

# 略說初期佛教之「食」義

／呂凱文

## 1 問題之提出

根據佛傳記載，悉達多太子於六年苦行裡，苦行內容與飲食或食物相關，他曾經藉由不同的飲食方法與食物內容，作為精進用功的要領，其中包括斷食與節食。然而一再嘗試後，認為這些苦行無益於解脫，亦無法獲得證悟，於是決定捨棄無益的苦行，並且採取較為中實而肯定的飲食態度。當他接受與食用牧牛女布施的乳糜後，逐漸恢復體力，隨後於菩提伽耶的菩提樹下禪定，證悟無上的佛法。由此可知，適當食物的攝取有助於身心健康的回復，這對於涅槃的獲得亦有相當的幫助，食物對於解脫的重要性可見一般。

然而從佛傳亦可知，憍陳如等苦行者對於悉達多受食乳糜一事表示不滿，不但不認同悉達多當時的飲食態度與飲食內容，甚至也不認為它符合苦行者公認的解脫法。可以想像大約經過一番質詢和辯論，悉達多未能把他們說服，於是五位苦行者一起離開悉達多，到別處修苦行。即使後來悉達多於菩提樹下獲得正覺，並與五位苦行者重逢於鹿野苑，但是相逢之際，在信心不足的情況下，苦行者們泰半鄙視悉達多為棄（苦行）道之士，不但不打算竭誠歡迎他的蒞臨，甚至對他亦抱持懷疑的態度。由此可見，看似簡單的飲食問題，竟然對於苦行團體成員們的決裂，起著舉足輕重的關鍵作用，這就值得我們對於「食」的問題特別留心。

雖然苦行者們不外是希求心靈自由與解脫煩惱，但是缺乏中道與適當修行方法，結果往往卻是事倍功半，甚至脫離常軌。例如苦行時期的悉達多太子藉由日食一麻一麥，或但服水，或專服氣，將人類賴以維生的物質食物縮減到最小程度，刻苦自己對於飲食的攝取，以求擺脫物欲的拘累；但是這般作法不但得不到維持生命正常機能的營養來源，長期下來危害身體健康甚巨，而且苦苦堅持之下，心理亦可能處於不柔軟的艱澀狀態，在身心失調偏頗的情況下追求身心寂靜的涅槃，可謂是不得其門而入。

悉達多太子接受牧牛女的乳糜供養之舉，這意味他重新評估過去六年苦行時期的飲食態度，並且依照身心協調狀態作出適度的修正，就某種程度而言，此舉亦代表他翻轉過去錯誤的修行下手處，開始意識到「食」與涅槃解脫之間的重要關聯。至於，當時苦行者們不正確的飲食態度，在相當程度上，這也意味著不適巧的修行方向，或者亦可說是他們對於正確的「食」義認識不清，因而錯解修行的正確方向。為了幫助昔日的同修獲得正覺，佛陀於最初的教化裡，相當用心於飲食基本觀念的釐清，特別提到「一切眾生由食而存」，強調飲食的重要性，指出有情生命的延續與維持都須要依賴「食」。就此而言，此一論題的提出，具有針砭當時苦行者過度偏頗的飲食態度，試圖對其過猶不及的飲食態度提出中道的勸誡。但是「一切眾生由食而存」的論題，卻含有佛教解脫學的特殊解釋，而有

別於通俗意義的飲食觀點，這點值得我們多加考察。

## 2 初期佛教從「六根」論「食」

就「食」的通俗意義而言，食物泛指我們所吃的東西，舉凡麵包、饅頭等固體的東西是食物，而流質的豆漿、牛奶亦是食物，這些皆是名詞的「食」(food)；至於食用或飲用這些食物的動作與過程，則是動詞的「食」(eat)。但是，基本而言，上述這種通俗的「食」義是「以嘴就食」立論，就有情身心結構而言，傾向以六根之一的「舌根」論食。雖然初期佛教接受這種「食」的通俗意義，但是也從不同的角度看待之，特別是從「六根」與「食」的觀點著眼，藉之討論生命延續、涅槃解脫與食之間的關係。例如《增壹阿含經》提到：

