

廣欽

老和尚的法藥《五》

有這個「苦」字出頭，就有福

苦

行





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「嚩來嚩去，嚩代誌」，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！

◎廣欽老和尚的法藥《五》

# 有這個「苦」字出頭，就有福

- 【捨臭皮囊】……………1
- 【做職事，把心安於常住】……………29
- 【道心堅固，有願必能行】……………53
- 【苦行，是洗頭腦、換種子】……………101



# 【捨臭皮囊】

■ 出家人不要怕死，  
死了去西方更好。

出家人

要有能把什麼事都化為沒有的力量。

……※……※……※……

■ 不用貪長壽，  
如果不會修，不會走解脫的路，  
即使活了兩百歲，

也不過是多造一些業，  
兩百歲一過完，還是要生死輪迴。  
我們這個身軀，  
是有生有滅的東西，  
終究要毀壞，  
無法讓我們永久依賴。  
所以要看破、要放下，  
去修出我們靈靈覺覺的自性來，  
那才是不生不滅的本來面目。

■ 不要太愛惜這個假體，  
它終有一天會爛掉的，不要太縱容它。  
愈愛惜它，它愈壞，  
有了這個東西就會壞，  
不要被它利用了，  
我們要的是那個靈靈覺知，  
不生不滅的東西。

■ 身體就像房子一樣會壞的，  
即使再怎麼修補，還是有破綻。  
我們要將這假體放下，  
不要太愛惜它，  
畢竟它是幻化的，  
但我們要好好利用它來修行。

■ 身體不好時，不要太去理它，講它有病，它就有、就很大；說它沒，也就沒什麼事了。不要為病苦生煩惱，肉體，不去理它也就好了。肉體的病是小病，貪、瞋、癡才是真大病。有妄想，我們還要繼續輪迴，生死就不能了。

為了保持臨終的正念，  
我們平常就要多服阿彌陀佛的藥，  
否則死將往何處去？

.....  
※.....  
※.....  
※.....

■ 身體有病，  
不要完全依賴醫藥，  
念佛沒事就好了，  
阿彌陀佛是無上醫王。

■ 不要太「惜身」（台語），

生病時不要去理它，

這是一種考驗，理了它就被考倒。

說它有病就有病，

說沒病就沒有什麼事了。

不要為病苦生煩惱，遇到病痛時，

更應體會出人生無常，

難免生老病死苦，

更應加倍努力修行。

■我們對這肉體要放下，  
我們要修的是這個靈光，  
蓮花化生的。

這個肉體七孔所流出來  
都是臭穢不堪的。

師父修到今天來，  
還是帶著這病苦，  
……但是要說，我還有辦法說。

■ 凡事好壞皆不形於外，例如生了病，也不要讓人覺得你生病了。

像師父雖有病，

但誰看到師父都說師父身體很硬朗，也沒有人知道師父有病。

……※……※……※……

■ 病苦時，不要被病苦所轉，要念佛、懺悔，凡有苦的皆不要為它所轉。

■ 這個臭皮囊是借給我們住的，  
但我們卻往往為了它，  
造無量無邊的業。



■ 我們都是帶業來的，  
所以病苦多。  
少殺生、多念佛，  
就會消我們的業。

■ 出家修行不簡單，  
出家事情比較多，  
因為冤親債主都會來討，  
所以病苦、種種不如意事齊到。  
若能跳得過，則好修行；  
跳不過則無法安心辦道。  
所以有病苦時，  
也應當勉強自己多禮佛，  
業障才會消。

■道教的修道人與佛教是不同的，  
道教修長生不老。

道教中有的很精進，  
他們也有一個羅漢體。

有些羅漢體已經在山中活了好幾百歲，  
還沒死。

但是即使再活百千歲仍不究竟，  
因為不能了生死。

而佛教的羅漢修生死的解脫，

要斷見思二惑，要能捨身，  
不顧這個身體，不怕苦，  
修身、口、意三業，六根清淨，  
才能解脫生老死苦。

……※……※……※……

■修苦行是要鍛鍊自己是否能捨身。  
這個身體是假的，一定會壞，  
再怎樣補也補不好。

■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。

■ 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。

……※……※……※……

■ 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。

■ 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。

.....  
×.....  
×.....  
×.....  
.....

