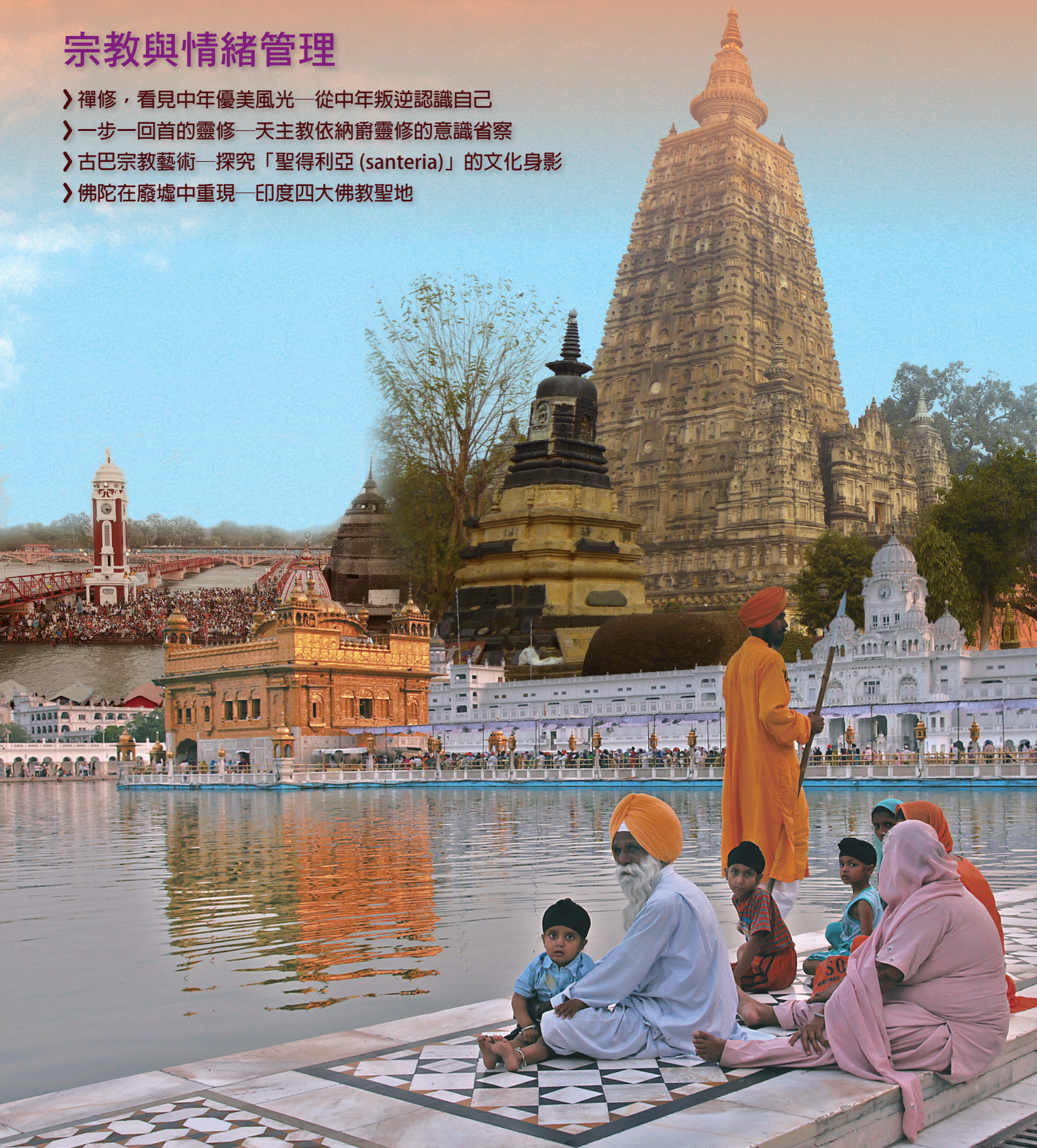
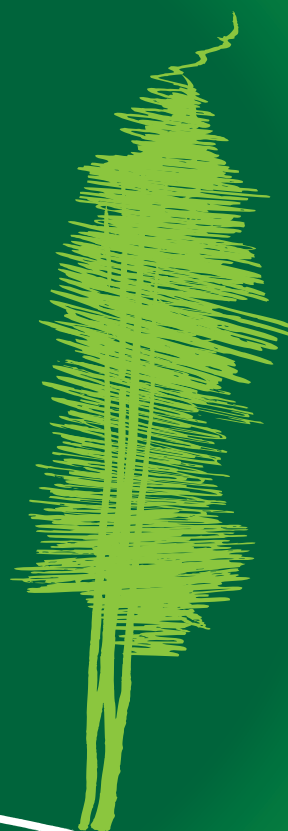


宗教與情緒管理

- › 禪修，看見中年優美風光——從中年叛逆認識自己
- › 一步一回首的靈修——天主教依納爵靈修的意識省察
- › 古巴宗教藝術——探究「聖得利亞 (santeria)」的文化身影
- › 佛陀在廢墟中重現——印度四大佛教聖地



減量・更誠心



請響應

臺北市政府推行祭拜新文化
香枝紙錢減量燒活動



45

June 2015
www.ca.taipei.gov.tw

局長的話

01 轉念心更寬

活動剪影

04 主耶穌復活了・歡聚在大愛中 天主教台北聖家堂復活節活動

05 改變臺灣廟會文化 財團法人台北保安宮 2015 保生文化祭

07 想學習愛媽媽？請到教會來！ 台北真理堂母親節慶典

09 佛慈母愛滿人間 臺北市佛誕節宗教活動聯合報導

13 愛心不打烊 財團法人台北市覺修宮捐贈救護車與籃球

14 仙公佑臺北 指南宮孚佑帝君聖誕祝壽禮斗法會

15 以心香代替燒香 環保又健康 行天宮、龍山寺引領寺廟環保新浪潮

專題企劃 宗教與情緒管理

16 禪修，看見中年優美風光 從中年叛逆認識自己

20 一步一回首的靈修 天主教依納爵靈修的意識省察

25 輕省負軛！ 從聖經看情緒管理

30 反省感恩包容與轉念 一貫道道親如何作情緒管理

世界宗教文化

34 古巴宗教藝術 探究「聖得利亞（santería）」的文化身影



Contents

宗教巡旅

39 佛陀在廢墟中重現
印度四大佛教聖地

宗教儀典傳承

44 天上人間共歡慶
天主教的祭天大典—感恩祭宴

心靈書房

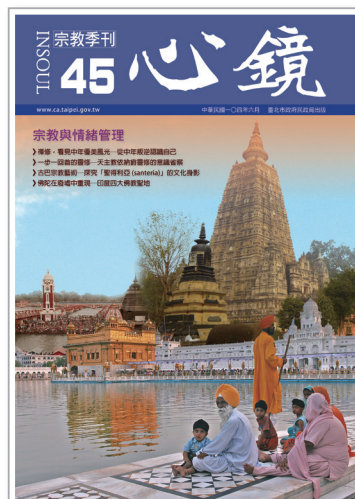
46 領略真主的言語
《古蘭經恭讀錄—石樂三教授讀經筆記》簡介

宗教訊息

48 漫談政治獻金捐贈應注意事項，宗教團體不得捐贈政治獻金

宗教活動快遞

49 104年7月～9月宗教活動資訊



心鏡宗教季刊—INSOUL

中華民國一〇四年六月三十日 第四十五期

發行人：藍世聰

編輯群：吳坤宏、蔣宜君、林蕙雅、曾書瑤、游宜欣

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：104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：吳品寰（執行企劃）

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



主耶穌復活了・歡聚在大愛中

天主教台北聖家堂復活節活動

文圖 / 天主教台北聖家堂



▲復活節的早晨，嬰孩在天主教台北聖家堂接受救恩的洗禮。



▲每年復活節，美國總統歐巴馬全家都會陪伴兒童們在白宮尋找復活彩蛋。天主教台北聖家堂的小朋友也開心的在草叢中尋找復活彩蛋。

在天主教會的慶節中，復活節的重要性甚至高於聖誕節，因為教友們須經過四旬期，也就是長達約 40 日的等待及盼望，和個人的祈禱、悔改、行善等等效法耶穌基督的表樣來做好準備，期能重現一個全新的自我，好來迎接主耶穌基督的復活，再同我們一起歡聚在主的大愛內。

每年在這重要的時刻，天主教台北聖家堂總會準備以復活蛋當作禮物，分送給所有認識或尚未認識教會的朋友們，提醒大家明白其特殊意涵，並一同來歡度復活慶典。今年的復活節正是在 4 月 5 日的三天連假中，所以 4 月 4 日星期六就先邀集家長和兒童們一同來準備復活蛋的包膜工作，藉由這項親子活動讓孩子們也能明白工作付出的喜樂；接著在 4 月 5 日上午主日學老師也帶著孩子們到隔鄰的新生國小操場尋找復活蛋，以遊戲方式歡度耶穌復活的快樂時光。

「找到了復活蛋後並不是自己獨享的」，我們會到路上分送復活蛋和聖家堂的歡迎小卡給路過的行人們，因小朋友們認識到主耶穌基督是他們一生最好的朋友，當然也要把這個好消息傳播出去，期待有更多朋友願意前來認識

天主教會。

復活主日這天也是孩童領洗的最佳時刻，能夠跟隨耶穌基督復活的腳步，歡樂的加入天主教會的大家庭中，自然是深具意義的一天，所以在這喜樂的日子，聖家堂有 10 位孩童，其中還包含了 5 位分別是 4 個月和 6 個月大的嬰兒，在父母親的帶領及懷抱中前來接受天主教洗禮，正式成為教會的一份子。我們明白教友們正是被天主召喚，要來為祂做見證的，耶穌說：「你們該彼此相愛；如同我愛了你們，你們也該照樣彼此相愛。如果你們之間彼此相親相愛，世人因此就可認出你們是我的門徒」。（若望福音 13 章 34-35 節）我們何其有幸可以在教會內展現彼此的愛，不僅愛自己、愛家人以及您身邊的每一位，我們還擁有天主溫暖的大愛呢！

改變臺灣廟會文化

財團法人台北保安宮 2015 保生文化祭

文圖 / 編輯部



▲國立臺南大學學生在廟埕前進行舞龍藝陣表演，展現青春活力與朝氣。

財團法人台北保安宮主祀保生大帝，為本市重要之道教信仰中心並名列「臺北三大廟門」之一，歷年均會選在農曆三月保生大帝聖誕期間舉辦盛大之保生文化祭。

該文化祭不僅是神明聖誕之廟會活動，更進一步轉型為文化系列活動，且經 20 年之持續充實與精進，其雅俗共賞且傳統與創新兼具之特色，除成功改變臺灣傳統廟會文化，更帶動大陸與新加坡地區舉行保生文化祭，擴大臺灣廟宇文化的感染力。

鑼響平安 齊聲祝賀

莊嚴隆重的開鑼式於 4 月 25 日晚間登場，內政部陳威仁部長、臺北市柯文哲市長、財團法人台北保安宮廖武治董事長等貴賓，特別蒞臨現場共同剪綵並敲響平安鑼。現場煙火與各色汽球彩帶漫天飛舞，在此熱鬧氛圍中，眾人齊聲為保生大帝祝賀壽辰。

儀式後，柯市長致詞表示，財團法人台北保安宮致力推行文化教育以及社會福利，經多次與臺灣各地及大陸地區的宮廟相互交流後，



▲保生文化祭中安排法國流行樂團演出。



▲放火獅的煙火點亮大龍峒地區的夜空。



▲保生文化祭家姓戲—樊江關。

更顯示該宮在保生大帝信仰中之領導地位。此外，也肯定該宮在建築藝術與民俗信仰保存及發揚上之努力，並為臺灣廟宇文化展現出堅強的軟實力。

碩果僅存的放火獅

目前在全臺灣所有古禮儀式當中，只有在保生文化祭中才看得到「放火獅」儀式，其起源已不可考，但與一般廟會之舞獅活動意義相同。當它被點燃時，十餘萬發的蜂炮瞬間從火獅身上奔射竄出，威震之炮聲有如獅吼，象徵驅除瘟疫、鎮煞保安，更形成璀璨奪目之火樹煙花。

施放火獅之前，宮方於廟埕舉行藝陣表演，同時廣邀學校團體。除表演今年之主題—花鼓陣外，亦帶來創新之婆姐陣，熱鬧的舞龍舞獅，以及聲勢浩大的宋江陣。火獅還沒施放，觀光人潮早已大量聚集，還有無數的攝影好手爭相卡位，目的就是想要拍到絕佳之光影幻化。

好戲連臺的家姓戲

為長期耕耘本土戲曲並延續早期氏族酬神戲之傳統，今年保生文化祭亦安排「家姓戲」之展演。展演團體除保安宮自行培訓之歌仔戲社外，也評選出全省優秀歌仔戲劇團、北管戲團及布袋戲等藝術團體。在各表演團體之匯演下，場場精采且觀眾爆滿，並呈現本土戲曲之高度水準。

值得一提的是，今年邀請到知名法國流行樂團—Manceau 與 Juveniles，讓保生文化祭涵括更多之國際元素，傳統廟會文化與流行音樂激盪出的驚豔火花，更令廣大觀眾驚喜不已。

整體來說，保生文化祭傳統與創新兼具，內容豐富且多元。除上述活動內容外，在儀典方面，包括有三朝輕醮、保生大帝聖誕祭典、神農大帝聖誕祭典、保生大帝飛昇紀念祭典宴王祭、天上聖母與註生娘娘聖誕法會等；在藝文方面，包括有寫生比賽、保安宮美展、合唱團演出等；在社會公益方面，包括發放低收入戶生活補助金、頒發獎助學金與健康義診等；在學術方面，包括有宗教信仰講座與宗教信仰學術研討會等，實為本市極具代表性之宗教盛會，同時也是活絡地方發展，以及行銷本市宗教節慶特色之最佳典範。



▲恭祝保生大帝聖誕祭典中融入儒家精神。

想學習愛媽媽？請到教會來！

台北真理堂母親節慶典

文圖 / 台北真理堂



▲信徒在感念文中說，身為媽媽的女兒很幸福。

每年的母親節，您都怎麼慶祝呢？送媽媽禮物，請她吃飯，還是包給她一個大紅包？如果您想學習更多向媽媽表達愛的小點子，可以到台北真理堂看一看！他們慶祝母親節時間長達一個多月，其方式讓媽媽們幾乎都會感動落淚。

探訪媽媽

首先，他們會去探訪媽媽們。在台北真理堂，信徒之間相當親密，並非只談宗教話題，而是會在生活各方面深入彼此關心，包括關心對方的家人、朋友及一起想辦法幫助他們心靈平安、身體健康、工作順利等等。

每年4月中開始，台北真理堂就會大量採買禮物，讓信徒免費帶去探訪媽媽們。舉例來說，麗玉、愛文及雅婷是好朋友，那麼，麗玉和愛文就會去探訪雅婷的媽媽。「媽媽，我愛妳」或者「媽媽，謝謝妳為我付出那麼多」這種話，雅婷可能醞釀了5年都沒有勇氣說出口。但是，當麗玉、愛文去探訪雅婷的媽媽時，要她們說出這些話就簡單多了：「伯母，雅婷常常跟我們提到，妳為她付出很多，沒有妳就沒有她。」探訪

