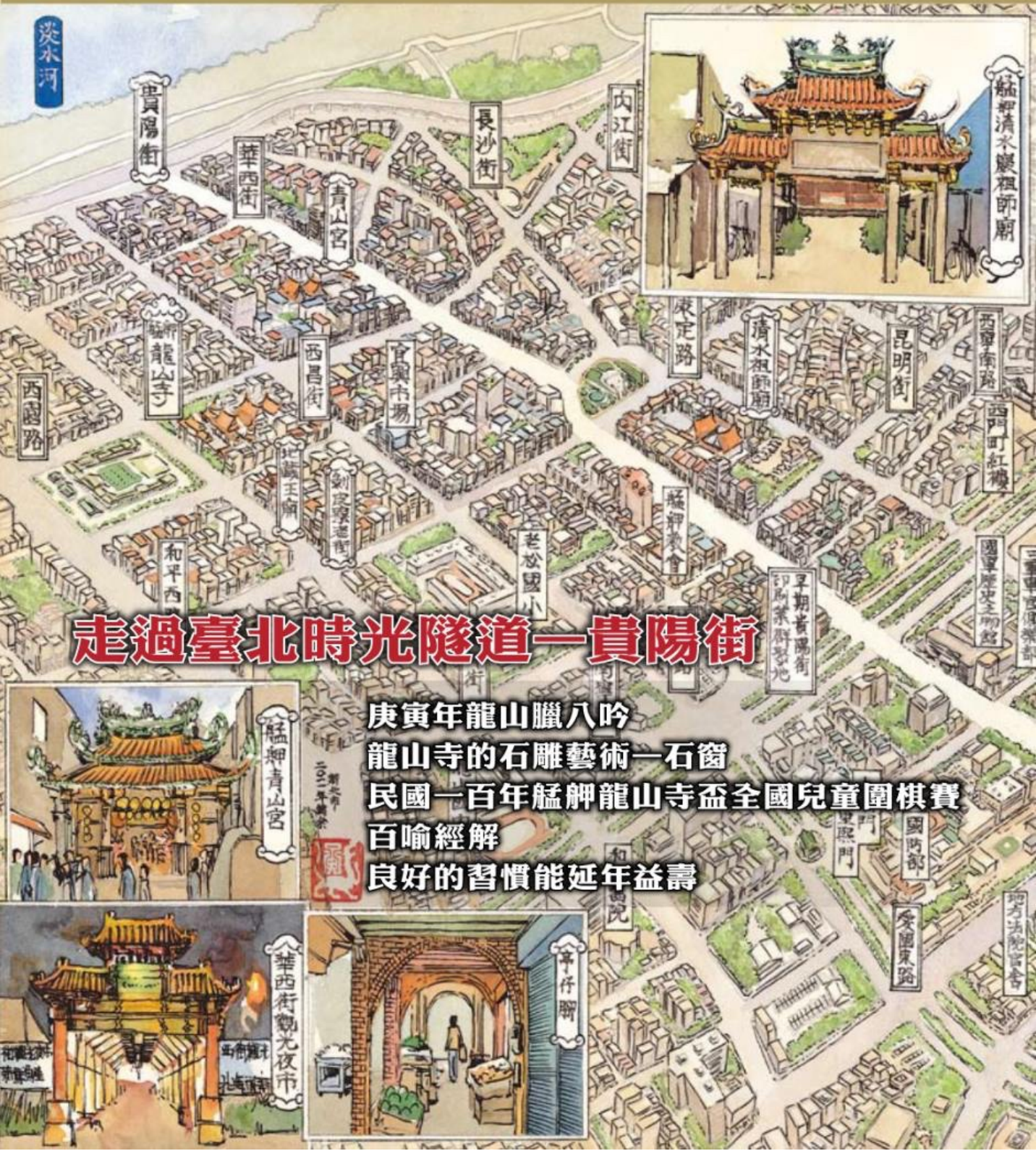


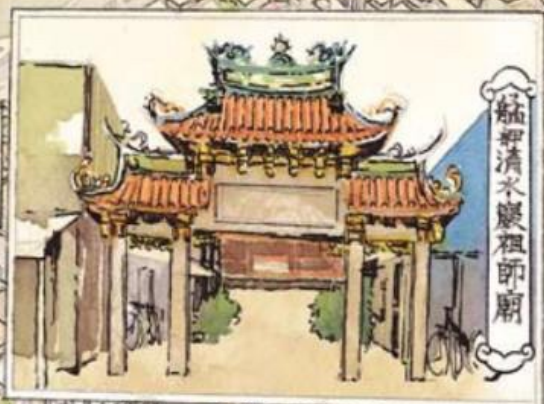
艋舺 龍山寺 季刊

Bangka Lungshan Temple

2011年01月出刊 第11期



淡水河



艋舺清水巖祖師廟

走過臺北時光隧道—貴陽街

庚寅年龍山臘八吟
 龍山寺的石雕藝術—石窗
 民國一百年艋舺龍山寺盃全國兒童圍棋賽
 百喻經解
 良好的習慣能延年益壽



艋舺青山宮



華西街觀光夜市



事件聊

地方法院官舍

愛國東路

國防部

早期貴陽街
 印刷業發源地

東定路

清水祖師廟

昆明街

西單南路

西門町紅樓

國史館歷史文物館

三軍軍官俱樂部

老松國小

臨津教會

官興市場

劉家寮遺址

西昌街

北園王廟

龍山寺

和平西

西園路

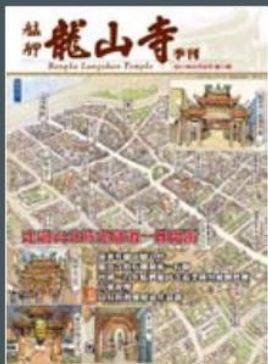
內江街

長沙街

貴陽街

華西街

青山宮



編輯手札

艋舺龍山寺季刊發行至今已有一兩年多的時間，在這段期間裡，我們收到許多來自各方的指導與意見，每一個意見我們都牢實地記住且放在心裡。如今，季刊決定改版，除了改為成冊印刷外，同時也擴充了不少版面，期盼將更多、更豐富的內容帶給各位讀者。有些人認為佛法高深、難以親近，然而佛法即是日常生活的修行，新專欄「百喻經解」就是以說故事的方式，讓人能從最淺顯易懂的途徑來認識了解這個道理。除了給大人看的故事，我們也為小朋友準備了圖畫故事單元「佛本生故事集」，讓小朋友們也能從最基本的方式，潛移默化地在生活中實踐佛法。改版發行就像是一個孩子進入新的學習階段，在此誠摯的邀請各位讀者繼續陪伴、指導我們的成長，讓我們的刊物更為茁壯。（黃丞壹）

民國一百年的改版，我們試圖透過每一期的專題進行深度與廣度兼具的報導，本期介紹介紹臺北最老的街道—貴陽街，在訪問許多地方耆老後，關於貴陽街的圖像慢慢浮現在我腦海中，為了讓讀者在閱讀文字之餘，能夠更清楚了解貴陽街沿線的風景，於是請了合作許久的插畫家黃正文，仿效日本畫家吉田初三郎（1884~1955）的鳥瞰圖畫風，完成了精美的地圖，編輯部在看到彩圖的瞬間，「哇！」與「好厲害！」的聲音此起彼落，希望這樣的感動，也能讓讀者感受到。特別設計在騎馬釘裝訂處，也是希望讀者可以自行將地圖拆下，帶著它進行一趟台北時光隧道—貴陽街之旅。（張詠維）



中華民國97年7月創刊

100年1月20日出刊

發行人 / 黃欽山

總編輯 / 黃書瑋

副總編輯 / 賴正信

責任編輯 / 黃丞壹、張詠維

發行所 / 財團法人台北市艋舺龍山寺

地址：臺北市廣州街211號

電話：02-2302-5162

網址：www.lungshan.org.tw

編輯部：02-8252-0103轉506/515

傳真：02-2257-7790

E-mail：editor@lungshan.org.tw

設計承印 / 致生設計印刷有限公司

地址：新北市板橋區中山路二段89巷58號1樓

電話：02-2953-5750

本刊全部圖文均有著作權

未經本刊同意不得使用或取材

臺灣郵政臺北雜字第1276號執照登記為雜誌交寄



目錄

佛學專欄

02 百喻經解

文/黃丞萱

特稿

04 庚寅年龍山臘八吟

文/張錦雲 攝影/張詠維

寺內供奉神明

06 註生娘娘·池頭夫人

文/黃丞萱 攝影/陳柏靜

古寺探藝

08 龍山寺的石雕藝術—石窗

文·攝影/康銘錫

龍山寺軼事

10 龍山寺的祭祀團體（一）

文/張詠維 插圖/黃正文

特稿

12 艋舺百年墨韻 臺積傳承書藝 第三屆臺積電青年書法大賞— 龍山寺書法導覽

資料提供/若魚工作室

13 民國一百年艋舺龍山寺盃全國 兒童圍棋賽

文·攝影/張詠維

本期專題

14 走過臺北時光隧道—貴陽街

文·攝影/張詠維 插圖/黃正文

共品書香

20 預備自在的老後

文/方隆彰 插圖/黃正文

養生專欄

21 良好的習慣能延年益壽

文/周福寶

佛本生故事集

22 守信的國王

文/黃丞萱 插圖/黃正文

寺內活動報導

26 青山宮遶境

文·攝影/黃丞萱

27 臺北縣家扶中心「攜手傳善 轉愛久久」歲末感恩活動

文/張詠維 圖/編輯部

28 龍山寺平安燈·

光明燈點燈活動

文·攝影/黃丞萱

文化廣場

29 臺灣攝影學會第四十二屆聯展

文·攝影/張詠維

30 建國一百年聯合持咒跨年祈福 法會

文·攝影/黃丞萱

社團教室

31 養生氣功

文/羅穗生 攝影/張詠維



百喻經解

文 / 黃丞萱

《百喻經》全名為《百句譬喻經》，是佛教經典之一，西元五世紀由古代的印度高僧伽斯那編集而成，佛教東傳後，南朝的法師求那毗地將此經典翻譯為中文。《百喻經》由許多寓言小故事所組成，讓一般人能藉由淺顯易懂的故事背後深遠的涵義，吸收佛教的基本思想。本期開始我們將逐一為各位介紹當中的每個小故事。

