

# 生命的奧秘<sup>四食</sup>

## 釋悟因

生命體本身的維持、延續，蘊藏了很多生命的奧秘，佛教提出「四食」，即以「粗搏食」、「觸食」、「意思食」、「識食」，作為一期生命維持、延續的重要因緣。而此「四食」已包含了所有滋養、維持身心的功能。

我們從出生、襁褓到長大，經歷一連串生命的歲月。生命裡的悲歡離合，蘊藏了很多生命的奧秘；生命體本身的維持、延續，更是生命的奧秘，也是科學家努力探究的課題。中國人有句話說「民以食為天」。從生物學、物理學的觀點，人們由食物、營養的攝取產生能量，維持、延續生命。一般所說的「食」，常與物質的食物、空氣、水等連結。在佛教的觀點則提出「四食」，以「四食」作為一期生命維持、延續的重要因緣。

「四食」，即四種「食」，包括搏食、觸食、思食、識食。其中「搏食」是屬於物質的食物，又稱作「粗搏食」。其餘三種是屬於感受的、意志的、精神的滋養，物質的飲食只是其中的一部分。這就是佛陀說的：「一切有情皆依食住。」人們認知的所謂「食」的概念，在這裡已經被佛陀擴充領域、範疇，而包含所有滋養身心、維持身心的功能。因此，在佛陀的教法中，能滋養身心機能，不斷促進生命動能的「四食」，都是人類需要的「食」。

## 四食的意義

### 粗搏食：指物質的食物，滋養身體的

粗搏食：「搏」，是指用手把食物捏成一團，放到口中吃。這與印度的生活習慣有關。搏食一般稱作「粗搏食」，用個「粗」字，是形容這種食在四食之中是比較粗糙的。不管吃菜、吃飯、麵，不管吃

得多精緻，都叫粗搏食。粗搏食是分段吃的，我們並不是全天候都在吃，是分餐進食；而且也必須將食物咬得一塊塊、一段段，經消化系統分解、吸收。粗搏食是分餐分段，滋養我們的色身，所以又叫「段食」。食物的攝取，包括喝水、呼吸也是。

食物的攝取是必須的。一天的食物，在細胞的新陳代謝中，大約可維持七天。如果沒有繼續攝取，身體就無法撐持。《大智度論》說：「斷食死無疑，食者死未定，以是故佛說，施食得五事。」出家人每天還得去托鉢乞食，才能繼續維持身與心。

### 觸食：使人感受愉悅的事物，如好聲、休閒旅遊、閱讀

第二種食是觸食。「觸」是指接觸。身心與各種境界接觸時，會產生受覺、感覺。有三種「觸」受，樂觸、苦觸、不苦不樂觸。一般而言，人們喜歡喜悅、愉悅的感受來滋養身心，讓身心的機能順暢、合意，這就是觸食。我們認識最多的，如聽美聲、嚐美味等，從眼、耳、鼻、舌、身等感官去接觸事物的都是「觸」。有的是超越感官，屬於精神上的觸——意觸。例如人遇到愉悅的情況，精神就會很爽朗，感覺很舒服。疲累時，洗個澡，或喝杯冷熱適中的飲料；天氣熱，在樹蔭下喝個水；天氣冷，穿厚一點讓自己感到暖和；衣服穿的輕暖適中，是更令人愉悅的。這些都是觸食。

觸食的範圍非常地廣，不管是按摩、醫療、洗澡或休閒旅遊各種的育樂，甚至讀到好書，也是很愉悅的。這些能夠讓身心靈、精神生活得到舒暢、喜悅、快意，就是所謂的「觸食」。

「觸食」有個別需求的差異。不見得天氣熱喝冰水就很好，有人說天氣愈熱，就愈要喝溫開水。到底什麼才是好，個人的感覺都不一樣，甚至前後也會矛盾。有人很喜歡吃某物，可是當他已經吃飽了，你還弄給他吃，他的感受也會變成苦受。本省話有一句話：「好物不中飽人意。」因為吃飽了，再好的東西也不稀罕了。

感受的變化是非常無常、非常地快。因此觸食的受用，但求適性、適中、適時，這就是「觸食」。

## 思食：指人的意念、意志

第三種食是「思食」。「思」，是指「思心所」，有審慮抉擇的作用。身行、語行、意行的造作，都是思心所的發動。抉擇所念、所思的人、事、物或情境等對象，念念相續；或者決定採取行動、支持任務的執行，都可以滋潤一個人的生命力，這就是「思食」，也就是「意念」、「意志」的累積，對生命動能產生的支持力。

