



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



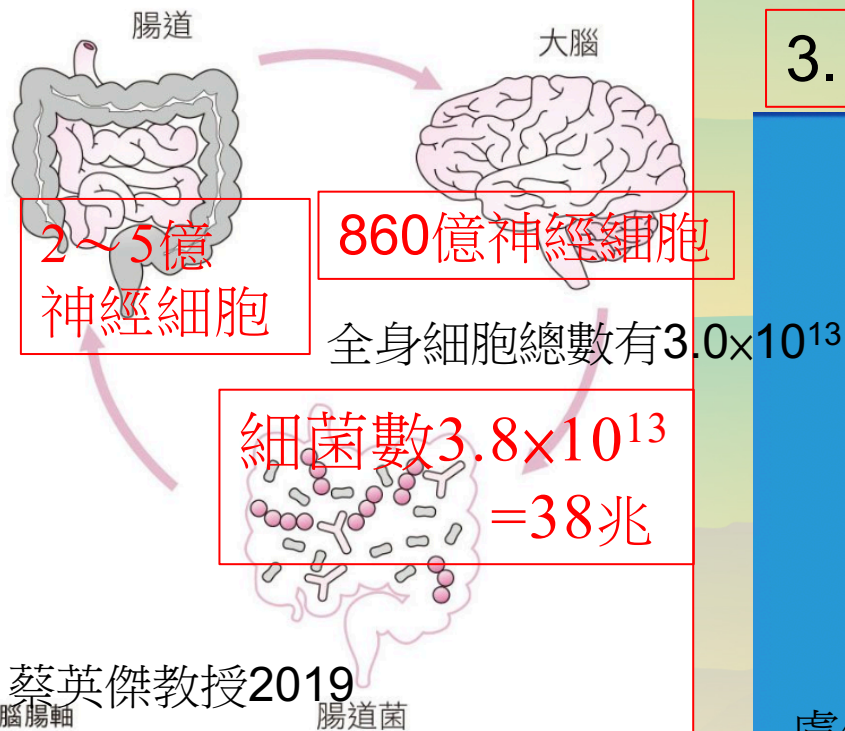
## 二時臨齋儀之飲食教育（供養、感恩、禪悅）

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：

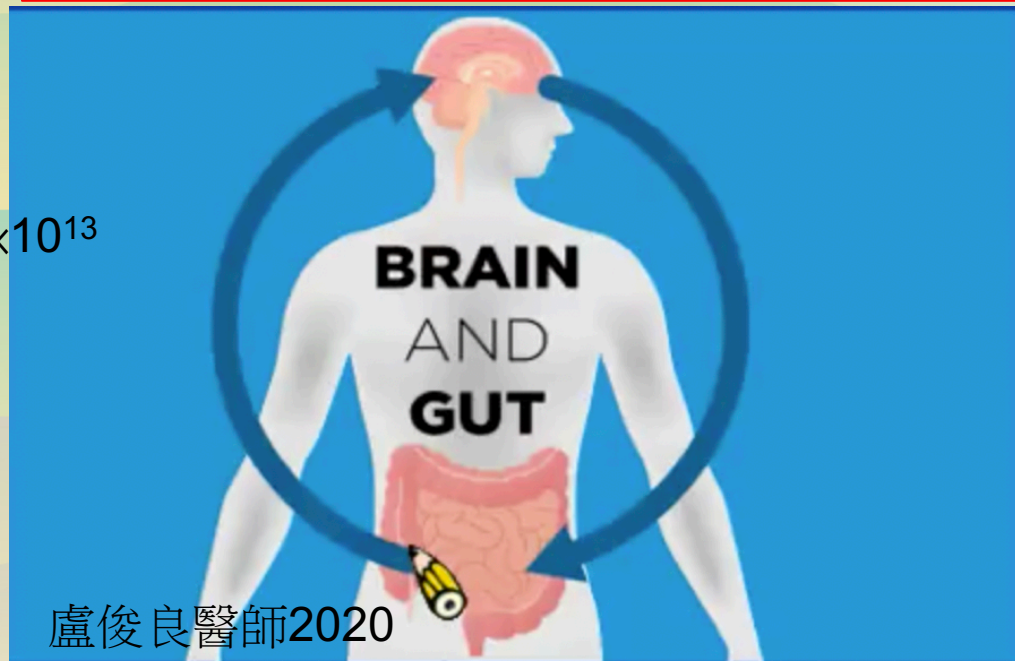
- （一）行香、定座、上經、上講之法（可能是講經的禮儀）。
  - （二）常日六時行道、**飲食、唱食**之法（可能是朝暮課誦、**二時臨齋儀**）。
  - （三）布薩、差使悔過等法（可能是誦戒、懺悔的禮儀）。後來漢傳佛教所用的僧制、禪宗清規類典籍，皆源此軌範。
- **二時臨齋儀**（早午二時用齋之前的儀式）
    - 供養偈
    - 食存五觀
    - 結齋偈

