

《十善業道經節要》。諸位法師，諸位同修，諸位大德，大家好，阿彌陀佛！請放掌。這一次要跟大家一起來學習的是《十善業道經節要》。我們今年六月份，我們也是在此地，東京淨宗學會舉辦的佛學講座，我們也簡單的把《佛說十善業道經》跟大家報告了一遍。這一次東京淨宗學會再度舉辦一次佛學講座，這次的時間是十五個小時，講座的時間是十五個小時，講座圓滿之後，有一天是三時繫念法會。學會舉辦這樣的活動，是非常的符合我們導師上淨下空老和尚他老人家平常的教導。我們老和尚總是不斷的呼籲大家對佛教要有一個正確的認識，佛教是釋迦牟尼佛對於九法界眾生至善圓滿的教育，本師我們簡稱佛陀，是佛陀的教育。

所以我們看佛陀當年示現在印度，示現成佛，成佛之後他的工作就是講經說法，講經四十九年，說法三百餘會。講經就是教學，就像學校在課堂上課，這一個講經教學是佛陀一生的事業，天天講，講了四十九年。所以我們看到佛經上，佛只有講經，沒有看到佛帶人家打個佛七、打個禪七，這個經上沒看到，但是都是看到佛講經說法。為什麼佛沒有帶人家修行？實在講修行並不難，修行就是我們的生活，我們日常生活。難在明白這些修行的理論方法，這個道理方法，特別是在道理上比較難，要理解比較難一點。真正理解之後，行就是去實行，實行就是我們生活，你自己就知道怎麼去修了。講經教學好像指路一樣，這個路線給你指點明白了，路你就知道怎麼走了，不會走錯路了，一定可以達到目的。佛法的修學就是知難行易，要了解這個理論事實比較困難，一旦了解，修行並不難。所以佛示現了一生四十九年天天講經說法，這是佛教的事業，簡

稱為佛事。

為什麼要天天講，一天講八個小時？佛在世的時候，二時講經。古代印度一天晝夜分為六時，現在我們用西洋的晝夜是二十四小時，在我們中國古時候晝夜分十二個時辰，印度分六個時，比中國的時大一倍，比西洋的時大四倍。所以印度一個時等於西洋的四個小時，二時就八個小時。一天講八個小時，天天講，講了四十九年。這說明明白道理比較難一點，所以要長時間的薰修，長時間的聽，長時間的提醒，我們慢慢才會醒悟過來。天天勸，時間久了，慢慢才會覺悟，這個不是短時間可以達到的。

佛教如果沒有講經說法，都淪於形式，都會給社會一般大眾誤認為迷信。特別總是認為出家人只是為死人服務的，人往生了，人死了，就請出家人來念經、來超度，跟活著的人一點關係都沒有，大概人死了以後才用得上。這個誤會就很深了。因此一般社會上的知識分子，年輕的一代，你勸他來學佛，大概大家都沒有興趣，認為這個跟我們現前生活沒有什麼關係，總是看到這個是人死了以後念經超度。這些現象已經存在相當長的一段時間，中國從清朝中葉之後，慢慢就變成宗教的一個形態。這個問題就是講經說法的少了，非常少。所以現在寺院請法師講經的不多，幾乎沒有。我們老和尚他一生也是講經說法，他講經說法絕大多數是在家居士啟請，一般出家人的寺廟沒有人請法師講經，有偶爾一、二次，長時間大部分都是居士來邀請。

一般寺院道場就是做法會比較有收入，講經說法沒有收入，所以請法師講經對這個道場沒什麼幫助，人家就不想請了。所以一般的寺院他只是把重點放在收入，維持道場的開銷擺在第一個，把講經教學，實在講都不重視了，做法會就很普遍了，消災超度這個就很普遍。因此慢慢被社會大眾誤解佛教也是一個宗教，佛教是多神

教，是迷信的。這個也不能怪社會大眾，佛門自己還是要回頭來反省自己。日本這邊的寺院跟中國的寺院情況也大同小異，都是流於形式，真正講經的大概是點綴點綴，不是把講經教學做為一個重點。

