

廣欽

老和尚的法藥《三》

有「你、我相」就不能解脫

你
我

相



嚙來嚙去，嚙代誌

廣欽老和尚傳略

清光緒十八年（西元一八九二年）農曆十月廿六日，老和尚誕生於福建惠安縣，俗姓黃，名文來。因家貧，兄無錢娶妻，師四歲，父母將他賣人作養子，七歲時自願隨養母茹素。稍長養父母相繼去世，師即到南洋隨同鄉上山砍柴為生。某日，他預言輕便推車會出事，警惕同事勿搭乘，後推車果真翻落山谷，遂有同事戲言其料事如神又茹素，何不回泉州老家修道？師似有領悟，即乘船回閩。

一九二七年，師三十六歲，於泉州承天寺，禮上瑞下芳法師披剃出家，法名照敬。即先從最基本之

外坡勞役做起，四十二歲方去受戒。方丈上轉下塵老和尚教他要「吃人家不吃的，做人家不做的，以後你就知！」由於目不識字又身材瘦小，常遭欺侮，但師決志苦修，忍辱含垢，操持粗活賤役無怨無悔，終至身心漸定，於鼓山寺佛七當中，得證「念佛三昧」。後登深山潛修，有老虎來伴，山下居民遂稱師為「馴虎師」。亦常入定數月，肉身險遭焚化。一九四七年，來台隨緣化渡，普勸念佛，「果子和尚」譽滿全台，皈依弟子數以萬計。

老和尚的這一生，為吾等示現了自古以來諸佛菩薩的行徑——吃苦、忍苦到不感覺苦，而達到自性的極樂。從出身貧寒，到出家後種種嚴酷的磨難，

更淬礪出他的「無我」。他說：「出家人，這裡（指心）沒有東西，在家人這裡有東西。」儘管後來他受到眾人的崇敬禮拜，但心中亦「沒有我怎麼樣」，仍謙卑自牧，不露鋒芒。八十幾歲時，曾表示即將捨報，經弟子們懇求住世，乃俯允延緩，但言：「日後將傳一次戒就要離開世間。」一九八六年，師九十五歲，傳戒圓滿，渡生因緣已盡，於是留下這句「嚙來嚙去，嚙代誌」，頷首莞爾而逝，是這樣地生死自在，瀟灑無罣礙。此倒駕慈航示現之大善知識，其與吾人同時代語言之開示法藥，真能助你我破除無明生死根，是何其珍貴矣！

有「你、我相」就不能解脫

- 【修行勿執著】…………… 1
- 【執我見，是「世俗款」】…………… 23
- 【有你、我相，就分別、計較】…………… 45
- 【爭「誰對」、「誰錯」，是執著你、我相】…………… 65
- 【掃四相，心中無東西】…………… 111

【修行勿執著】

■ 一心念佛、吃苦修苦行，
修行不要在形式上裝飾我相。

……※……※……※……

■ 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。

■修行是用心，不是在「練身」。

.....
×.....×
.....

■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！

■ 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。

……※……※……※……

■ 靜坐時

如有好壞境，都不執著，也不用說。

.....
×.....×.....×.....

■ 出家了要多念佛，不一定要坐禪，
功夫不到容易著魔。

.....
×.....×.....×.....

■ 不要學固執，如還有個我，
說修得多好，還是.....。(未必)

■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。

■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。

■ 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。

■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。

■ 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。

■ 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。

■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。

.....
※.....※
.....

■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。

■ 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）

……※……※……※……

■ 吃、睡隨緣，

不必去執著佛沒念沒拜，

這也是執我相。

■念佛還有感覺，

還知道有念沒念，則是執著。

.....
※.....※
.....

