

# 艋舺 龍山寺 季刊

Bangka Lungshan Temple

2014年04月出刊第 24 期

## 千門燈火 元宵夜似畫 (上)

寺內活動報導

遇見體壇明日新星

籤詩故事

姜太公渭水垂釣

透視古建築

寺廟中的歇山重簷殿堂

共品書香

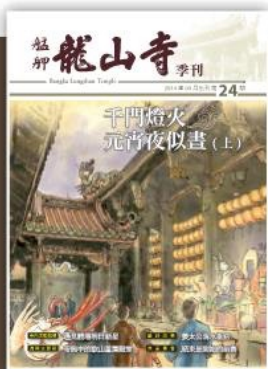
結束是開始的前奏



# 編輯手札

笙歌如潮，燈火不夜，龍山寺的元宵節是老臺北人的共同記憶，每年農曆正月十五日至二月十九日所舉辦元宵花燈展，有祈求財運亨通，以當年生肖為主題的「生肖祈福主燈」、祈求平安順遂的傳統「平安總燈」，以及東西廂房、牌樓上所懸掛的應景花燈等，結合了神話與傳說的創意巧思，為龍山寺花燈展注入濃厚的人文雅韻。本期專題穿梭古籍、詩詞之間，感染那富有文化風韻的元宵氛圍……

歇山重簷是傳統建築中的高階技法，凡是採用此類作法的殿堂皆為一時之選，日治後期以來，各廟宇相競構築，在全臺各地都可以見到這類工事，除了元宵傳統，本期「透視古建築」專欄還帶您走訪臺灣歇山重簷屋頂的代表建築。（呂祥竹）



發行人／黃欽山  
總編輯／黃書瑋  
責任編輯／呂祥竹  
發行所／財團法人台北市艋舺龍山寺  
地址：臺北市萬華區廣州街 211 號  
電話：02-2302-5162  
傳真：02-2306-0749  
網址：www.lungshan.org.tw  
E-mail：editor@lungshan.org.tw

設計承印／博創印藝文化事業有限公司  
地址：新北市中和區中山路三段 110 號 9 樓之 3  
電話：02-8221-5966

ISSN：2304-425X  
本刊圖文均有著作權，  
未經本刊同意不得使用或取材。  
中華郵政臺北雜字第 1276 號執照登記為雜誌交寄

中華民國 97 年 7 月創刊  
103 年 04 月 20 出刊

封面故事：龍山寺元宵燈展（插畫／黃正文）

# CONTENTS

## 目錄 CONTENTS

### 佛學專欄

02 百喻經解

改寫 / 呂祥竹 插畫 / 黃正文

### 詩聯文

04 明間左右前點金柱柱聯

文 / 張錦雲 攝影 / 陳柏靜

### 籤詩故事

06 姜太公渭水垂釣

文 / 編輯部 插畫 / 黃正文

### 古寺探藝

08 龍山寺剪黏之美 (三)

文 · 攝影 / 康銘錫

### 醍醐語

10 慢活 (下)

講述 / 鄭振煌 記錄 / 林雪紅

### 寺內活動報導

13 CPR+AED 民眾的安全御守

文 · 攝影 / 呂祥竹

14 希望 · 築夢 遇見體壇明日新星

文 · 攝影 / 呂祥竹

### 透視古建築

16 臺灣寺廟中的歇山重簷殿堂

文 · 插畫 / 徐逸鴻

### 佛本生故事集

22 動物報恩 (下)

編劇 / 呂祥竹 繪畫 / 黃正文

### 共品書香

26 結束是開始的前奏

文 / 方隆彰

### 本期專題

28 千門燈火 元宵夜似畫 (上)

文 · 攝影 / 呂祥竹 插畫 / 黃正文

### 健康樂活

33 常保健康 遠離不良生活方式

文 / 周福寶 插畫 / 黃正文

### 社團教室

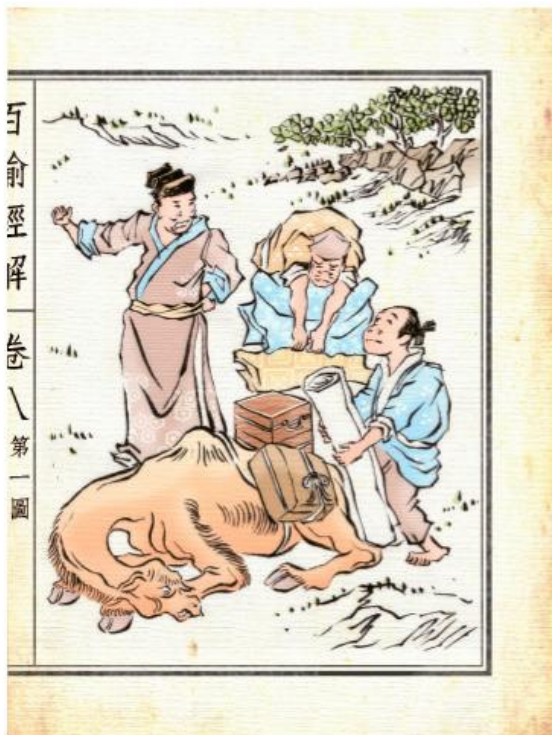
35 由境修心 哈達瑜伽成長課程

文 / 田萌莒 攝影 / 呂祥竹



# 百喻經解 (十四)

改寫 / 呂祥竹 插畫 / 黃正文



## 估客駝死喻

譬如估客遊行商賈，會於路中而駝卒死。駝上所載多有珍寶、細軟、上氈種種雜物。駝既死已，即剝其皮。商主捨行，坐二弟子而語之言：「好看駝皮，莫使濕爛。」其後天雨，二人頑黠，盡以好氈覆此皮上，氈盡爛壞。皮、氈之價，理自懸殊，以愚癡故，以氈覆皮。世間之人亦復如是。其不殺者喻於白氈；其駝皮者即喻財貨；天雨濕爛喻於放逸敗壞善行。不殺戒者即佛法身最上妙因，然不能修，但以財貨造諸塔廟供養眾僧。捨根取末，不求其本，漂浪五道，莫能自出，是故行者應當精心持不殺戒。

**風** 沙迷眼的漠地傳來叮噠的駝鈴聲響，看駱駝背上滿載的稀世珍寶、上好絲綢與古物銅器等各式商品，原來是一位商人正帶著兩個伙計在前往市集經商的路上。

「算算日子，我們這次出遠門也差不多3天了，看來明天就能到達城鎮。」心中盤算著明天抵達市集後會獲得多少收益的商人如此竊喜。

「砰……。」

「唉呀！」沒想到橫越了幾座山丘，馱載重物的駱駝禁不住數百里長途跋涉而突然倒地，商人原本堆滿笑容的臉垮了下來。

「師傅，這大熱天的，沒了馱獸，我們怎麼辦才好？」

「就是呀，咱們總不能在這裡枯坐，若是等下一批行商的人經過，那不曉得要多少天以後了……」兩個伙計不安的問。

「這樣吧，我們先把駱駝背上的貨物卸下來。」商人說道。

「雖然駱駝死了，但牠的皮毛還有用處，我們把牠的皮剝下來吧。」擔心沈重的駱駝會耽誤行程，商人只好忍痛取下皮毛，將牠的身軀埋在路旁。

「就差這幾里路程，我先進城尋求協助，你們就在這裡等候。記得看顧好商品，尤其是剛剝下的駱駝皮，可不能讓它們有絲毫毀損！」語畢，商人便往城市的方向走去。

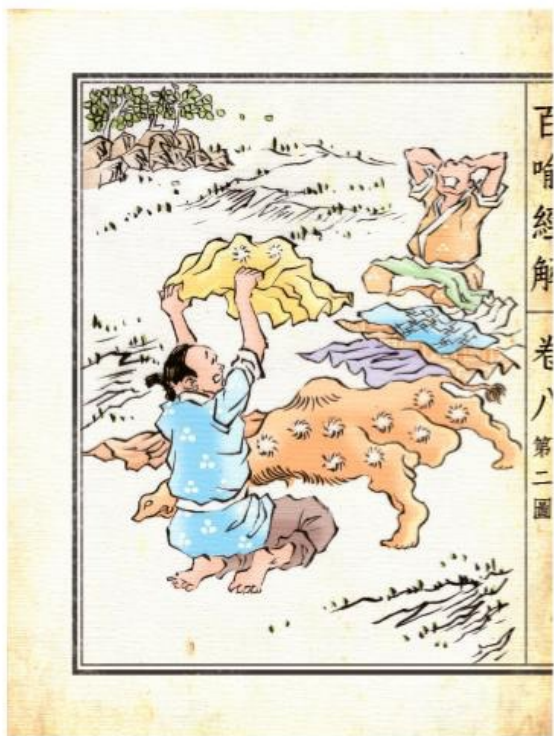
荒漠中的天氣詭譎多變，到了傍晚，陰霾的天空不期然降下滂沱大雨。「真是糟糕，師傅才吩咐要看好這些珍貴的布料，沒想到這會兒卻下起雨來了！」

「……尤其是剛剝下的駱駝皮，可不能讓它們有絲毫毀損！」商人的囑咐言猶在耳，兩個伙計害怕受到商人的懲處，宛如熱鍋上的螞蟻，拿了高貴的絲綢布帛趕忙覆蓋其上。

豈料這場雨一下就是兩天，待到放晴之日，伙計們這才驚覺，一場大雨不但泡爛了高貴的絲綢，連底下的駱駝皮也腐壞。

事後人們訕笑不已：眾所皆知絲綢的價值遠高於駱駝皮，可惜由於這兩位伙計的愚癡舉動，將高貴的絲綢覆蓋在低價的駱駝皮之上，導致兩者盡失。

世間的人也是如此。仁慈愛物、不毀傷眾生的不殺生戒是修習佛法的絕妙境界，這樣的德行就好比故事中高貴的絲綢，而駱駝皮則比喻財貨，雨水濕爛比喻敗壞善行的放逸。當修道之人被無知、放逸所蒙蔽，只是以財貨砌廟、建塔、供養僧侶，不僅損及仁心，也破壞了善行。這樣捨本逐末的行為，使得修習者漂泊於天、人五道之中而無法出離。因此修行者應以精進之心守規持戒。



# 明間左右前點金柱柱聯

文 / 張錦雲  
攝影 / 陳柏靜



**楹**聯的書寫大多以聯文嵌處的高度作為字數結構之考量，原視為解釋寺廟主奉神祇之特性與因應眾善信所崇仰的元素功能而界定，位於正殿明間前點金柱即為一例，本聯較特殊之處是加總共 4 段，以 21 個字總結句，是艋舺龍山寺現存楹聯中最長的一副聯文：

上聯：龍象顯功能 登仞利天  
仗佛法無邊 普渡眾生歸淨土  
下聯：山河待匡復 滅修羅道  
願塵勞早悟 皈依三寶伏羣魔

本楹聯句法以五言乙型反式，接連四言乙型反式，再加上以五言乙型反式相接連七言乙型本式共 4 段結句所組成（正反式句型之格局請參閱本刊第 23 期【詩聯文專欄】之說明）。

以寺名「龍山」寶號為冠首而發展，本聯首段結句運用雙名詞「功能」，意為功用效能，語出《漢書·宣帝紀》，指事物或方法所發揮的有利作用。下聯首段同處詞以雙動詞「匡復」為對句，視為寬對格型。

