

# 從「四食」論六根修習

釋常寂（許善然）

南華大學·生死學系·哲學與生命教育碩士班二年級

## 摘要

一切有情皆依食而住，食可以滋養我們的身心，但不適當的食反而是一種負擔；所以一定要懂得善攝食，才能真正滋養慧命，少苦離苦，以達解脫。

修行就是要注意這個過程，本文就如何面對「食、色」問題，以滋養慧命、依修六根、修五欲功德、正觀四食等經上所說的要領，詳述之。以期做到「六根知量」、「六根收攝」不放逸，如此才能對治貪等雜染業習。修行就在平時要預做工夫，面對境界時，就比較有警戒心、護心正念，守護諸根。如是六根善調伏、善關閉、善守護、善執持、善修習，於未來世，必受樂報。

**關鍵詞：**四食 六根 滋養慧命

## 壹、前言

佛說諸經，一般都有其說法的因緣。眾所皆知，《楞嚴經·序分》<sup>1</sup>首先從托鉢乞食說起，因為乞食，才發生阿難在途中，巧遇摩登伽女一見傾心，幾乎陷落情波欲海。由此而來，不難看出「食色性也」之人生一大苦惱。實則，阿難與摩登伽女，祇是冰山之一角。在茫茫人海，芸芸眾生中，人不論膚色種族，物不論動植潛飛，盡在情天欲海中出沒輪迴。

從《楞嚴經·序分》，可以看出生活中兩個最根本的問題：

第一、「食」：飲食的問題。出家人當然要以化緣來維生；目前在南傳泰國、緬甸、斯里蘭卡等，還維持著托鉢乞食的生活。但在中國，自從唐朝百丈禪師建叢林後，雖然道場自作飲食，其實還是要靠在家人提供資源。這是屬於維生的問題。

第二、「色」：色的問題很敏感，因為一般人都把「色」字解釋為狹義的男女之色。在佛法來說，「色」是指廣義的六塵一色、聲、香、味、觸、法。這是在講境界的問題，當我們的六根接觸到外界的六塵時，要如何的去面對處理，以期做

---

<sup>1</sup> 《大正新修大藏經》冊 19，頁 141 中云：「如是我聞：一時佛在室羅筏城祇桓精舍。與大比丘眾千二百五十人俱，皆是無漏大阿羅漢。佛子住持，善超諸有；能於國土，成就威儀；從佛轉輪，妙堪遺囑；嚴淨毗尼，弘範三界；應身無量，度脫眾生，拔濟未來，越諸塵累。

其名曰：大智舍利弗、摩訶目犍連、摩訶拘絺羅、富樓那彌多羅尼子、須菩提、優婆尼沙陀等，而為上首。復有無量辟支無學，並其初心，同來佛所。

屬諸比丘，休夏自恣，十方菩薩，諮決心疑，欽奉慈嚴，將求密義。即時如來敷座宴安，為諸會中，宣示深奧，法筵清眾，得未曾有。迦陵仙音，遍十方界，恒沙菩薩，來聚道場，文殊師利而為上首。

時波斯匿王，為其父王諱日營齋。請佛宮掖，自迎如來。廣設珍羞，無上妙味。兼復親延諸大菩薩。城中復有長者、居士，同時飯僧，佇佛來應。佛敕文殊，分領菩薩及阿羅漢，應諸齋主；唯有阿難，先受別請，遠遊未還，不遑僧次。

既無上座，及阿闍黎。途中獨歸，其日無供。即時阿難，執持應器，於所遊城，次第循乞。心中初求，最後檀越，以為齋主。無問淨穢，剎利尊姓。及旃陀羅。方行等慈，不擇微賤。發意圓成，一切眾生，無量功德。

阿難已知，如來世尊，訶須菩提，及大迦葉，為阿羅漢，心不均平。欽仰如來，開闡無遮，度諸疑謗。經彼城隍，徐步郭門，嚴整威儀，肅恭齋法。

爾時阿難，因乞食次，經歷婬室，遭大幻術。摩登伽女，以娑毗迦羅先梵天咒，攝入婬席。婬躬撫摩，將毀戒體。如來知彼，婬術所加，齋畢旋歸。王及大臣，長者居士，俱來隨佛，願聞法要。

