特別是自己有了孩子後，養兒方知父母恩，才真正去體會瞭解媽媽背後的苦衷和用心。正是媽媽的善良喚醒了女兒的良知！

學習傳統文化

近年來，我在佛陀教育協會學了《弟子規》。從此後，末學一想起對媽媽忤逆不孝就如坐針氈！終於有一天，末學鼓起勇氣和媽媽說：「媽我知錯了，這麼多年來我自私自利的忤逆您，讓您傷心無奈，女兒很不孝！」媽媽聽了後，泣不成聲，她拍拍末學說：「你那時小，不懂事，你倔強的性格也是我遺傳給你，不怪你！現在你懂事了，會關心我們了。我和你爸爸老了，家裡的事好在有你，我有個人商量，有了主心骨。你看你又把最好的念佛法門介紹給我們，家裡的弟妹有你我放心，我已經心滿意足了，只是我心疼你像我年青那樣背著這麼多重擔。辛苦你了！」

媽媽的這番話讓末學慚愧得無地自容，她念念為女兒著想，女兒又為她著想過什麼？媽媽的這番話也讓末學增加了責任感。我們母女的心貼近了。

後來，末學一回家，就學小朋友給爸媽洗腳，爸爸是樂呵呵的，媽媽有點不好意思。那個時刻，末學的心是甜滋滋的。原來盡本分是這樣的快樂，那是從心裡湧現出來的一種喜悅，沒有任何東西可以代替！

一人孝 一家興孝

末學和妹妹的關係也因學《弟子規》有了轉變。以前末學總是以一個霸氣大姐的身份管教她、找她便宜。現在有商有量，特別是在學習傳統文化當中，我們姐妹互相交流心得。有一次，我們討論到人生最重要的兩件事：盡孝和行善。那時，妹妹立刻坐言起行。她從那時起，每個星期都會找幾天，帶著自己的小女兒回媽媽家看望爸爸媽媽，讓兩位老人家享受天倫之樂。

在我們兩位姐姐的帶動下，小弟的孝心也得以彰顯。媽媽煮魚的時候讓魚刺弄傷了手，腫了好幾天。弟弟心疼媽媽，說：「媽，您以後不用再煮魚了，我從此不再吃魚了。」

最後，我在感恩聖賢教誨之餘，還要懺悔有一件事末學還沒能做到——不能給父母行三跪九叩禮。爲什麼做不到行禮呢？末學現在明白，是因為我心中還沒有真正有孝敬父母的恩德道義，沒有真正從心裡去爲父母著想，去感恩父母恩重如山。這次春節回老家，末學一定給父母行一次三跪九叩大禮，是用心去做、去感恩，去力行爲人子女的本分。謝謝大家！

慚愧末學 雅莉頂禮

二零一零年二月一日

「在家而奉侍父母，使深愛婉容，柔聲下氣，習以成性，便是和氣格天之本。」現今處處暴戾，家庭紊亂，實乃孝道之淪亡，失其人之根本。欲令社會康泰，人人心中平和，應於子弟幼小之時，授以倫理、道德、因果教育，令種善根，待其成長後，花開果熟，善行日增，孝行百出，則祥和之氣自成一派，百福定能感應而降。故紮根教育，不可忽也。

傲慢無知失明師 改過才能見光明

（胡先觀）

末學來自廣東惠陽，名叫胡先觀。末學這次懺悔的是自己初接觸佛法時不瞭解佛法，傲慢自是做錯的事情，就是沒有正確修學的過失。

末學是在上大學時遇到佛法的，在學習的過程中逐漸認識，對佛法經典比較珍惜。當時主要看印祖的書還有弘一律師的書，學習戒律。但是，沒有老師指點比較著相，很執著，是一種不明理的偏執。

與明師失之交臂

之前去相隱寺和九華山，偶爾看到播放淨空法師的光碟，但是心浮氣躁，沒有耐心聽聞。當時知道有淨空法師，但是不知道這位法師還在不在世，因為末學看的印祖和弘一律師的書都是已經往生的法師。雖然很想親近善知識，聽經聞法，但當時對淨空法師有個文字上的偏見，就是法師說佛教是「教育」，末學對「教育」這個詞印象很不好。因為末學讀書長大，覺得所受的教育沒把人教好，而且急功近利，弊端很多。而末學看佛經原文，一直認為佛教是「教化」，就這一字之差，末學就判斷淨空法師講經不嚴謹，因為這是對佛教的認識問題。而淨空法師的每本書前面幾乎都有這句話，於是末學都看輕了，沒有去仔細考察裡面的內容，因此末學對淨空法師的書一直心存芥蒂和輕視。這其實是一種武

斷，沒有詳細瞭解就妄下結論，輕易否定。現在後悔了，回頭想想實在是自己不懂佛法，卻對法師說法傲慢武斷，因此才導致晚遇善知識。直到前年末學到山東慶雲金山寺參學，才把這一誤解消除。

金山寺齋堂每天吃飯都播淨空法師講經，有一次末學清楚地聽到老法師說：「佛教是教育，但在佛門裡面稱『教化』……」末學猛然醒悟：「原來淨空法師是知道佛教真實內涵的！」只是用詞不同，而用詞的善巧是因為面對的聽眾是普羅大眾，很多沒有聽過佛法的。而且老法師長期在國外弘法，用「教育」這個詞比較直觀，容易理解，中國人能聽懂「教化」，外國人恐怕不好理解。於是末學才知道自己過去執著文字，依文解義，自己沒有清楚認識佛教，也誤解了淨空法師；而且這種淺見執著，也是因為自己心量狹小，沒有老法師那種廣大的心量，廣度眾生的慈悲心。因此，末學無論在學問見解上還是德行心量上，都遠遠不如^上淨_下空老法師。但是這一誤解，造成了末學與一代高僧大德，真正善知識的認知推遲了好多年，而這樣的善知識正是末學多年苦苦尋求的！這幾年雖然遇到佛法，但是沒有善知識引導，珍視當中有許多偏執，偏執引發了許多苦惱與障礙。

現在看到淨空老法師的光碟和書本，卻錯過了最佳的學習時機，大學時候那麼好的學習時機就這樣白白錯過了，這種錯過帶來的不只是時間的滯後，認知的不正確帶來的是內心的不安、家庭的矛盾和對人生目標、修學佛法、家庭處事、事業婚姻等等的無知迷茫。接受明師教誨時間的滯後，真正的代價是必須經歷苦難的歲月！這段時間不是空白地度過，而是困苦地度過。苦難的歲月——這才是沒有接受、遲於接受明師教誨的真正代價！

偏執佛法 傷害家人

末學就舉一個事例說明沒有遇到善知識，對佛法偏執對自己和親人造成的傷害：末學畢業回家後，因價值觀的不同，在工作的選擇上與父母有很大的分歧，造成父母的擔憂和焦慮。當時父親給末學找了一份很好的工作，末學沒有考慮就拒絕了，在語言神態上很不恭敬，也是沒有受過傳統教育不孝順父母的習氣。父親很生氣，把我罵了一頓。後來還是因為工作的原因，父親生氣的說末學學佛學迷了，說要把末學在房間供的佛經扔掉，言辭當中有毀謗的用語。末學很傷心很害怕，想到《地藏經》上說的，「若遇毀謗三寶者，說盲聾啞報。」於是我很擔心又害怕父親將來會受苦報，害怕父親不明因果，以後再說這樣的話，就對父親頂嘴說：「你以後的運氣會越來越不好！」沒想到父親火冒三丈！有把末學趕出家門的言辭，這讓末學非常傷心！現在想想父親當時毀謗三寶，並非因為不明因果，實在是自己沒有正確修學，而且沒有孝敬父母，多次頂撞的緣故。末學說過那句話之後很後悔，很害怕。後來隔了幾天硬著頭皮和父親下跪道歉，可是這事對自身和父子關係、母子關係的傷害是很深刻的。

末學現在聽經才漸漸明白，學佛不是那樣學的，過去不明理，太偏執了，和父母談話及勸諫的方法、言語都大大的不對！才導致父親造下毀謗三寶的口業，末學真的對不起父母、對不起佛法、對不起三寶。因此請允許末學面對三寶聖像、在此磕頭懺悔。都是孩兒不好，愚癡無知，狂妄自大，忤逆不孝，沒有正確地學習佛法，給佛教形象帶來負面影響，傷害了父母也傷害了自己。希望父母家人、歷代祖宗能原諒，孩兒知錯了！

這件事情已經過去三年了，在末學的學習和改過中，在同修善友的幫助下，末學與父母的關係改善了很多。現在父母逐漸瞭解末學、瞭解佛法了，母親也吃長素，也支持末學學習佛法了。所以請諸位長輩放心，不必為末學擔憂。末學現在在家裡可以安心聽經，這次來協會參學也是得到父母同意的。真的感恩三寶、感恩老法師、感恩同修善友。

無知也是過 不能掩飾和因循

末學反省過去也是無知，身在苦中不知苦，不知道自己對生活、生命的無知！不知道自己和身邊的人沒有接受過聖賢教誨，都一樣的無知。這樣的一個成長過程，為人處事、生活點滴，樣樣都想錯了；與人交往，事事都看錯了！但是都不知道，被豐富的物質生活蒙蔽了！被身邊的無知之語蒙蔽了，真的是眼暗目盲！但是老法師講《地藏經》時說道：「造作罪業，無論你是有意造、還是無意造，果報決定是有。你知法犯法，不知法你犯法還是要判刑，還是有罪。」

所以無知也是過啊！根本的大過！末學過去嬌生慣養，父母長輩常常原諒末學的過失，這不僅縱容了末學的錯誤也使末學養成了掩蓋錯誤、以求原諒苟且偷安的習性。因此常常重複犯錯依賴別人的原諒，沒有去反省原因，學習做人的道理以求將來不再犯過。這都是末學過去沒有學習佛法的想法做法。真的是不見棺材不流淚！不知道學習和改正，只在搪塞和掩飾上下功夫。現在才知道別人的原諒不是完了，而是沒完沒了。心裡的壞念頭，不良的習氣沒有糾正，會沒完沒了地錯下去，越錯越大。第一個受苦受害的其實是自己，這樣因循會造成永遠愚癡糊塗，苦海無邊。

因此，末學在此敬勸愛護子女的父母，一定不要忽視縱容子女的過錯，一定要教育子女改過向善，學習聖賢教誨幫助子女找出錯誤的原因，幫助他改正。否則會培養出一生無知苦難的子女！不幫助子女改正錯誤，就是不懂得愛護子女，末學的親身經歷，提供給長輩們借鑒。

所以，末學反省無知其實是根本大過。對自己的無知要有清醒的認識、高度的警惕和緊迫感，因為我們生在一個極度缺乏聖賢教誨、做人的教育，極度缺乏正知正見的時代。不做事似乎沒事，但其實起心動念都是自私自利，一做事就是爭、就是名利。而且現在生活環境比過去複雜很多，事情也多，因此遇事經常造業受傷害。所以對於自己的無知一定要承認，不能去掩飾，越掩飾越無知，到頭來受害的是自己。

改過才是真懺悔

末學反省自身，一定要自己覺悟，認清自己對佛法聖賢教誨、人生道理的無知，努力學習，才能改變自己的無知，真正幫助自己。求別人原諒還欠人家人情，自己不覺悟，做錯事傷害了眾生，還要欠人情債，來生恐怕要做牛馬償還，大概牛馬就是這麼來的，愚癡的果報。所以懺悔無知就要學習正知正見，從錯誤的知見當中回頭，依正知正見生活處事，這才是真懺悔，才能解決問題。

如今聽淨空老法師的教導學習傳統文化，《禮記·學記》中就說到：「雖有嘉肴，弗食，不知其旨也；雖有至道，弗學，不知其善也。是故，學然後知不足……。知不足，然後能

自反也。」學習過後才知道自己的學識不夠，知道不夠，然後才能反省，努力向學。如今再回頭想想，自己過去沒有接觸佛法之前，為什麼不知道自己的無知呢？就是《禮記·學記》中所說的「學然後知不足……」。所以聖賢教育真的是圓滿，不僅教給我正知正見，還讓我明白學習過程中的障礙——比如傲慢等等，教給我懺悔的方法，去除學習的障礙，這都是聖賢教育的恩德。

感恩三寶的教誨恩德，讓末學在學習中對人生的道理越來越明白，不斷認清自己的過錯，知道改正的方法，能在今生得到改過的機會，也使自己的人生得到改善和提升。感謝諸位學長耐心聆聽末學的懺悔，末學剛才有不正確的地方，懇請老師，各位長輩學長批評指正，感恩！阿彌陀佛。

末學胡先觀 懺悔後整理

二零一一年九月六日

【編後語】

淨空上人在《阿彌陀經疏鈔演義》中開示：「人只要有貢高我慢，什麼都學不成。世出世間法，你要想學成都在謙虛，都在恭敬！所以十大願王第一條『禮敬諸佛』，儒家《禮記》第一句：『曲禮曰，毋不敬。』世出世間法教學，第一個教什麼？第一個教敬。敬是什麼？」

就是斷我慢。先把我慢破除，你才能成為一個法器，才能夠學東西。只要有這個東西存在，佛菩薩作你的老師，你也是一無所成，你什麼都學不到，自以為是，目中無人！這種人誰能教得了他？所以這是世出世間求學的大障礙。所以教學的時候，先要破我慢，再就是破貪瞋癡。」

師父在《大乘無量壽經》中開示：「『和顏愛語』：諸位要記住，佛法始終建立在智慧的基础上，不是感情用事，感情用事不是佛法。愛語是不是好聽的話？不見得，有的時候打人罵人都是愛語。你說父母教訓子女，愛他才打他，他為什麼不打別人？他看到別家小孩做壞事，他笑笑，他為什麼不打他、不罵他？他不愛他！這打他、罵他是為他好，這是真正教導他，那是愛語。」

師父上人在《淨土大經解演義》中開示：「那父母責備我們，無理責備我們，我們還能夠怨恨他嗎？不可以。無故冤枉你的時候，看你有沒有德行，考考你。你說是惡意是善意？惡意善意不在別人，在自己。自己如果是善意，外面所有一切惡意到我這裡都變成善意；外面人是善意，我的心行不善，到我這裡都變成惡意。」

師父在《華嚴經》中開示：「我們非常不幸生在這個亂世，從小失教，現在到這樣的年齡，漸漸覺悟了，想學了；想學一定要補習，補習一定要認真。我們今天讀《弟子規》是補習，《弟子規》、《十善業道經》我所講的這些基礎科目，那些基礎科目說老實話，在過去都是二十歲以前人學的，二十歲已經是遲了。這些都什麼時候學的？十二歲以前學的，這些基礎課程。」

我的大善知識婆婆

(陳越溪)

末學名叫陳越溪，來自西安。八年前，我和先生結婚，遂定居香港，現在和婆婆一起生活。今天末學要向婆婆懺悔自己不孝，曾經暗自咒罵她的惡業。希望能夠從此不再對婆婆有任何惡念，真正將她作為阿彌陀佛，作為母親侍奉。

我和婆婆相識於和先生談戀愛之前，那時候我總看婆婆的優點，所以兩個人像朋友。後來在二〇〇三年結婚之後，我就開始總說婆婆的不是，對她一下子從友善變成敵對，甚至以前的欣賞都變成後來詆毀她的理由。

後來，我聽到師父上人說，他人是我們的一面鏡子，他人在我們面前所示現的過失，就是自己惡習的體現。我於是一想到婆婆哪裡最不好，就反省自己是否有這個毛病，果然，婆婆幫助我認識了許多自己的大問題。

當我感到數落婆婆是多麼愚癡的行為時，報應就立刻來了——我的嘴巴爛了幾個月了，曾經一度嚴重到喉嚨失聲。每天我吃東西像著火，不吃東西的時候，嘴唇火辣辣的痛，讓人聯想到地獄有烱銅灌口、惡鬼有口中噴火的情況。

二〇〇七年，我們開始與婆婆同住。最初感到很痛苦，印象中幾乎每天婆婆都在說我，而我不知道該怎麼辦，只有抱著大兒子哭。當時覺得很委屈，現在想起來就是自己背後說

人壞話的報應。我是一個口無遮攔、口風鋒利如利刃的人，常常額口傷人。由於我總是惱害別人，所以我周圍總是低氣壓，讓別人很難與我相處。現在回想起來，婆婆一定是覺得和一個口中帶刺、臉色難看的媳婦相處，很是辛苦，才說我兩句的吧？這些年來，她老人家也一定覺得受到很多委屈吧？

之所以總是對婆婆帶著刺，是因為我從來沒有孝順父母。我遇到聖賢教育太晚，一向都頂撞父母，還覺得自己很孝順。父母讓我好好工作我卻辭職，還做父母最不放心的傳銷生意；父母等我生孩子我卻離婚；父母年事已高，還要返回頭照顧我，因為我懶惰，不會做家務。總之，我讓他們操碎了心，還嘴巴不饒人，處處對父母惡言相向，害得他們常常暗自哭泣。這樣在家中不會做女兒的人，嫁到夫家也不會做媳婦。雖然不敢放肆，但是卻充滿了惡意。

惡意相向

二零零八年底，次子即將出世，我和婆婆最終住在一起。那時的我，一想到要和婆婆一起住，就有頭皮發麻的感覺。次子就是在這樣怨氣重重、不孝婆婆的心念下懷孕的。結果孩子很黑，而且也很頂撞父母。現他已兩歲，早上要他給奶奶行禮道早安，他一定不做，生活上也是處處叛逆，對奶奶愛答不理。是我這個壞脾氣媽媽胎教壞了。

可怕的是，我那時候已經聽到老法師對於胎教的開示，我還在懷孕的時候常常去佛陀協會聽經念佛，但是我依然不能改變心念。我這個人真的是剛強難化到所以然！現在後悔

莫及！對不起祖宗、婆婆、孩子，更對不起師父他老人家！

次子出世後，我對婆婆的怨氣越來越重。我就這樣一邊聽經，一邊怨恨婆婆。我心中對婆婆的對立一直升級，以至於有一天，我看見她那保養得很好的面容，竟然覺得她面相兇狠。很快，我們的鄰居就告訴我，「你們母女倆生得好像！」我聽了大吃一驚：「怎麼能像她呢！」師父上人說他人就是我們的一面鏡子，是真理。

隨著我心中對立的惡念縈繞不止，家中就失去了親情。不僅婆婆對我迴避，就連先生也疏遠我了。而我此時是假學佛，天天還抱著小姐脾氣等家人服侍。這樣，一家人非常冷漠，形同陌路。

咒婆婆早點走

由於業障重，聽經聽不懂，徒添傲慢，覺得家人都會下地獄。由於不想和婆婆住，我就屢次婉轉想勸先生搬家。學佛後，知道命中自有定數，知道搬家也沒用，就說：「快點還債，快點還債，還清了，就了了。」這是一種逃避的心理。我所逃避的，就是自己覺得「不好的」處境。我貪戀好日子、渴望能夠安心聽經、學習講經的「幸福生活」，討厭自己困於家務、不得脫身的「苦日子」。這顆心，已經完全背離了道心了。

我越是逃避，這樣的日子就越沒完沒了。去年，家裡的印尼女傭辭職走了，接著，鐘點工也突然消失不做了。只有我，不能辭職也不能躲避，要做家務，服務婆婆。我絲毫不覺得能服務婆婆是人生的幸福。那時我心不甘、情不願。我無可奈何地做家務，還美其名

曰「力行女德」。

我不能止住我的惡念，婆婆早上會乾咳，我聽到就會覺得無限厭煩；我在餐桌吃飯，看見她就幾乎都吃不下去；甚至有一次，我看到婆婆因為生意的問題很煩躁，居然覺得再也不想看到她。惡毒地想：「古人說：祿盡人亡，她這樣想發財，真發財了就短命了吧！短命了日子就好過了。」爲了自己的舒服，連咒人家死的心念都出來了。我就是這樣的惡毒，但是這個心念，別人不知道，很多人見到我和婆婆，還誇我孝順。婆婆也很有涵養，笑笑地，從來不說我的壞話。我「包貯險心」、「心毒貌慈」讓婆婆有苦難言。

懺悔解怨 不可思議

去年我在佛菩薩的加持下，有一次居然能夠在佛陀協會當著諸佛菩薩、大德老師的面，向婆婆她老人家當面懺悔，說我自己很自私，從來沒有真正關愛她，替她著想。還向她老人家頂禮一拜。我本來想三拜的，但是不知爲什麼一拜下去，就被她扶起來，再也不想拜了。現在想起來，拜不下去是因為自己還有隱瞞。懺悔的時候還想說自己覺悟高了，能發露認錯了，而自己最大的意惡咒她老人家早死，卻沒有懺出來；自己學佛最大的問題是自私自利、貪圖名利、不想吃苦這些問題都沒有懺出來。不是當時我刻意不說，而是我「包貯險心」成了習慣，自己都不知道了。

即便是這樣有所隱瞞的懺悔，化解怨結的效果也是不可思議。那天有人說婆婆的臉色好很多，我也感到自己的臉上在放光。兩天之後，先生突然對我說：「媽媽比任何時候都

喜歡你！」我還很吃驚，因為我覺得婆婆對我很少笑，依舊很嚴厲。而我此時已經知道不能念怨不休，所以很想壓制自己對婆婆的怨心，但是越壓越多，很讓人沮喪。

一波未平 一波又起

我雖然向婆婆懺悔，但是由於不知道自己學佛是爲了求感應、求表揚，所以懺悔沒有真正解決問題。後來，我在一個偶然的情況下，產生了一個「婆婆巴不得我和先生離婚」的大惡念。這個惡念就像毒草，一發不可收拾，很多天都讓我困擾其中。

有一天，先生突然說：「媽媽問我你會不會出家。」我大吃一驚！第一個念頭就是「這個婆婆真討厭，挑撥離間。」一直以來，先生最不能接受的就是我學佛，爲此，我們夫妻關係一度出現危機。我因此對婆婆怨不可止，那種覺得婆婆希望我們離婚的惡念更強烈了。但是此時已經學佛，知道這樣不對，就去懺悔班懺悔，希望能夠解決問題。誰知說出來的都是對婆婆的抱怨，沒有懺悔！這樣又造了口業。

接下來的日子，我每天都生活在怨恨中。我感到這樣不是學佛，是學魔，所以就從克制自己對婆婆的惡念開始。但很快發現惡念之快，讓人措手不及。我轉而計算自己對她有多少惡念，有一天居然在我們相處的幾分鐘裡生出十三個惡念，此後每天都有五個左右的大惡念。我於是一旦意識到有惡念，就立即心裡念佛，雖然每次都念不到三聲就走神了，但是這樣堅持。過了一段時間後，惡念就少了。

我終於發現，原來婆婆是提醒我念佛的，沒有婆婆在身邊，我還想不起來念佛。才發

現原來修行就是在這些無量無邊的煩惱中，學習淨化心念，而不是一味否認自己，壓制自己的惡念，因為壓制就是照顧妄念，淨公恩師說過很多次，「不要照顧妄念」。畢竟，是我多生多劫來都對她有很惡毒的想法，已經成習慣成自然，一時斷不掉，唯有一意識到，就立刻將其轉為念佛，從此建立念佛的習慣，才是淨宗修行的方便之處啊。

這樣一來，婆婆成了我的大善知識，老法師不知說過多少次，妄念是虛妄的，但是我都沒有體會到，反而覺得自己的怨恨惱怒煩怎麼那麼真實，現在婆婆親身教育我，妄念是虛的，不值得理會。

後來，爲了力行懺悔班老師的教導，我努力為婆婆服務。在她最需要的時候，就放下自己的論文幫助她；看到她不開心，就讓她最喜歡的孫子逗逗她；當她說我不愛聽的話時，我也不反駁，而是順承她。這樣真心放下自己去體會她的需要，她的感覺，我們婆媳的相處開始輕鬆很多。那種「婆婆巴不得我們離婚」的惡念，也不知不覺消失了，自己也不知不覺不再對她有大的惡念了，整個人也柔順了許多，對婆婆感恩的心也生起來了，也比較穩定，不是一下有、一下沒的。但是這個感恩心還不懇切，還需要我力行對父母的孝道，能孝順父母的女兒，才有可能在夫家奉事公婆。

我感到學佛的過程需要兩個老師。一位就是經上說的「明師」，另一位就是「教練」，即教我們把佛法運用到生活中的人。對我這樣任性自是、嬌氣傲慢的人來說，那些我最討厭的人、最不爱聽的話、最不爱做的家務就是我的教練。而婆婆就是我最好的教練，因為婆媳的怨憎會，我們天天見面、天天相處，強迫我天天練習放下怨恨、練習念佛，端正心

念；練習放下自我、關懷服務他人。對我來說，如果佛陀協會是佛法學校，我的家就是佛法訓練營，訓練營中免費工作的教練，就是婆婆大人。在這裡集中「訓練」的三年，我得到的幫助實在是很大很大。她不僅教育我自我是虛妄的，妄念更是虛妄的，還不疲不厭地督促我，將所有的心念都轉變成阿彌陀佛！再次感恩婆婆，阿彌陀佛！

慚愧學生越溪 敬呈

二零一一年九月十一日

【編後語】

師父在《往生論講記》中說：「現前的社會，大家都曉得，婆媳很難相處，中國、外國都一樣，兒女結了婚，不願意跟老人住在一起。這個不肯跟老人住在一起，念阿彌陀佛不能往生，為什麼原因？這頭一句就沒做到，這個孝養父母他就沒做到，他怎麼能往生？這個善男子善女人沒他的分，那底下就全都沒有。所以有不少人覺悟，這個我都看到了。搬出去了，搞了小家庭，念了這個《無量壽經》，學了佛，又回家去跟公婆住在一起，去孝順父母。這個做法我清楚，他想往生，他真的想求往生，想見阿彌陀佛，所以他回頭了，真的肯依教奉行了，很難得。為什麼？這叫真正學佛，他真幹，這個佛法不是在口頭上，不是在理論上，一定要應用在生活當中，你真的去把它做到。」

還有人回去了，侍候公婆了，有時候遇到我，法師，侍候公婆很不容易。這不容易也要學，這就是教你學佛，學忍辱波羅蜜，學禪定波羅蜜，學智慧波羅蜜，我說你不在這個境界你到哪裡修？公婆是菩薩，天天折磨你，讓你修禪定，讓你開智慧，大善知識，你要感激他才對。你能夠以這樣的心態，這才是真正的善的標準，你確實改過自新，斷惡修善，這才能成就，才能夠往生，才能夠見佛。」

師父在《金剛經講義節要》中開示：「現在社會問題很多，父子不能相處，婆媳不能相處，什麼原因？要把原因找出來，然後把原因消除，不就和睦了嗎？都是有個我見、我執，各人執著各人的，麻煩就大了，著了相。佛教我們不著相，不著相就自在。不著相，不要求別人，要求自己，這個方法非常高明。一個著相，一個不著相，不會有衝突，為什麼？不著相的人能恆順眾生，隨喜功德，他能恆順。恆順當中，時間久了，所謂潛移默化，會把對方那個著相的能轉變他的觀念。」

師父在講《無量壽經大意》中開示：「六度裡面『布施』列在第一，怎麼修法？我們舉一個例子，妳們做家庭主婦的，每天感覺得家裡瑣碎事情太麻煩了，天天燒飯、洗衣服，都幹著一樣的事情，心裡很厭煩，不高興，如果你是菩薩，你就幹得很歡喜，為什麼？『原來這是修佈施波羅蜜，原來這是修供養』，你是在修菩薩道。每天早晨起來，整理家務，供養你一家人，佈施你一家人，讓你一家人生活過得很舒適，你這些點點滴滴都是佈施供養。是不是僅僅限於你一家？不是，你這個佈施供養的時候，你要曉得範圍一擴展的時候是盡虛空遍法界，就進入普賢大士之德，怎麼會有這麼大的效果？效果不可思議。你的家

庭做得整整齊齊，你就是左右鄰居的榜樣，你這個人是一切人的好榜樣，你的家是一切家庭的好榜樣，這個力量自然就擴展到盡虛空遍法界，與普賢大士之德就相應。你每天在修佈施波羅蜜，每天在修廣修供養，你怎麼不法喜充滿？

穿衣吃飯，家裡點點滴滴的事情都是廣修供養，都是佈施波羅蜜。你做事情按部就班，一點都不亂，整整齊齊，這是持戒波羅蜜。持戒就是守法，做事情有先後次第，有條不紊，持戒波羅蜜在當中。很有耐心去做，做得一點不厭煩，這是忍辱波羅蜜。不但要做，天天還要求進步，希望明天比今天過得更好，這是精進波羅蜜。心裡面有主宰，不會被外面的境界所動搖，不管人家說什麼，我做得很如法，一切境界不動心，這是禪定波羅蜜。家裡家外，社會環境，清清楚楚，了了分明，這是般若波羅蜜。菩薩六波羅蜜在哪裡修？就在你日常生活當中……」

師父在講《普賢行願品別行疏鈔》中開示：「佛教導我們，真修行、真用功就在自己本分上，這個好，好極了。就在自己本分的工作上，不需要改變。……菩薩行就是在任何一個工作崗位上，能夠做到盡善盡美，為一切同行大眾的榜樣，那就是菩薩。所以沒有離開你自己的本分，沒有離開你的行業，五十三位善知識裡頭，男女老少各行各業，你看都是菩薩道，都成佛。所以你是家庭主婦，就是你家庭工作裡面修菩薩行，在你家庭瑣碎事情裡面成無上菩提。這佛法殊勝之處，學了馬上就會用，學了立刻就受用，就得好處。不是說學了佛，家不要了，就出家了，那大錯特錯，那真的叫顛倒。」

向母親的懺悔

(黃潮芳)

「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。」母親，彈指一揮間，二十多年過去了，女兒蒙佛陀的慈悲、祖先的庇佑，在漂泊了近半個世紀後，終得聞佛法和聖賢的教育，方知孝為德之本、人之根。漫漫迷途，此日始是歸程。痛定思痛，想到母親生前，女兒種種的不孝，不禁淒然淚下。子欲孝而親不在，而今如何，也不能令您傾聽女兒之柔語，欣受髮體之安撫。這隔世之痛，令女兒深切懺悔。唯此慰藉逝去的母親。

女兒此生與母親是聚少離多，從幼稚園到大學大多是離家讀書，對母親的記憶淡漠，偶爾想到母親，記憶裡也只有兒時過年時，我們姐妹穿上母親做的漂亮新衣服和親手編織的毛衣快樂地四周玩耍，快樂的童年。(而母親自己則很節儉，穿著很樸素。)

隨後的記憶裡，所浮現的多是對母親頂撞和抱怨的情景，完全沒有陽光燦爛、溫和日麗的溫馨畫面。隨著年齡的增長，開始叛逆，對母親的言行，甚至包括愛，都不能接受，以這樣的心態對待母親所做的一切自然很逆反。母親說東我道西，母親說南我道北。總跟母親較勁。常為小事跟母親吵鬧不休，害到父親和姐姐都要躲得遠遠。父母親有爭拗時，我就回站在父親一邊去指責母親；姐姐犯錯時，母親常會用棍子教訓她，我就會從母親手中把棍子搶過來扔掉；母親在單位從事財務工作，可以很快速的用左手打算盤和計數，也希望我能學習此技能，我就抗拒不學，所以今時我的計數能力都很差，常數錯錢和數位。

進入大學後，這種不孝和叛逆的言行，並未隨著時間的流逝和接受教育程度的提高而減弱，繼續帶著往昔的積習對抗，認為母親沒有文化，言語中自然有著一份輕慢。「不力行，但學文，長浮華，成何人」。這些不孝的言行在母親與我的生活裡不斷反復的重現，真是極大的不孝，罪不可恕。母親，生育扶養女兒，卻受到女兒的如此對待，心一定很痛。

我大學時父親病重，到了癌症晚期。週末回家，去醫院探望父親也是很勉強，不能常常心繫父母，總是把自己照顧得好好的，沒有分擔母親的憂慮和辛勞。母親白天上班做財務，人事工作緊張壓力大，下班後要做好飯菜送到醫院給父親，有時很晚才離開。她疲憊不堪的回到家裡時，已是深夜，人們早已入了夢鄉。父親病危時母親常要守夜。自父親患癌症以來，這許多年間，父親出入醫藥已是常事，母親一直這樣操勞，承受著來自工作、家庭和醫院多方面的壓力，承受親生骨肉的不孝，對母親而言，無異是雪上加霜。終於在塵勞的紛擾中母親離開了人世，女兒無法原諒自己的不孝。

我如此倒行逆施，自當感召惡報如影隨形。從孩提頂撞母親開始，頭部就常感昏眩，在院子和小朋友玩耍時轉一圈都會暈倒，此狀況隨著對母親的忤逆持續增強而日趨劇烈。之後更嚴重，無論是乘坐任何交通工具（飛機尤甚），當時速加快，空間位置上升頭部即感天旋地轉，身心似在不止的高速旋轉中漸漸被撕裂，痛苦萬分，生不如死。此外患上嚴重喉炎，病發時喉部又紅又腫，通常引起感冒的併發症，痛極時連水都無法吞咽，似有千萬支針刺入，苦不堪言。百般滋味，唯有已知。身體健康每況愈下，婚姻事業皆不如意，人生灰色暗淡。

幾經滄桑，女兒初聞佛法，弟子愧痛交加。身體髮膚受之父母，此恩何以為報？母親，女兒萬分悲哀的是：名曰為人，卻不知為人之根本——為人之子女卻不知要孝順。接受聖賢教育後，有一天聽到大孝子王希海老師至誠孝心的故事立刻為之感動，特別是在聽到老師的現場分享後，更是淚流滿面。在我們眼中不可思議的孝舉，對孝子而言無非是自然而又簡單的肯定，放棄自己的利益而行使孝養的義務，這本是最自然不過的事而已。母親，女兒卻輕賤地否定了這天性。

隨後，女兒看到另一張光碟《大導演與老媽媽》，也是流淚著把此片看完。當看到片中兩樽母親的奶汁，經過多年後竟然變成紅色的血液時，女兒泣不成聲。母親，您是用您的血液哺育了女兒，延續著女兒的生命。《佛說父母恩難報經》中開示：「父母於子，有大增益，乳哺長養，隨時將育，四大得成。右肩負父、左肩負母，經歷千年，正使便利背上，然無有怨心於父母，此子猶不足報父母恩。」片中大導演的表述和真實的力證，使女兒有少許明白，為人兒女對待父母，特別是對母親，縱使能孝養其身到極處，卻未能盡報深恩。

這故事也告訴女兒，孝順是有內涵的，要進一步地內化、細化自己的德行。而女兒體會粗淺，尚未做到「父母呼，應勿緩。」並遍及到一切時處。在因緣會遇下，再進一步學習因果教育和倫理道德教育，繼續受到大乘佛法的熏習，更常去參加協會舉辦的懺悔共修班，將自己置身於這一連接到盡虛空徧法界的懺悔平臺上，去發露懺悔往昔所造諸惡業，包括對母親生前不孝、逝世之冷漠。蒙佛慈憫，透由老師的循循善誘之下，女兒微微的覺悟到，報恩須知恩。於是，女兒嘗憶父母點滴恩情，始知母愛之偉大無法言喻，猶如一江

春水向東流，綿延無盡。母親的恩德無有窮盡，那女兒的報孝何有止盡？對天下父母、蒼生萬物之感恩何有止盡？

母親，女兒通過懺悔、改過和念佛，開始稍微感到心意漸柔、容色漸轉、喉痛減輕，頭暈也隨著聲聲佛號而止息，身心感受著某種程度的輕悅……。女兒深深感恩佛之悲憫，懺悔改過和念佛的力量，使女兒有今日之認知：母女的親情裡摻和如此怨恨的情緒，是虧了孝道。沒有聖賢教育的人生，猶如漫漫長夜。孝道只有通過聖賢教育，長時熏修，身體力行，方可漸漸內化存心，表現自然，進而開啟那久遠劫來已被塵垢所封閉的孝心之門。今日女兒懷著感恩和報恩之深情向母親、父親懺悔；向累劫至今曾傷害過之父母懺悔；向天下父母懺悔。亦代母親向累劫一切有緣眾生懺悔：「我昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。」

謹以此懺悔善德迴向母親大人，願母親離苦得樂、歸隱安養；以此懺悔迴向父親、累劫之父母和天下父母，願得聞佛法，離究竟苦，得究竟樂，往生西方極樂國。

女兒 黃潮芳 頂禮遍叩至誠懺悔

二零一一年七月三十日

「百善孝為先」是古今鐵案不二之箴言。父母恩德，高如山嶽，現今為人子女者，大多不加敬重，應對無禮、出言頂撞、惡意批評，其罪極大，必感種種不如意之事，降臨身上。

「父母不親誰是親。不重父母重何人。你若重他十六兩。後代兒孫還一斤。千兩黃金萬兩銀。有錢難買父娘身。在堂父母百年稀。生時不孝死後悲。在生之時不敬重。死後空勞拜孤墳。在家不可言相激。一旦拋離更不回。要見面時難得見。要他歸時難得歸。若要父母重見面。除非三魂夢裡隨。勸君趁早行孝道。定保兒孫世代芳。心不明來點甚燈。意不公平誦甚經。大門小秤吃甚素。不孝父母齋甚僧。真藥難醫冤孽病。橫財不富命窮人。」天下兒女要懇切懺悔自己之所有不孝，痛改前非，用至誠心，為作陰功，以彌補從前已造之一切罪愆。

印光大師（淨土宗十三祖）說：「保病薦亡，今人率以誦經拜懺做水陸為事。光與知友言，皆令念佛。以念佛利益，多於誦經拜懺做水陸多多矣。何以故，誦經則不識字者不能誦，即識字而快如流水，稍鈍之口舌，亦不能誦。懶坏雖能，亦不肯誦，則成有名無實矣。拜懺做水陸，亦可例推。念佛則無一人不能念者。即懶坏不肯念，而大家一口同音念，彼不塞其耳，則一句佛號，固已歷歷明明灌於心中。雖不念，與念亦無異也。如染香人，身有香氣。非特欲香，有不期然而然者。為親眷保安薦亡者，皆不可不知。」又說：「凡值父母喪亡。或亡後七七紀念。一周年紀念。以至數周年，無數周年紀念。或死期，或誕辰，或冥壽，作諸紀念。皆宜舉行印造經像之殊勝功德。其祖父母，及外祖父母，與其他一切

平輩幼輩，亦宜作此功德，以資冥福。若親戚朋友喪亡之時，亦宜以此類宏法功德，代卻一切無益之禮數。其所獲功德，至無限量。」大師慈悲開示，無非欲令所有後人，於過世親人能得真實之大利益，願依教奉行為盼。

庚——【綜合類】

懺悔班例證 庚一

真心懺悔 後不再造

（胡妮妮）

很難得這幾天從內地來了好幾位大菩薩，來給我們做分享報告。聽了他們的分享，我有很深的感受，也看到了自己的許多盲點。修行若是修得好，相貌會變得越來越莊嚴，而且生活各個方面都應該是越來越向上提升的。

然而我卻是剛好相反，我在佛門裡這麼多年，每一年的狀況都在向下降。一直延續到去年，下降的趨勢變得更加明顯，很多人看到我，還以為我得了癌症。這就很明顯地說明，自己的修行實在存在很多問題，尤其是有很多的盲點自己看不到。

其實大多數的人都很可憐，不但是看不到自己的問題，也很少有人旁邊提醒。我們今天能在「香港佛陀教育協會」，聽到老法師講經，以及其他老師的教導，這是我們莫大的福份。

身體衰弱心腸硬 猛然回頭知不孝

我自己從去年開始，身體衰退得很厲害。很多關心我的人，幫我去詢問很多靈性生命有關我的狀況，他們到陰曹地府查看我所造之業，我很幸運能看到自己的成績單。然而，

成績單上面寫著，我修行沒有及格，這代表去西方極樂世界沒份。

當時很感恩有緣眾生能提早讓我知道，自己的修行出了很大的問題，藉由這些成績單，能及早作一番修正。以前自己覺得這一輩子做了很多非凡的好事，做了大布施，憑我所做的這些好事，到西方極樂世界，應該是沒有問題。現在自我反省的過程中，我發覺自己的心出了問題，我的心是一種非常病態的心。

學習《太上感應篇》，我深刻地發覺，自己的心實在是壞了，有很多不好的念頭。在共修的時候，我發覺自己的心很硬，別人在流淚時，我不會流淚。去年我們到劉善人講課的地方，培訓了好幾天，當大家哭成一團時，我的心好像還是一點動靜也沒有。這對我來講其實是一個蠻痛苦的事情，「為什麼大家都能懺悔自己的心行，將身體毒素大量往外排，而我還是一點動靜都沒有？」

從那次以後，我自己反復思考，為什麼自己的心會這麼硬？這跟前世所造的很多殺業，絕對有連帶的關係。後來又覺悟到，大概是因為自己十五歲就到歐洲去留學，對於中國傳統文化，實在接觸得太少的緣故。我不知道傳統孝道的重要性，也不懂得只有孝道，才能夠培養我們的真誠心。

孫老師在課程裡提到，最根本的問題，還是在於孝道。聽完孫老師的分享後，才知道如何是真正的落實。落實孝道，就如老法師常講的「一切男子是我父，一切女人是我母。」假如不能真正落實孝道，老法師所講的菩提心，真誠、清淨、平等、正覺、慈悲心，又怎

麼落實呢？

頭指氣使折福報

《感應篇》有一句經文「輕蔑天民」，這句話表現在我身上，就是對眾生講話很不客氣，且口氣很差，怨別人做事情都沒有邏輯、不用頭腦。其實之所以會這樣待人，最主要還是自己的業障重、沒有福報。因為我自己沒有福報，所以身旁大約百分之八十的事情，都不會如我的願。由於脾氣不好就容易造業、折損福報，自己的福報就這樣享盡了。

由於福報不夠，自己的心願就不容易圓滿。因此佛菩薩特別安排，使得我身邊的菩薩們，總是沒有辦法配合我，以此來磨練我。正是由於不能滿願，才能磨我的習氣，看我什麼時候才會醒悟過來，不發脾氣、不心浮氣躁，並讓自己早日放下這些習氣，生起一顆感恩的心。

《感應篇》還提到「暗侮君親」，這句話讓我想到已往生的母親。好多年以前，有一天她對我所說的話，感到非常的高興，她非常嚴肅地對我說：「你怎麼可以用命令的口氣對我講話？」我覺得很詫異，我怎麼會用命令，或者是指責的口氣，去對母親說話呢？我想自己一定是用平常習慣性的口氣，來和母親講話的。還好那天母親特別地指出來，我才知道，其實這就是前世所帶來的習氣；這種對部下講話的口氣成了習慣，到這一世連跟我母親講話都是用這種口氣。她在世的時候，我沒有機會跟她老人家懺悔，在此我跟她老人家懺悔，希望她在西方極樂世界能看到，我終於明瞭自己深重的習氣，願佛菩薩加持，

讓我能早日改掉惡習。

《感應篇》曾提到「知過不改」，我雖然有心要改，但是改得不够徹底，改過的心不够強烈。時常因為忍不住性子，便火燒功德林，完全沒有顧到別人，只想自己的氣要怎樣順。希望佛菩薩能夠加持，讓我能够平心靜氣，不要再因此傷害眾生及傷害自己。

殺生吃肉害物傷慈

此外還懺悔自己的殺業。我舅舅很喜歡打獵，在我小的時候，他經常拿著槍打鴿子。那時候我大概是十歲左右，每當他在打鴿子的時候，我就會跑到院子裡去大叫，把那些鴿子轟走。回想起來覺得自己那時還不錯，還算是有一點良心。

他打了鴿子以後，就拿到廚房去，廚師就把牠做成了炸鴿子，我吃過好多次。記得舅舅曾經很抱怨的對我說：「每一次我在打鴿子的時候，你都在轟鴿子，但是等到鴿子上桌的時候，吃的最多的就是你。」那天我在回憶的時候，就想到這一點，真的是很貪吃！本來有的慈悲心去哪兒了？所以我跟這些鴿子菩薩們懺悔，我對您們的憐憫心不够，還吃的這麼開心。希望佛菩薩能够加持這些鴿子菩薩們早日超生，能够聞法、修行，念佛往生西方極樂世界。

因為我長年身體比較羸弱，總是覺得身體很冰冷。曾經聽人說過，在香港秋天的時候吃蛇肉或狗肉，可以幫助身體的循環，增加身體的熱量。爲了給自己的身體增加一點熱量，竟然就去吃這些眾生的肉。非常慚愧，也非常懺悔，因為自己的愚昧與自私，讓牠們受了

這麼多的苦。而且我們把牠們吃了，牠們會起瞋恨心，一起瞋恨心，牠們就墮到鬼道或是地獄道。牠們因我而生起怨恨心，從而墮到更痛苦的地方，真的是慚愧萬分。

雖然有些人沒有親自去殺害眾生，但這些眾生都是因為人類要吃肉才受到殺害。所以牠們的怨恨心很重，這才墮到三惡道去受苦。希望佛菩薩慈悲，能夠加持人類盡量不要再殺去惱害其他的眾生。因此希望更多的人都能夠吃素，不要再跟眾生結冤仇。

今天這個地球，四處都遭受重大的災難，這是我們愚昧貪婪的慾望所感召的。貪心感召水災，瞋恨心感召火災，愚癡感召風災，傲慢不平感召地震，懷疑會使大地鬆散。譬如我們吃眾生肉，惱害這些被殺的眾生，這種惱害就會形成一個很大的怨恨的磁場，讓地球遭受到很大的災難。古人云：「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」戰爭、災難和吃眾生肉是有直接關係的。

註：《十善業道經》中滿益法師說十惡果報，其中犯殺生得成十種惱法：「一於諸眾生普施有畏。二常於眾生。起大害心。三難斷一切瞋恚習氣。四身常有病。五壽命短促。六恒為非人之所惱害。七常有惡夢。寢覺不樂。八難除怨結眾怨不解。九有惡道怖。十命終惡趣。」

惱害眾生也是殺生

更進一步說，惱害眾生也是另一種形式的殺生。《感應篇》中有一句「以惡為能」，意思是說覺得自己很了不起，自己所做的都是對的。這是很嚴重的毛病。

我曾經當過很多世的龍王，也當過很多世的君主，一直都是在指揮別人，權力特別大，也曾在戰爭裡殺人。由於前世曾經有很大的權力，導致我這一世脾氣很大，而且沒有耐性。看到別人做事達不到我的標準，就馬上皺眉頭，很不耐煩。我說話口氣很差，常常傷害別人的自尊心。就如孫老師所講的，眼神也可傳達很多尖銳的訊息。我的言語及眼神，就像刀一樣的，扎到別人的身上去。

有一次一位「靈性生命」傳來訊息，她告訴我，因為我對別人的態度很差，讓別人起了很大的煩惱。當別人起煩惱的時候，他對我的怨恨，反作用力馬上就打回到我自己身上，最後最慘的還是自己，眼看著身體狀況就一天比一天的差、越來越虛弱，還搞不清楚原因在哪裡。現在明白，是自己的無知與愚癡，把自己害成這副德行。是我害了自己，不是別人害的，殺手就是我自己，不用去怨別人。

我的心很狠，如果別人做錯事，我雖然不會去報復，但是當這個人受到果報時，我會想「讓他去好好受報」，會有這樣的用心，這確實是很不慈悲。

我的身體健康狀況很不好，就是因為經常惱害眾生所導致的。這基本上是一種病態的心，老法師曾經說克服此問題，要從孝道及慈悲心上去努力。

怒傷肝，恨傷心，怨傷脾，惱傷肺，煩傷腎。從我體弱多病的花報上，印證了師父上人所教誨的真理：「殺盜淫妄酒是一切惡業，貪瞋癡慢疑是一切病因，怨恨惱怒煩是一切病緣，臟腑失調、天地變異是一切病果，疾苦短命、自然災禍是一切病報，仁義禮智信是

一切病藥。」只有服用仁義禮智信的病藥，才能感得福壽康寧、災戾不起的果報。

發露懺悔除業障

我最近一直努力在研究，怎麼樣突破惡習氣的困擾，得到一個很重要的答案，就是要發露懺悔。我若能用真誠心，對大家發露懺悔，此時，累劫的業力就會慢慢消除。很多人在發露懺悔之後，智慧就慢慢顯現出來，身體也越來越輕鬆；以前聽經聽不懂的，或是讀經讀不懂的，業力消除之後，忽然就聽明白了，悟性越來越提升，對經教理解得更深刻。所以用真誠心去發露懺悔是非常重要的。

很感恩有這麼多的善知識，教導我們這個微妙的方法。若不能發露懺悔的話，我們將被業力所阻礙，進步會變得很慢，自己頭上的一片烏雲就很難散開。我們除了要很努力把自己的習氣改過來之外，真的還要好好利用各種機會發露懺悔，這是我自己親身的感受。

現在，我只要有機會就做發露懺悔。懺悔的地點是隨時隨地的，不一定要坐在這個平臺上——我和另一個人打電話也好，跟別人面對面講話也好，一人、多人、大眾前，我都儘量找機會發露懺悔。我們當眾發露懺悔，主要有兩個願望：第一、能使被我殺害及傷害的有緣眾生，感受到我的真誠懺悔心，我真的願意改過。第二、讓其他的眾生不要再走我同樣的冤枉路。我們很多人是爲了面子問題，不好意思做懺悔，這個面子問題太嚴重了，很多人是很難突破的，所以我要做給大家看。能夠有機會發露懺悔，使我得到很大的利益。

祈求身心柔軟 今生成就佛果

和我一起共事的這些菩薩們，都是佛菩薩派來成就我的人。我卻一直嫌東嫌西，覺得她們就是達不到我的標準。自己就變得非常的傲慢，看不起別人，甚至用眼睛瞪別人。感召的果報就是，有一次我整隻眼睛充血，非常的紅，好幾個禮拜都好不了，真是業因果報絲毫不爽啊！現在只要一有狀況出現，我就馬上提醒自己，佛菩薩又來考驗我了，看看我能不能過這一關；假如我不能過關的話，有緣眾生會看不起我，也不會放過我的。

很慚愧有時事情發生了，雖然脾氣沒有馬上爆發，但身旁的人對我說：「你又生氣了。」我覺得我對自己實在是太寬容了，我不能察覺自己的狀態，只能這樣說「我很可憐」。身旁的菩薩們也很無奈，他們都是來成就我的，但我卻始終表現得很差。

為什麼我不能柔和下來呢？為什麼我所講的話、一切動作總是這麼剛硬？我實在是太慚愧了，每次過關都沒有辦法突破。真誠的祈求佛力加持，使我的心能更加地柔軟。在此真誠地發願，希望此生能真正報佛恩、能報老法師恩。

念頭力量不思議 勸修六和救地球

我經常提醒自己一個理念，也跟大家分享一下。老法師每天都在講，我們一個念頭會周遍盡虛空遍法界。要是沒有辦法把念頭看緊，負面的這些念頭，就會在盡虛空遍法界一直累積下去；負面的信息累積得越來越多，就會導致今天我們地球的災難，可見念頭的力量是多麼大。這些災難也許應該五十年以後發生的，現在卻提前發生了。

在此我懇請諸佛菩薩威神加持我們地球上每一個眾生，讓大家的心念都能夠轉善。尤其是我們佛教徒，應該好好的修好六和敬，以我們修六和敬的力量，希望能夠感得佛菩薩來幫助我們，能夠讓這個地球、我們的家園，所要遭受的災難儘量減輕；能夠讓我們地球上這麼多眾生的生命，繼續擁有這個家園，能夠再繼續存活下去。今天謝謝大家，非常感恩！阿彌陀佛！

末學胡妮妮至誠懺悔

二零一零年六月二十九日

【編後語】

淨空法師說：真正學佛人不能造業，過去所造的業要知道懺悔，普賢菩薩教我們「懺悔業障」。怎樣把這些業障懺除？章嘉大師說，真正懺悔，這些儀式、規矩不重要，「佛法重實質不重形式」。提升自己境界，懺除業障，這才是實質。實質是自利，形式是利他。形式要有實質才產生攝受的力量。

真正懺悔是「後不再造」。我知道錯了，從今之後不犯同樣的過錯，這叫真懺悔，絕對不是今天在佛菩薩面前發露懺悔了，明天還照幹，這就不靈了。也就是真正的改過自新，天天要反省，要檢點自己的過失，發現之後就真正肯改，這叫真懺悔。

真改就是真心決定相信佛的標準，佛教導我們入門的標準是《十善業道》，第一「不殺生」。《沙彌律儀增註》說得詳細，不但不能殺一切有情眾生，包括人和所有的動物，連微生物都不能殺他；不但不能殺他，不能惱害他。惱害都是殺業的一分，我叫他生煩惱，我叫他不痛快，這都是屬於殺業的一分。所以「不殺生」這一條要做到不惱害一切眾生。菩薩守住佛陀的教誡，「菩薩所在之處，令一切眾生歡喜心」，眾生看到你歡喜的時候，就應當避開，他看到你走了他就高興，這是菩薩。久而久之就能感動他，感動大家，也感動了冤親債主。要懂得化怨為親，就是感化冤親債主，把他變成和自己親人一樣；化敵為友，敵對的人要感化他，變成自己的好朋友，這是真正修懺悔法，真正在懺除自己的業障。

【編者按】

「香港佛陀教育協會」前胡總幹事，能率先做好榜樣帶頭發露懺悔，的確發了大勇猛心，難能可貴。因為高層次的人能放下面子問題，對著當場有四五十位，老師、協會各層幹部及同修發露懺悔誠屬不易。

去年是她生命攸關之年，她的身體十分虛弱。為此，她在懺悔班上臺發露懺悔四、五次。不僅如此，她遇到人就懺悔自己以前哪裡做錯了，而且常常對同修講電話中就懺悔。經過這樣努力地懺悔改過一年多，她的脾氣轉變了許多，且身體、精神都愈來愈好。

今年初有人說她的壽命延長了。一個原因是「香港佛陀教育協會」懺悔班是胡總幹事看到台灣懺悔班成功的例子，大力推動，香港才能有這麼殊勝的一個懺悔平台，而且她帶頭懺悔，因為她的帶頭，上從下效，帶動了整個香港佛陀協會的懺悔風氣，所以功德無量，因此福慧增長得特別快。另一個原因是去年她努力推動六和敬大會，給大眾做出了好榜樣，示現斷惡修善的好樣子。這也說明人唯有斷惡後，修善的功德才容易保住。祈願國家領導及各級領導都能帶頭懺悔，功德無量！

懺悔班編輯小組謹識

懺悔文

(胡妮妮)

弟子胡妮妮至誠向諸佛菩薩、龍天護法、師父上人及一切諸大善知識、有緣眾生至誠頂禮懺悔：

弟子無量劫來瞋恚傲慢、心胸狹窄、分別計較、情執深重、堅固執著，不能放下。雖聽經聞法，時有懺悔，但總是業習深重，未能孝親尊師，欠缺真誠慈悲之心，辜負師父多年慈悲教誨。尤其得遇勝緣，能在師父身邊，時時親近學習，卻因業習深重，修學不認真不如法，時時刻刻受到外緣境界所轉，自以為是，執著堅固，心量狹小，不能容忍。我愛、我見、我癡、我慢持續增長，迷惑顛倒，日趨墮落，而不能自拔。且未能以佛之智慧，協調處理好人事物之關係，而妄用入世習氣，於道場及師父身邊造諸罪業。不能認真力行師父、佛菩薩的慈悲教誨，有意無意之間，造作五逆十惡地獄重罪，令眾生常生煩惱，更令眾生對師父、佛菩薩的教誨退失信心。

弟子無量劫來所殺、所吃、所傷害、所遺棄、所踐踏所有的有緣眾生，弟子在此深自懺悔，給你們曾經帶來的重大傷害。對諸大護法善知識，弟子也至誠懺悔，總是計較分別，欠缺慈悲感恩，遇逢逆境甚至心存怨悔。殊不知種種境緣，乃是諸善知識考驗我等修行功夫，而弟子不但不能心存感恩，反而以瞋恚對立之心態及尖銳苛刻之言辭，深深傷害對方，亦傷害自己。

對尊敬的師父上人，弟子更深痛頂禮懺悔。弟子不能掌握機緣，以學習落實經教為首要，辜負師父上人苦口婆心之諄諄教誨。弟子在師父身邊十幾年，卻未能重視到此生得遇淨土法門是真正成佛的機緣成熟，弟子慚愧懺悔未能珍惜並緊緊抓住此殊勝的機緣；未能認識到清淨心是往生西方極樂世界最重要的條件；未能以清淨心協調處理好一切人事物，而妄用世間法的世俗之心；且恒見他人過，不見自己錯，沉溺於怨恨惱怒煩、是非善惡之中，無法自拔。

弟子身為香港佛陀教育協會領導，在此向道場職員、義工及一切有緣眾生深自懺悔。由於弟子未能領受佛陀及聖賢教誨，不能以身作則：作之君、作之親、作之師；無法運用佛陀、聖賢所傳授之智慧，解決道場的實際問題：包括人事物之對立，及種種混亂現象；更無法提升大眾的境界，未能使大眾於道場及家庭中，心生歡喜、增福增慧。此乃弟子所犯下之嚴重罪過。

弟子在此至誠感恩佛菩薩給弟子延長壽命，再給弟子一次提升境界及功夫的機會。弟子在此深生感恩之心，願仰求佛力加持，斷除一切煩惱欲望，心生智慧，清淨心現前，為佛法久住、為眾生、為師父上人，盡自己的本分。

佛云：慈悲為本，方便為門。又云：一念瞋心起，百萬障門開。弟子深知自己最為深重的業習煩惱，總在瞋恚傲慢、缺乏孝心慈悲心及誠敬心。仰求佛力加持，願弟子能身心潔淨，一心念佛，盡快脫離煩惱習氣，真正落實師父所教之真誠、清淨、平等、正覺、慈悲，看破、放下、自在、隨緣、老實念佛，與一切有緣眾生共同皈依阿彌陀佛，往生西方，

弘護正法，廣報四恩。

慚愧弟子 胡妮妮 至誠頂禮懺悔

公元二〇一一年十一月二十六日

殺生邪淫 命懸一線

(黃毅誠)

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

母親慘遭意外 弟弟萌生殺念

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

我們三個孩子跟母親感情非常親密，更是無法接受，每天笑容滿面的母親，會成為一具冰冷的遺體。所以當時我們對於犯過失，撞死母親的肇事者，完全無法原諒。但是因為傷心過度，最後根本無力對肇事者多加指責，只是心中深深的怨恨他，奪走母親性命。而我們的怨恨埋藏在心裡，一直長年無法消除。在當中的一次見面中，弟弟毅誠曾衣藏水果刀，想要殺了害死母親的人，還好他當時內心善性猶存，不忍再造成另一個家庭的破碎，所以並沒有做實際行動。

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

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

業緣成熟 禍患發生

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

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

就在暑假結束前的一個夜晚，他如常在晚上十點下班，回家途中，遇到一輛酒醉駕駛的違規汽車。對方在毫不減速的情況下，從側面大力撞擊毅誠所騎乘的機車。讓毅誠因此腦部受到嚴重撞擊而骨折重傷缺氧，心臟、肺臟亦在撞擊中嚴重受傷，一時之間腦部、心臟、肺臟幾乎無法運作，呼吸中止，一眼瞳孔已放大，幾無生命跡象。被緊急送醫後，醫生馬上進行手術，但告知我們，只有百萬分之一救回毅誠的機會，而且救回後，也有百分之九十五可能是植物人。我們請求醫師，無論如何都要盡全力的救治毅誠。

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

誦經幫助弟弟度過難關

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

這時的毅誠，腦部的頭蓋骨先取出一部分，養在右大腿裡，讓腫脹受傷的腦部有多一點的空間，不致腦壓過高危及生命；腦部傷口再加裝一個瘀血引流管，每天慢慢的導出腦部瘀血；在脖子氣管上，為方便供給他氧氣及抽取痰液，開了一個氣切孔。初期他連自主呼吸都困難時，要由機器協助呼吸，後來轉到呼吸病房才慢慢找回呼吸能力，每每一咳嗽，就像用盡全身力氣一般，痛苦的表情讓人不捨；心臟則持續注射強心劑、強壓劑以維持其基本功能；瞳孔放大的那一眼，後來有縮回一點，但對光的反應微弱，對物品則毫無反應；因為腦部受傷，張力會使手腳反射性的抖動不停。無法動彈、無法發聲、無法言語、無法看見、無法聽見、可能也無法思考、頭臉變形、腦袋移位、呼吸困難、血壓不足、心跳過慢……這就是毅誠當時那讓人悲憫鼻酸的樣子，也是業力作用，狠狠的回報在他身上的情形。也可以讓我們知道毅誠在現世及過去世，必然造作了很多惡業，才會造成這樣生不如死的情況。

逆緣重重

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

因緣果報 絲毫不爽

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

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

當時的我們完全幫不上毅誠的忙，只能把他交給醫生，並在親友的提醒下開始幫毅誠誦念佛經。後來我們知道這是毅誠在現世及過去世中，所造作的罪孽匯聚而成的業報。所

以我在這邊要把毅誠現世及過去世所種下的業因，詳細的列出來，並替他真誠懺悔。

現世業因重重

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

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

非婚同居 後患無窮

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

而在毅誠車禍受傷後，他女友發現懷有小孩。因為毅誠生死未明，加上她自己還是學生，無力撫養，所以最後殘忍的決定把孩子拿掉，便又犯了墮胎之罪，造成無辜嬰孩枉死。在此也要替毅誠向這個被殺害的孩子表達他的歉意。因為毅誠當時實在身不由己，身在病

痛劫難中，無法作出決定或表達意見，讓當時的女友也徬徨無助，不知如何是好，加上還在念大學，自覺無法照養孩子，所以最後也沒有留下孩子。毅誠不該在未結婚前與人邪淫，更不該在無法負責任之際有了孩子，又無法生下。對於那個無辜枉死的可憐孩子，毅誠若有所知，必定十分歉疚難受，懊悔萬分，所以在此要深深的對孩子道歉，乞求孩子的原諒，也很抱歉無法讓他順利來到這個人間。

廚師是殺生的行業

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

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

宿世業因 殘忍殺妻

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

也誠心對過去世中，曾受毅誠傷害的諸有緣眾生，致歉懺悔。

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

而今毅誠日日身在病痛苦難中，纏綿病榻數年之久，心中對於諸位必然是懊悔慚愧，深深歉疚的，乞求諸位給毅誠一個改過自新的機會，讓毅誠真心誠意的向諸位道歉：對不起！（深深頂禮）。毅誠及他的家人亦將多行善事累積功德，並將這些福德功德迴向與諸位有緣眾生。

慚愧末學黃毅誠頂禮懺悔

二零一一年七月九日

【附錄】

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

結佛緣，共同念佛求生淨土。

【編後語】

淨空老法師在《無量壽經玄義》中開示：「我們都曉得我們有很多冤親債主，冤親債主常常來找麻煩，因果報應。我們害了他的命的要償命，欠人家錢要還錢，這些冤親債主生生世世不曉得有多少，只要有機會碰到，總是來找麻煩。這個怨怎麼樣能把它解開？這個結如何把它化掉？灌頂大師告訴我們，念佛，求生西方極樂世界。你有真信切願求生西方極樂世界，念這一句阿彌陀佛，所有冤親債主的結統統化解掉。」淫殺二業，報應最速。世上最殘忍者莫若殺生，最傷風敗德者莫若邪淫。殺生之人冤親痛恨，邪淫之人鬼神痛斥，如周安士先生說：禁止邪淫，鬼神便稱美事，則反此者可知矣！世人愚昧，不聞聖教，作姦犯科，當作常事，不知報應之來，事必有因。普勸人人，須親近聖賢，洞悉因果，免召苦報。

什麼是好學 十五年的雜修盲練

(慧嚴)

今天至誠懺悔，沒有聽淨公恩師的話一門深入長時薰修，導致一事無成，有辱師父之教誨，及護法的恩德。

學生一九九六年念博士班時，開始正式學佛，學佛第一年，參訪了幾位善知識。當時欣羨持戒精嚴、以苦為師的修行方式。所以每天拜佛、過午不食，念《十小咒》、《楞嚴咒》，還學放小蒙山，念《地藏經》、《阿彌陀經》、念佛。而不知修行是在修心，事相上很精進，但傲慢心、瞋恨心卻隨之增長。一年過了，身體相貌越變越差。

之後開始聽經，也聽雜了，聽黃念祖老居士宣講的《無量壽經》、也聽淨公恩師宣講的《金剛經》、《無量壽經》、《華嚴經》、《阿彌陀經疏鈔》、聽很多經，但都囫圇吞棗的聽，邊做學校功課邊聽經，這樣聽了三年經也就博士班畢業了。當時受用的一句話是淨公恩師宣講的《金剛經》：其中提到佛法很好，可惜年輕人發心弘法的人很少。學生因此發心以後就弘法利生，因為會賺錢的人很多，不少我一個人，可是佛法要是沒有人弘揚，那就麻煩了。因此跟先生商量，先生也很同意我的想法，他說你好好跟著師父學習，我護持你。

一九九九年師父在新加坡辦培訓班，因此一畢業就到新加坡學習。當時師父宣講《華嚴經》，聽了心生歡喜，心想以後就弘揚《華嚴經》。後來師父又宣講《無量壽經》、《感應

篇》、《十善業道經》，我們學習兩年也一一都聽。當時大家學習《無量壽經》，所以練講《無量壽經》。學生組稿時，把師父所宣講的十次講稿都拿來參考，把師父講得好的，全部擷取下來當講稿。從早到晚很認真、很忙碌，上台練講同學說不錯，就洋洋得意，增長了傲慢心。心想師父所宣講的第十一次會更精彩，因此把第十一次宣講的精彩內容也都抄錄下來，師父第十次宣講的《無量壽經》都聽，都看，也看黃念祖老居士的《無量壽經大經解》及《無量壽經白話解》。學一部經也能如此搞花招，花了不少時間，自己以為是廣學，卻只是得到知識而已，而且搞得精疲力倦，不生法喜。師父講經中說：「你們在搞大雜燴。」學生總認為師父在說其他同學，不是在說我，心想我可用功了，把在學校學習的方法，拿來學佛，學校寫博士論文就是大量收集資料，收集少了，恐怕別人笑研究不夠徹底。所以寫講稿也是如此作法。搞大雜燴，搞佛學知識，而不自知還以為認真好學。其實是用心意識在學佛，時間體力就這樣浪費了，不是在修行。培訓班畢業已經是二零零一年了，煩惱習氣沒淡一分，反而有增無減。

記得二零零一年有一次淨公恩師要去澳洲，培訓班同學都到機場送行，在很遠的地方師父就叫做說：「你要好學。」非常大聲，當時以為師父在訓哪一位同學，回頭一看後面沒有人，那不就說我嗎？內心一驚，師父接著叫我們坐在旁邊，開示了一些話。心想我可用功了，這兩年培訓天天都是分秒必爭，連出去玩的時間都沒有呢，可好學了，怎麼還說要好學呢！百思不解，也不敢問。就這樣子什麼是好學，在心中是個疑情。

二零零一年八月到澳洲淨宗學院學習，師父慈悲看到我們學佛多年不得利益，當時就

把什麼是好學告訴了我們，只可惜自己業障深重聽不懂，沒真幹。師父開示我們要「一門深入長時薰修」，五年後作真菩薩。恩師開示說：「我把老師傳給我的方法告訴你們，就是重複，一遍一遍的重複，「一門深入，長時薰修」。我要學《彌陀經》，我就專門念《彌陀經》、專門聽《彌陀經》。一遍一遍的聽。怎麼聽法？一天聽一個錄音帶。現在做成光碟，一個光碟是一小時，一天要聽八遍，重複的聽，聽八遍。需不需要研究討論？不需要。為什麼？一有研究討論，就把你戒定慧三學破壞了。沒有研究、沒有討論，你把你的精神意志完全集中，這就是修定。根性利的三年就開悟了，中等根性、次一點的，五年會開悟。假如你每天十個小時都在昏沉，那你就完了，你什麼都不能成就。研究討論，說句不好聽的話，是胡說八道。如果有兩、三個同學，同樣學一部經，就成立一個小組，每天在一起聽。一定要聽滿八個小時、聽八遍，第二天再換一片，一天聽一片，一片聽八個小時。萬緣放下了，你在那裡聽經，你是修戒、修定、修慧。那個「慧」是根本智，根本智是「無知」，「般若無知」。起作用的時候是「無所不知」。不起作用的時候是無知，無知是根本智，無所不知叫後得智。先有「根本」才有「後得」，後得是枝葉，你沒有根本，哪來的智慧？智慧從哪裡來？智慧從清淨心生來的、從禪定裡面生來的、從一心不亂裡頭生來的，你不在這裡用功夫，你就錯了，你的光陰統統是空過了，將來的前途是一片灰暗。我在錄影室講經，你們不能聽。如果你們一聽，你們的戒定慧三學全部被破壞了，你們只能專攻你自己的。我要學《十善業道經》，我一天到晚努力就在《十善業道經》，《華嚴經》不要聽，一聽《華嚴》，《十善業道經》破壞了。我教你們是好話，是真正成就你的。」而且要從根基學起。所以讓我們八小時念佛，八小時聽經。當時是從《了凡四訓》，二零零一年鳳凰衛視宣講的二十卷帶子聽起，可惜沒真幹，

當時聽第二遍時就不專心了。一卷帶子重複聽八小時沒落實，所以得不到法喜。後來又練講《內典》、《感應篇》及《阿彌陀經要解》。師父說一部經，練講十遍。學《感應篇》組稿時只有一份稿，但自己還是摻雜其他註解，就是不老實，沒有一卷帶子重複聽八小時，真是吃大虧了，這就是不好學，自己不曉得，時光很快十年又過去了。只是得到知識，沒有得到智慧，真是應證了恩師的話：「你的光陰統統是空過了，將來的前途是一片灰暗」。直到二零一零年聽到劉素雲老師的報告，才知道錯了，劉老師用恩師的方法老實、聽話、真幹，成就了。自己才猛然回首，原來自己是嚴重的執著，自以為是，不聽話、不老實、沒真幹，因此繞了一大圈，撞得頭破血流，鼻青臉腫，不得受用，才願意回頭，也才明白不好學所付出的代價。學生能回頭也要感恩「香港佛陀教育協會」的懺悔班讓學生有機會經常發露懺悔，行有不得反求諸己，這樣懺悔了一年，業障消除一些，才發現自己修行上的大問題。

後來發願一部《阿彌陀經要解》一卷重複聽八小時，一生專講《阿彌陀經要解》，師父說現在講的《無量壽經大經解》可以聽，因為這兩部經是同一部經，才試沒多久，體會到這個方法的殊勝是讓人消業障長智慧，效果殊勝。這十五年來體會業障深重，最重的就是不依教奉行，耽誤了自己的寶貴時間，及法身慧命，而且也沒給眾生做好榜樣。恩師感嘆的說：「澳洲淨宗學院成立十年，枇杷樹神成就了，往生西方極樂世界，可是人沒有成就，人不如樹神啊！」真慚愧沒給師父增光，在此至誠向恩師頂禮懺悔，及護法菩薩們至誠懺悔，及給一切眾生懺悔，希望大家不要重蹈覆轍，這是人一生中最悲哀的事。非常感恩師父的慈悲教誨及護法菩薩們的護持，學生發願今生一定要成就，往生西方極樂世界，

來報答師長、父母、護法及大眾護持之恩。

慚愧學生 慧嚴至誠頂禮懺悔

二零一一年七月二十日

【編後語】

世出世間的學問，只有一個原則，就是專精，「一門深入，長時薰修」。我們從小上小學、中學、大學、研究所，學了二十幾年，可是今天在生活、工作上，百分之九十九是所學非所用，時間精力都浪費了。古大德同時不准學兩個科目，這是中國老祖宗幾千年的教學方法，一門學會了再學第二門。務必要學到變成自己的思想見解，變成自己的言論行為。

佛法是一門通達，一切法門都通達，不但是出世間法通達，世間法也通達。佛法所修的學的是根本，就像大樹一樣，是找到它的根、找到它的本。所有一切枝葉都從根本生出來，只要抓到了根本，透徹了解根本，這一棵樹所有一切枝葉都通達了、都貫通。根本是什麼？大乘法常講的一念自性。這是宇宙的起源，萬事萬物生起的源頭，也是所有一切生命的根本，就是禪宗所說的明心見性，心性是本。

「一門深入，長時薰修」，世尊當年在世的弟子，十之八九都是用這個方法證果的。

世尊弟子聽世尊說法，就如《大乘起信論》說的三個原則：「離言說相、離名字相、離心緣相。」用這個方法聽經可以得三昧，大徹大悟。大乘修學總綱領不出戒定慧三學，戒是守規矩，因戒得定因定開慧，開慧就是大徹大悟，明心見性，得先得定才能開悟。先修得定，定必須要專一。

《三字經》云：「教之道，貴以專」。為學之道，亦貴以專。唯專才能深獲實益，契入境界。佛陀古聖教學，均重「一門深入，長時薰修」。專學一門即是持戒，不貪求諸多經論則為修定。久而久之，智慧通達，心性圓滿流露，自能「一經通，一切經通」，世出世法圓融無礙。

盲修瞎練八九年 地獄尚且有我名

(慧覺)

「太上曰，禍福無門，惟人自召，善惡之報，如影隨形。」這是告訴我們，時時刻刻身體、言語、意念的造作都是有因果的，善有善報，惡有惡報。在我幾十年的生活中，在未聞佛法和聖賢教誨前，不知因果，造作了殺、盜、淫、妄、不孝父母、不敬師長等種種罪業，得到了現世報應。

聽聞佛法以後，在事相上雖有所改過，但煩惱習氣重，意念過惡不斷，以至於在學佛八、九年，夢見祖宗告訴「地獄有我名」。夢醒之後，我感到震撼和恐懼，同時深感慚愧。在此我要向佛菩薩、向祖先、向父母、向虛空法界一切眾生懺悔，也願有緣人引以為鑒，切勿像我一樣假修學、走彎路，善惡報應如影隨形，絲毫不爽。

少時殺生 不敬尊長

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

小時候，我還做過偷竊的事，去郊區林園裡偷摘水果。文化大革命時期學校停課，無人管理，我們去撬鐵鎖，偷鐵釘賣給收廢舊品的。我還偷拿幼兒園準備分給小朋友的水果。還給父親部下的叔叔們起綽號，非常無禮。

我年紀輕輕就背著父母做了許許多多壞事，只覺得好玩。想到現今的孩子，從小接受網絡電視，玩殺、盜、淫的電子遊戲，讓幼小純潔的心靈受到污染，真是令人擔憂！

出入歌廳與舞廳 惡緣現前造重業

我在青少年時，喜歡看書，七十年代時，邪淫書不多，可偶然看了也覺得心受污染。因為家庭生活比較優越，從小養成驕慢、自私、任性、吃不起苦，好逸惡勞的生活習慣。到八十年代，中國社會上一度刮起跳舞風、卡拉OK風。那時我二十七歲，在商業單位會計科工作。由於單身，工作下班後覺得無聊，就去學跳舞。常常去舞廳、卡拉OK廳，漸漸走上追求穿戴時尚，貪錢求利的生活。

很快，我就遇上了惡緣，與有婦之夫暗中來往，有不正当關係，犯了邪淫，一錯再錯。三十歲時，我遇到男友，也是未婚同居，幾年時間曾墮胎三次，殺了親骨肉。學佛後知道因果，才知墮胎的嬰兒，每位脖子都被割了一刀。

後來，那被我墮胎的三個嬰兒，又轉變成三個腫瘤來討債，那時我不知因果，結果又開刀將他們殺了，在不明因果下，造了不可饒恕的地獄之罪。將來還得還命債，真是惡因果生惡果，我再次種下了惡種。

女人啊，千萬別墮胎！殺的是自己的親骨肉，後悔莫及啊！

貪小利遭重罪 生意頻遭破產

在商業單位工作時，我做過出納和簿記、成本計算。單位領導為職工私下搞福利，讓我做假成本帳，在此也代單位領導懺悔。我還曾拿單位幾十元錢，事情看似小，但性質嚴重，貪心在滋長。

惡習就是從小積大的。以後工作的薪水滿足不了我，便從單位留職停薪出來，和男友做生意。記得那時市場上的冰箱、洗衣機緊張，我們通過賄賂，購入大量冰箱，洗衣機。我又做假帳，偷稅漏稅。

聞法後得知因果，偷稅漏稅是性罪，得貧窮的果報；而偷國家的就等於欠全國人民的債，中國有十三多億人口，這樣一偷稅，他們就都是我的債主了，真是貪小利造重罪。

不久生意被關閉，我又轉向開餐館。那時我自作主張，也不聽父母話，以為他們的思想落後時代了，一心就是想賺錢。那時，我和男友結婚（四年後離婚）了。

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

了。

殺蛇取膽 陰靈圍繞

因為我的視力不太好，聽說吃蛇膽有效，就在市場上找賣蛇人，活殺、取膽，當時就吞下，殘忍啊！至今我的眼視力都不好。《太上感應篇》裡，太上告誡我們「昆蟲草木猶不可傷」、切勿「無故殺龜打蛇」，小到昆蟲草木都有靈性不可傷害，龜蛇是靈性大的動物，那是會來報復的。聞法知因果後，心裡很內疚，為被殺的眾生在道場設牌位，請牠們一起聽經聞法，希望牠們能離苦得樂，求生西方極樂世界。我還在「香港佛陀教育協會」懺悔班真心向牠們懺悔。

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

惡報現前 受騙離婚

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

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

我一直是無神論者，有人建議我去算命，好奇之下我去算了，覺得還有點準，以為是命不好，卻不知命是自己造的。若能早點遇到《弟子規》、《太上感應篇》、《了凡四訓》、《安士全書》、《十善業道經》，接受到因果教育，我是不會做出那麼多傷天害理缺德的事。

從幼兒園到小學、初中，都是好孩子、好學生。後來被嚴重污染，扭曲了人性，做出種種惡事而不自知。中國傳統文化教育實在太重要了。

偷盜惡習不改 連連上當破財

離婚後，我很迷茫，但並沒改邪歸正。是緣分吧，我曾夢到有位男士從國外回來，很多人在歡迎他，我也站在最後看，不久有人介紹我與現在的先生見面，當時我很驚訝，怎麼就是夢中的那位男士，這是我的第二次婚姻。

我移民到美國紐約，先生在美國開了間裝修公司，多數是現金收入，每年年底我們沒如實報稅，又偷稅漏稅。我假借低收入的名義欺騙政府，幾乎免費讀書，還違反房管局的規定，出租多餘的房間，被查到後還隱瞞欺騙政府。

種種欺詐盜騙使家裡開始出現奇怪狀況。年年都是上半年掙錢，下半年破財，不是車子出了問題，就是房子出了問題，甚至我看病花錢都被騙，我從報紙上選了個私人醫生，花五千美元買了她的藥，不久報紙登出，這個人是騙子賣假藥。先生也常遇不如意事，愚癡的我認為是房子風水不好，又花錢請人看風水，不知「福人居福地，福地福人居」。像我這樣不斷造作惡業的人，福地也變禍地了。我報名讀的是會計專業，兩次讀書，成績都過關，但自己半途而廢。

我煩透了這些不如意的生活，身體也很差。我內心非常痛苦，覺得活著如同行屍走肉，有什麼意義呢？我開始想：人生難道就是這樣走完的嗎？命到底是怎麼回事？

初遇佛法 迷途知返

就在「九、一一」事件前兩個月，我得到了一本書《改造命運 心想事成了凡四訓》，^上淨_下空老法師講解的。這才知道原來命都是自己造的，命是可以自己改變的，這本書告訴我們如何改造命運，我如獲至寶。

很快，我又在電視上看到了老法師講《金剛經》，我才知道原來佛法不是迷信，是教育，是講宇宙人生的真相、人與大自然、天地鬼神、人與人之間的關係，我越聽越歡喜。正好「九、一一」事件，紐約淨宗學會在皇后大學舉辦救災祈福法會，我去參加，在莊嚴的大會裡，聽到五百多人齊念「阿彌陀佛」聖號，我的內心深處被震動了，淚水止不住的往下流，好像迷路的孩子找到了家、找到了母親。

然後，我到淨宗學會借了《金剛經》全部聽完，還聽了《地藏菩薩本願經》。我跪在佛像前，痛哭流涕，知道自己全錯了，自自然然就開始素食。

我恨自己，怎麼四十五歲才遇到佛法，造了這麼多的惡業，六道輪迴太苦了，心中生起強烈的願望，我要求生西方極樂世界。除了聽經，我就參加學會做義工，流通法寶，讓更多人聞法，不要像我造種種惡業卻渾然不知。從那天開始我心裡有了依靠，漸漸明白因果，原來殺生是因，病痛短命是果；偷竊是因，貧窮不如意是果；邪淫是因，破財、無功名、婚姻不幸是果。

我也開始隨緣放生、印經書。兩年後，感到身體自然好起來了，家道也有所好轉，增加了自己學佛的信心。我對自己所犯的殺生、偷竊、邪淫、不孝父母、不敬師長等等的惡業知道錯了，痛恨自己所犯的邪淫，幾年後在事相上斷淫。二零零五年先生退休，我們便回到中國大陸。

修行不修心 功夫不得力

因為自己業障重，聽經不能領會得好，一直心外求法，再加上自身的傲慢、妒嫉、自私、任性，貪心習氣重，外表似乎少言寡語了，生活物質上不講究了，也願做義工，外表看起來改變許多，但意惡仍然很重。

回國後我去東天目山，與同修相處雖少言語，但一直用《弟子規》的標準去衡量別人，常見別人過錯，看不起人，心裡很煩惱；見別人比自己好心裡不是滋味，嘴上虛偽讚嘆別

人，心裡卻不服氣，口上不說是非人我，但心裡皆是。甚至聽經時，還想某人犯這條、某人犯了那條。做事不喜歡與人合作，獨斷獨行，很虛偽、傲慢。

曾經又去過另一個寺院，居士見到出家人會行鞠躬禮，我只是合掌，就彎不下腰，自己覺得也不好，應該鞠躬，但見到法師又遲疑，等法師走過後我再鞠躬。

傲慢的心讓我變得愚癡。對待父母、姐、哥和丈夫，說話口氣帶著自以為是，勸大家學佛、吃素讓家人反感；看見他們炒股、談錢，就說貪心重將來墮餓鬼道；見到父母不開心，就對姐姐說不孝父母將來墮地獄，救助都難。勸丈夫少去會朋友、寫書法（他喜愛書法），是浪費生命，不能幫助了脫生死。雖然道理沒錯，但是帶著煩惱習氣去勸人，自己又那麼執著，大家不愛聽，自己也不舒服，讓家人感到格格不入，生活對立，自己走入了學佛誤區。我這樣還障礙他人的法身慧命，不知自己要先做好才能感化他人，自己變了，周圍的人自然會轉變，一切唯心所造。

父母已是八、九十歲高齡，我就常在老人身邊，看似在行孝。但是幾年下來，我仍舊生不起真正的孝心，還是不耐煩，住上幾個月我就想去道場。可是，每次當我想要離開的時候，父母就會出現狀況。有次我臨走兩天前才告訴父母，準備好行李要走。爸爸就身體不舒服，我心裡就起煩惱，認為周圍人都障礙我學佛，還把家親眷屬認為都是冤親債主。不懂反觀自省，是自己孝道欠缺，父母幫我補課，我不感恩反怨父母，意念多惡。

父親是很樂觀的人，每天樂呵呵的，問他什麼，老人家總說「好，好」。一點不挑剔，

保姆都說老爸真好照顧，而我總是挑保姆毛病，不是這裡不乾淨，就是那裡沒做好；心裡總認為保姆是外人，不會用心照顧父母，必須嚴加管教，搞得自己身心不平衡，常生煩惱，臉上沒笑容。真是用對立的心、不平等的心與人相處，害人又害己。雖常常聽經，知道自己煩惱習氣重，想改，但遇到境界時我就抵不過。

德不修 根不穩 淫念難斷

在克服邪淫方面我走過彎路，剛聞到佛法，痛恨自己所犯的邪淫，下決心改正。淫在事相上沒有了，意念上猶在。當我看到出家法師法相莊嚴，心裡很羨慕喜愛，當自己發現有情執與喜愛這種心態後，知道錯了，但又心不由己。曾經有位法師，許多居士圍著，法師解答居士提的問題，我在與法師說話時，心就不由自主地發生了不淨之念，當時我心裡很驚恐，法師眼神出現訝異和嚴正。為此我很苦惱，心想自己怎麼著魔呢？

為了避開男法師，我就去女眾寺院。當時我一直是心外求法。有天拜佛心也亂，突然朝著佛像又出現邪惡之念，恐懼中我出了一身冷汗，越是害怕越感召。我離開了寺院，我想在家修吧，但邪魔成了我的心病，常被不淨念所煩擾，甚至聽經也會突然出現。我就請下了佛像，拜佛朝西方，心裡想著佛，聽經閉眼（閉眼是專心的）很怕邪念突然出來。

我一直認為這是冤親債主找麻煩，我殺了這麼多眾生又墮胎，現想求生西方極樂世界，他們肯定是不會放過我的，我就為他們設牌位，播經請他們聽，願他們都求生西方極樂世界。

這樣做法是好的，但還是沒反觀自省。現在想到，他們是來治我病的，提醒我德行出了問題，修行要內求，直到有一天拜佛感受到「佛在心中，求的是自性佛，是恢復自性。」聽到老法師講《修華嚴奧旨妄盡還源觀》一切法皆由心造，又聽到胡小林老師的懺悔分享。想到老法師苦口婆心，不斷地告訴我們要落實三個根，我的問題還是出在德行上。在事相上，到父母身邊照顧他們，好像行孝，內心還會煩惱，斷淫做義工，放生也在做，可是內心深處還是貪心、傲慢、妒嫉、自私自利，所做一切離不開「我」字。沒有真正改過，感恩和恭敬心生不起來，以至於盲修瞎練八、九年，還是「地獄有名」。真是太慚愧了，太對不起佛菩薩不棄不捨，苦口婆心為我們演說，對不起祖先父母，對不起虛空法界一切眾生，我真是錯了。

發露懺悔 淫念漸遠

自己開始反省改過，到二零零九年九月父親殊勝地往生了。在佛菩薩的加持下，二零一零年四月來到香港佛陀教育協會，有幸參加懺悔老師帶的懺悔班。通過幾次發露懺悔，內心清淨很多，困擾了我幾年的邪魔更是大大遠離。我聽了很多老師大德們的講課分享，漸漸也感受到順境、逆緣都是老師，是來幫助提醒我的。像胡小林老師講的，「修學的道路上，就是不斷地去感恩改過，感別人的恩，改自己的過。」師父上人不斷地提醒我們要深信因果，落實弟子規，紮好三個根。真是千真萬確啊！從小就得要培養，不要以善小而不為，勿以惡小而為之，我大半生的遭遇就是教訓，我願意把懺悔寫成文字與有緣人分享，希望能引以為鑒。

最後，諸惡莫作，眾善奉行，老實念佛，同證菩提。感恩所有的老師們，我所寫的不當之處是我德行不夠，自己負責。若能有利眾生是佛菩薩的加持，感恩大家！

慧覺 頂禮

二零一一年元月

【編後語】

「過不論久近。惟以改為貴。但塵世無常，肉身易殞，一息不屬，欲改無由矣。明則千百年擔負惡名，雖孝子慈孫，不能洗滌；幽則千百劫沉淪獄報，雖聖賢佛菩薩，不能援引。烏得不畏？」過有千端，惟心所造，吾心不動，過安從生？

放下十多年的仇恨

(林豔春)

我的名字叫林豔春，是深圳人，定居在香港十年。

懺悔對母親不孝

我是一個不懂感恩、孝順的女兒，從小我就知道父母對我非常好，每當我生病的時候，媽媽都是想盡辦法，煮點我喜歡吃的東西，為我煲藥，噓寒問暖，無微不至地照顧我，令我在病苦中感到多麼的溫暖和幸福，感到母愛的偉大。

每到快要過年的時候，媽媽總會親手縫製一套套的衣服給我們兄弟姐妹穿，令我們在節日當中過得特別高興和幸福，直到現在過年時，我們都會穿上新衣服，過年的習慣，沒有改變過。

記得我八歲的那年，媽媽跟我講：她有一雙紅色的原子襪，捨不得穿，留了二十多年，等我長大了給我穿，後來等到我十二歲了，媽媽就送了這雙襪子給我，穿上這雙襪真是溫暖在心窩裡。(當時是七十年代，無論用品及食品都非常缺乏的)

在缺乏食用品的年代，媽媽會省吃儉用。每年的端午節，媽媽都會包非常好吃的粽子，而第一鍋一定先送給村裡的老人家吃。老人家都非常的高興。我小時候不明白，媽媽說：

「明天再包，我們才吃。」媽媽的父母不在自己身邊，孝敬村裡的老人家，就如自己父母一樣，我都是學習了中國傳統文化後才明白。

我記得十八年前媽媽已六十歲了，我剛生了大兒子，媽媽又要幫我帶兒子，又要照顧我飲食，整天都忙個不停。滿月後，我就上班，媽媽不讓我辛苦。大兒子都是媽媽幫我帶大的。後來生了第二個兒子我自己帶，才知道媽媽辛苦，原來帶大一個孩子真的不容易。

今年媽媽七十八歲了。年初，她因為血壓高及血脂高住進醫院，我就回到深圳去照顧。媽媽每天打點滴，打了十多天就出院，我覺得有點悶，畢竟醫院那個地方誰都不想去。

今年年底十二月一日，我又接到媽媽要做手術的電話，是切除甲狀腺腫瘤的手術。手術的危險性很高，要去到廣州才可能做。做完手術後，白天兩個弟弟照顧，晚上就由我照顧。媽媽手術後的第一、二晚傷口有點痛，睡得不好，胃口也不好，為這些事情我也生煩惱。媽媽復原得很快，手術後五天就可以回家休養。

有師兄知道我去照顧媽媽，稱讚我「孝順」、「做得好」、「很難得」。每當聽到這些讚歎的時候，我的心就特別地難過，因為自己沒有拿出真心去照顧媽媽。多麼地慚愧！回想起媽媽對我從小到大的照顧，真是大不孝啊！這些都是《太上感應篇》裡的「受恩不感」。

有一天，懺悔班的老師在上《太上感應篇》課時講：「如果你們還有父母的話，你們很幸福啊！要好好把握孝順父母的機會。」真的，往後的日子我要好好地做，用真心地孝順父母。

不再對婆婆念怨

一九九三年，當年為了逃避計劃生育，我偷渡來到香港生第二胎，到了婆婆家很不習慣，有度日如年的感覺。白天是婆婆和我在家，我不想跟她說話。及至小兒子出生，我就開始埋怨她不幫我帶孩子；怨她沒有為我燉補品。就這樣我怨了她十多年。

那十多年間，過節時我們夫婦約她出去吃飯，我也很少跟她說話，也不買禮物給她。這顆「念怨不休」的心，直到最近學習《太上感應篇》，以及看到在唐山舉辦的企業家論壇，看到後有了改變。

二零一零年元旦，我約了先生跟兒子到婆婆家，買了禮物送她。吃過飯後我就洗碗。婆婆很開心，又說我買的禮物她很喜歡，還告訴我：「以後打電話，晚上最好九點半之前，九點半之後我就睡了，接不到你的電話了。」婆婆已感到我的改變，沒有以前的怨氣，大家都傾談得很開心。

逞志作威的果報

當最近學到《太上感應篇》裡「逞志作威，辱人求勝」，「以惡為能，忍作殘害」，以及「剛強不仁，狠戾自用」，這種種的惡事我過去都做了。

在一九八六到九三的七年間，我在一間港資工廠工作，主要負責安排生產和員工紀律。員工中如有違反廠規及工作不認真者，都由我去處罰他們。最初入廠的工人，每日是

四點二元人民幣，做滿一個月加到四點七元。而我的待遇是他們的十倍，當然做事就非常積極。如有發現在工作中怠慢、散漫的工人，我除了罵他們就會罰他們錢，嚴重的就把他們開除。這些都是我自私自利的心所造成的，慢慢就養成了貢高我慢，這種我慢心到現在還是非常嚴重。為了「報答」老闆給我的高薪，我埋沒了自己的良知，從來沒有為員工謀福利，更沒有體恤他們的困苦。這一切的惡行，把自己的福折損了。

就在我離開這間廠不久，惡果就現前了。我的家庭不和，每天都吵吵鬧鬧，工作一直都不順利。前幾年做了一項工程，十多萬酬勞，結果到現在還有四萬元一直都沒有收到。這十年來，我在錢財方面十分拮据。我都是通過學習才知道，我們損人時，錢財就不能聚到。

仇恨傷人

我和丈夫是在廠裡認識的，當時他是由香港派到大陸廠的一名技術員，負責一部分的技術指導。我們拍拖三年多就結婚了，夫妻一直都在同一間廠工作。因為要到香港生第二個兒子，我就離開了工廠。

過了四、五個月，我生了小兒子就回深圳的家。不久就發現丈夫有婚外情。當時，我的情緒完全失控，感到非常痛苦，怨天尤人。還說：「天啊！你為什麼這麼對我啊！」

後來我由痛苦轉成仇恨，決定要報復，心想：「我不會給你好日子過的。」大概半年後，丈夫跟我講，外面這個女人懷了他的小孩。我就對他說：「叫她墮掉吧！」他說她不

肯，我心想如果給這個小孩出生，他們的關係就沒完沒了，我就暗中叫人抓她去墮胎。

當時我雖被仇恨蒙閉了良心，但是，還是覺得自己做得不對，心中有點不舒服，整夜沒有睡。第二天我還是被她跑掉了，沒有被抓去墮胎。那一刻，我的心好像放下了心頭大石一樣。幾個月後，那女人的小孩子也出生了，他們的關係維持了一年多，最後也分開了。

然而，不幸的事在我身上繼續發生。我們夫妻已有一方做了結紮手術，可是，不知道為什麼我又懷孕了。後來我也做墮胎手術，這在大陸很平常，我也不知道嚴重性。最近學習《太上感應篇》談到「損子墮胎」，才知道墮胎就等同殺了一條人命，罪過非常的嚴重。在這裡我也向我曾經傷害過的人、事、物懺悔，求他們原諒。

真心改過 家庭和諧

學了《太上感應篇》後，我每天都讀誦，知道了吉、凶的行為及其果報，明白了要行善積德。學習因果教育和中國傳統文化令我感到非常開心，終於知道過去做錯了，如果我早知道因果報應的道理，我就不會虛度十多年的苦日子，多冤枉啊！

回想我過了十多年的仇恨，報復的苦痛日子，非常難過。我現在明白是因為放不下對情愛的執著，才過了十多年痛苦的日子。那時候，每天不管行為和意念上都是想到報仇，對家庭造成不好的影響，對兒子也看不順眼，不是打就是罵，令整個家都活在苦惱之中，多累啊。這都是我不明瞭因果的道理，不肯接受因果報應的事實。後來通過《太上感應篇》和懺悔班的學習，得到老師們諄諄善誘地教導，讓我明白因果報應絲毫不爽，也知道過去

做過太多的錯事，反省自己，在大眾面前發露懺悔，決心後不再做。

就這樣，我在不知不覺當中，家庭有了明顯的變化，再沒有吵鬧聲，變得更和諧了。原來只要把仇恨放下，把念頭轉到感恩之中去，就會很輕鬆、自在，所以活得痛苦和自在都是自己選的。在此感恩我丈夫和兒子給我十多年的磨煉，令我放下對情情愛愛的執著。

感恩老師們的教導，使我明白因果定律，只有種善因，才能得善果的真實道理。現在我開始知道感恩了：感恩給我懺悔的機會，感恩每一位老師的教導，感恩協會每一位領導在背後默默的付出，感恩每一位同學的支持和鼓勵，感恩一切。

感恩家人

在此，我還要感恩我的弟弟。在家，他是一位孝順父母的兒子，每當父母生病，他總是出錢出力去照顧；他和父母談話時，都能做到《弟子規》裡的「怡吾色，柔吾聲。」從來不頂撞父母。在單位，他是一位很負責的領導。他處處為村民的利益著想，村裡人有一事也很喜歡找他幫忙解決問題，連我做姐姐的也沾了他的光，我非常佩服他。

十多年前，我的外婆九十三歲。那一年，就在外婆過世前的兩個月，她的左手摔裂了骨。我們看醫生，回到家以後，外婆就坐立不安，整天不停地從房間走到廳，還沒坐下又走回房間。她不停這樣走來走去，我怕她再摔倒，就想送她到老人院去。此時，我弟跟我們說：「這是我們孝順外婆的最後機會了，我們好好把她照顧好，不要送她到老人院。」

外婆因此也留在家，得到我們的關懷和照顧，不久就去世了。幸虧有弟弟的一番孝心，提醒了我們，才沒有造成大錯。

兩年前，我堂姐的女兒考上大學。我的弟弟組織了家族中的親戚來慶祝，有二、三十人之多。弟弟還借此時機鼓勵一班外甥及侄子要努力學習，以優異的成績考上大學，報答父母養育之恩。

弟弟對我就更好了。近幾年來，我在生活上遇到了困難，都是他義無反顧地幫助我，支援我，我才可以來到佛陀教育協會做義工。

還有一年的暑假，我帶兩個兒子到廬江學習中國傳統文化。他得知後，就跟我大兒子說：「你們要好好學習，旅途上的一切費用由舅舅支持你們」。弟弟知道村裡附近有人學《弟子規》，他都會盡自己的能力提供書本，大力支持。

農曆新年過後，協會組織了到澳洲遊學團，我也參加了，都是弟弟在背後支持我的，非常感恩他！在此我也希望能努力學習中國傳統文化，過上幸福美滿的生活，我的報告就到此結束了，謝謝大家！

感恩父母、弟妹在生活上的支持和照顧，使我生活得更溫暖。感恩身邊的一切人、事、物。謝謝！

【編後語一】

印光大師開示：「世有女人，不明至理，或不孝公婆，欺侮丈夫，溺愛兒女，虐待婢僕。或屬填房，虐待前房兒女。不知孝公婆，敬丈夫，教兒女，惠婢僕，教養恩撫前房兒女，實為世間聖賢之道，亦是佛門敦本之法。具此功德，以修淨土，決定名譽日隆，福增壽永，臨終蒙佛接引，直登九蓮也。須知有因必定有果，己若種孝敬慈愛之因，自得孝敬慈愛之果。為人即是為己，害人甚於害己。固宜盡我之職分，以期佛天共鑑也。」

情執深重，往往苦惱萬端。黃念祖老居士在《大經解》中開示：「世人愚癡貪愛，不知世間萬物，都是幻夢空花，誤為實有，而不知無常迅速，不能永保。生時愈親愛，死時倍苦傷。生死之際，存者，傷親人之永別，亡者，悲自身之長逝。互戀難捨，如刀刺心。：昔日恩愛，今成憂苦。而此二者，束縛身心，如繩作結，不令出離。」看破放下，精進念佛，從是托質蓮胎，永離業海，直證阿鞞跋致，圓滿無上菩提，方得為第一等大智慧之人。

【編後語二】

《感應篇》：「受恩不感，念怨不休。」《感應篇彙編》：「一飯之恩，古人必報。報即無力，心必銘感。念茲在茲，不可或忘。然恩有大焉者。一天地。二父母。三國王。四師長。或有人憤憤一生。四恩未報。而但沾沾於私恩小惠。是又棄本逐末。非報恩者矣。」又「君子正直律己。和惠待人。人自畏而愛之。若動逞威棱。即有懾服。而人不懷德。何以居人上乎。」「太上教人改過之方。懺悔之法。數語吃緊。為人針針見血。所謂神丹一

粒。點鐵成金。至理一言。轉凡成聖。夫懺悔者。所謂改往修來。生善滅惡之要道也。故善根宜培。則眾善皆生。罪根宜露。則眾罪皆滅也。」

懺悔班例證 庚七

幸福人生須從積德修善中來

(黃小芳)

我是黃小芳，今年三十八歲，現定居在香港。回想自己這三十八年來的生活經歷，就是在演一場因果報應的戲。

不孝父母

我出生在四川一個農村家庭裡，在家排行第四，前面三個都是哥哥，是家裡唯一的小女兒。因此，父母從小就寵我，養成了我好吃懶做的習慣，性格也爭強好勝，做什麼事都讓別人順著我。

讀小學時候，我需要回家吃午飯。我那時只要中午回到家裡，見到飯還沒有做好，就會大發脾氣，甚至會對母親破口大罵，急得母親直冒汗。那時，我一點都不會體諒媽媽的艱辛勞苦。媽媽每天一早就出去種田，中午還要趕回家做飯，這樣的艱辛我絲毫不考慮。現在想起來自己真的太不是人了！

父母省吃儉用，自己捨不得花一分錢買衣服，都留著給我打扮。由於總是把我打扮得漂漂亮亮、乾乾淨淨，經常讓別人家的小孩羨慕，這就養成了我強烈的虛榮心。

記得小學四、五年級左右的時候，父母在農忙期間忙著收莊稼，免不了衣服會很髒。

有一天，我跟同學在路上踩單車。看到父親滿身大汗、身上很髒，推著糧食在路上辛苦前行。我不但不下來幫忙推車，還假裝看不見，怕被同學取笑他髒。但是同學認出是我爸爸，對我說：「你怎麼不叫你爸？」我卻說：「那是我叔叔，不是我爸爸。」我同學當時用很怪異的眼光望著我。現在想起來，真是大逆不道，天地不容啊！

父母含辛茹苦養育我，自己都捨不得吃、捨不得穿，把最好的都給我，我還看不起他們、嫌棄他們，我還算是人嗎？一個披著人皮的禽獸，我不是人啊！爸爸媽媽，女兒不孝。在這裡跪下來想跟你們說：「爸、媽，對不起，我太對不起你們了！」

不敬師長 無緣功名

雖然我是這樣的大逆不道，但是父母卻把我當寶貝，還引以為榮，這是因為我讀書的成績一直很好。從小學到初中，年年都是見「三好」學生^註，是班上的幹部，學生會主席，老師同學都很喜歡我。

然而我從小就不尊敬老師，經常在背後罵老師，講老師壞話，還給老師起外號。但是我在老師面前卻扮得很乖的樣子，很會作假，所以老師都很喜歡我，以為我是一個「好學生」。

其實這種不恭敬的行為，已嚴重折損了自己的福報，自己還全然不知。在這裡向所有

^註三好學生：這是國內的學校給予班裡品學兼優的學生的榮譽，一般每個學期都會評選，只有少數幾位學生才能得到這樣的殊榮。編者

曾經教導我的老師懺悔，懺悔對他們的不恭敬！

後來，我還造作了一個更加嚴重的惡業。小學畢業後，不知是出於一種什麼樣醜陋惡毒的心態，我跟幾個同學一起，把班上的燈管、玻璃窗用石頭全打爛了。當時居然感覺很開心，很暢快，對母校沒有一點感恩的心，還這樣去破壞它，真是畜生都不如啊！這個惡業真是太大了。我種下了這個惡因，果報很快就生根發芽了。

近小人 百事壞

我本來的學習成績一直都很優異，所以初中畢業後就順利考進了一所省重點高中。初中的老師對我說：「只要考進這所中學，就等於一只腳邁進了大學門。」老師對我的前途充滿了信心和希望，覺得我以後會有出息，會給學校和老師爭光，自己那時也覺得前途一片光明。

但是，在高二分班的時候，我遇到了一個惡緣。一個家境富有的女同學（也就是我後來男友的妹妹）成為了我的朋友。這位女同學原本並沒考上我們的學校，是她的父母用錢買學位來讀的。

因為她有錢，經常請我吃好的，就這樣跟她越來越近，後來甚至經常跟她一起晚上出去玩。那時我們都在學校住宿，所以我們出去玩，老師和家長都不知道。有時我們還跑去舞廳跳舞，她還帶我去認識一些異性朋友，他們都是社會上的問題青年。而自己的初次邪淫，也是在那時犯了。那時也不是跟人家拍拖，自己對此事還感到沒有什麼，對女孩子的

貞潔一點也沒看重。現在想起來，真是恬不知恥了，無知愚癡到了極點，跟畜生沒什麼兩樣。

現在回想起來，這可能跟那時候喜歡看言情小說有關。那位女同學常常借給我一些色情書籍。

後來，我認識了她哥哥，開始跟她哥哥拍拖。那位女同學就經常對我說：「考不考大學沒關係，到時候去我爸公司上班絕對沒有問題。」我就當真了，也想到自己家裡沒錢，就是考上大學父母也未必供得起，就這樣放棄了自己的學業、自己的前途。

那時，我上課不聽講了，甚至因為晚上跟這位女同學出去玩累了，上課睡覺。後來，我只參加了畢業考試，拿了高中畢業證就沒有參加高考了。當時好多同學老師都勸我，我聽不進去，他們都替我感到惋惜。在他們看來，是那位女同學把我帶壞了，我的父母也都這麼認為。

現在自己想起來，一切都是自己感召來的，怎麼能怪人呢？她怎麼不去把別人帶壞？有果必有因，一切都是自作自受。

首先自己從小不孝父母，不聽父母話，還經常跟母親吵架，甚至辱罵她。讀書時又不尊敬老師，小學畢業還破壞學校的公物。高中的時候就犯了邪淫，我是這樣種了諸多惡因的一個惡人，功名全部削掉是必然的結果啊！這樣一個惡人，怎麼能進大學呢？怎麼會有好的前途？以至於最後連考大學的機會都沒有！完全是自作自受啊。

高二時，由於我的邪心重，感召到一位男老師以學習為名，帶我到沒有人的地方想非禮我。他雖然沒有得逞，但現在想起來，這也是自己業力的感召。這個業力真是太可怕了！

淫欲心重 婚姻不合

高三畢業，我沒有學上，人生真正的悲劇也就開始了。沒有讀書後，滿以為可以和男朋友在一起，他家很有錢，覺得也會很好。可是萬萬想不到，他家人強烈反對我跟他在一起。就這樣我們又分手了，以前女同學許下的諾言（到她父親公司上班）也泡湯了。

無奈之下，由親戚介紹，我認識了我的前夫，但是我卻把人家給害慘了。前夫的人品很好，老實可靠，父母很滿意，只有自己不滿意。但是自己剛與男友分手，心態不平衡、不服氣，才勉強和前夫交往。此時前男友要求和好，但是我的父母堅決反對，催促我趕快與前夫結婚。

就這樣輕易地嫁了一個並不喜歡的人。經常無理取鬧，整天破口大罵，感覺很後悔嫁給他。結婚沒幾個月就吵著要離婚，經常都以淚洗面。

跟前夫在一起時，有一段時間去他姐夫的鋪幫忙賣香煙，這時又多次從櫃裡拿些錢放進自己的口袋裡。還把這些錢給了我母親，一共有差不多一千元。那時還以為自己很孝順，卻不知道自己犯了偷盜罪。

後來，我不能放下對婚姻的不滿，暗中和前男友鬼混，犯了邪淫，做出了禽獸之事，

完全沒有夫妻的恩情。

當時，我還怕被父母發現犯了婚外情，丟臉。不顧前夫傷心流淚、父母的反對，為了達到離婚的目的，就跟一個同鄉到了深圳。那時也想跟男友繼續鬼混下去，又怕被人知道會給父母丟臉。

當時迷惑顛倒的我，只顧追求新生活，硬了心腸向前夫提出離婚，完全不理父母傷心反對。前夫那時不想離婚，苦苦哀求。我為了達到目的，無恥的把自己出軌的事講出來，去傷害他，完全不理他的感受，只想快點離婚。

騙入火坑 人財兩失

在我終於拿到了離婚書後，便不理會父母傷心痛苦，南下深圳，滿心以為自己要去做法美容師。誰知卻被老鄉帶到一個經營色情的美容美髮廳工作。那時進退兩難，雖然不想出賣色情，但又不想就這樣回去。於是我給自己找藉口說，「跟前夫一起的時候，不喜歡他也會做這種事。現在這裡也做這種事，還能賺錢。」就這樣我留了下來，做了這份見不得人的工作。

在這過程中，自己也用花言巧語討客人歡心，也騙到一些錢。真的很諷刺，這些錢其實自己沒用多少，竟全部給了別人，一部分給了我前夫。我給了點錢跟他離婚，心裡就沒有什麼內疚的感覺，知道是自己從頭到尾都對不起人家；一部分又給了我父母（父母一直不知道我做這樣的工作），父母又將一部份的錢借給了我三個哥哥（當然都沒還錢）。現在

想起來這不是在受報、在還債嗎？而且是要用這樣出賣身體，做這些邪淫的事賺錢來還債，是多可憐多可悲啊！

貴人相助 再次結婚

萬幸的是，在做了三個月左右這樣的工作後，我命中的貴人就出現了。他就是我現在的先生。是他把我從火坑中救了出來，讓我去學習電腦、會計，讓我走正道。後來他還正式跟我拍拖、結婚。現在想起來，真是太感恩他了！如果沒有他，無法想像現在的我是怎樣的一個結局，怎樣的一個人生……

在跟先生沒多久，自己又發現得了性病。醫生說必須讓先生跟我一起治療才行，雖然他當時沒有任何症狀，但他依然陪我去治療。治療過程中要打干擾素，副作用很大，會全身發冷，沒有胃口。現在想起來，真是太委屈我先生了，太對不起他了，讓他陪我受罪，這樣的我也還能接受，後來還同我結婚了。這不就是菩薩行嗎？

然而，我卻後來還是經常跟先生吵架，埋怨他不會做生意，不會賺錢；嫌棄他脾氣大。那些年裡，我從來沒有反省過自己，自己曾犯下那麼多的罪業！現在想起來真是對不起先生啊！

回首從前，感到自己真是太可憐、太可悲了！自己無知，造作種種惡業而受報，是多可憐……在這迷惑顛倒中自己不停造業、受報、又造業、又受報……

殺盜淫業重 婚姻難好合

我雖然能夠回到正道，並順利再婚，但是婚後不久，我發覺丈夫的脾氣差，沒有前夫好。夫婦之間的角色也顛倒了，輪到自己被丈夫整天呵罵還不了口，又經常懷疑他有外遇，相處十分痛苦。夜晚，我會經常夢到自己老公在外面同別的女人在一起，在夢中氣醒了，之後就很難過，很難過的好辛苦。

有了女兒後，父母到來幫忙帶孩子。看到丈夫呵斥我，整天吵鬧，二老十分傷心！自己還經常對老人發脾氣，心中也想要有孝心，實際卻不能敬順父母。我媽經常流著淚對我說：「這以後的日子，你怎樣過得下去啊！」媽媽說得好無奈！現在想起來自己真不是人，真是愧對父母、前夫、丈夫！

厄運來了

接著，種種厄運接踵而至。我和丈夫經營的小五金廠，原本一直虧本，十分艱難，此時由於欠了銀行好多錢，即將面臨倒閉。那時，只要我的電話鈴一響，就立刻以為債主追數（即追債，追數為廣東方言），因而不敢聽電話。晚上我經常失眠，時常有自殺念頭，但一想到年邁的父母和年幼的女兒，又打消了這樣的念頭。這個日子真是太苦了，度日如年。與此同時，我的第二段婚姻，也亮起了紅燈。當時不明因果，只會怨上天不公平。現在想起來，才知道這是自己邪淫、不孝還有墮胎的果報。

輕易墮胎 一生受報

我回想自己這一生，墮胎很多次，造作了嚴重的殺業。我跟前夫從認識、到同居、到結婚、再到離婚，前後不過短短兩年時間，但是在期間，我最少墮了三次胎！由於時間太久了，記得不清楚了，反正至少都有三個。

當時對於墮胎的感覺很平常，覺得胎兒未成形，完全沒有難過與不忍。反而認為這是正常的行為，沒有想過這就是親手殺死自己的孩子。

直到學習佛法後，聽了老師講課，才知道墮胎是犯了殺生罪，開始有點害怕。但還未有慚愧之心。後來在懺悔班裡，看到同學們發自內心真誠的痛哭與懺悔，喚醒了我的良知，才感自己是殺人兇手，心裡很痛很痛！對不起，可憐無辜的孩子們，無知自私的媽媽殺害了你們！求你們原諒，向你們真誠懺悔！

墮胎報應一、誤上手術臺 身體轉差

回想墮胎不久，就已經受到報應。有一次月經未來，我以為有孕，去醫院檢查呈陽性。便找醫生開藥進行流產，食藥後，只是肚痛，未有流產跡象。醫生說要進行清宮，我就上了手術台。當時沒有打麻藥，有一個長器具直插入子宮，痛得幾乎暈到，但是清出來的，只是子宮膜。醫生說：「沒有懷孕，懷是假陽性。」當時我對醫生很怨恨，怪他不負責。之後，身體就越來越差，婦科病、腰椎病一直未好。

墮胎報應二、脾氣暴躁 情緒失控

由於墮胎的原因，我原本不好的脾氣就更加暴戾了。經常對前夫破口大罵，還直接跟他說我不喜歡他，去傷害他。但他卻能容忍我，後來甚至我去找前男友，跟他出去玩，去鬼混，給我前夫戴綠帽子，幹盡這種天地不容的事。

在跟先生結婚前，我又墮了一次胎。記得手術的當天，自己又因一點小事跟先生大吵大鬧。甚至到晚上也沒回家，買了一支白酒像喝水一樣灌下去，想麻醉自己。自己在寒風中過了一夜，像個瘋子一樣又哭又笑，當時還對老公懷恨在心，覺得他的心太狠了。我剛剛做了手術還這樣對待我，晚上都不出來找我，真的對他恨之入骨。現在想起來這不是在受報嗎？這就是墮胎的果報啊！這是我最後一次墮胎，感受很深。

終於遇到佛法

好不容易熬到二零零三年，我們的經濟剛好一點，就在深圳按揭了一套房。但是我們住進去之後，一家人就老生病，連我睡午覺都經常被「鬼」壓。結果不到一年又不得不賣掉，真是勞命傷財。自己當時全然不懂，還以為自己運不好、命不好，現在想起來，這其實就是「德不配位」。

我這樣生不如死、怨天尤人的苦日子一直延續到二零零四年。那年的下半年，我的生命終於見到了一線曙光。有一天自己也是很不开心，就走到了佛菩薩面前，只感到自己心裡難過得不得了，眼淚直往外冒，覺得有太多的話想跟佛菩薩說。覺得自己好像是一個流浪兒，終於回到家，見到了自己的媽媽。

我泣不成聲，當時有一位出家師父問我為什麼哭，我把我的一些現況簡單向他說了一下。他最後對我說了一句話，「你要多種善因啊！」

當時我不懂什麼是因果報應，但這句話卻深深印在了我的腦海裡。那時，三十一歲的我初次遇到傳統文化，想自己年齡不算很大，卻作惡甚多，殺、盜、淫、妄全都做齊，半生都在「浪費生命」，真的是一個「可憐憫者」。我開始生出悔過的心，從此以後，我就慢慢走進了佛門，感受到佛菩薩的慈悲的救度，把我從茫茫苦海中拉了出來。

後來，我聽了淨空老法師講的經，聽了蔡老師的《幸福人生講座》，終於找到了自己痛苦的根源。從而一步步的解脫出來。

發露懺悔 身心安穩

二零一零年，我來到香港佛陀協會的「分享懺悔班」，自己也鼓起勇氣，將過去的惡業向大眾發露懺悔。懺悔以後身心安穩了很多。特別是在邪淫方面，在懺悔前會經常做關於邪淫方面的惡夢，通過懺悔之後，這方面的夢就沒有再做了。

我明白道理後，努力去改自己的毛病，開始斷惡修善，心變了，行為變了，身邊的事也變好了，而且走向了佛法家庭。

我現在的感覺是幸福、快樂、知足、心平了，一切都在變好，丈夫也變好了。「命自我作，福自我求」真的半點不假。

家族的因緣果報

自從我在懺悔班發露懺悔之後，我不再做邪淫方面的惡夢了。但是兩周前，我又做這方面的惡夢，感到自己懺悔還沒有深入。我反省自己，感到孝道的缺失，才是我人生中心歷種種煎熬，種種坎坷的重要根源。因此，在這裡，我要代夫家向大眾發露懺悔。

殺生感得短命報

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

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

在這裡我代爺爺懺悔，在佛菩薩、在大眾面前真誠的懺悔，向被殺的每一隻豬，及其傷害的一切有緣眾生懺悔。懺悔所造作的一切惡業，求牠們的原諒，希望在佛力加持下，盡快解怨釋結，不再冤冤相報，共同發願念佛求生淨土，能早日離苦得樂，往生西方極樂世界。

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

祖父殺業重 子孫多逆子

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

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

我老公這幾個兄妹，情況也都不是太好。大哥五十多歲了，還是獨自一人，孤孤單單的。小妹也不聽話，雖有固定的職業，收入穩定，卻不停的在造惡業，勸也勸不聽，一有時間就去釣魚。前幾年，小妹欠下多達幾十萬元的信用卡數無法還清，因而破產。她現在都是快四十歲的人了，卻一直跟男友同居也不想結婚，也不要小孩。我們看她的樣子都很替她難過！

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

母親去世後，我的老公跟朋友來到廣東省，在深圳與朋友合伙開工廠。幾年的經營終於生意好了起來，還向銀行貸了款。就在這應該有收穫的時候，又被朋友出賣，將他一腳踢開。老公又得從頭再來，此時我們相識，便一起自己開了工廠。然而不管怎樣的努力經

營，都不能賺到錢，經常出現「見財化水」的事。到現在做了十年的工廠，也沒有賺到什麼錢，只夠我們日常生活開支而已。

從以上種種果報可以看出「積不善之家必有餘殃」，這句話，我真體會得太深刻了！

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

我現在真的很感恩佛菩薩，無限的感恩老祖宗五千年的傳統文化，感恩淨空老法師、感恩師長的教導，救了我的生命，更救了我的慧命，改變了我的家庭命運。「我終於走進了幸福人生的大門」我的生命有了目標方向，今生一定要往生西方、不退成佛，再倒駕慈航廣度眾生，以報佛恩、師恩、眾生恩！

【編後語】

真正拯救社會，核心的教育是因果教育。倫理道德好，如果沒有因果教育支持它，一生行倫理道德的人一旦遇到高名厚利，往往還會動心，還會明知故犯，禁不起誘惑；小名

小利他不會動心，大名大利的時候他就動心了。懂得因果教育不敢作惡，為什麼？知道將來有報應。殺人要償命，欠債要還錢，就不敢了。所以因果教育救亂世是非常有效的一個方法。

要救眼前這個社會、這個災難，怎麼辦？明因果，災難就化解，再也不敢幹壞事。《十善業道》講的殺盜淫敢不敢做？不敢做了。為什麼？殺人要償命。現在年輕女孩子隨便去墮胎，她要曉得因果她就害怕了。墮一次胎就欠一條命，欠他命將來要還他，墮兩次就要還兩次命。通靈的人看到妳後面有小鬼跟著，能不怕嗎？用不正當的手段謀奪別人的財物統統要還錢。懂得因果的人心是平的，心是清淨的，他清清楚楚，人在世間有沒有吃虧的？沒有，有沒有佔便宜的？也沒有。古人講「吃虧是福」，佔便宜全都要還債，來生還的時候還要加上利息。懂得因果的人再不敢了。

現在人不懂因果，以為死了就了了。死了就了了就好了，人何必這麼辛苦？說實在話，真懂因果就曉得，死了就不得了，麻煩可大了！造作不善的，到地獄、餓鬼去受罪，罪受滿之後到人間來還債，欠命的還命債，欠財的還錢債，那個時候就可憐了。殺人太多到哪一道？變什麼東西？到畜生道變蜉蝣。蜉蝣是水上小蟲，牠的壽命只有幾個小時。因為欠的命債太多，殺人太多，讓你一天就要償一、二次命，天天償，要把命債還完，你說還得了！所以懂得因果的人常常存著畏懼，不敢做壞事，果報太可怕了，特別是三途惡報。

（恭錄自淨空老法師《淨土大經解演義》第一四一集）

夫妻學佛 一同懺悔

(許進蓮)

尊敬的淨空法師、各位菩薩，在我懺悔之前，跟大家分享一件很開心的事情，就是今天我能帶我丈夫來懺悔。

因我與他結識至今已有一十八年，沒想到他竟有今天的改變，本來夫妻同修是很難得的，但事實真的不容易。他因家庭背景問題，造成他習氣很重。我時常規勸他、向他說法，有時勸得太多，令他討厭。但我沒有放棄，只好循循善誘，但問題沒有改善過。

