

艋舺

龍山寺

季刊

Bangka Lungshan Temple

2012年04月出刊 第15期

蒼龍之守—— 龍與龍蹤

慈航普渡系列
佛陀真身舍利遶境
開啟婚姻生活的契機
捨身的兔子





編輯手札

上一期出刊後，我們收到不少讀者迴響，表示艋舺龍山寺擁有挖掘不盡的文化寶藏，何以去年連續數期以來，專題卻與龍山寺毫無關係？在這裡感謝讀者們的批評與指教，去年因應建國一百年，製作的專題多繞著「百年」為主題，而擁有將近三百年歷史的龍山寺，又豈能以僅僅百年的框架侷限範圍呢？這些迴響帶給編輯部相當大的鼓舞與自省，正因為有這些迴響，我們才能得知這份刊物有忠實讀者在審閱、監督這份刊物，他們對這份刊物的期許如此深切，盼望藉由這份季刊，將龍山寺各領域的菁華呈現、將宗教的精神發揚。這樣的互動讓我們覺得並不孤單，您們的迴響是推動我們繼續努力前進最大的動力。新的一年，我們將帶您重新回到艋舺、回到龍山寺周邊的風景文化，也誠摯地希望各位能繼續給予我們批評指教，讓我們能做到好還要更好。
(黃丞壹)

中華民國97年7月創刊

101年4月20日出刊

發行人 / 黃欽山

總編輯 / 黃書瑋

副總編輯 / 鍾毓政

責任編輯 / 黃丞壹 · 林家鵬

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

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

【勘誤啟事】

本刊第十四期第29頁【311賑災表揚】報導一文首行末，「龍山寺除捐贈200萬元新臺幣予外交部海外賑災專戶，」應更正為「龍山寺除捐贈2000萬元新臺幣予外交部海外賑災專戶，」造成誤導之處，特此致歉。



目錄

佛學專欄

02 百喻經解

文/林家鵬

詩聯文

04 左過水廊左右前柱柱聯

文/張錦雲 攝影/陳柏靜

寺內供奉神明

06 土地公

文/林家鵬 攝影/陳柏靜

古寺探藝

08 看石雕說故事(二)

文·攝影/康銘錫

心慧小語

10 慈航普渡系列(一) 從觀世音菩薩談修行

文/黃書璋 插畫/高鳳琴

本期專題

12 蒼龍之守—龍與龍蹤

文/黃丞萱 攝影/編輯部

健康專欄

18 養生之體會

文/周福寶

共品書香

19 開啟婚姻生活的契機

文/方隆彰 插圖/黃正文

佛本生故事集

20 守信的國王

撰文/許同孝 插圖/黃正文

特稿

24 佛陀真身舍利遶境

文·攝影/黃丞萱

寺內活動報導

25 孤兒院慰問&冬令救濟

文·攝影/林家鵬

26 龍山寺迎龍年

文/黃丞萱 攝影/徐逸鴻

文化廣場

30 東北六縣市詩人聯吟大會

文/黃丞萱 攝影/黃信超

31 日本形象派聯展

資料提供/日本形象派美術協會台灣支部
攝影/黃信超

社團教室

32 淺談如何學習太極拳

文/何正吉



百喻經解 (五)

文/林家鵬

(一)三重樓喻

往昔之世，有富愚人，癡無所知。到餘富家，見三重樓，高廣嚴麗，軒敞疏朗，心生渴仰，即作是念：「我有錢財，不減於彼，云何頃來而不造作如是之樓？」即喚木匠而問言曰：「解作彼家端正舍不？」木匠答言：「是我所作。」即便語言：「今可為我造樓如彼。」

是時，木匠即便經地壘壘作樓。愚人見其壘壘作舍，猶懷疑惑，不能了知，而問之言：「欲作何等？」木匠答言：「作三重屋。」愚人復言：「我不欲作下二重之屋，先可為我作最上屋。」木匠答言：「無有是事！何有不作最下重屋，而得造彼第二之屋？不造第二，云何得造第三重屋？」愚人固言：「我今不用下二重屋，必可為我作最上者。」時人聞已，便生怪笑，咸作此言：「何有不造下第一屋而得上者？」

譬如世尊四輩弟子，不能精勤修敬三寶，懶惰懈怠，欲求道果，而作是言：「我今不用下三果，唯求得彼阿羅漢果。」亦為時人之所嗤笑，如彼愚者等無有異。

白話解釋：

過去有個癡愚的富人，昧於事理，不通人情。他到別人家裡去作客，見到主人家中蓋了一座富麗堂皇、壯麗無比的三層樓房，羨慕得不得了，心想：「我擁有的財富不比他少，怎麼以前沒想過蓋這樣一座樓房呢？」回家後，他找來木匠，問道：「你會蓋像那家一樣漂亮的三層樓嗎？」木匠答：「那就是我蓋的。」富人接著問：「這回可以為我蓋一幢跟那一樣華麗的重樓嗎？」

於是木匠便開始丈量面積，砌磚

築牆。富人看到他劃地疊磚，心裡充滿疑惑，不甚明白，就問木匠：「你這是在做什麼呢？」木匠說：「蓋三層樓呀。」富人又說：「我不想要下面兩層，請先替我築最上層。」木匠回答：「哪有這樣的事！哪有不蓋第一層樓，而能蓋第二層樓的？不蓋第二層，怎能造出第三層？」愚人固執地說：「反正我就是不要下面兩層，請你先蓋最上層。」當時的人聽了，無不嘲笑這人的癡愚，都說：「天下哪有不蓋一樓，而能築起二、三樓的？」

修行人若不能精勤修持，恭敬頂禮佛法僧三寶，怠惰鬆懈，卻想求得正果，這就像那癡愚的富人，只會遭到天下人恥笑一樣。無論學習或修行，按部就班，循序漸進，永遠是成就事功的不二法門，沒有別的捷徑。然而在今日事事講求速效的社會裡，人們往往會陷入「效率」的迷思當中，無視基本的道理和法則，而妄求最後的成果，卻還沾沾自喜，認為自己聰明高人一等。殊不知這樣的做法一如空中樓閣，非但根基不穩，在世人眼中更似於緣木求魚。

俗話說：「萬丈高樓平地起」，任何偉大的功績，都是從基礎一點一滴慢慢積累起來的，凡事想要成功，必然得從基本做起。修行也是如此，若終日只想著求得無上正果，而不肯發願用功從基礎上修，就如同想在空中築樓那般不可理喻。透過這個故事讓我們了解到，世上沒有什麼一蹴可及的事情，即便有，也必定是飄渺虛妄的，如同雲霞，隨風變化，風吹過便消散無蹤了。凡事仍須由根基入手，從根本做起才是直接而能有所得的方式，也是真正能夠行之久遠的長久之道。

(二)船失釘喻

昔有人乘船渡海。失一銀釘，墮於水中。即便思念：我今畫水作記。舍之而去，後當取之。行經二月，到師子諸國。見一河水，便入其中，覓本失釘。諸人問言：「欲何所作？」答言：「我先失釘，今欲覓取。」問言：「於何處失？」答言：「初入海失。」又復問言：「失經幾時？」言：「失來二月。」問言：「失來二月，云何此覓？」答言：「我失釘時，畫水作記。本所畫水，與此無異。是故覓之。」又復問言：「水則不別，汝昔失時，乃在於彼，今在此覓，何由可得？」爾時眾人無不大笑。

亦如外道，不修正行，相似善中，橫計苦困，以求解脫，狀如愚人，失釘於彼，而於此覓。

白話解釋：

從前有個人乘船渡海，不小心把一隻銀盆弄丟了，沉到海裡。他當下便想：「我在這裡的水做個記號，暫且先離去，之後再來撈取。」船航行兩個月後，來到了師子國，他看見一條河，就想下水去找丟失的那隻銀盆。眾人見狀便問：「你想做什麼呢？」他答道：「我之前丟了一隻盆，現在想把它找回來。」眾人接著問：「你那隻盆在哪弄丟的？」他說：「在剛入海的地方。」眾人又問：「弄丟多久了呢？」他回答：「已經兩個月了。」眾人問說：「為什麼丟了兩個月後，才來這邊找呢？」他說：「先前我已在弄丟銀盆的水面上做了記號，這裡河水與原先的河水看起來沒什麼不同，便想下水去找了。」眾人又問道：「河水看起來確實沒什麼不同，但你弄丟銀盆是在別處，今天卻在這裡尋找，怎麼找得到呢？」

