

20220401 《靜思妙蓮華》 二種淨食 資益慧命（第 1123 集）（法華經・五百弟子受記品第八）

- ◎「法喜：思惟修，心悅輕安；法食：聞法修，心樂自在。如處安樂國生蓮花中，常聞佛陀深妙音說法。」
- ◎「得大神通，身出光明，飛行自在。志念堅固，精進智慧，普皆金色，三十二相而自莊嚴。」《法華經 五百弟子受記品第八》
- ◎「其國眾生，常以二食：一者、法喜食，二者、禪悅食。」《法華經 五百弟子受記品第八》
- ◎其國眾生，常以二食：此明眾生受法之資糧：滋養慧命，常以二種法而為淨食。
- ◎一者、法喜食，二者、禪悅食；聞法歡喜，心地充足，名法喜食。修習佛定，得安隱樂，名禪悅食。
- ◎一、法喜食：聞法歡喜，因而增長善根資益慧命。二、禪悅食：入於禪定得安靜之悅樂，因而增長善根資益慧命。
- ◎禪悅食：謂修出世行人，由得定力，自資長養慧命，道品圓明，心常喜樂，是為禪悅食。
- ◎三界眾生皆依食住，所謂段食、觸食、思食、識食四者。
- ◎段食：即此土眾生飲食之類；觸食：即五根之境界受樂受等。
- ◎思食：即思念希望等。識食：即由各業熏習阿賴耶識，起相續不斷之果報，使妄心安住是。
- ◎此四食亦名身食、受食、法食、心食。能長氣力，能長喜樂，能長希望，能攝諸根、造色並壽與煖相續不壞，均名有漏之世間食。

【證嚴上人開示】

「法喜：思惟修，心悅輕安；法食：聞法修，心樂自在。如處安樂國生蓮花中，常聞佛陀深妙音說法。」

法喜：
思惟修 心悅輕安
法食：
聞法修 心樂自在
如處安樂國
生蓮花中
常聞佛陀
深妙音說法

法喜，是我們學佛的過程中，人人心所趣向，希望我們能常常，都是

因為法入心而歡喜。法如何入心呢？思惟修，我們的心，思考不要散亂。我們凡夫心都是散亂心，我們的思想，都是心猿野馬這樣亂撞，就像猿猴一樣，觀念、思想定不下來。現在聽到法，歡喜，發心要修行。開始修行的過程，這個要忍，那個要吞，這個要受，這就要行，似乎吞忍修行很辛苦，慢慢就道心就一分一分地退了。退道心是這個思潮，思想如潮水一樣，一波一波一直進來，讓自己的心，一次一次的煩惱，一直入我們的思想中來。

人事看不開，道理參不透，所以這種思考的方向，差毫釐，失千里，所以一直一直都在煩惱中，無法靜思惟，心靜不下來，無法向著法專心來思考，若這樣，哪有辦法得到法喜呢？法喜，必定要我們的心很靜，靜寂；我們的道很正，菩提大直道不可偏差。你若是真正心寂靜，按照著菩提大直道走，總是那個心，「悅輕安」，心自然歡喜，「心無罣礙，無罣礙故」，那就沒有雜念，沒有其它恐懼的事情，在我們的心裡。所以我們必定，學佛要放下一切人我是非，我們所要修的是發大心，行大菩提道，這才是我們的方向。入人群，付出無所求，在人群中很多的煩惱，就要一一懂得去克服，克服過煩惱，才有辦法輕安自在。

這幾天(2016年)，歐洲的慈濟人，現在還在塞爾維亞，十一個國家的慈濟人在那裡，他們開始工作，發放了。昨天傳回來的訊息，是他們工作第四天的影片，以及他們的相片。文字簡單的報告，其實是很辛苦，不過看到他們，展開了燦爛的笑容，人人都很歡喜。為什麼歡喜？因為有付出過，前一天付出，趕不上那些難民，所以付出的量少。昨天回來的訊息，他們同樣還是分兩條路，一條就是守在火車站，一群是往阿德塞微西，那個地方去，難民要經過的中繼站，他們往那個地方走，是一大早五六點出門。很慶幸，正好有四輛，載著滿滿的難民進來了，他們趕緊，因為這是要去趕火車，所以他們在那個地方，趕上這四輛的遊覽車，這四輛巴士滿滿的人，他們趕緊讓他們下來，一個一個量他們的身材，合他們的身材，披上我們給他們的衣服，每一件貼上慈濟的 logo。他們很歡喜，給他的人，付出的人歡喜，很開心；接受到的人很歡喜，能夠得到，這種彼此之間那一分的歡喜。

