

艋舺 龍山寺 季刊

Bangka Lungshan Temple

2014年10月出刊第 26 期

臺北名所

龍山寺
盂蘭祭

中元盂蘭盆勝會 (一)



古寺探藝

龍山寺門神

鏡詩故事

長樂老歷相五代

透視古建築

畫說古街，萬華廣州街

佛本生故事集

仁慈行忍的雙龍

編輯手札

文化是人類文明的瑰寶，文化資產的保存及活用在近百年來被世界各國所重視，而臺灣文化資產保存的規範，從日治時期的「史蹟名勝天然紀念物保存法」、民初「古物保存法」到近年的「文化資產保存法」，數十年來在文化本位意識抬頭之下終於有了雛形。

北臺灣開發史中，獨領風騷的艋舺上演著一段段動人的故事，而龍山寺則見證這近三百年的遞嬗。在龍山寺的慶典裡，俗稱拜好兄弟、七月半的中元普度，融合了釋、道信仰及民間習俗，是一年之中僅次於春節的祭祀活動，「艋舺龍山寺中元盂蘭盆勝會」更於民國一〇二年十二月登錄為臺北市「民俗及有關文物」的節慶文化資產，從農曆六月廿九（或三十）日至七月廿九（或三十）日，慶典活動貫穿了整個農曆七月，隨著活動隊伍的步伐，本期專題帶您一塊「遊行」去！（呂祥竹）



發行人／黃欽山
總編輯／黃書瑋
副總編輯／鍾毓政
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

封面故事：龍山寺中元盂蘭盆勝會（插畫／黃正文）

中華民國 97 年 7 月創刊
103 年 10 月 20 出刊

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 明間左右後附壁柱柱聯

文 / 張錦雲 攝影 / 陳柏靜

籤詩故事

06 長樂老歷相五代

文 / 編輯部 插畫 / 黃正文

古寺探藝

08 龍山寺門神

文·攝影 / 康銘錫

共品書香

10 同理心改革社會

文 / 方隆彰

佛本生故事集

12 仁慈行忍的雙龍

編劇 / 呂祥竹 繪畫 / 黃正文

透視古建築

16 畫說古街，萬華廣州街

文·插畫 / 徐逸鴻

醍醐語

22 正念開創光明的人生

講述 / 鄭振煌 記錄 / 林雪紅

本期專題

25 中元盂蘭盆勝會（一）

文·攝影 / 呂祥竹 插畫 / 黃正文、花珮容

健康樂活

33 談中老年保健問題

文 / 周福寶 插畫 / 黃正文

社團教室

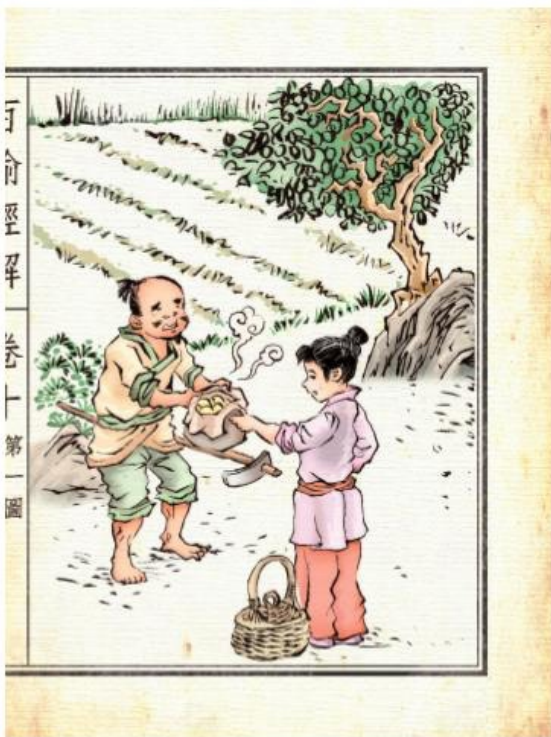
35 輕鬆學篆刻

文 / 洪聖昂 攝影 / 呂祥竹



百喻經解 (十六)

改寫 / 呂祥竹 插畫 / 黃正文



欲食半餅喻

譬如有人，因其飢故，食七枚煎餅。食六枚半已，便得飽滿。其人恚悔，以手自打而作是言：「我今飽足，由此半餅。然前六餅，唐自捐棄。設知半餅能充足者，應先食之。」世間之人亦復如是。從本以來，常無有樂，然其癡倒，橫生樂想。如彼癡人，於半番餅生於飽想。世人無知，以富貴為樂。夫富貴者，求時甚苦，既獲得已，守護亦苦，後還失之，憂念復苦，於三時中，都無有樂。猶如衣食，遮故名樂，於辛苦中橫生樂想。諸佛說言：「三界無安。皆是大苦。」凡夫倒惑，橫生樂想。」

有一位窮苦的農夫，不畏風雨烈陽，每天下田耕作、巡視農地，省吃儉用的他每次收成所得也僅能勉強供給一家妻小餬口。日子過得雖然辛苦，卻也樂在其中。這一天，為了趕在暴雨來臨前將果實提早採收，天未亮就在農地裡忙進忙出，片刻都不敢休息，直到傍晚……

「丈夫，你在田裡忙了半天都沒有進食，我看這一時半晌也無法採收完，這裡有幾塊餅，你先拿去充充飢吧！」擔心丈夫餓壞了身子，農夫的妻子到市集買了一袋燒餅前去慰勞。

「謝謝。」擱下手上的鋤頭，農夫拿著燒餅在樹下取用。「嗯，好吃！這燒餅本來就很好吃，肚子餓了更顯美味。」1塊、2塊，就在第7塊燒餅剩下一半時，農夫驚覺自己已經吃飽了，這下子可讓他感到非常惋惜，返家的路上堆滿一臉的憂愁。

「今兒個是怎麼了？看你一副愁眉苦臉的樣子，有什麼難處就說來聽聽吧，也許我們能幫上忙。」平日裡農夫總是哼著小曲回家，今天卻一反常態，鄰居好奇的問。

「唉，我今天做了件十分愚蠢的事……」農夫又嘆了口氣。

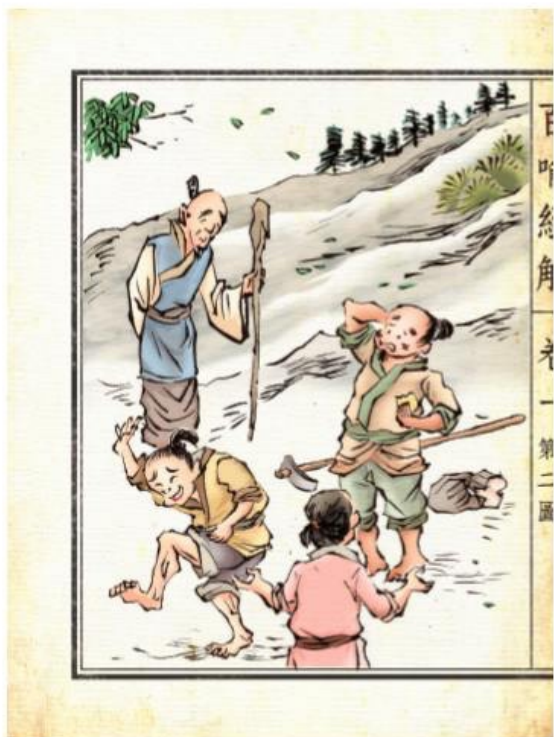
「你這麼務實，每天在農地裡辛勤工作，應該不會做出什麼愚蠢的事情來吧？」鄰居十分不解。

「是這樣的……」農夫的眉頭緊緊一皺。「我的妻子下午攜了一袋餅到田裡，吃著吃著，當我吃完了6塊餅，第7塊燒餅才吃到一半，肚子卻已經飽了。這可不得了！早知道這半塊餅就能飽食，我何必再吃掉前面那6塊餅呢。真是白白浪費了……」

說到這，農夫的臉色更難看了：「要是曉得這道理，我會先吃了這半塊餅。你們說，我這不是很愚蠢嗎？」聽了這番話，鄰居們莫不嗤笑，認為他是癡人說夢。

世間的人們也是如此。自古以來就沒有永遠的快樂，可是一般人因顛倒癡迷而橫

生快樂的想法，就像故事中的貧窮農夫，竟執著於半塊餅即能飽食的念頭。世人茫然無知，認為擁有富貴就是擁有長遠的快樂，殊不知凡執著於富貴者，莫不在汲汲營營的追求中感到痛苦，等到獲得一時的富貴，害怕失去卻又想守住的時候亦煩惱不已，一旦失去富貴，其憂容愁面又甚是痛苦。喜樂無常，在早中晚三時中是沒有什麼快樂的，就像衣服以驅寒保暖、飲食以去飢飽食，在辛苦的營求中橫生快樂的念頭。諸佛說：「欲界、色界、無色界等3界中都沒有什麼快樂，只有大苦而已。」世上的人顛倒迷惑，所以才橫生快樂的想法來。