媽媽，往往會帶給她們很大的安慰和感動。這樣的探訪，不限於信徒的家庭。其中，他們也特別會去關心一些單親或者孩子因故已經離世的媽媽們。

母親節慶典

母親節為5月的第二個禮拜日，台北真理堂將當週做禮拜的時段，特別設計成母親節慶典。每一年，牧師都會規劃實用性極高的講道內容，過去的主題包括：如何作一個快樂的媽媽、學習關心別人的媽媽、認識媽媽的需要等。今年的主題是「來自媽媽的寶藏」，分享的是媽媽的好品格、好的人生態度會在潛移默化中遺傳給孩子。

在慶典中會播放數則短片，由這個教會的信徒分享發生在自己身上和母親有關的故事。這些



▲兒子讀完感念文，獻花給媽媽。



▲信徒一起去探訪朋友的媽媽（右一）。

短片在慶典後依然可以在他們的官網上看到，例如：大學生莊同學分享父親過世後，媽媽獨力養育他的艱難，以及他對媽媽的感謝；年屆中年的王先生簡述自己對母親的虧欠，並向媽媽道歉；侯女士則追念媽媽、婆婆生前對她的好，這使得她更渴望成為一個好母親；童年受苦的余小姐終於原諒媽媽，變得真心願意為她付出。

感謝、饒恕母親的過程，往往帶著艱辛的淚水，但是每年都有很多人勇於把自己的故事分享出來，因為他們知道，他們其實並沒有比其他人更堅強或更偉大，是上帝幫助了他們，他們才做得到。他們公開自己的故事，目的無非是希望更多人來倚靠上帝，使更多人與母親之間的故事，發展出越來越美好的情節。

慶典中也會安排數位信徒，公開讀出他們親手寫的「感念文」，細數母親對自己生命的正面影響。母親還在世者，感念文的意義在於表達感謝；母親已離世者，意義則在於紀念。以下是已婚的許先生所寫感念文的一段：

我上了高中之後變得很叛逆及自我中心，常常只想到自己，對妳的付出不感恩。有幾次我對著妳大吼，把憤怒發洩在妳身上，甚至把門打出了一個洞。妳很傷心，但妳還是愛我、接納我。高中的時候，我的下顎後倒，自慚形穢。有一次我又陷入自怨自艾，很生氣地跑去向妳埋怨說：「為甚麼我長得那麼醜？」後來我發現妳躲在廁所裏

哭，那時我才突然明白，原來妳這麼愛我！當我否定自己的時候，妳會這麼傷心。謝謝妳因為愛我，帶我去做齒顎矯正，那是我這一生收過最珍貴的禮物之一。

「我愛媽媽」餐會

每年5月，台北真理堂都會舉辦「我愛媽媽」餐會，媽媽們都由子女、孫子女或其他家人陪同參加。藉由餐會的舉辦，讓媽媽們感受到被重視、被關心。

餐會之前，工作人員會先偷偷地、祕密地取得媽媽們的美麗照片，製作成投影片，在大螢幕上輪流播放，作為餐會背景。大部分的媽媽平日都低調地為家庭付出，所以當她們發現自己出現在螢幕上時，往往會有一種類似「哇，我變成明星了」的驚喜。除了這種有趣的方式，媽媽們還會聽到子女們拿著麥克風公開表達對她們的感謝、讚美、尊榮、敬愛以及祝福。孩子公開示愛，讓媽媽們有的笑開懷，有的馬上落淚，有的則忍住內心激動。

台北真理堂以建立幸福家庭為信念，平日就常鼓勵信徒對媽媽表達愛、唸感念文給媽媽聽、探訪媽媽們等事情。在5月，不一樣的是，教會更強力地推廣各樣行動，活動的規模也更盛大。想要學習關心媽媽、想要學習作個快樂媽媽的人，隨時都可以和他們連絡！

佛慈母愛滿人間

臺北市佛誕節宗教活動聯合報導

文 圖 / 編輯部

佛誕節又稱浴佛節，為佛教界最重要之節慶，因此我國政府於民國 98 年間，將「佛陀誕辰紀念日」正式納入國定紀念日之列，時間則是定為農曆 4 月 8 日。

由於佛誕節與母親節時間上接近，加上佛教教義亦相當重視報母恩，經典中曾記載到「悲母之恩，逾於須彌」，以及「佛昇忉利天為母說法」，諸多佛教團體已將慶祝佛誕節與母親節合併舉辦，獲得社會各界與廣大信眾的熱烈迴響與參與。



▲ 104 年佛誕節暨母親節慶祝大會於總統府前舉行之盛況。



▲ 法鼓山法師於國父紀念館前帶領信眾進行八式動禪。



▲ 眾法師於中正紀念堂前禮敬佛祖。

為慶祝佛誕節之到來，5 月 10 日當天，臺北市共有三場佛誕節與母親節共同慶祝之大型活動，分別為國際佛光會中華總會於總統府前凱達格蘭大道、法鼓山於國父紀念館以及慈濟基金會於中正紀念堂前舉行母親節感恩浴佛

活動。在各佛教團體的號召下，來自本市與全國各地的佛教徒齊聚前往，以下特將三場佛教盛會之精要內容分別呈現，並與廣大讀者一同分享充滿佛慈與母愛之宗教氛圍。

千僧萬眾祝佛誕・一心十願報母恩

佛誕節暨母親節慶祝大會

文 圖 / 國際佛光會中華總會



▲法師與信眾合掌恭迎悉達多太子聖像。

5月10日的慶祝佛誕節活動，由佛光山寺與國際佛光會中華總會主辦的「104年佛誕節暨母親節慶祝大會」率先登場，當天上午陽光普照大地，祥和遍灑十方，總統府凱達格蘭大道南北廣場聚集近10萬民眾，共同以溫馨、歡喜之心，緬懷佛陀之慈悲喜捨，並且感念普天下母親的浩瀚慈恩。

典禮之開始，是由法師與信眾合掌恭迎悉達多太子聖像入場，由佛光山宗長心保和尚等法師共同主法，並結合千位法師共同領眾恭頌《三寶頌》與《六塵供》，以及舉行敦煌獻禮，藉此祈求國泰民安。

典禮當天嘉賓雲集，除共同禮佛與浴佛外，並向天下廣大母親致意。此外，佛光山的宗長心保和尚，特別親臨現場並開示，期勉大家要學習母親的「無私」奉獻，以及學習佛陀「無我」的平等度眾胸襟。

世間最美的景象是親子同樂，當天許多信徒是全家一起來到慶祝大會，甚至包括許多四代與五代同堂的家庭。此外，會場亦安排全國逾千位模範母親代表們蒞臨，以及浴佛車大會師、《365日》贈



▲童軍團向模範母親們獻上康乃馨。

書儀式、環保節能園遊會、雲水書車、親子同樂園遊會、小朋友奉茶報親恩等展現臺灣正能量之活動內容，讓莊嚴的會場散發出溫馨與歡樂氣氛。

母親節感恩浴佛 體驗心靈環保生活禪

文 / 林雅櫻（法鼓山專職人員） 圖 / 法鼓文化



▲小朋友虔心為悉達多太子像灌沐。

5月10日天上午11點起，法鼓山在國父紀念館舉辦「心靈環保 Stop · Relax · Enjoy」禪修活動，法鼓山方丈和尚果東法師與法鼓文理學院校長惠敏法師，率領數千位信眾，懷著飲水思源的心情托水鉢浴佛，感謝親恩、佛恩、眾生恩及大地恩，為臺灣祈福、為世界祈福。

在進行行禪與八式動禪後，果東法師先說明今天是母親節暨浴佛節，為雙重的感恩。因此除祝賀現場母親們「母親節快樂」外，也感謝教導眾生滅苦方法的佛陀。接者說明佛陀發現眾生苦惱的根源是「自我中心」，因此今年法鼓山特別提出「心靈環保 Stop · Relax · Enjoy」即是希望世人透過禪修，淡化你我隔閡，體驗清楚、放鬆、安定，並轉煩惱為平安、健康、快樂及幸福。此外，臺北市柯文哲市長活動當天除進行各項生活禪體驗外，並以聖嚴法師的智慧名言：「面對它、接受它、處理它、放下它」，和與會信眾一起共勉。

生活就是修行，當下即是禪堂。法鼓山邀請與會大眾練習老少咸宜的八式動禪，體驗身



▲果東法師與惠敏法師懷著飲水思源的心情托水鉢浴佛。

心由動轉靜，享受清醒覺照的停十秒運動，集體展現寧靜安定的力量。在浴佛儀式中，民眾依序為悉達多太子像灌沐，更象徵覺照自心與清淨自性，並從歡喜取得安頓身心的智慧與平安。

萬人祈福迎佛誕 孝親感恩音樂會

文 圖 / 慈濟基金會



▲慈濟信眾於中正紀念堂前禮敬諸佛並虔誠祈禱。

歡喜迎佛誕、樂聲感親恩。慈濟基金會與海明寺、普賢護法會等單位，5月10日下午於中正紀念堂舉辦「佛誕祈福會」與「孝親感恩音樂會」，廣邀大眾虔誠為苦難的眾生祈福，並再以歌聲與樂聲感恩普天之下的母親。

第一階段的「佛誕祈福會」，由中國佛教會副理事長明光法師及財團法人淨化社會文教基金會董事長淨耀法師，引領信眾唱誦爐香讚與讚佛偈，同時禮敬諸佛與虔誠祈禱。其中特誦唵祈福文，透過萬人之虔誠心念，以及朗朗之共鳴梵音，傳達天聽並祈求諸佛菩薩廣慰天下蒼生。現場特

別從廣西壯族運來「壯鼓」，擊出莊嚴與沉穩的鼓聲，彷彿向諸佛聲聲呼喚，並喚醒世人共同用愛和關懷擁抱蒼生。

第二階段的「孝親感恩音樂會」，由歌手等人輪番演唱多首孝親感人的歌曲，並特別邀請到金曲歌手殷正洋與黃乙玲，以及國寶級藝人孫翠鳳到場，除帶動會場溫馨感人之氣氛外，亦提醒大家要即時行孝。

面對尼泊爾之驚世強震，以及令人擔憂之臺灣旱象，今年活動特別以「祈福、感恩」為主軸，期透過眾人的心靈力量，為佛陀故鄉的苦難災民，以及臺灣的國運與人民祈福。更祈願能透過眾人的心靈之燈與縷縷心香，為天下帶來光明以及溫暖與芬芳。



▲會場設置浴佛臺讓信眾浴佛與祝禱。

愛心不打烊

財團法人台北市覺修宮捐贈救護車與籃球

文 圖 / 編輯部

財團法人台北市覺修宮原名大龍峒仙公廟，早於西元 1902 年就從淡水分靈而來，後獲得陳悅記家族之捐獻而開始建宮，現為臺北市大同區重要之道教信仰中心。

為慶祝開基 113 年以及孚佑帝君聖誕，財團法人台北市覺修宮於 5 月 31 日當天上午舉行莊嚴且隆重之三獻古禮祭典，儀程內容完全依照古禮儀制，藉此展現對於孚佑帝君之最高尊崇與敬意。



▲財團法人台北市覺修宮為孚佑帝君聖誕舉行莊嚴且隆重之三獻古禮。

由於典禮場面盛大，不僅吸引眾多媒體現場採訪，眾多政商顯要以及各界嘉賓，亦應邀參禮並上香行禮祝賀。為進一步展現呂仙祖救苦救難以及該宮關懷地方之精神，典禮後特安排捐贈救護車以及捐贈大同區各級學校籃球儀式，並邀請獲得救護服務而恢復生命徵象之市民到場致詞與獻花，為儀式增添感恩與溫馨之氣氛。

捐贈儀式當天，臺北市柯文哲市長特別出席參加並代表受贈，柯市長除對該宮之善行義舉表達會珍惜與善用外，亦對該宮現已成為本市信仰與社福中心，給予肯定與嘉許。

目前除積極推行社會公益外，財團法人台北市覺修宮所提供之讀經與講經服務，也獲得廣大

信眾之迴響，當中所提倡倫理道德與勸行忠孝，對於教育文化所產生之貢獻，實為宗教團體教化與勸化人心之最佳典範。



▲三獻禮中恭唱孚祐帝君靈感讚。

仙公佑臺北

指南宮孚佑帝君聖誕祝壽禮斗法會

文 圖 / 編輯部

指南宮之創建始於光緒年間，為儒釋道三教合一之信仰聖地，因位於文山區山麓而有「天下第一靈山」之美稱，至於宮名「指南」，則是源自於「呂恩主在天庭居於南宮」以及「濟世度人必須要指南針」。



▲指南宮於純陽殿前舉行祝壽禮斗法會。

由於孚佑帝君（純陽祖師）為指南宮之主祀神祇，為慶祝孚佑帝君聖誕，該宮特於 5 月 29 日至 5 月 31 日間，連續三天舉行孚佑帝君聖誕祝壽禮斗法會，舉行地點則是橫跨純陽、玉皇與三清等三大殿，除祝賀神明聖壽無疆外，亦祈求國泰民安與風調雨順。

層巒疊翠的臺階，是參拜孚佑帝君之必經路線，同時也是一種信仰的考驗與體驗。法會期間，本市眾多信徒懷著虔誠之心備足豐盛祭品，一步步爬上高聳的寶殿參加各項祝壽科儀。而由該宮所分靈而出的孚佑帝君，也選在聖誕當天回宮祝賀，展現指南宮孚佑帝君信仰開枝散葉之成果。

為進一步傳承呂仙祖之濟世精神，宮方當天

特為慕道呂仙公之信眾舉行隆重之「皈依儀式」，不僅授予法號與發給具有護身功能之皈依證，同時也期許這些凡間弟子都能以純陽祖師為師，力行「忠、孝、廉、節、義、信、仁、惠、禮」之九美德，並藉此增長福慧。此外，為普度幽冥眾生，宮方亦安排施食科儀，希望能將神明聖誕之喜慶，化為度化與濟助眾生之慈悲。

值得一提的是隨著時代的進步，該宮已引入全方位之宮廟經營理念，並在宗教、文化、藝術、教育、慈善、生態等領域上付出與貢獻，因此多次獲得內政部與臺北市政府之表揚，除名列績優宗教團體外，更讓孚佑帝君信仰獲得各界肯定並且深植人心，進而成為我國重要之信仰源流。

以心香代替燒香 環保又健康

行天宮、龍山寺引領寺廟環保新浪潮

文 圖 / 編輯部

如果有機會選擇，我們會用甚麼樣的行動，表達我們對於環境的愛護？

每年超過萬千香客參拜的「台北行天宮」於去 (103) 年 8 月 26 日宣布不再設置香爐及供桌，並宣導信眾改以「道德心香」虔誠禮敬神明後，百年古剎「艋舺龍山寺」也宣布自今 (104) 年 6 月 15 日起，將創寺 275 年以來從未變動過的 7 座香爐減為 3 座香爐，並採用低污染環保香，宣示愛護信眾健康及環境品質的決心。



