

以何为生

四食，生命延续的因素



Sayalay Susīlā

善戒法师 著

© 善戒法师，2023 年，版权所有

书名：以何为生

排版：罗志刚 (马来西亚)

封面设计：Ong Yoon Khing (马来西亚)

誊写：李晖 (中国)

校对：陈希 (中国)，刘启毅 (马来西亚)

Publisher and distributor:

Appāmada Vihārī Meditation Center

Address: HDPN 1585, Batu Itam, MKM 4,
11000 Balik Pulau, Penang, Malaysia

出版及发行：正勤乐住禅林 (马来西亚檳城)

网址：www.sayalaysusila.net

邮址：appamadavihari@gmail.com

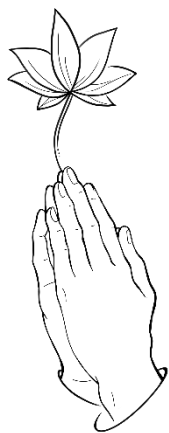
面书：Appamada Vihari Meditation Center

版次：2023 年

印刷：马来西亚檳城

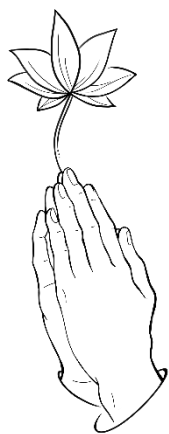
**Namo Tassa Bhagavato
Arahato Sammāsambuddhassa**

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者



世尊说妙法，
身上放光明；
天人尊为师，
龙象达英雄。

——《长老偈》288-289 偈



我今皈佛处，有益实无损；
慎察我此举，深感得幸运。
佛法真伟大，内含四圣谛；
我来学佛法，理解真实义。

目录

善戒法师 简介	1
如儿子的肉经（四食）经文	4
序 言	8
重点语句摘录	10
一． 总论	12
二． 物质食物	16
2.1 像儿子的肉	16
2.2 对食物的观想	18
2.3 三种智慧	22
2.4 七随观	27
2.5 五种欲	31
2.6 行住坐卧皆修行	33
三． 触食	37
3.1 像无皮肤的母牛	37
3.2 正念正知	39
3.3 遍知三种受	42
四． 意思食	49
4.1 三界之有	50

4.2 像炭火坑	51
4.3 遍知三类渴爱	57
五. 识食	61
5.1 像被枪击	61
5.2 识食被遍知后，名色被遍知	66
5.3 不要执著心识	69
5.5 渴爱是根本	70
六. 四食之根源	73
七. 结语	75
食经	77

善戒法师 简介



善戒法师于 2014 年创立了位于马来西亚槟城的“正勤乐住禅林”，并担任住持至今。

法师于 1963 年出生于马来西亚彭亨，毕业于槟城理科大学大众传播系。法师从大学期间开始研习观禅，1991 年，在马来西亚槟城佛教禅修中心披剃出家。六个月后，法师便前往缅甸，在著名的班迪达大禅师（U Pandita 尊者）座下，精进密集修禅三年。1994 年，法师依止缅甸著名的帕奥大禅师。在勤奋不懈精进禅修的同时，研习阿毗达摩、巴利经文十余年，深受法益。

自 2000 年开始，法师开始在马来西亚、澳洲、新加坡、台湾等地的著名佛学院教授《阿毗达摩》。

为了广学多闻，以饶益众生，法师亦参学了缅甸各种禅修法门，包括莫哥，乌巴庆，葛印卡（Goenka）和水乌民（Shwe Oo Min），也因此得以成为非常善巧圆融的老师。离开缅甸后，法师研究经藏，依据经典修行，尤其重视四念处的修行和教导。法师的佛法开示生动、活泼、精准、独特，深受学生们的喜爱和推崇。法师的弘法足迹遍布北美、中国、东欧、俄罗斯、印度尼西亚等地。

更为难得的是，法师精通中英文，并多有著述。中文著作有：

- 《揭开身心之奥秘》
- 《阿毗达摩实用手册》
- 《随念佛陀的九种德行》
- 《朝向快乐之道》
- 《佛法精粹》
- 《从此岸到彼岸》
- 《慈心禅》
- 《二十四缘发趣论》
- 《受念处》
- 《根修习经》
- 《刹那刹那的修行》
- 《内在探查》
- 《正法初现》
- 《吉祥人生》
- 《世界是实有, 还是虚无》（迦旃延氏经讲记）

法师的英文著作有：

- The Path to Happiness
- Inner Exploration
- Contemplation of Feeling
- Dhamma Essence Series
- The Nine Attributes of the Buddha
- Moment-to-moment Practice
- Unraveling the Mystery of Mind and Body through Abhidhamma
- Mindfulness, Wise Attention, and Wisdom Training



如儿子的肉经（四食）经文

在舍卫城……（中略）。

“比丘们！有这四种食：为了已生成众生的存续，或为了求出生者的资助。哪四种？或粗或细的物质食物，第二、触，第三、意思，第四、识。比丘们！这些是四种食：为了已生成众生的存续，或为了求出生者的资助。

比丘们！物质食物应该怎样被看待？比丘们！犹如夫妇二人取少量的粮食后，走向荒野道路，他们有可爱的、合意的独子同行。比丘们！那时，来到荒野的那夫妇二人的凡少量粮食，那个走到遍尽、耗尽，而还有他们剩余未越过的荒野。比丘

们！那时，那夫妇二人这么想：‘凡我们的少量粮食，那个已遍尽、已耗尽，而还有这剩余未越过的荒野。让我们杀这个可爱的、合意的独子后，做肉干与胡椒腌肉后，吃着儿子的肉，这样我们越过那剩余的荒野，不要我们三人全部都灭亡。’比丘们！那时，那夫妇二人杀那个可爱的、合意的独子后，做肉干与胡椒腌肉后，吃着儿子的肉，这样越过那剩余的荒野。他们吃儿子的肉，同时也捶胸：‘在哪里啊？我儿！在哪里啊？我儿！’比丘们！你们怎么想它：是否他们会为了享乐吃食物，或会为了陶醉吃食物，或会为了装饰吃食物，或会为了庄严吃食物呢？”

“大德！这确实不是。”

“比丘们！他们最多是为了越过荒野的目的而吃食物，不是吗？”

“是的，大德！”

“同样的，比丘们！我说：‘物质食物应该被这么看待。’

比丘们！在物质食物被遍知时，五种欲的贪被遍知；在五种欲的贪被遍知时，则没有任何结会束缚圣弟子再回来这世间。

比丘们！触食应该怎样被看待？比丘们！犹如一头无皮肤的母牛，如果它依止墙站立，凡依止墙的那些生物类会叮咬它；如果它依止树站立，凡依止树的生物类会叮咬它；如果它依止水站立，凡依止水的生物类会叮咬它；如果它依止虚空站立，凡

依止虚空的生物类会叮咬它，比丘们！不论那头无皮肤的母牛依止哪里站立，凡依止该处的生物类都会叮咬它。同样的，比丘们！我说：‘触食应该这么被看待。’

比丘们！在触食被遍知时，三受被遍知；在三受被遍知时，我说：‘圣弟子没有任何更应该做的。’

比丘们！意思食应该怎样被看待？比丘们！犹如超过一人深的炭火坑充满着无焰的、无烟的炭火。那时，想要活命、不想要死，想要乐、厌逆苦的男子到来，两位有力气的男子各捉住其一边的手臂后，拉他向那个炭火坑。比丘们！那时，那位男子的意愿是远离、希求是远离、愿求是远离，那是什么原因？比丘们！因为那位男子这么想：‘我将会跌落这个炭火坑，我因此会遭受死亡，或死亡程度的苦。’

同样的，比丘们！我说：‘意思食应该这么被看待。’

比丘们！在意思食被遍知时，三类渴爱被遍知；在三类渴爱被遍知时，我说：‘圣弟子没有任何更应该做的。’

比丘们！识食应该怎样被看待？比丘们！犹如捕捉盗贼、罪犯后他们对国王展示：‘陛下！这位是你的盗贼、罪犯，请你判决处罚他。’国王随即这么说：‘先生！请你们午前时以百枪打击这位男子。’午前时他们以百枪打击他。

然后，中午时国王这么说：‘喂！那位男子怎样了？’

‘大王！同样活着。’

国王随即这么说：‘先生！请你们中午时以百枪打击那位男子。’中午时他们以百枪打击他。

然后，傍晚时国王这么说：‘喂！那位男子怎样了？’“大王！同样活着。”国王随即这么说：‘先生！请你们傍晚时以百枪打击那位男子。’傍晚时他们以百枪打击他。

比丘们！你们怎么想：是否日间被三百枪打击的那位男子，会感受苦忧吗？”

“大德！即使被一枪打击的那个男子都感受苦忧，更不用说被枪打击三百枪。”

“同样的，比丘们！我说：‘识食应该这么被看待。’

比丘们！在识食被遍知时，名色被遍知；在名色被遍知时，我说：‘圣弟子没有任何更应该做的。’”

序言

谈到以何为生的问题，人们通常会想到：民以食为天，人当然是以食物为生；或者是想到自己要做什么样的工作或事业，赚钱养活自己和家人，维持吃穿用度。如此，生命得以延续。我们很少会想到：生命的终极意义是什么？觉悟的解脱智慧是什么？

佛法中的以何为生不仅仅指维持我们身体延续的物质食物，还包括：六根与外境的接触（触食）引发不同感受的生起，进一步引发贪爱或瞋恨而造业；意思志愿（意思食）产生三界之有，导致生死轮回不断；心识（识食）滋养名色再生，形成苦之聚集。这是让有情生命延续的四种最重要的食。

人们通常认识到的食是物质食物，滋养身体，但较少会想到其它三种滋养精神的食物。触食、意思食、识食都是名法，都是心的造作。心的造作对于生命的延续和变迁，起到了至关重要的作用。我们不仅以物质食物为生，还以自己的心意为生。

我们究竟该要有怎样的心意？各种世俗标准和价值观念眼花缭乱、变化万千。如何才能不受其干扰，如何才能穿破世间迷雾，如何才能见到真正的智慧？

本书讲述的是巴利三藏《经藏·相应部》的十二相应第六十三经《四食》，根据善戒法师 2017 年 5 月在中国浙江湖州清福禅寺禅修营中关于《四食》的开示整理而成。希望能够让有缘看到此书的读者朋友通过它见到

一点智慧的影子，成为大家探索真理和智慧的道路上的助缘。

人身难得，生而为人生命是宝贵而短暂的，转眼间衰老白发灰飞烟灭，不要活在别人的眼光中，不要为世俗的标准所左右；要活在真理与智慧中，要走在解脱的道路上。

书稿整理 李晖

二〇一八年十二月于北京

重点语句摘录

物质食物是维持色身最重要的缘；触食是滋养三受生起的缘；意思食是滋养三界之有生起的缘；识食是滋养名色再生的缘。

乐受的背后隐藏着贪爱，贪爱是一切痛苦的来源。乐受是无常的、是会变化的。如果我们一直追逐乐受，就会累积更多痛苦的根源，解脱就越发没有希望。苦受背后隐藏着瞋恨，瞋恨就像箭一样，箭射进我们身体很痛苦，要把它拔出来也很痛苦。

业力一旦造下，是没有办法再洗刷的。既然业力没有办法再消除，只要有轮回存在，只要名色存在，不管你是当代禅师也好，不管你今生证到阿罗汉也好，这些恶业时常在等待着攻击你，不知道什么时刻就会成熟，这就是轮回的过患。

心的速度太快了，并且心识是相续的，所以让我们产生一种心是永恒的错觉，以为有一个真实的“我”存在。心识在刹那生刹那灭的相续流中扮演它们各自的特有的作用，眼识看到、耳识听到、鼻识嗅到、舌识尝到，身识触到、意识想到，一生起就灭去。然而在观智生起之前，我们无法体会心识刹那相续变化的过程，所以误把这个过程当作是我在看、我在听、我在嗅、我在尝、我在触、我在想，而生起了有身见。

我们的眼、耳、鼻、舌、身都是过去业的果报。眼根希望看到，耳根希望听到，鼻根希望嗅到，舌根希望

尝到，身体希望触到，意根希望想到、希望做白日梦，因为有这些不断纠缠的欲望，这些贪爱，导致五蕴生起。

五取蕴是苦，如果我们没有如实观照我们的五蕴（身心），我们是看不到身心的苦的。我们会认为大家都在同一条船上，大家都会老病死，我为什么要与众不同呢？但一个禅修者观照五蕴的时候，他看到的是平常人看不到的东西，他看到的是迅速的生灭、是受生灭压迫带来的苦，整个过程是没有任何主宰的。禅修最终让他看见世界的真相是什么，因此他才了解自己执著的身心五蕴是无常、苦、无我。如果你不把觉知往自己的身心来观照，你就不能了知什么是苦谛。

我们修行的最终目标是要解脱，那是通达了知四圣谛后的解脱自在，也是佛教最精华的核心。佛教不是一种崇拜偶像的信仰，而是通过戒定慧的修行来开发智慧，进而了知身心的真相以达到解脱。

