

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「嚙來嚙去嚙代誌」，更為佛弟子們傳頌不絕的智慧之語。

- 二六三** 修行不是在忍飢餓，一天只吃一餐，不但體內虛火會上升，身體會虧損，且忍久了，還會墮入餓鬼道。(因想吃的念頭反而更盛)了生死哪有那麼簡單，不吃飯就能了生死，那大家都不吃好了。了生死必須去無明習氣，要忍辱，忍辱第一道，這是最重要的，不是不吃就可以了生死。
- 二六四** 出家修行，就是要修色受想行識。修五蘊皆空、粗衣淡飯，離香、味、觸、法，也不是教你不要吃飯，或越吃越少，而是要順其自然，要正常，要無所掛礙；如果有「我」「吃多少」的觀念，那就是執著了，故意不吃，火氣會上升，不能修行。所以只要能吃飽穿暖就好了，不可貪。
- 二六五** 不要以為出家幾年了，要當法師、要閉關閉山。修不到那個程度，什麼都還需要，怎麼去閉關？閉到後來什麼問題都出來了。要勇猛精進地修行，到衣食住都不需要了，才去閉山、閉關，這才有保障、有成就。
- 二六六** 自己精進也不知道。要順其自然，不能太執著，執著要用功；要順其自然，自己精進，也不知道自己在精進。
- 二六七** 修行須在不知不覺中進步，一天過一天，無掛無礙、無憂無惱，這

樣才行。如果還執著我在進步，或做了多少功德，會起貢高我慢，還是很危險。

- 二六八 不要著相，說：我做了什麼、什麼……。 (我一天朝幾次山、拜幾拜佛……，我發願怎麼修、怎麼度眾、我不倒單、持戒過午不食……等等)
- 二六九 吃、睡隨緣，不必去執著佛沒念沒拜，這也是執我相。
- 二七〇 念佛還有感覺，還知道有念沒念，則是執著。
- 二七一 凡事不要執著，有時碰到某些事，總想要使它比較完美、比較理想，一直把事放在心上，追求一直追求，這就是執著。
不變成餓鬼就好了。
- 二七二 做事情，也不是一直要追求做得很完美，例如：打掃乾淨了就很高興，如果弄不乾淨就起煩惱，這樣，即使讓你打掃得再乾淨，這個心還是不會乾淨。
- 二七三 修行不能執著，執著即生煩惱。
- 二七四 不要執著好與壞。(事後結果的成敗)若執著壞的，則永遠停留住，不能進步，例如這件事，自己覺得做得不夠理想，心裡就感到很難過、心不開，一直執著這件事，就無法安心辦道。一切都是幻化不實的，過了就算了，若執著即生煩惱。
- 二七五 要沒有分別心，才能去除我相我執，假如執我相，就修嚙行。去我相，智慧才會開。什麼事都怕怕的(患得患失)，也不會開智慧。
- 二七六 急性容易起無明，丹田也會無力，所以凡事應先定一下心。
- 二七七 起諸惡念時，不要執著，拍拍自己說：「你不要這樣子。」就好了。不可用處罰的方式(太過自責)，這樣沒有用，並且會傷害自己。若執住，則心不開，不能安心辦道，要往前進！什麼事情都要看得破、放得下！還是把阿彌陀佛掛在嘴邊，才是最要緊的。🕉