

八鏡

INSOUL

中華民國一〇二年六月

2013

JUNE

夏季號

37

臺北市政府民政局出版

宗教季刊 www.ca.taipei.gov.tw

信仰中的 飲食文化

隨緣順心的泰國飲食哲學

少殺生 祈豐收 有米大家樂

印尼伊斯蘭的飲食養生觀

穆斯林喜好食療佳品

越南佛教重齋戒

民間崇尚素食文化



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37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踴躍賜稿，感謝讀者大眾長久以來的支持與鼓勵，新的一年編輯部會更用心，更努力將宗教最真的一面呈現給大家。

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證明；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：臺北市民權東路六段11巷43之1號5樓，或Email至：inno-amy0918@gmail.com，聯絡電話：02-7737-8585轉22心鏡季刊編輯部收。



CONTENTS



舞動臺北心鏡

特別報導一

- | | |
|-------------------------------|----|
| 三大宗教團體慶祝浴佛節
法鼓微笑 慈濟感恩 佛光十願 | 4 |
| 慈祐宮260週年慶巡迴畫展
松山媽祖情 許願靈龍柱 | 8 |
| 松山慈惠堂母娘文化季
心靈音樂 雅俗共賞 | 10 |
| 雙連教會世紀宣教
興旺福音 枝繁葉茂 | 12 |
| 覺修宮歡慶開基111週年
愛心捐贈復康巴士 | 13 |
| 行天宮春季祈安大法會
消災增福壽·解厄保康寧 | 14 |
| 山西關聖帝君來臺祈福遶境
兩岸關公文化洗禮 | 16 |
| 抓週收涎古意濃厚
閩南習俗傳承後人 | 17 |
| 大龍峒保生文化祭
藝術盛會 文化巡禮 | 18 |

當季專題

信仰中的飲食文化一

- | | |
|------------------------------|----|
| 隨緣順心的泰國飲食哲學
少殺生 祈豐收 有米大家樂 | 22 |
| 印尼伊斯蘭的飲食養生觀
穆斯林喜好食療佳品 | 26 |
| 越南佛教重齋戒
民間崇尚素食文化 | 30 |



建築之美

小故事大智慧

法·藏

宗教訊息

心靈書訊

活動預報

寺廟·美之最

艋舺龍山寺 都會區傳統
寺廟的經典 32

烏鴉的聲音
平時要燒香 36
38

車軋與車轍
拜佛，身心的修練 40
43
每季法令介紹 46

心靈出版品介紹 47

102年7月~9月臺北市宗
教團體活動訊息 48

心鏡 INSOUL
夏季號 37
宗教季刊

中華民國102年6月21日 第37期

發行人 黃呂錦茹
編輯群 陳其壙·李富錦·蔣宜君
曾書瑤·黃瀚儀

出版機關 臺北市政府民政局
地址電話 臺北市信義區市府路1號9樓
02-2725-6244

創刊年月 93年6月
出版年月 102年6月

電子版本登載 <http://www.ca.taipei.gov.tw>

期刊頻率 3個月
定價 新臺幣 150元

ISSN 1812534-4 GPN 2009301828

本刊展售處：
國家書店松江門市
臺北市松江路209號1樓 02-2518-0207
www.govbooks.com.tw

五南文化廣場
臺中市中山路6號 04-2226-0330
www.wunanbooks.com.tw

本書保留所有著作權利。欲利用本書或部
分內容者，須徵求著作財產權人臺北市政
府民政局同意或書面授權。

編輯部 日創社文化事業有限公司
執行編輯群 李佩文（文字編輯）
吳明哲、黃則誌（美術編輯）

地址 臺北市民權東路六段11巷43-1號5樓
電話 02-77378585
傳真 02-77378588

E M A I L cre.artline@msa.hinet.net



▼小朋友透過沐浴太子像心生歡喜，為生育、養育我們的母親和大地獻上祝福。



三大宗教團體慶祝浴佛節

法鼓微笑 慈濟感恩 佛光十願

為了紀念佛誕，也就是佛祖釋迦牟尼誕生的日子，佛弟子在每年的農曆四月初八，都會舉行一次規模盛大的法會，在會中製作一個花亭，亭中安置誕生的佛像，大眾於禮拜供養後，用香湯灌沐，藉香花淨水灌沐佛像的儀式，恭敬供養祈增福慧暨提醒自己外離身垢、內離心染，時時刻刻保持身心清淨，藉此啟發內心的慈悲與智慧，這即是浴佛的真義。

根據《浴佛功德經》記載，以清淨心灌沐佛像，有十五殊勝功德，並能令眾生「現受富樂，無病延年，於所願求，無不遂意，親友眷屬，悉皆安穩，長辭八難，永出苦源，不受女身，速成正覺。」以虔誠恭敬心，口誦「沐佛偈」，手持香湯浴佛，此殊勝功德，必能成就如佛陀一般的智慧及功德，並藉此回向，祈願眾生皆離垢染，同證如來淨法身。

以浴佛功德，人人都能去除心中垢污、我執、煩惱、不如意事等，令身心清涼自在。把佛陀慈悲精神落實在行動上，使每個人都有慈悲觀念。淨化社會，覺世導民，是為浴佛的真意義。也因此財團法人法鼓山文教基金會、財團法人中華民國佛教慈濟慈善事業基金會、國際佛光會中華總會在浴佛節皆辦理慶祝活動，凡佛弟子，值此浴佛勝緣，同發菩提心，共沾佛光。唯願佛光照耀，法雨普潤，世界和平，社會繁榮，風調雨順，人民安樂。

法鼓山萬人浴佛禪 臺北街頭心微笑

法鼓山連續兩年將禪堂搬到街頭，帶領社會大眾體驗「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」的動禪心法，今年特別以「微笑禪」貫串其中；開幕儀式上，除了邀請與會貴賓分享微笑的體會，也鼓勵參與的民眾用微笑向身邊的人問候。

圖文 / 財團法人法鼓山文教基金會

當天一早雖然下起大雨，仍可看到民眾身穿雨衣、頭戴斗笠，井然有序地朝著市府廣場和國父紀念館前進，而且人人面帶微笑，流露自在、平和的氛圍。前副總統蕭萬長、臺北市長郝龍斌等人皆出席響應，與法鼓山方丈和尚果東法師、首座和尚惠敏法師一起體驗禪修。

方丈和尚果東法師致詞時表示，禪法可以幫助我們放鬆身心、安定身心，當身心安定，內在的喜悅便會透過身、口、意散發出來，周圍的人自然也能感染那份喜悅，他說：「以微笑面對逆境、以微笑廣結善緣，讓自己成為幸福的種子！」



▲隨時運用微笑禪，心情愉快身體自然健康。

生活處處都是禪

法鼓山禪修中心副都監果元法師說，一般人常以為在蒲團上打坐才是禪修，其實生活中無處不是禪。許多民眾會後也歡喜表示，從走路、等公車、搭捷運、做八式動禪，體驗到只要清楚知道自己在做什麼、放鬆地做，就是在運用禪法。

最後，在方丈和尚果東法師的帶領下，大眾依序上前浴佛，用安定、感恩的心浴佛，感念佛法讓我們的智慧生命得以茁壯成長，同時也感恩母親的教養之恩，祝願天下母親健康平安，世界和平。



▲法鼓山推廣「微笑禪」，邀請社會各界一起響應。

慈濟全球浴佛大典 感恩三寶人人皆佛心

慶祝「佛誕節、母親節、慈濟日」三節合一，慈濟基金會舉辦全球浴佛大典，民國102年5月12日上午7點在花蓮靜思堂道侶廣場揭開序幕，3000多位會眾虔敬「禮佛足」，感念「佛恩、父母恩、眾生恩」。今年浴佛大典在全球5大洲、36個國家地區，接力舉辦355場，31萬7千人參加。

圖文 / 財團法人中華民國佛教慈濟慈善事業基金會

今年慈濟浴佛以「簡樸增長慈悲心·真善涵養智慧愛」為主題，提醒人人回歸簡樸節約生活；心無邪思，行無欺詐，克己利人。近3000位參與人員，包括慈濟醫院醫師、護士，慈濟大學、中小學師生以及慈濟志工，不同的服裝顏色組成「立體琉璃同心圓」、「47」、「慈誠委員飛天」等圖形，象徵全球慈濟志工建構的菩薩網絡生生不息的意涵。

慈濟「三節合一」的意義是感念佛恩、父母恩及眾生恩。其意義有三，對「佛教慈濟」而言，人人以佛心為己心，故應感恩三寶，這是「敬田」；其二，感念父母生育之恩、師長教導之恩，即是「恩田」；其三，感恩苦難眾生，他們的示現讓人們了解苦諦，這是「悲田」。

虔誠禮佛合掌聞麝香

慈濟浴佛大典不分宗教、種族，廣邀大眾浴佛淨心，5月12日中正紀念堂浴佛現場布置一千多尊的「宇宙大覺者」，象徵佛陀疼惜蒼生多苦難、不忍地球受毀傷，立於宇宙間默默憐視著地球，於娑婆宇宙間遍灑甘露。

在浴佛大典中，會眾以手沾香湯、躬身禮敬佛像之足，代表「禮佛足」的至誠禮敬。以最尊敬的心來禮佛足，其實是淨化自己的心。禮佛足之後，手沾香水，虔誠地合掌時，就會聞到馨香，象徵佛陀的德香、法香、心靈之香，留駐在我們的心底。



▲慈濟3000多位會眾虔敬「禮佛足」。



▲佛陀疼惜蒼生，於娑婆宇宙遍灑甘露。

佛光山千僧萬眾祝佛誕 一心十願報母恩

由佛光山、國際佛光會中華總會主辦的佛誕節暨母親節慶祝大會，於5月12日在總統府前廣場及凱達格蘭大道舉行，各國使節、國際貴賓、各宗教界代表、全國319鄉鎮逾千位母親等近10萬人參與活動。

圖文 / 國際佛光會中華總會

「千僧萬眾祝佛誕·一心十願報母恩」慶典已連續舉辦5年，今年將人間佛教巨著帶進會場，全國十餘所大學校長蒞臨接受贈書，臺上教育家與臺下319鄉鎮千位母親代表及雲水書車為凱道鋪上濃郁書香與康乃馨花香。

天空下著連綿大雨，沒有驅散信眾熱情，節目由潮州高中、屏東教育大學60位團員表演直排輪，兩條黃色大金龍活靈活現的「祥龍獻瑞慶佛誕·歡欣鼓舞祝太平」、飄逸曼妙的佛光敦煌舞「六塵供」為慶典揭開序幕。

心中有佛 光明清淨

星雲大師開示，自己出家75年，未曾看過佛陀，經過長時間才終於知道佛陀原來在自己的心裡，天下母親的慈悲如同佛陀的加持，來洗淨我們的心靈，讓我們心靈清淨，讓我們知道佛陀原來在我們內心，如果臺灣2300萬人心中都有佛陀，臺灣就會光明、可以成就偉大。

推廣閱讀書香臺灣，響應「世界書香日」，佛光山在慶典中將「人間佛教研究叢書」捐贈全國大專院校，促進學術界對當代佛教研究之學術參考資料更具豐富性，對佛教發展有更深入的瞭解。主辦單位指出，佛光山提倡人間佛教，適應時代的發展，創辦了文化、教育、慈善等事業，提出「傳統與現代融和」、「僧眾與信眾共有」、「修持與慧解並重」、「佛教與藝文合一」等弘法方向及和平，多年來，以「佛法為體、世學為用」作為宗旨，人間佛教蔚然有成。



▲佛光山將人間佛教研究叢書捐贈全國大專院校。



▲佛光山的浴佛活動近十萬人參與。

▼媽祖遶境為民祈福保安康。



慈祐宮260週年慶巡迴畫展

松山媽祖情 許願靈龍柱



▲天上聖母1054年聖誕遶境眾信徒跪迎媽祖聖駕。

民國102年5月2日，台北松山慈祐宮舉辦「慶祝天上聖母1054年聖誕祝壽三獻大典」，現場洋溢著歡樂喜慶與幸福溫暖，松山慈祐宮秉持媽祖慈悲為懷精神，長期以來致力於慈善公益不遺餘力，為慶祝媽祖誕辰，廟方捐贈150台自動體外心臟電擊去顫器（AED）給臺北市政府，臺北市長郝龍斌特別前往松山慈祐宮致贈感謝狀，由董事長陳玉峰代表接受，台北松山慈祐宮發揚「媽祖精神」，完成這意義非凡的善舉，也深烙人民心中。