一．总论

在舍卫城……（中略）。

“比丘们！有这四种食，为了已生成众生的存续，或为了求出生者的资助，哪四种呢？或粗或细的物质食物，第二、触，第三、意思，第四、识。

比丘们！这四种食，为了已生成众生的存续，或为了求出生者的资助。”

巴利文中的“食”（āhāra）具有缘或资助的意思。有四种食物是为了众生的存续，也是为了求出生者的资助，哪四种呢？即是：物质食物、触食、意思食、识食。众生的身体渴望物质食物的资助，众生的心渴望触食、意思食和识食的资助，渴望（tanhā，或贪爱）是滋养身心存在的根本，四食资助它们的延续。

经文中“为了已生成众生的存续”是指为了已经出生的众生的存续，比如人、动物、天神等，他们需要四食的资助，才能存续；“为了求出生者的资助”是指为了还没有生出来的众生的资助，即还没有通过胎生（人、哺乳动物等）、卵生（飞禽、鱼蛇等）、湿生（飞蛾、潮虫等）、化生（天神、饿鬼等）这四种方式出生的众生。

1. 物质食物（段食）

物质食物就是我们平时所吃的各种营养，是能够满足我们的日常生活活动需求并能延续正常寿命的物质。

根据阿毗达摩，物质食物是滋养色身的食素八法聚。我们吃的食物是由四大——地、水、火、风组成的，缘于四大会再产生四个所造色——色、香、味、食素。食物是食素八法聚组成的——地、水、火、风、色、香、味、食素，后面这个“食素”即是《四食》中的第一个缘——物质食物，就是食素八法聚里面的“食素”。

物质食物是维持色身最重要的缘，是维持生命流相续的一个缘。

2. 触食

六根（眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根）与六尘（色尘、声尘、香尘、味尘、触尘、法尘）相碰的那一刹叫做触，一共有六触（眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触）。

根与尘的接触是感受生起的重要因缘，缘于触，受（乐受、苦受、不苦不乐受）生起，受也是生命流相续的一个重要因素。凡夫众生一生当中都在追求乐受。例如，你爱你的先生（或太太），那是因为你的先生（或太太）能够带给你乐受；如果你的先生（或太太）整天带给你苦受，那结果就会是离婚了；因此你真正爱的不是你的先生（或太太）这个人，而是爱他（她）所带给你的乐受。

触食是滋养三种受生起的缘。

3. 意思食

意思食是心的一种意愿，意志，如我们要做这件事或那件事的意愿，或想征服，或想要成为科学家、企业家、医生、明星等的一种意愿或意志。意思食的力量巨大，是众生的意志力，它可以强大到创造世界，为人类带来和平，也可以为人类带来毁灭。

意思食资助三界之有。三界是欲界，色界和无色界。缘于意志，心识会在三界生起。一切的出生都是业主宰的，而业是受意愿支配，意愿却是站立在渴望（贪爱）之上。我们造下欲界的善业或恶业，意思食就会滋养欲界之有，那是对欲界出生的渴望，导致我们出生在欲界；如果我们有意愿修禅定，意思食就资助我们出生在色界，那是对色界出生的渴望；如果我们有意愿培育无色定，那是对无色界出生的渴望，意思食就滋养无色界之有，成为我们出生无色界的因缘。

所以说，意思食是滋养三界之有的缘。

4. 识食

根据论疏，识食即是结生时的第一个心识，叫做结生识。不过，识食应该也包括眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。

识食是名与色生起的缘。若心识不生起，名色是不生起的，名色不生起，生命就没有办法延续。

所以说，识食是滋养名色再生的缘。

二．物质食物

2.1 像儿子的肉

“比丘们！应该怎样看待物质食物？

比丘们！犹如一对夫妇如果取少量的粮食后，行经荒漠，他们有可爱的、合意的独子（同行）。比丘们！那时，那对夫妇在荒漠中，他们少量的粮食会走到遍尽、耗尽，而还有那剩余的荒漠未越过。

比丘们！那时，那对夫妇会这么想：‘我们少量的粮食已遍尽、耗尽，而还有这剩余的荒漠未越过。让我们杀了这可爱的、合意的独子，然后腌制成肉干，吃着儿子的肉，这样能度脱那剩余的荒漠，不要我们三人全都灭亡。’

比丘们！那时，那对夫妇杀了那可爱的、合意的独子，然后腌制成肉干，吃着儿子的肉，这样能度脱那剩余的荒漠。

他们会吃儿子的肉，并且会捶胸（而嚎）：‘独子在哪里啊？独子在哪里啊？’”

吃儿子的肉这样残忍的事件在历史上并不是没有发生过，在某些大饥荒的时候的确曾经出现过。但这种事

不会发生在真正的佛教徒的身上。那为什么佛陀在此给出这样惨烈的例子呢？

这是因为，佛陀教导此经的时候，佛教非常兴盛，当时很多刚刚出家的比丘收到大量的供养，比丘们不知道怎样在用餐的时候如理作意，他们在尽情地享受物质食物带给他们的快乐。佛陀看到这种情形后，教导了此经，并制定了一条戒律——出家众在用餐时要如理作意。为了让出家众能够适度进食并在用餐时如理作意，佛陀以这样震撼的例子比喻物质食物。

“比丘们！你们怎么想：难道他们会为了享乐，或为了纵欲，或为了好身材，或为了庄严而吃食物吗？”

“不，大德！”

“比丘们！难道他们不是只为了度脱荒漠而吃食物的吗？”

“是的，大德！”

“同样的，比丘们！我说：‘应该这么看待物质食物。’”

比丘们应如理省思所用的物质食物：“不为嬉戏，不为骄傲，不为装饰，不为庄严，只是为了此身伫立存续，为了停止伤害（停止太过饥饿伤害到身体），为了资助梵行，如此我将消除旧受（消除饥饿带来的苦受），并使新受不生（不生起饱食过量的感受），我将维持生命，无过且安住。”

比丘们如理省思所用的食物就能防止纵欲，了解食用物质食物的目的。

在日常生活中，居士们也应如理省思自己所吃的食物，以免成为渴爱的奴隶。若果你对食物还有贪著，总是要到各处去品尝美食，或是不能饮食知量，就要省思《四食》经文里的比喻：吃自己儿子的肉的时候，你是为了享乐吗？为了纵欲吗？为了好身材吗？还是为了生命的延续？

2.2 对食物的观想

有时，物质食物带来的执著是非常强烈的，尤其是在禅修过程中。因为禅修环境中外缘较少，可以执著的就是睡眠和食物罢了；禅修时会产生诸多身体带来的痛苦，又无人可诉苦，因为大家被要求要禁语，在这么痛苦的修行过程中看到香喷喷的食物时，就很想尽情享受一下。

为了去除“很想尽情享受”这样的想法，和去除比丘们对物质食物的执著，有一种禅修法门——食厌想，即以思惟对物质食物的厌恶来去掉对它的执著。

观想托钵的痛苦

古代比丘们一日一餐，还要赤脚出去托钵，遇到风、雨、日晒的恶劣天气也得出去，不然就没有饭吃。大迦叶长老终身都奉行托钵的苦行，当他年老体弱时，出于慈悲，佛陀劝他放弃托钵，住在寺院接受居士的供养。大迦叶长老坚定地拒绝，不是为了自己的名声，其目的是要激励未来的比丘，希望他们想到长老终身都奉行托钵的苦行时能坚持下去，不要放弃比丘托钵的义务。当代有些比丘，不但没有行脚托钵，出门还要带自己的厨师，希望他们能多随念大迦叶长老的德行。

比丘在遥远偏僻的村庄托钵行脚也会闹出笑话。曾有一队泰国的比丘到一个遥远偏僻的村庄托钵，一般上他们是不能开口讲话的，但因为当地村民不了解比丘手托着钵，站在他们门前是什么意思，所以这队比丘没有办法，便开口讲话：“可不可以布施给我们一点食物？”村民说：“我们有已经煮熟的食物，但是这煮熟的食物是给我们家人自己享用的。我们有没煮熟的米，但是如果你要米的话，你得跟我们买。”

比丘不持金银，哪里有钱买米。村民就说：“你的钵很漂亮。要不我们来交换，我给你米，你给我你的钵。”钵几乎是比丘唯一的物质财产，比丘是靠钵乞讨食物，没有了钵，如何去托钵呢？这队比丘没办法，只好离开了，又去另外一家乞讨。另外那家人好像听懂了他们的意思，给了他们一点点白米饭，没有盐和菜。比丘们就只好吃那一点白米饭了。

想到这种托钵的种种困难，比丘就没有心情享受物质食物。

观想进食的累赘

得到食物后，如果详细观照，进食的过程也是很累的。在用餐时禅修者要观照食物的地水火风四界（色蕴），当乐受生起，还要观照乐受生起，否则会被贪爱吞噬，禅修者要观照乐受为无常、灭去、灭去……咀嚼每一口食物都要观照它的地界（硬、粗、重、软、滑、轻），食物的冷热（火界），依靠风界推动食物咽下后到胃中、肚子里……一直这样观照下去，用一餐好像是打了一场仗一样累。如此观照进食的累赘，禅修者可以去掉对食物的执著。

观想食物未消化的模样

吃下的食物在还没有被消化的时候，大家如果知道它是什么样子也是会对食物产生厌倦，不愿意再吃的。禅修者可以把一口食物放进嘴巴里咀嚼，在还没有吞咽之前，再吐出来在自己的盘子里面看一看，这就是还没有经过胃肠消化的食物，然后你再吃回吐出来的食物，那时候禅修者就会知道食物没有想象中的那么可爱。如此观想未消化的痛苦，禅修者可以去掉对食物的执著。

观想不能消化食物的痛苦

我们体内总会留下一些微小的食物残渣，它们既没有被吸收，也没有被排出，而是残留下来并腐烂，这些腐烂的食物可能会导致消化不良、肚子胀风等问题，并产生体臭，打嗝、放屁都有臭味道。同样。如此观想吃

下不能消化食物产生的痛苦，禅修者也是会小心翼翼，不会尽情享受不适合的食物。

观想排泄的麻烦

对那些被我们吃下去但不能消化的食物，过了一夜，便成臭物，第二天又要坐在马桶上，拼命使力把它们挤出，排掉。如果排不掉则会便秘，肚子涨，情况更糟糕。排泄时粪便的气味并不好嗅，那不是很好的体验。我们难得看到大家上厕所时是带着笑容进去的，出来的时候也不见他们笑。如此观想饱食后排泄的麻烦，禅修者就不愿意饱食终日。

我们每天都要进食和排泄，然后再进食和排泄，日复一日，反复循环，这几乎成为活着的累赘。

以上是关于食厌想的部分解释。

饮食知量是修行成功的关键因素之一。如果不依照以上这样观想，禅修者会偏向饮食过量，之后就容易昏沉、头脑迟钝，想睡觉。听经、打坐时都不容易集中精神，只是打瞌睡，那样修行就是在浪费时间了。

2.3 三种智慧

“比丘们！在物质食物被遍知时，五种欲的贪被遍知；在五种欲的贪被遍知时，则没有任何结会束缚圣弟子再回来这世间。”

我们应该以三遍知来看待食物。三遍知是：知遍知、审察遍知、断遍知。

知遍知（ñātapariññā）

知遍知涵盖两个观智：名色分别智和缘摄受智。

物质食物是由四大组成的，所有的物质都是由色聚组成的，最基本的色聚有八个元素——地、水、火、风、色、香、味、食素，食素是组成色法的第八种要素。舌头也是由四大和四大所造色组成的——地、水、火、风、色、香、味、食素、舌净色，舌净色是依舌头产生的一个所造色，舌净色可以认知味道。舌头里面的滑是地大，凝固是水大，温度是火大，活动是风大，舌头除了四大之外没有其它东西。食物和舌头都是由四大组成的，这是色蕴。

当你把食物放进嘴巴里的时候，舌根便触到食物。当食物撞击到舌净色的时候，缘于触而生起受，可以生起苦受、乐受或不苦不乐受，这三种受是受蕴。

当你在进食的时候，你可以标记甜、酸、苦、辣、冷、热、粗、细、滑等，是谁在标记呢？是想蕴。想蕴有两个作用：标记和记得。

在用餐的过程中你有没有生起贪爱？若生起贪，贪则属于行蕴。行蕴包含很多心所，最主要的首领是思（思即是业）。在你起贪的时候，你已经在造不善业了。由此你也认知了行蕴。

当食物一撞击到舌净色的时候，识就知道。识不会分辨酸甜苦辣等味道，识纯粹知道食物和舌根在撞击。这是识蕴。

因此，在用餐的过程中，你若能分别认知色、受、想、行、识这五蕴，便可以增长智慧。色蕴是色法，受、想、行、识四蕴是名法。

用餐不是为了享受，不是为了骄傲，是为了延续生命，为了能继续修行，若能观照名色，便可以增长你的内观智慧。你应当从今天开始就在用餐时如实观：观食物的四大，观舌头的四大，观食物撞击到舌头生起的受，观标志和记得食物味道的想，观生起的贪爱是行蕴，观舌识知道味道的过程是识蕴。