（一）愚人食鹽喻

昔有愚人，至於他家。主人與食，淡無味。主人聞已，更為益鹽。既得鹽美。便自念言：「所以美者，緣有鹽故。少有尚爾，況復多也。」愚人無智，便空食鹽。食已口爽，返為其患。譬彼外道，聞節飲食可以得道，即便斷食。或經七日或十五日。徒自困餓，無益於道。如彼愚人。以鹽美故。而空食之。致令口爽。此亦復爾。

白話解釋：

從前有一個愚笨的人，到別人家作客，主人請他吃飯，他卻嫌菜餚吃起來太淡、沒有味道，主人聽了之後，就在菜餚中加了一點鹽，再端出來給愚人吃；這個愚人吃了加過鹽的菜餚，覺得滋味變得很好，自己心裡就想：「這菜餚所以變得好吃，一定是加了鹽的關係，才放這一點點鹽，味道就這麼好了，要是我多吃點鹽，滋味不就更棒了嗎？」於是這個沒有智慧的愚人，竟然將鹽直接大口大口吃下去，沒想到卻鹹得讓他受不了，將鹽通通吐了出來……。

這個故事告訴我們：有些愚昧的修行人，聽別人說修行時節食非常有幫助，可以早日得道，於是索性斷食不吃任何東

西，就這樣一連過了好幾天；這種矯枉過正的行為，不但餓了肚子又損害健康，甚至還會危及性命。適度的減量飲食，例如佛家所說之「過午不食」，目的在讓修行人從中減少慾望、學習知足的道理，不過飽食也能讓頭腦保持清晰的思慮，對身體或是修道都是有益的事情，但是沒有分辨清楚，貿然的激烈施行，卻造成反效果。無論是修行或是生活，任何事情過與不及都不是好事，對修道的人更是不應該，所以我們更應該慎思明辨，採取中庸之道，才是持法修行的正確道路。





(二)愚人集牛乳喻

昔有愚人，將會賓客，欲集牛乳，以擬供設，而作是念：「我今若預於日中，斂取牛乳，牛乳漸多，卒無安處，或復酢敗。不如即就牛腹盛之，待臨會時，當頓斂取。」作是念已，便捉牝牛母子，各系異處。

卻後一月，爾乃設會，延置賓客，方牽牛來，欲斂取乳，而此牛乳即干無有。時為賓客或嗔或笑。

愚人亦爾。欲修佈施，方言待我大有之時，然後頓施。未及聚頃，或為縣官、水火、盜賊之所侵奪，或卒命終，不及時施。彼亦如是。

白話解釋：

從前有一個愚笨的人，邀請大家到自己家裡作客，因為想要收集許多牛奶來招待客人，愚人便自以為聰明地在心中想著：「如果我現在就開始把每天擠出來的牛奶存起來，雖然累積了許多牛奶，但是到宴客那天一定會壞掉變得又酸又難喝，既然這樣，那還不如讓那些牛奶先儲存在母牛的肚子裡，等到請客當天，我再把牛奶一次擠出來，這樣才保險哪！」有了這個想法後，他把家中的母牛和小牛分開飼養，避免小牛把牛奶喝光。

一個月之後，宴客的日子來臨了，愚人等到所有的賓客到齊後，就將母牛牽出來，但是，一個月沒有哺乳的母牛，乳房早已乾癟沒有奶水，根本擠不出牛乳來，在座的賓客，有的因為喝不到牛奶而生氣罵

人，也有人因為他的愚蠢而取笑他是個笨蛋。

佛陀說：有些愚人也是這樣，常常想著要修行佈施功德之道，卻又想著：「等我賺更多更多的錢，大富大貴之後，再來佈施吧。」不料世事無常，可能還來不及累積到大筆財富，辛苦賺取儲蓄的錢就被貪官、盜賊或是火災水災等突然間的禍事給奪走一空，甚至天外飛來橫禍，突然往生，而來不及佈施，這不也就像那個愚人一樣嗎？

不管是佈施功德也好、行善助人也好，在我們的一生當中，有多少次應該把握當下卻又給自己機會與藉口去延遲或逃避呢？我們也會承諾自己、承諾別人：「等我有錢一定會佈施」、「等我有空一定回家探望父母」、「等我有時間一定會加倍學習」，但是究竟要讓別人或自己等多久呢？佛家常說「珍惜當下」，就是要大家著眼在現在，而不是幻想著不可知的未來，只要心念一起，該改掉的壞習慣、隨手可作的善事、或是微薄的捐獻，就從當下去實行，才不會留下遺憾。



庚寅年龍山臘八吟

文 / 張錦雲 攝影 / 張詠維

《龍山臘八吟》

定風波(詞譜)---庚寅龍山臘八會 張錦雲

鷺鷥聯翩倒屣迎 龍山韻事繼蘭亭

北調南腔斯文會 豪志 觥津酒滿玉壺冰

臘八熬成充法喜 如意 禪門五味粥香凝

共沐觀音楊柳水 長庇 三千世界濯清明

《臘八邀吟》丙戌年臘月 張錦雲

四序吟哦興未休 忘機歲月感難留 邀君臘八緣廣續 共鬥筌

歌共品糝

《臘八吟》，起源於丙戌年臘月，即農曆年十二月，是我初至《龍山寺》板橋文化廣場任教於詩詞賞析班的第一年。因是學期末，我另在「瀛社詩學研習班」指導的學員們一時興起，揚言師兄弟姊妹們將分庭踢館。巧值臘月八日為佛道日，而藉其「喇叭」的諧音為名，除感懷惜福外，也意謂大聲吟唱、展現所學之意。經「長安詩社」黃天賜社長鼎力響應並邀嘉賓共襄盛舉。此次由我具名親手題詩繪製水彩邀請卡，邀賓卡附《臘八邀吟》詩文如上二。宴設於「國際素食館」。當日雅賓雲集，皆豪興大發吟聲迴盪，盡興而歸。此為首屆《臘八吟》由來。

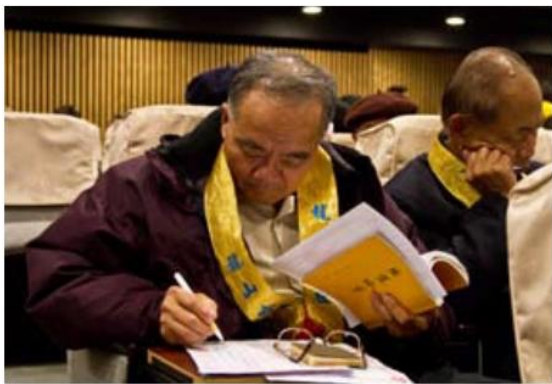
《臘八再吟》，於己丑年(2009)農曆臘月，因長安詩社的再度隔空踢館挑戰，致本社班員開會後決定「循漢例」接招；距首次《臘八吟》已時隔三年。本次吟會，幸蒙龍山寺板橋文化廣場長官允許，提供場地。因文化廣場八樓餐廳部頗為寬敞，得以正統茶道禮儀迎接雅客，並以應節順名之臘八粥及菜包、茶點招待。除兩社學員鬥吟，另邀北臺詩壇巨擘見證吟會，共約

60餘賓主齊聚一堂。當場吟哦對壘，鬥吟激昂難分難解，以致賓主皆感意猶未盡；詩友們於是提議型摩蘭亭曲水一人一句聯詩，倘有一時難續者則以吟代罰，並當場以備墨寶記錄「柏梁體」之聯句，是時鬥況熱烈，妙句、豪吟繞樑，雅趣連連。爾後曾參與此會的詩人，於會後再賦詩描述傳頌，終使《臘八吟》妙趣，名聞北臺藝苑，有「若不交詩不法人」、「不是真金莫入爐」之譽！客歲，除得記篇墨寶外，也從此為臺灣傳統詩會僅限於擊鉢集之刻板印象，再翻新一頁！

庚寅年冬，冥冥中深感菩薩慈悲，更感謝《龍山寺》主事們能鼎力支持逐漸式微的臺灣珍貴傳統漢學漢詩文化，使《臘八吟》，由兩社對陣到北臺聯句，至今擴大為全國詩社推薦之精英詩人邀吟會。故感銘於內，嘗寫《龍山臘八吟》以〔定風波〕詞譜一闕（開首文）爰以表情。企盼能跳脫狹隘的擊鉢詩風，復能傳紹我正漢風雅文化。今年收到全國三十四社各推薦之精英詩稿共逾百首，踴躍情況出乎預料，著實令人雀躍。



▲ 中華民國東北六縣市詩人聯吟大會因民國100年龍山吟社適輪值東，於「龍山臘八吟」行印信交接，左起(一)為99年東主、洄瀾詩社王鼎之社長。左二監事為楚騷研究會姚植會長、右二為中華民國傳統詩協會會長謝清淵。右一為本文作者張錦雲老師。



▲ 與會詩人們無不深思推敲，有的振筆直書、有的相互切磋。

99年12月19是日《龍山臘八吟》，因曾經大學博碩網站張貼訊息，故吸引全臺各地詩友與多所大學研究生及外邦文人來訊要求與會觀摩。除分享全國各社特屬吟調，更於『寶島采風』時段，由龍山吟社東主力邀當代書法詩家當場分幅書寫，記錄各社之當地風光與文化。

此屆，創時代性的詩、書、畫聯吟會成果，預計於中華民國建國一百週年時『寶島采風』特展中呈現。屆時，喜好風雅者得以從書畫中，一次飽覽寶島各地風光的詩文聯對。（本文作者為臺灣瀛社詩學會理事暨本廣場講師）

註生娘娘 · 池頭夫人

文 / 黃丞萱 攝影 / 陳柏靜

傳宗接代、繁衍子孫是自古以來我國就有的傳統觀念，位於龍山寺媽祖殿旁的註生娘娘、池頭夫人及十二婆姐神龕前，常可看見許多信眾前來膜拜祈求早生貴子，偶爾也有抱著初生嬰兒的父母前來還願感謝。只是面對這眾多女神，人們心中自然也產生不少疑惑：註生娘娘與池頭夫人有何不同？為何又有十二婆姐？本期我們將先為各位介紹註生娘娘與池頭夫人的典故。