接受的人是真正歡喜，展露了他們的笑容，因為昨天他們的氣候，是在(攝氏)三度與四度，很冷，所以及時給他們保暖的衣物，穿在身上，大家穿著，那個感恩、歡喜的情流露出來。有人指著這個 logo，歡喜按讚，穿著很溫暖，而我們給他們的人是無所求，卻是法喜充

滿。因慈濟人提早，十一個國家的人集合起來，去同時達成這個願望，四輛遊覽車，到底大人、小孩總共有多少？至少也有二百多人，一一讓他們身上，得到那分很保暖，保暖的衣物。

還有一群，在希德火車站的難民營，他們去那裡又是再看到，有的人能夠準備趕火車，卻也有十八人是無法上火車，被拒絕上火車。為什麼呢？因為他們是阿富汗的人，不是敘利亞的人。阿富汗的身分，他們也是同樣在逃難，卻是能夠放行，讓他們上火車，是敘利亞的難民。難民營裡有阿富汗的人，所以這十八人停滯在那裡，愁容滿面，苦啊，苦。到底什麼時候，才能離開這個地方，才能到他們想要去的地方，選擇的地方？真的是很難啊！有老、有中年、有孩子，尤其是孩子不少。慈濟人靈機一動，用「靜思語」，除了發衣服、發物資給他們，在那裡跟他們互動，用「靜思語」讓他們抽。他們大家抽出了「靜思語」，每句話他們都很受用，開始在那裡順便教他們手語。我們有各種的語言，他們在那裡抽到的「靜思語」，他們都看得懂，各國他們都翻譯出來，通什麼文，他們就給他們什麼樣的，「靜思語」去抽，抽了之後歡喜，彼此能溝通起來了。

在那當中與他們分享慈濟，在那裡教他們，「我們都是一家人」。這種「我們都是一家人」，這首歌，開始就教他們，用中文教，他們就開始在那裡唱歌，我們大家都是一家人。孩子與年輕人學得很快，聽他們用中文唱出了，「因為我們大家都是一家人」。就這樣打成一片，暫時忘記了他們的苦，看到他們，在那裡互相擁抱著，互相歡喜，比「靜思語」，唱「我們大家都是一家人」。這個方法很好啊！這叫做法喜。

慈濟人行菩薩道是身體力行，經過了他們的思考，他們願意從遙遠的地方雲來集，這些菩薩雲來集，集合在塞爾維亞，願意為那些，逃難過程的落難人去付出，這是他們的觀念、他們的思想，他們願意，能幫助人，心悅輕安。今天能，為這四輛遊覽車的人付出，大人、小孩，讓他們有保暖的衣服，有能夠充飢的物資，這就是他們最歡喜，付出無所求的法，歡喜、心悅輕安，這就是我們的人間菩薩道。

所以，法喜、法食，法食，那就是「聞法修，心樂自在」。我們若有聽法，自然心就快樂自在了。看看那些難民停滯在那裡，進退不得，要往前前進，無法過去，還是被攔住，這樣將他們阻擋著，無法向前；要往後再退回去，也關起來了，所以他們就卡在那個地方，愁容滿面，苦啊！慈濟人在那裡安撫他們，用短短的一句法給他們，他們抽到這句話，安他們的心，人生苦難，就要提起勇氣，不要有埋怨等

等。就是很短的句，很短的句、能安慰的話，這樣給他們，他們自己抽到，他們暫時，一段時間在那裡歡喜，有保暖的衣服可穿，有能夠充飢的糧食，又能得到這樣一句話，這應該也叫做法食。「聞法修心」，不必埋怨，也就要打開心門，「運轉，福就來了」，他們也就有這樣的耐心。所以他們進退不得，只好就是安心等待，這也是在人間無奈中，法也能讓他們，是長久，還是短暫呢？暫時安心，哪怕是短時間，這分緣，好緣互動，也是一番的歡喜。

「如處安樂國，生蓮華中」。雖然在苦難中，暫時忘記了，在這個地方，大家歡喜、快樂。雖然在進退不得，好像沉在泥沼裡，也暫時身心解脫。暫時，哪怕是暫時，在這當中交到遠途的好朋友，這種好朋友來探望，好朋友來支援，也是一分心安快樂。雖然是逃難中的地方，他也將它當作安樂國，雖然在這沉滯的泥沼裡，他也能暫時像是蓮花在泥沼，泥沼的地方美化了，蓮花的心也綻放開來了。這哪怕是暫時，也能這樣來形容。

