



Su shi de li yi 

素食的利益

附：戒杀放生的利益

□ 广化法师/索达吉堪布/讲述



代序

《素食的利益》一书，原出家师上广下化老和尚，在民国六十九年秋，应邀于台中市逢甲大学普觉佛学社为大专生的演讲稿，后略加修改，出版成书。意外地，此书一出风行一时流通颇广，至今已重印七版。研其因素，此书除了适应现代社会的需求，固为因素之一，然则上人立论正确，费尽心思，熔素食的利益于一炉，则功不可没。

上人先从医学观点，告诉我们，现代人多喜肉食，以致高血压、糖尿病、肾结石、心脏病、血管硬化，以及癌症，纷纷出现。再以“提高智慧食品营养成分表”，明确列出素食的利益，供读者自己去分析、比较，肉食与素食，谁优？谁劣？最后才以佛家慈悲的因果观，明确的告诉读者：“杀生食肉，实是恶业，必当受报无疑也。”文中更以现身说法，将自己年轻时期，食肉受报，跌断左腿成为“跛脚法师”的经历，据实的告诉读者，望大家以此为警惕。





古人说：“千百年早晚碗里羹，冤深似海恨难平，欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声。”从千百年以来，我们所吃的一碗“羹肉汤”，看上去只是一碗汤，可是其中的冤仇，犹如大海那么的深。要知道世上为什么有那么多打不完的战斗、灾劫、瘟疫，皆是由吃肉造成的。若是你想了解其中的道理，那么你半夜去屠宰场听一听，杀猪有猪哭，杀牛有牛哭，杀羊有羊哭，那种凄惨的哭声，声声的哀号，声声的怨恨，这种种的冤毒、仇恨充塞在虚空中，才造成种种世间的灾难。假使人人都素食，这些冤孽就会平息，可以化干戈为玉帛，化暴戾为吉祥，庶几能挽回灾劫之将临，是为序。

弁序

我今天演讲“素食的利益”一题，有两个因缘：第一、看到贵社素食团，参加人数之多，甚为稀有。欲令已参加素食者，不虞营养缺乏；尚未参加素食的同学，赶快踊跃参加，故讲此题。第二、我因看到你们在学生时代，便能持斋念佛，惭愧自己年青时代，业障深重，偏喜欢吃鱼吃肉，以致后来业力现前跌断左腿，而今悔已迟了！我欲令已吃素的同学，有所奋勉；尚未吃素的同学，知所警惕，所以要讲这个题目。

素食的利益多得很多，在这短短几小时的演讲，实在无法一一列举，我今为了演讲方便，特将素食与肉食之利害，略举六条，愿供诸



目录



素食的利益

素食的利益

素食可健康长寿	07
素食可青春永驻	13
素食可提高智慧	15
素食者不遭杀劫	19
素食者不受恶报	22
素食者增长慈悲	26
现身说法	

名人的素食观 32

戒杀放生	36
杀生的报应	38
放生增福延寿命	43
放生得利无边	46
放生能得解脱往生	49





佛言祖语说放生 52

放生问答 72

放生仪规 82

放生功德甘露妙语 83

简便放生仪规 86

结语 87





护生就是护心

爱护生命就是爱护我们的心



愿所有看过这本小册子的人，奉献您的爱心、悲心，奉献您最大力量，以救护生命来净化这个热恼不安的世界，同时更应该动员所有人来爱护生命，救护生灵。

SU SHI KE JIAN KANG CHANG

素食可健康长寿



一、素菜无毒，肉有毒

素食的菜肴，大多数是出自地上生长的蔬菜、大豆、花生、果品及海藻等，既富营养，又无毒素。这类食物可使血液保持碱性（其血液清），在医学上称为**碱性食物**。肉类食品食了，能使血液呈酸性（其血液浊），故肉类称为**酸性食物**。素食之人，血液清故，循环得快，使人身体清爽，精力充沛，富于耐力，思考敏捷，而且长寿。例如佛教高僧唐朝的赵州和尚活了一百五十岁，现代高僧虚云老和尚活到一百二十岁。即今台中市李炳南老居士，多年持素故，以九十五岁之高龄，尚且耳聪目明，这便是素食健康长寿的现实证明。

又如第一次奥林匹克运动会的游泳冠军茂林罗斯，他的速度惊人，持久有力，是最负盛名的运动家，他便是个素食者。



虚云老和尚

据法国著名化学家建德的报告，他发现食肉是一种食物的慢性中毒，因为肉类食品的来源，来自猪、羊、鸡、鸭等动物。而动物在情绪紧张，或生气及恐怖的时候，体内会产生一种毒素分泌物，迅速传遍全身的微细血管及肌肉内，



这种毒质的分泌物，通常都藉肉体新陈代谢的作用，排出体外；或是藉大小便利，流出身外。若是这个生命正在恐怖或愤怒之时，被杀死亡，身体器官停止活动，这种毒质的分泌物，没有排泄出去，便残存于血肉之中，若是食这种肉类，亦就引进这些毒素，所以食肉就等于慢性中毒。曾经有人试验过，动物于愤怒或恐怖时，身体内部产生的这种毒质分泌物，如果用玻璃管吸取出来，只要一支香烟大小的毒素，就可以毒死一个人。幸而这种毒素，遇到蔬菜果汁都可稍微化解。所以煮肉之时，应放些生姜、辣椒，或者放些青菜豆腐之类的素菜，将肉类的毒质化解掉。若是只煮一味肉，不放姜、蒜、菜蔬等，这个菜（肉）的毒质没有化解，吃了有害无益，吃久了必定会中毒而死。

我曾经亲自看到因食肉慢性中毒而死的人，民国四十三年间，嘉义肺病疗养院，有个叫小老广的病人，他是在大陆撤退时，随军来台的，因营养不良，患上肺病，他的哥哥在香港做生意，他初到台湾，不通音讯，后来取得连络，函告身患重病，他哥哥寄了一大笔款来。他有了钱就想到要进补，进什么补品呢？吃鸡，吃鸡最补了！起初两天吃一只鸡，吃了几天，不见起色；“加补”！一天吃一只鸡，吃了几天，身体反而更弱了。“再加补”！一天吃三只鸡，他的

吃法很特殊，深怕鸡身的营养会由血里流掉，于是用个竹筒，把鸡塞到里面闷死，将鸡肉放进特制的银子套锅，放在水锅里去炖烂，然后只喝鸡汁，这样一天喝三次，喝了不到几天，



人在恐慌之时，脸色会出现明显的变化

就一命呜呼了！他的这种死因，我当时莫明其妙，后来学佛，研究素食的道理，方才明白小老广是因食肉慢性中毒而死的。

不但畜生如此，人类亦然。人类在恐怖或愤怒的时候，脸色会忽然间发紫发黑，或变得苍白，这都是情绪激动而产生毒素，在血液中起变化的现象。这种毒素对妇女们，还会在乳妇乳汁里发生，若是被幼儿吸了，会有生命危险，印光大师（近代人，住苏州灵岩山）文钞中，曾说过这种事迹：有西洋妇人××，谛听印光大师开示戒杀素食之理后，放声大哭，痛惜她的两个儿子，是由于她的奶汁毒死。原因是她们夫妇感情不和，时常吵架，每当她们夫妇咆哮如雷，大吵大闹之时，幼儿即吓得大哭不止，做母亲的为了止儿啼哭，便解开衣襟，将奶头塞进儿嘴，幼儿的啼哭虽然止住了，但是却从此身体软弱，不久便死了。由这两个真实事迹看来，可知素食无毒，肉食有毒，自当急早戒杀素食为妙。

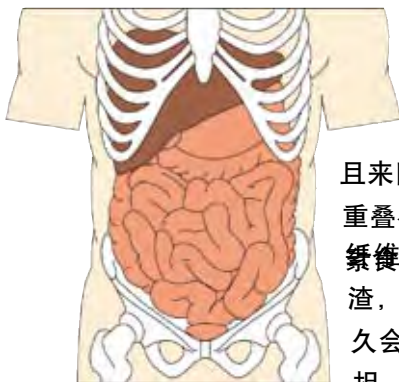
净土宗印光大师说：“母亲生气后不能给婴儿喂奶，因人在生气后毒素会出现在乳汁里，且毒性甚大，若在此时给婴儿喂奶，婴儿多会因食毒乳而生病，甚至死亡。如果哺乳的母亲生气，一定要把奶水挤掉，最好休息一天以后，等情绪稳定，血液正常了，才能喂奶。在此期间可用牛乳或用藕粉，或嚼饭喂之。”





二、人宜素食勿肉食

据美国哥伦比亚大学的韩丁顿 (G.S.Huntington) 博士曾做了一项肠道的解剖分析, 证明人类适宜于素食, 而不适肉食。他说肉食动物的小肠短, 大肠直而平滑; 素食动物的小肠长, 大肠亦长; 吃肉



亦吃素者的肠子比肉食者长, 比素食者短。人类的大肠约有五至六尺长, 并且来回排列; 肠壁不平滑, 而且重叠在一起, 这样的肠道是适于

素食而不宜肉食。肉食动物的消化时间短, 残渣在人类较长的肠子里停留过久会产生毒素, 增加肝脏的负担; 肝脏负担太重, 会造成肝

硬化及肝癌症。又肉类中有许多尿酸、尿素, 食了会增加肾脏的负担, 导致肾病。再者, 肉类在长肠中经过不必要的过度吸收, 而肉类本身又缺乏纤维, 易造成便秘, 导致痔疮及直肠癌。以上从人体肠道之分析, 足以证明人类食肉是“自找苦吃”。

三、肉食易导致疾病

中老年人健康的大敌为胆固醇, 而胆固醇即以动物的脑、神经、血液、胆汁、蛋黄及脂肪等含量较多。胆固醇是构成副肾荷尔蒙及维生素丁之主体。这种营养素, 年轻人或中年人, 摄取适量, 颇为有益; 若是一个人的血液里含胆固醇太多, 就会引起动脉硬化、心脏病、高血压等症。中年以



上的人，身体各部生理，逐渐趋向衰退，自应避免多食含有丰富胆固醇的肉食，以维持身体健康。今日我们台湾死亡原因首屈一指的就是心脏血管病症，从国人的病症统计，可见得台湾的人，食肉太多了。

从各种研究报告中，指出肉类可以导致癌症，因为肉类在烧烤之时，会生一种化学物质（Metnylcholan, thyene）这是严重的致癌物。若是吃烧烤的肉类，一块牛排，可以相等于六百枝香烟所产生的该种化学物质。所以吃牛排及烤肉等



高卡路里的食物，比大量抽香烟更可怕。其次，如果猪牛患有癌症，或癌类病症，吃了这个猪牛之肉，很可能

会被传染到癌症。再其次，有的畜牧商人，为了畜养的猪牛鸡鸭，不令传染疾病，于是便在饲料中，搀些抗生素进去，这使吃了这个畜生之肉的人，也摄取了过量抗生素，以后此人若是生了病，对于医生所用的抗生素和特效药，产生抗药性，弄得无药可治，束手待毙。这个人的生命，就是为平时食肉所误了。目前国内第二大死因即是癌症。

酒精能将致癌物质，轮送到身体组织里去。喝酒的人，常会得到肺癌、口腔、食道及胃癌，间接导致肝癌、肝硬化。喝啤酒和结肠癌及直肠癌之间，有绝对关联，所以好食鱼肉，再加上贪杯饮酒，等于火上加油，危险万分。

至于防癌食物颇多：凡是富有维他命A、C的食物，皆



可预防癌症，例如：花椰菜、香瓜、红薯、番茄、杏子、桃子、南瓜、菠菜、冬瓜、芽甘蓝、甘蓝菜、包心菜、菜花、柚子、青辣椒、柠檬、莱姆、橘子、豌豆、菠萝、草莓、蜜柑、红萝卜、脱脂奶粉等，素食之人，不妨多食。

美国人曾调查统计，人身上的条虫病，有十分之八是由牛肉传染得来。而生肺病的人，亦有是吃牛肉传染的。又虎列拉疫中，有种名为豚虎列拉，那便是由猪肉传染来的。

丹麦在第二次世界大战后，为重建劫后家园，政府严禁人民宰杀动物作食品，到了第二年经济复苏后，才解除禁令，岂料解禁后国人患病者，反较禁止肉食时期更高，可见素食有益、肉食无益。其次，第二次世界大战前，欧洲保加利亚，有“长寿人国”之称，全国人口六百万中，而年高百岁以上老人，竟占了一百六十万人之多。其长寿原因，经医学家研究结果，由于百分之九十五为终身不食肉者，这是素食可使健康长寿的又一证明。美营养学家柯林斯云：“人类若能废去肉食，将获益无



SU SHI KE QING CHUN YONG 素食可青春永驻

“精力充沛，脑力敏捷，皮肤润泽。”这是青春少年的现象，反之“身体疲劳、神智不清、皮肤粗糙。”便呈衰老的象征。今以此三者为准，将肉食与素食作一比较。营养学者朱修慧说：“**多食肉类**（医学上称为酸性食物），**可使血液呈酸性**（血液浊），**要中和此酸性时，血中的钙质必大量消耗；其钙量消失，细胞即行老化；人体则易疲劳，无耐力，易神智不清与衰老。而多食青菜、水果**（碱性食物），**可使血液保持碱性**（血液清），**使人清爽，精力充沛，富于耐力，脑力敏捷，并可长寿。**”这里将素食和肉食者，从体力和脑力，作一对照，灼然可见，一者保持青春，一者衰老退化。

