

修行

編者按：廣欽老和尚（1892～1986），祖籍福建省惠安縣，自幼家境清寒，宿具慧根。稍長，投泉州承天寺出家。三十六歲時，於瑞芳法師座下剃度，法名照敬，字廣欽。民國三十六年渡海來臺；四十四年，板橋信眾在臺北縣土城購地供養，後興建大雄寶殿，命名「承天禪寺」。

廣欽老和尚自五十六歲到八十四歲，只吃水果，人稱「水果法師」；平日常坐不臥，持不倒單，至年近百歲，仍身輕體健，行不拄杖；一生踐履頭陀苦行，實修念佛，堅毅篤樸，昭示修行典範，度眾無量，乃佛教界之國寶。其臨終偈言「無來無去無代誌」，更為佛弟子們傳頌不絕的智慧之語。

廣欽老和尚法相

修行——找回本來面目

- 我們學的是無形的心地法門，是「無上法」。
- 出家修行是要找我們「本來的面目」——父母未生以前的。這個你們還不知道，智慧不開。就像月亮被烏雲遮住了，光明顯不出來。
- 修道是為了得到解脫，不受輪迴，看能



否修到五蘊皆空。

- 修道是要棄貪、瞋、癡，達到身、口、意清淨。
- 我們從無始以來，所造業障如山那麼高，而今出家修行就是要消我們的業障。若不好好修行，反而造業，這座山就越堆越高，永遠無法跳出生死圈。

修行的絆腳石

一、貪、瞋、癡

- 起心動念都是自己不對——這是因為還有個「我」在。此是細念，一念始起，變相起。
- 總說別人不好，自己好；說好就高興，說不好就難過，就是你我相。修行如有你我相，則修行不安。若存我相，每樣事都有我，把我看得很重，分得很清楚，這樣對我們不利，而且天天都有煩惱。
- 若著於色、聲、香、味、觸、法，則智慧不能開。
- 我們的耳朵總是喜歡聽，聽看看有沒有人在說我們壞話，眼睛也喜歡看好的，這點對修行不利。
- 不棄貪、瞋、癡，無法開智慧。
- 只要貪一樣則多一樣，少一個念頭少一個業，多一個解脫。
- 不能存絲毫的瞋心，否則不能入道。
- 急性就會無明，丹田也會無力。
- 若還有我的父母、朋友、同事、親戚……愛情、愛別，千萬劫也在輪迴這些。如有佛的種子，修行就比較快些。
- 不要拿那些壞東西放在腦子裡，很痛苦。不要愛漂亮，穿我們這件衣服（指出家人三衣）直接到西方。如愛漂亮，以後

有自然的衣服穿，不用做的。有的還沒去的，就已經在裝那個形了。

二、我慢

- 不要學固執。不要有我執，如有我執，智慧不開。
- 不能有貢高我慢之心，會障道。
- 不除你我相，則無法解脫。師父是教我們解脫法門，不是說要收人才的。
- 較能幹的人，不好好修，就會想怎樣怎樣。修行是修香、味、觸、法；粗衣淡飯，看能不能修得腦子清淨解脫。

三、善少惡多

- 心裡壞的力量比較強，好的比較弱；好的說：「我是善的。」壞的說：「我是大善。」壞的每樣都要佔第一，這樣強欺弱，善的終被惡的捉走（壓倒），這是最不好。
- 從無始以來帶的善念少，惡念多，所以我們的自性被蓋住了發不出來，故有妄念、愛睡……無法與它抵抗，這就是業障，故要做些事來調配；否則是到處聽，聽得亂糟糟，煩惱多，沒觸通（覺性不顯）。
- 業障到則無明煩惱起，若無正念則邪念起。處處看人不順眼，處處不順心，就是想離開道場，或覺得沒意思，還俗去。其實一起煩惱，就是你不對，不管你有理無理。
- 怕不怕就是安定不安定；不怕就是安定，怕就是不安定。怕是自己在怕，別人也沒在怕，是自己不利。自己無主就害怕，怕多了就生煩惱，心不安定就會沒道心。