現在雖然大學裡面，佛學院、大學裡面的哲學系，佛教大學比較偏重的還是社會學科。現在佛教大學不是三藏十二部經典，你看他教的還是社會的為主，跟社會一般大學沒什麼兩樣。招牌掛的是佛教大學，內容是社會學科。所以現在實質上的佛教大學到目前還沒有出現。一般佛教大學、佛學院教的，一般寺院做法會、做經懺，流於宗教形式，不講經教學。學校的哲學系，佛教大學佛學院，走的路線是學術的路線，學術性，將來念畢業了可以拿到博士學位，寫個論文如果及格了，可以得到博士學位。但是不能解決問題，我們現前生活改造命運不能解決，將來了生死出三界更談不上。我們現前要改造命運，要懂得斷惡修善的理論方法，命運才能改造，你也才能真正得到幸福美滿的人生。學術性的佛教、宗教的佛教都達不到。了生死要修戒定慧，定伏煩惱，戒幫助得定，定幫助控制煩惱，慧斷除煩惱，這樣才能脫離六道生死輪迴。在我們修學淨土宗來講，就是念佛求生西方極樂世界，脫離生死輪迴，一生作佛。這個都是靠信願行、戒定慧才能達到，一般學術就達不到了。所以這個路子方向是不一樣的。

我們老和尚一生的教學重點就是提倡傳統的佛陀教育，教我們真正認識宇宙人生的真相，人生就是自己，宇宙就是自己生活的環境。我們自己以及我們生活環境的真相，佛教我們要認識清楚，認識之後我們才知道怎麼去解決現前生活當中種種的問題、種種的苦難，這個才能夠得到真正的解脫。

佛法的修學，我們上一次跟大家介紹《佛說十善業道經》，這

是五乘佛法共同科目，人天乘、聲聞菩提、緣覺菩提、無上菩提皆以此法而得成就。我們從人天善道，一直到超越三界，阿羅漢、辟支佛，阿羅漢就是聲聞，緣覺就是辟支佛，菩薩、佛就是無上菩提，都是依十善業道這個根本才能夠得到成就，可見得這部經是根基。

特別我們老和尚最近這幾年，他提倡中國傳統儒釋道三家的教育，這三家教育的根把它找出來了，儒家的根就是《弟子規》，儒家的根；道家的根是《太上感應篇》，這是道家的根；佛家的根就是《十善業道經》，這是佛家的根。現在積極培養這個根，我們現在如果不在這個根上去培養、去種植，就長不出枝葉花果。如果這個根在，上面那個枝葉花果縱然枯了，它還會再生。像植物一樣，它那個根還在，上面縱然樹枯了，它還會長新枝出來，因為它還有根在；如果這個根沒有了，那長不出來。好像花瓶的花沒有根，看幾天很好看，過幾天它就謝了，也就沒有了。跟在泥土裡面的根，有這個樹根就不一樣。所以我們現前修學不管你要求哪一種果報，從人天一直到無上菩提，我們都必須從扎根教育來學習。

今天我們這個因緣也是非常難得，我們又有這個機會在此地跟大家來學習《十善業道經》。十善業道跟我們修學淨土宗也有非常密切的關係，實在講跟哪一宗都很密切，因為它是共同科目。《佛說觀無量壽佛經》，我們看到經上講，佛還沒有給韋提希夫人講修十六觀的觀法之前，先教她要先學淨業三福。淨業三福第一福，「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」；第二福，「受持三皈，具足眾戒，不犯威儀」；第三福，「發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者」，這三福是《佛說觀無量壽佛經》的淨業三福。

第一福，「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」。這

個具體的內容，我們現在看《弟子規》、《感應篇》、《十善業道經》，就是第一福詳細的註解說明。《弟子規》講的是倫理道德的教育，教我們怎麼做人。我們現在這個時代的人沒有學倫理道德的教育，所以怎麼做人、怎麼處世接物，實在講我們不懂，自己做錯事了也不知道，也沒有學過。所以現在我們看到有些人，你看到會生煩惱，我們換個角度去看，要責備他的心我們就生不起來。為什麼？他也不是故意要這樣，因為這個環境造成的，他也沒學過，那怎麼忍心再去責備他？你去責備他也沒有用。現在最重要的是亡羊補牢，希望大家一起再來學習這個東西，從我們自己本身做起，再去影響別人。所以現在倫理道德教育，現在老和尚的推廣也漸漸有些人已經注意到這個問題了，還有一些人發心投入這個教育的行列，特別是做老師的把教師的工作辭掉，投入這個倫理道德教育，這個意義當然是非常深遠的。

