廣欽

老和尚的法藥《二》

修行基本下手處

粗衣淡飯

嘸來嘸去，嘸代誌

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，來台灣隨緣化渡，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「嘸來嘸去，嘸代誌」，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《二》

修行基本下手處

【勿帶俗氣入空門】……1
【多說話，易「散亂心」】……29
【粗衣淡飯，去除貪念】……59
【「戒」是對治自己的心】……91
【男女眾分清楚】……113

【勿帶俗氣入空門】

■在佛陀正法時代，
魔王無法破壞佛法，
他就說要在末法時代，
穿出家人衣服，來破壞佛法。
就如同現在的人，現出家相，
而他的頭腦卻是在家樣，
這就是魔。

■出家人，
要把俗家一切習慣放下，
否則出家以後
還在貪瞋癡內打轉，
會走入邪道。
不要把俗家
生活習慣帶到寺廟裡來。

■凡事不要太著相，
相貌好不起歡喜心，
相貌不好也不要起煩惱。

……※……※……※……

■不要拿那些壞東西放在心裡，
很痛苦，
不要愛漂亮，
穿我們這件出家衣，直接到西方，

如果愛漂亮，
以後就有自然的衣服可穿，
像昆蟲、畜生類，都不用做衣服。
有的人還沒有去，
就已經在裝扮那個形了。
如果人愛漂亮喜歡穿高跟鞋，
以後就有自然的高跟鞋可穿——
投胎為馬。

■出家修行要吃苦，
不要著我相，打扮得漂漂亮亮的，
我們身穿的是染色衣，
只要乾淨整齊，也不輸人家。
如果出家人太享受，則在家人
不會想供養；若出家人肯吃苦，
在家人就會有感覺，想供養我們。
生活只要過得去，
吃得飽、穿得暖就好了。

■在家人一味地講求物質上的享受，
愛漂亮，
頭髮怎麼修飾，衣服怎麼穿，
若有錢人，還可以搞這些花樣，
沒錢的人為了這些
就會步入歧途。
貪這些香味觸法，
則四生皆有份，
墮落為蝴蝶、豬、狗。

■出家是每天都在「轉」這些，
不要被外境所染，自己無主。
出家人穿破舊衣服，
將它洗乾淨，縫縫補補，
這雖是破破的，但也心安理得。
在家時，花花綠綠，
有錢可裝扮，沒錢則痛苦，
就想盡辦法，想怎麼賺錢，
追求則昏迷，如酒醉不醒。

出家主要是提起正念，
說話則說佛法，說解脫的佛法，
社會每樣都追求，都為生活追求而已。

……※……※……※……

■不要著色相講究穿著。否則，
這樣做也不是、那樣做也不是，捨不得
弄髒衣服，這就不能為常住工作，
反而被衣服度走了。

■我們腦子裡有很多境界，
我們以前種的種子都在裡面，
一看到外境就浮現出來。
有的人是看在家人穿好衣服，
就想：
我來出家這麼辛苦，
什麼都沒有，就穿這種衣服……。
有的人就會想：
娑婆世界再好也只不過如此而已。

女眾不來出家就擦口紅，
妳們現在沒擦，
看起來也很好。

……※……※……※……

■社會上都是執著色、受、想、行、識，
未出家前都種了花花世界的種子。
追求色、聲、香、味……，
易增貪念。

■一個人如果生活越享受，吃好、穿好，就會助長他貢高我慢的個性。個人條件越優越，「自我」意識就越強，則「我相」越是顯著。

……※……※……※……

■我們常看到很多遊客，打扮得花枝招展，濃粧豔抹，好像很快樂。我們只看到她的表面，

從來沒想到她的錢是從哪裡來的？
是父母存的還是自己賺的？
若靠父母，錢總有一天會花完的，
能靠父母一輩子嗎？
出家，身穿的是染色衣，頭髮也剃了，
但人家看到我們，
卻覺得我們比在家人更自然更莊嚴。
出家修行不是和在家人一樣搞些花樣，
成「和尚旦」、「尼姑旦」。

