



開啟自性大悲 · 祈願眾生離苦

法鼓山 大悲心 水陸法會

總壇概說1

釋惠敏

1992年 聖嚴法師提出

核心主軸

心靈環保

從內心表現到外

接受

1993年

三大教育

大學院

大普化

大關懷

心五四

1995-9年

四安
四它
四要
四感
四福

目的

教育

功能

關懷

實踐四種環保

禮儀環保

生活環保

自然環保

1994年

心靈環保

推廣

2006年

心六倫

家庭倫理

生活倫理

校園倫理

自然倫理

職場倫理

族群倫理

提昇人的品質・建設人間淨土

莊嚴與成熟

年終總迴向

新年發大願

大悲心水陸法會
2007年開始

《大悲心水陸儀軌》

- 儀軌深廣化、生活儀軌化
- 十壇互具、主伴無盡
- 十界互具、一心三觀

《大悲心水陸儀軌》

儀軌深廣化、生活儀軌化

- 儀軌深廣化：三業恭敬、意義深廣（大悲）
【生活簡潔、法喜充滿】
- 生活儀軌化：時時恭敬、處處感恩
【生活簡潔、法喜充滿】

《大悲心水陸儀軌》

- 《大集大虛空藏菩薩所問經》卷3：「善男子！云何菩薩，**積集無量福德資糧**，為諸**有情**作**所依止**？
- 善男子！若菩薩於一切有情，**起同體大悲，住於禪定**，見來求者，悉皆**捨施**，以福無盡，得於寶手，令他受用；意樂清淨，**心如平地**，離於高下，有所悌望，豐饒利益，**戒清淨故**，得心無著，善護諸根；……

《法界聖凡水陸勝會**修齋**儀軌》

《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》卷2

然則即此一食（資養色身、法身），普霑法界。

平等廣大，事盡理到。

如南嶽（慧思515-577）禪師所謂：

上供十方佛，中奉諸聖賢，

下及六道品，等施無差別。

即此義也。我輩追惟佛祖垂教天下，

而於施食一門致意勤切者。

起同體大悲，住於禪定～「慈悲喜捨」禪法

- 四「無量心」(boundless states)或四「梵住」(Brahmā abodes，清淨高貴的心態)
- 「慈」(benevolence, kindness)是指希望包括自己與他人在內的一切眾生皆幸福與快樂，被比喻為母親對其子女的感覺。
- 先發願：「願我無怨恨、無苦，內樂遍滿」，讓自己的身心輕安。再將此「內樂、輕安」的「慈心」，突破界限的分別，「無量」擴大對「一切人修慈」乃至「對怨敵修慈」的境界。

喜樂：
(追求)

喜(emphatic
joy)
隨順歡喜：面
對自他之有樂

不苦不樂：
(忽視)

捨
(equanimity)
放捨自在

慈(kindness)
給與快樂：面
對自他之無樂

悲(compassion)
拔除痛苦：面
對自他之有苦

痛苦
(排拒、戰或逃)

四「無量心」：

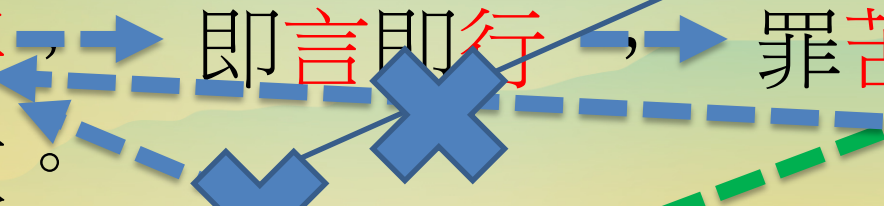
緣無量有情故，生無量善法故，得無量勝果故

- 無苦無樂【忽視】←與樂：慈
- 有苦【逃避】←拔苦：悲
- 有樂【嫉妒】←隨喜：喜
- 慈悲喜之善法【染著】←不染、平等：捨

《法句經》 (T04, p. 562a)

心為法本，心尊心使，

中心念惡，即言即行，罪苦自追，
車轢于轍。



自淨其意

心為法本，心尊心使，

中心念善，即言即行，福樂自追，
如影隨形。



諸惡莫作

眾善奉行

序言：至誠禮懺、平等布施、長養悲智

1. 大眾至誠修習各種經藏與禮懺，以學習「諸惡莫作」
 2. 平等普施齋食供養十方方法界聖凡，以學習「眾善奉行」
 3. 開啟自性大悲，增長無我智慧，以學習「自淨其意」
- 齊心祈願一切眾生究竟離苦得樂
 - 建設人間淨土。

生理本能之「避苦趨樂」
明辨善惡之「離苦得樂」

- 盲從於「避苦趨樂」生理本能而「不辨善惡」
- 「明辨善惡」智慧之「離苦得樂」是佛法

起同體大悲，住於禪定～「慈悲喜捨」禪法

- 願自己與所有的人，都能得樂(慈心)，離苦(悲心)，隨喜功德與成就(喜心)，遠離得失(捨心)。
- 克服種種痛苦，散發無限的喜樂，超越利害得失，能克服生命之困境，超越死亡之恐懼。

二、《聲聞地》慈愍所緣與能緣

- 云何慈愍所緣？謂或
- 於親品(mitra-pakṣa)、或於怨(amitra)品、
- 或於中(udāsīna)品,
- 平等安住利益意樂(hitādhyāśaya). 能引下中上品快樂定地 (samāhita-bhūmika) 勝解(adhimokṣa)。

二、《聲聞地》慈愍所緣與能緣

阿含經典之字句

慈俱心
(maitrī-sahagatena
cittena)

