



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4

釋惠敏



# 《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）
- 十界（善惡、苦樂的比例差別）互具；一心三觀
  - 善惡、苦樂互具
  - 善惡同源、苦樂同功
- 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

# 《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，車轔于轍。

心為法本，心尊心使，中心念善，

即言即行，福樂自追，如影隨形。

觀心十法界：

善惡（業因）、苦樂（果報）的比例差別

# 心為法本： 善惡（業、苦樂 因）、（果報）的 比例差別

觀心十法界圖

若人欲了知

三世一切佛

應觀法界性

大悲心 水陸法會

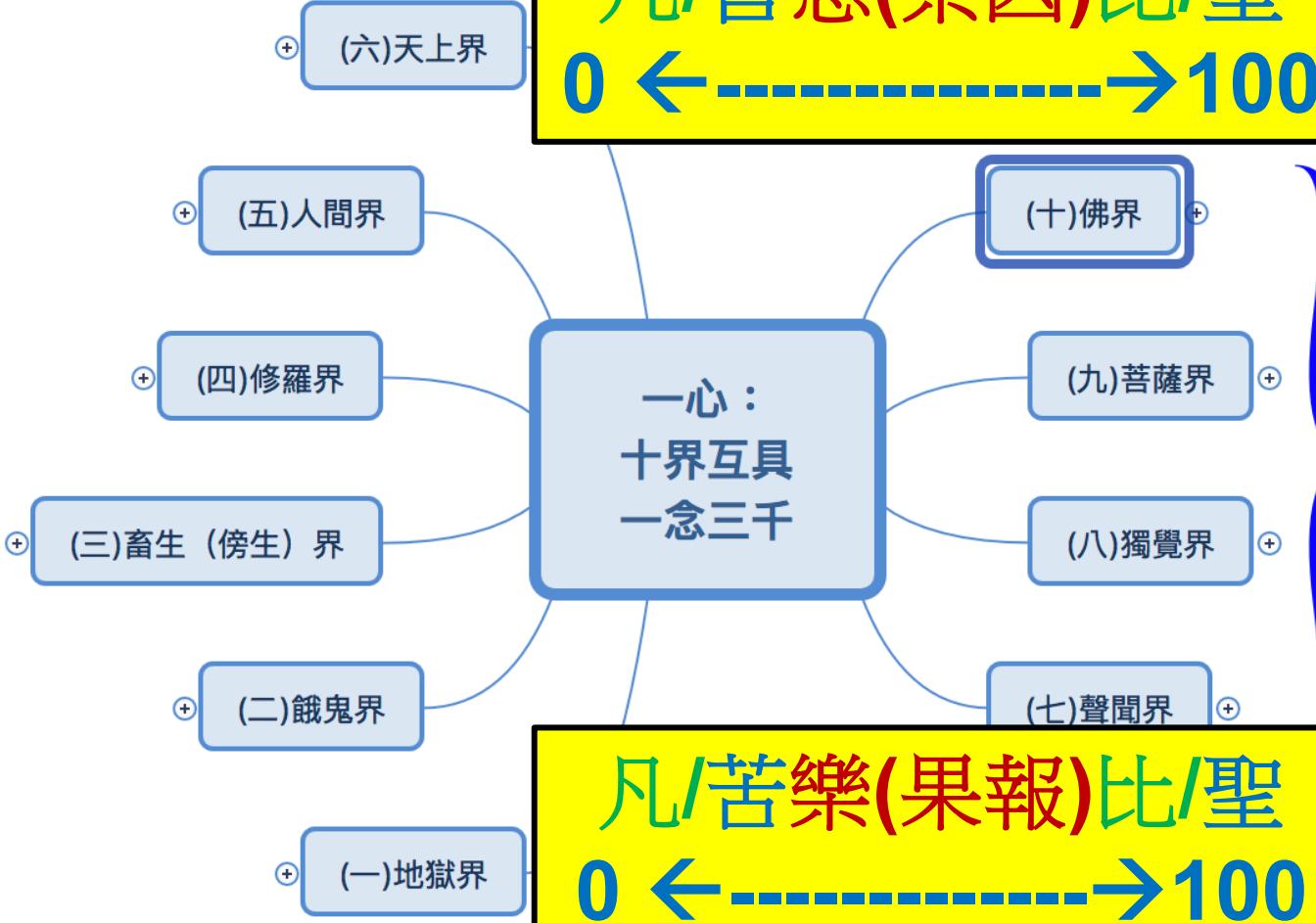
一切惟心造



觀心  
十法界

凡/善惡(業因)比/聖  
0 ←-----→ 100

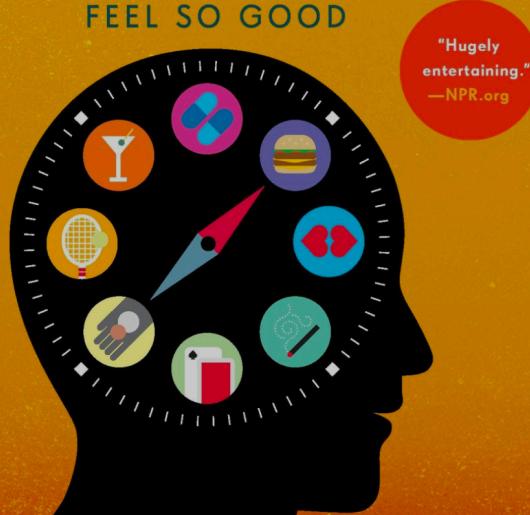
一心：  
十界互具  
一念三千