▲艋舺龍山寺將現有七座香爐減為三座。

據醫學研究指出，燃燒香枝排放細懸浮微粒 (PM2.5) 及可能致癌物質恐對人體產生危害，世界衛生組織更將細懸浮微粒 (PM2.5) 列為「一級致癌物」。面對傳統寺廟燃香祀神造成空氣污染問題，臺北市政府長期致力推動香枝減量、紙錢減量及集中燒等政策，目的就是要減少祭祀行為對環境帶來的衝擊，達到提升環境品質、維護大眾健康的目標。近年來，民政局更積極向寺廟宣導香枝減量及紙錢減半政策，或採用以米代金、以功德金等替代方案，期望透過政府與民間共同

努力，讓祭祀空間保持清新，也為下一代留下清淨、無污染的環境。



▲台北行天宮停燒香枝讓祭祀空間更清新。

禪修，看見中年優美風光

從中年叛逆認識自己

文 / 楊蓓（聖嚴教育基金會執行長、實踐大學社會工作學系副教授）圖 / 法鼓文化



▲禪修對看清自我很有幫助，可以在觀照的過程中，重新去檢視自己。

每個人對中年的感受不同，但有兩個明顯的生理徵兆，告訴我們不得不面對中年，就是老花眼與白頭髮。此外，多數步入中年的人，也會感覺體力大不如前。

在中年以前，我們像在爬坡一樣。爬坡的過程當中，不管自己願不願意，社會規範就是推著我們往前走，順從框架走。在我們努力爬坡的過程當中，只為了讓自己擁有生活中的位置，一直不停地努力。可是，一旦擁有了以後，就會出現另一個問題，就是「害怕失去」——怕老、怕病、尤其怕孩子自立離開等。另外，人到中年，最容易面臨的是父母身體衰老、生病，甚至亡故，這些在在都提醒我們：「擁有的終究會失去」，這也是中年不得不面對的「改變」。

豐富，來自生命的酸甜苦辣

我有一個朋友的獨生子在十幾歲時，發生車禍過世。雖然她希望再生一個孩子，可是並不順利。她讓自己忙於工作不去碰觸傷口，所以事業非常成功。她本來以為那個傷痛已經過去了，可是九二一大地震發生，她在現場當義工時，協助對象的悲苦竟勾起她的回憶，喪子之痛又排山倒海而來。



▲禪坐可以減輕現代人的壓力，使人思考清晰、情緒穩定。



▲如何處理內心的創傷，覺察是一個重要的關鍵，如聖嚴法師所說的「面對它」。

當她有一次不自覺地說出口：「兒子走了以後，我不知道為什麼還要活著。」時，連她自己都嚇了一跳，才發現原來這個傷痛一直跟著她。她問我如何平復心情，她對生命感到很疑惑：「我這樣活著到底為什麼？我賺了這些錢要給誰用？我做了這麼多的事究竟是為誰而做？」她的疑問中包含著對沒有後代的遺憾，讓她對生命的看法出現了斷裂，覺得人活著並沒有意思。

原本她和先生都為此感到痛苦，甚至想要移民，但是她在和我談話後，生命開始進入另外一個層面，能夠開始面對兒子過世的事。曾有長達10年的時間，她並沒有真正地去面對喪子之痛，只是把它埋藏起來而已，直到救災時勾起往事，才開始真正的去面對，生命也才開始有了轉折。雖然她在前面的10年隱藏傷痛，但是這對她的人生歷程還是有幫助的，雖然她終究還是要去面對生命的創傷，但至少讓她堅強地過了10年。

所以，生命的歷程就像剝洋蔥一樣，在剝的時候，辣得眼睛一直不停地掉眼淚，可是從那個辛辣裡，看到了洋蔥的新鮮。

面對自己，覺察自己

我們心裡常常會有一些傷痛，強烈的如喪子之痛，輕微的如曾經被人背叛或被誤解，這些都會在心裡留下陰影。如何處理內心的創傷，覺察是一個重要的關鍵，如聖嚴法師所說的「面對它」，事實上，也就是面對自己，當開始覺察自己時，就已經

漸漸地開始走向面對自己的路。

以多元角度解讀世界

在面對自己內心過不去的事情時，需要有勇氣，也就是要有勇氣提起來，去欣賞它，或者有勇氣提起來，用一個不一樣的角度去詮釋傷痛的生命經驗。家族治療大師薩提爾女士（Virginia Satir）曾說，曾經發生過的生命事件是不會改變的，可是可以改變的是「感覺」。舉一個簡單的比喻，有些人胖得很樂觀；有些人卻胖得慳慳扭扭，這就是不一樣的角度！

一個生命經驗的過程，是任人解讀的。同樣的事在不同的人身上，為什麼會有不同的結果，就是因為心態不同。這是最重要的關鍵點，當我們開始有不一樣的角度看事情時，就會發現心情不像從前，感覺也會改變。

心甘情願地忙碌

我很喜歡舉洗碗的例子。很多人不喜歡洗碗，我年輕時也對洗碗這件事很不耐煩，心裡總覺得不舒服，常想：「為什麼我這麼辛苦忙完做飯，還要再忙著洗碗？」我記得新婚時，就為了這個不舒服，曾一氣之下將碗盤全砸爛了。



▲「忘牛存人」、「人牛俱忘」是禪修歷程中令人嚮往的境界，在生命統整到某個程度時，在某些機緣中，體驗到時空泯滅，與萬物渾然一體的剎那。

有一次我向聖嚴師父提到洗碗這件事，他提供了我一個很有趣又有效的修行方法，他說：「你就把家裡的人當成菩薩來供養！這叫作利人便是利己。」對我來說洗碗有益身體健康，能促進血液末梢循環，那是我個人得到的好處；我將家人當成菩薩，則是供養了佛菩薩，利人便是利己。改變了心念，從此以後，我就擺平了洗碗這件令我不舒服的事。這個例子說明很多的事都是自己心境的關係，當心境不同，做起來的感覺就不一樣，結果也會不一樣。

在這個過程中，禪修對我們看清自我很有幫助，進入禪堂精進禪修，可以在觀照自己的過程中，常常去檢視「我是不是又掉到哪個陷阱裡？是不是又以自我為中心了？又在考量自己有多大的好處了？」這些疑問，就會一直跟著我們。

禪宗的〈十牛圖〉講的是一個人禪修的歷程，它將禪修歷程分成 10 個階段，用牛來比喻禪修者的心。人和牛的關係，就是自己和心的關係；〈十牛圖〉的 10 個階段，就是生命歷程覺醒的過程，也適用於比喻中年的發展。

尋牛見跡 面對自己

首先中年人尋牛與中年危機是相通的，中年

危機就是我們開始尋牛的時刻。因為危機本身就是一個空隙，在空隙中我們疑惑著，同時也開始知覺自己的變化，這是「見跡」。老花眼、體力衰退等等生理老化的跡象，是很好的「跡」，這些跡象幫助我們正面地面對中年這個時期。我們看見過去是如何努力去因應外界對自己的期待，更從中來告慰自己，卻弄得身心俱疲；看見了自己的心是如何向外求平安，卻不可得的時候，心牛就出現了。

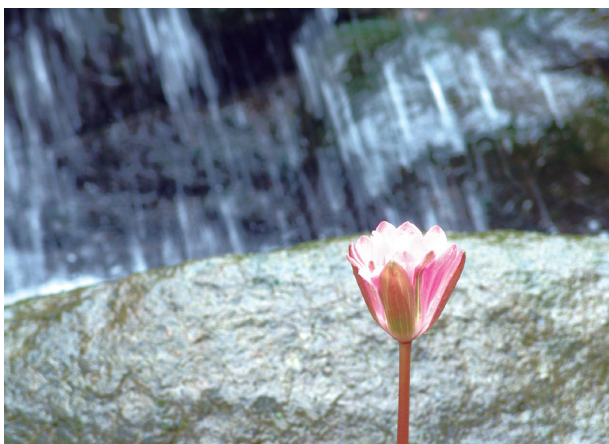
得牛牧牛 與自心和解

「見牛」、「得牛」、「牧牛」在禪宗的傳統上，指的是在修行上已經契入的人如何把心練得收放自如。對一位中年人而言，面對自己的內心深處，調和自己過往生命中的幽暗，省思一路走來的價值與意義，進而用獨一無二的勇氣放下，這樣的修練也是很可觀的。這期間，心，不只被看見了，也漸漸地在修正、淨化，這正是聖嚴法師所說的「自我成長」。藉由來來回回的觀照與反省，一點一滴地與自心和解，收放之間，讓中年的心擁有人生中從未有過的從容與沉穩。

「忘牛存人」、「人牛俱忘」是禪修歷程



▲藉由來來回回的觀照與反省，一點一滴地與自心和解，收放之間，讓中年的人擁有人生中從未有過的從容與沉穩。



▲我們在修行的過程中，要難行能行、難忍能忍，不只是一要去消解、舒緩自己的煩惱，還要讓別人不起煩惱。

中令人嚮往的境界，在生命統整到某個程度時，在某些機緣中，體驗到時空泯滅，與萬物渾然一體的剎那。

「返還本源」則是讓我們在走過一個顛覆、轉化的歷程之後，重新看見這個世界，發現山水依舊，但是解讀的視框變了，生命的意義就在智慧當中開竅了。

最後是「入塵垂手」，一位和尚身上只有一個袋子，還不停地從袋子裡拿東西出來給大家，雖然沒有什麼東西，可是他還是不停地給予。這幅圖有很多意涵，其一就是在人生後半段，我們不只擁有自己，還與周圍的人、環境融合。融合不是目的，目的是給予，在和光同塵中，隨緣盡分地給予，是自我消融，也是無我的練習。

分寸自在心中

此時，拿捏的分寸都在自己，前半生的社會規範、社會期待，對我們來講，可能是一種外力，但是到了中年，要靠自己決定分寸。從修行層面來看，是心的判斷、拿捏，簡單地說，就是心中會有一把尺，自動地調整回穩而心安理得。當我們開始逐漸擁有自己，會發現真正需要的不多；當一個人希望在精神層面、心靈層面能夠海闊天空，對現有生活的抓取就會變少。獨立的人格一旦漸漸成形，並和周圍產生連結，分寸也掌握在自己心裡時，慢慢地會發現要去創造的、開發的，是自己真正覺得有意義的。

幫助別人不起煩惱

我記得跟聖嚴師父禪修時，他曾說過，消除自己的煩惱很重要，可是讓別人不起煩惱更重要，所以鼓勵我們在修行的過程中，要難行能行、難忍能忍，不只是一要去消解、舒緩自己的煩惱，還要讓別人不起煩惱，這才是最難的部分——在難忍能忍、難行能行中消融自我。唯有在自我中心的消融中，對人的幫助才能真正的漸漸奏效，因為自覺是為了覺他，自利是為了利人。試想，入塵垂手中和尚的逍遙自在，不正是我們所欣羨的人生態度？

中年，我們該擁有的幾乎都有了，體力上雖不比年輕時，卻沒有老到吃不下、睡不著，還能夠有所奉獻。我們能夠擁有自己，還能夠參與別人，與別人連結，然後做有意義的事，甚至幫助別人不起煩惱。從這個過程當中，完成做為一個「人」的願望——中年，人生最優美的時刻。

一步一回首的靈修

天主教依納爵靈修的意識省察

文 / 楊淑芳（天主教台北依納爵靈修中心靈修輔導）圖 / 輔仁聖伯敏神學院禮儀研究中心



▲再接再厲，迎向明天。

天主教的靈修傳統，從初期教會團體、教父時代靈修、隱修傳統、中世紀靈修、到近代靈修等，在整個靈修的脈絡中，各種不同的靈修典範和傳承，呈現非常多元且豐富的面貌。

其中，有一種祈禱方法，簡明易行，能幫助一般人整理自己，細心覺察日常生活中的情緒起伏，以及造成的原因。若是願意，還可以從信仰的眼光和角度，留意天主透過萬事萬物，在人的一切生活經驗中，以個別又獨特的方式與人來往，帶領人找到自己、找到天主，也找到幸福。

依納爵的反省性靈修

這種反省性的靈修，來自誕生在五百多年前天主教的一個修道人，即耶穌會的會祖聖依納爵羅耀拉（1491-1556）。他對後世的貢獻並不只

是在 16 世紀創立了耶穌會，更開啟了一種特別適合我們的靈修方式：依納爵靈修。

耶穌會在歐洲興辦許多大學，培養出不少優秀的學生，除了耶穌會士的人才之外，更有



▲依納爵在 16 世紀所著的「神操」，影響深遠。



▲利瑪竇於 16 世紀末來華，對東西文化交流，貢獻卓著。

活躍的政治家和出眾的知識份子，比如著名的思想家笛卡兒（1596～1650）。四百多年來，世界各地有數不盡的人因為完成這樣的靈修操練，感覺到自己充滿活力，得到更新，進而認識自己的天命，對未來有更多的理想和抱負；像大家比較熟悉、對東西方文化交流貢獻卓著的利瑪竇（1552-1610），就是一位義大利籍的耶穌會神父，深受依納爵神操影響，不辭辛苦，遠赴亞洲，展開福傳和文化之旅。

依納爵非常重視反省祈禱，他認為一個人縱然生活忙碌，沒有時間祈禱，但必須「反省」。每天省察一次或兩次，一次在午餐前，一次在睡

前，每次 10 到 15 分鐘。在這方面，曾子似乎和依納爵很接近，也非常看重反省的功夫，他說：「吾日三省吾身，為人謀，而不忠乎？與朋友交，而不信乎？傳，不習乎？」（論語·學而第一）

在此，我願意介紹「意識省察」的步驟和操練方式，這是依納爵當年親身體驗的結晶，並撰述在《神操》一書中，並涵蓋一些心理學和哲學的要素。這樣的反省方式幫助我們能夠在日常生活中，特別是面對一些較強烈的感受或情緒時，平心靜氣地留意天主的臨在，以天主的眼光來看待這些情緒要跟我說什麼？聆聽情緒之下的感受根源，認識內心深處真實的渴望，獲得真正的平安和自由。

意識省察

「意識省察」操作的方式有二：一為「非正式省察」：即是時時刻刻體驗天主在萬事萬物中的臨在，持續保有這種狀態的祈禱功夫。再者是「正式省察」：15 分鐘或半小時固定祈禱時間，依納爵在《神操》中提供了省察的五個步驟（神操 43 號）：一、懇求神光。二、且思且謝。三、考察行為。四、傷痛悔悟。五、再接再厲。

現在我們就以正式省察的步驟做祈禱操練，用一個生活案例作為對照，反映天主教信仰中，依納爵靈修中的簡單省察，如何影響並幫助我們管理情緒。

省察的案例

小美早上睡過頭，一大早急急忙忙趕車上班，因為今天公司有一個重要會議，她需要準備會議場地，包括茶水、電腦、投影儀器和開會資料等。一路上她異常擔心焦慮的情緒，呈現在她