皮肤的润泽和粗糙，令人一望而生青春与衰老之感觉。所以润泽皮肤，为永驻青春的重要事项。素食怎样可保持润泽的皮肤呢？这须从素食者食的植物性脂肪说起。脂肪的营养价值是：一是供给热能，二是维持体温和保护内脏，润泽皮肤。三是帮助维生素的吸收。脂肪过多令人胖，易患高血压、脑溢血、以及心、肝、脾胃等内脏病。若是脂肪太少令人瘦，易患种种衰弱及皮肤病。脂肪的来源有二途，一是来自动物之肉身如猪羊之脂肪及肥肉，名动物性脂肪。二是来



自植物之核仁，如花生油、大豆油，名植物性脂肪。这两种脂肪的利弊差别很大。动物性脂肪为饱和脂肪，含胆固醇量多，易引起血管硬化、高血压、心脏病，亦有利于癌细胞繁殖。植物性脂肪为非饱和脂肪，能促进胆汁酸的排泄增加，使胆固醇降低，可避免心脏病和各种血管病症。由此可知素食者食用植物油，实为健身驻颜一大要素。

植物性食品之脂肪含量，以核桃为第一，含有66.9%；其次为花生，含有48.7%；其三为白芝麻，含有48.23%；其四为黄豆，含有20.2%。此类脂肪皆非饱和脂肪，食



了有益无害。动物性脂肪含量，以猪肉为最多，含57.8%；其次为羊肉，含25%；牛肉，含13.5%。但此类脂肪，属饱和脂肪，含有大量胆固醇，易引发心脏、血管等病。



前五十二军军长赵公武，为抗日名将，其夫人赵陆萧蓉居士，自幼长斋奉佛，虽居身富贵场中，仍坚持素食，因持斋念佛故，体泰神怡，不知老之将至；行近六十岁之老妇，看上去犹如少女。她五十九岁那年，去美国探望在美留学的儿子，当下飞机时，她儿子的同学们

电影明星胡蝶

看到她，还误以为是他的未婚妻呢！陆居士信佛虔诚，了知此身，四大假合，终归幻灭，所以从不作特别保养，她的青春永驻，实由于虔诚信佛，了知因果业报之理，万事随缘，心中无烦无恼，精神愉快，故不觉得老；而日常三餐素食，令血液保持碱性（其血液清），畅流无碍，身体清爽，精力充沛，不减青春少年，亦有极大关系。又据传闻：老牌电影明星胡蝶，以日常素食故，虽届古稀之年，依然风韵犹存，此为素食可以驻颜之又一佐证。

SU SHI KE TI GAO ZHI HUI 素食可提高智慧



《大戴礼记》云：“食肉勇敢而悍，食谷智慧而巧。”

这是素食可提高智慧之说，见于我国最早之古代典籍。此说对年青的知识份子，非常重要。可惜后之提倡素食者，大多从因果业报，戒杀护生立论，很少人去研究“素食者智”之原理，误了多少人素食之机缘。近代日本国立公众卫生院平山雄博士，以研究学术的眼光，曾发现素食者嗜欲淡，肉食者嗜欲浓；素食者神志清，肉食者神志浊；素食者脑力敏捷，肉食者神经迟钝……。他这种发觉与我国古人素食多智之说，不谋而合。

《现代人谈素食》一书，谈到现代医学家，在不断研究考证中，发现素食有两大利益，第一、素食可以提高智慧与判断力。他说：根据生理上之证明，人的头脑活动力，是由脑细胞内具有正反两种力量交互作用，在人的大脑中不断冲



击，就形成了吾人通常所谓的“思考”，冲击到最后，总有一方面的作用获得胜利，这就是我们通常说的“决定”。但是要使大脑细胞，能够充分发挥其正反两种作用，就必须充分供给大脑细胞所必需的养分。这种养分，主要为麸酸，其次为维生素B及氧等。而食物中则以完整谷类及豆类，含麸酸和各种维生素B最丰富，肉则次之且量微，所以唯有实行素食的人，才能获得更为健全的脑力，也才能使智慧与判断力提高。

回忆四十年前，我们在求学时代，那时医学界，颇以为欲想提高智慧，“应多食磷质和铁质的食物”。其科学的根据，是大脑皮层细胞缺乏磷，便影响脑力，神经缺乏磷，即传达迟。至于铁质它是提高智慧之重要因素，人体若缺乏铁质，则患贫血，发生头痛、心悸跳、善忘、体倦等症，这样的人，读书成绩自然低劣了。食品对学业关系如此密切，所以青年学生，不可不知营养常识和素食的利益。

每个人都希望自己是这世界上最智慧的人；尤以做学生的人，总希望一目十行，过目不忘。为了想要做超级智人，于是就得补脑补身体。中国人古老相传一个错误观念，“人体虚弱，借助肉补，又以为食肝补肝，食脑自然可以补脑了”。从前科学不发达，大家都不知道猪羊牛脑中，含有胆固醇，在妄想食脑补脑之错误观念下，有许多的“富家子弟变成呆头呆脑”，反而不及“咬得菜根香”的贫寒子弟，来得聪明智慧。于是社会上常有听得一些勉励诸清寒子弟的谚语，如“将相本无种，男儿当自强”，或是“咬得菜根，方是奇男子”，甚至有“几多白屋出公卿”之叹！可是又有谁知道“素食多智”的道理呢！



我国佛教界，奉行大乘佛法，出家僧尼，一律素食。从古至今，我佛教中，高僧辈出，或智慧超群，或辩才无碍，如名满天下的释道安，才高五车的唐玄奘，智者九旬谈妙，生公顽石点头，清凉以道德文章为七帝师，莲池以行解相应作八代祖，如是等高僧大德，不可胜计，虽曰彼等修持佛法故，福慧增长；而遵行佛制，常年素食，对于提高智慧，亦是一大因缘。





兹依据大学医学院营养教材表，摘录有关提高智慧最普通之食品营养法，以供有志素食者，作一参考。

(豆类蛋白质不但品质优于肉类，而且价钱便宜！)



提高智慧食品营养成分表

类别	食品名称	钙 mg	磷 mg	铁 mg	B1 mg	B2 mg	备考
素菜食品	慈菇	7	155	1.1	0.23	0.04	
	芋仔	41	100	1.2	0.28	0.06	
	黑豆	260	577	7.0	0.93	0.28	
	蚕豆	95	370	6.4	0.43	0.21	
	红豆	83	318	6.1	0.34	0.26	
	干莲子	114	583	3.6	0.64	0.15	
	绿豆	86	320	4.9	0.52	0.29	
	花生	64	392	1.7	1.04	0.16	
	黄豆	216	506	7.4	0.44	0.31	
	黑芝麻	1,241	552	13.0	0.64	0.22	
	豆皮	280	560	6.7	0.76	0.22	
	花豆	157	344	5.5	0.67	0.23	
	头发菜	699	71	10.5	0.21	0.18	
	高丽菜干	300	106	15.1	0.15	0.52	
	南瓜	78	213	4.7	0.01	0.01	
	木耳	207	210	9.3	0.12	0.49	
	金针	340	208	14.0	0.16	0.71	
	皇帝豆	25	140	2.8	0.30	0.36	
	香菇	125	190	9.0	0.56	2.11	
	紫菜	850	703	98.9	0.34	0.38	
	蕃薯叶	153	81	3.6	0.14	0.21	
肉类食品	黄牛肉	8	190	4.0	0.08	0.16	
	水牛肉	10	18	0.2	0.19	0.04	
	肥猪肉	1	123	1.5	0.65	0.12	
	精猪肉	12	104	0.4	0.07	0.07	
	鸡肉	5	230	0.8	0.16	0.16	
	鸭肉	12	179	1.1	0.16	0.09	
	旗鱼	11	25	0.5	0.08	0.17	
	鲷	4	257	0.4	0.02	0.11	
	枪乌贼	7	3.6	0.08	0.15		

177

细观前表，肉类和素菜两相比照，可知素菜食品所含之矿物质及维生素B，皆超过肉类食品，且素菜之种类繁多，来源弥广，又无毒素，可安心食用，足征素食胜于肉食多矣！

因果

以上以世法论素食的利益，其利尚可以数字表达；以下用佛法论素食，其益更不可思议也。



SU SHI ZHE BU ZAO SHA JIE 素食者不遭杀劫

目前国际风云，诡谲万千，而杀人武器，竞尚新奇。一旦第三次世界大战发生，其杀人之多，死亡之惨，将不堪想像。言念及此，莫不人人自危，虽经有心人士，倡议限制制造凶杀武器，可是尽管说者言之谆谆，说得舌疲唇焦，而造者听之藐藐，依然不断制造。国与国之间，竞造巨型战斗武器，人与人之间，竞制精巧杀人工具，整个地球上，到处充满杀气腾腾，没有一块安乐土，这是什么缘故？这就是人类杀生食肉招来的果报，因为一切众生皆有灵性，此灵性与血肉之躯，不一不异，色身有生死，灵性永不灭。由于灵性不灭故，往返六道，此死彼生，彼死此生，生生死死，永无休息。皆悉随著自己所造的业因，去报恩报怨，与受苦受乐。而一切恩怨业报中，以杀生食肉，其怨最深，何以故？众生最宝贵者生命也，人畜皆然。今此最宝贵之身命，遭到杀害，恨毒之深，报仇之切，无与伦比，自然要一刀还一刀，



一命偿一命了。诚如《楞严经》所说：“以人食羊，羊死为人，人死为羊……死死生生，互来食啖。”这种互杀互食的因果轮回，若一人造杀业，则一人受杀身之祸，若一国共造杀业，便召感杀劫了。

杀劫又名刀兵劫，即是遍地起战争。古时候的士兵作战，用刀剑作武器，故遍地发生战争，叫做刀兵劫。这种刀兵劫的起因，不明因果的凡夫俗子，误认为是帝国主义的侵略所造就，或者是国内的政治野心家所导致。依佛法的因果业报来看：这不是根本的原因，这只是一种助缘而已，根本的原因是从杀生食肉而起的。今举慈寿禅师的偈子来作说明，偈云：“世上多杀生，遂有刀兵劫，负命杀汝身，欠财焚汝宅，离散汝妻子，曾破他巢穴。报应各相当，洗耳听佛说。”这个偈子的第一句“世上多杀生”是因，“遂有刀兵劫”便是果。你从前害了他的命是因，他今生杀你身是果。你过去谋他的财是因，今生他烧你的屋宅是果。为什么



他害得你妻离子散呢？因为你过去生曾破毁他的巢穴——杀鸟食卵，所以他今生害得你妻离子散，因果报应是“吃他半斤还八两”一点亦不马虎。所以欲想不受苦报，便应当皈依佛门，相信因果道理，勿造恶业。我再举个历史事实来作证明：从前佛在世时，琉璃王带了大兵，去打迦毗罗卫国，佛曾亲自去见琉璃王，请求和平解决，结果和谈不成，佛就叫释迦族人防守自卫，不要攻击。琉璃王的军队攻入城来，到处乱杀人民，这时神通广大的目连尊者，运用神通将释迦族五百人，摄入一钵之内，送

至天宫避难。等到战争停止后，再去拿来一看，钵中之人尽成血水。目连尊者请示佛陀，这是什么因缘？佛说：“过去许许多多年前，这里有个大村庄，村中有一大鱼池，在一个大好节日，村中的人，把池里的鱼，都捉来吃，其中有条大鱼，亦被捉来杀了吃，那时有个小孩，从不吃鱼肉的，为了好玩，用棍子敲打大鱼头三下。”佛又对目连说：“那时的大鱼，就是今时的琉璃王，小鱼就是现在他的军队，村庄的人士，就是现在被他们屠杀的释迦族。那个虽然没吃鱼肉，只是敲了鱼头三下的小孩就是我。我因未食鱼肉，故未被杀，但是敲了三下鱼头，所以这时头痛三天。”上述故事，就叫因果报应，自作还自受，他人代替不了。

由上述故事看来，甚至可以说，杀生食肉等于自己杀自己，不过是借他人之手而已。基于因果报应，自作自受的定律，所以素食者不遭杀劫。在历史上我国汉、唐、宋、明各朝，承平之际，人民丰衣足食，都恣心快意，饮酒食肉，在大量杀生食肉之后，都遭到刀兵劫；可是大肆屠城之后，还有幸存者，这便是素食者不遭杀劫的事实证明。一九二七年，欧美蔬食会在英国伦敦举办第一次万国茹素大会，参加的名流学者发心吃素的人，有好几千。后来又在捷克国新罗瓦市召开第七次国际蔬食大会，这次有中、德、法、美、奥等十三个国家。（中国代表出席者，为民初鼎鼎大名的吕碧城居士）在这次大会中，英国的华尔绪博士，发表演说道：“要想避免人类流血，便须从餐桌上做起。”这话意义深长，提倡大家素食，可消弭杀劫于无形。值得有心救世的政治家，深切体会。