次段中之「仞利天」亦稱「仞利天也」（梵文 Trāyastriā, 音譯「多羅夜登陵舍」、「怛唎耶怛唎奢」），是為「三十三天」。在佛教的宇宙觀中，此天位於欲界六天之第二天，屬於帝釋天所居之天界，位於須彌山頂；山頂四方各八天城，加上中央帝釋天所住之善見城，共有 33 處，因此又稱「三十三天」。下聯次段以「修羅道」為對句，生於修羅道的眾生通常是有瞋恨及妒忌心強者，雖已修成善業力，卻受其瞋恨習氣所困而無法昇於天界，於是生成為阿修羅（似天而非天的生命形式）。

末段「三寶」一詞乃指佛、法、僧三寶，一切佛，即佛寶；佛所說之法，即是法寶；奉行佛所說之法的人，則為僧寶。佛、法、僧三者分別指的是覺知、法軌與和合。下聯尾句以「伏羣魔」一詞對仗上聯結句，而「歸

淨土」亦是以寬對型式作為總結，並為聯文畫下句點。

「淨土」意謂此地純以金剛所成，其間眾寶錯落，種種莊嚴皆悉殊勝。「群魔」在此是採用借代修辭法，泛指紅塵人類的一切惡性根因。

上聯文賞析：具有大智慧且修行根基深厚的慈悲出家人，在龍山寺聖地中，倚仗著佛法的無邊殊勝，廣施法力，藉以度化眾生。

下聯文賞析：我國國土尚未完整收復，大家雖修善如故，但也應放下心中所有貪嗔癡等惡性的一面，盼忙忙碌碌的飲食男女能早早悟道，皈依佛法僧三寶，以克服在凡塵中所累積的惡業。

本楹聯作者賈景德（1880-1960），字煜加，號韜園，山西沁水人，清光緒廿九年（西元1903年）中舉人，與書法名家于右任同榜，翌年登進士。曾任行政院秘書長、考試院院長等職。臺灣光復後，時任考試院院長的賈景德恐孔孟之學衰微而組織明倫堂籌建委員會，在臺北孔廟右側建立明倫堂，並為之撰寫《臺北市孔子廟明倫堂記》碑文。賈景德之書法筆力雄厚，在苗栗公館修行寺、臺北艋舺龍山寺、三峽祖師廟、輔仁大學都可見其題字，著有《韜園詩集》、《韜園文集》、《賈景德書舟山頌》、《臺灣雜詩》、《沁水賈氏瑩廟石刻文稿》等書。

（本文作者為龍山吟社社長、中華傳統詩學會常務理事暨本寺文化廣場詩學課程講師）



# 姜太公渭水垂釣

文 / 編輯部 插畫 / 黃正文

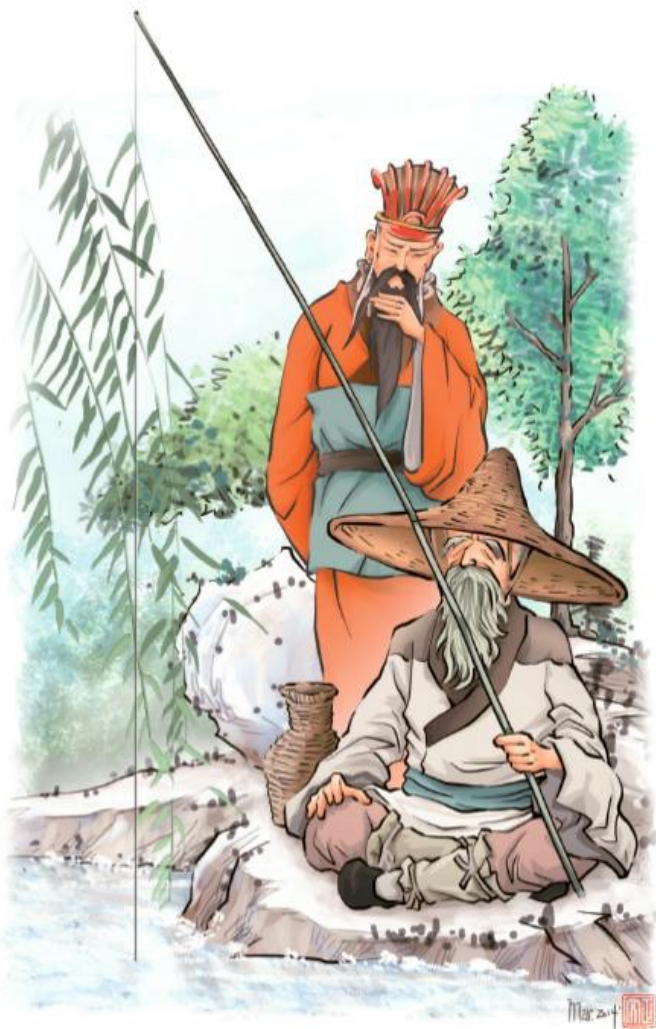
**或**四言、五言或七言，近似絕句古詩格式的籤詩除了在民眾內心迷惑猶疑時給予指引和寬慰的功能之外，透過傳統戲曲、民間文學、神話傳說、歷史人物等事典寄寓教化的詩文內容，使得籤詩所承載的文化意義超越了民間信仰的範疇，成為一種保存傳統文化的特殊形式。

## 【第二籤：姜太公渭水垂釣】

鯨魚未化守江湖，未許升騰離碧波。  
異日崢嶸身變態，從教一躍禹門過。

本籤引用《封神榜》中「渭水文王聘子牙」的故事。相傳，姜太公本名姜尚，字子牙，商朝末年寓居於東海，殷商時曾經短暫出仕任官，後來見紂王暴虐無道，於是辭官隱居於蟠溪峽。也許是因為這樣的關係，姜太公在商紂境內得不到殷商諸侯的賞識，一直到了七十多歲依舊是懷才不遇。姜太公為求明主，便獨自來到渭水河邊垂釣，靜候有緣人。

只是沒想到這一等就是 10 年。有一天，西伯姬昌於巡行國境前卜卦，卦象顯示姬昌在這次巡視國境時將會遇見一位千古奇才。當姬昌的御車行至渭水河畔，見到一名老者拿著長釣竿在釣魚，但上頭的釣線離水面尚有 3 尺，甚至這老者所用的魚鉤是未經彎折、有如長針一般的直鉤。姬昌見到這樣奇異的景象，忍不住上前詢問：「一般漁人所用的釣鉤都是彎的，為何您用的是直鉤呢？」姜太公回答道：「我這魚鉤是只要有意願者自會上鉤，無願之人但去無妨。」姬昌一聽，心中不禁詫異：「這說的不正是我嗎？我就是為求賢者才來到此處。」





西伯接著向姜太公說：「如今紂王暴虐，百姓民不聊生，不知先生是否願意擔任我的軍師，共同匡扶天下。」姜太公欣然應允，於是西伯延請姜太公乘坐御車，親自為其牽引回到都城，輔佐西伯掌理朝政，後人稱之周文王。周文王歿後，姜太公繼續輔佐周武王伐紂，一統天下，其功績顯赫，因而受封為齊侯。姜太公憑藉著他的文韜武略，將齊國治理成一個強大富庶的邦國，為齊國在春秋時代的霸業奠定了穩固基礎。

人生際遇的沉浮不定，一心渴望功成名就未必能夠如願以償，然而求之不得的時候也毋須灰心喪志，殊不知眼前溜走的機會或許在未來的某一天又重新降臨。本籤詩題藉由姜子牙晚年得志的故事突顯出「機緣未至，凡事宜守時待勢」的主旨，而籤詩中也化用了「鯉躍龍門」的喻意，勸慰人們不必因一時的困挫而喪志。時不我予只是由於時機尚未成熟，一如尚未躍過龍門的魚，雖然尚未變化成龍，但只要韜光養晦、堅持不懈，他日機遇來臨便能一躍而過、大展身手。

本籤的用意在於勉勵人們身處逆境時不妨以隨遇而安的心態面對，畢竟陰霾總有散去的一天，「得忍且忍、得耐且耐」，唯有持盈保泰、養精蓄銳，靜心等待將來發展的契機才是上上之策。



### 觀世音靈籤

第二首	聖意	鯨魚未化守江湖 異日崢嶸身變態	姜太公渭水垂釣
	自求財 還欠難 願利合		
中	家宅 六畜 田蚕 尋人	未許升騰離碧波 從教一躍禹門過	解 得忍且忍得耐且耐身不用忙功名自在 此籤鯨魚未變之象凡事進退待時
	不 不 見 利安		
台北市艋舺龍山寺	行人 六甲 山坟 訟詞	求平 和吉 福安	
	疾病 失物 徙移 東祈 吉 方保		



# 龍山寺剪黏之美 (三)

文·攝影 / 康銘錫



▲大殿脊上置「雙龍護塔」剪黏。

## 剪黏表現

艋舺龍山寺自西元 1920 年改築後，確立了今日的規模，當時負責的陶匠師有洪坤福、林平等工藝師傅，但屋脊裝飾作品今已不存，殊為可惜。

屋頂剪黏因時間久遠，加上日曬雨淋造成諸多損毀，實不易保存，故有多次整修，其中以 1960 年、1990 年這兩次重修的規模較大，剪黏材料也從陶燒改為碗片、玻璃及滷燙，剪黏裝飾從屋頂的中脊、中脊兩側、屋簷前的規帶，到排頭、山牆的脊墜、簷下墀頭、水車堵等部位均有。以下按剪黏裝飾位置分述之：



▲以彩色薄碗為材料製作的蟠龍剪黏。

## 屋脊剪黏

屋脊以其所在位置的不同，有正脊、垂脊、戩脊、博脊和角脊之分。

山門亦稱牌樓，屋脊上採取「雙龍戲珠」的題材，兩外側小港脊飾「雙龍」，龍有祈吉祥、慶豐年之意。垂脊燕尾起脊



▲ 武將騎獸，手持「旗、球」，寓「祈求」之意。



▲ 硬團海浪造形剪黏，意以水鎮火避災。



▲ 鳳姿優雅，似欲展翅飛翔。

處則作硬團海浪造形，與常見的卷草不同，是較特別的作法；古建築多為木造，故有以水鎮火的避災寓意。

前殿又稱三川殿，中間六路為三川脊，

中段脊較長，目的在強調入口尊崇的地位。脊堵上飾「雙龍戲珠」題材，寶珠下還有海浪配飾，兩外側小港脊飾「雙龍」；左右龍、虎門面寬雖小，但屋頂卻單獨作三川脊，並以前置軒亭的方式，中脊飾「龍馬護河圖洛書」、「雙龍」，有避邪之意；兩外側則以「雙鳳」裝飾。

大殿也稱正殿，為重簷歇山式，大殿大脊中央設置一寶塔，左右兩側端點則有雙龍對望，意謂守護，又稱「雙龍護塔」；龍能降雨、佑豐收、祈平安。此寶塔的塔高7重，較一般5重塔高出甚多。塔源於印度，為佛教創始人釋迦牟尼存放「舍利」的建築物。大殿垂脊4個，下簷脊堵環繞一圈，比較特殊的是45度的戩脊，上下簷共8個，成為裝飾的重要部位。大殿上簷作鳳鳥，姿態優雅，似欲展翅飛起；下簷置龍，其身反轉回望與飛鳳相對，顯得張力十足，頗富戲劇效果。

後殿中間亦採重簷歇山頂，比例修長挺拔，脊上置雙龍及福祿壽三星；左右配殿採用簡單的硬山頂，脊頂置雙鳳及寶珠，龍邊配殿的屋頂剪黏為近年新作，所用碗剪片色彩豔麗，相比於虎邊的古意盎然，差異頗大。

