

請掀開經本第四百七十一面第三行，《疏》是清涼大師對這部經的註解，這是《疏》裡面的第二段。

【釋相。】

相是講的相狀，也就是我們今天所謂的樣子，懺悔，懺悔的樣子是怎樣，這叫解釋，『釋相』。

【然懺有二種。若犯遮罪。先當依教作法懺之。】

佛在經論上告訴我們，罪有兩種，一種叫『遮罪』，一種叫性罪。性罪，無論你受戒或者不受戒（你沒有受戒），犯了都有罪。殺生偷盜，不能說我沒有受戒，那我殺生偷盜就不犯罪，沒有這個道理的，那叫性罪。遮罪是受了戒，破戒才有罪，沒有受戒沒有罪。譬如五戒裡面飲酒，飲酒這一條就屬於遮罪，它不是性罪。你沒有受飲酒戒的，飲酒不犯罪；但是受了五戒，那飲酒就犯罪。所以先說遮罪，它這兩種就是遮罪、性罪，遮罪要『依教作法』，依照佛陀教導我們方法來懺悔。下面《鈔》是宗密大師為我們解釋前面清涼在《疏》上這一段註解，清涼大師解釋得很簡單，宗密唯恐後人看了大師的註解，不能詳細明瞭大師為我們開示的意義，所以再詳加說明，鈔就是疏的註解。

【釋相文中二。】

就是前面二句，它有二段：

【一敘義。二釋文。初中三。】

『敘義』裡面又分為三段：

【一明作法事懺。二明起行理事懺。三廣明逆順用心懺。】

這三種都是講懺悔的樣子。這三段一段比一段要殊勝，也就是

一段比一段效果更大，我們從經文細細去研讀就知道了。這個地方的文就是第一個小段。

【今初。遮即佛之遮制。】

『遮』是止的意思，禁止的意思。『制』就是給我們制定一個規矩，我們必須要遵守的，這叫制。

【違制成罪。】

譬如我們剛才所說的五戒裡面，不飲酒這一條是屬於遮，這是遮戒，違背了那就有罪，破戒之罪。

【性則法爾犯之有罪。】

這個『性』是性罪，下面會詳細說到，像殺盜淫妄這是性罪，不受戒犯了也有罪，那叫性罪。

【十重是性。】

十條重戒，這是屬於性罪。

【餘皆遮也。】

其餘的都是屬於遮罪。

【準小乘宗。四重八重不通懺悔。】

這是屬於性罪，四重罪就是四條重戒：殺、盜、淫、妄，這個犯了之後，不能懺悔的，『不通懺悔』的，極重之罪。

【如斫頭破石等。】

這就等於說人頭被砍掉了，那這個人沒有救了；石頭打破了之後，沒有辦法再復原，用這個來做比喻。

【僧殘已下四篇方許。】

這是沒有受過戒的對於這些名相不容易理解，『僧殘以下』這四篇這個罪一層比一層輕，這可以懺悔，前面四重罪是不通懺悔的。

【故此但云遮罪也。】

所以這個地方講懺罪，我們先說遮罪。

【相部律疏云。大乘滅重者。一理深藥妙。二對治行勝。三果勝。小乘理淺行劣。果非是妙。非是妙者。但滅輕也。】

我們翻過來看這一段。滅罪大小乘說法不一樣，小乘裡面不通懺悔的，大乘裡面可以懺悔，什麼原因？這裡面為我們說出來了，大乘人的『理深』；換句話說，小乘人涉的『理淺』，從哪裡看出來？小乘人斷惑，只斷見思煩惱，塵沙、無明沒破，當然是淺。大乘人明心見性，見性成佛，這個理就深了，小乘不見性。換句話說，我們以法相宗的標準來觀察，淺深的意思就更清楚。法相裡面說小乘只破見思，沒有見性，這個理淺；大乘人必須見性才算修學的開始，馬鳴菩薩的《大乘起信論》，你看看那個標準就知道，大乘起信，起信從哪裡算起？破一品無明，見一分法身，從這個地方開始，以前不算。像讀書一樣，以前你所念的沒有學位，這個地方才算是開始拿到學位，人家才承認。大小乘標準不相同，不像小乘人破了三界八十八品見惑就證初果須陀洹，大乘一定要破一品無明，見一分法身，從這個地方來看，理的淺深非常明顯。

