

食的藝術

悟因法師講於七十六年婦女學佛營



食

今天與大家討論的是佛法對「食」的觀念。

在阿含經裡，佛陀說：「一切有情皆依食而住」，住的意思是「維持」；也就是說，必須有「食」才能維持有情的生命，就像油燈要隨時加油，才能繼續燃燒，至於我們的生命到底要加什麼油，這就大有內容了。

唐代有一位趙州從諗禪師，凡是有人親近他，問他：「什麼是佛法？」或者問：「祖師的西來意？」，他就說：「喫茶去！」如果我們就這麼一句話來分析，「喫茶去」跟修學佛法有什麼關係？

首先，我們會想到，「喫茶」的內容，是凍頂茶？還是烏龍茶？再者，茶要用什麼容器裝？茶壺？茶杯？瓢？或是用手捧？和著什麼水質？什麼火候燒出來的？在什麼情境，什麼心境下喝茶？這些是不是很重要？真正的問題在「喫茶去」，是誰去喫？口渴的人喫？還是不論什麼人都喫？可是老和尚並沒有問你會不會喝？要不要喝？老和尚不做這麼多的詮釋。

「是誰喫茶？」這是佛法中最重要的課題。今天我與大家討論的就是這個問題，但是現在我們暫且把這個問題放下，先來討論什麼是「食」？「食」的內容是什麼？要如何攝取？……最後，你自然會明白什麼叫「喫茶去」！



論什麼是「食」？「食」的內容是什麼？要如何攝取？……最後，你自然會明白什麼叫「喫茶去」！

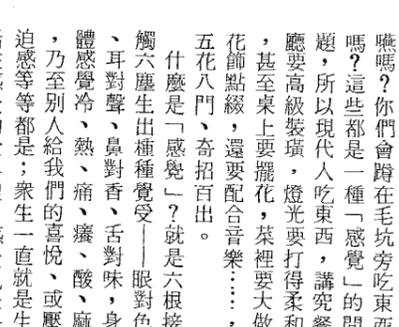
雜阿含經裡曾提到：「有四食資益眾生，令得住世攝受長養：一、佛陀當初發心修道時，曾參訪了苦行林，當時印度許多的苦行者為了求得生死的解脫，拼命刻苦自己，甚至不進米，只喝水充飢，目的是想藉著最低限度的生活需求，脫離物欲的拘束以達到心靈的自由。佛陀在成道以前也是如此苦行了六年，最後才覺悟到解脫並不是肉體上的斷食、折磨即可獲得，而是要合乎中道，最穩妥、最重要的是心地污垢的掃除，於是接受了牧羊女乳糜的供養，至菩提樹下成等正覺，同時與佛陀共修的憍陳如等五人以為佛陀退失了道心，因此懷疑佛陀正覺的真實性，佛陀於是為他們說了四種食，明白指出飲食對有情的重要，以及解脫入門的方向。

段食

第一種是段食，段食是什麼，就是段落性的食。從那裡可以感覺到段落性？首先，從時間上說，並非一直不斷地吃，而是有段落性的。如從前的人一天吃三餐，而現在的人，一天已不只吃三餐，遇上腸胃不好的人，還得少吃。

段食又叫做「斷食」，人體需要鐵、鈣、磷、碘……等元素，人是元素的合成體嗎？是，但人還是需要斷食，因此不管是飯、麵、麵包或肉類、蔬菜……都是有質感的東西，所以又叫「斷食」。它是可以直接資益營養肉體，是有情維持一期生命最基本、不可或缺條件，尤其是欲界的眾生。

段食強調的是有質感的東西，可以喝開水，也可以泡咖啡……可是如果我們再進一步分析，生命是只有吃就夠了嗎？中國有句諺語「民以食為天」，事實上，對欲界眾生而言，吃的不只是質感，還吃它的顏色、味道、香味、聲音、觸覺……



嗎嗎？你們會蹲在毛坑旁吃東西嗎？這些都是一種「感覺」的問題，所以現代人吃東西，講究餐廳要高級裝潢，燈光要打得柔和，甚至桌上要擺花，茶裡要大做花飾點綴，還要配合音樂……，五花八門，奇招百出。

