

食存五觀

二〇一〇年十一月十五日

我們來講「食存五觀」。

在座有些人已經學佛多年了，應該知道什麼叫做「食存五觀」。在佛教的叢林裏面，尤其是佛門弟子，凡是皈依、受五戒以及受過菩薩戒的，對這一方面，應該有所了解。

什麼是飯前「食存五觀」？這是叢林裏面的規矩，也是一個修行人必需要做到。你如果沒有去注意，容易觸犯過錯。在我們五觀堂，左邊就是監廚菩薩。在

廚房你所做的是不是如法？有沒有犯過錯？是不是一邊煮一邊用手拿來吃（在未供佛以及大眾僧團之前，都不能擅自先用）？所做的是不是有葷的在內？這個菩薩就要監督做記錄。在五觀堂裏面不能夠大聲嚷嚷，有事情要走到身邊小聲的說。你所做的錯誤，你所犯的規矩，監廚菩薩都會一一的記下來。為什麼今天會跟諸位說這些？因為我看到好多人在五觀堂裏面，也不排隊，東一堆西一堆在講話。

我們吃飯前應存想五觀，那五觀呢？

第一觀就是「計功多少量彼來處」。凡是佛門中的弟子，不管是出家或在家弟子（受過三皈、五戒、菩薩戒，這都是稱為佛門弟子），今天有這一碗飯可

以吃，它是從什麼地方來的呢？我們要先想到農民的耕耘，他們的辛勞所種來的，而且有十方護法居士供養，義工的清洗、煮、炊……。這些食物養我們這個色身，沒有色身就不能夠修行，我們要非常的感恩，要有這種的想法。

第二觀就是「忖己德行全缺應供」。要先衡量看看自己的德行，計量自己有何功德來受此供養？出家人就要這樣子去觀：我今天吃這一餐飯是受十方護法供養，我有什麼功德來受此供養呢？要迴光返照今天修行多少？奉獻三寶功德多少？給眾生的功德多少？我有何德何能來受此供養？身口意德行夠不夠？心術正不正？一切的德行是否圓滿？我能對得起這一餐飯

嗎？以前叢林的出家人，如果他今天有犯過錯，他這一餐飯就不吃了，以前叢林是這麼的嚴，出家人都很遵守這個戒，因為他犯了過錯，這就是為警惕而罰自己，你看以前的修行人，這種警惕心多高啊！所以以前的修行人成就這麼多。如果你能守戒律的話，你的德行圓滿，你的道業就是日日增進。

第三觀就是「防心離過貪等為宗」。修行就是要觀照自己的心，心是萬法的主宰，我們的行為行動，一切都是我們這個心在左右。所以我們修行就是要時時去觀照，時時去看我們這個心有沒有犯過錯。到自助餐廳去，我看到很多人一拿就拿很多，沒吃幾口，就整個把它倒掉，這種就是有「貪」的心。你吃完了

不夠還可以再去拿，為什麼要一次拿這麼多，吃不完了把它浪費掉？地獄裏面有這麼一個關卡，你所浪費的食物會裝在一個桶內，到時你要把那個桶的食物都吃乾淨，不能不吃。這種貪心都是從平時生活中被養出來的。不要好吃的便多吃一點，不好吃的便不吃。我們修行需要做到的就是「惜福」，我們能吃多少就拿多少，吃不夠我們再去拿，不要養成一種貪的心。一切的習氣毛病都是在平時的行為中養出來的，這就是我們修行要注意的地方。

第四就是「正事良藥為療形枯」。我們吃飯就是養活我們這個色身，要把它當作良藥。人不吃糧食不能生存。吃飯時不貪好味，而是為治饑餓之用。不吃

肚子就會餓，餓就沒有體力，沒有體力就沒有辦法拜佛，沒有辦法做事。糧食是在養育我們這個身體，不管好壞就是要均衡飲食。我們這個身體是臭皮囊，沒這些良藥就不能夠維持了。所以說我們要趕快念佛到西方極樂世界換一個蓮花化生不生不滅的蓮花體，就不要吃人間的煙火了。

第五觀就是「為成道業應受此食」。為了我們的道業成就，我們無上的菩提心，我們應該接受此食物。吃飯不是為了要吃好東西而是為了自己的法身慧命、成就道業。

以上五觀是吃飯時策勵身心的準則，其他日常生活上如穿衣睡覺等也應當一樣。我們學佛修行人必

需了解。五觀堂所必遵守的是什麼？所要做好的是什麼？如果別人不知道，我們就要跟他講，讓他也能夠跟我們一樣如法去行持，免犯過錯。還有佛弟子或是出家人用飯時要有三念。首先要用食三口；每一口要做一觀想。

第一念就是你要觀你第一匙飯：「願斷一切惡」。這個斷惡包括吃飯的時候不生分別。不分別這個飯好不好吃，這個菜合不合我的胃口，吃飯時絕對不能生起分別心，有什麼吃就吃什麼，不要挑剔飲食。或者是打其他妄想：這個地方真不好，吃飯時又不准講話，很不自由，我來拜佛，還有這麼多的規矩，那真沒有趣；要是這樣想那你吃下去也不容易消化。為什麼？

自己不好好的迴光返照，反而貪取自己的欲望。你要曉得寺廟所有的是十方所供養的，人家發心來布施供養，你還挑剔，那就造了性業。第一匙飯我們必需要念（或心裏默念）：願斷一切惡。

第二匙飯就是第二念：是「願修一切善」。願修一切善，無善不修。要發願改過一切不好的習氣毛病，修行人就是諸惡莫作眾善奉行。我們所容易犯的過錯，我們都要把它挑出來，要把它修正過來，這就是我們修行人所應守的本份，諸惡莫作眾善奉行。

第三匙飯我們要念：「誓度一切眾生」。願一切眾生皆能離苦得樂，了生脫死。不只求自己安樂，但願法界一切眾生都能離苦得樂，到安樂之國土；這就

是我們吃飯第三匙飯所要發的誓願。一切的眾生我們都要度，我們要趕快喚醒我們自性中迷惑的眾生。我們的邪念太重，我們的慾念太重，我們的報復心太重，我們的瞋恨心太重，這就是迷惑的眾生。有情眾生、無情眾生我們皆要度他們離苦得樂，究竟解脫生死，我們吃十方供養的飯，我們就要發這個無上的菩提心，這才是我們學佛的最終目標。