■凡事不要執著，

有時碰到某件事，

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。

■ 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。

……※……※……※……

■ 修行不能執著，執著即生煩惱。

■ 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。

■ 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。

……※……※……※……

■ 急性容易起無明，丹田也會無力，
所以凡事應先定一下心。

■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。

■辦事情除了要有「定力」外，還要「不執著」，才能把事情辦好。辦事情不執著，並不是說隨隨便便做就可以，也是要盡心盡力做好它，但做過了，就沒事了。如果心一直掛礙、放不下，就是執著，而一執著就沒有智慧，容易起煩惱，反而成不了事。

【執我見，是「世俗款」】

■老和尚：

寧可幫愚人拿包袱，
不為能人的軍師。

徒問：

為什麼？

老和尚：

處處君子，處處小人。（能幹的人，花樣味多）
上上人下智，下下人上智。

（越聰明越修沒行）（心愈下，道愈高）

■ 修行人

不能依自己的習氣來說話做事。

如果照自己的習氣去行，

不但修不到行，

更容易造口業。

「各人吃飯各人飽，

各人生死各人了。」

■較能幹的人不好修，
因為會常想要怎樣、怎樣、
這樣、那樣……。
起心動念就是不對，
因為還有個「我」在，
這是「細相」，
一念才起，「相」便起。
而修行是修香味觸法、粗衣淡飯，
是看能不能修得頭腦清淨解脫。

■ 事事逞能幹，

樣樣要佔上風的，最後都會失敗。
不要以為自己是大學生，

樣樣比人行，

不接受他人的話（諫言），

那麼這一生是不可能再有進步的。
知識份子總是在思想上轉不出來，
被自己的思想所縛，而起我慢心。

■做事，不要都認為「我會、你不會」，臉就臭臭不理人家，這是結惡緣；要結善緣，笑笑的。

……※……※……※……

■即使自己知道，也不能說「我知、你不知」，有這種貢高我慢的心態，我還不敢說我知道，我只是分析給你們聽而已。

■ 同修師兄弟間吩咐他人做事時，
要依佛法，互相客氣，不是用命令式，
如父親命令孩子，或耍性子。

.....
※.....
※.....
※.....
.....

■ 出家人是講慈悲的，
不是用世俗法來管人，
要以行為來做給人家看。

■ 事事都要能明理，隨順人家，
才能指導人，
否則自己都不能明理，
怎麼指導人？
我們出家人，要以佛法、
佛理來指導教化別人，
否則就是「俗家款」，就是世俗化。
事情不能隨順人，
就是沒度量。

■有的人說話令人起煩惱，
不能安頓人的心，
令人不知如何是好，
又要別人聽他的。
其實他自己聽不聽別人的？
結果他就在那裡心煩悶，
起煩惱，解不開。

■事情如何才能辦好？

大家要互相合作，

不是用話來耍使人，

這一種要避免。

要好好講、講清楚，

以種花為例，

不知道的，就做一次給他看，

否則事情不但做不好，

彼此還會起煩惱。

■做事二個人互相商量，比自己一個人好。做事要有秩序，有條有理。

二個人做事（搭檔）不要說我會你不會、不理人家，這樣就成貢高我慢。

.....
※.....※
.....

■那些隨順自己自由意識生活的人，往往會失敗；不會作卻裝會的，也會失敗。

■ 不要有驕慢性，有驕慢性就不會進步。
說不跟人家攀緣，外表好像很莊嚴，
裡面壞念頭還很多，嫉妒、競爭等等。

……※……※……※……

■ 要與人結好緣，外緣比內緣重要；
否則與人結「沒人緣」，
人家看你就怕。
結內緣度自己，結外緣心開闊。

■ 一個人的個性、脾氣很重要，個性好的，到哪裡都會跟人家和合，能隨順人家。不過隨順要有輕重之分，如果是壞事，我們應當堅持自己的原則，不要隨順壞事。

.....
×.....
×.....
×.....
.....