「聲聞地」之解釋

於親品、或於怨品、
或於中品，
平等安住
利益意樂

無怨、無敵、無損害
(avaireṇa-*asapatnena-
avyābādhena)

利益意樂
有三種相

無怨：
增上利益意樂

無敵：
不欲相違諍

無損害：
不欲不饒益

二、《聲聞地》慈愍所緣與能緣

阿含經典之字句

「聲聞地」之解釋

廣·大·無量
(vipulena mahadgatena
apramāṇena)

能引(upasaṃhāra)

下中上品(mṛdu-madhyādhimātra)

快樂(sukha)

欲界快樂名「廣」

初、二靜慮地快樂名「大」

第三靜慮地快樂名「無量」

勝解遍滿具足住
(adhimucya sphāritvopasaṃpadya
viharati)

能引快樂定地勝解

能引快樂、利益

增上意樂所攝

勝解作意俱行

二、《聲聞地》慈愍所緣與能緣

《聲聞地》之「慈愍」（maitrī）所緣(ā lambana)是適合於「瞋行」(dveṣa-carita，瞋的性格)的禪修對象，可以減輕瞋心。其修行要點是：

- 對親友、怨敵，或者無關係的人，
- 平等保持給與利益的意向(意樂)，
- 因而引發下、中、上品快樂之禪定境界
- 的殊勝確信(勝解)。

三、《菩薩地》三種「慈悲喜捨」與「大悲」

大乘佛教特有的三種所緣(ālaṃbana)「四無量心」

《菩薩地》〈16供養親近無量品〉卷44：「云何菩薩修四無量慈、悲、喜、捨？謂：諸菩薩略有三種修四無量。

一者、有情緣(sattvālaṃbana)無量，

二者、法緣(dharmālaṃbana)無量，

三者、無緣(anālaṃbana)無量。」

（一）從「無量」、「無緣」到「無盡」

- 三種修四無量之經典根據《無盡意Akṣaya-mati菩薩所問經》
- 《大智度論》卷20〈1序品〉所說：「是慈在色界，或有漏，或無漏……如是等，《阿毘曇》分別說。取眾生相故有漏，取相已入諸法實相故無漏。以是故，《無盡意菩薩問》中，說慈有三種：一者、眾生緣，二者、法緣，三者、無緣。」
- 《大智度論》卷53〈26無生品〉：「大悲，如《阿差末經》中說，有三種悲：眾生緣，法緣，無緣。無緣悲，從畢竟空生。」

(一) 從「無量」、「無緣」到「無盡」

《無盡意經》(Aryākṣaya-mati-sūtra)云：謂

- 初發心(prathama-cittotpādika)菩薩，修眾生緣慈，
- 已習行(caryā-pratipanna)菩薩，修法緣慈。
- 得無生法忍(anutpattika-dharma-kṣānti)菩薩，修無緣慈。

Cf. 《大乘集菩薩學論》(Śikṣā-samuccaya)

- 「舍利弗！是名菩薩修行大慈而不可盡。」
- 四無量(apramāṇa)心，以《般若經》的「畢竟空」、「無生法忍」等教義，開展成為「無緣」(anālaṃbana)、「無盡」(akṣaya，無有衰盡)或「無盡(aniṣṭhā，無有窮盡)」法門。

(二) 佛菩薩之「大悲」

- 《菩薩地》「四無量」總結「如是菩薩一切無量、名為**哀愍**(anukam̐pa)、以諸菩薩成就此故、名**哀愍者**(anukam̐paka)」
- 「此中菩薩於有情界，觀見一百一十種苦，於諸有情、修**悲**(karuṇā)無量」
- 於「四無量」（慈悲喜捨）中，重視「悲」(karuṇā)的傾向。

(二) 佛菩薩之「大悲」

- 《菩薩地》於「觀見一百一十種苦」之後，又提出「緣十九苦，發起大悲(mahā-karuṇā)」
- 「由四緣(kāraṇa)故悲，名大悲(mahā-karuṇā)。」
- 一、緣(ālaṃbya)甚深(gaṃbhīra)微細(sūkṣma)難了(durvijñeya)諸有情苦(duḥkha)為境生故。
- 二、於長時(dīrgha-kāla)積習成故。謂諸菩薩、經於無量百千大劫、積習所成。

(二) 佛菩薩之「大悲」

- 三、於所緣**猛利(tīvra)****作意(ābhoga)**而發起故。謂諸菩薩、由是作意(ābhoga)悲所執持，為息有情眾苦(duḥkha)因緣、尚能棄捨百千身命；況一身命及以資財。於一切種治罰大苦(duḥkha)，為諸有情悉能堪忍。
- 四、**極清淨(su-viśuddhā)**故。謂諸菩薩已到究竟菩薩清淨；若諸如來、已到佛地如來清淨。」

(二) 佛菩薩之「大悲」 #猛利(tīvra)

《大乘莊嚴經論》偈曰：如人有一子，有德生極愛；菩薩於一切，起梵勝過彼。

【HM】對於眾生，諸勝者子之此慈等的思(cetanā)，勝過一切人之〔此慈等的思〕，即使是於有德獨子。

釋曰：由過此譬，則顯示菩薩四種梵住最尊、最上。

【HM】以上，以此顯示菩薩的慈等(悲、喜、捨)之強烈性。

(二) 佛菩薩之「大悲」

- 緣(ālaṃbya，依據)「甚深、微細、難了諸有情苦(duḥkha)」為對象
- 「觀見一百一十種苦」修悲、「緣十九苦」發起大悲有關義理方面或許是與大乘佛教將「苦、集、滅、道」四聖諦以及阿含經典常說「緣起(pratītya-samutpāda)甚深(gambhīra)」的意義相結合有關，因為《瑜伽論》「有尋有伺地」卷10也說：「問：如世尊說緣起(pratītya-samutpāda)甚深(gambhīra)，此甚深義云何應知？答：由十種相，應知緣起甚深義。謂依無常義、苦(duḥkha)義、空義、無我義說。」