■ 靜坐昏沈是意識煩惱心所致。

■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。

否則到處聽、聽得亂糟糟，  
煩惱都沒處通，  
沒辦法疏導、排解。

.....  
※.....※  
.....

■少吃、少睡，把精神用在修行上。

.....  
※.....※  
.....

■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。

■ 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，

還想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。

■ 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，

就顧慮到這裡酸啦！

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，

這裡酸就隨它去酸。」

你用這樣來觀想，

又有傷害到什麼？

沒有啊！講話還不是照講。

■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。

■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。

……※……※……※……

■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。

【做職事，把心安於常住】

■ 在家時什麼事都依賴父母，不知天地幾斤重。

而出家後都是師兄弟，

各人領各人的職事，

把自己工作做好，較有獨立性。

……※……※……※……

■ 主要把心先安住在常住，才能辦道，無所求、無所執著，便無煩惱。

■在家人整天忙碌地工作，  
就是追求名利、聲望，  
想在物質上得到享受，吃好穿好住好。  
而出家人工作，  
是為了訓練頭腦，  
工作不求做多，也不用急，  
更不是想得到別人的讚歎，  
也沒有在追求什麼。

■早晚兩堂課誦若能專精，  
則身心漸定，智慧漸開，  
能成就祖師，不可忽視。

觀世音菩薩也是精熟課誦，  
再發心入廚房當飯頭，知道如何  
將廚房的勞務化為功德之事，  
作為佛事的修持。

否則，  
經咒不習，一味貪著自私，

不能將廚房事化為佛事功德來修持，  
雖煮一輩子的飯，也難出頭。

.....  
※.....  
※.....  
※.....  
.....

■ 在廚房才有行可修，  
修行就是要修苦行，  
不然要修什麼行？  
若一休息就愛想、愛吃、愛睡、  
這個（指頭腦）就迷.....。

■ 在廚房是在行普賢行願的，以前，觀音、文殊等諸大菩薩，都是從廚房中苦行出來的。廚房是最能夠培福，也是最容易損福報的地方。在廚房要惜福，米泔菜葉不可輕損，不要說丟了可吃的食物沒有因果，戒神、監齋菩薩可都把你記入帳裡，將來還得做雞、鴨、豬、狗來吃這些。

■ 廚房的工作，

是真屬於福慧雙修的工作，  
但在於是否能巧妙的運用。

若能把不好的東西，

加予適當的烹調，

做出來的菜比新鮮的菜好吃，  
則是修福又修慧。

■領職事必須受過戒，

知道戒律因果，才不會亂來。

沒受戒的，

只能幫忙雜務，免得造業。

譬如大寮的事情，有監齋菩薩在那兒，

可要按部就班來，不可起動無明，

與人爭吵或亂摔東西，

這樣不但業障會反絞，

而且加重罪業，地獄還有你的一份。

■ 叫人家做事情是用「按耐」的，  
不是用管的。

說：「這樣做比較好適喔！」

不是說：

「我要這樣，你偏偏那樣做！」

■處事要謹慎小心，

凡事皆有因果。

能吃的東西給扔掉或放壞了，

都逃不了因果，

因果絲毫不爽，誰也替不了誰。

各人生死各人了，

各人吃飯各人飽。

■東西好的，

不要把它變成不好的。

這是指常住的東西、使用物，

要儘量保存、使用得宜，

不要無心或故意把它放壞了。

■ 信徒拿東西來供養，是來求福的，  
即使是供養一根草，  
我們也要以歡喜心接受。  
如果拿好東西來，  
我們為了這些東西起貪念，  
則不能悟道。  
如果拿壞的東西來，  
我們把壞的煮成好吃的，  
則福慧雙修。