■ 有什麼不知道的，應該問師父或師兄，不要怕丟面子而自己擅做主張。

■ 在俗家，

我們是享受慣了、受驕縱慣了，
什麼事情都受不得委屈，
總是固執自己的意思，
剛愎自用，受不住約束；
而今出家了，

便是要把在俗家及無始以來，
所帶的這些習氣種子換成佛種子。
而培養佛種子並不是簡單的事，

要用我們的

信、願、行的力量慢慢改過，

拔除習氣種子，

讓佛的種子逐漸發芽茁壯。

.....
×.....
×.....
×.....
.....

■ 被稱讚

而不會起歡喜心或貢高心的人，

我們才能稱讚他。

■那些越是能幹，越是有才華的人，
越是要卑下謙虛，
要以大慈悲來待人處事，
才不會失敗。

……※……※……※……

■越是當大法師的人，
越是處處要謹慎，
在任何時候對人都要尊重、慈悲。

■沒煩惱的才算是小小的有點修，能自己控制自己。

出家來修還要演一齣夢中佛事，即使徒弟眾多、官員擁護，這些仍是幻境，不能把這些念頭掛住，說我是大法師，法師是法師，出家了，仍要謹慎。

講經說法的人若還有個我，則說的話就是有我相的話。

■ 不要經常說我怎樣怎樣……，
都是這個「我」在作怪。

不要說「我」，這還有個「我」。

師父修到今天的境界，

現在也是無條件，

不是說我已修到怎樣怎樣，

你們就該對我恭敬、

侍候我……怎樣怎樣……。

現在年紀大了，才需要人家幫我做事，

如果我現在還有力氣，
我的衣服也要自己洗。

（傳緣師說：師父七十幾歲時還自己洗衣服）

……※……※……※……

■修行的目的在了解脫生死，
並不是爭名奪利。

有些人請大官寫匾額，藉以打知名度，
而師父一字不識，全靠自己苦修而來。

■ 大器晚成，

自己有了有一點功夫時，

不要想出名。

年輕出名，

慕名的人一多，

如果自己定力不夠，很容易出問題。

尤其人的情慾高，

萬一碰上孽緣，是很危險的。

■要發宏願——

別人都先成佛，我才成佛。
簡單地說：凡事幫忙別人，
助別人安住其心、安心辦道，
把所知道的說給別人聽，
令他增加智慧，
他人先成佛，而我才成佛，
不能有嫉妒心。

■ 如果還「著相」，就還「在性」（任性）。

不知道還有什麼性要跑出來，

好的？壞的？

教你們吃、住、穿要簡單，隨便就好，

有的人就會說：

「老人（指老和尚）沒福氣，

吃不動，

叫我們也不要吃！」

其實金子我也能吃得消化。

【有你、我相，就分別、計較】

■我們的耳朵像偵探，

總是豎起來很注意聽——

聽看看有沒有在說我的壞話？

眼睛也是在看看有沒有對我不好的？

這樣對我們修行不利。

父母生我們下來時懵懵懂懂，

長大以後就惹塵埃，

就有「我相」，有我相就有煩惱。

本來無一物，何處惹塵埃？

■ 統統別人不好、自己好。

若人家說你好，就高興；

說你不好，就生氣、難過，

這就是「你、我相」。

修行如有你我相，

則心不能安。

■若存我相，就每樣事都有「我」，
把我看得很重，分得很清楚（分別計較），
這樣對我們自己不利，
天天都會有煩惱。

……※……※……※……

■修行就是要「做」，
事情做下去之後，
慢慢有善根跑出來——

業障消除，善根就會出來。

不是說修這個該他做，

我們不幫他做，這是「么行」。

（么：壞、差、爛之意。）

修行是修解脫，頭腦會「精彩」，

精、清、明才是解脫，

不是說叫你們一定要做那些事，

而是要讓你們頭腦能夠洗得「精彩」，

有的人愈做愈不情願，這是「壞行」。

■ 做事情，

不是在分會做不會做，

而是要起歡喜心願意去做。

如果分我會做、你不會做，

就會競爭、起煩惱，

說我掃那麼乾淨，

給你亂掃一通，

又弄髒了，

於是我臉朝這邊、你臉朝向那邊，

兩個人不說話，

都起了煩惱，

