

棄惡揚善
改邪歸正
化解災難



香港佛陀教育協會 恭製
(上冊)

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，於二零二零年一月成立「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
七
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。

懺悔文稿編輯小組謹識

二零一一年十月十日

懺悔文稿目錄

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】淫念悔過頭痛癰 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（王婷嫻）		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