



012

活力台灣 幸福家庭 快樂義走

活力臺灣 幸福家庭 快樂義走

專題企劃 生死關懷

從中元普度看道教生命觀
安寧照顧與佛教的生死觀
從安寧療護談基督教生死觀
伊斯蘭殯葬禮儀及後世觀念

活動剪影

林安泰古厝民俗文物館
體驗傳統禮俗之美
基督教清明尊神敬祖大典

世界宗教之窗

南韓古剎之美

宗教三稜鏡

功過格
省身立世的小幫手

樂在養生

守住齋戒 靜心養身



知性與感性的邀約

本刊在各宗教團體踴躍提供活動訊息與不吝賜稿下，已發行第33期了，為能集思廣益以增加刊物內容之廣度，特在此誠摯地邀請社會各界大眾就下期企劃專題「宗教的生態觀」踴躍賜稿。

本刊用稿力求公正與客觀，來稿一經發表將致贈稿酬，來稿時敬請附上照片數張與著作授權聲明；同時為保持刊物品質與一致性，編輯部保有文字之修改與刪除權，未錄取者恕不退還稿件，請自行保留原稿，如另投他刊者，也請來電告知。

歡迎各宗教團體、專家學者及市民讀者踴躍投稿，來稿請逕寄：新北市新店區中興路236號2樓。或E-mail至：eric@ycp.com.tw，聯絡電話02-89145778 心鏡季刊編輯部收。



中華民國一百零壹年六月二十一日第三十三期

發行人：黃呂錦茹

編輯群：陳其壙、李富錦、蔣宜君、林冠伶、曾書瑤

出版機關：臺北市府政務局

地址：臺北市信義區市府路1號9樓

電話：02-2725-6244

傳真：02-2759-8796

網址：<http://www.ca.taipei.gov.tw>

出版年月：101年6月21日

創刊年月：93年6月

刊期頻率：3個月

本刊另有電子版本登載於本局網站，

網址為：<http://www.ca.taipei.gov.tw>

定價：新臺幣150元

展售處：

一、國家書店

(一) 松江門市地址：104臺北市松江路209號1樓

(二) 國家網路書店：<http://www.govbooks.com.tw>

電話：02-2518-0207；傳真：02-2518-0778

二、五南文化廣場

(一) 臺中總店-地址：400臺中市中山路6號

電話：04-2226-0330；傳真：04-2225-8234

(二) 物流中心-地址：406臺中市北屯區軍福七路600號

電話：04-2437-8010；傳真：04-2437-7010

(三) 五南網路書站：<http://www.wunanbooks.com.tw>

GPN：2009301828

ISSN：1812534-4

本局保有所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，須徵求本局同意或書面授權。



目録 CONTENTS

局長的話

活動剪影

- 04 林安泰古厝民俗文物館 體驗傳統禮俗之美
- 06 基督教清明尊神敬祖大典
- 08 活力臺灣 幸福家庭 快樂義走
- 10 法鼓山萬人禪修 找回自在與健康

專題企劃 / 生死關懷

- 12 從中元普度看道教生命觀
- 18 安寧照顧與佛教的生死觀
- 23 從安寧療護談基督教生死觀
- 28 伊斯蘭殯葬禮儀及後世觀念

世界宗教之窗

- 36 南韓古刹之美

宗教三稜鏡

- 42 功過格 省身立世的小幫手

樂在養生

- 46 守住齋戒 靜心養身

宗教智慧小語

- 50 以幽默心尋求天主的國

紙上書城

- 52 焦慮OUT 快樂UP

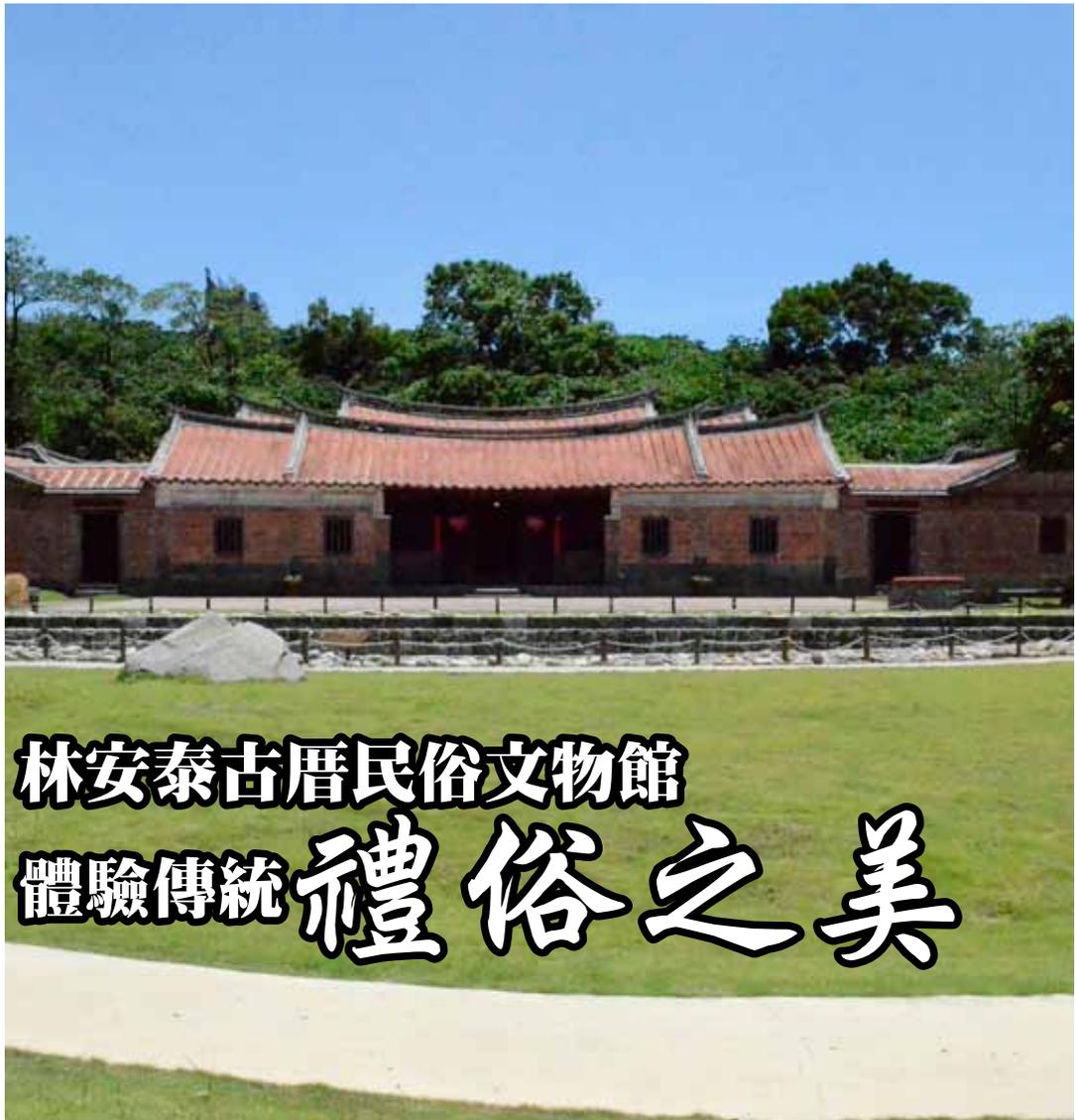
宗教訊息

- 53 宗教團體財務Q&A
- 54 依法登記之募建寺廟或宗教財團法人其古蹟土地辦理容積移轉釋疑

活動訊息

- 55 101年7月~9月 臺北市宗教團體活動訊息

編輯部：巨大開發股份有限公司
執行編輯群：周怡君、戴靜宜（文字編輯）
林妍邑、林于農、葉澹緯（美術編輯）
地 址：新北市新店區中興路3段236號2樓
電 話：02-89145778
傳 真：02-89146547
Email：eric@ycp.com.tw



林安泰古厝是臺北市現存最具規模的閩式古宅

臺北市現存最具規模的閩式古宅—林安泰古厝民俗文物館，首度推出「傳家好禮」民俗系列活動。內容包括結合古厝建築空間與傳統生活節慶、生命禮俗的「閩南文化教學體驗」、專為小學生開辦的深度遊園課程「安泰小學堂」以及趣味十足的「民俗展演／民俗工藝教學」，讓民眾自101年4月至11月，每週都能在深具傳統建築之美的特色空間中，親身體驗民俗生活的樂趣與感動。

林安泰古厝自大安區四維路舊址遷移至現址重建並開放參觀，自此成為臺北市重要的文化觀光景點。基於傳承禮俗文化及鄉土教育，2000年起由臺北市政府民政局重新規劃成為林安泰古厝民俗文物館，同時結合傳統閩式建築，將豐富之館藏文物加以情境佈置，使參訪者能藉由古厝實景而穿越時空，進一步瞭解早期閩式建築特色以及先民生活之樣貌，並讓民眾認識林安泰古厝園區於花博會後重新展現的百年風華。

臺北市府民政局為持續推廣民俗文化教育，特以林安泰古厝園區之閩南建築空間，傳承閩南禮俗文化，以人的生活核心「家」為主體，透過空間、禮儀、習俗的感受及學習，為古厝建築注入新生命。系列活動自4月14日起熱鬧登場，首場「閩南文化教學體驗」，以家宅最初也是最重要的禮俗「入厝」為主題，邀請禮俗專家李文獻教授現場教學，並藉由入厝習俗最常見的「搓圓仔」、「做發糰」等活動，讓參與民眾親自體驗、感受傳統社會對於遷入新宅的期待與喜悅心情。

從4至11月陸續舉辦的「101年度林安泰古厝民俗文物館推廣系列活動」，自4月起每月的第2個禮拜六都有舞獅、車鼓陣、武術等精采定期展演，同時也邀請禮俗專家李文獻教授就臺灣傳統入厝、祭祖、結婚、懷孕、新生、成年禮俗開辦研習課程活動，讓市民朋友們感受及體驗閩南禮俗文化之美。本系列活動尤其重視



安泰小學堂讓學子體會古厝之美



現場民眾一起體驗做湯圓

閩南文化之深耕與推廣，因此亦結合國小生命禮俗戶外教學課程，自4月20日至11月19日止，為小學生們開辦安泰小學堂，邀請國內首屈一指的閩南文化禮俗泰斗徐福全教授、福食教作達人許明焱老師，專業導賞閩式建築、庭園，寓教於樂，讓學童學習到最生動、活潑的閩南禮俗文化。

臺北市府民政局表示，有別於以往單點式的活動展演型態，今年的活動設計特別強調「情境融入、親身體驗」的精神，安排一連串綜合建築之美、生命禮俗、民俗文化的系列活動，希望能夠發揮林安泰空間氛圍的特色，使參訪者置身其中，猶如穿越時空回到過往，並在參與過程中，將民俗文化融入生活，傳承並延續傳統文化生命。



眾人一起禱告，感謝上帝賜與生命。

基督教清明尊神敬祖大典

華人普遍對死後世界的恐懼和不明白，往往導致對祖先的又愛又怕，祭祖問題常成為基督徒面對未信家人及傳福音的「絆腳石」，為解答大家對清明或祭拜事宜的種種困惑，華人基督教界於101年4月1日首次公開舉辦尊神敬祖大典。

大會由牧者僕人合一事奉團隊主席周神助牧師擔任主席，周牧師表示舉辦此次大典，是為了化解國人對基督教不敬祖先的成見，以實際行動表達敬拜上帝和尊榮祖先可以兩全其美、並行不悖。會中安排倒水、獻花、點燭禮，代表飲水思源、祖德流芳及光宗耀祖，由前副總統蕭萬長夫人朱倣賢、監察院院長王建煊等人代表宣誓，臺北市政府教育局局長丁亞雯、民政局局長黃呂錦茹、社會局局長江綺雯及原民會主委楊馨怡等也都一同出席大典。

參與會眾在牧師及詩班的帶領下，以「文情並茂」的追思卡，來表達對已逝的爺爺奶奶、外公外婆、爸爸媽媽，甚至是早夭孩子的懷思。會後，現場展出家譜紀念表，提供民眾做為取代祖先牌位的參考。

一直以來，華人深受儒家文化影響，除了看重對父母生前盡孝，且要「敬」、「養」、「無違」的「生孝」之外，還重視「葬之以禮、祭之以禮」的「死孝」。而臺灣教會過去可能受西方教會影響，較強調「生孝」，而不重視「死孝」，即使許多基督徒努力遵行聖經孝敬父母的教訓，不少人仍誤會基督教是「不孝教」，基督徒遭批是「背祖忘宗」的一群人。社團法人台北市基督教教會聯合會朱台深牧師表示，透過這次典禮呼籲，鼓勵眾教會將每年清明節的前一個主日設為全臺教會的「敬祖主日」，不斷向社會倡導，以敬祖文化轉化祭祖文化。此次聚會雖是一小步，但相信在屬靈意義上是「挪去石頭」的一大步！

客家福音協會主委余慶榮牧師則推薦所有華人均可在家庭或家族中使用此次大典中所創制的追思三禮，以代替傳統的燒香、燒金紙、供祭牲，不但深具意義，且極為環保簡約。

效法先人榜樣 紀祖好見證

這次聚會是由牧者僕人合一事奉團隊、社團法人台北市基督教教會聯合會及客家福音協會共同舉辦，周神助牧師以「敬祖與敬拜真神」為題分享表示，以前坊間流傳這麼一句話：「基督教，死沒人哭！（臺語）」，清明祭祖的習俗，長期成了福音的攔阻，是攔阻人信主的「絆腳石」。然而以賽亞書說道：「你們當從門經過，預備百姓的路；修築大道，撿去『石頭』，為萬民豎立大旗。」，此次敬祖大典期待幫助大家看見基督教是最看重孝道及慎終追遠的宗教，因為我們所敬拜的，

是創造宇宙萬有生命起源的獨一真神，若基督徒能把真理講得清楚，清明節反而是能領人歸主的「踏腳石」。

周神助牧師表示，「敬拜」要單給造天地的「源頭」—上帝，因上帝是創造列祖列宗的上帝，我們拜上帝就是在拜「天上的父親」，列祖列宗都是上帝所造的人類，他們不是神，是我們追思紀念的對象，所以絕對沒有違背基督教義及宗教妥協之慮，「上帝的歸上帝、祖先的歸祖先」，各安其位，兩全其美。

上帝不只是亞伯拉罕、以撒及雅各的神，更是人類最大的祖先，朱台深牧師表示，上帝將生命氣息賜給我們的祖先，再透過生養傳承給我們，因此，當我們在敬祖時，更要追本溯源，認識上帝。

余慶榮牧師則表示，基督徒飲水思源，這裡的「源」，指的是生命的源頭—上帝，上帝才是人類的「最大祖先」。他說，透過追思祖先為國人搭起一座橋，把國人引到生命的源頭—上帝天父那裡，真正落實國人祭祖的終極目的：「飲水思源到根源、慎終追遠到永遠」。

周神助牧師強調，基督徒要紀念、效法先人留給子孫的「佳美腳蹤」，而非是把「神主牌」當神來拜。以他們家族為例，周家家族每年的清明追思，總會懷思起周牧師的爸爸93歲高齡過世時，效法彰基蘭大衛醫師「切膚之愛」的榜樣，捐出眼角膜的見證，而這樣的屬靈榜樣，也影響到周家後代，很多人陸續投入「醫療宣教」的福音事工，這就是基督徒「慎終追遠」，用行動「紀」祖的好見證。



前副總統蕭萬長夫人朱淑賢、監察院院長王建煊一起行倒水禮，象徵飲水思源。

活力臺灣 幸福家庭

快樂義走



萬人響應快樂義走

為關切臺灣現今家庭狀況、高離婚率、兒虐等家庭問題，並傳遞基督信仰中「家」的美好，臺灣幸福家庭聯盟今年以「守約」為主題，與長期關懷家庭兒童議題的臺灣世界展望會於101年4月29日在全臺八縣市（臺北、新北、桃園、新竹、臺中、臺南、高雄、花蓮）一同舉辦「活力臺灣、幸福家庭、快樂義走」活動。臺灣各地萬人齊上街頭響應，宣示為幸福家庭努力，並用行動呼籲社會大眾重視家庭價值觀、關懷兒童人權。

臺北場義走活動從兩點半開始，今年聚集了1萬7千人參加，臺北市長郝龍斌、統一星巴克總經理徐光宇夫婦、奧美整合行銷傳播集團董事長白崇亮夫婦、主播岑永康與張珮珊夫婦、藝人洪敬堯、洪榮良全家，及多位民意代表等貴賓，紛紛邀請家人一同參加，並且戴上象徵願意遵守「為愛承諾」的立約手環，呼應今年「守約」的幸福家庭主題，守護臺灣家庭！

眾教會跨界攜手 響應萬人義走

臺灣幸福家庭聯盟總召集人楊寧亞牧師表示，今年快樂義走的主題為「守約」，是幸福家庭四大價值觀「守約、守貞、守份、守承」中最重要、卻也最不易達成的，「愛的基礎是信賴，而關係中的信賴來自於彼此委身與守約，當夫妻、父母與兒女之間彼此相愛，才能達成幸福家庭的目標。」，楊寧亞牧師表示，臺灣高離婚率的現象與民眾缺乏「守約」觀念息息相關，因此他召集眾教會一同組成臺灣幸福家庭聯盟，每年舉辦快樂義走活動，呼籲大眾回到上帝面前重新立



多輛娃娃車做前導，領軍義走行列

約，並在家庭中遵守夫妻、親子之間的約定，恢復家庭的核心價值。

義走活動由嬰兒車隊領頭，夫妻共同推著小娃娃一齊出發，強調在社會普遍「不生育」的現象下，孩子是家庭裡重要的一員，讓義走活動充滿新生、活潑的生命力。

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系學生也在大孝門演出行動劇，男女學生分飾新郎新娘，演出婚禮當天對於進入婚姻的恐懼，但因著其中一方的不放棄，引出扮演證婚人的臺師大人發系教授黃迺毓宣示愛的誓詞—「幸福家庭要學習，美滿婚姻CPR(Commitment, Problem-solving, Resources)」，C代表「澄清承諾，我願意」；P代表「解決問題，更親密」；R代表「善用資源，我得力」，透過戲劇倡議所有夫妻們都應藉由不斷學習，遵守婚姻盟約。

而今年有多對結婚超過30年的夫妻，在義走現場再次堅定他們的婚約，公開在所有人面前進行「Kiss秀」，宣示彼此的愛永遠不改變！當中有結婚52年的徐運錦、黃春子夫婦，他們認為維持幸福婚姻的關鍵在於對「一夫一妻、一生一世」承諾的重視，面對衝突則以禱告化解，擁有共同信仰而讓兩人的婚姻恆久幸福。