如果沒有適當處理，  
反而批評人家拿這些壞東西來，  
則自己起煩惱，並且又造口業。

……※……※……※……

■ 盡守自己的職事，  
如果好吃懶做、不盡職，  
福報用完，  
業障一到，自然而待不住。

■ 在廚房領職事的人，  
要拿出觀音菩薩鬥羅漢的精神，  
不管有多少人來吃飯，  
總是要想辦法弄出來。  
修行便是在修每天的煩惱。

■ 做事情要有計畫，

不能隨隨便便草率了事，

要把常住的東西，

做適當圓滿的處理。

例如一棵樹，

沒有給予適當的種植，

誤把它糟蹋了，那我們就有過失。

■當執事人不可以貪。

貪一根草，滴水也難消，

還得輪迴生死，稍微貪就有業障。

在大陸當執事人都有小神通，

如知客師都有小神通，

那是到各方參學，在苦行中修出來的。

要愛護常住物，一粒米如須彌山。

更不是用物質來應酬在家人，

使人不敬重。

■ 不要有這是你的東西，  
或是我的東西這種分別心。  
出家人沒有什麼自己的東西，  
一切都是常住的。  
更不可將常住的東西，  
或是自己出家後所積得的一些儲蓄，  
拿回去給俗家親眷，  
這樣不但沒有替他們植福，  
反而是使他們折福。

■ 自己的職事，盡心盡力去做，能做多少就做多少，不要勉強別人幫忙，因為各有各的職事。自己發心就自己做，如果麻煩別人，說不定會使人起煩惱。如果他自己高興幫忙做，那就可以。做種種事都是修行，不必計較。

■常住即慧命所寄，

有常住才有我們，

我們當為常住做任何一件事情，

不計生命安危。

.....  
×.....  
×.....  
×.....  
.....

■做常住的工作是沒有條件的，

不要做得怨天尤人。

■ 盡心為常住，功德種在寺院，則來世還會有福報到寺院出家，保住出家人的身份。

……※……※……※……

■ 拿筆的大博士，雖有學識，但不見得就有得吃，而拿大筆的，也就是拿鋤頭的，只要拿得穩，一定不愁吃的。

■戒本有各個職事的規矩，  
要詳問才不會犯戒，  
以後擔當職事才能勝任、有寄託。

.....  
※.....  
※.....  
※.....  
.....

■不要怕得罪人，自己的職事要做好，  
該說的就當說，  
不可將佛法當人情，（順水人情）  
免得落因果。（失人不失因果）

■弟子問：

師父教我們不執著，

但如果不執著，事情如何能辦好？

老和尚：

辦事情不執著，並不是隨隨便便做，  
而是要盡心做，但做過就沒事了。

如果心一直掛礙、放不下就是執著。

不執著才能辦好，

如執著反而辦不好，

執著就沒智慧，辦事情也要有定力。

……※……※……※……

■ 苦行就是「行願」，

有願即不會感覺苦，

「無我」就無煩惱妄想，

本性就清清楚楚。

有法自度才能度他，

寺廟住心勿玄，西方就有我們的份。

■願力第一要緊，有願就不感覺苦，無願就會感覺苦，業障馬上到。

有願就「無我」，就會一直做下去，不會想說我現在在做，有沒有人看到？否則就是沒願，修壞行。

修好行，業障自然會消；心清淨，就能安住，不是說對不對，對也給你阿彌陀佛，不對也是。聽是聽，煩惱要自己斷。

【道心堅固，有願必能行】

■修苦行是要培養這個「願」。

看有沒有這個願？

業障少的人，願力就會發出來，

諸佛菩薩成道，

就是依這個誓願。

……※……※……※……

■苦，才能看出我們的道心。

有願才有承天寺。

■ 我們修行，

吃的苦難有多少，

福報便有多少。

福的深淺，

視所吃的苦多寡而定。

.....  
×.....  
×.....  
×.....  
.....