『藥』是比喻方法，大小乘的方法不相同，方法太多太多了，沒有法子細說，只能從原則上說，原理上來講。小乘方法是要在所有煩惱過失裡面一樁一樁去斷，枝枝葉葉去斷，這很麻煩很麻煩，費的時間很長，吃的苦頭很多。譬如講小乘初果，證得初果很難得，證得初果之後，如果要把三界八十八品見惑斷盡，證四果羅漢，這是小乘達到登峰造極。佛在經上告訴我們他需要多長的時間？要天上人間七次往來。人間的壽命不長，天上壽命長，你就曉得他要費多少時間，要受多少辛苦才能夠證得，為什麼？它有次第，像我們讀書，從幼稚園、小學、中學、大學，慢慢去念，這有次第的。

大乘法裡面有有次第，有沒有次第，所以它有頓漸二教。古來

判教的人很多，無論他怎麼個判法，但是頓跟漸幾乎是大家都公認的。漸有次第，像我們爬樓梯一樣，一步一步往上爬，有次第；頓教就像坐電梯，一下就上來了，不要爬的。大乘裡面頓教有兩個，一個是禪宗，禪是屬於頓教；第二個是淨土宗，淨土宗是頓教。古大德告訴我們，淨土這個頓是頓中之頓，如果對於經教諸位要多看一些，你就明瞭了。禪宗大徹大悟，明心見性，見性成佛，那是什麼佛？在我們《華嚴經》上四十一位法身大士都是諸佛，《金剛經》上講的諸佛也是說的這個，他能夠證到初住、二住，只到這個地步，無明破一品、二品。距離究竟的果覺還遠之遠矣，要四十一品無明斷盡，他才能成佛，這是禪宗講的頓法，的確比一般漸修的高明太多了。

小乘人修到四果阿羅漢還不能見性，一般到阿羅漢，阿羅漢裡面有利根、有鈍根，利根的阿羅漢馬上回小向大，捨棄小乘學大乘，那個時間也很長。如果是鈍根的阿羅漢，那個麻煩就大了，佛在經上講他住在偏真涅槃裡面二萬劫，二萬劫以後，他才想起來要回小向大。換句話說，這二萬劫的時間空過了！毫無進步可言。雖然他不造惡，但是他也不修善，他止在那個地方，怎樣比都比不上念佛的。你看念佛，這淨土經論裡面給你講得很詳細，《無量壽經》上明明白白告訴我們，念佛人的殊勝沒有那麼多麻煩，斷煩惱很不好斷，念佛人不要斷煩惱，這帶業往生，不需要斷煩惱，我們憑這一點這一生才能得度。要是說從斷煩惱我們才能得度，可以說沒有一個人有指望。你煩惱能斷得掉嗎？你一天到晚胡思亂想，你能斷得掉嗎？沒指望了，真的沒指望，學哪個法門都沒指望，學禪也沒有指望。學禪你要能得定，得定還不行，要開悟才行，開悟就是明心見性，這才能出得了三界。單單有定沒有開悟，你將來的果報不過是在四禪天、四空天而已，出不了三界。你就曉得這個事情多麼

困難！

我們看倓虛法師的《念佛論》，聽倓虛法師佛七開示的錄音帶，倓老說得很清楚，他一生當中認識許許多多參禪的，參禪得定他見過，也聽說過；參禪開悟的，他說他不但沒有見過，聽也沒有聽說過，我們就曉得這多麼艱難的一樁事情。念佛這個法門，縱然有極重的罪業，只要他有善根、有福德、因緣具足，臨命終時一念十念，往生了。前些年美國DC周廣大居士，是開麵包店的，往生前三天才聞到佛法，這個人是好人，很善良的人，一生沒有接觸過任何宗教，到病極重的時候，家裡人才找佛找神來救。遇到DC一個同修，勸他念佛，他很聽話，當時他就接受了，念三天往生。他是癌症，發心念佛，他這個病就不痛了，本來很痛，一發心念佛這個疼痛沒有了，三天的時候看到佛來接引。三天的時間，那真的往生，不是假的。

生到西方極樂世界，不但經上說，阿彌陀佛四十八願裡面都講得清楚，那個四十八願是淨土宗的根本之根本，那是阿彌陀佛自己說的，生到西方極樂世界就作阿惟越致菩薩。阿惟越致什麼菩薩？七地以上！參禪、開悟、明心見性才初住、二住，那要跟往生的人阿惟越致菩薩比，差得太遠太遠了！像念書一樣，你才念一年級、二年級，人家一進去念多少年級？十住、十行、十迴向，三十個階級，再加上七個，人家念三十七年級，你才一、二年級，那怎麼能比！所以淨宗不是普通人修的，大福德人修的，沒福他不相信。從我們凡夫一下能夠跳到三十七年級，這不是簡單事情。你要次第修，你就慢慢的爬樓梯，這個淨宗不是爬樓梯，是坐電梯上去的，一下就升到頂點了，你慢慢爬，有得你爬的。道理在此地。所以大乘的理深，方法巧妙，尤其是淨宗這個方法，沒有比這個更殊勝的。淨宗方法之妙沒有人能說得出來，方法很簡單，就這一句阿彌陀，

