

心鏡

宗教季刊

INSOUL

41

www.ca.taipei.gov.tw

中華民國一〇三年六月 臺北市府民政局出版

宗教啟示錄—人生如何說再見

- ◆返璞歸真、花樹永伴—珍愛自然、生生不息的示現
- ◆骨灰植存、自然永續—法鼓山環保自然葬
- ◆伊斯蘭探索之旅—阿布達比大清真寺
- ◆世界佛教嘉年華—斯里蘭卡康提佛牙節



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，已將屆滿十年，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、更努力將宗教最美、最真的一面呈現給市民朋友。

本刊用稿力求公正與客觀，來稿一經發表後將致贈稿酬，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：臺北市政府民政局心鏡宗教季刊編輯部收或 E-mail 至：jiashin2@ms22.hinet.net，聯絡電話（02）2733-8921。





41

JUNE 2014

www.ca.taipei.gov.tw

局長的話

01 一念間發揮生命新思維

活動剪影

04 清明追思與復活永生
天主教大直教區清明祭祖活動報導

06 凝聚祈念能量開啟光明未來
—真如苑水燈祈福會

08 傳揚復活的訊息
臺北市復活節活動特別報導

09 母娘慈悲・傳承文化
2014 臺北母娘文化季

10 愛心再啟動
財團法人台北市覺修宮捐贈救護車與智慧筆

11 臺北市佛誕節活動聯合報導

專題企劃 宗教啟示錄 - 人生如何說再見

16 返璞歸真、花樹永伴
—珍愛自然、生生不息的示現

21 骨灰植存、自然永續
—法鼓山環保自然葬

26 嚮往「天地」的自由自在
看「陳淑麗」堅定信仰下的快意抉擇

30 懷念身影
看創意才子「孫大偉」如何與人生說再見

世界宗教文化

33 世界佛教嘉年華
—斯里蘭卡康提佛牙節



Contents

宗教巡旅

38 伊斯蘭探索之旅
—阿布達比大清真寺

儀典傳承

43 禮佛三拜之意涵

心靈書房

45 「三餐與牛排」親子間的美味關係

宗教訊息

47 非營利事業與營利事業大不同
非營利事業的財務特徵及財務目標

宗教活動快遞

48 103年7～9月宗教訊息



心鏡宗教季刊-INSOUL

中華民國一〇三年六月三十日 第四十一期

發行人：黃呂錦茹

編輯群：陳其壙、蔣宜君、曾書瑤、陳君鳳

出版機關：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：02-2725-8396

網址：<http://www.ca.taipei.gov.tw>

創刊年月：93年6月

出版年月：103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

地址：臺北市松江路209號1樓

電話：02-2518-0207

國家網路書店：www.govbooks.com.tw

五南文化廣場

地址：臺中市中山路6號

電話：04-2226-0330

五南網路書店：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：佳新文化傳播事業有限公司

執行編輯群：吳冠衡（執行編輯）

吳芳怡、陳志修（文字編輯）

Toro Wu（美術企劃）

許貴華（美術編輯）

顧問群：張家麟、阮昌銳、黃運喜、馬孝棋

地址：臺北市和平東路3段109號3樓

電話：02-2733-8921

傳真：02-2738-1630

E-mail：jiashin2@ms22.hinet.net



清明追思與復活永生

天主教大直教區清明祭祖活動報導

文圖 / 劉維詰（輔仁聖博敏神學院禮儀研究中心研究助理）

清明時節追思先人，是華人流傳久遠的優良民俗傳統，每逢清明時節，身為後代子孫的我們，都由四面八方歸來上墳，緬懷祖先。天主教傳入大中華已400多年，落地生根，融入華人生活中，清明時節同樣追思先人。臺北總教區的大直天主教公墓，清明時節舉行的追思感恩禮（即追思彌撒），已成為例行的盛會，每年的此時，整座聖山（公墓）萬頭鑽動，滿山遍野都洋溢著追思的情懷。



◀ 陽光照在十字架上，宛如鍍上了一層薄金般，發出救恩和復活的燦爛光輝。

鄰近實踐大學的大直天主教公墓，地處雞南山麓，墓地猶如梯田一般層層疊疊。墓園園區的峰頂有一座聖堂，聖堂立面上方有耶穌聖像，宣告對人類永無止境的愛和救恩。教友們走在墓碑環繞的小徑上，瞻仰著由陽光鍍上金光的十字架，同時默想耶穌基督的苦難，一路拾級而上，往峰頂的聖堂參與追思。

「復活」與「永生」是基督徒清明追思的主要意涵

2014年的追思感恩禮由臺北總教區大家長洪山川總主教主禮。感恩禮的第一個部分是聖道禮儀，宣讀幾篇上主對人說的話。第一篇讀經選自舊約聖經，訴說著義人的靈魂在天主手裡，痛苦不能傷害他們，他們是處於安寧中，充滿著對永生的希望。第二篇宣讀若望福音，主耶穌指



▲參與清明追思感恩禮，領受主耶穌的愛和生命，並為先人祈禱。



▲洪山川總主教講道。

出自己是生命之糧，信祂、跟隨祂，就永不飢渴，在末日還要復活。很明顯地，「復活」和「永生」，是基督徒清明追思的主要內涵，更是基督徒渴望達到的境界。

洪總主教擅長講道，他的道理值得我們深思：此世不是我們永遠生活的地方。就像嬰孩在母胎中10個月，必須要出生來到人世間；同樣地，我們在人間的旅程結束之後，也要進入一個更開闊的國度。先人只是先我們而去，他們去的地方，有一天我們也要去，到那時我們就要團圓了。此後，我們不但能與逝去的先人們相聚，更要偕同古聖先賢們，與天主永遠生活在一起。

然而，人生在世，誰能沒有過犯呢？感恩禮是教會團體的大祈禱，懷著追思之情的基督徒，祈求上主寬恕先人的過犯，接納他們進入永生。洪總主教引述極受大家推崇的教宗方濟各說的話：「上主寬恕人絕不厭倦」，憐憫人的上主，必要俯聽我們為祖先獻上的祈禱，寬恕他們生前的過犯。基督徒不但為自家的祖先祈禱，也為那些同樣相信耶穌，懷抱著盼望而去世的弟兄姊妹們祈禱。基督徒透過洗禮，彼此成為基督的肢體；又因參與感恩禮，天上人間的生者與死者，在耶穌基督內合而為一。

聽道帶給前來追思的教友豐盛的精神食糧

誠如總主教在講道時所說的，先人留給我們最寶貴的遺產是信仰，因著這信仰，基督徒對

永生有盼望。當基督徒對永生充滿著盼望的時候，面對死亡就能無恐無懼。基督徒深信祖先安息主懷，享有平靜和安寧，因此墓園並不是陰森、絕望之處，而是能让人流連低迴，追憶與祖先共度美好時光的地方。

洪總主教簡短有力的講道，帶給前來追思的教友們豐盛的精神食糧。教友們多懷抱著極大的熱忱來追思先人，即使必須在大太陽底下站著來參與感恩禮，聖堂周邊仍是人滿為患。感恩禮之後，仍能見到許多的教友，在墓園的小徑沉思、走動，像是正在與看不見的先人們會晤一般。夕陽逐漸西下，教友們也陸續返回到日常生活當中，但胸臆之中攜帶著一份踏實的篤定，因為在追思之後，對於身後往何處去的問題，更有了一份確信。

基督徒的一生是走在朝聖的旅途上，旅途的終點是天國。已亡的親友先我們而去，當我們追思時，自然升起永生的盼望，期盼當我們也抵達終點時，能在天主的光榮中，與所愛之人再度聚首。因此死亡並不使我們陷入生死兩茫茫的未知之中，反而激發出對來世重逢更深切的渴望，因著這份熱切的渴望，我們對今世短暫的分離不再憂傷難當。因為我們知道，結束塵世的旅途之後，我們將在天國歡聚，與我們摯愛之人，一同讚頌天主的恩典，永遠活在浩瀚無垠的光明中。

凝聚祈念能量開啟光明未來

真如苑水燈祈福會

文圖 / 社團法人中華民國真如苑佛教會



▲真如苑苑主伊藤真聰主持護摩儀式。

面對複雜多變的世局，許多人對未來感到不安，當此之際，我們需要一股可以安定人心的力量。社團法人中華民國真如苑佛教會(以下簡稱真如苑)相信，只要凝聚眾人真誠的祈念，就會形成一股轉動的能量，使人心安頓、世界融合。為此，真如苑於2014年4月6日假臺北小巨蛋舉辦《心見十方·濟攝會》水燈祈福會，現場聚集來自海內外的10,000多位民眾參加，與全球收看實況轉播的百萬觀眾共同集氣，同時也邀請來自產官學界的各界代表與真如苑苑主伊藤真聰一起施放水燈，祈願光明的未來。



▲各界代表一起放水燈祈願光明未來。

「結合水與火」的祈福法會

「心見十方·濟攝會」水燈祈福法會是國際性的祈福活動，由真如苑苑主親自來臺主持，祈福法會結合了追思先人與祈念慰靈的迴向儀式、淨化心靈與喚醒佛性的護摩法儀，以及祈求帶來光明未來的放水燈儀式。這是真如苑首次在臺灣舉辦結合迴向與放水燈儀式的祈福法會，現場除了臺灣民眾之外，也吸引將近3,000名來自海外各地的真如苑信徒特地來臺參加，場面相當盛大。4月6日正值臺灣清明祭祖的時節，在這個時候



▲現場民眾合唱《世界一心World in Union》，向這片土地和世間萬物傳達祝福。

舉辦緬懷先人的迴向儀式，特別具有意義。

祈福法會的迴向儀式，是以白米跟淨水供養過去的祖先與各方諸靈，使其獲得充滿慈悲

心的利他功德。護摩儀式則是以象徵智慧的火焰，燒盡代表人生108種煩惱的護摩木，為參加者淨化心靈、化解其內心的怨懟與免除自我煩惱，成為開啟智慧的能量，了解現在所面對的一切都有其意義，進而感受到內在的成長與轉變。放水燈儀式以水燈承載參加者真誠的祈念，集合過去、現在與未來的善念與善業，給予自己與他人支持的力量，開啟光明的未來。

真如苑水燈祈福儀式的歷史可追溯至1936年，由開祖伊藤真乘於真如苑第一座寺院真澄寺施放；1952年，水燈祈福逐漸發展成現今的儀式內容。自1988年起，真如苑在富士山下的河口湖舉辦大型的水燈祈福法會，之後，並將這個具有意義的活動帶到全世界，而逐漸成為國際性的祈福盛會。真如苑水燈祈福法會曾經在美國夏威夷、紐約、德國柏林、英國倫敦以及非洲肯亞舉行，今年則是首度在臺灣舉辦。

用音樂傳達祈願祝福的力量

為了傳達安定的力量給臺灣民眾，活動現場同時邀請被譽為臺灣之光的新銳小提琴家曾宇謙、國內知名女聲樂家翁若珮以及臺北愛樂青年管弦樂團與臺北愛樂合唱團，帶領參加民眾感受心靈的昇華。活動一開始，由特地自美

國返臺的曾宇謙以精湛琴藝演奏孟帝的「柴斯達舞曲Czadas」，詮釋人生會面臨的種種境遇。進行水燈祈福儀式時，翁若珮以清澈的天籟美聲，唱出由知名作曲家韓德爾創作的「懷念的樹蔭Ombra Mai Fu」，撫慰現場民眾的心靈。節目最後，並由臺北愛樂青年管弦樂團以動人的管弦琴韻搭配臺北愛樂合唱團的優美合聲，帶領全場民眾一起合唱「世界一心World in Union」，享受音樂藝術洗禮的同時，將心靈的能量轉化為正向動能，向這片土地和世間萬物傳達祈願祝福的力量。

歷時約2個小時的祈福法會呈現源遠流長的宗教儀式與撫慰人心的音樂演出，現場許多參加者都深受感動。民眾除了可以參加祈福法會接受宗教儀式的洗禮外，活動結束之後還可以獲得一個經過加持的祈福水燈，讓平安伴隨身旁。