的臉上和快速的步伐中。另一方面，她心裡也感到委屈，其他同事為什麼都未主動協助，對老是遲到的同事也有點不滿！

一、懇求神光

晚上反省時，她首先祈求屬神的光照和帶領，她祈禱說：「主耶穌，當太陽西沉時，我卸下一天的工作重擔，來到祢面前，請祢與我同在。我回顧一天的生活，請幫助我覺察到祢的臨在。今天我在焦慮和擔心中趕著上班和工作，是不是忽略或忘記了祢藉著不同的人事物，不同的訊息在跟我說話。工作中發生一些瑣事，我卻耿耿於懷？祢在這些瑣事中要告訴我什麼？在我內究竟發生了什麼事？為什麼我的情緒會有這樣的起伏？」

二、且思且謝



▲且思且謝，感謝上主在生活中恩賜的一切恩典。

對天主在生活中所賞賜的一切表示感恩。雖然，早上有一些焦慮和緊張，但還是在規定的時間內，我把該預備的各項工作完成。事實上，有幾位同事比我先到、並且主動幫忙協助，讓今天整天的會議進行得很順利。

三、考察行為

接著，細細尋思今天所發生的一切行動，體會內在的感受等等。

（一）生活事件

今天的生活事件、行為反應和心理狀態。

一是外在的行為反應：上班快遲到了，步伐加快、呼吸急促、全身感到緊繃。

（二）內心感受

有一些焦慮和緊張，也害怕自己工作沒做好，擔心受到上司的批評或指責。同時，自己也感到有一點委屈和生氣。

（三）一些信念

檢視了自己的觀點、認知和信念：上班不應該遲到，遲到是一件很糟的事，表示自己無法好好安排和管理時間，辦事不力、不負責和耽誤大家的時間。

（四）內心的期待

對自己的期待是負責的、被信任的、守時的，而在趕路的過程中，也開始自我批判和自我否定；並把這樣的心情放在他人身上，對同事也有同樣的要求和期待。

（五）需求和渴望

認出自己的需求：在焦慮、害怕和覺得無助時，希望有人伸出援手，得到幫助。另一方面，希望不受指責和批評，渴望



▲每天抽一些時間，一步一回首的自我省察，將為生命帶來改變和安頓。

被上司或他人的肯定、欣賞！

（六）感受的根源

回想過去的生活和成長經驗，兄弟姐妹在學業上都表現得非常優秀，自己反而常常被父母批評；但無論她如何努力，媽媽總是覺得她做的不夠好！過去的這個內在小孩，被指責和自責的感受現在又出現了。又因過去家裡生活窘困拮据的經驗，也影響她對這份工作和薪水過度看重，深怕因為自己的過失而丟了飯碗。

（七）心靈的動態

於是，一步步認出浮上心頭的這些熟悉的感受，看見自己內在的情緒起伏。在意上司對自己的看法和評價，害怕自己沒有把事情做好，讓人不滿意和失望！在祈禱中，覺察到這些情緒和感受的來龍去脈，情緒和行為的模式和根源，沒有逃避這些負面感受和挑戰。

四、傷痛悔悟

親愛的天主，藉著今天所發生的事件，以及剛剛一步步的祈禱反省，發現自己的自動反應和

行為模式，不斷重複出現。祢讓我看見過去的經驗像一道陰影，影響我、牽絆我，讓我感到不自由。因為自己的焦慮而變得控制過多，發現自己害怕丟失這份工作，而產生過度的不安和慌張。

五、再接再厲

天主，祢讓我留意到長久以來，在我內心深處的缺乏和渴望；因為害怕做不好被指責而焦慮，內心深處一直渴望被肯定和被欣賞。對自己的限度需要更大的耐心和接納；祢安慰了我，讓我知道自己已經盡力了。

有了這樣的理解，祢幫助我留意到今天的經驗和感受深受過去的影響，這對我的確是很大的覺察和看見。希望自己內在有更多的自由，能夠接納自己的有限和不足。也多注意團隊的分工合作，不會什麼事都攬在自己的肩上；當我力不從心時，讓其他人都可以接應和分擔。

找到自己，找到平安

如果，我們內心像似海洋，情緒猶如海上的浮標，它提醒我們在海底深處所隱藏的真實。若是，我們內心像一口井，那我們可能需要順著繩索把水桶拉上來，看看井下最深的渴望和需求為何？

「意識省察」幫助我們從日常生活中，抽絲剝繭的認識事件之下的情緒感受，感受底下的認知、信念及觀點，這些認知可能會讓我們對周遭的人事物，有一個主觀的期待，在這期待之下可以認出我們內心深處真正的渴望和需求，而這樣的需求和渴望，常常跟我們生命的成長經驗關係密切！

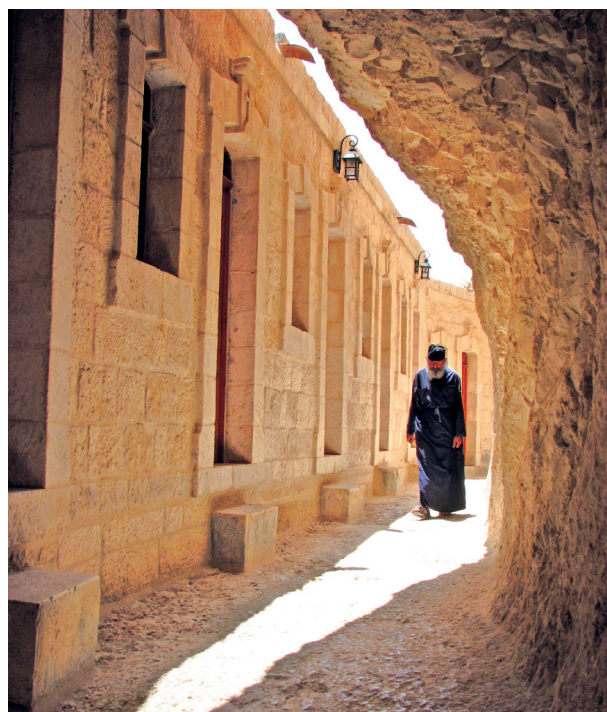


▲意識省察之始，祈求屬神的光照和帶領。

當然「意識省察」和一般的心理學派和哲學思想有所不同，它不只是為了要認識自己、管理情緒、或是反省為人處事的道理，而是在每天的生活中，在天主的慈愛光照和帶領下，回顧一天的生活經驗，特別是那些比較強烈的情緒和感受，留意這些情緒要把我們帶到哪裡？是否更幫助我與天主與人建立親密的關係？或是讓我更不喜歡自己？阻礙我的人際關係，也跟天主的關係更疏遠？

若是，這些情緒引導我的心靈獲得平安幸福，我要感謝讚美天主。假如，它將我帶到損人不利己的地方，我就需要更加留意。我每天都需要做一些分辨和選擇，調整自己的思、言、行為，為了更符合天主的旨意，成為天主所喜悅的兒女。這樣的反省祈禱，幫助我在一天的結束時，能夠平安入睡；又能在充滿希望和活力中醒來，迎向嶄新的一天。

如果讀者不是基督徒，仍然可以對著天地的



▲非正式省察：是時時刻刻體驗上主在萬事萬物中的臨在，持續保有這種狀態的祈禱功夫。

創造者或老天爺來祈禱，幫助自我省察，找到自己、找到心靈真正的平安。朋友！何妨一試？

輕省負輓！

從聖經看情緒管理

文 / 謝娜敏（嘉義基督教醫院兼任臨床心理師與督導）圖 / 陳志宏（基督教台灣信義會牧師）



▲上教堂是基督徒尋求心靈依靠常選擇的方法。

除了不知愁的孩童，人的一生就如神人摩西，在詩篇 90 篇所說，「其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空。」人類自古就備受困擾至今仍難以脫逃的根本問題就是發現自己的生命有時而盡，所有努力終歸虛無的焦慮，存在主義的哲學家，將之稱為生存焦慮。另一個現代人普遍面對的問題，就是壓力的問題。而基督教的信仰，不只為解決人最古老的生存問題，也要解決人最現代的壓力問題。

當代認知行為治療法的先驅，理情治療法的創始人 Ellis 認為，人的情緒是受思想的影響，要改變情緒，只有從看法改變起。而基督教的信仰也有類似的看法，除非對世界有超越時空，更真實的看見，能以更全面的真理代替片面的真理，有世界觀的改變，否則人難以從生存的焦慮中脫逃，也難有足以和壓力抗衡的策略與力量。

孔子說：「未知生，焉知死？」但若我們誠實地問自己，若我不知道死亡是怎麼一回事，死後會如何，活著所做的一切事情，其實都有相當的不確定性。而人對生存（死亡）焦慮的處理，就是宗教的追尋。宗教的追尋可以是建設性

的，也可以是破壞性的。建設性的追尋，可以使人在短暫的生命中找到永恆的生命。而破壞性的追尋，就是以無生命之物代替生命，這樣往錯誤方向努力最終帶來的結果是失去生命的死寂。就基督教信仰而言，要解決存在焦慮的唯一出路，

就是要透過耶穌基督的救贖與生命之源—上帝連結，人才能穿過罪與死亡（毀滅）的命定，得到永生的確據。解決人根本的存在問題之後，壓力才會在比較可以掌握的範圍。因此，耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣你們必得享安息。因我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（馬太 11 章 28-30 節）

你感到肩頭上有千斤重擔嗎？

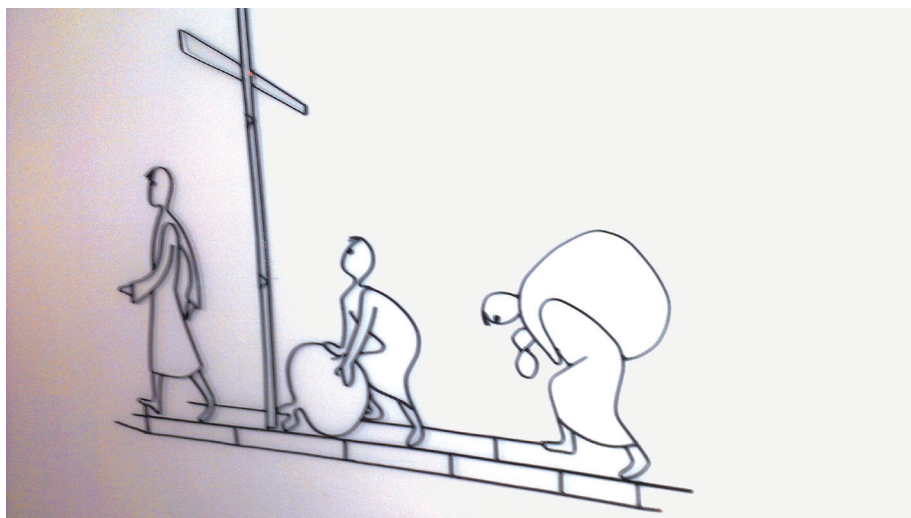
做人有那些勞苦重擔？一位未來學的學者 Alvin Toffler 在 1970 年寫了一本書叫《未來的震盪》（Future Shock），Toffler 界定「未來的震盪」一詞為個人或整體社會的滿種心理狀態，就是在太短的時間裡面有太多的改變。按照心理學的研究，任何的改變，不管大小好壞，外在內在，都是壓力。外在的變動，小至溫度、光線、噪音、空間的物理變化，大至失去親人或進入新關係、工作不順或升遷、經濟破產或突獲鉅款、或天災人禍，都需要適應，都是壓力。個人內在看不見的身心的變化、心理衝突、需求不得滿足的不安與衝突，也都是壓力。

壓力是有累積性的。俗語有句話說：「壓倒駱

駝的最後一根稻草。」有時一個人承接太多事情，雖然個別事件看來都是他可以應付，甚至是他喜歡的事情，但是當每件事情加總起來，可能就會超過一個人的身心所能承擔。在自然正常的狀態，人身心靈的感受與反應是整體一致的，身體所承受的壓力會使心靈有所感知，而圖謀調整改變。但有些因後天環境與教養的關係，會叫人專注於心智的活動與滿足，漠視或錯解身心的需求與訊號，非到身體極度不適（如中風、得癌症），或是情緒錯亂無法應付日常生活（如失眠、憂鬱），才會意識到需要調整生活態度與方式，但往往又太遲了（如過勞死）。

耶穌樂意與你同擔身上的重擔

因此，一個能感覺到壓力的人是比一個承受過度壓力而不知不覺的人有救。但是當人感覺自己承擔過多壓力，有失控的威脅，而產生情緒困擾時，該怎麼辦？耶穌在這段經文中，對力不



▲仰望十架、卸下重擔。（拍攝於挪威 NMS 差會辦公室）

能勝，而焦慮不安的人，提出一個邀請，「來，到我這裡來！」祂願意成為你的支持。

心理衛生學中有個常拿來用以說明心理健康的公式：心理健康 = 壓力 / (自我強度 + 社會支持)。分子（壓力）稍大於分母（自我強度 + 社會支持）會促進個人的成長；但是分子壓力遠大於分母時，就會產生各種的身心症狀。從這個公式，我們也可推得，一個人的分母（自我強度 + 社會支持）越大，他就能承擔越大的壓力。因為自我強度的增進是個緩慢的過程，因此在緊急的狀況，要避免壓力過大而崩潰，立即的處置就是解除壓力，或是增加社會支持。整本聖經，不管新舊約，對人都有同樣的呼籲，

要把一切憂慮重擔卸給神，因他顧念我們（詩篇 55 章 22 節；彼得前書 5 章 7 節），所以耶穌也呼喚說，「凡勞苦擔重擔的人，到我這裡來。」來做甚麼呢？當全能的神成為我們最大的社會支持，用祂的膀臂扶持我們時，我們就如同嬰兒可以安睡在父母的懷中。

為何到耶穌面前就能得安息呢？除了祂可以成為我們最大的支持之外，聖經的「軛」或「擔子」象徵勞力、服務、對權柄的順從。「軛」或「擔子」的輕重在於主人、老闆、或賦予者。凡在人的權柄下工作過的人，都應該能體會這個意思。耶穌在說的是，這世界的主子，常希望花最少的薪資，得到員工最大的效益，因此都不斷地



▲講臺邀請：凡勞苦單重擔的人，可以到主耶穌來。



▲禱告：願你平安！主耶穌與你同在。

在加重員工的負擔，甚至要員工背負過於他們所能背負的重擔，但耶穌不是這樣的老闆，祂要我們先放下世界上給我們（甚至包括我們自己給自己）的擔子，好得安息休息，休息過後，再背他要我們背的擔子。

「得安息」的精神，按聖經記載，上帝從創造的起頭就立定，直到今日。創世記第一章記載了上帝六日的創造，第二章第1-3節，「天地萬物都造齊了，到第七日，神造物的工已經完畢，就在第七日歇了祂一切的工，安息了。神賜福給第七日，定為聖日，因為在這日神歇了祂一切創造的工，就安息了。」有限的人，是很難安息的，總有隱藏的生存焦慮，怕自己哪裡還做得不夠會影響生計或若休息不工作就會有罪惡感。而希伯來書的作者提到，人不能進入安息，其實是缺乏信心之故（希伯來書3章19節）。就如同，一個生意人，如果不相信一天不做生意，只是錢少賺一點，生意不至於經營不下去，他的焦慮不安就會讓他天天工作不敢休息。所以來到神面前，相信自己的生存最終是神在掌控，而不是人，相信最終的支持與供應是出自於造物主，有這樣的信心，我們才能安得下心休息。

