



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3

釋惠敏

# 總壇佛事儀軌

1. 啟壇結界

2. 輸誠懸旛

3. 奉請、奉供上堂

4. 乞攝儀則：誦地藏經

5. 奉請下堂：慈悲水懺

6. 授幽冥戒

7. 奉供下堂

四聖

六凡

8. 上圓滿供

9. 燒圓滿香

10. 送聖法儀

儀軌三段：

1.迎請

2.供養

3.奉送

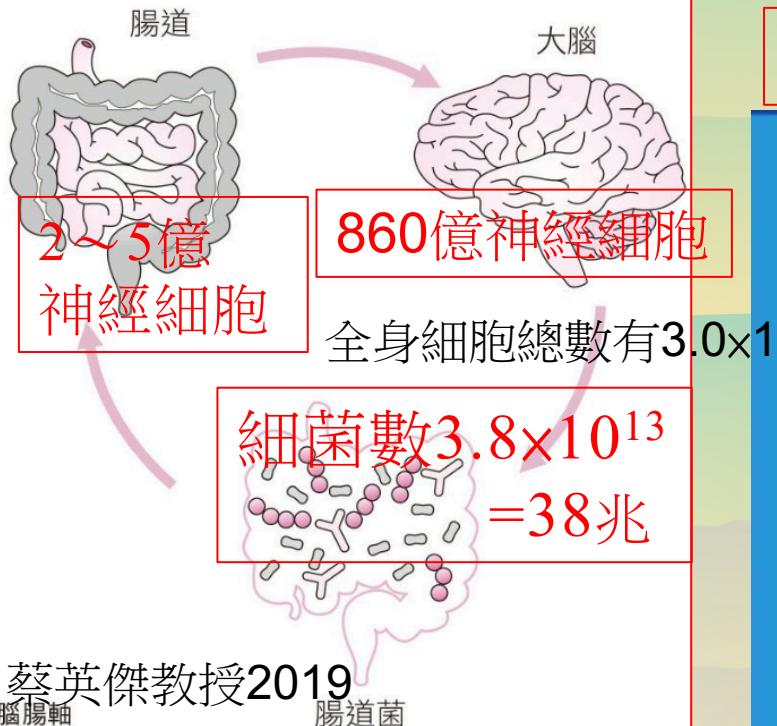
# 二時臨齋儀之飲食教育（供養、感恩、禪悅）

東晉道安（312-385）依據印度佛教僧制，編定《僧尼軌範》。現已不存，故其具體內容不詳，據傳包含：

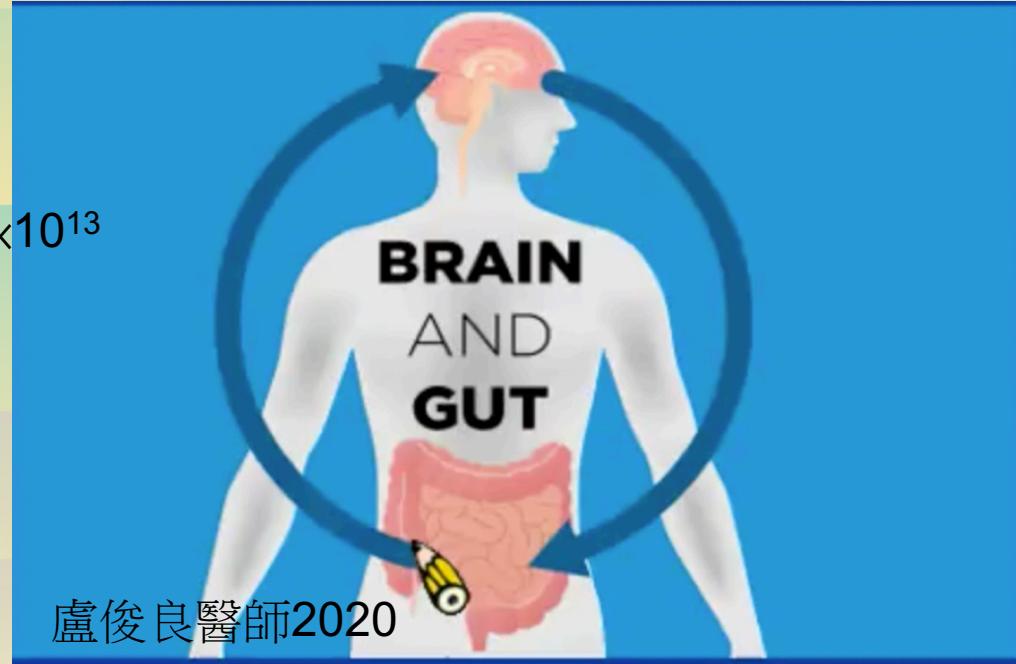
- (一)行香、定座、上經、上講之法（可能是講經的禮儀）。
- (二)常日六時行道、飲食、唱食之法（可能是朝暮課誦、二時臨齋儀）。
- (三)布薩、差使悔過等法（可能是誦戒、懺悔的禮儀）。後來漢傳佛教所用的僧制、禪宗清規類典籍，皆源此軌範。
- 二時臨齋儀（早午二時用齋之前的儀式）
  - 供養偈
  - 食存五觀
  - 結齋偈