他的事業很不順利，現在經老師講解才知是他殺業太重，冤親債主借其他人向他報仇。他今天懺悔真是很真誠，是他主動提出穿海青的。

他肯來懺悔是我身體最近很差，除了是業障重之外，是長期心情不愉快，影響了體質。他說肯為我改過，並且一起念佛，我便帶他來懺悔。他文化有限，是我代筆為他寫懺悔稿的，他講我寫，他想到自己這麼多惡業，他真的很慚愧。

我倆的性格完全不一樣，很多不如意。但看見他今天的改變，將過去所有的不愉快都抵消了。十八年來的勸化，從沒有想過有這樣的成果。花這麼多的精神時間去感化他，並不只是因為他是我的丈夫，若我能改變一個作惡多端的人，對社會大眾都有益。

夫妻恩愛幾十年轉眼就過，要對家人慈悲，要給他最好、最永恆的。好了，要回到我自己的懺悔文，我今天主要是懺不孝、殺生、貪心、愛執等罪。

我結婚之後，為了生計，很少照顧及探望父母，因家裡的兄弟姊妹都很孝順，所以我很放心。直至父母他們在兩個月之內都突然離世，我才後悔，但已太遲，沒有機會侍奉及報答他們。我真的很遺憾，現在唯一可以補救的，就是認真修行，將功德迴向他們離苦得樂。過去我對兄弟姊妹的過失也沒有真正包容，常鬧不和，沒想過自己錯得更多，希望他們能原諒我。

至於殺生罪，在未吃素之前所食的眾生肉，我特別喜歡吃海鮮。在小時候貪玩，把螞蟻「生葬」，真的太殘忍，學佛之後才知道螞蟻也有佛性，跟我們平等，我們要愛護一切眾生，包括微小的動物。

我年輕時的感情事也很糊塗，曾經兩次當別人家家庭的第三者，最初都不是想破壞別人的婚姻，但最終他們都因我而離散，這是自私自利、不顧後果的行為。對感情也不負責任，心想合則來，不合則去，愛你的人反過來就是恨，我造了這些惡業，傷害了只是幾個人。但他們的怨恨心很重，這也是我後來婚姻不如意的業因。

還有墮胎罪，這是嚴重的殺生，他來投胎是與我緣深，我當年無知才做出這惡業，現在才感到因果之可怕，很難補救，唯有真誠懺悔。

我的貪心也很重，曾到一間公司工作，老闆很富有，我出差及買公司用品時，將銀碼

加大。心想老闆這麼富有，我多拿他一點點對他也沒有什麼影響。到我接觸佛法之後才知道不可貪非份之財，連絲毫也不可以，這是餓鬼道的業因。

最後我懺悔自己學佛之後，沒有真正修行，習氣毛病還很多。嫉妒、愛執、自私心還有，自己還不知道，以為還修得不錯。遇到了一些境緣，才把這些不善的心發掘出來，多謝這些菩薩來提醒我，要不然到死也不知道，怎能往生淨土呢？

我在此多謝淨空法師及各位菩薩來聽我懺悔，感恩我的冤親債主給我機會，我摯誠向他們懺悔，我以後必定努力精進，並以功德迴向他們能早遇正法、離苦得樂、往生淨土。阿彌陀佛！

懺悔人 許進蓮

二零一一年九月十五日

【編後語】

淨空上人在講《大乘無量壽經》中開示：「也許有人問，我自己這樣修行，甚至於父母已經不在，與父母有什麼相干？你不懂得孝道，你要修行證果了，你的父母也一樣作菩薩、成佛了。你想孝養父母，父母不在你想起度父母，你拿什麼超度？念幾部經、念幾聲佛號迴向就能超度？那只能說是念比不念好。真正有效果的超度，你們去念《地藏經》，

你看婆羅門女、看光目女人家怎麼超度？人家是受持經戒，依教奉行。自己得禪定，自己證菩薩果位，父母在惡道裡面立刻就超度，那才真的是以此功德迴向親人，真有效果。所以自己不能夠轉惡為善，轉迷為悟，轉凡成聖，你超度的功德不大。你能夠轉惡為善，你的家親眷屬不墮惡道，可以從地獄裡面超升；你能夠轉迷為悟，你的家親眷屬就可以到天道去；你能夠轉凡成聖，你的家親眷屬就可以永脫輪迴。所以自己要真正修行，這才是盡孝，你圓滿成佛了，你的家親眷屬也成佛了。要報父母之恩，要報老師教誨之恩，究竟圓滿就是自己圓成佛道。所以經要熟，要深解義趣，依教奉行，依教奉行就是持戒。」

師父上人在《學佛問答》中開示：「化解（指墮胎）最有效果的方法，是依照佛教導我們的方法修行，我們將修行真實的功德迴向給他。單單念迴向偈，沒有什麼多大用處。你說「願以此功德，莊嚴佛淨土」，你的功德在哪裡？你拿什麼功德去莊嚴佛淨土？你一定要修積功德，將這個功德迴向，那才管用。我們依照佛的教誨，認真修行，斷惡修善，破迷開悟，這個功德迴向給他就有用處。」又說：「我們修積一切功德，平常做一些修善事，都可以給他迴向，而且把不可以墮胎、墮胎所遭的嚴重後果要告訴別人，幫助別人千萬不要犯這個過失，這是很大的功德。勸一個人把墮胎的念頭打消，就是救人一命，佛家講『救人一命，勝造七級浮屠』，這功德很大，所以要多勸人，多把這個道理說給人聽。冤冤相報這個事情麻煩，不可以做這個事情。依照佛法修學，這就如法。」

淨空上人在講《華嚴經》中開示：「要肯定聖人的《弟子規》是教我一個人的，太上老君的《感應篇》也是教我一個人的，釋迦牟尼佛的《十善業》也是教我一個人的。為什

麼不教別人？別人都是佛、都是菩薩，都不需要教，我一個是凡夫。我天天改過、天天自新，三年，用中國話來說，你是真正的君子；七年，你是真正的賢人；九年，你是真正的聖人。我們中國聖人講『七年小成，九年大成』。在佛法裡面講，三年能契入華嚴境界，七年你是真的菩薩，九年你真的成佛了，問題是你肯不肯幹。」

懺悔班例證 庚九

往昔所造諸惡業

(徐素青)

在我一生短短的三十年當中，因為貪、瞋、癡、慢、疑、怨恨惱怒煩，而造作了許許多多的惡業。它們在我生命的軌跡之中，一直是一個揮之不去的陰影，在此我要向我所有傷害過的人深深的懺悔。

受恩不感 念怨不休

我是一個非常薄情寡義的人，人有恩於我，旋過旋忘，人有怨於我，一輩子都忘不了。記得我小時候，爸爸只打過我一次，可是那一次我卻一直記在心上，念念不忘。

因為這個心態，所以我對許多生命中有恩德的人，常常做出忘恩負義的行為。記得大學畢業之後，在胡居士的安排下，我曾經在蘇居士家住過一年。蘇居士是一個很慈悲、很有智慧的人，她把我當成自己的女兒一樣，每天帶著我拜佛、聽經，護持我去外面講課；每天都做各種各樣可口的飯菜給我吃，教我怎樣做飯；她還去市場剪布料，做各種各樣好看的衣服給我，教我怎樣著裝得體；她教我很多人際交往的禮節，也常常帶我去百貨公司觀看這個花花世界的俗情萬態，及如何在這裡保持念佛的正念；我有任何過失，她都會像嚴父一樣指正我；我動錯了念頭，她也會明察秋毫的糾正我……我們倆在一起，真的是像母女一樣的親，相處的一年多來，我們形影不離，我始終沒有離開過她的視線。在我初離

校門、初涉俗世的歲月裡，她教給我最為寶貴的人生啟蒙課程。

但是我的習氣很重，常常對她耍脾氣，也有一些看不順眼的事。後來有一次為了一點小事，讓我覺得很傷心，就跟她鬧得很厲害，我的氣性很大，天天板著臉，跟她打對抗。後來我們的緣分一年之後就盡了，我就去了澳洲，也是做一些灑掃應對的事情。可是我離開她的時候，其實心裡挺複雜的，既捨不得又有些怨氣。她對我還是很牽掛，聽說我每天要做很多的家務，她也很捨不得，還時不時打電話來關心我。她真像我的媽媽一樣，給我那麼多的關懷，多年後無論我什麼時候回去找她，她還是一如既往，對我那麼的好。但是我後來就很少跟她聯繫，過年也難得打一通電話去問候她。想想自己真是個薄情寡義的人。

何太太對我也是恩重如山，她是一個氣質很高貴、有很高的涵養，且心胸寬廣、為人和氣、做事圓融的人。她給我很多言傳身教，都是讓我一生受用不盡的，但是我對她也是非常的絕情、忘恩負義。記得我們剛從雲南離開之後，因為經歷了很多人事物的變遷，在我內心中就有一些怨氣，當時我暗自想：我這一生絕對不會再去攀附權貴，心中就產生很多與她對抗的想法。記得在清理存放在雲南的衣物時，還有好幾件何太太送給我的旗袍，原先我是特別喜歡，其中還有一件自己捨不得穿，是嶄新的手工湘雲紗的。我找一位師兄，幫我把這些衣服全都還給何太太。當時我的心念是很惡的，就好像是把這些東西全都丟回去給她，是這樣的念頭。我想我這樣的意念她一定會感知得到，因為人的心念都是相通的。多年後我很想跟她說一聲對不起，希望她能原諒我，我不應該為了自己內心的怨恨，而把她對我的恩德全都忘記了。

我的先生對我的恩情也是很重的，他是一個心胸非常寬廣的人，念念都會去想到別人的需要。記得我們剛結婚時，他看到我的父母只有我一個獨生女，嫁出去後，父母心裡總是有一種失落感。我先生的心量很大，就在我們出去蜜月旅行的時候，把我的爸爸媽媽全都帶上了。當時我還挺不理解的，覺得兩個人出去玩，為什麼還要帶著父母？現在想起來，覺得他的心量真的是很大，他念念會想到別人的感受，知道別人的需要，不像我這麼自私自利，只知道自己快活，連父母的心情都不能照顧到。

我的習氣很重，又特別自私，只要自己好，別人的死活從來都不管，人緣很差。而我的先生就特別能顧全大局，能照顧別人，人緣就特別好。所以我們相處的幾年中，常常因為我心胸狹窄、不能容人，而跟先生有許許多多的矛盾，讓他特別傷心。有一次因為他一個女眾打電話的時間太長，我一氣之下就跑出去了，和朋友在外面吃飯，他一個人在家，沒有人做飯，就一直餓著肚子。那次他被我氣哭了，跟我說：還是我的媽媽和姐姐比較好。現在想起來，自己怎麼會這麼自私和殘忍，常常忍心像用一把利劍一樣，到處去刺傷我身邊的親人，我真是一個沒有情義的人啊！怪不得修了這麼多年，一點修行人的味道都沒有。更何況「不和其室，不敬其夫」，這正是女人最深重的惡業！

老法師在《地藏經玄義》中說：「我們決定不能夠記仇、記恨、記人家的過失，這種心是非常不善的心，一定要記別人的好處。別人照顧我們一天，供養我們一餐飯，這個恩德都不能忘。大家知道韓信，他所以能夠建功立業，最大的長處是不忘恩。自己在窮困挨餓的時候，漂母給他一碗飯吃，他一生不忘記，自己成功之後，還找這個人報恩，這是值

得我們效法的，值得我們學習的。滴水之恩，終身不忘，再大的過失，再大的侮辱陷害，一笑了之，絕不在意，這是我們修行證果的本錢。你要沒有這個基礎，沒有這個本錢，你怎麼樣苦修，你也不會證果。」

高處有險 低處有道

記得我從小就非常的傲慢和自私，媽媽以前常常問我：再給你生個弟弟好不好？我每次都說：要是再給我生個弟弟，我就要把他丟到垃圾桶裡。我很害怕有了弟弟之後，就會有人跟我搶糖吃，我在這個家裡就會失去稱王稱霸的地位。從小左鄰右舍當中，我的玩具是最多的，但是我最怕別人玩我的玩具，只要有小朋友來，我不是把他打哭，就是把他罵跑，隔壁的奶奶還得趁我不在的時候，偷偷的抱著她的孫子來玩這些玩具。相比之下我的表妹就特別能包容她的弟弟妹妹，而且外公買了玩具，她一定把最好的讓給我，我挑剩的她才拿去玩。

從小我就覺得自己跟別人不一樣，覺得自己很清高，別的小朋友都沒有我想問題想得深，我也不愛和小朋友們在一起玩。上學之後，我特別的好勝好強，記得有一次上小學時考了第四名，我一回到家見到媽媽，跪下來就哇哇大哭。上中學時我的語文卷子比全校第一名少考了幾分，就會傷心難過很久。從小我就覺得自己輸不起，一定要在別人之上，比不過別人就很痛苦。

這種好勝好強和傲慢的心態，到了我上大學時更是變本加厲。其實我能夠考上北京大

學，根本就不是我的能力。因為我上高中時，我們學校是大連市的重點高中，我在學校的成績並不是很好，只能算是中等生，憑實力只能考上一般的大學。但是因為我高三時有朋友告訴我們，港澳臺的學生有優惠，可以不用和國內的學生一起考，而是港澳臺的學生單獨出一份試卷。這樣我就比較有把握了，因為我從小就在國內讀書，熟悉出題的套路，另外我報的是中文系比較冷門的專業，我的語文成績又比較好，所以考清華北大就相對容易。如果讓我和國內的學生一起考，我是絕對不可能考上這個大學的。

但是其實我覺得考上北大，並沒有給我帶來福音，因為我越學越傲慢，越來越看不起父母、看不起老師，也看不起同學，對過去有恩於我的人，就像陌路人一樣，完全不認識了，甚至完全斷絕了聯繫。又因為我的底子不好，智商也不是很高，所以上北大時和國內的同學在一起讀書考試，就特別的吃力。她們都是全國頂級聰明的人才，很多人讀書都是過目不忘的，而我學東西，背了多少遍都記不住，就得加倍的用功。自己又是個打腫臉充胖子的人，特別愛面子，所以那四年過得就像在煉獄裡一樣，真是苦不堪言，放棄了所有親情、友情、課外活動……完全學成了一個書呆子。

現在想想，自己為什麼一定要往高處去呢？如果那時懂得「高處有險，低處有道」，我就會知道要把自己的位置擺正，我是什麼層次的人，就在什麼層次上，去做自己力所能及的事，不要去攀求和妄求非分的地位、名氣和財富。所謂「素富貴行乎富貴，素貧賤行乎貧賤」，人縱使是在低處，只要有志向有道德，一樣可以利益社會，利益眾生。而我自己把寶貴的時間和精力，真正用錯了地方！

在往後的日子裡，我也因為喜歡攀附權貴，而走了許許多多的彎路，摔了很多很多的跟頭，想起來都是因為沒有把自己的位置擺正所造成的。

訕謗聖賢 侵凌道德

我從小就不喜歡別人比我好，誰要是光芒在我之上，我就會忿忿不平，一定要把他比下來。這個惡習氣，最明顯的是在對蔡老師的態度上。有一年蔡老師在北京住過一段時間，那時我的心態挺不平衡的，我自認為自己是名牌大學的學生，又是專攻古文獻專業的，我常常想：我哪一點不比蔡老師強！憑什麼他那麼風光，到處出頭露面，受人尊敬；而我自己卻要在公司裡，默默無聞的做一些幕後的工作！所以那時候，我就常常和同事聯手起來欺負蔡老師。蔡老師是比較厚道老實的人，經常被我們伶牙俐齒的幾個小鬼欺負，俗話說「強龍不壓地頭蛇。」我們自恃在公司的資格老，常常對他很友善，但是他也是一笑了之，不太放在心上。

其實過了許多年之後，我才感受到，這麼做真正吃虧的是自己。蔡老師是一個有道德，有修養的賢人君子，在他講解《弟子規》最受大眾歡迎的時候，別人想要親近他都來不及呢！可是我們卻因為自己的傲慢和無禮，失去了親近善知識、向善知識學習的機會。所以一直到現在，我《弟子規》做得是最差的，自己也很想要補好這門德業的功課，但是怎麼學都學不像，這正是我侮慢善知識的果報。

現在想起來，自己哪一點比得上蔡老師！蔡老師為人特別謙卑有禮，而我是特別傲慢

無禮；蔡老師特別勤儉節約，而我是特別奢侈浪費；蔡老師學習聖賢學問能夠身體力行，而我所學的記問之學，自己是說一套做一套，我自己的行為，常常是給聖賢教育臉上抹灰。記得有一次，我和父母一起去看望蔡老師，當時他彎下腰來幫我們拿拖鞋，那個情景對我的觸動很大。我往往只是看到他的名望和風光的那一面，就對他非常嫉妒，但是自己並沒有認真去想，他之所以受人尊敬，完全是從低處學來的，而我們不能契入聖賢的境界，就是因為我們常常走在高處，所以爬得高摔得重。記得蔡老師談到他的名氣時，就曾經很感歎的說過：「我是名不符實，必有奇禍。」想想人家那麼德高望重，還會不斷反省自己，覺得自己德不配位，而想想自己那麼傲慢無知，真是不知羞恥啊！在此末學向蔡老師深深的懺悔，希望他能原諒我的無知與無禮，也希望眾人千萬不要像我這樣，侮慢善知識，果報不堪設想！

結語 一切罪根皆懺悔

在《中峰三時繫念》中有一段懺悔文，從前聽到這段懺悔，常常會感慨萬端，甚至傷心落淚：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡。從身語意之所生，一切罪根皆懺悔。自性眾生誓願度，自性煩惱誓願斷。自性法門誓願學，自性佛道誓願成。」想想過去，自己真是「業海茫茫，罪山岌岌」，如果「匪憑發露，曷遂消除！」藉此機緣向大眾發露懺悔，希望大家千萬不要像我這樣，造諸惡業真是後悔莫及！感恩諸佛菩薩、龍天護法給末學這個殊勝的機緣，阿彌陀佛！

慚愧末學徐素青至誠頂禮懺悔

二零一一年七月三十一日

【附錄】懺悔之後的改過

懺悔之後，我特地又去看望了蘇居士。可能是因為過去業障的緣故，她的先生一開始在電話中對著我講話，就很不開心，我感受到有一股無形的怨氣在從中障礙。因為我從前住在她家時，就給她的家人帶來過很多的困擾，所以她的家人不願意接受我也是因果使然。

但是我想這些都是自己造成的，要勇於面對歡喜承受，所以第二天我又給蘇居士打了一通電話，內心希望她能夠原諒我，接受我的懺悔。想不到這次溝通就非常順利，她很快就安排出時間和我見面。

見面之後，我看到她的眼中，依然流露出從前那種慈悲和智慧的光芒，她沒有跟我說太多話，只是不斷重複的告訴我：「對眾生一定要慈悲。」我感受到她內心還是接受我、原諒我了。見過面之後，我鬆了一口氣，內心覺得特別的舒服，特別的快樂。好像又一次卸下了沉重的包袱，內心充滿了愉悅與感恩。

【編後語】

受人一飯的恩惠，古人必會回報；縱然無力回報，也必銘心感德，念念不忘。《大智度論》說，受到別人恩惠，不知感恩圖報，這種人連畜生都不如。于鐵樵先生曾說：「別

人以勢力加害我，我能以寬宏的度量容忍他，就可掃除內心層層障礙的烏雲，熄滅心中報復的星星之火。」所以君子不念舊惡。

老子在《道德經》說：「不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故長。」（意即：不自以為是的人，他的思想作為才會彰顯；不自我誇耀的人，他的功勞才會受到肯定；不自我驕矜的人，他的事業才能持續發展。）大禹不驕矜不自誇，常說：「縱然是愚夫愚婦，都有一樣長處勝過我。」而他排除萬難，開山導水，救活萬民，功被萬世。周公不驕傲不吝才，治國勤勞謙和且能禮賢下士，為平亂而東征，受到世世代代的讚美，終能安定周朝的基業。所以，真正的大聖大賢，都是從戰戰兢兢，如臨深淵如履薄冰的精神中成就出來的。就像大禹、周公都是聖人，何曾向人驕矜，誇大自己的道德呢？

淨空師父開示：「『謙』能保持善果，否則雖『積』（善）也保不住，也是枉然。善真正能保持，要靠『謙』，『謙德之效』。所以《金剛經》裡講布施，布施就是修善，用忍辱來保持。不能忍辱，修積再多都落空。儒家的保持方法就是『謙德』」。

師父又說：「『心無嫉妒行』，這很重要，這是很嚴重的煩惱，是很大的障礙。……看到別人有好事要隨喜、要幫助；沒有能力幫助，讚歎，替他表揚。他所做的善事，我們隨喜，就得到他隨喜的功德，這功德多大？跟他一樣大。好像他是一盞燈，點亮的燈，我們也是一盞燈沒點亮，藉著他的光點，藉光點著之後，光是一樣的、是平等的。所以這種好事為什麼不肯修？要去嫉妒、糟蹋他的時候，造罪業，得相反的果報，這就錯了……這種心行將來果報都在地獄，在阿鼻地獄很不容易出來。」須知道，真實的智慧總是與謙卑

緊緊相扣，真正的智者必然像大海一樣寬厚，海納百川。淺薄的嫉恨和無知的輕蔑都是對自己之智慧與福德製造了嚴重毒害的表現。聖賢君子，皆厚德載物，雅量容人。

血淚的懺悔

(何小舟)

我是深圳市某街道辦事處的一名公務員，現年四十歲，從事對外窗口工作。自小學、中學、社會，所走過的人生道路是一條嚴重缺乏倫理道德教育的坎坷之路，是一條罪業深重的道路。

近年來通過學習《弟子規》和佛教經典《無量壽經》，在傳統聖賢文化的甘露中，逐漸修復了我扭曲的心靈，懂得了宇宙人生的真相，什麼是善，什麼是惡，什麼是幸福，有了是非美醜的辨別標準。

下面我從幾個方面，進行一次帶著血淚的發露懺悔：

我的人生經歷全部是反面教材，我在此懺悔，希望能讓有緣眾生以我為戒。

一、邪淫與墮胎殺生的罪孽

我沒有道德觀念和羞恥心，只有自私和貪婪。從小就偷看淫書黃碟，經常手淫，所以我的四肢發育非常細。手淫確實傷身，人沒有精神，好逸惡勞並嗜睡，中醫說我腎虛，吃了藥也沒用，因為惡習未改呀，身體是依報，我的心行未改，病能好嗎？

我曾先後和多個男性淫亂，具體數字和名字我都記不清了。當時是傳播並觀看黃碟、

黃書並加以模仿，愚癡地以為這才是人生的唯一而真正的快樂。實際上這是沒有人倫，當下已墮落為畜生了。而且，我不知羞恥，還請他人給自己畫裸體油畫保留醜態，無知地以為那是藝術視若珍寶，簡直是畫皮的再現。

我以醜、惡、無恥為美，只想滿足自己的邪淫，當下已在三途惡道。我現在還在對男性起心動念，不守婦道，不知羞恥。

我也沒有真正懺悔過，一直不以為然，認為是自己的事，你情我願，想怎樣就怎樣，只要自己高興。當下已在惡道而不知羞恥和恐懼。我為這個假的色身的邪惡享受造作了無邊的罪業，同時身心也遭到了惡報。欲是深淵！

得了病時，我很害怕。現在我萬分感恩這惡報疾病，是它讓我回頭，不願也不敢再往下墮落了。好壞確實在一念之間，我願意洗心易行，不願一身瓦裂般無恥、惡臭、醜惡地死去，枉生為人一回呀！

邪淫讓我墮胎四次，並喪失生育能力。我無知愚癡地摧殘自己的身體，墮胎殺人，而且是殺自己的孩子。我還幫助他人墮胎殺人四次。

財色名食睡、貪瞋癡慢疑，樣樣俱全。為了口腹之欲，我殺生吃肉、活生生的蝦等動物也往沸水中煮，把活魚使勁往地上摔暈再開膛破肚……。所以，年輕輕的我就一身是病、還患有性病。

我的工作生活處處不順。因為不仁，我患有肝病；因為無禮，我患有性病婦科病。因為沒有忠恕，我有心臟病等等。我經常頭疼、四肢疼、腰疼、脖子疼，沒有一處不痛。一年四季痰多鼻涕多，心髒身髒，自己都厭惡自己。

有病時偷偷往醫院跑，生活就在煮藥吃藥治療中度過，苦不堪言。錢財大半花在醫院裏，在婦科診療床上，像一隻待宰的羔羊任人宰割，與畜生無異。那個時刻，我感到無助、無望、無力和羞辱，精神和肉體同時承受痛苦，疼痛的煎熬直入骨髓。當時，我真覺得豬狗不如，臥在鐵床的生活，如地獄一般，實在太可怕了！

萬惡淫為首，真是害人害己。這種痛苦讓我想到欲不可縱了，再也不能淫亂了。可是出了醫院後，因為沒有正信，仍舊搞貪瞋癡，惡習難斷，好景不長又重蹈覆轍。

這一切都是現世報。我在有傳染病時也不告訴當時的男友，讓他們跟著受害，禽獸不如。

現在我學習了正法，修習不淨觀。「人的七竅時時不淨，污如行廁，有何之樂？」我給反色情網站捐款；印發反墮胎的光碟；將畫皮油畫剪碎了扔進了垃圾桶；不看電視、網路、報刊雜誌。開始潔身自好、自重，不聽淫語不看淫書，尊重自己的善根福德因緣。

人身難得，正法難遇，中土難生，明師難遇！修學前，做了一次宮頸激光手術，從此過著「少欲知足 專求白法」的生活，保持了純淨的再生之身。以前的我已死去，今日的我已重生，我要珍惜新生，真正像人一樣的活著，太幸福了！

吉凶不必問他人，只問自己的起心動念，有了聖賢真理的教導，我終於掌握了自己的命運，明白了真我的含義，有了幾分自在。感恩頂禮淨空老法師和當代諸位聖賢師的教導。感恩淨土，讓我找到了真實的歸依處，南無阿彌陀佛。

二、醜戲——錯誤的婚姻觀

因為我有錯誤的人生觀，所以我有兩次失敗的婚姻。這全是我自作自受，因為我婚姻的出發點是錯的，貪財貪色，並沒有關注人的道德品質和聽從父母的建議（因為我自己也沒道德，物以類聚，人以群分）。因為缺乏道義的基礎，所以我的婚姻既沒有讓我得到色，也沒有得到財，人財兩空。

現在我學習了傳統文化，也很感恩我失敗的婚姻，讓我思索讓我明白：「以利相交，利盡交疏；以勢相交，勢傾交絕；以色相交，花落愛渝；以道相交，天荒地老。」

失敗的婚姻讓我重新思考人生的意義，難道生活就是為了五欲六塵的享受嗎？如果是這樣，活一天和活百年的意義、差別在哪裡？如果人生沒有真理可尋，沒有真善美慧，沒有倫常大道，我願意放棄生命，歸為塵土。婚姻和身體疾病的折磨，讓我生不如死，一直在痛苦的煎熬中。

三、不孝父母的罪業

因為父母是年紀大才生我，很溺愛我。父母年紀大身體不好，就沒有精力管束我了，

我就任意妄為了。我不孝順父母、親人，一生給他們帶來的只是傷害和痛苦，活著是浪費社會資源。

我父母長輩都是老實厚道的人，在生活中長期奉行忍讓勤儉，我卻長期抱怨他們無能，覺得他們除了心地好外，沒有一點社會活動能力，不能給我找關係開後門，給我好工作和奢侈、虛榮的生活，我的不孝和忤逆讓他們操碎了心，給他們帶來無盡的煩惱、憂愁、擔憂、羞辱……。

父母對我的身體非常愛護，我卻不知讓他們操了多少心。《孝經》說：「身體髮膚受之父母不敢毀傷。」我對不起他們。雙親給了我一個健康的身体，我從小的身體很好，成年後我卻隨意糟蹋，縱欲、衣著暴露、在社會上交損友鬼混，現在真是悔恨萬分。現在想想父母年老而無助擔憂的目光、斑斑白髮和日漸蹣跚的步伐，是那麼地讓我心碎！他們是那麼無奈，已管不了寶貝女兒，不知女兒會滑向哪裏？我的罪業讓我得了惡報，更讓年邁的父母操碎了心，傷透了心。父母是那麼無條件地關愛我，我回報他們是什麼呢？

現在我深深體會到，人如果不學傳統聖賢文化《弟子規》，不聽老人言，不僅會讓自已吃大虧，更會傷害最疼愛和關心我們的父母親人呀！我真的不是人呀！現在特別向父母雙親、親人們、大眾懺悔！我錯了！不孝女兒讓你們蒙羞了，跪請寬恕。

學了傳統文化後，我才明白，善良老實、與世無爭的父母、先祖們為我積下了厚重的陰德，庇佑我多次逢凶化吉，遇難呈祥，所以作惡多端的我在山窮水盡之際，還能活著，

還有機會聽聞到聖賢的教導！

四、參加邪教——入獄

婚姻和身體疾病的折磨，讓我生不如死，一直在痛苦的煎熬中。正因我過往作惡太多，在我願意改變人生態度時，因為惡的感召，我遇到了邪法；在我願意探索人生真諦時，卻誤入邪教FLG。我又開始誹謗國主、當國賊、違反國制，並出錢出力造成惡劣的影響，危害社會安定穩定，罪上加罪，並因此而進了看守所，在那裡還上躡下跳，繼續惡臭熏人，斷人法身慧命。

五、瞋恨心與佔便宜

我瞋恨心重，有一點不如意就發脾氣，長期不理別人，尤其對親人們，早就忘記了「勿以小嫌疏至親，勿以新怨忘舊恩」的古訓。

我傲慢，「我是天下第一，就我一人對，別人都錯，他人都不如我。」我內心倨傲，外表裝作恭敬，對他人的好意，我認為是假惺惺。

黨和國家單位為挽救我，花費了大量的時間人力物力資源，而我對單位、領導、恩人、同事、朋友們，總是忘恩負義，還挑他們的各種毛病。我多次當眾無理頂撞上級領導同事，並和同事們吵架，認為他們不能把我怎麼樣，我也不求你什麼。對工作中的對象，呼來喝去，態度惡劣；兩舌惡口妄語，為所欲為。所以我的人際關係一直不好。自己貪吃貪睡，

卻要求他人修苦行和作世間的榜樣；我不孝父母親人，一生給他們帶來的只是傷害和痛苦，活著是浪費社會資源。

因為貪欲，我從小偷父母、他人的錢物，拿去買吃的玩的。貪心、盜心一直很重，總想佔別人、公家的便宜，總是比較利害得失後行事，從不願意吃虧，所以我後來吃了大虧，差點置己於死地。總想如何把個人消費以各種名目讓公家報銷，盜取公家的水電等等公物私用，公家的物品我家全有，還私拿收繳的物品。

六、學習《弟子規》與佛法後的新生

從看守所出來後，因為「摔過大跟頭」，有過一年多時間的苦悶徘徊。我幸運地聽聞到蔡禮旭老師的《幸福人生講座——弟子規》和淨空老法師的《無量壽經》，千年幽谷一燈明，我才知道什麼是正法——就是《弟子規》！就是中華傳統聖賢文化！我終於找到了人生的方向！「天不生仲尼，萬古如長夜」：「一燈能除千年暗，一智能滅萬年愚」，在我走過無數的黑夜：，經歷無盡的困苦中重獲光明。祖宗保佑！「朝聞道，夕死可矣。」禍福相倚，感恩一切，感恩祖先。

原來做人的規則是《弟子規》，否則就沒有人的實質，當下淪為三途苦報了，還有什麼幸福呢？感恩祖先的福佑，感恩聖賢的教導。通過學習中華傳統文化讓我甘之如飴，也認識到中華文字的智慧 and 神奇，對中國老祖宗佩服得五體投地，愛國之心從未如此具體和強烈！作為炎黃子孫，我深感榮耀，為能夠認識世界上最智慧的文字元號——中國漢字而

慶幸！以生為中國人而幸福！再也不認為外國的月亮圓了。

三年了，我再也沒有進過醫院，沒花過一分醫藥費，無病無災。祖先、父母的厚重恩德時時庇佑著我，聖賢之光照耀著我。想到這裡，我常常流下悔恨和感恩的淚水。

今年清明節，在深圳某圖書館中華民族萬姓先祖紀念堂參加了祭祖大典。眾人端身正意，嚴肅威儀，共同給中華民族萬姓先祖牌位上香和獻花，並三叩首跪拜祭祀，眾人都流下了感恩祖先厚重恩德的淚水和懺悔的淚水。我以後再不能給列祖列宗抹黑，對不起祖宗的厚重恩德，辜負親恩，因為《弟子規》講：「德有傷，怡親羞」，我以往自私自利的行為都是在給列祖列宗抹黑，祖宗在天之靈都在注視著子孫後代，希望能有聖賢的後代呀！在中華民族萬姓先祖內我們是一家人，四海皆兄弟不分彼此。我以後要做一個覺悟的人，以自己的善心、孝行、善行光宗耀祖。「人人可成聖賢，人人可回歸自性佛」，聖賢的教導在我耳邊迴響。各位老師大德的善心和大孝之心正是我學習的榜樣！向你們學習和致敬！

七、知恩報恩

因為我在街道辦事處，從事對外窗口工作，每天面對大量的群眾。以前有點怕面對，因為人多事雜，很有些煩躁，想調換工作。學生通過學習傳統文化《弟子規》後，「行有不得，反求諸己」，體會到了「學而時習之不亦悅乎」，在工作和生活中，按《弟子規》的要求才做了幾句，收穫就特別大，有了發自內心的喜悅。

我從要求自己謙卑、心平氣和，從言語態度上改起。對待來訪群眾就是「事諸父，如

事父；事諸兄，如事兄」，提醒自己，是親人來了，要「怡吾色，柔吾聲」，盡量落實「凡是人，皆須愛」。事後，馬上就會有群眾反應：說我的工作態度和藹。同事也說要學習我對群眾的態度，我自己聽後也很愉快，切實體會到了助人之樂，但也要適可而止，防止「聞譽樂，損友來」。在遇到不講理的人，我盡量做到「怡吾色，柔吾聲」，任其辱罵，也能體會到一點「如如不動」的自在。因為仁者無敵，人最大的敵人就是自己的煩惱習氣。

因為我的嗓門天生較大，說話很快，所以時時提醒自己「尊長前，聲要低；凡道字，重且舒；勿急疾，勿模糊」。「親所好，力為具」，群眾也是親人。我在自己所經辦的事項中，最大限度幫助他們，在最短時間拿到所需批件，我自己寧可多跑幾次，及時回饋。當群眾拿到批件後，第一反應，「怎麼這麼快就辦好了，從沒有過的事。」我聽後在心裏呵呵一笑，「應該的。」群眾送我的小禮物和請吃飯，我一概婉言謝絕，「事雖小，勿擅為；苟擅為，子道虧；德有傷，貽親羞」。學生在工作時，適時地向有緣的人發放了《弟子規》的書和光碟，他們拿到後都很歡喜。

「獨樂樂，不如眾樂樂。」我在好友小吃小喝餐廳裡，每天不停地播放中華傳統文化光碟，和大家一起接受聖賢的教育、分享法喜。有時忘記播放了，就有客人說：「老闆，今天為何不上課了啊？」我們聽後既高興又慚愧！高興的是客人們喜歡聽呀！需要呀！他們已習慣了中華傳統文化的伴隨，孝悌文化真是潤物細無聲，漸漸吸引就餐的客人，喚醒人們內心的善念良知。慚愧的是：我沒有「無緣大慈，同體大悲」的心量，沒有真正體恤到他人的需要。我深感責任重大，有一點點「天下興亡，匹夫有責」的擔當。

據我觀察，客人們真的很喜歡看傳統文化光碟，有客人吃完飯後，並不馬上走，而是坐著非要把一集全看完後才走。客人們在等待點菜的時間認真地聽光碟，也許那一句聖賢的話語，就解決了他的當前人生難題；有客人邊聽邊點頭，背對電視機的人還扭著頭看，吃一口飯，回頭看一下。聖賢教育太偉大了。還有人請求索取光碟和書籍。我們在小小的餐廳裡，懸掛孝親尊師的掛曆和佛像，讓客人們能一歷耳根，永為道種。

小餐廳所在的國威路有大型廠區，有大量來自全國的打工者。他們平時工作很忙，經常加班到很晚，能夠讓他們在中餐和晚餐、宵夜時間，接受中華優秀文化的薰陶，學習《弟子規》，使他們能成為有道德的工人和公民，於國於家於己都是大好事。贈人玫瑰，手有餘香，能為弘揚中華優秀文化做點事，我內心非常快樂。

「人之初，性本善」，真善美慧，是群眾自性真正的需要。我接觸《弟子規》太晚了，我的人生走了太多的彎路，幾乎置己於死地。如果我從小就能接受這樣的教誨，我相信我不會犯太多的罪惡，我的惡習太多了，既害人又害己，給親人們和社會帶來了無法彌補的傷害，但我願意回頭，以善心孝行來洗刷罪惡，重新做人。

八、今後生活 工作展望

我開始戒殺吃素了，最開始是脖子不疼了，全身的疼痛不治而癒。因為有了仁愛之心，肝病也好轉了。知禮了，性病婦科病全好了。心臟病等也沒了，身心有了輕安的快樂。

很慚愧，我對眾生、國家的感恩心和恭敬心還沒真正生起來。沒有真正去幫助和關懷

他人的需要，看到別人受到痛苦，只想這是果報而已，沒有慈悲心，心想出點錢就完了，慚愧至極。連幫助他人的舉手之勞都不願去做，嫌麻煩，好逸惡勞。

學了《弟子規》後，真的體會到了一點點佛陀說的：眾生都是佛，眾生都有如來智慧德相，都是自己的老師，和有境隨心轉的喜悅。我現在有吃有穿有地方住，還能學習中華傳統聖賢文化，夫復何求？

過去淫書黃碟害苦了我（黃碟淫書來源：街頭攤檔、錄相廳、朋友家裡、網路：還有公務中收繳來的淫書黃碟，我又知法犯法了），希望人們主動杜絕這些邪源，它只會害人害己，是萬惡之源。

我雖披人皮，卻沒有人的五倫八德、孝悌之心、感恩之心，沒有做人的內涵和實質，有愧有負人的名字，罪山岌岌。我真誠向大眾發露懺悔，向被我所傷害的眾生賠禮道歉，懇求原諒！

我曾經在網路上懺悔過，真誠希望誤入歧途險道的人，不要再走我以前的路，那是疾病、恥辱、痛苦、悲慘的不歸黑暗之路，只會讓自己和家人蒙羞，是萬丈深淵！請求你們接受我的教訓，斷絕淫書黃碟，端正正意走進中華民族傳統文化的學習，承傳老祖宗的教誨，使自己生活得健康幸福，遠離疾病、恥辱、痛苦！

在世界升沉關鍵之際，幸為人身的我們，睜開慧眼吧！迷途知返！遵循老祖宗的教導《弟子規》、《太上感應篇》、《十善業道經》，回頭是岸，是救世還是受難，我們自己選擇！

拋棄錯誤的人生態度和方式，向古聖先賢學習，遵守孝悌仁義禮智信，行仁義忠恕之道，選擇少欲知足、助人為樂、勞動為樂、知足常樂的和諧健康光明的人生。感恩頂禮眾生！

何小舟 頂禮

【編後語】

淨空師父說：「願天常生好人·願人常行好事·志士仁人常懷早日實現聖賢傳統之倫理道德·教化眾生·和諧世界·從我做起」。勿自暴，勿自棄，聖與賢，可馴致。

懺悔昔惡 感恩改過

(黃潮芳)

無始劫中。造諸惡業。今此仰仗佛力加被，至心懺悔。

不孝 不敬 不悌

「夫孝，德之本也，教之所由生也。」《孝經》開宗名義章，開篇講到，孝道是德行根本，教化的初發點。歷經近半個世紀，我才聽聞古代聖賢的教誨。深知人生五十載德行的欠缺、孝道的虧損，實是人生的悲哀。

我的童年在父母的關愛下快樂地度過，但隨著年歲的增長，宿世的劣根性也漸漸顯現。

首先是對父母的不孝，尤對母親「纔出一言，便氣昂昂。」由心裡的對立到言語的抗辯和行為上的叛逆，與日俱增。母親的一言一行都讓我起煩惱，「一言九頂」，橫加批評指責，母親在生之時未曾停息。當母親要教育妹妹時，我竟將母親手中執行家法的棍子搶過來扔掉。因對母親心有怨恨，就用自殘的方式來傷害母親。也曾因為工作後想多留一點零用錢，未如願以償，便拒絕進食母親做的飯菜，連日對母親的關愛，透明漠視。母親當時眼中流露的傷情，今時眼前浮現。大學後更是藐視母親，最終是無法收拾自己的忤逆，令母親倍感傷心痛苦。在摻合著各種因緣的作用下，母親過早離開人世。我一面惡意向母，一面柔意向父，常是父親為難在妻女之間。父親久患癌症，出入醫院，已是家常便飯。而

在久病的父前，只怕苦了自己，躲得遠遠的。「我體日現，漸漸與親隔了」。「入了世情，捨了爹娘」。面對相繼過世的父母，哀悼之情，未及幾時，便煙消雲散。自顧樂受。正是「冥間方萬苦千愁，陽世正歡呼暢飲。」

精氣、形色、從雙親分割。「養的是母胎，茹的是母血，這裡自家原有軀殼否，一旦離裡出懷，纔有性命，然何處不傍著父母。」「捨了父母則一籌不展，一情不立，這裡自家還有軀殼否」。「那是爾恩，那是我怨。那是爾是，那是我非。豈不是渾然一體，這便謂之仁，仁者人也。」我如此忤逆娘親，怎言為人？今日雖已醒悟，爹娘早已雙亡。「錦裘徒在，欲扇枕以無從。雙鯉空陳，臥寒冰而何用。」親不待欲彌之情何等苦？欲孝之心何其盡？這是我今日含淚的悲懺。

孝不能盡，何能尊師，對母親的忤逆，日久的演變，便是對師長的出言頂撞，從而不順，妄加評斷。在單位為申請一套房，一哭二鬧，逼到年長的領導心病欲發，欲訴無門。

不孝，不敬，何能友悌？姊妹情意全被傷盡。為亡故父母之事，不能協調，怨於姊妹。幾年之間不曾相見，父母如在，何其傷咽。「孝悌本一。欲人隨事而盡之也。兄友則愛而且敬。弟悌則畏而且和。兄弟乃我身同氣。人生最為難得。自父母看來。原是一體。使稍有參商。父母之心。即愴然不安。故見我兄弟相愛。我父母自有肫然流通處。且兄弟謂手足。則彼此護持。痛癢相關。安有手足而自相攪攘者乎。時念父母生來。本同一體。骨肉難解。凡意氣忿爭。自不忍加。」此不孝、不敬、不悌之罪，盡當除去。今此向累劫之父母、師長、兄弟姊妹至誠懺悔。

失悲心

「慈者萬善之本，即仁心也。」菩薩於殺處行慈救苦。我則是恰好相反，不孝、不敬、不悌之牽出忍作殘害的累世之惡，幼小就無憐憫之心。總有一種欲咬欲噬的嗜渴。今時的懺文寫到此，自己都毛骨悚然，我意識深處怎會藏著如此的殺機。隨時隨處地傷及著我所觸及之處，這種子遇緣即生。幼時就曾捉住一位叔叔的手臂，一口咬去，直想將所及處咬落來，母親拉開我，只見對方手臂上印著一圈紫黑色的牙印。稍大些，就開始獵殺小動物，究竟多少，無從細說。如今雖記憶淡漠，仍感到那股殺意肆虐。少時家裡間中會有一些動物作為食物，常是海裡的魚類，動物的內臟，豬肚、豬肺和一桶一桶的活鱖魚，我會積極地參與這種集體屠殺的惡行，見作隨喜，毫無恐怖、毫無憐憫。漸大些，也曾觀睹他人殺蛇打狗的惡行，以後腦海裡常浮現狗被裝在布袋裡，吊在樹上被活活打死的慘景。此時依稀能聽聞到那死亡時的哀絕慘痛的叫聲。在家常親手剖殺魚；將青蛙的皮整個撕下，把鴿子頭按在水中，窒息而亡，並唆使同事的兒子去買了一條蛇回來，並告訴他們怎樣剝皮拆骨去烹食。和家人常去蛇莊餐廳吃龍鳳火鍋，是殺活蛇和野山雞，我就會飲蛇血和吞蛇膽，來補我的色身。在家鄉買水魚時，告訴魚販要怎樣殺之，並用滾水燙，可保其味鮮美。

有一次先生說我身體較弱怕冷，需要進補，就帶我去吃了今生令人寒毛直豎的一餐，進入那餐廳便感陰森恐怖、寒氣直逼，走廊四周是被鐵籠囚著的無數條蛇蠕動著，那景像，恍如地獄般。在房間裡，坐在我身邊的是個小男孩，他喝了幾口碗裡面的熱湯，頓時鼻血直流，無法止住。令我驚慌，直問先生這是什麼湯，無法分辨湯裡的食物，先生告訴我，

是許多動物熬煲而成，聽聞之下差點暈去。而自己也不知飲了幾碗，多少眾生的血淚，哀恨怨仇。回家的路上，便與先生吵到天翻地覆。

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

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

無怨心

孔子曰：「攻其惡，無攻人之惡。」「躬自厚而薄責於人，則遠怨矣。」。聖賢千言萬

語，無非欲人自求其過耳。見人之過當是吾之藥石，而我則是與此相反。時時刻刻都看到別人的過失，上至父母師長，中及兄弟姐妹，所有同事，下及子女及幼小之輩，無一倖免，都在此中。社會群居生活中，總是有個獨立的我與他人相對，時刻從仁愛的共性中抽出異他的個性，必導致他人反向於我，所以自己也是備受煎熬。讓眾生煩惱無邊，這強烈的瞋恚之心，想必也是不孝、殺業所致。深深對不起！那原本如海洋般寬闊的胸懷，如今何存。竟連自身都不能容受，何能容他。至此，向我累劫以來至今所侮辱、傷害的一切師長父母、兄弟姐妹、及幼小之輩，深切懺悔。

誤區

從聞佛法，接受聖賢教育，到認識錯誤、懺悔，感恩和改過自新，念佛，這一過程漫長而曲折。其間因習氣厚重，在學佛之後仍有很大的偏差。

學佛過程中的誤區：學佛前，貪世法，貪瞋癡慢樣樣全。學佛後，貪佛法，貪瞋癡慢照樣全。不過是把貪心的對象轉移到佛法上來了。貪多念經，貪多做好事。貪法寶，新法寶來了，快多拿一點，給有緣之人。念了幾部經書，聽了一些道理，就當著上方寶劍，將家人逐個對照、逐個批評。這也不對，那也不對，只有自己對。說吃肉要背因果，含沙射影來暗示家人。都覺得家人是「一闡提」，只有自己覺悟了。最後發現，原來自己才是真正的「一闡提」。理論上誇誇其談，而現實生活當中無法學以致用。行有不得，反求他人，遇事斤斤計較，稍不如意，瞋火即起。凡人皆是錯、凡己皆為對。不明瞭念經、念佛是為了時常提醒自己，向佛菩薩學習，將佛菩薩的教導，落實到現實生活中，將佛法在生命中

體現。而只是盲目地心外求道，所以愧對師恩、愧對親人。今皆懺悔。

做義工的誤區：做義工非為表現工作事項中自己的能力和學識，而是通過與他人交往的社會生活，來磨掉往昔累積的惡習，是要在這錯綜複雜的社會關係中來完成人道。而我不明做義工的職責和義務，僅為自身的健康和心理上的某種渴望而做義工。初來乍到，稍有謙低，時日既久，惡習漸浮。自恃有點文化，對他人的做事能力方法，大為輕視，處事待人接物傲慢無禮，我執我見日增，常以己之長，度人之短；好為人師，以己之見，欲加予人；與同事不和睦，對領導不尊重，常自腹誹，不能順從守規矩。也曾因工作之事與其他同事由抗爭到鬥爭，結怨深深，了了無期。對信眾的反復詢問，常不耐煩，做事不圓滿。沒有戒自然沒有定，心浮氣躁，境緣現前，煩惱習性，全部湧現，貪瞋癡慢，沒少一點，更有變本加厲的趨勢。理不明不透，沒有實行，做義工自然做出煩惱來。至此，深深懺悔。

懺悔之中的誤區：懺悔就是要懺除自己的業障，發自己的露，後不再造，而結果是常發別人的露，借機批評指責別人，表明自己的清白。傲慢的炫耀自己，打著懺悔的幌子，實則惱害眾生。因為是熏修的力度不夠，沒有深明因果，深習《弟子規》和《十善業道經》，三個根紮得不牢，所以懺悔也現出誤區來。反而跟人結怨更深。在此，也深深的向懺悔中無意和有意傷害的一切有緣眾生致歉，至誠頂禮懺悔。

因與果

如是因，如是果，造作如此種種地獄之惡行的反作用力，便是我的身心俱傷，便將我

推進業力輪轉的黑暗中。我放棄了美好的事業，拋棄先生和稚幼的女兒。為滿足自己的貪欲，遠嫁他方。惡性循環，更造作種種無邊無際的無間地獄之罪，然仍不自知，其惡果早已深隱在我身心的俱損中，現出的是身體健康每況愈下，日漸衰弱：常是頭部昏眩，常有傷風感冒，嚴重的咽喉炎，肺部易感染，患上子宮內膜異位症，身體易損。如果是受傷流血，傷口常感染難癒合，見血即感昏眩，面色蠟黃灰暗，血壓超低。內心的無名煩惱憂慮恐懼日增，深處怨氣日深，終日有氣無力。這磨折的日子，苦不可言。

懺悔和念佛的力量

痛定思痛，悲從中來：累劫的迷失，世代的輪迴，果報的慘烈，竟不能令我回頭。

此生蒙佛慈憫，祖先庇佑，我的學習，由此重新開始。初學的過程是盲目而迷信且膚淺，但也感恩，這是日後提升的基礎，是必經的階段。此後在不斷地聽經聞法和念佛中，開始逐步覺悟，認識到自己的錯誤和不足之處，但因沒有三個根的基礎，熏修的力度不夠，而難以斷惡修善。苦悶中幸遇傳統文化的學習。自此開始了我人生的轉折，老師們的為人演說，引發出我內心強烈的、要改過自新的渴望。

雖有願望，但未落到實處。在這上上下的落差中，再次蒙三寶加持、師父上人慈悲、領導慈悲、請老師來講因果的道理，並同時展開懺悔分享的學習活動，而自己也很幸運經常去聽老師教授因果的課程，並參加懺悔班的分享，將自己置身於這一個連接到盡虛空徧法界的懺悔平臺上，去發露懺悔往昔所造諸惡業。通過一系列學習：倫理道德的教育、因

果的教育、發露懺悔、大乘佛法熏習的強化和念佛，驀然回首，明瞭自己這一生都在為業力所牽引。在這一過程中，又不斷再造惡業，如此循環往返，冤冤相報，沒完沒了。真是可憐憫者，可悲可痛之極。

自己一邊反省，一邊聽經聞法、懺悔、改過、進而念佛。不知不覺中，與大家相處柔和些，待人接物的態度也沒有以前那種強烈的對立。貪瞋癡慢疑，也慢慢淡化些。身體也漸康復，容色漸明，最懼怕的昏眩，也在念佛中，漸化為無。對此弟子萬分感恩，感恩之情無法用抽象貧乏的言語表達。同時也明白，這是菩提道上極微塵的改善，所表現出來的變化也是表層的、淺層次上的，遠不夠深入與徹底，與西方極樂世界最終目標更相距甚遠。任重而道遠，自將繼續努力，無有間斷，直至西方極樂世界。

感恩三寶加持。謹以此迴向師父上人法體安康、光壽無量。

以此懺悔迴向我累劫至今世之父母、師長和子女；迴向累劫至今殺害、傷害和惱害之一切有緣眾生，願您們得聞佛法，在佛光普照中，仰仗佛陀的慈悲，化解彼此的怨恨，互相扶持，共同往生西方極樂世界，離苦得樂，圓滿無上菩提。

黃潮芳頂禮遍叩至誠懺悔

二零一一年九月十二日

【編後語一】

《華嚴經》曰：「人生各有二天人隨之。一曰同生。二曰同名。天人常見人。人不見天人。即善惡二部童子是也。人於每日十二時中。舉意發言動步。遇物應緣之處。常念此二天人。勿令惡念相續。」

《感應篇彙編》：「天心仁愛。欲人於獨知之地。為善去惡。因有司過之神。檢察人所犯。量度重輕而奪算焉。故曰。人間私語。天聞若雷。暗室虧心。神目如電也。倘不知悔過。溢三千條。將奪其壽算矣。傷天地之和。犯神明之忌。莫此為甚。爾輩慎之。淫殺口過。絲粟有報。不待言矣。但淫殺二業。自愛者。猶知禁戒。至於口頭訛笑。隨意譏彈。鬼神悉記。兇惡相隨。算盡則死。福善禍淫。造化之定理。人欲避凶趨吉。必遷善改過。其要當先治心。檢已三業。勿念放逸。自製我心。自慎我口。自治我身。久久無。自然不以外境動心。湛然無欲。」

【編後語二】

淨空上人在講《無量壽經》中開示：「改過是個很不容易的事情，可是一定要認真，一定要感恩一切眾生、一切環境，它幫助我。善緣順境，我隨順著學，不起貪戀，起貪戀就糟了、就墮落了；逆境惡緣，人事也不好，環境也不好，不起瞋恚，絕對不怨天不尤人。知道什麼？我自己造的惡因不善，感來的這是果報，要不要承受？要受，你現在不受將來還要受，如其將來受，不如現在受。歡歡喜喜接受，業障就消掉了，業障一消掉智慧就增

長，福德就現前。」

師父在《超度的理論與事實》中開示：「天天要發現自己的缺點，天天要改進過失，一天不改進就一天沒有進步。過失往往自己看不到，別人看到了。別人看到又不說，那怎麼辦？只好我們去請教。我們要歡喜聽過失，勇於改過，這是佛教給我們修行的原則，重要的原則，這叫懺悔法門，這叫精進法門。知過必改，歡喜別人提供意見，他們的建議、批評，我們要認真反省，改過自新……這一點非常非常重要！世出世間真正成功的人，無一不是這樣修學。他縱然有成就，不願意聽別人的建議，固執自己的成見，他事業做得再大也不能長久。唯有尊重大眾的意見，他的事業才能長久，才永遠不敗。這道理，世出世間聖人都教導我們，我們一定要記取。」

改過行善須及時

(趙幼珺)

首先懺殺生業

末學今世殺了許多的小動物，又吃了太多眾生肉及雞脖子，殺業太重，弄得吞口水吞不下，檢查過沒病，而是得了憂鬱症。因為殺生是用右手殺的，所以右手右腿沒有力，而右邊的胸部好像有一塊大石頭壓著，呼吸呼不出來。

從二十幾歲一直到六十歲，每天都過著行屍走肉，活死人的日子，真是苦不堪言，奉勸各位大德不要學我才好。以下末學就將自己從小到大任意殺害小動物的情況彙報給大家。

殺害老鼠 貓狗等小動物

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

我用捕老鼠的夾子夾死老鼠，已忘了幾次，這時母親在旁邊看，不發一言，沒有阻止，代母親一同懺悔。外甥女喜歡養小動物，又不照顧牠們，叫我照顧，我就心不甘、情不願，

再加上沒有耐心，隨便的就把小白鼠、天竺鼠、黃金鼠、兔子養死很多隻。

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

還有一窩大概有十二隻剛生出來的小兔子，因為沒有經驗，不知道採蕃薯葉餵母兔子，可能因為母兔子肚子餓，就活生生的把十二隻小兔子吞下去。這些都是末學疏忽，以致害了十二條兔命，真是罪該萬死，一想到就覺得內疚。

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

折磨殺害昆蟲

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

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

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

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

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

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

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

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

不敬字紙

我用報紙墊在寵物的籠子，墊大便是大不敬。我還坐報紙，用報紙包東西，擦窗戶把

有字的紙亂丟，用有字的塑膠袋墊垃圾桶，經書也亂扔，有時跨過去。

因為年輕時對文字不恭敬，導致近視眼，高一到高三增加三百度，現在又得了白內障，兩個眼睛又開過刀，雖然拿掉白內障，但只要多看一點字，眼睛就感到很模糊，就是那時不尊敬字紙的果報。

我說話不經過大腦，常講妄語，講過的話就忘記，因而一直重覆已經說過的話，所以常常惱害他人，這也是殺生的一種。由於我講話都一再重覆，所以常惱害我姐姐、外甥及外甥女，還有佛堂的蓮友，害得她們快瘋狂了。我心腸很惡毒，希望別人得到不好的報應，而自己卻在旁邊拍手叫好。

邪淫削功名

因為在讀大學時，功課壓力太大，跟不上功課自暴自棄，而有輕生的念頭，就跟兩個男生搞邪淫，因此大學沒畢業就退學了。

訂婚之後又跟未婚夫搞邪淫，曾偷看過黃色小說，所以現在頭腦常有淫念，又偷看過黃色錄影帶，這些東西都是父親租的，代父親懺悔。

因為犯了淫，所以嫁了一個花花公子，又不養家，所以結婚不到一年就離了婚，生了一個女兒判給男方，因為沒盡到做母親的責任，害女兒受苦了，在這裡跟女兒懺悔。

後來我又犯了無數次手淫，所以有一陣子溺尿，尿不出來，又尿失禁。

我只差零點一分，就可以考上正式國小教師，大學如果順利畢業也可以當國中老師，現在則是什麼職業都沒有，還要靠母親養，真是罪過罪過！

這些都是犯了淫戒的果報，望大家以我為鑑，不要犯同樣的錯誤。

懺忤逆不孝

為了要看業障病，我把母親的積蓄都快花完了，所花的錢可以買一棟洋房。我一生沒有工作，好吃懶作，要母親養我，真是太不孝了。

我常頂撞母親，常常跟母親辯，辯到我贏才甘心。母親說的話我從來不聽，常惹她老人家傷心，做錯事都推到母親身上，一再為自己掩飾。

從來都不肯做家務，都是依賴母親來做的，任性又懶惰。母親常問我這字怎樣寫，我常常都是不耐煩的回答她，實在不應該。人家孝敬母親的東西，我都先吃、先用。

父親已經吃長素了，在他住院期間，叫我去買魚罐頭，他說我若不買，他就要自己買。我照做了，實在很後悔，這時鄰居送來了一碗牛肉麵，他也吃了，跟父親一起懺悔。

我常叫母親做這樣做那樣，常講姐姐及外甥女的壞話，讓母親生煩惱，常跟姐姐辯嘴，惹母親不高興。

我一遇到什麼不如意事就念怨不休，母親變成我吐穢氣的垃圾桶，常控制母親，叫她不可以這樣不可以那樣，真是大逆不道。又在母親往生四十九天之後才印經書。

她在臨死前希望我幫她洗澡，而我卻以「沒力氣」為理由，沒盡到孝心，實在是太對不起她老人家了。在往生後八小時有拿她旁邊的衣服，不知道有否驚動她。四十九天之內沒好好念佛、念經迴向她，真是太不該了。

各位大德行孝千萬不能等，不要等到父母都不在了，才來捶胸頓足，已經是後悔莫及了。我今生有幸遇到淨土法門，我將會努力修行來迴向我的父母及我的有緣眾生。

趙居士 頂禮

【編後語】

《了凡四訓》說：「凡稱禍福自己求之者，乃聖賢之言。若謂禍福惟天所命，則世俗之論矣。……遠思揚祖宗之德，近思蓋父母之愆；上思報國之恩，下思造家之福；外思濟人之急，內思閑己之邪。務要日日知非，日日改過；一日不知非，即一日安於自是；一日無過可改，即一日無步可進；天下聰明俊秀不少，所以德不加修、業不加廣者，只為因循二字，耽閣一生。」淨空師父開示：「『因循』是放逸、懶散、偷安，日子得過且過，我們常講混日子。這樣一天天混下去了，這樣過生活，就是定命。你命裡面註定的怎麼生、怎麼死，死了以後要到那一道去，全按著定數去安排。」命運確實可以扭轉，只要如理如法，耐心行去，必得效驗。《易經》有云：「積善之家必有余慶，積不善之家必有余殃。」先祖之遺教皆非誑語。

學聖賢 知孝悌 聞佛法 斷淫賭

(夏小秋)

弟子夏小秋，無始劫來在苦海內沉浮，頭出頭沒，隨業流轉，不知苦樂。今生終於覺醒了，知道自己真正的老家在西方極樂世界，知道了阿彌陀佛無時無刻在念著一切眾生，祈盼一切眾生早日回頭，早日回家。弟子感恩佛菩薩加持，使弟子此生能覺悟，知道要回頭。弟子此生發願：願意回自己的老家西方極樂世界，縱使身止諸苦中，如是願心永不退。也發了決定心：此生一定要成就，一定要回到自己老家西方極樂世界，見到慈父阿彌陀佛，親侍彌陀。如果此生懈怠，不精進不能成就、不能如願回家，願墮地獄最底層永不得出，永不能回家。

弟子懇請阿彌陀佛加持弟子，弟子因無數劫來隨業流轉、迷惑顛倒，對一切眾生造作的惡事、錯事，造成的傷害，願以至誠懇切心進行懺悔、道歉、認錯，希望能得到一切有緣眾生的諒解。弟子願意洗心革面，吐故納新，身心清清淨淨，成為一名真正佛子，跟隨阿彌陀佛回家。

弟子生在一個貧困、忠厚的家庭，父母恪守本份，忠厚善良。弟子有兄妹六人，二個哥哥，三個姐姐，父母親在四十多歲時生下弟子，因此受到父母特別的寵愛。

弟子在九五年隨先生在深圳發展，生活條件相對富裕，在錢財方面把父母親供養的很

好。因當時還沒有福報接觸到佛法，所以沒有對父母法供養。

抵觸兄長

弟子因愚昧無知，雖在家中最小，但在家中常以權威的口氣說話，以為有錢能幫到哥哥、姐姐們，所以家中的一些事情，弟子說出來的話基本上都是決定性的話語，不知尊重哥哥姐姐們。真是迷惑到極處。

有一次，小嫂子與家人吵架，罵父母親。弟子上去就給小嫂子臉上打了一掌。阿彌陀佛，弟子錯了。今天的弟子，才知道《弟子規》中的教訓：「兄道友、弟道恭、兄弟睦、孝在中。」以前弟子不知道，犯下種種的惡事，還舉手打嫂子，弟子錯了，阿彌陀佛。

未能給老人送終

弟子的父親是七十九歲走的，母親是八十一歲走的，弟子最後都沒能給二老送終，都是二老已走後，弟子才從深圳趕回家中。這麼多年弟子心中想到此事，只有遺憾沒有慚愧，不知這是作為人子最大的不孝。心中認為二老在世時，弟子在各方面把二老供養得很好。至到今年十二月十六日學習到劉素雲老師的開示，才知不能給父母親送終，是作為人子最大的不孝。弟子才知對不起生育弟子、養育弟子的父母親，弟子愧為人子。阿彌陀佛。

不孝公婆

弟子在十八歲時就開始戀愛，與一個高幹子弟交往，時間不長，因一點小事，弟子就

與對方結束了這次戀情。雖然此高幹子弟，後來帶著他母親上弟子家，給弟子父母親說情，也沒能留住此段戀情。

後來弟子與現在的先生交往，弟子貪圖先生面相長的好看，心生喜愛心。後與先生發生男女關係，至到二年後懷有現在的兒子，就結束戀情而結婚。在這段戀情中，先生有與另一位長得好看的女孩子交往後分手。弟子當時因想到自己已不是女孩身，怕與先生分手，就沒人會娶弟子了，面對先生出現這樣的情況是敢怒不敢言，放在心中。

弟子與先生的婚禮是在先生老家舉行的。因老家在鄉下，所到的客人全是由市內去參加婚禮的，所以客人晚上就全部留宿，沒有返回市內。弟子與先生的新婚之夜，被公公婆婆安排分開住，先生與男客人在一個房間休息，弟子與女客人們在另一房間休息。當時弟子心中很氣惱，一個女孩子嚮往的新婚之夜，沒了，變成泡影無法彌補，對公公婆婆產生巨大的怨恨之氣。

弟子的婚後生活，就是在這種氣惱、報復的心情中開始。當時弟子已懷有四個月的身孕，因怕先生出去與外面女孩發生關係，就天天與先生同房，心中還想著，生個女孩最好。因先生家裡是兄妹倆，一個妹妹，一個先生，就他一個兒子。為了報復公婆求孫子心切，弟子就想生女孩。弟子極惡毒的心，只想著報復，把好好的一個家給弄的不得安寧。弟子不知嫁到婆家，要好好學習怎樣做好兒媳婦、怎樣做好妻子。弟子就是把母親的角色做得還不行。弟子真是錯了，錯到了極處。弟子現在覺悟、回頭已是二十年之後，真是錯呀，公公婆婆已從四十多歲到了近七十歲，這二十年的時間，弟子拿什麼給補

償回來？就因弟子自私自利執著的心，把二位老人近二十年本應享受的天倫之樂，化為烏有。原因就是娶到弟子這樣沒有德行、沒有修養、沒有包容心的兒媳婦。

這麼多年，弟子在心中把公公婆婆只當成是孩子的爺爺奶奶，不當成是自己應該孝敬的雙親，只有客氣，沒有孝敬。弟子在二零零九年一月一至五日參加了深圳東莞皓威舉辦的《深圳企業家傳統文化交流會》，當時通過五天的學習，使弟子覺醒，開始懺悔，但不深刻。

知道公公婆婆也是自己的父母，應該孝敬，是在今年十二月十六日學習劉素雲老師講解的《孝親尊師、知恩報恩》時，才把心中近二十年的這塊病徹底打通，才能真正徹底懺悔出來，才能痛哭出來，才能發自內心認錯，發心要孝養公公婆婆，在內心深處把公公婆婆當成自己的父母。弟子感恩劉素雲老師的開示，使弟子受教。阿彌陀佛。

弟子現在向公公婆婆至誠認錯、懺悔：兒媳婦錯了，兒媳婦願在後面的歲月中，認真孝敬，侍候好二老，能護持二老回自己的故鄉極樂世界，就最好了。

因弟子的言行惡劣的時間太長，現在雖然弟子接受到正法，真正學佛已有近三年時間，各方面都有改變，但還不能讓公公、婆婆有學佛的思想。

弟子慚愧，都是弟子迷惑顛倒對公公婆婆造成傷害，使得公公婆婆不接受弟子建議的話語。但弟子不會放棄勸導公公婆婆學佛的心。懇求阿彌陀佛加持弟子，能成功護持二位老人回家，回自己真正的老家西方極樂世界。

邪淫賭博 婚姻不寧 錢財難聚

弟子的淫欲心無比的重。九三年，先生出門到深圳打工。弟子在老家上班帶孩子，與一異性交往多次，發生不正當關係。

九五年，弟子帶著小孩也來到深圳。這中間與家鄉的初戀異性和另一位異性，斷斷續續保持不正當關係，長達十年。二零零七年，弟子在深圳又與一異性發生不正當關係。弟子還犯手淫，甚至在大巴車上遇到坐在旁邊喜歡的異性，心中都有種很舒服的感覺。阿彌陀佛，弟子錯了，弟子做的全是下地獄的事。阿彌陀佛。

弟子真是不知羞恥，不知這個「恥」字怎樣寫，犯種種邪淫。弟子犯的這些惡因，使得弟子婚姻生活不安寧，全是自己感招來的惡報。弟子錯了，真誠向先生懺悔，道歉（就是現在不敢當面給先生認錯、懺悔，因先生現在還不接受佛法，弟子這些錯事讓先生知道那肯定是家庭破裂，弟子不願意家庭破裂，弟子希望孩子有一個完整的家庭）。

弟子於二零零六年遇到一位通靈的阿姨點化弟子，要「修心」、「修口」、「修手」，要弟子斷掉打麻將，不要貪，要吃十齋，要讀《地藏菩薩本願經》，這樣能挽救弟子快要破裂的家庭。弟子真開始吃十齋，斷掉打麻將，在十齋日認真的讀《地藏菩薩本願經》，一次讀二部或三部，把功德迴向給家人和自己。

但是，弟子就是沒有斷對財富的貪念。弟子曾經把前些年賺的錢，炒股票，做生意，基本上弄沒了。後去買香港六合彩，一個星期輸掉八萬元。把手上錢全還給賣六合彩的人

還不夠，就把家裡房產證拿去銀行抵押貸款四十萬元，一部份錢還給那賣六合彩的人，其餘的錢放進股市。結果虧得剩下幾萬元。

現在每月都要還銀行近三千元的貸款，弄得先生壓力無比的大，整晚無法睡覺。先生想著四十萬元的貸款，靠上班到哪天才能還清，就辭掉工作，做生意。那知做什麼生意都不順利、都不成功。阿彌陀佛。弟子知道這一切的一切全是因弟子貪婪，即貪色貪財所造成的苦果。如是因得如是果。弟子現在看破這點，心平氣和、逆來順受，來消業、來還債。

弟子還殺害眾生生命，記得有次把活蝦買回來，放進鍋內加鹽煮，那些蝦給煮得痛，在鍋內跳上跳下。弟子在旁邊看著流眼淚，可是弄熟後自己還吃。阿彌陀佛，弟子真是錯，迷惑顛倒到極處，犯下無數的惡事、錯事，傷害了無數的眾生，使無數的眾生現在生活在怨恨、痛苦、報復的苦海中。弟子懺悔，弟子錯了。阿彌陀佛。

接觸佛法 初知回頭

弟子感恩佛菩薩加持，於二零零七年底接觸到淨土法門，開始認真學習。當時剛好沒有上班，就在家裡聽淨空老法師講解的《無量壽經》（一九九四年版）的「信與解」部份。我一聽就是幾個小時坐在沙發上不動，靜靜地聽，如要離開沙發，去廚房或其他地方，定是要把暫停鍵按上，一個字也不想漏聽掉。聽得心中無比歡喜，阿彌陀佛。

通過老法師講解，心中知道學佛的真實義，還知道在日常生活中，隨時修正自己的言行，晚上睡覺前檢討這一天言行的錯誤處，在心中改正並以後不再造等等。通過這樣學習，

弟子慢慢回頭、慢慢覺悟，並開始吃全素，斷掉所有賭博的行為。弟子現祈盼早日達到隨份度日、老實念佛的境界。

弟子祈求並感恩有緣眾生能不記前嫌，能在此生盡可能多些給弟子機緣，使弟子能隨緣消舊業。弟子還有在佛菩薩前發願：盡形壽每天堅持放生不少於兩個生命。弟子真誠向無數劫來被弟子傷害的一切有緣眾生懺悔、道歉、認錯，弟子錯了。弟子無數劫來因為沒有福報，沒有聞到佛法，迷惑顛倒，傷害了無數眾生，弟子真誠懺悔，祈求得到一切有緣眾生的諒解，希望一切有緣眾生都能解怨釋懷。

弟子此生定會按劉素雲老師教導的來做：「老實、聽話、真幹」，直至抵達目的地——西方極樂世界。弟子願把修行功德迴向給無數劫來所有的有緣眾生，化解報復、怨恨。真誠祈求一切有緣眾生能生活自在、消災免難。能接受佛法、能誦念阿彌陀佛萬德洪名、求生西方極樂世界。弟子此生成就往生極樂，定是會接引所有的有緣眾生脫離苦海，往生極樂，共侍彌陀。感恩阿彌陀佛慈悲加持！

佛子：夏小秋

二零一零年十二月二十七日

淨空老法師開示：「養喜神為招福之本。去殺機為遠禍之方。」《孝經》云：「孝悌之至，通於神明，光於四海，無所不通。」不孝不悌，喜神遠離。《華嚴經》云：「邪淫之罪，亦令眾生墮三惡道。」三途是果報，現生花報必多凶災，喜神遠離。賭博為投機取巧之務，非為正業，迷者傾家蕩產、賣兒賣女，甚則淫殺謀奪，無惡不作，喜神遠離。殺生召禍，最快受報。真回頭者請記著師父上人之說話：「多欲為苦。生死疲勞從貪欲起。少欲無為身心自在。」

感恩懺悔錄

(徐素青)

感恩香港佛陀教育協會提供給末學一個懺悔的機會。人生有許多前塵往事，雖然已經事過境遷，但是所有做錯的事、走錯的路，一直是深藏心中的陰霾和暗影。多年來終於遇到了懺悔這盞明燈，才照破了數十年的黑暗。普賢菩薩十大願王云：「懺悔業障。」通過懺悔我們才能卸下沉重的包袱，步履輕盈地走上修行的道路。

百善孝為先

我對父母最感虧欠的地方，就是沒能在父母身邊盡到孝道。以往我們都有個錯誤觀念，認為讀書考功名是最重要的，在我二十歲以前，一切都圍著考試轉。我從小到大，從來沒有為母親做過一頓飯，洗過一次衣服，幹過一次家務。從小都是母親任勞任怨的照顧我，甚至於她生病的時候，還不忘幫我燉上一鍋湯，怕我餓著。所以二十歲以前，但凡女人會幹該幹的事，我沒有一樣會幹，別說照顧別人，就是自己的自理能力都很差。那時候的理想是將來長大了，能成為一位事業有成的女強人，覺得人生的問題就都解決了。其實我人生的航船，在啟航時方向就是偏頗的。

從小學到初中，我的脾氣越來越不好，經常對母親發脾氣，或者有意氣她，直到把她氣哭為止。原本小時候立志要事業有成，能奉養母親，那時還有點良心，沒有被泯滅。可

是上了大學之後，卻覺得奉養父母是個負擔，自己做人本有的天良，已經逐漸的被功利的思想泯滅了。我的孝道越虧越大，大學畢業之後，我瞞背著父母、長輩跑去一個道場。當時母親在電話裡哭得死去活來，說她病得很嚴重，求我快回去。我在電話中說了一句非常狠心的話：「這就是你開餐廳和殺生的報應！」母親聽了萬念俱灰，連求死的心都有了，我卻絲毫沒有悔意。原本母親和家人都希望我念完碩士、博士，但我非常固執、倔強，使得學業就此中斷了。回想起來，自己從小性格就特別硬，好勝、好強、好嫉妒、好瞋恚，這些習氣從小就沒能矯正過來，越長大就越嚴重。

我和父親心底裡有一個一直沒解開的結。在我很小的時候，父母感情失和，婚姻出現了危機。所以從我三歲一直到九歲，父親都沒有在我們身邊，是母親和我相依為命。後來我內心當中，就很不原諒父親，覺得他不負責任，讓我和母親在一起吃了很多的苦，我心裡總是有怨氣。實際上父親後來回頭了，而且用他的行動來彌補我們心中的裂痕，可是我卻常常都不能體會到父親的愛。

從小父親就很疼愛我，給我買電動小火車、電動小汽車，我神氣地坐著小火車和小汽車，在長輩的身邊開來開去，在小朋友當中，我的玩具是最多的。我在小時候比較能體會爸爸對我的疼愛，後來父母婚姻幾乎破裂，我七歲時就寫信給爸爸說：「不管您走到哪裡，您永遠都是我的爸爸。」姑姑說這句話打動了爸爸，使得父親回心轉意，維持著這個家庭。可見得我們父女之間的愛有多深、有多真。

爸爸是一個言語不多的人，但是他的心一直都用行動來表達。記得我上大學時，放假

都去新加坡參學。那時爸爸都幫我買好飛新加坡的機票，從大連坐火車送來給我，然後當天再坐火車返回大連。有一次為了節省飯錢，他在火車上就吃泡麵，回到大連拉肚子拉得很厲害。雖然爸爸很希望我放假能多陪陪他，但是他也不勉強我。作為獨生女，我大學四年都沒有在家裡過年，父母親為了讓我好好學佛，也都默默的忍耐著。

爸爸對我的愛，所有的人都能感受得到。我結婚的時候，爸爸哭得最傷心；我離開家的時候，爸爸的心裡最捨不得；我打電話回家或者回家探親時，爸爸的心裡最期待；我做錯了事情，爸爸對我最寬容。我在初中時，曾經給爸爸疊過一朵小蓮花，掛在爸爸的車上，十五年過去了，蓮花早已褪色，那輛車子也老舊退休了，可是爸爸還捨不得把蓮花丟掉，把它掛在好朋友的新車上。父母自己生活比較拮据時，爸爸還想著給我生活費，怕我缺錢。其實我每次聽到《父親》這首歌時，都會傷心的流淚。我有一個這麼愛我的爸爸，這是人生多麼幸福的事啊！一直到現在，我的父母親都相依為命，爸爸一直幫我照顧我的母親，還奉養著他九十多歲的老母親。我的爸爸是世界上最好的爸爸，作為他的女兒，我是最幸福的。希望爸爸媽媽能長命百歲，讓我有更多機會奉養和孝養我的父母。

我遇到過一位生命中的貴人「胡居士」。記得我還在念書的時候，假期住到胡居士家裡，她手把手的教我拿針線、縫衣服、學買菜、切菜、做飯，掃地、擦地板、曬鞋子、熨衣服、做家務、穿衣服，晚上還教我怎樣關門窗……我們還一起到公園曬太陽，看風景。她把她所知、所學的、毫無保留的教給我，希望能補足我在生活教育的不足。我人生第一堂女子生活教育的課程，就是胡居士手把手教出來的。

胡居士為我介紹在各個專業上出類拔萃的好老師，結識不同層面的人，對我進行全方位的培養和教育。找蘇居士教我佛法和生活教育，找李老師教我做飯，找楊老師教我儒家教育。胡居士是一位很細心的人，記得多年前參加胡居士母親的葬禮，當時她的事務非常繁雜，但還想著幫我安排好要坐哪輛車，糾正我助念時念佛的腔調，一句一句輕聲地教我念佛。在我成長的道路上，她對我的栽培確實是用心良苦。直到現在，每次有在攝影棚聽課的機會，她總是不忘記叫著我的名字，幫我找一個好位置，讓我可以專心的聽課。我總能看到她的眼神，流露出來的對我的無限關心和愛護。

《感應篇》說：「受恩不感，念怨不休。」我經常對胡居士做出許多叛逆的行為，一次又一次的傷害她，多年來她一次又一次的原諒我，給我悔過的機會，盡可能給我創造學習的條件。在我成長的路上點點滴滴，始終有胡居士嚴厲的眼睛在看著我，無盡的包容在寬恕我，慈悲的話語在叮嚀我。去年聽說胡居士遇到了一次生死關，我事後知道了傷心得哭了，想到如果胡居士離我們而去，在這個世上，就很難找到真心直指我過失的人了。我因為自己的無知和叛逆，多少次與善知識失之交臂，失去了多少學習和提升的機會，真心感恩上天，還給我有機會能夠親近她、接受她的教誨、奉事和孝養她，我的內心無比的珍惜。

萬惡淫為首

我的情執是非常深重的，加上小時候看過一些如瓊瑤小說改編的言情的電視劇、有色情場景的電影，聽過很多社會上流行的歌曲，在內心就種下了淫欲的種子，並不斷有「一見

他色美，起心私之」的行為。我從小學四年級開始，就暗戀班上的男生；初中的時期跟我的堂弟關係很曖昧，經常有書信往來，同時又暗戀隔壁班的老師。到了學佛之後，淫欲的心還是很重，跟道場裡的一些男眾關係都很曖昧，甚至於還暗戀過幾位出家人。從小到大對情欲的執著，一直困擾著我，糾結在心中，使我痛苦十多年之久。一直到現在，我在夢中還會出現淫欲的場景。

我和我先生結婚這件事情，很多年來一直糾結在我的內心，總覺得愧對自己的良心。二零零四年胡居士推薦我到北京工作，工作一年之後，我在沒有完全徵得老師和長輩認可的情況下，很快結婚了。當時楊老師天天落淚，胡居士也是特別的難過，因為我沒有徵得她的同意，就選擇了結婚這條路，其實是對她非常不尊重的做法，這件事牽扯了很多人的心。其實其中的癥結之所在，是在於我和我先生結婚之前就在一起同居，犯下了邪淫。我們感情發展得太快，以至於所有和老師、長輩溝通、請教的工作還沒有做好就很快結婚了。這些都是我一念之差釀成的禍端，我為了個人的私欲，不惜傷害許多對我有深恩大德的長輩，日後的種種痛苦，都是自己咎由自取。我對不起多年來對我關心愛護和栽培的老師和長輩們。

結婚之後的歷程，我也深深的體會到，一個人的婚姻，如果得不到長輩的認可與祝福，這個婚姻是很難維持長久的。我對婚姻的感受，實在講是苦多樂少，如同佛經講的刀頭舐蜜。結婚之後，先生一直都懷疑我和從前的男友有不正當的關係，任憑我如何解釋他都不能相信。這個原因，其實在於我自己婚前不能潔身自好，做了一些違越禮的事情，和男友

有一些肢體上的接觸，雖然沒有衝破道德的底線，但卻成為日後夫妻不能和睦及爭吵不休的話題。

我在十八歲的時候考上大學，我們學校是一個思想很開放的地方，同學們都推崇個性的解放，每天晚上都有很多的情侶在湖邊樹下散步。我上大三的那年，結識了一位物理系的男友，我們交往了一個多月，感情雖然很好，但是理念差距很大。後來我遇到了楊老師，她教導我如何守禮和自愛，她使我認識到自己的行為，對不起父母的養育和老師的教導，讀書時代不應該談戀愛，於是很快跟他斷絕了關係，把他所寫的信全都撕掉，電話也一概不接。這件事雖然很快就了結，但是我深深的傷害了對方，讓他很長時間都生活在痛苦中，我在此也向他深深的懺悔。我們無量劫以來，都是因為愛欲而糾纏不清，希望我們都放下執著，共為同參法侶，早日修行成就，往生不退成佛。

但聽屠門夜半聲

母親懷我的時候，只要一吃肉就會吐。於是母親就去找道教的人畫符，把符化掉之後泡在水裡，喝完之後她就什麼肉都能吃了。這些可能是我前世跟道教、仙道眾生結下的怨，也是我好瞋、好吃的習氣所感召的惡緣。我出生之後從小就特別能吃肉，沒有肉都不能下筷子，脾氣也特別不好。連醫生都警告，如果再不多吃蔬菜水果，就要給我打蔬菜水果針，即使這樣也遏止不了我吃肉的嗜好。小時候家裡做傢俱生意很不順利，欠下了一大筆債務，所以父母就改行，在餐廳裡打工。母親做得特別辛苦，只夠維持溫飽。常常看到母親在洗豬腸子，鹵豬肉，包便當……為了撫養我，起早貪黑的，非常不容易。我從小就特別

貪吃：鹵豬肉、炒牛肉、炸雞塊、鹵雞蛋、鴨蛋、肉丸子、豬肝湯、鹵豬腸、豬腳、豬血湯、香腸、鴨肉、鵝肉、花枝、墨魚、螃蟹、黃鱔……特別是在餐廳的環境裡，條件比較便利，從小就養成了暴飲暴食習慣，日後就患下了胃病。我小時候還喜歡去河邊撈魚，每次都能抓到很多小魚小蝦和小蝌蚪，抓到之後就把牠們放在汽水瓶裡，沒幾天牠們就死了，死了之後我就繼續去抓。那期間傷害的小生命真是不計其數。

一九八九年，我九歲的時候，我們全家搬到大連去做生意，在最繁華的小吃一條街，開了一家台北風味快餐廳，生意做得特別紅火。餐廳經營的全都是肉食：豬肉、牛肉、雞肉……每天都有成筐成筐血淋淋的豬肉、牛肉抬進抬出的，看久了也就習以為常了。在大連，我貪吃的習氣越來越嚴重。當時的海鮮很便宜，鮑魚都當成零食沾沙拉吃。春天的母螃蟹，肚子裡全是蟹卵，我成堆成堆的吃，「傷胎破卵」，不知道傷害了多少的小生命。我吃了數不清的海參、海腸、大蝦、蝦爬、海螺、鰻魚、干貝、扇貝、牡蠣、鯉魚、羅非魚、帶魚、鮫魚、墨魚、生魚片、魚卵、蝦卵、小海螺……還有很多叫不出名的海鮮。我們往返出入於大連各高檔賓館、飯店之間，非常奢侈浪費，一桌飯就吃掉成千上萬條生命。有一次在彭園飯店吃飯，有一道菜是豬的喉嚨，裡面有上百條豬喉嚨，難以想像這麼多的豬被殺害的時候，有多麼痛苦。我最愛吃鼓汁盤龍鱔，鱔魚從水裡撈出來活蹦亂跳的，過一會兒就端上桌了。鱔魚是很有靈性的，活著吃牠，所結下的怨恨更是深重。還有一次吃活的醉蝦，我剝著蝦皮時，牠痛苦得抽動著、扭動著牠的身體，而我卻活生生的把牠吃進肚子裡，牠那種無助和痛苦的感覺，我到現在還記得。

《感應篇》說：「忍作殘害。」在我學佛之前的十多年當中，天天都在做忍作殘害的事情。後來我們家又在瀋陽和長春開了連鎖店，也是以肉食為主，生意都特別好。於是又在瀋陽和旅順開了專營生猛海鮮的海霸王餐廳，殺業更是造作無量無邊。好在祖先保佑，這兩家餐廳很快就虧本倒閉了，賠了好幾百萬。在東北的十多年裡，前後開了十多家快餐廳，殺生造業不計其數。

父母賺錢都是為了兒女，在我身上花銷也是最多的，我的花報很快就現前了。一九九四年我們家發生了一起入室搶劫案，兇手想要殺人搶錢，當時是在半夜，他先把瓦斯打開，後來又持刀要殺人。我看到這個場景，突然念出了幾聲阿彌陀佛的佛號，又怕他傷害母親，結果我們母子齊心協力，把歹徒嚇跑了。當時我深深感受到動物頻死前的痛苦，和求生的願望，當下就發心開始學佛吃素了。搶劫案發生的半年中，我們整夜都無法入眠，精神高度緊張。母親後來精神錯亂，開始有嚴重附體的現象，找道教的人醫治了很久才好了。我從那之後驚嚇過度，神經很衰弱，頭腦昏沉，記憶力直線下降，氣色暗淡，眼睛開始有黑眼圈，身體體質非常不好，十多年來吃了多少中藥都調不回來。這些都只是花報，想想我們殺害了多少動物，破壞了他們幸福的家庭，這些命債哪生哪劫才能還得完啊！我對不起這些眾生們，為了自己的口腹之欲，殺死了多少的生命！老法師在《阿難問事佛吉凶經》曾經講過一個故事，對我的觸動特別大。安士高法師有一位同學，明經好施，喜歡布施，又通達經典，講經講得很好。但因為所托飯菜不合自己口味，心裡就有點難過，結果就墮落到畜生道當龍王。當龍王後，他的瞋恨心越來越重，千里之內往來行船的人，如果不用血食供養他，他就把他們的船搞翻。幸好他的同學安世高法師來救拔他，龍王懺悔改過才

得以超生。老法師說：「我們今天德學不如人，可是不滿意的事情很多，他墮龍王，我們恐怕墮成蝦兵蟹將。就知道因果的可畏。」

我們過去生也都是修行人，但是好貪、好瞋、愚癡這些習氣太重了，不但沒有修出去，還淪落為女身，罪業如此深重，真是不堪回首啊。殺業也使我多年來飽受親人離散、家庭不和、同參道友不能相聚、孤寒零落之苦，而且別人看到我常常會有恐懼害怕的心裡，這都是我殺業的花報，要論果報可能就更加淒慘。

今後我一定要更加認真的修行，敦倫盡分，閑邪存誠，老實念佛，求生淨土，把修行的功德都迴向給過去傷害過的眾生，希望您們都能夠得聞佛法，早日離苦得樂。懇求您們原諒我的貪婪與無知，我們不要再冤冤相報，共同修學淨土，成為菩提道上的同參與法侶，求願往生西方極樂世界，早日成佛度化眾生，阿彌陀佛！再次感恩香港佛陀教育協會給末學這個機會發露懺悔！

慚愧末學徐素青至誠頂禮懺悔

二零一一年六月三十日

【附錄】懺悔之後的改變

通過懺悔，我放下了糾結在內心的沉重包袱，這些心理負擔壓在我心中有十多年之久，一直都無法釋懷，也無法平復。我是一個比較剛強，也比較自閉內向的人，平時很少

流淚。而在懺悔的過程中，多次淚如泉湧，痛悔不已，這之後內心的沉重負擔，就能夠慢慢地放下了。而且我感覺到，懺悔之後，我和父母及家人內心的隔閡越來越少，人倫的親情越來越篤厚，跟家人更有共同語言了，找到了我小時候和父母的那種親切互動的感覺，這都是懺悔帶給我們全家的殊勝利益。

【編後語】

母親之所以偉大，在於她完全無私的奉獻。《大乘本生心地觀經》中有云：「善男子！於諸世間，何者最富？何者最貧？悲母在堂，名之為富；悲母不在，名之為貧。悲母在時，名為日中；悲母死時，名為日沒。悲母在時，名為月明；悲母亡時，名為闇夜。是故汝等勤加修習，孝養父母，若人供佛，福等無異。應當如是報父母恩！」母親為子女咽苦吐甘，推燥臥濕，哺乳養育，洗濯不淨……恩德不知凡幾。兒女忘恩負義，或至恩將仇報，就是地獄罪人。願天下兒女反思母親的寸寸辛勞，在自己能有呼吸之時，用至誠恭敬的態度，侍奉雙親於當下。本著「悅親為主」的精神，不但孝父母之身，更能孝父母之心、孝父母之志，方能與天心感應道交。

經云：「戒殺放生之人得二種福報，一者長壽，二者多福多壽無病。」印祖（淨土宗十三祖）亦云：「瘟疫水火諸災橫事，戒殺放生者絕少遭逢。是知護生，原屬護自。戒殺可免天殺，鬼神殺、盜賊殺，未來怨怨相報殺。」周安士先生說：「人既樂生惡死，當知趨吉

避凶。吾與物類同稟天地之氣，吾愛天所生，天亦愛吾生。吾願物不死，物亦願吾不死。」要知天道好還，因果相應，絲毫不差。佛說一切有生命的動物，很多是自己前世的父母和六親眷屬。人生一世，即有一世父母。六親無始以來到今天，托生之數，滿一恒河沙，則有一恒河沙的父母六親；滿百千恒河沙，則有百千恒河沙的父母六親。難道可以隨意殺害嗎？所以殺害眾生，即殺自父母，亦殺自妻女、兄弟及姊妹。有智慧之仁者定必深信不疑，納福避禍，莫不從此而生。

負氣離家出走 自殺連奪兩命

(王麗芬)

我是王麗芬，出生在鄉下，現住香港。我今天懺悔的是殺業，是向我的好姐姐和姐姐的寶寶懺悔。

我們家裡是大的孩子帶小的孩子，我又是家裡最小的，得到了全家人的疼愛。家人把最好的都給我，因而我很任性、很好強。由於我沒有受到聖賢教育，不知道殺生是惡業，從小到大，傷害了無數衆生的性命，所以我的影響是很容易發脾氣。

不幸受辱 生瞋恨心

因為我的學習成績很普通，所以我哥哥就把我送去學手藝，然後開了一個小店給我看管。我姐大我一歲，我爸擔心我年齡小，給人欺負，就叫我姐陪我一起看店。誰知道那位跟我同齡的房東兒子，跟我開了一個天大的玩笑！

有一天，我姐剛好回家（不在店裡）。我吃了有些不乾淨的食物，不舒服，所以就早上床睡覺。誰知道他晚上爬進我的房間，非禮我。嚇了我一大跳，然後我就大哭。

第二天，我去找他媽媽，想叫她媽媽教訓兒子。誰知道她媽媽說：「傻女孩，一擔灰兩人分擔挑，一人一半。」我覺得她媽媽沒有教訓她兒子，我生氣打了她兒子一耳光。

我家裡人知道這事，就趕快接我們回去，不讓我們在外面工作。但我以為自己的名譽被他破壞了，一直怨恨不休，很想親手殺了他。從此我的瞋恨心永遠埋在心中，讓我天天愁眉苦臉。

同時，我姐姐可能心裡也很自責，加上在家又受到爸媽責備一番，說她連妹妹都照顧不好，所以也很不開心。

不受管教 任性出走

我家裡兄弟姐妹共六人，都靠爸媽辛苦勞動養育我們，讓我們兄弟姐妹有錢讀書，而且不讓我們跟別人的孩子一樣從小做粗活。一心一意希望我們多學文化，再辛苦也值得。因為我爸小時候家裡窮沒錢讀書，才讀一年級。後來他靠自學在我們生產隊當上會計師，一個人撐起全家，壓力大。我爸的性格屬於急性子，教育我們的觀念跟普通人一樣：小孩不聽話就拿藤條打，而且狠狠地打，讓我們記住，下次就聽話了。雖然從小我沒有被打，但是我也很害怕，因為他從來不輕易打人。要打的話，你愈逃愈打得嚴重。不逃還好，但也要打得他認為不想打才停手，所以我們姐妹們都很聽話小心，怕挨打。

父親對我和姐姐從小就管得很嚴，要求女孩子要早睡早起。當時我也沒有理解爸爸的一顆愛我們的心，只想：「女兒出去玩晚一些回家，人家的爸爸是不會罵的。為什麼我們玩晚了回家後，我們的爸爸不僅要罵我們，而且還要用家法。」

隨著時間的飛逝，我們都長大了，由於對農活從小沒有培訓，所以很怕做體力勞動。

比如挑禾草，平時都是哥哥們幹活，我們從來不用做。我哥這幾天沒時間，我爸就叫我們幫忙，但是我們只做了一個短時間，因為怕累怕苦便不幹了，就跑到親戚家裡玩，而且第二天中午才回家。我爸爸生氣了，就用繩子把我們三姐妹綁起來打。家裡我姐是雙胞胎，我們年齡只隔一年，所以平時別人都以為我們是三胞胎。爸爸把我跟往生的三姐綁在一起，準備去綁二姐，沒想到哥哥回家了，就護著我二姐，三姐跟我便乘機逃出來。

誰知這離家出走就是我們悲慘命運真正的開始！

我離開家後便投靠親戚，但是時間久了，自己也不好意思，加上自己沒有找工作的經驗，身無分文。在這個情況下，我就產生了自殺的念頭。這個念頭一直在我腦海中，以為死就可以解脫一切。我從來不知道，死了受報，地獄更加苦。

有一次，我們分頭投奔親戚，在外的兩姐妹終於在一個親戚家遇到了。兩姐妹抱頭痛哭了一場，然後我姐跟我介紹了她的男朋友，我們商量好過了七月十五日就回家。

姐姐含冤自殺 妹妹痛悔終生

誰知道，就在我們準備回家的時候，姐姐男朋友的哥哥來了，說他爺爺的錢不見了，一口咬定是我姐姐偷的。由於那位哥哥當時在公安部門做臨時工，就利用職權，把我姐姐抓去查問。我姐姐很冤枉，一直哭，一直很傷心。

我在家裡等姐姐回來，等了很久，這時有個朋友跑來跟我報信，說：「快點去救你姐

吧！你姐給人欺負。」我趕快跑去，看見我姐一直哭。瞭解情況之後，我就生氣地說：「你們不要欺負我姐了！不要用公安的招牌來欺負我姐，來冤枉我們！我們是沒錢，但是窮得也有骨氣！」

我就拉我姐回來，我們又大哭一場，感嘆爲什麼我們那麼倒霉，偏偏遇上這種事。而且對方是她男朋友的家人，真是啞巴吃黃蓮，有苦自己知。

當我們準備睡覺的時候，誰知道窗口扔進來一封信，而且叫我姐保重。我姐看完信就追了出去。外面是山區小路，天上一直下著毛毛細雨，小路很難行。我就在後面追她，一直叫「姐姐等等我」，最後，我終於把我姐追到了。我們很傷心！天蒼蒼、地茫茫。

我姐告訴我一件晴天霹靂的事情，說她男朋友留言去自殺了。可是她又有了男朋友的寶寶（孩子），所以她也不想活了，要和男朋友一起走。我聽了更害怕！一來我沒有拍拖經驗；二來我們是逃出來的，怕爸爸會責罰我們；三來我們在身無分文的情況下，怎麼養這個寶寶（孩子）。所以我們生起了自殺的念頭。

沒想到的是，我姐姐身邊已經帶了農藥。我當時很恨房東的兒子，心裡想：「我們姐妹落到今天這個地步，多得拜那個男人所賜，所以我要親手殺了他！」所以我就跟我姐說：「姐，我現在不想死，我要報仇，你先去吧！等我報仇完了，我再跟你去吧！」

我的好姐姐聽了我的話就說：「好的！妹，那我先走一步！」她說自己要跟男朋友一起走，我當時也沒有勸她，就讓她當著我的面喝下了有毒的農藥。

我姐姐喝了農藥，就跟我說：「妹，我們回家吧！一起走。」誰知沒走幾步，我姐姐說：「妹妹，你背我吧！」我說：「好的！」沒有背多久，她就已經沒力氣了，我背不動了。我那時叫天天不靈，一直哭，一直哭……茫然在荒山野嶺，不知如何是好。所以眼睜睜看著她死在我懷裡。

姐姐，我錯了！請原諒我！我對不起你！都是我的無知，種下了惡果，害了你和肚子裡的寶寶（孩子）。這麼多年來，我無時無刻不想念你，常常自責。悔不當初太天真，讓你和肚子裡的寶寶（孩子）受了這麼多年的地獄苦。

姐姐去世的噩耗讓父親的頭髮一下子變得白髮蒼蒼。從此之後，爸爸再也不用家規了。雖然全家人不敢在我面前提起姐姐，怕我傷心，儘量讓我過得快樂。我知道哥哥、姐姐們的心，流了不少的血淚。畢竟我們是哥哥姐姐們帶大的。姐姐，你知道嗎？我對不起我們的祖先，對不起爸爸、媽媽，哥哥、姐姐們！雖然法律沒有懲罰到我，但我的生活如同地獄般惶恐不安。善惡之報，如影隨形。天網恢恢，疏而不漏。衆人可欺，天不可欺！

現在想起來，知道那時都是我年紀輕輕，從未經歷過人生重大的抉擇，因而面對姐姐的自殺時，自己沒有能力挽救她，只想到害怕。由於自己的自私和怨恨心發作，而奪去了兩個可愛無辜的生命。

姐姐，我對不起你！都是我一時沒想開而未能挽救你的性命，還有寶寶（孩子）的性命。妹妹向你懺悔！並求地藏王菩薩特別加持你們，能夠早日脫離苦海，身心清涼，聽經

念佛，求生淨土。我發願要斷惡修善，積功累德，將功德迴向給你們，願你們早日解脫生死輪迴之苦，往生極樂世界。

從我去年上臺發露懺悔到現在，我依然每一天都想我姐姐能早日離苦得樂。她在那裡受了許多苦，我也知道。沒學佛不知道，學佛才知道。我都很想幫她，幫她懺悔。但是我還是沒有真正地幫到她，我心裡真的太難過了。這麼多年，她還是那麼受苦，這是我多生多劫的業力太大，才造成現在這樣的情況，我覺得自己一無是處，什麼也沒有幫到她，沒有學好。

我每天希望把自己改好、要真修行，希望用實際的行動來幫助她，我用放生、誦經功德迴向給姐姐。感恩懺悔班老師，還有身邊的一切義工菩薩們，幫我姐姐在實際禪寺那裡立了牌位，真心地幫我姐姐早日離苦得樂。

父親代我承受譴責

因為我膽小怕事，不敢說出實情，怕家人和外人說我，就一直將這件事瞞在心底裡。姐姐去世後，父親還得幫我負起這個責任，來保護我，自己承擔來自各方的指責和質問。爸爸，我自己做錯事，還不敢承認，讓哥哥姐姐們和媽媽都誤會了你，爸爸請原諒我！

雖然我讓全家人都因為想念姐姐而自責，但儘管如此，爸爸還是怕我不開心而從此不提姐姐。可嘆的是，在父親生命最後的時候，他天天在叫姐姐的名字，我聽著心如刀割。爸爸，我錯了！我誤以為隨著時光流逝會將這件事淡忘掉，但是這些年來我的良心一直在

譴責自己，不敢多面對家裡人，甚至在家裡坐久一點都不敢。

善惡之報，如影隨形。這麼多年來，我一直生活在恐懼之中，從來沒有真正開心過。我因為時常害怕，所以就亂發脾氣，辜負了全家人對我的愛惜。

現在我聞到傳統文化和老法師的教誨後，才知道出了災禍的主要原因是：我們沒有尊師孝親，我們自私自利，沒有體諒父母的關愛之心。

爸爸，當年我一回都沒有好好聽你勸導，連做夢也是跟你對著幹；當你生病的時候，我沒有盡到女兒的責任，沒有在病床前服侍您。您走了之後，我又染上了賭癮，更做出有污德行的事，令我們的祖先蒙羞，這真是大大的不孝。我真的大逆不道！爸爸，我的好爸爸，我對不起你！也希望哥哥、姐姐們和媽媽原諒我這個最不孝的女兒。

爸爸，你對我的諄諄教誨，我當耳邊風，以為你思想太封建，覺得我們是新時代、新思想的人，所以處處與你作對。隨著時光流逝，我在社會裡摔了一跤，才知道爸爸的教誨是正確的。

經歷了大半人生，生活的磨煉讓我理解到父母都是深愛兒女的，他們的心常常在保護我們。我向爸爸深深地懺悔道歉，我知錯了，爸爸！請原諒這個不孝的女兒。

經歷了我姐的悲慘事件後，家人再也不提家法，而且盡心盡力的關心和照顧我們。從此大家便有了溝通的橋梁。我要向和藹可親的好爸爸至誠頂禮。

父親教孝 畢生難忘

父親販牛，生活非常辛苦。為了我們的生活而辛勞奔波了一輩子。他對我們女孩子管教嚴厲，要我們早睡早起，都是爲了我們將來能過得美滿幸福。

我姐姐大我十一歲，在我還小的時候，她就出嫁了。她的先生有一個弟弟和一個妹妹，家中只有一個媽媽（即姐姐的婆婆）。因爲爸爸死得早，我姐夫就和他媽媽辛辛苦苦把弟弟妹妹養大成人，並成家立室。

誰知弟弟長大後不肯孝養媽媽，將責任都推在姐夫身上，而我姐夫對母親非常孝順，我姐姐就不開心，就哭著回家跟我們的爸媽告狀。我爸爸聽了之後，拿起藤條打我姐姐，說我姐姐大大不孝：「媽媽只有一個！弟弟不孝是他的事，但你不應該這樣做，不然養兒養女爲了什麼？」

父親給我們兄弟姐妹上了一堂寶貴的課，到現在我依然記憶猶新。我要感恩我爸，讓我們兄弟姐妹避免犯下大不孝的罪過。長大結婚後，雖然我內心對公婆沒有敬愛，但是我還是叫先生要好好孝順父母。

爸爸，我們現在陰陽相隔，我只能求佛菩薩保佑你跟姐姐，還有祖先們一起親近阿彌陀佛，一起學佛、念佛、成佛吧！我求佛力加持你們早日離苦得樂，放下萬緣，扭轉六道輪迴的惡緣，求三寶接引你們早日往生西方極樂世界！

我爸爸已經往生了，我回家就拜拜他，心中很懷念他，希望他能學佛。自己現在學得還不是很好，我努力地改自己的毛病。不要把自己的壞習氣帶到生活中。

慈母愛逆子 盼兒快回頭

我也向我的媽媽懺悔！少年的時候，都是我的不孝，讓你痛失一位好女兒！

長大後，我又染上賭癮，需要賭本，就把你養老的錢給騙光了。你這麼多年來，一直生活在病痛之中，女兒不但沒有照顧好你，還爲了滿足自己的賭癮騙家人的錢，讓你傷心流淚！

我這個女兒如此大逆不道，時刻受到良心譴責，沒臉打電話給你，可是你反而來安慰我。媽媽病了，怕我知道不開心，住醫院也不讓我知道。我的好媽媽，我好感恩！

在我沉溺賭癮等惡習中不能自拔、生活最落魄的時候，媽媽依然不離不棄地安慰我，爲我操心。是媽媽、爸爸、哥哥姐姐們還有朋友們，努力不讓我灰心，讓我有勇氣去改過自新。感恩佛菩薩加持我們，讓我能夠回頭是岸。

手足情深重 浪子終回頭

我也向我的哥哥姐姐們懺悔！因爲我爲了逃避責任，隱瞞了姐姐去世的真相，令你們有了怨爸爸的心。

我小的時候是你們帶大的，但是我卻辜負你們善良疼愛我的心，染上了賭癮。我爲了

滿足自己的賭癮而債台高築，累得哥哥姐姐爲了替我還賭債而四處奔波。一直以來，是你們不離不棄地安慰我、拯救我。

終於，你們的真心打動了我這個大逆不道的浪子。你們讓我明白，能夠有家人，就是世上最幸福的事情，而我是最幸福的人。正是因爲有你們寬容愛護的心，我才能夠浪子回頭，知道不能再對不起你們，從而有了今天安心、踏實的生活。

向家翁 家婆懺悔道歉

由於我的無知、任性、自以爲是，從來都沒有在你的生活方式的角度上去體諒你的心，只用自己狹隘的心胸去傷你老人家的。

我沒有瞭解你的身體狀況，理解你愛子女的心。由於我們的不孝，你只好住養老院。我不理解你，沒有去看望、探訪你，去安慰你。是我自私自利的心作祟，讓你爲我擔憂，而我反而怨恨你。真是可憐天下父母心！

我向我的家婆懺悔！都因爲我的不孝，讓你操心，隨著時間流逝，我才知道原來你是最有慈悲心的媽媽。你從來不說別人的壞話，而我還一個勁兒地講刺激你的話，讓你不開心，你都假裝聽不見。你那麼寬宏大量地寬恕我，而我從來不懂得孝順你、尊敬你。現在才知道原來你一直這麼慈祥關愛我，包容我所有的缺點。

我心裡現在才知道我錯了，我誤以爲有錢給你，就是孝順你，從來沒有說過關愛的話。

而你對我那麼好。當我累的時候，你讓我好好休息，還叫工人好好煮東西給我吃，讓我沒有牽掛地睡覺。每次我不開心回到家，你從來沒有說一句抱怨的話，還問我有沒有錢花。我那麼不懂事，你卻在別人面前一直稱讚我，不讓人知道我的缺點，讓我開心、快樂！

我要感恩佛菩薩，也要感恩淨空上人，不然我都不知道自己錯在哪裡，什麼才是真正的快樂，不知道何時才能戒掉惡習。現在我學了因果，要做真正對社會有益的好人。我求佛力加持，我們一家人都好好學佛吧！我們一起學習，一起改進。

在協會做義工之後的巨大轉變

我有那麼多的壞習氣，來到協會將近一年的時間，戒了賭。以前自己不能控制，有了錢連夜就要去賭博，現在也戒掉了。

我還戒了毒品，也戒了煙酒。我在佛陀協會做義工，感到了真正的快樂，自然而然就不想要毒品和煙酒了。加上那些損友聽到我學佛，都不來找我了。我不好的習氣就沒有了。

這一年裡，我的身體從來不用吃藥，也不用看醫生。原先腰痛得很厲害，醫生要我保養，不能動，再繼續下去要坐輪椅，我那時心中有些害怕。現在沒有看過醫生，竟然都好了。

我的腸胃不好，要吃藥，看了十幾年的醫生了。吃藥也不見好，但是我來到協會之後，沒有吃藥，只是吃素，就好了。人也精神了，也不會那麼自私了。

我控制自己的思想意念，要向好的方向想。我知道自己是比較笨的人，學什麼都好像學不會，不過我一直都在努力。

現在我媽媽看到我的變化，也開始念佛、學佛了。孩子從小沒有讓我帶過他，沒有盡到媽媽的責任。我現在也回家跟我兒子一起相處，想做個好媽媽，不要讓自己終生後悔。雖然現在相處得還不是很好，但是我深信，只要我改好了，他也會對我好。

我跟婆婆相處，心裡有時候都有怨氣，會亂發脾氣，但是學佛之後，知道自己錯了，都會親自跟她道歉。我一定儘量做一個孝順的媳婦。要是以前，我就不會了，總是自以為是。

我知道我的缺點還有很多，我一定會想辦法努力克服它，多聽經，多懺悔，多點愛心對人。把《弟子規》一條條去落實，做一個真實不虛的好人。

【編後語一】

今之社會，家庭悲劇繁多，往往是以不識因果，不遵倫理道德所致。今日東方國家放棄德教，西方邪風入侵，人民是非顛倒，好醜不分，思想歪邪。父母已失教，更何況孩童！民國印光大師見此亂象，心切悲憫，故諄諄教誡，望有識之士，能倡其導說，並行實踐，則化解災殃，還得有望。誠如大師在《與周法利童子書》中所言：「人之一生成敗，皆在

年幼時栽培與因循所致。汝已成童，宜知好歹，萬不可學時派。當學孝、學弟、學忠厚誠實。當此輕年，精力強壯，宜努力讀書。……書中所說，或不易領會。而陰騭文、感應篇等皆直說，好領會。宜常讀常思，改過遷善。於暇時尤宜念阿彌陀佛，及觀世音菩薩，以期消除業障，增長福慧，切勿以為辛苦。……第一先要做好人。見賢思齊焉，見不賢而內自省焉。第二要知因果報應，一舉一動，勿任情任意。必須想及此事，於我於親於人有利益否。不但做事如此，即居心動念，亦當如此。起好心，即有功德。起壞心，即有罪過。要想得好報，必須存好心、說好話、行好事，有利於人物，無害於他方可。倘不如此，何好報之可得。」

淨空師父在宣講《大方廣佛華嚴經》中開示：「……人生在世，什麼最快樂？為別人服務最快樂。什麼最苦？自私自利最苦。即使是冤家對頭，如果你要是滿面笑容為他服務，你的冤結可以化解，冤家宜解不宜結。世間人許許多多想不通的人，選擇一條最傻的道路，什麼道路？自殺，這個事情嚴重。我上一次在台灣，有同修送了幾本書給我，是道教的，裡面是講城隍十殿閻王的故事，分量很多，這裡面就講到自殺。自殺是枉死、冤枉死，必須要找替身。你上吊自殺的，你要找那個上吊的替身，你找不到替身，你沒有辦法投生。苦在哪裡？每七天就要重新表演一次，痛苦不堪。服毒自殺的，每七天要服毒一次。世間最可憐、最苦的就是自殺，這個事情決定不能做。當然這些人心裡都很痛苦，痛苦從哪裡來的？不明事理，隨順自己煩惱習氣，你當然就有苦了。怎麼解決問題？我們在講席上常常講，放下自己的煩惱習氣，隨順經典裡面的教誨，什麼問題都解決了。」從以上祖師、

大德之教誡可以明白到，一切的災難，都是由於喪失了聖賢的知見、存心，不了解宇宙人生的事實真相，而這些又是因為缺失了大聖大賢之教育，尤以因果教育率先為第一因素。

作為家親眷屬，要為自殺親人常念佛誦經，迴向他們早日離開惡道，擺脫苦難。最好能常為其開示生西之種種好處，極樂世界之殊勝莊嚴，此界他方不能為比。彌陀慈父，以四十八大願拯救十方眾生，令得永恆大樂，「若眾生心，憶佛念佛，現前當來，必定見佛。去佛不遠。」令亡者常思彌陀，憶念西方，不用找替身而可速得解脫，離究竟苦，得究竟樂。雖知念力不可思議。師父在《淨土大經科註》中開示：「：我們在外國的《念力的秘密》裡邊看到，裡頭有一條很重要，『別人以念力來加持你，那個效果等於你自己集中意念』。有這麼一條，這一條很重要！就是我們能不能用念力幫助別人，這關係很大！……那麼我們自己平常用功最重要的是「一心專注」，這才能產生念力的能量。如果心散亂，能量就不能現前。一定要專注，非常的專注！」親屬要仗彌陀之大誓願力予以加持，為其減輕痛苦，願生彼國。

【編後語二】

在《增壹阿含經》中，世尊告諸比丘：「教二人作善，不可得報恩。云何為二？所謂父母也。若復比丘，有人以父著左肩上，以母著右肩上，至千萬歲，衣被飲食、床蓐臥具、病瘦醫藥，即於肩上放於尿溺，猶不能得報恩。比丘當知！父母恩重，抱之、育之，隨時將護，不失時節，得見日月。以此方便，知此恩難報。是故諸比丘，當供養父母，常當孝順，不失時節。」可知父母恩德，高如山岳，功勳巍巍。若雙親不是聖人，豈能無過？虞

代舜王被懵懂的父親、惡毒的後母以及傲慢的弟弟三人加害，常置舜於死地。舜未嘗有一惡言相報，且以為至親們的種種行為，都是自己的侍奉不得法，所以不能夠得到爺娘的喜歡。「大舜心中祇有父母，故不知其他。祇求可得父母之歡心，故始終不見父母不是處。」為人兒女，應以舜之立心作自己進德修業之基，力行看齊，以合天心。

師父在《淨土大經解演義》有開示：「：中國自古以來，教女比教兒子更重要，非常重視女德。為什麼？女子有德，教出來的聖賢，不但他家榮耀，他能夠造福一國，能夠造福天下，這真叫大善大福。」故知女德之培育，實為家庭大任。「教兒嬰孩。教婦初來。」天下父母，要深明大義，要把握時節因緣，因勢利導，使之善良天性流露，德光盛顯，自然作諸善事，濟世利人，實是社會國家稱慶之事。而天下女子，尤在年幼之時，能識因果，習禮儀，敦倫常，此實為自己積德培福於未來，光耀中華民族之大孝也。

女德至要 修身為本

(定榮)

末學定榮，很感恩大家今天給末學這個機會在這裡懺悔，我今天要在殺、盜、淫、妄這幾方面來跟大家發露懺悔。

少時殺小動物

末學小時候住在舅舅家裡，由於是在農村，生活跟大自然很接近，所以常會接觸到一些小動物。

我記得小時候，我會拿著蒼蠅拍來打蒼蠅，打到蒼蠅後要交回學校，這些蒼蠅是用來幹什麼我也不知道。我只記得自己打蒼蠅的時候沒有一點憐惜之心，一拍打下去打中的話心裡就很歡喜，很得意。那時候一共打了多少蒼蠅自己也不知道。

除了打蒼蠅以外，那時候我們上廁所是上茅坑，茅坑裡面是有很多的蛆蟲。我從小就特別怕蟲，所以晚上上廁所的時候，如果有蛆蟲爬上來，我就會用蠟燭的蠟油滴在蛆蟲身上，活生生把牠燙死，把牠封在蠟裡面。現在想起才感覺到這是一個非常殘忍的酷刑。

殘忍殺魚

小時候也經常要幫忙家務，幫忙做飯。當時家裡環境不好，每天買菜的錢很少，由於魚的價錢比肉便宜，所以差不多每天都會買一條魚回家，自己殺了吃。殺的方法就是把用刀背在魚頭敲一下，把魚敲暈，然後就剖腹，有的時候刀切下去時，魚會痛得跳起來，自己很怕，就會用刀背在魚頭多敲幾下，等魚不動了再繼續下手。我也試過煮生魚，把魚敲暈後用熱水倒下去，要洗魚身上滑滑的東西。結果那魚被熱水燙下去的時候，就馬上跳起來，而且跳得很厲害。自己就用一個臉盆蓋在燙魚的水桶上，不讓牠跳出來。現在想起那個情形都覺得有點像電視上變態殺手，不顧受害者的苦苦哀求而麻木冷血的下毒手。自己當時的行為和這個又有什麼分別呢？

當護士的殺人陷阱

長大以後我當了護士，護士在一般大眾的心目中是白衣天使，是良善的化身，誰會想到當中會有殺人的陷阱在裡面呢！

我在當護士學生的時候，需要到不同的部門去實習，其中有十二個星期在婦科工作。婦科包括產前和產後兩個病房。有一次我在一個產前病房工作，一位婦女躺在床上，向我要一個便盤，她用完以後我去收回便盤，一拿出來心裡大嚇一跳，我看到裡面有一個小嬰兒，身體有一個手掌這麼大，已經成形了，皮膚很薄，帶一點粉紫色，他還在那裡一直動。我從來沒有遇到過這種情況，所以很緊張立刻報告給主管護士，主管護士看了一下，只是輕描淡寫的說，這個婦女是來墮胎的，先前給她下了藥，現在胎兒排出來了。然後叫我等胎兒不動的時候，秤一下胎兒有多重，然後泡上化學藥水，把他送到化驗室。我把胎兒連

便盤放在洗手間，看到他還在動，看見他光光的濕濕的泡在便盤裡，我覺得他很冷，想給他蓋個毛巾，但是他那個情況又沒辦法給他蓋，只是心裡覺得很難受。後來等他沒動的時侯，我就把他取出來，秤完重量以後泡上藥水送去化驗室。當時我第一次遇到這種情形，心裡有一點震撼。後來又遇到幾次，就已經沒有感覺。而且當我有同學到婦科實習時，我就會跟她們說這個經歷，好像自己有見過世面似的，實在是非常的愚癡。

除了在婦科遇到這種情形，在手術房工作的時候，又遇到手術墮胎。每星期有一兩天是專做墮胎手術，一個下午排五、六個：有刮宮的，有真空抽出的。我看著醫生把儀器放到母親體內，然後一下就吸出一堆血肉模糊的東西，當時也是一點感覺都沒有，好像流水作業，一點也沒想到自己做了殺人的幫兇，犯了損子墮胎的重罪。

心臟病人護理不易

畢業以後，我就在心臟深切治療部門工作，當中也有幾件事情讓我印象深刻。有一次有一個病人，從急症室送到手術室，做了心臟手術後上來加護病房。上來後我們要把他移到病床上，移過來以後接好儀器。我看到他身上的手術袍有血跡，並濕了一塊。我就想和同事一起幫他換件乾淨衣服，換衣服的時候需要轉動他的身體，結果他就出現心跳異常，需要急救，結果救不回來。本來他的手術是挺困難的，結果他的手術都能挨過去，卻因為我們幫他換衣服而導致這個結果。當時我內心感到很內疚。

再來有一天當夜班，急症室送了一位心臟病發的病人上來。他在急症室已經給了藥，

上來後各方面的情況都很穩定，有一條點滴的針和一條尿管。心臟病人有的人上來的時候情況很差，也有很多人上來的時候情況很好，跟沒病一樣，病好以後身體情況也很好。但是不管是什麼情況，在病發的二十四小時內，其實情況是很不穩定的，有一些問題可能後續出現，所以需要加護照顧。這位男士上來後情況很好，但是他很不喜歡插著尿管，結果他動來動去，然後就把尿管弄出來了，尿管弄出來以後他就很安穩的睡著了。

他是睡著了，我心裡卻嘀咕起來，因為尿管是用來觀察他的出水量，以評估他的心臟功能，如果他睡醒後有小便，也能評估他的心臟功能。但是，我又怕如果他情況突變的話，到時沒有尿管，我要負上責任。所以，想來想去還是報告了當值醫生，當值醫生就說那幫他插回尿管吧！所以就叫醒他幫他放尿管。放尿管的時候他顯得很難受，然後突然就出現心室異常跳動，需要急救。結果忙了一個晚上，最終也救不回來。

處理好他的事情後，已差不多天光了，我們每兩個小時要幫病人轉一轉身，因為幫他急救，其他的病人都沒照顧到，所以我們就去幫其他病人轉身。其中一個病人，我幫他拿開枕頭的時候，沒有用手扶著他的背放下來，就這樣把枕頭抽開，結果枕頭一抽開，她也出現了心室異常跳動，馬上又開始急救，一直急救到早班的同事回來。當時已經很疲累，自己心裡有一點愧疚感，但是還是覺得自己很倒楣，一個晚上兩次急救，累死了，卻沒有為這樣失去兩條人命感到惋惜。

在這裡我要向自己累劫今生所殺所害、所吃、所打、所罵的一切有緣眾生真誠懺悔。由於我過去沒有聞到佛法，不明道理，做出了傷害和殺害您們的事情，我在此真誠的向您

們道歉。希望你們能夠一起來聽經念佛，放下冤結，早日脫離惡道，得生善道，得聞佛法，求生西方極樂世界，一生不退成佛。

小時貪圖明星照片

小時候有時會偷爸爸的錢，偷的時候心裡很緊張，很怕爸爸醒來會發現，偷了以後心裡也很不安，所以沒有常偷。小時候很喜歡某個明星，經常搜集她的照片。由於家裡環境不好，所以沒錢買她的照片，因此就常在垃圾箱裡面，找一些人家丟棄的雜誌，然後把她的照片剪下來，貼在一個本子上。但是由於人家丟出來的雜誌也不是很多，所以我就開始從樓上到樓下，每家每戶走走，看到有誰家窗縫或是門口外面的走廊上放著雜誌的，我就把人家的雜誌拿走，然後回家去剪照片。