關懷齊聚凱達格蘭大道 名人現身為愛守約

各義走隊伍聚集凱達格蘭大道後，下午三點主舞臺活動也隨即展開，主辦單位邀請各貴賓上臺進行立約行動，並由小朋友帶來太鼓表演、詩歌敬拜；而由體育主播傅達仁領軍的歸主籃球隊，結合最近「林來瘋」話題，以精湛的花式籃球表演帶動全場氣氛。

除精彩的表演節目外，本次活動更邀請臺北市長郝龍斌與多位來自政治、商業、學術、公益、教會界的夫妻共同簽署立約卡，並與現場群眾一同配戴愛家手環，高舉雙手畫下愛心圖樣，宣示「一夫一妻、一生一世、幸福家庭、你我開始！」。

臺北市長郝龍斌表示，他的家族中有多位基督徒，而他也相信聖經上所說的「基督是我家之主」，只要家庭能遵行真理，家人間的關係必能充滿和諧，以基督信仰為中心的家庭，自然能擁有幸福美滿的家庭生活。

家庭是社會的核心，重視家庭價值即是關懷社會。此次快樂義走活動，盼望透過眾人義走的方式，傳遞基督教信仰中愛家庭的美好，進而為下一代建造溫暖的家。



民眾簽愛家立約卡



全體禪眾一同觀想佛智慧

法鼓山萬人禪修

找回自在與健康

為了讓全民都能體驗禪修的好處，101年5月13日母親節當天，財團法人法鼓山佛教基金會（以下簡稱法鼓山）在臺北市政府前廣場、國父紀念館舉辦「以禪浴心，以心浴佛」萬人禪修活動，透過集體凝聚散發的安定氛圍，共同演繹「無言之法」，讓每個人的生命品質得以提昇，於生活中，無論遇到何種人事煩惱，都能如雲如水，時時心安自在。

這場「萬人禪修」活動，法鼓山邀請法鼓山方丈和尚果東法師、國家安全局局長蔡得勝、臺北市政府民政局長黃呂錦茹、前政治大學校長鄭丁旺等貴賓一同參與，與民眾一起體驗「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」的感覺。

每個參加者在活動中以一顆安定的心，時時融入在當下，從中看見自心的菩提道場，尤其是



現場近萬人一起做「八式動禪」，形成一股凝聚的力量。

當現場近萬人一起禁語共修，做動禪、立禪、經行、迴向時，現場形成一股凝聚的氛圍，散發出一股安定力量，為周邊環境、整體社會注入寧靜祥和的活水。

法鼓山表示，現代人受限於忙碌的工作與時間壓力下，身心長期處於緊繃的狀態，不僅身體跟心靈無法適當休息，腦中也充滿著雜亂的思緒，嚴重影響工作效率。此次活動以少人力、少說話及少汙染的原則，希望來參加的民眾都能在此安定平和的氣氛中與自己的內心溝通。另一方面同時也慶祝佛誕節與母親節，期盼大眾皆能以禪浴心、以心浴佛，並透過簡單的禪修練習，讓心靈環保理念傳遞出去，帶給周遭人們心靈平靜與祥和。

當天禪修活動，主要以法鼓山創辦人聖嚴法師研發的「八式動禪」為主。這套動禪是聖嚴法師看到緊張的現代人需要有個簡單易行的方法，能夠立刻輕鬆下來，特別研發出的一套平易實用的禪法，透過簡易的八式動作，並融合禪修心法，就能培養專注、探究和覺察力，並擁有一顆靈活而開闊的心。

習禪9年的禪眾林芝仔表示，平日常感覺有無形的壓力在累積，但是本身卻不自覺，自從習禪之後開始覺察這些壓力的存在，並在接觸禪修後開始體驗身心放鬆，也學著時時練習用禪修的方法來轉化各種負面情緒

及念頭，讓自己保持心情的平靜。另一位禪眾林永在則表示，當初因接觸佛法後才開始慢慢學習禪修，想藉由禪修讓心情保持安定。而在學習禪修後很多人都說氣質改變了，可能的原因在於透過禪修讓自己更認識自己內心的各種想法，慢慢地接受自己不完美的一面，進而消融負面的念頭，讓自己顯得更平穩安定。

同時，為了紀念佛陀誕辰，當日活動在國父紀念館前，以舉辦浴佛觀想儀式來激發我們對佛法的敬仰，用禪法浴心，浴自性佛。全體禪眾一同觀想用佛的智慧水來洗滌我們的心，從自身做起以顯現慈悲的願力，進而表現出佛的光和力。禪修能開啟人們心中的覺性，體悟生命的意義，進而追求內外平衡的人生智慧，達到身、心、靈健全整合的狀態，讓現代人活得更自在與健康。

今年是法鼓山創辦人聖嚴法師提倡「心靈環保20週年」，亦是法鼓山推廣「八式動禪10週年」。在喧囂的臺北街頭，身為繁忙都市人的您，是否能夠放下一切，心無旁騖地感受當下的美好？透過法鼓山的八式動禪來調身、調息、調心，將讓大眾的心處於正面能量中，能夠幫助大家安頓身心，放鬆體驗「禪悅自在」的感覺，找回輕盈舒適的感受。



齋醮是道教儀式中重要的一環

從中元普度看 道教生命觀

農曆七月俗稱鬼月，七月半（七月十五日）民間稱鬼節，與清明、端午、冬至、臘月24日合稱祖宗日，道教稱為中元節，為三官大帝中的地官聖誕，道觀在這一天作齋醮度亡道場，超度惡鬼使其得以解脫。道教融合了儒家、道家及鬼神信仰，建構了以「道」為核心，以「人」為本的「重人貴生樂生」的生命觀。

道教作為土生的本土宗教，不屬所謂的「認信性」的宗教，其獨特的宗教特質在於把抽象的宗教信念落實在習俗齋醮儀式中，表達祈願、懺悔、赦罪、解脫及拯救的宗教精神，因此習俗化的拔度亡靈、追薦祖先的齋儀、普度孤魂的中元法會，以及吉慶性質的建醮等儀式，始終是都市及鄉村的重要宗教生活習俗，更對現代人的生死禍福、超越苦難的終極問題，提供解脫的方法與答案。

道教三元節指的就是「三官大帝」的誕辰，三官大帝是早期道教尊奉的三位天神「天官」、

「地官」和「水官」，掌管天堂、地府、水域三界之神，為神格極崇高的神祇，閩南俗稱「三界公」，客家稱之「三界爺」，又稱「三元大帝」。

中元地官赦罪 普度濟度亡魂

據《太上三元賜福赦罪解厄消災延生保命妙經》載：上元九炁賜福天官考較大千世界之內，錄籍十方國土之中，福被萬靈，主眾生善惡之籍。中元七炁赦罪地官主管三界十方九地，掌握五嶽八極四維，核男女善惡青黑之籍，考眾生錄籍禍福之名。下元五炁解厄水官管江河水帝萬靈之事，掌長夜死魂鬼神之籍，錄眾生功過罪福之由。天官聖誕正月十五日乃上元節舉行祈福法事，地官聖誕七月十五日為中元節普渡孤魂，水官聖誕十月十五日即下元節，道教徒都會進廟燒香祈求平安，或建金籙、黃籙等道場祈福消災。

宋吳自牧《夢梁錄》卷四載，七月十五日值中元地官赦罪之辰，諸宮觀設普度醮，與士庶祭拔。《歲時廣記》卷二十九《作大獻》載：七月十五日地官校閱，搜選人間，分別善惡。諸天聖眾，普詣宮中，簡定劫數，人鬼簿錄，餓鬼囚徒，一時俱集。以其日作元都大齋，

獻於玉京山，采諸花果異物，幡幢寶蓋，精膳飲食，獻諸聖眾，道士於其日夜，講誦《老子經》。十方大聖，高詠靈篇，囚徒餓鬼，一切飽滿，免於眾苦，悉還人中，若非如此，難可拔贖。

道教信奉「天地水三官」的歷史悠久，上古時代就有祭天、祭地和祭水的禮儀，《儀禮》覲禮篇稱：「祭天燔柴，祭山丘陵升，祭川沉，祭地瘞」。不過，當時祭祀天地水是皇帝的權利，庶民百姓只能祭祖。東漢張陵創五斗米道，就以祭祀天地水三官，上三官手書作為道教徒請禱治病的方法。

道教是所有宗教中最重視科儀的一個宗教，在中元節時將延請道士作法事，超渡亡魂餓鬼，經由祭典與科儀使得它們能早日解脫，避免在人間作祟。在臺灣和度亡拔薦相關的法會通常有兩類，一是中元普度，二是亡者眷屬私人為亡者所舉辦的度亡儀式，法會科儀中常見破獄、施食、施醫、填還庫錢、水火煉度、度橋、升天等儀式，這些科儀遠承東晉靈寶科儀，近則延續宋代的救贖法門，南北因道派不同而有所差異，但大抵以元始天尊及太乙救苦天尊為主神，以《度人經》及太乙救苦天尊的相關經典為主。



臺灣民眾習以點長命燈為家人祈福



道教儀式的內涵已深入民間生活

痛苦肇端於罪 科儀度化眾生

天師道認為人遭受痛苦的根源，肇端於人的罪，生前所犯下的罪可能致使在陰間受苦；而一切災害、疾病，皆由精鬼妖孽作祟，故必須啟天神救治。太上慈悲設教開度眾生，生者有祈禳之法，死者有拯拔之儀；天師道的告斗、分燈科儀及其科儀音樂，就表現了人們對生命的祈求，為歷代盛行不衰的祈禳儀式。

《靈寶領教濟度金書》說：「諸世人以庚運末利，星纏凌逼，恐生厄難，遂有祈禳，送星之科，蓋醮送凶惡星辰，祈恩請福耳。」，古人認為人死星滅，主星幽隱昏暗之狀，是人命旦夕之徵兆，通過祈禳之法，祭得主星明亮，就可延長壽命。

在道教救贖科儀，在度亡之後，再加入南宮火煉而升天，即度亡配合升天儀來進行。因此唐宋後的救贖科儀，在地獄救贖亡魂時，需立壇行道、燃燈、誦經，以十方救苦天尊中九天尊破九幽獄，以太乙救苦天尊之符幡，引出地獄亡魂；其中橫死及久病痛疾者，需經天醫治療，使其健全，然後再接著進行煉度、升天科儀；由南宮火煉，以黃華之水蕩屍形，以流火之膏鍊火質；再由太一、司命、無英、臺元、桃康等生神具形，然後引升天界。整個救贖過程中，包括薦拔亡魂和超升天堂，

拔除地獄苦，超升東方長樂世界及十方妙樂境界。

道教對他者（包括亡者）的宗教關懷精神，是透過「祭幽」儀傳遞開來，這種關懷他者的宗教意識正是道教對現代社會所能提供的非常寶貴的文化價值。陳耀庭教授在分析《先天斛食濟煉幽科》時，亦注意到「在每一項…『志心召請』後面都概括了該行業的一些共通的苦難」。這些評述與其說是反映社會苦難，或是苦難者的精神寄託，我們倒不如相信這是出於道教對人世間種種苦難恐懼的哀歌。從這些哀歌中，普度施食祭幽科儀一方面表達了一種對受傷的「他者」極其感人真實的關懷，另一方面又透過儀式喚起觀眾的同情心，這是一種透過宗教儀式而起的善行教化。

道教淨土思想 東方長樂世界

太乙救苦天尊是道教中專責救度亡魂的大神，在道教超度科儀中以太乙救苦天尊為主神者，名目繁多。《太乙救苦護身妙經》中稱祂為大聖威德，在天上、人間、地獄三處變化救生；在天界為東方長樂世界的太一福神，在人間是救苦度厄的大慈仁者，在地獄是薦拔亡魂的日耀帝君（道教地獄教主）。因此太乙救苦天尊具有三種神格：一是天上東方長樂淨土的接引者，二是人間苦難的救度者，三是地獄亡魂的薦拔者。顯見祂具備



道教透過養生方式達到長生目標，建立「不死」的「養生」生命觀。

了佛教阿彌陀佛接引西方淨土、觀世音人間救苦、地藏菩薩地獄薦拔三種神格的綜合體，有這種神格相近的現象，可能是佛道相互沿承或影響的結果。

過去有很多道教徒對於死後的去處提出疑問，這裡給了明確的答案，「佛教有淨土，道教也有淨土。」，道教的淨土在東極妙嚴宮東方長樂世界，此世界與佛教的西方淨土同等殊勝完美，只要眾生一心持念「太乙救苦天尊」聖號，就會即時感應，使萬邪不入，萬禍不侵，萬難不生，誦之萬遍，福祿綿延，吉祥康泰，壽命永保遐年。臨終前不忘存念「太乙救苦天尊」，即時依其願力、德行被接引，往生東極青華宮，在此蓮花化身，進修無上道果，永脫輪迴之苦。

從前述的道教科儀及有關太乙救苦天尊的論述中，可以發現「重人貴生」的道教，還是非常重視人死後世界，對「生命」義理的闡揚極為豐富。老子《道德經》揭示宇宙生存論及長生久視之道，爾後歷代祖師皆宗仰而闡發之，成就了道教「重人貴生」的理論與實踐方法。提倡「我命在我，不屬天地」（見《西升經》）、「仙道貴生」（見《度人經》），大力弘揚「重人貴生」（見《太平經》）的教義。

道教的生命觀存在獨特性，其重點放在「長生」與「不死」，迴避了「死」的問題，道教不斷提到有關

「神仙」的論點，但不認為神仙是在「人」之外，而是神仙與人合為一體的，神仙是人生命的延續，因此，「神性」與「人性」是不可分的，人透過「養生方式」來達到「長生」的目標，建構起道教「不死」的「養生」生命觀。

道教上乘仙道 通過修煉成仙

道教所言的「仙道」包括得道的神仙和神仙所處的聖境，是人類的一種美好嚮往和追求，在那裡環境和諧，精神生命逍遙。人的生命在歷史過程中是短暫的，為了身心和樂與精神生命的逍遙，莫不希望生命是永恆的，且能昇仙得道。道教認為，人通過一定的修煉（外丹、內丹）即可得道成仙。仙乃指修煉有成的人物，稱為真人、仙人或仙真，俗稱神仙；根據修煉品味不同，將仙分為五等：鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙。

從史料來看，先秦道家人物被視為神仙中人，與神仙說相融合；東漢張道陵創立道教，此時追求長生成仙的方式變成金丹成仙之道；隋唐時期，由原來追求肉體上的長生，轉變成追求精神上的永恆、超脫；宋元至明清，強調以心為本體，主張明心見性的性命雙修；到了近現代，道教內丹修煉與自然科學相結合，將仙術建立在科學基礎上。



全真道王重陽祖師在立教十五論指出：「欲永不死而離凡世者，大愚不達道理者也。」，他認為，人的肉身形體是不得永遠保持的，養生的終極意義也不在於肉身成仙，而在於內在心性的超越，即所謂身在人間而神遊天上，形寄於塵中而心明物外，離凡世者，非身離也，言心地也，身在凡而心在聖境矣。

仙學泰斗陳櫻寧也給了「長生」一個新的定義，他認為「長生不是永生，而是對生命的延長」，並指出，人生在世，有生就有死，有死必有生，古之稱為造化，有生為造，有死為化。對於成仙，他認為「抽盡穢濁之軀，變得純陽之體，累積長久，化形而仙。」，將修道成仙的方法歸納為靜功、動功、女丹修煉等等，如今更應賦予道教的「神仙信仰」和「長生理想」新的闡釋。

內煉外養多法 性命雙修為重

早在漢代，《太平經》在命論思想、養生學、疾病觀與治療法、死後世界等有完整的觀點，對道教的生命觀產生重要的影響。《太平經》秉持道家的「重人貴生」的生命理念，認為「生」是「真道」的一種存在型態，也是其價值和意義的充分表現。強調在有形生命中，人的生命最珍貴，因其導源於天地，所以每個人都要負責任保養好自己的身體，始能盡天年，得道的人度己的同時也要能度人、度塵世，更有義務傳授真道、消彌苦難。



燈儀是道教科儀的一種，現已延伸點燈祈求光明之意。

《太平經》不主張「輪迴來世」觀念，堅信凡人僅此一生，肉體消亡就意味生命的結束。將壽命分為三個等級，達到120歲為上壽、80歲為中壽、60歲為下壽。認為人的品性及行為的善惡對壽命會產生影響，有志之士可以通過各種途徑延長自己的先天壽命，其一，行善積德；其二，潛心學道求仙。

道教內煉外養法門眾多，但普遍以「性命雙修」、「形神兼養」為旨要，德行修養乃修道致仙，養生壽老的基石，主張「以術養生」與「以德養生」並重。《道德經》：「我有三寶，持而寶之；一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。」，凸顯了老子的慈愛儉樸、謙和忍讓的道德養生觀；莊子的養生思想主張「清靜無為」，要求「忘我，無欲」；《淮南子》亦提出「抱德以終年」思想；《太平經》卷四十有「努力為善法」論述，認為努力為善是延年益壽，避免冤死的法門。現代醫學研究也證實「養德有益健康長壽」，因為善良高尚的品性，內無貪欲，外無煩惱，有利於保持心理平衡。

道教遵循老子「根深蒂固，長生久視」的理想，以「長生成仙」為修道的歸宿。其修道準則，不僅具有宗教意義，亦適合民眾養生之道，首重養性，養性貴守和，性非一成不變，可以磨練改鑄，《道德經》云：「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」，陰陽調合萬物化生，不和則萬物枯槁而死；人體陰陽調和則機能旺盛，不和則難免生病，心平氣和乃道家處事宗旨。其次重煉身，煉身貴守恆，煉身的目的在於延年益壽，方法有調整呼吸、活絡經脈、吐納故新，絕非一日之功可奏效。老子主張「夫為道善，始且善成」，「慎終如始，則無敗事。」，其三飲食貴守淡，道家主張飲食以清淡為佳，粗茶淡飯，均有養生之妙。老子強調，「味無味」，甘於淡泊，不慕華貴，就能身心恬淡。其四起居貴守時，《老子》云：「知常日明，不知常，妄作凶。」，當作不作，當息不息，起居違時，勞逸失度，是「妄作」也，不凶何待？

道教臨終關懷 生者慰逝魂安

道教對於「臨終關懷」的重視程度則長期被忽視，道家思想的生命關懷可以說是全面性的照顧模式，其涵



放河燈（水燈）是用以對逝去親人的悼念。

蓋了生理、心理與靈性的層面，將人融入至天地運行的自然規律中，以道的體驗來圓滿身心的存有之理。老子提出「無身」與「有身」的辯證課題，教導人們從生存的驚恐情境中解脫出來，「無身」是要有超然的生死態度，不要陷在愛欲情仇之中，不要被外在感官所誘導與奴役，迷惑於名利財色的世界，臨終時難以割捨生離死別的遺憾；臨終者若能有「無身」的自覺與超拔，就能避開一般人以身視身或以心視身的執著，在身心兩忘的過程中，達到不有其身而身可有境界，以「無身」的方式來確保「有身」的常存。