SU SHI ZHE BU SHOU E BAO

素食者不受恶报

杀生和食肉，这两个都是恶业，有的只造一种，如食肉者未必杀生，杀生者不喜食肉；有的兼而有之，如杀生的屠夫喜欢食肉。有些调皮的人，总是想把责任推给他人，做屠夫的把这杀生罪推给食肉的人，每当宰猪之时，他就念念有词：“猪呀猪呀你莫怪，你是人间一道菜，他不吃来我不宰，你向吃肉的人去讨债。”可是食肉的人，却把罪过推给屠夫，说什么：“他不卖，我不买，他不杀，我不食。”又说：“他不是专为我而宰的。”等语，彼此互相推卸罪责。平心而论，都不能辞其咎，《楞伽经》说得好：“为利杀众生，因财网诸肉，二俱是恶业，死堕叫唤（地）狱，若无教想求，则无三净肉，彼非无因有，是故不应食。”杀生的罪报，依《华严经》说，决定堕落地狱、畜生、饿鬼中，三途受罪完了，转生为人，还得受二种恶报，一者短命，二者多病。（三涂是正报，人中是余报。）



地狱变相图（局部）

人生苦短，生命无常，当一口气不来，生命即不再；而人既有生，则不免一死，死后往哪里去，我们不可不知，是往生极乐？或生天或堕地狱、或堕饿鬼、或沦为畜生或重返人间，无一不攸关此生所造之种种业果。《地狱变相图》就是介绍人堕地狱受种种罪报的真相，同时也说明地狱果报全是自作自受，不是阎罗天子所定的罪。生前喜爱杀生、烧、烤、煎、烹、炙、熏、熏众生肉或践踏小虫者，死后均堕地狱，受极大苦。《太上》曰：“祸福无门，惟人自召，善恶之报，如影随形”。假使已经造作许多恶业，又该如何呢？佛云：真心忏悔，永不再造，即可消业。





“六道轮回苦，孙儿娶祖母，牛羊席上坐，六亲锅内煮”这是唐朝寒山大师看到一个俗家人娶媳妇，这新娘原是他的老祖母转世，同时再看到坐在筵席上饮酒食肉的来宾，原是过去他家里的牛马，而锅里的猪羊鱼肉，都是他们家的六亲眷属转生。大师看了，可怜六道凡夫众生，不明因果，颠倒妄为，不禁悲从心起，号啕大哭，唱出了上面这个偈子。不信佛教的人，也许会巧辩，这是佛教徒劝人素食，假造出来的故事，可是事实胜于雄辩，我国历史上人死为畜的纪录不少。最早的记载为远在佛教尚未传入中国，西汉司马迁的《史记夏本纪》即记：“帝尧之时，洪水滔天，尧求能治水者，皆曰鲧可。尧曰鲧负命毁族不可。四岳请试之。鲧治水九年功用不成，舜视鲧治水无状，殛之于羽山以死”。注云鲧死化为黄熊（熊读作能字音，黄熊者三足鳖也）。此外齐公子彭生死变大猪报仇，见于左传。赵王如意死化苍犬，扑杀吕后以报仇，见诸汉史。宋士宗之母化为鳖，宣寒之老母化为鳖，见于晋书。我国历朝史家执笔记事，皆尚详实，决不虚诞，故我国之史书，号称信史。又佛教的在家五戒弟子，尚不妄语，何况出家之人，怎敢妄语。由此可见儒佛两家的圣贤之言，足堪信受。自当从速戒杀素食，若是大家都戒杀素食，就无“人死为羊，羊死为人”之因果循环，人世间亦就永无“六亲锅内煮”之业报了。





六道生死之轮 (唐卡)



SU SHI ZHE ZENG ZHANG CI BEI

素食者增长慈悲



素食对我们人类来说，无论是维持身体健康，或者避免因果业报，都有莫大的利益。再由个人扩大到社会国家，能令社会安定、世界和平，可见素食的利益不可胜计。在许许多多的利益之中，我以为素食的最大利益，应是增长慈悲心。这话怎讲？《大智度论》说：“慈悲是佛道之根本”，说明有慈悲心的人，可望成佛，做三千大千世界的无上法王。所以说素食的最大利益为增长慈悲心。慈悲的意义，是与乐曰慈；拔苦曰悲。慈悲到极点——大慈大悲，即同如来。



《涅槃经》和《大智度论》等都说明慈悲有三种：第一种叫“众生缘慈悲”。这是在凡夫地修道之人发的慈悲心，因为是凡夫，他对众生相没有空掉，看见众生在受苦不知苦，反而以苦为乐，重造苦因，将来痛苦无穷，于是就生起慈悲心。这慈悲心还不够亲切，须再观想一切众生，六道轮回，舍生受生，生生不已，故六道众生，皆是我的过去父母，姻亲眷属，这样的慈悲心就亲切了；既然把六道众生，都看作是自己的父母亲属，你给他与乐拔苦还来不及，

还能把他宰杀，吃他的肉吗？第二种叫“法缘慈悲”，这是菩萨的慈悲，法缘就是证得诸法缘起性空之理的菩萨，他本身已证我法皆空，没有人我相，没有众生相，但是他怜悯有情，不知诸法缘起性空，在那里终日奔忙，起惑、造业、受苦，菩萨为其生起慈悲心，缘于法空之理，随顺众生，与乐拔苦，就叫法缘慈悲。第三种“无缘慈悲”，这种慈悲，惟独诸佛才有，佛已究竟证得诸法实相，生相无明都断了，故心无所缘。但是众生没有证得诸法实相，轮回六道，受苦受难，佛还是要大慈大悲，救度六道众生，给众生与乐拔苦。虽然救度众生，而不起众生相，那是佛的大慈悲心，任运自然流露与乐拔苦，这就叫无缘慈悲。

《梵网经》说：“夫食肉者，断大慈悲佛性种子，一切众生见而舍去。”食肉之人，杀生自肥，这就是残忍的行为；将这种残忍之心，推而广之，可以损人利己，无恶不作。食肉之人，畜类众生，见到他的身子，闻到他食肉过后身上发出的臊气，舍之远避，例如屠夫入村，狗见惊吠。素食之人，心存仁慈，日益增长，推而广之，一切众生，皆可

放生图 （国画）





喜可爱，皆欲与乐拔苦，这就是慈悲为佛道之根本的原理。

《大智度论》卷十一记载：往昔雪山中，有一仙鸽，生活优游自在。有一天，鸽见一人，为大雪弥漫而失道，穷厄困苦，饥寒交迫，命在须臾，鸽见此人，大发慈悲心，即飞行求火，聚薪燃之，为此人烤火取暖；又复以己身投火自焚，以施此饥人果腹。仙鸽以此功德，后来转世成佛，即释迦如来。这是慈悲为佛道之根本的事实。我国儒家有“君子远庖厨”之说，古时候齐宣王，以羊易牛，孟子许其不忍之心，推恩及人，可以王天下。这和佛教的素食可以增长慈悲，以及慈悲为佛的根本之说，有异曲同工之妙。东西二方大圣人，世出世法，各臻极至。真使我们凡夫众生，赞叹不已。

周礼云：“天子无故不杀牛，大夫无故不杀羊，士庶无故不杀犬豚。”而唐朝的颜真卿，白居易等，曾先后奏请建放生池，凡此德政，皆慈悲之道，是故周朝享国八百年，唐朝二百九十余年，此皆戒杀护生之善报，非无因而致也，所以我们要想为国家奠基业，为世界求和平，为自身求健康长



XIAN SHEN SHUO FA 现身说法



杀生食肉，实是恶业，必当受报无疑也。只是受报要依据杀心的强弱和杀法的残忍，而各有迟速高下，不能一概而论。其次，杀生食肉后的忏悔修善，亦可以转后报作现报，将重报折轻报。我为了欲令诸位确实了解杀生食肉恶报之事，不妨现身说法，将我食肉受报的经历，略向诸位宣说。

我在十八岁的那年，为了抗日救国，走出学校大门，毅然参加抗战行列，幸蒙祖宗福德荫庇，只当了半年上士文书，就升官了，从此在钱粮里面打滚。到我退休出家之前，我在政军两界干的大部份都是钱粮业务之类。俗谚说：“靠山吃山，靠水吃水”，我虽一文不苟取，然而近水楼台，究竟用起钱来便利多了。我有钱就饮酒食肉，造了不少杀业，清夜扪心，颇为不安，因此对金钱发生厌腻，后来出家，不愿数钞票，不愿存钱，实由于此。

提起我饮酒吃肉的本领来，虽然不大，可亦不小。论酒量，一两瓶高粱酒喝下去，脸不红神不乱。吃鱼吃肉，更是惊人，定坐下来，细嚼缓咽的吃上两小时，吃一二斤肥肉，不叫声腻，我最喜欢吃鸡吃鸭，每餐都吃，怎样吃也吃不厌。一年吃下来，我究竟吃了多少鸡鸭众生，没有统计过。但是有一次，我们驻在浙江定海的溪口岱，初到之时，这村庄附近各地都可看到鸡鸭成群，我每天都叫房东的大小姐为我们去买鸡鸭，交给勤务兵杀来吃，多则三五个，少则一两



个，三个月驻下来，这村庄周围五里路以内的鸡鸭都给我们吃光了。有一天下午，起大北风，我又叫房东小姐去为我们买鸡，她说：“你还要吃！这里五里内的鸡鸭，都给你吃光了，你还要吃！”我说她是因为天气冷，怕出门，不肯去买，故用这话来搪塞我。于是我自己带了一个勤务兵，在驻地周围四五里路，打了个转，果然没看到一个鸡鸭，我才知道，我竟吃了这么多的鸡鸭，不禁心里一惊，——我造的杀业太大了。民国四十二年，我信佛了，在看过佛经，明白因果之后，我急于勤求素食，冀赎前愆。据我所知，在军中公开信佛，公开素食的，我是第一人。可是内心却大有“后悔莫及”之感。为求一心忏悔及弘法利生，将功赎罪，乃决意出家。亦许因此一念之善，我今生造的杀业，幸得将重报折轻报，将后报作现报了。

民国六十三年端午节的前两天，我在南投莲光兰若的“无量寿”关中，上午八点钟，开始拜净土忏。（这时我闭关已将近二年多了，拜净土忏亦已拜了九个月）第一拜拜下去，就觉得身轻起来，向著西方前行，走了不到几步，听到身后有很多鸡鸭的叫声，回头看去，只见成千上万的鸡鸭分作三行，追随著我，我沿著它们的行列往后看，约二里多路长，才看到它们的集合场，是在南投（古）车站的大广场上，那里还有牛、狗、猪等一大群在排队静候上路呢！再反观自己，我胸前抱著个鸭子，在叫唤那些众生，一呼一应。我看到这种情形，心想它们来找我算帐了，不禁一惊，如梦初醒。我继续将净土忏拜完之后，深怕我会生大病，即敲钟声，唤来护关的刘文斌居士，把刚才的情形告诉他，请他好好照料我，在最近期间，不要远离。怎知道，就在当晚于禅房里，平地一跤，跌断左腿，虽请中西名医治疗，花费信众巨额医药费，自己受尽无法言喻的痛苦，一切治疗终归无



效，致成“跛脚法师”。这就是我杀生食肉的业报。我今向诸位原原本本的说了出来，虽然，我后悔已迟了；但望大家以我此事，作为前车之鉴，各自警惕。尚未吃素的同学，早日戒杀茹素，免蹈覆辙。

最后我在劝告诸位同学发心戒杀吃素之外，再劝诸位还须“修学净土法门，念佛求生西方”，才可究竟离苦得乐。

“持斋”和“念佛”，合之则两美。分之则两损。这话怎讲？若持斋不念佛，来生以夙世持斋故，必定大富大贵，古人说：“一日持斋，天下杀生无我分”，何况终身长斋，其福报岂可计量耶？有了福报，固属好事，但是大富大贵人，十分之九不愿修道，所谓“富贵学道难”。富贵中人，不知学道，他的生活必定趋向食、色、玩乐的享受，食则一席千命，色则倚翠偎红，玩乐则歌舞戏嬉。凡是过著这种生活的人士，不难想像到他的将来，必定堕三恶道，到第三世他就受苦了。又若“念佛之人不持斋，临终多被业力所障，不得往生”，流入八部鬼神中去。这即是持斋和念佛，分之则两损。如果能持斋又念佛，即得现前身心安乐，当来往生西方，见佛闻法证三不退，终至圆满无上菩提，其功德利益，广大如法界，究竟若虚空，无量无边，不可思议也。





MING REN DE SU SHI GUAN

名人的素食观



“君子之于禽兽也，见其生，不忍见其死，闻其声，不忍食其肉。”

——孟子《梁惠王篇》

谁道群生性命微，一般骨肉一般皮，
劝君莫打枝头鸟，子在巢中望母归。

——白居易



“对我而言，羔羊的生命和人类的生命一样地珍贵。
我可不愿意为了人类的身体而取走羔羊的性命。我认为，越

是无助的动物，人类越应该保护它，使它不受人类的残暴侵害。”

“我觉得，当心灵发展到了某个阶段的时候，我们将不再为了满足食欲而残杀动物”

“无论是任何时期、任何地方，我都不认为肉食对我们来说是有必要的”

——甘地 (Mohandas K. Gandhi)

“我认为，素食，仅从对人性情上的改变来看，对人类就有相当好的利益。所以，素食对人类很吉祥。”

“没有什么能比素食更能改善人的健康和增加人在地球上的生存机会了。”

