

四食与轮回的剖析

归命彼世尊，阿罗汉，等正觉
法增比丘 (Bhikkhu Dhammavaro)

何谓四食？

在【长部 33 经，等诵经】中佛言：「一法者何耶？一切之有情依食而住 (Sabbe satta ahara thitika)，一切之有情依行而住。友！如是，正知者、正见者、应供者、正等觉者之世尊，实开示一法；[故]我等之一切，今其结集，当不令之纷争。盖令此梵行之永续、久住，为众多有情之利益、安乐、慈愍世间，为诸天、人之利义、利益、安乐也。」

所以我们有必要对四食有充分的认识，当不令由于对四食缺乏认识，而在僧团之间起纷争。为令此梵行永续、久住。为了众多有情之利益、安乐与慈愍世间，为了诸天、人之利义、利益与安乐，我们学习认识四食。

食 (ahara) 有四种，即四食：段食、触食、意思食、识食。【相应部 12. 11 食经】记载佛言：「四食者何？或粗、或细之搏食，二是触食，三是意思食，四是识食。诸比丘！此等四食使有情或众生存住，摄受为生。」‘食’是指作为强大助缘以维持其他法之法。这‘食’是指‘因’，不是指食物。根据经教的解释，段食维持色身；触食维持受；意思食维持三界轮回，业即是思，业导致众生轮回三界；识食则维持名色。根据论教法，段食维持身体里由四种因产生的色法，而其他三食维持一切与它们俱生的名色法。属于色法的段食是无记法，而其他三种名食则属于三种善、不善或无记的心或心所法。

根据阿毗达摩的教法，它谈到二十四缘，食缘 (āhāra paccaya) 是其中之一，它维持色身，食缘的缘法维持缘生法存在以及支助缘生法成长。这就好比柱子支撑着旧屋子以防止它倒塌，因此食缘的主要作用是支持或鞏固众生的存在。食缘有两种：一、色食 (rupahara)；二、名食 (namahara)。(一) 色食是食物里的食素 (营养)，它是色身的缘法。当食物被消化时，其食素制造了新的食生色。食生色当中的食生食素也能支助由四因所生的一切色聚以继续制造新的色聚。在体内，由四因所生的一切色聚里的食素能增强与它共存于同一粒色聚里的其它色法，也能支助其它色聚里的色法。(二) 名食有三种：一、触食；二、意思食；三、识食。它们是俱生名色法的食缘。

舍利弗尊者 (Ven. Sariputta) 在【中部 9 经，正见经】里指出：「何为食？食之集？食之灭？食灭之道？于此有四食，长养众生，已生将生。何为四食？一者段食，或粗、或细之搏食；二者触食；三者意思食；四者识食。渴爱之生者食集，渴爱之灭者食灭。食灭之道者唯此八支正道：正见，正思，正语，正业，正命，正勤，正念，正定。圣弟子如是知食，知食之集，知食之灭，知食灭之道。舍除贪随眠，舍除瞋随眠，舍除邪见随眠与我慢，舍除无明，于此时此地生起解脱知见，苦已尽，此乃正见，彼见已正，彼于法具正信，已达正法。」

对食的正确认识能导致对四圣谛与缘起法的正确认识，生起正见，灭除众烦恼，达到苦之尽头。以下笔者尝试对这四食分别解释。

1. 段食(kabalikarahara)

段食也译为粗搏食，即粗细之搏食。段食是指食物。因为我们的身体是四大所造，地大，水大，火大，风大的四元素色 (mahabhuta)，以及四大所造色 (upadaya rupa) 合成的。身体需要依靠食物的滋养，才能继续生存下去。食物也是四大所造色。饮食不知量，它的背后是贪，那些胖子的身体，就是贪吃所造的业生色。

因此比丘食钵食时要饮食知量，克制贪欲，对食的省思的巴利文句如下：

Patisankhā yoniso pindapatam patisevāmi neva dāvaya na madaya na madanāya na vibhusanāya yāvadeva imassa kāyassa thitīyā yāpanāya vihimsuparatiyā brahmacariyā nuggahāya iti purānañca vedanam patihankhāmi navañca vedanam na uppadesāmi yātrā ca me bhavissati anavajjata ca phāsuviharo cāti

「我应当正念地省思我所受用的饮食，那不是为了纵情玩乐，那不是为了肥壮，那不是为了美丽，那不是为了装饰，只为了维持这个身体，让它能够支延生存下去，令不损伤，以便助于修习梵行。依照如此的实行，我将消除旧有的(饥饿)感受，以致不令新的(饱胀)感受产生，这样我才不致受苦，而得以无过的安住。」（【增支部 II. 145】）

