

2021



المركز الثقافي الإسلامي هونغ كونغ
伊斯蘭文化協會(香港)
Islamic Cultural Association (Hong Kong)

E-ZINE



穆斯林

— Hong Kong Muslim —



學古蘭

第二章 黃牛 (1-5) 節

noordin 楊



艾列弗，倆目，米目。(2:1)

簡釋：

《古蘭經》共 114 章，其中有 29 章是以阿拉伯字母開始的，最少的一個字母，最多的五個字母不

等。

穆聖 ﷺ 及聖門弟子沒有解釋這些字母，大多數的《古蘭經》注釋學家們對這些字母也都不加以解釋，認為這是安拉的機密，暗示人們古蘭經文由這些單位個的字母所組成，彰顯《古蘭經》的奇跡。當然，也有極少數的學者對部分字母進行了猜測性的探索。

值此學習的機會，與大家一起分享以字母開始的 29 章古蘭。

一個字母開始的有 3 章：

第 38 章 **ص**、第 50 章 **ق**、第 68 章 **ن**。

兩個字母開始的有 9 章：

第 20 章 **طه**、第 27 章 **طس**、第 36 章 **يس**。

以 (حم) 兩個字的有六章：

40 章 غافر、41 章 فصلت、43 章 الزخرف、44 章 الدخان、45 章 الجاثية、46 章 الأحقاف。

三個字母開始的有 13 章：

以 (الم) 三個字母的有 6 章：

第 2 章 البقرة、第 3 章 آل عمران、第 29 章 العنكبوت、第 30 章 الروم、第 31 章 لقمان、第 32 章 السجدة。

以 (الر) 三個字母的有 5 章：

第 10 章 يونس、第 11 章 هود、第 12 章 يوسف、第 14 章 الحجر、第 15 章 إبراهيم。

以 (طسم) 三個字母的有兩章：

第 26 章 الشعراء、第 28 章 القصص。

四個字母開始的有兩章：

以 (المص) 四個字母：第 7 章

الأعراف

以 (المر) 四個字母：第 13 章 الرعد

五個字母開始的有兩章：

以 (كهيعص) 五個字母：第 19 章 مريم

以 (حم عسق) 五個字母：第 26 章 الشورى

ذَٰلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ﴿٢﴾

這部經，其中毫無可疑，是敬畏者的嚮導。(2:2)

簡釋：

1. 對某些事物的懷疑可以說是人的本能反應，因此，安拉為了消除人們對這部《古蘭經》的疑慮，在首章開宗明義概括性地描述之後，在第二章起始就直截了當向世

人發出明確的信號，這部經中沒有絲毫可疑之處。

2. “敬畏者的向導”，據眾多經注學家們解釋，具有雙重含意：一是指由於接受了這部經典的引導成為了“敬畏者”，另一層意思是惟有具備敬畏之心者才會接受這部經典的引導，從中受益。

3. 簡而言之，“引導”是這部經典的宗旨，培養人們的“敬畏”是其目標。誰欲獲得古蘭的引導，他就需要具備良好的心理狀態。據傳，歐麥爾曾請教伍班葉·本·克爾布：何謂「敬畏」？伍班葉說道：「你走過荊棘叢生的山間小徑嗎？」歐麥爾說：「當然走過。」伍班葉問：「你是怎樣走的？」歐麥

爾回答：「小心翼翼地走過的。」伍班葉說：「敬畏，就是這種心態。」

4. 實際上，安拉在接下來的三節經文中對“敬畏者”的定義給予我們標準答案。

الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿٣﴾

他們確信幽玄，謹守拜功，並分捨我所賜與他們的。(2:3)

簡釋：

這節經文中給我們說明了三項敬畏者的行為：

1. 確信幽玄。即確信眼所不能見到的事物。在伊斯蘭的基本六大信條（安拉、天使、經典、使者、前定、後世）當中，除經典與使者

外，其他四條都是人眼所不能見到的，但對於信士而言是確信無疑是的。

2. 謹守拜功。即遵守安拉的命令，按照穆聖 ﷺ 所教導的方式，持之以恆地完成所有的拜功。

3. 分捨我所賜與的。即一切給養都是安拉所賜的恩典，除自己享用外，首先完成法定的施捨（天課），其次，分施給有需要的人。

﴿٤﴾ وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ
وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ

他們確信降示你的經典，和在你以前降示的經典，並且篤信後世。(2:4)

