

上^下妙蓮老和尚
开示选录

长仁慈心 增福禄寿



缘起

一九九九年9.21大地震后，老和尚四十几年来的腿伤突然恶化，弟子们为祈求老和尚早日康复，于二〇〇〇年发起“万人恭诵《无量寿经》”。并于二〇〇一年老和尚的寿诞月——农历三月，第一次举办“祈愿恩师住世·普劝万人吃素”的护生活动，全省有168家素食餐厅、西点面包店折价响应，且海内外有五万余人发心吃素（不包括已吃素人）一日、三日、七日、一月、半年、一年，乃至有终身茹素者，本寺寄上《医学博士为什么要素食》一书给参加者，令他们进一步了解素食的好处。

二〇〇二年再度举办时，全省多达595家素食餐厅、西点面包店参与折价

行列，热烈响应此一盛举，并有六万余人吃素。我们从老和尚开示中，撷取有关吃素的题材，编辑成《吃素有什么好处》一书，希望大家响应这个活动后，再阅读此书，更能长养慈悲心，将此心推及物类，共明众生形殊体一、物皆爱命之理，而能长期吃素，则福慧日增，健康长寿、子孙贤孝自在其中矣！

希望藉由此活动，不但个人吃素避免灾难恶报，也令杀业减少，而感得风调雨顺、国泰民安。也祈愿老和尚法体速能好转、精神充沛、常住在世，再带领着众弟子们重建灵岩、转大法轮，度化无量众生同念弥陀、同生西方！唯此为实，余则非真！

二〇〇三年三月 编者敬按

上^妙下^蓮老和尚简介

宝岛灵岩山寺开山主上^妙下^蓮老和尚，一九二二年农历三月初三生于安徽巢县，宿具善根、器宇非凡。九岁出家，二十岁在南京宝华山受具足戒后，即赴苏州灵岩山寺参学，以净宗为依归。二十八岁因弘化而至香港，慨人生之无常、苦难，先后於大屿山及青山闭关二十年之久。关中除阅藏念佛外，并虔修般舟三昧二十次；每次九十昼夜中不坐、不卧、日中一食，誓证念佛三昧。此出类拔萃之难行苦行，一般修行人尽其一生都难能修持一次，而老和尚却以坚苦卓绝的道心修了二十次，在中国佛教史上堪称第一人，超越唐朝道宣律师修十次的般舟三昧。

一般人只知老和尚修十次般舟三昧，因他不愿意自己的名声超越前人，所以对外只宣称修了十次。他从不曾提过自己证得了什

么境界，就是要弟子老实修行。老和尚说：

“我这一生如果有什么可以让你们学的，就是‘安愚守分’四个字。”从这四个字，我们可以看到一代高僧真实的修持与风范。

一九八一年来宝岛定居后，为弘扬大陆灵岩山寺净土宗印光祖师念佛持戒、老实修行之道风，并启发有志青年发菩提心以续佛慧命，一九八六年在善信护法下，于南投县埔里镇创建宝岛灵岩山寺。

老和尚更立愿化度二百万僧众，导全民同修净业，化世界为佛国，现已有数百位青年男女住山修行。老和尚依丛林古规循循教导，希望在大冶洪炉中造就戒德、福慧庄严之僧伽。并成立“净宗学佛院”，招收童真出家的小沙弥，施以最纯粹的佛法教育，栽培他们将来住持佛法、传承净土宗风。又开办“研读学佛院”，招收高级知识分子研读佛经、真实修行，培养解行俱佳的弘法人

才，续佛慧命。老和尚为正法之振衰起弊与宏传久远，可谓苦心孤诣，卓见超群。

又为使十方信众有机会参加共修，同种西方净业之因，故长年每月举行佛七法会。开山以来已不下数十万人共修，将来往生西方即是数十万清净大海众菩萨！

又每年春季传授戒法，期使人人奉行佛戒，得大利乐、大解脱，参加戒子至为踊跃。而每年开山周年纪念及地藏菩萨圣诞纪念，所举行的万人朝山活动，参加的善男信女、老老少少更是人山人海，万众一心至诚礼拜，同结西方不退缘。

自一九八九年，老和尚大力提倡“全民念佛爱国护国息灾大法会”，深得全省各佛教团体的支持与响应，蔚为风气；又为净化人心、安定社会、富国强民、促进世界和平，经常应海内外各团体之邀，开演佛学讲座、转大法轮。其为教为民、度化众生不辞

