



獅城道教

季刊

3

2007

总 11 期

Published by Taoist Federation (Singapore) 新加坡道教总会出版 (非卖品)



TAOIST FEDERATION (SINGAPORE

Warmly Welcome

7 September 2007 Leaders and Delegates

世界宗教者和平会议青年领袖齐聚狮城

洛阳大伯公宫晋宫大典盛况

奇险天下第一山——华山

道教对延长生命的向往——拜斗

天人共存的环境观念



金洞府庆金面大人千秋暨成立37周年

位于芽笼40巷的金洞府于6月28日至7月3日(农历五月十四至十九日)热烈庆祝金面大人千秋暨成立37周年。在庆典期间也展示由善信喜敬的多尊庄严精致的道教诸神金身,吸引了许多人前来瞻仰膜拜。金洞府是本地唯一一间供奉金面大人的道教神坛,秉持金面大人救苦救难的精神,金洞府积极参与慈善与社区活动,并颁发善款予贫苦老人。

元龙圣庙庆祝关帝千秋数千人过平安桥

元龙圣庙于8月4日至9日(农历六月廿二至廿七日)特别举行一系列庆典仪式,包括潮剧团、闽剧团连续公演五天、过平安桥及千人联欢宴会以庆祝关帝圣君暨众神千秋。

位于义顺镇联合庙的元龙圣庙,具有悠久的历史,拥有深厚的信众基础,今年过平安桥祈福仪式,超过六千人前来参加,场面极为热闹。由于参加的善信众多,所以理事会特别按照十二生肖来排列,让善信根据自己的生肖排队,然后在资深道长的带领下,过平安桥,祈求合家平安。元龙圣庙理事希望能继续秉持为善信服务的宗旨,共同发扬关帝圣君正义的精神。



资深道长带领众善信过平安桥



防痨协会工作人员正为年长者抽取血液样本。

菲菜芭城隍庙举办保健体检

菲菜芭城隍庙配合12月份90周年大典的来临,在8月5日及12日连续两个周日联合新加坡防痨协会共同主办社区活动,为民众提供免费保健体检。为惠及普罗大众,此次健康检查不向前来接受体检的民众收取任何费用。民众于当天的体检流程包括:身高体重检查、测量血压、血糖、胆固醇及照X光片。前来接受体检的民众络绎不绝,有些民众还不辞老远,从其他地区赶来,由于是免费的体检,所以免除了民众的经济负担,他们都心怀感激,希望菲菜芭城隍庙能再次举行保健体检活动。

实龙岗北协灵坛筹募新会所基金

实龙岗北协灵坛于8月5日至10日(农历六月廿三至廿八),一连六天盛大庆祝“张公圣君(法主公)及众神千秋”暨廿七周年纪念。近期,实龙岗北协灵坛理事前往中国祖殿德化(石牛山)石壶殿恭请祖殿香火。德化石壶殿第30代法照黄正授道长主持新加坡实龙岗协灵坛张肖章圣君令旗盖印仪式。

实龙岗北协灵坛获准注册后,理事会决议购置新会所,充当活动场所。为筹募新会所特别举行“喝平安发财酒”仪式,共有16人参加,包括该坛理事、商家宝号、友好宫庙、赞助人等。

10日晚间举行的千人联欢宴会,席开160桌。特别邀请阿裕尼集选区国会议员杨木光先生为大会贵宾,嘉宾是新加坡道教总会会长陈添来PBM先生。当天晚上实龙岗北协灵坛主席王邦益PBM也代表该坛捐献五百元予道教总会充当活动基金。



实龙岗北协灵坛总务王福兴接过祖殿香火

目录

宫庙动态.....(封二)	
道总动态.....(封三)(封底)	
目录 / 卷首语.....	3
名山胜境	
道教圣地——华山.....	4
道经注解	
道德经注解第廿一、廿二章.....	6
青年团动态	
世界宗教者和平会议青年领袖齐聚狮城.....	8
神仙介绍	
星君——文昌帝君.....	10
宫庙特写	
洛阳大伯公宫晋宫大典盛况.....	11
传统节日	
地官赦罪——中元节.....	16
超度亡灵.....庄光栋(惟义)	17
津津乐道	
《服气精义论》服外气术析略.....黄永峰	19
天人共存—生态养人.....李似珍	21
消灾祈祥	
道教对延长生命的向往—拜斗.....庄光栋(惟义)	23
鸣谢 / 征稿启事.....	26

卷首语

庆赞中元，很多人都知道这是拜祭亡魂的“鬼节”，其实，中元节在个人和家庭来说，是希望能够救赎祖先，消除灾过，推己及人；在邻里和社会方面，则期盼荐拔孤魂野鬼，冥阳两利，祈求平安吉祥。

在全世界华人占大多数的国家和地区，中元节搞得最为热闹的是新加坡！全岛可见人们热闹的举行法会、普度，虔诚的善信举香膜拜，组屋楼下更不乏居民焚烧冥纸的情景。经过二三十年的发展，新加坡中元会组织因势利导，通过街坊邻里群策群力，赋予中元节更多积极的意义，进而产生良好的社会效应。除了热闹的歌台、晚宴外，还流行竞标福物做善事，为一些社区组织和慈善工作筹集义款。有越来越多的年轻人开始积极参与中元会的各项活动，为中元会带来了新的活力。

中元会也相应提高环保意识，在烧纸钱时利用特制的焚化炉。凡此种种，足以让我们认真思考，我们应该从珍惜与保存中元节的传统出发，使得年轻一代能够传承节日的文化和价传统值观。近日，英国菲利普亲王在致国际道德经论坛的贺信中提到，近年来，世界人口的增长和对自然资源需求的增加威胁着我们星球的未来。大多数宗教将世界的创造归功于一个万能的神祇。因此宗教的信仰者都肩负着任务，推动人们维护世界自然的原貌并将其传承下去。

亚洲十余个国家和地区的青年宗教领袖，在“世界宗教者和平会议”上共同探讨暴力、战争、贫穷、环保所带来的问题，百余青年的热诚令人感动。

本刊编委会

总策划：陈添来

主编：徐李颖

副主编：陈荣华

编辑委员：黄信成道长 陈信一道长 陈川强 李金池

编辑顾问：陈国显道长 李焯然博士 游龙子大师 林纬毅博士

出版：新加坡道教总会 Taoist Federation (Singapore) 21 Bedok North Ave 4, Singapore 489948

印刷：先锋印刷装订私人有限公司 PCL Printers (Pte) Ltd Tel: 6745 8733 Fax: 6745 8213



世界宗教者和平会议青年领袖在三清宫留下和平者之足迹

道教圣地 华山

离地面近三十米的观日台是东峰突起的一块岩石，游人聚集在此观看象炉膛里燃烧着的，还未熄灭前微红的日芽慢慢的升起来。

华山素有“奇险天下第一山”。

西峰上的圣母宫。

中国名山有五岳，华山被称为西岳，是道教圣地。

华山，位于陕西省华阴县城南约5公里，海拔2154米，为五岳之冠。以奇险、雄伟闻名，素有“奇险天下第一山”之称。

华山风光雄奇，是道教有名的洞天福地。宋代张君房《云笈七签·洞天福地》称华山西元洞(又名三元极真洞天)为道教十大洞天之第四大洞天，华山洞(又名太极总仙洞天)为三十六小洞天之第四小洞天。此外还有莲花洞、玉皇洞、太上洞、贺老洞、迎阳洞、希夷洞等修仙养真洞府。华山道教名胜很多，游客从山麓的西岳庙到山巅，自下而上可以看到玉泉院、鱼石、五里关、桃林坪、石门、十八盘、毛女洞、响水石、云门、青柯坪、回心石、千尺幢、百尺峡、二仙桥、群仙观、聚仙台等景点，一直通达几处峰顶，自然美景和人文景观处处可见，交相辉映。

“华山自古一条路。”登临华山的这一条路也充满艰险。在五代之前没有铁链、台级可供凭扶，上山是“攀藤援枝，然后得上”。华山以险出名，其中几处险绝，令人不寒而栗。

“千尺幢”向来被称为华山第一险境。千尺幢前有“回心石”三个刻石大字，告诉游客：前头路险，在此可以回心转意，知难而退，转身下山去。站在这里仰望千尺幢，只见万丈峭壁，中间仅有一条只供容身的槽状裂缝，犹如刀刻锯截一般；两边垂悬的铁索链，斜挂崖顶；铁索链之下是370级台阶，以70多度的

坡度向上延伸，像一架天梯直通蓝天。游客必须双手紧拉铁索链，两脚稳踏石阶梯，手脚并用，小心翼翼地往上攀登。攀登到最后一级石阶，有一个名叫“天井”的方形石洞，大小刚刚容纳一人钻过去。上了天井，自洞口往下方俯视，如临深井。早先，井上有一小阁，井口有一铁盖，铁盖可开可闭。如果闭上铁盖，人们是万难攀上山去的。天井旁边的危崖上刻有“太华咽喉”四个大字，每一个刚攀爬上来的人看见此四字都在内心产生强烈共鸣。酆道元在《水经注》中也提到了千尺幢，他说：“又南出一里，至天井，井裁(才)容人。穴空迂回，倾曲而上，可高六丈余。山上有微涓细流入井中，亦不甚粘人。上者皆由所涉，更无别路。欲出井望空视明，如在室窥窗也。”

华山第二险境是百尺峡，也叫“百丈崖”，是一个壁立千丈的悬崖。峡中有巨石，状若鱼背，夹在两绝壁之间，三面临空，无所依凭。游人拉扯铁索而上，两面石壁愈狭，似乎要合拢一起，幸有巨石撑挡，方才有容身空间。游人到此无不惊心动魄，巨石上刻有“惊心石”三字，正好与这种心情相应。走过此石路途稍平，又见石背上有“平心石”三字，表明天无绝人之路，前面又是一段坦途好走。

登上华山北峰须过峭壁凌空的老君犁沟。相传此处570级石阶是老子亲自开凿。传说老子上山修炼时，因山道多险，开山道艰难，于是驱自己所乘青牛，一夜之间犁成此道，因而得名。沟的尽头是猢猻愁、媪神洞、群仙观等道院。

苍龙岭在华山北峰，它的险势似乎要在千尺幢和百

尺峡之上。每当华山白云涌起，云海飘渺，站在云台峰上观望云海，只见一条线似的山脊浮在云海上方宛如一条苍龙昂首、拱背、扭身、摆尾，遨游在云海之上。苍龙岭山脊凿石阶350多级，宽只有三尺，两面山壑千尺，险峻奇绝，无以复加，游人虽有铁链防护，仍难免心惊肉跳，惟恐失足松手滑入深谷。1984年，政府出资对岭背石级拓宽凿深，加固铁索链，现在这里已经不再那么恐怖可怕了。

玉女峰是华山五峰之一的中峰。玉女峰的得名，来自一则优美的道教仙话。传说春秋战国时期，有隐士萧史擅长吹奏洞箫。萧史的洞箫声打动了秦穆公的小女儿弄玉，两人相互眷恋，结为伉俪。一日，夫妇并肩在明月之下吹奏《来凤》之曲，忽然光耀如昼，只见紫凤、赤龙降临。于是萧史乘上赤龙，弄玉跨上紫凤，腾空而起，消失在星月交辉的天际。他们二人来到此峰隐居，所以此峰取名“玉女峰”。峰上其他名胜，如玉女祠、玉女洗头盘、飞龟、龙窟、舍身树等都跟弄玉有关。

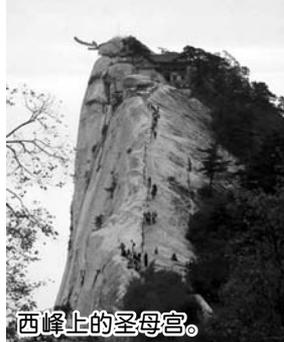
华山西峰东侧有镇岳宫，宫内供奉镇守华山的神仙。宫中“玉井”十分神奇，据说与山下玉泉院的玉泉相通。井内曾经生长一种千叶白莲，人们久服可以延年益寿，甚至可以羽化登仙。镇岳宫附近岩石上有二十八个小石洼，石洼里的水晶莹剔透，状若串珠。石洼之数与天上二十八星宿之数相合，故美其名曰“二十八宿潭”。