2. 触食 (Phassakarahara)

触食是六根门的眼耳鼻舌身意去接触外头的色声香味触法，也有译为‘细触食’，‘细滑食’，‘更乐食’，它指感官之触。眼对色的触食，耳对声的触食，鼻对香的触食，舌对味的触食，身对触的触食，意对法的触食。触是指与思和识的触心所。在【杂阿含 209 经】里佛对诸比丘说：「有六触入处，云何为六？眼触入处，耳、鼻、舌、身、意触入处。沙门、婆罗门，于此六触入处，集、灭、味、患、离不如实知，当知是沙门、婆罗门去我法、律远，如虚空与地。」我们对触若不去认识，实如佛所说：「去我法、律远，如虚空与地。」因为这正是我们日日做修行之处。

在【中阿含大品唵帝经】中佛言：「缘更乐（触）有觉（受），此说缘更乐（触）有觉，于汝等意云何？比丘答曰：「世尊，缘更乐有觉，我等意如是。所以者何；缘更乐有觉也。」（佛言：）此说缘六处有更乐，于汝等意云何？」比丘答曰：「世尊，缘六处有更乐，我等意如是。所以者何？缘六处有更乐也。」

触有六触，眼触，耳触，鼻触，舌触，身触，与意触；触产生受，受有二受的身受与心受，或三受的苦，乐，不苦不乐受；或六受：眼触生受、耳、鼻、舌、身、意触生受，是名六受。而触是由六处生起的，六处是眼处，耳处，鼻处，舌处，身处，与意处。

3. 意思食 (mano sañcetanākarahara)

意思食是‘思’(cetana)，也有译为‘念食’，指意念之食。由‘思’而造业，这思是二十五种能够产生色法的业是十二种不善心、八大善心及五种色界善心里的思心所，因之而流转三界。‘思’是指‘行’而言，也即是‘业’，它导致投生于三界。俱生思是俱生名色的业缘(kammappaccaya)，它包括八十九种心里的思心所，以及与思心所相应的心与心所和俱生色法。异刹那思是业生名色的业缘，它是过去的善或不善思；由它导致在结生与生命期里的果报心及其心所生起，和业生色(kamma-samutthanarupa)。【阿毗达摩概要精解】第六章菩提长老诠释阿耨楼陀尊者的文句指出：「从结生的生时的小刹那开始，在每一心识刹那里的生、住、灭三个小刹那里，业都产生了色法；业继续在一世当中如此产生色法，直到死亡心之前的第十七个心为止。业生色有十八种：在九种业生色聚里的八不离色（见节十七）、五净色、两种性根色、命根色、心色及空界。当中，八根色及心色只由业产生；对于其余九种，只有在业生色聚里的才是业生色，在其它色聚里的是由其它因所产生。」两者（俱生思与异刹那思）都导致造业，并使造业者继续流转三界。

4. 识食 (viññanakahara)

识食是导致名色法的生起。‘识’是指‘业识’，结果众生因有识又起了名色，带来六入，再用六根门去感受世间。

在【中阿含大品唵帝经】中佛言：「善哉，善哉。诸比丘，汝等知我如是说法，所以者何？我亦如是说，识因缘故起，我说识因缘故起，识有缘则生，无缘则灭，识随所缘生，即彼缘。说缘眼色生识，

生识已说眼识。如是耳、鼻、舌、身、意法生识，生识已说意识。犹若如火，随所缘生，即彼缘。说缘木生火，说木火也。缘草粪聚火，说草粪聚火。如是识随所缘生，即彼缘。说缘眼色生识，生识已说眼识。如是耳、鼻、舌、身、缘意法生识，生识已说意识。.....

