

# 薰法安心讀書會



# 薰法香心得

《靜思妙蓮華》二種淨食 資益慧命  
1123集-20160306開示



高明智(惟智)

2022年9月11日

其國眾生

常以二食

一者法喜食

二者禪悅食

"Second, the food of meditative joy"

法喜：

思惟修

心悅輕安

法食：

聞法修

心樂自在

如處安樂國

生蓮華中

常聞佛陀

深妙音說法

"It is like being in the land of peace and joy,"



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

生蓮華中

常聞佛陀

深妙音說法

"It is like being in the land of peace and joy,"

法喜是學佛過程中，人人心所趣向，思惟修，聞法修，才能心悅輕安，心樂自在



希望我們能常常  
I hope we all can always



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。

## 中東難民逃往歐洲 主要路線





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的。

一探靜中消息，無生無滅，不來不去，  
非是非非，得甚深法喜，走長情之路，  
古往今來，無論何往，輕安自在。

體解菩提大道，發無上心，慈悲喜捨，  
真空妙有，具六度萬行，行大愛之道，  
廣披環宇，所到之處，心蓮綻放。

（謹以此偈作為今日心得）



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



因為我們是一家人  
分擔分享 彼此的人生



心開運轉 福就來  
~恭錄自 證嚴法師靜思語~

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

"They will be dignified with the 32 Marks"

其國眾生

常以二食

一者法喜食

二者禪悅食

"Second, the food of meditative joy"

「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。

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

to nourish their wisdom-life

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

this is called the food of meditative joy

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

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

Dharma-joy, the food of Dharma-joy, means,

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」

Next it says, "world-transcending practitioners"

三界眾生皆依食住

所謂段食、觸食

思食、識食四者

food for the mind and food for consciousnesses

段食：

即此土眾生

飲食之類

觸食：

即五根之境界

受樂受等

received by the Five Roots from external states

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

giving rise to continuous retributions

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。

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

Dharma food and mental food

能攝諸根、

造色並壽與煖

相續不壞

均名有漏之世間食

They are all called flawed foods of the world

## 三界眾生皆依食住，所謂段食、觸食、思食、識食四者。

|    |    |                           |
|----|----|---------------------------|
| 段食 | 身食 | 即此土眾生飲食之類。段食，就是我們一天要吃幾頓飯？ |
|----|----|---------------------------|

|    |    |                             |
|----|----|-----------------------------|
| 觸食 | 受食 | 即五根之境界受樂受等，觸食就是「五根之境界受樂受等」。 |
|----|----|-----------------------------|

|    |    |                           |
|----|----|---------------------------|
| 思食 | 法食 | 即思念希望等。思食，修行者的思惟、希望，也是希望。 |
|----|----|---------------------------|

|    |    |                             |
|----|----|-----------------------------|
| 識食 | 心食 | 即由各業熏習阿賴耶識，起相續不斷之果報，使妄心安住是。 |
|----|----|-----------------------------|

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。

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

## 思惟提綱（敬請貼緊上人開示的內容找答案）1123

1. 何謂法喜、法喜食？
2. 法如何入心？
3. 法食，就是「聞法修心樂自在」。上人開示中舉了什麼例子？
4. 我們的慧命要成長，需要什麼？
5. 何謂禪悅？
6. 何謂段食、觸食、思食、識食？此四食亦名為何？

願作上人的助教，廣傳靜思妙蓮華

感恩

Thank You

奈普敦智慧平台

<https://www.neptune-it.com/>