明間左右後附壁柱柱聯

文 / 張錦雲
攝影 / 陳柏靜



寺廟楹聯不同於一般文人律詩之聯對作法；近體律詩除了所指定的第三、四句領聯與第五、六句頸聯（或稱腹聯）必定要對仗之外，其餘如首聯的一、二句及尾聯七、八句則自由起筆，可對仗也可不用對仗。然而楹聯格律之規律嚴謹，自始至終字數相同、詞意相對仗、字字平仄相反，除了在形式上相互輝映，內容也必須相補充等，意在說明其指定呈現的主旨，尤其寺廟楹聯的意涵更特別，得說明其神靈溯源或修行的境界。

詩聯的文字組織運用，不外乎：名對、異類對、雙聲對、疊韻對、連綿對、雙擬對、回文對、隔句對……等形式，這些格律也是現代古典詩人最常見的筆法。然虛實相生，佛、道法門互開的反對形式與格律法理，望文簡單，卻令人更覺蘊藏殊趣；這一點從後附壁柱柱聯文的迴旋變化與神靈意象玄妙可見。

上聯：龍氣成雲 何當化羽尋僊去
下聯：山花照座 正是談經入妙時

本楹聯採四言反式結合七言本式，全聯共 11 字加總，本應屬正格聯對，然因於上下各聯之首、次句之相連結格律要求處，文學形式略顯寬鬆。

聯文以「龍山寺」聖號的「龍」、「山」為左右聯冠頂字，從虛實互補的流水格「事對」形式相呼應、相承續；上聯起句以虛象詞創造神物的靈祕印象，此正引典於道家修行之「浩浩乎如馮虛御風」（蘇軾〈前赤壁賦〉）的境界。於次句卻以不定式的疑問詞連接，並為下聯埋下伏筆，筆觸簡單明朗，格局卻頗耐人尋味。下聯除以寺號冠頂，首句以大地輝煌的實語相應對，尾聯再以輕描淡然風格形式為應筆，肯定指出禪宗的精進法門境界。

上聯文賞析：看啊！那無形凝神辟穀的氣象，正是仙家服氣鍊形的佳妙時機。試問：到底什麼時候、在哪裡，才真正是虔誠的善信們，因修行而理該得道成仙的最佳時地？

下聯文賞析：是的！君不見天花正散播於此靈山聖地嗎？此刻即是觀音佛祖以引導明心見性，不生不滅的心法妙諦之時。祂談經入妙的同時，即已點化了頑石，那雲間天花也應機佈滿整個龍山寺了！

本聯作者張相（1877～1945）為語言文字學家，原名廷相，字獻之，浙江杭州人。早年任杭州各學堂教師，講授古文與歷史，後應上海中華書局之聘，擔任編輯，除主編文史課本外，又編有《古今文綜》10冊。民國廿五年與舒新城、沈頤、徐元誥等人主編《辭海》。50歲後專門研究詩、詞、曲中不曾有人解釋的語辭，寫成《詩詞曲語辭匯釋》一書，曾任春人詩社社長。

聯文書家馬紹文（1894~1968）字靜廬，號懷一齋主，湖北宜昌人。此聯文乃於民國第一個甲午（1954年）所書。馬紹文年少時從宜都名儒楊守敬遊，曾任民初湖北省秭歸縣知事。工書、善畫，書法初宗漢魏，繼師晉唐，其書由雄奇歸於恬澹，所寫松竹勁挺蒼古，得力於書法。抗戰前創辦武昌藝術專科學校以培育人才，繼張相後任春人詩社社長。寓居臺北後從事書畫，組「八朋畫會」，並創設《藝壇》雜誌社，與張鏡微等人共倡詩學。

（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）



長樂老歷相五代

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。

【第四籤 · 長樂老歷相五代】

菱花鏡破重復圓，女再求夫男再婚。
自此門閥重改換，更添福祿與兒孫。

龍山寺裡所使用的「觀音靈籤一百首」歷經了長時間的傳承、演變及廣泛流傳，在內容上並不是由單一創作者在相同時空領域中所完成，因此有時候會出現籤題典故和籤詩內文不相襯的現象，本文所介紹的第四籤「長樂老歷相五代」便是一個典型的例子。

第四籤的籤題源自歷史上著名的宰相馮道，他生於戰亂頻仍、朝代更迭的五代十國，在他 73 年的生命歲月裡，一共仕奉了 5 朝政權、8 姓家族、13 位皇帝，數十年的官場生涯皆位居朝廷要職，因此晚年自命為「長樂老」，司馬光《資治通鑑》更評之為：「累朝不離將相、三公、三師之位」。不過這則籤詩的內容卻是出自戲曲《荊釵記》故事，劇中描述寒門書生王十朋與錢玉蓮幾經乖舛的婚姻與遭遇。

話說王十朋和豪門惡霸孫汝權同時向錢玉蓮提親，王十朋以荊木製成的髮釵作為聘儀，孫汝權則致贈一對黃金珍珠寶釵以炫耀自己的財富過人，結果女方不為金銀所動，卻從王十朋似是樸拙的聘儀中看見他的誠意，因而答應了他的求婚。





觀世音靈籤

兩人成親後，王十朋赴京參加科考，結果一舉中的高中狀元。宰相萬俟卨想將女兒許配給他，卻因王十朋堅持拒絕而引起宰相的不滿，將他調遣至南方瘴癘之地任職。土豪孫汝權得知此事以後，暗地裡將王十朋的家書竄改為休書，蒙騙錢玉蓮說她的丈夫已移情別戀，玉蓮的雙親在未明辨真假的情況下即迫她改嫁孫汝權。迎娶前夕，錢玉蓮投河自盡以表明自己堅貞如一的意志，後來被人救起；王十朋聽聞愛妻被逼自盡，悲痛之中發誓此生不再續絃。在此之後，儘管兩人幾經波折，最終還是靠著定情的荊釵才又再次團聚。

諸如此類籤題和籤詩風馬牛不相及的籤文在「觀音靈籤一百首」當中並非多數，但這樣的現象不僅突顯出籤詩文學歷代傳承、幾經修潤的特色，同時也擴大了籤詩釋義的範圍。例如第四籤「長樂老歷相五代」的籤題與籤詩各自引用了不同的典故，詩文援引《荊釵記》中王十朋夫婦飽受磨難、破鏡重圓的意象，喻示凡事或許會遭遇波折，但只要堅持初衷，不受外在因素干擾，即使事情的結果不如預期，終究能夠否極泰來。本籤詩句使用了許多重複意義的字，如「復」、「再」、「重」、「更」等，都隱含著凡事復歸圓滿的寓意。而詩題所引的長樂老馮道，幾經朝代更迭仍堅持維護民族文化，不計個人毀譽，縱使生於顛沛卻仍得以善終，這樣的結果也暗合了詩文的主旨。

第四首	意聖	自菱花鏡破復重圓 此門閭重改換 更女再添福祿與兒孫	長樂老歷相五代
	自求財 婚交 易成 秋秋 冬成		
	冬旺 允		
	尋田六家宅 人蚕畜宅		
中中	可欠 見養利	解 五五念五騎龍跨虎事雖勞心於中有補此籤 破鏡重圓之象凡事成就則吉	
法財人團	訟山六行人 詞坟甲人		
台北市艋舺龍山寺	不祈至 吉利保		
	移失疾 徙物病 守遲祈 舊見福		



龍山寺門神

文·攝影 / 康銘錫



▲門神為廟宇的視覺焦點。(本寺資料照)

在傳統建築中，「門戶」被視為建築物的重要部分。以門作為祭祀對象，乃源自遠古時期的庶物崇拜，並逐漸演化成傳說的神仙，如神荼、鬱壘；或具有神力的人物，如唐太宗時屢建大功的二員武將：秦叔寶、尉遲恭。

自漢末魏晉以來，各式武相門神紛紛出籠，多為歷代威猛英明、驍勇善戰的武將。至於以文人朝官充任門神者，應始於孔子，並由此演變為祈福納吉的門神，如「天官」、「員外郎」、「南極仙翁」福祿壽三星……等。

龍山寺三川殿門神為府城匠師陳壽彝於民國五十五年所繪，陳壽彝傳承其父、名畫師陳玉峰之獨特風格及技法，在臺灣各地都留下無數珍貴的文化資產，曾獲「薪傳獎」、「傳統藝術」、「重要傳統藝術」等殊榮。龍山寺門神完成至今已近五十年，

因香火鼎盛，在多年煙燻之下，已有斑剝褪色的現象，但仍可看出其畫作工筆細緻，威儀、生動的氣勢。

哼哈二將

三川殿中港間的彩繪門神為哼哈二將，形貌威武，右為哈將青臉，一手持定風珠；左為哼將紅臉，一手握乾坤環，兩位均閉口，有別於其他畫師，常畫一開口露齒作哈狀，一閉口作哼狀，兩位均手持金剛杵。金剛杵是具有斷憂、利智、伏魔的法器，原為古代印度帝釋天的武器，象

微閃電，由於其質地固若金剛而名。

相傳二將為釋迦牟尼佛的隨從侍衛長，經常率領部眾忠誠護法、守衛寺院。

《封神演義》上說哼將軍鄭倫原是商紂王的部將，將鼻一哼，響如洪鐘，能噴出兩道白光，吸人魂魄。哈將軍陳奇也是商紂王的部將，張口一哈，噴出黃氣，見者魂魄自散。後來被姜子牙敕封鎮守西釋山門，宣佈教化、保護法寶。