(二) 佛菩薩之「大悲」

- 《瑜伽論記》卷21則認為：「悲」於四「無量心」時只稱為「悲」，因為聲聞、初地以上菩薩亦有；
- 若能滿足此四種條件而可以稱為「大悲」的是「在佛地及第十地」，
- 因為「九地以前菩薩雖有緣甚深行苦及猛利作意二因緣，無長時習及極清淨因緣故」。
- # 甚深行苦 ← 不苦不樂受
- 壞苦 ← 樂受
- 苦苦 ← 苦受

《大悲心水陸儀軌》

- **Rituals** helps you slow down, to find happiness in the smallest of things. **儀式**可以幫助你**慢活**，在**最小**的事情中找到快樂。
- It is our passion to turn everyday routines into more meaningful rituals. 我們熱衷於將**日常例行工作**變成更有意義的儀式。

《大悲心水陸儀軌》

儀軌深廣化、生活儀軌化

- 儀軌深廣化：三業恭敬、意義深廣（大悲）
【生活簡潔、法喜充滿】
- 生活儀軌化：時時恭敬、處處感恩
【生活簡潔、法喜充滿】

《大悲心水陸儀軌》

- 儀軌深廣化、生活儀軌化
- 十壇互具、主伴無盡
- 十界互具、一心三觀

《大悲心水陸儀軌》

- 《大乘本生心地觀經》卷4〈3 厭捨品〉：「……然諸眾生即是我身，眾生與我等無差別。」
- 是大菩薩發起如是同體大悲無礙願已，經一念頃惡風尋止，便得順風解脫眾難，得至寶所獲諸珍寶。」
- 《大乘起信論裂網疏》卷4：「大悲柔軟心者，同體大悲，視諸眾生，猶如自己。無粗獷也。」

《大悲心水陸儀軌》

- 《大集大虛空藏菩薩所問經》卷3：「善男子！若菩薩於一切有情，起同體大悲，住於禪定，…復能成辦一切施會，得陀羅尼成就辯才。以如是等積集善根，迴向菩提普施有情，如外四大，一切世間依住；如是內四大，為一切有情依住。…是為菩薩獲得無量福德資糧，為諸有情作所依住。」