镇岳宫东北面是峰峦流水汇集处，每到雨天，众水从山上飞流而下，由山崖倾泻，情势极其壮观，人称“水帘洞”。水帘洞崖壁上，溶水浸染成黛黄色印迹，与崖壁石缝纹理相呼应，构成两幅仙人形状。从青柯坪远眺，这两位飘飘然的仙人行走在水帘洞上，成为著名的“和合二仙”一景。



华山的险透在他每一份骨子里，每一寸肌肤里。蜿蜒而上的石阶路宽不过半米，可每一阶的高度都有30公分。常年的脚踏鞋磨风吹雨打让每一级台阶都变成了如玉般的光滑，稍不小心就会滚下台阶，顺着台阶蜿蜒而上就到了华山第一险回心石。

北峰顶是金庸《金大侠华山论剑》的旧地。这块石刻是北峰的一景，也是游客在北峰拍照最多的地方。



西峰上的圣母宫。

西峰(又名莲花峰)有圣母宫，宫内供奉三圣母像一尊，香客众多，香火兴盛。宫外有巨石分为三块，其一酷似石斧，旁有十六字刻文：“仙家宝斧，七尺有五；赐于沉香，劈山救母。”斧下石隙，钻进去观看，有人形模样，据说当年三圣母就被压在这块巨石下面。广为流传的劈山救母的故事就是从这儿开始流传的。传说书生刘彦昌上京赶考，顺道登临华山。在华山一座神庙里邂逅了华岳三娘，两人一见钟情，结为良缘，生下儿子沉香。华岳三娘的哥哥二郎神杨戩以妹妹违反天条为由，赶走了刘彦昌，将华岳三娘压在莲花峰下。所幸沉香被救出来，跟随父亲长大。沉香长大成人后，从父亲那里得知母亲的遭遇，决心拯救母亲，投在霹雳大仙门下学习武艺。学成之后，他手持天赐宝斧，打败二郎神，劈开华山，救出母亲，一家人重新团圆。

东峰，又名朝阳峰，最奇景观乃是被称作关中八景之首的“华岳仙掌”。此景在朝阳峰东崖上，苍黛岩石上生出一片淡黄泛白色山岩，形状恰如巨掌。中国上古神话说，华山与黄河北岸的中条山过去连为一体，阻挡黄河之水，造成河水泛滥成灾。河神巨灵奉天帝玉旨，手推华山，脚蹬中条山，发力用劲，两座山硬是给他掰开了，黄河得以畅流入海。这就是“巨灵掰山”神话。巨灵神因发力巨大，在华山东峰上留下了手掌印，遂形成“华岳仙掌”一景。

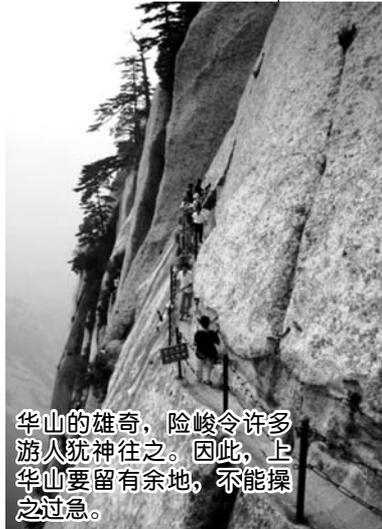
华山名胜还有很多，相传黄帝轩辕氏曾在这里大会神仙，兴云布雨。《尚书》上记载唐尧、夏禹都到过华山。唐玄宗曾封西岳山神“金天王”，并把它作为自己的本命山神。历代著名道士，如寇谦之、杜光庭、吕洞宾、陈抟、刘海蟾、张三丰、王常月等都曾经在山上修炼，并留下仙迹。据传王常月在华山三次拜斗姆天神，最后终于得道成仙。华山壮丽的自然景观和绚丽的仙话故事使它充满迷人的魅力，每年都有几十万游客慕名前去寻幽问仙。现在，华山是中国重点风景名胜，已建成了登山索道，游人可以欣赏华山险峻奇绝的风光，领略几千年的道教文化。

摘自史孝进、刘仲宇主编《道教风俗谈》，上海：上海辞书出版社，2003。

号称“亚洲第一索”的华山缆车，不到十分钟就可以将游人送达北峰。



华山的雄奇，险峻令许多游人犹神往之。因此，上华山要留有余地，不能操之过急。



道德经注解

道祖太上老君所传《道德经》，虽然只有五千多字，但内容丰富，实在不可思议。在治国安邦、为人处世、修心养性、长生久视、人文管理等方面都有殊胜的法则。几千年来，大家都在研究《道德经》。认为《经》中的法则，不论用在哪里都行得通；《经》中的智慧，取之不尽，用之不完。因此，有研究著作流传下来的，古今名家就有数百之多，注解文字洋洋洒洒达数千万之众。

近代以来，《道德经》已翻译成数十种语文，在世界各地流通，得到各国朋友的学习与运用。美国前总统里根(Regan)曾经在一篇国情咨文里引用了《道德经》“治大国若烹小鲜”的名言。而道祖“无为而治”的智慧，也被中外各类管理者广为运用。

据新加坡华文报章报道，2005年11月，在联合国教科文组织举办的“世界哲学日”前夕进行的调查显示，中国道家经典《道德经》荣膺最受欢迎的哲学著作的第一名。

本刊选择了两种注解版本。一为古圣注解，一为今贤白话文注解，并配以英文，方便读者研习。

道
德
真
经
注
河
上
公
章
句

虚心第二十一章

孔德之容，孔大也。有大德之人无所不容。能受垢浊，虚谦冲。唯道是从。唯，独也。大德之人不随世俗所行，独从于道也。道之为物，唯恍唯惚。道之于万物，独恍惚往来，而无所定。惚兮恍兮其中有象；道虽恍惚无形，其中独有万物法象。恍兮惚兮，其中有物，道虽恍惚。其中有一经营主化因气立质。窈兮冥兮其中有精，道虽窈冥，其中有精实，神明相薄，阴阳交会也。其精甚真，言道精气神妙甚真，非有饰也。其中有信。道匿功藏名，信在其中。自古及今，其名不去，自，从也。从古至今，道常在不去。以阅众甫，阅，禀也。甫，始也。言道禀万物始生，从道受气。吾何以知众甫之然哉？吾何以知万物从道受气？以此。此，今也。以今万物皆得道，精气而生，动作起居，非道不然。

老子道德經
二十一章
孔德之容惟道是從道之為物惟恍惟惚惚兮恍兮
其中有象恍兮惚兮其中有物窈兮冥兮其中有精
其精甚真其中有信自古及今其名不去以閱眾甫
吾何以知眾甫之狀我以此

陳翰彬時年七十有二敬書於京華



白
话
文

第二十一章

大“德”的内容，在于它与“道”一致。
“道”这个东西没有固定的形体。它是那样的惚恍啊，惚恍之中却有形象；
它是那样的恍惚啊，恍惚之中却有实物；
它是那样的深远暗昧啊，深远暗昧中却涵着极细微的精气，这极微的精气，最具体，最真实。从古到今，它的名字不能废去，
根据它，才能认识万物的开始。
我何以知道万物开始的情况呢？
原因就在此。

Chapter 21

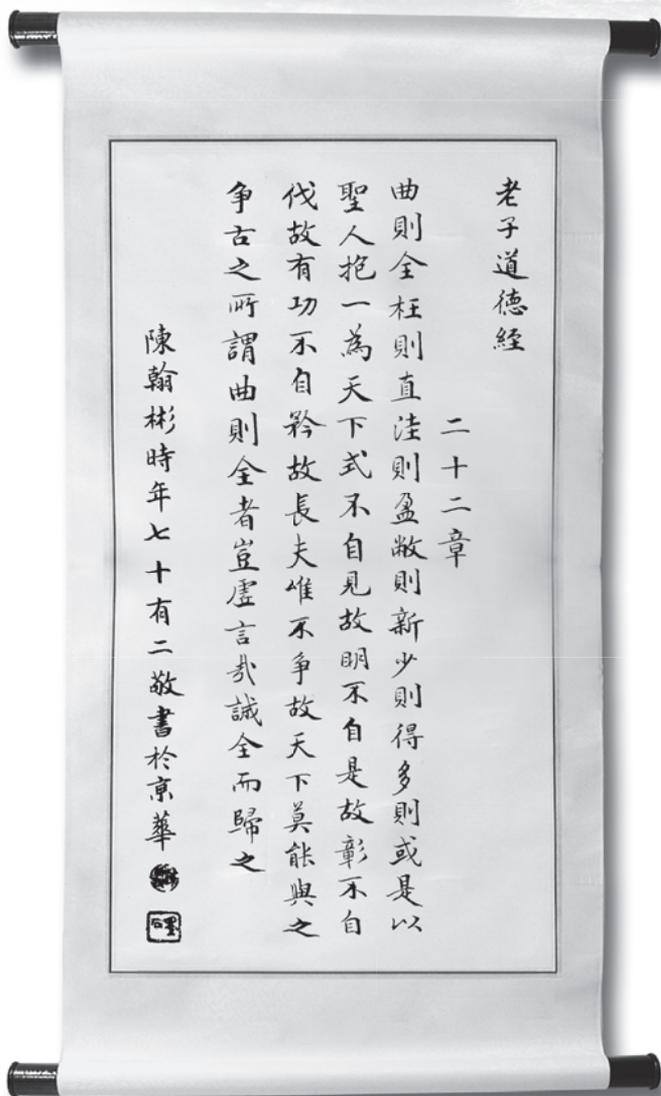
If you want to know the Nature of Great Virtue,
Study and follow alone with the TAO,
So, what is the body of TAO?
It is something elusive, evasive and formless.
Evasive and elusive,
But within it are forms and appearance,
Evasive and elusive,
But within it is the creation of all things.
Shadowy and dim,
Yet within it is the source of life-force and essence.
The life-force being full of vitality,
Within it is faithful and evident.
Its name has been in existence from the past up to the present.
This 'Mother of Creation' (Power and Force of TAO) is well
worth studying to get the Truth.
But how do I obtain such Truth?
It is through the enlightenment of TAO.

道德经注解

道德真经注河上公章句

益谦第二十二章

曲则全，曲已从众，不自专，则全。枉则直，枉，屈也。屈己而伸人。久而自得直己。窪则盈，地窪下，水归之；人谦下，德归之。弊则新，自受弊薄，后己先人，天下敬之，久久自新也。少则得，自受取少则得多也，天道祐谦，鬼神益虚。多则惑。财多者，惑于所守，学多者，惑于所闻。是以圣人抱一为天下式。抱，守也。式，法也。圣人守一，乃知万事，故能为天下法式。不自见，故明；圣人以其目视千里之外，乃因天下之目以视，故能明达。不自是，故彰；圣人不自以为是而非人，故能彰显于世。不自伐，故有功；伐，取也。圣人德化流行，不自取其美，故有功于天下。不自矜故长。矜，大也。圣人不自贵大，故能长久不危。夫唯不争，故天下莫能与之争。此言天下贤与不肖，无能与不争相争。古之所谓曲则全者，岂虚言哉？传古言，曲从则全身，此言非虚也。故诚全而归之。诚，实也。能行曲从者，实其肌体，归之于父母，无有伤害也。



第二十二章

Chapter 22

白话文

“委曲反能保全，屈枉反能伸直，卑下反能充盈，蔽旧反能新奇，

[知识]少反有收获，[知识]多反而迷惑。”

因此“圣人”用“道”（一）作为观察天下命运的工具。

不专靠自己的眼睛，所以才看得分明；

不自以为是，所以才非昭彰；

不自己夸耀，所以才有功劳；

不自高自大，所以才能领导。

正因为不与人争，所以天下没有谁能争得赢他。

古时所谓“委曲反能保全……”[这些话]哪里是假话呢？

实在能使人得到保全。

To yield with patience is for the preservation of the whole.