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，耳者以聲為食，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：涅槃者以何等為食？佛告阿那律：涅槃者以無放逸為食，乘無放逸，得至於無為。

這段經文的緣由，是因為阿那律於眾中睡眠而被佛訶責，於是發憤精進修行不願睡眠，以致眼根毀損；佛陀為勸阿那律睡眠，因而開示「一切諸法由食而存，非食不存」，說明有情之眼耳鼻舌身意等六根亦需要食物才能持續運作。而睡眠即是眼根的食物之一，若眼根不以睡眠為食，則眼根將敗壞；不僅如此，即使是涅槃亦需要以「無放逸」為食才能持續成就，若無法以「無放逸」為食，則勢必缺乏獲致涅槃的動力。依據這般描述，可以初步見到修行次第與食物鏈之間繫上關係，然而這裡的「食」義顯然已超出一般「以嘴就食」的通俗意義，而其特殊意義更待進一步分析。為此，可先從上述經文裡，就眼、耳、鼻、舌、身、意等「六根」與「食」的關係進一步討論。

## 3 六根與食 (eat)

就初期佛教而言，眼、耳、鼻、舌、身、意等「六根」，與身、口、意等「三妙行」之間是息息相關。前者是有情眾生藉以汲取經驗世界之資訊的管道，後者則是以前六者所獲得的訊息為基礎，再由內而外地展現於經驗世界的身心行為。由於六根與身口意三妙行是展轉相互影響，一旦六根收攝不得當，或是過度汲取無益於離苦的經驗資訊，這都將導致身、口、意朝向煩惱集起的業行。但是反過來說，日常生活裡，不得當的身、口、意亦會導致六根收攝不良，轉而傾向於煩惱集起的一面。近朱者赤，近墨者黑，人格特性的形成與外在環境之間的互動，原本就存在不可孤離的關係，這原本就是生活世界裡的經驗法則之一。

雖然六根是吾人認知經驗世界的六種管道，但是其認識的對象卻是色、聲、香、味、觸、法等「六塵」，這是經驗世界提供的與料，亦是眼、耳、鼻、舌、身、意所對之「六境」。但是，六根之所以是「根」(indriya)義，這是因為六根被視為是汲取經驗世界所提供與料(六塵)等資訊的工具，就此而言，「根」

之汲取（取食）作用，難免被聯想為與植物根部的功能相提並論，視之為生滅變化的原動力。而植物根部不但是吸取養份與水分（食物）之處，亦是促使植物挺立的原因之一，一旦根部被切除，植物只能逐漸枯萎敗壞不復生長。相對於此，初期佛典未曾忽視植物根部的重要性，凡是描述煩惱生命不再繼續的涅槃解脫處，往往是以斷除植物根部之喻形容。以「根」義形容眼、耳、鼻、舌、身、意等六者，相當程度而言，這是藉由具體可見的植物譬喻有情生命活動的特徵。從而，具有認識義涵的「根」義，相對地亦具有「食」（eat）義涵。

不過應當注意到，眼、耳、鼻、舌、身、意等六者也被解釋為「六處」或「六入處」，這是強調這六者是有情生命藉以滋養與延續之（身心）食物的六個重要入口。若是如此，初期佛教對於「食」義賦予相當活潑的解釋，申言之，眼、耳、鼻、舌、身、意等六處，任何一處皆是「食」（food）的入處，此外，眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，任何一根的活動皆是「食」（eat），這亦即就是一般我們所謂的「吃」。正是如此，於前引《增壹阿含經》裡，佛陀為阿那律解釋：眼根的活動（如眼見色）、耳根的活動（如耳聽聲）、鼻根的活動（如鼻聞香）、舌根的活動（如舌嚐味）、身根的活動（如身體的觸摸），甚至意根的活動（對於法的思惟，例如「涅槃以不放逸為食」），這些皆被視為是「食」（飲食）的活動。這就擴大一般以「嘴就食」的通俗「食」義，滲透到吾人日常生活的每一剎那，因為我們的生活就是六根觸境的活動，換言之，我們無時無刻都在「食」（eat）。