遂將內壇更名為「總壇」

「曼陀羅」是梵語
Mandala的漢語音譯，
意譯：「壇場」
是用於
宗教儀式或
禪定對象之
表達宇宙或人生觀的圖案。

人體 11大系統



5-6 皮肤系统



27-30 循环系统



7-12 骨骼系统和关节



31-33 淋巴系统



13-16 肌肉组织和肌肉系统



34-37 呼吸系统



17-23 神经系统和特殊感觉



38-42 消化系统



24-26 内分泌系统



43-46 泌尿系统



47-50 生殖系统

《大悲心水陸儀軌》

- 儀軌深廣化、生活儀軌化

- 十壇互具、主伴無盡

主伴圓明具德門

- 十界互具、一心三觀

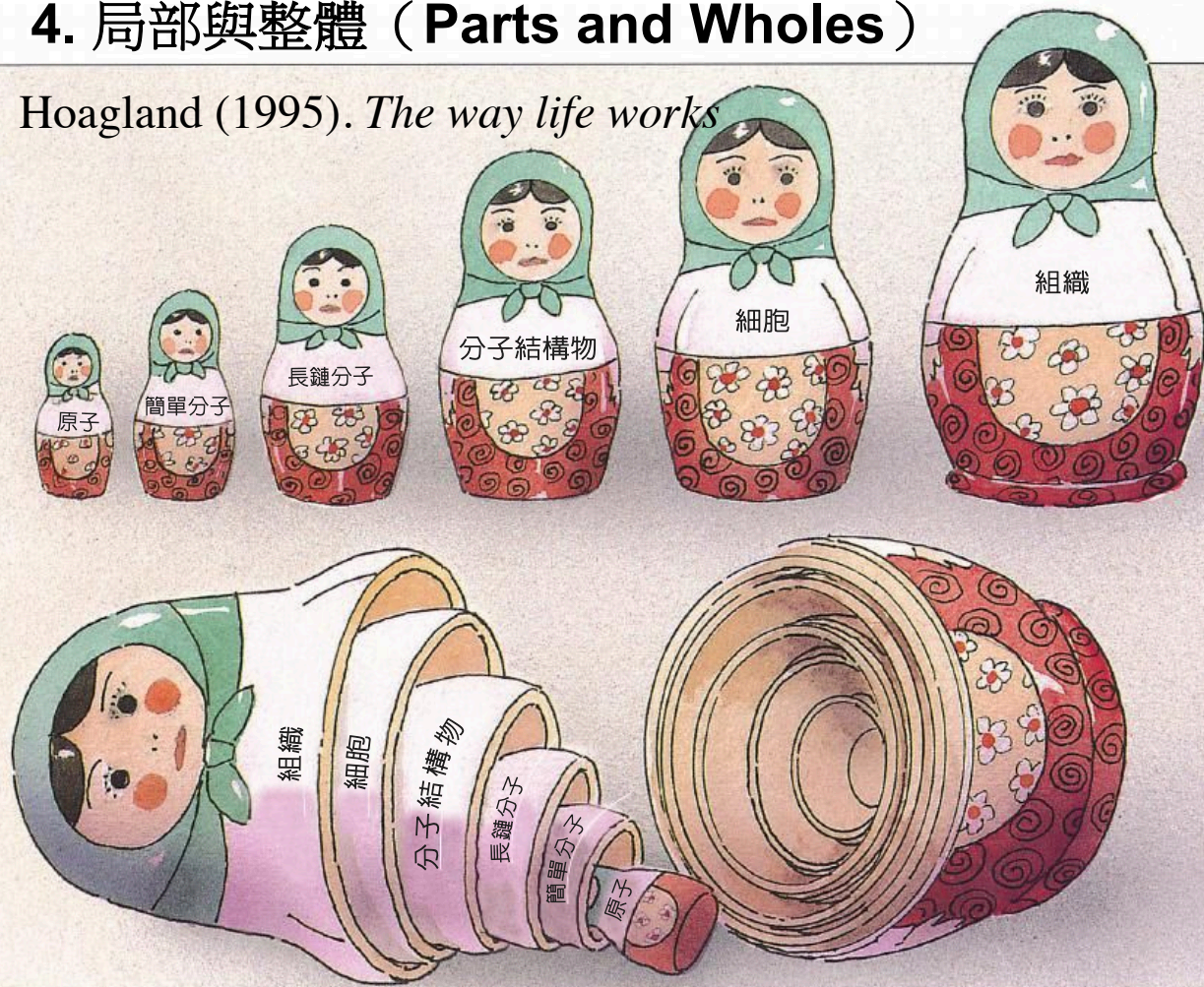
六相（總相、別相、同相、異相、成相、壞相）圓融

六相（總相、別相、同相、異相、成相、壞相）圓融

- 《大方廣佛華嚴經》卷34：「佛子！菩薩住此歡喜地，能成就如是大誓願……又發大願：『願一切菩薩行廣大無量，不壞不雜，攝諸波羅蜜，淨治諸地，**總相、別相、同相、異相、成相、壞相**，所有菩薩行皆如實說，教化一切，令其受行，心得增長；廣大如法界，究竟如虛空，盡未來際一切劫數無有休息。』」

4. 局部與整體 (Parts and Wholes)