修行正路

一、去相

問：師父！那做起來很不簡單。

答：不要說不簡單，要去行也很簡單。

問：我是凡夫，所以……

答：說自己是凡夫，也是執著。

問：我就是沒有修……

答：不要說沒有修。要有信心：我也可以成佛、我也可以做到，
這樣才會更精進。不要常說我，就是這個我在作怪。

- 要沒有分別才能去我相。如執我相，則修不到行，去我相智慧才會開。
- 修行不能執著，執著即生煩惱。修道是要去除貪、瞋、癡，達到身、口、意清淨。
- 棄我執，從粗衣、淡飯做起。
- 都是你、我在競爭，看能不能修到沒有你、我這個地步。要修忍，修忍是我們以後修行的根本，如果不修忍，則徒具出家人的外表。不要常以為自己做的都是對的，這樣不能修心。
- 修行要沒有我相，不要說自己以前是什麼身分，否則就不能下心修道。出了家就沒有身分、學歷高低之分，大家都一樣。
- 好也笑笑，壞也笑笑；好壞是分別出來的，不要分別。如遇高興歡喜，則問是什麼人在歡喜？如遇煩惱，則問是什麼人在煩惱？

- 遇有煩惱或有什麼不好的念頭，就向阿彌陀佛說：又來了，又碰到了；要念阿彌陀佛，說：煩惱快走，沒這回事。以心治心。

二、捨分別心

- 修行的路程要越苦，才會開智慧。不是希望人家對我好，否則就和世俗沒兩樣了。
- 修行就是要吃虧，才会有進步。
- 修行是做別人不做的，勇猛精進，不是和別人計較：這不是我做的，和社會人一樣。做別人不做的，這才是「修福慧」。修行不是算項，不是用算的、計較的。
- 好的撿起來學，壞的擱一邊，自己心裡明白就好，順此修忍辱波羅蜜。修行不問是與非、有理與無理。
- 修行不說對不對，即使自己對，人家偏說你不對，你也要接受。凡事承認自己不是，就不會起煩惱，否則，心不安，煩惱即來。
- 修行道路上，是有很多和世俗不一樣的。不是爭「對與不對」。以前有兩個徒弟打坐，一個坐得很莊嚴，一個坐得東倒西歪，可是，師父拿起鞭子打那個坐得莊嚴的徒弟。若是現在的人，馬上起瞋恨心煩惱，但那個徒弟很慚愧地請師父開示指導。修行不是爭「對與不對」，而是要有這種功夫。做對了人家說你不對，你也要能接受。
- 如果真心想修行，是各自的福氣，故應「福慧雙修」。每個人如果把以前所帶的業障消除（方法是：拜佛、念佛，常住工作發心做，不計較，如計較則生煩惱，即造新業），然後不再造新業，則我們的福慧就會增加出來了。



三、堅固心

- 憨憨做、憨憨吃，多念佛。今天是今天，明天是明天，什麼事都不管他，這就有堅固心，這就是修行。若做是做，還打妄想，要讀佛學院、要……，這還不是修行。
- 以後師父不在，不用煩惱，只要聽師父的話，念佛修苦行；於六塵好與壞不用執著，要隨緣。
- 修行就是要低身。衣、食、住皆簡單，要粗衣淡飯；若過於考究衣、食、住，則和在家人無兩樣。對這些衣、食、住看淡，才能棄貪、瞋、癡。若凡事太充足，則慾望大，貪念則越高。若要低身，當從衣、食、住著手。
- 凡是好壞皆不形於外。例如生病了，也不要讓人覺得你生病了。像師父雖有病，但誰看到師父，都說師父很硬朗，也沒有人知道師父有病。

四、照顧六根門頭

1.眼門

- 看到別人的缺點，不能起分別心，應先觀察自己。人皆有佛性。
- 不要光看別人過錯，要常常看自己有沒有過失，才不會與道相違。
- 凡事不要太著相。相貌好，起歡喜心；相貌不好，也莫起煩惱。

2.耳門

- 修行要自在，不要在乎別人對你的評語。說你好，說你壞，這不是別人不對，而是你自己不能安定。人家在講我們，修就是修這些。
- 修行是要有境界才有得修，自參自悟，煩惱即菩提，修行是在修這些。當有人在刺激我們時，心中自然平靜不起煩惱，這就是了。不是說，修我每天拜幾拜、念多少佛號而已，但這也是需要的助緣。