臨終者及其家屬對死亡的恐懼與憂慮的心態，就是缺乏對生命積極性的價值認同與實踐動力，安寧療護不能只停留在外在的醫療與技術上，重點應該在於開啟生命主體的心靈世界，化解依賴身體的強烈失落感，傳統的禮儀是有其教化行為的引導功能，但也會產生出形式的異化而導致精神內涵的萎縮，莊子要人們直接從生死自然的體會中，直接消解對有形肉體的留戀。

道教對臨終病人採用方術幫助臨終病人求福治病、免除災禍，可以使臨終病人得到平靜且從容，同時使用齋醮科儀來幫助臨終病人祭告神靈，祈求消災降福，使臨終病人內心獲得最大的安寧。病人死後，對於家屬來說，如果能通過道教的祈禳術、齋醮術、符咒等這些形式獲悉親人黃泉路上一路平安、一切順利，在陰曹地府

中情況良好，能給沉浸在悲痛之中的家屬獲得精神安慰，實際上真正做到生者慰、逝者安，達到生死兩安的至臻境界。

道教既教世人要面對現實人生，同時也重視為入之道，以修人道為基礎，修仙道為歸處，又教人要學道、修道、行道以合道。王常月祖師說：「人道未修，仙道遠矣。」，也就是說入世濟世行為的功德是神仙超越的前提和基礎。如《道德經》中所說的：「合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。」，修人道就是要以社會人倫道德為準則，做大眾之楷模，入世濟世。同時修道者又要異於俗人之追求，要淡泊名利，少私寡欲，精神超越，也就是說要在珍惜人生、克盡人道的基礎上返樸歸真，昇仙得道。

《道德經》說「天道無親，常與善人」，此闡述了「大道」是沒有親疏之分，公平對待萬物，平等對待每一個人，它永遠只扶佑善為道的大德之人。

在現實的生活中，遵循老子揭示真諦，只要是真正的善人就會有好的命運和機遇的。因為善人能遵循客觀規律辦事，能寬容坦然地對待面臨的一切，尤其能化解心中的怨恨，而不留餘怨，在大是大非上，不感情用事，而能真實公平去處理所有的事，這樣才能受到天道的護佑，天道之心也會降臨到這些善為道的大德之人身上。（作者為臺灣省道教會秘書長）



安寧照顧與 佛教的生死觀

兼談預立選擇安寧緩和醫療意願書、器官捐贈同意卡

安寧照顧與佛教的「覺性照顧」

歐洲中世紀時代（5世紀～15世紀），基督宗教修道院所附設的安寧院（Hospice，源於拉丁語「招待所」之意），是用來作為接待長途跋涉之朝聖者或旅行者的中途休息、重新補足體力的驛站，或為了照顧受傷與垂死之患者所設立的院舍。

1967年，英國倫敦的護士出身的醫生，西西里·桑德絲女士（Dame Cicely Saunders），創辦了全世界第一家對癌症末期病人有特殊服務方案的聖克裡斯多福安寧醫院（St. Christopher's Hospice），以醫療團隊合作方式照顧癌症末期病人，陪他們走完生命全程，並輔導家屬度過哀慟時期。之後，由於得到英國女王的大力資助，Saint Christopher's Hospice成為教育示範中心，接著擴散到全英國。

圖／釋惠敏
編輯部、釋惠敏

1990年淡水馬偕醫院建立了全臺灣第一家的安寧病房。如今，Hospice的名稱引用於現代的醫療機構，作為照顧癌症末期病人設施的通稱，在世界各地蓬勃發展。

靈性照顧：身、心、靈

「安寧照顧」(Hospice Care)之照顧癌症末期病人的方案，有下列所謂「四全照顧」之特色，故成為文明社會與人道醫療的指標。

全人照顧—身、心、靈完整醫治照顧。

全家照顧—不只關心病患，也關心照顧家屬。

全程照顧—對臨終者照顧到臨終，也幫助家屬度過整個憂傷期。

全隊照顧—結合醫、護、宗教、社工、營養、心理及義工等人員，共同照顧臨終者及家屬。

一般說到「全人照顧」時，大都是指「身、心、靈」完整的醫療照顧，因為一般宗教或超個人心理學的立場是主張：「離」身心之外，別有超越身體與思想之「靈性」存在。尤其安寧照顧(Hospice)運動是起源於基督宗教團體，因此教徒們容易順應「身、心、靈」的教義與生命觀。於此簡介李安德神父所著《超個人心理學》第9章「人的靈性層次」的看法：首先，提出人具有四種層次：(1)生理層次、(2)情緒層次、(3)理性層次、(4)靈性層次(超理性或超越性)，並認為如此模式才能忠實地反映出人類的普遍經驗，而且符合人性。不應該如早期心理學家為使心理學成為科學，採用物理學的典範作為研究的出發點，因而不僅廢棄「靈魂」一詞，也整個否定靈性層次。

靈性的探究逐漸為心理學家重視，例如曾是佛洛伊德門下的Roberto Assagioli說：「靈性層次的表現和制約反應一樣地真實重要，因此也應受到科學的研究處理。」。靈性的聖力和性驅力及攻擊力一樣真實與根本，它們不該貶視為性驅力及攻擊力因昇華或病態所扭曲而成的現象。

以「靈性需求」(spiritual needs)之評量與「靈性困擾」(spiritual distress)之處理，此種以基督宗教文化為背景的「安寧療護」，傳到東方宗教文化圈時，東方國家除了接受、引進其理念與方法之外，同時由於本土化的需求，也會發展出適合該國文化背景的用語與模式。

此外，「身、心、靈」只是討論人的本質諸觀點之一種，是否能完全適應每一個人的人生觀或信仰？是否需要更寬廣的解釋或其他的選擇？

佛教的「覺性照顧」：身、受、心、法

在臺灣的佛學界則有人對於「靈性照顧」(Spiritual Care)的理念，提出「覺性照顧」(Care of Awareness)。因為佛教基本教義是「無我論」¹，因為若將五類身心組合之類(五蘊)：(1)色(身體)、(2)受(感覺)、(3)想(知覺)、(4)行(意志)、(5)識(了別)等分析審察，不能發現另有可以稱為「自我」的恆常不變的實質²。

配合色身、感受、想、行、識等五類身心組合之類(五蘊)分析覺察，佛教之修習法是「四念住」：學習認識自己的身、受、心(包含五蘊之後三類：想、行、識)、法等四方面，使「覺察性」(念，略稱為「覺性」)敏銳且穩定(住)。此法門不僅是可以導向體會真理(法)的修習，也常用於淨化臨終者的心念，可以稱為「覺性照顧」，其修習要點是：

第一「身念住」是先以培養對呼吸之出入、長短等有關身體性變化的「覺性」，以訓練覺察力之集中。

第二「受念住」是覺察身心的感受、苦樂變化之生起、變化、消失，練習區別「我的感覺」(my feeling)與「一種感覺」(a feeling)的不同，以處理不當的情緒。

第三「心念住」是覺察各種善惡心境的生滅，同樣地，練習區別「我的」與「一種」的不同，以處理不當的心態。

第四「法念住」是於真理、法則、義務等方面，建

1. Rahula, Walpola What the Buddha Taught 1958. Chapter VI "THE DOCTRINE OF NO-SOUL: ANATTAM" (中譯本：願法嚴譯《佛陀的啟示》臺北市：慧炬, 1983. 第六章「無我」。
2. Rahula 1985. pp.20-27; 52-53 (中譯本：pp.36-45; 94)。

立起覺察的習慣，破除錯誤見解，從生死煩惱中解脫³。

此外，歐美醫學界之「安寧照顧」發展時，為了避免一般人對宗教的抗拒，或避免妨害信教自由之嫌，故以「身、心、靈」的教義與生命觀，採用「靈性照顧」模式。「覺性照顧」之「身、受、心、法（真理、義務）」的模式，除了不需要任何宗教信仰的條件也可施作的特點之外，並且是依現實的身心經驗為觀察對象，比較不會為體驗「離」身心之「靈性」而追求「通靈經驗」，為「靈媒」所惑，受制於人，有時會遭遇騙財騙色之危險⁴。

例如：「靈性照顧」的先驅者，被尊為生死學大師伊莉莎白·庫伯勒-羅斯（Elisabeth Kubler-Ross; 1926--）醫師在她的自傳The Wheel of Life: A Memoir of Living and Dying（《天使走過人間》，天下文化出版）中提到：她中年時期（約1976年時），聖地牙哥一對自創天靈教會（Church of Divinity）的夫婦傑伊與馬莎（Jay and Martha B.），聯絡庫伯勒-羅斯醫師，宣稱可以引介精靈（Spiritual entities），為她回答生死問題。她也因此召喚到她所謂的靈魂伴侶薩林（Salem）、守護靈馬裡奧（Mario）、皮德羅（Pedro）等，並且成立醫療中心，每月一次以為期一週研討會的方式，幫助醫學院和護理學院的學生，絕症病人和家屬，面對生死問題。傑伊與馬莎夫婦也在此協助，馬莎負責心理戲劇課程，傑伊以通靈術，在暗室的精靈召喚，為醫療中心最叫座的活動。

但是，在1978年，幾位經常參加通靈會的朋友發現傑伊和他召喚的精靈教導信眾的那一套東西在勒納·辛紹（Lerner Hinshaw）所撰寫的《偉大潛能》（The Magnificent Potential）中都可找到，而且女信眾也指控傑伊在暗室通靈時，提出要調理她們的性潛能的要求。接著，地方檢察官因許多性騷擾的指控，也對傑伊展開調查。到最後，庫伯勒-羅斯醫師只好開除傑伊夫婦，但是她也付出了慘痛的代價。

佛教之生死觀

佛教之生死觀或有關生死與不生不死的問題，佛教是以四種真理（四諦：苦諦、集諦、滅諦、道諦）—知苦、斷集、證滅、修道來作為理論與實踐的準則。其彼此關係圖與簡別說明如下：

生死果：苦諦（知苦），生死等之苦是人生的現實，應如實地了知。

生死因：苦集諦（斷集），苦生起（苦集）的真相（諦），從根源來說，是渴愛與無明；所引起的現像是業與輪迴，應徹底斷除。

不生不死果：苦滅諦（證滅），我們可以證得貪、瞋、癡熄滅的涅槃境界。

不生不死因：苦滅道諦（修道），修習正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定等八正道，可以證得涅槃。

這些佛教的「生死與不生不死」基本觀念，與當前佛教徒的認知是否有差異，我們先從一篇題名為：《佛教徒的死亡觀念與生命意義之關係研究及其在諮商上的應用》（潘素卿，國立彰化師範大學輔導研究所博士論文，1996）的研究談起。該研究是用「質的研究法」（Qualitative Research），採用「深度訪談」（in-depth interview）。正式訪談的對象有10位（男性有6位，女性有4位；法師2位，居士8位；平均年齡大約39.8歲）；學歷是大專以上；職業包括牙醫師、教授、檢察官、記者、人事管理、商人、教師。研究結果整理出這些佛教徒精英份子的死亡觀內容有六點。若對應上述佛教的四種真理（四諦）—知苦（苦諦）、斷集（苦集諦）、證滅（苦滅諦）、修道（苦滅道諦），則可用下表說明：

生命會以不同的形態無始無終輪迴	苦諦、苦集諦
修行可跳出輪迴	苦滅道諦
生死是業力的顯現	苦集諦
生命是苦	苦諦
（對）死亡（的恐懼）是錯誤觀念的產物	苦集諦
死亡是自然的現象	苦諦

3. Rahula 1985, pp.68-75（中譯本：pp. 126-136）

4. 釋惠敏(2005)。《臨終關懷與實務》第6章第二節。國立空中大學電視教學教材

如此，對真正佛教徒而言，臨終時是可以從輪迴解脫或往生善道、淨土的機會之一，也可說是一件喜事。但是，若就一般佛教徒而言，所謂「人死曰鬼」，「鬼者歸也」的傳統中國人的信仰、民俗似乎也是支配處理臨終、喪儀的主要力量。例如認為喪事是不祥之事，觸犯喪禮禁忌者也都以家族的不幸或個人死亡為代價⁵。

死亡：人生之最大佈施、最深奧的學習

對一般人而言，死亡是人生最大的喪失，也是一種最痛苦的過程。從佛教的觀點，我們也可以把它看成是人生最大的佈施，也是一種最深奧的學習。

我們平常行佈施時，通常大都是錢財等身外之物的佈施，不容易有佈施身體或者捐獻器官的機會與勇氣。對於有佈施習慣的人來說，若能在臨終時，順勢而觀，把死亡想成是此生的最大佈施，是讓肉體回歸大自然的

懷抱，則死亡就可能不是一個痛苦的過程，而變成一種人生最深奧的學習。所以，有許多修行者視死亡過程為最大的或最後的修行機會，尤其修菩薩道者，要在日常生活中學習「捨身餵虎」、「割肉餵鷹」等「菩薩行」佈施的機會並不多，而臨命終正是學習佈施身體的最佳時機，也是破除「自我」執著、體証「身心解脫」境界的今生最後一次機會。

預立選擇安寧緩和醫療意願書、器官捐贈同意卡

對於上述「死亡：人生之最大佈施、最深奧的學習」的議題，在當今社會可以「預立選擇安寧緩和醫療意願書、器官捐贈同意卡」的方式來實踐。

目前，許多醫學界的人士都在呼籲及早簽署「預立選擇安寧緩和醫療意願書」，例如：前臺大醫院副院



死亡不是人生的喪失，而是人生最大的佈施。

5. 可參考賴鵬舉的演講講義〈臺灣佛教徒臨終所面臨的三種支配力量：民俗、佛法及醫學〉（1998）



長、蓮花臨終關懷基金會董事長陳榮基醫師等人。敝人正好最近有幸聆聽臺大金山分院院長黃勝堅醫師的演講「從現代醫學看生死：如何預防病人與家屬受苦」，學習到一些粗淺的心得，與此分享大家。

黃院長說，可以恢復心臟跳動和呼吸的方法「心肺復甦術」（CPR）是從1960年代開始廣被醫學界用來搶救因溺水、雷或電擊、車禍等原因所造成急性心肺功能停止的病人，但是逐漸形成醫師與家屬所習慣認為對所有臨終者的最後必須作的努力。黃院長形容為「死亡前的儀式」或「死亡套餐」，因為若不作，對醫師與家屬都似乎有違背法律、親情與常理的壓力。

但是，對於慢性的末期病人，例如：癌症末期、心肺肝腎或腦功能嚴重器官衰竭的病人、運動神經元萎縮末期的病人。縱使能用CPR救回心臟暫時的跳動，只有受盡CPR折磨，延長死亡過程而已，反而違背病人「善終」的願望。所以，這些病患應考慮不做心肺復甦術，儘早簽署「預立選擇安寧緩和醫療意願書」或「預立醫療委任代理人委任書」，預先聲明：

本人瞭解醫療有所極限，若罹患嚴重傷病，經醫師診斷認為不可治癒，而且病程進展至死亡已屬不可避免，特依「安寧緩和醫療條例」第四條、第五條及第七條第一項第二款之規定，簽署本意願書並同意加註於本人之全民健康保險憑證（健保IC卡）內，選擇接受安寧緩和醫療，於臨終、瀕死或無生命徵象時，願接受緩解性、支持性之醫療照護及不接受施行心肺復甦術。

此外，由於敝人目前擔任「器官捐贈移植登錄中心」的董事，據最新統計（2012/3/20），在臺灣地區，器官等待人數有8,039人。可能受到華人希望「全屍」觀念的影響，臺灣之器官捐贈的風氣尚未普及。根據2011年的資料，臺灣有13萬人簽署同意器官捐贈，大約每百萬人中有9人的比例，相對於美國24人、西班牙30人的比例，有待進步。

一些佛教人士或許是對於器官捐贈手術之「疼痛」是否會造成往生淨土的障礙，有所疑慮，也會對器官捐贈的意願卻步。但是，根據醫學界的說明，為死者作器官捐贈手術的程式是與為活人作手術一樣，也是會作麻

醉處理，應該不會有手術之「疼痛」的擔憂。何況佛教認為疼痛是眼、耳、鼻、舌、身、意等六識的感受，死亡後，則沒有六識，所以沒有疼痛感受。縱然認為可能還有深層的意識（例如：阿賴耶識），但是阿賴耶（alaya）識（含藏記憶與根本生命機能，類似腦幹部位）的感受是「不苦不樂」的「無記」狀態，所以也不會有疼痛感受。六識與阿賴耶識的關係，如下圖所示：



而且，佛教認為，對於未來的善果，平常的善心、善行所累積的善習的習慣力才是重要的影響。佛經記載：摩訶男長者請問佛：「我若在交通混亂的市集，因狂象、狂人、狂車而死，忘於念佛、念法、念比丘僧。我自思性，命終之時，當生何處？」，佛回答：「猶如大樹傾向某方向而成長，一旦鋸斷了，自然會順該方向傾倒。」，平時念佛，養成善習，即使忘失念佛而死，還是會向善。因為習性力強大，不受心識是清醒或昏睡狀態影響。

後來，毘琉璃王的軍隊，攻下了迦毘羅城，即將屠城時，摩訶男長者請求：「讓我投水自殺，在屍體還沒有浮起時，給人民逃出機會。」，毘琉璃王答應後，久不見屍體浮起，派人打撈，發現了長者跳入水池後，將頭髮綁在水中的樹根，以便爭取眾人逃去時間。此悲壯行為感動毘琉璃王，因而停止屠殺，可見他養成善行的習性，在危急存亡之時，也能發揮捨己為人的精神，引發人性向善的力量。

因此，我們依此見解，可以突破癌末病人對於以嗎啡止痛會昏睡而墮落的迷思，也可打破對於死後做器官捐贈的疼痛，可能會失去正念，因而會墮落惡道的迷思；甚至可以學習摩訶男長者捨己為人的菩薩精神。（作者為法鼓佛教學院院長、臺北藝術大學教授）

從安寧療護談

基督教生死觀



許多民眾在追思卡上寫下對親人的思念

走到生命旅程盡頭時，面對「死亡」這個關卡，「死亡」就有如一道強烈刺眼的光束直射人心，整個人就這樣赤裸而毫無遮蔽地暴露在這道強光下，所有的懼怕、無助、驚惶都再也無法隱藏，即便是多久以前就開始練習如何面對死亡，但當死亡的強光迎面照來眩亂了雙眼，一樣會墜入不知所措的深淵中。此時「信仰」所能承負的角色責任就顯得相當重要，同時它所能帶來的意義是任何科學數據都無法評量，提供的幫助更勝過任何醫療特效藥。