簡釋：

1. “你的經典”，即降示給穆罕默德聖人ﷺ的這部《古蘭經》。

2. “你以前的經典”，即在穆聖ﷺ之前降示給其他聖人的經典。

如：降示給達吾德聖人的《栽布爾》：“你的主是知道天地萬物的。

我確已使一部分先知超越另一部分；我曾以《栽布爾》賞賜達吾德。”(17:55)、降給穆薩聖人的《討拉特》與爾薩聖人的《引支勒》：

“他（安拉）降示你（穆罕默德）這部包含真理的經典，以證實以前的一切天經；他曾降示《討拉特》和《引支勒》” (3:3)

3. 經文的意思指的是相信這些經典的原本。至於當今流行的新舊約等，穆斯林學者們認為，這些典

籍在流傳過程中內容有被篡改的嫌疑，並非本來面目，故不能等同看待。

4. “篤信後世”，即毫無疑問地相信“後世”是真實的，人們將會被復活接受安拉的審判。

أُولَئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٥﴾

這等人，是遵守他們的主的正道的；這等人，確是成功的。(2:5)

簡釋：

1. “這等人”，指上兩節經文所描述的“敬畏者們”（確信幽玄、謹守拜功、樂善好施、確信經典、篤信後世），他們是接受並遵循安拉的引導的人。

2. 這些人是真正的成功者，即

今後兩世的成功。今世生活的幸福美滿，後世憑著安拉的特慈得人永恆的天堂樂園。

感悟：

透過學習這五節經文，讓我們明白到安拉降示《古蘭經》的目的，及成為敬畏者的基本標準。

祈求安拉相助我們努力達到敬畏者的標準，以便讓我們獲得安拉所定義的兩世成功。阿敏！

安拉至知經文的奧義！





完善道德

穆斯林 編譯

艾布·贊勒·准杜布·本·朱
納德和穆昂茲·本·傑百利傳述：
使者說：

“你當敬畏安拉，無論何時何地！
你當以善償惡，則善就能消除惡。
你當以良好的品德與人們相處。”

——《提爾密茲聖訓集》輯錄

註釋：

一、敬畏是伊斯蘭教義中一個重要的概念。敬畏有着深刻的內涵，屬高層次的信仰，是敬畏之士的一種精神境界。敬畏是人們遵循主的一切命令、遠離主的一切禁止的內在基礎。敬畏也是個人產生高尚道德意識和行為的深層基礎。一般來說，一個人對安拉的敬畏程度，決定了他對安拉的命令、禁止的遵循程度和他個人道德的高低。伊斯蘭對道德的重視程度可從穆聖ﷺ對自己的使命的界定中看出，穆聖ﷺ說：“我被派遣的使命就是為了完善一切美德。”道德須在外在的行為中表現，否則道德就成了一種虛飾而流於口頭，而無實質意

義。本則聖訓正是要讓信士“無論何時何地”都“當敬畏安拉”，以塑造其道德人格和確立其處世原則：敬畏安拉，以良好品德與人相處。

二、“你當敬畏安拉，無論何時何地！”這已明確說明“敬畏安拉”是穆斯林時刻當持有的一種精神狀態，一種心理意識。其實質是“懼”於內而“顯”於外。正如我們常說的如履薄冰、如臨深淵、謹小慎微，克盡職守的堅守正道。這種心境並非無故產生並能自然延續，它需要以嚴以律己和善行為營養，以保證它的穩定與昇華。這種精神狀態可從聖門弟子歐麥爾和吳班耶的對話中得到證實。據

傳，歐麥爾向吳班耶·本·凱昂布請教：何謂敬畏？吳班耶反問他說：“你在荊棘叢生的山間小路上走過嗎？”歐麥爾說：“當然走過了。”他又問歐麥爾：“你是怎樣走過的？”歐麥爾回答說：“小心翼翼地走過。”吳班耶說：“那就是敬畏。”

二、“敬畏”是阿拉伯語“台格瓦”一詞的意譯。該詞含有遠離、預防、提防和虔誠等義。其內涵涉及各個層面，伊瑪目·安薩里在《聖學復甦》中說“台格瓦”有三種含義：1、害怕，如“你們應當只敬畏我”。（古蘭：2：41）2、順從，如“信道的人們啊！你們當真實地敬畏安拉，你們除非成了順

主的人。”（古蘭：3：102）3、淨化心靈，清除犯罪意識，其地位高於前兩種。如“凡順從安拉和使者而且敬畏安拉者，確是成功的。”