鐘鼓樓為轎頂式，簷分3層，脊頂置一尊武將人物帶坐騎，武將手持旗、球、戟、磬，有「祈求吉慶」之意。各簷垂脊為裝飾重點，匠師分別配以卷草、飛鳳及蛟龍，順著垂脊的曲度，每隻龍鳳均昂頭向上，似已準備妥當，欲騰躍飛翔而去。

（本文作者為文史工作者、社區大學古建築課程講師）

# 慢活(下)

講述 / 鄭振煌 記錄 / 林雪紅

「慢活」跟佛法有什麼關係呢？其實佛陀是慢活的先驅，古時候人類的生活都是非常慢的，而佛陀更是慢。接著就讓我們一起來看看以下 4 則慢活的故事：

## 悉達多太子

當佛陀還是悉達多太子時，他的父王為了不讓他看到人生的痛苦，讓他居住在皇宮中。可是他四出城門，第一次看到老的人，第二次看到病的人，第三次看到死的人，讓他感到人生的無常、痛苦。第四次出北門，他看到一位沙門（Sraman）——修行的人，身穿袈裟，一手持鉢，一手拄錫杖，慢慢地、安詳地走了過來，讓太子不禁合掌恭敬，向沙門請教解脫生死的真理，也決定出家修行。

## 央掘摩羅

傳說，央掘摩羅是殺人魔王，邪師慫恿他：想要得道，必須殺死千人，並剝下手指頭串成項鍊掛在脖子上。就在他殺了 999 個人後，有一天早晨他埋伏在森林中，計畫殺死他所見到的第一個人。央掘摩羅的母親因為想念離家多時的孩子，那天一大早便前往森林。而喪心病狂的央掘摩羅看到母親，二話不說作勢要痛下殺手。

這時候釋迦牟尼出現並擋在他前方，企圖攔阻央掘摩羅。央掘摩羅見狀要求佛陀停下腳步，但佛陀不理會他，繼續走他的路。央掘摩羅走得快，佛陀就走得快；

央掘摩羅走得慢，佛陀就走得慢。憤怒的央掘摩羅大吼：「難道你不知道我是誰嗎？我叫你停下來，你為什麼不停下來？」

釋迦牟尼說道：「我早已停下來了，是你沒有停下來。」我的心早已停下來了，而你的心卻還在浮動。央掘摩羅聞語當下省悟，他知道自己心狂亂、急躁，於是立刻拜倒在地，跟隨佛陀出家。

## 阿闍世王

阿闍世王（King Ajita）為了篡奪王位而囚禁他的父王，不給他飯吃，最後甚至弑殺他，當上了國王。然而當上國王後的阿闍世王雖然洋洋得意，內心卻非常痛苦。

在一個月明星稀的晚上，阿闍世王與王后、王子、公主、大臣在花園中玩樂。他對王后說：「這麼美好的夜晚，我們應該做些什麼好呢？」王后說：「何不請宮女們唱歌跳舞作樂。」阿闍世王因為心中有煩惱，沒有接受。再問太子及臣子們的意見，他們主張開會討論征服鄰近的國家、擴展版圖。阿闍世王依然沒有同意，因為他心裡極度不安，他意識到爭戰、殺伐是不對的！

還有大臣建議：「阿耆多等 6 位大師他們的修行都很好，我們正向他們學習。」

國王！你也一起來吧！從那裡可以得到如何安心的法門。」但阿闍世王也沒有答應。這6位大師就是印度當時所稱的「六師外道」。

最後，當時最有名的醫生耆婆說：「釋迦牟尼目前帶了1200位弟子，就住在我父親所供養的精舍裡，我們去見他吧，他應該可以為我們開示。」

阿闍世王終於同意了，並準備車馬翌日凌晨出發。就在一行人快到精舍時，路上異常的悄然安靜。阿闍世王問耆婆：「你是否存有害我之心？」耆婆說：「怎麼會呢！這只是因為修行人的生活都是緩慢而寧靜的，不用擔心，我們前進吧！國王您不會有危險的。」

走進園林後，阿闍世王發現不僅四周一片寧靜，釋迦牟尼帶領的一千多人在園子裡生活，不但沒有閒雜話，也不見匆忙的景象；眾人都在享受生活、享受禪定。阿闍世王乃向釋迦牟尼求教修行之法，讓心慢下來、心定下來，啟發智慧。

## 阿育王

阿育王在修習佛法之前，個性十分殘暴，殺人不眨眼。早年為了統一印度，到處征戰，殺戮無數，但在南印度一次大戰役中，阿育王被伏屍成山、血流成河的景觀所震懾，宿世的善根甦醒，他了悟到暴力僅能帶來死亡和悲慘等負面影響而深深痛悔。

有一天，阿育王看到一位比丘光著腳在城門上緩步走著。阿育王問左右侍從：「那人是誰？他為什麼能夠走得那麼安穩？我貴為國王，為什麼我的心裡如此混亂？」不知該如何回應的侍從只好將比丘請入宮殿。在宮殿裡，比丘仍然安詳、緩慢地走著，不像一般人看到國王那般惶恐不安；阿育王於是謙虛地向他請教修行的方法。後來阿育王以佛教為國教，大力弘揚佛法，種下後來成為轉輪聖王的因。

## 戒定慧慢活

這些故事都在說明「慢」是讓心能夠安定下來的重要修行，但是要如何「慢活」呢？釋迦牟尼提出了戒、定、慧的慢活觀點。

戒，主要是針對身、語二業，慢下來，不要急躁。定，完全是針對心，達到心的安定。慧，有了般若智慧以後，我們了知一切萬法緣起而空性。有為法是緣起的，但它也是空性。無為法不是緣起，可是它也是空性。因此證悟空性，就可以在有為法、無為法，世間法、出世間法之間自在漫遊。

證悟空性可以安住寂靜涅槃，可是在世間法、有為法時，也可以自在無礙。所以證悟空性很重要，只有證悟空性，有了般若智慧才可以溝通有為、無為、世間及出世間。

### 結語

在慢活運動的幾個過程中：首先要練習讓身體慢下來，由身快而身慢；但是身慢還不夠，最重要的是要心慢。讓心慢下來有許多方法，如禪定或持咒。佛教的梵唄唱誦緩慢，就是在訓練讓心慢下來。

由身快而身慢，由身慢到心慢。當心安定後，不再有妄想，接著產生智慧，心也就空了。心空不見得完全「無念頭」，而是有智慧能夠了知一切萬法乃「緣起而性空」。

心空而有「緣起性空」的智慧以後，心可以生得快而不起分別，身也可以動得快而不亂，就像前文所提及的「tempo giusto」，該快則快，該慢則慢，優遊自在，這就是「慢活」——以正確的速度生活，沒有一成不變的規定，也沒有萬用的守則。

（本文作者為中華維髮學會名譽理事長）

# CPR+AED 民眾的安全御守

文·攝影 / 呂祥竹

時間就是關鍵，在衛生福利部（原行政院衛生署）的統計中，心臟疾病高居國人十大死因，其所造成的休克、死亡經常以突發性心跳停止的形式發生，而電擊則是讓心臟恢復正常跳動的緊急救護方式。針對突發性心跳停止的患者若能在一分鐘內施以電擊，心臟恢復正常節律的成功率高達 90%，但每延遲一分鐘，成功率將遞減 7-10%。

自民國九十八年起，衛生福利部除推動核定空間工作人員之緊急救護教育訓練，立法院於一〇二年通過「緊急醫療救護法」增修條文，規範在公共場所須設置「自動體外心臟電擊除顫器（AED）」後，衛福部陸續公告「應置有自動體外心臟電擊去顫器之公共場所」、「公共場所必要緊急救護設備管理辦法」、「自動體外心臟電擊去顫器安心場所之認證作業原則」等實施要點，將緊急救護的觀念普及化。

CPR 與 AED 電擊是相輔相成的救命措施，搶救突發性心跳停止的病患時，除了施行 CPR 進行胸外按壓，提供身體重要器官氧氣，另一方面則利用電擊器進行去顫，

使心臟恢復正常跳動。

在政府相關單位積極推廣下，目前 AED 的裝設已逐漸遍及國內各機關團體、公私立學校、醫療診所、商業場所等公共空間，每年參觀到訪人數眾多的艋舺龍山寺為維護蒞寺民眾安全，分別於本寺油香處及板橋文化廣場架設 AED 裝置，並配合定期員工 CPR 及 AED 操作訓練，結合鄰近醫療系統網絡，縮減過去等待醫護人員到達才施予電擊除顫的時間差，提供便捷的緊急醫療救護。



▲ AED 操作訓練。

## 醫療小常識：

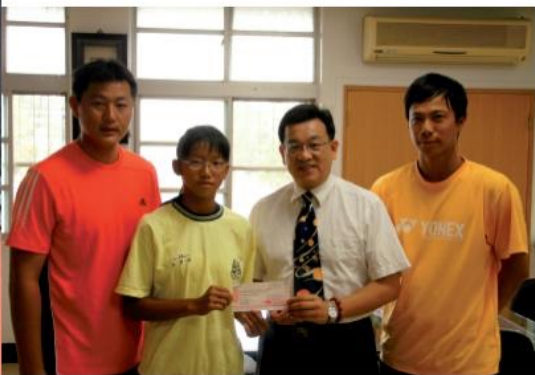
※ 自動體外心臟去顫器（Automated External Defibrillator，簡稱 AED）或稱自動體外電擊器、自動電擊器、自動去顫器、傻瓜電擊器，是一種可攜式設備，它可以診斷特定的心律不整，並給予去顫電擊，為專門急救瀕臨猝死病患的儀器。

※ 心肺復甦術（Cardiopulmonary Resuscitation，簡稱 CPR）是為免除他人生命之急迫危險，而使用緊急救護設備或施予急救措施的處置。當病人呼吸終止及心跳停頓時，配合人工呼吸及胸外按摩進行搶救瀕臨危急生命的急救方式。



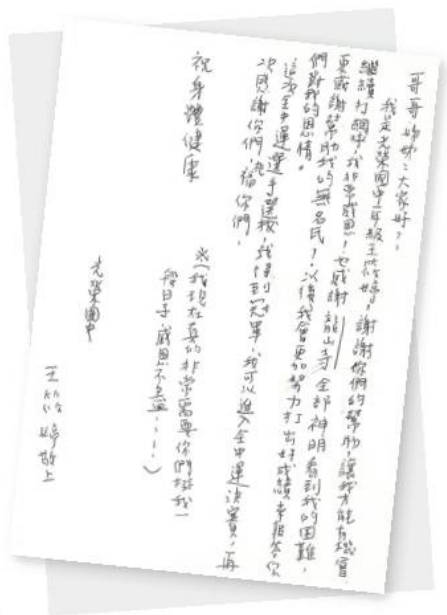


筱婷在網球場上專注的英姿。



# 希望·築夢 遇見體壇明日新星

文·攝影 / 呂祥竹



大家好：

我是光榮國中王筱婷，謝謝你們的幫助，讓我有機會繼續打網球，我非常感恩！也感謝龍山寺全部神明看到我的困難，更感謝幫助我的叔叔、阿姨，以後我會更加努力打出好成績來報答你們對我的恩情。

