

心鏡

宗教季刊

INSOUL

42

www.ca.taipei.gov.tw

中華民國一〇三年九月 臺北市政府民政局出版

多元宗教療癒

- ◆印度密續與宗教靈修—以真言化身為例
- ◆伊斯蘭的蘇非密契主義
- ◆懺悔與救贖—猶太新年迎祝福
- ◆伊斯蘭教聖地—麥加天房之旅





局長的話

01 虔誠慈悲 感恩惜福

活動剪影

04 雲端祈福護國息災
法鼓山農禪寺梁皇法會

05 平安希望·歡樂天堂
2014 臺北平安歡樂節

06 接引水幽·慶讚中元
103 年芝山巖惠濟宮放水燈法會暨藝文活動

07 誠心祈福·精緻環保
103 年度臺北市中元普度祈安祭典

09 宗教禮俗的「源頭活水」
103 年精緻祭拜文化論壇與臺北市宗教多元文化活動

11 齊心共創和平安樂社會
103 年第 3 屆第 1 次宗教事務諮詢委員會議側寫

專題企劃 多元宗教療癒

13 多元宗教療癒

14 禪與精神醫療

19 正念
心在當下的療癒力量

23 上主在愛中，寬恕並治癒

26 伊斯蘭的蘇非密契主義

30 印度教密續與宗教靈修
以真言化身為例

世界宗教文化

34 懺悔與救贖
猶太新年迎祝福



Contents



心鏡宗教季刊—INSOUL

中華民國一〇三年九月三十日 第四十二期

發行人：黃呂錦茹

編輯群：陳其壩、蔣宜君、曾書瑤、陳嘉清

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9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）

張譯心、陳志修（文字編輯）

Toro Wu（美術企劃）

李易儒（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



雲端祈福護國息災

法鼓山農禪寺梁皇法會

文 / 林雅櫻（法鼓山專職人員） 圖 / 財團法人法鼓山文教基金會—法鼓文化

法鼓山農禪寺於103年8月2日至8月8日舉辦梁皇寶懺法會，第一天便湧入超過6000多位信眾，藉由誦經禮懺、布施迴向，凝聚同心同願，發揮「無緣大慈，同體大悲」的精神，以共懺的力量相互激發善念，同時仗仰諸佛菩薩的慈悲願力，祈求護國息災、人心安定，帶給社會溫暖與祝福的力量。



▲信眾填寫的雲端牌位，將以光影科技投影在法會現場，串連起全球大悲願心，祈求世間少災少難，常有和平安樂。

梁皇寶懺法會又稱做「慈悲道場法會」，信眾藉由懺罪消災、救度亡靈的法會儀軌，將拜懺的精神融入身心，策勵自己，勇於面對生命過錯，為生活找到安心之道。法會中有許多民眾為先亡親友超薦，更有為近年海內外不幸事故的罹難者與傷亡者祈福祝禱；信眾藉由法鼓山雲端牌位網站填寫祈福與超薦牌位，牌位將以光影科技投影在法會現場，串連起全球大悲願心，祈求世間少災少難，常有和平安樂。

「雲端牌位」是法鼓山2007年時首推以數位取代傳統焚燒紙製牌位的儀式，透過經典的溯源依據，導正觀念，而非拘泥於燒化的形式，回歸佛教真正的精神，讓整個儀軌既如法又環保。103年8月1日高雄發生氣爆事件，法鼓山義工於3日上午在五權國小設置的服務中心，提供受災民眾填寫「雲端牌位」，並且跨越時空隔閡，直播法鼓山數萬信眾在梁皇法會中的祈福畫面，安定人民的心靈，展現臺灣生命共同體的向心力，以宗教力量給予生命信心和精神支持。

平安希望 · 歡樂天堂

2014 臺北平安歡樂節

文圖 / 編輯部



▲大直與內湖地區的基督徒們齊聚在 2014 臺北平安歡樂節中。

數字 7 在基督教中代表「完整完美」，但在我國民間信仰中，農曆 7 月卻被稱為「鬼月」，因為該月當中陰間鬼門會開啟，並釋放「好兄弟」們到陽間。至於婚喪喜慶與外出旅遊等，更被認為容易招惹到「好兄弟」，形成許多百姓心中「不平安」之主因。

平安歡樂的七月夜

為了將農曆 7 月轉化成「上帝的平安月」，大直內湖區基督教教會聯合會特別邀請臺北市政府民政局合辦指導，由社團法人臺北市基督教大內之光協會負責籌備，於 103 年 8 月 2 日當天晚間，假美麗華百樂園前道路與廣場中，封街盛大舉辦 2014 臺北平安歡樂節，吸引數千名基督徒前往參與。

本次活動主要分為三大內容，分別為平安祝福音樂會、天堂新樂園以及愛心園遊會，活動盈餘與義賣收入也將全數捐助基督教慈善團體、偏遠地區學校與弱勢家庭。

為城市祝福與祈禱

近來發生令人震撼的高雄氣爆事件，不僅

帶走許多無辜生命，同時也形成社會不安，因此在現場牧者團隊的帶領下，所有基督徒們一起禱告，共同祝福臺北市、同時也為高雄市祈禱。此外，有感於許多現代人在都市生活中承受壓抑與苦悶，牧者團隊也為現場基督徒們個別禱告，祈求上帝能賜福與撫慰，並幫助度過人生困境。

現今臺灣社會中，農曆 7 月已被基督教視為「平安月」，因基督教特針對民間信仰中「不平安」之根源，強調只要彼此寬恕與互助，以及讓耶穌走入心靈，即使在「鬼月」，上帝定能賜予平安。而臺北平安歡樂節之舉辦，則是進一步實現這項信念，要為本市帶來更多平安與希望，同時也期望轉化城市成為健康與歡樂的美麗天堂。✿

接引水幽 · 慶讚中元

103 年芝山巖惠濟宮放水燈法會暨藝文活動

文圖 / 編輯部



▲水燈施放前會請法師進行科儀。

水燈起源於婆羅門教，屬於祭祀儀式中的「燈祭」，並被佛教文化所承襲，因此在東亞信仰文化圈中，此儀式常被運用做為祭祀神鬼以及送災祈福之用。

現今鄰近水域的中元普度法會中經常會舉行放水燈儀式，主要目的為照引與迎接水中「好兄弟」上陸享用祭品。此外，民間習俗中認為水燈漂浮愈遠，放水燈的施主愈能獲得庇佑。

角頭輪值傳統

所謂的「角頭」，是指具有相同血緣背景與生活方式的移民。歷年的農曆 7 月中，士林、石牌、陽明山、三芝蘭等號稱四角頭之地區會輪流舉辦中元普度，為本市代表性之宗教活動，今年則是由三芝蘭地區擔任輪值。

此傳統具有逾百年之歷史，起源於安撫漳泉械鬥中所戰死的亡靈，據傳地方因此逐漸繁榮，近年來均選在芝山巖惠濟宮中統一舉辦。

地方特色盛會

103 年 8 月 9 日（中元節前一日）當晚，由芝山巖惠濟宮主辦，並由臺北市政府民政局共同

協辦，於洲美碼頭舉行 103 年芝山巖惠濟宮放水燈法會暨藝文活動。

水燈隊伍先在芝山巖惠濟宮中舉行祭拜儀式，接者前往洲美碼頭舉辦隆重的普度科儀與進行精采的藝文表演。在主辦單位的積極邀請與動員下，政要與名流雲集，地區民眾藉此機會聯繫情感，堪稱地方最具代表性之盛會。

為發揚地方特色文化，現場特提供小水燈來讓參加民眾自由書寫心中祈願，吸引許多家長帶著小孩闔家前往參加此莊嚴肅穆的放水燈法會，此時法會本身不僅只是一項單純的宗教活動而已，同時也是一場別具意義的鄉土文化傳承教育。

誠心祈福 · 精緻環保

103 年度臺北市中元普度祈安祭典

文圖 / 編輯部



▲臺北市郝龍斌市長擔任中元普度祈安祭典主祭官。

農曆 7 月 15 日為道教中元節，同時也是地官大帝誕辰與赦罪之日，原有祭祖與祈求地官為祖先赦罪之習俗，日後延伸成為所有亡魂祈求赦罪，同時結合佛教盂蘭盆節，形成現今包含設食祭祀與誦經超度等儀式之「中元普度」，

為尊重傳統宗教禮俗，自民國 98 年起，臺北市政府每年均於農曆 7 月期間舉辦「臺北市中元普度祈安祭典」，除藉此祈求風調雨順與闔家平安外，同時發揮安定民心之功能。

為全臺灣人民祈福

103 年 8 月 20 日（農曆 7 月 25 日）當天，本市各行政區的區長、宗教團體、改善民俗實踐團體以及各界代表，共同於財團法人台北市臺灣省城隍廟中舉辦「103 年度臺北市中元普度祈安祭典」。現場特別禮請宗教禮俗專家吳永猛教授，講解中元普度祭典的深度內涵，吸引許多市民前往聽講及觀禮。

本祭典傳承古禮精神，由臺北市郝龍斌市長擔任主祭官，進行稟報城隍、禮請孤幽普度開香、開榜、獻樂、送孤、捐贈儀式、謝城隍等儀程，並首次於寺廟內殿設置一座祈福牌位，來為國家、全國人民以及參加普度之市民祈福。同時更將近來震撼全國的臺北捷運、澎湖空難以及高雄氣爆等三大事件，列於普度總牌位中，期能透過宗教之超薦儀式，來撫慰眾生心靈並為全臺灣祈福。



▲眾法師進行中元普度儀式。



▲結合宗教禮儀與各種藝術的看桌藝品。



▲中元普度祈安祭典中的看牲。

推廣精緻祭拜文化

除祈求風調雨順與國泰民安外，臺北市政府辦理中元普度祈安祭典之另一項目的是為了推廣精緻祭拜禮俗，儀典現場除有市民擺設之傳統普度祭品外，同時有以佛經故事為主題，精心捏塑出造型獨特之「看牲」黏土作品，以及結合傳統宗教禮儀與花藝、摺紙、黏土、捏麵人等藝術，運用五穀雜糧等製作出眾多精美之看桌藝品，具體展現祭祀多元之精緻面貌，吸引到眾多目光與媒體採訪，成為推廣精緻祭拜之最大亮點。

本次祭典中，為推動愛護地球與環保理念，祭典中所有紙錢都送往焚化廠集中焚燒，而焚化廠中已舉辦過淨爐儀式，並透過「煮油淨穢」之

道教科儀來消除民眾疑慮。

就傳統文化而言，中元普度具有雙重意義，一是緬懷祖先與闡揚孝道，另一則是樂善好施與慈悲關懷，現今社會雖然工商發達且科技昌明，但這項宗教禮俗依然受到政府部門、企業以及民間之重視，足見其文化內涵經得起時代考驗。

但目前習俗仍免不了要焚燒香枝與紙錢，而露天燃燒不僅會產生有害物質，亦容易發生公安意外，因此減量焚燒甚至停燒，才是有利眾生之正確祭祀方式，讓神明與孤幽領受誠心與敬意，才是現代中元普度之意義所在。

宗教禮俗的「源頭活水」

103年精緻祭拜文化論壇 與臺北市宗教多元文化活動

文圖 / 編輯部



▲學者專家與臺北市政府民政局黃呂錦茹局長共同主持精緻祭拜綜合座談。

近年社會發展快速，民眾生活型態隨之改變，常民之信仰與禮俗自然需要調整以配合時代潮流。身為全國首善之都的臺北市，向來將推行宗教禮俗活動列為施政重點，並在保有優良傳統之前提下，進一步以創新的思維，帶動宗教禮俗之整體改革。而在諸多宗教禮俗活動中，又以臺北市政府民政局歷年所主辦的「精緻祭拜文化論壇」與「宗教多元文化活動」，最具代表性也最具宣傳推廣性。

誠心・正念・利他—轉身遇見神：103年 精緻祭拜文化論壇

103年8月7日與8月8日為期2天的論壇，於交通部民航局國際會議廳舉行，針對包括誠心信仰、綠色環保祭祀、民間廟會的未來、日本祭典美學、宗教文創與觀光經濟（包括廟宇文化資產潛能開發、數位金爐、路跑活動）等專題，進行發表與研討。同時進行精緻祭拜與環保信仰，

以及都會型廟會活動文創多元之綜合座談，為精緻祭拜文化集思廣益並再創新局。

而本年度論壇宣揚之重點，則是強調要「從心信仰」，並突顯祭拜文化中之宗教「利他」的觀念，尤其是人與神靈經由信仰而自然契合，且當方寸中的信仰，充滿「誠心、正念、利他」時，轉身就能遇見神。此外，今年更以充滿創意之共同祈福儀式開場，將本次論壇的核心精神：正信誠意、從



▲臺北市府民政局黃呂錦茹局長與宗教領袖進行祈福點燈儀式。



▲主講人與主持人、貴賓共同進行綜合座談。

心信仰、與時俱進、精緻祭拜等，在現場所有學員的起身見證下，邀請貴賓上臺代言並呼籲社會各界響應精緻祭拜文化，同時也現場贈送「福桃」給所有與會人員，為大會帶來滿滿的福氣。