第二個就是因果教育，道家的《太上感應篇》跟佛家的《十善業道經》，講的是因果教育。我們淨宗十三祖印光祖師一生提倡三本書，第一部《了凡四訓》，第二部《太上感應篇》，第三部《安士全書》，這三部書講的都是因果教育。儒家教的是倫理道德教育，因果教育也有提到，比較沒有那麼強調明顯，當然還是有，像儒家《易經》講「積善之家必有餘慶，積不善之家必有餘殃」，常常我們過年看到有人對聯就寫這麼一副，這副對聯就是給我們說明因果，只是它沒有說得那麼多、那麼詳細。道家的《太上感應篇》說得就比較更深入，因為道家有講到天地鬼神這樁事情，儒家這方面就很少提到。佛家的《十善業道經》講這個因果教育，它的理論基礎，根本依據的原理，也都給我們說出來，不但有因果教育，還有智慧教育。

印光祖師一生提倡這三本書，他一生印得是最多的，其他大乘

經典他印得不多。他晚年大家認識他了，知道他是一位高僧大德，是我們淨宗十三祖，對他的供養非常多，他自己的生活的也沒有改善，在蘇州辦了一個弘化社，就是我們現在講佛經流通處，就專門印經、印善書來流通。這三本書，《了凡四訓》、《太上感應篇》、《安士全書》，印得數量最多，在當時聽說印到幾百萬冊，當時的印刷術還沒有現在這麼發達，可見得那個量相當可觀，大乘經典反而印得量少數。祖師為什麼這三本書印得這麼多？他也是非常有遠見，知道我們這個時代的人已經沒有倫理道德教育，在印祖那個時代已經漸漸沒落了，到了我們現前這個時候可以說完全都沒有，所以人沒有什麼道德觀念。在這個時代可以說是一個亂世，大家沒有一個準則，思想見解非常的亂，可以說現在的人心是無所適從，邪知邪見充斥在這個世界每一個角落。因此我們看到印祖他的看法是正確的，知道這個時候如果不提倡因果教育，他老人家講，縱然所有的神仙活菩薩都降臨了，也救不了這個世界。

因果是一個很現實的問題，我們古今中外，不管中國人、外國人、古人、現代人，都有一個共同的希望，都是希望自己的果報要好，生活要過得美滿、要過得幸福，要有財富，又要有智慧，又要健康長壽，不管有沒有信仰宗教，大概都要。但是要是，有的人得到了，但是還有很多人想要卻得不到。這什麼原因？一般信仰宗教的說是上帝的安排。問題是上帝他這麼安排，他接不接受？遇到這些苦難的時候會不會怨天尤人？遇到種種不如意的事情，苦難來的時候，很難心裡沒有怨氣，說不怨天尤人，那也不是普通人，那也要有相當的修養、相當明理的人才可能做得到。如果你只給他講，「是上帝的安排，你就認了！」我看沒有幾個人遇到不如意的事情他會心甘情願歡喜接受，大概不太可能。

事實是怎麼一回事？實在講也不是上帝的安排，也不是閻羅王

安排，更不是佛菩薩的意思，是怎麼一回事？說真話，佛給我們講了，「自作自受」，你自己造作，自己去享受。造作善就有好的果報，造作不善，那個果報就不好。你看到那個結果就知道你前面是造了什麼因，什麼原因導致這個結果，這個叫因果。絕對沒有說沒有原因的結果，那不可能的事情，有果必有因，有因必有果，這個只是因跟果當中加個緣，因就像種子，當中有這個緣，它一定結成果，因緣果報絲毫不爽。你真正徹底明瞭這個因果，認識了善惡因果，我們才有可能遇到不如意的事情，知道是過去生自己造作不善，現在得到這個果報。現在知道了，明白了，聽佛給我們開示，我們明白之後，我們趕快把不善的改過來，努力修善，我們後面將來的結果就轉好了。所以印祖講沒有提倡因果教育，真的是救不了這個世間。

