

# 佛法術語入門6： 食素（搏食、段食）

林崇安教授編

內觀教育基金會，2022.12.16.

## 【佛法術語】食素（搏食、段食、食色）

### 【經典依據】

《雜阿含375經》說：「有四食資益眾生，令得住世、攝受長養。何等為四？一者、搏食，二者、觸食，三、意思食，四者、識食。諸比丘！於此四食有貪有喜，則有憂悲、有塵垢。若於四食無貪無喜，則無憂悲，亦無塵垢。」搏食或段食，指食素（營養）。

【說明】「食」是指作為強大助緣以維持其他法的存在。

1.根據經教，段食維持色身。觸食維持受。

意思食維持三界輪迴，因為業即是思，而又是業導致投生。

識食或心食則維持名色。

2.根據論教，段食維持身體裡由四因產生的色法。

（四因：業生、心生、時節生、食生）

觸食、意思食、識食則維持一切與它們俱生的名色法。

◎一切色聚都具有八不離色：地.水.火.風、顏色.香.味.食素。

◎八不離色和空界由四因所生。依起源，食素分四種：1.業生食素，

2.心生食素，3.時節生食素，4.食生食素。

### 【食素或段食的性質】

特相：所吃食物之營養。

作用：滋養色法。

現起：製造食生色聚支持身體。近因：做成團可拿來吃的食物。

## 【由食所生的色聚和食素】

- 1.食生色聚有兩種：純八法聚[八不離色]、輕快性十一法聚[八不離色+輕快性.柔軟性.適業性]。
- 2.從吞下食物後開始，在受到消化之火支助之下，食物裡屬於時節生色聚的食素（營養）即能產生食生色聚。達到住時的食生色聚裡的食素能夠在其他食生食素支助之下，再產生新一代的純八法聚，而該八法聚裡的食素又能產生另一個八法聚；如是食素能夠如此產生十至十二代的食生八法聚。
- 3.當孕婦所吃下的食物的食素傳送到胎兒裡時，能在胎兒裡產生色法。業生、心生、時節生色聚裡的食素也能連續產生幾代的食生八法聚。

## 【辨識食素】

修四界分別觀，見到色聚後，檢查任何一粒色聚，都可以找到食素，並且能見到從這食素可以產生許多食生色聚。

※問：為何禪修者要觀察四食？

觀察搏食、觸食、意思食、識食的實相都是無常、苦、無我，則能無貪無憂。

## 【參考資料】

1. 南北傳《阿含經》與相關論典
2. 《阿毗達摩概要精解》  
菩提比丘編，尋法比丘中譯
3. 《攝阿毘達摩義論表解》  
法雨道場明法比丘編
4. 《智慧之光》、《親知實見》等  
帕奧禪師著

———吉祥圓滿———