NEW YORK TIMES BESTSELLER

# THE COMPASS OF PLEASURE

HOW OUR BRAINS *Make* FATTY FOODS,  
Orgasm, EXERCISE, Marijuana, GENEROSITY,  
VODKA, Learning, and GAMBLING  
FEEL SO GOOD



- Dr. David Linden (John Hopkins Uni. Neuroscientist):

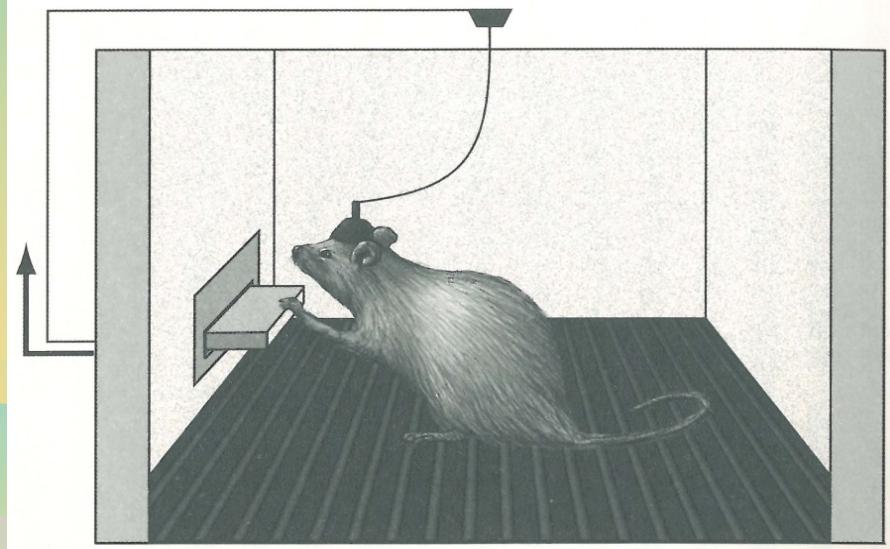
## *The Compass of Pleasure 愉悅的羅盤: How Our Brains Make Fatty Foods, Orgasm, Exercise, Marijuana, Generosity, Vodka, Learning, and Gambling Feel So Good*

They all evoke neural signals that converge on a small group of interconnected brain areas call the **medial forebrain pleasure circuit**.