103 年度宗教論壇

本活動先於 103 年 9 月 5 日，假臺灣大學霖澤館國際會議廳舉辦「2014 年宗教關懷論壇」，當天佛、道、一貫道、基督、天主、天帝、

回教等 8 大宗教領袖代表，以及諸多專家學者齊聚，就「微笑生命 - 宗教心靈環保驛站、宗教信仰的微笑生命觀 - 宗教領袖對談、宗教科學腦內革命 - 從腦波看宗教對心靈穩定的影響、宗教聖地 - 耶路撒冷文化大觀、印度宗教文化與在地見聞」等主題，與學員進行分享與交流，現場除宗教明師匯聚外，生活化的宗教關懷議題，為本次論壇之重大亮點。

而 9 月 17 日於天主教台北聖家堂所舉辦的「幸福天使一日體驗營」，則是鼓勵學員走向戶外，親近天主教的宗教聖境、認識天主教的宗教文化，並從參訪聖殿開始，進一步瞭解與體驗玫瑰經、神操、泰澤 (taize) 祈禱與彌撒。學員們在此優美聖境中，沉澱了身心，體驗到宗教的真、善、美、聖，心靈頓時獲得淨化，收穫滿行囊。

歷年所舉辦的精緻文化論壇與宗教多元文化活動，參與狀況均非常踴躍，所造成的廣大迴響與眾多效益，不僅見證市府團隊在宗教禮俗革新上的努力，同時也成為將來賡續推動之「源頭活水」。

齊心共創和平安樂社會

103 年第 3 屆第 1 次宗教事務

諮詢委員會會議側寫

文圖 / 編輯部

臺北市政府民政局於 103 年 6 月 30 日召開第 3 屆第 1 次宗教事務諮詢委員會會議，邀集宗教諮詢委員李玉珍、林長寬、洪山川、張肇珩、張家麟、張珣、黃錦堂、蔡恩賜、蔡怡佳及釋界雲（按姓氏筆劃排序）等專家學者與會，就「宗教團體如何在社會紛亂之際發揮安定人心的力量？」之重要議題進行研討。

用宗教力量撫平傷痛

臺灣社會在經歷日前太陽花學運群眾運動後，又緊接著發生駭人聽聞的北捷隨機殺人悲劇，讓原本因群眾運動激化對立的社會氛圍，無疑雪上加霜更添不安情緒與恐懼陰霾，民眾在對罹難者及其家屬寄予深沉哀慟之餘，更同時擔憂後續效應是否持續擴散。然而，宗教是臺灣最可貴的精神資產，每當發生天然災害或社會紛亂時，宗教總是人們尋求精神慰藉之所在，宗教對於撫慰人心、安定社會、傳達正向力量，形塑社會良善風氣，扮演著關鍵且不可或缺的角色，各宗教的核心理念，更是穩定當前惶惶不安人心，重拾善良公義社會價值，體現臺灣宗教博愛、和平最堅實的力量，這次的事件，正是一個反思的契機，我們可以再次省思宗教團體如何在社會紛亂之際發揮安定人心

的力量？宗教團體如何發揮其淨化人心、教化社會的本質功能，共同協助政府落實道德教育與倡導社會倫理，並防患於未然，不讓傷害與遺憾再次發生。

學習愛與關懷

面對此一沉痛的社會案件，各委員不約而同指出，當前國家對於青年學子的教育方向亟待修正，雖然宗教團體可依其教義、儀式、能力，自主推動宗教安定人心的措施和作為，但基於宗教自由、平等原則，政府機關尚不宜介入實質宣教內容，但揆諸各宗教教義中，都強調「愛」、「尊重」、「付出」等精神，這種普世價值可以說是跨宗教的共同理念，例如：慈悲心、愛別人如同愛自己、使人幸福的德行等等，都可以透過政府各項宣導管道傳達至市



民社會，雖然品德教育的成果本非一朝一夕可達成，但透過潛移默化的功能，確實有導正偏差人格之效。

從教育入手，開啟宗教與心靈對話窗口

「教育才是治本方法」，北捷悲劇顯示臺灣在家庭教育、學校教育、社會教育等各個環節，出現嚴重落差，過分強調升學與競爭，導致青年學子人格不完整，又加上生活環境成日埋首書堆中，對於當前社會環境普遍認識不足，透過網路、遊戲建構的交友生活網絡缺乏心理支持力量，進而沉迷在網路電玩的虛擬世界中。建議有關單位適度鬆綁教育管制，例如開放國小、國中、高中（職）有宗教選修課程，或以「人生哲學」作為選修課程、課外輔導課程，但還需與教育主管機關研商可行性方案。

同時學校應重視學生個人的差異性，不應一味要求個別學生在課業上的成就，在書本之外，更應強調社團活動的重要性，讓學生有更多的揮灑舞臺，並融入團體生活，了解個人與團體之關係，從中學習「包容」、「體諒」等重要課題。

此外，與會學者均指出，生命意義的問題，在過往的人類歷史中，已有許多思辨與實踐生命終極價值的經驗，而這些認識與實踐往往透過宗教團體發揚，但國內正式的教育體制並不重視宗教教育，以至於社會動盪之際，社會公民無法從

宗教得到足夠的思考與實踐資源來回應困境。因此，宗教團體與公眾領域應有更多的對話與合作，建議市府可以舉辦各項論壇或演講，邀請宗教代表進行交流對話，創造公民教育舞臺。

申張公權力維繫民主法治

在過往 2、30 年的民主化努力下，臺灣社會對於自由價值似有過度渲染之虞，不可否認部分公民對於自由無限上綱的主張下，造成社會動盪與人心不安，但是民主社會能夠健全運作，必須仰賴公民對於法治的尊重，這在宗教界也是一樣的，雖然國家不得干預人民宗教信仰的主張，但是宗教團體也必須依循國家法度進行各項宗教活動，這也符合大法官會議解釋第 490 號的意旨，建議市府應向社會大眾宣告公權力底線為何，俾使民眾有所依循，以維繫民主法治力量。

結語

此次宗教事務諮詢會議得到許多寶貴意見，對於宣揚跨宗教的博愛、利他精神也是政府責任所在，未來臺北市政府將利用各項管道將此重要價值向市民社會進行宣揚，並透過各項論壇、演講邀請各界宗教代表與公眾進行交流，相信假以時日，對於改善社會氛圍必能展現成效，進而建立一個安定和諧的社會。✿

多元宗教療癒

瞬息萬變的人生歲月，
遭逢苦樂酸甜的生命況味，
實說無人能倖免之。
現代人追逐尖端科技文明，
物慾橫流之際，
我們卻驚覺全人類是否共感靈性缺氧的急迫症呢？
本期企圖從「宗教」的信仰內涵與靈修法門，
去針貶探測人類之靈魂深處。
宗教基本教義與倫理道德觀，
詮釋角度與實踐方法，
各有千秋。
本期特以「多元宗教療癒」為主軸，
提供—「禪與精神醫療」、
「正念一心在當下的療癒力量」、
「上主在愛中，寬恕並治癒」、
「伊斯蘭的蘇非密契主義」、
「印度教密續與宗教靈修—以真言化身為例」等五個主題，
以饗十方大眾。

禪與精神醫療

文 / 釋覺明（南華大學宗教所專任助理教授） 圖 / 釋覺明、黃進寶（佛光山印度德里文教中心職事）



▲佛光山印度德里文教中心主任慧顯法師指導小沙彌園區戶外禪修。

世界衛生組織預估到 2020 年，全球十大「疾病與傷害」當中，憂鬱症將排名第二，更顯出現代人心靈疾病的隱憂。各種心理治療法也有與時俱進的發明與成長。與此同時，西方自 1900 年代以來已有一項重大研究發現—「禪的科學革命」。靜坐的專注力培養，對於現代人「常見精神疾病」（common mental disorders）也具有醫療性的運用。禪修與腦科學、精神醫學、及心理學等跨領域的學術研究與臨床實驗報告顯示，「禪與精神醫療」的現在與未來，也是當代東西方「宗教與科學、醫學和心理學」百年來對話的重要明證。

印度佛教古典禪法系統

西元前 6 世紀，佛教教主本師釋迦牟尼佛是最早將佛法比喻為醫藥，釋尊慈悲濟世，被尊稱為「大醫王」。釋尊的覺醒，正是一趟身心靈療法的禪定之旅。他發現芸芸眾生難逃生死的枷鎖和輪迴。生命的真相，就秘藏在老病死苦的曼陀羅的框架裡，呈現出四種實相。病的本身（苦），為何病了（集），如何可以不病（滅）？以及通過怎樣的途徑可以痊癒之究竟方法（道）。

正念、正知與八正道

佛陀提出最重要的禪定入門，就是四念住（或稱四念處），融攝了止、觀雙修之道。四念住之內容，詳載在南傳巴利《長部經》的《大念處經》。簡而言之，就是將全神貫注在四個對象上：身（感官）、受（知覺情緒）、心（善惡心）、法（萬事萬物）。四念住禪修的核心就是「正念」。念，古印度巴利文“sati”，是善心的基礎。一名禪修者，守護當下心的「念頭」。好比一名

守門人，防衛著惡人進入家門。修行四念住的好處，將能淨化心靈、去憂解惱，達到「專一心境」的「一入法門」。因此，我們可以確認，四念處禪法正是具有宗教「精神療效」之最古藥方。

四念住禪法是釋尊教導出家比丘和在家弟子，如何面對身心病苦的重要方法。又，南傳巴利《大般涅槃經》是釋尊臨終前3個月的真實記錄。第二誦品有一段生動的描述。某一天，當佛陀走入毗舍離的村落裡，忽患痢疾，幾近於絕命。面臨致命之疾，釋尊就是以「正知、正念」，在當下的對治，產生精神層次的正面能量。於是，釋尊無藥病癒。此乃佛經最早有「正念」具有身心療癒力的記載。

「正念」是正定的入門檻。專一心念的定境，泯除黏著於病痛，也能在痛苦的變化中，體察真實相。「正念」的現前，必須與「正知」緊密互用。正知，就是正見（正確見解）與正思惟（正確思惟），即智慧的開啟。啟動生命的轉動齒輪，趨於善和正的方向。正語（正當的語言）、正業（正當的行為）、正命（正當的維生方式），三者具有防非止惡之功，並具積極行善妙用。更明白地說，唯有秉持倫理與道德之本，厚實人生基礎後，「正念」的修行，才有意義和可能性。故「正念」在佛法脈絡的「八正道」裡，是不偏不倚的中道。八正道就是：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念，及正定。這是一劑出世間的法藥，依之能成賢作祖，開悟解脫。亂世人心徬徨無依之時，此更是一道重建身心靈的良方。



▲靜坐能培養專注力。

禪與精神韻味

禪，起源於印度靈鷲山，佛拈花微笑，迦葉心開意解。師徒輾轉，到了菩提達摩，一葉扁舟到中國。「禪」是玄妙、深奧，以心印心，不思非議，絕二元對立「高不能攀」的悟境。禪在中國落地生根，也因宗風派系，一花開五葉，徹底改頭換面了。禪，不再拘泥於眼觀鼻、鼻觀心的蒲團上，酷似槁木死灰，道貌岸然，不可褻玩的「冷峻之風」。禪，活靈活現於禪者的日用之中。禪者揚眉瞬目，舉手投足之間，師徒機鋒對話，各有風光與韻味。古德禪門語錄和千則公案，成為當今禪系列著作。例如《星雲禪話》等，可謂膾炙人口之佳作。綜觀其意，禪是自心本性，在生活裡可見，是藝術、幽默、自然。禪，猶如山中的清泉，能洗滌心靈塵埃。禪，也具有祛除焦慮、疑懼的力量；是安住我們身心的一劑清涼散。

禪，從靜到動，從凜然偉岸的殿堂，到森林、都市、市井、課堂，到我們的大街小巷。最重要是回到我們的自心裏面。禪與生命、生活結合與運用，成為時尚和風潮。筆者曾在南華大學為大學生開一門院基礎課程——「遊戲禪」，課程針對時下3C青年，迷失在虛擬桌遊，低頭的宅族而設計。教案採用多單元進行，包羅茶禪、生活



▲撒下菩提種子，讓人間佛教本土化從根紮起。

禪、太極禪、花園療癒禪、香禪、意義禪、幸福禪等，免去刻版和制式的填鴨模式。反之，重視自由思考和實務或操作面，成為課程特色。重要目的喚醒「心的覺性」，從眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，去接觸身邊可見、可聞、可嗅之人、事、物。培養每一位學生的專注覺察力，讓自己更有幸福感。

「禪是何物？
可說，也不可說。
人生猶如一場遊戲，
菩薩常遊畢竟空。
戲中的你我，
必須在遊戲規則中，
學到不犯規，
也學到在規矩裡，
自由又自在。」

禪修的腦科學革命的時代

禪修代表東方文化引介到西方，並且和醫學、科學、精神醫療、心理諮商臨床運用，引起國際學術界的重視與研究。1900年，腦科學家、美國心理學之父威廉·詹姆斯（William James）在愛丁堡大學的第一場「宗教與神經學」演講，開啟了宗教的心識與腦的研究。1950年代，美