眾所皆知，註生娘娘是主宰懷孕生育的女神，而註生娘娘膜拜起源可以追溯至商周時代，當時已有祭拜生育相關的神祇的習俗，只是沒有一個具體的神明形象出現。直到中國古典小說《封神榜》中，對註生娘娘的緣起背景才有了較完整的敘述。書中提到龜靈聖母手下有三名法術高強的女弟子，分別為雲霄、瓊霄及碧霄，由於她們曾用產盆修煉成「混元金斗」作為戰鬥的法寶，在她們陣亡之後，姜子牙便分封她們為「雲霄娘娘」、「瓊霄娘娘」以及「碧霄娘娘」，三位被冊封的女神主要掌管人間生兒育女或是小孩平安成長之事，通稱為「感應隨世仙姑正神」，隨著朝代的更迭交替，久而久之，人們就以「註生娘娘」來統稱這三位女神了。

而緊鄰著註生娘娘的池頭夫人，是民俗傳說中負責看守十殿閻羅中血池的女神，除了保佑孕婦生產平安外，同時也救渡死於難產或是因遭遇血光意外而死亡的冤魂。不過，位於龍山寺的池頭夫人，還有另一則感人的傳說：在北臺灣開發初期，來自福建的泉州人和漳州人為了爭奪居住與商貿的地盤，時常發生流血衝突。在某個夏夜，有一位泉州籍的孕婦，獨坐在龍山寺的池旁乘涼，無意間聽見漳州人密謀夜襲泉州人的計畫，為了阻止這場紛爭，於是大聲呼喊，警告自己的族人，由於這位孕婦的提前告知，使得泉州人躲過一劫；不幸的是，她也因此犧牲了自己和胎兒的性命。泉州人為了感念她捨命的義行，以她遇害的地點—龍山寺旁池邊，奉祀她為「池頭夫人」，讓後人都能記得這位以小我全大我的婦人。既然賦予了池頭夫人神格，人們也認為她具有保佑產婦的神力，同為女性祭祀的神明之一。

來到後殿的註生娘娘與池頭夫人神龕，只見她們手裡分別拿著紙筆，她們一直守護著普天下所有女性，無論是懷孕、生產或是養育，都受到她們的庇蔭，而女神們臉上永恆不變、慈祥的微笑，有如母親般的親切，世世代代守護著地上的人民。





▲ 註生娘娘



▲ 池頭夫人

龍山寺 的石雕藝術-石窗

文·攝影/康銘錫

龍山寺的石窗，造形變化多端，圖案豐富華麗。其造形可分：四方形、八角形...等，圖案內容則包括吉祥花鳥和人物故事。尤其是窗上的石雕人物，有不少是採自民間傳說和各種神話、演義等，不過還是取材自《三國演義》、《封神榜》中的爭戰故事情節者居多。

一、四方形窗

1.三川中門兩側牆垛的四方形窗，為整塊上等青斗石材，透雕三國人物爭戰故事，俗稱「刀馬人」窗，人物分三層。左石窗上透雕「取長沙」、中為「劉備甘露寺赴約」、下是「馬超夜戰葭萌關」；右石窗上部是「古城會(斬蔡陽兄弟釋疑)」、中為「孫權計破曹操」、下雕「許褚裸衣戰馬超」。各個人物神情動作皆異。窗緣為泉州粉紅花崗石，細雕花鳥陪襯，青紅相間，精緻美觀。此刀馬戰陣，予人嚴肅熱鬧的感覺，向來廣為民間廟宇裝飾所取材。

2.龍虎門前壁的四方形窗，外框為白石剔底雕花草及吉祥圖紋，內為觀音石整塊透雕而成，圖案為爐裡乾坤人物故事。爐的中間處刻有亭臺樓閣，下方細雕人物；人物身段、動作極為輕盈曼妙，故事情節乃出自唐、宋古典小說或民間故事，本身所具的詼諧性，十分耐人尋味。香爐雕龍首爐耳，爐的四周刻仙童騎鶴，持圓球或令旗，寓意「祈求吉慶」。瓶成葫形，諧音「福」，龍首則取其「隆」，整座圖案為「家居平安，福隆如意」「祈求吉慶，萬壽延綿」之涵意。

3.荷花鸞窗，在護室正面壁上之觀音石透雕，池塘中數株蓮荷，荷葉亭亭，姿



態或仰、或垂、或綻放、或捲曲，彷彿於清風中搖曳，而花有開放、或含苞、或瓣落、或成蓬；鸞鸞二三行立其間，池旁佇坐一隻小卷毛狗，狀似欣賞美景。整體構圖清麗，寓意「路路連科」「三絲品蓮」「科甲連登」「本固枝榮」等意。

4.花鳥瑞獸窗，在護室正壁，雕二獅對向仰觀鳥啼，錦鵲神態活潑立於茶花花枝上，寓意「英雄奪錦」。

5.馬上蜂猴窗，亦在護室正壁，透雕喜鵲歡鳴梅花樹上，一猴拿樹枝打蜂巢，樹下一馬停馳仰視，寓意「開春報喜，馬上



二、八角形（八卦形）窗

1.大殿走馬廊上，左右各有一對八卦形螭虎窗。透雕螭虎四隻，形態各異，中間團圓圈，內雕松鶴仙翁與麻姑獻瑞，四角浮雕蝙蝠，寓意「福隆長壽如神仙」。石雕造形題材雖近似，但雕刻手法迥異，顯見乃是兩位石雕高手對場較勁下的精彩作品。

2.龍虎門邊側，亦有一對青斗石雕八卦形窗，窗樞作五柱，各浮雕梅竹菊，其邊緣則以粉紅色的泉州石淺雕花卉為襯，四角為青斗石浮雕蝴蝶，青紅相間，兩側配上詩句相對，極為高雅。

（本文作者為文史工作者。）

封侯」。

6.竹節窗，一般廟宇的石窗，多雕竹節，竹幹數目作成奇數，象徵「陽」數，間隔出偶數的空隙代表「陰」。龍山寺竹節窗不另加雕枝葉，但細刻山石、竹筍、鳴鳥，寓意「早春平安」。

7.方勝盤長窗，亦在護室正壁，中間透雕方勝相套相連，旁刻「卍」字紋，四角各雕蝴蝶，紋飾富麗，寓意「綿綿萬代」。

龍山寺 的祭祀團體 (一)

文 / 張詠維 插圖 / 黃正文

每年七月龍山寺舉行普渡與放水燈時，廟埕前擺放的祭祀供桌，放水燈遊行時走在隊伍最前端的水燈頭，都標有晉水天上聖母會、螺陽公會、西義堂等名稱，細數後共有11個團體，常來龍山寺的人，則注意到寺裡的牆壁上與柱子，刻有武榮媽祖會、張德寶敬獻的字樣，這些團體為何會參與龍山寺的祭祀活動？他們與龍山寺的關係又是如何呢？

福建省泉州市的南安、惠安、晉江三市，古時候的地名為武榮、螺陽、晉水，合稱為三邑，舢舨的發展與三邑人密不可分，龍山寺也是在三邑人出錢出力的支持下而創建的。這三個地緣團體所組成的神明會，加上賭博業組成的金寶興，稱作龍山寺四大柱，分別擔任主醮、主壇、主普、主事等工作，與輪流擔任爐主的舢舨黃、林、吳三大姓，出錢出力，共同護持著觀音佛祖。後因為日據時代禁賭，金寶興由金紙香燭業所組成的金晉興取代。四大柱中，以武榮最大，螺陽次之，再次為晉水和金晉興，加上北郊金萬利，這即是龍山寺最初的祭祀團體。直到近些年龍山寺經濟景況穩定後，祭祀團體的參與程度逐漸減少。

武榮媽祖會：

由清代從泉州南安同船渡海來臺的72名同鄉組成，在舢舨落地生根後，集資購買土地，並參與了龍山寺的創建，後殿柱子多為其捐獻，天上聖母殿前簷的花鳥柱上可清楚看到「武榮敬獻」。寺前的舢舨公園土地原是武榮媽祖會所有，1919年時捐給龍山寺，1923年時被日本政府收購，填平作為公園。

現在武榮媽祖會的會員有60名，為世襲制，分別代表了60個家族團體，代表人由團體中選出。擁有土地資產，不需繳交會費，每年普渡時所需開銷皆從公費支用。一年舉行三次會議，討論媽祖會有關的議題，並參與龍山寺普渡、放水燈兩次活動。現任會長為陳堅茂。

螺陽公會：

由惠安人組成，因從事臺灣與大陸之間的航海貿易，信奉媽祖以求航海平安，於是在龍山寺創建前即以媽祖會的形式存在。日治時代曾申請成立財團法人，但被日本當局以帶有濃厚中國民族思想色彩而拒絕。1954年龍山寺正殿重修時，螺陽公會捐獻石柱各一對。

以前參加公會需繳交會費。龍山寺旁青草巷一帶的土地以前屬於螺陽公會。會員遍布於臺北各地，還有不少住在中南部。平時由爐主在家供奉媽祖神像，農曆七月普渡時則迎至龍山寺。公會已於2010年退出龍山寺祭祀活動。現任會長為江清波。