圖／編輯部
文／鍾昌宏

人生當中至少有兩件事是自己無法掌握的，就是「生」與「死」。沒有人能選擇降生在那個家庭，選擇讓誰當自己的父母，也無法決定什麼時候來到這世界，除非使用其他非自然，違反倫理、道德或信仰的方法，否則生命是從上帝而來，人類無權自己決定生或死的。誠如約伯所說的：「賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華，耶和華的名是應當稱頌的。」（約伯記一章22節）

許多病人曾經問我：「我罹患這種癌病還能活多久？」，我回答的第一句話常是：「我早上開車出門，晚上是否能平安回家，我也不知道！」，我們其實都是臨終的人，只是不像癌病末期的病人那麼明顯，我們只能盡最大的努力，也作最壞的打算。事實上，每一個人來到這世界，都必須有臨終的觀念，我們必須以神的愛來彼此對待。

誰有權了結生命

在臺灣有二千三百多萬人口，其中一年有十四多萬人死亡，而死亡最常見的原因是癌症，有四萬人以上因此死亡，其次則是腦血管疾病（中風）、意外傷害、心血管疾病、糖尿病、肝炎、肝硬化等肝疾、腎炎腎疾、肺炎肺疾、高血壓合併症及自殺等死亡原因。

由於醫療科技的進步，許多以前無法克服的疾病患者，現都得以存活。除了意外死亡以外，大部份是慢性病的急性發作死亡。尤其是癌症病患只有三分之一甚至不到二分之一的病患，可以因得到良好醫治而倖存，大約一半至三分之二的癌症病患在治療一段時間以後，便進入癌症末期，飽受折磨！

由此看來，人類雖然可以長壽，倘若缺乏健康與喜樂，那麼生存還有意義嗎？若疾病藉著短暫痛苦，得以重新換回璀璨健康的生命，任誰都願意忍耐。但若只活在呼吸器之下、在無數的點滴管、胃管及尿管的纏繞中苟延殘喘，在痛苦中掙扎歷盡折磨，耗費生命的菁華，也花費龐大的醫療資源，卻仍一步步趨向死亡，還要麻煩親友陪伴照顧；與其如此不堪，為何不能讓病患在人生最後時間，能寧靜、自然、和諧、安詳地離開人世

呢？

自殺=殺人？

有人認為，既然活著只剩痛苦，就讓他「安樂死」吧！最好一針就結束其生命，或把救助的儀器拔除，以為是一種慈悲的殺害，就是對這類病患極大的恩典。

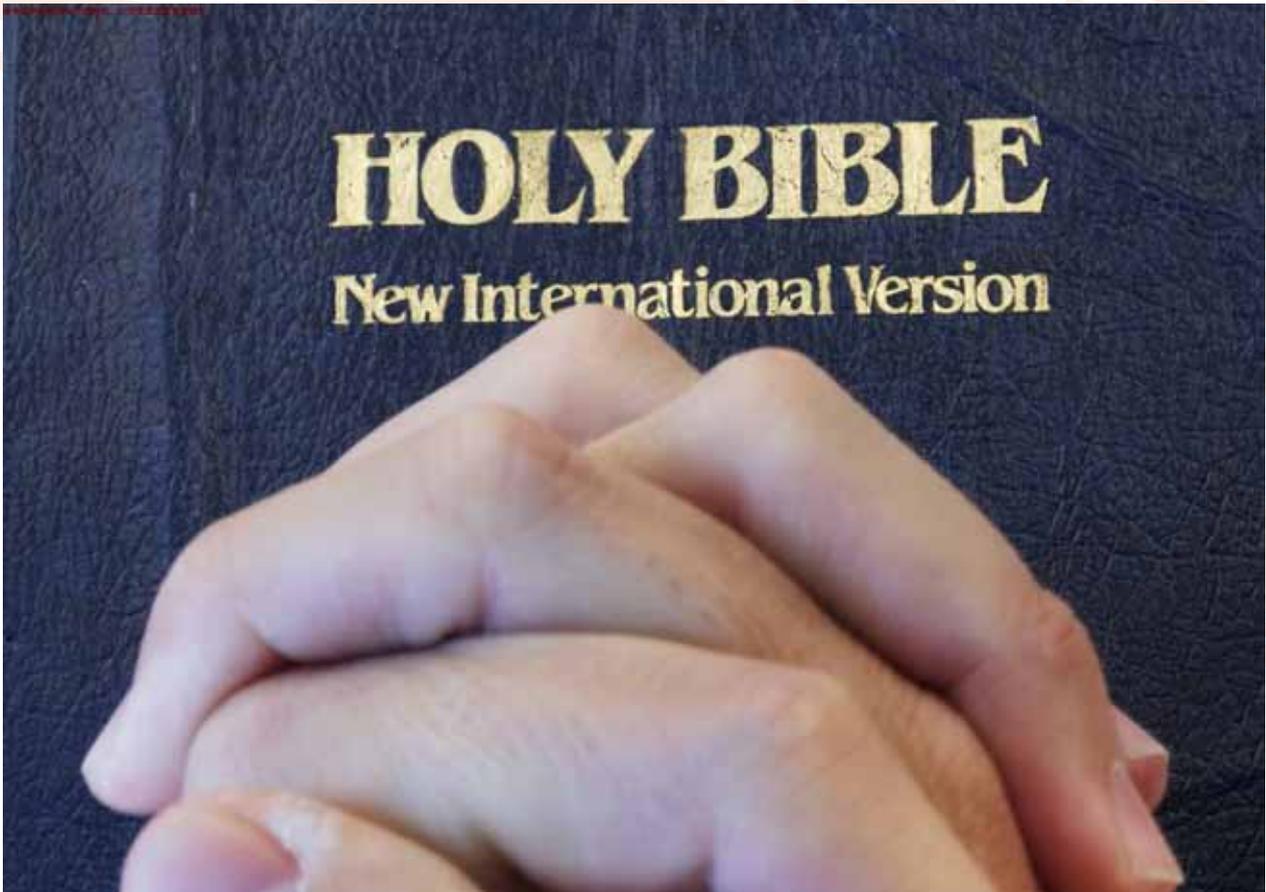
使徒保羅雖在腓立比書一章23節說：「我正在兩難之間，情願離世與基督同在，因為這是好得無比的。」，但這並不是表示他贊成「安樂死」。保羅蒙召成為使徒以來，一生為主興旺福音，遭受各種迫害、鞭打、入獄等危險，但他卻是以諸般的患難為榮。他曾因身上的一根刺，三次求過主叫這刺離開他，但他的領受是「上帝的恩典已夠用，主的能力是在人的軟弱上顯得完全。」，因此他反而喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力護庇他。

保羅為基督的緣故，就以軟弱、凌辱、急難、逼迫及困苦為可喜樂的，因他什麼時候軟弱，靠著主就什麼時候剛強了。因此，保羅活著就是為了榮耀基督。他代表了基督徒的忍耐、服務與對將來的盼望；他了解基督徒的將來是與主同在，是美好無比的。因此他接著說：「然而我在肉身活著，為你們更是要緊的，我既然這樣深信，就知道仍要住在世間，且與你們眾人同住，使你們在所信的道上又長進又喜樂。」。

在上帝的十誡中，第六誡就清楚地明示：不可殺人。基督教倫理學尊重人的身體，基督徒的良心自古至今對「自殺」一事也採否定的態度。

上帝是賜予人們生命的主宰，我們的生命是受到上帝的委託，人的身體就是上帝的殿堂，必須好好地疼惜，只有賜人生命的上帝才有權取走人的生命。從奧古斯丁開始到現在，基督教倫理學也都把自殺看為是殺人，等於違犯了「不可殺人」這條誡命。

美國加州在1974年曾通過「自然死亡法」，規定任何病人若有意選擇安樂死，除須得確定所患之病為不治之症外，病患本身更須得在自由意志及意識清醒之下，以書面承諾自己選擇願意以安樂死結束一生，而其方式是由醫療人員撤除病人維持生命的設備。



基督徒認為只有賜人生命的上帝才有權力取走人的生命

但問題是，「絕症」的認定標準為何？誰知道明天一定沒有治癒的良方？生命是由賜予生命的上帝所掌握，誰能及誰願意下手殺害病患？我若下手讓這病患安樂死，明天若有新的治療方法出現，那麼執行的人是否會後悔一輩子？家屬真的願意眼睜睜地看著親人離去？病患真的就甘心離開這世界嗎？難道就沒有更人道、更溫馨、更合理的方法嗎？

舊約聖經所闡述的生命倫理

創世紀詳細地闡述上帝奇妙的創造，從六天的創造中顯示創造的次序與意義。尤其上帝是依照祂的「形象」創造人類，把自己的活氣，也就是與上帝溝通的靈，吹入人類的身體中，成為有上帝靈性的人；也因此顯示出人類生命的存在與價值，更說明了上帝是生命的源頭與無比的尊嚴。雖然人類的始祖亞當與夏娃犯罪，被逐出了樂園，但上帝仍然願意祝福祂的子民。祂為了保護人類的生命，特命令摩西頒布「十誡」，其中第六

條誡命便是「不可殺人」（出埃及記廿章13節）。雖然父母給兒女「肉體」（物質）生命，但上帝卻賜給人「靈魂」（永恒）生命；只有上帝有權取回生命，人類絕不可以自相殘殺或殺人。因此基本上，基督教就反對「死刑」或是積極殺人的「安樂死」，而是贊成「安樂活」式的安寧療護。

在詩篇第8篇3-8節中，詩人說：「我觀看你指頭所造的天，並你所陳設的月亮星宿，便說：『人算甚麼，你竟顧念他？世人算甚麼，你竟眷顧他？你叫他比天使微小一點，並賜他榮耀尊貴為冠冕。你派他管理你手所造的，使萬物，就是一切的牛羊、田野的獸、空中的鳥、海裡的魚，凡經行海道的，都服在他的腳下。』」。

可見基督教講求的是尊重生命，雖然強調所有的都應該受到尊重與保護，但人類的生命與其他生物相比，卻有更高的價值與尊嚴。此外，上帝賜給人的另一項責任就是與上帝同工，管理整個大自然，以持續上帝的創





人類有生就會有死，做好準備，將使我們在終點站充滿滿足與喜樂。

造與管理。雖然人類始祖的犯罪，使得生命因此變得有限與不完美，死亡的事實亦隨之出現（參考創世紀3章1-24節），但人類仍是上帝的好同工，仍得以持續上帝的創造與管理的工作。

新約聖經所強調的生命倫理

新約聖經主要是記載主耶穌基督的福音與教訓，其福音的內容就是「上帝國」的奧秘，教訓就是「永生」的生命倫理。新約倫理一再表明上帝愛世人，甚至將祂的獨生子-耶穌基督賞賜給全人類。事實上，上帝的道（聖言）成為肉身的人樣，也就是耶穌印證了「上帝國」已到人間，人們不須再像舊約時代一樣，非得藉著祭司的引介才能親近上帝。因為耶穌宣告祂自己就是道路、真理、生命，凡信祂的人必得到永生（參考約翰福音三章16-17節），而這永恆的生命不只是在今世，而

且還延續到來世。

「上帝國」的生命倫理包含了「生」與「死」，而人類因信可以稱義，因信仰上帝的「道」耶穌基督，使得以與生命之主建立和諧親密的關係，而獲得永生的盼望。

安寧療護的生命倫理

安寧療護本於尊重生命、崇尚人權，相信上帝國在乎於人心，且有永生盼望的基督教生命倫理精神，因而建立了人道主義醫療方式與運動。雖然在安寧療護中，病患生命期已是有限，但患者生命並無缺陷，仍舊具有上帝的「形象」與「活氣」，是尊貴無比的。尤其基督徒已有「永生」的盼望，認為死亡是必然的事，他需要的只是預備心態，準備回「天家」罷了。

主耶穌曾引用以賽亞書第42章3節的話，說：「壓

傷的蘆葦，他不折斷；將殘的燈火，他不吹滅。他憑真實將公理傳開。」（另參馬太福音12章20節），表示主耶穌對臨終者，仍是盡力地照顧與扶持。因此，安寧療護所強調的是「安樂活」，而非「安樂死」；活著的時候就要活得有尊嚴、有品質，免於痛苦、免於恐懼，且有永恆的盼望，而這終末的希望就是「安樂活」的延續。

每個基督徒都相信，當人們跨過「死亡」的界限，肉體雖回歸自然、回歸塵土，但「靈魂」卻將於肉身之外，與生命的源頭-上帝相見。因此「一切信祂的，不致滅亡，反得永生。」（約翰福音3章16節）。尤其耶穌自己就是復活的主，祂曾宣告：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活；凡活著信我的人必永遠不死。」（約翰福音11章25-26節）。

基督教的生命倫理實在充份地證實：上帝確實是「活人」與「死人」的拯救者、醫治者。安寧療護的志工就是協助臨終者有「安樂活」的終極希望，使患者能獲得「肉體」、「靈性」與「靈魂」的安寧與希望。也因此，「死亡」不是生命的終點站，而是跨越恐怖河，走向永恆，回到「樂園」、「天父家鄉」及「天上」。

使徒保羅終生傳揚上帝國的福音，且勇敢地殉道，完全視死生於度外，因他深信：「我活著就是基督，我死了就有益處。」，此舉實在是充份地表達了基督教的生命倫理—「生之勇氣」與「死之超越」。而安寧療護所強調的生命倫理，也是建立在「生無痛苦」與「死亡的充份瞭解與預備」上。

在安寧療護中，我們希望凡走過人生喜與悲的患者與家屬們，都能把握人生的有限時間，彼此扶持照顧。基督教的生命倫理充份顯明了上帝愛世人，賦予人類生命有好的品質、意義與尊嚴，甚至在臨終階段，仍然向人們顯露祂的愛。祂不只使我們的肉體免除痛苦，甚至亦使我們的心靈得到了平安與喜樂，靈魂也有了永恆的盼望與歸宿。

結論

有一次，美國紐約發生大地震，全市幾乎停電。有一對夫婦開車回家，邁入大樓後才發現電梯因停電而無

法搭乘，只能用爬樓梯的方式，才能回到位於第80層的家。兩人在走了30層後，停下來稍微休息一會兒，夫婦便開始商量，該如何才能繼續走完這「似乎永走不完的階梯」。他們決定從31層開始，將以前覺得高興的事統統說出來，而說著說著，不覺又走上了25層。到達第55層時，倆人又停了下來，因為高興的事都說完了。

倆人繼續商量該如何才能走完剩下的25層，他們商量後決定，這次要說出不高興的事，但對方絕不能生氣。這對夫婦一邊爬樓梯，一邊說出對不起對方的事，也請求對方的原諒。好不容易，終於走到了自家家門。

忽然，這位太太想起一件事，趕緊跟先生道歉，「還有一件不高興的事，不知可不可以說？但你絕不能生氣喔！」，這位先生說「不高興的事都說了，那只差這一件，你就說吧！」，太太無奈地說「老公！對不起啦！我把我們要進門的鑰匙放在車內，忘了帶上來了！」。

這個故事是比喻人們在30歲之前各自努力，而婚後用50年的時間共同經營人生的道路，有時得意順遂，有時失意悲傷，但到達生命的終點時，卻忘了攜帶開啟「生命的鑰匙」。究竟，該如何才能進入「永生」的家呢？

接近人生的終點站，在疾病末期中，表面上是生與死的抉擇，人總是處於兩難之間，如果我們相信主耶穌，已受洗成為上帝的百姓，明白我們將去的地方，既沒有痛苦也沒牽掛，在眾親友及醫療團隊的關照與祝福中，隨時等待主耶穌之恩召，這就是「情願離世與基督同在，因為這是好得無比」的精神所在。

畢竟人類有生就會有死，都需要生命關懷，今天我們對臨終作最好的註解與關心，當生命終點的來臨，將獲得更進步的關注與照顧。

從前或許把死亡當成禁忌與恐懼，現在已不再是公開的神秘之紗，至少面對將來，我們必須誠心的認知，只要為安寧療護—臨終關懷盡一點心力與努力，將使我們在終點站皆是充滿滿足與喜樂。（作者現為財團法人嘉義天主教聖馬爾定醫院放射腫瘤科主任）



伊斯蘭

殯葬禮儀及後世觀念

《古蘭經》是安拉（造物主）降示的最後一本經典，降給祂最後一位使者穆罕默德¹。穆斯林依據《古蘭經》和先知穆罕默德聖行而制訂律法。聖行，意指先知穆罕默德在成為使者後所做過的事、說過的話及一切行為舉止，因此穆斯林所有行為章法都必須符合這兩個根源：《古蘭經》和聖行。

本文旨在闡述穆斯林對死後世界的看法，根據伊斯蘭的觀點，此後世才是真實永恆的世界。

安拉在《古蘭經》第29章第64節說：「此世俗生活不過是一段帶點娛樂的過渡時期，事實上，後世的家園才是永恆，如果他們知道就好。」，我們都知道，無論信仰、思想、國籍、種族與膚色為何，每個人終有一天要離開人世，安拉在第29章第57節說：「每個靈魂都會嚐到死亡的滋味，之後你們都要回到我這裡。」。

有人說，我們會到一個不同的世界生活；有人說，我們死後會完全消失、空無一物；更有人說，我們會化身為其他物種。身為穆斯林，我們只聽從安拉在《古蘭經》所說的話。

1. 穆斯林於提到或聽到穆罕默德貴聖人尊號時 皆會默念禱文：願主賜他安寧！



穆斯林去世一般習慣稱「歸真」，意為：我們都來自安拉(造物主)，最終也將歸於「祂」。沒有誦經，也不作法事，僅在清真寺由教長帶領教親與家屬為亡人做殯禮。

安拉在《古蘭經》告訴我們：會有一個審判日，盛大隆重、廣闊浩瀚且令人畏懼；所有被造物都會聚集在那裡，包括人類、精靈、撒旦、動物與天使，當然還有安拉－萬事萬物的造物主將是唯一的審判者。安拉在第14章第42節說：「不要以為安拉不知道你們做了什麼壞事，祂只是將報應延到那個所有人都瞠目結舌、驚恐萬分的日子。」。