這個理太深了，所謂「唯佛與佛，方能究竟」，只有諸佛才知道這究竟是什麼個道理，等覺菩薩都搞不清楚，它這個方法非常奇妙。好比一個人病重，這是特效藥！這個藥你不要問它從哪裡來的，不要問它怎麼研製的，你吃了馬上就好，就見效，淨宗妙就妙在此地。

『對治行勝』。對是對治習氣、對治毛病，它修行的方法功夫非常殊勝，剛才說了其他法門，我們的毛病得一樣一樣去斷，不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語，一樁一樁去斷。大乘法門不要這麼麻煩，那個戒律太多了，三千威儀，八萬細行！不要說那個了，我們就說佛門裡最起碼的《沙彌律儀》，這最少的，教小孩的、教初學的，十條戒律，二十四門威儀，你要是讀了之後你就覺得很難，起心動念都是罪，何況比丘、比丘尼戒，菩薩戒，這裡面條目就更多更多。可是大乘法它從根本修，根本是心，頓教都是從根本，好像砍樹一樣，它從樹根，樹根砍掉了，一切都解決了。其他法門是尋枝摘葉，要把這個樹砍掉，它怎麼個砍法？先把葉子一片一片摘掉，然後再把小樹枝一條一條摘掉，最後才把樹根挖起來，你說這個多笨！這大乘頓教就是把根挖掉不是一切就解決了！根本不理會枝葉，這叫從根本修。

從根本修，淨宗比禪又殊勝，禪在中國實實在在是以《金剛經》為準則，《金剛經》上「應無所住，而生其心」，你能不能做得到？無住難，說起來容易，做起來難。無住是心裡頭沒有念頭，我們心總是有念頭，要達到心無念談何容易，真的無念了那也不行，真的無念了就變成無想定，將來果報在四禪無想天，變成外道，學佛學到最後變成外道，這樣的人太多太多。無想天的天人都是學禪錯用了心才去的，不是有意去的，搞錯了，修到無想天去了，總不如念佛這個法門好。念佛法門是這個心裡頭有念、有依靠，念阿彌

陀佛就行了，這個比那個無念容易太多了，把所有一切念頭收回來，專念阿彌陀佛，這對治行勝。

無論我們是善念或者是惡念，統統不要管它，念頭一起來，第二個念頭南無阿彌陀佛，把它換過來，換成阿彌陀佛，轉換！古德所謂的「不怕念起，只怕覺遲」。這一換就是覺，你要不轉過來，你就隨著妄念走了。這妄念不是愈來愈多，妄念只能有一、二個，第三念、第四念就是阿彌陀佛了，轉得快，這就是對治行門殊勝。

所以證的果殊勝，果是成佛，小乘的果是證阿羅漢，大乘的果成佛。特別是淨土法門，淨土法門成的佛地位高！天台講四教，藏教佛、通教佛、別教佛往生淨土，凡聖同居土下下品往生，比別教佛的果位還高，別教佛果在圓教裡面是第二行位的菩薩，像我們剛才講的比喻，從一年級，它是十二年級，別教的佛是十二年級，藏教佛、通教佛沒有分，它連初住都沒有分，那個位次更低了，好比在幼稚園，人家不承認它的。但是念佛往生的人居然能夠達到第三十七個位次，別教佛才第十二個位次，那怎麼能比！這才知道淨土的果殊勝，果要不這樣殊勝，為什麼普賢菩薩在這裡十大願王導歸極樂。這你就曉得現在人、沒福的人不聽佛菩薩的話，佛講的不相信，文殊普賢講的不相信，誰講的話相信？妖魔鬼怪講的話他相信，他佩服得不得了，那有什麼法子？楞嚴會上講的「末法時期，邪師說法如恆河沙」。那些邪師跟他講的，他佩服得五體投地，這就沒有法子了，這真的沒有福報。所以我們一定要知道，你得人身遇佛法，能夠選擇淨宗法門，這是至高無上的福報，沒有比這個更殊勝。

這個話不是我說的，我說的你們可以不相信，諸佛如來說的，一切諸佛都是這麼說。你要不相信，你念《彌陀經》，《彌陀經》後面說六方佛讚就是諸佛說的；《無量壽經》說十方諸佛讚歎，十

方諸佛說的；念《華嚴經》不但說，文殊普賢自己做榜樣，他發願求生，文殊普賢是什麼人？華藏世界的等覺菩薩，我們剛才講的菩薩把它當作學校班級來說，文殊普賢是第五十一級的，五十二就成佛了，距離成佛只有一個階級，他還要求生西方極樂世界，到極樂世界去成佛。