當時所有的人無不大笑。

這就如同外道修行之法，不依正法修行，困在一些似是而非的觀點中，用錯誤的方式，如絕食、炙火灼身等苦行，想藉此尋求解脫以得正果。這就像那愚人，銀盆失於他處，卻想要在這兒將它尋回一般。俗話常說「眼見為憑」，然而在這大千世界中，有太多的虛相充斥在我們的生活周遭，遮蔽了我們的耳目，使世人誤將錯誤當成真實還不自知。也就因為這樣的緣故，人們在求道的過程中，應先把握正確的方法與門徑，否則不但徒勞無功，實際上更近於無稽之談。而修行者若不懂得依正法為之，自陷於種種模稜兩可、似是而非的思想言論中，如此非但不能得到解脫，更是自溺於苦惱與困厄之中。

世間的許多事物也像是流動水紋一般，乍看好像毫無差別，但事實上卻相距千里之遠。所謂「失之毫釐，差之千里」，看似相同的事物背後或許蘊含著完全不同的意義，若不能加以分辨，那麼下再多的苦功也是枉然。由此可知，人間世事經常是矛盾且相對的，沒有絕對真實的意義，若是執著在這些形於外的萬般諸相上，必定會迷失自我，無法尋得超脫之道。對一般世人來說已是如此，有心求道者更應該謹慎修持，認清世間諸相的虛妄，把握正行法門，才不致落於矛盾的執迷當中；否則，想求知道理卻用了錯誤方法，反而與道理越離越遠，用這樣的方式冀求得道不是太荒謬了嗎？

龍山寺詩聯文專欄

左過水廊左右前柱柱聯

文/張錦雲
攝影/陳柏靜

原本只是下雨時供人避雨的過水廊，在龍山寺由於早期的文人墨客常在此聚集聯吟詩文，處處可見典雅的楹聯留存，這次要為大家介紹位於左過水廊的柱聯，聯文如下：

上聯：

龍鳳彫新觀來塵世三千界

下聯：

山河依舊音響梵宮百八鐘

分析這幅楹聯的寫作格局，首段聯為四字仄起本式；上下聯句啟字以本寺寺名「龍山」為聯文冠首句，合次段聯對七字平起本式；上下聯句啟字則以主祀神明「觀音」為對字，這是聯對中「鳳頂格」的寫法。

起式上聯「龍鳳彫新」一句，說明緣起於第二次世界大戰時，艋舺龍山寺遭受有史以來最嚴重的一次大災難，即美軍空襲臺北市，因突然被一顆燃燒彈打中，導致龍山寺大殿屋頂全毀。由於戰後動盪，故於1955年，大殿開始重修。

因考慮方便遠近絡繹不絕的香客，於雨天不必受雨淋所苦，本次大修再增建左右各一座過水廊。直至1959年才竣工。本楹聯首句反映此戰事與時代變遷史，也為下聯首應句留下伏筆。下聯首句「山河依舊」，應筆在此點出：因受「太平洋戰爭」的緣故，以致龍山寺大殿內許多神像、匾額損燬，但令人嘖嘖

稱奇的是：本寺主祀的觀音佛祖仍端坐於壇上，安祥如初。正如我國於戰後，建物雖半毀，江山卻依舊秀麗鍾靈。

上下聯次句，文意銜接「龍鳳彫新」，起字再度以「觀、音」乃「龍山寺」之主祀菩薩為鳳頂方式成聯。「觀來塵世三千界」，塵：儒家謂之一世。佛家謂之一塵為一劫，道家謂之一世為一塵。本句旨在規勸人們以靜觀世間變化的無常，而內化為自我醒思。下聯次句「音響梵宮百八鐘」除首字「音」為應對聯冠首字；後文乃有所明示，呼應著上聯次句道：也唯有傾聽佛寺的早晚悠遠鐘聲，方能醒悟塵世間所有煩憂與苦痛的因緣。

綜觀上述，本聯文白話解析如下：

上聯：龍山寺在經過炸彈襲燬再重修後，大殿中的龍柱與石座的鳳刻，已一改殘象，儼然如新，真可謂滄海桑田啊！在大千世界中，有何物象真能稱為永恆？

下聯：佛門淨地雖經人事巨變，但引渡迷津之衷也依然不變，長為忙忙碌碌的人群，晨昏叩響著悠遠的醒世鐘聲。

本楹聯作者為臺灣早期著名的詩人駱子珊先生(1901-1969)，字網川、嘉村，號立庵，又號鐵花、網海書窩主人、定靜山主人。臺北艋舺(今萬華區)人，曾任臺灣倉庫株式會社松山出

張所主任。於1959年己亥秋完成本聯文。駱先生平時愛好漢詩創作，為臧艸宿儒陳廷植、顏笏山之高足，才思敏捷，屬《龍山寺》後漢文教室《高山文社》（現已更名：《龍山吟社》）的常務幹事；亦隸屬瀛社社員。此楹聯由名書法家周鈞亭先生書寫。周鈞亭（1894~1968），號錦湖，籍貫山東省博興縣人。民國五十七年病逝於台北市。

（本文作者為龍山吟社社長臺灣瀛社理事與本廣場詩學講師）



土地公

文/林家鵬 攝影/陳柏靜

一向以慈眉善目、和藹長者的形象示人的土地公，堪稱是最廣為人知的民間神祇，也是和民眾生活最親近的神明。其實，今日各地普遍可見的土地公信仰文化可以上溯到遠古對土地自然的崇拜，經過歷代的傳承、演變，才逐漸形成如今祭祀土地公的習俗與信仰規模。土地公最初即為帶有掌理大地萬物性質的「社神」，也就是「社稷之神」（掌管土地與穀物之神），古代的社會以農為本，因此對於執掌「社稷」的土地神也就更為厚戴。由於先民的生活與土地息息相關，土地公的職掌也從原先掌理土地慢慢擴及到地上人們生活的種種事務，舉凡地方上的家宅安穩、農事豐歉、山林調順、商賈盈虧，乃至於守墓引魂都在其神職範圍之內。

從土地公兼理凡塵眾多俗事雜務，不難看出祂和我們的密切關係。而關於土地公的典故由來，也因為土地公信仰的淵遠流長顯得眾說紛紜。但其中最為人熟知的說法是：相傳土地公本是周朝的稅吏張福德，他為官清廉，待人寬厚，並且為鄉里間的人做了許多善事，一直活到一百零三歲才安享天年。壽終之後，三天容貌一如往常，彷彿仍活著一般。後來有一戶貧窮的人家為其立位祭拜，不久竟脫貧轉富，百姓們都相信這是土地公的神靈庇佑，便合力興建一座「福德堂」作為報答。

另一個也流傳甚廣的說法則傳說土地公本為周朝上大夫的家僕張福德，由於主人遠在京城任職，而上大夫的女

兒對父親思念不已，終日以淚洗面。張福德不忍心，便陪伴小姐上京尋父，卻沒想到在半途中遇到大雪。眼看體弱多病的千金小姐就快要凍僵的時候，張福德毅然脫下自身的衣物保護小姐免於受凍，自己卻因此凍死，而在他將死之際，天空忽然顯現「南天門大仙福德正神」九個字。後來上大夫感念這位家僕的忠誠，便為他建廟祭祀，周武王贈封「后土」，後世稱之為「土地公」，也就是我們如今所稱的「福德正神」。

龍山寺裡供奉的土地公不同於一般常見的白鬚、白髮的老者形貌，一把墨黑的長鬚給人年輕許多、正值壯年的印象，身姿也一改往常手持如意（或手杖）、金元寶的姿態，雙手攏袖端坐令人感到寶相莊嚴，但同樣不變的是臉上那一抹和藹可親的慈祥微笑。就是這麼親切又可靠的存在與守護，讓土地公一直以來在人們的心目中，就如同一個值得信賴的老鄰居，事無大小都能向祂一吐訴願。土地公所象徵的就是這種人和土地的關係，無論走過多少的顛沛歲月，經歷過多少人世擾攘都不曾斷絕，而總是仁慈、敦厚的土地公也必會繼續看顧生活在這片土地上的芸芸眾生。



▲ 土地公

看石雕說故事(二)