## [1.1]米納(Milner)與歐茲(Olds) 1953

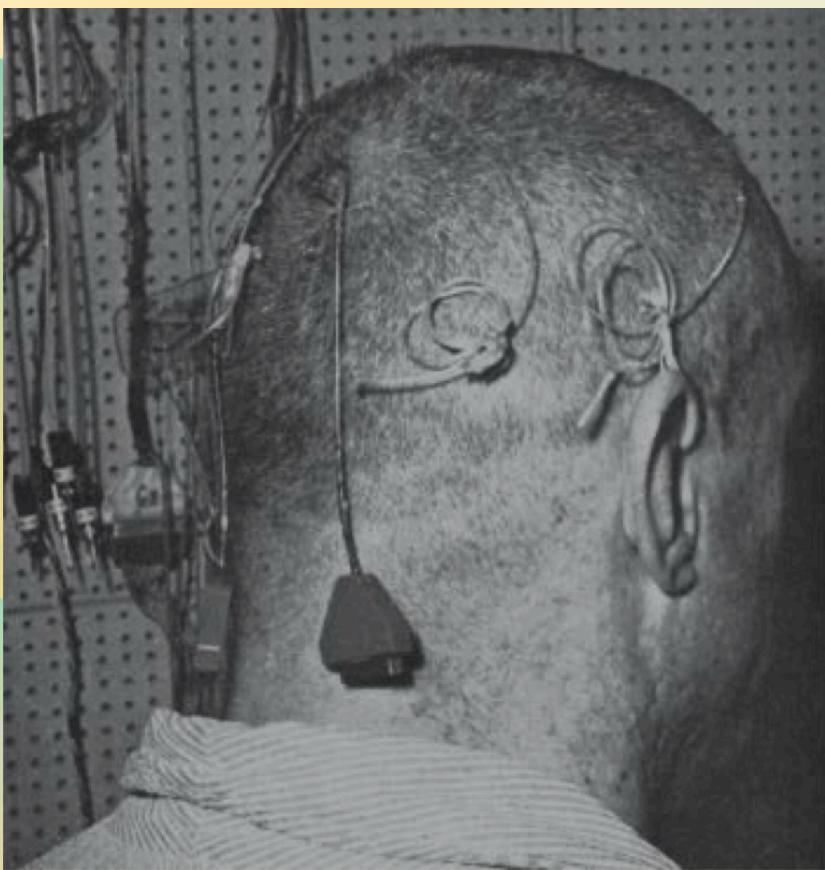
- 1953年，蒙特婁。米納(Peter Milner)與歐茲(James Olds)還是麥基爾大學(McGill University)的博士後研究員時，在知名心理學家賀伯(Donald Hebb)的指導下進行實驗，必須將電極深深植入老鼠腦部——值得慶幸的是這兩人在實驗時發生了一點點誤差。
- 測試標的是中腦網狀系統(midbrain reticular system)。該部位位於腦部中線，基部尾端形成腦幹，曾有實驗室發現這個部位負責控制睡眠與甦醒的循環。
- 但這次手術不巧將電極裝偏了，電極仍位於中線上但偏向前端，落在中隔(septum)的區域上。