因此我們老和尚最近提倡這三本書，就是倫理道德教育、因果教育。我們這次要跟大家一起來學習的《十善業道經節要》，這個就屬於因果智慧的教育。這一次我們選擇了，因為這一次的時間比較短一點，十五個小時，上一次我們大概講過一遍，大概大家還有一個印象，這一次我們選擇蕩益大師的《十善業道經節要》。蕩益大師是我們中國淨土宗第九代祖師，淨宗九祖，他是第九代。在日本這方面，對中國淨宗二祖比較熟悉，淨宗二祖善導大師。因為日本在唐朝時代，法師到中國去留學，大部分修淨土的、學淨土的是跟善導大師學。所以我們在增上寺這個寺院大殿，右邊供善導大師，左邊供法然上人，法然上人就是去中國跟善導大師學淨土宗。善導大師他有《佛說觀無量壽佛經四帖疏》，他的註解，是中國淨宗二祖。蕩益大師是中國淨宗九祖，第九代，這個是他老人家節錄重要的。

我們現在來看經文，請大家翻開二十八頁，《十善業道經節要

》，下面有個小字，「附說十惡果報」。《十善業道經》原文，原來經文講的是修十善的果報，它沒有講十惡的果報，但是經文的含意已經包含了，因為十善的果報反過來就是十惡的果報。但是往往我們一般人粗心，沒有仔細去看，還不是很清楚，所以蕩益祖師特別再把反面十惡果報再把它列出來。我們看經文：

【戒殺生。得成十種離惱法。】

因為這是蕩益大師他的節要，在前面《十善業道經》的原文是講「永離殺生」，永離就是戒的意思，這個文字不一樣，但是意思是一樣的，戒就是永遠不殺生，永遠離開殺生。『戒殺生』能夠得到、成就『十種離惱法』，這個「離」是遠離，「惱」是煩惱，能夠得到這十種遠離煩惱的方法。首先，殺生這個罪是最重的，果報也是最殘酷的，殺生這樁事情實在講就是冤冤相報。

我們戒殺生從哪裡戒？所以要戒殺生最好是從吃素開始。佛陀的時代是沒有吃素，釋迦牟尼佛在世，佛跟弟子們去托鉢，因為托鉢就吃三淨肉，有吃到五淨肉。因為佛門有一句話講「慈悲為本，方便為門」，慈悲是佛門的根本，但是還得要方便，這個方便就是我們世間法一般講的通權達變，方便。因為佛弟子總不能去造成信眾的麻煩，因為托鉢，他每一天每一家都要去托鉢，不能固定到一家去。佛的制度規定出家人一天只能托七家，這個第七家都不給，你就不能再去托了，那天要托空鉢回去。托空鉢回去，佛是一個僧團，常隨眾有一千二百五十五人，他回去有一個地方，聚在一個地方大家一起吃，沒有托到，托空鉢的，有托到鉢的要分一點給他，總不能看他餓肚子。所以他是平等的，每一家都要按照順序去托鉢。去托鉢人家沒吃素，你總不能叫人家去給你弄個素菜，那找人家麻煩，佛也不忍心。

所以佛在世，佛跟弟子他們都是吃三淨肉，三淨肉就是不見殺

、不聞殺、不為我殺，沒有看到動物被宰殺的現場，沒有聽到動物被殺的慘叫聲，不是專門為我一個人殺的。像現在超級市場冷凍的，這個就是屬於三淨肉。在中國儒家也講君子遠庖廚，聞其聲不忍食其肉。所以做一個君子他也很不喜歡接近廚房，因為廚房都是在殺生的，看到這些，等一下肉端出來，他就不忍心再去吃了，聞其聲不忍食其肉。儒家也有講吃三淨肉，所以儒家也贊成吃三淨肉。佛陀那個時代吃三淨肉也是不得已的，因為托鉢。

