

- §1-2. 不為倡蕩，食於所食
- §1-3. 不為憍逸、飾好、端嚴，食於所食
- §1-4. 為身安住，食於所食
- §1-5. 為暫支持，食於所食(分二)
 - §1-5-1. 略說二種存養(分三)
 - §1-5-1-1. 有艱難存養
 - §1-5-1-2. 無艱難存養
 - §1-5-1-3. 簡別二種存養
 - §1-5-2. 廣釋無艱難存養(分五)
 - §1-5-2-1. 為除飢渴，受諸飲食
 - §1-5-2-2. 為攝梵行，受諸飲食
 - §1-5-2-3. 為斷故受，受諸飲食
 - §1-5-2-4. 為令新受當不更生，受諸飲食
 - §1-5-2-5. 為當存養、力、樂、無罪、安隱而住，受諸飲食
 - §1-6. 結廣辨
- §2. 略義(分三)
 - §2-1. 略義之一
 - §2-2. 略義之二
 - §2-3. 略義之三(分三)
 - §2-3-1. 無所食
 - §2-3-2. 有所食(分三)
 - §2-3-2-1. 標列
 - §2-3-2-2. 別辨
 - §2-3-2-3. 料簡(分三)
 - §2-3-2-3-1. 受用平等所食
 - §2-3-2-3-2. 遠離不平等食
 - §2-3-2-3-3. 小結
 - §2-3-3. 廣釋於食平等所作(分三)
 - §2-3-3-1. 總標
 - §2-3-3-2. 別釋諸句，解說遮止、顯示之事(分二)
 - §2-3-3-2-1. 遮止之事
 - §2-3-3-2-2. 顯示之事
 - §2-3-3-3. 小結

足、或餘支節，誤觸著時，若自若他，皆生厭惡。又由此緣，發生身中多種疾病：所謂癰⁴、瘰⁵、乾癬、濕癬、疥⁶、癩⁷、疽⁸、疔⁹、上氣¹⁰、[病-丙+牙]¹¹ [病-丙+軟]¹²、胞漿、噦¹³、噎¹⁴、乾消¹⁵、癲癇¹⁶、寒熱¹⁷、黃病¹⁸、熱血、陰[病-丙+追]¹⁹；如是等類無量疾病，由飲食故，身中生起；或由所食不平和故，於其身中，不消而住；是名飲食變異種類所有過患。

§1-1-1-3. 追求種類過患(分六)

§1-1-1-3-1. 於食積集所作過患

云何追求種類過患？謂於飲食追求種類有多過患：或有積集所作過患、或有防護所作過患、或壞親愛所作過患、或無厭足所作過患、或不自在所作過患、或有惡行所作過患。

云何名爲於食積集，所作過患？謂如有一，爲食因緣，寒時爲寒之所逼惱，熱時爲熱之所逼惱，種種策勵，劬勞勤苦，營農、牧牛、商估、計算、書數、雕印及餘種種工巧業處，爲得未得所有飲食，或爲積聚。如爲飲食，爲飲食緣，當知亦爾。如是策勵，劬勞勤苦，方求之時，所作事業，若不諧遂；由是因緣，愁憂焦惱，拊胸傷歎，悲泣迷悶，何乃我功唐捐無果！如是，名爲於食積集，所作過患。

⁴ 癰〔ロム〕：一種皮膚和皮下組織的化膿性及壞死性炎症。《國語辭典》（網路版）（《國語》）

⁵ 瘰〔チメヒノ〕：膿瘡。《國語》

⁶ 疥〔ヒセ〕：瘡：由疥癬蟲寄生引起的皮膚病，有傳染性，初起多生在手腕、指縫之間，蔓延迅速。症狀是局部起丘疹而不變色，皮膚覺得嚴重刺癢，常因抓搔破皮而化膿。《國語》