圖文／編輯部

農曆3月23日為「媽祖生」（媽祖的聖誕），各地宮廟都會舉辦活動為媽祖祝壽。建於乾隆18年（西元1753年）的松山慈祐宮，則舉辦建宮260週年暨恭賀天上聖母1054週年聖誕，松山慈祐宮的媽祖共有1500位義子女，在民國102年5月1日（農曆3月22日）特別回松山慈祐宮為媽祖祝壽。祝聖活動陸續推出天上聖母1054年聖誕三獻大禮、布袋戲表演、媽祖遶境十三街庄及傳統藝陣大匯演。



▲天上聖母1054年聖誕遶境十三街庄陣頭龍獅隊表演。

民衆鑽轎腳可帶來好運

松山慈祐宮除了維持傳統媽祖信仰於不墜外，在結合宗教與地方文化方面也不遺餘力。松山區年度藝文盛事之「錫口文化節」就結合了松山慈祐宮「松山媽祖情-稜轎腳好運到」的祈福活動，讓民衆稜轎腳去厄運迎吉祥，參與的民衆還獲得了松山慈祐宮媽祖平安福袋。

另外還有松山慈祐宮準備的「八方許願靈龍柱」，高達2公尺高的祈福柱在活動首先亮相，松山慈祐宮並提供精美的金色祈福卡，讓民衆寫下心中的願望。

首次推出藝術巡迴畫展

松山慈祐宮因漫步錫口親水樂活的文化活動，第一次與留美藝術家劉育蓉（海外足跡油畫個展）合作，結合宗教及美術作品體現了世俗的理想；展出32幅海外足跡旅行作品，從人物、風景、到生活，透過她舒服輕鬆的方式，畫出每個城市的美。也可以達到心靈、精神、宗教一幅全新視野。

留美藝術家劉育蓉，她為畫增添一份深奧的豐富，藝術能以非常有力的方式輔助敬拜，扣人心弦的藝術作品，都能開創那些神聖時刻。當她使用顏料，多表達對神的渴慕之情，藝術似乎常常非理性的，因為心靈是超越理性，美術展示了心靈突破理性的領悟範圍，努力尋找存在的意義。

松山慈祐宮希望創造用藝術對宗教的一種表達方式，讓大家在進入廟參拜時，以前所未有的方式，讓信徒欣賞藝術家的作品，就像對待藝術一樣的認真，可以開創以恩賜、也以生命尊崇神。松山慈祐宮期許，不只以心靈、釋放、真實，更將美帶進每個信眾的生命裡。



▲尋幽訪勝：瑞典的小鎮，雪落在湖上，夕陽照得閃閃發亮。



▲英國城鎮：不難看的出來，幾乎每一個都是哥德式核心建築。

▼母娘文化季弘揚母愛音樂
會孝悌楷模頒獎。



松山慈惠堂母娘文化季

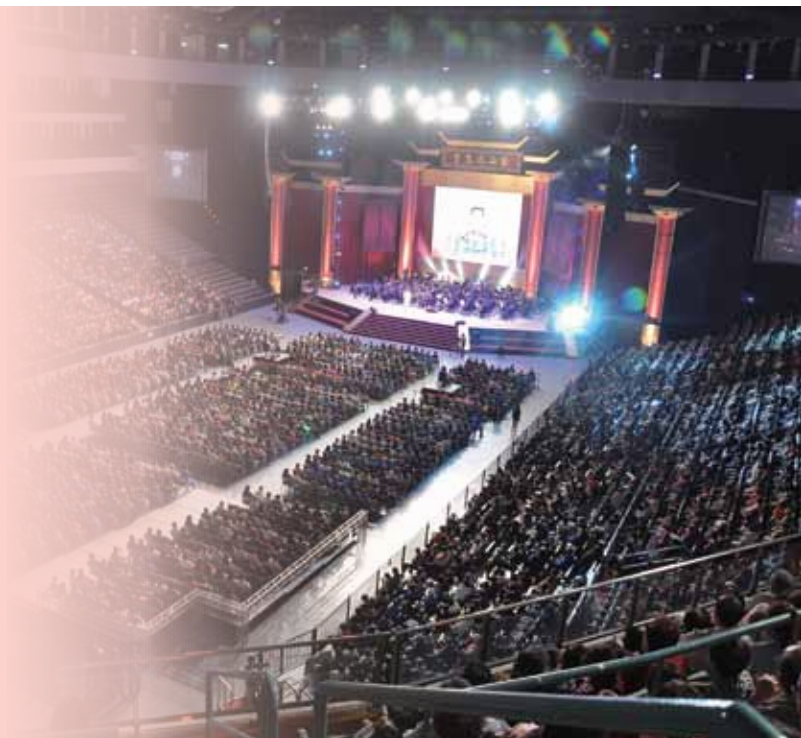
心靈音樂 雅俗共賞

中華民族傳統的民俗文化信仰與風俗習慣，均深深烙印著以道教為根基的儒家思想，與佛教精神的痕跡。臺北松山慈惠堂供奉的主神無極瑤池金母大天尊，祂是道教界尊為女仙元宗的西天王母娘娘。母娘文采鮮明，光儀淑穆，天姿絕世，容顏和藹，其護國佑民聖蹟，流傳距今已有五千餘年，浩蕩史蹟，深植世俗群黎心深處。

圖文 / 松山慈惠堂

松山慈惠堂，辦理臺北母娘文化季已經邁入第6年了，其本著延續傳統、精緻創新與正本清源、弘揚慈恩的理念下，本年度的文化季，將從孟陬移星轉斗法會、櫻花饗宴的新樂章展開，敲響了癸巳年的華歲迎曦祈福鳴鐘，配合著原有熱鬧的園遊會、熙攘的萬人淨山健行、精彩的民俗藝術表演、壯觀的藝閣花車陣頭民藝遊行、雅俗共賞的小巨蛋演唱會等活動。

經全國各界推選出清寒孝悌子弟及照顧鄰里的慈悲長者，由松山慈惠堂的評選委員評選出孝悌楷模，及最慈悲的長者，松山慈惠堂郭葉子堂主特別邀請副總統吳敦義先生蒞臨小巨蛋弘揚母愛音樂會現場，頒獎孝悌楷模與慈悲長者，使受獎人備感殊榮，藉此潛移默化社會，宣揚孝悌與慈悲。



數年來；臺北母娘文化季的活動，已經成為北臺灣民衆的共同記憶，同時也有：「南王船、中媽祖、北母娘」的俗諺出現，可見瑤池金母的信仰，已經在台灣生根茁壯，成為民衆重要的信仰之一，臺北母娘文化季活動，也逐漸的成為臺北市最具高尚水準的宗教民俗活動。

母娘慈悲安撫人心

母娘信仰是以彰顯母愛、弘揚母德為宗旨，進而以主神母愛的宗教象徵，撫慰信仰者心靈的平安，感懷國家恩澤，使之成為穩定社會的力量，尤其透過法會、陣頭、藝閣花車遶境等動態活動，更是展現豐富多元的臺北人文風貌。母娘文化季以慈悲施十方，惠澤萬民的主題設定，讓愛無止盡，透過對母娘信仰文化活動，成為呈現臺北都會人文風采的重要一環。

現今社會價值混淆的年代，社會大眾對安定的生活有所期待和嚮往。唯有母愛與傳統的宗教，是教化與使人心向善的核心基礎。母娘精神在中國傳統民間信仰之中，是以最崇高的母性象徵與形象，存在於一般民衆的心目中，呼籲大眾對傳統價值的重要性加以重視，期望能發揮母娘慈悲的精神和護國佑民、閭境平安的目標。

孝親成年禮

欣逢建國102年，松山慈惠堂孝親感恩成年禮活動，以現代文化與教育意涵及禮儀元素，讓社會大眾諳熟道儒文化、深化中華文化根基。將古代成年禮儀程簡化與改良，創新切合當代需求的成年祭典禮儀，在儀風中以佾舞、孝親與詩詞吟誦，讓民衆表達孝親感恩，鼓勵學子尊師重道。以「孝親霽春風、成年鑄德香」為主軸，將春天的躍動活化於禮樂、佾舞、與孝親儀軌，融入現代多元的思維表現，以成年禮的莊嚴氣氛，鼓舞子弟認清自己成年後應盡的社會責任。

民俗藝陣為文化創意

民俗藝陣可說是民間藝術的結晶，充分展現出庶民自發的期望和創意，構成熱鬧活潑的民俗嘉年華。神轎在各式民俗陣頭的簇擁下，浩浩蕩蕩沿街遶境，民衆在沿路兩旁，設案舉香膜拜的境頭，在臺北市已經逐漸式微，其實以陣頭、藝閣車等踩街遶境為傳統道教民俗文化之一，具有驅除瘟疫，瘴癘之氣，除煞保安的作用，象徵驅邪納福，保境安民，母娘福袋的發放，也帶給信衆一個安定身心的依據。



▲小巨蛋前展示捐贈的復康巴士及救護車。



▲民國102年慈惠堂舉辦的成年禮。



▲松山慈惠堂虔誠信徒不絕於途。



雙連教會世紀宣教 興旺福音 枝繁葉茂

回顧這一世紀，有多位牧長和眾信徒同心合意、興旺福音，使雙連教會不斷長大，枝葉茂盛，每一位雙連人都是歷史的見證人。

圖文 / 財團法人台灣基督長老教會雙連教會

▲雙連教會「設教百年感恩禮拜」。

財團法人台灣基督長老教會雙連教會於民國102年3月3日舉辦「設教百年感恩禮拜」，從2月27日開始，陸續有貴賓、親朋好友以及雙連人從海內外回到自己出世、成長的故鄉臺灣。當中有小時候就在雙連教會，領受耶穌基督信仰和培育者，以及在過去的年日參與雙連教會各樣的服事的牧長和兄弟姊妹，如今都一起回來，參加百週年系列的慶典活動。

當天，逾1200名來自海內外的信眾，都到場共襄盛舉。包括臺北市長郝龍斌、民政局長黃呂錦茹、勞動局長陳業鑫共同與會。

雙連教會為重要信仰中心

臺北市長郝龍斌一開口就用臺語致詞，引起臺下聽眾驚呼和掌聲，他說，雙連教會是臺北市最重要的信仰中心和公益慈善中心，過去很多雙連人出錢出力幫助臺北市所需要幫助的人，尤其每週日有許多人到此祈求上帝保佑國家和城市，他代表臺北市政府和市民向大家致謝。

臺北市長郝龍斌，今天和大家一同祈禱，祈求上帝保佑國家以及眷顧社會使其和諧，守護人民，讓他可以行公益、好憐憫，保持一個平安的心。



▲雙連教會百年感恩禮拜臺北市長郝龍斌特別參與

▼臺北市長郝龍斌代表市政府歡喜接受復康巴士。



覺修宮歡慶開基111週年

愛心捐贈復康巴士

今年覺修宮開基111週年紀念，覺修宮選擇孚佑帝君聖誕當天，在主神孚佑帝君及眾人的見證下，由臺北市長郝龍斌代表臺北市政府接受覺修宮陳忠源董事長及總統府國策顧問蔡雪泥總裁、白花油國際有限公司共同捐贈的2輛復康巴士，讓臺北市政府推動「無障礙行動」又往前進了一大步。

圖文 / 財團法人台北市覺修宮

覺修宮勸世人覺悟行善

覺修宮主祀孚佑帝君，成立至今已有111年歷史，是臺北市最早登記為財團法人之廟宇之一，覺修宮之名係「覺為內心之省悟，修乃明理而實行。」，其目的在勸導世人確實覺悟，然後循理力行、推己及人，期能達到心正、身修、家齊、國治的中庸之道。

覺修宮在現任董事長陳忠源先生的帶領下，秉持著歷任董事長「取之於社會、用之於社會」的理念，持續發揚孚佑帝君助人為善之俠義精神，積極投入公益慈善及社會教化事業。陳董事長與董監事及各善信大德，更積極響應臺北市政府落實社會福利政策，加強照顧身心障礙市民朋友，自2012年起，連續2年計捐贈4輛復康巴士予臺北市政府，讓身心障礙的朋友們也能走出戶外，行動無礙，將傳統宮廟助人濟貧角色向上昇華，廣種福田、愛心滿載。



▲總統府國策顧問蔡雪泥總裁為善不落人後。



▲覺修宮與白花油國際有限公司共同捐贈2輛復康巴士。

▼九天的法會，勞生、執事及志工們，清淨茹素，晝夜不停地為信眾誦經通疏，祈求平安。



行天宮春季祈安大法會

消災增福壽・解厄保康寧

什麼是幸福？經歷過大風大浪的人最能體悟，平安是最大的幸福。一般人為了身體的平安、家庭的平安、事業的平安、心靈的平安等等，總希望在善盡己力之外，還有神明的加持保護。行天宮秉承關聖帝君的洪慈大願及玄空師父利益眾生的精神，提供了世人另一條通往平安幸福的道路。

