

# 艋舺 龍山寺 季刊

Bangka Lungshan Temple

2014年07月出刊第 25 期



## 書道傳承 全國學生書法比賽

寺內活動報導 撫五二一北捷之慟

籤詩故事 燕將獨守聊城

透視古建築 臺灣寺廟的神龕藝術

佛本生故事集 忍痛拔牙的象王



# 編輯手札

與琴、棋、畫並稱四藝的「書」，為漢字特有的藝術表現方式，龍山寺內的牆堵、柱子所刻的精彩詩聯文佳作，其撰、書者多為一時之選，如孫中山先生之子孫科、領導戊戌變法的康有為、臺灣日日新報主筆尾崎秀真、清代府城十大書法家羅秀惠等，集篆、行、楷、隸、草書等字體於一寺之中，充分表現信仰與地域特色。以文化傳承為己任，龍山寺自舉辦「艋舺龍山寺盃全國學生書法比賽」以來獲得各界肯定，今年邁入第二屆，期望透過經典筆墨的蘊藉，讓傳統文化更加活躍。

神龕是眾神塑像置居之所，多為木造，其上刻有神話傳說、英雄人物等紋飾樣式，本期透視古建築專欄將帶您觀覽這巧奪天工的殿堂工藝。（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 07 月 20 出刊

封面故事：書道，中華精粹傳承之美（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 明間左右後付點金柱柱聯

文 / 張錦雲 攝影 / 陳柏靜

### 籤詩故事

06 燕將獨守聊城

文 / 編輯部 插畫 / 黃正文

### 古寺探藝

08 龍山寺剪黏之美（四）

文·攝影 / 康諾錫

### 醍醐語

10 菩提飲食——正觀世間四食

講述 / 鄭振煌 記錄 / 林雪紅

### 寺內活動報導

13 祈福超薦 撫五二一北捷之慟

文·攝影 / 呂祥竹

14 海天佛國

赴中國大陸普陀山參訪紀實

文·攝影 / 楊育睿

### 透視古建築

16 臺灣寺廟的神龕藝術

文·插畫 / 徐逸鴻

### 佛本生故事集

22 忍痛拔牙的象王

編劇 / 呂祥竹 繪畫 / 黃正文

### 文化廣場

27 中華精粹 書道傳承  
第二屆猛舄龍山寺盃全國學生  
書法比賽

整理 / 呂祥竹

### 共品書香

31 培養道德智慧

文 / 方隆彰

### 健康樂活

33 心肌梗塞與日常養護

文 / 周福寶 插畫 / 黃正文

### 社團教室

35 美之為美 尋訪「美」之旅

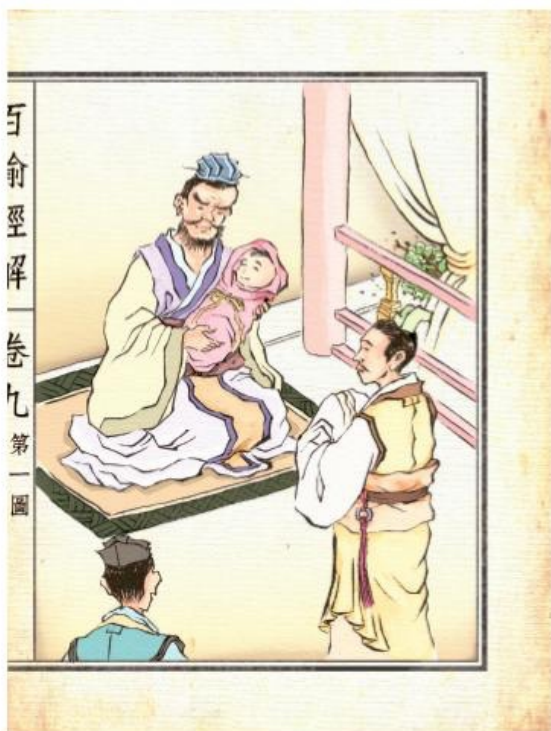
文 / 張舒欽 攝影 / 呂祥竹





# 百喻經解 (十五)

改寫 / 呂祥竹 插畫 / 黃正文



## 醫與王女藥令卒長大喻

昔有國王產生一女，喚醫語言：「為我與藥，立使長大。」醫師答言：「我與良藥，能使即大，但今卒無，方須求索。比得藥頃，王要莫看，待與藥已，然後示王。」於是即便遠方取藥。

經十二年，得藥來還，與女令服，將示於王。王見歡喜，即自念言：「實是良醫！與我女藥，能令卒長。」便敕左右賜以珍寶。時諸人等笑王無智，不曉籌量生來年月，見其長大，謂是藥力。

世人亦爾。詣善知識，而啟之言：「我欲求道，願見教授，使我立得。」善知識師以方便故，教令坐禪，觀十二緣起，漸積眾德，獲阿羅漢位，踴躍歡喜而作是言：「快哉！大師速能令我證最妙法！」

**北**方島嶼有一位國王為求得子嗣，帶著皇后四處奔走，足跡遍及國內，過了幾年，皇后好不容易才懷上小寶寶。這天夜裡，國王在宮廷裡不斷來回踱步。

「國王，國王……，恭喜國王，是位小公主呢！」侍女倉促的腳步聲傳遍了整座宮殿。



「感謝上天，讓我終獲一女。」三步併作兩步，國王興奮之情溢於言表，在小公主榻前又盯又瞧的，「可是，唉……」。大臣摸不著頭緒，試探的問：「這可喜可賀的日子，您怎麼在嘆氣呢？」

「眼下公主如此年幼，什麼時候才能看到她出落美麗的樣子呢……」想到此，國王不禁眉頭深鎖。隔天，國王召來文武大臣：「我說宰相啊，要說咱們國家裡最機靈的人非你莫屬，有沒有什麼法子能讓公主快快長大？」

宰相誠惶誠恐的說：「臣的智巧僅止於學理、國事，這事我實在沒辦法，問問御醫吧，或許他會有些想法。」

御醫來到國王跟前說道：「辦法是有，我這有一道藥方，不過目前少了幾味藥引子，必須前往南方山裡尋找，不日就能製成，請國王寬限幾天。」

臨行前，御醫再三提醒：「等待期間，請國王千萬不可再探視小公主，否則就算煉製成藥，也會失去效用的。等公主服了藥，我自然會帶她來見您。」

一聽到有妙藥，國王哪裡還顧得上其他，頻頻點頭示意：「不過就幾天的光陰，沒問題的，我不去見公主就是了，請御醫快去快回！」國王依約不再探視小公主，只盼著御醫歸來之日。1年、2年，不知不覺經過了12年，御醫終於回到宮廷，將公主帶到國王面前。

彷彿穿越了時光隧道，那襁褓中的小娃兒已然亭亭玉立，國王高興得手舞足蹈：「公主剛服下藥方就成長飛快，你真不愧是國內首屈一指的良醫！」為了答謝御醫

的功勞，國王賜予他許多稀世珍寶。

事情傳到街坊巷弄，人們總是訕笑國王：真是愚笨的國王啊！公主誕生一晃眼就是12年，理所當然會長大，難道國王一點都不察？居然還以為那藥丹便是靈藥！

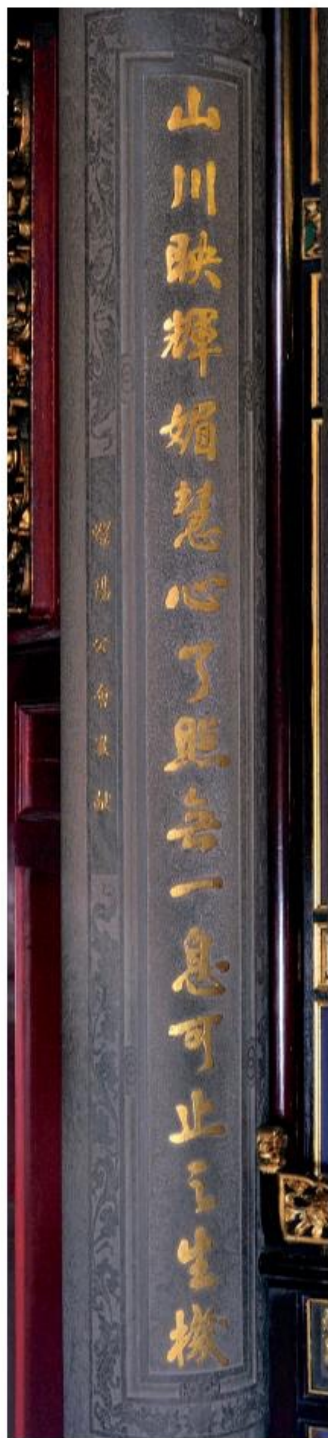
世間的人們也是如此。為求得真理，人們拜訪擁有善知識的哲人，希望迅速獲得成效，哲人即授以方便權巧，教導求道者參禪修定、觀察從「無明」到「老死」之間的12個環節。求道者從而累積德性，花了很長的時間，最終修得阿羅漢果而雀躍不已：「真是快速呀！您的教導讓我快速證得最妙法！」其實「迷聞經累劫，悟在剎那間」，修習佛法但求平實，沒有經世累劫的用功，何來剎那頓悟？





