



# 獅城道教

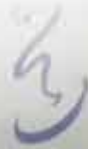
季刊

4

2011

总 28 期

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



国际道教论坛  
International Taoist Forum  
2011 中国·南岳

## 尊道贵德 和谐共生

Respect the and Honor Virtue for Harmonious Co-existence

主辦單位：中國道教協會  
承辦單位：廣東省道教協會  
協辦單位：香港道教聯合會

Co-organizing Committee: China Religious Culture Communication Association  
Organizing Committee of International Taoist Forum  
Sponsor: Chinese Taoist Association, Hainan Taoist Association, Chinese Taoist Society, Hong Kong Taoist Association



新加坡佛教居士林  
新加坡道教總會韭菜芭城隍廟三清宮  
捐助救災義工食品飲料每份100 叻X100份  
救助金100 叻 X200份  
共叁萬陸正30,000 叻

# 新加坡道教总会新书发布会

## Book Launch for

TWENTY YEARS OF TAOIST PRACTICE

20th Anniversary Commemorative Book of Taoist Federation (Singapore)

# 勤而行 二十载

新加坡道教总会成立二十周年纪念特刊

大会贵宾:

## 陈川仁准将

(国家发展部兼人力部政务部长)

*Guest of Honour :*

## BG(NS)Tan Chuan-Jin

(Minister of State for National development & Manpower)



### 08.01.2012

### 10.30 am

### 三清宫二楼

### San Qing Gong

### 2nd floor

主办

Organized by



# 卷首语

作为道教界的一大盛事，“2011国际道教论坛”在中国湖南衡阳召开，吸引了世界各地道门中人的参与。其中十几位“洋道士”成为了会议中的一道风景。在与论坛主办方的对话交流中，“洋道士”们操着不同国家的语言，表达了对道教的热爱，同时也反映了他们在求道、弘道当中遇到的困难，希望道教的发源地——中国能够给予必要的帮助。参与这场对话会的还有新加坡道教总会的几位代表。与这几位洋道士不同，我们的代表都是华人，可以与主办方用流利的华语进行交流。在这个东西方交汇的场合，我们的道友突然意识到自己的特殊身份。我们无须像“洋道士”一样千里寻道，也无须像他们一样必须克服语言的障碍、思维的差异。对于我们来说，道教根本不是外来宗教，它是我们从祖先那里继承下来的文化基因。道不远人，道不外求。狮城道友的求道、学道之径其实就在脚下！

## 道教资讯

新加坡道教总会新书发布会 .....封二

**目录，编委会，卷首语** ..... 3

## 问道悟德

齐同慈爱与合作共赢

——道教在新加坡多元宗教背景下的发展历程 ..... 陈添来 4

## 云游访道

随新加坡道教学院参访西安玉泉院感想 ..... 谢清河 6

## 学人道语

Taoist Meditation and Health Preservation .....Chung Kwang Tong 8

## 道总简讯

道教总会会长陈添来带团出席“2011国际道教论坛” ..... 崇融 10

穿越时光寻庙来

——《寻庙——新加坡的华人庙宇》新书发布会暨道教学院网站推介仪式 ..... 慧灵 11

## 宫庙风采

三清宫大罗宝殿重修开光大典暨众神升座仪式 ..... 13

## 会员动态

新加坡道教总会、韭菜芭城隍庙、三清宫、新加坡佛教居士林

捐10万新币泰国赈灾 ..... 陈德伟 17

活动汇编 ..... 18

## 弘道宣教

三清道教图书馆馆藏部分期刊简介 ..... 刘艳 21

## 道经注解

《道德经》第55、56章 ..... 24

**鸣谢·征稿** ..... 26

## 道教资讯

新加坡道教学院2012年第十一期短期课程 ..... 封三

新加坡道教学院2012道教文化课程 ..... 封底

## 本刊编委会

总策划：陈添来BBM

主 编：三清宫道教文化中心

编辑委员：黄信成道长 陈信一道长 陈川强PBM 李金池 庄光栋 彭慧灵 陈德伟 刘艳

编辑顾问：陈国显道长 李焯然博士 游龙子大师 林纬毅博士 徐李颖博士

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 Website: www.pcl.com.sg

# 齐同慈爱 与合作共赢

## ——道教在新加坡多元宗教背景下的发展历程

编者按：10月23日至25日，新加坡道教总会会长陈添来带团出席于中国南岳衡山举行的“2011国际道教论坛”，并在主论坛上发表了演讲。以下就是陈添来会长的演讲全文。

今天非常高兴有机会与世界各地的道教领袖、高道大德、研究学者，共聚一堂，探讨关于道教发展的各个问题。我本人是一个忠实的道教徒，这些年来一直为新加坡道教的发展做一些力所能及的事情。与在座各位相比，本人才疏学浅。我的所有知识和经验都是从实践中来的。所以，今天，我想跟各位分享我们在新加坡发展道教的经验，同时也听取一下各位的建议。

“齐同慈爱”与“合作共赢”这个标题，我觉得特别适合道教在新加坡的发展理念。

新加坡是一个小国，面积六百多平方公里，人口不足五百万。其中百分之七十的人口都是华人。剩下的还有马来人、印度人、欧亚裔等等，称为四大种族。各种族都有自己的宗教信仰。目前受政府承认的共有十大宗教：道教、佛教、伊斯兰教、天主/基督教、兴都教、锡克教、巴哈伊教、拜火教、耆那教、犹太教。我们华人信仰最多的是佛教、道教、天主/基督教。

这样一个小国容纳了这么多多元化的宗教和文化习俗，要维持各种族间的平衡与和谐，并不是一件容易的事。在上世纪六、七十年代，新加坡刚刚建国不久，还发生过种族暴动的事件，给新加坡人民造成了一定的伤害。为此，新加坡政府对于宗教问题格外重视，维持国内的种族与宗教和谐一直都是我们努力的目标。

### “和谐”是“道”的本质

新加坡道教在文化推广中，首重“和谐”二字。“和谐”并不是当代社会才有的命题，在道教最基本的哲学思想中“和”已经贯穿其中。比如，中国哲学中“天人合一”的思想。

“天人合一”的世界观形成了由天道推演人事的思想体系，使道教在对人与自然、人与社会的关系问题上，特别看重二者的统一而非对立、顺势而非逆反。

“天人合一”的实现途径是“人法地，地法天，天法道，道法自然”，这是老子之学的重要观点。老子从宇宙大化的运行规律，诸如阴阳消长、有无相生、周而复始等等，总结出一切文化的最根本原则，并称之为“道”。

“道”即天人合一的原初状态，老子认为，一切冲突都是天人裂变、背道而驰的结果。人与道的冲突来自于人把自己的意志、知识强加于自然，人不知自我的局限，违背天道的自然法则，从而导致人与自然的冲突，与社会的矛盾，与大道背离。因此，道家的终极理想是使社会复归于宇宙自然的原始和谐。

因此，从道教的哲学本性来看，道法自然的天道观决定了“和谐”是道教天然的宗教性格。

### 齐同慈爱：平等、慈爱、互助

在推动道教发展的过程中，如何将“和谐”贯穿到我们实际的个人生活和社会交往当中，并没有现成的理论或途径可以遵循。因此，我们只能在发展中摸索自己的道路。

“平等、慈爱、互助”是我们对新加坡所有道教团体提出的要求，这也恰恰吻合了今天的主题之一“齐同慈爱”。

新加坡的祖先大部分都是从中国东南沿海的闽、粤、琼三省移民而来的。他们带到新加坡的不仅仅是自己的方言、生活习惯，还有各自的宗教信仰和故土的神明香火。因为方言的差异，新加坡的道教一开始就打上了方言群的烙印，讲福建话的就找闽籍道士，讲广东话的就找粤籍道士，将海南方言的就找琼籍道士，此外还有潮州籍道士、客家籍道士等，很自然地形成了方言帮派。各方言群之间很少往来，更谈不上交流与合作。

直到1979年，闽、粤、琼三帮道士首次站起来，呼吁联手推动道教的发展，新加坡才有了第一个道教团体

“三清道教”。1990年，在“三清道教”的基础上，新加坡最大的道教组织“新加坡道教总会”得以成立。

新加坡道教总会属下会员庙宇有近两百多间。为了团结会员，“新加坡道教总会”制定了一系列发展计划，其核心宗旨便是“平等、慈爱、互助”。道教总会本身就是一个非营利的社团组织，会员们都是义务为道教总会服务。每一次活动经费都由会员们捐助，所得到的乐捐也都全部用于道教文化的推广与宣传。因此，我们属下会员都享有平等的权利和义务。

《道德经》四十四章说：“名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？甚爱必大费；多藏必厚亡。”老子用简单的语言向我们揭示了世俗生活的本质。对于我们的道教宫庙而言，究竟是名声可贵还是道的实践可贵？是积累财富重要，还是普济天下人重要？答案不言而喻。因此，我们一直鼓励我们的会员庙宇广为慈善之举，使庙宇的收入取之于民用之于民。因此，新加坡的道教庙宇虽然不是收入最多的，但却是做慈善最为踊跃的。早期，我们建学校、资助学生；办医院，免费义诊；现在，我们设立慈善基金会，捐款给洗肾中心、养老院，同时也分发善款给孤寡老人。老子所说“吾有三宝，持而保之。一曰慈、二曰俭，三曰不敢为天下先。”<sup>①</sup>“慈”字首占其先。因此，“慈爱”是我们重要的宗旨之一。

随着道教总会的扩大、人数的增多，会员之间难免有意见相左的地方，每当此时，我们都以老子思想来开解双方。《道德经》曾言：“夫唯不争，故无尤。”<sup>②</sup>一切的矛盾都是因为双方站在不同的角度，受到自我观念的局限。如果大家能够抛却成见，回到事物的本质上来，矛盾都会迎刃而解。我们所有的一切都是为了道教的发展，都是为了让更多的人了解“道”的本意。如果大家的目标是一致的，分歧只在于立场和途径的不同，那么只要遵循“言有宗，事有君”<sup>③</sup>的工作原则，一切矛盾都可迎刃而解。

### 合作共赢：与其它宗教的相处之道

在新加坡，我们不仅仅要维护好教内的关系，更要与其它九大宗教维持良好的关系，创造一个和谐、稳定的社会环境。

在与其他宗教组织和社会团体的来往中，我们秉持的是“合作共赢”的方针。

现今世界上很多的战争冲突，都是由宗教极端分子挑起的。他们将宗教教义极端化，扭曲了宗教原典的思想，用以排斥世界上其他的宗教和文化，甚至不息以暴力和凶残的手段残害无辜的人们。

要解决这样宗教暴力，必须从我们自身做起，以平等、尊重、友好的态度对待其它宗教。很多哲学家都认为所有的宗教在最高的哲学层次都是相通的，所关注的都是人的精神与灵魂何去何往的问题。因此，宗教的差异更多是存在于具体的宗教仪式、修行方法、一神与多

神的争论等等，而在普世价值与心灵修养方面则是共通的。像老子《道德经》中阐扬的慈爱、简朴、谦让、去奢、处下、不争等等，也是其它宗教共有的价值观念。

在与其他宗教的相处中，我们不但尽量做到处下、不争，还坚持“合作共赢”的理念。我们道教是新加坡十大宗教的一分子，如果我们处在剧烈竞争、互不相让、彼此诋毁的宗教环境中，我相信，所有宗教都不可能得到安稳的发展。只有“合作”才能“共赢”。因此，在我们道教总会举办的一切活动，都会邀请其他宗教参与。