心裡就想：

在俗家時還可以去旅行，

出家這麼辛苦又不自由，

真歹命！

■做事不是為別人做，也不是應該做的，而是為消自己的業障。

大家在一起做事，

若有人不會，我們來教他，

若他做不好，我們幫他做。

不要分得太清楚，

他不做，你就起煩惱。

他不做你自己來做，

要有慈悲心。

■ 做什麼事情才算是修苦行？

就是一切都不計較，
日常生活不起分別，
就是修苦行。

■ 修行是做人不願意做的，

勇猛精進，

不是和人計較說這是不是我應該做的。

斤斤計較就和社會人一樣，

修行不是算行，不是用算的、計較的。

做人不做的才是修福慧，

只要你發心去做就有功德，

千萬不要去批評別人，講別人是非，

反而造口業。

■ 做事要心甘情願，
發歡喜心去做，
才會開智慧。

■ 如果真心想修行，

是各自的福氣，所以應福慧雙修。

每個人要把舊業消掉的

方法是：拜佛、念佛、

發心做常住工作、不計較。

（如計較則生煩惱，即是造新業。）

然後不造新業，

我們的福慧就會增加出來。

■ 修苦行

就是對一切粗賤的工作，
都要無分別地去做，
主要在磨我們的傲氣、
消我們的業障。
有苦才有行好修，
沒苦就沒道行可言。

■ 凡事不要計較，
看到沒做好的，
撿起來做，不要講別人，
做事功德是自己的，
如果講別人，那就是造口業。
做事情不是替誰做的，
而是為自己消業障。
出家的好處，
你們還看不出來、

還不知道。

這些業障如果不消，

就都會擠在臨終時出現。

外表上看，

出家人好像也只是吃三餐、做些事，

其實出家就是要去除

這些貪、瞋、癡，

及消我們的業障。

■ 在這五濁惡世、香味觸法中，
如有正念出來，就會分析出生活中
這些舉舉動動，都是妄想虛妄。
每個人都有一種煩惱心，
在「我相」內計較。
不要把「我相」執牢牢的，
這樣煩惱就不能解脫。
不論有多煩惱，
也是一句「阿彌陀佛」！

■ 修行人的路程要愈苦，
才會開智慧。

修行不是老希望人家

對我有好臉色、

對我恭敬、說好聽的話，

如果這樣，

豈不和世俗沒有兩樣？

■ 既已離俗，

一切得依出家人的法門修六度。

若不能忍辱，

不能捨棄比較勝負的世俗習氣，

一切言語、事務中怕吃虧、

怕被人佔便宜，

起人我爭執，則仍是俗氣未脫。

■我們的「無明」就像雲一樣，

有時會將日光遮住。

凡事要從無明修，

不起無明火、不生煩惱、不嫉妒人，

如果嫉妒別人，會墮在三惡道中，

來生不知是否能再得人身？

所謂

人身難得、佛法難聞、中土難生。

■ 出家不是用六根行事，

用六根行事仍是生滅法。

六根分別則有生滅，

有分別、生滅即成五濁惡世，

無分別則無生滅。

【爭「誰對」、「誰錯」，是執著你、我相】

■ 修行，

不爭「誰對」、「誰錯」。

（爭對錯，心則迷失在分別、執著當中）

即使自己對，人家偏說你不對，

你也要接受。（放下執著）

凡事能承認自己不對，

就不會起煩惱。

否則心不能安，煩惱立刻跟著來。

■ 執事人不好當，他是我們的覺者。

執事人交代下來的事，

不管好的壞的（不願做的），都要歡喜承受，不起惡的念頭，這樣頭腦會較清楚。

好的撿起來學，不好的放一邊，

自己心裡明白就好，藉境修忍辱。

修行不爭對或不對，不爭有理或無理；

而是要看你碰到「境」時，

有沒有煩惱？出家與在家不同。

■ 如果執事人教我們做事做錯了，
我們也不能去反駁，
順著他的意思去做，（放下「我見」）
自然就會悟出真理。

……※……※……※……

■ 要聽執事人的話，
不要故意刁難執事人，
大家同心協力。

■ 樂意接受別人的指導、勸導，
不可違抗不服，
或分派、勾心鬥角。

.....
×.....×
.....
×.....×
.....