於時世尊，頂放百寶無畏光明，光中出生千葉寶蓮，有佛化身，結跏趺坐，宣說神咒。敕文殊師利將咒往護。惡咒消滅，提獎阿難，及摩登伽，歸來佛所。」（臺北：新文豐出版公司，2000年。）

到「六根知量」、「六根收攝」，它是屬於養生的問題。

「食」與「色」的問題，是人類求生存的本能，所以修行的根本下手處是「食」和「色」，如果有「貪」的雜染，不如實去面對的話，「貪」就會暗中作怪；所以一定要在其原初篩選過濾，也就是要善修「六根」。

修六根就是不放逸以對治貪；因為宗教有時會涉入神通感應，所以在對治貪的時候若對它產生執著，就很容易落入迷信的陷阱而不知。《雜阿含經·三〇四》：

2

如是我聞，一時佛在拘留搜調牛聚落，爾時世尊告諸比丘：我今當為汝等說法，初中後善，善義善味，純一滿淨，梵行清白，諦聽善思。有六六法，何等為六六法？謂六內入處、六外入處、六識身、六觸身、六受身、六愛身。

佛法所講的都是限於六根及所觸的六塵，超越六根以外的感官，都不是佛法。換言之，一切的佛法都沒有離開六根觸境；修行的體驗不是超越感官的現象，那種現象是修行上的障礙，因為離開六根，也就離開了根本。所以要如何的收攝六根？守護六根？這才是修行的真工夫，才是腳踏實地，沒有在談玄說妙。

我們的眼根接觸六塵當下產生眼識。根、境、識三和合是為「觸」。要修六根，或對治貪，最重要的是當六根觸境時，你要如何面對。因為有「觸」就會生「受」，「受」又會生「愛」，愛就是好惡。好惡會影響我們的分別，修行就是要注意這些過程。茲就如何面對「食、色」問題，以滋養慧命；今以修六根、修五欲功德、正觀四食等試論如下。

## 貳、 修六根

為什麼要修六根？就是要對治「貪」；其實是要對治我們的貪、瞋、癡，但是最主要的是「貪」。清·王永彬《圍爐夜話》中有一句話叫做「萬惡淫為首」，很多人把這句話解釋成狹義的「色情」方面。然而「淫」的廣義解釋是講「汨濫」、「太過份」；不該要的，卻硬是要，這就是「貪」。貪不到就起瞋心，一生起瞋心，

<sup>2</sup> 《大正新修大藏經》冊 2，頁 860 下。

就很容易做出愚癡的行為出來。所以把「貪」對治好的話，瞋、癡自然就消失了。

佛陀在《雜阿含經·二八二》，教導我們如下五句：

佛告阿難，諦聽善思，當為汝說：

緣眼色生眼識，見可意色，欲修如來厭離正念正智。

眼色緣生眼識，不可意故，修如來不厭離正念正智。

眼色緣生眼識，可意不可意，欲修如來厭離不厭離正念正智。

眼色緣生眼識，不可意可意，欲修如來不厭離厭離正念正智。

眼色緣生眼識，可意不可意，不可不可意，欲修如來厭不厭，俱離捨心住正念正智。如是阿難，若有於此五句，心善調伏、善關閉、善守護、善攝持、善修習，是則於眼色無上修根，耳、鼻、舌、身、意法，亦如是說。<sup>3</sup>

可意色就是你喜歡的對象，不可意色就是你不喜歡的對象；厭離和不厭離就是你對待喜歡、不喜歡的態度。很清楚地知道自己的好惡，但是又保持著厭離和不厭離的態度，目的就是要超然，才會看到你所喜歡的或不喜歡的對象，都是因緣所生法。

是不是够超然，跟我們對「四食」<sup>4</sup>的反應有關。我們如何面對可意或不可意的境界？如何能够捨？是因為看到四食所造成的緊張與不安，如此你就會保持距離，才不會衝動的捲入自己的好惡裡面。《雜阿含經·六三六》：