## 1. 腸-腦軸(Gut-Brain axis)

## 2. 菌-腸-腦軸(Microbiota-Gut-Brain axis , MGB)



### 3. 避免大腦與腹腦衝突的飲食習慣



# 《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，

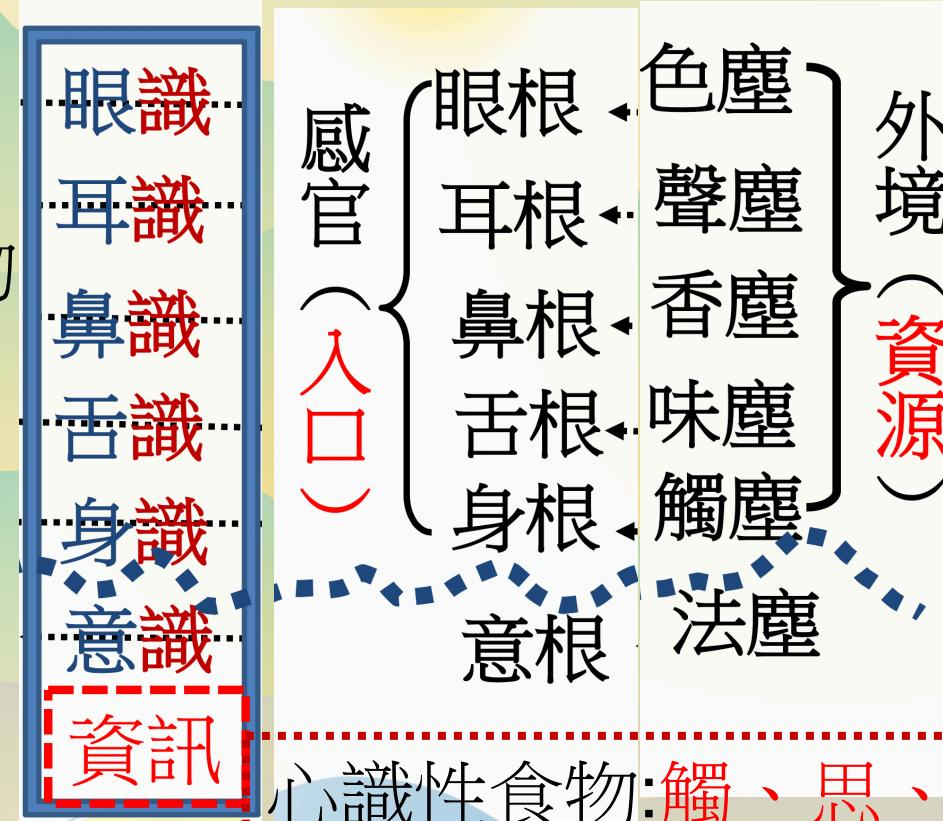
而於施食一門致意勤切者。

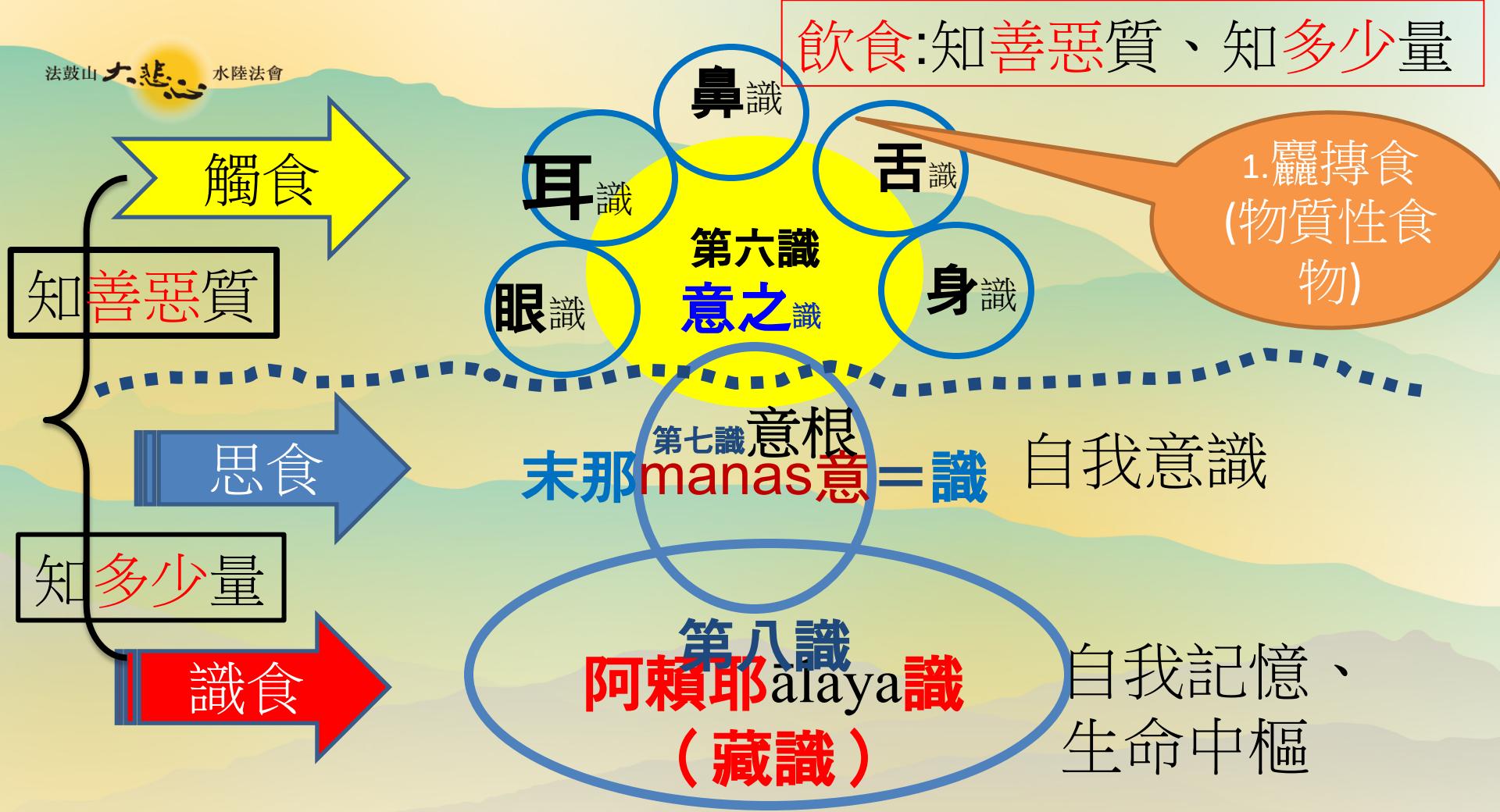
## 施食法會

觀世音菩薩示現餓鬼(焰口、面然：ulka(焰、燃)-mukha(口、面)，描述餓鬼「身體枯瘦，口中火然，咽如針鋒」之苦....在場諸師大眾同發悲心，「於倏忽際，普濟法界之饑虛；在頃刻間，利益河沙之鬼趣。」.....大眾也藉此齊修六度——布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若——自利利他。



## 粗顯(麤摶食) vs. 微細心識性食物: 觸、思、識

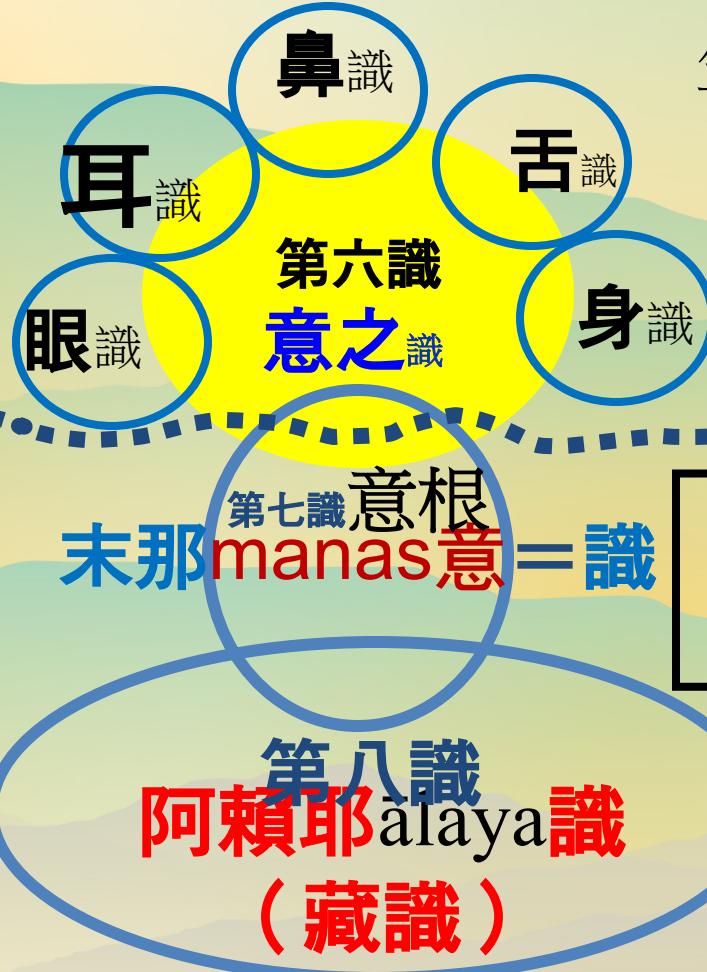




觸食

思食

識食



生理本能之  
「避苦趨樂」

自我意識 →  
自我執著心

自我記憶、生  
命中樞 → 自我  
執著心的對象

# 菩提善法-----煩惱惡法

(七覺支.....) (五蓋.....)

- 何謂明、解脫食。
- 答曰：七覺支為食。
  1. 念覺分、2. 擇法覺分
  3. 精進覺分、4. 喜覺分
  5. 輕安覺分
  6. 定覺分
  7. 捨覺分

- 何謂有愛食？
- 答曰：無明為食
- 無明亦有食、非無食；
- 何謂無明食？
- 答曰：五蓋為食。
  1. 貪欲蓋、2. 瞇恚蓋
  3. 昏沈、睡眠蓋、
  4. 掉、悔蓋、5. 疑蓋

## 北市最浪費！營養午餐1年倒掉1.8億

2016-05-29 03:33 聯合報 記者吳思萍、黃宏璣、蔡維斌、陳雅玲、李京昇 / 連線報導



為何不吃？  
學生挑食、少油  
鹽口感差...  
學生為何倒掉營  
養午餐？  
一名老師說：  
學生專挑雞腿吃  
，剩最多的是青  
菜和海帶，常原  
封不動送回。

