季刊
43
2015年
第 3 期

狮城道教

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

协灵坛 三庆大典

协灵坛庆祝张公圣君千秋·创会三十五周年·新加坡共和国建国五十周年

新加坡道教总会 Taoist Federation (Singapore) 21 Bedok North Avenue 4 Singapore 489948
Tel: 62422115 Fax: 62421127 Email: taoist21@singnet.com.sg MICA (P) 063/03/2009

Design and printing:
PCL Printers (Pte) Limited
Tel: (65) 67458733 Fax: (65) 67458213

臻永法道
新加坡道教总會
慶典之禧
乙未年常雲生

丁常云道长简介

丁常云，男，汉族，1964年11月生，江苏句容人，管理学硕士。1986年3月入道，师从正一派大师陈莲笙先生。现任中国人民政治协商会议第十二届全国委员会委员，中国道教协会第九届理事会咨议委员会副主席，上海市浦东新区道教协会会长，上海市道教协会副会长，上海太清宫管委会主任，上海市宗教学会副会长，《上海道教》杂志主编。

著有《弘道扬善---道教伦理及其现代价值》、《太上感应篇注释》等。合著《钦赐仰殿与东岳信仰》、《当代中国宗教禁忌》、《十大道士》和《吕祖无极宝忏注》等。参加编著《上海宗教志》、《宗教钩沉》、《中华道教大辞典》和《中国学术名著提要》（宗教卷）等。主编《浦东道教音乐集成》、《浦东道教年鉴》等。撰有道教学研究论文多篇。

卷首语

1965年8月9日，建国总理李光耀先生在新加坡独立当天向人民郑重承诺："新加坡将成为一个多元种族的国家。我们会树立榜样：这不是马来人的国家，不是华人的国家，也不是印度人的国家，而是属于每个人的家园，不论语言、文化、宗教，一个人人平等的地方。"

自独立之日起，"兼存东西方、汇合百家文、流传千国语、容纳万种教"的新加坡便致力于构建一个多元种族宗教共融的和谐社会。五十年来，在数代国人的不懈努力下，新加坡的和谐社会建设取得了举世瞩目的成绩，李光耀先生的承诺早已成为现实。2015年7月，由新加坡道教总会联同新造教会举办的"种族宗教和谐大汇演2015"，便是新加坡多元种族宗教和谐的一个美好缩影，也是新加坡各大宗教自觉守护和谐的一个生动案例。

2015年8月9日，新加坡正式迎来了独立五十周年国庆。为庆祝这个意义非凡的里程碑，新加坡道教总会隆重举行了"跨宗教国庆敬礼仪式"。当天，来自道教及其他各大宗教的代表与信众齐聚一堂，共同聆听建国总理李光耀生前亲自录制的《新加坡独立宣言》录音。前总统纳丹先生亲临现场，发表了热情洋溢的演讲。他深切回顾了建国前辈为国家和民族所作出的非凡贡献，鼓励人们在珍惜当下的同时，也要着眼未来，继续奋斗，让和谐美好的家园永远繁荣。

名家书道

道法永臻 ..... 丁常云道长 封二

目录，编委会，卷首语 3

道教论坛

养生从心开始 ..... 张兴发道长 4

《大道传经·访谈录》系列之五 8

沪上古观——太清宫 ..... 沈岚 10

宫庙风采

实龙岗北协灵坛 11

特别报道

新加坡道教总会隆重举行跨宗教国庆敬礼仪式 15

多元和谐

共撑和谐之伞，共唱和谐之歌——"种族宗教和谐大汇演2015"成功举办 16

学院动态

NTU多元社会跨宗教关系学项目团队参访新加坡道教学院 17

国大中文系师生参访新加坡道教学院

萧登福教授讲授《从庄子三论中看庄子道体论与处世哲学》课程 18

张兴发道长讲授《道教内丹修炼》课程

道总动态

陈振声部长与新加坡道教总会代表举行对话会 19

陈添来会长当选新加坡宗教联谊会秘书长 19

艺文走廊

道书推荐 23

道经注解

新加坡道教三清宫老子道德经碑 24

勘误声明 26

艺苑动态

香港晞蕾舞蹈团师生参访城隍艺术学院 ..... 封三

城隍艺术学院师生斩获多项国际奖项

道教资讯

韭菜芭城隍庙联谊会举行第十八届执委就职典礼 ..... 封四

韭菜芭城隍庙联谊会隆重庆祝乙未年中秋节

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　吉凌

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

设计与印刷：先锋印刷装钉私人有限公司 PCL Printers (Pte) Limited　Tel: 6745 8733　Website: www.pcl.com.sg