「常聞佛陀，深妙音說法」。當然，我們所要說的法，就是修行的過程，我們若能常常抱持著利益人群，專心一志，我們的心不要隨著境，這樣將我們動搖，我們選擇的是一條覺悟的道路，這樣我們的心，不論是在什麼地方，我們都是輕安自在。我們最重要的，就要常常聽佛法，期待我們將來，來生能與佛同世，來生能夠常常親聞佛的音聲，親近佛，聽到佛陀他的深妙音來說法。我們若能好好修行，累生累世依照佛陀的教法，佛陀的道路這樣為我們鋪，這樣讓我們走，自然我們就會早日到達，到達與佛走過，盡頭的那個點，那就是成佛的境界了，這全都是我們用心。

前面的(經)文：「得大神通，身出光明，飛行自在。志念堅固，精進智慧，普皆金色，三十二相而自莊嚴。」

得大神通
身出光明
飛行自在
志念堅固
精進智慧
普皆金色
三十二相
而自莊嚴

《法華經 五百弟子受記品第八》

這是昨天說過的。在那個地方，應該是說富樓那未來成佛，法明的世界。那個世界，不只法明如來是這樣，他的國土的眾生也是同樣這樣，這種身得自在，「得大神通，身出光明，飛行自在」，這就是要好好修行。我們的心若能永遠沒有障礙，自然我們的身就不受障礙；身心要能夠自在，沒有障礙，就要從我們「志念堅固，精進智慧」這樣開始，能夠這樣，自然我們的身相，就能得三十二相，身心光明，就如黃金的身一樣。

接下來這段(經)文再說：「其國眾生，常以二食：一者、法喜食，二者、禪悅食。」

其國眾生
常以二食
一者法喜食
二者禪悅食
《法華經 五百弟子受記品第八》

「其國眾生，常以二食」，這二食就是法喜與禪悅。這就是表示「眾生受法之資糧來滋養慧命」。

其國眾生
常以二食：
此明眾生
受法之資糧
滋養慧命
常以二種法
而為淨食

我們的慧命要成長，需要法與禪。法，就是要時時聞法入心來；禪，就是要時時思惟修，將我們的心好好地去除雜念，專心一志，這就是正思惟。所以「其國眾生，常以二食」，這兩種法就是清淨食，清淨的資糧來滋養我們的慧命。

這二種，一者就是法喜食，二者禪悅食。

一者、法喜食
二者、禪悅食

聞法歡喜
心地充足
名法喜食
修習佛定
得安隱樂
名禪悅食

法喜食，意思就是說，聞法歡喜，心地充足，名叫做法喜食。常常說，我們世間的財富，永遠永遠我們都不滿足，給你再多，還要更多，這就是助長眾生的貪念。貪即貧，永遠不滿足，這就是貧。貧就是欠缺，世間的物資再多，同樣永遠都是處在貧，不滿足的人生。所以我們要聽法，聽法歡喜，自然我們的心地充足。這種貧，雖然是貧，如富啊，這種沒有貪念，安貧樂道，安在這個貧，歡喜在道中。常常在說非洲，很多「黑珍珠」，他們生活上的物資是極貧，但是他們心靈上的法是極富，他們的心地財富充滿，是在他們的心裡，心富，人生就歡喜自在。

我們是不是常常看到，南非、莫三比克，或者是賴索托，很多，七八個國家，已經接受到佛法之後，這些志工他們很歡喜，每天都很歡喜，想著要如何去付出，用他們的力量去幫助人，不論是貧苦、病苦、殘廢之苦，他們無所不付出。那種的心的富有，力量源源不斷，不斷付出，這就是心地富足。他們是從聽法來，所以他們歡喜，這叫做「法喜食」。所以，「修習佛定，得安隱樂」。因為修習佛法，讓這念心，靜思惟，那個心常常都安住在法中，所以他們安穩，他們這樣叫做「禪悅」。我們也是一樣，我們若能時時心都安穩在法中，思念，念念是法；思惟，分分無不是正念，若能這樣，這就是禪悅。