造物主知道人是需要安靜休息的，安息才能走更遠的路，安息才能保持身心靈的平穩，安息才能享受世界的美好。上帝是不苛薄且有恩慈的主人，其實祂並不需要休息，但是顧慮人的需要，給人做榜樣，祂也歇了自己一切的工。甚至在以色列人出埃及，準備建立自己的國家時，上

帝把「守安息日」明訂為十誡中的一誡。在古代以色列，若不守安息日，是可以用石頭打死的。當耶穌的時代的宗教領袖法利賽人，從守安息日的一條誡命，衍伸出多如牛毛的規條，人動輒得咎，主耶穌常故意冒犯這些違反上帝心意的細項規條，並對這些律法主義者重申說：「安息日是為人設立的，人不是為安息日設立的。」如今歐美國家的勞工法若有注意到勞工的工時與休假，其法源精神，都可溯至上帝的創造與十誡。基督教信仰主張，在現實的時空當中，有充分的休生養息，這是維護情緒平穩健康的基本要件，因神的創造本是如此。

卸下重擔，享受安息的秘訣

所以耶穌說「到我這裡來」這句話的意思，說穿了就是，「來！換個老闆！」換個會顧惜你的老闆，取代那不斷剝削你的老闆，這樣你才能得安息。但是得安息之後，並非就好吃懶做，什麼事都不用管。事實上基督信仰相信上帝在每個人的生命中，除了要成為我們最大的支持之外，也有祂要我們完成的使命。但耶穌保證說，「我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（馬太福音11章30節）不過挑擔要能夠輕省，也是有秘訣的，耶穌在這段經文提供我們輕省負軛三方面的秘訣：態度、內容、方

法的講究。

耶穌說：「我心裡柔和謙卑」，柔和這個字，希臘原文是用 **πραῦς**，這個字中文很難翻譯，希臘哲人亞里斯多德的說法，柔和（**πραῦς**）是在毫無理由地生氣，跟一點都不生氣兩個極端的正中間，為了對的理由，在對的時間、以對的強度大小生氣。這是一個心智與心靈溫柔的呈現，不是軟弱，而是有力的溫柔，是出自品格的力量而生的平衡。太極拳的訓練，其秘訣也不外如此，除了落胯之外，就是鬆沈。落胯把重心放得越低就越不易被推倒；身體肌肉夠鬆沈就不易受力而受傷；而肌肉放鬆不使力緊繃，才能聽出外力的進路而借力使力。聖經常說：「神抵擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。」因為謙卑會建立他人，而驕傲會摧毀自己也容易傷害別人。

現代的領袖訓練常鼓吹勇於承擔，而不是有智慧的承擔。耶穌提醒我們要分辨那些是我們應該承擔的擔子，那些不是。上主給我們的擔子，不會超過我們所能承擔。負荷過重，是否是因為常承擔一些別人加給我們，或自己加給自己，其實是不該由我們來承擔的擔子。有個媽媽，先生失業，住公婆家，除了賺錢養三個小孩，侍奉公婆，看公婆的臉色之外，還承受先生小姑對她「不孝」的指控，不知要如何做才能免除這樣的罪名。但事實上孝敬公婆應該是先生和小姑的責任，別人加到她頭上，她如果不是在心理上，照單全收，也不會做到身心俱疲，仍覺得自己是自己的問題。適當的界線，釐清責任的歸屬，清楚的自我主張，有公義的仁愛才是基督信仰的本



▲兩條牛同負一軛，一起往相同方向進行，擔子就會比一條牛自己耕田輕省。

質，而非毫無分辨的承擔。

聖經在羅馬書 8 章 26 節說：「況且，我們的軟弱有聖靈幫助我們，我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈用說不出的嘆息替我們禱告。」此處的「幫助」在希臘文是兩個單字的複合字 **συναντι-λαμβάνομαι**，就是兩人各出一隻手，或各抬一端，把東西提起來。所以禱告是如此，負軛也是如此。上帝是有智慧的父母，祂不要因為自己的全能，造就出無能力承擔重責大任的子女。不會把人該承擔的責任，全都一肩挑。人要抬起我們該挑的一端，神會幫助我們挑起另一端，同步前行。像犁田，兩條牛同負一軛，一起往相同方向進行，擔子就會比一條牛自己耕田輕省。耶穌是不可見的神成為可見的人的形像，與人同行，成為人生活的示範。如此行主的旨意，與耶穌同工同行，學祂樣式，就能一同輕省負軛。

基督徒情緒管理最重要的祕訣，不在我們發明了甚麼特殊的方法，或增長了甚麼能力，而在認識永生上的去除了生存的焦慮，並信靠那位我們尚未成形就深知與深愛我們的天父上帝。讓祂作為我們人生的主宰，作為我們的保護與支持，因祂的同在同擔，使我們得以在人生中，不畏驚濤駭浪，因為祂說：「在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約翰福音 16 章 33 節）

反省感恩包容與轉念

一貫道道親如何作情緒管理

文 / 鄭武俊（台南啟聰學校退休校長、一貫道發一崇德 點傳師）圖 / 中華民國一貫道總會



▲飛機彩繪課程，帶領孩童一起發現心中的夢想。

身為一貫道道親，自然要以道為親，有道才親，深深體會到「道尊德貴」，自然以「修道培德」為第一要務。修道貴在修心，心要淨化，不受污染，首先要將污染自性心源的雜物——脾氣、毛病、私心、偏見——去掉，故而修道的第一步就是改脾氣、去毛病、放下私心和偏見，沒有了這些雜物，情緒自然穩定，沒有情緒困擾，也就不必作任何情緒管理，這是從根救起，從心再造的根本之計。

萬一還有一些頑垢，渣滓去除不掉，死纏活纏，偶然起無明，引起情緒起伏，對治之道，通常採取以下四個步驟或方法——凡事反省、凡事感恩、凡事包容、凡事轉念。

凡事反省

很多的情緒困擾，或緣於外在的因素，或起於自己的情境，所謂自尋煩惱、自討苦吃、自取其辱、自作自受、出爾反爾，故而反躬自省成為必要條件。所謂「行有不得，反求諸己。」反省是學習的第一步，尤其是地位高、財富多、學問

好的人，更需要不時地反省，恰似一面鏡子，不時地照照自己，修正自己。

筆者常在每晚就寢前，眼睛八分閉，兩分開，想起今天從眼睛一開，到現在眼睛一閉，這其間存過甚麼心，說過甚麼話，做過甚麼事，有沒有存錯心、說錯話、做錯事，有則改之，無則



▲心念改變行為，行為影響命運，改變自己從存好心開始，吳振豪講師於改變自己講座活動中引導學員明瞭改變的功用與好處。

嘉勉。長此以往，對情緒的管理，心境的提昇，自我的修持都有助益。另筆者也在每天早上起床前，眼睛八分閉，兩分開，對自己暗示：「我得天獨厚，我甚麼都有了，我有最好的祖先、最好的父母、最好的配偶、最好的親友、無限的愛心、永恆的毅力等」反正好的都往身上攬就是了，您今天就是彩色的，對情緒的穩定尤其有裨益。

內省時，可供內省的資料俯拾即是，古聖的嘉言，先賢的懿行，如曾子的三省，顏子的四勿等，整部論語都是我的心頭佳話，貴在身體力行罷了。

內省就是心經所謂的「觀自在菩薩」，看自己這一尊自性佛在不在，自性佛這位主人不在了，小偷（六賊）就會進來，趁虛而入。佛經上所謂的「二六時中，念念莫離這個」亦復如是。

內省時，每每發現自己過失累累，或常有一種莫大過失的感覺，就接近了聖人的邊緣，所謂「聖人過多，賢人過少，小人無過。」聖人擔天

下之過，所以過多，賢人敢做敢當，至少擔一己之過，所以過少，小人不明是非，不以為過，就是有過，也推得一乾二淨，哪來的過！六祖壇經亦有言「常自見己過，與道即相當」，又云「若真修道人，不見世間過。」可為明證。



▲學長您好，請淨手！一進入佛堂的招呼問候，讓人感受熱誠又親切。

凡事感恩

一切都是上天最好的安排，夫復何求？只有感恩，而感恩的人有福了，因為幸福是給常懷感恩的人。人要感恩的太多了，自從呱呱落地後就不斷承受各種恩澤，像天覆地載恩、日月照臨恩、國家栽培恩、父母養育恩、師長教導恩、朋友切磋恩，在在都是恩。人說知恩不報非君子，感恩圖報才是人之常情。一般人受恩容易知恩難，知恩容易感恩難，感恩容易報恩難，又常以小怨忘大恩，常以新怨忘舊恩，故而心理平衡難，情緒起伏大，才需要情緒管理。

感恩的確是真正的和諧，最高的和諧，沒有一個人是恨著去感謝別人的，一感謝就心平氣和，心平氣和還會情緒困擾嗎？沒有情緒困擾，還需要情緒管理嗎？

其實人無權去恨別人，因為這個世界是相對宇宙，陰陽和合，有陰就有陽、有褒就有貶、有譽就有毀、有光明面就有黑暗面，不過無論褒貶、毀譽，目的還是為了造就一個人，成全一個人。試看人有父親，就有母親，一個孩子畫一張畫，拿給媽媽看，媽媽會怎麼說：「不錯耶，究竟是我的兒子。」媽媽多褒。拿給爸爸看，爸爸會怎麼說：「差遠了，多努力吧！」爸爸多貶。褒是希望孩子繼續努力，貶是希望孩子更加努力，方法有別，愛心不二。假如媽媽也跟爸爸一樣，孩子就沒有信心了，反之，爸爸也跟媽媽一樣，這個孩子就會旁若無人，不可一世，媽媽說我「不得了」，爸爸說我「了不得」，最後我是「得不了」，所以人不能有兩個爸爸，也不能



▲深具意義的「孝親感恩活動」，由子女們向父母親表達感謝養育之恩，令在場家長們感動得熱淚盈眶。



▲感恩爸爸每天細心照顧我！孩童想要頒發獎狀給爸爸、阿公、阿嬤，感恩家人每天細心的照顧。

有兩個媽媽，就是這個道理。

凡事包容

容忍、容忍，容在上，忍在下，容夠了，心量大了，也就不必忍了，容才是真正的和諧。忍只是「忍氣吞聲」，氣還在，強忍的結果，或可以一時風平浪靜，却未能達到真正的和諧，可能還會傷到自己，很多的病症不都是肇因於心中長期的不平之氣不時醞釀而產生的惡果。

心量與涵養是一貫道道親，白陽修士必修的課程，不計較、不比較、不亂叫。培養「寬容」的心量，正因為寬大才足以包容，不計小怨得大報的案例比比皆是。話說有一位長老，有次在寺廟的周遭閒逛，無意間發現圍牆外有一張小凳子，他揣測可能有小沙彌爬過圍牆，從此處跳



▲舉眉齊，感謝天恩師德！一粥一飯當思來處不易，藉由飯前的感恩詞語，表達感恩天地萬物的心意。

下，他想證實，故而某天夜晚，他把凳子挪開，自己蹲在此處，果不其然，有位小沙彌從此處跳下，發現怎麼軟軟的，竟然是長老蹲在那裏，嚇壞了，不知如何是好，寢食難安。未料長老竟然一字不提，好像未曾發生過此件事，更讓這位小沙彌自慚形穢，從此發憤圖強，日後也當了這間寺廟的長老。

一貫道道親總認為同是一中之子，同是一師之徒，同為上天辦事，哪有對錯，也就不比較，不計較，也不亂叫了。

凡事轉念

觀音菩薩對聯「若的回頭，誰替你救苦救難，如能轉念，何需我大慈大悲」，可見佛菩薩與眾生之最大不同，在於佛菩薩轉念，眾生被念轉，佛菩薩轉業，眾生被業轉，佛菩薩轉經、轉境，眾生被經轉、被境轉。轉念其實就是觀點與角度的問題，例如一個銅板，是圓的，還是扁的，也是角度的問題，看你從哪個角度去看，從正面看是圓的，從側面看，就是扁的。筆者從此悟到：沒有人跟你唱反調，只是角度不同；沒有成敗，只是結果不同。唱反調就有情緒化的問題，就需要情緒管理了。轉念的確很重要，常言道「轉個念頭就快活」，

「一念轉來，何其自在，一念轉來，海闊天空」，「思想轉彎，成就樂觀」，「心念轉個彎，生命無限寬。」筆者有一親身

體驗，筆者民國 65 年奉命南下籌創全國首創的臺南啟智學校，初創時，工友只有一個，校地 2.4 公頃，筆者發現這位工友單單鋤草就力有未逮，這邊的草鋤完了，鋤到那邊，這邊的草又長起來了，筆者看在眼裡，於心不忍，也揹起鋤草機，捲起褲管，幫工友鋤草，某一同事不但不幫忙，竟然講風涼話：「你當校長，還做工友的工作，不會覺得太委屈嗎？」筆者不假思索，馬上回話：「我做工友的工作，還領校長的薪水，你看怎麼樣？」對方啞口無言。這就是轉念的例子。日常生活中，這樣的案例不勝枚舉。

反省瞭然於自己的缺失，不會一味怪罪別人，反而會嚴格要求自己，這就是「忠」，盡己之謂忠，嚴格要求自己。不會一味怪罪別人，這就是「恕」（包容），推己之謂恕，盡量體諒別人。俗謂「嚴以律己，寬以待人」，就是孔子的「忠恕」之道。

事事感恩、心平氣和、不起波浪，所謂「行善積德真富貴，平心靜氣大吉祥。」事事轉念，智慧大開，常言「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。」心轉就是轉念。反省、包容、感恩、轉念則心平，心平不語，情緒不起。

古巴宗教藝術

探究「聖得利亞（santería）」的文化身影

文 圖 / 陳小雀（淡江大學美洲研究所教授兼所長）



▲圖為在哈瓦那街頭表演踩高蹺的藝人，豐富的肢體語言釋出歡愉氛圍。

遠在加勒比海的古巴，因有紅色閃電棒球隊而聲名遠播，也因強人卡斯楚與美國總統之間的角力而頻頻登上國際新聞，近來更因古美破冰而再度興起古巴熱潮。古巴，在國際舞臺上展現堅韌毅力，在民俗宗教上則釋出迷人丰采，尤其「聖得利亞」儀式，融合天主教文化與非洲黑人信仰，透過鑼鑼鼓聲與斑斕色彩，傳遞最富藝術創意的宗教文化。

帝國拓殖與役奴悲歌乖舛命運

在哥倫布抵達古巴之前，達伊諾（Taíno）原住民占全島人口的 90%，擁有自己的文化與信仰。西元 1511 年，古巴淪為西班牙殖民地，殖民政府以西班牙語、天主教信仰和混血政策展開拓殖工作。達伊諾原住民被納入勞動體系，從事耕種與挖礦，由於不堪負荷粗重的工作，甚至為逃避西班牙人的暴虐統治而紛紛自殺，終於導