自2002年开始，新加坡道教总会发起并主办了第一次“世界和平祈祷大会”，至今已举办了七届。每一届“世界和平祈祷大会”都邀请新加坡十大宗教一起参与，由各宗教派出一名宗教教师共同宣读“宗教和谐声明”，同时以各自的宗教仪式进行祈祷，祝愿世界和平、国泰民安。

2009年，作为“新加坡宗教联谊会”的成员之一，新加坡道教总会也协助宗教联谊会成功举办了“中新宗教文化展”。新加坡的十大宗教、中国五大宗教共同参与了此项盛会。

去年12月，为了庆祝道教总会成立二十周年，同时借此时机拉进各宗教间的关系，新加坡道教总会主办了以“团结、互信、和谐、共荣”为标题的庆祝典礼，并主办了“多元种族多元宗教联欢晚会”。为使这次活动顺利举行，我们一一拜访了分属于十个宗教的26个社团组织。他们都应邀出席了庆典。这在新加坡历史上是绝无仅有的。在我们的拜访中发现，许多宗教组织之间从往来，更谈不上对其它宗教的认识。打破隔膜只要迈出一步，迈出这一步便打破了历史。很可惜，宗教之间的差异往往阻挡了人们来往的脚步。我们道教带头走出了这一步。

与其他宗教的合作、共同繁荣，最后可以达到“共赢”的结果。以新加坡道教来说，我们的积极参与不但带动了“新加坡宗教联谊会”的发展，更使人们对道教有了广泛的认识，道教徒的人数首次有了大幅增长。在2010年的人口普查中，道教的百分比从十年前的8.5%上升到了11%；虽然总人数不是很多，但在二十年来的下滑趋势中有所回升，说明了我们所做的努力取得了积极的成效。

总之，我们运用《道德经》“齐同慈爱”的精神来指导道教内部的发展，同时采用“合作共赢”的宗旨来处理与其他宗教的关系，才使新加坡道教有了今天的影响力。虽然新加坡道教的发展并非一帆风顺，但我相信，只要我们能够灵活运用《道德经》的思想哲理，一切困难都能够迎刃而解。

注释：

- ① 《道德经》第六十七章。
- ② 《道德经》第八章。
- ③ 《道德经》第七十章。

# 随新加坡道教学院 参访西安玉泉院感想

■ 文图 / 谢清河

2011年8月15日，我和诸位学友跟随新加坡道教学院参访团访问了西安玉泉院。

玉泉院位于陕西省华阴市华山北麓谷口，此地曾为北宋著名道士陈抟隐居修真之处。陈抟仙逝后，他的弟子们在此建“希夷祠”以示纪念，清代曾多次扩建，并改称玉泉院。新中国成立后玉泉院得到多次维修并扩建长廊，如今亭台楼阁金碧辉煌，令人叹为观止。

我们怀着对玉泉院的仰慕之情，终于在上午十点多抵达华山脚下。玉泉院的诸位道长们，早已久候在院门外。道长们热烈地迎接了我们，并带领我们到接待室。从下车步行到接待室的那段时间，大家都被玉泉院内的美景吸引了，纷纷拍照留念。

接待室的格局和布置是传统风格，古雅清简的木质家具十分高雅。道长们准备了丰盛的水果、茶点招待我们。学友们在如此舒服的环境中享用鲜果美茶，路上所累积的疲劳顿时抵消了。

接待室隔壁就是道长们传道授课的课室。与接待室风格一致，课室所用的桌椅也都是中国传统家具(图一)。马道长在这间课室给我们上了精彩的一课。他详细地解说了《道德经》第八章“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤”。

他从对大自然现象的解说，引申到修身的准则、处事的态度，深入浅出，侃侃而谈。马道长的解说让我们对《道德经》第八章所蕴含的丰富哲理有了更进一步的认知。仅仅《道德经》八十一章中的其中一章就道出了宝贵的大道理。如果我们能够把其余的八十章都认识透彻，那还有什么人生之理是我们无法参透的？



图一

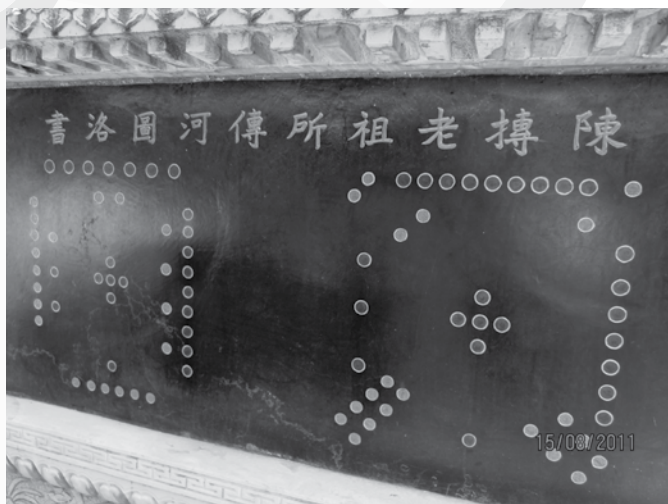
走出了课室，道长们带领大家游园。玉泉院的建筑分东、中、西三部分。中部为主体建筑“希夷祠”，它是一座四合院式的庭堂，主殿为陈抟老祖殿，内奉陈抟坐像。东西两边为客堂和住房，青砖蓝瓦，古朴无华。院内有陈抟弟子贾得升撰写的“建醮碑”，是研究宋代斋醮道场的珍贵资料。玉泉院的西部有回廊、石舫、无忧亭、含清殿、希夷洞、山菰亭等建筑。山菰亭立于巨石之上，传为陈抟所建，亭旁的无忧树亦为陈抟手植。希夷洞内有宋代石刻陈抟卧像，雕刻精美，栩栩如生。玉泉院的东部有华佗墓、回廊和十二洞等。

玉泉院的园林建筑充分利用了优美的自然环境。全院傍山临水，泉流淙淙，山气霏霏，峰峦当窗，幽竹傍岩，亭台廊庑参差曲折，情趣盎然。

游园过程中，最让我印象深刻的是陈抟老祖。陈抟老



图二



图三

祖是道教全真派名人，唐末五代隐士，号扶摇子，生于871年，死于989年，活了118岁，安徽豪州人，精通炼丹和睡功，据说，一觉能睡几个月。他在世经常采药，给百姓治病，后得道成仙，人们都很信奉他，希夷石洞内供奉着他的石刻卧像，每年农历三月十五华山古庙会，各地的善男信女都来朝拜，说摸了陈抟睡像能治百病，求平安。学友们也都向陈抟老祖跪拜以示尊敬，并祈求家人平安。

陈抟老祖好读易经，通晓八卦大意，导养之方。他继承了汉代以来的象数学传统，并把黄老清静无为思想、道教修炼方术和儒家修养、佛教禅观会归一流。他一生修道，编写了导养、还丹为主要内容的《指玄篇》八十一章，并致力于导养之道。

他进一步发展了道教修炼之法，创作出《无极图》等一系列图式，以“顺以生人”，“逆以还丹”的理论体系来探究生命的起源，寻找延年益寿之方。陈抟老祖以《无极图》来指导和完善道教内丹哲理，不仅使自己率先成为“天下睡功第一”，而且把秘而不传的内丹学说公开化、社会化，推动了中华全民健身运动发展。像这样的强身延年的内丹修炼法则，至今仍具有重要的现实意义。

玉泉院内立了许多石碑，其中一幅正面刻了太极顺生图和丹道逆生图(图二)。背面刻了河图洛书的石碑(图三)，是陈抟老祖所传。道长根据这些图，给学友们讲解了道家运用太极八卦图的来历与功能。听后，我们对祖先的钦佩之情油然而生。

院内有一棵树，树干弯曲、体内中空、老态龙钟，这株古树被称为“无忧树”(图四)。传说为陈抟手植。因无人修剪，愿怎么长就怎么长，无忧无虑，所以长成今天之形状。虽已有千余年，但仍显得朴茂挺健，生意盎然。游至此，学友们兴致勃勃地与古树留影。

穿过这段长廊，就来到了玉泉院的主体建筑部分——大殿，它分前殿和后殿两大部分，前殿供奉的是道教华山派的创始人——郝大通，殿外立了许多碑，都是历代名人歌颂华山的诗作，门楣上“古松万年”为光绪皇帝所题。(图五)。这里，也是道士们逢道教节日，做道场和庆典的地方。后殿供奉陈抟的坐像，门楣两边有两幅画，左面一幅是赵匡胤与陈抟下棋赌华山画面；右面是五龙驾陈抟来华山图，这幅画告诉大家，陈抟是如何到华山修道的。



图四



图五

玉泉院庙院建筑如宫殿般美仑美奂，雕栏精美而典雅。玉泉院地处黄土平原，能够把古建筑文物保持的如此完好，值得敬仰。玉泉院是修道养身圣地，跟我们所住的现代大都市差异很大。如果我们能够在繁忙的都市生活之余，抽空来到这清幽的道院修行几日，一定能够扫除烦恼，破谜开悟。

玉泉院位于华山脚下，是前往华山的必经之路。“自古华山一条路”，出了玉泉院，这条路就从大家脚下开始延伸，全长25华里，共有9567个台阶，沿途各位可以看到迷人的风光山色，环境清幽，巨石浑然天成，巧夺天工。这一次，很遗憾没有机会亲身体验华山一条路的攀登之险，希望下次再访玉泉院时一睹华山真面目。

我在院里看到了任法融大师所题写的碑文：“道通千古”(图六)。我就以这四个字作为本文的结束，希望“道”永远伴随着大家!



图六



# Taoist Meditation and Health Preservation

■ By Chung Kwang Tong

## Introduction

Taoists strive to achieve longevity and immortality, and health preservation techniques were thought to bridge relationship between man and immortal. Taoists believe that there is a very closely knitted relationship between the human body and the Universe. The Universe is seen as a magnified body, or the External Universe; and the body is regarded as a microscopic representation of the Universe, or the Internal Universe.

Taoists practice Outer Alchemy (外丹) where herbs and other minerals from the External Universe were gathered to refine the elixir of life, and also Inner Alchemy (内丹) where the practitioner will use the human body as the furnace (鼎炉) and the three vital energies to refine the pill of immortality. The three vital energies are known as “Jing” or Essence (精), “Qi” or Breath (气), and “Shen” or Spirit (神). Taoist Inner Alchemy aims to strengthen bodily functions, achieve longevity and good health, and to achieve harmony between Universe and humanity (天人合一).

Taoist rituals are also a form of meditation and inner alchemy. The high priest uses the human body as a furnace to refine the three vital energies (Essence, Breath and Spirit) into “One”, which allows the priest to communicate through visualizations (存想) with the divine and preside the rituals for both the living and the dead. The Anterior Heavens Ritual to Save, Refine and Feed Spirits (先天斛食济炼幽科) highlights how the priest uses the true “yang” energies in the furnace (body), and refining the three vital energies from three elixir fields “dantian” (丹田) located in the lower abdomen, upper abdomen, and top of the head (真阳鼎里炁徘徊, 升降中黄密往来。更从太乙存三一, 通感群真上玉阶。). This is the practical practice of Taoist inner alchemy.

## Meditation

The scripture of health preservation mentioned that Meditation (打坐) and Regulating of Breath (调息) are the fundamental techniques to achieve a state of tranquility and silence (静). Silent Meditation, or “Jing Gong” (静功), can be traced to the time of the Yellow Emperor (黄帝) around 2697 BCE, as recorded in the Inner Canon of the Yellow Emperor (黄帝内经). The benefits of such techniques are able to preserve health, treat illnesses, and achieving longevity.