■ 不可兩人單獨講悄悄話，
講來講去就結黨、分派系，
則易讓大家不安，造成鬧眾。

■我們出家受戒，

是要除去我們

在世俗社會中所薰染的習氣，
除去貪念，修忍辱行。

不可再以「人家錯、我對」的
觀念來處事待人，

那是一種社會習氣，必須改掉。

如果人家說的有道理，

我們可以聽一聽，拿來作參考，

如果說的沒道理，那就把它放一邊，
不起煩惱，

這就是一種忍辱智慧。

否則，

若起我是人非，

就是勝負我執的心，

凡事一定要「佔到贏」，

（爭辯到我對、你錯為止）

無明煩惱便生起，這就是一種愚癡。

■擔任職事的人，

要有不怕別人講話的氣魄，

如果畏首畏尾的、怕東怕西，

怕別人講是非（批評），

整個心束得死死，這絕非解脫之道。

尤其是做廚房職事的人，

更須以忍辱行來對治我們的無明煩惱。

廚房是雜務最多、是非最多，

最容易讓人起無明煩惱的地方。

我們在廚房要修什麼？

就是要以忍辱來修治這些煩惱、

降伏我們的無明，

這樣才能開我們的智慧。

否則在廚房當職事，不會忍辱、

不會慚愧自己的不是，

事事與人爭誰對誰錯、誰有理誰無理，

所起的無明煩惱比俗家人更厲害，

這樣，煮一輩子的飯也不會出頭。

■ 別人的行為好，

我們心裡不起羨慕貪著心；

行為不好，也不起憎惡心，

要好好按耐這個心，不起煩惱。

別人不好是別人的習氣，那是

別人的事，如果我們拿來起煩惱，

那就是自己的愚癡。

這樣不論事情是好是壞，

能保持這個心不動，便是忍辱。

能夠衝破這一關，

以後無論什麼事就比較不會起煩惱。

這點切要好好學、好好磨鍊，

如此業障自然消除，

身體自然也好起來。

.....
×.....
×.....
×.....

■ 本來沒是非，你先說出來，
便是是非、造口業。

■ 有功夫的人，

耳朵不聽人家的是非、
眼睛不看人家的好壞。

人家毀謗我們，罵我們好人壞人，
都當做沒聽到、沒看到，
收攝六根不外馳。

只有那些沒功夫的人，
才整天窺伺他人的是非，斤斤計較。

■當我們論說他人是非時，
不是他非我是的事實，
而是我們的耳根、
眼根在納受、分別外物，
是自家賊在劫功德財。
我們修行就是要守住六根門頭，
別讓它在聲色上追逐，
這樣煩惱就進不了門。
時時緊閉六根，耳朵裝作沒聽到，

眼睛裝作沒看到，
鼻不分香臭、嘴不揀好吃不好吃，
耳不貪好聽的話、眼睛不貪境界，
自鎖家門，
鎖自家六根門頭，
專心念佛、拜佛、看經、靜坐，
打拼自身的功夫，
哪裡還有閒對外攀緣？

■ 聽話要會聽，

要聽佛法的話，不要聽俗氣話。

前者是解脫的。

不要還有我相，

後者即是有是非，計較你我相，

是壞的，會影響他人，

也會受因果。

■ 修行要掃除四相。

不要光看別人的過錯，
不要起分別心，人皆有佛性。
要常常看自己有無過失，
有則改之，才不會與道相違。

……※……※……※……

■ 寺裡每個人都有每個人的職事，
各人負責好各人的工作，

不要去干涉他人。有事情，
不要堅持說是自己對、別人不對。
否則就會起衝突，
這個世界就是這樣才不會和平。
不管別人說我們怎樣，
都要承擔下來，
要慚愧地說是自己的不是，
這樣才能和合無諍，
不必和他爭論對、錯。