- 若你已將地掃乾淨，師長硬說你沒掃乾淨，這時你若和他辯，這就是在家惰性；若你能接受說「好！我把它掃乾淨」，這就是修行。
- 修到有正念、清楚時，耳朵聽好音、壞音就會感覺到。不順好音（不貪好音），把壞音拿來修。

3.口業

- 說話要精簡，不必要的話，莫多言。修行不講是非，不講沒影（臺語：不真實）的事。
- 佛教中最怕是非，說是非的人就是是非人，造口業。修行就是這樣修出來的，否則，也是三餐。
- 不說是非，說是非就失敗，說是非給人不安定。
- 要講別人之前，先和這個（指心）商量一下。
- 不要說別人不對，一說出來就是自己不對了。這個「口」很重要。
- 每天訓練沒貪念，不亂說話。講話講佛法，求生西方。世俗的種子已夠多，不要再講這些俗話、是非。
- 有的人說話令人起煩惱，不能安頓人的心，令人不知怎麼好，又要別人聽他的。其實，他聽不聽別人的？結果這個人就在那裡心煩悶，起煩惱，解不開。
- 不得二、三人交耳私語、結黨、背後論人是非等，否則易讓大家不安，犯戒鬧眾。
- 修行要表裡一致，不要口是心非。
- 修行要注意口業，口好心就好；不要說「我口雖不好，心是好的」。出家了，佛寺中也會有是非，但不要與人在那邊論是非，不要一張嘴巴嘮叨。論人是非者，就是是非人。有時間就拜佛、念佛。



- 起煩惱時，不要和這個說、那個說。說來說去惹是非，最好多禮佛解煩惱。

問：聽師父開示，有時不敢吃太多、太飽，但體力又差，該如何？

答：要吃飽！只要不貪、不著就好。不要說，好吃就多吃一點、不好吃就少吃一點。不求香、味、觸、法。

- 少吃少睡，把精力用在修行上。

4.意業

- 起諸惡念時，莫執著，拍拍自己說：「你不要這樣子！」不可用處罰的方式，如此無用，並會傷害自己。
- 有相看得到，無相要我們有堅固心。「是非」裝不會，不要被度去（跟著走）。

問：帶業來怎麼開智慧？

答：多念南無阿彌陀佛。

- 心若在此學了師父的德行，則到別處亦可安定。
- 我們這個假體，難免有病苦，但這屬小病；有妄想——貪、瞋、癡，才真是大病。有妄想，我們還要繼續輪迴，生死就不能了。為了保持臨終的正念，我們平常就多服「阿彌陀佛」的藥，否則死將何處去？
- 行住坐臥去悟，去體會這些佛道，才不會空過光陰。光陰很快過，去體會，壞念頭才不會跑進來，否則無正念。口不說，心在想，不要想那些有色相，要想這些無色相的。

五、長遠心

- 修行談何容易？要想當一個修行人，不是那麼簡單。現在我們只能說做苦工、苦修而已。我們貪、瞋、癡、慢、疑未斷，現在只是磨我們心志，等斷了這些，絲毫都沒有，才入道。
- 修行非如豆腐干，拿來就可以吃。十年、二十年，一句佛號保持下去，加上信、願、行，如此下去。
- 如有道心，慢慢修到了四、五十歲，無所罣礙，這才有點自在，還不是很自在。若不悟道，雖然到四、五十歲，煩惱仍在，且易成顛倒。
- 修行要保持中道，不急不緩，細水長流。修行要保持中道，「放下」跟「看對功夫」。修行要粗衣淡飯，不著香、味、觸、法，但要自然，不是刻意不吃飯、不穿衣服挨凍、不睡覺，想當一個老修行，而是修到一個境界，自然不餓、不想睡。
- 勇猛精進地修行，到了衣、食、住都不需要了，再去住山閉關，這才有保障、有成就，否則到後來都出問題了。
- 修行過程中，生了煩惱就不好，要沒有煩惱才好。
- 能在一天當中平平靜靜，念佛、拜佛、做事，沒有什麼事發生地過就好，不要想要做什麼。
- 今天是今天，明天是明天。今天能夠沒出毛病、念佛而過，就要很滿足；明天來時，明天再說，不要去罣礙。