晉水天上聖母會：

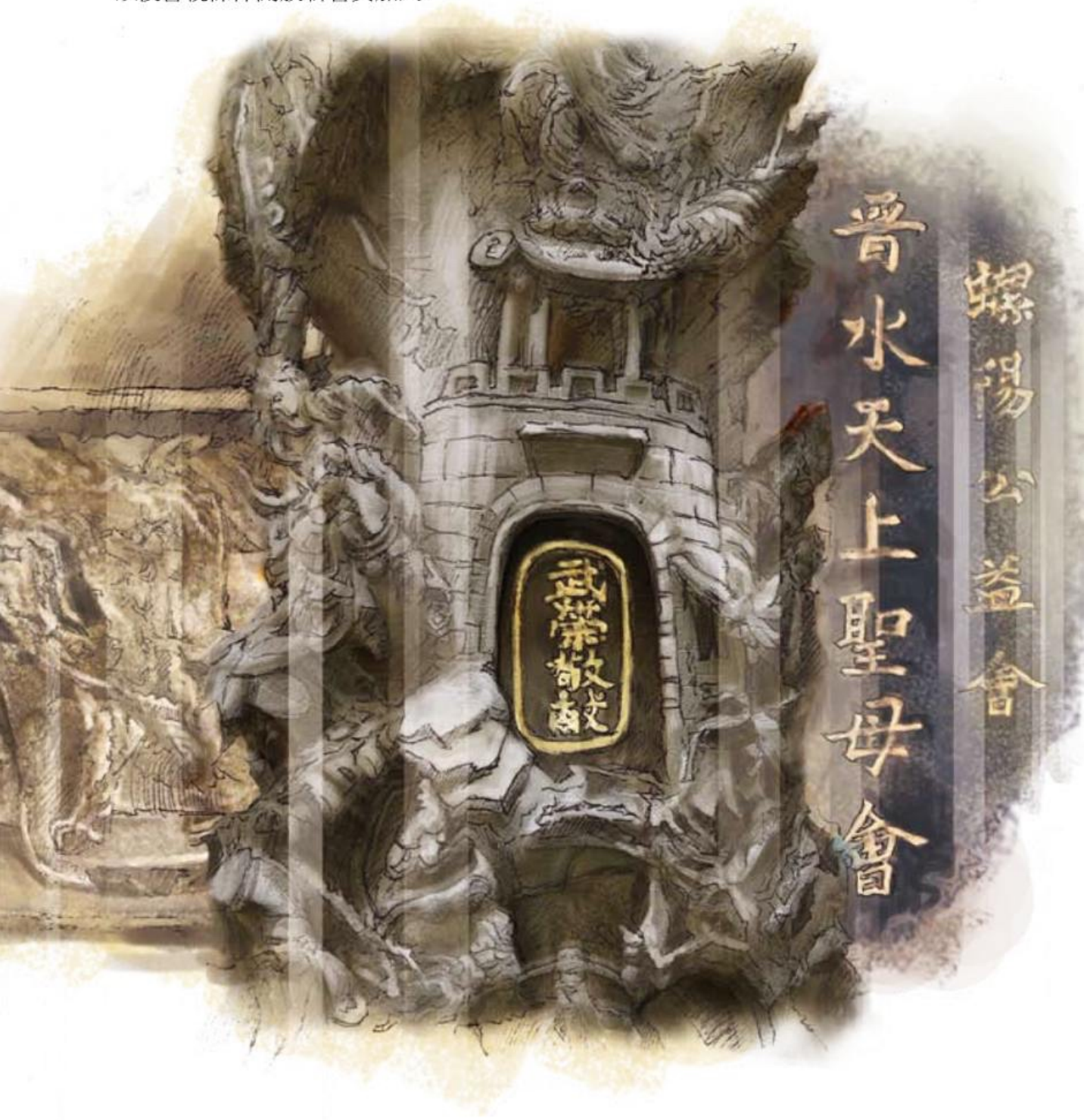
與武榮媽祖會、螺陽公會一樣，屬於同鄉會與神明會的性質。許多年前在貴陽街二段與西園路口的公業的碑文中，得



Jeng Wen Huang 2011

知晉水天上聖母會成立於嘉慶五年（西元1800年）。目前有會員193名，乃世襲繼承，與會最久的會員已達70年以上。會員多為艋舺仕紳望族，龍山寺首任董事長黃典謨，歷任董監事吳昌才、黃金生等人皆是會員。不需繳會費，現正申請社團法人，以後會視條件開放新會員加入。

每年農曆3月25日借用成都路的臺北天后宮祭祀天上聖母，7月15日則是參與龍山寺的普渡，還會到外地參香、旅遊，與會者眾。每年普渡時最講究儀式、禮法的即是晉水天上聖母會。現任會長為蘇建三。
（待續）



艋舺百年墨韻 臺積傳承書藝

第三屆臺積電青年書法大賞—龍山寺書法導覽

資料提供 / 若魚工作室

臺積電文教基金會今日舉辦「艋舺墨韻—龍山寺書法導覽」活動，邀請書法家陶晴山及數十位高中學子，在書藝創作者何信旺、文史工作者張錦雲的引導下，領略艋舺龍山寺積累二百七十年的書藝精粹。這是國內首次針對古蹟內保存之書法作品進行深度導覽，也是臺積電文教基金會推廣經典文化的新創舉，引領社會大眾了解，除了電影中的宗廟、義氣與幫派形象，艋舺更擁有著豐富的文化底蘊。

臺積電文教基金會董事長曾繁城表示，「臺積電青年書法大賞」活動今年邁入第三年，除以優厚獎金鼓勵青年學子習字外，更舉辦多元的活動吸引年輕世代及社會大眾親近書法藝術及中國文字。今年的活動除於艋舺龍山寺舉辦古蹟書法藝術深度導覽外，更將書藝資源帶入校園，舉辦「書法工作坊」。透過青春的眼光，摘取生活的書法元素，活潑轉化為學子創作的藝術能量。



▲ 拿著艋舺龍山寺詩聯文資料的北一女學生們，一面津津有味地聽著老師們的講解，一面對照著。

臺灣古蹟中的書法作品，為承載先人欲昭告後世的時代切面，多以匾額、聯對、碑刻形式呈現。艋舺龍山寺為國家二級古蹟，寺內所保存的詩文、聯文、碑文等，數量之多、創作人物之眾，在國內極為罕見。撰文者與書家皆為一時碩彥，這些名流文士的筆墨幻化為篆、隸、行、草、楷各書線條，為龍山寺烙上時光流轉的文化印記，更是撰文者、書法家與工藝匠師三位一體的極致的藝術表現。



▲ 書法家何信旺老師(中立者左)、詩詞家張錦雲老師(中立者右)與北一女學子們講述艋舺龍山寺三川殿前詩聯文的詩詞書法之美。

民國100年艋舺 龍山寺盃全國兒童圍棋賽

文·攝影 / 張詠維

已有19年的歷史的海峰盃全國兒童圍棋賽，於民國100年更名為艋舺龍山寺盃，繼續推廣兒童圍棋教育，元旦當天在劍潭青年活動中心經國紀念堂舉行，共有800名小棋士切磋棋藝，「紅面棋王」周俊勳則到場為小朋友們加油。龍山寺董事長黃欽山於致詞時，勉勵在場的小朋友，從下棋、閱讀等靜態活動中，培養良好的興趣，不學壞，並期許有朝一日能向國手林海峰一樣，為國爭光。

比賽由「中華兒童棋院」承辦，棋院成立於民國76年，由鶯和實業與李敬訓所創，是臺灣第一間專門為兒童創建的圍棋教室，民國78年舉辦的第二屆龍山獅子盃與第二屆全國電子盃兒童圍棋賽，是海峰盃圍棋賽的前身。民國80年第一屆海峰盃全國兒童圍棋賽，於劍潭青年活動中心舉行。舉辦至今的20年裡，林海峰連續十多年奔波於臺北與東京間，分文未取、食宿機票皆自理，為的是以實際行動給小朋友鼓勵與期許。旅日圍棋國手張栩、謝依旻，以及國內職業棋手周俊勳、黑嘉嘉等人，都曾參與過海峰盃。

海峰盃比賽至今最大的特色，在於每次與賽棋士都有800人以上，編制工作人



▲ 小棋士全神貫注。



▲ 臺北市兒童圍棋教育協會理事長李敬訓致贈感謝獎牌給龍山寺董事長黃欽山。



▲ 龍山寺文化廣場執行長賴正信與得獎小朋友合影。(資料提供 / 陳柏甫)

員達100人以上，放置獎盃的看臺上，除了象徵榮譽的獎盃外，還有很多小朋友最喜歡的玩偶，使比賽場合多了一分輕鬆與歡樂的氣息，難得的是，如此盛大的比賽，卻從未向參賽者收取任何費用，全賴各方捐款贊助。而賽後必備的抽獎活動與紀念品頒發，更是鼓勵未獲獎的小朋友，從學習如何向勝利者喝采，進而加強自己精進棋藝的動力。

走過台北時光隧道—

文·攝影/張詠維 插圖/黃正文

做為臺北市最早的街道之一的貴陽街，這條街道的歷史，可追溯到西元1709年陳賴章墾號開發臺北盆地時，在今日貴陽街二段與環河南路、淡水河邊，與原住民交易貨物而形成的番薯市街。經過二百多年的發展，番薯市街的長度，從原本數十公尺，擴展成今日近2公里，從淡水河邊起，一路經過青山宮、艋舺教會、國軍歷史文物館、最高法院、總統府，最後抵達中正紀念堂，這條路上的每一棟建築物，都是臺北與臺灣歷史的重要見證，現在就跟著我們的腳步，走入這條時光隧道，來場臺北時光旅行吧！

臺北歷史的起點

清康熙48年（西元1709年），泉州人開墾團體陳賴章墾號進入臺北盆地，貴陽街底的淡水河邊，倚仗著新店溪、大漢溪交會於此的絕佳地理條件，原住民划著稱為Mankah的小舟前來此地與漢人交易番薯，於是貴陽街有了第一個名字：番薯市。隨著貴陽街往東發展，環河南路到華西街的這段為大溪口街，華西街到西園路的這段稱為番薯市街。乾隆11年（西元1746年），街道延伸至祖師廟前，西園路到西昌街的這段稱為直興街，西昌街到祖師廟間則稱為草店尾街。乾隆52年（西元1787年），安溪人興建清水巖祖師廟於現址，3年後落成，祖師廟附近的街道隨之得到發展。

原址於西園路口的媽祖宮（又名新興宮），於乾隆11年（1746）由郊商捐資興建，與艋舺龍山寺、艋舺祖師廟並稱為艋舺三大廟門，可惜於1943年時因為開闢西園路作為防空道路而拆除。供奉靈安尊王的青山宮，起源於艋舺一場大瘟疫，1856年青山王館落成，1934年重建，改稱為青山王宮。農曆十月底的迎青山王，與大稻埕

貴陽街



▲ 青山宮內的陣頭，每年農曆十月二十至二十三日的青山王誕辰，與大稻埕霞海城隍廟並列為臺北二大民俗祭典。

霞海城隍廟並稱臺北市二大民俗祭典，是全艋舺人參與的熱鬧盛事。青山宮管理委員會主任委員，亦曾任青山里里長26年的黃應時說，每逢青山王暗訪，外地的艋舺人都會回來參加盛會，鐵路局還會加開班車服務中南部民眾。

亭仔腳下的生活

過了西昌街，貴陽街上最有歷史情懷味道的亭仔腳下，販售水果的小販正聲嘶力竭的叫賣著，賣著鹹粥、米粉湯的小攤，客人正低頭享用著美食，閒坐在直興市場對面的亭仔腳下的老爺爺老奶奶，靜靜的看著來往人車。半個世紀以前的臺北庶民生活風貌，就保存在這短短的100公尺裡。