养生从心开始

■ 文／张兴发道长

养生在现代人的心目中已经不再是一个陌生的名词，这不是由于现代人生活水平的提高，或是对生命的理解和重视，而是因为这些年来社会上出现了许多诸如张悟本一类的养生达人，把本应该神圣清静的养生世界搅得沸沸扬扬。于是乎人们对养生抱以冷观、批评，甚至攻击的态度。造成这种现象还是因为人们对于养生真正的内涵不理解，对于生命的真谛不理解，对于健康的生活方式不理解，进而被一些所谓的养生大师所忽悠，造成对养生的抵触情绪。因此我们有必要对养生进行彻底的理解，以追求健康美好的生活。

一、养生是一种习惯

注重健康，尊重生命应该是每一个人最起码的责任。然而在生活中人们忽视的往往就是健康，只有在生命受到威胁时才知道健康的重要性。要想健康，日常生活中就要注重养生保健。要把养生养成一种习惯，就跟穿衣、吃饭、工作和睡觉一样。简单地说，就是我们的生活方式要符合于养生之道。道教最重视养生之道，道门中人的饮食起居都讲究养生。

对于饮食，道教认为饮食有节。饮食有节是道家对饮食的态度，就是说吃东西要有所节制，不可不食，也不能暴饮暴食。《道藏》洞神部《四气摄生图》说："所谓百病横生，多由饮食，饮食之患，过于声色。声色可绝逾年，饮食不可废一日，为益者亦多，为患者亦切。"文中称饮食对人来讲虽然一日不无，但其是人身病患的根源，俗话说："病从口入"，说的就是这个道理。由此我们要谨慎饮食不节对身体的危害，可以这样讲"饮食不节，百病横生"。对此孙思邈《千金要方》说："言语既慎，乃节饮食，以善养性者，先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多，则难消也。常欲令饱中饥，饥中饱耳。盖饱则伤肺，饥则伤气。""凡常饮食，每令节俭。若贪味多餐，临盘大饱，食讫，觉腹中彭亨短气，或至暴疾，仍为霍乱。"说明不吃过饥，或者吃得过饱都对身体健康不利，会导致许多疾患。所以陶弘景在《养性延命录》中强调"饮食有节"。文中对人饥饿的程度、早晚饮食的时间和一日饮食的次数都有详细的规定，反对暴饮暴食。从现代中医学理论上看，在饮食上有所节制，可以使脾胃得到有效的保护，能够发挥其正常的消化功能和营养吸收功能，从而保证人体正常能量的供给。

对于起居，道教认为起居有常。道家起居养生的内容十分广泛，日常生活中的言谈举止、衣食住行，无不囊括其中。其实起居养生就是讲的日常生活中的活动，并在活动中建立起来的卫生习惯，要求在生活做到"法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳"(《黄帝内经》)。正如陶弘景《养性延命录》所说："起居有度。"就是说人的日常活动和休息，都要讲究规律。在生活起居中讲究规律性，就是一种修身养性的过程，是对健康长寿的一种努力。拿人的生命节律来说，人的生命是按一定的节律来运行的，并且这种节律在不断变化后，逐渐得到完善，也就是与自然环境相适应。所以道教讲"道法自然"、"天人合一"的生存发展观，认为人不能违背自然和自身生活与发展的节律，否则不利生存与发展，有损生态环境，有损身心健康。因而，元代李鹏飞说："起居不节，用力过度，则络脉伤。伤阳则衄，伤阴则下。"(《三元参赞延寿书》)

从上述内容可以看出养生就是有个好的生活习惯。《黄帝内经》希望人人充满活力地活到自然寿命的最大值。《黄帝内经·素问·上古天真论》"春秋皆度百岁，而动作不衰"是这部著作开宗明义的总目标，文中对古人今人的生活方式与健康长寿的关系进行了分析："上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也"。这段分析可能存在厚古薄今的问题，但深刻地揭示了生活方式与健康长寿的关系，健康的生活方式是健康长寿的根本，不健康的生活方式是早衰的根本原因。文中还对真人、至人、圣人、贤人的生活方式进行描述，提出了生活方式的不同境界：完全合于养生之道的人，可以长生不老。基本合乎于养生之道的人，也能增寿但有极限，只能活百来岁。所以，结论指出："故合于道，所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也"。

生活方式是人的比较稳定的行为，什么时候做什么事，标准是什么，什么方法能把事做好，心中有数，做起事来有条有理，行为有规律。好的生活方式形成了，训练并保持住，就会习惯成自然，自然得不需要思考琢磨，似乎是本能的反应，这就到了火候。现在把这样的人称为明白人，古人把这样的

人称为圣人。对于明白人或圣人，不是听他怎么说，而是看他怎么做，是从行为上判断的，也就是说从生活方式、处事方法来看的。《黄帝内经》讲养生时，常常分析圣人的行为，告诉人们怎样在养生上做个圣人，就是讲的生活方式和习惯。