國和法國開始對瑜伽行者的腦波研究。隨後，美國瑪哈里希（Maharishi Mahesh）在愛荷華州 Maharishi International University 設立超覺靜坐（transcendental meditation, TM）中心。1960年代，東方宗教靜坐冥想的方法，輸入西方社會，掀起所謂「意識革命」。哈佛心臟科醫生本森（Herbert Benson）開始做 TM 研究，發現打坐能影響到自主神經系統等。同一年，神經醫學專家阿南（Ananda）發表〈瑜珈的一些腦波研究〉研究 5 位瑜珈士的腦波振幅狀態。1980年代，西藏政教領袖達賴喇嘛在印度首次召開「心識與生命會議」，與西方不同領域科學家、神經學家、心理學家、行為科學家、認知科學家，以及哲學家等，展開心靈與人生的系列對話。根據釋惠敏（1995年）之「美國『禪定與教育』博士論文（1969—1991年）之剖析」一文的報告，將近 22 年之間，就有 101 篇相關研究。研究面相涉及到心理治療或心智潛能或生理或疾病等。1998年，美國奧斯汀（James H. Austin）著作《Zen and the Brain》，其學生朱迺欣也出版《打坐與腦—打坐的腦中腳印》一書。打坐之風，從亞洲蔓延到歐美。2003年 8 月 4 日的時代雜誌（Time）封面標題：「靜坐冥想的科學」當時美國已有 200 萬人在禪修打坐，目的就是

為了身心靈健康。此時，打坐之西風，已超越了宗教的藩籬，普遍於社會各階層與各行業。

楊定一博士最新的出版著作《靜坐的科學、醫學與心靈之旅：21世紀最實用的身心轉化指南》，指出說「分心年代，靜坐讓我們訓練心靈，開發大腦神經新迴路。」禪從東方特色之宗教瑰寶，經過西方腦科學來探究，這是20世紀以來至今天，宗教與科學結合的一大創新與革命。

西方當代最夯的正念療癒課程

30幾年來，正念禪法在醫學與心理學的臨床實驗與研究，讓佛教傳統的禪修法躍然於西方世界，將之正念禪修理論和步驟次第，重新詮釋、系統化、簡易化、現代化。其共通的特色，都是強調「去宗教化與文化色彩」，沒有涉及佛教儀式與信仰。當代西方的正念心理取向的正念減壓與療癒方案，影響力最大的有四個系統：1. 正念減壓療法：MBSR，Mindfulness—BasedStressReduction。1979年，美國喬·卡巴金（JonKabat—Zinn）首度在麻州大學醫學中心附設「正念減壓門診」之正念靜坐訓練課程，以紓緩心靈壓力。2. 正念認知療法：MBCT，Mindfulness—BasedCognitiveTherapy。1995年3位心理學者英國JohnD.Teasdale、J.MarkG.Williams以及加拿大ZindelV.Sega所創立之「正念認知療法」。主要在於預防「憂鬱症」的復發，及其相關的心理疾病。3. 辯證行為治療：DBT，DialecticalBehaviorTherapy。DBT的核心治療態度是整合接納與改變的態度。強調不是「只有一種」正確方式的辯證觀。肯定人的獨特與價值。



▲品一杯無我茶，心觀自在。



▲大圓無門，不二法門。（地點：南華大學）



▲禪從蒲團上的槁木死灰，活靈活現於禪者的日用之中。



▲ 禪修，能讓人找回自己的心，也讓人與人之間產生和諧的磁場。

形成多構面的 (multifaceted) 治療方案。

4. 接納與承諾治療：A C T，Acceptance and Commitment Therapy 治療的方法從接納、正念、價值等三大要素組成。最終目標不是讓疾病者去除痛苦的本質問題，而是教導如何接受及與痛苦共處，進而過著有價值的生活，建立有意義的人生觀。

歐美開展的正念減壓與療癒方案，在近幾年裡，透過翻譯的學術報告與專書，也逐漸引進臺灣本土，產生所謂「正念學」的學術風潮或以正念為名的中心、學會或工作坊等，如雨後春筍般成立。「正念」的法門，從傳統佛教修行人的專利，釋放了更廣大的內涵性、運用性、跨越性和普遍性。

結語

佛陀當初講的四念住禪法是 The sole way to liberation。點出其核心就是正念——去掉邪惡和貪嗔癡念。淨化內心後，專注、覺知的心念，才有可能發揮正面能量。東風到西風，西風再捲向東方。26 個世紀後，在 20 世紀初到 21 世紀以來，「正念」這兩個字以嶄新面貌呈現，五花八門，枝葉遍野。「正念」(mindfulness) 一詞，將在 21 世紀裡，取代了「禪」的用法。不論，科學、神經醫學或心理學如何跨越與交涉，臨床與實驗報告有多進展。但是，量化的數據——正念時數，不等於寧靜與喜悅。證照的多寡，也不意味與心靈相應。🌀

正念

心在當下的療癒力量

文圖 / 溫宗堃（法鼓文理學院專任助理教授、臺灣正念發展協會理事長）



▲正念是一種覺察當下身心現象的溫柔注意力。

現代生活的高壓力及快速生活步調與網路帶來的資訊分心、人際疏離，容易讓人失落生命的意義，陷入身心耗竭的困境。佛教的「正念禪修」教導心在當下的生活藝術，正是在這狂亂世界裡幫助我們療癒身心、發現意義的可靠方法。



▲用正念細細品嚐食物，一粒葡萄乾也能如同一杯葡萄美酒。

正念是什麼？在介紹正念之前，也許可先聽聽初學正念的朋友的心得感想：

「讓我學到了如何時時刻刻保持正念、學會減壓、知道覺察，更重要的是，學著自己照顧好自己，以及保有慈心，這對於工作繁忙且壓力大的我來說，有相當大的助益。」

「我學習到了運用一些方法與技巧，在日常生活中覺察自己的身心，也讓我將此方法利用在工作時與他人的溝通上，或是獨處時的觀察自己。慢慢地我發現，工作時可以較平靜與專注的處理事務，更棒的是經由不斷的覺察，才得以發現自己的另一面，似乎更了解自己了，這是我始料未及的。」

「我學習到可藉由身體掃描練習，讓我的大腦能專注到自己身體的感覺，而我的思緒變得寧靜簡單，才發現以前的我是無法覺察當下的感覺，思緒容易紛亂而影響睡眠品質，現在正念已融入我的生活中，也改善了我的睡眠。正念也讓我學習到當雜亂念頭來時，去察覺自己當下的感覺。」

「我開始覺察自己的情緒及想法，除了更認識自己的內心與外在環境的互動之外，也讓我更加珍惜每一個當下。有了正念的引導讓我在每一個平凡的日子中，發現了許多自己的情緒、感覺與思考模式，開始認識並接受自己。不再只是困在如同狹小房間一般的想法中，也不是去抗拒、試圖衝破房間的牆，而是簡單的打開一扇門走出去感受自己的生活。」

「這是『活著』的練習，可以讓自己感受到每一個當下身心的狀況與互動，安住在正在進行之事務及言行，深刻感受到生命之流的移動。如此有意識地活著，可以如實知見身邊人事物以及自身的剎那變遷，而不產生排斥與知見，因而增加內心的清明與安祥，進而享受每一個當下，欣賞並感激生命所帶來的感動」

正念—佛教禪修心要

正念在英語中稱為“mindfulness”，此英文字其實是古代印度語言（梵語 smṛti，巴利語 sati）的現代翻譯。相同的古印度語詞，在我國四、五世紀翻譯的漢譯佛典《阿含經》中，就被譯作「念」或「正念」。「正念」的意涵，指的是一種「清澈覺知」。如同「念」一字所顯示，正念是把「心」放在「今」，心在當下，將注意力放在此時此刻，清楚地覺察當下這一刻的身心現象，包括身體感受、情緒、念頭、想法，或者外在的環境。在當代醫學、心理學界中，正念有

如此的定義：「有意識、不加評判、針對當下的注意力」或者「對當下事件和經驗的一種接受性的注意和覺察」。因此，正念並非正向思考，也不是邏輯思考、理性思惟，而是覺察、覺知，這是和思維不同但卻相輔相成的心理能力。

正念的練習方法，記載於四念處（或譯四念住）的佛典之中。四念處在佛教中極為重要，闡述佛教禪修最重要的修行方法，因此也被稱為佛教禪修的心要。練習四念處時，人們不僅培養正念，也培養其他健康的心理能力與態度，例如耐心、接納、慈心、悲憫和智慧。

正念在歐美的研究與運用現況

自從 1979 年喬·卡巴金博士 (Dr. Jon Kabat-Zinn) 在麻州大學醫學院附設醫院創立「減壓門診」，將源自於佛教傳統的正念禪修重新脈絡化（去除宗教儀式、語彙，改用醫學、常識用語）並帶入主流醫學界以來，至今已 30 餘年。尤其近 10 餘年來，西方的身心醫學、心理學、腦神經科學，對於正念練習的效益進行了廣泛的研究。這些研究顯示正念練習對身心健康具有廣泛的利益，包括：增強免疫力、降低血壓、減少壓力賀爾蒙、緩解慢性疼痛、減少因壓力而產生的疾病症狀（如腸胃病、睡眠失調、皮膚病）、幫助癌症、愛滋病、類風濕性關節炎、纖維肌痛的病患適應疾病、提高生活滿意度、增加幸福感、降低焦慮和憂鬱、預防憂鬱症復發和藥物再濫用、治療創傷後壓力症和飲食失調、改變大腦情緒調節與注意力之功能與結構，乃至可能延緩老化。

由於科學研究證實正念帶來的身心健康效益顯著，今日在美國有數百家醫院、診所提供病患正念的課程，不僅醫院、診所、心理諮商等領域廣泛地運用正念訓練，谷歌、通用磨坊、英特爾、eBay 等跨國企業，以及監獄、軍隊、警察局、消防隊等政府機構，也將正念帶入組織團隊的教育訓練中。在教育上，正念更是逐步融入各級學校。在高等教育，正念課程已成為醫學、心理學、社工、教育、諮商、法律等系所學生的專業訓練課程。許多知名學府，如普林斯頓大學、紐約州立大學石溪分校、芝加哥大學、多倫多大學等，皆在學校的學生／諮商／健康服務中心提供正念課程、工作坊。不僅如此，在英國牛津大學、亞伯丁大學、都柏林大學、美國萊斯利大學，更有專門從事正念研究的碩士學位課程。

有感於正念練習為成年人所帶來的身心利益，人們逐漸在臨床治療與學校教育的場所，對兒童與青少年們施以正念訓練。初步的研究成果顯示，兒童與青少年如同成人一般，也可以從正念訓練中獲得相當的利益，這些利益包括：一、強化情緒調節功能，減少壓力、焦慮、憂鬱等負向情緒；二、提升注意力、工作記憶力等認知功能；三、培養正向心理特質，如同理心、慈愛、悲憫、寬恕和耐心；四、改善人際關係與社交能力。如今在北美和歐洲，有數百所的公、私立中、小學正為他們的學生開設正念課程。

從用「心」呼吸做起

功能多元且療癒力量強大的正念練習，方法其實非常簡單、易學。最簡單的正念練習，可以



▲ 正念地伸展肢體，靜靜地感受自己久違的身體。

從呼吸開始：放鬆自然地呼吸，把注意力放在呼吸，感覺呼吸時身體最顯著的感覺，例如腹部上升、下降移動的感覺，或者空氣與鼻端接觸的感覺。只是感覺呼吸，不費任何力氣。沒有預設任何目的，只是如實地覺知當下呼吸的感覺。如果發現心思漂移，便加以覺察，不排斥也不沉浸其中，輕輕把心放回到呼吸。如果過程中出現不安、煩躁等情緒，如實地感受這些情緒（但非引發情緒的事件），感受它們帶給身體的影響，任由它們自然消失。走路時也是如此，覺知自己走路的感觉，感受腳步的提起、移動、放下、著地。吃飯的時候，感受吃飯的身心過程：食物碰觸嘴、咀嚼、吞下食道的過程，以及食後飽足的感覺。掃地時，感受自己身體的一舉一動，全然地感受掃地的過程，而非心不在焉。或者，每當思考、想像、回憶時，有意識地覺知自己正在思考、想像、回憶。總而言之，覺察自己的身心當下正發

生什麼事，帶著初次見面的心態，溫柔地感受此時此刻的自己

臺灣正念推廣的現況

在臺灣可以學習正念的場所，除了法鼓山、佛陀原始正法中心等推廣佛教禪修的佛教團體之外，近四、五年來，正念練習也開始逐漸進入一些非宗教的組織機構，一些醫院、大學、中小學、政府部門、企業皆曾舉辦正念的研習、工作坊。少數大學，如法鼓文理學院、臺北教育大學教育學系、臺灣大學心理學系、南華大學，也開設有正念課程。近來也成立了一些正念的人民團體、推廣中心，例如臺灣正念發展協會、南華正念中心、臺灣正念學學會、台灣正念工坊、慶安正念推廣中心等，希望在主流社會非宗教的場域推廣跨宗教的正念練習，讓更多的人有機會獲得正念練習帶來的身心利益。

上主在愛中，寬恕並治癒

文圖 / 錢玲珠（輔仁聖博敏神學院禮儀研究中心主任）



▲聖秩聖事，祝聖聖職，為需要療癒的人服務。

有一首天主教的聖歌是這麼唱的：「在基肋阿得有一種藥，能使創傷復原；在基肋阿得有一種藥，能使心靈痊癒。有時我感到灰心，想一切沒有意義，但是護慰者，主聖神，使我重新得力。」的確，天主聖三（聖父、聖子、