文·攝影/康銘錫



▲ 高力士、李白、楊國忠 (1990年攝)

◀ 爐裡乾坤「李白解表」人物窗

戲齣：李白解表（醉草嚇蠻書）

人物：李白、楊國忠、高力士

劇情：

唐·開元年間，詩人李白上京欲赴試求取功名，卻被索賄，李白憤然不應，這惹惱了右相楊國忠，遂譏笑他：「只配與我磨墨」，高力士亦嘲諷：「只配與我脫靴」，立被趕出考場。

一日，渤海國遣使來朝呈遞國書，滿朝官員無一人能識得其內文。當時李白還未離京，在禮部侍郎賀知章家作客，李白告知賀知章他能讀識番書，賀知章大喜，即刻上朝奏明玄宗皇帝，皇帝立馬宣召李白入朝解表。

李白即席欲著手答番書時，卻跪地伏乞御賜右相楊國忠代為磨墨，並指名高力士為其脫靴，時當用人之際，明皇

也只能答應李白的不情之請遂准其奏。右相楊國忠只得忍氣遵旨為其磨墨，高力士含恨在心，但也只能蹲踞下來為李脫靴（如圖），李白意氣風發終一洩怨氣，得意洋洋須臾寫就漢、番文詔書各一道，朝野為之震驚不已。

渤海國王看完回覆的詔書後，大驚失色，心想天朝人才濟濟，遂再也不敢有所踰閑，忙寫降表遣使入朝謝罪，以示忠心無有異志。

位置：虎門右前壁「爐裡乾坤」人物窗
故事：《隋唐演義》第八十二回 李謫仙應詔答番書 高力士進讒議雅調

《警世通言》第九卷 李謫仙醉草嚇蠻書



▲ 爐裡乾坤「送銀燈」人物窗



▲ 《戲齣年畫》「送銀燈」

戲齣：送銀燈

人物：張子顯、老婦人、桂娟

劇情：

秀才張子顯進京赴考途中遭強人劫持，被安置於書館內。子顯被扣押暗自納悶惴惴不安，忽有一老婦出現向他提親，在狀況不明之下，他沒敢應允。老婦隨後命女兒桂娟送燈給他，他見桂娟容貌娟秀、舉止端莊，遂生愛慕之心，桂娟見他文質彬彬溫文儒雅，亦暗生情愫，兩情相悅，桂娟含情脈脈，子顯遂向桂娟求其婚配，桂娟臉紅羞澀低頭假意回絕，子顯情急拜倒於地求其應允。這時躲在一旁偷窺的老媽媽適時現身，佯怒責罵子顯（如圖）無禮，子顯自知失禮連忙打躬作揖賠罪，老媽媽依然氣憤難消，桂娟見狀示意其跪地求饒，老媽媽始破嗔為笑，立允二人婚事，皆

大歡喜完滿團圓。圖雕張子顯與桂娟定情，老媽媽突闖進。

位置：龍門右前壁「爐裡乾坤」人物窗
故事：《戲齣年畫》上卷，台北：英文漢聲出版。圖二十九（附圖參考）

此才子佳人故事坊間有許多版本，有說出自《孟麗君》或《繡襦記》，經查證比對，此故事雕刻稿，乃取自《蘇州戲齣年畫》中，十二齣說戲故事之一，僅人物位置左右不同而已。

（本文作者為文史工作者、社區大學講師）



慈航普渡系列(一)

從觀世音菩薩談修行

文/黃書瑋
插畫/高鳳琴

每次來到龍山寺的中殿，仰望慈眉善目的觀世音菩薩，內心就有無盡的言語要向祂傾訴，回過頭來看看周遭絡繹不絕的善男信女，個個都很虔誠地低著頭，手中舉香祝禱，口中念念有詞，向著觀世音菩薩細訴內心的祈求與企盼，就像多年在外之遊子，返家投入母親懷抱，傾訴著出外時遭遇種種辛酸喜樂一般，內心非常感動。

觀世音菩薩是東亞各國民間普遍崇拜的菩薩，在各種佛教圖像或造像中，觀世音菩薩像也最為常見，而且法相種類繁多，造型變化極大。在臺灣，觀世音菩薩是臺灣民間信仰所崇信的「家堂五神」的首尊，常將之繪製於家堂神畫「佛祖漆」上，與自家所祀神明一同，晨昏祭祀。觀世音菩薩以慈悲聞名，尋聲救苦，能救渡世人一切苦厄，又名觀自在菩薩。鳩摩羅什法師翻譯成觀世音，玄奘法師則譯為觀自在。以淨土法門和觀自在菩薩同娑婆世界的因緣，華嚴經、法華經、楞嚴經、地藏經、無量壽經等經典中，菩薩都有示現，而且心經、觀世音菩薩普門品、大悲咒、大悲懺、耳根圓通章也廣為人知且奉持。觀自在菩薩最經典的名稱出自於般若波羅蜜多心經：「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時……」。

佛教的經典上說觀世音菩薩的悲心廣大，不論世間眾生遭遇何種災難，只要能一心稱念觀世音菩薩名號，菩薩即時尋聲赴感，使之離苦得樂，故又稱為

「大慈大悲觀世音菩薩」，為佛教中知名度最高的大菩薩，有「家家觀世音，戶戶彌陀佛」的美譽。在道教慈航普渡指的是慈航道人，本是元始天尊座下十二金仙之一，慈航先習道而後入佛。慈航道人也就是佛教中所供奉的觀音，道、佛二教互相融合交流、互相學習，共同信仰。佛、菩薩以塵世為苦海，故以慈悲救度眾生，出離生死海，就如同以舟航渡人，故稱慈航、慈舟。萬善同歸集卷下（大四八·九八七中）：「駕大般若之慈航，越三有之苦津，入普賢之願海，渡法界之飄溺」。今引用佛教「慈航普渡」一語，藉以形容善心人士慈悲為懷，能普遍救助大眾。佛教一向教導要以慈悲為懷，所以「慈航」就是用慈善之心去導化，「普度」是不分什麼樣的人都要度。「度」字含有濟度、轉化的意思。在印度梵文是「波羅密多」，意思就是到達彼岸。「慈航普度」也就是通過用慈悲之心，去引導世人，使大家能度過生死苦海，達到寂靜涅槃的彼岸。度的方法有六種：佈施度慳貪、持戒度毀犯、忍辱度瞋恚、精進度懈怠、禪定度散亂、般若度愚癡。

我們禮拜觀世音菩薩，除了求聰明、拜智慧，祈求平安外，更要效法觀世音菩薩，做人間菩薩。在佛教裡「菩薩」是指發了菩提心，以慈悲廣度眾生的人。菩薩不自私、不為自己求安樂；廣度眾生離苦是為了成就佛道，並且感謝眾生而不求回報；鼓勵眾生努力



行善，自己也參與其中，才是真正的菩薩。要學做菩薩，就要發願修行。修行是為了使眾生得到利益，修行者必須先發菩提心。這最初、最早所發的菩提心，叫作「初發心」，發了此心，就必須恆持永不退轉。如果在修行過程中沒有發菩提心，修行無法得力，容易著魔，對其身心都會傷害。所以在修行的過程中，我們強調要放下自己的自私自心、追求心、逃避心，以及期待心，才會真正得到修行的利益。以菩提心修行，以慈悲心廣度眾生，就是自在，就是慈航普渡。一個能自在的人，一定有真正的智慧，才能到達解脫的彼岸。唯有能放下自身利益的考量，以慈悲心廣度眾生離苦得樂，才能算得上真正的自在解脫與慈航普渡了。



蒼龍之守一 龍與龍蹤

文/黃丞壹 攝影/編輯部

前言

今年是龍年，在東方的傳統文化裡，龍象徵著吉祥與富貴，清朝以前，更是被視為尊貴身份的代表，然而世上是否真的有龍這種生物、或只是一個流傳千年的傳說？在民間信仰的宮廟裡，處處都看得見龍的身影，來到擁有將近三百年歷史的艋舺龍山寺，有多少龍的圖騰在其中呢？一起來瞧瞧吧！