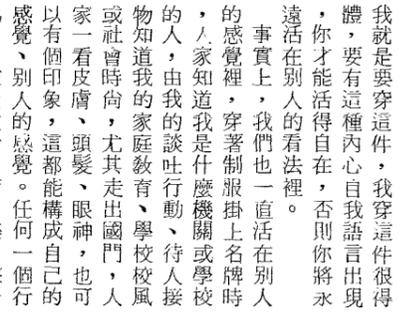
什麼是「感覺」？就是六根接觸六塵生出種種覺受——眼對色、耳對聲、鼻對香、舌對味、身對觸、心對法。這些覺受，乃至別人給我們的喜悅、或壓迫感等等都是；眾生一直就是生活在感受的世界裡，感受也是一種欲，也是維持生存所必需。我們的生活，「段食」佔很小的部分，而感官的接觸——却是隨時隨地都在發生，因此觸已遍及衣、食、住、行、育、樂。

譬如穿衣服，如果覺得這件好，就會禁不住手舞足蹈，這是一種感覺，每次出門前，總要在鏡子面前大賞周章。大家分析一下自己，在穿那件衣服背後是什麼東西在影響你的選擇？美感、方便、舒適、地位、身份、流行、風格、年齡……太多太多了，這都不外是為了讓自己在別人的感覺中獲得「好」感。

古人如果能穿綢、穿緞叫做「好命人」，現在穿綢緞是不是好命人？如果一大群朋友都穿牛仔褲，唯獨你穿著綢緞旗袍，你會有什麼感覺？設若社會上大家都流行穿迷迭裙、長統靴，而你又沒有這些裝備就會覺得跟不上時代，內心委曲極了；生活裡，類似這樣的事情很多，像今天各位發心受八關齋戒，不僅洗盡鉛華脂粉，又把身上配戴的飾物——項鍊、手環、耳墜子全部取下，這時你覺得自己很輕鬆自在；但回到家裡或公司，你卻覺得打扮打扮，穿戴琳瑯滿目也很滿意。

人往往就在這些浮現的感受（觸食）上打轉、翻滾，衣飾要趕上時代，轎車要追隨新潮，連所養的寵物也一樣，有的人一天到晚對著鏡子，看自己的影子，左照右照，影影自憐、自憐，在乎自己的美醜高矮，患得患失便從這裡產生。所以對於這些問題你要重新去思考，而且自我肯定——

我就是這件衣服，我穿這件衣服，要有這種內心自我語言出現，你才能活得自在，否則你將永遠活在別人的看法裡。



可是聽到的人依著各自的疑忌、憂懼而生出不同的感受。如果聲音是孫子撞的，她會想：這小孩實在太皮、太沒規矩了，儘管如此，還是可被原諒的；如果是她老伴撞的，她會好言相勸；如果是媳婦撞的，可能對她生氣了，認為媳婦跟自己過不去。所以一切的覺受無不是由你、我內心的分別、計度而滋生出來的。

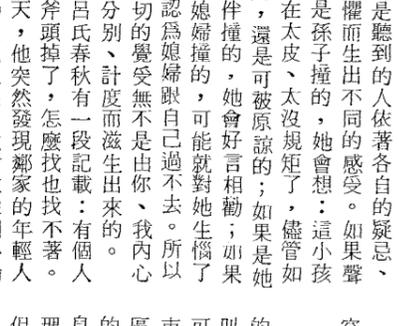
呂氏春秋有一段記載：有個人的斧頭掉了，怎麼找也找不到。隔天，他突然發現鄰家的年輕人行動鬼鬼祟祟，愈看愈像個小偷，他一定是這個年輕人偷了，他心裡非常生氣，對那年輕人也很不客氣。過了一段日子，有一天他清早水溝時，無意間竟在溝底發現了那把遺失已久的斧頭；第二天，他再去看鄰居那年輕人的舉止，「噢！和以前一樣，仍然是那付鬼祟的德行啊！」可見對於別人的行為習慣，有時候我們要嚐試去了解，而不是先把自己的感覺、情緒放進去，這是一種修養。

日常生活中，我們都會有無數的情緒不斷地來干擾我們的身心，如果你能擁有平靜的生活，那麼你必須學習著把每一件事情「看清楚」——在家裡不能不看，上街也不能不看，對於每個人的面孔也不能不看，有時對方在沉思，我們硬要說對方臉臭臭像生氣的感覺，諸如此類的事情很多！要打開你的耳目、注意聽、注意看；而且在內心要反省：同樣一件事，同一個情境，我是生氣懊惱的，別人為什麼能安心自在，這中間的關鍵在那裡？