但是就「食」分析之，這之間的關係項又包括了「能食」（眼等六根）、「所食」（六塵：色、聲、香、味、觸、法）與「食」本身的活動。若略作具體說明：當我們以眼睛（能食）看世間男女美色（所食）時，就初期佛教的意義而言，則這裡的看見活動其實就是食的活動（食），亦即眼根以世間男女美色為食。當然，所食的內容將影響有情身心的後續發展，若六根頻頻以世間男女美色為食（如流覽情色網站，縱情於聲色場所），這將會干擾心志發展，身、口、意亦將深受其影響（如沉溺於淫聲欲行而難以自拔）；若六根不再以世間男女美色為食（如絕不接觸情色資訊，不接觸聲色場所），心志受干擾的誘因也就消失，身、口、意等亦隨之清淨。換言之，身心煩惱之完全淨化或紛紛擾擾，這相當程度上是取決於我們對於「六根之食」的選擇。

就初期佛教的觀點，食不僅是食物的意思，更是資益增長的意思，這等於平常說的營養，具有滋養義或滋長義。不僅煩惱生命的存活與延續須藉由「食」的滋養而遂行，甚至作為解脫生命的修行法要亦須藉由「食」的滋養而成立；凡是能使有情維持延長其生命，而且擴展長大，凡是有增益作用的，都可稱為食。至於此一資益增長的方向性，則往往決定於六根如何取捨選擇所食的食物，亦即取決於我們如何「護諸根門」與「食知量」。如同南傳巴利《如是語》（Itivuttaka）二八經與二九經所說：

（二八）諸比丘！成就二法之比丘，於現法住於苦，有患、有惱，有焦慮，身壞死後，惡趣當可期待。何之為二？為不護諸根門及食不知量。

（二九）諸比丘！成就二法之比丘，於現法住於樂，無患、無惱，無焦慮，

身壞死後，善趣當可期待。何之為二？於護諸根門，食為知量。

「根」、「門」（入處）與「食」兩者在經文裡相提並論，「不護諸根門」即意味「食不知量」，「護諸根門」即意味「食為知量」，可見這裡的「食」與「諸（六）根」關係密切。至於這裡所說的「食知量」與「食不知量」，若再以《增壹阿含經》裡佛陀為阿那律說明「六根之食」的觀點解釋之，則並非僅適用於「以嘴就食」（舌根），而是皆適用諸根（眼、耳、鼻、舌、身、意等六根）的解釋。這點亦是我們理解初期佛教「食」（eat）義時，須要特別注意的。

#### 4 六根之食（food）

既然初期佛教之「食」（eat）義，即是廣泛「六根」的活動；則其「食」（food）亦即指謂著「六根之食」。「六根之食」即是「眼、耳、鼻、舌、身、意」等六根以其相對的「色、香、味、觸、法」等六者為食，亦即：眼以色為食、耳以聲為食、鼻以香為食、舌以味為食、身以觸為食、意以法為食等。

然而，正確而適當的「六根之食」，能使身心導向正面發展，不正確且不適當的「六根之食」，能使身心導向負面發展。如此一來，慎選「六根之食」就顯得相當重要。其中以「法」食而言，以前引《增壹阿含經》「涅槃者以無放逸為食」為例，雖然涅槃以無放逸為食才能達致無為（解脫），但反過來說，若不以無放逸為食，則無法達致無為（解脫）。可見攝取正確的食物，將有助於身心煩惱的止息。而藉由類似觀點說明「六根之食」重要性者，亦散見於初期佛典裡。例如《雜阿含》七一五經即以食的觀點說明「五蓋」、「七覺分」等法的滋長（食）或不滋長（不食）時，提到各有其食而促之消長。如經文提到五蓋之食（滋長）的部份：