# 明間左右後付點金柱柱聯

文 / 張錦雲  
攝影 / 陳柏靜



由於對聯創作不同於詩篇寫作，所謂物多則豐實，字多則愈工，對聯不及詩篇字數之豐富，無法順暢表達意境，故楹聯的寫作要求，必須在質的方面求精煉、求濃縮，以達意境呈現的完整度。

【詩聯文】專欄前幾期已有諸多楹聯技法論述，現在將討論詩、聯鋪陳的寫作技巧異同。以本聯為例：文分三段之鋪敘雖跳脫正軌而成為博對，文段看似偏離詩法，卻又在時空表述中，段落連接自然成章；而各段所呈現出的意境交揉則讓讀者咀嚼著玩味不盡的美學經驗。

上聯：龍象盡調馴 法力宏施  
使萬物各得其宜適  
下聯：山川映輝媚 慧心了照  
無一息可止之生機

本對聯格式局為鋪陳五言、四言、八言 17 字共 3 段相連結，上下聯相對仗、相呼應。

首聯冠首起句如請參閱本刊第 24 期【詩聯文】之說明。龍象，梵語那伽（Nāga），為上古傳說中的神秘生物。諸阿羅漢中，修行勇猛，有最大力者，佛家稱之為龍象。原泛指修行很勇猛而且具有大力的人，今作為出家人的尊稱。

上聯「法力」一詞乃指佛法能黻除災惡之力。《維摩詰所說經·佛國品》曰：「法王法力超群生。」白居易於《千佛堂轉輪經藏石記》中曰：「法力所攝，鮮不歸心。」下聯以「慧心」應筆，典出《大佛頂首楞嚴經》「心精現前，純以智慧，名曰慧心。」在此處指心體明瞭，能達觀事理者。

首聯末句之「萬物」一詞源自《佛說無量壽經》「設我得佛，國中人人一切萬物，嚴淨光麗，形色殊特，窮微極妙，無能稱量……」。下聯此處以「一息」對應「萬物」；「一息」在此亦解釋為人間之一呼一吸，《摩訶止觀》卷第四有「一息不追，千載長往」及「一息不返，即名命



終……」之記載。

上聯文賞析：身在具有大佛法寶地的龍山聖寺裡，那些根基深厚而慈悲的修行者們，能蘊藉著無邊佛法共禱，致使天下萬物因而四時調和，各實現其所合適之現象。

下聯文賞析：輝映著佛光而更顯壯麗的美麗大地，那些因智慧受到開啟引導而心靈頓悟的善信們，都能毫無遲疑，且充滿活力、信心十足地奔向坦途。

本楹聯書者、作者閻錫山（1883-1960），字百川、伯川，山西五臺人，清末舉人，中華民國北洋政府將軍府同武上將軍，國軍（及其前身國民革命軍）陸軍一級上將。為北洋軍閥晉系領袖。曾任行政院院長、國防部部長及總統府資政等職務。

閻先生身為軍閥，然一生除堅持儒家「三不朽」傳統道德之「立德」表現，也積極致力立功，尤以立言為勤於思考表現原則。本楹聯創作完成於民國四十四年四月，由螺陽公會敬獻（螺陽公會為三邑人之惠安團體，亦是龍山寺祭祀團體四大柱之一）。

（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）





# 燕將獨守聊城

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。

## 【第三籤 · 燕將獨守聊城】

衝風冒雨去還歸，役役勞身似燕兒。  
啣得泥來成壘後，到頭壘壞復成泥。

這則故事典出《資治通鑑》中的歷史記載。史書中記錄著約在西元前 250 年，燕國遣將攻打齊國的聊城，克敵破城之後卻有人在朝廷暗地裡詆毀前線的統帥，指摘燕將意欲佔城為王，有反叛之心。燕將得知這個消息，害怕回到都城之後會遭到燕王問罪，頂上人頭恐難保，於是便據守在聊城不敢班師回朝。

另一方面，齊國為了要把聊城奪回去，派遣將帥田單率領大軍前來攻打，只是沒想到燕將死守不出，使得齊軍久攻不下，兩軍在聊城對峙頑抗前後一年有餘，雙方兵士死傷無數。眼看燕、齊兩國在聊城的對抗就快成了一個死結，這時齊國的名士魯仲連出面寫了一封勸降的書信，以弓矢射入聊城給守城的燕國統帥。信中如此寫道：「為圖謀閣下久遠之計，請讓我為您分析利害陳述如下：閣下走到眼前這步田地，若非投靠齊國，就是退兵回燕國。然而，如今您獨自困守孤城，齊軍日益逼近，聊城早晚會被擊破，燕國對此卻未曾伸出援手，此後您將何去何從？難道不該早作定奪嗎？」





守城的燕將讀了魯仲連的信，大哭數日仍無法做出決定：如果回燕國去，困守圍城一年多，燕王聽信了讒言必定認為自己有僭越之心，回國若不死也必遭治罪；若想投降齊國，兩軍對峙時各為其主，被自己所殺的齊國軍士多不勝數，降齊之後恐怕也會遭人羞辱……。想到這，燕將不禁感嘆：「與其等著別人把刀架在我脖子上，不如我先一刀了斷自己。」於是抽刀自刎，此後聊城燕兵軍心大亂，不待齊軍襲擊便不攻自破。

燕將坐困愁城、進退維谷的尷尬處境是生活中也可能遭遇到的狀況，人們在面臨重大決定時，往往會因為壓力或其他因素的牽制而踟躕不能決斷，也許就在猶豫不決之間，反倒錯失了良機，接下來可能會因為這樣不敢貿然做決定而一再延宕，如此便深陷在舉棋不定的惡性循環裡，無法擺脫。

籤文釋義指出這首籤詩呈現的乃是「凡事空勞心力」的意象，如同燕子在風雨中啣泥築巢一般，冒著風雨辛苦勞碌的結果可能是白忙一場，最終毫無所獲。儘管籤詩所示之意象不甚樂觀，但實際上本籤所隱含的積極意義在於勸勉世人處事要隨機應變、明快果斷，盡早從僵局中脫身，切勿猶疑不定、臨事不決，以免再度讓自己走入束手無策的窘迫困境裡。



### 籤靈音世觀

第三首	意聖 <small>自求婚交 身財姻易</small> <small>謹秋不 冬有 成</small> <small>防利成</small>	衝風冒雨去還歸 啣得泥來成疊後 到頭役勞身似燕兒 役役疊壞復成泥	燕將獨守聊城 解 <small>千般用計晨昏不停誰知此事到底無成此籤 燕子啣泥之象凡事空心勞力</small>
	<small>尋田六家 人蚕畜宅</small> <small>有有先 見凶後吉</small> <small>利利</small>		
	<small>法財人團</small> 台北市艋舺龍山寺 <small>訟山六行 詞坟甲人</small> <small>有向生 吉</small> <small>理吉男</small>		



# 龍山寺剪黏之美 (四)

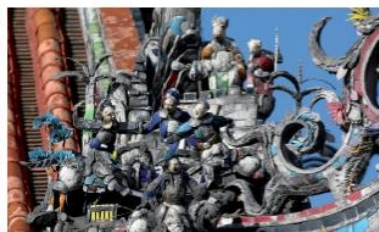
文 · 攝影 / 康銘錫



▲ 三川殿屋脊玻璃剪黏可見匠師精巧的手藝。



▲ 南方增長天王手持寶劍騎獸。



▲ 排頭上「空城計」人物故事，孔明高立於城牆上。



▲ 三組磐牌裝飾，美化平淡的山牆。

## 脊堵剪黏

脊堵位於屋脊下緣，在屋脊結構中，堵內裝飾最為華麗，題材亦最多樣。龍山寺三川殿屋脊剪黏於民國四十九年整修完成，當時由匠師張添發師傅以玻璃替代碗片製作。龍生九子、八仙人物、四大天王、祈求吉慶等 16 組人馬，洋洋大觀，但今已

逾六十個年頭，玻璃剪黏貼片經風吹日曬，今雖多已剝落毀損，但由人物走獸的骨架氣勢，仍然可見大師精巧的手藝與風采！

大殿剪黏於民國九十年進行整修，改由訂製碗片取代原有玻璃剪黏，但仍保存原有的架構。題材以雙鳳牡丹、四大天王與虎、豹、獅、象陸路動物及魚、蝦等水族動物作裝飾。

後殿剪黏也於近年整修過程中將材料改為碗片剪黏，鮮豔亮麗是其特色。中脊堵作雙鳳、麒麟及牡丹花三王圖，左右配殿亦作龍鳳及吉祥花卉。

其它部份如山門、過水亭及左右護室，脊飾較簡單，多以花鳥為題，姿態各異，有奔馳的、有回首跳躍的、有飛翔起舞的，活潑而生動。



## 排頭

排頭又稱「牌子頭」，位在垂脊末端，一般作成「盤子」狀來托住各種剪黏裝飾，亦有增加重量以防屋簷被風吹起的作用。作品通常為文武人物齣頭，人物帶騎的武場題材多取自三國、封神人物故事；文場則是以山水樓閣為主，並依位置大小分5至7尊人物。