真如苑於1936年創立於日本，傳承延續傳統佛教智慧與慈悲的教法，並於1985年開始在臺灣傳揚真如教法。真如苑秉持著關懷在地社群的精神，長期贊助臺灣藝文團體、定期舉辦名人勵志講座、辦理育英獎學金與學生赴日本交流活動，並透過定期的社區清晨清掃服務、協助社會公益、幫助弱勢等，將修行實踐在生活中一奉獻自己，幫助他人。

傳揚復活的訊息

臺北市復活節活動特別報導

文圖 / 編輯部



▲傳揚復活的訊息—遊行傳福音。

復活節象徵著重生與希望，為基督教之重要節日，主要為紀念耶穌基督於十字架上殉道與復活，時間則是選在春分月圓後的第一個星期日（主日）。

今年的復活節為4月20日，位居中山區與中正區的基督教團體，分別舉行「419歡慶復活節—祝福中山區」以及「2014復活節—為耶穌行走」等兩大慶祝活動，由於基督徒們的積極參與相邀，臺北市今年的復活節顯得格外的熱鬧與盛大。

遊行傳福音

在主辦單位的號召下，中山區內各基督教團體，於4月19日下午齊聚財團法人基督教台北神召會，沿著中山北路、長安東路與林森北路，形成數字7（代表完全）之遊行路線，沿途向市民傳達耶穌復活之福音。

為祈求神之恩典降臨中山區，遊行隊伍特於路線終點—林森公園中，舉辦盛大的聯合祈禱會，會中教徒們共同為中山區祈福，並在讚美操的帶動下互相祝賀復活節快樂。

為國家禱告

4月20日下午，中正區基督教團體沿著該區重要道路一起「為耶穌行走」，期以禱告的步伐，來為政府的運作守護，並以「走出來」之實際行動，帶動城市之轉化。

行走之目的地為二二八和平紀念公園，參加行走的基督教團體在此共同舉辦聯合禱告會。為祝福國家之前途，禱告會中特由多位牧師分別帶領一起為我國媒體、娛樂圈、經濟、教育、家庭等領域禱告。

遊行活動之舉辦，近年已成為本市基督教團體歡慶復活節之重要方式，除可藉此對外宣揚教義，展現該教對人群的關愛，所帶動之基督教節慶氣氛，更為本市宗教風貌增色不少，並形塑宗教多元之特色。

母娘慈悲・傳承文化

2014臺北母娘文化季

文圖 / 編輯部



▲盛大的繞境隊伍進駐松山火車站南側交4廣場。

為傳承與發揚優良宗教與民俗文化，進而改革社會風氣，松山慈惠堂歷年均以宗教慶典結合文化之方式辦理系列活動，護佑國家地方之宗教意義以及豐富多元之內容，具體展現本市宗教文化之特色與活力。而更多社會資源注入與市民之參與，則讓今年度的臺北母娘文化季顯得格外盛大。

孝親感恩 弘揚母愛

松山慈惠堂為讓已成年（年滿16歲）之學子瞭解所應肩負之責任，特舉辦「孝親感恩成年禮」。典禮結合儒學文化，充分展現尊師與孝親之精神，改良與創新之儀程，吸引眾多年輕學子報名。

此外，為弘揚母愛與孝道精神，特於臺北小巨蛋舉辦「弘揚母愛音樂會暨慈悲楷模、孝悌楷模表揚大會」，盛大的表揚典禮以及精采的表演節目，讓現場湧入爆滿的觀眾。

祈天護國 保民繞境

母娘信仰中之慈悲救世教義，舉體展現於該

堂所舉辦之「祈天護國佑民大法會」，當中分別啟建60甲子燈科醮壇與慈悲救苦超薦法壇，以及進行隆重的祈福與超薦科儀，由吳敦義副總統帶領共同上香祈求臺灣人民幸福平安。

而法會後的「保民繞境嘉年華」，則是本市宗教界最盛大之藝閣車遊行活動，本次繞境估計有8萬人參與，堪稱歷年來之最大規模。

為提倡運動健身與節能環保，今年度文化季中亦舉辦有「萬人淨山健行活動」，讓宗教之愛不僅守護眾生，同時也恩澤大地，參加健行之市民非常踴躍，藉此進一步認識到瑤池金母信仰之精神與內容。

愛心再啟動

財團法人台北市覺修宮捐贈救護車與智慧筆

文圖 / 編輯部



▲臺北市郝龍斌市長與財團法人台北市覺修宮人員合影留念。

財團法人台北市覺修宮位於大同區，為主祀孚佑帝君（呂洞賓）之道教宮廟。孚佑帝君又稱純陽帝君，廣為民眾信仰，並被尊稱為「仙公」。

農曆四月十四日為孚佑帝君聖誕，該宮歷年均會舉辦三獻古禮來盛大祭祀，典禮中政商名流與地方士紳雲集，吸引媒體競相前往採訪，堪稱本市重要之宗教盛會。

嘉惠廣大市民

今年度的孚佑帝君聖誕典禮選在5月12日，當天臺北市長郝龍斌特別蒞臨並為市民上香祈福，同時也代表本市接受該宮所捐贈之救護車。郝市長除現場致詞感謝該宮多年持續救助本市弱勢團體，並已捐贈救護車及復康巴士多輛外，特親自頒發感謝狀，以表揚該宮對於廣大市民之貢獻與服務。

賜福莘莘學子

孚祐帝君名列五文昌帝君之中，因具有護持

文運與賜予功名之神能，自古以來常為士人學子所敬奉。此外，該宮二樓亦供奉有文昌帝君與至聖先師孔夫子，因此每逢開學期間與考季來臨，總有家長與學子誠心前往該宮祭拜，祈求眾神保佑學運順利與金榜題名。

為替莘莘學子增添智慧，典禮中特別將該宮祈福加持之文昌智慧筆贈與重慶國中薛仲平校長，做為學生填寫電腦閱卷答案卡之用，期藉由神明之加持，幫助學子高分錄取。

長年以來，該宮一直致力於公益事業之推行，範圍遍及醫療服務、社會救濟、學生獎助與教育宣化等，除具體實現孚祐帝君濟世與勸善之精神，其績優宗教團體之優良形象，更已深植人心，成為世人心中之孚祐帝君信仰聖地。

臺北市佛誕節活動聯合報導

文 / 編輯部 圖 / 臺北市佛教會、編輯部

佛教在我國擁有眾多信仰人數，而創建佛教的釋迦牟尼佛被尊稱為「佛祖」，並廣受信徒所崇敬，其誕生之日被後世定為佛誕節，為佛教界之年度節慶。此外，相傳佛祖誕生時，因天上有九條龍吐出香水來為太子佛祖洗浴，節慶常會舉行浴佛儀式來紀念，佛誕節因此又被稱為浴佛節。



▲ 2014「千僧萬眾祝佛誕，一心十願報母恩」國定佛誕節暨活動之盛況。



▲臺北市佛教會佛誕節浴佛慶典祈福大會主壇法師。



▲「禪心浴佛 我為你祝福」活動中，小朋友開心浴佛。

由於佛誕節之舉行日期常接近溫馨的母親節，向來注重弘揚孝道的佛教界，經常將佛誕節與母親節聯合辦理，不僅具體實現佛道之教孝觀念，同時更教化社會人心。

2014年為慶祝佛誕節，臺北市佛教會率先於4月8日假「臨濟護國禪寺」隆重舉行。5月11日又有多場浴佛活動，佛光山、法鼓山、慈濟分別在凱達格蘭大道南北廣場、國父紀念館及中正紀念堂舉行浴佛慶祝活動。以下特將臺北市慶祝佛誕節活動做一精要呈現。



▲眾法師在「萬人浴佛大典」中帶領大眾唱誦、禮佛與浴佛。

同沾法喜・共沐佛恩

2014臺北市佛教會佛誕節浴佛慶典祈福大會

文 / 編輯部 圖 / 臺北市佛教會



▲佛誕節浴佛大會理事長釋界雲法師致詞。

歷年來，臺北市佛教會總選在國曆4月8日舉行佛誕節聯合慶典，並邀請本市重要佛教團體共同參與。該會由於長年為國家社會付出服務與貢獻，常主動前往護持與出席，共同紀念偉大佛陀的誕生，同時也為國家社會祈福。

本年度的慶典別具意義，特選在以釋迦牟尼佛為主祀，同時也是著名市定古蹟的臨濟護國禪寺中舉辦。此屆慶典的主任委員為臺北市佛教會理事長釋界雲法師，難能可貴的是中國佛教會理事長圓宗長老，以及臺灣省佛教會理事長如本法師也應邀參加，在此殊勝的日子齊頌佛德，共同祝禱風調雨順、國運昌隆、世界和平，展現我國佛教界護國弘教之赤忱與慈悲。

祈福大會中特恭請德高望眾的厚賢法師、常禪法師與福定法師等，虔誠領眾唱誦香讚、諸佛菩薩聖號與浴佛偈，同時上供浴佛，讓慶典現場法喜充滿，承受佛恩。而大會當天亦同時敬備壽桃、壽糕等吉祥福食，與現場嘉賓共

結好緣並添增福德。

弘揚佛法與福利眾生，為臺北市佛教會舉辦浴佛慶典之根本目的。莊嚴神聖的慶典當中，本市各佛教團體與眾多佛教信徒齊聚互動，展現團結力量，同時對外宣揚佛陀之慈悲精神，淨化社會人心，發揮宗教淑世之功能。



▲佛誕節浴佛大會與會法師齊頌佛德，祝禱國運昌隆。

佛光山、佛光會2014年國定佛誕節暨母親節慶祝大會

文圖 / 國際佛光會中華總會文宣組



▲佛光山、佛光會慶祝佛誕節暨母親節活動進場儀式。

5月11日總統府前廣場及凱達格蘭大道數萬人扶老攜幼，慶祝國定佛誕節暨母親節，佛光山、佛光會連續6年舉辦的「千僧萬眾祝佛誕·一心十願報母恩慶典」的浴佛祈福儀式，讓凱道呈現一片祥和溫馨節日氣氛。

今年活動具備「三好學童誦經典」、「青年學子三好宣誓」、「公益文教嘉年華」等10大特色。表演活動由中小學百位學生以「三好讀經」為大會暖身，敦煌飛天的曼妙舞姿佛前獻舞，讓民眾大飽眼福。

當天在大會上佛光山開山宗長星雲大師致詞時表示，今天是佛誕節，又是母親節，要問大家一個問題，「佛陀在哪裡？母親也在哪裡？」

大師表示，佛陀就在我們的心裡。「大家都是佛弟子，想要聽取佛陀希望我們如何做嗎？」大師說，佛陀要我們愛國家、愛社會，要慈悲、仁愛、勤勞，還要服務社會，關心人間。佛陀時時都在與我們講話，母親也在與我們講話，在講什麼話呢？「兒女們！母親愛你們，你們要好好讀書，要正派，做好人，不要隨便與人生氣、與人鬥爭。要有品德，要有學

問，將來才能為國家、社會奉獻。不要偏激，不要聚眾鬧事。要像母親一樣博愛，愛我們的國家、社會，不可以和國家、社會對立。」

「兒女們！媽媽在天上、在人間，都在掛念你們。」大師說，佛陀及母親要講的好話很多，但最重要的是，我們要做到。在佛誕節前幾天，總統馬英九慈愛的媽媽90多歲了，移民到天國，享受安靜，我們祝福她。

大師祝福現場所有的媽媽，身體健康，身心快樂，在佛法中享受歡喜，希望明年的佛誕節，大家都能將佛祖帶到心中，將媽媽帶到腦海中，願佛陀保佑大家。

大師的一席話獲全場如雷的掌聲，感謝大師慈悲叮嚀，並同祝全天下的母親平安健康、幸福快樂！

我為你祝福 法鼓山母親節禪心浴佛

文 / 林雅櫻(法鼓山專職人員) 圖/法鼓文化



▲今年法鼓山首度在母親節以托水鉢的方式進行浴佛，民眾手捧竹鉢，運用禪修心法慢步前進。

獻給母親節最棒的健康大禮，就是陪媽媽「動禪」一下！法鼓山於5月11日下午2點在國父紀念館中山公園廣場舉辦「禪心浴佛，我為你祝福」活動，吸引超過5000位民眾參加，現場邀請子女把對媽媽的愛與感恩，透過學習禪法體驗禪修的安定與平靜，提昇生命的品質，淨化家庭、社會，讓愛充分發揮健康效能。