偷工作場所的物品

小時候跟媽媽到製衣廠去做工，主要做的是牛仔褲。有的時候工廠的女工會把衣服塞在自己衣服裡面帶回家去，自己也試過跟著大家一起這樣做。

在醫院工作的時候，很自然的就會把自己需要用的東西帶回家，包括出門要帶的一些常用藥、止痛藥膏、生理鹽水、藥水膠布等等。真的把醫院當成是自己的家，要什麼就在裡面拿，需要一些特別藥物時就請醫生處方，然後又有時候自己抽血在醫院驗。基本上從上到下都是這種風氣，形成了一種文化，根本沒有把這些跟偷盜聯想在一起。

少時手淫 臉上生斑

自己小時候在舅舅家住，不知道什麼時候開始學會手淫。當時沒有淫慾之心，也沒有羞恥心，只是一種習慣。後來到香港後，我家人發現我臉上長出了這些黑斑，當時也不知道是什麼原因，現在我回想起來可能是與當時開始手淫有關。

未婚同居 不怕地獄怕短命

然後我還有邪淫。我在和我同修結婚以前，我們已經住在一起，那是我已經學佛以後的事情。所以我知道自己的罪業是不可思量，罪無可恕，因為我不止自己犯了過錯要受果報，我也對佛教帶來了負面的影響，我這個肯定是無間地獄的果報。但是心裡好像不是特別害怕，到學《太上感應篇》聽到邪淫被奪紀算、被削福德的果報，才真正生起了恐懼之心。可能是因為這種果報比較切身，比較真實，所以害怕，反而地獄果報比較遙遠，所以比較不怕，您看這是多麼愚癡，多麼剛強難化！

淫念可怕

另外我有更重的罪業，就是曾經喜歡上出家人，自己心裡知道不對，但是念頭就是不自覺的生起來。這可能是多生習氣，還好最終還是能管住自己。但是這個念頭上的罪惡自己想起來都感到非常的可怕。

小時候因為父母沒時間管我們，自己又沒有什麼朋友，生活圈子很小，所以就喜歡發

白日夢，幻想自己生活在不同的地方和年代，扮演不同的角色，有時候會幻想自己是電視或小說的角色，有時候會自己幻想一些愛情故事，用這些幻想來平衡現實生活的不足，但卻不知道這些都是妄念，雖然沒有實際的行為，但卻用意念造作了無量無邊的罪業。

昧良心說謊

我很多時候為了保護自己都會不自覺地說謊，雖然看上去都是無傷大雅的話，但是卻愧對自己的良心。我的上一份工作，老闆是很偏激的人，執著也很重。每天公司開會都是一開好幾個小時，每次開會都是他一個人在說話，在宣洩他心中的各種情緒，很多時候都會罵人。當時我們幾十個人開會，都是默默的聽，然後他有時候會問人他說的是不是，對不對，大家為了避免會議開得更長，為了避免刺激他，如果無傷大雅的話都會順著他說：「是！」很多做法大家不認同，但是都會由他去做，但是心裡卻有很強的對立情緒，覺得很煩；有的時候會因為他說的話而感到很生氣，也感到一個人的妄想執著可以去到這種地步，好像一個深淵無窮無盡，感到非常可怕。又感到他被這種情緒操縱著幾十年，都放不下心結，感到很可憐，每次開會都會有這些複雜的情緒被引發出來。

我在公司工作的六年期間，公司一直在擴充，所以那段時間都在裝修，沒有停過，而且常常改來改去。到現在，我知道公司還是不斷在進行工程，大家都不敢違逆上命，但是由於這樣浪費了多少的錢財。另外當時公司每年都會加很多次工資，有的人一年裡面可以加一倍工資，每年年底老闆要分花紅，那個金額也是非常可觀。當時我都有負責這些事情，很多時候看到老闆亂加工資和亂發錢，我們會略為勸阻，如果他不聽，我們就沒再往下說。

但是，看著公司的錢像倒水一樣地倒出去，心裡很難受。而且，當時公司還沒開始賺錢，開始擴充的時候，用物業抵押來做工程，不知不覺借貸超過了一億。試過幾次公司沒錢，老闆知道沒錢，就越發錢出去，因為他要用這個做法來安定人心。後來公司有一個住宅區賣出去，回了一些錢，大家才心安了一點。但是，想到這些錢又將被毫無意義地花掉，感覺到好像沒有前路一樣。現在回想起來很慚愧，因為老闆對我非常的信任，他做任何事情前，很多時候都會打電話給我和幾位主要同事，分析一番然後才去做。自己當時選擇了明哲保身的方法，沒有盡自己的職責說出真正的想法和看法，沒有把公司推上正道。而且，很多時候對老闆充滿了怨氣，同事們背後都是在一起說他的不是。我們很多時不再認真做事，因為做好了又馬上會改，或是做出來了沒用。當時大家的感覺好像整個公司是他的超級玩具，大家都在陪著他玩。現在回想當時自己的情形，犯了《太上感應篇》很多條，包括——「是非不當，口是心非，諂上希旨，受恩不感，忿怨不休，賞及非義，刑及無辜，棄法受賂，以直為曲，以曲為直，知過不改，知善不為，耗人貨財，助人為非，敗人苗稼，勞擾眾生，貪冒於財，欺罔其上，作為無益，懷挾外心……」

報應絲毫不爽 感到隨時身亡

由於以上所犯的這些過失，自己當時身體很差，背酸無力，好像支撐不起自己。經常覺得需要躺下來或靠著背，頭腦很不清楚，常覺得混混噩噩。我當時覺得我自己隨時會在街上暈倒，隨時會突然死亡。

體會到了境隨心轉

後來知道某道堂在香港有診所，我就去看了，開始吃藥。再加上有一位少林法師教了我一套呼吸的方法，我就每天走在路上便做，上班開會時間很長，幾個小時我也做，也因為這樣，開會時沒有再理會老闆說些什麼，不再有對抗的心態，只是專心在呼吸上，一邊呼吸一邊念佛，身體就這樣好了起來。在這個過程當中，我感受到自己放下心裡的對立時，開會的情形好像也有改善，老闆的態度也好像變了，我才真正的體驗到境隨心轉這個道理。

懺悔未帶好影響 感恩公司知遇恩

以前在公司，我常覺得自己做得很好，好像很多人都不負責任，自己一直到處在救火。現在回想起來，才知道自己犯了這麼多過錯而不自知，而且當時的同事們對我都非常尊重和忍讓。

自己其實不是商科出身，在這個職位上其實是名不符實，而且學佛不深，不懂得把傳統文化在公司裡帶動，沒有做出一個好的影響、好的帶動，自己覺得有愧於心。

現在回想也是當時的環境成就了我，因為很多的考驗，把自己訓練成對一切都沒那麼執著，對一切都比較容易放得下。

所以我在這裡向以前的老闆和一起工作的所有人員，在此深深的懺悔，我沒有把公司

帶好，非常的對不起大家。我也非常的感恩大家在這幾年給我的示現，對我的愛護和幫助，我希望以後有機會可以在傳統教育方面回饋給公司。

我走的時候老闆給了我一筆錢，我當時發願要用這些錢來護持佛法，以後我在佛門所做的一切事情，背後都有著舊公司給我的護持，我所有的一切功德都迴向給他們，只有這樣才能報答公司對我的知遇之恩和培養的恩德。

懺悔後的轉變

末學感覺遂漸比以前更加能反省到自己的錯誤，從前犯了過錯都很麻木，現在開始有感覺，會想到是自己有問題，不是對方有問題。也較會在一些共修時段發露自己的過失，是自己做得不夠好，不能怨人。

現在末學都會把握住時間，儘量力行師父上人教我們的功課。因為末學事務繁多，真的很難做到百分之一百，但都會抽出一點一滴時間來努力，例如在晚齋前先去拜佛，再用飯，以前都是較懶散，不會勉強去抽時間做功課。

現在聽了師父上人讚嘆的大德老師們講課之後，在自己做人方面都覺得有很大收益，遇到問題時容易想到他們的教導，越來越容易掌握自己的情緒，能較心平氣和去做事。真的很感恩師父上人、各位大德護法、老師們。

【編後語】

印光大師開示：「三業者，一身業，有三，即殺生、偷盜、邪淫。此三種事，罪業極重。學佛之人，當喫素，愛惜生命。凡是動物，皆知疼痛，皆貪生怕死，不可殺害。若殺而食之，則結一殺業，來生後世，必受彼殺。二偷盜，凡他人之物，不可不與而取。偷輕物，則喪己人格。偷重物，則害人身命。偷盜人物，似得便宜，折己福壽，失己命中所得者，比所偷多許多倍。若用計取，若以勢脅取，若為人管理作弊取，皆名偷盜。偷盜之人，必生浪蕩之子，廉潔之士，必生賢善之子，此天理一定之因果也。三邪淫，凡非自己妻妾，無論良賤，均不可與彼行姪。行邪姪者，是壞亂人倫，即是以人身行畜生事。現生已成畜生，來生便做畜生了。世人以女子偷人為恥，不知男子邪姪，也與女子一樣。邪淫之人，必生不貞潔之兒女。誰願自己兒女不貞潔。自己既以此事行之於前，兒女稟自己之氣分，決難正而不邪。……妄言者，說話不真實。話既不真實，心亦不真實，其失人格也大矣。」大師苦口婆心，循循善誘，世人為己為人，定當以修身為本。

開遊戲廳的果報

(李知彥)

我的姓名叫李知彥，出生於黑龍江省雙鴨山。十一歲時父母離異，童年是在淚水與痛苦中長大的，內心裡下了恨的種子。

二零零八年五月六日，我的大兒子生病了，發著高燒，帶他去打針，退燒之後過了二、三天，兒子說頭很疼，我就帶他去做CT，在威海的一家大醫院。診斷的結果是：左腦蛛網膜囊腫。我的兒子才十二、三歲，我痛哭流涕，內心很難過，把這個消息告訴丈夫，大家都非常痛苦。向醫生瞭解病情，醫生說這個病的病因不明，可能是在懷胎時帶來的，位置正好壓迫孩子的肢體，走路的時候一定要注意，擔心有併發症，他肢體的感覺和別人不一樣。接著我們去了威海最好的醫院做CT，檢查出囊腫有雞蛋黃大小，我們的痛苦擔憂無法形容。

我們學佛已經二年了，公公婆婆信仰基督教，他們年紀都大了，我們不敢告訴兩位老人。後來我認識了一位學王鳳儀善人道的朋友，他說：「孩子在十二歲以前，所有的病都是你自己造成的，頭上的病是源於不孝父母。」我就去向母親懺悔，痛哭流涕。我和丈夫商量，要給孩子放生四十九天，誦《地藏經》四十九天，在三時繫念法會立了牌位。丈夫拿了五千元，我把自已所有的金器都變賣了，賣了二萬元，為了救兒子。我天天去放生，又念了四十九天的《地藏經》，又去做三時繫念法會。

二零零八年七月份，我們到了安徽某道場拜見師父上人，後來我又去湯池，在廬江文化教育中心學習了幾天，認識到自己的剛強難化，心特別的硬特別的狠，除了兩個兒子以外，誰也沒有放在心上。我對父母也沒怎麼照顧過，我開始認識到自己的不孝，向父母道歉，去看望父母。

二零零九年七月，我去參加了劉善人講課和導病的活動，善人指點我：「你的兒子腦部有病，就是你不孝造成的。」我的心真的很硬，聽善人講女兒道、妻子道、媳婦道，別人都在哭，我都哭不出來。姐姐在念佛，求佛力加持我，我想起了父母的恩德，痛哭失聲，哭自己虧了孝道，對不起父母，對不起公婆，虧了悌道，對不起姐姐……我哭得鼻子直流黑血，掉到地上成條狀，黏黏糊糊的，特別的黑。我的兒子坐在遠處，似睡非睡的睡著了。我覺得很納悶，善人跟我說：「你兒子的病應該好了，你回去做個CT吧。」我沒敢去做，怕受打擊。

二零一零年初，我帶著兒子去醫院做CT。下午四點鐘，風刮得特別的大，我去看檢查報告，結論是：未見異常。我的大腦陷入一片空白，兒子一切都正常，沒有任何病兆。還是在原先那家威海最好的醫院，去找主任醫生，把原先的病歷拿出來，醫生特別驚訝：「腦部的囊腫真的沒有了，恭喜你。這個病（蛛網膜囊腫）沒聽說有好過的，我從醫四十多年，第一次見到能好的。」這位教授非常開心。我告訴醫生：「我的兒子能好，是因為我學佛，以後如果有人再有這個病，一定要告訴他學佛。」我又哭又笑，跑回去告訴丈夫，那天七、八級的大風，也不覺得寒冷了。我告訴所有的家人：公公婆婆、大姑姐……我掉下了眼淚，

是佛菩薩把我兒子的病給治好了，我們應該要報佛恩。

因為我不孝父母，及我們家選擇的行業不正確，兒子才得的腦瘤。兒子得病時，我曾經請教過淨空老法師開遊戲廳的果報，老法師在《佛學答問》裡慈悲為我們做了開示，說開遊戲廳，果報在下一代孩子身上：

「問：請問開遊戲機，就是電動玩具場所，開遊戲機的生意，做這種買賣，對自己、對家人的果報為何？」

答：這個果報不要細說，果報都在地獄。為什麼？害自己、害小孩，這個錢不能賺，比開賭場的罪還重。在佛法裡面講，你殺人身命罪不重，斷人慧命罪重，你這是斷小孩的法身慧命，果報在地獄。地獄、餓鬼、畜生，你統統都要受，受完之後，你到人間再得人身，生生世世愚癡，沒智慧，你就可憐！所以圖眼前一點小利，不知道苦難的果報是生生世世都報不完，你說這個多可怕。」（節錄自淨空老法師《學佛答問》答香港參學同修之一百）

以上是淨空老法師對我們的慈悲開示。兒子生病的時候，我跪在佛前痛哭流涕，我覺得如果我的兒子得了腦瘤，我都沒法活了。兒子的病能奇跡般的好轉，真是佛菩薩慈悲，列祖列宗慈悲，是公公婆婆孝順，積德行善的果報。

我們家最初開遊戲廳是從一九九零年開始的，我嫁到這個家庭是一九九五年，當時親戚們已經開了十多家遊戲廳，很多孩子都去玩。一九九五年，我們家投資一百多萬，開

了一個大型賭場，上下二層，當時我剛剛懷孕，國家明令不允許賭博，所以我們的一百多萬就打水漂了。開遊戲廳和賭場，有的孩子成夜玩遊戲，有的人賭博，把成千上萬的家產都賭進去了，甚至傾家蕩產。當時我們並不懂因果，但也想到會影響人家的家庭，只留了兩間大的，正好家裡又生了四個男孩，也想給孩子積點德，所以我們全家就搬走了。

後來我們又投資了五十多萬，在天津開了一家香腸廠。丈夫說，去買肉的時候，都很不忍心。被宰殺的豬都不大，用自來水管插進豬的肛門，用高壓水打進去，所有的豬都疼痛而死，全身浮腫，別的豬看了嚇得都直哆嗦。一般的香腸廠在香腸裡頭放防腐劑、香味劑不說，很多便宜的香腸，裡面放的都是雞皮、雞骨頭、麵粉、豬下水、有病的豬肉、豬的淋巴……裡面其實沒有肉。我們從不這樣做，家人說不做這種昧著良心的事，我們製作的都是好香腸。但是這也是殺生的行業，所以我們幹了三年，賠了三年，五十多萬也是血本無歸。

就這個問題，我們也請教過淨空老法師，老法師在《學佛答問》中也為我們作了慈悲開示：

「問：弟子的丈夫前幾年開過香腸廠（這是做臘肉的，做香腸的），才知道廠商大多數是用廢棄的骨頭，和動物的內臟磨碎，再用香精和其他化學品製作。請問開香腸廠的果報是什麼？現在社會如何選擇謀生的行業？」

答：總而言之，決定不要做殺生的行業，你做這些臘肉、做香腸，都是屬於殺

生這個範疇之內的。而且這是非常不道德的一種行為，用什麼？廢棄的骨頭跟動物的內臟磨碎，來裝在豬腸裡面做香腸，你這不是害人嗎？這叫謀財害命。你提出來很好，人再不敢吃香腸了，再不敢去吃臘肉了，這些香精美味都是化學品，所以你吃了就得病，大概在將來大瘟疫的時候全部都收走了，逃不過！善因善果，惡因惡報。」

（節錄自淨空老法師《學佛答問》答香港參學同修之一百）

淨空老法師在講解《太上感應篇》時為我們開示：「我們在社會必須要有正當的營生事業，凡是殺害眾生這些事業不能發財。所得的這些利潤，絕不是因殺害眾生才得到的，我們的財運是前生修布施所得來的。佛講得清楚，修財布施得財富，修法布施得聰明智慧，修無畏布施得健康長壽。所以我們營生的行業要選擇，決定不能幹殺害眾生這種行業，這種行業對自己決定不利。眼前所得的利潤，決定不是因為這個行業而得到的。這個行業往後的果報有得受了。」

我們到威海時，幾乎是身無分文，後來家裡有了一點積蓄，又拿去炒股，最後也以賠本告終。這都是因果，用不正當的謀生方式，得到的果報就是如此。因果點滴不差，我們的報應為什麼首先表現在大兒子身上？因為他是我們家的長孫。因果報應絲毫不爽，感恩佛菩薩、老天爺、老祖宗的保佑，否則不孝父母、開遊戲廳、香腸廠，哪一個果報都不輕。警惕世人一定要斷惡修善，深信因果。

我沒學佛前，總是想要自殺，我心靈的痛苦、空虛，一直很難自拔，姐姐和姐夫幫助

我很多。我從小就怕黑，不能自己一個人在屋子裡。二十九歲之後身上有一些病痛，常常淌黑血，可能與我打胎有關，身體一直不適，常常做惡夢。二零零五年七月十五日，我夢見兩個人拿著牌子，寫著我的名字喊我。我藏了起來，還見到了鐵狗、鐵樹。當時姐夫和姐姐都學佛了，有一天我到姐姐家裡去聽經，聽了十多分鐘，感到佛經特別有攝受力。

有一年我們送姐夫到了天目山，當天晚上我就做了一個夢，夢到了我的生死表，說我的壽命原本有五十三歲，但是在我三十五歲的那一年，會得一場病去世。生死表後面寫：「如果你行善積德，壽命可以加長。」我在夢中和母親、姐姐三個人都哭了，我跟姐姐說：姐姐如果我死了，你要好好的超拔我。

醒來之後，我打電話給姐夫，幫我請教齊居士該怎麼辦。齊居士很慈悲說：她很有善根，趕緊放四十九天的生，讀四十九部《地藏經》，並做三時繫念佛事迴向。我依教奉行，開始放生、誦經、做三時繫念。我在讀誦《地藏經》時，感受到地藏菩薩的偉大，救度自己的母親，以及「地獄不空誓不成佛，眾生度盡方證菩提」的大願。

當時威海下了一個月的白雪，我遇著風雪，天天都去放生，買了蛤、魚各種海物。天經常打雷，黑呼呼的，大雪片鋪天蓋地的下，風大得不得了。我懇求佛菩薩慈悲加持，結果風慢慢就停了下來，我們皈依回向，再往海裡放，等到放完了之後，風突然大得人都站不住了，佛菩薩真是有求必應。有一次我夢到刀魚剩下的骨頭，在地上擰來擰去的。我常常第二天能放什麼生，頭一天晚上就能夢到。就這樣整整放了四十九天的生，誦了四十九天的《地藏經》。四十九天之後，我的身體漸漸的好了起來。

後來我和姐夫、姐姐一起去了山東某寺廟，寺院正在建設中，我們請到了很多光碟和書，到寺院感到很溫馨。我們回來的路上，滿車聽到的都是佛號，是寺院「阿彌陀佛」聖號的聲音，我和姐夫、姐姐全都聽到了。

回來之後我就決定要吃素，原來我滿臉疙瘩，吃素不到一年，臉上的疙瘩全都消失了。原來出門開會，回來在家裡都要躺一天，臉色是青的，都要畫濃妝來掩蓋。吃素之後，身體好了，身上有勁了，脾氣也沒有原先那麼暴躁了，原先我特別愛生悶氣。我跟丈夫說：金山銀山讓我不學佛是不可能的。我鐵了心這輩子都得學，我得到佛法的好處了。原先我一個月至少有五、六天，成夜睡不好，腦子總是有一根筋緊緊的拽著我，學佛之後，我也不失眠了。現在我特別自在，生意也沒費心思去管，家裡也賺了一點錢，現在有五家服裝店，是在超市的連鎖店。

我學佛之後夢見好幾回地獄，以及我打胎的嬰靈。我學佛不久夢見去了一個地方，門像大山似的，底下是門，有石頭雕的各種像，呲牙裂嘴的。有好幾匹馬沒有皮，站在那裡像是在淌血。我趕緊念佛，實在是太嚇人了。

另外一次我夢到地獄，人都一米高，有大鐵狗在咬人，血瞬間就竄出來了，我趕緊念佛，出現了無數地藏菩薩的銅像。我的朋友在夢中告訴我：這是在建設中的地獄（註：當時齊居士正在中國建設地獄變相圖「地宮」）。我看到了扒皮地獄、抽筋地獄，還看到了黑白無常。我拼命的念佛，繞著走。我看到抽筋地獄，把罪人的筋綿綿不斷的往外抽，罪人的嚎叫之聲特別嚇人，地獄的場景特別清晰。還有一次我夢到我到了大海邊，海浪翻騰，

還有大黑山。

我打過兩次胎，二零零八年初，我陪姐姐到廬江某道場。有一天晚上睡覺的時候，夢見了一個小女孩，不大點兒，她叫我媽媽。我問她：你是不是我打的第一個胎？她說是的。我向她懺悔，她就哭了，她說：媽媽你一誦《地藏經》我就不受罪了。她說她在地獄裡，有烙鐵燙她的肚子。她說：「媽媽你以後念佛要為盡虛空法界的眾生念佛。」她說媽媽你把我送走吧，我要到那個山去。我抱著她，當時特別的黑，我們左轉右轉的，見到了一個木頭小坑，我把孩子放在了第二排第二個。我醒來之後渾身虛汗。這個夢特別真實。

醒來之後，我跟家人商量，這裡離九華山很近，這個孩子肯定與地藏菩薩有緣。我們把這件事情跟講堂的法師商量，法師建議我們到九華山肉身殿，我們就去了。結果轉來轉去轉到了一個掛牌位的屋子，正好有墮胎嬰靈的，我就為我死去的孩子立了一個牌位，結果負責人啪的一下，就把我的這個牌位立在了第二排第二個位置，跟我夢中的場景完全一樣。我上了一柱香說：孩子，你在這裡好好的修行吧。我求菩薩照顧她。我們就下山了。

我喜歡讀《地藏經》，我讀誦一次，就被地藏菩薩的孝心孝行感動得不得了，覺得菩薩太偉大了。現在我的兒子病好了，我真是應該義不容辭的為佛法多做一點事情。

希望我親身經歷的這些故事，能警醒世人：因果報應，絲毫不爽。祈願世人都能深明因果，斷惡修善，積德累功，離苦得樂。阿彌陀佛！

【附錄】懺悔之後的轉變

李知彥居士真誠的懺悔往昔所造罪業，並且在寺院的大念佛堂，面對大眾發露懺悔，很多同修深受感動，也紛紛效法學習，懺悔自己的過失。同時李知彥居士曾經發願，要將自己的兒子捐給佛門，希望他能夠為佛法為眾生。她的兒子並沒有辜負母親的期望，先在雞足山和諧小院學習傳統文化，落實儒釋道三個根，並於二零一一年夏於雲南雞足山剃度出家，志願弘法利生，傳承佛法。

【編後語一】

墮胎這個問題非常嚴重！佛經說，兒女跟父母的緣非常深，如果沒有緣不會到你家裡來投胎。緣有四種，有報恩的，過去你對他有恩惠，這一生來投胎，就是孝子賢孫。他本是來報恩的，你墮胎，把他殺掉，不但恩沒有了，還結了冤仇，下一次再遇到，他是來報仇的；如果是報怨的，你把他殺掉，怨上又加冤仇，冤仇愈結愈深，生生世世冤冤相報，沒完沒了。

這種事情不能不謹慎，要解這些冤結會很費事。能不能解得開？能解得開，但要看你怎麼做。《地藏經》裡的作法非常有效，但並不是說念幾部《地藏經》就行了，那不管用。你看婆羅門女、光目女是怎樣度她的親屬，她們的家親死後墮在地獄、墮在惡道，她怎樣去幫助他，怎樣去超度他，你能學婆羅門女、光目女那樣勇猛精進的修學，冤結才能解開。

（^上淨_下空老法師）講《地藏經》的時候，說得很清楚、很明白，婆羅門女念佛念到一

心不亂，以這種功德迴向給他，行！如果沒有這種功夫，怎麼超度他？光目女念佛也念到功夫成片。怎麼知道他達到這種境界？婆羅門女在定中到地獄，地獄只有兩種人能見到，普通人是見不到的。一種是造作地獄罪業，要墮地獄受果報的，可以看到地獄。第二種是菩薩，凡是見不到的，菩薩可以去地獄參觀，去度化眾生。婆羅門女去參觀地獄，鬼王見到她，稱她菩薩。她念到事一心不亂，有能力去參觀地獄，去教化眾生，那是她一日一夜的功夫，證果了；不是說《地藏經》念念就行了，沒有那麼容易。真正依照經典的道理方法去修行，把自己的境界從凡夫提升到菩薩，你的冤家債主就統統得度了。光目女是在夢中的境界，那是次一等的，沒有達到一心不亂，可以說她的功夫已經成片，是很淺的念佛三昧，也能得到殊勝的感應。

由此可知，經典說的理論方法都沒有錯，是我們粗心大意把經典看錯了。「受持讀誦，為人演說」，什麼叫「受持」？每天念一遍就叫受持嗎？不是這個意思。「受」是把經典所講的理論方法，完全接受，依教奉行，這叫受持；經上講的道理、方法，不能落實在自己的日常生活當中不叫受持。平常你每天念一部經、念兩部經，只是讀誦，並沒有受持。「受持」是自利，「演說」是利他，自行化他。我們不在這裡下真功夫，以為多念幾聲佛號，多念幾部經迴向給他就可以了。若是小事情，鬼神來求你幫忙，這辦法行。這種大的冤仇，這點小恩小惠，冤家債主是不會接受的，這個道理要懂。所以遇到有人想墮胎，要勸她絕對不能造這種罪業，這種罪業非常麻煩！（恭錄自淨空老法師《學佛答問》第三十七集 檔名：21-090-0037）

【編後語二】

師父上人在宣講《大方廣佛華嚴經》裡開示：「念佛能見十方無量無邊諸佛，這個心量大，他才見到；念佛的心量小，你見到的佛就少。《觀無量壽佛經》上告訴我們，上品往生的，臨命終時見到阿彌陀佛來接引，阿彌陀佛後面有無量無邊諸佛，你都看到了。上品中生的，你所看到的佛只能看到五百尊佛，那人數就減少了。為什麼見到佛的數量會有多少？跟你的心量有關係，所以我們要拓開心量。什麼是大乘？什麼是一乘？不在事，在心。心包太虛，量周沙界，這是大乘，這是一乘。起心動念所緣的境界是虛空法界，也就是我們現在講的為虛空法界一切眾生，念念皆是。我念這一聲佛號，念這一句南無阿彌陀佛，為誰念的？為盡虛空遍法界一切眾生，這個心量就大了，這個人將來往生就見無量無邊佛。你天天這麼念，天天這麼幹，開頭是假的，有口無心，可是逐漸做久了，慢慢真的心量就拓開了。這是什麼原因？我們佛家講薰習。先是從名字，有名無實，慢慢從名字不知不覺就提升到觀行，從觀行也不知不覺就會到相似，相似不知不覺就會到分證，……不是刻意去求，刻意去求，求不到，功夫一定是水到渠成，裡面沒有作意，佛家講『法爾如是』，自自然然成就。關鍵就是在不斷的薰習，長時間的薰習，最怕的是中斷。」（恭錄自淨空

老法師《大方廣佛華嚴經》第一三二卷 檔名：12-017-0132）

師父上人在《了凡四訓》講記中開示：「故志在天下國家，則善雖少而大；苟在一身，雖多亦小」。大、小差別是在這裡，就看發心是不是真實，是為天下國家，還是為自己家庭。我們明白道理之後，念經、念佛迴向，常常為某一個人迴向修福，希望三寶加持，讓他能得利益，這是小善，利益很小。他是不是真正能得到？還不一定。如果遇到這樣情形，家親眷屬有困難或者有病痛，我們念經、念佛迴向十方方法界。希望一切眾生沒有病痛，一切

眾生沒有苦難，一切眾生都能得到平安利益。你家裡的人就得真實利益。為什麼？你心太大了。……世人常說：我修的功德都給別人，我自己得不到，修這個做什麼？這是心量太小。在佛菩薩面前禱告，禱告了半天都不靈，原因就是心量太小了，完全是自私自利，不曉得把自己修行的功德，擴大到十方世界。」從師父上人的寶貴開示中可以曉得，我們不但誦經念佛要為盡虛空法界的眾生而做，在日常生活中起心動念都能想到十方世界一切眾生的利益，這個人就是大乘菩薩，就是一乘如來。我們學佛，就是學這個。縱然現在還是一個凡夫，也是大心凡夫，這樣念佛，與彌陀感應道交就容易了。願與同倫共勉之！

一年專修因果 超廿七載盲修

(李禎)

學生李禎，今年四十六歲，出生於福建莆田。

家庭不如意

應該是宿世的惡業果報，感召我今生自小體弱多病，家庭不如意。九歲的時候全家移居香港，剛到兩天就患急性肝炎。長大後月經過多，經痛折磨了三十二年。

十二歲的時候，爸爸外面有了女人，家庭天天不安寧。媽媽剛強又迷信，算命的教她用邪法，她也使用了，結果爸爸還是不回頭。

媽媽很辛苦才把我們五個姐妹養大，而我的逆境則特別多。我在小學六年級的時候就失學了；由於得不到親情的照顧，童年都在恐懼和病痛中度過；長大之後工作又不順利，以至於很長時間沒有經濟能力，讓媽媽不開心。

初識佛法

我在十八歲的時候，一接觸佛法就歡喜接受了。十九歲開始，我吃長素，我的皈依是由一位大德法師幫我主持的。這位法師教我發願求生淨土，但他自己卻發願世世來娑婆世界做高僧度眾生。從那時候開始，我就念《觀世音菩薩普門品》，常常拜藥師懺。

二十五歲時，我遇到聖一老法師，他講我的眉毛長得很好，意志很堅定，勸我出家。可是因緣不具足，出家不成，我於是幫姐姐照顧小孩十五年。

那時我的生活艱苦，只收一半工資，但是仍舊希望兒甥有個快樂的童年，長大做個好人。我在照顧兒甥的時候，從來不煮肉給他吃。遺憾的是，這幾年兒甥回到姐姐身邊，就開始沉迷電視、電腦不能自拔，連他本來莊嚴的相貌也改變了，我很痛心，感到如果我早點遇到聖賢教育，並用《弟子規》教他，今天他就不會變了，希望他早日回頭！

我們姐妹因為生長在單親家庭，彼此之間感情很淡薄，對媽媽也很不孝。姐妹中只有嫁去新加坡的三妹比較孝順。我感到很慚愧，一切都是自己做得不好，不能夠感化家人。

考驗到來

我回想自己，一生不愛講話，欲望很低，從來不喜歡跟人家爭。我沒有談過戀愛，但卻愛生悶氣。一生孤單，居無定所，搬了十一次家。身體十分虛弱，一身病痛，沒有精神，天天感到徬徨無助，不曉得明天怎過。

最近幾年，媽媽天天刁難，姐姐無情，妹妹無義，自己也生了一場大病，什麼不如意的事都來了，苦不堪言。可正是遇到這麼大的磨難才幫助我回頭。

開始專修因果

一年多前，我來到香港佛陀教育協會，本來我只想聽經和念佛，怎知聽老法師講要紮

好三個根。（「三個根」即儒、釋、道的三個根，分別是儒家的《弟子規》、道家的《太上感應篇》以及佛家的《十善業道經》。）一開始我感到很不解，只覺得《十善業道經》是佛教的，可以接受。後來，聽懺悔班老師講《文昌帝君陰騭文》和《太上感應篇》，才明瞭以前自己是盲修瞎練，依舊迷惑顛倒了。原來自己以前學佛，只著重念經拜佛，只有形式，沒有內容。學習了因果教育，才明白自己的確沒有根基；才知道一切境緣都是自作自受；才清楚學佛就是要感恩，改變心行，懺悔改過。

我因此立即放下念了二十七年的《普門品》，以及「藥師懺」，一年中，一心一意學習因果教育，紮好三個根。因果教育課程，儘量每堂必到。這一年來，無論在家庭，日常生活環境，身體和自己最嚴重的毛病習氣，都轉變了很多，好了很多。

從念怨到感恩

我以前心裡會跟家人對立，心不平，念怨不休，很執着。這一年一門專修因果，懂得改變心態，知道一切都是自己錯，自作自受。現在我只想他們的優點，對他們只有感恩、抱歉、懺悔。回想自己近年來所經歷的種種困境考驗，感到如果沒有母親和姐妹對我的磨練，今天自己肯定也會懈怠、懶散，業障也消不了。習氣毛病也肯定的加重幾倍，也體會到「不經一番寒徹骨，哪得梅花撲鼻香」這句話的深意。我也深深的懺悔，以前自己做得不好，愚癡蒙昧、迷於瞋恚，讓家人生氣、造口業、謗佛，給佛臉上抹黑。

上臺發露懺悔的心路歷程

回顧一年前，學生剛剛接觸到「分享懺悔班」。那時，學生天天聽到老師苦口婆心的勸導我們說：「要上台發露懺悔。不懺悔，業障消不了，想往生很難！」然而，學生從小就不愛講話，性格害羞又膽小，走出來在大眾前面懺悔講話，真不是那麼容易的事情。對自己來講，好像比去極樂世界還要難！

為了求生淨土，自己想還是要勇敢地把這個最嚴重的毛病克服。只好鼓起勇氣，逼自己先去報名，然後才準備寫懺悔稿。好不容易懺了第一次。

有一天，老師很慈悲地走過來，鼓勵我說：「要多懺悔幾次，才能消業障。」我雖然點頭，但心裡十分害怕，克服不了恐懼。

過了幾個星期，覺得自己不聽老師話，不真幹，真對不起老師。我就再次鼓起勇氣上台發露懺悔，然後經過十多次的懺悔，慢慢的就把自己最嚴重的毛病恐懼膽小克服了，也把自己懺明白了，頭腦清醒了很多！至誠感恩佛菩薩的加持！

經過幾次上台懺悔之後，學生在夢中見到自己的容貌，變了另外一個樣子。最近，媽媽幾位朋友也讚我臉色紅潤，長得很漂亮。

後來有幾個月，由於種種原因，我中斷了學習。因為沒有人提醒，很多道理就忘了，煩惱習氣又冒出來。幸虧有一年紮因果教育的根，自己沒有以前那麼執着，念頭很快能轉回來，能當下懺悔、改過，想人家的優點，感恩的心就生出了。可見，善知識時刻不能離開啊！

最近更把自己二十幾年來，隱藏在心裡，從來不敢讓人家知道的意念邪淫，在懺悔班發露懺悔了。我在年輕見到自己師父的時候，明知道自己不應該喜歡他，可是還是產生喜歡的心念。那天在懺悔班，我終於把這個情執和癡迷懺了出來。自己終於找到了原因，肯定自己無量劫來，跟他的情執放得不夠徹底，所以糾纏到今生，還在藕斷絲連。我明白到自己的情執太深，才害了自己出不了六道輪迴，所以自己一定要把情執淡化。這次發露懺悔需要很大的勇氣，但是懺悔真的幫助我洗除了心垢。

當我懺完意念邪淫，情執太深之後，就聽到老法師也不斷的在開示我，「情執要放下，愛不重不生娑婆，願不切不生淨土，情執放不下，不能往生，要放下！」學生至誠感恩老法師的感應開示！接着自己就天天拉肚子，肚子裡咕咕在響，應該是懺悔的效果，讓我不好的東西排出來。

上星期，我還繼續代父母，姐妹和兒甥懺悔，殺生、吃肉、邪淫、口業、不孝等罪業。「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今代懺悔。」在這裡至誠的代家人向無量劫，以及今生曾經給他們有意無意傷害過的一切有緣眾生，一心頂禮懺悔，願我們一起發菩提心，聽經、念佛求生淨土，早日離苦得樂，回入娑婆，廣度一切苦難眾生。

因為對因果明瞭了一些，知道一切都是自己的錯，懂得端正心念，改變自己、斷惡修善、感恩、懺悔、改過。由於自己克服了膽小，放下了很多習氣和不善的心念，現在煩惱習氣也淡化了不少，氣質也改變了，身心健康了，家庭也和睦了，以前家人都是瞧不起我

的，現在也改善了。

現在，雖然自己還有障礙，很愚鈍，沒有老師們「辯才無礙」的能力，需要很多時間去準備，但是依然希望天天都想出來懺。我把目標定在要真誠地去克服意念和情執，自己要真誠的努力去學習、聽經、真幹，把情執放下、淡化，時時刻刻要照顧念頭，自淨其念。

克服習氣 從難克處努力

不僅懺悔班幫助我克服習氣，佛陀教育協會的環境對我來說也是一個磨練。我最怕熱鬧，性格比較單純，然而佛陀協會的環境比較複雜，什麼人都有。我為了學習，親近善知識和感恩常住，還是堅持下去，天天來。經過一年多，不斷的去磨練，努力的去克服，現在也慢慢的適應下來，也明瞭佛菩薩派學生來到這裡鍛鍊，在動的境緣中，心不要起大波浪。其實對學生來講，只要有一個安穩的空間，給我用功的一段日子，想要把心定下來，不是一件很困難的事情。自己肯定過去生中，過不了人事物這一關，所以佛菩薩再安排學生來這裡考驗，學放下。

從上個星期開始，回來這裡就再也沒有感到壓力，好像回到家裡一樣溫暖！這幾天聽老法師講經，也突然感到明白了很多。現前感到前途一片光明，對自己有信心，法喜充滿。

最近，媽媽常讚我的身體好了那麼多。媽媽沒有學佛，她說是我天天往外跑，有運動的緣故。我沒有跟媽媽講是什麼原因，因為自己還是做得不好，過失還是很多。我現在再也不願生氣，再也不用擔心經濟方面的問題，心可以定在道上了。我一定會繼續努力學習，

自己有成就能夠幫助父母和眾生成佛。

佛陀教育真實不虛

我這一年來的進步，都是教學的效果。因為自己對老師的教導，真信不疑，自己看見老法師真幹，所以學生也得老實真幹。很懺悔以前自己盲修瞎練，浪費了二十七年的光陰！經過了一年多的紮根學習和懺悔，使學生受用不盡，法喜充滿，信心增長，更加勇猛精進的向前，沒有畏懼。末學這一年修學的因果和懺悔改過的成果，真的是超過了二十七年的盲修瞎練。也證明了一門深入，長時薰修的效果是真實不虛的。

這是我最後的一生，自己今生一定要成佛，盡此形壽，認真落實《弟子規》、《太上感應篇》以及五戒十善。日日反省，日日改過。務求行依四德，隨緣妙用，威儀有則，柔和質直，代眾生苦；奉行六度、四攝、三福、十願，受持《無量壽經》，一向專念彌陀聖號，求生西方極樂世界。唯願以自身之真正落實，感化一切有緣眾生，願蒙佛力護佑，令我黑業永除，善法增長，克偕善友，淨滿圓成。

末學至誠感恩學生的皈依師父、淨空老法師、感恩佛菩薩、老師們，家人和一切有緣眾生，感恩您們對我的恩德，感恩家人對我的一切的考驗，希望他們能夠早日破迷開悟，離苦得樂，共證菩提。學生李禎至誠頂禮遍叩。阿彌陀佛。

常慚愧人 李禎頂禮

【編後語】

印光大師開示：「世出世間之理，不出心性二字；世出世間之事，不出因果二字。」欲要改變命運，知因識果，植福培德，尤為至要。

深信因果的人必然肯定「一切境緣都是自作自受」，絕不會怨天尤人。淨空老法師解釋：「……世界再多，包括極樂世界，包括《華嚴經》上講的華藏世界，合起來我們講世間跟出世間法。總而言之，都不出因緣果報。所以佛法裡常講『萬法皆空，因果不空』，就是這個道理。因果何以不空？因果轉變不空。因會變成果，果裡頭又有因，因轉為果，果又轉為因；因又轉為果，果又轉為因，這個因果永遠在轉變，轉變不空。第二個是因果相續不空。第三個是循環不空。所以世出世間聖賢人常常教導我們，種善因得善果。善因轉變就變成善果，善果裡頭又有善因，這才講善有善報。惡，惡當然有惡報，這是千真萬確的事實。你個人的吉凶禍福是你個人造的善惡業報，不能怪人，怪人你就造罪業了。你真正搞清楚搞明白了，點點滴滴自作自受，這是千真萬確的事實。自作自受，你怎麼可以怪別人？我自己的境遇不好，不好你自己知道這個原因，努力去修善因，你能改變你的生活。」

老法師又說：「人確實是生在『愛欲之中』，佛常說『愛不重不生娑婆』，你會到娑婆世界來投生，為什麼原因來的？你情愛太深了，你就會到這個世間來投生，情愈重愈往

下墮落。大家讀過《楞嚴經》就曉得，《楞嚴經》裡說了兩個字，一個是情、一個是想，想多情少就往上升，情多想少就往下墮落。地獄裡頭是純情沒有想，那個情就太深太深了，就墮地獄去了，這個要知道，確確實實生在愛欲之中。西方極樂世界常講，『念不一不生極樂，愛不重不生娑婆』。我們這個愛欲還要不要？要，那就得搞三惡道了；如果要想往生西方世界，這個要看淡，要把它看破，絕對不是好東西。」

古德講「感應」，感，就好像植物種子；應，就像是開花結果。是取其「有感必應，隨感隨應」的意思，以彰顯天道善於回應的道理。俗語說：「種瓜得瓜，種豆得豆」，即在說明「天網恢恢，疏而不漏」的道理，這就是所謂的「感應」。世出世間，一切因因果果，無非感應道交而已。起心動念，善惡已定。善心、善言、善行必感來日的善報；惡心、惡言、惡行必感將來的惡報。因果是宇宙運行的法則，佛也不能違背因果定律。

師父上人在《淨土大經解演義》中開示：「……無始的煩惱習氣，你怎麼把它放下？大乘裡面所講的，八萬四千法門，就是八萬四千種不同的方法幫助你放下，無量法門，大乘教這麼教我們的。這麼多方法裡面，你只要用一種方法就行，不必要找好多種，而這種方法，我們自己想想可以做得到的。方法有難有易，每一個人根性不相同，所以佛讓我們自由選擇。『法門平等，無有高下』，這話說得好！法門裡沒有什麼哪個優越的法門，沒有，平等的。優越是你自己，你自己根性不相同，哪一種方法對自己好使用，我們就用這個方法。佛特別為我們介紹個法門，就是念佛方法，這個

法門方便、容易、穩當、快速，真正依照這個方法去修學，釋迦牟尼佛好像能保證我們在一生當中成功，這就是念佛之人。所以求生淨土這個念頭，阿彌陀佛這一句佛號，於一切時念念不捨，這句話太重要了，幫助我們回歸自性。」

「念佛是因，成佛是果。」唯有「發菩提心，一向專念阿彌陀佛」，依「淨業三福」為指導，人人可以托質蓮胎，永離業海，圓滿佛道。善根深厚之人定能深信不疑，自得無量無邊功德大利益。

懺悔班例證 庚十九

個人因果個人了 誰也幫不了

(鄭國紅)

(眾生的訊息)

尊敬的師父上人、尊敬的各位老師、各位大德菩薩們：

你們好！阿彌陀佛！在這裡感謝佛陀教育協會的平臺、感謝老法師、還有各位老師、各位大德菩薩們給我懺悔的機會，謝謝你們！

改邪歸正 端正心念

師父上人曾經說過：「世界命運、地球命運都掌握在我們的一念之間，如果想改變就要行善。五道分明、善惡報應，這都是我們的心態不正、不善、不慈悲所造成的。」我自己天天對身邊的佛友說要做到「六和敬」、要紮好三個根，聲音喊的又亮又響時，也不問問自己夠不夠資格，業障有多重；我貪、瞋、癡、慢、疑、樣樣都具備，也不問問自己有沒有改過。我天天聽經，聽完還是沒有改、只看別人過、不見自己錯。好了、現在報回來了，絲毫不爽，耳邊經常有人說：「羞恥」二字，這兩個字真的好久沒有聽人對我說了。以前一聽到這兩個字會臉紅，但現在沒有這種心態，反而會瞋恨。

在這裡我要向佛菩薩、一切護法神、身邊眾生菩薩們懺悔，你們考驗我，給我四次機

會我都沒有改過，真慚愧。

考驗是在我全身無力，臉色發青的那天後開始。那幾天，我每天凌晨兩點鐘醒一次，有人讓我起來，可我起不來，接著三點多、四點多我都沒有起來，到六點鐘才爬起來，連著四天都是這種情況，我都沒有做到。接著後面就是被鬼壓，看見很多沒有穿衣服和有穿衣服的，有老的、小的、男男女女很多，接著就發生一連串的果報。

殺生業報現前

以前我有殺青蛙、蜻蜓、蝴蝶、蝌蚪、蛇、魚、蝦、河蚌、黃鱔、泥鰍、蜜蜂、老鼠、蟑螂、蚊子、飛蛾、燙死過螞蟻、斬殺過蚯蚓、吸血螞蟥、活活煮過螺、各類貝殼之類、吃過蟹、傷害過花草樹木等。

我釣魚是用直鉤，一分鐘一條小魚，丟在背後地面上，魚一離開水就會死，我把牠的痛苦當作自己勝利的果實。還有別人用炸藥炸河水裡的魚，我就很開心，因為他們在上游炸魚，我可以在下游撿到很多的魚吃。這就是我的貪心，沒有慈悲之心，現在學佛了，一心求往生極樂世界，唉！可怎麼去得了啊！

果報來了，當我不能讀經、聽經時，就算跪著讀經也不行。我就拜佛，請佛力加持，這時被我所殺、所吃、所傷害的影像都一一現前，怎樣傷害、怎樣現出來，果報也隨著而來。

一天晚上夢中看見很多螞蟥在吸我的血，但這次我沒有念經，只對牠們說我欠你們的你們吸吧！第二天我就開始臉色發青、一臉黑氣、全身無力。從那天起臉上慢慢起痘痘，臉色很難看，丈夫說我像鬼臉。我晚上開始不能睡覺，大約半夜十二點至兩點之間，就會有眾生來，不讓我睡覺，全身被針刺一樣，又癢又痛、發熱，只有用冷水沖身體。有時有女眾生手牽個小女孩，穿著黑色衣服浮在空中，老的、小的、穿衣服的或沒穿衣服的都來了。

我掐過黃鱧脖子，現在果報：我經常喝水都會噎住，有時都差點透不過起來。又因悶死過蜜蜂、老鼠，現在果報心口發悶，總像少一口氣。我煮過活的動物，就會全身浮腫，腎還長結石，打掉了又有。我晚上睡覺不能睡，就用針灸吸整個背部，只有大力吸才能輕鬆，背部都變成紫色，因為我煮眾生時把它們都煮到變色，現在讓我被針灸針成紫色。打蛇、黃鱧就讓我脊椎變形，長骨刺、脊椎變成S型，走路站立都痛。

今年四月初我突然頭痛，去看醫生、照X光、抽血、檢查好幾次，都檢查不出病因，自己摸頭痛的地方會有勾痕，但醫生摸不到。後來我就不看醫生，我知道業因：我當初把黃鱧的頭在地下摔，自己頭肯定會痛。後來來協會聽經，慚愧啊！老法師都八十四歲了，每天都用真誠心慈悲心，不辭勞苦地來教導我們，而我呢？沒有好好去努力，頭痛了才知道來聽經。弟子在這裡向佛菩薩懺悔，向師父上人懺悔，請您們能原諒，我一定努力學習，也感恩劉素雲老菩薩，我頭痛來聽經正好遇到劉老師講經，聽到她講自己不可思議的經歷，並告訴我們誰是大醫王、是阿彌陀佛。她就一句阿彌陀佛治好了自己的病，我很感動，

她在上面講而我在下面流淚，暗暗地發了個大願，求佛力加持，弟子一心往生極樂世界，乘願再來度眾生，在沒有往生之前，把自己奉獻給一切眾生。回家後，我就去念一句阿彌陀佛佛號，並用意念去跟痛的部位溝通。嘿！真不可思議，到現在我的脊椎、頭、腿、都不痛了。這就是佛力加持感應現前，如果一個人真心學佛，真心改過、真心懺悔與眾生解怨才會有感應，一份真修一份加持，我很感恩他們，不過不是每個眾生都可以解怨的。

無情墮胎

我親手殺了自己的兩個小孩，以前沒有學佛不知道這樣是傷害你們，現在學佛了明白這個道理，我犯了殺自己小孩的罪，我知錯了，向你們道歉，我會努力去做善事、功德迴向給你們，希望你們能和我一起學佛聽經，求生極樂世界。

第一種果報：我有兩個小孩，一個十九歲、一個九歲，兩個天天吵架，如果兩個不吵，丈夫回到家不是找女兒吵，就是罵兒子，要麼就找我吵架，他自己也覺得很奇怪，問我：「為什麼我一回到家就想發火？」兩個小孩子不停吵，當我教導他們時他們全當我不在身邊一樣。

另一種果報：我生兒子是剖腹產，生兒子後，子宮就會痛，已有九年左右了。每個月痛一次，走路都不能走，坐立都不行，痛到就像子宮快要脹出來一樣，很辛苦。

我同樣去跟他們用意念溝通，從今年四月份起就沒有痛了，但痛是不會痛了，怨真的那麼容易解嗎？不會，他們沒有走，因為墮胎罪過很大，如果是報恩的、報仇的，又被你

殺了，這怨結的太深了，他們經常哭，當我一聽到別人說墮胎時，眼淚就自動會流下來，就會大哭也會聽到哭聲。

十一月六號那天，一位大陸居士他第一次來懺悔班，他在上面懺悔，下面一片哭聲，當他下來後，他身邊跟了很多眾生（有祖先、有嬰靈、有緣眾生）全部向佛菩薩跪下去拜佛，感恩佛菩薩讓他們能聞到正法。還有一位居士她在懺悔班時，我發現她姐姐站在她身邊，哭得非常厲害。

其實當我們懺悔時，是利他也利自己，因為我們懺悔，他們也會懺悔。懺悔是不可思議的。有的同修與我以前一樣不把懺悔當一回事，也是六號那天，有一位同修在上面懺悔時，我身邊走了幾位同修，當第三位居士在上面懺悔時，我後面一個同修說！「走啦！」但他身邊的沒有動，她就出去了，顯出不愛聽的態度，這時候我就感到一股憤怒的磁場衝過來，收到的資訊告訴我：「以自己的錯來點醒大家吧，懺悔是非常重要的。」

就在我快要上去懺悔時，又進來好多人，差不多都坐滿了。我又感應到！其實我們學佛都有共業的，你與那個人不認識，不代表眾生們不認識，這些眾生們會讓我們應該一起懺悔的、有緣能聽到的就會讓你進來聽，不與你解怨的就會讓你出去，讓你受報差不多時，如有悔改才會和你解怨。這是輕業報，重的就不可能了，一定要用真誠心去真修，紮好三個根與佛相應，真心感動他們才可以。為什麼呢？因為我們對他們真的太過分了，還不知道悔改，變本加厲殘害他們，還天天繼續造業。

我就是個例子，所以上臺後他們就讓我說了一些話：「不要認為做了錯事就不用受到果報。有膽量做就有膽量說出來，在大眾面前告訴大家怎樣傷害他們的，就怎樣說出來。《地藏經》云：『莫輕小惡。以為無罪。死後有報。纖毫受之。』因果報應，絲毫不爽，不懺悔，就讓你受同樣果報。」我就是這樣有膽量做、沒有膽量來認賬，最後被罰的例子。臉色發青難看，丈夫說我的臉像鬼臉一樣，說學佛咱學成這樣，別丟佛菩薩的臉了。他叫我去跑步，當我去跑步時，竟然停不下來了，整個人失控，我是被他們架住跑，身邊的眾生是密密麻麻一片，我念阿彌陀佛求他們讓我停下來，求了一圈才讓我停下來，我回到家再也不敢去跑步了，但還是沒有來懺悔。

一天，我在讀經，一個眾生進來，我就叫他離我遠點，因為他們在我身邊我會冷。我就叫他出去，他就走了，他真的走了嗎？當我經念完去切菜煮飯，一刀下去差點把小手指給切斷，血流出來後才發現手指被切了。當時就我一個人在家，血流不止，我就大聲念阿彌陀佛，用藥粉大量的往傷口上面倒，倒了很多藥粉，直到藥粉與血混合成泥狀才止住血。我包紮完了丈夫才到家，一般丈夫早就回來了，但那天偏偏那麼遲，丈夫還哈哈大笑說：「怎麼就你有事，我怎麼沒事啊？」老古話說：「過頭飯能吃，過頭話不能說啊！」

全家共業現前

一、丈夫有一天上班扭傷了手臂，去看跌打醫生，幾個月都沒好，其實他與我差不多時間開始出現果報，但他不知道。我每天一到凌晨三、四點時，手臂就會痛，痛得不能睡覺。

他每天回家吃飯，人沒到眾生就先到了，我就知道他也差不多快到家了。我叫他去念佛號，雖然有念但不誠心，叫他懺悔又不願意。這時會有個資訊告訴我，「個人因果個人了，誰也幫不了。」

丈夫手臂痛還沒有好，接著腎又出現了問題，腎腫脹、疼痛、現在正在檢查，還沒檢查出來。王老師也有告訴我說，我丈夫身邊的有緣眾生也到了，但我丈夫他還是聽不進去。只有求佛力加持他能深信因果，能與我一起學佛、念佛、求生極樂世界。

二、女兒經常說她會做一些奇怪的夢，像在看電影一樣。而且現在常和我頂嘴，其實我們家規也是《弟子規》裡面所說的，女兒平時很溫順、乖巧，但從八月份（與我們果報的時間差不多）開始頂撞我們，我講一句她講十句，叫她半天都不應，也不學《弟子規》了。這就是我學佛，眾生會到她身邊來障礙我。真的是障礙嗎？其實不是，我要感恩他們是來助我修行，來與我解怨的。謝謝你們。

三、在兒子身上的果報。在懷兒子時，丈夫讓我吃了很多蟹，我看見丈夫殺死牠們時，都用一隻筷子從牠嘴裡紮進去，是活活痛死的，（在這裡我代表我丈夫向你們懺悔，現在學佛明瞭道理，望你們能原諒解怨、一起學佛求生極樂世界）。

當兒子一歲時只叫了聲姐姐就沒再說話，到四歲才說一個字，五歲才慢慢說多幾個字。今年都八歲了，說話還是顛三倒四表達不清。同學都不理他，說不知道他說什麼。

另外兒子從小就做噩夢，夢中總是大哭醒來，每次他都好像看不見我一樣，全身發抖，

叫他半天才回過神。我感到他在大哭時好像與我是兩個境界。

今年七月份他又做夢了，我帶他見過老法師，老法師很慈悲，有教他怎樣做，但他沒有努力去學《太上感應篇》、念觀音菩薩聖號。我們這種人往往是不見棺材不掉淚，如果真見棺材就太遲了。

十月三十一號那天晚上，我們學《弟子規》回來，因為那天他沒有好好聽課，老師有教導他。我勸他，他聽不進去，回家後，我讓他休息一會，他去睡覺。差不多七點鐘時，他從夢中哭醒，大叫好痛啊！好痛啊！等他回過神來再問他到底發生什麼，他又說不清楚，只見他很害怕，每次症狀都一樣。等他冷靜下來後，就講《太上感應篇》給他聽，重新把師父上人教他的話又說了一遍，這次他接受了。

從那晚起每晚背一段《太上感應篇》、念「南無大慈大悲觀世音菩薩」佛號後才敢入睡。在這裡我代兒子向他身邊一切眾生菩薩們懺悔，我會教好他讓他多做善事，多念佛號，迴向給你們，請你們原諒他，求佛力加持我兒子能信佛、學佛、念佛、修正自己。

夢中殺

沒學佛之前，從小到大我經常發夢，夢中被一批人追殺，我會帶著另一批人逃跑，現在學佛了，自己在家修五戒，經過一次夢才知道自己並沒有修好戒殺。這個夢也是去救一個人，這時有人拿劍向我刺來，不知道為什麼，我就從他手中奪過那把劍，刺進對方的胸口，看見血流出來，一下就被嚇醒過來，才知道自己根本就沒有修好戒殺，當時就發願不

管是醒是夢心中都要有慈悲、都要有一句阿彌陀佛。

總結 果報自受 誰也幫不了

這幾天反反覆覆的果報，讓我明白了自己種的因自己要受果報，如果不知悔改、懺悔連護法神都不會保護我，為什麼呢？因自己錯的太離譜了，給了警告還不改，最後自己受報。我一開始會惱恨他們，還埋怨護法神為什麼不保護我、幫我，在這裡向你們懺悔，現在我感恩他們、我也收到資訊，「知恥近乎勇」這句話，我會努力學佛改正錯誤，修好自己去感化周圍的世界。還有，一部分沒有解怨的護法神們，也就是身邊的眾生菩薩們，你們就是佛菩薩派來度化我、來成就我的。感恩你們把我從地獄拉出來，感恩，謝謝！如果我比你們先成佛，我一定會第一個來度化你們，向你們懺悔，也感恩你們！

因為六號那天的懺悔內容讓很多大陸的居士們突然醒悟，都來告訴我很想懺悔，並且他們身邊的眾生也是這樣告訴我。但又沒時間，必須回大陸，弟子真誠的祈請老法師在講經的時候告訴大陸的同修，七樓有個懺悔班，因為很多人都不知道，讓他們一起來懺悔。弟子懺悔之後，深深感到師父上人講的話太重要了，「只有真懺悔、真改過、真修行才能解怨，真幹老實念佛與佛相應！才能往生極樂世界！」感恩！

我在寫這個資料時，身邊眾生菩薩都有在旁邊監督，所以我們每個人平時的一言一行、一舉一動、有人監督，都有人記錄，老古話：「舉頭三尺有神明」。其實我們身邊處處都是、無處不在。

前幾次幾位師兄在懺悔時，因為沒有發出內心真誠的懺悔，就沒有感應。後來問我說：「我已經有懺，為什麼懺悔了，經文還是不能讀、不能聽、就想睡覺，什麼都不想做呢？」資訊讓我告訴他們：「即已聞到正法，就要正確對待，自己錯在哪裡、後不再造。如果心態不平正，認為把事情說一遍就可以，而不表明自己錯的立場，不真誠心懺，怨怎會解呢？」

後來十一月九日那天，一位師兄在上去懺悔時，她真懺出來了，並說：「找到了真心懺悔的感覺了。」十一號那天還有個師兄在上臺懺悔時，懺到關鍵地方，因為她發出真心的懺，當她真心懺出自己錯在哪裡時，身邊的眾生離開她站在旁邊，她身上的黑氣也慢慢散開。還有個師兄因心存瞋恨沒有懺出來，他的眾生菩薩很不開心，讓我告訴她：對婆婆的瞋恨、對丈夫的瞋恨，對自己母親的瞋恨都要懺出來。

還有我自己如果做得不對，懺得不好同樣被罰。也是當天，我最後一個懺，因時間緊迫，沒有仔細懺悔，所以沒有做到真誠地懺悔去感染下面的同修。當時我收到那些大陸同修的意念波：懺悔對她們影響不大。下臺後我就被罰，罰得我又咳、又要吐、整個胃被翻江倒海一樣難受，現報了。

弟子每天行、走、坐、臥都被監督，不敢有半點差錯，感慨很深，我真心的感恩你們。就像師父上人說的：「我們要感恩那些眾生菩薩，他們是來幫助我們的，是來把我們從地獄裡拉出來，讓我們離苦得樂、往生極樂世界的，他們是來成就我們的。」此刻的我只有感恩，並還有個資訊告訴大家：「有很多人學佛，只顧自己，見到別人業報現前，就認為那個學的不好，離他們遠點，擔心幫了他們，他們身邊的眾生會跑到自己身邊來，這種心態連身邊的

眾生都不如。如果只顧自己修行，不同心協力，是不可能往生極樂世界的。」

學佛、念佛、做佛

同心、協力、六和

眾生、離苦、得樂

你我、皆是、彌陀

弟子鄭國紅 頂禮

二零一零年十一月十二日

【後記】 二零一一年九月

口業

記得剛懺悔過的我，每天以快點能與眾生菩薩解怨這種心態去找自己的過錯。可自己的腦袋偏偏就是一片空白，並且後腦部位像被什麼罩住一樣，悶悶的，天天都迷迷糊糊，什麼也想不起來。怎麼辦呢？就去聽別人懺悔。當聽到自己也有同樣過錯時，就想記下來，可轉眼就記不清楚了。我很煩惱，為什麼這樣呢？我不是有在懺悔嗎？

唉，我造業太重了，又不知悔改，天天繼續再造業，指責人家，傷害身邊的人。真是

佛力的加持讓我遇到一位大德。那是一次去大陸，晚上住賓館，半夜不知為什麼門鎖被人打開，幸好有個保險鏈拉住了門，讓他不能完全推開門。天亮後，我趕緊退房去佛友那裡，剛好遇到一位大德也在，我不加思考的就對大家說，這家賓館不能住，也讓他們通知其他的佛友以後不要去住。然後就把半夜發生的事說了一遍。這時那位大德開口說話了，「阿紅啊！不要這麼做，現在生意不容易，別人靠這個生意吃飯養家。如果是你女兒開的賓館發生了事，你會說嗎？要懂得給人機會啊！」就這麼幾句的開示，可真是驚醒我這個夢中人，突然感覺到我自己的口業是不是很重，就問這位大德。這位大德微笑着說「這可是你自己說的哦！」感恩啊！如果不是她點化我，我根本不知道那是在犯口業，也不知自己口業有多重，也會天天繼續造下去，也就是每天把自己送到地獄。多可怕啊！每天都不用恭敬心聽師父上人講經，自以為是、驕橫的我還去受了五戒，真羞愧啊！什麼為五戒？為什麼要受五戒？我都沒有認真對待過，天天犯戒，愚癡的我又怎能找出自己的過錯呢？

那天得到開示點化後，回家思量着，眼淚也隨著流下來，不由自主地拿筆，記下白天犯的過錯，就這麼一寫，一連串的錯事一件一件湧上心來。我泣不成聲，我好感恩，也更慚愧，就像恢復記憶一樣記起自己的過錯，心如刀絞。

「怨恨惱怒煩，貪瞋癡慢疑」我全具備，一樣都沒有真誠心改過，戒過，天天造，怎樣造？就是《太上感應篇》上說的：「挫人所長，護己所短」；「形人之醜，訐人之私」；「受恩不感，念怨不休」。我就是這樣的人，專彰人短，專銜己長，不懂得正己化人，也不曉得那是在造業，只顧自己說得開心、痛快，不顧別人感受。

例如！我家樓下有一個女人非常胖，連走路都困難，我就笑她：「那麼胖還邊走邊吃，都快進不了電梯門了。」我就這麼沒有慈悲之心，根本不懂體諒人。

還有，有的同修，因她信任我才會與我說一些隱私的話，希望我能幫助她。可我就是缺德，在別人面前把她的隱私拿出來作比喻、討論，以為這是在幫助別人，點化別人，卻從沒想到要顧及她的自尊、臉面，還專說她的不對，好的不說，專說她什麼不好，還說自己就不會那樣去做，大大批評她。這位同修知道後都沒有怪我，只是懺悔地說那是她自己做的錯事。而我呢？根本沒有愧心。我就是這麼專橫，說話從不考慮說的難不難聽，就去說別人，指責別人，也不管別人受不受得了，還大言不慚地告訴對方我是在幫你，當對方不接受的時候，我還忿忿不休的說他。卻從沒想這是自己愛控制人、愛指揮人、愛佔有人的惡習啊！

愚癡的我認為自己在做善事，好心的同修看出我的缺點，並點化我，幫我開示幾個小時。而我呢！不但沒有感恩她，轉身告訴其他人說她愛控制人。我就這麼缺德！可她們從來沒有怪我，反而來幫我。這才是真修行啊！想起來就慚愧，流淚，心痛。為什麼做人這麼差，師父天天教導我們，而我又怎樣學做人的呢？我開始不停的反省自己，找自己的過。也許是佛力加持，逐漸讓我明白了自己的惡業，心中不由發出懺悔自己的過錯，下決心從此改過不再後造。

由此可見，一個人有恥心、畏心，更要有勇心。敢於把自己的假臉面具撕下來，發真誠心地真懺悔，真改過後不再造，才能得到佛力加持，與佛感應。這是真的，我深深感受

到。

真誠懺悔後的變化

感恩佛菩薩加持，護法神的護持，在我身上的變化讓我流淚、感慨。這個淚是感恩的淚，因我的身體來了個大變化，身體也不腫脹了，頭也不痛了，脊椎也不痛了，身體也不會怕冷了，總覺得全身暖呼呼的，好開心，有時不知為什麼開心。

以前總聽師父上人說：「人要懂得感恩心，慚愧心。」可我就是發不出來，心就像麻木了一樣。而現在不同了，能讀經了，讀經時，經常感恩心自然流出來，也會流下感恩的淚，雜念開始減少了。慚愧心也會流出來，也會流出慚愧的淚。佛力加持不可思議。這就是師父上人說的：「一份真誠，一份感應，一份加持。」

我的家庭也變得和睦多了，兩個小孩不再經常吵架，丈夫也很少發脾氣了，家裡錢開始能積起來了。還有最特別的，因我惡習氣太重，一不注意，不小心，惡習又溜出來，丈夫會幫我指正，有時在兒子身上表法給我看。兒子就像一面鏡子來照我的缺點、過錯，來讓我修正、改過。

例如！我愛銜耀自己，與別人不能耐心講話，心煩氣躁，心量小等等，這些缺點都會從他身上看見，讓我明白怎樣改過，怎樣教兒子。我同兒子一起學《弟子規》、《太上感應篇》，兒子也很願意同我一起學習了。

感恩，感恩，至誠感恩佛菩薩，一切護法神，感恩師父上人，一些大德仁者，感恩協會平臺，感恩給我機會能做義工的菩薩，謝謝你們，我會更加努力，改自己過，紮好三根，望能真正成為六和中的一員。也望佛菩薩、師父上人，一切護法神，大德仁者，加持我，早日能修改好自己。感恩！

末學 鄭國紅真誠心頂禮

【編後語】

改過者，第一、要發恥心。孟子曰：恥之於人大矣。以其得之則聖賢，失之則禽獸耳。此改過之要機也。第二、要發畏心。天地在上，鬼神難欺，吾雖過在隱微，而天地鬼神，實鑒臨之。重則降之百殃，輕則損其現福；吾何可以不懼？第三、須發勇心，人不改過，多是因循退縮；吾須奮然振作，不用遲疑，不煩等待。小者如芒刺在肉，速與抉剔；大者如毒蛇嚙指，速與斬除，無絲毫凝滯。具是三心，則有過斯改。

起心動念 善惡已定

(一蔚)

我是天津的一位居士，退休副主任醫師，今年七十三歲。九年前結識了一位孟居士，她把一套《無量壽經》光盤送我看，從此每天六至七小時，觀看、學習《無量壽經》光盤，如貧得寶地邊看邊做筆記，共記了八大本筆記。

是尊敬的淨空老和尚把我領到了佛的大門口，現在我才是幼兒班的小學生。真的，我一生感恩老師，永世不忘……《普賢行願品——懺除業障》老和尚講，如何懺悔，要後不再造。按照佛的教導，我對自己的過失、業障，日日、夜夜，時刻不斷的懺悔，向我的好友、同修說出來改過，後不再造。

下面是我幾年來修練、懺悔、感應、果報與不可思議的真實影像。向老師和同修做一簡單匯報：

分九個題目，做如實闡述：

- 一、 墮胎的果報
- 二、 蛇仙治病
- 三、 向天魔懺悔

四、小蒼蠅的往生

五、土地公的顯靈

六、歐州國王的顯像

七、向天神懺悔

八、小狗往生

九、古代夫婦討病

一、墮胎的果報

四年前女兒經一個念佛堂漢學多元文化中心推薦到安徽湯池小鎮學習《弟子規》，日夜不斷的備課寫了一篇講稿。

突然有一天，我自覺下腹部陣發性的隱痛、繼而下腹部隆起一個軟包塊，我不斷的念阿彌陀佛號，就不痛了。但是，過一段時間接著又隱痛，下腹部又再隆起。一天反復陣痛，不能正常進食，每天只吃小米稀飯，躺在床上。體重由一百零八斤，下降至九十斤，全身無力，面黃飢瘦，同修們擔心我得了癌症。

孝順的兒子用汽車拉著我到各大醫院：天津總醫院進行診治，做各項檢查：婦科、內科、B超、X片、儀器檢查結果：基本正常。就這樣反復陣痛（腹部）隆起軟包塊病，拖

了一年，我一面吃些小中藥丸（成藥），一邊念佛號並求生西方極樂世界！

我曾多次靜坐內視下腹部，看到有三個小孩手把手，在我小腹內轉圈圈，他們一轉，我的腹部就陣痛。原來他們就是我在中年時墮胎的胎兒。

我曾經三次墮胎，我看到他們血肉模糊的身影、骨頭、痛苦的、仇恨的眼神……我全心震撼了。可憐的孩子，媽媽對不起你們。往昔沒有學過佛法，殺害了你們，（因為那時我搞計劃生育工作，自己已有一男一女兩個孩子）今有幸得聞佛法，深感殺業嚴重。我痛哭流涕，希望孩子們原諒我。我求佛菩薩加持我，為我們解冤釋仇。另外，我印經、印佛像、放生、到寺廟超渡他們，做功德迴向他們。

在冥冥朦朧狀態下，我看到其中一個小圓臉的孩子笑了，一個孩子投身到綠草地上，另外一個孩子，生氣地拒絕我抱他……

佛法講：我們與兒女的緣，有報恩、報怨，討債、還債四種因緣。我造的墮胎罪是殺生，是與人結極深重的冤仇，這一個神識來投胎是與我過去生中有緣份，佛講有四種緣才到你家裡來投胎。如果沒有這種關係，他不會到我家裡投胎。若是報恩，我墮胎把他殺了，恩變成仇，下一次再來，他是來報仇，不是來報恩；若是報怨，我殺了他，仇恨再加仇恨，這怎麼得了。這樁事情非常可怕，今天社會動亂，天災人禍，這是主要的因素，這是眾生共業所造的。

在此，我奉勸年輕的、懷胎的女性，絕對不能輕易殺生墮胎，這個事情不能不謹慎，

不警惕！切記。

二、蛇仙治病

三年前，某一天我去天津的一個「弟子規兒童學習班」，去看望劉俊華（已往生）居士。第一眼，看到她眼睛紅紅的，我問她：「怎麼哭了？」她說別提了：「前一個星期我領著我道場的五、六個居士到廊坊找了一個頂仙的婦女去看病。傳說這位婦女治病效果很不錯，很多病人吃了她給的藥病就好了。看病的人要經過：叩頭，認師，取消原來的信仰，改信「密宗」，給藥，學法等過程……這次看病，每位居士都給她叩頭，認師，取藥，共花費每人兩百多元。回天津後，他們都不信淨土，不修淨土了。我很傷心，因為我曾費了很長時間度化他們，走入佛門，修行淨土很多年了，現在他們都不來道場了。」最後劉居士告訴我，「這位婦女有三個兒女，她治病掙錢供他們上學、養活他們。」

我當時定神、定睛一看，原來是五大仙中的狐仙（長的淡黃色尾巴）。我當時就告訴劉居士，這婦女是頂仙的。接著，我不加思索衝劉居士講：「妳以後不要再帶人去找她看病……」當晚回家，半夜入夢，夢中境界，歷歷在目。我夢見一隻有斑紋的九頭大蛇搖擺蠕動著進入我家，在我家一個池水裡有許多紅龜，九頭蛇伸著頭把紅龜全吃光了……。

早晨醒來自感深深的漸愧、自責。聽老和尚講過：「對於鬼神妖魔應敬而遠之，只有禮敬，不跟他們學，因為他們也有佛性，與我們是一個生命共同體。」

既然狐仙托夢給我，她有「他心通」，因為她知道我障了她治病掙錢的道，不能再供

兒女上學。當即我就向狐仙懺悔，祈求她原諒我的不善言行。然後我擰開了電視機，隨手任意拿了一盤《無量壽經》光盤，聚精會神學習，放了一半光盤突然聽到老法師深沉的、嚴肅的舉例說法：「每一位修行淨土的同修，在修煉當中一定要注意保護好自己和自己的同修，否則就像來了一條大蛇一下子把你池中的龜中全吞掉了……。」

我當時激動得掉淚了，默默地說：「老師，我已向狐仙懺悔了。」

三、 向天魔懺悔

幾年前，我晨練完騎著自行車回家路上，突然看見我認識的一精神病患者，中年男子向我走來。他又犯病了，他雙手一前一後，反復動作指著我……此時此刻我念著「阿彌陀佛」佛號，一邊念，一邊想著用楞嚴咒壓壓這附體的大魔。悄悄告訴旁邊一居士：「快把楞嚴咒心告訴我，我忘了內容了。」說時遲那時快（當時圍觀群眾很多），不知什麼時候，他跑到我後面，用腳踢了我臀部，突然我毫無準備的連人帶自行車跌倒在地。一善女人把我扶起來，對我友好地講：「趕快回家吧，精神病人會打你的。」此時我快速騎上自行車向回家路上奔馳。無意中，我抬頭向天空望去，一朵烏雲上站著一個長著兩隻角的高大魔影，紅眼睛、綠眉毛，向我怒視。回到家中，我馬上盤腿靜坐，突然在我頭右前上方又出現那位天魔。當即我就按著佛教的往生咒念了六遍，三遍三皈依。並真誠地懺悔：「我不應該想用楞嚴咒來壓你，原諒我吧，你們應解冤釋仇，冤冤相報何時了？」

生生世世雙方都痛苦，我給你皈依：皈依佛、法、僧……，你已是三寶弟子，一定好

好修練，斷惡修善，離苦得樂，脫離六道輪迴，求生淨土，這世圓成佛道。」最後迴向：「願以此功德，莊嚴佛淨土，上報四重恩，下濟三途苦。若有見聞者，悉發菩提心，盡此一報身，同生極樂國。」

當時我見到他雙手合十，微笑著，踏雲向著遠方飛去！

四、小蒼蠅往生

前幾年某天，上午早課，我在佛像前展開楞嚴咒念誦，突然發現有一隻小蒼蠅飛到經上一角，停下來聽經。我用手輕輕擺動一下，他飛走一會兒又飛到經書邊緣聽經。我想：「這一定是一隻不尋常的小生命，牠有靈性，喜歡聞法。」我念完咒，坐到桌子邊吃早點，牠又飛到我眼前，站到桌子角邊上。我老公拿了蒼蠅拍子，一下打死了牠，我當時說慢了：「別打死牠，牠剛才聽楞嚴經，不是一般蒼蠅。」我愛人說：「牠是害蟲，傳染人得病，應該打死。」一個學佛的弟子沒有盡到保護一切生靈的責任，應懺悔。我當即念往生咒三遍，三皈依三遍，迴向偈。當時我看到一個長著一對透亮的黑灰色小翅膀的，人人身頭的小生物，有兩寸長，搖搖擺擺地向著西方飛去。

我念著佛號「阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛，超脫去吧！」

五、土地公的顯靈

七年前，某一天早課我念十小咒、楞嚴咒，念完後迴向，站在佛前，雙手合十。我按

氣功老師教我的，說「病氣、濁氣入地九米」，雙手同時從上向下導行，說了三遍。

突然我看到右側地下，站出來一個古代裝束的小小矮矮的人。身著土灰色長袍、頭戴飄帶的小軟帽，瞪著眼看我……我馬上意識到，不應該把自己的病氣，法氣推給土地爺。我馬上雙手合十向土地公懺悔，希望他原諒我的自私行為，後不再造。念著佛號迴向，收功。後來一天我生起惡念，咒罵別人「快死吧！」這時土地公兄從地下出來，口吐酒液三口，怒視我。我懺悔自己的惡言行。

六、歐州國王的顯像

四年前，春節前夕，我表妹從楊村來天津看望我們。買來了十餘斤大豬肉送禮，進門就衝著我說：「表姐，這豬肉不是送你的。我知道，你學佛不吃肉，這是送表姐夫的。」我愛人喜歡吃肉。因為他不太信佛，但他每次都願意隨我去寺廟拜佛，有時也看看佛教光盤……因為我看他有一世是出家人，又有一世是某朝代的丞相。但他不能斷殺吃肉（現在已很少吃肉了）。

當天他一人忙了五、六個小時整理十斤大肉。他洗完肉放到案板上，我馬上想到應替愛人贖罪消業。我無奈阻止不了他不殺生，只有真誠向這位生靈懺悔，雙手合十：「我無能救你免受這刀殺之痛苦，希望你原諒……我念三遍往生咒、三遍三皈、迴向。」突然我看見在這頭豬肉的中間飛出一外國人，黃頭髮，深灰色眼睛，定定看著我。雙手合十，向著西方飛走。我跟愛人講：「別吃這豬肉，他是歐州一國王，前世造業投胎成豬受苦受難。」

過了一周後打開放在陽臺上的高壓鍋，打開蓋一看，這堆熟肉長了一層白色毛，不能再食用了。我告訴我愛人，倒掉肉：「埋在土地下，他已往生了。」念佛號，「阿彌陀佛。」

七、向天神懺悔

大約一九九四年，我退休後，自己開了一個小診所，中西醫結合診治疾病。一天有一位老太太經朋友介紹來診所看病，要求「足按」，我給她治療，按摩雙足。突然看到她身右側邊站立著一位拄著拐棍的白衣古裝老者。我念大悲咒給他治療，三十分鐘後，我對老患者女兒講，你媽身上有一鬼魂附體，你要到大悲院超度一下她，使你媽之病早日痊癒。當日回到家中，我站到菩薩像前禮拜，突然看到菩薩像前左側，那位白衣者老太太站在像前，用拐棍用力敲三下地很生氣的樣子……

第二天上午我接著為女患者老太太按足，突然我看到站在患者身旁的白衣老者飛上了天空，站到王母娘娘右側，王母娘娘光輝燦爛、大傘蓋、身披五色袍。此時我明白了，她不是一鬼魂，而是一仙人，我真心懺悔了。阿彌陀佛。

八、小狗往生

幾年前，某天晨練後，我與孟居士看到花園牆角臥著一隻小黃狗用破棉被包裹著，奄奄一息。我們為他念佛號，「阿彌陀佛」，小狗輕輕地哼了一下，叫了一小聲作為回答。我們快送他去獸醫院治療，也許能活。我把小狗抱到自行車前邊小鐵筐內，推著車向醫院走，半路發現小狗不哼叫了，仔細一看牠停止了呼吸。快速抱下車，拉了一個鐵鏟把狗埋到花

園裡，念往生咒，三皈依三遍。突然看見小狗身上飛出一個女人，向著西方緩緩飛去，身著灰色長袍，包著頭髮，像巴基斯坦女人打扮。她還回過頭來，搖著手，似乎表示感謝。「再見……謝謝！」阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛，超脫去吧。

九、古代夫婦討病

兩年前，我生病臥床。突然在我床頭，站著一對夫婦。古裝、女人人口吐鮮血、一臉怒恨氣、男人怒視著我說：「前世你殺了我們，此世，此仇不報，誓不為人。」

我馬上跪到佛像前，向他們真心懺悔。並給他們念往生咒、三皈依、迴向。後來我的病好轉痊癒。

阿彌陀佛，超脫去吧。

末學 一蔚至誠懺悔

二零一零年十月

【編後語】

「敦倫盡分是大道，閑邪存誠是大德」，這兩句話的含義一定要清楚、一定要明瞭。世出世間的學問，總的來說就是讓我們了解一切眾生的關係，特別是與自己的關係，然後

才會做人，才能與一切和睦相處，與一切眾生和睦相處，真正能夠做到宇宙的和諧，這是性德圓滿的流露。人為什麼會造業？就是迷失了自性，不知道人與人的關係，不知道人與自然環境的關係，尤其不知道人與天地鬼神的關係，很容易得罪天地鬼神。如果人要跟天地鬼神去鬥，人可以戰勝一時，但是以後的果報是無量劫的苦楚，佛經講「刀口舐蜜」，蜜很甜，在刀刃上，用舌頭去舔，甜頭嘗到，舌頭割掉了，不知道自己所惹來的禍害，將來所受的苦報，是以劫數算的。

所以「敦倫盡分」，世出世間聖人教導我們，比什麼都重要。「閑邪存誠」這是自己的大德，要真正改過，改過是要懺悔，懺悔是決定不再造作，那叫真懺悔，懺悔之後再造，懺悔是假的不是真的。世間人修懺悔法不得力，他不曉得原因在什麼地方，他沒有真誠心，把虛偽心轉變成真誠心，這叫真懺悔。（恭錄自淨空老法師《三福六度十大願王》檔名：21-144-0004）

我從鬼門關中被救回來了

（姚文玲）

我叫姚文玲，是廣西人，今年四十二歲，有兩個兒子，先生已去世一年多了。

父母不和

我先從小時候說起吧！我爸爸是農業局的一位幹部，媽媽沒念過書，沒有什麼文化。由於他們兩人的性格都很倔強，都希望對方能順從自己，誰也不服誰，更不懂得容忍和謙虛。

父親很少在家，也很慳吝，亦沒有承擔家庭的責任，很少拿錢回來養家。難得一次回家，他也不會幫忙做點家務，完全不像一家人，很隔閡。他每一次回家，都是不歡而散。後來父親回家的次數越來越少，父母的婚姻勉強維持了十年左右就離婚了。我們姐弟三人，是靠母親微薄的工資撫養大。

在這種情況下，我媽對父親非常怨恨，直到今天，無論我怎樣勸她也不能釋懷。所以，沒有聖賢的教育，縱然是知識分子，也不會有幸福美滿的人生。因為知識反而成了自己傲慢的資本，我媽常說父親看不起她，說她沒有文化。

懺悔不孝

在我二十歲時，認識了一個男孩。他是做生意的，也賺了點錢，不久我們就結婚了。由於年少不懂事，有了錢，我們天天都在吃喝玩樂。不到兩年光景，錢花完了，丈夫也不願意工作，想再做生意，期望能東山再起。

但是，我倆都是虧了孝道的人，亦不懂做人，更沒有感恩父母養育的大恩。孝為德之本，德為財之本，我們沒有德行，哪來的財呢？那時，我和丈夫都不懂得孝敬老人，自己有了錢，只知道自己享受，而忘了辛辛苦苦把我拉扯長大的媽！

後來，我也離婚了，由於我把媽媽買給我結婚用的金器，全部給了他。自己又沒有工作，都二十八歲了，還呆在母親家。所以母親就覺得我不長進，相處很困難。所以，那一段日子真的很不好過。

再次結婚 不知相夫教子

後來，我一心想脫離家庭，自己賺錢養活自己，就叫後父在香港幫我找一個男人。因我媽在離婚幾年後嫁給了一個香港人，帶著妹妹在香港定居，只留我和弟弟在廣西。

一九九五年，我也來了香港。我的先生人品挺好，也很孝順。但我不愛他，一點感覺也沒有，因為我來香港的目的只是想脫離家庭，自己賺錢養活自己，僅此而已。

後來，有了兒子，也沒想過要在家相夫教子，在兒子兩歲時，我就把兒子推給婆婆。自己在外拼命地幹活，只想賺錢，不想求人。因為兩個兒子的降生，都是夫家給買的奶

粉、尿布等，但我並不懂得感恩他們，我覺得一切都是應該的。而且我還恨他們，我覺得他們都看不起我。所以他們為兩個兒子所做的一切，我都看不見。只咬住別人的過失，天天恨別人，折磨自己，多愚癡啊！

不孝父母公婆的惡報 乖子變逆子

兩個兒子小時候，是乖巧的好孩子。可是當時，我只注重他們的學業，並不懂得如何教他們尊師重道，為自己都虧欠孝道，怎會教兒子行孝呢？

後來丈夫去世後，我的兩個兒子就變了。中一下學期就泡網吧，打、罵都沒用。剛開始十時、十一時回家，後來凌晨一時，甚至到凌晨三時點才回來，更有甚者通宵都不返家。

有一天早上在街上看到兒子，叫他一聲，他也不理睬我，自己跑到姑姑家睡覺去。當時，我傻傻地站在街上，我根本不能接受自己的兒子，怎會變成這樣呢？以前，他們上網吧，還是放了學才去的，現在是早上背著書包就上網吧，我還以為他們是上學去了，後來老師找到我，我才知道他們並未上學。

他們頭髮長了、指甲長了也不洗、不剪。吃的是方便麵，我做的飯菜他們也不吃，看到他們這樣，我可以說是痛不欲生。他們是在折磨我啊！我想了很多辦法，希望他們能改過，但他們依然如故。我的兒子十二歲前真的很乖巧，今天我真是嚐到惡果，對父母不孝，哪來孝順的兒子！

貪心 盜心的惡報

我來香港後不久，在一個朋友的介紹下，在一間找換店上班。店的老闆是一個測量師。由於他的工作是合約制，合約完了，沒有馬上找到工作，就拿了一筆錢開了找換店。早期由於利潤不可觀，他就想撤離，叫我接手，我不敢；他就叫我入股，我答應了。這樣他就去上班了，我自己一個人看鋪。

當時我沒錢，媽媽就叫後父把房子押給銀行，借了幾十萬。後父本來不肯，媽媽就向他保證，如果我不還錢，就把樟木頭買的房子給他，後父才答應。真的不容易啊！說到這裡，真是無限感慨，在這難關，媽媽又幫了我一把。但當時也並不懂得去感恩，覺得都是應該的。

自從我接手找換店後，生意一天比一天好，錢愈來愈多，但我的貪念也在天天增長。由於合夥人一星期才來一次店鋪。所以他也不知道生意的情況，我就偷錢，有時幾千，有時二萬、三萬地偷。後來，在合夥人的介紹下，我進了他的顧問公司，做茶水清潔的工作。店鋪交給弟弟看，我就去上班，我的工作量很少，就是負責十來個工程師的茶水，清潔桌面等，所以十分清閒。因為他們都是工程師，所用的東西都是最好的，看到一盒盒高級的紙巾，我的盜心又起了。每逢星期六下午，大家通常一點鐘下班，我就十多盒地偷走。我還利用公司裡的影印機，印了很多兒子的功課資料，盜取公司資源。每天下班的時間是六點，我四點鐘就走了。後來我看了王鳳儀的書，才知道自己這樣的工作態度，虧了自己的良心，虧了天理。對老闆不忠，虧了這麼多道，多愚蠢啊！自己並不缺這幾個錢，還不是

一個貪字嗎？

惡報之一 為先生還債

犯盜戒的惡報慢慢現前了，丈夫在金融風暴期間，工資被減了一大截，原來一萬五千塊，減至七千塊。錢不夠花，他就偷我的錢，甚至借了財務公司的錢，我幫他幾萬幾萬塊地償還。甚至在靈堂，還有人拿他的借據來討債，多可怕啊！身心的折磨，使我透不過氣來，幸虧遇到老法師，否則我真的挺不來，誰知更可怕的在後面。

惡報之二 兒子變家賊

我的兩個兒子本來乖巧聽話，學習成績也很好。人人都羨慕我的兒子既懂事又乖巧，連他的老師都問我怎樣教兒子的英文，成績這麼好，直到現在上了中學，他的英文老師還在讚他。

後來丈夫去世後，我的兩個兒子就變了。他們不僅不學習，還總找藉口騙我的錢。說今天交什麼費；過兩天又交什麼費。後來就騙多了，被我識破後，就偷我的錢。由於我喜歡把錢放在家中，約有幾萬塊。最初，他們偷了我幾千塊錢，我都不知道，後來看到他們手中新的手提電話，追問之下才知道，事情到這裡並沒有結束。當我上廁所，關上門，錢包的錢又飛了。我嚇得不敢把錢放在錢包，到處藏，但是沒用。每次取錢，都給他們發現，最後我把錢藏到我媽家裡。第二天，我去取錢，錢也不見了。我問母親，母親說以為是她的錢。因果真可畏，無論把錢藏那裡都不安全。（因為是人民幣，存在銀行不方便，港幣

一千五百塊左右，用以生活開支。）這種痛苦唯有自己知道，如人飲水，冷暖自知。

懺悔平息家庭風波

自從在懺悔班懺悔自己的偷盜行為後，我的惡報並沒有因此而畫上句號。我還得像以往一樣，一回家就要把錢藏起來。俗話說：「日防夜防，家賊難防。」我每月收入七千三百元，交房租三千五百元，剩下的是一個月的生活費。由於我不喜歡將錢放在銀行，所以將剩下的錢放在一個大信封內，夾在書架之中。應該是神不知鬼不覺了，可是我錯了。

隔幾天，我需要用錢的時候，發現錢全不見了。我呆住了，好一會才回過神來。如果是以前，我會恨，我會大發雷霆。一場吵鬧肯定是免不了的了。但是，今天我明白了是自已由於愚癡，無知而種下的惡因惡果現前，我能怨恨誰呢？

之後我冷冷地問孩子們，他們都否認了，我也就做罷了。不再糾纏下去，默默地去承受。以前我偷別人的，現在我的兒子偷我的，讓我的身心都受盡了折磨。因果報應，絲毫不爽。一場家庭風波也由於自己明白了因果，而得到了平息。我能不感恩佛菩薩，感恩老法師，感恩各位大善知識嗎？

當時自己還有幾千塊錢（人民幣）放在家裡。我馬上把錢拿到媽媽家，藏到她的衣櫃裡，也沒有告訴她。心想安全了吧！誰知道有一天，我要用人民幣，錢又不見了。我問母親，她說她拿了，以為是她的……

我費盡心機，將錢左藏又藏，始終都不安全，就是因為自己犯了盜戒。希望我的經歷，能讓正在迷悟的眾生得到一點啟示。感恩佛菩薩，感恩老法師，感恩各位大善知識，救眾生，脫苦海。

懺悔對先生不貞

在這裡我還要懺悔的是我也犯了邪淫，因為當時嫁的丈夫沒有愛，後來遇到一個以為值得愛的男人，才知道也是夢一場。

記得有一天凌晨五點左右，我還沒起床，朦朧間我聽到丈夫說：「你別以為我不知道，其實我什麼都知道。」我一聽就來火了，我說：「你知道什麼？」他迷糊睜開眼，一片茫然，便和我吵起來。但從他說的話，他似乎對我偷男人的事一無所知。現在想想真可怕，你要是做壞事，連鬼神都捉弄你，太可怕了。

前段時間，就是他過世一年半後，有一次我和妹妹、兩個兒子回樟木頭（媽媽的家，她後來在樟木頭自己買了一套房子，供退休用）。有一天晚上，我妹妹夢見我的先生對她說：「你姐姐要走了。」天亮後妹妹對我說起此事，問我有沒有什麼牽掛，我說沒有。因為我天天聽經，知道生死、因果是怎麼一回事，但心裡也不太痛快。

第二天，我們就回香港了，我也作好了死的準備，晚上我就聽經，聽到早上六點鐘，我才進房睡覺。到了第三天晚上，我感覺到我的先生坐在床邊，我就沒進房，通宵在廳聽經，早上六點時我又回房休息。一入睡，就聽到我的先生在床邊叫我的名，我沒應他，過

了一會，我在夢中念佛，就醒了。

幸虧自己學佛了，佛菩薩救了我，感恩佛菩薩，感恩老法師，將我從鬼門關中救了回來。

向祖先懺悔

我向祖先懺悔。我母親小時候，在拜祖先擺碗筷時，把筷子擺錯了位置，她的父親就一記耳光打過來，所以她一直記恨在心裡。以後的歲月，她也沒再拜過祖先。

她嫁給我的父親後，夫妻不和，她更不會去拜夫家的祖先，所以在我前半生的記憶中，也沒拜祖先的概念。

我結婚後，由於沒有感情，所以我也不去拜夫家祖先。記得有一次，我在找換店下班時，是晚上十二點，回到家樓下，我正在按密碼開大門時，突然身後有兩個男人，有一個一拳打向我的後腦，我立即昏了過去。被他們拖上一輛麵包車，把我店鋪的鎖匙拿走，去開我店鋪的門……

有一天，我從警局錄口供回來，我的合夥人和他的一個朋友（是道長）在警局門口等我，他看到我後，第一句話就說：「你不拜祖先，所以祖先不保佑你。」

我感到很驚訝，拜不拜祖先我沒有和外人說，只有我自己知道。就算我的合夥人也不知道，何況他的朋友。所以我在此向X家、姚家、羅家的歷代祖先懺悔道歉，希望你們原

諒我這個不肖子孫。

學佛之後的改變

我要向蚊子懺悔。記得以前在廣西的時候，蚊子很多。每天晚上蚊子爬滿了我的蚊帳上，我打死了很多。跟蚊子結下了冤仇，所以我到哪裡都有蚊子叮我。在樟木頭我媽的家，她家的外面有花園及樹木，一到晚上，我是坐立難安，被蚊子叮得呱呱大叫。後來聽了老法師說供養蚊子的方法，果然有效。我供養了幾次，不將蚊子打死，現在，我總算能有「安樂」日子過了。真的十分感恩老法師，我和蚊子都得救了。

我還要向老法師懺悔，有一次在懺悔班上，聽到一個義工懺悔時說在樓下等老法師時，眼淚總是控制不住往外流。我聽到這裡，不知為什麼，也忍不住放聲大哭。（我是一個不喜歡哭的人，生活無論多苦、多難，我都不會哭）很想跑到老法師的像前磕頭懺悔。

我之前見過老法師幾次，沒有什麼感覺。有一次法會開完，大家恭恭敬敬地向老法師鞠了一躬。我只微微地彎下了頭，心裡想：「老法師能做到的，我也能做到。」

但事實並非如此，現實生活中，境界現前，自己依舊是迷惑顛倒。煩惱習氣當家，無量劫來到今天，還是自私自利、貪瞋癡慢，做的都是三途業因。所以，在這裡向佛菩薩及老法師懺悔，我不配為佛弟子，愧對恩師，弟子日後定當斷惡修善，努力改過。

學生唯一的心願是期望以自己的人生經歷，使更多的同修能引以為戒，早登彼岸！阿

彌陀佛！

弟子 姚文玲合十敬謝

二零一一年六月二十日

【編後語一】

《感應篇彙編》云：「罪福二輪。苦樂兩果。皆三業所造。一心所感。若一念心瞋恚邪淫。即地獄業。慳貪不施。即餓鬼業。愚癡暗蔽。即畜生業。我慢貢高。即修羅業。堅持五戒。即人業。精修十善。即天業。證悟人空。即聲聞業。知緣性離。即緣覺業。六度齊修。即菩薩業。真慈平等。即佛業。夫心淨即香臺寶樹。淨剎化生。心垢則邱陵坑坎。穢土稟質。非從天降。豈屬地生。祇在最初一念所致。離卻心源。更無別體。」

唐六祖慧能大師曰：「一切福田不離方寸。」吉凶禍福皆由心造。

【編後語二】

師父上人在宣講《大方廣佛華嚴經》中開示：「：真清楚、真覺悟、真明白，你就不會再瞧不起這個，看不順眼那個，這個念頭沒有了。別人欺負你、毀謗你，你也若無其事，心平氣和。為什麼？消舊業，修來生，你的觀念變過來了。別人對我不好是舊業，他毀謗我、侮辱我、陷害我，沒有瞋恚心，淡然處之，知道什麼？業消了，報掉了。如果有瞋恚

心，那就麻煩了，你有怨恨，你還有報復，來世你再報他。這一世他欺負我，來世我再欺負他，生生世世沒完沒了，彼此都痛苦，何必？兩個人有一個人覺悟，問題就化解了，兩個都不覺悟就糟了。一個覺悟了，兩個就打不起來，冤冤相報到這裡就終止，不會再有。這個道理要懂，這個事實真相要看破。」

師父又說：「我們最近看到夏威夷土著的這份資料，……我看到他裡面最重要的，理念跟方法跟我們念佛異曲同工，很妙。他的理念，靈性的治療，理念。肯定宇宙是你自己造的，這個事情確實很少人知道。完整的寫得很清楚，與我們淨土宗的道理很相似，方法也很相似。他這個地方第一個，肯定宇宙是自己，整個世界是我們的心想成就的，這跟佛法裡面講唯心所現、唯識所變意思相同，佛說得比他清楚。既然整個宇宙是自己造的，世界是自己造的，你對世界就要負起責任。你造的，你怎麼能不負責任？所以他說我們在日常生活當中，你所見的、所聽的、所嘗的、所接觸到的，你都必須負起責任，因為那是你心所造的。任何人事物都是你自己心變現出來的，現在他出了事情，出了麻煩，只有你，因為是你造的，你才能夠把他治好。為什麼你不去治他，治自己？治自己就能把他治好。因為那

些事都是假的，都不是真的存在，不是真實的，都是自己內心的反射。他們沒有問題，問題在自己，要想改變他們，必須先改變自己，這是他心靈治療的理論依據。」我們用真誠的心去念阿彌陀佛，把自己的煩惱習氣全念掉，愛心真的生起來，外面人事物就產生了良好的變化。當我們真正的愛心生起來，師父說：「對一切人、對一切事、對一切萬物，不管有情、無情，就是動物、植物，一片愛心。我們講的愛心遍法界，善意滿人間。你真正做到，說到做不到，不產生效果；說到真正做到，就產生效果。」所以，我們要不懷疑、不

夾雜、不間斷的去念這句佛號，把真實的功德迴向給一切對我們不好的人，不好的問題自然解決，我們對佛要有絕對的信心。

懺悔念佛 開自新之路

(蓮花清清)

愛吃眾生肉 昏沉脾氣壞

我叫蓮花清清，是香港人。因身體不好，所以就買了很多的牛肉、瘦肉燉汁喝，還買雞、魚、青蛙、塘虱魚、龜、水魚、兔、青口、小龍蝦、白鴿等等眾生肉來吃。曾經有一段時間，我每天吃一隻雞。後來發覺肥腫變形，感到身體疲勞，貪睡，沒記性，頭腦昏沉沉，走路辛苦，特別是兩隻腳都腫。

由於我吃眾生肉太多，脾氣很不好，看到一點小事不順眼，就罵人；常常愛生氣，和家人經常爭鬥，事後又在自責，心情非常難受，覺得處在矛盾心理之中，這給自己身心都帶來很大的痛苦，就是吃眾生肉的果報。這些果報還不是最嚴重的，最讓我痛苦的是吃海蝦的果報。

殘忍處理海蝦 身體冷熱交加

香港有很多海鮮，本人則最喜歡吃海鮮，特別是海蝦，我最愛吃。我經常買下新鮮的海蝦，一回到家的時候馬上就把海蝦放進冰櫃，速凍二十分鐘左右，才拿去灼熟，或者用沾酒炒熟才享用。因這樣處理過的海蝦肉，口感特別好吃、爽口。

後來得了一種怪病，身體冷熱交加。發冷的時候就穿很厚的衣服，連頭臉也要包起來，甚至在炎熱的夏天也要穿毛衣。在發冷的時候，只有用生薑、香茅煮水喝，才能舒緩一下。我每天都處在這種冷熱煎熬的痛苦下過日子，加上晚上不能睡覺，每天講話、走路都沒力氣。就這樣，我被折磨了差不多兩年，兩年間我體會到我處理的海蝦的痛苦。

來到懺悔班

我女兒學佛，看到我這麼辛苦，就介紹我來到香港佛陀教育協會。去年八月初一，我來到懺悔班，上臺發露懺悔，將我吃海蝦的業報向大家報告了。那時身體很虛弱，來一天就要回家休息兩、三天，就是這麼辛苦。當時，我整個身體浮腫，熱天也要穿很多衣服，心裡想，無論多辛苦，都要努力堅持要來佛陀教育協會學習。就這樣堅持一段時間，不知不覺，身體就好了。我很感恩我的女兒，是她叫我來協會。

那時，爲了寫懺悔報告，我幾天都不能來協會聽經、學習。我不會寫文章，所以寫報告對我來說很辛苦，我就請佛菩薩幫助，告訴佛菩薩我有心意和大眾結緣，佛菩薩真的加持我能把報告寫出來了。

時時懺悔 解怨釋結

自從去年來到懺悔班，我每一天都懺悔，是隨時隨地懺悔。我身邊有善知識，提醒我要讀經，我平常不知道讀經，我是修密法的。懺悔後，我就讀經、念佛。我一有時間，就

做功課、念經。感到懺悔業障真的不可思議，末學清清今天有緣和同修們分享一下。以下是我為大家講述五年前發生的一件事。

末學在上班工作的時候，有一位同事來找末學要開員工的房間門，取些衣物，末學給了她門匙，並且說：「您自己去吧！」她說：「不行，要一起去。」我說：「那好吧！」就和她一同去。但她沒有同步走，而是慢慢走在後邊。末學就回頭說：「快點走吧！」就在這個時候，看到她的手在褲袋裡換東西似的。當末學回到工作的地方，發現手機不見了，很焦急，就去找組長，把事情說了一遍，懷疑這位同事拿走了手機。接著，主管和幾位同事也到現場，在這個時候，有位男員工（不同組別）來到面前，帶著質疑態度問末學：「有何證明是她拿的？」末學只有把情形說一遍，特別是回頭叫她時，見到她手在褲袋換東西的動作，可疑性很大。末學現在沒有手機，如果有的話，一打就知道，這位男員工說他有手機，我說：「那就麻煩你打一下電話。」手機在員工門旁邊草地響起來，在這種情形下，不用解釋，大家也知道真相。當時這位員工也不好意思走了，由於末學每天都到公園做運動，經常遇上，大家很別扭。

由於學了因果教育，明白這是自己過去生的業因所感召，一定要懺悔。末學每天時間很忙，就選擇在協會晚齋後，到九龍公園做懺悔，觀想兩位同事就在面前，向他們合十彎腰，並說：「對不起，請原諒我在過去生中，偷拿了您們的東西，又亂指責他人，所犯的意業、口業、一切不良的行為，誠心向您們求懺悔！並且，我念地藏經三遍，加上往生咒、佛號，迴向給您們，願您們能歸依三寶，聽經聞法，念佛往生極樂世界，離苦得樂，解除

恩怨。」

隔天早上，末學到公園做運動，再遇見這位員工，末學微笑向他打招呼：「您好，早晨好。」他同時也向末學問好，並且笑得很開心，好像蓮花開一樣。末學也很開心，幾年來被困的心結解除，過去生的恩怨也化解了。

懺悔的經驗

這一年來，我常會做一些夢，夢到有先人、朋友、以及三十多年的同事等等。我就在做完功課之後，念經給他們，所以每天都很忙。假如眾生找到您，您一定要幫助，夢中來找你，是為了請您幫助他。而且，自己身體不好的時候，我也意識到是自己曾經惱害眾生的結果。所以，誦《地藏經》成了我的慣例，我誦《地藏經》很多。過去今生，多生多劫，記得記不得的，業障一定很多，所以要多念經，多懺悔自己的業障。

我因此感到一定要多懺悔。懺悔業障、念佛加上誦《地藏經》，對化解冤結很有幫助，如果是給先人懺悔，也可以加上往生咒。總結起來，我自己要做的功課是懺悔、念佛、誦《地藏經》以及念往生咒。

在懺悔的過程中，一定要有慚愧的心、認錯的心和恭敬的心，一定要向對方懺悔，當對方不在身邊的時候，我就觀想他在我面前，向他頂禮、向他認錯。我常在協會附近的公園裡做功課、懺悔，我不顧人來人往，找一個相對清淨的地方就叩頭頂禮，觀想他在我面前，條件允許的話，我會跪著，給他誠懇認錯，請求他原諒。真的是要有真誠心，真誠心

出不來，效果就不一樣——這是我的體會。此外，我還發現，如果有幾日不這樣認真念佛、懺悔誦經，就會妄念也多了，雜事多了，煩惱也多了。所以要天天做。

至誠懺悔 認真念佛 佛光加被

過去一年來，我常去懺悔班學習。有一次我上臺發露懺悔之後，就由佛陀協會出來去公園做晚課。那天我從大廈走到五十米開外的街口，這段路上，我的耳邊聽到佛號響，其他聲音都聽不到了；那時，外界對我來說，聽不到也都看不到，也感覺不到，只有佛號在身邊和耳邊。這種情況去年出現了兩次。

前幾天，下午兩點鐘我去懺悔班裡上臺懺悔、分享，接著又在協會聽經。大約五六點鐘，我聽完經就去公園。那時五點多，天本來很陰，光線逐漸暗下來，突然在我站的那個位置，雲中出現一道光射下來，而且只有我站的地方是光明的，別的地方都沒有，旁邊的菲傭都看得很吃驚，也不打電腦了。這個情況延續了有十分鐘左右，我站在那裡享受這個光明海好像我自己融入光明海之中，那時我知道是佛光，就一直在那裡念佛，一直站在那裡看聖景，像看電視一樣，非常喜悅。我感到非常享受，如同融入光明海之中，覺得好開心、不可思議，是佛菩薩給我的喜悅。

在此末學很感恩普賢菩薩，慈悲教導我們懺悔法門！感恩淨空老法師！

二零一一年七月二十六日

【編後語一】

《華嚴經普賢行願品疏》：「『懺』者，梵音具云『懺摩』，此云悔過；若別說者，『懺』名陳露先罪，『悔』名改往修來。除惡業障，成淨戒善。」「菩薩自念。我於過去無始劫中。由貪瞋癡。發身口意。作諸惡業無量無邊。若此惡業有體相者。盡虛空界不能容受。」「如是虛空界盡，眾生界盡，眾生業盡，眾生煩惱盡，我懺乃盡，而虛空界乃至眾生煩惱不可盡故，我此懺悔無有窮盡。念念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭。」

【編後語二】

淨空上人在宣講《華嚴經》中開示：「《卍續藏》裡好像有二、三十種，有一部《觀經直指》，是灌頂法師作的。裡面就給我們說了一樁事情，他說這世間的眾生，業障重到一切懺都沒有辦法懺除，那個罪多重！最後還有個方法，一心念佛。這就是說明，這個一心念佛的功德，消業障在所有經懺裡面它第一。《華嚴經》消不了，《般若經》消不了，楞嚴咒也消不掉，一句佛號能消掉。這句佛號你要會念，不會念不行，會念就是一心，一心念佛；不能有二心，二心效果就沒有了。一天到晚心裡頭只有一句阿彌陀佛，心裡面想的，憶佛，『憶佛念佛，現前當來，必定見佛』，大勢至菩薩告訴我們的。除這句阿彌陀佛之外，什麼都沒有，什麼都不放在心上，沒有一個不成功。」誠心懺悔，一心念佛，自可開大光

明
之
路
。

一個肉身兩個靈 共同懺悔求往生

（姚婷玲）

恭請阿彌陀佛，十方法界諸佛菩薩，尊敬的師父上人，龍天護法，盡虛空遍法界一切眾生，祖先們冤親債主，加持弟子姚婷玲，將往昔所造罪業發露懺悔出來，感恩諸佛菩薩，古聖先賢，順緣逆緣一切眾生，及病苦令我有出離心，求生西方極樂世界。

父母離婚 孝道難教

不孝女出生在廣西，約四歲至六歲父母離婚。爸媽都喜歡弟弟及姐姐，沒人喜歡我，法院判我跟媽媽，但生活上我跟爸爸，姐弟跟媽媽生活。

我自小跟爸爸生活，爸爸比較吝嗇。媽媽可能是因為這個原因和他離婚，直到現在媽媽都恨死爸爸，每次提起，都咬牙切齒。我們現在也知道媽媽這麼多年，受了很多很多的苦，如果他們不離婚，我們家庭會好幸福。因爸爸是黨員，一個科長，是有知識之人。

嚴厲的父親

我跟爸爸生活的時候，爸爸對我非常嚴厲。比如說做飯，當時燒柴，火不夠猛烈，一頓飯就打幾遍，用中指敲我頭頂。因為我恨他，討厭他，不叫爸爸，因此也挨打。早餐吃麵，以前的油好臭，一吃完我就惡心，全吐了出來，又被爸爸打。我因此長大好久都不再

吃麵條。後來，來到香港因為胃痛，沒辦法只好吃「公仔麵」（即方便麵），這才開始重新吃麵條。

以前讀書一定要背乘數表，我背錯了爸爸又要我從頭來過。小時候不懂爸爸這樣是為我好，所以更恨爸爸，當時就想：「等我長大一定要報仇。」當時他簡直就是我的頭號敵人，我不明白，為什麼別人的爸爸對子女那麼好，為什麼我爸爸這樣對我呢？

怨恨的種子已經種下了，也開始學會怨天尤人。小小年紀我經常想：「我一定不會長到結婚年紀就會死掉。」那時我也不會笑，天天是一個表情。

父親管教 戒除偷盜習氣

記得小時候爸爸出門公幹，把我托付給一位阿姨。有一次我病了，她帶我去看醫生。爸爸回來就對阿姨大發脾氣，說不用幫我看醫生，因為看醫生要花錢。從那以後我知道金錢是重要。有幾次我也是在阿姨家裡住，我就開始偷她的零錢。我想阿姨應該是不知道，我真是狼心狗肺，阿姨對我那麼好，我居然這樣對她。在這裡我要向姚阿姨說聲：「對不起，我錯了！也感恩你對我的照顧。」

記得我有幾次偷爸爸的錢，爸爸知道了將我毒打。街坊都知道，自己覺得好醜，以後都不敢再做了，直到現在看見別人拿錢包出來都不會看。長大後，我到別人家裡也不會亂碰別人的東西。小小的年紀也學會了貪心。在這裡也感恩爸爸對我讀書時的教育和教我的善知識，就是「不是自己的東西不要貪」。

我在這裡也代爸爸向他所傷害、殺害的眾生懺悔，對不起牠們。請你們原諒爸爸所犯的錯，都是因為無知無明傷害了你們，他也在受他的果報，他年紀大了，一個兒女都不在身邊。我願將斷惡修善的功德迴向你們早登極樂世界。

和媽媽生活

十三歲那年，我從爸爸那裡偷走去找媽媽，當時要坐幾小時的船。雖然媽媽不喜歡我，但我小時候非常掛念媽媽、姐姐和弟弟，這可能就是母女的天然性吧。

記得小時候讀書放學時，我就會收拾幾件衣服坐在門口等爸爸中午回來，要他帶我去見媽媽。但每次他都會騙我說：「好啊！明天吧！」現在想起來，我也喜歡說騙人的話。小孩子吸收的真是快，所以我也特別理解傅沖老師的心情。壓抑、怨恨、自卑的種子已深深種下。

小時候的我其實也很乖，沒有脾氣。到我學佛前我都不會想起童年往事，全部將牠忘掉了，我的童年是在驚恐孤單中渡過，我不喜歡我的童年。所以，連爸爸我也忘記了。現在才知道自己這樣狠心。

記得我和媽媽一起生活時，大約是十五、六歲，在街上我聽到爸爸叫我的名字，但是我狠狠地掉頭就走。我想當時他一定很失望，沒想到自己的女兒會這樣對他。現在想起我真得太殘忍。

小時候的記憶，令我好記恨和絕情。長大後，如果哪一個人傷害我，我就會怨恨他，再將他忘記。學佛以後才知道，怨恨的種子已經種下，想抹也抹不去。這也是造成我自己以後病苦的原因之一。因為這樣我也從來沒有去拜祭我的祖先們。真是對不起我的祖先，在這裡不孝子孫向你們懺悔。

十三歲我和媽媽一起生活，做童工，每月掙三十至四十多元。媽媽賺錢每月也跟我差不多，但我後來不知道從哪裡學會留下十塊給自己亂花。其餘的交給媽媽時，也沒有告訴媽媽。

因為我自小就亂花錢，習慣了長大都是大花筒。用錢從不會想，當然只是對自己。那時候家庭過得好苦，我也沒有再上學。直到十八歲，我與媽媽一起來香港定居，開始工作。

遇惡緣 變逆女

二十歲時，我做酒樓知客，認識朋友開始夜蒲（方言，即晚上出去玩樂），晚上不睡覺，通宵玩卡拉OK和的士高。就這樣，我每天都見不到媽媽：我回家時她上班，我上班她下班。

那時，我每月掙差不多八、九千元，但是每月只會給一千元用，其餘的都花在自己身上。脾氣也愈來愈自我，和媽媽在一起時總吵架，她說一句我有十幾句回給她。而我性格也愈來愈暴躁。小時候我也比較內向聽話，長大了生活在社會的大染缸，人也變質了。那時，我每天只是想怎樣打扮漂亮，下班去玩。小時候那種對媽媽的思念都沒有了，拋到九

宵雲外去了。媽媽是誰我都忘了，我只想用我的生活方式去麻醉自己，只有在的士高聽到強勁的音樂，就什麼都不會想。媽媽勸我也不聽，因為我覺得我長大了，一切都是自己可以控制的。就這樣，我和媽媽一起時關係愈來愈差。

記得有一次我和她上街。我嫌她走得慢，自己就走了，也沒告訴她一聲，就留下她跟後父一起。那時還沒有手提電話，我真是狠心，簡直不配做人。我看了傅沖老師的光碟，她媽媽養大她一個人都那麼辛苦。我媽媽一個人帶我姐弟三人，她是怎樣捱過來的呢？姐弟以前都比較聽話，很乖，而我是媽媽心內的一根刺，爸爸也是媽媽的一根刺。這兩根刺媽媽每一天過得度日如年。

媽媽，不孝女兒要在這裡向你懺悔。媽媽，女兒對不起你。你冒著生命危險生下我，我知道我出生下來就瘦小很弱。在嬰兒時候，你說我吃很少，瘦得像小貓一樣，害怕我養不大。女兒雖然沒有生育過，但是我現在知道燒傷是九級痛，而你生我是十級痛。還有我這幾十年來給你心理上的痛，不知道怎樣形容，我真不配做人，我還經常不愛惜身體和生命，我沒有把你氣死也是祖上積德。

我也要對姐夫、姐姐和弟弟懺悔，我從小不懂關心他們，只是要找他們為我服務。「對不起，希望原諒我。」姐姐不斷叫我聽老法師光碟，各位老師的光碟。最後，我聽到傅沖老師就驚醒了，知道虧了孝道就等於虧了天道，什麼都不會好，不會順利。感恩諸佛菩薩，龍天護法，各位老師。

向父親懺悔不孝

在前幾年我學佛後，自我姐姐口中，得知爸爸說對不起我，我才打電話給他說：「女兒學佛以後知道都是因果業力，我不再怪你。」晚上我就夢到爸爸把我從他的肩上放下來，醒來我想了想，是他把我從心理上放下，這麼多年來，這不孝的女兒已經不再恨他。

當我看完傅老師的光碟，真是感恩阿彌陀佛、諸佛菩薩加持，師父上人慈悲，讓我有機會接受到善知識，令我對爸爸媽媽的怨恨心全部改變，當晚我就寫了一封信給爸爸真正認錯，也請他看傅老師的光碟，因為爸爸是練法輪功。

我亦非常感恩諸佛菩薩、老師們、老祖宗和中華傳統文化。讓我明白人只要有孝行，生活各方面才會順利，才會身心健康，不用刻意去追求所謂的幸福。

和媽媽關係變好

現在，我和媽媽的關係很好，我什麼都會順著她。起初我跟她也會吵架，但是因為她對我好，我漸漸便不再駁斥她了。媽媽現在也對我很好，我們再也不吵架了。

如果早點學佛，我就不會令父母這樣傷心和擔心。記得前兩個月，我和姐姐陪媽媽和朋友去金紫荊廣場玩，那是我第一次讓她自己說去哪裡玩。那天睡醒就看到自己的臉色很好，平時怎樣用名貴護膚品都沒有效果。媽媽的朋友也說媽媽有兩個孝順女兒，我就對媽媽說，讓她感恩觀音菩薩。如果不是這樣，現在她只是和朋友去玩，晚年我也不會陪伴她，

因為我們這一代都不知道孝是何物。

媽媽在我和姐姐的勸導下，也看見我們的改變，現在也開始對佛法略信一點，也知道對人好，是對自己好。因為媽媽不識字，也不會聽國語，所以她不能聽光碟，不然她一定可以放下心中對爸爸的恨。

代媽媽懺悔

我曾經對爸爸說，希望他和媽媽可以一笑泯恩仇，爸爸有時也會問媽媽近況。但媽媽一聽就火冒三千丈。媽媽的殺業也很重，所以脾氣火爆。今天，不孝的女兒在這裡代媽媽，向過去生及現在生曾殺害或傷害的眾生懺悔，「對不起！因為過去無知和無明傷害你們，我願以我斷惡修善的功德，迴向你們早登西方極樂世界。」我曾經看過一套電視劇上曾有一句話，「對別人最大的報酬是寬恕別人。」真是說得太好了，希望我們一起努力去做。

墮胎 一失足成千古恨

在這裡奉勸各位大德，千萬不要墮胎，不要因為一時無知，一失足成千古恨。

小時候父母離婚的陰影，令我心靈上基本是扭曲和變態的，有時會想丈夫一定是我第一個男人，也是最後一個。誰知想和現實是不一樣，我二十幾歲就想對爸爸報復。後來將我這種變態心理投放在男朋友身上，覺得男友就是我一隻狗，喜歡他來就來，要他走就走，從來都沒有女人應該有的溫柔體貼。因為香港的女人都不需要男人的照顧，特別是金

錢上。但是我需要男人陪伴，對男性我是非常高傲和冷淡，喜歡我的男生是喜歡我酷，總覺得男人沒幾個好人。請讓我在這裡對所有男性說聲「對不起」。因為無知、愚癡所造下的罪業，我才有這樣的想法。我曾經有多個男朋友，因為每次都是我冷淡和性格不好，令他離開我。而現今社會，男朋友換一個沒什麼大不了的。我有朋友說什麼「一雞死一雞鳴，現在是女人在享受男人，根本沒什麼大不了的。」然而，我心裡知道這是錯誤的，其實我還是很保守。如果是男性朋友，他如果碰我一下我都不喜歡，所以以前拍拖，我都不喜歡拖手。

其實，我對性方面非常冷淡，根本沒興趣，現在社會男女之間太隨便。我覺得跟男朋友在一起像是一種交易，從沒想過跟他結婚。因為父母的緣故，我對婚姻有極大的恐懼感，而且我並非貪他們的錢財，只想有人陪伴自己。真是太愚癡了。在兩性之間，我存在這樣的看法，所以男友就走得特別快。當我聽到彭鑫博士講：「三精成一毒，專傷不潔女。」我才知道後果的嚴重性。因為業報已經在我身上產生，而且我錯墮胎一次。

墮胎損身心 傷運氣

就是因為我對兩性不謹慎的態度，令我人生起了極大的變化。我在二十五歲前，我身體都算健康，而且運氣比較好，事事都很順利。但是經過墮胎後，我的運氣極差，身體更差。我頭痛、腰痛、經痛，真是好慘，痛得想死，吃止痛藥都不行。

孩子在夢中出現

而且，我睡不好，多夢，奇怪的夢特別多，經常夢到那小孩。那時他還帶著一個小孩回來，剛好那時候姐姐有對雙胞胎，約四到六歲。我經常在夢中，見到他們叫我媽媽。有一次我夢到那小孩問我：「媽媽，爸爸呢？」我說：「我和他已經分手了，你就把床邊的抽屜打開看一下。」然後兩個小孩，就好像一陣風從房門往外走，當我醒來就覺得奇怪。但是想一想，他開那一個抽屜是我男朋友用的。另外兩個是我的。因為我和男朋友吵架了，心裡一直想分手，哪知道在夢中就說出來了。但是，那並非他爸爸。那時，我晚上經常睡不著，白天睡覺。我每天都是迷迷糊糊的，也經常睡得動不了，就是遇到夢魘。

相士警示

記得在我沒有夢到小孩之前，曾有一相士告訴我：墮胎嬰兒要求幫他們做一場法事，八千元，如不然他會提示我知道他是存在的——會讓我撞車；會破壞我和男朋友的感情，男朋友會來一個走一個。當時還沒學佛，並不相信，並且涉及的金額不小，所以就不了了之。還有當時我正在運氣中，還有一點點餘福，根本就感應不了他的存在，這事也忘了，直至福報享完了。