辛劳、不遗余力，往往为道忘躯。

二〇〇八年农历五月廿二日，老和尚身无病苦，安详示寂。世寿八十八岁，戒腊六十八岁。圆寂前提到：“我自己念佛，自己去西方，决定上品上生，不是还等你们来助念才去。我随去随来，都没有离开你们。”

时值末世，邪师说法如恒河沙之多，欲求一正知正见、大愿大行的善知识，更是千生罕遇、万劫难逢。而今得遇慈悲无尽的老和尚，除仰学弥陀慈父发四十八大愿，更加发了第四十九大愿，誓领众生同回极乐家乡，何其庆幸！老和尚虽已圆寂，但其大愿是永劫护念众生的，若能恭阅其开示言教，依之奉行，就是真正地亲近、追随他老人家。

惟愿灵岩众弟子谨遵师教，严守戒规，秉持印祖宗风，高竖正法幢。以师志为己志，荷担如来家业，弘扬净土大法，续延众生得度之法缘，令一切众生皆能往生有分！

目 录

□ 壹、天灾人祸恶业感

大地震杀业招感	1
口中吃出刀兵劫	5
释迦灭族因杀业	10
吃肉招感冤业多	14
肉之一字人吃人	18
人间佳节畜牲劫	22
不恼地藏要吃素	28

□ 貳、吃素慈悲合佛心

佛视吃肉如食子	33
素食营养合天心	37
长素有年身不臭	45
灵岩放生劝吃素	49
想生西方要吃素	55

克服困难养成素食习惯	58
老和尚劝人吃素很固执	63

□ 叁、戒杀吃素家庭先

印光祖师劝吃素	69
杀鸡敬母是愚孝	79
子女肉债父母造	82
生瞋毒乳杀婴儿	86
吃肉边菜方便素	89
烧好素菜度家人	95

□ 肆、婚丧喜宴办素食

各分会诵经礼佛为老和尚祝寿	101
素食筵筵祝长寿	106
肉食办丧累亲灵	110
劝人吃素菩萨道	114
对人道素食餐厅干部开示	117
高雄海霸王改成素食餐厅	122

壹、天灾人祸恶业感

千百年來盛衰美
冤深如海恨難平
欲知世上刀兵劫
但聽屠門夜半聲

願雲禪師戒殺詩



大地震杀业招感

一九九九年宝岛这个9.21地震，是百年以来第一大的地震，全世界的地震都没有我们宝岛这次地震这样厉害，那不是地在震，简直是地在翻身、地在跑啊！又好像你坐在船上，江心、海心的波浪翻起来，海中有波浪，这地震也是有波浪。这个大祸难刻骨铭心地给我们切切实实一个大教训，希望我们聪明的人受到这个大教训，头脑醒醒吧！不可再糊涂，将至理名言笑作迷信！

这个大地震，有人说是地牛睡懒觉，现在翻身；还有人说这是上帝与人过不去，在开玩笑。一般人或许有这些想法，但我们佛弟子有正智慧，懂得三世因果，应该知道这是恶业招感。我们常听说“诸凡果报，唯人自招”，受苦报的时候，你不要怨天尤人，

那都是你自己造的；一人造一人受，大家造就共受。这些天灾、地灾、水火风灾、劣人所为各种灾害，都是自己招的。

9.21大地震前，宝岛丰衣足食，大家日常生活大鱼大肉地吃，每天吃饭不要说吃海鲜，就算没条鱼也有只虾。一天只说你吃一条，不要多算，一个月就三十条，一年就三百六十条，你若吃了四、五十年，广东人说“小数怕长计”，这样子积聚，一个人就已吃了这么多，何况宝岛有两千多万人口，世界有五十多亿人口呢！

还有，宝岛几年前那些猪感染瘟疫，人怕被传染，就把成千上万的猪活活地电死、杀死，也没有怎样处理就往土里埋了。那些尸骨烂菌怎么样？害我们自己啊！而且这些怨孽怎么还报？人生在天地之间，为天地所长养，这样的做法没有天地之德，也难怪要