為慶祝佛誕節，法鼓山也以浴佛盛會，帶領大眾誦念佛號，以行動來報答親恩、佛恩、大地恩，法鼓山方丈和尚果東法師與全場民眾一同誦念祈願文：「祈願增福增慧，世界和平人安樂；祈願消災除障，人人免難有幸福；許願廣結善緣，自利利他出苦海；許願禪心浴佛，少煩少惱滿人間。」齊心為世界安定獻上祝福。

今年法鼓山首度在母親節以托水鉢的方式進行浴佛，民眾手捧竹鉢，運用禪修心法慢步前進，接著依序為悉達多太子像灌沐，象徵覺照自心、清淨自性，儀式圓滿後並致贈壽桃與大眾結緣。

活動周圍所設立的「生活禪體驗區」，

則是以輕鬆、簡單、生活化的禪法，帶領民眾學習調身、調息、調心，並提供健康走、健康動、健康坐的修行方法，紓解媽媽們因身心壓力所引起的各種疲勞，也鼓勵子女陪媽媽鈔經祝福，鈔寫《延命十句觀音經》，祈求延續肉體生命、續佛慧命，祈願消災解厄，諸事吉祥。



▲小朋友也向佛陀表達虔誠的感恩與恭敬，歡喜求取身心安頓的智慧與平安。

慈濟慶祝「三節合一」一百人孝親奉茶・萬人浴佛大典

文圖 / 慈濟基金會



▲慶祝「佛誕節、母親節、慈濟日」，慈濟基金會舉辦全球浴佛，5月11日在臺北市中正紀念堂舉辦「萬人浴佛大典」。

慶祝「佛誕節、母親節、慈濟日」，慈濟基金會於5月11日下午5點50分在臺北市中正紀念堂舉辦「萬人浴佛大典」，共計3萬多人參與盛會。同時，也邀請各界人士響應「百人孝親奉茶」，在慈濟志工引領下，向母親奉上一杯茶，表達孝心，向媽媽說聲「感恩您！」。

浴佛現場則呈現出「宇宙銀河、人間菩薩」的巨幅圖案。兩廳院之間的藝文廣場，慈濟人以「六大飛天、九大行星」的概念，分別圍成內、外兩大巨型圓圈，當浴佛大典中的「繞佛繞法」進行時，人人雙手合十、緩步輕移，飛天彷彿穿梭九大行星三千大千世界，象徵慈濟人遍布各地，膚慰眾生。



▲慈濟志工虔誠浴佛，祈願人心淨化、社會祥和、天下無災。

浴佛大典現場人人手持蓮花燈，在法師的引領下，虔誠唱誦爐香讚、禮讚、讚佛偈、讚仰三寶、虔誠祈禱，以手沾香湯、躬身禮敬佛像之足，代表「禮佛足」的至誠禮敬，並同時淨化心靈，全程歷時約1小時。

慈濟基金會表示，2500多年前，佛陀來到人間，傳達真理給人們，希望人與人之間彼此尊重、相互感恩，心中恆存一分大愛。證嚴上人說：「大家應當要體會佛心，破除迷情，向佛陀學習，具備清淨的『覺有情』；人人心中的愛能啟發，存有感恩，心才能清淨，這才是浴佛的真正意義，也意謂著報「佛恩」。

在浴佛典禮上，不分宗教、種族，藉著浴佛報佛恩、報父母恩、報眾生恩，祈願人心淨化、社會祥和、天下無災。



返璞歸真 花樹永伴

珍愛自然、生生不息的示現

文 / 鄧文龍(文藻外語大學通識教育中心副教授) 圖 / 鄧文龍、臺北市殯葬管理處



▲陽明山「臻善園」花葬區的規劃兼具花葬、環保、景觀及生態復育功能。

樹下思親、花前追憶

~~當秋葉從樹枝飄落，人們難免感傷，

但樹葉曾經盡情伸展生命，吸收陽光雨露，滋潤樹木；

當秋風吹起，樹葉飄落時，

化作春泥還護花，它的生命早已灌注在樹木之中，

冬去春來，新芽又見，它已在樹上重生。

所以樹葉是樹根的母親，也是它的子女~~



▲澳大利亞花葬區鮮花綠路生命蓬勃。

在先進國家的墓園，習慣將墓園塑造成綺麗幽靜的風景，讓人徜徉其間悠然懷古，使生死都充滿了詩意。

平常心看待生死

有生必有死，死亡是再自然不過的事情。我們應該把死亡的發生當作是平常的生活事件，而不是特殊事件，既然是一般的生活事件，就可以用平常心看待。死亡不代表結束，而是另一個開始。死亡只是能量的轉化，化成不同形式而繼續存在，如果人們也能將死亡視為如同自然界凋零的落葉，那麼面對死亡的態度就可以更坦然、更健康。

近年來世界各地對殯葬習俗的改革、殯葬多元化與現代化的發展，皆積極地提倡環保自然葬的樹葬、花葬與海葬等，希望人死後能回歸自然，以減少土地及經濟資源的負擔，達到兼顧環

保與經濟節約的目的。尤其，值得一提的是，本文中的圖片主要是採用澳洲與紐西蘭，此兩國人口不多，如澳洲2300萬人與臺灣人口差不多，土地相對比臺灣大的多（澳洲769萬多平方公里，是臺灣面積的213倍多），在沒有那麼大的土地資源壓力下，但卻極力推廣環保自然葬。這種環保自然葬對傳統國人根深蒂固的殯葬理念，具有突破性的進展，不僅注重環保也符合時代的潮流，同時把握「節葬」與「潔葬」的原則，避免「死人與活人爭地」的窘境，的確有不少值得肯定的地方。

環保自然葬—花葬與樹葬

根據目前「殯葬管理條例」條文內容中有關自然葬的規定：第二條有「樹葬」名詞釋義，「指於公墓內將骨灰藏納土中，再植花樹於上，或於樹木根部周圍埋藏骨灰之安葬方式。及「骨



▲臺北富德墓園灑葬區。

灰（骸）存放設施」：「指供存放骨灰（骸）之納骨（堂）塔、納骨牆及其它形式之存放設施。」，以及「骨灰再處理設備」：「指火化後之骨灰加工處理，使成更細小之顆粒或縮小體積之設備。」，也就是先將往生者火化之後，骨灰以磨碎機磨成2釐米以內的細粉後，裝入紙或竹等特製骨灰罐中，埋入樹木根部，預計1、2年內骨灰將融解於土中，與大自然融合為一，不會有環境污染問題。「灑葬」則位在「樹葬」區周邊約500平方公尺範圍，當地將種上草皮，

讓往生者骨灰直接灑在規劃範圍內，灑葬區將遍植櫻花、玫瑰花、山茶花、杜鵑花、海芋等各類樹種，未來將可依個人喜好選擇和大自然合而為一的各式葬法，如「櫻花葬」、「玫瑰葬」等。因為樹葬基本上也體現了中國人「入土為安」、「回歸自然」的傳統習俗，比起土葬，在保護環境上更具優勢，也容易得到認同，可以在地狹人稠的臺北市多多推廣。

「陽明山臻善園」花葬區介紹

多年來，臺北市政府積極推動多元環保葬，為破除民眾對葬區陰暗的可怕印象，除於96年6月14日富德公墓範圍內闢建詠愛園(樹葬區)受理民眾植存外，另於陽明山第一公墓內設置花葬區——「陽明山臻善園」並於102年10月27日正式啟用。

「陽明山臻善園」花葬區的規劃兼具花葬、環保、景觀及生態復育功能，其基地面積約 8,200平方公尺，配合陽明山國家公園意象，



▲陽明山「臻善園」花葬區環境優美，是先行者永居的好去處。

種植吉野櫻、八重櫻、流蘇、羅漢松等喬木，以及金毛杜鵑、平戶杜鵑、茶花、桂花等22種近2萬株灌木四季輪流開花，搭配各式草花，環境清幽，園區景色如同公園；目前共設置18個葬區、5千個花葬穴位，採不立碑、不記名、不設任何標誌，輪流循環使用，讓環境優美、百花怒放的花葬區成為先行者永居的好去處。

根據臺北市殯葬處表示，花葬之申請資格沒有任何限制，本市或其他外縣市的民眾認同環保葬的理念均可提出申請，且為推廣多元環保葬法，無須收取任何費用，亦無任何宗教信仰的限制。申請花葬程序簡單隨到隨辦，由申請人或委託人至臺北市第一或第二殯儀館服務中心填寫申請書，檢附申請人身分證影本及受葬者之骨（灰）骸來源證明文件即可。前揭來源證明係指

火化許可證或骨（灰）骸存放設施寄存遷出證明或墓地起掘證明許可正本。申請通過之後，殯葬處人員將會協助家屬作骨灰再研磨作業，並約定時間至「陽明山臻善園」進行安葬。

另臺北市政府民政局表示，採用花葬，告別式可依家屬宗教信仰舉行，且花葬兼具有節約土地、美化景觀及環境保護等效益，讓花葬先行者長眠於花海般浪漫的「陽明山臻善園」中，家屬也能在優美的氛圍中追思。也特別感謝所有花葬先行者，為環保自然葬建立良好的典範，讓生命在大自然裡得以延續，留給世人恆久美好的回憶。

遠景

臺北市政府多年來推動樹、灑葬已獲得初步的成果，未來應該在既有的基礎下規劃下，建立小



▲澳大利亞放紀念物的紀念館。



▲澳大利亞剛整地完成的花葬區。

型紀念館收集往生者紀念物，同時設計更多完善花葬、樹灑葬區，配合使其隨著季節變化展現不同的美麗風貌，呈現出另類的生命紀念園區。

這種「灑葬」、「樹葬」一切回歸大自然的葬法，既自然又環保，所以又稱為「環保自然葬」。所謂環保自然葬，以樹葬為例，簡單的說

就是選擇一棵自己喜歡的大樹，讓骨灰如落花一般化為春泥、回歸大地，既不與活人爭地，也可讓後人在大樹之下追憶



▲澳大利亞藍天綠樹樹葬區。

先人。或者更瀟灑地將骨灰灑在特定區域內，隨風飄向遠方，不留一點痕跡。火化之後的選擇不只存放在納骨塔，從納骨磚、納骨牆到樹葬的環保自然葬不一而足。這種殯葬處理，愈來愈重視環保、衛生、美化與綠化，同時兼顧懷念追思的感情，尤其強調「節葬」與「潔葬」的觀念。

圓滿：樹下思親、花前追憶

「死」是我們每個「生」者的必然歸宿。我們每個人應以健康的心態坦率地討論死亡各方面的問題，才可能平抑死亡引發的精神痛苦，從而提昇我們生存與生活的品質。從表面上來看，生與死似乎截然不同，但深入思索，「死」並非是生命的最後終結。事實上，「生包含著死亡，死則意味新生」，這就是所謂「生死互融」的道理。正如詩云：「落花不是無情物，化作春泥更護花。」惟有建立「生死互融」的健康生死觀，對於死亡的態度就更加坦然、健康。

骨灰植存・自然永續

法鼓山環保自然葬

文 / 常健(法鼓山關懷院監院法師) 圖 / 財團法人法鼓山文教基金會-法鼓文化



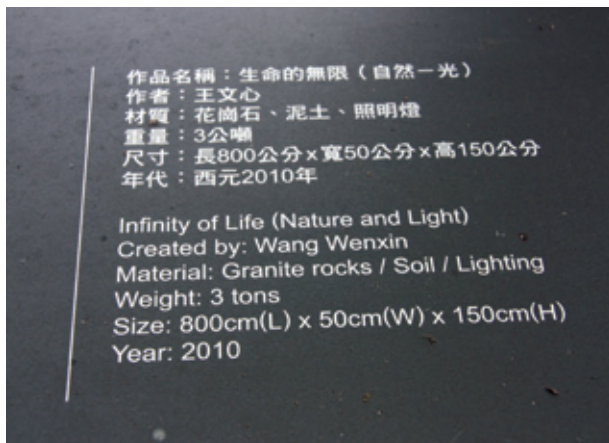
▲生命園區外圍步道，設計為15度的「之」字形斜坡，寬度約2公尺，為石板道路，整個生命園區規劃以不破壞自然景觀，保持生態環境為出發點。