■假如修行人不談佛理而談俗事，這不是出家人的本份。

以在家的俗事，拿來出家用，俗氣未斷，怎能談到修行？

……※……※……※……

■師兄弟間要談佛法，不談世間法，否則愈扯愈遠，阿公阿媽，接下去這樣做比較好吃，沒完沒了……。

■人家在說話，不要搶著說，
等人家說完再說，
這是禮貌。

……※……※……※……

■隨心所欲，
要怎樣就怎樣，
這樣習氣沒斷，
「我相」無法去除。

■要去掉俗氣！

愛情愛別、你兄我弟……等等，
過去無始以來的因，習氣多，
就沒光明，佛的光明顯不出來，
習氣多、妄想多，
煩惱就多，就沒有「覺」。
整天像喝醉酒，心沒有寄託，
迷迷茫茫不知道在做什麼，
心沒寄託，意就顛倒，就無法定心。

■別人做好人，我也要做好人。

如果說老老實實念佛修行，

這種做好人，

就是真正的做好人。

若是做得奸奸詐詐，

說他要做好人，

我也來做好人，

這樣對自己更加不利。

■聽開示，自己要迴光返照，不要辯駁：「我沒這樣，我是那樣啦！……」沒這樣？心如果動起來，那可不是沒這樣！現在在師父面前什麼都沒有，一出去，可什麼都有了，馬上又被外境抓去，惡的種子又跑出來了。師父今天跟你們講徹底一點，大家累世帶來的壞種子太多，

一不注意，壞念頭就跑來亂，很危險，如果不修行，豬窩、狗窩還有我們的份。

……※……※……※……

■出家了，不要還拿世俗的念頭來分別這、分別那，怎樣怎樣……。社會種子沒斷，來「驢」這個出家的種子，散亂心。

■心裡壞的力量比較強，好的比較弱。

好的說：「我是善的。」

壞的說：「我是大善。」

它每樣都要佔第一，

這樣強欺弱，善的終被惡的壓倒，

這樣最不好。

……※……※……※……

■修行要表裡一致，不要口是心非。

■不可起孤慢心，一人亂眾人。

……※……※……※……

■無始以來所帶來的
壞種子很多，
如果帶業來，
又再帶業回去，
則還在生死輪迴之中。

■從前有一個人，和人講話總是東張西望，故做神秘，讓第三者看到時，由於他的動作給人的反應就是他在說人家的壞話，其實不然。

（所以做任何事皆要自然自在，否則會添加不必要的麻煩。）

■自己昨天才做過的錯事，
今天見別人做，
即笑人家那個樣子，
而忘了自己昨天才做的。

……※……※……※……

■身、口、意三樣老是不一致。

■出家和在家不同，
出家了如又出去「跑」，
這個那個……，
應酬式的，
則妄想、壞種子更多，
待無始以來業障一現，
就難以拔除，「著」上去了。
故出家了就當知出家的意思。

■腳踏施主地，頭頂施主天，身穿施主衣，口吃施主飯，睡施主屋。就算一天當中做有一百元的功德，扣掉起心動念、身口意不清淨三十元，吃三十元，穿衣三十元，住二十元，所修所做還不夠抵，哪來的功德？信施難消。

施主一粒米，大如須彌山，

今生不了道，披毛戴角還。

■眾生無便宜（沒有便宜可撿），
做哪些吃哪些（一飲一啄都有因果）。

……※……※……※……

■世間無便宜！
你替我做，以後我就得替你做（因果），
跑不掉！
世間讓你不能貪的，
凡事都跑不掉，「走未去」（台語）！

【多說話，易「散亂心」】

■記住你是來這裡了生死，不是來這裡惹是非。

……※……※……※……

■不說是非，說是非就失敗。

……※……※……※……

■不可談論他人是非，儘量少說話。說是非，讓人不安定。

■我們修苦行，就是要消業障，
所以對於自己的言行，應多注意，
免得帶業障來，又帶業障走。

……※……※……※……

■話要講出來，先用頭腦想一下，
有利益眾生的才可以講，
不可以由我們的嘴出去，
而讓信徒造口業。

■講話要簡單，不必要的話勿多言。

……※……※……※……

■少說話，多念佛，言多必失。

……※……※……※……

■起煩惱時，不要和這個人說、又和那個人說，說來說去惹是非，最好多禮佛解煩惱。

■不可兩三人交頭接耳、
結黨私語、背後論人是非等，
否則容易讓大家不安，造成鬧眾。

……※……※……※……

■別人評論誰好誰壞時，
不要參加意見，心裡明白就好。
也就是不要參與是非、
不製造是非。

■一個人對事情
不論是好是壞、是對是錯，
嘴巴不要亂說，肚子裡明白就好。
嘴巴叨叨不休，
沒事也會變成有事，
最後總是會害到自己。
那些沒事叨叨的人切要注意，
這樣最會惹事。