——爱因斯坦 (Albert Einstein)





“如果人类不压抑自己的七情六欲的话，那么他应该会以爱心善待动物；因为对动物残忍的人，对待人类也一定不会好到哪里去。我们可以从一个人对待动物的方式来断定他的心地好不好”。

——康德(Immanuel Kant)

“只要人们持续无情摧毁低等动物的生命，他就永远不能体会健康或和平的真谛。因为人们若不能停止屠杀动物，那么他们就会互相残杀。的确，播下谋杀及痛苦的种子的人是不可能收成快乐及爱心的果实的。”

——毕达哥拉斯（希腊哲学家被喻为西方素食主义之父）

“动物是我的朋友，我不会去吃我的朋友。”

“不是我看起来年轻，我的容貌与年龄相仿，只是其他人看起来比实际年龄老罢了。吃尸体的人便是这样，还能期望他们怎么样呢？”

——乔治·萧伯纳（George Bernard Shaw）

“除非你能够拥抱并接纳所有的生物，而不只是将爱心局限于人类而已，不然你不算真正拥有怜悯之心。”

“在我心中一股坚定的信念油然而生，除非有不可避免的理由，我们没有权利在其他动物身上加诸痛苦和死亡。”

“有思考能力的人一定会反对所有的残酷行径，无论这项行径是否深植传统，只要有选择的机会，就应该避免造成其他动物受苦受害。”



“除非人类能够将爱心延伸到所有的生物上，否则人类将永远无法找到和平”。

——史怀哲(Albert Schweitzer)

“当我们自己还是被杀动物的活坟墓时，我们还能期望世上会有什么理想的情况呢？”

“只要有屠场，就会有战场！”

——托尔斯泰

“大家总拿‘人类自古就吃肉’当作继续吃肉的藉口，按照这个逻辑，那么我們也不能阻止人类互相残杀的行为，因为自古以来人类便一直这么做。”

——艾萨克·巴绪维斯·辛格

“人的确是禽兽之王，他的残暴胜于所有的动物。我们靠其它生灵的死而生活。我们都是坟墓。我在很小的时候就发誓再也不吃肉了。总有一天，人们将视杀生如同杀人。”

“鄙视生命的人，不配拥有生命。”

——达芬奇



戒杀放生

Jie sha fang sheng

节录自《放生功德甘露妙雨》索达吉堪布 著

的利益





在这个世界上，生命是最可贵的。当我们濒临死亡而被人救度，那将比得到全世界的财富还快乐；反之，如果我们被夺去生命，那痛苦比倾家荡产还要大无数倍。我们人类是这样，其他生命，大至狮子老虎，小至昆虫蚂蚁，都一样是贪生怕死。它们虽然不会说话，但对痛苦的感觉则和人没有两样。作为万物之灵的人类，我们是不是应该将心比心，推己及物，和动物们友好相处，让世界充满和平与幸福呢？

法王如意宝晋美彭措在二千年极乐法会上的讲话





SHA SHENG DE BAO YING

杀生的报应

《华严经》云：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”是故，皈依佛门的人，不应重视于是否拥有皈依证等这样的假名，而应以利益有情的善心为主。在时时刻刻之中，自己力所能及地饶益那些可怜的众生，这才是大乘菩萨的殊胜行为，已经发菩提心的人都不可缺少。因为释尊所说八万四千法门的精华是菩提心，菩提心的本体也就是直接或间接利益众生的心，是故仅发救护众生的心也超越世间有为法的一切功德，如寂天菩萨云：“仅唯发起饶益心，犹胜供养诸如来。”

而一切众生最所珍护的也就是其生命，从死亡线上把它拯救出来，是对它最大的恩德，无情中断其生命是对它最大的迫害，戒杀放生是大乘菩萨本份中的事，也是圆满成佛资粮的最大方便。

在十种不善业中，杀生和邪见的罪过最大。如经云：“杀生之上无余罪，十不善中邪见重。”《戒杀放生文》云：“世间至重者生命，天下最惨者杀伤。”华智仁波切根据佛经而云：“若杀一有情，需偿五百生。”故无论杀庞大众生或是渺小众生，自己必须还偿五百次生命，恭请杀业严重的人，想想你在来世需要偿还多少个自己的宝贵生命，如是你还愿意杀生吗？在《正法念处经》中说：“设使杀害一有情，一中劫住于地狱。”如是则当思维，一中劫有多少万年，此人何时方能解脱！莲池大师云：“造此弥天恶业，结



成万世深仇，一旦无常，即堕地狱。镬汤炉炭，剑树刀山，受罪毕时，仍作畜类。冤冤相报，命命填还，还毕为人，多病短命，或死蛇虎，或死刀兵，或死官刑，或死毒药，皆杀生所感也。”

《宝积经》中有一公案：从前有一个富翁，他想吃羊肉，但又怕儿子反对，就打妄语说他家的风水好，是由于田边大树上的树神保佑，因此，必须杀羊供神。其儿子信以为真，在树旁建一座小庙，并杀羊供养树神。不久那富翁死了，因说妄语和杀生报应，堕入恶趣成羊。第二年儿子又要杀羊祭神时，恰好选中了其父托生的那只羊。此羊咩咩叫着，死也不肯被牵出去，正伏在地上时，门外来一罗汉，说明前世因缘，并加持主人也能看见其父转生为羊的经过。此时，儿子十分懊悔，就摧毁神庙，从此断恶行善，永不杀生，恒作放生，并礼敬三宝，深信因果。



又佛经中有一故事，曾经目犍连和德生比丘至海边时，见一人全身炽燃火焰，口出大哭声，周围有无数饿鬼执持燃火之弓箭，向他射刺。目犍连以神通观察因缘，此人前曾为一猎人，杀生极多，故其生时多年受苦，死后即堕地狱，难以解脱。

所以，虽然我们的肉



眼看不见前世和后世，但自己杀生的恶业恒时跟随着，一旦因缘成熟时则会现前其果报，若得天眼神通，则定会注意取舍因果。《百业经》云：“有情之诸业，百劫不坏灭，缘合应时际，其果定成熟。”诸契经和毗奈耶皆云：“诸业纵百劫不亡”，智悲光的《功德藏论》云：“空中金翅鸟高翔，虽不现见其身影，如同有情之诸业，缘会时临定显现。”如是所说的意义是：譬如金翅鸟飞翔高空时，我们虽不能现见其身影，但此时，并非无身影，只要我们一直跟随，一旦鸟身下落时就能明见其黑影；同样，我们杀生的恶业或放生的善业，现在虽然不能现见，但却终不会失坏，何时因缘成熟时便会现前其果报。

世界上的一切动物，实际上都是好生怕死，与人一样。如《功德藏释》云：“往昔释尊当国王时，其眷属因田旱祈雨，而杀生供神，此时，国王生悲愍，设法遮止，而云：瞻洲天旱地干，余供无力，当从吾眷属之中，宰杀千人，供神求雨。尔时，诸所有臣民，恐惧祈祷，免杀供神。时王曰：汝与余众，本皆相同，悉爱自命。”有些愚笨的人，见到正待遭杀的牛等牲畜恐怖抗拒而怕死的情状，不但不加以同情怜悯，反而大发愤怒，非去宰杀不可，此人死后定即堕地狱。

一切小动物同样具生命，都具苦乐的感受，贪生怕死，与人无有差别，不能轻易伤害，否则，同样遭受果报。譬如，从前在江苏扬州外城有位农民叫四六，他喜好整理园圃种植花木，有一天挖土时发现一个蚁穴，内有无数蚂蚁，因他凶残好杀，从家里拿一盆沸水，直接灌入





蚁穴，无数的蚂蚁全被烫死了。那年八月的一天，他梦中忽然看见无数的蚂蚁爬遍他的全身，醒来时，发现他全身肌肉有无数红色斑点，次日后，小点都化为红泡，每一红泡里长出一只蚂蚁，狠咬其肉，病苦难忍，他恐惧哀叫，数日之后便趋死亡。这仅是人世的一种果报，尚有三恶趣的无量而难忍之苦。故敬请诸君，当思维杀生的不可思议业感！

本来世上的一切众生，都爱执自己的生命，除地狱众生外，都不愿死亡。比如某人将待遭枪杀，若有一人，以钱帛赎出或其它善巧方法救出，此人于彼无疑真正是一个救命恩人，被赎之人此时定会思潮如涌，热泪盈眶，情深如海，恩重如山，刻骨铭心，万分感激。同样之理，若见遭杀有情而行放生时，也有如此之德，哪怕仅仅是买一条小鱼。

根据《俱舍论》所述，若有人委托或者随喜他人杀生，则此业被称为积而未作之业，此人与亲自宰杀者有同等罪过。如果在梦中杀生或误踩足下虫蚁而致死等，因无有杀害之心故，被称为作而无积之业，无有大罪。曲珠仁波切著的《极乐愿释》云：“若为三宝杀生，其罪超过余罪十万倍。”故以杀生所得之资财供僧、或修建寺庙、佛像等，非但无有功德，且有极大过失。又据佛经及《俱舍论》中说，凡买卖刀、枪、鱼网等用作杀生的工具，买卖双方皆当堕于地狱，并且在工具未毁灭之前，日日增上无量的罪业。

另据教证，一家人中，如果有一人操持屠夫、猎人等杀生行业，则此家中人人均当堕地狱一次。若山谷中有一人杀生，则整个山谷不得吉祥。并且一刹那也不能与此类人接近和交谈，他们到别人家里，也会带去诸多不吉祥事，他们的物品若带在身上则会消减自己身上三宝加持品的力量，即使



仅接触他的影子也会带来许多不安与不吉祥。

因此，应该守护不杀生戒，此有极大功德，明了上述杀生过失后，我们应当在上师三宝前，发坚固誓愿，从今之后，纵遇命难亦不杀害任何众生。

无论修显宗或密宗，若杀害众生，则诸佛菩萨不会欢喜，若他们不喜，则永时不得加持和成就。寂天菩萨云：

“若谁安乐诸佛即欢喜，谁遭损恼佛心不悦生，有情欢喜诸佛即欢喜，损恼有情即伤如来心，若人逼身烈火所烧燃，一切欲妙不能令心安，若人损恼有情亦如是，更无余法可使佛

欢喜。”《普贤行愿品》云：“众生至爱者生命，诸佛至爱者众生，能救众生生命，则能成就诸佛心愿。”



法王如意宝金刚阿闍梨晋美彭措勇列吉祥贤尊者，亦于近五千僧俗弟子中，传讲释迦牟尼传，讲到悲苦众生时，不能自己，哽咽流

法王如意宝晋美彭措



FANG SHENG ZENG FU YAN SHOU MING 放生增福

若想长寿，则应放生，《放生赞》云：“汝欲延生听我语，凡事惺惺须求己，汝欲延生须放生，此是循环真道理，他若死时你救他，你若死时天救你，延生生子无别方，戒杀放生而已矣。”又弥勒菩萨偈云：“劝君勤放生，终久得长寿，若发菩提心，大难天须救。”

佛经中说人天七德：“种姓高贵、形色端严、长寿、无病、缘分优异、财势富足和智慧广大。”其中长寿和无病的根本因即是放生，放生也是其余五德之助缘。世亲论师说：“释放遭杀众，如是赐生命，断除害有情，获得长寿命，护士医师者，施药不损众，即成无病者。”

有些病人，以前世或今生杀业报应，医生也无法治疗，若立即放生，便有痊愈者，杭州有一个打鸟为业的人，背上突然长疮，大夫无能为力，此时自己知道是今生杀生果报，于是发誓不再杀生，并作放生，此后诊治便有了效力而逐渐痊愈了。在藏地也有很多被医生诊断为必定死亡的病人，若家人去放生、念经、就有逐渐恢复生命的希望。尤其是医生不能诊断的怪病，均是自己前世或今世杀害众生的业感现前，此时，惟有放生为好。佛经中也说，放生能延寿。

佛经云：“虽有杀百人百马之罪，若放一众生，清净彼



罪障。若放十三众生，净除万劫之罪障。若有众生尽寿命，为彼作放生，延长其寿命。若三日内必定死亡，即放十三众生，此人能延寿三年。若杀害已经放生过之众生，则有杀百人之过失也。”

在清朝道光年间有一位太守，身患重病，正在生命垂危之际，他发誓愿：从今之后，饶益一切有情，忏悔自己的业障，舍弃一切世间俗事。当夜，观世音在梦中示现对他说：

“你昔日杀业重，今得短命报，幸好此时，能发坚固誓愿，惟有放生可以延寿，且可增福禄。”他醒后大有感悟，于是全家戒杀，常常放生，其病体终于痊愈了。确实，放生者现见其延寿，最近藏地炉霍县有一位牧民，多年患疾，十分痛苦，去过很多医院，皆无效益，后来有一位僧人打卦说她前世杀生极多，若不放生，则短命多病。此后她发心放生，便成无病无苦，如今她特别相信因果，每年皆捐款放生。

若遭遇严重之疾病而接近死亡寿尽之时，只有放生，才能延寿无病。从前苏州有一位王大林，他具有大慈大悲心，常常放生，每当看见村中的小孩们捕捉玩弄鱼鸟等动物时，他就致力劝止并给钱以放生，他平时劝人说：“少年时，必须培养爱惜仁慈物命的美德，不可令他养成残人好杀的坏习气。”他如是于一生中劝人行善断恶，后来得重病将死时，于自己觉知的境界中圣尊告诉曰：“你平生放生，有极大功德，将可增福延寿三十六年。”因而得以复活，九十七岁时无病善逝。