The scriptures reminded us to maintain a sincere heart, a tranquil mind, and focused on the Dao, just like the clear reflection of the moon on the surface of the calm waters (真心清静道为宗, 譬比中天水月同). If there are ripples on the water, we are not able to see the reflection clearly. When the mind is calm, we are able to focus on the belief of the Dao – the fundamental believe of the Taoist faith.

Taoists emphasized much on the cultivation of both the character and life (性命双修). Taoists developed a system of health preservation techniques to alleviate one’s stress, anxiety and to achieve a healthy state of the mind and body.

## Benefits of meditation in contemporary society to the spiritual self

Lao Tzu (老子) observed that many do not treasure their life, and wasted their energies in competing with others. Lao Tzu urged man to treasure life (贵生), and to rid negative thoughts from our minds. Desire is the greatest enemy to health preservation.

Many a time we find ourselves occasionally glancing at our watches or look at the time on our mobile phones. We felt that there are many things we have yet to do. This is an ailment for many city dwellers – always having matters on mind which do not seem to cease. Technology advanced and we no longer have to spend our time collecting water from wells, chop wood to start a fire, nor travel for weeks to meet someone. Our daily living is made easy by computers and other innovations, yet we are physically and mentally drained towards the end of each day, and always felt that time is never enough.

It is also because of such advancement in technology and the improvements in lifestyle, we find ourselves doing more things and we have more “wants” in life. We are not only busy with work and family, but busy with many other matters. When we learn that our friends use Facebook, we register an account. When others use iPhone, we also want to get one. Many don’t want to be seen as lagging behind and constantly keep themselves busy to keep up with others, especially material needs.

This is just the same logic as starting a fire using kerosene. If one constantly adds more fuel to the fire and not knowing when to stop, the flame will become so fierce and turns out of control, which may lead to mishaps, injuries or even death.

There is a Taoist saying: No disaster is greater than not knowing our limits (祸莫大于不知足). We must learn how to void our mind of such desires and reflect on good values. Lao Tzu preached that the desire for materials such as wealth, fame, power should be avoided as it will only bring us misfortune and harmful to our health, and reminded us not to pursue things that are materialistic and curb such desires. Lao Tzu reminded us to know our limitations and what we really need (知足), thus there is this saying “one will always be happy if he is not greedy or when he knows to be satisfied” (知足常乐).

Lao Tzu also expressed the importance of water – gentle, weak, and tranquil (柔、弱、静). He observed that the Universe is constantly changing and evolving, and such “movements” (动) and hectic changes cause man to be mentally and physically expired, and cause frustrations and anxiety. Thus, Lao Tzu emphasized on tranquility (静) to preserve one’s health.

Our body will become stiff after death. All living organisms such as plants will dry and harden after they are dead. Lao Tzu explained that all hard (坚硬) objects are just like death, and soft and gentle (柔弱) objects depict life. Man should learn and appreciate the properties of water – soft, gentle – but yet it could



penetrate and erode the hardest rocks.

Lao Tzu also observed that all things, including man, after mature will eventually age, grow old, and die. Flowers will also bloom and eventually wither and die. Lao Tzu compared to a newborn that is full of vital energies. Babies have tendons and bones which are soft, yet they can clench their fist firmly. Man should learn how to preserve the vital energies within the body, just like a newborn, so he could preserve his health.

Many will know the story of the Hare and the Tortoise. A typical rabbit's heart rate can reach as much as 300 beats per minute, but its life span is usually less than 10 years. A tortoise's heart rate is about 10 beats per minute, and it can live up to more than a hundred years. Meditation is a very good technique to regulate one's breathing and calms one down. The mind and body will be able to achieve a state of tranquility and calmness, which will contribute to the well being of the individual. This is a state of inner peace. You can see why the Chinese regard the tortoise as the ambassador for longevity. Some practitioners of meditation practice a form of breathing technique known as "tortoise breathing" (龟息) where they inhale and exhale in pace that of a tortoise!

We are now living in an increasingly stressful and fast paced society. Meditation is a great way to detach us from worldly matters and desires, and it allows our body to rejuvenate – just like how you charge your mobile phone so it can last you longer!

### Taoist way of silent meditation (静功)

Taoists believe in styling after nature and follow the way of nature. Thus, there is no "standard" position a person should adhere while practicing meditation. One may sit down (座式), stand up (站式), lying down (卧式), and even while walking (散步). The most important factor is for the person to maintain the upper body in an upright position, and to breathe naturally.

Meditation may be practiced at any quiet spot. Free your mind from desires and stray thoughts (杂念), and your body will naturally be relaxed. Sit upright with the shoulders relaxed and down naturally. Taoists view stiffness as "lifeless", but softness and gentleness as life. Thus, do not tense your muscles and sit like a block of wood, but allow your body to adapt to its natural position in a relaxed state.

The eyes are able to capture images from the external world and practitioners usually close their eyes while meditation so not to be distracted by the surroundings. But closing the eyes shut may cause the practitioner feel drowsy and easily fall asleep. Thus, Taoists will lower the eyelids naturally; just enough for some light to pass through.

Practitioners will also roll the tongue upwards, with the bottom tip touching the roof of the mouth (上颚). Taoists believe that the acupoint of "Heavenly Pool" (天池穴) at the roof of the mouth is linked with the acupoint of "Bai-hui" (百会穴) at the top of the head. The tongue can seal the acupoints so the energies will not dissipate (防止走气漏神) from the body.

One should breathe normally and naturally during meditation. Holding one's breath (憋气) and sighing (叹气) are taboo

in health preservation. An experience practitioner of meditation will gradually be able to breathe deeply (深长), evenly (均匀), and softly (细微).

Taoists will also practice the cupping of hands. Male practitioners will cup the left hand over the right, and Female practitioners will cup their right hand over the left hand. The left hand of the male is regarded as "yang" (阳), and the right hand of the female is regarded as "yang". The male practitioner, for example, will lightly clench his right fist (as if he is holding an object), and he will cup his left hand over the right fist, and place the left thumb into the "opening" of the right fist. This forms the gesture of "Tai-ji" (太极诀) and it symbolizes the interaction between the "yin" (阴) and "yang" (阳) energies. The hands will usually be placed at the lower abdomen about three inches below navel (肚脐), the position of the lower elixir field or "dantian" (丹田).

One may also take a stroll in the park, preferably with even and well paved paths. Walk slowly, breath normally, and listen to your breath (听息) as you walk. This requires the practitioner to listen to his own breathing, where the ears no longer pick up external sounds from the surrounding but to listen to the inner vibrations (breathing) in the body. Do not close your eyes to try listening your breathing as you walk. That is dangerous! You will naturally be able to listen and observe your breath when the mind and body are in harmony.

Is there any specific time which is best for meditation? It really depends on the individual schedule and commitments. There are Four Periods (四正时) of time which is regarded as the best time for meditation, which is the hour of the rat "zi" (子) from 11pm to 1am, hour of the horse "wu" (午) 11am to 1pm, hour of the rabbit "mao" (卯) from 5am to 7am, and the hour of the rooster "you" (酉) from 5pm to 7pm. It is ideal to practice meditation for half an hour, but preferably not more than two hours. One should avoid practice meditation half an hour before meals or after meals, or go to bed immediately after meditation.

There are many other Taoist Meditation skills such as "voiding of the mind" (坐忘), "listening to the breath" (听息) or "regulating the breath" (调息), "preserving the One" (守一), "counting of breath" (数息), "observing the light" (观光), "curbing desire" (止念) and etcetera, which are preserved and still practiced by many today.

The above methods of silent meditation introduce one to the basis of meditation and how to search for inner peace and simplicity in a sophisticated world. Lao Tzu mentioned "a journey of thousand miles begins with the first step" (千里之行, 始于足下). The search for inner peace and tranquility begins with meditation, and I hope the experience will bring you happiness and good health!

You may wish to contact the Taoist Federation (Singapore) or Taoist College (Singapore) for further information on Taoist health preservation techniques. The Lorong Koo Chye Sheng Hong Temple also started a Health Preservation Centre in 2009 to promote the importance of meditation and Tai-ji Quan (太极拳).

# 道教总会会长陈添来带团出席 “2011国际道教论坛”

■ 文图 / 崇融



10月23日至25日，“2011国际道教论坛”在中国南岳衡山隆重举行。来自二十多个国家和地区的五百多名高道大德和专家学者，开展了形式多样的论坛和研讨，深入挖掘道教文化的和谐理念。新加坡道教总会五位代表受邀参与盛会，分别是：新加坡道教总会会长陈添来BBM先生，新加坡道教总会副会长林金发先生，新加坡道教总会科仪顾问黄信成道长，新加坡道教总会诵经主任翁荟钦道长，新加坡道教总会学术顾问徐李颖博士。

此次论坛由中国道教协会、中华宗教文化交流协会共同主办，主体活动包括四场电视论坛、六场论坛大会发言和四场分论坛。世界宗教领袖联盟秘书长巴瓦·简恩、世界宗教与环境保护基金会秘书长彭马田(英)、中国道教协会会长任法融，以及各个国家的代表都发表了演讲。

新加坡道教总会会长陈添来BBM先生作为新加坡的代表在大会论坛上以《齐同慈爱与合作共赢——道教在新加坡多元宗教背景下的发展历程》为题，向与会代表分享了新加坡道教团体推动社会和谐的经验。

本次活动的电视论坛是一大亮点。四场电视论坛分别为：

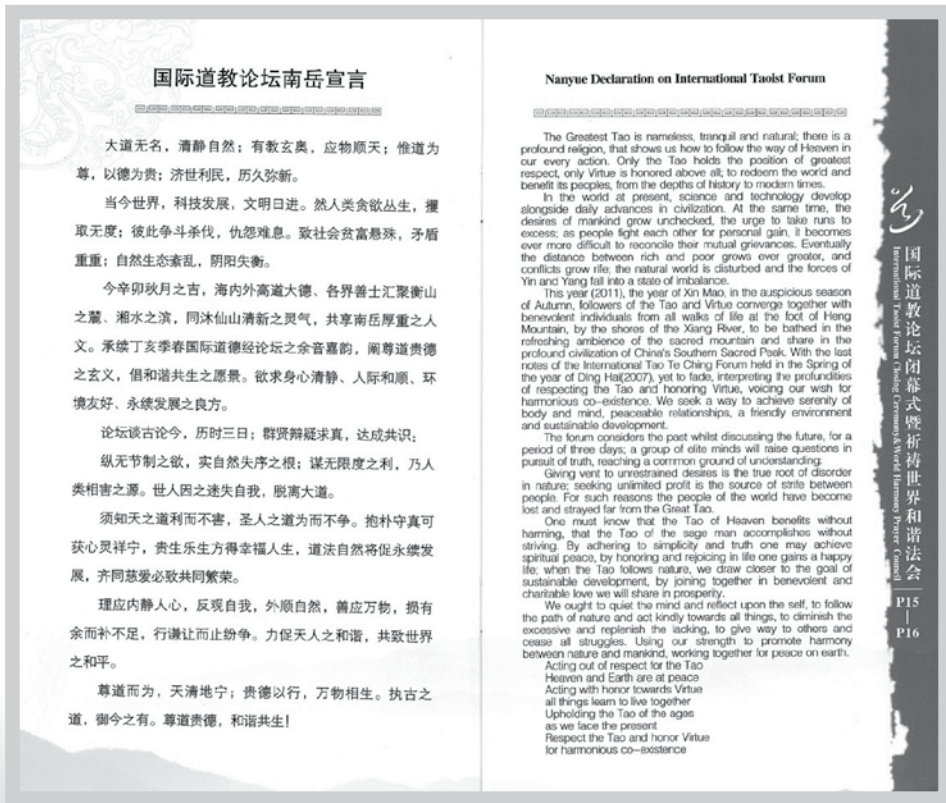
以“道教文化与现代文明”为主题的“东西论道”，以“儒释道三教和谐相处的历史经验及现代启示”为主题的“三教论道”，由两岸四地道教人士围绕“两岸四地道教界进一步加强交流与合作、共同弘扬道教文化、推动道教事业的发展”主题探讨携手合作的“四地论道”，以及以“五岳文化与和合五方、敬天顺天思想”的为主题的“五岳论道”。