佛教吃素，只有中國佛教有吃素，中國佛教吃素的起源是梁武帝，梁武帝提倡的。梁武帝讀到《楞伽經》說「菩薩大慈大悲不忍吃眾生肉」，他看到這句經文非常感動，他就吃素了，他發願吃素。梁武帝在中國佛教史上，他對於中國寺院的建築，護持出家眾，也做了非常巨大的貢獻。特別他提倡素食運動，一直流傳到現在，這個也功德無量。當時他當皇帝，當一個領導人，他吃素了，當然佛門最初響應的就是出家二眾，比丘、比丘尼出家二眾。出家人聽到皇帝都吃素了，我們出家人還吃肉就講不過去了，皇帝他在家居士都吃素了，出家人再吃肉就說不過去了。所以第一個響應當然就是佛門了，然後就影響到在家居士也吃素了。所以中國佛教徒吃素是從梁武帝開始，在這個之前還沒有完全吃素，從梁武帝開始全面提倡素食運動，一直流傳到現在。其他佛教國家，像泰國、斯里蘭卡，包括現在韓國、日本、西藏這些佛教地區，也都沒有吃素，都是吃肉的，沒有吃素。

真正要戒殺還是要吃長素，這個是最徹底的一個辦法。有些人因為家庭的關係、事業的關係，還沒有辦法完全吃長素，可以先吃三淨肉或者吃花素，一般講初一、十五，或者吃早上的，或者選擇六齋日、十齋日，或者觀音齋，這個也可以，先從少而多，當然你能夠全素是最理想的。這是戒殺生比較具體的一個做法。

戒殺生要戒到怎麼樣才圓滿？就是對眾生都沒有傷害的念頭。小乘戒論事不論心，小乘戒律是從事相上來講，你真正去殺，這個才結罪，才構成罪業。你心裡很想去殺生，但是事實上你沒有動身口去殺，這個不構成罪業。但大乘菩薩戒就不一樣了，你起個心動個念要去殺生，要去傷害一個眾生，這個就犯戒了。所以大乘戒論心不論事，起心動念就結罪了。小乘，你有事實的去造作才結罪。所以大乘比較圓滿，也比較徹底，他連殺生的念頭都沒有，連傷害眾生都沒有。

這個殺生也是我們凡夫無始劫以來的習氣，看到我們討厭的，我們就想這個蚊蟲螞蟻、蟑螂老鼠很討厭，來干擾我們，我們就想要給牠殺死。看到好吃的起了貪心，也想把牠殺死，我們來吃。喜歡的也要殺牠，不喜歡的要殺牠，這個是我們無始劫來的習氣，殺業的習氣。戒殺生要完全對眾生連傷害的念頭都沒有，連傷害眾生的念頭都沒有，連讓眾生生煩惱、不高興這個念頭都沒有，不會有起心動念要去惱害眾生，這個念頭都完全沒有了，這條善業就圓滿了。起心動念完完全全不會去傷害眾生，不但事相上不會去殺，連起心動念念頭也都沒有，這條善業才算圓滿。如果我們做到圓滿了，下面這十種果報就現前了。如果還沒有做圓滿，當然這個果報還是有，但是果報沒那麼圓滿，看我們修的因圓滿不圓滿，跟果報剛好成一個對比。

在生活當中，我們現在學佛的人對於殺生這樁事情，一般我們也不太會主動去殺生。但是無意的，或者是環境上所逼的，難免還是會殺害到眾生。像我們路上走的螞蟻，我們不小心踩死了，這個就無意的殺生，這個也避免不了。有的人是環境所逼的，比如他工作的關係，他沒有辦法避開殺生。遇到這些問題我們要多懺悔，在佛前懺悔，求佛力加持，我們慢慢能夠把這條善業做到。

另外，我們有這個誠心要修，也必定會改變，這些動物也都有靈性。最近江本勝博士試驗水結晶，上次也跟大家報告過了，上次我有請會長帶我去買了幾本書，他試驗這個水，我們人給它一個善的意念，它的結晶就好；給它一個不好的意念，它的結晶就很不好看。水是礦物都有這樣的感應，何況動物！所以動物感應靈敏度當然比礦物、植物就更明顯了，所以這些蟑螂、螞蟥、老鼠其實還是可以溝通的。我們老和尚在澳洲圖文巴山上的精舍，澳洲螞蟥是最多的又大，有一天他要洗澡，一堆螞蟥密密麻麻的到浴室裡面，熱水如果沖下去，螞蟥都死光了，他就暫時先不洗，先合掌給螞蟥菩薩講，他說：「我要洗澡了，請你們到外面去，我們互相不要干擾。」過了大概一個小時，果然螞蟥統統出去了，裡面空空的，一隻都沒有了，他就開始洗。只要誠心誠意，這些動物都會受到感應，牠會感動。