致人口大量凋零。西班牙於是從非洲引進黑奴，以維持勞動體系。

販賣黑奴為原始資本，是工業革命前影響人類深鉅的貿易活動。一艘艘的奴船從西非海岸起航，造成黑人人種大遷徙，重寫人種史，也譜下役奴悲歌。由於航行長，加上艙內疾病傳染和糧食不足等因素，奴隸於途中身亡的比率頗高，存活下來的黑奴因而成為炙手可熱的經濟商品。古



▲各式各樣的非洲鼓，如今成為古巴的在地樂器，而鑿鼓聲也是「聖得利亞」不可或缺的靈魂元素。



▲圖為海神「葉瑪亞」，非洲傳統頭巾宛如斗篷，隱約中窺見瑞格拉聖母的容顏。

巴黑人不僅來自西非的塞內加爾、黃金海岸、貝寧、剛果、安哥拉，也源自東非一帶的奈及利亞、獅子山、查德。雖然族群繁複，但以西非的約魯巴（Yoruba）族居多。

抵達古巴的黑奴，主要被分配至礦場、牧場、甘蔗園等地工作，一天至少勞動 14 小時以上，吃得很差，幾乎半裸體，住在簡陋的草棚裡。只有少許幸運者才能被分送到主人家中，從事幫傭工作。由於過度勞動與營養不良，黑奴平均僅可再活 7 年壽命。在天主教信仰的政策下，黑奴被迫領洗成為天主教徒，但無法受教育。為了防範奴隸暴動，主人嚴禁奴隸離開農莊礦場，不得私下集會。亦有主人罔顧倫常，不准黑奴結婚生子，即使同意結婚生子，亦拆散奴隸家庭，各事其主。黑奴稍一犯錯，即遭主人嚴刑峻罰，嚴重者甚至遭殺害。

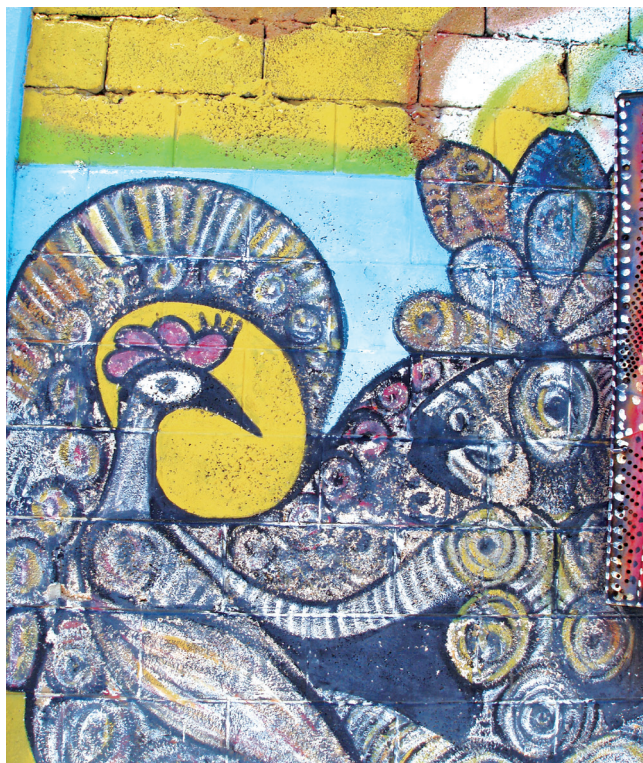
部落神靈與教會聖人齊集一堂

1553 年，首批抵達古巴的約魯巴黑奴，因

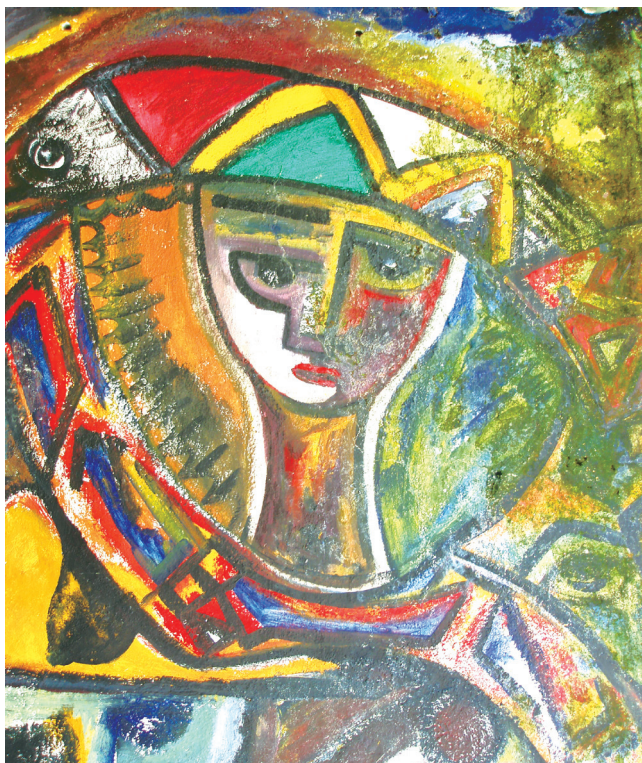
不熟悉天主教聖道禮儀而驚慌失措，故常於暗地聚會之際，召喚非洲神明，祈求力量面對坎坷未來。約魯巴人是自然崇拜的社會，相信萬物有靈說，統稱眾神靈為「歐利恰斯」（Orichas），而這不同於天主教信仰。黑奴擔心被主人發現，於是悄悄將「歐利恰斯」融入天主教信仰中，為每位非洲神明披上天主教聖人彩衣。

在天主教信仰裡，除了聖父、聖子與聖神三位一體外，尚有聖母，以及多位受教會冊封的聖人、聖女，做成信徒的主保（patrón/patrona）。亦即，信徒領洗時，必需領受一個聖名，而聖人、聖女會保佑領受自己聖名的信徒。除了個人之外，國家、或族群、或城市亦可有其主保。因此，在天主教信仰的掩飾下，非洲部落信仰得以在古巴黑人社會中流傳。此舉，不僅令天主教信仰產生變形，也使非洲宗教在地化，並為古巴增添一支燦爛多采的新文化，更展現出黑奴富饒的生命力。

據統計，在奈及利亞，約魯巴族約供奉四百



▲圖為代表「歐蓀」的銀雞，象徵使者之神，為人類傳遞神諭。



▲圖為象徵二元共生的「伊洛可」(Iroko)神祇，代表天與地、老與少、陰與陽，善與惡，是萬物並行不悖的力量。

尊「歐利恰斯」神靈。在古巴，則有四十餘尊，而且每尊皆披上天主教聖徒的彩衣，藉由神靈崇拜遞嬗成「聖得利亞」(Santería)，或稱「歐恰道術」(Regla de Ocha)。「聖得利亞」起源於天主教「聖人／聖女」(santos/santas)一詞，原來的名詞「santo」加上後綴語「ería」，變成同義的集合名詞，即「聖人齊集」，衍義為眾靈膜拜，也蘊含道術之意。

「聖得利亞」衍生自約魯巴部落信仰，但仍受到天主教信仰的濡染，而摹擬天主教聖父、聖子與聖神三位一體的奧蹟；因此，「歐洛杜瑪雷」(Olodumare)、「歐洛倫」(Olorun)、「歐洛芬」(Olofin)亦形成三位一體。「歐洛杜瑪雷」為至高無上之主，開天闢地，創造風雨雷電和蟲魚鳥獸，統管所有的「歐利恰斯」。歐洛倫為太陽神，照耀大地，孕育萬物。「歐洛芬」代表人、畜世界裡的創造能力，即聖靈之義。根據「聖得利亞」信仰，至高無上的「歐洛杜瑪雷」命令「歐利恰斯」創造人類。

歐利恰斯與聖人使徒各司其職

既為神靈，「歐利恰斯」負起保護人類之使命，因而來到塵世解救受難民眾，並懲罰作惡及不守戒律之人。四十多位披著天主教聖徒彩衣的「歐利恰斯」，各司其職，各有其非洲名號，擁有象徵顏色和代表信物，依其神力而有正神與偏神之分。因此，不同的「歐利恰斯」其祭壇擺設、祭祀儀式、牲禮祭品亦各有不同。「聖得利亞」信徒最常崇奉的「歐利恰斯」有：「葉瑪亞」(Yemayá)、「薔葛」(Changó)、「歐瓊」(Ochún)、「歐琨」(Ogún)、「歐蓀」(Osun)、「艾列瓜」(Eleguá)。

「葉瑪亞」為海神，被尊為「歐利恰斯」之母，也是天主教的「瑞格拉聖母」(Virgen de Regla)，為一尊黑人聖母像，雙手抱著皮膚嫩白的聖嬰，係古巴船員水手的主保，守護著海上旅人。每年9月7日，天主教會舉行瑞格拉聖母節慶時，「聖得利亞」信徒亦舉行「葉瑪亞」祭典。

在「聖得利亞」信仰裡，「薔葛」為陽剛的戰



▲黑人文化為古巴增添斑斕色彩，也令天主教文化遞嬗出獨特的風貌。圖為哈瓦那一處以公共壁畫著名的社區，天主教十字架彷彿裝置藝術，與居民生活融為一體。

神、火神、雷神與閃電之神，具有正邪兩面的矛盾性格。然而，在天主教信仰中，卻是聖女芭芭拉（Santa Bárbara），為砲兵之主保。

「歐瓊」為愛神，是註生娘娘，也是河神。在天主教信仰中，又化身為古巴主保仁慈聖母（Virgen de la Caridad），保佑孕婦與產婦。

「歐琨」為戰神、鐵神及狩獵之神，受鐵匠與煉金術士所崇拜。搖身一變，則為聖伯多祿（San Pedro）、聖保祿（San Pablo）、聖若翰洗者（San Juan Bautista），是基督福音傳道使徒。

「歐蓀」係使者之神，為人類傳遞神諭，其圖騰為銀雞、或展翅站在基座上的鴿子；在天主教信仰裡，為聖蒂馬斯（San Dimas），是義賊之主保。

「艾列瓜」持有鑰匙可開啟、或關閉未來之門，守衛著天堂入口，為徘徊於十字路口的浪人解答迷津，是善神，亦為惡神，因職掌生死，又被稱為生命之神。在天主教信仰裡，則為聖安東尼·巴都亞（San Antonio de Padua），有「教會博士」之美譽。

驅邪抑煞與消災解厄儀式繁複

「聖得利亞」的職事可分為：司事（santero）、大祭司（babalawo）。

大祭司係宗教領袖，其地位正如教宗之於天主

教，為團體的磐石，具備學養，能辨識信徒所隸屬的「歐利恰斯」派系，也能解讀籤盤（tablero）上的籤詩卜辭，為信徒占卜吉凶、預測未來、驅邪抑煞。大祭司並可根據籤盤上的神諭，指示司事舉行祭典，在祭壇前宰殺牲畜，將其鮮血灑在供品上，以取悅神明。

司事即為一般的祭司，類似乩童、薩滿、靈媒，身穿潔白衣衫，象徵獻身宗教之意。司事平常嚴守戒命，替信徒消災解厄。若有迷津，則以椰子製成的杯筊、或貝殼製作的卜具，請示「歐利恰斯」。

司事必須是天主教徒，其養成得經過一年之見習，向擔任代父母（註：即教父、教母之意）的資深司事學習祭祀禮儀、或請益生活行事。見習期滿後，即可獲得象徵司事的項鍊和手鐲。這兩項信物皆有護身的功能，是司事之間彼此識別的符號，其不同顏色代表不同的「歐利恰斯」，也代表司事在團體中之位階，因此，司事必須於祭典儀式中佩帶。成為司事之日，亦為重生之日，並在所崇拜的「歐利恰斯」面前，以及代父母、親朋好友的見證下，於鑼聲鼓聲中舉行祭典。

有別於天主教，「聖得利亞」信仰並未設置教堂。大祭司於住宅中擺設神壇，供信徒聚會並舉行儀式。每日固定虔敬「歐洛杜瑪雷」、「歐洛倫」、「歐洛芬」三位一體，並敬拜所供奉的「歐利恰斯」和祖先。在「歐利恰斯」的誕辰、或應信徒所需，則得舉行祭典。祭壇上通常供奉鮮花、水果、牲禮、供品、蠟燭、法器，以及神靈的象徵信物等。祭典時，「歐利恰斯」會附身於大祭司或司事，在鑼聲鼓聲中翩翩起舞。祭品的供奉時間長短不等，可為一天、或一週、甚至達一個月。



達伊諾文明有吸菸習俗，而吸菸儀式融入「聖得利亞」，再加上傳統藥草療法，增添神秘色彩。

鼓聲鑼鑼與色彩斑斕展現創意

今日的古巴，人口約為 1130 萬人，37% 是西班牙後裔，51% 為混血人種，11% 為非裔黑人，以及 1% 的華裔。黑奴致力古巴經濟開發之際，也為古巴文化留下雪泥鴻爪。屈服於刑與罰，黑奴只好將非洲部落信仰融入天主教文明之中，無形中遞嬗出獨特的宗教儀式。「聖得利亞」負起社會責任，發揮友愛作用，鞏固黑人社會，成為解救苦難的心靈良藥。然而，在西班牙殖民時代，天主教教會視「聖得利亞」為邪教而嚴禁。

1886 年，古巴奴隸制度走入歷史，黑人文化亦漸漸受到青睞，奴隸離鄉背井的痛楚昇華為多采多姿的習俗。1950 年代，「聖得利亞」終於被認可，成為合法宗教，化身為古巴最普遍的民間信仰。此外，「聖得利亞」也流行於波多黎各、多明尼加、



▲在古巴，十分流行民俗宗教與傳統醫療。圖為哈瓦那的一家草藥店外觀，牆上寫著：「天然魔力・草藥療法」。

巴拿馬、委內瑞拉、哥倫比亞、巴西等地的黑人社會，無不反應出昔日慘絕人寰的奴隸制度。

「聖得利亞」是信仰、是宗教、是民俗，也是藝術殿堂。儀式中那不可或缺的鑼鑼鼓聲，在音樂家的重新譜曲下，變成歡騰的旋律；司事的儀式舞蹈，在編舞家的創意下，成為迷人的表演藝術；祭司所吟誦的禱詞，透過詩人的生花妙筆，成為動人的詩篇；而神靈的容貌圖騰，在藝術家的畫筆揮灑下，成為絢麗的彩繪藝術。換言之，「聖得利亞」祭典的音樂、舞蹈、禱詞、神像，不只是儀式符碼，也是古巴璀璨的庶民藝術。

「聖得利亞」不是巫術，而是美麗的偶然，詮釋了古巴的混血文化！

「歐利恰斯」與天主教聖徒對照表

歐利恰斯	天主教聖徒	象徵顏色	代表信物	牲禮祭品	誕辰
葉瑪亞	瑞格拉聖母	白、藍	日、月、錨、海星、魚、船	母雞、公雞、鴨子、鴿子、烏龜、綿羊、豬	9月7日
薔葛	聖女芭芭拉	白、藍、黑	雙頭斧、劍、馬、牛角、鼓	公雞、火雞、烏龜、綿羊、豬	12月4日
歐瓊	仁慈聖母	黃、褐	孔雀毛、珊瑚、黃花、魚、扇子、蝴蝶	黃母雞、山羊、蜂蜜、肉桂、鴨子、孔雀、金絲雀	9月8日
歐琨	聖伯多祿 聖保祿 聖若翰洗者	綠、黑	鐵鑽、榔頭、釘子、砍刀、斧頭、尖鎚、鏈條	山羊、豬、黑狗、公雞、母雞、鴿子	6月29日 7月27日
歐蓀	聖蒂馬斯	白、紅、藍、黃	銀雞、鴿子	銀雞、白鴿	6月24日
艾列瓜	聖安東尼	紅、黑	石榴枝、鑰匙、彈珠、玩具	椰子、蠟燭、酒、山羊、公雞、蜜餞	6月13日