同样近有一位叫果才的藏族人，由很多空行母等具神通者说，他只能活三十一岁，若能放生诵咒，尚可延寿，他立即放生甚多，每年放生护生，今已五十岁。还有相同的



实事，从前有一位屈师，到市镇去买一条赤色鲤鱼放生，后来屈师生病时梦见龙王，邀请他到龙宫，并对他说：“先生本来寿命已尽，因救龙子一命，增延福寿十二年。”他救鲤鱼时四十八岁，后来活到六十岁。所以，在人间寿命不长的人，应当发心放生，才能增福长寿。

在佛教徒中，深信因果是十分的重要，感应也是非常地奇妙，目前有很多出名医师亦依放生而治病。四川遂宁市有一位医生，她在海内外影响极大，她的家里挂满了省市中央、及国外经其治疗而痊愈的病人敬献的锦旗，以感谢表彰其医术的高明，现在她已是成千上万人的救命恩人。我问过经她治愈的那些人，他们都说，经医疗无效时，这位医生就劝我们放生、念经等，遵照嘱咐，广行放生等善行后，身体就痊愈了。当我听到此语时，对佛语更加生起定解。所以放生也是一种特异功能的治病方法。

相反，杀生则是短命多病的唯一直接之因，本来能活长久的人，若喜欢杀生，则成短命，藏地阿闍梨阿旺扎巴云：“若行救命放生者，短命亦成延寿命，若杀鱼蛇等含生，长寿者亦成短命。”自古以来，放生转短命为长寿者，不胜枚举。

我们若能时时以慈心推及物类，自己做到戒杀放生，又广劝他人戒杀放生，则一切事必能吉祥如意，正如《太上感应篇》所说的“吉神佑之，福祿随之。”全知华智仁波切亦云：“恒时行善放生者，护法地神常佑彼。”《护生的故事》云：“如影随形，古今善恶报应，昭昭分明，感应事迹，历历在目，尚有何疑？”



FANG SHENG DE LI WU

放生得利无边

一切有漏善法中，无有能比放生之功德大。凡其它善业，若自心不净，就无有功德，但放生时，无论其心净或不净，其事皆是直接对众生有利，因此有不可思议的善果，哪怕是放一条生命的功德也无法衡量。因为这些所放的众生，暂时已经解脱难忍遭杀的痛苦，再加上放生时念佛号、心咒来加持后，究竟彼等众生也获得不退果位，如《不退轮经》云：“凡闻本师释迦牟尼佛名号者，皆得不退果，傍生闻佛

号，亦播下无上菩提之种子，此后得果。”其余佛经云：“闻佛名、或见佛像，生无量德，将得解脱。”《释迦佛传》云：

“曾有一大鳖鱼，欲食众多商人，其中商主念佛名号，闻此佛号之功德，鳖鱼转成人身，在释尊教下已得罗汉果。”因此在放生时，切莫忘记念佛号！



永明延寿大师放生图

我认为放生就是度化众生，大菩萨度化众生也是暂时令众生离苦得乐，享受人天福报，究竟解脱



生死轮回，放生也同样具备此功德。因此无论出家人或在家居士，凡喜欢放生的人，真是大菩萨，我们应当时时随喜和学习他们的无上行为。比如我们学院里的某位大堪布，他生来喜欢放生，别人对他供养的钱全用于放生。

龙树菩萨在《大智度论》中云：“诸余罪中，杀业最重，诸功德中，放生第一。”藏地的梗桑曲扎大师云：

“应断杀生，救护放生，于一切身语之善法中，放生功德最大。”《地藏十轮经》云：“设使能戒诸杀生，诸众恭敬成无上，恒时无病延寿命，安乐畅适无损害，一切生生世处，深信如来之行境，现见佛法及僧众，速得无上菩提果。”

古往今来有众多高僧大德致力于放生事业，昔日智者大师，买临海四百多里海滩，作放生池，唐肃宗命天下各州建立放生池，颜鲁公作放生碑文。宋真宗也命天下建立放生池，并把整个西湖划为放生之用，明朝莲池大师建多处放生池，并作《戒杀放生文》流传至今。

建放生池，立放生碑，或以著文立说等方式劝人放生，随喜赞叹他人的放生功德，捐资或出力助成他人放生善举，建立放





生功德会或动物保护委员会等慈善机构，为放生集积顺缘，这些虽不是直接放生，但其功德，与自己亲自放生等同。相反，善众捐献的用于放生的钱财则千万不能供作自己使用，比如请客吃饭及旅费等开销，因为这些钱财已变成了众生的生命，挪作它用与杀生过失等同。此外，阻止他人放生，或为其制造违缘，也等同于杀生。《俱舍论》云：“造善作恶，随喜得同样果报。”

凡放生者，都得四果功德：放生之异熟果者，解脱三恶趣痛苦，其下等发心，放生量少，能转于人道，中等发心，放生量亦为中品，能转于欲界天，若上等发心，放生数量极多，则转生色界无色界，渐次脱离轮回苦海；放生等流果分二：一感受等流果者，将来生生世世转为长寿无病者；二同行等流果者，未来得人身时，喜欢断杀放生，具足慈悲善心，行持殊胜菩萨道；放生的增上果者，放生者将来不转生于深渊险地，转生之境，全是乐意美境，具有饮食花果等；



会拜人的牛往生

1980年，福建福安赛岐一牧童对一条公牛说：“你明天就要卖给屠户了。”牛当即流泪跪下。牧童告诉父母及当地干部群众，大家一齐来观看，牛就向大家跪求，人们动了恻隐之心，集资买下，送支提寺放生。牛进寺后，喜欢听经礼佛。一见善信来寺，就知叩谢。临终之时，预知时至，自己慢步至旷野卧倒，半日后往生，时1993年农历10月13日，就地掩埋。



FANG SHENG NENG DE XIE TUO WANG SHENG 放生能得解脱往生

若能放生，从金刚地狱中也能得解脱。在大藏经中有一公案：“曾于印度，有一外道名为赤建，欢喜食肉饮血，杀生上万。以此果报，死后径堕十八地狱，后生金刚地狱，每刹那中感受百死百活，受无边痛苦。尔时，阿难陀观见其不净众生之苦，白佛陀而言此事。佛告阿难：此人在世喜食肉血，现即受杀生之报。复次阿难乞求阎罗法王言：于此人有何解脱之方便？法王答言：若欲此人从恶趣中得解脱，于此世间，当作大量放生。次后此人因阿难为之广作放生，即从金刚地狱中解脱也。”

从前舍卫城有一富贵人家，生了一个具各种相好的儿子。有一天在河边，因高兴而互相争抱此子，突然失手掉入河中，遭一大鱼所吞，在河下游的一户无子女的人家网到了这条大鱼，打开鱼腹时，见有一活生生的小孩，遂高兴抱起，将其养大，长大后出家，证得了阿罗汉果。众弟子问释迦牟尼佛，何以此小孩掉入河中不死，佛说，往昔毗婆尸佛讲述断杀放生的功德时，有一施主，立誓戒杀放生。此施主因而在生生世世中感得身色端严，即使落入巨鳌口中也能安然脱身，并在今生证得阿罗汉果。

以前有一施主经常供养一塔，名观音塔。施主无子，一日在塔下立誓，如不赐给我儿子，则将摧毁此塔。塔里的神人非常害怕，但又无法使其生子，便往帝释天那里请求，帝



释天派一将死的天人投胎。此天人因欲往人间出家，不愿转生到这施主家，帝释天答应如投胎后父母不让其出家，则尽力相助。于是这天人便投胎到施主家，长大后父母果然不许其出家。这天人转生的小孩想，得此宝贵人生若不能出家，则无甚意义，便想自杀。但跳河时，河水倒流，跳崖时，亦不能死。当时国王的法律很严厉，便又故意作强盗，使已被捕，但执刑时射出的弓箭，都一一返回，国王很吃惊，向其道歉。后在国王的帮助下，其家人终于准许他出家，不久证得阿罗汉果。佛陀告诉众弟子此人的前世因缘，因以前他曾救过一个行将被杀的人，因而在五百世中不受畏惧，地水火风也不能加害，并在今生证得阿罗汉果。

放生是无畏布施，如云：“无畏布施即放生”，又《念住经》云：“一切律仪中，生善趣之胜因，即是施命戒。”《放生功德论》云：“若欲善趣之乐，放生能得人天福报；若欲自得寂灭，放生即得声闻罗汉果；若以菩提心所摄，放生则成佛果之因；若愿上师住世，放生即能感得上师长久住世；若欲自己长寿，放生成为殊胜长寿法；此有无等之功



肉



现在社会上有很多人吃素，那是为了身体的健康；我们学佛弟子吃素，主要是为了长养慈悲心。虽同样吃素，用心却不同；用心不同，当然感果就不同了。

要知道，畜生被宰杀的时候，因为极端痛苦，怨气难消总想报复。大家看这个“肉”字，从字形上来看有两个人，这两个“人”不是并排，而是一上一下；就是指你骑在他头上时，他任你宰割；但等到他一翻过身来，他又要吃你了。这就是楞严经上讲的：“人死为羊，羊死为人”。也就是“人吃人”啊！轮回六道就是这样上上下下的打转。



若佛子，以慈心故，行放生业，应作是念：一切男子是我父，一切女人是我母，我生生无不从之受生，故六道众生，皆是我父母。而杀而食者，即杀我父母，亦杀我故身，一切地、水是我先身，一切火、风是我本体，故常行放生业，生生受生。若见世人杀畜生时，应方便救护，解其苦难，常教化讲说菩萨戒，救度众生。——梵网经（节录）

佛言祖語說放生







《大方广华严十恶品经》（节录）

迦叶菩萨白佛言：

“世尊！唯愿如来为我解说，不饮酒、不食肉者得几所福？”

佛告迦叶：

“假使有人像、马、牛、羊、琉璃、珍宝、璎珞、国城、妻子持用布施，犹亦不如有人能断酒肉，百千万分不如其一。

复置是事，假使有人百千两金遍满三千大千世界，持用布施，犹亦不如有人能断酒肉，百千万分不如其一。

复置是事，假使有能铸金为人数百，持用布施，犹亦不如有人能断酒肉，百千万分不如其一。

复置是事，假使有人造作幡华宝盖遍满三千大千世界，犹亦不如有人能断酒肉，百千万分不如其一。

复置是事，假使有人造大浮图宝塔，檐檐相次，如稻麻竹（竹韦），上至梵天，不如有人能断酒肉，百千万分不如其一。

善男子！不食肉者，现世菩萨，则非凡夫。

善男子！不食肉者，常无肉想。”

《饿鬼报应经》（节录）

一鬼问言：“我生男女，悉皆端正，而皆早死，念之断绝，何罪所致？”

答言：“汝为人时，见人杀生，助其欢喜，共啖其肉。杀故短命，喜故痛毒，今受花报果在地狱。”



《大乘本生心地观经》（节录）

弥勒菩萨法王子，从初发心不食肉，以是因缘名慈氏，为欲成熟诸众生。

《大方等无想经》（节录）

“云何得惭愧？云何得好身？云何复能得众所爱敬身？云何得不贪？云何得不嗔？云何能得微妙光明？云何得正性？云何得自在？云何能得大众眷属？云何能得不坏眷属？不退、不失、不贪饮食；常修知足，终不食肉；于诸众生常生爱心，常为世间之所恭敬，得名一切大施之主、得名大力、得名健行。大慈、大悲、大舍、大喜、大慧总持，随顺世间，为安世间，为乐世间。”

《梵网经》（节录）

一切肉不得食，夫食肉者，断大慈悲佛性种子，一切众生见而舍去。是故一切菩萨





不得食一切众生肉，食肉得无量罪。若故食者，犯轻垢罪。

.....