曾經，我和心師父、明迦老師三個人去溪頭。那天晚上却找不到住宿的地方，於是就在山上一間民房借宿，當時天色已晚，我們討論一下事情就休息了。

第二天大清早起來，迎頭看見房東二位老人家，穿戴得整齊齊齊從外面進來。

「阿彌陀佛！你們那麼早去哪兒啊？」我納悶地問。



「我們去『停車場』呼吸新鮮空氣！」

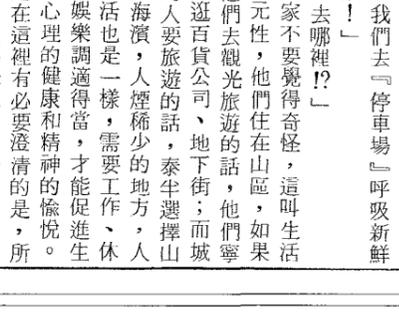
大家不要覺得奇怪，這叫生活的多元性，他們住在山區，如果叫他們去觀光旅遊的話，他們寧可去逛百貨公司、地下街；而城市的人要旅遊的話，寧願選擇山區、海濱，人煙稀少的地方，人的生活也是一樣，需要工作、休息和娛樂調適得當，才能促進生理、心理的健康和精神的愉悅。但是這在我們有必要澄清的是，所謂休息並不是只有睡覺，無所事事閒散著才叫休息，有時這樣反而演變成熬夜搓麻將、聚賭賭博、玩電動玩具、飢餓……這些在佛法中不叫做「食」，因為它不但不能資益身心，反而導致細胞加速分裂、體力耗損、精神墮落，因此應做些積極性自我建設——從肉體生活到知識生活更臻於智慧生活；才能拓寬個人的視野，培養接受容忍的人生觀，也才真正是資益身心的「觸食」。

第三是「思食」，思是在生命過程中，能使人不斷去感覺，並從事種種活動的意志力。所謂「做種種活動」，就是我們身體要做什麼動作，要說什麼話之前，需要透過思維，經由思維才決定自己的行為。譬如：我站在此地，是要往前跨，還是停留不動，這要思心所來衡量決定，又如參加婦女學佛營，如果不是「思」心所在鼓勵各位做宗教生活的培養，你們現在不會坐坐這裡，所以，「思食」可說是一切行為的根源，是思想中的思想，它包括了人的思維、推理、判斷、想像、記憶及抱負等等，比較屬於個人性而且隱微性的內心活動，在五蘊中是屬於想蘊和行蘊。

這股驅使他如此做的力量就是意志、意願、意欲，一股對生命渴求生存的強烈意志。西方哲學家叔本華在他意志哲學鉅著「

「去呼吸新鮮空氣！」

「這裡的空氣不好嗎？還要去外面呼吸新鮮空氣？」我更不解了！



（下轉第四版）

（下轉第四版）

（下轉第四版）

（下轉第四版）

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----|-------|-------|-----|-----|-----|------|-------|---------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|---------|---------|
| 江淑女 | 李木曜 | 張瑞祺 | 莊雅文三人 | 王淑華 | 葉慧虹 | 孫謀 | 陳憲義 | 蘇李月秀 | 蕭妙隨 | 李漢輝 | 蕭秀金 | 秦秀琴 | 依恩法師 | 羅美玉 | 鄭登泉 | 蔡秀珍 | 張智翔 | 壹佰元整： | 方麗端 | 林火 | 壹佰伍拾元整： | |
| 高紹華 | 陳水蘭 | 捌佰元整： | 伍佰元整： | 洪振義 | 陳錦瑩 | 李坤峯 | 郭雪珍 | 柴佰元整： | 叁佰伍拾元整： | 林萬木 | 林為哲 | 謝連英 | 林彩雲 | 楊明聰 | 佛弟子 | 賴益源 | 高紹華 | 林志忠 | 林成良 | 沈綉蘭 | 柯傳江 | 無名氏 |
| 黃昆成 | 林憲昭 | 邱依恩 | 黃清木 | 黃榮宗 | 卓文惠 | 林國進 | 陳碧月 | 蘇雨川 | 許淑卿 | 陳嘉彰 | 許倍青 | 許哲雄 | 王李慈 | 無名氏 | 曾俊凱 | 張春敏 | 陳立道 | 李沈達 | 陳禧慎 | 王好環 | 張耀維 | 美金貳拾圓整： |
| 郭雪珍 | 蕭木炎 | 鄭雪卿 | 鍾興宙 | 陳復銘 | 蘇鈴華 | 林桂美 | 劉連珠 | 洪淵流 | 肆佰元整： | 林勇男 | 林勇憲 | 蔣瓊姬 | 陳培扶 | 余淑鶴 | 陳泉景 | 林梅珍 | 林錦豐 | 詹星橋 | 張春敏 | 林志中 | 吳貴珠 | 王麗莉 |
| 黃義明 | 沈秀娥 | 陸佰元整： | 蕭坤玲 | 許應烈 | 黃玲蘭 | 李彩鳳 | 楊美絨 | 涂聿叻 | 王美琴 | 劉祈生 | 謝子雄 | 林進義 | 阮麗嘉 | 紀雪卿 | 李真儀 | 林梅珍 | 楊 | 劉 | 詹星橋 | 洪春華 | 林建序 | 林香花 |
| 沈木貴 | 李明儒 | 王幸姬 | 蔡江漢 | 吳美玲 | 郭銀漢 | 張銀漢 | 吳金文 | 吳江文 | 賴林葉 | 楊鐵田 | 丁文玉 | 林豔美 | 阮麗嘉 | 紀雪卿 | 李真儀 | 林梅珍 | 楊 | 劉 | 詹星橋 | 洪春華 | 林建序 | 林香花 |
| 張林素雪 | 王仙青 | 賴震郎 | 林淇水 | 郭銀漢 | 張銀漢 | 吳金文 | 吳江文 | 賴林葉 | 楊鐵田 | 丁文玉 | 林豔美 | 阮麗嘉 | 紀雪卿 | 李真儀 | 林梅珍 | 楊 | 劉 | 詹星橋 | 洪春華 | 林建序 | 林香花 | |
| 劉盧錦雲 | 莊威德 | 莊車展 | 王振生 | 王振亮 | 蘇玲珠 | 黃陳鶯 | 杜吳秋香 | 許郁敏 | 陳金利 | 儲俞春 | 林育如 | 吳憲政 | 郭源生 | 莊鴻美 | 李錫堂 | 王麗雲 | 王淑玲 | 蔡啓鐘 | 黃樹榕 | 王淑玲 | 蔡啓鐘 | |