一、法喜食

聞法歡喜
因而增長善根
資益慧命

二、禪悅食

入於禪定
得安靜之悅樂
因而增長善根
資益慧命

所以法喜，法喜食是，「聞法歡喜，而增長善根，資益慧命」。因為他

聽法之後，就不斷不斷善根增長。我們只是要利益人，沒有要與人計較，我們擴大我們的心，不論眾生心地的惡濁，我們還是包容，我們還是同樣相處，如何能夠來感化他。這就是善根，善根，我們不離開眾生，我們會與眾生多結善緣，這能資益我們的慧命。資，就是資源，幫助我們，利益我們的慧命再增長，這就是我們就要好好聽法。

第二個禪悅(食)；禪悅就是「入於禪定，得安靜之悅樂」。我們若能心常常很安靜，這就是定力。戒、定、慧，我們自己的心要好好戒除，戒除我們的煩惱無明，我們戒除，不要與人結怨、結冤、結仇；有怨、有冤、有仇，到了這一世，我們就全都將它改掉，轉惡為善，轉過去的惡緣為善念，這樣我們的心自然就安靜，沒有人我是非；自然我們的心安，就寂靜清澄，這就是喜悅、悅樂。我們若是喜悅，常常我們都是很快樂，不會看到人，我們就不歡喜；遇到事情，我們就雜念起，就不會這樣了，心會很單純，就是在定，我們「入於禪定，得安靜之悅樂」。「因而增長善根，資益慧命」，因為這樣，也是會增長我們的善根，也是能增益我們的慧命。

禪悅食
謂修出世行人
由得定力
自資長養慧命
道品圓明
心常喜樂
是為禪悅食

再來，「修出世行人」。我們也很期待，有朝一日，不要又在這五濁惡世裡面，我們能脫離世間，這個濁世的無明網，這也是我們修行的目標，要如何超脫這個五濁惡世，充滿無明的這個網將我們網住。我們修行就是為了要解脫，這叫做出世的修行者。「由得定力」。因為我們有這樣，決定不受這個無明將我們網住，我們要用功，我們定心要堅固。既然要修行，我們就要決定修行的心，不要受外面的境界將我們誘惑，讓我們起心動念，退失道心，若這樣定力不夠，自然這滋養慧命的資糧，就會失去。所以，因為我們有這個，定力、決心，所以「自資長養慧命」。我們自己的心力，增長我們自己慧命的資源。

所以「道品圓明」。「三十七助道品」，常常都向大家說，「三十七助道品」，我們要好好記憶，我們要好好、常常去看。我們的行為，日常生活中，有脫離這個道品嗎？「三四、二五、七、八」，到底我們有這些

數字法，在我們的心裡沒有？這自己要好好去測量。我們若能這樣，自然「道品圓明」，歷歷在我們的內心裡，心能常常歡喜快樂，這就是禪悅食。因為我們無不都是，每天所過的日子心無掛礙，條條道路我們都能通，但是我們所選擇的，就是菩提大直道，心開意解。

所以三界的眾生；欲界、色界、無色界，「三界眾生皆依食住」。大家，尤其是欲界的眾生，衣、食、住，這都需要，尤其是吃，一天三餐，起碼三餐，要不然也要兩餐，不然至少也要有一餐，這生命才有辦法維持下去，這就是依這個「食」。

三界眾生皆依食住
所謂段食、觸食
思食、識食四者

段食、觸食、思食、識食，有四種食。

段食：
即此土眾生
飲食之類
觸食：
即五根之境界
受樂受等

段食，就是我們一天要吃幾頓飯？一天至少三餐，這是很平均的生活，或者是兩餐的生活，維持我們的生命。或者是「觸食」。觸食，我們在日常生活中，我們所接觸到的，我們需要衣穿，我們需要路來走，我們需要生活的物資種種，這無不都是與我們接觸到的，我們所需要的，所需要的稱為食。就是法，法食，法食是法，我們需要，禪悅也是法，因為我們的心堅定，這也是法。我們一般的人也是需要，修行人也是需要一天幾次用餐，也是需要。修行，我們也需要一切的物資，在我們的身上接觸，這叫做觸食。