■ 修行就是要吃虧，才會有進步。

■ 在社會做事須守信，不可貪，  
盡心盡力，要忠心，  
替人做事能盡忠，則老闆會重用你。  
學佛也是如此，  
對佛有虔誠信仰則佛會護佑我們。  
做大生意、能和外國做大生意，  
這也須有好信用，能為老闆所重用，  
老闆會提拔你、栽培你，  
則你的事業可慢慢擴大，

甚至與外國人做生意，前途不可限量。

讀博士不可只顧你一身，

須吃苦才能有成就，

有苦，別人才會信任你，

如此則能出人頭地，前途不可限量。

所以凡是能苦行苦修的，

前途一定不可限量。

反過來看我們出家人也是如此，

佛菩薩都是用苦行，

不是選什麼人才，  
不一定讀佛學院才能成就。  
佛菩薩都是從苦行中，  
體會、磨鍊、苦修出來的。

……※……※……※……

■ 《心經》包含的內容很大，  
要自己去體會，自己去「行」，  
到了自然明白。

■許多居士讀大學，

很深信佛法，會講會寫。

而我們出家人須修苦行、戒定慧，  
以無形的方式來感化人，

使得大學生對佛教有個衷心信仰。

若不苦修苦行，

則那些大學生能講能寫，比你強，  
怎會敬重你？

出家的目的是為了了生死。

了生死就得修行，  
修行就要能吃苦。

不能吃苦、不知修行，  
生死不了，

來生又在六道輪迴中。

……※……※……※……

■ 修苦行，

修苦行就要有信、願、行。

■ 要苦行

才能得到智慧、佛報、福報。

佛報——

人家看到我們會生歡喜心、恭敬心。

福報——

人間供養，但要惜福，不能太奢侈。

雖然有福報，

但要有度量，好的給別人，不可執著。

■談到修行，

不管古今，都要吃苦，

並且經過若干劫。

如釋迦牟尼佛，

人家要求布施眼睛即給眼睛、

人要鼻子即給鼻子，

如此犧牲，若干劫才成佛。

■ 修行談何容易！

要想當一個修行人，  
不是那麼簡單。

現在我們只能說做苦工苦修而已，  
我們貪瞋癡慢疑未斷，  
現在只是藉職事磨鍊我們的心志，  
等斷了這些，  
那才入道。

■ 受戒學佛、祖師的行願，  
又有經書讓我們看，  
看有沒有一條了生死的路，  
世俗的書我們都在未出家前讀過了，  
修行就是不要再生娑婆世界，  
再受輪迴之苦。

我們知道是父母生了我們，  
但父母未生我們之前，我們在哪裡？  
現在了不了解死要到哪裡去？

現在來出家，就是要找一條  
出生死的路，不要再來輪迴。

要了生死，就要淡泊各種慾望，  
學戒才不會亂做，才有規矩，  
認真做，不放逸。

我們談苦行，苦行是

我們的祖師普賢、觀音、文殊、地藏  
這些大菩薩的行願，

今天就照這些大菩薩的行願來修行。

■ 出家要有願力——

願成佛度眾生。

依這個願力去行才能成就，

否則出家沒有願力，不會有什麼結果。

念阿彌陀佛，

也要有成佛度眾生的願力。

■學佛要具足信、願、行，

僅有信還不夠，

還須要有成佛度眾生的願力。

這樣遇到業障逆境時，

才有辦法以這個願力來堅定自己，

不致退道心。

只有信念而無願力的人，

遇到逆境很容易就退失道心。

遇到逆境時，要以念佛來克服它。

■ 虛雲老和尚朝山時，  
赤腳、一張椅子、揹著包袱，  
忍飢過日，  
朝到哪裡算哪裡，  
明天的明天再說，  
心中無所住，都有龍天在護持。  
我們就是沒有願，  
有願則什麼事情都可以做得到。

■現在的人和以前的人大不相同，  
以前的人道心十分，  
現在的人道心才一分。

.....  
※.....  
※.....  
※.....  
.....