這次全中運選手選拔，我得到冠軍，我可以進入全中運決賽，再次感謝你們，祝福你們。（我現在真的非常需要你們挺我一段日子，感恩不盡……）

光榮國中 王筱婷敬上

「這是一位羞澀的小女孩吧！」第一次見到筱婷，令人不禁思索，是怎麼樣的魔力，令她如此情鍾網球的世界，得有多大的毅力，讓她在困境中努力追求夢想……

國小二年級，筱婷看到在球場上奔馳的同學，引發她的興趣，而踏上了網球之路。只是筱婷的家境不佳，加上原本擔任大樓保全的父親二度中風，生活起居均由母親一手照料，家裡的經濟僅能倚賴哥哥每月微薄所得支撐。

龍山寺長久以來積極參與社會慈善、推動公益事業、延續社會關懷，如歲末年終探訪育幼院、提供低收入戶急難救助金申請等，以協助弱勢族群建構經濟自主能力為目標。在筱婷個案中，除了政府機關提供她於學期期間的午餐費，學校也協助募集註冊費用，其他如教練費、賽事經費等都是由學校自行吸收。龍山寺在獲得訊息後，補助其寒暑假生活費與網球訓練器材。





## 有夢最美

感謝大家、感謝奉獻的人……因為有你們大家的幫助，才能讓我繼續順利打網球，我會更加努力，完成我的夢想。

筱婷

隻字片語滿溢感謝的心情，筱婷也不負眾望，從接觸網球以來，在國內多項網球分齡賽中屢獲佳績，如：民國九十八年 B 級楊梅鎮長盃網球排名賽 12 歲女生組雙打季軍、10 歲女生組單打季軍；九十八年 A 級高雄 Head 盃網球排名賽 12 歲女生組雙打亞軍；九十九年 C 級臺北網協盃網球排名賽 12 歲女生組單打亞軍；一〇〇年 Babolat 盃全國青少年網球排名賽 12 歲女生組單打亞軍、雙打冠軍、福濟中醫杯青少年網球賽 12 歲女生組單打冠軍；一〇一年 B 級 FILA 盃全國青少年網球錦標賽 14 歲女生組單打亞軍；一〇二年 B 級 FILA 盃全國青少年網球錦標賽 14 歲女生組雙打亞軍。

在這些亮眼成績的背後，筱婷的網球生涯曾因經濟狀況不佳而幾近中斷，但她仍勇於面對挑戰：「沒錢，我會自己想辦法，讓我繼續打球……」努力不懈的精神感動許多師長，就學期間，在光榮國小事務組長張民曉、光榮國中校長楊尚青（現任義學國中校長）、教練團張文龍、徐逸帆、陳子彬、歐陽振漢老師們的協助之下，筱婷得以持續網球的夢想。



▲ 龍山寺補助筱婷寒暑假期間網球訓練所需。

## 追夢少女

筱婷的願望是追隨偶像球后莎拉波娃的腳步，成為職業網球選手，為家人分擔家計。她很有自信的說：「我的興趣是打網球，我的專長也是打網球，雖然有時課業都跟不上，但我會更用功的！」令她印象最深刻的是「臺積電盃」的選手之夜，相較於比賽場上的球技切磋，網球運動不僅讓她結識許多志同道合的朋友，也是她在困頓的環境中尋求自我肯定的價值。

犧牲假日、寒暑假，天剛亮就開始一天的訓練課程，看見認真的筱婷，網球選手詹詠然鼓勵道：「很有 Guts 的小妹妹！繼續加油！」學校教練們對筱婷也有著高度期許，希望她在國內賽能獲得較好的排名成績，再將觸角擴展至世界網球領域。隨著年齡增長，每一次的級別轉型，筱婷將迎戰愈來愈強勁的對手，期待眾人的關懷心意能夠成為她持續在網球場上活躍的動力。

運動選手的培養是亟需後援的，運動器具、敦聘教練……各項開銷所費不貲，龍山寺期望藉此機會收拋磚引玉之效，匯聚眾人善心善行，為弱勢族群提供協助。

# 臺灣寺廟中的歇山重簷殿堂

文·插畫 / 徐逸鴻

**艋舺**艋舺龍山寺是萬華最具規模的古寺院，寺內正中央有一座獨立高聳的大殿，殿內奉祀主神觀世音菩薩，這是整座寺院的核心空間，也是寺院裡最高的建築。從地面到屋脊頂端的高度大約有 16.8 公尺，超過 5 層樓的高度，可以想見在日治時期，艋舺地區還大多是兩層樓房的年代，這座殿堂是多麼的引人注目。

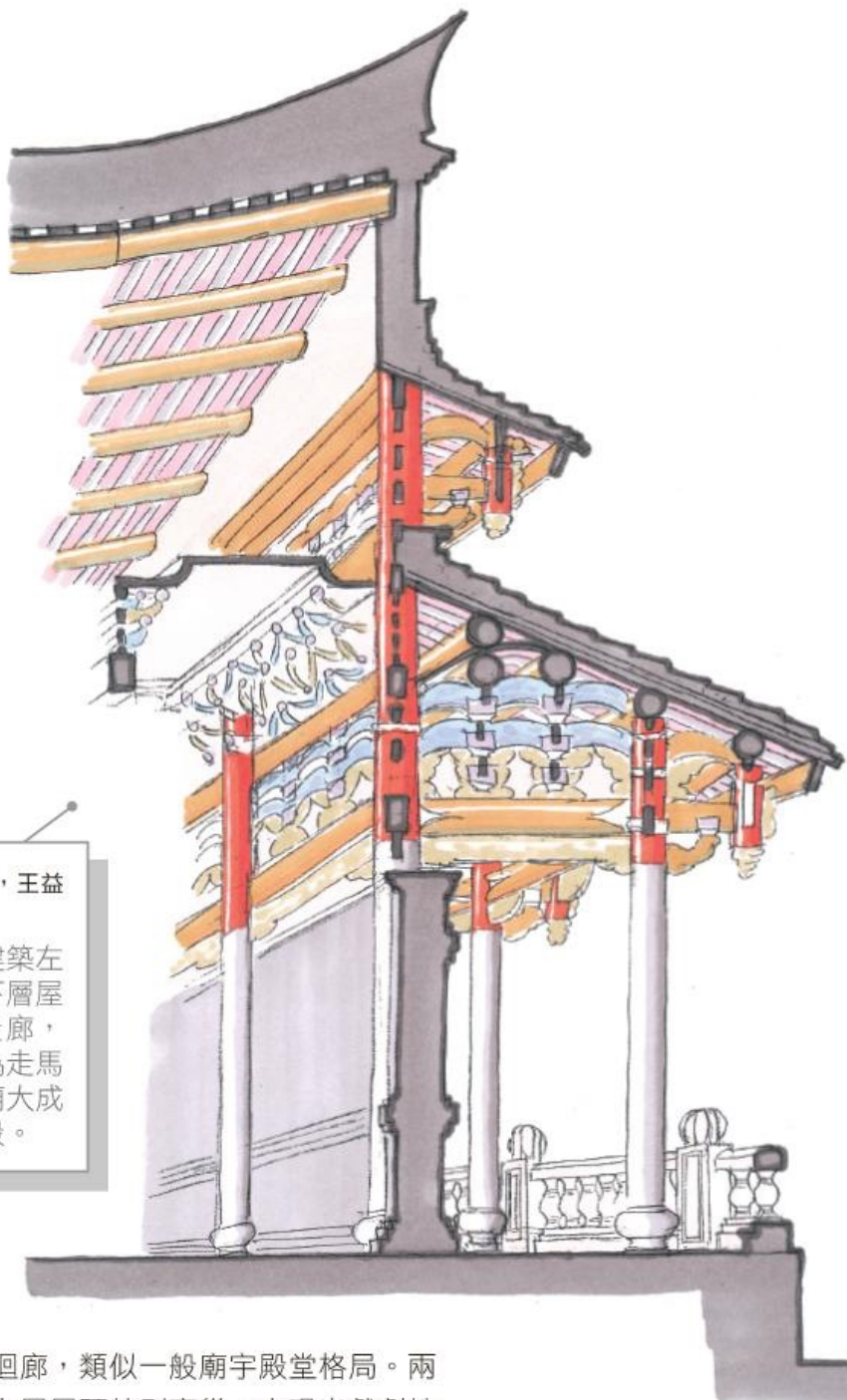
除了量體高大，這座大殿還以一種莊嚴穩重的屋頂形式統御了整個寺院。從外觀上看，大殿有上下兩層屋頂，共 13 條屋脊，每一條屋脊都以泥塑剪黏裝飾，形象生動、色彩斑斕。這種複雜的屋頂樣式，在臺灣傳統建築中是屬於最高等級的作法，被臺灣匠師稱為「正四垂八翹頂」，也稱為「歇山重簷頂」。正四垂即歇山頂的意思，這種屋頂有 9 條帶曲線的屋脊，在造型上非常搶眼，以此為基礎，再增加一層屋頂與 4 條屋脊，使上下總共有 8 個飛揚的翼角，即「八翹」之意。

考察臺灣清代時的古建築，有一些歇山重簷殿堂，比如堪稱臺灣最古老建築之一的臺南孔廟，始建於明鄭時代，其大成殿就採用歇山重簷頂。此外還有臺南祀典武廟大殿、彰化孔廟大成殿、彰化元清觀大殿、鹿港龍山寺大殿、清代臺北城內的文廟、武廟等，可見這種屋頂多為大型官廟採用。

進入日治時期以後，臺灣社會經濟力提升，傳統文化日益勃興，寺廟的建設也愈見規模，出現了更多歇山重簷頂殿堂，北部有保安宮大殿、艋舺龍山寺大殿及後殿、大龍峒孔廟大成殿等；中部則有彰化南瑤宮大殿及後殿、鹿港天后宮三川殿及大殿；南部則是白河大仙寺、南鯤鯓代天府三川殿及大殿等。各廟宇競逐規模，成為臺灣建築史上一個炫麗的年代。現在這些建築也大多保存，成為臺灣珍貴的文化資產。

由以上條列作品可以看出，艋舺龍山寺、鹿港天后宮、彰化南瑤宮和南鯤鯓代天府等，都在一座寺廟內採用兩座歇山重簷建築，這樣的規模在清代是沒有的，也許是少了官方限制，並且財力足夠，才得以創出如此的盛況。

艋舺龍山寺大殿建於西元 1920 年代，1945 年曾毀於戰火，戰後按原本的規格重建，保留了巍峨的廟貌。大殿及後殿雖然都是採用歇山重簷頂，但格局與造型有很大不同。大殿平面接近正方形，四周有一圈迴廊與柱列環繞，顯得格外深幽，屋頂大氣穩重。後



