

飲食知節量

《瑜伽師地論》卷第二十三

「本地分」中「聲聞地」第十三初瑜伽處

出離地第三之二

彌勒菩薩說·三藏法師玄奘 奉詔譯 T30,408a14-411b22

釋淨照編·2006/2/7

一、科判(分三)

§1. 廣辨(分六)

§1-1. 由正思擇，食於所食(分三)

§1-1-1. 思擇段食有過患(分四)

§1-1-1-1. 受用種類過患

§1-1-1-2. 轉變種類過患

§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

§1-1-1-3-2. 於食防護所作過患

§1-1-1-3-3. 於食能壞親愛所作過患

§1-1-1-3-4. 於食無有厭足所作過患

§1-1-1-3-5. 因食不得自在所作過患

§1-1-1-3-6. 因食起諸惡行所作過患

§1-1-1-4. 小結

§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

§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

§1-1-2-2-2. 顯正所宜(分六)

§1-1-2-2-2-1. 應求出離

§1-1-2-2-2-2. 應念報恩

§1-1-2-2-2-3. 應離憍傲

§1-1-2-2-2-4. 應離嫌恨

§1-1-2-2-2-5. 應知其量

§1-1-2-2-2-6. 小結

§1-1-3. 解釋所食

- §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

§3. 總結廣辨、略義

二、論文

§1. 廣辨(分六)

§1-1. 由正思擇，食於所食(分三)

云何名爲於食知量？謂如有一，由正思擇，食於所食，不爲倡蕩，不爲僑逸，不爲飾好，不爲端嚴，乃至廣說。¹

云何名爲由正思擇，食於所食？正思擇者：如以妙慧等，隨觀察段食過患，見過患已，深生厭惡，然後吞咽。

§1-1-1. 思擇段食有過患(分四)

云何名爲觀見過患？謂即於此所食段食，或觀受用種類過患，或觀變異種類過患，或觀迫求種類過患。

§1-1-1-1. 受用種類過患

云何受用種類過患？謂如有一，將欲食時，所受段食，色香味觸皆悉圓滿，甚爲精妙；從此無間進至口中，牙齒咀嚼，津唾浸爛，涎液纏裹，轉入咽喉。爾時，此食先曾所有悅意妙相，一切皆捨；次後，轉成可惡穢相，當轉異時，狀如變吐²。能食士夫補特伽羅³，若正思念此位穢相，於餘未變一切精妙所受飲食，初尚不能住食欣樂，況於此位！由如是等非一相貌，漸次受用增上力故，令其飲食淨妙相沒，過患相生，不淨所攝；是名於食受用種類所有過患。

§1-1-1-2. 轉變種類過患

云何轉變種類過患？謂此飲食既噉食已，一分消變，至中夜分、或後夜分，於其身中，便能生起、養育、增長血、肉、筋、脈、骨、髓、皮等，非一眾多種品類諸不淨物。次後，一分變成便穢；變已趣下，展轉流出，由是日日數應洗淨，或手、或

¹ 《瑜伽師地論》卷 21(《瑜伽》k21)：「云何於食知量？謂彼如是守諸根已，以正思擇食於所食，不爲倡蕩、不爲僑逸，不爲飾好、不爲端嚴，食於所食。然食所食，爲身安住、爲暫支持，爲除飢渴、爲攝梵行、爲斷故受，爲令新受當不更生，爲當存養、力、樂、無罪、安隱而住。如是名爲於食知量。」T30, 397b1~7

² 變吐：嘔吐出的不淨物。《南海寄歸內法傳》k3：「若疑腹有宿食，叉刺臍胸。宜須恣飲熟湯，指別喉中變吐令盡。」T54, 224a20~21

³ 梵語 pudgala。譯爲人、眾生、數取趣(數度往返五趣輪迴者。)等。參《佛光大辭典》(《佛光》) p.5270

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 〔ト|ユ〕：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 ト|ヲノ〕：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》

§1-1-1-3-2. 於食防護所作過患

云何名爲於食防護，所作過患？謂所作業，若得諧遂；爲護因緣，起大憂慮：勿我財寶，當爲王、賊之所侵奪；或火焚燒；或水漂蕩；或宿惡作，當令滅壞；或現非理作業方便，當令散失；或諸非愛、或宿共財，當所理奪；或即家中，當生家火；由是，當令財寶虧損；如是，名爲於食防護，所作過患。