亭仔腳，國語稱為騎樓，是因應著東南亞地區炎熱、多雨的氣候而設置的建築特色。日據時期1900年發布「臺灣家屋建築規則」，強制規定道路旁保留可供行人空間，1936年發布的「臺灣都市計畫令」，則詳細規定其材質、高度、寬度與路面鋪設等，確定了亭仔腳的風貌。

黃應時說，以前貴陽街只有現在一半寬，在光復後曾經有進行過拓寬拆除才有今日的樣貌。那時也還沒有市場，兩旁林立著各種店鋪，居民一早起來即沿著這條街採買各種物品，當時貴陽街市集最遠只



▲ 在貴陽街上已有68年歷史的百年香鋪老明玉，繼續為萬華的善男信女提供敬獻神佛的各式香燭。

有到祖師廟。原本位於西園路與貴陽街交叉路口的新興宮，曾經是市場所在，但是因為空間狹小，後來移到了清水祖師廟前，1938年入船市場（今直興市場）落成後，萬華才有了第一座真正的市場。

「自從1997年陳水扁市長廢娼後，萬華就逐漸沒落了。」青山宮裡的老先生與老太太們這麼說到，以前燈紅酒綠的寶斗里，是外省老兵、年輕士兵流連的溫柔鄉，華西街夜市裡，各式小吃以及聞名中外的殺蛇表演，吸引著遊客的目光與味蕾。廢除公娼館後，萬華立即損失了許多人潮，經濟狀況大不如前，而原本受到政府管理、定期健康檢查的公娼，變成流竄在街頭四處營業的流鶯，老人家說著以前的繁華，我只能靜靜的聽，試著想像，那個未曾來得及經歷的年代。

祖師廟

在日治時期進行街道改正、並將艋舺低窪土地填平前，艋舺外圍地帶遍布著池塘與泥沼，只有祖師廟所在的地方能夠以

陸路連結龍山寺與老松國小一帶，因此興建於1790年的祖師廟，才會在1853年的頂下郊拚中遭到祝融之災，直到1867年才得以重建。

日治時代的祖師廟，曾先後當作臺灣總督府國語第一附屬學校（今老松國小）、艋舺第二公學校（今龍山國小）、臺北州立第二中學校（今成功高中）、臺北州立第三高等女學校（今中山女高）的校舍，以及女子艋舺技藝教授所與臺灣總督府圖書館。

祖師廟以東的貴陽街，在清代以及日治時代初期是不存在的，當時艋舺與大稻埕間遍布著低窪沼澤與水田，1885年臺北築城後，曾建立一條由西門通往艋舺祖師廟的道路，即是今日的長沙街二段與漢中街。直到日治時期，祖師廟旁的貴陽街才有了道路。貴陽街上鄰近祖師廟的一排二層樓的木造矮房，都是向祖師廟承租土地興建的，極淺的縱深和日式風格的雨淋板設計，成了祖師廟旁獨特的景觀之一。本來都是一些從事小生意的店鋪，現在僅剩少數幾間還在營業了。

離開祖師廟後繼續往下走，磚紅色的艋舺教會矗立在不遠處，約是在1986年落成，也是馬偕牧師於1879年建成教會後的第六座禮拜堂了。來自加拿大的馬偕牧師，於1872年踏上艋舺傳教後，受到保守、排外的艋舺人威嚇與阻撓，經過數度搬遷後落成於此，曾於1877與1884年兩度被艋舺居民拆毀教堂，但是這都無法阻擋馬偕散播恩典的決心，宏偉莊嚴的教堂



▲ 狹長的廟埕是祖師廟的特色，而這也是2010年電影《艋舺》選擇在此拍攝的主因。

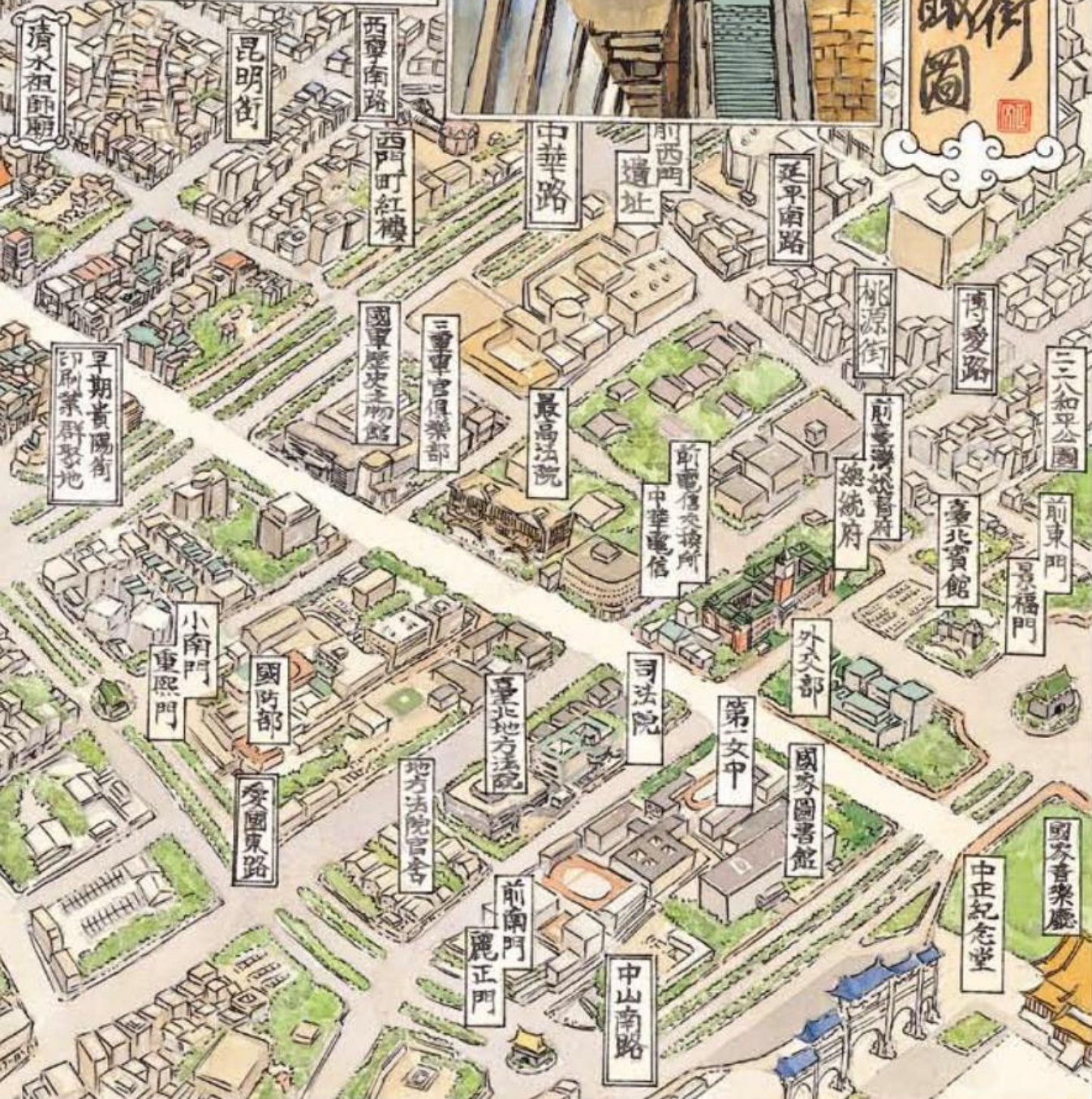


清水巖祖師廟



祖師廟外商店

臺北第一街
貴陽街鳥瞰圖



清水祖師廟

昆明街

西寧南路

西門町紅樓

中華路

前西門
遺址

延平南路

桃源街

博愛路

三和公園

前東門

臺北賓館

景福門

前臺灣總督府

總統府

外交部

第一女中

國史圖書館

國家音樂廳

中正紀念堂

前電信交換所
中華電信

最高法院

臺北地方法院

三重軍官俱樂部

國軍歷史博物館

地方法院官舍

前南門
麗正門

中山南路

國防部

愛國東路

小南門
重熙門

早期貴陽街
印刷業聚集地

從未離開艋舺的天際線。

印刷業的繁榮歷史

過了艋舺教會的貴陽街二段一直到西寧南路口，如今零星散布著幾間印刷行與紙行，曾任仁德里里長20多年的陳文字先生回憶，以前這一帶本來有很多印刷廠、紙行與鉛字行，可說是臺北有名的印刷重心。民國55年時，臺北市登記的250家印刷裝訂業，有111家坐落於龍山區，即使到民國70年代工廠總數已經減少至128家時，龍山區仍有66家之多。然而隨著時代改變，如今這裡光是歇業的印刷行就達到數十家之多，多半都已經遷到中和去了，在剝皮寮開業近60年的裝訂廠太陽製本所亦於1996年時亦如是，第二代老闆陳霞明說，萬華之所以能成為臺北印刷業的重心，與日本時代的報業編輯部與印刷廠分布在此有關，日本時代發行量最大、時間最長的《臺灣日日新報》，其編輯部與印刷廠在中山堂旁，西門紅樓、中華路鐵道沿線附近亦散布著許多印刷廠。從紙張、鑄鉛字、排版、印刷、裝訂，印刷產業在報業的庇蔭之下，在萬華得到了蓬勃的發展。

在邁入機器自動化的年代，印刷產業是屬於人力密集的行業，從鑄字、檢字排版，到使用傳統活版印刷機，以及手工裁切裝訂，著重於人力的大量使用，那時太陽製本所很多書籍都是交由附近的鄰居手工製作，陳霞明笑著說，太陽製本所的

倉庫就是附近住家的客廳。隨著自動印刷機體積日漸龐大，以及產生的噪音與震動，使得印刷產業紛紛外移至中和、板橋等處。臺北市印刷業職業工會理事長林金仁說，當年萬華長大的子弟，若不是從商，就是投身於印刷產業中。現在的他，正與一群朋友致力於在萬華創設印刷產業博物館，在保存鉛字、印刷機等文物之時，讓更多民眾了解這屬於萬華的美好回憶。