你一旦了解食物和舌头是色法；受、想、行、识是名法；色法没有观照的能力，但被名法观照，因为名法有倾向所缘和认知所缘的特相，慢慢地名色的分别会越来越清晰。这是修行者第一个要达到的观智——名色分别智。

在用餐过程中没有一个“我”在吃，没有“我”在进食，只是名色的运作而已。你要进一步探索名色（五蕴）生起的因缘。如果你不探讨因缘的话，就没有办法破“我想”。根据十二缘起法的逆转，名色依识而生起，识依行（身行、口行、意行所造的业）而生起，行因无明而生起，无明即是不了知四圣谛，不但不知执取五蕴是苦谛，还错知五蕴是常、乐、我、净的，是值得追求的，因此造下了很多执取五蕴的业。因造业而导致识（此处指结生识）的生起，因为结生识的生起，带来了名色（我们的身体和精神）。因此名色的生起是有因缘的，其因缘是无明，贪爱，取，行和业。名色是因缘生法，因缘生法是没有一个永恒的主宰，也不是永恒的属于“某某人”的。

当你对五蕴身心有执取、贪爱的时候，心识便被建立了。心识有如种子，贪爱有如水份、种子有水分便会发芽。于是缘于心识，名色生起，也就是五蕴身心的生起；当你不再执取五蕴的时候，就像种子没有了水份，便会干瘪。因此心识便不会被建立，名色也就不生起了。只要你还在执取身体、感受、想法等（五蕴），还在贪爱享受生命，生命就会因为你的贪爱和执取而不断地生起。

名色（五蕴）是苦谛。你要充分了解苦谛，才会想摆脱它；你要彻底了解五蕴带来的痛苦，才会愿意放掉它。

因此，在用餐的当下是可以开展我们的智慧，不要浪费掉那个时段。

审察遍知（tīraṇapariññā）

审察遍知中包含思惟智和生灭随观智。

在知遍知过后，禅修者进一步审察名色（五蕴）的三种共相：无常、苦、无我。论疏解释通过七随观来省察名色或五蕴的无常、苦、无我（请参考下面七随观）。他不断地观五蕴的无常、苦、无我。例如：他取依食物生起的受为目标，觉知受的生起，观它的无常、变化、灭去……在初期时，禅修者观受的无常、无常……要过几秒钟才觉知它的灭去；但是假以时日不断修行，他将会观到受的迅速生灭（想、行、识也是一样）；到了生灭随观智，禅修者会观到受一生起马上就灭去，一生起马上就灭去……受的生灭非常迅速，到最后他看不到受，他只看到生灭，那时候另外一种智慧会在心中生起：被不断生灭压迫的不圆满就是苦。

如果你的观智没有达到这种程度，那么你对苦的了解是不深刻的。一般来说，我们通常感受到的身体上的和心中的苦，那是每个人都有的，那不是观智，受生灭压迫的苦相则是只有通过观智才能够展现出来。生灭无常和苦的自现象是否可以被当作是一个主宰者，或一个永恒的自我呢？不能！那就是说名色不是一个永恒的自我。

当你达到生灭随观智，你会了解到：在生灭的过程中是没有一个人的，现实中的人、我、他只是世俗谛，在胜义谛中真正存在的只是名色的刹那生灭。世俗谛的生灭发生得缓慢，比如人从出生到死亡；胜义谛的生灭十分迅速，唯有观智者可见。当佛陀真正用慧眼看到只

是生起和灭去，没有人、我、众生时，佛陀说：“凡是生起的就是苦的生起，凡是灭去的就是苦的灭去。”这是生灭随观智。

断遍知（pahānapariññā）

“断”是指断掉烦恼。断遍知就是要断除对名色（五蕴）的执著和贪爱。

当禅修者看到名色（五蕴）不断生起带来的痛苦，同时也了解到名色生起就是因为无明，贪爱和执著。那斩断无明，贪爱和执著，名色就不会生起了。舍断名色现在还不可能（阿罗汉进般涅槃后才可以舍断名色），断遍知就是要舍断对名色的贪爱，这就是我们修行者的目标。修行者最终的目标就是要去掉对名色的贪爱。

为什么会有贪爱呢？是因为无明，看不清楚名色带来的过患，看不清楚名色的真相是无常、苦、无我，因而产生贪爱。因为贪爱生起名色（五蕴）而带来痛苦，所以修行者内观的目标就是要不断地观照名色（五蕴），观它们为无常、苦、无我，这样才能够消除无明和贪爱。只要你的心思惟世间名色（五蕴）为常的、乐的、我的、净的，你就多积累了一分贪爱。

善戒时常教自己的学生：一直要观名色（五蕴）的无常、苦、无我、灭去、灭去……就是要直接针对这问题的本身，就算你没有如实看到无常、苦、无我也没有关系，至少让你先去掉以为世间名色（五蕴）都是常、乐、我、净的颠倒想。当颠倒想去掉之后，你再看世间一切都是无常、苦、无我的，慢慢地你的心就轻松自在

了，不会再像苏东坡一样被“一屁打过江”，世间八风（利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐）不会再影响到你，你对世间的一切都能以平淡待之。这才是真正的解脱自在。

2.4 七随观

有七种随观能够舍掉对名色的执著和贪爱。

无常随观

以诸行做无常随观者能够断常想。我们不断的观无常、无常.....不管你有没有如实看到行法的生灭，只要你能起心动念观它为无常、无常.....你就是在不断地断掉你的常想。

苦随观

以诸行做苦随观者能够断乐想。虽然真正体验到苦相是生灭随观智之后，但我们也可以不断地观名色是苦的。例如，禅修打坐的时候身体带来的身苦，和心不能忍受的心苦，我们当下可以作意名色为苦、苦.....慢慢地我们就不再把身体当做快乐的泉源。老病死是苦的，身体是苦的，感受是苦的.....每一次苦来的时候你就标记它一下：苦的，是苦的，你就会慢慢去掉乐想。但是不要标记到中了忧郁症，那就是没有走中道了。苦其实是一个良师，是觉醒的礼物，我们不应排斥它。因为苦，你才要摆脱它，才要探索解脱的道路。如果一生中都是顺顺利利、快快乐乐的，你大概不会想到要修行的。

无我随观

以诸行做无我随观者能够断我想。一切行法的生起都是因缘生法，如身体四大的生起，乐受苦受的生起，贪爱的生起等都有其因缘，因缘灭，它们也随即灭，因此行法不是“我”，更没有一个永恒的主宰在控制它们，如此观照，慢慢地你就能够断掉“存在一个永恒的我”的这种想法。

厌离随观

随观厌离者断喜。

当一个修行者达到了生灭随观智，看到行法不断地生起、不断地灭去之后，他肯定会对行法产生厌离。如果没有产生厌离，那是他的生灭随观智还不够有力量。因为对于迅速生灭的东西，是不能够带来快乐，因此无法执著于它，也不能够把它们占为己有。既然行法不能带给人快乐，又不能够受人控制，有其不圆满之处，肯定会让人产生厌离，这是必然的结果。之前禅修者喜爱名色是因为没有如实见到名色的真相，是因为无明在作祟，才会喜爱名色。现在他已经看到名色不断地受生灭的压迫，他会开始产生厌离；当他产生厌离，他随观厌离，不断地观，不断地观……就不断地会对五蕴产生厌离，因此他能够断喜爱。厌离是一种观智，是因为修行者看到了行法的不圆满而自动想远离它们，而不是因为有讨厌它们的心思而想远离。

离欲随观

随观离欲者断贪。

当清楚看到名色生灭无常的过患后，禅修者对名色不再像之前那样充满激情，他不再认为五蕴可以带给他欢乐，于是他不断地随观远离对名色的欲望、离开对名色的贪著、这是离欲随观。如此一来，他就能远离对五蕴的欲望，他就能断贪。

寂灭随观

随观灭者断集。

集是生起的意思，当禅修者体验到生灭随观智，他了知每一个生起对他来说都是苦的，都是不圆满，充满过患的，这不是想象出来或从书本中得来的智慧，而是从内心深处自然呈现的一种智慧。但是生灭的过程一直继续，不能停止，名法灭去后，又不停地生起，它们不能够永远停留在灭去的状态。禅修者从这个阶段开始了解为什么佛陀会说：“生是痛苦的。涅槃是寂静的，是痛苦的止息。”

既然一切的生起都是痛苦的生起，那灭去后不再生起肯定是快乐的。于是禅修者不断地观一切行法的寂灭、寂灭、灭去……他的心就不再作意生起，这就是随观灭者断集。既然所有的生起都是苦的生起，那一切的灭去肯定是痛苦的灭去。

佛陀说：

行法的确是无常，
本质是生起和灭去；
生起后随即灭去，
它的寂灭是寂静。

舍离随观

随观舍离者断执取。

请注意，厌离和舍离有不同意思。厌离是对生灭无常的行法的厌恶和想远离；舍离是更高层次：是对生灭无常的行法的一种平舍和放下的心态。当禅修者随观舍离，他深刻地看透行法的无常、苦、无我，于是对行法产生一种平舍（舍离），他不再黏着执取。通过随观舍离，他就可以断取。

根据缘起：缘于爱，取生起；爱灭，取跟着灭。随观舍离时，他不再有爱，没有了爱，他就不再执取，他的心倾向涅槃。

总结七随观

七随观能够舍断对名色（五蕴）的执著和渴爱，执著和渴爱是一切痛苦的来源。观无常断常想，观苦断乐想，观无我断我想，随观厌离者断喜，随观离欲者断贪，随观灭者断集，随观舍离者断执取，以这七种随观观名色（五蕴），慢慢地执著渴爱这些痛苦的来源就会越来越薄，当须陀洹道一生起，就像一把利剑即刻永远

斩断我身见、疑、戒禁取三结，那时候，禅修者就成就须陀洹果了。

这就是依物质食物可以观照的范围。依物质食物，概括了名色五蕴，然后从五蕴起观。因此，进食的时候是观照修行的机会，不应当贪恋享受食物的美味。

2.5 五种欲

五种欲的贪：眼、耳、鼻、舌、身的欲望。

当物质的食物被遍知（知遍知、审察遍知、断遍知）过后，五欲之贪也会同时被遍知。

例如，当你去斋堂用餐的时候，此时你就要观所有五欲：

眼睛看到不同颜色、形状的食物，生起的色之贪，这是通过眼根引起的欲望。

舌头尝到美味佳肴，生起的味之贪，这是通过舌根引起的欲望。

耳朵听到咀嚼食物发出的声音：人们在吃脆口的食物（比如面条、炸马铃薯等）的时候，会发出声音，有时在旁边的人听到这声音就会想吃这脆口的东西，这是对声生起的贪，通过耳根听到声音引起的欲望。

当菜香飘出来，触到鼻根，会产生对香气的贪爱，这是对香之贪，通过鼻根和香味引起的欲望。

在进食的时候，当软软的滑嫩的食物触到舌头，吞咽下去，有时候也会让人对滑滑嫩嫩的触觉起贪，这是对触之贪，通过身根引起的欲望。

这就是通过食物引起的五欲之贪，单单对物质食物的贪也会引生对五欲之贪。当人们饱食时，其它的欲望会跟着膨胀。据说，当斯里兰卡发生灾荒时，生育率马上下降，一旦丰衣足食，欲望跟着膨胀，生育率马上遽增，这说明了食物是其它五欲的根本。于是比丘们被要求应如理省思所用的物质食物，免得被物质食物所奴役。

切记，嗜欲者，慧根浅。居士在初一和十五月圆日勤守八戒，可以暂时远离欲望的纠缠。

一个禅修者刚开始修行的时候，对于五欲之贪，不要同时一起观，这样容易导致心的过度劳累。应当取一个比较明显的，先观一种欲望，如舌根对美味的贪，直到你掌握它，然后再加对另一种欲的贪……慢慢就会越观越熟练，然后再同时观五欲之贪。

对于五欲之贪，每一种你都应当通过三个遍知去审查它。

当禅修者不断地观五欲之贪以后，通过三遍知就可以达到三果（阿那含、不还果）的地位，去掉五下分结：有身见、疑、戒禁取、欲贪（五欲之爱）、瞋。禅修者去掉了五欲之贪，往生后不会再来欲界（因为他已经去掉了欲界的贪爱，已经对欲界世间没有眷恋了），会生在梵天界。梵天界众生没有鼻根、没有舌

根、没有身根，不用嗅、尝、触，只是保留眼根、耳根和意根。

我们现在来到的这个世间叫做欲界，我们是欲界的众生。欲界的众生一生中都在追求这五欲之贪：眼睛想看漂亮的，耳朵想听悦耳的，鼻子想嗅芬香的，舌头想尝美味的，身体想触柔软愉悦的。如果你不追求这些东西，你就不会生在欲界。