預言應驗

大概是二零零二年到零四年，姐姐在旺角開找換店，我幫她打工。有一天，我牙痛得很厲害，姐姐下班就代替我。當時和姐姐一起住，我先回家，又叫姐姐拿我的人工（薪水）回家給我。非常奇怪，鬼使神差一樣。因為我有兩個月的月薪放在店裡，要用錢就可以隨

時拿，原需要去銀行排隊，以前又沒有什麼費用需要交。本來我想叫她拿一萬，但是不知為何，卻叫她拿八千元回家。誰知那天晚上姐姐給人打劫，八千元被人搶走。當時已經把我嚇半死，好在姐姐只是受輕傷，被警察抓回到警局錄口供。我去警局把她接回家，接著到店裡將事情交代給另一個老板，就坐的士回家。

我非常清楚記得，當晚已是深夜四點多，我坐的士回到大角咀，當時的士直駛，開得也不是很快，忽然一輛私家車飛一樣撞過來。事發當時我坐後面，的士被撞歪了，整輛車打橫。我記得我嚇得立刻下車，放下錢就走。司機大哥叫我不要走，幫他做證人。我說：「不行，我剛從警察局出來，不想再去一趟。」在這要對司機大哥懺悔：「對不起，我自私，在他需要幫助時我居然走掉了。」我沒有仁愛之心，只顧自己。

到後來，我經常夢到那小孩，就想起相士的話，他需要八千元做法事。我沒有做，結果錢被搶去了。雖然姐跟另一老板說錢可以給我，但我不想姐姐心靈受傷和金錢再損失。還有撞車，一晚就應驗兩件事。當然，到我夢到他時，我和男友的關係已經變差，想起來太可怕。你害他，他害你。連身邊的人都給連累。

向孩子至誠懺悔

就算我沒有死掉，但是過著比死更難受的日子。真是罪在地獄，現在我已經活在地獄了。我親手殺害自己的兒子，好可怕。我真是一個狠心的媽媽，在這裡我要向我的嬰兒懺悔：「對不起，媽媽真是太錯了。」請你原諒我的無知罪業。我知道你比我更痛苦。我們

一起放下吧！求生西方極樂世界，不要再怨恨了，離開這苦海吧！我願將我斷惡修善的功德迴向你早登西方極樂世界。

孩子不為人知的苦難

這裡我奉勸各位女士，一失足成千古恨，千萬不要墮胎，他們比我們更慘，更慘。他們在另外一個世界沒有親人，非常徬徨，他們也會長大，因為我也經常夢到姐姐兩個墮胎小孩。夢中是冬天，我穿厚衣服，他們倆穿一件白色短袖衣服，凍得一直發抖。在夢裡，我跟他們說要給他們買羽絨衣，說著就醒來了。這雖然是夢，但是太真實了。在這裡我發誓所說的都是真的一點不假。

在我沒有學佛前，朋友帶我去看一個師父，他說我將來會是神婆，陰陽的溝通人。我當時嚇死了，覺得如果我看見鬼，一定是我死不是他死。他說，我的命是要幫人，我也不太明白。他還說到時我有法護體就不會怕。後來我學佛，就沒有那麼怕黑了。我因為怕鬼，所以經常夢到很多去世先人，還有很多奇怪的夢。我當然不想再夢，好辛苦。醒來之後人好像沒睡醒。

至誠懺悔 超度孩子

直到現在姐姐兩個小孩也沒有走，還在障礙他們的兩個哥哥和媽媽，令哥哥不上學；媽媽休息不是很好。姐姐常說：「如果沒有學佛，肯定活不成了，天天在心上刺。」阿姨在這裡代姐姐向你們懺悔：「對不起，你們放下怨恨吧！只有放下，你們才可以離開六道

輪迴，我們在西方極樂世界再見呢！你們媽媽也發願去西方極樂世界。我們也發願將修善功德迴向你們。」就在我學佛不久，帶我進佛門的一位居士芳姐對我墮胎的嬰兒也有感應。她叫我念一百零八部《阿彌陀經》迴向他早登西方極樂世界。當我完成一百零八部經後，每天都夢到我的嬰兒。他大概五、六歲吧，和他一起的小孩坐在竹做的轎子上，有四個人抬著。一大隊人排列整齊在我前面經過，他說他要去讀書了，從此再也沒有見到他們了。我告訴芳姐這個夢，她說他們放下了，去了一個好地方。當然我不會忘記他，我要把功德迴向給他，讓他早登西方淨土。

姐妹們，快求懺悔吧！請求他們原諒，把斷惡修善功德迴向給他們，釋結解怨。也請男士們努力配合好……不要種下不好的因果。果報實在太苦了，有過經驗的女性一定可以感受到我所說的痛苦。

懺悔邪淫

我要懺悔自己造下的阿鼻地獄之罪。現在我有時念佛，觀想佛菩薩時，有時會出現邪惡的想法。有時在念經時放屁，我知道這就是阿賴耶識的邪惡種子所致。我雖然知道這樣不對，但它總是這樣。師父上人說：「不怕念起，只怕覺遲。」但我經常想到這樣，那不是天天都活在阿鼻地獄嗎？我死後會去哪裡呢？想到這裡眼淚已經掉出來。我在這人間練獄已經太苦太苦了，我怎能死了以後，還要去一個更加不知道要苦多少的地方，請求諸佛菩薩原諒，加持我後不再造。

我想肯定是過去生中造了邪淫業，這一生業障現前，但是我也相信真心懺悔，諸佛菩薩及龍天護法一定會加持我，把這地獄重罪沖洗掉。

真是感恩十方諸佛菩薩及龍天護法，寫完這懺悔之後，前面的淫邪想法也沒有了。

懺悔偷盜國家財產

在幾年前因為貪念，在不懂因果的情況下，我爲了申請公屋，報少了收入。但現在，內心時常感到恐懼，總怕有一天被發現，要受牢獄之報。

師父上人曾說：「能瞞他人不能瞞鬼神。」這是千真萬確，一點都不假。在幾年前我曾經做一個夢，夢中有一個男人對我說我偷稅，我心中很害怕。醒來後就想了想，但是也就沒有理會他，過一段時間就忘了。有時想起也害怕，差不多有兩年時間。

今年（即二零一一年）四月或六月之間，有天晚上，再次夢到一個男人說我犯了詐騙罪，當時我也沒有回答他，醒了就更害怕。真是若要人不知，除非己莫爲，鬼神都找來了。同樣一個罪，隨著時間，會變得更嚴重。

現在，我開始把沒有交稅的錢慢慢的還出去，不可以再錯下去。如果不是三寶加持，令弟子覺醒，果報不堪想像。爲了弟弟可以到港居家，我犯了欺騙國家罪，上報四重恩，一個恩都沒做好，真羞愧。

懺悔吃肉殺生

我小時候和爸爸一起住，沒有接觸佛法，經常捉田雞回來，放在瓶子裡。但有時候忘了，也不知道田雞死在裡面，還有很多屍蟲，好恐怖。這是我寫懺悔文忽然想起的，肯定是這些眾生提示我的過錯，真是對不起。以前也經常殺蚊子，有意無意殺害小昆蟲。小時候吃田螺很多，媽媽說：「一隻田螺九個子」。其實一生中我很害怕蚯蚓，過去生中肯定和牠們結了惡緣，今生有恐懼感。

在前幾年我就夢到兩個鐵皮桶田螺，滿滿的，有四個啤酒桶那麼大，夢醒後覺得奇怪，想一想，怎麼做這樣的夢。忽然想到自己十多歲在廣西，吃了很多小石螺，現在牠們是來討債的，因為當天醒來好累好累，整個人都迷迷糊糊。有時夢到吃肉，醒來就像沒睡一樣。還有一次夢到吃肉，我沒吃，把肉給別人吃，原來這樣也有罪。我老做錯事，頭腦也不是很靈活。在這裡我要向過去生中有意無意所殺所吃的眾生，懺悔對不起！因為無知、無明傷害你們，請你們原諒。

家中播經度眾生

直到今年，我看了劉素雲老師光碟，姐姐也勸我在房裡播放光碟。我把光碟機放在房內，剛開始播師父上人的《學佛答問》、《大經解》和《中峰三時繫念》。記得我剛播經的第一天或第二天，就做了一個夢，夢見自己在船上，看到很多人在大海裡游泳，整個海都是人，有點像電影「鐵達尼號」沉船一幕，但我夢到是大白天。當時，我想換衣服後，下海游到岸上去，其實原本我不會游泳，也特別怕水，在我還沒換衣服時，轉身一看，奇怪了，海水全乾了，那些人都站在陸地上，有的站在高處，有的站在已乾涸的海洋陸地。醒

來想了想，覺得這個夢也太真實了，覺得應該是播放光碟後，這些苦海眾生都可以離苦得樂吧！感恩佛菩薩、師父上人、各位師父及各位大善知識，讓我有這個善念，阿彌陀佛。生日開始斷肉食

我看了劉素雲老師光碟，真感嘆她可以做得這麼好。我也發願不吃眾生肉，把自己交給阿彌陀佛，交給眾生，要學會放下。我知道自己的執著太嚴重，要放下貪瞋癡慢疑。我發了這個願後，好奇怪，在今年生日（就是二零一一年四月七日）那天，我就不想再吃肉了。

以前夢醒時，會看因果書，會害怕，但是美食當前，明知有罪也會照吃。人的貪心真大，明知果報重，還是一定要去犯。

痛斷潔癖習氣

在這裡也感恩胡老師，看了他的書和講述他如何照顧爸爸的光碟，真是受益非淺。看到他喝廁所水的一段，就想我也要喝，要學會放下，一切法從心想生。以前我是超潔癖，真是好痛苦。穿著四吋高底鞋子，走在下雨路上感覺像光著腳踏在地上，覺得髒；我也從來不上菜市場，因為那裡髒；我家裡電插頭的塵都要抹乾淨。我因此整天都在洗呀擦呀！佛菩薩不是說一滴水隱滿萬四千蟲，我浪費這麼多水，殺害無辜眾生，我怎麼過。

於是，當天晚上我打電話給姐姐，問他有沒有喝廁所的水。她說香港的廁水是海水來

的，好多細菌，內地的是淡水，不一樣。我想反正我不喝也會像胡老師一樣睡不著，會不停責怪自己，這太折磨了。我於是也裝了大概兩口的量，就喝下去，也沒什麼特別，也沒有特別的味道。喝前，我求阿彌陀佛加持。

為小蟲蟲皈依

現在，我可以將掉在桌上的飯菜拾起來再吃。在公司沒有人時，我喜歡自願去洗廁所。還有一個原因就是因為廁所裡，有時會有小昆蟲死掉。如果我看到，就可以用紙巾包起來，心裡念三皈依文，才把牠放進垃圾桶。

現在公司的同事看到蟑螂或昆蟲都不會殺生，可以的話就把牠們送出門口。我在街上看到死蟑螂，會把牠們包起來。有一次在等過馬路時，發現有四、五隻死蟑螂。我就在把牠們包起來，有人在看著我，也不覺得什麼。之前剛開始的時候，就覺得別人看到會覺得我是傻的，現在也不管了，反正是對的就去做。感恩三寶加持，感恩各位老師身體力行和姐姐的教誨，因為她知道都告訴我，讓我能如法去做。

姐姐現在也修得非常好。她告訴我，就在今年大約七月間，她夢到師父上人給他一個碗去盛飯。姐姐打開飯煲裡沒有飯，姐說奇怪。我衝口說，即是師父上人說你沒有煩惱吧！

附身十年 代有緣眾生美麗懺悔

首先，我代美麗向她的有緣眾生懺悔：對不起，因她無知、無明曾殺害、傷害過你們，

願以此斷惡修善的功德，迴向你們早登西方極樂世界。也向因美麗受驚嚇的同修們懺悔，斷了你們法身慧命……阿彌陀佛。

感恩居士師父（下稱師父）救了我們一命，感恩三寶加持續我法身慧命，師父是我再生父母，沒有她就沒有今天的我。也感恩美麗以及在精舍一切同修大德菩薩多年來包容、照顧和共修。

與美麗相遇

在二零零零年前後，我的生命起了大變化。當時男朋友和他的朋友開了一家泰國佛店，有養鬼仔，可以讓人請回家養。男友說：「那些小孩都很可憐，被人墮胎了，有些法師把他們的靈魂安置在一個物體上，讓有緣人請回家供養。幾年後他會去投胎。就會有另外一個再來，也就是做善事。」當時我好害怕，最怕鬼神、怕黑，也因為當時和姐姐一起住，所以就叫他不要請回家。其實他們不請自來，只是感覺不到而已。

有一次，我去他店裡，看到一個人形木偶娃娃，是我男友的朋友供養的一個小孩。當時，我看她的眼睛覺得像真人一樣，就起了一念善心。因為我自己也墮胎，一直好內疚，所以就叫我男友請一個像她一樣的娃娃供養，那也是業緣果報吧！請了娃娃以後，我經常晚上睡不著，睡著就做夢，一夢接一夢，醒來也是迷迷糊糊，好像沒有思想，連開門都沒有氣力，身體很虛。不知道美麗是怎樣進入我體內。她來到我身體之後，我的脾氣就變得很奇怪，睡著都是作夢。經常夢到不認識的小孩，醒後感覺不到自己的存在。那段時間，

我沒有工作，每天白天不是睡覺就是看醫生。姐姐說我懶，整天不去工作。後來，姐姐在前年業障深重，也像我一樣睡醒迷迷糊糊，也不知道自己在做什麼，那時她才明白那段時間是身不由己。

那時，我有時過馬路也不會看交通燈，整個人就像開啟了自動導航一樣，兩眼發直，腦裡是空白的。有幾次坐小巴，心裡會狠狠的說，撞車撞車，說撞死我一個，其他人都沒事……等一下我清醒過來，就會覺得奇怪，怎麼會這樣想法呢？那段時間我臉色黃黃黑黑的，以前皮膚好白的，但那段時間突然就有很多不認識的人問我，是否是泰國人或馬來西亞人。有一次在天后廟，廟祝問我：「泰國人這麼早就拜佛嗎？」我知道是我自己的問題，也沒有怪她。直到二零零二年到二零零三年間，那位學佛居士芳姐，她說她感覺到觀音菩薩叫她來幫助我，是她把我帶進佛門，皈依三寶，真是太感恩芳姐。

美麗現身

二零一零年，是我人生大關的時候。那年我虛齡四十歲，是美麗把我從鬼門關拉回來，當然是三寶加持。有時，我會跟她到某道場念經。那時不知道我身上已經有另一位眾生，每次我去寺裡都覺得很舒服。試過念經時突然念不出經文，但一說悄悄話就沒事。記得進道場前要脫鞋子，用袋子裝好。我問門口的師兄要一個袋，誰知道師兄罵我，為什麼自己不帶。我覺得好奇怪，在我之前那個同修也沒有帶，門口師兄都給了，而且我也很有禮貌的。後來才知道，原來我那位附體的眾生太貢高我慢，寺裡的護法不歡迎她，所以門口的師兄對我很凶。

道場裡，早課是大悲咒，我念了不到一會，整個人都想暈想吐，好煩躁，立刻要出去很想大叫。記得早年佛舍利去台灣，當時我在深圳和朋友一起觀看，覺得自己悲從心中來，想流眼淚，很激動。當時如果沒有其他人在場，我一定大哭一場。我當時還沒有接觸佛法，所以不理解為何會有這種反應，更分不清菩薩是怎樣一回事。後來，佛指舍利到香港結法緣。我去了三次，每一次聽念經就想流淚，也覺得有一種說不出的舒服，很想留在那裡不走。

在那段時間，透過朋友遇到一位在家居士，她修《地藏經》，記得第一次見她時，那裡有二、三十人。她講《地藏經》，我們在下面聽。她告訴我有位眾生跟著我，我還以為是在我左右。雖然我看不到，但我也相信鬼神是存在的。

一星期後，我和姐姐、姐夫、姐姐的兩個兒子以及我的一個男性朋友去找她，那天大概有三、四十人吧。我們剛讀《地藏經》不久，我就嚎啕大哭起來，很想用頭去撞柱子，我在廟裡，好像內心有很多苦，很慘痛，都爆發出來。我知道好像不是我，但控制不了……師父嚇得立刻跑下來，按住我的頭，然後念咒。

等我安靜下來，就問我，其實是問她：從哪裡來？她說是從泰國來，十多歲，現在也有十年啦！她很愛美，師父就幫她取名為「美麗」。記得那天是星期六，其實我自己當時也相信，是真的有美麗存在。但是，她的出現把我姐和那朋友嚇死了，我想他們也懷疑，是那師父把我搞成這樣。但我知道不是，因為那段時間我覺得自己好像變了另一個人。

記得那天在天后娘娘廟裡，師父說：「讓美麗留在廟裡，連天后娘娘都看不起。」她內心有種瞧不起，也一直在哭。師父叫她不要哭，讓我們肉眼看不見的眾生聽《地藏經》。她也是貢高我慢，覺得自己的法最高，誰都不放在眼裡。

師父後來也說，剛開始時美麗在試她的法，知道不如她才順服。師父說：「面對著妖陰，你的法比她高，她才受控制。」師父將妖陰比喻為黑社會，你能力大就做大哥。

苦命的美麗

接著第二天，是星期天，剛好芳姐打電話約我，說有八位活佛來香港灌頂，千載難逢。我就順便告訴她我體內有另一位眾生。她也沒覺得奇怪，因為剛認識她時常說，我身體虛，容易招惹靈體。我自己就說：「我的眼神夠兇不怕。」現在回想起這句話不是我說的，其實是美麗害怕被那些邪師發現，又被捉走，才這麼說的。其實她們好可憐，身不由己。

記得那天法會一開始，奏起樂。看到八位活佛進場。我身體一直在顫抖，控制不了。連坐橈子也動，連後面的人也看見。當時芳姐也來了，原來美麗以為那是泰國邪師，因為服裝是跟泰國的差不多。她以為我把她帶到什麼地方去，美麗一定是受了太多太多苦。因為她是偷走出來，就像黑社會的人想離開社團，他們一定不會放過她，天涯海角都要把她找到。

最初跟師父（她那時候為了幫助我們租了一個小道場）從美麗口中知道是我欠男友，而我男友欠她，才搞在一起。師父說：「那也是你的業，跑也跑不掉。」我和姐姐、姐夫以

及他們的一對雙胞胎，美麗都不找他們，因為不是他們欠的債，不用他們來還，業報是自作自受。

美麗也說因為我心地善良，她就跟著我。因她是阿修羅，好勇鬥狠，貢高我慢，嫉妒心重，師父說她是「妖陰」。剛開始她想害死我，雖然她佔有我的身體。本來我的身體氣虛血弱，她在我身體也是感受到我的病痛，她也很辛苦。

我跟師父已經五年，每月最少見師父三次，師父經常和美麗說條件，叫她放下跟地藏菩薩走，她不答應。師父說，這個世界的事不關她事，勸她離開。說如果這一生害死我，師父生生世世都要追著美麗，不放過她。

頑皮的美麗

美麗很頑皮，很喜歡玩。她很講義氣，如果你對她好，她會盡力去幫助你。師父說她連自己都離不開六道輪迴，根本就沒有能力去幫別人。如果你對她不好，她會報復你，因為她知道以前自己所做的是地獄報，所以她也聽師父話。以前我很懶去念經，師父說我修行等於她修行，她修也是我修。意思是同修共德。也真感恩美麗是我大善知識，現在我什麼也覺得是假的，只有去西方淨土。

最初從她和師父的對答，才知道她是被邪師控制，做些傷天害理的事，就算不願意做也要做，生生世世被操縱。她偷走出來，對方經常追殺她。因為經常夢醒來，都很害怕及恐懼，而且她也有很多仇家。比如說要脫離黑社會組織，你的仇家立刻找上門。她也經常

出去挑逗是非，有時也要應付仇家的報復。經常讓我覺得好辛苦，非筆墨能形容。有時我整天晚上都睡不著，但早上要上班，有時連說話的氣都沒有，有時迷迷糊糊。每次法會她都是主角，我對她軟硬兼施，勸她放下，跟地藏王菩薩走。她闖禍就得罵她，有時她把師父氣得半死，因為她沒有智慧。記得有一次師父說她是頑石，點也點不化。因為那時她不明白道理，所以都是隨自己的意思去做，後來慢慢看因果書，《地藏菩薩感應篇》，開始有改變。

美麗學佛

有一次，美麗看到佛祖割肉餵鷹，她就很感動，也開始明白要有慈悲心，明白離開我身體對她都好。她也看過一本書叫《楊枝甘露》，就開始吃肉少了。

因為美麗也被下了降頭（巫術之一種）。記得有次我夢到自己身上有多種昆蟲，也有像禾蟲一樣的，所以美麗在家的時候，我感覺到好像有些聲音像昆蟲。記得有次夢到有一窩蜜蜂在我的右手內側，見到手都差不多全爛掉，那段時間手痛得半夜驚醒起來，要用按摩床溫熱半個小時才沒那麼痛。所以不要以為自己犯錯，後果不用負責，業報現前誰也躲不過。美麗也經過佛法加持、師父幫助，手臂現在也開始好了。隨著時間過去，我也念佛號多了，境況也開始慢慢好起來，真的是佛法加持。

美麗像孫悟空

美麗雖然學佛，但是她就像孫悟空一樣，一離開師父的範圍，就把教誨忘記得一乾二

淨，又去闖禍。那一次氣得師父說要把她裝進葫蘆裡不讓她出來，也把她的法收起來。她說：「好啊！這樣晚上就不會忍不住出去玩。」把師父氣得哭笑不得。師父當然沒有這樣做，只是為了讓她明白自己錯了。

有時在精舍一開經，我就要睡覺，就睡在地上，精舍也為我準備了席子和被子。到第十三段經文迴向，我就會醒來。師父說我睡著她就出來聽經文，有時不睡覺，她就總是在流眼淚。也有時候正法太強，也說會在地上滾來滾去，一邊在叫著。好像要把所有的冤氣都吐出來。其實我也知道，但是不能自控。就是等她叫完沒氣了，但每次好像還有很多冤氣沒吐出來。每次叫完，我都說：「我不要生兒子，太辛苦了。」當我的意識佔用比較多時，我會想這是真的嗎？我思維雖然很遲鈍，但也是正常，自己是不是精神病。

姐姐也害怕我有一天會瘋掉。她擔心我，姐夫和姐姐的兩個兒子則怕了我。有時我自己也感到害怕，怎麼我最怕鬼，身上就有一個比鬼更厲害的阿修羅。一直到今年有好轉，心開始定了。師父感覺美麗學習放下，這才稱她是魔，以前說她是妖陰，是因為不敢刺激她。有時師父也開示說，美麗你心魔這麼重才經常出去玩，以為是在幫助別人，其實幫了倒忙，也害了自己，根本就沒這能力。

有時做錯事後，美麗連佛菩薩的像都不敢看。師父一念佛名號她就會低下頭，因為她和師父對話我都知道。師父說她在我身上太久了，她佔了我七分神色（神識），只有三分是我自己。所以她控制了我的言行舉止：把我的頭髮電曲，隨她的喜好打扮在我身上。我喜歡吃麵包，但回想起來，竟然很久很久沒有吃。

總之，我的性格喜好全改變了，也不會想起以前的事。在此也敬告諸位，不要瞧不起任何一個人，如果這個人身上有大能量的附體，得罪此人後，自己可能就被報復或遭橫禍。

美麗的前世是西藏公主

大概在前兩年，美麗在夢中示現，她是被害死的。醒來後，我問她是否恨那人，她說一點感覺也沒有，一些氣話也沒有。因為她知道這是因果報應。有一次她夢到自己有一生是西藏公主。醒來後，她想為什麼西藏會有公主呢？後來想到文成公主嫁到西藏，那時西藏也是有小國王，所以一看到密宗的法器唐卡就很喜歡。有幾次也曾在夢裡見到第十九世大寶法王，有一次大寶法王在精舍裡示現。美麗也親自問師父是否有一生是公主，師父說「就是」。然後她就想肯定，是那一生以公主的身份做了很多殺生害命的事，令自己萬劫不復，致使自己成了魔道弟子之一。當時她內心真是非常痛苦、慚愧。過去生有法王這麼好的老師竟然沒有珍惜、沒有尊師重道，也沒有依教奉行。

這是二零一一年九月二日在未完成的懺悔文，寫到這裡美麗大哭起來，嘴裡嚷著：「大寶法王。對不起，美麗錯了！」然後跑在法王像前哭，一邊懺悔說，美麗不再哭了，不要傷害到肉身。美麗要改過，依教奉行。感恩大寶法王鄔金欽列多傑，阿彌陀佛。

美麗開始精進念佛

今年約四、五月份，精舍有地藏王菩薩的法船去疑城胎宮聽經聞法。師父說這是地藏王菩薩讓美麗和其他一切有緣眾生及精舍的祖先們，可以去那裡修行，然後直上西方淨土。

美麗現在很努力，每次在法會都是經常入定。定中她去疑城胎宮念佛，在定中我也很舒服，整個人都不能動，別人踏著的腳也不能動，法喜充滿。師父和同修大德菩薩有時在念佛，但是我心裡在念阿彌陀佛，我想這是定中，沒有被外緣影響。

記得美麗第一次去疑城胎宮，回來就告訴大家看到自己的蓮花好大。其實她是想大家聽了更加努力修行。在最近師父也讚美麗，大徹大悟有好改變。師父問美麗有什麼願望，她求師父加持能修「慈悲喜捨」，她知道這是過去生中沒有修才落修羅道。現在要努力去改過、依教奉行。

感謝救命之恩

就因我當年有一念善念想幫助嬰靈，我與美麗結了緣。後來，是美麗續了我的命，因為曾有相士說我四十歲有一個生命大關，過不了就沒命。因美麗與佛有緣，如果沒有三寶加持和師父幫助美麗與我同修，我早已不在人間。可能已在地獄裡受大苦，再沒有機會斷惡修善。感恩師父一次又一次救我及美麗。

記得早幾個月，有一天我夢到前老闆娘拿著槍指著我的頭，但是我沒有驚慌，口裡念著阿彌陀佛就醒來了。

學佛是最大的快樂

有一天，我在公園裡打坐，心裡念著佛號，感覺身心舒暢，心中想如果阿彌陀佛這一

刻來接引我，我立刻就走，一秒也不會多想，沒有什麼留戀。在這娑婆世界裡打坐都如此法喜充滿。極樂世界會怎樣的殊勝，真是凡人所不能想像。

感恩阿彌陀佛，師父上人說學佛是人生最高享受，我覺得學佛是人生最大的快樂。

阿彌陀佛對美麗的開示

最近一次美麗入定去疑城胎宮，聽經聞法，想留在那裡不回來。然後，她就見到阿彌陀佛發出柔和的佛光，很舒服。美麗請求阿彌陀佛接引她走，但阿彌陀佛開示說：「現在還不是時候，妳要回去和姚婷玲一起渡過災難後，我才來接引你。」美麗說：「好。阿彌陀佛，到時候記得接引我去淨土啊！」其實，這亦是因為美麗在我身上太長時間，不能一下子完全離開我的肉身，否則我會變成植物人的緣故。

我去上班，她就去疑城胎宮念經修行，此時我就三魂不見七魄，不由自主，經常做錯事，但相信三寶加持，美麗一定早登淨土。

念佛超度外祖母

我念阿彌陀佛迴向外祖母。今年（二零一一年）五月，九十多歲的外祖母離世。其實，我對她的印象也很模糊。我和姐姐替外祖母印經，願以此功德迴向她往生西方淨土。記得第一次念《阿彌陀經》時，在經書上突然浮現了外祖母很瘦小的身影，她身穿黑色衣服。翌日，我就問媽媽：「外祖母走時是否穿黑色衣服？」媽媽說：「是深藍色的唐裝衣服。」

我覺得這是她給我的感應。此後，我在念《阿彌陀經》時也多次在經書上見到她在拜佛。最後一次看到她，是我看《阿彌陀經》時，她身穿花衣服，並告訴我：「要往生天界。」之後，我再念《阿彌陀經》時，就再沒有見到她了。感恩阿彌陀佛。師父亦已確實外祖母已往生天界。

懺悔的真實收益

在此亦感恩懺悔班老師開示，應該如何恆順眾生，隨喜功德。雖然恆順眾生十分困難，願努力放下我執，依教奉行。

我也很感恩懺悔班老師叫美麗去參與三時繫念法會。那天真的法喜充滿，身心舒暢。還有懺悔功德真的很大，每次懺悔完回家身體都有好轉。我的睡眠好了，當夜不會再醒來，夜夢也少了，身體也不會太怕冷了。

【編後語】

當今之世，秩序昏亂，小而家庭，大至國家，逆天背理，敗德淪喪之行，彼彼皆是。究其原因，德行教育之忽視，才至於此。德育之教，尤以女德為要。誠如印光大師寶貴開示：「當善教之，俾知婦德、婦言、婦容、（容者，容止，乃指舉動莊重而言。近世俗儒，不識字義，遂作容貌美好說，可歎。）婦功。具此四德，而後再加以知因識果，信願念佛，

則將來出嫁後，必能儀型閨閫，師範女流，相夫教子，俱成賢善。若此女者，豈不為祖宗之光。今之世道，亂至極點，皆因舉世不知教女之所致也。以人之性情，及與習染，資於母者最深。幼時若有賢母，長時再有賢妻，其人不為賢人乎。是知教女、乃治國、平天下之根本法輪也。」

又曰：「教女為齊家治國之本者，即指克盡婦道，相夫教子而言也。乃今之女流，多不明此義，而妄欲參政攬權，思做大事，遂將家庭培植根本之道，置之度外。此真聚萬國九州之鐵，也鑄不成此一箇大錯，深可慨也。」又曰：「女子從小就要教彼性情柔和。縱遇不如意事，亦不生氣，習以成性，不但於自己有無窮之好處，且家庭得和睦之祥，而兒女必不夭死。性情賢善，國家得賢才之慶。氣性大的女人，生子必多死，或多病。」

又曰：「欲皈依佛法，了生脫死，超凡入聖，必須要克盡倫常之道。儻不能敦倫盡分，閑邪存誠，諸惡莫作，眾善奉行，則根本欠缺，與佛不相應，何由蒙佛垂慈接引，令其帶業往生也。是故必須要孝親敬長，兄弟姊妹，夫婦主僕，一一各須盡自己之職分。能於各宗，盡其職分，即為世間賢人善人。賢善之人念佛，則易於感佛。欲了生死，不可不注意倫常也。」

我們一定要把傲慢好勝之心戒除。誠如師父上人在《阿彌陀經疏鈔演義》中開示：「好勝心是大障礙，貪瞋癡慢，這個傲慢是大煩惱，好勝好強，要超過別人，這種意念都不好。所以佛菩薩告訴我們要謙虛，別人在前面，我們在後面。像蕩益大師，那是了不起的人，他老人家念佛求往生，他說：我只要下下品往生就夠了，就滿足了。決定沒有一點好勝好

強的心，他沒有。往往這樣的人，他的成就是不可思議的殊勝。凡是好勝好強到最後都失敗了，這是我們要注意的，要警覺到的。」

師父在《淨土大經解演義》中開示：「你為什麼會有業障？學佛的同學常常我看到，冤親債主找到身上來附體，他為什麼來附你的體？你造業，他附你身上。如果你真的是把心換掉，換成阿彌陀佛，他碰都不敢碰你，他怎麼敢找你？你口裡有佛，心裡沒有佛，他就附你體，他就找你麻煩。如果你心上真有阿彌陀佛，他就不會了。他來求你是求你超度的，求你幫助他的，他決定不會找麻煩。他要來找你超度，他還得要大福報，他沒有福報，你有護法神，他不能靠近你；他有大福報，他來找你，你幫助他往生極樂世界。」

師父又開示：「如果真的三皈，你這心裡頭不離開覺正淨。佛在經上告訴我們，日夜有三十六位護法神保護你；五戒每一條有五位護戒神，五戒你都做到了，就有二十五位護戒神保護你。你不會被邪魅附體，不會，你的護法神、護戒神很多。學佛還被附體的現象，可見得你沒做到，你的護戒神、護法神都遠離你，走了，不護持你了。這個道理一定要懂。」又開示我們：「最明顯、最多的就是附體，附體的現象太普遍了。我們遇到附體現象，用什麼心態對他？禮敬諸佛當然是應當的，稱讚如來，他說的是善的，說的是跟佛經上相應的，讚歎他；說的跟佛經上不相應的，要批評他，告訴他，他說錯了，糾正他。為什麼？他也是凡夫。因為他沒有肉身，他的活動能量比我們大，我們受身體拘束，他沒有這個拘束，所以很多消息他靈通，我們不知道，他知道。任何信息，你要記住，凡所有相皆是虛妄，無論是物質上的信息、依報的信息、正報的信息、自然界的消息，凡所有相皆是虛妄，

自性清淨心裡頭一塵不染，你永遠記住這個，這是真的。」

師父在《華嚴經》中開示：「鬼神裡頭冤親債主很多，善的鬼神有，不善的鬼神更多。諺語有所謂『請神容易送神難』，你跟他常常交往，你會受害，到你受害的時候沒有法子救。在剛剛發的時候行，比較容易，你能夠覺悟，比較容易；到嚴重的時候，附體時間太長了，就很不容易。……勸他離開，有的願意離開，有的還不願意。可是你真正修德，他就都會離開；別人替你修，沒用，這是你自己造的。別人如果修了管用，我們自己還用得著修行嗎？不用了，佛菩薩很慈悲，都代我們修了，那就變成宗教了。所以佛不是宗教，佛說，你造的業，我沒有辦法代替你，你要受果報。」

四十載迷惑顛倒 覺悟後重新上路

(妙音)

今年二月，末學與夫人在澳洲淨宗學院懺悔班向老師同學們作了幾次發露懺悔。本想就懺悔報告的順序來做文字稿，而落筆時感到，若將末學近四十載的人生經歷，及學佛的緣起作一彙報，或更能體現因果事實真相，並能與大眾同修分享，不懂因果真相造作惡業帶來的果報，以及學習佛法後給自身帶來的真實利益。

回望近四十年的人生路程，弟子感到罪業深重。正如經教所言：「無不是罪，無不是業。」由於自己的無知，三十多年的人生經歷，也是時刻充滿罪業的歷程。未聞佛法之前，自以為是，從來沒有好好反省自己的過失，反而盡力在掩飾自己，找一些牽強的理由為自己開脫，甚至造了極重的罪業仍不以為然。其中自作自受的因果報應，直到聽聞佛法之後，才猛然看到一點真相。如果早聞佛法，明白因果真相，慎重對待每個念頭、言語和行為，相信半生的命運，不會是今天的樣子。

末學自小天賦頗優，在同齡人中，很多方面表現較突出，自小父母寵愛，於是自己也心存傲慢。而今近四十載歲月流逝，道業、學業和事業上卻可謂一無所成。汗顏之餘，靜心反思，歸咎於自己愚癡，不懂因果，不知起心動念、言語造作中時刻在削損福報，時刻在決定自己的吉凶禍福。正是「禍福無門，惟人自召」！

本來可以走得更好的人生，為什麼出現那麼多的艱辛困苦？末學今天回望自己曾經犯過的那些罪過，果報並非偶然。

少時父母艱苦勞動

末學一九七四年二月出生，父母工作的單位附屬於中國水電部，是下屬的企業，任務就是開發水電資源，建設水電站，工作非常艱辛，都是在大山峽谷中艱苦勞動，將青春與才智奉獻給剛建國不久的祖國。末學感恩父母把自己帶來這個世界，並能在大山峽谷，偏僻的地方生活，體會那種物質極其匱乏，精神上卻幸福溫馨的生活。

改革開放之初，國內的生活可謂是非常窘困，一般家庭只擁有最基本生存的物質條件而已。父母整日忙碌在工地拼命工作，回來就馬上要去菜地種地，以保證生活上的食物供給。而這樣的生活中，我們童年的記憶卻無比幸福快樂，爸爸媽媽就像一把大傘為我們遮蔽風雨，在他們的呵護下，我們不覺都長大成大，都上了大學。

前些日子，末學專門去了童年生活過的地方，當看到如此偏僻，如此貧瘠的地方的時候，末學感慨萬千。原來幸福快樂真的是與擁有多少物質、財富，並無真正的關聯，幸福的童年，竟然是在沒有一塊平路可走，貧瘠不堪的地方度過的。

父母為我們的付出恩重如山，累世難報，而自己今天時常忘卻與淡忘著這份厚重的恩德。發現自己長大成人的過程中，追逐名聞利養，內心已被污染得很重了。經常念道：「上報四重恩，下濟三途苦。」自己卻是一個不「知恩」的人，這一點連動物都不如，怎麼可

能完成「報恩」的使命？在此末學向父母雙親深深拜叩懺悔！

父親殺生的惡報

末學的父親是從艱苦偏僻的山村裡，熬出來的大學生，是一位機械工程師，也是廠長。他工作兢兢業業，曾經還獲過國家水電部頒發的科學技術進步獎，是位優秀的水電戰線工作者。生活中他非常孝敬末學的爺爺奶奶，愛護自己的兄弟，同時是位好丈夫、好父親。

當時我們身處偏僻的地方，交通不便，父母要背上竹簍，每個週末步行好幾里路，才能到趕集的地方買到食物，非常辛苦。於是家裡自然就養雞養鴨等，父母在家後的空地開闢了一塊菜地種菜，這樣基本能彌補生活供給不足的困難。

當時買肉要用肉票限制供應，大多數家庭吃肉是件不太容易的事情。父親很心疼我們，擔心我們的身體，總想給我們多吃點肉，就宰殺家禽煮給我們吃。末學就積極幫父親磨刀，有時也親自動手，有時候宰殺活的鱔魚、魚類等動物，也是手段很殘忍，今日想起來都不堪回首。

多年來我們都造了很重的殺業，消損了很大福報（父親在末學出生前，一直都很不順利，文革期間還遭到陷害，差點被判入牢獄，幸得母親到處奔走告，才得以平反。想必這也與殺業有關，因為末學出生之前，父母都是在這樣的環境中生活）。父親因為當時獲國家級獎勵，頗受領導關注，還有外資企業聘請父親，父親運勢看似好了起來。

可憐的小狗灰灰

那時家中養了一條多年的狗，小名灰灰，因為咬到過路的小孩，父母就不想再養了，父親就殺了灰灰，並煮了。當時媽媽、哥哥、姐姐都不忍心吃，爸爸還把皮掛在家中的小院裡曬。而末學嘴饞，雖然殺灰灰的時候，末學也傷心哭了，但是還是忍不住吃了灰灰的肉。還不以為然去搬動灰灰的皮，用小刀去割皮下的肉，很是殘忍！今日回想起來，真為自己感到可恥，為自己的行為感到痛心，生生世世，由於自己的愚癡和貪欲，迷惑顛倒中不知道殘忍傷害了多少有緣眾生，給他們帶來多麼大的痛苦啊！

父親吞沒江中 三年家事不寧

父親殺灰灰的時候，是用繩子套著灰灰，扔進水池裡淹死，不幸的果報馬上現前了！次年，一九八四年春節，家裡放鞭炮的時候就很不順暢，響幾聲就停，點燃了，響兩聲又停了，反覆了多次，周圍鄰居小孩都笑話我們。當時自己雖然只有十歲，感到了一絲不祥之兆。

春節期間，我們全家去登山遊玩，回到家時，關好門窗的家裡，看到粉刷過的白牆上有三滴流淌的鮮血，卻沒有看到有任何動物。父母檢查了家裡的門窗，到處查看也不得答案。

就在那一年，奶奶在老家一個縣城街頭，被一個十四歲騎自行車的少年撞倒。本是一

個小的交通事故，而且奶奶還告訴那位少年沒有問題，讓他可以離開了。之後到了姑媽家裡，奶奶感到頭暈被送進醫院，檢查鑒定為顱內出血，幾日後就不幸離世。

一九八五年，爺爺因病去世。

一九八六年，父親應上級命令赴國家重點工程——漫灣水電站指揮躉船建造。四月四日上午，父親登船指揮工作，還沒焊接完成的躉船，突然脫離繩索，衝進了瀾滄江洶湧的江水中，馬上被江水吞噬。父親當時為了叫船艙裡的工人，也一同進了江裡。其他工人都獲救了，只有父親一個人被江水奪去了生命。

父親生活學習在兩廣一帶，水性並不差。然而因果報應絲毫不爽，父親殺狗的方式與其果報顯現了明顯的必然聯繫。

從這個事例，末學看到，父親儘管被領導和群眾公認他非常孝順父母、用心關愛家人、為國家勤勤懇懇努力工作。在我們的記憶中，父親真是一位非常慈祥，而且在工作上非常敬業的人，但是由於他造了殺生的業，依然不能逃脫殺生的果報。這個慘痛的因果報應，讓末學至今都心有餘悸，之後帶給母親、哥哥、姐姐和末學多年無比艱難的日子：經濟拮据，家人離散不得團聚，被周圍人看不起，飽嘗了生活和精神上的困苦煎熬。

少時破壞巢穴 長大居無定所

而末學自幼喜歡隨意傷害昆蟲螞蟻和一些小動物，經常破壞螞蟻的巢穴，無辜殺害螞

蟻、昆蟲和一些小動物等，所以，父親離世後，末學寄宿在親戚家裡，居無定所，多次轉學，沒有安定的生活，心情很壓抑自卑，不喜與人交往。

末學深深感到造作殺業是極重的罪業，今當發願懺悔改過，不再傷害眾生，並以終身長素、放生之功德迴向一切被家人和自己無辜所殺、所害、所吃、所侮辱打罵、所遺棄的一切有緣眾生。願以此表達自己真誠懺悔之心，叩求他們的諒解。並警示一切眾生，勸諫大眾不要再相互傷害，冤冤相報沒完沒了，大家好好學佛念佛，往生極樂世界，不退成佛，儘快脫離六道輪迴的痛苦！

不敬聖賢 不敬領導

中學時代，末學由於受到西方不良思潮影響，閱讀到批判中國傳統文化以及中國政府的不良書籍，對老祖宗妄自批判，對國家政府和社會心存不滿，在同學中妄自發表反叛言論，而自己不知道是多麼愚癡，上課時嘩眾取寵，給老師出難題，取笑老師。我們祖國經歷多少磨難，今天能讓大多數人解決溫飽問題，走向富裕，這是多麼難得的功勳，僅此一點，就應該由衷感恩我們的國家養育之恩啊！老師辛勤教導我們，他們也是父母，自己這樣不敬不孝，消損的福報難以想像。今天開始重新學習中國傳統文化的時候，感到無地自容，自己愚癡到極處，卻還敢妄自評判，簡直就是一個可恥的小丑，面對中華傳統典籍，才意識到自己是個道道地地的文盲。

對國家政府、老祖宗以及學校老師的惡念惡行，障礙了自己在學佛過程中，時時業障

現前，疑心很重，明知自己的想法是錯誤的、愚癡的，但還是控制不了，恭敬心不足，得不到太多利益，嚴重障礙修學。所以在此機緣，末學向我們的古聖先賢、歷代祖先、國家領導和政府以及曾經自己不尊重的老師長輩真心深刻懺悔致歉！

早戀邪淫削功名

末學高中時代就開始早戀，愛慕虛榮，在高中三年級的時候，過早有了性行為。這使得弟子的功名馬上削損，當年高考，本來可以考得更好成績，卻離錄取分數線有了幾十分的差距，自己也不得不參加補習班學習，末學今天反省，這應當是邪淫以及不尊敬師長的果報。

在補習班期間飽嘗了身心的煎熬，幸因自己對落榜生起悔痛之心，想到幼年喪父，母親含辛茹苦，打工掙錢來撫養自己，發心一定要取得好的成績給母親一絲慰藉。於是，斷絕與戀人的來往，挑燈夜讀，一心只為不讓家人擔憂。僅此善願一發，天即佑之。次年，超出預期，考上了國家二類重點大學。

邪淫果報 報在妻子

大學的學習生活中，對自己的思想言行又放鬆了約束，看不良的書刊電影，身心犯邪淫。對與異性交往中，不免隨意跨越界限，並不以為恥。內心不尊重對方，出於自己的貪欲，還保持不正當交往，最終傷害了別人的感情。

這一惡行果報在婚後，妻子向我懺悔時，才發現她的經歷與我曾經傷害和不尊重的女孩極其相似，當我這樣對待別人的時候，自己未來的妻子卻也承受了這樣的苦楚，自己也不能逃脫應有的報應。

大學中不認真學習專業知識，與校友組建樂隊，大學二年級晚上到夜總會當吉他手打工，為自己能掙一點生活費沾沾自喜，自以為是，把業餘愛好當成主業。大學畢業後，未能聽命母親教誨，辭去公職，後來專職做酒吧樂手、歌手，還離家流浪外省做酒吧歌手。

世風日下 隨波逐流

回到家鄉後，開始從事商業經營，在此過程中沾染了嚴重的邪淫習氣。做歌手時，稍能保持一份清高，為了自身形象，有所自律，從事商業活動後，開始放任自己的行為，出差住宿時在賓館找小姐；登陸色情網站，觀看淫穢影片，更是難以控制自己，放縱自己與認識的網友，發生不正當的兩性關係；更嚴重的是，與已婚的有夫之婦有不正當交往，隨順自己的控制佔有慾望，甚至希望對方離婚。

末學不僅身犯邪淫，而且還導致了對方墮胎行為，（包括了末學現在的夫人，我們在戀愛中有兩次墮胎。）犯邪淫的同時也犯了極重的殺業。

在五濁惡世，末學也同樣是敗壞社會風氣的參與者，還將邪淫的惡念惡行、邪知邪見傳播給周圍的人，這個嚴重的罪過是難以彌補的。

末學生性傲慢，心胸狹隘，貪欲心重，放縱邪淫之後，自身貪瞋癡習氣一併觸發。那段時日，末學心浮氣躁，嫉妒心強烈，精神很不好，身體開始多病，容易感冒發燒，腰部經常疼痛麻木。加之在日常經營過程中，妄語、兩舌、惡口、綺語幾乎每日在犯，因造作口業，使得口腔頻繁潰瘍，幾無間斷。同時想方設法偷稅漏稅，貪欲心、傲慢和嫉妒心嚴重助長，這樣愚癡蒙昧度過了兩三年之後，不善果報接踵而至。

二零零四年底開始，末學經營日漸艱難。二零零五年開始資不抵債，明顯有意向的合同都無一個能順利簽訂，總是出現這樣、那樣的意外而失敗。特別有一次很有把握的工程投標，有高級領導出面幫忙，卻因投標前身犯邪淫而未能成功，當時令知情者都非常意外。

屢次的失敗嚴重打擊了我的信心，事業於是走入了低谷，用盡各種方法，諂媚巴結客戶和風水等術，仍無見效，心情低落，對命運悲觀而不知所措，甚至閃過輕生的念頭。

學習佛法 布施脫困

二零零六年家母將淨空老法師宣講的《改造命運 心想事成——了凡四訓講記》讓末學有緣拜讀到，當得知「財富是果，財施是因」之後，在末學女友（現末學之夫人）的鼓勵之下，我們開始一起做了一些小布施。因為手頭拮据，布施得很少，從幾十元到幾百元開始，即得佛菩薩加倍加持，不到半年即顯效果，一年後漸漸擺脫困境，將末學從極其壓抑無助的生活中救拔出來。

這時，我們開始相信因果，明白佛陀教育是至善圓滿的教育，並於婚後幾月（二零零

八年四月）積極參加佛陀教育網路學院學習。認真學習基礎課程一年後，蒙佛菩薩接引，二零零九年一月，末學及家人在雲南昆明有幸得以巧遇師父上人，聽聞老人家為我們慈悲開示，這是我們一生無比厚重的幸福記憶！

學習聖教 改變命運

從那時起，我們一直蒙佛菩薩慈悲接引，遇聖因，能有機緣向師父上人和各位大德老師當面請教學習問題，得到他們親自指點和幫助。

在生意上，雖然做的是小項目，我們堅持繼續做些小布施，刻錄講經光盤，助印佛經善書，患得患失感減輕很多，工作生活逐漸順利和輕鬆。不必再去諂媚巴結、喝酒應酬，銷售情況年年增長，學習時間越來越多，開始感覺到輕鬆自在。

末學深知若無三寶加持、祖宗德蔭，不可能有如此神速之轉變。回想曾經苦苦奔波經營，跑遍各地山山水水，多少次為贏得客戶歡心喝酒陪醉，甚至有一次夫妻雙雙腸胃出血急救，並未得到別人真正的尊重，並未能擺脫窘困獲得幸福快樂。如今更多的是對師父上人由衷深深的感恩，同時感到膽戰心驚，回望自己走過的近四十年人生，竟是一個造作地獄重罪的過程，若不是師父他老人家講解的經教指點，末學的前途不堪設想。同時，也倍感因果真實不虛，體驗了因果轉變之速，因果報應絲毫不爽！

邪淫重罪輕報

末學所犯的罪業，如果不謹慎對待，認真修行，果報依然難以獲免。特別是邪淫，目前也算是重報輕受，明顯的是，妻子是個溫柔善良的人，而末學曾經是很傲慢，很獨斷專橫的人。結婚後，反而妻子對待末學的態度有時並不禮貌，甚至對末學傲慢專橫，這就是犯邪淫得四種智人不贊法：一、諸根不調順；二、不離喧掉；三、世所厭惡；四、妻常能侵。

末學在嚴重犯邪淫的時期，末學面相都變得很邪氣——身體發胖，無精打采。有的朋友在背後議論說，怎麼末學的外表變得比以前醜陋了，和從前判若兩人。

邪淫讓末學一直感召不善的緣分，曾經在大學住校，大學宿舍是一個臨時組成的宿舍，宿舍成員是來自各個系的學生。九十年代，中學時代有性經歷的學生實在很少，這個宿舍竟然有好幾位都是中學就早戀，過早經歷性行為的同學。大家相互影響，漸漸對邪淫不以為恥，反以為榮。四年之後，這個宿舍的成員及與我們交往很密的同學，他們出生的家庭家境都還不錯，至今卻大多數婚姻、事業都不是很如意，有的至今仍單身，事業走下坡路，甚至經濟窘困。

在那段期間，末學感召的周圍異性，同樣是一些行止不端的女人，當時以為這個社會的女人都是這樣，對未來婚姻和家庭都喪失了信心，多年一直找不到如意的伴侶。邪淫讓我們很明顯看到其果報：削損功名福報（直接嚴重影響事業發展）；嚴重傷害身體健康，醜化外表氣質；得不如意眷屬（或長期單身）；還會障礙智慧；婚姻家庭不和睦（因為在邪淫中常常有希望對方家庭不和的惡念）；引造十惡業（身口意皆犯）；甚至引發殺生（墮

胎等)、破人婚姻等諸多嚴重罪業。

有一些工程項目，由於參與人員不能杜絕色情的誘惑，因此工程的障礙就比較多。

懺悔要放下自己

在這裡，還要向大家彙報末學兩次發露懺悔的感受。在懺悔前兩日有幸拜見了師父上人，當時末學向師父上人請教發露懺悔的問題時，師父上人開示道：「發露懺悔是舞臺表演，教化大眾。」

第一次懺悔，因為沒有至誠祈請佛菩薩加持，上臺心未能沉下來，當時只有二十分鐘的時間，就想將自己的問題儘快講出來，沒有以一顆真正慚愧的心去反省懺悔。雖然有勇氣講，但並沒有打開自己內心深處的那個開關，講完之後，感覺很不舒暢，整個人的精神感覺空虛乏力。

感恩懺悔班老師給了末學第二次懺悔的機會。第二天早晨，末學就拜佛祈請佛菩薩加持，讓弟子能真誠發露懺悔。想起師父上人的話，末學就是沒有消除自己業障，作為懺悔的首要目的，努力擴開心量，將身體交給佛菩薩，期望自己的事例能勸誡聽聞的眾生，引以為戒，不要像自己一樣遭受不該遭受的惡報。

結果上臺的時候，頭一天寫好的提綱基本沒有用到，懺悔的內容順序也不是事先安排的，在懺悔過程中，思緒較穩定，打開了內心深處的機關。因此第二次的效果比第一次顯

著。

自己對邪淫作出了發露懺悔，末學夫人在座，聽後竟然完全諒解了末學，這令自己非常意外。同時自己也初步認識了發露懺悔的一點關鍵處：如果懺悔只是爲了自己消除業障而懺，那效果是極微的，自私自利之心驅使的懺悔，也很難感動自己和別人。發露懺悔應當先把自己放下，置身於被傷害眾生的角度，認真深刻反省自己的罪過，向被傷害的眾生真誠道歉，將因果事實闡述出來以警示大眾。

懺悔一定要坦誠，不要為自己掩飾，不能找任何客觀理由為自己開脫，否則也將是徒勞的。在懺悔中始終只能有一個念頭就是：我真的錯了，都是我的錯。這樣的懺悔即使不詳細說出造惡的細節，也能感動自己和懺悔對象，這樣的發露懺悔才能起到一定的效果。

過失往往是病根的表相，通過發露懺悔，透過過失的行為表相，病根能很快顯現。懺悔的本質，造作惡業的深層次原因，就容易在懺悔過程中意外發掘出來，並能有效對治。

懺悔對母親傲慢

例如末學一直不知道對母親傲慢的真正原因。很想恭敬對待母親，卻時常為母親一些不順自己心意的言語行為，或者她存在的一些小缺點生起煩惱，甚至在言語上很不尊重母親，沒有耐心聽母親的嘮叨，經常打斷母親的說話，自己為此也非常困惑。後來，末學在懺悔前拜佛時，突然心中出現四個字——「知恩報恩」！這四個字，平時看到並無太深感悟，而當時末學突然不覺眼淚湧出，明白自己爲什麼會傲慢，爲什麼會不聽母親的教誨，

在人生的道路上放縱自己，全是因為沒有真正懂得感恩母親，沒有從心裡真正敬重母親，不懂尊重與感恩如何能完成報恩？不懂得感恩，自然就不會去重視尊重父母師長的教誨，自然不會去約束自己的惡念惡行，我們學佛成佛，不正是完成知恩而後圓滿報恩這一使命嗎？想起年幼時對母親的依戀，父母外出時，自己捨不得父母而傷心哭泣；想起自己纏著母親一遍又一遍，重復講述自己愛聽的那些故事。而今自己成人獨立了，比父母多讀了書，經濟上、生活上，不再依靠父母的時候，父母在自己心目中的位置就開始降低，內心潛意識輕視父母，對待父母的耐心，亦日漸減弱，這種心態在業障增長中更難發覺，連自己都被矇騙了。小羊跪乳，烏鴉反哺，而自己卻是個對父母都忘恩的人，是多麼可恥可悲！所以，學佛後，好好反省，師父上人的話自己又真正力行多少？沒有孝親這個根基，如何能真正落實尊師呢？「身有傷，貽親憂；德有傷，貽親羞。」自己的德行之所以不能明顯提升，都是因為自己沒有真正擁有感恩及孝敬父母的心，沒有真正尊敬師長的心，不懂得感恩，實在也正體現了嚴重的自私自利。所以在這裡，末學向母親、向我們的師父上人再次深深懺悔反省，末學一定會努力落實孝道，真正找回至誠感恩之心，認真聽從師父教誨，真正去依教奉行！

懺悔改過有反覆

懺悔並不意味著馬上能做到徹底斷惡修善，澳洲回來，末學就再次犯了過失。由於有一個重要的工程項目準備開展，被合作者安排末學一起去接待客戶，當時以為吃完飯就去喝茶，但被帶進一個KTV包房裡，安排每一位客人由一位小姐作陪。起初時自己很清醒，

也很自律，只想儘快結束後回家。

但是名利心作祟，明知喝酒是犯戒，也預料到如果喝酒後自己會免疫力下降，但又想到如果不合群，客戶可能會不高興。於是附和跟大家玩遊戲喝酒（首先就犯戒了），雖然是低度酒，但是喝多了後，自己的警覺心大大降低，加上小姐很主動，場面污濁混亂，自己於是起了邪淫的念頭，放任了自己的言行舉止。回到家，心情非常難過，次日將自己的過失向夫人懺悔，但是夫人沒有原諒自己，當時心中有一絲埋怨：「自己已經很不錯了，和其他人比已經把持得很好了，向你坦白也算是很坦誠了吧？」但她一直不能原諒末學，於是在她的要求下，末學進佛堂跪在佛前懺悔，夫人坐旁邊觀看。

當跪下時，腦海中驀然浮現諸佛菩薩對自己的慈悲關愛，從苦海中救拔自己。學佛以來，冥冥中加持保佑我們，接引到各殊勝道場修學，給予我們非常好的環境條件，老法師苦口婆心勸導我們為佛弟子要給社會做好樣子！諸佛菩薩和老法師這樣慈悲關愛我們，就是希望我們能早日回頭，斷惡修善，為正法久住，挽救世運做出一份努力。而自己不孝不敬，不能在誘惑中保持自己的清淨心，造作惡業後，還找客觀原因，沒有去給周圍人做好樣子引導大眾，還給佛菩薩臉上抹黑。爲了名聞利養，見到這樣的環境，沒有選擇毅然離開，還說這個社會如何污染，忘失了自己肩負的責任，同流合污，完全辜負了諸佛菩薩、龍天善神加持護佑，辜負了老法師的教誨。不是環境在污染自己，而是自己充滿惡念的心所感召，同樣在為當今污染嚴重的社會推波助瀾，自己真不配做佛陀的弟子！想到這些，當即淚如泉湧，泣不成聲，淚流滿面至誠做了懺悔。而懺悔的重點竟然不僅在邪淫的問題

上，末學懺悔的重點卻是自然放在了作為佛弟子喪失責任和辜負佛陀與老師的教誨上！當末學擦乾了眼淚站起來的時候，夫人也流淚了，她欣慰的說：「很好！我完全原諒你了！」

之後，末學在夫人的支持下，放棄了參與這個工程項目。這次以後，末學更清楚看到我們犯的過失是一個表相，其背後深藏了我們平時的起心動念。這些內心深藏著真正的病根，平時不容易去發現，出現過失的時候，若能真誠發露懺悔，蒙佛力加持，這個病根往往容易在發露中顯現，找到病根，我們就更容易去解決這個病徵。非常感恩在懺悔班的發露懺悔經歷，使得自己初步體驗了懺悔的感受，發露懺悔之後，那些曾經有的缺點過失很明顯在減少了。

學佛之後，令我們的生活發生了極其明顯的改變，慾望與煩惱也在不斷減輕。我們感恩佛陀教育給我們帶來的光明和溫暖，感恩師父上人和各位老師大德們，不辭疲倦為我們講經說法，苦口婆心懇切希望我們早日破迷開悟，看破放下，離苦得樂！

而累生累劫惡習難改，業障深重，學佛的道路並非一路平坦，盡如人意。自身時常懈怠，習氣依然會反覆發作，過失也常常會再犯，對聖教仍會偶生懷疑，信心不足，障礙著自己的修學道路。

境緣現前，首先還是隨順自己的煩惱慾望，自私自利的心依然在做主。學一些理論常識而未能落實於生活點滴中，心浮氣躁，好高騖遠，在待人接物中凸顯自身極大差距，師父上人經常說：「學佛就是學做人」，若不能把經教真正落實於日常生活中，學佛就不得受

用，甚至很容易造嚴重的罪業。

自身存在很多很多的問題，在順境時不易發現，自以為是，心生傲慢。例如，以為自己能做些小的布施，就認為對物欲已經淡泊很多。其實那些有漏的福報，都是在自己的分別心、喜好心中去做的，去分別布施的對象，衡量布施功德大小，計劃布施的金額，這些都表現出嚴重的自私自利，依然沒有離開名聞利養。所以在沒有收入的時候，在別人突然需要自己付出的時候，就心生煩惱和慳吝之心。反觀自己的內心深處，貪欲心依然很重，還需更加努力，從捨身外物進一步去落實，學習放下。

在遇到逆境惡緣時，依然會生瞋恨，未能以正念降伏煩惱，反觀自身，忍辱功夫依然很差。與大眾相處，尚有不平等的心，沒有真正落實至誠孝敬母親，對待岳父岳母也沒有真誠平等對待，邪淫惡念依然沒有很好控制降伏，有時不自律，還會瀏覽不健康網頁等等這些問題，末學還需更加精進努力去解決。堅信通過認真聽師父上人的經教，力行落實三個根本，認真懺悔改過，斷惡修善，一門深入長時熏修，一定能有明顯的進步。

回望自己造作諸多觸目驚心的重罪，末學心裡清楚看到：擺在自己面前只有兩條路可走，一條是地獄之路，一條就是真心懺悔改過，斷惡修善，發菩提心一向專念求生西方極樂世界。末學明白，今生所犯的重罪，不可能幾句懺悔的話就能消除業障，不可能就馬上得到被自己傷害的有緣眾生完全諒解。「聽其言，觀其行。」自己唯有依教奉行，在日常生活中，以實際行為認真落實，力行改過，斷惡修善，將所修功德真誠迴向給他們。令他們能業障消除，福慧增長，離苦得樂，讓大家都通過學習佛陀教育，明白六道輪迴的痛

苦，成為很好的同參道友，相互幫助，相互促進，一心念佛，同生淨土。真誠希望他們能早日成就，乘願再來幫助苦難眾生。若末學今生往生極樂世界，也一定先來幫助救拔被自己及家人無辜所殺、所害、所侮辱、所打罵及和遺棄的一切有緣眾生。我們只有往生西方淨土，這才是真正脫離苦海的唯一選擇，方可圓滿化解我們之間的怨結。

懺悔幫助放下

懺悔是為了放下。懺悔班老師說，不敢講出來是說明自己還執著於過去的那個假我。末學發露懺悔之後，最明顯的感受就是比以前謙卑，曾經自己以為是，擅於看別人的缺點，發露懺悔後不大好意思去看別人的過失，對自己的起心動念、觀照力也明顯增強（當然會反復，故需加倍努力才是）。只有將自己的內心骯髒的東西傾倒乾淨，純淨的善念（阿彌陀佛）再裝入的時候，才不會被污染。「後不再造是真懺悔。」如果不能勇敢坦蕩面對自己的過失，就不可能後不再造。這次發露懺悔的經歷，讓自己更敢於正視自己的過失，對改正過失，對以正念伏住煩惱習氣更加有信心和動力。學佛就是坦蕩面對自己的過失，並努力奮進改正之，發露懺悔，讓末學心中釋然很多，感到離佛菩薩更近了。

發露懺悔，令末學在修學的路上倍感信心，發露懺悔並不一定能立刻徹底改正自己的過失，但敢於發露就已朝著斷惡修善邁出了第一步，至少會對自己的起心動念不斷增強了觀照力和自制力，從而能降低再犯的頻率；發露懺悔將末學內心深處、深層次的病根顯現了出來，使得自己更清晰去面對、去對治；發露懺悔也讓末學更有勇氣，更加坦蕩蕩面對自己的過失和罪業；發露懺悔同時讓末學感受到，改過其實是一件幸福快樂的事情：那些

掩藏內心的病徵，那些壓在心頭的陰影，當心扉打開的剎那，光明的照射下除即化為烏有，豁然開朗；那些塵封的包袱在發露懺悔中放下，坦然而快樂！

發露懺悔，讓末學堅信不論自己業障多麼深重，造作了多少罪業，就算是反覆再犯，只要敢於坦蕩面對，時刻謹記自己作為佛陀弟子應有的責任，保持正念，堅持不懈、勇猛精進去改正過失，令當下的念頭安住於一句「阿彌陀佛」，在佛力加持之下，最終一定能戰勝那些頑固的惡習氣，今生一定能抵達彼岸，回到蓮花的故鄉！

往昔所造諸惡業 皆由無始貪瞋癡

從身語意之所生 一切罪障皆懺悔

慚愧愚學 妙音 至誠恭敬頂禮

【編後語一】

今天整個世界，中國古人講「上失其道」，全世界倫理、道德、因果教育、宗教教育都不學了，全世界失其道，人民可苦了。湯恩比博士在一九七零年代說，要解決二十一世紀社會問題，只有中國的孔孟學說與大乘佛法。

現在這個時代，人的思想違背了倫理、道德、因果，價值觀變了。現在問問年輕人，人生在世什麼最重要？他會告訴你一個字，「錢」最重要。在中國古時候不是的，人生在

世什麼最重要？「孝」最重要。我來到這個世間，是榮宗耀祖，光大門楣，要在社會上多做好事，讓祖宗有面子，這一家出了這麼好的後代。現在要錢，連父母都可以不要，所以社會動亂，一切都向錢看，這是很奇怪的一個社會，大概凡是這種社會出現，就是一個警告，世界快要毀滅了。

人到完全反常，倫理沒用了，道德也不要了，一文不值，法律是專保護壞人，不起作用。這時候只有老天爺來做主張，整個大災難現前。佛法說「相隨心轉」，念念都是善念，身體健康，不會生病，容貌會好，相隨心轉！第二句話「境隨心轉」，我們居住的環境是隨心轉。現在科學家非常強調，災難這麼多，只要我們把心態修正過來，斷惡修善，積功累德，地球上的災難自然就減輕，自然就化解。

對二零一二年，科學家有個結論，說這是個轉捩點，大家不要驚慌，只要心態轉過來，世界就更美好。我們希望世界美好，繼續存留下來，還是希望世界毀滅，主宰在每個人的手上。如果我們念善，改過自新，世界往後的發展愈來愈美好。如果倫理、道德、因果不要了，宗教也不要了，那就接受災難，接受外國宗教所說的世界末日。外國人畫的地圖很可怕，美國是一半沒有了，中國差不多也是一半。所以在這個時候，真正能夠把中國傳統教育恢復起來，不但救自己，救家庭、救社會、救國家民族、救世界，還救了地球，這功德多大！這是多麼大的一樁好事情！

【編後語二】

印光大師(蓮宗十三祖)在《誠吾鄉初發心學佛者書》開示：「人之修福造業，總不出六根、三業。六根，即眼、耳、鼻、舌、身、意。前五根屬身業，後意根屬心，即意業。三業者，一身業，有三，即殺生、偷盜、邪淫。此三種事，罪業極重。學佛之人，當喫素，愛惜生命。凡是動物，皆知疼痛，皆貪生怕死，不可殺害。若殺而食之，則結一殺業，來生後世，必受彼殺。二偷盜，凡他人之物，不可不與而取。偷輕物，則喪己人格。偷重物，則害人身命。偷盜人物，似得便宜，折己福壽，失己命中所應得者，比偷多許多倍。若用計取，若以勢脅取，若為人管理作弊取，皆名偷盜。偷盜之人，必生浪蕩之子，廉潔之士，必生賢善之子，此天理一定之因果也。三邪淫，凡非自己妻妾，無論良賤，均不可與彼行淫。行邪淫者，是壞亂人倫，即是以人身行畜生事。現生已成畜生，來生便做畜生了。世人以女子偷人為恥，不知男子邪淫，也與女子一樣。邪淫之人，必生不貞潔之兒女。誰願自己兒女不貞潔。自己既以此事行之於前，兒女稟自己之氣分，決難正而不邪。不但外色不可淫，即夫妻正淫，亦當有限制。否則，不是夭折，就是殘廢。貪房事者，兒女反不易生，即生，亦難成人，即成人，亦孱弱無所成就。世人以行淫為樂，不知樂只在一刻，苦直到終身，與子女及孫輩也。此三不行，則為身業善；行，則為身業惡。二口業，有四，妄言、綺語、惡口、兩舌。妄言者，說話不真實。話既不真實，心亦不真實，其失人格也，大矣。綺語者，說風流邪僻之話，令人心念淫蕩。無知少年聽久，必至邪淫以喪人格，或手淫以戕身命。此人縱不邪淫，亦當墮大地獄。從地獄出，或作母猪母狗。若生人中，當作娼妓。初則貌美年青，尚無大苦，久則梅毒一發，則苦不堪言。幸有此口，何苦為自他招禍殃，不為自他作幸福耶。惡口者，說話兇暴，如刀如劍，令人難受。兩舌者，兩頭挑

唆是非，小則誤人，大則誤國。此四不行，則為口業善；行，則為口業惡。三意業，有三，即貪欲、瞋恚、愚癡。貪欲者，於錢財田地什物，總想通通歸我，越多越嫌少。瞋恚者，不論自己是非，若人不順己意，便發盛怒，且不受人以理論。愚癡者，不是絕無所知。即讀盡世間書，過目成誦，開口成章，不信三世因果，六道輪迴，謂人死神滅，無有後世等，皆名愚癡。此種知見，誤國害民，甚於洪水猛獸。此三不行，則為意業善；行，則為意業惡。若身、口、意、三業通善之人，誦經念佛，比三業惡之人，功德大百千倍。」

淨空上人在《阿彌陀經疏鈔演義》中開示：「如果我們再要深一層的去追究，他為什麼伏不住煩惱？給諸位說，他沒有恭敬心，學道的心不真誠、不恭敬。如果真正是真誠恭敬，外面的緣不容易動搖他，他自己有能力控制住境緣。所以這就是我們自己心不真誠，缺乏敬意。經上一再講『一切恭敬』，這個很有道理的。儒家《禮記》，『曲禮曰：毋不敬』，敬太重要了，十大願王第一個就是『禮敬諸佛』。人要是存誠敬之心，不但不會妄動，他不會起一個惡念，起一個念頭就不敬，敬就失掉了。從這個地方看，不管他對佛學研究有多麼深、多麼淵博，講得多麼好，修得多麼好，如果還會被外面境界所動，一考試都不及格，這個沒有用處，禁不起考試！這是我們這一生當中成敗重要的關鍵。」

師父在《大乘無量壽經大意》中開示：「你的心真，你的心誠，你又能夠精進不懈怠，哪有得不到的？你的願一定會成就，……我們中國人常講『天下無難事，只怕有心人』。所以關鍵就是真誠、恭敬，真誠敬，敬就是精進，我們常講敬業，敬業的精神就是此地講的『精進不止』。精進不止，你對你的事業才真正敬重。真誠敬這三個字是祕訣，成功的

祕訣，無論世出世間法，你只要具足這三個字沒有不成就的。」

師父上人在《學佛問答》中開示：「這個罪（指墮胎）很重很重！當然能消，要看你用什麼樣的方法，真心懺悔、斷惡修善、改過自新，罪業才能消除。否則的話很難，這是很重的罪，因為兒女到你家來投胎不是隨便來的，多少人求兒求女，一生求不到，為什麼原因？過去生中跟這些眾生沒有緣；凡是到你家裡來的，跟你的緣很厚。佛講有四種緣，有報恩的，如果這個小孩是來報你恩的，你墮胎把他殺掉了，恩就變成仇了，這很可怕！下一次再來的時候，不是報恩是來報仇的。如果這個小孩是來報仇的，你把他殺掉，仇上加仇恨，這怎麼得了？冤冤相報沒完沒了，這個結怎麼解開？自己真正覺悟了，真正懺悔，斷惡修善、積功累德，念念給他迴向，希望把冤結解除。……所以自己決定要念佛求生淨土，把自己修行功德迴向給他，給自己的冤親債主。真誠心能感動鬼神，所謂是誠則靈；不誠就沒有辦法了。依照佛法修學是會有效應的，一定要如理如法好好去修學。」

師父上人在講《華嚴經》中開示：「現在年輕人是文化，沒有道德。有道德的人，他的靈性是往上升；沒有道德的人再有文化，他是往下墮落，不一樣。現在學校，你受的教育愈多，拿到的學位愈高，如果沒有道德，你做的壞事就更多。壞事，不要說別的，單單講一樁，你就肯定墮三惡道，哪一樁？不敬父母。人生在世，父母的恩第一大。從前李老師常常講，……他說現在年輕人讀書，父母非常辛苦，把你養大，供養你去念書，父母本身沒有念過書，甚至於小學畢業，甚至於小學沒有畢業。辛辛苦苦賺一點錢供你上學念書，你小學畢業，中學畢業，大學畢業，拿到碩士、博士學位，結果怎麼樣？人變了，這

個兒子瞧不起父母，為什麼？父母沒有念過書。他現在是大學生，是碩士、博士學位，跟朋友在一塊都不願意提父母，為什麼？怕丟人，我父母沒有念過書，鄉下人。父母在身邊都不跟朋友介紹，不承認那是他的父母。李老師講不念書還好，還孝順父母，念書，那個眼睛慢慢往上長，長到頭頂上，看不見人了。眼睛長在頭頂上的人，決定墮阿鼻地獄。你覺得父母沒有受過教育，社會上沒有地位，人家瞧不起；如果人家知道你這種行為，最瞧不起的是你，你大不孝，你不是人，你連畜生都不如，畜生都還能照顧父母。」

師父上人在講《淨土大經解演義》中開示：「人生兩個恩德最大的，父母跟老師，終身不忘，常常想念父母、老師，你就不會有邪念。心有邪思，你馬上想起來，對不起父母、對不起老師，邪思邪念都沒有，他怎麼會做壞事！哪有這個道理？聖人教誨對一個人影響多大。老師對學生的愛護跟父母沒有兩樣，有時候勝過父母。所以不孝父母，大家知道這是大逆不道，不敬老師跟不孝父母的罪是同等的，這我們不能不知道。」

師父上人在講《阿難問事佛吉凶經》中開示：「戒貴則尊，無往不吉」，佛門戒律精神在『諸惡莫作，眾善奉行』。……『諸惡莫作』是小乘戒，是對自己的；『眾善奉行』是菩薩戒，是利益眾生的，這兩句把世尊一生所講的戒行全都包括盡了。要做到絕對不惱害眾生，我們一定要遵守。一切時、一切處，讓眾生因我而生煩惱，我就錯了。天天要檢點，天天要反省，天天要改過自新，這樣才能夠積功累德。『與人為善，成人之美』，是善行中最可貴的。……具足這樣的德行，你在這個世間無論做什麼事情，可以說無往而不利。明顯的，你做的都是好事，利益社會的事，利益眾生的事，你會得到許多善緣幫助你，你會

遇到一些好人幫助你；冥冥當中，諸佛護念，龍天善神也在幫助你，所以你做事情就很順利，哪有不吉的道理？」

師父在講《無量壽經》中開示：「『修十善業』，要修，這不是說說而已，一定要照做。身要真正做到不殺、不盜、不淫，在家是不邪淫。不但沒有這個行為，連這個意念都沒有，這才叫真正做到。因為這個法門是大乘法，大乘法講戒律是論心不論事，意裡面沒有，這個戒才叫清淨。不是小乘戒，小乘戒只要沒有行為，有意念還不算犯戒；大乘戒不行，起心動念就犯戒，意地裡頭真正沒有，這個戒律就清淨了。口不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，意裡面，於世出世間法不貪、不瞋、不癡。這是第一條要教我們要修的淨業，往生西方極樂世界必須要具備的條件。」

師父上人在講《華嚴經》中開示：「初學，你有沒有成就？不看別的，端看信心。初學的人，你對於你選修的法門有沒有信心？你對於依止的善知識有沒有信心？我們今天講老師，指導你修行的老師，你依靠他，你對他有沒有信心？對你的同參、同學有沒有信心？然後你所學的，落實在生活、工作、處事待人接物，有沒有信心？如果你的答案是肯定，那恭喜你，你決定成就。你要沒有信心，沒有信心就是疑心很重，懷疑。懷疑，大乘經教佛常講，是菩薩第一障礙；換句話說，菩提道上障礙很多，懷疑是最嚴重的障礙，是一切障礙裡頭的第一障礙，就是你有疑。你對所選修的法門懷疑，你對於教導你的老師懷疑，對你所學的東西能夠落實到生活懷疑，所以你沒有辦法做到，你怎麼會有成就！真正有成就的人一絲毫懷疑沒有。……所以諺語常講『疑心出暗鬼』，這是比喻，你有懷疑，你就會遭

遇到許許多多的障難，那些障難叫暗鬼，障礙你、阻礙你，你不能成就。」

本篇懺悔者帶出了一個重點：懺悔者一定要坦誠，不能有任何掩飾，不能去找任何理由來為自己辯護。這是對的。我們在懺悔時，如果還有絲毫怒氣、恨意、不滿或不甘心願的情緒，都是懺悔不真誠。若能真誠心懺悔，造作再重的罪業，它都能消掉，而且消得很快，才曉得懺悔功德不可思議。像阿闍世王造五逆罪，殺父親、害母親，跟提婆達多交結破壞僧團、破和合僧。阿闍世王到臨終的時候才覺悟，知道自己過去造了大錯，向佛求懺悔。佛教他念阿彌陀佛求生淨土，他是至誠心真誠懺悔，懺悔的力量超過他的業力，他往生極樂世界。而且往生的品位很高，佛說他往生是上品中生。我們學佛的人看到這裡不服氣，造作那麼重的罪業，下下品往生已經不錯了，怎麼可能上品中生？才知道懺悔的力量不可思議。一念回心那個人就是至善，真正善人，我們諺語裡面常講，「浪子回頭金不換」，他真回頭了，這一回頭就超凡入聖。願與諸仁者共學之！

懺悔班例證 庚廿五

放下我執 真誠懺悔

(妙音)

末學很感恩此次能有幸參與香港佛陀教育協會懺悔班懺悔報告的徵集，深感因緣殊勝，也自愧德低行淺，只能借此機緣向各位老師、大德菩薩們彙報自己發露懺悔過程的一些小小體會。

末學和先生結婚大概半年，在二零零八年四月一日就一起報名參加了佛陀教育網路學院。當時真的無比歡喜能聽聞佛法，似乎人生的二十七年終於灑進了陽光，知道了方向。在師父上人的教誨下，開始認識到學佛，就是落實孝道，把自己的過失一點一點的修正過來，修到成佛為止。

表面文章沒有用 體諒他人才是愛

末學也很慚愧，二十七歲時從佛法中發現自己在孝道上是多麼的缺失。正好一年級的課程有蔡禮旭老師的細講《弟子規》，末學就按照老師說的養父母之身、養父母之心、養父母之志、養父母之智去做。生活中關心父母的身體、柴米油鹽，幫父母洗洗腳，生日時跟父母磕頭感恩。

可是，這些行動更多的只是停留在表面：照本宣科，盲修瞎練，內心沒有真正去感恩父母，體會父母的心情、父母的需要。其實，父母哪裡需要這些外在的東西，真正能感動

他們的是我們做兒女的這顆心。當時自己不能把心量打開，提升自己的德行，反而希望這些表面功夫，儘快換來父母接受佛法。當父母還不太適應時，就說教、埋怨，用佛法的標準不斷傷害父母，徹底忘失了佛法的根本，忘失了父母對自己的養育大恩，錯誤的行為還曾讓父母對佛法產生了誤會。在這裡，弟子要向佛菩薩、向師父上人深深懺悔。弟子愧對您們的慈悲教誨，沒有真正領會佛法的真諦，愚癡地只會向外求，沒有向內求，傷害了別人，傷害了自己，更破壞了佛法的形象，深深懺悔！同時也向自己的父母，深深懺悔，雖然把佛法介紹給家人是好事，但自己還沒做好，真正讓父母生歡喜心，就急於求成，女兒再次向父母深深懺悔！

邪淫惡業壓在心中

由於末學和先生認識之前，身心都犯了邪淫，感情並不單純。對方是有女朋友的，雖然自己好像是受到傷害，可實際卻是第三者，屬於邪淫。所以也感召後來的男友疑心病很強，控制欲超出一一般人，有時甚至用刀威脅，搞得末學痛苦不堪，家人也跟著擔心。末學一直耿耿於懷，想以怨報怨。學佛後才知道這是自己邪淫和貪心的果報。先生雖然知道這位男友的事，可並不清楚原因，所以末學一直感覺對不起先生，覺得自己在欺騙他。這樣的秘密一直像塊「大石頭」重重的壓在末學的心頭，很沉。特別聽到師父說到學佛還有什麼不可告人的，壓力就很大。

形式上的發露懺悔

在二零零八年年底，末學有幸聽到胡小林老師的發露懺悔，很真實，很感動。看到了自己很多同樣的問題，對發露懺悔產生了興趣，也開始學習發露懺悔。形式上是學到了一些，向家人和朋友說出自己的某些過失，可內心並沒有真正去反省，認真改過，甚至有時的懺悔，還有種「表現自己」的心情，所以並未獲得發露懺悔的利益。境緣來時，煩惱習氣還是照犯，對於之前的感情經歷，更是不敢與先生坦白。

口頭懺悔墮胎效果不彰

因為和先生婚前曾墮胎兩次，第二次墮胎後，末學就明顯感召到不好的果報：下巴上不停的起痘痘，痘痘是又大又深，很難恢復，好不容易好了一顆，又接著長，基本沒有停過，讓末學很煩惱。同時，末學很難入睡，要近半個小時到一個小時才能睡著，睡前腦海裡經常會出現不好的畫面，比如恐怖的景象和人臉、殺人等。末學開始脾氣很燥，很難包容先生，經常忍不住與先生發生爭執。與此同時，脾胃也開始不好。

學佛後，末學知道這是自作自受，內心對兩個孩子的內疚也與日俱增。有時看到關於墮胎的內容痛哭流涕，覺得自己太殘忍，孩子太可憐。特別聽到師父上人說，墮胎所結的怨很難化解，自身德行要有提升才行。我因此心裡就更難放下。

有時末學會和別人說一說自己的果報，勸別人不要像自己一樣。末學還教他人誦經、念佛、放生、掛牌位、做些功德迴向給孩子超度他們，希望這樣做能化解和孩子的恩怨，消消業障，不想墮地獄。但是，我的內心仍沒有真正去反省，認真改過，提升德行，結果

也就沒有太大的改善。有時狀況的持續，還會對孩子有些小埋怨，覺得怎麼還不能原諒媽媽，內心並未對孩子生起真誠的懺悔之心。

功過格似乎沒有效果

二零零九年五月一日，末學有幸參加了「青島第二屆企業家論壇」，在大會幾天傳統文化的感染下，非常觸動。末學開始認識到任何的境緣都要「行有不得，反求諸己」，開始做《弟子規》和《太上感應篇》的功過格，認真反省、改過。

很快末學發現，自己聽聞經教不夠，加上修學的懈怠，沒有真正領會師父的教誨，偏重在內疚，沒有真正提起自信，勇於改過。所以過錯不斷的反覆，很難有效的改正，功過格越做越沒信心，覺得自己很差。從二零零九年底到二零一零年六月，近半年的時間，整個身心很不輕鬆，有時內心都不想跟太多人接觸，就怕犯錯誤，真想跑到山洞裡躲起來修行。那段時間過得很壓抑，做功過格也就不了了之。

與懺悔班失之交臂

二零一零年十一月，末學來到香港佛陀教育協會，聽到協會有個發露懺悔班，心裡很歡喜，非常想參與。只是由於當時隨行的有婆婆、先生的哥哥和先生，所以就不太好意思去。剛好離開協會的前一天，末學有空，就去參加了發露懺悔班，心裡也正高興家人沒有一起來，可以好好的懺悔。

進了教室，懺悔班的老師看到末學是新面孔，就善意的建議，可以先聽其他同學懺悔，然後再懺。老師這樣一說，心裡不禁一陣輕鬆，推脫這可能是佛菩薩安排的，不自覺地給自己找了個退路，就想先聽聽再說吧。可沒想到，那天懺悔的四個同學都懺到墮胎，讓自己觸動很大，臺上臺下哭成一片，當時真的也很想上去發露懺悔，只是時間不夠，很遺憾沒有懺成。由於一直的內疚感，真的很想把自己的惡事說出來，於是就去找帶領懺悔班的老師，想單獨跟她懺悔。而老師又剛好有事，協會的老師就建議可以寫懺悔報告發到協會，末學心裡上也得到了一些安慰。

寫懺悔報告遮遮掩掩

回家後，末學參照「戒邪淫網」上的文章，把自己的惡業特別是邪淫，寫了一份懺悔報告發給了協會，以為講出來能輕鬆些，還能消些業障。可是由於擔心先生知道，也擔心別人看到會看不起自己，報告是匿名的，發送後就趕快把電腦裡的文章刪了，電腦的垃圾箱也仔細檢查了一遍，搞得偷偷摸摸的，就怕先生發現什麼，心裡一直忐忑不安。

本想在「戒邪淫網」上發表懺悔報告，心想看到的人越多，業障就消的越多，可擔心先生看到會懷疑自己，也就放棄了。內心一點都不坦蕩，就想著消業障，沒有真正認錯的心，結果報告發出後，並沒有想像中的輕鬆，可以說這樣的發露懺悔是失敗的。

對婆婆不能打開心扉

二零一零年十二月底，末學和婆婆、先生到了澳洲淨宗學院學習。因為婆婆也是學佛

多年，和自己關係一直很好，像母女一樣，就喜歡和自己訴訴苦，說說叔叔（先生的繼父）的事。

婆婆在二零零九年十月和叔叔離異了。當時，由於末學內心嚴重的分別、執著，不太能理解離異的事情，雖然內心很心疼兩個老人，但對婆婆也產生了看法。生活中該關心老人的，還是應該真心對待。可是，老人一旦說到自己不想聽的話，自己內心就開始不尊重老人了。這樣的心態，讓我感到深深的自責。婆婆也是媽，每次聽到師父說，學佛就要從落實孝道開始，內心就更加的難過與自責。在家時也忍不住向婆婆懺悔過兩次，由於擔心影響兩人的關係，懺悔都有遮掩，沒有完全透露自己的心聲，也沒有真正認識到自己的錯誤，所以問題一直存在，內心很糾結，可以說是末學學佛後，很難走出的一個困境。

在澳洲淨宗學院，末學和婆婆同住一個寮房，就想借此彌補內心的過失，好好盡孝，恢復以往對婆婆的尊重。又把《功過格》拿了起來，監督自己，決心在學院的日子，不僅好好學習佛法，同時也落實孝道。事上努力的做好，想著怎樣對待父母，就怎樣對待婆婆，很用心，可是心扉並未真正的打開，做起事來不免多了一分刻意，少了一分自然。

懺悔班的機緣又來了

二零一一年一月中旬，感恩師父上人來到了澳洲淨宗學院講經，而隨行的就有在香港佛陀教育協會帶懺悔班的老師。當時看到師父上人和老師，真是無比歡喜，一是能在師父身邊聽經，二是終於有機會跟老師懺悔了。

剛開始，末學聽師父講《大經解》時很容易打妄想，基本聽不進去，就很著急地去請教老師。老師說是因為自己有業障，要懺悔。當時末學也不太好意思跟老師直接說自己的過失，就按照老師的建議先在佛前懺悔，有兩次也懺得痛哭流涕。後來也有些效果，聽經感覺好了些，對婆婆內心的看法也少了。這樣的感應讓末學很歡喜，覺得不用跟當事人懺悔，也不用告訴大眾，自己在佛前獨自懺悔也滿好的。

不過時間長了，每天懺的內容都差不多，而且還怕別人聽到。有時就懺疲了，有口無心，內心不如開始時真誠。所以這種心態的懺悔，對事情的化解也並不究竟，對婆婆稍好的心態，沒過多久遇到境緣時，又開始反覆了。這讓末學很難過，忍不住傷心地去請教老師，把對婆婆矛盾的心態、對先生隱瞞的感情、經歷以及墮胎，全部都向老師懺悔了。

當時，老師鼓勵末學，一定要向先生和婆婆懺悔，可末學擔心一旦說出，會不會影響與先生的關係，心想只要後不再造就好了。可是當老師說到：「難道你要把秘密守到先生往生的那一天再告訴他嗎？」這一句話好像當頭一棒，把末學給打醒了，隱藏不是一個佛弟子應有的態度，就算先生要打要罵，也要承受，至少良心上能好過些。所以，末學決定當晚就跟先生懺悔，這也是末學第一次向當事人懺悔最不敢說的事。

不再隱瞞先生 感得雙目明亮

晚課後，末學按照老師教的，先在佛前求佛力慈悲加持，能夠真誠懺悔，然後就鼓足勇氣對先生懺悔了，認識他以前所有的感情經歷。

當時末學只是一心想把所有隱瞞的事全部說出來，把這幾年來壓在心裡的「大石頭」扔掉，以求心靈的解脫，邊哭邊懺悔，老老實實的把對方的姓名、工作單位，全都一五一十的交待了，可是這個懺悔更多的是把事情講出來，沒有真正去承認錯誤。找理由自己也是受害者，所以這樣的懺悔並不真誠，先生聽了，也覺得有些突然，隨後也向末學懺悔在認識自己之後犯過邪淫，兩人就這樣彼此懺悔了大概三個小時。

當時，末學雖然為自己終於能在先生面前做個「透明人」而高興，可同時聽到先生的懺悔時，也不竟有些意外和生氣，所以那晚彼此的懺悔在一種怪怪的氣氛下結束了。

由於這麼多年的「大石頭」終於講了出來，末學還是有了好的感應。第二天一早看到周圍的景物時，眼睛就突然很明亮，身體很輕快，有幾秒鐘是飄的感覺，做事的速度明顯加快。只是看到先生時就有些不自然，先生也由於末學的坦白，不太能適應，有了一些埋怨。面對這樣的結果，末學也糊塗了，忍不住責怪先生，認為自己很真實，至少犯錯是在認識先生之前，可先生的錯誤是在認識自己之後，雙方出現了不愉快。

帶著疑問末學請教了老師，是不是自己懺錯了，太老實了，講得那麼細。老師也慈悲的安慰我說做得很好，是先生有業障。當時，末學就很得意的立刻把老師的原話轉告給先生，而這種傲慢的心態，更讓懺悔不真誠，眼睛的明亮和身體的輕快只保持了一天，之後和先生的關係就怪怪的，不太和諧，內心也有些淡淡的後悔。

猶豫是否上臺懺悔

不久，二月中旬學院開啟了發露懺悔班，末學很歡喜，在香港佛陀教育協會未能發露懺悔的遺憾，終於能夠實現了。可先生擔心當眾發露懺悔殺、盜、淫、妄，如果影響了婆婆怎麼辦，這樣好像也有違孝道；還把師父上人對於懺悔的開示給末學聽，「真懺悔就是後不再造，每一個念頭都在變化，前一念和後一念都不一樣，不要執著自己的罪業，念念都在佛號上，就是真懺悔」。

末學聽完，發露懺悔的衝動也緩了下來，師父說的很究竟很圓滿，自己就是念佛不用功、不老實，太執著於自己和別人的過錯，總在心裡不斷重複，不能自拔，如果發露懺悔真的傷到婆婆，也是自己不願看到的。可是長期的內疚，那些惡事、惡念，總會反覆跑出來搗亂，念佛真的很難壓住，覺得在這樣殊勝的道場發露懺悔，機會很難得，不參加真的有些遺憾，也許「至誠」，能感動婆婆。

被推上懺悔班

面對著這樣的狀況，末學不知如何抉擇，希望佛菩薩能給自己指出條路來，剛好遇到一位法師，就請教有沒有必要發露懺悔，這位法師就說道只要念念是「阿彌陀佛」就是最好的懺悔，因為有佛號就不會有惡念了。

所以，末學當時覺得這是佛菩薩指的路，也就決定不發露懺悔了，只要好好的念佛改過就行。在教室裡，發露懺悔的報名表遞上來時，末學也就順手給了身邊的兩位同學，可沒想到，這兩位同學很快報名後，又把報名表遞回給自己，感覺兩個人要看著自己把名字

寫上去一樣，有股力量推著，不自覺的把名字給寫了上去。

為了避免當眾發露懺悔而讓婆婆覺得太突然，末學就抱著「至誠感通」的心態，在寮房先向婆婆懺悔。那晚懺了很多，把平時很想對婆婆說的話全都說了，聊了將近四個小時，到凌晨三點鐘。可是當時的懺悔，還是犯了之前對先生懺悔的錯誤，只著重在事情的講述上，表達內心的感受，沒有真正去反省對待一個老人是多麼的不慈悲。老人因為喜歡自己，就多說了一些事，可自己不但沒有同情心，體會老人的苦，反而用佛法的標準去衡量一個老人，要求一個老人，傷害一個老人，內心是多麼的自私和無情。所以那天的懺悔並不至誠，結果也沒有感動婆婆，還讓婆婆說了自己和自己的父母，當時內心不是滋味。懺悔沒有獲得期望中的諒解，反而讓婆婆知道了自己的心事，還由於自己對婆婆的不孝，連累了父母，很難過。帶著這樣的心情，末學開始了第一次發露懺悔。

第一次上臺發露懺悔

那天的發露懺悔有好有壞。開頭末學懺悔了墮胎，比起以前跟朋友的懺悔，深刻了很多，把當時的惡念挖了出來，第一個孩子是和先生認識了一年多，感情還不是很穩定，所以想都沒想，就想趕快拿掉。當醫生幾次勸自己時，還一再堅持，欺騙醫生說自己才剛結婚，所以還不想要，對孩子沒有一點慈悲心。填單子時還謊報年齡，好像把名字也改了，就怕被別人發現，做了惡事還在偽裝，很可恥。對先生也很埋怨，不知反省。

第二個孩子，是因為距結婚還有半年，算了算日子。如果結婚時就挺個大肚子，不太

好看，破壞了自己夢寐以求——當個漂亮新娘的美夢。雖然內心有些不忍，可面對自己愛漂亮和孩子寶貴的生命時，末學還是沒有多想，再次狠心地把孩子拿掉。當時手術做完後，躺在病床上想到孩子也忍不住哭泣，覺得很對不起孩子，可是孩子生命的可貴，並沒有抵住我這個當媽媽愛漂亮的私心，所以從此下巴上就不停的起痘痘，愛漂亮，就偏偏在臉上記起東西。

發露懺悔時，內心對孩子的愧疚很深，把自己這種自私的惡念挖了出來，面對大眾，沒有絲毫的理由，就算孩子怎麼報復媽媽，媽媽也決無怨言。努力修學，提升自己的德行，迴向給無辜的孩子，超度他們。

懺悔後身心健康很多

奇妙的是，這次的發露懺悔後，末學下巴上的痘痘就好轉了很多，惡夢少了，入睡也快，脾胃也有所好轉，對先生也更能包容。

第一次發露懺悔，就得到了這樣的感應，末學真的很慚愧，比起自己的殘忍，孩子是多麼的善良，媽媽不如您們，感恩我的孩子！

上臺發露懺悔也有隱瞞

當時懺悔墮胎和殺業大概用了十多分鐘，後來本想接著懺悔盜和邪淫。可一看到婆婆，就懺不出來了，怕影響自己在婆婆心目中的形象，一下就跳到了懺悔傲慢，開始向婆

婆發露懺悔。當時在臺上講了一大堆，從認識到現在心態的變化，內疚。大概懺了半個小時。可是由於頭一晚婆婆說了自己的父母，發露懺悔時，內心不禁夾雜了埋怨與表白，說到所有的境緣都是自己的錯時，其實內心還有一個念頭，「你們也有錯，怎麼全都是我的錯。」課後，總覺得怪怪的，一點也不覺得倒出心裡的东西而感到輕鬆，相反好像心裡被什麼堵著一樣，很在乎別人怎麼看自己，特別是看到婆婆，更不好意思。後來，末學認為是自己避開了最不敢懺的邪淫，想保持一個單純的形象，所以決心再次發露懺悔，也感恩老師又給了末學一次機會。

第二次上臺發露懺悔 學會了坦白

第二次發露懺悔，排在先生後面。當時離下課還有十五分鐘，心想可能要第二天了，沒想到老師還是讓末學上臺發露懺悔。本想把盜、妄語、惡口、兩舌、綺語、邪淫，統統懺個遍，由於時間不夠，當時就起了個念：「管他的，就交給佛菩薩安排吧。」所以上臺後，一開口就直接懺了自己最想掩飾的邪淫，把自己的貪念，對貞潔觀念的淡薄都懺了出來，沒有絲毫的偽裝，打破一直以來單純的形象。

那短短的十五分鐘，內容主要是邪淫的懺悔，可是卻超過了第一次四十多分鐘發露懺悔的感覺。課後，一種莫名的輕鬆，像把沉積多年的髒水倒掉一樣的痛快，一點也不在乎別人怎麼看自己，心裡無比的歡喜。特別是一看到先生時，就發自內心的對先生說：「我原諒你了。」接著先生也對自己說：「我也原諒你了。」

改過要無我 要難行能行

兩次的發露懺悔，讓末學明顯感受到不同。第一次的發露懺悔，墮胎是反省自己的惡念了，效果就好些。可是懺悔到傲慢，特別是對婆婆時，念頭就有了夾雜：第一、擔心婆婆對自己看法；第二、內心夾雜了埋怨與表白；第三、沒有真正承認都是自己的錯。這就導致對婆婆的發露懺悔不真誠，懺了一大堆也沒有效果。

第二次的發露懺悔，懺的主要是邪淫，也許是懺悔前的那一念：「管他的，就交給佛菩薩安排吧。」似乎這一念就接收了佛力的慈悲加持——沒有多想，沒有理由，沒有想著消業障，只想把自己最不願意面對大眾的秘密把它講出來，承認自己的過錯。雖然感情上好像是受了傷害，可都是自私自利的惡念感召，怪不得別人。這樣的懺悔，沒有「我」的懺悔，真的很痛快。不像之前跟先生單獨的懺悔，近三個小時，更多的是在講事情，不是承認錯誤，所以效果截然不同。僅僅的十五分鐘，就有了這樣的感應：不僅先生原諒了自己，自己也原諒了先生；這個「點」好像打通了命脈，全身通暢，連當時沒懺的過錯也跟著減輕：比如傲慢、瞋恚、貪心、兩舌。就像師父說的，改過，從最難的地方開始改，那其他的就好改了，「難行能行」；同時觀照力提高，容易發現錯誤，避免了犯錯的幾率；當眾發露懺悔的勇氣，也幫助自己放下我執，好像「我」輕了很多，把最不敢說的心事丟出去後，好像那些垃圾也就不會再跑回來反覆打擾，讀經念佛比以前輕鬆了。

懺悔後聽經味道不同

聽師父的《大經解》，雖然還會有妄念，但能跟著師父的講解走了，味道開始和以前不一樣。這些小小的感應，讓末學對發露懺悔有了信心，慶倖的是後來，末學也體會了一下被懺悔的感受。

回家後，先生由於生意上的應酬，被客戶安排了小姐，雖然沒有嚴重的錯誤，可這已屬於邪淫。先生也主動向末學懺悔，只是懺悔中找了理由，說生意上很難避免，整個社會都是如此。夾雜了這樣的藉口，先生雖已主動認錯，末學也勸自己，這也是自己邪淫的果報，應當承受，可還是不能徹底原諒他，希望先生在佛前，看著阿彌陀佛，看著師父去懺悔。

當先生跪在佛前，先生的愧疚之心油然而生，深感愧對佛菩薩、愧對師父的教誨與恩德，簡簡單單的幾句話，沒有任何的理由，淚流不止。這也是末學第一次看到先生流淚，在一旁不禁感動，內心也跟著懺悔自己的邪淫，最後徹底原諒了先生。

這次懺悔後，末學和先生邪淫的念頭都明顯減少，自律性明顯提高。特別是真正認錯的心一發，夫妻之間不能越界的問題，瞬間就得到了化解，就算再提起，也不會有情緒，真的不可思議。

真誠是懺悔的關鍵

這幾次有效和失敗的懺悔，末學也有了這樣的體會，發露懺悔不在於時間的長短、內容的多少，關鍵在一顆坦誠的心，也就是真誠。

當這張塵封的「白紙」完全打開在太陽下，太陽就如佛光，明亮讓自己能清晰的看到上面的「墨點」。末學剛開始通過佛法，慢慢開啟這張「白紙」時，沒有一顆坦然而面對的心，看到上面的「污點」，就突然被嚇到，原來自己那麼髒，更害怕被別人發現，就又把自已緊緊的裹了起來，不敢面對。這樣的包裹更難看清上面的問題，也許本來只是幾個小小的污點，卻因為重疊在一起和紙上的皺褶，放大了污點的面積，放大了過失，甚至被妄想、分別、執著暈染開，「白紙」變成了「黑紙」，看不到本來的面目，心情越來越壓抑。

可當通過發露懺悔的勇氣後，勇敢的打開了自己，原來「白紙」上就是這幾個點，改過突然變得好輕鬆好愉快。佛光一直都在，就看自己能打開多少，打開的越多，接受的就越多，沒有遮擋的「污點」，在佛光的沐浴下，就會慢慢的化為烏有。

由於在學院對婆婆的發露懺悔不真誠，「白紙」沒有完全打開，「污點」沒有真正改過，婆婆的心情真的受到了影響。末學也因為婆婆說了自己的父母，一直不能放下，雙方都不輕鬆。回家後，家庭氣氛一度緊張，家人對自己也產生了誤會，末學一時不知如何面對，開始有些後悔對婆婆的懺悔，心想逃避。這樣的結果讓末學答應老師寫的懺悔報告一直遲遲下不了筆。

回家重新做媳婦

二零一一年七月十八日，末學和先生在香港佛陀教育協會，又有幸請教老師。當末學把回家後的大概境緣跟老師彙報後，老師簡單的幾句話，就讓末學決心回家重新開始。老

師慈悲的告訴自己，懺悔是一個過程，不會一次就把業消完，被誤會總比在地獄受苦強，回家好好真誠對待老人。

七月十九日，我們回到家中，碰巧婆家的親戚第二天從老家過來。末學暗自決心，既然學佛，要像個佛弟子，過去的就過去了，一切都是假的，不要再放在心上，好好的敦倫盡分。可能之前的發露懺悔和被誤會也確實消了些業障。在婆家短短的七天，做什麼都很輕鬆，原本覺得已無力挽回的局面，竟然好像什麼都沒發生過一樣。連先生也說：「怎麼原來覺得很嚴重的問題，現在他也不覺得是什麼了。」整個家庭的畫面很和諧，很溫馨。看到婆婆，已經沒有了埋怨，只覺她是佛菩薩，很感恩她給自己的考試，感恩她讓自己明白了很多道理，對懺悔又有了新的體會。

發露懺悔，末學只是開始踏上了一步，當對婆婆始終發不出真誠心時，很感恩婆婆，讓自己繼續前行，沒有停留在發露懺悔的喜悅中，接著走下一段更重要的路。正如印光大師所說：「若不改過遷善，則所謂懺悔者，仍是空談，不得實益。」嘗到發露懺悔的甜頭時，末學差點忘了懺悔的重點在改過，而且當有同學開始讚揚自己時，剛開始還很慚愧，不敢承受，可是當我聽到到第五位同學的贊揚時，傲慢就生了起來。

總結這些年懺悔改過的心路歷程

回想這一路的走來，基本什麼懺悔的方式都用過了，心理的變化起起伏伏。從開始跟別人講自己的毛病習氣，帶著一點慚愧心，可改過並未用心；做功過格時，又過度沉浸在

自責中，難以解脫；之前匿名寫懺悔報告，內心並不坦蕩，只是想把自己的惡事寫出來，以求心裡的踏實，還能消些業障。而這次的懺悔報告，心裡很坦蕩，希望別人看到後，不要學習自己的錯誤，如果報告出來了，末學也會告訴別人，這是自己的故事，沒有用真名，只是怕再次傷到老人，畢竟有時老人的內心是脆弱的；在佛前懺悔，想好好反省，認真改過，可時間一長就有些有口無心；對先生和婆婆懺悔，是希望良心上能舒服些，不想欺騙親人，但沒有真正承認錯誤；沒有效果的發露懺悔，夾雜了擔心、埋怨、表白、解釋，想消業障，改過能輕鬆些，有點走捷徑，投機取巧的味道；稍有效果的發露懺悔就是只有自己錯了；如今的落實，體會更深，懺悔的形式不是關鍵，重點在「悔」，也就是改過。

袒露在佛光下，抹掉「白紙」上的污點，心情釋然，享受著佛光的沐浴，水汽慢慢的蒸發，最後發現原來污點也是假的，「白紙」本來就是那樣的乾淨。我們本來就是佛，過失也是假的，罪孽由心生，亦由心去滅，端坐念佛想，眾罪如霜露。一切皆由心造，心淨則國土淨。末學希望自己隨著不斷的念佛改過，最後提升到念念都是佛號，正如師父所說，念佛就是真正最殊勝，最圓滿的懺悔。

定弘法師（原鍾茂森博士）講解的《淨土懺悔法門》也給予末學在懺悔的問題上很大的幫助。

感恩諸佛菩薩、感恩師父上人，感恩父母，感恩香港佛陀教育協會以及協會的老師，感恩給予末學幫助的所有大德菩薩，感恩自己累生累世，有意無意傷害的菩薩們，末學會懷著這份感恩的心，走好以後的路，「一心念佛，求生淨土」。懺悔報告若有不妥之處，懇

請各位老師大德多多批評指正，萬分感恩！

往昔所造諸惡業	皆有無始貪瞋癡	從身語意之所生	今在佛前求懺悔
往昔所造諸惡業	皆有無始貪瞋癡	從身語意之所生	一切罪業皆懺悔
往昔所造諸惡業	皆有無始貪瞋癡	從身語意之所生	一切罪根皆懺悔

阿彌陀佛！

慚愧愚學妙音 至誠恭敬頂禮

二零一一年七月三十一日

【編後語一】

淨空師父寫：「迷唯一念·悟止一心·一念不存·歸無所得·塵消覺淨·情忘執謝·諸佛眾生·應時平等·恩報德酬·大自在人也」務請繼續用功，得更大實益。

【編後語二】

師父上人在《了凡四訓》講記中開示：「（尤註說）『朱子家訓有云。惡恐人知便是大惡』。自己的缺點、自己的毛病，不要怕人知道。真正聰明智慧的人，自己弊病愈多人知道愈好。」

人家批評一句，人家責罵一句，業障就消了。如果自己的毛病隱藏起來不讓人家知道，惡越積越大，後來的果報不堪設想！所以有過失不要隱藏，別人說出來自己要感謝。」

「隨著不斷的念佛改過，最後提升到念念都是佛號」懺悔者的用功方法和方向非常正確。懺悔著重改過，務要做到「後不再做」方是真懺悔。誠如師父上人在《了凡四訓》講記中說：「一日不知非。即一日安於自是。一日無過可改。即一日無步可進。」我們要想改造命運，想離苦得樂，這幾句話是關鍵，是鎖鑰，非常重要。一般人一生當中不能成聖成賢，修行得不到一個結果，毛病就犯在此地。天天知道自己的過失，就是天天始覺。一發現就把它改正過來，這叫功夫。真的改過，這是功夫得力。不必多，一天真的能知一過改一過失，三年之後你不是聖人就是賢人，這一點都不假。一天改一條過失，一個念佛人三年之後，不是上品往生，也是中上品往生。這是修學成佛作祖！你肯不肯認真去做。一天一條過失都沒有發現，這是迷惑顛倒。不知道自己的過失，當然就無過可改，那有進步？不進則退，自然墮落。『安於自是』，自以為是，是最可怕的生活。」望本篇懺悔者持之以行，在不久將來能隨佛接引，蓮花化生，暢佛本懷。

懺悔班例證 庚廿六

一朝出名為名累 回頭懺悔得新生

(劉紅荳)

我叫劉紅荳，在這裡向累劫、盡虛空遍法界有緣眾生懺悔！

父母驕縱 殘忍殺生

我生長在廣州部隊幹部家庭，是在六十年代出生，父母都是領導，家庭條件很好。我有四個哥哥，我是最小的女兒，我要什麼，就給什麼。我在家中，不但是被寵「壞」了，更是被寵「害」了！家裡買水果，我把最好的先挑出來，剩下不好的爸爸媽媽哥哥吃。從小就想吃什麼，就吃什麼。

我從大概五、六歲記事起，每到生日，父母都要為我殺雞，我要吃雞腿。我還愛吃魚，愛吃鮮活的魚。我們在市場上買活魚，到家魚還沒死，但翻了肚子。我很有辦法：打開水龍頭，用不斷流動的水讓魚活過來。這時殺了馬上做了吃，覺得這樣味道好。現在想起來好狠心！只為舌頭那一點感覺，殺了多少「含恨」的生靈。為什麼說是「含恨」呢？那些魚到我家時，已經快死了，也沒力氣恨了，是我將他們救活過來，在他們以為自己又有生機的時後又殺了他們，想想看他們心裡會多麼的恨我！

我不僅因為家庭條件好，想吃什麼就吃什麼。更是想幹什麼，就幹什麼，任意殺生。讀小學的時後，七十年代沒有電視什麼的，放學就抓蜻蜓玩，我還是個高手，捏屁股，一

把抓我都是高手。抓了放在瓶子裡玩，活不了兩天。螞蟻用開水燙，蟑螂用藥毒，老鼠用水淹。這些殘忍殺生的事情，我都幹過，造了很多殺業。

任意殺生的果報，很快就現前了。我在三十二歲的時候，非常想自殺。我曾經用小刀割自己的手，結果半夜要去醫院縫針。我每天上班，都要坐地鐵。我眼看火車進站，在火車停下來之前，就很多次控制不住很想撞到火車上。

除了想自殺，我自己身體也在三十歲上就垮了下來。我很怕冷，總要穿的比別人多，香港到處都有冷氣，我又特別怕冷氣，幾乎一年四季都要戴帽子。三天兩頭有病，成年幾乎不停的吃各種藥。這時候覺得人生真的——很苦很苦，真的是活在人間地獄。

身為名人的痛苦生活

我不懂如何做女孩子，那時的學校已經沒有教傳統文化教育了。社會教育更教我們貪圖享受。一九八零年代，我在廣東電視臺節目主持人，還是拍電視劇的演員。那時電視劇不多，所以我很容易就出名，成了明星。

我做的電視節目是教人吃喝玩樂的——即給觀眾介紹哪個地方風景好，可以吃到什麼樣的活鮮。前面講過，我沒有受過傳統文化的教育，不知道「因果報應，絲毫不爽」的真像，所以無論做節目還是生活中，對殺生完全沒有罪惡感。致於偷盜，在做節目的時候，借工作之便，順手牽羊的事不知道幹了多少！

為名所累 損子墮胎

我當時做電視藝員，去的地方很多，接觸的男士也多，我和他們，談得來的就犯邪淫。這樣導致我在結婚之前，就墮過兩次胎。當時我正在走紅，覺得不能未婚生子，會影響形象。

結婚後，我又墮胎兩次，因為當時正在大紅大紫，生孩子會影響事業，現在想起來覺得自己非常自私。為了造出一個所謂的「好形像」，我還在公眾面前說很多大話。看看我這個「名人」，殺、盜、淫、妄的惡業都非常重！

造作這樣的重業，報應也來得很快！表面風光、被人羨慕的我，其實每三天和先生吵一架；和先生一吵架就說要離婚，跟本沒有想過女兒的感受。晚上睡覺需要吃安眠藥，越吃越多。安眠藥吃多了就掉頭髮，不吃就不能睡覺。晚上做惡夢，或是做很多亂七八糟的夢，邪淫的夢。我自命不凡，看誰都不順眼，嫉妒心極重，看不得別人比自己好。我還很自私，無論是物資還是思想都不能與人分享，因此沒有朋友。我心裡時常莫名其妙地不開心。

後來八九年，我和先生終於離婚。我害怕公眾知道，就和第二任丈夫跑到國外去玩，把女兒交給媽媽就不理會了。結果因為一些原因半年多回不來。我在那半年，想念女兒，每天都哭得很慘。

隻身來港 孤苦伶仃

九二年我隻身來香港，在政府工作，生活不用愁，但就是整天不開心。第二任丈夫來不了香港，兩年後就離婚了，我因而一個人生活在無親無故的香港。

讓我最痛苦的是，女兒被第一任丈夫帶走，找都找不到。我後來才知道，孩子的父親已經把她帶來香港了，但是，他不讓我見孩子。我媽媽因此病倒了，一年多後就走了。父親在母親去世前一年多就走了。父母過世後，我在香港跟孩子的父親打官司，要女兒。我足足打了七年，所有的收入都用在訴訟上面。但是沒有打贏，現在要看女兒還是很難。我在三十二歲時，嚐盡家破人亡，沒父沒母，親生女兒不知在哪裡，無親無故、心中倍感孤苦伶仃。

歸於平凡後的反省

我小的時候，生活條件優越，養成了很多壞習氣，我現在隻身在香港，作一名平凡的市民，明白了「享福就會造業」的意思了：一切眾生起心動念都「無不是業」，享福就更造業，所以佛告訴我們「要以苦為師，以戒為師」啊！

我就是一個例子。父母在的時候，他們用自己的所有能力保護我。他們走了，結果，我在三十歲才開始獨力面對一切，才發現自己不會做人。在廣州有他們的社會關係，身邊所有人給面子，都遷就我。來到香港就不一樣了，這裡我不再是名人，沒有人認識我，人家正常和我交往，沒有遷就。我就不知道如何與人相處了，往往說錯話、做錯事、得罪人都不知道。父母是愛我才寵我的啊！我現在懂了，可不能寵壞了孩子，這是害了孩子啊！

現在想起來，做父母的教孩子按照《弟子規》來處事、待人，那才是真正保護孩子、真正愛護孩子。我如果早就能夠學習《弟子規》，按照《弟子規》來做人，就不會碰到那麼多釘子了！

接觸佛法 放棄自殺

二零零一年，我無意中在調電視頻道時，看到東森衛視播放的老法師講經，很歡喜，看到節目最後，有香港佛陀教育協會的電話，馬上打過來問地址，來這裡請法寶，聽老法師講經，就像佛菩薩伸出手來拉了我一把，把我從「想自殺的邊緣拉了回來」。

終於明白，千萬不能死。第一，自殺死的，每七天要再死一次，第二，人生是來酬業的。死了，業沒有酬完，那就還要再來酬業。再來還不知道是什麼身，如果來生不能做人，修行的機會都很難有。

現在我每天聽老法師講經，上次老法師在香港八個月，我用放大假的機會，每天來聽經將近一個月。有一天老法師生日，還和大家一起在樓上給他唱祝壽歌。現在想起來，還是感覺無比的幸福。感恩佛菩薩慈悲，我們真是無比的幸運，我們遇到淨土法門，多麼的幸運！

照顧亡故父母 感化身邊同事

剛開始聽經那幾年，總想著要幫父親母親，因為他們去世後，我做過夢，見到他們住

的都不太好。幾年來，我聽經、念佛，都迴向給他們。做三時繫念法會時，我也給他們寫牌位。每次祭拜父母，我都提醒他們學佛，念佛，同生極樂。後來，我又再做夢，就見到他們住的環境變得好了，這大大的增加了我的信心！

這兩年都不怎麼做夢了。我還要努力修正自己的行為，承認是自己做錯了，不能怨父母、怨環境，一點一滴地做，不斷放下、看破；再放下、看破。

現在我的生活很好，每天可以聽經，每天對照經文反省自己，從工作中，從在生活中做起。比方說，盡量帶飯上班，省錢，省時間，省包裝盒。聽起來簡單，做起來用了好幾年。結果我的同事也受到了我的感化，也開始意識到午餐一次性飯盒很浪費了。現在有很多同事帶飯了，公司同事十幾個人，圍著一張大桌子吃飯，有時你給我嚐嚐你的手藝，我給你嚐嚐我的手藝，相互的關係都融洽了很多，幾年下來，帶飯上班已經在公司蔚然成風。

雖然飯盒只是一件小事，但我會盡我的努力，做一點是一點。大家看到我學佛以後，精神面貌好了，身體好了，整天樂呵呵，和同事之間的關係也好了，工作也順利了很多。老法師整天樂呵呵，就不知度了多少人。誰不希望生活在整天樂呵呵呢！在工作和生活中做個好樣子，才不辜負老師。

我意識到一邊要惜福，一邊還要修福，讓自己長壽，這樣才有時間酬償這一生的舊業，讓自己有時間多聽經、多念佛，念到功夫成片，那才有可能脫離輪迴之苦，往生西方極樂世界！這時，才算盡了孝道，盡了師道。

感恩各位菩薩、大德、同修給我這個機會懺悔。感恩，感恩！

末學 劉紅荳頂禮遍叩

【編後語一】

《大乘無量壽經》說：「世人善惡自不能見。吉凶禍福。競各作之。心無遠慮。各欲快意。迷於瞋恚。貪於財色。終不休止。哀哉可傷。先人不善。不識道德。無有語者。殊無怪也。死生之趣。善惡之道。都不之信。謂無有是。」但願世人早聞經教，深信不移，改過自新，作善修福，更加念佛，免得臨命終時，惡相現前，為時已晚。

【編後語二】

《感應篇彙編》云：「善惡者，儒家之義理。因果者，佛門之法教。感應者，道人之指化。人品有多類，教之亦多方。自堯舜性之以下，凡百君子，立志之初，未有能純善無欲者。勸化之際，存之因果，警以禍福，有補於朝夕之惕厲乎。」

善惡之報，如影隨形。福善禍淫，古有明訓。邪緣外合，滅德喪心。夫婦正色，猶需有節。

又人身至貴，得人身難。佛說人當生時，九天司馬在庭，九天稱慶，太乙執符，帝君品命，……得還人道，驚天駭地，貴不可言。於爾何負，乃敢殺之。既生而損，未生而墮，

皆殺人罪業。」

佛云：「『三界無別法，惟是心化作。』人能起一善心，是破地獄之靈符，斬群邪之慧劍，渡苦海之慈航。一念之善，轉禍為福，懺悔者改往修來，生善滅惡之要道。善根宜培，則眾善皆生；罪根宜露，則眾罪皆滅也。」

洗心革面 重新做人

(周愛萍)

我叫周愛萍，今年三十八歲，現定居香港。

學聖賢教育後，我如夢初醒。才知人生的意義、生命的意義。以前還以為自己是好人，現在才知我不是人。我不孝父母；墮胎殺死自己的孩子；殺那麼多衆生；邪淫、惡口、怨天尤人；犯了無量無邊的罪。要是早能接受聖賢教育，我的人生就不用受那麼多苦，走那麼多冤枉路。我現在相信人有前世，今生有命運。

相士說命

我在二十一歲時，有個會看相的人，他告訴我，我過了兩個劫難。真的，我已過了兩個難。媽媽告訴我：出世時，還以為養不活，後來打了一針青霉素，又活了。還有一次，在七、八歲時，我和小朋友去河邊玩水，差點淹死。學了聖賢教育後，我夢見我在前世把人推下水，這是我的報應。我告訴看相先生，看相先生問我「你當時想什麼了？」現在想想，當時我已喝了兩口水，叫不出，一叫水便進口。我想死定了，媽媽明天為我收屍，會傷心，哭死了。

看相先生說我還要過一個劫，我的先生沒錢。又說：「你要記住無論你先生他怎樣都是愛你的。」我說我不喜歡那些為了錢做人情婦、妓女的人。我決不會做那種事，他說：

「你從現在開始你的苦過了。」

小時候的殺生 邪淫

首先，我向父母道歉：「對不起，爸爸、媽媽，女兒不孝。」我爸爸是個老實人，媽媽很勤勞。

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

我在八歲左右就犯手淫，我也不懂。小時候，我挺聰明，學習挺好。後來學過的東西總記不住，其實我懂，但考試時就忘了。現在才知是淫的果報。

頂撞媽媽 懺悔後不再頭疼

而且不孝、殺生果報是沒功名。我很不聽媽媽的話，總是頂撞媽媽。媽媽說什麼、教什麼、叫我做什麼，我都不聽，跟她頂，唱反調。我罵媽媽：「我聽到你的聲音就討厭。」有一次甚至把媽氣得跪地求饒「老祖宗，求求你饒了我吧！」由於我天天頂嘴，也是天天被打、被罵。我想：「天天被媽媽打、罵，好苦啊！死了算了。」但我知道媽媽無論怎麼打我，她還是很愛我的。我要是死了，她會傷心的。

學聖賢教育後，才知自己不孝。有一次唱《跪羊圖》時，我痛哭流涕。我天天唱，天天哭。媽媽為我們操那麼多心，愧對媽媽。看了劉善人的光碟後，知道了人生氣，會得病。我馬上打電話，跟媽媽道歉，叫她以後不要生氣，生氣會得病。我以前頭也痛，現在好了。

懺悔殺業 殺雞和墮胎

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

我談過幾個男朋友，對我都不是真心的。我有過性行為，犯邪淫。沒學聖賢教育，不懂自愛，給社會、國家帶來不好的影響。墮過兩次胎，對不起，請原諒。我要是早學聖賢教育，明白因果，那我不管怎樣我一定會把你們生下來。我居然殺自己的孩子，我不是人。我怎麼這麼慘無人道。我對不起你們，我的孩子。我對不起全球的嬰靈。我邪淫、墮胎。我對社會做了很壞的榜樣。