那我們要問他為什麼？他在華藏世界成佛時間長，到西方極樂世界成佛快，到那邊就成佛。他要在華藏世界修行，我們從前面比例上來看，至少需要一個阿僧祇劫，他才能夠圓滿菩提。你看佛通常講三大阿僧祇劫，第一個阿僧祇劫他成功達到三十個位次，十住、十行、十迴向；第二個阿僧祇劫七個位次，愈往上去愈難，從初地到七地；第三個阿僧祇劫三個位次，八地、九地、十地；再往上去不就更難了，恐怕一個阿僧祇劫只登一個位次。你才曉得這個多難，沒有西方極樂世界方便快捷，他們這些人到西方極樂世界不是沒有理由的，也不是故意示現做給我們看的，我們要這樣去體會，錯了！那是實實在在的，等覺菩薩要證圓滿菩提，恐怕至少需要一個阿僧祇劫。他要到西方極樂世界，到那個地方花開見佛，他就證得了，見到阿彌陀佛的面就證得了。所以阿彌陀佛，一切諸佛讚歎他「光中極尊，佛中之王」。佛中之王你都不相信，那你有什麼法子，那就沒法子了。果殊勝，沒有比這個果更殊勝的，而且取淨土之果，實在講很容易，一點都不難。

我早年初學佛的時候，那個時候出家受戒還沒有多久，我們台北市龍江街蓮友念佛團，不曉得現在還有沒有。創辦人李濟華老居士，李老居士往生那個時候大家親眼見到的。他是印光大師的學生，印祖的學生有一個特色老實念佛，很純，他預知時至，他走的時候八十多歲，在他們共修會當中往生的。他們是一個星期一次共修，都是在家居士，就像平常我們打佛七，一枝香，一個半鐘頭念佛



，蓮友聚集在一起念佛，念佛當中有止靜，繞佛以後歸位坐下來有止靜。止靜的時候，老居士們輪流講開示，像念佛堂的規矩一樣，講幾句勉勵大家的話，警策大家的話。那一天不是他講，是另外一個魏老居士，這些人我都認識，他跟魏老商量說今天時間讓我講，我們兩個交換。他這一上台就講了一個半鐘頭，時間都超過了，苦口婆心勸導大家要好好念佛。講完之後給大家辭行，我要回家去了，別人認為他累了，八十多歲講了一個半鐘點，那個時候給諸位說沒有麥克風，那個時候沒有，我以後在念佛堂講經的時候都沒有擴音器，他聲音洪亮。下了台，講堂旁邊是個小會客室，他在那邊沙發上一坐就往生了，才曉得他說回家是回極樂世界的家，你看看多自在，沒有病，走之前還講一個半鐘點，音聲洪亮，講完了回家去了。

不難，他可以做到，人人都可以做到，問題就是你不信你就做不到，你一定要相信，決定沒有懷疑，往生的願要懇切，決定不在六道裡頭再搞輪迴了，輪迴太苦了，毫無意義。六道裡頭要捨得乾乾淨淨統統放下，一心一意要求生極樂世界，一心一意只想見阿彌陀佛。要有這樣的心，堅定的決心，然後念這一句阿彌陀佛，念的功夫得力。什麼叫功夫得力？妄念起來了，阿彌陀佛把妄念伏住了，妄念就沒有了，這就叫功夫得力。不是一面念佛一面打妄想，那個沒有用處。這一句佛號就是對付妄想的，《金剛經》上云何降伏其心，一句阿彌陀佛把妄心降伏住，那叫功夫。沒有妄想、沒有妄念的時候，可以不念佛，念也可以，不念也可以，無關緊要。一有妄念的時候，馬上念佛，就把妄念伏住了，這叫功夫，這叫用功，一定要在一切時、一切處保持心地清淨，心淨則國土淨。

往生西方極樂世界的條件是心清淨，它的做法是信願行三個條件。但是信願行一定要達到心清淨才產生效果。如果心不清淨，那

個信願行沒用處，信願行沒有功夫。一定要念到清淨心現前，清淨心現前就是什麼都要放下。這個世界、這個六道與我不相干，捨得乾乾淨淨，我們這一生決定成功。還有一些空閒的時間，遇到有緣的人，勸勸他們、幫助他們，他肯聽，很好，他就成就了；不肯聽，跟他結個善緣就好了，不肯聽也不要煩惱。要記住，這個法門成就不是普通人，這是佛在《無量壽經》上講的，能夠相信這個法門即非凡人，他無量劫來善根福德因緣今天成熟，他才會接受，因為這個法門是一生要作佛了。所以你仔細看看他那個樣子像不像做佛的樣子，不像做佛的樣子，那又何必勉強！所以用不著勉強，我們的心永遠是清淨，永遠是自在的，這果勝。