（古蘭：24：52）其實，這三種內涵涉及到敬畏的三個層次：1、摒棄以物配主，即絕對認主獨一，既不要“信”也不要“怕”安拉之外的；2、內在懼怕、謹慎，外在順服，謹防偏邪，杜絕犯罪；3、心神澄明、克己守紀，言行順服，行善守正。

三、敬畏安拉是信士應具備的一種美德。作為信仰的深層內涵，它既是對信士內心和行為最內在、最深層的自我約束機制，這將促使他做出高尚的道德行為。沒有對安

拉產生真正的敬畏之心，即信仰達不到這個層次，個人就不可能產生高尚道德品質和做出高尚行為：以善償惡，以良好的品德與人們相處。

四、就教法層面而言，敬畏指服從安拉的命令，遠離安拉的禁止，避免作出與教法背道而馳的行為和事情。那麼，不難理解，“以善償惡”，就是指當個人作出了違背安拉的命令或禁止的行為，即作出了醜事、惡行或非法之事，應該在事後跟着做一件善行進行彌補，以示懲戒，求主寬恕。這是教導個人對自己的行為負責。彌補的方式有多種：除內心懊悔，決心以後永不再犯外，施捨錢財、釋奴、給窮人衣食、自行齋戒，以及虔誠懺

悔，多向安拉求饒恕；若此惡行傷及他人，則當向他人道歉、請求原諒，或給其物質上的補償等等。使者要求“以善償惡”的深層哲理在於：1、表明個人悔罪、認錯的誠意和改惡遷善的決心。2、培養個人對自己的行為過失負責的責任承擔勇氣和道德意識。因為個人的行為正當與否，彌補與否，關乎個人後世所受賞罰，及其歸宿。今世彌補，後世不咎。3、激發個人向善的道德意識和行動。這正是穆斯林個人和群體的道德心理結構生成的根源。

學者們一致認為，做了這些彌補行為之後，其個人所做惡行、過失，能夠得到安拉的寬恕，而不受

拿問。也有學者認為，彌補行為能饒恕小罪，而大罪，則須按“討白”（懺悔）的條件悔罪彌補。

五、每個穆斯林當以“敬畏安拉”，和“以良好的品德與人相處”為處世原則，彰顯敬畏精神，提高個人的教門素質和道德修養，與人為善，建立良好的人際關係。





疫情下的 天性回歸

歐麥爾馬

網路上有一句話：“己亥末，庚子初，荊楚大疫。”說的就是始於 2020 年初的新冠肺炎疫情。這種傳染性極大的疾病，一夜之間，讓普通百姓從全然無知，到一覺醒來無人不曉。轉眼間，已近 2 年過去了，人們生活的方方面面都因此

發生了巨大的改變，“後疫情時代”拉開帷幕。

在全世界防疫工作依然嚴峻的情況下，之所以要談天性回歸這個話題，就是因為天性是人類被主宰賦予的良善的本性，它不完全等同於人性，因為人性會受到污染、腐蝕，而天性是人的本真，是人性的善與純潔的源泉，所以人們常說：沒有比泯滅天性更可悲的事情。人之初，性本善，天性的回歸是對人的理性與人性善良天賦的喚醒。

安拉在《古蘭經》中告誡我們說：“故我使水災、蝗蟲、蝨子、青蛙、血液等作為明證去磨難他們。但他們自大，他們是犯罪的民眾。”（7：133）又說：“每一個



人，我都因他的罪過而加以懲罰，他們中有我曾使飛沙走石的暴風去傷害的，有為恐怖所襲擊的，有我使他淪陷在地面下的，有被我溺殺的，安拉不致虧枉他們，但他們虧枉了自己。”（29：40）又說：“在最大的刑罰之前，我必使他們嘗試最近的刑罰，以便他們悔悟。”（32：21）

在穆斯林看來，災難是一種考

驗，也是一種教育和提醒，在大的災難面前，我們終於明白人類有多渺小，大自然反撲的力量有多強大。《古蘭經》中說：“我將在四方和他們自身中，把我的許多跡象昭示他們，直到他們明白《古蘭經》確是真理。”（41：53）又說：“安拉只依各人的能力而加以責成，各人要享受自己所行善功的獎賞，要遭遇自己所作罪惡的懲罰。”（2：286）

