

生命的四食

向智尊者 著 香光書鄉編譯組 譯

佛陀在《子肉經》中，提出他對四種「生命之食」的關注。他以簡潔、甚至令人吃驚的說法、譬喻，深思熟慮地述說四食的每一觀點，使我們從身心資食表面上很單調的作用中，對法產生了深刻的洞察。

「諸比丘！比丘於一法而正厭患、正離貪、正解脫、正觀邊際、正現觀其義，於現法而盡苦際。何等為一法耶？一切眾生依食而住。諸比丘！比丘於此一法而正厭患、正離貪、正解脫、正觀邊際、正現觀其義，於現法而盡苦際。」（AN10: 27）

佛陀說：「一切有情皆依食住。（sabbe satta āharaṇatthitika）」這是生活中一個簡單的事實，最重要的是，它應當被憶念、深思及了解。如果了解足夠深廣的話，就會發現佛陀這句話揭示了導致生死輪迴的根本，以及斷除此根本的真理。同時，這也印證了古代經典所說的，佛陀是一位「透視根本而了解一切」的人。

食的定義——滋養、助長及維繫生命的延續

「食」⁽¹⁾字在巴利語的意思與英文一樣，在一般論述裡意指滋養色身的食物。但在佛陀的教義裡，「食」的概念具有更深廣的意義，泛指包括心理與生物一切最基本的生命維持。佛陀以段食、觸食、思食及識食等四食來教示此一事實；這些通稱為「食」，因為它們滋養、助長，並維繫每個生命的延續。

愛欲與吸收同化是食的共同因素

儘管方式不同，無論是物質或心理的一切食物，攝取的過程皆統攝於相同的基本原理，每種形式的「食」顯然都具有某些共同的事實。首先是無情地揮舞著鞭子的飢餓，它隱藏在食物攝取過程的背後。從出生到死亡，色身無止盡地追求物質的食物；心靈同樣熱切渴望它自己所需要的滋養，渴望永遠有新的感官印象以及不斷擴張見解的領域。所以就食的廣義而言，愛欲 (taṇhā) 是任何食物「攝取」或「執取」 (upādāna) (2) 的主要條件。這是物質或心理各種食物的首要共同因素。

第二個共同因素是食物的吸收同化過程。在吃與消化的過程中，外取的食物變成內在的；本不相關的東西變成自體所有，與自己的存在融為一體。有一句諺語說「人吃什麼就是什麼。」這也同樣適用於心靈食糧。如同身體一般，我們的心也以「外在」的物質為食糧，如：感官印象及多樣化的體驗、人類所累積知識寶庫的內涵，以及從這些來源所產生的沈澱。就當下一念而言，成為心所緣的記憶只是外在的，就像書裡讀到的觀念一樣，不能被吸收的部分就會被拋棄。

因此，在心與身裡，有一個不斷攫取與排斥、同化與異化、與自己融合或疏離的過程。如果仔細觀察物質與心理滋養的過程，我們將注意到，在吸收的過程中不僅是進食者在消耗食物，食物也吞噬了進食者。因此，它們之間有一個相互吸收同化的過程。我們知道有許多人隨著他們所吸收或好或壞的觀念而改變，最後，卻是這些觀念吸收並吞噬了他們。

(1) Ahāra (食物)：從巴利語動詞 āharati 而來。拿起、自己承擔、產生、支持、取之意。

(2) 巴利語 āhāra (食物) 及 upādāna (執著的)，原本均具有「取」或「攫取」之意。

從攝取食物過程體悟無我、無常、苦與緣起

這些支配物質及心理食糧的法則，足以讓一位細心沉思的觀察者體悟到，「不變的我或本體」的觀念是如何地虛幻不實。攝取食物的過程印證了佛陀所揭示、透徹革命性的「無我」教義。

如同德籍佛學作家保羅·達爾基（Paul Dahlke）所稱：「個體的生命既非形而上的「我」（根據宗教的靈魂說，我是指純靈、純主宰），亦非僅僅是物理的過程（根據科學的物質論觀點，指純肉體、純客觀），而是一種滋養的過程。如此，個體的生命既非本身或由其本身所造，亦非由外因所造，而是某種能維持生命本身的東西，亦即所謂高層次思考與覺受的機能，它們是吃的不同樣態，維持生命的不同樣態。」