Hoagland (1995). *The way life works*



把生命的結構分成若干層級來思考是挺不錯的辦法，由簡到繁，我們看到了原子、簡單分子、長鏈分子、分子結構物，再上去是組織、器官、系統、個體以及由個體組成的群集。

較高的層級總是包含了所有在它之下的層級，就像上圖中的俄羅斯娃娃那樣一個套一個。

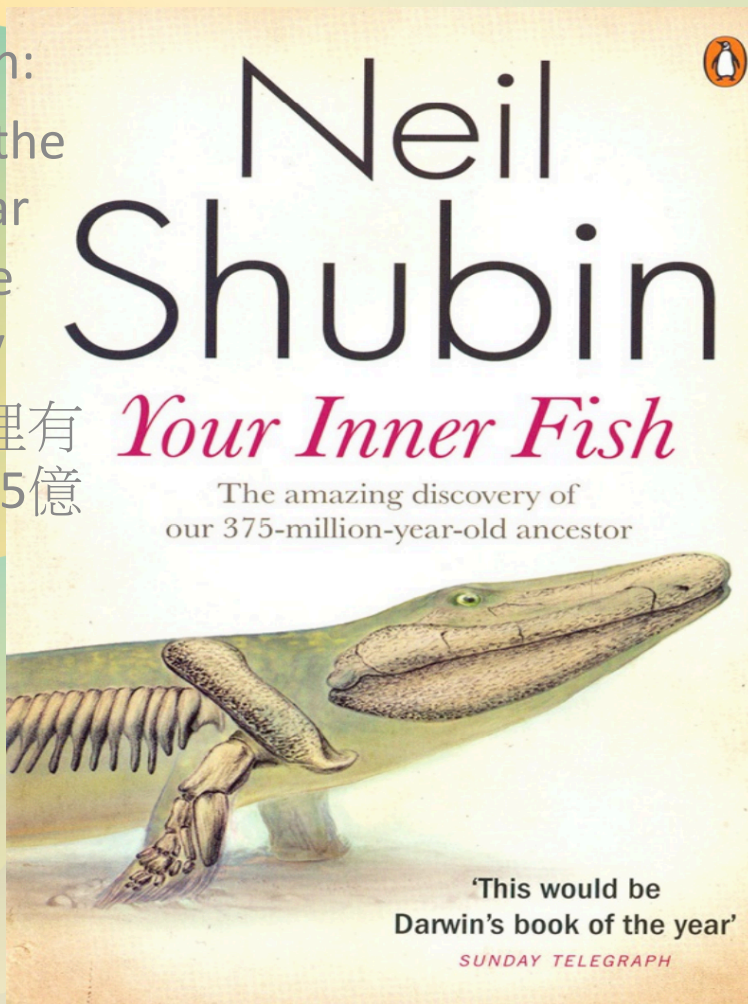
Shubin, Neil. 2008

法鼓山 大悲心 水陸法會

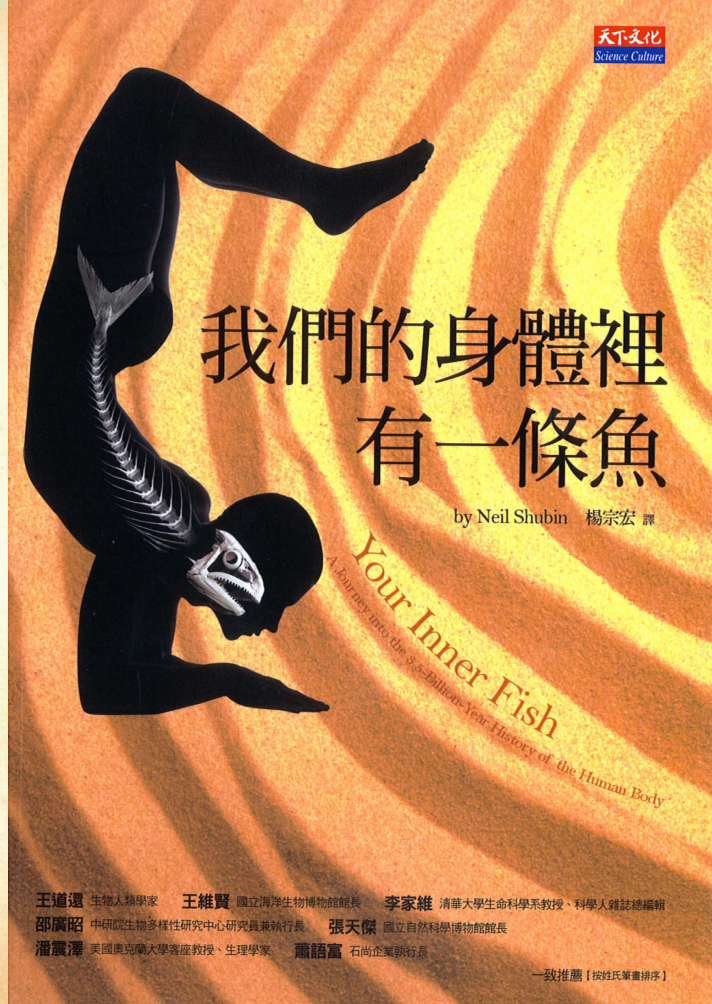
Your Inner Fish:

A Journey into the
3.5-Billion-Year
History of the
Human Body

《我們的身體裡有一條魚：人體35億年歷史之旅》



《我們的身體裡有一條魚》



王適邇 生物人類學家 王維賢 國立海洋生物博物館館長 李家維 清華大學生命科學系教授、科學人雜誌總編輯
邵廣昭 中研院生物多樣性研究中心研究員兼執行長 張天傑 國立自然科學博物館館長
潘震澤 美國奧克蘭大學客座教授、生理學家 蕭語富 石尚企業執行長

一致推薦【按姓氏筆畫排序】

Shubin2008 Your Inner Fish: A Journey into the 3.5-Billion-Year History of the Human Body 《我們的身體裡有一條魚：人體35億年歷史之旅》 1. 找身體裡面的那條魚

Finding an Inner Fish

- 所有物種都可以像俄羅斯套筒娃娃那樣來歸類，外面較大的娃娃包住裡面較小的娃娃，這樣一路下去。從歸類當中，我們就會發現自然界某種非常基本的特質。
- 譬如，動物園與水族館中的動物，基本上都有一顆頭和一雙眼睛，我們暫且把牠們稱做「凡物」everything。
- 這些有頭有眼的動物中，有一部分動物有四肢，我們就叫牠們「有四肢的凡物」。
- 這些有頭、眼及四肢的動物中，有一小群動物的頭腦超大、用兩隻腳走路、還會說話；這一小群動物其實就是我們人類。
- 運用這個方法，我們當然可以將所有的生物分出更多小群，但是即便只分三層，這樣的分類便具有預測的能力了。

法鼓山 慈悲心 永隆法會

[圖1.1]逛動物園時所獲得的發現，可以反映出蘊藏在世界各地岩石中的化石所呈現的物種。

所有物種都可以像俄羅斯套筒娃娃那樣來歸類，外面較大的娃娃包住裡面較小的娃娃，這樣一路下去。

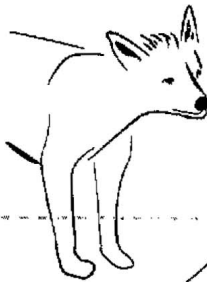
- 對哺乳動物的起源有興趣？那就去找中生代早期的岩石，地質化學告訴我們，那些岩石的年齡大概是二億一千萬年。
- 對靈長類的起源有興趣？那就到上面一點的白堊紀岩層找，那裡的岩石距今約有八千萬年。

動物園中物種的模式

有頭、四肢、毛髮、胸部、並用雙腳走路的「凡物」



有頭、四肢、毛髮、胸部的「凡物」



有頭和四肢的「凡物」

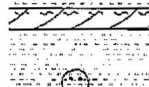
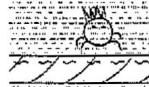
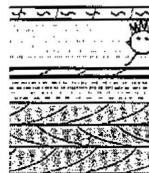