世尊叹曰：善哉，善哉。比丘，汝等如是说，所以者何？我亦如是说。无明灭则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六处灭，六处灭则更乐灭，更乐（触）灭则觉灭，觉（受）灭则爱灭，爱灭则受灭，受灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老死灭，愁戚、啼哭、忧苦、懊恼可得灭。如是此淳（纯）大苦阴灭。 」

如是可知，识是随所触缘，而生起个别的识，识不是不变的，所以并没有一个恒常的识在轮回受苦；识的生起（识集），名色就生起；若无识食，识灭就名色灭，其他就不生起了。

四食的生起为何导致苦生起和轮回生起呢？

在【相应部 12.11 食经】里佛言：「诸比丘！此等（为）四食，以何为因、以何为集、以何为生、以何为起耶？此等四食乃以爱为因、以爱为集、以爱为生、以爱为起。诸比丘！此爱以何为因、以何为集、以何为生、以何为起耶？爱乃以受为因、以受为集、以受为生、以受为起。诸比丘！此触以何为因、以何为集、以何为生、以何为起耶？触乃以六处为因、以六处为集、以六处为生、以六处为起。诸比丘！此六处以何为因、以何为集、以何为生、以何为起耶？六处乃以名色为因、以名色为集、以名色为生、以名色为起。诸比丘！此名色以何为因、以何为集、以何为生、以何为起耶？名色乃以识为因、以识为集、以识为生、以识为起。诸比丘！此识以何为因、以何为集、以何为生、以何为起耶？识乃以行为因、以行为集、以行为生、以行为起。诸比丘！此行以何为因、以何为集、以何为生、以何为起耶？行乃以无明为因、以无明为集、以无明为生、以无明为起。」

诸比丘！如是，缘无明而有行，缘行而有识，缘识而有名色，缘名色而有六入。缘六入而有触。缘触而有受，缘受而有爱，缘爱而有取，缘取而有有，缘有而有生，缘生而有老死、愁、悲、苦、忧、恼生起；如是，此是全苦蕴之集。」

如此，这四食：粗细搏食、触食、意思食、识食；食是支撑，支柱，维持众生，它的背后支持食的是爱，它的背后支持爱的是受，等等，追寻下去，结果发现，还是无明在作怪，导致众生轮回。它的九支缘起关系如下：

四食集→爱集→受集→触集→六处集→名色集→识集→行集→无明集

找到了苦生起之因，和轮回的主脑，事情就好办啦。

四食的灭为何导致苦灭和轮回终止呢？

在【相应部 12.11 食经】（同【杂阿含 371 经】，【增壹阿含 29.4 经】）里记载：「如是我闻。尔时，世尊住舍卫城祇树给孤独园。[尔时，世尊曰：]「诸比丘！有此等四食，使有情或众生存住，摄受为生。四食者何？或麤、或细之搏食，二是触食，三是意思食，四是识食。诸比丘！此等四食使有情或众生存住，摄受为生。」

诸比丘！此等四食，以何为因、以何为集、以何为生、以何为起耶？此等四食乃以爱为因、以爱为集、以爱为生、以爱为起。诸比丘！此爱以何为因、以何为集、以何为生、以何为起耶？爱乃以受为因、以受为集、以受为生、以受为起。诸比丘！此受以何为因、以何为集、以何为生、以何为起耶？受乃以触为因、以触为集、以触为生、以触为起。诸比丘！此触以何为因、以何为集、以何为生、以何为

起耶？触乃以六处为因、以六处为集、以六处为生、以六处为起。诸比丘！此六处以何为因、以何为集、以何为生、以何为起耶？六处乃以名色为因、以名色为集、以名色为生、以名色为起。诸比丘！此名色以何为因、以何为集、以何为生、以何为起耶？名色乃以识为因、以识为集、以识为生、以识为起。诸比丘！此识以何为因、以何为集、以何为生、以何为起耶？识乃以行为因、以行为集、以行为生、以行为起。诸比丘！此行以何为因、以何为集、以何为生、以何为起耶？行乃以无明为因、以无明为集、以无明为生、以无明为起。

诸比丘！如是，缘无明而有行，缘行而有识，缘识而有名色，缘名色而有六入。缘六入而有触。缘触而有受，缘受而有爱，缘爱而有取，缘取而有有，缘有而有生，缘生而有老死、愁、悲、苦、忧、恼生起；如是，此是全苦蕴之集。

无明之无余，离贪灭、乃行灭，行灭乃识灭，识灭乃名色灭，名色灭乃六入灭，六入灭乃触灭，触灭乃受灭，受灭乃爱灭，爱灭乃取灭，取灭乃有灭，有灭乃生灭，生灭乃老死、愁、悲、苦、忧、恼灭，如是，此是全苦蕴之灭。」

知道了它的缘起，要灭除它就只是停止四食。它的缘灭九支关系是：

四食灭→爱灭→受灭→触灭→六处灭→名色灭→识灭→行灭→无明灭

所以我们要在日常生活中，加倍注意，注意这四食的生起。

在【相应部 12. 12 破群那(何故有识食)】同(【杂阿含 372 经】)佛说：「尔时，世尊住舍卫城。[尔时世尊曰：]「诸比丘！有此等四食，使友情或众生存住，摄受为生。四食者何耶？若麤若细之搏食，二是触食，三是意思食，四是识食。诸比丘！此等四食，使有情或众生存住，摄受为生。」