陳文字先生住在貴陽街二段與西寧南路交叉口附近，他說住在這一帶的都是老鄰居了，很多人都已經住了4~5代，在他印象中這一帶沒有太大的改變，除了印刷行收起不少外，街道與鄰居都與以前一樣，往昔西寧南路以東還屬於總統府的憲兵特勤隊轄區，全天候都有特勤在此巡邏，治安很好，比起淡水河附近的艋舺好上許多，於是這麼一住就是50多年。順著幽靜的貴陽街二段繼續往東走，寬闊達80公尺的中華路出現在眼前，貴陽街以此分成兩段，而我們的時光旅行，也即將要走到民國38年國民政府撤退來臺的這段。

鐵道對面的世界

「中華路對面的貴陽街？那我不清楚啦！」老一輩的艋舺人，對於中華路對面的貴陽街一段都不太熟悉，主要原因在於，這片目前坐落著國軍歷史文物館、最高法院檢察署、總統府、外交部等官方機構的貴陽街一段，是日本時代才開闢的，而且自日本時代直至今日，這裡都是公家機關所在地。現在寬達80公尺的中華路，在西元1992年以前，縱貫鐵路西部幹線恆互其上，頻頻放下的鐵路柵欄阻隔了貴陽街的兩端，而在更早的西元1904年以前，這裡有著高約5公尺的臺北城牆，分隔出城內與城外兩個世界。

西元1909年，臺灣總督府以台北市市區重劃的名義，拆除臺北城的城牆，修築40公尺寬的道路，日本人稱做三線路，位置即是今天的中華路忠孝西路、中山南



▲ 林金仁所收藏的鉛字，昔日是賺錢謀生的工具，現今是傳承文化的寶貴資產。

路、愛國西路與中華路。當時被視為是日本展示國力與統治臺灣殖民地的象徵。西元1930年代，三線路幽靜秀麗的風光，是情人約會的好地方，有許多首臺語老歌，如〈月夜愁〉、〈三線路〉，都在描述發生在三線路上的愛情故事。而在這條三線路內，也就是俗稱的「城內」。

在日本治理臺灣的年代，貴陽街一段坐落著陸軍官舍、高等法院、總督府、第一高等女學校等單位，是日本人的活動範圍，臺灣人鮮少出入此地。到了民國38年國民政府播遷來臺後，有100多萬的各省軍民湧入臺灣，1950年臺北市的總人口就比1946年多了近23萬人，在原本可供居住的空間，如龍山寺、祖師廟等地都被充作眷舍後，其他的軍民遂在空地、鐵路旁，搭起簡陋的違章建築以供棲身，現今貴陽街上的司法院檢察署、介壽公園等地，都曾遍布著各種違章建築，每一戶人家，都來自中國的大江南北，每一個人皆是中國現代史的見證者。一條中華路隔起了兩個不同的族群，直到1961年市政府為了整頓市容，開始拆遷眷舍，原居於此的老人家紛紛遷走，剛落成的中華商場亦成了安置不少違建戶，那個曾經有著各省口音，滿街軍民的貴陽街一段，只能留在記憶中了。

百年歷史凝聚於此

有著60公尺中央高塔的總統府，是日本時代為了宣示殖民政府威嚴而興建的總督府，原址是清代布政使司衙門，也是日本治臺時臨時總督府的所在地，直到第五任總督佐久間左馬太時才有興建永久官舍的打算，西元1912年開工，於西元1919年落成啟用。

登上現在近20層樓高的中央高塔，臺北盆地一覽無遺，這棟日本時代臺灣最龐大，亦是當時東亞少見的建築物，象徵著總督府在臺灣的權勢與地位，雖在二次大戰時期受到美軍轟炸毀損，修復完成後絲毫不減其風采。西元1949年國民政府遷



▲ 中華電信博愛店，前身是1936年完工的台北電話交換局。現為市定古蹟。

臺後，成為中華民國的總統府。從日本總督，到蔣介石，以至於首任民選總統李登輝，還有首次政黨輪替的陳水扁，這棟91年歷史的建築，始終是臺灣政治的重要象徵。

貴陽街的終點，是中正紀念堂前的中山南路，在日本時代為三線路的東線，因為景觀秀麗，有著「東方小巴黎」的美稱，國家音樂廳與國家戲劇院壯闊的中國宮殿建築，向晚時分，開啟的照明打在外牆上的廊柱與屋簷上，金黃色的光芒閃耀著，中正紀念堂的藍瓦與白牆，還有自由廣場牌樓下飛起的鴿群，椰子樹在微風吹拂下輕輕晃動，疾駛而過的特色車輛，車燈與路燈，在漸漸暗下來的夜空中，交織成一片璀璨的燈海。西元1980年落成的中正紀念堂，是蔣介石時代的中國與今日臺灣歷史的象徵，北伐、對日抗戰、國共內戰、八二三炮戰、白色恐怖、解嚴、野百合運動、倒扁活動，時代的印記與前輩的精神，凝聚於此。

全長1790公尺的貴陽街，將清代與現在的臺北串聯起來，從城西的淡水河邊出發，慢慢地走到中正紀念堂邊，2個小時左右的時光，200多年的臺北發展史，留在街上的每棟建築物上，也留在每一個走過的人心中。今日的貴陽街，也許沒有忠孝東路的繁華，迪化街的歷史風貌，與中山北路的外國情調，然而它是一條屬於臺灣與臺北獨有的，連接古今的時光隧道。

預備自在的老後

文 / 方隆彰 插圖 / 黃正文

一個人活著除了基本的溫飽，還要有適當的人際關係以及可以發揮或投入的舞台，這之間包含了生理、心理、社會與心靈的需求。

這些需求並不會因年老而消失，只是重要性或需求的內容有所不同；

如同上野千鶴子教授在她的著作《一個人的老後》中由「生活住居」、「人際交往」、「理財規劃」、「醫療照護」及「人生句點」等五個線索探討晚年生活的規劃與準備，提醒現代人在老後的需求內涵需要特別注意的五個重點。

隨著工業化、都市化、科技化及國際化的發展，家庭形式已由傳統的大家庭快速變遷至以核心家庭為主的社會結構，而對婚姻觀念的改變，不婚族、頂客族的比例與離婚率也逐漸增加，同時，醫療進步讓人越來越長壽已經是必然的趨勢，這些在發展中的現象將產生「高齡單身人口時代」的來臨；如果已婚的夫婦能同時走完人生，如果老後子女都能在身邊陪伴、照顧，如果政府的老人福利與照護措施完備，讓老者（尤其是單身）皆能具有尊嚴的生活，那麼，我們其實不需要費心、費力的為自己的老後預做準備。

現實是：「生命旅程越長，越有可能只剩自己獨自走下去。」，不論結婚與否，「最後都是一個人」，加上「孩子們總有一天會離家獨立」，以及整個福利與照護體系並不完善，因此，上野千鶴子教授在提出前述觀點後，特別強調現代人要「做好『一

個人生活』的準備」！

要一個人生活並不表示就要過著孤獨的日子，而是把握人生難得可以自由自在的階段。的確，在成年前幾乎都在父母師長的要求下生活；成年後，為事業、工作或家庭而奔波、努力，當進入「一

個人」時，終於可以有一段為自己而活的人生，因此，除了預作經濟、健康的準備外，更重要的是能有可以談心交流、相互扶持且無利害關係的朋友；因為，年老後身體的必然衰弱，以及無法再創豐功偉業的現實，需要的是心靈的力量。

回應此種社會性與內在深層需求的能力與能量，是需要時間培養的，除了在《一個人的老後》及其《男人版》中都提到要「廣結善緣」、「廣交不同世代、不同生活方式」的朋友外，去發現每天活著的意義，探尋支撐自己生命價值的信仰，更是幫助老後一個人生命品質的關鍵，畢竟有再知心的好友陪伴，人終歸要面對與自己獨處的景況，因此，如何讓自己與他人互動、與自己對話時皆能心安自在，值得你我早做準備！

（本文作者為讀書會專業講師，著有《讀書會錦囊》、《讀書會結知己》等書）



一個人的老後： 隨心所欲，享受單身熟齡生活

作者：上野千鶴子 Chizuko Ueno
譯者：楊明綺
出版社：時報出版
出版日期：2009年03月19日
語言：繁體中文 ISBN：9789571349978

良好的習慣 能延年益壽

文/周福寶

習，潛移默化的規律；**慣**，常也。
習「遇事不要躁急，胸懷坦坦無憂愁」是良好生活習慣，無庸置疑。老子曰：「心常靜則神安寧。」「天地尚不久，而況人乎？」心胸開朗，勿覓閒愁，忌鑽牛角尖，清心寡欲，與人為善，心情舒暢，精神愉快，有產生延長生命的激素，神經化學的某種物質，強化免疫系統使心身處於和諧境地，人應「善養浩然之氣」的自我調節，鬆弛情緒是天然養生之法，有益健康。善娛樂者高壽，長壽者都有較多愛好，如畫家、書法家、棋奕家、武術家、藝術家都長壽，他們排除雜念，專心致志於藝術。勤用腦，「用進廢退」，有益養腦，適度緊張能增強大腦興奮性，提高大腦生理功能，使思維敏捷、反應迅速，克服孤獨、寂寞抑鬱心情，振奮精神，可防遲鈍、老年癡呆等，再如唐代詩人白居易，終年74歲，《聊齋誌異》作者蒲松齡活到75歲、《西遊記》作者吳承恩活了82歲，宋朝詩人陸游

終年85歲，郎靜山96歲、黃君璧92歲，樂者壽、動者健，神靜、形動，形神並養、動靜適當結合的人，是不會感到衰老的。

清除身心疲勞最好的方法是睡眠，過則餘、差則不足，其實因人而異。老年應定時入睡，早睡早起，每晚7、8小時，夜間睡眠不良，可白天睡1、2小時，適量有利健康長壽，如「睡前洗腳，勝吃補藥」，中老年人應養成午睡習慣，可增強免疫力功能和抗體能力，不易誘發老年性疾病。飯後漱口，刷牙更佳，陶弘景曰：「飽食不用坐與臥，欲得行步，務作以散之。」能使熱量消耗並有利減肥。晨起緩慢使生理機能「低速運轉」，忌快造成意外，晨練前，及時補充適量溫開水、豆漿等稀釋血液，加速循環，降低血壓，防止腦溢血或心臟病猝發，正確選擇調心，靜神、暢情保健，「以天地之氣生，四時之法成」，生活起居順應自然規律，養成良好生活習慣，所以說，良好生活方式是健康長壽之本。



佛本生故事集

守信的國王

文 / 黃丞萱 插圖 / 黃正文

從前從前，在印度有一位名叫做「須陀須摩」的國王，是一個虔誠的佛教徒。



他不但謹慎遵守佛教的規矩，也非常誠實。

我今天看起來美嗎？

腮紅太紅了，有點像猴子。

.....真是的！



有一天，須陀須摩帶著隨從一同到御花園賞花.....