自淡金公路轉進法鼓山的三門前，「金山環保生命園區」就位在流水潺潺的曹源溪畔、林相蓊鬱茂盛的緩坡上，入園的山道兩側遍植百合花、櫻花、杜鵑等，整體景觀秀麗雅致，讓往生者的骨灰，回歸大地本懷，與大自然共譜生命之歌，它不是墓園而是一座生命藝術公園。

法鼓山經過10多年的努力，依循法鼓山創辦人 聖嚴法師的理念，率先響應政府多元葬法的政策，成為第一個推動環保自然葬，並參與規劃、協助政府管理維護的宗教團體。「金山環保生命園區」是臺灣首座非墓地、不立碑、不記名、沒有任何祭拜儀式的骨灰植存園區，占地面積約400坪，於2007年11月24日正式啟用。



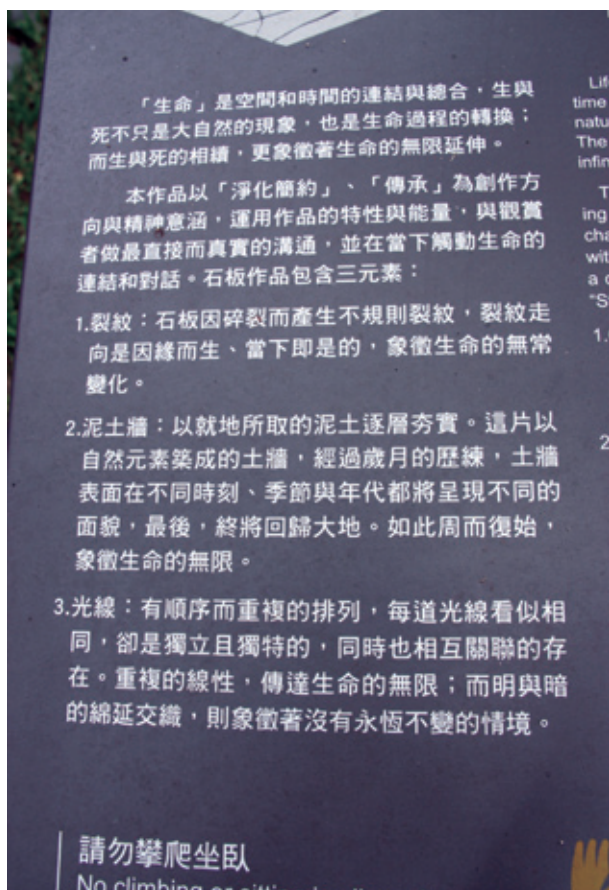
▲隨著時空變遷，應運而生的環保自然葬，簡單說來就是讓遺體化為春泥，或者將骨灰灑在特定區域，回歸大自然懷抱。



▲環境藝術設置解說。



▲生命園區環境藝術設置。



▲環境藝術設置解說。

該園區的設置體現了聖嚴法師所推動的「四種環保」精神，即以「環保自然葬」方式讓骨灰回歸大自然，改善世俗不合時宜的繁複禮俗，是「生活環保」；不破壞自然景觀，並兼顧保持生態環境的平衡，是「自然環保」；超越任何宗教形式，著重生命的價值尊嚴，是「禮儀環保」；打破對色身的執著，超越死亡的恐懼，是實踐「心靈環保」。

歷經6年多來的推動，廣獲社會大眾的認同，參與植存的家庭不斷攀升，更吸引各界前來觀摩學習，帶動一股植存環保自然葬的風氣，在各地成就莊嚴美景合一的生命園區；如臺南市政府在實地觀摩法鼓山所推動的植存做法後，希望借鏡經驗在臺南落地生根，致力規劃在大內區所設立的骨灰植存專區，已於今年3月26日啟用，希望做到「回歸自然、綠蔭後人」的環保理念，締造更優質環保的低碳家園，讓人生的價值更為慈悲、圓滿、昇華。

生命的永恆與延續

「世界人口，到本世紀內，極可能突破100億，死亡的人口，如果不是回歸於大自然、融合於大自然，而是用土葬或是在火葬後的骨灰存放，逐年逐年、一世紀一世紀的累積下去，地球有限的自然空間，很難想像，將會受到多大的衝擊。」聖嚴法師曾經指出，一般人希望厚葬、希望在死亡之後的遺體或遺骨，還能佔有一個特定的空間位置，這已經是一種不合時宜的觀念。現代人已很少記得曾祖父以上的祖先名字叫什麼，除了極少數的家族，過清明節還會掃祖墓，多數



▲生命園區不設置墓塚、墓碑，體現禪宗不落形式之思想。



▲園區簡潔，沒有多餘的喪葬設施，完全不破壞大自然的優美景觀。



▲漫步在生命園區猶如進入一間自然教室，是一座可供人參觀、追思、緬懷的生命藝術公園。

人已不知道百年以前的祖先遺骨是在何處？往往已無從可考。

臺灣是一個島嶼，卻是世界人口密度最高的地區之一，聖嚴法師意識到在未來的社會裡，「自然葬法」乃是勢在必行的，不僅合乎自然環保，也與法鼓山所提倡的心靈環保、生活環保和禮儀環保理念相符合。21世紀的人類文明，應配合環保的理念，改善傳統的殯葬方式，才能讓所有的人永續享用我們這個美好，但卻是有限的地球自然環境。

「人的生命，活著的生命跟死亡以後的生命，在法鼓山是結合起來的；我們有一個教育園

區，有一個生命園區，教育園區是世界性的，生命園區是永恆性的——空間與時間都是無限大的。」聖嚴法師指出人生的終點，不是生命的結束，乃是無限的延伸以及圓滿的延續，法師於2009年圓寂後亦植存於此，讓自身最後的每一粒灰燼回歸自然，隨著土地生態循環再利用，也體現佛教慈悲奉獻的價值觀，為生命教育做了最好的示範。

體現禪宗不落形式之思想

隨著時空變遷，應運而生的環保自然葬，簡單說來就是讓遺體化為春泥，或者將骨灰灑在特



▲植存前，往生者家屬以莊嚴的追思、祈禱來懷念親人。

定區域，回歸大自然懷抱。這種殯葬方式，具有避免環境破壞、節省土地資源等多重功能，並提升殯葬文化與人文的精神內涵，許多國家皆已實施多年，成效良好。不過和臺灣以往實施的樹葬和花葬有所不同，生命園區則是國內首座非墓地、不立碑、沒有任何祭拜儀式的植存專區。

「金山環保生命園區」是屬於以專區的方式委託法鼓山來協助管理與維護，申請與受理則是歸屬政府單位的公立殯儀館，所以仍是公眾地區，是開放給整個社會大眾，不只是提供給佛教徒或是法鼓山的信眾使用，而是開放給全國民眾以及各種不同宗教的人都能來使用。因此園區不屬於任何特定宗教單位，同時也為了避免影響鄰近社區、破壞周遭景觀資源，園區植存「力求簡單、樸素」，政府也規定不得攜帶祭祀物品、葬儀設施、擴音設備，也不得有焚燒冥紙、燃燒香燭、施放鞭炮等行為，以及祭祀儀式活動。



▲在家屬致上最後的默禱祝福後，先將骨灰倒進預先挖掘的洞裡、獻上一朵花、覆上兩坏土，整個儀式既簡單又莊嚴。

有意申請骨灰植存的人及家屬，就是認同放棄對植存後的骨灰有任何法律上的權力，事先不得選擇位置，事後也不能挖掘取回，園區也不紀錄植存的位置。在家屬致上最後的默禱祝福後，先將骨灰倒進預先挖掘的洞裡、獻上一朵花、覆上兩坏土，整個儀式既簡單又莊嚴，讓骨灰回歸融合於大地之中，精神永存。植存一段時間以後，生命園區會重新翻土，讓後來的植存者

能夠繼續使用這塊土地，如此才能更符合自然環保的理念，讓土地能夠達到永續經營。

園區並不是墓園，而是以禪宗不落形式之思想，不設置墓塚、墓碑等任何有關喪葬外觀之標誌或設施，甚至連標示亡者姓名、生平資料等紀念碑在此也消失無形，漫步在生命園區，不會讓人有傳統墓園陰森恐怖的感覺，反而像是一間生命教育的自然教室，是一處開放任何人參觀、追思緬懷的地方，是一座生命藝術公園。

用慈悲佈施向世間告別

「以佛教的立場來看，死亡與葬儀二者都很重要，但是對一般尚未進入信仰階段的人而言，喪儀往往比死亡更重要。因為儀式本身是一種氣氛的感受，一種實景、實物、實情的襯托，使得參與者認為有很大的利益。」聖嚴法師指出，若從宗教信仰的角度而言，不論是東方宗教或西方宗教，不論是相信被佛接引往生佛國的，或是被神召回天國的，都不是遺體，也不是遺骨，而是神識、是靈魂。就算是中國道家主張的羽化升仙、長生久視，也必須是活體，而不是遺蛻或遺骨。因此，法鼓山上的「金山環保生命園區」，讓人真正做到什麼也不執著，然而精神生命則是永恆的昇華。

養生送死是人生必經的階段，每個人的生命過程，就如同花開葉落，是一種自然的變遷過程。因此，死亡並不是終點，當我們在人生最後的階段，選擇回歸自然大地，就是讓生命圓滿、以及無限的延伸。環保自然葬既強調追思感恩的精神內涵，又能讓人更加懂得珍惜生命，



▲環保自然葬具有避免環境破壞、節省土地資源等多重功能，並提升殯葬文化與人文的精神內涵，許多國家皆已實施多年，成效良好。

讓喪儀保持簡樸、維護尊嚴，往生者不執著於色身，將生命之愛回歸大地，讓善的循環生生不息，留給世人永續美好的淨土。

植存專區內讓往生者家屬以莊嚴的追思、祈禱來懷念親人，沒有多餘的繁文縟節鋪張、無謂的喪葬設施，不破壞優美的大自然景觀，不為後代子孫造成負擔，用最純淨、最自然的方式，不分宗教信仰，保留傳統文化「入土為安」的精神，有助於保持生態環境的平衡，確保人類生活空間的共存共榮。

聖嚴法師終其一生都在貫徹自己的理念，他不執著於有形之軀，以最無垢的方式回歸自然，化為黃土春泥、清風飛雨，生命的歷程即使到了最後依舊是灑脫豁達，寂滅為樂，唯一留下來的，只有迴蕩在芸芸眾生的內心之中，那意在言外的無聲心法。



嚮往「天地」的自由自在

看「陳淑麗」堅定信仰下的快意抉擇

文 / 編輯部 圖 / 陳淑麗、臺北市殯葬管理處



▲陳淑麗代表世界展望會前往蘇丹、盧安達、烏干達探視難民。

陳淑麗因擔任義工而接觸環保，又因參與「器官捐贈協會」成立而與慈濟結緣，也因此從各宗教領袖中瞭解並確定靈魂是永生的，所以對身後事選擇回歸自然的環保葬，期能為我們生活的這塊土地盡最後一分心力。

戒菸後的人生更豁達

擔任模特兒12年，陳淑麗染上抽菸的習慣。她經過數年的煎熬毅然把菸戒掉，並將戒菸經驗登載在董氏基金會的刊物上，從此成為董氏基金會的義工，正式開啟陳淑麗的義工生涯，豁達看待人生。

體現宗教施比受更有益的生活哲學

說到「陳淑麗」這個名字，每個人對她的印象都不一樣。許多人對她的認識是穿著名牌華服、走在時尚尖端的模特兒；也有人對她在螢光幕前，演員的輝煌歷史印象深刻；但有更多人是從「義工」這個角色來認識她。

「義工」顧名思義：就是沒有酬勞、義務的工作，因為投入義工行列，陳淑麗快樂地把時間分配給社福團體。因為太投入了，讓人忘了她的演員身份，曾有一段時間，她靠中視支付簽約演員的1萬多元生活，她說：「20多年來，每一次我快要沒錢時，就會有小工作進來，讓經濟獲得紓緩，冥冥之中似乎有股特別的力量在支持著。」