清朝文学家、养生家曹庭栋善养生，高寿而终，读遍古代医书，结合自己亲身实践，写下《老老恒言》5卷，涉及老年人生活方方面面。为后世医家所倚重。书中告诉世人，良好养生生活习惯可以健康长寿。养生经典《老老恒言》中的养生准则，根据现代医学的验证，被当代中老年人接受。

如今，我们的养生习惯应该做到每年一次体检，了解自身的健康状况，有针对性的调整饮食；日常生活起居要有规律，并要符合大自然的规律，学会调节自己的情绪，修身养性；培养一个兴趣爱好，并常年坚持，根据寒头热脚的养生规律来调节。

二、养生是一种精神

养成良好的养生习惯还有一个重要的前提，那就是人的精神意识。精神是高度组织起来的物质即人脑的产物，在哲学上是人们在改造世界的社会实践活动中通过人脑产生的观念、思想上的成果。人们的社会精神生活即社会意识是人们的社会物质生活即社会存在的反映。但是，精神又具有极大的能动性，通过改造世界的社会实践活动，精神的东西可以转化为物质的东西。精神在转化为物质的过程中，处理不当就会产生精神疾病。俗称精神病。精神病指严重的心理障碍，患者的认识、情感、意志、动作行为等心理活动均可出现持久的明显的异常；不能正常的学习、工作、生活；动作行为难以被一般人理解；在病态心理的支配下，有自杀或攻击、伤害他人的动作行为。《北齐书·废帝纪》：“ 文宣怒，亲以马鞭撞太子三下，由是气悸语吃，精神时复昏扰。”文中所说的就是由精神产生的病患和不良后果。当代社会由于精神病引起的自杀事件比比皆是，张国荣、陈琳、翁美玲、贾宏声、陈宝莲、吴雅君、谢津、黎础宁、叶雯、阮玲玉等等，这些还只是名星，那些名不经传的人还不知有多少。中国人有句俗话说“好死不如赖活”，但是这些人偏偏选择了死，这其中恐怕与他们的精神世界有很大的关系。因此养生还是要注重人的精神，精神纯洁，心身矫健；精神恍惚，身心颓废。人如果通过怡养心神，调摄情志、调剂生活等方法，就会达到保养身体，减少疾病，增进健康，延年益寿的目的。

道教是最注重精神养生的。道祖老子主张的恬淡寡欲，清静为上，对他的精神修养、情志调节起着很好的作用。他极力主张“见素抱朴，少私寡欲”(《道德经》十九章)的思想，保持人的自然、纯朴之性，减少人的自私、贪欲之心。既反映了道家的处世哲学，也体现了“清静无为”、“致虚极”、“守静笃”(《道德经》十六章)的养生观。维持清净不乱的态度，保持旺盛的生机。告诫人们不要贪心追求荣利，要寡欲清心，经常保持心态气畅、体泰神清的心理状态，自然可获得健身延年。这是老子长寿的一个主要原因。他还认为人之生难保易灭，气难清而易浊。只有节嗜欲，才能保性命。

就此，道教创造了心斋、坐忘、存思、内视、守一等一系列修炼清静功夫的功法。练习这些功法，身体或立或坐或卧，位置基本保持不动，通过放松、入静、意守、调心、调息等方法，内炼精、气、神，通达脏腑经络、气血津液，达到强身健体、却病延年的功效。

心斋为道教斋法的最高层(供斋、节食斋、心斋)，指疏沦其心，摒弃智欲，澡雪精神，除却秽累，掊击其智，断绝思虑(《云笈七签》卷三十七《说杂斋法》)。 语出《庄子·人间世》：“唯道虚集。虚者，心斋也。”晋郭象注曰：“虚其心则至道集于怀也。”修炼方法以虚为要，从倾听自己的呼吸入手，专心致志地将太虚之气与道相结合，以便进入虚无忘我的境界。后来道教吸取并创新了这种方法，除了以听摄心外，还强调剔除嗜好情欲，排却秽累，断绝思虑，以此作为道教中最高、最根本的斋法。《斋戒箓》说：“无思无虑则专道，无嗜欲则乐道，无秽累则合道。既心无二想，故曰一志。”说出了心斋的神奇功效。