圖文／財團法人台北行天宮

財團法人台北行天宮（以下簡稱行天宮），於每年農曆三月初一及九月初一，分別舉行為期9天的春季、秋季「祈安大法會」。一方面是沿襲古代春秋兩季舉行祭祀大典的傳統，一方面更蘊涵行天宮恭奉主神關聖帝君「讀《春秋》，行大義」的深意。

淵遠流長的禮斗科儀

祈安大法會就是俗稱的「禮斗」、「拜斗」，起源於兩千多年前的漢朝，由張道陵天師所創設，是一種朝禮南斗星君、北斗星君等眾神護持感應，為信眾消災解厄、延壽賜福的古法科儀。歷史即曾記載，三國時代呂蒙禮斗，及諸葛武侯（即諸葛亮）禳星延壽的典故。

禮斗為何具有消災解厄、延壽賜福之功呢？根據《南斗星君延壽真經》及《北斗星君賜福真經》記載，人的魂魄來源與歸宿均在「斗府」，南斗星君與北斗星君分別具有「陶魂鑄魄之功、注生迴死之能」，影響著人一生的生命能量。《北斗星君賜福真經》也提到，拜斗能解化三災四煞、疾病水火

等諸多厄難。因此，信眾透過祈安大法會的拜斗科儀與虔誠誦經，再加上自身的誠心祈求，懺悔向善，則能感應神明慈悲，降賜福壽，為我們添補正向的生命能量，消除罪業，化解災障，進而獲得平安康寧。

元辰斗燈象徵光明

行天宮春季祈安大法會自民國102年4月10日起長達9天，第一天早晨舉行開斗儀式，開經迎神。在莊嚴的鐘鼓聲中，點亮元辰斗燈，恭讀祈福疏文，啓請上天眾神降臨護佑。

元辰斗燈的設置，係由天地人「三才」合組而成。上層的傘蓋代表「天」，下層的米斗代表「地」，而中間所置放的油燈，又稱為元辰燈或斗燈，則代表「人」。象徵人的本命元辰斗燈，在法會期間會持續加注燈油，以保持輝耀明朗。燈火的光明，乃效法天上日月星辰能破除無盡的黑暗，期能增強信眾智慧的光明，破除無盡的煩惱，端正邪曲，明辨是非，則能遠離許多禍患災厄。

第9天早晨則舉行完斗儀式，點亮南北斗燈，特別誦念《玄靈玉皇寶經》，並解說經旨，勸勉信眾篤行道德，以契合天心；接著再恭讀祈福疏文，完經送神，謝恩護佑祈安大法會圓滿順利。之後，信眾可請領福壽米及福壽糕，與家人分享神明的護佑與福澤。

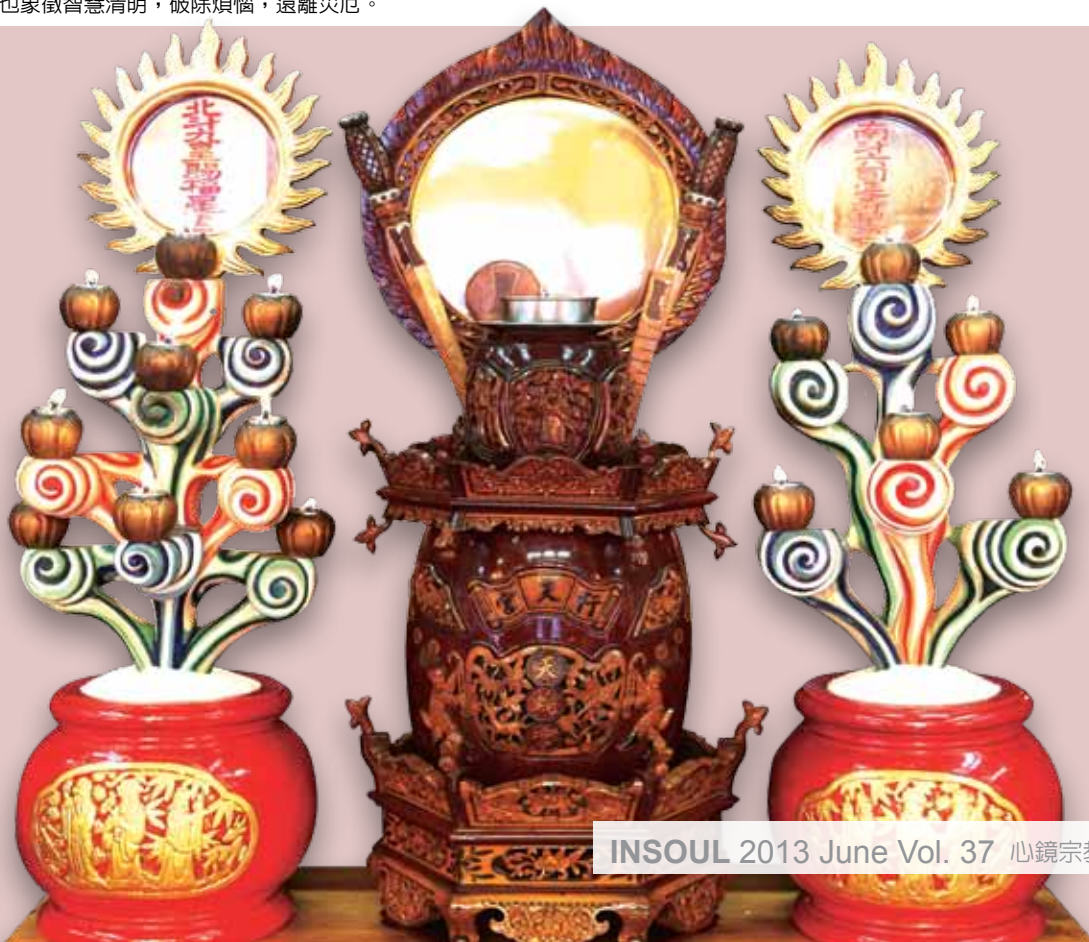


▲信眾請領福壽米、福壽糕，回家吃平安。



▲行天宮恭奉五聖恩主，以關聖帝君為主神。

▼法會中點亮元辰斗燈，燈火的光明能破除黑暗，也象徵智慧清明，破除煩惱，遠離災厄。



▼大陸山西運城解州祖廟關聖帝君。

山西關聖帝君 來臺祈福遶境 兩岸關公文化洗禮

臺灣百年對朝拜關公的民俗信仰與日俱增，人數可謂遍佈全臺，但始終無法深切的了解所尊崇的神明，及親身感受其本尊的神恩。「社團法人中華宗教文化協會」經多方努力，有此契機成功迎駕祖廟關公來臺，祈佑臺灣國運昌隆，人民幸福平安、財源廣進。

圖文 / 編輯部

臺灣民衆恭奉關聖帝君的信徒相當普及，並且深入各個階層，此次山西省關聖帝君本尊來臺祈福遶境為中華民族歷年來兩岸宗教文化交流空前盛事，因此中國大陸山西省由省委書記、省長層級帶領160人之交流團，一同來臺親自參與此活動。

大陸山西運城解州祖廟關聖帝君全臺遶境於民國102年4月14日駐駕台北市行天宮，由前副總統連戰率衆迎駕，現場湧進大批信徒，熱鬧非凡。

山西關聖帝君神像為明朝古物

山西運城解州關帝祖廟始建於隋朝初年，是中國規模最大的關帝廟。廟中關聖帝君神像是明朝古物，仿照真人尺寸製造，屬軟身神像，全身手足關節可動，高225公分、重80公斤，著圓領帝王龍袍，面容呈赭赤色，雙目圓睜、雙眉上翹，肩間肌肉隆起，面相莊嚴。

運城解州祖廟關聖帝君來臺展開21天的遶境活動，此次來臺的關聖帝君是明朝木製關公真身聖像，依照人體構造製成，手足關節皆可活動，是解州關帝廟的鎮廟之寶。

隨行文物展覽還包括明代木製「關公十六人大轎」、清代木製「青龍偃月刀」及清代石製的「漢壽亭侯印」，吸引大批民衆前往參觀，體驗宗教文物之美。



▲信徒參拜不畏大雨。



抓週收涎古意濃厚 閩南習俗傳承後人

臺北市政府民政局於民國102年4月20日在林安泰古厝舉辦「抓週收涎新生祝福活動」。傳統習俗中，透過抓週禮俗，看看小寶寶抓到什麼東西，來預測未來志向，其實這些物品都取其諧音，都是好的發展，爸媽其實參與這個活動不用太在意寶寶抓到甚麼東西，親子開心才是活動重點。

圖文／編輯部

新生祝福儀典活動係民政局為推廣閩南民俗文化，特舉辦「收涎」及「抓週」活動，結合林安泰古厝民俗文物館特有的傳統建築，帶領市民認識傳統閩南文化特質。

嬰兒收涎為古禮

閩南文化有許多關於新生兒的生命禮俗，「收涎」臺語又叫「做4月日」；活動當天為孩子掛上12個「收涎酥餅」，並請父母剝開酥餅、在孩子的下嘴唇邊沾點，讓嬰孩藉著吃餅，懂得吞嚥口水；「抓週」則以準備30多樣物品供孩子抓取，父母可藉機觀察小孩未來的志向、個性發展。

臺北市長郝龍斌也於活動當日到場為新生兒祈福，並幫忙餵食收涎餅，活動過程十分歡樂，抓週收涎禮俗也在大家的笑聲中圓滿落幕。



▲父母專心地幫寶寶綁上收涎酥餅。

大龍峒 保生文化祭

藝術盛會 文化巡禮

今年為保生大帝1035歲聖誕，財團法人台北保安宮（以下簡稱台北保安宮）在4月23日（農曆三月十四日）保生大帝聖誕前一天，邀請來自全省知名藝陣團體，齊聚廟前廣場，以表演、遶境為保生大帝祝壽。每年在農曆三月保生大帝聖誕日，台北保安宮舉辦長達兩個月的「保生文化祭」，堪稱一場宗教藝術嘉年華。2013年保生文化祭一系列活動包括：宗教祭祀、古蹟導覽、藝文研習、美學競賽、健康關懷與學術研討，活動內容精采豐富。

圖文 / 財團法人台北保安宮

台北保安宮「保生文化祭」將臺灣民間信仰與藝術人文等寶貴資產，以各種不同形式的藝術呈現，充分展現臺灣傳統文化特色與魅力，本著對臺灣在地文化的關懷，希望能夠將具有臺灣本土文化的民俗活動推廣出去，成為一個全民都可以參與的節慶活動，將民間信仰的傳統文化與藝術發揚光大。

▲臺灣難得一見的過火儀式。

民間劇場—家姓戲

台北保安宮為延續早期氏族酬神戲傳統，長期在本地戲曲與民俗藝術耕耘，為臺灣在地文化與價值努力。透過評審機制選出優秀的歌仔戲、北管戲、布袋戲等表演團隊參加演出。自4月14日起漢陽北管劇團的《太平橋》至5月7日陳美雲歌劇團的《攀枝淚》為止，共有20個專業劇團23場好戲，每天輪番上陣，粉墨登場，相互競技。

其中，最為特別的是4月24日由薪傳歌仔戲劇團演出的《保生大帝》，此場戲為「大道公劇本甄選首獎作品」之首演，內容描述保生大帝懸壺濟世、救助貧病、神威顯赫的傳奇過程。此外，知名的蘭陽戲劇團、一心歌仔戲團、玉華園戲劇團、民權歌劇團、秀琴歌劇團等各路戲班競相登臺獻藝，而保安宮培訓的杏壇歌仔戲團亦參與盛事，演出《三娘教子》，民眾可感受到傳統藝術與民俗廟會結合的文化之美。

遶境踩街，施放火獅

4月23日在保生大帝聖誕前一天，舉行盛大的遶境踩街活動，恭迎保生大帝聖駕出巡，宣揚大道公神威，遶境隊伍綿延數公里，氣勢壯觀，行列盛大，信徒夾道燒香祈福，所到之處熱鬧歡騰。遶境前安排來自各地的民俗藝陣表演團體匯演。所謂「藝陣」是藝閣和陣頭合稱，有如巴西嘉年華會，「迎熱鬧」是臺灣常民生活中精采的表演藝術，廟會中以神明巡境護佑為基礎創造了藝術特有的「流動式」表演，毋需大舞臺的燈光音效，直接而震撼，更貼近人群。