其實陳淑麗並沒有完全息影，這些年來還是陸續參與部分戲劇演出，因為她需要實質收入支持自己的生活。但陳淑麗偶爾接受演講等有酬勞的邀約，會將錢以信封裝起，累積到一定金額再全數捐出，她說：「那些買名牌的錢，可以讓別人養家活口」。如此願意完全付出自我的人，在功利社會中，實在是太少了。

由於75年時，做公益的名人較少，陳淑麗在媒體的爭相報導下，贏得「慈善皇后」稱號。率真的陳淑麗卻為了擔心「名過其實」，努力督促自己做更多善事。濃厚的道德觀念，讓她凡事要對得起自己的良心，由內而外的正直做人，體現宗教施比受更有益的生活哲學，進而散發出足以導人向善的力量。

佛教環保觀的第一類接觸

78年因為環保，開始吃素，從無肉不歡，一個排骨便當還要外加一隻雞腿的她，到全部吃素；從家中24小時冷氣機不關，到不吹冷氣。經過20多年茹素及不吹冷氣，陳淑麗身體狀況不僅健康，還能維持持續捐血的行動，有活力、體力，並練就毅力和耐力。汐止淹水、



▲陳淑麗早期是知名模特兒。

九二一大地震、八八水災，都有她參與災區清理工作的身影；每星期日在建國花市做環保，能操、耐勞，用自身做「實例」告訴大家，吃素健康、抗暖化救地球，做環保、護大地。陳淑麗表示，專家告訴我們，只要21天就可以養成一個新習慣，願意改變飲食習慣，少吃肉或吃素，所以她鼓勵大家多素食。

擁有輕盈苗條身材的陳淑麗，年輕時當模特兒、演藝人員，是個很時尚的人；現在卻拋去了全身名牌、改穿五分埔或路邊攤的衣著；從搭計程車變成大眾交通工具使用者；再也沒有大魚大肉，吃了20多年的素；她每天自備水壺出門，隨身攜帶環保餐具，變成投入公益、素食、環保的時尚者。

樂享「被需要」的幸福

過去是「等自己過的好些，再去幫助別人」的陳淑麗，在擔任董氏基金會、慈濟功德會、聯合勸募、器官捐贈協會等單位的義工之後，她的個性有了180度的大轉變。



▲ 鼓勵民眾報名「戒菸就贏」嘗試戒菸。



▲ 擔任菸害防治義工推薦全臺無菸旅遊景點，鼓勵民眾全家健康趴趴走。



▲ 海葬時，灑花祝福先行者花海下永眠。

20多年來，陳淑麗的生活因助人而多彩多姿，但最沒有辦法接受的，卻是她的母親。陳淑麗笑說，以前她是買名牌不眨眼的名牌崇尚者，現在是到五分埔買便宜貨也都會嫌貴的低物慾者，媽媽無法接受女兒怎麼變這麼多，出門也不「妝」一下，和以前的模樣有天壤之別。不過，經常和女兒一起到董氏基金會及慈濟之後，陳媽媽被周圍的師姐、師兄們親切又善良的態度打動，最後不僅肯定女兒的選擇，更以女為榮。

義工工作一路走來，遭遇挫折勢所難免，面對眼前的挫折，生性樂觀的陳淑麗也曾感到挫敗，幾次經驗下來，漸漸地調適自己的心情，「社會因為有需要，所以才有義工的存在」，每次面臨生活上的不順心，陳淑麗總是告訴自己：「有能力去做、去幫助人是幸福的！」名人的雋永名言也陪她度過了許多人生不同關卡。她感動於德蕾莎修女為貧窮苦難的人貢獻出一生的青春，一句「愛就是在別人的需要上看到自己的責任」，讓她能持續熱忱地為人服務，但是竭盡所能仍舊遇到難以克服的難題時，證嚴法師的靜思語—「當你已盡全力卻無法改變別人時，就回頭做自己該做的事」，便成了陳淑麗的座右銘。

卸下人人稱羨的明星光環，陳淑麗一點也不懷念從前光鮮亮麗的時光，簡單的衣著是她最常出現的妝扮，義工工作沒有豐厚的收入，她說，「以前經濟能力好的時候，我把片酬捐出去，現在沒有多少錢可以捐，我把自己的時間捐出去，幫助更多有需要的人！」她認為，擔任志工讓她找到人生的方向，體會到生命的價值、知足感恩，為她的人生旅程，增添許多豐富的色



▲臺北市政府民政局黃呂錦茹局長、陳淑麗與臺北市殯葬管理處吳坤宏處長共同簽署「生前預約環保葬」。

彩。心中抱持「知福、惜福再造福」的信念，正是她志工生涯的最佳註解。

肯定自我 回歸自然

近30年的義工生涯，日子在努力創造被需要中，過得簡單而快樂，原來這才是陳淑麗嚮往的幸福人生。102年11月臺北市殯葬管理處透過董氏基金會邀請她擔任臺北市多元環保葬代言大使時，她二話不說隨即同意擔任代言人。篤信佛教的陳淑麗表示，多年前即已簽署「器官及大體捐贈同意書」，她認為生命的價值在有呼吸的時候，應努力多做些有益於自己、家庭、社會的事情，一旦到了該離開的時候，就瀟灑地離開不須眷戀這個身體，可以救人的器官就捐贈給需要的人，大體就捐贈給醫學院做研究，等大體毫無用處時，再將其火化成灰灑在樹葬、花葬區當花草

樹木的肥料，既不占用土地，又可回歸自然，讓自己在最後還能為自己曾經生長的地方，盡最後一點心力。

今(103)年3月中陳淑麗的媽媽突然過世，對她的打擊非常大，心中那份不捨與懷念，讓她長達一星期無法言語，猶如一個小女孩頓失母親般的無助。3月22日她為母親申請臺北市殯葬管理處舉行的聯合海葬儀式。她認為身體是靈魂暫住的軀殼，靈魂才是永恆的，一旦身體累了就讓它休息。陳淑麗表示，母親是個宏觀、開明的虔誠基督徒，基督徒相信靈魂是永生不滅的，媽媽一直都是她最忠實的粉絲，給她支持，給她力量，因此她相信媽媽會認同她為媽媽選擇以海葬方式辦理身後事的做法，讓媽媽回歸到最熟悉的大海，她深信媽媽是微笑地在天國看著她在海岸上送自己最後一哩路。

懷念身影

看創意才子「孫大偉」如何與人生說再見

文 / 王梅(資深媒體人) 圖 / 王梅、陶傳正(奇哥股份有限公司董事長)



▲孫大偉酷愛攝影。

「意外」就像突擊檢查，無從作假，愈早做好準備才能接受生命無常的本質。孫大偉認為對死亡一定要有想法、有計畫，結婚20週年時曾帶著老婆到清境農場旅遊，特別交代：「等我走了，妳記得找個春暖花開的日子把我的骨灰撒在那些杜鵑花下面，告訴小牛，我不要去拉拉山了，長眠花海，感覺也很愜意。」

廣告界的異類與奇葩

創意源源不斷、一出手就是令人驚艷的廣告作品，廣告教父孫大偉成功的秘訣，來自於他的「不怕輸」哲學，因為敢面對輸，上場機會多，自然練就一身好功夫。被譽為「廣告教父」的孫大偉，其實在進入廣告界之前，換了許多工作。他開過貿易公司、開過花店、做過攝影記者、文字記者及副導演。孫大偉說，在32歲以前他是異類！用一般的想法就是一事無成。不過在廣告人眼中，就是因為各方面都嘗試，反而是最大的優點，這段換工作的經歷，使得孫大偉進廣告公司

時，是同事中人生歷練最豐富的一位。在32歲後的孫大偉，則是廣告界的奇葩，從國泰建設的「試用文案」一直到奧美的「執行創意總監」，以及後來汎太的「執行顧問」、偉太廣告公司董事長，他一出手，就是與眾不同。

熱愛自然 勇於實現

孫大偉喜歡自然，他的辦公室也擺滿了各式各樣自然界的古怪東西，有人解釋因為孫大偉是射手座的關係，他熱血沸騰、永不浪費生命，做事打前鋒、帶頭衝。他一共經歷3家廣告公司，

奧美、汎太、偉太，早在奧美時代，就經常帶著工作伙伴南征北討一抓蝦、摸魚、追趕流星雨。我也曾經跟著「大偉幫」一起加入幾場「戰役」，遠征福壽山、清境農場、馬祖、臺東等地，曾在淒風苦雨中遇到大霧，飛機被迫折返，改搭夜船上岸，印象依舊深刻鮮明。

他可以盡情嬉戲玩耍，但也頭腦冷靜，做任何事都會先沙盤推演，緊盯每一個細節。做決策時，時而錙銖必較、寸土必爭；時而能屈能伸、彈性十足。看似矛盾，其實不然，只因心中自有一把尺，衡量的重點是有沒有違反擬定的策略、會不會悖離原始的初衷。

孫大偉向來認為，生長在這塊土地上的人，一生中有兩件功課必須完成，就是登玉山和騎單車環島，既然想要看的是整片森林，就不必拘泥一定要從哪棵樹開始看起。例如，他騎自行車環島、參加鐵人三項，事前都花相當長的時間縝密規劃，包括勘查路線、體能訓練、行程分配，絕不貿然行事。他一生都在努力「拚執行」，一貫掛在嘴邊的一句話：「創意拚在執行」。這個意思就是，光有好點子是沒用的，若不把它執行出來就等於零。

一般人都以為孫大偉天生就是做廣告的好手，其實他非常用功，只要有空，幾乎卷不離手，隨時都在看書，而且看的種類很廣泛，天文地理、自然生物、歷史小說、漫畫遊記，是個標準的「雜食動物」，還會一邊看，一邊記重點。他有一項特長，就是記憶力過人，看過的內容幾乎都能牢牢記住，難怪信手拈來都是創意的素材，因為肚子裡裝了很多墨水，廣告界資深前

輩莊淑芬就親口說過：「孫大偉是我看過最用功的創意人。」

懷念才是最好的弔祭

國家籃球教練錢一飛過世以後，孫大偉為他策劃告別式，最後將告別式主題定為：一飛沖天。告別式現場，特別搬來250顆籃球，排成波浪，精心製作的多媒體影音DVD，配上大陸內蒙古歌手布仁巴雅爾演唱的《天邊》，把錢一飛教練多彩的人生詮釋得淋漓盡致。

辦完了錢教練的喪禮，孫大偉想到自己未來的告別式，「我應該不會要告別式，因為我不喜歡麻煩別人，一般告別式的氣氛都是亂糟糟，現場兵荒馬亂的，我最好是靜悄悄地走。」他停頓了一下，又接口說：「告別式是留給活人看的，對一個人懷念在心裡，就是最好的弔祭。」孫大偉的媽媽生前也很反對漫天哭喊、敲鑼打鼓的告別式，就告誡他們兄弟姊妹千萬不要「活著不孝，死了亂叫」。

坦然面對生死 絕不歹戲拖棚

幾年前，曾有機會與大偉訪談過「死亡」這個課題，他說到自己已寫好遺囑腳本，其實他很早就認知到「明天」和「無常」並不見得是明天先到，「意外」就像突擊檢查，無從作假，愈早做好準備才能接受生命無常的本質。孫大偉認為對死亡一定要有想法、有計畫，才不會倉促地走。

我最後一次見到孫大偉，是在2009年中旬他那幫兄弟之一藝術指導陳崎陽的告別式上。孫大偉穿著一身黑西裝，戴著墨鏡，活像從電影



▲孫大偉與親友合影。

《艋舺》裡走出來的人物。孫大偉見到我，很親切地握住我的手，笑得很溫暖。當時，我們誰都沒想到，在他那一幫兄弟裡，孫大偉竟是「蒙主召喚」的下一位。

孫大偉一直擔心他的心臟問題，最後卻因腦溢血過世。他在加護病房和死神奮鬥了2個月，昏迷指數始終維持在3，以醫學的判定標準是屬於重度昏迷的腦死。我心裡很清楚，孫大偉應該是醒不過來了，即使逃過一死，也會變成必須仰賴各種維生儀器的植物人，以他願賭服輸的個性，絕不會喜歡「歹戲拖棚」。我擔心孫大偉在最後一刻會被CPR電擊急救，幸好家人與醫療團隊已有共識，讓他平靜有尊嚴的離世，沒有在生命結束前遭受「死亡套餐」的折磨。