如是说时，尊者牟犁破群那，以此白世尊曰：「大德！谁食识食耶？」世尊曰：「如是之问乃不正。我未言众生或人「食」。我若言「食」者，则「大德！谁食耶？」之问为正。然我不如是言，是故，对不如是言之我唯应问：「大德！何故有识食耶？」此为正问。然其正答：「识食为未来之再有、再生之缘，因有识（生起名色）故有六处、缘六处而有触。」

（破群那问：）「大德！谁者是触耶？」世尊曰：「如是之问乃非正。我未言「触」，我若言「触」者，则「大德！谁触耶？」之问为正。然我不如是言；是故，对未如是言之我唯应问：「大德！缘何有触耶？」此乃正问。然其正答：「缘六处有触，缘触有受。」

（破群那问：）「大德！谁者感（受）之耶？」世尊曰：「如是之问乃非正。我未言「感（受）」，我若言「感（受）」者，则：「大德！谁者感（受）之耶？」之问为正。然我不如是言，是故，对不如是言之我唯应问：「大德！缘何有受耶？」此乃正问。然其正答：「缘触而有受，缘受而有爱。」

（破群那问：）「大德！谁者渴爱之耶？」世尊曰：「如是之问乃非正。我未言「渴爱」，我若言「渴爱」者，则：「大德！谁者是渴爱之耶？」之问乃正。然我不如是言，是故，对不如是言之我唯应问：「大德！缘何有渴爱耶？」此乃正问。然其正答：「缘受有渴爱，缘渴爱有取。」

（破群那问：）「大德！谁者取着耶？」世尊曰：「如是之问乃非正。我未言「取着」，我若言「取着」者，则：「大德！谁者是取着耶？」之问乃正。然我不如是言，是故，对不如是言之我唯应问：「大德！缘何有取耶？」此乃正问。然其正答：「缘爱而有取，缘取而有有。」

（破群那问：）「大德！谁者有耶？」世尊曰：「如是之问乃非正。我未言「有」，我若言「有」者，则：「大德！谁者有耶？」之问乃正。然我不如是言，是故，对不如是言之我唯应问：「大德！缘何有有耶？」此乃正问。然其正答：「缘取而有有，缘有而有生。」

（破群那问：）「大德！谁者生耶？」世尊曰：「如是之问乃非正。我未言「生」，我若言「生」者，则：「大德！谁者生耶？」之问乃正。然我不如是言，是故，对不如是言之我唯应问：「大德！缘何有生耶？」此乃正问。然其正答：「缘有而有生，缘生而有老死，愁、悲、苦、忧、恼生起；如是，此是全苦蕴之集。」

破群那！六（入）触处之无余，离贪灭者乃触灭，触灭乃受灭，受灭乃爱灭，爱灭乃取灭，取灭乃有灭，有灭乃生灭，生灭乃老死、愁、悲、苦、忧、恼之灭。如是，此是全苦蕴之灭。」

此经特出之处在于佛更正破群那的问题，然后作答。「问：大德！何故有识食？答：识食为未来之再有、再生之缘，因有识故有六处、缘六处而有触。问：大德！缘何有触耶？答：缘六处有触，缘触有受。问：大德！缘何有受耶？答：缘触而有受，缘受而有渴爱。问：大德！缘何有渴爱耶？答：缘受有渴爱，缘渴爱有取。问：大德！缘何有取耶？答：缘渴爱而有取，缘取而有有。问：大德！缘何有有耶？答：缘取而有有，缘有而有生。问：大德！缘何有生耶？答：缘有而有生，缘生而有老死，愁、悲、苦、忧、恼生起；如是，此是全苦蕴之集。」这是从四食的识食而缘起轮回。