有頭的「凡物」



化石紀錄

年輕的岩石



古老的岩石

1.1 單一的主題(A Singular Theme)：所有生物之間的相同模式

法鼓山  水陸法會

Hoagland (1995). *The way life works*



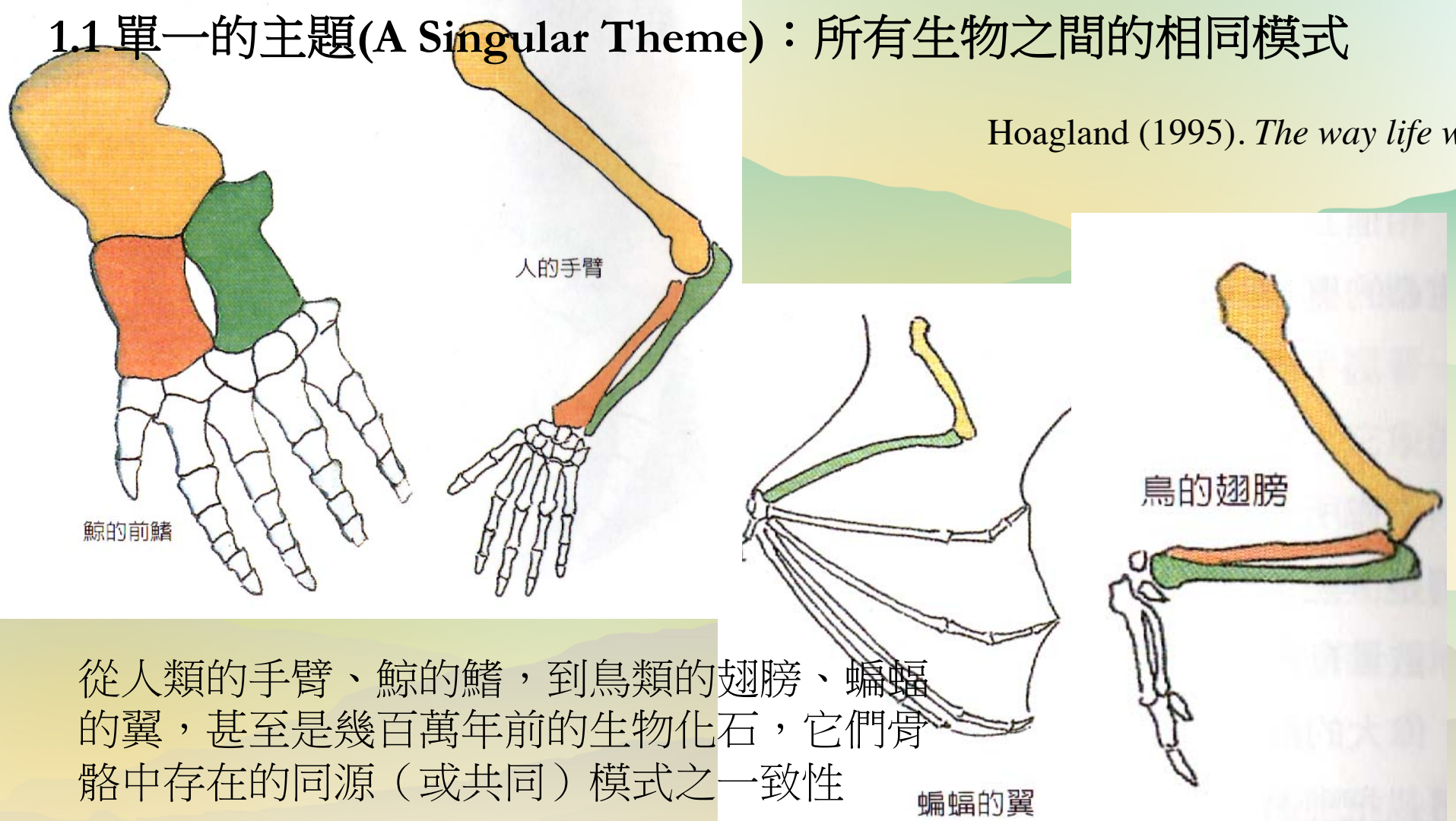
簡介

一具鯨的遺骸，……等你仔細瞧瞧牠的骨架，不禁訝異其中出現的模式。鯨的前鰭，骨骼分為3段：最靠近身體的那段，由一根骨頭構成；中間段有兩根並列的骨頭；而最靠外側的那段則開岔成5個分枝，每一分枝再由若干小骨構成。

結構與人類的手臂和手掌非常相似，儘管大小比例不同，但兩者的模式卻是像極了。……會不會這種肢、鰭之類的模式早在鯨或人類出現以前就存在了？

1.1 單一的主題(A Singular Theme)：所有生物之間的相同模式

Hoagland (1995). *The way life w*



從人類的手臂、鯨的鰭，到鳥類的翅膀、蝙蝠的翼，甚至是幾百萬年前的生物化石，它們骨骼中存在的同源（或共同）模式之一致性

Shubin2008 Your Inner Fish: A Journey into the 3.5-Billion-Year History of the
Human Body 《我們的身體裡有一條魚：人體35億年歷史之旅》 2. 舉手投足 Getting a Grip

- 歐文(Richard Owen, 1804-1892)爵士（恐龍dinosaur一詞之命名者）：手、鰭與翅膀有相同的架構
 - 手臂構造模式：上臂有一根骨頭，前臂有兩根骨頭，腕部則有九塊小骨，接著是一系列短骨所形成的五根手指。
 - 雖然四肢的功用和外型有根本的差別，但隱藏在後的藍圖卻是一模一樣的。……
 - 當他檢視顱骨和脊椎，甚至整個身體的整副骨架時，他發現所有的動物骨骼都有共同的基本結構。青蛙、蝙蝠、人和爬蟲，都只是某個結構主題的變異而已。



"What fun! What scholarship! What a bonanza for the layperson. You can't put it down."