§1-1-1-3-3. 於食能壞親愛所作過患

云何於食能壞親愛，所作過患？謂諸世間爲食因緣，多起鬥諍，父子、母女、兄弟、朋友，尚爲飲食，互相非毀，況非親里爲食因緣，而不展轉更相鬥訟！所謂大族、諸婆羅門、刹帝利種、長者、居士，爲食因緣，迭興違諍，以其手、足、塊、刀、杖等，互相加害；是名於食能壞親愛，所作過患。

§1-1-1-3-4. 於食無有厭足所作過患

云何於食無有厭足，所作過患？謂諸國王、刹帝利種，位登灌頂，亦於自國王都、聚落，不住喜足，俱師兵戈，互相征討，吹以貝角，扣擊鍾鼓，揮刀槃²⁰[矛+肖]²¹，放箭[矛*(替-日+貝)]²²矛，車馬象步，交橫馳亂，種種戈仗{杖}，傷害其身；或便致死，或等死苦；復有所餘。如是等類，是名於食無有厭足，所作過患。

§1-1-1-3-5. 因食不得自在所作過患

云何因食不得自在，所作過患？謂如一類，爲王所使，討固牢城，因遭種種極熱脂油、熱牛糞汁、及鎔銅鐵，而相注灑，或被戈杖，傷害其身；或便致死，或等死苦；復有所餘。如是等類，是名因食不得自在，所作過患。

§1-1-1-3-6. 因食起諸惡行所作過患

云何因食起諸惡行，所作過患？謂如有一，爲食因緣，造作積集身諸惡行；如身惡行，語、意亦爾。臨命終時，爲諸重病苦所逼切，由先所作諸身語意種種惡行增上力故，於日後分，見有諸山、或諸山峰垂影，懸覆、近覆、極覆。²³便作是念：「我自

²⁰ 1.古時用來盛水的木製托盤。2.盤子，同「盤」。3.古時一種似盤子的樂器。《國語》

²¹ [𠄎メ𠄎]：同「槃」，長矛。《漢語大字典》袖珍本，p.1194

²² [𠄎メ𠄎]：小矛。《漢語大字典》袖珍本，p.1195

²³ 《瑜伽》k1：「薄伽梵說：『若有先作惡不善業及增長已。彼於爾時，如日後分或山、山峯影等，懸覆、遍覆、極覆。』當知如是補特伽羅從明趣闇。」 T30, 281c12~16
《瑜伽師地論科句披尋記彙編》(二)p.819：「謂日後分，彼日光明爲山山峰影所障覆，如

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，名為因食惡行，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。

云何名為有少勝利？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，非為妙行；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，乃為妙行，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

為求如是食出離故，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，但為山峰覆其少分，是名懸覆，於此位中闇相輕微。次於中位日已為山之所近覆，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，三食為因，能令三種內苦生起。一者、界不平等所生病苦，二者、

集財寶，具受廣大追求所作種種過患；由悲愍故，求勝果故，如割皮肉及以刺血，而相惠施。我得此食，宜應如是方便受用：謂應如法而自安處，無倒受用，報施主恩，令獲最勝大果、大利、大榮、大盛。

§1-1-2-2-2-3. 應離嬌傲

當隨月喻²⁷，往施主家，²⁸盪滌身心，安住慚愧，遠離嬌傲，不自高舉，不輕蔑他。如自獲得所有利養，心生喜悅；如是，於他所得利養，心亦喜悅。

§1-1-2-2-2-4. 應離嫌恨

又應如是自持其心，往施主家：「豈有出家往詣他所，要望他施，非不惠施；要望他敬，非不恭敬；要多，非少；要妙，非羸；要當速疾，而非遲緩！」應作是心，往施主家：「設不惠施，終不於彼起怨害心及瞋恚心，而相嫌恨；勿我由此，起怨害心及瞋恚心增上緣力，身壞已後，生諸惡趣，多受困厄。」

設不恭敬而非恭敬，設少非多，設羸非妙，設復遲緩而非速疾；亦不於彼起怨害心及瞋恚心，而相嫌恨，如前廣說。

§1-1-2-2-2-5. 應知其量

又我應依所食段食，發起如是如是正行，及於其量，如實了達：謂我命根，由此不滅。又於此食，不苦耽著，纔能隨順攝受梵行，如是我今住沙門性，住出家性，受用飲食，如法清淨，遠離眾罪。

