

廣欽老和尚的法藥(二)

——粗衣淡飯，去除貪念

◆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。

- 一八三 修行當從粗衣淡飯下手，而現在都在講究吃的、穿的，整天在忙這些，本是要消業障，現在倒把福慧吃下去，業障也隨之而來。
- 一八四 所謂修苦行，也就是惜福，不糟蹋任何可用的東西。吃的、用的，都要能化腐朽為神奇，才是功德、才是修福慧。人減少過失，便能減少業感，心能安定。出家要知因果、要惜福，能吃的東西千萬不可丟棄，否則來世轉成豬、狗、雞、鴨，再來補吃。
- 一八五 心向五慾而去，就沒道心。執一樣，精神就灌去那裡，腦筋就不清楚，身心就不自在，意不清淨就會顛倒妄想，愛吃愛睡……。要這些都滅無了，提起一個正念出來，修行才會堅固，所以要注意起心動念，如看到東西，起了念頭——好吃、不好吃。師父東西拿來就吃，沒分別，穿住也一樣。
- 一八六 多吃多忙碌，人在做事情時不會想吃，閒下來時就會想吃東西。吃習慣了，時間一到自然而然就想吃。
- 一八七 眼睛看到的，貪在意裡，身、口、意就出來。
- 一八八 釋迦佛在世時，還要出去托鉢，托得到東西就有得吃，托不到就要餓肚子，要吃一餐都很困難，很苦，就是有苦，才能捨身，所以修



行悟道就很快。修行要能耐勞苦，粗衣淡飯。現在這花花世界，每樣都很方便，有些東西可以不必用手拿、不必用腳走路，都很方便。但我們出家人修行，應該依照歷代祖師們的修行方法，做為我們的榜樣來行動，才能了我們的生死路。我們今天不是為享受來出家，是要修衣、食、住……的淡泊，寧可被社會看不起，一切比不上社會人。如果被社會人看得起，就有愛情愛別離苦，又成生死輪迴。被社會人看不起，就少攀緣心、妄想心，好專心用功。

- 一八九 粗衣淡飯，衣食住簡單、淡泊，從這裡修，這個心才會「定」。
- 一九〇 我們出家修行要捨貪欲，吃只吃得飽、穿只穿得暖，這樣就好。並不是要貪求吃得好、穿得好、睡得舒適。吃太好，腦子又會亂想，容易散亂迷糊。要粗衣淡飯捨慳貪，才能開智慧。自己菜園種的菜，又營養、又無農藥、又不花錢。如果不懂得出家生活的意義，還要貪享口欲美味，到外面去買各種形形色色的菜，煮得滿滿的一桌，像宴客一般大吃一番，不但吃了對身體不利，又花錢損福報。不但不能消除口腹的貪欲業障，反而助長貪念，與世俗人無異，那又何必出家？
- 一九一 以前在大陸叢林，穿的是染色的麻布衣，（在家人辦喪事時，披麻帶孝穿的那種麻布）吃的是很稀的稀飯（稀到碗可以不必洗），配的是簡單的菜。沒有像現在吃的是乾飯，又有這麼多的菜。
- 一九二 現在的人，不管在家、出家，生活都很好，但災難也比較多，貪著香、味、觸的享受，因此痛苦也比較多。
- 一九三 出家如果不放下，「著」有色相這些五慾之念——「貪念」，著這些就會有煩惱，而出家主要是斷煩惱。
- 一九四 自己本來的面目，要靠自己悟出來的。聽，仍是屬於外面六塵的境界。修行是修什麼？是要修衣、食、住的淡化，去除貪、瞋、癡。不講究衣、食、住的舒適，不要和世俗人一樣，否則就變成了政治法門。苦行是要我們得解脫，要清楚去的一條路，去解脫生死。㊟

本文轉載自《廣欽老和尚的法藥（二）》，由承天禪寺出版，並同意授權轉載