三川殿排頭採用玻璃剪黏裝飾，在陽光下顯得晶瑩閃爍，此處做武場征戰人物，題材豐富多樣，有空城計、蕭何月下追韓信、張飛戰馬超……等，作工精緻細巧，姿態生動傳神。

大殿排頭剪黏為新修，改由交趾陶燒製的人物，後襯假山樹景亦用訂製碗片剪黏而成，人物雖是新作，但技法表現迥異，十分值得細看。故事題材有潼關遇馬超、華容道關羽捉放曹、李元霸戰宇文成都……等。

## 山牆鵝頭墜

山牆，即建築物之側牆，上半部為三角形山尖之頂端，匠師常作泥塑、交趾陶或剪黏作品裝飾，此部位臺籍匠師喜稱「鵝頭墜」，大陸通稱「懸魚」。

高聳的廟宇為了達到室內空氣對流，山牆上會開設高窗。龍山寺大殿山牆以2塊綠釉空心磚開窗，四周以「螭虎」、「雲紋」盤繞為框，成磬牌狀，下掛流蘇，頂端塑幾何形蝙蝠腳圓形磬牌，磬牌內亦塑兩尊人物。3組圓形、菱形磬牌剪黏裝飾，

除美化了大片平淡的山牆，增添畫面的生動外，造型「磬」音「慶」，「蝠」音「福」，故寓有「福到吉慶」的祈福意涵。

## 墀頭

墀頭，臺灣匠師稱之為「燦景」，即廊牆頂端近屋簷下之線腳裝飾，其功用為使屋簷及牆身兩種不同形式得以順暢銜接，務使建築整體顯得統一。

後殿明間左右墀頭不作常見的小石獅，而是配以「東方朔獻桃及麻姑獻瑞」人物，高約七十公分，臉部為塑模燒製完成，表情生動；身軀衣著以碗片黏貼，但穿著衣飾略顯臃腫，不知是否是整修時匠師比例未拿捏好，但也精彩至極，甚至有人稱讚它是龍山寺的寶貝！

（本文作者為文史工作者、社區大學古建築課程講師）



▲ 墀頭上精緻的麻姑及東方朔造型。

# 菩提飲食—— 正觀世間四食

講述 / 鄭振煌 記錄 / 林雪紅

《雜阿含經》云：「如是我聞，一時佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：『有四食，資益眾生，令得住世攝受長養。何等為四？一、羶搏食，二、細觸食，三、意思食，四、識食。……食集，故未來世生老病死、憂悲惱苦集，如是純大苦聚集。……食滅，故於未來世生老病死、憂悲惱苦滅，如是純大苦聚滅。』」

## 秋葉靜美

一位好友的父親身體向來硬朗，年逾九旬後雖無重疾纏身之苦，卻因身體機能自然老化，造成吞嚥上的障礙，無法進食，遵照醫囑裝置鼻胃管，讓所有的營養素和藥物都經由鼻腔、胃囊而注入胃腸道，以維持生命。如此侵入性的裝置，讓老先生已然孱弱的身軀更加不堪負荷；違反自然的餵食方法使他感到喪失尊嚴而痛苦不已。經過半年後，他毅然決然地選擇拔除鼻胃管，自行由口進食，兩天後即因食物流進肺部引發重度肺炎而與世長逝。

老先生於生前他告訴兒女：「我要靠著這根管子到什麼時候？我不要依賴它延續生命，我要用嘴巴吃，我要拚拚看！」其實老先生心知肚明，此舉無疑是自尋死路；兒女聞之頓感憂心，因為醫生曾一再叮嚀，若是經由嘴巴進食，老先生無法吞嚥，食物就會進入肺部，造成嚴重吸入性發炎，導致呼吸衰竭。

但是老先生很堅持、也嚴肅地將此心願告訴兒女，他召集家人齊聚一堂，展開溫馨的談話，回顧此生功過，囑咐身後事宜，然後就端身正坐，開始用口飲用流質

食物與藥物。這是他此生最後的飲食了（羶搏食）。翌日，老先生即安詳離世。

雖然老先生不捨老伴獨活，也不捨孝順的兒孫日日承歡膝下，但是他還是堅毅的、睿智的選擇告別塵世，因為他決定不再浪費醫療資源、社會成本，也不再拖累他摯愛的家人。他正知正念不再貪愛世間，不再讓身心受到任何繫縛。

老先生一生奉獻鐵路管理局，在職期間負責臺灣新火車上路前的測試工作，秉持安全第一的理念，每項零件悉逐一反覆測試才交付行駛。老先生一輩子活得認真、活得精采，讓人想起印度詩人泰戈爾的作品：「我像夏天的漂鳥，飛來你們的窗前，歌唱又飛走了；而那無歌的、秋天的黃葉，隨風飄落以一聲嘆息。」「我的生命已如盛夏的花朵般美麗，我的離去已如秋天的落葉般靜美。」他生時竭盡心力奉獻社會，成就兒女家庭，慈悲喜捨，善心善行，有如夏花之絢爛；臨命終時，了無罣礙，正知正念，莊嚴往生，就像秋天的落葉自然優雅地飄落地面。

《雜阿含經》曰：「善心命終，後世續善。」生時若身、口、意三業清淨，增長慈悲喜捨的善心善行，死時就能莊嚴自



## 飲食

## 一世間四食



▲ 菩提薩埵（插畫 / 高鳳琴）

在，無所怖畏。老先生雖然沒有學佛，但有智慧覺醒生命的意義，做了人生終極的抉擇，下臺的身影如此優雅，令人動容。誠然，生命的價值不在於長度，而在於厚度（品質），不在於生前的豐功偉業、財富名位，而在於曾經為這世間留下什麼？生命非因幻滅而苦，乃依戒定慧自覺覺他、自利利他而昇華。

### 正觀四食

一般眾生依賴世間食（麤搏食）養身、延長壽命，如果沒有進食，身心就不滿足，輪迴生死海，憂悲愁惱不已。反之，大修行者禪悅為食，正觀四食，以出世間的智慧如實觀，不需香塵、

味塵等搏食滋養色身。安住捨界，無所依附，猶如蓮花不著水。

所謂「四食」指的是：「羶搏食」，滋養色身的一般飲食。「細觸食」，根、塵、識三和合而生三受，細觸食則生樂受。「意思食」，意根起心動念，思惟分別作用，正向思惟者身心健康。「識食」，意識的取決精神作用，如遭逢災難，求生意志強者，存活機會大。

「意思食」在唯識學上稱「思心所」，即分別心、無明，不明了一切法皆空性，妄想自己永遠存在世間，於是就有了罣礙、分別、煩惱，而造業、受苦，即使是肉體死了，還會被分別心牽引著，在三界六道輪迴不已。故經云：「食集故未來世生老病死、憂悲惱苦集，如是純大苦聚集。」

搏食只為滋養色身氣力，以便如法修行，度輪迴生死苦海，故於搏食應正知正念而知量、知導向。飲食知量，進而六根知量，於觸境時正念取捨，對色聲香味觸五欲的貪愛亦斷。「識無所住」，得以斷滅生老病死憂悲愁惱苦。《雜阿含經》云：「於此四食無貪、無喜，識無所住，乃至如是純大苦聚滅。」

這是教導我們要正觀四食，念念明覺，不淪為四食的奴隸，昇華到四種安樂食；南傳佛教徒用餐時要誦念「四念處」；而漢傳佛教修行者則是在早午齋時，唱頌「食存五觀」供養偈。目的都是要佛子們時時提起正念，清清楚楚了知當下一切。

## 食存五觀

### 一、計功多少，量彼來處：

清楚地了知自己的修行及弘法利生所下的功夫有多少。恆念物力唯艱，一切食物的來源和物品，都是眾生的供養和自然界因緣和合而有，來之不易。

### 二、忖己德行，全缺應供：

用正知、正思惟清楚知道並誠心檢視自己的道德行止，堪受眾生的供養嗎？

### 三、防心離過，貪等為宗：

要離貪、瞋、痴三種過失。貪：對供養之美味食物起了貪著；瞋：對不合口味、色澤不對或腐敗不淨之食起了瞋心；痴：愚痴無明，迷糊不明真理、因果。

### 四、正事良藥，為療形枯：

色身難免饑渴，要把飲食當作良藥，用餐是要攝取營養素，維持身體健康，而不是貪圖口腹之慾。

### 五、為成道業，方受此食：

為了能精進修行，以期成就佛道，弘法利生，所以才接受眾生食物的供養。

所謂「三心未了，滴水難消；五觀若存，千金易化。」日常生活中，行住坐臥，無一不是修行，應保持正知，念念明覺。出家修行者如是，在家修行者亦應作如是觀。

（本文作者為中華維覺學會名譽理事長）





# 祈福超薦 撫五二一北捷之慟

文·攝影 / 呂祥竹

民國103年5月21日的下午，臺北捷運一班行駛中的列車，上演了至今無法落幕的悲劇。希望這不是一場醒不了的夢魘，願藉由菩薩聞聲救苦發大慈悲、現千手眼、照見法界以撫平民眾心中的傷痛……