To be bent is to become straight.

To be humble is to possess full bright spirit.

To be torn is to be renewed.

To be little in desires is to gain peace of mind.

To have plenty of desires is to gain peace of mind.

Therefore the Sage embraces the Oneness of TAO (Cosmic Energy).

He becomes the model of the people of the world.

He is free from self-display,

And is therefore clear-sighted.

He is free from self-assertion,

And therefore is distinguished.

He does not feel a sense of pride,

And therefore he earned merit.

He does not boast of himself,

And has therefore earned long respect.

It is because he is free from striving that no one in the world can strive with him.

The saying of the ancients “to yield is to preserve the whole” as not vainly spoken.

If he is sincere and able to keep the Law of Nature, all people will follow him.



WCRP POST-ASSEMBLY SUMMIT OF ASIAN RELIGIOUS YOUTH LEADERS

The Religions for Peace is the largest global coalition of representatives from the world's great religions, dedicated to an enduring mission to stop war, end poverty and to protect the Earth. The Religions for Peace is also the convener of the summit in Singapore from 4-7 September 2007.

More than 100 religious youth leaders from 18 Asian countries gathered on in Singapore for a three-day summit for world peace. The summit is one of the six regional meetings being held worldwide this year, with the objective of bringing together youths from different religions. The six meetings are part of an action plan set in Hiroshima (Japan) at the World Conference on Religion for Peace (WCRP) last year. The Eight World Assembly in Kyoto (Japan) brought together more than 800 religious leaders from nearly a hundred countries, and developed concrete strategies to confront violence in their own communities.

During the opening ceremony of the Singapore meeting at the Raffles Town Club on 4th September 2007, Minister for Community Development, Youth and Sports and Second Minister for Information, Communications and the Arts Dr. Vivian Balakrishnan said that such multi-racial and multi-religious meetings were vital: "At a time of rising intolerance and growing cross-cultural tensions, this Post-Assembly Summit of Asian Religious Youth Leaders is a timely and relevant platform to promote interfaith relations".

Singapore had taken great pains to ensure racial and religious harmony, and what exists today was borne out of more difficult time. Dr. Vivian also added that: "Our community, including religious groups, has played a key role in building up trust and understanding with one another at all levels."

Reverend Kyoichi Sugino, Assistant Secretary-General of Religions for Peace International, said that the summit

aims to build an Asian youth network for peace by getting young people to talk about issues such as violence, poverty and social injustice, and to work together on these across racial and religious divides.

The Asian delegates enjoyed enchanting Taoist music performed by 38 members of Taoist Orchestra (Singapore) and the Lorong Koo Chye Sheng Hong Temple scripture chanting group at the opening ceremony.

The Taoist Federation Youth Group Secretary-General Chung Kwang Tong, Assistant Secretary-General Liu Peihua, and committee member Ang Seng Yong, represented the Taoist youth community at the Summit. The summit was really a great platform for the Youth leaders to exchange views and talk about issues across racial and religious divides. The 20 youth religious leaders from the Singapore delegation set action plans to strengthen inter-religious ties and promote religious and racial harmony in Singapore.

Meals for the Asian delegates were hosted by religious organization such as the Masjid Ba' Alwie (Mosque), Central Sikh Temple, the Harmony Centre at the Masjid An-Nahdhah (Mosque), and the Taoist Federation at the San Qing Gong (Taoist temple). The delegates were fascinated by the magnificent halls of the San Qing Gong and the Taoist priests performing the rituals. (Website for the World Conference on Religion for Peace: <http://www.wcrp.org>)

Interested to join the Taoist Federation Youth Group?

Join us today! Application forms can be downloaded at:

<http://www.taoistyouth.sg/>

2007年9月4日起，一连四天，来自18个亚洲国家和地区各宗教的百余名年轻人在狮城相聚，出席由“世界宗教者和平会议”所主办的大会。他们虽然宗教信仰各异，但持之以恒的目标却是一致的：为世界和平共商同议。

4日当晚的开幕晚宴上，新加坡社会发展、青年及体育部部长兼新闻、交通及艺术部第二部长维文医生认为在现今情况下，亚洲各宗教的青年参与这次的大会有助于促进宗教之间的关系，他指出，我国社会，包括各宗教团体，在增进彼此各方面的互信和了解方面扮演着重要的角色。

“世界宗教者和平会议”的副事务总长杉野恭一先生说，大会希望年轻人加入讨论关于暴力、贫穷和社会的不公平现象，以达到联系亚洲青年的目的。

20名新加坡各宗教的年轻代表集思广益，提出宝贵的意见，希望能加强彼此的联系和促进新加坡宗教与种族之间的和谐共处。

IN SINGAPORE

道教总会青年团秘书长庄光栋、助理秘书长刘培华和理事洪盛荣参与大会。新加坡道乐团和菲莱芭城隍庙诵经团在晚宴上也呈现精采演出，让嘉宾们欣赏悠扬悦耳的道教音乐和经文。

各地的代表于9月8日访问道教总会时，恰逢三清宫举行“黄箓大斋法会”，他们对于道教法会华美的道场和庄严的科仪，留下非常深刻的印象。

我们欢迎你加入道教青年团

上网就找得到我们，以及报名表格：

<http://www.taoistyouth.sg/>



Taoist Federation Youth Group representatives at the Summit

From the 4th to 7th September 2007, the Taoist Federation Youth Group engaged in another interfaith dialogue. We participated in the World Conference of Religions for Peace (WCRP) summit of Asian religious youth leaders. Other than religious leaders from Singapore, delegates from 18 other Asian countries such as Japan, Philippines, Indonesia, Malaysia, Vietnam, India, Cambodia came to Singapore for the peace summit.

During the summit, delegates from several countries shared their insight experience and ground-level projects done in their own region. The role of religious youth and Inter-religious cooperation in advancing the United Nation millennium development goals are also discussed during the opening panel of the summit.

Other than the sharing sessions, action plans were brainstormed and set to develop a stronger and effective regional network and strengthen the Religions for Peace organization in Asia's thrust to the most effective multi-religious youth organization. All delegates from different regions of Asia formed into different workgroups and opportunities were given to each and every workgroup member to share and contribute ideas to the action plans.

Reflections

The WCRP summit not only provides me a great opportunity to network with other religious youth leaders from Asia, I made a lot of new friends from other countries and other faiths. I had also learned to appreciate the society and environment I lived in as compared to other countries. Although we are from the same region and some of them are our neighbouring countries, they faced issues such as extreme poverty and hunger, children not receiving proper primary education, insufficient medical supply and unsustainable environmental problems. Furthermore, riots arising from religious grounds and violence are still an influential issue to a number of Asian countries until now.

The summit in Singapore let us understand of how fortunate we are and also remind us not to take religious harmony for granted. We should continue to promote religious harmony and peace.

Liu Peihua

Asst. Secretary-General

Taoist Representative for the WCRP
Singapore peace summit 2007



星君—文昌帝君

文昌封为帝君，又名梓潼帝君，当是元仁宗时之事。为道教供奉的主宰功名利禄之神，是中国古代学问、文章、登科举士的守护神，在道教神仙系统地位较高。《历代神仙通鉴》说他“上主三十三天仙籍，中主人间寿夭祸福，下主十八地狱轮回”。

文昌原是天上六星之总称，即文昌宫。一说在北斗魁前，一说在北斗之左。六星各有星名，称上将、次将、贵相、司命、司中、司禄等。元仁宗延祐三年(1316年)封梓潼神为「辅元开化文昌司禄宏仁帝君」。梓潼神与文昌神合为一神。《明史》的《礼志》称，「梓潼帝君，姓张，名亚子，居蜀七曲山，仕晋战歿，人为立庙祀之」。张亚子即蜀人张育，东晋宁康二年(374年)自称蜀王，起义抗击前秦苻坚时战死。后人为纪念张育，即于梓潼郡七曲山建祠，尊奉其为雷泽龙王。后张育祠与同山之梓潼神亚子祠合称，张育即传称张亚子。

唐玄宗入蜀时，途经七曲山，有感于张亚子英烈，遂追封其为左丞相，并重加祭祀。经七曲山又亲祀潼梓神，封张亚子为济顺王，并亲解配剑祀神。宋朝帝王多有敕封，如宋真宗封亚子为英显武烈王，宋光宗时封为忠文仁武孝德圣烈王，宋理宗时封为神文圣武孝德忠仁王。元仁宗延祐三年(1316年)敕封张亚子为辅元开化文昌司禄宏仁帝君。于是梓潼神张亚子遂被称为文昌帝君。

文昌帝君除有起义战死、忠主救民之功绩外，《梓潼帝君化书》称，张亚子「生及冠，母病疽重，乃为吮之，并于中夜自割股肉烹而供，母病遂愈。后值瘟疫流行，梦神授以《大洞仙经》并法祿，谓可治邪祛瘟，行之果验」。因此，文昌帝君也是慈祥孝亲的楷模。

成书于宋元时的《文昌帝君阴骘文》列举古代士人行善得福的事例，说明善有善报、恶有恶报，「近

报则在自己，远报则在儿孙」的因果报应，劝人行善积德。

《文昌帝君阴骘文》称，文昌帝君曾七十三次化生人间，世为士大夫，为官清廉，从未酷民，性烈，同秋霜白日之不可侵犯。「济人之难，救人之急，悯人之孤，容人之过，广行阴骘，上格苍穹」。因此，天帝命文昌帝君掌天曹桂籍文昌之事。凡世间之乡举里选，大比制科，服色禄秩，封赠奏予，乃至二府进退等等，都归文昌帝君管理。

元明以后，随着科举制度的规模化和制度化，对于文昌帝君的奉祀也逐渐普遍。各地都建有文昌宫、文昌阁或文昌祠，其中以四川梓潼七曲山的文昌宫规模最大。一些乡间书院和私塾也都供奉文昌神像或神位，其间虽有兴废，但因文章司命，贵贱所系，所以一直奉祀不衰。旧时每年二月初三日为文昌帝君神诞之日，官府和当地文人学士都到供奉文昌帝君的庙宇奉祀，或吟诗作文，举行文昌会。

时至今日，每逢考试，便有学子到庙里祈求能够金榜题名。通常会准备的供品一般以生菜为主，如芹菜，代表勤劳、勤奋；蒜，代表计算；葱，代表聪明、开智慧、耳聪目明；菜头，代表好彩头；油，代表加油；竹笋，代表顺利；包子、粽子，代表包中等等。其涵义就是希望考生勤奋用功，一举高中，金榜题名，得到好彩头。所以只要考试这个制度还存在，那么文昌帝君永远是香火鼎盛。

订正 本刊2007年第2期(总10期)第19页，妙应真人孙思邈的生卒年，应为581—682年，读者大德指正，谨此致谢。

洛阳大伯公宫



宫庙特色

沿着罗央通道驱车进入罗央工业区，一组美轮美奂的既古色古香又现代化的宫庙建筑便映入眼帘。它掩映于绿树繁花之中，四周参天大树苍郁葱茏，与古朴典雅，雕梁画栋的白色宫庙相映成趣；屋顶飞檐翘角，宛如凌空的仙鹤展翅欲飞。这便是刚刚落成不久的洛阳大伯公宫新宫。它的正殿金碧辉煌，宏伟壮观，让人能感受到皇家的豪华，天庭的气势。它采用华族寺庙的传统形式，供奉福德正神洛阳大伯公，偏殿则是马来和印度的建筑风格，供奉拿督公和印度象神。其建筑风格极大地融合了华，巫，印多元种族文化的特色。



全岛联谊花车绕境庆典

2007年7月28日洛阳大伯公宫举行了盛大的全岛联谊花车绕境庆典。当天下午一场倾盆大雨将道路及花草树木洗刷得干干净净。空气格外清新，天气也凉爽宜人。下午2时许，洛阳大伯公由文武二将保驾，在大锣鼓队、龙狮队和5辆充满华、巫、印三大民族色彩的花车的簇拥伴随下，开始巡游新加坡东、西、南、北、中六个地方。