龍，在西方、在東方

不論東、西方，「龍」都是傳說中的神秘生物，沒有人見過牠們真正的模樣，然而在不同的地域，人們對龍卻有著南轅北轍的印象與傳說。在西方，龍是魔鬼與邪惡的象徵，在繪畫名作裡、在吟遊詩人的口中，龍是一種長著翅膀、能夠飛翔，嘴裡還能吐出熊熊烈焰，將土地房屋在瞬間燒毀殆盡的惡獸；而勇士騎著駿馬、揮舞著寶劍屠龍，救出高塔上的公主，更是許多童話中可見的情節，西方的龍被視為殘暴蠻橫的侵占者，是絕對的反派。到了東方，尤其是東亞地區，龍卻成為人們崇拜的神獸，在文字記載、玉器等古物雕刻的圖騰中均顯示，沒有翅膀的牠們，依然能夠自由地騰空飛行，不會噴火，倒是能降下甘霖滋養天地。在中國，龍的文化更是在生活中處處可見。青龍、

白虎、朱雀、玄武，這四種生物在中國的傳統文化裡扮演著多樣化的象徵，牠們象徵方位的東、西、南、北，可以象徵季節的春、秋、夏、冬，甚至象徵五行中的木、金、火、水，在這裡簡單就「龍」來說，龍是東方的象徵，每日早晨太陽從東方升起，有萬物甦醒之意，因此，龍也是春天的瑞獸，春季草木叢發，大地回春，龍在五行中就成了木的象徵；草木青青，如傳說中龍的外表，所以在古書記載或是古人想像中的龍是青色的代表，加上萬物生長需要雨水的滋潤，因此，人們認為春天的雨水，是天上的龍帶來的水氣，於是龍又被賦予降雨的重責大任，這一連串的聯想不但有趣，而且環環相扣，從這當中不難想見，以農立國的中國，是有多麼看重龍這個生物了。

除了與農業息息相關，龍之所以成為中國傳統文化最重要的代表，也是因為長久以來，在君主帝制時期，龍是皇帝的象徵，甚至為了顯現帝王身分的尊貴與特殊，宣稱帝王是龍的後代，與凡人不同。正因為如此，十二生肖中，龍雖然排行第五，對應的十二地支的「辰」，卻是最熱門的生肖，龍年一到，出生率特別高，大家都希望能生出象徵吉祥富貴的龍子、龍女，不過，人一生運途的好壞，豈是僅僅由先天的生



▲ 在傳統文化中，龍是吉祥的瑞獸，廟會的陣頭演出裡也少不了精采的舞龍。

肖來決定，後天的積德與修善，才是最根本的命運決勝關鍵。地上的人們盼望著龍子龍女，而龍自己的孩子又是如何？

龍，很會生

「龍生九子，各有不同」，古人傳說龍生了九個兒子，九個兒子長相、個性、喜好各有不同，在這裡簡介龍的孩子們：

一、「鼉屬」(音ㄊㄨㄛˊ、ㄊㄨㄛˋ)：

鼉屬體形像隻長著龍頭的大烏龜，個性愛背重物，因此多用來作為石碑的基座，例如臺南市赤崁樓城外，有九座分別刻上漢文與滿文的石碑，記載清乾隆年間平定林爽文事件的始末，背著這些石碑的，就是鼉屬。

二、「螭吻」(螭音ㄉㄨ)：

螭吻體型與一般的野獸相似，大

大的嘴巴是他們的特徵，喜歡在高險的地方張望著，也有一說螭吻可以防止火災，因此許多宮殿或廟宇的屋頂會以螭吻作為裝飾。

三、「蒲牢」：

長得像龍但體形較小的蒲牢，據說生性害怕鯨魚，一旦海上的大鯨魚撞擊蒲牢，蒲牢便會大聲地鳴叫，所以人們會在鐘上雕刻著蒲牢的形象，祈求鐘聲響亮遠播。

四、「狴犴」(音ㄅㄧˋ、ㄆㄨˋ)：

身形與老虎極為相似的狴犴，因為喜歡仗義直言，又喜歡爭辯是非，所以在古代處理訴訟的官衙牢獄的兩側門上，可以看得到刻著狴犴的石雕或塑像，代表公平與正義。

五、「饕餮」(音ㄊㄠ ㄊㄨㄛˋ)：

我們常常稱熱愛美食的人為老饕，

其實指的就是龍的兒子之一饕餮，不難理解，饕餮個性不但貪吃、而且還只挑好吃的吃，在中國古代的食器或是烹具上，常常可以見到饕餮紋路的裝飾。

六、「蚣蝮」(音ㄍㄨㄛˋ ㄘㄨˋ)：

蚣蝮跟龍一樣都有著與鹿相似的特角，但是身體又像走獸，四條腿和尾巴上又帶著龍的鱗片，牠們喜歡喝水，所以後人會在橋柱上刻蚣蝮的形象，希望蚣蝮能守護橋樑的穩固，也能因喜歡喝水的習性避免水患。

七、「睚眦」(音ㄟ ㄛˊ)：

睚眦可以說是龍的九個兒子裡脾氣最壞的一個，個性暴躁剛烈的牠，喜歡吵架鬥毆，因此在刀槍兵器上常常看到睚眦的形象，用來嚇退敵人。成語中形容人度量狹小、一丁點小事也要記仇報復的「睚眦必報」，說的就是龍這個性

格火爆的孩子。

八、「狻猊」(音ㄙㄨㄢ ㄋㄧˊ)：

長得像獅子的狻猊喜歡煙火或吞雲吐霧，所以許多香爐會被設計成狻猊的形狀，或者在宮廟裡的香爐腳，也會以狻猊的外形雕刻作為裝飾。

九、「椒圖」：

椒圖是中國傳統建築中很常見的裝飾圖騰，外形像顆蚌螺、個性也跟蚌螺一樣喜歡閉合的牠，用來作為開關的門把，再恰當不過了，因此在許多傳統建築的大門上，可以看到叨著門環、緊密著嘴的椒圖。

看完以上龍的九個兒子們，個個跟龍長得有點像又不太像，只有少部分特徵與龍相似，拼拼湊湊，龍的本尊，究竟又是什麼樣子呢？



▲ 位於龍山寺華陀殿旁壁上的交趾陶龍堵，是泉州匠師洪坤福的作品。



▲ 雖然龍是傳說中的生物，但在寺廟中所看到的龍幾乎都大同小異。圖為艋舺龍山寺鐘樓龍形剪黏。

龍，長這樣

在數千年的流傳與典籍記載中，龍的長相已被拼湊出一個大概的形象，後世在雕刻或是繪畫上，龍的造型也不脫離這些特色，那就是頭上有角、身上有鱗，兩頰有鬚(音ㄇㄛˇ)，四肢五爪。在解釋古書《爾雅》裡記載的各種生物名的《爾雅翼》裡，對於龍則是這樣說的：「龍有九似，角似鹿，頭似駝，眼似鬼，項似蛇，腹似蜃，鱗似鯉，爪似鷹，掌似虎，耳似牛。」合起來看，龍頭上長著與鹿相似、分岔的犄角。「頭似駝」指的並非中國並不出產的駱駝，應該是形容龍頸子彎曲的樣子。眼似鬼是形容眼睛瞪如銅鈴，但也有另一說為「眼似蝦」，同樣也是形容其突出。龍也有長長的身形，頸子如同蛇一般彎曲；腹似蜃(音ㄩㄣˇ)，蜃是一種海裡的蚌蛤，形容龍的肚子一節一節如蜃貝般的形狀。身上的鱗片就像是鯉魚一

般，爪子和老鷹一般銳力能抓物，掌像虎掌一樣多肉且渾厚，耳朵則生得跟牛一樣。一條龍身上聚集了不同動物的特徵，代表牠的獨特，加上長久以來被賦予瑞獸的形象，龍自然而然也成為中國傳統建築裡重要且不可或缺的裝飾。最常被看見的，就是寺廟裡的龍柱。

盤旋守護的蟠龍柱

龍柱又稱為蟠龍柱，蟠龍指的是還沒升天的龍，又因為盤旋纏繞柱身，也有人因而稱為盤龍柱，在臺灣的寺廟建築裡，經常可以看見圓形或八角型的龍柱上，雕刻著翻騰身軀，張口抓珠的蟠龍柱，有時為單獨一條龍纏繞柱身，有時則為雙龍各自上下造型，除了增添壯觀氣派，也有吉祥喜氣的意思。