開朗生死觀-往前往後都是團圓

孫大偉有家族遺傳的心臟病，他的哥哥在49歲就因心臟病發離開人間。因此，他常告訴自己，假使有一天，他走了，天上有最疼愛他的父母與哥哥，在那兒等他；假使上帝不叫他走，讓他繼續活下來，地上有他最愛的兒子、妻子與他幸福相聚。人生向前走，是團圓；向後走，也是團圓。

孫大偉這種說法，讓我在生命實踐的過程中，突然間找到了寄託，這樣的達觀與開朗的生死觀，在我看來，比起佛家的四大皆空更有說服力，充滿濃濃的人間味，讓我好感動！

骨灰伴神木、長眠花海都曾身後選擇

孫大偉認為有些分手是突如其來的，讓人措手不及、無法準備。有些告別硬是眼睜睜的看著他一點一滴發生，卻也沒有半點辦法可以阻止。因此他重情重義珍惜當下，他認為應勇敢追夢但也必須正視身後安排，才不會留下遺憾。孫大偉表示如果自己的身體真的累了，想永遠的休息時，他最想要的就是樹葬。很多年前，他就告訴兒子小牛：「以後把我的骨灰灑在拉拉山的神木下當肥料。」

孫大偉在結婚20週年時帶著老婆到清境農場旅遊，沿途往最高的武嶺走，滿山遍野都是深紅色的森氏杜鵑，順著雲霧一路蔓延，面對幻化如詩的山景，孫大偉看得心花怒放，特別交代老婆：「等我走了，妳記得找個春暖花開的日子把我的骨灰撒在那些杜鵑花下面，告訴小牛，我不要去拉拉山了，長眠花海，感覺也很愜意。」

雖然孫大偉交代一旦離世不舉辦公開告別式，但大家還是決定替他舉辦一個「畢業典禮」攝影展，這樣他就無話可說，因為大偉非常喜歡玩攝影，他曾經形容，廣告是他的大老婆，攝影就是他的小老婆。

「往前往後都是團圓，只是和不同的對象而已」－孫大偉。廣告公司的同事把這句話當作大偉人生畢業展的slogan，我由衷地喜歡這句話。死亡只是一種旅行的形式，《天堂的階梯》與《天堂旅遊指南》這兩本書都告訴我們不需要懼怕死亡，因為死後到達的世界是另一個樂園。

世界佛教嘉年華

斯里蘭卡康提佛牙節

文 / 釋覺門(佛光山國際佛教促進會南亞專員) 圖 / 康提佛牙寺、釋覺門



▲盛大的表演隊伍歡慶一年一度的佛教盛會。

斯里蘭卡（Sri Lanka）舊稱錫蘭（Ceylon），國土四面環海，與印度最接近的地方相距僅30公里，是印度半島南方的一顆明珠，面積為臺灣的1.8倍，人口約2000萬，佛教徒人口約佔70%，是歷史悠久的佛教國家。

相傳自西元前236年，印度孔雀王朝阿育王之子摩哂陀（Arhant Mahinda）將佛法傳入斯里蘭卡。佛教文化從此深入人民的日常生活中，因此，除了每月波亞（Poya Day），即華人所說的農曆十五，被列為國定假日外，一年還有多項的佛教節慶和盛觀遊行，其中最著名的節慶就是康提佛牙節，已成為該國獨特的文化象徵符號，也是全球規模最大、最隆重的佛教嘉年華會。



▲佛牙寶龕。



▲康提佛牙寺。

佛教聖地-康提佛牙寺

事實上，「康提」恰如其名，在斯里蘭卡語為「山」的意思，為氣候溼暖的山城，環境優美，是斯里蘭卡著名的旅遊勝地。相傳佛祖釋迦牟尼佛圓寂後，遺留四顆佛牙，其中一顆便在佛牙寺內，因而舉世聞名。成為佛教徒膜拜朝聖之處，也是一般遊客必到之所，更是斯里蘭卡每位新總統上任前必須前往禮讚的地方。

康提於1592年起，曾躍升為斯里蘭卡首都和佛教聖城，雖然在16和17世紀被葡萄牙和荷蘭殖民占領，至19世紀又被英國人征服，但康提作為科倫坡和阿努拉普拉文化三角的地位卻絲毫未受動搖，1988年，康提被聯合國教科文組織列為世界人類遺產，目前雖已不是斯里蘭卡首都，但仍維持其佛教朝聖的重要地位。

佛牙節起源

據傳西元4世紀佛牙舍利，在一場戰亂中，由印度羯陵伽國的希曼拉公主將佛牙舍利藏在髮簪中，偕夫婿從印度帶到斯里蘭卡避難，得到當時亦篤信佛教的斯里蘭卡國王隆重的歡迎，並為其啟建殿堂，供奉佛牙，同時詔告天下，每年舉辦一次佛牙舍利遊行全城，成為佛牙節的起源。

在篤信佛教的國家，得佛牙者就形同合法的統治者，國王為了維護王權絕對不能失去佛牙，

所以斯里蘭卡存放佛牙的寺廟會隨著皇宮輾轉變遷，歷代君王亦以慶祝佛牙遊行彰顯其王權的正統性，後來因逢外敵入侵，佛牙舍利曾數次輾轉遷移至



▲希曼拉公主的畫像。

第二古都玻隆那如瓦(Polonnaruwa)與丹巴得尼亞(Dambadeniya)等地，據說每次移址，都會興建寶塔安奉佛牙舍利；最後終於珍藏在康提佛牙寺(Sri Dalada Maligawa)中，成為幾經激烈烽火爭戰的斯里蘭卡島民賴以寄託的精神遺產。

佛牙舍利目前存放在佛牙寺之內廳暗室的7層金塔中，暗室是聖地，終日戒備森嚴，不對外開放，印度公主的髮簪也同樣神聖的被供奉於此。佛牙寺成為全國最重要的佛廟，受到政府嚴密保護，入寺必須接受安全檢查，務必脫鞋、服裝端莊，以示虔誠。

佛牙節遊行的演進

佛牙節遊行(Kandy Esala Perahera)舉



▲響鞭隊手持長鞭拍打發出「啪！啪！」聲響，即宣告遊行開始。



▲火球特技隊是遊行表演的開路隊伍。



▲傳統樂器表演。



▲鼓樂表演。

辦的時間，係依斯里蘭卡日曆，訂在每年7月月圓和8月月圓之間。近年來，佛牙節遊行通常在8月月圓前10天舉辦，延續10晚的遊行活動。節慶期間除了斯里蘭卡信眾外，還吸引來自世界各地數十萬的遊客擁入盛典中，此時康提市處處張燈結彩，熱鬧非凡。

事實上，斯里蘭卡佛牙節係由Esala(埃薩拉)與Dalada(佛牙舍利)兩個不同的遊行，演進並結合而來。埃薩拉遊行早在西元前3世紀是向神明祈求降雨的宗教儀式，而佛牙遊行則是在西元4世紀因希曼拉公主將佛牙舍利帶進斯里蘭卡，國王大喜而主導盛大佛牙遊行才開始的。

佛牙舍利已為今日斯里蘭卡的鎮國之寶，但在古代卻只有王室才能供奉，百姓根本沒有機會親近，更別說是禮拜，一直到1747年後，基利蒂•斯里•拉賈辛哈國王 (Kirithi Sri Rajasinghe)下令，

開放一年一度讓百姓瞻仰和禮拜佛牙，並接受當時的僧王慈諭，將佛牙舍利與埃薩拉的四神廟遊行合併，逐漸演變為今日佛牙遊行嘉年華會。

關於佛牙舍利監護，亦非全然由王室主導，1815年康提王室被英國征服，英國不願負責每年的遊行及對佛牙舍利的保全，因此將佛牙舍利交給佛教僧侶監護。如今佛牙舍利監護人有3組，即斯里蘭卡佛教第一大宗派的暹羅宗派之瑪瓦德分派和阿斯西里分派及一名在家監護人稱為Diyawadana Nilame (監護人的頭銜，在古代Diyawadana Nilame是王室一威望的官職)。在家監護人是特別挑擇，屬任期制，佛教派系大長老為終身職，而在大長老百年之後，另新選大長老，理所當然就是監護人之一。

最隆重的佛教嘉年華—大象當主角



▲特技表演。



▲傳統康提舞蹈。



▲聖象走在白布上行。

佛牙節遊行活動係由康提佛牙寺主導佛教儀式，加上納達神廟、毗濕奴神廟、卡達拉加瑪神廟和帕蒂尼女神廟等五座寺廟共同主辦。佛牙寺在家監護人則擔任行政與事務總指揮。

佛牙節遊行共計10天，包含貢巴爾遊行(Kumbal Perahera)五晚和冉哆里遊行(Randoli Perahera)五晚。

節日期間，每晚都要舉行大象遊行和歌舞表演。但最隆重的是月圓節那天也是最最後一晚的遊行，當夜幕降臨，晚上7時整禮砲響起之際，即宣佈佛牙節遊行開始，佛牙寺周圍燈火通明、鼓樂齊鳴，夜空中綻放五彩繽紛的煙

火，遊行隊伍由100多頭大象和數千人組成的表演隊伍參與盛會，為一年一度的世界佛教嘉年華帶來盛況空前的高潮。

當遊行表演團隊齊聚時，便聽到響鞭隊手持長皮鞭拍打柏油路，發出「啪！啪！啪！」聲響，宣告遊行開始。由「佛牙隊」領銜啟程，年輕男孩組成的火球特技隊緊跟在後，後方跟隨國旗、佛教旗和古康提王朝各省旗，隊伍浩浩蕩蕩一步一步威嚴向前行，全國佛教徒一致團結慶祝佛牙節。

騎在象背上的「先行官」，稱Peramune Rala，身著漂亮的傳統康提禮服，手持佛牙寺《貝葉經書》內容解說供奉舍利種種儀式，隨後的鼓手們上身裸露，下著白色沙龍，腰間繫著紅帶，鼓聲齊鳴，震天價響。

當遊行隊伍正熱鬧表演時，聽到「娑！娑！娑！」呼聲，原來是佛祖到了！信眾雙手合十恭敬呼喚Sadhu！Sadhu！（善哉！善哉），一頭披著華麗瓔珞巨象出現，立刻吸引眾人目光，原來牠就是來自佛牙寺的「聖象」。當牠馱著安放佛牙的寶龕莊嚴地邁出佛牙寺的大門步上鋪有白布的地面，加入遊行隊伍時，人們更是興奮的歡呼起來。

據說這隻背著佛牙舍利寶龕的聖象，十分有靈性，如果聖象經過的地上沒有鋪上白布，聖象就不會向前走。而整個遊行隊伍中，也只有背著佛祖的聖象可走在白布上。聖象兩側由披金色瓔珞的象群護持，騎乘的人手持儀式扇（semara fan）並一路為大象撒上白色的茉莉花，緊跟聖象的後方，佛牙隊壓陣的則是身著傳統制服之佛



▲監護人走在華麗大傘下遊行。

牙寺的監護，走在華麗大傘下遊行，全權負責整個遊行，由兩支舞蹈團和各區隊伍代表跟隨其後，這也是整個佛牙節遊行最尾端的隊伍。

緊隨佛牙隊的其他隊伍，衣著各異色彩十分繽紛，隨行的第2支遊行隊伍是納達神廟，由於乘轎是天鵝，黃色為其特色，因此該隊所有參加遊行的成員也都穿上黃色的隊服。第3支隊伍是毗濕奴神廟，由於毗濕奴神皮膚是藍色，遊行的大象與成員亦全穿上藍色隊服。第4支隊伍卡達拉加瑪神廟，藍色孔雀為其神轎代表，隨隊的遊行成員則穿紅色隊服。第5支隊伍帕蒂尼女神廟，相傳帕蒂尼轉世7次，類似國人崇拜的送子觀音，是斯里蘭卡婦女求子的護法神，據說其神壇男眾是不允許進入的，這一組是5支遊行隊伍中唯一有女性舞蹈表演者。

遊行活動每晚約3小時左右，結束後，佛牙隊伍和四神廟都將各護送寶龕或神壇回各殿堂；僅在最後一晚的冉哆里遊行結束，佛牙寶龕由四神廟監護人陪同前往阿斯西里派系寺夜宿。夜宿的傳統紀念儀式，傳說出自於基利蒂·斯里·拉賈辛哈國王為感恩母親，詔曰佛牙在太