安拉也在第4章第87節說：「除了安拉之外沒有任何神祇，祂必在萬物復活的日子聚集你們所有人一起清算，這千真萬確毫無疑問。有誰比安拉更說話算數！」。

在審判日，我們所有人都將為自己行為付出代價，無論大小都不會遺漏，包含我們的動機和意念：我們動機是善還是惡？是為了安拉還是因為邪惡的慾望？安拉徹知所有細節，祂是唯一的審判者，沒有人會蒙受絲毫冤屈。安拉在第99章第7-8節說：「無論誰做了像原子一樣輕的好事，必會得到好的結果；無論誰做了像原子一樣輕的壞事，必會得到壞的結果。」。

一旦死亡，沒有任何工作、功績、懺悔或作為能為此生添加任何記錄，除非我們做過的好事仍在世上發揮功效，例如蓋過的醫院、孤兒院、清真寺或學校仍持續服務社會，如此一來，我們的功績便能不斷累積直到審



穆斯林歸真後都會被送到所在地的清真寺，由親屬或熱心教友們為他做必要的教儀式。

判日。

因此我們瞭解，此生是能讓我們構築後世的唯一途徑，無論構築得是好是壞；至於要構築怎樣的後世生活，全憑我們個人的自由意志。

安拉創造萬事萬物，唯獨人類與精靈擁有自由意志，但此自由意志並不涵蓋每件事情，像是我們無法選擇自己生日或忌日、無法選擇親生父母、也無法選擇自己性別與膚色，除此之外，我們對於其他事情都有權利與自由去做出決定和選擇。

人們崇拜的對象全憑自己喜好；有些人崇拜偶像，有些人崇拜自己慾望，有些人崇拜自己祖先，有些人可能崇拜火、水、太陽或其他物種。

安拉在第2章第255節說：「安拉，除了祂沒有任何神祇；祂永恆存在、供養萬物；祂從不感覺疲倦也不需要睡眠；無論天上地下宇宙萬物都唯祂所有；除非得

祂允許，否則無人能替任何人向祂求情；祂徹知他們面臨的事情與尚未發生的事情；除非祂恩允，否則他們無法獲得祂任何智識；祂彌合各層天和宇宙大地，無所不在；維繫這一切不會讓祂感覺絲毫倦怠；祂是至尊的、是至大的。」。

伊斯蘭生活與安拉緊緊連繫，因為穆斯林所做所為都為了安拉、只求得到安拉喜悅，他們清楚知道自己要提前做好本分，其他的就交給安拉，他們深信祂隨時都在為他們做最好的安排。

安拉在《古蘭經》和聖行的所有指令都非常清楚，穆斯林明白知道安拉要求我們做那些事情、禁止我們做那些事情。一個貨真價實的穆斯林清楚死後的情景，所以他關心的是後世，決不做任何會讓他在審判日敗北的事情；一個貨真價實的穆斯林瞭解安拉的懲罰有多嚴厲，也知道觸怒安拉會為自己帶來多大損失；一個貨真

價實的穆斯林更知道，贏得安拉歡欣會帶來多大賞賜，倘若能在審判日安全過關，就能永遠住在樂園，他清楚知道能永遠靠近安拉是多完美的事情。

穆斯林知道，一旦見到死亡天使來取他性命，真實而永恆的人生就此展開。《古蘭經》和聖行對於死亡當下、喪葬和死後情景的所有細節都有明確記載，本文將逐一說明從死亡當下到審判日會發生的事情，最後所有人類與精靈不是下地獄就是上天堂。

死亡的第一步是什麼？

只要大限一到，沒有任何人事物能阻止這個人離開人世；一旦生命走到盡頭，沒有任何人能阻止死亡天使取走他靈魂，無論他有多大來頭，即使身在天涯海角也一樣，只因這是安拉給天使的指令要他去取走這靈魂。安拉在第4章第78節說：「無論你身在何處都無法逃離死亡的拘索，就算在高入雲霄的摩天塔也一樣。」。

安拉在第6章第61節也說：「祂是祂所有奴僕的掌控者，差遣守護天使觀護你們直到死亡為止，我的差使們會帶走大限已到的人，他們總是完成使命。」，死亡的第一步，就是死亡天使來到大限已到的人身邊，這個天使既高大又強壯，能精確地在註定要死的時間點取走此人靈魂，無論有多少人註定同時要死、他們身在何處、有什麼來頭或當時在做什麼事。

雖然我們看他還活著，但瀕死者已能清楚看見死亡天使且明白自己時候已到，即使他眼球還在動或還能說一些話，但他已經看見自己在不同的世界前往另一個人人生，不過他無法告訴我們正發生在他身上的事情。安拉在第50章第22節說：「天使們會說：『你從前確實渾渾噩噩，如今我們將你抽離你的軀殼，所以今天你的視力變得清晰銳利。』」。

死亡天使對每件事情都非常清楚，所有細節都寫得很明確，包括此人會在某時、某日、某處、穿著某件衣服以某種方式死去，死亡天使會完全遵照安拉命令去執行。他身邊有一些助手，所以並非獨自執行這項任務，但他不知道這個人會下地獄還是上天堂，也不知道他是信仰什麼，更不知道他以前發生過什麼事。

安拉在第75章第26-29節說：「當靈魂到達鎖骨，

死亡天使會說：『誰能治療他？』，此時這位瀕死者會明白，他靈肉分離的時間已至。」。

死亡天使的身邊還跟著兩組天使，一組負責天堂，所以手邊有一些天堂的東西，像是絲做的布還有天堂的香水；另一組天使負責地獄，所以手邊有一些地獄的東西，像是用烈火做的布。

死亡天使將靈魂從身體取走後，他會問：誰要帶走這個靈魂？回答會根據此人生平作為而定：看他是否信仰安拉。倘若此人信仰安拉，天堂的天使們會領走他靈魂，再用絲做的布將他包覆並灑上香水，立即帶他至第一層天，那裡的守衛天使會為這個靈魂打開這一層天，並問：「這個美好的靈魂是誰的啊？」，領著他的天使們會回答這是某某人的靈魂，他們會用此人生前最喜歡的稱謂稱呼他，他還是可以聽聞並感覺身邊所有一切，這個靈魂會被帶去看屬於他的天堂以及裡面的宮殿，隨後再被帶回他身體，以不同方式存在，身體還是可以感覺、聽得到且看得見，唯獨無法說話或移動。

倘若此靈魂屬於一個不信安拉的人，負責地獄的天使會領走這靈魂，用火做的布將他包裹，此時這名死者會感受這火焰布燃燒他身體的痛苦，他會立即被帶至第一層天，那裡的守衛天使不會為他打開這層天，他會問：「這個糟糕的靈魂是誰的？」，領著他的天使們會回答這是某某人的靈魂，他們會用他生前最討厭的稱謂、一個醜惡又糟糕的名稱來稱呼他，隨後這個靈魂會從天上被扔下來，他會感覺自己從天空掉下來直到再度進入他身體。

從靈魂離開肉體那一刻起，永世的旅程就此展開，此生所有功過都會在這時得到結果，再也無法回到這世界，再多懺悔也不會被接受，再多悔恨也於事無補。

當然並非所有穆斯林都會上天堂，也並非所有非穆斯林都會下地獄，唯安拉知道會發生什麼事，因為只有祂能裁決這一切，此乃為何我們用信者與不信者來劃分，因為只有安拉知道此人是否真的信仰祂。然而，我們還是可以根據《古蘭經》和聖行來辨識此人是否信仰安拉、是否是穆斯林，因為我們沒有權利評斷某人會下地獄或上天堂，只能說：假使某人有用在做一些事情證明他是穆斯林，且他確實有服從安拉，那麼根據《古蘭



經》和聖行，他會上天堂；假使某人沒有在做一些事情證明他並不信仰安拉，那麼根據《古蘭經》和聖行，他會下地獄。但最後的審判與裁決權還是在於安拉，我們沒有任何權利選擇拒絕或接受，因為祂絕對公正。

應如何對待亡人？

一旦確定此人已死，第一件要做的就是脫下他的衣服，再用一條毯子蓋住身體，要知道亡人還是能感覺得到、聽得到與看得到，只是不能說話和動作，因此要當他還活著一般地對待遺體。而且應儘速完成喪葬，不須等待特別的日子或特別的人前來，如果有合理的原因必須延後舉行，像是要等亡者至親從國外趕來參加喪禮，最多可以等一至二個晚上，等待期間必須時常移動亡人身體像是腿、手和軀幹等，以免變得僵硬。

接下來首要之務是閱讀亡者遺囑，因為要了解亡者是否特別交代請誰幫他洗浴及主持加納札(音譯)(殯禮)，同時要確認他是否有債務必須清償，這在埋葬前必須解決。

在此之後要清洗亡人，就像我們平常洗浴一樣，但要先看遺囑是否特別交待請某些親友幫忙，如果這些親友不同意也無法幫忙，就要根據亡者性別請穆斯林兄弟或穆斯林姐妹幫忙清洗，如果是女性，只有女性可為之，男性不得進入；如果是男性，只有男性可為之，女性則不得進入。

為亡人洗浴必須用溫水，太冷太熱都不行，因為他身體還是能感覺周遭一切，所以移動時也要輕一點、小心一點。洗浴後，男性亡者用三塊白布將他身體包覆，女性則用五塊白布，這時可以在亡體灑上一些香水，完成這個程序後，將亡體放在一塊木板上或一個木盒裡，再將他抬到清真寺舉行加納札。

加納札是特別為亡者舉行的禮拜，與穆斯林平常每日五拜不同。首先須唸誦一遍《古蘭經》第一章，再祈求安拉赦免亡者的罪愆並給他恩慈，最後請求安拉回賜我們這些參加殯禮的人，且引導我們不要走上歧路，直到死亡為止。

下一步將亡體埋在穆斯林墓園，一旦安葬完畢，就不能因任何理由再挖出來，所以必須葬在伊斯蘭墓園或

其他任何人都不能將屍體挖出來的地方。經過一段時間，等屍體在墳墓裡完全腐化後，同一墓穴可以再埋另一個亡體，視當地氣候與環境而定，有些地方需要3年、有些則需5年。埋葬時，男性只能和男性埋在一起，女性只能和女性，除非他們是親人，例如父親、母親、姊妹、兄弟、女兒和兒子等。

將亡體從家裡移到清真寺及從清真寺移到墓園的路上，所有人都不能交談或發出噪音，因為會驚嚇到亡者。抵達墓園後，要跟墓園裡所有亡者問候說：「願你們都得安祥，你們比我們早先一步離開，有一天我們也會追隨你們腳步，願安拉給你們恩慈，我們都來自安拉，也都將回到祂那裡去。」

埋葬時，先將亡體妥善放入墓穴，再用泥土輕輕覆在上面，直到完全蓋住。因為亡者能感覺我們所做的一切，所以埋葬時動作太粗魯的話，他會感到痛苦，因此，處理亡人從頭到尾都要輕柔，假使他們能開口說話，我們就會知道他們當下感受，然而安拉並未如此安排，為的是讓我們打從心裡相信而不是一定眼見為憑。安拉在第20章第55節說：「我從泥土創造你們，我也讓你們回歸土裡，之後再將你們從土裡喚醒過來。」

安葬死者後，要在那裡等一個小時，這段時間可以為他做一些祈禱，也可以唸誦幾段《古蘭經》的經文，之後就可以離開，留下亡者在那裡展開他真正的人生，喪禮到此完全結束，之後不用再做任何事情。有些阿拉伯或穆斯林國家在結束後還自行添加，額外做了許多事情，要知道那些都只是傳統習俗與當地文化，跟伊斯蘭宗教一點關係也沒有。

我們離開後亡者會發生什麼事？

我們一離開墓園，兩位天使就會過來問他三個問題，這兩位天使負責在死後盤問每個人，至於這個人是否能給出正確答案，並非取決於他的能力，而是根據他此生作為。

無論此人是土葬、火葬、被動物吃掉還是被沉到海底，都會被盤問同樣的問題，安拉知道如何差遣這兩位天使去問每個亡者這些問題。

第一個問題是：誰是你的主？

如果此人信仰且崇拜安拉，理所當然會回答「安拉」，因為他畢生都在崇拜祂。然而，如果此人一生都在崇拜偶像、火、太陽和祖先的話，自然會不知如何回答，事實真相已然揭曉，對於從前崇拜的對象，這時會連他們的名號都喊不出來。

第二個問題是：你信仰什麼？

一生都在崇拜安拉的人會回答：「我信仰伊斯蘭。」，因為伊斯蘭是唯一來自安拉的宗教。我們要了解，伊斯蘭的意思，就是崇拜唯一的主，也就是萬事萬物的造物主；祂從未被生產，從未結婚，未曾生育兒女；從不感覺疲累、口渴、飢餓或困盹，且絕不死亡；祂無所不能，擁有一切；祂無所不知，掌控一切；祂是審判日唯一的審判者。

安拉在第42章第13節說：「我命你遵循的宗教與我命挪亞遵循的宗教一樣；與我降示給你穆罕默德的宗教一樣；與我降示給亞伯拉罕、摩西與耶穌的宗教一樣，目的是要你們去樹立這個宗教而不要分裂。至於那

些以物配主的人，要讓他們接受你的邀請非常困難。阿拉選擇祂喜悅的人予以引導，祂選擇的是那些向祂尋求的人。」。

生平從不崇拜安拉的人，或將安拉與任何人事物拿來一起崇拜的人，絕對不知如何回答這個問題。

第三個問題是：主派遣的最後一位使者是誰？

一個崇拜安拉的人如果生在先知穆罕默德時期之後，必會跟隨祂所派遣的這最後一位使者；如果在先知穆罕默德時期之前就死亡，必會跟隨當時安拉所派遣的使者，例如耶穌、摩西或其他先知，所以他知道如何回答這個問題。而且成為穆斯林的第一步，就是作證「萬物非主，唯有安拉是應崇拜的真主，且穆罕默德是祂的使者」，在伊斯蘭之前天啟的宗教裡，也都曾提到最後一位使者是穆罕默德。但對一個從未崇拜安拉的人而言，絕不會知道如何回答這個問題。

每人死後都會被盤問這三個問題，要不三個問題都答對就是一題也答不出來，答題的結果會立刻顯現。



穆斯林主張與鼓勵「厚養薄葬」所以下葬的亡人沒有陪葬品、不用棺木、沒有鮮花、不貢祭品、不鞠躬、不叩頭，僅以白布包裹下葬(男女有別)。



天使會對答對的人說：「我們早就知道你會答對。」，這時通往地獄的門會打開，他一見地獄就心生恐懼，天使會告訴他：「倘若你生前不信安拉的話，這將是你的歸處。」，但既然你信仰安拉，他們會打開通往天堂的門讓他看他在天堂的住所：「審判日之後你就可以永遠住在那裡。」，他會因此感到加倍喜悅地說：「安拉啊！請讓審判日快點來吧！」，他會聽到安拉對天使說：「替我的崇拜者打開一條隧道，讓他看得見他在天堂的住所，隨時能感覺並享受從那裡飄來的美好事物。」。

對於不知如何回答的人，天使會對他說：「我們早就知道你不會回答。」，他們接著打開一道門讓他看見天堂的一座宮殿，告訴他：「倘若你生前信仰安拉的

話，這將是你在天堂的住所。」，既然你不信安拉，他們會打開一道門讓他看見他在地獄的住所，並說：「審判日之後你將永遠住在這裡。」，他因此感到極度恐慌、悲傷且懊悔地說：「安拉啊！請讓審判日離遠一點。」，安拉會諭令天使打開一條隧道，讓這個不信者看見他在地獄的住所，隨時都能感受那裡的烈火與刑罰。

墳墓裡的生活

我們不甚清楚墳墓裡的生活，因為這部分在《古蘭經》和聖行很少提及，我們知道一些相關的事情，但無法得知墳墓裡的生活細節。那是一段介於今生與後世的生活，人們還是有感覺、聽得到也看得見，唯獨不能回



無論你在世時地位多麼顯赫、名望再高、財可敵國，歸真後除了土地，就只有白布了。

到世間再跟我們說話或給我們任何幫助。

為安拉而死的人，像是先知與殉教者，他們肉體在安葬後無論多久都和剛埋葬時完全一樣，永遠不會改變，既不會被蟲吃也不會腐化。殉教者的亡體不須清洗也不用幫他們換衣服，只要蓋住他們露出的羞體，保持他們死時的樣態直接安葬。

信仰安拉的人在墳墓裡會彼此拜訪，他們會探視每位剛加入的新成員，跟每位前來的信士問候，再給他一些時間休息，因為他剛結束這勞累的人生，肯定十分疲倦。

至於不信者在墳墓裡會忙著不斷接受懲處，直到審判日為止，之後會被裁定永遠在地獄過活。

然而，不是每個穆斯林都會上天堂，有些人不但會下地獄，而且在墳墓裡就開始遭受懲處。那些在世經常作姦犯科的穆斯林，在墳墓裡就會開始受到嚴厲懲處，有些人也許在這裡就能服刑完畢，因此審判日過後就可上天堂，但對其他人而言，這裡的刑罰只是其中一小部分而已，審判日過後還有更多刑罰在地獄等著他。有些罪過像背後中傷、姦淫、謠言八卦等，會招致加重刑罰，先在墳墓裡服刑，其它在後世繼續執行。

什麼是審判日？

在這個日子裡，所有人類、精靈、動物、天使與撒旦都將復活。在一個純白明澈的地方，沒有任何樹、山丘或其他東西，這地方廣闊到可以容納所有人類。因為太陽就在每人頭頂上方，所以天氣是非比尋常的熱。

每人在這天復活都是赤身裸體，既餓且渴又累。他們會被強迫去審判廣場，每個人去的方式有所不同，根據生平作為而定：如果是一個好的信士，天使會帶領他到審判廣場；如果這個信士有犯一些罪愆，會被火追著跑到審判廣場；如果他是一個不信者，一復活身上就會馬上著火；有些人則是被天使扯著頭拉到審判廣場；如果是一個耿直剛正的信士，審判日不會跟一般人在一起，而是站在安拉的蔭蔽之下。

天使會一個接一個圍繞這地方，所以無人能逃離或超出界限，屆時秤量的天秤會擺在那裡，而安拉是唯一的審判者。審判廣場與天堂之間會隔著地獄，三者連成

一線，每個人都會看得很清楚，這一天決定最後結果，不是地獄就是天堂，在這天沒有人會原諒任何人，因為地獄和天堂就在眼前，無人能回得去也無人能逃得走，大家不是下地獄就是上天堂。

安拉在第80章第33-37節說：「在審判日，每個人都會遠離他的兄弟、父母、妻子和兒女，因為大家在這天都忙著處理自己的最終去向。」，安拉在第22章第1-2節也說：「人類啊！要敬畏你的主，最後關頭的抽搐確實非常可怕，你會在這天看見每位哺乳的母親推開她正餵乳的孩子，每個懷孕的女人都會將孩子墮掉，你也會看見沒有中毒的人卻顯露出中毒的樣子。安拉的懲罰真的很嚴厲。」。