任何一種災難或者瘟疫，最初，也許沒有人在意它的威嚴，就像沉浸於享樂與窮奢極欲中的人類，從來沒有在意一個物種的滅絕，一種環境的改變，一群珍惜野生動物的生與死一樣。人類肆無忌



憚的破壞自然與生態平衡，殘害其它物種的生命，而大自然也是有靈性的，人類給予它什麼，它就會回饋給人類什麼。槍響之後，不會有贏家。所以當我們觸犯了天譴，就不該愚蠢的期待世界為我們而變美好。《古蘭經》中說：“**安拉打一個比喻，一個市鎮原是安全的，安穩**

的，豐富的給養從各方運來，但鎮上的居民辜負安拉的恩惠，所以安拉因他們的行為而使他們嘗試極度的饑荒和恐怖。”（16：112）又說：“安拉必定不變更任何民眾的情況，直到他們變更自己的情況。當安拉欲降災害於任何民眾的時候，那災害是不可抗拒的。除安拉外，他們絕無保佑者。”（13：11）

在穆斯林的信仰中有關於因果報應的內容。任何一場災難都不會孤立和憑空發生，而當它來臨時，也沒有任何一個人可以置身事外。《古蘭經》中說：“難道你們不怕在天上的主，使大地在震盪的時候吞噬你們嗎？難道你們不怕在天上的主使飛沙走石的暴風摧毀你們

嗎？”（67：16-17）又說：“災害因眾人所犯的罪惡而顯現于大陸和海洋，以至安拉使他們嘗試自己的行為的一點報酬，以便他們悔悟。”（30：41）又說：“我必以些微的恐怖和饑饉，以及資產、生命、收貨等的損失，試驗你們，你當向堅韌的人報喜。”（2：155）



捫心自問，人類尤其是近現代以來，對自然界和其它生靈所犯下的罪惡實在是太多了。在被造物中，人類一開始就占盡了優勢，正如《古蘭經》所言：“我確已使阿丹的子孫尊貴，我在陸上與海中負載他們，給他們佳美的食物，使他們大大優越於我所造化的許多被造物。”（17：70）但是，人類並沒有尊崇造物主，敬畏生命，疼慈眾生和善待弱者。

大災面前，應有大悟，應激發大愛。面對安拉的考驗，應自我反省，向主懺悔，遏制住人類自以為是、貪婪膨脹的欲望，善待萬物，遵循自然法則，不要變更造物主的原創，不要試圖開發轉基因和研製

病毒，不要妄自菲薄人能勝天。人類只有守好自身的本分，世界才能安寧太平。

《古蘭經》教導我們說：“他曾創造了死與生，以便他考驗你們誰的作為是最優美的。”（67：2）又說：“財產和後嗣是今世生活的裝飾，常存的善功，在你的主看來，是報酬更好的，是希望更大的。”

（18：46）又說：“你們把自己的臉轉向東方和西方，都不是正義。正義是信安拉，信末日，信天使，信天經，信先知，並將所受的財產施濟親戚、孤兒、貧民、旅



客、乞丐和贖取奴隸，並謹守拜功，完納天課，履行約言，忍受窮困、患難和戰爭。這等人確是忠貞的，這等人，確是敬畏的。”（2：177）

這場災難使國家和人民付出的代價太慘痛了：多數人戴上了口罩，宅在家裡不敢出門，萬人空巷，商業蕭條，經濟和國人形象受損，而且奪走了無數可愛無辜的生命，讓許多家庭支離破碎生離死別。教訓深重，悲劇不該重演。請尊重造物主的法則，請順應天理天道天性，請不要觸動造物主的惱怒，不要違背人倫道德，請不要為了個人的口腹享樂，而置國民經濟和大批無辜者的生命安全於不顧。

災難給人類敲響了警鐘，也亮起了紅燈，所有的反思都是為了一個目的，那就是人類平安。只有觸及靈魂的反思，才能喚醒昏聩的人心，喚起天性的回歸，喚起人性善良的重現，喚起人類對信仰以及人生觀，世界觀，價值觀的再認識。從而引發一場人類飲食文化的反思與變革，徹底根除胡吃濫吃的陋習，淨化口腹，淨化心靈，淨化人類賴以生存的自然環境，這才讓我們感到自封為萬物靈長的人類的理性存在。然而，需要治本，離不開信仰神聖的力量。去嘗試和研究穆斯林的清真飲食習慣，那裡不僅