后的葬地夜宿禱福。又有一記載說佛牙寺未完成前，佛牙就是暫時供奉於此寺。直到隔日黎明佛牙寺法師誦經後，四神廟再一起護送回佛牙寺。是日在馬哈威利河亦同時進行不對外開放的劈水儀式(Diya Kepeema)，祈求年年有充足的雨水，而整個康提佛牙節遊行，至此正式圓滿落幕。

佛牙遊行象徵意義大於實質意義

或許有人會問，佛牙遊行怎麼混合了各廟神明一起遊行？此事反映了斯里蘭卡種族與宗教的融和—「異中求同、同中存異」。再者佛教是一個包容性非常大的宗教，本意不會排斥神明，而神明護持佛法普天同慶。

其實遊行中大象背上的佛牙寶龕中並沒有佛牙，僅是一個特殊材質的寶龕，象徵佛祖無所不在。在信眾心中這或許並不重要，最重要的是自己的心是真是假，當知心誠則靈；這也反映人的信仰和誠懇問題--佛在靈山莫遠求，靈山就在汝心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔對修。

伊斯蘭探索之旅

阿布達比大清真寺

文/圖 伊斯哈格·馬清(伊斯蘭文化工作者)

從臺灣到杜拜直飛約8小時，從杜拜搭車到阿布達比大清真寺大約1個半小時，到過阿布達比的人都知道，整座城市最著名的地標既不是市中心的高樓大廈，也不是皇宮酒店，而是阿布達比白色清真寺，全名為「謝赫扎耶德清真大寺」（Sheikh Zayed Grand Mosque），一般稱為「大清真寺」（Grand Mosque）。它是當今最富有伊斯蘭藝術價值的一所清真寺，更因為建造之匠心獨運，因此也創造了許多世界第一的景觀，且讓我們隨文介紹，神遊其中。



▲阿布達比大清真寺整體外牆由白色大理石築成，益顯其聖潔與耀眼。



▲柱廊拱門層次分明是伊斯蘭建築藝術的重要元素。

阿布達比大清真寺的由來

謝赫扎耶德清真大寺（阿拉伯語：جامع الشيخ زايد الكبير 英語：Sheikh Zayed Grand Mosque），位於阿聯酋首都阿布達比，為僅次於穆斯林麥加禁寺與麥地那先知清真寺等兩大聖地的世界第三大清真寺，亦被稱為「大清真寺」（Grand Mosque，以下將簡稱為阿布達比大清真寺）。為當今國際認定世界一流，卻能開放非穆斯林遊客參觀的清真大寺，整棟建築係由古代阿拉伯堡壘改建而成，建築主體以白色為主，所以又被稱為「白塔」。

阿布達比大清真寺的全稱「謝赫扎耶德清真大寺」，肇因於它是以阿聯酋開國國王也是酋長 Sheikh Zayed Bin Sultan Al Nahayan 的名字命名，這位國王生前受人愛戴，死後英靈亦長眠阿布達比大清真寺，傳為美談。

純淨雄偉、藝術聖殿

阿布達比大清真寺整體施工長達10年之久，於2009年完工啟用，總造價高達55億美元，占地22000平方公尺，整體外牆由白色大理石築成，益顯其聖潔與耀眼，龐大的建築，遠眺猶如一座方形城堡，雄偉的4座喚拜塔，每座高約107米，矗立四角各據藍天。在喚拜塔

地映襯下，據聞有81個圓形屋頂，大小不一，高低起伏，具體呈現伊斯蘭崇尚生命淡然、純淨人生的概念。

繞寺一圈，禮拜殿上約可容納9000人禮拜，殿前約有17000平方公尺的寬敞空間，除了大庭院，另有左右寬敞的配殿和婦女禮拜殿，全寺在節日期間可容納約40000人禮拜，十分壯觀。

穿戴得體、敬拜得宜

進入阿布達比清真大寺的主體建築寺院，多處設有明顯的「YES」或「NO」告示牌，貼心提醒訪客相關注意事項，像是參觀時間、申辦登記報備以及參觀須知等，尤其注重衣著得體，因此寺方主動提供訪客，像是穆斯林傳統黑袍和頭巾、女訪客的更衣室等。而男訪客也必須穿上寺方所規定之合宜服飾，尤忌穿著短褲或印有人與動物圖像的衣服，尤其是不宜在聖殿裡表現出個人的宗教儀式或語言，訪客需善盡對清真寺的禮貌，確實做好清真寺神聖空間的管理與維護，務使訪客保持穿戴得體、敬拜得宜，以示對真主安拉與聖地的尊崇。

雖然說進入該寺有許多規定，但從進入大寺開始，每位成年女性都能領到一身帶帽子的黑袍，體貼遊客可能於參觀途中，頭巾時有滑落，寺方特別設計了這款簡易黑袍，促進遊賞的友善環境氛圍，著實讓不少訪客覺得足感心。

藝術大全、巧奪天工

所謂登堂入室，才能窺得聖殿之美，阿布達比大清真寺除了龐大的建築體聞名世界，它同時也集結了伊斯蘭建築與藝術之大全，在這個以白



▲賓客依伊斯蘭教規著衣告示牌規定，進入阿布達比大清真寺。



▲以伊斯蘭花卉圖騰鋪設的地板益顯其素雅。



▲從拱形正門穿透大殿建築，經由借景，彷彿巨幅立體畫像，十分吸睛。



▲世界最大的手工地毯，費時2年編織完成，映襯出大清真寺的莊嚴典雅。



▲正門牆面多飾以土耳其式藤蔓雕飾的藍紅白的瓷磚而顯現其高雅美麗。

色大理石打造的穆斯林聖殿裡，從整體到細部處處令人驚艷，特別是清真寺禮拜大廳所鋪設的波斯地毯，面積就達5000多平方公尺，由千名伊朗婦女費時2年手工編織完成，完全沒有任何接縫，是世界上最大的手工地毯。碩大壯觀的景象，感動全場目光，也更加映襯出大清真寺的莊嚴與典雅。

從穹頂、拱門、長廊，裝置了幾何、藤蔓花繪與阿拉伯語經文雕刻壁面，尤其是大殿7盞鍍金枝形吊燈，鑲滿數千顆來自德國施華洛世奇的水晶或素雅藍色，或炫目金色，最大的一盞吊在禮拜大廳的主圓頂上，為世界最大的枝形水晶吊燈，集藝術裝置的大成，流光瀉影美不勝收，令人嘆為觀止。

大寺正門環繞1096根廊柱，柱頭金泊閃亮，柱身彩磁雕花嵌飾。從拱形正門穿透大殿建築，經由借景，建築彷彿巨幅立體畫像，十分吸睛，正門壁面多飾以土耳其式藤蔓雕花的藍、紅、白等三色天然材料燒製瓷磚，拼湊美麗的圖案。

而義大利潔白色的大理石材質，鋪設在17000平方公尺的寬廣內庭裡，石上飾以充滿綠意的攀藤彩磁圖案，綠化石板在聖地空間裡，化身為大地如茵的欣欣向榮景觀，回首凝望，喚拜樓倒影其中，猶如鏡花水月，虛實互映，真主聖意無限延伸，意喻深遠。

真主恩典 宗教奇蹟

如果說阿布達比清真大寺的落成，是全人類有史以來同心協力完成的最大宗教建築傑作，一點也不誇張，從設計到完工，有來自世界各地



▲石庭光亮潔白，回首凝望，喚拜樓倒影其中，虛實互映，謂為奇觀。

的各種奉獻，例如建築設計融合傳統阿拉伯、巴基斯坦、土耳其等多元風格，聖殿裡外的建築使用的工法與材料，則涵蓋了義大利、德國、土耳其、伊朗、摩洛哥、印度、中國、希臘以及阿聯酋當地的跨國合作，一座伊斯蘭聖殿建築將全球許多國家聚集在一起，體現宗教奇蹟與真主恩典，成為全人類重要的宗教人文資產，充滿祥和、喜樂，值得前往沉浸心靈、細細品賞。

延伸閱讀

清真寺是禮拜真主與聽道祈禱的地方

清真寺(阿拉伯語：**مسجد**，英語：Mosque)是穆斯林叩拜真主安拉的地方，清乃清淨無染，真乃真主獨，因此，清真即代表著伊斯蘭教義裡信仰與生活的意涵。

清真寺最主要的功能就是每日開放給教眾提供禮拜的場所，凡成年穆斯林男女依教規規定要每日五次從晨禮、晌禮、晡禮、昏禮、宵禮固定



▲壁龕如燭光是教長領拜的地方，右邊講演臺牆面的花朵裡是安拉的99尊名。

按時朝向麥加天房做禮拜與祈禱。每一週的星期五中午教長站立在宣講臺上為信眾講演教義並帶領舉行主麻聚禮拜的活動。每年一度的重要開齋

節與宰牲節的節慶禮拜更是穆斯林聚集時刻，熱鬧而莊嚴。

清真寺是穆斯林生活中心

穆斯林的生活與日常活動是離不開清真寺的，如嬰兒取經名。嬰兒誕生，父母親帶他到寺給阿訇（教長）取經名，求安拉賜福他長壽健康好教養；之後孩童時期他要到清真寺上學經班，學讀古蘭經與教規生活，等他長大除參加寺每週五的主麻聚禮以及每年的開齋節與宰牲節的會禮外，等到適婚年齡雙方父母為孩子們在寺裡舉行婚禮，新人在阿訇的證婚下，與在場的教親共同向安拉祈禱恩賜新人早生貴子，闔家安康，設宴嘉賓；最終生老病死，穆斯林說是「歸真」，亦要將亡人送到寺裡請阿訇為亡人舉行洗亡人的儀式與站殯禮，清真寺可說是伴隨穆斯林度過一生的地方。

聖與俗交會之地-清真寺

真主安拉許可穆斯林美化清真寺，在世俗中打造聖潔的空間，因此，從伊斯蘭的建築藝術而言，嚴禁採用有偶像、肖像、吉祥物或是仙界當做建物中的擺飾品或彩繪，規定只能用幾何圖形或是藤蔓枝葉花繪的圖案或是以古蘭經文書寫或是雕刻在牆面或樑柱上，當清真寺被亮麗潔淨整齊的氛圍所佈置，又迎合著頌讀古蘭經文或是喚人禮拜的叫拜聲音的時候，頓時更扣人心弦，引人入聖，既達到淨化人的身心靈作用又結合真善美的純正淨心的省思空間。



▲阿拉伯人著傳統服飾在殿內禮拜後，面向麥加天房捧著雙手向安拉真主做祈禱。



▲電子掛式鐘顯示出穆斯林按時做五次主命禮拜的時間（右二時間的禮拜是聖行拜）。



▲主穹頂內高掛巨大吊燈，它是世界最大的枝形水晶吊燈。

禮佛三拜的意涵

文 / 釋修慈(蓮華學佛園園長) 圖 / 蓮華學佛園

禮佛必須一心想佛，恭敬慇懃五體投地，禮佛拜佛必三拜，表身、口、意三業清淨無染，供養佛、法、僧三寶，斷除貪、瞋、痴三毒，息滅地獄、惡鬼、畜生三惡道，才能開智慧、生慈悲心、發菩提心。恭敬感恩，自我反省，懺悔無始所造業障，提昇人格，讓人身心安定、智慧生長。禮佛三拜另有意涵，在於：

- 一、培養感恩的心，折伏驕慢心。
- 二、見賢思齊的心。
- 三、慈悲心的培養。



▲①禮佛首先要虔誠地合起雙掌，然後向下彎腰約90度。



▲②禮佛跪下時，右手先放在拜墊上，再放左手，兩手平行。

一般的佛教徒，大部分都把佛、佛陀，當成一般民間信仰的神在朝拜、崇拜、祈求。如果事業不順利，就想透過拜佛、禮佛，祈求事業能夠順利；當缺錢財時，就想透過禮佛、拜佛，能夠多賺一些錢；如果太太生不出小孩，也會向佛陀祈求幫助能夠生個龍子龍女；媳婦