北捷事件讓社會維安再度亮起紅色警示，或驚慌恐懼、或惴惴不安，影響所及，包括行兇者家屬、罹難者家屬、傷患家屬及社會大眾，哀慟之情難以言語，為協助民眾走出陰霾，龍山寺於6月6日（農曆五月九日）舉行消災祈福超薦法會，在本寺虎門內側設立超薦拔度、往生淨土的亡故者香位，並於圓通寶殿安設祈福斗籤，為五蘊眾生祈求智慧花開、消災解厄，由主法師心悟師父帶領唱誦《慈悲三昧水懺》，盼洗滌人們累劫的塵垢、沉澱大眾迷惘的心靈。

此外，本寺亦於6月5日至11日在板橋文化廣場10樓佛堂為北捷事件的罹難者祈福，祈求透過佛菩薩的力量，自經懺梵音聲中累積正向意念，期盼傷者能獲得身心安穩，最後迴向社會祥和，一切眾生遠離恐怖、瞋恨與天災人禍，得到快樂與自在。



▲ 誦頌源自唐代的《慈悲三昧水懺》，以佛法甘露迴向社會。



▲ 本寺於虎門內側設立亡故者香位，為事件傷亡者祈福。



# 海天佛國 赴中國大陸普陀山參訪紀實

文·攝影 / 楊育睿



**端**午節剛過，整座龍山寺在通透的梅雨季中洗去了暑氣，本寺董監事則蓄銳整裝，在真夏來臨前，搭乘航班飛往另一個與我們同源的道場。

## 海天佛國普陀山

普陀山位於中國大陸浙江省舟山群島，素有「海天佛國」、「南海聖境」之稱，是中國佛教四大名山中著名的觀音道場。本寺董監事此次參訪位於普陀山的3座寺廟，進行一場宗教佛法、慈善事業與信仰文化的交流。

普陀山的觀音信仰源於「不肯去觀音」傳說。相傳唐朝時，日僧慧鑊赴中國五臺山求得一尊觀音像。歸國途中行至普陀山時，座船卻遭遇風浪無法行進，允思觀音菩薩不願意離去，於是留聖像供奉，經歷朝歷代興建，至今群寺林立。



▲ 本寺參訪團於「法雨禪寺」前合影。

## 家戶彌陀觀世音

普陀山四面環海，鍾靈毓秀，在鬱鬱山林覆蓋下，宛如神佛的庇蔭，幽幻美景增添佛國的神秘色彩。寺廟交錯座落在島嶼山林中，莊嚴的靜候虔心之人踏階尋訪。循步道而上，像是經歷一場深刻的儀式，付出身體的勞力，與天地自然交換平靜的心靈，越深入山林，越是遠離凡塵俗物，





▲ 本寺致贈《光明淨域》攝影集作為參訪見面禮。



▲ 本寺參訪團於「不肯去觀音院」前合影。



▲ 普濟禪寺贈送本寺字畫一幅。

放下我執，接近信仰的真境。

觀音菩薩與娑婆世界非常有緣，十方信眾到此參拜，為普陀山這樣的幽靜之地帶來了熱鬧的景象。

## 結廬人境玉佛寺

此次行程中，董監事亦參訪了位於上海的玉佛寺。不同於遠離塵囂的普陀

山，玉佛寺座落在車水馬龍的城市之中，進了寺門，一方清修之地鋪展在眼前，輕煙繚繞，香客絡繹，猶如龍山寺的日常光景。

玉佛寺收藏有許多世界各地的珍貴玉佛，供奉在院落的各個佛殿中。玉佛寺的出家人在寺廟中各有職務，除了管理佛寺事務，也積極經營慈善工作與社會關係。並鼓勵十方信眾參與慈善工作，積蓄功德，栽植福田，讓社會中的每一個人都感受到行善之樂。玉佛寺方丈覺醒法師還特別贈與本寺一尊琉璃佛像，為本寺的蒞訪表達歡迎之意。

## 宗教文化的交流

本次參訪行程中，本寺董監事拜訪了普陀山三大寺廟：普濟禪寺、法雨禪寺以及慧濟禪寺，除了贈予龍山寺《光明淨域》攝影集和筆墨作品作為見面禮，法雨禪寺與普濟禪寺的方丈也分別以沙金觀音像與佛像字畫回贈。

普濟禪寺方丈道慈大師在言談中說道：「出家人有3類，一是身體出家，守佛教的戒律；二是心出家，虔心行善；第三類則是只有裝束出家，身上穿著僧袍，內在卻是個假和尚。」修道之人，最重要的仍是耕耘心中的一畝地，心善慈悲，即締佛道緣。

普陀山參訪之行印證了以善為初衷的信仰本質，俗云「家家阿彌陀，戶戶觀世音」，在踏遍千山萬水，覽盡名山大佛之際，佛菩薩的慈悲，自始自終栽植在每個的心田。



# 臺灣寺廟的神龕藝術

文·插畫 / 徐逸鴻

寺廟是神明的居所，神龕則可視為神明居住的房間，因此神龕和寺廟建築同樣受到重視，特別是從日治時期到第二次世界大戰後，神龕精雕細琢的程度，甚至經常超過建築本身。

神龕的傳統造型，是以仿造一棟木構建築為基本精神。簡單的神龕做成一個方盒形狀，頂端安置一些斗拱、吊筒、雕花材等，還可以進一步增加樑柱、安置格扇門窗等。至於頂端，一般是做成平頂，也有少數神龕是做成斜屋頂，並雕刻出屋瓦、屋脊等，發展至此，已和一座木構建築差不多了，等於是一棟房子的微縮模型。

小型神龕下方還要設置臺基，作為基礎。實際上，有許多殿堂是不做神龕的，直接把神明放在臺基上。古典的臺基是全部用紅磚疊砌，並且講究線腳處理，在細節處以磚雕裝飾，或者以紅磚拼組紋樣，這種臺基現在已經很少見了。從日治時期到戰後，基座大多以磨石子或洗石子製作，也有貼磁磚或者大理石材，顏色趨於多樣化。

神龕的位置，一般是設在殿堂中央最深處，緊貼牆壁的地方，在此奉祀主神，頗有坐鎮中央之威儀。如果還有配祀神，則另外設神龕在殿堂的左右兩側。主神龕前方通常緊挨著點金柱（或附點金柱），這是整個殿堂的主要結構，在這兩根柱之間形成的面上，會做一些雕琢裝飾，最簡單的是安裝花罩，比較講究的則作雕花格版。

日治時期比較注重神龕本身的雕造，近代則發展出將神龕與龕前柱子與壽樑結合的作法，也就是將建築和神龕合而為一。神龕和高大的柱子結合，體積自然也大上許多，如此大型化的發展，使得神龕在殿堂內更加醒目了，其雕琢也更加豐富精彩。

艋舺龍山寺中殿內的神龕，即是屬於這種近代改良形式。由名匠黃龜理雕造，完成於民國四十四年。神龕底部有桌臺和桌裙，也就是類似神案的基座，神龕上方有龍柱、雕屏堵等，再上方則有壽樑、吊筒、斗拱等，最頂層安裝平屋頂，整個神龕的結構清晰、雕刻精細，並且富有立體感，是近代寺廟神龕的經典作品。

第二次世界大戰後，寺廟在水泥化的風潮下，出現了很多泥塑、磨石子、洗石子等神龕作品，這種新型工藝發軔於日治時期，在戰後達到高峰。在形式上，有許多仍按照傳統造型，有些則富含創意，特別是泥塑神龕，往往在剪花匠師的巧思之下，創造出特殊風采，甚至還有用剪黏來製作神龕者，而木雕和水泥翻模製作神龕細節的手法也不在少數。總而言之，戰後是神龕變化多樣、百花齊放的多彩年代。





### 大仙寺觀音殿

這是一座鑲嵌在牆上的神龕。上半部為木框鑲嵌玻璃，頂部帶一點簡單的木雕裝飾，整體反映出佛教的簡樸精神。下半部則以磨石子製作出彩色的裝飾圖紋，是難得一見的精品。

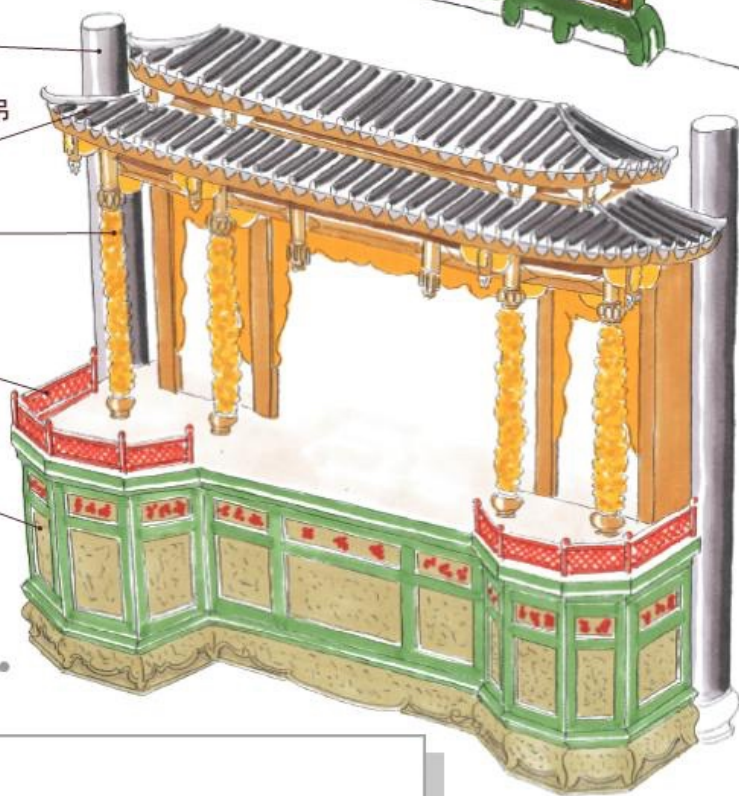
附點金柱。

屋頂完全仿木結構，斗拱、吊筒、瓦當、滴水一應俱全。

雕花柱。

木製欄杆。

底作邊框為磨石子，其餘細節以泥塑裝飾。



### 旗后天后宮

格局與艋舺龍山寺神龕類似，屬於近代大型神龕的形式。這座神龕最大的特點在於頂部雕琢出兩層立體的屋頂，彷彿一座建築微縮模型。並且建築設計成六角形，從正面看上去較富有層次感。整座神龕上半部為木雕，下半部為磨石子加泥塑裝飾。