# 圖1.1 老鼠自我刺激愉悅迴路Self-stimulation of the pleasure circuit in a rat



老鼠偏好愉悅迴路的刺激甚於**食物**(即使是饑餓時)或**水**(即使是口渴時)。**母鼠**會拋下嗷嗷待哺的**新生幼鼠**不斷去按壓。

有些老鼠會**每小時**自我刺激**2千次**，連續**24小時**不停歇，其他什麼事都不做。研究人員必須將老鼠帶離壓桿，以免老鼠餓死。壓桿成了老鼠生活的全部。



《透過中隔刺激引發同性戀  
男性的異性戀行為》

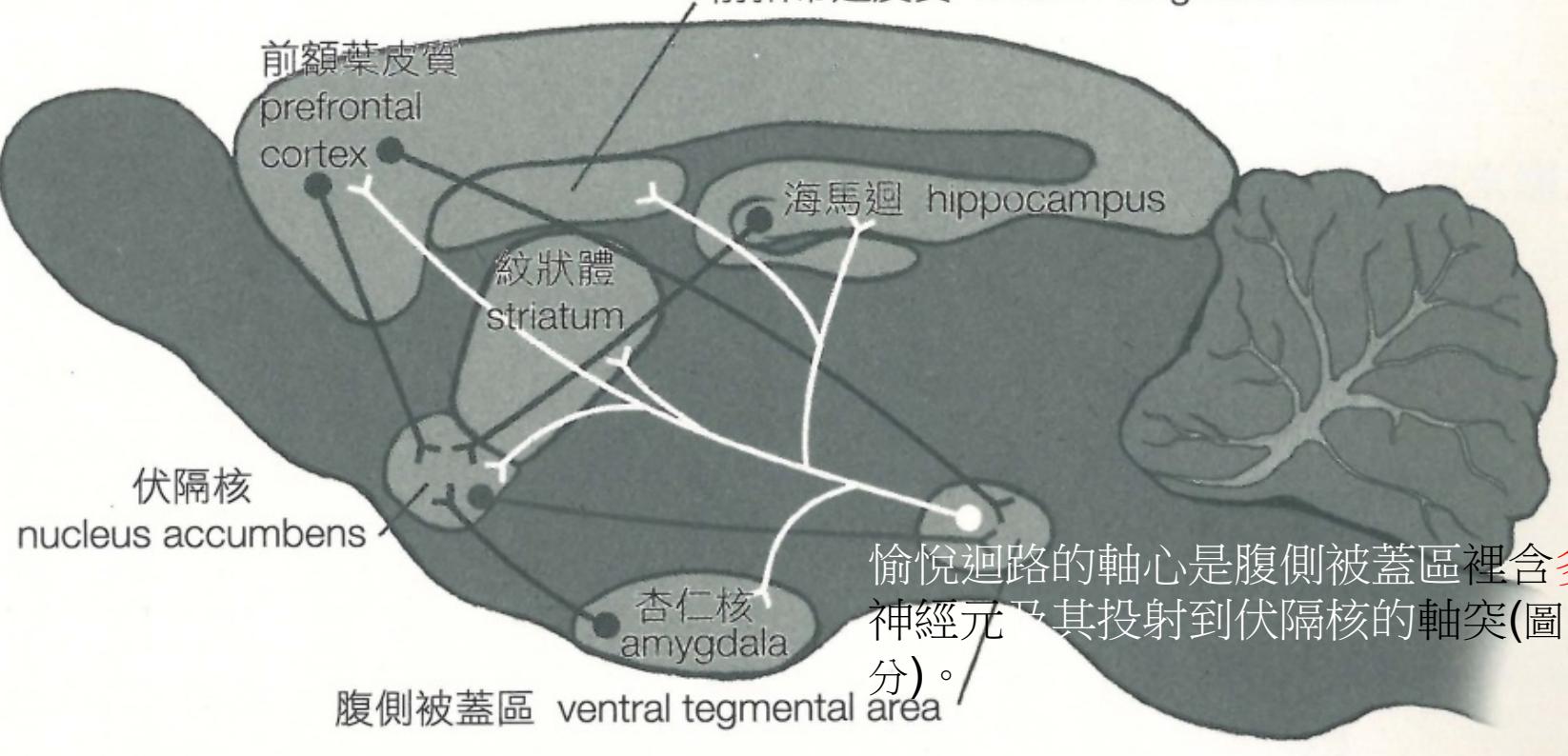
## 圖 1.2

希斯(Dr. Robert Galbraith Heath)的一位患者被長期植入電極，其中一個電極可活化通過中隔的內側前腦束，這是愉悅迴路的重要部位。取材自希斯所寫的《病患研究的深部紀錄與刺激》(Depth recording and stimulation in studies in patients, 1972)，收在溫德(Arthur Winter)編輯的《行為的外科控制》》 (The Surgical Control of Behavior)

# [1.1 Portenoy et al. 1986]

- 為了避免讀者以為只有男性(生物本質上較容易被卑下的慾望所驅策)才會有這種反應，另一個團隊所做的研究也值得一提。
- 該實驗對象是女性，為了協助她控制疼痛，專業人員在鄰近另一個深層腦部構造——丘腦(thalamus)植入電極。有些患者的劇烈疼痛無法以藥物有效控制，這個方法已證明有幫助。但這位女性患者所受的刺激擴散到鄰近的構造，引發強烈的愉悅與性方面的感覺：
- 在頻率最高的時候，該患者整天都在自行刺激，完全不管個人的衛生與家庭責任。甚至因為頻繁調整強弱開關導致指尖慢性潰爛，因為她經常去調整以增加強度。有時候她會哀求家人限制她接觸刺激器，但總是過沒多久就要求歸還。