■出家飯是不容易吃的，  
若要吃得穩，應當好好修行，  
否則將失去這飯碗。

■ 在社會上經過一番磨鍊，  
來這裡更進一步地修行，  
修忍辱，  
比較容易與別人相處。  
要有信心，  
相信自己一定可以成佛，  
就會有願力，才會更精進。

■我們今天穿這套出家衣服，也不知修了幾萬劫所得來的福報，不是簡單的。

但如果不依佛法修持，則會墮得很深，比社會人更深。若身上雖然穿這套衣服，但沒有具足這些福報，（即硬穿的）則會覺得很不舒服，渾身不自在。

■ 要有願！

有願，腦筋總會偏向好的，

不會偏往壞的——

散亂心、愛情愛別、眼、耳、鼻……

等等。

有願，

善根就會跑出來，

否則總是在追求。

我們也是在追求，

但是看情形，

如果追求佛教的寄託還可以，  
如果不是追求佛教的寄託，  
就差很多了。

佛教中有的人去拿個博士，  
要統理大眾也不容易，  
你們要自己去想。

……其實我現在要到  
日本拿個博士學位還來得及。

■念佛，

佛菩薩才會慈悲加持、度我們。

如果還要去學英文、日文，

這些都是外面的東西，

不是我們出家人的東西，

這些都是外境，還要去輪迴。

師父要你們這樣苦行，

是要度你們，要多念佛。

佛號念多一點。

■ 在家人看不懂，以為我們很苦。

如果道心不堅固，

就會感覺像處在活地獄一樣，

什麼都不好、不自在，又有煩惱。

有的道心比較堅固，

但以前的種子還在。

師父講是講，你們聽是聽，

外境的影響還是很大。

■ 一天是一天的功德，

一分鐘也跑不掉。

一分鐘是一分鐘，一日是一日，

一年是一年，

隨業所轉。

蟲也和我們一樣，

我們也做過。

■ 出家飯要吃得穩，  
就應當切實苦行。

.....  
※.....  
※.....  
※.....  
.....

■ 修行的路雖然艱辛，  
不如俗家自由，  
但卻載著我們步向西方，  
去見阿彌陀佛。

■ 要有菩薩的精神，

要做一位菩薩，

不可以自己好就好，不管別人死活。

應該把別人看得重要，

自己沒關係，要利益他人。如果

只利益自己，無明煩惱就會一大堆。

……※……※……※……

■ 為別人吃苦，才能發菩提心。

■ 出家須修苦行，

修戒定慧。

許多人去受了戒，便自以為做了法師。

受戒就是要自己遵守戒律，

持戒才有定慧。

戒定慧不容易，是依經律論而行，

對四生不可傷害牠，

要慈悲、要忍辱、吃苦。

■有位年輕法師來參訪老和尚

老和尚：

有的人拿起掃把時，就覺得這個  
不須要我來做，這不是該我做的。

這位法師說：

我就是這樣。

老和尚：

這是在裝「和尚旦」，沒福氣。  
能夠在三寶門中做事，

這也是福氣，要修福。

年輕人這樣不會進步，貢高心！

有的人覺得自己是大學生，

大學是大學，

想當博士也要再演一齣——

做些洗碗、擦皮鞋等卑微低下的事，

沒那麼簡單就說我是博士。

學佛也是一樣，

大菩薩在因地修行時，

大都做些煮飯等粗活，  
越笨越被人輕慢的，才越有進步。  
這才是修行，否則說我在修行，  
哪有「行」跑出來？哪有那個道行？

……※……※……※……

■ 不要因為「苦」而起煩惱，  
有機會讓我們修，是我們的福氣，  
再苦也沒有地獄那麼苦。

■學佛要有像觀音、普賢、地藏等

菩薩的誓願力，

做一些人家不要做的事、

吃一些人家不願吃的苦，

這樣才有道可修。

那些成佛、做菩薩的，往往都是

那些讓人家認為笨笨的人在成就的。

■ 以前的祖師總是安守卑下，  
不惹人注意，越是默默無名，  
越是少攀緣，越是好有功。  
若是心多攀緣則意根散亂，  
心多驕滿則易失敗。  
道業若不成就，  
也枉費我們來出家。

■ 出家是「無色相」的，

是粗衣淡飯，是信願行。

沒有講求

吃好、穿好、睡好或是去念書，

這些是屬於社會習俗的形式。

我們出家就是要從

衣、食、住中去掉我們的貪念，

粗衣淡飯，修一些苦行來消業障。

過去的佛祖、高僧，

他們並不認識什麼字，

可是他們靠他們的願力，由這樣修行過來，最後自己開悟出來的。

我們學佛就該以過去諸佛、祖師修習的方式，來做我們修行的榜樣，這才叫學佛——學佛的榜樣。

否則只一味地念書，

念到最後鑽不出來。那些

秀才、大學士、有學問有地位的人，

他們要是進佛門，還是要從掃地、劈柴、學我們拜佛、念佛起步。

.....  
×.....×  
.....

