

20160306 薰法香如是我聞思（逐字稿，簡校版）

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，希望我們常常都能因為法入心而歡喜。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，似乎吞忍修行是很辛苦，慢慢就道心一分一分地退了。退道心就如這個思潮，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。

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。所以一直一直都是在煩惱中，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，「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，歐洲的慈濟人現在還在塞爾維亞，就是還在塞爾維亞，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。簡單的文字報告，其實很辛苦，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，他們昨天同樣還是分成兩路，因前一天去付出，趕不上那些難民，所以付出的量少，昨天傳回來的訊息，他們同樣還是分兩條路線，一條就守在火車站，另一條是往阿德塞微西那個地方去，那是難民要經過的中繼站，他們就往那個地方走，是一大早五六點就出門。很慶幸，正好有四輛巴士載著滿滿的難民進來了，他們趕緊把握，因為他們要去趕火車，所以在那個地方趕上這四輛遊覽車，這四輛巴士載著滿滿的人，他們趕緊讓他們下來，一個一

個量他們的身材，合他們的身材後，披上我們給他們的衣服，每一件貼上慈濟 logo。他們很歡喜，付出的人歡喜，很開心；接受到的人也很歡喜，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攝氏三度與四度左右，很冷，所以及時給他們保暖衣物穿在身上，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，而我們的人是無所求，卻是法喜充滿。因為慈濟人提早，因為他們這十一個國家的慈濟人集合起來，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，一一讓他們身上能得到保暖的衣物。

還有一群在希德火車站的難民營，他們去那裡又看到，有的人準備趕火車，卻也是有人，有十八位難民，這十八位無法上火車，被拒絕上火車。為什麼呢？因為他們是阿富汗人，不是敘利亞人。阿富汗人的身分，他們雖也同樣在逃難，但是能被放行，讓他們上火車的，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希德火車站的難民收容裡，愁容滿面，苦啊，苦。到底什麼時候才能離開這個地方，才能到達他們想要去的地方，他們選擇的地方？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」卡片讓他們抽。他們大家所抽出的「靜思語」，每句話對他們都很受用，於是就開始在那裡順便教他們手語。我們的靜思語有各種的語言，他們在那裡抽到的「靜思語」，都能看得懂，因各國的語言他們都已翻譯出來，通什麼語文，慈濟人就給他們什麼樣的「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，開始就在那裡教他們，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，**邊界**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。就是很短的句子，很短的句子，能安慰人的話，這樣讓他們自己抽到，讓他們暫時，一段時間在那裡感到歡喜。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，也就是要打開心門，「**心開**運轉，福就來了」，他們也就是用這樣的耐心。所以他們進退不得，只好安心等待，這也是**讓他們**在人間的無奈中，能讓他們得法，是長久，還是短暫呢？能暫時安心，哪怕是短時間，這分緣，好緣的互動，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。雖然在進退不得的過程中，就好像沉在泥沼裡，也暫時身心解脫。暫時，哪怕是暫時，在這當中，能交到從遠途來的好朋友。這種有好朋友來探望，好朋友來支援，也是一分心安快樂。雖然是處在逃難中的地方，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。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將我們動搖，**能清楚**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，都能輕安自在。最重要的，我們就是要常常聽佛法，期待將來，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，自然我們就能早日到達，到達與佛**同樣**走過，盡頭的那個點，那就是成佛的境界了，這全都是我們要用心。前面的文。

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。」

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，他的國土的眾生也同樣是這樣，這種身得自在，「得大神通，身出光明，飛行自在」，這就是要我們好好修行。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。接下來這段文再說。

經文：「其國眾生，常以二食：一者、法喜食，二者、禪悅食。」

經文簡釋：

「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。

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

經文簡釋：

「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。

這二種，一者就是法喜食，二者禪悅食。法喜食的意思就是說，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，因永遠不滿足，這就是貧。貧就是欠缺，世間的物資再多，同樣永遠都處在貧與不滿足的人生中。所以我們要聽法，聽法歡喜，自然我們的心地充足。這種貧，雖然貧，也如富啊。這種沒有貪念，安貧樂道，安在這個貧的歡喜道中。常說非洲，很多「黑珍珠」志工，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，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，名禪悅食」。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。

所以法喜，法喜食是「聞法歡喜，因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，還是同樣相處，想著如何能夠感化他。這就是善根，我們不離開眾生，會與眾生多結善緣，這樣就能資益我們的慧命。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。

二、禪悅食：入於禪定得安靜之悅樂，因而增長善根資益慧命。

第二個禪悅食；禪悅食就是「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，我們不要與人結怨、結冤、結仇；有怨、有冤、有仇，到了這一世，我們全都將它改掉，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，常常都很快樂，不會看到人就不歡喜；遇到事情就雜念起，就不會這樣了，心會很單純，就是在定中，我們會「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。

***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，「謂修出世行人」，我們也很期待，有朝一日不要又在這五濁惡世裡面，我們希望能脫離世間這濁世的無明網，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，決定不受這無明將我們網住，我們要用功，我們的定心要堅固。既然要修行，我們就要堅定修行的心，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三十七道品嗎？「三四、二五、七、八」，到底我們這些數字法，在我們的心裡嗎？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，因我們所選擇的就是菩提大直道，心開意解。

***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。

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，「依食住」這都需要。「所謂段食」，尤其是吃，一天最起碼三餐，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」。有幾種食呢？段食、觸食、思食、識食，有四種食。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，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。即使是法，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，就是思想。我們的思想，乾淨的就是思惟修，煩惱的，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。

識食就是，我們有六識、七識、八識，修行最重要的，就是希望回歸到第九識，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，我們是要選擇好的、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，都會歸納，每天都會入倉庫，在八識庫藏裡面。我們在三界中的眾生，人人

都有，有形、無形，無不稱為食。我們都需這樣吸收，食就是吸收的意思，就是吸收這些事情。我們如何來選擇，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「五根之境界受樂受等」。這就是要看，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，五根接觸的五境都是清淨的，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，也是希望。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**這七、六識**，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，就在第八識，這就是各業熏習在這阿賴耶識裡。這樣薰習出了，我們常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歸納在這裡，「使妄心安住」。我們修行，就是希望這虛妄的心能去除，自然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，清淨就能慢慢歸納至第九識。這就要我們好好的用心。

***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」，**也能夠這樣說**。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。**歡喜，接受到這個東西很歡喜**。在那地方逃難中的人，現在攝氏三、四度，**吃的東西，穿的衣服不夠**，接觸到很保暖的衣物，歡喜啊！因能保暖，這都是身和心的感受，以及法，我們聽的法，我們心靈的造作的感受，這全都叫做受食，受食就是感受。

***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。**

「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，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」，我們能身心健康，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「攝諸根」。

「造色並壽與煖相續不壞」，這個煖，**煖**，那就是我們能很用功。比如說「觀受是苦、觀心無常、觀法無我」等等，這全都是法。我們若能在「三十七助道品」用心，就如我們在鑽木一樣，就如我們鑽木取火，鑽久了也會熱，也會有火起來，這叫做煖。鑽木取火，以前的人也是這樣。所以用功，「相續不壞」，能讓我們生生世世，我們的壽命在人間都與法不離，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，這樣全都還是在「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。

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，愛的力量也是要不不斷不斷繼續，菩提是菩薩道，菩薩道要不不斷延續，這就是我們修菩薩行的道路，所以要時時多用心啊！