

食厭想

Āhārepaṭik

kūlasañña



四食

1. **段食**：日常茶飯等飲食，可分次進餐，所以也稱「段食」。須能對身心有所增益才符合食的定義。如不能有益身心，反造成傷害的，如毒品等，就不符合食的定義。

2. 觸食

觸是六根對六境，六識對六塵境界產生認識時的心所法。根、境、識三者和合時所起喜歡的感覺，就叫可意觸；反之，就叫不可意觸。從可意和不可意觸，起樂受、苦受、不苦不樂受。

觸食，主要指的是可意觸所生起的喜樂受，能資益身心。正所謂「人逢喜事精神爽」；反之，常鬱鬱寡歡的人就常生病。

3. 意思食

「意思」是指意欲思願，即心所相應的意欲。一個人假使不再有絲毫的希望，就容易失去活下去的動力，覺得生命毫無意義。反之，希望能讓人的生命得以延續，所以稱為食。

4. 識食

識指「有取識」，即執取身心的，與染愛相應的識。識有維持生命延續，幫助身心發展的力量。所謂「識緣名色」，即父精母血和合時，要識的執取才能讓身心發育成長直至死亡的那一剎那。識的離去，肉體即成為死屍。

四食不但是維持一期生命的延續，未來生命的延續，也要依賴意思食與識食來再創。人未解脫前，都不希望一期生命就此結束，對未來生命延續的強烈意欲—「後有愛」即立刻成立。

有情的生死相續，即依此愛相應的思願所再創。同時，「有取識」即與取相應的識，在還沒離欲前是不會停止執取的。在捨棄這一身心的同時，立刻又重新執取另一身心，如彌猴跳樹，放了這一枝，馬上又抓住另一枝。

食厭想主要是離對段食的貪著，以十種相對段食作厭惡的觀察，即：

1. 行乞：行乞路上的種種不淨。
2. 遍求：乞食有時得到的壞食或施主的鄙視。
3. 受用：自己或他人受食的不淨相，如嚼爛的食物等。
4. 分泌：膽汁、痰等與食物結合的不淨相。
5. 貯藏處：體內貯藏食物之處，如胃。
6. 未消化：體內未消化的食物所發出的惡臭。
7. 已消化：已消化的食物變成大腸內的糞和膀胱內的尿。
8. 果：消化後所產生在體外的污垢或疾病。
9. 排泄：排泄體外的糞、尿。
10. 塗：手上、唇舌、口腔中的油垢。

四界分別

Catu-
dhātuvavaṭhāna



身體之四大

1. 地：固體；髮、爪、骨、皮、肉等。
2. 水：液體；汗、血、唾、涕、尿等。
3. 火：溫度；體內的溫度。
4. 風：氣體；呼吸、上行風、下行風、腹內風等。

四大之修法

1. 地：觀骨等的堅硬特性。
2. 水：觀汗等的凝聚性。
3. 火：觀體溫的成熟性。
4. 風：觀呼吸、腹內風等的支持性。

由聞知諸法
由聞遮眾惡
由聞斷無義
由聞得涅槃