为期三天的国际道教论坛在25日落下帷幕，论坛闭幕式上发表了《国际道教论坛南岳宣言》。

《宣言》以古汉语和英文撰写，中文版本约四百字。《宣言》首先回顾了论坛召开的背景，认为当今世界虽科技发展，文明日进，但人类贪欲丛生，争斗仇怨难息，社会贫富悬殊，自然生态紊乱，阴阳失衡。

《宣言》引用论坛共识指出，无节制的欲望和对利益无限度的追求是上述问题的根源。

《宣言》认为道教教义中的抱朴守真、贵生乐生、道法自然和齐同慈爱是解决问题的良方。《宣言》呼吁世人以天人和諧，世界和平为己任，“内静人心，反观自我，外顺自然，善应万物，损有余而补不足，行谦让而止纷争”。



# 穿越时光寻庙来

■ 文 / 慧灵

——《寻庙——新加坡的华人庙宇》新书发布会暨道教学院网站推介仪式



《寻庙——新加坡的华人庙宇》

## 不仅是译作的“新书”

从1958到2011年，当中悠悠超过五十年的岁月，许多物是人非让人无限唏嘘；但也有的，经得起历史的洗礼，获得机缘焕发新的风采。《寻庙——新加坡的华人庙宇》便是其中之一；历经两代人之手，这本书让我们有如乘着时光机般，缅怀新加坡庙宇五十年前的原貌，再对照五十年后的今日样貌。

然而筹备此书的过程，并不只是翻译这么简单。原名《新加坡的华人庙宇》是本介绍多间新加坡庙宇的英文小书，由来自英国的梁康伯博士(Dr. Leon Comber)所著；新加坡道教学院学术主任徐李颖博士除了担任翻译的工作外，也不辞劳苦地寻访原著中所提及的三十多间庙宇，并增添了新的资料，因而取名为“寻庙”。因此读者看到的不仅是单纯的译作，也从添加的新资料记载中，得知当中庙宇现今的处境，让这本旧作成了本“新书”。



原著作者梁康伯博士(左)与译作者徐李颖博士(右)跨越五十年的“相遇”。



来自不同领域的百多名出席者难得借此机缘相互交流、分享心得。



梁康伯博士为出席者在书本上签名留念。

### 以阳光迎接美好果实

经过一年多的辛劳耕耘，美好的果实终于在2011年11月6日获得圆满收成。新加坡道教学院于这天主办了《寻庙——新加坡的华人庙宇》新书发布会暨道教学院网站推介仪式。仿佛感染了新书发布会的欢腾气息，原本阴雨了几天的天公也在这天展露难得的笑颜，以灿烂的阳光迎接到访的来宾。

道教学院的学员们也踊跃到场支持当天的活动，而来自多间宫庙的代表也前来出席，让以“庙宇”为主轴的新书发布会更别具意义。当天的大会贵宾则邀请到了宏茂桥集选区国会议员杨木光先生、宗乡会馆联合总会会长蔡天宝先生，以及新加坡多个学术和文化团体的代表也出席了盛会。

百余名出席的来宾，将这场原本简单的盛会衬托得热烘烘的。来自不同领域的出席者借此难得机缘相互交流、分享心得。道教学院院长陈添来在致词时也对三年来关爱和支持学院的各界人士，表达了衷心的感谢。他也感谢了道教学院的所有学员们，从某种意义上说，正

是因为学员们对“道”的孜孜追求、坚持不懈，才激励他们克服一切困难把道教学院不断地办下去，而且要越办越好。

### 梁康伯博士学者风范

最难得可贵的是，《新加坡华人庙宇》一书的原作者梁康伯博士(Dr. Leon Comber)也出席了发布会并发表致词。目前是东南亚研究所访问学者的梁博士，在五十年后的今天，还能见证自己当年的“孩子”与本书译作者徐李颖博士“相遇”下再次“成长”，心中肯定满溢愉悦之情。发布会结束后，梁博士还特地留下来，除了为出席者在书本上签名留念外，和善的博士还与他们交谈甚欢。



随着《寻庙——新加坡的华人庙宇》成功开启道教学院出版之路，学院更计划在接下来的日子里，开展更多的出版工作和研究计划。本次发布的翻译著作就是抛砖引玉之作，希望更多的人能够对新加坡本地华人信仰和风土民俗的研究有更深入的认识与探讨。

### 道教学院官方网站推介

除了发布新书外，当天同步推出的还有改版后的新加坡道教学院官方网站www.taoistcollege.org.sg。该网站集知识性与功能性为一体，不但向浏览者提供本地的道教资讯，学生们更可以直接在网站上报名最新课程，并下载课程讲义。读者也可以直接上网查找三清道教图书馆的藏书。道教学院也将继续收集意见，展开第二期的网站完善工程。



国会议员杨木光先生(左五)、原书作者梁康伯博士(左四)、道教学院院长陈添来先生(左三)、宗乡总会会长蔡天宝先生(右五)与部分嘉宾合照留影。

# 三清宫大罗宝殿

## 重修开光大典暨众神升座仪式

**新**加坡最大的正统道教宫观：三清宫，特聘中国福建的能工巧匠重新装修。修葺一新的三清宫大罗宝殿，已经全面完工，并于2012年1月7日举行开光大典暨众神升座仪式。三清宫7、8日连续两天日夜开放，欢迎十方信众前来参观、膜拜。

三清宫正式建成于2003年，除供奉道教至高神“三清道祖”外，还有正一天师、玄天上帝、全真三祖、孔圣先师、慈航真人等。

2011年，为了更加突出道教神系的观念，三清宫理事会决定重新装修主殿“大罗宝殿”。“大罗天”是道教信仰观念中的最高天，道教最高神“三清道祖”就居住在大罗天上。大罗天之下为众神所在。为此，理事会将原本一层的神龛重新改装为三层高的神龛，由上而下分别供奉不同执掌的神明。

最高一层供奉“三清道祖”、“东华帝君”和“瑶池金母”。

中间层供奉“玉皇上帝”、“正一天师”、“真武大帝”、“三御”和“三官大帝”。

底层供奉“福德正神”、“文财神”和“武财神”。

“大罗宝殿”左右两侧的“孔子殿”和“三祖殿”，也全部装饰一新。“孔子殿”供奉大成至圣先师孔子及其七十二弟子，这里是每年为学子们举行点睛仪式的道场，帮助学子们开启智慧、铺就锦绣前程！“三祖殿”供奉全真祖师：吕纯阳、王重阳、邱长春，以及医圣张仲景、药王孙思邈、神医华佗和慈航真人。



开光大典于2012年1月7日(农历十二月十四日)早上五点(卯时)举行。开光当天向信众分发土地公元宝。7日至8日全天提供免费自助餐。午间和晚上有歌台表演助兴。

## 大罗宝殿众神

### 三清道祖



三清道祖为道教的最高尊神。“三清”是玉清、上清、太清的合称，是指玉清元始天尊，上清灵宝天尊，太清道德天尊(亦称太上老君)。元始天尊居住在玉清圣境清微天宫，故称玉清；灵宝天尊居住在上清真境禹余天宫，故称上清；道德天尊居住在太清仙境大赤天宫，故称太清。“三清”又称“三宝”。玉清元始天尊为道宝尊，上清灵宝天尊为经宝尊，太清道德天尊为师宝尊，就是“道经师三宝”。道教以学道、修道为根本，以得

道成仙为目的。因此入道必先皈依”道经师“三宝，才成为正式的道教徒。



### 玉清元始天尊

以天尊之体，经历亿劫，常存不灭，每至天地初开，就降世传道，开劫度人。元始天尊居三清大殿之中位，常以手捧混元宝珠，或者左手虚拈、右手虚捧，象征混沌之时的“无极”状态。此时“混沌未开，阴阳未判，天地未形，万物未生”，称为第一大世纪。

元始天尊圣诞：冬至日。



### 上清灵宝天尊

为道气所化，以灵宝之法，随感而成，随世度人。灵宝天尊居元始天之左位，常以手捧太极图或玉如意，象征“混沌始清，阴阳初分”，此时为第二大世纪。

灵宝天尊圣诞：夏至日。



### 太清道德天尊(太上老君)

生于天地之先，后分灵降世，历劫度人。道经说：“老君母玄妙玉女，日精入口，吞而有孕，怀了八十一年，剖左腋而生，生而白首，故号老子。”老子曾任周朝国家图书馆馆长，是春秋时伟大的思想家、哲学家、道家学派的创始人。著有一部千古名著《道德经》，以“道德”教化世人，影响深广，为历代名士所推崇，为其注疏释义者达数百家。而今《道德经》被翻译成数十种语文，流通世界各地，启智各国人民。道德天尊居元始天尊之右位，常以手执日月芭蕉扇或阴阳八卦扇，象征“天地形成，阴阳定位，万物化生”的第三大世纪。

**道德天尊圣诞：二月十五日**



### 瑶池金母

俗称西王母，王母娘娘尊号为“太虚九光龟合金母元君”或“九灵太妙龟山金母”。是西华至妙之气所化生，为道教崇高女神，先居西方，德配坤元，主掌阴灵真气，是洞阴至尊，女仙之宗。

道经说西王母与东王公共理阴阳二气，养育天地，陶钧万物，三界十方得道之女仙，名籍皆归其管辖，并主掌人间婚姻和生儿育女之事。

**瑶池金母圣诞：七月十八日，三月初三日为“蟠桃会”。**



### 东华帝君

亦称东王父、木公、扶桑大帝等，尊号为“东华紫府辅元立极大道帝君”。主阳和之气，理于东方，与金母皆挺质太玄，毓神玄奥，于东方漠漠之中，分大道醇精之气而形成，与王母共理二气而育养天地，陶钧万物，凡天上天下三界十方，男子登仙得者悉所掌管。

**东华帝君圣诞：农历的二月初六。**

## 三官大帝

三官大帝指的是天官、地官和水官三位尊神。中国上古就有祭天、祭地和祭水的礼仪东汉时，祖天师创立天师道，就以祭祀天地水三官，上三官手书作为道教徒请祷治病的方法。“其一上之天，着山上；其一埋之地；其一沉之水。谓之三官手书”。南北朝时天地水三官神和上中下三元神合二为一。



“天官”为上元一品赐福天官，紫微大帝，隶属玉清境。天官由青黄白三气结成，总主诸天帝王。每逢正月十五日，即下人间，校定众生罪福。故称天官赐福。



“地官”为中元二品赦罪地官，清虚大帝，隶属上清境。地官由元洞混灵之气和极黄之精结成，总主五帝五岳诸地神仙。每逢七月十五日，即来人间，校戒众生罪福，为人赦罪；并大赦地狱众生，得离地狱。