《楞严经·四种清净明诲章》（节录）

阿难。又诸世界六道众生，其心不杀，则不随其生死相续。汝修三昧，本出尘劳。杀心不除，尘不可出。纵有多智，禅定现前。如不断杀，必落神道。上品之人，为大力鬼。中品则为飞行夜叉诸鬼帅等。下品当为地行罗刹。彼诸鬼神亦有徒众。各各自谓成无上道。我灭度后末法之中，多此鬼神，炽盛世间，自言食肉得菩提路。阿难。我令比丘食五净肉。此肉皆我神力化生，本无命根。汝婆罗门，地多蒸湿，加以砂石，草菜不生。我以大悲神力所加，因大慈悲假名为肉，汝得其味。奈何如来灭度之后，食众生肉，名为释子。汝等当知。是食肉人，纵得心开似三摩地，皆大罗刹，报终必沉生死苦海，非佛弟子。如是之人，相杀相吞，相食未已，云何是人得出三界。汝教世人修三摩地，次断杀生。是名如来先佛世尊，第二决定清净明诲。是故阿难。若不断杀修禅定者，譬如有人自塞其耳，高声大叫，求人不得，此等名为欲隐弥露。清净比丘及诸菩萨，于歧路行，不蹋生草，况以手拔。云何大悲，取诸众生血肉充食。若诸比丘，不服东方丝绵绢帛，及是此土靴履裘毳，乳酪醍醐。如是比丘，于世真脱，酬还宿债，不游三界。何以故？服其身分，皆为彼缘。如人食其地中百谷，足不离地。必使身心，于诸众生若身身分，身心二涂，不服不食，我说是人真解脱者。如我此说，名为佛说。不如此说，即波旬说。



《入楞伽经》（节录）

佛告大慧：“夫食肉者，有无量过。诸菩萨摩訶萨修大慈悲，不得食肉。食与不食功德、罪过，我说少分，汝今谛听。

大慧！我观众生从无始来食肉习故，贪著肉味，更相杀害，远离贤圣，受生死苦。舍肉味者，闻正法味，于菩萨地如实修行，速得阿耨多罗三藐三菩提；复令众生入于声闻、辟支佛地止息之处，息已令入如来之地。大慧！如是等利，慈心为本。食肉之人断大慈种，云何当得如是大利？

是故大慧：我观众生轮回六道，同在生死，共相生育，迭为父母、兄弟、姊妹。若男、若女中表内外六亲眷属；或生余道，善道、恶道常为眷属。以是因缘，我观众生更相啖肉，无非亲者。由贪肉味，迭互相啖。常生害心，增长苦业，流转生死，不得出离。”

佛说是时，诸恶罗刹闻佛所说，悉舍恶心，止不食肉。迭相劝发慈悲之心，护众生命过自护身，舍离一切诸肉不食，悲泣流泪而白佛言：“世尊！我闻佛说谛观六道，我所啖肉皆是我亲。乃知食肉，众生大怨，断大慈种，长不善业，是大苦本。世尊！我从今日断不食肉，及我眷属亦不听食。如来弟子有不食者，我当昼夜亲近拥护。若食肉者，我当与作大不饶益。”

佛言：“大慧！罗刹恶鬼常食肉者，闻我所说尚发慈心，舍肉不食，况我弟子行善法者当听食肉？若食肉者，当知即是众生大怨，断我圣种。大慧！若我弟子闻我所说，不谛观察而食肉者，当知即是旃陀罗种，非我弟子，我非其师。是故大慧！若欲与我作眷属者，一切诸肉悉不应食！”



《药师琉璃光本愿功德经》（节录）

“放诸生命…病得除愈，众难解脱。”

“放生修福…令度苦厄，不遭众难。”

《契经》（节录）

“戒杀放生，得长寿报，又戒杀放生，可解怨释结，长养悲心，润菩提种。”

放生（桂林·惜福惜缘放生组）





莲池大师戒杀文

莲池大师 著

世人食肉，咸谓理所应然，乃恣意杀生，广积怨业，相习成俗，不自觉知。昔人有言：可为痛哭流涕长叹息者是也！计其迷执，略有七条，开列如左，余可例推云。

一曰生日不宜杀生。哀哀父母，生我劬劳，己身始诞之辰，乃父母垂亡之日。是日也，正宜戒杀持斋，广行善事，庶使先亡考妣早获超升，现在桩萱增延福寿。何得顿忘母难，杀害生灵，上贻累于亲，下不利于己？此举世习行而不觉其非，可为痛哭流涕长叹息者一也。

二曰生子不宜杀生。凡人无子则悲，有子则喜，不思一切禽畜亦各爱其子，庆我子生，令他子死，于心安乎？夫婴孩始生，不为积福，而反杀生造业，亦太愚矣！此举世习行而不觉其非，可为痛哭流涕长叹息者二也。

三曰祭先不宜杀生。亡者忌辰及春秋祭扫，俱当戒杀以资冥福，杀生以祭，徒增业耳。夫八珍罗于前，安能起九泉之遗骨而使之食乎？无益而有害，智者不为矣！此举世习行而不觉其非，可为痛哭流涕长叹息者三也。

四曰婚礼不宜杀生。世间婚礼，自问名纳采以至成婚，杀生不知其几。夫婚者，生人之始也，生之始而行杀，理既逆矣。又婚礼，吉礼也，吉日而用凶事，不亦惨乎？此举世习行而不觉其非，可为痛哭流涕长叹息者四也。

五曰宴客不宜杀生。良辰美景，贤主佳宾，蔬食菜羹，不妨清致，何须广杀生命，穷极肥甘，笙歌饕餮于林盘，宰割怨号于砧几。嗟乎！有人心者，能不悲乎？此举世习行而不觉其非，可为痛哭流涕长叹息者五也。

六曰祈禳不宜杀生。世人有疾，杀生祀神以祈福佑。不



思己之祀神，欲免死而求生也，杀他命而延我命，逆天悖理莫甚于此矣！夫正直者为神，神其有私乎？命不可延而杀业俱在，种种淫祀亦复类是。此举世习行而不觉其非，可为痛哭流涕长叹息者六也。

七日营生不宜杀生。世人为衣食故，或畋猎或渔捕，或屠宰牛羊猪犬等，以资生计。而我观不作此业者，亦衣亦食，未必其冻馁而死也。杀生营生，神理所殛，以杀昌裕，百无一人。种地狱之深因，受来生之恶报，莫斯为甚矣！何苦而不别求生计乎？此举世习行而不觉其非，可为痛哭流涕长叹息者七也。

佛印禅师

贪他一窝窝还他 古圣留言终不伪
戒杀念佛兼放生 决到西方上品会

憨山大师放生偈

人既爱其寿	生物爱其命
放生合天心	放生顺佛令
放生免三灾	放生离九横
放生寿命长	放生官禄盛
放生子孙昌	放生家门庆
放生无忧恼	放生少疾病
放生解冤结	放生罪垢净
放生观音慈	放生普贤行
放生与杀生	果报明如镜





放生又念佛 万修万人

证

放生十大功德

印光大师



(1) **无刀兵劫**。世上刀兵大劫，皆由人心好杀所致。人人戒杀放生，则人人全其慈悲爱物之心，而刀兵劫运亦自消灭於无形，此转移世运之绝大运动也，深望大政治家、大教育家、大农工家注意於此，力为提倡，必有绝大效果。

(2) **集诸吉祥**。吾人一发慈悲之心，则喜气集於其身，此感应必然之理。

(3) **长寿健康**。佛经云：戒杀放生之人得二种福报，一者长寿，二者多福、多寿、无病。

(4) **多子宜男**。放生者善体天地好生之心，故获宜男之庆。

(5) **诸佛欢喜**。一切生物，佛皆视之如子，救一物命，即是救佛一子，诸佛皆大欢喜。

(6) **物类感恩**。所救生物临死得活，皆大欢喜，感恩思德，永为万劫图报之缘。

(7) **无诸灾难**。慈悲之人，福德日增，一切患难皆无形消灭。

(8) **得生天上**。戒杀放生者，来世得生於四王天，享无边之福。若兼修净土者，直可往生於西方极乐国土，其功德实无涯矣。



(9)现在为人生极危险时代。盖烟酒之癖、恋爱之魔缠绕众人；如众生报恩，则诸恶消灭，四季安宁。

(10)动物由下级进於高阶之状态，与人类由野蛮进於文明之阶级相符合。据生物学家之言曰：凡生物皆应於外界之状态而生变化。如人人戒杀放生，则生生息息，善心相感，

正似子孙代代相传，永远福寿。

消宿现杀业，戒杀茹素比放生更彻底！

印光大师

凡学佛之人，更有应注意之事，即切戒食荤，因食荤能增杀机。人与一切动物，生于天地之间，心性原是相等，但以恶业因缘，致形体大相殊异耳。若今世汝吃他，来世他吃汝，怨怨相报，则世世杀机无已时矣。若能人人茹素，则可培养其慈悲心，而免杀机。否则纵能念佛，而尚图口腹之乐，大食荤腥，亦未能得学佛之真利益也。



寒山、拾得大师

寒山问拾得：
放生可成佛否？答
曰：诸佛无心，惟
以爱物为心。人能
救物之苦，即能成
就诸佛心愿矣。
故一念慈悲，救一
物命，是一念观世



音也。日日放生则慈悲日日增长，久久不息则念念流入观世音大慈悲海矣。我心即是佛心，焉得不成佛乎！故知放生因缘，非小善之所能比。凡我同愿，宜广行劝勉，善令群生同归悲化。

莲池大师

“疾病之由，多从杀生中来，故偏重放生也。”

“戒杀之众，善神守护，灾横消除，寿算绵长，子孙贤孝，吉祥种种，难可具陈。若更随力放生，加持念佛，不但增崇福德，必当随愿往生，永脱轮回，入不退地。”

（普劝戒杀放生文）

妙善大师（金山活佛）

“最好的消业方法，莫过于放生，世界上最大的恶业莫过于杀生害命，反过来说，世界上最大的善业是莫过于戒杀放生，所以放生是最大的功德。你能依我的话，赶快量力买生物放生，就能增福延寿的。”





弘一大师（放生与杀生之果报）

“先问诸君：一欲延寿否？二欲愈病否？三欲免难否？四欲得子否？倘愿者，今有一最简便易行之法奉告，即是放生也。”

“惟愿诸君自今以后，力行放生之事，痛改杀生之



弘一大师

虚云老和尚



事。”

虚云老和尚

“我们要勇猛精进，要内外加修。内修，即是单单的参一句‘念佛是谁’的话头，或念一句‘阿弥陀佛’，不起贪嗔痴恚种种其他念头，使真如法性得以透露。外修，即是戒杀放生，将十恶转为十善，不要一天到晚酒肉薰天，造无边的罪业。”



“近来世界人民遭难，杀劫之重，皆是果报所遭；每每劝世人要戒杀放生，吃斋念佛者，也就是要大家免遭因果轮回之报；诸位须当信奉，种植善因，成就佛果。”

戒杀与因果 ——李炳南老居士

既然我们知道万病的根源来自杀，就可以针对病因，对抗恶疾，解决之道如下：

（一）戒杀吃素：赶快戒杀吃素，不再吃众生的肉，不再与众生结血海深仇，不再造杀生债。

（二）放生偿债：赶快去救命在旦夕可怜的生命，市场中每天都有无数待宰悲号苦难的物命，藉着放生救赎生命，来偿还以前我们所欠的杀债。

（三）礼佛忏悔：觉悟到我们今生前世所造的杀业十分深重，就必须发起惭愧心，每天礼拜八十八佛求忏悔，藉由礼忏消除罪业。

（四）念佛消业：一句“南无阿弥陀佛”最简单最方便，但也最深奥最玄妙，人人会念，随时随地都可诵持，在念佛的同时，佛光普照，佛力加被，消除罪业不可思议，是除病消罪最好的方法。

杀业一消，怨结一解，癌症恶疾就自然烟消云散，能不能得到利益，但看自己能不能实践，实践一分得一分利益，实践十分得十分利益，能否健康平安最关键的还是在于自己。





宣化上人开示录—— 欲度众生，先不吃肉

众生乃众缘和合而成，从十二因缘演变而成人。蚂蚁乃至细菌皆是众生。我们不用往外找众生，人的自性中已有无量众生。现在科学发达，可证明人体中有很多细菌和微生物，五脏六腑中有无量众生。人吃的食物也是



宣化上人（近代高僧）

众生，如猪肉、牛肉、鱼类等，这些肉类中有很多细菌。人吃这些肉类，肚里就有了这些细菌的种子。吃那一类众生较多，即与之成为眷属，与彼因缘加深，而致纠缠不清不能分离。吃猪肉多者，有机会生为猪。吃牛肉多者，则生为牛。若多吃米是否也变米呢？米是无情，而众生是有情。若啖食有情众生，即会生为有情众生。吃无情众生，却能助长法身慧命。人若禁食那一类众生，即是度那一类众生。“度”，即度过苦海，登涅槃彼岸。人若明白这个道理，则不应吃众生肉。

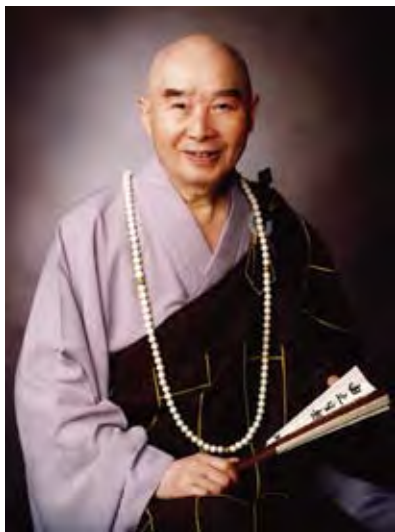
我吃素的因缘——净空法师

我学佛六个月之后就吃长素了。并没有人劝我。我为什么吃长素？念了一部《地藏经》害怕了，觉得跟众生怨结得太深了。我在抗战期间，还是做学生的时代，我很喜欢打



猎，打了三年猎，杀了很多众生，看了《地藏经》上讲的果报都是地狱、饿鬼、畜生，吓得一身汗！从此以后，我吃长素，不杀生，提倡放生，赎罪呀，我是读这经得到的启示。

素食在头二、三年不适应，体质变化，但是我不改变，开头吃了二、三年素食，脸上发青，人都很瘦，我的长官朋友看到我，都说：



净空法师

“你学佛迷了啊，你的营养不够啊，你的身体不行啊，有病啊！”但是我每半年到医院检查一下身体，没有病。没有病我就安心了，瘦没有关系，面黄也不怕，逐渐逐渐就好转。所以一定要坚持。跟众生结的冤仇非常可怕。