佛陀在廢墟中重現

印度四大佛教聖地

文 / 柳麗鳳（南華大學宗教所專任助理教授）圖 / 柳麗鳳、邱聞強（馬來西亞 KDU College selangor 講師）、陳碧雲（佛光山人間衛視攝影義工）、釋覺福（印度佛學院職事）、吳雀華（退休教授）



▲恆河（Ganga River）是印度神聖的河壇，也是各國旅人喜愛在此觀日出日落，流連忘返之所。（圖 / 陳碧雲攝影）

美國皮尤研究中心（Pew Research Center）之 2012《全球宗教景觀》呈現，全球 69 億人口中，佛教只有 5 億，佔世界人口 7%。數字遠遠低於基督教與回教，然而，佛教的影響力時間悠久、深遠，遍及廣大，仍被列入世界三大宗教之一。西元前 5、6 世紀，悉達多太子生在印度十六大國之動亂不安、種姓階級不平等、反婆羅門的沙門及異端充斥的大時代。悉達多從凡夫到成佛的道路，代表的是勇敢與智慧，跨越傳統、世俗，放下王位與情愛。他深信人心本清淨，澈如夜明珠。佛慈廣大，蒼生芸芸，佛法甚深，難解難修。佛已說之法少如掌中葉，未度之眾，亦如恆河沙數不盡。世間能懂佛之法，可屬少眾。世人因法覺悟者，更如微塵之末。西元 12 世紀，佛教雖在印度式微，然而佛陀之名，未曾從世界的文明版圖消失過。佛法隨著世尊赤足千萬里，飛揚於塵中，也走入人心裡。至如今，科技越昌明，如抽絲剝繭般，逐一逐步證實了佛所說的話。研究佛教成為時尚，想要解開生命之謎，也不限於佛教的信仰者。考古的挖掘工作，更未曾停止。佛陀跨越了民族與國界，以文化包裝，更色彩化、人間化與生命化。

因為佛陀，我知道了印度。古德法顯、玄奘等橫越沙漠，西行求佛，讓我啟動了生命的舟航。憶及初乍印度，不曾陌生。唯文明落差

卻成震撼教育。朝禮聖地的過程裡，呈現在眼前的現象，可能是落後、混亂、塵砂或脫序，特別是印度人缺乏時間的觀念，這些都是身為



▲藍毗尼園（Lumbini）：悉達多太子誕生地 1857 年該地歸屬尼泊爾，1997 年列入世界文化遺產。



▲菩提迦耶（Bodhgaya）正覺大塔，是佛陀成道地。2002 年列入世界文化遺產。

異鄉人最大的文化衝突和挑戰。旅印 12 年，踏遍斑斕紅磚的古廢墟，尋覓佛的蹤影，也是一趟反照自心的路途。心靈故鄉，隱藏在輪迴裡，你我僅是一次次生命的過客罷了。

拜讀過星雲大師《海天遊蹤》一書，1963 年是他首度朝禮印度聖地。當大師親臨菩提迦耶，他說見塔如見佛，朝聞道夕死可矣。1999 年，我奉派印度三月初春，晨踏塔中，身如一陣風，捲入了時光隧道。靠進菩提樹，金剛座赫然現前，似曾相識。不覺雙腳跪下，掀開金剛經，一字一淚。心的魂魄，兵然震攝。此後帶領印度佛學院之 3 年裡，每到朝聖旺季，常與印度學生們二、三十人，趁天光未亮抵塔中，沉浸在無言地生命之學。

根據佛經，佛陀臨終囑咐裡，提及在他曾經說法利益人類的地方，於未來應鼓勵信徒前往朝禮。因此，四大聖地成為後世佛弟子所公認必前往朝禮之處。依序介紹四大聖地如下。

第一 藍毗尼園（Lumbini）：悉達多太子誕生地

藍毗尼園遺址，距首都加德滿都 280 公里處，位於古印度北方省（Uttar Pradesh），古稱迦毗羅衛國。1857 年該地歸屬尼泊爾。1896 年印度首度考古發現阿育王柱，高約 6 米，直徑 45 公分，上有西元前阿育王的親筆

敕文，證實為喬達摩·悉達多之誕生地。1997 年列入世界文化遺產。

此外，其他重要的遺址，還有摩耶夫人產子石刻像，是悉達多太子出生之遺址。藍毗尼園目前劃歸屬尼泊爾，所以悉達多太子以今日來說是雙重國籍者。故朝聖觀光客，必須有印度和尼泊爾兩國的入簽許可。學術界研究關注佛陀之生卒年代問題，但是東西方學者的研究結果，竟是差距一世紀之久。其原因之一，乃因古印度是口耳相傳的傳統，缺乏文字歷史記載。但 2013 年國際考古團隊有了新發現，新挖掘的木造寺院遺蹟，證實佛之年代，又比先前的記錄提前了 100 年，就是西元前 600 年。又，悉達多太子誕生人間的意義，是他多生累劫修行菩薩道，直至最後這一世，他終究成道的艱辛歷程。《本生經》記載了佛的五百多則本生敘事，大都反映在古蹟遺址之壁畫上。

七世紀玄奘大師朝禮藍毗尼園，也發現釋種浴池、佛塔群等遺址，其中，在東邊佛塔，正是二龍吐水洗浴太子處。東邊有兩股清泉，遂造二塔以紀念。此乃今日慶祝佛誕節，全球舉行浴佛法會之原由。

第二 菩提迦耶（Bodhgaya）：悉達多太子修成無上佛果地



▲古那爛陀 Nalanda 大學遺址，5 至 12 世紀之間，享譽世界最古老之佛教大學。



▲王舍城中之竹林精舍，為佛教第一座道場。

位於印度比哈省，距離加爾各答有 607 公里，佛教公認為四大聖地之核心。樹齡 2 千年以上菩提樹 Bodhi Tree，正是當年佛陀在金剛座（Vajrasana）上禪修悟道之樹。悟道的佛陀，繼續在菩提樹之週邊移動，每一處都綿密觀想十二緣起之法門，一共七七四十九天。佛陀所禪坐的「金剛座」，就位於大塔西側。是一塊紅砂岩之長方形石版，長 2.3 公尺，寬 1.47 公尺，高 0.9 公尺。以金剛座與菩提樹為中心，在四周設欄杆，以保護其神聖性。悉達多之悟，彷彿吾人處於長夜漫漫，在黎明破曉乍現的一道心光。

正覺大塔 Mahabodhi Main Temple 是菩提迦耶遺址中，極為重要的指標性古蹟。坐落於菩提樹的正前方，中間主塔狀如金字塔，塔高 52 公尺，塔座 15 平方米正方形，頂部呈螺旋圓柱形。正覺大塔及周邊大小塔、阿育王石欄等，都是西元 1860 年英國考古學家孔寧漢（Alexander Cunningham）所挖掘出，並於 1870 年修復。1956 年紀念佛滅 2500 大祭，尼赫魯總理在菩提迦耶遺址建設國際佛教中心，並陸續建有斯里蘭卡大菩提會、西藏、緬甸、泰國、越南、不丹、日本及中國寺院以及正覺山釋迦堂之 80 英呎大佛等。近幾年，佛光山則建有印度佛學院、伽耶育幼院。正覺大塔於 2002 年列入世界文化遺產。

菩提迦耶周邊重要遺址裡，還有優羅頻羅

村 Uruvilva 之苦行林和位於尼連禪河東岸邊之蘇迦達寺院 Sujata's Stupa and Temple。另外，王舍城 Rajgir 也是重要的古蹟，是古印度摩揭陀國之首都。城內有竹林精舍 Venuvana，是佛陀兩安居超過十數載，南方弘法的重要據點。就在這座古城，佛度了目犍連、舍利弗、大迦葉等千餘名外道。另外，佛教史上第一次經典結集，也在這座城裡之七葉窟遺址舉行。這可說是史上首次五百阿羅漢之高峰會議。從王舍城可前往靈鷲山 Griddhakuta。佛陀在此宣說，《法華經》、《觀無量壽經》、《般若經》，成為最重要的大乘經典。雖今日遺址僅存一塊說法臺，然經典中所描述之「靈山會上佛菩薩」與百萬人天的佛陀說法會，卻儼然未散啊！

王舍城的另一方向，可抵該古那爛陀 Nalanda 大學遺址，幅員廣大綿延 10 公里，1916 年考古出土，僅分布東西 250 公尺，南北 610 公尺，是 5 至 12 世紀之間，享譽世界最古老之佛教大學。7 世紀時，唐玄奘即留學於此。該校全盛時期學生達一萬多人，教授 2000 人以上，每日佛學講座上百，學風鼎盛一時。

第三 鹿野苑（Sarnath）：佛陀最初說法地

位在北方邦瓦拉那西 Varanasi 省西北方約 11 公里處，古稱鹿園 Murigadava。距離菩提迦耶西北 250 公里處。根據巴利律藏記載，佛



▲鹿野苑遺址 Sarnath - 佛陀最初說法地，度化五比丘。



▲阿育王石柱 (Ashok's Pillar)，巴羅米文之阿育王詔敕，是研究印度佛教最珍貴的史料。

陀開悟後，便從菩提迦耶徒步走向鹿野苑，就在此地宣說四聖諦與無我之道理。喬陳如等五比丘聽了之後，受到感召證得智慧，即刻要求出家。佛陀僅僅口說：「善來比丘，鬚髮自落！」，這是佛教史上最早的剃度典禮，也成為一段不朽之傳奇。這段典故，也記載於各種譯本之《初轉法輪經》。這也是佛教「佛、法、僧」三寶具足的由來。朝聖者驅車前往鹿野苑遺址的途中，還有一座「五比丘迎佛塔 Chaukandi」，該塔高三百餘尺，基址廣峙。也是紀念五比丘迎接佛陀到達鹿野苑的所在地點。

在鹿野苑遺址中，大抵是阿育王時代所蓋的塔與僧院，最為顯著的是達克美大塔 (Dhamekh Stupa)，高 43.6 公尺，底座

直徑 36.6 公尺，由紅磚砂岩所砌成之兩層覆鉢式塔。古磚散布在廣袤綠野，雖斑斕、褪色或殘缺，但法音仍亙古流轉於人間。

在遺址園區內，阿育王石柱 (Ashoka's Pillar) 距五比丘塔北方處，四根圓滑斷損石柱，上有巴羅米文之阿育王詔敕，是研究印度佛教最珍貴的史料。此外，遺址外側之鹿野苑考古博物館，也是旅人必訪處。遺址園區外，有座古印度建築式樣摩健陀俱提寺，是斯里蘭卡高僧 Dhammapada 於 1931 年創建。另一邊遺址百呎內，有中華佛寺等。

被印度教徒視為聖河的恆河 Ganga River，全長 2496 公里。瓦拉那西是恆河上游，各國旅人喜愛流連於此，觀日出日落，看生與死。德國赫塞著名小說《流浪者之歌》，描述主角悉達多一生繁華落盡，成擺渡者，與河對話。就是以恆河為覺悟之河。船筏在河中，緩緩滑動著，旅人聽擺渡人講說對岸那一永不熄



▲鹿野苑：達克美大塔 (Dhamekh Stupa)，由紅磚砂岩所砌成之兩層覆鉢式塔。古磚散布在廣袤綠野，雖斑斕、褪色或殘缺，但法音仍亙古流轉於人間。



▲恆河為印度人沐浴淨身祭祀之所，也是精神救贖之河。



▲拘尸那羅（Kushinagar）- 大涅槃寺，1927 年由緬甸佛教徒建造而成。

滅的火，火化後灰燼，灑向河裡，獲得清淨與救贖。他也訴說一個一個恆河河壇 Ghat 上，王朝貴族之祭祀遺風。印度大壺節（Kumbh Mela）每 12 年一次週期，分別在恆河之四個城市：Haridwar、Shipra、Godavari、Allahabad 輪流舉辦。這是印度人認為一生中最神聖的宗教慶典。

第四 拘尸那羅（Kushinagar）：佛陀證入涅槃地

佛陀選擇在此，示現最後圓寂，因此成為佛教四大遺址之一。位於印度北方省拉浦 Gorakhpur 的東邊 52 公里處，距離瓦拉那西 218 公里。主要有兩處遺跡，一是大涅槃寺 Mahaparinirvana Temple，寺內供奉一尊 6.1 公尺之臥佛雕像，右脅而臥之涅槃吉祥狀。1876 年由孔寧漢從西拉亞瓦提河床挖掘而出，乃五世紀笈多王朝時代赤砂岩摩菟羅之藝術作品。大涅槃寺遂於 1927 年由緬甸佛教徒建造而成，1956 年緬甸人將臥佛漆成金色身。孔寧漢的挖掘物赤陶印章，其上刻有「涅槃寺」，與 7 世紀玄奘記載幾乎吻合。另一處荼毘塔 Ramabal Stupa，是世尊肉身火化之處，距離大涅槃寺東方 1.5 公里。

佛陀入滅前 3 個月發生的重要事件及遺言叮囑，記載於《大般涅槃經》。譬如，第一次有過致命的腹瀉，他處變不驚，以正知正念態度，不藥而癒。這可說是當代正念療



▲右脅入滅之臥佛 - 1876 年由孔寧漢從西拉亞瓦提河床所挖掘，乃 5 世紀笈多王朝時代赤砂岩摩菟羅之藝術作品。

癒的古老紀錄。他要隨身侍者阿難，在兩顆大娑羅樹之間，鋪好一張布席，準備要入涅槃，並且留下最後的囑咐：告誡弟子，師不在人世後，當視戒律，如同親師。

朝聖途中，要參透什麼，是生命的大哉問。所見千年以上的石雕像無數，或全或殘，也依稀曾與古聖先賢，磨踵擦肩而過。在聖地裡，朝聖者紛紛供燈、燒香、禮拜、持咒、念佛、繞塔等，心各有所求。看到青一色朝聖者祈求的眼神，也遇見向你哀飯乞憐的丐幫。一對對明亮的雙眸與一雙雙伸長的手，只在呎尺的聖像外，橫在你我眼前。門內是虔誠乞道，門外是捨下執著。覺悟的佛陀，也在因緣生滅與無常之理。覺者入滅，雖肉體湮滅，但靈性超越生老病死，永不受輪迴之苦。聖者的覺與滅，都給朝聖者一種生命的終極關懷。