台北市營養午餐費一餐最高60元（偏鄉35元）  
北市每年倒掉的營養午餐達兩千多噸，等於三百四十萬個便當，浪費近一點八億元。圖 / 北市餐盒公會提供

反觀中南部偏鄉學校許多孩子在家吃不到新鮮、豐富的午餐，營養午餐都吃光光，學校還打包剩下飯菜，讓清寒學生帶回家當晚餐，或成為社區弱勢家庭餐食。



南投縣中小學生營養午餐35元，扣除廚工費，用在食材25塊錢。圖／南投縣五城國小提供

台北市營養午餐費一餐最高60元（偏鄉35元）

# 台灣食物損耗嚴重 每天廚餘可堆60座101大樓

2016-07-30 07:21:43 聯合報 何定照

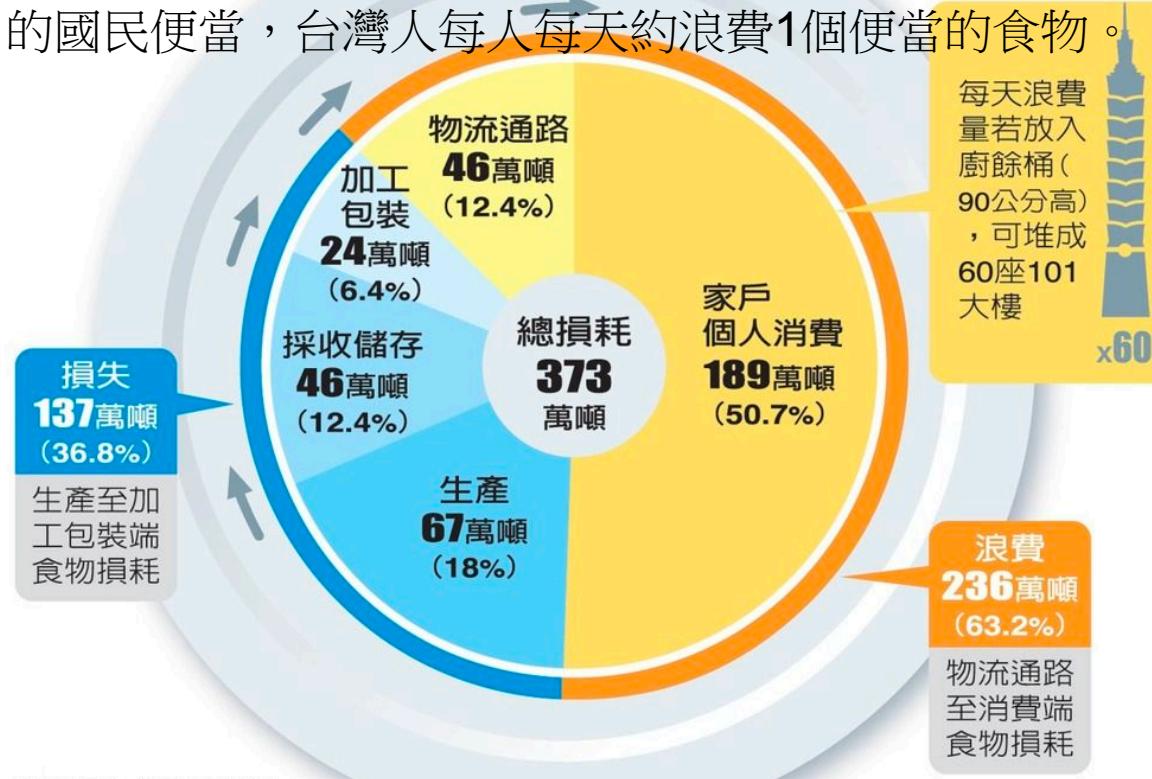
台大農經系教授徐世勳研究團隊規畫的亞太糧損資料庫APIP-PHLOWS數據，這也是台灣食物供應鏈損耗數字首次曝光。

根據這份2011年的資料，台灣一年糧食總損耗至少373萬噸，相當於全台每人平均年損耗158公斤；若換算成一個450克的國民便當，台灣人每人每天約浪費1個便當的食物。

台灣農產品從產地到餐桌損耗也很嚴重，每天浪費的廚餘量，若用每桶高90公分，容量155公斤的桶子裝，可堆到60座一〇一大樓高。

# 台灣食物供應鏈1年損耗

2011年的資料，台灣一年糧食總損耗至少373萬噸，相當於全台每人平均年損耗158公斤；若換算成一個450克的國民便當，台灣人每人每天約浪費1個便當的食物。



資料來源／以亞太糧損  
資料庫2011年蔬果魚肉等  
九項農產加總，小數點四捨五入

製表／何定照

聯合報

- 《紐約時報》報導，全球每年扔掉13億噸食物，占人類糧食種植總量的三分之一
- 聯合國「糧食及農業組織」食物浪費和損失專家羅莎·羅爾說，在貧窮國家，絕大部分的食物是因為保存技術不佳而浪費。比如在南亞，由於沒有足夠的冷藏設施，種植的花椰菜會腐爛一半。在東南亞，生菜從農場運往城內超市的途中會爛掉。消費者扔掉的食物只佔極少數，因為食物太寶貴了。
- 但在富裕國家，尤其是美國和加拿大，40%的食物浪費是由於消費者丟棄，原因包括人們購買的食物太多，人們不吃完盤內的食物，以及由於收入較高，食物開銷占收入的比重就低很多。

# How Much Food Do We Waste? Probably More Than You Think

By Somini Sengupta Dec. 12, 2017



## 二時臨齋儀與飲食教育

- 「減少剩食，飲食教育是根本。」教育現場普遍認為**食育**欠缺，孩子不懂得**珍惜**食物，是北市營養午餐浪費的主因。
- 「一定要加強**食育**，否則午餐費漲再高都沒用。」北市蘭雅國中教務主任洪國峰說：
- 孩子**挑食**的原因很多，除要求團膳業者改善，孩子心中對**餐食感恩**才是杜絕浪費的根本。