到了活動當晚，更有精采絕倫的放火獅儀式。據古籍，早先「火獅」是信眾還願的供獻品，獅子以竹為胎，上紮諸色炮。台北保安宮與紙藝師傅李清榮合作，參考中國古火獅製作方法，不僅保留了原鄉信俗，同時也展現了傳統紙糊大型工藝品的特色與精巧。火獅身形飽和，顏色搶眼，以代表吉祥的金、紅、黃為主色調，純手工的紙糊藝術讓火獅造型粗獷中有細膩、威嚴與氣勢並駕。獅身的內部與底座綁上數以萬計的蜂炮，在遶境當晚施放21響禮炮後，在眾人倒數聲中，現場為之屏息，引信後的煙火，炮聲震天撼地，數以萬計的蜂炮霎時如群蜂出巢般狀觀。蜂炮自獅身及底座直沖而上，震耳欲聾的炮聲有如獅吼，氣勢磅礴，煙火頓時在空中散出一朵朵的花火，耀眼而璀璨，火獅在煙霧漫天中若隱若現，彷彿為保生大帝施展驅除瘟疫、鎮煞保安之術。



▲放火獅為活動重頭戲之一。



▲文化祭的活動寫生比賽，比賽孩童全神貫注。



▲十二婆姐是孩童的守護神。

保生大帝聖誕三獻禮祭典

台北保安宮在農曆三月十五日保生大帝聖誕當日，以三獻禮大典為保生大帝慶生，所謂「三獻禮」是承襲古制，為祭祀中最隆重的禮節。「三獻禮」一詞最早見於《隋書·禮儀志》，降至明清，三獻禮除了作為官方祭祀的禮制外，更深入到民間，成為崇祀神明、敬天祭祖的重要儀式。

祭典在莊嚴的三通鼓後正式展開，迎神、上香及保安宮合唱團虔誠唱出「保生大帝靈應讚」；進饌，供品置於神案上，由主祭者帶領上香、三叩首。最主要是初獻禮獻爵、獻財帛、並行三叩首禮後恭讀祝文，接著行亞獻禮、終獻禮；三獻

之後撤饌、望燎後才算圓滿。三獻禮作為祝壽祭典，結合儒家思想與道教體制而成，並傳承四佾舞與三獻禮，唯獨台北保安宮是亞太地區保生大帝信仰文化保存最完整的地方。

過火有去污穢增神威的意涵

在保生大帝聖誕當日的下午，台北保安宮舉辦北臺灣難得一見的過火儀式。「過火」乃臺灣宗教信仰中最重要的潔淨儀式，象徵去除污穢、增添神威的宗教意涵。以熾熱的木炭鋪成十尺火龍，過火隊伍抬著神像神轎，手執令旗，赤腳跑過燒紅的火龍，過程煙霧漫天，群眾讚聲連連，藉由過火彰顯保生大帝的威靈庇佑。保生文化祭舉行的「過火」儀式，呈現傳統祭儀的特色。



▲恭迎保生大帝聖駕出巡，宣揚大道公神威。

信仰

中的飲食文化

自古飲食保健之道就存在，並非專美於現代，各宗教傳統也以「食」的智慧，展現出不同世界觀、人生觀和價值觀的綜合體現。飲食無小事，它不僅有助於人們維持生命，更應該有助於人們的身心健康，養成良善美好的性情。從信仰中延伸出的各國飲食文化，都深深影響當地人民的生活。



▼泰國佛教節日解夏節。



隨緣順心的泰國飲食哲學

少殺生 祈豐收 有米大家樂

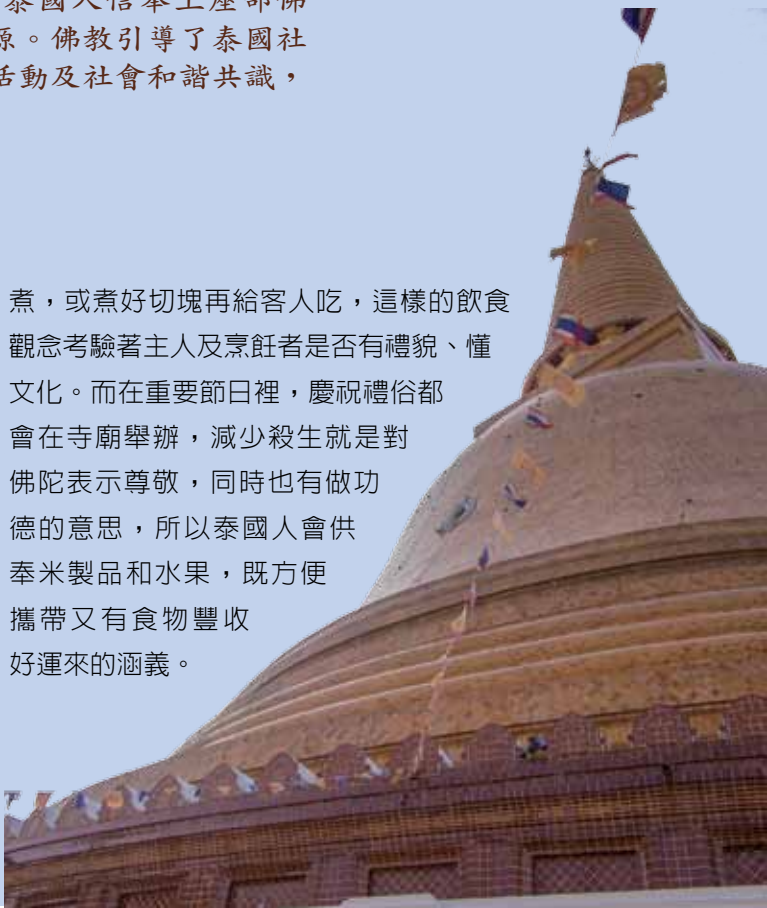
佛教為泰國道德禮教的準則，9成以上的泰國人信奉上座部佛教，日常生活方式與佛教觀念極有相同淵源。佛教引導了泰國社會的道德禮教體系，禮佛行動造就了藝術活動及社會和諧共識，與歐洲中世紀的天主教影響力相似。

圖／泰國觀光局、林周熙
文／四方報泰國主編 林周熙

佛教影響力深入民間的另一原因是大部份泰國家庭支持男丁入寺廟修行，男丁到了20歲會入住寺廟修道一段時間，研習佛理與習俗。各地林立的寺廟是社區的中心，不只進行佛教活動，還通常是鄉下小鎮的新聞發佈處、勞工僱用中心、藥物分發站，有時更作為臨時學校和醫療所。

泰國受輪迴觀念影響，認為動物生命是靈魂投胎的業果。通常民眾會避免直接在桌上或盤子中擺上整隻全雞或全豬食用，才不會讓吃的人有不好的聯想，因此泰國菜大多會用切塊狀後烹

煮，或煮好切塊再給客人吃，這樣的飲食觀念考驗著主人及烹飪者是否有禮貌、懂文化。而在重要節日裡，慶祝禮俗都會在寺廟舉辦，減少殺生就是對佛陀表示尊敬，同時也有做功德的意思，所以泰國人會供奉米製品和水果，既方便攜帶又有食物豐收好運來的涵義。



▲那空怕農-大佛塔。

泰式「順心」的飲食哲學

首先談談泰國的飲食哲學，這影響了整個烹飪文化。泰式飲食哲學化成中文不外「順心」二字。「順」是順勢方便，依當地容易取得的食材進行烹調，原則是不生病、不麻煩。主要取用東南亞熱帶地區盛產的南薑、香茅、檸檬葉、打拋羅勒葉、生辣椒、椰漿來做半生鮮調理，食物講究的就是新鮮，不必煮爛，還要能在炎熱氣候中幫助人體自行發汗的效果，所以道地泰國菜必定有這些味道強烈的香辛材料。

「心」是指心歡口樂。在高溫的氣候裡，想要愉快地吃下一頓飯，甜、辣、鹹是必備的調味方法，糖和辣椒可以除溼痢、解氣滯、開胃下食，糖還具備溫和辣椒刺激的功能，不只保護人的腸胃還能減少中暑的機會，諸位到泰國旅遊或長住，餐桌上一定有辣椒與糖，在可以承受的狀況下吃一些，前幾次雖然可能腹瀉，但時間久了可以幫助減少水土不服所造成的內傷。

再者，泰人喜「不強量、不忌味」，比起花上許多時間弄灶動鏟，不如簡單烤肉、涼拌，再豪快地佐上辣椒和魚露，輕鬆就能與親朋好友同歡。而華人常用的煎煮炒炸、滷煨燉煲等技術，在泰式經典美食中並非必須。



▲泰可泰水燈節。



▲泰式酸辣涼拌菜。

米類是泰國不可缺的食材

泰式傳統經典菜不必然是湯湯水水。這些經典美食和華人概念中的點心比較相似，但可登大堂，常用於節慶、筵席或祭祀典禮上，其製作的複雜程度不下於中式功夫菜。泰國是世界稻米出口第一的稻米王國，糯米與稻米為主要食材，許多米類及糕類的變化應用，在民間已有數百年歷史，這些米食也可作主食用。

泰國宋干節即是國人熟悉的潑水節，這個節日是傳統的泰國年節，各地親友會回到故鄉老家相聚。泰人會準備「彩香椰米糕」、「椰漿紅米糕」和「棕櫚糖麻糬」來過節。彩香椰米糕是糯米糰糊後加花精，再以模造成型的小米糕，日常拜拜即可見；椰漿紅米糕是把椰漿加熱至焦紅色，收水後與糯米飯一起拌勻，吃起來甜而不膩。棕櫚糖麻糬是將糯米搗成精糰，加入棕櫚糖和烤椰殼漿，最後做條狀切塊，這道特產非常甜也非常黏，臺灣人不一定愛吃。

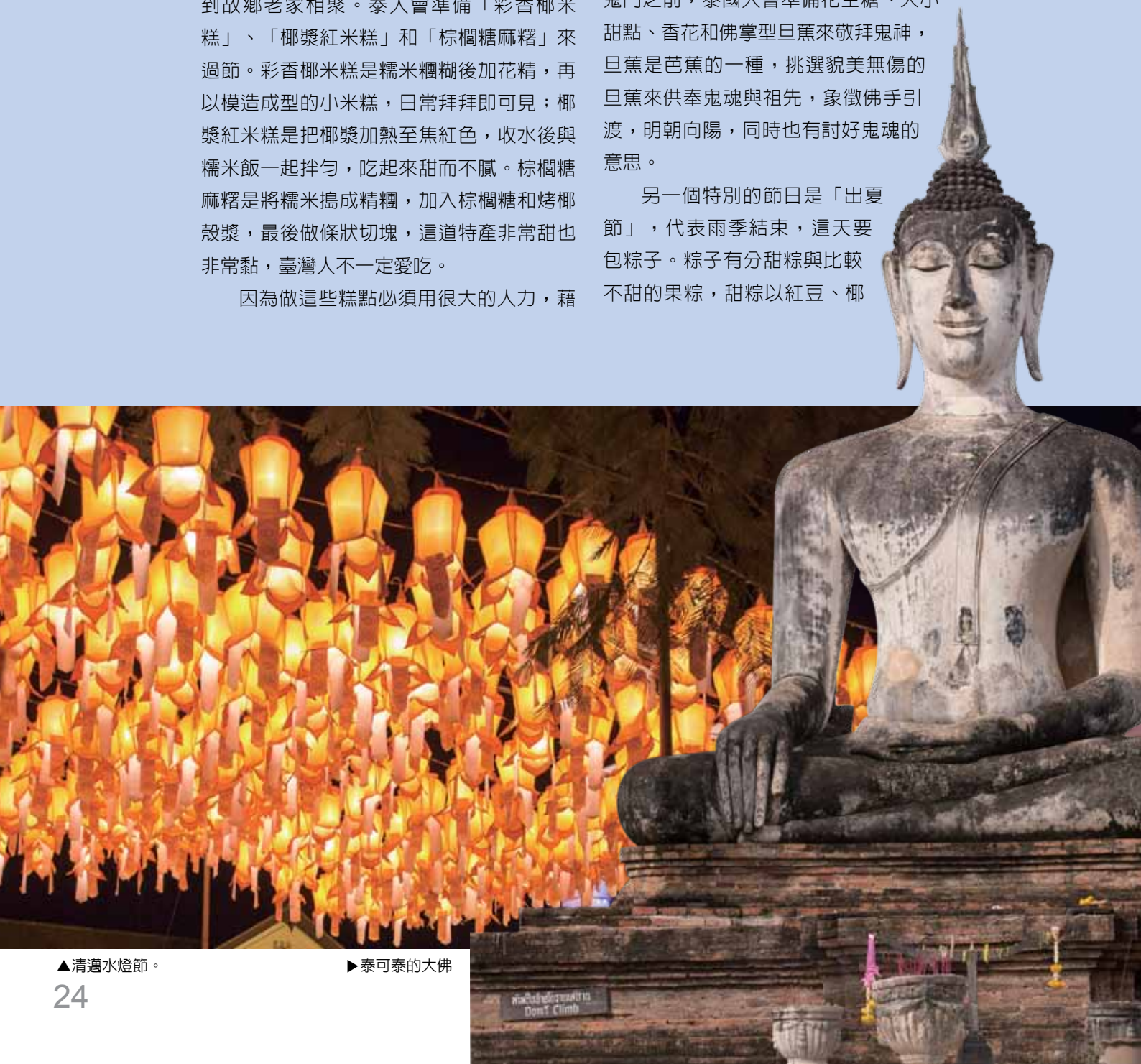
因為做這些糕點必須用很大的人力，藉

由新年團圓的節日，全家一起完成這些活動是傳統上的大事，完成的糕點會拿去廟裡拜拜，桌上的供品其實也反映出每個家庭的同心協力的程度；到了傍晚，再準備好熱椰湯、烤雞塊、打拋豬肉、泰國啤酒等，就是一桌美好的佳節饗宴。