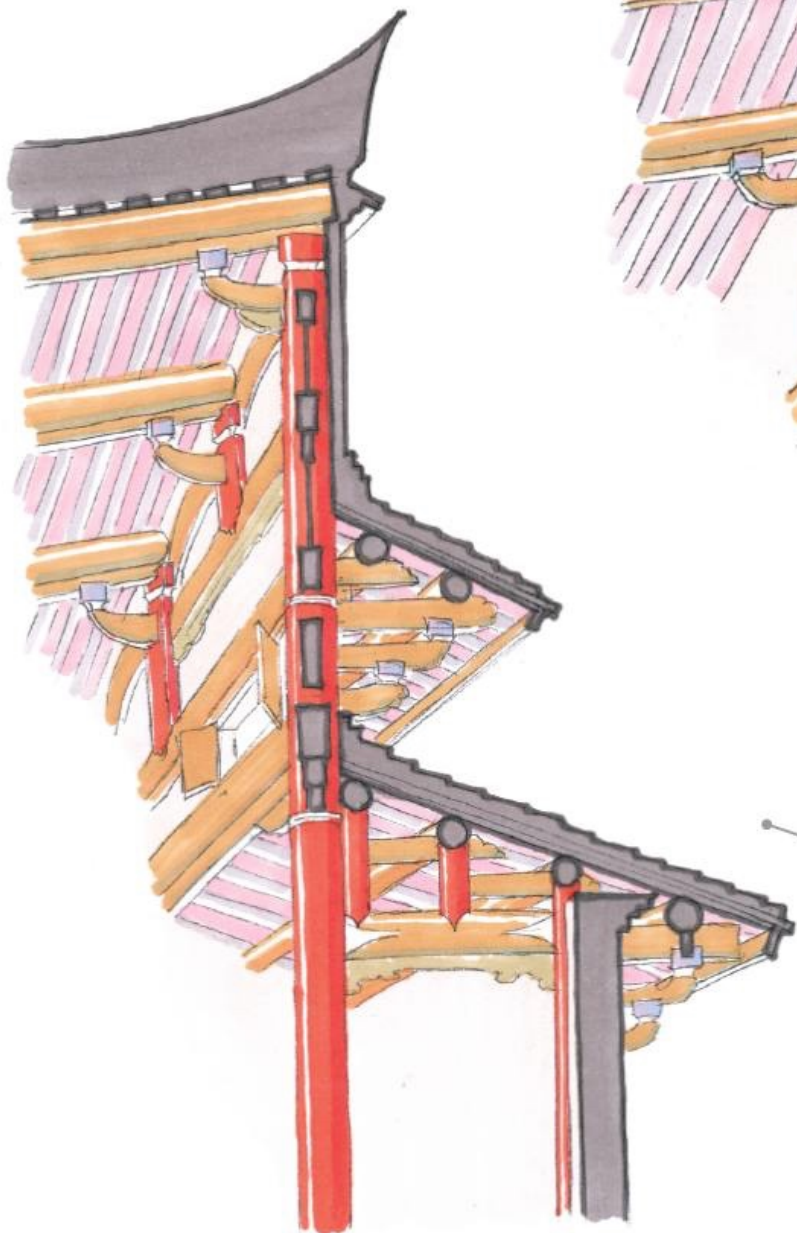
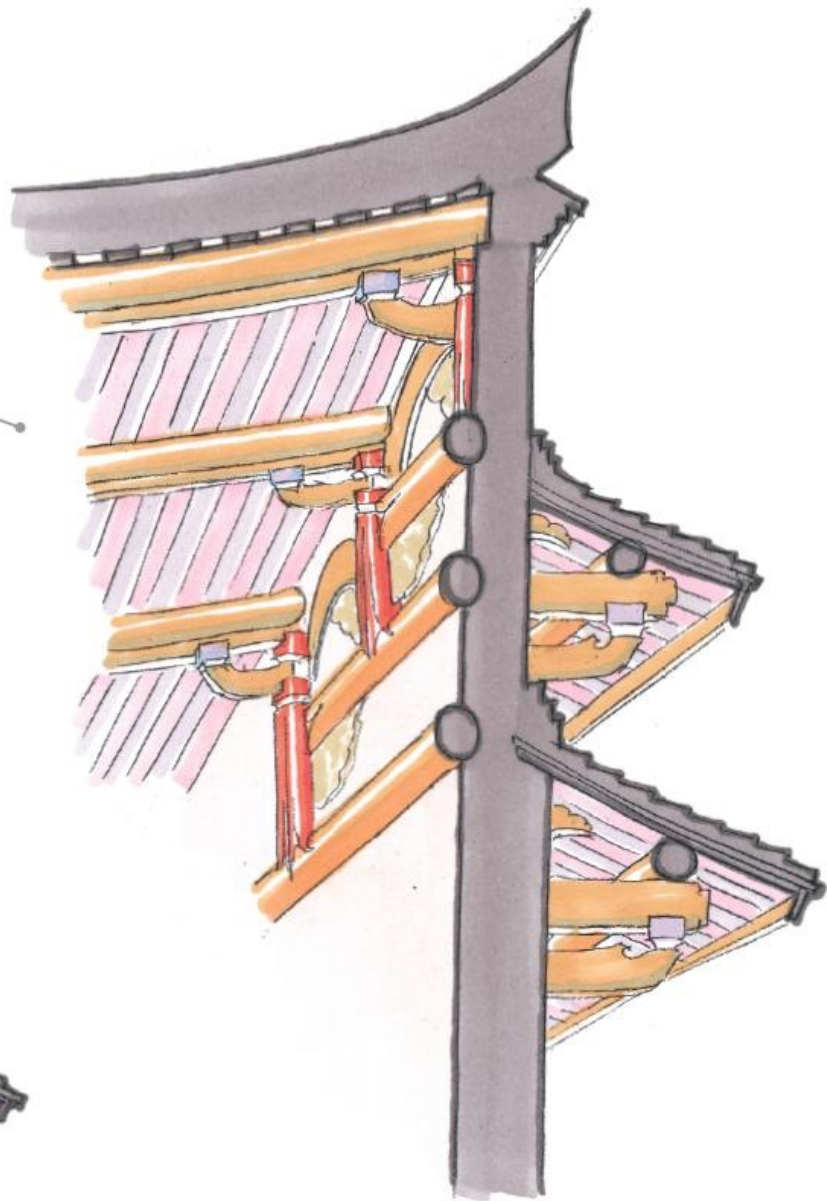
艋舺龍山寺大殿（1920-1924年，王益順設計，1955年重建）

歇山重簷頂的基本型態。以建築左右兩側的山牆面為基礎，將下層屋頂擴大，加上廊柱而成為走廊，可以繞殿堂外圍一周，此稱為走馬廊。採用此法的還有彰化孔廟大成殿，以及近代臺北保安宮大殿。

殿平面則是長方形，四周不作迴廊，類似一般廟宇殿堂格局。兩殿的屋頂比例也有不同，大殿上層屋頂特別高聳，表現出戲劇性的張力；後殿則是上下簷的比例較接近，形成平實而優美的對比關係。兩殿在木構技巧上也有所不同，大殿採直接簡潔的設計，後殿則有著凹凸有致的屋頂輪廓，同樣的屋頂樣式，隨著內部木結構的構法不同與細節微調，創造出不同的外觀效果，表現出古代匠人的智慧。

**臺南孔廟大成殿（始建於明鄭時期）**

現存建築推測是完成於清初，所表現的是最簡單的歇山重簷頂構法，在一道厚實的磚牆上伸出斗拱來撐住樑與屋頂，上下層屋頂都是這種作法。下簷略大於上簷，使建築整體較穩重。另外，臺南祀典武廟也採用這種設計，表現出簡樸風貌，可視為歇山重簷頂古老而基本的型態。

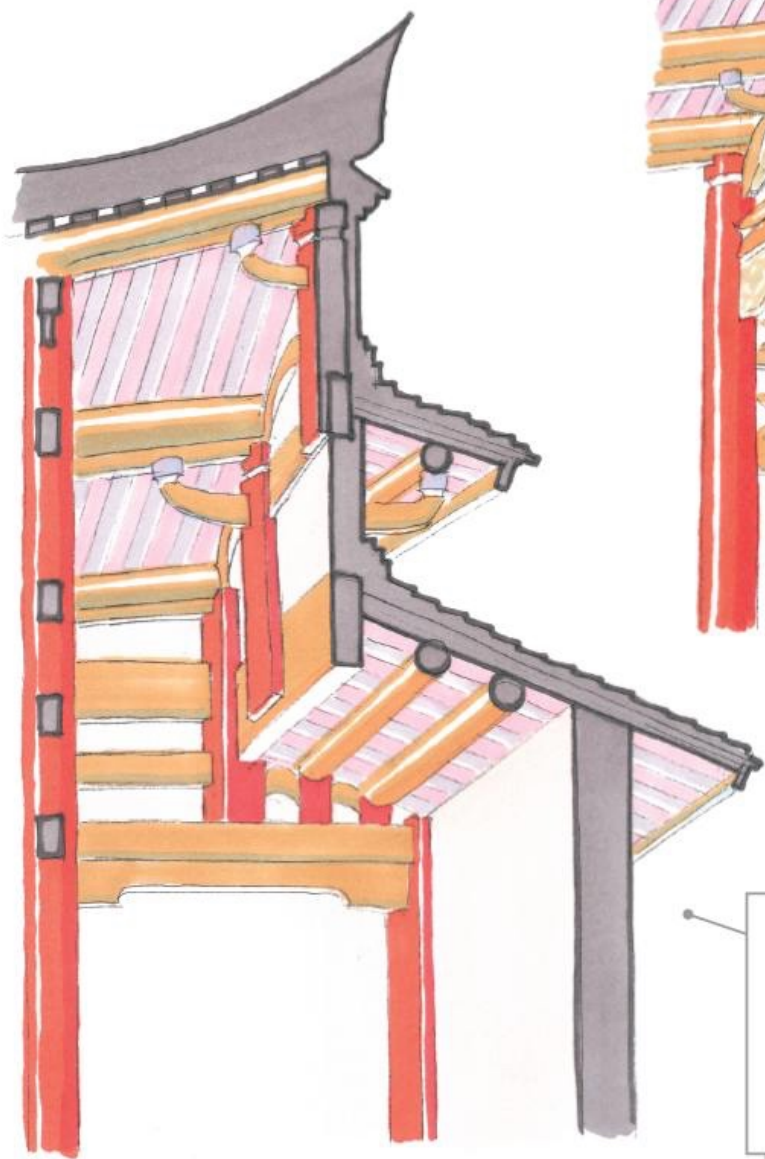


**鹿港龍山寺大殿（約1831年）**

與進階版類似的結構與格局，但是在外圍廊柱的位置設牆壁，成為室內的走廊，並顯現出較穩重厚實的建築外觀，而建築室內的空間則相對開闊。鹿港天后宮三川殿也按此法設計，但在室內增加了天花板與藻井、斗拱組等，顯得更加華貴。

艋舺龍山寺後殿（1920-1924年，王益順設計）

木結構的設計脫離了建築山牆面這一基礎，而將上下屋簷的結構混合搭接，在一組屋架中疊起上下層屋頂，兩層屋頂在結構上成為相連的整體，是較為穩定的作法，外觀看起來則層次較基本型更加豐富。