在審判日，撒旦、精靈與人類都會為他們此生做過的所有事情而受到審問，結果不是下地獄就是上天堂，因為他們有大腦可以思考判斷也有自由意志可以自行選擇。動物則不會受到審問，不過安拉會為他們裁決，不管誰傷害過誰或是誰打過誰等，所有動物都會拿回牠們權益，被打的現在可以打回去，之後再化為泥土，不用受任何懲罰。此時不信者會希望他們也化成一堆土，但這是不可能的，因為他們要為此生行事作為付出代價，必得下地獄直到永遠。

穆斯林畢生所作所為就為能在審判日安全過關、進入天堂。一位貨真價實的穆斯林清楚知道如何達此目的，因此，無論身在何處都能過著伊斯蘭的生活。實踐伊斯蘭不僅單純容易，同時放鬆、舒適又安全，穆斯林知道，只要安拉滿意他作為，不在此生能獲得平安，在審判日也必能安全過關。

穆斯林知道在出生前我們都是死的，也知道我們死期早就清楚明確地記載著，就像我們生日早在我們出生前就清楚明確地記載著一樣。穆斯林明白生不離死，最重要的是最後結果，安拉在第3章第185節說：「每個靈魂都會嚐到死亡的滋味，唯有在復活日你才能得到全數補償，因此能遠離烈火而進入天堂的人才是大贏家，此生享樂不過虛花假景過眼雲煙。」（作者為財團法人台北清真寺基金會客座講師）





南韓古剎之美

海印三昧法味深，松廣一柱僧輩出
洛山紅蓮火鼎盛，古鐘聲杳消百塵

朝鮮半島在地理位置上與中國接壤，因此它的傳統佛教信仰與中國佛教有深厚的淵源，也有很多相同的特色。千百年來，有不少的高僧大德在這半島上耕耘，也為今日的韓國留下了豐厚的歷史與文化。過去的历史，我們來不及見證，但是今日韓國佛教仍有許多值得學習之處，卻是我們不可錯過的部分。這篇短文，簡要地介紹3座南韓較具有代表性的寺院，也帶您神遊古剎的風貌。



海印寺內根據華嚴法界一乘圖所設計的迷宮，讓來訪民眾透過遊戲去體驗層層無盡的華藏世界海之美。

伽耶山海印寺

海印寺位於慶尚南道的伽耶山，號稱為「海東第一道場」。它是韓國的法寶宗剎，也是華嚴宗的根本道場。它的寺名來自《華嚴經》中的「海印三昧」，因為海印寺與華嚴思想有密切的關聯，所以當我們一進入解脫門後，即可見到廣場上以蓮花燈環繞出的「華嚴法界一乘圖」，象徵一切萬法互不相礙，互相融入。有趣的是，寺方將此圖設計成一個迷宮的形式，環繞著廣場的三層石塔，讓參觀的人們可以進入「華嚴法界一乘圖」內，實際體驗重重無盡的華藏世界海。為配合寺名，海印寺就將此源自於華嚴思想的圖紋命名為「海印圖」。

海印寺被譽為法寶宗剎，主要是因為寺內收藏了耗費16年雕刻完成的「八萬大藏經」。大藏經版的製作源自於高麗時期，因為經歷蒙古及契丹等外敵的入侵，國家為了祈求佛陀的護佑而進行刻經事業。這些藏經見證了千年前人們虔誠祈求國家平安，避免戰亂的心情。這種大規模的刻經活動在高麗時代共有兩次，初雕大藏經始於1011年，費時77年才完成，然而最後卻因蒙古軍入侵而被燒毀。目前海印寺保存的是1236年時重新雕刻之大藏經版，據說目前保留下來完整的經版共有81,258塊，因此統稱「八萬大藏經」。

因為經版所刻的是佛教經、律、論三藏，必須要能經得起歲月的考驗。這些經版的木塊都經過嚴格挑選，

用鹽水燒煮，並反覆曬乾，經版的表面還要塗漆，才能防蟲及防止變形或破裂。雕刻時也經過多次校正，因此內容精確，號稱是大藏經中最为優秀的漢譯版本。這一套木刻經版不僅保存了部分在中國已經遺失的經典，也為人類的印刷史輝煌的成果作見證，因此被列為韓國的國寶（第32號），並於2007年被聯合國教科文組織指定為世界文化遺產。

大藏經版收存於海印寺最高的位置，要見到這套經版，必須爬上十分陡峭的階梯。當努力爬完階梯後，迎接訪客的是門上的對聯：「四十年說何曾法，六千卷經獨此方」。在參觀海印寺大藏經版殿時，深刻地體會到韓國寺院為了保護這珍貴的寶藏，的確付出相當多的心血及努力。這座大藏經版殿，外貌樸質，建築體的主結構也很簡單，與一般的僧房沒什麼兩樣；然而它的內部，卻是經過嚴密而科學化的設計，以自然風調節濕氣，而且讓陽光不會直射經版。每個格子窗的大小不一，增加空氣的對流，據說可以讓經版在任何氣候條件下都不會被腐蝕，因此大藏經版能夠歷經幾百年的歲月而尚且保存完整。更巧妙的是，大藏經版殿的門及屋簷在特定角度的陽光照射下，門口陽光的陰影會形成一朵美麗而燦爛的蓮花，讓來訪的人們進門之際，放眼望去即可見到祥和恬淡的蓮花紋就靜靜地綻放在訪客的腳邊，心中也自然地感到一份不可言喻的法喜。





佛弟子在松廣寺大雄寶殿靜坐，安頓身心。



松廣寺的「滌珠閣」、「洗月閣」，是亡靈入寺前的淨身之處。

曹溪山松廣寺

韓國的寺院入口由多道山門所組成，松廣寺也不例外。進入一柱門後，即是兩旁清翠的樹林，彷彿張開雙手迎接著訪客，伴著路旁潺潺的溪流聲，讓人頓消暑意，感到無比的清涼，通過一柱門後，還要爬一段山路才能抵達天王門，這種空間構局的設計，目的是為了在入口及殿堂間形成距離。入山朝禮的信眾們在進入佛殿前，隨著兩旁古木參天的清新綠意，很自然地就能沈澱世俗煩擾的心。

松廣寺是一所位於全羅南道順天市的大寺院，因高麗時代有16位國師都出自於此寺，所以成為韓國有名的「僧寶寺」。此寺的一柱門上就書寫著「僧寶宗剎曹溪叢林」，在韓國，不是每一個寺院都可被稱作「叢林」，叢林必須具備有僧團的四大組織，包括講院、禪院、律院及念佛院。松廣寺就是這樣的大叢林，據寺裡的僧人表示，松廣寺這四大院加起來，約有百餘位比丘眾。

松廣寺國師輩出，然而最具代表性的是普照知訥國師。在佛教衰落之際，知訥國師挺身而出重振佛教，並主張淨化僧團的風氣，成立淨慧結社。而且那也是禪宗及教宗對立的年代，知訥國師研究禪法、教理的共通之處，促進不同教派之和諧。因此松廣寺有一座「定慧門」，意指著定(禪法)、慧(教理)必須相輔相成，也是表達對知訥國師的紀念。

除了以眾多的國師聞名之外，松廣寺還有許多建築及文物都是國寶級的珍品。例如，國師殿是松廣寺最具代表性的建築，殿內供奉著16位國師的法相，但目前這些祖師相都已被移至聖寶物館典藏。據說此寺曾遭過多次祝融之災，唯一能得以倖免的就是國師殿，因而此座殿堂就是研究朝鮮時代古木構建築的最佳實體材料。

目前已被列入韓國的國寶第42號的木彫三尊佛龕，是松廣寺另一件韓國佛教藝術的珍寶。它是一座小巧而可攜帶的佛龕，高僅13公分，雕工卻非常精美，內刻有釋迦佛以及文殊、普賢二菩薩。它的獨到之處在於小而美，佛及菩薩頂上分別雕著精緻的華蓋，文殊及普賢菩薩的坐騎刻畫得栩栩如生，實在是難得一見的珍品。

松廣寺還有另外兩座小型的傳統建築，雖然未被列入特殊的文物等級，卻十分耐人尋味。其中一座稱為「滌珠閣」，另一座稱為「洗月閣」。這兩座古樸的小屋具有特別的功能，它們是亡靈淨身之處。如果有家屬要請牌位至松廣寺安位或做佛事，亡靈在入寺之前必須先淨身，以表示對三寶的恭敬。而且亡靈有男女之分，故而淨身之地就分為二處，猶如男湯及女湯，很實際地反映出人們依據現世的寫照，而揣摩著對死後世界的想像。



松廣寺的國寶第42號的木彫三尊佛龕，內刻有釋迦佛以及文殊、普賢二菩薩。



江原道洛山寺

洛山寺座落於江原道，背倚雪嶽山，面臨東海，寺名來自於中國浙江「普陀洛山觀音道場」。傳說中，義湘曾在中國唐朝留學，跟隨著華嚴二祖智儼和尚學習，在他回到新羅後，因誠心而得親見觀世音菩薩，於是在此處修建道場，並取名「洛山寺」。因此，該寺院在韓國佛教中的地位，猶如中國的普陀山一樣，同為觀音菩薩的聖地，是韓國三十三觀音道場之一。

義湘大師在洛山寺所建最重要的道場就是「紅蓮庵」，它位於海邊的石窟上，據說是原來義湘大師修行的場所，也是目前洛山寺香火最鼎盛的地方，24小時都有人在此稱唸觀世音菩薩的聖號。傍晚時分，紅蓮庵擠滿了正在虔誠祈禱的人們，不論刮風下雨，每天都是座無虛席。雖然紅蓮庵的門外，海風的吹拂令人感到稍有涼意，仍然有許多祈禱者跪在外面，一心稱唸觀世音菩薩，這樣莊嚴的場面，令人為之動容。在這裡有陣陣的海風吹來，伴隨著眾人所稱唸觀世音菩薩的聖號，正是佛經所描述的「海潮音」，慈悲的菩薩應是早已聆聽到眾生所訴說的苦音了吧！紅蓮庵還有另一項特色，是

來訪者不可錯過的奇景。因為紅蓮庵就建於觀音洞上，寺方在法堂的地板上安置了一個直徑約10公分的透明玻璃，當人們頂禮時，即可看到腳下的洞窟。這個岩洞就如同中國福建的潮音洞，傳說連龍王及海中的蝦兵、蟹將都會到此禮拜觀世音菩薩。

為了提供日夜在此祈禱的人有安身之處，寺方就在紅蓮庵旁建了提供訪客休息的房舍，裡面還設置了廚房，清晨到紅蓮庵的路上就可聞到粥的香味，顯見寺方在整體的規劃上確實十分周到。除此之外，因為韓國冬天下雪，當雪融化路滑時，即會造成訪客的危險。為了防止意外，寺裡特地將通往紅蓮庵的斜坡路，鋪設造價不斐的地熱系統，讓信眾全年都可以到紅蓮庵祈禱，這樣的設計實在令人感到貼心。

洛山寺還有許多地方，都是江原道有名的聖地。例如在紅蓮庵旁的岩岸上有一個義湘臺，外型如中國的八角亭，據說原是義湘大師打坐修行的地方。義湘臺臨著海岸，岩石上生長著蒼勁的青松，是韓國關東八景之一。洛山寺的最高點矗立著巨型石造「海水觀音像」，觀世音菩薩手持淨瓶，面向東海，是東海的守護



洛山之紅蓮庵，建於觀音洞上，在法堂的地板上有一個直徑10公分的透明玻璃，可看到腳下的洞窟，彷彿佛經所描述的「海潮音」。



洛山寺是韓國最知名的觀音道場，也是唯一一座臨海的古剎，照片中是矗立在神仙峰上眺望東海，護佑眾生的石造海水觀音像。

者。雖然海風陣陣而來，高聳而宏偉的觀世音菩薩依然挺直地佇立著，擔任著眾生的支柱，就像〈普門品〉所言：「觀世音淨聖，於苦惱死厄，能為作依怙。」，因為海水觀音像位於山頂，這裡也是洛山寺觀看日出最好的位置。

洛山寺除了是韓國的觀音道場之外，原本也保有許多國家級的文化遺產。然而，2005年4月焚風來襲，造成森林大火，無情的野火迅速摧毀了整座寺院，大部分的建築都付之一炬，許多珍貴文物也隨之灰飛煙滅。其中百年歷史的銅鐘，據說要3,000度的高溫才可以融化，都被熊熊大火所毀壞，可見火勢之強大。目前變形的銅鐘陳列於文物館中，見證了洛山寺所經歷的浩劫。所幸當時紅蓮庵及義湘臺都沒有被波及，更不可思議的是圓通殿及寶陀殿裡的觀世音菩薩像都沒有被火燒過的痕跡，令人嘖嘖稱奇。

大火來時，正是新任住持正念法師才到任不久之際，當祝融之禍後，住持法師馬上進行全面重建。目前洛山寺已大致恢復舊觀，重建的速度及效率可謂驚人，根本完全看不出來洛山寺滄桑的歷史。重建過後的洛山

寺，雖然少了許多文化遺產，但是來此朝禮觀世音菩薩的信眾絡繹不絕，甚至比大火前還踴躍。如今的洛山寺在大火之後，重新再造，依舊堅強地屹立在東海邊，正是火焰化紅蓮的寫照。其實洛山寺的住眾不多，只約有11位僧侶，其餘為職工，能有今日的成果，實在令人佩服。而這樣浴火重生的煅煉，似乎也是觀世音菩薩默默地為眾生說法，鼓舞著眾生不畏艱難，更有勇氣面對挫折。

小結

過去韓國佛教曾受到內部教團的頹敗及外在社會政治因素的影響，結構、型態都出現了變化。二次世界大戰後，朝鮮半島分裂成南北兩個國家，南韓的佛教隨著現代化的管理及改革，佛教因此出現另一種嶄新的面貌。海印寺、松廣寺及洛山寺都是目前南韓極具有規模及組織的寺院，內部有嚴謹的律制，並且對藝術與文化的傳承及保存相當重視，也是21世紀寺院之中值得令人喝采的典範。

功過格

省身立世的小幫手

一直以來，人類對自己創造璀璨文明及今日高度發達的科技感到無比的驕傲。這說明一件事，凡事成之在我，簡言之，即是「我命由我不由天」，其思想源自於道教經書《西升經》所言：「我命在我，不屬天地」，它強調的是積極、進取的人生觀。道教認為人只要堅定、持續地進行自我煉養，是可以超越命運的，是可以對命運作轉化的。換句話說，是可以掌握自己的命運。

然人的一生禍福吉凶、貧富貴賤、順逆窮通、夭壽得失，這是命。一般人認為命有定數，定數從何而來？佛法言「自己所造」，也就是說「命由我作，福自己求」。可見人所有的事情都是由自己做決定，而不是「死生有命，富貴在天」。《論語·堯曰》也言：「不知命，無以為君子。」，為人之根本在「知命、立命」。命運可自我開展，自我掌握。如是，不被命運戲弄，也不被命運所左右，且能主宰命運；也就是窮通富貴自身「造」，夭壽生死自身「轉」，大道無邊自身「修」，仙佛聖賢自身「成」。這「造」、「轉」、「修」、「成」，就是要靠「自己」，不假他人，亦不是由外在環境來決定的。因此，命是可自我「掌握」與「創造」的，通過自我的操作，來推動命運的轉盤，即所謂的「命運」也。

那麼如何轉化自己的命運呢？道家有言「尊道貴德」，也就是「道造化萬物由德來蓄養」，簡單的說，是修養或涵養德性，其具體方法，以道教的「功過格」¹，最能具體計算涵養德性的高低。何以如此說呢？它將人們的言行舉止，以善、惡、功、過來分類，並以分數加以量化，就可以判定自己的道德標準。是善大於惡？還是惡多於善？其更重要的，是強調有惡之言行，必定要知過必改。同時，通過月和年的數位累積，更可以知道自己在道德修養上是否進步？它也是衡量鬼神降福與禍的根據。如《太上感應篇》所言：「一日有三善，三年天必降之福。凶人語惡、視惡、行惡，一日有三惡，三年天必降之禍」，雖言天降，其實都是自己造成的，即所謂「禍福無門，惟人自招」。道教對命運的觀點，是積累善心、善行，也就是「積功累德」的概念。故《太微仙君功過格》這麼說：人人若放一份功過格在床前，每天晚上睡覺前，自己審查一天的善與惡。積日而月，積月而年，或者用功抵過，或者用過抵功，加減消除，則自知罪福多寡。因此，不必算卦看相，即可知道自己的命運如何？

然使用功過格的基石，在於自己的自覺。如曾參每日以三件事情反省自身—「為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」，積極地為自己而努力奮鬥上進，最終成為一代宗聖。總之，「功過格」是提供並幫助自身修養的方法。但是否能運作正確，還在於自己的誠信，倘若有

1. 格是一種格式。功小為一功或二、三功，功大算十功或數十功或百功；反之。



功過格成為自我道德管理工具

功就記，有過則忘，那麼不僅如同虛設，更是自欺、欺人、又欺天。因此，要學習曾子的「十目所視，十手所指」的將自己的「心」守住，凡是素其位而行，則不妄行必能改造、運轉自己的命。

功過格的演進變化

「功過格」是在中華傳統文化—善惡觀，這塊肥沃的土壤上誕生的，也曾在漫長的歷史長河中引領一股使用行善除惡功過格的旋風，它將道德倫理觀念向社會各階層傳導並流行於民間社會中。

就功過格的演變來說，最初為道士們逐日登錄言行之善惡於簿格中，以求自勉自省。如漢代道教經典《太平經》中，有簿籍錄人功過的，此為道教功過格的最初雛形²。在《道藏》〈至言總·功過〉有言：「凡行善益算，行惡奪算，賞善罰惡，各有司職，報應之理，毫毛無失。」³，此書也提及道教有量化計算善惡行為思想存在。然現存最早且繼承道教思想，又能具體呈現功與過「形式」的，應該算是《太微仙君功過格》⁴，其內容陳列應行的善與應戒的惡。倘若有善言或善行，則為「功」，記入在「功格」內；反之，惡言或惡行則為「過」，當記「過格」中，並以量化方式計算，清楚明瞭是功多呢？還是過少呢？

明代萬曆年間，有雲棲株宏的《自知錄》、袁了凡

《陰鷲錄》中提到的《雲穀禪師功過格》，兩者為佛教所提倡的功過格。在明末以後，功過格成為民間頗為流行的道德自律工具，甚至有心人士將功過格整理分類彙集而成，如《彙纂功過格》等。清初使用功過格頗為流行，亦曾達到頂峰，有《文昌帝君功過格》⁵、《石音夫功過格》⁶、《十戒功過格》⁷、《警世功過格》⁸等，而後兩本是假託呂祖降筆所形成的善書本。就道門中認為「積功」歸根於「戒律」，是最基本的修煉功課，其中有多項與邪淫有關，即所謂「萬惡淫為首」，修煉去惡、寡過的概念等同於積善。