習聖賢戒，守諸根門，護心正念。眼見色時，不取形相，若於眼根，住不律儀，世間貪憂，惡不善法，常漏於心。而今於眼起正律儀，耳、鼻、舌、身、意，起正律儀，亦復如是。彼以聖賢戒律成就，善攝根門，來往周旋，顧視屈伸，坐臥眠覺，語默住智正智，彼成就如此聖戒守護根門，正智正念。<sup>5</sup>

「漏」字是煩惱的起因，所以要修漏，就要修根律儀。要如何修根律儀？「習

<sup>3</sup> 《大正新修大藏經》冊 2，頁 780 上。

<sup>4</sup> 四種類的食物（此食物不必是物質的意義）。一、段食：即是一口一口的食物，指肉菜等真正的食物。二、觸食：即感覺，透過能起喜悅的情感的感觸來護持身體。三、思食：即思考，依靠思想、希望來護持身體。四、識食：是認識作用，透過六識的作用使身體的機能發展開來。參閱：吳汝鈞《佛教思想大辭典》，臺北：台灣商務印書館公司，2011 年，頁 171。

<sup>5</sup> 《大正新修大藏經》冊 2，頁 176 上。

聖賢戒，守諸根門」。你要守諸根門，保護你的心在正念上。也就是說，當六根觸境時，你要看到各種因緣，你要時常提醒自己，這是無常、苦、無我。如果沒有提醒的話，就是取形相。

譬如說，當你看到美好的境界時就說：「啊！這個境界太完美了。」只要你把看到的感覺絕對化，就會抓取形相，一旦它消失就會苦。因為你在欣賞美好的境界時，沒有做無常、苦、無我的如理思維，這就是失去正念。

欣賞美，並沒有錯，錯在於沒有無常、苦、無我的作意。因為你祇沈緬在「味」，沒有去注意「患」，所以你就不知道要「離」和「捨」。到最後一定是苦，還會造成黏著與焦慮。

「取形相」就是孤立了境界的因緣，祇會增加自己的迷惑，這種迷惑就是漏。欣賞美好的現象這只是講眼見色，就這麼令人迷惑了，耳朵聽聲音也一樣，你能够從他的聲音，分辨出他的做人嗎？耳朵聽到一個聲音，感覺悅耳的，就很容易聽聲音而上當或產生執著，這都是取相。鼻子聞香氣、舌頭嚐味道、身體乃至意根，這裡面都會產生很多的迷惑。

所以在平時要預做工夫，在想法上就要思考，是什麼容易讓自己迷惑，如此當你面對境界時，比較會有警覺心，而不是面對境界就意亂情迷。這叫做根律儀，守護諸根門，護心正念。如果沒有律儀的話，「世間貪愛，惡不善法，常漏於心。」《雜阿含經·二七九》：

云何六根善調伏、善關閉、善守護、善執持、善修習，於未來世，必受樂報。多聞弟子，眼見色不取色相，不取隨形好，任其眼根之所趣向，常住律儀，世間貪愛，惡不善法，不漏其心，能生律儀，善護眼根，耳、鼻、舌、身、意根，亦復如是。如是六根善調伏、善關閉、善守護、善執持、善修習，於未來世，必受樂報。<sup>6</sup>

「善調伏」是調伏什麼？就是要調伏六根的冷熱。譬如眼睛看東西時，看得太入神、太熱情了；或是過於忽視、太冷漠了，這些太冷或太熱的反應，都會讓你的判斷，失去原有的注意力，不適當都是「漏」。所以要善調伏六根的冷熱適中，

---

<sup>6</sup> 《大正新修大藏經》冊2，頁76上。

才能不被境界影響而使我們的注意力失衡。

「善關閉」，關閉就是選擇，不需要看的都看不見，不需要聽的都聽不到，這就是善於關閉，如此你的六根才會有休息的時間，才不會被境界所迷惑。

鼻、舌、身、意根亦復如是善於守護、執持、修習的話，於未來世，必受樂報。六根善調伏、守護，有這麼多好處，修行能夠修到如此，就是善修習六根。

### 參、 修五欲功德

《雜阿含經·二一一》：

如是我聞，一時佛住毗舍離耆婆拘摩羅，藥師菴羅園。爾時世尊告諸比丘，我昔未成正覺時，獨一靜處，禪思思惟，自心多向何處觀察。自心多逐過去五欲功德，少逐現在五欲功德，逐未來世轉復微少。我觀多逐過去五欲心已，極生方便，精勤自護，不復令隨過去五欲功德。我以是精勤自護故，漸漸近阿耨多羅三藐三菩提。<sup>7</sup>