▲感恩聖事，是每日用糧滋養我們，讓我們充滿能量的生活。

聖神），常在我們行經死蔭幽谷時，治癒我們，帶給我們向上攀升的力量！

聖經中，記錄著許多耶穌治癒人的故事，耶穌是溫柔的醫治者，他讓天生的瞎子重見光明，治癒患血漏的婦女，復活了拉匝祿，並且變水為酒，解除人的窘境，他還幫助婦女們悔改，擺脫罪惡的束縛，獲得新生。他更治療破碎的心靈。在他死而復活、離世升天之後，也要求跟隨他的人，讓他的恩慈，繼續流溢在人間！

教會中，因此流傳下各種方法，踐履基督要求的療癒之恩。而這療癒包括身、心、靈各方面，因為人是身、心、靈合一的整體，三者間會互相影響。在成長過程中，有太多人與人的互動，有意無意間，難免受到傷害或傷害了別人，這些傷害，也許在當下未曾覺知，但留



▲婚姻聖事，讓夫妻互相支持、療癒，並成為兒女的庇蔭。

在生命底層的傷口和暗影，會不時的跳出來，帶給人負面的影響。於是，在基督的愛中，我們邀請聖神來治癒這些生命的缺口。

以愛治療生命的創傷

這就是一般常說的「記憶的治癒」，是相當美麗的過程和經驗。邀請耶穌進入我們的過去，以愛治療生命的創傷。這是一種內在的修復，由揭開被遺忘的傷害開始，走向內心深處。這需要長時間且持續的祈禱，由受孕開始，經過胎兒期、出生時、童年、青少年時期，直到現在；並注意細節。可以一個階段、一個階段分次進行。把自己交在基督手中，和他一起再經歷一次生命的起伏跌宕。

每一次開始祈禱前，都先讚美耶穌，感謝耶穌以無限大愛，關注他心愛但受傷的孩子；感謝耶穌為這生命所賜予的一切；請求耶穌繼續治癒傷痛；並祈求聖神光照；最後，以耶穌基督之名祈求祝福，結束祈禱。

這是內在傷痛被治療、聖化的過程，基督的愛，將為受傷的人帶來新生命，生活在光明的聖殿中。當然，這需要當事人有毅力、耐心，循序漸進，完成內在的功課。

筆者曾經有過相關的經驗。許多年前，由

我的修女好友陪伴、代禱，坐在聖堂中，在耶穌面前，懷著信任之情，完全敞開自己，回到生命的原點，由受孕之

時開始，一步步回顧來時路，沈潛到記憶的深處，揭開塵封已久的盒蓋，點點滴滴治癒曾經的傷口。在過程中，碰到痛點時，不時放聲大哭，邀請慈善的耶穌，來到我受傷的時刻，和他對話，看他如何在那當下，進入我的生命，和我一起傷痛、憤怒、悲愁，而在他貼心的同理中、無限慈愛的凝視中、充滿憐惜的擁抱中，我傷痛的歷史被改寫、被撫平，可以卸下重擔，輕鬆、平安地繼續前行。

深化和基督的關係是最大的安慰

有時候，深化和基督的關係，也是莫大的安慰。一次，在朋友陪伴的祈禱中，我檢視靈命的成長。透過朋友的神視，她看見我和基督的關係的變化。剛開始，我貌似孩子，拘謹且怯生生的和基督保持距離。慢慢的，我們越走越近，我也逐漸長大。後來，她看見我穿著新娘的白紗禮服，耶穌捧抱著我，在青綠的草場上不斷轉圈圈，我們開心地笑著！這個圖像，在後來許多時日中，都支持著我！尤其是碰到困難的時候，因為，我知道我是基督的新娘，在各種挑戰中，忠誠的新郎，都會時時護守、陪伴！我因此有勇氣克服恐懼，跨越障礙，奮力向前。

還有一次，我遭遇極大困難。我的好友修

女正好到臺北來，我們約在一座聖堂見面。一碰面，尚未交談，就在聖堂中祈禱。她看到一個圖像：我跪在祭臺前，虔誠祈禱，有一個人，身穿歐洲武士的盔甲，手持長矛，在我身後不斷刺向我，我卻不為所動，依然虔誠祈禱。當朋友把這圖像描述給我聽時，我立即哭了出來！因為，這正是我那段時日的生活寫照，不斷遭受無理的攻擊，但對這狀況毫不知情的朋友，卻在祈禱的圖像中看見。我立即明白，我所受的一切，基督都瞭解。而這份瞭解，正是我最大的安慰！當下，一切都釋懷了，也都可以不縈於心！

在這些經歷中，我深深經驗到天主的無處不在。他全知的洞悉一切，他仁慈的溫柔相伴！他的全然理解和接納，是最佳良藥。生活中有知音如基督，夫復何求？

在國內外參加過多次神恩治療祈禱會，由一些被上主特選、富有治療神恩的人主持。通常，是由敬拜讚美的歌頌開始，再宣報聖言，因為上主的話語，是我們生命的明燈，也有撫慰人的力量。之後，會有以往被治癒的分享見證，然後進入祈禱。有些人的心靈、身體在這時被治癒，那場景，十分感動人。有時，會請出聖體，降福會眾。有一次在愛爾蘭，當基督親臨的聖體來到我面前時，我不由自主的全身發熱，熱淚盈眶！

而在這之上，天主教會最隆重、尊高的聖事禮儀慶典，更是直接、間接療癒人的場域。藉著聖洗聖事，人進入天主的家園，成為天父的兒女，享有天上大父無微不至的寵愛、疼惜。



▲聖洗聖事，讓我們成為天父鍾愛的兒女。

堅振聖事，讓我們從此被聖神像母親一般地親密環抱，她時時陪伴我們、引領我們，支持我們肩負助人的使命。感恩聖事，在日常生活中，不斷淨化我們、滋養我們，答覆我們的日常所需；而在臨終時，更是我們的天路行糧。婚姻聖事，讓天主子民建立在基督愛內的新家庭，在其中生育繁衍，夫妻互相成為療癒的支柱，也共同成為兒女的身心底蔭。聖秩聖事，祝聖教會的公務員——執事、神父和主教，讓他們為生病、受傷的信友治療身心創傷。而病人傅油聖事，是透過聖職敷抹聖油，為病人祈求身體的治癒；和好聖事，是人在犯罪後，真心悔改，天主透過聖職赦罪，治療人的心靈，讓人重獲自由。這些聖事，都讓人一次又一次的經驗到天主的無邊恩慈，願意無條件的寬恕人、接納人，在這沒有條件的愛中，我們受寵、被治療，成為純淨的新人。

許多天主教會的治療者，寫下他們的經驗，出版了許多動人的著作。在其中，我們一再看見天父的慈愛。人因無知，彼此傷害，甚至犯罪。但天父總以無比的耐心，等待著我們的回頭、悔改，寬恕並溫柔的治癒我們的創傷。他從不讓我們失望，只要我們信靠他！

伊斯蘭的蘇非密契主義

文圖 / 米敬萱（國立清華大學中文系兼任講師）



▲魯米的陵墓位在土耳其的孔亞（Konya），現在是對公眾開放的梅夫拉納博物館（Mevlana Museum）。來自土耳其國內外向這位蘇非導師致敬的穆斯林與遊客，每天絡繹不絕。

您是否看過一本名叫「蘇非療癒」的書？「蘇非」是什麼？它和療癒有何關係？蘇非主義的歷史悠久，但卻因文化隔閡而在臺灣鮮為人知。本文以淺顯的方式介紹蘇非主義與它的精神風貌，為大眾提供進一步深入認識的基礎。

「蘇非」抑或「蘇菲」？

在解釋何謂「蘇非」之前，我們姑且賣個關子，先來談談另外一個長得和它非常像、也常常看到的詞：「蘇菲」。後者對喜愛閱讀的朋友來說，想必並不陌生。因為上個世紀 90 年代，挪威作家喬斯坦·賈德（Jostein Gaarder）所撰哲學小說《蘇菲的世界》問世，藉著筆下 14 歲的小女孩蘇菲（Sophie）所經歷的懸疑奇幻故事，將艱澀的西方哲學淺顯地介紹給大眾讀者。這本書出版後，迅速在世界各地帶起風潮，成為風靡一時的暢銷書。

西方女性常取的名字「Sophie」、「Sophia」，在中文音譯時，譯者們往往會選用「蘇菲」、或「蘇菲亞」，不料這樣卻造成了一點麻煩。因為坊間許多介紹伊斯蘭的書裡，也常把「Sufism」這一概念譯為「蘇菲主義」。雖然外來語的音譯使用甚麼字，只是約定俗成，並沒有對錯可言，但為了避免與女性的芳名產生不必要的聯想與糾葛，我們最好參考專業學者的做法，用「蘇非主義」來談論與「Sufism」相關的話題。

因此，親愛的讀者朋友，下次如果遇到有人



▲魯米（Rumi，1207—1273），偉大的蘇非密契主義詩人與導師，其詩歌與學術影響甚廣。為紀念其出生 800 周年，聯合國教科文組織宣布 2007 年為「國際魯米年」。

納悶「蘇非主義」是不是和《蘇菲的世界》這本書有關？是否和某個名叫「蘇菲」的女人、甚至「女性主義」有關？您可以很清楚地回答：「一點關係都沒有！」

何謂蘇非主義？

雖然「蘇非主義」和前面所提到的那本「哲學」讀物一點關係也沒有，但既然談到了哲學，我們不妨順便將兩者放上天平比較。我們首先要知道：「蘇非主義」這一概念，其中所包含的學說內容，可謂浩如雲海，其豐富與深刻並不在西方哲學之下。不過，「蘇非主義」與我們對哲學的刻板成見大不相同，它並不是一種只強調動腦思考的學術而已。

伊斯蘭傳統裡，自先知穆罕默德以降，出現許多仰慕先知而立志修行的人，他們通過修行與自我鍛鍊，獲得了非常深刻的靈性體悟。這些修行者就稱為「蘇非」（Sufi）。而眾多「蘇非」之中，那些具有大成就的精神導師，把他們所體悟到的奧秘境界，化為某種理論與信念；又把他們如何親身獲得證悟的操作方法與基本原則傳授給後人。換句話說，他們回顧自己的旅程如何成功抵達目的地，而後寫出「旅遊地圖指南」跟大家分享，

為有志走上這條路的人擔任顧問和導遊的角色。

這一整套具備理論、信念與實踐方法的學問，被西方的研究者稱為「蘇非主義」（Sufism），伊斯蘭傳統上則稱之為「塔沙烏夫」（Tasawwuf）。我們在此只要釐清：「Tasawwuf」和「蘇非主義」指的其實是同一回事就好了。

為何蘇非與密契主義（Mysticism）有關？

即使權威學者，也常用「伊斯蘭的密契主義」（Islamic mysticism，又譯為冥契主義）來解釋蘇非主義。但這樣子問題又來了，我們會問：到底什麼又是「密契主義」？由上一段對於蘇非與蘇非主義的簡單介紹，可以幫助我們進一步明白這個問題，而對「密契主義」的理解將回過頭來，又有助我們更明白蘇非之道。

簡單地說，就像我們一般人在物質層次上會追求溫飽、心理層次上會追求愉快一樣，「密契主義」是一種人類在靈性層次上對「真」的追求，以及基於此追求所開出的種種修行道路，從某個角度來看，蘇非主義也可以歸類在這一概念中。我們把眼光放寬放遠，會看到自古至今，跨地域、時代和種族文化，人們在靈性面向普遍有一份不謀而合的關懷：他們在這變動不居的世界中，追尋事物表象的背後，那永恆不變的「真相」（Reality）。

據說歷史上許多得道之人都親身覺悟到這絕對的「真相」，他們並且各自給那真相取了不同的名字：有人稱它是事物最終的「本體」、有人名之為「道」、有人叫它「法性」或「神性」、



▲對蘇非修行者而言，玫瑰是具有神聖意義的重要象徵，並含有療癒身心與提昇靈性的能量，一般常萃取其精油使用。



▲阿列維（Alevi）派的蘇非在聚會所中分享他們的樂舞儀式，儀式後不分相識陌生，彼此致意擁抱，氣氛親密。

有人描述它是常存而不變的「光」。有人在這終極的真相中，體會了崇高而且究竟的「愛」，同時又是圓滿而不假外求的「智慧」。如果你讀到一位蘇非說他如何在「真主」（Allah）之中忘卻了自我，體驗到融入於真主的境界—你該明白：這裡的「真主」一詞，無非也是那絕對真相的另一個名字。

當然，得道之人所體會的奧祕境界，是難以言喻的，既然「難以言喻」，就不能單憑這些辭彙概念，傳達他們真正所體驗過的一切，就像讀別人的遊記不能取代親自旅行。那只能提醒後人：生命中確實有不可思議的神祕，正等待每個人去經歷。

蘇非主義的核心—愛的奧祕

「愛」是什麼？這或許是人生在世，不能不去想的問題之一。然而，我們的日常語言所談到的「愛」，已經變得名不符實了。我們看偶像劇裡的年輕男女向彼此說「我愛你」，但那話語背後，是不是真正無私的付出與奉獻？我們若細心觀察，會悚然心驚，因為這個時代已經流行用「愛」這個字眼，來堂而皇之表達「佔有的慾望」。