因此欲界众生要出家修行是比较难的，出家是要去除许多欲望，与来欲界享受的目的背道而驰。出家后因为长期远离情欲，比丘对五欲之贪会逐渐减少，但是每一日都要面对食物，因此对食物的欲望还有，味之贪还存在。因此佛陀开示这部《四食》，要比丘们对待物质食物像吃自己儿子的肉一样，以便舍去对味之贪。在佛陀时代，比丘们是一日一餐的，连这点小小的味之贪都要克制，可见修行的确不容易。佛陀教对食物有贪的比丘思惟食厌想，思惟像吃儿子的肉等以克制对食物的贪爱黏着。

2.6 行住坐卧皆修行

当你用餐的时候，应该不断地观照：从舌根慢慢观照到五蕴，再观照到五欲。修行不止是坐在蒲团上，行住坐卧、时时刻刻都可以修行，当你观智成熟、五根成熟的时候，在那一刻你就或者可以成为圣者。

例如阿难尊者的故事。当佛陀涅槃的时候，有一位放任的比丘说：“现在佛陀走了，再没有人管我们了，这样很好，太好了。”这些话被大迦叶尊者听到后，他

生起了悚惧感，大迦叶尊者为了佛法能够传承久远，决定召开五百阿罗汉（只有阿罗汉不会犯错）一起出席会议，把佛陀讲过的戒律和经典全部印证一遍，以免伪法渗透。大迦叶尊者为了慎重起见，只允许阿罗汉参与。那个时候阿难尊者是须陀洹，还不是阿罗汉，但是阿难尊者又不能不出席这盛重的结集，因为只有阿难尊者跟随佛陀多年，每一次佛陀讲经他都在身边。而且阿难尊者的记忆力过人，佛陀讲过一遍的经典他都能牢牢记住不会忘记。当时目犍连尊者、舍利弗尊者都已经入般涅槃，如果阿难尊者不出席的话，再也没有人可以胜任回答经文的这一个角色。因此阿难尊者非常焦急：明天就要集会，我现在还是须陀洹，佛陀曾经说我能成就阿罗汉。

于是他非常勇猛地修行，早晚都在打坐或经行。但是直到结集前一天的半夜，他还是没有成就阿罗汉。他非常焦急，他想再逼自己会把自己逼到死胡同去，身心皆已太累，五根不能平衡。于是他决定放松一下，用躺的姿势来修观，他以正念正知慢慢地躺下，在他的头刚要触到枕头的时候，就在这一刹那，五根成熟了，他证到了阿罗汉。

我们不要认为一定要以禅修打坐的姿势才可以证悟，行、住、坐、卧，提起正念正知，证悟是在任何时刻都可能到来的。在经典中，有的人以躺的姿势，有的人以走的姿势，有的人以站的姿势，成就了阿罗汉。因此，如果你在打坐的时候腿痛难忍，也不要沮丧，你还有三种姿势可以成就：走、站、躺。但是不鼓励初学者以躺的姿势修行，免得很快就进入梦乡。

修行要有勇气，禅修打坐时的一点点疼痛根本算不了什么，不会痛死人的。疼痛如果你生起了排斥的心，你可以观：疼痛是因，排斥的心是果，疼痛消失时排斥的心也消失，这是因缘法，是无我的，是无常的.....善戒的一个学生每次打坐到两个小时就疼痛难忍。她在禅修报告时说：“实在是痛，越观越痛，很痛。”善戒对她说：“死不了”。这一句话好像突然间点醒了她：“是哦，我又没有痛到死去。”她就再也不怕痛了，打坐也就可以越坐越久。

这就是物质食物：当物质食物被遍知后，五欲之贪就会被遍知；当五欲之贪被遍知后，这个圣弟子就不会再来这世间了。圣弟子不会再来这欲界世间表示他已经成就阿那含道果。佛陀开示的物质食物以弟子通达阿那含道果为终止。



食食

当你用餐的时候，应该不断地观照：从舌根慢慢观照到五蕴，再观照到五欲。如果不如此观照，心就会被五欲之贪卷走。

三．触食

3.1 像无皮肤的母牛

“比丘们！应该怎样看待触食？

比丘们！犹如一头无皮肤的母牛，如果靠近墙而站，那些依止墙的生物类会啃噬牠；如果靠近树而站，那些依止树的生物类会啃噬牠；如果靠近水而站，那些依止水的生物类会啃噬牠；如果靠近空旷处而站，那些依空旷处的生物类会啃噬牠，比丘们！不论那头无皮肤的母牛靠近哪里，都有依止那里的生物类会啃噬牠。同样的，比丘们！我说：‘应该这么看待触食。’”

以上佛陀对触食比喻的例子实在是太形象了，单单阅读它善戒都能感受到触带来的无助和痛苦。没有皮肤的母牛很无助可怜，不管站到哪里都会被啃噬。如果没有守护六根，我们也像没皮肤的母牛一样，不管站到哪里，我们的六根都是开放的，都不断地受到六尘的撞击。

眼睛一触到色尘，就会生起触，缘于眼触，生起受，如果目标是可喜可爱的，就会生起乐受，由乐受带动贪爱，那个时候，我们就被贪爱啃噬、啃噬、啃

噬.....耳朵一触到可喜可意的声音，缘于耳触生起乐受，由于乐受生起贪爱，那个时候，我们又被贪爱啃噬、啃噬、啃噬.....鼻子嗅到芬香的，缘于鼻触生起乐受，由于乐受带动贪爱，那个时候，我们又被贪爱啃噬、啃噬、啃噬.....进食的时候，舌根一撞击到食物，缘于舌触生起乐受，由于乐受带动贪爱，那个时候，我们又被贪爱啃噬、啃噬、啃噬.....身体一触到温柔可意的，或异性的身体，缘于身触生起乐受，由于乐受带动贪爱，那个时候，我们又被贪爱啃噬、啃噬、啃噬.....意识一想到快乐的事情，缘于意触生起乐受，由乐受带动贪爱，我们又被贪爱啃噬、啃噬、啃噬.....乐受的背后隐藏着贪爱，贪爱是一切痛苦的来源。乐受是无常的、是会变化的。如果我们一直追逐乐受，就会累积更多痛苦的根源，解脱就越发没有希望。

同样地，有时候眼睛看到不喜欢的东西，生起了苦受，由苦受带动瞋恨，那个时候，我们又被瞋恨啃噬、啃噬、啃噬.....耳朵听到诽谤谩骂声.....鼻子嗅到恶心气味.....舌头尝到难吃食物.....身体触到厌恶之物.....意识想到伤心难过的往事、想到对不起你的人，都会生起苦受，由苦受带动瞋恨，那个时候，我们又被瞋恨啃噬、啃噬、啃噬.....苦受背后隐藏着瞋恨，瞋恨就像箭一样，箭射进我们身体很痛苦，要把它拔出来也很痛苦。

因此我们不断地被触食啃噬，与这头没有皮肤的母牛是一样的，甚至比它还要悲惨可怜。善戒去欧洲参学游览时，在第三天后，眼睛所触到的，尽管是愉悦的所缘，不知为何，善戒总感觉到有一种说不出的苦，那没

有间断的眼触让人感到说不出的厌倦，想逃离的感觉油然而生。善戒感觉自己也如一头没有皮肤的母牛，不断地被触食啃噬。也许这就是佛陀开示：“比丘们！我说：‘应该这么看待触食。’”快乐自在心中，往外寻找五根接触外境的快乐，不但徒劳无功，还让自己身疲力倦！

但是，善戒的另一位同伴，到处拿着相机咔嚓咔嚓，对眼触到的外境似乎兴致盎然，每天都乐在其中。一般人都非常愿意为自己的愉快体验付出代价，他们追求感官的刺激与新鲜，似乎这样才能带给他们快乐，除非触食引起不能忍受的痛苦，才愿意归于平静。这是因为人类的内心深深地渴望着触食和新体验，如果这种渴望没有得到满足，他们就会感到空虚、烦躁和彷徨。可见，触食满足了人类的渴望，同时也蒙蔽了人类的智慧。

论疏解释该如何看待触食：就像一头没有皮肤的牛，看到自己随时会被生物啃噬的危险，不会乐于被宠爱，被洗净；同样的，比丘看到随时会被触食所引生的烦恼啃噬，不再渴望触食。

3.2 正念正知

为什么我们不断地被啃噬呢？是因为我们没有戴上盔甲。正念正知就是防止我们不断被触食啃噬的盔甲。就像这头母牛被啃噬是因为没有皮肤，我们被啃噬是因为没有穿上正念正知的盔甲。

正念是纯粹地全然地觉察当下身心生起的现象，包含觉知（敏锐地知道当下身心所现）和接受（没有成见的允许、包容与面对）。

正知相等于智慧，是通达我们身心的一切，了知其所生的现象是无常、苦、无我的，是没有自性、不受控制的。智慧像利剑，可以斩断烦恼；智慧又如明灯，一旦生起，光辉照耀，驱散无明。

如果我们没有正念正知，就会倾向于认为缘于触生起的受是恒常的，长久存在，从“恒常想”还会增殖到“我想”，认为乐受是我、苦受是我。当六根因触到可喜可意的所缘生起乐受后，就会带动贪爱；因触到不可喜不可意的所缘生起苦受后就会带动瞋恨，如果我们把这种因缘生法的过程当作是一个“我”，这样就增强了有身见。有身见越强，你的痛苦就越深。

很多人活在悲伤当中不知道怎样摆脱，他们把伤心当作是“我”，因此黏着它，不愿意放弃，这是“有身见”在作祟。当伤心被你紧紧掐住，它想离开你都离不了。你紧紧地握住伤心，执取它为我、我的、我的……请问你又如何能摆脱它呢？其实，只要你观它为因缘生法、是无常、无我的，它肯定就不黏着你，会愿意离开你。

当可喜可意的色尘撞击到你的眼根，你若能提起正念正知观照：这是眼触，缘于眼触生起乐受，乐受纯粹是乐受，乐受是无常的，不是我的，你就不会被贪爱啃噬。以同样的方法去观照不管是苦受、乐受、还是不苦不乐受。因此，当乐受生起，正念觉知乐受纯粹是乐受，正知（智慧）观它为因缘生法、无常、无常、灭

去、灭去……乐受难道不是因缘生法吗？之前我都没有乐受，眼睛触到了可喜可爱的事物，乐受才生起。因缘生法纯粹是无常的，不是永恒的，因缘消散了它就没有了。这就是穿上正念正知的盔甲。

即使是阿罗汉也会有乐受，但是阿罗汉已经彻底断除贪，因此不会让乐受延伸到贪爱，而且他们具足正念正知。而一般凡夫没有正念正知盔甲的保护，当乐受生起时他们就黏着它，贪爱它，执取它为我，属于我，这样的黏着执取只会让贪爱茁长壮大，这是一般人的惯性反应。没有正念正知，我们就被贪爱牵着走，在轮回中，如果我们一直依照这种惯性反应的话，解脱肯定是没有希望的。

另外一个可以防止通过六触引生的烦恼的方法是：让正念“看到纯粹是看到”，“听到纯粹是听到”，不要让思惟增殖到“我”看到，“我”听到，再从“我”增殖到“我喜欢（贪爱）”，“我不喜欢（排斥）”等。其实不管看到什么，不要太放在心上，就像是你坐在火车里，看着窗口不断飘逝的景象，那时候“看纯粹是看”，尽管风景美如画，它都不断在你的视野中消散。不是吗？

3.3 遍知三种受

“比丘们！当触食被遍知后，三受被遍知；当三受被遍知后，我说对圣弟子来说没有任何还应该做的。”

当触食被遍知（知遍知、审查遍知、断遍知）后，三种受（乐受、苦受、不苦不乐受）被遍知。

当六尘撞击六根——眼、耳、鼻、舌、身，意，就会产生六触——眼触、耳触、鼻触、舌触、身触和意触。缘于触会生起三种受——乐受、苦受，不苦不乐受。哪一种受会生起有赖于六尘的可意、不可意或中立之处。如果六尘是可意的，就会生起乐受；如果六尘是不可意的，就会生起苦受；如果六尘是中立的，就会生起不苦不乐受。所以说，当触食被遍知后，三受被遍知。

当眼根触到可喜可意的色尘就会生起乐受，当下你就要以知遍知、审查遍知、断遍知来观照。眼根和色尘是色法，眼触和乐受是名法，禅修者要去分辨这两者。过后，禅修者要去探索乐受生起的因缘。乐受的生起是因为有可喜可意的六尘，六根和六触。这表明受是因缘生法，有赖于其它因素的存在才能生起。你要如理观照缘于眼触生起的受是因缘生法、不是我的……要依事实去观照，而不是臆想出来的。

在穿上知正念正知的盔甲过后，禅修者进一步观照受的三种共相：无常、苦、无我。受的生起有赖于六

尘，六根和六触，这么说受肯定不是“我”、也不是“我的”，因为在其因缘消散后，受就会灭去，如果受是“我”，我就会跟着消失。当受随因缘灭去，不存在了，这就是受无常的特相。这是禅修者要实践的审查遍知。接着，禅修者可以通过之前讨论的七随观来观照名色。