泰國用旦蕉來供奉祖先

泰國鬼月是在泰曆十月的下半月，源自婆羅門教與佛教，與華人的中元節一樣，都是慎終追遠、敬鬼安魂的日子，在三十日關鬼門之前，泰國人會準備花生糖、大小甜點、香花和佛掌型旦蕉來敬拜鬼神，旦蕉是芭蕉的一種，挑選貌美無傷的旦蕉來供奉鬼魂與祖先，象徵佛手引渡，明朝向陽，同時也有討好鬼魂的意思。

另一個特別的節日是「出夏節」，代表雨季結束，這天要包粽子。粽子有分甜粽與比較不甜的果粽，甜粽以紅豆、椰



▲清邁水燈節。

▶泰可泰的大佛



泰國重要的佛日

佛誕節	〔佛陀誕生、成道、涅槃紀念日〕定為泰陰曆六月十五日。如那一年閏八月，這個紀念日便改為七月十五日舉行。
萬佛節	〔泰國的萬佛節〕泰國的傳統佛教節日，在每年泰曆三月十五日舉行。如逢閏年，改為泰曆四月十五日。
三寶佛節	〔泰國阿莎叻哈普差節〕泰國三大佛教節日之一。
守夏節	〔泰國的守夏節〕泰國的守夏節亦稱坐守居節、入夏節、入雨節等，是泰國最重要的佛教傳統節日，每年泰曆八月十六日舉行。
解夏節	〔泰國的解夏節〕每年泰曆十一月十五日為泰國的解夏節，亦稱出夏節、逾雨節、安居競節等，是泰國重要的佛教傳統節日之一。

奶、糖為原料，果粽則是用香蕉或芭蕉為原料，把原料和糯米一起裹入粽葉，天然香氣十足，天然的果豆類也能幫助消化。

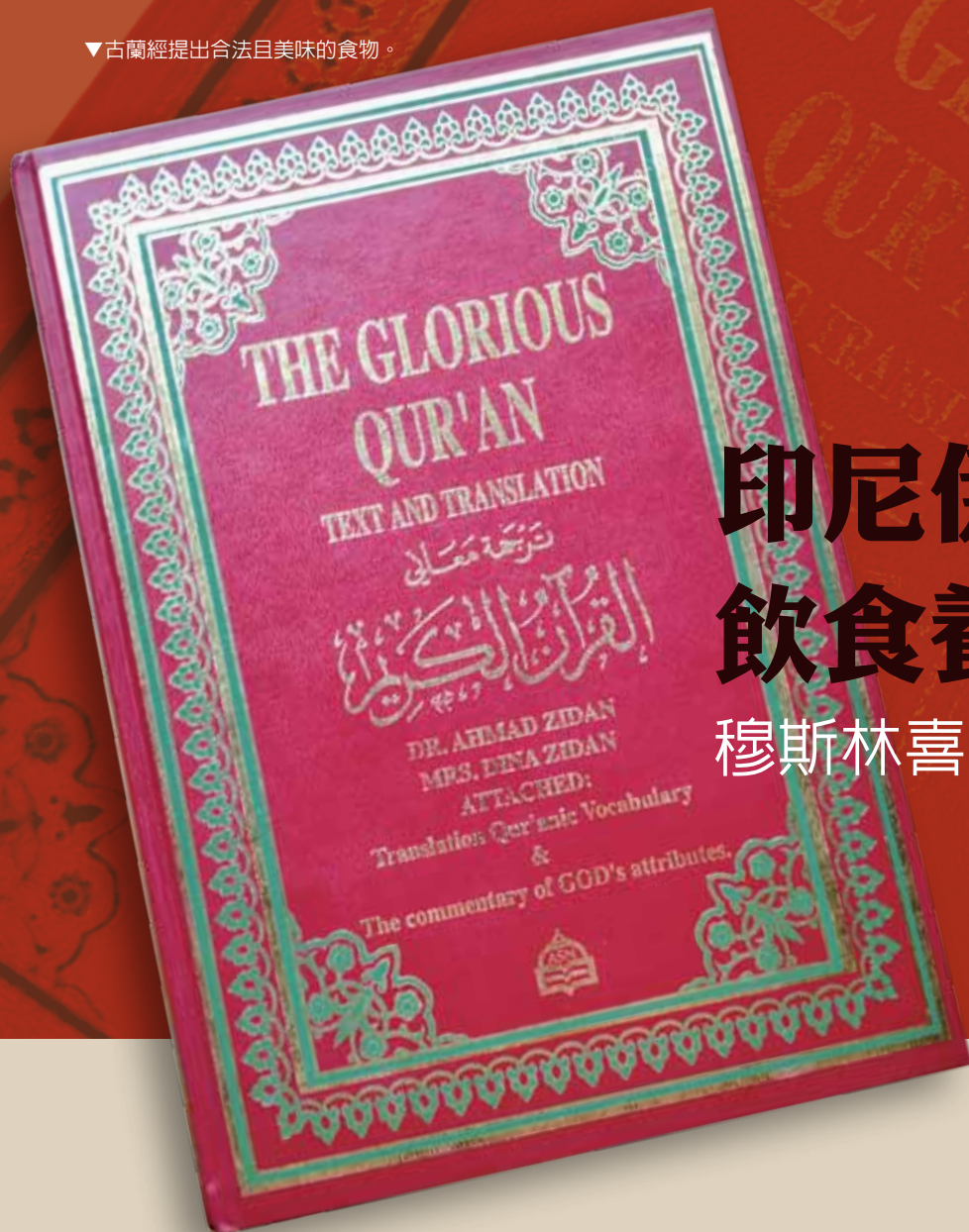
發糕和千層糕是全國常見的美食，這兩種甜點與前述的彩香椰米糕，在大小喜事、新居落成、剃度出家、誦經法會、生日壽宴、紳會村筵等場合中必定上桌。泰式發糕和臺灣做法類似，口味也雷同；千層糕是把椰漿凍與米漿凍層疊切塊，晶瑩剔透，好看又好吃。

泰國菜以方便取得的熱帶蔬果、稻米和香料為主要食材，運用不同的方式去調理，變化出既漂亮又美味的佳餚。又因為豐富的農產支持了水產養殖業，因此世界各國的饕客都喜愛去泰國享受平價的「酸辣」海鮮料理。但真正的泰式傳統節慶菜，更重視甜和清爽的調和。



▲那空怕農-米糕。

▼古蘭經提出合法且美味的食物。



印尼伊斯蘭的 飲食養生觀

穆斯林喜好食療佳品

印尼，一個離臺灣很近的穆斯林國家，地處熱帶，位在赤道附近，終年高溫潮濕的熱帶雨林氣候，且土地肥沃，別名「赤道上的翡翠」，亦有「千島國」之稱，是世界最大的群島國家。隨著印尼籍勞工和印尼籍配偶人數的逐年增加，「印尼人」已是國境之內不容忽視的形影。

圖／印尼雜誌、南華大學宗教學研究所副教授 陳美華、李岳軒
文／南華大學宗教學研究所副教授 陳美華

印尼境內有86.1%的人口是穆斯林，主要信奉伊斯蘭教，不過為保障人民有信仰自由，並未明定伊斯蘭教為國教。另有，基督徒占5.7%，天主教徒占3.3%，印度教徒占1.8%（臺灣每年約有21萬人次前往旅遊觀光的峇里島，居民即多信奉印度教），佛教徒占1%，還有原始拜物教等。在穆斯林占絕對多數的印尼，伊斯蘭飲食文化是主要飲食風光。

►什錦黃飯

以食展現不同的世界觀

飲食養身保健之道，自古即有，並非專美於現代，各宗教傳統也以「食」的智慧，展現出不同世界觀、人生觀和價值觀的綜合體現。不論在哪一個國家的伊斯蘭，落地生根於何處的穆斯林，《古蘭經》是最高生活圭臬和實踐奉行的依歸。有健康的體魄，才有健康的人生，這健康的身心靈是源自於對安拉的信仰。簡單說，穆斯林的養身之道，是建立在宇宙萬物、包括人，都是安拉所創造的這樣一種信念和認識基礎上的。如果說穆斯林在養生方面有什麼秘訣的話，就是「信仰安拉，托靠安拉，相信前定」。

穆斯林相信，「安拉以理智而使人優越於其它任何動物，讓人居地球的首席，成為安拉在大地上的「代治者」（或譯代理者）。奉安拉之命，受安拉之托，治理好這個世界，建設好這個世界，使整個世界走向繁榮昌盛，使各民族百姓安居樂業。為了完成這個神聖使命，人首先得具備一個健康的身體，為此，人必須愛護、珍惜安拉所賜予的生命，讓生命呈現出最大活力，釋放出最大能量，發揮出最大效能。以珍惜生命、保護生命為榮；以糟蹋生命、濫用生命為恥。基於這種對生命價值的認識，才有了穆斯林的養身之道。」



古蘭經提出合法的食物

關於「吃什麼和怎麼吃」，《古蘭經》提出吃「合法而且佳美的食物」。伊斯蘭教法規定，穆斯林有權力享受真主所賜予的「合法食物」。這裡所說的「合法食物」，是指伊斯蘭教法所允許的合法食品。一般用阿拉伯語「哈倆裡」一詞，原意為「合法的」，表示穆斯林可食用的合法食品。與之相反的詞是「哈拉姆」，意為「非法的」、「禁止的」，即指是被伊斯蘭教法所禁止的一切不合法食品。

什麼是「佳美的食物」呢？《古蘭經》所說的「佳美食物」，是以清潔衛生、防病治病為原則，提倡食用合法、有益於身心健康的食物。



▲鹹魚炒飯



▲椰汁蔬菜湯



▲家常魚

◀家常魚

選擇對身心有幫助的食材

伊斯蘭教認為飲食無小事，它不僅有助於人們維持生命，更應該有助於人們的身心健康，養成良善美好的性情。因此，穆斯林對食物有所選擇，選擇的標準在於食物是否佳美。從食材上講，並不是所有的禽畜都可以食用，人類只應該選擇那些性情良善的、食穀類的禽鳥和反芻類的畜類食用，這對人們的身心健康才有所助益，其中特別是牛、羊、駝等，對人們身心健康最為有益。鹿、雞、鴨、鵝、兔、魚、蝦等，也被穆斯林視為「佳美的食物」。反之，那些奇形怪狀、污穢不潔、性情兇狠、行為怪異的雄禽猛獸等動物，如豺狼虎豹獅鼠蛇驢、鷹梟鷲烏鴉等，均在禁食之列。

眾所周知，穆斯林最常用的食物是牛羊肉。牛羊肉，不僅有食用價值、經濟價值，而且有很好的食療價值。臺灣民間素有「牛肉補氣，功同黃芷」之說。羊肉有開胃健力、散寒助陽、益腎補虛之功效，素為食療佳品。另一個眾所周知的是，伊斯蘭教徒不吃豬肉。穆斯林之所以不吃豬肉，既有宗教因素，也有衛生的原因。豬肉當中有許多寄生蟲和其他病菌，對人體有害。此外，穆斯林還忌食自死之動物，原因在於其本身帶有病菌、病毒，有些病毒即使水洗、煮、蒸也無法殺死。還有，非以安拉名義宰殺的動物之肉不可食用。穆斯林宰殺可食動物，是使其血液可最大限度地排出體外。從醫學上看，這與忌食血的道理相同。血液由白血球、紅血球、淋巴腺、大單核細胞等組成，易生長寄生蟲，帶有多種細菌和病毒。經由現代醫學運用血常規、肝功化驗、血脂分析