每個宗教都強調清心寡欲，其基本上是要我們少欲知足。這段經文就是在講少欲的方法，六根對六塵的境界，所帶給我們的美好叫做「五欲功德」。注意力多在回味過去的五欲所帶給我的美好，很少去追逐現在的美好，如此我對於未來的美好，自然就更少去追求了。

經文說：「我觀多逐過去五欲心已，極生方便。」也就是用回想過去曾經有的美好感覺，來減少你現在和未來想要的，用這種方法，可以減少你的妄想。

這是應用想像力的方法，但真的很管用。你盡量去想過去的美好感覺，你現在想要的會減少，對未來想要的會轉復更少。因為想要的都是有代價的，而且是很高昂的，所以你會覺得有「患」，促使你想「離」。

要少欲，就要「消化」過去五欲所帶來的美好感覺。如果沒有好好的消化，你還是會繼續想要去追求，因為它到底帶給你什麼美好？什麼痛苦？你都不清楚，

---

<sup>7</sup> 《大正新修大藏經》冊2，頁53上。

因為你從來都沒有好好的消化過。

現代人最大的問題，就是六根不斷地往外追逐，想看很多演唱會，想聽很多八卦消息，但是這些都會使你無法消受。然後當你心情很亂的時候，到底是那一個東西讓你混亂？你搞不清楚。因為你的眼睛看太多了，耳朵聽太多了，鼻子聞太多了.....都會讓你迷惑。

因為你一下子抓取太多的東西，你會沒有分辨的能力，你要分辨也是要少欲。所以不能太多東西，否則你的心也會迷昧不明，而且沒辦法抉擇辨別，那個東西對你的身體好？對你的精神好？

修五欲功德也是為了對治欲貪，我們的五根一天到晚忙於向外抓取很多的東西，只是在滿足我們的欲望。換言之，是在滿足我們一直想要的而已，實際上對於調和身心，滋養慧命並沒有幫助。既然是要滿足所想要的，那過去的想法，和現在的想法以及未來的想法，事實上是沒有差異的，所以多逐過去五欲功德，確實多少可以降低現在和未來的想。只要你透過不斷的熏習，去回想過去的回憶，漸漸的就能够取代對現在及未來的想，如此不但可以減少欲貪，更可增加記憶力和想像力。

這方法雖仍保留了過去的少許欲貪，卻可以讓我們不再造新業，這是階段性修行方法的必要過程。因為要立即斷除現在和未來的欲貪，可能有相當大的窒礙難行之處，所以如果能用過去的欲貪來取代現在及未來的欲貪，當然也不失為變通的好方法。

經上談「三心不可得」，也是同樣的意義，只是沒有很具體的提出階段性的對治方法。其實不論過去心、未來心，都混雜很多成分的「想」，對治欲貪也就是對治「想」。我們有太多的想，沒有好好的過濾，以至於混亂迷惑，會干擾我們言語、行為與思考。所以要淨化六根，有必要對「想」好好的對治，如果能好好消化過去五欲功德所帶給我們的好處，對我們的少欲知足有很大的幫助。能够少欲，就比較容易守護根門，守住六根門頭，就可減少對於形相的抓取，那才能够做到遇可意色厭離，遇不可意色不厭離，如此才能產生一股解脫自在的態度，才有助於我們時時保持正知正念。

自心多逐過去五欲功德→少欲知足→守護根門→不取形相→正知正念。

## 肆、 正觀四食

世間的眾生，貪愛俱足，有很強的私心和感情的渴望，這也顯示人類為什麼會有強烈的破壞力和建設力。身為人，如果無法辨識「四食」，就沒有超越欲貪的可能。

佛法是探討自我的身心，觀察一個具有「三種特勝」<sup>8</sup>的人類，為何需要食物？到底是需要那些食物，才能讓我們比較少欲、健康、增長智慧而沒有罣礙。《雜阿含經·三七一》：