坐忘指静坐忘身，达到无所不忘的虚无状态。语见《庄子·大宗师》：“坠肢体，黜聪明，离形去知，同于大道，此即坐忘。”郭象注曰：“夫坐忘者，奚所不忘哉！既忘其迹，又忘其所以迹者，内不觉其一身，外不识有天地，然后旷然与变化为体而不通也。”就是说排除外界各种干扰，忘掉自身的存在，达到与道合一的境界。道家养生以此为长生契道的途径。《道枢·坐忘篇下》说：“坐忘者，长生之基也。故招真以炼形，形清则合于气。含道以炼气，气清则合于神。”就是说坐忘是长生的根基，可以招引真灵下降，修炼自己的身心，达到身心清明，与气相合。人体先天就本来隐含着道，修炼体内真气，就会使其达到清明，与神相合。人体最后与道相冥合，就是得道成真。唐司马承祯《坐忘论》将坐忘修炼过程分为七个阶段：一敬信，二断缘，三收心，四简事，五真观，六泰定，七得道。

存思，又称存想、存神，简称“存”。存指意念的存放，

思指瞑思其形。唐司马承祯《天隐子》曰："存谓存我之神，想谓想我之身。"就是说存思自己身上的神，使神驻身不去，身与神合。道教认为神无所不在，无所不存，身内身外皆有神，如果能存思这些神，神就会安置其身，达到长生久视的目的。如《云笈七签》卷四十三《存思》曰："为学之基，以存思为首。常行之智静神凝，除欲中静，如玉山内明，得斯时理，久视长生也。"

内视指在排除外界干扰，没有浮思杂念的情况下，合闭双目，观窥躯体某一部位。又称内观。其目的是为了入静，《青华秘文》曰："心之不能静者，不可纯谓之心，盖神亦役心，心亦役神，二者交相役，欲念生焉。心求静必先制眼，眼者神游之宅者，神游于眼而役于心，故抑之眼而使之归于心。"故以目内视时，思想集中，元气充沛，返视内照，心平躁释。修炼时，凝神安息，舌柱上腭，心目内注，俯视丹田，很快就能入静。

守一指在身心安静的情况下，把意念集中到身体的某一部位,使身中有魂神或精、气、神不逃逸，也就是达到"神气合一"的境地。道家道教认为形神相合能生人，形神分离即死人。习道者为了修炼形体不坏，必须剔除痴欲，割绝魂神外逸的道路，令其长驻体内。道教还认为神是由精、气合凝而成，为了使神不外驰，又必须养精蓄气，使之与神合一。

总的来说，道教精神养生讲求一个"静"字，主张清静寡欲，洗心涤虑，万念俱灰,重善积德。老子说：重为轻根，静为躁君。就是说重是轻的根源，静是烦燥的根本。人要修炼养生就要回归这个根本，才能获得成功。所以老子说：致虚极，守静笃。也就是说养好生要达到思想上的绝对寂静，抱神固精，最终能够获得长生。《太平经》说：求道之法静为根。同样是说的这个道理。

道教认为静功做得好能够获得神奇的功效。第一，能够除情欲，节滋味，清五脏。第二，能够获得长生不老，与天地共存。第三，能够将普通的凡体化为神灵，与道同体，与神交结。由此道家专门论述清静的经典《太上老君说常清静经》说：人如果能够做到清静，这是天下最难能可贵的。人的神本来是喜爱清静的，但是人的心常常会去骚扰他。人的心本来是喜爱安静的，但是各种欲望常常会去牵引他。人如果能够将这些欲望都排遣掉，心自然就能够清静下来，心静神自然就清虚了。但是，所有的欲望都还会产生，心灵也还会受到伤害。人之所以不能够做到清静，是因为心不能够得到彻底澄清，各种欲望还时刻侵扰着心灵。真正做到排除欲望的人，内观自己的心却想不到心的存在；外观自己的形状却忽视自己的存在；远观外在的物体却见不到物的存在。心、形、物三者都能够做到无着于它们的存在，只觉得万事万物都是空。越觉得万事万物是空的，最后连空都感觉不到了，真是万物既无。达到这种境界，连寂静的感觉都找不到了，欲望自然就不能产生了，心自然就安静了，神自然也会受不到干扰。这就是通常所说的常清常静。到了这一步，自然能够与道合真。

三、养生是一场革命

养生正在经历一场关键性的革命，一场健康观念的变革。平衡物质、平衡功能和平衡心理的精气神健康理念将是席卷全球的革命性运动。养生正在经历一场史无前例的革命，一场会改变人们生活、思想、沟通的革命。在这场革命中，养生家们面临着自我生命和名利的挑战，只有克服了这两个方面的不利因素，才能够迎接革命时代的到来，并为世人量身定做变革时代的终身健康计划，在变革中学会受益终生的养生方法。