哦！是個修行人，阿彌陀佛！

阿彌陀佛！









青山宮遶境

文·攝影 / 黃丞萱

農曆十月二十日是青山宮靈安尊王誕辰，為期三天的青山宮遶境，從十月二十日傍晚展開，尤其是十月二十二日當天青山宮遶境，幾乎萬華區所有宮廟全參與這場盛會，堪稱萬華區的年度大事。而這一天，龍山寺的主神觀世音菩薩也難得的出現在一同遶境的行列之中。

早上九點鐘，三川殿前的廣場早已擠滿信眾，準備跟著觀世音菩薩一同遶境，在鞭炮聲中，從龍山寺出發，信眾們亦步亦趨地隨著神轎，一路還不忘發送鹹光餅給沿途的商家與民眾，拿到鹹光餅的大朋友小朋友莫不眉開眼笑，而廟會神明遶境時，許多神將身上也會掛著成串長得像甜甜圈的鹹光餅，供民眾索取回家，希望家中兒童吃了之後能得到保佑，平安長大。從龍山寺走到集合地三條路福德宮，待所有宮廟陣頭到齊，一年一度的遶境慶典就此展開。

今年跟著青山宮一同繞行萬華地區的宮廟，除了龍山寺與其他在地宮廟，今年還有來自廈門的仙岳山福德廟前來共襄盛舉，福德廟各式打扮的土地公神偶，吸引不少路人的目光，尤其是身穿棒球裝、手持球棒的俏皮造型，人人莫不拿出相機、手機趕緊拍下這傳統與新鮮的組合。每



▲ 走在青山宮隊伍最前面的「報馬仔」，來到龍山寺三川殿前向觀世音菩薩請安問訊。



▲ 五福宮前的八家將，文武差爺的舞演，引來不少人駐足圍觀。

年最受矚目的，莫過於青山宮三大軒社的范、謝將軍，也就是七爺八爺出巡，這一高一矮的組合，威風凜凜的姿態，令人望而生畏。

這場宛如嘉年華會的遶境，從中午走到傍晚，當載著觀世音菩薩神轎的車回到龍山寺時，三川殿前早已擠滿許多信眾，依然懷著虔敬的心唱誦著觀世音菩薩佛號，恭迎菩薩回寺，氣氛隆重且莊嚴。雖然他們已陪著觀世音菩薩走了半天的路途，卻毫不疲倦。其他宮廟代表與軒社、陣



▲ 龍山寺的信眾在遶境時，發給民眾保佑平安的「鹹光餅」

頭也陸續進入龍山寺向觀世音菩薩致意，博得不少喝采，大家也紛紛按下快門捕捉陣頭表演時精采的畫面。遶境隊伍直到青山宮的八將團向菩薩致意後，龍山寺前的人潮才漸漸散去，而整支遶境隊伍則繼續繞行各宮廟，直到深夜靈安尊王返駕回宮才劃下句點。

臺北縣家扶中心「攜手傳善 轉愛久久」歲末感恩活動



▲ 本寺吳詐明監事(右二)代表本寺捐贈臺北縣家扶中心新臺幣十萬元整，並與其他團體接受家扶中心致謝。

為了在這個寒冷的冬天，帶給貧困受助的家庭年節的歡樂氣氛，臺北縣家扶中心於99年12月12日星期日上午假板橋市立體育館，舉行「攜手傳善 轉愛久久歲末感恩活動」。共有貧困受助家庭、寄養家庭、以及收養家庭等成員三千人參加，在臺灣板橋地方法院檢察署、板橋市公所、土城市公所、艋舺龍山寺等單位與熱心人士的鼎力贊助下，使活動得以順利進行。

在精彩熱鬧的演出開始之前，家扶中心特別表揚從1400戶扶助家庭中所選出的高鈺銘等12位自強家長，因為他們在困頓的環境下依然沒有放棄家庭，一肩扛起家裡的所有重責大任，希望透過此別具意義的頒獎活動，除了肯定他們的犧牲奉獻外，更能鼓勵在場每一個人，以及認真負責的家長。除此之外還表揚劉玉燕等四位優良寄養媽媽，以及洪聖凱等八位志工，熱鬧的氣氛與不絕於耳的熱烈掌聲，將如陽光般溫暖的力量照映在臺上臺下每一個人身上。

當日戶外廣場有60攤愛心攤位，除了來自社會各界提供的義賣商品外，

另有脫貧方案中家庭發展帳戶的成員們義賣雞蛋糕，絕佳的口味與排隊的人潮，是家扶中心訓練課程的水準，與學員努力成果最大的肯定。擺攤的媽媽說，只有具備了謀生技能，才是脫貧的最佳法門，她們非常感謝北縣家扶中心與各界人士的幫助，本寺吳詐明監事也代表艋舺龍山寺捐贈新臺幣十萬元整，期盼能藉此拋磚引玉，引起更多人關注，也希望以後能更將愛心傳給更多需要幫助的人。

臺北縣家扶中心，隸屬於財團法人臺灣兒童暨家庭扶助基金會，於民國58年7月成立，主要服務臺北縣地區需要幫助的家庭為主，目前以四項照護為中心照護方向：為清寒家庭的兒童少年提供家庭扶助，為受虐兒童少年提供保戶服務，為不幸兒童少年提供寄養服務，為發展遲緩及身心障礙兒童提供早期療育服務，至今共扶助超過1萬1000名孩子。

龍山寺平安燈・光明燈點燈活動

文·攝影/黃丞萱

一年一度的點燈是民間宗教中熱門且重要的習俗，無論是光明燈或是平安燈，都象徵著佛教傳統中「燃燈供佛」的意義，在佛教典籍《譬喻經》裡曾經記載著一段故事：佛陀十大弟子之一的阿那律尊者，被尊稱為「天眼第一」，但阿那律在成為佛弟子之前，曾有一世是個盜賊，某一天，他進入佛寺中想要偷走裡面的寶物，無意間發現佛前的燈火就要熄滅，於是用箭鏃將燈芯挑正，使佛燈得以繼續燃燒，照亮四周，也就在這個時候，他看見被燈火照亮的佛像，佛像莊嚴肅穆的樣子大大地刺激了他，他想：「這些寶物都是別人拿來這裡求福報的，我怎麼能夠隨意的盜取偷走呢？」在這一瞬間他決定要洗心革面、為善向上，從此將過往的劫數一一消除、福報增添，最後才能投生為佛弟子，成就天眼第一，證得善果。這照亮人心的小小燈火就是點燈祈福的由來，於是人們也開始在佛前點燈，不但照亮寺院與佛像，也期盼照亮自己的內心，掃除陰霾與迷惘。

艋舺龍山寺每年年初的點燈活動，無論是光明燈或是平安燈，總是吸引大批的人潮前來排隊等候，希望能夠拿到第一號的號碼牌討個吉利。而接近年底，龍山寺上上下下的工作人員也跟著忙碌起來。即使年底冬日的低溫也不減民眾前來排隊的熱情，加上今年適逢建國一百週年，早在元旦前八天，就有民眾開始在龍山寺側門帶著自備的椅子排起隊來，不巧的是去年年底遇上了難得的寒流，刺骨的寒風令人難受，有些人帶了棉被、有些人帶了暖爐，就是不肯離去；而不忍民眾們在五、六度的低溫中苦苦等候，寺方也搭上了擋風遮



▲ 每年大批媒體守候，就是為了採訪到第一個拿到號碼牌的民眾，這位小姐為了全家大小，早在八天前就來排隊，終於拿到夢寐以求的號碼牌。

雨的布棚，並準備熱茶供民眾取用。

好不容易捱到了元旦早上六點，每個人懷著緊張又期待的心情，希望趕緊拿到號碼牌，無論是祈求學業屢見佳績事業蒸蒸日上光明燈，或是祈求保佑全家大小平安順遂、少病無災的平安燈，都是大家內心最深切的盼望與心願。在新年期間點下一盞燈，期盼照亮一整年的幸福平安，也希望照亮內心的迷惘，能在新的一年裡腳步堅定向前，開創更好的運途。

台灣攝影學會 第四十二屆聯展

文·攝影 / 張詠維

臺灣攝影學會第四十二屆影展，於99年12月9日至31日，假龍山寺板橋文化廣場五樓展出，此次展出攝影作品共107件，皆為臺灣攝影學會會員的作品。這些作品已經於今年7月起，於桃園、臺中、臺南等地的文化中心與藝廊巡迴展覽。

為了順應數位攝影時代的來臨，使用數位相機與電腦進行創作已經成為普遍潮流，因此本屆影展將以往的比賽組別「彩色組」與「黑白組」合併為「照片組」，並另設以數位攝影、編修為主的「數位創作組」。影展主席王傳信本來擔心這樣的改變，不知能否被會員所接受，然從數位創作組收到223件作品，且作品創作表現風格皆令人驚嘆，讓影展籌備工作人員鬆了一口氣。此次共收作品784件，入選作品238件，皆具有濃厚的「臺灣風」。

臺灣攝影學會成立於民國52年，由著名的攝影師鄧南光先生等人發起，由參與「自由影展」的全體同好共同戮力促成，最終獲臺灣省政府社會處核准登記，會址設於臺北市武昌街76號，除了聯誼全省同好外，還至替推廣「現代攝影」，強調臺灣本土化的「寫實主義」作品，現任理事長為黃顯明。

展出作品中，以香港著名攝影師，也是學會顧問的連登良先生的作品《蒼蒼》，吸引最多人的目光，作品中白髮蒼蒼的老婦，面容與手臂上皆佈滿皺紋，然而緊抓的棍棒，微抿的嘴唇與堅毅凝視前方的眼神，散發出極強韌的生命力，照映在髮絲與面龐上的光，將雪白的髮與泛著光芒的臉龐，深深地打入觀者的心底。



