

《修習止觀坐禪法要》補充講表

◎附表五：

○有此等食緣具足，名衣食具足。何以故？無此等緣，則心不安隱，於道有妨。

※《佛遺教經》云：「汝等比丘，受諸飲食，當如服藥，於好於惡，勿生增減。趣得支身，以除饑渴。如蜂採華，但取其味，不損色香；比丘亦爾，受人供養，趣自除惱，無得多求，壞其善心。譬如智者，籌量牛力所堪多少，不令過分，以竭其力。」

◆為何要念誦二時臨齋供養偈？ 以下是個人淺見：

- 一、二時臨齋供養偈，為祖師的所編的，但是「食存五觀」，為佛所說的。
- 二、念誦供養偈，乃是隨順「廣修供養」的功德。
- 三、是求佛菩薩加持，使所吃這頓飯更營養。

◆食存五觀：佛制弟子，食存五觀，散心雜話，信施難消。凡受食時，當作此觀。

- 一者、計功多少，量彼來處。（內心要生起感恩心）
- 二者、忖己德行，全缺應供。（內心要生起慚愧心）
- 三者、防心離過，貪等為宗。（防止貪瞋痴的心）
- 四者、正事良藥，為療形枯。
- 五者、為成道業，方（應）受此食。

○第三、得閒居靜處。閑者，不作眾事，名之為閒。無憤鬧故，名之為靜。

※《佛遺教經》云：「汝等比丘，欲求寂靜無為安樂，當離憤鬧，獨處閒居。靜處之人，帝釋諸天所共敬重。是故當捨己眾他眾，空閒獨處，思滅苦本。」

※《佛遺教經》云：「汝等比丘，於諸功德，常當一心，捨諸放逸，如離怨賊。大悲世尊所說利益，皆已究竟，汝等但當勤而行之。若於山間，若空澤中，若在樹下，閒處靜室，念所受法，勿令忘失。」