生命挑战是养生的一个重要标志，生养得好不好，一般人要通过健康的身体和长寿的年龄来验证，养生家则要通过健康长生来证明。这其中最关键的一点就是实现对生命的挑战，对此道教养生家们早就提出了"我命由我，不由天地""我命在我不在天"的生命挑战口号。道教认为人通过正确的修炼可以达到长生的目的，正如老子所说：凝聚住肉体与魂魄之元神的生命，就可以长久地生存下去。简单地说就是能够尽其天年，这个天年指人正常的寿命。修道之人认为，人的天年为一百二十岁至一百八十岁，这与现代科学观点完全相符。现代北京人的平均寿为七十四岁，在道教看来，只不过是一个小孩子。每一个通过修炼的人，都可以尽其天年，活到一百多岁。并且可以像薪尽添柴一样，运用道教的修仙术，将生命延长下去，长生久视，肉体成仙，做一个人世间的"活神仙"，如果在人间呆腻了，就可以到天上的仙境去，如庄子云："千岁厌世，去而上仙。"当然要达到这种境界，必须要保持积极进取的人生观，好生、乐生、尊生、贵生，对现实生括充满信心；同时通过修炼，达到尽其天年。这里需要强调的是尽其天年并不等于听天由命，道教认为"我命在我不在天"，(《抱朴子内篇·黄白》)"弘道无已，长生自致"(《墉城集仙录》)道教炼丹家葛洪认为，世间变化之术，无所不为，高山为洲，男女易形，铅性白而变赤为丹，丹性赤而变白为铅。所以他坚信，用异物烧炼金银，同服食金丹长生成仙一样，是必然而然的事情，并引证《龟甲文》说："我命在我不在天，还丹成金亿万年。"(《抱朴子内篇·黄白》)《西升经·我命章》亦云："我命在我，不属天地。我不视不听不知，神不出身，与道同久。吾与天地分一气而治，自守根本也。"所以生命的存在关键在于自己，而不在于外界，只要善于修道养生，安神固形，便可以长生久视。近现代，由于道教仙学的兴起，使道教内丹炼养开始与现代自然科学相结合，道家养生思想又有了新的发展。仙学著名的代表者是道教大师陈撄宁先生，他在继承传统仙学的基础上，援引科学解释来改进仙学。他说："当兹生物学、生理学、生殖学、生态学、发生学、化学、物理学等大明之时，似宜适应新潮，将仙术建筑在科学的地平线上，俾唯心唯物之粗暴威权，消融翔洽于唯生的大化炉中，造成生平和乐的世界。"表明了他对待仙学与科学两者之间的态度。对于长生，他认为长生不是永生，是对生命的延长，并直接说明"人生在世，有生就有死，有死必有生，古之称之为造化。

有生为造，有死为化。而在修炼大道的人，偏要打破这个生死常规，做到长生久视，以与造化相抗衡。如果缺乏超群的毅力、深厚的道德、高远的智慧，结果定难实现”。(《仙学详述》)并自己发愿：“定要永久长住在这个世界上，改造此世界，方见得道家真实的力量比任何宗教为伟大。”对于成仙，他认为“抽尽秽浊之躯，变得纯阳之体，累积长久，化形而仙”。至于炼养成仙的方法，他创造了三元丹法，即天元丹法，亦称大丹，指清修；地元丹法，亦称神丹，指外丹；人元丹法，亦称金丹，指性命双修。进而言之，分为静功、动功、女丹修炼等等。在对待仙学与道教信仰的问题，他提出仙学可以与信仰分离，也就是说不信教的人也可以修炼仙学，从而使神仙信仰有了更广泛的空间。