四大天王

三川殿次間的門神為四大天王，每位天王英氣勃勃、神采勇猛。分持青光寶劍、碧玉琵琶、珍珠傘、花狐貂，其腰環下的腹護作獸紋圖騰，分別以虎、豹、獅、象做詮釋，排列順序由左至右為「風、雨、調、順」，別樹一幟。

在古印度神話傳說裡，須彌山腹有四大天王，天帝命他們各自守護一方，東方持國天王，身著白色衣服，手抱琵琶；南方增長天王，著青色，手持寶劍；西方廣目天王，著紅色，纏小龍；北方多聞天王，著綠色，執一傘。世人稱為護世四天王或四大金剛，職司「風、調、雨、順」外，又寓有護國安民、天下太平之意。

（本文作者為文史工作者、社區大學古建築課程講師）



▲西方廣目天王，纏小龍，職順。

▲東方持國天王，抱琵琶，職調。



▲龍山寺三川殿明間門神為哼哈二將。（本寺資料照）



▲匠師陳壽彝於民國五十五年所繪落款。

同理心改革社會

文 / 方隆彰

當你看到有人在正午烈日下撐著售屋立牌站在街角，汗水流在面無表情的臉龐上，如果你會感受到他的辛苦、無奈，那正是你內在同理心（Empathy）的自然反應，讓你能覺知到對方的狀態；又如，你在為心愛的人挑選禮物時，是以自己的喜好為基準，還是會想：他可能喜歡什麼？什麼禮物能讓對方開心？

我相信，絕大多數人都會站在對方立場設想，這也是同理心在日常生活中的展現，如同羅曼·柯茲納里奇在《同理心優勢》一書中直言：「人與生俱來就有同理心，每個人的內心都住著一個具同理心的人！」

然而現實社會卻面臨美國總統歐巴馬曾經提到的「同理心赤字」困境，為了避免社會持續惡化，我們可以注入更多關懷與了解的元素，讓人們生活的世界充滿彼此感通的動能；問題是，人習慣活在自己熟悉的世界裡，常以自我為中心進行思考、判斷而不自覺，尤其二十世紀後半發展的自助心理學強調自我成長與療癒，讓人更專注於探索自身的感覺、經驗和需求，無形中走入個人主義、唯我獨尊的漩渦中，而忽略了這是一個群體共生的世界。要讓自己活得更好，尚須廣泛接觸所處的環境，多多了解他人的世界，以避免主觀的偏見，甚至是自我感覺良好的自戀傾向，因此，《同理心優勢》的作者提醒：我們需要由二十世紀的「內觀時代」（Age of Introspection）跨向二十一世紀的「外觀時代」（Age of Outrospection），從中尋找往內與往外觀看的平衡，而外觀時代的核心

就是「同理心」，亦即能夠了解對方的感受與想法，以調整自己善待對方的方式。

記得早期開始學習同理心時，授課老師經常強調：「同理心是一種態度，不是技巧，真正的同理心是發自內心的自然展現，而非刻意的行為。」經由自己多年的體會與觀察，的確就像《同理心優勢》作者羅曼·柯茲納里奇的發現：「高同理心人士會努力養成6種習慣，也就是一種態度或日常做法，……使他們理解其他人怎麼看世界」。

因此，要培養同理心可以藉著有利同理心成長的習慣開始養成，例如，提醒自己，任何人都有和自己一樣的人性基本需求，即便是一位你討厭的人，當他肚子餓時，也會想要吃東西，當他為了逗他的孩子開心，他可能會做出誇張的動作等，這就是運用書中所提：「想像他人人性」的方法，可以化解既有的成見，開啟願意多一些了解的善意之門，或者想想眼前這碗飯是經過哪些人的努力，才讓我可以享用，腳上穿的球鞋可能在哪個工廠生產，那裡的工人生活條件又是如何？他們若是在惡劣的環境下工作，我似乎也有責任……。這樣的思考能夠「深化對全世界人類的關

注」，將引導我們站在不同的人，甚至遙遠人們的角度來思考、體會，甚至行動。

世界很大，我們不可能走遍每個角落，人類種族繁多、文化殊異，價值觀、生活習慣也各不相同，如何增加對如此多元現象的了解呢？

看電影也許是一種直接又快速產生感同身受的方法，《同理心優勢》中提到觀看《潛水鐘與蝴蝶》可以讓觀眾感受到身陷全身癱瘓之苦是何其難以承受；而閱讀寫實小說也可以讓讀者「站在與自己截然不同的人那邊，思其所思，感其所感，從而擁有更寬廣的同理心」。書中並提及心理學家平克認為「閱讀是轉換觀點的技術」；而拜科技之賜，我們可以經由網路了解陌生的資訊，也能透過網路通訊，和遠在天邊的人們互動對話，快速了解，拉近距離。

當愈來愈多人能從他人眼光看待世界，同理心將不只對人與人的互動有幫助，羅曼·柯茲納里奇強調它更是「一種集體的力量，可以轉變社會與政治風貌，……甚至改變整個世界。」的確，當一群人共同設身處地為別人著想，這種「群體同理心」，將產生很大的影響力，甚至能推動社會產生革命性的變革！

（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。）

同理心優勢

6個習慣，讓你擁有
脫穎而出的溫柔競爭力

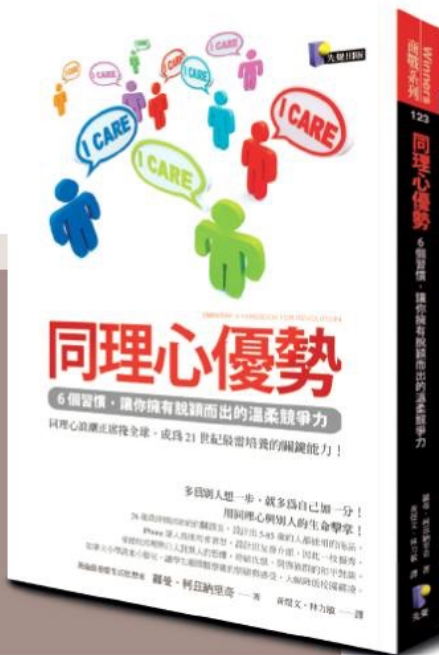
原作：羅曼·柯茲納里奇

譯者：黃煜文、林力敏

出版社：先覺出版股份有限公司

出版日期：西元2014年6月

（書影由先覺出版股份有限公司提供）



仁慈行忍 的雙龍



編劇 / 呂祥竹
繪畫 / 黃正文

久遠的上古時代有兩條住在
大海裡的龍。



咱們的確是沒見識過，可
是現在世風險惡，要是遇
上心懷惡意的人就不好
了。



我們在海裡生活這麼
久，什麼大風大浪沒見
過，要不要到陸地上
開開眼界，遊玩一番如
何？

我有個辦法，我們可以化
身為小蛇，萬一遇到危險
就躲起來，不必擔心。



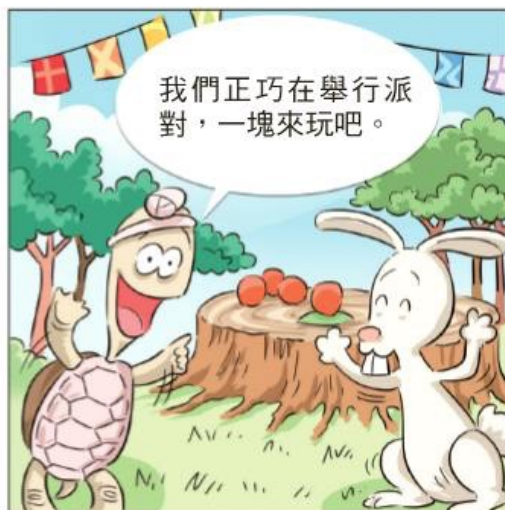
好吧。

於是雙龍騰出水面，化身小蛇爬上
陸地。

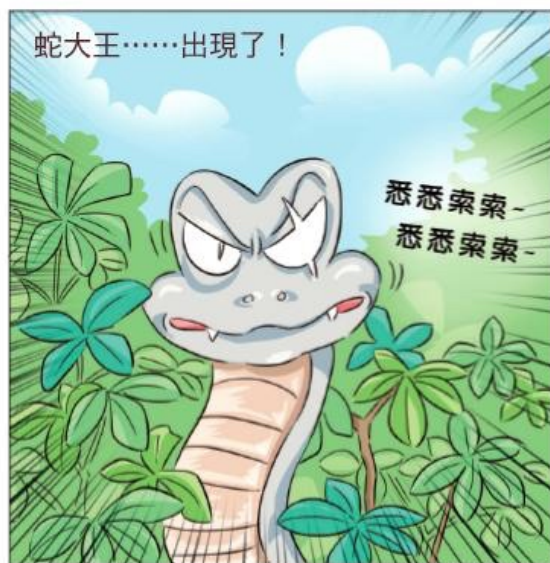


悉索...

悉索...