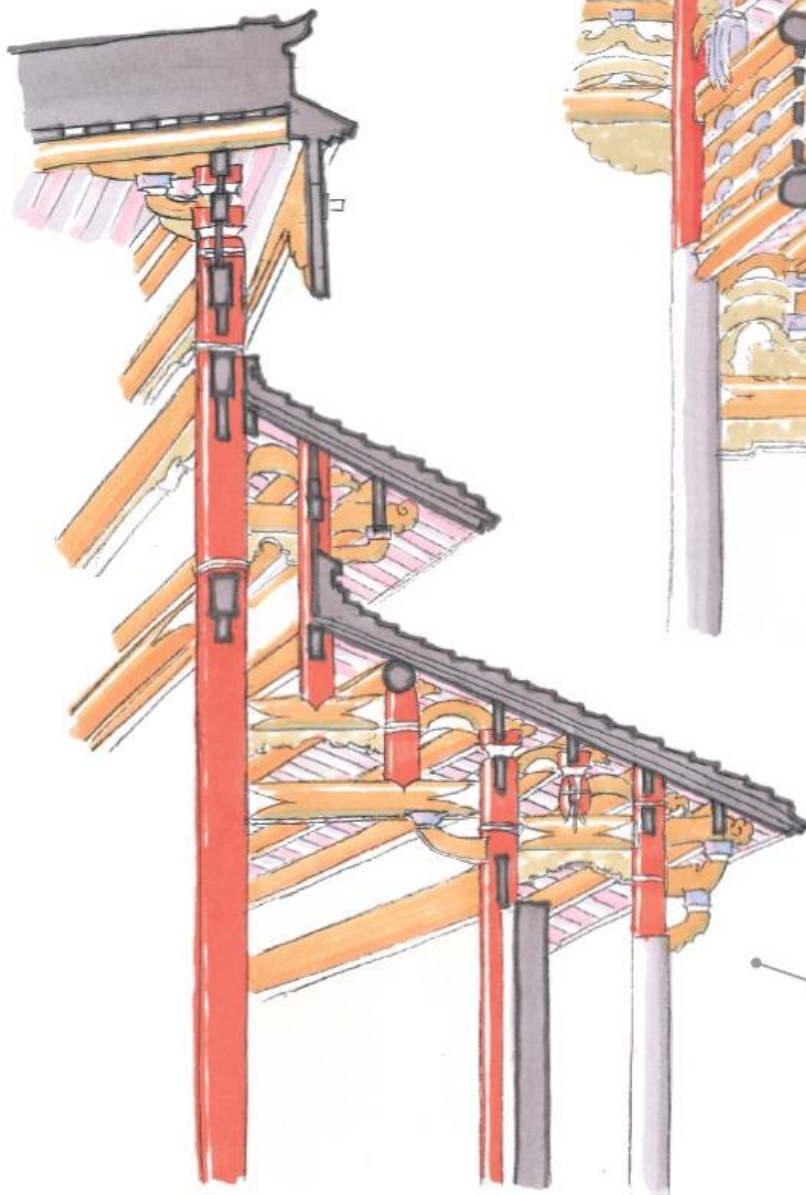
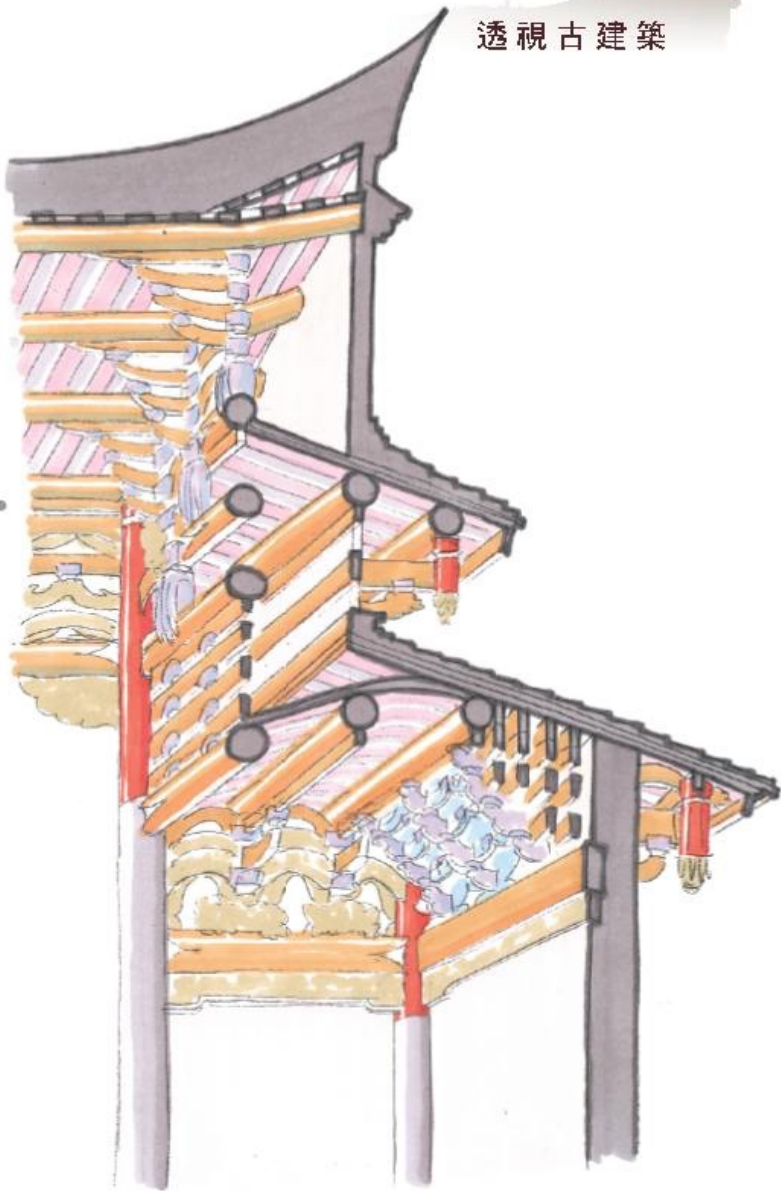


臺北孔廟櫺星門（1932年，王益順設計）

這是在基本型之上的另一種變化型，也就是將山花面與棟架分開來，這樣做的目的應當是在調整建築外觀的比例，可以讓上層屋頂變得更寬、更壯闊。

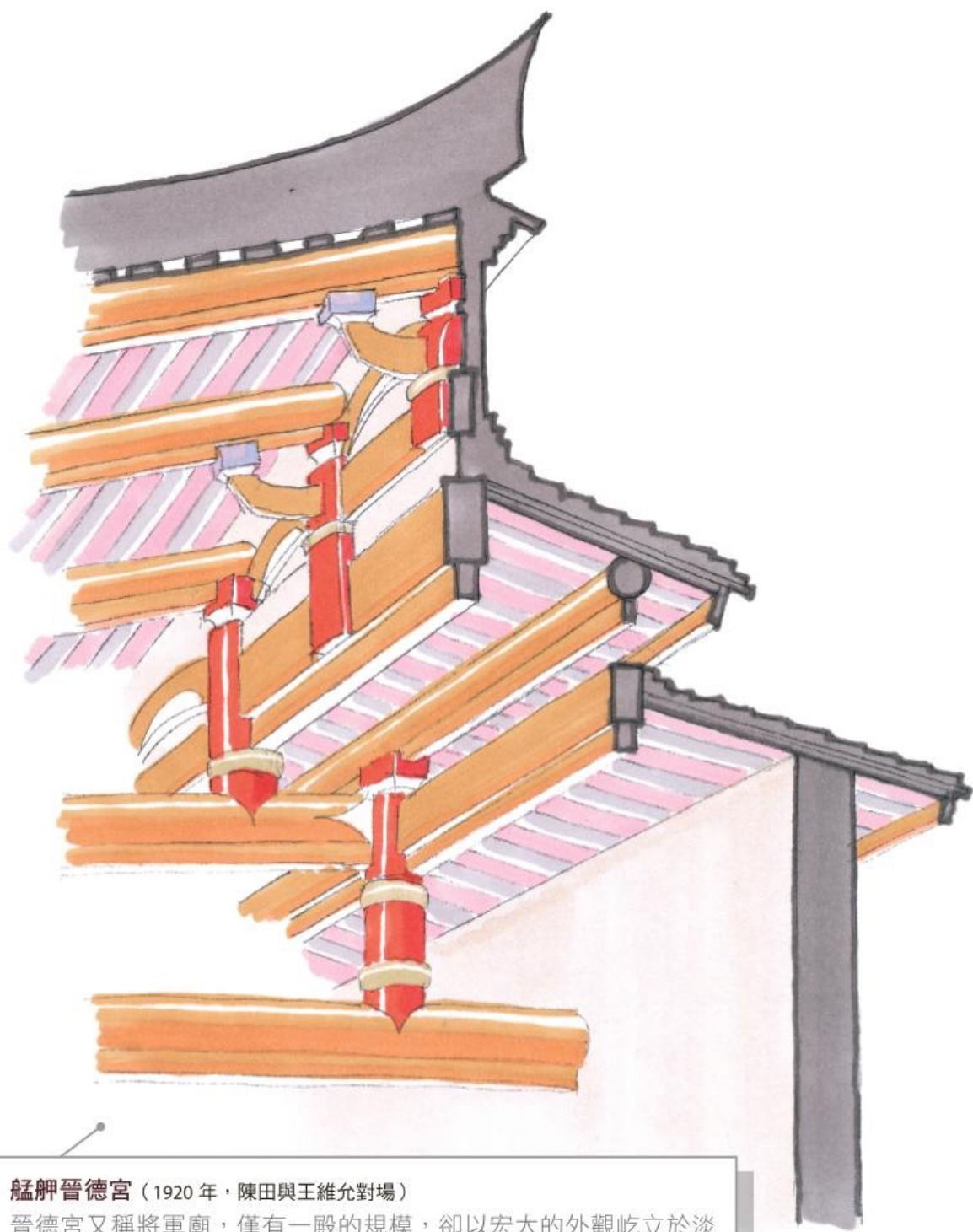
**鹿港天后宮正殿**（1927-1936年，吳海同設計）

採用與臺北孔廟櫺星門相同的構法，山花面與棟架面分離，但是室內細節更加考究，棟架面由於特別高聳，而在下方增加了一層牌樓面。另外在下層屋頂之下增加了卷棚頂和屋架，而不似王益順慣用的平頂天花板，相當罕見。同為吳海同設計的彰化南瑤宮正殿也採用幾乎相同的設計。



**白河大仙寺正殿**（1915-1918年，陳應彬與它派匠師對場）

臺灣少見的恢弘巨構，屋頂鋪設的日式屋瓦是本殿一大特色。構造方面，是在臺北孔廟櫺星門的構法上更進一步，增加了外圍走廊，成為建築內外都有柱廊空間的寬廣設計。這可以說是在構造上最複雜的一個歇山重簷頂作品。



**艋舺晉德宮**（1920年，陳田與王維允對場）

晉德宮又稱將軍廟，僅有一殿的規模，卻以宏大的外觀屹立於淡水河邊。此殿和艋舺龍山寺後殿的構造原理相同，但設計較簡潔。建築由內而外都充滿了結構層次，形成非常漂亮的輪廓。



# 動物報恩 (下)

編劇 / 呂祥竹  
繪畫 / 黃正文

在狐狸的引導下，修行人來到了埋藏紫磨金的洞穴。



好多的紫磨金呢！

是啊，有了這些紫磨金，就能幫助受難百姓了。



沒想到金子這麼多！

我們可得狠狠敲他一筆！

大夥合力將紫磨金搬出洞穴……

耶~太好了...