有現代人強調的“要用流動的水洗手”、“要用淋浴的方式洗澡”，更有現代人尚未完全認知的“衛生 + 衛性”的生活飲食文化和嚴防病從口入的一整套宗教法規和倫理道德。

你是誰？你從哪裡來？你到哪裡去？這種肉體連帶靈魂的拷問，不應只發生在疫情期間的街頭巷口，更應當於心底產生共鳴和震撼。你相信自己來源於虛無縹緲，最終歸於宇宙塵埃麼？你相信宇宙萬有，真的是自然而然而產生的麼？你不信朗朗乾坤中有一種超自然的力量在掌管著宇宙萬物嗎？請試著瞭解伊斯蘭吧！這裡有你追求真理和理性需要的所有正確的答案。

安拉說：“他們信道，他們的

心境因記憶安拉而安靜，真的，一切心境因記憶安拉而安靜。”（13：28）又說：“有教養的人確已成功，他紀念他的主的尊名，而謹守拜功。不然，你們卻選擇今世的生活；其實，後世是更好的，是更長久的。”（87：14-17）

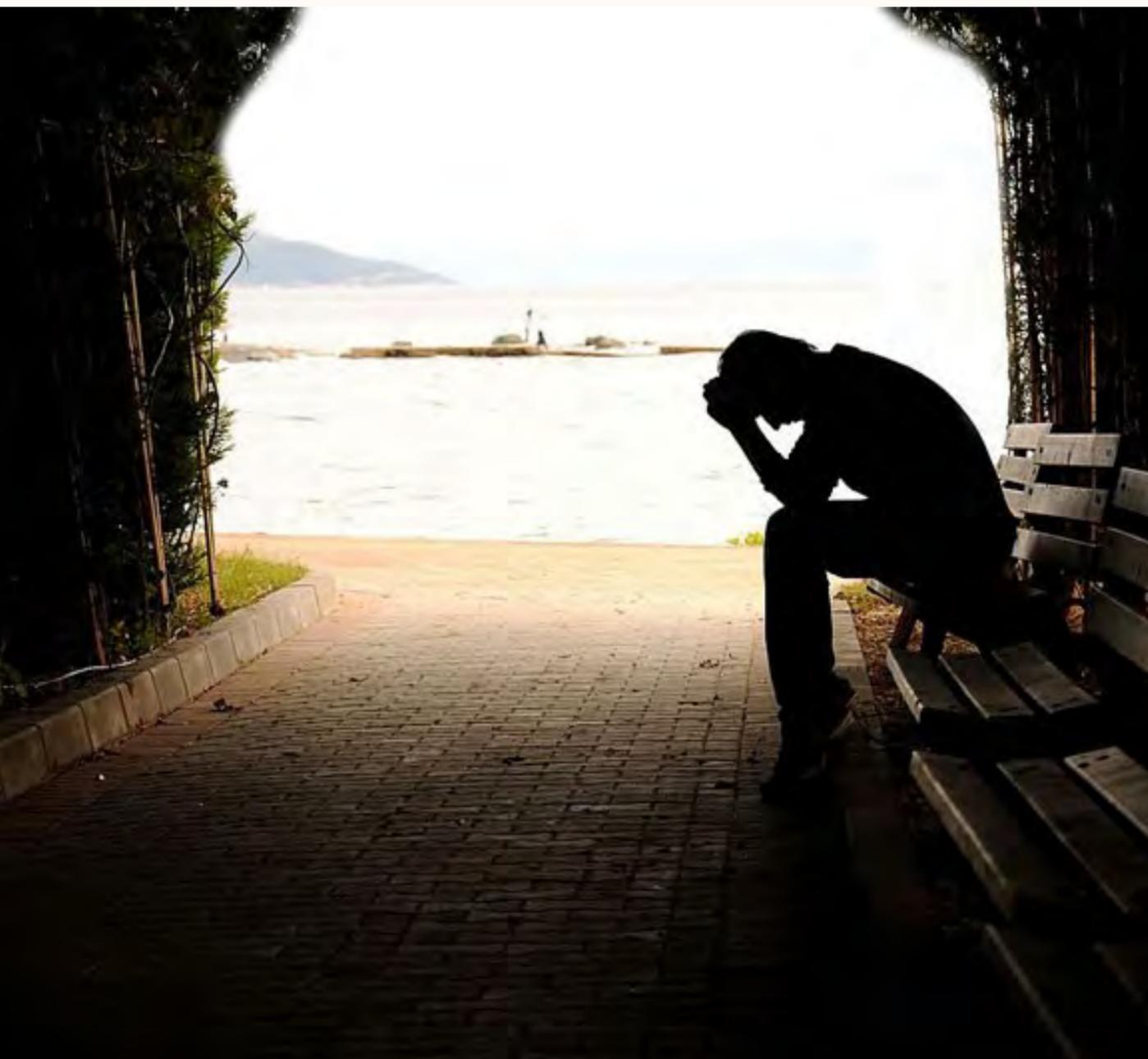
祈求偉大的安拉，護佑和引導全人類！早日驅除肆虐華夏大地的這場災難，保護祖國國泰民安，繁榮昌盛！保護各族同胞和全部醫護人員！醫治不幸染病的所有患者早日康復！主啊！求你堅定我們的信仰，改善我們的狀況，慈憫我們今後兩世的幸福與安康！阿米乃！