日本國會在2005年通過「食育基本法」

食育，是德育、智育、體育的根基：認識食材、產季、行銷，理解日本飲食文化，以及培養尊重大自然、勞動者的態度。「培養感恩的心」是寫在食育法令中的。

- 廣播先介紹今天營養午餐的菜單及生產者，接著響起的歌聲「謝謝生產者，青菜好好吃...」
- 生產者平野太太也到學校來了，她供應蔬果給櫻野小學校28年。這首歌即使聽再多次，也會讓她揚起微笑。



# 食存五觀：感恩來處、報答眾生

- 一、計工多少，量彼來處。
- 二、忖己德行，全缺應供。
- 三、防心離過，貪等為宗。
- 四、正事良藥，為療形枯。
- 五、為成道業，應受此食。

# 食存五觀：感恩來處、報答眾生

## 一、計工多少，量彼來處。

- 宋朝《釋氏要覽》解釋：如《大智度論》所說：此食墾植，收穫舂磨，淘汰炊煮，及成，用『工』甚多，量彼來處不易。
- 《孟子》也說：「且一人之身，而百工之所為備。」說明個人所需，須依賴大自然的材料、各行各業（百工）合作才能完備。如此感恩來處不易，可培養珍惜與報恩之心。

## 1994年「可食校園計畫」美國加州柏克萊

- 在學校設菜園，帶領學生**種植**、**收成**、**料理**及**分享**食物，在菜圃中學習歷史、語文到科學的各類知識，如今在美各地已蔚然成風，改變學生成人後的食物選擇。

加州熱血老師今年更喊出「**自己的午餐自己種**」行動，並在群眾募資網站上得到募款率百分之兩百以上的響應。



## 食存五觀：感恩來處、報答眾生

- (2) 怖思自己的德行，是完全？或欠缺？是否值得（報答）眾生的供養？如此各行各業也可培養敬業精神，不偷工減料，童叟無欺，服務社會。
- 用餐時(3)防心離過，避免對上味食起貪、下味食起嗔、中味食起癡，不挑食或偏食。如此平等心，慢嚼細嚥，飲食消化吸收良好，猶如
- (4)正事良藥，為療形體枯瘦，不食成病，
- (5)為成道業，報答眾生，應受此食。

# 義大利人的飲食教育從小開始

- 慢食教育中心長期推動「從學校菜園開始，可以改變世界。」，透過菜園，小孩能在遊戲中接觸土地、了解農作和環境的價值，感官能力也變得寬廣。

標舉味蕾回歸，帶回人類對自然食物的記憶，復育瀕危的傳統食物，對現代速食、工業化食品控制我們味蕾的反思



## 二時臨齋儀與飲食教育

有幾種基本味覺？

1. Salty 鹹味
2. Sour 酸味
3. Sweet 甜味
4. Bitter 苦味
5. Umami 鮮味

• 擁有基本味覺的對應飲食？

1.  $\text{Na}^+$  (鈉離子)



2.  $\text{H}^+$  (氫離子)



3.  $\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6$  (糖類)



4.  $\text{C}_{20}\text{H}_{24}\text{N}_2\text{O}_2$  (奎寧)



5.  $\text{C}_5\text{H}_9\text{NO}_4$  (麴胺酸)



Scientists discover a sixth sense on the tongue—for water

Science  
AAAS



## Scientists discover a sixth sense on the tongue—for water 科學家發現第六種味覺：水

By Emily Underwood | May. 30, 2017, 1:15 PM



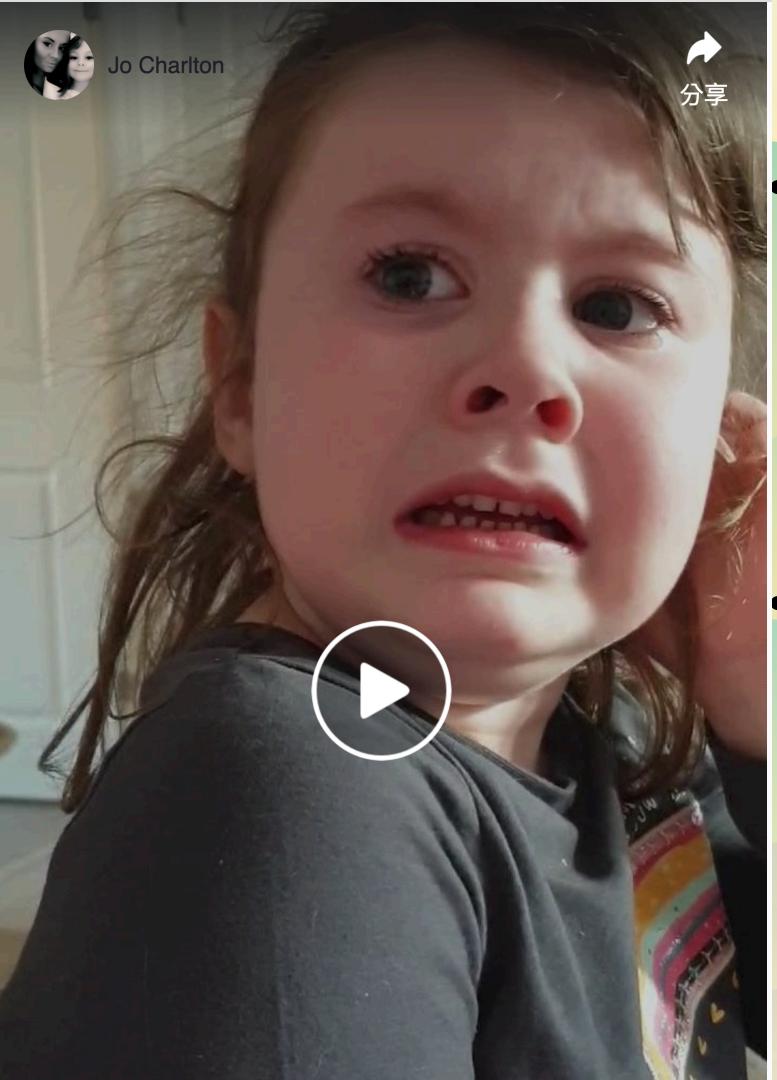
# 影／英國餐廳疫情下關門 4歲女孩驚聞母親下廚大聲嚎哭！ 2020-03-27 15:03 香港01 / 撰文：卓柏安

