



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。

- 一九五 捨身是什麼？就是粗衣淡飯。吃東西，再壞的也吃得下，不起貪念；穿的是三衣，沒有說要穿好的，每一樣都捨離，每一樣都不能和社會的人相比，這才是修行。如果和社會人相比，就又有愛別離苦。
- 一九六 若著於色、聲、香、味、觸、法，則智慧不能開，要想辦法去掉它。出家是要了生死，行苦行，要粗衣淡飯才能學到佛的福慧。不去除貪瞋癡，無法開智慧。
- 一九七 「破皮囊」是借我們修行的，粗衣淡飯，可以用就好了。
- 一九八 修行就是要下心，先從衣食住方面來簡單化，不去貪它、著它，無好無壞，可以過就好；如果過於講究衣食住，就和在家人沒有兩樣。為這個身軀而執著要吃好、穿好，這一切的執著就是貪念。出家如果沒好好修，就會比社會的壞念頭更多。
- 一九九 看淡這些衣食住，才能去除我們的貪念。如生活太充足則欲望大，貪念愈多。應該一切平平常常，有無都無所執著，隨緣，沒有味道的東西也能吃。把一切習氣去掉，自然會有「正念」，臨命終時，意不顛倒，才會「靈靈覺覺」地現出光明。

- 二〇〇 要捨掉一切六根對六塵的執著，勿在六根塵中做夢。如果對這世間還喜歡些什麼，則臨終就現什麼來，那麼這番人身過去，四生中就有我們的份。要放得下、看得破，才會跳得過。生死如何了？再怎麼說，也是要從香味觸法、粗衣淡飯下手。
- 二〇一 人為何受輪迴？就因七情五欲太重了，整天就是為財色名食睡煩惱，惡業也就這樣造出來了。這都是一種癡迷，因為這些都是屬於四生的種子，會墮在四生中。捨棄貪、瞋、癡，心地才能清明，臨終時，西方才有份。
- 二〇二 對香味觸法淡泊，就不會起貪念，也就是「持戒」，身、口、意就清淨。若把心用在「道」上，則不會貪吃。對衣、食、住要淡泊。
- 二〇三 看了，不要去分別；分別，受、想、行、識就出來了，有一個快樂，就有一個輪迴。
- 二〇四 以前有的祖師被人看不起，穿的是百衲衣，每樣都跟人不能比。有的世俗人看了還吐口水說：「這是什麼修行人！」他說：「是！是！」連小孩都看不起他。有人說：「你修行有什麼價值？」他說：「好哉！好哉！以後你就知。我還怕生死，今天我還怕生死，沒有寄託，我才這樣。這個身體像在度時間，我這個身體還沒過娑婆劫，沒過娑婆劫則還在生死輪迴。」
- 二〇五 從前在貧窮的地方，那些人衣、食、住皆缺乏，沒有衣服穿，都是穿樹葉，而今他們卻都已成佛了。出家為求解脫，要在最基本的日常生活中去修——粗衣淡飯、香味觸法；吃過喉就好，不去觀念這是什麼？有一個觀念就多一個念頭；吃得下就好了。

「戒」是對治自己的心

- 二〇六 對佛法還沒十分了解就去受戒，會容易造成貢高我慢。🕸