思食：
即思念希望等
識食：
即由各業熏習
阿賴耶識
起相續不斷之果報

使妄心安住是

思食，就是思想。我們的思想，乾淨的就是思惟修，煩惱的，來接觸到我們，那就是無明。到底我們要接觸什麼樣的呢？思想中會去選擇。

「識食」，我們有六識、七識、八識，最重要的，修行希望回歸到第九識，但是我們都還是凡夫，談第九識還很早。我們說業識，就是所造作的一切，日常生活中不離開這，六識、七識、八識。眼、耳、鼻、舌、身、意，這就是六識。我們哪一個人，日常生活中沒有在接觸呢？在思想中，是要選擇好的、選擇不好的，也都是在思想裡。你所做的一切，思想、身體，身口意去造作之後，歸納，每天都是入倉庫，在八識庫藏裡面。這就是我們在三界中的眾生，人人都有，有形、無形，無不稱為食。我們都是這樣吸收，食就是吸收的意思，就是吸收這些事情。我們如何來選擇，我們所要吸收的是什麼東西？所以，段食就是，「此土眾生飲食之類」，觸食就是「五根之境界受樂受」。這看什麼受，隨著我們什麼樣的受，去接觸的境界。當然，我們很期待所接觸到的，五根接觸的五境是清淨的，是快樂無負擔的歡喜。這當然，這就是觸。

「思食」，修行者的思惟、希望，在家人的思想，這個思食，也是希望，我們修行者的思食也是希望，我們的希望是接近佛菩薩的法，這是我們的希望。凡夫，在家人希望就是，賺錢，名利、地位等等，這也是他們的希望，這就是各人不同。

「識食」，就是「由各業熏習阿賴耶識」，第八識。這樣各人所造作的，業、行為等等，在第七識的思惟，第六識的考慮，過去前五識去造作，回歸回來的這個識，第八識，這就是各業熏習，在這阿賴耶識裡，這樣熏習出了。我們常說修行沒有什麼好修，就是修習氣。是啊！我們已經所藏著的那個業識，習氣已經熏習得很重了，所以我們現在要修的，也是這個識。所以「起相續不斷之果報」。我們這個第八識由不得自己，捨此投彼，將來要去哪裡，不知道，都是在這第八識，叫做業識。就是我們所造作的一切，都是歸納在這裡，「使妄心安住」。我們修行，希望這虛妄的心能去除，自然我們收回來，在這阿賴耶識是清淨的，不要污穢。若是污穢，就是妄識，若是去妄，那就是淨，清淨，清淨就是能慢慢歸納第九識。這就要我們好好用心。

所以「此四食，(亦)名身食、受食、法食、心食」。

此四食亦名
身食、受食
法食、心食
能長氣力
能長喜樂
能長希望
能攝諸根、
造色並壽與煖
相續不壞
均名有漏之世間食

我們身體的接觸，我們心理的感受。「今天很冷！」，接觸到外面的境界，冷。「今天天氣很好哦！」這種的接觸。在那逃難中的人，現在三、四度，東西，穿的衣服不夠，接觸到很保暖的衣物，歡喜啊！這樣來保暖，這都是在身上，和感受，心的感受，以及法，我們聽的法，我們心靈的造作感受，這全都叫做受食，受食就是感受。

「能長氣力」。這個法喜食、禪悅食，我們若能好好修行，這些接觸的東西轉妄為真，轉煩惱為善念，若能這樣，就是能增長氣力。我們的接觸，日常的接觸，我們就要好好走對的路、做對的事，沒有煩惱。要吃的東西、要用的東西，我們都要用健康的，這能保持我們的氣力。「能增長喜樂」，能身心健康，這就是我們的快樂。「能增長希望」，我們受法，愈聽會愈歡喜，有興趣，聽進來，我們懂得身體力行。這「能攝諸根」。這能增長希望，能攝受我們的根，知道我們的根所接觸的，不要越軌，守規矩，這叫做「能攝諸根」。

「造色並壽與煖，相續不壞」，這個煖，就是我們能很用功。比如說「觀受是苦、觀心無常、觀法無我」等等，這全都是法。我們若能這些，「三十七助道品」用心，就如我們在鑽木一樣，鑽久了也會熱，也會有火起來，這叫做煖。鑽木取火，古人也是這樣。所以用功，「相續不壞」，能讓我們生生世世，我們的壽命用在人間，都是與法不離，這叫做「造色並壽與煖，相續不壞」。

用功，不斷不斷用功，煖就是用功，不斷地用功。不要說現在起個熱心，很快就讓它冷掉，停下來就冷掉了，所以這全都還是在「有漏」。我們這樣在修行，不要讓世間的有漏法，將我們破壞了，我們還是要勇猛向前，要「相續不壞」。我們若是「壞掉」，那就是，修行就是有

漏了。

我們常說要無漏，法入心來，不要讓它間斷；要相續，不要讓它中間壞掉了。這總是，修行，在這二食，道理就已經很長、很多。各位菩薩，愛的力量也是要不斷不斷繼續，菩提是菩薩道，菩薩道不斷延續，這就是我們修菩薩行的道路，所以要時時多用心！