欲希求苦，三者、求不允苦。初苦，段食爲因；第二苦，觸食爲因；第三苦，意會思食爲因。段食因緣，生內病苦，是故苾芻當觀段食如子肉想，不應貪著。隨順樂受觸食因緣，能生於內欲希求苦，是故苾芻當觀順彼六種觸處如無皮牛。…如是觀已，於初觸處深見過患，無染而住。…有漏意會思食因緣，能生於內求不允苦，是故苾芻當觀有漏意會思食如一分火。觀察如是所求不允能引身心大熱惱故。彼作如是正觀察已。終不希望衣食等事往詣他家。是故不爲所求不允所生苦觸。其心坦然安樂而住。由是因緣。應正觀察如是三食。所謂段、觸、意會思食。」 T30, 839c9~840a1

²⁷ 《雜阿含經》k41 (1136 經)：「如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，世尊告諸比丘：當如月譬住，如新學慚愧、軟下，攝心斂形而入他家。如明目士夫，臨深登峰，攝心斂形，難速前進。如是比丘如月譬住，亦如新學慚愧、軟下，御心斂形而入他家。迦葉比丘如月譬住，亦如新學慚愧、軟下諸高慢，御心斂形而入他家。如明目士夫，臨深登峰，御心斂形，正觀而進。」 T2, 299c5~300a22；另《佛說月喻經》k1, 1136 經, T2, 544b12~545a16；《瑜伽》k67, T30, 670c28~671b13。

參惠敏法師「《月喻經》について」『仏教文化 / 東京大学仏教青年会』23 學術增刊号(4)

²⁸ 《瑜伽論記》k6：「當隨月喻唯往施主家者，泰、基同云：『月能清涼益人，入施主家身有清涼益於施主，只如月也。』今又更解，如《涅槃經》說：『如空中月，從初一日至十五日，漸漸增長，善知識者亦復如是，命諸學人漸遠惡法、增長善法。』」 T42, 434c18~23

§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：所謂飡噉、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+箒]、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 [イ么]：：米、麥等炒熟後磨粉製成的乾糧。《漢字》第7冊，p.4601

³⁰ 臠 [尸メ彳、]：肉羹。《國語》

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

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

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

³⁴ 搏：[ㄊㄨㄛˊ] 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

既角武已，復作是思：「我應沐浴，便以種種清淨香水沐浴其身；沐浴身已，梳理其髮；梳理髮已，種種妙香用塗其身；既塗身已，復以種種上妙衣服、種種花鬘、種種嚴具，莊飾其身。」此中沐浴、理髮、塗香，名為飾好；既飾好已，復以種種上妙衣服、花鬘、嚴具，莊飾其身，名為端嚴；如是總名為飾好故，為端嚴故，食於所食。

彼既如是憍逸、飾好、身端嚴已，於日中分，或日後分，臨欲食時，飢渴並至，於諸飲食極生恣欲，極欣、極樂，不見過患，不知出離；隨得隨食，復為數數倡蕩、憍逸、飾好、端嚴，多食多飲，令身充悅。

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，唯作是念：「我今習近所不應習、所應斷食，為欲永斷如是食故。」

§1-4. 為身安住，食於所食

云何名為為身安住，食於所食？謂飲食已，壽命得存，非不飲食，壽命存故，名身安住。我今受此所有飲食，壽命得存，當不夭沒。由是因緣，身得安住，能修正行，永斷諸食。

§1-5. 為暫支持，食於所食(分二)

§1-5-1. 略說二種存養(分三)

云何名為為暫支持，食於所食？³⁶謂略說有二種存養：一、有艱難存養，二、無艱難存養。

§1-5-1-1. 有艱難存養

云何名為有艱難存養？謂受如是所有飲食，數增飢羸困苦重病；或以非法追求飲食，³⁷非以正法，得已，染愛、耽嗜、饕餮³⁸、迷悶、堅執，涵著受用；或有食已，令身沈重，無所堪能，不任修斷；或有食已，令心遲鈍，不速得定；或有食已，令入出息來往艱難；或有食已，令心數為昏沈、睡眠之所纏擾；如是，名為有艱難存養。