一直沒懷孕，做婆婆的會關心，暗中去祈求菩薩，保佑媳婦能夠早日生個小孩。

一般來說，我們誠心誠意向神佛祈求，只要出發點是正確的、善良的，佛菩薩、龍天護法、神都會成就我們的。

佛陀告訴我們，不是人們來祈求，就一定



▲③禮佛跪拜後先翻掌、收掌，再合掌起身。



▲④禮拜完三次後最後再合掌問訊。

得到神佛的幫助，因為一時的救急，只是一種治標；佛陀希望的是讓人們從根本解決問題，才能夠達到治本；讓眾生能夠開啟智慧，不是一直在盲目的祈求。因此，我們要了解禮佛的意涵。

一般民間很多人所崇拜的媽祖，有很多人向祂祈求保佑蒼生，協助眾生解除痛苦。民間信仰的保生大帝，屬於偏重在醫治眾生的病痛、疾苦，看到不少人，到保生大帝的廟求醫治病痛的良方，祂幫助眾生解除病痛，默默的為這世間付出。看到這些諸神，就是有一種見賢思齊的心。當漸漸接觸了佛法、佛教之後，了解佛教的深奧，以及佛陀的偉大，發願要向佛陀看齊、學習，希望將來能夠跟佛陀一樣，大慈悲憫眾生，能夠宣說無上微妙法，協助眾生脫離苦海。

在拜佛的時候，一方面是感恩佛陀，希望大家在禮佛的時候，真的能夠體會到禮佛的意涵，而不是一般盲目的崇拜，今天跟大家分享禮佛的意涵。

一、培養感恩的心，折伏驕慢心

我們能夠培養感恩的心。因為在這娑婆世界、在這地球上，釋迦牟尼來人間，從一位凡夫，然後用生命去找法、去修行，當他大徹大悟之後，成等正覺，他不辭眾生，告訴眾生一條清

清楚楚的解脫之路，讓黑暗中的世界、苦海中的眾生，能夠循著這一條解脫之路。所以，當我體會到這些，我真的由衷生起感恩的心，在拜佛的時候，不是拜偶像，而是充滿感恩善知識，就像在黑暗中的燈塔，指引我們一條解脫之路，所以感恩的心是禮佛的第一個意義。

二、見賢思齊的心

拜佛的時候，我們要有見賢思齊的心。禮佛、拜佛就是為了成佛，就是為了向釋迦牟尼佛看齊，向人類偉大的智慧者看齊，讓我們能夠大徹大悟，讓我們能夠早日遠離顛倒夢想的世界。所以，在四弘願裡面的「佛道無上誓願成」，我們要向佛陀看齊、學習，來到完全沒有貪、瞋、痴的世界，內心的清靜、祥和，對這世間就是只有慈悲，所以我們學佛的第二層意涵就是見賢思齊的心。

三、慈悲心的培養

禮佛、拜佛是幫助我們培養慈悲心，佛陀自度、度人，自利、利人的慈悲精神，值得我們看齊、學習。這就是禮佛的第三層意涵；培養慈悲心，開發智慧，引導眾生離苦得樂，這也是我們最大的願望。

三餐與牛排

親子間的美味關係

文圖 / 財團法人基督教台灣信義會附設道聲出版社



本書不是食譜。那「三餐與牛排」到底是什麼意思呢？這是作者從聽來的小故事體會出的大道理：「肉質很棒的牛排很昂貴，但很少吃到，而且有時分量少到吃不飽；而平價營養、每天供應的三餐，其實對孩子更重要！」也就是父母陪伴孩子，不僅需要優「質」時間，也需要大「量」的時間。

書名：三餐與牛排——親子間的美味關係

作者：顧美芬

出版者：道聲出版社

作者翻譯的第一本書《選擇在家》（中文版由中國學園傳道會出版），是第一次找到科學根據，作者Brenda Hunter是博士，也是母親，她從母親與嬰兒的相連（bonding）來研究安全感與依附（attachment）的問題，結果令人欣慰，這是第一個根據。

再來是洪蘭女士寫的一篇文章，給了第二個根據。洪蘭女士所寫的〈等待的投資〉一文，說到臺灣有很多嚴重的問題，其中最嚴重的問題之一是隔代教養，年輕人都在平地討生活，孩子由

祖父母帶。幼年期給孩子2年的特別照顧，會對孩子將來的發展發生重大影響，童年期只要2年的額外照顧，就可以避免以後很多的社會成本。

第三個根據，當然就是作者自己的經驗。她放棄美國會計師得來不易的高薪工作，回家自己帶了3個孩子，並造就3個身心靈健康的孩子，各個品格健全、性情穩定、潛能發揮，這是再多金錢也換不到的。作者因為帶孩子以及職涯跑道的轉換，使她有機會進入神學院進修，後成為專業的口譯及筆譯譯者、神學院講

師及教會傳道人，這些與原先生涯規劃截然不同的新發展，也是作者所始料未及的（這部分寫在《我成了翻譯》、《女人的四季》書中）。

上菜囉！讓我們品嚐一下她們家的美味關係吧：

親子減壓法之一——叫好聽的名字

我們家裡的3個小孩，分別暱稱「大寶貝」、「中寶貝」、「小寶貝」。不論早上起床，或喊大家吃飯，用好聽的聲音叫好聽的名字，壓力自然會小。誰都知道，當自己連名帶姓被叫到時，就是闖禍或遭殃的時刻。

親子減壓法之二——放掉自己的期望，放手！

其實我學到最難也最有用的功課就是：放手！放手！放手！親子壓力，其實不管什麼人際之間的壓力，大多與期望有關。不當的期望造成壓力，揠苗助長，兩敗俱傷。正確的期望，使人欣欣向榮，會開出花朵。正確的期望由正確的眼光發出來，以基督信仰的角度來看，神是造物主，創造了人類，並且有其目的。把我們所愛的人交回創造他們的創造主，從主人的眼光看，個個都創造的好，個個都有用。所以，只要他完成了被創造的目的，就一百分啦，我們作父母的，只能陪著他們，觀察他們的長處，鼓勵、支持，把自己的期望放下，這樣雙方才能喘息，才能享受彼此的關係。我告誡自己，絕對不要在孩子的功課、才藝上弄得大家哭哭鬧鬧。每次孩子彈琴遇到挫折，我就說：「不學，好不好？」每

個都會馬上說：「不行，還要學。」正如孩子小時，我常常說：「吃不下就不要吃了，沒關係。」反而沒有一個孩子在吃飯上需要操心。孩子聰明得很，你在哪件事上在乎，就算你不說出來，他都知道，然後就在那件事上，與你作對。你越放手，他越知道不能要脅，只有自己學著負責任。當孩子從裡面有一股力量，自動自發時，父母無形之間就越來越不需要施壓了。

根據前述幾點，你們家親子的美味關係就要由您親自調理了。🌸



非營利事業與營利事業大不同

非營利事業的財務特徵及財務目標

文 / 郭怡君(衞業會計師事務所會計師)

營利事業強調服務是手段而賺錢是目的；非營利事業強調籌錢是手段而服務是目的，二者間主要的不同點如下：

1. 非營利事業沒有所有者，也就沒有營利事業之私人股東，亦即沒有所有權移轉的問題，組織最高階層是董事會或理事會，而董事與理事皆沒有自非營利事業取得直接或間接的個人利益。
2. 非營利事業通常是免稅的。所有非營利事業皆有服務使命的說明書，稅法免稅的範圍僅限於與服務使命有關的業務，與服務使命無關的業務收入，仍然需要課稅。
3. 非營利事業的賺錢是籌錢的觀念，因此所賺的錢（即結餘款）不能分配給董事會成員。營利事業可依據獲利力的高低設計針對董監事及員工酬勞的薪酬計畫；但非營利事業不行，結餘款是用在擴大服務工作上，而不是分配給捐款者或董監事成員。

非營利事業是服務使命導向的經營，而非追求利潤最大化經營，故其財務管理上主要差異如下：

1. 非營利事業亦需賺錢(增加結餘款)，但賺錢的目的是為了擴大服務目標。
2. 內部控制制度建立是非營利事業組織治

理的重要課題。

3. 非營利事業的融資決策較投資決策重要。
4. 非營利事業財務管理上很重視預算及成本管理。
5. 衡量非營利事業績效方式，除財務績效指標外，尚包括社會效果指標。
6. 基金會計是非營利事業財管理工作的基礎。

因為非營利事業是服務使命導向的經營，因而要使財務目標能順利達成，執行工作需注意下列各點：

1. 有效的募款策略及執行方案。
2. 重視長期財務規劃。
3. 注重預算及成本控制。

由於非營利事業籌錢是為了提供社會服務工作，因此，財務管理之目標是籌措足夠的資金做好社會服務工作。財務工作應有長短期之別，短期（一年內）財務工作的目標是依據預算，確實執行預算及控制成本，達成非營利事業年度的工作計畫，因此，短期財務工作是著重在營運資金及現金管理；長期（一年以上）財務工作的目標是維持財務來源的租定性及自主性，因此，財務工作是著重在募款管理及長期資金的投資。

宗教活動資訊

103年7月~9月

7/5 (農6/9)

開天門年中祈福補運大法會

台北府城隍廟

臺北市松山區虎林街3號
(02)2769-2220

7/27~8/10(農7/1~7/15)

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

9/8 (農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

7/11~7/15 (農6/15~6/19)

觀世音菩薩得道紀念

財團法人台北慈祐宮

臺北市松山區八德路3段761號
(02)2766-3012

8/1 (農7/6)

中元普度

台北府城隍廟

臺北市松山區虎林街3號
(02)2769-2220

9/10~9/14 (農8/17~8/21)

天上聖母暨列位高真12週年安座紀念法會

財團法人台北慈祐宮

臺北市松山區八德路4段761號
(02)2766-3012

7/12 (農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

8/2 (農7/7)

七夕情人節活動(七夕、月老祭拜)

台北霞海城隍廟

臺北市大同區迪化街1段61號
(02)2558-0346

9/14~9/20 (農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

7/15 (農6/19)

觀世音菩薩成道日

財團法人台北艋舺龍山寺

臺北市萬華區廣州街211號
(02)2302-5162

8/6~8/10 (農7/11~7/15)

中元普度

財團法人台北慈祐宮

臺北市松山區八德路4段761號
(02)2766-3012

9/24~10/2(農9/1~重陽9/9)

九皇禮斗法會

指南宮

台北市文山區萬壽路115號
(02)2939-9922

7/20 (農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

8/13 (農7/18)

瑤池金母聖誕

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

9/24~10/02(農9/1~9/9)

藥師法會

財團法人台北艋舺龍山寺

臺北市萬華區廣州街211號
(02)2302-5162

7/27 (農7/1)

中元報恩超度大法會

台北府城隍廟

臺北市松山區虎林街3號
(02)2769-2220

8/19~8/24 (農7/24~7/29)

地藏王菩薩法會

地藏庵

臺北市中山區玉門街11號
(02)2597-7057

9/24~10/03 (農9/1~9/10)

秋季祈安大法會

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



愛的祝福

從臺北市開始

臺北市政府推出「助妳好孕」專案，周全的配套措施鼓勵生育、減輕父母照顧孩子的負擔，讓您在臺北市撫養幸福下一代。

「助妳好孕」專案

- 每胎**二萬元**生育獎勵金
- 5歲以下孩童、月領**二千五百元**育兒津貼
- 學齡5歲就讀大班幼兒免學費補助
- 課後照顧擴大辦理
- 育兒友善園—養兒育女好資源
- 婚後孕前健康檢查及孕婦唐氏症篩檢補助
- 鼓勵企業辦理托兒設施或措施



臺北市政府關心您

詳情請洽 1999 臺北市民當家熱線

或「助妳好孕專案網站」查詢

<http://www.born.taipei.gov.tw/>



心鏡

INSOUL

宗教季刊

宗教信仰猶如一面心鏡，
反映出人性的善良與美德，
因為虔誠的信仰，領會敬神如神在，
只有正信心敬，才能豐富心靈得到慰藉。



臺北市政府民政局
臺北市信義區市府路1號9樓
電話02-2725-8396 傳真02-2759-8796
www.ca.taipei.gov.tw



本刊響應環保，使用環保大豆油墨印刷



定價：新臺幣150元