■自己不要緊，別人較要緊，  
為別人不為自己，修行要吃苦。

行這個願，六根才清淨，  
才能發菩提心，願意利益眾生。例如  
煮飯菜，就什麼都會盡心去做得乾淨。

■修苦行，是從各種職事中去磨鍊，  
在工作中要能吃苦、能忍耐，  
一次、兩次之後，就不覺得苦，  
並沒有感到是在工作，  
這就是業障漸漸在消。  
若是越做越覺得痛苦煩躁，  
那就是業障在翻絞。  
不要以為佛菩薩是多苦，

佛菩薩

已經從苦行中磨鍊得業障盡除，  
沒有苦感，做什麼事都很自在，  
而不覺得在做什麼，  
也不覺得自己在度眾生。

.....  
※.....※  
.....

■修行要修福慧，過娑婆劫要吃苦。  
沒吃苦，業障更加多，  
受、想、行、識，更散亂。

■修行人絕對要利他，  
也唯有一切利他的苦行功德，  
才能脫出人我的限囿，  
離我相的一切顛倒想、  
貪想、愚癡想，  
以及因執我相所起的種種煩惱。  
由是漸漸得解脫，  
自性中無量三昧漸漸現前。  
也唯有如此，

一切以利他功德為前提，  
一切以度脫眾生苦厄為懷，  
則自身無事，心胸漸寬。

.....  
※.....※  
.....

■ 在家有苦，出家也有苦。  
在家所受的苦沒有目的，  
而出家受的苦，  
是要了生死，不受輪迴。

■ 我不識字，

教你們一些基本的修行方法。

你們識字，看些經典及釋迦佛、

文殊普賢等諸大菩薩傳記，

學他們的修行方法。

諸佛菩薩都是有願的，

所以修行要發大願。

修行就是要有願，

諸佛菩薩之所以能成佛，

也是以他們的願力，

好比說：「若娑婆世界不成極樂國，  
我成佛……。」

修行要修忍辱，勇猛精進，

「心猿意馬」要看願好。

.....  
×.....  
×.....  
×.....  
.....

■願是在心中，不是說出來的，  
心中就有毅力，照願去行。

■ 修行成佛、行菩薩行，  
乃至廣度眾生，  
都是靠我們內心的願力。  
如果內心的願力堅強，  
必能度過重重的難關而心不退轉。  
如果確實是腳踏實地，  
有行持到那個程度，  
自然佛菩薩及天龍八部都會感應擁護，  
而達成願望。

■ 修行最先就是要攝住

這個心猿意馬、隨心所欲的心，  
不要讓它放逸，這很不容易。

但我們要發願，

為消這些無始來的習氣罪業，  
要提出勇氣努力修苦行。

難做的要去做，別人不願做的，  
我們要去，發願自己要成就，  
像阿彌陀佛一樣，

如此的信願行，業障才會消。

業障消，則做任何事情都快樂輕鬆，  
不覺得苦，

雖住娑婆界，猶如西方境。

……※……※……※……

■ 要修苦行。

若有願，肯吃苦，

則修行路一定走得圓滿。

■我們這個色身會生老病死，終有一天要丟棄，是沒有用的東西。

我們要捨身，

利用這軀殼來修苦行，磨鍊它，

不要太顧惜它，

以去掉對這個形相的執著。

一個苦行修圓滿的人，

他的心會照出自性的靈光，

會照出過去的事情來。

■ 這世間就像一場迷夢，  
所以什麼都要看破。

不但財不能貪，貪財，  
痛苦就隨之而來；

名也不能貪，貪名也是苦，

娑婆世界沒有一樣我們可留戀的。

我們出家人捨下世俗的一切，

粗衣淡飯修苦行，做常住的事，

利益大眾，心有寄託，則妄念不起，

業障自消，心無掛礙，一天過一天，這就是修行。

.....  
※.....※  
.....