一切讚頌全歸安拉！

從伊斯蘭的角度 看抑鬱症

葉哈雅 編譯

據心理學研究表明，當今社會，很多人都或多或少患有有一定程度的抑鬱症，甚至是孩童也會有些許症狀。因此，我們很有必要從伊



斯蘭的角度深入探索“抑鬱症”這個話題。

伊斯蘭的信仰體系本身就是通過理性地分析人生、分清生命中的主與次、同時幫助我們保持自身內部以及外部環境的和諧關係，從而讓穆斯林擁有一個平衡的人生，正如以下這節古蘭經文所言：

“你應當借安拉賞賜你的財富而營謀後世的住宅，你不要忘卻你在今世的定分。你當以善待人，像安拉以善待你一樣。你不要在地方上擺弄是非，安拉確是不愛擺弄是非者。”「古蘭 28:88」

通常，當人感覺自己無法得到這種內外的和諧時，他就會感到失落甚至抑鬱。此時，我們就需要用



伊斯蘭來探索抑鬱症。當然，伊斯蘭並不是要譴責這種消極負面的情緒，而是要幫助我們重獲心靈與精神方面的平衡感。

何為抑鬱？

或許，你對抑鬱症也有些大體瞭解。總體而已，抑鬱症可以分為兩類，一種是環境性抑鬱，一種是醫學抑鬱。前者通常包括暫時性的深度抑鬱或悲痛，而後者則被視為一種精神疾病，它會影響到我們的

工作、學習、睡眠、飲食以及各類日常活動。抑鬱症並不是短暫性的情緒低落，它也並不代表患者本身很軟弱，我們也無法單純依靠自己的主觀意願洗去這種病症，因為，抑鬱症本身包含著大腦的化學變化，它涉及到大腦神經化學，這種化學變化會引發某種負面情緒，而這種情緒也只能通過求助專業治療才能得到緩解。

抑鬱症的病因其實有很多，比如基因、心理以及環境等因素。然而，大腦神經化學與患者個人經歷之間的關係卻是南轅北轍——大腦確實會影響我們處理外部事物的方式，但是，我們解決問題的途徑以及處理難題的方式也會極大地影響

我們大腦內部的神經化學反應。

因此，那些經常感到自卑、悲觀、巨大壓力或者本身擁有身體疾病的人很容易患上抑鬱症。

穆斯林也會患抑鬱症嗎？

要想成為一名穆斯林，你首先要全身心地順從安拉，你要堅信，不論發生什麼，只要你不丟棄你與安拉的聯繫，安拉就會照顧好你。你要承認，作為人類，你本身就有許多缺陷，如此，你就會積極向上



地生活，你只會憂慮那些你作為凡人所能理解的事物，然後把其他難解的事物留給安拉去處理。如果你硬要思索自己存在的意義，你就可能會感到巨大的壓力，因為你想弄明白自己為何存活於世，自己將要去向何處，若我註定要死去，生命又有什麼意義等等。

作為穆斯林，我們也會遇到一切凡人可能遇到的人生難題與困惑，但是，我們卻能夠以一種更好的方式解決這些問題，因為我們擁有極其清晰的路標來指引我們，安拉已經明確表明了我們存在的意義、我們的歸宿以及生與死的原因，如果你擁有這些知識，你就已經比其他人搶先一步找到了一些基

本答案。換言之，你就會有能力去對抗源于存在與意義的空虛感，你的人生重點就會是如何去掌控自己的生命，如何根據造物主的啟示來最好地利用自己的生命。因此，縱然是在艱難時刻，你也不會無法替自己作出合適的決定。