名利挑战是养生过程中一个制命的弱点，生养得不好，就会追逐名利。因此对于养生，道祖老子提出“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。故知足不辱，知止不殆，可以长久”。就是说声名与身家哪个更为切己？身家与财货哪个更为重要？得失损益如何把持得定？过分的贪欲必然连接着庞大的破费，过多的持藏必然导向沉重的损失。所以，懂得自我满足就不会有挫折，懂得适可而止就不会有危险，可以长久行进。老子还要求人们“功成，名遂，身退”。老子说：“知足之足，常足矣”。懂得知足的人，不会感觉到自己缺少什么。老子又指出：“祸莫大于不知足。”贪得无厌的人，必然招致祸殃。老子认为，“知足不辱，知止不殆”，即不过分贪求、懂得适可而止的人，不会遭受耻辱和危险。道教早期道派太平道也反对统治阶级的聚敛财物，主张自食其力和救穷周急；反对有强力的人欺凌弱者，主张扶养弱者；反对后生的人欺凌老者，主张敬养老人；反对智识多的人欺侮智识少的人，主张有智识、有道德的人应该相教。《太平经》卷六十七《六罪十治诀》说：“积财亿万，不肯救穷周急，使人饥寒而死，罪不除也。”积财亿万，是由于少数富豪采用各种苛刻的手段剥夺来的，使得广大的人们不能普遍得到人人必需的财物，所以要反对。它又说：“或有遇得善富地，并得天地中和之财，积之乃亿亿万种，珍物金银亿万，反封藏逃匿于幽室，令皆腐涂。见人穷困往求，骂詈不予；既予不即许，必求取增倍也。而或但一增，或四五乃止。赐予富人，绝去贫子。令使其饥寒而死，不以道理，反就笑之。与天为怨，与地为咎，与人为大仇，百神憎之。所以然者，此财物乃天地中和所有，以共养人也。此家但遇得其聚处，比若仓中之鼠，常独足食，此大仓之粟，本非独鼠有也。少内(即皇室内府)之钱财，本非独以给一人也。其有不足者，悉当从其取也。愚人无知，以为终古独当有之；不知乃万户之委输，皆当得衣食于是也。”道教创始人张道陵天师在《老子想尔注》中说，学道之士不能贪图世俗的任何事物，要“衣弊履穿，不与俗争”。东晋著名道士葛洪在《抱朴子内篇》中说，学仙之人必须“恬愉淡泊，涤除嗜欲”。道教著名经典《清静经》指出，只有澄心遣欲才能进入“清静”的得道境界。创立于金元之际的全真道更要求道士们过一种禁欲主义的生活，把物质生活的需要抑制到最低水平。如马钰说：“道人不厌贫，贫乃养生之本。饥则餐一钵粥，睡来铺一束草，褴褴褛褛以度朝夕，正是道人活计。”丘处机说：“出家之人，恶衣恶食，不积财，恐害身损福也。”当然，对于在家信徒，全真祖师们并不要求他们修苦行，只要求他们少私寡欲，过一种清静恬淡的生活。丘处机说：“在家修道之人，饮食、居处、珍玩、货财，亦当依分，不宜过度也。” 即使是大富大贵之人家，在生活上也不能太奢华。马钰经常吟诵两句话：“纵日消万两黄金，正好粗衣淡饭。” 这就是说，少私寡欲、清静恬淡体现的是一种生活态度，它与财富的多寡无关。

在追求朴素之道的同时，道教竭力反对骄奢淫逸。老子认为“富贵而骄”，就会“自遗其咎”。老子指责当时过着骄奢淫逸生活的统治者为强盗头子。他说，这些统治者的宫观十分华丽，而老百姓的农田却非常荒芜，国家的仓库十分空虚，统治者穿着锦绣的衣服，佩带着锋利的宝剑，饱足精美的饮食，占有多余的财富，真是强盗头子啊。由此可见老子对骄奢淫逸的深恶痛绝。

各种奢侈浪费现象大多是人们追求享受、放纵欲望造成的。老子在《道德经》中结合养生学的原理，以个体的生命为价值标准，阐明了节欲、崇俭的必要性，将少私寡欲、崇俭抑奢这些道德要求与人们希图健康长寿这一生理需要密切结合起来，将做人之道与养生之道密切结合起来。老子说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人心发狂。”认为沉溺于声色犬马等感官享受之中，将会大大的损害身体。有些人本来可以长寿，却短命而终，也是“以其生生之厚”，即放纵嗜欲的结果。因此，老子主张“去甚，去奢，去泰”，即去掉过分的贪求和过度的奢华，过一种俭朴的生活。乾隆皇帝下江南，看到满江的船只就问纪晓岚：“你说这江中有多少条船？”纪晓岚回答：“两条，一条为名而来，一条为利而往。”深刻提示了社会上人们普遍心理追求。无论名利看起来多么重要、诱人，在道教看来总归是身外之物，生不带来，死不带去，哪比得上生命本身重要呢？

总之，养生是一件不容易的事件，无论是日常生活习惯，还是心理意识，都要对人生自我生命进行挑战。如果能够做到从心开始，克服名利关，那么就会达到健康心理和健康体魄。

作者简介：
张兴发，1971年10月生，江苏海安人。1993年6月入道于上海，皈依道教正一派，拜陈莲笙大师为师，取道号大善。现任中国道教协会文化研究室副处级研究员，江西中医药大学针灸推拿系研究生，中国人民大学哲学院宗教学硕士研究生。2010年6月住持北京居庸关长城城隍庙、关王庙、真武庙。主要著作有：《道教神仙信仰》、《道教内丹修炼》、《话说道家养生术》、《北京宗教志·道教》《神来仙去——太上道祖圣传》、《北京白云观史话》、《龙门祖庭白云观》及《道教养生方法精粹》(主编)等。

《大道传经·访谈录》系列之五

——新加坡韭菜芭城隍庙高功法师黄信成道长

本刊按：此文为香港《大道传经》编辑部对黄信成道长的专访。特转录于此，与众读者分享！黄信成道长早年出家浙江，上世纪八十年代挂单北京白云观，并担任高功法师。后受新加坡韭菜芭城隍庙邀请，常住新加坡，从事道教斋醮科仪、文化等方面的教学与传播，为道教事业做出了重大贡献。中国陕西龙门洞举行“全真龙门暗派高功拨职秘仪”，黄信成道长受邀请担任监职师。这活动罅隙，《大道传经》编辑部记者对大师做了专题采访。