■修行是捨下身心，修一切功德，  
行菩薩道，發菩提心，  
發大願力，粗衣淡飯。  
活一天，就修一天的行，  
今天不必掛礙明天的事，萬事隨緣。

■ 如果人人願意吃苦，則人人  
都可成佛，可到西方，蓮花化生，  
我們出家人這件衣服就是西方衣。

……※……※……※……

■ 難行能行，難忍能忍，  
一心吃苦來行，  
越有苦，越願、越捨身，  
種菩提因，就會成佛果。

【苦行，是洗頭腦、換種子】

■老和尚：

我覺得一個新出家的人應修一段苦行，也就是要粗衣淡飯、勤勞作務，不管是撿柴火、挑水、種菜、煮飯等，你都要做，多做苦工，智慧就容易開。一個初入門的人，要把心安住，最好的辦法是一心念阿彌陀佛。

問：

修苦行？

是指做什麼事情，才算修苦行呢？  
做苦工就是修苦行嗎？

老和尚：

一切都不計較，  
做人不做的，吃人不吃的，  
日常生活中不起分別心，  
就是修苦行。

■ 苦行不是簡單的，

不是一直做，

一直做也不是辦法，

一直拖到頭來也是拖。

不是你做不動而硬去做，

而是只要盡心盡力。

苦行是要洗頭腦，使妄想減少，

否則叫你靜靜坐在那裡念佛，

你也坐不住。

■ 妄想多的人，

須要做一些雜務事，

將念頭有個寄託。

否則妄念紛飛，要他念佛也念不下去，

只有善根利的人，

可以靜靜地念佛念下去。

一面工作、一面念佛，

會漸漸地不覺得在工作，

而且自然會生起平等心。

■我們修苦行是在藉各種事境，磨鍊我們不起無明煩惱，洗除習氣，鍛鍊做人做事的各種能耐。並不是一定要做什麼勞力事，才叫做苦行。（凡是身心的各種苦的感覺即是）打破對一切順逆境的分別，就是在修苦行。（有這個「苦」字出頭就有福）出家就是要吃苦受苦，（忍苦，就有福消業）只有在苦中才能開發智慧。

■我們工作，

不要說你現在在寺裡為佛做事、  
或為師父做，而是為消自己的業障做。  
我這裡沒有什麼可學的，只是掃掃地，  
做些苦行。

但掃地並不是一件簡單的事，要會掃，  
要能高高興興地掃，否則，  
掃地掃得起煩惱，  
無明業障反而纏上來。

■ 做事要有耐心，把環境擦洗乾淨，也同樣要把自己的心洗滌清淨。

邊做事邊念佛，不要放逸，不要讓它（念頭——心）跑走了，才能達到身、口、意清淨。

……※……※……※……

■ 每天做事，把事情做好，心都在佛道上。

如掃地也會悟道，掃地掃塵埃，  
要會掃我們自己的塵埃。

.....  
※.....  
※.....  
※.....  
.....