# 圖1.3 老鼠腦部的愉悅迴路(1, 2)



這些神經元也會將分泌多巴胺的軸突投射到**前額葉皮質**、**背側紋狀體**、**杏仁核**與**海馬迴**。

# 愉悅迴路The pleasure circuit (rats)

1: VTA (ventral tegmental area，腹側被蓋區) → **dopamine**  
多巴胺 → Nac (伏隔核)

2: VTA → **dopamine** 多巴胺 →

情緒 AMYG, ACG,

習慣 DSTR,

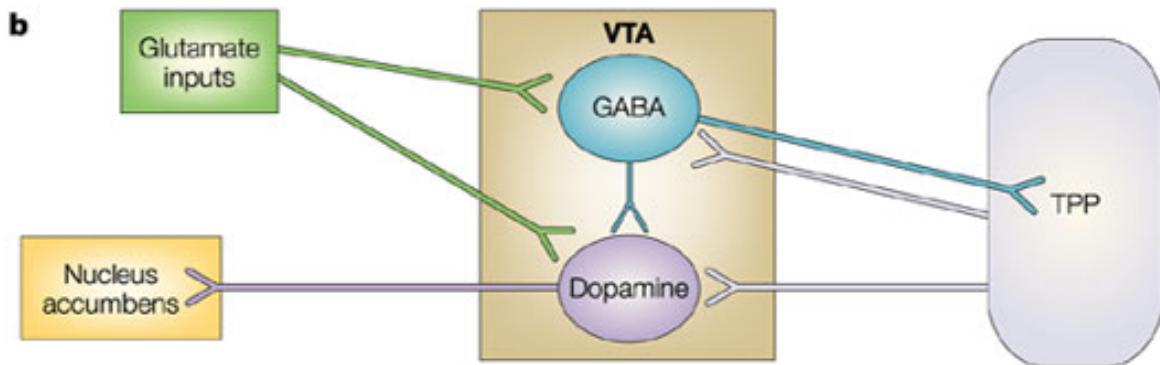
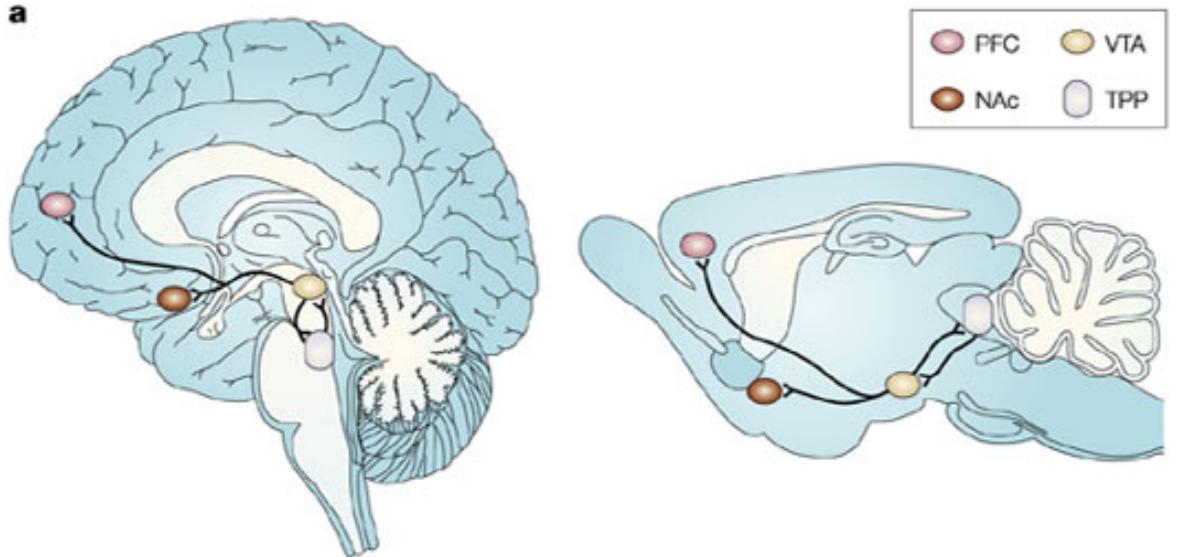
記憶 HIP,

