

滋養慧命——四食的正知流程

／張大卿

兩千五百年前的佛陀告誡我們，一切眾生住世皆是攝受四食（段食、觸食、意思食、識食）而生存長養（大正藏卷二頁 101c），四食若攝取不當，就會令身心粗重煩惱導向輪迴；相反的，若能知道「食」的目的，就能依四食導向輕安、離苦。

四食是四種滋養由粗而細、由細而粗的互相迴向增上。

a. 段食(kabali k r h ra) physical

第一種食叫「粗食」，就是飲食，或者翻譯成「段食」。是一種分段地、間歇性的需要食物，廣義地說還包括呼吸。

段食的正知：食就是「蝕」，吃就是被吃，就一定有消磨。體會「如穿越荒漠，如食子肉」。(Sii.99)

b. 觸食(phass h ra) emotional

第二種食叫「觸食」，因六根觸導向各種「受」——苦受、樂受、不苦不樂受。有觸食就會有可意受跟不可意受。

觸食的正知：體會「如剝皮的牛，觸地給地蟲食，……」。如是六根門觸都觸到痛點，都觸到「無常是苦」。如是心甘情願地將每一個觸境都當作學習的材料，虛心地、沒有主見地學習，這也是「見苦」的無我流露。

c. 意思食(manosa cetan h ra) foods for attention, recognition(unique identify)

第三種食叫「意思食」，是指我們的意向，想要做這個，想要做那個，這種意向，跟我們的意志力、意願、心願有關。

意思食的正知：不願捨本逐末，一再輪迴，冤枉慧命。願意活出生命的莊嚴，把「死亡」放在心上，所有的過去通通死去，自己曾經死過，現在是「重生」。

d. 識食(vinnan h ra) spiritual (to connect and to transcend)

第四種食就是「識食」，識食就比較是下意識的一種分別，我們有生命就有分別。

識食的正知：無間斷地根本作意「無常、苦、無我」。

「飲食」（又叫「段食」）雖粗（相對於其他三食），卻可以因為飲食不知量而大大影響其他三種滋養的流向，「飲食不知量」會導致身心粗重，六根（識）守護困難，「觸食」缺少「捨心作意」，就不知量。

「飲食知量」指的是知道有益身心輕安的量，也指飲食過程能如實觀察味覺、嗅覺、觸覺（口感）與出入息、意識轉向的生滅流程，也就是要特別注意我們的嗅覺、味覺、觸覺跟食物的關係，跟身心鬆緊的關係，跟呼吸的關係（吸氣時跟呼氣時嗅覺、味覺、觸覺在身心的聚散、生滅有什麼不一樣？）。在覺受這些

飲食時，還要正知對於飲食受用而生樂受時有沒有抓取（有抓取也不抗拒，只是放下抓取，心開地體會樂受之生是否導向身輕安、心柔軟），對於飲食不受用而有苦受時有沒有抗拒（有抗拒也只是放下抗拒，身心放鬆地去體會苦受的收縮膨脹、生滅起落）。

所謂飲食的正知正念就是指安穩的目的性、方向性。很清楚知道吃這一餐為的是什麼？是爲了如實觀察，爲了身心的滋養，真的在乎會往少苦、離苦的方向，導向身心輕安、柔軟、明覺。如果飲食不適當，很明顯地就會帶給身心的不寂靜、不安穩。

觸食指六根的守護與不守護。六根攀緣很多，就會引起飲食刺激的需要量變大（想要好好的吃一頓）；六根守護的好，六根就輕安。六根的注意力不當最傷神，要知道我們的眼睛在看什麼？耳朵在聽什麼？鼻子在嗅什麼？舌頭在嚐什麼？身體在觸什麼？真的很在意我們的視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺，這樣就會去注意它的起、落、生、滅、開、合、拉、推、用力、不用力，就是去看這其中的無常，去體會六根觸在這種燃燒消磨裡面導向少苦、離苦。

六根觸的正知正念、六根知量，就是能夠見以見爲量、聞以聞爲量……，也就能夠知道就是不知道，知道與不知道等量齊觀。

觸食直接導向可意觸或不可意觸，很快就會導向苦受、樂受；而意思食主要的關鍵在於意根的善尋或不善尋，是導向無量心呢？還是導向五蓋？

「觸食」失去「知量」的作意，「意思食」就跟著「忘失」生命的何去何從，就捨本逐末，不知輕重緩急，就忘失自己曾是一再輪迴的眾生，冤枉慧命，沒有從過去的生死中學習到生命的莊嚴，不懂得把「死亡」放在心上，「忘記」自己曾經「死過」，「現在」是「重生」（截斷眾流），沒有人知道你還活著，所以的「過去」都是上輩子的事。

「意思食」忘失，就變成「有所求」，常常活在「人相」（別人的肯定與認同）、「我相」（對自己的期許）中，求名求利或顧影自憐、顧盼自得在情慾中流連迷失。「有所求」就是「慾貪」。五蓋以「慾貪蓋」爲首，求不得即生覆藏、恚礙、散亂、挫折、消沈，「稍有所得」，又顯示出得意忘形的掉舉、亢奮與躊躇不安。貪、瞋、消沈、不安連番夾襲車輪戰，這時的「自我」就對人生大方向起疑，對法、對真理、對善知識生出輕慢心。痴痴迷迷、醉生夢死，對「識食」的受用，更加迷糊，白白受苦。

依佛陀的法，只要「識食」稍稍偏離根本作意（yoniso manasikra 無間斷地作意無常、苦、無我），我們就會受苦，當初佛陀的譬喻是有如「日夜受三百矛刺」，當我們在「過去、現在、未來、內、外、遠近、粗、細、好（美）、壞（醜）」種種分別中，忘失了無常作意，我們就會執取、滯留，意識流動不起來，這就是「無明」。