—ELIZABETH MARSHALL THOMAS, author of *The Hidden Life of Dogs*

The Way Life Works

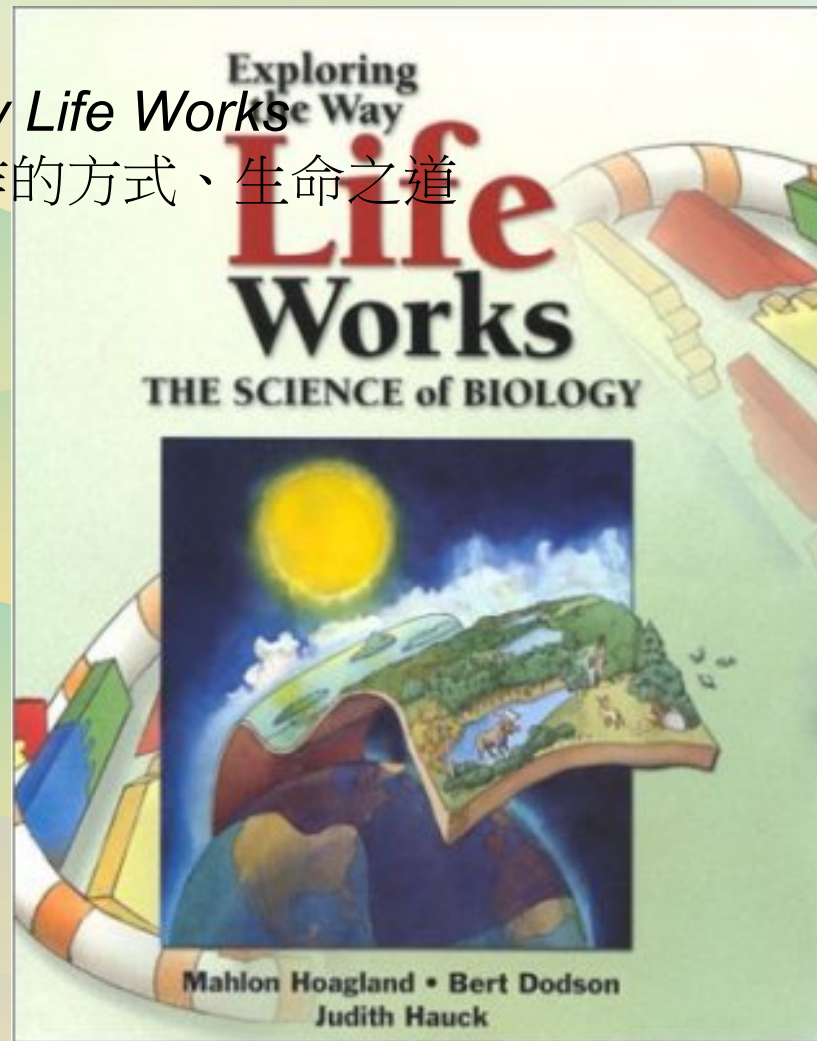
生命運作的方式、生命之道



The Way Life Works

The **Science Lover's** Illustrated Guide
to How Life Grows, Develops,
Reproduces, and Gets Along

Mahlon Hoagland and
Bert Dodson



欣賞生命的一致性（平等性）

When we — biologist and artist — first met in 1988, we discovered that we shared a fascination with **the unity of life** — how, deep down, all living creatures, from bacteria to humans, use the **same materials and ways of doing things**.



我們兩個人，一個是生物學家，一個是畫家，相遇在1988年。才初次見面，我們就發現彼此都對**生命的共通現象**充滿了驚喜與著迷？所有活生生的東西，從**微小的細菌**到**複雜的人類**，竟然都利用相同的**物質**與相似的**方式**運作著，真是奧妙極了！

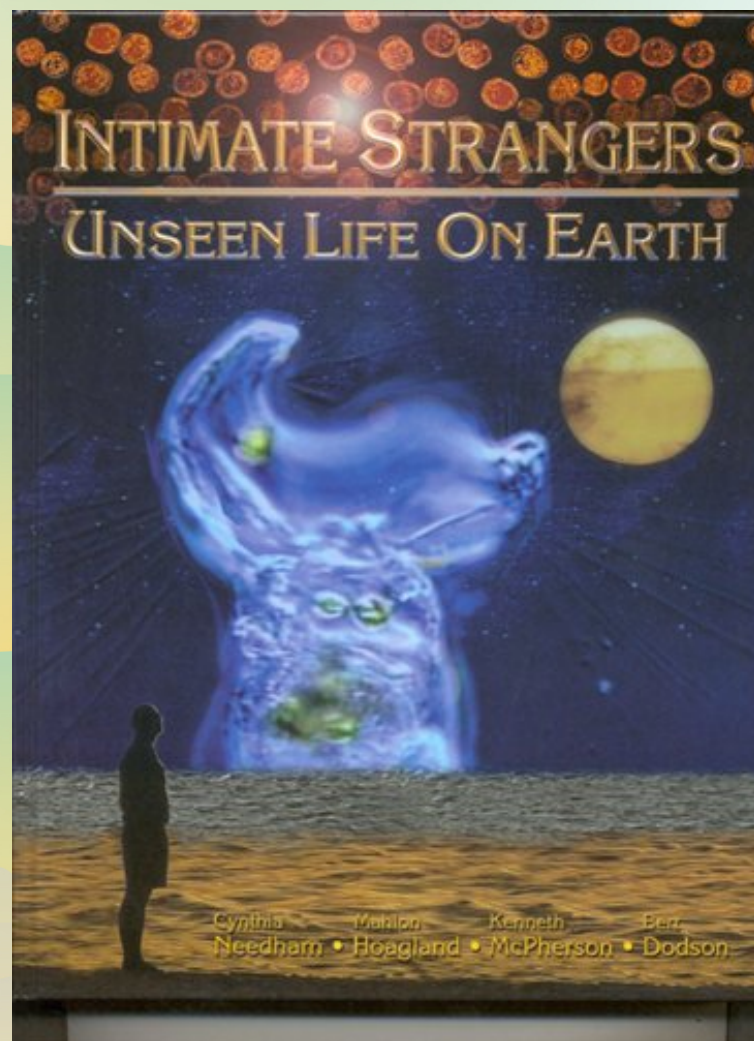
Intimate strangers: unseen life on earth