然后佛指出缘灭之法：

无识食→无名色→（无六入处）贪灭→触灭→受灭→爱灭→取灭→有灭→生灭→老死、愁、悲、苦、忧、恼灭

四食的观照

如何达到苦灭与轮回的止息呢？这要靠不停的观照。

在【相应部 12.63 子肉经】里佛说对于粗细搏食应观照如旅行于旷野，无有粮食，无奈而食子之肉。为何如此观照呢？佛言应该知道面对五妙欲粗细搏食时，贪会从中生起，贪是结。对于触食应观照如无皮之牛，不管是在地上，水里，或是空中的生物都会吃它，所以面对触，众生都吃，佛言触食生三受：苦受，乐受，不苦不乐受，不可不知。对于意思食应观照如被两大力士手捉置于炭火坑中，入坑即死去；佛言意思食生三爱：欲爱，有爱，无有爱，不可不知。对于识食应观照如清晨时王令刺犯罪之盗贼百矛，日中再刺犯罪之盗贼百矛，暮时再刺犯罪之盗贼百矛，佛言识食时，要知名色。以下让我们来看经文。

【相应部 12.63 子肉经】（同【杂阿含 373 经】）

「尔时，世尊（住舍卫城。尔时，世尊曰：）「诸比丘！有情或众生之住、求再生、为资益、有此等之四食。四食者何耶？麤或细之搏食、二触食、三意思食，四识食是。诸比丘！此等之四食为有情或众生之住、求再生、为资益。」

诸比丘！应知如何是搏食耶？诸比丘！譬如有夫妇二人，持少量之粮食，行于旷野之道。彼等夫妇爱念者唯有一子。诸比丘！彼时夫妇二人来旷野时，少量之粮食乏尽、旷野尚余未竟之旅。诸比丘！尔时，彼夫妇二人作如是思念：「我等少量之粮食尽，而此旷野之旅尚余未竟，我等宁杀此爱念之子，作成肉片与多汁肉片（片乾(vallura)取坚肉部份乾之，多液汁之肉片(sondika)取骨或腱之部份为酒肉。），食子之肉，以完成此旷野之残旅。勿令三人皆死。」诸比丘！彼时彼夫妇二人，杀其爱念之子，作成干肉片与多汁肉片，食子之肉完成此旷野之残旅，彼等食子之肉，捶胸曰：「吾子于何处耶？」

吾一子于何处耶？」诸比丘！汝等对其如何思惟耶？彼等为嬉戏而食欤？或为爱乐而食欤？或为嗜美而食欤？或为肥满而食欤？」（诸比丘答曰：）「大德！皆非然。」（世尊曰：）「诸比丘！彼等为行旷野而欲食子肉耶？」（诸比丘答曰：）「大德！唯然。」（世尊曰：）「诸比丘！同此，我谓搏食不可不知。诸比丘！知搏食时，于五妙欲知贪。于五妙欲知贪时，成其结，为结所缚之圣弟子，再还来此界。」

（世尊曰：）「诸比丘！如何可知触食耶？诸比丘！譬如一无皮之牛，欲依住于道路之端，依道路之端之彼等生物，噉其牛。欲依住于树下，依树下之彼等生物噉其牛。欲依住于水中，依水中之生物，噉其牛。欲依住于虚空，依虚空之生物，噉其牛。诸比丘！彼无皮之牛，依住之处，则为依止其处之生物所噉。诸比丘！同此，我谓触食不可不知。诸比丘！知触食时，知三受，知三受时，我谓圣弟子更不可为（放纵诸触）。」

（世尊曰：）「诸比丘！如何应知意思食耶？诸比丘！譬如一炭火坑，深超人身，炭火充满，无烟而炽燃。尔时一人，欲生不希死，欲乐厌苦。时有二力士各以手将彼捉住，将投入炭火坑中。诸比丘！尔时，彼人之心远矣，将思愿远矣，大望应远。所以者何？诸比丘！彼人作是念：「我堕此炭火坑中，因其入死，至死为苦。」诸比丘！同此，我谓意思食不可不知。诸比丘！知意思食时，知三爱；知三爱时，我谓圣弟子更不为（放纵诸念）。」

（世尊曰：）「诸比丘！如何应知识食耶？诸比丘！捕犯罪之盗贼，送至王前示曰：「大王！犯罪之盗贼带到。」王宜科彼以所欲之刑罚。王如是谓于彼等曰：「且去！汝等将此人以百矛相击。」清晨则再加其百矛。时至日中，王如是云：「喂！彼人如何耶？」「大王！彼尚生存。」王如是言彼等云曰：「且去！于日中对彼再以百矛相击。」于是日中以百矛击彼。届时，王于暮时如是云：「喂！彼人如何耶？」「大王！彼尚生存。」王如是言彼曰：「且去！汝等将彼人于暮时再以百矛相击。」于是暮时对彼以百矛相击。诸比丘！对其作如何思惟耶？彼人，因一日被三百矛击打，已经验苦、忧耶？」（诸比丘答曰：）「大德！以一矛相击，即已经验苦、忧矣，何云经三百矛击打耶？」（世尊曰：）「诸比丘！同此，我谓不可不知识食。诸比丘！知识食时，知名色，知名色时，我谓圣弟子更不可为（放纵诸识）。」