⁷ 癩〔カサ〕：1. 癩瘋。2. 生癬或疥瘡而使毛髮脫落的狀況。《國語》

⁸ 黃疽〔クワ〕：因血中膽紅素含量增加，致人體皮膚、鞏膜、黏膜變黃的病症。《國語》

⁹ 疔〔ヒレ〕：一種毒瘡。形狀類似豌豆，常生於表皮內毛囊汗腺等處。初起形如粟粒，上有白色膿頭，腫硬劇痛，患者每發寒熱。《國語》

¹⁰ 上氣：氣喘。《漢語大辭典》（《漢辭》）第1冊，p.261

¹¹ 〔ツリ〕：同「瘰」，喉病。《漢語大字典》（《漢字》）第4冊，p.2661

¹² 〔ムヌ〕：咳嗽。《漢辭》第3冊，p.487

¹³ 噦〔ヒセ〕：1. 因胃氣不順而打嗝。2. 乾嘔，嘔吐時只有聲音而沒有吐出東西。

¹⁴ 噎〔ヒセ〕：食物塞住咽喉，氣透不過來。《國語》

¹⁵ 乾消：指糖尿病。

¹⁶ 癲癇〔カサ ツリ〕：反覆出現陣發性的神志障礙、肌肉的非自主性收縮、或感覺性障礙的病。特徵爲發作時突然昏倒，牙關緊閉，口吐白沫，四肢抽搐。或稱「羊癲瘋」。《國語》

¹⁷ 寒熱：中醫指怕冷發熱的症狀。今泛稱發燒。《漢辭》第3冊，p.1542

¹⁸ 懶黃病：罹患黃疸病的人，身體虛弱無力，懶散不能工作。《國語》

¹⁹ 〔ヒメ〕：陰部病。《漢字》第4冊，p.2691

隤〔ヒメ〕：疝氣。「陰腫曰隤，氣下隤也。」《黃帝內經素問》卷二。《國語》

昔來，依身語意所造諸業，唯罪非福；若有其趣，諸造惡者當生其中，我今定往。」如是悔已。尋即捨命；既捨命已，隨業差別，生諸惡趣：謂那洛迦²⁴、傍生、餓鬼。如是，名爲因食惡行，所作過患。

§1-1-1-4. 小結

如是段食於追求時，有諸過患；於受用時，有諸過患；於轉變時，有諸過患。

§1-1-2. 思擇段食有少勝利(分二)

§1-1-2-1. 唯修身暫住的少勝利

又此段食有少勝利，此復云何？謂即此身，由食而住²⁵，依食而立，非無有食。

云何名爲有少勝利？謂即如是依食住身，最極久住，或經百年，若正將養，或過少分，或有未滿而便夭沒。若唯修此身暫住行，非爲妙行；若於如是身暫時住而生喜足，非妙喜足；亦非領受飲食，所作圓滿無罪功德勝利。

§1-1-2-2. 依暫住身進修梵行，令得圓滿(分二)

§1-1-2-2-1. 遮非所宜

若不唯修身暫住行，亦不唯於身暫時住而生喜足，而即依此暫時住身，修集梵行，令得圓滿，乃爲妙行，亦妙喜足；又能領受飲食，所作圓滿無罪功德勝利。應自思惟：「我若與彼愚夫同分，修諸愚夫同分之行，非我所宜！我若於此下劣段食少分勝利，安住喜足，亦非我宜！」

§1-1-2-2-2. 顯正所宜(分六)

§1-1-2-2-2-1. 應求出離

若於如是遍一切種段食過患，圓滿知已；以正思擇，深見過患，而求出離。

§1-1-2-2-2-2. 應念報恩

爲求如是食出離故，如子肉想²⁶，食於段食。應作是念：彼諸施主甚大艱難，積

如漸次有初中後障覆之相。若於初位日未遍覆，但爲山峰覆其少分，是名懸覆，於此位中闇相輕微。次於中位日已爲山之所近覆，闇相轉重。乃至後位闇相極重，故名極覆。」

²⁴ 梵語 naraka 或 niraya，巴利語 niraya。音譯作捺落迦、那落迦、泥梨耶、泥梨。又作不樂、可厭、苦具、苦器、無有。係五趣之一，故又稱地獄趣。參《佛光》p. 2311