就在這個時候……







畫說古街，萬華廣州街

文·插畫 / 徐逸鴻

坐落在臺北市廣州街上的艋舺龍山寺，是街上最大的地標建築，除了龍山寺外，廣州街周邊在百年來的發展中出現過許多重要的建築物，如今的廣州街，是一條熱鬧而史蹟豐富的街道。

清末時，萬華和大稻埕為臺北兩大商業聚落。龍山寺位在整個艋舺地區的最南邊，往南面向田野，寺前廣場和風水池面積廣大，在建築擠得密不通風的艋舺聚落中，龍山寺前的開闊風光當屬一絕。廣場東側連接剝皮寮街，龍山寺東為新店街、頂新街，西側為龍山寺街、舊街等，都是熱鬧的商業街區。再往西則為大厝后街、育嬰堂邊街，這裡有許多合院住宅，也出現較多空地，不那麼擁擠了，南側則有社會救濟設施「育嬰堂」。再往西就抵達料館口碼頭，這裡由黃姓家族掌控，碼頭前巨大的黃家宅邸坐東朝西，正面對著淡水河。

艋舺舊市街在清代曾號稱臺灣三大市街之一，然而進入日治時期之後，傳統街區的狹窄道路已無法滿足當時的交通需求，日本統治當局在艋舺地區進行了都市規畫，也就是把方格網狀的現代化道路導入舊市區，據西元 1910 年的地圖顯示，艋舺的新道路網已大致開闢完成。在龍山寺前，沿著聚落邊緣出現了一條東西向的筆直大道，直通料館口碼頭，這就是廣州街。街道北面是舊市街，南面則是田野。街道東側切斷了剝皮寮舊街，使其一分為二，這是傳統市街現代化的必經之痛。

道路網開發有利於新市區的建設。在廣州街東端，建設起面積廣大的警察訓練所，附近巷子內有一座金門館，供奉蘇大爺，是清代金門兵勇在艋舺駐紮時所建造，也是臺灣三座金門館之一。剝皮寮北側建起艋舺公學校（今老松國小），南側則在 1930 年代建造了現代化的新富市場。

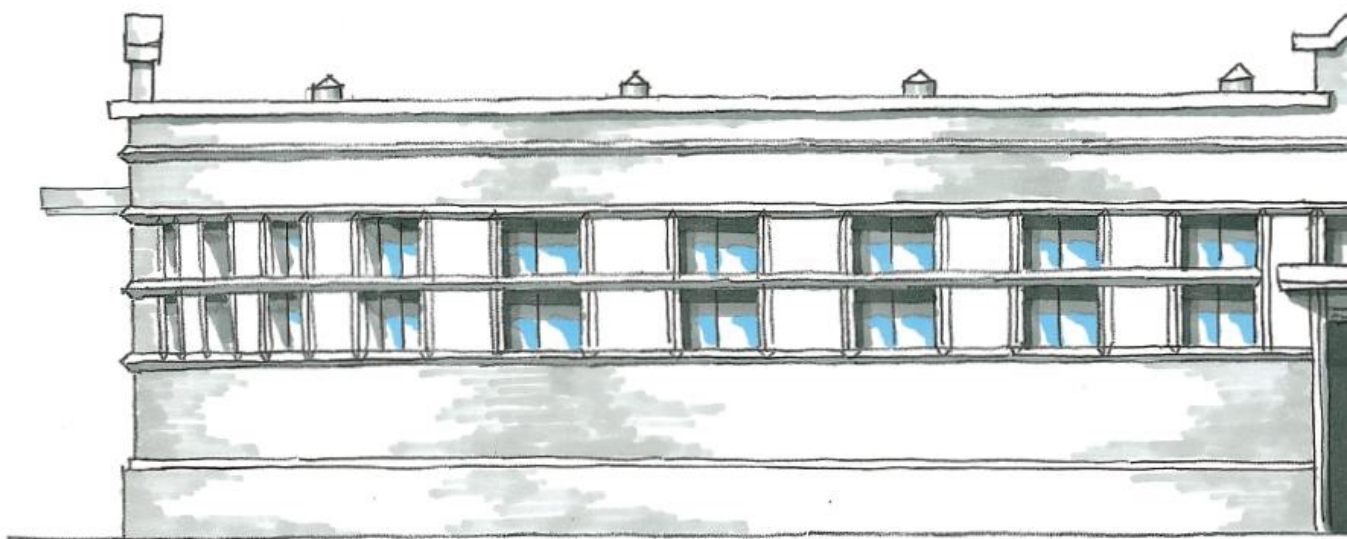
龍山寺在 1924 年完成大改建，成為艋舺的地標建築，寺前水池被填平，成為供市民遊憩的公園綠地。公園南邊則有著名的戲院「艋舺戲園」，這裡是上演臺灣人戲曲的地方。原本清代的育嬰堂，後來改建為仁濟院。至於一旁的大厝后街一帶，後來也開闢出一條路來，即今天知名的觀光夜市華西街。

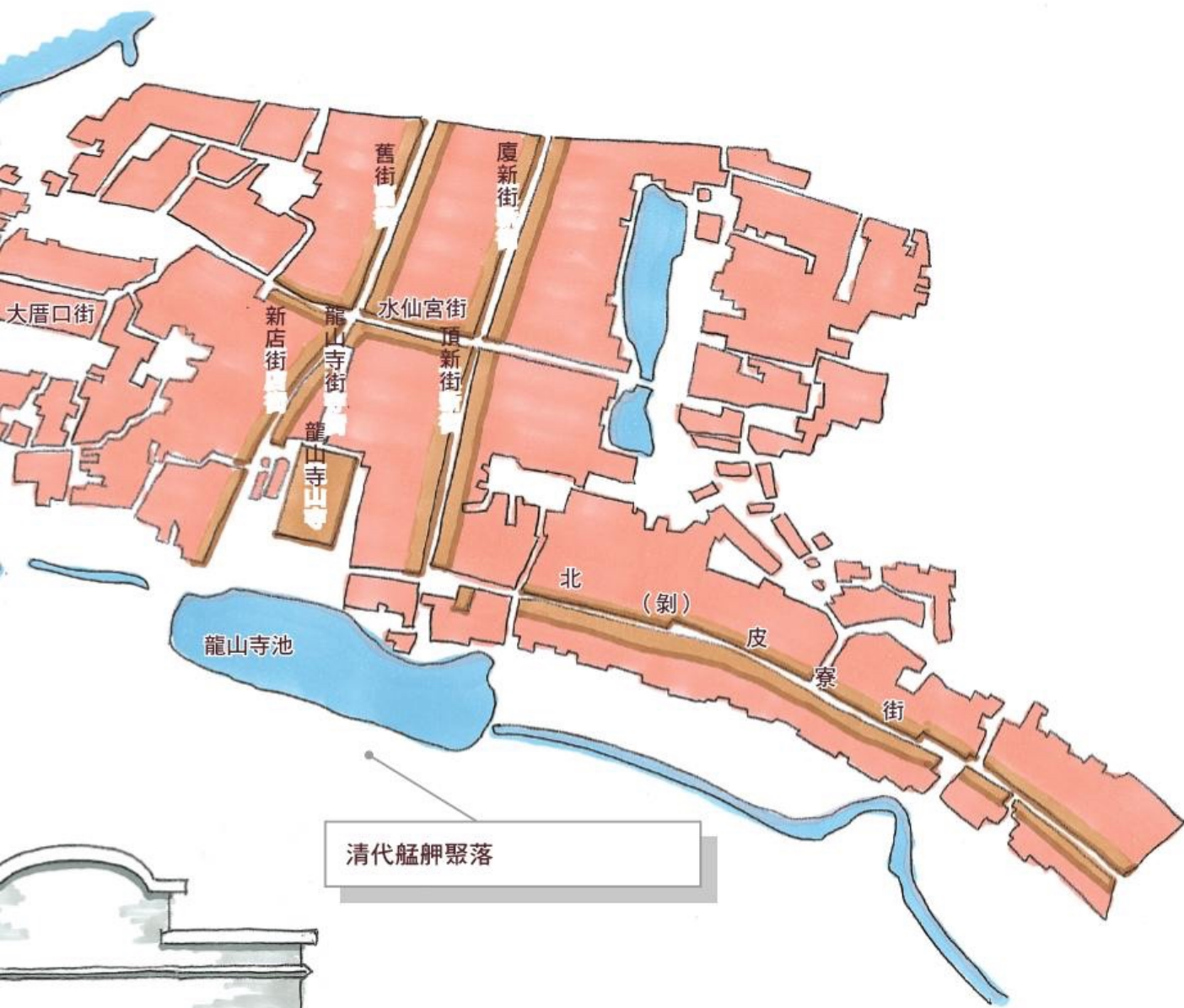
廣州街西側靠近碼頭的地區，在道路南側建造了艋舺第二公學校（今龍山國小），學校緊鄰著一座清代古建築——學海書院。如此，經過多年開發，廣州街發展出具有豐富建築特色的街區，街道的商店建築展現出日治中期典型的熱鬧華麗風格，此以剝皮寮街屋為代表。這些建築如今仍大多保留著，走過一趟廣州街，便可以看遍艋舺的百年歷史，欣賞到豐富的建築文化。



老松國小（日治後期建）

此為老松國小第二代校舍，第一代校舍為大正年間流行的紅磚式樣，日治後期改建為今日所見樣貌，連續的半圓拱表現出西方古典建築的韻味，但捨棄細節裝飾，是受到現代主義影響的作品。