人有時候要能夠成就，要用意志去完成。「意志」在那裡可以看到？就是能夠忍耐，有毅力、堅持力。觀呼吸時，你發現呼吸找不到了，就是要耐下心來，在鼻孔的下端靜靜地守候著，否則你要往那裡去找呢？就世間的事情來說，怎麼可能都是如意的呢？你要學習任何東西，要給自己一點耐心；開車時遇到塞車，要給自己一點耐心。這些都是屬於思食。讓人可以沈穩下來，開展自己的身心，那是要意志的，這就是思食。

在佛陀的傳記中，我們讀到佛陀修苦行六年，過著一麻一麥的生活，這是因為他有意志的飲食，發願要修成正覺，所以能夠不畏種種的艱難。玄奘大師萬里跋涉，越過沙漠去取經，也是因為他有「思」的飲食。「思」的滋養，能夠安頓自己的身心，能撐持自己去接納那個環境。

佛陀說輪迴的世界有三界六道。有情眾生會生在那一界那一道，是由於「業」所牽，而滋養這個界或道的是「思食」。誠然，思食——思業，造作了身業、語業、意業，又成為下生輪迴那一界那一道的資糧。

## 識食：了知、分析、判斷

第四種食是「識食」。「識」是我們的分別了知，能分辨分析這是花，這是聲音，這是藍色的等等，這些是「識」的了別。

「識」的現行非常地快。我們常常說，外面的事物容易了解，但是對於「識」，我們反而不能清楚地知道它。「識」在那裡呢？打個譬喻，就像一隻蜘蛛，自己會結一個網，然後就坐在那當中觀察世界，分別這個好、那個不好；那個是討厭的，這個是喜歡的；進一步，對不愛的就用什麼方法不取，對所愛的就用什麼方法去取；就在那裡忙進忙出，生命的網絡於焉成形，生命的存有感也愈來愈堅實。

有情織造了自己輪迴的生命之網，然後在那業網當中穿進穿出，感覺自己很忙很忙，這些都是「識」的現行。由於「識」的現行，而有愛、取，愛與取又滋養「識」、「名色」、「六入」……，由此構成生命的「再生」——輪迴。

## 四食對生命的影響

四食，作為生命各層面的滋養，如果質與量合乎中道，對生命的成長、發展將有正面的滋養；反之，則不得其利反得其害。

以粗搏食來說，這些被色身攝取的東西，相對的也會變成你的體質。有人喜歡吃狗肉，他的身體就會散發出那樣的味；吃蒜有蒜味；吃牛肉有牛肉味；吃素的人也有吃素的味。這些粗搏食經過消化、吸收，就進入色身。

## 吃與修行：「吃」可以是自覺的修行

食，既可以滋養色身，也是用功的一門功課。在用食的當中，可以多一分覺醒、自覺，便是用功攝心修行。在佛門齋堂用齋，讓自己的觸覺慢慢地沈澱、淨化，是「受用」的修行。例如食存五觀，<sup>(1)</sup>不挑剔、不別食、不貪多；作觀「三心」：過去心、現在心、未來心，體悟到三心不可得，才能夠消受這些食物。如是回到當下，用齋就是

一門功課。

說到食，佛教常呼籲大家要惜福，惜福除了珍惜更要累積福德資糧。就資源分配來說，「不患寡而患不均」。在糧食分配不均、嚴重匱乏的地區，如非洲，多少人飢餓而死。飢餓困乏容易造成疾病、死亡。因此當我們用食的時候，要想到：我所用的已經夠好、夠多了，還有很多人享用不到。多了這份憐憫、體恤的心就是惜福。

食，也與生態平衡有關。不要趕盡殺絕，也是功德一樁。孟子曾說過：「斧斤以時入山林，數罟不入洿池。」<sup>(2)</sup>到山林裡砍伐樹木，要看適宜的時節，不要砍盡所有的樹木；抓魚，也不要太密的網，把大魚小魚全部都抓光。這是給自己也給別人留些餘地。在比較原始的部落，有的以獵捕動物作為飲食的來源，有些部族為了物種能夠延續，只求吃飽就夠，不為蓄積、販賣而繼續獵捕。佛教很重視「留德」，這就是「德」。珍惜福德就是留給自己、留給子孫，以及與我們生活在一起的，除了人以外的眾生，還有一口飯可以吃。

從佛教的緣起觀來看應當能理解，我們所生存的環境、生物與我們有著相互依存、生態平衡的關係。了解緣起會更加珍愛你周遭所有的因緣。然而，有的人對食物已不只求得溫飽，為求滿足，什麼山珍海味、奇珍異饈，無所不求，以滿足饕餮的欲。人類對其他生物的大小擄掠、趕盡殺絕，不是富有，而是走向匱乏。