如前面所說，我們在物質層次上需要溫飽，我們在心理層次上會追求愉悅，究其實，二者無

非都是慾望的一種形式。然而我們不明白這一點，花費無數時間為它服務、為滿足它而奔走，最後誤把「慾望」當成「自我」（Ego）。很明顯的，只要這個「自我」當家作主一天，人便受它的驅遣，不會踏上靈性層次的旅途。

古代的蘇非清楚：「慾望」是人踏上靈性追尋之路的重大阻礙。所以，他們的基本功夫從練習「限制自己的慾望」、練習「吃苦」、練習「安於貧窮」下手。很多學者都提到：從蘇非主義發展的歷史來看，起初很像是一種禁慾或苦行主義（Asceticism）。但禁慾與苦行只是一種手段，並不是蘇非之道的核心。從某個角度來說，這手段為的是要削弱那虛假的「自我」，好讓人從它的宰制當中掙脫出來，才有時間精力為提昇靈性做功課。如果一味執著在禁慾與苦行，卻沒有靈性面的向上追求，最後容易流於另外一種形式的逞強鬥勝、索隱行怪，這可就走入歧途了。

所謂「愛」，只能是無私的付出與奉獻。簡單來說，蘇非的靈性功課，便是練習用全副心力去「愛」。換句話說，他們愛「真主」，愛那超脫時空、永恆絕對的存在者（the Absolute），藉此破除一個人「自我中心」的宿疾。理論上，藉由「愛的道路」，一旦那虛假的「自我」完全喪失對人的控制和影響力，蘇非修行者便能體會

「生活在神中」的境界。達到這樣高明境界的人將成為世上的珍寶——因他生活在內心的安寧裡，充滿愛、且懂得如何去愛。到達這境界的人，是眾人中的玫瑰，他散發出的溫暖與靈性力量就如玫瑰香氣一般，能滋潤身邊的一切人事物。

愛人者人恆愛之一愛與蘇非療癒

得道的蘇非們起初過的是雲遊生活，靠著為人工作與眾人的布施為生，他們沒有多餘的物質需要。如果我們清楚這些人是用全副生命行走於愛的道路、追尋愛的奧秘，那麼我們就不會奇怪為何越來越多人聚集在他們身邊。因為愛的吸引與療癒力量，無比強大。人們尊敬這些穿著並不華貴、生活也並不富裕的蘇非，用尊重老師的態度對待他們，希望常跟在他們身邊學習——只因這些見證過奧秘的人有不可思議的磁場。古人說過一句話：「好醫生的身邊，自然常跟隨著求醫的人。」有一種病人從古代到現在從未絕跡——「缺乏愛」的症候群。對這些人來說，最好的醫生當然是「充滿愛的人」。

由於吸引了許多跟隨者，慢慢的，蘇非修行者開始與他們的跟隨者經營一種教育性的團體生活，讓有志於奧秘境界的人有前人的經驗可以依循，也讓心靈少愛而亟需撫慰的人，在這裡找到一片綠洲。這樣的團體生活慢慢形成了傳統，成為大大小小不同的蘇非道團（Tariqah）。一直到今天，古代蘇非大師們的慈悲與智慧，還可以具體地從這些傳承不衰的團體及其活動裡看見。

蘇非的修行方法與儀式，是非常多樣化的，但是基本不外乎音樂、舞蹈以及經文詩歌的反覆吟



▲雖有種種不同修法，但「誦念」（Dhikr）是蘇非行者共同的基本功，而且隨時隨地都可用功，簡易直捷。土耳其的清真寺裡，常可見人靠坐角落靜心誦念真主（Allah）之名。

唱與誦念（Dhikr）。從最明顯的意義來談，這些修持的方法都有滌淨俗慮、讓人放空心思、減少日常慾望習氣的效果。而在團體儀式中，眾人通過分享音樂、舞蹈與誦念，感受到彼此協調而融合的親密氛圍，也大大紓緩了俗世生活中、人與人之間日趨疏離的焦慮。不過，我們不宜單純把以上所談到的這些當作某一類身心療癒的技術而已，事實上，這些今日猶存的儀式，背後的核心精神仍然是古代蘇非修行者人格的感召與愛。這也就是為甚麼直到今日蘇非靜修的場所，往往仍然以古代蘇非導師（Shaykh，謝赫）們的陵墓為中心，許多人前來敬禮，在墓前低迴不已。

正如古老東方「尊師重道」的靈性傳統：既然「道」至高無上，何以「尊師」還排在「重道」的前面？其真義並不是個人崇拜，而是始終感念老師對後人的遺愛與引導。用蘇非的辭彙，我們也可以說：若沒有謝赫的指引，我哪能如此輕易走上近神之路！在蘇非主義裡，我們看到令人動容的師恩與神愛互為表裏，它是古老的伊斯蘭傳統中一盞永恆指引人類精神向上的明燈。

印度教密續與宗教靈修

以真言化身為例

文/黃柏棋(政治大學宗教研究所副教授) 圖/劉國威(國立故宮博物院副研究員)



▲近代在南印度班加羅爾 (Bangalore) 所建的 65 英尺高水泥材質的濕婆神像。濕婆神是印度教三大主神之一，也是印度密教主流信仰對象。

密續是佛陀三轉法輪所說無上佛性，是自覺智所依方便道。所謂密續，「密」，意謂無上秘密，乃眾生本具之佛性。「續」，延續不壞者，即是心。密續簡言之，即是「證悟佛性的唯一法門」。

密續與靈修

在談論印度教密續 (Tantra) 時，我們首先需要理解其歷史淵源。簡單的說，印度教密續試圖要回到初期奧義書 (Upanishad) 時代 (約西元前 8 世紀左右) 將身體視為小宇宙，而要與大宇宙合一的一種新宗教靈修：將身體視為小宇宙，透過冥想修練，與造物主合而為一，這是印度教密續實修

者所追求的最高目標。吾人原先在奧義書裡面所見到的對我 (atman) 跟梵 (brahman) 關係的思辨冥想，從此變為一種心靈整合與身體修練。

基本上，《奧義書》的「梵我一如」論，點出了人體是小宇宙、整個世界是大宇宙的道理。宇宙運行原則在人身中找到與其對應之顯現。人的感官 (心智感覺、生命功能與言說機能) 就是



▲南印度印度教僧人於某一王室後代家中以聖水澆灌「林迦」(linga)顯示誠敬供養，「林迦」是濕婆(Siva)神的代表象徵，此水晶「林迦」自7世紀即保存於此家族中。



▲銅盤中放有代表濕婆神的水晶「林迦」、其配偶Parvati女神之水晶像、以及其子象頭神之銅像。此水晶「林迦」被視為此南印度王室家族之聖權來源，過去除此家族成員外，從未對外展示過。

宇宙根本實體，諸如日月星辰等之顯現。毫無疑問地，這一觀點讓所有身體機能在參與宇宙之顯現上皆有其存在上的重要意義。《奧義書》指出整個身體從頭到腳的各個部分，就像宇宙的結構從天頂到地底那樣，在構成重要的整體上扮演重要的功能。以氣息(prana)為例，《憍尸多基奧義書》中即說：「此氣息為智慧所成之自我，遍入此身之自我，從毛髮至於指甲。」整個人體作為一個由氣息所組成的連貫網絡，不但能具體顯現我，也同時顯現梵的存在。

密續的宇宙觀

在印度教密續儀軌中，身體成為承接神力的容器。密續行者的身體等同於自身所禮拜的本尊。行者的身體透過儀軌修持，化作神聖的宇宙，如此便可成為神的居所，來完成密續的修練成就。值得一提的是，密續的宇宙論中，「淨」與「不淨」並非是兩種對立而不相容的範疇。密教宇宙論的「實性」(tattvas, 宇宙的構成實性)將淨域與不淨域皆含括於其中。「實性」是吾人生活的世界，也就是基本的宇宙觀。其顯現於密續的宇宙論，就是宇宙的粗元素(bhuta)，經由重新吸

收的過程，分解為細元素(tanmatra)。因此，密續行者的身體可經由儀軌加以神聖化，成為本尊神的住所，也就是自身與本尊融為一體。

淨空身體內的元素(bhuta—suddhi)是密續中的重要修持。身體經由儀軌淨化之後，乃成為儀軌化的淨身。換句話說就是淨身聖體，便不同於原本非儀軌的精血所成的血肉之軀。借助真言之修持，密續的身體成為神聖住所。由於理想的密教行者是渴望獲得神通的成就者(siddha)，因此密續的身體被賦予聖能，使其適合神力(sakti)加持。

密續基本儀軌—真言化身

已受灌頂的密續行者，為了讓身體完全神聖化，他必須遵循完整一套儀軌的修法，好讓身體成為本尊顯現的清淨法器。此一儀軌組合，通常就某些重要的儀軌所構成。行者必須在每日修行中，遵循的重要儀軌之一，即是「真言化身」(nyasa)。真言化身，基本上是對自己的身體誦持咒語，使其適合供養與觀想的過程。事實上，真言化身，將身體轉變為神聖的宇宙，可說是密續最基本的儀軌。

修持真言化身，往往配合著不同的手印來進行。手印是密教儀式中所施行的手訣。手印與真



▲在東印度奧里薩（Orissa）省 Puri 區某村落，一位印度教僧人為解決村落所面臨的危難，進行獻火供（homa）的儀式。火供是自古印度婆羅門教時期流傳下的宗教儀式，在印度教密續修行中也承襲此傳統。



▲來自奧里薩省（Orissa）的難近母（Durga）雕像（現存大英博物館），站立於其所降伏之魔王與水牛上。印度教的男神或女神常以多手顯現，一方面顯示其與常人不同的神聖性；另一方面其多手所執各類法器，代表其所具諸多德性與能力。

言化身之間的關係密切。透過手印的操持，行者將其身體完全轉換為可以容受真言的聖體。

在真言化身的儀軌中，修法者念誦持咒，刺激神經中樞以便讓種種神力，經由行者的身體適當地傳開。行者於是觀想本尊的力量，並使此一力量的作用，同時接觸到身體從頭到腳不同的部位，以便喚起拙火（kundalin）之力。成就者因而觀想自己，成為擁有聖德（guna）的本尊。

密續的修法中，將真言放置身體各部位是所有真言化身的根本要處。以「手真言化身」（hasta—nyasa）為例，是將雙手轉化成神聖的器具。手真言化身將修法者的手轉換成濕婆的手，或將神力注入其手中。其他的真言化身，如「四肢真言化身」（anga—nyasa）等，也可達到類似的效果。此外，真言化身也可成就世間利益，諸如獲取財貨珍寶等物資。

密續儀軌的重要性在於賦予成就者相當於本尊的重要地位，他獲得了本尊無畏和具有超越非時死亡的力量。透過真言之施展，修法者將同於眾神之神。施此儀軌之後，修行者雖處於滿是惡人之處，卻也能無所畏懼。藉真言化身之助，修法者也將沒有死於非命之疑慮。



▲正進行閉關修持中尼泊爾的婆羅門夫婦。

綜上所述，真言化身，就是修法者藉由咒語和手印的如法儀軌，將身體神聖化，以便最終能與神合而為一。此是印度教密續之重要儀軌。

這是密續行者獲得神通與完全證得究竟解脫的必要方法。藉由真言化身之助，成就者可以完成其渴望的目標。由於擁有真言化身，成就者自在且無所畏懼，於天、人、阿修羅的世間不被征服。

結語

事實上，在印度的傳統裡，將身體作為重要的宗教隱喻，有其強烈的宇宙性意涵。宇宙論也被認為是有意義和有目的的整體，或瓦解和變化的基礎。在宇宙實體被正面肯定時，身體也被賦予神聖力量。而在宇宙成為世間（loka），是永遠在變化的容器時，身體轉為無常與不淨的象徵。在婆羅門印度教的傳統中，因為宇宙被認為是一個具有普世原則的神聖性本體，所以身體被視為是自我的顯現。在初期佛教，由於世間僅

是物質空間，失去超越性的內涵，所以身體成了慾念與不淨的容器。在印度密續或佛教密法中，儀軌化的身體，就被視為大宇宙，是對等存有之最終勝利—神聖化的身體。

印度自古以來，作為完備小宇宙的身體總是帶著深刻的社會—宗教意涵。身體當然不是現代解剖學意義上的一個實體。從吠陀時代到密續時期，身體作為有力的隱喻，不斷地被印度人用來思辯，其與人類命運的必要關聯。真言化身不只是一種觀身法，也是能證得究竟解脫的重要宗教實踐。然而，儘管初期佛教跟中世印度密續觀身的方式，有著極大差異，但觀想卻是印度宗教實踐不可或缺的法門。看來，觀想似乎在印度宗教傳統中具有極大的救度效果。佛教出家眾觀想身體無常，以出離心專注於內觀身體的漏泄。而對於印度教密續行者而言，通過觀想本尊住於自己的身體，最終能成為所欲之本尊。🌀