自我的舞台

見誦

「一切菩薩所修無量難行苦行，志求無上正等菩提，廣大功德，我皆隨喜，如是虛空界盡、眾生界盡、業盡、衆生煩惱盡，我此隨喜無有窮盡。」

從精舍三樓背起僧袋，正準備下樓，碰到迎面而來的見法法師，他滿臉的驚訝：「淳師兄，您們不留下來用午齋嗎？」頓一下囁嚅地說：「今天我煮麵線糊……」又急忙補上一句：「師伯說要做鍋貼請您們！」

午齋板響，上了五樓，見桌上已擺著滿滿二盤黃澄澄的成品，更誘人的是它正冒著香噴噴的熱氣。我們坐下默念了供養偈，就快速地吃將起來，不知過了多久，只覺肚子已有飽意，才恍覺「作者」至今還未入座。回頭在大寮的角落，但見師伯穿著圍裙，右手拿著餛飩，左手是一隻不知名的用具，正準備一個新的鍋貼要下鍋。我站起來轉過身，來到灶邊，趨近一看，油正沸騰著，師伯滿臉歡喜地問道：「好吃嗎？你們盡量吃，要吃飽，這兒還有很多！」他的臉頰被油和熱火烤得紅冬冬的，閃爍著亮光。

一日，爲了趕香光莊嚴的出刊，我們回到高雄已是晚上八點多，剛抵達精舍門口，第一眼映入眼簾的是師伯，他仍如往常一般，手拿著念珠坐在一輛摩托車上，那副神情就像他安坐在一個最舒適、最安樂、無與倫比的寶座上。我輕輕喊了一聲：「師伯！鎖鑰。」他擡起頭來，笑嘻嘻的看著我說：「接駕——」夜色中，我猛然看見了他的雙眼，正透射出一般溫暖的光。那一刻只覺心好滿、好滿——爲什麼凡

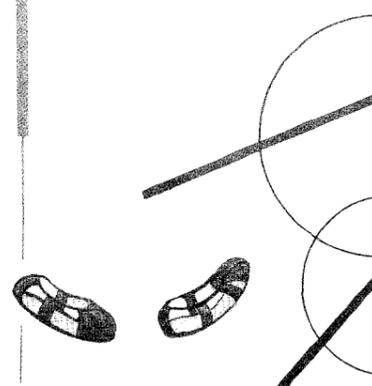
夫都只看到一個自私、不完美的世界，覺得自己不圓滿，遭遇不順暢，因此抱怨、嫉妬、怨恨、醉酒、悲苦……，而心鏡師伯——貌不驚人，正式學校沒上過幾年，字才認得幾個，公事閒暇，就是拜佛誦經，上台演說，他是一竅不通，但他默默的細行，在虔敬的心靈深處却能留給周遭的人，一份沁人的清涼，在無言的舞台上，縱是有言也是簡短的、平易的、近並默劇邊緣的表演著一齣行者互古的畫像——「耕犁千畝實千箱，力盡筋疲誰復傷，但得衆生皆溫飽，不辭羸病臥殘陽。」