有四食資益眾生，令得住世，攝受長養。何等為四？謂一、麤搏食，二、細觸食，三、意思食，四、識食。<sup>9</sup>

「食」是資益增長的意思，類似一般說的營養，故凡有資益增長作用的，都可稱為「食」，所以一切法皆有食。《增一阿含經·三八之五》：

世尊告阿那律曰：「汝可寢寐，所以然者，一切諸法由食而存，非食不存，眼者以眠為食，鼻者以香為食，舌者以味為食，身者以細滑為食，意者以法為食，我今亦說涅槃有食。」阿那律白佛言：「涅槃以何等為食？」佛告阿那律：「涅槃以無放逸為食，乘無放逸，得至於無為。」<sup>10</sup>

不過佛約資益有情的身心最強盛的食物總括為四食。佛陀曾經修苦行到了身心俱乏，後來覺悟到苦行的無益，於是接受牧女乳糜的供養，恢復了精神體力，才能於菩提樹下證得無上正等正覺。<sup>11</sup>這一段記載，不但肯定「食」的重要，更指出延續身心的動力資源。

茲就四食的意義分述如下：

(一) 麤搏食：即日常生活中的飲食，是物質的食物，一般可分多少次段，所

<sup>8</sup> 《起世經》勇猛、憶念、梵行三事勝於天。印順《佛法概論》，新竹：正聞出版社，1992年，頁55。

<sup>9</sup> 《大正新修大藏經》冊2，頁101下。

<sup>10</sup> 《大正新修大藏經》冊2，頁719上。

<sup>11</sup> 平川彰著、莊崑木譯《印度佛教史》，臺北：商周出版社，2002年，頁46。



以也叫做段食。但必需是能資益增長身心，才符合食的定義。如果不能資益身心而反會戕害身心，在佛法中即不稱為食（諸如服食毒品等）。

有情眾生一期生命的延續，必要有段食，特別是欲界的人間。沒有段食，雖有其他的資益，也難於生存。如入定過久，有可能出定時就會造成體力不支而死亡，由此可見段食對於人類的重要。<sup>12</sup>

段食若沒有處理好，就會產生飢渴或消化問題；段食的主要重點，就是要能飲食知量。我們要認識到「食者，蝕也」，食都有侵蝕的意思，它有一種警覺的含義。提醒每天的吃是一種消磨，如此可對治貪吃一大堆不能消化的食物，減少我們對吃的欲貪。

（二） 細觸食：觸是指六根觸六塵所生起的感覺，合己意的叫可意觸；不合己意的叫不可意觸，從可意、不可意觸起樂受、苦受等。這裏的細觸食，主要為可意觸，可意觸生起的喜樂，即能資益我們的生命力，間接影響身心的健康，故細觸食也是維持有情生命延續的重要因素之一。有些難治的沈疴，每因環境的合宜適意，使身心舒暢而得到痊癒。反之，若失意、打擊因而讓人憔悴生病，甚至邁向結束生命的困境。<sup>13</sup>

觸的意思是刺激，這種刺激是為了得到身心的滋養，為了輕安，所以我們需要的是明觸，是注意力的恰當。如果我們都能察覺到，我們的眼、耳、鼻、舌、身、意根在抓什麼？我們自然就會去注意那些可意、不可意觸受的起落生滅。去看到其中的無常，去體會六根觸在燃燒、消磨中導向少苦、離苦，這就是細觸食的正知正念。

（三） 意思食：意思食的「意思」，指的是我們的意願，是一種內心的對話。一個人的內心，假使不再燃起任何一絲的希望，此人絕對無法繼續存活下去。有希望才能資益身心，所以意思食，對於有情生命的延續，扮演著強大的作用。意思食跟細觸食的「意根觸」，很容易讓人混淆；兩者的不同，在於意思食是內心的運作。細觸食的意根觸，是比較屬於日常生活中身、口、意的對待與應用。<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> 參閱：印順《佛法概論》，頁 71。