修行的好風光

- 除你、我相，修行就是要做到這個，這才是真功夫，否則，到哪裡修也徒然。如修到這點，那你的功夫也就到家了。
- 都是有個你、我在爭，看能不能修到沒有你、我這種境界。



- 任運而行，隨緣度日，任何事皆不擾我心。所有食衣住行、是非榮辱皆冷冰冰放下，如此外緣清淨，心中智慧自開。
- 平常心是道，每天保持不起煩惱，不起歡喜心。對人，不好也不壞，隨緣和人結善緣，不攀緣。時時刻刻注意起心動念，有壞念頭要馬上提醒自己。
- 修行要修無礙的。像鳥在做巢（還有罣礙）。「野鶴無糧天地寬」，牠飛到哪裡即停到哪裡，隨處也可飛行，是最自在的一種鳥。修行就要處處無罣礙，心才靜，如如不動。
- 修行要修到動靜無罣礙。什麼叫做動靜無罣礙？就是在動時心不動，不被轉動，而靜時也沒有靜之念。又，念佛掃塵埃，蓮花朵朵開，就是得起正念。念佛要轉念，把惡念轉為正念。
- 對任何事都能放下，即放下功夫。平常即對任何事無罣礙，免得臨命終時，妄念一到，就要繼續輪迴了。
- 修到要去的時候，不罣礙任何一樣，每一樣都無罣礙，只帶我們的靈光，靈靈覺覺去。
- 修行，要到哪裡都一樣，都能自在，修就是要修這些。
- 要修到沒有刺激（不被外境所轉）。要注意自己的心，要的是內心裡面起歡喜，不要外面環境好而歡喜。要照顧自己的心，不注意外面境界，要修到「我沒有怎麼樣」。
- 修行要福慧雙修，修到老時福慧具足，則人人自然恭敬你。人若修好的話，即使到哪裡，人家亦要找你，別人也喜歡和你講話。
- 要到正念自己跑出來那才好——有正念出來，才會去分別什麼是正確的，知道怎麼去行。
- 修行要自己修，修到有體悟，悟到娑婆世界的苦，輪迴的苦；悟到一條，就是一條的智慧出來。
- 修行要修到有智慧，什麼事碰到都會，講話也要知道怎麼說才圓

融；自己站穩了，別人也歡喜接受，也不造業。故我們要養慈悲心，行菩薩行。要修到慈悲相，眼神讓人看起來很和藹慈悲。

- 如果有一人修得好，則其他人也會沾福，則人人也會起勇猛的心向他學習；每個人都想修行，一起共修，大家互相勉勵。否則，是非、嫉妒、愚癡心起，就不安定。
- 修行修得好，自然有人擁護，不是刻意強求來的。不要祈望施主送東西來，不要依靠施主，只要努力修行，有了成就，天龍八部皆會護持我們。
- 靜坐時若有好壞境皆不著，也不用說。佛法不著於境界——樂、明、空。輕安則樂，妄念則少明，不生念則空。如著於樂則欲界天，著明則色界天，著空則無色界天。🕉

本文節錄自慕欽講堂出版《廣欽老和尚方便開示錄》

| 生命講座 |

生死兩無憾

——認識安寧照顧與臨終關懷

在親友面對末期重病乃至面臨生死的關鍵時刻，我們應如何判斷、處置？專長佛教哲學與宗教生死觀的慧開法師，將帶領大家從「生命的永續經營」觀點，來看生死的安頓，使社會大眾更瞭解「安寧照顧」與「臨終關懷」的精神、內涵與實務，讓臨終病人與在生親人，能夠生死兩無憾、生死兩相安。

101年7月21日(星期六)下午2時30分

主講人：慧開法師

佛光大學佛教學院院長

地點：台南市立文化中心國際廳地下一樓會議廳
(台南市中華東路三段332號)

主辦單位：台南市立文化中心·中華慧炬佛學會南區分會

聯絡電話：06-2881677