由专人设计的5辆五彩缤纷的花车各具特色。洛阳大伯公乘坐的花车上安放着一乘极具华族特色的红漆镶金雕花神轿，大伯公圣驾端坐其中，总务李水欣和财政林志成怀抱文武二将，





伴随左右。花车上大红灯笼高高挂，充满了喜庆的色彩。印度花车上的印度象神Ganesha身着华贵的礼服，佩戴花环，在神将和神牛的保护下显得庄严，威仪。五彩斑斓的鲜花环绕着马来拿督公的花车，夜色中花车上的灯光闪烁宛如点点繁星撒落人间，焕发出朦胧，神秘的光芒。

花车队伍一路上巡游了三清宫、新樟宜路上段、红山景，裕廊西1道，兀兰12街，实龙岗北1道，所到之处均受到等候已久的大批信众的热烈欢迎。人潮汹涌，场面热闹，人们纷纷举香拥向洛阳大伯公，向大伯公朝拜表达敬意，也祈求兴旺发达，财运亨通，阖家平安。直至凌晨1时许，浩浩荡荡的花车队伍才返回旧庙。



晋宫大典

2007年8月3日，是洛阳大伯公宫的一个重大日子，晋宫大典及金身开光仪式在洛阳大伯公宫新宫隆重举行。超过3万名华、印族善信前来参加盛典。国防部长张志贤，外交部长杨荣文，社会发展、青年及体育部政务次长张思乐，国会议员曾士生，巴西立一榜鹅集选区议员：迈克·柏默、刘铿琳也到场观礼。

傍晚七点三十分，载着洛阳大伯公、印度象神和其它神祇的五彩缤纷的花车从旧庙出发，缓缓驶向洛阳大





伯公新宫。在花车前面开道的是新加坡的舞龙舞狮队伍、华乐队、巫族锣鼓队、印族歌舞团、台湾民间表演艺术团、道教总会和众道教团体等等。一路上彩旗飘扬，锣鼓喧天，每停留一处便会呈献精彩的表演：踩高跷、大头娃娃、舞龙舞狮、耍大旗、擎灯笼、口中喷火及印度舞蹈等等；特别是台湾的八家将表演赢得了观众阵阵热烈的掌声。当载着洛阳大伯公和众神的花车到达新庙时，顿时礼花齐放，鼓乐齐鸣，天地

同欢，神人共庆，真正是火树银花不夜天的景象。观众连声高喊：洛阳大伯公，发！发！发！场面一片欢腾、热闹。晚上11时，举行了隆重的开金门仪式，随后将洛阳大伯公及众神一一请入神位。众多虔诚的善信彻夜守候在宫门外，翘首等待第一时间进殿向洛阳大伯公进香祈福。凌晨4时30分举行了兴都教的象神宗教仪式，5时大伯公宫理事们与善信参加了由本地道长主持的拜祈仪式。



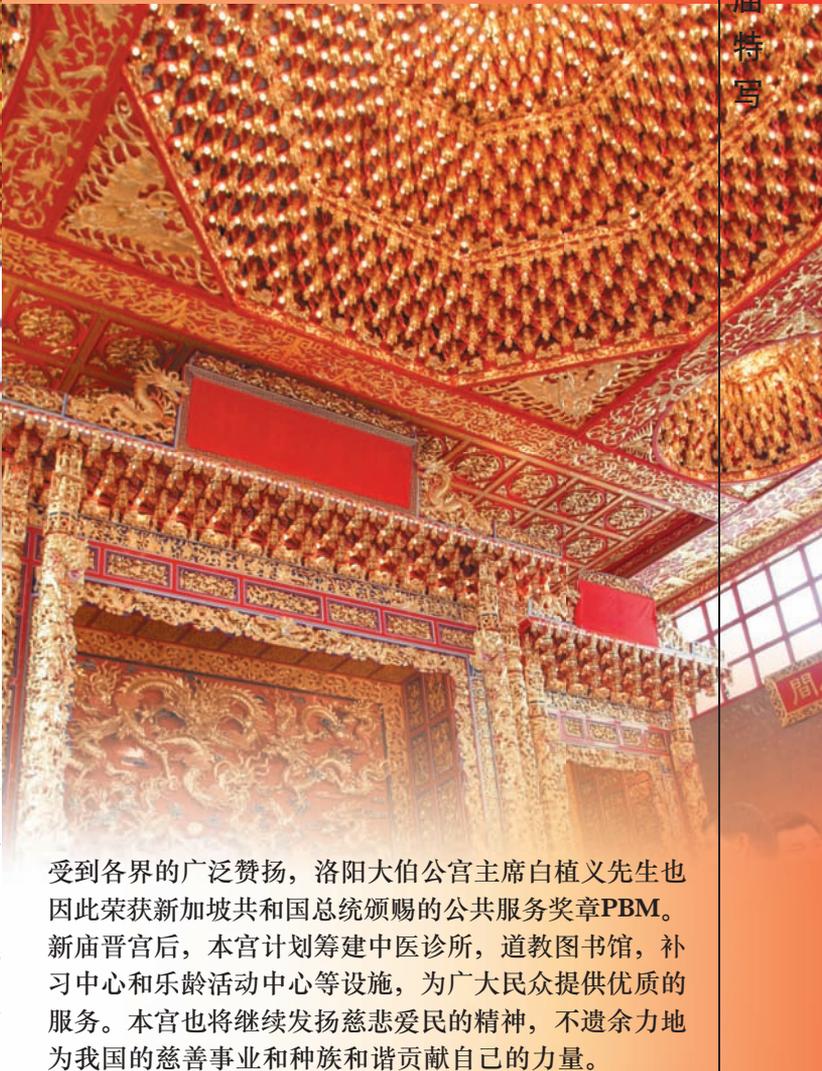


奠安庆成安谢祈福醮会

为配合晋宫大典，洛阳大伯公宫特地请来了中国上海城隍庙法务团，台湾松山慈惠堂，新加坡混元道坛共60位资深道长，共同主持为期3天的“奠安庆成安谢祈福醮会”，祈求国泰民安，风调雨顺。从8月3日至6日

宫庙内设有3个精心设计的道坛，60位道长身穿华美的道服，在仙乐的伴奏下从早晨到傍晚同时为参加光明灯、斗灯和斗首的善信主持祈福科仪，祈求神明庇佑，福发生财，阖家平安。道场同时备有千个“祈福斗灯”供善信求请。善信闻讯，纷纷从四面八方赶来参加这一空前的道教盛会。





展望未来

洛阳大伯公宫晋宫大典及为时三天的“奠安庆成安谢祈福醮会”已圆满结束了。万众瞩目，共同见证了洛阳大伯公宫这具有历史意义的时刻。这是洛阳大伯公宫庙史上一个新的里程碑，它标志着洛阳大伯公宫的发展掀开崭新的一页。

树因有根而坚固茂盛，水因有源而长流不息。洛阳大伯公宫在过去的几十年里，一贯秉持执著、热诚的公益心，回馈社会、关怀弱势群体，始终活跃在新加坡的公益舞台上。本宫曾捐出大笔善款回馈社会，以实际行动承担起社会责任，大力推动了我国的慈善事业，

受到各界的广泛赞扬，洛阳大伯公宫主席白植义先生也因此荣获新加坡共和国总统颁赐的公共服务奖章PBM。新庙晋宫后，本宫计划筹建中医诊所，道教图书馆，补习中心和乐龄活动中心等设施，为广大民众提供优质的服务。本宫也将继续发扬慈悲爱民的精神，不遗余力地为我国的慈善事业和种族和谐贡献自己的力量。



地官赦罪

中元节



农历七月十五日中元节，与正月十五上元节和十月十五下元节，都是中华民族古远的节日；在道教来说，这是庆祝“三官大帝”诞辰的日子。

正月十五上元是天官一品紫微大帝的诞辰，七月十五中元是地官二品清虚大帝的诞辰，而十月十五下元是水官三洞阴大帝的诞辰。三官大帝在三元日负有检校人鬼功过罪恶的任务：天官赐福，地官赦罪，水官解厄。

三官大帝之中的地官大帝，“考众生祸福之机，核男女善恶之籍”。《太上洞玄灵宝三元玉京玄都大献经》说：每逢七月十五，地官大帝依据记录在册万物的表现，赦免天地众生的罪过(这叫做“校籍赦罪”)。民众在这天烧香燃灯，以饮食果品献于玉京山众圣，日夜讲诵经文，则可借众圣之力，免除人世过恶和地狱之苦。(玉京山，是三清大罗天境中的山；玄都，是大罗天中的宫名；众圣，是大罗天的仙圣。)

有关中元节的道经，还有：《太上灵宝中元地官消愆灭罪忏》、《三官灯仪》、《元始天尊说三官宝号经》等等。这些道经，都是在救赎亡魂，消除灾过，与地官大帝的职司相符合。

中元之期，凡有新丧的人家，照例要上新坟，而七祖、九世祖先亡魂的救赎，更是道教的重要科仪，道经《无上黄箓大斋成立仪》中有提及：“或是九祖七玄，

或是先亡后逝，或识不识，若冤若亲，堕此狱中，受诸罪报。或先亲作业，或七世为非，或三业六精，或十恶五逆……愿睹光明，万罪消释。承功德力，托化人天，礼觐天尊，闻经悟法，诸恶永息，众善遵行，世生当归正道。”反映了华族重视“家庭是一个整体”这样的观念；荐拔亡魂，使得他们超生在快乐之地。

此外，七月原是小秋，有些农作物成熟，民众按例祀祖，用新米等为供品，向祖先禀告收成的情形，更是体现了华族“百行孝为先”的传统美德特色。

而一般在地方上都要祭孤魂野鬼，所以，它整个儿是以祀鬼为中心的节日，系中国民间最大的鬼节。

在这样的祭祀活动的背景下，华族也相传“鬼门关”七月初一开，至七月三十关。在这一整个月里头，所有的无祀孤魂徘徊人间找东西食用。因此，民众在这一个月里，也举行“普度”，超度孤魂。

先辈南来，也将中元节和普度的祭拜活动带来。在农历七月里，不仅家家户户祭祖，各村各社团组织，甚至于后来的各新镇组屋区的邻里和商店小贩也组织了中元会，举行普度祭祀仪式，祈求冥阳两利，平安吉祥。农历七月一到，全岛处处可见帐篷座座，丰盛的供品摆满桌，袅袅的香烟里，悠扬的道乐与诵经声中，仿佛见到孤魂野鬼受到妥善的招待，这也是华族“推己及人”的仁爱精神的表现吧。

这些中元会组织，还成为邻里居民加强联系的核心，并且为社区的慈善工作做出很大的贡献，这也是本地中元会组织的优点。难得的是，中元会的理事和负责人，都是义务地为筹办法会奔波，牺牲时间，出钱出力的精神令人感佩。

随着时代的演进和社会的变迁，人口密集化，可供利用的场地渐少，人们更珍惜绿地，注重环境的素质。因此，身为邻里的一份子，不妨在焚化冥纸方面做出改变，符合现代需求。比如：在地上插成一排或一圈的小旗和蜡烛等宜适量，事后收拾妥当；另者，使用适当的焚化炉，事后方便收拾，也避免草地受损。这样一来，利人便己，何乐不为呢？



照片提供：富阳环保工程私人有限公司

道教度亡科仪

超度

亡灵

■庄光栋(道号：惟义)

炼度科仪是道教黄箓类科仪的一种，自南宋至今一直是道教超度亡灵用的主要法事。

道教的信仰相信鬼神的存在，道德经云“道生一，一生二，二生三，三生万物。”笃信天界有仙真，地界有幽魂，人界则是万灵和人类生存之地，道教谓之三界。人的生命结束时倘若生前大功大德，对国家和民族有伟大的贡献，为天地立心，为生民请命，便可以位列仙班。否则亡魂便要进入地府，因生前所造的罪恶和作孽沉沦於六道，在地狱受惩罚。

道教度亡科仪的目的是将沉沦於地府不得超生的亡灵借着祖师的慈悲，以及其后人对祖先的孝念，作出引导和劝化，使亡灵受戒，忏悔过错，而冤仇冰消，因而得返人道，重新做人，给幽灵重生的机会。