- 小女孩得知她只能吃媽媽煮的飯後嚎啕大哭。圖擷自 [FACEBOOK](#)
- 新冠肺炎（COVID-19）疫情之中，英國是其中一個大受影響的國家，首相約翰遜（Boris Johnson）於周一（23日）宣布將加強防疫措施，限制居民外出之餘，更連售賣非必要商品的店舖都要休息。當地一名4歲小女孩萊娜（Layla）近日被媽媽通知多間食店都休息甚至外賣都不送之後，就已經不斷嚎哭，當她知道要吃媽媽煮的食物時，幾乎走向崩潰邊緣！萊娜的經過雖然糟透了，但亦令一眾網民笑翻天，成為抗疫期間的一點甜。



Jo Charlton

分享



影／英國餐廳疫情下關門 4歲女孩驚聞母親下廚大聲嚎哭！2020-03-27 15:03 香港01 / 撰文：卓柏安

- 萊娜在短片開始拍攝的時候，就已經在放聲哭泣，並且趴在媽媽的大腿上：媽媽在拍攝短片的時候已經開始忍不住笑，似乎不太介意自己的女兒大受打擊，甚至繼續說「連Pizza Hut也關門了」，甚有落井下石之感。
- 短片由周一上載至今，已經累積多達289萬次觀看，亦因為短片成為網上熱話。外賣程式Deliveroo就安排了一次特別的送遞，為萊娜送上Pizza Hut的薄餅，使她十分開心。更重要的是，Deliveroo特別將外賣區域擴大到萊娜的家，使她們可以透過手機程式叫外賣，萊娜亦不一定要吃上媽媽煮的東西。

- 新冠肺炎（COVID-19）疫情蔓延全球，為了防止疫情擴散許多國家紛紛實施「封城政策」，而新加坡在封城數月後，目前逐漸解封。日前一名小男孩，在封城結束吃到朝思暮想的麥當勞後竟感動的崩潰大哭，影片曝光引起網友熱議。
- 綜合外媒報導，新加坡一名9歲小男孩亞當（Adam Bin Mohammad Irwan）是麥當勞的常客，但前陣子因為疫情關係，使得他家附近的麥當勞暫停營業，亞當也再沒吃到麥當勞，直到日前疫情趨緩，麥當勞開始重新營業，於是亞當的媽媽便買了他最愛的雞塊、薯條回家，決定給他一個驚喜。



# 新加坡小男孩解封後吃麥當勞 下秒卻崩潰痛哭

2020-05-28 16:56 聯合新聞網 / 綜合報導

- 影片中可以看到，亞當一開始以為媽媽在開玩笑，但沒想到在見到了他最愛的麥當勞後竟感動的崩潰大哭，並不停說著「妳為什麼要嚇我」，而他媽媽解釋「只是想給你一個驚喜」，之後亞當一邊滿足的吃著雞塊，時不時還把雞塊抱在懷裡。
- 看到亞當的反應也讓許多網友留言表示，「太感人了！他一定很感謝他的媽媽。隔離是愚蠢的，但至少它讓所有人更加珍惜我們曾經覺得理所當然的東西」、「如此感人，我也跟著哭了」、「小弟弟最純粹的幸福」、「好可愛的小男孩」。



Your Gut Has a  
Mind of Its Own

# The Second Brain

A Groundbreaking New Understanding  
of Nervous Disorders of the  
Stomach and Intestine

“Persuasive, impassioned . . . hopeful news [for those]  
suffering from functional bowel disease.”

— *New York Times Book Review*

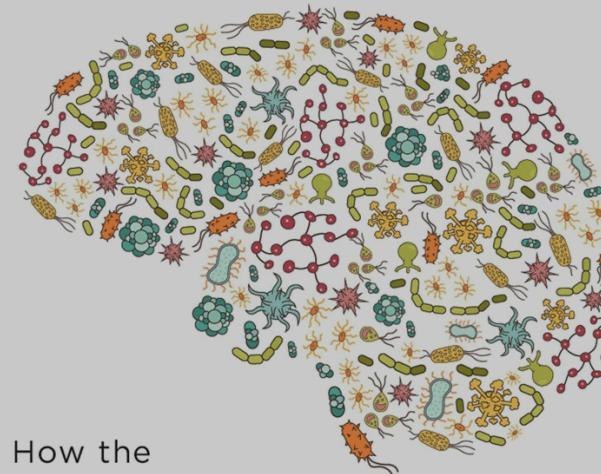
Michael D. Gershon, M.D.