■出家人須和眾，
對信徒要能圓出家人的過失，
要以「和合僧」的姿態、
以「僧無過」的立場示人。
一來安定內部，
二來維護僧團，
令眾生恭敬三寶，
不毀謗三寶。

■出家做事與社會差異很大，
社會是追求名利，
我們是修身、口、意。
話像一把刀，一句不對，可害多少人，
言多必失，少說話、多念佛。

……※……※……※……

■不和人談是非，多說話心易散亂，
聽多了，心無主，口要守。

■修行要注意「口業」，口好心就好。

不要說：

「我雖然口不好，但心是好的。」

有人就會有是非，

所以不要與人談是非，

談論是非者，就是「是非人」，

是造口業。

出家人有時間就念佛、拜佛。

■修行不講是非，不講「嘸影」的事。

（捕風捉影、加油添醋）

……※……※……※……

■有的人常常言出就論人長短，
但不是他故意要這樣說，
而是他自己並不知道那就是「說是非」，
像這種習慣性的言行舉止，
就是無始所帶來的習氣使然。

■直直的人說話有時雖不好聽，
但不應該認為是壞話。
有的人說得很好聽，
但心不是那樣。
有時心直的人說話沒有別的意思，
但聽的人會歪曲，
甚至又把它想得很複雜……。

■我們執著這個「我見」，
耳朵好話聽不進去，
也就是指正我們、
對我們修行有利益的話聽不進去；
而壞話說得很漂亮，
也就是誇獎我們的話，
卻把它當好話。
這樣自己會昏迷無主，
變成散亂心，變成是非人，

到處說「人家講他怎樣怎樣」，
說者和聽者都無主、都不安，
自己找麻煩，無法開智慧。
在這五濁惡世，
好行沒修到，
壞行「修咔多」。
不要自己無主，拿別人來作主。

■出家人如果還是一天到晚，
說這個人好、那個人不好，
論是論非的，
這就是身出家，心沒有出家。
我們說別人不好，這個不對、
那個不對，這並不是對方不好，
而是我們的眼睛看出去、耳朵聽到，
在分別好壞，而這種分別，
直接通到我們的心，

讓我們的心起煩惱。

說人的是非，本身就是一種惡念，

如果我們不去分別，

我們的心自然就會安定下來。

如果我們看到不對的事情，

或不如法的人，

能夠心裡明白，而不表現出來，

那才是真功夫。

■不要亂聽別人說，
東聽西聽不知道哪個才對？
自己心中無主，
反而容易成散亂心，
便成妄想，煩惱因此生起。
出家了，要知道出家的意思，
不要被別人提著團團轉，
自己要有主，該聽的聽，
不必要的不用聽，打哈哈就好了。

■修行從「心」修，是要修這個心「清淨」。

如果眼睛老是在看別人，

注意別人好壞、別人怎樣，

甚至與人說長論短，

講得到處都是是非、煩惱，

這樣就沒辦法修這個心，

這個心就不會清淨。

所以要「修心」，就要「觀自己」，

觀我們自己的「起心動念」。

■修行修這個「心」，
不是在觀別人、修別人；要觀自己的
起心動念，抓自己的「心猿意馬」，
不是抓別人的心猿意馬來說是非。

……※……※……※……

■別人在煩惱、在不如意，
是別人在消業、過劫，
我們不要愚昧地受他們影響。

眼睛看到，心裡無所動，
佛號保持住，不要退道心。

……※……※……※……

■修行需要時間，平常就要用功，
時時自己內心用工夫；人家講話，
我們心裡在念佛，自己看自己，
不要放逸，不要散漫心，
時時刻刻走路都要念佛。

■每天訓練沒貪念，不亂說話，
講話要講佛法，求生西方。
世俗的種子已經夠多了，
不要再講這些俗話是非。

……※……※……※……

■與信眾應對要說佛法，
他如向你說俗氣話，就說對不起，
我現在沒有時間，你去拜佛、到處走走。

遇有不良份子來，不理會就是，
銅錢沒兩個不會響。
信徒來要善言招呼他們，請他們禮佛、
寺裡走走，這是結善緣，也是修行。
第一要點，
不要老把出家人的清高相擺出來，
這修不到行，要知道他們也在修行。
要行菩薩道，要修好行，不要修壞行，
出家修行是在取德，做人是第一步，