夫妻不睦

一九九七年我認識先生後同居，年尾結婚。我先生很喜歡卡拉OK。婚前同居也是邪淫，對不起，我做了壞榜樣。婚後我懷了兒子。我生了兒子後很少陪他去卡拉OK。我盡心照顧孩子，耐心地教孩子。我教他認字，天天晚上講故事給兒子聽。那時脾氣挺好的，人也亮一點。

先生經常和同事去卡拉OK玩。我在家不放心，也沒辦法。經常問他有沒有找陪坐女人，他說：「沒有」。其實我不相信，那也拿他沒辦法。

我很省，有時我省下有一、兩萬。他沒錢，我都會給他。我給過他幾次，我想我對他好，他才會對我好。朋友都說我那麼笨，有錢不可讓老公知道。我說：「兩夫妻，他沒錢，我做妻子，有錢都不幫他，我心過意不去，我做不出。」

兒子三歲左右時，先生告訴我他欠了很多債，不知怎麼辦。說得很好聽，說怕連累母親。我就試着問他姑姑，他姑姑答應幫他還了四十多萬後，沒多久他就變了。

二零零一年我生了女兒後，他喜歡另一個女人。沒多久他告訴我，我當時晴天霹靂，很痛苦，天天以淚洗面，我一個星期急速消瘦。他很無情無義，有時在家也和那女人談天。我每天都生活在痛苦當中，每天怨。

怨氣日增 生不如死

二零零三年，我們來香港定居後，他還是經常回大陸。我的怨氣日、夜增加。我不但怨丈夫，也怨姑仔，我也不知為什麼她們不喜歡我，可能是我說錯話自己都不知道。我心直、口直、不懂人情世故，很單純。也許是自私，不懂體諒別人；也不懂討人歡心；不懂順人心、順人意，像小孩一樣什麼都不懂。我怨姑仔，當面一套，背後一套，話裡帶刺。我不會說話，當時我也聽不懂，因那時我不會想，人說話原來還有其他意思。後來久了，我才明白。我很生氣，在心裡生氣。

她們說我兒子不乖，我想：「不乖你們可以教。」她們經常是罵，我很不開心，也不知怎麼和她們說，就在心裡怨，想：「看你以後生孩子有多乖。」

有一天，因不知怎麼去跟她們說理，只有自己在心裡怨。我想：「你們會當面一套我也會。」有一次路上碰見，她昂着頭，跟我擦肩而過，裝看不見我。我看著她。我回到家後，她就叫我了。我想：「在街上不叫我，回到家就叫我，裝給誰看，裝給家人看。還有這種人，真奇怪。見高就拜，見低就踩。這種人，有什麼了不起。你看不起我，我更看不起你呢！」我不但怨丈夫，還怨姑仔，怨氣越來越大，身體越來越胖，身體越來越差。來月經越來越疼、頭疼、下身疼，我脾氣越來越大。

先生去大陸我打電話找他，找不到，丟電話、丟碗；拿什麼、丟什麼。不受控制地大哭，我每天都活得那麼苦。活得好累，我活得好累。我只為兒女，兒女是我活着的理由，不能死。

學習傳統文化 如獲新生

二零零七年認識傳統文化後，我才從痛苦中走出來，才如夢驚醒，才知人生的意義、生命的意義。我不再茫然。以前活得那麼苦、那麼累，真的不知道為什麼還要活着；為了先生、兒女、父母活着，很累很累。

現在我有了活着的理由。我要教好兒女，做女人，不要像媽媽做那麼多錯事，走那麼多彎路。要將傳統文化告訴每一個人，希望全天下每個人都得到幸福、美滿的人生。

我要向姑姑、姑仔、家婆、叔仔、嫲嫲（廣東方言，即祖母）他們說對不起。我沒當好媳婦、沒當好大嫂，是我自私，是我無知，我對不起你們，請原諒。我前世一定也是愧對你們，對不起，請原諒是我的錯。對不起姑姑，沒照顧好奶奶，我太沒良心了。姑姑借了那麼多錢給先生，我卻在照顧奶奶時，怨這、怨那，還把奶奶說我家婆的壞話，也告訴家婆，這是挑撥離間。我的心太壞了。還好我家婆很能忍、大方，還是照顧奶奶。我家婆真的忍功非常好。

發願吃素 疼痛消失

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

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

殺生補身 越補越差

對不起兒子、女兒，我把痛苦帶給你們。我懷兒子時，不喜歡吃肉。兒子生下來時，八公斤很大個。兒子小時候很喜歡笑、很可愛、聰明。兒子吃我的奶，吃了八個月，現在

才知生氣時奶會有毒，我可能有時餵毒給他吃。

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

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

打罵兒子 兒子叛逆

我從兒子一年級開始，對兒子、女兒開始打、罵。有時被他家人說，兒子怎麼調皮，我就打兒子，罵兒子不爭氣。

以前我不喜歡用打，不知為什麼，我開始沒耐心。兒子不聽話我氣得要爆炸，脾氣越來越大，很容易發脾氣。兒子每天被我打罵，有一次兒子說：「我死了更好。我天天被打、被罵，死了更好，那麼慘！」對不起兒子：「媽媽讓你受那麼多苦。」

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

向先生認錯懺悔

對不起先生。以前我怨先生，我一直那麼盡心持家，照顧兒女，我從沒做對不起你的

事，我很好。我先生他不但吃、喝、玩、樂、嫖、賭、飲，現在他卻罵我，動不動就罵我、怨我。

我做了一個夢，夢見自己前世是個女人。我打工養家，先生沒做事，我做的那家兒子喜歡我。可能我前世紅杏出牆，也罵老公沒用，不恭敬丈夫。因果報應，絲毫不爽。我前世這樣對人，這世來討債，也怨不得人，全是自作自受。

企業家論壇上有個太太，很賢慧，我要是能學她一半，先生就一定會好，是不會做妻子。認錯後，我的心平了，也發不起脾氣。前幾天我給先生跪下，拜三拜，說：「對不起，請原諒！」第二天丈夫對我發脾氣，我再跪下向他認錯。

夢中示警

有一次我夢見兒子被人斬死，我哭得肝腸寸斷，大叫：「不要、不要。」還有一次夢見兒子被人害死後，還被人分屍，我也是哭得肝腸寸斷。那些動物、昆蟲，和我們一樣有血有肉，一樣有父母兄弟姊妹，牠們也會疼、怕、不想死。我生女兒都是開刀拿出來，我那一刀疼得我要命。

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

現在我的命這麼苦是自己召來的。我以後要改惡向善，積功累德，才能把命改好。

末學 周愛萍頂禮

【編後語一】

《感應篇彙編》：「慈心於物。慈者萬善之本。即仁心也。慈有二義。一是濟貧拔苦。一是戒殺放生。」《楞嚴經》：「昆蟲草木，猶不可傷。忍作殘害。血氣之屬，必有知。凡有知者必同體。」《楞嚴經》曰：「如來常說諸法所生。唯心所現。一切因果世界微塵。因心成體。其中乃至草葉縷結。詰其根元。咸有體性。」《損子墮胎，人身至貴，得人身至難。得還人道。貴不可言。於爾何負，乃敢殺之。或既生而損，或未生而墮者，殺人罪業，莫可懺贖。物命至微，尚欲放生戒殺，況子女乎？」又「男不忠良，女不柔順。忠者。盡己之謂。良者。方正之稱。萬物惟人最靈。人又以男子為貴。既得此靈貴之體。而奸佞不忠。險僻不良。則非特自負己靈。亦甚辜負造物矣。凡女人修善。不異男子。如有善行。不若勸雙親丈夫行之為妙也。若能孝敬和順。相夫教子。以儘自分。再加以深信因果。吃素念佛。則現生自然身心安樂。子孫昌盛。臨終定蒙佛慈接引。往生西方。」

【編後語二】

師父上人在《了凡四訓》講記中開示：「『天作孽，猶可違』。天命所作的不善是可以

改變的，我們修善積德就可以改變的。『天』就是指天命，『天命』也就是『數』，我們一般講的『命運』，是可以改造的。『自作孽，不可活』。『自作孽』是這一生自己造作的不善。『天作孽』是宿世的，過去生中所造的惡業。這一世所得的不善果報可以改，這就是宿命可以改。現前造的罪業，那就沒辦法了。現前繼續再造，你就不會改過。過去有惡因，現在再加惡緣，必定結惡果。過去有惡因，現在斷惡緣，雖有惡因不結惡果。這是一定的道理。』斷一切惡，修一切善，耐心行去，一定吉祥如意。

往昔諸惡命坎坷 積德修善改命運

（蘇麗霞）

我叫蘇麗霞，今年四十九歲。我有一個哥哥、一個姐姐，在我三、四歲的時候，我們的父母離婚，原因是我爸好賭，賭到連被子、我們三兄妹飲的牛奶都拿去典當！

媽媽因為要在紗廠工作，所以將我們三兄妹托付外婆撫養，外婆家很窮，我們三兄妹要幫忙做家務，我八歲就要擔水、破柴、穿膠花等。媽媽開始的幾年有給外婆錢，過了幾年她跟後父結婚，有自己的家庭，還生了兩個女兒，給外婆的錢也少了，而且還要我和姐姐逢星期六、日，假期去她家做家務、照顧妹妹和在粉面鋪頭幫手。

姐夫是我介紹給姐姐認識的，但是我常常跟姐姐和姐夫發脾氣、吵架，不尊重他們。但她們仍對我很好，晚上姐夫開車送飯給我吃，但我不知感恩還說：「菜不合我胃口。」

我哥哥因賭錢和理財不善，常常問我借錢，令我很煩惱！兩年前，我跟他說：「我現在病了，沒錢再給你，你自己要獨立。」

我在十五歲那年，跟初戀男孩結婚。未滿十六歲就生了女兒。女兒三歲時，我跟前夫離婚，原因他不工作又好賭。我當時好痛苦和徬徨，因沒有信心可以養大女兒，畢竟自己讀書不多，只懂做製衣車工。當時真想自殺！但我不想令女兒沒人理、沒有媽媽愛，和我的命運一樣。所以我要活下去。我於是去工廠做車工，把女兒交給我外婆照顧，（女兒稱

曾外婆），每晚都加班，常常做十八、十九個小時。後來，我終於把女兒撫養成人。但我的女兒讀至高中，結識了一些壞朋友，晚晚出夜街，讀書成績開始一落千丈，還有一次要去警察局擔保她。

過去五、六年來，女兒很少回家，也很少工作。我一想到她自己這麼大了，還不懂事，心中很不高興。現在明白，自己以前沒受聖賢教誨，不明因果，只投入工作而疏忽了她，才沒有教育好女兒。

第一次開始自我反省

女兒常不回家，我開始覺得孤單。想到這麼多年，姐姐一直照顧我，而我身在福中不知福！九年前，我讀了一個情緒管理的課程，這個課程令我知道自己很多地方做錯了。午飯時，我打電話給媽媽和姐姐，向她們道歉。放學後，我馬上搭的士去媽媽家跟她再道歉。她擁抱我哭得很厲害，說對不起我們三兄妹，沒有照顧我們，只是沒有勇氣說出口。

一年後，媽媽患腦癌。我晚上十點多去探望她，叫她不用擔心後父，我和兩位妹妹會照顧他。我離開醫院幾小時後她就去世了，樣貌很安祥。後父非常傷心、難過，我才知道他很愛我媽媽！以前不明白事理，認為後父搶了媽媽。後來我寫了一封感謝信給後父，多謝他照顧和愛惜媽媽，令她幸福。如果我沒有向媽媽道歉和說我愛她，我會內疚一世！

姐姐聽到我的道歉，跟我一起哭。她說：「我們是姊妹，有今生沒來世，我們一定要好好過日子，互相扶持到老……」

我也鼓起勇氣打電話給前夫，請他原諒我年輕時的任性，還說我已經原諒他了，並告知他我和女兒的近況。他也向我兩母女道歉，說沒有盡到做父親的責任。說也奇怪，從那天開始再沒有發夢被前夫打，原來自己放下怨恨，真誠願諒別人，感覺好好！

學佛的機緣成熟了

大概兩年前，我身體有三十多處不舒服，痛得厲害。加上我的腰骨、頸椎骨質增生，已經痛了十多年。我因此辭退國內的工作，回港到處看醫生。爲了求醫，遠至越南、中國潮州我都去看病，但效果不理想，還花了很多錢。

我曾經看了一個醫生，他用有針的錘仔錘我痛的部位，令我全身瘀傷，皮膚上有很多針孔。我在他那裡看病四個多月，每天好似在地獄受苦一樣！我覺得自己又沒有做壞事，問上天為什麼這樣對我！我抱怨上天，好不開心！

這位醫生叫我念阿彌陀佛聖號和看佛經，就會減輕痛楚。我請了一些佛經，開始念「大慈大悲觀世音聖號」並念誦《心經》。那時我開始每個月十天吃齋。

一個多月後，我就遇到了一位針灸醫師，他把腰骨、頸椎等疾病醫好了很多，我覺得有希望！

去年三月，姐夫將淨空法師《和諧拯救危機》的節目給我看，我看了很震撼，明白了些因果的道理，後來找到香港佛陀教育協會，請了很多光碟和佛經回家看。

真誠懺悔 人生全然改變

我每日看佛經、光碟，我做早晚課，這很重要，課後真誠懺悔，就會有不可思議的感應！

去年五月二日佛誕節，醫院打電話給我，說我的女兒宮外孕，情況好危險，要馬上做手術！我趕到醫院她還在手術室未出來，我很害怕，不知怎做好！於是我馬上回家，求大慈大悲觀世音，保佑她能平安從手術室出來，我給菩薩發願：「我由今日開始食長齋，希望菩薩原諒我墮胎和種種錯事！」終於，女兒總算平安出院回家。我對女兒說：「我食長齋不可殺生，只可煮三淨肉和紅棗水給你吃。」女兒也復原得很快。當她知道我食齋是為了她平安出院，她很感動。

去年六月二十八日，我在香港佛陀教育協會皈依。兩個月後，我第一次放生。放完生第二日，更年期的潮熱改善很多，真是很開心！

八月中元佛七法會中，我做義工，在誦《地藏菩薩本願經》時，我對地藏王菩薩的大孝和慈悲感受很深。法會圓滿後，我打長途電話給姐姐說：「我從認識淨空老法師以來，這四個月裡我明白了因果，不再怨天尤人，每天都過得很開心，因為命運可以改變。我昨晚發願，我死後把房屋捐去做善事。」她沒有反對。我還說以後姐夫怎麼說，我都說好，我都要尊重他，不會駁嘴。說來也怪，由那天開始我姐夫對我也很好，有商有量，很多時談佛經談得很開心，說我沒以前那麼執著，脾氣也改善了；還讓我帶他來協會。最近姐姐

說：姐夫也改變了，比以前隨和了很多。

後來，我打電話給姐姐，叫她懺悔和食十齋，她一口就答應。我還寄了一封電郵給姐姐的女兒，給她說對不起！我說：「因我未讀聖賢書，去年打罵她，是姨姨做錯。」

說來也奇怪，我姐姐發願食素後兩天，就發現她的女兒好似有些不同了，脾氣沒那麼大，還胃口好了些。姐姐還說自從聽了《太上感應篇》，覺得好舒服，要學習放下，心情都開朗了。

我現在跟女兒相處也融洽了，談話也多了。去年十月，女兒結了婚，女婿對她很好，我也放心很多。哥哥差不多一年多沒有問我借錢，嫂嫂從國內來港幾年，現在也找到了工作。

我好感恩姐夫電郵《和諧拯救危機》給我看，我和姐姐、姐夫關係和諧了很多。現在我身體轉好、煩惱少了。以前放假有空就去看電影、聽演唱會……麻醉自己，但第二日心靈仍然寂寞、空虛和惶恐。現在知道命運可以改變，每日我活在感恩、希望中，是四十九年來從未試過的感覺，很開心！

我願所有眾生有緣學習聖賢教誨，早日離苦得樂。

我好感恩佛菩薩和一切有緣眾生，大慈大悲原諒和加持我，令我開智慧明白道理，我會依教奉行、斷惡修善。願一切眾生早成佛道！阿彌陀佛！

【編後語一】

《感應篇彙編》：「天地之心。一至善之心也。人生氣化之中。性本皆善。」「以善與善感。如膠投漆。如酥和酪。氣類相感。自然醴醴有味。日起有功。信哉。非善人不能讀善書。行善事。立善論也。」「儒道之言感應。猶釋教之言因果也。感即因。應即果。故以善感者。得福果。以不善感者。得苦果。以六度萬行無上菩提感者。得佛果。以勤修淨土念佛求生感者。得極樂蓮台果。無感非因。無應非果。」「諸惡莫作。眾善奉行。」「善念日充。心地日淨。以之迴向淨土。求生極樂。進幾佛果而不難。」

【編後語二】

《了凡四訓》說：「但惟凡人有數。極善之人。數固拘他不定。極惡之人。數亦拘他不定。」淨空上人解釋：「……所以一個大善之人，命有沒有？有，但改變了。大惡之人呢？也改變了，不會照原定的樣子。……世俗講的『命運』，雲谷禪師完全肯定，承認，確實有命運。但是命運自己可以改變，可以創造。所以佛家不是宿命論，佛家是創命論，自己創造美好的前途。但是立命要靠自己，任何一個人都幫不上忙，沒有人能夠代替我們改造命運，決定要靠自己覺醒，靠自己改造。」

《了凡四訓》又說：「務要積德。務要包荒。務要和愛。務要惜精神……」師父開示：「一定要積德，斷惡修善。積德，世出世間法都以這個為基礎。……尤居士此節小註說得好：『改造命運第一步功夫便是痛改前非。一一積習悉皆掃除。一一病根悉皆拔去。時時處處常自警覺。嚴自克治。保善天真。如保赤子。改造命運全權在己。不屬造化。即上文所謂極善之人數固拘他不定是也。』……對待自己要嚴格，不要常常原諒自己。常常原諒自己，前途就有限了。律己要嚴，對人要寬。對人要寬厚，對自己要嚴厲。要克服自己的毛病，對治自己的習氣。……心裡面一念不生就是天真。天天在打妄想，天真就失掉了。天真就是真心，真心就是清淨心。……改造命運之事完全在我自己，與諸佛菩薩與天地鬼神毫不相干。」此諸寶貴教誨，應當奉行，以改命運。

懺悔班例證 庚廿九

嘗苦果 真改過 發大願 報佛恩

(周水珍)

我名字叫周水珍，出生於鄉村農民家庭。我是一個前生有善根、福德、與佛菩薩有緣，沒成功。而今生造惡業。蒙受菩薩慈悲救度安排，讓我在實境中得到教誨而領悟的人。我願意將我的經歷告訴給大家，希望大家能夠引以為戒，共勉共勉！

幼時不孝 長女忤逆

從小就不聽父母教導，從來不做家務事，還想吃好穿好，把媽媽氣壞了。我從不會孝順父母，沒學《弟子規》不知孝之重要。今天我大女兒表演給我看，她常指著罵我，一點孝敬心都沒，使我難受心痛，把我氣死了。

我因而回憶當時，自己也是這樣對待我媽媽，怪不得有今天大女兒來平衡，表示公平，讓我感受到當年媽媽有多麼痛心。

現在，我要跪在媽媽面前磕頭認罪，懺悔往昔不孝之罪，現在我學佛並學習《弟子規》。百善孝為先，我誓要盡心盡孝，侍奉您、聽您的話、孝順您。

祖宗積德 蔭庇兒孫

我在母親口中得知，祖宗三代是善人。外公在南洋為人看病贈醫施藥，回國後受黨獄

而不怨，受人欺凌辱罵能忍辱自重。外祖母臨終預知往生，雖未學佛，走得自在安詳，還葬了一個很好的風水地。

祖宗積德福報子孫。自己今生不愁錢，不愁穿，不愁吃，都是祖宗積德厚，餘福蔭兒孫。無限感恩列祖列宗，今生只有成佛，才能報盡祖宗的恩德。

任意殺生吃肉 精神憂鬱欲死

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

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

我們拍拖幾年就結婚了，不久，當我還在大陸的時候就懷了孕。我怕小孩不能同我來香港，但更重要的是貪玩，以為早有孩子會拖累，腦子想的都是自私自利，所以狠心打掉她。我那時不懂得，這是殺人害命的行為！結果報應到來後，我深感痛心和後悔！

我來到香港定居的第二年，大女兒出世。那時候正好香港在流行「沙士」，醫生防感

染，所以女兒出生之後要放保溫箱養。出院回家，很難照顧，每晚大吵大鬧，只睡兩個鐘。我要自己照顧，沒人幫手，又沒有經驗，搞得我好苦。尤其玩慣了，沒有吃過苦的我，感覺更苦。

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

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

病重見到地獄 開始知道回頭

(一) 善緣介紹佛法

到二零零七年，我又生了第二個女兒。善緣來了，遇到善知識。一位姓謝的朋友，她介紹我要讀《地藏經》。我說不懂讀，叫我念「地藏王菩薩」聖號。我為了小孩出世好照顧，而聽話拼命念菩薩聖號。後來小女兒出世了，真的很乖、很好照顧！

小女兒一歲多的時候，我去九華山感恩地藏王菩薩，謝師兄又送我一本《弟子規》。

我認真看，發現原來做人要這樣做，深深的被《弟子規》敲醒了。非常感謝師兄給我這麼好的東西，後來我就爭取到道場做義工了。

（二）親眼見地獄 方知有因果

二零零九年清明節，我回鄉祭祖，家鄉風俗凡是燒豬仔拜祖，我說：「今年祭祖的燒豬仔錢由我來付。」當夜回港後，夜裡十二點突然陰道大出血，而且腰痛非常厲害。到凌晨五點左右，我忍不住去看急症。醫生說是「腎結石」。

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

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

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

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

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

從此之後，我發大願：要吃長素、大量放生、隨緣布施、幫助所有有需要之人。我發心從今以後，要守戒做好人。

轉變心念 轉怒為恕

二零零七年農曆四月初八，是佛祖聖誕。那天早上七點多，電話聲響起，我就去接聽。打電話的人正好是我丈夫前年的女朋友。那一刻，讓我心中重現往昔的情景。因我是學佛人，知道印光大師有句教語：「要忍受世間一切不可忍的人或事。」六道一切都是虛的、假的，決心求真我，有這種認知，就能看破放下，忍辱平靜，所以我丈夫來了，我不但沒有生氣，而且以慈悲憫誠對待。我說：「這不是你錯，是我女德做得不好，而迫使你犯錯造惡。世上哪個人沒錯？但知錯能改，回頭是岸，我包容你，給你機會。」

此時，我丈夫被我覺悟真誠慈心感動，當下跪在佛菩薩面前認錯、懺悔。並發誓從今以後不再找這個女人了。

可見，忍辱慈悲真是會感動人心，更使我下定決心走菩薩道，救自己、救他人。我想如果今天沒聞到佛法，這個家就不同了，以過去的我，一定要家散人亡，感恩佛菩薩及一切人事！

墮胎嬰靈的巨大痛苦

二零一零年十二月，有一天晚上，十二點的時候，我看見一位男性眾生，帶這一位女孩進入我家。那個女孩子十多歲，睡在我大女兒身邊。接著，大女兒手腳就一直在動，我媽也睡在同一房間，因此她就醒了，可是她卻不能起來。

我看是異相，當下出聲念了一千句「大慈大悲觀世音菩薩」聖號之後，大女兒才恢復常態。第二天早上，兩個女兒都發高燒，幾天都不能退。到了晚上，我不怕，就跟這位女孩子溝通。她說：「我是要找爸爸。」我這才知道是我墮胎的嬰靈。她說：「我現在很苦，沒住處、沒衣穿、很凍、很窮。你們很好，我不會放過你們。」我看到她怨氣很大，我很痛心！我向她認錯說：「對不起，因過去沒學佛。自私殺害了你，罪重難捨，讓你不甘願是應該的。我向你懺悔，要求你原諒我。現在唯一救我母子的辦法，只有好好念佛求生淨土。到西方極樂世界，我們才能相聚相見。那個地方環境優美，要什麼，有什麼，很快樂。乖乖聽我話，原諒我，真誠心念佛。媽媽多麼心痛啊！好寶貝，原諒我吧！」

可能我真誠心不夠，開示極樂世界不夠圓滿，所以她不理我，還想向我吐口水。這時，我叫她過來說：「媽媽抱你。」我抱住她，叫她念佛，同我一起念，她勉強應付了。

後來，我再用真誠心和她溝通。她說：「你們吃很好、住很好。要求爸爸給我叩頭三拜！」爸爸也照做了，但不夠真誠心。

到了凌晨三點至五點之間，家裡電腦突然開著，洗手間水龍頭也開了，有人在沖廁。

此時我丈夫見了，才有點相信。

次日早上九點，我奶奶（廣東方言，即指婆婆）來到我家，說不到兩句話，就兇狠地拿隻鞋要打死我二女兒。我敏感知道又是異相，就趕快抱住奶奶說，「你不要打她們，要打就打我！」這時嬰靈借我奶奶說：「你們搶走我的一切，不會放過你們。」她說：「我本來是要來報父母恩的，到這個世界有大作為，你們殺害我，太狠心了！」

這個事實讓我痛悔終身！我殺業罪重，不但應受報應，而且折福了。我丈夫當下眼睛突然紅起來，並跪下來向她懺悔，「我們對不起你，都是爸爸不好，請你原諒，聽話，乖，需要什麼給我講，我一定給你滿意。」她說：「我要靚衫衣、多多錢，要讀佛學學校，要書包。」我們全部答應她，過幾天在一間寺廟裡立永久牌位，告訴她天天念佛，早日求生淨土，六道很苦。

以上是我親眼見到，親身經歷墮胎的果報。我要在這裡告訴天下的父母，千萬不要殺害自己的孩子，他們其實太苦了！他們受的苦，是我們所不能想像的！願天下的父母要愛惜孩子，才能有真的家庭幸福。

要善待眾生 他們就在我們身邊

在二零一零年五月間，我在家裡看見一位二十多歲的眾生，低著頭和家中的外傭幹活。她的頭髮短短的、臉圓圓的。我叫她不必幹活，她抬頭瞪了我一眼。我看見她眼睛流著膿液，給我嚇了一跳！

過了三天，我眼睛又紅又腫，長了兩個瘡，非常痛，真難受。到處求醫，醫生說：「這是奇難雜症，很少見。」我吃了半年藥也沒有好。

我便時常買動物放生，如此一年後，家裡的外傭要回家結婚。我順便送一些黨蔘、枸杞給她媽媽，趁機問她：「你是否認識過一個女孩？」便將我之前見到的那位眾生形貌介紹給她。外傭聽了大哭一場說：「這位女眾是來香港打工時，被人害死，眼睛搞瞎了。」我這才明白過來，於是就動員外傭一起幫她，我向她懺悔說：「我一時見到她的時候，慈悲心不夠，沒有及時詢問有何要求，實在對不起，請原諒！」

後來我們給她立牌位，希望她能夠到協會聽經聞法，念佛求生淨土。當天晚上三點左右，外傭見到這位女眾生來和她道別說：「我走了。」

時間過了不多久的一天晚上，我又見到一位男性眾生。個子不高，穿著黑色衣服，站在巴士司機旁邊，向車上乘客說：「我不會放過你們！」我敏感問他：「為什麼？」他答道：「沒人愛我！」我當下說：「放掉他們，我愛你！」

結果這位眾生還算聽話，放過了他們。第二天早上九點，我開車送女兒上學時，經過這個地方，看見了一隻白色小狗，被車撞死了，渾身血淋淋的。這使我心裡很難過，我就趕快把小狗抱回家，拿個紙箱包好，到處找個好地方，想把它埋起來。最後，終於找到一個很適合的地方把它埋好。小狗出事的地方也就是我看見那位男眾生的地方，原本就是一個交通黑點，經常都發生交通意外。每天我經過這個地方都是加大油門，並念阿彌陀佛，

盡快離開。我可能與這隻小狗有緣吧！才讓我遇上了。小狗雖然埋葬好了，但我的心情不能平靜，不明白平時膽小的我，怎麼能做出這種事。過了兩天，我又怕那位男眾生意會，我就在懺悔班裡，向他懺悔並解釋說，「我對你的愛是世人仁慈的愛，出於慈悲的愛，不是男女的愛。請不要愚癡，要好好念佛，求生淨土，放下萬緣，世間一切都是假的。愛也是假的，只有念佛到極樂世界，成佛才是真的。」

丈夫後來通過上網，發現這個地方是當年日本人集體屠殺的地方。現在我經過這個地方，一心念佛，很自在，不怕了。

學佛真的是最高享受

末學是個罪業深重之凡夫。在無明境遇裡，受盡精神的折磨，肌體的破損，整日想尋死了結。幸得前生有善根、福德。有緣聞到淨土法門。感恩淨公恩師的教導，使我領悟，明白人生真相，及因果報應絲毫不爽。決心看破放下。通過發露懺悔、發願，死心塌地，老實念佛，一門熏修。每天堅持早晚課，誦持《無量壽經》，唯求「釋迦如來正法久住」；「眾生無苦無難」。一心歸命「阿彌陀佛」，求生淨土。

一切都是假的，要求真我，本性是真的。世間一切都是虛妄的，現在我什麼都不記了，什麼都不要，心中只有「阿彌陀佛」，一句佛號不離身。只想西方極樂境，沒有憂慮，清淨自在，法喜充滿。

做好家庭菩薩，搞好家務，用《弟子規》教育子女，用真誠愛心關照我奶奶及丈夫。

如果他們無明惡意發露，我就忍辱，用善巧方便勸說、感化，讓他們感動，而得以溫和幸福的家庭氣氛。

並且，我盡量爭取時間，隨緣關心眾生。依據眾生不同的根性，給與不同法寶，幫助他們覺悟。生活盡量節儉，省下的錢，救助有需要之人。見到眾生貧苦遇難我心就酸軟。我要行菩薩道報恩，才對得起佛祖的教誨，對得起淨公恩師辛苦勞累的弘法介紹。

我一定要往生淨土親侍彌陀。感恩三寶加持。阿彌陀佛，淨光照我。使我身無病痛，時時在歡笑中。「學佛真是人生最高享受。」真是「心淨則土淨。」佛的教誨，句句是真理。在我的生活中體會到。我要精進報恩。永不退轉。直至成佛是我所願。

願普天下眾生，早日覺悟，消除業障。早日得法如寶。早日成就菩提。讓我們共學、共修、共願、共勉吧！阿彌陀佛！

周水珍頂禮

二零一一年七月五日

【編後語一】

《感應篇彙編》：「大德曰生，爾乃忍作殘害……無一毫惻隱憐憫之心。諸善本於一慈，諸惡本於一忍。去忍而慈，聖賢仙佛之功矣。」又貪生畏死，愛親怨舊，知疼受苦，物

與人同，但人有智物無智，人能言物無言，人力強物力弱耳」又「或既生而損，或未生而墮者，殺人罪業，莫可懺贖。」天下純善之人少，而曾為惡之人多。然不善之人，皆可復為至善之人，故太上苦口煩言。於篇終結出改悔本旨，喝破迷關，使人回頭是妄耳。諸惡莫作，眾善奉行，行之久而歡，則前愆能釋，餘禍方消，後行日圓，新福自至矣。

【編後語二】

師父上人在《淨土大經解演義》中開示：「……老師的指導非常重要，學生不能不感老師之恩，沒有老師，我們不認識佛教，沒有老師，我們不認識大乘、不認識淨土；換句話說，這一生當中所造的行業，肯定是三惡道。老師的教導，把我們從三惡道裡救出來了，指示大乘淨土，是把我們在這一生當中送往西方極樂世界，這個恩德比父母恩德大。怎麼報恩？信受奉行，依教修行，求生淨土，這是報佛恩，報老師的恩。不真幹怎麼對得起老師？」師父又說：「我們知道大災難當中死的那些人，阿彌陀佛在場，與佛有緣的人看到佛，沒有緣的人看不到，佛統統接引走了，一點都不假。這是真的，那我們就得真幹，我們才能成就。所以從早到晚，日日月月念佛不能間斷，世緣必須放下，全是假的，不放在心上。遇到有緣，應付它，應付很認真，做好榜樣給世間人看，不能做壞樣子，要做好樣子。報佛恩，讓社會大眾看那是學佛的人，學佛好，這是報佛恩。如果要讓別人毀謗佛，那我們就錯了；我們要表現的讓別人讚歎，不能讓人毀謗。」佛心希望眾生早日成佛，求生淨土是捷徑。要報佛恩，須至誠念佛，他日蓮登九品，是報十方諸佛之恩也。

不再做女強人

(王麗英)

我的名字叫王麗英，廣東新會人，香港居民，現為退休人士。

母愛情深恩似海 女兒不孝報恩遲

每個人都有出生和童年，那我的童年應該從七個月大的時候講起。那時父親生病，醫療無效，離開了我們。母親帶著我們兄弟姐妹五人，過著淒涼艱苦的生活。

因為需要錢葬父親，媽媽求伯父幫忙，他不但不給，更說：「公司沒有你份。」他將一張十元紙幣丟在地上，叫媽媽自己想辦法。當我知道這事時，十分怨恨伯父不仁不義，不顧兄弟情分。直到今天學了聖賢教誨才知道，念怨不休不是傷害別人，而是傷害自己。我們應該以寬大的心去償還，將愛填滿怨恨。

因為我的家庭負擔重，媽媽就和朋友做生意養家，家裡事務就交給姐姐負責。姐姐很孝順，毫無怨言，默默地幫助媽媽承擔照顧我們幾個小弟妹的責任。因我最小，每日放學後，幾個哥哥姐姐就輪流背我。

我三個月時，有一天，輪到二哥背我。他做完功課後就和朋友踢毽子，那個毽子掉到屋簷旁邊，二哥就把我放到一旁，跨到屋簷邊上去撿毽子。誰知他不小心從屋簷邊跌下去，

竟跌死了。

二哥走後不到二個月，祖父因傷心過度也跟著過世了。當時家裡的長輩叫媽媽不能要我，說我是命硬的孩子。在這情況下媽媽並沒有怨言，而且捨不得拋棄我。媽媽盡責任，堅持撫養我長大。

我就這樣由小到大得到媽媽悉心愛護，但長大後卻完全沒有做到孝順母親。母親事事為我安排，但我並沒有感恩她。我出生於五十年代，那時一般家庭都很窮，孩子早當家，而我卻因為得到媽媽的庇護，有書讀有飯吃。

我讀完書後很想當警員，但是媽媽不想我去，因為當時並沒有女孩子當警員。我因此心裡覺得很不舒服，生了怨恨心。現在學了《太上感應篇》，才知道果報是多麼可怕！媽媽很瞭解我的性格，她知道以我剛強的性格，一定會做出「傾人取位，誅降祿服，貶正排賢」，以達到自己的欲望的惡事來。幸好媽媽把我這個惡緣斷掉，如果我堅持自己的意見，沒有聽媽媽的話，那麼，廉政公署成立後一定會捉我去坐牢。

養兒方知父母恩！媽媽在生時，我並沒有做到孝身，孝心，孝志的行為，心中覺得很慚愧！現在媽媽已經過世，想盡孝道也沒有機會了！所以末學奉勸各位同學，如果父母還在世，應好好珍惜，同時要盡孝道，否則後悔莫及。

頑皮亂踢白骨一時 頭痛折磨自己半生

我在讀完幼稚園後，媽媽為了哥哥和我的前程，就送我們到學校寄宿。當時我不瞭解媽媽一個婦道人家承擔家庭重擔的艱辛，每當看到同學有父母探望，而自己沒有，心裡就非常難過。

那時我常抱怨，脾氣不好，也非常頑皮。學校對面有一個小山坡，我做完功課就跑到小山坡去玩。那裡看到一個人骨頭，就覺得好奇把它當足球踢，而且踢得非常起勁。年幼不知好歹，也不知道害怕。現在學習《太上感應篇》，才知道自己對那位亡者大不敬。現在我誠心誠意向這位亡者懺悔，原諒我當時年幼，沒有禮貌的行為，這都是因為我從小到大沒有學習到聖賢的教誨所致。

這個沒有禮貌的行為令我經常頭痛。從十多歲起，我就開始受到頭痛的折磨。到二十歲生了第一個孩子後，頭疼就比以前加劇，每一次痛都要兩三天，不能起床，吃藥和看醫生都沒有效果。現在才知道不尊重他人所得到的果報都是多麼可怕！

我很任性，從不理會他人的感受，所以做了很多錯事。二零零八年，我有機會接觸聖賢教導，學習《弟子規》，但因為劣性沒有領悟到其中的道理，好好去修正自己。今年（二零一零年）又有機會學習《太上感應篇》才知道因果，而且得到老師教化才知道自己頭痛的原因所在。

墮胎罪業深重 肚痛生命危急

前幾天，我聽到隋女士在廬山舉辦的企業家論壇的光碟，心裡覺得很慚愧和歉意！丈

夫是我讀中學的同學，可以講兩小無猜。畢業後我們就結婚，結婚不久就有了寶寶（小孩），因為不想帶小孩，所以沒有和丈夫商量就把孩子打掉了。而這個秘密我自己隱藏心中二十多年，沒有人知道。

那次墮胎之後，我的脾氣比以前更大了，加上我的性格剛強，做事又急，說話也不溫柔。我對丈夫從來不尊重，在工作方面又強出頭，傲慢心重，做了很多過分的事。丈夫對我一直忍讓，他從來不跟我吵架，而且沒有任何怨言和責怪。

我因為自己自私自利做了「損子墮胎」的事，幾年後便得到了果報。有一天晚上，我的肚子疼得很難受。丈夫開車送我到急症室看醫生，醫生誤診我是闌尾炎，白白地就把它割除。出院後休息一段時間後，就以為身體已經康復，沒有大礙。怎知過不到一個月肚子又再劇痛，一到晚上十二時開始痛到凌晨二點，一連痛了一個星期，這段時間我要吃雙倍止痛藥才可以睡覺。醫生診斷是胃痛，開了一個療程的藥給我，藥吃完後，覺得有好轉，就以為沒事了。但是過不到兩天，我的肚子比以前痛得更劇烈，連走路也不行，疼到好像世界末日，求生不得求死不能，嚇得家人不知所措，丈夫於是急忙送我到醫院。到醫院後，醫生確診我是宮外孕，因當時非常危急，要立刻做手術。手術後醫生對我丈夫講：「如果來遲三分鐘，你太太已經沒命！」

現在學習了《太上感應篇》，才知道因自己自私自利，殺害了一條生命，而且也從來不知道悔改，感得險些喪命的果報，真是「善惡之報，如影隨形。」在這裡我要向嬰兒懺悔，原諒媽媽無知對你殺害！

學習因果和女德 捍妻回頭變柔順

同時我也向我丈夫懺悔！因為沒有學到聖賢的教誨，我做了很多錯事，對你不够柔順。由現在起我會做一個妻子應有的溫順，夫唱婦隨，互相扶持；做好母親的責任，對兒女更加關懷，改過自己的脾氣。

在這裡我還要感恩我們家裡的保姆，她為我們這個家付出辛勞和青春二十多年，一生無怨無悔為我這個家付出心力；幫我教導孩子成長，照顧家庭一切起居飲食，這份恩情真是無以為報。

《弟子規》教導我們：「凡是人，皆須愛。天同覆，地同載。」我們要好好珍惜身邊人和事，有情無情皆同一體，為和諧社會修正自己，改過遷善。

末學 王麗英頂禮遍叩

【編後語】

「吾輩處末世，勿以己之長而蓋人；勿以己之善而形人；勿以己之多能而困人。收斂才智，若無若虛。」滿招損，謙受益。況夫婦之間應以禮相待，更能效孟光女之「舉案齊眉」，克盡婦道，則家和萬事興矣。

【註】舉案齊眉

東漢初年的隱士梁鴻，字伯鸞，扶風平陵人（今陝西咸陽西北）。他博學多才，家裡雖窮，可是崇尚氣節。

由於梁鴻的高尚品德，許多人想把女兒嫁給他，梁鴻謝絕他們的好意，就是不娶。與他同縣的一位孟氏有一個女兒，長得又黑又肥又醜，而且力氣極大，能把石臼輕易舉起來。每次為她擇婆家，就是不嫁，已三十歲了。父母問她為何不嫁。她說：「我要嫁像梁伯鸞一樣賢德的人。」梁鴻聽說後，就下娉禮，準備娶她。

孟女高高興興的準備著嫁妝。等到過門那天，她打扮得漂漂亮亮的。那想到，婚後一連七日，梁鴻一言不發。

孟家女就來到梁鴻面前跪下，說：「妾早聞夫君賢名，立誓非您莫嫁；夫君也拒絕了許多家的提親，最後選定了妾為妻。可不知為什麼，婚後，夫君默默無語，不知妾犯了什麼過失？」梁鴻答道：「我一直希望自己的妻子是位能穿麻葛衣，並能與我一起隱居到深山老林中的人。而現在你卻穿著綺縞等名貴的絲織品縫製的衣服，塗脂抹粉、梳妝打扮，這哪裡是我理想中的妻子啊？」孟女聽了，對梁鴻說：「我這些日子的穿著打扮，只是想驗證一下，夫君你是否真是我理想中的賢士。妾早就準備有勞作的服裝與用品。」說完，便將頭髮捲成髻，穿上粗布衣，架起織機，動手織布。梁鴻見狀，大喜，連忙走過去，對妻子說：「你才是我梁鴻的妻子！」他為妻子取名為孟光，字德曜，意思是她的仁德如同光芒般閃耀。

後來他們一道去了霸陵（今西安市東北）山中，過起了隱居生活。在霸陵山深處，他們以耕織為業，或詠詩書，或彈琴自娛。

不久，梁鴻為避徵召他入京的官吏，夫妻二人離開了齊魯，到了吳地（今江蘇境內）。梁鴻一家住在大族皋伯通家宅的廊下小屋中，靠給人舂米過活。每次歸家時，孟光備好食物，低頭不敢仰視，舉案齊眉，請梁鴻進食。皋伯通見此情形，大吃一驚，心想：一個雇工能讓他的妻子對他如此恭敬有加，那一定不凡。於是他立即把梁鴻全家遷入他的家宅中居住，並供給他們衣食。梁鴻因此有了機會著書立說。

懺悔班例證 庚卅一

浪子回頭

(康鵬虎)

我叫康鵬虎，祖籍在中國黑龍江省，大慶市。現在，我來此地定居一年半了。在進入此地的第一天，自己曾在心裡默默的發願，來到此地以後一定要盡力的利益這裡的人。

偷竊惡習難斷

我雖然現在知道要做一個對社會有貢獻的人，可是以前的我卻是偷竊惡習的罪人。我首先要向大家懺悔我從小就有一個不良的惡習，就是喜歡偷東西，好像天生就是個賊痞子。我從小就喜歡偷父母的錢，用來買好吃的東西和玩具。

我父母在我六歲的時候就離婚了。我是在父親家住一年，又在母親家住一年就這樣兩邊跑。記得那時候父親因為我的偷盜行為，教訓過我很多次，始終沒能將我的惡習修正。

長大以後大概是我十七歲的時候，我就不辭而別，離開父母跑到社會上過流浪的生涯。由於沒有父母在身邊管教，對於本來就是個天生賊痞子的我，就更加是無法無天，為所欲為，偷盜的惡行為變本加厲，常常在別人不知道的情況之下「借走」人家的東西，借了從來沒還過。

惡有惡報一 跳崖地震

其實借的東西，總是要還的，我表面上有借無還，實際上是通過惡報還了帳。記得有一部電影上的臺詞說：「出來行走江湖，遲早有一天會還的！」就是在社會上作惡欠下許多債，這些欠下的債是早晚要還的！我當時聽到這句話的時候非常有同感，因為我親身體驗過。

記得我十八歲的時候，在廣州搶奪一位女士的金項鍊的時候，就是趁別人不注意時，從別人的脖子上把金項鍊大力的拉斷搶跑。當時被後面兩個當兵的，看到了就追我。當追到山邊的時候，我無路可逃，眼看就要被兩個軍人追上了，我只好從九十度垂直的山上面跳下去，滾到山下的時候。我看到那兩個軍人可能是因為山實在太陡峭了，就沒敢跳下去。

我跑到沒人的地方坐下來，我的第一感覺就是「地震了」！很強烈的感覺到地面在劇烈的震動，這種感覺持續了有幾分鐘之久，當時也是摔得滿身傷痕。

惡有惡報二 提心吊膽

我因為偷盜，先後坐了三次牢，加在一起的時間大概有四年。《太上感應篇》上說：「凶人語惡、視惡、行惡，三年，天必降之禍。」這句話完全都發生在我身上了。

首先是每天無法踏實地睡覺。不管白天或是晚上，都是在提心吊膽，特別是聽到警車駛過的時候，更是心驚膽跳，總以為是來抓自己的。我不敢在一個地方久住，經常搬家。也常常被抓到公安局內被打至半死，有的時候即使不挨打也要接受種種折磨。

惡有惡報三 橫遭車禍

總的來說，我的日子不是人過的。俗話說：「善有善報，惡有惡報。」記得有一次在橫穿濱河路的時候，被計程車撞到飛起來，在空中不知道轉了多少度，手機四分五裂，鞋子也撞飛了。計程車司機下車看我趴在地上不能動，嚇得開車跑了，肯定是以為我是被撞死了。有路人告訴了我肇事的計程車車牌號碼，我當時沒報警，不知道為什麼，我並沒有怨那個計程車司機。現在想起來自己被車撞實在是活該，你造了這麼多惡，不撞你撞誰呀？

記得林學長曾經說過：「人不會冤枉死的！」就是說這個果報是你自己召感回來的，沒有偶然只有必然，根本沒有倒楣這回事！我回想當時的情況，馬路這麼寬，濱河路那麼長，它就這麼把我撞飛了呢？《太上感應篇》第一句就說，「太上曰：禍福無門，惟人自召；善惡之報，如影隨形。」我現在非常相信這句話！不應該說相信，因為你相信也好，不信也好，它就是這麼回事。就像你春天在這片地裡種了玉米，到了秋天收穫的時候，你只能在這片地裡收穫玉米，它不可能會長出滿地的西瓜。由於我是「逆天而行」，不斷地造惡，所以也就不斷收惡果。

惡有惡報四 大病吐血 命在旦夕

我剛被車撞完後，傷剛養好，我就開始吐血。到醫院一檢查，說是支氣管擴張，嚴重的時候不是吐血是噴血。醫生說我的病要絕對的臥床，就是躺在床上不能動，翻個身就開始狂噴血，要拿盆來接著，最多一次吐出半盆血。當時，我照了鏡子看自己的樣子，嚇自

己一跳，活像一個鬼。鬼樣子就是形容我當時的樣子。

《太上感應篇》說：「（造惡之人）多逢憂患；人皆惡之，刑禍隨之，吉慶避之，惡星災之。」這些報應全部發生在我身上了。現在想起來，我應該感謝我的惡報：在我被車撞的時，上天就已經在提醒和警告我不要再做惡了，可是我當時還是沒有覺悟，仍然是繼續在作惡。接下來就開始噴血了，要躺在床上動不能動，不然就噴血，再這樣噴下去，我就會死掉了。當時，整天臥在床上，我這才開始反省自己，為什麼會有這麼多的惡報跟著我。我開始慢慢知道是該回頭的時候了，再加上我坐了三次牢，這回我真的怕了！

我可以說是在社會教育、政府教育，加上因果教育，才真正開始回頭。想到再這樣發展下去，肯定會死得很慘或者是「生不如死」。就這樣在床上躺了將近三年才養好病，我也就這樣也反省了三年。

通過三年的反省，我逐漸意識到，其實天地時時刻刻都有跟我溝通。當我嘗到果報的時候，就是天地在告訴我，要開始自我反省改過。我知道以前做了種種惡事種了惡因，才會感召目前的惡果。記得胡老師反複說過一句話：「如是因，如是果。」。我真正的體會到了，我真正的體會到了這句話的含義，付出的代價很慘重。

自此以後，我就將從前的犯罪行為徹底戒除，從此以後就開始踏踏實實做人了。我曾經多次的懺悔，想到以前那些被我傷害過的人，反過來如果是我的財物被他人盜取，我該有多麼氣憤和難過！別人辛辛苦苦得來的勞動成果，被我無理的奪走。現在回想起來，自

己都覺得很氣憤，當時這麼缺德。

事實上我從前所做的惡事，對我的影響非常深遠。我的惡果不光表現在身體上，我到現在為止都還是時常做惡夢。每次都是夢到自己在坐牢，監獄的領導總是不肯放我走，我在夢中反復問他們，什麼時候放我走，每次都是得不到答案，我非常焦急，以至經常急得在夢中醒過來。而每次醒來之後，都不能夠馬上從夢中的情緒走出來。

我晚上睡覺的時候，睡不穩醒著，身體卻動不了，就是俗語的被鬼壓！我的情況很嚴重，有時候一晚上要十幾次。後來我學習了傳統文化後，觀念開始轉變，這種現象也慢慢的有所轉變。

惡習影響深遠

我非常的自卑，走到哪裡，都怕別人懷疑我偷東西！例如我在道場幫忙做事的時候，我每次在下班後，如果帶的隨身物品比較多的時候，如果有人看我一眼，我就會想要解釋，說我手上的東西是我自己的，不但如此，我想要主動給對方看，我包裡面的東西！想要表明自己沒有偷東西！

我的惡果對我的影響是方方面面的，由於篇幅有限，不能一一向大家匯報。我的惡行應了《太上感應篇》中的：「取非義之財者，譬如漏脯救饑，鳩酒止渴；非不暫飽，死亦及之。」意思就是奪取不義之財，就像吃有毒的肉脯充饑，飲有毒的酒解渴，不但不能暫時果腹，緊接著就喪失了性命。我現在是很樂意接受天地和政府對我的懲罰，真的！

懺悔讓父親老淚縱橫

下面我向大家懺悔我對父母不孝順，前面說到我因偷盜坐過牢，我的父母為我操碎了心。說我的父親，我在深圳坐牢的時候，父親曾來深圳看過我。記得在電話中，父親常對我叮嚀囑咐，告誡我不要做壞事。常對我說做了惡事，果報是非常可怕的。我當時根本沒聽進去！現在我體會到了，我相信了！我父親還常對我說：「一個人，沒能力做善事，沒關係，但一定要存善心。」反過來說：「一個人，雖然沒做惡事，但是起了惡心也是不可以的。因為惡念同樣會感召惡果！」我很後悔當時沒聽我父親的話。

我父親是一個非常非常堅強的人，也很有智慧、很有能力的人。我從來沒有看到，或是聽到他有掉過眼淚的時候。唯一一次是我的後母告訴我的，她說，有一天晚上父親和她提到我做壞事的事情，傷心落淚。她因此跑來勸我，不要再做壞事了。

我當時聽到後很是難過，想到自己竟然將父親逼到如此的地步，傷透了父親的心，令父親如此的牽腸掛肚。今年年底的時候，我想回一趟老家，我會跪在父親的面前，真誠的向他老人家懺悔，懺悔我小的時候，沒有好好的聽他的話，害得他老人家這麼多年來，一直為我操碎了心。我會好好做人，好好的孝養我的父親。不單要養父母之身，還要養父母之心，養父母之志，我現在很有信心能夠做得到，我父親很高興我能在道場服務大眾。

懺悔未能孝養母親

再說我的母親，我一生中最痛、最後悔的就是當年沒聽我母親的話，我的母親是世界上最偉大的母親。

我小的時候好像到八、九歲的時候，還在尿床，每次當我尿床的時候，我的母親都會把我抱到乾爽的一面，她自己去睡被我尿濕的一邊。

小的時候我就跑到外面離家出走，每次我母親都到外面到處找我。記得有一次，母親在當地的火車站找到了我，當時我一個人躺在車站長凳上睡覺。母親翻過我的身體一看找到了我，不禁嚎啕大哭。我現在還清楚的記得，當時母親在人來人往的火車站內，不顧別人奇異的眼光，大哭起來。

長大後我一個人到了深圳，開始為非作歹。我母親曾多次希望我回到家鄉，留在她身邊，不要在外面再作惡了，不會有好下場的。我總是推說再過幾年啦，等我發達了就回去，總是抱著不勞而獲的心態，鋌而走險。現在想想為非作歹的壞人，又怎麼可能發達？世間哪有這種道理？記得我的母親常常對我說：「你就是天堂有路你不走，地獄無門，偏要往裡闖！」

我的惡行害得我母親為我操碎了心，我真是個逆子，我怎麼那麼殘忍？一次又一次的在我母親的心上捅刀子。

雖然我一直以來，都想要賺到足夠的錢，就把我的母親接到我的身邊，來好好的孝順她。可是有一句話叫做：「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」。我做惡事最大的惡報就

是少年喪母。

二零零四年初，五十八歲的母親因心臟病去世。當我聽到這個噩耗的時候，我整個人崩潰了，是從未有過的打擊，感覺整個天都塌下來了，我沒能見到母親最後一面。辦完喪事後，我帶著母親的骨灰回到深圳，一直供在家中，常常望著母親的骨灰盒，每天以淚洗面。我到現在都不能接受這個事實，每次夢到母親的時候，都會從夢中哭醒過來，醒來後又繼續哭。每當生活中有一點開心的時候和不開心的時候，或是聽到別人說母親的時候，我都會想到母親。一想到母親就開始流眼淚，人生一大悲劇降臨在我身上了，「少年喪母」，我現在真實的體會到《弟子規》中「喪三年，常悲咽。居處變，酒肉絕。」的含義。如果不是我的作惡和不孝，母親一定不會那麼早就去世了。我常常想我願意付出自己的生命，只要能換回我的母親。我好後悔當初沒聽母親的話，留在她身邊，可是現在無論我怎樣做，多麼的後悔也無法挽回這個事實。

自從母親去世後，撕心裂肺的自責和後悔，就沒有再離開過我，母親不在了，我整個人生，發生了巨大的變化。失去了天倫之樂的同時，我也失去了人生的目標，名利心也慢慢的淡了，一切也都無所謂了。

記得我大舅哥曾經說過一句話說：「七十歲得有個家，八十歲得有個媽」！就是說人到七十歲的時候也得有個家，到八十歲的時候也得有個媽，這樣的人生才算是幸福的。

對於我來說，一生的幸福已經沒有了，一切都無所謂了，近年來通過對中國傳統文化

的學習，內心中有一個很強烈的感覺，就是「孝順父母」。受到利益最大的，不是父母是自己，我的文化水準有限，很難清晰的表達出來。

來到了此地後，我在道場通過近距離的接觸《太上感應篇》及《中國傳統文化》深入的學習後，不斷的發現自己身上存在的問題。也明白了許多道理。我想我應該好好的做人，應該補償我曾經對社會的傷害。牢記我在第一天進入此地時所發的誓願。真誠的利益他人，真誠的懺悔自己所造的惡業，希望我通過我真誠的懺悔和改過，能慰藉慈母的在天之靈。

懺悔後的轉變 小妹妹變了個人

我在道場幫忙三年，去年也參加了懺悔班，發露懺悔。很奇妙，我沒有想到遠隔將近一萬里的家鄉，家人居然能夠發生改變。我妹妹的巨大轉變就是最讓我和全家人吃驚的。

天王老子的小妹妹

我懂事很晚，不知道憐惜家裡人，不知道顧家。我家中有兩個妹妹，大妹妹比較懂事，小妹妹就和我一樣，是家裡的天王老子，家裡誰都不敢惹。她總是以自我為中心，覺得給別人添麻煩是天經地義。她在家裡誰都不管，比如喝水，只給自己倒水，從來沒有關心過家人。而且，她的脾氣特別大，性格很古怪，跟任何人都合不來，曾經對她的姐姐（也就是我的大妹妹）說：「要不是你是我姐姐，我就揍你！」甚至對爸爸，也時常頂嘴，爸爸也很無奈。

後來我學佛之後，嘗到了甜頭，就迫不及待的將劉善人，胡老師等道場的法寶光碟給家人看。爸爸很感動，家人也很喜歡。原本是我大妹妹和爸爸一起刻碟給家人朋友看。後來，小妹妹也看著上癮了，還參加了企業家論壇。後來小妹妹見了傳統文化老師。通過老師講解孝悌，她就一下子心開意解。

後來我參加了懺悔班之後，小妹妹居然也向姐姐懺悔說自己不應該那樣說話，傷姐姐的心。這對以前的小妹妹來說，簡直是不可能做的事情。爸爸對小妹妹能夠發自內心地關心別人，也覺得又驚喜又欣慰。

兄妹手足連心

有一次，我在倉庫做事情。中午去吃飯，我吃著飯，不知道為什麼心裡有一種悲心，很難過，不知不覺就流淚。我就打電話給大妹妹，問：「怎麼樣？」大妹妹說：「小妹妹手砸壞了。」

我妹妹在鄉下的重型機械企業工作。她受傷的情況很可怕，手指頭筋露出來了，骨頭沒有斷。正是她受傷，我感到心中一種悲心。這種悲心一般是爲了母親，但是那天明顯感到不是，原來是手足連心。這是兄妹之間血緣關係的感應，心心相通。

我馬上就給小妹妹通電話，小妹妹接了電話就開始哭。就開始跟我道歉說：「哥哥對不起，我不應該那樣對你。」

小妹妹因為看了劉善人的碟，知道自己左手壞了是對兄長不敬所致。她流淚懺悔道：「你是長子，父母留下了好多東西，我害怕你奪走了屬於我的好東西，我就有這些想法。」她向我懺悔，我也很激動，對她說沒有關係。心裡對小妹妹的變化覺得不可思議，因為小妹給我道歉，這是以前不會有的。

爸爸也做義工

我能夠來道場服務，是父親積德。他是強人，在我們鄉下那一帶受到許多人尊重，認識不認識，都找他來斷事情，因為他有威望。

父親積功累德，吃素二十年。之前，我的小妹妹讓他一籌莫展，因為她實在與人無法相處。父親眼看小妹妹這麼一轉變，感到佛法的力量能讓自己沒有辦法的事情，都能不知不覺就變好了。

這個變化對他的影響很大，現在也在寺院裡做義工，幫寺院裡看更，這是很大的福報。當時，是寺院來找他，所以，父親在寺院裡也非常有威望。儘管如此，他只管在寺院裡盡心盡力做事情，最苦、最累的事情他都去做。

與此同時，大妹妹對錢財、利益也看得淡了，把身心、錢財都放在公益方面，也做了許多義工的工作。這與都我在道場做事有很大關係。

懺悔令身體變好 頭腦清晰

我來道場八年前，每天吃喝玩樂，暴飲暴食。所以感染了高血壓。我看上去很強健，其實外強中乾，東西吃得稍微多一點，就會拉肚子；喉嚨經常發炎，一病就一定要打針，吃藥都沒有用，總是感冒。

而且，我不僅身體虛弱，還非常昏沉。初來到道場，林師兄在旁邊給我說話，我坐在旁邊睡著了。有時候實在太困了，就會趴在廁所的馬桶上睡覺。

去年，我參加懺悔班，聽懺悔班老師講因果，真講到自己心坎裡去了。我就上臺懺悔，沒有遮掩自己的醜惡行徑。有些壞事，我不說出來，沒有人會知道，但是我還是說了。我是佛弟子，不能隱藏，不能對不起老法師。

這些年來，我每天都聽經，一般是兩周聽一集。我記得那天我上臺懺悔完之後，當天聽同樣內容的經，就聽出滋味、聽到法味了。

懺悔完之後，腦子可以集中起來想事情。這也是我沒有想到的收穫。以前我的腦子是渾漿漿的一坨，完全沒有辦法集中起來。我曾經很用力想把意志集中起來思考，就是做不到，好像腦子是生鏽了。懺悔過幾次之後，思路慢慢就會清楚一些。現在知道應該怎麼樣計劃，怎麼樣做事情會有條理。

懺悔之後，我睡覺少了很多。原來每天睡十個小時，還常犯困。現在每天只睡五、六個小時。甚至工作強度大時候，四個小時都夠。睡眠時間減了一半還多。

最後，希望我的慘痛教訓及懺悔，能對大眾起到一個警示的作用。我在懺悔之後，家人和自己出現不可思議的轉變，佛法真實不虛。現在我感到自己的生活就像《太上感應篇》上說的「其有曾行惡事，後自改悔……久久必獲吉慶。」《太上感應篇》所竭力倡導的善行，竭力主張去除的惡行，諸如愛國愛民、敬長愛幼、慈心於物等等思想，都是中國傳統美德的組成部分，在物欲橫流的今天，對規範世人的行為是大有幫助的。

末學 康鵬虎頂禮叩拜

【編後語】

古德常說：「造作善善惡惡。報應如影隨形。莫道造惡不報。直待惡貫滿盈。莫道修善無應。直待善果圓成。」確實善惡到頭終有報，只爭來早與來遲。《易經》說：「積善之家必餘慶，積不善之家必餘殃。」家庭裡面的每一位成員，都主宰著這個家的命運好醜。兒女若要父母吉祥如意，自己的起心動念務必順著天心，仁民愛物，心中稟承一團太和元氣，父母能常沐浴於慈愛的氛圍當中，「依報隨著正報（自己的心）轉」，我們依靠生存的環境，一切人事物（依報），便會變得安和樂利、吉祥平安。

明朝蕩益大師（淨土宗第九祖）說：「犯偷盜，得成十種不可保信法。一資財縱盈積，王賊水火，及非愛子，皆能散滅。二多人不愛念。三人能欺負。四十方毀謗。五常憂損害。六惡名流布。七處眾有畏。八財命色力不安樂，辯才不足有缺。九不懷施意。十命終惡趣。」

要知道：一飲一啄，莫非前定。如能廣行布施，濟人利物，必福增無量；但貪婪吝嗇，奪人資財，必災禍頻繁。

誠如懺悔者的父親說：「一個人，沒能力做善事，沒關係，但一定要存善心。」是對的。正如灶神爺所說：「一個念頭。只理會善一邊去。若有力量能行的善事。不圖報。不務名。不論大小難易。實實落落。耐心行去。若力量不能行的。亦要勤勤懇懇。使此善意圓滿。第一。要忍耐心。第二。要永遠心。切不可自惰。切不可自欺。久久行之。自有不測效驗。」淨空師父解釋：「我力量雖然達不到，我有這個心、要存這個心，使此善意圓滿。諸位要曉得，佛家所謂『功德圓滿』，是指善心善意確實『圓滿』。並不是樣樣事情都做好了才叫圓滿，因為有的力量達不到。力雖達不到，但是有一個圓滿的心，這樣功德就算圓滿了。所以，佛法常講『論心不論事』，圓滿不圓滿是在你心地裡。心地善意若不圓滿，則善事、善行做得再多，也不能算是圓滿。」《了凡四訓》也說：「善事陰功，皆由心造，常存此心，功德無量。且如謙虛一節，並不費錢。」中國傳統文化帶給了我們寶貴的教誨，果然依教做到，則扭轉命運，實屬不難。願一切有志改造定命之人，須記在心中，做在身中。

從懺悔者懺悔後的不少轉變，就可以知道，確確實實「一切法從心想生」、「依隨正轉」，真實不虛。師父在《阿彌陀經疏鈔演義》中開示：「實實在在說，壽命可以延長的，業障可以轉變的，問題是你相信不相信？你肯不肯幹？你如果真的相信、真的肯幹，轉得很快！從什麼地方轉？從心上轉，身是受心理的支配，『一切法從心想生』，念要是清淨，

身就清淨，身體就健康，壽命自然就延長。……我們的壽命、我們的相貌、我們身體健康的狀況都是從心想生，非常有道理。」願大眾同發信心，齊同懺悔，一同消業障、增福慧、見彌陀、生淨土、成佛道，佛之教化就圓滿了。

殺生邪淫墮胎 傲慢看人過失 論人長短之惡報

(許慧媛)

我的習氣很重很重。我這一生「殺盜淫妄酒」全都犯了。我在這裡，向盡虛空遍法界的一切眾生，我都向他們懺悔，求他們原諒，請他們給我一個機會，讓我能夠改過自新，我願意將所做的一切善行、功德、福報，都迴向給他們。

懺悔傲慢與自私

我從小就傲慢心很重，又好愛潔，也是完美主義者。我看到以前拍的照片，我的頭都是向上看的，因為我看一切人、事、物都不順眼，我和同學、朋友在一起，都覺得他們比不上我。在我心中，什麼事情都不好，都挑剔。現在學佛才知道這是因為我很傲慢也很貪心，這個習氣似乎是前世就帶來的，否則不會才幾歲的小孩，就這樣傲慢。這種習氣很恐怖，令我沒有一般小朋友的天真、活潑，總是不開心。

我從小就很自私。什麼都是想自己，沒有想其他人。以前還將自私自利，美其名曰「理智」。小時候家中不是很富有，但是我從來沒有想過要幫助家裡。新年收到紅包，我就走出街，買自己喜歡的東西，對父母的辛苦錢，自己既不知道要節省，也不考慮為家中貼補，買要用的東西。平時，我看著媽媽很辛苦，有時甚至要做兩份工，我都不想著要幫媽媽做家務，而且自己也不喜歡做家務。

小時候我很貪吃，現在都一樣。家庭不是很富有，但是我也不吃剩菜。我很喜歡吃田螺，喜歡吃魚的骨頭——特別喜歡吃魚脊椎骨中黑色的綫跟魚眼。自己也不知道爲什麼會吃得那麼細，將每個骨頭都吃得很乾淨。煲湯的骨頭，骨髓都吃得很乾淨，還要用筷子戳一戳，看乾淨了沒有。也許以前殺生太多，這個習氣從小就有。

中學的時候，媽媽說家裡情況不好，哥哥要讀書，就不讓我讀書了。我那時沒有什麼目標，很懶散，就不讀書了，跟著媽媽去工廠做兼職。可是，我那時不是幫家裡賺錢，而是爲自己的物欲。一發薪水，我就拿錢去買自己喜歡的東西，一點都沒有想過給媽媽減輕負擔。

我是個很任性的人。我不上學之後，經常晚上出去，玩得很晚。媽媽在家裡，等我到三、四點鐘，可是那時我一點都不覺得怎麼樣。有一次在家裡，因為我做得不好，哥哥教訓我，打了我一巴掌。我就離家出走，讓媽媽擔心，可是我也不理會媽媽的心情，一點也不覺得自己錯了，也不感到慚愧。古德說：「身體髮膚，受之父母。不敢毀傷，孝之始也。」我不明白這個道理，總覺得自己痛，又不關他們的事情。這些思想，現在想起來覺得不像人的思想，連禽獸都不如。

任性墮胎十多次

我離家出走之後，跟著一個女朋友住在一起，又沒有工作，無所事事，就在外面喝酒、跳舞。認識了一個男朋友，就跟著他。但是對方貪玩、不顧家，朋友都說他不曾是一個好

的丈夫。我那時覺得自己跟了一個男人，就不能隨便換男朋友了，即使對方不好也沒有辦法了，所以從沒有想過要離開他。

後來，我有了孩子。我當時看他那麼愛玩，所以就覺得不能跟他生孩子，因為一生孩子就有了責任。於是很有道理地去打掉他，我還很有道理地說：「我也不是不想要你，而是要你出來，讓你受苦，我真的不想這樣，是想你好。」由於有了這個歪理，令我十多次墮胎，一點都沒有覺得自己錯了，反而還覺得自己很不錯，以為自己是為孩子們著想。現在真誠心向故兒妙音懺悔，願他們原諒我的無知、愚癡，願他們早日超生，我以後的善心功德也是迴向給他們。

結婚、自殺、離婚

到後來，男友知道我墮胎那麼多次，身體不好，感到這樣下去不行，我們就真的結婚了。可是，我們的婚姻根本不會好的，因為我那種傲慢、自私、任性的性格一點都沒有改。

我不能改自己的習氣，說因為那時候沒有人教我。我們接觸不到聖賢書，也沒有看聖賢書的人來給我講道理。我和朋友在一起，覺得好像最好的就是自己了，所以我常以為自己很不錯、很孝順，做人也很有正義感。現在學佛才知道，自己恰恰相反，是一個愚癡的惡人。

我的公婆不喜歡我。那時不知道是自己有錯，反而所有的錯都在人家，面對公婆，我不想自己應該怎樣改過、如何孝順，反而對丈夫說：「我以後再也不去你們家了，我當你

那邊沒有人了。」我這樣的話也能說得出來。我的丈夫也沒有讀聖賢書，也沒有勸我，所以，我後來就完全不與公婆往來。我這裡向公婆懺悔，我自己一點的孝道都沒有。

這裡我也要對我以前的丈夫懺悔。他結婚後，有了孩子，我沒有工作，自己帶孩子。可是那時丈夫賺錢不多，而他自己很會花錢，家用不會給很多。我在家裡呆了一年多，覺得很悶。我習慣晚起，但是那時候，要一早起來帶孩子上學，又去買菜，又要煮飯，也不能去外面玩，整天就是這樣。可是我這個人喜歡玩，不喜歡做事，更不喜歡做家務。因此，有一天我就對他說：「我們不要做飯了，去我母親家裡去吃好了。因為我們只有兩個人，很難煮飯的。」可是他很奇怪說：「人家每個人都是這樣的，為什麼你不能做？」那我為這個事情也跟他吵了很多次。我還有一次跟他說：「我覺得你是要令我很辛苦，你才會開心。」

現在回想起來，我們夫婦四天就會吵一次架，如果超過四天不吵架，就是一件奇事了。這時候就一定會吵起來，即使為一件很小的事情，也會吵架。我以前都覺得是他不對，因為他常常要我做這個、做那個。現在我知道自己根本沒有做好做妻子、母親的責任。

我生兒子沒多久，有一次就跟丈夫吵得很厲害，比平時厲害很多，所以我那時候想自殺。我吃了六十顆安眠藥，也許是我業報沒有盡，不知道什麼原因，我就在醫院醒過來了。這次吃藥自殺讓我失去了很多記憶。我從小到大，應該懺悔的事情太多太多了，可是我都記不住了。

後來，我和前夫的婚姻很痛苦。前夫在外面有女孩，我很想報復他，但是我做不出來，因為那時覺得不能做女人不應該做的事情。後來前夫沒有外邊的女孩了，可是我還放不下，很想報復，所以就想要離婚。後來終於離婚了，但這時候，我的心態就很扭曲，因為那些報復的念頭在心中藏得太久了。

離婚後，我就常常出去飲酒。以前總覺得自己飲酒，好像很開心。飲酒後，不敢講的都敢講，不敢做的就敢做。我在喝醉酒之後，如果有那個男生跟我談的比較好，那天晚上我就跟他，那天我就不回家。我其實心裡很知道自己幹了些什麼，根本不知道他叫什麼名字，也不在乎人家住在哪裡。其實我心裡知道這樣做是錯的，但是自己還要這樣做，還在心裡數過十三次，我問自己：「明知不對，為什麼還要這樣做呢？」對方以前再怎麼樣，都已經夠了吧。我真的很後悔，不明白為什麼要糟蹋自己，就是要報復。

我那時候不知道，這樣傷害自己的身體是不孝父母。以前不知道為什麼要自己糟蹋自己，現在學佛才知道，這是任性和自私所致。「身體髮膚受之父母，不敢毀傷。」這個道理我真是不懂啊！無明、愚癡害了母親。

對母親不孝

我一直以為我很孝順。母親以前曾經病得很重，她常頭暈，吃不了東西，但是醫生檢查不出來，也治療不了。

那時我還沒有學佛，母親病得無法醫治，我就到處去拜神、拜觀音、扶鸞，什麼都做

了，可是母親都還不好。後來我想起觀音菩薩，有一本觀音神咒的小冊子（那時我還沒有學佛），說如果有急難，求觀音菩薩，菩薩會保佑你。我就想起來，向觀音菩薩面前發願：「我不殺生了，並減壽給母親，希望母親好起來。」我發願後的第二天，母親就好了。我因此很相信觀音菩薩，也覺得自己很孝順。

後來母親有了老人癡呆，才發現自己不是真的孝順。母親癡呆得很嚴重，廚房和廁所都不知道。晚上跟早晨都分不清。因為睡不到，所以頭暈、頭疼。我照顧她幾天，自己也受不了。我才知道，我不是真的孝順，因為自己是自私自利，不願意照顧母親太長時間，只是應付責任而已。真的很幸運我學佛，在加上菩薩給我的感應，我信心很強，做了很多事情為母親——放生、做功德等等，母親就真的好轉了，我的信心就更加強。一個星期病就全好了。真的不可思議。

可是在為母親求病好的過程中，我發現自己的瞋心非常重，我曾經想：「母親如果現在就去世了，那麼我就不用再幫她做這些事情了。」我還求菩薩，讓母親好好走。我還有這些念頭，說明我自己根本不能講孝，一點仁心都沒有，好像冷血一樣。因為發現自己這麼不能孝順母親，就很想向母親叩頭，可是我沒有勇氣做出來。有一次我幫她剪腳指甲，我說：「向您叩頭好嗎？我對不起你！」她說：「不要啊！」她一方面癡呆，很多事情不知道；另一方面她的心中會覺得：「自己還沒有死，你跪著做什麼？」以後我就再也沒有勇氣跪著向她叩頭了。

現在學了聖賢教育，自己看了自己行為，覺得自己好差，自己不是人。母親小的時候，

對我們非常關懷，常常顧不了吃飯。我們現在照顧她，卻做不到全心全意，以為給母親安排了一個安老院是好事。我想：「自己明明可以照顧媽媽，為什麼要讓她去安老院？我小的時候，她要是也這樣不想照顧我們，把我們送到別的地方，可以嗎？」可是不知道為什麼要這樣做？我很後悔。我害了母親。剛去安老院時，她的樣子好累，一點精神都沒有，感覺什麼都沒了。我怎可以這麼忍心讓她每天過得那麼苦！我對不起母親，太對不起了。

現在的風氣是老人家一定要進老人院，我很想不通。老人根本都不喜歡進老人院。設想，如果我們自己老了，人家好像都不想要我們了，要進老人院，去過另外一種生活，自己會多麼不高興。我希望菩薩慈悲，加持我，讓我的因緣好一些，可以照顧媽媽跟其他的老人，日子可以過得開心一些。

我有兩個媽媽，生我的媽媽是小妾，我大媽沒有兒女。那時我看到大媽媽沒有工作，就請她來幫忙帶孩子。可是我又常常嫌她寵我兒子。我說她：「這樣寵他，好像害他一樣。」而且講了很多話，都很過頭。在這裡，我要向我大的母親懺悔，希望她原諒我！

因為我大的母親自己沒有兒女，到老的時候，也進了老人院，我們也不理她。我那時，對家裡的事情漠不關心，只是有空的時候才回家幾個鐘點，吃頓飯就走，好像家裡什麼都不關我的事。現在想起來，我真的一點女兒的責任也沒有盡到，自己完全是為自己，其他什麼事都與我無關。現在學了聖賢教育，以前還覺得自己很好，不是這麼壞的人。現在想起來，自己錯得太過分了，就是太自私。

對父親不孝

我對父親可以說一點孝道都沒有。小的時候，父親除了上班就是打麻將，因為他很喜歡打麻將，所以他也不太理我們。有時候他贏了錢，也會帶我們出去吃點好的。

當他老的時候，我們卻常常記得他不好的事情。比如說：他每天都去打麻將，輸掉很多錢，讓家裡的生活不好。母親不得不去工作，有段時間甚至要做兩份工作。還有，父親脾氣很不好，很暴躁，不開心的時候，會打我的母親，對我們也會打。

由於我們覺得父親只是賭錢、打我們，所以到他老的時候，我們都不理他。他的身體很不好，高血壓、皮膚病等，但是都得不到孩子們的照顧。我們只當他是鄰居一樣，吃飯也不叫他，去玩也不叫他。現在想起來，他很可憐，就好像寄居在我們家裡一個角落。

他走的那一天，是一個星期天。由於他的三餐都是自己料理，所以早上就下樓自己吃早餐。回家的時候，他在電梯中風暈倒，就這樣走了。當時我們還不知道，直到看到很多人圍在那裡，說有人暈倒在電梯裡，我們才知道父親走了。

他走了之後，我在殯儀館感到很傷心，哭得很厲害。也許這就是真的親情、真的自性吧。我開始很後悔，自己沒有趁父親在世的時候孝順他。那個後悔的感覺言語無法形容。現在我對母親也有同樣的感覺，害怕母親走的時候，自己會多麼後悔對她不孝。

對手足不關心

我們家有兄弟姐妹五個人，我好像對每個人都做錯很多事情，對哥嫂不恭敬，對弟弟妹妹不關心。

我對哥哥一點都不尊敬。哥哥結婚後，我也對嫂子一點禮貌都沒有，都只是直呼其名。我對手足一點親情都沒有，我弟弟有事情，就會打電話找我的妹妹，不會來找我。現在想起來知道，我講話不到兩句，就會說出人家不愛聽的話。

有一次，我哥哥生病要送醫院。我的嫂子很緊張，要哥哥去看私家醫生，不去公立醫院。她跟我們商量，能否借錢給他們。可是我卻說：「我如果有錢，也不會借給他。這個病根本不應該看私家醫生，應該看公家，公家也不錯，照顧得很好，以後複診也不同。」我很後悔自己不但在嫂子面前講這些話，還在我的弟妹面前講這些話。沒有給弟弟妹妹做好榜樣，還造口業，讓他們覺得這樣做是對的。我在這裡向我的哥嫂和弟妹懺悔，對不起！

對孩子缺乏母愛

我對兒子也沒有愛心。我在生孩子的時候，因為看到朋友的女兒很不容易教，自己覺得很怕孩子也會這樣不乖，所以我常對著肚子說：「如果你是個女兒，我就不要你了。」終於生了兒子，但是我很後悔對孩子這麼說。我現在學佛才知道，這孩子不是來報怨的。

兒子出世之後，我開始不工作自己帶孩子，很快我就覺得悶，就出去工作，不想再繼續帶孩子了，把孩子交給樓下的太太照顧，那時孩子才讀幼稚園。有一天我休息，樓下太太也知道。我因為放假，就在家裡睡覺。不久，聽到有人敲門，我從防盜眼看過去，沒有

人。我就又回去睡覺，不久又有人敲門，我就又看，還是沒有人。我打開門一看，原來是我兒子，因為他太矮了，防盜眼看不到他。孩子看到我，很開心，因為他很想有家庭的生括。可是那時候我一點都沒有為他著想，只是想自己。我那時就讓他在一邊玩，自己又去睡覺了。我現在想，這麼小的孩子，我就不理他，由他自己管自己，我真的太自私自利了。後來，兒子不喜歡給人家帶，看我們休息就會走上來，好像很可憐一樣，想起都感覺對不起他。

在這裡，我要對祖先菩薩、父母、丈夫兒子以及公婆、兄弟姐妹、故兒妙音、兒子以及同學同事和有緣眾生，在此一一真誠向他們懺悔，希望他們會原諒我。因為真的不懂，怎麼做，煩惱習氣控制我們，自己迷惑顛倒都不知道，希望自己以後從新做人。枉做人這幾十年，求他們慈悲原諒！

傷害他人感情

我曾經去台灣旅行時遇到一個很斯文的男孩。我就常常找他，談電話。過了一段時間，我們就出來吃飯。他覺得我適合他，所以過了一年就打算和我結婚。我此時覺得不對，就表示不同意。他就很緊張，就在大陸用我的名義買了一個房子，可是過了幾個月，我就不想跟他，還是堅持要分手了。我傷害了他的感情，真的不知道怎麼形容，自己真的是很自私自利，不理人家的感受。當時還覺得自己很理智。對不起！

舌頭如劍

以前我工作的時候，很會說壞的事情，毀謗人，讓人家難堪，戲弄人家，自己還常常覺得這樣很聰明，現在才知道造了許多口業。我的口業很重，舌頭如劍，許多次刺傷到人家也不知道。

有一次，一位陌生人曾到店裡拿了一點東西。我覺得她不對，就罵她，甚至說出「丈夫不要她」這樣侮辱人的話，那時店鋪圍了很多人，都看著她。當時還覺得自己了不起，在口頭上很伶俐。不知道自己口業是那麼重。

還有一次，我們夫婦走在街上，有一個女人碰到我，我丈夫就罵她，她的男朋友也罵我們。我丈夫因為是警察，他們說：「做警察就覺得了不起啊！」就這樣大罵一場，很丟人。

以前不明白，自己為什麼有這麼多的惡緣，便常怨天尤人，覺得都不是自己的錯，是老天爺的錯。我從沒有想到，是自己做那麼多的錯事感召回來的。

後來，我學佛了，還是用自私自利、爭強好勝的心。剛剛學佛只學形式，去拜懺、誦經，也沒有聽師父講經，也沒有接觸到如何做人的道理。參加法會時，我就去找有名的法師，跟他談談話，就覺得自己了不起，可以炫耀了。我去受五戒時，排隊還要爭第一，參加法會也要坐第一行，還曾經爲了跟人家爭位子說難聽的話。老法師說：「輪迴心造輪迴業。」心念沒有改變，只是事相改變，還是一個愚癡的惡人，沒有分別。

我現在學佛，而且聽了聖賢教誨之後，覺得以前做的都是錯，聽了《感應篇》之後，

感到《感應篇》上說的，應該百分之一百都犯了。所以懺悔，可是又覺得自己懺得臉皮都厚了。師父說：懺悔只是講沒有用，要做。我現在發心，每天都要改好，要從新做人。可是，煩惱習氣真的很重。每次都是境界出來又造業。現在開始知道業力很可怕，每一次都在檢討，每一次都是不及格。第二次進醫院因為不吃藥，又踵起來，全身都硬，出院後，我因為身體不好，不想做飯，所以跟母親去餐廳吃飯，但是卻沒有人給我們下單，我們等了好久，才找到一個服務員幫忙，可是她卻說自己是第一天上班。我心裡很煩躁，衝口而出：「第一天上班又怎麼樣？」接著，我們就準備去別的地方吃飯。走到門口，餐廳老闆攔住我們，說他來幫我們下單，我還抱怨說等了很久。這時我就有了壞念頭，想：「餐廳請這樣質素差的員工，很快就會關門。」直到老闆給我們點完菜之後，我才發覺自己有這麼多惡念、惡口。我很沮喪地想：「我還在學什麼佛啊！這些都是很小的事情，我已經口說出來，念頭也出來。都是以前的一樣，沒有改變啊！」我自己明明說過要精進改過，而且也受到這麼多病痛，但是境界一出來，就怎麼沒有改過呢？我感到自己恨不得挖個洞鑽進去，懺悔也沒有用啊，真是沒有臉懺悔了。不能不改，菩薩慈悲加持。

這次我病了一年多，看起來樣子很慘。可是我自己卻覺得生病的過程很不錯，因為，我在醫院裡看到很多人受苦，才知道原來人間已經很苦了，如果下地獄不知苦多少倍。而且，很多老人家病了沒有人理。人家常說：「久病床前無孝子。」以前不知道這個含義，現在體會很深。因為自己雖然學佛，對待生病的母親，竟然也是久病床前無孝子，覺得不耐煩、不想再照顧老人了。

我這一生做的錯事，多得懺不完。但是，我遇到佛法和師父上人這麼殊勝的因緣，我這一生一定不會錯過，不再迷惑。可是，每一次境界在前，我都沒有真正改過。

今年我生病，提醒我要真幹。我想：「為什麼境界一來還是沒有進步？」我想自己還是自私自利，什麼事都先想自己。即使是手中有一塊人家送的小蛋糕，我都捨不得送出去。而且，我改過的心不真誠，我想是因為恭敬心不夠，常輕慢別人。現在這一年生病，業障現前，讓我在佛陀協會做接待工作時，都笑不出來，臉上的肌肉都很僵硬。以前一到佛陀協會就笑了，現在居然想笑都笑不出。業力真的是很厲害啊！控制著我。師兄說做接待的工作是：「人家主動走來給你修福，自己一分錢不花。」我聽了感到自己真是愚癡，有這麼好的機會，卻拿來造業。

我在家裡對待小蟲也很輕慢。開始是將蟲蟲扔出窗外，後來想：「如果自己是小蟲，會多不開心。」可是我怕蟲蟲，於是就請他們去廚房。但是還是會因為看不見而踩死小蟲。我求佛菩薩幫助我，不要再殺小蟲了。可是我很快發現，自己不是覺得小蟲可憐，而是不想自己有殺業，還是自私自利。意識到這一點，就和小蟲溝通，請他們不要在路中間活動，想自己對小蟲要慈悲和恭敬。此時，當小蟲很聽話時，我就高興，但是當小蟲不聽話，就又想把他扔出窗外。我的仁愛的想法不堅定，因為我感受不到小蟲被我們踩死時的痛苦。慈悲心不夠，求觀音菩薩加持願末學不要再傷害眾生。

再患重病

此前，我患重病皮膚炎，是免疫系統出問題。全身很腫，沒有力氣，拿一張紙都拿不動，全身是硬的。因為自己跟著師父，就覺得自己修行得很好。那時，我打針吃藥，做手術都很好，不會疼，自己感到很輕鬆，很快就好起來。現在才知道，自己是傲慢的心，以為學佛學得不錯。

慢慢我就不吃藥。過了一個月，就發病了。這次發病特別重。可是此時我還是不覺悟，以為自己還會慢慢康復。所以，再發病時，我也不好好吃藥，但是我的心理已經不是那麼輕鬆了。可是還有信心，覺得學佛，不用怕。醫生說不能停藥，可是我還是停藥了。

現在才知道自己是自私自利。真的很慚愧，學佛就什麼都不用了，不知道自己沒有功夫。現在知道全錯了。自己的煩惱習氣那麼重，傲慢心還是那麼重，令到其他學佛的同修都會誤會，念佛就不用吃藥。

接著，第三次又發病，就很嚴重了。此時我還不好好吃藥，結果情況就很差了，連話都講不出來。這時，我有些害怕了，又不知道該怎麼辦。原來煩惱習氣那麼重。我以前跟人家說：「我有把握去往生」，現在生病了就知道不同了。佛菩薩慈悲，提醒我這是大妄語。

現在，我經常覺得煩躁，很熱，就像坐在地獄裡一樣。這時候我就想：「要念佛，不能這樣啊！」可是都控制不住，而且還要哭起來說：「阿彌陀佛，救我啊！」我還有抱怨的心，那麼小的煩惱習氣都控制不住。

我很難好起來，因為我自己的懺悔和真誠心都不夠，而且自私自利，完全不想家人怎

麼的感受。全都是自己要怎麼做，就怎麼做，一點都不顧及別人。

現在，我腦子雖然清醒，但是我發不出真誠、慈悲的心。修行不容易，所以我們要真幹，不能只是講啊！我以為聽經聽得多，做得很多、不錯了，有了事情才知道修得不行。我們求真幹，不要說以為自己想就可以。師父說要覺悟。希望大家幫我，找回自己的真誠心，懺悔心，否則以為可以，實際不行啊！

我不知道會不會好起來。我不怕這個病，最重要的是要念佛。可是我念佛念得很差。看上去念了很多，煩惱來了的時候，佛號很快就忘記了。我雖然再找回來佛號，可是都是差很多。我現在天天念很長時間，還是不行。真的不容易，真的是要很認真。這就是爲什麼往生的人不多。不真幹，很難念佛啊！

末學許慧媛至誠頂禮叩拜

編者按：許居士，身患重病。病中，她說自己「經常覺得煩躁，很熱，像火爐在身邊，就像坐在地獄裡一樣。」由於許居士已經學佛多年，深知念佛的重要，便非常想要念佛。但是煩惱來的時候，她感到真的是控制不住，不能念佛。她因此想向各位大眾懺悔自己的業障，希望找回真誠心、懺悔心和改過的心。這遍懺悔文稿是協會小組，從她以往六次懺悔錄音中聽打出來的，再加以整理後造成文章。希望公開把它流通之後，許居士的有緣眾生能解冤釋結，懺者能業障消除，一心念佛，求生淨土，當來回入法界，廣度眾生出離生

死苦海，同成佛道。

【附錄】

如何用真誠心懺悔

◎懺悔不真誠是因為感恩心生不出來。

◎今天把我這個身體獻出來，給大家做警戒，在道場護持佛法，沒有真修真幹，犯嚴重口業、傲慢、瞋恚、怨恨感召新舊二業快速現業，命在旦夕，這個果報，給眾生影響非常不好，這個業太重了，希望大家引以為借鏡。

◎真心去說當義工、或工作時犯了哪些錯？錯在哪裡？努力去找。一條一條的找。

◎生起感恩心，沒有真正幫助佛菩薩做事情，才能真找到錯在哪裡。

◎因為看別人的過失，說別人過失，對方不能接受，讓對方生煩惱，雙方都造業了，口業太重了。

◎感恩眾生來成就我，真正生起感恩的心，眾生就從你身上下來了，不再報復了。

◎懇求佛力加持，讓弟子能懺除阿賴耶識的一切惡種子，連根拔起，後不再造，恢復清淨身。

◎弟子將此身奉獻給佛菩薩，若壽命已到求願往生、求佛接引。若佛讓我還活下來，做斷惡的榜樣給眾生增加信心，弟子會努力奉行，發大心，將此身心奉塵刹，一切由佛菩薩做主。

【編後語】

師父上人在宣講《淨土大經解演義》中開示：「……還有一個嚴重的，年輕的女孩子墮胎，聽說年齡現在十歲到三十歲這個年齡，太可怕了。有特異功能的人，現在看到多少這些女孩子身邊都很多小鬼，就跟著。住在哪裡？住她身上，所以她一身都是病，那個病醫不好的，到醫院檢查，檢查不出來，可是她渾身不舒服，這些冤鬼找她。她要是真正了解這個，她肯幹這個壞事嗎？不肯幹了。所以倫理道德規範不了，她禁不起這個誘惑，因果可怕，懂得因果的人不敢。所以因果對今天整個世界有大利樂。」

師父上人在宣講《普賢行願品別行疏鈔》中開示：「『邪淫之罪。亦令眾生墮三惡道。』這個地方因果境界，跟前面所說的沒有兩樣，也是看他用心，在佛法講作意，你用的是什麼心，用的是什麼手段，對別人是哪一種程度的傷害，結罪不同，也是地獄、餓鬼、畜生，結罪不同。『若生人中。得二種果報。一者妻不貞良。二者不得隨意眷屬。』這就是像夫妻不和，常常吵鬧，一個家庭不和睦，過去生中都犯這個過失，才招來不如意的果報。」師父在宣講《華嚴經》中開示：「十善裡面，第三條是『不邪淫』。……配偶之外有淫慾的行為，這是邪行，這叫犯戒，那就是惡作。不邪淫，得四種智所讚法：第一、諸根調順，

這用現在的話來說，身體健康；第二、我們用現代話說，身心清淨，這也是給社會大眾做榜樣；第三、得到社會大眾的尊敬稱讚；第四、用現在的話來說，家庭和睦，家和萬事興。古時候男女結婚跟今天意思完全不一樣，古時候我們聽說結婚，沒有聽說離婚的，現在離婚率為什麼這麼高，為什麼古時候沒有？這就是結婚的意義不相同。古時候人結婚是為什麼？兩個人有生活共同的目標，互相協助，達到共同的理想目標。說實在的話，那個目標不是愛情。現在人結婚是為愛情，愛情會變，所以婚變的事情層出不窮。古人是為道義，他明理，他懂道理，他知道應該盡的義務，所以他是義理的結合。今天的結婚是感情的結合，感情非常脆弱，很容易破裂。這是現代婚姻跟古時候的婚姻完全不相同，在義理上講完全不一樣。」

師父在宣講《大乘無量壽經》中開示：「：中國古聖先賢教人，父母再不好，不能夠違逆父母，那你就大不孝。：：：世間，你從歷史上去看，古今中外，沒有一個不孝父母的人能有成就，：：：：：」師父在宣講《淨土大經解演義》中開示：「你要自度你不能沒有福報。所以佛經一展開，善男子、善女人，有善根、有福德，《彌陀經》上說『不可以少善根福德因緣，得生彼國』。善根、福德從三福去學，是真正的福德，『孝養父母，奉事師長』，你看看，福從哪裡修？從孝養父母。不孝父母的人沒福，念佛也不能往生，：：：：」

師父上人在宣講《淨土大經解演義》中開示：「這麼多年來，我常常勸勵同學，我們真學佛要放下十六個字，要放下自私自利，要放下名聞利養，要放下五欲六塵（五欲是財色名食睡，六塵是色聲香味觸法），要放下貪瞋癡慢。我講的這十六個字，這十六個字放

下，是不是清淨心現前？沒有，清淨心現前你就成就了。我這個講放下，沒徹底放下，放下一部分還有一部分殘餘留在那裡。但是只要你能肯放下，逐漸逐漸接近大門。」

師父上人在《大乘無量壽經指歸》中開示：「……而學佛人最大的忌諱是造口業，口業太容易造了，天天張家長、李家短，批評人家的是非得失，叫造口業。你每天批評，就顯示你的心不清淨，你心有高下，心有嚴重的污染，你對於佛法修學毫不得力。真正修行功夫得力，心地清淨，他口業就清淨了，他身業也清淨。身口是表現在外面，意清淨，意是心。《無量壽經》講的三大綱領很重要，『善護口業，不譏他過』，我們修清淨心，外在能影響內在，內外雙修，『善護身業，不失律儀；善護意業，清淨無染』，這一句佛號念的功夫才叫得力。把所有一切是非長短全念掉了，這叫做念佛。因為一切是非、善惡那都是迷、都是惑，迷惑，我們用這一句佛號把迷惑念掉，破迷開悟。悟就是覺心，覺心是清淨心，覺心裡面沒有染污。自己必須要入這個境界，我們這一生就沒有空過，這一生遇到淨宗的機會就真的抓到了。要在這一生超生，超越六道輪迴，不再幹傻事。」

《佛說受十善戒經》中開示：

口四業者，妄語、兩舌、惡口、綺語、讚歎邪見語。佛告舍利弗：「口四過者，有十大惡業。何等為十？一者，妄語人誹謗人，不聞言聞，不得道果言得道果，不見言見，如此惡人，雖不得病，猶如癩狗。」惡口者，口雖含香，臭如死屍，恒樂說他諸不善事，口所吐說如刺、如刀、如劍、如戟、如屎、如尿、如蟲、如膿。天、人中香，無過善語；三界中臭，無過惡口。二者，惡口之人，口有所吐，如雨鐵丸，燒壞他家，此人未來墮大

地獄，熱鐵燒身，飲熱鐵汁；設生世間，作病癩狗及病癩人，無量劫中常食膿血，心所念者，純是不善與惡相應。

三者，兩舌，其兩舌人猶如水火，不作言作，他人作善，實言淨語，狂橫言非，他所不作，橫為他作，一切世人常不樂見，必定當墮大惡道中，銅鋸解舌，為數千段。

四者，綺語，綺語者反上作下，反下作上，調戲無節，巧言利辭，說無益語、說不利語、說無義語，讚歎五欲語、心不明了語、黑暗語，如刺、如林，鉤胃眾生。此人惡報命終，當墮刺林地獄，百千鐵刺鉤其舌，出作百千段。

五者，讚歎邪見，邪見之人，口如盛火，燒諸善根，無父、無母、無佛、無法、無比丘僧、無阿羅漢、無辟支佛、無師、無友、無善知識。心如疾風，吹崩一切諸善根樹，此是大賊。說無因果，口如大水，漫流三界，姪欲無度，調弄同類，造五無間，斷絕般若，犯四重禁，至無間罪，皆從邪見、顛倒惡心。邪風吹動惡不善口，阿鼻獄火鐵刺舌生。如此妄語、惡口、兩舌、綺語、讚歎邪見，此大惡人雖在世間，四大所成、五陰嚴飾，當知地大即是鐵山、刀林、劍樹，百千鐵刺，無數鐵蟲、鐵嘴、諸鳥、鐵網、蒺藜車轆絕其身，當知水火即是融銅，無數鑊湯是熱鐵丸，沸屎鐵河以流節間，當知大小節節自然，猶如銅柱，眾火同時從六根起，燒壞身心，墮大地獄，當知風大猶如雹雨，無數刀林百千劍樹，動於支節從溪谷生，當知五陰即是五賊，十八羅刹繫屬獄種閻羅王民，識為熱鐵，狀如融銅，滿阿鼻獄，自高強健，多力惡口，罵詈誹謗毀些人者，今安所在。」

佛告舍利弗：「惡口、妄語、兩舌、綺語、讚邪見者，此人不為一人作賊，普為一切諸天、世人作大劫賊。譬如群賊威力自在，燒破一城，殺害一切及四天下一切人民。此人所得罪報，為多少耶？」舍利弗白佛言：「世尊！此人所得罪，如須彌山不可稱量。」佛告舍利弗：「此人雖復獲大罪報，不如妄語、惡口、兩舌、綺語、讚歎邪見，須臾所造獲大重報，身壞命終墮大地獄，經無量劫受苦無窮，百千諸佛不能得救。諸佛觀此謗法罪人，與十方界地獄俱生地獄俱滅，是故智者當攝身口！」

《地藏經》說：「若遇惡口者，說眷屬鬥諍報。若遇毀謗者，說無舌瘡口報。若遇毀謗三寶者，說盲聾瘖啞報。若遇兩舌鬥亂者，說無舌百舌報。」更說：「未來世中，若有男子女人，不行善者行惡者，乃至不信因果者，邪淫妄語者，兩舌惡口者，毀謗大乘者，如是諸業眾生，必墮惡趣。」佛子真覺悟，改過念佛勤，身口意清淨，才是往生因。共勉之！

損德傷親

(蓮影)

「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。」八十年代，蓮影正是讀書之齡，很快就吸收了：以自我為中心、注重享受，情愛自由的生活方式，在此方面的長久薰習，自然成就一身瓦裂。內有累劫的惡習，外有五欲六塵的誘惑，二者的相滲，便使我偏離了孝悌仁愛之道的人生。並衍生出日後無邊無際的罪業：由不孝父母、不敬師長、不友悌姊妹開始，到一味地放縱自己，犯下邪淫、殺子和拋夫棄女的惡行。

邪淫

蓮影未婚之前已犯邪淫，並殺子墮胎。昔日工作中，認識了第一位先生。自己很悅意他的高俊有型，常接觸，產生了情愛，大學畢業後，來往更密切，行為親暱，認為未越底線，不是犯邪淫，也就不以為然。後知道先生認識我之前，有女友，也到談婚論嫁的程度。想與他分手，但兩情相悅已久，他不能接受，我也不願放棄。然自此心理便有著一份幽怨，遇到有一晚下課後天下雨，先生來遲，未接到我，怨恨的情緒便產生出來，於是接受了大院裡另一個男孩的愛戀。隨著這因緣，在放縱和怨念的驅使下，與此男孩犯下罪惡的邪淫。

殺子墮胎

一失足成千古恨，結果很快發現自己懷孕。根本沒有同孩子的父親商量，就毫不猶疑

地決定墮胎。我不能讓這事影響前途與事業，一意孤行，謀殺了親子。根本不將孩子當回事。之後不久，感覺又懷孕，先生就陪我去醫院檢查。醫生說是宮外孕，很敷衍地說：「清宮就好。」（清宮：醫學術語的簡稱，是婦產科人工流產的手術之一，是用器具刮取子宮內膜或者宮腔內容物的手術。即使全身麻醉，麻醉藥失效以後，依然痛苦萬分。）其實，墮胎和清宮都是非常痛苦的，當孩子被攪碎後從母胎中抽除時，母親的腹部也是間歇性地裂脹般的痛苦。那種綿延的痛苦，令我幾乎窒息。至今看到《殘蝕的理性》一片中，描述整個的謀殺的過程，令我深深震撼，不到一分鐘，一個生命就在暴力中被摧毀。我深深地痛苦和懺悔。「物命至微，尚欲放生戒殺，況子女乎。」「虎狼性之惡，猶知有父子，人為萬物靈，奈何不如此。」

拋夫棄女

謀殺親子後，自己毫無憐憫和悔意，繼續享受著各種欲樂。「且人欲殺兒，何不節欲。乃敢殺人不顧。」繼續在兩位男子中游離，繼續犯著邪淫。最後選擇了我的先生作為婚姻的對象，要結婚的時候，心裡莫名地生起一種報復的惡念：結婚就是為了離婚，結果日後真是如我所願。選擇先生後，雙方家人都不是很贊同。我們還是在家公家婆不知的前提下，結了婚。沒有父母和家人認同和祝福的婚姻，一開始就注定了它的不幸。人行不孝，何來幸福可言。這非外在的因素，而是自己的惡業感召，惡報自然如影隨形。所以在有女兒不久之後，就常吵鬧，終在女兒一歲多時，就毅然決定離婚，先生不願意，而單位的領導不同意簽字，自己就一意孤行，到法院起訴。因心裡很怨恨奶奶對我的態度和挑剔，也知奶

奶很想有個孫子。所以為了報復，用盡心機將女兒判給先生。這眾多惡緣際會時，終於如願地拿到判決書，遺棄了先生和女兒。曾以為會輕鬆一身，殊不知卻遺恨終生。進一步將自己推進地獄的深淵。此是犯邪淫，殺子墮胎之惡的延伸，今日萬分懺悔。

疏離的親情

初離女兒的時候，淚水洗面，日子長久，麻木不仁，自顧享樂，自甘墮落。偶爾見見女兒，也淡了那份母愛之情。之後，為滿足自己更強的貪欲，又遠嫁他方，更遠離女兒……許多年來，從我離開女兒到她進入大學，我都很少見她，漠不關心。

從我離開後，女兒的體質變得較弱。爺爺曾對我說：「孩子是缺少母愛。」我從不相信。直到前幾天，在懺悔班，向女兒懺悔，講到女兒痛經的問題，老師提醒我：是孩子對母親有怨。本以為：這幾年來，因為學佛、學傳統文化，知道自己錯了，向女兒懺悔過，就可了結。而女兒每次都會說：不會怨恨媽媽。結果是孩子不想傷我才這麼說。幾天之後的一個晚上，我給女兒打電話，傾談中，女兒突然說到：「媽媽，為什麼我那麼小，你就忍心地離開。」聽完後，我默然無語，泣不成聲。對女兒的傷害如此之深，從未想到。沉思來，回想起女兒進大學後，曾一再請求：「媽媽，你來看看我，好嗎？」我都一再冷漠地婉拒。最終去了大學，也沒有一個好臉色給女兒。總是批評、教訓孩子不努力、不上進。知道她談戀愛，就說：這是犯邪淫，會削減你的功名。以理壓人，不是反求諸己。女兒二十歲生日那年，寄了禮物給她。女兒對我說：「二十年，才收到媽媽送的禮物，真的很高興。」當時聽了感動與難過交織，轉眼又把女兒給忘了。有時做事很忙，更是記不住有個

女兒需要母親的關愛。這麼多年來，從來沒有反省過作母親的職責和義務，真的很愧疚，對不起女兒。母親在此向女兒懺悔。

惡報。

自從犯了淫殺的罪業之後，經歷了許多不堪回首的歲月，家庭的離異，事業的停滯。身體日漸虛弱，血壓超低，已到休克狀態之低壓；皮膚常受損流血，難以癒合；女性生理期間，腹部疼痛，其狀猶如昔日謀殺嬰孩於腹胎中的那般痛苦。患上子宮內膜異位癥，每到經期便痛到天昏地暗，吃止痛藥也沒有效用，其疼痛是一次勝過一次。常感胸肺悶絕微息，常常夜靜不能安眠。生理上是病痛的折磨，心理上則是怨氣沖天，憂鬱惆悵，終日焦慮不安。身心俱損，……今日回想，必定是血債血償，業因果報絲毫不爽。

轉變

經歷了種種坎坷、不幸和痛苦，蒙佛不捨，接觸到佛法，並參加了中國傳統文化的學習，其間老師們的為人演說，讓我深深感動。此中有一部影片《暖春》令我感動到哭足全場，哭得很徹底。片中老人和女孩，將父子有親至孝的本性演繹得淋漓盡致。人性之真善美的無遺展現，將我的仁性引發。那女孩，喚醒著我沉寂的母愛。讓我將女兒再次提起。那老人年邁、無知、沒有文化，卻實實在在做了的一回人；而我呢，卻做出如此喪盡天良的惡行。我怎配被稱之為母親呢？痛定思痛，進一步地反省深思，此生之罪與罰；人之根本何由。方知自己有違自然之道。天地不容。始而逐步覺悟，這一轉變源自佛的恩德。

自此，一直尋覓著失去的仁愛理性，佛光的遍照中，接受了因果、倫理、道德的教育，尤為是女德的教育，「慈者萬善之本，即仁心也。」深知一個母親的重要及偉大，關乎著家庭，關乎著社會。我深自懺悔，慈母之職責的倫失，使女兒飽受世間的煎熬，嘗盡人情的冷暖。心靈創傷裡愛的失落，便是仁愛的失去，身心的不諧及形神的暗弱。這病態身言的不斷蔓延，又將侵害女兒所觸及之處。由家庭至社會的延害……深深對不起我所墮殺的嬰孩；我的女兒；生育我、養育我的父母；教育我的師長、國家社會和慈悲至極的佛恩。這種覺醒和感恩的發出，使我走向懺悔的平臺，去發露懺悔。懺出「往昔所造諸惡業」。仰仗佛力加持。使我的昭昭惡行在懺悔、感恩、改過和念佛的過程中洗滌，得以淨化。

感恩佛光注照，一年多的因果教育熏習、數月的持續發露懺悔，和常常聽經聞法及念佛，沖洗著我被罪業所染之污垢；融化著我冷酷之心，散滅著我內心的怨恨之氣，胸肺的悶絕之苦，因懺悔後的念佛之力量而舒散……身心漸安、病苦漸離。時值中秋之夜，我給女兒發了一個訊息：祝她中秋快樂。女兒也給我回郵：中秋快樂，媽媽我愛你、想你。感恩這一切的轉變。

感恩被我謀殺的孩子，以生命之殤作為母親餘生的警示，成為母親發露懺悔、斷惡修善、痛改前非的動力，也成為母親此後愛惜生命的源泉；感恩對女兒的愧疚之情，漸漸化為關心他人的願力。「凡是人，皆須愛，天同覆、地同載。」願母親長存這仁愛於佛光的注照中，身語意業，無有疲厭，願這仁愛永存人間。願天下所有的母親和孩子們受到聖賢的教育，家庭幸福美滿，社會和諧安定。願母親的至誠懺悔化解孩子們內心的仇怨，得聞

佛法，離苦得樂。

我的孩子們，母親今日至誠地懺悔、至切地迴向，非僅為著你們的寬恕來減輕為母的罪惡感，逃脫良心的譴責和免受地獄的惡報，只祈願你們與天下被謀殺之嬰靈和被父母遺棄的孩子們，能藉此因緣得聞佛法。放下心中的冤恨，怨苦。求生淨土，蒙佛接引，永得解脫。真正離苦得樂。阿彌陀佛！

謹以此迴向給我今世及累劫以來殺害之嬰靈，天下所有被殺害之嬰靈；迴向給我的女兒及天下所有的孩子們得聞佛法、離苦得樂。

蓮影 頂禮遍叩 至誠懺悔

二零一一年九月十四日

【編後語一】

印光大師開示：「邪淫，凡非自己妻妾，無論良賤，均不可與彼行姪。行邪淫者，是壞亂人倫，即是以人身行畜生事。現生已成畜生，來生便做畜生了。世人以女子偷人為恥，不知男子邪姪，也與女子一樣。邪淫之人，必生不貞潔之兒女。誰願自己兒女不貞潔。自己既以此事行之於前，兒女稟自己之氣分，決難正而不邪。不但外色不可姪，即夫妻正姪，亦當有限制。否則，不是夭折，就是殘廢。貪房事者，兒女反不易生，即生，亦難成人，

即成人，亦孱弱無所成就。世人以行姪為樂，不知樂只在一刻，苦直到終身，與子女及孫輩也。」

淨空老法師在《學佛答問》中開示：「殺生裡面，尤其是墮胎，墮胎的罪過比什麼都重，墮胎是殺人。冤冤相報麻煩可大了。母親懷孕，懷的這個小孩，這個小孩為什麼會到你家來？跟你家都有因果關係。佛在經上講，小孩跟父母的關係：報恩、報怨、討債、還債，四種關係，沒有這個關係他不來。如果他來報恩的，你把他殺掉，將來下一生結了冤仇，下一次來報仇；如果是來報仇的，你把他殺掉，好了，仇恨更深。這個事情麻煩大了，所以決定不可以墮胎，這是學佛人不能不知道的。」

老法師又說：「……這是在沒有接觸佛法之前，我們做錯這個事情，現在學佛知道了。知道，就要想辦法化解。化解最有效果的方法，是依照佛教導我們的方法修行，我們將修行真實的功德迴向給他。單單念迴向偈，沒有什麼多大用處。你說『願以此功德，莊嚴佛淨土』，你的功德在哪裡？你拿什麼功德去莊嚴佛淨土？你一定要修積功德，將這個功德迴向，那才管用。我們依照佛的教誨，認真修行，斷惡修善，破迷開悟，這個功德迴向給他就有用處。……我們修積一切功德，平常做一些修善事，都可以給他迴向，而且把不可以墮胎、墮胎所遭的嚴重後果要告訴別人，幫助別人千萬不要犯這個過失，這是很大的功德。勸一個人把墮胎的念頭打消，就是救人一命，佛家講『救人一命，勝造七級浮屠』，這功德很大，所以要多勸人，多把這個道理說給人聽。冤冤相報這個事情麻煩，不可以做這個事情。依照佛法修學，這就如法。」盼望世上之婦女能痛愛骨肉，切勿以己之手，殺

己之胎，陷己速墮猛火之城，慘痛哀號。

淨空上人在《阿彌陀經疏鈔演義》中開示：「『如子憶母，瞻依向慕，必欲往生故』……經上講『子若憶母，如母憶時，母子歷生，不相違遠』，這是講感應，兒子想念母親，像母親念兒子一樣，這兩個人就有感應了。大勢至菩薩用這個理論，來說明眾生與阿彌陀佛當中感應的關係。現在是佛念我們，我們把佛忘掉了。我們要是像佛念我們一樣的念佛，你這一生決定往生。所以讀了這個經，聽到這個法門，就要生起一個嚮往之心。『瞻依』，瞻是瞻仰，依是依靠。『向慕』，慕就是像小孩愛慕他的父母一樣。必定要求往生，必定要求見佛，這就叫發願，這就有願。」

對於這個世間樣樣都能放得下，都能捨，只要往生西方極樂世界。再給諸位說，這個世間沒有一樣東西你能得到，全是假的。眾生得不到以為得到，這就叫迷，心迷了；覺悟的人曉得，沒有一樣能得到。要想真正能得到，只有往生西方極樂世界，到那個地方去，那你就樣樣都得到了。所以在這個世間，你所親愛的人，你不願意離開的人，實在說，不願意離開，到後來還是要別離，不能不別離，沒有法子！唯一的一個辦法勸他念阿彌陀佛，勸他求生淨土，將來你到極樂世界，他也去了，這就常常在一起了。除這個辦法之外，沒有辦法，人死之後六道輪迴，曉得誰到哪裡去！以後再碰頭，恐怕是百千萬劫之後可以碰一次頭，碰頭不見得有好結果。所以唯一的好辦法，就是大家同生西方極樂世界。」此言甚是，覺悟為要。

【編後語二】

《感應篇彙編》：「善惡之報。如影隨形。善惡就人心言。報就天理言。形正影正。形斜影斜。總是一毫不爽之意。善因樂果。惡因苦果。聖人言之甚詳。無奈愚人不信。遂而背善向惡。蓋見今人。善或坎坷。惡或壽考。現世所受。種種不一。遂謂有不報之善惡。因果似不足信焉。」

「抑知世無數百年之人。天有未即結之案。純善純惡之人既少。可善可惡之機最圓。念有轉移。報宜斟酌。或在本身。或在子孫。或在現世。或在後身。大小遲速。變化遷移。絲毫不錯。語雲。善惡到頭終有報。只爭來早與來遲。不論目前。當觀究竟。豈有不如影隨形者。佛經有通論三世之說雲。眾生造業。其報有三。一者現報。今生即受是也。二者生報。第二生受報是也。三者後報。第三生及十百千萬生受者是也。福中有禍。禍中有福。非純善純惡也。如福終禍。善心退也。始禍終福。惡心悔也。苦樂不移。顯直報也。災祥互出。隱巧報也。」「莫道造惡不報。直待惡貫滿盈。莫道修善無應。直待善果圓成。」「假使百千劫。所作業不亡。因緣會遇時。果報還自受。」

真懺不復造 誓脫衆塵勞

(絕塵)

阿彌陀佛！弟子想以切身經歷，喚起世人的慈悲心。

罪女名叫絕塵，曾經愚癡顛倒，造下淫業、及由此造下嚴重殺業——殺子墮胎。我向諸佛菩薩、被我殺害的故兒發露懺悔，並勸導人們引以爲戒，遠離邪淫和殺業。

大學畢業後我開始工作。過了些時間，同事給我介紹了一個男友，但是父母極力反對我們往來。我卻覺得非此人不嫁，發誓執子之手，與子偕老。每當男友來我家探望我的父母，父母都避而不見，讓我在中間非常尷尬。那時的我情執深重到了極點，盲目到無視親情的地步，甚至認爲父母在阻礙我選擇幸福的權利，於是和父母激烈衝突、頂撞，惡言相向，母親氣得流淚，我卻視而不見、充耳不聞，如今回想起來覺得自己如此的大逆不孝，當年的我愚癡覆心到了無法理喻！那段時間，我令父母操碎了心，對雙親不敬不順，拋棄了最基本的禮義廉恥、倫理道德，做出苟且之事，未婚先孕、繼而兩次墮胎，造下罪大惡極的淫業、殺業。往後的日子裡，我的世界變得陰鬱、灰暗，像一座陰森森的城堡，裡面住著一顆憂鬱、扭曲的心，唯一通往外界的大門也被永遠封閉。人前的我戴著快樂的面具，獨自一人的時候，我時常默默流淚。不堪回首的往事，如沉重的桎梏，把我壓得幾乎窒息、生不如死。曾經，我會一個人在水邊呆坐一整天，滿腦子幻想自己死亡的樣子，然後，莫名地哭泣，臉上的淚水濕了又乾、乾了又濕；在陡峭的山道，我會計算騰空跳下後著地的

時間；夜深人靜時，我在腦子裡演練如何同時割破全身的幾處大動脈、讓血液以最快的速度流乾……

自始自終，我一直夾在父母和男友之間，父母堅決反對我們結婚，我和男友也始終不敢擅自領取結婚證，直到再也承受不起身心的疲憊，兩人終於分手。這場讓多方受傷的浩劫結束了，我恍然發現，情執本是夢幻泡影，緣來緣去一場空，一切如鏡花水月，煩惱本虛妄，我卻自尋之。如果我能早些時間聞到佛法，就不會造下可怕的罪業。諸位列祖列宗、爸爸媽媽，絕塵錯了，因為自己的不孝讓祖先蒙羞，絕塵發誓不再造作不孝和淫殺的惡業。同時，我用自己的經歷、發自肺腑勸導一切男孩、女孩們，雖然當前全世界崇尚自由開放，可是做為炎黃子孫的後人，一定要謹遵祖先的古訓和傳統倫理道德觀念、深信因果，潔身自愛。真正愛一個人，是彼此為對方守禮、守節，把最珍貴的一刻留在婚後。如果已犯邪淫的人們，請即刻回頭，懺悔後不再造，改過自新，用自己的實際行動去影響和感化身邊的親人朋友。

下面我要懺悔殺子墮胎的罪業。曾經我錯誤地認為，胎兒由細胞發育而成，只是細胞的集合體，並無知覺，我甚至愚昧地認為胎兒還不算人體，絲毫不懂得尊重他們，更何談珍惜他們的生命！淫殺緊密相連，因為自己的淫欲心，造下淫業，由此又造作墮胎的殺業，皆出於自己的愚癡無知、自私自利。那時我對墮胎沒有慚愧心，根本認識不到我殺生、殺人。後來，也就是我初學佛的時候，聽到一位善知識講到嬰靈的報復，我當即被嚇出一身冷汗！可是我抱著僥幸、鬼鬼祟祟的心理，想走捷徑超渡以解決事情，甚至帶有非常自私

的惡念：「離我遠點兒，別來找麻煩」，沒有一絲慈悲心！可惡之極！

隨著逐漸深入經教、聆聽恩師^上淨_下空老法師講經說法、不捨一人的諄諄教誨，我徹底醒悟過來，明白了自己曾經造下極重的殺業，從內心裡終於生起對兩位故兒的慚愧心、懺悔心，我跪在佛菩薩面前、在大眾面前發露懺悔時泣不成聲、揪心不已。回顧這些年來，可憐的孩子都遭遇了什麼！被墮胎時他們的身心經歷著無法言喻的苦難，他們被我遺棄時恐懼萬狀、被迫離開唯一的棲身之所——媽媽的子宮，而且是用極其殘忍的方式——身體被肢解得支離破碎，接著，他們或許被倒入廁所、或許被扔在某個垃圾堆，可我當時卻頭也不回地絕塵而去……想像以下情景：不打麻藥，我們被剪刀剪破皮肉，被利器鑿斷骨頭，活生生被剝皮或者胳膊、腿腳被從身體上一塊塊撕扯下來……想著都痛，何況親身嘗試，可是被墮的胎兒就是經歷了上述令人發怵、血淋淋的屠殺、求告無門的酷刑！我做下傷天害理的缺德事，殺死自己的骨肉，他們被我傷害、剝奪了生命，甚至我曾經還心生嫌棄，我的良心何在！人性何在！影必隨形，回響隨聲，業因果報，亦復如是。就算兩位故兒怨恨我、報復我，也是我咎由自取、罪有應得！

本來，他們可以和其他孩子一樣，擁有充滿關愛的童年，卻因為我的拋棄無法來到人間。經年累月，可憐的孩子無人疼無人愛，四處流浪，無衣無食，挨餓受凍，也沒有擋風遮雨的地方，他們體無完膚、哀怨地不停呼喚我、找尋我，哪怕得到一點點的疼惜，曾經在夢裡有一個虛弱的聲音哭喊：「媽媽，你就看我一眼吧。」一隻幼獸獨自在曠野裡無法存活，流浪動物難逃病苦死亡的威脅，這是我們肉眼所能看見的，那麼，還有肉眼無法看

見的維次空間呢？嬰靈們所處的悲慘境遇，遠非人們所能想像！

可憐的孩子啊，媽媽錯了，向你們懺悔道歉，媽媽對不起你們，不該如此慘絕人寰地遺棄你們，剝奪你們得人身有機會，讓你們遭受種種苦難、生活在怨恨恐怖裡。媽媽學佛以後，知道極樂世界的殊勝真實不虛，求生淨土才能了脫生死、永遠脫離輪迴之苦，媽媽在這裡勸導你們和媽媽一起誦經、聽老法師講經、念佛、拜佛，媽媽惟願你們不再遍體鱗傷地漂泊、不再遭受恐怖孤獨和無法忍受的苦痛。媽媽請求你們原諒，放下怨恨，好好念佛，發願求生淨土，我們一起回家，極樂世界才是我們的家！我們以後可以回來救度許許多多等待救助的小朋友和其他苦難衆生。

我懇切勸導各位將要墮胎的女性朋友，請你們設身處地為腹中的胎兒著想，唯一能夠保護他們的只有媽媽，媽媽就是胎兒的觀世音菩薩，請慈悲地接受這個有緣的生命，關心疼愛他們，克服萬難、創造一切條件讓他們降臨人世，並悉心哺育他們長大；已經墮胎的女性朋友，一定要用真誠心向自己未出生的親生骨肉懺悔認錯，發誓後不再造，同時為那些飽受劫難的故兒們，盡全力做功德並迴向給他們、相續念佛，用佛陀教導的方法、依教奉行，勸導可憐的嬰靈求生淨土，這個過程需要相當的時間和真心、耐心。得人身有機會非常稀有，為了這一刻，嬰靈們不知要等多久，如果不用悲心、愛心去感動，怨恨難以化解和平息，因為他們受到的傷害實在太深太深。菩薩畏因，眾生畏果，最究竟的方法還是從根本上斬斷惡因，才不會造下惡業；心惡則趣惡，當我們把自己的心轉換成阿彌陀佛的心，「阿彌陀佛即是我心、我心即是阿彌陀佛」，就能脫離惡趣。我們現在遇到了淨土、遇

到了慈悲的^上淨^下空老法師，一定要珍惜和把握這個稀有難逢的殊勝機緣，恪守師訓，在生活的點點滴滴中斷惡修善。

上臺發露懺悔的功效很奇妙，讓我終於能夠把內心沉重的往事逐漸挖掘出來，似乎背後有一股巨大的力量在支撐我、給我鼓勵和信心，使自己得以一點點洗濯垢污、悔過認錯。我感覺到身心前所未有的寧靜、安詳，胸口不再沉悶，精神體力和睡眠質量有所改善。焦慮、心懷驚怖、煩躁的負面情緒減輕許多，家庭氛圍更是宜家宜室、和睦融洽，工作效率也提高不少。總之，我整個人變輕鬆了。除了上臺發露懺悔讓自己敞開心扉，書寫懺悔文稿，又是繼臺上懺悔後的延伸、再度剖析自己，相當於自己再次進行深度懺悔。