臺南擇賢堂 - 安裝花罩。



大溪齋明寺 - 安裝雕花板。



宜蘭昭應宮正殿 - 安裝雕花板與格扇。



中和圓通寺正殿 - 西洋風格。



梧棲朝元宮後殿 - 花罩上增加一層屋頂。

點金柱面上的各種裝飾手法

### 臺中萬和宮

非常古典的神龕作法。底下是紅磚砌出來的臺基，還帶有磚雕裝飾，上部放置一座造型簡單的方形木雕神龕。







蘇澳南天宮

臺基上不作神龕，而是以泥塑製作出山景，讓神像安坐在洞窟中，這種手法比較罕見。



竹北蓮華寺

造型簡潔的神龕，下半部為磨石子臺基，上半部為木框，表面鑲嵌玻璃，內部放置十八羅漢山。

上半部為木雕神龕。

神龕底部作櫃臺腳。

下半部為磚砌臺基，表面有優美的拼組紋樣。



彰化節孝祠

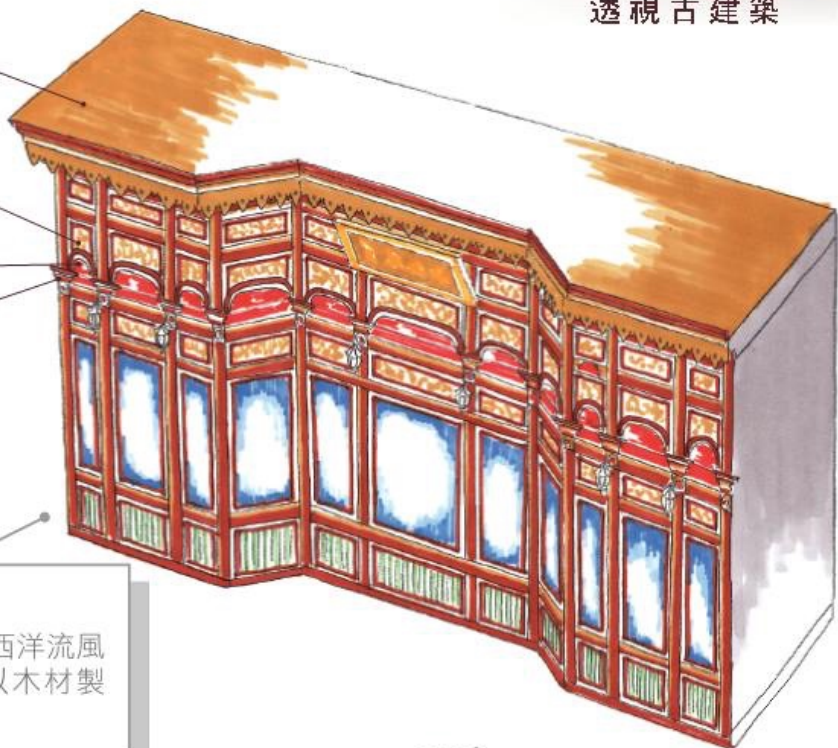
古典的神龕作法，現在已經很少見了。外型簡單方正，裝飾主要集中在頂部。

上方為平屋頂，並有出挑的屋簷和斜撐。

西式花草木雕裝飾。

半圓拱。

西洋柱頭。



### 彰化南瑤宮

罕見的西洋式神龕，可視為西洋流風與本土結合的作品。整體以木材製作，造型非常優美。

頂部為西洋花草裝飾。

原本是剪花工藝才有的水車堵人物故事，被運用在神龕上，充分展現了剪花匠師本色。

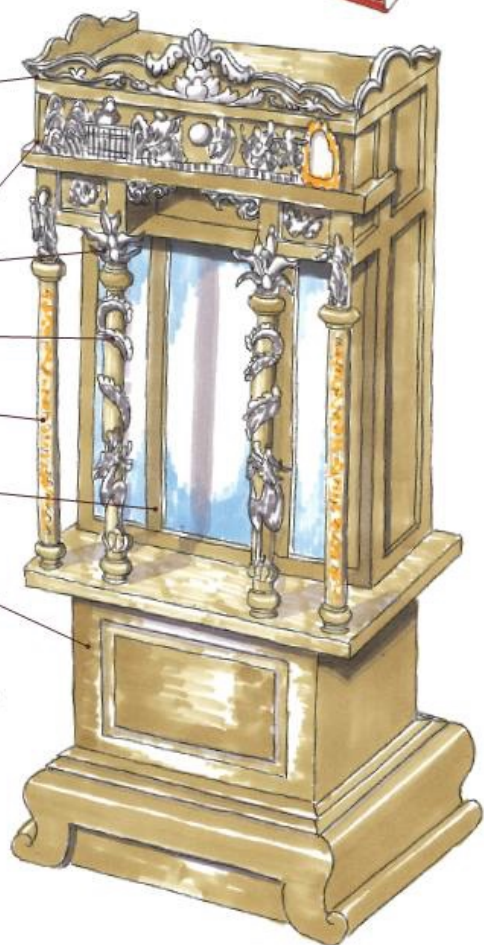
柱頭上有穿古裝、帶翅膀的人物。

泥塑龍柱，形象清晰而具有豐厚的力道。

左右兩根磨石子圓柱，正面刻有聯對。

神龕內層有木製窗扇。

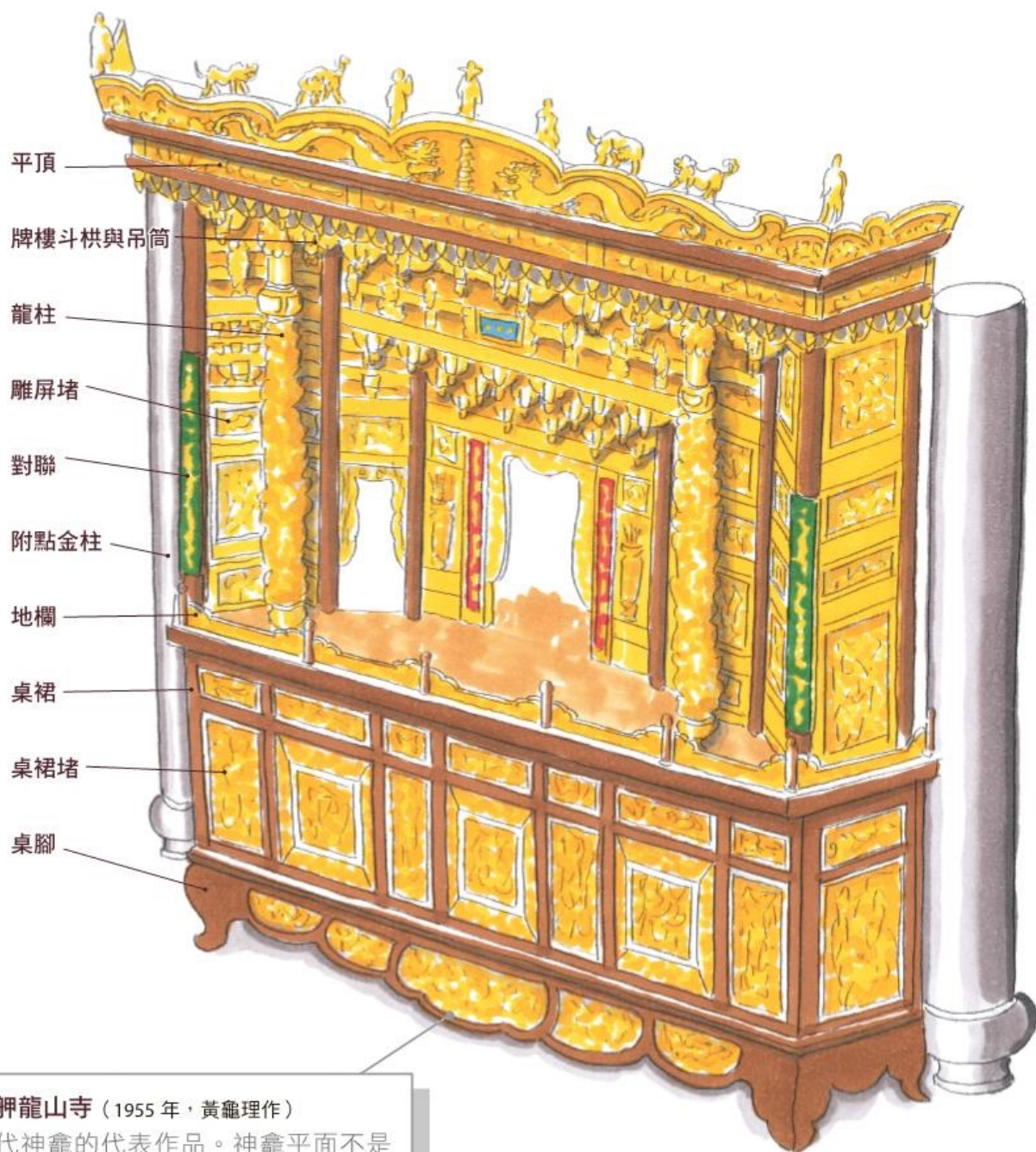
神龕下半部為表面光亮的磨石子，造型簡單穩重。



### 臺中城隍廟（1955年，林茂成作）

林茂成是江清露派下弟子，除剪黏技藝高超外，也完成了以泥塑仿木雕神龕，並融合兩個工種特色的美妙作品。這個神龕以泥塑、洗石子、磨石子三種工法製作，卻渾然一體。泥塑表面並不上彩色，而是用傳統石雕的畫墨水、白粉線技法來裝飾。





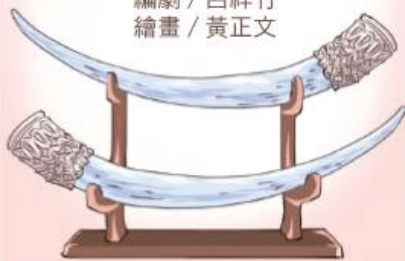
**艋舺龍山寺**（1955年，黃繼理作）

近代神龕的代表作品。神龕平面不是方形的，而是到了兩側略為傾斜放大，這種格局稱為「六角半」，可以展現出更多的雕刻堵。



# 忍痛拔牙 的象王

編劇 / 呂祥竹  
繪畫 / 黃正文



與世隔絕的世外桃源，象王率領著他的子民們在此生活。



英俊的象王有一對媲美寶石的象牙，有一天……



皇后的生日近了，正發愁該送什麼禮物才好，就這朵蓮花吧！



我心愛的妻子，這是取自蓮池中的蓮花。



願你的容顏與心靈如同蓮花般冰清玉潔。

這麼美麗的蓮花真是罕見！謝謝大王。







