

廣欽老和尚的法藥(三)

——有「你、我相」就不能解脫(修行勿執著)

◆廣欽老和尚

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(今新北市土城區)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「嚕來嚕去嚕代誌」，更為佛弟子們傳頌不絕的智慧之語。

男女眾分清楚

二五一 問：女眾念佛是否能達到一心？

老和尚：能！佛是人去做的。雖然女眾業障較重，要比男眾多修五百世；但現在是減劫的五濁惡世，女眾業障重，卻有這個福報來出家的，這是因為善根比男眾還要深。

修行勿執著

二五二 一心念佛、吃苦修苦行，修行不要在形式上裝飾我相。

二五三 修行不是修給人家看的。若是形於外的，你有幾兩重，人家一秤就知曉。修行是向內不是向外的，要給人感覺不出來，這樣我們也好安心辦道。

二五四 修行是用心，不是在「練身」。

二五五 能夠不倒單要有善根，不是簡單的。不是說用什麼方法去練習、對治的，這是一個有善根的人有心去修行，在「行」之中有一正念自然而成的。若有人想用練習的，就是有一個執著，如出問題，人身難得，誤了自己很可惜！



- 二五六** 出家人就是在修六根對六塵的貪欲，解脫色身的束縛，不著五蘊的色相，坐無相禪。如果執著有相坐禪，或有形式的用功，有一個「我」在做什麼，則會增長貢高我慢。
- 二五七** 靜坐時如有好壞境，都不執著，也不用說。
- 二五八** 出家了要多念佛，不一定要坐禪，功夫不到容易著魔。
- 二五九** 不要學固執，如還有個我，說修得多好，還是……。（未必）
- 二六〇** 行日中一食或過午不食，那是順著身體的自然狀況，在飽足清淨的情況下，自然不需多食，而捨下一些多餘的飲食，並不是勉強去行的。像你們現在，還是一身的無明習氣在妄動，所吃的，恐怕都還不夠體內的消耗，還談什麼日中一食？
不變成餓鬼就好了。
- 二六一** 修學佛法，並不是什麼都不要，那會走偏的，師父只教你們念佛。（沒叫你們練身）師父以前在山上是隨緣，眾生能吃則人也能吃，天人供養自然。如果餓了硬忍，則身體會壞。修行是用心，不要去練那種不倒單、不吃東西。
- 二六二** 師父修到現在，一直有一種感覺，即是修行萬一走錯路，很危險，唯有念佛最好；若想搞些花樣不吃飯，身體搞壞了，不能安心修行，則枉費來出家；師父以前搞很多名堂，現在老了，知道錯了。師父曾經一個星期、一個月沒吃飯餓肚子，但我很少說，怕你們誤會，跟著學，你們如果不吃，飢火上升會起煩惱，甚至把身體弄壞。沒有了這個假體，怎麼修？所以我說你們如果肚子餓，吃幾餐都沒關係，只要不貪就好。吃飽穿暖就好，修到後來精氣神飽足，自自然然可以不吃不睡。今天我飽飽的，香也不知、味也不知，若是貪香、味、觸、法，愛情愛別就出來，生老病死就過來了。🕉

本文轉載自《廣欽老和尚的法藥（三）》，由承天禪寺出版，並同意授權刊載