记者：黄道长，您好！欢迎您能在百忙中前来来参加“乙未年龙门洞道院全真龙门秘传高功暗派拨职秘典”活动，我们想今天对您做个专题采访，希望能得到您的支持。

黄信成：我首先要感谢宝鸡市道协、金台观和任宗权师兄对我的厚爱，给我回家的机会。参与本次的盛会，并认识这么多道友。对我的采访，我很乐意，只是但心我的回答不能让您满意。

记者：大陆的道长对您一点也不陌生，因为当年北京白云观录制的道教音乐碟片，您独唱的《大叹文》时至今日仍旧没人能超过。您曾在国内修道多年，是著名的高功法师，后又到新加坡韭菜芭城隍庙定居，教习全真韵学、斋醮科仪、高功秘学，可谓是海外传播全真斋醮科仪、韵学、高功秘学第一人，想来也是很坎坷艰难。加之您对于国内的道教斋醮科仪发展情况都很了解。所以，我们请您谈一谈您在新加坡传播道教文化的一些情况。

黄：我于二零零零年六月来到新加坡，至今已整整十五年了。

十五年来，我很庆幸能常住在新加坡最有影响的道教宫庙－韭菜芭城隍庙。该庙历史悠久，神灵显赫，善信众多，更重要的是还有一个以新加坡道教总会陈添来会长为代表的理事会，本庙理事会具有前瞻性，并热心推动道教文化的发展。我在本庙理事会的信任和支持下，从以下四个方面做了点“道”事：

一、专题讲座弘扬“道”。配合新加坡道教总会和本庙的有关活动，我曾经以“道教教我们什么”、“道教拜神的礼仪及其含义”、“道教皈依的意义是什么”、“《道德经》与快乐人生”等作专题讲座，受到广大信众的肯定。

二、开班授课传授“道”。本庙自一九九五年开始成立道教诵经团，二零零零年我接管之后，便常年招生。分初级、中级、高级分班上课，每周三个晚上上课。从教习诵经到传授斋醮韵学，从讲解经义到传授修持法门，其目的是使学经的经生认识道教、信仰道教、皈依道教。至今参与诵经课程的经生达数百人，而皈依入道的弟子达两百多人。

三、祈福法会体验“道”。本庙的宗教活动频繁，参与的信徒众多，例如每年的正月初四至月底举行拜太岁法会，参与的信众自一九九三年的一百多人至二零一五年猛增到七万多人。利用这个机会，我简单地向信众宣讲什么是太岁神，太岁神与我们的关系，为什么要拜太岁等，让信众既满足了祈福消灾的愿望，又了解了拜太岁的含义，更体验了拜太岁的庄严仪式。来本庙拜太岁的信众没有宗教之分，除了道教徒，还有佛教徒、回教徒、基督教徒、天主教、印度教徒等，而种族也跨越了华人、马来人、印度人、泰国人、西方人等。可以这么说，本庙新春拜太岁法会，为新加坡道教展现了一道教独特的风景线。

四、接待信众宣扬“道”。我日常的工作，除了备课、教课、做早晚功课之外，还要每天值殿接待信徒，为信徒拜城隍、拜太岁、拜文昌、拜月老等诵经祈福，此外还为信徒解签、择日、答疑解惑，舒导心结。总之给信徒送上能量之“道”。

记者：新加坡的现代化程度很高，而古老的道教如何适应社会的发展，并且更好地走向海外传播，是我们共同关心的问题，传播方式以及发展前景您有何高见？

黄：宗教的发展离不开信众。一个宗教的兴衰可以根据信众的比例的多寡来加以判断。我们道教正面临着在新时代如何发展的压力，若想古老的道教焕发新的生机，我认为我们道门中人，首先要有使命感和责任感。张道陵祖天师创立天师道，王重阳祖师开创全真道，以及历代祖师弘道利生都是使命感、责任感使然，是我们后学弟子很好的榜样。因此我们要树立“道教兴亡，末道有责”观念。

其次，要变被动为主动。三界尊神，历代师真都是有求必应的，三清道祖、得道真仙讲经说法，传下无数道经，都是随方设教，弘道度人的大慈大悲之情怀。当今社会物欲横流，人心浮躁，道德滑坡，精神污染，面对如此状况。我们道门中人应秉持道祖“既以与人己愈有，既以予人己愈多”的慈悲之心，主动发声，向社会开出破迷开悟，离得乐之良方，为净化人心，善度世人发挥道教的影响力。有了以上两点，自然就会去探索传道的方式和总结布道的经验。