『小乘理淺行劣』。小乘的理是用的阿賴耶識上，跟凡夫一樣，凡夫小乘權教菩薩用的心都是用阿賴耶識，用的是妄心，不是真心。大乘菩薩用的是真心，明心見性，見性是真心，他們用的是真心。小乘用的是妄心，真心跟妄心淺深差別很大。行劣，行的方法不夠善巧，比不上大乘頓教是從心性上下手。『果非是妙，非是妙者』。這個果只能證得阿羅漢。因此。『但減輕也』。它只能夠減輕罪，不能滅重罪。

【作法者。】

『作法』是懺悔的方法。

【小乘懺。要請大比丘為證。】

請大比丘給他做證明。

【對大具五。】

『具』是具足，『五』就是底下所說的這五樁事情，誠心誠意的求懺悔。

【一偏袒右肩。二右膝著地。】

這是求懺悔，在大比丘面前，以最隆重的禮節向他致敬。

【三合掌殷重。】

『合掌』是表一心，表一心求懺悔。

【四稱名說罪。】

把自己所犯的一些罪說出來，這叫發露懺悔。我做了哪些錯的事情，一條一條自己說出來，求大比丘原諒他，這叫發露懺悔。但是諸位要記住只對遮罪，不對性罪，遮罪輕，這種懺法行，真正求懺悔。懺悔之後曉得我們做錯了，後不再造才叫做懺悔。如果今天做錯事情，不要緊，在大比丘面前磕三個頭，請他原諒。好了，我原諒你了，沒事了。明天再犯，犯了再懺，這沒用，這個不算懺悔。懺悔的意思後不再造，不貳過，以後當然還有過失，但是沒有重複的，不會說從前犯的過失又犯了，沒有這個道理。事懺著重在這一點上面，就是孔老夫子所講的「不貳過」，過失可以有一次，不能有第二次，同樣的過失不可以有第二次，這叫做發露懺悔。

【五禮足。對小即闕無禮足也。】

這個對小乘，小乘也沒有『禮足』，沒有接足禮這一條。

【若僧殘罪。】

『僧殘罪』可以用事懺，是造的罪裡面最重的，一個大比丘不行。

【須請二十僧。】

要請二十位受過具足戒的，要請二十位。

【令六夜行摩那埵。供給承事七日滿。僧為羯磨除罪。還令戒淨。如本所受。】

這的確是麻煩，比丘受戒只需要十個大比丘，所謂三師七證，受戒的時候十個法師（十個比丘）。如果你要犯了罪，要懺罪，要二十個大比丘，要加一倍，那個罪才能懺得了，比丘懺罪。如果比丘尼懺罪，要請四十個大比丘，還要懺一個星期，那個罪才能夠消

得掉，你說多麻煩。

在現在我們必須要明瞭，我們出了家受了戒，真得戒了嗎？沒有，去做個樣子而已，沒有得戒，為什麼沒有得戒？因為沒有傳戒的比丘。你們看蕩益大師的著作，蕩益大師他是明朝末年人，明末清初，他出生在崇禎年間初年，圓寂在清朝，所以我們看到他的書，有的時候寫明蕩益，有的時候清蕩益，怎麼又是明朝、又是清朝？對，沒錯，他是明清時代的人。他研究哲學，跟我們近代的弘一大師一樣，對於戒律有很深刻的研究，他在著疏裡面告訴我們：中國從南宋以後就沒有比丘。受比丘戒不行，那是假的，不是真的。比丘戒條威儀他沒做到，比丘戒最低限度要有五個真正的比丘，才能夠傳比丘戒，沒有五個真正比丘就不能傳比丘戒，所以他說中國的比丘從南宋以後就斷掉了，就沒有了。近代的弘一大師也是個研究律學的，他對於蕩益大師這個說法贊同，他承認。所以蕩益大師自稱菩薩戒沙彌，他自己不稱比丘，他稱沙彌，名實相符，這是正確的。他的徒弟（他的學生）成時法師，實在講成時也很了不起，蕩益大師一生的著作成時替他出版的，幫助他整理出版流傳後世，成時自稱出家優婆塞，所以弘一大師自己也稱出家優婆塞，連沙彌都不敢稱，沙彌十戒我們做不到！