如果眼根触到不可喜不可意的色尘就会生起苦受，当下你也要以知遍知、审查遍知、断遍知来观照……如果眼根触到中立的色尘就会生起不苦不乐受，当下你也要以知遍知、审查遍知、断遍知来观照。

同样的，缘于耳触可以产生三种受，比如当刺耳的喇叭声撞击耳根会产生苦受，听到旋律优美的音乐则产生乐受，当听到风声、雨声、各种公共场所的背景噪音，生起的一般都是不苦不乐受。

缘于鼻触可以生起三种受，茉莉的芳香一般都会在鼻根处引生乐受，而发酵物的酸臭气味则引生苦受，淡淡的气味通常引生不苦不乐受。

缘于身触可以产生三种受，可以是打坐时身体的苦受，被攻击时身体的苦受，与异性身体上接触时的乐受，身体与衣物接触时的不苦不乐受。

缘于意触同样可以产生三种受。

当意触的乐受、苦受、不苦不乐受生起，你要有正念正知。缘于意触产生的受较其它的触更难对治。例如，意识想到伤心的事情就生起了苦受，有些人伤心了几十年，还是因为同一件事。善戒的一个学生曾愁容满面地说：“师父，我想起往生的母亲非常难过。”善戒以

为她的妈妈刚刚过世，便顺口问：“你妈妈刚往生？”她说：“已经二十年了。”善戒对她即刻生起悲悯心：“哎，亡者已逝，二十年都过去了，她难道不能思惟伤心是无常吗？”如果一个人心中不愿意放下让自己伤心难过的事，它就永远跟着你，折磨你，这么说，人们的伤心难过是自找的啰！如果你去探索为什么自己心中对死去的亲人会感到伤心难过，你就会发现是自己对亲人的过份贪爱和执著造成了你的悲伤。佛陀一直强调贪爱是痛苦的来源。倘若我们逝世的母亲已经出生在天上，正满怀欢喜地在天上享受，看到你在人间还为她这么难过，她不笑你痴呆吗？

如果我们不如理思惟，就会被无明和贪爱压到自己失去了人生的乐趣。只要你如理思惟，心念一转，瞬间就可以快乐起来的。你要做心的主人，不要做心的奴隶。有贪爱执著的确会带来苦，贪爱的睡眠烦恼只能通过四道（须陀洹道、斯陀含道、阿那含道、阿罗汉道）才能被彻底灭除。我们现在通过观的方法只能是减弱睡眠烦恼，先减弱它，让烦恼多睡觉，不要醒来。烦恼一旦醒来，就会带来痛苦，要灭苦你就要再观，观到烦恼失去力道，变得很微弱、很疲累，烦恼就会说：“我要睡觉去了”。烦恼睡觉的时候你就快乐了，烦恼睡得越长你就越快乐。虽然观智没有能力彻底去除烦恼，但是若没有通过观智的力量把烦恼减弱，要证到须陀洹道仍旧遥远。就像敌我双方打仗的时候，你先要把敌人弄到筋疲力尽，没有力气跟你继续斗，你再一刀砍下去他就输了。在你还没有把他弄得筋疲力尽前，你就想跟他面对面打硬仗，那你很可能打败仗。这是修行的技巧，修行也是要讲技巧的，不要鲁莽直撞。

缘于意触可以产生的受包括宗教和种族歧视，这似乎是一首唱不完的悲歌，在历史的舞台上一再重复。所谓“意识形态”和“价值观”层面的矛盾，使国与国之间成百上千年陷入矛盾与战争状态，给无数人带来巨大的伤害。上个世纪世界大战的阴影尚未消弭，当今多个国家和地区又陷入了地缘政治的危机。当初被大屠杀的种族，现在反过来屠杀其它种族，让人不胜唏嘘，感慨万千。如果世人都能相信因果果报——善有善报，恶有恶报，实践佛陀慈悲无暴力、无分别心的教诲：无缘大慈，同体大悲，人类将会避免多少战争和生离死别的痛苦啊！因此，佛弟子有义务把佛陀的教诲传播给别人。以下振聋发聩的法语，好战者要牢记在心：

“于此世界中，从非怨止怨，
唯以忍止怨，此古圣常法。”

——《法句经》

当触食被遍知后，三种受被遍知。不管是何种受，禅修者要以知遍知、审查遍知、断遍知来遍知它们。当彻底了解三种受的无常、苦、无我之后，对圣弟子来说，会厌离于受、远离对受的欲望、心从贪解脱，那时候没有任何还应该做的（这是阿罗汉的境界）。

舍利弗尊者就是由观受而成就阿罗汉的。那时候舍利弗尊者正站在佛陀身后打扇，手在打扇、耳在听经。有一个外道长爪（尊者的侄儿）前来请法，问了佛陀很多问题。当佛陀开示到受的时候，讲到一共有三种受，即苦受、乐受、不苦不乐受，这三种受都是因缘生法，都是依靠因缘而生起的，它们都是无常的，因此它们会

灭去、消失、断灭……当一个弟子如实体验到三种受是因缘生法，是无常、苦、无我的时候，他就会产生厌离；当他厌离的时候，他就会离欲、离贪；当他离贪的时候，他的心就解脱了。当佛陀讲到这里的时候，舍利弗尊者在打扇的同时，成就了阿罗汉。

为什么我们就不能像舍利弗尊者通过听经成就圣者呢？因为我们不属于第一种人——略闻即知者和第二种人——广演知者。

在《人施設论》和《增支部·四集》133 经中记载，得遇佛陀教法的人可以分为四种：

1. 略闻即知者：亲自遇见佛陀，通过听闻一段简要开示即可证悟道果。就是像舍利弗尊者这样的人。

2. 广演知者：亲自遇见佛陀，须听闻对简要开示稍加详尽的解释才能证悟道果。就像佛陀第一次转法轮时开示的《转法轮经》，五比丘中只有憍陈如尊者证悟须陀洹；为了让弟子们证悟更高境界，所以佛陀继续开示《无我相经》，所有的比丘才都成为阿罗汉。

3. 须引导者：须学习研究佛法及其论疏，再精进修行数天、数月或数年，才有可能证悟道果。

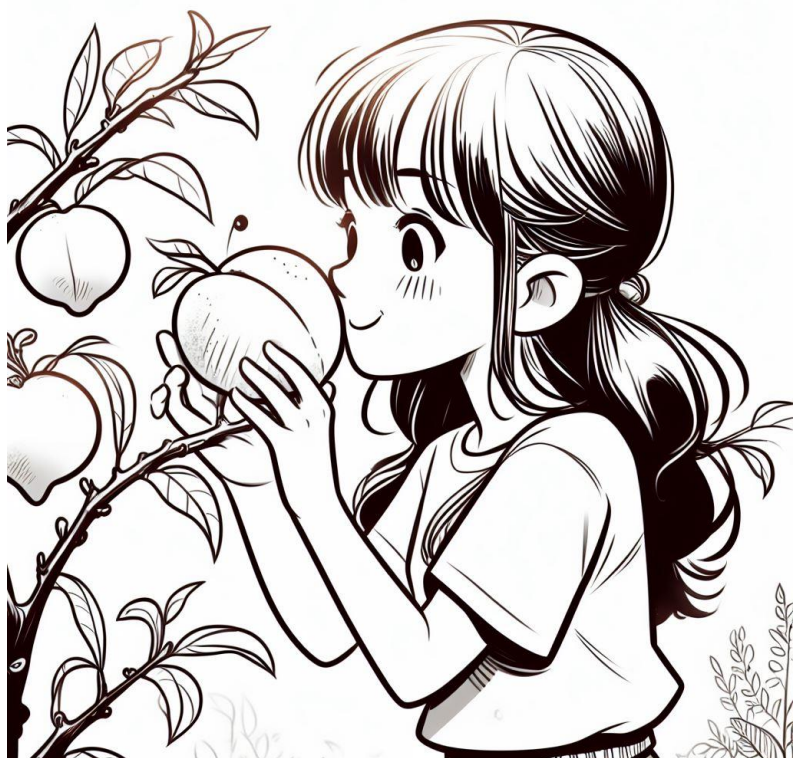
4. 文句为最者：即使遇到佛陀教法并努力学习和修行，也无法在今生证悟道果，但可以积累善行。

我们只能是第三种人或第四种人，需要听闻佛法、精进修行。

舍利弗第一次听到阿说示长老讲偈：

“从因所生之诸法，
如来说明其因缘；
诸法复从因缘灭，
此即大沙门之法。”

短短几句开示，舍利弗尊者就证到了须陀洹。他立即知道：“这就是我要找的解脱法。”之后他和目犍连尊者两人一起拜佛陀为师，目犍连尊者在一周内成就了阿罗汉，而舍利弗尊者用两周的时间成就阿罗汉。舍利弗尊者是佛陀的智慧第一的弟子，他为什么反而要花更长的时间呢？这是因为舍利弗尊者是法将，尊者要从各个角度去探索法义，以便他可以从不同的角度表达法义，因此他要精通各方面的表述方法，所以他要花长一点的时间。舍利弗尊者帮助佛陀转法轮，功不可没。



触食

当六尘撞击六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，就会产生六触——眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触。缘于触会生起三种受——乐受、苦受、不苦不乐受。哪一种受会生起有赖于六尘的可意、不可意或中立之处。所以说，当触食被遍知后，三受被遍知。

四．意思食

“比丘们！应该怎样看待意思食？

比丘们！犹如有深过人的炭火坑，布满无焰、无烟的炭火，那时，如果有想活命、不想死、要乐、不要苦的男子走来，两位有力气的男子各捉住其一边的手臂后，将他拉向炭火坑，比丘们！那时，那男子的意思是远离、希求是远离、愿望是远离，那是什么原因呢？比丘们！因为那男子想：‘这样我将跌落这炭火坑，以其因缘而将遭受死亡，或像死亡那样的苦。’同样的，比丘们！我说：‘应该这么看待意思食。’”

意思是指是意愿、意志力，一种欲望，想要做这个那个的冲动，想要成为某种人的意愿，更直接的说想要孕育生命，想要活下去。这样坚韧的意愿、意志力促成业（kamma）的形成。通过意愿、意志力、欲望，一个人就造下了善和恶的身业、口业和意业。业又造成各种生命的现起。“食”是缘或资助，通过意志造下的业，资助了三界之生命轮回，或成为了不断在三界轮回的因缘，这就是“意思食”的意思。

论疏解释炭火坑代表三界之轮回，想活命不想死、要快乐不要痛苦的男子就是凡夫众生，两个力气大的男子即是善业和恶业。当他们各抓住这个男子的一边手

臂，将他拉向这个炭火坑里面，就是凡夫众生在累积他的业，因为正是通过意志累积的业，把众生拖向苦难的边缘，推向三界之轮回。跌落炭火坑要遭受的痛苦指的就是轮回的痛苦。

4.1 三界之有

宇宙是由三界（欲界、色界、无色界）组成的。众生被无明蒙蔽，被贪爱束缚后造下业，有了此因缘，就会产生三界之有，使得有情众生依业出生在欲界、色界、无色界。

“触食”是“意思食”的助缘，欲界众生追求六根接触到六尘时生起的乐受，尽情享受这种感官上的刺激。追求感官上的享受是与贪相应，是不善业，但我们似乎很容易忘记这一点。因此我们放逐眼根，让其追逐美色、美景、看电视电影节目、看手机，玩游戏等等，就是很少看经书。我们的耳根，大多用来听音乐、听歌曲、听八卦是非等等，却很少听经文。我们并没有真正利用眼根和耳根带给我们的好处。当有一天你眼花了、耳聋了，再也没有机会看经书、听经文了，那时候你可能会非常后悔：我活了这么多年，在想要看经书的时候竟然眼花了，在想要听经文的时候竟然耳聋了。因此，要善用你的眼根，善用你的耳根，不要把生命消耗在追求金钱，追求享乐。

色界众生有身体，但是没有身根，在身体接触时没有感受，因此没有身触带来的快乐或痛苦。他们有眼根，遇到佛陀现世时可以下凡礼敬佛，瞻仰佛陀的庄严相，如大梵天下到人间礼请佛陀说法。梵天神也要耳

根，可以听闻佛法。要出生在色界，就需要修禅那，并在临终的时候维持禅那不退失，往生后就出生在色界。出生在色界的众生没有舌根，不需要吃饭，他们以禅悦为食，没有欲界众生的纷争和对五欲的追求，也没有男女相，因此不会像人类一般争风吃醋，你争我夺，拼个你死我活。尽管色界众生的寿命很长，但也离不开无常的压迫，他们死后会再次被拖进炭火坑，随业流转。

无色界众生只有心识，没有身体。这些众生认为身体带来太多过患如被火烧、被刀砍、屠宰、刺杀，还会有种种的病如癌症，溃疡，麻风，瘫痪，感冒，糖尿病，包括 2020 年爆发的新冠疫情，再加上身体需要食物的滋养才能生存，还有对性的生理需求等。这些身体带来的痛苦和需求使得他们对身体产生非常强烈的排斥感，因此他们决意修无色禅，希望逃离欲界，死后出生无色界，没有身体带来的负担。这样的意愿或意志力也是基于对无色界出生的一种贪爱。