懺悔與救贖

猶太新年迎祝福

文 / 蔡佳芳（駐臺北以色列經濟文化辦事處新聞官） 圖 / 蔡佳芳、駐臺北以色列經濟文化辦事處

相較於其他民族用喧囂、放煙火、載歌載舞的方式慶祝新年，猶太人用「懺悔」的心情來度過一年中最神聖肅穆的節期。對猶太人來說迎接新年前，必須先反省過去的一年、透過禱告並且向上帝認罪悔改，尋求人們的饒恕，是一個莊嚴而又充滿希望的節日。

和中國農曆新年一樣，猶太人也有自己的曆法。猶太曆的新年在提斯利月（宗教曆7月、約在西曆9月至10月期間）。新年（Rosh Hashanah）字面上的意思是「年頭」，所以也稱作「歲首節」。2014年9月24日當天黃昏，便進入猶太曆5775年。



▲公羊角號角是唯一存留的希伯來傳統樂器，在新年和贖罪日可一整天都聽到號角聲。（圖 / 以色列觀光局提供）

號角聲警醒 謙卑反省過去一整年

在猶太的信仰中，晚上才是一整天的開始，所以在24日太陽下山後進入新的一年，他們會先吹響叫作「公羊角號（Shofar）」的號角，提醒人們接下來要懺悔和禱告。

號角聲是很講究的，分別是一聲長鳴、三回短號及九聲斷音。每次聽到這種古老樂器所發出的哀鳴聲，總是觸動內心，喚醒我們得謙卑悔過；而那九聲斷音則像是哀哭聲，表達人們對審判的恐懼。

根據〈希伯來聖經〉記載，當上帝頒布誡命時，有角聲出現。而在新年吹響3聲號角，

宣告上帝是萬民的王，也提醒猶太人要省察自己的言行舉止，預告將來的審判，同時預表上帝的國度將會降臨，因此新年又叫做「吹角節」。

猶太新年活動持續10天，直到第10天的「贖罪日」。在這10天當中，猶太人會拜訪親朋好友，請求他們原諒自己在過去一年中有得罪的地方，也會到已故親人的墓前哀悼，或者選在日落時分，全家或是社區一起到海邊或是溪水邊（流動的活水）舉行「揚棄儀式 Tashlich」。他們先讀經祈禱，然後把麵包屑、小石子灑入水裡，象徵帶走罪惡，把壞運丟掉，迎接好福氣。還有人會在下午去河邊看魚，以魚對水的依賴來象徵猶太人對神的依靠，以魚不闔眼來紀念神對祂子民看顧從未止息。

祈求豐盛一年必備品—蜂蜜、蘋果、石榴、辮子麵包

和華人文化一樣，猶太人在過年期間，也是全家團圓饗宴的時刻，這一天必須拿出家裏最好的瓷器和餐具，燃點蠟燭作序幕，家中長輩會先誦讀一段祝福禱文：「我們的主上帝，願祢的旨意成全，使我們得到更新，迎接一個美好又甜蜜的新年」，然後再一起把蘋果沾上蜂蜜吃下去，

期許來年甜蜜一整年，並且蒙神的賜福。另外，新年應景的食物還有石榴，它結實纍纍也是象徵豐盛的祝福。傳說每個石榴都有 613 顆甜美多汁的果肉，這正好與「律法書」和舊約聖經前五卷經書所提及的誡命數目相同，下一次有機會到以色列吃石榴，你也可以數數看。

在中國傳統中，新年吃魚代表年年有餘，而猶太人會在餐桌上放魚頭卻不吃，希望來年做頭不做尾。猶太人傳統的辮子麵包（Challah）也是不可少的年節食物。他們會將麵包加上葡萄乾和蜂蜜，象徵來年的甜蜜。

辮子麵包是猶太人在安息日及重要的慶典節日一定要吃的麵包。通常會編織成三條辮子狀，象徵著真理、和平、正義。很多人喜歡在上頭灑上罌粟子或芝麻，因為這些種子象徵著當年摩西帶領族人離開埃及時，在 40 年的曠野生活中，上帝由天降下的恩賜食物「嗎哪（manna）」。在新年吃的辮子麵包則會做成圓狀，代表一個圓滿的年。

認罪與饒恕—贖罪日

其實為了新年的來臨，猶太人在 1 個月之前就開始作準備，增加祈禱的內容，求主的憐憫與恩典。在猶太人傳說中，贖罪日（Yom Kippur）這一天生命冊上會登錄所有義人（信賴天主、順從上主旨意的人）的名字，行為有瑕疵或是有所偏差的人，必須在贖罪期間好好反省，才能確保在第 10 天「贖罪日」，生命冊封頁的那一天，自己的名字能夠出現在生命冊上。這段時間猶太人見面時的問候語常常是「但願你的名字能被登記在生命冊上，新年快樂！」



▲在海邊舉行「揚棄儀式」一邊背誦懺悔經文。（圖/駐臺北以色列經濟文化辦事處提供）



▲切成六瓣的石榴，形狀如「大衛之星」。象徵「豐富」，石榴多籽，是《聖經》記載中以色列探子從迦南地帶回的水果之一。（圖/蔡佳芳攝影）



▲新年宴席：酒、蜂蜜、蘋果、圓形的辮子麵包是不可少的應景食物。（圖/Edsel Little 攝影（www.flickr.com/photos/edsel_/））



▲在新年期間，頭戴黑帽、身裹長袍的正統猶太教徒會到西牆懺悔祈禱。（圖/ELI MELITZ 攝影）



▲猶太人對孩子的宗教教育很重視，會帶他們到西牆祈禱。（圖/以色列觀光局提供）

在贖罪日這一天，每個猶太人不論他們是否仍然信奉猶太教，或者已經完全世俗化，都會盡量到猶太會堂，參加贖罪日的聚會。藉由這個崇拜儀式，他們不僅能回顧自己的作為，思想神的慈愛，並找到合而為一的歸屬感。許多信徒會在贖罪日穿上白色衣服，象徵純淨與清潔，正統派的猶太人會穿著一種贖罪日專用的白色長袍「基特爾」（kittel），猶太人經文《妥拉》也會換成白色布套，到了太陽下山之後，上會堂參加贖

罪日的晚禱「科尼吉」（Kol Nidre）。

「科尼吉」這篇禱詞宣布前一年沒有實踐的誓言和承諾全部無效，搭配著黑暗沉重的音樂，被唸誦3次。其實「科尼吉」的禱告內容道出人類的軟弱，因為人總有「心有餘而力不足」的遺憾。另外在禱文中的回應詞表明了不管人的過犯何其大，但上帝仍舊會垂聽懺悔禱告並賜下饒恕。

西牆前萬人祈禱 贖罪日全國停擺

每年9月到10月期間，到以色列的機票是一票難求，因為成千上萬的猶太人會從世界各地，來到耶路撒冷西牆參加懺悔禱告會。他們會禁食空腹長達24個小時，在西牆前祈求上帝赦免罪孽。在這一段時間內，以色列各種活動都將停止，包括公車、火車、電視臺、電臺、機場、海港的營運都將暫停。公路上在贖罪日開始後也將禁行汽車行駛，電視臺與電臺也將停止播放節目，直到贖罪日結束為止，包括機場與港口在贖罪日也不起降飛機、裝卸貨物，全國幾乎陷於停擺的原因就是要人們思考自己在以往一年中的過錯，向神認錯，守神的安息日。

根據聖經《利未記》23章26節，耶和華對摩西說：「七月初十日是贖罪日，你們要有聖會，

並要刻苦己心，也要將火祭獻給耶和華。當這日你們甚麼工作都不可作，因為這是贖罪日，要在耶和華你們的神面前為自己贖罪。當這日，凡不刻苦自己的人，必從民中剪除。」

另外，有些正統派的猶太人會在贖罪期第9天早上進行「克帕洛 Kaparot」的儀式，為紀念古代聖殿的獻祭，由猶太男子提著雞在自己頭上晃，然後禱告：「這是我的受死者，是代我受懲罰的祭品。雞代我受死，我卻能長命百歲，健康平安。」他們認為這樣能把過去一年的罪孽轉移到這隻雞身上，然後把雞殺了送給慈善機構或貧窮人家，達到贖罪的意義。

過去一年的過錯，透過這一天的齋戒、懺悔得到救贖。在贖罪日結束時，在會堂禱告的猶太會眾會齊聲讀經、讚美神，直到響起最後一次號角聲，長長的、清晰的號角聲象徵上帝已赦免猶太人的罪過，他們會以合唱「明年在耶路撒冷相見」結束聚會。過了贖罪日，猶太人在精神上將得以重生，迎接全新的一年。

豐收歡愉節慶—住棚節

經過懺悔與救贖後，猶太百姓開始迎接住棚節到來。住棚節 Sukkot 的意思就是棚子或是茅草屋。這個節日是為了紀念以色列人出埃及時，漂流在曠野，曾經住在帳棚裏，而神供應他們一切的需要。住棚節也是農業的節日，因為在過節之前正好是他們的農作物收成完畢的日子，為期8天的慶典，慶賀秋天的收成，所以也稱為「收穫節」。

在節期期間，猶太人會搭蓋小棚子或茅草



▲住棚節必須是美麗與歡樂，所以棚子裡都會掛滿裝飾品。（圖/Dana Friedlander 攝影）

屋，通常每家住一個棚子。棚子可以搭在房屋的院子裏、屋頂上、聖殿的院子裏或廣場上。聖經《利未記》記載上帝吩咐以色列人要在棚子裏住7天，「好叫你們世世代代知道，我把以色列人從埃及地領出來的時候，曾經使他們住在棚子裏。我是耶和華你們的上帝」。住棚期間，猶太人習慣在棚子裡用餐會客，有的人甚至每晚都睡在棚子裡。

第7天被稱為「偉大的和撒那」，在這天猶太人會大聲讚美上帝，拿棕樹枝拍打歡慶。在集會的第8天，也就是節期的最大之日，祭司會祈求降下秋雨，好祝福冬天食物無缺。因為以色列很乾旱，平均降雨量70—120毫米，以色列農民耕作需要靠降雨，所以求雨是住棚節很重要的儀式。

猶太人把新年、10天的悔改期以及贖罪日一起稱做是「最大節日」、「至聖節日」或是「可畏之日」。他們選擇不遮蓋掩飾過去的錯誤，相信唯有謙卑反省和向神懺悔，才能在未來一年獲得上帝的豐盛祝福。而住棚節就是猶太人對耶和華表示感恩的時刻，感激上帝所賜一切豐富收成，它是個充滿感恩與歡樂的節期。

伊斯蘭教聖地

麥加天房之旅

文圖 / 伊斯哈格 馬孝棋



▲麥加天房是伊斯蘭教最神聖的聖地，因此長期吸引大批的穆斯林到此參加朝覲巡禮與禮拜。

對全球穆斯林而言，麥加（Makkah）是世界上最神聖的地方，對教外的朋友而言，全球 16 億穆斯林信眾，每日朝向天房（الكعبة，卡巴，al-Kaabah）進行 5 次禮拜，這種堅持與信念，想必更加令人對這個伊斯蘭禮拜的目標地無比的好奇！筆者就深入聖地的體驗與觀察，對神祕的麥加天房做一介紹，分享讀者。

神聖的天房

據古蘭經記載，穆斯林相信，人類史上有建築房屋的記載應該從人祖亞當與夏娃所建的卡巴天房開始。

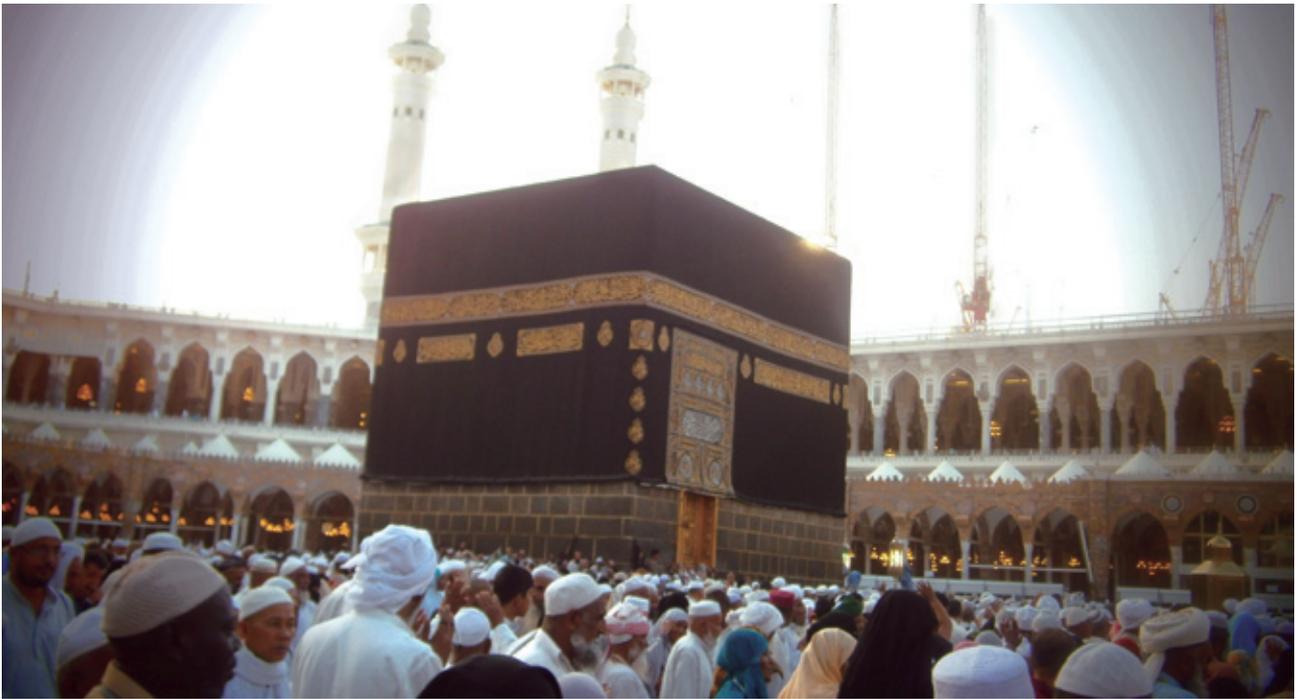
安拉說：

「（安拉）為世人而創設的最古老的房舍，確是在麥加，那是一所吉祥的天房，是全世界的

嚮導。」《古蘭經》第 3 章，第 96 節

穆罕默德先知（願安拉賜福他——這是對先知的祝福，下同此）曾預言說：

「未來除麥加與麥地納以外，所有的地方，均受坦扎里（兇殘的獨眼大騙子）蹂躪。這兩大聖地的各要塞，均有天使排隊把關保護。」《穆斯林聖訓集》



▲天房是全球穆斯林做禮拜朝聖的中心，在此禮拜 1 次勝過其它清真寺的禮拜 10 萬次。

眾城之母—卡巴（الكعبة ، al-Kaabah）

卡巴（الكعبة ، al-Kaabah），是呈立方體的建物，在漢語社會裡又稱它為「天房」。地理上位於沙烏地阿拉伯的西部麥加聖地內約海拔 300 米高，周圍被沙漠、岩石的群山環繞著，因常見烈日高溫，日夜溫差明顯，雨量少、氣候乾燥，因此難有莊稼生長，故又有「不毛之地」的稱號。