腹腦：  
第二腦

功能性  
腹部疾病  
之希望

“This book redefines what it means to be healthy.” —David Perlmutter, MD,  
*New York Times* bestselling author of *Grain Brain* and *Brain Maker*

# THE Mind-Gut CONNECTION



How the  
Hidden Conversation  
Within Our Bodies Impacts Our Mood,  
Our Choices, and Our Overall Health

Emeran Mayer, MD

菌腸腦軸

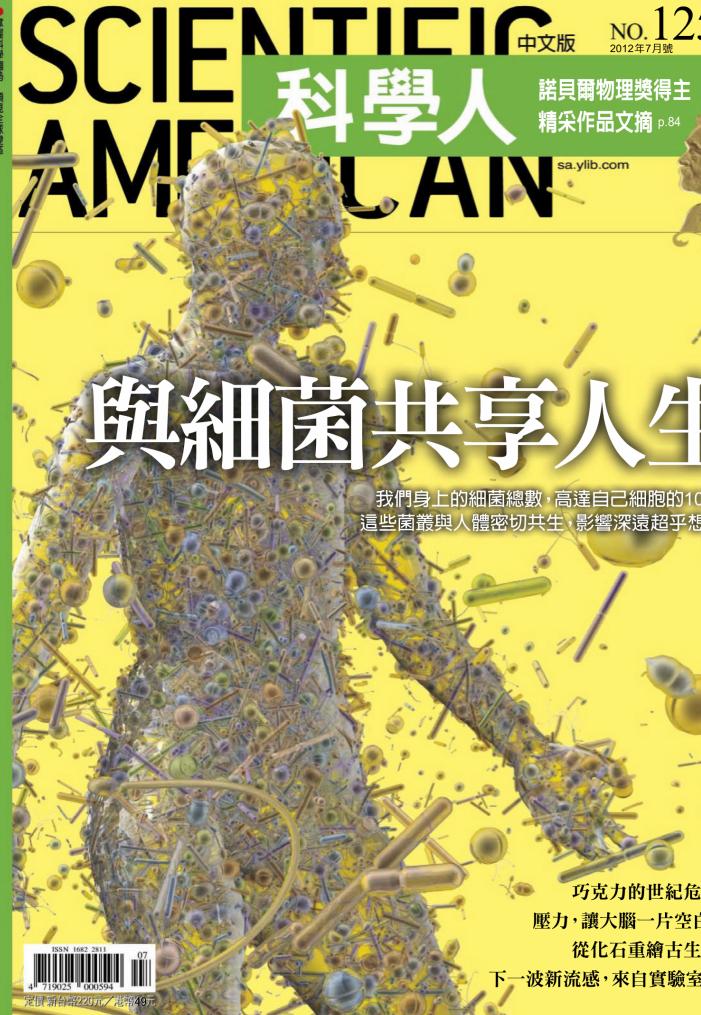
體內的對話  
(菌腸腦軸)

如何影響心  
情、選擇與  
健康

### 3. 避免大腦與腹腦衝突的飲食習慣

- 現代人覺得用餐時間無聊，**匆忙吞嚥**，想節省下時間來作其他事情。或**邊吃邊追劇**；或**邊吃邊滑手機**，忙於回應FB或LINE等社群網站；或邊吃邊開會，一心多用。
- 其實這些習慣會讓**大腦**搶用**腹腦**的資源，同時也**抑制副交感神經**，**快慢節奏失調**，容易造成**消化不良**、**便祕**、**缺乏食慾**、**血壓上升**、**胃脹**等**副交感神經障礙**等症狀，乃至讓「菌-腸-腦軸」失調，影響代謝、免疫、精神等機能。
- 所以，《腸：我們的第二個腦》）影片將善護「菌-腸-腦軸」視為**生命內在環境保護**，或可稱為「**心腹環保**」，值得我們關心與實踐。

- 三德六味：供養普施、有福他先
- 食存五觀：感恩來處、報答眾生
- 散心雜話，信施難消
- 四食資益：禪悅為食、所作皆辦
- 釋惠敏（2017.8）飲食教育：供養、感恩、禪悅（《人生》雜誌408期）



《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： $3.0 \times 10^{13}$

70公斤體重

人體的細菌總數38兆： $3.8 \times 10^{13}$

0.2公斤細菌重

多年來，科學家們知道我們體內另一個大腦的存在。我們的胃完全獨立運作，其作用遠不只是消化。它統治著一個壯觀的千億細菌群，這些細菌對我們的性格產生了巨大影響。帕金森氏症等某些大腦疾病可能源於腸道神經元的變性。

MAGELLAN TV

EXPLORE GENRES ARTICLES

《腸：我們的第二個腦》

THE GUT  
THE SECOND BRAIN

A film by  
Cécile Denjean

SHARE

The Gut: Our Second Brain

55MIN

## 1. 腸-腦軸(Gut-Brain axis)

- 專家們說：腸道壁約有2～5億神經元，運用占全身95%的血清素、占全身50%的多巴胺（此兩類是快樂因子）以及數十種的神經傳導物質，讓「腹腦」類似大腦，能讓相關細胞之間相互溝通、表達情緒，以便讓受許多內外因素影響的消化系統的順利運作，現場即時因應處理。
- 例如：當食物不新鮮時，腸道可感知問題，立刻啟動逆行蠕動模式，將腸道食物，逆推入胃，由食道中嘔吐。
- 若有腸道無法處理的問題，則經由迷走神經上傳大腦，可能引發悲傷、快樂、壓力，甚至影響記憶、學習、判斷。