判斷與計畫 PFC

3: PFC etc. → MFB 內側前腦束 → **glutamate** → 興奮 VTA

4: PFC, AMYG, HIP → **glutamate** → NAc → GABA → 抑制 VTA

伏隔核神經元除了接收腹側被蓋區(VTA)的多巴胺軸突，也會接收直接來自於前額葉皮質、杏仁核、海馬迴含興奮性麩胺酸的神經纖維(glutamate-containing fibers)



The brainstem tegmental

pedunculopontine nucleus (TPP, 被蓋橋腦)  
Reviews | Neuroscience

期初目次左

伏隔核(NAc)軸突會釋出抑制性神經傳導物質Y-氨基丁酸(gamma aminobutyric acid, GABA)，使腹側被蓋區(VTA)神經元無反應，阻止了多巴胺的釋出。

# 1.5 此腦部迴路圖對愉悅感有何意義？

- 當歐茲與米納在老鼠腦部植入電極，直接活化其**愉悅迴路**，便能有效刺激其內側前腦束(MFB)，此處的軸突會刺激腹側被蓋區(VTA)的**多巴胺神經元**。
- 若以老鼠壓桿的頻率與時間長短來決定愉悅的強弱，引發**最強大愉悅的電極**位置恰巧是最能有效活化**腹側被蓋區(VTA)**多巴胺神經元的地方。
- B-19患者及其他曾透過直接刺激腦部獲得愉悅的人也是一樣的，其電極的位置都能刺激**腹側被蓋區(VTA)****多巴胺神經元**。

## 1.5 此腦部迴路圖對愉悅感有何意義？

- 生物演化史很早就已出現基本的愉悅迴路。例如土壤中秀麗隱桿線蟲(1公釐長，302個神經元)也有基本的愉悅迴路。
- 線蟲以細菌為食，善於追蹤氣味尋覓食物。但當含「多巴胺」(dopamine)的8個關鍵神經元沒有反應時，線蟲雖還能偵測到氣味，但對食物變得不在意（不太感覺吃細菌之樂趣）。

## 1.11 能簡化解釋為內側前腦束的活動與多巴胺的激增嗎？

- 肯定的原因是：令我們感到愉悅的每一件事幾乎都涉及**內側前腦束(MFB)**多巴胺迴路的報償之神經流調節機制。
- 否定的原因是：若只有愉悅迴路的活動會導致無生命的愉悅，**缺乏色彩與深度**。

愉悅之所以如此誘人，是因為透過愉悅迴路與腦部其他部位的互相關聯，能夠賦與它**記憶、聯想、情緒、社會意義、影像、聲音與氣味**。

# 善惡同源

## 1.10 善與惡具有神經學上的一致性

- 人類社會對愉悅的活動有嚴格的規範，多數對於無節制地沉溺於食物、性、藥物、賭博都存有一套「惡」的概念。現在我們可以利用腦部掃描設備，觀察腦部愉悅迴路活化的情形。
- 可以想見，愉悅迴路多半是被「惡的」刺激活化：高潮、甜食、脂肪、金錢及某些精神刺激藥物。

# 善惡同源

## 1.10 善與惡具有神經學上的一致性

- 比較讓人驚訝的是，很多被視為善的行為也有類似的效果。
- 自發運動、某些形式的冥想或祈禱、獲得社會認可甚至捐款給慈善機構，都可活化人類的愉悅迴路。

可見善與惡具有神經學上的一致性——不論走哪一條路，最後都可指向愉悅。

# 苦樂同功：痛苦與愉悅 同具顯著性功能

- 不論是正向情緒如欣快感與愛，或是負向情緒如恐懼、憤怒、厭惡，都代表不應忽略的事件。
- 因為，**愉悅**是心智功能的羅盤，指引我們去追求善與惡，**痛苦**則是另一個羅盤，猶如策動驢子的棍子與紅蘿蔔。
- 但是，愉悅是延續生命的推力、學習之核心。文藝、宗教等引發超脫的愉悅感，也深植文化實踐中。
- 對此強大的力量，各文化對於食、性、酒、藥物甚至賭博之愉悅，都有詳細的規範與習俗。