除了印證無我思想之外，面對另兩項生命的特質——無常與苦，食的過程也是具有說服力的老師。無常是攝食過程的真正根源，它要求不斷補充被消耗的糧食。只要我們活著，這無底的大窟窿就必須不斷地被填補，心理的飢渴也同樣渴求食物的更替與多樣化。維持生命的迫切需求重複著千篇一律的攝食過程，這已足以顯示生命的苦迫（dukkha）——反覆吃了又餓，餓了又吃的循環疲乏。因而，中世紀一位猶太哲人有感而發地說：「我實在受夠了一再地飢餓，我渴望最終一次的飽足。」⁽³⁾

苦迫在食的運作中是如此與生俱來，卻因我們習慣視之為日常生活裡最基本的要素而不自覺。這需要反思來揭穿這種假象，並揭露尋覓與獲取食物的具體痛苦。於是，我們就能理解動物世界裡「互相吞噬法則」的那份無聲之苦：為了食物，人們讓動物面臨被屠殺的恐懼；為了土地、為了奪取「世界市場」，人類爭鬥的暴行；還有，在窮人以及挨餓孩童哭喊之間飢荒的折磨。儘管當今供給人類的資源已有相當

的成長，但即便有能力，人類仍舊無法控制飢荒的發生。再者，因為世界人口急驟增加的威脅，現今所有糧食生產的進展面臨短缺的危機。糧食斷缺的問題就要發生於當今人類身上；如果可利用的食物與人口增加的差異達到臨界點時，問題可能會變得相當嚴重。當此一臨界點來臨時，我們不知道將會產生什麼可怕的後果，除非人類能團結，才可能以和諧的行動及和平的方式來解決問題。

由此，關於人類的未來，昔日老師所教誡的法依然是真理：覓食是苦始終存在的根源。當我們從食物的觀點思惟自己的本性，思惟我們對食物無止盡的需求，以及思惟我們置身於一個以食物為生命忠實伙伴的世界，如此，我們的危機意識就能被喚起。

苦與食物之間的省思，可以延伸出與四聖諦相對應關係的思考。生命的四食象徵第一苦真諦；對四食的渴求苦的起源，此為第二真諦；渴求的止息、斷絕對物質與心理食物持續攫取，是苦的終止，此為第三真諦；第四真諦——八正道，是滅苦的方法。（參閱《中部·正見經》）

我們發現，經由攝取物質與心理糧食的過程，而證明一切存在的緣起本質，揭示了法的三個特質——無常、苦、無我，以及四聖諦。

關於食物，佛陀最重要並具啟發性的開示是《子肉經》。（請見《漢譯南傳》vol.14,p.116。）論師覺音尊者解釋，這部看來很嚴厲的經典不得不如此的理由是，當時比丘們收到很豐富的食物與其他物品的供養。有鑑於此，佛陀反問自己：

「當比丘用齋時，是否依然能保持正念，及保持取得食物的正知？」

(3)「王子與修道者」是古希伯來文版的中世紀的巴拉姆（Barlaam）與喬斯福（Joasaph）的故事，其中不經意地記載了佛陀一生故事的主要特徵。這部希伯來文版本有幾個獨特的線索，它不僅描述佛的生平事蹟，而且闡揚佛教的觀點，如本文所引。

他們是否能遠離貪欲並從中解脫？」佛陀看見一些剛受戒的年輕比丘們用齋時，毫無省思之心。

見此，佛陀思惟：「當我於四大阿僧祇與百千劫中修習波羅蜜時，我不曾因為諸如袈裟、供養物等等的需求而修行，我只為了最高的阿羅漢果位。同樣地，從我受戒的這些比丘，也不是為了這些需求，而是為了得到阿羅漢果位而受戒的。如今，他們捨本逐末、以賤為貴。為了讓他們自制與約束，我將在他們面前放置一面「法」的鏡子。那麼，經過一再地思惟，日後比丘唯有經過充分反思之後，才會使用這些物質必需品。」

《子肉經》的四食喻

佛陀於是開示《子肉經》，提出他對四種「生命之食」的關注。他以簡潔、甚至令人吃驚的說法、譬喻，深思熟慮地述說四食的每一觀點，使我們從身心資食表面上很單調的作用中對法有深刻的洞察。

段食（kabalinkārāhāra）

譬喻：一對在沙漠中斷盡糧食的夫婦，欲度曠野嶮道難處，但糧盡難行，只好強食他們幼小的孩子，以求達到目的地。

自從地球形成以來，人類就如同佛陀譬喻中的夫婦，跋涉在生命的沙漠中，在那兒食物是最令人關切的。再者，如故事中所示，無論是那位有時頗無情的「獵食者」、他的獵物，或者是敏感觀察者，對他們而言，平息飢餓往往是一件令人痛心的事。在覓尋食物之際，人經常毀滅他平常最珍貴的東西，也許是至親、朋友、或他年輕時的理想。確實，這只是生命的一個面向，因為當其中仍有很多可以令旅行者休