<sup>13</sup> 參閱：印順《佛法概論》，頁 71-72

<sup>14</sup> 參閱：印順《佛法概論》，頁 72。

意思食是內心要靜，心思沈澱後才看得到；細觸食的意根觸是在動的境界中，你還來不及靜下來時，它就已經發生了。我們的意思食，等於是正知正念的前行，思考我們到底要的是什麼？我們真正想要的跟意根觸不一定是相同，因為意根觸很容易受到境界的影響而衝動。所以意思食是要拉近與意根觸的距離，拉到動靜一致，等於是意根觸與意思食能夠同步。

(四) 識食：識即指執取身心，與染愛相應的識。識有維持生命延續，幫助身心發展的力量。《長阿含·大緣方便經》：

阿難，緣識有名色，此為何義？若識不入母胎者有名色不？答曰無也。若識入胎不出者，有名色不？答曰無也。若識出胎嬰孩壞敗，名色得增長不？答曰無也。阿難，若無識者有名色不？答曰無也。阿難，我以是緣知，名色由識，緣識有名色，我所說者義在此。<sup>15</sup>

故「識緣名色」，是為佛法中重要的教義。此識的執取，生命才能延續，一旦停止其執取的作用，生命即宣告死亡。<sup>16</sup>

以現代科學來講，識食是不明顯的下意識活動，它是意思食背後驅動的力量。對識食不善攝取就是愚癡，善於攝取就是有智慧。有智慧的識食，就是對於過去、未來、現在、內、外、粗、細、好、惡、遠、近，這十一種行相有特別的觀照力。

四食是四種滋養，「段食」雖粗，但如果不知量，會影響其他三種食的流向。因為「飲食不知量」，會導致身心粗重，六根不善守護調伏。「觸食」不知患、離，就會不斷的抓取可意觸。「觸食」不善持，「意思食」就會跟著忘失生命的方向，就容易捨本逐末，變成有所求。求不得即生罣礙、挫折、消沈；有所得就會顯示得意忘形的掉舉、亢奮。這時就會對人生的大方向起疑、對法、對真理產生輕慢，迷迷茫茫、醉生夢死，於是對「識食」的作用會更加迷濛，終究受苦。

我們面對四食的態度，要如何正確的去觀察，才不至於偏離「根本作意」<sup>17</sup>。今依佛陀的開示作一番深入的探討：

<sup>15</sup> 《大正新修大藏經》冊 1，頁 61 中。

<sup>16</sup> 參閱：印順《佛法概論》，頁 73。

<sup>17</sup> 根本作意又稱如理作意，作意世間本來就是無常、苦、無我。參閱：張大卿《阿含聖典的解脫心法》，臺南：和裕出版社，2000 年，頁 61。

(一) 正觀段食：

《雜阿含經·三七三》：

云何比丘，觀察搏食。譬如有夫婦二人，唯有一子，愛念將養，欲度曠野嶮道難處，糧食乏盡，飢餓困極，計無濟理，作是議言：『正有一子，極所愛念，若食其肉，可得度難，莫令在此，三人俱死。』作是計已，即殺其子，含悲垂淚，強食其肉，得度曠野。云何比丘，彼人夫婦，共食子肉，寧取其味，貪嗜美樂與不？答曰：不也，世尊。復問比丘，彼強食其肉，為度曠野嶮道與不？答言如是世尊。佛告比丘凡食搏食，當如是觀，如是觀者，搏食斷知，搏食斷知已，於五欲功德貪愛則斷，五欲功德貪愛斷者，我不見彼多聞聖弟子，於五欲功德上，有一結使。而不斷者，有一結繫故，則還生此世。

18

對待飲食的態度，要如佛陀在經文上所示：「如穿越曠野嶮道難處，含悲垂淚如食子肉」。在這物質昌盛的時代，很容易對飲食不知抉擇，以為只要我有錢，天下美味就是我的，人生應該好好享受啊！

事實上，飲食不一定是一種享受，尤其當你胃腸有毛病時，反而是一種受苦、破壞。對飲食就是要知量，要知道一切的飲食，都是為了身心的滋養，才能度過如曠野嶮道般的人生歷程。所以要有「如食子肉」的正面態度去如實觀察，才能提高醒覺的能力，以導向世間的少苦、離苦。