▲王舍城裡竹林精舍，佛陀在此安居十數載，是印度南方弘法之據點。

天上人間共歡慶

天主教的祭天大典——感恩祭宴

文圖 / 錢玲珠（輔仁聖伯敏神學院禮儀研究中心主任）

很多人喜歡天主教的禮儀慶典，因為總透顯出莊嚴寧靜又祥和喜樂的氣氛。的確，每一次天主教舉行聖事慶典，都是天上人間的大團圓，一起慶祝永恆歡欣的生命！



▲藉由感恩經，我們向上主表達無限的感恩。

感恩祭宴

天主教會最核心的高峰慶典，就是基督親自建立的感恩祭宴。自古到今，對這慶典有許多不同的稱呼。按照聖經記載，第一世紀稱之為「擘餅」，是為紀念基督在最後晚餐時的行動：拿起餅來，祝聖成為祂的身體，擘開，分給大家食用；並要求門徒們要照樣做，來紀念祂。

在希臘文中，稱之為 Eucharist，原始之意是「感恩」。我們得之於天主的恩惠太多，無以為報，就在感恩禮中，以聖事性的方式，和祂的愛子基督一起奉獻我們的生命和所有。

大家最常聽聞的「彌撒」，是由拉丁文的 Mass 音譯而來。Mass 原來是「遣散」之意，因為天主子民的禮儀聚會，是為了在其中得到滋養後，接受派遣，在世界上做光做鹽，為世人服務，讓世界更加美好。

無論如何，這是一個家族團聚的餐宴，也是紀念並參與基督的祭獻。世界各地的感恩禮，儘



▲感恩祭宴，是天上人間共歡慶。

管語言和文化不同，結構都是一樣的。基本上，是主基督請大家吃飯，如同我們在家宴客，先在客廳談話，再到餐桌宴飲，加上前後的迎客和送客。因此，感恩禮也包括四大部分。其中核心是聖言和聖祭的兩大餐桌，加上前面的進堂式，和結束的禮成式。

家族團聚——進堂式

天主子民通常會早一些到聖堂，靜心祈禱，



▲宣報福音，是傳述基督的生命。



▲餅和酒，是基督聖體和聖血的象徵。

準備和上主的會晤。

禮儀是由進堂遊行揭開序幕。代表基督主持禮儀的神長，在輔禮人員的伴隨下，配合著進堂曲的優美旋律，依序遊行進堂。

主禮首先以聖三（聖父、聖子、聖神）之名，問候大家。邀請會眾在禮儀之始，懺悔過失，好淨化自己，參與神聖的祭天大典。

之後，全體參禮者歡悅地高聲讚頌天主的光榮，並獻上內心深處的祈求。

聆聽聖言——聖道禮儀

在家宴客時，主人會先陪客人在客廳聊聊天，交換彼此生命的故事，也關心世界、國家的大事。感恩禮中，身為主人的基督一樣會先在讀經臺和我們說說話。神人親密交談，就是聖道禮儀。

交談的核心和高峰，是「福音」，這是耶穌的弟子和再傳弟子記錄下來的耶穌的生命故事。我們在感恩祭宴中，不斷傳述，體會祂以生命傳遞給我們的訊息。此外，我們也會一次又一次的走進救恩史，重溫上主數不盡的恩典：基督誕生之前的舊約時代，上主如何恩待了以色列百姓；耶穌降生之後的新約時代，宗徒們如何活出、見證、傳揚基督的生命。每一個故事，都彷彿是上主此刻親自在對我們娓娓訴說。這些話語，有無窮的力量，總是會深深打動人心，改變我們的生命！

當我們的心弦再一次被上主的話語和作為所震撼，再一次經歷祂寬闊無邊的愛，不由得願意

和祂一起，心懷眾生，關心世界的需要，為蒼生祈禱，並努力落實祈禱的內容，由自己做起，讓人和人之間，盡是善意和關懷。

奉獻聖祭——聖祭禮儀

耶穌在十字架上為了拯救世人的捨生祭獻，是祂生命的高峰。祂也邀請我們，不斷在生活中，為了服務別人和世界，而心甘情願地祭獻自己。在禮儀中，用麥麵餅和葡萄酒來象徵基督的體血生命，把這兩樣祭品在祭臺上奉獻給天主，紀念基督的捨己獻身，並表示我們願意結合基督，一起為了世界的需要，毫不顧惜地獻出自己。

我們還衷心感謝天主從過去到現在賜下的無法盡數的所有恩典，和天上的天使、聖人，一起讚頌上主，並且為教會、世界、去世的祖先和亡者，以及所有在世的人祈禱。

我們呼求聖神，把我們獻上的餅和酒，聖化成基督的身體和寶血，讓我們在飲用這生命之糧後，得到力量和滋養，改變自己和世界。

派遣成聖——禮成式

既然領受了基督的聖言和體血生命，和祂合而為一，我們就有責任在世界上成為基督的代言人，繼續完成祂在人間的使命。

於是，我們接受派遣和祝福，走進人群，成為散播和平的天使，讓人間因為我們帶著基督生命的臨在，而更加和諧、美好。

領略真主的言語

《古蘭經恭讀錄—石樂三教授讀經筆記》簡介

文 / 于嘉明（中國回教協會主編）圖 / 中國回教文化教育基金會



對我們而言，

伊斯蘭是個令人好奇與神往的宗教，

阿拉伯文則是具有特殊美感的文字，

而圓頂尖塔的清真寺裡悠揚飄出的召喚禮拜

與唸誦經文聲，

更是充滿了濃厚的宗教氣息。

「你說，如果人類和精靈聯合起來創造一部像這樣的《古蘭經》，那麼，他們即使互相幫助，也必不能創造出像這樣的妙文。」

（《古蘭經》第 17 章 88 節）

書名：古蘭經恭讀錄—石樂三教授讀經筆記

彙整：石永貴

校編：馬凱南

出版社：中國回教文化教育基金會發行

《古蘭經》是真主頒降給全人類的真言，是引領全人類的明燈，自西元 610 年穆罕默德聖人（求主賜他平安）奉真主之命宣揚伊斯蘭正道，歷經 23 年所啟示完成的《古蘭經》，迄今絲毫無缺，完整地受到真主的保護，是今日世界上超過 17 億穆斯林所奉行的圭臬。

已故穆斯林宿耆石樂老教授（名萬英，字樂三）為我國知名中東研究專家，亦為早年臺灣穆斯林社群中相當重要的長輩，作育英才無數，著作立論等身。多年前在石樂老公忙之餘，研讀學習《古蘭經》，並將重點摘錄於筆記本中。老人家歸真後，在哲嗣石董事長永貴的整理下，石樂老的讀經

筆記得以問世，今日亦有《古蘭經恭讀錄—石樂三教授讀經筆記》的正式出版。我們不僅可見到老人家在治學與鑽研經典上的認真，更可藉此書更加領略《古蘭經》中的教誨與伊斯蘭的真義。

石老前輩以摘錄的方式，將《古蘭經》章節中的重點與值得記錄下來的佳言抄錄整理出來，此舉一來方便記誦經文中不同章節的要旨，同時也能突顯真主在給予人類的啟示中，以不同的歷史與眾先知例證、勸勉或警告的用語語氣等各種表達。例如石樂老摘錄出「對於宗教，絕無強迫」這節經文，那就是在《古蘭經》第 2 章 256 節中所提：「對於宗教，絕無強迫；因為正道和邪道已然分明。」



▲真主在古蘭經中多次命令必須力行拜功，清真寺即為穆斯林前往禮拜的信仰中心。

不信魔鬼而信真主者，就已握住了堅實而牢靠的把柄。安拉是全聰的，全知的。」而「對於宗教，絕無強迫」這句話確實是該節所強調的，也是伊斯蘭對於其他宗教與文明的基本態度與看法，不會強迫他人歸信，對待其他宗教也是尊重的，著實是打破外界誤解伊斯蘭以暴力脅迫傳教的明證。

伊斯蘭的傳承絕對離不開穆斯林自身對知識的追求與對教育的堅持，真主在初次頒降的經文中就明白揭示：「你應當奉你的創造主的名義而宣讀，他曾用血塊創造人。你應當宣讀，你的主是最尊嚴的，他曾教人用筆寫字，他曾教人知道自己所不知道的東西。」（《古蘭經》第96章1-5節）自從紙張發明以後，知識與資訊的傳播更加方便與迅速，書籍的出現亦成為知識得以更完整呈現的平臺，伊斯蘭的歷史也告訴我們，學者們藉由著述立論傳達伊斯蘭的教誨，讀者們也藉此獲得更多知識。

相較於許多國家，臺灣的書籍市場中各類宗教的書籍俯拾即是，但是有關伊斯蘭的著作便相當有限，而穆斯林所撰述的更是少數。此外今日全球穆斯林人口雖然眾多，無論在政經、文化等不同領域，伊斯蘭也漸漸被世人所重視，不再以



▲真主以阿拉伯語啟示古蘭經，後人為方便理解其中內容故有不同語言譯本之出現。

過去以訛傳訛的態度來看待伊斯蘭。但是身處臺灣的穆斯林仍是少數族群，社會各界對於伊斯蘭多不甚理解，得到的資訊亦多為片面且有偏差的，而穆斯林本身也欠缺理性論述的空間。如果社會中有愈來愈多伊斯蘭書籍的出版，除了將造福穆斯林，打造更多學習宗教的機會，也有利於將正確的伊斯蘭相關資訊傳播於社會中，發揮宣教的功能。

《古蘭經恭讀錄—石樂三教授讀經筆記》一書，除了提供穆斯林教親從真主的教誨與訓誡，以及教門知識中獲益；更有助於一般民眾瞭解伊斯蘭，對欲了解伊斯蘭的人來說是個絕佳的參考工具書。

漫談政治獻金捐贈應注意事項， 宗教團體不得捐贈政治獻金

文 / 郭怡君（鈞業會計師事務所會計師）

政治獻金法在 93 年 3 月 18 日經立法院三讀通過，並由總統於同年 3 月 31 日公布施行，該法立法主要目的係為規範及管理政治獻金，促進國民政治參與，確保政治活動公平及公正，健全民主政治發展。

政治獻金係指對從事競選活動或其他政治相關活動之個人或團體，無償提供之動產或不動產、不相當對價之給付、債務之免除或其他經濟利益。但黨費、會費或義工之服務不包括在內。

並不是任何人都可以捐贈政治獻金的。依據政治獻金法的規定，可以捐贈政治獻金的，僅限於個人、政黨、人民團體及營利事業，如果不是個人、政黨、人民團體及營利事業，就不可以捐贈政治獻金。年度捐贈金額之限制整理如下：

捐贈者	對同一擬參選人	對不同擬參選人	對同一政黨、政治團體	對不同政黨、政治團體
個人	10 萬元	20 萬元	30 萬元	60 萬元
營利事業	100 萬元	200 萬元	300 萬元	600 萬元
人民團體	50 萬元	100 萬元	200 萬元	400 萬元

但雖然是個人、政黨、人民團體及營利事業，如果是法律所明文禁止的，也是不可以捐贈政治獻金的，其情形有：

- (1) 公營事業或政府持有資本達 20% 之民營企業；
- (2) 與政府機關（構）有巨額採購或重大公共建設投資契約，且在履約期間的廠商；
- (3) 有累積虧損尚未依規定彌補的營利事業；
（累積虧損之認定，以營利事業前一年度之財務報表為準。）
- (4) 宗教團體；
- (5) 其他政黨或同一種選舉擬參選人；
- (6) 未具有選舉權的人；
- (7) 外國人民、法人、團體或其他機構，或主

要成員為外國人民、法人團體或其他機構的法人、團體或其他機構；

- (8) 大陸地區人民、法人、團體或其他機構，或主要成員為大陸地區人民、法人、團體或其他機構的法人、團體或其他機構；
- (9) 香港、澳門居民、法人、團體或其他機構，或主要成員為香港、澳門居民、法人、團體或其他機構的法人、團體或其他機構；
- (10) 政黨經營或投資的事業；
- (11) 與政黨經營或投資事業有巨額採購契約，且在履約期間的廠商。

上述（7）～（9）中所指之所定主要成員，指下列各款所列情形之一：

- 一、擔任本國團體或法人之董事長職務。
- 二、占本國團體或法人之董事、監察人、執行業務或代表公司之股東等各項職務總名額超過三分之一以上者。
- 三、占股份有限公司之股東權百分之三十以上或無限公司、兩合公司、有限公司之股東及一般法人、團體之社員人數超過三分之一以上者。

由上述所述，依政治獻金法第 7 條第 4 項；規定，宗教團體不得捐贈政治獻金。所稱宗教團體係指從事宗教群體運作及教義傳佈與活動之組織，分為：一、寺院、宮廟、教會。二、宗教社會團體。三、宗教基金會。如果是以上所述不得捐贈者而捐贈政治獻金的話，捐贈者依法應按其捐贈的金額處 2 倍的罰鍰。但最高不得超過新臺幣 100 萬元。（請參考政治獻金法第 7 條第 1 項及第 29 條第 2 項）

宗教活動資訊

104 年 7 月～9 月

7/3 (農 5/18)

慶祝孚佑帝君成道三獻大典
指南宮

臺北市文山區萬壽路 115 號
(02) 2939 - 9922

8/3 (農 6/19)

觀音菩薩成道紀念日平安湯圓法會
財團法人台北市臺灣省城隍廟

臺北市中正區武昌街 1 段 14 號
(02) 2361 - 5080

8/27~8/28 (農 7/14~7/15)

中元祭典系列活動
財團法人台北保安宮

臺北市大同區哈密街 61 號
(02) 2595 - 1676

7/16 (農 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

8/8 (農 6/24)

關聖帝君 1857 年聖壽活動
財團法人台北行天宮

臺北市中山區民權東路 2 段 109 號
02-2502-7924

8/28~8/29 (農 7/15~7/16)

平安月活動
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

7/18 (農 6/3)

蟠桃聖會暨契子女皈依典禮
松山慈惠堂

臺北市信義區福德街 251 巷 33 號
02-2726-1735

8/13~9/12 (農 6/29~7/30)

中元盂蘭盆勝會
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 - 5162

9/2 (農 7/20)

普渡法會
台北市文昌宮

臺北市中山區民生西路 45 巷 9 號
(02) 2521 - 0366

7/29~8/3 (農 6/14~6/19)

觀世音佛祖得道紀念法會
財團法人台北市松山慈祐宮

臺北市松山區八德路 4 段 761 號
(02) 2766 - 9212

8/14~8/16 (農 7/1~7/3)

盂蘭盆法會
財團法人台北市關渡宮

臺北市北投區知行路 360 號
(02) 2858 - 1281

9/4~9/7 (農 7/22~7/25)

中元祈安祭典
財團法人台北市臺灣省城隍廟

臺北市中正區武昌街 1 段 14 號
(02) 2361 - 5080

8/3 (農 6/19)

關聖帝君聖誕法會
台北天后宮

臺北市萬華區成都路 51 號
(02) 2331 - 0421

8/16~8/18 (農 7/3~7/5)

中元超拔大法會
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

9/22~9/28 (農 8/10~8/16)

祈安植福禮斗法會
財團法人台北保安宮

臺北市大同區哈密街 61 號
02-2595-1676



本訊息內容如有異動或修正，以各宮廟實際活動行程為準。

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

ISSN 1812534-4



9 771812 534007
GPN:2009301828

定價：新臺幣150元