四食与业的关系

明白了以上各点，我们再来看四食与业的关系。在【相应部 12.64 有贪】（同【杂阿含 374-379 经】）的经文：「（尔时，世尊）住舍卫城。（尔时，世尊曰：）「诸比丘！有情或众生之住，求再生，为资益有四食。四食者何耶？麤或细之搏食、二触食、三意思食、四识食是。诸比丘！此等之四食，为有情或众生之住，求再生，为资益。」

（世尊曰：）「诸比丘！若于搏食，有贪、有喜、有爱、则对其有识之住、有增长。由识之住及增长，而有名色之显现。由有名色之显现，而有诸行之增上。由有诸行之增上，而有未来后有之再生。由有未来后有之再生，而有未来之生、老死。诸比丘！我谓由未来之生、老死，而有愁、有苦、有恼。」

（世尊曰：）「诸比丘！若于触食，有贪、有喜、有爱、则对其有识之住、有增长。由识之住及增长，而有名色之显现。由有名色之显现，而有诸行之增上。由有诸行之增上，而有未来后有之再生。由有未来后有之再生，而有未来之生、老死。诸比丘！我谓由未来之生、老死，而有愁、有苦、有恼。」

（世尊曰：）「诸比丘！若于意思食，有贪、有喜、有爱、则对其有识之住、有增长。由识之住及增长，而有名色之显现。由有名色之显现，而有诸行之增上。由有诸行之增上，而有未来后有之再生。由有未来后有之再生，而有未来之生、老死。诸比丘！我谓由未来之生、老死，而有愁、有苦、有恼。」

（世尊曰：）「诸比丘！若于识食，有贪、有喜、有爱，于其有识之住、有增长。有识住增长，有贪、有喜、有爱、则对其有识之住、有增长。由识之住及增长，而有名色之显现。由有名色之显现，而有诸行之增上。由有诸行之增上，而有未来后有之再生。由有未来后有之再生，而有未来之生、老死。诸比丘！我谓由未来之生、老死，而有愁、有苦、有恼。」

（世尊曰：）「诸比丘！譬如染工或画师、以染料或漆、或郁金、或青、或以茜，善磨于板上，或壁面、或衣服之小片，作妇女之形像，男子之形像。」

（世尊曰：）「诸比丘！同此，若于搏食、有贪、有喜、有爱者，则有识之住与增长。由有识之住与增长，有名色之显现，由有名色之显现，有诸行之增上，由有诸行之增上，有未来后有之再生，由有未来后有之再生，有未来之生老死。由有未来之生老死，诸比丘！我谓有愁、有苦、有恼。」

（世尊曰：）「诸比丘！若于触食，有贪、有喜、有爱者，则有识之住与增长。由有识之住与增长，有名色之显现，由有名色之显现，有诸行之增上，由有诸行之增上，有未来后有之再生，由有未来后有之再生，有未来之生老死。由有未来之生老死，诸比丘！我谓有愁、有苦、有恼。」

（世尊曰：）「诸比丘！若于意思食，有贪、有喜、有爱者，则有识之住与增长。由有识之住与增长，有名色之显现，由有名色之显现，有诸行之增上，由有诸行之增上，有未来后有之再生，由有未来后有之再生，有未来之生老死。由有未来之生老死，诸比丘！我谓有愁、有苦、有恼。」

（世尊曰：）「诸比丘！若于识食，有贪、有喜、有爱者，则有识之住与增长。由有识之住与增长，而有名色之显现。由有名色之显现，而有诸行之增上。由有诸行之增上，而有未来后有之再生。由有未来后有之再生，则而有未来之生、老死。由有未来之生、老死，诸比丘！我谓有愁、有苦、有恼。」

（世尊曰：）「诸比丘！若于搏食，无贪、无喜、无爱者，则无其识之住与增长。因无识之住与增长，则无名色之显现。因无名色之显现，则无诸行之增上。因无诸行之增上，则无未来后有之再生。因无未来后有之再生，则无未来之生、老死。因无未来之生、老死，诸比丘！我谓无愁、无苦、无恼。」