“水官”为下元三品解厄水官，洞阴大帝，隶属太清境。水官由风泽之气和晨浩之精结成，总主水中诸大神仙。每逢十月十五日，即来人间，校戒众生罪福，为人消灾解厄。

**三官大帝圣诞：天官正月十五日、地官七月十五日、水官十月十五日。**



### 真武大帝

亦称玄天上帝。又称“佑圣真君”、“荡魔天尊”、“报恩祖师”。

玄天上帝披发黑衣，金甲玉带，仗剑怒目足踏龟蛇，顶罩圆光，形象十分威猛。

《元始天尊说北方真武妙经》宣称，真武大帝原来是净乐国太子，生而神灵，察微知运。长大成人后十分勇猛，唯务修行，发誓要除尽天下妖魔，不愿继统王位。后遇紫虚元君，授以无上秘道，遂越游东海，又遇天神授以宝剑，入武当(太和山)修炼。居四十二年功成圆满，白日飞升。玉帝下令敕镇北方，统摄玄武之位，并将“太和山”易名为“武当山”，意思是“非玄武不足以当下”。历代信仰玄天上帝较为普遍。三清宫中所供奉之玄天上帝是由中国湖北武当山分灵而来。

**真武大帝圣诞：农历三月初三日。**



### 玉皇上帝

玉皇上帝，又称玉皇大帝、俗称天公、老天爷、玉皇、玉帝，全称“昊天金阙至尊玉皇上帝”。居太微玉清宫，又称昊天通明宫。神阶仅次于三清，为天界至尊之神，

万天帝王。道经中说，玉帝妙相庄严、法身无上，统御诸天，综领万圣，主宰宇宙，开化万天；行天之道，布天之德，造化万物，济度群生。总管三界(天上、地下、空间)、十方(四方、四维、上下)、四生(胎生、卵生、湿生、化生)、六道(天、人、魔、地狱、畜生、饿鬼)的一切阴阳祸福。每逢腊月二十五日，帝驾亲临，巡察世界，考察众生善恶，赏善罚恶。正月初九日为玉皇圣诞，俗称“玉皇会”，天上地下都要举行庆祝盛会，玉皇在诞辰日下午返驾回宫。

**玉皇上帝圣诞：正月初九日。**



### 正一天师(张道陵天师)

公元34年生于中国浙江天目山，江苏丰县人，西汉留侯张良第九世孙，道教创始人，尊为“教祖”，尊号为“无穷高明大帝、降魔护道天尊”。

公元126-144年间，修道于四川鹤鸣山，奉太上老君为道祖，尊《道德经》为圣典，著作《老子想尔注》，建立传教组织，制定教义教规，创立了具有华族文化特色的道教。以善道教化世人，廉耻治民，符水治病，行静思、忏悔、祈祷之法，世人尊称“天师”。后裔继承道统，世居江西龙虎山，世袭“天师”之位。

**正一天师圣诞：农历正月十五日**

### 三御



#### 紫微大帝

紫微大帝又称北极大帝、北极星君，全称为中天紫微北极大帝，是道教“四御”尊神之一。古圣说“天有紫微宫，是上帝之所居也。”所以紫微垣又称紫微宫，道经中说中北辰位居上天之正中，位置最高，最为尊贵，是“众星之主”、“众神之本”。故后来人间皇帝所居之处也称紫禁城。

紫微大帝执掌天经地纬，统领河汉群星及四时气候，是一切现象的宗主，能呼风唤雨，役使雷霆。

紫微大帝圣诞：四月十八日。



#### 天皇大帝

天皇大帝又称勾陈大帝，全称是“勾陈上官天皇大帝”，居勾陈天宫，为道教“四御”尊神之一。

天皇大帝执掌南北两极和天、地、人三才，统御众星，并主持人间兵革之事。

天皇大帝圣诞：二月初二日。



#### 后土大帝

后土大帝，全称是“承天效法后土皇地祇”，为道教“四御”尊神之一。与主宰天界的玉皇大帝相配，是主宰大地山川的女性神。

后土信仰源于古代对土地的崇拜。《礼记》中说“地载万物，天垂象，取材于地，取法于天，是以尊天而亲地也。故教民美报焉。”所以，道教崇拜后土大帝，以表示对土地的感恩之情。

后土大帝司掌阴阳生育、万物之美与大地山川之秀。

后土大帝圣诞：三月十八日。



#### 福德正神

土地神，又有各种称谓包括伯公、大伯公、福德老爷、福德公、土地公、土地爷、地主公、社神、后土等。

土地神乃民间信仰最普遍的神祇之一，凡有人群居住的地方就有供奉土地神的。在中国传统文化中，祭祀土地神即祭祀大地，现代多属于祈福、求财、保平安、保农业收成之意。土地神也是道教诸神中与人民最亲近的神祇。

#### 五路财神

五路财神指的是赵公明及其四位义兄弟(或部将)。除了中路为武财神赵公明外，其余四路为东路财神招宝天尊萧升、西路财神纳珍天尊曹宝、南路财神招财使者陈九公、北路财神利市仙官姚少司。拜五路财神，就是收尽东南西北中五方之财的意思。又有文、武、义、富、偏五路财神的说法。文：指文昌帝君；武：月财神赵公明为正财神，关公因为挂印封金一介不取，被尊为义财神；明初钜富沈万三传说拥有聚宝盆，财可敌国，被奉作富财神；最早到东南亚经商，被称作“大伯公”(土地公)的华侨苏福禄，由于开偏远地区之利，被当作职司“偏”远财富的偏财神，故文、武、义、富、偏五路都可以算作财神。

### 孔子殿



#### 孔子

孔子，生于公元前551年、卒于公元前479年，享年72岁。本名丘、字仲尼，山东曲阜人，春秋时伟大的思想家、教育家、儒家学派创始人。历来儒与释、道并称中国的三教，构成中国传统文化的三大支柱。而誉为“万世师表”、尊称“大成至圣先师”的孔圣人，历来是读书人祭拜的对象。其“仁者人也”的道德观念，“忠恕中庸”的处世哲学，“大同之治”的政治理念，“有教无类”的教育原则，光照千秋，永垂不朽。

孔子圣诞：农历八月二十七日

#### 孟子

孟子，名轲，生于公元前372年，卒于公元前289年。山东邹城人。在十五、六岁时受业于孔子之孙子思的门下。孟子是中国古代著名思想家，战国时期儒家代表人物。著有《孟子》一书。继承并发扬了孔子的思想，成为仅次于孔子的一代儒家宗师，有“亚圣”之称，与孔子合称为“孔孟”。

#### 七十二贤人

七十二贤人是指孔子门下七十二位优秀的学生。孔子一生中教过学生多达三千人，其中七十二人道德品质高尚，学识渊博，处世能力超群而故被后人称誉“七十二贤”。

### 三祖殿



#### 吕纯阳祖师

唐代高道，名岩、字洞宾，尊号为“纯阳演正警化孚佑帝君”。是“八仙”中传闻最广的一位神仙。与钟离祖师一起被尊为道教内丹道祖师，改外丹烧练之术为内丹修炼，改剑术为断“贪嗔”、“爱欲”、“烦恼”的智慧。建立内丹道

理论与方法，对后世道教的发展影响巨大。并且发愿度尽天下众生，方愿成仙，慈悲济世，随处度人。供奉吕祖的庙宇众多，可见吕祖在民间的影响有多么深广。

吕祖圣诞：四月十四日



### 王重阳祖师

金代高道，道教全真派创立者，尊号“重阳全真，开化辅极帝君”。王祖以“三教圆融，识心见性，独全其真”为宗旨，开创了全真道。主张道士出家住庙，制定清规戒律，倡导儒、释、道三教合一，规定入道者必须诵习道教《道德经》、《清静经》、佛教《般若心经》和儒教《孝经》。主张文化包容，宗教和谐，开创道教新纪元。

王祖圣诞：九月初九日



### 邱长春祖师

名处机，字通密，金元时著名道士，“全真七子”之一，全真龙门派创始人。尊号“长春全德，神化明应主教真君”。秉承王祖的全真教旨，主张三教平等，相通互融，倡导内修真功、外修真行，苦己利他，积德修善。在答元太祖成吉思汗问道时，以“清心寡欲”为修身之本，“爱民戒杀”为治国之道的主张，深获赏识，被誉为“神仙”。成道后，玉帝封为“天仙状元”。

邱祖圣诞：正月十九日



### 张仲景真人

名机，字仲景，东汉南阳郡人，是一位伟大的医学家，著有“伤寒杂病论”、“金匱要略”二书，被奉为“医经”，是中国四大经典的其中两部，张仲景也被尊为“医圣”。



### 孙思邈真人

中华药王孙思邈，是唐代著名道士、伟大的医药学家、养生学家、著有《千金药方》、《千金翼方》各三十卷；治病不分贫富贵贱，救人无数。年逾百岁，依然耳聪目明，思维清晰，神采甚丰。当时人们把他当“寿星”，视为神人。世称“孙真人”，并尊为“药王”。



### 华佗真人

东汉末年杰出医学家，史称三神医之一。华佗深入民间，在内外、妇、儿各科的临证诊治中，曾创造了许多医学奇迹，尤其以创麻沸散（临床麻醉药），行剖腹术闻名于世，尊为“先师”。



### 慈航真人：

慈航真人是佛、道二教共同供奉的神明，在佛教称为观音，在道教称为慈航真人，又称慈航道人，为元始天尊门下道教“十二金仙”之一。

就其来源道教有二种说法。其一据《历代神仙通鉴》卷记载：普陀落伽岩潮音洞中有一女真，相传商王时修道

于此，已得神通三昧，发愿欲度世间男女。尝以丹药及甘露水济人，南海人称之为慈航大士。其二据李善注引《灵宝经》曰：禅黎世界坠王有女，字姓音，生仍不言。年至四岁，王怪之，乃弃于南浮桑之阿空山之中。女无粮，常日咽气，引月服精，自然充饱。忽与神人会于丹陵之舍，柏林之下。姓音右手题赤石之上。语姓音：汝虽不能言，可忆此文也。遣朱宫灵童，下教姓音治弟之术，授其采书入字之音。于是能言。于山出，还在国中。国中大枯旱，地下生火，人民焦燎，死者过半。穿地取水，百丈无泉。王郤惧。女显其真，为王仰啸，天降洪水，至十丈。于是化形隐景而去。

### 哼哈二将

哼哈二将为佛、道二教共同供奉的护法神。他们形象威武凶猛，一名郑伦，能鼻哼白气制敌；一名陈奇，能口哈黄气擒将。



哼将，原名郑伦，原是商纣王的督粮上将，在西昆仑拜度厄真人为师。由于郑伦虔诚拜师，认真学法，因此深得度厄真人的钟爱，于是度厄真人很快授他一种法术，这就是“窍中二气”。如遇盗贼，他只要鼻子一哼，声震山岳，并随响声喷出二道白光，能摄人魂魄。周武王伐纣时，郑伦与周兵对阵，常用此法取胜。



哈将，名叫陈奇，原是商周王督粮官，受异人传授，在腹内炼成一股黄气，如果遇到敌人，张口一哈，黄雾弥漫，声如雷滚，同样可以吸敌人的魂魄，使敌人呆若木鸡，举手就擒，置敌人于死地。