受大地震这个劫难。受了这个劫难能改过自新了吧！

大家想想，平时甲骂乙的妈妈，乙就骂甲的祖母；你打我一拳，我就踢你一脚，人就是这样嘛！你还杀它，吃它的肉、喝它的血，它不会报复、找你算帐吗？有这么便宜的事吗？人说老虎毒，我们人比老虎不知道毒了多少！老虎是毒、是残忍，但它捕捉到动物就吃下去，填饱肚子就好了。你看人这种花巧——千刀万刀的剁，把它剁成肉酱，还下油锅煎煮炒炸，吃得是那么巧妙，将来受报也是巧妙，地狱的刀山剑树、镬汤炉炭之苦等着你受！这一切因果你明白了，自己想一想都觉得好可怕啊！

诸位念佛的老莲友有好多人都已经长期吃素，也有刚学佛的知道吃素是好，现在吃花斋——吃初一、十五、六斋日。有些人六斋

日吃一下素，过了六斋日又大吃荤腥补回来，这样虽然不好，但总比完全不吃素好，因为你还有良心想改口素食。

你要吃素，念佛的功德才能圆满；不吃素，念佛的功德是有，但不圆满，因为你那是恶口，好残忍！叫你不要残忍是于你自己有好处，你能素口不伤害生命，就增长慈悲之心，能使身体健康、寿命延长，且感得子孙忠孝、五福临门。如果你杀生，所感的果报就是身体不健康、短命，还要招来世堕三途的恶报。我们念佛的功德，当然不会因为杀生、没有吃素而减损，但念佛的果报是在当来，因为现前你被恶业障障蔽着，就难得到佛法的真实利益。

口中吃出刀兵劫

现代人在道德方面虽比不上古老的人，但在生活起居上现代人头脑比较灵敏，应该要有点现代的观念，知道素食营养又卫生，不要老是执着：“吃素没营养，人只要心好就好了，还要吃个什么素？”你吃荤，把那些畜牲杀了，还放在锅里油炸火烤，这么残忍你还说你心好，这样不是给人家笑话？

那些畜牲被抓的情形，就好像战争的时候，敌军来侵略了，见到什么就烧、杀、淫、掳，百姓看到敌方的军兵一到，那种害怕惊恐奔跑的样子，就好像平时鸡要被抓了、狗要被打了，到处乱闯乱窜，哪里有个洞、有什么可以躲的就朝里头钻，钻进去就跑不出来，都是死路一条！会受战争那些惊恐，这都是冤怨杀业招来的业报。真可怜！

这样大的苦难，偏偏世人知不到！

古有警句告诉我们：“千百年来碗里羹，冤深似海恨难平；欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声。”世间上为什么有刀兵劫？都是从口中吃来的。为了这个三寸口舌贪滋味，杀了多少生命！造了杀业，就有这些兵灾、祸乱！你怕刀兵劫吗？赶快改口吃素。

世间的屠宰场，一日就宰杀几千只的猪羊，其他的鸡鸭鱼还不算数，造下了这些罪业怎么了？逢年过节更是杀生无数。尤其宝岛最坏的习俗就是大建醮，一个大建醮就杀了好多生灵，这是世间人醉生梦死，不知道因果轮回。你同他说，他也听不入，这种众生多么可怜！佛陀大慈大悲、救苦救难，教人不要造恶业，身为佛教徒就要听佛陀的话，要守五戒，第一点就是不杀生，不要吃众生肉。天生万物已足够养人生命，何必杀

生招万恶苦报！

没有发心吃素的人，到山上打佛七，总算躲过了世间上七日的杀业。这七日的杀业没你的份，将来即使原子弹掉在你头上，也炸不死你的，你不必怕得又跑又躲。原子弹很厉害，能把整个城市都毁灭，有好多人都被炸死了，但没有那个业的人，就不会受那个报；如果你有那个恶因，就算你藏到地底下去，还是会把你炸死的。你不信吗？到时受报就后悔莫及了，还是小心为好！

我们佛教徒都知道不杀是好，但要你不杀可以，若要叫你戒口吃素，你就是戒不了，其实不改口吃素就是犯杀戒喔！或者你说：“我吃肉又不是自己杀，是人家杀好我来买，我没有罪过。”你真是假聪明真糊涂！虽不是你杀的，杀的人残忍，但你买了人家杀的，不就等于买了赃物？人家偷盗、