親密的陌生者：地球上看不見的生命

PBS (Public Broadcasting Service)
television series

Needham, Cynthia (EDT)/ Hoagland,
Mahlon/ McPherson, Kenneth/ Dodson,
Bert

Amer Society for Microbiology
2000/02/01



第三篇 危險的朋友，友善的敵人 DANGEROUS FRIENDS AND FRIENDLY ENEMIES

1. 與微生物同一個屋簷下 Living in a Microbial World
2. 當朋友變成敵人 When Friends Turn Against Us
3. 熟悉的敵人 Familiar Enemies
4. 最致命的陌生訪客 The Most Lethal of Strangers
5. 護衛我們的領土 Protecting Our Territory
6. 如何管制傳染病的爆發 Our Battle To Control Infectious Diseases
7. 與微生物共跳一曲演化之舞 Our Evolutionary Dance with Microbes

第三篇危險的朋友，友善的敵人 DANGEROUS FRIENDS AND FRIENDLY ENEMIES

- 人類和微生物之間存在一種脆弱的平衡。雖然我們和大多數的微生物都能和平共處，但有些小傢伙對我們就是不友善。
- 有時候，本來和我們是好朋友微生物也會反目成仇。
- 有時候，我們已熟悉如何相處的敵人，又趁機占上風，略勝我們一籌。
- 有時候，動作敏捷的致命陌生人，以排山倒海之勢對我們猛撲過來。
- 雖然我們和一些敵手已懂得相容共處之道，但對於許多狠角色，我們還是得採取公共衛生的手段以及運用我們最複雜的防禦系統--免疫系統，來遏止它們胡作非為。

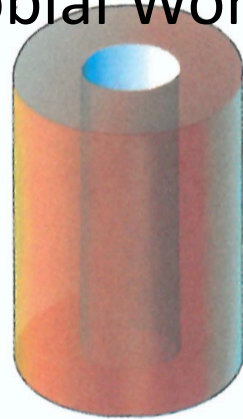
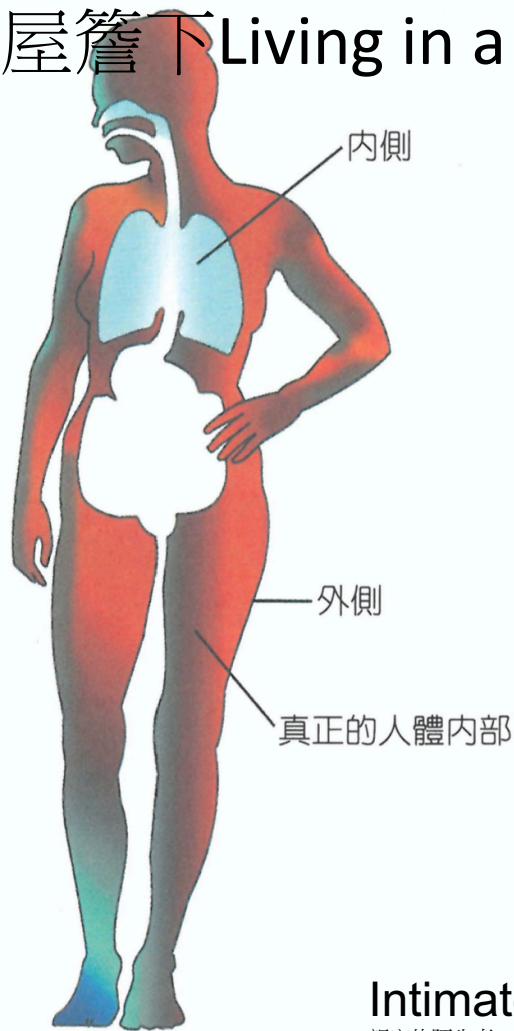
3.1 與微生物同一個屋簷下 Living in a Microbial World

- 我們的身體一點都不孤單。在我們的體內與體表可是住著數十億的細菌！不過嚴格說起來，它們並不是真的住在我們身體組織內。
- 細菌所聚集的地點都是一些能與外界相遇的表面，例如我們的皮膚、口腔、和消化道。
- 若從細菌的觀點來看，人體其實是一條巨大的中空管子，管子的內側與外側都有它們的據點，我們走到哪兒，它們就跟到哪兒。
- 我們供細菌吃住，細菌幫我們維持健康。這些正常菌群(normal flora，俗稱益菌群)是人體內的要角，我們得仰賴這複雜、精緻、又活躍的正常菌群生態，來維持身體健康。

3.1 與微生物同一個屋簷下 Living in a Microbial World

我們的身體一點都不孤單。在我們的體內與體表可是住著數十億的細菌！不過嚴格說起來，它們並不是真的住在我們身體組織內。

細菌所聚集的地點都是一些能與外界相遇的表面，例如我們的皮膚、口腔、和消化道。



一根管子有「內側」與「外側」之分。

一般來說，微生物都住在我們的皮膚、嘴巴、和腸道內，這些部位包含了管子的「內側」與「外側」(假設我們把身體想像成一條內外相通的管子)。入侵肌肉、骨頭及內臟的微生物，才算真的跑進人體的內部。

Intimate strangers: unseen life on earth

親密的陌生者：地球上看不見的生命



《科學人》2012.07

我們身體的細菌總數，高達自己細胞的10倍。這些菌叢與人體密切共生，影響深遠超乎想像。

Sender R, et al : Plos Biol, 14, 2016年
人體的細胞總數30兆： 3.0×10^{13}

70公斤體重

人體的細菌總數38兆： 3.8×10^{13}

0.2公斤細菌重