周灭商后，姜子牙归国封神，敕封他二人为镇守山门、宣布教化、保护佛/道法的哼哈二将。

### 交通指南

泛岛快速公路朝往樟宜机场方向，由4A出口处驶入四美道，在十字路口处转右入樟宜路上段，然后靠右驶入勿洛北四道，直抵本宫。

巴士川行号码：17号  
勿洛转换站或巴西立转换站  
乘搭17号巴士直抵本宫

21, Bedok North Ave 4, Singapore 489948

Tel: 6244 9595 Fax: 6442 7879

Website: sqg.com.sg

Email: info@sqg.com.sg



# 新加坡道教总会、韭菜芭城隍庙、三清宫、新加坡佛教居士林 捐10万新币泰国赈灾

■ 文图 / 陈德伟

**泰**国今年遭受最严重的水灾，全国过半省份被洪水淹没，人民生命财产遭受严重损失，至今有些地方的洪水还未退去。三个多月来，受灾民众无家可归、饱受饥饿疾疫之苦。

乘着大道慈悲济世救苦的宗旨，泰国的道教团体在领袖林施红霞居士的号召下，积极为赈灾活动筹款募捐，同时也向海外团体发出求助呼吁，新加坡、马来西亚、香港等国家和地区的团体都积极响应。

以新加坡道教总会、韭菜芭城隍庙、三清宫及新加坡居士林为首的宗教团体，共同捐出10万新币为赈灾资金。新加坡道教总会会长陈添来BBM先生也亲自率领七位道总理事：道教总会副会长刘爱芳道长、道教总会副会长甄福常先生、道教总会副秘书长陈映惜先生、道教总会副交际姚皓宋先生、道教总会委员洪国成先生、高荣骏道长和青年团委员陈德伟先生，亲临泰国水灾现场，为灾民送去急需物资。

12月6日，新加坡道教总会陈添来会长与理事们联同泰国道教团体来到华富里府村庄派发1400袋赈灾品(包括食品、药物、卫生用品等共16样)予当地灾民。

12月7日，赈灾队伍捐助14万余泰铢予曼谷华侨报德善堂，以作为水灾灾屋重建的建材基金；报德善堂也带领大家前往大玲昌区及邦叭区派发袋装赈灾品。当天赈灾队伍总共分发1600袋赈灾品给受影响的居民。



道教总会会长陈添来BBM先生亲自率领七位道总理事前往灾区赈灾。



12月8日，赈灾队来到佛统府邦连区分发1000袋赈灾品、饭盒及蛋糕给灾民，另外还准备500多封善款现场分发给老幼灾民。除此之外，赈灾队也预备300份饼干及600瓶红牛提神饮料派送给灾区救灾军兵和义工，以提升士气。

关怀无极限，行动献爱心。这次的赈灾活动除了带给灾民鼓励和希望外，也是促进了海内外道教团体的凝聚力。不分国籍、不分语言，道教的慈悲济世、救苦救难的宗旨，将大家聚集在一起，为赈灾活动各尽一份力，为灾民和义工们带来无国界的温暖！



道教总会会长陈添来BBM先生亲自将赈灾品派送给当地灾民。



关怀无极限、行动献爱心，这次的赈灾活动为灾民和义工们带来无国界的温暖。

## 全岛多间庙宇隆重庆祝“九皇大帝圣诞”

每年的农历九月，本地多间奉祀九皇大帝的庙宇都忙于筹备隆重的庆典活动，以庆祝九皇大帝千秋华诞。农历九月初一到初九，全岛各地相关庙宇一片热闹景象，包括后港斗母宫、洪水港斗母宫凤山寺、龙南殿等，他们各自都准备了多姿多彩的节目，欢庆这一特别的日子。除了一般庆典必不可少的歌台秀以及酬神戏曲，九皇大帝千秋华诞的庆典还有一些不可或缺的仪式。

庆典期间，各庙宇也纷纷启建祝寿祈福法会、举办过平安桥仪式等。而九皇大帝圣驾出巡也是庆典中的重头戏之一，其中后港斗母宫所奉祀的九皇大帝，就在庆典期间的农历九月初四，出巡游行至包括金山寺、南山海庙、玉海棠观音庙、神仙宫、玄武山翰林院、龙南寺、蔡厝港斗母宫、洪水港斗母宫凤



后港斗母宫隆重庆祝九皇大帝千秋华诞。

山寺、武吉巴督斗母宫九皇五帝、葱茅园九皇宫、龙南殿及凤山宫等在内的十二间祀有九皇大帝庙宇。农历九月初九，各庙纷纷护送九皇大帝回銮，九皇大帝千秋华诞的庆典至此圆满落幕。



## “吾仙门联谊会”注册为道教团体

2011年9月，吾仙门总堂在社团法令下正式注册为道教团体，并改名为“吾仙门联谊会”。

作为吾仙门联谊会的前身，吾仙门总堂成立已有二十五年。吾仙门总堂供奉的主神为鸿钧祖师，同殿的神明有关圣帝君、观音菩萨、虎爷公。吾仙门总堂提倡“道德为根，善心为本”的教义，同时以风水及命理为堂友四众解决生活上所遇到的种种难题。

吾仙门总堂每年循例庆祝虎爷公圣诞并主办慈善与社区活动。吾仙门总堂与国外如泰国、中国大陆、香港、台湾、马来西亚及英国的同道或组织保持联系，促进彼此间的沟通。注册为道教团体后，吾仙门联谊会将进一步致力于推动道教文化的发展。



吾仙门访问安老院分发度岁金。

## 新加坡道教学院派代表出席香港道教学院二十周年庆典暨《道教教育的理论与实践学术研讨会》

2011年12月2日至5日，新加坡道教学院副院长林金发先生、学术主任徐李颖博士应邀赴港，出席香港道教学院成立二十周年庆典暨“道教教育的理论与实践学术研讨会”。

香港道教学院由香港青松观创办于1991年，今年适逢二十周年。二十年来，香港道教学院开办了各种课程，举办了多次学术研讨会，并出版了《弘道》、《道家文化研

究》两种刊物和百余种书籍，为培养道教人才、传播道教知识、弘扬道教文化作出了重要贡献。

新加坡道教学院在创办之初，也曾经前往香港道教学院学习经验，受到了热情的接待。香港道教学院的成功经验给了新加坡道教学院很大的鼓励和信心。新加坡道教学院学术主任徐李颖博士在研讨会上发表了《道教社会教育之旅：新加坡道教学院办学经验之检讨》的论文。



新加坡道教学院副院长林金发(左)接受由香港道教学院副院长叶长青(右)赠送的礼物。

## 杨荣文与八位宗教领袖勿洛蓄水池祈祷安魂

勿洛蓄水池于2011年期间五个月内溺毙事故频频，除了引起社会格外关注外，宗教团体也为此聚集起来，为逝去的亡魂举行祈祷仪式。

11月6日上午10时，新加坡八大宗教领袖(道教、佛教、天主教和基督教、回教、兴都教、巴哈伊教及耆那

教)于勿洛蓄水池的浮动舞台轮流为亡魂祈祷。其他参与祈福会者还包括来自各宗教团体与基层、居民等组织代表60人左右，整个仪式历时约40分钟。

曾任该区国会议员的杨荣文先生也参与仪式，并于现场朗诵诗经，为不幸离世者祈福，希望亡魂得到安息。

## 真人宫办文化草药与种族和谐展庆99周年

红山弄真人宫为庆祝99周年纪念暨“保生大帝、观音佛祖、萧府王爷”及众神千秋，特于11月8日至13日举办系列活动与众信共襄盛举。

其中最别具意义的活动莫过于“文化、草药与种族和谐展”，让民众对保生大帝的历史文化、草药能有更

深入的了解。这项活动于11月9日开幕，特邀请到外交部兼社青团体部高级政务次长、中区市长及拉丁马士议员陈振泉协同道教总会会长陈添来BBM，以及九大参展宫庙社团代表主持剪彩仪式。

## 菲菜芭城隍庙举办升高功道长仪式

2011年11月10日，恰逢道教天地水三官中的“水官大帝”宝诞，菲菜芭城隍庙举办了一场庆贺科仪。借此良辰，菲菜芭城隍庙诵经班导师黄信成道长门下弟子庄崇微、翁崇玄特别举行了“全真道高功升任”仪式。

庄崇微参与菲菜芭城隍庙诵经班已有二十年，翁崇玄则有十四年，是诵经班中资历最深者，更是其中的佼

佼者。她们多年跟随黄信成道长认真学习道场科仪，深得师父真传。多年前，她们二人就已被升任为副高功，辅助黄信成道长完成各种道场科仪。经过认真的考核，黄信成道长认为二人已有资格担任正高功道长，于是择良辰吉日升任二人为正高功。这既为传承全真道教迈出了崭新的一步，更为门下其他弟子树立了楷模和目标。



庄崇微(后排左)、翁崇玄(后排右)与三位高功道长：黄信成道长(前排中)、姜理兴道长(前排右一)、陈信一道长(前排左一)

## 天圣坛庆包府千岁1012周年诞辰

为庆祝主神包公1012周年千岁圣诞，天圣坛连续7天(农历九月二十二至二十八日)举行各式活动热烈欢庆，包括：“天圣坛之夜”歌台秀、“放生转运”、“过火门”

消灾仪式、“庆祝十二元辰神诞”、“千人联欢宴会”、“敬拜孔子”、“土地公土地婆赐宝”等活动仪式，让各界善信们前来烧香祈福。

## 乾坤殿庆中坛元帅千秋

位于勿洛北的乾坤殿于10月20日至24日、一连5天庆祝中坛元帅千秋。为此，该殿今年还特别举办在本地较为罕见的传统道教三科仪：“关代人、俵钱及祭星度关过限厄”。“关代人”主要用于改运；“俵钱”则为用作偿还

前世今生宿债；“祭星度关”有延寿之意；“度关”指的是小儿出世到十六岁行成人礼，让孩子平安健康成长；“过限厄”适用于冲犯流年小限。善信们可在庆典期间，前去参与这场道教科仪。

# 三清道教图书馆 馆藏部分期刊简介

■ 文 / 刘艳

三清道教图书馆创建于2008年，是本地首间以道教书籍为收藏重心的图书馆，宗旨在于提供道教经藏、论书以及视听设施，以促进公众对道教的认识和研究。

目前图书馆藏书近五千册，也收集新马、大陆、

台湾和香港等地的宫观、社团的出版物，以及各地的道教期刊五十多种近六百册。

本期着重介绍的几种杂志，在权威性、学术性、地域性和专业性方面独树一帜，为读者提供另一个研究道教文化的视野。

## 地域类道教期刊：



### 《狮城道教》(季刊)

出版者：新加坡道教总会  
主编：三清道教文化中心  
出版地：新加坡  
馆藏分类号：051/SCD

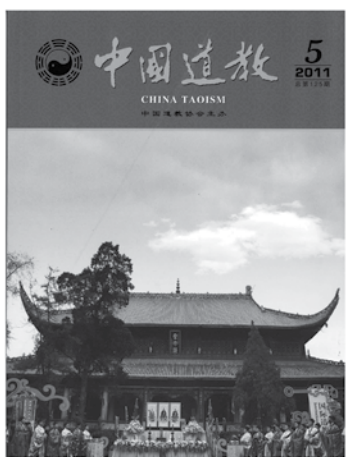
道教作为新加坡的一大传统宗教，历来有着众多的庙宇和信仰人群。为了促进各宫观之间的联系、传扬道教文化、维护种族之间的和谐，新加坡道教总会于2005年编辑、出

版了《狮城道教》这份季刊。

它不仅为新加坡国人从文化的层面、理论的高度进一步了解和认识道教打开一个窗口，而且填补了新加坡道教界的一个空白。

《狮城道教》，辟有道风道业、弘道宣教、道总简讯、宫庙介绍、闻道悟德、道经注解等十余个栏目。

本馆收藏了从2005年到2011年共计27期期刊。



### 《中国道教》(双月刊)

出版者：中国道教协会  
主编：张继禹  
国际标准刊号：ISSN 1006-9593  
出版地：中国  
馆藏分类号：051/ZGD

为适应道教发展的需要由季刊改为双月刊，至今已出版了125期，每期刊约8万字，每期中用一半多篇幅刊载道教学术性论文和道教史料；及时报道中国道教界的重要活动；探讨道教教义的现代阐释，介绍道教神仙故事、高道事迹、名山宫观、养生方法等等。