息及享受的綠洲時，它就並非全然是沙漠，但他們容易忘記周圍那常常侵入而淹沒小綠洲的沙漠。

故事中的夫婦，瀕臨飢餓邊緣，吃了他們自己心愛的孩子，這實在是一個令人毛骨悚然和荒謬的故事。但翻開歷史來看，在飢荒、戰亂或船難發生時，人們的確自相殘殺。我們必須承認故事中所說的，有時也確實發生過。當人四處覓食、尋找佳餚美食，並想擁有更多糧食資源的掌控時，常常發生殺害他人、殘酷地摧毀或剝削同類的事件，甚至傷害那些與自己有共同血源與種族的人。所有生命之間難道沒有密切的血族關係嗎？這句話不只是情感的表達（因為它們常被引用），同時說明了一個確實與殘酷的事實。我們一生中，不正是這些無厭的貪、殘暴的瞋恨及毀滅性的癡，使我們在食物或權力的爭鬥中，淪為犧牲者或加害者？如果與他們沒有密切的關係，我們又如何會以不同的方式相遇？無始劫以來，在生死流轉中，我們曾是受獵物，也是吞噬者；既是父母，也是孩子。在深思段食的滋養及佛陀的譬喻時，這些是我們必須顧慮的。

如果想要以食維生，則必須殺生或默許別人為我們殺生。這並不只是指屠夫或漁夫，因為對嚴謹的素食者而言，有生命的眾生也會因他們而死。農夫的鋤頭破壞了蚯蚓和昆蟲的住處；蔬菜和稻米的保護，也帶來無數害蟲的死亡，它們像我們一樣都是需要覓食的眾生。不斷成長的人口需要更多的耕地，卻剝奪了動物的生存空間，歷史上許多動物也因此而絕種。我們居住在一個殺戮的世界，我們也在其中扮演了一角。我們必須面對這可怕的事實，並深深自省依食而住的意義。如此，才能策勵我們斷除對四食的執取，而脫離這殺戮的世界。

短短的一生，有多少裝載食物的列車在我們弱小身軀裡進進出出！

為了保持經過我們消化道的「交通線」暢通，有多少人忙著食物的生產、料理及分配！可以想像這是個很怪誕的畫面。

我們還要思惟依食而住的另一層意義。我們來看看一個穀倉、米庫、或飼料袋，當它被掏空後，一般仍會殘留一些米粒或其他少量的食物。同樣地，我們的身體總是留存著少量沒有被消化或排出的食物。一些生理學者認為，這些殘食及腐壞物，在沒有其他助緣的分解下，最後將造成器官機能的老死。如果此理論正確，那麼食物不僅賜給我們生命，同時也賜予死亡。因此，我們的生命必須在因飢餓而亡與因腐壞而亡之間做一選擇：「食物吞噬進食者。」希臘神話裡深刻地表達了滋養與死亡間的密切關係。根據神話，狄米特（Demeter）是穀女神（也就是食神）也是死神。古典神話的偉大研究者及詮釋者巴侯芬（Bachofen）簡潔地指出它的意義：「她餵飽人們以作為她自己的獵物。」

一提到乏味的進食行為，人們對食物持有極不同的態度。有些厭煩單調食物的人，讓進食成為精緻的藝術，成為美食者。針對這些人，佛陀說：「一切食皆可悲，即使天食亦然。」還有一些人很重視食物對身體的健康，對「純淨食物」提出各種見解。我們知道若干宗教提出飲食觀，而且古代和現代都有宗派信仰「以食淨化人生」。這些宗派早在佛陀時代便已存在，佛陀了解他們的觀點並加以駁斥。

另外，有人藉著減少食物的攝取以及長時間的禁食，以試圖解決身體對食物依賴的問題。如佛陀在《大獅子吼經》（Mahāsīhanāda Sutta, MN 12）中生動地開示，他在證悟前也曾試過這種嚴苛與徒勞的苦行，後來棄捨了這樣的方式。佛陀證悟後，除了禁止比丘們以及持守八戒或十戒的在家弟子午後取用固體食物外，他從不建議人們斷食。作為提倡中道的老師，佛陀所教誡的是適當的飲食、不執取食物的味道，以及對

食智慧的省思。

觸食 (phassa)