清代艋舺聚落



新富市場 (1935 年建)

日治後期的近代建築，表現出簡潔的現代主義風格。

透視古建築

仁濟院

仁濟院現址的前身是清代育嬰堂，日治初期（1899年）改為仁濟院，收容孤寡、棄嬰，提供醫療、喪葬等救濟服務，是為重要的社會救助機構。

黃氏宗祠

黃氏宗祠，前身是艋舺最富裕家族之一的黃家所擁有的大宅，著名的黃阿祿嫂在經營料館事業有成後，在淡水河畔建造了這座宅邸，後改為黃氏宗祠。

啟天宮

啟天宮奉祀天上聖母，又稱料館媽祖，原本供奉在黃家舊厝，黃家新大厝建造完成後，將媽祖留在原地，建廟奉祀，即今日所見之啟天宮。

隘門

昔日街道的防禦設施，是一座兩層門樓，關閉之後便可以封閉街道、阻擋外敵。

龍山國民學校

前身為艋舺第二公學校，創建於1919年，現為龍山國小。

學海書院

學海書院創建於道光十七年（1837年），是艋舺地區重要的教育機構，後改為高氏宗祠，保存至今。

艋舺戲園

艋舺戲園是艋舺著名的戲院，創立於1919年，專供臺灣、中國戲班演出戲曲。

龍山公園

龍山公園在清代是龍山寺前的風水池，1923年填平改成公園，廣植樹木、綠意盎然。



龍山寺

龍山寺創建於清乾隆三年（1738年），並於1924年大改建落成，成為全臺最具代表性的廟宇建築，至今香火鼎盛，參拜與觀光人潮絡繹不絕。

老松國民學校

即今日的老松國小，創立於1896年，是萬華第一座公學校，專供臺灣人就讀。現在的校舍是在1935到1940年間改建，並在戰後經過增建而成。

剝皮寮街

剝皮寮是清代即開闢的街道，年代久遠，現在所見的街屋大多是日治時期改建，成為歐風洋溢的商業街，也是萬華地區現存最有特色的老街。

金門館

金門館創建於乾隆五十一年（1786年），是來自金門的清軍官兵所設立，原先位在警察訓練所（今龍山國中）的位置，後遷至今天的老松國小處，又第三次搬遷至此，即為今貌。

清代頂新街的街屋群

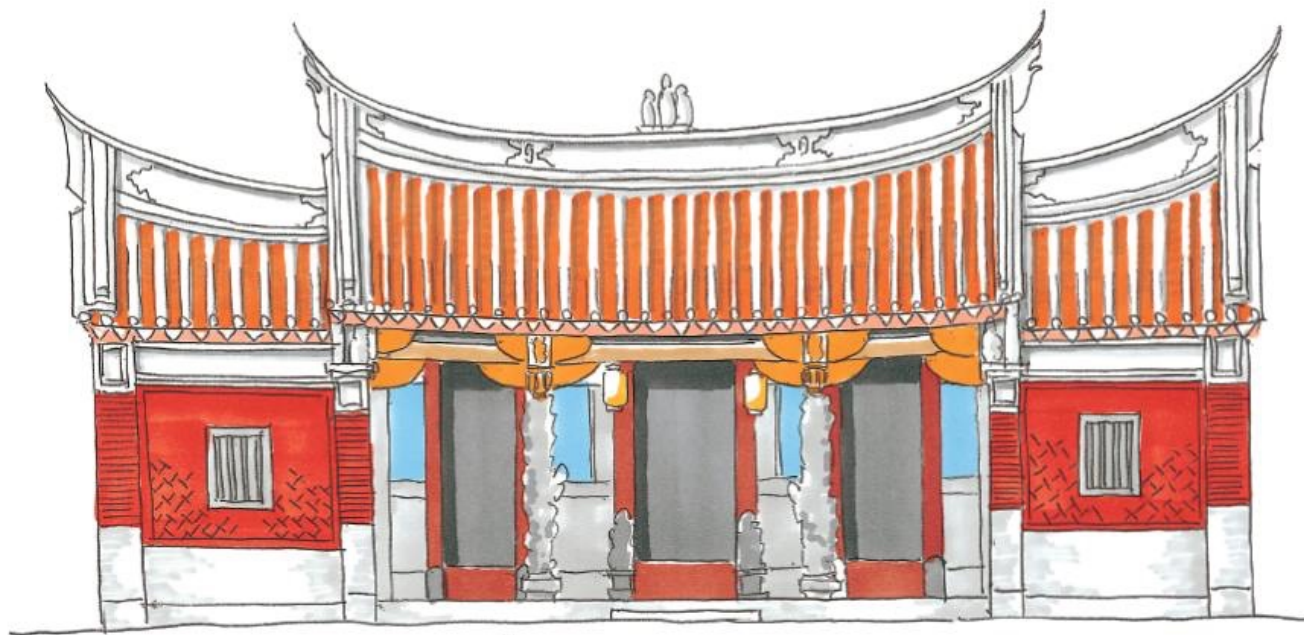


新富市場

日治後期（1935年）建造的現代化市場，規模雖不大，但馬蹄形的平面極有特色。

日治末期廣州街一帶推測復原圖（1945年）

警察訓練所



黃氏宗祠（道光—咸豐年間）

黃氏宗祠即昔日的黃家大宅，為傳統閩南建築，屋頂的燕尾翹脊十分醒目。



剝皮寮街屋（清—日治）

這條清代古街在日治時期大多經過改建，成為兼有西洋風情的街屋群。

正念開創光明的人生

講述 / 鄭振煌 記錄 / 林雪紅

正念能引伸正定，正定能啟發智慧，繼而以智慧度過生命的難關。

以一則真實故事為例：我與一位相識十餘年的美國南加州大學教授一起用餐，我好奇地問她：「過去妳在臺灣主修工商管理學，到美國進修碩士也攻讀相同領域，為什麼到了南加大卻教起社會工作學呢？為什麼妳會有那麼大的轉變？」

她說：「老師啊！您不知道！這當中有一段跟觀世音菩薩有關的故事。就在結婚前一週，我被綁架了……」

事情發生在婚前，她開著車，送喜餅和請帖給親友，並與在道場擔任義工的母親約定，送完喜餅後就前去接她回家。

送到最後一趟，下車時她未將車門鎖上，一位歹徒趁虛躲入車裡，待她回頭進入駕駛座，一把利刃就架在她的脖子上。她嚇得驚叫了一聲，歹徒要求她轉移到副駕駛座，並警告：「不准再出聲，否則妳就沒命。妳移到副駕駛座，趴下來。」隨後歹徒坐上駕駛座，將車子開到偏僻陌生處。

事發當下，她不斷默念觀世音菩薩的聖號。從小她就隨著父母親在道場服務，經常參加法會，恭誦《法華經·普門品》與《心經》，對觀音法門十分虔誠堅定，相信遇到危難時，只要一心稱念觀世音菩薩聖號，必能夠度過險境難關。她告訴自己：「我今天把性命交給觀音菩薩！」當她專心稱念聖號時，開始有了定力，正念

一起，臨危不亂，心情隨之穩定下來，也不再有任何恐懼。

這時，她皮包裡的手機響了，歹徒大喝：「立刻關掉手機，不准出聲！」她原想利用這個機會告知來電者她被綁架了，也想伺機打開車門逃脫，可是歹徒早就看出她的意圖，對她怒吼：「不要亂動！再亂動就沒命！」當她把手伸進皮包拿手機時，被歹徒以利刃劃傷手，頓時鮮血直流。這位女士並沒有慌亂，也沒有哭叫，反而更鎮定的想：我從小學佛，五歲開始茹素、受戒，在道場長大，受持《觀世音菩薩普門品》到現在三十多歲，從沒間斷。

師父們一再教導，要我們持戒、慈悲，對任何人都不可起惡念，即使是對壞人、敵人也要用般若智慧來觀照，行慈悲、修忍辱。想到師父的慈訓、觀世音菩薩大慈大悲拔苦與樂的精神，她的心更加篤定，於是有了智慧和勇氣，跟歹徒展開善意的溝通。

當歹徒要求她交出隨身貴重物品時，她回應道：「我剛從美國回臺灣，提款卡和簽帳卡都不在身上。」即便歹徒已經把車上僅有的現金搜刮一空，她仍平心靜氣的說：「先生，我知道您的人生必然面臨很大的困難，才會出此下策，我不會怨恨、也不想追究，我祝福您能安然度過這難關。我才剛完成學業，想要回臺教書，即將在

開創光明的人生

一個禮拜後結婚，希望您也祝福我有一個幸福的婚姻。」看著這位女士如觀音般端嚴的面容與溫柔的聲音，歹徒的心頓時軟化，沉吟片刻後說道：「好，妳現在趴著！從一開始默數到一百，我會把車鑰匙丟在車底下，妳默唸到一百後，再下車去拿，讓我有時間可以離開。」接著又說：「祝福妳新婚快樂！」這個女士也回覆道：「祝福你平安！」當她默念到一百睜開眼時，歹徒真的離開了！她趕緊取回鑰匙，開車回道場接她的母親。