一般我們看到的蟠龍柱，大多都是龍頭下尾上，因此有龍抬頭的威猛氣勢，然而，在臺灣仍有三對清代遺留下



▲ 位於龍山寺正殿前的石雕龍鳳柱，輪廓鮮明，造型威武。



▲ 艋舺清水巖祖師廟後廣場上的龍柱，雖在日照雨淋下略有磨損，卻更見歷史歲月的痕跡。

來、碩果僅存、頭上尾下的昇龍柱為特例，其中一對，即位於艋舺清水巖祖師廟的廟後廣場。走到祖師廟後，這對昇龍柱在沒有任何廟宇建築的對照下，顯得格外突出，這對龍柱於清同治十年(西元1870年)由觀音石刻成，隨著年歲的累積，已有些許磨損，除了獨特的頭上尾下，另襯著八仙人物的雕刻，在空曠的廟埕靜靜地立著，來到艋舺祖師廟參拜後，別忘了到後面的廣場去欣賞這對難得的昇龍柱，其他兩座清代時期的昇龍柱則分別位於淡水關渡宮及北埔慈天宮。

龍山寺的龍柱與龍蹤

說到艋舺龍山寺的龍柱，首推三川

殿前、全臺唯一的銅鑄龍柱了。大正9年龍山寺進行改建，由來自泉州的匠師王益順主持，而這對龍柱則為同樣來自泉州，擅長交趾陶製作的洪坤福負責泥胚製作、加上李祿星的鑄銅翻作，除了張口抓珠、栩栩如生的龍身，另外配上封神榜人物造像做為陪襯裝飾，由於是銅鑄材質，外形與一般石雕的龍柱相較之下，感覺都較為細膩，加上洪坤福是陶匠出身，有別於石匠傳統技法的製作下，無論是龍的身形或是人物走獸，都更加生動，這對龍柱不僅是許多遊客來到龍山寺必定朝聖的景點，也已成爲國寶級的傳統建築裝飾藝術。

不只是這對銅鑄龍柱，龍山寺內處處都可以看到龍的蹤影。三川殿正門兩



▲ 龍山寺三川殿前的銅鑄龍柱，不只龍的造型栩栩如生，襯飾的封神榜人物與坐騎也精緻細膩。

旁的抱鼓石，分別雕著「蒼龍教子」與「雙龍搶珠」的圖案，走入龍門來到正殿前廣場，正殿月臺前的御路也有龍的石雕。「御路」原本是古代皇帝乘轎上下階梯時，皇轎所經之路，因此刻著握印抓珠的雲龍，象徵皇帝權勢在握。後殿右側的壁上，有著同為洪坤福所塑的交趾陶龍堵，雖然龍身顏色稍褪不如以往豔麗，姿態卻依然威氣十足。

沒有人見過真正的龍，但是卻留下許多龍的傳說，信仰的傳承灌溉著文化與藝術的苗圃，有關龍的傳說與經典，還有許多許多，只期盼藉著這簡短的介紹，能讓您在下一次進入艋舺龍山寺或是其他傳統建築時，多駐足欣賞，牠們千年不搖、守護著神祇與人們的姿態。



▲ 位於龍山寺正殿月臺前的雲龍御路，一爪握印、一爪抓珠，氣派十足

養生之體會

文/周福寶

天體之下，新陳代謝是宇宙普篇規律，粒子之微，生命之奇無不處於新陳代謝之中，如此絢麗多姿大千世界裡，由於生命現象複雜性、現代觀、生命觀。人類生命是有限的，衰老是不可抗拒的自然規律，它與宇宙萬物一樣，有一個發生、發展和衰亡的過程，不可能長生不老。人類領悟到動態和靜謐與和諧，在形氣相感、神形合一的意境中，通過自我保健、醫療保健，來推遲生理老化，有限度延長其壽。人是複雜的綜合性整體，養生就是根據生命發展規律，以自我調攝為主，綜合利用多種保健延緩衰老作用、也是脾腎虧損，氣血陰陽不足，異病同治的理論精髓。極其豐富的養生內容各有所長，道、儒、醫、佛和武術等學術派流。

人之有形不外血，人之有用不外氣，氣血互生互長，相依互存，有條不紊，氣行則血行。衰老在於氣虛血瘀，氣血失衡；益氣活血，調整臟腑功能，恢復血氣平衡，則能推遲延緩衰老。《中藏經》曰：「其本實者，得宣通之性必延其壽；其本虛者，得補益之性必長其年。」可見抗衰老應視體質

病情，酌情而論。能吃、能睡、善動，二便利通，機能旺盛是健康長壽基本條件。晉葛洪曰：「若要長生，腸中常清……。」通腑降濁可推陳出新，疏通經脈可調達氣機，健康飲食可減少腸中毒素，減少死亡。食養、體養、心養是老年最後階段生存質量體現時期，老年忌生存無目標，生活無規律，隨風飄盪的懶散型老年；廣交益友，寬厚待人，消除疑慮，堅持鍛煉，樂於奉獻者容易長壽。

腎為先天之本，食物養腎，藥物補腎，節欲護腎是延緩衰老有效方法。老年人氣血虛弱，抵抗力差，自我保健「知日月審逆從」，節氣前後調養極為重要，特別是幾個大節氣格外慎重，病重危者夜半、凌晨更為謹慎。

最後強調加強「自尊自重」，提高晚年生活品質。養生不可「益之以呾澮，而泄之以尾閭」。四季養生才能終身健康。保持良好心境，均衡飲食結構，適當運動，以利達到康、樂、壽，有助於你防微杜漸，防患未然，「終其天命」。相信不遠的將來，壽命之謎將為人類揭開。



開啟婚姻生活的契機

文/方隆彰
插圖/黃正文

形式上，婚姻是兩個個體的結合，實質上，卻是兩個活生生的生命體的交會。

生命是個過程，個體也在過程中成長，而成長過程的諸多因素也點點滴滴涵養了個體的內在，形塑了個體獨特的樣貌，這些因素包含：家庭教養的價值、各方習得的知識、社會主流文化的薰陶以及自身內在的個性等。

由此觀之，兩個獨特的個體要共同生活，勢必會產生摩擦，甚至衝突，因此，可以說婚姻是一段學習的歷程，學習如何與另一個不同的生命親密又和諧的共處，也讓彼此有機會更認識自己。尤其是在有不愉快的事件發生時，對方與自己當下的反應正是了解彼此的好時機，如同任兆璋修女在「共脩此生」一書中提到：「婚姻是成長的機會，每個人終究要進入各自的背景去成長……每個家庭有自己的傳統、習慣，也有其文化與獨特的教養方式。」

譬如當感受不到對方的愛時，就會覺得很失落，甚至以為對方不愛我了；而事實上可能是彼此表達愛的方式不同，每個人都用自己習慣的方式生活與反應，卻未發現彼此成長的背景是如此不同，一直活在「自以為是」的世界看待對方而不自覺，如此主觀的判斷常常導致越看越不順眼，甚至關係越來越疏離，因此，如果能夠開始去了解雙方的背景及過往成長的經驗，將會發現原來彼此只是用不同的方式在愛對方，也因清楚對方的期待，可以適當地調整自己，讓對方感受得到自己的愛。

另外，婚姻生活中最常發生的「溝通」問題，也是學習的契機，在「共脩此生」中任修女認為：「夫婦要能溝通，首先必須學習覺察與認識自己的感受。」感受是一股力量，直接影響人的

反應，在溝通中常見的模式是：「接收到刺激就產生反應」，似乎刺激與反應間是一種直接的關係，事實上當刺激出現時，人的內在立即對此「刺激」進行「詮釋」，而此「詮釋」又馬上產生「感受」，接著「感受」會促動某種「意圖」，最後才出現具體的「行為反應」，其中一開始的「刺激」與最後的「行為反應」是具體的、外顯的，「感受」則是個人主觀的反應，而過程中的「詮釋」與「意圖」因是內隱的歷程，往往未能覺察，因此，若能從面對客觀刺激時產生的「感受」去了解其背後的「詮釋」內涵或系統，將有助於了解該感受的來源，就像任修女在書中表示：「感受是個體對事件的經驗所產生的積極或消極的反應」，亦即「想法」影響「感受」，而「想法」又常受經驗影響，也是過往學習的結果；一旦覺知感受的來源，就可以避免掉入情緒化的行為反應，而能針對影響感受背後的這些想法、經驗或觀念等「背景值」進行真誠的內在對話。