譬喻：一隻被生剝皮的牛，無論牠站在何處，都不斷地遭受周遭昆蟲及其他動物的侵襲。

如同被生剝皮的牛一般，人們無能地暴露在一種持續的興奮與刺激當中，這是經由眼、耳、鼻、舌、身、意六識，從四面八方蜂湧而來的感官觸覺。巴利語 phassa，此處譯為觸食，字面意思為「觸」或「接觸」，但並非指軀體的接觸，而是透過六識（包括心的感觸）產生心理與外境產生的接觸。感官的觸覺連同作意，是心對「感官與料」⁽⁴⁾與想法的刺激所產生的第一個及最單純的反應。佛教心理學認為在夢中和潛意識狀態也可能發生的觸食，是構成心由低至高每一階段要件。

觸食是維繫生命的基本條件，它特別滋養或維護的是感受。「受」因大量且持續發生的感官觸覺而生，成為樂受、苦受或不苦不樂受。這個關係也出現在緣起法則裡：「觸緣受 (phassa paccayā vendanā)。」沒有防護的「受」使得貪愛旺盛，一旦觸食的貪求產生，便有無窮的觸供給感受消化吸收。我們一生在快速變遷中，受著色、聲、香、味、觸、法不斷地衝擊。佛陀深刻覺知此持續不斷的衝擊，因此以一隻被剝了皮的牛來作為觸食的譬喻，它因皮肉綻開成為昆蟲群集爭食的對象而苦不堪言。佛陀指出，對於沒有從執取中解脫的人，任何的感受必然產生苦難和爭戰。苦受即是苦難的本身；樂受則因它短暫、無法令人滿足的特性，而帶來苦受；世俗的不苦不樂受，因其本具的單調及無

(4)感覺與料：羅素將我們知覺所得的資料（聲色味觸等），稱為「感覺與料」(sense-data)，而獲得 sense-data 的經驗則稱為「sensation」。

聊而產生苦迫。觸食不斷餵養這些受覺，而成為引發此三苦之因。

《長老偈》中記載，一名長老比丘希望能更清楚地看到觸食鮮明與刺激的特性，有感而發地說：「何時我才能平靜且有智慧地看到自己陷入無數的色聲香味觸法的熊熊火焰中？」（Theragāthā v. 1099, Tālapuṭa）

我們十分清楚有許多痛苦的印象撞擊著我們的感受，但我們通常相當願意為自己的快樂付出這樣的代價。事實上，我們似乎喜歡有任何一種感覺勝過什麼也沒有，除非它所引發的苦超過了容忍的地步。這種情況的心理根源是因為人們渴求永遠新的經驗。如果這種渴求沒有被完全滿足，人們將感到空虛、飢餓及無助。因此，我們需要變異、新奇，並渴求不斷與生命接觸。如此慣於這般地接觸，以致對大多數人而言，孤寂令人害怕，它是一種無法忍受的剝奪。

觸食滿足了享樂的世界，也滋養了對存在的渴求（有愛，bhava-taṇhā）。要破除習慣性的執取，唯有停止與一連串的感覺密切結合，學著擺脫對感覺主動積極的回應，並退一步觀察它們。於是觸食所滋養的感受將會停止轉變成執取，這時候苦的緣起流轉才能終止。

思食（manosañcetanā）

譬喻：兩名壯漢將某一男子兩臂挾住，拖往充滿了炙熱火炭的坑洞中。

此處思食主要意指「業」，亦即生命輪迴的活動。譬喻中兩名壯漢代表牽引我們業力的力量——我們善卻迷惑的行為，與我們的惡行。我們無法抗拒地被業習、生存的意志、計劃及抱負牽引至充斥著劇烈苦迫火燼的輪迴深淵之中。因此，從業的觀點來看，思食是輪迴三界的食物。

思食本身意指，人對計劃與抱負、奮鬥與征服、建設與毀壞、創造與發現、建立與改革、組織與創造等汲汲營營的強烈欲望。這些渴望使人們深入海洋及巨大的太空裡，成為最邪惡的掠食性動物，也在藝術及思想的創造天賦達到頂峰。

活動力的追求及創造性動力之根源永不休止，來自於對生命四食不斷的渴求。我們以粗俗與高貴的各種形式和不同層面渴望獲得四食。思食必須去搜羅、提供我們渴望的食物。這成為一項永無止盡的任務，因為我們所得任何的滿足都是短暫的，最終又屈服於新的渴望。從此，又開始尋求新的糧食。

在思食裡，世界充斥著意志、權力、及創造力。在這個有力的思食滋養下，世界的建設與毀滅過程繼續進行著，直到人們看見輪迴的真實性——如同一個炙熱火燼的深淵。無論我們以再多不同的姿態投入生命的輪迴中，永遠也填不滿這個無底洞。

識食 (viññāṇa)