²⁵ 《瑜伽》k13：「當知此中一切有情住有三種。謂日別住；盡壽住；善法可愛生展轉住。初由食增上力；第二由命行增上力；第三由於諸善法不放逸增上力。」T30, 347a28~b2

²⁶ 《瑜伽》k94：「復次，三食爲因，能令三種內苦生起。一者、界不平等所生病苦，二者、

§1-1-2-2-6. 小結

由是諸相，以正思擇，食於所食。

§1-1-3. 解釋所食

云何所食？謂**四種食**。一者、段食，二者、觸食，三者、意等思食，四者、識食。今此義中，意說段食。此復云何？謂餅、麩²⁹、飯、羹臠³⁰、糜粥、酥油、糖蜜、魚肉、菹³¹鮓³²、乳酪、生酥、薑、鹽、酢³³等，種種品類，和雜爲搏³⁴，段段吞食，故名段食。所言食者：所謂滾噉、咀嚼、吞咽、嘗啜飲等名之差別。

§1-2. 不為倡蕩，食於所食

云何名爲**不為倡蕩**？謂如有一樂受欲者，爲受諸欲，食於所食，彼作是思：「我食所食，令身飽滿，令身充悅，過日晚時，至於夜分，當與姝妙嚴飾女人，共爲嬉戲，歡娛受樂，倡掉縱逸。」言**倡蕩**者：於此聖法、毘奈耶³⁵中，說受欲者，欲貪所引，姪逸所引，所有諸惡不善尋思，由此食噉，所食噉時，令其諸根，皆悉掉舉，令意躁擾，令意不安，令意不靜，若爲此事食所食者，名爲**倡蕩，食於所食**。諸有多聞聖弟子眾，以思擇力深見過患，善知出離而食所食；非如前說諸受欲者，食於所食，是故名爲**不為倡蕩**。

§1-3. 不為憍逸、飾好、端嚴，食於所食

云何名爲**不為憍逸，不為飾好，不為端嚴**？謂如有一樂受欲者，爲受諸欲食於所食，彼作是思：「我今宜應多食所食，飽食所食，隨力隨能，食噉肥膩增房補益色香味具精妙飲食，過今夜分，至於明日，於角武事，當有力能，所謂按摩、拍[毯-炎+窶]、托石、跳躑、蹴蹋、攘臂、扼腕、揮戈、擊劍、伏弩、控弦、投輪、擲索，依如是等諸角武事，當得勇健，膚體充實，長夜無病，久時少壯，不速衰老，壽命長遠。能多噉食，數數食已，能正消化，除諸疾患。」如是爲於**無病憍逸，少壯憍逸，長壽憍逸，而食所食**。

²⁹ 麩 [イム]：米、麥等炒熟後磨粉製成的乾糧。《漢字》第7冊，p.4601

³⁰ 臠 [ラメヒ]：肉羹。《國語》

³¹ 菹：[チウ] 亦作「菹」。1.水草叢生的沼澤。2.醃菜。3.肉醬。《國語》

³² 鮓 [ユヅ]：1.用鹽、椒等醃製成的魚類食品。2.泛指醃製品。《國語》

³³ 酢：[サメヒ] 客人以酒回敬主人。如「酬酢」。「サメヒ」同「醋」。《國語》

³⁴ 搏：[タメヲ] 捏聚搓揉成團。《國語》

³⁵ 梵名 Vinaya，意譯爲律、調伏。和御制滅之義，亦即調和控制身語等作業，以伏滅諸惡業。參《佛光》p.3850

以正法追求飲食，不以非法；既獲得已，不染不愛，亦不耽嗜、饕餮、迷悶、堅執、湏著而受用之。如是受用，身無沈重，有所堪能，堪任修斷，令心速疾得三摩地，令入出息無有艱難，令心不為昏沈、睡眠之所纏擾；如是名為無艱難存養。

§1-5-1-3. 簡別二種存養

若由有艱難存養，壽命得存，身得安住，此名有罪，亦有染污。若由無艱難存養，壽命得存，身得安住，此名無罪，亦無染污。

§1-5-2. 廣釋無艱難存養(分五)