婚姻生活就像一面鏡子，隨時映照出自己的面貌，而當下的面貌是受過往生命歷程的影響，因此，學習去了解並接納彼此背景所產生的影響，將讓婚姻生活開啟成長的契機！

（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）



捨身的兔子

文 / 許同孝
插圖 / 黃正文



有一個年紀很老的老居士，獨自住在山裡修行。



因為有很深的修行，得到當時國王的尊重，想請他出來作官。



就這樣，老居士在山中住了好幾十年。



他的仁德讓動物也十分尊敬他。



當時有四種動物，長期跟隨著老居士。



分別是狐狸、水獺、猴子和兔子。



牠們每天恭恭敬敬地供養居士，聽他講經說法。



可是，這年的乾旱，讓山林裡的食物都沒有了。



我不能殺生！只好搬家！

你要回來看我！！

唉，難道我也得離開這裡嗎？







兔子供養的心意感動了上天，降下大雨，使樹林繼續結果，老居士和動物又有食物可吃了。



存著善念，多做善事，上天自然會給人善果！



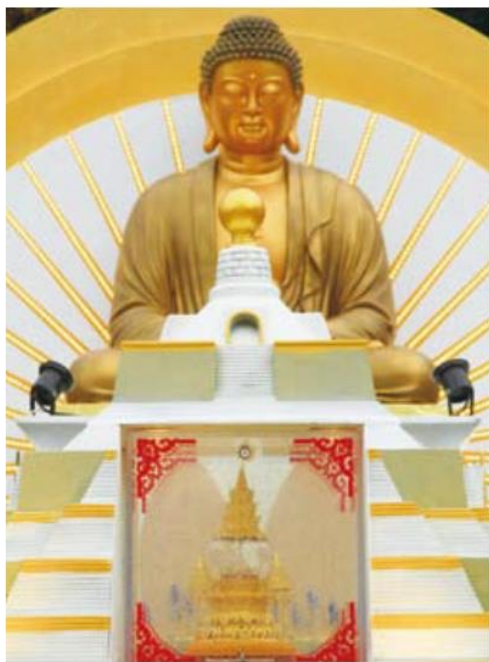
佛陀真身 舍利遶境

文·攝影/黃丞萱

隆冬寒雨的清晨，一群信眾無畏難耐的低溫，或撐傘、或披著雨衣，甚至什麼也不加，宛如平日地聚集在龍山寺三川殿前的廣場引頸企盼著，等一個殊勝的因緣、等一個難得的緣份。

遠處傳來莊嚴的佛唱，載有佛陀真身舍利的大佛車緩緩駛入龍山寺山門，一位白髮老嫗，見到佛車上的真身舍利玻璃佛龕，顧不得漸漸變大的雨勢，立刻下跪頂禮敬拜、跟隨佛車唱誦佛號，在這麼惡劣的天候下，絲毫無畏風雨的虔誠恭敬，叫在場的人不禁為之感動。

佛陀真身舍利從高雄出發，南繞屏東行經臺東、花蓮，再繞宜蘭臺北繼



▲ 佛陀像前的玻璃佛龕中，世間難得的佛陀真身舍利。

續南行，為期將進一個月的遶境，祈求全民平安，除了大佛車，另有五百多名行腳僧跟隨遶境，途中更不乏自動發心追隨的信眾，他們徒步行腳，走遍臺灣各鄉鎮來到艋舺龍山寺，讓菩薩與佛陀的慈悲光明，相映如畫，如此難得的場面，也難怪信眾們不斷湧入龍山寺，向觀世音菩薩及佛陀頂禮示敬。為此難得的因緣之會，艋舺龍山寺不僅準備香花素果，更由董事長黃欽山先生親自與董監事會成員一同迎接佛陀真身舍利的到來，並向佛陀真身舍利敬香致意。當天的雨勢雖然不曾減弱，但信眾的熱情與虔敬未被冰冷的風雨澆熄，當佛車再度緩緩駛出龍山寺，護法行腳僧也一步一佛號地繼續隨著佛車前行，每個人臉上帶著平靜恬達的笑意，將平安慈悲傳遞到全臺各處，身為臺灣唯一兼容並蓄、廣納佛法與民間信仰的艋舺龍山寺，再次為信眾搭起傳法遞福的橋樑，讓大家都感受到佛光的遍照，心中常保平靜安樂。



▲ 龍山寺董事長黃欽山先生，雖年屆高齡，仍不畏風雨，親自向佛陀真身舍利敬香致意。



▲ 追隨佛法不分種族國籍，在眾多行腳僧中，這位擁有西方面孔的法師引起不少民眾的好奇。

101年孤兒院 慰問暨冬令救濟

文·攝影/林家鵬

1月4日早上，濕冷的空氣中依然飄著細微的雨絲，龍山寺的同仁與財團法人永瑞慈善事業基金會陳銀樞執行長，一行人展開了一年一度的孤兒院慰問行程，前往大臺北地區的社福單位進行探視與訪問。首先造訪的是臺北兒童福利中心育幼家庭，長期以來持續扶助了許多因家暴、受虐而失去家庭照護的孩子，藉著由「保育阿姨」和同齡的院生所組成的「小家」，讓他們能夠再次重新感受到家庭的溫暖與依靠，並在與保育阿姨和其他院生的朝夕相處中，重新獲得親情和手足之情的撫慰。

隨後來到新北市永和區的大同育幼院，這裡不僅協助安置家庭失能的孩童，同時也為發展遲緩、學習障礙的孩童提供學齡前的早期療育。剛抵達育幼院時，正好遇見臺大附幼的小朋友們結束參訪在院區門口合影，看著他們臉上天真純善的眼神和喜悅的笑容，想必這次的參訪經驗讓他們體會到，生長在溫暖家庭、備受呵護的自己是多麼幸福，也在這裡學會如何以同理、尊重的心態看待和自己不同的小朋友。接近中午時分，我們來到位在深坑的私立約納家園。約納家園一直著力於替社會失依的孩童、未婚懷孕的青少年，以及弱勢婦女提供安全照護和支持，為避免驚擾在約納家園生活的孩童與媽媽們，僅向法院表達我們的關懷和捐助之意之後便安靜地結束了這次的探訪。

兩天的訪視行程中，寺管理部陸續造訪了私立忠義育幼院、聖道兒童之



▲大同育幼院代表致贈感謝狀，與本寺代表曾憲巨、信眾陳銀樞合影。

家、聖安娜之家、伯大尼兒少家園、私立愛愛院樂生療養院等總計十六所社福機構，捐助善款總計新臺幣110萬元整，除了孤兒院出外訪視慰問活動，本寺另於1月9日至11日於本寺太歲廳辦理萬華區低收入戶及代賑工救濟金之發放，合計照顧1,533戶，每戶發放1,500元，總計發放232萬9仟5百元整，另有本寺信眾江松樺、江建廷、陳銀樞、吳錫顯先生，及效勞生等多人發心捐助，共襄盛舉。由此可見社會上仍有許多人真誠地為弱勢群體默默付出，將時間與心力奉獻給這些與自己無親無故的人，這樣的大愛，讓人深深感受到，這看似冷漠匆忙的人間，仍有源源不絕的暖流泉湧而出。雖然可能只是涓滴細流，但藉著彼此互助，讓為善的力量加以匯聚，讓這股暖流能夠更穩健、持續地為弱勢者們帶來溫暖。