除上述之外，還有關於特殊物件的功過格：如《當官功過格》、《婦女功過格》、《童蒙功過格》，乃至民國初年有《文通古佛八德功過格》、一貫道的《白陽功過格》、《文衡聖帝功過律》等等，故功過格的發展形成民間通俗的善書本，它用來鞭策自我，行善去惡，是普羅大眾最好的自我道德管理工具，雖在明末清初風光過，也曾一度衰落，但又在清朝道光年間再度復興，並一直延續到今天。

最值得一提的，是近代兒童讀經風靡全臺，其中以啟蒙經典《弟子規》為最夯。它經善心人士將其轉化為功過格形式，不僅啟迪兒童的心靈，對成人言行舉止也起了大作用。《弟子規》共113則，將其製成功過格，每天用心對照簿格，無法達到該項目，則打個×，

2. 王明，《太平經合校》，北京：中華書局，1960年。

3. 《道藏》第22冊，第868頁。

4. 《道藏》第三冊序言「余于大定辛卯之歲仲春二日子正職時，夢遊紫府，朝禮太微仙君，得受功過之格……遂思功過條目，歷歷明瞭。」此大定乃金朝名號，辛卯之歲仲春二日子正之時為西元1171年2月2日半夜。第449頁。

5. 袁嘯波，《民間勸善書》，上海古籍出版社，1995，第202頁。《文昌帝君功過格》為清雍正二年（1724）而成，此格以「孝」為本，為貧賤富貴老幼男女皆可行之的，也就是社會庶民倫理的功過格代表作；也提供方便的記錄法—投黃黑豆計算。

6. 《藏外道書》第12冊，第86頁。此書成於清乾隆23年（1758），流傳在嘉慶年間；此格是使用黃豆之法而成道的靈驗實例。

7. 《藏外道書》第12冊，第41頁。此格受佛教影響很大，如：戒殺、盜、淫、妄等戒條。

8. 《藏外道書》第12冊，第71頁。此格多強調心念的功過，如：意、語、行等。

計算一天有多少個×，之後慢慢改，愈改×愈少，就進步了。若無法踏實從基礎實踐起，這樣是很難有所長進的，若沒有用心到最後也會遇到瓶頸。因此，我們要知道功過格的思想，首先要求一個人要寡過，也就是把「過」慢慢去掉。人們在初期使用功過格時，會有一定難度，若能持之以恆，「過」就會漸漸變少；「善」自然積累增多。上述所言「古法今用」的功過格，它直接指導人們的道德實踐，並於履行功過格時，需逐日登載所作善事及惡事並給予計分；一月一小計，一年一大計，年終將功折過，所餘之數，即為本年所得功數。

總而言之，從功過格的發展軌跡中，我們明白它由原本具有宗教意涵逐漸轉向一般道德內涵；它是給予人們自我道德反省，並作量化記錄的表格；它具有讓人知過遷善，反省自制的功能價值，進而立身處世，具有歷久彌新的時代使命。

功過格新的時代意義

昔日人們為便於登錄而有專門印刷功過表格。在民國時期甚至雜貨店也有出售此格簿。然隨著網路時代的來臨，有電子版功過格，人們可以線上計算功過格⁹，如：佛陀教育網路學院。又據香港中文大學遊子安教授說：「香港有不少中學，實施『功過相抵計畫』，學生用表格紀錄優缺點，如在校內服務認真則可登入優點，其優點便可抵消缺點，藉此給予學生行善改過自新的機會」，此亦為功過格「古法今用」的展現。

我們身處在瞬息萬變的21世紀，將自己置於無暇「觀照」自己。天天忙忙碌碌到底為了什麼？因此，古法今用的功過格責無旁貸的擔負起「自我管理」的時代使命，將之賦予新時代意義，陳述如下：

可以真正的認識自己：功過格的作用，在於讓自己的優點或缺點，毫無保留的呈現在自己的面前。由於人的習性，往往「常看他人眼中的小屑屑，卻忽視自己眼中的大樑」。若人們借著功過格，不斷的「刷新」，進而探索自己的記錄，就猶如《大學》書中所言：「湯之〈盤銘〉曰：『苟日新，日日新，又日新』。〈康誥〉曰：『作新民』」，人若能天天堅持將自身的污垢洗淨，哪有道德修養不提升之理？也如同

《禮記·儒行》所說的：「澡身而浴德」一樣。所以，我們可以把功過格放在案頭或床頭，睡前檢視自己一天下來言行舉止，透過每日對照反省懺悔，是最容易啟動「斷惡修善」的。假若「一日不知非，則一日安於自以為是。一日無過可改，則一日無步可進」。因此，對於自己所犯的錯誤堅決改正，並且以此作為第二天的「新」起點，也就是「日日知非，日日改過」。然而要「又日新」得要付出一些努力與時間的，只要長久堅持，就能洗滌我們的汙穢。如是，精益求精，不斷提高，並內化生命品質，則可開展正確的人生觀和價值觀，乃至於世界觀。

可以省思自己的人生：21世紀是科技昌明、物欲橫流的時代，有太多的誘惑與陷阱環繞在身旁而不自覺。若沒有足夠的自制力以及內化的素養，可能隨波逐流或渾渾噩噩，甚至怨天尤人過一生。因此，人們若能藉著它，時時內省自己，確確實實履行功過格的項目，則必可使自己更透徹瞭解，並認識自己是怎樣的一個人。自然而然對自己所作所為更踏實，也能樹立起更完善的人生觀，也能用博大、寬廣的心胸接納、包容一切，以及發自內心來善待這個地球。

可以安身立命於世：人生在世就是想過著幸福美滿的生活，以及事業能輝煌騰達，然而往往卻是不如意者十常八九。其原因大多不知「身安何處」？當然也就無法「立命於世」。所謂「安身」乃從自性出發，肯定人具有完善的內在，而安身之前，得要能「省身」。省身就是在日常生活中，時時刻刻對自我言行進行自律與反省，也就是《論語·衛靈公》中所言：「君子求諸己，小人求諸人」的自律功夫；以及曾子所力行的「吾日三省吾身」，來檢視自己的思想與言行。能透過反省必能知命，能知命才能立命，所謂「立」命，不僅是人的自然生命，更是道德與精神生命，換句話說，立命追求的是精神上的提升與超越，故要「安身立命於世」可採用功過格。藉著每日簿格的項目來省察自己的身、心、意，而達知命立命，亦即「命由我造，福由我立」。如宋代趙康靖公仔以黑、白之法來檢修心念。¹⁰日積月累行之，則白豆比黑豆多了，積善累德夠了，最後也當朝廷的名臣賢相。

9. 網址：<http://www.amtbcollege.org/ambcollege/index.asp>

10. 《朱子語類》卷113《訓門人一》。

可以移風易俗：二十一世紀的社會形態大幅度的轉變，彼此之間競爭極為激烈。人們生活在這樣的體制下，其思維也發生變化，其情緒也隨之起伏不定與躁動不安。導致人心的貪欲、妄想、煩惱、憤恨、嫉妒、受挫等現象層出不窮。當幫助他人時，卻遭他人冷漠以對；又利益當前錯綜交織時，則互為利用、互為勾當等諸多非良善的行為，讓社會彌漫著猜疑與不安。

然亦有一些「萬人皆醉我獨醒」的志士之人，不斷地呼籲與推動，並啟發「良知良能」之至善。以「功過格」作為省身立世的藍本，促使人們從「心」自覺、自重。所謂「心覺則不迷，不迷則起善念」，心善如孟子所言「浩然正氣」。它是可以充塞天地間，彌漫六合的，當然就可移風易俗。因此，借重「功過格」來化解個人的怨恨、邪惡、虛妄等惡習。也因一人之善心與善行，彙集眾人之善行與善心，如是，哪有不和諧的家庭？哪有不祥和的社會？故移風易俗、淨化人心，「功過格」是最能體現新時代意義的。

結語

功過格由來已久，早期為道門修煉的一種紀錄和檢驗自我的形式，至明清以後為一般民眾所使用。而身體力行使用功過格者成就者，不計其數，較為著名的為

袁黃，其受教於雲穀禪師之後中進士。又如范仲淹、蘇杲、蘇洵¹¹、顏茂猷¹²、劉宗周¹³等，皆力行功過格而登科狀元進士，乃至為相。

近年來，災劫頻頻更有許多團體為了「一善化千災」努力宣導並推動功過格，如：法鼓山有「自我提升日課表」，此表所呈現專案有34項之多，其單位鼓勵法鼓人用心努力做，其不僅改變個人的習性，更能建設人間淨土。又如慈濟出版的《有禮真好手冊》，內容以生活中的「禮」為主，總共有25個選項。藉著手冊來反身自省一周的生活禮儀如何？如：我用餐時，吃多少取多少，不浪費，若一周都做到給4分，日積月累計算分數是否能成為文質彬彬有禮貌的人¹⁴。

功過格是一個很實用的省身立世的工具，是循序漸進的修養道德的方式，更可以運用功過格調節自己的言行舉止。因此，每一天檢驗自己，逐漸清除過去錯誤的認知及習慣，不斷地省身自問；進而一點一點地去塑造自己、完善自己。天長日久，個人的素養必提升，也創造、掌握自己的生命，甚至對後代子孫也有助益，即《易經》所言：「居善之家必有餘慶」，當然更能促進家庭和諧，並營造富而好禮的祥和社會，以及國泰民安的環境。（作者為廈門大學哲學博士）

11. 蘇杲為蘇洵之祖父，蘇軾的曾祖父。蘇洵《族譜後錄下篇》引蘇序語：「吾父杲最好善，事父母極于孝...鄉閭之人皆敬愛之。」其子孫俱成進士，文章蓋世。
 12. 顏茂猷，漳州平和縣人，明思宗崇禎七年文科進士，為明朝儒家大學者。
 13. 劉宗周，浙江紹興人，萬曆二十九年考取進士，明代最後一位儒學大師。
 14. 釋證嚴，《有禮真好手冊》，臺北：慈濟人文志業中心，2007，第55-59頁。

本月功過折准積功	本月共功	十五日功	十四日功	十三日功	十二日功	十一日功	功過格	初十日功	初九日功	初八日功	初七日功	初六日功	初五日功	初四日功	初三日功	初二日功	初一日功	年	月	日
連前共	本月共	三十日	廿九日	廿八日	廿七日	廿六日		廿五日	廿四日	廿三日	廿二日	廿一日	二十日	十九日	十八日	十七日	十六日			

功過格流傳已久

守住齋戒 靜心養身

圖、文／王夢龍

7月中下旬（伊曆9月）就是伊斯蘭教一年一度的齋戒月，在伊斯蘭教的信仰裡，每年的齋戒月是很尊貴的月份，也是穆斯林們克制私慾、修身養性的日子。下面將從穆斯林的信仰與齋戒對人體健康與養身方面簡單介紹一下相關知識。

齋戒不是穆斯林獨有的功修

齋戒是穆斯林信仰的五個功修之一。這五個功修即：唸（信仰的作證詞）、禮（每日的五次禮拜）、齋（每年一個月的齋戒）、課（每年一次的財產主命課稅）、朝（一生一次的麥加義務朝覲）。

我們可以從《古蘭經》中讀到：「信道的人們啊！齋戒已成為你們的定制，猶如它曾為前人的定制一樣，以便你們敬畏。」（第2章：183節）

事實上，齋戒不是穆斯林獨有的功修。根據文獻的記載，齋戒一直是基督教、猶太教、天主教、佛教、印度教等宗教履行的功修。這也呼應了上面的經文提到「猶如它曾為前人的定制一樣」，同樣的，在臺灣比較熟悉或幾乎很容易碰到的摩門教也經常鼓勵教友每週齋戒二日（僅飲清水）。

在美洲的一些土著人也履行齋戒，他們的目的是為了趨吉避凶或表示對所犯的過錯進行懺悔。在我們所認識的歷史記載中，有些民族例如亞述人、巴比倫人也曾有類似的齋戒。猶太人所進行的齋戒也是為了懺悔、洗滌內心，他們在慶祝一年一度的贖罪節，也一樣禁飲食（即齋戒）。

為了表示懺悔和潔淨自身，早期的基督教徒也履行齋戒。基督教徒在最初的兩個世紀裡，每當教堂舉行聖餐、洗禮、牧師接受神職等活動時，齋戒就是其中的一項內容，後來基督教規定齋戒成為必修的功修。西元六世紀，基督教大齋期限（又稱四旬節）延長為40天，每天只允許吃一餐。基督教宗教革新以後，大多數新教教徒仍保持齋戒的儀式。

基督教齋戒的時間是聖灰日（或塗灰日－星期三）和耶穌受難日（Good Friday）（星期五）。美國新教中的大部分聖公會教徒和路德教徒仍實行齋戒。正統而保守的猶太教徒、羅馬天主教徒也有必須履行齋戒的規定。

在西方，齋戒還有另外一種表現形式：絕食！印度近代獨立運動之父（又稱印度國父）甘地就把齋戒作為一種政治武器加以使用，他用齋戒領導他的追隨者遵守非暴力不合作運動作為與政府抗爭的手段。

1,400多年以來，伊斯蘭教是唯一自始至終篤力實踐與發揚齋戒的宗教，也是為齋戒注入新的理念和內涵的宗教。

人都會因為自私和各種欲望的誘惑而遠離造物主。尤其是人的本性原本就存在著自傲、貪婪、嫉妒、憤怒、私心等元素，這與伊斯蘭的教誨是背道而馳的。從人的本性上來講，這些屬性是非常正常的，難以抑制的。但是，人應該努力奮鬥以驅逐這些不良的屬性。伊斯蘭要求穆斯林定期齋戒就是為了純潔其靈魂，在其難以克制的、有缺陷的屬性上進行修正。人們在對待這些屬性的反應時，常常會出現兩種不同的面向：有人會完全縱情或自甘墮落，就像蒙昧時代的人一樣趨向野蠻，或沉浸在物欲的享受中而不可自拔；有的人則完全徹底戒除這些情感或欲望，結果就會導致禁欲主義或摒棄人性；這些都不是伊斯蘭所主張的。

齋戒的條件與義務

哪些人在齋戒月裡必須履行齋戒義務呢？哪些人可以暫停或免除齋戒義務？履行齋戒義務的人首要條件是：必須是穆斯林的身分。第二：必須是成年的。第三：理智健全的。第四：身體健康的。至於那些因為年邁、哺乳、疾病，旅行者或婦女生理期、生產孩子等因素不能齋戒者，可以透過其他日期來補缺，或以罰贖的方式來代替。正如古蘭經文中所提到：「害病或旅行的人，當依所缺的日數補齋。安拉要你們便利，不要你們困難，以便你們補足所缺的日數，…」（第2章：185節）。

若沒有特殊的原因，虔誠的穆斯林是不會放棄齋戒



上／在經過一天的齋戒後，到財團法人台北清真寺基金會禮拜的教友們都以敬畏、歡欣的心情聚在一起享用美味的開齋飯。

下／穆斯林的齋戒月裏，座落於臺北市新生南路上的財團法人台北清真寺基金會，在黃昏開齋前都會為教友們準備美味、新鮮、簡單的晚餐。

的。因為齋戒猶如一面盾牌，可以讓他遠離罪惡的勾當、避免貪婪的侵害、防止自傲的蔓延、消去吝嗇的心。在齋戒的日子裡，不可做下流事，不可爭吵。如果有人漫罵或與之鬥毆，他該出口說：我是齋戒者。

齋戒的功能與意義

講到齋戒不得不順便簡述一下齋戒的進行儀式與過程。

在齋月裡進行齋戒的人，每日凌晨都得摸黑早起吃封齋飯。這一頓飯是一定要吃的，而且不能提早（有人午夜就吃了）或延遲進食（除非忘記或看錯時間），以備一天將消耗的熱量與體能所需。

凌晨起床吃飽喝飽後，在進行齋戒開始前，必須誠心的進行舉意祈禱（禱文內容略以：我今天為了造物主安拉進行今天的齋戒...）。接下來就進行晨間的禮拜，此時，就是一天的齋戒開始了。一直到黃昏太陽下山前進行昏禮（一天五次禮拜中的第四次）前的數分鐘，就可以解除齋戒進行開齋。通常會以清開水、椰棗、水果、奶茶等甜食或點心來開齋，等進行昏禮的禮拜結束後（約15分鐘的時間）才正式的享用晚餐。

我們要明白，齋戒月對穆斯林來講是一個高貴的月份。古蘭經中有提到：「萊買丹月（伊曆九月）中，開

始降示《古蘭經》，指導世人，昭示明證，以便遵循正道，分辨真偽。」。（第2章：185節）

對穆斯林來講，如此辛苦的齋戒的功能與意義是什麼？

穆斯林所遵循的齋戒就是指每天從黎明起至日落，禁止吃、飲、房事，戒除妄言穢語與卑劣行為。簡單來說，除了禁飲食及房事之外，非禮無視、非禮無言、非禮無聽都可概括在內。在這一月中，凡是順從安拉旨意的人都應克制自己的欲望與修煉自己的德行。通過齋戒的人們可鍛煉出控制自我的能力，這種責任感和忍耐的毅力會強化我們的信念。一個以齋戒自律的人就有可能時時刻刻警覺到自己的言行舉止是否超出戒律；不會輕易養成說謊的習慣；面對異性的誘惑時則會無動於衷；不會造謠生事；也不會參與非營養的言談聚會，他更會自動避開那些挑撥離間、搬弄是非的團體，以免浪費更多良好的學習時間。

經過了一天饑餓的人更容易體會到那些正在遭受忍饑挨餓的人、更會想到貧困中掙扎的人，畢竟只有親身感受到饑餓的人，才會確實的關懷那些遭受饑餓的人們的境況，進而產生憐憫之心。基於以上這些因素，齋戒月也成為穆斯林們競相施捨與行善的月份。



齋戒月除了要奉行不食、不飲的封齋功修外，大多數的教友也會利用這一尊貴的月份進行誦念古蘭經、加強教義學習等附加功修。圖為小朋友們利用齋月期間到清真寺進行古蘭經背誦。



這一天就是齋戒月的結束，也是開齋節日；喜悅與祝福之情拉近了彼此的距離。

所以虔誠的穆斯林們，會在這個月裡善加利用刻苦的功修去除罪惡以求造物主的寬恕；利用自己樂施與濟貧的善功祈求造物主的慈憫給予回賜。穆斯林們都會以感謝造物主的心來看待這一個高貴的齋戒月。因為，他們可以通過接近造物主的各種功修，遠離一切有罪的、違背安拉的行為來實踐一個信念－謙卑與敬畏！