阿彌陀佛！感恩諸佛菩薩、感恩尊敬的恩師^上淨^下空老法師苦心誨諭，讓弟子不再顛倒。弟子再次向兩位故兒懺悔道歉、請求諸佛菩薩慈悲加持，讓我們彼此解怨釋結，願弟子的兩位故兒永脫苦海、求生極樂。感恩！

絕塵居士

二零一一年八月十八日

【編後語】

在《佛說孝子經》中說：「親之生子，懷之十月，身為重病。臨生之日，母危父怖，

其情難言。既生之後，推燥臥濕；精誠之至，血化為乳；摩拭澡浴，衣食教詔；禮賂師友，奉貢君長。子顏和悅，親亦欣豫；子設慘感，親心焦枯。」世上有誰是如此傾盡心血來照顧我們呢？只有父母雙親。他們眼中兒女永遠是自己身體不可分割的一部份，縱然我們走到天涯海角，父母都是朝思暮想的祝福我們，身為兒女的又怎可不生恭敬、應對無禮、不孝不順呢？

邪淫之心一起，毫無廉恥、敗壞倫常、大傷風化、大損陰德之事莫不從此而生。現今社會，諸多男女，邪淫之後，濫殺骨肉，視同如廁，不知此等罪惡，必感當來極苦之報應，現生數逢不吉，死後更墮地獄，受苦無量。《安士全書》中訓示：「邪淫之事，世人犯者甚多，雖一時不見惡報，然冥冥之中，有默消其福者，有陰奪其算者，有削去其科名者，有死於蛇虎、刀兵、官非水旱者，更有自身暫脫而報於子孫，今世未償而酬於來世者。」《佛說長壽滅罪護諸童子陀羅尼經》中說：「汝子在胎，人形具足，在生熟二藏，猶如地獄，兩石壓身，母若熱食，如熱地獄，母餐冷食，如冷地獄，終日苦痛，在無明中。汝更惡心，固服毒藥，汝此惡業，自墮阿鼻，地獄罪人是汝儔侶。」須知胎胞亦同常人，同有生命，同有冷暖苦痛等知覺，怎能因一己之私欲而任意殘殺，令其遭受「五馬分屍」之慘痛呢？

誠如周安士先生教誡：「普勸世人，早自覺知，生大恐怖，發大羞慚，起大勇猛於佛菩薩前，一一懺悔，則罪從心起，還從心滅，積德既久，自可挽回。若欲超出三界，又當發菩薩誓願，願未來世度盡一切眾生，所有淫業罪報，盡行救拔，使彼蓮花化生，不由胎

獄，則不惟惡業消除，抑且獲福無量。」果真誠能如此，則「脫眾塵勞」指日可待。

放下了怨恨 無比的幸福

(劉居士)

學生的名字叫劉居士，今年不到二十八歲，來自中國大陸——西安。我在這裡懺悔殺生、邪淫的惡報。

健康的失去

我這兩年飽受病痛折磨，但是，在我的記憶裡，我的身體是非常好的。好到了什麼程度呢？我在俄羅斯念大學，在那個地方冬天非常寒冷，相當於我國的東北，而我可以只穿一條牛仔褲，連秋褲都不用穿就過冬了。那時候，我光着胳膊穿着無袖毛衣和一雙單球鞋，外面套着一件羽絨服，在車站等車，一等就是半個多小時，而自己一點也不覺得冷。即使是在化雪的時候，我亦穿得很少，也不會感冒。後來我回國工作，在冬天的流感高峰期，我對面的主任感冒了，對著我打噴嚏、擤鼻涕，我也沒有被傳染上流感。我的身體可以好到這種程度。

可是兩年前，突然有一天，我感到一口氣喘不上來，心臟跳得非常快，丈夫就叫救護車送我到醫院。當時，我只覺得自己難受得很，似乎就快要死了。可是，幾個醫生檢查後，也做了心電圖、腦電圖、X光、血、尿等全身大檢查，結果什麼問題也沒有發現，醫生因此叫我回家。我躺在急診室，痛苦萬分地哭起來，因為我確實是一口氣接不上來，感到自

己病得很辛苦。就這樣，我一個星期用了兩回救護車，花了一萬多塊錢，結果還是查不出原因。

無奈之下，我就回娘家西安看中醫，還是沒辦法看好。中醫說我肺不通氣，腎不納氣，氣血兩虛，陰虛，心腎不交，體現在心、肺、脾胃、腎臟以及肝臟功能減弱。西醫說我的卵巢和小腸長了一個腫瘤。此外，嚴重的神經衰弱令我惡性失眠，經常不能睡覺。就這樣過了兩年多，常常感到性命不保。

家人對我態度的改變

我是家裡排行最小，我的父親也排行最小。我有六個堂哥，只有我是家族中唯一的女孩，所以，我得到全家的寵愛。爺爺、奶奶、姑姑、伯伯，嬸嬸都很溺愛我。小的時候，我經常騎在長輩的脖子上，而且非常愛欺負我最小的堂哥。每一次我做錯事，受罰的一定是他，甚至連他的父母都護着我而訓斥他。全家人都教訓他，不教訓我。所以，我把所有的人都不放在眼裡，對待長輩沒大沒小。

這個傲慢惡習一直跟著我，我因而有很強的瞋恨心。結婚後，丈夫也是順着我，一切都是我說了算，所以那個瞋心就變得更重，稍不如意就大發脾氣。

最離譜的是，有一段時間，我每天都為了一些雞毛蒜皮的小事（事情小得我自已後來都想不起來了）訓我的丈夫，動不動就提離婚，連我自己都沒有辦法控制自己的嘴。我就這樣罵了差不多四個月，我就生病了。從此身體再也沒有好過，常常覺得命在旦夕。

自從我生病以後，家人對我態度是出現了一百八十度的變化。在我發燒的時候，我的婆婆、丈夫以及其他家人，不但沒有照顧我、帶我看病，反而不理解我。因此，我生病都要瞞著婆婆，怕她知道後要訓我。當時甚至覺得自己差不多快要家破人亡了。

怨恨心是病毒

就在我最困難的時候，阿彌陀佛和觀世音菩薩向我伸出了援手，他們送我來到了香港佛陀教育協會，我開始聽師父上人的經教。

師父上人的經教讓我明白，原來是瞋恚和對長輩、夫君的不敬，讓我的身體從健康轉變為一個全身五臟六腑，全部都老化了的破皮囊。我這才明白，原來怨恨心就是最毒害人的「病毒」。

家人之中，我對丈夫的怨恨心最深。我為什麼會這樣恨我丈夫？這是因為我丈夫是一個基督教徒。他一直不接受佛法，甚至扔我的經書，障礙我學佛。曾經有一段時間，他為了傳福音，放棄了工作，一人到外國傳福音。他這樣離棄我不顧，完全不理會我和他母親的感受，令我心中有很大的怨恨。那時候，我總是想不通：「我都不障礙你學習基督教，你為什麼在我身體最不舒服的時候，扔下工作到外國去傳福音。而且還障礙我學佛，甚至還逼我和他一起謗佛！」此外，我婆婆對我也是不理不睬，甚至想讓我走。我回想那時的生活，就像是生活在人間地獄。

面對生活的困境，我終於在師父上人的經教裡找到了答案。佛在經上教導我們，我們

身邊一切的人、事、物、環境，都是自己的心變現的，也是自己的業力所感召而來。別人怎麼樣對我們，這個問題關鍵不在於別人，而在於自己的心。我自己的念頭一轉，身邊的人事物環境就跟着轉。我開始漸漸體會到，我今天所受的報，都是因為我從小就犯殺盜淫妄，而且那麼重的瞋心，而感召來的報應。

殺盜淫幫助產生怨恨心

經過不斷的學習，終於找到了我的病因是殺生、邪淫和瞋恚。而這三個要我命的惡習不是一日兩日形成的，而是從小通過電視，還有這樣社會風氣長時薰習而成的。

記得從小學的時候，我就愛看言情的電視劇，再加上班裡，有同學在小學的時候就談戀愛，我的大腦裡就有了邪淫的種子。然後到了初中三年級的時候，我就開始搞男女關係，後來分手了。我開始工作不久，就有了男朋友，我們很快就開始同居了。結果就有了孩子，但因沒結婚就墮掉了，我一共墮了兩次胎。

末學記得在第二次墮胎的時候，給我做手術的醫生非常有經驗，她每天要做好幾個，一般半個小時能做完。但是，當她給我做手術插探針的時候，竟然插了十分多鐘都插不進去，醫生一邊插一邊還說，「我的手指已經夠長了，怎麼這麼奇怪就是插不進去。」就是這樣來來回回插了十多分鐘，使我的子宮又脹又疼，簡直是難受的了不得。

後來才知道其實孩子在告訴我，他是多麼不願意被拿掉呀！好不容易得了一次人身，就被我無情的剝奪了他做人的權力！墮胎之後，我還滅絕人性跑出去慶祝，想著「終於把

麻煩解決了！」在這裡我向我所打掉的孩子說聲對不起。孩子雖然是拿掉了，但是事情並沒有就此結束，我出現了子宮出血。

我的男朋友也要受報，他雖然大學畢業也挺有能力，但是就只能找一份工資很低而且連自己都養活不了的工作。雖然想再找一份合適的工作，但不是找不到，就是不勝任。於此同時，父親給我找工作，用了很多關係就是找不到，好不容易找到一份工作，自己卻因為能力不夠，做不下去。

佛說犯邪淫的人沒有功名，現在回想起來，我就是因為從小亂搞男女關係，連大學都沒有讀完；工作後，事業也處處碰壁。由於我和男友的事業都不能解決，我們和父母在家裡常常雞飛狗跳，有一次還全家人在晚上大吵一頓。

我記得小時候脾氣很溫和，自從墮胎之後，我的性格就變得很暴躁了。不僅如此，我的殺業也很重。我從小就喜歡吃肉。曾一次就吃了三百二十串烤羊肉。我還愛吃河鮮，出去旅遊吃青蛙，喝蛇湯。記得有一次吃醉蝦，那些蝦都還沒有死，只是倒了酒泡起來。河蝦被麻醉了，不能動，我竟然沒有一絲毫的憐憫心就一個接一個地生吞下去，當牠們被我吃的時候，還在口裡掙扎！我這樣長大後，脾氣非常壞。殺生和邪淫的業很重，千萬不要犯啊！

我終於明白，正因為墮胎傷了氣，再加上對丈夫和對婆婆的瞋恨心，毒害了我全身的臟器，導致現在內臟器官都處在衰竭的狀態。而且生病之後，好長一段時間，我都不知悔

改，繼續訓我丈夫，越訓我的身體就越差。我開始認識到，我今天之所以有這樣的病痛和家人對我的態度不好，全都是自己一手造成的。總之，殺生和邪淫會滋生怨恨心，而人越怨恨，身體就會越差。身體越差，如不能悔改，怨恨心就會越重。如此形成惡性循環，而最終達到不可收拾的境地。

放下怨恨 無比幸福

我終於認識到怨恨心是嚴重的「病毒」，想到這裡便生大懺悔的心！我開始慢慢放下怨恨，學着去尊敬我的丈夫，向我丈夫懺悔鞠躬，做一個妻子應該做的事情。

結果就因自己的心念一轉，然後懺悔改過、讀經念佛，最重要是聽經，我的身體比以前好多了，和丈夫還有婆婆的關係也改善了。我天天都學佛，不敢和外界接觸，不敢懈怠，不敢生氣，因為一生氣我的身體就不舒服。

就這樣過了一段時間，怨恨心真的放下了。而我的丈夫真的變了，他不障礙我學佛了。而且還向我懺悔過他以前的所作所為，還經常問我夠不夠錢花，很疼我。我主動回家看婆婆，婆婆剛開始不理我，但我還堅持回去看她。每次回去看她時，吃完飯我就主動洗碗。就在這次送婆婆回英國的前一天晚上，我們回去吃飯。婆婆主動問我好不好，我母親好不好，還主動問我吃不吃年糕？她老人家晚飯的時候，特意不看電視，和我還有我的先生和大伯們聊天。吃完飯的時候，她還不讓我洗碗，說：「太晚了，你早點回去。」臨走的時候，我和婆婆擁抱，讓我沒想到的是，婆婆還親了我兩次！那一刻我的眼淚盈眶，感到無

比的幸福！

最後，我想感恩十方三世一切諸佛、善神、龍天護法對我的救援和教導，感恩師父上人的慈悲開示！我不知怎樣用言語來表達，只能說我要努力修行念佛，在今生往生淨土，來報答諸佛菩薩以及師父上人，父母和丈夫，還有所有對我有恩的衆生！

末學劉居士頂禮懺悔

【編後語】

我們老祖宗知道，我們身心的健康與德行有關係。《左傳》云，「人棄常則妖興」。常就是德，五常是五種性德，人必須要遵守的，為什麼？身心健康。古人所講的修身、齊家、治國、平天下，德行是修身，身心健康家就齊，齊是家興旺。修身、齊家、治國、平天下，與品德修養成正比例。

五常是基本的道德觀念，五個字，仁、義、禮、智、信。仁者愛人，我們有沒有用真心去愛過別人？愛人是我們的天性、性德，不愛人，這個德就沒有了，不是沒有，是我們疏忽了。仁在我們身體內臟裡對應的是肝臟，不知道愛人的人、自私自利的人，肝臟就有毛病，就不健康。義，義是循理，起心動念言語造作要合情、合理、合法，這就叫義。

不義的人，就是他起心動念、言語造作與情理法是相違背的。義對應內臟是肺，換句

話說肺一定出毛病。禮，禮是謙虛、恭敬，無論是對人、對事、對物，狂妄自大、傲慢，這無禮，無禮的人心臟一定有毛病。五常第四個是智，智慧，智者不惑，不迷惑。迷惑顛倒的人沒智慧，他腎臟就有問題。末後一個字是信，誠信，對人要真誠、要講信用，如果沒有誠信，沒有誠信是欺騙別人，他的脾胃就有毛病。

我們內臟要是出了毛病的話，就好好的去修這五個字、這五德，認真的去修仁義禮智信。怎麼個修法？全在《弟子規》裡頭。真正把《弟子規》學好，統統落實了，我們身體裡本來有疾病的自然會好。真正好的中醫懂這個道理，藥物對我們的幫助只有三分，七分是我們覺悟了，心態轉變了，知道無條件的愛人、愛物，仁民愛物。我懂得道義，我知道謙虛，我知道尊敬別人，我不再迷惑，我不再欺騙人，我們的內臟裡面的問題統統可以恢復正常。（恭錄自淨空老法師《大方廣佛華嚴經》第二〇九八卷）

愚癡蒙昧枉受報

(癡暗人)

《普賢行願品》云：「菩薩自念。我於過去無始劫中。由貪瞋癡。發身口意。作諸惡業。無量無邊。」同樣皆曾造作無量惡業，然菩薩所念的，則是懺悔已過，念念相續，無有間斷。但自己所念的，卻是貪瞋癡慢，無有間斷，不但舊業未除，新殃更是不斷。更遑論懺悔改過，幸得師父上人大力提倡及同修的耐心鼓勵，才能慢慢學習改過，並發露懺悔。

邪淫惡報 常共鬪諍

末學除了貪外，另一大欲漏就是貪淫。猶記小學六年級時，由於上體育課，必須爬竹竿，當爬上竹竿時，由於敏感部位受到摩擦，開始覺得有異樣，進而則感覺美妙，當時不明究理，後來也常如法泡制，最終則染上手淫的惡習。後來上了高中，由於同學的帶引，第一次看了色情電影，色慾的魔網糾結更深，及至後來的網絡色情，更是越結越密，牢不可破。《楞嚴經》云：「多婬人成猛火聚。」證諸自身，確實如此。在內則心情煩躁，證諸外型，則是乾枯瘦弱。實在是作繭自縛，咎由自取。

記得大學將升三年級的暑假，到親戚家開的中藥店打工，中藥店常有批發商的業務員來店裡送貨及收貨款，業務員為了籠絡店家，也常會招待店家至色情場所，當時由於好奇加上旁人聳恿，便跟隨而去。場所是在某飯店裡的應召站，由於是第一次的男女關係，事

後對方還象徵性地包了一個十塊錢紅包，回想起來造業還收紅包，實在是荒唐之至。

此後，隔了一年，要升大四時，交往了一位女友，由於之前的初次體驗，很自然地又與女友發生性關係，這種不正當關係持續到研究所二年級時，才因對方的離去而終止。此一期間，也正是自己更專心於學佛的時期，或許是此一善緣，轉化了境緣，讓自己能不再繼續造作邪淫的惡業。

日後在美國念書時，遇到現在的同修，並結為連理，雖未曾再犯邪淫，但卻開始嘗到邪淫的苦果。由於不光彩的過去，同修對末學甚不信任，不但時常爭吵，且時常被懷疑有所不軌，加上同修工作的關係，一年當中相聚的時間，可能只有幾個星期，甚或幾天。無形當中，又增加不可避免的隔閡，每次爭吵幾乎都是「挑燈夜戰」，甚或是通宵達旦，搞得雙方筋疲力盡。應證了經上所說的，犯邪淫者，常為人所疑。夫婦不睦，常共鬭諍。且種怨家業因緣。這都是由於末學愚癡，作諸惡業，才會如此地害人害己。回想目前的花報，都可以如此慘烈，日後的果報將更何以堪，《無量壽經》云：「當時快意，不能忍辱，不務修善。」如今悔不當初，卻為時已晚，只能寄語來者，望莫重蹈覆轍。

忍作殘害 痛苦受報

另外，除了淫業之外，殺業亦犯了不少，小時候在鄉下，時常無故傷害蝸飛蠕動之類，尤其是捕蟬，抓昆蟲，從未曾體會到物命雖微，亦是一命。直到開始學佛時，才有所理解，否則又不知將繼續損傷多少物命。

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

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

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

黑業惡報

家父生前在市場販賣豬肉，持續相當長一段時間，晚年則得了肺癌且有心臟病。心臟放了兩根支架。家父生前煙抽得很多，發現肺癌是因為檢查心臟無意發現的。當時家父不願作化療或電療，家人也傾向不要讓他受那樣的折磨，後來癌細胞擴散，便時常腹部疼痛。但生活起居仍然照常，臨終前一日，仍然騎著機車外出，找朋友聊天，當天下午因為腹部

極度疼痛而住院。當晚則因心臟病發而過世，事雖突然，但於家父，未嘗不是另外一種方式的暫時解脫。家人當時都已學佛，除了助念外，一切喪葬儀式均以佛教儀式辦理。由於簡單而隆重，連未學佛的親友，都認為儀式很莊嚴，這也許與家父年輕時曾種善因有關。家父年幼父母雙亡，由伯母撫養長大，後來伯母過世，其兩個兒子家境亦不甚好。家父隻身在外打工，獨立舉債，負責所有喪葬費用。也許是生前豪爽，樂於助人，使得人生最後旅程，雖受病苦之痛，也還未受太大折磨。

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

古人說：「命裡有時終須有。」既然是終須有，又何苦以不正當方式取得呢？因為即使得到了，亦只是徒增煩惱。《無量壽經》云：「世人善惡自不能見。吉凶禍福。競各作之。」逞一時之快，受無量的苦報，豈是有智之人？

懺悔後 學佛信心增加

回顧自身學佛二十年，從未曾深刻反省，更遑論改過。始終只是做表面工夫，不僅常

念姪欲，而且邪態外逸，面對千瘡百孔的過錯，總是悠悠忽忽，未能切實改過。幸得同修巧妙安排，讓末學有機會發露懺悔，拆下自己虛偽包裝的外表，直接檢視隱藏於陰暗角落的惡業。當時懺悔後，頗有如釋重負之感，不僅學佛信心增加，也提昇些許自我檢視的能力。

古人說：「天大過錯，抵不得一個悔字。」彌陀四十八願，也有悔過得生一願。試想若能悔過，極樂世界都能往生，那更有何事不可得？末後，願令眾生「欲行惡法，皆悉不成，所修善業，皆速成就。」

癡暗人 敬筆

二零一一年七月二十九日

【編後語一】

《大方廣佛華嚴經海印道場十重行願常徧禮懺儀卷第六》佛說：邪淫有十罪：一者。常為所淫夫主欲危害之。二者。夫婦不睦。常共鬭諍。三者。諸不善法日日增長。於諸善法日日損減。四者。不守護身。妻子孤寡。五者。財產日耗。六者。有諸惡事。常為人所疑。七者。親屬知識所不愛喜。八者。種怨家業因緣。九者。身壞命終。死入地獄。十者。若出為女人。多人共夫。若為男子。婦不貞潔。如是等種種因緣。佛言真實不虛，智者應

戒勿犯。

《楞嚴經》云：「汝修三昧。本出塵勞。淫心不除。塵不可出。縱有多智。禪定現前。如不斷淫。必落魔道。上品魔王。中品魔民。下品魔女。彼等諸魔。亦有徒眾。各各自謂。成無上道。若諸世界。六道眾生。其心不淫。則不隨其生死相續。」

【編後語二】

佛在《摩鄧女經》中說：「汝愛阿難何等？」女言：「我愛阿難眼，愛阿難鼻，愛阿難口，愛阿難耳，愛阿難聲，愛阿難行步。」佛言：「眼中但有淚，鼻中但有涕，口中但有唾，耳中但有垢，身中但有屎尿，臭處不淨。其有夫婦者，便有惡露，惡露中便有子；已有子便有死亡，已有死亡便有哭泣。於是身有何所益？」世人可憐，貪淫之心，熾盛非常。當知邪淫之事，如周安士先生所言：天地難容，神人震怒。或毀他節行，而妻女酬償；或污彼聲名，而子孫受報。絕嗣之墳墓，無非刻薄狂生；妓女之祖宗，儘是貪花浪子。當富則玉樓削籍，應貴則金榜除名。笞杖徒流大辟，生遭五等之誅；地獄、餓鬼、畜生，沒受三途之罪。如上所示，怎能放縱慾望而陷自己於絕處之地呢？已犯者不但要痛改前非，更要至心念佛，誓求往生，否則三途苦海，求出無期。

蓮池大師（淨土宗第八祖）說：「放生不殺，與物無冤，非惟安樂今生，以此善根，當來之世，長壽永福，乃至成佛，萬類有情，傾心歸附。」印光大師（淨土宗第十三祖）亦說：「戒殺放生者，來世得生於四王天，享無極之福，若兼修淨土者，直可往生於西方極樂國

土，其功德實無涯矣。」普勸人人，應多多設身處地，感同身受，所有物類，亦同己身，貪生怕死，痛癢哀愁，實無差別。欲得今世身心健康，後世安樂，須戒殺放生為要。

懺悔班例證 庚卅七

一個年輕女孩的血淚懺悔

(吳雨軒)

我在這個世界上活了二十三年，在這二十三年中造了許許多多的惡業，不孝父母、邪淫、墮胎……在看了《地獄變相圖》之後，時時感覺到那些地獄裡面的刑罰就在我面前，知道自己以後的果報會很重很重，心裡又難過又害怕，但是一直不敢說。今天借著這個懺悔的機會，我要把自己所造的罪業做發露懺悔。

少年父母離異

我父母感情一直不好，經常吵架，在我上初一的時候，我父母就離婚了，我夾在他們之間，好難做。我那時候就想過自殺，結束自己的生命，也想過如果有一個人把我從那個家庭裡帶出來就好了。

初中畢業後，我離家出走過兩次，一點也不想在家裡待著，我媽拿我沒辦法。我就跑出去打工，我想自己獨立，說：「我不要靠你們，我賺的錢要超過你們。」

第一次墮胎

我在十八歲時，認識一個朋友，他比我大十歲，他對我很好，在生活很照顧我，我覺得我需要別人的關心照顧。我們沒認識多久就在一起住了，過了沒幾個月，我懷孕了。

他們家人就上我媽那裡去提親。但我媽媽不同意，認為他沒有能力照顧我，認為他品德不好。

當時因為我媽剛蓋好的房子要被強迫拆遷，再加上我又遇到這樣的事情，媽媽一下子就蒼老了許多，身體又不好了。我也不知道該怎麼辦，我不想媽媽擔心我，我就自己一個人跑去醫院買墮胎藥。當時我已經懷孕三個多月了，我吃了藥後就回家了，那種藥第三天才會起作用。第三天一大早，我肚子痛得不行，在床上打滾，媽媽陪我去醫院。因為孩子已經三個月了，已經有一些成形了，像小產似的把孩子產下來。我當時看見一個手掌那麼大的黃色的一團，被我無情的丟到了衛生間裡，我還要上手術台把子宮刮乾淨。

我媽媽一直在我身邊，握著我的手罵我，我當時不只是身體上有痛苦，心裡也有痛苦，我讓媽媽擔心了，但是還有一點恨我媽媽，我覺得我的一切都是我媽媽給我造成的，如果我童年有一個幸福美滿的家庭，我就不會是現在這個樣子了。被我墮胎的這個孩子跟我很
有緣，後來我在夢中夢到過他，他對我笑，呵呵的笑！

被人非禮

我媽媽把我送到小姨家去安養，但是我還沒有和我男朋友斷了聯繫。我不想在家裡待著，打完胎半個月，我上海的一個朋友就說讓我去他公司上班，於是就跑去上海了。我和這個朋友並不是很熟，他說他有一個房子是他員工的宿舍，我住進去後，他就非禮了我。我記得事情過後，我跑到衛生間一直洗，就覺得自己好髒，一邊洗一邊哭，我也不知道該

怎麼辦，我不想回家，又沒有地方可以去，我就在他那裡待了半個多月。後來實在沒辦法待下去了，自己心裡承受不了，就跑回家去了。

感情受挫 經營茶樓

回家後又和我男朋友在一起，但是他們家人知道我墮胎的事，就不同意我和他在一起，還給他找了一個女孩，讓他結婚。但是我們一直都還在一起，後來他告訴我，他和那個女孩達成共識，一年後就離婚（因為我當時是十九歲，二十歲才能登記結婚）。但是後來發現我被欺騙了，我們就分開了。

之後，我就開始自己開店，開的是茶樓、KTV，因為我想感情沒有了，就去發展自己的事業，但是我沒有選擇對的行業。因為這是服務行業，接觸許許多多的客人，為了做生意，沒辦法，要和客人應酬，又是喝酒，又是唱歌，每天都不知道自己那段時間的日子是怎麼過的。

惡緣現前 厭惡自己

中間我又遇到一個朋友，他的年齡比我父親還大一歲，他有家庭，當時沒有想到要他離婚什麼的，就覺得和他在一起，有被保護的感覺，有安全感。

但是因為他是北京的，不可能時時刻刻在我身邊，只有他出差時，我們才可能在一起。在一起的時候覺得挺好，挺幸福，不在一起時就會覺得很空虛，很想他，精神的壓力就特

別大，一個人不知道怎麼過。經常睡不著，有時喝酒喝好多，又不敢去打擾他的家庭生活，這樣的生活過了一年多，漸漸也就和他沒有聯繫了。

後來我很放縱自己，又交了幾個朋友，他們都有家庭，年齡都在三十五歲以上，感覺他們能給我想要的那種安全感。但是自己心中越來越不知所措，自己知道這樣下去不可以，自己都覺得自己跟畜生似的。每天在自己的房間或店裡上網，不想出去，覺得自己沒臉見人。自己在外人面前裝得一副高高在上的樣子，其實內心覺得自己真不要臉。

那時也不回家，除非我媽媽給我打電話才回去。回家後還經常和媽媽鬧矛盾，那時我脾氣非常不好，一不高興，扭頭就走。

在中間，我也想好好地談個朋友，但是我跟同龄人比較沒有共同語言，我覺得他們喜歡帶我出去，就是為了炫耀，把我當花瓶似的，我覺得他們好無知，所以在一起沒幾次就再也不見面了。

我媽媽對我的事情一無所知，她也管不了我，我很叛逆，母親讓我做什麼，我就不做，不讓我做的，我偏要做。

因為從小家庭的關係，心裡覺得要人保護，要人來愛我。自己不知道自重、自愛，前後和那麼多人發生不好的關係，自己不知道怎麼去選擇朋友，經營感情，自己又從事那麼不好的行業，一步錯步步錯，自己也不知道要改過，怎麼辦？

當時我開的店都是自己借錢開的，以前是小店，後來又發展了四家店，借了五十萬裝修房子，欠款還沒有還清。過年的時候，生意又忙，要賬的人幾乎天天來。每一天、每一時都好難熬，想著快點找個人嫁了算了。

草率結婚

當時我店裡有一個員工，有一次我的筆記型電腦壞了，她就讓她哥來幫我修電腦，我們就這樣認識了。當時我想和他在一起是因為他的年齡，他比我大九歲。

二零零九年四月份，我想去散心，就邀請他一起去。我們就到西塘去玩了兩天，後來他請我去上海玩，我們就發生了關係。從上海回來不到半個月，我發現自己已經懷孕了，去醫院檢查說這個孩子已經快兩個月了，我知道這個孩子不是他的。我還去吃避孕藥，而且還自己一個人跑去醫院做了無痛人流。

打完胎一個月後，我又懷孕了，這之前又吃避孕藥，他們說吃藥對孩子不好，他就陪我去醫院又做了一次無痛人流。這之間只隔了一個月，身體就很不好，臉色蠟黃，冬天特別怕冷，老是頭暈。

沒過幾個月，我們就商量結婚。我媽一開始不太同意，但因為我的堅持，還有就是他也到了結婚的年齡，他們家人也同意結婚。我們認識時間很短，對對方的瞭解很少，最後就這麼糊裡糊塗的結婚了。結婚沒多久，我就把店給轉讓了，我就和我先生去廣州創業。

婚姻不幸

我們在一起不到三個月，我們就鬧矛盾，經常吵架。我脾氣又不好，小姐脾氣，我先生喜歡用信用卡提前消費，又特別愛玩遊戲，欠了許多債務，我實在容忍不了，就吵架。我和他好好說過，哪怕我們天天吃饅頭，我們把錢先還上，這樣才能安心的過日子。最後一次，因為一件很小很小的事情，我們吵架了，我吵不過他，就打了他一巴掌，他就把我打得很嚴重，我當時嚇到了，我拼命的跑出來，讓我姐姐來接我。我休息了兩天，就去我公婆那裡，請他的父母好好照顧他，我不知道該怎麼和他生活。後來我媽知道這件事，到處找我，我就回家了。

母親介紹傳統文化 救度女兒回頭向善

我回家後，我媽什麼也沒說，給我看了一張光碟，是青島企業家論壇的，看了劉芳老師的演講，我無地自容。她講她如何做一個好女兒、好妻子、好母親的，我知道自己錯了，自己沒有做一個好女兒、好妻子、好母親。我就特渴望去學習傳統文化，就到安徽廬江湯池傳統文化教育中心，但是那裡已經不對外開放了，沒有緣分，就到實際禪寺做義工，還可以學習。

在寺院學習了因果教育，明白了「一飲一啄，莫非前定」，以前我總抱怨為什麼會遇到這樣的父母、這樣的朋友、這樣的先生，沒有人來關心愛護我，我的生活都是痛苦的，一直在向外怨恨，從來沒有反省過自己。自己從小就不聽父母的話，做了那麼多讓父母擔

憂、讓父母蒙羞的事，《弟子規》中說：「身有傷，貽親憂；德有傷，貽親羞」，我墮胎傷害自己的身體，父母有多麼的擔憂，做了那麼多邪淫的事，讓父母有何臉面來面對其他人？我從來沒有考慮過父母的感受，總是那麼的自私自利。

我對不起我的爸爸媽媽，父母永遠是那麼無私地關心愛護自己的孩子，無論我們犯了多少的過失。父母的恩德我們報答都還來不及呢！可是，我卻一次又一次讓他們傷心，我真的很不孝。我現在知道了，孝是一切的根本，沒有了孝，什麼都不會有的。願我的父母身體健康，早日破迷開悟，離苦得樂，求生淨土。

我也對不起我所接觸過的所有朋友及他們的家人，特別是他們的妻子、孩子，我擾亂了你們的家庭生活，讓別人的妻子擔憂，讓孩子失去與父親在一起的歡樂。對不起，我向你們表示深深的懺悔。希望社會上和我同齡的女孩子們，不要走我的路，真的很心酸、很痛苦。還有身體上的傷害，彭鑫博士說「三精成一毒，專傷不潔女」……

我更對不起被我墮胎的三個孩子，有一句話叫「虎毒不食子」，我比禽獸、畜生還不如下，自己親手殺死自己的孩子。看了《殘蝕的理性》這本書，我知道我的孩子，你們受什麼樣的痛苦，那種絞刑、那種手段真是慘不忍睹。無辜的三個孩子，媽媽對不起你們，媽媽愚癡，媽媽要從新做人，為一切眾生服務。我也想提醒所有的母親們：千萬不要墮胎，就算是為了別的，為了自己的身體，為了自己肚裡無辜的孩子，跪請你們不要打胎了，不要再受和我同樣的痛苦了。我希望所有一切被墮胎的孩子，可以來道場聽經聞法，破迷開悟，早成佛道。

我發願：從今而後，我要脫胎換骨，好好學習傳統教育及佛法，利用這個身體好好的為大眾服務，弘護正法，回報國家的培養護佑之恩，父母的養育之恩，老師的教導之恩，同學和朋友的關心幫助，及所有付出的人，回報十方方法界一切眾生恩。

同時，我希望看過我懺悔錄的人，可以給你們帶來警醒，千萬不要走我的痛苦之路！

慚愧末學 吳雨軒 至誠頂禮懺悔

二零一一年七月

【附錄】懺悔之後的轉變

做義工 學因果

吳雨軒發心到寺院做常住義工，認真努力的斷惡修善，任勞任怨的工作。擔任過三時繫念的引禮、客堂工作人員，得到了大眾對她的認可。同時她和幾位年齡比較接近的年輕同學，組成了一個學習小組，習講《認識佛教》、《了凡四訓》、《太上感應篇》等因果教育的課程。共同組稿、內部習講和研討，他們各自的心態和言行，都有了很大的轉變。她也發心長此以往的為佛法、為眾生，奉獻自己的心力。

【編後語】

《太上感應篇》云：「見他色美，起心私之。」這個惡業在今天社會已經到氾濫的程度，所以社會不安定，動亂頻繁。古人云：「萬惡淫為首，百善孝為先。」中國古代的教
育，《禮記·儀禮》說：「男女五歲不同席。」五歲男女就不可以坐在一起，為的是防微杜
漸。而今天十三歲到十五歲的女孩，懷孕墮胎的比比皆是，要想社會不動亂，幾乎是不可
能，民主自由開放的後果是社會大亂、人心不安！

古時候這些典章制度，真正有慈心、有愛心，保護社會，為人民幸福著想，雖然有些
措施大家感到不方便，不方便是小事，得到一生的安定和平、繁榮興旺是大幸。犧牲小的
自由得來是大的自由，忍耐一點小的限制，得來是永恆的幸福。

在社會上放縱貪圖名聞利養、財色名食睡，得的是小利益，自己身心不安，生活在恐
懼之中，也讓整個社會不安定。人人都生活在苦難當中，這一點民主自由開放付出了多大
的代價！仔細思惟，得不償失，所得到的十分之一，所失掉的十分之九。細心省察，還是
古人的方式有道理，古人叫你犧牲忍受十之一、二，所得的幸福榮幸十之七、八！（恭錄
自淨空老法師《太上感應篇》講記第一八八集）

懺悔班例證 庚卅八

遠離殺生偷盜 遠離名聞利養

(妙明)

最近我常來懺悔班學習，聽到學長們真誠認真的懺悔殺業，想想自己的殺業超過他們不知多少倍。今天鼓起勇氣出來，真誠的懺悔，求眾生菩薩們原諒。

由於我們生活在農村，小時候愛玩殺小蟲、螞蟻、蟑螂、蚯蚓、捉青蛙、打老鼠、小鳥等大小動物，有意無意打殺許多。當時家中每年養家畜，每當過年過節，都宰殺牠們。我也吃了很多的海鮮、兔子、雞鴨豬等大小動物。

結婚的時候，婆家擺酒席，也殺了大量的海鮮、家畜等動物。生孩子時候，每天殺雞、鴨、鵝用來燉補品吃，乾海產也吃了許多。在享用時都認為這些動物，補身很好。哪裡知道人與天地萬物，與大自然的關係是一體的，不可以隨意宰殺。我對「吃半斤還八兩」等因果道理真的是不知道啊！

父親臨終前在生病期間，做兒女的也買了許多魚類肉類，特別是跳跳魚，給父親吃了許多。我自己本身也很愛吃螃蟹，小石斑魚等海鮮。孩子也隨著我一起吃了許多，為了滿足口腹之欲，造下了很多殺業。

經營海鮮酒店 全家生病遭災

我們全家所犯的更嚴重的殺業，是在大陸幫親人做酒店生意。我負責每天參與採購工作。酒店新開張的時候生意特別好，食物品種也特別多，有烏龜、大蛇、鳥類、魚類、雞、鴨、豬，天上飛的、地下爬的，海裡游的都有。

記得有一次買了一種娃娃魚，那種魚的叫聲很像嬰兒哭聲，所以比較稀有。當時酒店老闆是自己家人，第二天中午，他就叫我去吃那些娃娃魚，那時候心裡很害怕，好像吃人肉一樣。雖然我是為親人打工的，但畢竟是我去採購回來做幫兇，而且還一起吃。

還有山上有一種動物，身上披著一層甲殼，殺之前要用棍一直打。記得有一次，在那種動物肚子裡發現一隻小動物，當時酒店負責人就叫我拿回去燉給兒子吃。

現在我分析以前整個家庭諸事不順的原因，與自己的殺業有很大關係，結婚一年後，女兒剛出生，夫妻就不和，差點離婚了。之後，夫妻關係一直都不好，幾乎見面就吵架、打架。

我們家不僅夫妻多吵架，而且全家人的身體素質都不好。有一次吃甲魚，兩個孩子都中毒了，半夜去醫院，十分危險。

多年來，自己患有肝病、胃病、頭痛、身體各個關節疼痛，尤其在雨天或者洗頭髮以後，頭痛得很厲害，平時則全身無力酸痛。有時一家人都掛瓶打針，常常住院，也花了不少的錢財。

不只如此，於精神方面我也不得安寧。我晚上經常發噩夢，夢裡被殺、被追，也被不知道什麼東西壓得翻不了身。有時還會在夢裡向阿彌陀佛、觀世音菩薩求救。由於丈夫經常不在家，晚上我睡覺時，一對兒女分別睡在左右兩邊，我自己睡在中間，這樣覺得安全一點，就怕晚上睡覺又做噩夢。

小偷小摸佔便宜 寡德不義財盡失

除了殺業重，我還要懺悔偷盜的惡行。我以前生活在農村。小時候在外面經常偷農作物，包括菜、甘蔗和木薯。在家有時也偷爸爸和奶奶的錢。

一九八零年，我中學畢業後參加工作，負責公司的出納。一天下午兩點，我上班回到公司，發現我放在抽屜裡的幾千塊人民幣，全都被偷走了，這筆錢有些是公司的資產，有些是自己的工資及積蓄。當時我馬上報案，縣公安局和公司的負責人都來查，最終也沒有破案。但是公司也很寬容，沒有叫我賠償公司所損失的錢。

現在回憶這件事，明白都是自己以前，小偷小摸喜貪便宜的果報。果報來了，一次就把自己省吃儉用，累積下來的錢都被偷光了。雖然公司沒有叫我賠錢，但是於自於他都有損害。

後來我曾經自己在工作時，把價值十幾萬的金器帶到辦公室，放在抽屜裡鎖好。現在想想，也不知道自己為什麼要把黃金放在那裡，迷迷糊糊的。日後工作比較忙，忘了帶回家，全部被人偷走了。這些以殺生及佔便宜賺來的錢全部這樣流失了。現在想想，不是自

己命裡有的錢總也留不住。

騙財買房得意少 房被騙去失意多

我在一九八九年來香港定居，住了一年後，我就回大陸幫親人做生意。記得在一九九二年的時候，老闆開始發展房地產事業。他只管公司裡重要的事務，細節都不太注意，於是讓我在下面處理細節。我就開始搞自私自利，利用職務的便利，從中收取利益。最後買了兩棟六層的房子，並且裝修得很漂亮。當時就引來很多朋友同學一起玩。

後來，有個同學介紹我的朋友給我認識。我代這位朋友去銀行借錢給她做醫藥批發。後來這位朋友破產，不見蹤影。所以我要負上責任，幫他還錢，最後因為現金不夠，只能把我自己名下的房子賣了去還銀行貸款。

接著，我丈夫與台灣人合作桂圓乾生意，丈夫的公司被詐騙了很多錢。家人由於有參與這項生意，也虧了很多的錢財，最後連丈夫自己名下的房子也賣掉抵債了。

就這樣過去的二十多年來，賺了的錢總是失去，再賺錢、再失去，怎麼也守不住錢財。在這個過程中，我不斷造貪心的惡業，身體出了種種毛病。相信這個報應除了殺生以外，偷盜也是重要因素之一。

做人不知孝與悌 忠厚感恩做不到

一九九二年後，公司開始發展更大規模的項目。老闆就讓我去負責房地產銷售方面的

工作。以前的教訓並沒有讓我清醒，繼續貪利。學了佛之後，我才反省自己的作為，實在有違天理，才發現自己對倫理、道德、因果全然不知；對老闆沒有感恩的心；也不懂得什麼叫「孝」，什麼叫「悌」。

我一直在破壞親情。弟子規裡講「兄弟睦，孝在中」。這也有損孝道；從員工與老闆的角度來看，我不懂得得知恩報恩。

更嚴重的是，我家族的親人之間，因為相處時間較少，關係不好。我常常利用職務之便，把公司的錢給另外幾個親人，幫他們還外債。沒學佛，一點智慧都沒有，記得當時還洋洋得意，認為自己是劫富濟貧，還以為做了好事。

現在想想，真的很慚愧。太愚癡，不知道這樣做不但不是好事，還犯了偷盜罪。學了佛以後，聽老法師講經，知道貪心墮餓鬼道，愚癡在畜生道受報。現在想想太可怕了——一下子去餓鬼道，一下子又去畜生道。在此我真誠向老闆求懺悔，對不起！

戒殺得安康

學佛以後，我看了淨空老法師講戒殺放生的光盤，聽了鍾博士講《因果輪回的科學証明》，以後聽了老師在懺悔班的開示，才知道過去的行為太可怕、太無知、太殘忍，造下這麼多的殺業。

我現在決定不再傷害一切眾生，並向過去幾十年來，乃至無量劫中有意無意得罪、傷

害及殺害的一切眾生真誠地懺悔，希望他們可以原諒我。在此向這些眾生菩薩們認錯，對不起！因為我過去的無知、愚癡，殘害你們，造成你們這麼多的痛苦和悲哀。

自從學了佛以後，我自己也開始素食了。家裡人也會跟我吃素，也支持我學佛。還有一個比較好的情況，自從吃素了以後，全家人也不再怎麼生病了。在此特別感恩佛菩薩的加持，龍天善神的庇護，這些最可怕的噩夢全沒了。夫妻關係也有點好轉，不時還會互相關心。以上能有這些好的轉變，感恩我們一家的一切有緣菩薩能原諒我。

懺悔後的改變

記得有一次，我在家播放陳大惠老師在深圳做的傳統文化論壇的光盤。當時我熱淚盈眶，想想自己這一生所造的罪業，實在是沒有機會接觸到中國的傳統文化，沒學也沒有人教，不知道啊！現在學了佛，我要把過去的惡業一一講出來，認真懺悔。希望更多的人能學《弟子規》，學佛陀教育，我自己也會努力學習佛法，決心改過，依教奉行。

我從二零零九年九月份開始學佛，二零一一年五月開始走進懺悔班懺悔。家人都說我懺悔後才像是學佛了，整個人都改變了。從那以後，我的頭痛什麼時候好了都不知道。以前，我的頭痛跟別人不一樣，一痛就會吐。現在，我的頭痛全好了，無論我遇到什麼情況，以前會頭痛的，現在都不痛了。

可能是吃素的原因，我曾經患有萎縮性胃炎，也是不知道什麼時候漸漸就好了。以前拉肚子十幾天不會好，現在也沒有這些情況了。

幾個月來，可能是我殺生的原因，我的腰痛病很嚴重，每天早上一定要女兒扶我，才能起床。後來我不吃藥、不打針，就在我上臺發露懺悔半個月之後，我有一天突然自己起身了，讓我感到非常驚喜。

兒子的巨大轉變

我自己身體出現這麼多的好轉，都沒有兒子的轉變讓我覺得開心。在我學佛之前的二零零九年，兒子考試在全年級排名第一百二十一名。

那時候，他總和我頂嘴吵架。我有一次實在看不下去，很生氣地對他說：「你再這樣罵媽媽，不如拿刀殺了媽媽好了！」誰知他真的衝進廚房，提了把刀出來，說要把我給殺了。

學了《弟子規》後，他不玩電腦、不看電視，學習成績也有了很大的進步，二零一一年六月，他的期末考試成績，躍升為全年級第二十名，進了精英班。

現在，他給我洗腳。我過生日的時候，他還給我跪拜，對我懺悔以前不孝順媽媽，頂撞媽媽。以前家天天都有吵架，現在家中很安寧。我感恩《弟子規》，感恩佛法，感恩老法師。

有一天，我在聽經。兒子突然拉我進房間，我還很奇怪。進了房間之後，兒子說他要向我懺悔自己的殺盜淫妄的惡業，他說自己不敢到協會上臺懺悔，就向自己的媽媽懺悔

吧！

我的女兒以前完全不知道要孝順，現在也改變了，跟著協會的義工學習《太上感應篇》，整個人都變了。

改過後的感想

現在，每當我一個人靜坐念佛時。以前的種種惡業一一浮現在眼前，心裡十分難過。在此我感恩佛陀的教育，感恩老法師，感恩鍾博士、蔡老師、諸位老師，這些大德們無私的奉獻，天天為我們講經說法，讓我醒悟過來。

與此同時，雖然家庭和諧，家人支持學佛，然而，我自己在學佛過程中還會進進退退。每天念佛雜念紛飛，讀一部《無量壽經》我數了妄念有千餘個。而且我很昏沉，一部經要分三次來念，每次感到困倦的時候，都會跑去睡覺，睡醒了再吃東西，吃完了再念。總感覺學佛沒什麼進步，很累。還有就是有時候突然很精進，過了幾天就覺得麻煩，就又退心了。不懂得堅持努力，帶著懶散懈怠的習氣學佛。希望以後可以努力改進。

在此我向我們一家的有緣菩薩至誠求懺悔，希望能把惡緣轉為法緣，我把所有的善行、善念都迴向給你們。也希望你們可以好好學佛，一同修行，精進念佛，求生淨土。

弟子 妙明頂禮

二零一一年五月二十八日

【附錄一】

《佛說十善業道經》云：

犯偷盜。得成十種不可保信法。

一、資財縱盈積，王賊水火、及非愛子，皆能散滅。二、多人不愛念。三、人能欺負。四、十方毀謗。五、常憂損害。六、惡名流布。七、處眾有畏。八、財命色力不安樂，辯才不足有缺。九、不懷施意。十、命終惡趣。

犯貪欲。不成就五種自在。

一、三業不淨，諸根不足。二、財物不自在，一切怨賊能奪。三、福德不自在，隨欲難物備。四、王位不自在，珍奇難皆奉。五、所獲劣物，非本所求。

【編後語一】

《感應篇彙編》：「唯取財一道。千變萬化。不可窮詰。天下無不用財之日。則天下無不取財之人。天下無不取財之人。則其取之也。義者少。而不義者多。不問可知矣。何謂義。曰。情理而已矣。取之而人樂與我。是之謂近情。是之謂義。不樂與我。則不近情而非義。取之而我可告人。是之謂合理。是之謂義。不可告人。則不合理而非義。不論多寡也。」又「以口取物曰婪。言人之貪。如口之食物。無有厭止。無有窮極也。」老子曰：

「罪莫大於多欲。禍莫大於不知足。知足者貧賤亦樂。不知足者富貴亦憂。世人貪求數盈。終歸耗散。」

【編後語二】

師父上人在宣講《大方廣佛華嚴經》中開示：「現在這個社會，六根所接觸的那些境界，全是教你、勸你、誘惑你往三惡道勇猛精進。誘惑你的那些人他們將來受什麼果報？他們將來是地獄道，我們很清楚很明白。只有勸你遠離名聞利養、五欲六塵，放下貪瞋癡慢，勸你學佛，勸你念佛，這是幫助你走的佛道、菩薩道。如果我們自己走這個道，也勸大家都走這個道，這個道的前途一片金色光明。」望諸學人，以定慧力，降伏魔怨，得微妙法，成最正覺。

懺悔班例證 庚卅九

知過改過 自求多福

(沈毅)

我叫沈毅，我今天誠心、誠意懺悔曾經被我所殺、所傷害的眾生，對不起，我錯了，傷害了你們。我家住所在海邊，自小食了好多魚、蝦、蟹。

活剝蟹殼 背脊疼痛

我小時候到海、河邊捉蝦、捉蟹、還有摸蜆。小時候捉活生生的獅子蟹，捉回家之後，我會在蟹殼背插一個筷子，活生生打開蟹殼，再一件一件切好、用滾水煮。我活生生打蟹殼，一個個殘忍地由背脊打開，我現在背脊骨、胸椎都很疼痛。

我還將活生的賴尿蝦放沸水煮，眼看牠們一隻隻在沸水裡面掙扎。還有青蛙、田螺，我以往所食的眾生們，對不起，我錯了……

殘忍墮胎 關節發炎

我曾經墮胎好多次，傷害那些無辜的嬰靈。自己犯下淫亂罪業，做出了傷害你們的事情，希望你们早日投胎轉世為人身，媽媽真的真的錯了。誠心、誠意對你們說一句「對不起」，我知道我說對不起沒法彌補我所犯的錯。所以我現在也歡喜去承受因果報應。

我墮胎後我全身十個手指、十個腳指，所有身上小關節的位置都疼痛，有類風濕。因

為我傷害了自己的骨肉，骨肉的分離，讓我每天受骨疼。我看了好多醫生，身體檢查的報告，照X光片，化驗血液一切都正常，唯獨是周身上下大小所有關節，背脊骨疼痛，痛到我食不安、寢不眠。

我自今年四月份一次偶然的機會聽佛陀教育協會老師講《太上感應篇》，開始學習因果報應，我因而深深明白自己犯下了業障病。為什麼十多年了，我怎麼樣看醫生，每星期針灸都沒有病好，皆因我犯了殺業。我學了十六年佛，都不知去對我所傷害、所食、所殺害的眾生，誠心、誠意的去懺悔、道歉。我錯了，我傷害了你們，我現在再一次發願，以後不再犯殺業。

我在兩年前已吃長素。通過學因果報應，《太上感應篇》、《安士全書》，我決不再犯自己曾經所犯的錯，不再殺生和傷害所有身邊的眾生。我每天在家早晚對觀世音、地藏王菩薩懺悔。我在家讀《金剛經》，隔天讀《地藏經》迴向給我曾經所食、所傷、所殺、所墮胎的嬰靈，對不起，我錯了，請你們原諒，我發願以後不再犯，希望你們能接受我誠心誠意的懺悔和道歉。我誦經迴向給你們，但願你們可以早聞佛法，了脫生死，離苦得樂，發願往生到西方淨土。

不幸的單親家庭

我現在懺悔不孝敬父母。我自小爸爸媽媽離了婚，她們的分開對我和姐姐有很大的傷害，我自小對父母沒有感情。

爸爸再婚後和我們極少連絡，我和姐姐想一直和媽媽生活。媽媽在我們小的時候因要外出做生意，一去就一、兩個星期，我和姐姐那時只有六、七歲，感覺如同孤兒一樣，沒有人理會，沒有飯食，沒有家住，所以我好恨我的父母。

我記得小的時候，有一次我和姐姐好餓，爸爸已再婚，繼母不喜歡我們，叫我們去找媽媽，不給我和姐姐飯食，我好恨他們。

媽媽後來找到一位男朋友，她男朋友也不喜歡我和姐姐，媽媽最終直至現在都沒有再婚。但因為有這樣的經歷，所以我對媽媽一向都沒有好感。

對媽媽惡口相向

我長大後，媽媽每次來深圳或香港探望我，我總是對她那樣看不順眼，這樣不順眼，小小一點不合我心意，就對她破口大罵，講盡了傷害媽媽的話。但每次媽媽來探我，臨回家時，都流著眼淚對我說：「你怎麼罵，我都不會怪你。你和女兒好好保重和生活，你一定要保重。」

但我見到媽媽的傷心，不懂去體諒媽媽的痛苦。記得去年我和媽媽去上海旅行，在回香港的前一晚，媽媽在旅館洗衣服，我看見了，一點都不順眼，對著媽媽發脾氣：「明天返香港，你還洗什麼衣服，一生都累人。」我發起脾氣時，什麼難聽的話都講了出來，媽媽不停流眼淚。

女兒對我惡口相向

有一次，看了一張碟，《東北大鼓地藏經》，裡面說，為什麼我的小孩會跟我吵架，都是因為她在我身上學回來的，這句話把我驚醒了。我回想，家裡小孩會這樣是因為我不孝順父母，所以我是什麼樣，憎恨父母，我孩子就學了什麼樣。我跟父母說話是什麼口氣，孩子也用這種口氣跟我說話，孩子還說：「是跟你身上學回來的。」我聽了很傷心。我想：「我帶她那麼辛苦，她怎麼能這麼講，我們成長的環境不一樣，我的父母離異，而你不一樣，我很愛你。」

今天我真的很感恩老師，也感恩我女兒，因為我現在承受著我不孝敬父母的因果報應。我以往怎麼用口來罵我媽媽，講了多少傷害媽媽的話，我今天一一去受，一句句受盡所有的報應，我用來罵我媽媽的、傷害媽媽的話，今天我女兒一樣這樣對待我，我得了同樣的對待，媽媽以往所經歷的痛苦，我今天也經歷了。結婚、離婚，媽媽所行的路，我也走過了。我真的知道自己連畜生也不如，傷害了我的媽媽。我要對媽媽說：「媽媽，我錯了。」我要向媽媽認錯。媽媽很大量，反對我說：「不管怎樣傷害我、罵我、你都是我的女兒，我不會怪責你。」媽媽如此的寬量，我呢？我慚愧。今天我女兒這樣對我、罵我，講盡了傷害我的話，我歡喜去受，因為是我以前造下了這個惡果，不孝敬父母的人，自己所感召回來的報應，很快現報。

女兒由叛逆到孝順

我的女兒十三歲那年學壞了，拍拖，失戀，然後自殺。我來聽老師講經，說有一個老公公，孩子都不要他，只有一個拐杖天天陪著他，每天他都拄著拐杖去討飯。別人說你這麼有錢為什麼來討飯，他說他的孩子不要他，但他不恨他的孩子，他很感恩這個拐杖天天陪著他。孩子後來爭著回去孝養他，這個故事教育了我：如果你沒有怨恨別人的心，別人也不會怨恨你。

我現在知道自己錯了，我在此對我父母懺悔：以往我做錯，我現在改過，不再不尊敬父母。我要孝順父母。

我想懺悔了，嘴巴說了沒用，做了才有用，應該去做的事情要去做，我就去跟孩子懺悔。那天，我們坐在一起，我說：「小敏啊，對不起，我對我父母這樣說話，你在我身上看到學到，然後這樣對我，這真是報應啊，我對不起你。」孩子哭了，說：「媽媽你沒錯，那是我成長之中的一個反叛的過渡期，每個小孩都會這樣的。」她見我向她懺悔，很慚愧，盡力勸我，不想我這麼傷心。我越懺悔，孩子越後悔，反覆跟我說：「媽媽，我受不起。」

現在我和我的孩子關係越來越好。之前懺悔的時候，我從來沒想過我懺悔是為了得到什麼，但是沒想到懺悔的效果不可思議。

我孩子的學校是基督教學校，她一直不學佛。我告訴她：「以後你的緣份到了，選擇任何一個宗教都可以，是你自己的緣份，媽媽都不會勉強你。」

但是，沒想到今年八月份「中元三時繫念法會」的時候，她自己選擇去做了皈依。自

從我給她懺悔之後，她就變了很多，很乖，很孝順。我每天上班時間不固定，她會把飯做好，衛生做好，出去哪裡也會跟我說，還說要我好好安心工作，說她會把家裡照顧好的。我去上晚班，她都會跟我說：「媽媽你去上班，騎自行車要小心點。」會說安慰體貼的話，還會觀察我的需要照顧我，給我端茶送水。

回想以前，她都不會跟我多說一句話的，只是每天跟我吵架，那時我每天早上五點起來拜佛懺悔，她就在旁邊睡覺。我就這樣懺悔了一年，她就改變了。

戒殺懺悔 風濕痊愈

這一年來，我每次懺悔都哭得很傷心。懺了以後真的去改，用行動去做。不殺生，我懺悔時說了，我不殺生了，不想再結下不好的緣，我就真的不去做，人家勸我去做飲食業，我也不去做了。我的改變還反映在身體變好。我患有內風濕已經好幾年了。今年六月份我去化驗，結果說內風濕沒有了。七月份我又去化驗，還是沒有，醫生都覺得很奇怪。

我有這麼多的改變，是因為懺悔了之後有真心地去做，歡喜地去做，沒有任何祈求，做了才有改變。真心的去改、去做，不求回報，只盡力去做，這樣就會有改變。

末學沈毅頂禮懺悔

佛在《大方便佛報恩經》中說：「父母者，三界內最勝福田。何以故？……父母者，十月懷抱，推乾去溼，乳哺長大，教誨技藝，隨時將養。……」佛告阿難：「父母、眾僧，是一切眾生二種福田。所謂人、天、泥洹、解脫、妙果，因之得成。」世人往往輕忽父母，甚至視如僕人，呼之則來，揮之則去，應對無禮，惡口罵詈，罪大惡極，必感現生將來苦痛之報。唯當至誠懺悔，洗心易行，力行孝道，尚可挽回天心。

邪淫殺生二業，召禍最速。《月燈三昧經》中說：「貪愛淫欲甚鄙穢，能生苦惱喪天趣。」蓮池大師說：「世間至重者生命，天下最慘者殺傷。」欲離災禍報，須持二重戒。

「懺了以後真的去改，用行動去做。」懺悔者用心懺了一年，竟有如此殊勝改變，不論依報正報都令人羨慕，實為修此法門之良好楷模，信心獲益之一大實證。

要做好媽媽 修德最重要

(慧芬)

末學慧芬，在廣州市出生，現居住在香港。

末學從小到大都是一個任性、自私、忤逆不孝，沒有愛心的人。做出好多錯事而不自知，還以為自己做得很好，錯的都是別人。

小時候的任性

小的時候家裡環境雖然不是很好，但因為是家裡最小，家裡人都很讓著我。我不但不知道感恩，反而越來越任性。

在讀小學的時候，因為看見想吃，想要的東西沒錢買，就膽大的去偷媽媽的錢買東西，滿足自己的欲望。後來媽媽知道後，也沒有太大的責罵。

在上中學時，就開始沒有心思讀書。爸爸罵我、打我。我就離家出走，媽媽為了找我，每天晚上都睡不著，天天都以淚洗面。

漸漸長大的我就更加任性，更加不知道尊重父母。所有的家務都是媽媽去做，以為有錢給家裡，有空和爸爸媽媽吃頓飯，就是孝順了。對於媽媽苦口婆心的教導，覺得很煩，很不中聽，還整天叫媽媽收聲。

媽媽無私付出 女兒不知感恩

每次媽媽吃飯都是最後一個，最慢的一個。因為媽媽將最好吃的都留給我們吃。每次我生病，媽媽都不眠不休的照顧我。我不但沒有一顆感恩的心，而且對媽媽的態度很差，把她看成是傭人，經常是呼之則來，揮之則去。

在我小兒子出世的時候，媽媽來香港照顧我和小兒子，更是每天都受我的氣。經常因為我罵她，媽媽有好幾次都想走，但又不忍心我和我的小兒子，沒人照顧而一直忍受著。媽媽的愛一直無私地付出，我不但沒有去感恩，而一直覺得這一切都是應該的。

直到接觸到《弟子規》和中國傳統文化後，才知道這三十多年裡，自己做人這麼差，不忠、不孝、不仁、不義。還以為自己做得很好了，學習後才真正用心去感受到，在父母一直無私的愛護和關心下，我是多麼的幸福和溫暖，所以我想向父母懺悔，求爸爸媽媽原諒這個不孝的女兒。

痛恨自己墮胎

由於缺少倫理道德的觀念，不潔身自愛。在十幾歲，就做出非常殘忍的行為去墮胎。當時，還沒有難過、慚愧的感覺，以為只有三個月，未成人形就不會有問題，真是非常愚昧。後來看到一點聖賢的書和光碟後，才知道自己當時是殺生害命。特別是看到一個光碟，講墮胎後，有些孩子沒有地方收留、沒有東西吃、沒有衣服穿全身都爛了，很疼，還要被周圍的人所嚇倒。我一邊看一邊哭，非常痛恨自己，當初為什麼要墮胎，心情很多天都未

能平靜，每每都放聲痛哭。

那些嬰靈怨恨和報復是很正常的。現在真誠真心的向他們懺悔，乞求他們的原諒，也懇請所有要去墮胎的人，萬萬使不得。墮胎不但令那些嬰靈很可憐，我們墮胎的人也會很慘。就我自己而言，和男朋友都是分手收場，結婚後，也都是離婚。在感情、生活、工作上有好多障礙，身體也不是很好。

未能盡母親的責任

在婚姻方面，也都由於自己任性、自私的性格，不能包容丈夫的一些不良嗜好，在小兒子剛出世的時候，女兒五歲時，不理會子女的感受，毅然決定了離婚，讓他們在小時候就沒有得到父愛。

女兒一直和我一起住，但我沒有好好愛她。有時下班回家心情好時就和她玩，而心情不好的時候就找她出氣，將許多的怨恨、不平轉嫁在她身上，打她、罵她。後來女兒一看見我，就回她的房間躲開我。

慢慢我們就很少溝通，後來女兒開始頂嘴，但是我並沒有發現自己有問題，總是責怪女兒不聽話，不體諒我。讓女兒心裡有疾病，形成憂鬱症。

後來接觸到《弟子規》覺得很好，就要求女兒去學，去做。但同時自己卻不去學，去做。這樣女兒當然不會真去學，去做，反而越來越抗拒。

有一次我在家裡收拾屋子的時候，看到女兒一本小時候的照片，那時的女兒笑的很開心，很活潑，很天真浪漫。為什麼在這幾年裡，女兒的笑容不在，一下子我內心感覺到女兒這幾年來，原來是如此的痛苦，如此的難受。

我身為母親，真是做的太差了。我真是沒有資格去做一位母親，我沒有真正去聽恩師的教誨，好好落實《弟子規》。我要真心的懺悔，好好學習中國傳統文化，所有的事都要由自己先做起，改變自己，不要怨天尤人，對所有的人、事、物都要恭敬，一切的煩惱都是成就自己。

慧芬 頂禮

二零一零年

【編後語】

佛在《大乘本生心地觀經》中說：「慈父悲母長養恩，一切男女皆安樂；慈父恩高如山王，悲母恩深如大海；若我住世於一劫，說悲母恩不能盡；我今略說於少分，猶如蚊虻飲大海。」若子女不孝不順，實為地獄之人。

李炳南老居士說：「一切眾生不但是過去父母，亦是未來諸佛，你放牠的性命你就是菩薩。」既是如此，自家骨肉豈敢殺害？已犯者，須作諸善業，廣宣邪淫墮胎之惡報，尤

以念佛名號，為之迴向，令其度脫，免受重報。

淨空上人在《重建道德與青少年教育》中開示：「一個民族，一個國家，要沒有後一代，那就是亡國。所以，對於青少年的教育，在現在所有一切事務當中，應當把它列為第一，沒有比這個更重要的。教育青少年是一樁很艱苦的事情，第一個是父母、老師要真正盡到責任。古人講『教兒教女先教己』，這個話意思很深。為什麼？兒女的榜樣就是父母，所以要想子弟有成就，自己存心、做人，一舉一動要端正，讓他看！什麼時候讓他看？他一出生的時候就看到，這個印象深刻，一生永遠不會忘記，那個根是在他出生。……所以，父母是兒女最好的榜樣。婦女在家裡面，家裡家人談話，跟朋友談話，小孩都在聽，都在觀摩，所思、所想、所說、所行的，都不離仁義道德，這個小孩才能夠學成。如果父母、老師言行不一致，他學了怎麼樣？你在騙我，我學會了，我也會騙人，難在這裡！所以，父母要想子女好，先要覺悟；……」

懺悔改過是真修行

(劉瑜)

我叫劉瑜，老家在湖北，現在香港工作。經過這一個多月的傳統文化的熏修，學習《太上感應篇》，我真正的領略到，中國古聖先賢留給後人的因果教育和自然感應的道理。感恩大家給我機會，能在大眾面前懺悔自己以前所做的過錯，向大家匯報我作惡果報，也是給後世人一個覺醒。我們一定要遵從聖賢的教誨，做到「諸惡莫作，眾善奉行」。

我主要是懺悔我的不孝，而且因為自己沒有孝心，沒有孝行，做了很多錯事，這些事情都是讓我羞恥，讓父母蒙羞的事情。沒有學習中華傳統文化，沒有學習聖賢教育之前，我不知道這些是很嚴重的罪惡和恥辱。我很對不起我的父母，我沒有報父母恩，反而做了很多讓他們傷心、擔心的事情。

古人說：「百善孝為先，萬惡淫為首」，還說「諸惡莫作，眾善奉行」。真的是一語道破天地自然的法則，以及我們做人的標準。在「諸惡」中「邪淫」是最惡的，是萬惡之首。而「眾善」中「孝道」是最善的，是一切善行的根本。這次，我主要是向大家懺悔我的不孝，和犯邪淫的罪過。

不孝 受恩不感 念怨不休

小時候，當父母管教我、打罵我，我心裡很怨恨他們，覺得他們為什麼對我和姐姐那

麼狠。十二歲之前，我的身上經常是被打得青一塊、紫一塊的，挨打、罰跪那是家常便飯。因為我媽媽對我管教很嚴厲，而不是和我們耐心的講道理。我從小就有逆反心理，經常不開心。曾經和姐姐討論怎樣才能自殺，結束這種痛苦的生活。我還怨恨媽媽把我生下來，讓我這麼痛苦。現在想想，我真的是「受恩不感，念怨不休」，沒有感恩父母的養育之恩，反而時時記念他們對我的打罵。

正如《太上感應篇》上說的「受恩不感，念怨不休。」我老是記得母親對我打罵的時候，就不記得她老人家對我和姐姐無微不至的照顧了。為了我們能有新毛衣穿，她經常做完家務十二點後還在織毛衣，有時候織到深夜，我已經睡一覺起來了，她還坐在那裡織毛衣。父親有幾年出外打工，母親除了每天照顧姐姐和我的吃穿用度之外，還要輔導我的功課，每天早上叫我起床後，還教我更改我昨晚做錯的題目，報聽寫生詞。

父母真是為了我們的成長費盡了心血，總是把最好的東西留給我們。我記得那時候條件不好，我和姐姐又在長身體，每次吃飯，媽媽總是吃很多白飯而很少夾菜，都是讓我和姐姐先吃飽，而她卻拿菜湯拌飯吃，或者吃些鹹菜。那時候我還天真的以為媽媽喜歡吃白米飯，不喜歡吃菜。到現在，我也不知道媽媽最喜歡吃什麼。我真的孝道做得很不夠！

我在這裡真誠地向我的父母懺悔，懺悔以前我的不孝，懺悔我以前「受恩不感，念怨不休」的心！通過前幾次的懺悔班，我在懺悔的過程中，慢慢打開了心結，我意識到，原來父母的打罵都是對我好，也是教育我的一種方式。我現在很感恩母親，因為她的嚴加管教，讓我能有今天的學業，最終能夠考上大學，而不至於荒廢了青春。感恩她的鞭打，消

除了我的業障，把我的任性習氣磨去不少。

然而當我考大學報志願時，我報的全部都是外地學校。因為那時候，我想離開家裡，過自由自在、沒人說、沒人管的生活。當時，我真的是無法體會到母親時時刻刻對兒女的那種牽掛，那種「兒行千里母擔憂」的心情。

我每次暑假、過年回家之前，和媽媽通電話，告知她哪天回來。媽媽就天天看日曆算日子，盼望著時間能過得快些。她天天都跑到好遠的市場去買很多好吃的東西，只要看我上次喜歡吃什麼東西，她都會主動給我買很多回來存著，希望我能多吃點。每次我回到家，全家人像迎接貴賓一樣，一定等我回來才開飯。有時候，飯菜熱了一遍又一遍。而我卻像做客一樣，天天遊手好閒，吃喝玩樂，也不知道和父母多談談心，告訴他們這一年我都做了些什麼、我有什麼收穫、成長。我也不知道幫家裡做家務活，因為在我眼裡根本沒有活，我不知道能幫上什麼忙。父母起床比我早，等我早上起來時，他們都已經起來很久，把地拖了，房間收拾好了，早飯也準備好了。每天父母都問我喜歡吃什麼，就去做什麼。就這樣，我的傲慢心慢慢滋長，再加上多讀了一些書，和父母說話的時候，經常用道理來反駁他們，搞得他們沒話說，只好說：「你讀的書多，我說不過你。我說一句，你頂十句。」現在想想，我真的是很不孝！《弟子規》上說：「父母教，須敬聽。父母責，須順承。」我真的一點都沒做到。而且我的業障深重，會錯解父母的話，特別是和母親聊天，在我聽來都是挑剔我，而我說一些話，母親也會誤解，而雙方都會因此而生氣。

彭鑫醫生說，頂撞父母的人，會傷肝、傷肺，得鼻炎，上火；不開心的人，心臟不好，

容易得心絞痛，心率不齊；不孝敬父母犯上的人，容易頭疼。這些毛病我以前都有，而且看醫生也治不好。現在才知道，原來是我沒有盡到孝道。

這幾天，我回家立刻和母親通電話，懺悔以前我的過錯，跟她說對不起。而我親愛的母親，說這些她早就都忘記了，還寬慰我說：「那時候你年紀小，不懂事。哪有牛兒不抵母的。」原來母親的胸懷是那麼的寬厚，讓我無地自容。我以前沒有念念不忘著母親的生養之恩，反而老是記得她的不好，而這些不好，也只是我個人片面的看法，我根本沒看到她嚴加管教我背後的良苦用心，愛我的那份心。懺悔過幾次，通過幾次電話後，打開了我二十年的心結，放下了我對母親的怨恨，我和她的心更貼近了。

學習了聖賢教誨之後，我知道了應該如何孝養父母，要「養父母之身，養父母之心，養父母之志，孝道才圓滿。」我今後一定要落實《弟子規》裡「入則孝」的部分，時時刻刻牽掛著父母，對他們柔聲細語，關心他們的衣食住行，多陪他們聊聊天，多做讓他們歡喜的事情。今年回家探親，我還要給我父母洗腳，給他們行三跪九叩禮，感恩他們的養育之恩。

不悌 認恩推過 嫁禍賣惡

我還要懺悔對姐姐的悌道有虧！我小時候，很調皮，經常爬高上低，就像小猴子一樣，很毛躁。家裡的東西也被我弄壞不少，我還不承認，把錯推到姐姐身上，姐姐因為被我連累，也遭了不少打罵。好吃的東西，我都是和她搶，而姐姐總是拿小的那份，有時還把她

那份讓給我。從小我就沒有做到「忠孝友悌」，而我犯了《太上感應篇》上說的「認恩推過，嫁禍賣惡」。有好事，總說是自己做的，去邀功，而做錯了事情，卻把責任推脫到別人身上，嫁禍到別人身上，而沒有謙虛。我在此向我姐姐懺悔！

用妻妾語，違父母訓

我要懺悔自己犯了《太上感應篇》上說的「貪婪無厭」、「用妻妾語，違父母訓」的過錯，即我曾經要先生少給錢他父母。

我先生家裡一共有七個兄弟姐妹，他排行老二。我先生是一個非常孝順的人，他真正做到了《弟子規》裡的孝順。每個星期六，不管風吹雨打，只要他有時間，都要回去吃飯，陪父母，每個月都要供養家裡幾千元錢。還有幾次給一至兩萬給他的妹妹，因為他妹妹家裡有兩個上學的孩子，兩個大人沒什麼正式工作，比較艱難點。我很讚嘆他這麼有孝道，也隨喜他的功德。

有一次，先生和我到阿叔家做客。我和他家的媳婦聊天，那位媳婦問我為什麼要嫁給我先生，我就說：「他很孝順，供養家裡，都是先考慮別人，才考慮自己。」那位媳婦就在我耳邊吹風，說：「不行呀！你要管管他呀！他這麼散財，你們老了怎麼辦，你們還在租房，他們都有自己的房子了，你們不存錢，等老了怎麼辦？你們把那麼多錢給他父母，等父母去世分家的時候你們豈不是很不划算！」

這些話搞得我很心煩，真的是小人的話不能聽！那段時間裡，我的母親也是經常催我

們趕緊買房子，不主張我們散錢給夫家，而且還說如果我不買房，他們就不再來看我了。我聽了以後心裡很難受，覺得自己沒盡到孝道，讓父母和我的關係疏遠了。我很想盡孝，滿足父母的願望，又很想多布施，有機會幫助那些需要的人。

我很矛盾，就和我先生商量，看他是不是結婚後，可以少供養夫家裡點？畢竟，他的兄弟姐妹也基本都有買房子了，只有我們還在租房子住，如果我們不買房，我父母也不會來住，我也不能盡孝道。我說：「我想我們也要多攢點錢，早點買房，滿了父母的心願。」結果我先生那個月就少給公婆一些錢。可是，我總覺得心裡不安，覺得這是對他父母的不敬。因為老人家晚年多存點錢，他們會比較踏實安心，有安全感。

現在回想起來，慚愧自己還是沒有真正信佛呀！佛不是說了麼？財布施得財富，如果我真信，就不應該有懷疑的心，應該大膽去布施，因為是自己的終會來的。

《弟子規》裡講：「兄道友，弟道恭，兄弟睦，孝在中。財物輕，怨何生，言語忍，忿自泯。」這是講的「悌道」。兄弟姐妹之間為一點小利爭奪，反目成仇，老人家在一旁一定非常傷心。我們沒有落實「友悌」，也是沒有盡到孝道。

《無量壽經》第三十三品裡把這個事情說的很明白：「世人共爭不急之務，於此劇惡極苦之中。勤身營務。以自給濟。尊卑、貧富、少長、男女，累念積慮。為心走使。無田憂田、無宅憂宅。眷屬財物，有無同憂。」就是說，世上的人，不管男女老少，有錢沒錢的，都是為自己的貪心利益所牽著，想要有錢，有房子，有的人也擔憂怕有一天會失去。

真的是都在這五濁惡世裡，天天爭取這些無關緊要的東西，帶不走的東西，而忘記了要修道，提升自己的靈性，真的是很愚癡。

後來我也是良心發現，自己受不了良心的譴責，就和我先生懺悔，把我想法和他說出來，還說以後他給家裡多少錢我都不干涉了。我反省：「我曾經在佛前發願要斷惡修善、放下貪瞋癡慢疑；我曾經立志要利益一切眾生的，我要今生成佛的。那我要房子幹嗎？要錢幹嗎？這些東西都帶不走，不能用這些東西來污染我的道心！」

隨意傷害生命 身體常受傷害

《太上感應篇》上說：「慈心於物，昆蟲草木，猶不可傷。」我全沒有做到，我沒有慈悲心。我的果報是什麼呢？就是從小身體經常不知道在哪裡磕著、碰著，會紫青一大塊，幾天都消不下去。這和我隨意傷害生命有很大的關係。

小的時候家裡曾經有過一段時間養雞。是春天買小雞仔回來慢慢養，我記得小雞嫩黃色的絨毛，拿在手上一不停的叫，特別可愛。我喜歡得天天都去摸它們，結果我家的雞長得最慢，因為我經常玩小雞，把它們捧在手心裡。

還有一個小雞，腿被門壓住了，斷了一個指頭，我爸爸把那個小雞放在一個紙盒裡單獨養，我每天回去就去玩那隻小雞，把它捧起來，拋到空中去，接住，再拋到空中去。就這樣每天反復做十多次，我想說小雞太悶了，幫它做運動。最後過了一段時間我也忘了，後來爸爸說那隻小雞死了。我現在後悔，那隻小雞的死可能和我這麼折磨它也有關係。

後來雞長大了，就被一隻一隻的殺掉、吃掉，一共有大概二十至三十隻。我記得有一次印象很深刻的，就是那個雞被殺了，一刀沒殺死，它還在撲騰，就撲騰到垃圾洞裡去了。我家在五樓，掉下去以後，我媽媽還從垃圾堆裡把雞扒出來，然後趕緊用熱水燙毛拔毛。我看到雞掙扎的那樣很害怕，連忙躲開。

好在我本身就不愛吃眾生肉，所以當皈依佛門之後，就斷絕肉類了。現在想起來，小雞小的時候，看著可愛，我就多摸摸它，等它長大了，再毫不留情地殺了吃了。那顆愛小雞的心和殺小雞的心，都不是真心啊！我們對生命，真的是不尊重啊！不尊重別人的生命，自己的身體也必然常受損傷。我小的時候也是經常口腔潰瘍，這個情況就和我尊重家裡的大公雞有關。

惡口的果報 口腔潰瘍

《地藏經》裡有一句經文：「若遇毀謗者，說無舌瘡口報」。意思是亂發脾氣、毀謗他人、亂說話、毀謗三寶的人都會有「無舌頭」或者「生口瘡」（口腔潰瘍）的果報。我就是這樣的例子。

從我小時候記事開始，我就經常有口腔潰瘍，每個月經常有二十多天嘴巴都有破洞，這個好了，那個地方又破，有時候嘴裡同時有三、四個破洞。吃飯、喝水都會痛，菜鹹點、水燙點的時候更加痛苦。看了醫生，說是體內缺乏維生素，開了維生素片，吃了也不見好，還是隔三差五長口瘡。還有，我小時候經常被母親打罵，她用很難聽的語言侮辱我，我很

委屈、很難過，覺得自己很沒用，受不了這種侮辱的時候曾想去自殺。

當我念到《地藏經》裡的這一句「若遇毀謗者，說無舌瘡口報」的時候我就明白了，這一定是我過去造的業因，才召感了今生受辱罵、長口瘡的果報。我每次讀《地藏經》後真誠的懺悔，懺悔我無始劫來對別人的惡言、惡行、惡心。我現在明白了惡口對別人的傷害是多麼的深，我今生再也不敢用惡言語對人，連惡的想法都不敢起。自從參加了懺悔班，聽了懺悔班老師的點評後，我明白了「業因果報，絲毫不爽」的道理，自己做的就要自己承受，我才生起對母親感恩之心，感恩她的嚴厲管教，讓我收斂自己任性的個性、幫我消了業障。很奇怪，當我懺悔完後，很長一段時間都不再生口瘡了，我也沒有特別去吃什麼藥，或者吃什麼補品，但就是自然好了。當我們真正認錯、改正時候，果報自然就由大化小、由小化了。

還有小時候挖蚯蚓，把蚯蚓剝成一段段的，抓樹上的毛毛蟲玩，毀壞螞蟻窩。打蚊子、蒼蠅、老鼠、蟑螂，抓蜻蜓，不知道犯了多少殺業！在此，為這些被我傷害的小動物懺悔！還有被我玩死的蜻蜓、毛毛蟲、蚯蚓也不知道有多少生命了！我在這裡都是要像它們懺悔，我把功德都迴向給它們，希望它們能早生善道，早聞佛法，早日離苦得樂。

眾生是可以溝通的 螞蟻的啟示

我還曾經殺過很多螞蟻，大概有幾百隻。剛來香港的時候，家裡有棵鐵樹，土裡有很多螞蟻。我經常在家做飯，也是自己打掃的不乾淨，有很多螞蟻吸引過來了。有時候還跑

到水槽裡，我洗碗的時候就把牠們也沖跑了。我還殘忍到什麼程度呢？我從網上查到爽身粉可以治螞蟻。就是用那爽身粉去撒在螞蟻的路徑上，螞蟻的腳打滑，就從牆上摔下來到了，也在粉末堆裡走不出去，都死了。

那個時候我心裡感覺殺螞蟻不對，但不知道怎麼解決這個問題。我還想，我殺那麼多螞蟻，牠們會不會晚上跑到我床上咬我，報復我。後來聽老法師說螞蟻也是可以溝通的，要和牠商量，請牠出去，免得誤傷牠們，我就用心在佛前禱告，請螞蟻菩薩不到家裡來，特別是不要到水槽裡。這樣幾次下來，家裡的螞蟻真的少了，沒有了，在加上我們把鐵樹挪到陽臺上，螞蟻真的不進房間了。

螞蟻雖小，也是一條生命呀，我的心真的是「忍作殘害、縱暴殺傷」。我的果報就是那段時間的皮膚特別癢，瘙癢，特別是晚上睡著前，我癢到會使勁抓，甚至把皮抓破。這可能都是小螞蟻的魂很氣憤，在啃我的皮膚吧！

反省何為真正的孝道

我對於自己沒有買房子而讓父母擔心不滿的事情，總覺得自己孝道有虧。是老法師的經教讓我從這種「不順父母就是不孝」的心結中醒悟過來。

有一次聽到老法師的《學佛答問》的光盤，老法師講，最大的孝順，最圓滿的孝順是什麼呢？就是自己成佛，這樣才能度自己的父母，才能讓他們真正的離苦得樂。正所謂「一子成佛，九祖升天」。

我回想自己這麼多年來，我老是覺得不順著父母的意思是不孝，例如父母讓我吃肉補身體，讓我不要看這些修行的書和光盤、讓我攢錢買房、讓我回到他們身邊，讓他們來照顧我、讓我早結婚生子，等等等等，給我提了很多的要求。然而，我不能全部都做到，因為我覺得和佛法說的不一樣，那是不對的，但是自己又沒有善巧方便安慰我的父母，讓他們明白這些道理，讓他們安心。

我心裡很矛盾，一方面想讓父母都開心滿意，另一方面自己實在做不了他們希望我成為的那個樣子。我很困擾，聽了老法師的開示我突然明白：原來他們都是佛菩薩派來考驗我的。小時候的父母打罵我是消我的業障，現在父母對我的遊說是考驗我修道的心堅不堅定，看我是不是真正的依教奉行。

我想如果我成佛了，就能度我的父母，那時有無量的智慧，無量的善巧方便，那時他們就全明白了，就知道信佛不是迷信，是真正離苦得樂，超脫輪迴。

我懺悔自己對佛法的懷疑，不堅定。沒有真正做到清淨心布施。沒有真正的信佛！我很內疚，愧為「佛弟子」，因為我曾經不聽佛說的，不真正的去落實，這不是在謗佛嗎？

深入經教 知錯近乎智

《太上感應篇》上說：「大則奪紀，小則奪算。」意思是說我們犯下的惡業，大者會減去我們十二年的壽命，小的也要減損一百天的壽命。我真的是越深入經教越害怕，裡面說的基本我全犯了，真的不知道被奪了多少年壽命，折損了多少福報了！我現在要趕緊斷

一切惡，修一切善。現在起心動念，我都小心謹慎。時時迴光返照自己，看是不是又起了邪惡的念頭，一個念頭起來，趕緊察覺，趕緊懺悔改正。

《太上感應篇》說：「禍福無門，唯人自召。善惡之報，如影隨形。」這句話是真實不虛的！我用我自己的親身經歷也證實了因果報應，絲毫不爽。我現在在力行斷惡修善，見到有布施的機會就歡喜隨緣，不看報紙、不看邪淫的東西，保護自己的正知正念，天天學習聖賢教育。處處「行有不得，反求諸己。」

當我們的觀念一轉變，心態轉了，外界都轉了。我現在每天是在感恩的世界裡，感覺到特別是和家裡人溝通，順暢很多，覺得他們句句都是為我好。每個人都是我的善知識。我心裡很喜悅，是成長的喜悅，重新做人的喜悅！

感恩聖賢教育，感恩老師，感恩各位同學，讓我知道瞭什麼才是一個真正的人，我要把自己的力量和知識貢獻給社會，我要親自力行聖賢教育，為周圍的人做出榜樣，這才是對父母的回報，才是對社會的回報。如果我們每個人都能把《弟子規》、《太上感應篇》、《十善業道經》學好，落實真幹，那社會真的會一片祥和，每個人都生活在感恩的世界裡。

【附錄】懺悔後的轉變

幾次懺悔後，我最大的改變是，對父母再也沒有怨恨的心了，而是充滿感恩。我現在才知道父母生我、養我，這個恩是我多少劫都報不完的。我們遇到的一切人、事、物都是無不是機緣成熟時的果報，都是自作自受，不能怪別人，怪人是罪上加罪。當自己轉變心

態後，外面的境緣也會跟著轉變。

我現在和家裡人相處非常融洽，我和母親之間再也沒有隔閡了，而且很奇怪，母親在說我的時候，我覺得都是愛語，都是為我好，雖然我現在還是不能讓她滿意，但我能感覺到她是愛我的，而我也愛母親。我們不再用刺激對方的言語來交談，而是體諒和關心對方，是互相尊重，而不是控制、佔有。我想母親一定是感覺到我的改變，而她也變了。

現在我們每月歡歡喜喜按時供養家裡生活費，我先生很聰明，他讓我將生活費交給婆婆，我每次都是吃飯後，走到婆婆身邊、蹲下身，恭恭敬敬雙手把紅包送到婆婆手裡，說是這個月給家裡的開支。

婆婆剛開始不好意思拿，但她看到我們是真心供養家裡，她才收下。後來我才知道，婆婆在外面有機會就會誇她的媳婦，說很孝順她，經常給她家用、買東西給她，很貼心。我們聽到後也感到很欣慰，讓老人安心是做兒女應該做的。

參加過多次的懺悔班後，我漸漸能做到日日反省，日日改過。最近一段時間，我們每天早讀一遍《弟子規》，做分享。我越了解聖賢教育才越知道自己的毛病習氣一大堆，而以前眼睛都是在看別人，不看自己。傲慢是修行最大的障礙。現在看到任何境界都是以感恩的心去對待，用《弟子規》的經句落實到日常生活、工作、學習中。

「見人善，即思齊，縱去遠，以漸躋；見人惡，即內省，有則改，無加警。」如果我每天能發現並改自己的一個錯，那今天就沒白活。

末學 劉瑜頂禮

二零二零年

【編後語一】

《孝經》〈聖治章第九〉云：「不愛其親而愛他人者，謂之悖德。不敬其親而敬他人者，謂之悖禮。」如無孝道，如樹無根，不孝乃大亂之道。

《宋尚宮女論語》〈事舅章姑第六〉云：「阿翁阿姑，夫家之主，既入他門，合稱新婦。供承看養，如同父母」世間婦人對丈夫之父母，不能如己之父母、皆由分別心之作祟。夫婦同體、愛屋及烏，代丈夫敬奉公婆，合乎婦道、棄之則背道。

【編後語二】

古詩說：「讒言慎莫聽，聽之禍殃結；君聽臣當誅，父聽子當決。夫妻聽之離，兄弟聽之別；朋友聽之疏，骨肉聽之絕。堂堂七尺軀，莫聽三寸舌；舌上有龍泉，殺人不見血。」學習中國傳統文化之人，必須對聖教有絕對的信心，對老師的指引絕無絲毫懷疑，才能究竟彼岸。若是半途而廢，或是聽信小人之言，因果就要自己承擔了。

蓮池大師曰：「劫盜雖惡，意在得財，苟歡喜而與之，未必戕人之命；而殺生則剖腹剜心，肝腦鼎鑊矣……而經言有生之屬，或多夙世父母，殺生者自少至老，所殺無算，則

害及多生父母矣！」可憐物命，世人為貪口腹之欲，任意殘殺，而不知竟是過去生中大恩大德之人。六道輪迴，互相吞噬，酬償宿債，慘絕人寰。勸君宜速離六道，免受劇痛之苦。

口業之報，現生數逢災凶，死後更墮入「拔舌地獄」。佛言：喜兩舌讒人、惡口、妄言、綺語、或貢高誹謗經道、嫉賢妒能、恃才傲物，入此地獄。獄中鬼卒從人頭拔其舌，燒鐵鉤其舌斷，燒鐵刺其咽，令其欲死不得，欲生不得，不能言語，痛苦萬分，至千萬歲盡。又報盡為人，多患瘖啞不能言語。口過罪報之慘，怎能輕率而語呢？

【懺悔推廣篇】

傳統文化的分享「一」

二零一零年二月於香港 懺悔班編輯小組整理

一、香港分享班的緣起

香港佛陀教育協會董事大德胡居士，得知臺灣「懺悔分享班」成功的經驗，心生歡喜，且意識到「懺悔分享班」的重要性，因此請示師父上人是否可以在香港佛陀教育協會成立「懺悔分享班」。在師父上人的許可下，以及胡居士的慈悲願力下，於二零一零年一月五日成立「懺悔分享班」。在這期間，胡居士積極努力籌劃，以及協會總幹事、副總幹事大力支持，並辛苦籌劃大小事宜；還有很多學長們的努力以及全體護法的幫忙，才有今天這個殊勝的緣份。師父上人曾說，弘法要有護法，而且要達成共識才能成就一個殊勝的因緣，真是如此。

二、師父上人對懺悔的開示

師父說唐山分享論壇光碟是真正護國息災，這是治本。從根本修，三時繫念是治標。希望大家至少能將唐山論壇的光碟看三十遍，最好三百遍。並努力懺悔分享，希望每一個淨宗學會都能開這一個「懺悔分享班」。真正懺悔是後不再造。

三、臺灣首辦「懺悔分享班」的殊勝因緣

臺灣「懺悔分享班」在劉醫師及王總幹事的願力下，遵依師父上人的教誨，密集開因果教育課程及「懺悔分享班」。師父上人指示，唐山分享論壇的重要性，要看此光碟三十遍，因此在劉醫師、總幹事、及諸位大德悉心護法下於二零零九年九月底成立「懺悔分享班」。

值得一提的，劉醫師的仁心，感召師父上人在台灣高雄宣講《華嚴經》並成就此「懺悔分享班」的殊勝因緣。劉醫師是一位孝子，時常推著輪椅帶他母親去澄清湖放生，有一年澄清湖要清湖，新聞報導要將所有水抽乾，劉醫師憐憫湖中的魚，打電話去澄清湖管理單位，問是否可以將所有的魚先放在其他的湖，等清好後，再放回來，管理單位說可以，但費用要一千萬台幣，劉醫師說，沒問題。當時新聞要採訪劉醫師，但劉醫師為善不想為人知，努力積陰德。當師父上人知道此事時說，劉醫師此一舉救了無量無邊的眾生，功德無量。古云：「善因，感善果」，真實不虛。

在臺灣「懺悔分享班」成立之初，令人驚訝的是老人家懺悔不落人後。臺灣南部人心淳厚，很多老人家六、七十幾歲都能勇猛真誠懺悔，甚至有一位出家比丘尼能發心時常上臺懺悔，因此消業障快速。在臺灣之前有六個月密集學習因果教育課程，每週六天，每天上一個半至兩小時課把《太上感應篇》、《了凡四訓》、《文昌帝君陰騭文》、《兪淨意公遇灶神記》都反覆薰修了幾次。所以「懺悔分享班」一個月下來效果顯著。因懺悔人數不多平均十多位，所以幾乎每一個人只要發心懺悔都可以天天懺。主要是以口頭報告，寫文稿的

不多。得到懺悔好處的會喜歡天天上臺懺，執著太深的人很難懺。所以因為一起學習因果教育課程，所以「懺悔分享班」上課時，大家就知道要從哪些方面去努力懺悔。學因果教育加上「懺悔分享班」真是如虎添翼，效果特別好。很多人在短短一個多月不僅身體更健康、家庭更好，很多人說，聽師父上人講《華嚴經》能聽懂了，因果教育真是通大乘佛法的一個重要橋樑。茲舉數例如下：

【例證摘要一】：懺悔改變婆婆媳關係

在台灣高雄，有一位媽媽懺悔對婆婆無比的仇恨，雖然婆婆對她很好，但她總是不領情。原因是在婚前她和先生有小孩，因還沒有結婚，婆婆要她去墮胎，她不願意，後來只好無奈地去墮胎。因此全家生活在極度不和諧下，無比痛苦，學習《太上感應篇》後知道一切皆有因果，欲知前是因，今生受者是，過去生可能也逼人去墮胎，因此認真懺悔改過，也給嬰靈及婆婆至誠懺悔。因她的真誠心，也感動婆婆至誠懺悔認錯，請她及嬰靈原諒，因此才解開冤結，全家和諧了，自己覺得很幸福，真是境隨心轉。後來生了一個小孩，一般作月子是一個月。婆婆竟發心給她做一個半月的月子，婆婆沒吃素還到處請教人如何做素食的補品，小孩長得非常好。在二零零九年九月教師節感恩大會，幾百位嘉賓感恩師父上人的教導，這位媽媽也上台與大家做懺悔分享報告，現場大眾無不感動。

【例證摘要二】：真誠懺墮胎 頭痛不藥而癒

一般「損子墮胎」這一條都是女眾懺悔的多，所以有人就說為什麼男眾都沒有受報呢？

在台灣一位男眾學習《太上感應篇》後，在懺悔班真誠懺悔年少時曾犯邪淫，讓兩位女子墮胎，雖然後來也學佛十幾年並常領眾念佛，但時常伏不住瞋恚脾氣，時常很洩氣的說：又火燒功德林了，問如何對治？沒想到懺悔後，隔天他十幾年頭痛的症狀居然不藥而癒，而且頭部不再暈眩，真是太神奇了。他說，看了無數的醫生也吃了不少藥，花了不少錢，但都醫不好頭痛，他以為只是一天不痛而已，沒想到一個多月都不痛了，而且瞋恚脾氣降伏了許多，他說以前聽不懂師父上人宣講的《華嚴經》，現在聽得很清楚，而且人感覺輕鬆了許多。

藕益大師註解【十善業道經】殺生一條中明白說出犯殺生業者，難伏瞋恚及怨恨，並感召多病，真實不虛啊！至誠懺悔改過，求所殺害之眾生原諒，可以解冤釋結，並重罪輕報。

【例證摘要三】：墮胎醫師五十幾歲暴斃 護士命運坎坷

有一位師姐懺悔她年輕時在她親戚的墮胎診所工作，她這位親戚非常聰明優秀，是台大醫學院畢業的，因墮胎無數，五十幾歲就暴斃。她只是幫忙量血壓、拿工具等等、自己的果報是，有很多婦科疾病，身心不安穩、念佛時心也不安穩，可見非義之財不能賺啊！一般墮胎費用大約二百至四百美金。為一點小錢而做劊子手的工作，得不償失啊！果報之淒慘 不可思議。殺人還得償命，何況又錢財累積不住，佛說財布施得財富，因若修得好，從事任何行業都能賺錢，何必殺生呢！所以有關十惡業的行業不要做，否則惡報不可思議。她真誠地懺悔曾做過墮胎的幫兇後，身體日益好轉，念佛身心安穩。

四、懺悔的方法和原理

師父上人以前開示每想一遍以前所造的業，又造一次業，因此有人說不需要發露懺悔。只要念佛就好，應該如何來面對？

師父上人說，以前所說是指後悔而言。懺悔和後悔有何不同？

發露懺悔，因內心的改變，後不再造，罪就滅了，這是自利；因為對大眾說出自己過失，會起很大的警覺作用而且又利他，這功德更大。後悔的「悔」是煩惱，而不是指發露懺悔。所以發露懺悔是自利又利他。

五、怎樣帶「懺悔分享班」（課程）

「懺悔分享班」要帶好，學習傳統文化如《弟子規》，及因果教育、《太上感應篇》、《凡四訓》、《文昌帝君陰騭文》、《兪淨意公遇灶神記》，及《十善業道經》很重要。此課程熏修時間愈久，分享懺悔力度越夠。而且天天密集熏修是很重要的，若學一天，休息一天，效果不顯著。

香港佛陀教育協會從二零一零年一月五日開設「懺悔分享班」課程，至今為一個月，每週有六天學《太上感應篇》，每天上課一小時。每週二、四、六下午則有「懺悔分享班」兩小時——一小時看唐山論壇分享光碟，一小時大家分享。師父上人指示看唐山論壇分享光碟，尤其彭鑫醫師及李承臻居士光碟要看十遍。

六、分享課程成功的重要關鍵

1、領導者與師父的理念一致

有些道場師父上人也提示了幾次，但仍然沒反應，領導者認知不夠，雖然有些信眾也很想有這課程，但因領導者或護法者認知不夠、或不熱衷此事、或不能積極籌劃，最終也難以成就，古人常云：天時、地利、人和缺一不可。師父曾經開示，「所謂的緣，就是我們中國人所講的天時、地利、人和，總不外乎這三大條件。天時不如地利，地利不如人和，人和最重要。如果三個條件統統具足，佛法決定住在這個地區。住多久？那要看條件，如果條件一分散，佛法就離開了。緣聚緣散，世法無常，佛法也無常，我們要深深明瞭這個道理，然後才懂得怎樣是如理如法的來護持正法。」難得的是香港佛陀教育協會從領導至護法上下一條心，努力護持「懺悔分享班」。

2、分享者善根深厚

協會護法很多都有《弟子規》的基礎及聽師父講經多年，有心在修行上提高境界，所以能發勇猛心，不疑不惑，不怕人笑。能用心寫出自己的過錯，真誠懺悔，希聖希賢之心，實屬難得。幾乎每一個人都有寫文稿，（講廣東話的，並有人翻譯為中文）。講華語占三分之一。

3、分享小組，團結一致，群策群力（團結是力量）

協會「懺悔分享班」得力於三位輔導學長之幕後輔導。輔導學長傳統文化的根深厚，且樂此不疲真是佛菩薩示現，自動自發，認真負責，組織團隊，幫學員順稿，並對照《太上感應篇》來學習，發現問題的根源。因此分享者懺悔的力度更深。若不是這些學長的努力，即使一個人有三頭六臂，都無法成就此殊勝因緣，因為每一個人都有長處，不是任何一人可以取代的。

4、上下一條心全心投入，產生好氛圍

有些人說，沒想到一上臺，竟然將自己十多年的心結說出，而化解了怨恨。發現愈懺愈發現自己的問題，問題不在別人身上，而在自己內心出了問題，大家愈挖愈多，每懺一次，內心愈清淨。甚至時常臺上臺下哭成一片。不僅臺上分享者在懺悔，臺下的人也懺悔。

5、師父鼓勵

師父對「懺悔分享班」的指示及開示：

- ◎彭鑫醫師及李承臻居士光碟要看十遍。
- ◎能救自己、救家庭、救國家、救世界。
- ◎大家好好做，香港災難會減輕。
- ◎可以錄光碟放在網絡及電視流通。

◎問：很多人嚴重殺生之後，如墮胎，瞋恚習氣遽增，且難以降伏如《十善業道經》中藕益大師說殺生十種惡報，其中有一條難斷瞋恚習氣，師父說，要用慈悲心，愛護眾生心，最重要要有孝心。孝心一開，此習氣即能降伏。

七、障礙的原因

1、觀念不同

有人說我們只要念佛、念經就可以了？不用上臺懺悔。請問你真能念佛嗎？放下人我恩怨了嗎？等覺菩薩還天天懺悔業障，像普賢菩薩言：「懺除業障者。菩薩自念。我於過去無始劫中。由貪瞋癡。發身口意。作諸惡業。無量無邊。若此惡業有體相者。盡虛空界不能容受。我今悉以清淨三業。遍於法界極微塵刹。一切諸佛菩薩眾前。誠心懺悔。後不復造。恆住淨戒一切功德。如是虛空界盡。眾生界盡。眾生業盡。眾生煩惱盡。我懺乃盡。而虛空界。乃至眾生煩惱不可盡故。我此懺悔。無有窮盡。念念相續無有間斷。身語意業無有疲厭。」這是普賢菩薩自己做個榜樣給我們看，菩薩修懺悔，現在居等覺位還是念念都在修「懺除業障」。我們怎麼就找不出缺點懺悔呢？

2、心理障礙

怕別人笑、怕別人講，其實我執沒放下，念念都想到自己的利益。不是真正修行之人。真懺悔者有慈悲心知道自利又利他。何樂而不為呢？

在臺灣「懺悔分享班」大約十幾人，最多二十幾人，也曾經有時候只剩下三、四個人，都會有考試。最貴的是要堅持下去。因為師父上人教導開這一個班，肯定對我們有好處。沒有人懺，自己可以看唐山論壇分享光碟。自己看，自己懺，會有無形眾生一起來學習。只要一堅持，考驗後，人數又增加到十幾人了。所以好事多磨，人要消業障也要有消業障的福報，要珍惜把握住懺悔的機會，懺悔千萬不能等。因緣變化無常，後來臺灣「懺悔分享班」結束了，之後有人想懺悔也沒有機會了。

八、懺悔的好處（可以聽大家的心得分享）

懺悔的好處不是真懺悔者可以體會的，真是如人飲水冷暖自知，知道好處的人抓住機會懺，愈懺愈愛懺，執著太深者，一次也不敢上臺。總結好處如下：

1、身口意三業愈來愈清淨

2、業障消除

有人頭疼十幾年，真誠懺悔墮胎之後，隔天頭不痛了。持續一個多月都沒再痛。母女、父子、婆媳之間多年怨結解開了。不僅個人身體好了，依報環境，如家庭及工作環境都和諧了，不再吵吵鬧鬧了。

3、聽的人也在做無畏布施

不僅臺上分享者在懺悔，臺下的人也懺悔，所以耐心聽也是無畏布施，身體的病不知

不覺就好了。

4、智慧長，學習效果更好

懺悔之後，回家更能落實孝道，孝心一開，煩惱習氣很快就能降伏。而且聽經聞法能生法喜。

九、計劃做專題（綜合問題）

1、珍惜生命 請勿殺子墮胎

在台灣曾經計畫做「珍惜生命 請勿殺子墮胎」，進去瞭解全球墮胎人數，令人驚訝的是根據世界衛生組織的估算，全球一年墮胎人數高達五千萬例，平均每天大約有十五萬人墮胎。這個傷害比發動一場戰爭或一場嚴重的自然災害還可怕。歷史上死傷最嚴重的一場戰爭是第二次世界大戰。這場戰爭持續了六年，總共造成約六千萬人死亡。平均一年一千萬人死亡，而墮胎一年就已是這場戰爭的五倍之多。另外，歷史上最嚴重的自然災害之一，如二零零四年的印尼大海嘯，一天造成二十五萬人死亡，但墮胎只要兩天就超過這個數目。如此嚴重的傷害，卻不被人們所關切，而且還在大家的漠視當中，持續進行。這是為什麼要計畫作此專題。

當時在台灣劉醫師慈悲，曾經邀請一位醫師來做此專題，這位醫師說：他在婦產科工作，大部分幫人接生，幫人墮胎的次數並不多，後來手摔斷了。他學佛後才了解，原來迎

接新生命來至人間有功德，但如果幫人墮胎會有惡報，因此改行為牙醫，再也不為人墮胎了。他說在從事接生過程中，他曾見到一位媽媽生產時，特別順利，哼！哼！哼！三聲就出來了，一點痛苦都沒有，多年接生工作，從來沒有見到這麼順利的，好奇的問這位媽媽如何做胎教，這位媽媽說，她一懷孕就在肚子上綁一個念佛機，胎兒與母親天天聽阿彌陀佛佛號，因此生產時無任何痛苦，這是最好的胎教。如果我們用不好的意念對胎兒，要殺掉他，胎兒也會有感知的。《華嚴經》上說：一念周遍法界。念力可以突破空間的障礙，因為空間是人的妄想、分別、執著產生的。所以千萬不要墮胎。願大家共同來珍惜生命——請勿殺子墮胎。古人說：「救人一命，勝造七級浮屠。」

2、殺生之痛（忍作殘害、傷胎破卵、射飛逐走、無故殺龜打蛇等等）

3、離婚之痛（破人婚姻、離人骨肉、侵人所愛，及邪淫之報）

4、瞋恚之害（受恩不感、念怨不休、女不柔順）

5、制作年度傳統文化分享冊子（收集分享者文稿）

十、總結

在臺灣「懺悔分享班」有一位師姐聽說課程結束了，大哭一場，因為她身體多病，精神壓力很重，我們看了心裡特別難過，如果她能夠有機會持續多懺幾次，病肯定會好。懇請大家能夠持續開「懺悔分享班」。若能天天學因果教育加上「懺悔分享班」不間斷，持

續兩年，並努力念佛，一定能業障消除，身心安穩，而且傳統文化的根也穩固了。願大家都能懺悔念佛，求生極樂世界，早日離苦得樂，圓滿無上菩提。阿彌陀佛！

傳統文化的分享「二」

二零一零年三月於澳洲淨宗學院 懺悔班編輯小組整理

澳洲淨宗學院「懺悔分享班」緣起

師父上人與學院法師們開示時，說：「胡小林老師修學所得到的殊勝利益，有七分是來自於懺悔業障，其他三分是他自己努力的修行。」學院法師們聽後，深感懺悔的重要性，立即發心開「懺悔分享班」。師父上人指示在學院可以開兩個班，一班是法師班，一班是居士班。聽課一起聽課，懺悔時分開懺。法師們可以聽居士們懺悔，但居士們不可以聽法師懺悔，怕居士對法師們不恭敬而造業。因此在師父上人的慈悲加持下，以及四眾弟子一心修學、諸位大德菩薩的護持下於二零一零年三月成立「懺悔分享班」。一班是法師班，一班是居士班，大家努力地懺悔業障。

懺悔班的經驗分享

感恩師父上人加持、諸位法師，以及諸位大德菩薩的護持才有這個殊勝因緣，跟大家報告在臺灣及香港「懺悔分享班」的一些殊勝利益，以及大家經過一、兩個月的懺悔改變，讓大家增加信心。

懺悔功德不可思議

昨天晚上師父說：「胡小林老師修學所得到的殊勝利益，有七分是來自於懺悔業障，有三分是他自己努力」。末學要是沒有帶過懺悔班，可能很難理解懺悔為什麼會有這麼殊勝的利益，有這麼大的功德力。但是經過幾個月帶懺悔班，以及自己本身也發露懺悔，就能夠瞭解師父上人所言不虛，像胡老師那樣天天懺悔，的確能夠得到殊勝的利益。

首先臺灣「懺悔分享班」，這個緣起是剛好唐山分享論壇光碟在臺灣流通，當時師父上人看了很歡喜，而且他老人家自己也看了好多遍，並教導我們要多看。其實師父言下之意，就是希望在全世界各地，都能夠有「懺悔分享班」。當時台灣劉醫師及總幹事慈悲開因果教育課程，大家努力學習《太上感應篇》。師父這麼一說，馬上就又開「懺悔分享班」。

師父的兩點指示

師父指示兩點——一是大家要先看唐山分享的光碟，看完之後再來分享懺悔。二是要看彭鑫醫生的講座，因為彭鑫醫生所講的仁義禮智信和疾病的關係，對我們現代人為什麼得病，他講得很清楚，所以教導我們要看十遍。還有就是李承臻居士的講座，他的分享懺悔報告師父很讚歎，教導我們也要看十遍。為什麼呢？因為他自己說是十惡不赦的人，而他能夠在短短一個多月當中，就改變他的命運，的確是發勇猛心，一個多月做出最好的示現，懺悔的力量有這麼大，一個多月就能改變一個人的命運，改變一個人的一生。

在台灣，早上除了上一個半小時學《感應篇》之外，接下來就是一個半小時的分享懺悔班。剛開始因為參加分享懺悔班的人不是很多，為什麼？大家都很害怕，怕把自己的秘密講出來，而且還怕一個傳一個，到時候又傳你耳朵裡的時候，你能不能接受這些事實，那就要看勇氣了。所以《了凡四訓》裡面說，真正懺悔首先要有三種心，第一個就是發勇猛心。其實真正能夠上臺懺悔的人，首先他必須要有勇氣，自己的醜事不怕讓人家知道，而且不怕被人家傳聞。

老比丘尼的帶動

剛開設懺悔班時，大家一起看唐山分享懺悔的光碟，看完之後接下來用半個小時讓大家輪流上臺懺悔。剛開始在臺灣大家都害羞，加上在臺灣有一個特色就是老菩薩比較多，大都是五、六十歲乃至七十幾歲的老居士，只有一位比丘尼，她已經七十六歲。這個分享懺悔班能帶起來，是得力於這位老比丘尼。

這位比丘尼是晚年才出家，她自己講，出家沒有真正好好修學，這幾年全身都是病痛，所以她首先就上臺發露懺悔，就從殺盜淫妄各方面都去懺，的確勇氣可嘉。她說：「沒有人懺悔的時段，她就上來懺。」而她所面對的聽眾全部都是居士，一般人要放下這個面子都不易，何況出家人，那的確是很難。剛好那一年有人跟她說：「你就過不了農曆七月。」所以，當人面臨到生死關頭的時候，什麼都能夠放下。因此她就放下一切，努力來懺悔。每懺悔一次她都痛哭流涕。她上臺禮佛，跟佛菩薩懺悔，跟她過去的先生懺悔。她的勇氣

鼓舞著大家，後來居士們也上臺懺。可以說這個懺悔氣氛就是由這位比丘尼帶起來的。師父上人說，如此真誠懺悔消了一大半的業。

怨結要懺出來

剛開始大家都只是很表面的懺，什麼叫表面呢？避重就輕的懺，只是講，吃過什麼、殺過什麼，不是真誠的懺悔。其實懺悔最重要就是要把內心的罪大惡極給懺出來。什麼罪大惡極呢？比如說，在臺灣有些家庭問題，婆媳之間的問題很嚴重。這不僅是在臺灣，其實這是全世界的問題，婆媳之間不和，而且這種怨結、一結下去就是結了一輩子。即使學佛，也沒放下。所以我們也看到有些學佛的人，雖然學佛十年、二十年，可是臨終卻走得不好。為什麼？因為他心中有怨恨。後來他這口怨氣就生起，剛好冤親債主現前，他最討厭的人現前。本來念佛可以往生極樂世界，就因此沒能往生。在高雄就有一個真實的例子。

所以人要是怨結在心中是很難往生的。為什麼呢？因為冤親債主就很容易利用你的弱點，在臨終時把這些人找齊，來讓你念佛念不下去。這個問題很嚴重，大家要把心中的怨恨，你最討厭的哪個人，以及什麼事情障礙你念佛，都仔細去想，將怨結懺出來。

大家因而就努力去想。其中有一個個案，是一個大概三、四十歲的婦女，很怨恨婆婆。其實她婆婆對她非常好。但是她為什麼會怨恨呢？在學習《感應篇》的時候，她才找到原因，就是「損子墮胎」這一條。當時她與先生還沒有結婚之前就懷孕了，可是婆婆說要把這個孩子拿掉。雖然她想把孩子保留下來，結果因為婆婆這麼一說，就去墮胎了。

因此她心中就對婆婆怨恨。這怨恨一直都埋在心中，她學了佛幾年都沒發洩出來。後來在這個分享懺悔班的時候，講到「損子墮胎」，她就上臺分享懺悔，把這個因緣給講出來。因此大家鼓勵她回去要跟婆婆懺悔。她剛開始不能接受，是婆婆讓我墮胎，為什麼我要去跟婆婆懺悔？一般人都放不下這口氣。其實學《感應篇》，學因果教育，我們知道今天所遇到的緣分，絕對不會無緣無故而來，都是自己所造的。今天自己要人去受。為什麼呢？因果報應絲毫不爽，也許這一生表面上沒有得罪你婆婆，哪知道過去生呢？搞不好過去生也是同樣因緣，你叫你婆婆去墮胎，所以我們這一生所遇到的因緣，就是我們過去生所造的。為什麼呢？佛在經上告訴我們：「欲知前世因，今生受者是」。我們這一生所受的都是我們業力感召來的，所以不能怨天、不能尤人。如果又再怨天尤人的話，那等於是又造作更多的惡業。她的善根很深厚，在大家的鼓勵下，提起勇氣隔天就跟婆婆懺悔，跪下來跟婆婆頂禮三拜，把這些因緣說出來。她跟婆婆懺悔說：「為什麼這麼多年來你對我很好，我對你視若無睹，而且心中常怨恨您，把心中這個悶氣講出來，主要原因就是因為以前的損子墮胎。這是自己的因緣，自己應該承受，不應該怨恨您。」婆婆一聽，婆婆也很慚愧，說我過去不應該這麼做。她婆婆沒有學佛，但是從這個懺悔之後，他們家庭的氣氛改變了。她說沒想到，這麼一懺悔，她整個心就開闊了，以前她覺得這個家一點溫暖都沒有，現在能感到家庭非常和睦。

由此可見，境緣其實沒有改變，改變的是誰？是自己的心。因為她的心一轉，放下了，境緣就跟著改變了。其實外面境緣就像蕩益大師所說：「境緣無好醜，好醜起於心。」都

是我們的心在作祟。因此要對治的不是對治外面，而是對治自己這顆心。所以大家要能夠掌握住這個修學的綱領，只要行有不得馬上就反求諸己，用這樣的方式來懺悔。

後來她又懷了第二胎，在學《感應篇》的時候，她懷孕已九個月，都天天來護持佛法，發經書或是幫忙調音控。後來她生了寶寶，她婆婆就說，「我幫你做月子要做四十天。」一般在臺灣做月子只有三十天，哪有做到一個半月的？就是因為她的發露懺悔，婆婆對她特別好，而且婆婆沒有學佛，沒有吃素。婆婆天天去打聽怎麼做素食的食補，每餐都做得非常好來給媳婦享用。所以我們看到這個懺悔不僅可以改變自己，而且可以帶來家庭的幸福。

這位居士還有一位十歲左右的女兒，她說這個女孩子脾氣特別大。她也懺悔自己，為什麼呢？她說她這個女兒是她的翻版，而且青出於藍而勝於藍。她能夠罵人罵一個小時。後來有一天她到學校看她女兒罵人的樣子跟她一模一樣，而且罵得比她更厲害，可以連罵兩個小時。她就懺悔啊！說：「我當時胎教真的沒做好。我不好的，我女兒全部學到，好的都沒學到。所以女兒很難帶啊！」那天剛好她女兒也在，當時有個小孩子的《弟子規》班，就帶她女兒來到面前，媽媽給女兒懺悔，懺悔完之後，她說她們全家現在和樂融融。這是在臺灣的一個個案。在臺灣她是第二個禮拜就懺悔，馬上就得到這麼大的殊勝利益。

懺悔改變身心

另外，在臺灣還有很多的例子。比如說有人身體不好的。有一個男眾，他時常頭痛，困擾了他十五年，他也發露懺悔。我們在臺灣學《感應篇》「損子墮胎」的時候，準備在臺灣錄一個「損子墮胎」專題，因為當今社會墮胎的人數實在太多了。這個男眾也上臺懺悔，說：「一般損子墮胎應該是女眾上臺的，我是一個男眾，我怎麼來懺這個主題呢？」他勇敢地說：「我婚前犯了邪淫，讓兩個女孩子墮胎。」他很真誠，掉下眼淚。一般男眾上臺懺眼淚快掉下來的很少，而且在臺灣本來學佛的男眾也就不多，男眾上來懺悔班懺悔的則更少見了。

他懺完後，隔天就來跟大家分享說：「很奇怪我的頭痛不再痛了。」而且一個多月之後，他說這一個多月裡面都沒發生頭痛。為什麼呢？因為他真誠至誠心向他過去所傷害的嬰靈懺悔，以及過去所犯邪淫的這些女眾懺悔。一般人以前犯邪淫沒有幾個人敢說出口的，尤其是在臺灣南部的高雄，民風淳樸，一般這種醜事沒有人敢講。但是他也是做一個表率，把心中最醜的一面翻出來，那的確是要有勇氣。因為他真發勇心，而且能夠不隱瞞他的一切，能夠至誠跟嬰靈以及過去所傷害的人至誠的懺悔，他才能夠感召這麼殊勝的果報——十五年的頭痛，一天之內就好了。我們想想現在的醫生醫術再怎麼高明也很難一天就好，他說十五年來看了不少醫生都沒效，不曉得原因在哪邊。沒想到其實原因就是損子墮胎這一條。

損子墮胎的業報

為什麼損子墮胎會產生這麼大的一個問題呢？《十善業道經》中說，只要犯殺生尤其是殺業很重的人，業報通常就報得特別淒慘。一般殺業最重就是殺人，損子墮胎算是殺人，所以報應很慘烈。

香港犯損子墮胎的情況更是嚴重。經常可以看到，只要犯墮胎的，有很多媽媽都說，跟著先生去醫院墮胎，在回家路上跟先生就一路吵回家，而且從此脾氣就變得特別暴躁，不能容人。

為什麼會出現脾氣特別暴躁呢？因為在《十善業道經》裡面藕益大師就給我們講出，殺生有「十惱法」。就是說，要是殺生業很嚴重的，通常就會有十種煩惱，你要修行也容易修行。「十惱法」其中有一條即「難斷一切瞋恚習氣。」的確如此，大家仔細觀察，果然只要是墮過胎的媽媽，脾氣整個就變得特別暴躁。「十惱法」另一條是「難除怨結、眾怨不解」，即很多人對你都很怨恨，就算你要修行，都會感召很多人對你不好、給你臉色看，很多怨結讓你感覺到很痛苦。其實這原因是出在殺生，很多人不知道這一點。

邪淫的懺悔

還有犯邪淫的問題。只要在婚前是不是夫妻的正淫，都是邪淫。邪淫的果報，藕益大師也講的很清楚「諸根不調順」，即身體不好，會有很多疾病。還有發生外遇也是邪淫果報的一種，另外本身的邪淫也會導致眷屬不如意，換句話說你家庭會家室不和。此外，邪淫還導致錢財多散失。可見，為什麼會有這麼多家庭問題，其主要都是殺生、邪淫，以

及沒有守好佛所說的「十善」。其實佛很慈悲，為我們界定這十善，就是幫助我們在日常生活當中能夠很容易修行。可是我們都疏忽掉了。只要真誠懺悔自己過去的殺業以及所犯的邪淫，通常生活及家庭都會有大幅度的改變。

在臺灣有一位婦女學佛十幾年，但是她先生有外遇，甚至外遇還讓她知道，她很痛苦。一般女眾遇到這種情況都是很難接受的，簡直是晴天霹靂。但是她學了《弟子規》、學因果教育，難能可貴地化解了她心中的怨恨。為什麼呢？她知道這一生所受的都是過去所造的，絕對不會無緣無故今天面臨到的。都是自己造作惡因，今生這惡果要自己承擔。

後來她回家就給她先生懺悔。一般我們世間人看，是先生錯應該是先生跟太太懺悔，怎麼都是剛好顛倒過來。其實為什麼她先生要這樣子對她不好，那肯定都是有因緣，不會是無緣無故的。所以她一懺悔之後，經過沒多久她先生就跟在外面所交的女友分開了。他先生說：「其實還是你比較好。你能夠照顧我，能夠瞭解我。」我們就看到一個家庭要和睦一定要靠自己本身，真正努力去懺悔改過，不能指責別人你一定要怎麼樣，一定要怎麼樣。這是在臺灣分享懺悔班的情況。

香港的經驗

後來因緣變化，香港佛陀教育協會董事大德胡居士，得知臺灣「懺悔分享班」成功的經驗，心生歡喜，也成立「懺悔分享班」。在香港也是每天學一個小時的《感應篇》。分

享懺悔班要帶好，最好有因果教育課程，再配合懺悔班，效果最好。為什麼呢？因為大家明理之後，更能夠知道真正問題是出在自己本身，才能夠懺出來。

在香港，學因果教育因為剛剛開始。這和臺灣的情形很不相同。在臺灣大家熏修了六個月的因果教育。六個月的效果跟一個月的效果還是不大一樣的。剛開始大家懺的時候，多是在臺上抱怨，不是真正的懺悔。說一些「我婆婆對我不好啊！」，「誰對我不好啊！」之類的話，箭頭都指向外邊。