等檢測手段發現，當代許多難治之症的傳播途徑主要是血液。由此可知，穆斯林禁食血液不是沒有道理的。

總之，伊斯蘭在飲食上為穆斯林劃定了可食範圍，範圍內的為佳美、合法的，超出這一範圍的為污穢、非法的，食之有害。而且，就算佳美食物，也提倡適可而止，忌暴食暴飲，聖訓上說：「人的胃應保持這樣一種狀態：1 / 3的食物、1 / 3的水、1 / 3的空氣」，這也與現代保健醫學理念不謀而合。

飲食反應了當地的風俗民情

俗話說「一方水土養一方人」，一個地方的飲食文化往往反映了當地的特殊風土產物和人情。在印尼，牛、雞和魚，是最為普遍的三種動物類合法且佳美的食物。人們除了遵循伊斯蘭教法的飲食文化之外，由於在地氣候風土的關係，盛產香料，習慣在菜肴中加入椰漿及胡椒、丁香、豆蔻、咖喱等各種香料調味，以及辣椒、蔥、薑、蒜等，在餐桌上常常可見辣椒醬。居民的主食是米、玉米或薯類，尤其是大米更為普遍。大米除煮熟外，印尼人喜歡用香蕉葉或棕櫚葉把大米或糯米，包成菱形蒸熟而吃，稱為「克杜巴」。不過，印尼人也喜歡吃麵食、如吃各種麵條、麵包等。



▲穆斯林每日都要行禮拜。

▼儒釋道的宗教建築。



越南佛教重齋戒

民間崇尚素食文化

在越南人口約有九千多萬，信仰佛教約有一千多萬人。越南當地人及越南華裔與華僑的主要信仰則是佛教。佛教約在公元前六至五世紀發生於印度，到公元一世紀前後，佛教內部起了改革與變化，從原有的「南傳上座部佛教」分出了一派，這一派自稱是「北傳佛教」，跟原來的「南傳上座部佛教」在飲食戒律上大為不同。與泰國和一些亞洲國家不同，在越南所有的出家人一定要吃素，這也成為越南修行家的一種文化特色。

圖／新越南雜誌 文／秋草

吃素，漢字原為齋，意思就是保持內心乾淨。往年，在東方文化裡有齋戒習俗，也就是每一次向天地祈禱或祭祀，必須先前三天吃素食（亦叫齋），先前七天維持祈禱的誠敬信念（亦叫戒）。越南人吃素有段長久的過程且維持至今。

吃素也有祭祀緬懷祖先的意味

在封建時代，皇帝在南郊壇祭天前三天必須封閉關口，要齋戒沐浴且禁慾。今日，在一般生活裡，許多人雖然沒有到寺廟歸依三寶但還願意吃素。吃素也是許多家庭的傳統習俗，為了祭祀緬懷祖先，後代仍保持吃素習俗。

許多人把素食視為信仰佛教的指標。其實，佛教最早從印度傳入越南時，並沒有規定僧人不許食肉。《大般涅槃經》裡，佛陀言：「食肉者，斷大慈種。」於是後人為了實踐慈悲精神，而倡導吃素。

依據長久的習俗，越南南傳佛教的信徒雖然尚未長期吃素，不過到了每年農曆七月份的盂蘭節，信徒們常願意吃素一整個月或半個月。民間觀點認為這是祭祀緬懷祖先的一種方式。實際上，最初的佛教時期，出家人仍然能吃不是他們親手殺的魚肉，不過到佛教變成普遍的時候，北傳派之佛教徒絕對不食魚肉。

在越南，吃素在李-陳時代開始刮起了風潮。最典型的是在順化省之阮福朱（1691－1725）時代，此地方成為佛教的首府，吃素習俗廣泛於所有貴族階層，因此在順化省，烹飪素食料理要特別講究，比其他地方要求更高，更完美。佛教雖然沒有要求學佛者一定要吃素，但是吃素的好處還是很多，例如增加耐力、調適情緒、助於修行，也可減低腸胃的負擔，對人體的健康有莫大的幫助。

越南人吃素成為飲食文化

佛教徒在吃飯時要作五種觀想，稱為「五觀想」：

- 一、計功多少，量彼來處：面對食物時，要算算自己做了多少功德，並思量粒米維艱，來處不易。
- 二、忖己德行，全缺應供：藉著受食來反省自己，德行若全，則可應供受食。
- 三、防心離過，貪等為宗：謹防心念，遠離過失，對所受的食物，美味的不起貪念，中味的不起痴心，下等的不起厭惡的心。
- 四、正事良藥，為療形枯：將所受的食物，當作療養身心飢渴的良藥。
- 五、為成道業，故受此食：要藉假修真，不食容易飢餓，體衰多病，難成道業；但是如果貪多，也容易產生各種疾病。所以必須飲食適量才能資身修道。

根據文獻記載因受了佛教的深奧影響，越南人吃素的文化越來越普遍。多年以來連喜酒也出現了素食料理。素食的原料亦越來越豐富，做素食料理之師父們也越來越有創意，使素食料理更加接近越南每一個人的生活裡。

至今，吃素已成為越南飲食的文化特色；素食料理已經在越南家庭的飯局出現越來越多；年輕人已經主動接觸素食文化，他們當初吃素是因為好奇，慢慢的，素食成為越南民衆生活中不可或缺的料理，也隨著人口跨國流動，漸漸為其他國家所熟知。



▲越南素食凉拌米粉。



▲越南的寺廟。



▲越南清爽的素食凉拌菜。

寺廟

美之最



艋舺龍山寺

都會區傳統寺廟的經典

建於清乾隆三年的第二級古蹟艋舺龍山寺，幾乎是外國遊客蒞臨臺北必訪的景點，它承載著艋舺地區民眾信仰和生活步調的主要樞紐，偕伴在地的開發和成長，也是體驗老臺北的最佳場域。而它擁有200多年歷史、多次修繕的寺廟建物，更是集清朝、日治時代、臺灣光復後三個時期的寺廟藝術的經典呈現！

圖文 / 編輯部

萬華，舊名「艋舺」，是臺北市開發最早的地方。康熙48年（1709），隨著福建泉州三邑族群移居至此，並從大陸迎接福建安海龍山寺分靈而來的觀音菩薩，同時配祀民間信仰中的媽祖娘娘、文昌帝君、關聖帝君等，讓艋舺龍山寺形成一種佛道儒三教合一的特殊信仰文化。

其實臺灣有5座龍山寺，其中艋舺龍山寺的建造歷史僅次於臺南龍山寺，卻是唯一一座終年香火鼎盛的寺廟，也是外國觀光客來臺必訪的景點之一。從清乾隆3年（1738）開始興建，到清乾隆5年（1740）年落成，200多年來，艋舺龍山寺歷經多次戰火摧殘與修建，集結無數匠師的技術結晶，形成多元建築風格。就格局而言，由於艋舺龍山寺建廟地處「美人穴」，因此在寺前開鑿一方水池，廟內規模從前殿、正殿、後殿及左右護室兩廊，整體結構呈「回」字形，在傳統的寺廟建築中，是一種非常尊貴的佈局。

前殿 華麗富變化

來到龍山寺，可以從前殿開始欣賞。除了前埕滿地是由當年移民來臺船隻所帶來的壓艙石所鋪設而成，舉目望去，前殿立面達11開間，即中央五開間的「三川門」，左右兩翼又各開一個龍虎門，面寬三開間，進深四開間，很是壯觀。最精彩的，莫過於在前殿三川門前一對建於1920年臺灣獨一無二的銅鑄龍柱，以封榜人物坐騎為題材，精彩奪目，可說是鎮寺之寶。

在屋頂形式上，前殿三川門採重簷式，中間較高，兩側較低，有如牌樓。屋頂上所見雙龍、七層塔以及各式民間故事的白瓷釉燒人物，繁華兼具精緻，令人目不暇給。前殿中央的八角形藻井，由許多斗拱層疊交錯而成，宛如蜘蛛結網，非常壯觀。

龍山寺精彩的雕刻、彩繪藝術，也遍布全寺。寺內建築各處佈滿了令人嘆為觀止的雕刻



▲屋頂上的白瓷釉燒人物堵混搭剪黏陶塑，更突顯名師精湛的絕技。

作品，運用了線雕、剔底雕、透雕、浮雕、淺浮雕等各種雕刻手法，相互交織，細膩地刻畫出忠孝節義、神話傳說等故事，無論是木雕石刻，或是壁堵、石窗、斗拱、雀替、八角竹節窗及石柱等處處精采，一一呈現傳統匠師們鬼斧神工的藝術境界；此外，寺內壁堵及柱子上摹刻出的大量詩聯文及碑刻等書法佳作，亦是龍山寺的特色之一；另外，在彩繪方面，寺中仍保留部分名匠們對場作的珍貴彩繪，如前殿由陳壽彝所繪的門神畫作，氣勢磅礴，而這些精采的藝術作品都值得細細觀賞，慢慢品味。

正殿 巍峨穩重氣宇軒昂

走入中庭，正殿就位於全寺正中央，被前後殿及左右護室迴廊所包圍，又稱「圓通寶殿」。鯢鯢龍山寺的神明主要供奉在正殿和後殿，正殿供奉主神觀世音菩薩，配祀文殊菩薩、普賢菩薩，從祀韋馱尊天、伽藍護法、十八羅漢、山神、土地神及四海龍王等，直接面對中庭的正殿，從外即可仰望觀音坐像。殿內金碧輝煌，除了使用多達42根立柱，在「四點金柱」之間有著一座內圓外方，以8個龍頭拱支撐著的螺旋藻井，內部綿密的斗拱層層向上，象徵人生輪迴之寓意。

正殿屋頂為歇山重簷式，屋脊皆以五彩繽紛的剪黏及交趾陶裝飾，更顯正殿氣勢非凡，四周的龍鳳柱、花鳥柱、附聯文圓柱，以及走馬廊周邊的矮護欄，均可見到名師精湛絕技的表現。

後殿 簡潔兼具典型

來到後殿，以媽祖為首的信仰文化，人氣更不輸正殿。不少善男信女為了一求姻緣，而來此向月老祈求。由於後殿面寬橫跨11開間，供奉有天上聖母、註生娘娘、池頭夫人、水仙尊王、城隍爺，福德正神、文昌帝君、大魁星君、紫陽夫子、關聖帝君、三官大帝、地藏王菩薩以及十二婆

►前殿石雕採內枝外葉的透雕技術，質地精良，可說是寺中珍寶。



者、華佗仙師、月老星君等，每尊神像的神格、背景不一，卻可以一起在此接受民衆祭拜，也是艋舺龍山寺的一項特色。

至於後殿及左右護室的石雕表現和數量，雖不如前殿與正殿精緻，巧工卻一樣精彩可期，殿前一對人物柱，神情生動、情態各異。尤其左右護室迴廊的柱子仍保留部分清代原物，柱礎採無腰身鼓狀的風格，明顯與前殿迥然不同，十分珍貴。

枝繁葉茂的信仰中心

另外，想要了解龍山寺的發源，寺內衆多懸掛的匾額，以及內外前後鑲嵌的碑記，都是寺廟發展的重要見證。例如：後殿嘉慶古匾「水德揚靈」、懸掛於正殿排樓下光緒皇帝御賜的「慈暉遠蔭」、位於正殿上方書法大家于右任所書「光明淨域」匾額等，另外前殿二塊以花崗石鑲嵌的清朝碑記，與日治時期的鑄銅碑記，也是艋舺龍山寺的特色之一。

艋舺龍山寺的前殿正門只有節慶祭典時才打開，所以平時都從廟宇左邊的門進入，右邊的門出來。這裡香火之盛，只要來到這裡，香客總是絡繹不絕，除了寺內寺外隨時可見善男信女在虔誠禮拜。

此外，艋舺華龍山寺一年中更舉辦多次節慶，每每大型祭典，總是吸引大批信衆及觀光客前來朝聖，加上附近美味小吃的加持，這裡不但已成為在地人生活、信仰、活動的重心，更是臺北都會區內難得一見的閃亮景點。



▲ 艋舺龍山寺周邊圍牆飾以宮殿式風格，非常華麗。



▲ 三川殿中央的八角形藻井，由8層斗拱層層交錯而成，宛如蜘蛛結網，非常壯觀。

An illustration showing a hand holding a red ribbon that loops through a large splash of blue water. The background is a light blue sky with a few birds flying. The water splash is dynamic and detailed, with many droplets and ripples.