戒殺生第一個十種離惱法是：

【於諸眾生普施無畏。】

戒殺生跟戒偷盜都是屬於無畏布施，這個戒殺生的第一條，無畏布施。『於諸眾生』，「諸」就是所有一切眾生，有形無形的，不管哪一類的眾生，普遍的布施無畏給這一切眾生，這個就叫無畏布施。在佛門菩薩最具代表的就是觀世音菩薩，觀世音菩薩在《普門品》、在《楞嚴經》、《華嚴經》的「觀自在章」，觀世音菩薩叫做施無畏者，他說他是布施無畏給一切眾生的人。所以我們稱觀世音菩薩是大慈大悲救苦救難，就是他能夠布施給一切眾生無畏，眾生遇到恐懼、苦難、不安、急難，緊急的，沒有救援的時候，稱念觀世音菩薩的聖號，觀世音菩薩就會即時去幫助他，遠離恐怖、急難、痛苦。觀世音菩薩為什麼有這樣的德能，有這樣的一個功德？當然他永離殺生，永離殺生他才顯露出大慈大悲救苦救難。如果

這個殺生的心還有，那就沒有大慈大悲。我們要學觀世音菩薩的大慈大悲，從戒殺生開始。一天到晚在殺生，說我很慈悲？所以我們一般世間人不明白這個道理，他說：「我又沒有犯法」，他是好人，他也沒有殺人放火，他只是喜歡吃肉而已，他也很慈悲。這個都是不讀佛經之過，他沒有讀到佛經，不明白這個事實真相。

我們戒殺生之後，眾生對我們就沒有畏懼之心。如果這一個眾生有畏懼，表示我們這個殺氣還滿重的。在國外有一些鳥都不太怕人，外國保護動物做得的確比中國好，保護動物，特別是野生動物。所以我們到西方國家有很多鳥都不怕人，飛過來。我們從這個地方也可以看得出來，非常明顯，如果這個地方都沒有人捕殺這些鳥，鳥當然就不怕人；牠看到牠同伴常常被捉，牠也會害怕。所以看到人來不怕。我們可以從生活當中，大家可以去實驗，可以去做個實驗。

講到不殺生，再講到對一切人也是這樣，我們讓人家看到願意很歡喜跟我們接近，這表示我們這個殺心縱然沒有完全消除，那也消除很多很多。所以我們從臉上也可以看得出來。有一些人，人家看到他那個臉擺起來，人家看到就心裡非常害怕，心裡有壓力，不敢跟他接近，很凶惡，我們想想，這樣布施給眾生的是什麼？不是無畏，是有畏，這個就是殺生的業還滿重的。

我自己是一個實際的例子，以前我殺業滿重的，我也跟大家報告過了，我是出家那天才開始正式吃長素，因為道場沒有煮肉，只好吃素了，出家前一天晚上我還吃肉，這個小時候跟我父親吃肉吃成一個習氣，很不好改。吃素我也可以接受，但是看到肉我也是喜歡吃，這個習氣真的不好斷。到了去年，我到澳洲布里斯本，有一次澳洲淨宗學會舉辦放生，經過一個餐廳，看到澳洲洋人在吃大閘蟹，這麼大一隻，烤得黃黃的，那個香味都噴出來，我聞到那個味

道都想到以前我在吃那個的時候，那種習氣又把我勾引出來。雖然現在吃那個會自然排斥了，吃了二十幾年的素食再吃到肉會自然排斥，但是你看到、聞到，那個印象、那個習氣種子還會勾引出來，還想說吃一口多好！就會回憶以前吃那個東西的味道，這個習氣相當重。

所以我剛出家前幾年，我們一些師兄弟，還有包括一些居士，「悟道法師，我覺得現在跟你相處接近了，覺得你滿好玩的」。我說：「我不知道」。「看到你沒有笑的時候，看到心裡都害怕，看到心裡都怕怕的，你很有威嚴，看到心裡都會害怕。」我說：「真的嗎？是這樣嗎？」自己沒有感覺。後來很多人給我講，我才知道原來我沒有笑的時候，那個威嚴大概是一付凶相，讓人家看到就害怕，他說：「你沒有笑，真的我們都不敢接近你。」很多人跟我很熟的時候才講。後來我就趕快修，以前那種殘忍的心，殘刻的心，刻薄的心，自己趕快調，這都屬於殺生的業。調得現在，如果你們看到我還會害怕，再跟我講，我再繼續改，希望能夠相隨心轉，這個心調整了，相就會跟著改。希望以後所有人看到我都不會害怕，我這條善業才算有進步，不然還要加強。