她的母親在道場等候很久，著急地詢問，她回答說：「媽！我剛被綁架，受了點傷，是觀世音菩薩救了我！」她當下領悟到：金錢不是唯一的，擁有正知見、良善的心才最重要，為惡為善皆在於心，要從心救起，從心的教育做起。想到世界上有這麼多無明的眾生因造惡業在苦海中沉淪，她發心這一輩子要永遠奉獻、幫助這些苦難的眾生，去惡修善，以正知、正念開創光明的人生。

這位女士從小到大的學習成績都是名列前茅，現在又通過美國 14 所學校的博士班入學審核，然而她毅然放棄人人稱羨的工商管理學，轉讀社會工作系。眾所周知，美國名校的工商管理學博士畢業生是各企業、機關爭相高薪聘用的對象，可是她絲毫不為名利所惑，選擇走向社會服務學這條路。

由於她大學、碩士讀的都是工商管理學，完全沒有社工背景，因此遭到多數學校的拒絕。最後，只有美國南加州大學——一所只有百餘年歷史，卻譽滿全球的大學給了她入學許可，並提供高額獎學金。這位女士在不知不覺中，由於正知、正念、慈悲心，被南加大社工系核許入學了。

入學時，她曾請教系主任：「我毫無社工學的背景，您為什麼允許我來就讀？」系主任說：「南加大社工系成立這麼久以來，從來只有讀社工的人轉讀工商管理學，還沒有人從工商管理轉讀社工的。」因為讀工商管理學畢業後，進入企業界或其他領域都能有高額收入，享受生活；而社會工作服務則是完全不求回報的奉獻，完全以慈悲智慧布施眾生、利益眾生。

南加大的社會服務課程水準為全世界所肯定，這位女士可說是適得其所。當她獲得學位、計畫回臺灣教書時，由於她學養兼備、出類拔萃，全系裡只有她一位華人，校方還極力的挽留。

這位女教授感恩一切善因緣，選擇留任南加大，目前正著手研究「臺灣與中國大陸社工服務之比較」議題。

在亞洲，觀世音的信仰最為普遍，因為芸芸眾生有無盡的煩惱痛苦，痛苦的來源除了身體以外還有來自心理的考驗。人類是透過聲音來學習、溝通，透過音聲來表達自己的喜怒哀樂，觀世音菩薩反應了眾生的共同欲求，和我們生老病死的每一層面都息息相關，契合眾生的需要，因此在大乘佛教中就成為最普遍的修行法門。

由於這種心理的要求，就有了觀世音菩薩大慈大悲的示現。觀世音菩薩在修行之初，發了大清淨願：尋聲救苦、有求必應。當眾生遭遇災難、苦痛，發出哀嚎呼救的聲音時，觀世音菩薩即如「千江有水千江月」、「一月映百千江水」，都會同時示現來救度他們。

觀音菩薩的名號譯自印度梵文，Avalokiteśvara。Lokita是「觀」，是很用心深入地觀察，不單只用眼睛在看；而svara是聲音。Avalokiteśvara是從觀聲音而得到智慧，進一步觀世間苦難的聲音而給予救度，拔苦與樂。

《法華經·普門品》中提到觀世音菩薩的聖號，所謂的「普門」是廣開方便之門，廣開救度眾生的慈悲門。

有一次，無盡意菩薩請教世尊：「觀世音菩薩以何因緣，名為觀世音？而不稱其他的名字呢？」

世尊答道：「觀世音菩薩特別慈悲，祂在一切的時間、一切的空間、十方世界，

都一直在傾聽眾生的聲音，尋聲救苦。」因為觀世音菩薩是古佛再來，已經是大慈大悲、智慧圓滿，所以「千處祈求千處應」。只要眾生有苦難，虔心稱念觀世音菩薩聖號，就可以和菩薩感應道交，度過一切苦厄。

修持觀音法門，要效法觀音菩薩慈悲的精神，用清淨心、平等心來看待一切的聲音、一切的境界；往內觀照，不隨外界聲塵流轉，返聞聞自性，就能處於寧靜清明的境界而悲智雙運。

（本文作者為中華維覺學會名譽理事長）

【西城故事】

中元 盂蘭盆勝會(一)

文·攝影 / 呂祥竹 插畫 / 黃正文、花珮容

盂蘭盆



中元節為漢人傳統民俗節日，其祭典儀式幾乎涵蓋整個農曆七月，而臺灣的中元慶典更揉合了道教地官大帝誕辰釋放幽禁在地獄裡的鬼魅之傳說、佛教目連救母故事延伸而來的盂蘭盆會，以及對於因移墾臺灣而罹難者的撫慰。

佛教傳入中土後，與漢民族固有的道教信仰、儒家傳統相結合，形成獨樹一格的民間化、民俗化佛教。艋舺龍山寺為一民俗佛教信仰的代表，寺內供奉佛神兼容儒、釋、道三教信仰，年度祭典除了寺內所供奉佛神聖誕的祝聖儀式外，亦配合時令節日舉行祭祀活動，其中以農曆七月「中元盂蘭盆勝會」最為隆重。

七月十五佛歡喜

善男子，若有比丘、比丘尼、國王、太子、王子、大臣、宰相、三公、百官、萬民、庶人行孝慈者，皆應為所生現在父母、過去七世父母，於七月十五日佛歡喜日、僧自恣日，以百味飲食安盂蘭盆中，施十方自恣僧。

《佛說盂蘭盆經》

「僧自恣日」來自佛教「結雨安居」之制，過去印度雨季期間屢受蟲澇所苦，為避免僧眾發生意外或傷及虺蚋，於是規制一處所供僧眾修行。佛教東傳後，由於氣候差異，漢人改訂每年四月十五日至七月十五日為「結夏安居」，期間僧眾不得外出行化，聚於一處堅守戒律、潛心修行。在七月十五日結夏安居的最後一天舉行自恣法，僧眾自我檢討身、口、意三業，並藉其他僧眾舉示自己是否抵犯見、聞、疑三事，名為僧自恣日。這一天，佛見僧眾清靜懺悔、眾生歡喜，佛亦歡喜，故又稱佛歡喜日。

《佛說盂蘭盆經》為西晉三藏法師竺法護所譯：「年年七月十五日，常以孝慈，憶所生父母，為作盂蘭盆，施佛及僧，以報父母長養慈愛之恩。」這種藉由供養僧眾以報父母恩的觀念，與儒家所倡的孝親倫常相符，廣為統治者所接受，據宋人志磐所著《佛祖統紀》卷37記載：「大同四年（西元538年），帝幸同泰寺設盂蘭盆齋。」自南朝梁武帝逢七月十五日以盆施諸寺後，歷代多遵此制。唐沙門釋道世所撰《法苑珠林》卷62云：「國家大寺，如似長安西明、慈恩等寺，除口分地外別有敕賜田莊，所有供給並是國家供養，所以每年送盆獻供種種雜物，及輿盆音樂人等，並有送盆官人，來者非一。」除了獻供各種雜物、音樂儀仗，甚至還有專司送盆的官人，可以想見唐代盂蘭盆會之盛大。

慶讚中元盂蘭祭

艋舺龍山寺「中元盂蘭盆勝會」，簡稱盂蘭祭或慶讚中元，為萬華區之祭典盛事。清人唐贊袞於同治十二年（1873年）所撰《臺陽見聞錄》中提及：

臺俗盛行普度，門貼紅箋，大書慶讚中元。……自七月初起，至月盡止。相傳是月有新造一舟，家家備辦糧食、百盤食品，公請一間人坐於其中，任風飄泊；及止某處，其人登岸，舟中食品，任貧民分取，舟亦聽其爭奪。此風，艋舺多有。又或翦紙為燈燃放，海邊漁船攫取得者，一年大利。

又明治三十二年（1899年）《臺灣日日新報》載有：

陰曆七月慶讚中元，近城市街分為三大廟門，高豎燈旛普濟無依孤鬼。其十一二兩天為大龍峒保安宮結緣之日，凡屬同安原籍者與焉；十三四兩天為艋舺龍山寺結緣之日，凡屬晉南惠原籍者與焉；十九二十兩天為艋舺祖師廟結緣之日，凡屬安溪原籍者與焉。

稽核文獻紀錄，慶讚中元活動於艋舺地區已行之有年，原則上依原鄉祖籍劃分祭祀群體，於七月中旬舉辦祭典。舊時龍山寺「中元盂蘭盆勝會」由三邑人士之黃林吳三姓輪祀，按例進行起鼓、放燈、普施、搶孤等活動。光緒十四年（1888年）巡撫劉銘傳令行禁止搶孤之風，遂改為設筵饗祭，祭品則由艋舺三邑人為首的武榮、螺陽、晉水及金紙商金晉興等4個祭祀團體籌備置辦，號為「四大柱」。大正十年（1921年）改

為三姓合辦，或與大稻埕三邑人士輪辦。至昭和十三年（1938年）後，「中元盂蘭盆勝會」才回歸龍山寺主辦。

慶典行事變革

艋舺龍山寺「中元盂蘭盆勝會」行事隨時代變遷而有若干更易，諸如繁縟儀節的

減省等，雖儀軌簡化，然其普施救度的主要精神則仍被保留。據本寺於民國四十年所編《龍山寺全志》、民國四十五年《臺北文物》所收錄王一剛撰〈艋舺歲時記〉及民國四十八年春暉撰〈艋舺龍山寺的慶讚中元〉等文獻資料，舊時龍山寺盂蘭盆勝會行事表列於後：