■ 不要看別人對不對；要自己多反省，看自己有沒有做好？

修是要修自己，

依法不依人，要恭敬三寶。

只要是「眾生」都會有錯，

但他哪一天懺悔了，就能改過做好。

四生都有佛性，

有的胎生很靈通，比人類更靈，

只是牠不會講話而已。

■事情來時，

我們依當時的情況，
斟酌情勢，當面應對，
如事境已過，便須放下，
若再提起論是論非、批評好壞，
便是造口業，就是我們的過失。
別人好、壞，是別人的事，
我們不必把它帶到我們心裡來煩惱。

■ 論人的是非曲直，

心裡不平，起了煩惱，

那就是自己的錯、自己的過失。

不要去管是非曲直，一切忍下來，

心裡安然無事，這才對，

自己也無犯過失，這是修行第一道，

也是最上修道之法。

遇事境緣，要忍！要忍！心安無事，

這是最好的一帖藥。

■ 為何要出家？

就是要斷這些七情五慾，七情——
我們這個色身，無始以來
的執著心，叫做「情」。
這些，我們修都修不完了，
還要去看不別人的不好？
看別人不看自己，
不知自己的錯更多。

■ 在家人的習性是——

凡事分別是非、曲直、對錯，
爭長爭短的，惡心相向，出口如劍。
而出家法就不同了，
出家人要忍辱為本、慈悲為懷，
事無分是非曲直，
甚至無理的事情，
也要以婉轉慈悲的心，學忍辱吃虧，
一切能容，才是出家人的德量。

■ 出家人要忍辱，要修無我，
如果無我則無諍。

也不去分別誰好誰壞，
對眾人就像對一個人一樣，
沒有分別，
一視同仁，

沒有在計較我是他非。
如果有一個我，
那有問題的事情還多得很。

■ 什麼事都要學習放下，

不要執著、不要樣樣記掛在心。

自己了生死才是要緊的事，

不必去理會別人在演什麼戲。

否則，

自己跟著起煩惱，

一起墮到三惡道去。

■不可起憎惡心，

來分別那是惡人是壞人。

是我們自己不夠那個道行來接納對方，

不夠那個涵養來與人善處，

錯是錯在自己的

耳根、眼根的分別業識。

這便是我們與生俱來的習氣，

我們就是被這些習氣障礙住。

■我們自身的光明要像太陽光一樣，
對萬物一視同仁，
無物不照，
好人它也照，惡人它也照。
好壞是別人的事，
我們總要平等慈悲；
若是與人計較，
則自身也是半斤八兩。

■ 別人和他結惡緣，
我們不要受人家影響，
也和他結惡緣。
自己的心要有主，
我們要廣結善緣，
未成佛先結人緣。

■ 寺裡也會有是非，

形形色色，

看得會害怕。

會修的人就會想：

等我修好一點來度他，

不會修的則會和他結冤仇。

■ 出家了，如又分別計較，就是鬥爭。

.....
※.....※
.....

■ 出家修行不是競爭、鬥爭的，
競爭鬥爭則還有名利心。

.....
※.....※
.....