不要以不好的態度對人家，
否則別人看了會說：「出家人
還不是這個樣子，有什麼好！」
修行要修到有智慧，
什麼事碰到都會應付，
講話也要知道怎麼說才圓融，
自己站穩了，別人也歡喜接受，
也不造業。
所以我們要長養慈悲心、行菩薩行。

■菩薩要度眾生，要先廣結人緣，
看到信徒要打招呼，
但不要攀緣，不要貢高我慢，
認為我是出家人，你們是在家人。
我們要知道，
吃、住、穿，生活的一切費用，
都是施主供養的。
要與眾生廣結善緣，這項行得圓滿，
到後來自會開出我們的福慧來。

■出家人要常常指導在家人
如何學佛、如何消業障？不要看到
有錢人，就給他找個好客寮住，
去巴結他、給他好的吃，
這樣反而不能給施主種福田，
害了他，也害了自己。
在家人也不要要求出家人
要好好招待自己，假如
在家人要求出家人好好招待自己，

就是不會植福消災，
反而損福。
在家人與出家人都要互相了解。

……※……※……※……

■和社會人接觸只是應酬，
應酬心裡也要有主，要有佛法，
不要和社會人談論俗事，
要談佛法。

■在世俗社會分貧富貴賤，
只要走進佛門中來，
就沒有高下的分別。
無論是貧、是富、是貴、是賤，
一律以慈悲心平等地對待。
生生世世要廣結眾生緣，
這樣，
我們在成佛度眾的過程中，
才會有殊勝的因緣。

■修行乃修自心，
心若清淨則一切無礙，
度眾也是在自心中度，
不必出外塵勞，
但住一處，即可隨緣度眾生。
也不必專門挑選知識份子，
一切眾生——胎、卵、溼、化
四生都要平等度化，沒有分別，
貧賤、愚癡、癲狂之輩，也須度他們。

■我們出家人穿出家衣，
受了戒，為人天師表，
如要使人尊敬，那就要不貪。
要把社會俗家的一切習氣放下，
苦修苦行，
使在家人受到感動，
這樣才可以得到人的尊敬，
才可度在家人，才可度眾生。

■誦經、看經、念佛、說話，這是一天當中所必經的過程。話能少說是最好的，誦經看經的時間，皆不能超過念佛的時間，還是要以念佛為主。

■某某師到客堂來，
常常一坐就開始說人眾的是非，
且往往耗去很多時間，
今天又是如此，等他走後，
老和尚就對傳某師說：
別人來與你談論是非，
我們唯唯諾諾就好，不去參與，
則對方自退，且自己亦不被度走，
別人走錯路，自己不要跟上去。

【粗衣淡飯，去除貪念】

■有所貪著，就有所掛礙。
貪名利就掛礙名利的事，不會清淨。
貪一樣就有很多樣出來。

……※……※……※……

■貪一樣則多一樣；
少一個念頭，少一個業、多一個解脫。
出家人若不依佛理行持，
則十人有十人差錯。

■只要貪一樣，就要再來輪迴。
承天寺這樣蓋，我也不執著任何一樣，
否則還要再來輪迴。

……※……※……※……

■不要期望施主送東西來，
不要依靠施主（勿四處攀緣），
只要努力修行，有了成就，
天龍八部皆會擁護我們。

■修行人

不能有「要受人供養」的念頭，

有這個念頭就是「貪念」、

就是「我相」。

要下心，才能去我相，

以平常心來行持，

就是修「戒、定、慧」。

■出家人不要有貪念，
才能除煩惱、去除貪瞋癡。
不要和在家人一樣，
吃要吃好、睡要睡好。
出家修行謙說「貧僧」，
就是每樣要愈簡單，才愈有修行。
不是愈充足，
否則貪念還在，而他也說他在修行。
妄想是從貪念生出來的。