我们道门弟子皆是凡夫俗子，又怎么能超度幽魂呢？《玄门启师科》主白“奈！弟子凡身肉体，不能济度於神魂。是用启告天尊作主盟而修奉。”全赖祖师加持和临坛赐法才能超度於幽魂。

经师必须斋戒沐浴，披着道袍、顶道冠，虔诚的代师行法。道教超度亡魂的科仪的主神为太乙救苦天尊。高功更要行十方礼启师，申述为什么事设坛建醮。高功还得向在建坛范围内所有供奉的神灵一一朝拜以表敬意，然后众经师登坛作法。

经师启师朝圣后便虔诵《先天斛食济炼幽科》。《先天斛食济炼幽科》是广东盛行道教超度亡灵科仪之一，法事科仪长达4小时。高功登座代师行法，祈求十类超升。(道教以四生：胎生、卵生、湿生、化生，和六道：天人道、人伦道、魔灵道、畜生道、地狱道、饿鬼道为十类。)高功书符请法水，洒净道场使法坛不染污秽，然后焚香虔诚邀请三界诸天列圣，当坊里域城隍等神降坛赐法。念经时众经师必须同心，否则不能表达虔诚之意，不能诚通三界。

迎接仙真临坛后，高功奉献五供(香、花、灯、水、果)。初献香，高功手捻手诀、注想金容，心假香传，上达天庭、下通九地，使三途冤魂免在地府受灾，早日超升。再献花、灯、水、果，高功握手诀，注想慈

容，将精神集中，想着神仙的法相面貌。这是道术心法之一。

献了五供，道场内众经师要凝神注想各神仙高坐案前，尤其是太乙救苦天尊端严正坐於坛内高功所坐的丹台上。

古时伦常以君臣为首，尊卑有级别和次序，对长辈或尊长凡事也要卑躬以示尊重。臣子上朝面圣若要申述国事及政绩，要先呈上奏章，然后跪下陈述。这是宫廷礼节，而道场的表章也是这样安排。二手(主持经坛之礼仪和秩序的经师)会将意文呈献和宣读，将经师的身份和道脉(道教有不同门脉，各有承传，如：天师道正一派，全真道龙门派，等)交代，在什么地方设坛，目的是什么，念的是什么经本等，一一表明。

破狱神咒曰：“茫茫酆都中，重重金刚山，灵宝无量光，洞照炎池烦……”宣意后，高功手持双剑写符念密咒用作破狱，打开地府重重之门。高功取一对铜铃，写符念咒，将亡灵摄召从地府引出，再用太乙救苦天尊宝幡将亡灵接引到坛前受度。以上的种种全是道术的符令和心法。道教法术中的咒、诀、符书手印等道法只能师徒口口相传，不能形诸文字或公诸於世。

《先天斛食济炼幽科》第一页曰：“大慈大悲愍众生。”大道是慈悲的，《先天斛食济炼幽科》不单单是对某位亡灵超度，同时也为十方亡魂劝化超升。高功在摄召时将(当时)社会各阶层共分二十类，如：庙廊卿相、安邦良将、文章秀才、医家名士、行船旅客、道士僧尼、等等，统统召请到坛听经，劝化醒悟。同时，高功为沉沦地府的亡魂调治疾病和身体残缺，免受痛苦折磨。

《先天斛食济炼幽科》的启请、洒净、迎神、五供、宣意、赞礼等，高功写符、心奏，及众经师礼诵经文和凝神注想，都是要做到诚通三界的基本仪范。

幽科引用南华真人(庄子)对路旁骷髅的劝化，奉劝世人早修道德，避免死后在地府受惩罚，形容各刑杖之凄凉、警惕守戒依律的重要。《先天斛食济炼幽科》曰：

南华真人遨游楚国，见一骷髅器然仰卧，遂作叹词一首，大众述而歌之……

昨日荒郊去玩游。忽覩一副白骨骷髅，器然无语卧荒丘。

冷恹恹！风吹败叶满径堆愁。

骷髅，骷髅！四体推残无个人收，雨打风筛经几秋。

恨悠悠！不闻人语惟听溪流。

骷髅，骷髅！眷属无音恩爱全休，想是生前总欠修。

广愆尤！光阴迅速顷刻难留。

骷髅，骷髅！半世行藏恍似浮，沓富贵功名怎到头。

枉营谋！金珠万斛难续咽喉。

奉劝人生急早修！莫优游，早求解脱，同赴瀛洲！

《幽科》引用了庄子对生死的看法和道教的戒与律，对幽灵劝化和解冤释结，引导幽灵知道因果报应是必然和生死轮回是自然循环。明白生前不积善和妄作恶，死后便会沉沦地府受惩罚，不得超升的道理。经云：

伏以，有生必有死，乃循环不息之机，无始亦无终，总轮回自然之理。

高功存想如何将天地之气混合日月的神水洒在法食内，写符念咒使饭和包子能变化施食：一变十，十变百，百变千，千变万，万变河沙数，使亡魂能得太和之气，免受火热和饥饿。

谨请南方赤帝、北方黑帝、变食神王、变食神吏，将此法食随吾所化。以一变十、十变百、百变千、千变万、万变河沙数。有余有剩，悉令丰盈。太上神光，九变十方，上乘大罗，下拯泉乡，无穷法食，甘露难量，变化千亿。上朝玉皇、太上，法食变少成多，粒食如山，滴水成河，众魂饱食，永不沉疴，承此荐拔娑河。

《先天斛食济炼幽科》最重要的环节就是“祭炼”。主要是高功本身的道术修为，存想用体内阴阳之气(心、肝、脾、肺、肾之真气)，即是体内元气，心之火(阳)和肾之水(阴)互相交沟，为亡魂火炼真神(魂)、水炼真形(魄)。经曰：

臣闻，

水润下，火炎上。普天咸赖于甄熔，阴铸魄阳陶魂，万类悉希于挺植。

炎炎泉泉，焕然天地之炉；

浩浩洋洋，润矣川源之泽。

…

天一生水、地二生火。水火交炼，炼度亡魂。

天一生水、地二生火。水火炼度，变炼有形。

天一生水、地二生火。水火交炼，自然成真。

真中有神，混合通灵。

仙化成形天尊！

真如以上经文描述，幽灵阴铸魄、阳陶魂、坎水、离火应混合生成之妙。幽灵备受水火交炼之后才能得回魂魄，通灵后便仙化成形。

渡亡法事的施食和祭炼涉及道门的道术。如何变法施食以祭亡魂和六道幽灵，如何用五行之水和火将幽灵炼度得返真形，全属宗教的法术，在道教来说：心法、符咒、掏诀，是口口相传的法门道术。高功必需深潜静定、心神通冥、心真物妙、心伪物坏。日常要勤加打坐，炼养真气才可施行。

《先天斛食济炼幽科》的最后一段经文说出皈依三宝(道、经、师宝)的意义，若然能够重返人道，一定要依遵九戒(初真戒、念真戒、持真戒、守真戒、保真戒、修真戒、成真戒、得真戒、登真戒)作修行，学习道德，使操守和行为端正，切勿重蹈前生的罪恶和过错，珍惜大道的慈悲和明辨善恶。

参考书籍：

《道教祈福科仪与音乐》，香港：道教文化资料库



《服气精义论》

嬰兒現形圖

服外气术析略

■黄永峰

此時丹焚更須慈母情嬰兒

氣穴法名無盡藏
藏包於寂寂包空
我問空中誰氏子
龜云是你主人翁

衍正坐卧
抱璞守確
綿綿若存
念茲在茲

夫嚙哺之真
孕蟻蚶之子
傳其精交其
精混其氣和
其神隨物大
小俱得其真

潛龍今已化飛龍
變現神通不可窮
一朝跳出珠光外
溘身直到紫微宮

神水溶液
氾濫根株
內外無虛
長養聖服

他日雲飛方見真人朝上帝



《服气疗病论》、《病候论》，详论服食外气规程等各个方面的问题，司马氏对此书是颇为看好的，他在该书序论中明言：“服气之经颇览多本，或散在诸部，或未其宗。观之者，以不广致疑，习之者，以不究无效。今故纂类篇目，详精源流，庶螻蛄之兼济，岂龟龙之独善耳”。的确，这是一本条理清晰、论述精当、内容详备的集成之作。明版《道藏》收录此书，但将此书割裂为二种，序文及前二篇为《服气精义论》，收入洞神部方法类；后七篇为《修真精义杂论》，收入洞真部众术类。这种分法割裂了原书，不便学人研究。《云笈七签》卷五七收录本书，版本比较切合原书。故此，本文引用此经讨论服外气规程，将以《云笈七签》版《服气精义论》为底本，参照《道藏》版《服气精义论》及《修真精义杂论》。

《服气精义论》认为服外气应当重视时机。一般来说，“宜于春秋二时，月初三日后、八日前，取其一吉日始”。“凡服气，皆取子后、午前者，鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也；平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中主阴也；黄昏至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也。人亦如是。又：春气行于经络，夏气行于肌肉，秋气行于皮肤，冬气行于骨髓。又：正月、二月，天气始方，地气始发，人气在肝；三月、四月，天气正方，地气正发，人气在脾；五月、六月，天气盛，地气高，人气在头；七月、八月，阴气始杀，人气在肺；九月、十月，阴气冰，地气始闭，人气

道教服气养生家认为，气是构成人体的根本要素，也是维持人体生命活动的基本物质，所以人体要不断的培补精气。这种精气来源有二：一是人体中所藏之先天元气，二是天地间之清气。服气培补既要服食外气，也要服食内气。一般说来，服外气的历史要比服内气悠久些，服内气术是服外气术发展到一定阶段时的产物，本文拟介绍服外气术。服外气指用口鼻呼吸吞咽天地日月星辰云雾草木山石之气，道教服气经书中常见的服日气法、服月华法、服日精法、服月精法、服日芒法、服月芒法、服六气法、服三气法、服六戊气法、服三五七九气法、养五脏五行气法、吞日月气光法、服五牙法、服北斗气法、雾法、服五方灵气法以及服沆漚之气(即服食夜间露气)、餐霞等等名目，均为服外气法门。

介绍道教服外气法门的道经很多，据笔者阅览，明版《道藏》中与服气相关之主要道经有四十余种，道教服外气经蔚为大观，本文无法一对它们进行分析，故选择其中颇有代表性的《服气精义论》，并参照其它服气经试加研析，力图展现道教服食外气技术规程的概貌。《服气精义论》是唐代著名道士司马承祯的作品，该经共九篇：《五牙论》、《服气论》、《导引论》、《符水论》、《服药论》、《慎忌论》、《五脏论》、



在心；十一月、十二月，冰复地气合，人气在肾。至四时之月，宜各依气之所行，兼存而为之。”总之，服气要根据时令季节施行，不可随意而为。可是，这段话有些部分较隐晦，不是修炼中人往往不太明白具体如何操作。《抱朴子内篇·释滞》在服气时间的选择上说的比较清楚：“夫行气当以生气之时，勿以死气之时也。……一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六为生气，从日中至夜半六时为死气，死气之时，行气无益也。”《上清握中诀》又有“平旦伺日初出”、“伺月初出”之说法。看来，不同的道经，不同的服外气法，对服气时间的选择也不尽相同。不过，司马承祯云：“凡服气，皆取天景明澄之时为好。若恒风雨晦雾之时，皆不可引吸外气。但入密室，闭服内气，加以诸药也。”这一点颇有道理，因为服食外气的根本目的就是荡涤身中浊气，吸纳天地之间的清气，“天景明澄之时”有利于荡浊纳清，“恒风雨晦雾之时”无益于此，自然不便服外气。这于我们也是感同身受的。