譬喻：一個犯人每天早上、中午、晚上皆需遭受百矛所刺，生活在苦迫中。

每一天，敏感的意識使我們無時無刻面對物質世界的衝擊，這些因過去貪取及無明所帶來的惡果，像矛尖一般刺穿保護我們的皮膚。將識食視為嚴厲駭人的刑罰譬喻，讓我們想起捷克作家卡夫卡 (Franz Kafka) 作品中經常出現的主題——潛伏、難以預知、捉摸不定、以及看似與生俱來無關道德的罪惡。他徹底地接受這種不可思議的懲罰，並將之視為公正的。（參閱《審判與城堡》The Trial, the Castle以及《在流刑營》In the Penal Colony）

對識食的欲求與欲求觸食皆有相同的特質：渴望生存，在與外在世

界不斷接觸中感覺活著。然而，以意識為糧食的描述引申出更重要的意義。本文所指的識食主要是指結生識（rebirth-consciousness），雖然它的產生只是一剎那，卻餵養了人從生到死一生的身心過程（nāma-rupa）。在每一相續生命的開始，結生識剎那生起而繼續無止盡的生、死及苦的輪迴。成長或增生是一切識的特性。雖然受胎時的結生識只與前一生直接相連，其背後卻是個蘊藏無始過往的無盡大倉庫，儲藏著無數生命的潛在種子。識像是「過往」的幽深不可測之處有隻千爪而非八爪、潛行著的章魚，伺機躍出攫奪獵物；它也在那兒以自己貪婪的觸鬚生殖新的生命。

有一次，我參訪一些地下洞窟，內鑿有長廊及具有寺廟般高屋頂的大殿，其中並有巨大的鐘乳石和石筍，很像天主教堂的大圓柱。為了便於遊客參觀，洞穴內裝設有電燈。有些燈泡位置較低，可以看見其周遭岩石上長有一小片鮮苔。在貧瘠的石頭上，居然仍有有機生命的痕跡。生命只要一逮到機會便會萌芽，只要有利的環境，諸如溫暖、潮溼、及陽光。在旁觀者的心中，這些微小無害原始植物生命的衍生，和以掠食為生的野獸一樣具有威脅的特質；長期潛伏在黑暗之中，一有機會便貪婪地竄起。

生命總是蓄勢待發的，它最豐富的表現是「識」。從我們有限的觀點來看，「識」對不斷擴張的輪迴世界有極大的貢獻。因此，世尊告誡我們：「不要做個世界的擴進者。」隨著我們知足且貪婪地供給識食及其他食物，世界因而成長；而這成長的潛能是無止境的，心識世界的盡頭也絕非步行可及。從全世界的觀點來看，識食是眾生的哺育者與生殖者，他們每日承受著生命利矛的考驗。如此透視識食，將可揭開魔術師惑人的幻術，佛陀將這種幻相比喻為識蘊。不再受到這

些假象的欺瞞，人們會漸漸傾向於厭離、脫離、及客觀。

回顧佛陀所闡述的四食譬喻，我們被四個極端苦迫、危險及極度悲慘的特殊情境所震撼。想想每日身心進食的過程是如此單調規律的生命機能，但這些意義深遠的譬喻卻引起我們極端的震憾，甚至內心深度的紊亂。這些譬喻本意就是要使我們不安，征服我們平時作為（如食、受、想、識）時輕率自滿的態度。

深思四食以斷執取生命的根本

深思此章節所陳述有關四食的道理，可切斷對生命執著的根本。徹底並有系統地思惟這些道理是很一個很重要的修行步驟；這個方法唯有對於那些決心努力止息愛欲者是適宜的，因為他們願意面對指導他們現世生命及思想的修行道路可能產生的所有後果。

除了上述那種一心的承諾外，認真及一再思考四食的教誡，對佛陀任何虔誠的追隨者都是有益的。對於那些覺得把離貪當作直接目標尚言之過早的人來說，佛法有充足的教義可以撫慰他們在生活中的創傷，策勵及幫助他們在正道上平穩邁進。在艱辛的生活中，溫和的指導方針，總是受歡迎的。然而，當命運之風徐緩地拂過，愉悅中埋伏著危險，人們會因耽溺於安逸，忘記充滿風險的現實世界。因此，應切記如四食的嚴厲教義，如此才能心生警惕，堅固心力，無懼地面對我們生存的世界中一切尚未揭露的殘酷現實。

體認生命的四食，將從中獲得很多學習。思惟四食，讓我們能「面對真相不退縮，不隨假相而迷惑」。我們知道苦因四食滋養色身而產生，「苦集則純大苦聚集，苦滅則純大苦聚滅」；而世尊的另一段教誡則更意味深長、發人深省：「我所教導的只是：苦與苦的止息。」