每期辟有：道教动态、道教论坛、丛林风范、历史人物、道教养

生、学习园地、道教仙话、洞天胜境、道教史料、友好往来等十余个栏目。

《中国道教》是中国道教界唯一一份全国性的道教杂志，二十几年来，《中国道教》在介绍有关中国宗教政策、法规，反映道教现状和风貌、发表道教界人士对传扬道教的议论；联系广大道教徒和弘扬道教文化，促进道教文化研究；加强道教徒的文化素养和道教素养，以及反映海外道教研究动态等方面，发挥积极良好的作用，在海内外有一定的影响。是了解中国道文化的重要窗口，认识当代中国道教的珍贵资料。

本馆收藏了从1991年到2011年共计64期期刊。

《中国道教》是由中国道教协会编辑出版的会刊，前身是1962年创办的《道协会刊》，1987年改版为《中国道教》杂志季刊，1999年



## 《斗讯》(年刊)

出版者：马来西亚斗母宫九皇大帝总会

主编：李贤源

出版地：马来西亚

馆藏分类号：051/DX

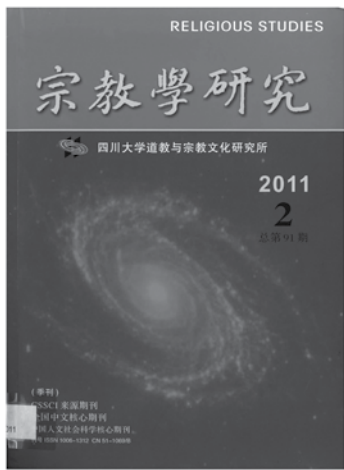
《斗讯》创刊于2001年，是马来西亚的一本以弘扬九皇大帝正信为己任的重要刊物，也是唯一作为联络各地斗母宫最重要的一部资讯。斗母宫九皇大帝是马来西亚华社信仰道教人士所崇敬的神明。九皇大帝的事迹，众说纷纭，既神奇且不可思议，

素为人们所乐道。惟这些传说不见记载、整理，日久难免失传。《斗讯》根据实事求是的精神，诚心诚意发扬九皇大帝的信仰文化，提升信徒对宗教内涵的认识，促进健康思想和正确的人生观。

《斗讯》设有总会活动概况、谈道教认识道教、各圣宫最新资讯和九皇爷诞活动等栏目。

本馆收藏了从2001年到2010年共计10期期刊。

## 学术类道教期刊：



## 《宗教学研究》(季刊)

出版者：四川大学道教与宗教文化研究所

主编：卿希泰

国际标准刊号：ISSN1006-1312

出版地：中国

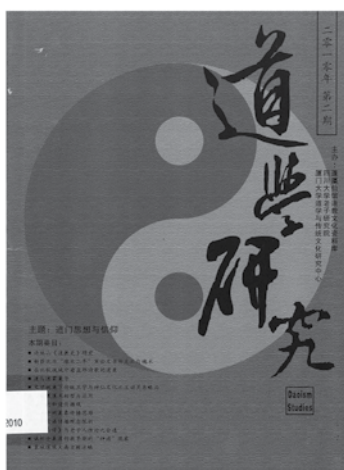
馆藏分类号：051/ZJX

《宗教学研究》创刊于1982年8月，系四川大学道教与宗教文化研究所(宗教学研究)主办的宗教学专业学术季刊。内容以中国道教研究为主，兼及佛教、基督教、天主教、伊斯兰教、中国民族民间宗教及其

他宗教的研究。《宗教学研究》力求立足宗教学学术前沿，推动有中华民族文化特色的宗教学学科的发展。

主要栏目有道教研究、佛教研究、伊斯兰教研究、基督教研究、天主教研究、少数民族宗教研究、宗教学理论与其他宗教研究、研究生论坛等。

本馆收藏了从2006年到2011年共计23期期刊。



## 《道学研究》(半年刊)

出版者：蓬瀛仙馆

主编：詹石窗

国际标准刊号：ISSN 1728-7642

出版地：香港

馆藏分类号：051/DXY

办，是中国大陆第一份专门以道学研究为内容的学术期刊。

所谓“道学”是以“道”为宇宙万物之发源和思想根柢，以道家学派和道教文化的发生、发展流变为对象，以探索宇宙、生命和社会奥秘为目标，以发掘生存智慧为指归，以修道证道为终极关怀的学说。

学刊是以道家、道教为主要研究

对象、兼及儒、释传统文化与思想的严肃学术研究期刊。学刊的宗旨是“道德养生、人文关怀、返朴归真、和谐自然”。为了发掘道学的文化遗产和启迪创造思维，为现代人类的健康生存服务。

《道学研究》秉持天、地、人三才之道相互融通的理念，采用专题与专栏相结合的办刊形式，设有易学之道、老庄新解、医学养生、道门思想、经典发微、三教关系、洞天名胜、道门建筑、道门考古、道教艺术、道教文学、科仪研究等12个栏目。

本馆收藏了从2003年到2011年共计13期期刊。

《道学研究》于2003年创刊，由香港蓬瀛仙馆与四川大学老子研究院、厦门大学宗教学研究所学道研究中心主办、福建省道教协会研究室协

## 文化类道教期刊：



《弘道》创刊于1997年，为青松观香港道教学院主办之国际性文化

## 《弘道》(季刊)

出版者：青松观香港道教学院  
主编：梁发  
国际标准刊号：ISSN 1726-1902  
出版地：香港  
馆藏分类号：051/HHD

刊物，以道教的学术研究与文化普及并重，既体现道教研究的最新成果和水平，也注意道教文化的普及，旨在弘扬中华优秀道教文化。

“道”是中国古人提出的伟大真理，运载着中华民族五千年文明之精华，托举着中国人的精神世界，埋藏着中国人的生命之根。《弘道》在

于深沉次地探讨、多角度地介绍、广泛地弘扬道教文化。

《弘道》设立的栏目有道教论坛、道教哲学、道教伦理、道教戒律、道教科仪、道教法术、道教神仙、道教经典、道教宗派、道教养生文化、道教基础知识、道教与科学、道教与教育、道教与民俗、道教与生态环保、道教与文学艺术、道教与其他宗教、道教与现代社会、海外道教、朝山访道、图书评价、道教与音乐美学等等。

本馆收藏了从1997年到2011年共计46期期刊。



《问道》是一本定位于传播中国传统文化，贯通儒、释、道文化的国学杂志，《问道》致力于梳理并寻找

## 《问道》(半年刊)

出版者：陕西师范大学出版社  
主编：张剑峰  
国际标准刊号：ISSN 1672-8688  
出版地：中国  
馆藏分类号：051/WDZ

中华民族古老的智慧和精神体系。问道立足于中华民族根本文化，涉及大到宏观的宇宙及生命根本奥秘，小到生活各个层面。针对当下人们心理需求，以浅显灵动的文字为被现代物质文明围困的现代人解疑答惑，内容涉及道家智慧、佛家智慧、儒家思想道德、中医、养生、经济、历史、人

文、地理、玄学、生命科学、认知科学、风水、天文、医学等多方面，以鲜活的形式使传统文化的精髓从历史深处走向民间，让现代生活与中华民族元气对接，继承古人智慧为现在人们所用。

《问道》杂志，每期都将深入中国最隐秘的地域寻访世外高人智者，与智者对话，问之与道使人生无惑。并致力于带领读者一起寻找中华民族古老的智慧，努力成为新时代中国青年精神路标，与中国人一起见证中华文明伟大复兴。

本馆收藏了从2008年到2010年共计6期期刊。

## 武术气功类期刊：



## 《武当》(月刊)

出版者：武当杂志社  
主编：刘洪耀  
国际标准刊号：ISSN 1004-5821  
出版地：中国  
馆藏分类号：051/WD

《武当》杂志系公开发行的独家介绍中国流派性武术、养生的月刊，融武术、气功、养生、医药于一体。在中国武术气功期刊中独树一帜，

深受广大武术、气功养生爱好者的欢迎，读者遍及世界各地70多个国家和地区。

主要栏目有：挖掘整理、太极天地、八卦方阵、武当论谭、实战搏击、武魂毓秀、仙学之门、玄海窥真、健身气功、养生锦囊、武当论道、武当纵横、武当文苑等。

本馆收藏了从1986年到2008年共计216期期刊。

# 道德经注解 (连载)

第55、56章

老子道德经

五十五章

含德之厚比於赤子毒虫不螫猛兽不攫攫鸟不搏  
骨弱筋柔而握固未知牝牡之合而峻作精之至也  
终日号而不嘎和之至也知和曰常知常曰明益生  
曰祥心使气曰强物壮则老谓之不道不道早已

陳翰彬時年七十有二敬書於京華



## 道德真经注河上公章句

### 益证第五十五

含德之厚，谓含怀道德之厚者。比于赤子。神明保佑含德之人，若父母之于赤子也。毒虫不螫，蜂蛰蛇虺不螫。猛兽不据，攫鸟不搏。赤子不害于物，物亦不害之。故太平之世，人无贵贱，皆有仁心，有刺之物，还反其本；有毒之虫，不伤于人。骨弱筋柔而握固。赤子筋骨柔弱而持物坚固，以其意专而心不移也。未知牝牡之合而峻作。精之至也。赤子未知男女之会合而阴作怒者，由精气多之所致。终日号而不嘎，和之至也。赤子从朝至暮啼号声不变易者，和气多之所至也。知和曰常，人能知和气之柔弱有益于人者，则为知道之常也。知常曰明，人能知道之常行，则日以明达于玄妙。益生曰祥，祥，长也。言益生欲自生，日以长大也。心使气曰强。心当专一和柔而神气实内，故形柔。而反使妄有所为，则和气去于中，故形体日以刚强也。物壮则老，谓之不道。万物壮极则枯老也，枯老则不得道也。不道早已。不得道者，早死。

### 第五十五章

包含的“德”的深厚的程度，应该比得上无知无欲的婴儿。

毒虫对他不刺，猛兽对他不扑，恶鸟对他不抓。

“他”骨弱、筋弱，而握持得牢固。

他还不知道什么是男女交合，而他的小生殖器常常勃起，

因为他有充沛的精气。

他一天到晚号啼，而不显得力竭声嘶，因为他平和无欲。

认识平和叫做“常”，

认识常叫做“明”，

贪求生活享受叫做灾殃，

欲望支配精气叫做逞强。

东西壮大了就会走向衰老，

叫做合乎“道”，

合乎“道”，必然很快死亡。

### Chapter 55

One who has highest virtue,

Is like a child.

Poisonous insects will not sting him,

Wild beasts will not attack him,

And birds of prey would not maul him.

His bones are soft, his tendon being tender but his grip of the fist is tight and strong.

He does not know the sexual union of male and female, but his organ has vital force.

This is because he is full of vitality and unspoiled vigor.

Crying the whole day, he could maintain his voice not being hoarse.

This shows that he has obtained perfect harmony of the Nature.

To know such harmony is in accord with the everlasting TAO.

And to know the everlasting TAO is the one who has obtained enlightenment and understands what is the true self.

Making use of harmony to improve one's life is a good omen.

To act rashly without harmonious mind appears strong but in effect it is wrong.

Things to be over-matured are to quicken decay and become old.

Violence by use of force is against the Nature or TAO.