如果有人遇到困難時只會感到徹底的迷失或孤獨，那麼，他就很可能會感到無助與抑鬱。但是，如果你堅信至仁至慈的主是你堅強的後盾，你就總會有一種被支撐的感覺，因為安拉真心關心著你，他總會聆聽你絕望時的傾訴，總會賜予你援助，因此你也更容易重回正軌，因為不論你遭遇何種困難，安拉都是你最強大的後援。



伊斯蘭譴責抑鬱症嗎？

伊斯蘭並沒有要求我們成為“超人”。如果某人產生一些負面或消極的情緒，我們就會鼓勵他通過積極的思考與行動去抵抗這種傾訴，如果他的情緒跟神經醫學有關，我們就建議他尋求專業的醫學幫助。

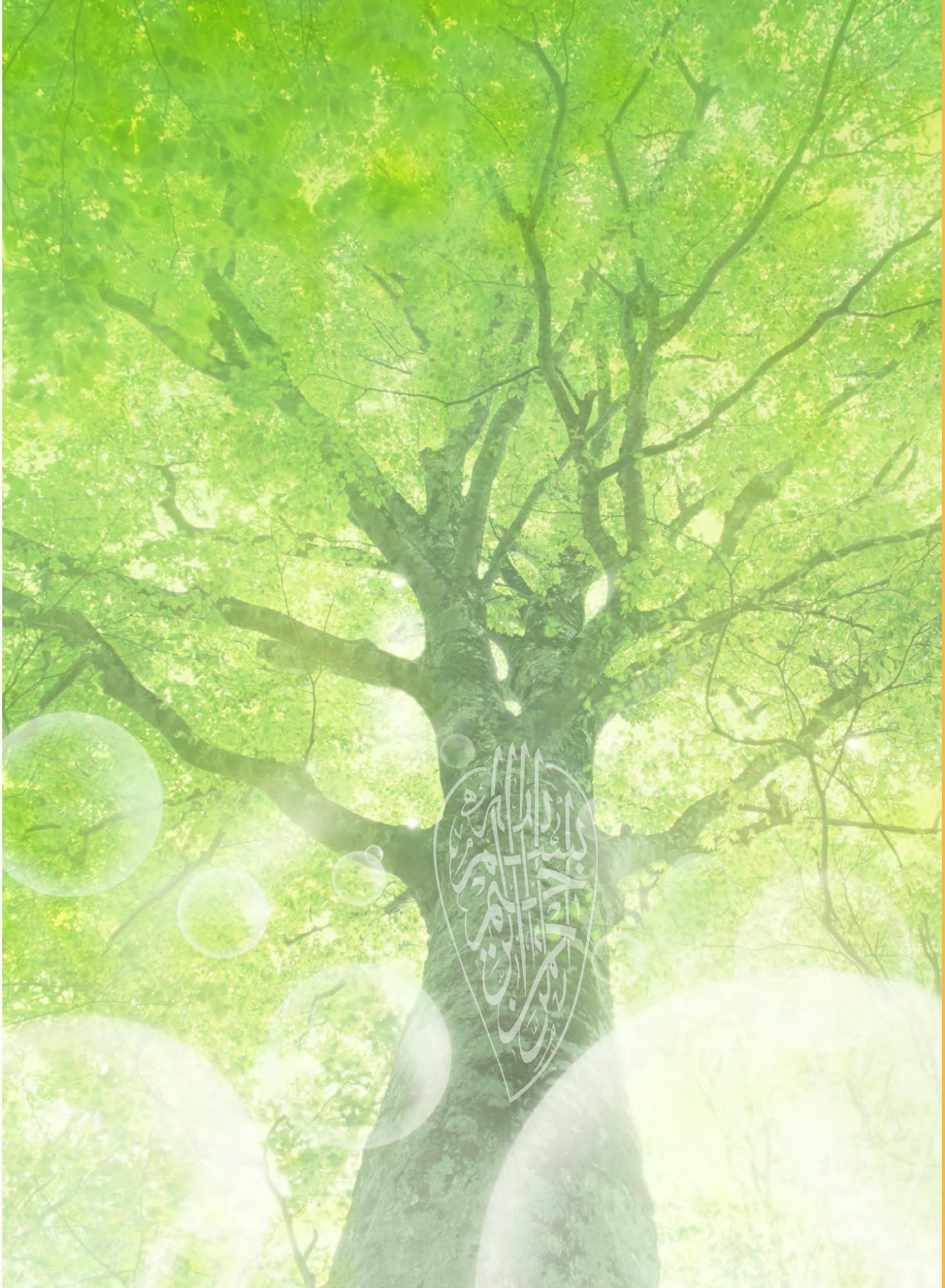
伊斯蘭要求我們好生掌控自己

的生命，因為我們要對自己的言行負責——不僅要對自己負責，也要對那些可能受我們影響的人們負責。我們無權仇恨自己或傷害自己，反之，伊斯蘭要求我們要自尊、自愛，同時也要求我們時刻保護好自己，這是我們的職責，也是我們的義務，正如古蘭經所言：

“你們不要自投於滅亡。你們應當行善；安拉的確喜愛行善的人。”「古蘭 2:195」

“你們不要自殺，安拉確是憐恤你們的。”「古蘭 4:29」

鄙視自己自然會滋生自卑感，進而會讓你感覺自己毫無價值。伊斯蘭要求我們永遠都要對安拉的憐憫充滿希望，縱然你犯了大罪，你



也要有希望，正如以下經文所述：

“你們不要絕望于安拉的慈恩，只有不信道的人們才絕望于安拉的慈恩。”「古蘭 12:87」

穆斯林永遠都不該絕望，因為伊斯蘭總是鼓勵我們要堅信偉大的

安拉，堅信掌控萬物、全知、全觀、公平的主宰，正如安拉所言：

“誰敬畏安拉，他將為誰辟一條出路，而且從他料想不到的地方供給他。誰信託安拉，他將使誰滿足。安拉確是能達到自己的目的的，安拉確已使萬物各有定數。”

「古蘭 65:2-3」

作為穆斯林，你也要確信一點：

“與艱難相伴的，確是容易，與艱難相伴的，確是容易。”「古蘭 94:5-6」

作為穆斯林，我們也擁有一些看似簡單卻極其有效的“處方”來對抗猶豫與抑鬱——先知穆罕默德 ﷺ 曾告誡我們：“當有人受到憂