§1-5-1-2. 無艱難存養

云何名為無艱難存養？謂受如是所有飲食，令無飢羸，無有困苦，及以重病，或

³⁶ 《瑜伽論記》k6：「前中有三：初標二養；次別釋；後明二養有罪、無罪。釋中，有難，六句：一、受飲食而返飢羸；二、非法追求得已耽著；三、食竟身體沈重，不任修斷；四、食已心鈍，不速得定；五、食已氣難艱；六、食已昏睡纏擾。無難，反此，亦有六句。」T42，434c18~23

³⁷ 《瑜伽》k22：「彼由如是或依矯詐、或邪妄語、或假現相、或苦研逼、或利求利種種狀相，而從他所非法希求所有衣服、飲食、臥具、病緣醫藥、諸資生具。」T30，404b11~14

³⁸ 饕餮 [ㄊㄠ ㄊㄨˋ]：1. 傳說中一種凶惡貪食的野獸，古代鐘鼎彝器多刻其頭形以為飾。2. 比喻凶惡貪婪的人。3. 饕為貪財，餮為貪食。饕餮比喻貪吃的人。《國語》

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

消而食；由是因緣，於其身中，生起種種身諸疾病，所謂疥癩、疱漿、[病-丙+軟]等，如前廣說，由此種種疾病因緣，發生身中極重猛利熾然苦惱不可意受，為欲息除如是疾病，及為息除從此因緣所生苦受，習近種種良醫所說饒益所宜、隨順醫藥及受種種悅意飲食；由此能斷已生疾病，及彼因緣所生苦受，如是名為為斷故受，受諸飲食。

§1-5-2-4. 為令新受當不更生，受諸飲食

云何名為為令新受當不更生，受諸飲食？謂如有一，由現在世安樂無病，氣力具足，不非量食，不食匪宜，亦非不消而更重食，令於未來食住身中，成不消病，或於身中，當生隨一身諸疾病，所謂疥癩、疱漿、[病-丙+軟]等，如前廣說，由是因緣，當生身中如前所說種種苦受，餘如前說，如是名為為令新受當不更生，受諸飲食。

§1-5-2-5. 為當存養、力、樂、無罪、安隱而住，受諸飲食

云何名為為當存養、力、樂、無罪、安隱而住，受諸飲食？謂飲食已，壽命得存，是名存養。若除飢羸，是名為力。若斷故受，新受不生，是名為樂。若以正法追求飲食，不染不愛，乃至廣說，而受用之，是名無罪。若受食已，身無沈重，有所堪能，堪任修斷，如前廣說，如是名為安隱而住。

§1-6. 結廣辨

是故說言：由正思擇，食於所食，不為倡蕩，不為僞逸，不為飾好，不為端嚴，乃至廣說，是名廣辨於食知量。

§2. 略義(分三)

§2-1. 略義之一

云何應知此中略義？謂若所受食，若如是食，當知總名此中略義。

何者所食？謂諸段食，即餅、麩、飯、羹臠、糜粥，如前廣說。

云何而食？謂正思擇，食於所食，不為倡蕩，不為僞逸，不為飾好，不為端嚴，乃至廣說。

§2-2. 略義之二

復次，應知此中略義：謂為攝受對治，為遠離欲樂行邊，為遠離自苦行邊，為攝受梵行，受諸飲食。

云何為攝受對治，受諸飲食？謂如說言：由正思擇，食於所食。

云何為遠離欲樂行邊，受諸飲食？謂如說言：不為倡蕩，不為僞逸，不為飾好，

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。

§2-3-3. 廣釋於食平等所作(分三)