滿懷恨意的象妾化身富貴人家的女兒，嫁入北方國度成為皇后。



別瞎說了，只不過是個夢，我可從沒聽說有這樣的象，旁人知道了是會取笑的。



**我不管！**

就是要這頭象的牙，連這點小事都辦不到，我乾脆回到我的家鄉好了！







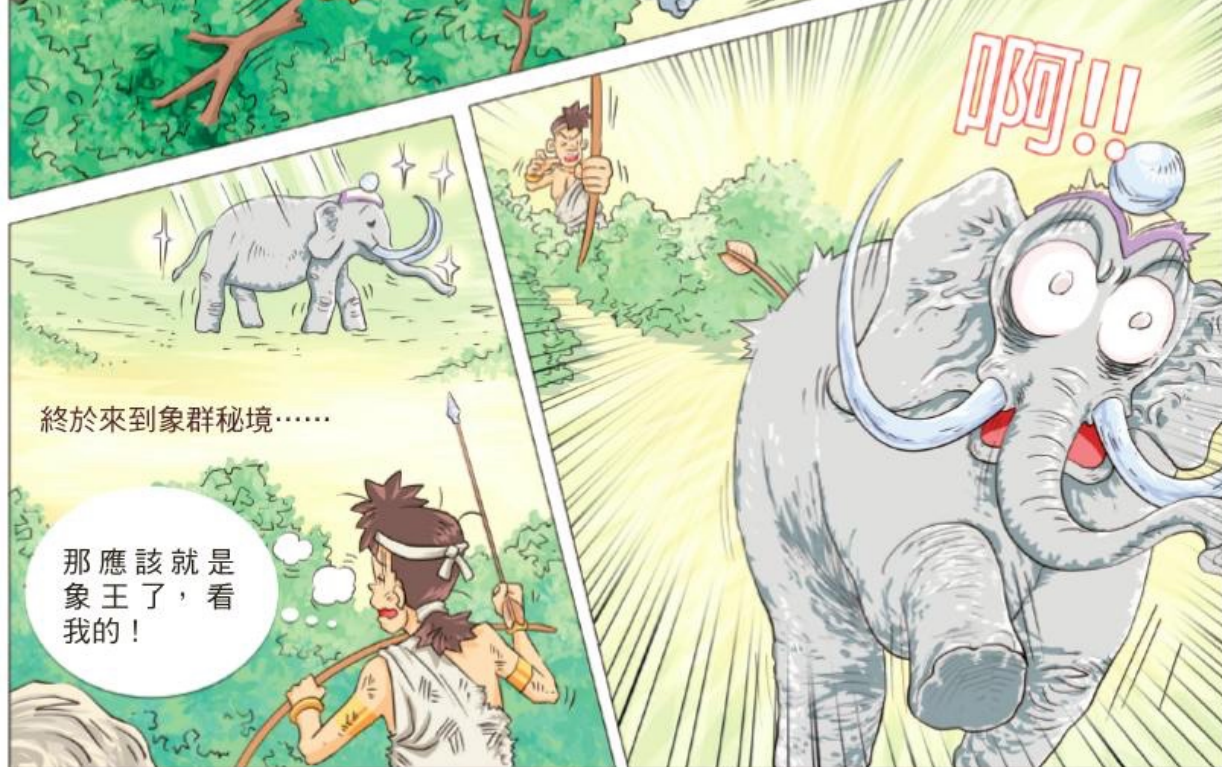
大臣們發出高額賞金，吸引各地射獵高手。







獵人一路往南，突破重重難關。







獵人取下象王的大牙回到宮殿，象群卻因失去象王而悲痛不已。



就在皇后接下象牙之後，一道雷擊宛如上天的懲罰，將她擊倒。





# 中華精粹 書道傳承

## 第二屆艋舺龍山寺盃全國學生書法比賽

整理 / 呂祥竹

### ※ 國小 中低年級組



特優 - 桃園縣內柵國小 簡允星



優等 - 臺中市永安國小 張博安



優等 - 高雄市新口國小 蔡函諭



甲等 - 彰化縣南郭國小 曾冰雁



甲等 - 高雄市加昌國小 郭昱



甲等 - 高雄市援中國小 王齡萱

#### 佳作

臺北市薇閣國小 / 林亮羽  
臺中市東興國小 / 林宛妤  
臺南市佳里國小 / 張翊瑩  
屏東縣後庄國小 / 龔子好

臺北市太平國小 / 方博弘  
雲林縣立仁國小 / 蕭盈盈  
高雄市忠孝國小 / 阮詩晴

桃園縣長庚國小 / 薛筱臻  
雲林縣公誠國小 / 廖佑晨  
高雄市加昌國小 / 王御諤

※ 國小 高年級組



特優 - 高雄市成功國小 洪翊家



優等 - 臺中市龍峰國小 謝苾蕙



優等 - 臺中市東興國小 林儀珊



甲等 - 桃園縣中山國小 柯宇珊



甲等 - 臺中市永安國小 張語瑄



甲等 - 高雄市文府國小 盧子涵

佳作

臺北市大直國小／翁義勛  
 新北市中和國小／陳婉萱  
 臺中市龍泉國小／陳棋為  
 屏東縣仙吉國小／郭明恆

臺北市國語實小／黃威融  
 桃園縣中原國小／薛涓駿  
 高雄市橋頭國小／李孟葵

新北市五華國小／黃晟璋  
 桃園縣中忠國小／翁維誼  
 高雄市後勁國小／涂欣玉





組中

※特優

高雄市右昌國中 陳品豪

曲曲山屏臨海開高低樓閣倚崔嵬樹連  
遠嶼平如脊打浪危巖震似雷古窟異人  
題壁在洞天大士聽潮來高邱猶剩前潮  
戍落日蒼涼舊砲臺

歲次民國九十二年五月廿六日  
右昌國中三年級陳品豪書

優等

臺北市敦化國中 李汪禹

鳥	驚	播	甘
轉	響	種	霖
晴	何	清	慰
曦	意	明	怨
老	愆	候	咨
夫	陽	已	
雀	澤	遲	
是	新	今	
雷	施	將	
濕	法	穀	
輩	去	雨	
六	鮒	未	
望	魚	饑	
甘	仍	方	
霖	潤	虞	
慰	輒	先	
怨	喚	餐	
咨	來	雷	
	鳴		