（世尊曰：）「诸比丘！若于触食，无贪、无喜、无爱者，则无其识之住与增长。因无识之住与增长，则无名色之显现。因无名色之显现，则无诸行之增上。因无诸行之增上，则无未来后有之再生。因无未来后有之再生，则无未来之生、老死。因无未来之生、老死，诸比丘！我谓无愁、无苦、无恼。」

（世尊曰：）「诸比丘！若于意思食，无贪、无喜、无爱者，则无其识之住与增长。因无识之住与增长，则无名色之显现。因无名色之显现，则无诸行之增上。因无诸行之增上，则无未来后有之再生。因无未来后有之再生，则无未来之生、老死。因无未来之生、老死，诸比丘！我谓无愁、无苦、无恼。」

（世尊曰：）「诸比丘！若于识食，无贪、无喜、无爱者，则无其识之住无增长。因无识之住与增长，则无名色之显现。因无名色之显现，则无诸行之增上。因无诸行之增上，则无未来后有之再生。因无未来后有之再生，则无未来之生、老死。因无未来之生老死，诸比丘！我谓无愁、无苦、无恼。」

（世尊曰：）「诸比丘！譬如宫殿或楼阁，北、南、西边有窗。太阳上升时，光由高入，照何处耶？」（诸比丘曰：）「大德！照西壁。」（世尊曰：）「诸比丘！若无西壁，照何处耶？」（诸比丘曰：）「大德！照大地。」（世尊曰：）「诸比丘！若无大地，照何处耶？」（诸比丘曰：）「大

德！照水。」（世尊曰：）「诸比丘！若无水，照何处耶？」（诸比丘曰：）「大德！则不照任何处。」

（世尊曰：）「诸比丘！同此，诸比丘！若于搏食，无贪、无喜、无爱者，则无其识之住无增长。因无识之住与增长，则无名色之显现。因无名色之显现，则无诸行之增上。因无诸行之增上，则无未来后有之再生。因无未来后有之再生，则无未来之生、老死。因无未来之生老死，诸比丘！我谓无愁、无苦、无恼。」

（世尊曰：）「诸比丘！若于触食，无其识之住无增长。因无识之住与增长，则无名色之显现。因无名色之显现，则无诸行之增上。因无诸行之增上，则无未来后有之再生。因无未来后有之再生，则无未来之生、老死。因无未来之生老死，诸比丘！我谓无愁、无苦、无恼。」

（世尊曰：）「诸比丘！若于意思食，无其识之住无增长。因无识之住与增长，则无名色之显现。因无名色之显现，则无诸行之增上。因无诸行之增上，则无未来后有之再生。因无未来后有之再生，则无未来之生、老死。因无未来之生老死，诸比丘！我谓无愁、无苦、无恼。」

（世尊曰：）「诸比丘！若于识食，无贪、无喜、无爱者，则无识住、无增长。因无识住、无增长，则无名色之显现。因无名色之显现，则无诸行之增上。因无诸行之增上，则无未来之生、老死。无未来之生老死，诸比丘！我谓无愁、无苦、无恼。」

这部经里佛提到四个识住之处：于搏食识住，有贪、有喜、有爱者，增长，名色之显现，行的增上，而有未来后有之再生，老死，有愁，有苦，有恼。于触食识住，有贪、有喜、有爱者，增长，名色之显现，行的增上，而有未来后有之再生，老死，有愁，有苦，有恼。于意思食识住，有贪、有喜、有爱者，增长，名色之显现，行的增上，而有未来后有之再生，老死，有愁，有苦，有恼。于识食识住，有贪、有喜、有爱者，增长，名色之显现，行的增上，而有未来后有之再生，老死，有愁，有苦，有恼。

众生如是陷于轮回当中，生死于六道，它们的关系是：

四识住→识增长→名色之显现→行（业）之增上→后有之再生→老死→愁→苦→恼

我们若是善于观照，精勤于观照，若于搏食无识住，无贪、无喜、无爱者，无识之住与增长，则无名色之显现，行的增上，亦无未来后有之再生，亦无老死，无愁、无苦、无恼。若于触食无识住，无贪、无喜、无爱者，无识之住与增长，则无名色之显现，行的增上，亦无未来后有之再生，亦无老死，无愁、无苦、无恼。若于意思食无识住，无贪、无喜、无爱者，无识之住与增长，则无名色之显现，行的增上，亦无未来后有之再生，亦无老死，无愁、无苦、无恼。若于识食无识住，无贪、无喜、无爱者，无识之住与增长，则无名色之显现，行的增上，亦无未来后有之再生，亦无老死，无愁、无苦、无恼。