《服气精义论》倡导服外气的前提是祛除宿疾和服药辟谷。“凡欲服气者，皆宜先疗身疹疾，使脏腑宣通，肢体安和，纵无旧疹，亦须服药去疾(当为“痰”)饮，量体冷热，服一两剂写(通“泻”)汤，以通泄肠胃，去其积滞。吐泻方在后。将息平复讫，乃清斋百日，敦洁操志，其间所食，渐去酸咸，减绝滋味，得服茯苓、蒸曝胡麻等药，预断谷为佳。服气之始，亦不得顿绝其药食，宜日日减药，宜渐渐加气，气液流通，体藏安稳，乃可绝诸药食，乃须兼膏饵消润之药助之。勿食坚涩、滓滞、冷滑之物。久久自觉肠胃虚，全无复饥渴。消息进退，以意自量，不可具于此述。”司马氏提倡在身体康健的情况下服气，实际上，道教许多养生术都要求修炼者先调养身心，使之相对安和，以便于修炼不出偏差，取得更好功效。至于服外气前行辟谷，有的服气术没有这样的规定。一般地说，辟谷须服气，服气不一定要辟谷。当然，服气达到高水平时，可以不食五谷杂粮，自然辟谷。

《服气精义论》总结了服外气的操作步骤。首先，“服太清行气符，计至其日，令吞三符”，服食这种太清符每七日一枚，服三符止。服气之前要服符，这表明了服气术与道教饮食、服药技术一样也带有宗教信仰色彩。不过，有些服气术行气时并不服符，有的则代之以念咒，如服食五牙。其次，叩齿导引，或坐或卧，澄心定思调息令匀。“于静室东向，得早朝景为佳。于东壁开一窗，令日中光正对卧，面此室之东，勿令他障隔。……澄心定思，叩齿导引(其法具后篇)。又安坐定息，乃西首而卧(本经皆云东首，然面则向西，于存息吸引，殊为不便)，……徐吐气，息令调。”为了舒适自在，无所挂碍，初学服外气者在这当中应当解发梳头数百下，散发于脑后(久习者无须如此)，并焚香安神；宽衣卧床，要求被褥厚暖，所覆适温，腰脚以下左右宜暖，枕头宜低下，与背高下平，使头颈顺身平直，两手离身三寸，两脚相去五六寸。然后，引气微吸，咽入肺中，存下于胃，至两肾中，乃至四肢。

具体操作法如下：

想之(当为衍字)东方初曜之气，共日光合丹于流晖，引此景而来至于面前，乃以鼻(先拔鼻孔中毛，初以两手大指下掌按鼻左右，上下动之十数过，令通畅)微引吸，而咽之(久久乃不须引吸，但存气而咽之，其气自入，此便为妙)。咽之三，乃入肺中。小开唇，徐徐吐气，入气有缓急，宜在任性调息，必不得顿引，至极则气粗，粗则致损。又引咽之三，若气息长，加至五六咽，得七尤佳。如此，以觉肺间大满为度，且停咽，乃闭气，存肺中之气，随两肩入臂至手握中入，存下入于胃，至两肾中，随髀至两脚心中，觉皮肉间习习如虫行为度。讫，任微喘息少时，待喘息调，依法引导送之，觉手足润温和调畅为度(诸服气方，直存入腹，不先向四肢，故致四肢送冷，五脏壅滞)。是以必须先四肢，然后入腹，即气自然流宣也。

上有引可见，司马氏特别重视肺、胃、肾在服气中的地位。他在下文解释了这个问题，“服气所以必令停于肺上，入于胃至于肾者何？肺藏气，气之本也。诸气属于肺。夫气通于肺，又肺者，藏之长也，为诸藏之华盖，呼吸之津源，为传送之官，治节出焉。又魄门为五脏之使，为四藏之主，通于十二经脉，周而复始，故为五脏使也。故令气停于肺，而后流行焉。胃者，五脏六腑之海也，水谷皆入于胃，六腑之大王也。五脏六腑皆禀于胃，五味入胃，各走其家，以养五气。是以五脏六腑之气，皆出于胃，变见于气口故也。肾者，生气之源，五脏六腑之本，十二经脉之根，左为正肾，右为命门，故令气致于肾，以益于其精液”司马子微的这种观点，应当是受到了中医的影响。中医认为，肺能吸纳自然界的清气，脾胃能运化水谷精气，肾中藏精，能化生元气。外气由肺入胃至肾及四肢之后，就可以“不复须存在肺，直引气入大肠、小肠中，鸣转通流脐下为度，应如此，以肠中饱满乃止。则竖两膝，急握固闭气，鼓腹九度，就鼓中仍存其气散入诸体，闭之欲极，徐徐吐之，慎勿长。若气急，稍稍并引而吐之若觉腹中阔，此一极则止，如腹犹满急，但闭气鼓之。”随后，就可导引起身，“舒脚，以手摩面，将胸心而下数十度，并摩腹绕脐，手十数度，展脚趾向上，反偃数度，乃放手纵体，忘心遗形，良久，待气息关节调平，讫，乃起。若有汗，以粉摩拭头面颈项。平坐，稍动摇关节，体和如常，可起。”

由上观之，司马承祯的这套服外气技术已经相当成熟，从服气之前的准备到服气的实施再到服气的收讫，可操作性很强。另外，司马氏所言之服外气术又与服药、辟谷、服符、导引、存思等养生术紧密相关，可见，道教养生术是一个整体，或有侧重，但密不可分，共同为养生之最终宗旨服务。

(黄永峰：厦门大学哲学系讲师、四川大学道教与宗教文化研究所博士后)



穷人最容易受到伤害，受到气候变迁的打击也将最大。这已经成为全球的责任。

天人共生 生态养人 共存

道教的环境保护意识

在过去的一百年里，“工业革命”大大提高了人类征服自然的能力，人类对自然资源的破坏性开发和掠夺性利用越演越烈。那些曾经把每一个人同大自然联系起来的各种关系开始土崩瓦解，似乎大自然离人们越来越远。到了20世纪后半期，严峻的生态危机已给人类的生存与发展造成了巨大的威胁。面对全球性的环境恶化趋势，越来越多的人认识到：人类生存质量与环境的条件息息相关，所以协调和保护环境，也是养生视野中不可缺少的部分。这一思想也在现代具有了特殊的意义。

天人共存的环境观念：

1. 道法自然的原则

道法自然，这是先秦道家及后来的道教共同崇奉的核心理念，是道教整个思想体系的核心。

道，在《道德经》那里，首先被看作是生育天地万物的本原。老子在书中说：道是虚无而没有形体的，但不亏不盈，深奥莫测，体含万象，永无穷尽，好象万物的始祖。它不露锋芒，超脱纠纷，含蓄着光辉，混同着垢尘，是那樣的无形物象，似乎有而实存在。我不知道它是哪里产生的，但知道它出现在上帝之先。在这里，道是天地的最后本原，宇宙以道为根本。

老子把“道”命名为“大”，说道无边无涯，又能不分昼夜地运行不息，故又可谓“逝”。因无法穷尽其源，故又可谓之“远”。但虽远至六合之处，无穷无尽，却未尝离道，仍然依道循环运行，故又可谓“反”。所以说道大，天大，地大，人也大，宇宙间有四大，而人居其一。人要效法地，效法天，效法道，道则有它自己固有的规律以及自然而然为法则。这是老子对道的全面描述。既然道如此地涵盖一切，所以做人无疑应以此为最基本的原则。人类应当做到效法天地之道，遵循自然的规律，而不违道妄作。

对此，老子强调说：大德之人的行为，都是遵循

大道的自然规律。法自然，宗无为，这是老子思想的灵魂，亦是道教学说的纲领。在老子眼里，如何理解人和天(即大自然)的关系，并非是一个纯粹抽象的哲学命题，而是一种提高生命质量的生存之道，因此，人与大自然的融洽共存，不仅是后天的必要，更是先天的决定。于是他们重视“天地与我并生，而万物与我为一”的自然生态，强调自然和人之间、宇宙大生命与个体小生命之间的同构与互动的关系。

老子及后来的道教学者，皆一致肯定了万有协和性、涵蕴性及依存性，指出宇宙、天地和人类一同共存，万物与人们休戚相关，不容分离。道家的这种万物涵盖、彼此相连的整体和合观，与西方哲学中心物二分、主客对立、人天分判的二分法是截然不同的。

既然人类和大自然、万物本为一个和谐的有机的统一体，人类又有什么理由去暴殄天物，破坏人天共有的环境呢？所以老子说：圣人办事自然无为，因此不会失败，不会遭到损失。如人类能自觉地辅助万物的自然发展而不加干涉，就能保持良好的生态环境，获得持久发展的生存空间，体现生命的真正价值。

以老子为代表的道教思想，在人类新文明的重建与新文化的复兴中，是有相当价值的。人类因科学技术的强大和自我意识的膨胀，忽略了大自然本身固有的规律，背离了老子所说的大道，对大自然无休止的掠夺，到头来反为自己挖掘了一座座难以跨越的陷阱。现代人类只能改变观念，采取新的发展模式，才能真正地避免走向毁灭，重造辉煌的未来。这当是老子“道法自然”的思想，给我们最重要的启示。

2. 齐同万物的观点

道教中人继承老子与万物有“道”这一共同本原的思想。《道德经》第42章说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”道教内丹学家张伯端《悟真篇》阐释为：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”世间的一切皆由“道”演化而来。万物皆以“道”为源泉和存在依据，都分享了同一个“道”。不仅如此，构成人与万物的物质基础也是一样的。《元气论》说：“人与物类，皆禀一元之气而得生成。”可见，人与万物在本原上和禀受上都有着同一性。因此，南宋著名道士白玉蟾说：“天地与我同根，万物与我同体。”

道教中人认为，人与天地不仅同源同禀，而且同构同律，因而有“人身一小天地，天地一大人身”的說法。《太平经》说，天人互相取象，“人取象于天，

天取象于人”。宋末元初道教学者俞琰在《周易参同契发挥》中说：“人身法天象地，其气血之盈虚消息，悉与天地造化同途。”因此，道教主张人的行为应该符合宇宙的自然法则。若能使自己的行为符合宇宙律动，则可以“天人合发，万变定基”，达到人与环境共振的和谐之美。

既然人身是一小天地，人体各部分皆与天地相符相应，因此人的精气神无不与天地相同相感。其要点是说明人的行为能够给环境产生影响，然后环境又反过来影响人类。因此人类在从事各种活动的时候，必须考虑其对环境的影响。忘记或忽视这一点，必然会受到自然界的惩罚。

道教徒以万物皆有道性的观点阐明了万物平等的主张，否定了人类有凌驾于万物之上的特权。《庄子·秋水》篇曾借北海神的话说：“以道观之，物无贵贱。”即从道的高度来看，人与万物之间不存在贵贱关系。唐代道士成玄英在疏释《庄子》时也指出：“夫大道自然，造物均等。”因此，人类不能妄自尊大，以自己为中心，把大自然当成自己征服和统治的对象。

道教中人认为，人与自然之间没有不可逾越的鸿沟。人与万物之间是可以互相转化的。人是由自然物合成的，人死之后又变成了自然物。而且，按照道教的生命观，动、植物都能够修炼变成人，变成仙。这就进一步打破了人与自然的界限。

道教创立之初，即继承了道家“天人合一”的整体观念，十分重视人对环境的依赖关系。他们认为，维护整个自然界的和谐与安宁，是人类本身赖以生存和发展的重要前提。《太平经》说：“夫人命乃在天地，欲安者，乃当先安其天地，然后可得长安也。”就是要说明想要“安天地”，就要认识和掌握自然规律，按自然规律办事。因此，《阴符经》开篇即说：“观天之道，执天之行，尽矣。”“观天之道”就是认识自然规律，“执天之行”就是掌握和利用自然规律。人类的本领就在于此，所以说“尽矣”。若不懂得自然规律，凭主观意志盲目行事，便如《道德经》所言，是“不知常”，必然“妄作，凶”。故而《阴符经》告诫人们：“自然之道不可违。”