## 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(麤搏食) vs. 微細心識性食物: 觸、思、識



1. 物質性食物  
(麤搏食)

眼識

耳識

鼻識

舌識

身識

意識

資訊

感官

(入口)

眼根

耳根

鼻根

舌根

身根

意根

色塵

聲塵

香塵

味塵

觸塵

法塵

外境

(資源)

心識性食物: 觸、思、識



飲食：知善惡質、知多少量



生理本能之  
「避苦趨樂」

觸食

耳識

鼻識

舌識

眼識

第六識  
意之識

身識

思食

第七識 意根  
末那 *manas* 意 = 識

自我意識 →  
自我執著心

識食

第八識  
阿賴耶 *ālaya* 識  
(藏識)

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. 瞋恚蓋
  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

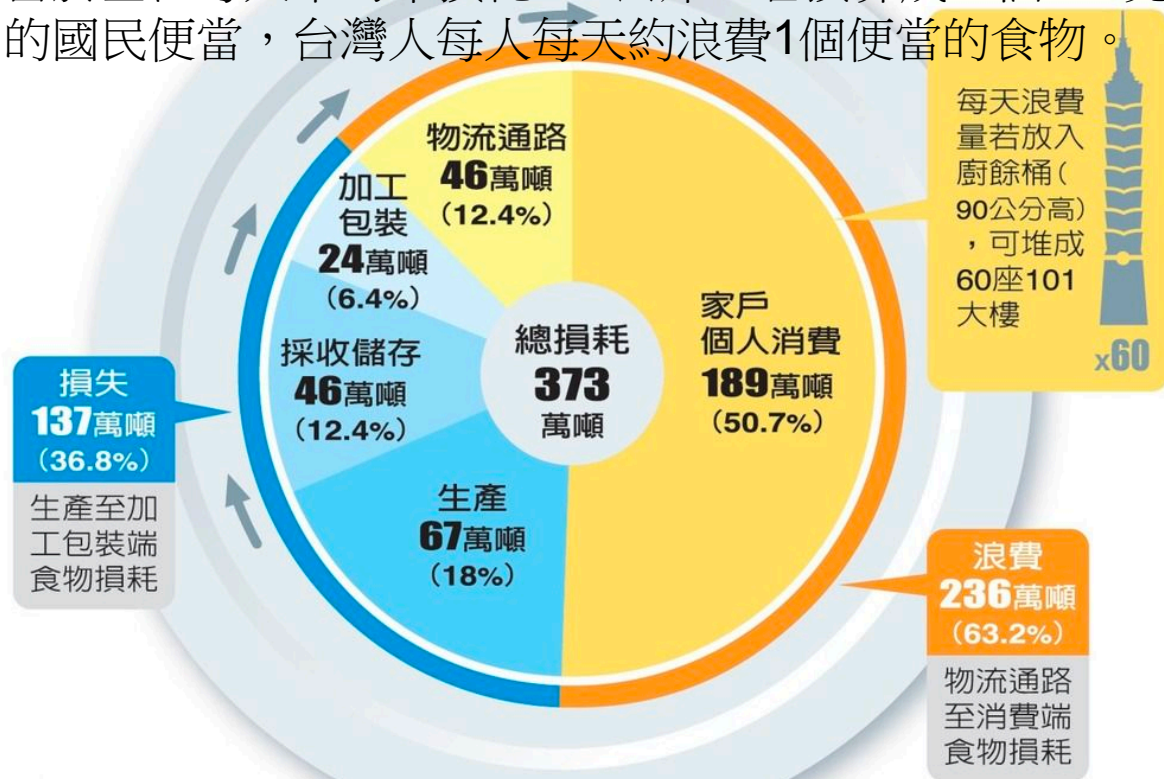
台大農經系教授徐世勳研究團隊規畫的亞太糧損資料庫APIP-PHLOWS數據，這也是台灣食物供應鏈損耗數字首次曝光。