■這個世間不是給我們貪的，
貪人家多少就要還人家多少。
出家就要知足，要死心來修，
不要一直向外貪，
貪到了便是欠人，要還人！
一隻鳥到處飛，一天的目標是找吃的，
我們也是為了三餐，
可是小鳥吃飽就好了，不再去貪；
而我們為了吃，貪念更加多。

■在吃的方面，出家人是人家布施
什麼就吃什麼，不執著、不貪求，
少一些、壞一點也吃。
否則吃太多、吃太好，業障不易消，
如又起貪念，則仍在輪迴中。
其實真正說起來，
什麼東西拿去化驗也都有毒，
如水中也有毒，人家都這麼吃，
我們就跟著吃，不起煩惱掛礙。

■出家修行不要像在家人一樣，
犀牛望月，要穿好、住好、吃好，
到後來就要披毛戴角還。
只知道吃而不知道修行，
吃多了就難消化。

……※……※……※……

■好吃、不好吃，吃過喉
就都不知其味，香或鹹、甜或苦。

■用齋時要默念：

「願斷一切惡，願修一切善，

誓度一切眾生。」

所謂的願斷一切惡，

是指要斷除所有的惡念。

當我們拿著筷子爭夾好菜的時候，

心中就已經起了「分別」及

「貪念」的念頭，

這便是惡念了，像這些都要斷除。

■對廚房煮出來的飯菜，
如果嫌好嫌壞地挑剔，
不但自己本身會損福報，
反而還會增加煮的人的福氣。

……※……※……※……

■吃東西時，想想這些
東西是從哪裡來的？怎麼來的？
想想自己有沒有修？如果不懷慚愧心，

即使只嫌一句「不好吃」，
也是損福。（對「境」當下已起了壞的念頭）

……※……※……※……

■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。

■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。

■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。

■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。

……※……※……※……

■眼睛看到的，貪在意裡，
身、口、意就出來。

■釋迦佛在世時，還要出去托缽，
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。

……※……※……※……

■粗衣淡飯，
衣食住簡單、淡泊，
從這裡修，這個心才會「定」。

■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？

■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。

■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。

……※……※……※……

■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。

■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。

■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。

■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。

……※……※……※……

■「破皮囊」是借我們修行的，粗衣淡飯，可以用就好了。

■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。

■看淡這些衣食住，
才能去除我們的貪念。
如生活太充足則慾望大，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。

■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。

■人為何受輪迴？

就因七情五慾太重了，

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。

■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。

……※……※……※……

■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。

■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。

這個身體像在渡時間，

我這個身體還沒過娑婆劫，

沒過娑婆劫則還在生死輪迴。」

■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】

■對佛法還沒十分了解就去受戒，
會容易造成貢高我慢。

……※……※……※……

■你們懵懵懂懂地出家，
又懵懵懂懂去受戒。
受戒是要去求懺悔，
不是帶業去，又帶業回來。
在戒場要儘量少說話，少和人家攀緣，

有時間多禮佛念佛，求懺悔。
戒場求戒的人多，來自十方，
我們不是去和人家比
穿得好、住得好、吃得好。
受戒能忍即入道，
凡事都要簡單，
不要和人家計較睡大位置、吃得好。
受戒是去學威儀規矩，
不是去四處攀緣、論是非、造口業的。

■現在的出家人進戒場受戒，
出了戒場後就沒有戒了，
因他不知懺悔，
自己認為受戒以後就是大法師了。
所以，
在還沒進戒堂之前，
應該苦學苦修，
出戒堂後更應該懺悔，
更加努力精進。

假如出戒堂就自認是大法師，
處處要指導人家、擺架子，
佛教就會進入末路。

……※……※……※……

■有些人受戒回來，
反學些貪念回來，衣食住更求享受，
不知道勇猛精進，這樣就不對了。
在家人做生意要使人相信，

須吃苦、守信。
而出家人不能使人相信，
就是因為如此。
貪衣、食、住，不持戒、不修持，
如此怎能使人相信？
能守戒、吃苦耐勞，
則信徒更會相信、信仰、恭敬你。

■受了戒就是要去行，
並不是要做「大法師」。
身份沒有高低之分。

……※……※……※……

■戒律主要在戒自己，
不是光教別人做，自己不做。

■戒是戒內（自己），
不是戒外（別人）。
當我們起了壞念頭時，
就應拿戒律來制止（以戒為師）。

……※……※……※……

■受了戒就應當和未受戒前不一樣，
更應修苦行，把習氣改掉、
壞念頭去掉，以戒為師。

參，就是要參壞的，
別人犯錯，我們不去犯錯；
別人不如法，我們如法就好了。
戒是戒自己，求懺悔即是戒。
戒也不要太執著，要知制這條戒的
原因，學習這條戒的精神，
而不是執著戒相、形式。
否則本是持戒，結果反被戒回去了。
持戒是不生煩惱，不和人衝突。