### 不健康的觸食：吸毒是麻醉神經

以「觸食」來說，有健康的觸，也有不健康的觸。有人為了即時銷解壓力就使用藥物、喝酒、吃搖頭丸、安非他命等，讓自己很快的進入恍惚輕飄飄的迷幻感覺。事實上，喝酒、吸毒是麻醉神經，只是一時的感受，欺騙自己。這種「觸食」是不健康的，引來的負面問題會更大，帶來的損失會更多。

如何判斷自己的「觸食」是健康或不健康的？眼耳鼻舌身等五根

對境界接觸時，看它是正當的「觸」？還是不正當的「觸」？不正當的觸，產生不正當的「受」。一般而言，正當的「受」是善的，不侵害自己與他人；不正當的「受」是不善的，只求一時的，是揠苗助長，會產生負面的感受，不符合因果法則。大家如果想要詳細知道什麼是觸食，可以參考我的一本書，叫《點石集》，<sup>(3)</sup>那裡面有講到四種食，談到觸，還有更多生活例子。

### 不好的觸食：如吃飯談敏感事

「觸」在生活中的實務應用非常地廣，可以說是俯拾皆是，只要如理作意，當下即能成就善業。例如人與人之間眼神的接觸，一個微笑的接觸，周遭環境的接觸，都可以成就善的共業。最忌是假藉都會生活步調緊張，相互的冷漠，增加彼此的不舒服。有些不好的觸食，如吃飯談敏感事，雖山珍海味在前，卻是消化不良，不成滋養。

舉個例來說。每年到了春節期間，大家都要返鄉祭祖，拜天地，拜佛菩薩，這是崇德報恩，好事一樁。過節吃喝是免不了，聊起天來談到今年的稅應該由誰負擔，爸爸媽媽的健保、養老金應該由誰來繳，一家人一旦算計起來，酒一喝就吵起來了。在飯桌上，一個拿湯匙，一個拿雞頭、鴨頭，你指過來，我比過去的，臉紅脖子粗地吵嚷不休。本來是很好的聚餐，到後來變成不歡而散。

「觸食」是滋養身心蠻重要的東西，可是它有時候是正面的，有時候是負面的。作為生命的滋養、吸收，自以正面的觸食為宜。以攝取食物為例，至少大家平平穩穩地坐下來吃，也是一種很好的感受；何況大夥兒彼此分享交談，感受更是溫馨。而這些在生活中是可以營造的。

### 識食的結局：最後帶走的東西

人生在世間數十年華，就像結網的蜘蛛，終生在自結的網裡忙碌

地穿進穿出，終究難逃老、病、死亡的來臨。人一旦進入老年，感受會變得遲緩，意念也逐漸鬆弛，回首一生的歷程，大都如過眼雲煙，刻骨銘心、歷歷在目的能有幾件？尤其是善業！再回首看看忙最多的財富、名譽、權位、眷屬……，這些在眼前似乎可以數算的東西，等到你眼睛一閉，二腿一伸，你將帶走什麼？

禪宗祖師有名的詩偈：「我見他人死，我心熱如火，不是熱他人，看看輪到我。」這在告訴我們，看到別人去世，我的心就火熱起來，熱什麼呢？除了難過他的去世，更多的是死亡慢慢地就會輪到我了。「死亡」是古往今來所有有情的共同課題。之所以成為課題，最主要是對生與死的茫然，我們不知道生從何來，死歸何處。

## 結：進入科技時代：從當下安頓身心

我們可以活在20世紀、21世紀；可以進入太空；可以用微波爐；甚至可以用各種方法把人的基因算出來。但是生與死的奧秘，不在過去，也不在未來，而在當下你怎麼過活。在當下體證身心的自在、平衡、安忍，這得自己用功、體驗才有可能。而這些安頓，不是別人可以取代的，不是太空科學或各種的科技產品可以取代的。

科學發展能夠改善外在的環境，但不要以為有了科技就一切都成辦了。更重要的在如何安頓自己的身心。修行重在安頓自己。平時可以自我檢查「食」的四方面，自己都「食」什麼過活？以緣起觀檢查，從呼吸、從食物、感受、意念到起心動念等等，回到當下，回到中道，走向善的循環，這就對了。

祝福大家平穩、自在、安然。📍

### 【註釋】

- (1)食存五觀：（一）計功多少，量彼來處。（二）忖己德行，全缺應供。（三）防心離過，貪等為宗。（四）正事良藥，為療形枯。（五）為成道業，應受此食。
- (2)出孟子·梁惠王篇。數罟：細密的網。洿池：停積不流的水池。
- (3)《點石集》，香光書鄉出版社出版。可向香光尼僧團各分院索取。