《雜阿含經》卷1：正觀→厭離→喜貪盡→  
心解脫→自證解脫

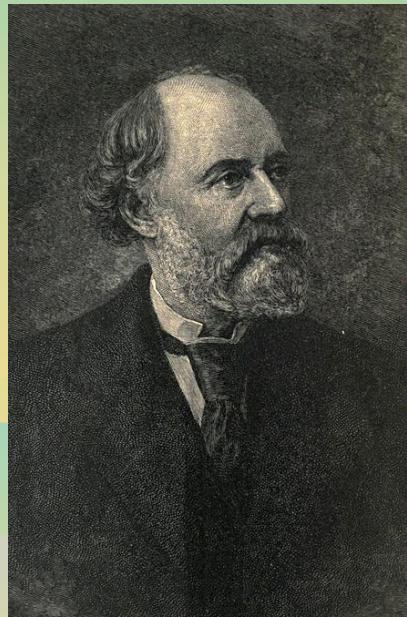
我們的心理和情感世界其實是由經過數百萬年演化的生化機制所形塑。所有的心理狀態（包括主觀幸福感）並不是由外在因素（例如工資、社會關係或政治權利）來決定，而是由神經、神經元、突觸和各種生化物質（例如血清素、多巴胺和催產素）構成的複雜系統而定.....

人類演化的結果，就是不會太快樂，也不會太痛苦。  
我們會短暫感受到快感，但不會永遠持續。  
遲早快感會消退，讓我們再次感受到痛苦。

# 倫理(善習)→喜樂→安定→智慧

- 持戒(善習)→無悔→生〔歡〕悅→〔心〕喜→止  
(身安；輕安) →樂→〔心〕定→
- 見如實、知如真(如實知見；觀如實)→
- 得厭(起厭) →無欲(離欲) →解脫→
- 知解脫

# 「品格」之「因緣鏈」(causal linkages) 思想→行動→習慣→性格→命運



19世紀英國文學家李得（Charles Reade, 1814-1884）

- 播下一個**思想**，收成一個行動。
- 播下一個**行動**，收成一個習慣。
- 播下一個**習慣**，收成一個性格。
- 播下一個**性格**，收成一個**命運**。
- Sow a **thought**, and you reap an act;
- Sow an **act**, and you reap a habit;
- Sow a **habit**, and you reap a character;
- Sow a **character**, and you reap a **destiny”**

# 「品格」之「因緣鏈」(causal linkages) 思想→言語→行動→習慣→性格→命運

Mind your **thoughts** for they become your words;  
mind your **words** for they become your actions;  
mind your **actions** for they become your habits;  
mind your **habits** for they become your character;  
watch your **character** for they become your destiny."