諸有多聞聖弟子眾，遠離有罪、有染存養，習近無罪、無染存養；由是故說為暫支持。³⁹

問：云何習近如前所說無罪、無染所有存養，以自存活？

答：若受飲食，為除飢渴，為攝梵行，為斷故受，為令新受當不更生，為當存養、力、樂、無罪、安隱而住；如是習近無罪、無染所有存養，而自存活。

§1-5-2-1. 為除飢渴，受諸飲食

云何名為為除飢渴，受諸飲食？謂至食時，多生飢渴，氣力虛羸，希望飲食，為欲息此飢渴纏逼、氣力虛羸，知量而食；如是食已，令於非時不為飢羸之所纏逼，謂於日晚或於夜分，乃至明日未至食時，如是名為為除飢渴，受諸飲食。

§1-5-2-2. 為攝梵行，受諸飲食

云何名為為攝梵行，受諸飲食？謂知其量受諸飲食，由是因緣，修善品者，或於現法、或於此日，飲食已後，身無沈重，有所堪能，堪任修斷，令心速疾得三摩地⁴⁰，令入出息無有艱難，令心不為昏沈、睡眠之所纏擾；由是速疾有力、有能，得所未得，觸所未觸，證所未證；如是名為為攝梵行，受諸飲食。

§1-5-2-3. 為斷故受，受諸飲食

云何名為為斷故受，受諸飲食？謂如有一，由過去世，食不知量，食所匪宜，不

³⁹ 《瑜伽論記》k6：「第二廣釋為暫支持中，文分為三：初、總標聖眾習近無罪名為暫持命；次、問答開五句；後、別釋之。初、釋為除飢渴受諸飲食，即離艱難中初飢羸過；二、釋為攝梵行故受飲食，即無前說艱難中身沈重過心鈍不速得定昏睡纏擾；三、釋斷故受；四、釋令新受當更不生；五、釋存養等即有五句：一、存養；二、力；三、樂；四、無罪；五、安穩而住也。」T42, 435a3~11

⁴⁰ 梵語 samādhi，巴利語同。又譯作三昧，意譯為等持、正定、定意、調直定、正心行處。即遠離昏沈掉舉，心專住一境之精神作用。參《佛光》p.670

不爲端嚴，食於所食。

云何爲遠離自苦行邊，受諸飲食？謂如說言：爲除飢渴，爲斷故受，爲令新受當不更生，爲當存養、若力、若樂，食於所食。

云何爲攝受梵行，受諸飲食？謂如說言：爲攝梵行，爲得無罪、安隱而住，食於所食。

§2-3. 略義之三(分三)

§2-3-1. 無所食

復次，應知此中略義：謂有二種：一、無所食，二、有所食。

無所食者：謂一切種都無所食，無所食故，即便夭沒。

§2-3-2. 有所食(分三)

§2-3-2-1. 標列

有所食者：有其二種：一、平等食，二、不平等食。

§2-3-2-2. 別辨

平等食者：謂非極少食，非極多食，非不宜食，非不消食，非染污食。

不平等食者：謂或極少食，或極多食，或不宜食，或不消食，或染污食。

§2-3-2-3. 料簡(分三)

§2-3-2-3-1. 受用平等所食

當知此中由平等食，非極少食，令身飢羸未生不生，已生斷滅。

由平等食，非極多食，身無沈重，有所堪能，堪任修斷，如前廣說。

由平等食，非不宜食，非不消食，能斷故受，不生新受，由是因緣，當得存養、若力、若樂。

由平等食，非染污食，當得無罪、安隱而住。

§2-3-2-3-2. 遠離不平等食

由極少食，雖存壽命，而有飢羸，亦少存活。

由極多食，如極重擔鎮壓其身，不能以時所食消變。

由不消食，或住身中，成不消病，或生隨一身諸病苦。

如不消食，由不宜食，當知亦爾，此不宜食有差別者：謂於身中，集諸過患，由此復觸極重病苦。

由染污食，非法追求諸飲食已，有染有愛，耽嗜、饕餮，如前廣說，而受用之。

§2-3-2-3-3. 小結

由此受用平等所食，及以遠離不平等食，故說於食平等所作。

附錄：

(底本 p.341-347)