等一下，這麼多的金子，你怎麼可以獨佔呢？分一些給我吧！

還有我，我也要！



唉，他們也是可憐人，分些金塊倒也無妨……



好吧，我把這十分之一的紫磨金分給你們。

才這麼一點，哪夠啊！

如果你不分一半給我，我就去官府告發，你這些金子都是偷來的！





另一方面，男人們卻……



糟了！





# 結束是開始的前奏

文 / 方隆彰

人生就是一連串變動的過程，有生理的變動，如：由嬰幼兒、兒童、青少年到成年、老年；有角色的變動，像是由學生變老師、孩子變父母、職員變主管、情人變夫妻等；有情境的變動，譬如畢業、失業、搬家、孩子出生、喪親、再婚、空巢、退休等。這些變動都會對我們產生各種影響與挑戰，有時候能順利度過，有些情況則難以翻轉，似乎身處變過動程中的我們，常常只看到外顯具體的變化，著力於外在變化的因應，如：針對退休生活安排各種休閒活動、培養新的興趣以填滿空閒時間，卻忽略內在心理調適的重要，以致形式上是過著充實、悠閒的退休生活，內在卻經常湧現失落、空虛的負面感覺。

「今天，很多人把改變（change）和轉變（transition）混為一談」，《轉變之書》（TRANSITIONS：Making Sense of Life's Changes）作者威廉·布瑞琦（William Bridges）認為：「『改變』只是外在的……，而『轉變』則是內在的心理變化。」「如果只是改變而沒有轉變，就如同只是將儲藏室的東西變換位置一樣，除非轉變發生，否則改變對你的人生起不了多大作用……」，這樣的觀點似乎提醒我們檢視自己：面對人生的變動，我只處在外在形式的改變還是有在進行內在實質的轉變？例如：婚後常常抱怨另一半，因為他不再像談戀愛時那樣時時細心呵護我；我換了工作，當上主管，卻還一直懷念之前擔任老師時的單純，以致無法與同仁融為一體；我已邁入老年，每當看見臉上皺紋、頭上白髮，就十分懊惱、喪氣，經常購買相關保養用品，期待「凍齡」就此開始……。因此，「轉變之書」認為：「秋天來了，就別硬要葉子留在樹上」，「轉變真正的重點，不是

外在環境的改變，而是……你必須打從心底放下原來的自己，然後從新環境中找到一個全新的你。」

至於如何讓轉變發生，威廉·布瑞琦提出要經歷3個關鍵階段：結束期、過渡期與新生期。也許每個人經歷的轉變內容有所不同，但是大致都會經歷書中提到的：放手的痛苦、陷入深淵的無助，以及努力重新站起等歷程。

人是習慣性動物，一旦習以為常，不自覺就成為習性，當需要向它告別時，舊有的東西往往會「剪不斷，理還亂」，以致害怕結束，有時則是理智上知道要做個結束，但情感上卻做不到，於是選擇逃避或假作積極的面對未來，如同書中的例子：「我不想和你們討論我的過去，我只關心現在和未來。」畢竟，現在的我是由過往點點滴滴累積而成，想要順利開展新生命，需要認真清理過去，勇敢面對「結束」這個課題，書中比喻道：「在堆滿舊有習慣、態度與想法的土壤上，是無法長出新生命的。」

過渡期像是樂曲中的休止符，讓生命有了暫歇的時間與空間，有時會進入渾沌的狀態，甚至處在迷失方向中，如同書裡面指出的「會經驗到無止境的空虛感」，這是生命重新滋養的契機，只要靜觀植物的演變，就知道凋謝與新芽之間不是瞬間的關係，而這一段特別的時空正好讓我們有機會整理與看清楚一路走來的人生變動，也許「在回顧中，發現過往以為真實的生活，如今卻是如此虛幻，進而產生一種非凡的洞見。」

在過渡期的某個機遇，我們將會出現一種嶄新的角度或特別的感受，似乎一切都清楚了，許多障礙也霎時消失，像是書中寫的：「一把對的鑰匙，門被打開了，你自然地走了出去。」

生命的軌跡從來不是直線向前，而是「一連串螺旋式上升的迴圈」，每個階段都需要經歷結束與開始，而每個結束都是另一個開始！

（本文作者為讀書會專業講師，著有《讀書會知己》、《嚮往美感的讀書會》等書。）



## 轉變之書： 結束，是重生的起點

作者：威廉·布瑞奇

出版社：早安財經文化有限公司

出版日期：西元 2013 年 9 月

（書影由早安財經文化有限公司提供）

【西城故事】

# 千門燈火 元宵夜似畫(上)

文·攝影 / 呂祥竹 插畫 / 黃正文

**賞**月、觀燈、猜燈謎、吃元宵，春節鳴鐘 108 響的祈福聲猶在耳，以元宵為主題的慶祝活動早已在各地悄然展開……



華人傳統春節活動從除夕開始一直到了正月十五日「元宵節」才算告一段落，元宵節不僅延續新年歡騰的氣氛，也是春節的壓軸，素有「小過年」之稱，民間傳唱著「十四結燈棚、十五上元暝、十六拆燈棚」的行事歌謠，人們於農曆正月十四日架起燈棚，迎接十五日元宵燈會的到來，而在熱鬧的慶典過後，再將燈棚拆下。隨著地域風情差異，北天燈、南蜂炮、東寒壇、西乞龜，臺灣各地還有不同的慶祝盛典。

## 火樹銀花話上元

元宵燈節的起源說法眾多，如《史記·樂書》所載：「漢家常以正月上辛祠太一甘泉，以昏時夜祠，到明而終。」在正月上辛日崇祀太一神（天帝）之說。一說是佛教東傳後，東漢明帝聽聞僧眾逢正月十五日有瞻佛舍利之俗，為弘揚佛教，遂令正月十五夜燃燈禮佛以示虔敬。另一說則是道教三官、三元之說，上元正月十五

日、中元七月十五日、下元十月十五日，主司神祇分別是天官、地官與水官，於正月十五上元天官賜福日這一天燃燈祀慶。

且不論燈節緣於何種說法，天上皓月與地上燈火交相輝映之下，在玉盤高懸的元宵夜張燈、賞月的習俗已深植民間，成為每年春節盛事。

## 金吾不禁元宵夜

元宵張燈結綵的風俗可稽之典籍者，約在南北朝與隋唐之間。隋煬帝在大業二年（西元 606 年）正月十五賦詩《正月十五日于通衢建燈夜升南樓詩》：「法輪天上轉，梵聲天上來；燈樹千光照，花焰七枝開。」描寫元宵節宮廷張燈的盛容。一別尚儉的隋文帝，楊廣一朝可謂極盡奢華，當時「月色燈光滿帝城」的景象，令人們趨之若鶩，燈月交輝的街衢，教人「何處聞燈不看來」？《隋書·柳彧傳》評隋初元宵為「聚戲朋遊，鳴鼓聒天」。

《大唐新語》所記唐代「京城正月望



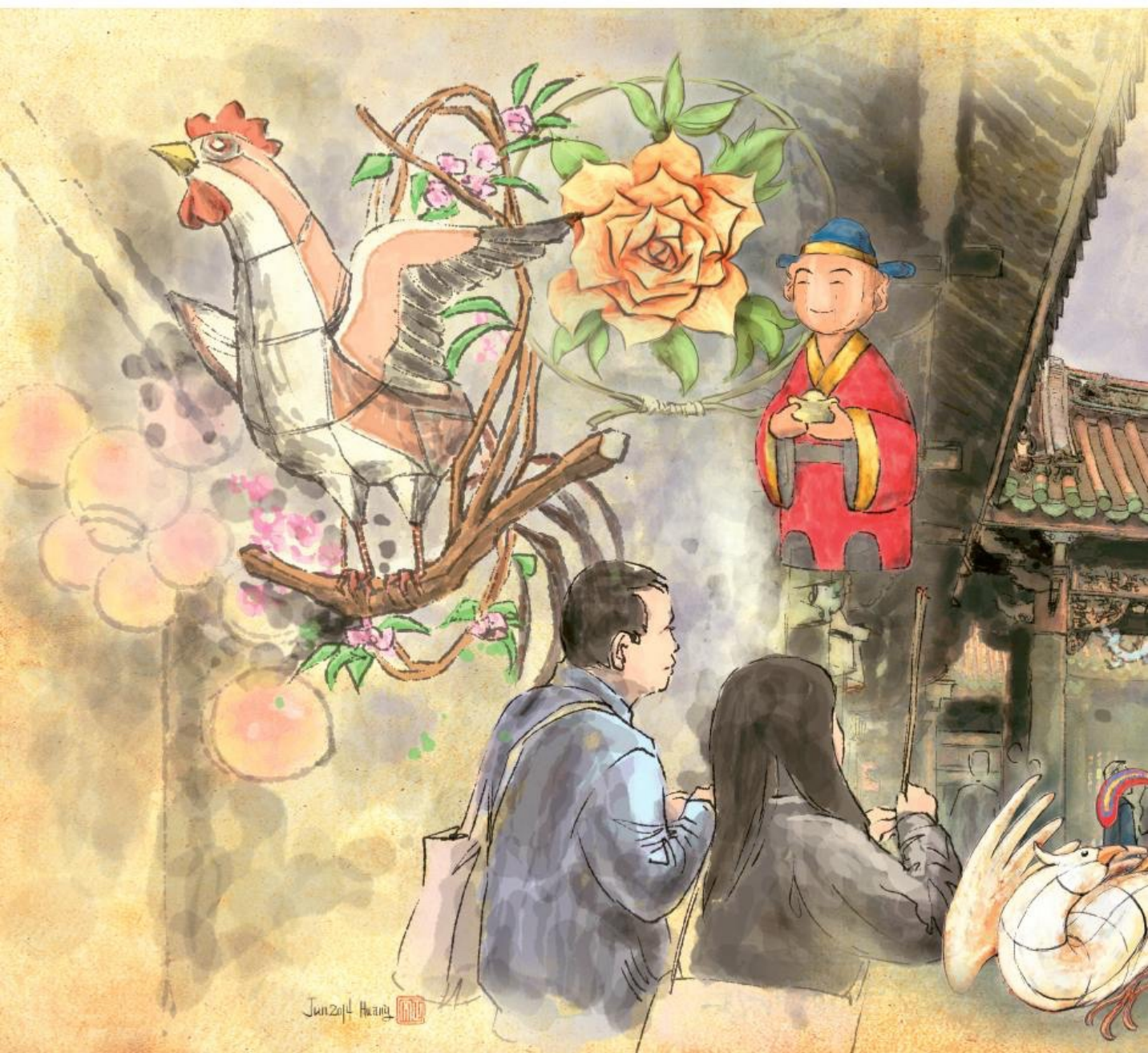
◀ 取自張國賓《薛仁貴》「駿馬奔於圖畫，一躍而先行」的甲午馬年應景燈飾，吸引遊客駐足山門前觀賞。

日，盛飾燈影之會，金吾弛禁，特許夜行。……車馬喧闐，人不得顧」的盛況到了宋代更加熱鬧，清人李光廷所輯《燕翼貽謀錄》中有這麼一段記錄：「太祖乾德五年正月甲辰詔曰：上元張燈舊只三夜，……其令開封府更放十七、十八兩夜燈，後遂為例。」隋唐時為期3天的元宵慶典到了宋代增為5天，而有「五夜元宵」之稱。《明會典》卷八十記載：「永樂七年，令元宵節自正月十一日為始，賜百官節假十日。」明成祖將元宵節慶時間大幅延長，10天的節期是歷史上最長的燈節。清代則以十三日至十七日為燈節，並定十五日為「正燈」。

各朝代的元宵慶典長短不一，或3日或5日或10日，不過規模之狀則愈顯鋪張。《資治通鑑·隋記》云：「於端門街盛陳百戲，戲場周圍五千步，執絲竹者萬八千人，聲聞數十里，自昏至旦，燈火光燭天地；終月而罷，所費巨萬。」海內外賓客齊聚洛陽城，市容之盛，除了街上多樣的戲劇表演，絲竹樂聲更是通宵達旦。



張燈之風在唐代極為壯觀，「衣以錦綺，飾以金銀，燃五萬盞燈」，當時陳列的花燈樣式繁多，或綴或飾，燈輪高掛，皆為一時之選。唐代詩人盧照鄰以《十五夜觀燈》詩讚道：「綉彩遙分地，繁光遠綴天。接漢疑星落，依樓似月懸。」這樣的描述或有許多誇飾筆法，不過從詩句中也可想像當時燈火連天、晝夜鬧市的盛大，而觀燈、賞燈也成為慣習。