■ 不要亂「疑」，愈想愈氣，想去找他，
心就不安想要走。

■ 不要說好人、壞人，

要把壞人拿來修。

好的就好了，

哪還要修？（沒逆境讓我們修）

就是要參那些壞的，拿來當借鏡。

阿彌陀佛多念一點。

■ 若人家不好，你不會拿來修，
則讓他度走了，為他起煩惱。

人都有優缺點，

他好的你沒得到，

壞的你卻得去了，好的卻仍留給人家。

我們看到人家不好，

把他當做一面鏡子，

他不如法，我們可要如法。

■ 如果有分別計較，
就不會安定。

不是他壞，是我們不會修，
因自己怨恨、煩惱而不安定，
是你自己不安定而怕。

怕與不怕，

就是安定、不安定。

不怕就安定，怕就不安定。

怕是在怕，別人也沒在怕，

是自己修不夠，

自己的心沒有主就害怕。

怕多了就生煩惱，

心不安定也就會沒道心。

什麼事都要用比喻的，

過了就沒事，才會有正念。

■ 一個人不是壞，而是習氣。

每個人都有習氣，只是深淺不同。
只要有向道之心，能原諒就原諒他，
不要把他看做壞人。

……※……※……※……

■ 不能生絲毫的瞋心，

否則不能入道。

再惡的人，見了他也不要起瞋心。

■這是前世修來的好因緣，
才會你出家、我也出家，一起修行。
出家修行要大家和睦相處，
你好他也好，大家都好。
不是和在家人一樣，
誰好誰不好，
這就有愛情愛別，
修就是要修這些，
冤親平等。

■ 我們從無始以來，
所造業障如山那麼高。
而今出家修行，
就是要消我們的業障；
若不好好修行，反而造業，
說這個怎樣、那個怎樣……，
這座山就越堆越高，
永遠無法跳出生死圈。

■ 不要嫌別人這點不好、那點不好。

不是別人不好，

是自己的無明業感在作祟，

沒有智慧，

不能越過。

如果有道心，

做什麼事都無煩惱。

■業障到、起無明煩惱，如果

沒正念則邪念起，處處看人不順眼，
處處不順心，就想離開另找道場，
或覺得修行沒意思，想還俗去。

其實只要是一起了煩惱，

就是自己不對，

不管你有理還是沒理。

一起了煩惱，就會投胎於「四生」中，
仍在六道四生中輪迴。

■ 修行要眼假裝沒看到、耳裝沒聽到，
老實念佛，

修行要人家愈不認識愈好修。

不要耳朵愛聽，

（有什麼新聞或有沒有在說我的壞話？）

眼睛睜大大的仔細看。

（窺伺別人的舉動，分別對錯）

這就是「好事相」（台語，好奇、攀緣），
對修行很不利。

■ 怎樣才能心安？就是要無心。

……※……※……※……

■ 一心念佛，

最重要的是要能忍辱，

什麼事情不順眼，

就把耳朵關起來，

眼睛閉起來，

裝做沒聽到、沒看到，

睜一眼、閉一眼，
對人要和顏悅色，

再怎麼說，修行就是忍辱這兩個字。

.....
※.....※
.....

■ 有色相的，我們看得到，

「無相的」是我們要有堅固心。

「是、非」裝不會，不要被度走。

(不隨著是、非分別而轉)

■既已出家，當思解脫之道，
以了生死。

多念佛，種西方蓮池的種子，
切不可隨他人的業障煩惱而轉；
否則，業障越絞越深，
將來墮落得也越深。

■佛法是圓的，

是可以權宜變通的，

並不是有稜有角的。

總是要寬宏大量，

自身的立場沒有過失，

別人要怎樣，那是別人的作為，

與自己無關。

修行就是

在訓練我們做人和做事的態度。

■我們出家的意義就是要了斷恩怨，
要怨親平等。

對惡人、有冤仇的人，
我們要平等發願，
度他們一起成佛，
這樣我們才會起平等慈悲心。

■ 切要記得——

彼此要含忍合作，

凡事都須慚愧自己的不是，
切不可責人非，致生爭端，

大眾和合，

清淨修行。

■ 眾生隨業轉，要隨佛

的清淨來轉很不容易，
要解脫也實在不簡單。

每個人的脾氣、個性不同，

「知性好相處」

（師父特別強調——我們要隨人之性、合人之性。）

我們這個身體像地獄，
靈光投在其中。

【掃四相，心中無東西】

■ 出家人，

這裡（老和尚指著心）

沒東西；

在家人，

這裡有東西。

■人家叫你這樣做，你就這樣做，頭腦也不會去想別的花樣，這樣比較好修行。（頭腦不會亂想）

.....
※.....※.....※.....