■受戒不是燒那幾個戒疤，戒是在心。
知道錯了要趕快懺悔，
戒持清淨就沒有男女相。

……※……※……※……

■受戒是受「忍辱」，
聽到別人罵你、刺激你，
而不理會、不起煩惱，那就是戒。
如果能忍辱，則不易犯戒。

■未受戒不知戒律而犯戒，
那是無意的。
現已受戒知道戒律，
就應當嚴持戒律，莫放逸。

……※……※……※……

■壞的念頭跑出來時，
無論做出來了沒有，
內心求懺悔，不再犯就好。

■剛出家的人，
都帶著一身的習氣業障，
妄念紛飛、心猿意馬，
不受束縛，
隨心所欲，為所欲為。
而現在出家修行，
就是要把這些舊模式翻成新的模式，
將原本習以為常的習氣，
轉成負載道法的行儀，

所以出家要有戒。

戒就是因果，

有所約束（知因果而事先不去犯），

種什麼因得什麼果，修得這些，

因果才會圓滿。

有戒就有定，有定就能發慧，

天龍八部會自動來擁護。

■出家人如果沒有戒律的約束、薰習，則與俗家人無異。

如果在人與人之間，仍起人我是非，就是未發菩提心，是犯戒。

……※……※……※……

■以戒為師，快要犯了，自己就會知道，趕快懺悔：「阿彌陀佛！懺悔！懺悔！」否則犯了才知道時，已經犯了。

■要誦戒，
才不會有那些愛情愛別離苦。

……※……※……※……

■誦戒，
必須熟諳戒本，則自然每天都有戒，
只要有願力要持戒，
自然心裡會清楚自己的持犯，
否則，依文誦戒，天天誦也誦不完。

■守戒就能定心念佛，念佛也能持戒。

……※……※……※……

■受戒回來要遵守戒律，努力修持。

若能守戒，持戒莊嚴，

並吃苦耐勞，戒、定、慧具足了，

一句話說出來能度眾，

鬼神聽了也能「出苦」，就是自度度他，

這樣韋馱護法才會擁護你。

■守戒不是執著「戒相」，
把自己綁得緊緊的，
與大眾格格不入，
看這樣不行，看那樣也不行，
結果反而心生煩惱。
做什麼事都要慈悲、方便，
這兩條若照顧好，
就比較不會犯戒。

■如果感覺有打妄語，
晚上要趕快懺悔，佛多念一點，
才會打破散亂心，勇猛精進。

……※……※……※……

■要按照戒律去行，
每一條戒都有戒神，
不守戒的話，
天龍八部是不會擁護的。

■持戒是持什麼？

戒就是戒我們的「起心動念」，

一切的戒都是對治我們的心，

對治眾生的煩惱。

……※……※……※……

■心要怎麼莊嚴？

就是要規矩來約束，

才能慢慢自然莊嚴起來。

■出家人以戒為師。
以戒為師是要修到使人見了像佛，
人見心歡喜，起敬仰之心。

……※……※……※……

■比丘相即是佛相。
有比丘法師來參訪，
就要問候招待，
不要再去分別哪個人有修、

哪個人沒修？
每一位法師都有他度眾生的法門，
不可隨便毀謗批評，
因而影響別人對佛法的信心。

……※……※……※……

■別人好的要贊成他，
如不好的也贊成他，
則自己的罪會加倍。

■念佛久後，可得戒、定、慧，
無去受、想、行、識，
無去慳貪、無去嫉妒。

……※……※……※……

■修行要圓融，
現在末法時代眾生業重，
很多無法依戒而行，最好的是
念佛求往生，一切才能如法。

【男女眾分清楚】

■持戒是在修身口意清淨，
學佛的規矩，行、住、坐、臥，
舉止行動皆要莊莊嚴嚴的。
吃東西時，不要嚼出聲音，
否則餓鬼聽到了很痛苦。
又如：
男女眾拿東西不能手接手。
女眾如果沒事跑去和男眾七講八講，
就是沒規矩又犯戒，