齋戒與養生

齋戒的另一種解釋或運用就是目前一般所熟知的斷食。坊間經常聽到有人鼓吹斷食瘦身或斷食養身，接下來我們談談齋戒與養生這方面的相關訊息。無論中西醫學臨床經驗都顯示，斷食若做得正確，對人的身心都有正面幫助。

大家都知道穆斯林的齋戒就是完全處於斷食的狀態，腸胃也都處於全面休息，體內細胞進化過程得以調整，亦會釋放久存的毒物，有人就專門苦練專修斷食，為的是要讓身體能自動排毒，身體自然就充滿生氣與活力，皮膚獲得良好養息，看起來更乾淨、更光采，更有年輕的感覺。

齋戒明顯的另一項養生功能就是提升免疫力，因為免疫力的提升，身體的抵抗力更強，患病的機會就會減少。

此外，齋戒（斷食）期間身體運作狀態轉趨自然、平和、緩慢、身心壓力都會減低，身體就會產生鎮靜作用，心情更趨平和，所謂失眠的狀況因此就會得到改善。

另外，個人覺得齋戒的斷食功能也會對靈修產生正面的作用。斷食期間隨著體內不良的物質被排走後，身體會逐漸淨化又輕鬆自在，長期儲存於心中的種種壓抑、糾纏著的雜念、憤怒、仇怨、委曲，也會一一逐漸被釋放。更能感受到自己跟宇宙的本源（造物主或老天爺）接近，與萬物融和、結合，體驗到自己處於昇華的境界。

所以，由此可知，穆斯林的齋戒不僅是宗教上必行的主命功修，更是健康與養身高附加價值的靈修課程。

（作者為財團法人台北清真寺基金會總幹事）



以幽默心尋求

天主的國



文／丁松筠神父
圖／財團法人天主教會臺北教區

進入光榮的復活期，我們心中都充滿了喜樂，見面互道一聲：「復活期快樂！」，在天主的國裡，祂的子女都如同弟兄姊妹一般，多麼幸福歡悅！

我在復活節前參加了兩個活動，滿心喜樂，深受感動：一是我們的聖週四禮儀，祝聖聖油¹及司鐸²共融是如此和諧美好，主的晚餐中，濯足禮也深深感受沈浸在僕人服務精神的主愛滿滿；聖週五莊嚴虔敬走過主受難日，體驗主愛至深，感動到最高處，我們何其有幸認識主愛，也要把這份深愛在有生之年全心全意地傳播給人們！

第二個活動是參與了張惠妹在小巨蛋的慈善演唱會，感謝阿妹愛心捐出千萬元善款給天主教臺東聖母醫院，我在全場超High的觀眾群裡，感受到大家被氣氛所帶動的喜樂。在我前面的一位年輕人從頭到尾都在隨歌晃動，十分歡悅，我當時想像著，如果主耶穌此刻在場，一定也搖著螢光棒，微笑著、唱和著、雙手打著拍子，與四周的人招呼著，並與大家同步快樂，以不同的方式慶祝復活的生命，一起享受生命的合一。

我們常覺得耶穌是嚴肅的、威儀的、教訓萬民的，其實，我倒覺得耶穌很有幽默感，美國有位耶穌會的James Martin神父，寫了一本《Between Heaven and Mirth／天主和幽默之間》（暫譯），書中就提到耶穌非常具有幽默感，從聖經中可以讀到他也愛開玩笑，例如：若望福音中，他在召叫門徒那一章，遇見納塔乃耳以存疑的口氣說：「納匝肋會出什麼好事？」，耶穌聽到了莞爾反應：「這是一個心中毫無詭詐的以色列人！」。

另一個故事是伯鐸希望與耶穌一樣在海面行走，卻因失去信心而大聲呼救，耶穌也幽他一默，拉他一把，並沒有任他落入水中沉浮。我想像那畫面，如果把伯鐸的臉換成了豆豆先生…我就忍不住大笑起來。

信仰生活一定要帶著笑容，笑最能反映復活的喜樂，不論面對生病、死亡、罪惡或走霉運時，換個心情，換個看法，就能幽默化解，抵消尷尬。舉兩個例子吧！有一次，我和張小燕搭檔主持非常盛大的時報廣告金像獎頒獎典禮，主辦單位為我租了一套非常昂貴、剪裁得宜的優質禮服，讓我既體面又帥氣的出場。出場設計是我們兩人在一個金字塔形狀的吊盒中緩緩而降，金字塔從空中一路晃動，舞臺上的燈光又刻意熄掉製造效果，等我們落地時，小燕姊已暈頭轉向，忘了臺詞，她一開口就說：「剛剛真的非常驚險，我和神父被關在黑盒子裡。」，此言一出，全場嘩然，我趕緊接著說：「什麼事也沒發生，她在辦告解！」，這時，全場爆笑，她也回過神來，想到該講的臺詞，節目順利進行到圓滿結束。

活動一結束，主辦單位就急著索回那套昂貴禮服，我在鏡中看著僅剩內衣褲和襪子的自己，前一刻還如此英挺帥氣、神采煥發，下一刻就打回原形，心中難免有些沮喪，但轉念一想，不禁覺得天主又給我開了一個玩笑，祂要我在生活中體認，祂愛我們的是謙遜而豐厚的實力，而不是光彩卻膚淺的表相。

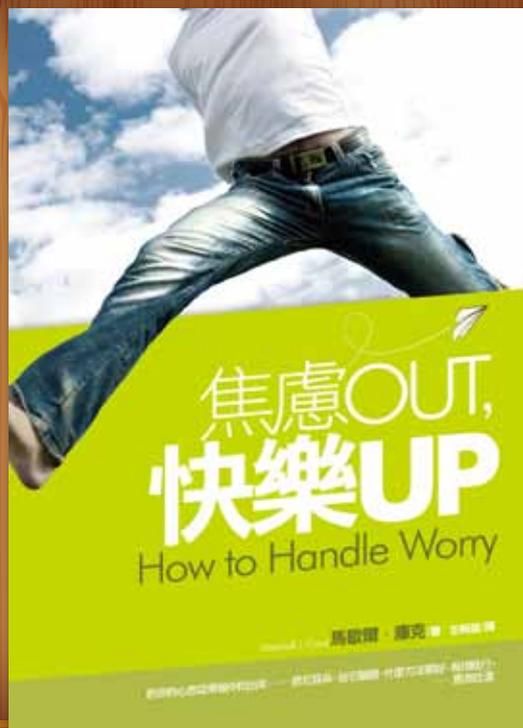
在生活中有許多事，我們看得太嚴肅，老和自己過不去，有時，我們的幽默，對方卻聽不懂，會滿臉狐疑地問：「你什麼意思？」，如果心中常存幽默感，就能知道當下的困境不過是天主在和我們開開玩笑，不要很沒趣地問天主「什麼意思」，而要用喜樂的態度增強信德，用幽默心尋求祂的國。

（作者為耶穌會會士、光啟社副社長）

1. 祝聖聖油：天主教會共有七件聖事，行某些聖事如聖洗聖事、聖秩聖事及堅振聖事時需要聖油。聖油的材料為橄欖油；堅振所用的油料則混以香液或香料。一年一度的「祝福聖油禮」乃由教區主教主持及所有共祭司鐸在聖堂內特設的桌子前，祝福一年中所要使用的聖油。
2. 司鐸：神父，司祭

紙上書城

焦慮OUT, 快樂UP



作者：馬歇爾·庫克（Marshall J. Cook）

譯者：左婉薇

出版社：上智文化

出版日期：2012年2月1日

內容簡介

擔心也沒用，大家都知道這句話很有道理，不過還是繼續擔心下去。

「煩惱」其實可以分成兩類：一類是「小事」，不值得操心；另一類是「大事」，就算操一百個心也沒用。所以把一切事，不論天下大事或芝麻小事，全都交給天主吧！

「把你的心思從煩惱中拉出來……抓它耳朵、扯它腳跟，什麼方法都好，有用就行。」——馬克吐溫

焦慮會摧毀心靈平安、腐蝕祈禱生活。我們要追查憂慮的根源，了解為什麼緊抓著某些憂慮不放，也要分辨「有用的擔憂」和「無意義的焦慮」有何區別，探究哪些社會文化可能助長我們的恐懼。本書筆觸幽默而充滿洞見，從信仰的觀點來面對壓力，用信仰來戰勝恐懼。作者列舉親身經歷並提供許多實用的建議，教你以輕鬆又有創意的方式處理煩惱，有效消除焦慮，讓心靈減壓，給快樂加分！

作者簡介

馬歇爾·庫克（Marshall J. Cook）

史丹佛大學創意寫作學士及傳播學碩士。現為威斯康辛大學麥迪遜分校進修部榮譽教授，主要教授寫作與編輯、創意、時間與壓力管理及媒體關係等。經常受邀到全美各地演講，兼任許多企業及政府機關的管理顧問。

曾發行《創意連結季刊》（Creativity Connection），提供作家及獨立出版商分享專業知識及資訊的管道。2009年創辦Extra Innings電子報月刊，作為有志寫作者切磋交流的園地。在各大期刊雜誌上發表過數百篇文章，著有Time Management、Slow Down and Get More Done、《經理人有效指導立即上手》、《經理人有效指導實用手冊》等30本書。

宗教團體財務Q&A

正興聯合會計師事務所 歐明泰會計師

Q：宗教團體若有變更負責人、扣繳義務人、遷移地址或註銷時應如何辦理稅籍變更登記？

A：宗教團體於變更負責人、扣繳義務人、遷移地址或註銷時，應填妥扣繳單位設立(變更)登記申請書1式3份，加蓋扣繳單位、負責人及扣繳義務人印章，並檢附下列文件，至所轄分局、稽徵所、服務處申請變更或註銷稅籍。

(1)財團法人制之宗教團體

- 1.原扣繳單位設立(變更)登記申請書。
- 2.主管機關核准文件(含寺廟登記證及寺廟登記表)影本。
- 3.法人登記證書影本。
- 4.負責人、扣繳義務人身分證正、反面影本。
- 5.所在地最新一期房屋稅單影本，如為承租房屋請加附租賃合約書影本。

(2)非財團法人制之宗教團體

- 1.原扣繳單位設立(變更)登記申請書。
- 2.主管機關核准文件(含寺廟登記證及寺廟登記表)影本。
- 3.負責人、扣繳義務人身分證正、反面影本。
- 4.所在地最新一期房屋稅單影本，如為承租房屋請加附租賃合約書影本。

Q：宗教團體之利息所得是否皆須扣繳？

A：宗教團體符合免稅標準者，得申請利息所得免扣繳，其應檢附下列文件資料並備文向所轄國稅局分局、稽徵所或服務處提出申請：

(1)宗教團體登記立案證書影本。

(2)組織章程影本(請註明「確與正本相符」，並加蓋申請單位及負責人印章，章程中須明定解散後，其賸餘財產應歸屬所在地之地方自治團體或政府主管機關指定之機關團體者；但依其設立之目的，或依其據以成立之關係法令，對解散後賸餘財產之歸屬已有規定者，得經財政部同意，不在此限)。

(3)主管機關核備組織章程之公文書影本。

(4)現任董、監事名冊(請註明職稱、姓名、身分證字號、住址及與主要捐贈人之關係)。

Q：取得寺廟所開立的捐贈收據，可否列報綜合所得稅捐贈扣除額？

A：依所得稅法第17條規定，個人對教育、文化、公益、慈善機構或團體之捐贈，可自綜合所得總額中扣除，扣除金額最高不超過綜合所得總額20%為限。惟這些機構或團體依同法第11條第4項規定，係以合於民法總則公益社團及財團之組織，或依其他關係法令，經向主管機關登記或立案成立者為限，未經依法登記或立案之機構或團體所開立的捐贈收據，依規定不能列舉扣除。此外，國稅局為遏止虛列捐贈扣除額案件，以維護租稅公平，對於大額或異常捐贈案件，均加強查核，若受贈單位無法提示確有收取捐款之帳證資料，或捐款人未能舉證捐款資金流程等相關資料，以證明確實有捐款事實，國稅局將予以剔除。

依法登記之募建寺廟或宗教財團法人 其古蹟土地辦理容積移轉釋疑

臺北政府民政局 陳宗緯

依法登記之募建寺廟或宗教財團法人，其古蹟土地辦理容積移轉或出售時，須事先報經宗教主管機關核准

內政部101年3月15日台內民字第1010127842號函釋說明如下：

查經指定為古蹟之寺廟其容積率移轉是否為處分財產案，前經本部94年7月1日台內民字第0940069628號函釋：「經查指定為古蹟之寺廟，將其建築容積率移轉至其他可建築土地建築使用，雖未影響原物權登記事項，然其財產價值將因該土地發展權利之移轉而減少，爰應依『寺廟申請處分或變更不動產或法物程序須知』規定，申請財產處分。」在案，雖內政部所訂「寺廟申請處分或變更不動產或法物程序須知」已予廢止，惟募建寺廟或宗教財團法人其古蹟土地辦理容積移轉或出售，仍應依募建寺廟或宗教財團法人財產處分之規定辦理。

依法登記之募建寺廟或宗教（祠）財團法人，其古蹟或歷史建築土地向都市計畫主管機關辦理容積移轉時，應行檢具「登記或設立許可機關核准公函」，並應委託3家以上專業估價者查估，並提出評估文件，作為主管機關對所申請容積移轉售價之判定參考

內政部101年4月11日台內民字第1010159516號函釋說明如下：

- (一) 查都市計畫法第2條規定：「都市計畫依本法之規定；本法未規定者，適用其他法律之規定。」，是依法登記之募建寺廟或宗教（祠）財團法人，其所有之古蹟或歷史建築土地向都市計畫主管機關申辦容積移轉時，都市計畫容積移轉實施辦法及古蹟土地容積移轉辦法雖無明文應檢具主管機關同意其財產處分函文，如其他法令訂有其財產處分應經主管機關同意者，仍應依照辦理。
- (二) 至有關合理之容積移轉售價，主管機關可參依「都市計畫容積移轉實施辦法」第9-1條第1項：「接受基地得以折繳代金方式移入容積，其折繳代金之金額，由直轄市、縣（市）主管機關委託3家以上專業估價者查估後評定之；…」之規定，請募建寺廟或宗教（祠）財團法人委託3家以上專業估價者查估，並提出評估文件，作為主管機關對所申請容積移轉售價之判定參考。



101年7月~9月

臺北市宗教團體活動訊息

7/24、25 (農6/6~7)

開天門

松山慈惠堂

臺北市信義區福德街251巷33號

02-27261735

8/6 (農6/19)

觀世音菩薩成道

財團法人台北市艋舺龍山寺

臺北市萬華區廣州街211號

02-23025162

8/17-19 (農7/1-3)

日本宮附設廣度寺護靈超度盂蘭盆法會

財團法人台北市關渡宮

臺北市北投區知行路360號

02-28581281

7/25 (農6/7)

祈福消災法會

財團法人台北市艋舺龍山寺

臺北市萬華區廣州街211號

02-23025162

8/6 (農6/19)

觀世音菩薩得道紀念法會

台北天后宮

臺北市萬華區成都路51號

02-23310421

8/19-21 (農7/3-5)

先靈超拔法會

財團法人台北市覺修宮

臺北市大同區重慶北路3段340號

02-25928042

7/25 (農6/7)

開天門

台北霞海城隍廟

臺北市大同區迪化街1段61號

02-25580346

8/11 (農6/24)

關聖帝君聖誕法會

台北天后宮

臺北市萬華區成都路51號

02-23310421

8/29-31 (農7/13-15)

慶讚中元暨超薦祖先法會

台北天后宮

臺北市萬華區成都路51號

02-23310421

7/25 (農6/7)

開天門

台北天后宮

臺北市萬華區成都路51號

02-23310421

8/16 (農6/29)

中元普渡-地藏王廟開鬼王、豎燈篙

財團法人台北市艋舺龍山寺

臺北市萬華區廣州街211號

02-23025162

8/30 (農7/14)

中元普渡-拜轎、放水燈

財團法人台北市艋舺龍山寺

臺北市萬華區廣州街211號

02-23025162



101年7月~9月

臺北市宗教團體活動訊息

8/30 (農7/14)

牽轎法會

財團法人台北保安宮

臺北市大同區哈密街61號

02-25951676

8/31 (農7/15)

中元普渡盂蘭盆會

財團法人台北市松山慈祐宮

臺北市松山區八德路4段761號

02-27669212

9/4-6 (農7/19-21)

孝道感恩超度大法會

松山慈惠堂

臺北市信義區福德街251巷33號

02-27261735

8/31 (農7/15)

中元普渡-放榜、放燄口、普施

財團法人台北市艋舺龍山寺

臺北市萬華區廣州街211號

02-23025162

9/3 (農7/18)

中元普渡盂蘭盆會

指南宮

臺北市文山區萬壽路115號

02-29399922

9/10 (農7/25)

中元普渡祈安祭典

財團法人台北市臺灣省城隍廟

臺北市中正區武昌街1段14號

02-23615080

8/31 (農7/15)

輪值角頭中元普渡

財團法人台北市關渡宮

臺北市北投區知行路360號

02-28581281

9/3 (農7/18)

瑤池金母大天尊聖誕、朝山、

過化雨春風祈福門

松山慈惠堂

臺北市信義區福德街251巷33號

02-27261735

9/13 (農7/28)

超渡、普渡法會

台北霞海城隍廟

臺北市大同區迪化街1段61號

02-25580346

8/31 (農7/15)

中元普渡盂蘭盆會

財團法人台北保安宮

臺北市大同區哈密街61號

02-25951676

9/3 (農7/18)

中元普渡禮斗法會

指南宮

臺北市文山區萬壽路115號

02-29399922

9/25-10/1 (農8/10-16)

中元普渡盂蘭盆會

財團法人台北保安宮

臺北市大同區哈密街61號

02-25951676





1999

臺北市民當家熱線

手語視訊服務

用愛 · 打造更友善的溝通平台

<http://1999.taipei.gov.tw/>

- 1** 免費下載
至Skype官方網站免費下載
- 2** 輕鬆安裝
依安裝說明循序完成安裝步驟
- 3** 即時服務
將手譯員帳號
taipei1999_1 · taipei1999_2 加入好友

基督教清明尊神敬祖大典

飲水思源至板

慎終



心靈 INSOU

臺北市政府民政局
地址：臺北市信義區市府路1號9樓
電話：02-2725-6244
傳真：02-2759-8796
<http://www.ca.taipei.gov.tw>

ISSN 1612534-4



9 771812 534007
GPN:2009301828

定價：新臺幣150元