農曆日期	行事	內容
六月中旬	揀取緣金	凡捐款予龍山寺盂蘭盆勝會之三邑人士將配得印有「龍山寺慶讚中元」字樣之門籤，黏貼於自家門柱。
七月一日	豎燈篙	於龍山寺前埕豎立3篙：布幡、紙幡、七星燈。
七月初十	奉請斗燈	包含：三官首（天官、地官、水官）、四大柱及其他各會。
	結壇	龍山寺三川殿設「大士山」、山神、土地等紙紮像。於正殿前設置二段案桌，上段置三官首、3座斗燈；下段置各地分靈佛像及鄰近寺廟香火。
七月十一日	發表	供奉祭品。四大柱及斗燈首隨僧侶叩拜。
七月十二日	演淨	僧侶以淨水灑淨。
	拜竊腳媽	牽血竊：超拔見血而亡的孤魂。 牽水竊：超拔溺水而亡的孤魂。
	放水燈遊行	有路關牌、虎頭牌、水燈頭、水燈排、水燈厝、陣頭等行列。並由值年字姓準備「松明」（火把）分發給參加遊行團體。
七月十三日	設祭壇	四大柱於龍山寺前埕各自設立祭壇，上書「盂蘭盆勝會」或「慶讚中元」等字，並置香爐敬拜。
	設孤棧	搭設孤棚，設置孤飯（由各商舖捐）、祭品。
	拜樹蘭花腳	奠祭頂下郊拏期間戰亡之三邑人士。
	祭五泉廟	奠祭漳泉械鬥及羅漢腳的泉州五縣人士（晉江、南安、惠安、安溪、同安）。五泉廟原址位於今龍山寺後殿，後因龍山寺擴建而拆除，並約定於每年中元節以五泉廟紙厝代之，奠祭亡魂。
	餵口施食	由金剛上師領眾師父誦《瑜伽焰口施食要集》舉行普施。
	搶孤	普度終了，群眾相擁搶奪孤棧供品。
八月初一	謝燈篙	儀軌結束。



臺北名所

龍山寺
孟蘭祭



自「發表」開始至「餽口施食」的龍山寺「中元盂蘭盆勝會」主要儀軌行事中，清末光緒年間的舉辦時間為農曆七月十三、十四日2天，至民初擴大為七月十一、十二、十三日3天，現行則是七月十二、十三、十四、十五日4天。而受市區街道擴展影響所及，「中元盂蘭盆勝會」前夜遊行所使用

的松明（火把）已不符時代所需，遂於民國十三年廢止。

今日所見龍山寺中元祭典結合了所屬地藏王廟之超薦法會，前後所及，成為為期一個月的「中元盂蘭盆勝會」。其主要行事臚列於後：

農曆日期	行事	內容
六月末日	地藏王廟發表	於地藏王廟前埕豎立寶幢、普度燈。
七月初一日	地藏王廟餽口施食	由金剛上師領6至7位師父眾誦《瑜伽焰口施食要集》舉行普施。
	龍山寺豎燈篙	於龍山寺前埕豎立燈篙。
七月十二日	發表連放榜	龍山寺前埕豎立章馱幡、寶幢、普度燈。三川殿前設「大士山」、山神、土地等紙紮像，西廂虎門內則置四間紙厝（寒林院、翰林院、同歸所、五泉廟）祭祀一切男女無祀孤魂。
七月十三日	拜樹蘭花腳	於樹蘭花舊植地奠祭頂下郊拚期間戰亡之三邑人士。
七月十四日	拜轎	於西廂前埕置6支紅轎及6支白轎，舉行牽轎招孤儀式。
	拜五泉廟諸勇士	奠祭漳泉械鬥時犧牲的泉州5縣人士（晉江、南安、惠安、安溪、同安）。
	遊行放水燈	有路關牌、虎頭牌、水燈頭、水燈排、水燈厝、陣頭等行列。由本寺董監事及祭祀團體引領遊行隊伍繞境至二號水門施放水燈。
七月十五日	龍山寺餽口施食	由金剛上師領眾師父誦《瑜伽焰口施食要集》舉行普施。
七月廿四日	地藏王廟引魂	地藏王菩薩超薦法會
七月末日	祝聖、午供連放榜	地藏王菩薩超薦法會
	地藏王廟餽口施食	地藏王菩薩超薦法會
	龍山寺謝燈篙	

龍山寺「中元盂蘭盆勝會」之進行乃依循佛教儀軌，包含七月初一日誦唸《地藏菩薩本願經》，七月十三日至十五日誦《慈悲三昧水懺法》、《慈悲報恩寶懺》、《瑜伽焰口施食要集》，七月末日誦《梁皇寶懺》等佛教經典。法會儀軌亦融合地方特

色，保留艋舺於清末時期之頂下郊拚及漳泉械鬥的歷史痕跡，而有拜「樹蘭花腳」、祭「五泉廟」及「牽轎」之傳統，兼具儒、釋、道之信仰特徵，藉由法會儀軌曉諭大眾對前人的感謝之意，具有喚起眾人的悲憫心與懺悔心之社會教育意義。



(插畫 / 花珮容)

1. 豎燈篙

蘭盆勝會之進行自七月初一日龍山寺豎燈篙揭幕，至七月十二日「發表連放榜」時所豎之儀軌內容包含普度燈、寶幢、燈篙、韋馱幡等，蘊含有迎聖招孤之意，不僅上饗佛神，亦普祭鬼魂。龍山寺內燈篙排列如上圖所示：

2. 拜「樹蘭花腳」

奠祭頂下郊拚期間戰亡之泉州三邑人士。

此儀軌乃為紀念下郊拚的罹難者，於農曆七月十三日在西廂前埕虔備金紙與豐盛祭品舉行拜「樹蘭花腳」的儀式。龍山寺為郊拚時三邑人的指揮中心，當時留有血衣數件並埋於樹蘭下。舊時龍山寺周圍種有樹蘭數株，花期為夏季，因此又稱樹蘭花腳。其精神在於弔慰族群對立衝突中犧牲的先民，承載後人由衷的追思與感謝。

3. 祭「五泉廟」

奠祭漳泉械鬥與羅漢腳的泉州五縣人士

(晉江、南安、惠安、安溪、同安)。

五泉廟原址位於今龍山寺後殿，後因龍山寺擴建而拆除，並約定於每年中元節以五泉廟紙厝代之，奠祭亡魂。

4. 牽轎

奠祭池頭夫人(又稱轎腳媽)，藉以引度亡者。

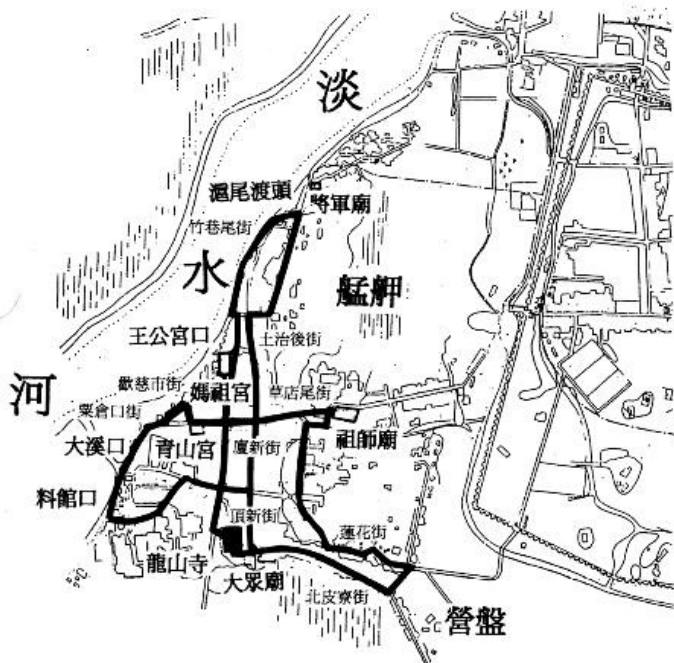
清咸豐年間艋舺地區爆發漳泉械鬥紛爭，傳說七月某日漳人夜擊，被龍山寺池邊一孕婦發現而示警，才得以保全領域，泉州人為感念其德而祀奉為「池頭夫人」，是保護婦女生產平安的神祇。此外，由於清末械鬥的歷史背景，池頭夫人又被尊為牽引亡魂的「轎腳媽」。

牽轎分為牽血轎及牽水轎。牽血轎在於超拔見血而亡的孤魂，以紅轎為之；牽水轎則是超拔溺水而亡的孤魂，以白轎為之。其中紅轎與白轎之數量各為6支，供民眾黏貼亡者名氏。祭祀供品分為宴饗轎腳媽及祭拜受招引而至的亡魂等兩種形式。