龍山寺迎龍年

文 / 黃丞萱 攝影 / 徐逸鴻



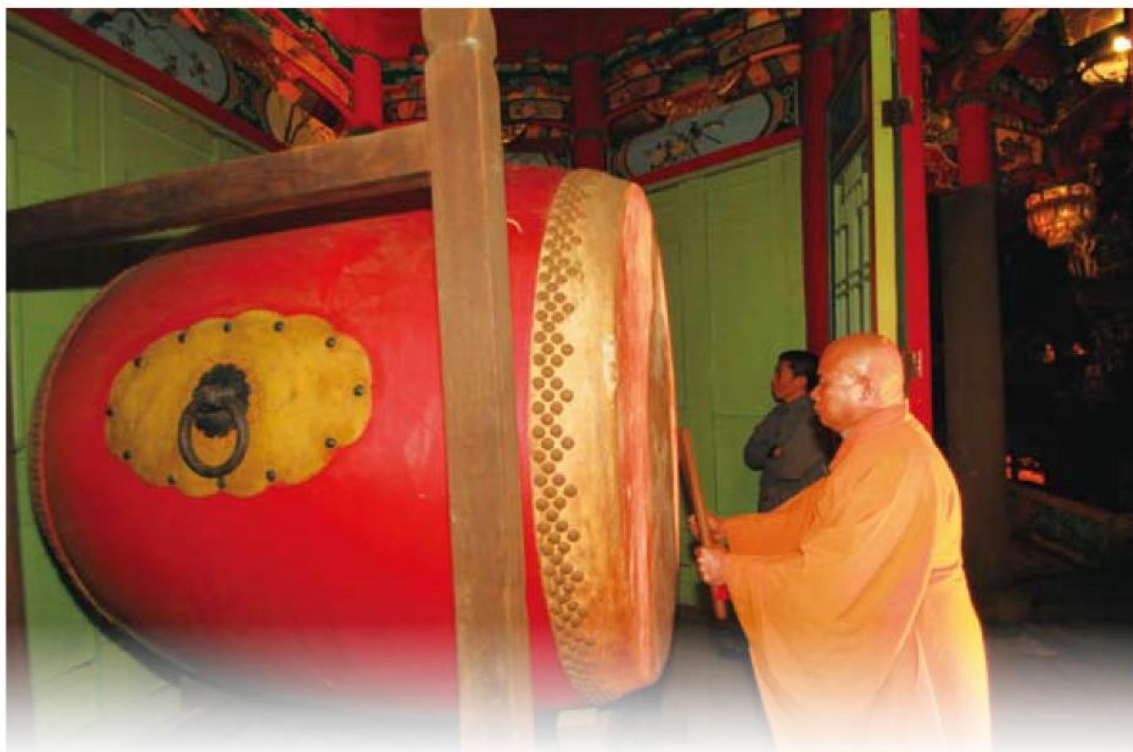
▲ 正殿前不但擠滿了人群，桌上也擺滿了供品，呈現出過年時節的熱鬧氣氛。

送春聯

下著細雨的假日早晨，龍山寺三川殿前廣場早已聚滿工作人員，為了一年一度的贈送春聯活動各自奔波。桌上早已擺好書法用品，一疊疊春聯用紙與遮雨棚相映出的紅色，暗示新年即將到來的喜氣，進廟參拜的遊客也迫不及待詢問，如何領取春聯，未料雨勢越來越大，工作人員不得不冒著大雨為發送紅紙處覆上遮雨的塑膠布，待一切準備妥當、書法老師也就定位，拿著紅紙的民眾早已自動排出一條條的人龍。為考慮到無暇等候墨跡風乾的信眾，我們也準備了現成的春聯，讓人人都能收到這份年前的小禮。假日時的龍山寺，除了



▲ 看到老師龍飛鳳舞的字體寫下的春聯，漫長的排隊等待都值得了。（攝影 / 林家鵬）



▲ 一般人聽得到大年夜裡從鼓樓傳來的擊鼓聲，卻很少有機會看到這樣的畫面：要在如此巨大的鼓上擊出響亮的鼓聲，可是得有一番功夫的喔！

前來參拜的虔誠信眾，更湧入大批外籍觀光客，尤其當天一團又一團的日本遊客，好奇地看著這場熱鬧的活動，並向導遊詢問，一聽見是龍山寺特別贈送給大家，祝賀新年如意的禮物，紛紛用英文或日文向工作人員索取，未了還加上一句生硬的中文：「謝謝！」任憑天氣忽晴忽雨，人潮卻未曾受到影響，反而越聚越多。每一年舉辦贈送春聯活動，總是受到熱烈的迴響，書法老師們雖得照各人不同的喜好揮毫，甚至配上靈巧可愛的圖案，但看到他們喜孜孜接過春聯的笑容、發出讚嘆聲，心裡也得到相當大的滿足感與成就感，這才僅是準備過年前的熱身。

除夕夜

寒冷的除夕夜，吃過年夜飯，有些人索性躲在家中看電視，有些人則往外跑，企圖在人群中「擠熱」，那當然就要到龍山寺來和大家一起過年囉！雖然與往年相比，今年的春節又濕又冷，但遠遠望見三川殿前廟埕的兩座大燈，與等待鑽燈腳祈福的滿滿人潮，一下子就覺得溫暖起來。今年恰逢龍年，前來祈求龍年吉利的人又比往年多，望子成龍的爸媽帶著孩子、希望早生龍子的年輕夫妻、每個人在燈下低頭輕聲說出自己的願望，祈求心想事成、諸事圓滿。大殿裡的燃燈法會正要舉行，龍山寺董監事會成員們在主法法師的帶領下，齊誦



▲ 當主法明山師父為平安燈灑淨，空中絢爛的煙火襯托出過年濃濃的喜氣與熱鬧感。

經文，也繞行龍山寺的殿內與外牆，為寺裡點燃新一年的平安燈、光明燈等灑淨，感恩菩薩又一年慈暉庇祐的同時，願祂大慈大悲的精神，在新的一年里引導眾生繼續前行，更加精進。

接近子夜時分，振奮人心的鳴鐘擊鼓賀新正儀式在鐘鼓樓進行，一句佛唱，一聲鐘響，滅卻過往的煩惱與憂慮，傳入耳裡的咚咚鼓聲，與心跳共鳴，激勵新的一年，也要保持警醒，不被世俗繁瑣干擾迷惑，隨著裊裊香煙的飛散，人們也漸漸散去，因為正月初一還要來跟菩薩拜年呢！

大年初一

「一年之計在於春，一日之計在於晨」，在這春節的早晨，龍山寺更加熱鬧無比，正殿外的供桌上，也擺滿了



▲ 龍山寺董事長黃欽山先生，在新春團拜中恭敬向主神觀世音菩薩敬香，與董監事會成員一同祝賀新春。



▲ 太歲廳裡，師父正恭讀安奉太歲消災祈安植福疏文，祈求太歲星君保佑新的一年裡，眾人出入平安，事事順利。（攝影/林家鵬）

鮮花水果等供品，尤其是象徵平安的蘋果、代表吉利的橘子，更是隨處可見，大家都希望在新年的第一天祈求好預兆；上午十一時，正殿內的新春團拜，讓龍山寺董監事成員與祭祀團體成員再度齊聚一堂，互道恭喜，從大年初一到大年初三，龍山寺每日舉行拜千佛儀式，透過禮誦千佛洪名寶懺，能清淨心靈，讓新的一年法喜自在。

燈架，轉動的花燈吸引許多小朋友的目光。在元宵節這一天，龍山寺同時舉行安奉值年太歲星君儀式，安太歲是每年過年前後必行的傳統習俗，眾人在太歲廳向今年的值年太歲彭泰星君行禮上香，祈求太歲星君保佑人人平安，無災無禍。每年元宵節花燈展覽直到農曆二月十九日，也就是觀世音菩薩聖誕之日，舉行圓滿謝燈典禮之後才結束。

元宵花燈暨安奉值年太歲星君

元宵節是傳統農曆春節的尾聲，龍山寺的元宵花燈展覽卻正要開始。元宵節前幾天，兩側廊下開始掛上一盞盞精心設計的花燈，造型從傳統的動物到現代的卡通皆有，正殿旁也搭起電動花

東北六縣市詩人聯吟大會

文 / 黃丞萱 攝影 / 黃信超



▲ 頒布此回次唱題目【醒世鐘】，在歡慶建國百年時，藉由詩人之眼所見，期望有醒世詩作，敲響塵世中的迷惑之心。

充滿古典雅緻氣息的詩人聯吟大會，在龍山寺板橋文化廣場舉辦已經進入第三屆，每年都能見到許多詩壇的先進同輩來到這

創作。會場四周掛滿詩詞書畫，文圖相襯。東晉有蘭亭集會，集王羲之、謝安等四十多位名士歌吟振書，今日在龍山寺板橋文化廣場七樓的聯吟大會，無論是規模或是參與人數，彷彿又較之更甚，頗有古風重現的雅趣。