道教中关于“一切有形，皆含道性”的思想，对于当代生态伦理学的建构也有一定的借鉴作用。西方生态伦理学家认为，生态伦理学使西方伦理学的发展走到一个转折点。它探求超出人类义务范围的对象，提倡对所有生命的恰当尊重，要求建立一门非人类中心主义的生态伦理学。但是，西方生态伦理学在这个转折点上遇到了困难，因为传统西方伦理学不承认人类主体之外的事物具有自身价值，它在事实与价值之间、是与应当之间、科学与道德之间约定了一条不可逾越的界限。但是，在道教教义中，则根本就不承认事实世界与价值世界的分裂、是与应当的对立。道教不仅把自然看成是一个充满着事实的世界，而且看作是一个在进化过程中不断创造着价值、也充满着价值的世界。道教认为，道是

创造一切价值的最终根源，天地万物莫不尊道而生，贵德而成。道具有创造、促进、养育、保护万物的崇高德性。人应该效法天地之道，对万物“利而不害”，辅助万物毁灭自然德价值。

3. 敬重生命的立论依据

敬重生命是道教学说中一个重要原则。这种“生”不仅针对于人类，也包括了鸟兽草木等等。关于这一思想的出处，早期道经《太平经》归之于“道”。其中说：“夫天道恶杀而好生，蠕动之属皆有知，无轻杀伤用之也。”这样就从根本规律上找到了“贵生”观念的依据。

五代道士谭峭所著《化书》，针对人们杀戮动物的行为，愤怒说：“且夫焚其巢穴，非仁也；夺其亲爱，非义也；以斯为享，非礼也；教民残暴，非智也；使万物怀疑，非信也。夫膻臭之欲不止，杀害之机不已，羽毛虽无言，必状我为贪狼之与封豕；鳞介虽无知，必名我为长鲸之与巨虺也。胡为自安？得不耻吁？直疑自古无君子。”这是从伦理道德角度，提示尊重生命的原因。从宇宙伦理的角度来看，人类凭借自己得强权，残杀众生，显然是不道德的。所以《化书》的激烈言辞能得到世人的支持。

道教教义讲不杀生，体现的是尊重生命的原则。不过在人的生命与动植物生命关系发生矛盾时，他们还是要求以人的生存、生活需要为重，而不提倡以牺牲人的生命为代价，单纯地以动植物的生命以及天地的自然存在为中心。从而使得人的生命、动植物的生命以及天地的自然存在都得到应有的尊重和保护。

4. 少私寡欲、适度消费的行为准则

道教承袭并且衍化了道教的寡欲观。《老子想尔注》要求学道之士“于俗间都无所欲”，“不劳精思求财以养身，不以无功劫君取禄以荣身，不食五味以恣，衣弊履穿，不与俗争”。道教中人从这一“少私寡欲”思想出发，讲究适度消费，这样就为解决环境问题，奠定了理念基础。

众所周知，为了维持人的生命存在，为了个人和社会的发展，合理的欲望是需要的。然而，人的欲海难填，放纵欲望会产生人们之间的对立抗争，导致生命与自然的破坏。人类之所以在今日的全球性生态困境中越陷越深而不能自拔，其根本原因就在于过度的贪欲，不知满足地追求物质财富和感官享受。

道教关于将小我统一于大我来克服人的过度贪欲的主张，与现代生态伦理学要求人类从所有生命物种的共同利益着眼，来实现自己合理利益的观点是一致的。非人类中心主义的生态伦理学认为，人类如果只顾满足自己的利益，就会破坏自然环境的完善和将康，危害生物圈中所有生命物种的整体利益，到头来也会危及自己的生存利益。人类如果首先从生物圈的整体利益出发，在人和自然和睦相处的前提下有节制地满足自己的物质需求，就会有助于恢复生存环境的完整和健康，最终也将利于人类更大利益的实现。

李似珍著《养性延命》，上海：上海辞书出版社，2006





■庄光栋(道号：惟义)

道教对延长生命的向往

拜斗

在我国，庙宇和道坛庆祝诸神诞辰或其他庆祝活动都会请道士设坛建醮，而最普遍的科仪是拜斗(礼斗)科仪。许多信徒报名参加了拜斗科仪，可是他们却不知道法事的含义。

《三国演义》中的著名道士诸葛亮(孔明)六出祁山，与司马氏相峙于五丈原，劳顿致病！他夜观星象，见主星幽隐，自认为“吾(我)命在旦夕！”于是，孔明对姜维说：“汝可甲士四十九人，各执皂旗，穿皂衣，环绕帐外，我自于帐中祈禳北斗。若七日内主灯不灭，吾寿可增一纪，如灯灭，我必死矣。杂人等，休叫放入，凡一应需用之物，只令二小童搬运。”如此经六昼夜作法，渐渐主星明亮，孔明心中暗喜。谁知忽然听到寨外呐喊，大将魏延飞入内报告军情，却一脚将主灯踏灭！虽有仙法，毕竟也是一场空。孔明竟死在军中。(诸葛亮拜斗用七盏大灯和四十九盏小灯，中安本命灯)

虽然《三国演义》是小说，不能当成历史看。但是作者所描写的向北斗星祈祷延命的做法，在古时中国民间就是一项流传广泛的信仰习俗。通常主持这项法术的多为道士，有时也有民间的巫师，很少由主事者自己行法的。

中国古代一向有星宿崇拜，汉时有“南斗注生，北斗注死；南斗陶魂，北斗铸魄”的信仰。人的生死寿夭由南斗六司和北斗七政所掌握。在中国古代的天文坐标中，北斗七星的位置独特。古代观看天象将北极区域看成天的中心，而北斗七星在北极之下，运转四方，似乎在指挥着列宿的运行。对这特殊的星象，古人有着不同寻常的崇拜。孔子曾说：“为政以德，譬如北辰，居其所而众星拱之。”北斗祈祷延生的做法其实早在先秦时代早已有之，马王堆帛书《五十二病方》载需按北斗禹步，饮水治病，祈佑去病。

东汉时道教正式形成，其渊源继承了方仙道的神仙思想，以及中国民间的许多巫文化的理念和实践。

作为重生贵生的宗教，道教当然十分重视北斗星的管理人间死籍的功能。教祖张道陵天师在永寿元年(155年东汉桓帝之治)得到太上道祖传授的《太上玄灵北斗本命延生真经》。据《太上玄灵北斗本命延生真经》记载，“尔时，太上老君，以永寿元年正月七日，在太清境上，太极宫中，观见众生……於是老君，昇玉局坐，授与天师，北斗本命经诀，广宣要法，普济众生。”拜斗在早期道教中一直是一项重要的法术，而其基本功能，一是给法师增添超自然的能量，二是为法师自己或别人祈求长生延命。

后来，拜斗形成了五方五斗的观念。在东晋(317—420)末年面世的《灵宝无量度人上品妙经》提到：“东斗主算，西斗记名，北斗落死，南斗上生，中斗大魁，总监众灵。”其中最主要的还是北斗与南斗，因为北斗主管死籍，要想长生必须削去死籍；南斗管生籍，注上生籍才能延续寿命。

在古时，无论是贵人还是平民都很重视拜斗。中国人对于幸福的观念，归纳起来有五个方面，称五福，一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰好攸德，五曰考终命，“寿”列第一。民间的拜斗主要是有钱的请道士设坛施法，清贫的则到道教宫观接受此项宗教服务。

在早期的道教经典中记载了北斗星君的名号：贪狼、巨门、禄存、文曲、廉贞、武曲、破军。宋代以后道教出现了新的一位尊神“斗姥”，说是北斗七元君及紫微大帝和勾陈天皇大帝的母亲。农历九月初一至初九日是紫微大帝，勾陈天皇大帝和北斗七元君降生的日子，道教宫观会举行“九皇会”。

《北帝七元紫庭延生秘诀》提及：吴(三国时代)赤乌二年(239)葛仙翁(葛玄)受之于太上老君，说到祭七星

要在晦(三十日)或朔(初一日)之日把场地上的草秽削去,用七张桌子,每张桌子安一盏灯和各种供品,其中有常用的酒、香、茶、净果、黍米(贪狼星所食)、粟米(巨门星)、糯米(禄存星)、小豆(文曲星)、麻子(廉贞星)、大豆(武曲星)、小豆(破军星)、等等,再用绢做五方镇信,东方青绢,南方绛(深红)绢,西方白绢,北方黑绢,中央黄绢。后来供奉北斗的方法或有变化,可是用七星灯做七星象征则都沿用下来。

因为拜斗常用于民间,因此不断地增加了民俗性。突出的一点就是用了民众可以理解的各种象征物品,增添了仪式的直观性和形象性。民间举行的拜斗延生科仪中,信众每人都有一个桶形的“斗”,形如量米用的斗。斗中还要装进另外一些象征物,因各地风俗有异,装进的物件也不一致。斗中通常会安一盏本命灯,再放进剪刀(置南位,代表朱雀)、尺(置北位,代表玄武)、秤(置东位,代表青龙)、圆镜(置西位,代表白虎),这样由四灵(青龙、白虎、朱雀、玄武)卫护着本命灯。台湾地区在斗中装进文房四宝灯,香港则有算盘之类的物品。斗里也会安置记有本人名讳的“斗符”。信众将自己的斗供在大殿上接受祭拜,科仪完成后则请之请回家中安放。

道教把祭斗之日称之为“斗日”,《太上玄灵北斗本命延生真经》曰:“夫本命真官,每岁六度,降在人间,降日为本命限期。”凡逢庚申、甲子日,即为北斗星君下降的日子,人们科仪祭拜以求福寿,每月的初三、二十七日为月斗,除逢戊日外,均要朝拜。也可以在人的本命年、生辰祭拜北斗,忏悔祈祷。拜斗

科仪的做法按照《太上玄灵北斗本命延生真经》的记载,“可以本命之日,修斋设醮,启祝北斗、三官、五帝、九府、四司,荐福消灾,奏章恳愿,虔诚献礼,种种香花,时新五果,随世威仪,清净坛宇,法天象地。或于观宇,或在家庭,随力建功,请行法事,功德深重,不可具陈”。

礼斗科仪

健康和长寿都是每个人都希望得到,相对地,面对种种临界状况—尤其是“死亡”会更加不安和恐惧。道教的教义是性命双修,追求延年益寿消灾赐福。全真派有许多经本与延寿相关,《清微礼斗科》就是其中经本,科仪包容迎神、许愿、朝礼、戒律、谢恩等礼节。

开坛念经最重要的迎请仙真降坛。念经的道士必须斋戒沐浴表示虔诚,并将经坛洒净荡秽,道场清静不染污秽才能得到仙真降临。迎神的时候,跪拜有一定的节度和规矩,而念经时更要同心,否则不能表达虔诚的心意。

道场洒净后,高功烧香请圣降坛,心假香传将心意上达天宫,拜请相关於赐福赐寿的斗姥元君和北斗七星君降坛。同坛各经师俯伏跪在地上叩头顶礼,迎接每位神仙,这是道教仪范迎銮接驾的礼仪。神仙就位后高功献上香、花、灯、水、果(五供)以表示敬奉之心。

古时伦常以君臣位五常之首,尊卑有级别和次序,对长辈或尊长凡也是要卑躬以示尊重。臣子上朝面圣若要申述国事及政绩,要先呈上奏章,然后跪下陈述。这





是宫廷礼节，而道场的表章也是这样安排。二手(主持经坛之礼仪和秩序的经师)会将意文呈献和宣读，将经师的身份和道脉(道教有不同门脉，各有承传，如：天师道正一派，全真道龙门派，等)交代，在什么地方设坛，目的是什么，念的是什么经本等，一一表明。

经文说出了人要积善修德才能得到福庇。所谓种瓜得瓜，若你作好事神明会将你的德行记录在青册内，如果你作坏事便会将你的罪孽写在黑簿内，奖罚分明，正如道家经典《道德经》73章：“天网恢恢，疏而不失。”

经文说出祈福是要修行才可以得偿所愿，对道教徒而言必须守戒律，对世人而言要明白做人的道理。在诵忏悔文时经师要以静心思过的态度向祖师的仙真虔诚忏悔，同时要口诵心念，将忏悔文视为反省和戒律。“忏悔文”是全本礼斗最重要的部分，是道教信仰中最重要的思想。人要先自我检讨，有错要忏悔，从而时常警惕自己道德的修行，时常行善积德，才能够得到神仙的庇佑。忏悔文的首四句是“绮妄谄谀兼两舌，悖辞诟讪恣凌人。惟愿神光垂照拂，今皈大圣解前愆”，教信徒如何做人，这是中华民族的优良传统，是道家所说的无为思想。

经师慢唱、细想“忏悔文”后诵念北斗经。北斗经劝告世人切勿迷失正道，不要巧诈淫杀、不贪、不嗔、不要结党作乱，要在生辰之日礼拜北斗，说出拜七元真君的种种好处。种种戒律总是环绕《道德经》“慈、俭、让”的思想。经文也说出，如果时常念诵北斗经，知道忏悔和遵守戒律，明白道德修行，再虔诚礼斗可以得道逍遥，出离生死。

当然，北斗科仪有一连串的仪范，例如：步罡踏斗，送表，谢恩，皈依和送圣等，包含了教义、礼教

和道术。高功念咒请仙官送表文上天庭，要步罡踏斗，这是道教科仪的道术，手持封缄表筒，用元神飞昇天庭。

希望道教徒和善信，下一次参加“拜斗”科仪时，对于所供的“斗”会有一番新的认识，新的体验。

参考书籍：

周高德著《道教文化与生活》，北京：宗教文化出版社，1999
陈耀庭著《道教礼仪》，北京：宗教文化出版社，2003
《道教祈福科仪与音乐》，香港：道教文化资料库





鸣谢

洛阳大伯公宫

赞助

《狮城道教》第十一期

出版费用四千元

谨此致谢!