5. 巡境

巡境，又稱繞境。

據現存文獻記載，艋舺龍山寺本無巡境定例，但遇有疫疾或天災時，為驅疫、乞雨所需才奉請觀世音菩薩巡境市內。當前可稽之記載為清光緒廿三年（1897年）為乞雨求安巡境路關（如下圖所示）：新店街→舊街→大宮巷→竹子寮→王公宮口→滬尾渡口→後菜園→將軍廟口→竹巷尾→土治街→廈新街→頂新街→北皮寮街→營盤頂→蓮花街→祖師廟→草店尾→直興街→歡慈市→大溪口→栗倉口→料館口→大厝口→後街仔→水仙宮→頂新街→大眾廟→龍山寺。



光緒二十三年（1897年）艋舺龍山寺巡境路線圖



清末巡境的範圍除了艋舺地區以外，還經由剝皮寮的连接而擴及水師營盤及一部份新莊地區，一方面是基於當時地域制度的劃分，另一方面則呈現艋舺龍山寺的宗教及政治經濟地位。目前萬華區的大型繞境活動，僅有每年一度「艋舺大拜拜」的青山宮青山

王繞境活動，「中元盂蘭盆勝會」則定位為放水燈遊行，其差異為是否迎請主神觀世音菩薩出行。盂蘭盆勝會遊行自龍山寺出發，經地藏王廟→桂林路→環河南路→貴陽街→青山宮→玄武宮→內江街→漢中街→天后宮→西寧南路→長沙街→康定路→桂林路→二號水門，俟放水燈儀式圓滿後，隊伍返回龍山寺（如

左表所示）。

艋舺龍山寺「中元盂蘭盆勝會」自農曆六月末日地藏王廟發表開始，至七月末日龍山寺謝燈篙而告一段落，每年均有眾多民眾參與「贊普」及放水燈遊行，為萬華區之一大盛事。

談中老年保健問題

文 / 周福寶 插畫 / 黃正文

隨著保健事業和人類社會的發展變化，人類面臨的疾病也不斷地發生變化，近半個世紀以來，嚴重威脅人類健康的疾病已經朝向找不到病原體的非傳染性疾病轉化，如心腦血管疾病、腫瘤等。

除此之外，隨著外在環境的改變，人們生活水平逐步改善，人類的壽命明顯延長，中老年人的醫療保健已成為目前社會普遍關注的問題。

中華民族的養生之道源遠流長，長壽之星代相輝映，早在西周，人們就已經開始了修身養性，以飲食調養追求健康、長壽的健身方法，春秋以來，醫、道等諸子百家探究長生不老的奧妙，從而創造了許多行之有效的養生之法，例如人到中晚年要多聽誦的〈寬心謠〉（節錄）：「日出東海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不鑽牛角尖，人也舒坦，心也舒坦；每月領取退休金，多也喜歡，少也喜歡。少葷多素日三餐，粗也香甜，細也香甜；新舊衣服不挑揀，好也禦寒，醜也禦寒；常與知己聊聊天，古也談談，今也談談；全家老少互慰勉，貧也相安，貴也相安；內孫外孫同樣看，男也心歡，女也心歡；早晚操勞勤鍛煉，忙也樂觀，閒也樂觀；心寬體健養天年，不是神仙，勝似神仙。」

這首〈寬心謠〉是在提醒不論是中老年人，或其他年齡階段的人們，都要知足常樂、減少奢望，處事得安穩無病，粗食淡飯不造冤孽，不鑽牛角尖，不要將金錢看得太重，看淡功名利祿。這是每一位中

老年人心情舒暢，好好過日子、安度晚年的要訣：一日三餐豐衣足食、粗茶淡飯自得其樂，並以蓄精調氣、養神為中心的一系列抗老益壽的理論和經驗。明清時代，我國的養生之道已經形成了一整套較完善、富有中華民族特性的養生保健理論和學說，社會發展到今天，科學性保健知識普及，醫療保健的物質基礎更加充實。

那麼該如何才能健康長壽？科學家透過調查研究總結了多種養生法，認為中老年人如能認真按此法施行，將有益於健康：



一、不改童心。

人老先老腿，樹老先老根，其實人的衰老是從心開始的。人是精神與物質的統一體，如果精神不振，必然會導致生命枯

萎，因此若希望自己能延緩衰老，那麼就得要有顆「年輕的心」，心不老則人不老。

二、樂於助人。

處處行善，與他人相處融洽的人，其壽命顯著延長，從心理上而言，利他主義也是維持身心健康的良藥，舒己為人與有益的勞動，對於抑鬱症、焦慮症等都是一種迅速有效的防治方法。幫助周圍的人解決困難，使自己意識到：我是個對社會、對別人有用的人，從而達到始終保持進取的精神和境界。



三、善於打扮。

老年人在穿著、服飾上應端莊高雅、整潔平淨，並有潮流時代感，在容貌上要堅持不懈的經常進行適當修飾，這不但是美的享受，而且衣著容貌的外在美也讓人顯得朝氣蓬勃，愈活愈年輕、「老來俏」！醫學家曾對 60 至 80 歲中老年人做過調查，發現 90% 以上的人比實際年齡輕得多，這是因為人在心情高興、愉快時，體內會分泌有益的活性物質，這些物質能促進血液循環，使神經細胞興奮，並將臟器代謝活動調節到最佳狀態，其免疫功能也會增強，從而有利於身心健康。



四、適宜活動。

活動活動，人活著就要動，經常堅持鍛鍊的中老年人相較於不鍛鍊身體的人而言，其罹患心臟病的比例要少三分之二，每天至少應鍛鍊 40 分鐘，年紀太大的人，應當從事不太劇烈的體育運動，如定期散步、騎自行車、爬樓梯等。

（本文作者為本寺文化廣場健康養生課程講師）



輕鬆學篆刻

文 / 洪聖昂 攝影 / 呂祥竹

承蒙艸艸龍山寺的恩澤疼惜，開設了「輕鬆學篆刻」這門課程，回顧這兩年多以來，有賴於寺方的大力推廣、學員們的厚愛支持，幸能在文風丕振的廣場中參與了成果展。第一次展出，學員們皆為生手，又必須在短時間內完成作品，莫不驚惶，但他們仍然秉著高昂情緒，熱烈參與整個過程，令人好是感動；第二次便略有經驗，加以淬勵時日，作品亦更臻成熟，進步甚多。打著傳承的旗幟，使命不敢相悖，卻想用時下貼近的字語來鼓吹，就以「輕鬆」二字作為註腳吧！不太制式，是要它能讓十方大眾所親近。

藉由課程的研習與推廣，將它從入門的摹刻練習，逐漸會意到能熟稔的設計印稿並治刻完成，也在過程的步軌中，慢慢展延，並藉與其他藝文同好交遊分享，冀能廣為周知。經由筆墨抒出的優雅句讀，再透過片石、寸鐵的相互激盪，呈現在作品中，沈著穩當、婉轉靈動、恣意飛揚……等數種面貌，表達了粗獷、秀逸、莊重、活脫、雄渾、自在……等多樣風格展現，在這過程裡，身心靈浸淫在專注忘情、遣興抒懷……諸般情境中，那麼的悠然自得。這是否也是另一形式的安禪呢？

再則衷心感恩得此閑雅環境，學習氛

圍融洽、和諧、親切、熱忱，莫道是為來此授課，不如直言我如沐薰香。投身其間，在每一位活菩薩的身行中，獲致了諸多的福報智慧，精進了省思與正思維。

篆刻本身是一種傳統藝術，以往僅將它依附在書法與繪畫的邊陲，何其幸也，今日已逐漸滋長在人們的心中，建立起獨立性的地位。個人認為當以莊重的態度看待（傳統），而用輕鬆的方式來學習（實驗），是否更能潛移默化於生活領域中，是努力的長遠目標。期許它能成為生活中的潤滑，心情抒發的芳香，創作寄興中的觸媒，若然，則彰顯開此課程的用心立意，以及藉由藝文推廣淨化人心的良能。

（本文作者為本寺文化廣場篆刻課程講師）



萬華、老街、龍山寺

舩 舩的老街舊巷、龍山寺的古剎廊柱、舩津的歲月軌跡，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，舩舩龍山寺編輯部收。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
農曆十一月十一日~十一月十六日 (國曆 01/01 ~ 01/06)	念佛會	本寺
農曆十一月十七日 (國曆 01/08)	阿彌陀佛聖誕	
農曆十二月十五日 (國曆 02/03)	圓滿謝燈	

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
11/08(週六)~11/20(週四)	神彩藝奕 顯宗畫會第十四屆聯展	顯宗畫會
12/23(週二)~01/04(週日)	拔慣 國立臺灣藝術大學美術系進學部 105 級 學生聯展	國立臺灣藝術大學

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
11/09(週日) 09:00-17:00	原始佛法與人間佛教 十二因緣之原說及奧義(二)	中華原始佛教會
11/23(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 V.S. 癌	中華佛教居士會
12/13(週六) 14:00-17:00	慧炬 2014 年大學院校佛學論文及文學創作徵文 獎學金頒發會暨采風音樂會	慧炬雜誌社

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
12/20(週六) 09:00-17:00 (08:30 開放入場)	精進佛一	龍山寺板橋文化廣場 自辦佛學活動 文化廣場電話：02-8252-0103
12/29(週一)~01/04(週日) 09:00-17:00 (08:00 開放入場)	「中道禪法」七日禪	

※ 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