此詩為作者自撰，內容為作者對自然景觀之描寫，並抒發其對自然之敬畏之情。此詩為作者自撰，內容為作者對自然景觀之描寫，並抒發其對自然之敬畏之情。

優等

新北市三多國中 黃雋寰

甘	喚	驚	播
霖	來	雷	種
慰	鳴	響	清
怨	鳥	何	明
咨	轉	意	候
	晴	愆	已
	曦	陽	遲
	老	澤	今
	夫	新	將
	雀	施	穀
	是	泣	雨
	雷	去	未
	濕	鮒	饑
	輩	魚	方
	翻	仍	虞
	亦	潤	先
	望	輒	餐
		喚	雷
		來	
		鳴	

此詩為作者自撰，內容為作者對自然景觀之描寫，並抒發其對自然之敬畏之情。此詩為作者自撰，內容為作者對自然景觀之描寫，並抒發其對自然之敬畏之情。

佳作

新北市五峰國中／林章汝  
新竹縣建華國中／李嘉晏  
高雄市橋頭國中／蘇沛嫻  
高雄市前峰高中／楊謹豪

桃園縣復旦國中／李冠翰  
新竹縣竹東國中／黃治鈞  
高雄市五甲國中／董芳好  
桃園縣東興國中／薛郁鈴  
高雄市楠梓國中／李佳汎  
高雄市橋頭國中／陳昱佑

甲等

高雄市林園國中 張簡依萱

鳥	驚	播	甘
轉	響	種	霖
晴	何	清	慰
曦	意	明	怨
老	愆	候	咨
夫	陽	已	
雀	澤	遲	
是	新	今	
雷	施	將	
濕	法	穀	
輩	去	雨	
六	鮒	未	
望	魚	饑	
甘	仍	方	
霖	潤	虞	
慰	輒	先	
怨	喚	餐	
咨	來	雷	
	鳴		

此詩為作者自撰，內容為作者對自然景觀之描寫，並抒發其對自然之敬畏之情。此詩為作者自撰，內容為作者對自然景觀之描寫，並抒發其對自然之敬畏之情。

甲等

臺北市天母國中 李欣昀

鳥	驚	播	甘
轉	響	種	霖
晴	何	清	慰
曦	意	明	怨
老	愆	候	咨
夫	陽	已	
雀	澤	遲	
是	新	今	
雷	施	將	
濕	法	穀	
輩	去	雨	
六	鮒	未	
望	魚	饑	
甘	仍	方	
霖	潤	虞	
慰	輒	先	
怨	喚	餐	
咨	來	雷	
	鳴		

此詩為作者自撰，內容為作者對自然景觀之描寫，並抒發其對自然之敬畏之情。此詩為作者自撰，內容為作者對自然景觀之描寫，並抒發其對自然之敬畏之情。

甲等

臺北市士林國中 劉昀昇

曲曲山屏臨海開高低樓閣倚崔嵬樹連  
遠嶼平如脊如打浪危巖震似雷古窟異人  
題壁在洞天大士聽潮來高邱猶剩前潮  
戍落日蒼涼舊砲臺

此詩為作者自撰，內容為作者對自然景觀之描寫，並抒發其對自然之敬畏之情。此詩為作者自撰，內容為作者對自然景觀之描寫，並抒發其對自然之敬畏之情。

※ 高中組

特優 高雄市左營高中 黃靖詒

無邊景色豁心胸  
月自團圓水自溶  
大士星搖山欲動  
淡江風靜膝堪容  
納涼燈燭分雙道  
避暑人堆列幾重  
絕好盤桓饒雅興  
沾襟不覺露華濃

蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古

甲等 臺北市大理高中 陳翊璋

年華初度候清明  
陰雨連旬尚未晴  
麥飯錢人上塚提  
壺布穀鳥催耕  
可憐粟賤貧如許  
又值袂寒插不成  
料想天心應有主  
肯將物候誤蒼生

蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古

優等 臺北市中山女高 林芳竹

無邊景色豁心胸  
月自團圓水自溶  
大士星搖山欲動  
淡江風靜膝堪容  
納涼燈燭分雙道  
避暑人堆列幾重  
絕好盤桓饒雅興  
沾襟不覺露華濃

蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古

甲等 高雄市鳳新高中 余宗毅

年華初度候清明  
陰雨連旬尚未晴  
麥飯錢人上塚提  
壺布穀鳥催耕  
可憐粟賤貧如許  
又值袂寒插不成  
料想天心應有主  
肯將物候誤蒼生

蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古

優等 高雄市前鎮高中 謝名霖

無邊景色豁心胸  
月自團圓水自溶  
大士星搖山欲動  
淡江風靜膝堪容  
納涼燈燭分雙道  
避暑人堆列幾重  
絕好盤桓饒雅興  
沾襟不覺露華濃

蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古

甲等 高雄市鳳山高中 陳立夫

無邊景色豁心胸  
月自團圓水自溶  
大士星搖山欲動  
淡江風靜膝堪容  
納涼燈燭分雙道  
避暑人堆列幾重  
絕好盤桓饒雅興  
沾襟不覺露華濃

蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古  
蘇軾念奴嬌赤壁懷古

佳作

- 臺北市西松高中 / 徐韻濤
- 桃園縣武陵高中 / 林律綺
- 臺北市景美女中 / 李汪潔
- 雲林縣虎尾高中 / 蕭聖儒
- 臺北市新北高工 / 楊承毅
- 臺北市文山高中 / 陳宥善
- 臺北市鳳新高中 / 吳中濬
- 臺北市樹德家商 / 白育瑄
- 臺北市高苑工商 / 蘇上文
- 臺北市高苑工商 / 蘇上文

指導老師揚揚書法獎

- 沈耿香 / 林明傳 / 林國山 / 張日廣
- 陳人豪 / 楊千瑩 / 劉榮欽 / 駱明春



# 培養道德智慧

文 / 方隆彰

**生**活中充滿需要抉擇和決定的情境，正常情況下沒有人會故意做出不好的決定，也可以說人人都認為自己在那當下的決定是好的，只是在做決定前的考量階段往往會面臨如何選擇才是好的（或至少是適當的）掙扎或矛盾。

日常生活有許多這樣的例子，譬如：在公園練氣功時，每週來一次的老師曾提醒大家要專心、靜心練習才能集氣，對身體也比較好，這天有幾位成員邊做邊大聲聊天，影響了你和他人的專注，你會如何反應？是直接過去提醒，還是很想過去提醒，可是又擔心會把氣氛弄僵，甚至破壞彼此感情，只好悶在心裡，略帶不悅地繼續練習？又或者在高速公路上隔壁車道的一輛車不只逼車，在你減速讓他超前之後，他又蛇行一番，頗有示威的味道，你的怒氣霎時升起，很想如法泡製反擊，這時的你會有那些考慮？是逞一時之快，豁出去和他車拚，或者會做幾個深呼吸，讓自己冷靜下來？

要做出正確的選擇並不容易，甚至要搞清楚什麼才是「正確」都是個學問，因此，布魯斯·溫斯坦（Bruce Weinstein）在《道德課》一書中認為：現代人除了要學習「情緒智慧」（Emotional Intelligence）外，還要有「道德智慧」（Ethical Intelligence），亦即除了能有察覺、了解及回應他人感受的「心理能力」外，還要具備自己該做什麼與應當怎麼做的「道德判斷」，才能成為完整的人。

迎面而來的狀況，我們可能有許多想

法與因應對策，該如何判斷哪一個才是最好的選擇？是要對自己有利優先，還是要先考慮他人，或者需要兩者兼顧？值得為公共利益而冒險嗎？只要不違法，投機一下又如何？《道德課》中的5項原則剛好可以幫助我們清楚思考，有所依據地檢視每一個選擇可能產生的影響與意義，以便找出最佳的策略。

這5個原則分別是：「不造成傷害」、「讓事情變得更好」、「尊重他人」、「合乎公道」，以及「心中有愛」。如上所述，在高速公路上遇到逼車狀況時，如果隨之起舞，跟著加速反擊，最後可能兩敗俱傷，因此，做出選擇之前，可以先問問自己：「這麼做會造成傷害嗎？」也就是如何「避免傷害發生」才是面對這種狀況的最佳應對方式，而「不造成傷害」包含「不傷害自己，也不傷害他人」，萬一傷害是不可避免的，則要選擇將傷害降到最低的做法，才是具有道德智慧的對策。

在公園運動被持續干擾時，若不去提醒，不只自己受影響，其他人也可能就不想再來，更可惜的是：聊天的當事人可能並未覺知到自己的行為已經干擾到周遭，影響大家一起運動的意願，因此適時的提醒才能讓事情有所改善，至於如何表

達，則不妨在結束或休息時私下提醒，或者在進行中輕聲告知，如此，不僅避免事態惡化，也運用了「尊重他人」的原則，可以「讓事情變得更好」。

這些原則看似老生常談，你我可能都知道，但在日常生活中卻經常忽略它們的重要性與影響力，如果想要讓自己活得心安自在，也希望身旁的人能做出較好的決定，讓彼此生活在具有高道德品質的社會，不妨經常反思書中提示的「怎樣做才不會造成傷害」、「怎樣做能把事情變得更好」、「怎樣做才是尊重他人」、「怎樣做才算公道」、「怎樣做是有愛心的」等5個問題，並試著依據所獲得的答案勇敢去做，久而久之不只能夠「誘發內在最好的一面」，人生之路將更踏實、光明！