若能在段食时，观照身体的依赖性，就能看到无常苦无我的本质。在触食时，观照受是因缘而生的，就能看到感受的无常苦无我的本质。在意思食时，观照思念是触后因缘而生的，就能看到思念的无常苦无我的本质，各种善恶业的随缘受报，无我的本质。在识食时，观照识是一定要名色法在一起时生起的，就能看到识无常苦无我的本质。

无食就无识住，无识住就不会有名色，无名色就无生死，轮回就止息了，它们的关系是：

无四识住→无识增长→无名色之显现→无行（业）之增上→无后有之再生→无老死→无愁→无苦→无恼

如何断除四食？

食的灭尽之道唯有八支正道：正见，正思维，正语，正业，正命，正精进，正念，正定。

正见（Sammāditthi）的实践有世间正见，在于知业的运作，知十恶业，知四食，知十事（*Dasavatthuka Sammāditthi*），正见的出世间正见在于知四圣谛，于圣谛三转十二行。正知正见于名色法的无常苦与无我，故得舍弃四食。

正思维(sammā-sankappa)的实践在于正思出离欲和苦（*Nekkhamma sankappa*），正思无怨，于众生生起慈心（*abyapada sankappa*），正思无害，于众生生起悲心（*avihimsa sankappa*）。故得舍弃为噉众生肉而杀生，在家众不为饮食而杀生，出家众随缘托钵维生。

正语(sammā-vācā)的实践在家众在于不妄语(*Musāvādā virati*)，不恶口(*Pharusavācā virati*)，不两舌(*Pisunavācā virati*)，不绮语(*Samphappalāpa virati*)。出家众保持神圣的沉默，除了问法解答。

正业(sammā-kammanta)的实践在家众在于不杀(*Pānātipāta virati*)，不盗(*Adinnādāna virati*)，不邪淫(*Kāmesumicchācārā virati*)。出家众守持波罗提木叉，八正行。正念正知于诸触，诸念，与诸识。

正命(sammājīva)的实践对在家人在于不邪命(*Duccarita micchājīva virati*)，不做伤害他人的职业，包括贩卖人口，烟酒，毒品，赌博，毒药，武器，饲养生畜，贩卖鱼肉，经营妓院，走私逃税等非法行业。对出家人要求不对在家人献花果讨好(*Anesana micchājīva virati*)，不显现神通(*Kuhanadi micchājīva virati*)，不说吉凶星象梦兆(*Tiracchāna vijja micchājīva virati*)。这犹如【大智度论卷三】所说的(1)下口食，又作下邪，係以和合汤药、种谷、植树等不淨方式活命者。(2)仰口食，又作仰邪，由观视星宿、日月、风雨、雷电、霹雳等作为生計者。(3)方口食，又作方邪，由曲媚豪势、通使四方，巧言多求而得以活命者。(4)维口食，又作四维口食、维邪，以学习种种咒术，卜算吉凶等不淨方式活命者。

正精进的实践是四正勤，恶未生不令生(*Anuppannānam akusalānam dhammānam anuppādāya vāyāmo*)，恶已生令断(*Uppannānam akusalānam dhammānam pahānāya vāyāmo*)，善未生令生(*Uppannānam kusalānam dhammānam uppādāya vāyāmo*)，善已生令增长(*Uppannānam kusalānam dhammānam bhīyyo bhāvāya vāyāmo*)。

正念的实践是四念处，身身观念处(*Kāyānupassanā satipatthānam*)，受受观念处(*Vedanānupassanā satipatthānam*)，心心观念处(*Cittānupassanā satipatthānam*)，法法观念处(*Dhammānupassanā satipatthānam*)。（【长部 22 大念处经】）

正定的实践是四色界定（*rupa jhana*）与四无色界定（*arupa jhana*）。善巧于六法：入定自在，住定自在，出定自在，欲定自在，熟悉定境，熟悉应用。（【增支部 6.24】）

断四食的成就

若得学习观照四食，随起随断，于段食不起贪，于饮食犹如不食子肉；于触食分辨应触不触，正念于触，不噉无皮牛；于意思食不闲思，不邪思，正念于思，乃致断除思，便得业清净，犹如不入炭火坑受苦；于识食日夜注意，不受三百矛之刺。断得四食，究竟成就，达到涅槃。

法增比丘 22/9/2010 于 Gold Coast Dharma Realm 金岸法界寺
欢迎翻印, 请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@163.com

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/>中华南传上座部佛友协会