所幸的是，香港的緣份比較殊勝，因為董事胡居士很發心、也很細心。特別安排三位輔導老師，輔導老師們很用心，因此懺悔班更有組織。在香港那是一群人在帶，那效果就更殊勝了。末學因為聽不懂廣東話，有點害怕，為什麼？聽不懂廣東話如何帶啊！真的是像鴨子聽雷。聽不懂廣東話的部分，輔導老師就會私下跟這些講廣東話的人說，能不能把它寫成稿子。也因此形成寫稿子的風氣。有人用廣東話懺悔時，雖然聽不懂，但是還可以看稿子，甚至輔導老師真慈悲還會翻譯。在香港懺悔班懺悔的，大部分的人來自中國，他們的普通話非常好，所以大部分都是用普通話來懺。香港能夠帶起來一方面是師父上人及佛力的加持，而且也是大家努力的結果。

剛上臺懺的時候，大家的箭頭都會指向外面。這個帶的老師及輔導老師就要不斷的從因果教育去跟他們講明這個道理。當然上課的時候也會講，這一天所懺悔發生的一些問題，講課的時候要幫他們化解一下，圓融一下，讓他們瞭解問題都不是別人不好，而是自己不好、業障太重了，為什麼？只要自己生煩惱，就是業障比別人重。為什麼？蕩益大師

說殺業這十惱法，你雖然沒有得罪你的家親眷屬，但是你殺生業太重。你得罪了多少眾生，它只是利用你家親眷屬來惱害你而已，就像剛剛所說的眾怨難解。

因此，大家在第一次的懺悔時候都是箭頭往外，第二次再上臺懺的時候就會收斂了，箭頭開始往內，先問「哪邊做不好對不起媽媽」，「哪邊做不好對不起先生」諸如此類的問題。還有因為自己損子墮胎，所以搞得家庭雞飛狗跳都是自己的原因，大家開始就會哭了。邊懺悔就邊哭，那是真誠的懺悔。但是有些人愛面子，只懺表面的，懺表面的收到效果不會很大，如果很真誠的懺，只要懺一次，身心能得清涼。懺業障還有個很好的效果，就是身口意三業能夠清淨。

在香港有一位居士很難得，她的確發勇猛心來懺悔改過。她婚前也是犯過邪淫，而且也是損子墮胎。她就真誠上臺懺，她懺到第五次的時候，她就發現身心清涼，而且師父以前講《華嚴經》她覺得有聽但是沒有聽懂，後來她說，「怎麼不一樣了，聽起來字字句句好像都是師父對著她講的。」聽經就有很明顯的改變，當時她只懺了一個多月，就有這麼殊勝的效果。她很積極，回去很認真寫稿子。寫稿子有寫稿子的好處。為什麼呢？因為若上臺懺，沒有稿子的話就會漏掉很多。本來要講很多的，結果一上臺、一緊張都忘光了，而且只懺到表面上。如果寫稿子，就會有很殊勝的利益，因邊寫、有時候忘記的又會想起，所以懺得更細。

有些人雖然有殺生，但他只是很表面的懺，我殺過什麼，吃過什麼，這種沒有到內心裡面真誠懺，這對消除業障很有限。但是如果能夠感受到眾生被傷害那種苦，從內心發出

來那種真誠心對它們的懺悔，對它們的傷害是因以前自己的無知所造的惡業，能夠真誠從內心發出來的，通常幾次都能夠有很殊勝的效果。

三種懺悔

在『大正藏』講到懺悔：下懺是懺到眼淚掉出來，身體有流汗，這是下懺。所以要是上臺懺悔沒有流眼淚的，大概都是連下懺的標準都還沒有達到。有些人懺悔還在炫耀自己，那心態不好。

那中懺能夠懺到什麼樣呢？那可不是流眼淚，而且全身整個發熱。有位婦女，她先生犯邪淫，而且自己的孩子吸毒，她講出這個家庭問題是她一輩子從來沒有跟人家說過的，但內心裡面已經痛苦了好多年，她一直不敢講，好不容易她鼓起勇氣講。我們看到她全身整個脖子通紅，紅到臉上來了。中懺是能夠懺到不僅哭的很傷心。而且全身是紅的。

然後上懺是怎麼樣呢？經上講身上毛孔流血，眼睛也流血。在香港有位師姐就上臺說，她懺悔之後，她的眼睛回去就發現流血，這就很難得，表示她是真誠在懺。另外有兩位師姐說，因為一般女眾有月經，月經過後應該是沒有血的，她懺悔完之後，她身上掉出血塊啊！師姐講，身上的血塊排出去之後感覺身心清涼。請示師父，這種現象是不是符合這三種懺？師父說：「是」。另外師父亦開示：「念佛即是上上懺。」所以懺悔後要勤加念佛。信願念佛求生極樂世界。

懺悔在香港蔚然成風

還有在香港懺悔的人很踴躍，為什麼呢？因為懺悔已經成為一種風氣。在香港造作惡業的人特別多，而且那些惡業大家可能做夢都沒有想到的。要是沒去香港，只是別人講給我聽的，我也會不相信。僅僅曾經「損子墮胎」一項，在懺悔班裡面大概有三分之二以上都有墮過胎的。犯邪淫的問題也很嚴重，大概三分之二以上都是曾經婚前或是婚後曾經犯邪淫。這種能夠講出來那是不容易的。

甚至在香港有位女眾，她就上臺懺悔，她說她墮胎三、四十個。有位師姐告訴我，曾經聽過有墮胎三十個，我們都一驚，那還是道聽途說。下課後，有位女眾就跑來告訴我，「我就是你所說的損子墮胎三、四十個。」我都嚇一大跳，她年紀不大，才四十二歲。才知道她能夠發勇心出來懺悔，這不是一般人，在香港什麼狀況都有。在香港我們計劃做幾個專題，如「損子墮胎」，「破人婚姻」。勸導人不要墮胎。

因為大家形成一種氣氛，有人帶頭出來懺悔了之後，其他人勇心就能夠發起來。甚至有一位居士跟她婆婆吵架吵了二十年左右，吵得很嚴重，甚至大打出手。學佛之後還是一樣。習氣改不過來，看到她婆婆也時常給不好臉色看。這樣有一次，她還去問一個有神通的人，問一下，我婆婆還能夠活幾年。可見這個怨結，已經結到這麼深啊！這位善知識很慈悲，說：「快了快了，就快走了。」她心裡就想：「不錯啊！婆婆快走了，就對她好一點吧！」怎麼對她好了，一年也沒走，兩年也沒走，到了七、八年都沒走。她心裡還很迷惑啊！她也是個念佛人，還是時常存這種心。她這樣的行為犯了《感應篇》很多條，如「受恩不感」、「念怨不休」。的確我們人很容易念怨不休。她剛開始也不敢上去懺。私下先跟我們討論

一下，我們鼓勵她說你要懺，而且要努力上臺懺，之後還要回去跟婆婆懺。她果然就把這些內心髒的，連這樣詛咒婆婆早點死也講出來。她講完之後，她說身體非常不舒服。怎麼每個人懺悔完之後身心清淨的，身體變好的，怎麼她懺悔之後，身體不舒服，回去拉了好幾天肚子的？其實這是消業障，重罪輕報。怨恨婆婆、想詛咒她死，果報到哪裡？地獄！我們看到淨業三福裡面孝養父母，奉侍師長。婆婆是我們的尊長啊！你還詛咒她，這果報要到地獄的，能夠至誠懺悔消業障。後來她不舒服一個禮拜之後，說：「現在特別舒服了。」她說：「本來她胃裡有一個硬塊。怎麼這兩天找不到了」那就是懺悔的時候，人的善心一震動，身體整個不好的地方都通了。在通的過程當中當然會有一些不舒服的反應。在香港比較明顯的就是懺完之後去嘔吐的很多。這其實是好事。我們知道《了凡四訓》裡面有講到：夢吐黑物就是業障消除的幾種現象之一，就是把身體髒的東西都排出來。能夠真誠懺悔，其實不一定是晚上，白天也會出現嘔吐的現象。在香港的懺悔班，有的在聽完或懺悔完之後，馬上跑廁所去嘔吐，吐完之後就發現身心輕鬆。甚至在臺下聽的也得到利益。有些人懺損子墮胎的時候，下面有好幾位就跑到廁所去吐了。為什麼？因為她們在下面也哭著懺悔，因為自己也犯了這一條。所以知道嬰靈被害那種苦，實在太苦了。她們就真正善心發出來了。

其實大家的分享，上臺懺也帶動下面懺，臺上臺下懺成一片，有很大的殊勝利益。不但上面的消業障，下面的也都消業障了。後來因為大家都得到這個殊勝的利益，在香港懺悔的人就比較多，剛開始有三、四十人，有時候，人多的時候有七、八十個來分享懺悔。但是人多的話就要報名，輔導老師就開始登記，剛開始上臺懺都不太敢懺，頂多懺五分鐘、

十分鐘就下臺去了，後來有寫稿子之後，有一懺就一個小時，甚至有人說可不可以給她兩個小時。她要將一生這些髒東西一次把它懺掉。

為什麼？因為因緣太難得，這麼多人要排隊。後來大家都抓住這個懺悔班，因為在香港早上是一個小時《感應篇》，然後下午兩個小時分享懺悔。剛開始我們前半個小時還是依照師父的指示，聽唐山分享懺悔光碟，剛開始還聽一個小時，後來懺悔的人越來越多了，就只聽半個小時，甚至二十分鐘，然後下次再接著再繼續懺。因為在香港每星期二四六有懺悔班，每次兩個小時，甚至出現了大家都排不上名的情況。因此有有一兩個禮拜是每天都有課，每天兩個小時。而且因為懺悔的人太多，唐山的分享光碟就請大家回去看。

有時候，由於報名的人多，還會出現拖堂到兩個半小時的情況。下面有的人會開始聽得不耐煩。其實不耐煩的心一生起，就應該懺了。懺自己學佛沒耐心沒有慈悲心。為什麼？因為有些人初次上臺懺悔，不明瞭如何懺，可能會講一些怨天怨地的內容，我們要有慈悲心，尤其是輔導老師，要仔細地聽。

能夠寫稿子，越完整就能夠懺得越細，得到的利益越多。而且內心最不願意讓別人知道的能夠講出來，這消業障最快。懺悔最好是從最放不下的開始懺。最放不下的懺了，其他就容易懺了。而且越懺的時候，發現越懺越多，感覺是懺不完，怎麼習氣那麼多？還沒懺之前都覺得自己很好，都是別人錯，一懺完之後，每個人的頭都開始往下低了。

懺悔和諧團體

在香港原來大家相處之間也有許多磨擦。在這懺悔班大家懺的時候，才知道是自己業障太重，每個人都反求諸己，後來氣氛都變了。大家反應，懺悔班一開之後，整個氣氛都改變了。所以師父當時也跟香港的同修開示，師父上人說，要是這個懺悔班能夠在香港好，好帶的話，不僅能夠改變自己的命運，也能改變自己家庭的命運，以及社會國家的命運，而且世界災難能夠減輕。師父上人很重視這個分享懺悔班，而且叫大家要錄光碟。剛開始大家懺沒有錄光碟，沒有錄影機在前面大家很勇猛，這個攝影機一架上去之後，大家就有所保留了。師父說要看破放下是多麼不容易啊！

大家為什麼會有這種心態呢？就是執著！執著過去的你還是現在的你呀！真正敢懺的人，他能夠瞭解過去的他已經不是現在的他了。別人笑是笑你的過去，你還對號入座，你不是過去的你了，而且每分每秒都在變。這我們在《妄盡還源觀》裡面知道，我們這個念頭這麼快啊！一秒鐘裡面有一千六百兆的生滅過去了。過去的你，這一秒鐘之前的你也不是現在的你。所以這個面子能夠值幾毛錢？但是很多人就是把面子看得很重。後來變成怎麼樣呢？越高位的人越懺不出來。為什麼？障礙。面子障礙了自己。

師父上人跟胡居士的確很用心，都在看香港分享懺悔班的情況。因為大家的確是發勇猛心在懺，因為在香港要做幾個專題。我們就向大眾說，「懺悔班的內容，只有做了專題才會流通，還要師父跟胡居士認可才會流通。所以大家放心地懺，而且要流通之前也會經過你們同意的，不會說不經過你們同意就流通的。」所以後來大家又放開了，又努力懺，雖然攝影機天天架在前面，大家還是很認真地懺。

師父上人也很慈悲，時常在看這個光碟。因此在香港這個氣氛整個就變得特別好，甚至有時都懺到下課了，還不想下來呀！下面的老師還得要舉牌子，時間已到。已經超過好幾十分鐘了，大家四點要聽師父上人講經了，才下來的。所以這就變成了一種風氣。

其實分享懺悔還有另一個殊勝利益，就是帶的人也能夠得到利益。因為經常熏修，因此對因果報應事實更清楚。後來自己也找機會懺，發現把自己的毛病習氣講出來之後，就有一股止惡的力量。

在《大藏經》裡看到懺悔的功德。經上說只要努力把惡業講出來，這惡種子就枯竭了，惡業不容易增長，當惡業不容易增長的時候，善念就容易發出來。很多人的確是證明了佛經上所說的話，有好幾個人就說，「很奇怪現在惡念生不起來了。」

例證一、懺悔不孝改變境緣

曾經有一位居士，以前對父母心裡有怨恨的，他有五六十歲了，怨恨了五六十年都不曉得要行孝。其實本身自己殺業重，他才感召生活在這個家庭裡面。他知道這個原因之後，就從本身懺。

他其實對父母親的這種怨恨就帶到跟朋友相處，跟同事相處，就怨恨每個人。每個人做事只要他覺得不好的，他就說：「怎麼你們都是這麼差。」他總覺得自己是最好的。可是當他把這個原因找出來，從父母親這邊去懺悔，他懺了好幾次之後，就發現：「奇怪，他怎麼看外面的人每個人都變的這麼可愛了，以前他最討厭的人怎麼變得這麼和藹可親。」

這正是印證了藕益大師所說：「境緣無好醜，好醜起於心。」都是自己的心有問題。只要你看到外面境緣這個不好、哪個不好，其實不是外面的人不好，是自己本身不好。後來大家就努力往這方面去改正自己的毛病習氣之後，就發現自己的生活完全改變了，很明顯，才一個多月啊！這是在香港的情況，的確時間很短，而且大家所發的心很真誠勇猛，有的懺了兩次，有的才懺一次，生活就改變了。

例證二、要向你所傷害的人直接懺悔

懺悔不僅要在講臺懺，回去還要對你最討厭的，你曾經得罪的要一一去懺，才會有更好的效果。如果你在這邊懺，不敢面對被你傷害的人，通常這個懺的效果也是有限的。

在香港有一位女眾她本身精神狀況很不好，她是偷偷地學佛，家人不曉得的。家人覺得她身體精神狀況都很差，身體病痛特別多，看了很多醫生也都沒效，都覺得她是神經有問題。其實她不是神經有問題，她是因為惡業太重，所以就感召她的冤親債主就在她身邊，有時候附體附在她的身上。她第一次上臺懺悔的時候，她自己本身意願，她說：她不願意上來懺，是她的冤親債主叫她「上臺，上臺。」結果她就上臺懺，一懺的時候，她還隱瞞，因為她婚前墮胎，不是跟她先生，是跟她先生認識的一位男友。她不敢講，她講話的時候支支吾吾的。後來過兩天之後，來跟我們懺悔，說：「對不起，我那天懺的時候其實沒講實話。她說我本來是不要上臺懺的，是那些眾生叫我一定要上臺，結果才上臺。」後來我們鼓勵她說：「那你有機會的話再上臺懺悔一次，把你真正要懺的再講一次。」然後她就敢懺了，說：「我婚前跟男友有犯邪淫，所以有墮胎，墮胎了兩個。」她這麼一講之後，

她的病就好了一半。她看醫生看了十幾年都沒有效，懺悔居然這麼有效果，心裡感到特別輕鬆，但是她回去不敢跟先生懺，後來又有股力量叫她要講實話。我們就鼓勵她說：「因為那是你們結婚前的事情，先生應該能夠接受。你就先試探一下，如果你先生能夠接受，你還是當面懺悔比較好，因為你自己本身也覺得自己還有點不舒服，況且你身上的眾生好像也是不饒你，才要叫你懺哪！」後來，她果然鼓起勇氣，跟她先生說：「我在婚前犯了邪淫，損子墮胎。」她先生一聽嚇到了，先生是天主教徒，天主教是不可以墮胎的。他一聽一楞，然後就問她：「跟誰？」因為她那位男友她先生也認識，她先生當時就猜出來是那位男友。她先生就問她：「是婚前還是婚後啊？」當然是沒結婚之前。她先生冷靜了一下，說：「我可以原諒你，還好你現在說。」他們當時結婚五年，先生說：「你現在跟我說我還能原諒你，還好你沒有騙我五十年，等我們老的時候你說出來，我可能不能接受。」

但是也是會有消業障的反覆期，怎麼樣反覆呢？隔天她先生可能心情不大好，就問她：「你墮了幾個？」她本來不要說，她旁邊的冤親債主又推她，因為她有眾生附體，那附體馬上推她，她知道不說不行呀！她馬上跟她先生說：「兩個，一個是認識你之前，一個是認識你之後。」然後她先生說：「我可以原諒你，但是你明天要跟我受洗。」他們就找神父，她先生就跟神父說：「我太太婚前有損子墮胎。」那神父就要她發露懺悔，在神面前發露懺悔。她剛開始很生氣，這個事情怎麼又被別人知道呢？我們說：「很好啊！發露懺悔，我們看到師父上人說在二零零零年的時候，羅馬教皇對著全世界的人發露懺悔啊！那你先生讓你又多一次機會懺悔，尤其是在神父前面懺悔，這很好，你做出一個榜樣，

給大家看。」不要隱藏自己的惡業，否則最怕的是我們一直隱藏惡業，臨終那一刻現前了怎麼辦？那可能要到三途去啊！那活著的時候趕快報掉好啊！

另外懺悔完以後，最怕有些人好不容易鼓起勇氣上臺懺悔，下來之後大家就開始議論，那個人墮胎幾個？那個人怎麼做這麼樣事情？結果大家在洗手間，在香港地方又小，就這麼巧她也去上廁所，就聽得一清二楚。後來她就說：「明天以後再也不要懺悔了，怎麼懺悔被人家說成這個樣子。」其實這是好事，師父上人講經常說：「我們的惡業讓大家知道，這個人罵你一句，那個人罵你一句，惡業很快就報掉了。如果你做好事，你到處去講，這個人讚歎你一下，那個人讚歎你一下，你的功德都報光了。」惡業報光好啊！不要功德報光啊！所以大家就有信心了。

後來有些第一次不願意上去的，等到她上臺第一次的時候，就欲罷不能了。就急著要懺第二第三次，有的還天天等著，有沒有多餘五分鐘？再讓我上去講幾句話也好，大家這麼樣珍惜這個分享懺悔。

以上是懺悔班的經驗分享，有錯誤及不妥的地方，懇請師父上人、諸位法師，以及諸位老師，大德菩薩惠以批評和指正。謝謝大家。阿彌陀佛。

傳統文化的分享「三」

懺悔班的經驗分享

二零一零年三月慚愧學生彌陀子報告於澳洲

懺悔班編輯小組整理

非常感恩三寶慈悲加持有這個機會跟大家繼續分享香港及臺灣分享懺悔班的經驗。今天報告懺悔的方法與理論。

懺悔幫助念佛

在臺灣，曾遇到有些人說：「我們念佛就好了，不要懺悔。」所以有些人，尤其是學佛二三十年的老人家，就很堅持不願意上臺發露懺悔。其實這個也是大家一個共同的問題。以前師父曾經開示過：「你每想以前所造過的罪業，阿賴耶識裡面又落下一個習氣種子。」因而有些人就把這段開示印出來，說：「我們不需要發露懺悔，我們只要老實念佛就好了。」

可是，問題是你真能老實念佛嗎？真能淨念相繼嗎？真能夠佛號不中斷嗎？我們看看現在有很多人，念佛念沒幾句就打妄想，他想老實念佛念不下去。尤其念著念著就變成念怨不休。比如說，想到剛才哪一個人要給他臉色看，這是惡念相繼。惡念一相繼，佛號馬

上就中斷。

還有一種情況，是某人罵了你一句，這下完了，這句話就記著了，佛號也不見了，而且開始想，想一天想兩天，甚至還想到一輩子。等十年之後，遇到這個人現前，還記得他罵過你的那句話。所以我們嘴巴雖然在念佛，心沒真念佛，若真念佛人念到功夫成片，他早就忘記他罵的話了。可是我們怎麼會記得呢？這說明我們是有理想目標要老實念佛，可是念不下去，這是什麼原因，就是業障。業障障住我們的善念和淨念。因為業障所以生氣啊！

懺悔可得三業清淨

所以，為什麼要發露懺悔？因為懺悔有很大的功德，在《大藏經》中《占察善惡業報經》裡面說到，如果能夠至誠發露懺悔，可以懺到什麼程度呢？可以懺到三業善相現前，換句話說，身口意三業，不會再想惡的，所想到的至少都是善的。

所以，我們要仔細觀察自己身口意三業有沒有善相現前。如果沒有的話，就要努力懺悔，而且要懺到身口意三業清淨作為我們的目標。

我們懺悔更高的層次是清淨。如果業障消除，會看到什麼境界呢？即光明滿室。那時，我們看到的不是眼前一片漆黑，就算在晚上，我們所看到的都是亮的，這是表示懺悔真正得力了。而且有些人能夠聞到特殊的異香。還有，懺悔後會覺得身心非常清淨輕鬆。不會像我們現在好像身上背了幾百斤重的重負，身體只有幾十公斤重，可是身上的感覺好像氣

喘不過來。這種氣喘不過來或是感覺身上壓了很多負重，表示業障很重，就要趕快懺悔。甚至有些人能夠懺到晚上做夢佛菩薩來摩頂，然後跟你說：「你現在三業清淨，我來給你做證明。」所以我們要是還沒有到達這個境界，就要努力懺，希望我們能夠達到這樣的目標。這樣子念佛，要功夫成片就容易了。一念相應一念佛，念念相應念念佛。

我們現在不是念念相應念念佛，而是惡念相繼。我們常念「哪個人不好」，「這個人剛才說這句話破壞我的利益」，或者是「這個人破壞我的名聲」。這些都是惡念，所以積功累德是不容易的。如果能夠淨念相繼，即使在外面沒做很多事情也能夠積很大的功德，但是如果我們是惡念相繼，雖然表面身好像在做事，其實都不是清淨心在做，也不是真誠心在做。這樣做所感召的果報，積功累德很有限，而造作罪業則很重。為什麼？惡念相繼這很可怕。所以要發露懺悔。

懺悔不是後悔 懺悔拔除惡業

曾請教師父上人：「有人有疑問，說您以前說過，懺悔一次，阿賴耶識又落一次種子。您說這該怎麼辦呢？」師父說：「以前我所說的是指後悔，後悔跟發露懺悔不一樣，發露懺悔是內心真正改變了，而且以後絕對不會犯，因此這個罪就滅了。能夠把你造作惡業的相續心整個從罪根拔起，就好像一棵樹，把樹整個從根裡挖起，所以你的惡念不會再增長。」

在《大藏經》關於懺悔的經文，其中《心地觀經》曰：「若覆罪者，罪即增長，發露懺悔，罪即消除。」如果一個人把自己所造的惡業覆蓋，不願讓別人知道，這個罪業很容易

增長，為什麼？因為你還有因循苟且、想要再犯的心，覆蓋惡業就說明你的意念裡面就有這樣的念頭，但是如果能夠發露懺悔，罪即消除。所以發露懺悔有這麼大的功德。

而且，《業報差別經》曰：「若人造重罪，作已深自責，懺悔更不造，能拔根本罪。」如果一個人能夠以真誠心來發露懺悔，能夠深至悔責，而且後不再犯、不再造的話，能夠拔除根本罪，從罪根整個拔起。我們修行就是期望拔出根本罪，所以，發露懺悔有很大的功德。

為什麼懺悔能有這樣的功德呢？因為我們一講出來，別人就是我們的善知識，當我們要犯的時候，對方會來提醒我們；或者因為自己已經將罪過講出來，這不僅我們內心知道，而且每個人都知道。這樣一來，自己內心就有一種警策的力量，這種鞭策力量對自己修行來說是非常好的。

所以，這就是為什麼師父上人常說，胡小林老師就是得力於懺悔，足見懺悔功德之大。以前，末學沒有注重懺悔，所以，修行了十五年，功夫不得力，而且有時脾氣也很大。大家看外表好像是很和善，其實應驗了《感應篇》所說的「心毒貌慈」，這句話對末學來說，是最好的一個形容詞。內心裡面所藏的貪瞋癡三毒比一般人還重，但是外表還要包裝，包裝出來一副很和藹可親的樣子，所以大家都被我的外貌所騙。

瞋恚的中年婦人

在臺灣「分享懺悔班」，有一位中年婦人，她發露懺悔。她就很老實的說，跟先生相

處得很不好，一年三百六十五天，天天吵架，吵了三百天。換句話說，從禮拜一吵到禮拜六，禮拜天休息一天，接著禮拜一又開始吵。而這位婦人相貌漆黑，整個身體膨脹起來。為什麼？受氣呀！讓她像吹風一樣，吹得整個人圓圓的。她說自己一生氣之後就跑去逛百貨公司，把最貴商品都買回來。為什麼？「人生不享受，哪時候享受？」日子這麼難過，一年三百六十五天要吵三百天。所以，這位婦人就用貪來滿足自己所得不到的家庭溫暖。也是沒辦法降伏自己的瞋。因此我們看到貪瞋癡其實是連在一起的，她這種舉動就是一種愚癡的行為。

聽到她的這個分享懺悔我自己也很反省，覺得自己也差不多。雖然沒有吵這麼多天，但是一年三百六十五天可能平均一個月至少要一次，一年要十二次生氣。這比較嚴重的顯露出來，那心裡藏悶氣的那就更多了。心裡藏悶氣會怎麼樣呢？就像末學這個樣子很消瘦，就是生悶氣的果報。為什麼？因為生悶氣很消耗能量。

師父講經常說，生氣一分鐘要用七天來平復。因為身體的細胞亂了，要用七天把它重新排列組合一遍。因此，一生氣身體就產生毒，這個毒是劇毒，不是毒別人，而是毒自己。所以最愚癡的就是生氣，還有生悶氣都是屬於這一類。生了悶氣，整個人就會變成乾癟癟的，在此發露懺悔。

懺悔如何發出真心

有機會要抓住因緣懺悔。為什麼？人命就在呼吸之間，一口氣不來，不曉得明天還能

不能發露懺悔，現在有所警策了。以前自己懺悔不像懺悔，一點真誠心都沒有，甚至懺悔有譁眾取寵的心態，真是無比的慚愧。

後來，在懺悔班發現惡業造作很重的，他的懺悔就能夠很深層，而且很誠心，還沒有上臺講就開始哭，就感覺慚愧惡業很重，造作太多的惡業。這令末學慚愧，反思自己怎麼上臺哭不出來？人家怎麼還沒講就開始一直哭。

後來從《了凡四訓》中瞭解到——懺悔要發三種心，第一就要發恥心。這才意識到，原來自己沒有羞恥之心。怎麼說呢？我們知道了凡先生告訴我們，要想古聖先賢為什麼他們可以百世可師？我們為什麼一身瓦裂？原因就是惡業太重，又沒有恥心。發不出來恥心就是善根不具足。這才發現很多學長造作惡業，敢做敢懺悔；而我以為自己的惡業沒那麼重，還自以為是，傲然無愧。其實《了凡四訓》所說的每條自己都犯，還號為人師，因常練講，就以為自己可以跟人家講，這叫做傲慢心，障礙自己的善根增長。

半吊子最難度

造作很重惡業的人，他知道來生肯定不好，所以他這種畏懼之心也就生起來。他就能夠抓緊時間趕快懺，別人不敢懺的他都敢懺。反而，懺不出來的是師父常說的「半吊子」學佛人。他們不上不下，造作惡業好像也沒別人那麼重，可是善根也不是真的是上善之人，還有覺得自己有值得驕傲的地方，這種人最難懺。後來末學歸納，這種「半吊子」不是別人，正是自己，所以懺不出來。真是佛菩薩慈悲加持，讓末學有機會在懺悔班學習，能夠

看看別人善根是怎麼樣？自己才會生慚愧心，否則以前從來沒有生起過慚愧心。這也是感召為什麼學佛十五年，還是這個樣子，很可悲啊！

師父上人說：「胡老師學了三年就能有這麼大的進步」，自己十五年還是這個樣子，善根太差了。真感恩這懺悔班。師父上人曾說：「人敢面對自己的錯誤那就有救，不敢面對的自己的錯誤那真是無法救。」深深反省到自己，的確善根比別人薄。

懺悔的原理，後悔是煩惱。發露懺悔跟後悔不一樣，因為發露懺悔，後不再做，當我們能夠面對大眾把自己的這些髒東西，髒心爛肺都給挖出來，挖出來的時候心就清淨了。就好比師父上人前兩天給我們舉的例子，我們的心像這杯子裡面的水，我們裝的是毒藥（尤其是末學，裡面的毒是劇毒），唯有把這裡面的毒藥全部倒光，就是說用懺悔全部把它挖掉為止，師父的法才有辦法承接。

懺悔要深挖

懺悔要怎麼懺？一直挖，想到的就要懺，不要顧慮面子，通常遇到的是面子問題。我們想想面子重要？還是生命重要？有些人說：「士可殺不可辱。」講出去之後被別人傳送、侮辱，不如去死。所以寧願去死也不願意被侮辱，這是很愛面子的人，最後果報就是淪落三途。《了凡四訓》裡面也講到，「耽染塵情，私行不義，謂人不知，傲然無愧，將日淪於禽獸而不自知矣。」換句話說，要面子的果報在三途而自己還不知道，這真的是很可悲。的確自己學佛十幾年，從來沒有從這個發露懺悔下手。後來在這幾個月接觸到懺悔班才知

道，以前學佛都是表面，都是在裝飾自己，而且越學佛越貢高我慢。把自己所知道的就當作一把尺，去衡量別人，甚至都還衡量到法師身上去。

尤其是末學在淨宗學院待的時間很長，所以在這邊跟諸位法師也發露懺悔。為什麼要這麼講呢？因為自己有傲慢心、嫉妒心。《感應篇》裡面所說「常行妒忌」，末學就屬於這一種類的。大家看不出來吧！可是內心就是這個樣子。

懺悔自己常行妒忌

舉個例子讓大家看到我這些爛心爛肺的事，讓大家看看真面目是怎麼樣的。曾聽到胡小林老師很讚歎蔡老師，蔡老師因為弘揚《弟子規》功德很大，而且的確度化了很多。所以胡小林老師有一次在企業家的分享報告裡面提到，他覺得自己沒有辦法達到那種聖賢人的境界，所以只好把師父上人跟蔡老師的照片掛起來。末學心裡想，掛師父上人的照片，可以做到，需要掛蔡老師嗎？內心就開始生嫉妒心。為什麼呢？因為自己先來學院，而蔡老師那時還沒有成名，也來學院參學過半年，大家彼此都認識，所以心裡就有輕視後學的心態。

蔡老師半年離開之後，在外面弘揚《弟子規》，後來也錄製了光碟，送回來學院。末學當時在學院幫忙倒茶水的工作，當時師父問說，「你會不會開這個電視？」自己馬上很傲慢地說：「會。」其實那台電視從來沒用過，錄影機也沒用過，馬上就傲慢地說會呀！然後一放，這不是蔡老師嗎？師父說：「來，坐著看。」自己看的時候，內心滋味酸溜溜

的，嫉妒到這樣的程度。師父看完一個小時就說，再來看第二集。師長坐在旁邊，自己想跑都跑不掉，還得忍住，外表還裝出一副很鎮靜的樣子，好像若無其事，可是心裡已經得內傷了。為什麼？嫉妒！嫉妒會得內傷。然後好像放了一個半小時，剛好是用午餐的時間到了，師父就去用餐。那一天，其實沒有吃飯就跑回家去了。

回到家，剛好我的同修在家，他問：「你吃飯了嗎？」我說：「吃飽了。」其實沒吃飯，是吃醋吃飽了。然後回家一句話都不講，為什麼？怕別人看穿，趕快跑到房間裡面躲起來，因為嫉妒怕別人知道，就躲在房間裡面悶悶不樂。由於同修與我相處了十幾年，一看這狀況就知道在外面不曉得搞什麼是非回來了，怎麼臉變成這樣子，也不笑，平常在外面跟大家裝著笑，大家看到我時常會笑，在家裡面不笑，就躲起來，怕別人看到，還要裝出一副很鎮靜的樣子。

我的同修很慈悲，問：到底今天在學院做了些什麼事情。同修一直反復地問，一定要查個水落石出才罷休，所以終於被他挖出來了。他就說：「你知道你現在的樣子像什麼嗎？就像一個小醋桶，吃醋嫉妒人家。」他說：「你知道為什麼蔡老師會有成就嗎？他真的有的德行。你雖然練講這麼多年沒有用，你只是在表面上搞佛學，沒有真正融入你的生活當中。你的修行跟生活是分開的，念經念佛好像很厲害，很會念經，也很會念佛，都是裝的，實際上你的心行跟聖賢教誨是背道而馳的。而蔡老師是真正做出來，所以你應該要好好跟他學習，學人家的德行，你光這個嫉妒心就表現出沒德行。」

當時，自己被他拆穿之後，臉皮還有點拉不下來，還開始辯解，自贊毀他。我自己也

不錯呀！怎麼樣、怎麼樣……往自己臉上貼金。所以這是最大的一個缺點。在這裡也要發露懺悔，剛好現在有錄像，跟蔡老師發露懺悔，以前自己的確是嫉妒心特別重，但是人的習氣不是一次就能夠改正。那一次是佛菩薩加持，從這境緣當中讓我看到自己這個心原來是這麼醜惡，但是說改沒有那麼容易。

考試來了

記得有一次到廬江文化中心參學的時候，碰到蔡老師。其實當時還是很傲慢，想要去廬江看看，到底在那邊做什麼事情呀！當時姿態特別高。後來師父到廬江，末學也到那邊去。蔡老師來見師父，剛好末學在那邊幫忙倒茶水，這也是佛菩薩安排呀！倒茶水沒關係，還能夠降伏一下內心的這種不愉快。但是，剛好蔡老師要出去的時候，有位菩薩說，「你趕快去幫蔡老師拿鞋。」以前跟長輩拿鞋，這個腰還能彎下去，但這時自己馬上覺得這個腰怎麼突然變得這麼硬，彎不下去了。這位菩薩也不曉得我腰彎不下去，最後末學很勉強彎下去幫蔡老師拿鞋，但是心裡是很不願意，只是沒說出來。

從這種小事情就看出來自己的傲慢心，自己的嫉妒心。其實這種念頭是時常有的。所以為什麼《感應篇》裡面的經文講：「常行妒忌」，即一個人有妒忌心，它是時常伴隨著自己，永遠沒有中斷的，只是緣分沒現前，因緣沒際會，有了因緣際會，馬上就醜態百出了。

所以從幾次懺悔當中才發現原來自己這麼惡。學佛已經十幾年還是這樣子。要是早知道發露懺悔也不會業障如此深重，修行障礙重重。非常感恩師父上人及三寶的加持有此機

會懺悔，為什麼呢？因為如果沒有懺出來，就像經上所說的：我們要是覆蓋自己的惡業，這惡業它會不斷地在增長，連念頭都有，是降伏不住的。可是能夠懺出來的話，這個惡業種子就枯竭了，而善根就能夠很快地長出來。這的確能夠有這麼好的一個效果。

發露懺悔自利利他

如果大家能夠發心發露懺悔，不僅是自利，也能夠利他，就像我們看唐山分享光碟，師父說這些人都是佛菩薩示現，為什麼呢？來帶動眾生懺悔呀！我們要是每個人能夠發這個心，也能把我們這些不好的經驗，讓其他人當作警戒，這也能夠積功累德。由此可見，惡業它也能夠「資源回收」，變成再生利用，變成有用的東西。

心念的轉變

有位大德曾經說：「你發心到其他道場跟大家報告一下，把分享懺悔班帶起來。」當時心裡很不願意，但是不好意思跟她說，這叫「藏陰惡」。《感應篇》裡幾乎每條自己都犯了，外表還很高興的跟她說：「好好好！」心裡是一直在喊：「不好、不好、不好。」這就犯了口是心非。在此至誠向這位大德及一切眾生至誠懺悔自己的惡念及惡業。

為什麼不願意呢？因為剛開始帶的時候，心想：「到處去聽人家講這些五欲六塵、貪瞋癡慢，會不會阿賴耶識裡落下不好的種子呀？」自己第一個念頭就是保護自己，自私自利的心就出來了，很快呀！所以，當這位大德說，去其他地方帶動懺悔班的時候，我想：

「到處去，那不是變成垃圾車了嗎？到處去收垃圾，這些垃圾要是沒辦法淨化的話，我回去可麻煩了。」於是就跟同修討論這件事情。他說：「你要把它轉成資源回收車，不要變成垃圾車。要轉。」後來，自己一聽有道理。

在香港帶懺悔班的時候，發現有很多人面對的問題比自己還嚴重，被這些惡業困擾得實在受不了。當時內心就生起一股慈悲心，當慈悲心一生起來，就能夠轉識成智，突然發現，有一些問題沒辦法解決的，突然就知道怎麼來解決了。

大悲心生起

在香港很多人有問題。大家懺完之後，時常有人跑來說：「可不可以跟你私下先談一下。」為什麼？他說：「有些很醜的事情不敢在臺上懺，先跟你講一講，請指導一下能不能講。」他就把他那最惡的一面全部都講出來，我們還得要來收呀！所以剛開始聽到這些事也是一個頭兩個大，但是後來才發現，為什麼那些諸佛菩薩們能夠成佛，就是生起這大悲心，這個大悲心就是菩提心，這一點普賢菩薩《十大願王》裡面就講到。所以，我們人只要生起大悲心，就能夠將我們這些不好的經驗，也能夠轉成有用的東西，能夠度化很多眾生。

墮胎殺生問題嚴重

在香港，因為大家惡業造得比一般其他地方重，所以懺悔也很勇猛。經過懺悔後，大

家很發心，變得很團結，懺悔班比以前更團結，而且當要錄影流通時，每個人都是馬上爭先恐後說：「我也要」。在香港預計做幾個專題，其中一個是損子墮胎。在香港，損子墮胎的情況很嚴重。懺悔班裡面佔三分之二的婦女都有損子墮胎的經驗，比一般其他地方還多。

吃蛇遭報應 懺悔得利益

同時香港殺業也很重。造作殺業、開餐廳的，或是以前殺過蛇的，還有吃蛇肉的，感召很淒慘的果報，都一一看到了。曾經聽過，有一個人殺了蛇之後，怎麼樣呢？脾氣整個轉變了。她小時候是很乖的，脾氣非常好的，好像到二十歲的時候，同學朋友聚餐，在餐廳讓她去點一條蛇，她還點最小的。吃完回家後，整個人就變成另外一個人，她媽媽回到家嚇了一大跳，這孩子脾氣本來很好的，怎麼變得很暴躁，對母親也不孝順，常頂嘴，情況比一般人還惡劣，瞋恚脾氣很大。她就這樣子有好幾年的時間，還去看醫生，好像也有點精神恍惚，這些都是因為殺生的原因，殺了這條蛇。所以，一般殺蛇的人或吃蛇肉的人，他的脾氣就會特別暴躁。後來，她看了很多年的醫生、吃了很多藥，但是都沒效。遇到佛法後，有人教她懺悔，再加上念佛，積功累德，就這樣子調了一兩年，情況就好轉了。她就把自己殺害蛇的經驗講出來。

雖然說我們看到的是不好的惡業，但是能夠發露懺悔講出來，也能夠度化很多人的，勸導很多人不要傷害蛇。尤其在《感應篇》裡說到「無故殺龜打蛇」，其實是很重的惡業，為什麼呢？因為蛇跟龜都是靈性比較高的動物，而且蛇瞋恨心很重，你吃它，它肯定要報復你。在香港有很多同修，也報告吃蛇肉或是殺蛇，的確脾氣是一百八十度轉變。所以這

殺生是一個很嚴重的問題。

懺悔資料可做專題

我們學院也可以做這幾個專題。為什麼？因為這是現在人很需要的，可以勸化很多人回頭。師父上人說二零一二年災難這麼嚴重，其實是有原因的。第一個是眾生殺生太嚴重。第二個就是邪淫。萬惡淫為首。這是感召這個世界災難很大的原因。我們第三個專題就是講離婚之痛，或者是《感應篇》裡面所說「破人婚姻」以及「離人骨肉，侵人所愛」。邪淫的一些惡報在懺悔班的報告中有很具體的體現。在香港，有很多人曾離婚以及犯邪淫，他們很發心想來做這個專集，勸人家以後不要離婚，不要犯邪淫，這的確是功德無量的事情。另外第四個專題是講到瞋恚之害。為什麼？因為好像現在人幾乎都會生氣。

不生氣的常慧法師

很幸運自己見到一個人，她一生都不生氣。上次去東北的時候，剛好我們有機會去拜見常慧老法師。她跟我們聊一下，她說小時候，她們的家庭都是很和樂的，家人從來沒有生過氣。她有一天看到鄰居在吵架，她嚇了一大跳，她說人怎麼會生氣呢？怎麼會吵架呢？她的觀念裡面沒有「生氣」這兩個字呀！才知道師父上人為什麼那麼讚歎她，她能夠四百年不睡覺，一個人沒有瞋恚之心，她的心就比一般人清淨。她從小就不生氣，所以她念佛能夠淨念相繼。

自己第一次看到有人一生都不會生氣，嚇了一大跳。自己也很懺悔，自己的根性跟人家比差這麼多。我是把生氣當作家常便飯，好像三餐一定要服一次，天天在服毒自己不曉得。所以功夫怎麼念都念不成片，才知道原來善根是不相同的。可見那是過去生她很努力，把自己的貪癡三瞋毒給拔出來，這是為什麼她能夠四百天一直精進念佛不睡覺。自己就很慚愧，只要走路走一個小時腿就酸了，然後就念不下去了。在東北的時候，她老人家有幾天在後面當老和尚，她的腳力比年輕人還好，不要說年輕人，比末學都強好幾倍。

所以自己覺得很慚愧，同樣是人。後來自己回想其實自己不是人。為什麼？佛在經上說，能夠修持五戒十善這才是人。反省自己，十善每條都沒做到。殺生從小就犯，殺盜淫妄每條都犯過呀！那裡是人哪，這是披著人皮的狼，是動物呀！狼瞋恚心也很重，所以根本就不是人。

後來，才瞭解為什麼人家可以成為聖賢，自己成不了，還去嫉妒別人，障礙別人。雖然這嫉妒心生起還沒有去障礙，可是那只是緣沒遇到，緣一遇到的時候，後面就一連串障礙全部都出來了，加上毀謗。自己很慚愧，從發露懺悔中才看到自己的善根原來比別人差。

懺悔班要長期辦

在學院，希望「分享懺悔班」能夠永遠辦下去，為什麼呢？因為短時間懺悔一、兩個月，所收的效果還是有限的。畢竟我們的惡業很多，就像普賢菩薩，在《普賢行願品》裡面有提到「懺悔業障」。普賢菩薩他每天也在懺悔業障，所以這個懺悔不是只有我們在懺

悔，連菩薩都要天天懺悔。怎麼知道呢？在《普賢行願品》裡面就說，普賢菩薩他自己說：「我於過去無始劫中由貪瞋癡，發身口意，作諸惡業無量無邊，若此惡業有體相者，盡虛空界不能容受。」換句話說，我們的惡業有多少？太多太多了，整個虛空都容納不下。所以我們要是找不到自己的過失，那就是我們心粗眼翳，心太粗了，眼睛被東西遮住看不到自己。

很多人都是看不到自己，眼睛都是往外看，看別人都是特別清楚。俗話也說，「旁觀者清。」這一點末學就很有體會。因為自己看不到自己的煩惱習氣，但是看我同修就很清楚。所以時常就拿著《弟子規》，拿著《十善業》，拿著《感應篇》，馬上數落他，這條你犯了，這一條你也犯了，從來就沒有說哪一條是我犯的。換句話說，都是要求別人修行，要求別人成佛成菩薩，自己墮地獄沒關係呀！自己就是抱這種心態，甚至人家做不好時還生氣，「你怎麼做不好呢？怎麼沒落實呢？」瞋恚心就這樣生起來了。更嚴重的是還「念怨不休，受恩不感。」他很辛苦，供養我在外面修學，結果我不曉得感他的恩，還拿著聖賢教誨一一來量，哪一條做不好。現在才知道自己的惡業，真的如同普賢菩薩所說：「若此惡業有體相者，盡虛空界不能容受。」自己不但沒有去感恩，而且還更造新殃，越學佛越糟糕，學到後來都是以聖賢佛菩薩的標準去衡量別人，又造作更重的惡業。在此也至誠懺悔自己的瞋恚、看人過失，以及沒有感恩心。

懺悔要真誠

普賢菩薩說，「誠心懺悔，後不復造」，而且他的懺不僅為自己懺，他說「虛空界盡，

眾生界盡，眾生業盡，眾生煩惱盡，我懺乃盡。」我們看到普賢菩薩真的是菩薩心腸，不僅懺悔自己，眾生業盡，眾生的煩惱盡，他的懺悔才會結束。否則他會繼續懺下去。所以希望我們這個分享懺悔班能夠長期辦下去，如果能夠用三年紮根，師父上人常說，《弟子規》、《感應篇》、《十善業道經》，我們時常依這三部經典來懺悔，懺三年，至少也能夠清淨一些。但是我們最好定個目標，大眾齊心發願，能夠把它懺到三業清淨，這樣就得受用了。

三業清淨就會看到滿室光明，佛菩薩給你摩頂受記。就像師父上人說，胡老師他能夠聽《妄盡還源觀》，從早聽到晚，只有上廁所，不用吃飯，口渴了喝一杯水，就這樣一天，法喜充滿。這表示懺悔已經得到殊勝功德了。三業清淨才有這種境界。老人家也常說，他是得力於懺悔，那我們看他用多長的時間？三年。我們要是能夠三年努力做，也肯定能夠達到他這個境界。

懺悔的心理障礙

一般人不敢懺悔的原因就是心裡有障礙。首先怕別人笑，其實師父上人講經也曾經跟我們說，笑死是他的事，所以不要怕別人笑。臉皮要厚一點，那懺悔首先要發勇心，不要怕別人笑，我們想想，命都快沒有了，還怕別人笑？在這邊沒懺完的業，報到哪裡去，三途呀！地獄鬼王可不會跟你慈悲呀！對你客氣呀！到時候刀叉就來了，箭樹就來了，犯邪淫的爬箭樹，抱銅柱呀！

邪淫果報的原因

為什麼邪淫會抱銅柱？為什麼會爬箭樹？以前不太能理解，現在聽到大家分享懺悔就能夠體會，因為業習，阿賴耶識裡面業習很重。在香港的時候，有一位年輕漂亮的女孩子，結婚十年。她結婚後在外面又犯邪淫，犯了很嚴重的邪淫，還到賓館擔任接客。她不敢對大眾發露懺悔，她就私下跟末學講。我一聽，嚇一大跳，怎麼會有這種情況？問她：「你是家裡缺錢用嗎？」她說：「不缺。」先生賺很多錢，她不用工作的。我問她：「你為什麼會有這樣子的心態？」她說：「沒有什麼，就是滿足慾望而已。」原來社會變的這麼亂，要是自己沒有親耳聽到，都還不相信。她說很困擾，連晚上做夢，時常都有邪淫的影像出現。

這個案例讓自己體會到，為什麼犯邪淫的人以後到地獄時會去抱銅柱，為什麼會爬到箭樹裡面。因為他的阿賴耶識的業習就會變現成美女在箭樹上面，造作這惡業的人，看到箭樹就是美女。要是沒造惡業的人，看那是一棵箭樹，絕對不會上去。可是業習很重的，看到上面全部是美女，因此他就趕快跑去抱，一抱之後就被叉死，業風一吹，他又活起來。活起來之後又怎麼樣呢？他這教訓還不夠呀！因為業習不是那麼容易洗刷乾淨的，它會相續。此時，就算他想改，也改不過來，因為唯有懺悔才能夠從業根拔起。業風一吹他又活起來，看到箭樹又是美女在上面跟他揮揮手，他馬上又跑過去又抱住了，然後又全身又著流血死掉了。就這樣反復呀！所以出不了地獄。這在《諸經佛說地獄集要》裡面有記錄。

師父常說，人要往生時，你的業習種子是哪個比較重，強者先牽，很強的那個業習就

會牽引你到哪一道去。所以我們懺悔應該怎麼懺呢？把最重的煩惱習氣先懺，否則一口氣不來的時候，那個最強的習氣種子就會牽引你到那一道去了，那就麻煩了。

業習種子 強者先牽

我們聽到一個故事，在高雄有個婦人，被先生拋棄，很怨恨她先生。後來她學佛之後，也念佛念了十年，她很發心幫人家助念。但是她沒有學因果教育，不曉得她這一生遇到的都是她的惡業所感召的，有些惡業不一定是這一世做的，是過去生的。為什麼？因為佛在經上說過，「假使百千劫，所造業不亡，因緣際會時，果報還自受。」所以她被先生拋棄，這個果肯定她過去生曾經拋棄過別人。她這一世被先生拋棄，很怨恨她先生，後來有同修勸她念佛，才稍微忘記了。

十年之後，她得了癌症，說明她心中還有怨恨。醫生說只剩兩個禮拜，告訴她家人準備後事吧！她的妹妹很好心，就打電話，想到姐姐快走了，姐夫以前再怎麼不是，應該也請他來看姐姐最後一面，她以前的先生也說：「好呀！這也是說的過去，人情嘛！」在臨終之時，由於她以前很發心幫人助念，所以她在病房的時候，旁邊都是佛友幫她助念，念到紅光滿面。大家想她這一生肯定往生成佛了。但是正在這個時候，以前的先生來醫院看她。他才走到醫院門口還沒進來，她躺的位置就剛好看到，她的怨恨心馬上生起來。她就破口大罵，佛號沒念啊！所以念佛不容易呀！冤親債主現前，她就罵先生，「你去死呀！」不好了，這一罵完之後因過度激動，她馬上斷氣，嘴巴歪一邊，臉由紅潤一下變漆黑。我們看這種相到哪裡？地獄呀！三途去了。所以要往生成佛不是那麼容易的呀！業習強者先

牽，生瞋恚心就走了。

所以我們為什麼要懺悔？就是要把內心裡面這些錯、怨恨的結一定要解開，這些是最麻煩的。如果我們心裡對某個人還有怨恨，要小心，平常不會來跟你見面，等你臨終最重的一刻他就來了。來做什麼呢？報復。他們會覺得：「過去生你害我這麼淒慘，這個帳還沒算呢！這一生繼續報。」這是很可怕的事情，所以我們一定要能夠先把自己內心這些不好的東西先懺出來。懺到內心清淨，這佛號才有辦法念，否則像這婦人雖然用功十年，只是跟阿彌陀佛結個緣而已，她心裡沒有真正念佛。真正念佛的是三業清淨，還有怨恨在就表示沒有真念佛。所以我們懺悔，首先要克服這個心理障礙，就是不要怕別人笑。

要放下面子

為什麼有些人不敢懺悔，因為怕別人講，而且還會傳出去，到時候還會傳到你耳朵來。如果傳到你耳朵來，恭喜你，佛菩薩在加持你，看你能不能真正放下。書上說，「看破、放下」，放下不是把錢財放下，而是要把內心的貪瞋癡慢這些毒全部放下，那才是真放下；要把面子放下，僅僅一個面子都放不下，我們還喊口號說要往生極樂世界，那叫做喊空口號啊！去不了。

執著是駝鳥心態

為什麼不敢勇敢發露懺悔，說明有所執著，《感應篇》裡面所說的「行多隱僻」，不敢

讓人家知道。其實這種心態像鴛鴦。我們看到鴛鴦遇到敵人來的時候，它就趕快把頭插在沙裡面，但是因為它的身體很龐大，別人看到會說：「咦！鴛鴦就在那邊。」但是鴛鴦自以為我已經躲起來了，它的頭插到沙裡面別人沒看到它。

剛開始，末學也有這種心態！其實天地鬼神都在我們身邊，佛菩薩也在我們身邊，我們造作的惡業佛菩薩都知道，天地鬼神也都知道。我們能夠隱瞞得住別人嗎？隱瞞不住啊！只有隱瞞欺騙自己的良心，這很可怕。所以人死後，閻羅王都知道我們犯哪些罪業，不會因為掩藏起來他就不知道。我們學《華嚴經》裡面也說到，我們人身上都有兩尊神，一個同生，一個同名，就在肩膀上，能騙誰？只能騙自己。還有三尸神，一個在頭，一個在我們的身體裡面，一個在我們的腳裡面，天天都看著我們，記錄檔案。甚至我們家裡有灶神，雖然現在不供奉，但是灶神還是有的。此外，門有門神。可見，家中的神可多了。家裡如果還供奉佛菩薩，那麼佛菩薩、護法菩薩全部都在。造惡業誰不知道？每個都知道。自己以前也用這種鴛鴦心態，以為別人都不知道，這叫做自欺欺人。

後來瞭解，發露懺悔有好處，能讓內心越來越清淨。所以，首先我們要克服這個心理障礙。至於如何來突破這個障礙，也是一個很重要的關鍵問題。可以先寫好稿子上台懺五分鐘。念一遍都好。可以從殺業開始懺，突破第一次的障礙，第二次懺悔就較容易了。

以上是懺悔班的經驗分享，有錯誤及不妥的地方，懇請師父上人、諸位法師，以及諸位老師，大德菩薩給予批評和指導。謝謝大家。阿彌陀佛。

傳統文化的分享 「四」

懺悔班的經驗分享

二零一零年三月慚愧學生彌陀子報告於澳洲

懺悔班編輯小組整理

感恩師父上人慈悲加持、諸位法師、諸位老師、諸位大德菩薩的護持、有這個機會，再繼續跟大家分享懺悔班的一些經驗。

學院同修 發心勇猛 真誠懺悔

在澳洲淨宗學院，我們看到大家很勇猛精進。居士懺悔班報名的人有很多。昨天一位師姐就懺了大概一個多小時，師姐幫她母親懺悔殺生業，她自己本身也懺悔，內容非常好，對照了《十善業道經》裡面的內容進行懺悔，讓大家看出，原來殺生業就像藕益大師所說的，很容易跟眾生結怨。師姐所講的殺生，所導致的怨結，就結在婆媳之間，結了二十幾年的怨恨。她講的很感人。學院日後錄專集流通時，可以把它歸到「孝道篇」，以及「殺生篇」。

其次，可以將懺悔內容搜集、分類，製成光碟流通。學院可以在每一期懺悔完之後，

把大家的懺悔報告，依照內容分類。例如，「孝道篇」、「悌篇」。分類的方式可以依照師父上人給我們提出的十二個德目「孝、悌、忠、信、禮、義、廉、恥、仁、愛、和、平」，師父上人希望我們今年能夠落實這些德目，剛好我們可以把懺悔內容所顯示出的因果教育，把它歸到相應的德目裡面，這樣製作光碟流通，可以度很多人。

再次，針對懺悔內容加以總結不可少。學院有很多講經的法師，對於教理都很通達。居士班可以請一位法師來帶。學院法師都有學過《弟子規》、《太上感應篇》，以及《十善業道經》。這些都是帶懺悔班時需要的基礎。尤其《十善業道經》非常好，其中藕益大師給我們歸納出殺生會有十惱法，犯邪淫會有什麼樣的問題等等。所以我們在總結的時候，可以依照《十善業道經》對發露懺悔的內容加以總結。這個本子特別好！藕益大師從佛經將各種惡業的果報歸納出來了，我們可以依據這本書一條一條地給懺悔者做總結。總結很重要，因為它可以更增加大眾懺悔的信心，也知道懺悔完之後，回去應該怎麼改過。學院法師們很發心來帶居士懺悔班。大家有任何的問題，都可以請教法師。

一、總論：如何懺悔

在臺灣和香港，都是早上學習因果，課程內容包括《感應篇》、《十善業道經》、《文昌帝君陰騭文》，以及《俞淨意公遇灶神記》，接著就是懺悔班開始。「因果學習」和「分享懺悔」兩個課程不一定要連在一起，比如說大家可以第一堂課都上因果教育，然後第三堂課來懺悔。

在學院，因果教育的課程可以居士跟法師們一起上，然後懺悔就分開來懺。將因果教育和懺悔結合起來能夠起很大的效果，因為大家可以把早上所學的，比如《太上感應篇》的條目，逐條對照自己日常生活，犯了哪些，就能夠很容易懺悔出來。

（一）懺悔分五大科目

一些同修很想懺悔，但不曉得從哪邊著手。對於這個問題，《十善業道經》就是一個綱領。「殺、盜、淫、妄、酒」，可以依照這五條開始懺悔。這五條綱領中的「酒」不容易理解，其實有些人，以前很喜歡喝酒，也因為酒後亂性而造了不少業，所以酒也是一大科目。我們可以從這五大科目開始懺悔。

（二）懺悔要細緻

懺悔要細緻，比如說懺悔殺生的時候，不能只說，「我殺過什麼，殺過什麼。」這樣草率地一帶而過，眾生聽了，也不會原諒你。我們在懺悔的時候，要真正想到，那個被我們殺害的眾生，當時他是多麼地痛苦。

自己回想以前懺悔的時候，都不會流眼淚。只是說，「以前殺過什麼等等」就這樣幾句話帶過，這樣懺悔的效果有限。但是如果能夠細細回想眾生受苦的那一幕，那麼懺悔的真心才容易生出來。

例證：懺悔殺雞

末學懺悔小的時候母親殺雞的事情，便努力回想，那雞被一刀割斷喉管，血噴出來。我當幫凶提著它的腳，讓雞血滴入碗裡，眼看著那血滴啊！滴啊！一直滴到最後一滴。我又殘忍地把它趕快拿去煮雞血糕吃。所以後來感召的果報就是全部口腔潰爛，爛到喉嚨這邊來。

有一天剛好打佛七，我求佛菩薩加持。晚上我就夢到以前媽媽殺雞，我在旁邊幫兇，抓住雞的小腿。雖然雞是媽媽殺的，可是雞是我吃的，尤其是雞腿、雞翅膀等最好吃的部分都是我吃的。所以感召念佛的時候就四肢無力，但是逛街時腿腳就特別有力。好像是造業時就特別有精神，要精進修行就提不起精神來。這就是業障現前，以前還不曉得。

後來，學習《十善業道經》、《感應篇》、以及《弟子規》，更加瞭解到一切這些障礙都不是從外來的，都是自己以前所造過的業所感召。

（三）深入因果教育和懺悔業障相輔相成

深入因果教育後，發現我們每個人都是一本因果報應的書。在懺悔班，如果大家發勇猛心，把自己所遭遇的一切，沒有任何保留地講出來，讓大家看到，《太上感應篇》就在你的身上，《十善業道經》的報應也在你的身上，足見因果可畏！這樣就更能夠警惕大家，不敢再造作惡業。

我們在懺悔過惡時，結合學習因果教育，二者就可以相輔相成。因果教育基本有四門，都是很重要的經典，即《太上感應篇》、《文昌帝君陰騭文》、《了凡四訓》，以及《俞淨意

《公遇灶神記》。這幾部書非常好，如果大家深入學習因果教育，加上發露懺悔業障，這樣起心動念都會特別謹慎小心，連自己意業都會努力去控制。

以前沒有察覺因果報應的慘烈，後來學了因果之後就知道害怕了。明白為什麼經上常說「菩薩畏因」。真的是這樣！當我們瞭解果報的嚴重性，就不敢造作惡因了。眾生則不知畏因，只知畏果。眾生往往等到果報現前的時候，才知道害怕，可是這時候已經來不及了。所以，我們希望懺悔達到知道「畏因」，不敢再造惡因了。

此外，我們的修學，如果能夠從因果下手，我們就會發現心定了。遇到逆境逆緣，我們不會再怨天，不會再尤人了。以前不曉得，時常怨這個人、那個人，其實不是別人不好，而是自己不好，惡業太重。尤其是殺業令我們和眾生結怨，那些眾生就會利用旁邊的人來惱害你，為什麼？因為「眾怨不解，難除怨結」，藕益大師這兩句話就點得清楚明白。但是我們那時候卻看不懂。經過大家上臺懺悔、把自己的經歷講出來。我們歸納起來，我們對因果的信心進一步增加了。因此，懺悔班其實也是在學習因果教育。

二、懺悔班的經驗

(一) 主持人及輔導學長很重要

主持人及輔導學長很重要。由於法師慈悲發心帶領懺悔班，在法師的帶動下，居士班目前有人發心負責輔導學長的工作。他們會幫忙登記，看哪些人報名，或者是做一些分類的工作，以後要錄專輯的時候，就知道哪些人曾經懺悔過，幫忙做一些記錄。因為學院的

簽證有些只有三個月，一離開，這裡又沒人了。所以輔導學長越多越好，就像師父所說的，大家輪流做莊，這樣我們就不用擔心沒有輔導學長了。

（二）切不可自讚毀他

懺悔班在主持的過程中，有一個比較大的忌諱，就是千萬不要自讚毀他，我們絕對不能犯。我們學佛，絕對不能對任何宗教，有任何批評。不但如此，就是心中生起高下之念，也都會招來一些障礙。

末學在臺灣就犯了這一條，以至於差點走投無路。事情的經過是這樣的——

臺灣的道教很興盛，有一個曾學過道教的人，因為有一些特殊因緣，每走到一個道宮，很多道宮的主人就陣亡。情況這麼嚴重，當然是自有因緣。這人來懺悔班懺悔後，懺悔班因緣很快就結束了。

自己當時不曉得因緣，後來才知道我們在這邊懺悔，有很多無形眾生，是我們肉眼看不到的。這些眾生有的也是學不同宗教的，只要我們心裡有高下心，都會惱害這些眾生。自己當時總結時，雖然沒有任何批評，但是心裡起了一個意念，「佛教好，來學佛。」就是因為這個意念，差點小命不保。

有人告訴我，因為這個錯誤的意念，讓我在臺灣就不能待下去！而且連命可能都不保。而且這個障礙不止一年，是好幾年。我一聽都有點訝異，「怎麼發一個善心，竟然會

感召這麼大的障礙來？」

還好當時師父上人在臺灣慈悲開示「要真正懺悔」。懺悔之後才知道，這一念高下心就已經惱害眾生了。為什麼？師父上人在《修華嚴奧旨妄盡還源觀》時曾經說過，我們這一念，這一彈指是粗念，一個粗念裡面有三十二億百千念。這麼多的細念，念念都是周遍法界。當我這個不善的念頭生起、它就周遍法界，過去生那些被我得罪的很多眾生，馬上就全部召感來了。

經師父一開示，才知道原來自己過去生曾經得罪過道教，甚至可能過去生自己也因為學佛而對其他宗教自讚毀他過。所以，因緣際會的時候，果報還自受。

其實一切都有因緣果報，如果因果沒學進去，遇到境緣就會怨天尤人。末學也是如此，所以感到很懺悔。還好有師父上人的威德，否則小命都難保。總之，我們要特別謹慎小心不能夠有高下心。在此也深深懺悔自己無始劫以來怨天尤人的惡業。

凡事自有因緣，我們不用起心動念去評好壞，這會障礙我們修行。我們的心一定要用平等心，平等心就會減少障礙；人只要心不平等，有好惡就很容易招來障礙，這是在臺灣懺悔班遇到最大的一個境緣。事實上，有些道教的修行功夫很高，不是我們可以想像的，俗話說，「人外有人，天外有天。」何況我們又沒有功夫，更應該謙虛了。謙虛才能夠避免很多魔障。自己因不平等心。感召來很多無形的障礙。這種無形的障礙表現是眾生用身邊的人來障礙。遇到這些障礙的原因都在於自己。業因果報，絲毫不爽，都是自己曾

經造作的。這是過去生曾經跟他們結下不好的因緣，由於有了一個不正的心念，他們就立刻全部到齊。所以一起心、一動念都不要小看，感召的速度非常快速。因此，我們在心念上一定要特別謹慎小心！

至於每個人學什麼樣的法門，都是各有因緣，而我們只能做一個增上緣。別人如何選擇，我們不能太過於勉強。如果執著「一定要怎麼樣才好」，到時候障礙就找上門來了。末學就曾經有這樣的執著，有時候太熱心，卻不曉得其中有很多因緣果報，不可勉強。這是主持懺悔班的時候，需要比較謹慎小心的地方。尤其我們在澳洲接觸很多不同宗教，我們對每個宗教講話，都要謹慎小心，千萬不能有自讚毀他之念。念頭尚不可有，何況行為！若有這樣的行為，就會招致很大的障礙，遇到更多的麻煩。

所以，後來末學跟道教眾生懺悔，為什麼？因為境緣都是自己感召來的，肯定過去生曾經得罪過他們。懺悔之後，情況稍微好一點。但是，還要真誠地懺悔，所以在這裡，我在法師、以及諸位大德菩薩面前來懺悔！向無量劫至今生有意無意得罪的道教有緣眾生至誠懺悔。也希望大家不要重蹈覆轍，因為後果不堪設想，也不是那麼容易解決的。自己在台灣那段時間，整個身體漆黑，人越來越瘦，還找不出原因，心裡想，「我沒有做什麼壞事，怎麼會感召這樣果報？」可見，有些因緣果報，是我們肉眼看不到的；有些障礙，也是我們肉眼看不到的。因此，我們要謹慎小心，我們的起心動念，一定要平等。

佛在經上也說，「世法平等，無有高下。」為什麼佛要這麼說？每個眾生，都有他的因緣，他就是需要在這邊吃苦，了那些賬，才能入佛門。換句話說，有的是過去生欠人家

的，一定要還清，他才有辦法進入佛門。當他還沒還清時，說明他還有因緣未了，這時候，我們不能操之過急。

（三）不可急於希望他人學佛

有些同修時常很擔心家親眷屬，覺得家屬怎麼不趕快學佛。家屬學佛，也是有時節因緣的，不是我們急得來的，否則因緣果報不就不成立了嗎？那麼，我們所能夠做的，是給親屬增上緣而已，選擇權還在他們，讓他們自己選擇，我們完全沒有控制的念頭，沒有要求親屬一定要怎麼樣。如果我們有一念要求別人的心，就是有高下心了。我們覺得學佛比他們好，比他們高，就是高下心。可是，親屬會觀察你，但是由於我們還沒有學到佛的境界，往往讓親屬感到「學佛的也不怎麼樣，也時常生煩惱，時常生氣，跟我們不學佛的，好像也沒好到哪裡去。」所以，重點是在自己真正努力修行，把好的結果拿出來給別人看。讓眾生產生信心，而不是強加於人，一定要別人馬上成佛，念佛往生極樂世界。我們雖然是為別人好，但是也不能操之過急。

對待家親眷屬沒有高下心，我們學佛的心才能夠定下來。可見，因果很重要。只要能夠明瞭因果，人心就能定下來，我們就不容易因為一些境緣而生煩惱，更不會出現心裡很著急，不曉得如何是好的情況了。

（四）要保持平等心

保持平等心是帶懺悔班需要注意的一點。這是在臺灣所遇到的一大考驗。幸蒙師

父上人威德加持，有人跟我說，「還好，師父上人的威德力很大，否則你早就沒命了！」非常感恩師父上人的慈悲加持。總之，我們自己要謹慎小心，有什麼問題，可以請示師父上人。大家不用害怕，能夠在師父上人在的時候，開這個班是有福報的。只要我們發心主持懺悔班，佛力就會加持我們。而且，這也可以幫助我們消業障。為什麼？因為該遇到的因緣，我們是躲都躲不過的。時節因緣聚會的時候，我們就一定要面對了。

（五）逆境不能躲避

事情未發生之前，有人告訴我，「那段時間你最好不要在臺灣。」但因緣該遇到的躲不過。其實，不要小看逆境。遇到麻煩就是我們開智慧的時候。如果沒有這些魔境，我們的智慧沒辦法開顯。凡事都要逃避，能逃到哪時候呢？面對魔境，用躲的心、害怕的心如何成就。後來明白，為什麼因緣如此，就是讓我面對境緣，讓我更瞭解原來起心動念是這麼可怕，只要一起心，一動念都會感召果報。惡念一旦生起，就會感召不好的緣。速度之快，不可思議！通過這件事，自己才深深體會到，師父上人所說的彌勒菩薩跟佛這段對話，一彈指也就是一個粗念，有三十二億百千念（細念），念念都是周遍法界，所以障緣很快就來了。

（六）懺悔可以幫助眾生學習傳統文化

再者，我們不能小看自己發露懺悔，因為我們懺悔的時候，有很多無形眾生，和我們一起學習，一起懺悔。有人跟我說，「有很多幽冥界眾生，都在學傳統文化。」我們在學

傳統文化，幽冥界眾生也在一邊學習。但是他們比我們困難多了。有人說，「幽冥界的眾生很可憐，沒有任何教材。只能靠一點點，灰灰的、黃黃的，一小片文字，來學習，特別辛苦！」所以我們在懺悔的時候、學習傳統文化的時候，可以請他們一起來學習。意念請他們，並求護法神讓他們進來一起來學。尤其學院還有「萬姓祖先紀念堂」，我們在學習的時候，萬姓祖先也會來聽，也會來懺悔的。在學院，昨天師姐上臺至誠懺悔的時候，痛哭流涕，把一條毛巾都哭濕了。那一刻，我們下面的人也哭成一片。此時，每個人都在消業障。發露懺悔能夠起這個作用，這是非常好的。

即使前來參加懺悔班的人很少，大家也不要灰心。在臺灣懺悔班，也曾因無形的障礙，人數銳減，只剩下三、四個。當時自己秉持一個觀念：「即使只剩下我一個，我也得懺悔！」我就照著課程，先播二十分鐘的唐山光碟，沒有人上臺懺悔，就自己懺。我相信師父上人讓我們開這個課，肯定對我們有好處。所以，只要我們大家能有這顆心，持續下去，龍天就會護法。而且，即使臺上只有一個人懺悔，臺下兩三個人聆聽，場面冷清到這個地步，但是，有肉眼見不到的無形眾生也會來參與。正因為這麼一堅持，過了幾堂課之後，人數又恢復上來，達到十幾個了。所以好的東西也會有魔考，考大家是不是真正想要懺悔，是不是想真正修行、想要進步。我們做好事，考試會很多，不會一帆風順，不會一下子就能夠有多麼好，遇到很多瓶頸的情況在所難免。

（七）主持懺悔班要有慈悲心

另外我們也會遇到有些懺悔者，上臺後會語無倫次。因為懺悔者有很嚴重的業障，即

類似附體的情況。讓他一下講東、一下講西，好像不著邊際。此時，下面有些人就難免顯得不耐煩了。這時就要趕快懺悔，因為我們有不耐煩的心，就跟道心已經相違背了！古人說，「境緣無好醜。」所有的境緣都是在磨煉我們，看我們是不是在真修行，是不是真正有慈悲心、有耐心。所以，帶領懺悔班以及做聽眾，都是喚起我們慈悲心的修行時機。

澳洲淨宗學院的懺悔課程是一個小時，香港佛陀教育協會則是兩小時。要大家坐兩個小時，中間難免有些人坐不住、跑來跑去，甚至有些人跑掉不聽了。這些情況都是不明因果的反應，因為不耐煩時，慈悲心就失去了。如果觀世音菩薩像我們這樣不耐煩，恐怕我們就麻煩了。試想，我們每個人在遇到急難恐怖的時候，都會求觀世音菩薩大慈大悲地救助，我們也是在他面前，嘮嘮叨叨，不曉得講多少語無倫次、不著邊際的話。菩薩要是像我們一樣沒耐心，趕快跑掉，那誰還來救我們呢？

因此，懺悔班的老師和聽眾，大家要想自己就是觀世音菩薩，充滿了慈悲心。觀世音菩薩教導我們，不是教我們有事去求他，而是教導我們要把菩薩慈悲救世的精神落實在自己身上。一旦我們發現自己沒有像菩薩的大慈大悲心，就要趕快懺悔。這樣一來，慈悲心一生起來了，就坐得住了。不僅如此，無論臺上講者說什麼，我們都不會生煩惱。

如果真的出現聽不下去的情況，我們可以在下面念佛迴向給臺上的講者，這樣就會好多了。在懺悔班什麼樣的情況都會遇到。尤其在香港，情況更加複雜。

（八）以複雜的情況為老師

在香港懺悔班上臺分享的同學，有些是剛接觸佛法的初學者；有些是從中國內陸過來的人士，他們很多對佛法和聖賢教誨都還不是很有基礎。這些懺悔者在臺上講的內容有些難免會天馬行空，往往會出現一些出乎意料的場面。所以主持老師要特別有耐心。畢竟，別的聽眾不聽沒有關係，主持老師要負責做總結，所以還得張大耳朵聽，努力從中找出對懺悔者真正有幫助的部份。

自己剛開始在這個處境下會感到厭煩，覺得「別人聽到不好聽的可以跳過，我們還全部都得聽」。不僅如此，別人來不來懺悔班可以隨自己高興，主持人一定要每堂必到，而且要仔細聽、記重點，生怕總結不出來，場面尷尬，也很愧對大家。

然而，這樣的磨練對我們是有好處的。其實每個人的經驗都是我們的老師，不管他講的是奇怪的也好，不奇怪的也好，其實都是在幫助我們增長我們的後得智。就像《華嚴經》裡善財童子的五十三參一樣。在懺悔班，每上臺一位，就有一位善知識讓我們參學，這樣學習下來，的確能夠開展我們的後得智。以至於能夠將有些情況突然跟佛經上的經句結合起來。這是在香港這個複雜環境中培養出來的。

香港有些同學在做懺悔報告時會說得非常詳細，他們有時候報告一個小時、兩個小時。那些報告兩個小時的同學，已經是一個很完整的報告了，不僅能夠跟《十善業道經》所列出的條目一一加以對照，還能夠和《了凡四訓》、《太上感應篇》和《弟子規》結合起來。所以說是每個上臺者都在幫助我學一遍因果教育。這樣一來，發現原來經教，以前修學淺的時候，看經教是淺的，當很多人來幫助，經教看得更深。就更有警惕作用了。

所以，聆聽每個人懺悔對我們都有好處。就算剛學佛的人也都是我們的老師。我們要是能夠把每個上臺的人都看做是自己的老師，就能夠學到很多東西。總之，這是我們帶領懺悔班應該具備的心態。

三、懺悔者如何突破心理障礙

有些人雖然很想上臺發露懺悔，但是有心理障礙，怕被別人笑。這表示他的執著還很重，沒有放下。師父上人教導我們要「看破」、「放下」，尤其要放下妄想分別執著。師父上人教導我們，要從最難放的開始學習；從放下執著開始。

上臺懺悔怕講不好，這便是一種執著。其實，我們不用害怕，我們害怕表明自己有業障。是業障在障著我們。這說明，能夠上臺懺悔的人也要有上臺的福報，後來，才瞭解，不是每個人都有這個福報的。而害怕被人笑就是一種業障，這個業障不是障礙別人，而是障礙自己，因為這樣就沒辦法把業障消除。

為什麼懺悔能夠消除業障？因為我們將惡業懺出來，可以讓惡業種子不再增長，用功得當的甚至能把整個罪根都懺出來。所以，不要小看懺悔功德，即使是一兩次的懺悔，都能夠有非常殊勝的功德。所以說要上臺也要有上臺的福報。

有了害怕的心，不敢懺悔，那麼就背著自己的惡業，直到生命最後的那一刻，惡業還跟著，那就麻煩了。那時候，就算想往生極樂世界，也不是那麼容易了，這些惡業會障礙我們往生，到時候，阿賴耶識裡面惡業種子一個一個出現，在即將往生的時候不能守住佛

號，反而生氣起來，氣這個人，氣那個人。這麼一來就不得了，這一氣就將自己送到三途（即惡鬼、畜生、地獄三惡道）去了！因此要把握住機會，懺悔不能等。

四、懺悔要抓住時機

所以，懺悔一定要能夠把握住機會。我們在臺灣的懺悔班剛剛開始開設的時候，就看到大家都相讓，常聽說，「你先懺悔、你先懺悔。」有些人就這麼等著，覺得還有時間。誰知等到自己要懺悔時，懺悔班結束了。沒有把握住當下。機緣稍縱即逝，就這麼快！所以，能當下抓住機會的人是聰明人，這個等待很可怕！

這個情況在香港也發生過，也說明懺悔不能等。末學要離開香港回澳洲，臨行前兩星期，許多同學就說，「我要趕快懺，你一走了，我們沒有人可以總結，所以一定要你在的時候，我們趕快懺！」這下不得了了，剛開始沒有很積極的同學，都擠著來報名。

有的一直說寫不出懺悔稿的同學，也在兩天之內，熬夜至一兩點寫稿，將懺悔稿全部寫出來了。這些原本不積極的同學，不但趕著上臺懺悔，而且他們在懺過一次之後，嚐到了法味，就努力要抓住機會要再懺。這樣每堂課都會超額，有些同學甚至說，「能讓我懺悔五分鐘都好！」這說明這些同學已經懺到法喜了，才會這樣分秒必爭。由於報名人數太多，每週原本三次的懺悔班就變成天天都開班、每天兩小時。甚至還有同學在臺上不敢向大眾啟口的過錯，抓住末學在課下繼續懺悔。因此，那兩個星期，真感到疲憊。

香港因為法師很少，居士講課的也不多，所以，一門課只有一位老師負責，目標就全

部集中在一個人身上。這種情況在學院不成問題，學院法師多，大家分攤主持工作，就可以避免主持工作負擔過重。

五、懺悔班成功要素

(一) 上下同心

香港的懺悔班有三位輔導老師，所有雜事都由輔導老師在課前安排好，諸如報名名單、錄音錄像等。後來錄製懺悔班專題的時候，輔導老師做了很多工作，加上副總幹事也來主持專題製作的工作，主持人能省很多體力。總之，大家一條心，分頭主持錄製懺悔專題，幫助眾生。協會從總幹事、副總幹事開始，上下是一條心支持懺悔班。

在專題製作方面，以協會製作「損子墮胎」、「殺生惡報」兩個專題為例，輔導老師兩個一組，整理懺悔內容，再主持製作成專題片。輔導老師先將懺悔班上內容比較好的挑出來，讓大家一一來報告「損子墮胎」、「殺生惡報」的經歷和果報。

輔導學長在整理懺悔內容的過程中，還會找一些相關資料，充實專題內容。例如，在製作「殺生的惡報」專題的時候，輔導老師就會去找一年殺生有多少，其中損子墮胎的數目讓人觸目驚心。一年全球墮胎的數字高達五千萬人！我們知道第二次世界大戰打了六年，死傷人數大概六千多萬人；澳洲人口大概兩千七百萬人口，換句話說，全球一年墮胎的數目，就是澳洲人口的兩倍！所以可見得墮胎是多麼嚴重，是全球性的大問題。所以他

們在做這「損子墮胎」專題的時候，輔導學長及總幹事、副總幹事上下一條心。他們出面主持這個專題，挑出懺悔班裡關於墮胎惡報的內容比完整的同學，讓他們出來報告，並錄音、錄像。

以後，澳洲淨宗學院的法師或輔導老師都可以來主持這些專題。這樣可以幫助很多眾生。專題片還可以請法師們來做總結，畢竟法師在經教上下過功夫、講話具有公信力。能度化更多的眾生。說服大眾千萬不要殺生，告誡大眾「千萬不能殺生，否則果報會如何淒慘；千萬不要損子墮胎，否則果報會如何慘烈。」勸化更多的眾生，這是我們可以做的。所以，輔導老師也對於懺悔班的成功至關重要。

（二）師父的指導

師父對香港的分享懺悔班曾經有好幾次的指導，師父上人勉勵香港同修，「大家努力懺悔，可以救自己，也可以救自己的家庭，以及救國家，救香港，香港的災難能夠減輕，這就是護國息災。」

而且師父上人在臺灣的時候也講過，「我們做的三時繫念，這是護國息災，但是它是治標，真正治本在於《唐山分享》的光碟，那就是治本。」換句話說，唐山分享光碟主要內容是懺悔自己所造的惡業，所以懺悔就是治本。為什麼這樣說？因為懺悔可以把「貪、瞋、癡」三毒拔除，這三毒是災難之因，拔除三毒以後就不會有災難了。反之，三時繫念

法會做完之後，如果大家又繼續搞「貪、瞋、癡、慢」，消災就有限了。這就是為什麼師父上人說，「要雙管齊下」的原因所在。

香港的因緣很好，大家很努力在懺悔改過。所以，師父上人很高興，指示我們可以把內容好的懺悔錄出來，放在網路和電視上流通。澳洲淨宗學院也可以將好的懺悔內容放在網路和電視流通，可以度化很多人。

（三）負責人大力支持

香港同學之所以能夠如此認真地懺悔，也與香港佛陀協會主要負責人的支持分不開。協會董事胡居士用心開辦懺悔班並大力支持。協會上下一條心支持懺悔班。且前總幹事胡居士看到大眾的懺悔，也表示要安排時間去香港懺悔。大家看到總幹事都想認真懺悔，下面的人就更是熱衷懺悔。這是一個很好的帶頭作用。

所以懺悔班要能夠成功，首先要大家都認識到懺悔的重要性，明白懺悔才是真正的護國息災。學院很殊勝，早上懺悔班是治本，下午有三時繫念來治標，這樣大家三業（即身、口、意三業）清淨，澳洲就不會有災難了。而且，懺悔後再做三時繫念，那功德力就會更大，把這個功德迴向世界和平，二零一二年災難不要來。則災難肯定可以推遲、可以減輕。我們不要小看幾個人的力量，師父常說，「一群人的力量不可思議」，尤其大家要是身口意三業清淨的話，再來做三時繫念，再來念佛，功德效果非常大。所以，我們要對懺悔有信

心，要努力辦好懺悔班。

（四）輔導老師盡心盡力

香港懺悔班能夠取得成功，得力於幕後有很多人在幫忙。學院也已經有幾位發心的輔導老師，他們可以幫助主持的法師，法師就不用那麼忙碌，課上由輔導老師報告下一位懺悔者，法師則專心負責做總結，課下由輔導老師搜集報名名單等工作，法師則可以專心研教、備課，課上的總結就會更加有力度。因為如果法師因為要處理太多分心的事情而力量分散，缺乏時間深入經教，如何能夠依據經教內容來跟大家做總結呢？香港的懺悔班，得益於輔導老師們對上臺懺悔者的安排以及錄影等事務的處理，主持人就能夠專心做總結。且總幹事、副總幹事的出面支持，輔導老師不斷地協調溝通，上下都是一條心支持懺悔班，顯示出團結就是力量。

此外，香港同修做事效率高。總幹事一講，馬上下面就開始行動。行動效率之高，令人驚訝，所以整個因緣就促成了。香港懺悔班顯示出「六和敬」的精神，我們學院也可以顯現出「和」與「敬」。因為大家有共同的理念，這樣力量就會更大。

（五）懺悔者善根深厚

另一方面，懺悔班的成功還得益於上臺分享懺悔的同學善根深厚。香港懺悔班中，有很多分享懺悔者是聽師父經教很多年，而且學過因果教育的同修。所以他們懺悔的內容，

都能夠對照到因果、依照《太上感應篇》的內容來懺。所以有一些懺的好的，對下面的聽眾來說就像是在學一堂因果教育的課，所以收獲就特別大。這方面澳洲淨宗學院也很有根基。大家都是聽師父經教多年了。相信懺悔也會很深入。昨天師姐的懺悔就是一個很好的例子。師姐懺的內容非常感人，善根非常深厚，說明學院大眾的同修善根都很深厚，這是很難得的。

（六）真誠發露懺悔 可先寫稿子

懺悔最好是先寫好稿子，因為有稿子的時候，懺悔內容會比較完整。例如昨天我們看到師姐就備有稿子，她的懺悔稿寫得很詳細，講一遍國語，又講一遍台語，給她媽媽聽。

懺悔最好把自己要跟哪個人道歉，找他一起來。這種情況我們在臺灣有遇到，一對是母女檔的，媽媽跟女兒懺悔，把女兒請來，對著女兒懺悔；還有夫妻檔的，太太上臺懺悔，不僅跟佛頂禮三拜，還跟先生頂禮三拜，她先生說，「不用跟我頂禮，你跟佛頂禮就可以。」她懺悔完之後，先生馬上表示，「我也要上臺懺悔。」馬上，她先生又上臺懺悔，彼此化解了十幾年心裡的一些結，很有效。夫妻之間結了十幾年的怨結，很深很難化解，能夠當著大眾的面前講出來，整個結就解開了。

所以如果要向誰懺悔，最好請對方來聽你的發露懺悔，這樣一次就解開怨結。否則在這邊懺悔，回去還要懺一次，如果回到家沒那個氣氛，就懺不出來了。氣氛對於懺悔也很有影響，香港懺悔班教室形成了一個氣氛，大家普遍感到一走到那個教室就想哭就想懺

悔。可見那個氣氛已經都培養好了。在這樣的氣氛下，有些不敢講的，本來還猶豫的、不想說的，上臺後，就霹靂啪啦，一下子都講出來了。有些同修下臺之後很後悔，奇怪自己「剛才怎麼全部講了？」

例證：香港的媳婦

香港有一位媳婦很怨恨她的婆婆，婆媳不合，媳婦很怨恨她的婆婆，兩個人打、罵二十年了。媳婦本來是不敢上臺來懺的，因媳婦曾經心裡詛咒婆婆趕快死。她曾經問一位善知識，「婆婆還能活多久？」，善知識說，「快了快了，你婆婆沒幾年了，就快走了。」她想，「婆婆快死了，就對她好一點吧！」就這樣，她真的對婆婆稍微好一點，沒有再互相吵架。結果，婆婆活了一年、兩年、三年都沒走，居然活了八年。她心裡想，「這個人怎麼說的這麼不準。」不免有點怨恨。其實媳婦學佛好幾年，所以學佛很容易只是掛了佛的招牌，內心不是真正學佛。佛菩薩怎麼會咒人死呢？後來媳婦上臺懺悔對婆婆不孝，本來她不敢懺這一部分，不曉得為什麼上臺就講出來了。她在大眾面前懺悔後，回去又跟婆婆懺悔。就這樣兩個人關係就變好了。

這些年的怨恨讓她身上長了一個硬塊。一般人懺悔後都多會感到身心清淨，但是她懺悔完之後，竟然身體不舒服了一個禮拜。她因此就說，「懺悔好像沒有什麼效果，懺悔完之後反而是肚子痛，身上不舒服。」末學就說，「這是重罪輕報，你對婆婆這麼忤逆，死後應該是墮地獄的，讓你身上長一塊瘤，這是花報，你這麼一懺悔，是重罪輕報。」

《印光大師文鈔》文鈔中講到，有一個人沒學佛身體很好，一開始學念佛法門，便生大病，病了好幾年都沒有好。他因此對念佛沒有信心，請教印光大師。印光大師就說，「你這一生還好學佛，你要是不學佛的話，死了到地獄去，三途去。還好你念佛，這是重罪輕報，你要更有信心，報完之後，你身體就好了，不好也能夠往生極樂世界了。」他才又有了信心。

做懺悔總結的時候，末學講了這個故事，她聽了這個故事，她就有信心了。一個禮拜過後，她就跑來告訴我，「很奇怪，我身上那個硬塊不見了，我東摸西摸怎麼都不見了，不曉得跑到哪裡去了。」我說，「你因為心態轉好，身體細胞重新排列組合，把你這個硬塊，不曉得排到哪裡去了，所以在重新排列的過程當中，身體當然會有些痛。」

之後，她就對我說，「你趕快回來，等你回來我還要懺第二次。」此前，鼓勵她上臺懺悔的時候，她說，「我死也不要上去懺，跟婆婆打架這種事能懺嗎？」她外表看起來是一位很慈祥的婦女，沒有想到跟末學一樣，「心毒貌慈」。她在懺悔完之後，人就不一樣了。一個禮拜後，就身心輕鬆了。

（七）深入經論：增長懺悔的信心

這些案例都可以幫助大家增加信心，懺悔功德真的不可思議。佛在《大乘本生心地觀經》上說，「若能如法懺悔者，所有煩惱悉皆除」，換句話說全部煩惱都能夠除掉，懺悔能達到這麼大的功德。而且經上說「懺悔能生天路，懺悔能得四禪樂，懺悔能雨寶摩尼珠，

懺悔能延金剛壽，懺悔能出三界獄，懺悔能開菩提華，懺悔能見佛大圓鏡。」所以它有很多殊勝的利益，都能夠通過懺悔得到，而且佛的大圓鏡智能夠得到，換句話說能夠圓滿成佛。所以懺悔有很多殊勝的功德，這些從經論摘錄下來的（詳見附錄），大家可以多多參考，增加自己的信心，的確功德不可思議。

此外，佛在《大乘本生心地觀經》裡面將懺悔分成「下品懺」、「中品懺」，以及「上品懺」三類。能夠懺到痛哭流涕的，至少已經是下品，就像師姐這樣子從頭哭到尾的，這個都是很真誠，至少是下品懺；如果能夠懺出，毛孔出熱汗，或者是眼出血的是中品懺；另外能夠懺到毛孔以及眼都出血的是上品懺，這是一種懺悔標準。

另外一種說法，懺悔心一起，立即不起造罪之念者，視為上品。換句話說，能發露懺悔，那個罪根拔起，連那個念頭都沒有了，懺悔能夠有這個效果，這是上品懺悔；如果「隔時不起念者為中品」，即過了幾個小時之後，那個念不會再起來，這是屬於中品；「隔日不起念者為下品。」換句話說，我們以前的罪業懺出去之後，這些罪業就不會干擾我們了。有些懺悔效果厲害的，可以一懺馬上就不會再有這些惡念了，有些是要隔幾個小時；有些是要隔幾天，隔幾天者屬於下品懺悔。

師父上人開示，最殊勝的是念念都是阿彌陀佛，其他念頭都沒有，那是上上品。所要專念阿彌陀佛。要勸大家念佛往生西方極樂世界。我們遇到淨土法門很殊勝，懺悔業障後念佛障礙減少，功夫容易得力，最後能帶業往生。只要一口氣還沒斷，雖然造了阿鼻地獄的罪業，佛都有辦法救。我們在經上讀到，阿闍世王造五逆罪，殺父親、害母親，跟提婆達

多交結破壞僧團、破和合僧。阿闍世王到臨終的時候才覺悟，知道自己過去造了大錯，向佛求懺悔。佛教他念阿彌陀佛求生淨土，他是至誠心真誠懺悔，懺悔的力量超過他的業力，他往生極樂世界。而且往生的品位很高，佛說他往生是上品中生。有些人看到這裡不服氣，造作那麼重的罪業，下下品往生已經不錯了，怎麼可能上品中生？才知道懺悔的力量不可思議。一念回心那個人就是至善，真正善人，我們諺語裡面常講，「浪子回頭金不換」，他真回頭了，這一回頭就超凡入聖。

另外，經上也說到什麼叫真懺悔？經上說的，「罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡」，換句話說能夠懺到三業清淨，不再起念的時候，你的罪就消了，換句話說，業障就消除了。「罪亡心滅兩俱空」，你所見的是光明滿室，佛來摩頂受記了。為什麼？因為你真的是從罪根整個拔除了，所以「罪亡心滅兩俱空，是則名為真懺悔」，這是我們懺悔的一個原理。我們能夠把握住這些，我們只要如理如法來做，那肯定會收到很好的效果。

（八）值得學習的三張光碟

關於如何能夠如理如法地懺悔，目前有三個資料值得懺悔者參考。師父上人曾經交代過，要我們多看彭鑫醫生的光碟，要看十遍。師父說彭鑫醫生在山東的講座非常好，因為他是對治淫欲的念頭。

淫欲心是不容易斷。邪淫惡業很容易犯，幾乎每個人都有犯過。因為按照《俞淨意公遇灶神記》所說的以起心動念為標準，則邪淫的惡業很容易犯。俞淨意公看到美女子多看

幾眼，還以為自己沒犯邪淫。灶神說，「你看到美女子，即心搖搖不能遣。」換句話說，心裡就開始想，這個意念就是算犯邪淫了。

犯邪淫的果報就是功名被削去。就是這一點意惡，俞淨意公二十一年間科舉考了七次，考到老了，還沒考上舉人，沒有功名。這就是說有這個意念都不行。反省我們不僅是有意念，身口意三業都有，那就不得了。所以我們一定要懺到三業清淨，從意念上努力下手，因此，彭鑫醫生這個光碟是一個非常好的教育。

還有，師父很讚歎李承臻居士。所以大家要是有空，可以早上法師跟居士一起看彭鑫醫生和李承臻居士的光碟，這個光碟，可以各看一次之後，就分頭始去懺悔，這樣做真的是非常好。

接著，可以把唐山分享光碟裡三四十個懺悔故事中比較重要的，都可以拿來大家一起看，看完這些內容後，我們再進行懺悔，這是師父對我們的指導。這對我們懺悔自身的過惡很有幫助。

以上是懺悔班的經驗分享，有錯誤及不妥的地方，懇請師父上人、諸位法師，以及諸位老師，大德菩薩給予批評和指導。謝謝大家。阿彌陀佛。

傳統文化的分享「五」

懺悔班的經驗分享

二零一一年七月二十九日 慚愧學生彌陀子報告於香港

懺悔班編輯小組整理

尊敬的師父上人、尊敬的胡居士、尊敬的諸位老師、大德菩薩，大家中午好，阿彌陀佛！

感恩師父上人、胡居士，及香港的領導，在佛陀教育協會開懺悔班，讓學生有機會跟大家學習，受益非常大，首先是身體越來越好，而且觀照自己的過失越來越明顯。今天末學同修也剛好在場，讓我有發露懺悔的機會，並將懺悔班，一年多的經驗，跟大家來分享。

常見他人過 功夫不得力

以前自己修行，十五年來，都是在看別人的過失，天天找家人的過失——父母親的過失，同修的過失。而且，時常發脾氣，苦不堪言，家人也很生煩惱。尤其學佛之後，更加挑別人的刺，而且越挑越厲害。以前沒有學佛，迷迷糊糊，眼睛還沒那麼亮；學佛之後，就拿著《弟子規》、《感應篇》、《十善業道經》，甚至佛經，一條一條去量別人，就是從來

不量自己。這就導致這十五年來，修行功夫始終不得力。

從二零零九年開始有懺悔班，這一年多的時間，學生很感恩懺悔班給我成長。要是沒有這個懺悔班，自己的確是滿身過惡蝟集，還自認為自己修得很好。看別人過失其實就是一種傲慢的表現，要是謙虛的人就看不到別人的過失。自己最大的缺點就是看別人的過失，導致自己天天生煩惱，生瞋恨心。

參加懺悔班之後，不斷的反求諸己，雖然現在習氣毛病還很重，但是能夠用心去找自己的缺點，這是以前從來不會做的。以前，甚至一聽到別人說我有哪方面的缺點，我馬上就會不高興，就頂回去，說「你也跟我差不多，半斤八兩。」這句話我的同修可能很耳熟，因為我通常都是這麼跟他說的，所以從來不會懺悔改過。在此也跟我同修至誠懺悔。

以前要求同修改過，他也很努力，但是就是沒有改。他外表很努力改過，可是實際上還是改不了。學習經教後，自己才瞭解到「依報隨著正報轉」。我天天要別人改過，自己卻不改過，這就導致十五年來，我們兩個人不僅都沒有改正自己的毛病習氣，而且習氣還越來越重。

努力反求諸己 感動家人懺悔

這種修學不得力的情況，直到自己不斷努力懺悔改過後發生了轉變。我跟同修懺悔。請他在佛菩薩面前坐下來，給他在佛菩薩前磕頭頂禮，講出自己以前所造的罪行，多得簡直三天三夜都講不完，才知道我一生的罪業很重；我同修也很有善根，我懺完之後，他說，

他也要懺悔，請我上座，他也跪在佛菩薩面前懺悔。

其實，以前末學很藐視別人，覺得自己是比較有善根，別人通常都是不如我，即使懺悔也是在我之下。當時，讓我一驚的是，我同修問家裡沒有海青，為了恭敬起見，還要穿海青來懺悔。同修此舉讓末學大吃一驚，因為末學只是穿著便衣懺悔，還沒有我同修那樣恭敬。

不巧的是，當時家裡沒有海青。我同修說：「那我去穿居士服，家裡有新的居士服。」我看著他穿很正式的居士服，在那邊懺悔，心裡很感動。尤其是，他為了表示懺悔的決心，還在手臂上焚香三次，來表示痛斷惡業的決心。我很慚愧自己都還沒能發這樣的勇心。

自己以前都用錯誤的想法、看法，在看別人。這一年多的時間裡，自己改變了，同修也改變了，他也上臺發露懺悔。「依報隨著正報轉」，唯有自己努力懺悔改過，我們才有辦法轉變外面的人事，這是這一年來的體會。

香港懺悔班能持續的原因

有同修問：「為什麼我們辦懺悔班，但是帶了幾個月之後就煙消雲散，沒有辦法持續下來？」香港的「分享懺悔班」得以延續下來歸納出幾個原因。

第一個原因是師父上人很慈悲，不斷給我們加持。尤其師父在香港常年講經，一年裡面，師父上人在香港時間很長。而且師父上人對懺悔班也很重視，恩師勉勵我們要好好懺

悔改過，「可以救香港，還可以救香港周邊的一些國家。」為什麼？我們懺悔班的人數雖然很有限。這幾個人怎麼能夠起這麼大的作用？因為只要有四個人修六和敬，就是一個僧團。四個人努力懺悔改過，一個僧團出現，就能夠化解世間的災難。何況懺悔班至少還有四個以上。師父上人不斷地給我們鼓勵，尤其在懺悔班有很多業障發相，還有很多人事務，不斷地給我們磨練。師父上人總是在講經當中，時常給我們提醒與加持。有一次懺悔班也遇到很大的瓶頸，師父上人勉勵說：人活在這世界上一天，天天都得懺悔改過，直到死那一天都得懺悔改過。沒有人懺，你自己懺。我們能常住香港是因為有懺悔班，懺悔班不能散掉，否則災難就來了。恩師這一席話把我們對懺悔的信心穩固了，無比感恩師父上人的慈悲護佑。

第二個原因是協會董事胡居士非常的用心。在懺悔班，胡居士上臺懺悔四、五次，而且都是很深層的反省她這一生所造的惡業。正是因為她的帶動，所以從總幹事，副總幹事，及以下的各個領導，還有協會的義工們，都紛紛上臺懺悔，形成一股風氣。有些義工在這一年多的時間裡，從懺悔班一開班，他們就來懺悔，幾乎每個禮拜都找機會上臺一次。我們看到形成一種風氣之後，懺悔就容易了。大家走到懺悔班教室，本來可能只是來聽聽，不想懺悔，但是在磁場的感染下，也紛紛報名上臺懺悔。有領導的大力支持。我們把過去一年的懺悔資料，做成幾份書面報告呈給師父上人看，師父看了很歡喜說：「除了出書之外，還要掛在網路上，並且製作有聲書，大量流通，可以救很多人。」

一個人懺悔，就能帶動大家懺悔。為什麼呢？《華嚴經》講「一念周遍法界」。一念

懺悔波發出去，其他人就能感染到這個念波。所以只要一個人懺悔，就能夠帶動其他人懺悔。這原理就好比我們在一個湖裡面丟一顆石頭，立即會激起水波，這個水波就會不斷往外擴散，到很遠地方還有波紋。所以香港就好比一個石頭從湖中心丟下去，波及的範圍很大，影響面就很大。

發露懺悔的好處不僅在香港為學佛同修所知，來自世界各地參學的同修都有所了解。他們看了之後也開始發露懺悔。所以我們知道這個波，它能夠形成一個很大的效果。所以別小看，香港是一個核心，就像這石頭一丟下去，它的波是很深遠的，向全世界波動。

第三個原因是香港同修很有福報、也很有善根。香港同修以前造作惡業可謂是勇猛精進，現在懺悔也相當勇猛精進，這是令人很驚訝的。台灣懺悔班的同修，大部份只是懺殺業。邪淫部份，大家不好意思說，不敢懺。但是在香港，殺盜淫妄都很熾盛，大家造業的時候勇猛精進；懺悔的時候，大家就像《了凡四訓》裡面所說的，「發勇猛心、畏懼心。」

為什麼大家能夠發出這個心？一是本身有善根、二是因為大家有福報能長時熏修師父的經教。大家都意識到這一口氣不來的話，又是隔世了，懺悔就來不及了。所以趁著一口氣還在的時候，趕快懺悔。《閱微草堂筆記》裡有個鬼跟一個書生說：「感謝你供養我，最後我要離去，為了報答你的恩德，有一句話相贈，希望您千萬要記住，那就是『想懺悔的話，一定要把握還活著的時候』。」，意思就是「懺悔要及時」，不要等到你壽命已到，那就來不及了！所以人活著的時候懺悔有效，他說我們到鬼道要懺悔就很難了因定業已成。

大家能夠勇於懺悔，就是為什麼香港懺悔班能夠持續下去的原因。還有就是因為香港離中國很近，師父上人在這邊講經說法，中國來的同修也紛紛上臺懺悔。報名懺悔的人數就很多，懺悔班可以說整年都很熱絡。中國同修的簽證是七天就結束了，所以他們都很珍惜這一個因緣。因為他們回去之後要懺悔，很難再找到這樣的平臺。

香港同修也很禮讓，要是有中國同修來的話，都會先讓他們優先。在懺悔班有時候報名會達到一天有十個之多。我們想這十個人報名上臺，之前一個人大概上臺至少是二十分鐘才能夠把以前所造惡業做一個較為完整的報告，但是十個二十分鐘，就要兩百分鐘，我們一堂課只有一百二十分鐘。中國同修他們很積極，他們說「一分鐘都好。」上臺懺悔佛菩薩的加持力不可思議。

上臺懺悔 佛力加持

另外我們也看到同修們懺悔完以後，身心清涼。甚至可能上臺講的，自己都搞不清楚自己講些什麼，有些雖然自己本身不曉得在講什麼，可是因為有真誠心、有改過的心，很多人所懺出的內容是非常好的。事後得知自己所講的內容，都會嚇一跳，說這是我講的嗎？我怎麼會講出這些話？自己也不曉得，可見得這是佛菩薩加持，特別殊勝。

寫好懺悔稿 效果很殊勝

上臺也要有福報啊！什麼福報？就是你願意放下。首先要放下面子問題，這是懺悔的第一關。我們也看到來這懺悔班一年多都有還不敢上臺的。第一關怎麼克服？這也是很多

同修問到的問題。有一位同修她特別膽小，她只要看到人，就會很害怕，一上臺她幾乎都不敢講話，一直發抖。遇到這種情況，可以先把稿子寫好，上臺念一遍。這位同修也很努力，為了準備上臺懺悔，懺悔稿寫了滿滿好幾頁紙。她就請問輔導老師說可不可以給她兩個小時。老師們也很慈悲，因為她是協會的長期義工，所以就找一天沒有人懺悔的時候，讓她上臺懺悔。她念懺悔報告是用了兩個小時，發抖地把它念完的，然後才下去。走路的時候，腳都還發抖，因為她真的是很害怕。但是有第一次就有第二次，怕的是第一次不敢上臺，所以第一次是一個開始。

第一次可以從殺業開始懺悔，因為殺業是比較容易講的，其它的業可能比較難啟齒。即使上臺五分鐘也好，先訓練膽量。這位同修，今天剛好也在場，她第二次以後就比較鎮定了，也是寫好稿子，她每次上臺都是寫好稿子，就這樣子懺了一年多。

當時有因果教育的課程，《感應篇》、《文昌帝君陰騭文》、《俞淨意公遇竈神記》、還有《了凡四訓》，她天天都來聽因果教育，持之以恆。接著，她幾乎每個禮拜上臺一次。每次上台都是寫好稿子，就這樣懺了一年多，我們看到她第一次上臺害怕，到後來她自己報告說，她很喜歡上臺懺悔，每懺一次身心清涼一次。

以前她身體非常不好，常大量流血，肚子很痛。她去醫院看醫生看了好幾年，都不見好轉。她說這是宿業很深重，從小就這樣，身體特別差。沒有想到，她懺悔了一年多，現在不僅身體好了，不用看醫生，而且她的膽小的病也好了，不害怕了。一年多的懺悔竟然起這麼大的效果。更殊勝的效果是什麼呢？她自己的改變，影響了家人。她以前就學佛，

已經二十幾年了。這些年來，她在家裡，媽媽瞧不起她，說話時常很刻薄對待她，甚至姐姐也是如此。後來她懺悔改過，她家人對她的態度改變了，媽媽姐姐都開始關心她。可見，我們被人家瞧不起的時候，就是因為我們有業障。

她說她以前也學雜了，不曉得修行就是要能夠明因果，斷惡修善。直到去年開始，她才真正學因果教育。也就是最近這一年的專修因果、一年的懺悔改過，比她以前二十年的修行，功夫還得力。

她出現這麼大的轉變大概是懺悔半年之後。家人對她態度轉好，業障懺除之後，自然就會感召別人尊重你，關心照顧你。因為一切法從心想生，我們的業很重，惡業很重，所以感召來的就是別人毀謗我們，甚至對我們不客氣——其實這都是自己的業力感召。

懺悔非常消業障。以前要是自己修學從懺悔開始，也不會十五六年功夫不得力；要是一學佛就開始修懺悔法，的確功夫進步特別快速。那位同修也說，以前聽師父講經聽不懂，現在能聽懂了，而且念佛感到很法喜。以前念佛不生法喜。她二十年前就會念佛，為什麼念佛不生法喜？就是因為業障障住。

懺悔其實不用花很多時間。她每個禮拜就上臺一次，寫好稿子上臺。為麼要寫稿？以前末學也沒有注重這個寫稿，上臺懺悔想到什麼就講什麼，只是記個大綱。但後來師父上人讓我們寫懺悔報告，自己在整理稿件當中發現，寫稿子有寫稿子的好處，而且這好處超乎自己的想像。為什麼？因為當時寫一遍的時候，就懺悔一次，有時候邊寫就邊哭，知道

自己錯了。而且突然會察覺到以前沒有察覺到的缺點。為什麼？至誠感通。所以發現寫稿子的時候懺悔就能夠更全面。以前沒有寫稿子，只寫大綱，有時候懺悔都懺漏了，下臺之後才想到剛剛明明想講什麼的，怎麼忘記講了！寫稿子的另一個好處就是上臺心定，有時候講完這個稿子的內容，突然會想到還有一些以前沒有看到的過錯。所以寫稿子利益太多了，因為寫一遍稿子，就先懺一遍，上臺又懺一遍，尤其寫的很完整的時候，因為有恭敬心，佛菩薩加持的力量就特別強，會發現哪些漏掉的業沒懺出來。

懺悔幫助深挖惡業

1、懺悔化工專業殺業重

末學剛開始懺的時候，以為是自己這一生殺生業很重。因為我從小吃很多眾生肉，而且也殺害很多眾生，自己統計了一下，光殺生的種類就有一百多種，這三十年吃肉食，每一種類大概殺害的眾生，大約有幾千隻到幾萬隻，可見這個殺業有多重！以前一直以為肉食是自己最大的殺業，後來有善知識提醒我，最大殺業還不止如此，是我所念的化學工程。自己心想化學工程哪有殺生呢？真想不出來。後來才知道，這個殺生是無形的，這些化學藥品一倒水溝，多少蠅飛蠕動喪命，數目之多是算不清的。

還有，做實驗時毒氣排放到空氣中，污染多少空氣中的細菌、微塵，還有多少眾生，這數目是無量無邊的。這才知道原來自己的行業，從高工開始到博士班，念了十三年，外加工作五年，這麼多年從事化學工程，不曉染污多少水源，染污多少空氣，還有環境？也

不曉得殺害多少眾生以及生物？記得在實驗室附近的花草，時常是枯萎的，甚至沒多久就死了。現在才知道，原來它們天天吸收有毒的化學藥品及毒氣，哪能長得好？相對的，校園文科附近的花草樹木特別漂亮，但是我們化學工程館附近的樹木花草，天天去照顧，它也會長不好。最近才知道原來科技帶給人們的，是禍多於福。自己還沒為人類貢獻之前，因從事這個行業，殺害很多的眾生，自己不曉得。

2、懺悔藐視聖賢

其實，在念化學工程的同時，不僅殺害眾生，心裡想，今天的社會都講究科技，念科技的人才能賺大錢。

以前我也都是向「錢」看，所以當時心裡就很藐視念文科的人，覺得他們以後沒出息，賺不到錢。正是因為自己藐視文科，所以自己文科就特別差，國文背都背不起來；歷史、地理也是轉頭即忘；甚至四個字的成語都念顛倒，記不清楚，比周利盤陀伽還笨。這就是業障，什麼業障？藐視聖賢，毀謗聖賢。我們知道中國古人創造的中文，是古聖先賢智慧的結晶。自己瞧不起文科就是鄙視我們古聖先賢，覺得這些人落伍了。自己擁有科技，是走在時代的尖端。後來學佛之後才知道，原來藐視文科就是藐視聖賢。

自己念了工科十幾年，甚至阿賴耶識裡面都還是這些習氣種子。因為這個觀念沒轉過來，不曉得，藐視聖賢的果報是阿鼻地獄。殺生的罪重，藐視聖賢教育更重啊！通過懺悔才找到自己的病根，明白自己的文科為什麼不好。有朋友跟我說，你對孔老夫子恭敬，就

能夠得到孔老夫子的加持，文科當然就好；對文科不恭敬，鄙視，當然念不好。

當時自己雖然很認真地背國文，但是花很多時間就是背不起來，很苦惱，原來原因就在藐視聖賢。學佛十五年沒找到原因，直到這個月在懺悔班才找到原因。所以非常感恩懺悔班，不斷的深挖，挖出自己最嚴重的業，其實就是藐視聖賢。以前的殺生業還輕。鄙視聖賢，那就是跟老祖宗結怨，還跟念文科的人結怨，這數目無量無邊！全球快七十億人口，多少人念文科，這一念出去，一念周遍法界，才知道這個業不得了。在此向古聖先賢及文科的諸位仁者至誠頂禮懺悔。

要長期懺悔

懺悔班真好。以前覺得只要上臺懺個兩三次就可以了，那需要懺一年啊！現在才知道不僅是懺一年，懺一輩子都懺不完，為什麼？我們現在只是從殺、盜、淫、妄、酒，重點處在懺，師父上人還告訴我們還有貪、瞋、癡、慢、疑，起心動念，念念都跟這個相應。

我們有沒有去觀照自己今天的念頭，《了凡四訓》裡面提到蘧伯玉，他二十歲的時候開始改過，改了三十年，到五十歲猶知四十九年之非，尚未改盡。古人善根比我們深厚，都要用三十年的工夫去懺悔改過，我們現在處於這種環境，天天都有很嚴重的染污，殺盜淫妄馬上就開始染污你，要是不天天懺悔改過，要想能夠保住清淨心太難了。這才知道懺悔一定要持續，一天不懺悔改過，這一天就沒進步，要日日知非，才能日日改過。

懺悔的殊勝果報 保命延壽

懺悔的殊勝果報，不可思議。去年三月份，師父上人很歡喜香港有這個懺悔班，希望能在澳洲能開懺悔班。師父上人說胡小林老師，他能夠進步這麼快速，其實他修學得力的原因是發露懺悔，他每次上臺報告就是他的發露懺悔報告，他之所以能夠功夫得力，七分得力於懺悔改過，真正用功只占三分。

我們看到很多同修還沒懺悔之前，惡業很重。甚至有些同修學佛多年，命都快保不住了，學到後來，竟然業障大發相。為什麼會是這個樣子呢？尤其有些學佛的同修，學佛二十幾年，甚至都是佛門裡面的大護法，學到後來差點命關都過不了，還有人說死後果報在地獄，真嚇人。我們心想天天護持佛法，在佛門裡面布施，是做大布施，不是小布施，就算沒有到極樂世界，也應該至少都是人天兩道，怎麼會是到地獄？就是因為念念都是惡念，瞋恚習氣很重。僅瞋恚習氣不改，就是地獄，而且這一瞋恚就損福報。原來在佛門裡積這麼多福報，瞋恚心一出來，就把福報給減損了，減到後來，連天上都去不了，只能到地獄，為什麼？惡業太重。所以她特別感恩懺悔班，因為一懺悔才知道原來以前錯得太離譜了。她說以前就是喜歡看身邊人的過失，尤其佛門裡面大護法，所看的過失都是佛門裡面的修行人，這些修行人都是有福報的人，看他的過失，講他的過失，對他發脾氣，損福報就更快速了。所以雖然很認真布施，積功累德，但是福報折損的很快速，因為惡業太重了。所以要先斷惡修善，因為不斷惡，只有修善，福德累積不住。這就是佛菩薩派人來給我們表演，告訴我們想累積福德，一定要先斷惡。

後來，她認真懺悔改過。這一懺悔改過，效果不可思議。因為她學到後來，惡報都已

經現前了。沒懺悔改過之前，身體越來越虛弱了，自己也感受到就快要走了。她真誠懺悔改過之後，壽命延長了好幾年，這是懺悔的殊勝功德。

在《史記》裡面也有類似的記載。宋景公不斷反省自己的心行，懺悔改過。有一年，看星象的一位官員說：火星侵佔了心宿星區，對國君有很大的傷害，但是，國君可以把它轉移給宰相。當時他就說：「不行，宰相是我的左右手，沒有宰相如何治理好國家。」星象官又說：「這樣好了，就把這個災難移給人民。」宋景公說：「我當國君本來就是應該保護人民，怎麼可以把我的災難移給人民呢？不可以。」星象官又說：「那就把這個災難移給今年的收成。」宋景公一聽，說：「不行，這收成不好，人民會挨餓受凍，會餓死。」他就是因為起這三個善念，這個原本對他不利星象已經轉變了，他延長了壽命二十一年。所以別小看我們的起心動念，他只是動念說三句話，就改變了不利的命運，而且增壽二十一年。由此可見，為什麼我們會有災難、會身體不好呢？為什麼我們會家庭不好呢？就是因為我們的惡念和惡行感召來的。如果我們轉變心念，就像師父上所教導的，純淨純善，哪裡會有災難，哪會生病呢？凡是身體不好的，肯定念頭有問題，一定是有惡的念頭。自己以前不曉得這個道理，常說是對方讓我氣到生病的，不是啊！是自己愛生氣才生病啊！現在才知道錯了，是自己沒有看到自己的問題點，我們身邊的人只是把這個問題呈現給我們看，讓我們來改過而已，應當要生感恩心。

在澳洲成立懺悔班，有一個女眾很高興，為什麼？因為她在去年也是命關已到。她也是多年學佛，但沒學佛之前，造作很嚴重的殺盜淫妄，所以感召學佛過程當中障礙重重，

到命關已到的時候，障礙很明顯現前，身體越來越虛弱；連念佛時，頭腦都沒辦法精神集中，佛號念不下去，非常苦惱，卻不曉得怎麼辦，眼睜睜看著自己身體越來越差。聽了懺悔報告之後，加上澳洲又有懺悔平臺，她就勇猛精進地上臺懺悔。她以前所造的惡業比一般人嚴重——一位女眾，又吸毒，又酗酒，又做過特種行業，墮胎無數，感召她學佛，遇到很大的障礙。但是她造業很勇猛精進，懺悔也很勇猛精進，就像瑩珂法師這樣的人，令人佩服。

她上臺好幾次懺悔她以前所做的這些惡事，懺的很詳細，懺到身心清涼。她很感恩澳洲淨宗學院，她因為去年參學才幾個月，就剛好遇到懺悔班。今年她又回到學院，她說：「我今年特地回來感恩澳洲淨宗學院懺悔班救了我一條命，要是沒有懺悔班，去年命早就沒有了。」去年，她在懺悔班把她的惡業整個都懺出來，業障消除，今年我們看到她的氣色非常好。

懺悔不可有隱瞞

同修們都說她把以前所造的惡業毫無隱瞞地全部都懺出來了。這是不容易的。我們以前造業很勇猛精進，可是我們懺悔的時候，就沒那麼勇猛精進。開始會隱藏一些，輕的先講，重的慢慢才報告。或是今天看到哪些人，可以講這方面的才講；要是人太多，就又收回去了。的確，我們都有這些障礙。其實這種念頭叫做障礙，不是障礙別人，而是障礙自己。因為第一個對人不真誠，什麼事情都是隱瞞別人。就像《感應篇》裡面有一條「虛誣詐偽」，我們虛誣詐偽不是詐偽外人，通常都是詐偽親人。

比如說婚後犯邪淫的太太，她就不敢跟先生懺悔，瞞騙先生。天天夫妻倆睡在同一張床，卻同床異夢，這種人能往生嗎？有一次請教師父上人，婚後犯邪淫，要不要跟先生懺悔啊？因為這女眾顧慮自己跟先生懺悔可能導致家庭破裂，師父上人回答：「做人要真誠，不要欺騙別人。」因此這位女眾就鼓起勇氣跟先生懺悔，一懺悔後，她的家庭沒破裂。為什麼，因為那是過去的事情，又不是現在犯的，過去的事情都不敢跟別人懺悔，現在犯的更不敢懺悔，處處都是在「包貯險心」。《感應篇》裡面說有很惡的念頭，不敢見人。這惡業就會越包越重，重到後來就會受不了。

有一位同修在家時造了很多業，後來出家了。出家要懺悔就比較難，因為出家人對居士懺悔，也難為情。尤其在戒律上，一般出家對出家懺悔。所以她也很有苦惱，背著惡業十幾年，她說「苦不堪言」。

後來有一次，她終於懺出來了。她說懺悔得清涼，一講出來，全身輕鬆，不曉得以前背著自己惡業其實苦了自己，自己還不曉得。其實天下本來沒有事。過去的事情還要背著，講就報掉了；況且過去的你也不是現在的你，我們還為過去的我們在包裝、在隱藏，我們活在虛幻的世界裡，很不值得。她這麼一懺悔，越懺就越深，她說：「這懺悔真好，做夢也沒有想到懺悔能夠起這麼大的作用。」她懺悔不到兩個月，而且越懺悔自己真誠心就越來，她說她現在處處都能懺悔。

處處都是懺悔平臺

普賢菩薩告訴我們，懺悔其實遍於法界極微塵刹，一切諸佛菩薩前，誠心懺悔，每個地方，每個角落都是我們懺悔的平臺，不僅是上臺懺悔，也可以對人懺悔。

有個同修就說，以前打電話都是和別人聊天，聊個人得失，甚至炫耀一下自己所做的事情，在佛門裡面積功累德，福報有多大啊！現在知道懺悔改過之後，跟朋友講電話的時候，就開始懺悔自己，以前所造的惡業。她時常這樣做，她說這受用特別大。只要有在一起的時候就不斷發露懺悔。真正會懺悔，普賢菩薩教導我們法界塵刹極微塵刹都是我們懺悔的平臺。

香港有位同修很難得。她以前是學密宗，學了十幾年，但是不得力。去年，整個身體出很大狀況，連走路都困難了，所以她女兒第一次帶她來協會的時候，她都要慢慢走，很辛苦。她因緣很殊勝，一來就遇到懺悔班。聽了幾堂課之後，就從殺業開始懺悔，因為她的病是忽冷忽熱。有時候夏天，這麼熱的天氣，都要穿好幾件衣服，還覺得冷。她回想一下，她特別喜歡吃海鮮，由於香港海鮮很多，她喜歡吃新鮮的，一買回來就急速冷凍，然後煮的時候油鍋一炸。讓眾生極冷極熱。她感召的果報就是忽冷忽熱。

以前人說吃什麼補什麼，比如吃腦補腦。然而事實卻剛好顛倒，我們傷害眾生就要受報。比如說吃眾生的眼睛，你的眼睛就特別差；吃頭你就頭痛；吃眾生的腿跟翅膀，可能四肢就無力，就時常出問題，因為末學本身就是如此。以前小時候喜歡吃雞翅膀，雞腿，感召果報，時常四肢無力，繞佛的時候，繞不到兩圈就像軟腳蝦，走都走不動，那個叫業力發相。這才知道，吃什麼不是補什麼，那是錯誤的知見啊！現在才四十幾歲，還不到老，

就感召腿腳無力的果報！要是到老了還得了啊！整個業力發相，可不得了啊！

這位同修知道自己錯了，就努力懺悔。懺悔完之後很開心，為什麼？現在走路很方便，可以走來協會了。她才懺悔了半年，她說每次聽完課之後，要是有機會上臺，就上臺懺悔，沒有機會上臺懺悔，就到九龍公園，因為剛好在協會附近，她就那邊對著樹木花草，螞蟻們，胡飛蠕動們懺悔。她用了普賢菩薩的方法，一切有情眾生都是諸佛菩薩，普賢菩薩於一切諸佛菩薩眾生前誠心懺悔。她懺悔殊勝的果報是越懺悔越深，她想到幾年前對不起哪個人，想要跟那個人懺悔。念頭一動，那個人就剛好走到九龍公園那邊，有機會和他懺悔。