第一個手上不過金錢你能做到嗎？你手上拿了錢就破戒了。第二個日中一食，現在也有不少我見到還不是日中一食，叫持午，早晨他也吃，中午吃，晚上不吃。可是中午他那一餐飯，他連晚飯一起吃，所以我們看到持午的人都有腸胃病，他那個不正常，所以都有得了嚴重的疾病，這又何苦來！佛在世日中一食正常的，不是把三頓作一頓吃掉，不是這個意思，那佛要這樣做法不就害死人。所以我們現在看到很多持午的人身體都不健康，為什麼？生活不正常，我們也不能說他，說他，你不持戒，看到我們持戒的，你看不順

眼了，這找麻煩。其實我們過去在台中，台中李炳南老居士日中一食，他日中一食吃多少飯？小小的碗一碗，那個正常，他不是把三餐當一餐吃，那就是正確的，所以他身體健康他沒有毛病。

這一天一餐行嗎？行，我在台中就學李老師，不但經教學他，生活方式我也學他，他一天吃一餐，我也一天吃一餐，我這個一餐是慢慢減，減了很多年，變成很正常。我們年輕在軍中，每一餐要吃四碗飯，再添一碗，還不成問題，有那麼大的飯量，所以初學佛晚上逐漸逐漸減少，晚上吃四碗飯減成三碗，再減到兩碗，然後再吃稀飯，慢慢減，大概八個月，晚上這一餐斷掉了，這樣慢慢就正常。可是我在受戒的時候，我晚上照吃，受戒需要體力，人家受戒是持午，我受戒的時候三餐都要吃，我要有精神、有體力，我才應付得了。這不是做好看的。持戒的時候發心持午，到了第三天、第四天就受不了，問題就來了，這毛病就出來了，那又何苦來。所以我到台中之後，我學佛差不多五、六年了，五、六年我晚上就斷掉了，所以早晨那一餐斷掉就不難。我跟李老師學，所以那個時候很正常。普通飯碗我一餐三碗飯，正常飯量，我在台中五年，我日中一食吃到第八個月才告訴老師，老師就問我：那你感覺到怎麼樣，體力精神？我說：體力精神沒有兩樣，老師桌子一拍，好，你永遠這樣做下去。這不求人，生活簡單不求人！不求人就好修行。

以後到台北來講經，遇到現在圖書館的韓館長，她來護持我在台北弘法，那個時候是租地方講經，借地方講經，住在她家。他們夫妻兩個說：法師，不行，你一定要吃三餐，你不吃三餐，將來你身體有什麼毛病，我們擔不起責任。那就沒有法子，好，我就開緣，我那個時候一餐吃三碗飯的，叫我吃三餐，我一餐吃一碗飯，還是那麼多量，我分做三次吃就是了，還是保持簡單的生活而不求人。不求人，說話就可以說真話，就不騙人；求人要看人臉色說話，

要討人歡喜。不求人，依照佛的話，你愛聽就聽，不愛聽你走路，來者不拒，去者不留，我給你講真話，無求於你，這樣子就能來真的。

從這個地方，我明白一個道理，這個時候我向李老師報告過，飲食是我們能量的補充，身體是個機器，機器運動的時候要消耗能量，飲食是能量的補充。能量消耗到哪裡去了？百分之九十以上消耗在妄念上，成天打妄想，實際上你做工作消耗的能量很少。這是我們在台中看李老師看得很清楚，他的工作量很大，絕不是一個普通人能夠做得了的，他的工作差不多是一般人的五倍以上。所以要跟他見面約時間，要一個星期以前約時間，你三天以前去找他，決定找不到，他的時間都安排得很緊湊。一個星期之前，他可以給你安排幾分鐘的時間。那麼大的工作量，一天吃一餐，吃那麼一點點，在那個時代他一餐飯只要兩塊錢，我也吃一餐，但是不行，我要吃三塊錢，所以沒有法子跟他比。他一個月六十塊錢解決，我一個月生活費用要九十塊錢，我一餐比他吃得多。這就是說明了能量的消耗百分之九十以上消耗在妄念，所以你的心愈清淨，妄念愈少，你的能量消耗就愈少，消耗少補充少，這是自然的道理。

佛陀在世大家日中一食，他心多清淨，他沒有妄想、沒有煩惱，所以每一天稍許補充他夠了。我們在經上看到的，阿羅漢七天吃一餐，他的心更清淨。換句話說，能量消耗就更少了，是這麼一個道理。辟支佛定功比阿羅漢深，半個月出來托一次鉢，半個月吃一餐。因此飲食這一方面決定不可以勉強。勉強，你的生理系統破壞了，你要是得了病，豈不叫更麻煩！你給一般社會的形象也破壞了，你看出家人、修行人一個個身體都是那個樣子，叫人看到就害怕，還敢學佛嗎？他不敢學佛了。學佛的人滿面紅光精神飽滿，吃一點點，叫人看到佩服！所以李老師生前的時候，九十五歲都不需要