4.2 像炭火坑

佛陀用这深过人的炭火坑来比喻轮回。如果有一个想活命不想死、要快乐不要痛苦的男子走过来，那个时候有两个力气大的男子（即善业和恶业）各抓住这个男子的一边手臂，将他拉向这个炭火坑里面，想把他推进去，就算是那男子挣扎着想远离、希求是远离、愿望是远离，不想跌落进这炭火坑，他终究还是会跌落进这炭火坑。为什么？这是因为业力本身有让众生一再出生、轮回的能力。除非他已经斩断导致轮回的贪爱。

善业会让我们出生在人界，天界，色界或无色界，继续在轮回流转；恶业却一直把我们推向四恶道，那是更加痛苦的生命轮回。这个理智的男子一直在挣扎，不要走进那个炭火坑，他一直想远离逃脱，唯一的渴求是要离开这个炭火坑。为什么呢？因为他怕掉下去以后遭受死亡或者死亡一般的痛苦。佛陀在此给出的例子非常鲜明，阐述在轮回中流转就有如掉进炭火坑，那是炙热，会烧死人的，虽然还有很多人热衷一再的出生。

为什么轮回这么可怕呢？因为在过往的轮回中，我们曾因无明造下很多与贪和瞋相应的恶业，一旦恶报成熟，我们会跌入四恶道遭受无尽的痛苦和折磨。你不要以为自己今生只要行善不作恶就好，我们之前多世累积的恶业随时想冒出惩罚我们。就算是欲界善业也是把你拖向欲界轮回，只是片刻享受善业带来的善报，但始终免不了从母胎出来的苦，生命期间还有许多想要又得不到的苦、老化的苦、被各种各样的病折磨的苦、对死亡的恐惧和死亡时的苦、与怨敌的相会和厮杀、与亲爱的人的生离死别、还有生命中恶报成熟时要面对的痛苦等。

善戒有一个在美国的弟子。第一次见到她的时候，她容光焕发意志高扬，给人的印象非常深刻。两年之后再次见到她，她却意志消沉白发苍苍，简直让人不敢相信这是两年前见过的她。善戒听她倾诉心中的苦闷：她二十七岁的儿子在大学毕业后刚工作不久的时候，忽然有一天搭飞机去旧金山，从金桥跳下去自杀了。亲爱的儿子的自杀带给她太多的痛苦，她无法理解孩子为何走向不归路，因此意志消沉，痛苦沮丧。再过两年她又打电话来，说她的先生去阿拉斯加游玩的时候，在飞机上

突然脑中风，送进医院之后又死亡了。在短短的三年当中，她遭受了痛失亲子、痛失丈夫的悲苦。这就是轮回里必须面对的爱别离之苦。

2014年马航MH370失联，飞机上的乘客刚好有一位正是善戒邻居家的孩子。飞机失联的消息传出后，俗家弟弟说，每天都可以听到他的父亲嚎啕大哭。失子的痛苦使得这位父亲不堪一击，每天都在痛苦中度过。直到现在他还抱着希望：孩子还没有死。他就靠着这个希望活下去。这也是轮回的炭火坑，有轮回就有这样爱别离的痛苦。

善戒的某同参道友，她是一名比丘尼。她在修行的时候曾看到了她 在某个过去世是一位将军（男众），打了很多仗，杀了很多人的，手里沾满鲜血。最后他觉得很疲累，不想再出去打仗了。有一次他走到乡村里，看到很多村女在唱着歌，跳着舞，喜气洋洋。他想到自己当将军这么多年，尽管受属下尊重，也都没有这些村女的快乐。村女们的快乐让他很是羡慕，于是他把心念导向下一世要出生为像她们这样无忧无虑的村女。他是一个孝顺的儿子，临终的时候，他告诉太太千万要照顾好自己的母亲。他临终的这个善念，导致他出生在人道，心想事成，他成为他想要成为的一位村女。（他还算运气好，临终时因为心想着要照顾母亲，没有想他怎么杀人的事，就是因为这一善念在临终时生起，使到他杀人的恶业没有机会成熟。心为主导，临终时心的倾向是很重要的。）

成为村女的那一世，她长大后爱上了一个穷家子，奈何她母亲非常反对，要她嫁给有钱人，但是她不愿

意。她母亲就千方百计地侮辱羞辱她，她活得非常痛苦。虽然如愿以偿成为一位村女，但并不是快乐的村女，反而充满着痛苦，又得不到她所爱的人，最后她选择自杀而亡。善戒想，她前世杀人的业多多少少要她以痛苦来偿还。自杀是恶业，是瞋恨心导致的，这给了她以前犯上的杀人恶业成熟的机会，因此她自杀过后就下地狱了。她的杀人恶业之前没有成熟是因为她有善念想着怎样照顾她的母亲；现在她带着瞋恨自杀，以前杀人的恶业就遇到机缘成熟了，结果她下地狱遭受种种的痛苦。这是她看到自己的过去世之后跟我叙述的轮回的创伤，掉入到炭火坑被焚烧的痛苦。

她说自己在今生年轻的时候时常想自杀，这就是她前世自杀时留下的印记。我们生命中所做过的事都会留下印记，更何况是自杀这么严重的业，在心中留下的印记会更加深刻，很难被磨灭。不但如此，这个印记会让我们重蹈覆辙，做同样的事情。这是想蕴的作用，想蕴就是对所做过的事做一个标记，让人以后会记得。

轮回就像炭火坑一样，有数不尽的前世，不知道哪一世做过的恶业会成熟。即使善业导致你出生在天界，天界的快乐也不是永恒的。从天界会再次依恶业掉进恶道，就如善戒的一位同参道友的故事。

善戒的一位同参道友是英国人。她在修行过程中看到了自己的过去世。有一世她是一个地位比较低的男天神（天上也跟人间一样是分等级层次的，天人之间的不平等也是业造成的），他爱上了一个女天神。但不久之后，这女天神又爱上了一个地位更高的男天神。他非常生气这女天神为什么这样容易变心。天神的身体与人类

的身体不一样，比较细腻，不能承受巨大瞋恨，他的瞋恨心让他当即死亡（人间也有人被气死的情况发生）。带着怨恨死亡，他掉进一片黑暗之中，成了饿鬼。所以你不要太羡慕天人，以为天界一定是快乐，会是永恒的居所。天界的众生也会妒忌，怨恨，也有战争，帝释天和阿修罗时常在天上打仗。天人带着烦恼死亡的时候，也是会下四恶道。天界也跟人间一样是没有依靠，这是轮回的过患，除非你能用功修行，斩断轮回。

当代名师阿姜查（1918-1992），在他最后的晚年，整整十年像植物人一样全然瘫痪而卧病在床，一代名师躲不了业力。这就是轮回的过患，业力一旦造下，是没有办法再洗刷了的。既然业力没有办法消除，只要有轮回存在，只要名色存在，不管你是当代禅师也好，不管你今生证到阿罗汉也好（例如目犍连尊者，他神通第一，证到阿罗汉，但在他最后一世，还是要被强盗打得粉身碎骨），这些恶报时常在等待着回报你，恶报一旦成熟，就是掉入炭火坑被焚烧。

因此，佛陀讲经时时教我们如何解脱痛苦、如何成就阿罗汉。在漫长的轮回中，我们都曾有愚痴无明的时候，有时候没有遇到正法，有时候皈依外道没有正见，做出来的事情全部都是错误的，自己不知道，还热心去教导别人，更是大错特错。种种过去世造作的恶业可能任何时刻成熟。只有成就四圣道（须陀洹道、斯陀含道、阿那含道、阿罗汉道），才能斩断轮回的根本——渴爱，这才是真正缩短轮回的解脱道路。当般涅槃之后，名色不再生起，就不会再掉入炭火坑遭受痛苦。没有名色就不会有再有果报，就摆脱了这些轮回的痛苦。

著名的德国哲学家叔本华深受东方宗教影响，他认为不管是人生还是整个世界都是一场由意志主导的梦，而且是一场交织着痛苦与无聊的噩梦。他认为对人来讲，出生不是好事，因为只要出生就意味着受苦，如果从来没有出生过反而是最幸福的。他的哲学理论影响了一百年后西方的发展历程，大批艺术家、科学家、哲学家、心理学家都受到叔本华的直接影响。叔本华的悲观思想，更准确地说是实观——人生是苦，为何能得到西方的认可呢？善戒想也许是因为人世间的苦难，作为人的痛苦才是众生共同的体验。

很多人认为，人的意愿或想求突破的欲望是促进社会经济发展和科学进步的动力，是现代社会的基石。在某种程度上，答案是肯定的。但是在另一种角度来说，社会经济越发展，科学越进步，竞争就越厉害，人类的欲望就越膨胀，当欲望得不到满足时，就会感到焦虑痛苦。社会越繁荣，人类的内心反而越空虚，越落寞，越没有安全感。不然的话，禅修——导向内心的安详和平静也不会成为当代热门的课题，成为精英分子想要涉足的领域之一。因此，善戒认为所有造成人类越来越空虚、越来越不快乐的欲望是不值得追求的，少欲知足，回归淳朴自然应该是快乐之道。

4.3 遍知三类渴爱

“比丘们！当意思食被遍知后，三类渴爱被遍知；当三类渴爱被遍知后，我说对圣弟子来说没有任何还应该做的。”

当意思食被遍知（知遍知、审查遍知、断遍知）后，三类渴爱（欲爱、有爱、无有爱）被遍知；三类渴爱被遍知后，对圣弟子来说，没有任何还应该做的（这是阿罗汉的境界）。

论疏解释三类渴爱为：

1. 欲爱——指贪爱感官的享受。

贪爱于眼睛看到漂亮的，耳朵听到悦耳的，鼻子嗅到芬香的，舌头尝到美味的，身体触到温柔可意的如男女之触，意识享受幻想、计划、愿望、野心、名利等，这些就是欲爱追求的感官享受。因为有欲爱，我们来到欲界。来到欲界的人们就是要享受欲乐。人类生存的目的就是不断满足欲望，欲望又推动生命的轮回。不过，也有智者厌倦感官的享受，认为过度的感官享受是在消耗精神力量，让人越发空虚，越发想远离这情爱纠缠的世间。

2. 有爱——指执著于生存，存在。有爱与常见相应。

于现世希求长生不老，不想生命断灭，想要永远地生存下去；于死后还想要再继续轮回，想要再出生于人

界、天界、梵天界等，这种叫做有爱。中国古代曾有多少皇帝希求长生不老炼丹修仙，做尽荒唐愚蠢之事；又曾有多少皇帝为了自己死后在另外一个世界继续享受荣华富贵而修建巨大奢华的陵寝，甚至残忍地要后宫嫔妃和童男童女们殉葬，到另外一个世界里去继续伺候自己，这是多么无知和疯狂的行为呀！这些都是与错误的见解相应的有爱。

有的人活到八九十岁，身体机能衰弱，行动不便，甚至不能自理。尽管生活质量很差，但是他们仍然眷恋生命，希望继续多活几年，这也是一种有爱的表现。

有一个比喻可以揭示人们对于生存的执著。如果有一天你外出的时候，看到路边有一具死了三四天的猪的尸体，你一看到就会生起厌恶，恨不得立即走得远远的。如果另有一天你乘船出海的时候，船意外沉了，你在海上漂流挣扎，希望找到一个可以让你支撑的东西。突然间漂来了一具死了三四天的散发着臭气的猪的尸体，你恨不得马上抓紧它。此时如果有人要你摆脱这具猪的尸体，你会恨死那个人了，你恨不得再抓得紧一点。同是遇到猪的尸体，为什么你的反应差别这么大呢？为什么你要抓紧它呢？这就是有爱，贪求生命的延续。

我们的生命一再的延续，在生命一再的延续之中让我们持有一种错误的见解：认为是同一个灵魂在漂泊，同一个人在轮回。我们许愿下一世出生为天人，以为出生为天人的就是下一世的自己，梦想成真。这叫做常见，有爱与错误的常见相应。

3. 无有爱——认为死后一切消失，与断见相应。

有些人认为生命只是一堆物质组合形成的，物质的身体死了就一切断灭了，没有因果果报，这就是无有爱，它与断见相应，是一种对自己的行为不用负责任的错误见解。这种见解一般上不会发生在佛教徒身上，因为佛教徒相信因果，知道只要种下善恶因就会产生善恶果报，就会有轮回，烦恼不断，轮回会一直持续。

人们庸庸碌碌的如同蝼蚁般生活，无不为了饱暖和情欲，我们造下的一切善业和恶业全部都是以贪爱为根本。贪爱是集谛，一直在推动我们，使得我们不断造业。人为什么会对生命有贪爱呢？因为内心无明，没有生起智慧，看不清楚生命的真相，看不清楚生命的本质，所以错误地以为生命是充满着快乐喜悦的、是永恒的、是有“我”存在的，是要去满足自我的，才会对生命产生贪爱。有了贪爱，就会造业，业推动轮回。所以说渴爱是轮回的根本，只要三类渴爱被遍知，修行者在舍弃贪爱之后，他的责任也就完成了，再没有什么该做的了，也就是说，他已经达到了阿罗汉的果位了。