我們戒殺生的人普施眾生無畏，另外一個積極的做法就是放生。我們現在也辦放生，上個月，九月、十月我們到大陸去做三時繫念，莊義法師我請他在台灣做放生聯誼會的總幹事，他對放生也非常積極，上個月跟上個月我們到大陸，就是隨喜放生。我們到浙江去，我們住在浙江的餘姚佛教居士林，我們住的那個旅館旁邊就是一個市場，莊義法師很早就起來，他跟莊弘師兩個就去逛市場，看到市場烏龜還有鱔魚，看到殺烏龜的，就是烏龜一排，然後腳就踩在烏龜的背上，一踩下去烏龜的頭腳都伸出來，然後那個刀一直切一直切切過去，頭都砍下來。然後那個鱔魚，他是用一支尖尖的

，那個頭把牠插在桌上，刀子就從頭到尾這樣割下來，看了慘不忍睹。所以那天他身上幾百塊人民幣，他就全部買了，一隻幾塊錢而已，他就全部買。後來我再支援他，人家供養我一些錢，我就趕快拿給他，支援你多買，然後買了他們就馬上去放。

第二天我再支援他一些錢，說：「你再去買」，他錢買光，「你再去買」。第二天又去買一大堆烏龜、鱔魚。第二天我們去天台山國清寺，天台山國清寺有一個放生池，然後我們就把烏龜放下去。我到大陸去講經做法會，宗教局長都非常照顧我們，都保護我們，都跟著我們，一路上宗教局、公安局、統戰部對我們都特別招待，跟我們都有好處，都學到佛。看到我們放生，宗教局長他很高興，在放生。我們把烏龜放下去，烏龜靈性最高的，放下去牠就有三隻排成三個位置，然後頭就向著我們，後來我們就給牠講，給牠念佛，給牠皈依，皈依完了之後說：「趕快走，不要再叫人家抓去，不過你在這裡安全了。」我們給牠講：「這裡是寺院，沒有人會來抓的，安全了。」在國清寺，天台山智者大師的道場，然後我們就說再見再見，然後等到看我們走了，我們走幾步回來再看，牠才不見，靈性特別高。

第二天我又請莊義法師再去買，他說我們到市場去收購。還有那天我們到奉化去看老總統的故鄉，看他媽媽的墓，下來餐廳有三隻烏龜這麼大，那個餐廳就給我們敲竹槓，獅子大開口，給他買兩隻，在市場賣一隻才幾塊錢，他要賣兩百塊，後來我們還是給他，四百塊給他買兩隻大烏龜。三隻，我還有一隻要買，他說那隻不賣，他要做樣本給人家看，他不賣。所以我們這一次去也隨緣放生放了不少。

在台灣最近我們發起放羊的運動，就是養羊的，羊養大了就去給人家宰，在台灣南部最多，羊肉爐冬天生意最好，現在生意最好

。有一家我們跟他講，就是這個羊給你買下來，以後你改行，不准再養了。跟他談條件，就是比較高的價錢跟他買。給他買了之後，有二、三家同時都賣了，幫助三家人轉業。羊買了以後怎麼辦？放到哪裡？後來我們去打聽，海濤法師在台南有一個放生園區，又有牛又有羊，就去看。但是我們一打聽結果，那個管理的人對羊跟牛不會照顧，放到那裡感冒了，死得很多。我們請那個賣我們羊的人家去台南看，「我們給你買的羊都放在這個地方」。他去看，他專門在養那個羊，羊一感冒，他將針拿過去就打針了，然後海濤法師那個管理員說這樣才是真正在照顧牛羊。他說你養這個羊的地方不夠條件，這個羊沒辦法住，都會生病。還要蓋一個高度，還要蓋個屋頂，還要知道哪隻羊有感冒，哪隻羊沒感冒。那些沒有養過的人他怎麼知道牠有感冒沒感冒，等到牠死了才知道。所以就死了很多。