人照顧，走路都像年輕人，他老人家九十歲的時候，你看起來也不過六十歲的樣子，那真叫人佩服。所以學佛要學一個好樣子，給社會、給大眾做一個好榜樣，像諸佛菩薩住世一樣。

所以懺罪，遮罪從事相上看會非常麻煩，我們明白這個道理，曉得事實真相，戒要不要受？弘一大師的話，還是要受，不受是什麼？社會一般人譏笑你，你出家沒受過戒。所以形式上要去受一下，免得人說閒話，但是自己一定要明白根本不能得戒，不可以妄稱比丘，你要稱自己是比丘，叫大妄語，沒有得戒，你自以為、自稱得戒，這是大妄語，這是不許可的。所以形式的受，免得社會人說閒話。

自己修行，從前章嘉大師所說的，我們雖然沒有得戒，要學戒，認真的去學習，真正做到一條，這一條你得到了；做到兩條，兩條你得到了，要真正去做。不做，那個形式上受的沒用，不但受戒沒用處，有名無實，三皈也沒用。今天聽說有七、八十個人要我給你們傳授三皈，我這傳授很容易，儀式很簡單，你們是不是真的得到了？怎麼樣真的得到？真照做了，皈是回頭，我真回頭了，真的依照佛菩薩教誨去做，皈依是這個意思。形式上做，沒回頭，對人、對事、對物依舊迷惑顛倒，依舊邪知邪見，沒回頭！那這形式，毫無意義。一定要依靠佛菩薩教導我們，覺而不迷、正而不邪、淨而不染，三皈依就傳這個，教你從迷邪染回頭來，依覺正淨。實在講覺正淨，《無量壽經》的經題很明顯，清淨平等覺，清淨就是僧寶，平等是法寶，覺是佛寶，果然能夠依清淨平等覺，你就真的皈依了。

所以真皈依之後，我在《三皈傳授》裡面講得很明白，三皈的理明白了，事也明白了，完全落實到形象上，我們皈依的佛是阿彌陀佛，我們皈依的法是《無量壽經》，我們皈依的僧是觀音、勢至

、文殊、普賢，菩薩僧！他們才是我們真正的榜樣。

在這個時代，三寶是以法寶為中心，佛不在世了，菩薩僧也不在世了，我們供養的是形像，最重要的是法寶，法寶是第一優先。真正皈依三寶，每天要讀誦《無量壽經》，依照《無量壽經》的教誨去修行，這個修行就是我們一天到晚對人、對事、對物，我們的想法、看法、說法、做法，跟佛在經上講的相應不相應，不相應的，趕緊依照佛所講的改正過來，這就是依靠了，這才叫皈依。如果我們的思想行為跟經上講的毫不相關，也不去理會，那你這個皈依就錯了。不但你沒皈依，這個皈依就有罪過，什麼罪過？欺騙自己，欺騙佛菩薩，自欺欺人，這是假的，不是真的，所以我們要搞真的，不能搞假的。假的還必須搞輪迴，還要搞三惡道，這個才可怕。真正皈依，我們來生決定生淨土，決定作佛、作菩薩，這才是真實的功德利益，這個是不能不知道的。

所以三皈儀式做了之後，現在我們有錄音帶，講解的錄音帶，從錄音帶寫成小冊子，都分送給諸位同修，要多聽幾遍，清楚明瞭，然後依照《無量壽經》修行。《無量壽經》現在在海內外不少同修在這部經上得真實利益，有一天念十幾遍的，我聽說有超過二萬遍的。認真修行你從他相貌上看出來，他相變了，在日常生活當中，他風度變了、儀態變了，跟從前不一樣。現在一般人喜歡講體質變化，真的他體質變化，真的他體質變了；過去有些毛病，毛病沒有了，從前常常精神打不起來，現在精神飽滿、容光煥發，確實變了。這個變並不奇怪，連我們一般看相的人都會說相隨心轉，從前他是輪迴心、凡夫心，現在他是佛心、是清淨心、是慈悲心，他的相怎麼會不變！他當然變了，相隨心轉，體質也是隨心轉，這是佛在經論上常講的「一切法從心想生」，他現在的思想純正，清淨真誠慈悲，所以他整個體質都發生了大的變化，這就能夠度化眾生。



不必講話，看我這樣子就行了，就可以了，我這個樣子念佛讀經讀來的，這要知道，所以修行對自己真的有好處！

佛氏門中，有求必應。但是也不要要求人間的富貴，佛在《金剛經》上警惕菩薩，不受福德，生活過得去就好了，不必求奢侈，吃得飽穿得暖，夠了，這樣過得心安理得自在幸福，前途一片光明，將來到西方極樂世界自己有把握，真的超越三界輪迴了。底下這一段我們簡單說說，這是講在事懺裡面罪重的，比丘要請二十個大僧，比丘尼要請四十個大僧。