烏鴉的聲音

本文摘錄：《無常的真理-迷悟之間3》
(星雲法師著 / 香海文化事業有限公司出版)

圖 / 瑪琍達

有一隻烏鴉在飛往他處的路上，遇到了喜鵲。烏鴉對喜鵲訴苦說：「這個地方壞透了，人也壞透了，他們看到我飛行，聽到我的聲音，就批評我，咒罵我，所以現在我要離開這裏，我要飛到別的地方去重新過生活！」喜鵲聽後說道：「烏鴉呀！其實這個世界到處都是一樣的，你應該要改一改你的叫聲，如果你的聲音不改，不管你飛到那裏，其結果都是一樣的呀！」

現在的社會，學生時興換學校、轉科系，工商人士經常改行業、換工作；所謂「做一樣，嫌一樣；做一行，怨一行。」甚至有的人總覺得自己懷才不遇，好像世界上的人都辜負自己、都對不起自己一樣，所以有的人要搬家，有的人另找職業，有的人要換新朋友。



其實，「此山望見彼山高，到了彼山沒柴燒」，做人不可以好高騖遠。一個人想要在社會上安身立命，重要的是能夠健全自己，能夠充實自己，處處與人為善，尤其經常以溫言善語與人結緣，則不管走到那裏，自然都能受到別人的歡迎與器重！

人與人相處，彼此思想的傳達、理念的溝通，語言是一個很重要的工具。有的人因為不善於言詞，因此自我封閉；有的人因為拙於表達，所以人際關係不和諧。

臺灣有一句俗諺，把不會說話、經常說錯話的人喻為「烏鴉嘴」。意思是不會說好話，經常說話得罪人，或是經常說話給人難堪，甚至把好事說成壞事、好人說成壞人、好話說成壞話，這都是因為自己本身的教養不夠。所以，平常有人批評我們，不要完全怨怪別人，應該先要檢討自己，試問我們所說的話是烏鴉的聲音嗎？

我們每個人都應該如此自問：我是家裏的「烏鴉嘴」嗎？我是朋友之間的「烏鴉嘴」嗎？我是機關團體裏的「烏鴉嘴」嗎？我是國家社會裏的「烏鴉嘴」嗎？只要我們能把自己不好聽的聲音革除，進而把自己的語言變成動聽的樂章；把自己的語言變成嚴冬的太陽；把自己的語言變成芬芳的花香；把自己的語言變成善美的心意。只要我們能把「烏鴉」的聲音一改，又何懼不能成為「喜鵲」和「鳳凰」呢？



平時要燒香

本文摘錄：《無常的真理-迷悟之間3》
(星雲法師著 / 香海文化事業有限公司出版)

圖 / 瑪琍達

俗語說：「平時不燒香，臨時抱佛腳。」有的考生平時不用功，到了考試的時候，才加緊開夜車；也有一些做生意的人，平時沒有結交善友，不肯與人結緣，到了要做事的時候，才急著到處求人，向人拜託。所謂「平時不燒香，臨時抱佛腳」，就是意謂著：春天不播種，秋來那能有收成呢？

話說有一個長工，看到主人擁有一尊金佛，每日禮拜，心中慨嘆自己無錢，連想要拜佛都沒有機會。有一天，趁著主人不在家，自己悄悄的走到佛像前面禮拜。但是事有不巧，被主人看到了，而且厲聲責罵他：「你有什麼資格拜我的金佛？」長工不得已，後來在砍柴的時候利用一根木材，他就動手刻了一尊佛像，供在自己簡陋的住處禮拜。當主人發覺他的家中人來人往，原來大家都到他的家裏禮拜木佛。主人非常生氣與嫉妒，聲言要讓金佛與木佛比鬥。當比賽開始後，初時兩佛推擠，勢均力敵；但過不了多久，金佛漸漸屈居下風，終至不敵木佛而倒地不起。主人就責怪金佛：「為什麼你



連木製的佛像都不如？」金佛說：「主人呀！你看那一尊木佛，每天有多少的信徒帶著供果前往上香禮拜，他受了那麼多的香火，自然力氣充足；我雖然是金佛，但是你每天都沒有禮拜供養，所以我敵不過木佛而不支倒地，這是再自然不過的事了，你有什麼好奇怪的呢！」

這雖然是一則笑話，但說明凡一件事的成敗，都有它前面的因緣。你平時用功讀書，自然就能金榜題名；你平時勤勞耕種，當然秋冬必定能豐收！你平時結緣助人，必要的時候，別人也會成為你的助緣。甚至即使是佛祖，也要靠平時的燒香供養：有燒香禮拜，即使是木佛，他也能勝過金佛呢！

現在臺灣的民主選舉，有的人一呼百應；有的人由於平時沒有造福鄉里，沒有耕耘民意，臨時那裏會有選票呢？

也有的人，靠著先人的祖傳遺產，不肯勤勞作務；如此每日坐吃山空，怎麼能繼續富貴呢？

一個人如果希望獲得身體健康，平時就要注意運動，如果希望兒女成才，平時就要注意對他的教育，你要國家社會對你關懷，你就要愛國家、愛社會。所以，只要你平時積聚資糧，還怕沒有助緣嗎？只要你平時多燒香，自然也就不怕臨時沒有感應了！



車軾 與 車轍

蘇洵由兩個兒子的名字，來告誡教導其兒怎麼做人、做事。試想，若蘇洵懂得中觀的緣起智慧，他會怎麼告誡他的兒子呢？

圖／財團法人法鼓山文教基金會
文／僧伽大學釋常啓法師

在歷史上震耀一時而影響至今的文化巨擘「眉山三蘇」——蘇洵、蘇軾與蘇轍，是北宋時期著名的文學家、政治家和傑出的思想家，父子三人齊列「唐宋八大家」之林，這罕見的成就其來有自，與家教有很大的關係，從蘇洵的〈名二子說〉中便可看出端倪：輪輻蓋軫，皆有職乎車，而軾獨無所爲者。雖然，去軾則吾未見其爲完車也。軾乎，吾懼汝之不外飾也。天下之車，莫不由轍，而言車之功，轍不與焉。雖然，車仆馬斃，而患不及轍。是轍者，善處乎禍福之間也。轍乎，吾知免矣。

蘇洵由兩個兒子的名字，來告誡教導他們怎麼做人、做事。他說一輛車子，會有輪子、車輻、車蓋與車軸，都是車子中最有用處的部分，但有一個小部件，好像沒那麼有用，那就是「車軾」——古代車子前面可供憑依的橫木，有時候車子行駛在顛簸的路上，抓一下車軾，就不會跌出來，但是大多數的情況下，車軾沒有用處，可是要是少了這個橫木，車子的結構就不完整了，就像現代的汽車安全帶一樣，車子少了安全帶一樣可以駕駛，不會影響車子的性能，但是應該沒有人會購買少了安全帶的車子。蘇洵希望蘇軾像車子前面的橫木一樣，不要那麼鋒芒畢露，為人應該安守本份，蘇軾才華洋溢、聰明絕頂，但生性剛直快意，直心敢言，所以屢忤權貴，被流放兩次而終身只做得個地方州郡官。

如果說車軾還有點用處的話，車轍對車而言，簡直一點用都沒有，「轍」是車輪輾過留下的痕跡，若是賽車跑了第一名，跟這個轍沒有關係，出了車禍車毀人傷，也跟車輪留下的痕跡沒有關係，蘇洵希望蘇轍像車痕一樣，能夠妥善的處於禍福之間，蘇洵知道蘇轍性格穩健含蓄，一定能夠免於禍與福所帶來的憂患。知子莫若父，蘇洵的告誡也預示了兩兄弟的仕途窮達，蘇轍官至宰相，而蘇軾則隨著黨爭而載浮載沉。

法鼓山在禪堂第一次舉辦的中觀教理禪修研習營，延請果徹法師為禪眾上堂說法，開示中觀的智慧，與其運用在日常生活和修行生活的態度與方法，法師一言以蔽之何謂中觀？「緣起性空」是也，並從緣起的「即有」、「即空」兩個角度來呈現生活中的實踐，即有，則隨緣盡力；即空，則無所執著。隨緣盡力，就當下內外因緣條件而積極努力，並非被動與等待；無所執著，則任何人、事、物的好壞、成敗與得失，順境不用得意忘形、驕矜





▲放下執著，隨心自在。

自喜；逆境不會怨天尤人、喪志懊惱，不會被身心環境的起伏所耽執。試想，若蘇洵懂得中觀的緣起智慧，他會怎麼告誡他的兒子呢？

兒阿！我們所處的世界，萬事萬物，山河大地，以及我們的貪欲、渴愛，妄想煩惱和種種的身心現象，都會隨著因緣聚合而有暫時的現象出現，只要是隨著因緣和合而產生的，必然也會隨著因緣散盡而消失，這些現象的生滅並沒有一個是永恆不變的實體或自性，無法主宰自他，一切都是互相依存而無法獨立存在。

因此，任何一件事情的成就，都是眾多條件的促成，雖不能盡其在我，卻能善觀因緣而盡力而為，並看透現象背後的空寂而無所執著。

兒阿！應當學習「車軾」，認知到它是構成車子的一個小部件，只是眾多因緣當中的一個小小因緣，並非最尊、最貴，但缺少其中則車不成車，故當隨緣盡力，展現每個因緣的功能與作用；也應當學習「車轍」，事情成功了，不需要太驕傲或狂喜，因為是眾因緣的促成，跟我沒關係；失敗了，當作經驗而不需要

太挫折難過，只是因為因緣不具足，跟我也沒關係，故當無所執著，遠離一切二元的分別與對立。

法鼓山創辦人聖嚴法師也這樣告誡他的弟子，在〈四眾佛子共勉語〉中說：「盡心盡力第一，不爭你我多少。」更親切的體現中觀的智慧，盡力而為，做當下因緣應當做的事情，但不爭功諉過，處事待人甚至修學佛法，都應該用這樣的態度，如此練習，我們就會謙虛達觀，減少一些煩惱，增長一些智慧。



拜佛， 身心的修練

圖 / 財團法人法鼓山文教基金會 文 / 法鼓山文化副主編 邱惠敏

拜佛，是佛教徒必學的基本行儀，但就如同「素食」的風潮一樣，現在有愈來愈多人基於健康的因素，開始加入拜佛的行列，別小看簡單易做的屈身拜佛動作，它對於身心的鍛鍊都有很大的助益喔。

以保健醫學觀點來看，拜佛是一個簡單易學的肢體伸展動作，可以運動到全身肌肉，而且不會因動作過大造成運動傷害，有些高難度的瑜伽動作，如果勉力而為，往往會造成身體傷害；跑步如果姿勢不正確，對身體也是弊多於利。拜佛有瑜伽動作的柔軟，也結合了簡單的彎腰、屈膝、伸展的體操動作，無論幼童、老人皆可學，很適合各種年紀的人當成日常健身選項，所以現在很多醫師也鼓勵人們多多拜佛。

從雙手合掌、彎腰、屈膝、拜下、雙手向前伸到起立等拜佛動作，可活動到手、臂、背、腹、腿、頭等身體各部位，這些動作從西醫觀點來看，有助於拉開平日僵硬緊縮的腰背肌肉、韌帶，恢

復肌肉彈性；也有助拉開頸椎、脊椎各節間隙，可解除神經、血管、淋巴管等壓迫，改善頭痛、肩頸痠痛，屬於低強度的有氧運動，可增加肺活量，強化心肺功能，具有促進血液循環、燃燒體脂肪等效果。

擁有中西醫執照的法鼓山道證法師，就非常鼓勵人們拜佛，還編述有《拜佛與醫學》一書，他從解剖生理學來分解拜佛的動作並解說益處，並舉出許多人拜佛後，健康情況得到改善的實例。道證法師在《拜佛與醫學》書中也指出，透過拜佛的練習，有助矯正日常生活中的一些不良的姿勢，例如脊椎挺立不駝背、雙腳可久站、頭不偏、不聳肩、目不斜視等。

現代人生活步調快，壓力往往造成身體緊張與僵硬，導致肌肉緊繃，無法放鬆，尤其學生、上班族長時間採固定姿勢，端坐在書桌、電腦桌前看書、打電腦，常發生後頸僵硬、肩膀痠痛、胸悶、頭暈或偏頭痛等症狀，如果能夠養成拜佛的習慣，有助於隨時注意不良姿勢，也能提醒自己放鬆。

▼拜佛是向內的觀照





►拜佛有益健康。

從中醫的觀點來看，拜佛可說結合了道家氣功、印度瑜伽、太極拳、漢方推拿的益處，藉由規律性活動身體，且調整呼吸，來達到氣血的通暢，消除氣滯所引起的體內不調現象。

拜佛，以中醫來看，透過反覆地屈身、起立運動，柔軟全身關節，活化腑臟，使得氣血在經絡中暢通循環，有助精神穩定，讓人身心平衡，疾病自然遠離。

無論是簡單的合掌、彎腰、屈膝、伸手向前、俯拜等動作，拜佛最重要的是強調放鬆，全身是輕鬆、柔軟的，如此上從頭頂的百會穴，下到腳底的湧泉穴；位於手指與腳趾前端的四肢末端經穴，都會受到刺激，還能疏通十二經脈與奇經八脈。