唯有無間斷地根本作意，意識才會「明」，智慧才會開。開智明識以後，才不會惑於過去、現在、未來的生滅聚散，才不會惑於內外、遠近、粗細、好壞的變化，才能不管意識怎麼分別，都看到生滅聚散的無常開合，不再抓取「生滅、

有無、是非」種種兩邊，回到「中道」：對一切觸不迎不拒，唯有如實知見。

「識食」明了，「意思食」就正了，「意思食」端正，自然就把「死亡」放在心上，「記得」自己是大死一番的人，不會也不可能再跟生前認識的人事物計較，從今而後，以佛為心、以法為意、以僧為識，為立梵行、為供養如來，「上求佛道、下化眾生」精進不放逸地起心動念，將每一個意慾、思念，導向覺者的心跡。

有這樣的胸襟氣魄，就是抱著「必死」（慷慨就義）的決心，篤定地走在法上，走出法的光輝。佛陀當年的譬喻是有如「遭兩位大力士挾持丟入比人還高的火坑」，這樣的「必死無疑」，就是「死心塌地」，死了世間心，活出「出離心」，世間心不死，出世間的「菩提心不生」。

有這樣端正的意思食，六根門才容易守護，有如佛陀的譬喻，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」。如是每一個六根門觸都觸到痛點，痛定思痛，都觸到「無常是苦」，如是心甘情願地將每一個觸境當作學習的材料，虛心地、沒有主見地學習，這也是「見苦」的「無我」流露。這裡的「無我」至少指對可意觸不抓取，對不可意觸不排斥，甚至於可意觸見不可意觸，於不可意觸見可意觸，等量齊觀、捨心作意，如實觀察學習，體會其中的「無常是苦」，而由衷「無我」地學習。

六根知量（觸食）以後要做到「飲食知量」（段食），這樣就變得很不費力。真的體會佛陀的譬喻「如穿越荒漠，如食子肉」，不做沒有滋養甚至有害無益的自我消磨。

四食是由粗而細，而細而粗，你會看到飲食粗重會導向六根粗重，六根粗重會導向意思食粗重，意思食粗重會導向識食粗重。反之，識食若過濾得好，意思食就會很清淡，六根守護就會很簡單，接著段食就很容易解決。

根據報載，「世界自然基金會」於一九九八年出版的生命地球報告，台灣每人平均消費對海洋、森林、淡水等生態資源造成的壓力值為世界每人平均值的三點四二倍，僅次於挪威；該報告中，我國在魚類及水泥消費量分居全球排名第七位和第二位。根據環保署官員表示，如果加上台灣水資源的浪費以及廢棄物的產生量，台灣每人對生態資源造成的壓力值一定是世界第一。官員表示，國人對各種肉類的攝取過量，吃得太多、太營養，造成健康出問題；此外，台灣建築物結構以鋼筋水泥為主，環保署官員表示，鋼筋水泥不易散熱，連帶增加國人冷氣機、電風扇的使用，引伸出核能電廠的興建問題，而砂石開採過度，破壞山林水土，造成土石流等嚴重後果。

這幾十年來，台灣少數人因炒地皮、炒房地產、炒股票，成為暴發戶，近來因為高科技業的興起，也造就了不少一夕致富的高科技新貴。一般民眾，則為沈重的房貸、車貸壓得喘不過氣來，成為新時代的奴隸。富者越富、貧者越貧，財富漸漸向財團集中，財團透過銀行與股市的機制，迅速累積更多財富。富人向銀行借錢來賺更多的錢，窮人向銀行借錢來滾出更多債務。不甘心的人越來越多，於是許多少女投入特種行業，而菜籃族、上班族、退休族前仆後繼投入股市，造成股市全民運動。

然而，世界總是有其反動之機制。應運而生的有慈濟的多層次組織慈善活動，有中台、法鼓山的大眾禪修，更有一波新世紀運動排山倒海而來，健康、瘦身、環保的呼聲此起彼落，這些新時代的意識型態當然又給一些特定團體、個人帶來財富和新的觀念。但是，在這個「貪婪之島」上，身為人類的苦難是否真的被徹底觀照了呢？

釋迦牟尼佛最重要的開示：無常、苦、無我依舊是眼前之事實，只是被我們無始無終的慾望、執著給遮蔽了。一切本無所得、終歸無所得的事實被我執的思想習氣一再掩飾，這就是身為人類的悲哀。財富集中於少數，造成其他人的「不甘心」，這種比較的心，就是建立於常、樂、我的思想基礎上。對財富、身體、意義的追尋，必然形成苦悶的壓力，而不斷的追尋，卻不斷的失落，在失落、追尋之間形成無盡的輪迴。對反於動亂的、汲汲求名利的宗教及新世紀運動，依然未能深刻直觀無常、苦、無我的眼前事實，這是人類的大禁忌、原罪，不容易面對，更遑論脫落吾我之心！宗教慈善活動若不能與無我相應，也只是一波新的造神、造佛運動而已，追尋善業依然與解脫苦難無關，仍然係屬於無盡的輪迴。

信仰佛法的僧俗大眾應該深思佛陀根本的教誨！讓我們回歸釋迦牟尼佛最徹底、最慈悲的教法，面對無常、苦、無我的眼前事實，脫落人我的對立、脫落人與環境的對立，行善不為善法所礙，不論真佛、假佛，不論瑞相、異相，不論有財、無財，以實相的偉大功德力，為苦難的台灣、苦難的人類，高舉明燈！