(二) 正觀觸食：

云何比丘，觀察觸食。譬如有牛，生剝其皮，在在處處，諸蟲啖食，沙土盆塵，草木針刺。若依於地，地蟲所食；若依於水，水蟲所食；若依空中，飛蟲所食；臥起常有，苦毒此身。如是比丘，於彼觸食，當如是觀。如是觀者，觸食斷知；觸食斷知者，三受則斷；三受斷者，多聞聖弟子，於上無所復作，所作已作故。<sup>19</sup>

<sup>18</sup> 《大正新修大藏經》冊 2，頁 102 中。

<sup>19</sup> 《大正新修大藏經》冊 2，頁 102 下。

對待觸食的態度，要「如剝皮後的牛，觸地給地蟲食，觸水給水蟲食，觸空中給飛蟲食」。就是願意用一種如剝皮後的牛，沒有皮膚的感覺去觸，如此會更敏感，每一個觸都是痛的感覺，一切的受皆是苦。

用清淨的心，願意接受觸，如此才不會更粗重；因為我們的身心如果粗重的話，只會更加的痛。因為所有的痛，所有對苦的知見，都能讓我們更加謹慎地去守護六根，如果你不想增加多餘的痛苦，那自然會更正知正念，觸食就是要這樣的去體會。

### (三) 正觀意思食：

云何比丘，觀察意思食。譬如聚落城邑邊有火起，無煙無炎，時有士夫，聰明點慧，背苦向樂，厭死樂生。作如是念，彼有大火，無煙無炎，行來當避，莫令墮中，必死無疑。作是思惟，常生思願，捨遠而去。觀意思食，亦復如是，如是觀者，意思食斷。意思食斷者，三愛則斷。三愛斷者，彼多聞聖弟子，於上更無所作，所作已作故。<sup>20</sup>

面對意思食的態度，經文的譬喻「彼有大火，無煙無炎，行來當避，莫令墮中」。真正的大火是無煙無炎的，喻為意思願欲，如果無限的貪愛高漲，就如墮落大火坑中，跳不出來，必死無疑。佛陀提醒我們要學習那聰明點慧的士夫，懂得背苦向樂、厭苦樂生。如此才能斷三愛，<sup>21</sup>不再輪迴三界。

所以要真正體認到，不論是「段食」、「觸食」或是「意思食」如果不知量，都會徒增過患；「段食」會讓你增加飢渴的感覺，「觸食」會增加緊張的感覺，而「意思食」會增加我們內心的不安。「意思食」是要我們去珍惜生命的意義，不願也不要這樣子生生世世的輪迴。

### (四) 正觀識食：

諸比丘，云何觀察識食。譬如國王，有防邏者，捉捕劫盜，縛送王所，如前

<sup>20</sup> 《大正新修大藏經》冊 2，頁 102 下。

<sup>21</sup> 欲愛、色愛、無色愛；即對三界的貪著。參閱：吳汝鈞《佛教思想大辭典》臺北：台灣商務印書館公司，2011 年，頁 82。

須深經廣說。以彼因緣，受三百矛苦覺，晝夜苦痛，觀察識食，亦復如是。如是觀者，識食斷知。識食斷知者，名色斷知。名色斷知者，多聞聖弟子，於上更無所作，所作已作故。佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>22</sup>

依經中的啟示，只要「識食」稍為偏離「根本作意」，我們就會受苦，佛陀的譬喻是有如「日夜受三百矛刺」。一矛刺痛就知苦了，何況是三百矛刺日夜不停，這段經文其實是在講我們的「諸識法如幻」。如果不能察覺它的虛妄，只會日夜流轉，受苦無邊。

唯有無間斷地「根本作意」，意識才會明，智慧才會開。識明智開之後，才不會迷惑於過去、未來、現在的生滅聚散，才不會迷惑於內外、遠近、粗細、好惡的變化。而後不論意識如何分別，都會看到無常、苦、空、無我。不再抓取兩邊，回到中道，面對一切觸不將不迎，應而不藏，如實知見。