『令六夜行摩那埵』。摩那埵是懺悔，大的過失要這樣懺悔。『供給承事七日』。這是伺候二十個大僧，將二十個大僧看作自己的老師、善知識，自己以學生來伺候他們七天。『僧為羯磨除罪』。羯磨是作法，依照修懺的儀規來做，幫他懺罪。像在台灣一般說流行的梁皇寶懺，梁皇懺就是七天，依照儀規來給他懺罪，這樣他的罪可以消除，恢復到他的淨戒。但是要記住後不再造，後來又造，那就沒法子懺，這才是真正重要！底下講。

【尼則四十。】

如果是輕罪，很小的罪，譬如普通我們講小妄語，這很輕的罪那個過失。

【一日承事。不必集僧也。】

這就比較容易，對一個大僧，在他面前說出自己所造的罪業，我下一次不再造了，這樣就可以懺除遮罪了。

【若大乘法。如下所明。】

至於大乘裡面的修法，底下還有詳細說明，這一段就講到此地，時間也正好，底下這一段是講性罪，性質跟前面不一樣，我們等下一次回來的時候，再給諸位同修細細的來說明。

這裡有位同修有一個問題，這個問題可能也是大家都有，他問

：開悟是什麼樣的境界，是否還有受五欲七情三苦？世間人可否證得？

你問開悟是什麼境界，我沒開悟，我不曉得。我有一年在舊金山講經，舊金山有五個年輕人，西藏有一仁波切給他們授記，這五個人都開悟了，所以這五個年輕人氣焰很高，貢高我慢。我在那邊講經講完之後，他們到我面前來，問我看一看他們有沒有開悟，我就講老實話，我說你們沒有開悟。他就很生氣，他說西藏的活佛仁波切都說我開悟了，你怎麼說我沒開悟！我說：我沒開悟，你來問我，當然沒開悟；你要真的開悟，你還來問我嗎？不要被人騙了！實在講這個悟有小悟、有大悟、有徹悟，小悟人人都有，你聽一個半鐘點經，你有悟處，這是小悟。我們通常講的開悟是徹悟，徹悟是明心見性，你看倜虛老法師講他一生看到參禪的人，有見過得定的，聽過的，從來沒有聽說過哪個開悟的，是真話。

果然開悟了，就是圓教初住菩薩，別教初地菩薩，什麼五欲、七情、三苦沒有了，超越了，這是世間東西，這是三界六道裡面的。明心見性，你不要說這些東西，這些東西阿羅漢都沒有了，阿羅漢見思煩惱斷了，這都在見思裡面，五欲七情三苦統統是在見思煩惱範圍之中，見思煩惱斷了，這個沒有了，阿羅漢就超越三界，阿羅漢沒有開悟，沒有見性。如果說開了悟，見了性，還有這些東西，那裡頭有問題了。我們不要說他，敬而遠之可以，不要去得罪他。

底下又問：又是說菩薩什麼果位？剛才講了，如果是開悟了，在菩薩裡面是圓教初住、別教初地，從這個階位以上，最低限度是初住、初地這個果位。如果在念佛法門裡面是理一心不亂，功夫成片跟事一心不亂都沒有開悟，開悟是理一心不亂。你再要問開悟的樣子，說實在話我也可以透點消息給你，你們念過《六祖壇經》，

六祖開悟了，你從《壇經》裡面得到一個啟示，開悟的人一切經他只要一接觸完全通達，決定沒有障礙。六祖沒有念過《涅槃經》，無盡藏比丘尼把《涅槃經》從頭到尾念一遍，他就跟他講，講解的時候，無盡藏比丘尼就開悟了，這是開悟的樣子。法達禪師念《法華經》三千遍沒開悟，六祖沒有聽過《法華經》，叫他你念給我聽，《法華經》二十八品，法達只念到「方便品」，第二品，第二品念完了，六祖說：不要念了，我都知道，跟他講解，他開悟了，法達開悟了。我們從這個地方得一點消息，什麼叫開悟。

真正開悟，世出世間一切法他只要一接觸，不要學，完全都會、都通達，那就是真正開悟。如果他沒有這個能力，那個開悟就可想而知。他還有障礙，不行，那個沒有悟，所以學佛不要被人騙了。現在這個社會騙人的也很多，「邪師說法如恆河沙」，騙人的很多，受過高等教育被人騙了，這真的叫「可憐憫者」，佛經裡頭常講的可憐憫者。沒有受過教育被人騙，還情有可原；受了高等教育還被人騙，真可憐！