And he who is against TAO perishes young.

## 白话文



# 道德经注解 (连载)

## 修观第五十六

知者不言，知者贵行道，不贵于言。言者不知。多言多患，驷不及舌。塞其兑，闭其门。塞闭之者，欲绝其源。挫其锐，情欲有所锐为者，当念道无为以挫止之。解其纷，纷，结恨不休也。当念道之淡泊以解释。和其光，虽有独见之明，当和之使暗昧，不使曜乱。同其尘，不当自殊别也。是谓玄同。玄，天也。人能行此上事，是谓与天同道。故不可得而亲，不以荣誉为乐，独立而哀。亦不可得而疏；志静无欲，与人无怨。不可得而利，身不欲富贵，口不欲五味，亦不可得而害；不与贪争利，不与勇争气。不可得而贵，不为乱世主，不处暗君位。亦不可得而贱，不以乘权而骄，不以失志故为屈。故为天下贵。其德如此，天子不得臣，诸侯不得屈，与世沉浮，容身避害，故为天下之贵。

## 道德真经注河上公章句

老子道德经

五十六章

知者不言言者不知塞其兑闭其门挫其锐解其纷和其光同其尘是谓玄同故不可得而亲不可得而疏不可得而利不可得而害不可得而贵不可得而贱故为天下贵

陈翰彬时年七十有二敬书于京华



### 第五十六章

懂得的不“乱”说，  
“乱”说的不懂得。  
塞住“知识的”穴窍，  
关上“知识的”大门，  
不露锋芒，  
超脱纠纷，  
涵蓄着光耀，  
混同着垢尘，  
这就叫做“玄同”，  
所以“对于得到‘玄同’的人”  
不可能对他亲近，  
不可能对他疏远。  
不可能使他得利，  
不可能使他受害。  
不可能使他尊贵，  
不可能使他下贱。  
所以被天下所重视。

### Chapter 56

He who knows does not speak\*,  
He who speaks does not know.  
A man of TAO will keep his mouth shut to avoid useless debate.  
Shut all sensual doors\*\*.  
To blunt one's sharp points,  
To untie all tangles,  
To have harmony with brightness and lights,  
To mix up with people in the mundane world but keeping his true self and simplicity.  
This is called mystice unity.  
Therefore intimacy and hatred cannot touch him.  
Gain and loss cannot move him.  
Honour and disgrace cannot affect him.  
Therefore he is the noblest man in the world.

\* The formless TAO cannot be truly expressed by words and knowledge. Only by purification of mind and keeping away from passion one can enter the State of TAO.  
\*\* Every person has six sensual doors (i.e. eyes, ears, nose, tongue, body and mind) generating seven emotions of happiness, rage, sadness, joyousness, love, hatred and lust. Six desires and seven emotions, if not properly controlled, are far away from TAO.

## 白话文

# 鸣谢

- 第一期 创刊号
- 第二期 菲菜芭城隍庙 赞助
- 第三期 凤山宫 赞助
- 第四期 大士伯公宫 赞助
- 第五期 洛阳大伯公宫 赞助
- 第六期 菲菜芭城隍庙 赞助
- 第七期 灵宝皇坛 赞助
- 第八期 后港斗母宫 赞助
- 第九期 菜市联合宫 赞助
- 第十期 洛阳大伯公宫 赞助
- 第十一期 洛阳大伯公宫 赞助
- 第十二期 洛阳大伯公宫 赞助
- 第十三期 菲菜芭城隍庙 赞助
- 第十四期 林国文先生 (福安庙代表) 赞助
- 第十五期 竹云宫 赞助
- 第十六期 新加坡道教学院 赞助
- 第十七期 大士伯公宫 赞助
- 第十八期 淡滨尼联合宫 赞助
- 第十九期 菲菜芭城隍庙 赞助
- 第二十期 洛阳大伯公宫 赞助
- 第二十一期 新加坡道教学院 赞助
- 第二十二期 大士伯公宫 赞助
- 第二十三期 洛阳大伯公宫 赞助
- 第二十四期 崇义庙 赞助
- 第二十五期 三巴旺财神庙 赞助
- 第二十六期 万山福德祠 赞助



### 封面说明

上图: 新加坡道教总会会长陈添来BBM在“2011国际道教论坛”上发表演讲。

左下图: 陈添来BBM会长(左)与梁康伯博士(右)在《寻庙》新书发布会上交谈。

右下图: 陈添来BBM会长(中)代表道教总会为泰国捐款赈灾。

本期(28)《狮城道教》由  
**三清宫**  
赞助四千元出版费用  
谨此致谢!

各宫庙团体或个人有意赞助《狮城道教》出版费用，  
请与本刊编辑部联络，电话：**6449 2115**

## 《狮城道教》征稿启事

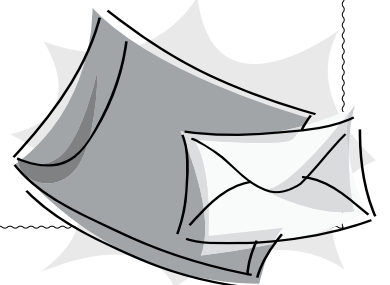
1. 本刊为新加坡道教总会之出版物，园地公开，欢迎道内道外诸位友人赐稿。
2. 凡弘扬道教及中华文化之论著，宣扬人间真善美，抒发心灵感悟等各类文学创作，一概欢迎。
3. 涉及个人恩怨是非、政治问题等与本刊主旨无关的稿件，恕不刊载。
4. 惠稿请注明真实姓名、地址、电话等个人信息；发表时用笔名听便。
5. 编辑部有权对来稿删改；如不愿被删改者，请于稿内注明。
6. 稿件以图文并茂者为优，单投文字稿或图片稿者亦受欢迎。
7. 来稿一经发表，文责自负。
8. 请勿一稿多投，转引之文字或图片，请于稿内注明。
9. 来稿一经刊登，将按址寄奉薄酬，以申谢忱，若却酬者亦请注明，以便本刊给予刊名致谢。

### 来函请寄

《狮城道教》编辑部  
三清宫道教文化中心  
San Qing Gong Taoist Cultural Centre  
21, Bedok North Ave 4 Singapore 489948

### 电邮请寄

xly@sqq.com.sg  
电话：6449 2115  
传真：6449 0191



# 新加坡道教学院

## 2012年·第十一期短期课程

### 《北斗经》及五斗经的星神信仰

主讲·萧登福教授

#### 课程内容 —

- 壹、张道陵天师之传教与正一道五斗经思想之建立
- 贰、《北斗经》与北斗星神崇拜
- 参、肆、伍、《北斗经》经文研读
- 陆、《南斗经》经文研读

时间: 2012年2月13日 - 18日, 晚上7.30 - 10.30

地点: 新加坡道教学院(三清宫二楼玄妙堂)  
21 Bedok North Ave 4, S489948

电话: +65 6449 2115

传真: +65 6449 0191

电邮: info@taoistcollege.org.sg

网页: www.taoistcollege.org.sg

学费: S\$30/人(全部六堂课)

(道教学院在籍学生、道教总会会员、道教总会传度生、韭菜芭城隍庙皈依弟子, 免费入场\*)

报名截止日期: 05.02.2012

#### 萧登福教授 简历

《玄天上帝信仰研究》、《太岁元辰与星神信仰》、《正统道藏总目提要》等专书三十九种; 及学术论文两百余篇。台湾屏东县人, 一九五〇年生。现任国立台中科技大学应用中文系教授; 常到中国、香港、新加坡、马来西亚等处参加学术会议及讲学。著有《嵇康研究》、《公孙龙子与名家》、《鬼谷子研究》、《敦煌俗文学论丛》、《汉魏六朝佛道两教之天堂地狱说》、《道教与密宗》、《道教与佛教》、《道佛十王地狱说》、《周秦两汉早期道教》、《南北斗经今注今译》、《讖纬与道教》、《新编论衡》、《易经新译》、《道教与民俗》、《道家道教影响下的佛教经籍》、《六朝道教上清派研究》、《六朝道教灵宝派研究》、《灵宝无量度人上品妙经今注今译》、《上清大洞真经今注今译》、《扶桑太帝东王公信仰研究》、《玄天上帝道典彙编》、《西王母信仰研究》、《玄天上帝信仰研究》、《太岁元辰与星神信仰》、《正统道藏总目提要》等专书三十九种; 及学术论文两百余篇。



# 新加坡道教学院2012道教文化课程

## 《周易哲学》

(讲解第三十七卦至六十四卦)

**主讲：苏新鑫教授**

《周易》有群经之首的尊称。它主要由卦辞、爻辞构成，富蕴多方面的思想智慧、哲学理念，价值无穷。此课程即对这些文辞的精义、价值，细作探讨解读。



**苏新鑫教授**

### 主讲人简介：

苏新鑫教授历任新加坡南洋大学、新加坡国立大学中文系教职，间中任香港大学中文系客座教授、新加坡儒家伦理思想委员会委员、台北中央研究院文哲研究所义务研究员、新加坡东亚人文研究所教授、中国北京国际儒学联合会理事、新加坡中华总商会企业管理学院文化部顾问及新加坡老年书法大学文化课教授等职。著有专书《郭象庄学评议》、《先秦儒学论集》等，并有儒、释、道论文数十篇，刊于学报等学术刊物。

学费：S\$100/人\*

课程日期：2012年2月29日至4月7日\*\*  
 每逢周三(7:30pm ~ 10:30pm)、  
 周六(9:30am ~ 12:30pm)

地点：新加坡道教学院(三清宫二楼玄妙堂)  
 21 Bedok North Ave 4, S489948

电话：+65 6449 2115

传真：+65 6449 0191

电邮：info@taoistcollege.org.sg

网页：www.taoistcollege.org.sg

报名截止日期：2012年2月19日

学员可自由选择科目，  
 符合毕业标准者，  
 可获本学院颁发“XX课程结业证书”。

### 报名方式

- 上网直接报名：[www.taoistcollege.org.sg](http://www.taoistcollege.org.sg)
- 通过电邮索取：[info@taoistcollege.org.sg](mailto:info@taoistcollege.org.sg)
- 亲临本学院索取报名表
- 致函本学院，并附上回邮信封索取表格

(请预先写上收信人姓名及回邮地址，并贴上足够邮资)

### 新加坡道教学院2012年道教文化课程其他科目：

科目	日期	时间	学费
书法(初级/高级) (讲师：潘永强老师)	03.03.2012至 02.06.2012**	每逢周六1pm ~ 3pm (高级班) 每逢周六3pm ~ 5pm (初级班)	S\$100/人*
斋醮科仪(初级/中级) (讲师：黄信成道长)	01.03.2012至 31.05.2012**	每逢周四7.30pm ~ 9pm (中级) 每逢周四9pm ~ 10.30pm (初级)	S\$100/人*

\*奖励金：单科总出勤率达85%且考试合格者，将获S\$50出勤奖。

### 课程内容简介：

#### 《斋醮科仪》：黄信成道长授课

3月1日开课，每逢周四，7:30pm ~ 9pm(中级班)；9pm ~ 10:30pm(初级班)  
 课程内容简介：中级班《玄门日诵早晚功课经》；初级班《全真结缘科仪》。

#### 《书法》：潘永强老师授课

3月3日开课，每逢周六，1pm ~ 3pm(高级班)，3pm ~ 5pm(初级班)  
 课程内容简介：高级班以高级书法理论、书法美学及书画印章等为主；初级班包含基本书法理论及用笔技巧。

\*\*如有海外教师来新授课或举办短期课程，上课时间会有所调整，敬请留意学院通告。