*The Iron Lady* (2011) film,  
Meryl Streep ~ Margaret Thatcher



# 《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，車轔于轍。

心為法本，心尊心使，中心念善，

即言即行，福樂自追，如影隨形。

觀心十法界：

善惡（業因）、苦樂（果報）的比例差別

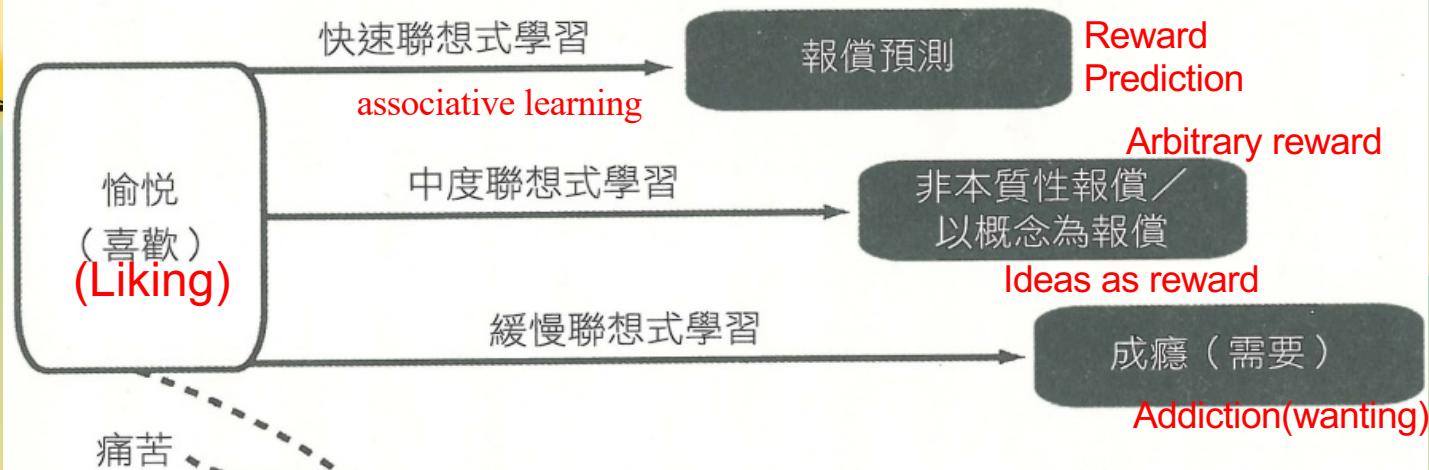


圖6.2 經驗如何轉化固有的簡單愉悅The transformation of simple, hardwired pleasure by experience.

愉悦可透過內側前腦束(MFB)愉悦迴路的**聯想式學習**產生各種現象——包括有益與有害的。

1. 愉悅迴路**快速**發生的聯想式學習可引發報償預測，如同舒茲的猴子。
2. 重複聯想會伴隨**稍緩**開始但**較持久**的迴路功能的改變，引發非本質性報償（如金錢）、乃至由概念驅動的愉悅，亦即蒙泰格所說的人類的「超能力」。
3. 某些藥物或行為會讓愉悅迴路重複活化，從而引發**成癮**，**喜歡 (liking)**轉變成**需要 (wanting)**，並出現耐受、戒斷與渴求。

《雜阿含經》卷1：正觀→厭離→喜貪盡→  
心解脫→自證解脫

- 追求愉悅之黑暗面—成癮。例如藥物成癮之耐受（需求量增強）、依賴與渴求，愉悅被慾望取代，喜歡(*liking*)減弱變成需要(*wanting*)，乃至無法自拔。
- 這與此愉悅迴路神經元的電學、形態、生化功能及突觸連結的長期改變有關。此改變幾乎與腦部其他部位用以儲存記憶的迴路所引發的改變一樣。因此，記憶、愉悅與成癮是密切相關

《雜阿含經》卷1：正觀→厭離→喜貪盡→  
心解脫→自證解脫

- 聯想式學習(association learning)加上愉悅的經驗，人類可創造「認知性愉悅」，例如：金錢數字、某種觀念(ideas)或信念就可以活化愉悅迴路。
- 因此，人類可基於宗教原則、政治理念，能以「禁食」或「禁慾」為樂。但是此過程猶如「兩面刀」，有時也會讓愉悅轉變為成癮。

- 佛教：快樂既不是主觀感受到愉悅，也不是主觀覺得生命有意義，反而是在於放下追求主觀感受這件事.....大多數人都以為自己的感覺、想法、好惡就組成了自己，但這是一大錯誤。他們感覺憤怒的時候，心裡想「我很生氣，這是我的憤怒」。
- 於是這一輩子做的，都是想要避開某些感受，並追求另外某些感受。
- 但他們從來沒有發現，苦真正的來源不在於感受本身，而是對感受的不斷追求。

《雜阿含經》卷1：正觀→厭離→喜貪盡→  
心解脫→自證解脫

《雜阿含經》卷1：「如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「當觀色無常(苦、空、非我)。如是觀者，則為正觀。正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。」

「如是觀受、想、行、識無常。如是觀者，則為正觀。正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。」

「如是，比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』「如觀無常，苦、空、非我亦復如是。」時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。」(CBETA, T02, no. 99, p. 1, a6-15)

# 受蘊之觀察、對治、解脫