爾時，世尊告諸比丘：有五蓋、七覺分，有食、無食。我今當說。諦聽！善思！當為汝說。譬如身依食而立，非不食。如是五蓋依於食而立，非不食。

貪欲蓋以何為食？謂觸相。於彼不正思惟，未起貪欲令起，已起貪欲能令增廣，是名欲愛蓋之食。

何等為瞋恚蓋食？謂障礙相。於彼不正思惟，未起瞋恚蓋令起，已起瞋恚蓋能令增廣，是名瞋恚蓋食。

何等為睡眠蓋食？有五法。何等為五？微弱、不樂、欠去、多食、懈怠。於彼不正思惟，未起睡眠蓋令起，已起睡眠蓋能令增廣，是名睡眠蓋食。

何等為掉悔蓋食？有四法。何等為四？謂親屬覺、人眾覺、天覺、本所經娛樂覺。自憶念、他人令憶念而生覺，於彼起不正思惟，未起掉悔令起，已起掉悔令其增廣，是名掉悔蓋食。

何等為疑蓋食？有三世。何等為三？謂過去世、未來世、現在世。於過去世猶豫、未來世猶豫、現在世猶豫，於彼起不正思惟，未起疑蓋令起，已起疑蓋能令增廣，是名疑蓋食。

五蓋分別是指五種障礙修行的身心現象，經文說明這些身心現象的生起並不

是沒有原因可尋，亦有其滋長的食物令之生起。以貪欲蓋為例，若六根「觸」六塵時，未提起正念作正確思惟（思惟無常、苦、無我或不淨觀），則貪欲蓋將因此滋生；依此類推，其它四蓋亦有其滋長的誘因，若以之為「食」亦因此滋生。同理亦可知，一旦離開這些不適當之「食」時，或者不再以這些不適當之食為滋養時，則將使這五種障道的身心現象不復生起。如同《雜阿含》七一五經接著提到五蓋之不食（不滋長）的部份：

何等為貪欲蓋不食？謂不淨觀，於彼思惟，未起貪欲蓋不起，已起貪欲蓋令斷，是名貪欲蓋不食。

何等為瞋恚蓋不食？彼慈心思惟，未生瞋恚蓋不起，已生瞋恚蓋令滅，是名瞋恚蓋不食。

何等為睡眠蓋不食？彼明照思惟，未生睡眠蓋不起，已生睡眠蓋令滅，是名睡眠蓋不食。

何等為掉悔蓋不食？彼寂止思惟，未生掉悔蓋不起，已生掉悔蓋令滅，是名掉悔蓋不食。

何等為疑蓋不食？彼緣起法思惟，未生疑蓋不起，已生疑蓋令滅，是名疑蓋不食。

再以貪欲蓋為例，前面提到貪欲蓋之食，乃是對於六根「觸」六塵而不正思惟，才使貪欲蓋生起。至於這裡所謂的「貪欲蓋之不食」即是不對於六根「觸」六塵作不正思惟；從消極的方面而言，這是遠離導致貪欲蓋生起的滋長源，從積極的方面而言，則有導向身心清淨的作用。

然而經文提到「貪欲蓋之不食」，這裡尚得澄清「不食」的意義。這裡所謂的「不食」，只是從消極面針對「不對於六根『觸』六塵而不正思惟」立論，因為一旦停止提供食物給貪欲蓋，貪欲蓋也就失去滋長的養分，從而失去令之生存的依據。但是從反方向來看，這裡所謂的「不食」亦即代表尚有反方向之「食」作為滋長源，才能帶出離貪欲蓋之後的另一種身心現象，而這另一種身心現象的生起亦應該有促其生起的滋長源存在。換言之，從積極面而論，究其意義還是應該有食而促使貪欲蓋不生起與滋長，這亦即是經文提到的不淨觀，以不淨觀為食。若非如此，豈不墮入無因果的斷滅論，且與「一切諸法皆由食而存」的命題相違背。