那么现在得到一个证明了，素食是最健康的饮食，我身体转变过来的时候，大概是四十岁的时候，那时李老师在台中图书馆办大专学生讲座，我在那里兼一堂课，那些学生来自全省各地，他们把我的年龄看作和他们一样，差不多，其实我的年龄是他们父亲一辈的呀！我在四十几岁的时候，看起来就象二十几岁；我今年七十岁了，看起来年龄象四十几岁。什么原因呢？素食呀！你们要想不老、要想年轻，我教给你吃素。吃长素的人不老，吃长素的人年轻，吃长素的人也不生病。

净空法师开示



在《观无量寿佛经》上，韦提希夫人想往生极乐世界，求释迦牟尼佛教导她方法。释迦牟尼佛在没有教她之前，先教她修“净业三福”。这是先教她修善，先把善人的条件拿到，然后再用这个方法，才能往生。修善有三条，三条只要做到一条就能往生。第一、“孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业”。我们有没有做到？如果没有，念佛肯定不能往生。如果这一条做到了，念佛往生凡圣同居土。第二、“受持三皈，具足众戒，不犯威仪”。如果这两条七句，你都落实做到了，念佛往生方便有余土。第三、“发菩提心，深信因果，读诵大乘，劝进行者”，如果这一条也做到了，念佛生实报庄严土。佛讲得清清楚楚、明明白白，你不具备这三个条件，不要说念佛不能往生，修任何一个法门都不能成就。这三条是“三世诸佛净业正因”，三世诸佛修的法门不一样，所以不管修学哪一个法门，这三条是共同科目。像盖房子一样，不管你盖多高、盖什么形式，这三条是地基。我们怎能疏忽？后面两条我们暂且莫论，前面这一条非做到不可。我们是不是真心孝顺父母？是不是真的尊师重道？佛法是师道，阿弥陀佛是西方极乐世界的导师，你心目当中没有老师，极乐世界怎能去得成？“人同此心，心同此理。”

上善的标准就是十善业道。我们想一想，“不杀生”我们有没有做到？我们还吃众生肉，这个问题就相当严重。《楞严经》讲得好：“人死为羊，羊死为人。”这一生吃它半斤，来生要还它八两，冤冤相报，没完没了。我们要想到西方极乐世界，要想作佛作菩萨，连肉食都不能断，与一切众生的怨仇就脱不尽。素食的好处与利益，知道的人不多。真正晓得了，就会欢喜素食。

索达吉堪布



藏地尚有众多大成就者，诸如如来芽尊者、华智仁波切、钦则益西多杰等人，都在有关遮止食肉的多部论典、著述中表达过对食肉这一行为的分析与批判，此处限于篇幅就不再一一摘录、引用；另外，汉地流传甚广的《涅槃经》、《楞伽经》等经典，以及莲池大师、印光大师等高僧大德的许多论著，都反



索达吉堪布

复强调了吃肉饮血所可能导致的种种言说不尽的过患。通达显宗经论者，想必对此不会感觉陌生，故此处也不予详述。总之，显密大乘经典一致针砭了食肉这种恶行，如果我们能深入理解佛经旨意且愿意依教奉行，那么相信大家自此后当不愿、也不会一边念着佛经、一边大谈慈悲心、一边又把父母众生之血肉啃啮、嘬吮得滋滋有味、啧啧作响。

惭愧 —— 索达吉堪布

早上八点是我例行的接待时间，在每天的半个钟头里，我都难以控制自己易感的心，常常随着来访者的喜怒哀乐而变换。

今天发生的一件事，就让我生起极大的惭愧心。



在来访的人流中，有一位新近出家的知识分子。她祈求其他的人，希望能给她一会儿与我单独交谈的机会。当其他的人回避后，她从包里取出一个信封，并告诉我说：“我刚出家，不懂规矩，怕别人笑话，我有一个祈求，希望您能答应。”得到我肯定的回答后，她继续说道：“我昨天看了您的放生功德文，使我终于明白：在世间，生命是最珍贵的。为了其他动物的生命，减少自己暂时的衣食需求，是大乘佛子的本分。我本来钱不多，这三千块钱本预备用来买一间房，现在我准备放弃买房的计划，将这笔钱用于放生。如果您方便的话，能否帮我借一个小小的安身之处，只要能遮挡风雨就行。”

“你一定要慎重考虑清楚，现在我恐怕暂时借不到房子。拿出这笔钱，你将来的生活是否会有困难？”

“房子的事，我可以再去想其他的办法。每月五十元的生活费，已经能满足我生活方面的需求，我不会后悔，希望您能成全我。”

看到她意志已坚，我收下了这笔涉及生命的、沉甸甸的现金，想到严酷的隆冬即将来临，她却没有任何抵挡风寒的衣服和房子，我的心也水淋淋地往下沉。我用力提起笔，在信封上重重地写下“放生款”三个字。

看着她远去的背影，一种惭愧之情在心中蔓延滋生。我每天在课堂上、在书本上，多么动听地给别人宣讲：为了众生的利益，要无私地奉献。可是我是否真正做到了为众生而舍弃自己的一切呢？我的这些行为与鹦鹉学舌又有何异呢？古人云：“闻善不慕，与聋聩同；见善不敬，与昏瞽同；知善不言，与器暗同。”作为五根俱全的人，对如此善行，怎能让我既不慕、不敬、不言、不惭呢？我每天给别人上课，今天却被别人上了一堂课。

奇怪的卫生观念



——道证法师

人有时很奇怪，假如知道某人有病，即使是亲人，也不敢用他用过的碗筷，甚至怕吃到他的剩菜，怕吃到他的一滴唾液。而且和“人类”共餐，常强调“公筷母匙”，大家都认为这叫“讲究卫生”。假如亲人肉上长脓包，大多数人也绝不敢去吸他的肉和脓。但是，人们却常把很多不知有没有生病的动物，大



道证法师

块大块的尸体（当然含唾液、体液）放入口中亲吻又嚼食，也把其肉汁、血液（比唾液严重多多）放入口中吸，还说“好吃”，完全都没考虑——这是否符合自己对“人”时所讲究的“卫生观念”？可能是动物比人更乾淨健康吧！很多人晚上不敢自己一人到“人体解剖室”，也不敢自己一人到殡仪馆冷冻库，说是怕死尸，不知道自己家中的冰箱内，死尸更多，而且有的断头，有的断脚。也有很多人不敢晚上自己去坟墓，说是怕闹鬼，不知道自己的肚子也经常作动物的坟墓、鬼屋，而且随便“下葬”，都没看“好风水”。



放生问答

Fang sheng wen da

放生 是佛陀金口教导我们要亲身力行，既可消除业障又可长养慈悲的殊胜法门，历代祖师无不奉为主举，亲身实践并广为提倡，愿你我今后效法佛菩萨、祖师大德的大慈大悲，力行放生之事……

所有的生命都是宝贵的

在爱惜自己生命的同时，我们也要爱护一切生命

爱心是世界宗教……





问：什么叫做放生？为什么要放生？

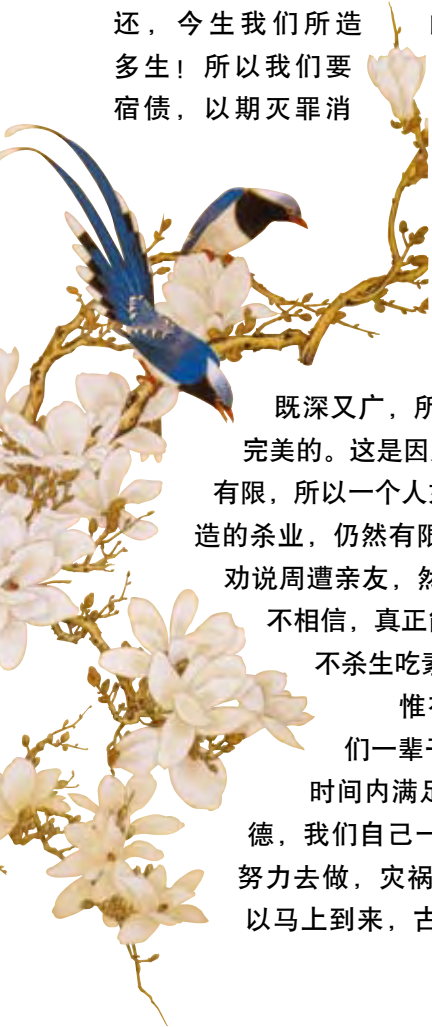
答：放生就是看到有生命的异类众生，被擒被抓被关被杀，惊惶失措，命在垂危之际，发慈悲心，买物救赎，予以解救释放的一种行为！

简单地说，放生就是还债，还今生累世以来我们所欠无数的杀债，要知道因果报应，丝毫不爽，有罪必报，有债必还，今生我们所造的杀债已不可胜数，更何况累劫多生！所以我们要积极地放生，救赎生命，偿还宿债，以期灭罪消

问：为什么放生功德最为第一

答：一个人如果真的想要求得福寿，一定要把善事做的既深又广。然而若想把善事做的既深又广，所有的善事中没有比放生更彻底更完美的。这是因为一个人嘴巴吃的，肚子装的十分有限，所以一个人如果戒杀吃素，少杀掉的生命，免造的杀业，仍然有限，即使我们努力相互告诉，辗转劝说周遭亲友，然而一部分的人相信，一部分的人不相信，真正能够听从我们的劝告从而感化他们不杀生吃素的人也只是寥寥可数。

惟有放生，功德最为无量无边。我们一辈子行善的愿望，可以在一天短短的时间内满足实现，千千万万人累积善事的功德，我们自己一个人便可单独成就。只要有信心努力去做，灾祸危难可以马上消除，福报感应可以马上到来，古今中外，从来没有一个人会有例





外。

而且一般的善事，虽然也可以匡正大义，改变命运，但必须等待机缘，必须遇上机会才能有所作为。比如说复合别人离异的夫妇，找回别人失散的骨肉，归还别人丢失的钱财，拯救别人垂危的生命等等，功德也都是很大，但这些都不是常常可以有的事情，未必我们能遇得上，就算遇上了，也只是偶然而已，绝对不可能有常常可以持续去做的机会。

惟有放生，最为殊胜。无论什么地方，无论什么时候都可以进行。钱多的时候，我们便买多一点，多放一些物命，钱少的时候，我们便买少一点，少放一些物命。自己可以衡量自己的能力量力而为，没有什么金钱上多少的限制，并且人多人少都可以进行。

所以当一个人身患重病，遭遇急难的时候，自己立下誓愿，愿意广行善事，弥补罪业，藉以延长自己的寿命。当时的发心并非不恳切，但却苦于没有机会碰上适当因缘，而只是苦苦等待，磋砣命光，徒有善愿却无法著手进行实现，如此怎么能够求得除病消灾延寿免难的种种感应呢？

不如我们自己赶快去放生，短短的时间内即可满足我们的愿望，而且短短的时间内马上会得到成效。放生这件事情，看起来非常简单，做起来也非常容易，感应效果快速并且所得功德广大，一个人放生，可以免除一个人身家的疾病灾难，众多人放生，可以挽救世界的浩劫，改变世界的命运。

如此看来，想要自己所行的善事既深又广，真的非放生莫属。所以说，放生功德最为第一。

问：你们一边放生，别人一边捕杀，有什么意思？

答：天地万事皆相对存在，有善必有恶，有忠必有奸，



放生有放生的善报，捕杀有捕杀的恶果，我们放生的人作自己的功德，人家捕杀造自己的罪过！总不能因为有恶人捕杀之罪过，我们便放弃了放生之善行吧！

问：很多人批评“放生就是放死”，这有什么意义？

答：（一）死亡只是其中的少数，绝大部分的放生物命均得以重拾生命，回归自然。若非放生，百分之百的物命均将遭受宰杀，总不能因为少数物命死亡，而完全否定放生的善举吧！如此岂不因噎废食，愚蠢之至！

（二）死亡的物类至少也死得其所，死于大自然的怀抱中，也千万倍强于被割被炸，经过火烧水滚的酷刑而死吧！

（三）对于放生存活的物命，我们满心欢喜其重拾生机，对于不幸死亡的物命，我们更寄予无限的祝福！因为今朝在千载难逢的放生因缘中，已经皈依了佛门，今生报尽，永不再堕入三恶道中，并且已亲闻“南无阿弥陀佛”六字洪名，必成道种，早日畜生报尽，早日转世为人，早日念佛修





行，早日成佛证果，早日再回娑婆度众多苦难众生！

问：能不能告诉我放生物命死亡更深一层的意义？

答：我们可以看看《金光明经·流水长者子品》中，佛陀昔为流水长者子，不忍上万条鱼干涸死亡，急遣二十只大象负水济鱼，活鱼性命，并为上万条鱼说法念佛，上万条鱼得此功德，当日命终，众鱼尸体积聚池畔，神识往生忉利天，享无极之福！有经为证：“尔时其地，卒大震动，时十千鱼，同日命终，既命终已，生忉利天。”

其实最有大福报的是经过放生皈依念佛仪式后，当日死亡的生命，试问千千万万的众生中有几个在命终时能皈依佛门，又有法师及众多居士为其恳切念佛，为其超度，今日业报速尽，早日脱离三恶道，岂非福缘深厚？早日畜生报尽，早日转生，早日念佛修行，早日往生西方极乐世界，岂非因缘殊胜？