後來海濤法師他們這些管理員再去看看他們養羊的地方，然後去看，「這不是現成的放生園區嗎？」那個羊給你買下來，然後要放到海濤法師那邊，海濤法師說：「那就我們付給你薪水，你就來幫我們照顧，然後我們付給你一點微薄的薪水，現在養羊的這個地方就是放生園區了。」就這樣跟他談，這樣也成交了。所以轉業的人家也不用擔心現在不養羊了，不曉得做什麼工作，他現在還是養羊，但是那個是長生羊，以前的羊是肥了就拿去賣給人家去宰，這個業轉了。所以我們發起救羊行動，得到很多居士大家都要認養，大家都很發心買這個羊，到現在後續還不斷的有人發心來放生。

我這一次這裡講座完回去，再過三天我們又要去放一批空中飛的，空中飛的、水中游的、陸上跑的，我們有因緣都去放生。做放生這個活動也是屬於「於諸眾生普施無畏」，也是給眾生布施無畏。因為牠要被人家宰了，我們買了給牠放了，放了之後牠就得到安

穩，牠就可以安享天年。所以我們就這方面也是有在做這個工作，做這個放生也是很有意義，很多人喜歡參與。每次我們放生，我們放生旅遊參加的人都是四部遊覽車，大概都兩百多人參加，很多人很樂意參加放生活動，能夠參加放生我們也都讚歎。

如果還不能吃長素，我們建議他吃三淨肉，最好是吃長素，這個也是於諸眾生普施無畏。做到圓滿就是我們給一切人、一切眾生都沒有畏懼的心，表示我們這條善業就修得圓滿了。這是戒殺生得成十種離惱法的第一種。

【二、常於眾生起大慈心。】

這條是我們從內心的，不但我們在外面身體行為上沒有去殺生，而且心裡對於眾生常常起大慈心。慈能與樂，悲能拔苦，慈就是給與眾生安樂，讓眾生得到安樂，常常希望給與眾生安樂，不要有恐懼，不要有苦惱，希望給眾生得到安樂，這個叫大慈心。不但不會去傷害眾生，還常常於諸眾生起大慈心。這個是戒殺生第二種離惱法。

我這一條還不及格，看到有些狗比較凶，一直給我吠的時候，一直叫的時候，我以前那個習氣就會上來。以前我們小時候那個狗叫，對付惡狗就是要蹲下去撿石頭，然後對準牠的鼻子打，狗最怕人家打鼻子，再凶的狗，鼻子如果打下去，牠就乖乖的。那個習氣還有，所以遇到那些狗一直叫，以前那個習氣又會生起來，起大慈心就沒有了，這個是傷害的心起來了。所以哪一天遇到狗一直給我叫，我要起大慈心，這條善業才算圓滿。雖然事上不會去傷害，但是這個心一定要達到這樣的慈悲心，這個才算戒殺生，這個善業才達到圓滿。

【三、永斷一切瞋恚習氣。】

殺生跟瞋恚都有密切關係，因為你喜歡牠也殺，不喜歡也殺，

不喜歡就瞋恚。比如說這個動物牠要來干擾我們，我們生煩惱，我們就起瞋恚心，當然起了瞋恚心就會去傷害牠，這是一定的。如果不起瞋恚心，當然心都不起了，怎麼會去傷害牠？不可能的。所以我們有沒有做到永離殺生？戒殺生這一條善業有沒有圓滿？就看我們還有沒有瞋恚習氣。這個瞋是表現在臉上的，一個目一個真，眼睛就睜大了，那個臉就變臉了，瞋。這個恚是兩個土，心是在最下面，這個就是氣在心裡，他沒有發作出來，憋在心裡，這個叫恚。表現在外面叫瞋，氣在心裡沒有表現出來叫恚，所以合起來叫瞋恚。連瞋恚這個習氣都沒有了，當然他不會殺生。有些人殺生，甚至殺人，都是瞋恚心一起來，他就失去理智了，連人都殺了。不生瞋恚心，永斷一切瞋恚習氣，這個戒殺生的善業就圓滿了，這是我們要努力來學習的。

今天我們時間到了，十種離惱法我們就先講到第三種，下面我們明天晚上再繼續來跟大家報告。