在諸位詩壇先進的致詞之後，即刻進入擊鉢出題、全體動腦的聯吟作詩時刻，只見不分青壯老幼，時而托腮沉思、時而仰首默念，期盼寫出和韻工整、古雅與新意並存的佳作。在評詩等待的期間，也有一連串的節目安排穿插著：每年必不可少的小朋友吟詩朗誦，加上古樂彈奏，甚至搭配舞蹈或是現場即興吟唱，博得在場的掌聲與喝采。進入聯吟大會最後的壓軸，頒發各組優選詩作，此次獲獎有不少詠絮才女脫穎而出，可說是絲毫不讓鬚眉，但名次並非大家最關注的焦點，而是能切磋共賞，交流情感，藉由一首又一首詩作的產生、保存與流傳，讓這傳統的文化再一次累積珍貴的資產，讓薪傳之火延續，互久綿長。

裡，以詩會友，像是全臺灣的「詩人同學會」般的熱鬧，能夠藉由聯吟大會的舉辦讓臺灣各地的文壇雅士齊聚一堂，也是龍山寺在宣揚宗教外，保留且推廣文化的使命之一。在一次又一次詩人聯吟大會的籌辦過程中，總是能挖掘出龍山寺與古典詩詞更多、更深的淵源。

因為適逢建國百年，各界皆舉辦相關慶祝活動，此次聯吟大會也邀請東北六縣市的詩社共襄盛舉，故又名「慶百歲 東北六縣市詩人聯吟大會」。一早的報到處早已充滿熱鬧親切的招呼聲，有些詩人正是藉這「一期一會」，能夠面對面彼此交流鑽研詩詞的心得與新的



▲ 題目公佈後，有人即刻振筆疾書、有人則陷入沉思，場上風景各有不同。



▲ 得獎詩人上臺領取獎狀並一同合影留念，看來得獎的女詩人不在少數呢。

日本形象派聯展

資料提供 / 日本形象派美術協會
台灣支部
攝影 / 黃信超



▲ 形象派聯展畫作中，豐富的色彩與天馬行空的構圖呈現出自由、活潑的氣息。

日本形象派美術協會是日本藝術家福山進老師於1952年所創，感念他熱愛臺灣，他的門生與故舊遂於1996年成立臺灣支部；協會成員遍及日本關東、臺灣、美國，歡迎對美術有興趣、認同形象派的同好加入，這也是協會推廣美術的宗旨。

總會美術教學、展覽活動中，一年有兩次的研習會與一次形象派展、支部展及一年一次在臺灣舉辦的研習會，協會設有教學、研發組，團隊是有專業、有理想、有效率、有理論、有國際觀的研修員所組成，形象派的創作理念是由素描、寫生及感性訓練轉換而來，我們認同素描三原則「大局」、「律動」、「勇氣」，素描時勤於擦拭、拉線，有捨有得，在「空」、「有」、「無」進行之間，讓形與象有「氣」，栩栩如生躍然紙上。

此次在龍山寺板橋文化廣場展出的作品中，以素描來修行、思考、淬鍊、突破瓶頸，而卡爾頓畫（carton）則是色彩練習，兩者在創作上有極大的幫助，我們追求要時時超越自己、日日有變化、年年有精進，在自由的畫風裡，用「心」去畫。資深會員的赤子之心、空靈世界，青壯會員的感性與理性、

生活與歷練，新會員帶有青澀的有情世界，都以匠人之手，詩人哲人之心，描繪出內心深處的感情，多元化的表現法、各有特色與風格，讓您瞬間接受不同的感動，他們都無私、熱情地展出精采的作品，也藉此展出，會員們互相砥礪，並期與觀賞者互動、感情交流，以期精益求精。同時現場示範教學卡爾頓畫，讓前來欣賞聯展的民眾能在現場更貼近並了解卡爾頓畫。

誠然「藝術即生活」、「藝術即修行」，經過長時間有恆地學習，一幅幅的作品都有一個故事、都是生活禪、都有他們的妙智慧，值得您來細細品嚐，追求心靈的享受，豐富您的生活。



▲ 日本形象派聯展現場素描作畫情形

淺談如何學習太極拳

文/何正吉

太極拳看似具體，其實抽象，是一種細膩的功夫，是深入探討人類省力學的一門學問，初學時雖注重姿勢和方位的正確，但實質上應著重在心靈的放鬆，不能執著在外形上用手，澄甫宗師云：「練太極拳者不動手，動手便非太極拳。」避免受到運動傷害，才是學習太極拳最為重要的一環。一般初學者都會急著學好一套完整的動作，這是人之常情，而往往都忘了基礎的重要性，必須從因至果引導入門，才不會走偏學習的方向。

太極拳與外家拳的不同處，在於學習身體九大關節全面的放鬆，不需使用力量、動作節節貫串、虛實分明，才能其根在腳，而培養觸覺的靈敏性，全身內外的完整。如此，即能保護膝蓋免於受到傷害，那身心靈自然會健康。

初學太極拳者需有心理上的認知：
一、**需找對明師而非名師**：好的老師會指引學生如何愛護自己的身體，而非要求外在的表現。

二、**耐心和毅力**：學習太極拳非一朝一夕便能切入，須有強韌的毅力和耐心，才能體會到太極拳其中之奧妙。

三、**輕鬆學**：學習太極拳是長遠之運動，操之過急的學習，反而會讓心理承受極大的負擔

現今人類的生活環境緊張、競爭、壓力大造成心理與生理長期無法放鬆，體力透支、精神疲勞無法快速回復，而使肌肉僵硬、血液循環不良，使健康出了問題，週而復始，沒有適時的解放壓力，進而影響生活的品質。

學習太極拳可以改善以上的問題

嗎？太極拳動作緩慢，呼吸自然，動中求靜，靜中求動當中，不拙力、身心專一，行拳過程用心靈引導生理（肢體動作）使內勁達到節節貫串，在太極圓象的動作循環過程中，產生自然能量，讓身體內在增加熱量，重新啟動免疫系統，增強免疫力而達到身體健康。心靈的專注使人思考能力增強，進而能圓融處理身邊人、事、物的繁雜問題，適時的釋放壓力。

太極拳沒有什麼神祕，只不過是前人發揮高度的智慧，技巧地研究人力學，使自己在日常生活中減少疲勞，在工作中延遲疲勞出現的時間，做事可以事半功倍，費力少而成效大，因為省了許多無謂的勞力，也就不會浪費自己的體力。

總而言之，太極拳是一種道功修行，「道」就是行者修心養性，「修行」的方法非一般要練成一身功夫，太極拳是內家拳，內家拳是用意不用力，意者，心也，凡事皆是意，在內不在外是心行的功夫，心靜不起妄念，捨去主觀意識和後天的拙力，那就是智慧的學習。

（本文作者為資深太極拳教練與本廣場太極拳教師）

龍山寺近期内活動及慶典預告

日期	活動名稱	地點
農曆四月初八日 (國曆4/28)	浴佛節	本寺
國曆5/22~5/27	祈安植福金榜題名法會	本寺
農曆六月初七日 (國曆7/25)	天門開	本寺

※活動實際時間及詳細內容請注意近期寺內公告

鯢舦龍山寺板橋文化廣場5樓近期活動預告

日期	名稱內容	合辦單位
4/10(週二)~ 4/22(週日)	101年度會員聯展	台灣教師粉彩協會
5/5(週六)~ 5/18(週五)	<夢境>學生作品聯展	國立臺灣藝術大學 二年制在職專班
6/5(週二)~ 6/10(週日)	101級畢業展 — 黑眼圈	國立臺灣藝術大學 書畫藝術學系日間部101級

鯢舦龍山寺板橋文化廣場7樓大會堂近期活動預告

5/6(週日) 09:00~17:00 (08:30開放入場)	講 題:維摩詰說什麼 — 「欲行大道 莫示小徑」 講 師:鄭振煌 老師 講 題:發現綠色療癒力 — 一窺園藝療癒奧妙的世界	中華佛教居士會 電話:02-2364-1948
6/2(週六) 14:00~16:00 (13:30開放入場)	講 題:智慧禪修 — 毗婆舍那禪修 講 師:大越 法師	龍山寺板橋文化廣場 自辦佛學講座 文化廣場電話: 02-82520103
6/3(週日) 09:00~17:00 (08:30開放入場)	講 題:維摩詰說什麼 — 「以一切眾生病 是故我病 須彌入芥子中」 講 師:鄭振煌 老師 講 題:動物是我們的朋友 講 師:駱鴻賢 老師	中華佛教居士會 電話:02-2364-1948

※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