傳說在 4500 年前，先知伊布拉欣（平安臨在他之上）曾向安拉祈求：讓其後代子孫在此安享豐厚物資、向安拉行拜功、完成朝覲巡禮天房的心願。確實，安拉在伊布拉欣的兒子伊斯瑪儀身上實現了這些願望。麥加奇蹟般的出現了水源之後，這不毛之地從此開始有了外來族群的經濟活動，人口流動日益增多，物資也更多樣而豐沛，成為阿拉伯半島西部重要宗教與商貿中心。而麥加的神聖，可在安拉派遣的最後一位先知穆罕默德的重要談話中發現，先知說能在此寺禮拜 1 次，勝於在其它清真寺禮拜 10 萬次。可見這所禁寺非比尋常的尊貴地位。也因如此，長期吸引大批的穆斯林到此參加朝覲巡禮與禮拜功課。

據《古蘭經》的說法，在未造人祖亞當與夏娃之前，麥加就已被安拉設定為祂在地球上第一所聖殿，作為信仰者禮拜的朝向了：

「的確吉慶的麥加是我設置的第一所聖殿，做為世人的引導（真理），那有伊布拉欣顯明的足印，誰進入聖殿誰已獲得安寧，世人在有能力的情形下應為祂而朝覲聖殿，誰違背，須知，祂是富裕於眾人之上的。」《古蘭經》第 3 章第 96 節。

而在《古蘭經》中，麥加又有「擁擠」之意。我們從現今前往朝覲已破 350 萬的人數來看，可謂實至名歸。所以沙國當局為因應逐日劇增的朝覲客，從 2013 年起即進行為期 3 年的麥加禁寺大擴建工程，之後將容納 600 萬的朝覲客。

卡巴建物高 14 米，東面牆 12.84 米，西面牆 12 米，南面牆 11.52 米，北面牆 12.11 米。依據伊斯蘭教規不供奉偶像，所以卡巴內部空無一物。

以卡巴為中心的麥加禁區，又有「眾城之母」（أم القرى ، umul-Qura）的雅稱。穆罕默德先知的門下弟子，阿布都拉賓歐瑪，轉述先



▲麥加聖地禁區界標建築物告示非穆斯林信眾不得進入。

知所說：安拉同時將卡巴與人祖亞當、夏娃從天堂置於麥加，之後卡巴經伊布拉欣與其子伊斯瑪儀一起重建並提高基座，做為信眾巡禮的聖境。這與天使們每天在天園一處稱作被建立的房舍（*البيت المعمور*，*al-Baetlma' amur*）圍繞的景象一致，所以麥加的卡巴就是位於這天園尊貴房舍的正下方，巧合的是卡巴也是位於全球的正中心，卡巴遂成為穆斯林所稱的「眾城之母」。

麥加禁區、禁寺名稱之由來

麥加（Makkah）位於阿拉伯半島沙烏地阿拉伯境內，根據伊斯蘭教義記載，從安拉造天設地到宇宙末日為止，麥加即已被祂設定為一個禁區（*حدود الحرم*，*hudud al-Haram*），由吉百利大天使銜安拉之命帶領伊布拉欣立樁設置禁區界線，禁區佔地約 550 平方公里，在禁區內穆斯林不得動武、砍伐樹木，並進行拜功與朝覲的功課，同時也規定教外人士不得進入禁區。

禁區內有許多著名的宗教聖地，尤其是朝覲活動中所必須經過之地點，都有其特殊的特

色，如米納營區、阿拉法廣場、穆茲塔里發夜宿區、擊石場等，而最為重要的還是麥加禁寺（*المسجد الحرام*，*al-Masjid al-Haram*），它全年開放，接受世界各地穆斯林前來禮拜與巡禮卡巴、進行正朝與副朝。

麥加禁寺寺內加上外樓底板，面積共約 16 萬平方米，是全球最大、最神聖的清真寺，所有穆斯林一輩子嚮往與期盼，要去到那裡來完成朝覲功課，而麥加禁寺內的重要建築就屬卡巴。

無法被取代的麥加聖地

安拉說：麥加的確是我設置的第一所聖殿，做為世人的引導（真理）。那裡有伊布拉欣先知的足印，誰進入聖殿誰就獲得安寧，穆斯林在有能力的情形下應朝覲聖殿。以下，特別就穆斯林朝覲功課做一詳實介紹。

第一：朝覲（*الحج*，*al-Haji*）

朝覲，是伊斯蘭「五大支柱」「念、禮、齋、課、朝」之一，整個朝覲活動限定在伊斯蘭曆的 12 月 8 日至 12 或 13 日結束，朝覲活動共 5 天，



▲沙國報紙宣傳禁寺擴建後平面樓層可供 30 萬人同時做禮拜。

分別在米納營區、阿拉法廣場、穆茲塔里發夜宿區、擊石場（米納營區內）、麥加禁寺、天房等地進行，儀式莊嚴而隆重。

朝覲活動中，數百萬男眾披掛兩塊白色戒衣，女眾則衣著樸素，所有朝覲者巡禮時紛紛高聲口頌響應詞：「響應您！主啊！響應您！響應您！不以物配主，的確，讚美與恩賜和權威都是屬於您的。」儀式中謙卑敬主的人群與未曾中斷的祈禱聲，場面極為盛大，徹底表現每一位朝覲者內心深處最堅定的信仰告白，因此，凡完成朝覲的穆斯林就會受尊稱為「哈吉」（الحج，al-Haji），他們相信經過朝覲洗禮，所有的哈吉都會獲得安拉寬恕其罪過，其品格與德行將宛如新生嬰兒般純潔無瑕！

第二：來自天堂的石頭

穆斯林相信，地球上有三個地方收藏著來自天堂的聖石，是世間的珍品，天堂的證物。其中兩個就是在麥加的禁寺裡，其一是鑲在天房東南角銀器裡的黑色隕石，根據穆罕默德先知指示，它會在復活日為朝覲者做見證，舉證出那些曾在

天房向它說平安的人；另一處就是伊布拉欣先知的足印石，目前豎立在卡巴天房正門前約 5 米處的一個厚實金屬與水晶玻璃內，第三處據說是在耶路撒冷。

第三：聖泉（زمزم，zamzam）傳說

聖泉（زمزم，zamzam）的出現，是安拉偉大力量的顯現。據傳在乾涸的麥加山區，伊斯瑪儀的母親奔走在（الصفا والمروة，swafa - marwah）兩山之間、急於尋找水源餵養還是孩童的伊斯瑪儀，最終在她無處尋水之際，孩子腳下神奇地冒出大量的泉水，這個聖泉傳說的地點，非常巧合地位於卡巴正門前 21 米處。

穆斯林完成副朝、或 12 月的正朝巡禮天房，還要在伊布拉欣足印石後方做禮拜，之後習慣上還一定要去聖泉處飲水。到此飲聖泉的習慣完全是由穆罕默德先知授意，傳說此處水質極佳，有益飲者。

此聖泉目前不僅能供應全麥加 35 萬人口日常飲用，還能同時供應 350 萬朝覲客，並成為朝覲客回家鄉送禮的最佳禮物。



▲伊布拉欣先知建天房時，站立所留下來的足印石，如今被保護在金屬與水晶罩內，據說是來自天堂的石頭。

是一處白天極為酷熱、夜間寒冷的貧瘠之地。祂選這地點，做為朝覲功課進行之地，而未選在好山好水的其它地方，在在暗示著我們：安拉是仁慈的，是不斷給世人尋求真理機會與引領的，麥加聖地，有其真理的見證，選擇麥加、在這麼艱苦的地理環境中，做為鍛鍊世世代代穆斯林來完成朝覲的地方，是要考驗穆斯林們對祂的信仰，並從中洗心革面。也是安拉給他們在今生與後世賜福的大好機會，因此，麥加在穆斯林的心目中是眾城之母，亦是傳播真理之城。



▲最新麥加禁寺擴建工程模型陳設在麥加文物博物館內供人參觀。

當今的麥加禁寺

麥加禁寺，從伊布拉欣先知時代起，以至於穆罕默德先知及之後每個伊斯蘭王朝，都對聖城做不同程度規模的修建，以示對它的敬重。由於當代沙烏地阿拉伯半島上發現石油，歷代國王都有充裕的經費來做顯赫的擴建禁寺計畫，西元 1925 年的阿布拉杜拉阿集茲國王時期、及西元 1989 年法赫特國王時期，與西元 2007 年間，在寺內全部安裝了空調設備，使寺內禮拜的人潮感覺舒適。

西元 2010 年阿集茲國王命令進行更大規模的擴建麥加禁寺計畫，在交通方面，特別在朝覲活動區域，建築輕軌電聯火車來輸送人員，同時也增加聯外道路、開挖隧道、擴建擊石場等，以解除百萬人員推擠所帶來的傷亡。西元 2013 年開始禁寺周邊拆毀數千戶老舊房舍，做為禁寺用地以及增設近百間豪華旅館，預期將可容納 600 萬朝覲客，將麥加禁寺改造成現代化的宗教超級大都市。

第四：伊斯蘭教的發源地——古蘭天經之城

古蘭天經頒降在麥加與麥地那兩城市，麥加是安拉使者穆罕默德於西元 570 年誕生之地，麥地那則是他去世安葬之地。天啟是從西元 610 年至西元 632 年共 23 年之間，所以此聖城可說是伊斯蘭的啟示、光明之城，引導世人認識祂的真理，而伊斯蘭教也確實成為世界三大宗教之一。

麥加聖城是安拉所賦予世人的眾城之最。那

佛教的供養儀式

文 / 釋修慈（蓮華學佛園園長） 圖 / 蓮華學佛園

供養可以成就布施波羅蜜，特別是供養佛、法、僧三寶，若長時間供養，可以圓滿布施波羅蜜。供養有「三供養」、「三應供養」、「三業供養」三種。

一、「三供養」（出自《普賢行願疏》）

- （一）財供養：謂以世間財寶及種種上妙諸供養具，供養諸佛菩薩，是名財供養。
- （二）法供養：依佛所說教法，修於眾行，乃至不捨菩薩業，不離菩提心，既是以法供養諸佛菩薩，是名法供養。
- （三）觀行供養：謂依中道妙觀，觀於一念之心，具足三諦之法，無有缺減，眾生諸佛平等不二，煩惱生死即是菩提涅槃，念念觀之，即是供養諸佛菩薩，是名觀行供養。

（二）口業供養：口發言稱美諸佛菩薩功德。

（三）意業供養：端心正意，想念諸佛菩薩相好。

佛教的供養儀式在原始佛教時期，就僧眾的日常行事來說，除了出外乞食，每日各人修行的方法有兩項：

一、學習教田理：聽佛說法，學習教理，或互相討論。

二、修習禪定：是跌坐，或者在林間往來經行。到了後來寺院中有了佛像，經典記錄成文字，於是有禮拜供養和朗誦經典的行儀。

二、「三應供養」（出自《增一阿含經》）

- （一）如來所應供養：謂如來出現世間，咸欲利樂一切眾生，於天人中最尊、最上、不降伏者而降伏之，無救護者而救護之，未度脫者即度脫之，以是因緣，一切天人所應供養。
- （二）阿羅漢所應供養：梵語阿羅漢，華言無學。謂阿羅漢生死已盡，梵行已立，而能利益有情為世福田，以是因緣，一切天人所應供養。
- （三）轉輪聖王所應供養：即轉輪聖王以正法化天下，使其人民不殺不盜，無諸過惡，咸被恩澤，各得其所，以是因緣，一切人民所應供養。