「識食」明了，「意思食」，就正了；有端正的「意思食」，六根門頭才容易守護，「六根知量」以後，要做到「飲食知量」，就變得毫不費力了，如此才不會再做沒有滋養的消磨。

## 伍、 結論

食可以是一種滋養，不當的食却是一種負擔，甚至遺害後患。所以一定要懂得善攝食，才能真正滋養慧命，少苦離苦，以達解脫。

在《雜阿含經》裡面，經常會出現「集、滅、味、患、離」<sup>23</sup>這五個字。「集」是在說東西形成的過程，如同前面提到好惡形成的過程，它是由觸生受，由受生好惡判斷；如果將判斷還原到好惡，還原到受，再回到觸時，這個觸又係由根、塵、識三者所和合，不但如此，更又關係到時間、空間，以及自己當時習氣反應……。一直還原到最後是「滅」，這就是看透「諸行如芭蕉」<sup>24</sup>。

<sup>22</sup> 《大正新修大藏經》冊 2，頁 102 下。

<sup>23</sup> 《大正新修大藏經》冊 2，頁 10 上。

<sup>24</sup> 語出於《雜阿含·二六五》見《大正新修大藏經》冊 2，頁 69 上。「諸行如芭蕉」：行就是種種身、口、意的衝動，面對行蘊的衝動，不知欲望在消磨身心。對治的作意就是當下解剖，

去體會它，享受它，叫做「味」。然後再去看它的「患」，也就是看到「段食」帶給我們的飢渴。「觸食」所產生的受會不斷地給我們帶來緊張。「意思食」會不斷地帶給我們不安。「識食」是一種黏著，喜歡的人你就黏著，不喜歡的人你就耿耿於懷，只要你沒有把六根善修持的話，以上這些感覺都是免不了的。

如果你能全面的正觀「四食」的問題，對於它的「患」就能够有較深刻的體會，而不會把注意力都放在「味」上。反之，把觀察重點集中在「味」的話，你就會忽略了「患」；就不去注意不可意的部份。然後「患」的感覺就愈來愈少，到最後你就不願意「離」，看事情沒有保持距離，就會失去反省思考的能力，你只看到可意就很容易黏著。「食」雖分成四類，其實它們都是彼此相互關係，都是一個循環接著一個循環的。

《雜阿含經·二一一》：「現法自知自證，我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」<sup>25</sup>所謂自知自證是明白自己，而不是每天去看別人有沒有修六根，或是替別人印證修行的境界。佛法不是用來檢討別人，它是要我們自己省察，然後想辦法帶給別人對修行的信心，這才是最重要的地方。

---

好像在剝芭蕉，一層又一層；到最後，看到一無所有，沒有實心，一種不實在的感覺。這種諸行不實在的感覺，就是「諸行如芭蕉」。

<sup>25</sup> 《大正新修大藏經》冊 2，頁 53 上。

## 參考文獻

### (一) 典籍：

《大正新修大藏經》第一冊，臺北：新文豐出版公司，2000年。

《大正新修大藏經》第二冊，臺北：新文豐出版公司，2000年。

《大正新修大藏經》第八冊，臺北：新文豐出版公司，2000年。

《大正新修大藏經》第十九冊，臺北：新文豐出版公司，2000年。

### (二) 現代著作：

丁福保《佛學大辭典》，臺北：佛陀教育基金會，2009年。

史次耘《四書今註今譯》，臺北：台灣商務印書館公司，1995年。

平川彰《印度佛教史》，臺北：商周出版社，2002年。

印順《佛法概論》，新竹：正聞出版社，1993年。

印順《雜阿含經論會編》，新竹：正聞出版社，2002年。

吳汝鈞《佛教思想大辭典》，臺北：台灣商務印書館公司，2011年。

南懷瑾《楞嚴大義今釋》，臺北：老古文化事業公司，2003年。

高樹藩《新修康熙字典》，臺北：啟業書局，1994年。

張大卿《阿含聖典的解脫心法》，臺南：和裕出版社，2000年。

楊郁文《阿含要略》，臺北：東初出版社，1993年。