(一) 食厭想的修習

(食厭想的語義)這裡的「食」是取來的意思。有段食、觸食、意思食、識食的四種。然而這四的中，是誰取來什麼？即(一)段食取來以滋素為第八的八種元素，(二)觸食取來(苦樂捨的)三受，(三)意思食取來於(欲、色、無色的)三有中結生，(四)識食取來於結剎那的名色。

在此四食中，段食有貪求的怖畏，觸食有接觸(所緣)的怖畏，意思食有(諸有的)生的怖畏，識食有結生的怖畏。關於它們的怖畏，以(自己)兒子的肉的譬喻而說明段食，以壞皮膚的牛的譬喻而說明觸食，以火炕的譬喻說明意思食，以劍戟的譬喻而說明識食。

在此等四食之中，只是吃的、飲的、咬的、嘗的等類的段食是這裡的食的意義。由於對此食而取厭惡的態度所起的想為「食厭想」。

(食厭想的修法)欲求修習食厭想的人，(向阿闍黎)習取了業處之後，當對所學一句也不忘失，獨居靜處，對那吃的、飲的、咬的、嘗的等類的段食，以十種行相而作厭惡的觀察。即(一)以行乞，(二)以遍求，(三)以受用，(四)以分泌，(五)以貯藏處，(六)以未消化，(七)以消化，(八)以果，(九)以排泄，(十)以塗於此等中。

(一)「以行乞」…上面所說始於敷地的東西而至於各種具臭尸等的厭惡的事物，為了飲食他必須踏、必須看、必須嗅。他必須這樣依行乞而觀察(食的)厭惡：「喂！多麼可厭的食啊」！

(二)如何「以遍求」而觀？…比丘進入人家乞食時，有的人給他，有的人不給他。給他的時候，又有的人把昨天所煮的飯、舊的糖餅及壞了的乳酥菜蔬等給他；不給他的時候，有的人說：「希望別一家，尊師」；有的人則粗惡地說：「滾出去，禿頭」！…所以他必須這樣的依遍求而觀察食的厭惡：「喂！多麼可厭的食啊！」

(三)如何「以受用」而觀察？…當他伸手捏拌飯食時，往往出汗而從五指流下把乾硬的食物而濕潤為柔軟。等到由捏拌而失去了原來的美淨而作成一團放入口裡之時，又得以下面的牙齒作臼用，以上面的牙作杵用，以舌頭作手用。放進了口裡的食物，好像放在大盂中的犬食，以齒杵搗過了，又以舌頭去拌轉，混以舌尖上的清淡的唾水，並混以舌中所出濃唾及楊枝所不及擦去的齒垢。到了這一剎那，那嚼碎及混雜而失去了色香之美的食物，實已到達了最厭惡的狀態，正如狗子吐瀉在狗盂中的東西相似。像這樣的狀態，因眼睛沒有看見，所以吞下去了。…

(四)如何「以分泌」觀察？這樣把食物吃進體內之後，便成為非常的厭惡了，因為佛、辟支佛、及轉輪王只有在膽汁、痰、膿、血的四種分泌中的任何一種分泌，而其他福薄的人則有四種分泌，所以如果膽汁多的人，則他吃下的食物好像混雜了濃厚的蜜樹油一樣的極其

常當精勤用功。

（三）防心離過，貪等爲宗。須防心離於貪瞋癡三過：於美味食物不起貪心，見下味食不起瞋心，時時起覺照，觀想一切飲食皆爲眾緣合和，莫恣意貪圖美味。

（四）正事良藥，爲療形枯。應視飲食爲滋養假有色身之藥，心不起貪著。

（五）爲成道業，應受此食。一切所食皆爲資身修道之用。

由觀想此五事之故，齋堂又稱「五觀堂」。依名顯義，「五觀堂」意味著「用齋」亦是一門修行的重要課題。