建國100年聯合持咒 跨年祈福法會

文·攝影 / 黃丞萱



▲ 龍山寺常務監事連錦綉女士代表龍山寺致詞。

對很多人來說，每年與好友相偕到信義區共同倒數，看101大樓施放燦爛的煙火已經是跨年的固定行程；今年又逢中

華民國建國100年，想必不少人也策劃了十分精采的跨年節目。由於建國100年是國家全民的大事，佛教界為了這個難得的日子，也舉辦許多活動。在中華民國藏傳顯密菩提三乘林佛學會、臺北市菩提佛學會、法身寺禪修學會、艋舺龍山寺以及各佛學單位的聯合策劃下，12月31日在艋舺龍山寺板橋文化廣場舉行「中華民國建國100年 南傳 北傳 藏傳 聯合持咒跨年祈福法會」，凝聚眾人的意念與力量，為建國100年慶賀與祈福，可說是首開誦經持咒的方式跨年的先例。

12月31日晚上7點，會場早已湧入大批的人潮，除了比丘、比丘尼與藏傳的諸位仁波切外，也有虔誠的信眾，不僅場內座位已滿，會場外的環廳與走道上也都準備了拜墊，而在會場門外也提供許願樹，每個人都能在菩提葉卡片上寫

下自己的新年希望掛在樹上，藉著眾人發自內心的正念和善念，使願望早日成真。

活動開始後，由龍山寺常務監事連錦綉女士致詞，接著代表南傳佛教的法勇師、北傳佛教的明光法師與藏傳佛教的慈囊仁波切為大家致詞開示，最後由達賴喇嘛基金會董事長達瓦慈仁與本次活動的發起人、也是中華佛教青年會秘書長明毓法師致詞之後，長達十二小時的誦經祈福儀式正式開始，每個人虔心持誦著六字大明咒「唵嘛呢叭吽吽」，為自己也為國家的未來祈求平安。



▲ 會場外環廳擠滿了出家眾與一般信眾，共同為迎接新年誦經祈福。

晚間11點55分，會場關掉了燈，黑暗中只剩每個人手中的一盞如燭光似的小燈，在現場司儀引領下，大家一同倒數，迎接新的一年來臨，場面既莊嚴又溫馨，雖然沒有絢爛的煙火、沒有熱鬧的喧嘩聲，新年來臨的這一刻，每個人的心情都帶著一份平靜的喜悅，期盼在這一年能更勤奮精進、以求得更豐盛的收穫、讓生命年復一年不斷的成長、豐碩著。



▲ 會場內的每個人手持一盞小燈，在跨年倒數的那一刻，共同許下心願。

養生氣功

文/羅穗生 攝影/張詠維

養生氣功博大精深，要想擁有並享受它的豐富內涵，必先具有健全的思想。若能修身養性，使心靈空明潔淨，而能觀照內心，達到身心合一、知覺醒悟，啟發人類自然天賦的本能，與天地共存，得到圓滿人生。修練養生氣功一定要專心、毅力、恆心，才能激發身體的潛能，展現旺盛的生命力，使之臻於天人合一，圓滿莊嚴之境，達到自在的極樂世界。

養生氣功在修煉中要注意——鬆、定、靜、慢四要訣，以自然為本，人體工學為原則，易懂易學，且效果顯著。養生氣功是以健身、療癒病體為目的，循序漸進，不受時間、場地限制，男女老幼均適宜，只要持之以恆，不僅可以祛病健身，更能延年益壽。造命在天，立命在人，本立而道生，先哲至理，人人皆曉。養生氣功深奧但不神奇，不是特異功能，是種運動，在此必

須打破眾人的迷思，長久以來氣功一直被有心人士神靈化，產生某種怪力亂神的行為，用來斂財，這是先人前輩所不樂見。養生氣功首重呼吸吐納，當體內聚足了能量，而強化血液的循環，體內細胞充滿活力，提升五臟六腑應有的機能，強化免疫力，外邪不入侵，這是氣功最基本的理論思想。氣功在我國盛行了四千五百年，並且一直是歷代主流運動，道理不外乎其「療癒」與「養生」功效。

現在人們物質生活富足，喜愛享受精緻且添加物的美食，造成營養過剩，缺乏運動，代謝功能差，因此肥胖、過重，慢性文明病接踵而來，紛紛侵襲我們的生命；因此人們開始重視與探討生命的意義和價值，人生不能等待的一件事情就是健康，追求健康必須立刻去做，因為生命無常，把握現在才是永恆，我們的生命其實只在



一呼一吸間，人生就是修這口氣。養生行氣之根本原理在於深呼吸循環路徑，由百會而丹田之蓄養，故呼吸吐納是令氣和體柔，達到身心合一之境界，得養天命、享受高品質的生活。

養生氣功基本上有兩種功能：一療癒，二養生，氣功簡單的說，就是外氣內收，內氣外放，把宇宙能轉化為體能，以科學的說法，氣功就是人體能量的傳遞，也就是以特定的肢體運動，配合呼吸吐納，以氣為動力，強化和協調人體內分泌與血液的循環，發揮了人體臟器系統的作用，運用自身的機能對抗疾病的侵襲。氣功主要的特點就是把人的精神、形體、和呼吸結合起來，對人體「內氣」做自我的鍛鍊，以達強身健體的目的。

氣功著重在呼吸吐納，吸氣為聚、為合、為蓄，氣入丹田；呼氣為開、為發、為散。練功者盡量養成腹式呼吸的習慣，藉由呼吸的鍛鍊，配合動作的導引，把氣運到五臟六腑，強化氣血的循環，當氣機與心境整合之後，身體的機能才會達到協調與平靜，免疫力就會提升。



氣功是以氣為主，不以運動量為主，從氣功吐納術中使身體達到放鬆順暢愉快，經由呼吸吐納，增強體內脈絡能量的律動，身體的潛能被激發起來，抵抗力自然增加了，生命力也就提昇了，現代醫學報導，人類的健康殺手「自由基」是造成慢性疾病和老化的物質，醫學專家建議除了健康正確攝取抗氧化的食物與充分的睡眠外，並且做適當的慢速有氧運動，避免產生過度的自由基。何謂慢速有氧運動？專家首推養生氣功，因此氣功成為當今時尚健康主流運動，氣功的終極目標是平衡我們的生命氣場，然後身體機能才能發揮作用，也就是免疫力增強了，生命力提升了，養生無妙法，知足寡慾是正道，培養樂觀純淨的思想，堅定的信仰，有衡的運動，均衡的營養，充足的睡眠，此乃長生之道，在求有生之年生機旺盛且不衰老，心中無病痛煩惱，自然是人間好時節。

練養生氣功時，務必讓全身四肢百骸放鬆，保持舒適自然，專注呼吸吐納，全程用鼻吸鼻呼，意守丹田，意行則氣至，充分緩慢的吸納清新的空氣，感受宇宙能量進入身體，經鼻、胸、腹，而達丹田，慢慢地散發全身。活絡體內每個細胞，呼氣時將體內的穢氣、濁氣，以及憂煩情緒一吐而盡，直到胸腹空盡，如此一呼一吸連續不斷，感覺全身充滿著能量，讓身心靈在鬆柔圓融之下運轉，達到祛病強身、返老還童的功效。（本文作者為本廣場課程講師）

龍山寺近期内活動及慶典預告

日期	活動名稱	地點
農曆十二月卅日(國曆2/2)	燃燈法會、開燈典禮	本寺
農曆正月初一日~正月初三日 (國曆2/3~2/5)	新春團拜、千佛法會	本寺
農曆正月初六日~正月廿三日 (國曆2/8~2/25)	消災祭解法會	本寺
農曆正月十五日~二月十九日 (國曆2/17~3/23)	元宵花燈展覽	本寺
農曆二月十六日(國曆3/20)	觀音會	本寺
農曆二月十九日(國曆3/23)	觀世音菩薩聖誕祝聖典禮	本寺

※活動實際時間及詳細內容請注意近期寺內公告

鯤鯢龍山寺板橋文化廣場5樓近期活動報告

日期	名稱內容	合辦單位
3/6(日) 8:00~15:00	100年第二季社團教室報名	自辦
4/11(一)~4/29(五)	台灣粉彩教師協會會員展	台灣粉彩教師協會

鯤鯢龍山寺板橋文化廣場7樓大會堂近期活動預告

2/12(週六) 09:00-17:00 (08:30開放入場)	講題:中觀今論 主講人:寬謙 法師	財團法人覺風佛教藝術文化基金會 電話:02-25117292
2/20(週日) 08:30-17:00 (08:00開放入場)	講題:生命的圓滿與死亡的尊嚴— 臨終關懷實務 主講人:鄭振煌 老師、吳錦釵 老師 、謝雯嬋 居士	圓覺宗智敏慧華金剛上師教育基金會 電話:02-27532621
3/12(週六) 09:00-17:00 (08:30開放入場)	講題:中觀今論 主講人:寬謙 法師	財團法人覺風佛教藝術文化基金會 電話:02-25117292
3/13(週日) 14:00-16:00 (13:30開放入場)	2011年身心靈整體健康系列講座 講題: 心靈深處的摯愛—如何經營親子好關係? 主講人:鄭石岩 教授	台北市慧炬雜誌社 電話:02-27075802
3/19、20(週六、日) 08:30-17:00 (08:00開放入場)	一念蓮花生命關懷系列講座—穿越生死奧秘 講題:生命的圓滿與死亡的尊嚴— 臨終關懷實務 主講人:鄭振煌 老師、吳錦釵 老師 、謝雯嬋 居士	圓覺宗智敏慧華金剛上師教育基金會 電話:02-27532621
4/1.2.3.9.10(週五晚 上19:00-21:00、六、日 09:00-17:00 (08:30開放入場)	『2011安寧照顧/臨終關懷』研習營	財團法人佛教蓮花臨終關懷基金會 電話:02-25961212
4/16(週六) 14:00-16:00 (13:30開放入場)	講題:當音樂響起,讓悲傷終結 主講人:王育雯 老師	台北市慧炬雜誌社 電話:02-27075802
4/30(週六) 08:30-17:00 (08:00開放入場)	講題: 生命的圓滿與死亡的尊嚴/臨終關懷實務 主講人:鄭振煌 老師、吳錦釵 老師 、謝雯嬋 居士	圓覺宗智敏慧華金剛上師教育基金會 電話:02-27532621

※活動實際時間及詳細內容請上龍山寺板橋文化廣場網站:<http://www.lungshan.org.tw/lungshan/index.htm>



財團法人台北市艋舺龍山寺

地址：臺北市廣州街211號 網址：<http://www.lungshan.org.tw>
電話：2302-5162 傳真：2306-0749