慮或抑鬱的折磨時，如果他誦念如下的祈禱詞，安拉就會消除他的悲傷與痛苦，就會賜予他歡樂，這句祈禱詞就是：主啊，我是你的僕民，我是你男女僕民的子嗣，你掌控著我的一切，你給我的一切命令皆已生效，你給我的一切前定都無比的公正，我以你所有的美名祈求你，以你賜予自己的一切美名、以你明示在古蘭經中的一切美名、以你教授給你僕民的一切美名、以你通過未知的智慧所保護的一切美名祈求你，祈求你讓古蘭融入我的心靈，讓古蘭成為我胸中的光芒，讓古蘭驅除我的一切悲傷，讓古蘭消除我的一切憂慮。”



「人類兄弟情誼與社會友誼」 宗教交談研討會

香港中文大學伊斯蘭文化研究中心與天主教研究中心於 2021 年 12 月 9 日，在校內聯合主辦了「人類兄弟情誼與社會友誼」宗教交談研討會。



是次宗教交談研討會之舉辦，乃受天主教教宗方濟各與埃及阿茲哈爾大學大教長艾哈邁德·塔伊蔔（Sheikh Ahmad al-Tayyeb）於2019年2月共同簽署的《阿布扎比宣言》所啓發。秉承《阿布扎比宣言》不同宗教間就關懷人類命運共同體而進行交流的精神，研討會邀請到香港多位宗教領袖和學者的參與，就交談的主題闡述各宗教的觀點。

研討會開幕典禮獲香港多位宗教領袖蒞臨參加，其中包括新任的香港天主教教區周守仁主教、代表伊斯蘭的香港回教信托基金總會楊興本教長，以及孔教、佛教、道教、基督新教和印度教的領袖。各

宗教領袖在致辭時均肯定宗教交流和相互合作的重要性。到論文發表部分，香港六大宗教（天主教、基督新教、伊斯蘭教、孔教、佛教、道教）各有兩名代表發表論文，探討宗教如何在香港推動建設和平友愛的社會；研討會總結時，宗教學者們期許本地的宗教交談在將來得以延續，並就日後的方向提出了一些想法。

研討會舉行當日，論文發表部分在兩個合辦單位的 Facebook 直播。讀者現可瀏覽伊斯蘭文化研究中心的視頻：

<https://www.facebook.com/hk.cu.ccs/videos/234586302132488>