除了五蓋這五種障礙修行的身心現象之外，相同的道理亦可見於導向正覺的七覺分之法。如同《雜阿含》七一五經如下提到七覺分之不食（不滋長）的部份：譬如身依於食而得長養，非不食。如是七覺分依食而住，依食長養，非不食。何等為念覺分不食？謂四念處不思惟。未起念覺分不起，已起念覺分令退，是名念覺分不食。

何等為擇法覺分不食？謂於善法撰擇，於不善法撰擇，於彼不思惟。未起擇法覺分令不起，已起擇法覺分令退，是名擇法覺分不食。

何等為精進覺分不食？謂四正斷，於彼不思惟。未起精進覺分令不起，已起精進覺分令退，是名精進覺分不食。

何等為喜覺分不食？有喜、有喜處法，於彼不思惟。未起喜覺分不起，已起喜覺分令退，是名喜覺分不食。

何等為猗覺分不食？有身猗息及心猗息，於彼不思惟。未生猗覺分不起，已生猗覺分令退，是名猗覺分不食。

何等為定覺分不食？有四禪，於彼不思惟。未起定覺分不起，已起定覺分令退，是名定覺分不食。

何等為捨覺分不食？有三界：謂斷界、無欲界、滅界，於彼不思惟。未起捨覺分不起，已起捨覺分令退，是名捨覺分不食。

以念覺分為例，念覺分之所以無法滋長（食），這是因為未以四念處為食而導致的。一旦念覺分以四念處為食，則念覺分將生起與增廣，如同《雜阿含》七一五經如下提到七覺分之食（滋長）：

譬如身依食而住，依食而立。如是七覺分依食而住，依食而立。

何等為念覺分食？謂四念處思惟已。未生念覺分令起，已生念覺分轉生令增廣，是名念覺分食。

何等為擇法覺分食？有擇善法，有擇不善法，彼思惟已。未生擇法覺分令起，已生擇法覺分重生令增廣，是名擇法覺分食。

何等為精進覺分食？彼四正斷思惟。未生精進覺分令起，已生精進覺分重生令增廣，是名精進覺分食。

何等為喜覺分食？有喜、有喜處，彼思惟。未生喜覺分令起，已生喜覺分重生令增廣，是名喜覺分食。

何等為猗覺分食？有身猗息、心猗息思惟。未生猗覺分令起，已生猗覺分重生令增廣，是名猗覺分食。

何等為定覺分食？謂有四禪思惟。未生定覺分令生起，已生定覺分重生令增廣，是名定覺分食。

何等為捨覺分食？有三界。何等三？謂：斷界、無欲界、滅界。彼思惟。未生捨覺分令起，已生捨覺分重生令增廣，是名捨覺分食。

## 5 代結語

由上述論述與經據可知，正確而適當的六根之食（food）是以有助益於修行解脫之法為食，至於不正確亦不適當的六根之食則是以滋生障道的身心現象之法為食，於此可知慎選六根之食相當重要。或也可以這般解釋，初期佛教所形成的道次第裡，從親近善知識、聽聞正法以至於明、解脫的涅槃完成，這整個次第都是依據慎選六根之食而立論。

其次，六根的活動即是「食」（eat）的活動，由於日常生活的每一剎那皆是六根觸境的活動，因此我們無時無刻都在「食」（eat）。換言之，任何人若要慎選六根之食，就得正念於當下六根活動的觀察與判斷，才能迅速避開障道之食（五蓋），進而汲取能夠導向正覺之食（七覺支）。

最後，初期佛教將「以嘴就食」的通俗「食」義，擴大為「以六根就食」的

解釋，實是一套飲食保健學。若有情眾生能慎選「眼、耳、鼻、舌、身、意」等六根之食，避開能令人產生煩惱的六根之食，與吸收能令人導向清安喜樂的六根之食，這對於身心熱惱的疾病，將提供最佳預防的措施與療效。（作者為輔仁大學哲學博士候選人）