■要少用頭腦，但不是說不用頭腦做事，而是說，遇到事情做過了就好，不要再去分別你我是非，對人也是一樣。

■ 在擦椅子時，師父說再擦乾淨點。

你們如果想想：

「已經擦得很好了，怎麼還這樣說！」

這種想法是社會人的見識，

還沒有脫俗，會起煩惱。

修行要直心，要說：

「好！好！我再擦好。」

這也是在考驗你們的心（有無動念），

所以修行貴在直心。

■如果你已將地掃乾淨，

師長硬說你沒掃乾淨，

這時你若和他辯，

這就是在家性子；

若你能接受，（不執著「我見」）

說：「好！好！好！我把它掃乾淨。」

這就是修行。（去我執）

■比較率直的人，智慧容易開。

……※……※……※……

■平常因是習氣、
你我相的關係，
念頭常是自然而起的，
並非特意的，應慢慢改，
多念佛。

■ 出家和在家不一樣，

出家沒有說「對」、「不對」，

對也接受、不對也接受，

若能如此忍辱，

道心才會堅固，

慢慢就會去「我相」。

■修行要去「我相」，不要

老是說自己以前在家是什麼身份。

出了家，

就沒有身份、學歷高低之分，

大家都一樣。

否則就不能下心修道，

即使是博士學位，

來到佛門修行，

也要從幼稚園學起。

■從前，羅狀元捨棄官位而出家，他擔心人家如果知道他在家的身份，就會受到禮遇，不愁吃穿，容易墮落；所以很保密，沒有洩露自己的身份，任何的打雜工作都做。有一天，他開悟了，知道以前洗盤子，打破了多少，趕快賠常住。羅狀元沒有我相，所以很快就開悟了。

■修行就是要做到去除「你我相」，

這才是真功夫，

否則到哪裡修也是徒然。

如果修到這點，

你的功夫也就到家了。

不去除你我相，無法解脫，

師父教的是解脫法門，

不是說要收人才的。

世俗取才，出家修行是取德。

■ 修行要自在，

不要在乎別人對你的評語——

說你好、說你壞。

這不是別人不對，

而是你自己不能安。

■ 凡事都說是自己不對，
說：「懺悔！請你教我。」
而不起煩惱，就是無我相，
就不會有壞念頭。

……※……※……※……

■ 常見自己過，與道即相當。

■ 一個愈有修行的人，
愈覺得懺悔的重要。
有過、無過，都要懺悔，
往昔所造諸惡業，
皆由無始貪瞋癡……。

■ 修行不是說要人家對我好，

如要人家對我好，

即是有「我執」。

出家當靠自己，

不要期望別人給我們關心、溫暖、

問我們吃飽穿暖否？

這是世俗樣。

■修行是要修種種的解脫，
修行要掃四相，不執相。

去我執，

先要從粗衣淡飯做起，

功夫日久，

自能淡泊慾望，

不起分別、計較，而漸漸

無「我、人、眾生、壽者」相。

■對人不好也不壞，
隨緣和人結善緣，
但不攀緣。

時時刻刻注意起心動念，
有壞念頭，
要馬上提醒自己。

■對人普普通通就好，

沒有特別好，

也沒有特別壞，

無好無壞，平平就好，

這就是修行，

否則就不稱為修行了。

■去「你、我相」，

修就是修這些，這才是真功夫！

否則要修什麼？

修到了這一點，

就是給你修去了，

也就是

「西方錢」給你賺到了。

承天禪寺

台北縣土城市承天路96號

TEL: 22675676 22671789

編印結錄

承天禪寺監製之錄音帶、CD、書刊等，
請勿作為商品買賣或擅自加註版權、增減內容。