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

- 《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、運銷，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) 忖思自己的德行，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.  $\text{C}_5\text{H}_9\text{NO}_4$ （麩胺酸）



Scientists discover a sixth sense on the tongue—for water

Science  
AAAS

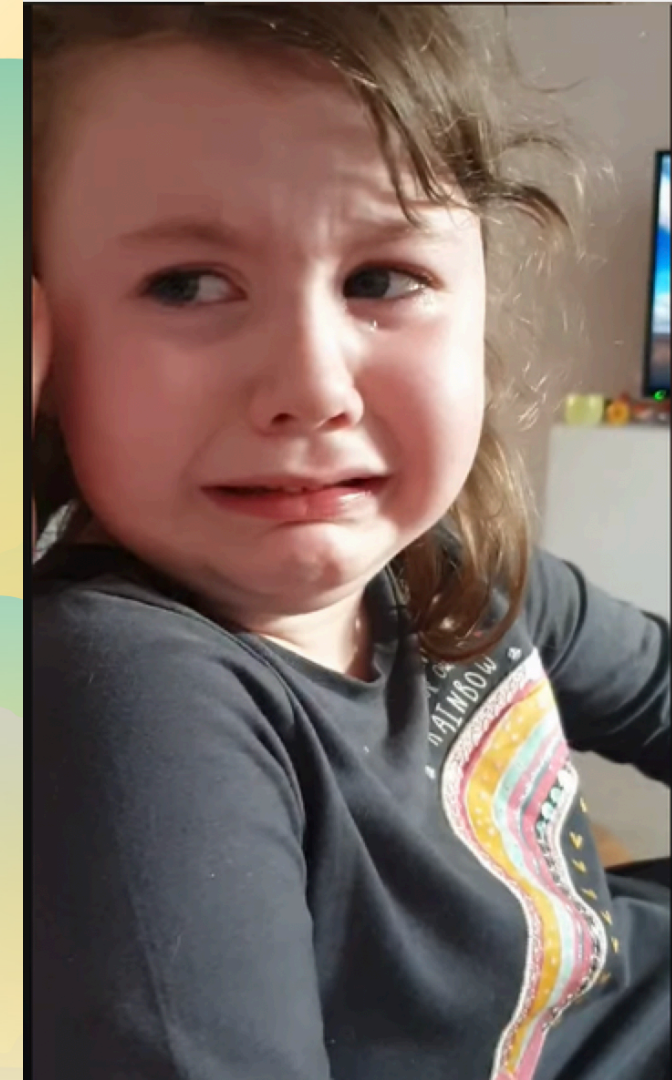


## Scientists discover a sixth sense on the tongue—for water

## 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

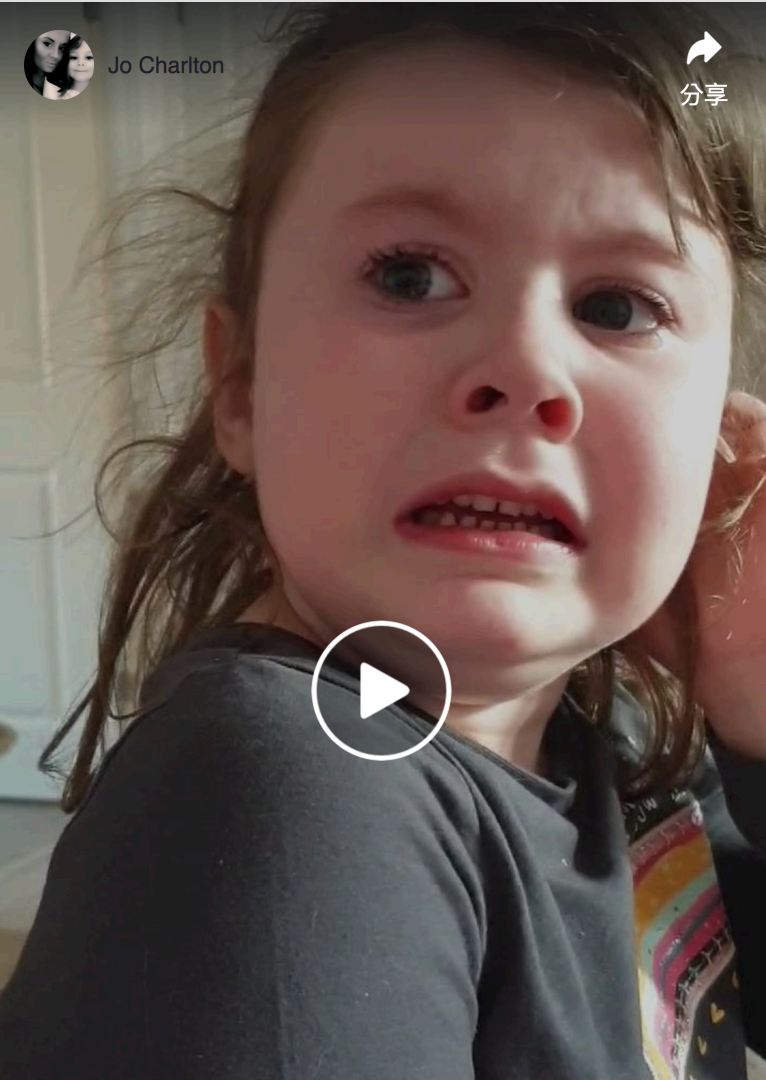
- 小女孩得知她只能吃媽媽煮的飯後嚎啕大哭。  
。圖擷自 [FACEBOOK](#)
- **新冠肺炎（[COVID-19](#)）疫情**之中，**英國**是其中一個大受影響的國家，首相約翰遜（**Boris Johnson**）於周一（23日）宣布將加強防疫措施，限制居民外出之餘，更連售賣非必要商品的店舖都要休息。當地一名4歲小女孩萊娜（**Layla**）近日被媽媽通知多間食店都休息甚至外賣都不送之後，就已經不斷嚎哭，當她知道要吃媽媽煮的食物時，幾乎走向崩潰邊緣！萊娜的經過雖然糟透了，但亦令一眾網民笑翻天，成為抗疫期間的一點甜。



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、便秘、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。



## 二時臨齋儀之飲食教育（供養、感恩、禪悅）

- 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<sup>TV</sup>

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)