想東想西散亂心。

承天寺已經成了觀光區，

如果是

頭腦不清楚的，要修行就很困難，

念頭往往轉不過來，

看到了手拉手的情侶，就動了心，

摸摸頭，

才想到自己已經沒頭髮了，

雖然一面在做事，心卻越散亂。

■現代男女眾出家，
散亂心較多，
我們道心要堅固。
不是拿佛教去和社會比賽，
辦種種活動，
僧俗男女夾雜不分，
壞念頭一大堆，容易退道心。

■在男女眾道場，
男女眾一定要分清楚。
動物交配有季節性，
其他時間則不會。
而人的習氣重，隨時隨地都會發生，
不要看他外表斯斯文文的……。
女眾應當自愛，
則男眾會起慚愧心。
男眾無事不要到處逛。

■男女眾講話不能面對面，
且要保持一段距離，
拿東西絕對不能直接接手，
才不會出問題。
師父是有定力，
否則百步也不能接近的。
妳們現在的正念，
都還不夠十分之一，
還很危險，要多注意。

■男女眾要分清楚，
即使活到一百歲也是如此。
除非已開悟證果有定力，
否則容易出毛病。

……※……※……※……

■我們是凡夫，
男女眾應分清楚，
保持距離，以免障道。

■女眾出家已現大丈夫相，
等於半個男身，不可常現女態。
否則，
不但習氣未改，反而令人起心動念，
更加造業。

……※……※……※……

■女眾要儘量避免和男眾交談。

■女眾對年輕的男眾法師，
應該恭敬、尊重，
但如果去跟他說些東拉西扯的閒話，
則我們會有過失。
我們要莊莊嚴嚴地恭敬佛、法、僧。
如看到認識或不認識的法師，
我們莊重地說：「法師，阿彌陀佛！」
則我們得到利益。
而不可輕慢地認為——

「我們是女眾，你是男眾，
不可以來纏我們！」不是這樣喔！
我們恭敬法師，
他如果本來是心猿意馬把持不住，
則因為我們的恭敬，
他自己內心會慚愧，
但不是慚愧給妳看，
這是無色相的，
這樣男眾法師也會得到利益。

■男女眾要莊嚴，
出家這條路要走堅固一點。
除了職事上，
男女眾沒什麼話好說。
師父不在，
不是說就亂亂來。

■生為女身，能出家，得遇善知識，
又有安定的道場，
應該感到萬幸才對，應該趕快修，
改掉自己的脾氣，
改掉不好的念頭與觀念。

……※……※……※……

■現在花花世界，修行和以前不一樣；
以前像妳們這樣二個人講話也不行。

■女眾感情重，
不要再來那些愛情愛別離，
喜歡兩個女眾常在一起，
說妳為什麼不跟我好？要遠離一點，
要分開！如果執著下去，就是邪了。

……※……※……※……

■女眾身，要是修不好，再來
要再有人身是很困難。

■在台灣還好，女眾能出家，
要不然女眾在社會上只有墮落下去。
來出家再怎麼沒修，不殺生，
來世看能不能轉個男身再來修行。

……※……※……※……

■女眾出家都不容易，
何況要到別處參學？所以要參自己的
起心動念貪、瞋、癡、慢、疑。

■女眾業障較重，
但會修的就此身即可解脫。
不要太愛惜身體，否則貪念一來
就散亂、無道心。
要好好苦志修行，
來世轉男眾身，
沙彌出家，來做聖僧，
佛也是人去做的，要誓願做佛。
不會修照樣墮下去做畜生。

■問：女眾念佛是否能達到一心？

老和尚：能！佛是人去做的。雖然女眾業障較重，要比男眾多修五百世；但現在是減劫的五濁惡世，女眾業障重，卻有這個福報來出家的，這是因為善根比男眾還要深。

承天禪寺
台北縣土城市承天路96號
TEL：22675676　22671789
編印結緣
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。