所以，放生居士们但发慈悲心救赎生命，并设身处地为每一个生命著想，物命万一死亡，我们也问心无愧，同时也寄予无限的祝福与希望！

问：放生的生物，有些都已损伤，放了也未必可活，何必浪费金钱？

答：任何一个有生命的个体，均好生怕死，自有其求生的本能。你想想看战争中受伤残废的人，是不是都努力挣扎，千方百计保全其性命，同伴们也都全力抢救，毫无一丝弃舍之心。损伤的畜生也是生命，





放于野外自有其求生之道，若不幸死亡，也死于大自然中，远胜于被宰杀煎烤而死吧！再换个角度想，如果你今天是受伤残废的物类，有人想救你，但却一旁有人阻挠说救也未必会活，你怨恨不怨恨？说这种话的人要小心，阻挠人们放生就等于杀生，因果报应是逃不了的！

问：把放生的钱拿去救济赈灾，不是比较实际吗？

答：戒杀放生的居士们对于鳏寡孤独、贫穷苦难、饥迫寒冻之人亦当发慈悲心随分随力予以救助。但贫苦饥寒虽令人同情，其生命尚不至于速死，而异类畜生若不立行救赎放生，则马上被宰杀烹烤，而断命于人口腹之中。一为境遇可怜，命犹可存，一为千钧一发，命危旦夕，孰急孰重，显而易见。

所以《大智度论》云：“诸余罪中，杀业最重，诸功德中，放生第一。”放生是救命的行为，功德至大，非其他小善所能比拟！

问：每个人都戒杀放生，将来会不会成为禽兽世界？

答：这真是杞人忧天，你看看蚂蚁、蚯蚓、昆虫，人类并不食用，任其自然繁殖，而今也没有看到蚂蚁世界、蚯蚓世界、昆虫世界，因为在大自然的平衡化育下，万物自有其生态调节与繁衍制衡！

你现在尚未放生，便在烦恼畜生过多，就好像农夫尚未播种，便在烦恼收成过多，商人尚未赚钱，便在烦恼财富过多，岂不颠倒。

问：有人说“吃素就是最彻底的放生”，他们告诉我吃素就



已经足够了，何必还要放生？

答：这是一个大错特错的观念，有这种想法的人很多很多，一定要赶快矫正过来，否则千千万万的人可能因此邪知以讹传讹，永远不去放生了，千千万万的物命更将因此魔见丧失了放生受救的机会。

我们能够吃素当然很好，但吃素只是消极地不再造新的杀业，不再积欠新的杀债而已。但累劫多生以来，我们所造的旧的杀业，所欠的旧的杀债早已不可胜数，还是要偿还的，还是有因果报应的。而放生则是积极地还债，救赎生命，偿还以前我们所欠无数的杀债。

问：既然放生那么好，为什么那么多有名望、有地位、有学问、有知识的人都质疑放生，甚至也批评放生？

答：我们学佛人一定要深深看清楚，我们现在所处的这个时代是末法时代。末法时代邪知邪见，邪师邪说如恒河沙数，遍满天下，非常可怕！学佛人务必睁亮眼睛，分别真假，明辨正邪，才不致错乱颠倒，误入歧途。

大慈大悲的佛陀早已预见末法时代将是个正法飘摇，群魔乱舞的时代，在二千多年前便教导了我们对治之道——“依法不依人”。

我们学佛是依靠佛陀，依靠佛陀的教法来修行，凡是与佛陀的教法有出入的，凡是背离佛陀教诲的，不管是当今多有名气，多有声望，多有学问的人所讲的，我们也应当一律以佛陀的教法为最高指导准则。

放生是佛陀金口教导我们要亲身力行，既可消除业障又可长养慈悲的殊胜法门，历代祖师无不奉为圭臬，亲身实践并广为提倡，你不听佛陀的教法，不听历代祖师放生的教



悔，却盲盲目目去听其他人的邪言魔语，岂不颠倒愚痴。

问：见到杀生，或是有人捕鱼鸟，虽然有心愿救它们，奈何力不从心怎么办？

答：见到有人杀生的时候，心里要默念“往生咒”，或是专念“阿弥陀佛”的名号，并代替被杀之物发忏悔心，那么被杀之物，自然会得到利益。

见到捕鱼捉鸟的人，你就把心念专注在此人身上，心无杂念地默念“南无多宝如来”几十声，那些鱼鸟都可以逃脱被网捕的命运，此法非常灵验，千万不要轻忽。

问：异类众生千千万万，吾人放生怎么放得完？

答：天地之大德曰生，如来之大道曰慈，上天皆好生而恶杀，吾人处此五浊恶世，但当随分随力，尽自己能力随缘放生，要知道救一物命，已合天心且诸佛欢喜，更何况救众多物命！

至于千万异类放之不尽，实乃累劫宿世共业所致，吾人愧为博地凡夫，力有未逮，但发大慈悲心随缘放生，总不能因其太多而不解救于万一吧！

问：放生的对象有没有限制？

答：没有限制。举凡天上飞的如鸽子、麻雀，地上走的如鸡鸭、牛羊，水里游的如鱼虾、鲈鳗，土里钻的如蚂蚁、蚯蚓，大到狮子、大象，小到蚊子、苍蝇，只要有生命的个体，都可以放生。



问：请告诉我放生要注意那些地方？

答：放生是门学问，初发心放生人士可委托有经验的放生团体代放，并参加其放生活动，从中请教有经验的前辈们，渐渐地自己便可随缘随力放生，自行化他并广为提倡。

放生应当注意以下几点：

（一）不预订：

在不预先告知的情况下突然去采买物类放生，以避免渔夫猎人商家藉此捕猎兜售。

（二）不固定：

不固定时间地点采买，不固定时间地点放生，总之避免有心人士藉此伺机敛财捕抓而祸及放生物类。

（三）多少不拘：

随个人发心，十元不嫌少，千万不嫌多，物命一条不嫌少，物命万千不嫌多，但求慈悲至上，心诚为要。

（四）授三皈依念佛：

放生前一定要授三皈依并予以念佛，因为“皈依佛，不堕地狱。皈依法，不堕饿鬼。皈依僧，不堕畜生。”今朝有缘放其性命，吾人更当发菩提心，愿物类众生永不再堕三恶道中，并得于今生报尽，来世为人，值遇佛法，念佛修行，往生西方极乐世界，永远脱离六道轮回之苦，此乃放生中之大放生，是放生中最重要最究竟的意义！

（五）细心周到：

放生地点宜选择人烟稀少，地广水深，适合物类生存之地域为原则，放生是救命的行为，把众生当作是自己的父



放生儀規

FANG SHENG YI GUI



本来各种放生仪规颇多，且各不相同。如汉地有的为念香赞、水文、大悲咒、心经、往生文、传皈依、诵佛号、心咒、回向等；美国等西方放生时多数为皈依诵咒、回向等的简略仪规；藏地有皈依后，在所放众生之顶上以酥油画月像，以供养诸佛菩萨，然后诵六度偈，以及长寿咒后回向。此仪轨为依高僧大德之窍诀而作，简单且又完整，适用于显宗密宗以及藏汉各族，且具无量加持也。以此善根，回向无边众生，并愿诸高僧大德长久住世，常转法轮。

丁丑年四月索达吉作于五明佛学院南方摩尼宝洲。



放生仪规甘露妙药

索达吉堪布 著

顶礼根本上师足！

把所放之众生置于一处，大众一起诵念：

1. 皈依、发心（三遍）：

诸佛正法贤圣三宝尊， 从今直至菩提永皈依。
我以所修施等诸资粮， 为利有情故愿大觉成！

2. 发四无量心（一遍）：

愿诸众生永具安乐及安乐因，
愿诸众生永离众苦及众苦因，
愿诸众生永具无苦之乐、我心愉悦，
愿诸众生远离贪嗔之心、住平等舍。

3. 供养偈（一遍）并观想将此众生供养于诸佛菩萨：

诸佛菩萨垂念我， 乃至究竟菩提果，
此等众生作供养， 祈以悲愍而纳受。

4. 心经（一遍）

观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。照见五蕴皆空。度一切苦厄。舍利子。色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。受想行识。亦复如是。舍利子。是诸法空相。不生不



灭。不垢不净。不增不减。是故空中无色。无受想行识。无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。无眼界。乃至无意识界。无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。以无所得故。菩提萨埵。依般若波罗蜜多故。心无挂碍。无挂碍故。无有恐怖。远离颠倒梦想。究竟涅槃。三世诸佛。依般若波罗蜜多故。得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多。是大神咒。是大明咒。是无上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实不虚。故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰。揭谛。揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。

摩诃般若波罗蜜多（三称）

5. 诵佛菩萨名号（各三或七遍）：

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉本师释迦牟尼佛
顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉善名称吉祥王
如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉宝月莲智严光
自在王如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉金色宝光妙行
成就如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉无忧最胜吉祥
如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉法海雷音如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉法海胜慧游戏
神通王如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉药师琉璃光王
如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉西方极乐世界



阿弥陀佛

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉宝髻佛

顶礼、供养、皈依文殊菩萨

顶礼、供养、皈依地藏王菩萨

顶礼、供养、皈依弥勒菩萨

顶礼、供养、皈依观音菩萨

顶礼、供养、皈依除盖障菩萨

顶礼、供养、皈依金刚手菩萨

顶礼、供养、皈依普贤菩萨

顶礼、供养、皈依虚空藏菩萨

6. 诵咒（各数十遍或一百零八遍）：

释迦牟尼佛心咒：嗡 摩尼摩尼 玛哈摩呢 耶娑哈

金刚萨埵心咒：嗡 班匝 萨埵吽

观世音菩萨心咒：嗡 嘛呢叭美吽舍

阿弥陀佛心咒：嗡阿弥陀瓦阿依斯德吽舍

往生咒：南无阿弥陀婆夜 哆他伽多夜 哆地夜他 阿弥利都婆毗 阿弥利哆悉耽婆毗 阿弥利哆 毗迦兰帝 阿弥利哆毗迦兰多 伽弥腻伽伽那 枳多迦利娑婆诃

7. 回向文（一遍）：

此福已得一切智，摧伏一切过患敌；

生老病死犹波涛，愿度有海诸有情。

若时间充裕，能诵念《普贤行愿品》中偈颂部分（从“所有十方世界中，三世一切人师子，……”到“普愿沉溺诸众生，速往无量光佛刹。”）与《大圆满基道果无二之发



愿文》，则最为殊胜。

简便放生仪规

(在紧急情况下可用之)

为物命皈依（三遍）

皈依佛 皈依法 皈依僧

皈依佛不堕地狱；皈依法不堕饿鬼；皈依僧不堕旁生。

念佛

南无西方极乐世界大慈大悲接引导师阿弥陀佛

南无阿弥陀佛（念佛数十声或百千声后放生）

回向

放生功德殊胜行，无边胜福皆回向；

普愿沉溺诸众生，速往无量光佛刹。

十方三世一切佛 一切菩萨摩诃萨 摩诃般若波罗蜜

注意事项：

①时间：放在每月初八、十五、二十五、三十或佛菩萨的纪念日较为殊胜，尤其在神变月（农历正月）的功德更大。但也可以不定期放生。

②地点：宜在放生池、以及远离捕杀之水域、山林等尽量能使所放众生存悦意且能长寿之地。

③类别：虫类、鱼类、飞禽、畜类等，所放众生之躯体越大，则所获之功德也越大。

④方式：动作轻柔，若有甘露丸、解脱丸等则预先化于水中，在放生前洒在所放动物上。用密宗《系解脱》在其上方加持则更为殊胜。

⑤发心：应发利益众生之清净心，一心一意为其获得暂时之安乐及究竟之解脱而祈祷。



结语

最后让我们用法王如意宝晋美彭措吉祥贤在二千年极乐法会上的一段话来作为本书的结语吧！

素食同样能够活得健康快乐。倘若我们积极地戒杀放生，这个地球将会成为美丽的花园。

为了自己的来世，为了整个人类的明天，我在此合掌祈请各位朋友，在身心自由的情况下，千万不要再把牛羊等动物送到地狱一样的难忍痛苦中，不要故意杀害任何生命。这是我对你们的最大期望，也是对你们的恳求！无论现在还是未来，凡是听受我的教言的人，都应全力以赴地戒杀放生，这样能给自己带来无比的利益，使我们的世界变得更加美好。

佛 陀 教 育 基 础 丛 书

《素食的利益》广化法师 讲述

附《戒杀放生的利益》



图文整理：

Yinnai
尹 娜 艾

电子版：

佛子圖書
FOZIBOOK.COM

注：

①本书节录了《放生功德甘露妙雨》（索达吉堪布著），《放生问答》（圆因法师著）请参考作者原作。

②感谢为本书编辑提供资料的十方大德。

③本书编辑过程中使用了部份网络中的图片，在此向图片原创作者表示真诚感谢！并将此功德回向十方众生。

普为助印及读诵受持展转流通者回向偈

愿以此功德 消除宿现业 增长诸福慧 圆成胜善根 所有刀兵劫
及与饥馑等 悉皆尽灭除 人各习礼让 一切助印者 展转流通者
现眷咸安乐 先亡获超升 风雨常调顺 人民悉康宁 法界诸含识
同证无上道