各宫庙 / 团体有意赞助《狮城道教》出版费用
请与本总会行政秘书陆钰文联络, 电话: 62422115

种族和谐、宗教互信 万人福宴

道教界将有一个万人齐集, 共享福宴的盛会, 相信这么大规模的宴会, 是本地道教活动中的第一次。可以想象届时的热闹情形: 人潮、车潮, 络绎不绝, 将成为我国道教发展中令人难忘的一夜。别错过, 欢迎报名参加, 每席300元。

这是新加坡韭菜芭城隍庙今年年底庆祝清溪显佑伯主奉祀九十周年大典的大型活动中首晚的项目“种族和谐、宗教互信万人福宴”。当晚, 还将联合新加坡道教总会及新加坡宗教联谊会举办“世界和平祈祷大会”。

大典定于2007年12月9日到2008年1月7日(丁亥年十月三十日至十一月廿九日)举行, 大典期间的一系列活活动包括:

1. 第一届国际城隍文化学术研讨会
2. “九十春秋——新加坡韭菜芭城隍庙史记”新书发布会
3. 城隍文化展
4. 第一届世界城隍信仰联谊大会
5. “道家与道教”专题讲座
6. “太上覃恩护国佑民祈安植福法会”及“礼斗赞星谢太岁法会”
7. “过平安桥”(由中国南市道教协会经乐团联合新加坡韭菜芭城隍庙诵经团和道乐团、台湾八家将、北管、中国泉州南音、福建安南大吹队、安溪法事团等带引)
8. 亚洲民俗文化夜
9. 清溪显佑伯主赐福游巡
10. 台湾新樱风歌剧团演出20场歌仔戏
11. 丽星舞台秀
12. 台湾明华园(日团)歌仔戏团演出8场歌仔戏

《狮城道教》 征稿启事

1. 本刊为新加坡道教总会之出版物, 园地公开, 欢迎道内道外诸位友人赐稿。
2. 凡弘扬道教及中华文化之论著, 宣扬人间真善美, 抒发心灵感悟等各类文学创作, 一概欢迎。
3. 涉及个人恩怨是非、政治问题等与本刊主旨无关的稿件, 恕不刊载。
4. 惠稿请注明真实姓名、地址、电话等个人信息; 发表时用笔名听便。
5. 编辑部有权对来稿删改; 如不愿被删改者, 请于稿内注明。
6. 稿件以图文并茂者为优, 单投文字稿或图片稿者亦受欢迎。
7. 来稿一经发表, 文责自负。
8. 请勿一稿多投, 转引之文字或图片, 请于稿内注明。
9. 来稿一经刊登, 将按址寄奉薄酬, 以申谢忱, 若却酬者亦请注明。以便本刊给予刊名致谢。

七大宗教代表陪同纳丹总统参观和谐中心

6月17日，和谐中心理事会特别邀请纳丹总统阁下，前往位于碧山的和谐中心参观。七大宗教的代表也陪同纳丹总统一起参观和谐中心。纳丹总统在参观和谐中心时表示，随着恐怖活动日益猖獗，犯罪的概念也有所改变，各国必须调整对犯罪的理解，才能对抗恐怖主义。恐怖活动不再只限于爆炸案，我们必须了解这一点，才能战胜恐怖主义。纳丹总统阁下也呼吁国人，不要由于最近一名自我激化的讲师遭逮捕，而对回教有所误解。

道教总会陈添来会长在参观完毕后表示，和谐中心的成立对为新加坡各种族及宗教的国人开启了一道了解的大门，让大家走入这个和谐中心慢慢来了解回教的教义。和谐中心自成立后将持续举办一系列讲座，让国人和青年领袖共同交流及分享计划，促进各宗教间的沟通及了解。

和谐中心由回教理事会设立于碧山14街安纳达回教堂(An-Nahdhah Mosque)内，在去年10月份由李显龙总理开幕。



七大宗教代表细心聆听纳丹总统的发言



菲菜芭城隍庙诵经团 种族和谐日演出

7月28日，碧山(东)族群互信圈(IRCC)和碧山(东)基层组织(GRO)联合在碧山联络所举办了种族和谐日。这次的活动吸引了许多民众的参加。活动的高潮是来自新加坡各种族的代表团体呈献的节目，新加坡道教总会会员官庙，菲菜芭城隍庙诵经团表演道教音乐—太极韵及玉皇宝诰等，这次的道教音乐演出深获各界的好评。配合这次活动的举行，各种族代表也呼吁民众加入社区参与计划。

新加坡道教总会捐赠洗肾机器予 NKF后港-榜鹅洗肾中心

最新一间全国肾脏基金会(NKF)洗肾中心---后港-榜鹅洗肾中心，于7月15日上午，邀请外交部长杨荣文和阿裕尼集选区国会议员杨木光主持奠基仪式。这间位于后港第8道第628座组屋底层的NKF后港-榜鹅洗肾中心，是首个结合社区领袖、不同宗教团体以及居民共同筹募资金而开设的。

自去年11月起，阿裕尼集选区就呼吁居民和一些团体开始为新的洗肾中心筹募资金，希望能够筹集160万的建筑资金。在新加坡道教总会的呼吁下，道教团体包括菲菜芭城隍庙、洛阳大伯公宫、三清宫、后港斗母宫、道教总会及方荣贵先生共捐赠了六台洗肾机，每一台洗肾机器是两万元。

NKF主席余福金表示，他希望每一间洗肾中心将来由自己的社区“管理”，这么一来，公众不但能够使用NKF的服务，同时也能做出一些贡献，例如帮忙做义工和举行筹款活动等。



道教总会联合各宫庙参与洛阳大伯公宫晋宫大典

洛阳大伯公宫于8月3日(农历六月廿一日)举行盛大的晋宫大典。当天，新加坡道教总会的花车与巫族花车、兴都族花车、锣鼓队伍、龙狮队伍等，伴随大伯公圣驾晋宫。庆典筹备委员会配合这个盛大的庆典活动，安排了连串的民俗艺文表演，让信众分享这个优质的宗教文化之旅。浩大的彩旗队伍、舞龙舞狮、多辆缤纷夺目的花车将当前导，八家将和天师钟馗护驾，带领锣鼓乐队、八仙、20尊神将、运财大旗、巫族的传统迎宾锣鼓队、印度族的舞蹈团及台湾雲林县浊水溪民俗技艺协会、台湾鸿兴玖龙合馆、台湾新艺方歌戏团徐徐往新庙宇前进。晋宫大典及金身开光仪式由资深道长在新庙宇中主持。



道教总会一行人在道教总会花车前留影

八大宗教代表为国家祈福—新加坡佛教总会主办祈福法会

8月5日新加坡佛教总会主办祈福法会，为新加坡提前庆生。在新加坡宗教联谊会代表带领下，共同宣读新加坡信约及宗教和谐声明。道教总会高荣骏道长代表出席了这个有意义的活动。大会主宾国家发展部政务部长傅海燕在致词时表示，各大宗教代表齐聚一堂，为国家祈福，说明大家都了解公民信约的意义，要不分种族、言语和宗教，团结一致，新加坡才会进步。



八大宗教代表共同为新加坡祈福

佛教总会副主席法照法师在致词中表示，自从新加坡制定宗教和谐声明以来，佛教总会每一年都会举行仁王护国法会，祈求新加坡国泰民安和世界和平。各宗教组织在2003年制定宗教和谐声明，强调国人要互相容忍、信任尊重他人的信仰，确保宗教这个课题不会被滥用来制造冲突与不和。

道总副会长出席泰国道教华光龙狮体育会及华光宝殿开幕剪彩

8月11日，由创会总会长林施红霞，创会副会长陈复活暨诸位发起人共同筹备已久的泰国道教华光龙狮体育会及华光宝殿在众人的期待下举行了隆重的剪彩开幕仪式。道教总会副会长吴瑞财及李朝安代表出席这次开幕仪式，并献上新加坡道教总会最真挚的祝贺。

当天下午2点正，由泰国芦洲护天官地母庙道经团主持诵祝贺经，下午5点正邀请海内外贵宾联合主持剪彩开幕仪式，并邀请泰国三大宗教(佛教、回教、道教)为泰国和泰后祈福。下午6点正举行联欢宴会，并准备了丰富的余兴节目，为华光道教龙狮体育会及华光宝殿成立及传统武术庆典划上完美句点。



点睛仪式：(左起)王德禄、吕宪治、高初生、周幼兰、李朝安、林坤助、吴瑞财、李益义

新加坡多元宗教对话会

7月15日，配合每一年的宗教和谐日，榜鹅北族群互信圈举办了大型的街头游行及嘉年华会，邀请新加坡各大种族及宗教团体、学校等共同参与。当天晚上也邀请佛教、道教、基督教、回教、兴都教等代表，参与一个多元宗教对话会，本次对话会主要是为了促进各宗教之间的相互交流、加强彼此的了解，以达到宗教和谐共荣的目的。

新加坡道教总会张大嘉道长代表新加坡道教界以流利的英语介绍道教的起源、道祖太上老君生平及基本教义。张道长的简单易懂的演说深获好评。



张大嘉道长向国防部长张志贤接过纪念品，中为白沙—榜鹅集选区国会议员刘镛琳。

友诺士公民咨询委员会主办国庆日

今年是新加坡建国42周年，友诺士公民咨询委员会每一年都会举行隆重又庄严的升旗礼，今年和往年不同的是，主办单位邀请新加坡宗教联谊会各宗教的代表共同为新加坡祈祷，道教总会由刘爱芳道长代表上台祈祷。当天各种族的民众穿着红色上衣和洁白的长裤摇晃着红白色的国旗迎接大会主宾东北区区长再诺先生的莅临，接着举行庄严的升旗礼，接着是各宗教代表陆续上台祈祷，最后是为新加坡高唱生日快乐，祝愿国泰民安，新加坡国运昌荣。



二排：陈添来会长(右二)刘爱芳副会长(左三)与再诺市长(中)拍照留影。

道教总会与回教理事会举行交流会

随着位于碧山14街安纳达(An-Nahdhan Mosque)回教堂内的和谐中心设立，新加坡道教与回教理事会的关系越来越紧密。8月20日，由回教理事会理事长安拉米为首的交流团莅临道教总会，为道教总会与回教理事会促进多元种族与多元宗教和谐合作上奠定基础。陈添来会长表示，多元种族及多元宗教是维系新加坡社会团结的基础，道教总会期望向回教理事会学习，并共同探讨如何合作促进种族及宗教和谐。



前排：(左三)陈添来会长、(左四)回教理事会理事长阿拉米、(左三)回教宗教司赛依萨莫哈末及回教理事会代表及道总理事共同留影。