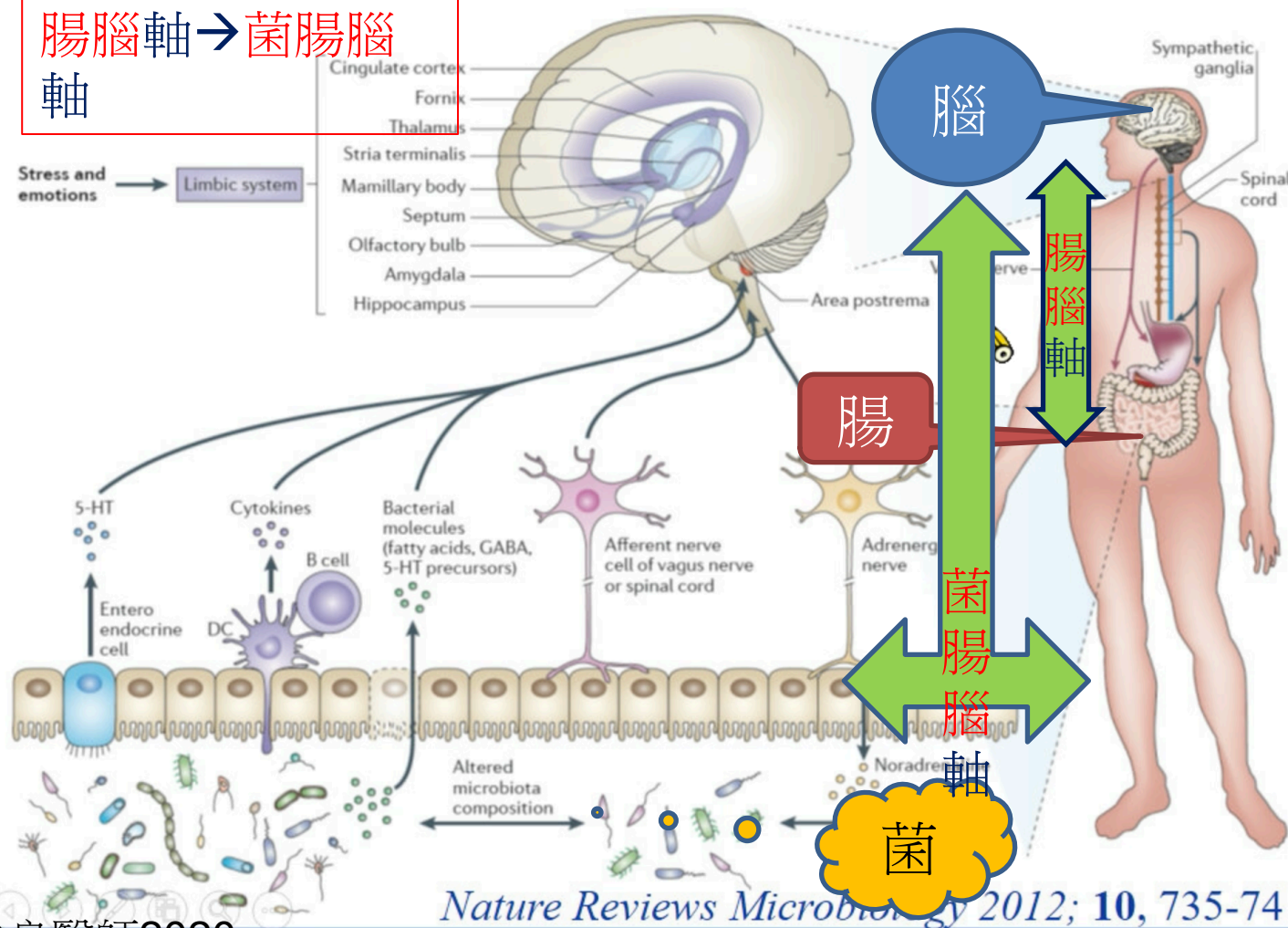
- 食欲的啟動與控制就是「腦腸軸」的實例，**厭食症、暴食症、盛行率近20%的腸躁症**（有壓力時，會腹痛，便秘或腹瀉），乃至**憂鬱症、自閉症**等神經心理問題都是「腦腸軸」失衡的結果。
- 目前，醫學界也發現從**腸道神經系統**之相對容易與安全的切片檢查，可以**早期發現巴金森症、阿茲海默病**等神經退化性疾病，或**自閉症**等精神性疾病，以便提供早期且有效的治療。

## 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糖養好菌，或從口服益生菌來補充好菌。



# 腸腦軸→菌腸腦軸



*Nature Reviews Microbiology* 2012; 10, 735-74

## 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)改變腸道粘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。