而隨著拜佛的規律性動作，呼吸漸漸平順，可達氣功丹田呼吸法的功效，讓體內

的大小周天（類似西醫體內的大、小循環）透過百會、勞宮、湧泉，以及身體的毛孔，與體外新鮮空氣進行完整的循環，使得上焦火（積於心肺的火氣）下沉，下焦寒（積於腎的寒氣）上升，冷靜頭腦；心裡鬱結成團的火氣下沉，溫暖手足，這也是為何拜佛能改善頭痛、手腳冰冷等狀況，被視為很好的養生運動。

拜佛，除了有助身體、生理健康的實際利益，對情緒安定也有助益，同時也是反省自身的好時機。持戒嚴謹、一心弘揚淨土的法鼓山懺雲法師，一生將拜佛當成定課，總叮嚀人們要多拜佛，透過拜佛能使得上焦火下沉，頭腦清楚，內心自然安定，由外而內改善人的體質與性格，有助於修定。

聖嚴法師指導禪修時，常告訴禪眾若心不安，感到很不耐煩，方法用不上時，可以拜佛；專注在拜下、起立每一個

動作的感覺，隨著注意當下的動作，將身心放鬆，感覺自己身心逐漸地柔軟、安詳，心是沁沁涼涼的，最後是踏實、安穩的覺受。

透過拜佛的觀照自身，慢慢看見自己的執著，並且試著去改變，讓自己變得更柔軟；回到日常生活中，當我們身心都柔軟時，會變得溫和、謙沖，發現自己與周遭環境的關係也改變了，待人接物多一分感恩、少一分執著，減少了人我的摩擦，不再與環境的對立，這才是祖師大德鼓勵大家多拜佛的目的。

拜佛，不是迷信的儀式，也沒有神祕的色彩，無論從中西醫學科學立論、心理健康，或是以禪修的角度來看，不僅能讓人身體健康，有助身心放鬆、協調，最後還能達到與外境和諧，人我沒對立，這也是拜佛能超越宗教，廣為人們接受的原因吧！

漫談

稽徵機關處理教育文化公益慈善機關或團體申請免 受教育文化公益慈善機關或團體免納所得稅適用標 準第二條第一項第八款支出比率規定限制案件應注 意事項

文 / 均業會計師事務所 郭怡君會計師

機關團體每年度用於與其創設目的有關活動之支出占其基金之每年孳息及其他各項收入之比率未達60%，且當年度結餘款金額超過新臺幣50萬元者，得依免稅標準第二條第一項第八款第二項規定（提出保留計畫），檢附下列等相關資料，向主管機關提出免受同條款支出比率規定限制之申請。

1. 當年度收支決算表。
2. 就當年度全部結餘款編列使用計畫（含計畫項目、金額及期限）

各地區國稅局若查核發現機關團體應依規定提出保留計畫，但實際上並未依規定取得主管機關核發結餘款使用計畫同意函（以下簡稱同意函）者，各地區國稅局應先通知該機關團體於限內依上述規定辦理，俟主管機關核發同意函，始得免受免稅標準第二條第一項第八款支出比率規定之限制。

各地區國稅局收到主管機關核發之同意函副本及相關附件（包括收支決算表及結餘款使用計畫等）時，其審核之應注意事項如下：

1. 機關團體是否依規定提出結餘款使用計畫之申請。
2. 主管機關是否已明示機關團體之結餘款使用計畫內容經查明與其章程所載之設立宗旨或應辦理之業務相符，並予以同意。
3. 確認收支決算表中之收入及支出是否有下列影響機關團體結餘款金額及支出比率的事項：

收入面	支出面（不得計入當年度支出之事項）
1.以前年度之結餘款於當年度留用部分非屬當年度收入，不得計入當年度收入項下。	1.以前年度結餘款於當年度運用部分。
2.帳列「其他收入」或「政府補助收入」等項目，經查明如有銷售貨勞務之所得，應依免稅標準第三條第一項規定辦理，應依法課徵所得稅。	2.未依其設立之法律或主管機關訂定之業務監督準則或財務處理準則辦法等規定提列（撥）並報請主管機關核准之基金或準備金。
3.機關團體依章程規定，限於以其基金之孳息用於其創設目的之支出者，其年度中之受贈收入，如未及於會計年度終了前依規定向法院申請登記為財產總額之增加，並辦妥變更登記者，該筆受贈收入應計入當年度收入項下。	3.其他與創設目的無關之支出。
4.營利事業依職工福利金條例第二條第一項第三款自職工薪津內扣撥職工福利委員會之職工福利金（自提儲金），屬福利基金之增加，得免視為該職工福利委員會當年度之收入，但福利金之孳息不包括在內（即孳息要計入收入）。	4.創設目的以外之虧損。

4. 應重新計算結餘款並依下列公式計算支出比率。

支出比率 = [與其創設目的有關活動之支出（包括銷售與非銷售貨物或勞務之支出） + 附屬作業組織之虧損] ÷ [與創設目的有關收入（包括銷售與非銷售貨物或勞務之收入） + 創設目的以外之所得額 + 附屬作業組織之所得額]。

5. 確認結餘款使用計畫內容之正確性：

- (1) 結餘款使用計畫是否包含計畫項目、金額及期限；使用計畫之期限是否以次年度起算四年內運用完畢。
- (2) 使用計畫之運用年度跨二個年度以上，是否有編列各年度計畫金額明細。
- (3) 結餘款使用計畫項目是否具體明確並與章程所載之設立宗旨或應辦理之業務相符。
- (4) 機關團體是否就當年度全部結餘款編列具體使用計畫，是否未僅就某特定專案收入編列。
- (5) 結餘款如作為購置不動產使用，該項不動產之用途是否與章程所載之設立宗旨或應辦理之業務相符。
- (6) 結餘款如轉列基金或財產總額者，機關團體是否經主管機關核准立案，是否已完成法人登記證書變更。
- (7) 結餘款如作為彌補以往年度累積虧損，其以往年度之累積虧損是否正確。
- (8) 機關團體依規定報經主管機關同意之變更之結餘款使用計畫，其變更後使用計畫所定期限是否與原使用計畫之期間合計仍為四年。

BOOK 心靈出版品介紹



叛逆的佛陀—回到真心 莫忘初衷

作者：竹慶本樂仁波切（Dzogchen Ponlop Rinpoche）

出版：天下雜誌

出版日：2013.3.25

有個叛逆小子就住在你心中，它是你的一部分，它知道如何掙脫束縛與憂愁的枷鎖，得到自由。這個叛逆的傢伙就是你那覺醒的心靈，它在呼喚著，它是你內在的「叛逆佛陀」——那鮮明、敏銳、拒絕沉溺於現況的心智。它會將你從日復一日盲目的隨波逐流中喚醒，讓你看到自己覺醒的本性是多麼有力量！它是一股生氣蓬勃，洞察力十足的能量，推動你前去尋找真理。



百年佛緣 四十位名家閱讀星雲

作者：郝柏村、余光中等四十位名家

出版：天下文化

出版日：2013.4.3

《百年佛緣》是大師敘述他的生命歷程——不論是生活、社緣、文教、僧信、道場、行佛，娓娓道來，美不勝收；也折射出一個大時代的苦難奮起——一百年來中國的動盪、臺灣社會的嬗變、海外華人的處境。因為大師內心深處擁有了透明與無私的信念，書中才會記述這麼多人物的交往，這麼多事物的觀察，這麼多改革的推動，這麼多佛緣的分享。



佛法與慈悲地圖：禪修科學家首創佛法的慈悲教育

作者：芭芭拉·萊特（B.R. Wright, PhD.）& 史蒂芬·龍博士（Stephen Long, Dh.）合著

出版：大千出版

出版日：2013.4.1

特殊設計的「慈悲地圖」，引領讀者們一步一腳印地進入佛陀最原始、最基礎的教誨與開示，從四聖諦八正道，加上解脫道達到涅槃開悟，最後又必須從「慈悲地圖」出離，達到不執著的境界。這本書結合臨床心理學與佛法，採用了許多日常生活例子，在這些普遍的情境中，落實佛法的實踐，將教法普及化，使佛法應用超越任何文化的極限。



我是愛，我是喜：學會駕馭心與頭腦的智慧

作者：楊宗樺

出版：大喜文化有限公司

出版日：2013.3.18

這本書將逐步探討邁向證悟的步驟，與你分享一些與「覺悟」有關的經驗和故事。儘量以客觀的角度，呈現故事中的每一個角色，揭示每一個人物的真性情。接著，開始理解和學習生命的目標，分享物質世界、精神世界，闡述這兩個世界是如何與我們緊緊相連。

102年7月~9月臺北市宗教團體活動訊息

7/8 (農曆6/1)

千里眼.順風耳將軍千秋法會

台北天后宮

臺北市萬華區成都路51號

02-2331-0421

7/16~7/18 (農曆6/9~6/11)

兒童心靈環保體驗營

財團法人法鼓山文教基金會

臺北市大安區安和路1段29號10樓

02-2778-5007

7/22~7/26 (農曆6/15~6/19)

觀音成道紀念日

財團法人台北市松山慈祐宮

臺北市八德路4段761號

02-2766-3012

7/23 (農曆6/16)

豁落靈官王恩主聖誕

財團法人台北市覺修宮

臺北市大同區重慶北路3段340號

02-2592-8042

7/26 (農曆6/19)

佛祖聖誕

財團法人台北市艋舺龍山寺

臺北市萬華區廣州街221號

02-2302-5162

7/31 (農曆6/24)

關聖帝君聖壽日

財團法人台北市行天宮

臺北市中山區民權東路2段109號

02-2502-7924



8/2~8/4 (農曆6/26~6/28)

中元地藏法會

財團法人台北市中華佛教文化館

臺北市北投區光明路276號

02-2892-6111

8/7~21 (農曆7/1~15)

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

02-2331-0421

8/9 (農曆7/3)

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

02-2592-8042

8/12~8/16 (農曆7/6~7/10)

超渡祖先

財團法人台北市松山慈祐宮

臺北市八德路4段761號

02-2766-3012

8/13 (農曆7/7)

七夕情人節活動

台北霞海城隍廟

臺北市大同區迪化街1段61號

02-2558-0346

8/28~8/31 (農曆7/22~7/25)

中元普渡

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1樓

02-2361-5058



9/2~9/4 (農曆7/27~7/29)

地藏王菩薩法會

財團法人台北市松山慈祐宮

臺北市八德路4段761號

02-2766-3012

9/3 (農曆7/3-7/6)

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

02-2592-8042

9/4 (農曆7/29)

普渡衆生

松山奉天宮

臺北市福德街221巷12號

02-2727-9765

9/14~9/20 (農曆8/10~8/16)

祈安植福禮斗法會

財團法人台北保安宮

臺北市哈密街61號

02-25951676

9/19 (農曆8/15)

月下老人聖誕

台北霞海城隍廟

臺北市大同區迪化街1段61號

02-2558-0346

9/25~10/1 (農曆8/21~8/27)

秋季消災延壽祈安禮斗法會

台北天后宮

臺北市萬華區成都路51號

02-2331-0421



對抗H7N9流感 6不3要

預防有一套

Yes 1 2 3

從中國大陸有H7N9流感病例地區返國時，若出現發燒、咳嗽等症狀，請立即戴口罩就醫，並告知醫師旅遊史。

1 要重衛生

勤洗手：
經常使用肥皂清洗雙手。
(使用乾洗手液可預防H7N9的病毒)

戴口罩：咳嗽時戴口罩，避免傳染給別人。
生病不外出：生病要看醫生，並儘量在家裡休息。
掩口鼻：打噴嚏時要用衛生紙或手帕遮住口鼻。



2 要遠離禽鳥

不要到疫情流行地區的賣禽場、農場及鳥園參觀，也不要餵食禽鳥。
不要購買或飼養來源不明的禽鳥。

3 要吃熟食

雞、鴨、鵝肉及蛋類
要完全煮熟後才吃。



幸福，就從微笑開始



待人退一步愛人寬一寸
在人生道路中就會活得很快樂
人生若精神文化充足富有
縱使物質生活平淡
也會感到樂在其中

In dealing with others, learn how to
compromise and give others a little more
love. This is the way to live happily.
If we are spiritually rich and fulfilled, we will
be happy, even if materialistically our life is
basic and simple.