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

## 道德課： 解決工作與生活難題的五種思考

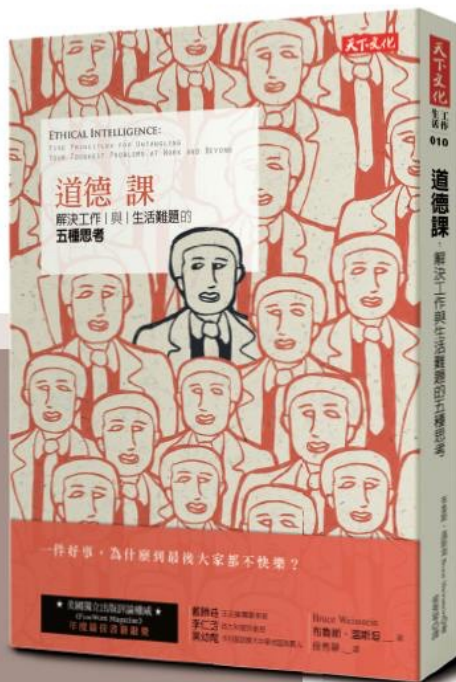
原 作：布魯斯·溫斯坦

譯 者：侯秀琴

出版社：遠見天下文化

出版日期：西元 2013 年 10 月

（書影由遠見天下文化出版股份有限公司提供）





# 心肌梗塞與日常養護

文 / 周福寶 插畫 / 黃正文

## 心肌梗塞與生活方式

高血壓、糖尿病、高血脂、肥胖、吸菸、飲酒、精神緊張、缺乏運動等，都是冠狀動脈硬化性心臟病及心肌梗塞的危險因素，而這些因素的存在、發生和發展又與病患的不良生活方式關係密切，不良的生活方式不僅引起冠狀動脈硬化性心臟病，還會誘發心肌梗塞的發生，甚至有人將這種疾患歸類為一種「生活方式病」，也反映生活方式在心肌梗塞中的負面作用。

目前針對冠狀動脈硬化性心臟病的藥物治療僅能治「標」而已，如果要從根本上預防和控制心肌梗塞，則生活方式的改變至關重要，即對「因」治療，是治本的良好方法方式，包括：健康的飲食、適當的運動、遠離菸酒、規律生活、樂觀的情緒、充足的睡眠、合理的工作強度等，生活方式改變對預防和控制心肌梗塞是任何手術和藥物治療所無法取代的。

**心** 肌梗塞是由於冠狀動脈在粥狀硬化的基礎上，動脈血管內因血栓形成，導致血管閉塞所引起，其中至關重要的基礎是動脈粥狀硬化。動脈粥狀硬化的發生除了與年齡、遺傳等不可改變因素外，還與病人的生活作息有關。



## 心肌梗塞與菸酒咖啡

經研究證實，吸菸是冠狀動脈性心臟病及心肌梗塞的危險因素，吸菸會刺激血管發生痙攣，使血小板密集性增高，同時使血壓升高、心跳加快，從而誘發心絞痛、心肌梗塞，因此心肌梗塞病人應該嚴格戒菸。至於飲酒，低濃度酒精的酒（如啤酒、葡萄酒）少量引用是允許的，但如長期飲用會帶來其他問題，因此，也不宜提倡，對於大量飲用高濃度酒精酒類是絕對不可取的。

飲淡茶不僅可以止渴提神、消食利尿。還可以清除胃腸堆積的膽固醇，降低血脂，對心肌梗塞的患者是有益處的，但仍須留意下列幾點：

### 一、宜清淡而不宜濃。

濃茶會加速心跳率、增強心肌收縮，對心肌梗塞病人不利。

### 二、不宜在服藥前後飲用。

茶葉中所含的鞣酸（又稱單寧）等物質可能與藥物部分化學成分產生反應而影響療效。

### 三、睡前不宜飲用。

因茶葉中所含的咖啡因有興奮大腦皮層作用，會影響睡眠。

### 四、隔夜茶不宜飲用。

一方面，由於時間長後茶葉中的營養素會被分解，另一方面，茶葉中所含蛋白質、糖類會因微生物作用而變質。喝少量的咖啡是允許的，但喝大量的咖啡會使人過於興奮，加重心臟負荷，導致心律不整甚至又發再次心肌梗塞，應盡量避免。

## 三低兩高一規律

心肌梗塞的飲食應按照「三低兩高一規律」的原則進行，即低鹽、低脂、低熱量飲食，多吃含高維生素、高纖維素的食物，並配合規律的飲食習慣。低脂肪，低熱量飲食，可預防和控制肥胖、高血脂，有利於預防和控制心肌梗塞；低鹽飲食（每天食鹽量不超過6克）可協助控制血壓，緩解心力衰竭；心肌梗塞者要少量多餐，避免暴飲暴食，不僅有利於控制體重、糖尿病，也可降低心絞痛的發作機率。

那麼，如何挑選富有營養成分的食物呢？

一、少吃高熱量的食物，如漢堡、炸雞、巧克力等。

二、少吃含高膽固醇和高脂肪的食物，如動物的肝臟、腎臟、腦、腸、骨髓、蛋黃、肥肉等；建議用植物油炒菜，不用動物油，因植物油含有較多的不飽和脂肪酸，有利於降血脂。

三、多吃高蛋白的食物，如魚類、瘦肉、鴨肉、雞肉、牛肉；多吃豆類、豆製品，如大豆、豆漿和豆腐等。

四、多吃高維生素、高纖維素的食物，如白菜、黃瓜、芹菜、青菜、海帶、山楂、梨、柑橘、蘋果等蔬果。







互動熱絡的油畫教學。

# 美之為美 尋訪「美」之旅

文 / 張舒欽 攝影 / 呂祥竹

哲學家老子說：「天下皆知美之為美，斯惡矣」，意思就是如果一味追求天下人皆知的美，那樣的美就不是真美，而是庸俗。正因為一般民眾無法分辨漂亮與美的不同，所以老子特別告訴我們世俗所認知的美並非真美。同樣的，西方哲學家康德也在他的美學著作《判斷力的批判》中提到美既不藏在被觀賞的對象中，也不只是觀賞者與被觀察對象之間的關係，而是存在於思考此種關係的一種靜觀默思活動中。這證明美的存在與人們可能設想的正好相反，美不存在在物體的表象，也無法從觀賞者的眼中被找到。美是看不見的！

那我們該如何尋找美？印象派大師梵谷立志當牧師幫助窮苦的人們，但在魔鬼（現實）與天使（理想）的戰爭中失去了自己，雖然最後舉槍結束了他的一生，可是在他強烈情感奔流的筆觸裡，我們發現了美。現代主義畫家畢卡索在「格爾尼卡」畫中，雖只用黑白兩色，但在交織分割的形象中，我們彷彿可以聽到戰爭的馬蹄踐踏無辜百姓的哀號，並在勝利女神手執油燈所代表的希望與光明裡，我們看見了美。

無論是西方的羅密歐與茱麗葉，或東方的梁山伯與祝英臺，這些偉大且耳熟能詳的戲劇中，其共同特點都是以悲劇收場，但每每在欣賞完之後，徘徊在心中久久無



法散去的那種淒美究竟是什麼？當然晉代書法家王羲之的曠世傑作〈蘭亭序〉所呈現的美也絕不僅只於書法字形的美，相反的，我們看到了一位士大夫的胸懷，與屈原憂國憂民的美是相同的。

美究竟是什麼？美絕不存在一幅群山的圖畫中，美是登高望遠，一步一腳印登上山頂的無限成就感。美也不在一幅海洋的風景畫裡，美是海納百川，站在海岸面對無邊無際的海洋所激起的廣大胸懷。無論是油畫或是書法課程，不僅是技藝的學習，希望學員不因繪製出一幅圖畫或寫出一手漂亮的字而自滿，我更期待藉由在文化廣場所開設的課程能把美育的重要性傳達到每位學員的心中。

如同酷熱夏季的一場午後雷陣雨，雖然無法完全消除夏天的暑氣，卻能帶來稍許涼意，且讓美所帶來的「感動」滋潤我們每一個人的心靈。

（本文作者為本寺文化廣場行草及油畫課程講師）



# 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
農曆六月三十日~七月廿九日 (國曆 07/26 ~ 08/24)	盂蘭盆勝會	本寺
農曆七月廿三日~七月廿九日 (國曆 08/18 ~ 08/24)	超薦法會	地藏王廟
農曆九月初一日~九月初九日 (國曆 09/24 ~ 10/02)	藥師法會	本寺
農曆九月十六日~九月十八日 (國曆 10/09 ~ 10/11)	觀音會	
農曆九月十九日 (國曆 10/12)	觀世音菩薩出家紀念日	

## 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
07/19(週六)~07/25(週五)	103 年社教研習班靜態成果展 (第四檔期)	本寺
08/30(週六)~09/11(週四)	「非人體畫」畫展	臺北市人體畫學會

## 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
07/20(週日) 13:00-17:30	103 年社教研習班動態成果展	本寺
08/17(週日) 09:00-17:00 (08:30 開放入場)	原始佛教與人間佛教	中華原始佛教會

## 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
08/23(週六) 09:00-17:00 (08:30 開放入場)	地藏經共修	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)