一切法從心想生，有心要改過的時候，佛菩薩都會來加持你。所以她越懺悔就越開心，因為她之前聽因果教育，我們現在又學習《阿彌陀經要解》，她也來聽經，很開心。她以前是學密宗的，但是從這半年來，她就是懺悔加上念佛。到九龍公園懺悔完之後，就是念佛。九龍公園很多人進出，但她聽到的都是佛號聲。才半年的工夫懺除業障，念佛就容易念的下去，所以她說懺悔念佛是人生最高享受。時間這麼短，才半年的時間，這是香港同修，很好的一個例子。

懺悔不真誠 效果不彰顯

我們有很多的業，我們要是沒有去反省，我們都不曉得是什麼原因。為什麼有些人說懺悔完之後，業障還很重？為什麼好像懺悔沒有效果？那肯定是沒有真誠心懺悔。要是真

誠心懺悔，像前面剛剛報告的，壽命已到都可以延長壽命的。甚至有人念佛，學因果教育，學一年，有的半年，都能夠體會到學佛是人生最高的享受。有些人不僅現在還享受不到這樣的享受，甚至懺到後來生退心，肯定就是有很嚴重的業障沒懺出來。可見，問題不在外面，同樣一個平臺，為什麼有些人能成就，有些人成就不了。師父說一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益。很認真學習的，他這一年裡進步特別快，我們有幾位是常年來參加的，有人看到他們的進步超乎我們的想像之外。因此，懺悔主要就是一定要有真誠心。

不知感恩 不能真誠

為什麼有些同修真誠心生不出來，原因在哪裡？這就是因為感恩心沒生出來，我們還看別人的過失，說別人的過失，就是我們對人沒有感恩，問題就在這裡。

我們知道樹木花草，我們都得感恩。以前我們會想「這花怎麼長的這麼醜啊！」，其實不曉得它的樣子本來就是這個樣子，它已經盡它最大的努力，長出這個樣子來供養我們人類。可是我們還嫌它醜，這是我們自己沒良心，不是這些花草樹木沒良心。它們本來的樣子就是如此，是我們自己心已經偏邪，不知道知恩報恩。

所以，師父上人常說我們喝一口水，吃一粒米都得感恩，這感恩的對象是無量無邊啊！比如說這個米是農夫種的，我們吃這一頓飯的時候，這飯菜不好吃我們還嫌它，說這飯菜這麼難吃，每天都吃一樣的。我們這一念就是惡心，因為沒有感恩的心。所以即使飯菜在面前，可以養色身的，但是吃下去也不養身，因為心出問題了。以前末學就是這種惡念頭

很嚴重。

那麼，我們應該怎麼感恩？這一粒米它要農夫努力耕種，農夫在大太陽底下也得種田，我們在外面曬太陽五分鐘十分鐘都受不了，都覺得頭暈，農夫一天八小時在田裡，我們有沒有感恩他的辛勤耕種？沒有啊！甚至除農夫之外，東西收成了也要有商人運輸，我們看看工人要搬這些東西，體力要好，體力差的可能搬兩次腰就折斷了，我們有沒有感恩他們的付出？也沒有。甚至我們到市場去買菜，我們還會很理所當然的說這是我付錢買的，我們沒有感恩，這些人要是沒搬來這裡，沒有一個地方來交易，我們能買的到嗎？想吃也吃不到啊！可能要自己去種，如果自己生活在一個荒島上，從開始種稻米開始，直到要吃這口飯，至少要好幾個月，可能早在好幾個月就餓死了。

我們時常忘恩負義，受了別人的恩惠，但是沒有念念在心，這是為什麼懺悔會懺不出來。我們常想別人對不起我們，甚至懺悔班裡面就有人說，一生下來父母就對他不好，對父母親有極度的怨恨，怨恨二三十年，有的甚至到老了，七八十歲了還很怨恨。父母親有恩德於我們，父母親再怎麼樣對不起你，至少把你養大了，沒有像現在的婦女，不高興就去墮胎。父母親還沒把你墮掉已經不錯了，就該感恩了。我們看看有些人，一懷孕就去墮胎；父母親的恩德，至少還把你留下，你還這麼無情把胎裡的嬰兒給殺掉了。

其實，我們感召別人對我們不好，是我們自己業力感召，什麼業？我們的身語意三業，都是惡的，貪瞋癡慢疑，透過身口意三業不斷起現行，所以才會感召這些不好的境緣。佛在經上也說，「欲知前世因，今生受者是」。我們才瞭解，外面境緣都是自己變現出來的，

其實我們自己要好的境緣，就要不斷的改變自己。

阿修羅也來懺悔

另外，不僅我們人來懺悔，懺悔班在上個禮拜還有一個比較特殊的一個例子，什麼例子？就是一個人，她身上有兩個靈：一個是她自己，另外一個靈是阿修羅。一個人身上有兩個靈，身體會很累，就像佛在經上講到共命鳥，牠的身體是一個，但是牠兩個頭，兩個靈。一隻鳥要往東走，一隻鳥要是不往東走，牠要往西走，這個身就不和諧了，兩個就要打架了。她身上附身的阿修羅，好勝，喜歡鬥，而且喜歡爭贏。

她本身是一個女眾，個性很溫順。但是她身上附的這個阿修羅則脾氣很暴躁。此前，在她還沒學佛的時候，這個靈時常出狀況，時常去跟人家打架，去爭。她這個靈起作用的時候，會出現一個女的去打二十幾個男的的狀況。後來這個靈沒有了，就剩下她一個的時候，人家打她的時候，她就嚇一大跳。所以她是兩個個性，她這個靈起作用是很兇悍的，但是有時候又恢復正常，非常溫順。所以人家打她的時候，她嚇得要死，所以她很苦惱。

後來她學佛了，聽師父講經，自己本身知道懺悔，她在看師父講經的時候，她身上的靈也在看師父講經，也受師父的感化，知道自己錯了，要修行，要改變自己這種好勝、好強、好鬥的心。所以當時她懺悔完的時候，她說她身上的靈也要懺悔。的確她那個神情是不一樣。因為她本身比較溫柔一點，她懺悔的時候，表情比較溫馴。等到這個阿修羅出來懺悔的時候，他的眼睛，是比較兇悍的，當時她就說，要把她錄影下來，給你們大家看看，

一個人身上真的是有兩個靈。她說靈在她身上住了十年；她說要是沒有這個靈，她也沒有因緣遇到佛法。所以她們兩個現在一起來念佛，一起來聽師父講經，變成同參道友，很不錯。

我們看到，眾生都來懺悔。她也說她身上這個阿修羅，有五通，她也並非隨便到哪個地方的。她願意來我們道場懺悔，她是看到我們這個道場，是一個正法道場，可以幫助她這一生離苦得樂，因為她也發願要往生極樂世界，所以才來到這個道場。香港懺悔班很殊勝，不同道的眾生都來懺悔，給我們做一個增上緣，給我們信心。

口業果報可畏

我們喜歡造口業，為什麼喜歡造口業？我們看到別人的過失，連帶的就開始造口業，別小看這口業的果報，很嚴重。協會有位女眾，她就懺悔她的口業，因為她已經很嚴重業障現前了。

她以前很喜歡講別人，罵別人。甚至在協會做義工做了很多年，也時常看身邊義工們的缺點，就講他們，說他們。直到去年香港六和敬大會，她也報名來參加義工，因為知道這是很殊勝一個因緣。可是當時要她做義工的時候，突然發現自己不能講話了，頭腦一片混亂，不能做義工了。要當義工也要有福報，業障太重，會障積功累德。同修們發現她的精神很恍惚，一句話都很难講出來，因此趕快帶她來懺悔班懺悔。結果她上臺的時候，因為業障已經很嚴重發相，講一句話都很困難，頭腦一片混亂。輔導老師也很慈悲，就在下

面引導她，從口業懺悔，先講為什麼感召這個果報。老師在下面不斷引導她，她也講的支吾吾的，沒辦法懺。

這給末學一個很大的警惕，這些人都是佛菩薩派來示現的。我們以前喜歡講別人過失，當需要用嘴巴的時候，就沒辦法用了；要用嘴來積功累德的時候，口業的惡報就障礙自己了。甚至現在要懺悔了都生障礙，甚至到往生的時候，會障礙我們頭腦一片混亂，阿彌陀佛都可能念不下來。

這位女眾才四十幾歲，很年輕，就感召業障整個大發相，命在旦夕。所以真的是諸佛菩薩在提醒我們，我們要是看別人的過失，是很容易現業的，尤其是講別人，是很損福報的。有位老師因為跟她很熟，就說她的問題就是不斷的看別人過失，講別人過失，感召她的身體越來越差。而且當我們看別人過失，講別人過失，還有瞋恨的時候，就感召新舊二業現得特別快。因為我們每個人無量劫還有今生，沒學佛之前，都殺害很多眾生。所以當瞋恨，看別人過失的時候，就教了以前所殺害的眾生，來找我們麻煩，他們也來看我們的過失，找過失，就會用身邊的這些家親眷屬來講我們。因為我們教他們這樣做的。所以我們看到就感召新舊二業，快速現業。

所以為什麼師父上人教導我們要學了凡先生，要謙卑？《了凡四訓》裡面，最後一篇講到「謙德之效」，因為謙這一卦，六爻皆吉。要是謙虛，業障不容易現前，凡是傲慢的人，很容易現業。就像末學，是很傲慢的一個人，所以現業就特別快。謙虛的人不會看別人過失。六爻皆吉。末學當時不懂，為什麼，這不是破壞了因果嗎？以前這個人殺生，為

什麼他謙虛他的業就不現前？就請教師父上人。師父上人說了，以前造作惡因，要有這個緣，現在用的是謙虛，是好的緣，你的惡業不容易現前。師父上人曾說，如果內心用的是怨、恨、惱、怒、煩，還有貪瞋癡慢疑，就會感召業報很快就現業了。因怨恨惱怒煩是一切病源（詳見【註一】）。所以，為什麼要學謙虛，為什麼要學誠敬謙和？因為提供好的緣，所以惡業不容易現前。尤其謙虛就像一道護身符，很有效果的。我們才知道為什麼要修行，為什麼我們不要對人瞋恨。我們看到，很多菩薩們都以自己的經驗，在給我們說法。

這個例子告訴我們口業能感召這麼大的果報，真把我們嚇一大跳。以前還以為口好像沒有多大的過失。經上說，口業重會有口臭。沒有想到，這口業真正果報在地獄，身體不好，只是花報而已。我們看到這位同修，是因為看別人過失犯口業、瞋恨，才四十幾歲，就痛苦纏身，給我們很大的驚醒。

來懺悔班懺悔的，不管他造極重的惡業，其實都是佛菩薩派來點醒我們，我們要是造的業跟他一樣，就跟他的果報一模一樣。所以他在給我們表演說法，都是我們的老師。因此這個懺悔班非常好，因為它是因果教育的詮釋，每個人都是來表演的，我們不僅是從書上看到這些理論，還看到實際的人，果報馬上現前給大家看。

師父上人也跟我們說，要把這份資料整理出來，因為以前每個人造的惡業，殺盜淫妄，感召這些果報，可以補充因果教育。所以師父上人說，可以提供給法師們講經的時候，當參考用。我們每個人的懺悔報告，就是現代因果報應錄，很警醒人。

殺生的現代因果報應

諸多殺業中墮胎的果報很可怕。醫生也說，墮胎多的會得不孕症。我們在香港也看到，有個女眾，墮胎幾次之後，得不孕症，想生小孩，生不出來。所以別小看，都有報應的。

墮胎的果報尤其嚴重，為什麼？因為那是殺人。現在人都忽略掉了，我們看到，全球一年墮胎人數高達五千萬。一般墮完胎的夫婦，很容易吵架。有幾個報告就是，她跟她先生去墮胎之後，一路上開車，就跟她先生一路吵回家。

關於殺人、殺生的果報，蕩益大師在《十善業道經》裡面就講到，會有幾種惡報：一個就是瞋恨心難斷；第二個就是怨恨心很重。夫妻吵架不就是怨恨嗎？瞋恨嗎？都應驗了。還有墮胎的媽媽，一般晚上睡覺有惡夢，有時候夢到嬰靈，甚至有些還遇到鬼的，都有。

這些都應驗《十善業道經》裡面所說的，犯殺生得十惱法。十惱法中，第一個就是恆為非人之所惱害，常有惡夢，寢覺不樂；還有難除怨結，眾怨不解；甚至有惡道怖，可能就見鬼了。有個媽媽說墮完胎之後，因為她墮了三十幾個胎。她有一天晚上要睡覺之前，她就看到兩個鬼朝著她走過來了。甚至另外一位同修墮胎後見到黑白無常；墮胎後，她時常有自纏的現象，不僅想自殺，還時常想去撞牆，傷害自己——這些都是墮胎的果報。還有比較明顯的果報，就是晚上睡不著覺，失眠，吃安眠藥都沒效，很苦惱。這都應驗蕩益大師所說，寢覺不樂。

還有因為脾氣不好，所以常於眾生起大害心。看這個人也不順眼，看那個人也不順眼，又想說兩句，罵兩句，惱害眾生，這是殺業。所以有這種現象，趕快多懺殺業，因為殺業很重，會脾氣暴躁，很急躁，讓眾生看到你就有畏。蕩益大師說，「於諸眾生普施有畏。」眾生看到你就好像看到黑白無常一樣，嚇都嚇得要死，因為你太兇悍了；講話就讓眾生不生歡喜心，不喜歡聽；時常講話就像一把刀一樣，去刺別人，那都是因為殺生業重。蕩益大師幫我們註解《十善業道經》非常好，他說，常於眾生起大害心，還普施有畏。

另外殺生很明顯的果報就是身體有病，所以要是身體有很多疾病的，肯定有一些殺業，沒懺出來。另外就是壽命短促，可能不應該這麼樣年紀輕輕就走的，但身體不好，精神也提不起來，那肯定這一生所吃所殺的，甚至墮胎，太嚴重了。

一般很明顯出現這些情況的有墮過胎的，或是殺龜打蛇的。這就是為什麼《感應篇》裡面教導我們，不要「損子墮胎」、「無故殺龜打蛇」。尤其蛇，牠瞋恨心很重。我們一般看到吃蛇肉的人，脾氣就很暴躁，瞋恨心很重。一般殺蛇的人，或者是吃蛇肉的人，都還不到命終，可能吃了幾年之後，就現報了。所以這就是為什麼有些宗教，不吃習氣不好的眾生。伊斯蘭教不吃豬肉，因為他們覺得這個豬比較懶惰、愛睡覺。同樣的，吃很有脾氣不好的眾生，通常就感召脾氣不好。剛開始懺悔可以從殺業先懺，因為殺業懺完之後，就會發現身心清涼。你不懺悔，眾生不饒你。

不懺悔得不到眾生原諒

有一位同修她可以看到眾生。她就說，「眾生說，你想消業障，哪有這麼容易！你以前敢造，你都不敢說，不敢承認，你敢上臺懺悔嗎？」你不敢，所以眾生就藐視她。眾生跟她說，「你敢做，就要敢當，否則我們不原諒你。」這位同修本來很傲慢，因為她有特殊的能力可以看到眾生。她最初以為，「你們都看不到眾生，而我可以看到眾生，你們需要懺悔，我根本不需要懺悔。」所以她就不願意上臺懺悔。後來有位老師點醒她要懺悔，她也答應了，但是一個月都沒行動。她這一個月苦不堪言，天天晚上失眠。不僅如此，她切東西不小心就把手指給切了，流了很多血，正是需要人家幫忙敷藥的時候，她先生剛好不在。等她敷好藥、包好傷口，先生就回來。她跟她先生說，「剛剛被刀子切到手了。」先生還笑笑她說，「怎麼就是你天天現業，我們都不現業？」當你有業障的時候，你受傷，別人不但不同情你，還會跟你說風涼話。為什麼？那是因為業很重，是眾生透過她先生的嘴來報復她而已。畢竟，你以前吃牠，傷害牠的那個手段太殘忍了。

然而，當時她也不曉得要懺悔，還以為沒事。但是後來，晚上幾乎是天天都失眠，她先生還說，因為她太好命了，應該多去運動，身體累了才能夠晚上好好睡。她白天就到操場去跑步，結果她一跑，停不下來，跑了好久，全部操場的人都跑光了，她還在那邊跑。不是她想跑，而是自己停不下來，身不由己。她定睛一看，原來她的身體被眾生架著跑，以前她所傷害的眾生不原諒她。她趕快懺悔說自己錯了，念阿彌陀佛，又繞了幾圈才停下來。由此可見，她的情況已經很嚴重了，已經達到眾生不饒她、天天整她的地步。

她的殺業很重。當時，他們全家都在現業。她手受傷的時候先生笑她，沒多久她先生

的手臂就扭傷了，腎也出了問題，住院了。以前她懷孕的時候，她先生天天去買螃蟹給她吃。然後煮螃蟹的時候，就用筷子插到喉嚨，把它插過去。所以她生出來這個小孩子，眼睛就像螃蟹那對眼睛。這孩子長到四歲才會說一句話，然後再也沒有說話。到五歲的時候，這孩子才說出幾句話，而且直到八歲講話都顛顛倒倒的。以前為了補小孩子的身體，讓他生出來好一點，就這樣殘忍地傷害眾生。結果孩子生出來反而變成這個樣子。她懷孕傷害了多少螃蟹？結果，果報還自受。同時，她教訓女兒，才說一句，女兒就頂九句回來。為什麼？因為你殺生養你小孩，你傷害眾生的生命，眾生當然報復你，讓你全家個個現業，因為有共業。她們全家大現業的時候，她感到走投無路，覺得不懺悔已經不行了。

她就這樣被逼上懺悔臺。她說去年全家很難過，再不懺的話，可能都熬不過去了。所以她就一五一十寫了一份很完整的報告，在臺上認真懺悔。她在懺悔班上看到，當我們來懺悔的時候，我們所傷害的眾生，我們給牠們懺悔時，牠們真的都到了。比如說墮胎的媽媽上臺懺悔的時候，她就看到她的嬰靈就在下面哭得要命，說「媽媽懺悔不真誠，不原諒媽媽。」哪個媽媽要是懺悔很真誠的，她的嬰靈就下來了，她就不再找她媽媽麻煩。所以本來這媽媽很多病痛的，嬰靈原諒她了，這位媽媽身體就好了。要是真誠心懺悔，感動了你的有緣眾生，她們就不找你麻煩。這就是為什麼很多人一懺悔完之後，病好了。

在臺灣有一個男眾，他還沒結婚以前，犯了邪淫，讓兩個女眾墮胎。從此以後他頭痛了十幾年。後來他上臺懺悔，因為他是一個男眾，上臺懺損子墮胎，大家都嚇一大跳，說男眾怎麼會懺這一條？他才說出因為他讓別人墮胎了。至誠懺悔，他這麼一懺，隔天很高

興，跑來跟我們說，他頭痛已經不痛了。以前頭痛十幾年，看醫生也沒用，因為他真誠懺悔，他的嬰靈原諒他了。從他身上下來，病就好了。

有一位媽媽，她也是墮胎。身體非常差，肚子時常痛，去醫院檢查，醫生用高級儀器，什麼B超，都已經照遍了，都說沒有問題，根本沒病。回到家裡就開始痛，到醫院檢查都沒事。她來懺悔的時候，已經七十幾歲，她說有一天她念阿彌陀佛的時候心一定，才知道為什麼她的肚子時常痛。因為她墮胎了三個小孩，她在念佛的時候看到這三個小孩子手拉手，在她腸胃裡面玩拔河比賽。為什麼？因為孩子們很氣憤她媽媽把她們墮掉，整了她好幾年。她真誠跟他們懺悔，知道自己錯了，不應該墮胎。她這麼一懺悔，後來幫這些嬰靈也立牌位，勸他們念佛往生。好像有一個往生極樂世界了，其他的也願意跟她和解，她的肚子就不痛了，就不用看醫生了。

所以我們可以看到，有很多病不是醫生可以醫好的，去醫院檢查也沒用的，那可能就是惱害眾生的果報。就像這位媽媽一懺悔，就好了。所以我們看到，這個懺悔班真好，這麼一懺，花費的時間並不多，才幾次上臺懺悔，只要真誠心懺，都有感應。

懺悔後要跟眾生溝通

我們真誠懺悔完之後，還要做一個工作，跟眾生溝通。比如說我們懺悔完之後，勸導他們一起念阿彌陀佛，勸他們來聽經。因為他們願意原諒你，從你身上下來；但是有的還沒往生極樂世界，要給他安一個地方，讓他們來修行。協會很好，九樓就有一個念佛堂，

可以請龍天護法，還有諸佛菩薩加持他們，讓他們來念佛堂念佛，或者讓他們來十一樓聽經。每次來聽經念佛的時候，就啟請他們一起來，他們看到你這一分恭敬心，他就不找你麻煩。因為他知道，你念念都在關心他，而不是說你只是要趕快念佛成就，不理他們了。如果你心存擺脫他們的心，他們就會覺得你很自私自利，都只是想到你自己早點離苦得樂，怎麼沒有想到他們也要離苦得樂？所以時常啟請他們來聽經聞法念佛，他們也會生歡喜心。要是能夠懺悔，加上本身的精進修行，通常這個業障會消的很快——這是懺悔的殊勝之處。

家親眷屬因懺悔而改變

懺悔不僅本身能夠得到受用，我們也看到懺悔班有很多人懺悔之後，他的家親眷屬都改變了，利益很殊勝。

在香港有一個媽媽，她因為是當第三者，去搶人家的先生，破壞人家的婚姻，這個罪都很重的，說實話都是地獄的業。她後來學佛了，學佛之後苦不堪言。她才發現，原來當第三者，她這一生是生活在一個很黑暗的世界裡，她不敢跟別人說她當第三者，內心很痛苦，得不到快樂。為什麼？因為破壞人家婚姻，讓別人家家庭痛苦，自己哪能夠得到快樂？她以前不曉得，現在學佛之後才深深感觸到這個苦惱。

當時她當第三者的時候，怨氣也很大，因為畢竟她的先生有兩個家庭，一個是她，一個是她原來的家庭，所以她很怨恨她先生。因此她就想生個小孩子來報復她先生。因而她

懷孕的時候是用一種報復心，覺得假如有了小孩子就可以控制她先生，畢竟她是第三者。她懷孕的時候，有極度的瞋恨心，並時常跟先生吵架，她肚子裡那個小孩不得了。她要生這個小孩子的時候特別痛苦。這意念加持肚子裡的小孩，結果那個小孩一生下來之後，特別愛哭愛鬧，把她給整死了。她本來生這個小孩子是要整她先生的，沒有想到還沒有整別人之前，先整到自己了。這個小孩子一歲多，快兩歲，會講話的時候，沒有想到就學她的個性，因為她個性很怨恨，瞋恨，她小孩子會講話，竟然就會罵她媽媽「你去死！」她才嚇到，原來她胎教成功，青出於藍勝於藍。她的這個壞心眼，小孩子全部學到了，所以她很痛苦。這個小孩子非常愛鬧，脾氣很差，她學佛之後，學因果教育，才知道一切的惡報都是自己以前所造的惡因所感召來的，所以她很真誠懺悔，懺悔了半年。

我們鼓勵，不僅要發露懺悔，還要回去跟家親眷屬，比如說對媽媽不好的，就跟媽媽懺悔。對兒女不好的，就跟兒女懺悔。這個媽媽懺悔完之後，回去就跟她女兒懺悔，因為知道自己當時的胎教錯誤，她回家的時候，女兒已經睡著了。她就跪在床前，然後跟女兒說，「媽媽錯了，懷孕你的時候，不應該生這麼大的脾氣，這麼樣子怨恨你的爸爸，感召你的脾氣這麼差，是媽媽的因素，讓你變成這個樣子。」她當時只是心裡這樣子跟她女兒講，因為她女兒已經睡著了。那麼小的小孩子，可能也搞不懂媽媽在講什麼。但是沒有想到，她就跪在那邊講的時候，她女兒是睡著的，兩行眼淚直流，把她嚇一大跳。然後她女兒就醒過來，抱住她，一直哭。所以別以為我們這個意念，眾生不曉得。當時她脾氣不好，她女兒是在肚子裡，她也沒看到媽媽，但是她能夠知道你的心行，就把她教壞了。同樣的，現在就算她睡覺，你的心念都能夠感召到她。古人常說，母女連心。她跟女兒懺悔後發現，

女兒變乖了，女兒轉變了。她也覺得很訝異，怎麼會這麼快速？才懺悔幾次，怎麼女兒變乖了。因為她不斷懺悔，改變自己的脾氣，她脾氣以前很暴躁，現在慢慢收斂了。

其實這些道理師父上人在《修華嚴奧旨妄盡還源觀》裡面就講到，我們這一念都是周遍法界。所以她改變的時候，她女兒就會收到她的磁波，因為空間跟時間它是假像，所以我們這一念，不管多遠的人都能收到。甚至我們在香港懺悔，你對你兒子懺悔，他可能在美國念書，他能不能收到？可以的，因為這空間是假的。

末學也有一個經驗，二零零九年在臺灣的時候。以前末學的念頭覺得媽媽很嘮叨，心裡有一念不歡喜。有一天，媽媽到哥哥家裡住。我們兄弟姐妹聚會的時候，哥哥姐姐們就說，媽媽以前脾氣很差，很嘮叨的。我一看到哥哥姐姐們都在說媽媽，我才看到原來我自己，就是在講媽媽嘮叨，哥哥姐姐他們就現這個境緣給我看。惡念召感來，自己看不到自己的問題，哥哥姐姐們，他們更凸顯這個問題，讓我看到自己，我才知道我錯了。因為學了《感應篇》知道，不能講別人的過失，尤其當小孩子的，不能看父母親的過失，更不能講父母親的過失，這叫極大不孝。以前看不到自己不孝，結果看到哥哥們這麼一講，自己馬上就閉口，知道錯了。從心裡面就起一個念頭，發願我下次再也不說媽媽嘮叨。就這麼一個念頭，當時末學在高雄，媽媽住在臺北，距離很遠，就算現在高鐵比較快，都還要坐兩個小時。沒有想到，我這個念頭一發之後，以後再去看媽媽，媽媽再也不嘮叨了，不曉得為什麼。當時還很訝異，奇怪媽媽怎麼變了？以前都很愛說我們的，怎麼現在都不說了？才知道一切境緣都是唯心所現，唯識所變。當我有這個惡的念頭，就能夠變現出那個惡的

境緣。當自己把惡的念頭給放下了，家親眷屬是自己的依報環境，他們就轉了，而且轉的速度真的很快——當下。因為佛跟彌勒菩薩的對話，這一念，我們能察覺的是一個粗念，一彈指，三十二億百千念，這個念是細念，有三十二億百千念，就已經閃過了。而且是念念成形，這個形就是我們看到的這個物質現象就出現。形皆有識，這個識就是我們的精神現象。所以我們看到這些物質現象，比如說我的媽媽，她的念頭不好，罵了我，為什麼她罵了我？不是她罵我，是因為我的念頭變現出來，來讓她罵我的，念念成形，形皆有識，變現出媽媽，又變現出來她罵我，因為我這個惡念變現出來的。現在不覺得媽媽有錯了，放下了，現在用淨念，用感恩媽媽的心，所以媽媽就變了。物質現象變了，精神現象也變了。媽媽她現在就不說我了，速度就這麼快——當下。所以這個改變的速度有多快？一秒鐘可以彈指五次，那五乘以三十二億百千念，師父上人給我們算過，一千六百兆分之一秒。速度這麼快，家親眷屬改變的速度就這麼快。所以我們在這邊懺悔，他們就收到了，他們就改變了，所以我們要改變外面的人，就是先改變自己。以前末學盲修瞎練了十五年，直到遇到懺悔班，才知道認錯，知道改過。當時也給師父懺悔，說這十五年，真是盲修瞎練，浪費很多寶貴時間。師父上人說，沒有繞這麼久，哪會回頭？哪會知道自己的習氣毛病，真的要不斷的反省改過。

懺悔共業 聽懺悔不要起惡念

另外也有全家的共業。我們也看到很多人，從事殺生的行業，這個惡業很重。他從事這個殺業，是為了養他的小孩，感召什麼果報？就是小孩子不聽話，時常讓你生氣，因為

全家用了這些不淨財，結果有很多災禍，就在她們家降臨。我們在澳洲也看到一個例子，有一個媽媽，她七八十歲了，身體特別的差。她一個女兒是學佛的，很孝順，認真落實《弟子規》。但是她覺得她媽媽很煩，就是這個念頭，她沒改變過來。因為她媽媽很嘮叨，跟她訴苦，都是說她兩個媳婦怎麼樣怎麼樣，都是講是非的，她聽太多了，聽到她都不想聽。因為這個女兒已經學佛了，不想聽這些是非非，讓阿賴耶識被染污。但是沒辦法，止都止不住，媽媽就愛講，她不曉得為什麼。她在家人當中左右為難，一方是哥哥嫂嫂，一方是媽媽，她夾在中間。

後來，她從殺業開始懺，她才回想到她媽媽以前年輕的時候，有好幾年，人家請客的時候，媽媽都去當幫手，人家辦酒席，都會殺很多眾生，雞鴨魚都有。她媽媽就去幫人家做酒席，做好幾年，為什麼要做這些？就是要賺錢養小孩子。所以她的小孩，就跟她有共業，她媽媽受這個業報，身體不好，時常身心不安穩，就找她訴苦，她一聽就很煩，因為她用這個錢。她媽媽的業報就報在娶媳婦開始，以前去幫人家辦酒席，殺這麼多生，娶媳婦進門的時候，業報就在娶媳婦的時候開始現業。第一個媳婦進門就跟媽媽八字不合，天天吵、天天鬧。第二個媳婦進來更厲害，比第一個更厲害，她不曉得為什麼會這樣子。你看不是給人家辦酒席嗎，很多酒席都是娶媳婦的，很快她就現業了。所以兩個媳婦一進門，這幾十年下來就天天生煩惱。兩個媳婦就夠她一生苦惱了。

後來她女兒懺悔的時候還把媽媽請過來，因為她媽媽聽不懂中文，她用臺語講，講一遍之後，然後，再用中文講一遍。懺悔班一個小時，就剛好讓她一個人全包了，半小時講

臺語，半小時講中文。當時有個男眾坐在前面聽，聽的不耐煩。由於這位男眾在下面起一個不好的念頭，就馬上受報。他當時念佛念不下去了；而且當天晚上三時繫念，那位男眾也做不下去。為什麼？因為當天她替她媽媽懺悔以前所殺害的眾生及她自己的眾生，無量無邊的眾生都來了，人家很真誠對眾生懺悔，他在那邊起惡念，那是一種障礙人家的念頭，所以那些眾生就找他算帳。直到那位男眾隔天出來發露懺悔，他說：「不應該昨天起那個惡念，自己感召的果報就是身體很不舒服，沒辦法念經念佛。」那位男眾跟那些眾生懺悔，他說：「不應該破壞人家解冤釋結的機會，起這麼不好的意念。」結果他這麼一懺悔，冤結就解開了，他隔天身體就好了。

香港有位同修也說，人家上臺懺悔跟他的眾生解冤釋結，你瞧不起，甚至有些人不想聽就跑出去了。每個人都有有緣眾生，你曾經傷害過眾生，她就看到走掉的那個人所傷害的眾生就很不高興，就哼一聲說，「你走著瞧吧！以後我們好好算帳。」因為你不真誠懺悔，你還瞧不起別人懺悔，人家真誠心認錯，你還不認錯呢！眾生更瞧不起你。所以我們瞧不起別人的同時，眾生也瞧不起我們。所以別小看我們這個業，真的是像普賢菩薩所說的，我們無量劫所造的惡業，要是有體相的話，虛空都難以容受。

不改過 境緣會越來越差

在澳洲，有位媽媽講到：在二十歲之前，她就知道念觀世音菩薩，說明她過去生應該有修行，是一個很有善根的人。所以她念觀世音菩薩念的很歡喜，都不講話，客人來她也不講話，都是很安靜的。但是，她二十歲的時候結婚了，結婚的時候就開始看先生的不是，

天天找先生的缺點。後來她又連生了八個小孩子，她天天看小孩子的過失，一下子說先生，一下子說小孩子，總共九個，就這樣輪流念。念到現在她已經年紀大了。她說她念佛都念不下去了，念佛念到後來就是念小孩子念先生，念他們的不是。我們才知道佛菩薩派來給我們警醒的。

因為這媽媽很有福報，她從小就念觀世音菩薩，所以她一生都是學佛的，她家又在道場隔壁，所以時常去護持道場，也時常去打佛七。但是她就很懺悔說自己越修越退轉，以前二十歲這麼清淨，現在越老越不清淨。小孩子個個成家立業，又有小孫子出來了，以前是念九個，現在念十幾個。

所以，我們人不改過，那個業力就會讓我們有更多的緣分，越往差的地方走。所以她很感歎的說，「要好好放下了，再也不去看他們過失了，一切隨他們去了。」她說：「再念下去極樂世界就沒望了。」的確是如此。

口業要守住

尤其這個口業，這是我們一般人很容易犯的，我們都說念佛沒時間。但是要是打電話，跟朋友聊天，或者是有什麼事情跟人家吵架的時候，一吵可能都到天亮，五六個小時都有時間。相反，要到念佛堂念佛，就一點時間都沒有，這才知道我們眾生造業的時候都是很勇猛精進。我們的惡心所在《百法明門論》裡面就講到有二十六個，時常起現形。（詳見：【註二】）善心所十一個，這十一個幾乎都睡著了，很難起現形。所以我們做不到淨念相

繼，而是惡念相繼。就像《感應篇》裡面所說的，念到後來變成「念怨不休，受恩不感」。善的生不出來，惡的拼命出來。尤其我們在講別人的時候，造的業之重可不得了。口業有妄語、兩舌、惡口、綺語，這四條佔《十善業道經》裡面的一半，十分之四，都快一半了。蕩益大師解釋這四種口業總共有二十四種惡報，不得了，這口一閉，二十四種惡報就免了，嘴一開，可能就會造這麼多的業。所以為什麼祖師大德常勸導我們，「少說一句話，多念一句佛。」話多不是好事，因為話多，講到後來，可能對方就誤解你的意思，爭吵就出來了。甚至犯口業很重的人，到後來講話別人不會相信你。所以我們也看到為什麼很多媽媽說，「小孩子很難教，叫他做什麼事情都不動的。」因為犯了口業。所以蕩益大師在《十善業道經》裡面說到，犯惡口的，感召果報就是「言難承領」，也就是說，講話別人不願意接受。同樣一句話，從師父上人口中講出來的，跟從我們嘴巴講出來的，效果完全不同，都是同樣的內容。為什麼師父有這麼大的攝受力，為什麼我們講話人家會反駁，就是因為我們犯了嚴重的口業。以前我不懂，想說為什麼同樣一句話，不同的人講出來結果就這麼不同。我同修也跟我說，「我跟你講的和師父講的都是一樣的，為什麼師父講你就聽，我講你就不聽？」後來他也很懺悔說，「原來就是犯了口業，就會感召言難承領。」講話別人不會接受，甚至還會反駁你，明明你講的道理就是對的，為什麼別人會反駁你，這就是犯口業所致。

犯惡口得到的八種惡報，還有一個就是「言多可譏」。講的話別人還會批評你，甚至議論你，你這個話講錯了。而且還有個果報就是言盡不樂，講話別人不愛聽，一聽到你開口就生煩惱。有媽媽也說，我回家一講話，我兒子就不高興，跑到樓上去了，就很煩，覺

得媽媽嘮叨，為什麼會嘮叨，因為你犯惡口。可見，惡口的果報真是不得了。

「行有不得，反求諸己」。真正明白因果之後才知道，境緣都是自己所變現出來的，不是別人的過失，都是自己有过失。所以我們要是講話別人不愛聽，一定要好好懺悔。師父上人講話的時候，我們都希望師父上人多講一點，我們要講話的時候，別人就叫我們閉嘴，不要講了。那就是我們犯了很嚴重的口業，所以一講話那個磁場感覺就不對，人家一聽就生煩惱，還沒開口講兩句，人家就生起很不愉悅的心。以前不懂為什麼，現在終於明白了。原來這十惡業，很障礙我們修行。

懺悔能得清涼 開智慧

所以我們修行要從十善業去修，我們的經驗就從殺盜淫妄，還有十惡業，把這十惡業懺除的話，我們的身心就清涼。越懺悔身心越安穩，智慧越開。以前聽不懂師父講什麼意思，聽經也都打瞌睡，很昏沉。懺悔完之後，聽經聽的很清楚，不昏沉了，那就是業障消除的現象。

所以懺悔有很殊勝的利益，以上是懺悔班一年半的經驗分享，有錯誤及不妥的地方，懇請師父上人、諸位法師及領導、以及諸位老師惠以批評和指正，謝謝大家，阿彌陀佛！

【註一】師父上人的開示：

殺盜淫妄酒是一切惡業

貪瞋癡慢疑是一切病因

怨恨惱怒煩是一切病緣

臟腑失調天地變異是一切病果

疾苦短命自然災禍是一切病報

仁義禮智信是一切病藥

我們要放下殺盜淫妄酒，貪瞋癡慢疑，怨恨惱怒煩，用誠敬謙和的心去處事、待人、接物，力行仁義禮智信，加上努力念阿彌陀佛、力行三個根，如此業障便天天減輕。

【註二】

● 善心所十一：信、精進（勤）、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、輕安、不放逸、行捨、不害。

● 不善心所二十六：根本煩惱六：貪、瞋、癡、慢、疑、惡見。隨煩惱二十：忿、恨、覆、惱、嫉、慳、慳、誑、諂、害、憍、無慚、無愧、掉舉、昏沉、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知。

【附錄】

附錄一、老法師對懺悔班編輯小組的重要開示

編者按：

懺悔班文稿編輯小組曾經拜見師父上人，請示文稿編輯的相關問題，親耳聆聽恩師法音。今將師父上人之開示整理成文，以饗讀者，願天下行人得以儘早業消智朗、障盡福崇。

師父上人開示

◎世界上存在神鬼，這是事實；這個（指懺悔班資料的整理及出版）要做出來，好事情，讓人們相信鬼神是真的、存在的，相信因果，不要等快死了再懺悔，那就來不及了。

◎大家都懺悔，大家都真幹，力量不可思議，這個地方不會有災難。

◎我們懺悔班的資料，除了出書，還要放在網絡上、文字方面的資料可以提供下載，讓更多的人能看到。

◎現在災難頻繁，墮胎也是原因之一。「損子墮胎」的專題，最好做成光碟，要把它講清楚、講明白，可以流通。

◎懺悔班做的這個事很重要，用真誠心去做，會救度許許多多的衆生，大家一起努力，繼

續努力！我們能救香港、救香港周邊，中國沿海，上面是韓國、日本，下面是台灣、菲律賓、越南這個地區，這個功德不可思議。功德要迴向法界一切眾生及世界各國，要發心救自己、救國家。

◎問：邪淫部份的問題，有些人懺悔得很真誠，看的人恐怕會在阿賴耶識落印象。

◎師父上人答：要講清楚、說明白。要真心懺。不是真誠心懺悔，災難過不去，災難當前，真心懺悔很重要。大家認真好好做，希望災難在這裡能夠減輕。

◎要想消災，要真正得清淨心念佛才可以。我們自己要努力，要幫助自己。我們有共業，所以不求住世，要求往生。我們要把自己的去處定下來，這樣災難來的時候可以不恐懼，不驚慌，災難之中可以看見佛來接引。要有信心，要念佛，要聽經。

◎全世界人們邪淫的情況相當嚴重，墮胎這個問題太嚴重了！一天要殺多少人？這是大事情，外邊的人不知道，冤冤相報，沒完沒了。

◎懺悔文稿流通的越廣、讀者越多，能幫造業者消除很多業障。反之，若生起不悅及瞋恚之心，甚至障礙流通，則其業障將更為深重。我們是在幫助眾生消業障。

◎念佛即是上上懺。要勸大家念佛往生西方極樂世界。

附錄二、懺悔重要經論資料

◎懺悔二字，乃梵漢雙舉之詞，梵語懺摩，華言悔過，言懺者乃懺摩之略，言悔乃悔過之意也。總之懺摩原意，乃請他忍恕之義。悔過者，則又自行悔罪之意也。止觀曰：「懺名陳露先惡，悔名改往修來。」是又就去來言之矣。

【懺悔功德】

懺悔為天台所立五悔之一，洗除已造之罪之唯一要法也。心地觀經曰：「若覆罪者，罪即增長，發露懺悔，罪即消除。」業報差別經曰：「若人造重罪，作已深自責，懺悔更不造，能拔根本罪。」普賢行願品曰：「我昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。」

四分律毘尼增一法曰：「佛告比丘言：汝自懺悔，於我法中能至誠如法懺悔者，便得增長。汝懺悔應生厭離心，汝比丘至誠如法懺悔，我為受之。」同書又將懺悔之相分為三品：（一）從身體之毛孔與眼出血者，稱為上品懺悔。（二）從毛孔出熱汗，從眼出血者，稱為中品懺悔。（三）全身微熱而眼出淚者，稱為下品懺悔。復次，若懺悔之心一起，立即不取造罪之念者是為上品，隔時不取念者為中品，而隔日不取念者則為下品。以上稱為念時日三懺悔。

有關懺悔滅罪之相及其功德，《占察善惡業報經》卷上謂若有眾生得三業善相時，光

明滿其室，聞特殊異好香氣，身意快然。或夢佛菩薩來，手摩其頭，歎言：「善哉！汝今清淨故我來證汝等。」

◎《大乘本生心地觀經》卷三亦云（大正3・303C）：

「若能如法懺悔者，所有煩惱悉皆除。猶如劫火壞世間，燒盡須彌並巨海，懺悔能燒煩惱薪，懺悔能往生天路，懺悔能得四禪樂，懺悔雨寶摩尼珠，懺悔能延金剛壽，懺悔能入常樂宮，懺悔能出三界獄，懺悔能開菩提華，懺悔見佛大圓鏡，懺悔能至於寶所。」

◎罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡，罪亡心滅兩俱空，是則名為真懺悔。

◎聖一老法師在《地藏本願經講記》註解「世尊。習惡眾生。從纖毫間。便至無量。」中說：「世尊，眾生萬不能作惡，一作惡就有種子；種子起現行，又令汝第二次造罪；第二次造罪，內薰為種子，惡種子又增加；種子復起現行，其力更大，無辦法不去造罪。如是種子起現行，現行薰種子，種現相薰，便至無量。所謂一件穢、兩件穢，一穢下去，就不能自拔。所以佛教弟子懺悔，初夜造罪，初夜就懺悔，就容易拔罪，莫待天明，天明則種子已種下八識田中，就難拔了。是以覆藏過失之人，其罪不滅，唯有一直增長下去，如樹大難拔了」。

◎摩訶止觀卷四上之二種十心。

（一）順流十心，謂眾生由此十心，隨順煩惱，流轉生死。即：（1）無明昏闇，謂諸眾

生從無始來，闇識昏迷，無所明了，廣造諸業。(2)外加惡友，謂諸眾生內具煩惱，外值惡友，扇動邪法，迷惑我心，不修善業。(3)善不隨從，謂諸眾生既具內外惡緣，即內滅善心，外滅善事，復於他人所作善事無隨喜之心。(4)三業造惡，謂諸眾生恣縱身、口、意三業，無惡不為。(5)惡心遍布，謂諸眾生為惡之心遍布一切處所，欲惱害於人。(6)惡心相續，謂諸眾生起惡心，晝夜相續不斷。(7)覆諱過失，謂諸眾生不自發露所作惡行，無悔改心。(8)不畏惡道，謂諸眾生不知戒律，無惡不為，於惡道全無畏懼。(9)無慚無愧，謂諸眾生造諸惡業，不知慚愧。(10)捨無因果，謂諸眾生生邪見，撥無一切善惡因果報。

(二)逆流十心，謂修行者由此十心，可翻除由順流十心所造之惡法。即：(1)深信因果，破撥無因果之心。(2)生慚愧心，破無慚無愧之心。(3)生大怖畏，破不畏惡道之心。(4)發露懺悔，破覆諱過失之心。(5)斷相續心，破惡念相續之心。(6)發菩提心，破遍布之惡心。(7)斷惡修善，破三業造罪之心。(8)守護正法，破善不隨喜之心。(9)念十方佛，破隨順惡友之心。(10)觀罪性空，破無明昏闇之心。若欲懺悔二世重障，行四種三昧者，當識順流十心而明知過失，運逆流十心以為對治。此二十心通為諸懺之本。

◎普賢行願品十大願王

言懺除業障者。菩薩自念。我於過去無始劫中。由貪瞋癡。發身口意。作諸惡業。無量無邊。若此惡業有體相者。盡虛空界不能容受。我今悉以清淨三業。遍於法界極微塵刹。一切諸佛菩薩眾前。誠心懺悔。後不復造。恆住淨戒一切功德。如是虛空界盡。

眾生界盡。眾生業盡。眾生煩惱盡。我懺乃盡。而虛空界。乃至眾生煩惱不可盡故。我此懺悔。無有窮盡。念念相續無有間斷。身語意業無有疲厭。

◎師父講解

我們所對的境界。『遍於法界極微塵刹』，這一句說的處所。我們在什麼地方懺悔？盡虛空遍法界，無量無邊的世界，諸佛刹土就是世界，這世界當然有眾生；換句話說，無時無地不是我們懺悔處。為什麼境界要說這麼大？諸位要曉得，這無量無邊的世界跟我們都有關係。我們這一生，在這個地球上出生、生長，我們前生在哪裡？在別的星球上，現在講外太空，別的星球上。我們過去世還有過去世，過去無量劫以來，盡虛空遍法界的刹土，哪個地方我們沒有經歷過？哪個地方我們沒有在那裡造業？如果不是這樣的話，普賢菩薩說咱們罪業要有體相，盡虛空不能容納，這個話就講不通。所以無始劫以來，無量無邊恆沙刹土，我們都在那裡生長過，都在那裡造過罪業。

『一切諸佛菩薩眾前』，這是我們所對的人。對哪個懺悔？「一切諸佛」，佛是我們的老師，「菩薩」是賢人，聖賢人，我們向他們求懺悔。『誠心懺悔』，誠心就是前面所講的清淨三業，清淨心、真誠心；懺，把我們自己所造的惡業表白出來，不隱藏，我們造的這些過失不隱藏。我們一般人所造的罪業，總是不願意跟人說，說什麼？說自己的好事情，有面子的事情，喜歡告訴別人；罪業沒面子，不願意讓人知道。不能夠發露懺悔，我還有有些事情不能告訴別人，說老實話，這人就是個惡人，就不是善人。漢朝時候的有個人，老師教大家自己想想，自己有沒有做錯什麼事情。他想了很久，他說我過去

有一樁事情做錯了，什麼事情？上廁所沒戴帽子，這樁事情我做錯了。可見得這個人心地清淨。司馬光一生所說的，「事無不可告人言」，沒有隱私，一生所作所為沒有不可告人的，這是善人。我們一生當中所作所為的，還有不能告訴別人的，自己心裡有數，在佛法裡講這是惡人，這裡有惡業。這是我們應當要學習的。我們不能告訴別人，告訴佛菩薩。發露懺悔。『後不復造』，這個叫真正懺悔，著重在「後不復造」，著重在這一句。如果懺悔了，明天還要造，這就大錯，那個罪過就更大。不但你惡業增加，而且還加上一個罪名，什麼罪名？欺騙佛菩薩。你在佛菩薩面前懺悔了，懺悔了又造，你看你又加重一個罪名，欺騙佛菩薩，這個罪就很深。所以往往一些人，修行一輩子不能成就，原因在哪裡？我們凡夫看不出來，認為某人修行得很好，不錯，好像我們都不如他，結果到臨終現的相不好。我們只看到外表，沒有看到他內心，外表的樣子是不錯，裡面不行。我們凡夫肉眼，對於一個人真正善惡很難辨別。有些人外面樣子不行，我們看了沒瞧得起他，結果他走的時候，他預知時至，他可以站著往生、坐著往生，人想不到！外表樣子沒看得出來，人家真正有功夫，內心清淨，不起貪瞋癡。『恆住淨戒，一切功德』，「恆」是常，常常心裡面有清淨的戒行。像五戒這是戒行，十善也可以說是戒行，心裡真正有。

附錄三、【佛十宿緣】

《三藏法數》——出《佛說興起行經》

謂佛在魔羯提國竹園中阿耨大泉，與大比丘眾俱。時舍利弗問佛孫陀利等十事宿緣。佛答，皆從往昔造眾惡因，無數千歲，受無量苦報，餘殘未盡，於成道後，復償宿對。

復告舍利弗，汝觀如來眾惡皆盡，萬善普備，猶不免此宿緣者，蓋遇示人凡造惡業，果報難逃，故說是宿緣也。

一、孫陀利謗佛緣。往昔波羅奈城有博戲人，名淨眼。時有姪女，名為鹿相。淨眼誘引鹿相，共車出城，至樹園中，共相娛樂。時彼園中有辟支佛修行道法，待其入城乞食，淨眼遂殺鹿相，埋其廬中。後累辟支佛將致死地。淨眼見已，即起悲心。我所造作，自當受之。故自說罪，因被國王殺。時彼淨眼者，即我身是。彼鹿相者，孫陀利是。以是罪緣，無數千歲，受無量苦。今雖得佛，由此餘殃，故受孫陀利女之謗。

二、奢彌跋謗佛緣。佛言，過去遠劫，有婆羅門，名為延如達，常教五百童子。復有一梵天婆羅門婦，名為淨音，為延如達作檀越，飲食衣服，悉皆供養。後有辟支佛入城乞食，淨音見已，即請供養。自是以後，乃日具美食而供養之。延如達自覺薄己厚彼，便興嫉妒。復令童子謗此道士，無有淨行，與淨音通。後辟支佛現神變入滅，眾人乃知延如達虛妄。時延如達者，則我身是。淨音者，奢彌跋是。五百童子，五百羅漢是。我時起嫉妒心，受諸苦報，今雖得佛，由此餘殃，故受奢彌跋之謗也。

三、佛患頭痛緣。佛言，過去遠世，羅閱祇城穀貴人飢，掘百草根，以續微命。時彼城東，

有岐越村，人民眾多，村東有多魚池，故彼村人各將妻子詣止池邊，捕魚食之。時捕魚人取魚，在岸而跳。我為小兒，以杖打彼魚頭。時池中有兩種魚，一名麩魚，一名多舌。自相語曰：我等不犯，人橫見苦。我等後世當報。時岐越村人即今釋種是。小兒者，則我身是。麩魚者，流離王是。多舌魚者，婆羅門惡舌是。爾時魚跳，我以小杖打彼魚頭，此是因緣，受諸苦報。今雖得佛，由此殘緣，流離王伐釋種時，我即頭痛也。

四、佛患骨節煩疼緣。往昔羅閱祇城有長者子，得病甚困，即呼城中大醫子曰，為我治癒，大與卿財。醫即治之。病既瘥已，不報其功。於後復病，又治之。瘥至三，不報。後復得病，續呼治之。醫子曰，前已三治三瘥，而不見報。見欺如此，今我治彼，當令斷命。即與非藥，病遂增劇而死。時醫子者，則我身是。病子者，提婆達兜是。我時以非藥致死，以是因緣，受諸苦報。今雖得佛，由此殘緣，故骨節煩疼。

五、佛患背痛緣。往昔羅閱祇國節日聚會，有兩力士，一刹帝利種，一婆羅門種。時共相撲。婆羅門語刹帝利言，卿莫撲我，當與卿財。刹帝利便不盡力，二人得稱，皆受王賞。後婆羅門不報所許，到後節會，復聚相撲，亦求如前，得賞如上，復不相報。如是至三，刹帝利力士念曰，此人數欺我，今當使其死。便右手捺頭，左手捉腰蹴之，挫折其脊，撲地即死。王大歡喜，賜金錢十萬。時刹帝利者，則我身是。婆羅門者，提婆達兜是。我時貪財瞋恚，撲殺力士，以是罪緣，受諸苦報。今雖得佛，由此殘緣，故受背痛之報。

六、佛被木槍刺腳緣。佛於羅閱祈竹園精舍，入城乞食，忽有木槍，迸在佛前。心自念言，此是宿緣，我當受之。眾見驚愕。佛復心念，現償宿緣，使眾人見，不敢造惡。便躡身虛空，去地一仞。木槍逐佛，乃至七由延，槍亦隨之。佛於空中化一青石，厚闊十二由延，佛立石上，槍即穿石，出在佛前。復化水火風，各厚闊十二由延，佛立其上，槍亦穿過。佛復上四天王宮，次地乃至梵天，槍亦次第而上，至於佛前，所過諸天，與說宿緣。佛復從梵天下，至羅閱祈城，槍亦尋下。國人隨從看此因緣，佛恐眾人見償此緣，皆當悶死，故語眾人，各自還歸。亦敕諸比丘，各還己房。佛便心念，當償宿緣。遂疊大衣，敷座而坐。即展右足，木槍便從足跌徹過。舍利弗等皆至佛所，禮拜慰問，為說宿緣。

往昔有兩部主賈客，入海取寶。後遇水漲爭船，第二部主與第一部主格戰，第二部主以矛刺第一部主腳徹過，即便命終。佛告舍利弗，第二部主者，即我身是；第一部主者，即提婆達兜。我時刺彼腳，以是因緣，受諸苦報，今雖得佛，由此殘緣，故受木槍刺腳。

七、佛被擲石出血緣。往昔羅閱祇城有須檀長者，子名須摩提，父命終後，有異母弟，名修耶舍。時須摩提設計，不與修耶舍分其家財，乃語修耶舍曰，共詣耆闍崛山上，有所論說。弟曰可爾。即執弟手上山，至高崖上，推置崖底，以石落之，即便命終。時須摩提，即我身是。修耶舍者，即提婆達兜是。我時貪財害彼，以是因緣，受諸苦報。今雖得佛，不免殘對。故我於耆闍崛山經行，為提婆達兜舉崖石以擲我頭，山神以手

接石，石邊小片迸墮，擊我腳趾血出，受此報也。

八、佛被旃沙繫盂謗緣。佛言，往昔有佛，名為盡勝如來。會中有兩種比丘，一名無勝，一名常歡。時波羅奈城有大愛長者婦，名善幻，兩種比丘往來其家，以為檀越。無勝比丘，為斷漏故，供養無乏；常歡比丘，結未盡故，供養微薄。常歡比丘興妒嫉心，誹謗無勝與善幻通，不以道法供養，乃恩愛耳。時常歡者，即我身是。善幻婦者，今旃沙是。我時謗無勝故，受諸苦報。今雖得佛，由此餘殃，故為外道比丘王臣說法之時，卻被多舌童女繫盂於腹，來至我前謗曰，沙門何以不說家事，乃說他事。汝今自樂，不知我苦。汝先共我通，使我有身。今當臨月，事須酥油，養於小兒，盡當給我。爾時眾會皆低頭默然。時釋提桓化作一鼠，入其衣裡，嚙盂繫斷，眾等見已，皆大歡喜。

九、佛食馬麥緣。佛言，過去世時，有比婆葉如來，在槃頭摩跋城中，與大比丘眾俱。有槃頭王，與諸臣民請佛供養，及比丘僧。爾時城中有婆羅門，教五百童子，王設會先請佛，默然許之。王還，具饌已畢，即執香爐啟曰，惟願屈尊，來受我供。佛敕大眾，往詣王宮，食畢各還。時為病比丘請食而歸，過婆羅門所。時婆羅門見食香美，便起妒意，此髡頭沙門，應食馬麥，不應食甘饌。亦教童子言，此等師主皆時馬麥。時婆羅門者，則我身是。五百童子者，即五百羅漢。我時言他食馬麥故，受諸苦報。今雖得佛，由此殘緣，我及眾等毘蘭邑食馬麥九十日，以償殘報也。

十、佛經苦行緣。往昔波羅奈城邊，有婆羅門子，名火鬘。復有瓦師子，名護喜。二子少

小，心相敬念。護喜語火鬘曰，共見迦葉如來。火鬘答曰，何用見此髡頭道人。如是至三，後日護喜復曰，可共暫見。答曰，何用見此髡頭道人。髡頭道人何有佛道！於是善喜捉火鬘頭曰，為汝共見如來。火鬘驚怖，心念此非小緣，必有好事耳。火鬘即曰，今放我頭，我共汝去，禮迦業足。護喜白佛，火鬘不識三寶，願佛開化。火鬘睹佛相好，心生歡喜，出家學道。時火鬘者，則我身是。護喜者，我為太子時踰城出家，作瓶天子導我者是。我時以惡言道迦葉佛故，以是因緣，受諸苦報。今臨成佛時，復受六年苦行，以償餘業也。

【佛十宿緣】講記摘要

(修華嚴奧旨安盡還源觀(第一〇一集)和(第一〇二集)2009/9/12 台灣)

佛在《佛說興起行經》裡面舉了十個例子，宿世的因緣，佛說他在過去生中，也是跟我們一樣的身分，他從人修成的。經文上講「無數千歲」，佛用一千年做單位，多少個一千年？沒數。「受無量苦報」，為什麼？造業。沒有覺悟之前，哪有不造業的道理？一直到成佛還有「餘殘未盡」，於成道之後還要償宿債。

佛很詳細的舉出十種例子，像「孫陀利謗佛緣」，為什麼謗佛？佛過去曾經得罪她，殺害她，這一次成佛的時候遭到她毀謗。「奢彌跋謗佛緣」，這第二樁事情。第三樁事情，佛頭痛都有因緣的，成了佛之後還要受果報，佛患關節痛、背痛，被木槍刺腳。被提婆達多在懸崖上面推石頭下來，想把佛害死、砸死，他有護法神保護，護法神就攔截這塊大石

頭，這石頭破裂，碎片把佛的腳砸傷。

佛曾經受馬麥之報，在飢荒的時候托鉢，沒東西吃，餵馬的糧食佛吃了三個月，整個僧團。沒有一樣不是過去生中所造的惡業，成了佛還不能夠免。

釋迦牟尼佛在摩竭提國竹園中，就是竹林精舍，佛在祇樹給孤獨園竹林精舍講過相當長一段時間經。他給這些學生們講他過去生中的緣，為什麼？這一生中有些報應，這果報從哪裡來的？可是說法也有緣起，這不是佛無問自說，是舍利弗提出這個問題問釋迦牟尼佛。譬如佛在世也遭人毀謗，也遭人侮辱，學生就懷疑，你老人家成佛了，凡夫有這種事情能說得過去，為什麼你也有？這個問題得好！這一問把很多人的疑惑都化解，佛說清楚了就化解了。

佛講他自己過去生中造作的惡因，「無數千歲」這句話就是無量劫來，「受無量苦報」。所以人不能造惡，造惡苦不是一生，生生世世。為什麼？惡因在，遇到惡緣它就又起現行，這個事情麻煩可大了。你的惡因在哪裡？惡因在阿賴耶裡，阿賴耶是個倉庫，你所造的一切善惡染淨全在裡面藏著，它會起作用。到成佛，成了佛還有餘罪，「餘殘未盡」，是什麼？是習氣，佛門叫習氣。罪是不造了，完全覺悟不再造了，斷掉了，可是還有習氣，習氣還會惹來果報。

我們要問：「佛有沒有習氣？」佛沒有習氣了。沒有習氣為什麼還要現這個？那是他示現。法身菩薩哪還有這種果報？不可能。說實在話，阿羅漢到人間有這個果報可能，為什麼？他習氣沒斷。什麼習氣？執著的習氣，分別執著習氣斷掉，就沒有了。法身菩薩是

無始無明習氣，那個沒有關係，那個絕對不會有這些事相，這個我們要知道。

釋迦牟尼佛這樣的示現，我們就感恩，他是來教我們的，他是來表演的，不是真的。像演戲，演給我們看，我們要懂這個意思。這是成道了，示現成道，八相成道，還遇到宿世的這些冤家，我們今天講的冤親債主，他來找麻煩。佛告訴舍利弗，舍利弗請法，就以他為代表。他說「汝觀如來，眾惡皆盡，萬善普備」，我們常講的「諸惡不作，眾善奉行」，他已經做到真的百分之百的圓滿，「猶不免此宿緣者，蓋欲示人，凡造惡業，果報難逃，故說是宿緣也」。佛把這個意思說出來，這是示現，告訴你惡業不能造，造了惡業決定逃不掉。

第一個例子講「孫陀利謗佛」。因，那都是很早很早種下來的，往昔所種的因。孫陀利謗佛，也就是很久遠之前，他說有個「博戲人」，這是我們說街頭賣藝的，雜耍，這個人叫淨眼。淨眼是誰？就是釋迦牟尼佛的前身，釋迦牟尼佛也做過雜耍。那時候有個淫女名字叫鹿相，淨眼就誘引鹿相，坐一個車子出城在一塊娛樂。用我們現在的話來講就是姦殺，強姦之後就把她殺了，這是釋迦牟尼佛前世。殺了之後，就把她屍體埋在園林裡，那個園林裡有一尊辟支佛在修行。這個案子發生了，就連累辟支佛，人家以為是辟支佛把她殺掉的。可是淨眼還算不錯，他看到辟支佛受這個冤枉、冤屈，他良心發現，他生起悲心，我們現在講他就自首。自首之後，這個罪很重，還是被國王殺掉了。這是過去世的一段業因。

然後佛就說，淨眼就是他，就是釋迦牟尼佛，鹿相就是現在的孫陀利，這冤親債主。那時候他姦殺鹿相，所以生生世世是無數千歲受苦無量。只要你的冤親債主沒有真正放過

你，說不跟你再計較了，就很麻煩。縱然這一次說放過你，不定什麼時候想起來又恨你，這個麻煩大，所以他就生生世世糾纏不清。什麼時候他真放過你？給諸位說，他要超度往生極樂世界，真放過你了，以後不再糾纏你。如果還在六道輪迴，我想這個帳就清不了，你說這個事情多麻煩！

我們想想，這種因果報應太可怕了，釋迦牟尼佛前世有，我們現在也有，過去生中生世世很多。要想逃出這個關口，只有兩種方式，一種是冤親債主他往生極樂世界，另外一種是我念佛往生極樂世界，那就沒事。我念佛往生極樂世界，在極樂世界成佛，將來到這個六道來度眾生，那就像釋迦牟尼佛一樣又會碰頭。碰到時候怎麼樣？碰到時候這就叫不昧因果，不是不落因果，是不昧因果，過去造的業因清清楚楚、明明瞭瞭，可以表演一下，然後度他。這是肯定的，佛不度無緣之人，能幫助他成就佛道。

第二段講「奢彌跋」，也是謗佛。這次的謗佛，佛講的故事是這樣的，佛說「過去遠劫」，很久遠了，「有婆羅門，名為延如達，常教五百童子」，延如達就是釋迦牟尼佛的前世，五百童子就是現在的五百羅漢，你看生生世世的緣分。他說還有一個梵天婆羅門的婦女，名字叫淨音，這是梵天婆羅門，我們現在講他的夫人，「為延如達作檀越」，這用現在話是做齋主，現在我們台灣習慣叫護法，她來護持延如達，「飲食衣服悉皆供養」。釋迦牟尼佛也做過婆羅門。

後來有一尊辟支佛入城乞食，這個淨音，就是梵天婆羅門夫人看到辟支佛，就請辟支佛，供養他，供養辟支佛，「自是以後，乃日具美食而供養之」，供養辟支佛很豐厚。延如

達就感覺得這個護法「薄己厚彼」，供養辟支佛供養得豐厚，對自己就微薄，就起了嫉妒心。「復令童子謗此道士」，這個道士就是辟支佛，說他「無有淨行，與淨音通」，說他有私通之行。你看造這樣的罪過。辟支佛遭遇這個毀謗，「後辟支佛現神變入滅」，入滅就是圓寂，他現神通之後圓寂了。大眾才知道延如達嫉妒，妄語傷害別人。

佛就講，那時候的延如達「則我身是」，那時候的淨音就是現在的奢彌跋，五百童子就是現在的五百羅漢。他說是我當時起了嫉妒心，「受諸苦報」，苦報是果，嫉妒心是因。「今雖得佛」，現在成佛了，「由此餘殃，故受奢彌跋之謗」，毀謗。

這個前面兩樁，前面是姦殺，這個地方是嫉妒、毀謗，造的業很深很重。而且這種現象從前有，現在更多。辟支佛是聖人，比阿羅漢還高，阿羅漢見思煩惱斷了，習氣沒斷，辟支佛連見思煩惱習氣都斷了，這是聖人。他住在這個世間教化眾生，你毀謗他，你陷害他，他那個地方結不結罪？給諸位說，不結罪，他會原諒你，不但原諒你，他還會誦經念佛迴向給你。為什麼？他有慈悲心，知道你造的這個罪業將來要墮地獄，知道你地獄苦，所以常常以功德迴向給你，減輕你的苦難。人家用這個心對待你，你不知道。你的罪從哪裡結的？這些聖人在世間，他是度化眾生的，你把他害了，你看他死了，現神變之後他就入滅，許多眾生的法緣被你斷掉，這個罪重。

所以，真正有德行的人，你能不能害他？不能，你害他是害自己，你把很多有緣的人的法緣斷掉了。佛在經上常常告訴我們，斷人身命罪小，你把人殺了，這個罪不重，斷人慧命的罪非常重。你看得人身的人多少？得人身，能聞佛法、能長養慧命的人有多少？不

成比例。所以聞法的機緣是無比的殊勝，你怎麼忍心把一切眾生跟辟支佛聞法的緣分斷掉，這個罪就是阿鼻地獄。世出世法裡頭，第一功德是什麼？就是弘法利生。這個地方，有阿羅漢、有辟支佛住在這個地方，這個地方不遭難。為什麼？諸佛護念，龍天善神守護，這個地方有正法。你毀謗陷害，你傷害不了人，這個修行人你傷害不了，你傷害的是把正法滅掉，把一切眾生的善緣斷掉，結罪在這個地方，這我們不能不知道。

第三樁事情是「佛患頭痛」。這事情是怎麼回事情？釋迦牟尼佛頭痛。佛說了，「過去遠世」，時間久遠，「羅閱祇城」，都是講的印度地方，荒年，「穀貴人飢」，我們就曉得現在人講叫糧食危機，沒得吃。「掘百草根以續微命」，你就曉得人遭這個劫難。它附近，就是這個城的東面，「有吱越村」，也住了不少人，村東面有很多魚池，這些村人帶著家屬都住在池塘附近，捕魚為食。捕魚的人取魚，魚在岸上跳動。「我為小兒」，這個我是釋迦牟尼佛自稱，釋迦牟尼佛是個小孩。「以杖打彼魚頭」，小孩打著玩的，看到魚跳來跳去。他說魚池裡面那時候有兩種魚，一個叫麩魚，一個叫多舌。魚跟魚也講話，我們不知道，牠們在埋怨。牠說「我等不犯人」，我沒有得罪這些人，可是現在這些人要害我們。你看看這些魚發願，「我等後世當報」，這就是什麼？我一定要報這個仇。

那時候村莊裡面的人，就是現在的釋迦族，那時候敲魚頭的小孩就是釋迦牟尼佛，那個麩魚，大概是魚裡頭的領導人，就是「流離王」，多舌魚就是「婆羅門惡舌」。「爾時魚跳，我以小杖打彼魚頭，以是因緣，受諸苦報，今雖得佛，由此殘緣，流離王伐釋種時」，釋迦牟尼佛這一族被流離王滅掉了，釋迦牟尼佛沒法子救，看到自己這個小國家被流離王

滅掉。

我們從人情上來說，佛知道前因後果，知道這是沒辦法的事情。如果說是以人情來講，釋迦牟尼佛能不能救這個國家？他雖然沒有能力，當時印度，這經典上記載的，十六大國王都是釋迦牟尼佛的皈依弟子，他影響力這麼大。如果要是請求十六大國王組織一支聯軍去救他的國家，能不能做到？能做得到，他為什麼不做？救不了，你救了，來世報的時候更可怕，懂得因果報應。

當時流離王這一族，就是魚池裡那些魚，你把池水放乾淨，把一個池塘的魚一網打盡，你滅了牠的族。這些魚今天投胎到人身，他來報仇，當時他那個怨恨心，發的誓願要報復，這一生應驗。流離王滅釋迦族，這個事情告訴他的學生，學生懷疑，說是冤冤相報。目犍連尊者有神通，他用他的鉢救了五百釋迦族，救了五百人，送到天上，避免這個災難。世尊告訴目犍連，他說你去看看鉢。結果目犍連尊者去看看鉢裡頭，鉢裡面全是血水，化成血水。世尊講，定業，沒有法子。如果能救，目犍連神通能救，釋迦牟尼佛神通還不如目犍連嗎？不能救，業因果報，怎麼救法！

當時釋迦牟尼佛是小孩，敲這個魚頭，流離王滅釋迦族的時候他頭痛。他頭痛的原因，他有他的果報，各人有各人的果報，他那時候拿個小棍子去敲頭。這些事情告訴我們，起心動念、言語造作你能不謹慎嗎？不可以，不可以不謹慎。

第四個「佛患骨節煩疼」。人身上的疾病，確實有因緣的。我們過去學佛，知道古大德

給我們講疾病三種原因，第一種飲食起居不當得了病，這種病是屬於生理的，醫藥可以幫助你。第二種病是冤親債主，就是佛經上講的這些例子，冤親債主，你沒有辦法躲避，醫生束手無策，治不了你的病。這個要跟冤親債主調解，他同意，離開你了，你的病就好了。這種病很多，為什麼現在多，從前少？從前社會人心正，人有正氣，邪不勝正。現在很多，就說明人心不正，人心邪了，他就能滲透進來。我們真正學佛的人，冤親債主不容易附身，為什麼？他有護法神，而且你心地正大光明，他不敢沾你的邊。如果我們心裡有邪念，有自私自利、有貪瞋癡慢，很容易進來，這不能不知道。第三種是宿業，自己造的罪業造得很重，這既不是冤親債主，也不是生理上的，是業，業習，還有過去生中造的業，佛舉的例子是過去生造的。

佛說「往昔羅閱祇城，有長者子，得病甚困，即呼城中大醫子曰，為我治癒，大與卿財」。這意思都不難懂，有個大富長者的兒子得了病，病得很苦，他就叫城中有一個大醫子，有個很好的大夫，來求他。這個大醫子就是釋迦牟尼佛的前世，他找他來治病。他說你把我病治好，我給你很厚的報酬，要大與卿財，我來酬謝你。結果病治好了，病治好之後，他就不給他錢，就食言，不給他錢。沒多久的時候他又得病，這個醫生又給他治，治好之後，他又不給錢。到第三次，三次他都沒有實踐他的諾言。這個醫生也不好，這個醫生就是釋迦牟尼佛前世，他還是貪財，他說這個大富長者子欺騙他，三次了都沒有兌現。他說這一次生病再來找我的時候，我就不給他治了，我給他一點毒藥把他害死。真的，他起了這個念頭之後，確實把這個人害死了，這是有意。

佛患骨節疼，這個病，就是過去生中他是個醫生，行醫多次給人治病，人家是答應有報酬，最後都沒有，怨恨在心，少慈悲心，見死不救，還要加用藥物害死這個病人。

最後佛說出這個因果的事情，「時醫子者，則我身是」，那個時候的醫生就是釋迦牟尼佛，那個生病的人就是現在的提婆達兜。那個時候我用藥害死他，「以是因緣，受諸苦報」。現在成佛，所以他常常有骨節疼，而提婆達兜是天天找他的麻煩。

他跟提婆達兜的緣很深，但是都不是善緣，都是惡緣。真的生生世世冤冤相報，成了佛，你看又變成一家人，他們的關係是堂兄弟。他也跟釋迦牟尼佛出家，專門幹破壞佛陀的事情，這經典裡面記載得很多。這些示現實在講也都是教訓我們，真正學佛，決定不可以跟人、跟畜生結怨。佛經上有講，但是此地沒有講。不但跟一些動物不能傷害，植物也不可以。就是連花草樹木我們都要尊重它，都不可以傷害它，何況是動物，更不可以得罪人，人與人相處是大學問。

在中國社會上有兩種人最值得人尊敬，一個是教書的先生，另外一個就是醫生。為什麼他值得別人尊敬？這兩種人都是救人的，教書是救人慧命，醫生是救人身命。

第五段，佛患背痛，釋迦牟尼佛一生也很多病。什麼原因背痛？貪財、瞋恚的果報。也是在羅閱祇園，過去生中，久遠劫前，「節日聚會」，就是逢年過節，挺熱鬧。這個熱鬧場合當中有相撲，兩個人在表演，一個是刹帝利，一個是婆羅門。刹帝利這個人就是釋迦牟尼佛的前世，婆羅門就是提婆達兜。提婆達兜就告訴刹帝利，商量，他知道刹帝利很厲

害，相撲就是摔跤，日本的摔跤，兩個人比賽。他說你讓我一點，讓我贏，我給錢給你，「卿莫撲我，當與卿財」，賄賂，我給錢給你。所以刹帝利就不盡力，婆羅門就贏了，贏了之後就受國王的賞賜。可是過後這個婆羅門食言，沒有給他錢，「不報所許」，沒有給他。「到後節會」，大概是過了一年，又有這樣的大會，他們又在表演相撲。這個婆羅門又求他，「得賞如上」，過後之後又不給他。我們就曉得，這個刹帝利當然心裡就不服，我每次讓你，你告訴我你要拿多少錢給我，可是過後你又食言，你又不肯給。「如是至三」，到第三次，兩個人又碰到。這一次表演，這個刹帝利心裡就念到，這個人前面兩次都欺騙我，我今天在摔跤的時候我要把他打死，發了這個心。真的在這次就把他打死了。這是貪財、瞋恚殺人。這次摔跤，刹帝利贏了，過去幾次他都是假的，輸給他的。國王一看到他非常歡喜，「賜金錢十萬」，賞他。

佛說那時候的刹帝利即是我，婆羅門就是提婆達兜。他說我在那個時候「貪財瞋恚，撲殺力士」，力士就是提婆達兜前世，「以是罪緣，受諸苦報，今雖得佛」，成佛了，「由此殘緣，故受背痛之報」。這原因就是當時在相撲，摔跤的時候，他是讓力士的脊椎骨受重傷而死。所以，這一生所感的果報背痛，說出這些原因，什麼樣的因，什麼樣的果報。

佛在經上告訴我們，「眾生畏果，菩薩畏因」。眾生在造作的時候他沒想到，果報現前他害怕了，害怕也沒有辦法，你沒有辦法躲避的。菩薩知道業因果報，所以他起心動念的時候他就想到，想到將來如果有不善的苦報，他就不敢做。果報現前，菩薩是甘心情願承受，不怨天尤人，為什麼？自作自受，怎麼可以怨天尤人？無論是共業、是別業，沒有

例外的，統統都有前因。

凡夫不知道事實真相，受了一點冤屈，不服，總不免怨天尤人，老天對不起我；學佛的人，佛菩薩沒有加持我、沒有照顧我，怨天尤人。這種心態只有招來更嚴重的苦報，不能化解。

如果了解事實真相，我們在遇到災難的時候，不怨天不尤人，好好的反省。實在想不出自己哪裡有過失，那肯定是過去生中的業報。總要虛心、要懺悔，要斷惡修善，這樣我們不善的果報才會化解，縱然不能化解，它會減輕，這肯定的，這是消災免難正確的方法，我們不能不知道。

第六段「佛被木槍刺腳緣」。這個業因是什麼？是戰爭、殺敵，冤冤相報，戰爭不是好事情。釋迦牟尼佛處理流離王滅釋迦族，那個處理方法是智慧，不結怨。如果用戰爭，用抵抗、戰爭，這個事情麻煩，永遠解決不了問題。你看他用的方法是勸導釋迦族逃亡，知道他們的軍隊要來了，逃亡。釋迦族真的逃出來一些，逃到哪裡去？逃到西藏的後藏。這個處理正確。為什麼流離王要出兵來打？那是過去世，過去這個魚，講得很清楚。釋迦族的人滅了牠一族，現在人家來報仇，所以不能抵抗，要逃避。絕不是釋迦牟尼佛沒有智慧，懦弱無能，不是。人家把三世因果看得清清楚楚、明明白白，教給我們處置的方法，絕不再結怨。

他說「佛於羅閱祇竹園精舍，入城乞食，忽有木槍」，這個槍是木字邊的，我們看到

這個跟現在的武器不一樣，從前是木棍，上面加一個矛頭，稱矛，也稱槍，這是古時候戰爭時候所用的武器。去城裡乞食，忽然這個木槍就在前面，也沒有人拿住，就遇到它攔住路，不讓他走。佛自己清楚，這是過去生中的宿緣，「我當受之」，沒有辦法避開。

佛托鉢不是一個人，總有幾個弟子跟著他一起，他的僧團也相當可觀，有一千二百五十五人，加釋迦牟尼佛就是一千二百五十六人。這麼大的隊伍。突然幾支槍擺在面前，大家感到害怕，這怎麼回事情？佛曉得過去，「現償宿緣」，這是示現，要酬償過去生中造的業，「使眾人見，不敢造惡」。

佛就利用這個機會，這也是教化，他「躡身虛空，去地一仞」。佛就飛上去，雖然飛得不高，可是這個木槍奇怪，佛升高它也升高，跟著佛。「乃至七由旬」，七由旬相當高，大概差不多像現在飛機的高度差不多。一由旬，小由旬都四十里，比飛機飛得還高，那個槍也隨之。「佛於空中化一青石，厚闊十二由旬」，佛站在這個石頭上面，那個槍穿過石頭，又出現在佛前。佛再變化為「水火風，各厚闊十二由旬，佛立其上，槍亦穿過，佛復上四王天宮」，佛到四王天，「次第乃至梵天」，梵天是大梵天，「槍亦次第而上，至於佛前」，這個麻煩大了，佛逃不掉。「所過諸天，與說宿緣」，佛是藉這個來說法，來告訴大家。「佛復從梵天下」，回到羅閱祇城，那個槍也跟下來。「國人隨從看此因緣，佛恐眾人見償此緣，皆當悶死，故語眾人，各自還歸」。因為佛看到大家看到了都恐懼，佛怎麼會遭這種難？有什麼方法來代替？又叫這些比丘們各人回到自己房裡去，就是他們的寮房。「佛便心念，當償宿緣，遂疊大衣，敷座而坐，即展右足，木槍即從足跌徹過」，逃不掉，就接受了。

這是木槍刺腳。

舍利弗這些弟子到佛的所在「禮拜慰問」，佛為他說這個原因。他說「往昔」，這都是過去生中，「兩部主賈客」，就是做生意的，「入海取寶」，從事於海洋的貿易。「後遇水漲爭船，第二部主與第一部主格戰」，為了爭船就發生戰爭。「第二部主以矛刺第一部主腳，徹過，即便命終，佛告舍利弗，第二部主者」就是釋迦牟尼佛前身，第一部主就是現在的提婆達兜。他說「我時刺彼腳，以是因緣，受諸苦報，今雖得佛，由此殘緣，故受木槍刺腳」。這一段因緣裡面講的是戰爭，這個兩部主為了爭船發生戰爭，戰爭裡面殺害對方，殺敵，冤冤相報。這裡面雖然沒有看到提婆達兜，提婆達兜沒出現，木槍出現了，這就是我們前面講的三種病因的第三種，宿業。宿業，宿世的罪業。可見得當時戰爭殺人那個心是非常之惡，非致人於死地不可，沒有一絲毫同情憐憫心，以最殘酷的手段來對付，這就變成業報。害人的事情決定不能有，生生世世冤冤相報沒完沒了。

編者按：釋迦牟尼佛慈悲到了極處，發露懺悔，說出自己在過去因地修行所造的惡業如姦殺，嫉妒、毀謗等及與提婆達兜之怨懟由來，讓眾生知道因果之可畏。我等凡夫業障深重，更應學習佛之精神，知錯認錯，努力懺除業障。

附錄四、用真誠心與眾生溝通的方法

淨公恩師教導我們要用真誠心來與眾生溝通，並介紹了古老的夏威夷傳統療法「荷歐波諾波諾」(Ho'oponopono，夏威夷語，意思是「改正」、「矯正」)與眾生溝通——

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

伊賀列卡拉·修·藍博士 (Ihaleakala Hew Len, PhD.) 用四句話：「我愛你」「對不起」「請原諒我」「謝謝你」，來清理自己。才幾個月就治癒了一整個醫院裡患有精神疾病的罪犯。這個方法也讓一位過敏氣喘了五十年的婦人，在一夕間神奇治癒。

如果有人能讓心智回到「零極限」的狀態，放下一切妄念，念力集中專一就能產生很大的力量，就如同無量光束集中於一點變成雷射光就可以穿過鋼板，人若能用真誠心，就能恢復本能生活得更自在，更健康，更快樂。讓我們：不只不抱怨，不怨恨，更要常說「我愛你」「對不起」「請原諒我」「謝謝你」，且多念「阿彌陀佛」！

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

在此向無量劫至今生，有意無意傷害的一切有緣眾生至誠道歉，「對不起」，我錯了，不應該傷害你們，造成你們無量無邊的痛苦，「請原諒我」，懇請您不要冤冤相報。「我愛你」，我們是一體。我們一起懺悔無量劫至今生所造的業，一起聽經明理、放下怨恨、念佛，早日消除業障，離苦得樂，求生極樂世界，圓滿無上菩提，「謝謝你」，阿彌陀佛！

願將一切修行功德，迴向無量劫至今生因身口意三業所傷害的一切有緣眾生，以及盡虛空遍法界一切眾生，願早日離苦得樂，往生彌陀淨土。也願見聞者皆得佛力加持，斷惡修善，命終自在往生極樂世界。阿彌陀佛！

荷歐波諾波諾療法的兩個有效方法

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

第一個是莫兒娜用來療癒成千上百人的祈禱文，它很簡單，卻威力強大：

【中文】合而為一的神聖創造者、父親、母親、孩子啊：。從創世之初到現在，如果我、我的家人、我的親友及我的祖先，在思想、言語、行為及行動上曾經觸犯過你、你的

家人、你的親友和你的祖先，那麼我們請求你們的寬恕……。讓這種清理、淨化和釋放剪斷所有負面的記憶、阻礙、能量和振動，並把這些不需要的能量，轉化為純淨的光……。這一切就完成了。

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

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

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

荷歐波諾波諾 Ho'oponopono 的六項原理

一、物質宇宙是我思想的實相呈現。

二、如果我們的思想「致癌」，它會創造「致癌」的物質實相。

三、如果我的思想是完美的，它會創造滿溢著愛的物質實相。

四、物質宇宙是我思想的產物，所以我對物質宇宙現在的樣子，要負百分之百的責任。

五、「致癌」的思想會創造不健全的實相，而我對於改正這樣的思想，要負百分之百的責任。

六、沒有任何一件人事物是身外之物，所有事物都是以思想的型式存在於我的心智中。

「荷歐波諾波諾」方法詳細介紹

修·藍博士曾用「荷歐波諾波諾」方法治癒被關在夏威夷州醫院，共有十六間病房，被列為患有極高危險性的一群精神病罪犯。這醫院的所有員工，沒人願意去他們病房工作，也沒人願意去探望他們。除此以外，這病房的員工辭職率和請假率總是特高。自修·藍博士接收這些病犯後，他上班除了去醫院自己的辦公室，他沒接見任何一位精神病犯。他在自己的辦公室閱讀病犯的病歷檔案，然後就開始對自己進行「荷歐波諾波諾」醫療。過了幾個月後，一些必須帶腳鏈的重犯，行為逐漸變得正常，被允許在房內自由走動。有些曾需用藥物控制的病犯，不再需用藥物。另有些不可能被釋放的病犯，被釋放了。員工也不再時常請假或辭職。以前這病房缺少員工，後來反而有多餘的員工。今天這醫院已不再設有特危精神病犯房。到底藍博士用什麼方法，改變了這些精神病犯？

修·藍博士說：「我只不過治癒了『我』那部份造他們的『我』」。

他說「對自己的生命負全責」——這意思是說，你生命的每一部份，就是因為這是你的人生的，所以是你的責任。換句話說，因整個世界是我們的心想成的，所以說，如果對自己負責任，那我們對自己的所見、所聽、所嘗、所接觸或所經驗的，都必須負起責任，因為那是我們的心所造。所以說恐怖份子、總統、經濟的發展、任何經驗或是不喜歡的人、事、物，都是我們的心變現出來的，只有我們能把它們治癒。也可以說這些事項並不存在，它們只是我們內心的反射。它們沒有問題，問題在我們。要想改變它們，我們必須改變自己。

對修·藍博士來說，「痊癒」在「荷歐波諾波諾」就是「自愛」。如果你想改善生活環境，你必須使你自己的生活恢復健康，環境才可能會正常。如果你想治癒別人，即使是一個患有精神病的罪犯，他還是我們的心性所變現的，我們還是必須對自己下手，用「荷歐波諾波諾」方法治療，一直等到所有的病患都在我們的境界內消失。

記者問修·藍博士，他是怎麼治癒自己的？當他在看這些精神病犯的檔案時，他到底在作什麼？

修·藍博士說：「我只不過不斷重複的說：『對不起，我愛你。』」

如果沒有緣，境界不可能現前。用「愛心」是改進自己最好的方法。當我們改善了自己，我們同時也改善了我們的世界。每當我們想改善任何一樣人、事、物，我們只須觀察一個

地方，那就是我們的內心，是善是惡。當我們在觀察自己的內心時，我們對自己也要用愛心。

「荷歐波諾波諾」：用愛心，永無間斷的對一切眾生說「我愛你」；用感恩心，永無間斷的對一切眾生說「謝謝」。用這兩句話洗清過去生、今生潛意識所積壓的一切檔案。用這方法回歸自性到零（無我的境界）。

如何知道人已回到零？此人對一切眾生，無論是有情、無情，一定會有愛心，一定是恭敬、謙卑、有禮。

我們所接觸到的一切，不離因果。如不把記憶檔案清除，我們的每一個念頭其實只是記憶檔案中的資料，那不是我們。因會變成果，果又變成因，永無止盡。我們的原有面目是清淨無染的，但現已成污垢。唯有把所有記憶的檔案消除，我們的自性才可能恢復清淨。最重要的是我們要醒悟，我們的所有念頭都是妄念，是我們的檔案資料，那不是我們。我們不要被捉弄了。

節錄自《大方廣佛華嚴經》（第一七九〇卷）2007/7/17 香港佛陀教育協會 檔名：
12-17-1790

夏威夷島上一位土著，他用他代代相傳古老的方法，這個題目叫「解決問題」，非常有效果。從自己本身身體，我們身體，中年以後，每個人都重視，不論富貴貧賤，沒有不重視自己健康的問題。他用什麼方法來解決？心靈、意念來治療，而且非常有效。不但能

治療自己身體的疾病，恢復正常健康，而且能化解自己的冤親債主，他不在外面，他在內。他的報告裡頭有個例子，在美國有個監獄，這裡面都有犯人，犯人也有生病的，病人也很多，誰都不願意接觸這個環境。這個土著他樂意去，向監獄病院裡面（監獄裡面多半是吸毒的）要了個小房間做他的工作室。他說你們把所有犯人病患資料拿給我，他不需要跟這些人見面，他就看這些資料，哪個人有哪些毛病、有哪些痛苦。

他的理論是什麼？整個宇宙是一體，跟佛法講的一樣。他的身體跟我的身體是一樣的，他有感應，我治我自己這一部分，他就好了，這不可思議。他用什麼方法？這方法非常簡單，可以說就是江本勝博士十幾年實驗得到的這些東西，愛、感謝、感恩。他讀了他們的資料，作觀想，他跟我合成一體，然後對疾病、對冤親債主，都以真誠的心做祈禱。說是過去生生世世，從老祖宗一直傳到現在這一代，由於自己無知，做了很多錯事，跟你們有些過節，我對不起你們，請你們原諒，請你們寬恕，我愛你們。用這種真誠心祈禱，居然很有效。

所以疾病，他舉出來的，癌症，癌細胞多半也都是冤親債主來討債的、來報復的、來索命的。他這個方法居然有效，病好了，冤業真的化解了。這個例子很多，所以他這份報告聯合國現在也非常重視，因為世界上這些衝突頻率年年上升，不容易化解，這個方法能化解。我們看到了，跟佛法所講的完全相應，理論與方法。我們今天做的，我們做的沒有他那樣虔誠，真誠心，天天做祈禱，每天做，為全世界苦難眾生來祈禱。希望大家認真來學習，它真能解決問題。

附錄五、十善業道經節要（附說十惡果報）

沙門蕩益編訂

● 戒殺生。得成十種離惱法。一於諸眾生普施無畏。二常於眾生。起大慈心。三永斷一切瞋恚習氣。四身常無病。五壽命長遠。六恒為非人之所守護。七常無惡夢。寢覺快樂。八滅除怨結眾怨自解。九無惡道怖。十命終生天。

● 犯殺生。得成十種惱法。一於諸眾生普施有畏。二常於眾生。起大害心。三難斷一切瞋恚習氣。四身常有病。五壽命短促。六恒為非人之所惱害。七常有惡夢。寢覺不樂。八難除怨結，眾怨不解。九有惡道怖。十命終惡趣。

● 戒偷盜。得成十種可保信法。一資財盈積。王賊水火及非愛子。不能散滅。二多人愛念。三人不欺負。四十方讚美。五不憂損害。六善名流布。七處眾無畏。八財命色力安樂。辯才具足無缺。九常懷施意。十命終生天。

● 犯偷盜。得成十種不可保信法。一資財縱盈積。王賊水火。及非愛子。皆能散滅。二多人不愛念。三人能欺負。四十方毀謗。五常憂損害。六惡名流布。七處眾有畏。八財命色力不安樂。辯才不足有缺。九不懷施意。十命終惡趣。

● 戒邪淫。得四種智人所讚法。一諸根調順。二永離喧掉。三世所稱歎。四妻莫能侵。

● 犯邪淫。得四種智人不讚法。一諸根不調順。二不離喧掉。三世所厭惡。四妻常能侵。

（詳見【註一】）

● 戒妄語。得八種人天所讚法。一口常清淨。舌根優鉢花香。二為諸世間之所信服。三發言誠證。人天敬重。四常以愛語。安慰眾生。五得勝意樂。三業清淨。六言無誤失。心常歡喜。七發言尊重人天奉行。八智慧乃殊勝。無能制伏。

● 犯妄語。得八種人天不讚法。一口常不淨。舌根臭穢薰蒸。二為諸世間之所不服。三發言不誠證。人天不敬重。四常以惡語。惱害眾生。五得劣意業。三業不淨。六言常誤失。心常憂愁。七發言輕浮。人天不奉行。八智慧乃下劣。人能制伏。

● 戒兩舌。得五種不可壞法。一得不壞身。無能害故。二得不壞眷屬。無能破故。三得不壞境信。順本業故。四得不壞法行。所修堅固故。五得不壞善知識。不誑惑故。

● 犯兩舌。得五種可壞法。一得能壞身。有能害故。二得能壞眷屬。有能破故。三得不壞信。違本業故。四得能壞法行。所修不堅固故。五得能壞善知識。常誑惑故。

● 戒惡口。得成就八種淨業。一言不乖度。二言皆利益。三言必契理。四言詞美妙。五言可承領。六言則信用。七言無可譏。八言盡愛樂。

● 犯惡口。不成就八種淨業。一言常乖度。二言皆利益。三言必契理。四言詞美妙。五言難承領。六言不信用。七言多可譏。八言盡不樂。

● 戒綺語。得成就三種決定。一定為智人所愛。二定能以智。如實答問。三定於人天威德最勝。無有虛妄。

● 犯綺語。不成就三種決定。一定為智人所訶。二定難以智。如實答問。三定於人天威德。難最勝。定有虛妄。

附四分律酒戒一條

● 戒酒。得成就十種無過失法。一顏色不惡。二不少力。三眼視明。四現無瞋恚相。五不壞田業資生法。六不致疾病。七不益鬪訟。八無名稱惡名流布。九智慧不減少。十身壞命終。不墮三惡道。

● 犯酒。得成就十種過失法。一顏色惡。二少力。三眼視不明。四現瞋恚相。五能壞田業資生法。六增致疾病。七能益鬪訟。八名稱惡名流布。九智慧減少。十身壞命終。墮三惡道。

● 戒貪欲。得成就五種自在。一三業自在。諸根具足。二財物自在。一切怨賊不奪。三福德自在。隨欲物備。四王位自在。珍奇皆奉。五所獲勝物。過本所求。

● 犯貪欲。不成就五種自在。一三業不淨。諸根不足。二財物不自在。一切怨賊能奪。三福德不自在。隨欲難物備。四王位不自在。珍奇難皆奉。五所獲劣物。非本所求。

● 戒瞋恚。得八種喜悅心法。一無損惱心。二無瞋恚心。三無諍訟心。四柔和質直心。五得聖慈心。六常作利益安眾生心。七身相端嚴。眾共尊敬。八以和忍故。速生梵世。

● 犯瞋恚。不得八種喜悅心法。一有損惱心。二有瞋恚心。三有諍訟心。四粗獷諂曲心。五得凡害心。六不作利益安眾生心。七身相不端嚴。眾共不敬。八以粗獷故。速生惡趣。

● 戒邪癡見。得成就十功德法。一得真善意樂。真善等侶。二深信因果。寧損身命。終不作惡。三惟歸依佛。非餘天等。四直心正見。永離一切吉凶疑網。五常生人天。不更惡道。六無量福慧轉轉增勝。七永離邪道。行於聖道。八不起身見。捨諸惡業。九住無礙見。十不墮諸難。

● 犯邪癡見。不成就十功德法。一失真善意樂。真善等侶。二不信因果。寧損身命終作惡。三惟歸依外道餘天等。四曲心邪見。難離一切吉凶疑網。五常生惡趣。不更善道。六無量邪慧。轉轉增勝。七永離正道行於非道。八常起身見。捨諸善業。九住有礙見。十常墮諸難。

【註一】：邪淫有十罪（出自大方廣佛華嚴經海印道場十重行願常徧禮懺儀卷第六）

- 一者。常為所淫夫主欲危害之。
- 二者。夫婦不睦。常共鬪諍。
- 三者。諸不善法日日增長。於諸善法日日損減。
- 四者。不守護身。妻子孤寡。
- 五者。財產日耗。
- 六者。有諸惡事。常為人所疑。

七者。親屬知識所不愛喜。

八者。種怨家業因緣。

九者。身壞命終。死入地獄。

十者。若出為女人。多人共夫。若為男子。婦不貞潔。如是等種種因緣。不作是名不邪淫。

附錄六、十一個善心所及二十六個惡心所

◎善心所十一：信、精進（勤）、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、輕安、不放逸、行捨、不害。

◎不善心所二十六：根本煩惱六：貪、瞋、癡、慢、疑、惡見。

隨煩惱二十：忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、害、憍、無慚、無愧、掉舉、昏沉、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知。

◎根本煩惱

與「隨煩惱」對稱。指諸惑之體可分為貪、瞋、癡、慢、見、疑等六種根本之煩惱。

◎二十種隨煩惱

小乘俱舍論以一切之煩惱稱為隨煩惱，或對於六隨眠之根本煩惱，而稱其餘之煩惱為隨煩惱；大乘唯識家則謂根本煩惱以外之二十法為隨煩惱。據華嚴經隨疏演義鈔卷四十載，二十種隨煩惱即：

（一）忿隨煩惱，忿，即暴怒之心。謂對現前一切違情之境，即發暴怒，惱亂其心。

（二）恨隨煩惱，恨，即怨恨。謂由忿怒不捨，結諸怨恨，惱亂其心。

（三）覆隨煩惱，覆，即隱覆。謂自作罪惡，不能懺悔，故意隱覆，惟恐人知，惱亂其心。

(四) 惱隨煩惱，惱，即熱惱。謂外遇違情之境，熱惱於心，不自安隱。

(五) 嫉隨煩惱，嫉，即嫉妒。謂持心不平，常懷嫉妒，惱亂於心。

(六) 慳隨煩惱，慳，即吝惜。謂於一切財法，貪求積蓄，不能惠施，常恐散失，惱亂於心。

(七) 誑隨煩惱，誑，即詭詐不實。謂語言虛誑，巧慮多謀，心不自安，而生惱亂。

(八) 諂隨煩惱，謂諂佞阿諛，心常愧赧，而不自安。

(九) 害隨煩惱，謂銜恨蓄怨，常欲損害於人，求快己意，恒恐不遂，惱亂其心。

(十) 憍隨煩惱，憍，即矜己傲他。謂心不謙下，常欲勝人，傲彼有德，惱亂其心。

(十一) 無慚隨煩惱，謂屏處為非，不知慚天以自悔改，惱亂其心。

(十二) 無愧隨煩惱，謂陰為不善，不知愧人以自悔改，惱亂其心。

(十三) 掉舉隨煩惱，謂外境紛擾，身心動搖，不能攝伏，因而惱亂。

(十四) 昏沈隨煩惱，謂心神昏闇沈迷，而於諸法無所明了，惱亂其心。

(十五) 不信隨煩惱，謂邪見多疑，於正法不生信心，因而惱亂。

(十六) 懈怠隨煩惱，謂身心懶惰，於道業不能精進修習，因而惱亂。

(十七) 放逸隨煩惱，謂縱恣自逸，耽著欲境，不知檢束，因而惱亂。

(十八) 失念隨煩惱，謂心逐邪妄，遺失正念，遂致淪墜，惱亂其心。

(十九) 散亂隨煩惱，散亂，指心常放逸。謂著諸緣境，令心流逸，恒不寂靜，因而惱亂。

(廿) 不正知隨煩惱，謂於法邪解，遠離正知，背覺合塵，以妄為真，惱亂其心。

附錄七、懺悔班投稿及編輯原則

一、投稿原則

- (一)、填寫個人真實資料及授權書。個人資料包括，本名、性別、國籍、聯繫電話或電子信箱，筆名、地址、出生日期，以及身份證號碼或護照號碼，個人文章發表可用真名或筆名。
- (二)、內容盡量符合六和敬以及《弟子規》、《太上感應篇》、《十善業道經》的精神。
- (三)、稿件內容必須真實，如實反映自己的過錯。文稿除特殊情況外，必須是本人或本人代家人或親友懺悔的報告。
- (四)、懺悔可以從殺盜淫妄方面開始。參考書籍如下——《弟子規》、《太上感應篇》、《十善業道經》、《文昌帝君陰騭文》、《了凡四訓》、《俞淨意公遇灶神記》、「普賢菩薩十大願王」。
- (五)、懺悔內容請體現善因善果、惡因惡報，以幫助世人了解因果的道理。特別歡迎既有惡因惡果、善因善報以及懺悔改過後的轉變三方面內容完整的稿件。
- (六)、懺悔內容也可以包括深度警世的因果報告，這類報告，可以是記錄者對他人經歷的記錄。

(七)、文稿不能有引起讀者邪思，不能包括不雅、暴力的內容。有些敏感或不雅內容，盡量以文明方式表達，讓大眾不要有負面影響或起邪心邪念，否則，編輯有權予以刪除。

(八)、不做國賊、不犯國制、不謗國主。不得有批評政府、國家政策以及黨和國家的領導人的內容。

(九)、不得毀謗他人，不得發表對他人有人身攻擊的內容。

(十)、閱讀他人懺悔稿的讀者，不能對懺悔者任意加以批評，或在網路發表任何對他人懺悔內容加以批評的言論。懺悔者和讀者都要反求諸己，有則改之無則加勉。

(十一)、內容能讓眾生起悔改作用、能生慚愧心。內容力求通暢、易讀、讓大眾看完之後生起歡喜心及悔改心，功德無量。

(十二)、師父上人開示：「要講清楚、說明白。要真心懺。不是真誠心懺悔，災難過不去，災難當前，真心懺悔很重要」。

二、如何寫懺悔文稿？

◎先找感恩心，後找懺悔心。

◎感恩加承擔。一切都是自己沒做好，所感得不善的境緣。一切自己承擔。就能化解災難。

也化解了自己的災難。

◎如何懺悔？找一生中的一個點，首先感恩，為什麼犯錯？從犯錯至改過，及感悟的過程可以說明白一點。內容要充分。因果要說明白。造惡因感遭惡果。惡因、惡報要說清楚。

◎一定要發真誠心懺悔，才能消業。不真誠懺悔難消業。不可以有因為要消業才來寫懺悔文稿投稿的念頭。如此念頭又造許多業。

◎不要依賴別人幫自己懺悔。懺悔要自己發真誠心。不要加深也不要減少。

◎懺悔文稿因果要闡述清楚，若不清楚，不能達到正面教化的效果，反而有負面影響，讓眾生生不好的心念，彼此又造了許多業。詞語要注意，不要加深也不要減少。有些太過的語詞不要用。不要傷害眾生。「冤親債主」一詞會惱害眾生，改為「有緣眾生」為宜。要真實。說真話，言詞不要擴大也不要隱瞞。否則文稿流通出去，也造不少業。

◎懺悔文稿題目與內容要相符，取得不當，或太過都是加深罪業。取題目要切題，不要加重，否則又造業。

三、文稿出書編輯原則

懺悔文稿出書內容著重在懺悔改過得安樂。

懺悔班文稿，大致分類為四類：

第一類：內容含(1)造業|惡因(2)受果報|惡報(3)懺悔改過得安樂|善因善果。

第二類：內容含(1)造業|惡因(2)受果報|惡報。

第三類：內容只含(1)造業|惡因。

第四類：特殊報告|如具深度警惕及因果教育文章。

第二類及第三類文章，師父上人開示：「退回原作者，將資料補齊才予以出版。」

校稿原則

(1)、不要改動作者原意。師父開示：「稿件內容方面，要改動的地方，編輯小組大家一起討論商量。」

(2)、以「誠敬謙和」的態度對待每一篇稿子，它們都是老師在教我們因果。

(3)、內容力求簡、要、詳、明。文章通暢、易讀，讓大眾看完之後生起歡喜心及悔改心。

編後語

編後語採用原則，「述而不作，信而好古」。主要採用倫理、道德、因果教育之相關經典及師父上人的開示為主，目的是為了幫助讀者瞭解理事因果，並非針對當事者本人，若有語詞過重傷害到當事人的地方，懇請大家原諒。

附錄八、懺悔心要

善知識教導的懺悔心要

◎曾請教善知識指點自己的缺點，因為自己往往看不到自己的缺點。善知識說：「看到別人過失就要反過頭來看看自己有沒有，有趕快改。看到別人的優點趕快學。要做出誠敬的樣子給眾生看。」每個人都是自己一面鏡子，都是自己的善知識啊！

◎懺悔不真誠是因為感恩心生不出來。

◎真心去說當義工、或工作時犯了哪些錯？錯在哪裡？努力去找。一條一條的找。

◎因為看別人的過失，說別人過失，對方不能接受，讓對方生煩惱，雙方都造業了，口業太重了。

◎傲慢心出來是最不好的，傲慢心就是專看別人的錯，看不見自己的錯。

◎懺悔自己沒做好，讓別人生煩惱，讓他造口業，感遭惡報。

◎不孝、傲慢、口業，導致世界亂。

◎口業造業很可怕，往往一言不當都造業。我們常常在「為你好」的情況下造老多業了，常常把話說出去，而人家不高興去接受。如果這句話會讓對方生煩惱，這句話就不要說。

◎傲慢、口業、瞋恨都是地獄業。要懺悔，後不再造。懺悔要及時。不要等。傲慢心出來是最不好的，傲慢心就是專看別人的錯，看不見自己的錯。

◎說話要用善言善語。

◎學佛人感召惡業現前，且命在旦夕，要真誠懺悔。今天我把這個身體獻出來，給大家做警戒，在道場護持佛法，沒有真修真幹，犯嚴重口業、傲慢、瞋恚、怨恨感召新舊二業快速現業，命在旦夕，這個果報，給眾生影響非常不好，這個業太重了，希望大家引以為借鏡。

◎不管是善緣及惡緣，感恩眾生來成就我，真正生起感恩的心，眾生就從你身上下來了，不再報復了。

◎懇求佛力加持，讓弟子能懺除阿賴耶識的一切惡種子，連根拔起，後不再造，恢復清淨身。

◎生起感恩心、懺悔心，懺悔沒有真正幫助佛菩薩做事情，才能真找到錯在哪裡。

◎懺悔最重要的是：本人要和眾生溝通。不要去說一套一套的套話，各人有各人的方法，各人和各人的眾生不同，必須各人自己放下面子，不要顧及面子，錯了就是錯了，要敢於承擔。縱使是立了牌位，也還要自己去調解，自己惹來的必須自己解決。

◎有的信徒求懺悔，認為把眾生牌位掛上就了事，其實這種做法是一種對眾生不關心的做

法。他並不是從內心裡，把對不起眾生的事說出來懺悔，只是把牌位一掛，叫佛超度，這是對眾生的不關心，解決不了問題的。以為自己是在關心眾生，這樣眾生就再也不會去找麻煩了，實際上更會找你麻煩。

◎靠包容心和慈悲心，沒有眾生不原諒的，必須敢於承擔才行。眾生也珍惜學佛的機會，我們讓步人家也讓步。別把眾生看成都是來索命的，往往我們還是怕死，所以不真心去懺悔。眾生還是慈悲的。真誠心去懺悔，眾生沒有不原諒的。眾生給我們提出點問題，我們要感恩他們，眾生都是來度我們的。不要說我們在度眾生，是眾生來度我們，不是我們度眾生。他們罵我們，給我們不舒服，都幫我們消了許多業，是他們成就我們，一步步前往佛道，所以要生起感恩心。

◎上台只要有一點點傲慢心出來，就造很多業，傲慢果報都在地獄。

◎你的心量多大，佛就多大。要把自己的心放開，把心放在虛空。心量是最關鍵的，有多大的心量就能做多大的事情。心量一打開，沒有包容不了的。包容心能化解一切怨。

◎「靜坐一刻是百福，常思己過德無量。」能坐一刻就是福，要惜福，不能有怨心。能思己過的人確實是太少了。

◎一切眾生心心向善，就能化解一切災難。大家一起發菩提心，災難才能越來越少。

◎求被墮胎的嬰靈，一起和父母求生淨土。對老人原諒是孝心，協助父母大家一起往生，

定下心來念佛，跟阿彌陀佛走，因為掌握不好自己的念頭，容易造地獄業。

◎懺悔後要給眾生做三皈依，（可以播放師父的三皈依），並安頓他們去念佛堂或講堂聽經。並勸導他們念佛，求生淨土。

◎我們真誠跟眾生化解之後，要祈請護法菩薩把眾生安頓好，要授權給護法菩薩們，請他們安排眾生去聽經念佛，這樣護法菩薩們才能夠安排。

附錄九、他山之石 可以攻錯

◎有一位義工生重病，命在旦夕。在道場幫了這麼多年的忙（非常吃苦耐勞地工作），功過簿，只有五頁是她所做的好事；剩下的是老厚的口業（有手掌張開那麼厚），最可怕的是口業；下面是殺業，中等厚，我們一生雖然不敢殺大的，但是昆蟲螞蟻就不在乎了。

◎弟子將此身奉獻給佛菩薩，若壽命已到求願往生、求佛接引。若佛讓我還活下來，做斷惡的榜樣給眾生增加信心，弟子會努力奉行，發大心，將此身心奉塵刹，一切由佛菩薩做主。

◎居士在道場造口業怎麼辦？應如何護持道場？

工作和修行是互不障礙的，要在工作中端正心態，這樣工作就好做了。一定要護住口業，人死了不怕，看死了往哪走，怕不怕下地獄？如果怕，那肯定會看住口業的。道場也必須要有人護持，要學會在這裡練自己的定力，別人再亂，我的心不動，別起煩惱。

◎看破和放下跟工作並不妨礙。能夠看破放下，不執著我的想法、我的做法。其實看到人有過錯，點一下就好，下次別犯了。控制住脾氣是功夫，別放過自己的脾氣，就在改變自己；放過自己的脾氣是真造業。

修行二字好說不好做，修好了再行，不修怎麼行？就如同修公路一樣，遇山開山，遇橋修橋，修的時候自己也要付出一些，要有犧牲。你先去修，後人跟著你走，修這個

因都是得付出，而且不是小功夫的付出。

◎習氣伏不住，頂到腦門兒時要趕緊收回，別往外冒。這是眾生來考你的，因為你已經發願不種惡因了，如果又犯的話，眾生不服你，這叫「老改犯」，老改老犯。

◎靠佛號的力度相當大，佛號能養你的心，能幫助你把血裡的毒排出去。脾氣是有毒的，毒充在血液裡，會導到心臟和大腦裡，一浪一浪的推起來。只要能把血的氣排出去，讓血流得順利，沒有障礙，就不會沖到腦子上，不會發脾氣了。就是要靠念佛，把你的性化掉。念佛真沒有脾氣，很容易改掉。氣大，氣走到哪裡，會讓血液凝結成小血栓，血液走到哪裡就堵到哪裡，走到頭就變成腦血栓，走到心臟變成心肌梗塞。所以千萬不能生氣，生氣對身體的危害太大了，甚至癌症都是愛生氣感召的。

◎癌症是比較頑固的病，這個病是氣大得的，生氣不說，憋在心裡，這叫火，從而把血燒得流通不正常，導致血凝結成塊，流不走了，就得了癌症，堵塞腦血管，毒性特別大。因為生氣往往是瞋恨心所導致的，必須自己去努力改正。

◎端正心態是不容易的事情，因為人生病都會有痛苦、會有怨心，認為我學佛怎麼能得這種病？雖然是學佛了，但是心態沒有端正。所以別生氣，別有瞋恨心和怨言，要自己找一找我在哪方面沒有做好。別求生存，要求往生，要發願給眾生做個好樣子，告訴眾生無論是什麼樣的情況都能成就。一定要端正心態。

病苦有兩種方法對治：1、如果是初期，狀況比較好的，可以求生存，通過改過自

新，來化解病痛。2、如果是晚期，要把念頭全部放下，一心求往生。心中有一念怨結就往生不了，縱使病能好的，也是靠念佛。

◎快樂就能治病，快樂是包容心，你包容別人，每天都快樂。不計較的人身體就健康，心量小的人從說話中都能看得出來，連眉頭都是皺著的。

◎惡口傷人很難消。有一個人，她的對象開車一下子就轉了向，把別人和自己都碰壞了，到醫院去縫了二十四針。因她犯口業，才出現這個問題。她說她平時常常咒罵丈夫：「你怎麼不叫車給碰死！」所以要把惡口收回。每個眾生都有惡口，要怎麼懺悔呢？把阿賴耶裡種的一切不善之因連根拔起。念頭之因同樣會開花結果。「對不起，我收回惡口。」用意念去懺悔，懺了以後不再犯。

◎念佛時如果出現妄念，要問自己：「你想往哪裡走？」把心穩下來祈請阿彌陀佛，並且「請一切眾生和我定下心來求生淨土」。善根厚的眾生會一起念佛。

◎「眾生有三無：無天良、無人性、無道德。」無天良，現在人說話不怕傷天害理；無人性，所做的事趕不上畜生，殺盜淫妄什麼都幹；無道德，我想做什麼就做什麼，我想說什麼就說什麼。感遭暴風雨等天災。

◎一切境緣自己遇到都要生真誠的懺悔心與感恩心，就能化解災難。譬如說，暴風雨是眾生的怒氣和怨言所成的。若能用真誠心說：「對不起，感恩風雨菩薩，不要生眾生的氣，要原諒他們。」有真修行的人試了，真有效，暴風雨很快就減輕了。

附錄十、本書編後語常引經論目錄

甲 經典

- 一、大方廣佛華嚴經
- 二、無量壽經
- 三、觀無量壽佛經
- 四、阿難問事佛吉凶經
- 五、佛說孝子經
- 六、佛說長壽滅罪護諸童子陀羅尼經
- 七、楞嚴經
- 八、梵網經
- 九、分別善惡報應經
- 十、大乘本生心地觀經
- 十一、十善業道經
- 十二、地藏經
- 十三、雜寶藏經
- 十四、摩鄧女經
- 十五、大方便佛報恩經
- 十六、佛說未生冤經
- 十七、月增壹阿含經
- 十八、燈三昧經
- 十九、佛名經
- 廿、賢愚經 等等

乙 論著

大智度論 等等

丙 祖師大德推薦書籍

一、了凡四訓

二、太上感應篇

三、安士全書

四、感應篇彙編

五、俞淨意公遇灶神記 等等

丁、儒家經論

一、孝經

二、論語

三、宋尚宮女論語

四、禮記

五、弟子規

六、易經 等等

戊 祖師開示典籍

一、印光大師文鈔
二、普勸戒殺放生文(蓮池大師)

三、竹窗隨筆(蓮池大師) 等等

己 淨空上人講解經論、典籍、課題

一、淨土大經解演義
二、大方廣佛華嚴經

三、華嚴經行願品妙住比丘章
四、大乘無量壽經指歸

五、大乘無量壽經
六、無量壽經玄義

七、無量壽經菁華
八、阿彌陀經疏鈔演義

九、無量壽經大意
十、佛說阿彌陀經要解便蒙鈔

十一、普賢行願品別行疏鈔
十二、普賢菩薩行願品

十三、往生論講記
十四、金剛經講義節要

十五、超度的理論與事實

十六、重建道德與青少年教育

十七、學佛答問 等等

跋文

後不再造是真懺悔——分享懺悔班彙編資料緣起

凡夫自無量劫以來，於六道中生死流轉，由於貪、瞋、癡、慢、疑根本煩惱，加上怨恨、惱、怒、煩邪緣的誘引，造下諸多惡業，這是所有一切罪業之根源，不但障蔽真性，生諸怪病，且引發世界種種災難。是故業重凡夫妄想紛飛，不能專心誠意，甚而煩滿胸中，於世出世法都產生障礙。

淨宗修學五大科目中，普賢菩薩十大願王之第四願即是「懺悔業障」，可見這是淨宗同學修學的根本法門。「懺悔」一詞是梵華合譯，「懺」是梵語懺摩，即陳露先罪，從前所造之業，一絲毫都不隱瞞；「悔」是中國字，指後不再造，改往修來。章嘉大師曾經說：「佛法重實質不重形式。知道過錯就要把它改過來，以後不再重犯，這叫真懺悔。」孔老夫子最得意的門生顏回，是一位真正修懺悔法之人。夫子對他非常讚歎，說他是「不貳過」，顏回所犯的過失只有一次，絕不會重複再犯第二次同樣過失。因此真正修懺悔即是改過，若日日能發現自己的過失叫做開悟，能把過失改正過來方為修行。

罪業、病苦乃至於三途果報，是從何而來的呢？都是覆藏自己罪過、掩飾自己罪過而來的。惡恐人知乃是真惡，造作惡事不敢告訴別人，積藏日久就會生病，這是花報，而果報則在三途。俗話說：「舉頭三尺有神明。」造作惡事縱使隱藏得再好，無人知曉，須知逃不過天罰，也逃不過惡因惡報之因果。因此佛教人發露懺悔，絕不隱瞞，做錯事向大眾

懺悔、向大眾道歉，後不再造就是斷惡修善。天主教的羅馬教皇曾公開向世人懺悔，求上帝赦免天主教徒所犯的罪過，尤其是對其他宗教的過失。教宗這一舉止，功德無量無邊。古人云：「人非聖賢，孰能無過，過而能改，善莫大焉。」人不怕做錯事，怕的是做錯事不敢面對大眾懺悔。所有宗教修行的總綱領即是「懺悔」二字，能夠向大眾懺悔過失，受到大眾責備，則能重罪輕報；若將惡事隱瞞，則惡事越積越厚，果報不堪設想。

諸佛菩薩所示現的德行，即是日日知非，日日改過。從初發心至如來果地天天如此，即使是等覺菩薩每日還在反省檢點改過自新，方能圓成佛道。因此無論宗門教下、顯教密教，說到修行之總綱領，即是懺悔業障而已矣！胡小林老師修學所得的殊勝利益，七分來自於懺悔業障，三分是他自己精進努力的結果。而懺悔修學的要領是決定不能記別人的過失，要記別人的好處，要隨喜他人的功德。我們的心本來是良善的，若常把別人過失記在心裡，則心地就被染污了。所謂「若真修道人，不見世間過」，善財童子及中國古時候的舜王，就是這樣修行成就的。所以一定要常常看別人的好處，千萬不要看別人的壞處，我們的慚愧心、懺悔心才會現前，功夫才能得力。

諸佛菩薩勸導眾生於諸佛菩薩及同修道友之前誠心懺悔，不敢覆藏。按照《十善業道經》之綱領，及《弟子規》、《太上感應篇》之細目，逐一反省檢點。反省自己的心行是否愧對父母、愧對祖宗？家庭中丈夫是否能對得起妻子兒女？晚輩是否對得起長輩及平輩的兄弟姐妹？凡此種種，佛教我們做的應老實懇切的落實；教我們不能做的，切勿違犯，如

此方能消除業障。待煩惱輕智慧長，則福至心靈，智慧及福報自然增長。如同晨曦破曉、光明乍現，則惡業消除、善業自現。

真正修學懺悔法門，應先找出自己最嚴重的毛病，從最嚴重處下手。譬如世人貪圖錢財，沒有得到時想得到，得到後又怕失掉，如此患得患失，成日提心吊膽，苦不堪言。應知世人之苦均由貪欲而起，若能捨棄貪吝，知足常樂，且能隨緣布施，則財布施得財富，一切所需自然隨心自在，何樂而不為呢！古德云：「隨緣消舊業，莫更造新殃。」若能隨緣而不攀緣，念念行行不離正道，則自性本具的智慧德相自然現前。學人發勇猛心立即消除內心貪瞋癡三毒，勤修戒定慧三善根，則必將永離煩惱。

學人應認知佛菩薩及古聖先賢教誨的真實義，比如《弟子規》教導「父母呼，應勿緩」，就是對父母親的呼喚，應當立刻答應，從此地做起並引伸至一切眾生，如《菩薩戒經》所云：「一切眾生皆是我過去父母、未來諸佛」，對一切眾生的呼喚亦應即刻回應，看待一切眾生如同自己的父母、如同一切諸佛。由此擴展乃至盡虛空遍法界。由此可知，一念貪心、一念瞋恚心遍虛空法界；而一念清淨心、一念平等心也遍虛空法界。可見一念善心遍法界，這是佛菩薩；而一念惡心遍法界，則是六道凡夫。明白此理，能認真斷惡修善，把所有一切不善的習氣統統斷掉，才是真正的懺悔。

其實說到最根本處，應從自己內心消除對世出世間一切人事物的對立。對立皆是從自私自利、貪瞋癡所生，別人跟我對立，我決不跟他對立。沒有對立當然就沒有控制、佔有，亦無從產生誤會及矛盾衝突。大乘經教導我們，整個宇宙是一體，一體就不會產生對立，

所謂「十方三世佛，共同一法身」，法身即是宇宙，此乃大乘教之核心。由此方知人與人之間原本是和諧的，哪來的對立，地球上所有生物是和諧的，宇宙萬有亦是和諧的。

《解讀末世預言》的作者、美國科學家布萊登博士說道，「綜合世界許多預言來看，未來世界的演變，應對二零一二全球危機，唯有全人類棄惡揚善，改邪歸正，端正心念，才能將世界引導到更好的走向。」這句話值得我們世人深思反省。

面對當今世界諸多災變，眾生業苦深重，香港佛陀教育協會四眾同修，發起修學六和敬，成立分享懺悔班，依《弟子規》、《太上感應篇》、《十善業道經》，日日反省思過，真誠發露懺悔，認真力行改過，此乃自度度他、挽救劫難、救度苦難眾生的至善之舉，功德無量無邊。而今彙集懺悔文稿成此書，以期拋磚引玉，祈求世界各地四眾同修，共發大心大願，努力斷惡修善，懺悔改過，此則眾生幸甚，佛法幸甚！最後謹以《學五常斷五毒成佛道》一文，與諸志士仁人共學共勉：

殺盜淫妄酒是一切惡業

貪瞋癡慢疑是一切病因

怨恨惱怒煩是一切病緣

臟腑失調天地變異是一切病果

疾苦短命自然災禍是一切病報

仁義禮智信是一切病藥

懺悔班編輯小組謹識

二零一一年十月十五日



歡迎翻印流通 功德無量

如發現本書有任何錯漏缺欠等字詞文句，請把訊息傳至郵箱
amtbhk1@budaedu.org.hk。感恩大家！