在公元 4~5 世紀的印度大乘佛教中，曾普遍盛行到佛教聖跡供養和崇拜，也就是對於佛像、佛塔、佛跡的朝聖、供養和禮拜。在儀式上，還包括：以黃金、七寶、燃燈、衣服、飲食、臥具、醫藥等四事供養，從國王、貴族，到居士、長者，將供養三寶的儀式當作一天的開始，是非常恭敬虔誠的，對於供養聖物的寶物和儀式，也是極盡可能的隆重。

佛教傳入中國以後，最初是弟子各自隨師修行，沒有統一的日常行事。到東晉時，道安法師常住在襄陽，有弟子數百人；於是制定僧尼軌範三例：一、是行香、定座、上經、上講之法；二、是日常六時行道，也就是日三時，夜三時的用功，還有過堂唱誦的儀軌；三、是布薩、差使、悔過等法。

智者大師常住天臺山，創立止觀法門，規定寺眾分為三等：依室坐禪、別場懺悔、知僧事。依堂之僧每日要四時坐禪，六時禮拜。（見《國

三、「三業供養」

- （一）身業供養：謂身至誠敬禮諸佛菩薩，是名身業供養。



▲孟蘭盆會法師在大殿誦經。



▲孟蘭盆會法師接受居士供養。

清百錄》)。其後各宗成立，都有行儀的規定，但是，現在已經難以考查了。

寺院通行的日常課誦，是明末逐漸統一起來，成為定規。每日有「五堂功課」、「兩遍殿」。早殿時，全寺僧眾在清晨齊集大殿，念誦楞嚴咒、大悲咒、十小咒、心經各一遍。念誦的起止都配有歌贊。其中《楞嚴咒》為一堂功課；大悲咒、十小咒等為一堂功課。有的寺院在平日只念一堂功課，在節日念兩堂功課。

晚殿則有三堂功課，就是誦《阿彌陀經》和念佛號；禮拜八十八佛和誦《大懺悔文》；放蒙山施食。誦《阿彌陀經》和念佛號是為自己求生西方淨土，發願迴向。禮拜《八十八佛》儀軌，包括：五十三佛和三十五佛。五十三佛出自《觀藥王藥上二菩薩經》，是娑婆世界的過去佛。三十五佛出自《決定毘尼經》，是現在十方世界的佛。總之，八十八佛都可以為眾生作懺悔主，因此，向八十八佛懺悔自己改悔過惡的願行，是可以滅除罪業的。

每日到了晚課，按照《蒙山施食儀》念誦，是要布施給法界中的佛子、有情、孤魂；施食本來是真言宗的一種日常行事，但必須依照真言宗的儀軌，要有如法的觀想、真言、手印，方得成就。晚殿的三堂功課，在一般寺院中是單日念《阿彌陀經》和念佛；雙日拜八十八佛和念《大懺悔文》；蒙山施食是每日都要舉行的。

除了早晚二殿的功課外，僧眾於每日早齋和午齋時，要依據《二時臨齋儀》，以食物供養諸佛菩薩，並為施主迴向、為眾生祈願、然後才進食。至於晚餐，因為佛教原來制定過午不得進食，但有些出家人身體不好，將晚上所要用的食物，當作藥物，以維持生命，所以稱為「藥石」。因為佛弟子慈悲心，餓鬼道眾生無法進食，一吃東西就變成火炭非常痛苦，所以，晚上不說吃飯而稱為藥石，而且進食不能發出聲音。

我們平時做供養時，一定要按照儀軌來做，供養儀軌，要念供養咒，能使供養的施主得到福報，家庭吉祥平安，並能遍滿虛空法界，能使供品變成諸佛菩薩及一切眾生能吃飽的東西，使諸佛菩薩、龍天護法、六道群靈及一切眾生感到歡喜滿意。供養時要以清淨心、清淨供品、清淨環境而做供養，盡己所能使供品純淨，美觀，悅意。同時要迎請上師三寶，祈求加持，請求安住於供養之處，如法供養。如法供養，可以累積福德，迴向法身慧命，功德圓滿。

近 20 年來，在家居士每年舉辦供佛齋僧大會，恭請全臺及國外出家僧尼來應供，儀式非常的莊嚴隆重，給廣大的眾生種福田。出家僧尼接受供養後，將誦經功德迴向國泰民安、風調雨順、人民安樂、世界和平，大家有福有慧、吉祥如意，確實不可思議！

小事物中的大力量

靈性教育培養孩子多元的生命力

文圖 / 南與北文化出版社



從日常的小事物感受其中的大力量，幫助孩子探索、領略生命深度，有能力面對生命的挑戰。

書名：小事物中的大力量—靈性教育培養孩子多元的生命力
 作者：薛弗勒（Sigrid Tschöpe—Scheffler）
 薛普（Helmut Tschöpe）
 譯者：鄭玉英
 出版者：南與北文化出版社

這本書談的不只是「生命教育」！

「每個孩子都是一個神奇的奧祕」，波蘭醫師及教育學家科扎克如是說。

有時候，在充滿挫折和勞累的日常教養生活中，我們常會忘記孩子身上蘊藏著一種既奧祕又神奇的力量。因此，我們需要不斷提醒自己，要更有意識地去探索孩子的正面特質以及生命中那些幸福的時刻，並去察覺隱藏在這些感知方式裡面的力量；有時候，這種力量也隱藏在那些非常「小的事物」裡。

本書試著去探索生命中的那些奧祕、奇蹟與法則，去（注意且）尊重它們，並讓我們自己受它們的帶領。為此，我們需要一個生命的維度：即靈性操練。雖然這個維度一直存在，但我們卻常常不認識它。我們認為，當我們走上靈性操練之路時，一定會經驗到一些超越我們的意圖、但我們仍能信任的影響及作用因素。

由於孩子是一個神奇的奧祕，所以僅僅與他們一起生活就已經是一種靈性操練的經驗了。為此，有兩件事情很重要：一方面，我們要開放自



▲讓孩子經驗到小事物中的大力量，最重要的就是從「心」開始，培養心靈敏銳度。

己，去迎接與孩子相遇時那些無法重複的時刻；另一方面，我們也要認真地接受組成所謂的日常生活的一切，包括所有的平凡瑣事和各式各樣的問題，當然也包括生命中種種的高潮，以及我們每天的新嘗試和錯誤。

日常生活的靈性操練主題

本書所說的以及所有進一步提出的問題和建議，不止與宗教和信仰相關，這些也都是來自日常生活的實踐經驗；書中也進一步審視與宗教無關的一些現象，例如：氣氛、精神力量和共鳴。本書討論哭、笑、進食、沉默、遊戲、爭執與和好——這都不是特定的宗教概念，但這些生命的外在表現都能流入日常靈性操練中。這裡所描述的靈性操練不是離開日常生活的世界，而是循著其蹤跡，並去探討其不同的內涵及層次。其中最主要是關於人與人、人與萬物、人與周圍世界、人與上帝之間的深層關係，這些最後都會在平凡無奇的日常生活中作為生命的奧祕而透射出來。

本書是針對所有與兒童有關的人：包括父母、祖父母、幼稚園與學校老師，當然還針對那些從事家庭工作以及和他們一起打造其生活世界的人。我們大人之所以談論如何過生活以及生活

的態度，是因為我們抱著以自己為典範的出發點。孩子們不只模仿我們的行為，他們還能精確感受我們的情緒、生命的盼望、生命的喜悅、或與此相反之事。一份關係如何使涉及其中的人變得更豐富，並非根據一定的處方、方法和建議來進行，而是首先要信任自己有意識的感知；那些有勇氣讓自己信任生命的河流以及所有美好及不美好之事的人，便能經驗到這一點。

在探索日常生活的靈性操練時，本書將集中在五個主題上：

- 空間和地點的更換
- 語言與溝通
- 行為與態度
- 節慶和慶祝活動
- 面對痛苦和別離



現代的父母很辛苦，他們迷失在五花八門的教育理論中而無所適從，專家提供的教養方法與招式愈來愈多，他們的心裡卻愈來愈慌亂。到底孩子最需要的是什麼？教養最根本的目的是什麼？這本書要引領你回到最根本且最重要的教養原點：以身作則，以靈性教育為動力，讓孩子活出上帝給他獨一無二的生命密碼。

非營利事業的財務分析 及融資、投資決策

文 / 郭怡君（袍業會計師事務所會計師）

非營利事業存在的使命是為公益服務而不是股東財富最大化，因此，非營利事業在經營上因沒有短期利潤目標的壓力，故其財務管理的重點在於作成融資及投資決策以支持其所提供的服務使命，社會服務是非營業事業基本的關注重點。

非營利事業之財務分析的用途在於使組織了解下列四個基本問題：

1. 是否需要透過融資措施，使組織的資源能搭配組織目標的達成？過多或太少的資金對非營利組織皆是不妥，如何滿足提供服務所需的資金才是重點。
2. 組織是否在這一任的管理者過度耗用資源，致使下一任管理者無資源可用？是否會使下一任管理者在推展工作上受到阻礙。
3. 組織資金的來源與用途是否妥善的配合？非營利組織應將短期資金用在短期上；長期資金應作長期的用途。
4. 組織目前的資源來源仍能維持嗎？若資金的來源分佈廣，雖然組織可提供不同類別的服務，但亦可能使組織的使命及長處無法發揮。就如同營利事業的主要收入來源是來自於業外投資收益而非主要營業活動的收入，此時，讓事業的永續經營的能力就會受到社會大眾的質疑。

非營利事業的資金籌措是指資金的來源或是融資決策。其營運所需的資金來源可分為二類：

1. 內部融資：經由組織活動留下來的結餘款。

2. 外部融資：向銀行機構舉債或找創設基金捐款等向外部人士取得資金。

在臺灣大部分的非營利組織規模皆不大，大部分資金來源皆來自內部融資，但組織規模逐漸擴大時，就愈需外部融資之需求；內部融資與募款策略很有關係，創設基金也與募款策略有關。高風險的投資其所使用的融資來源應來自於補助款及捐款、董事會成員捐助或內部融資的資金；而若為低風險的投資，其所使用的融資來源應是向銀行舉債而來的，如此才能降低非營利組織的營業風險及財務風險。

上述的投資不是指固定資產或資本支出的投資而是證券或票券的長短期投資而言。短期投資在財務報表上列示在流動資產中的有價證券或短期投資會計科目；長期投資則列示在資本性資產的長期投資或基金與長期投資的會計科目上。對非營利組織而言，若年度有結餘款或限制性基金（含暫時性限制基金及永久性限制基金）的存在，就面臨如何投資的問題，非營利組織的管理當局是要將結餘款或限制性基金以存款方式存在銀行還是為了獲取更高報酬率的投資，而投資債券、股票、商業本票……等金融商品，管理當局如何抉擇？由於非營利組織資金來源有限，如何將有限資金充分利用，資金若投資不當，反而會造成非營利組織的傷害，因而管理當局應於投資前要針對投資政策、策略、標的及原則做一審慎規劃及評估。

宗教活動資訊

103年10月~12月

9/24~10/2 (農 9/1~9/9)

秋季祈安禮斗大法會

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

10/15~10/19 (農 9/22~9/26)

秋季祈安禮斗法會

松山慈惠堂

臺北市信義區福德街251巷33號

(02) 2726-1735

12/6 (農 10/15)

下元節

台北霞海城隍廟

臺北市大同區迪化街1段61號

(02) 2258-0346

9/24~10/2 (農 9/1~9/9)

藥師法會

財團法人台北市艋舺龍山寺

臺北市萬華區廣州街211號

(02) 2302-5165

10/25 (閏 9/2)

恭祝城隍尊神聖誕三獻禮

財團法人台灣省城隍廟

臺北市中正區武昌街1段14號

(02) 28361-5080

12/6 (農 10/15)

下元水官大帝聖誕

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

10/2 (農 9/9)

天上聖母飛昇日法會

台北天后宮

臺北市萬華區成都路51號

(02) 2331-0421

11/22 (農 10/1)

謝將軍誕辰

台北霞海城隍廟

臺北市大同區迪化街1段61號

(02) 2558-0346

12/7~12/9 (農 10/16~10/18)

地母元君聖誕暨契子女皈依大典

松山慈惠堂

臺北市信義區福德街251巷33號

(02) 2726-1735

10/2~10/10 (農 9/9~9/17)

天上聖母飛昇秋季禮斗法會

財團法人台北市關渡宮

臺北市北投區知行路360號

(02) 2858-1281

11/23 (農 10/2)

大藏王法會

農禪寺

臺北市北投區大度路112號

(02) 2893-3161

12/13 (農 10/22)

媽祖繞境

台北天后宮

臺北市萬華區成都路51號

(02) 2331-0421

10/12 (農 9/19)

觀世音菩薩出家紀念日

指南宮

臺北市文山區萬壽路115號

(02) 2939-9922

11/23 (農 10/2)

媽祖繞境

台北天后宮

臺北市萬華區成都路51號

(02) 2331-0421

12/31 (農 11/10)

跨年禱告會

財團法人台北市中國基督教靈

糧世界佈道會士林靈糧堂

臺北市士林區社中街298巷4弄2號1樓

(02) 2880-3408



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