三界——

從洪荒滾向 琉璃
無始背覺中 輪轉
山巖 矗立 望不盡
苔原 春夏 秋 冬
滑落 深淵 留不住
川水 汨汨東流
風漬了 一世 軀殼
褪不去 滿身 塵垢

擲石 山中
攀越 崖壁 行涉 水澗
鏗——及觸間 燦耀的 剝那
重重形累 剝去
蛻變於 生命內在
溫潤的 紋理 呈露
是 雕師 肝腦地 手
刻出 一尊尊心靈底 雕像

湧泉之歌



湧泉之歌

七十六年六月卅日 陽光普照
數日來，陰雨連綿，今晨突然放晴，早齋一畢，眼看著大眾紛紛將久浸濕氣的棉被、枕頭……等全部家當不約而同的往樓上扛，迅速地放在最易受陽光曝曬的位置。

正忙得不可開交，與味盎然時，忽聞遠處傳來陣陣板聲，匆忙拿起衣袍，準備過堂，臨去時，回頭一望——滿室潔亮，幾可鑑人，禁不住昂然自得，暗歎自己勇猛之功難思議！

世事在不知不覺中遷移，生命也在白晝、黑夜的輪替間漸漸流逝；物類更隨著春、夏、秋、冬的季節代序而榮枯生殺；「變」是無可抗拒的潮流和生命力，更是不變的真理。

是個晴朗的冬日午后，和見典法師在緞繡國小用過午齋，學校還沒開學，四合院式的教室，擁擠著一方寧靜，似乎能聽見那群泥塑的象，馬正與樹叢簷下來的陽光悄悄對話。

路越來越小，坡度也越來越陡，加足馬力，往上直衝，左邊是條很深的深谷，右邊是面堅實的巖壁，顧不得欣賞風景，抓緊車把，一塊塊大石子，小石子在眼前不斷跳動，見典法師在後座緊張地喊著：「小心啊！小心啊！」

一股莫名的感動湧上心頭，佛菩薩的威德正加被著這深山裡無依的老太太。拉著我們的手，老太太眼眶中閃著淚光。

過行是如

顛白

七十六年六月卅日
當自己搖頭晃腦，頻頻得意之際，不意從透窗的陽光中瞥見床底下佈滿了層層的棉絮、灰塵、蜘蛛網，一時奮起，抓起抹布，仆向地板，一不做二不休，徹底地將窠房從上到下擦洗一番，還它個本來面目！

我被陽光逼得無處可躲，只得靠在衣櫃旁的角落裡坐著。門外涼風徐徐吹送，好一個亮麗的夏日午后，正欲開始一日的迴思，竟見昨日午後清理得光亮潔淨的地板已蒙上一層薄塵，透著些許灰暗，心頭一震，不禁黯然一語未了，又發現昨晚才剃得光溜溜的頭皮，不知不覺中已經長出刺人的頭髮！

身為出家行者，不求個人聞達而求生命的永恒，想在滄海時間流裡掌握生命價值，踐行已利他，自覺覺他的信念，應以悲願來力行貫徹初衷，才能在無窮無盡的變動中支撐自己，燃燒自己，倘若只是一念勇猛心，此與擦一頭就不再擦的地板，剃一次便不再剃的頭髮有何差異？

腳上的帖子送完，下午準備入山區，雖然，只是幾張帖子，迂迴的山中，有時卻要走上半個小時，才有一戶人家哩！

摩托車的呼嘯聲，劃破寂靜的山林，隱隱地還可聽到對面山谷傳來「轟隆！轟隆！」的迴響；剛過了一座橋，前面又是一條溪，遠遠傳來幾聲狗吠，心想：「大概那兒有戶人家吧！問問他們

從山上下來，夕陽已照山坡上一層淡淡的紅紗，月娘正輕盈地舞上東邊的山梢。「綠」像是一條潺潺的小溪，歌唱著穿過過重的山嶺，只要你來到水邊，便可汲取甘露的清涼。

化緣

顛白

去！——請問十九號在那裡？」我問。赫然是個懶得很黑的彪形大漢：「一直上去，過了橋之後向左轉，到了一處平坦的地方，向左邊走，再一直上去轉個彎就到了。」

「都到城裡工作去了，逢年過節就會回來！」臉上帶著笑意，彷彿那群展翅而飛的小鳥又飛回到她的眼前。