善戒认为当佛陀说“意思食被遍知后，三类渴爱被遍知”的三类渴爱也可以指对欲界的渴爱，对色界的渴爱，和对无色界的渴爱。既然意思食资助了三界之有，那三类渴爱指的是对三界的渴爱应该是很明显。渴爱是推动意愿的动力，是其根源。当三类渴爱被断遍知彻底断掉，佛陀说：“圣弟子没有任何还应该做的。”



意思食

通过意思、意愿、意志力，一个人就造下了善和恶的身业、口业和意业。造下的业成为不断在三界轮回的因缘，这就是“意思食”。

五. 识食

5.1 像被枪击

“比丘们！应该怎样看待识食？

比丘们！犹如有人捕抓盗贼、罪犯后，会去见国王：‘陛下！这位是那个盗贼、罪犯，任你对这位判决处罚吧。’

国王会立刻这么说：‘先生！去吧！请你们清早时以百枪击这男子。’清早时他们立刻击以百枪。

然后，中午时国王会这么说：‘喂！那男子怎样了？’

‘大王！还活着。’

国王会立刻这么说：‘先生！去吧！请你们中午时再以百枪击那男子。’中午时他们立刻再击以百枪。

然后，傍晚时国王会这么说：‘喂！那男子怎样了？’

‘大王！还活着。’

国王会立刻这么说：‘先生！去吧！请你们傍晚时再以百枪击那男子。’傍晚时他们立刻再击以百枪。

比丘们！你们怎么想：那男子日间以被击伤三百枪因此而感受苦与忧吗？”

“大德！即使被击伤一枪就因此感受苦与忧了，更不用说被击伤三百枪了。”

“同样的，比丘们！我说：‘应该这么看待识食。’”

识食（心识）是滋养名色再生的缘。

论疏认为此比喻中的识食为果报结生识（我们出生那一刻的心识），罪犯是轮回流转的众生，国王为众生的恶业。当国王给出判决处罚，就是缘于结生识生起的名色被恶业处罚了。结生识是果报心，心识（结生识）一生起，名色跟着生起，有了名色，过去恶业就会产生它的苦报。那时，就如被三百枪枪击时带来的痛苦。所以说被枪击三百枪是恶业产生的果报，恶业在早上、中午和傍晚都在产生它的苦报，苦报一呈现我们就如被枪击，愁悲苦烦恼一一袭来。那时候不知道是要活还是要死，有的人甚至会发疯。

在佛陀时代，有一个女人名叫巴答咤拉（Patacara）。她本是个很有钱的富家女，但是她爱上了她家的一个贱工。印度分种姓等级，人们非常讲究门派相当。富家女爱上一个下贱的工人是绝对不可能结婚的。所以最后这两个年轻人为了爱私奔了。

一年之后巴答咤拉生下一个男孩。第二年，当她怀胎十月要生产另一个孩子的时候（根据印度的传统，女人一定要回娘家生产），她跟她先生说：“我要回娘家

去生产。”先生不让她走，因为他们是私奔出来的，如果现在回娘家生产，父母可能会把他们的女儿留住，甚至打死。巴答咤拉于是就半夜偷偷地走了，并带上了她两岁的孩子。

当她的先生发现后，赶紧地去追上她。那时候正下着倾盆大雨，巴答咤拉在半路剧痛加速，即将分娩。她先生没办法，就想去找一处避雨的地方，在寻找过程中他不幸地被一条毒蛇咬死了。巴答咤拉对她的先生之死毫不知情，还在焦急的等待中，在倾盆大雨中，孩子出生了。清晨时，她带着两岁的孩子和刚出生的婴儿去寻找她的丈夫，结果却找到了丈夫的尸体。这时巴答咤拉是被恶报枪击，她伤心欲绝，只好带着两个孩子去投靠娘家。

在回娘家的路途中要经过一条河，由于昨夜倾盆大雨，这条河水流湍急。巴答咤拉没有办法一手牵着孩子、一手抱着婴儿过河，因此她就把大儿子放在河这岸，先带初生婴儿渡过那条湍急的河流，把他放在对岸。当她再折回走到河流的中间时，刚好有一只老鹰在上空盘旋，看到下面有一块肉，巴答咤拉正走到河流的一半，看到这样的情景很着急，她急忙大声疾呼想把老鹰赶走，但老鹰就仍然俯冲直下来把小婴儿给叼走了。结果河对岸的两岁的孩子却以为母亲是在叫他，他就跑进河流里，被湍急的河水给冲走了。巴答咤拉又连续失掉两个孩子，她再次被无情枪击，泪流满面，只想早点回到娘家。

到了傍晚，在临近家乡的时候，巴答咤拉遇到了一位同乡，她就问起她父母的情况。同乡跟她说：“昨夜

倾盆大雨，你家突然着火了。你父母亲和家人全部被火烧死了，没有一个人幸存。”这一突来的噩耗，让巴答咤拉几乎晕厥。在早上和中午，她已经无情地被苦报一一枪击，现在傍晚时分，她又要再次被枪击。她在一天之内接连失掉了丈夫、两个孩子、父母亲 and 所有的家人，这样的痛苦打击谁能受得了啊！结果她疯了，因为人对巨大痛苦的忍耐力是有限的。生命对她来讲实在是太痛苦了，也许疯掉可以让她忘记对家人的思念，忘记降临于她的深刻痛苦。巴答咤拉真的疯了，衣服从她身上掉落也不知道，她就赤身裸体地在街上到处游荡。

有一天，正在给孤独园讲经说法的佛陀看到她在外面，便慈悲地对她说道：“巴答咤拉，你进来。”这样一句慈悲的话语，巴答咤拉的神智好像突然间被叫醒了过来，其中一人帮她披上一件衣服，她缓缓地来到佛陀面前，诉说自己不幸的遭遇。

佛陀安慰她：“巴答咤拉，不要悲伤！你已经找到可以指引你的人。在过往漫长的轮回中，你为儿子、丈夫、父母和兄弟所流过的眼泪已经够多了。”

佛陀继续为她开示无穷尽轮回的危险，并讲偈：

“受悲伤痛苦折磨，
与吾等流泪相比，
四大海水仅少许。
汝女为何仍放逸？
子嗣不可为依怙，
父母亲属亦不能；

因人皆被死所迫，
故亲友不可依怙。
既已了知此事实，
智者清净持禁戒，
迅速即应可通达，
趋入涅槃解放之路。”

佛陀的话深深地触动了她的灵魂深处，巴答咤拉止息了悲伤，她明白了人生是虚幻无常，本无依靠，于是决定出家修行，希望能解脱生死轮回，不再受苦。当你认识到人生虚幻无常没有依靠的时候，你就会精进用功，因为这是唯一解脱痛苦之道。因此巴答咤拉精进用功，在很短的时间内，她成就了阿罗汉道果。

善恶各有报，很是公正，当恶业成熟产生苦报，我们就不断地被处罚，早上给你一百枪，中午再给你一百枪，晚上再给你一百枪；当善业成熟，你可以稍微喘息一下治疗伤口；等一下伤口好了，其它恶业又成熟，再给你一百枪；善业成熟治疗抚平一下伤口；恶业又成熟再给你一百枪……如此循环往复。因为结生识的生起，名色要遭受业的处罚，善业和恶业一直在你身上起作用，时而带给你痛苦，时而带给你快乐，这就是人生。

虽然论疏认为识食为结生识，善戒认为还可以放大范围至六种心识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识）。这是因为结生识在一生中只生起一次，不太符合佛陀给的比喻：早上，中午和傍晚都被枪击。因此善戒认为把识食扩大范围至六种心识——眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识——也是对的。

根据阿毗达摩，当六识触到不如意的所缘是不善果报在起作用。在我们的生命中时常会遇到不如意的事情，如身识体验到的身体的种种病痛，如舍利弗尊者在托钵的时候背后被人重重一击，佛陀在般涅槃前要忍受严重的肚泻；耳识听到的是非、毁谤、离间的话；眼识会看到敌人，灾祸，恐怖的事；鼻识嗅到不喜欢的臭味、怪味；舌识尝到不喜欢的苦、酸、辣的味道；意识想到令自己痛苦的事情如亲人去世等等。那时众生的六识都一一被恶报枪击。这是我们之前造恶业时留下的果报，是应该没有怨言地偿还它们。为了不让我们因为恶报现前而产生瞋恨心（导致又再造新的恶业），我们须要如理思惟，思惟因果法则，思惟无常、思惟轮回之苦等，通过正知正念，那当下的心就是善的。

我们可以自己审查每一日会重多少次中枪。也就是说不善果报一直在我们的生命中起作用。心识就是这样时时刻刻、天天年年、经年累月地被枪击，我们每天都好像中了三百枪。

5.2 识食被遍知后，名色被遍知

“比丘们！当识食被遍知后，名色被遍知；当名色被遍知后，我说没有任何圣弟子还应该做的。”

识食被遍知后，名色被遍知。

要像物质食物一般，禅修者要通过知遍知、审查遍知和断遍知来遍知识食。识食被遍知后，名色如何被遍知呢？

举意识为例子，当一位禅修者的意识非常专注在呼吸上，会产生喜悦和乐受（名法），身体里的四界——地水火风也变成轻安和柔软。禅修者要去分辨喜悦和乐受是名法，四界是色法。然后探索名色生起的因缘，和通过七随观来观照名色的无常、苦、无我。

另举眼识位例子，眼识是怎样带动名色生起的呢？如果你没有正念正知，本来出门要向东走的，结果眼睛看到一个漂亮女孩就跟着她向西走了，迷失了方向，忘记了自己原本要去哪里。贪爱就是这样，眼根一接触到可喜可意的外境，眼识看到，乐受（受蕴）跟着生起，贪爱（行蕴）跟着生起，然后身体四界（色蕴）也跟着生起，四界就带动你的身体，风界开始带动你转身，不再向东走，而是跟着向西走了。这就是由眼识带动的名色生起，名就是被带出来的乐受、贪爱，色是被带出来的四界，特别是推动身体的风界……因此你的身体就会开始行动，朝向那个贪爱的目标去。你要分辨眼识、乐受和贪爱是名法，四界是色法，这就是识食被遍知后，名色被遍知。接着，你要观照导致眼识生起的因，那是因为女人（色尘）和眼根的接触，导致眼识看到，因为不如理作意，所以心黏着美色。色尘，眼根和不如理作意是因，黏着美色是果。然后观照眼识无常，眼识已经灭去了，不是吗。观照乐受无常，四界的每一个刹那无常，无常（审查遍知）。

耳识也是一样带动名色生起。当不如意的声音如被人指责，一撞击到你的耳根，耳识便听到，苦受（受蕴）跟着生起，苦受带动瞋恨（行蕴），瞋恨又带动身体的四界（色蕴），火界开始旺盛，导致脸发红，身体发热，变得沉重（地界），火界带动风界，心脏开始剧

烈跳动，甚至全身发抖。当被人家指责了几句，脆弱的自尊心马上受伤，就会生起这些烦恼。所以学会观照当耳识听到，名法——苦受和瞋恨如何生起，色法——四界如何生起，至关重要。接着，禅修者也要观照名色的无常苦无我三相。倘若不穿上正念正知的盔甲，就会早上被枪击一百次，中午被枪击一百次，傍晚被枪击一百次，并且你的盔甲要强硬稳固百枪不入，不能软软的没有力道。即你的正念要强、要稳固，烦恼一生起，正知（智慧）马上观它灭去、灭去、灭去……这样枪就打不进来了，即便打进来也只能伤到你的一点皮肤，治疗一下就好，禅修打坐一下就没事了。

十二因缘指出“识缘名色”，每一个心识的生起就会带动名法和色法的生起，识是名色生起的缘。这在生活中大家也可以感受到，例如当你的意识想到甜蜜的往事时，心就会高兴，身体的四大就有轻快的感觉；当你的意识想到伤心的往事时，心就会沮丧，身体的四大就有沉重的感觉。

因为心识的生起，名色跟着生起；因为名色的生起，我们过去世所造的业就有机会成熟。如果没有名色的生起，业就没有一个立足点、没有一个着落处，果报怎么能成熟呢？因此佛陀说：“生是苦的。”

当识食（心识）被遍知后，名色被遍知；当名色被遍知后，对圣弟子来说，没有任何还应该做的（阿罗汉的境界）。

5.3 不要执著心识

众生是由名色（即心和身体）组成的。你认为自己是执著于你的身体更多呢？还是执著于你的心识更多？佛陀说：“众生执著于心的程度远远超过执著身体。”

每一次的死亡，我们都把这个身体抛掉；新的出生，不管是在人界、天界、地狱、饿鬼或畜生趣，我们就换了另外一个身体。在无尽的轮回里，我们见多了自己和他人的生老病死，知道身体终会死亡坏灭，不会很强烈地执著自己的身体；但是却常常认为我思故我在，精神长存，思想不灭，灵魂还会继续轮回等，因此会很强烈地执著自己的心识。一切烦恼都是以心识的形式呈现，烦恼（贪瞋痴）都是心识（心所），而不是身体。