§2-3-3-1. 總標

即此於食平等所作，廣以諸句宣示開顯，所謂說言：由正思擇，食於所食，不為倡蕩，不為憍逸，不為飾好，不為端嚴，如前廣說。

§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

此中說言：由正思擇，食於所食，不為倡蕩，不為憍逸，不為飾好，不為端嚴，為身安住，為暫支持，由此遮止都無所食。

若復說言：為除飢渴，為攝梵行，廣說乃至，安隱而住，由此遮止不平等食。

云何遮止不平等食？謂若說言：為除飢渴，由此遮止所食極少。若復說言：為攝梵行，由此遮止所食極多。若復說言：為斷故受，為令新受當不更生，由此遮止不消而食，食所匪宜。

§2-3-3-2-2. 顯示之事

若復說言：為當存養，為當得力，由此顯示不極少食，不極多食。若復說言：為當得樂，由此顯示消已而食，及食所宜。若復說言：為當無罪、安隱而住，由此顯示無染污食。所以者何？若以非法追求飲，得已染愛，如前廣說，而受用之，名染污食，亦名有罪。若於善品，勤修習者，於住空閑瑜伽作意，受持、讀誦、思惟義中，由彼諸惡不善尋思，令心流漏，令心相續，隨順趣向，臨入而轉；由是因緣，不安隱住。

⁴¹

此安隱住，復有二種：一者、遠離所食極多，由是因緣，身無沈重，有所堪能，堪任修斷，如前廣說。二者、於食不生味著，由是因緣，遠離諸惡尋思擾動、不安隱住。

§2-3-3-3. 小結

是故，如此一切諸句，皆為宣示開顯於食平等所作。

§3. 總結廣辨、略義

如是名為廣、略宣說於食知量。

⁴¹ 《瑜伽論記》k6：「言若於善品勤修習者乃至修入而轉不安穩住者：正修善時，諸惡尋思令隨順趣向諸惡，惡法將起，故言修{臨}入而轉。」T42，435a28～b2

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后，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

厭惡，…如果血過多的人，他的所食之物則成爲好像混雜了染色中樣的可厭。…

(五) 如何「以貯藏處」而觀察？食物混合了這四種分泌中的任何一種的分泌物而進入胃中，…如果吃了十歲飲食的孩子，則他的食物的貯藏處好像十年未洗的糞桶。…

(六) 如何「以未消化」而觀察？…

(七) 如何「以消化」而觀察？那食物由於身火的熱力而既然消化了的時候，…但升起了涎沫氣泡，如放在磨石上磨碎了的黃泥而塞進管子裡一樣的變成了糞而充塞於熟臟（直腸），一部分變成了尿而充塞於膀胱。…

(八) 如何「以果」而觀察？如果飲食得以適當的消化，其結果產生了髮、毛、爪、齒等的種種污垢；假使不能獲得適當的消化，便會產生輪癩、疥癩、…痢疾等的數百種病。這便是食的結果。…

(九) 如何「以排泄」而觀察？吞下食物之時由一門而入，排泄之時，則由眼睛出眼垢，由耳朵出耳垢等的多門而排泄。…

(十) 如何「以塗」而觀察？即在食時，而此飲食塗於手、唇、舌、顎等。因爲給食物所塗而手等便成厭惡，縱使洗去了它們，但爲了除去臭氣，還要再三再四的洗。…

這樣以十種行相而觀察思惟食的可厭的比丘，以厭惡的行相而得明了段食。他再對那（厭惡的段食之）相數數修習而多作。他這樣做，便鎮伏了五蓋。由於段食的自性法（本質）及深奧之故，不達安止定，只以近行定等持其心。由於習取厭惡的行相而得明瞭此（段食的可厭）相，所以稱此業處爲「食厭想」。

（食厭想的功德）於此食厭想而精勤的比丘，則退縮回轉他的貪味之心。譬如欲渡沙漠的人，離去憍心而吃自己的兒子之肉，他只是爲了要度脫苦海而取飲食。因爲遍知段食之故，則他不難於遍知五欲之貪。由於他遍知了五欲，亦得遍知於色蘊。由於未消化等的厭惡的行相，他的身至念（業處）的修習亦得完成。他是行於不淨想的隨順的行道。依此（食厭想的）行道，現世他雖然不能得達不死（涅槃）而終，但來世必至善趣。

*五觀堂的由來與意義

<http://dharma.fgs.org.tw/shrine/ggmt/ggmt/mess.htm>

「五觀堂」三個字，提醒行者處處皆是修心進道之勝緣。祖師曾云：「終日吃飯，未曾咬著一粒米。」透露出行人用齋時，當收攝自心，不分別、不住著食物的色香味，食存五觀，即：

(一) 計功多少，量彼來處。一日三時粥飯，所食的美味素齋，皆是得來不易，故受食時，應作此觀。

(二) 忖己德行，全缺應供。檢討自己的德行，是否具足戒定慧三學，藉此警醒行者，

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。