■修苦行是提出願力來做的，不是  
硬拖、硬撐，到後來做得哀哀怨怨，  
讓人看起來覺得可憐。  
做苦行主要是要訓練頭腦，  
減少妄想，提起正念。

■修苦行不是一定要去做很多事，

做事情是磨鍊自己的心。

做事不能急，慢慢來，

做久了自然熟悉，

就會開智慧，

事情應該怎麼做，

不是刻意絞盡腦筋去想怎麼做，

而是一看到就自然知道怎麼去做。

■ 苦行盡心去做，佛號念緊一點，  
心有寄託，

業障就不會來找我們。

否則業障來絞，

社會上花花世界的境界就浮現出來，  
打妄想，心越不安。

■今天我們出家是要修行，  
了脫生死，不是來享受的。

修苦行就是磨鍊我們的身心，  
能夠使我們沒有我相、沒有貪瞋癡，  
達到身口意清淨。

……※……※……※……

■有苦才有道，  
道行會招感一切處。

■ 出家修行，

是要找回我們的本來面目——  
父母未生以前的。

這個你們還不知道，智慧沒開，  
就像月亮被烏雲遮住了，  
光明顯現不出來。

■ 自以為是，

從文字般若上去學佛，

而不身體力行的，

終究會被文字所縛，心不得解脫。

……※……※……※……

■ 不用多看書，只要多念佛，

智慧一開，

經藏自然在你心中。

■ 工作之餘可看些經書，

看什麼經書呢？

只要把兩堂課誦深入了解體悟，

照著去做，

一定能了生死。

例如課誦裡的三皈依、懺悔文、

一者禮敬諸佛……等。

■兩堂課誦要多體會體會，

比如有否真有天天皈依佛法僧？

又如

「是日已過，命亦隨滅，

如少水魚，斯有何樂……慎勿放逸。」

就是提醒大眾，

要時時刻刻警惕自己，

莫令心放逸。

■多看金剛經，比較不會執著。

.....  
×.....×  
.....

■誦金剛經，

有一天就會悟到——

原來，經中所說的境界……。

■ 空餘時間多禮佛、看經藏。

經典多少看一點，

師父開示時就會去「動到」，（感覺到）  
可作修行的印證。

……※……※……※……

■ 經典即是路，

煩惱時拿來化解，要會用。

有煩惱來，會應用，煩惱即菩提，

不會用的，煩惱即是無明。

如果煩惱來不知解脫，著於煩惱，有如吃錯藥，吃到毒藥。

藥是隨人吃的，

要吃對藥，不要吃錯了藥。

即是要迴光返照，把它改過來，

不要說別人不對，

一說出來就是自己不對了，

這個口很重要。

■ 有時間就看一點經書，看經書是要了解、知道依經書上的去修持，不是看了以後去講而已。有些人去念書，則和社會人一樣，心沒有寄託，所以很多是愈念愈糟。要把握時間不空過，可看經書、念佛、拜佛、靜坐、誦經等。

■弟子問：

修行要怎樣修？請師父開示。

老和尚：

我不會修行，我只會苦行，  
只知用苦功，

古時祖師只教我們用苦功。

佛不是用學的，也不是用修的，

是要捨身苦行，

從苦行中得來。

■某法師向老和尚說他輾轉聽來的——

虛雲老和尚說：

苦功用不夠，就是不會開悟。

如拜佛覺得腰酸，不適苦……而挫，  
就是沒辦法。

要多拜佛，就是要拜佛！

老和尚：

對！愈苦就愈……，就是這個苦，

苦要吃下去！要有願！沒願力就馬虎。

■ 師父的開示要多看，把正念的種子種下去。

現在還不曉得，以後如果碰到事情，這正念自然會出來，自己就有主，就不會走錯路。

.....  
×.....  
×.....  
×.....

■ 下心，修這個業，吃苦才能消業，病苦、種種身心之苦.....。

■ 以後師父不在，

不用煩惱，

只要照師父的話，念佛修苦行，

對於六塵的好與壞，

不用執著，要隨緣。

……※……※……※……

■ 你們拜我為師，

我給你們的是佛法。

以後我不在，你們仍依著去行，  
道心才會堅固，出家路才走得圓滿。

.....  
※.....※  
.....

■修苦行即是在洗頭腦、換種子。

.....  
※.....※  
.....

■要知道穿這件衣服是要做什麼的？  
出家了，要知道生死的意思。

■ 如果有道心，

慢慢修到四、五十歲來，無所掛礙，

「老尼姑」這才有了一點自在，

但還不是很自在。

如果不悟道，

雖到四、五十歲，煩惱仍在，

且易成顛倒。

■任運而行，

隨緣度日，

任何事皆不操我心。

所有衣食住行、是非榮辱，

都冷冰冰放下，

這樣外緣清淨，

心中智慧自然開。

■ 出家第一要放下，否則被生死綁住。  
我們的苦，是西方的寄託，  
苦到最後轉為樂，心有主就有寄託，  
極樂就在心頭。

……※……※……※……

■ 修行做苦事要有願，慢慢做，  
到了有一天，願滿了，  
就沒有我相，就會開悟。



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。