心的速度太快了，并且心识是相续不间断的，看不到这两点，让我们容易产生一种心是永恒的错觉，以为有一个真实的我存在。不同的心识在刹那生刹那灭的相续流中扮演它们各自的特有的作用，眼识看到、耳识听到、鼻识嗅到、舌识尝到、身识触到、意识想到，一生起就灭去。然而在观智生起之前，我们无法体会心识刹那相续变化的过程，所以误把这个过程当作是我在看、我在听、我在嗅、我在尝、我在触、我在想，而生起了有身见。

心识就像魔术师，把土块放在手上，看在我们的眼里好像是金子。在漫长的轮回中，心识一直地在欺骗我们，让我们相信自己的身心是常乐我净的。我们心中生起的各种各样的念头，你要学会不要去相信它，你相信它就被它骗了。你要把它当做流星，让它来，让它去，

不要捉住它为真实的。你一旦相信自己所想的，它就一直停留在你的心田里面，让你以为它是永恒的。学会观心后，你才能知道心识是不可靠的。

“切勿信汝意，汝意不可信，
至证阿罗汉，方可信汝意。”

5.5 渴爱是根本

对意识的渴望与对六触（感官印象）的渴望都源于渴爱——渴望存在、活着（有爱）。人们渴望感官印象能在意识中不断呈现，这样可以让自己感觉活着。也就是说渴望是意识生起的根源。生命总是随时准备发芽茁壮，意识就是生命的种子。有了种子，就会发芽，长出名色。有了名色，就要遭受苦报。

在我们的人生中，果报一直在不断地呈现出来，苦报也有，乐报也有。你听到的不如意的声音也是一个业报，你看到的不如意的事情也是一个业报，我们的眼、耳、鼻、舌、身都是业报身。眼根的生起就是因为过去的业，是因为希望看东西的渴望；看到可喜可意的色尘就会有乐受，因为这个渴望而生起了眼根。耳根生起是因为希望听到的欲望，听到美妙的声音就会有乐受，带着这种渴望所以生起耳根。同样的，鼻根希望嗅到，舌根希望尝到，身体希望触到，意根希望想到、希望做白日梦。世间有很多不如意的事情，没有人能够随心所欲地选择境界所缘，现实生活中你想要的东西可能没有办法得到，但是你可以做个白日梦，哈！在梦中得到想要

的可以满足自己的欲望，可以让自己快乐起来。因为有这些欲望，这些贪爱，五蕴生起了。

我们因为无明，看不透五蕴的过患、看不透五蕴的无常、苦、无我的虚幻本质，就以为五蕴是常的、乐的、我的、净的，因此而产生黏着和执著。

内观的目标就是要观名色或五蕴的无常、苦、无我、因缘生法，了知五蕴是虚幻的，不真实的，像海市蜃楼一样，抓它也是如水中捞月，抓不住的。既然知道抓不住那就放下它，让它生起，让它灭去，不再执取它，这才是解脱自在。

因此智慧禅至关重要，体验生灭随观智后，你才能不贪爱不执取名色五蕴。

如果修行后，你对自己的五蕴越来越执著，那就不对了；

如果修行后，你对他人的五蕴越来越迷恋，那就不对了；

如果修行后，你越来越想要发达，那也不对了；

如果修行后，你越来越执著于世间，那也不对了.....

审查你对五蕴世间的执著就是衡量你进步的准绳。



识食

内观的目标就是要观名色或五蕴的无常、苦、无我、因缘生法，了知五蕴是虚幻的，不真实的，像海市蜃楼一样，抓它也是如水中捞月，抓不住的。既然知道抓不住那就放下它，不再执取它。审查你对五蕴世间的执著就是衡量你进步的准绳。

六．四食之根源

一切行法都是因缘法，我们不禁要问，什么是四食的因？什么为其根源？

佛陀在《相应部 12 相应 11 经》中说：

“比丘们！这四种食，什么为其因？什么为其集？依什么而生？什么为起根源？这四种食，以渴爱为因，渴爱为集，渴爱所生，渴爱为其根源。”

渴爱是四食的根源，渴爱是集圣谛，是一切痛苦的来源，所以渴爱应该被舍弃。四食——段食（物质食物），触食，意思食和识食的呈现都是苦的，是苦圣谛，是要被彻底了知。了知四食是苦，就会了知五取蕴是苦。但是如果我们没有如实观照我们的五蕴，我们是看不到五蕴是苦，我们看到的是身体的苦、老的苦、病的苦、死的苦，这些是比较粗糙的苦。这些粗糙的苦还不会导致我们真正要解脱，因为我们会认为大家都是一样的，大家都会老病死，我为什么要与众不同呢？但一个禅修者观照五蕴的时候，他看到的是被无常压迫的苦，他看到生命没有主宰者。这就是五蕴世间的真相。如果不把觉知往自己的身心来观照，就不能了知什么是苦谛。不断地观五蕴的无常、苦、无我，就是朝向解脱的道路。

通过八圣道的修行，我们能如实了知四食、名色或五蕴的无常、苦和无我直到圣道果的生起，八圣道的修行是道谛。当阿罗汉道彻底斩断渴爱，就是痛苦的止息，也就是灭谛。

七．结语

世间不圆满，富贵如浮云。世间万物、包括我们自己的身心都在不停地变化，一切都是虚幻不实的。这世间另有妻离子散、所求不得、人事纠纷、财产争夺等等烦恼。我们自己面临生老病死，我们所执著所依靠的人，包括父母、伴侣、子女等，也都面临生老病死，都不是可以寻求归宿之处。三界之有像一个骇人的炭火坑。因此，我们要去寻找一个摆脱痛苦的地方，寻找一条通向不死的道路，寻找一个光明圆满之处。

如果世间没有生老病死，佛陀不用出现于世；因为世间有生老病死，佛陀出现于世。佛陀为什么要出现呢？就是为了要指示我们一条脱离生老病死的解脱之道，这是佛陀出现于世的纯粹的任务。现在佛陀的任务已完成，他已进入般涅槃，彻底解脱生死轮回。幸运的是解脱的道路仍然流传于世，八正道仍然清晰可见，剩下的就是我们自己要走上这条解脱的道路。这条修行的道路很漫长，不容易走完。走在这条道路上，你会觉得很孤独，想法开始与他人格格不入，世人执著的东西你看不上眼。这是因为对无常的体验越多，贪欲减少了，对于以前曾经执著的东西变得不那么执著了。正是因为不那么执著，整个人就轻松自在了，快乐开始生起。

佛教讲自力，不靠他力，生而为人，甚是难得，但是生命必定是要走向消灭，要尽量在有生之年，提起精

进力去开发自己的智慧，继续走完这条充满希望的道路。

一切行法终会坏灭，应当努力精进证得解脱。

为了让佛弟子更加明白四食的因缘和生命流转的过程，善戒把以下的经典列入，以供大众参考。

食经

我这么听闻：

有一次，世尊住在舍卫城祇树林给孤独园。在那里，世尊对比丘们说：“比丘们！”“大德！”那些比丘回答道。

世尊说这个：

“比丘们！有这四种食：为了已生成众生的存续，或为了求出生者的资助。哪四种？或粗或细的物质食物，第二、触，第三、意思，第四、识。比丘们！这些是四种食：为了已生成众生的存续，或为了求出生者的资助。

比丘们！这四种食，什么为因？什么为集？什么生的？什么为根源？这四种食，渴爱为因，渴爱为集，渴爱生的，渴爱为根源。

比丘们！而这个渴爱，什么为因？什么为集？什么生的？什么为根源？渴爱，受为因，受为集，受生的，受为根源。

比丘们！而这个受，什么为因？什么为集？什么生的？什么为根源？受，以触为因，触为集，触所生，触为根源。

比丘们！而这个触，什么为因？什么为集产什么生的？什么为根源？触，六处为因，六处为集，六处生的，六处为根源。

比丘们！而这个六处，什么为因？什么为集？什么生的？什么为根源？六处，名色为因，名色为集，名色生的，名色为根源。

比丘们！而这个名色，什么为因？什么为集？什么生的？什么为根源？名色，识为因，识为集，识生的，识为根源。

比丘们！而这个识，以什么为因？什么为集产什么生的？什么为根源？识，行为因，行为集，行生的，行为根源。

比丘们！而这些行，什么为因？什么为集？什么生的？什么为根源？诸行，无明为因，无明为集，无明生的，无明为根源。

比丘们！像这样，以无明为缘有诸行（而诸行存在）；以行为缘有识；以识为缘有名色；以名色为缘有六处；以六处为缘有触；以触为缘有受；以受为缘有渴爱；以渴爱为缘有取；以取为缘有有；以有为缘有生；以生为缘有老死愁悲苦忧恼，这样是这整个苦蕴的集。

比丘们！但就以无明的无余褪去与灭有行灭；以行灭有识灭；以识灭有名色灭；以名色灭有六处灭；以六处灭有触灭；以触灭有受灭；以受灭有渴爱灭；以渴爱灭有取灭；以取灭有有灭；以有灭有

生灭；以生灭有老死愁悲苦忧恼灭，这样是这整个苦蕴的灭。”

——《相应部 12 相应 11 经》



回向

愿以此功德，回向给师长们、父母亲及一切亲属、人类、梵天、帝释天、魔罗、诸天神众，及护法神、阎罗、一切冤亲债主，或不相识的人，愿他们都得到和平与安乐，并带来吉祥与幸福。愿我们生生世世不要碰到愚人，结交善知识，直到证悟涅槃。

愿所有成全此书的善知识，一样得到和平与安乐，吉祥与幸福！愿此善行成为我们大家证得涅槃、解脱生死轮回的助缘。

愿我们往生的亲戚，获得我们回向的功德，愿他们离苦得乐！

萨度！萨度！萨度！

捐助正勤乐住禅林

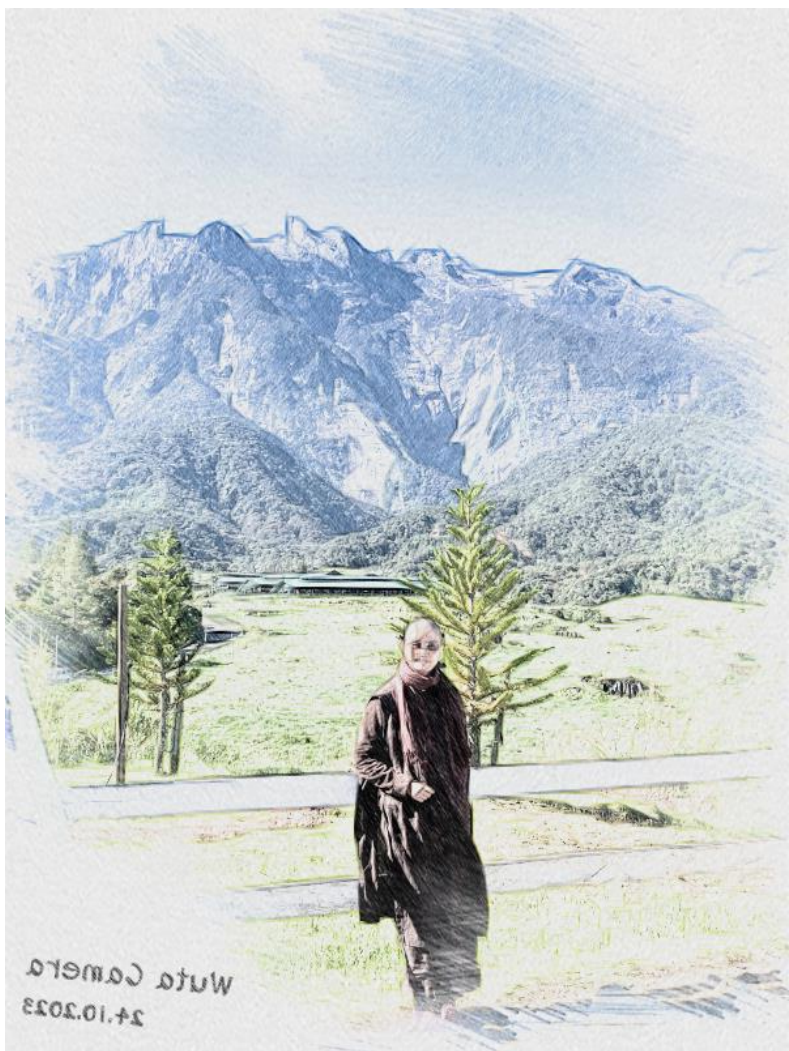
我们欢迎您慷慨捐助正勤乐住禅林的维修，以便正法久住，饶益大众。您也可以供养食物，以滋养僧团和在家修行者的色身，让其梵行延续。

布施及供养方法请游览：

<https://www.sayalaysusila.net/donation/>

或电邮联络：

appamadavihari@gmail.com



【乐捐助印者】

Donors

善友 Kalyāṇa Mitta

慧友 Paññāvā Mitta

法友 Dhamma Mitta

愿正法久住！

萨度！ 萨度！ 萨度！