

廣欽老和尚的法藥(五)

——有這個「苦」字出頭，就有福(捨臭皮囊)

● 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。36歲時，於瑞芳法師座下剃度，法名照敬，字廣欽。民國36年渡海來台；44年，板橋信眾在台北縣土城(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56歲到84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。

- 五一九 過去的佛、菩薩都是苦修的，有的修了幾生，有的修了幾多劫，生活淡泊，不妄造作，所以能開悟，了生死。現在的人都不想吃苦，也不相信佛菩薩為佛法而捨命的道理，因此入道很難。
- 五二〇 虛雲老和尚一件衣服破了補、補了穿，鬍子留了那麼長，有一餐沒一餐的，只為了了生脫死，勇猛精進，把身體都捨了。
- 五二一 我們要捨身為常住做事，如果太愛惜身體，就無法修福，反而被臭皮囊騙走。
- 五二二 四生之中，每一類眾生各有其習性、規律。其中以人道為最靈，其餘的，靈性較鈍，但人類的作為卻是四生類中，最糊塗不智，行事也最無規律的。
- 五二三 靜坐昏沉是意識煩惱心所致。
- 五二四 從無始以來，所帶來的業，善念少，惡念多，所以我們的自性被蓋住了，發不出來，因此有妄念、愛睡……，無法與它抵抗，這就是業障，所以要做些事情來調配。修苦行，消業障，才不會想睡、想吃。去掉壞念頭，才有正念，煩惱才少。否則是到處聽、聽得亂糟糟，煩惱都沒處通，沒辦法疏導、排解。
- 五二五 少吃、少睡，把精神用在修行上。

五二六 大魚吃小魚，人像大魚，什麼都吃，就連最兇猛的老虎肉也吃，所以業障深重。若不好好求懺悔、多禮佛，等到彌勒佛降生娑婆世界時，則一點善根都沒有，更不用說要修行了。若能多禮佛、求懺悔，好好修行，多種善根，到時候說不定能成為彌勒佛的弟子。

五二七 人是否難逃劫數和病苦？例如患心臟病，若能專心念佛，則心臟病會好。如果心念佛，還去看醫生檢查心臟病，則念佛歸念佛，病還是不會好。若能專心持佛號，則病好了自己還不知道。

五二八 這個身體本來就不能長久寄託的，不能太依賴它，對它執著太深，要看破四大、五蘊。

弟子：師父！在四大還沒看破的時候，我們雖然知道身體不是我們的，但痛還是在痛，怎麼辦呢？

老和尚：如果沒看破，會愈想愈痛喔！如果看破的話，痛就讓它痛，就比較好解決。越痛苦時，就越對自己說：「是身體『它』在痛，這個苦不是我。」這樣才會看破。例如你現在就顧慮到這裡痠啦！感冒鼻涕又流啦！也不講快一點，要坐不住啦！這樣就越難受。你如果對自己的身體說：「流鼻涕就任它去流，這裡痠就隨它去痠。」你用這樣來觀想，又有傷害到什麼？沒有啊！講話還不是照講。

五二九 **弟子：**師父！為什麼我不想多睡，卻都沒辦法？

老和尚：就是有種種慾念。好比：嘴愛吃，愛吃就愛睡；鼻愛聞香，聞香就散亂心；耳愛聽，愛聽就有愛情愛別離苦；眼愛看就動心，一動心就入心。

五三〇 要知道，我們得了這個人身，是要來修行的，是要過人身劫的。看看能不能藉這個人身來了生死、成佛作祖。

五三一 不要執著這個色身是我，這色身是要來受這娑婆劫的。而這個心，卻是要拿佛心出來應對一切。☉