▲龍山寺正殿走馬廊童趣花燈，寄寓太平年的希望。

## 燈月良辰花千樹

燈，是元宵節的主角，寓有光明、祈福的意義。臺灣的花燈俗稱「鼓仔燈」，因其最初出現在時多仿鑼鼓狀，骨架通常以竹條製作，外覆以紙或布，圖樣種類與造型各異，包含古今歷史人物、飛禽走獸等，都是花燈的素材。賞花燈除了光明的意涵，由於燈與閩南語中的「丁」音相諧，穿梭於花燈下，寄託了人丁眾多、生男孩的願望，民間遂有「鑽燈腳，生卵葩」（閩南語）的有趣俗諺。昔日求子的婦女在元宵節時外出賞燈，輕觸花燈，也暗許生子的心願。

清代自艋舺經城內至大稻埕路上，富裕人家門前的花燈、彩棚令人駐足再三。入夜之後，萬華一帶花燈如畫，街頭巷尾擠滿了觀賞花燈及猜燈謎的人潮。在資源缺乏、沒有絢目霓虹燈的年代，元宵夜裡臺北城各廟宇的燈會，是一年中璀璨的時刻。艋舺龍山寺與青山宮的花燈較勁，

不但花燈比人嬌，投入鉅資打造的大型電動花燈，也是吸引眾人目光的焦點。元宵夜裡的花燈遊行，男女老少手提花燈上街、遊憩同樂，自製花燈爭奇鬥艷，煙花與爆竹滿天飛舞，廟埕的野臺戲下萬頭鑽動，處處蔓延著歡樂的氣息。

元宵節慶活動豐富而多元，地域風俗互異，儘管歌舞聯翩的元宵盛典逐漸式微，「燈火家家有，笙歌處處樓」的喧鬧氣氛已不復見，其所承載的月圓人團圓意涵亦趨於淡化，但今日仍保留象徵意義的賞花燈、吃元宵等習俗。下期將回顧龍山寺的元宵節——那老臺北人的共同記憶……



# 常保健康 遠離不良生活方式

文 / 周福寶 插畫 / 黃正文

**世**界衛生組織告誡世人：不良生活方式引起的疾病將成為人類健康的主要殺手。惟有合理膳食、適量運動、戒煙限酒、心理平衡，才是良好的生活方式，才有利於保健和養生。要有健康的身體，就需及早糾正下列不良生活方式：



## 一、飲食過精

根據居民膳食結構抽樣調查發現，葷、素食品年消費量比例為 2 比 1，精粗糧比例為 1 比 0.07。由於長期飲食過精，食譜中的高脂肪、高蛋白、高糖、高熱量而低纖維；貪吃大魚大肉，缺少食用雜糧蔬菜所導致的肥胖症、高血壓、冠狀動脈硬化性心臟病、糖尿病和癌症的發病率明顯提高，並出現年輕化趨勢。



## 二、夜生活過度

今日都市人夜生活豐富精彩，晚上坐在家中戀看電視至深夜者並非只是家長們的「專利」，學業「退步」的青少年也增加不少，導致肥胖、視力減退、興奮失眠等「電視迷綜合症」者有增無減。每到週休日、年節假日，不少青少年就一反常態夜娛通宵達旦，或唱卡拉 OK、玩電腦，或搓麻將、打撲克，勢必降低身體的免疫功能，容易引發精神不振、精神衰弱、咽喉炎或心血管疾患。



### 三、嗜菸好酒

抽菸人口中，日吸菸量1包以上者佔75%。嗜菸的「回報」是：菸草燃燒後產生的一氧化碳、尼古丁、焦油、放射性同位素等有害物質，易誘發支氣管炎、慢性胃炎、冠狀動脈硬化性心臟病、肺癌等病症，此外，吸菸還污染空氣，危及周圍人群健康。而貪杯、鬥酒的不良嗜好，除了容易引起急性酒精中毒，還易誘發肥胖、高血壓、胃潰瘍、脂肪肝、痔出血、肝癌等疾病，生育期間如嗜酒，更可能孕育出畸形兒或低能兒。

### 四、運動不足

出門騎乘摩托車、開車，上班有電腦代腦勞，回家又有家電代體勞，這已使許多人的肢體活動量在很大程度上減少。現代物質文明使人們享受安逸時心安理得，如不抽空或於休閒時多進行散步、體操、打球、跑步、跳舞等運動，容易出現熱量消耗減少而誘發肥胖，也導致肌肉萎弱無力、關節不靈活，更甚者因內臟器官功能減退而引起高血壓、冠狀動脈硬化性心臟病、動脈硬化、糖尿病、骨質疏及提高罹癌風險等「富貴病」的發病率劇增。常言道：「流水不腐，戶樞不蠹」，生命在於運動的道理就在於此。



### 五、心態失衡

現代社會生活節奏飛快，工作緊張、競爭激烈，加上人生旅途的下坡、事業受挫、家庭不和以及疾患等不順心的事情時有發生，如不加強自身修養和心理平衡，就容易發生精神抑鬱、焦慮症等身心疾病。

21世紀人類保健的主旋律在於人人建立和保持良好的生活方式，建議大眾應確實做到：講究膳食結構合理、營養平衡；每日進行半小時以上的運動鍛鍊；起居有時、生活有序，保持睡眠充足；遠離黃賭毒，培養廣泛興趣；保持情緒穩定、心態平衡。

(本文作者為本寺文化廣場健康養生課程講師)



## 由境修心 哈達瑜珈成長課程

文 / 田萌莖 攝影 / 呂祥竹

老子說：「天下大事必作於細」，人是動物，要活就要動，每一次運動就是幸福的一大步，每一樣瑜珈體位法都能刺激不同的腺體淋巴，活化細胞抗體的免疫力，經由親身體驗來使關節、肌肉、韌帶、筋腱、血管彈性柔軟，運用意識緩慢帶動呼吸的方式，舒緩肌肉產生乳酸而導致的疲累。從自選自習的瑜珈鍛鍊中調適循環系統、呼吸系統、骨骼系統、神經系統、內分泌系統等生生不息的生命能量，是幫助身體抗病療疾頂級而簡單的方式。佛說人身難得，將練習瑜珈體位法奉為上品，融入日常養身生活之間以居敬養生。

發展自印度的「瑜珈(yoga)」，其梵文原意指的是融合，而「哈達」二字則分別是「日」、「月」之意，哈達瑜珈就是平衡「正面之陽氣」和「反面之陰氣」的運動，力求陰陽相應契合，圓融且圓滿。哈達瑜珈強調不斷關注和知曉自我的呼吸，運用橫膈膜呼吸調息法來淨化氣脈、平衡能量，並在各個脈輪相對應的器官中

儲存氣量。人體的氣是整體宇宙能量的一小部分，以正確的吸氣增加體內氧氣，並用深呼氣排除毒素，調和身體能量(氣)的和諧，是哈達瑜珈練習者在身體與心智協調上，達到頭腦及心靈穩定的重要方法，因此調息也是學習哈達瑜珈的進步竅門。

課堂上的授課內容主要是讓各年齡層學員經由循序漸進練習瑜珈體位法的過程中，保持專心、放鬆、呼吸加上心靈的力量，於環繞室內群聚能量的磁場氛圍裡，共享安詳寧靜身心健康的利益，需持之以恆的練習，用專注的意念使呼吸順暢，進而讓心靈結合，散發能量，或站姿、坐姿，或仰姿、俯姿，課程上各種姿勢自然就會做得到。活絡體內數萬條脈絡，孕育著6兆個以上的活細胞，由境修心、不用比較，如此才能享受健康快樂。熱情邀請您一起參與哈達瑜珈成長課程共同分享這一份喜悅。

(本文作者為本寺文化廣場哈達瑜珈課程講師)

# 萬華、老街、龍山寺

舫 舫的老街舊巷、龍山寺的古剎廊柱、舫津的歲月軌跡，在每個人的心中有不同的存在意義。繽紛多彩的點滴往事，在這裡，我們期盼您與我們分享，無論是充滿感動的文字、生活佛學，抑或紀錄永恆瞬間的寫真，我們都想珍藏。

注意事項：

1. 所投稿件過去未曾發表於其它報章雜誌，且同意在本刊審查期間（兩週）不投其它刊物；接受刊登後，著作財產歸本刊所有。
2. 來稿恕不退件，請著者自留底稿；如需退件，請檢附回郵信封。
3. 請勿一稿多投，亦勿抄襲他人創作。本刊編輯部對來稿保留文稿刪修權。
4. 文稿以電子檔為佳，長稿以 3000 字為限，短稿 800 字為宜。照片以電子圖檔（解析度 300dpi 以上，影像尺寸至少為 13cmx9cm）為佳。
5. 來函請附真實姓名（可以筆名發表）、地址、電話等基本資料，俾便刊出後奉酬。逕寄：108 臺北市萬華區廣州街 211 號，舫舫龍山寺編輯部收。或 e-mail：editor@lungshan.org.tw



## 龍山寺近期活動及慶典預告

日期	名稱內容	地點
農曆四月初十日~四月十七日 (國曆 05/08 ~ 05/15)	祈安植福金榜題名法會	本寺
農曆六月初七日 (國曆 07/03)	天門開 齋天法會	
農曆六月十六日 (國曆 07/12)	觀音會	
農曆六月十九日 (國曆 07/15)	觀世音菩薩成道紀念日	

## 艋舺龍山寺板橋文化廣場 5 樓展覽館近期活動預告

日期	名稱內容	合辦單位
04/29(週二)~05/09(週五)	腦子體操 國立臺南大學美術系 103 級學生畢業展	國立臺南大學
05/30(週五)~06/03(週二)	非白 國立臺灣藝術大學書畫藝術學系 103 級 進修學士班畢業展	國立臺灣藝術大學
05/25(週日) 12:30-17:30	第二屆艋舺龍山寺盃全國學生書法比賽 決賽暨頒獎典禮	本寺
06/14(週六)~06/20(週五)	103 年社教研習班靜態成果展	

## 艋舺龍山寺板橋文化廣場 7 樓大會堂近期活動預告

日期	名稱內容	合辦單位
05/18(週日) 09:00-17:00 (08:30 開放入場)	講 題：賈伯斯的佛教人生 賈伯斯 VS. 維摩：不二門商道	中華佛教居士會
06/08(週日) 09:00-17:00 (08:30 開放入場)	講 題：原始佛教如來禪系列講座 因緣觀的經法與禪法(下) 講 師：生明法師	明和講堂
06/28(週六) 09:00-16:00 (08:30 開放入場)	「幸福的滋味」生活教育體驗營	蓮花基金會

## 艋舺龍山寺板橋文化廣場 10 樓佛堂近期活動預告

日期	名稱內容	合辦單位
06/29(週日) 09:00-17:00 (08:30 開放入場)	慈悲三昧水懺	龍山寺板橋文化廣場 自辦佛學活動 文化廣場電話：02-8252-0103

※ 更多活動內容請見龍山寺板橋文化廣場網站公告。



艋舺 龍山寺

Bangka Lungshan Temple



財團法人台北市艋舺龍山寺

地址：臺北市萬華區廣州街 211 號  
電話：02-2302-5162 傳真：02-2306-0749  
網址：[www.lungshan.org.tw](http://www.lungshan.org.tw)