

食的藝術

悟因法師講於七十六年婦女學佛營

楔子

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？要老和尚沒有問你會不會喝？要老和尚沒有問你會不會喝？要老和尚沒有問你會不會喝？

「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，先來討論什麼問題。



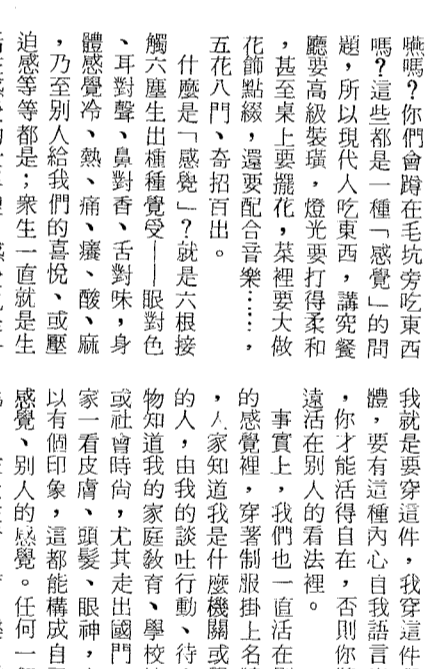
論什麼是「食」？「食」的內容是什麼？要如何攝取？……最後，你自然會明白什麼叫「喫茶去」！

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，甚至不進米糧，只喝水充飢，目的是想藉著最低限度的生活需求，脫離物欲的拘累以達到心靈的自由。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，最根本上，最重要的是心地的掃除，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，就是段落的食。從那裡可以感覺到段落的食？首先，從時間上說，並非一直不斷地吃，而是有段落的。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。

段食強調的是有實質的東西，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，對飲食界而言，吃的不只是質、聲、色、香、味、觸……所以，「食」已不只是物質的吃，還講究色、聲、香、味、情調等種種感覺。舉個例來說，如果餐桌上杯盤狼藉，東一條抹布，西一隻襪子，你吃得下嗎？別人吃剩的半碗羹要你去吃，你能下

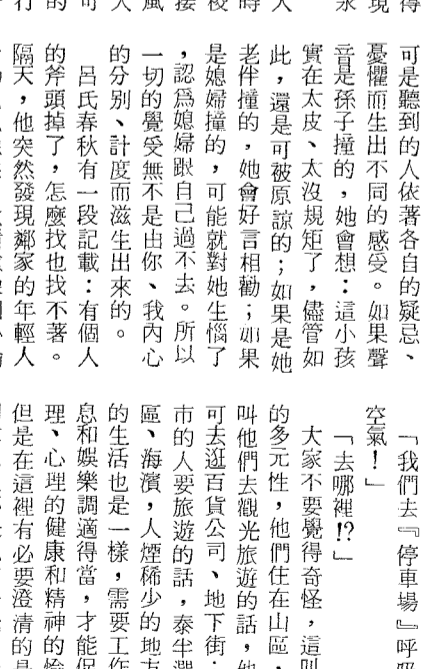


嗎嗎？你們會蹲在毛坑旁吃東西嗎？這些都是一種「感覺」的問題，所以現代人吃東西，講究餐廳要高級裝潢，燈光要打得柔和，甚至桌上要擺花，茶裡要大做花飾點綴，還要配合音樂……，五花八門，奇招百出。

什麼是「感覺」？就是六根接觸六塵生出種種感受——眼對色、耳對聲、鼻對香、舌對味、身對觸、意對法，這些感受，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——卻是隨時隨地都在發生，因此觸已擴及衣、食、住、行、育、樂。

「觸食」既是相對境所起的種種感覺，合意就產生樂受，不合意就產生憂受、苦受，即所謂喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲七情。但是，這種種的觸受，並不是絕對不變的。

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。



「我們去『停車場』呼吸新鮮空氣！」

「去哪裡？」

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。

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，我們也不能不看，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：我這樣一件事，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？

「阿彌陀佛！你們那麼早去哪裡啊？」

「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！

「我們去『停車場』呼吸新鮮空氣！」

「去哪裡？」

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。

- 江淑女 李木雁 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：沈綉蘭 柯傳江 無名氏
- 高紹華 陳水蘭 捌佰元整：伍佰元整：洪振義 陳錦堂 李坤峯 郭雪珍 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
- 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 林嘉影 許修青 許修雄 王李慈 無名氏 曾俊凱 張春敏 陳立道 柯正權 鄭曉婷 張春敏
- 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 蕭冠廷 紀雪卿 張純瓊 李貞旗 陳立道 柯正權 鄭曉婷 張春敏
- 沈木貴 李明儒 王幸姬 蔡江漢 吳美玲 郭銀漢 葉美蓉 張榮梅 吳江文 謝子雄 林進義 林美齡三人 蕭冠廷 紀雪卿 張純瓊 李貞旗 陳立道 柯正權 鄭曉婷 張春敏
- 張林素雪 王仙青 賴震郎 林淇水 郭銀漢 葉美蓉 張榮梅 吳江文 謝子雄 林進義 林美齡三人 蕭冠廷 紀雪卿 張純瓊 李貞旗 陳立道 柯正權 鄭曉婷 張春敏
- 劉盧錦雲 莊威德 莊車展 王振生 王振亮 蘇玲珠 黃陳鶯 杜麗鳳 黃黑汶 貳佰元整：王淑玲 蔡啓鐘 周謝寶玉 翁麗琴 黃青平 王書薇