## 1. 腸-腦軸(Gut-Brain axis)

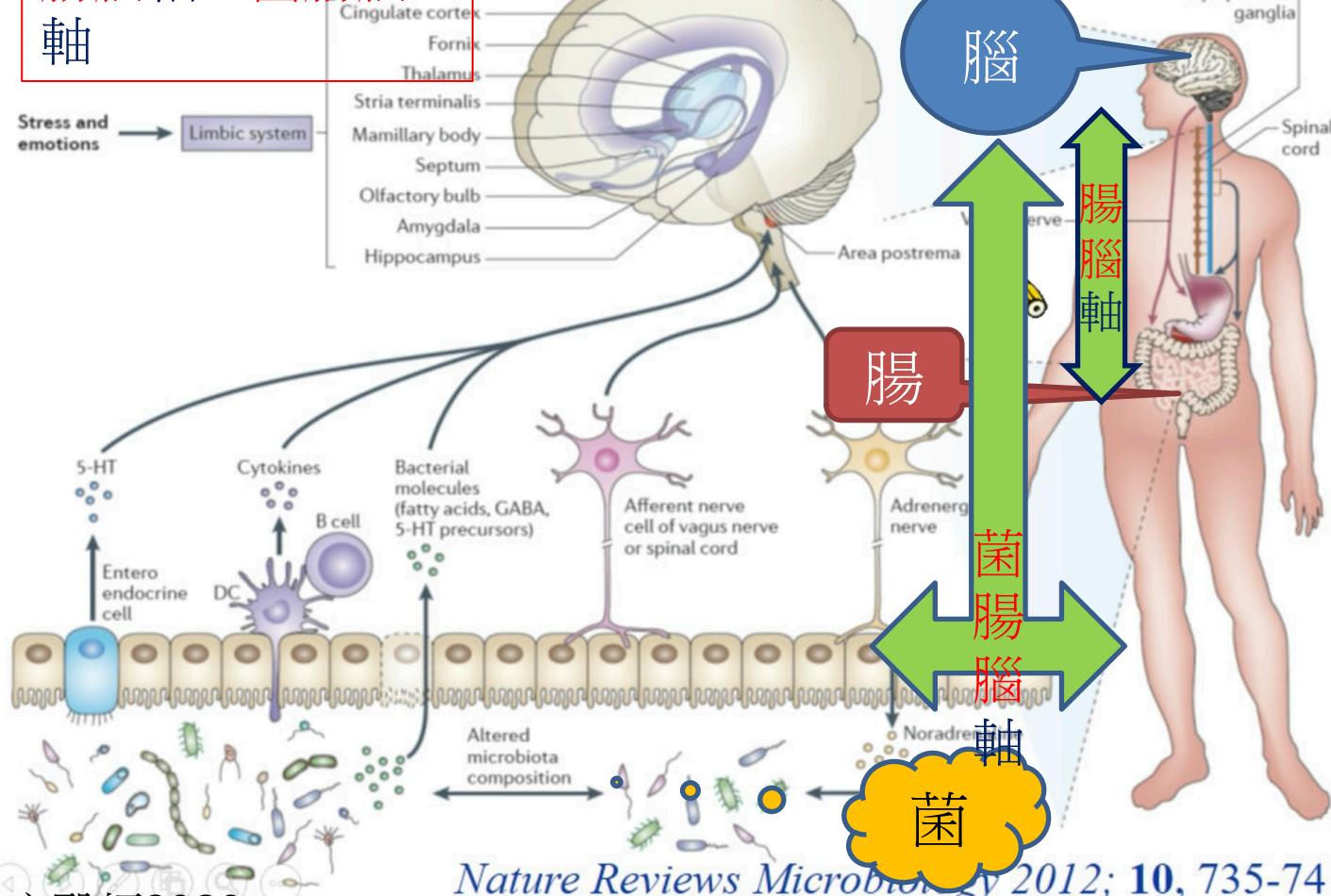
- 食欲的啟動與控制就是「腦腸軸」的實例，厭食症、暴食症、盛行率近20%的腸躁症（有壓力時，會腹痛，便祕或腹瀉），乃至憂鬱症、自閉症等神經心理問題都是「腦腸軸」失衡的結果。
- 目前，醫學界也發現從腸道神經系統之相對容易與安全的切片檢查，可以早期發現巴金森症、阿茨海默病等神經退化性疾病，或自閉症等精神性疾病，以便提供早期且有效的治療。

## 2. 菌-腸-腦軸(Microbiota-Gut-Brain axis, MGB)

- 當科學家們深究為什麼腸道會影響代謝、免疫、精神等機能時，似乎難以只用「腸道有**複雜的神經系統**、是**最大的免疫器官**」等說法來解釋。
- **21世紀初**，由於次世代DNA定序技術（**NGS**），了解「腸-腦軸」的各種生理功能是由腸道菌扮演關鍵角色，因此產生「菌-腸-腦軸」的用詞。
- 最新估計，若是**70公斤**的人體，全身細胞總數有 $3.0 \times 10^{13}$ ，但細菌總數卻有 $3.8 \times 10^{13}$ ，且大部分是在腸道。約**1000種**的腸道菌中，好菌占**10～20%**，壞菌占**20%**，中性菌（伺機變好變壞，端視何者占優勢）占**60～70%**。
- 因此腸道健康方法之一是以膳食纖維或異麥芽寡醣養好菌，或從口服益生菌來補充好菌。

# 腸腦軸→菌腸腦 軸

Stress and emotions → Limbic system



## 2. 菌-腸-腦軸(Microbiota-Gut-Brain axis, MGB)

研究報告：腸道菌叢與大腦之間可能有五種溝通途徑：

- (1) 「腸-腦軸」的神經網絡，
- (2) 神經內分泌-下視丘-腦垂腺-腎上腺(HPA)軸，
- (3) 腸道免疫系統，
- (4) 腸道細菌合成的神經傳導物質和神經調節物質，
- (5) 改變腸道黏膜屏障與腦血管屏障功能。

因此，有科學家提出：腸道菌叢是「第三個腦」的觀點。