我认为传播的方式应该包括：一，利用网络媒体来传播。我们道门中，德才兼备者不少，如能把所学所悟，公诸于网络上，可弘道利生。二，利用庙宇来传播。庙宇不论大小，都是祖师的道场。可充分利用和发挥，或印经赠阅，或开坛讲道。特别是名山宫观，知名度高，影响力大，香客游人众多，是弘道的最佳道场。三，人与人传播。有条件的宫观，可以在道祖圣诞日和其他重要节日，开坛宣道，举行皈依仪式，这样就可以发展道教居士，道教义工，再经由道教居士，道教义工的正信正言正行，来影响周围更多的信众加入。四，利用重大宗教节日活动传播。宫观的重大宗教节日，大多都信众云集，道祖说“动善时”，善用此机会，向信众宣道弘法，传授为人处世，修心养性之道。提供离苦得乐，破迷开悟之方，会收到意想不到的效果。我想只要道门中人时时以弘道为重，处处以众生为念，道教的前景一定会像道祖的大道一样宽宏而光明。

记者：现在国际间交往日益频繁，道教也面临走出去的问题。从您的角度来看，道教如何能够更好的对外传播？

黄：若想道教走出国门，迈进他国同胞的心里，我认为下几点

特别重要：一、首先要改变守旧的观念，制订可行的宣教大纲和弘道模式。二、善用地区间和国际间的宗教大会或文化交流之机，阐明道教的救世之方和解围之道。三、重视培养道教外语人才，特别是培养有责任心和使命感的道内外语人才。四、翻译道经。二零一三年法国道教协会景秀道长来新加坡跟我学习功课经。她说很多西方国家的道友想诵功课经，苦于没有英文翻译。所以，翻译重要的常用的道经对宗教至关重要。五、推广道教养生功。寓教法于功法之中，如今太极拳风靡世界，如能溶道教于太极之中，使人们既可以太极养生，又信仰道教，这可收到一举两得，两全其美之效。

记者：您是著名的国际性高功法师，对于中新两国之间道教文化交流，尤其是斋醮科仪以至于道教音乐，您有何想法和计划？

黄：新加坡是华人占总人口75%的国家，与我们同文同种，关系密切，自上世纪九十年代以来，两国道教界交流日益频繁。主要从以下三方面展开：

一、文化交流。两国道教凡遇重大庆典，重要节日都互相邀请参与，如世界道德经论坛、世界道教论坛、江西龙虎山天师府八百周年大庆、武当大兴六百周年庆典和新加坡道教总会及属下各宫观的周年志庆等。

二、斋醮科仪交流。这方面的交流，我们国内经乐团应邀赴新加坡宫观主持斋醮法会的居多，如韭菜芭城隍庙和属下的三清宫，每年都邀请一个经乐团来做法事。如江苏茅山乾元观、北京白云观、武汉长春观、四川省道协等经乐团都曾经应邀来新主持斋醮法会。

三、道教音乐交流。二零零一年由香港蓬瀛仙馆发起并主办的“道教音乐汇演”，每年举办一届。由两岸四地和新加坡等多支道乐团参与交流演出，至今已办了十四届，新加坡道乐团共参与了其中的十二届，并于二零零四年在新加坡主办过第四届道教音乐汇演。我相信以上的这些交流还会持续下去，互鉴互学，共同弘扬道祖的大道。

记者：任宗权大师开办的高功班已经持续多年，并且于每次高功班结业后，进行隆重的拨职大典。对于高功班的教学模式、发展方向 您有何建议？而“”拨职在道教文化传承中所起的作用，您有何看法？

黄：任宗权大师多年来培养了数百名经师和高功，弘法于全国各地宫观，可谓功德无量。同时也探索建立了一套完整的高功教学模式，应该是可行的，发展方向也是正确的。不过我们要清楚，道教高功的职位不简单，默运神智，上通九霄，下达九幽，中至八极。非道德深厚，神智清明者不能胜任。所以在培养高功具备唱、念、做、打、写诸方面的同时，更要灌输持行斋戒的重要性，特别是斋醮期间，若斋戒不严明，何以“齐整三业，降真致神”？我想这一点是我们每一位高功法师要严格自律的，我们要以南朝陆修静真人的心斋“疏瀹其心除嗜欲，澡雪精神去秽累，掊击其智绝思虑”作为高功清静身心的修习法门。

拔职是传承道教高功秘学的最佳途径，应该弘扬，但是也要认识“物以希为贵”，在注重数量的同时，如更注重质量，使两者兼优则更为殊胜！

记者：您这次参加龙门洞丛林举办的全真高功拔职秘典，不但补职而且还是拔职大师之一，您以后在海外传播道教文化的道路上，会不会将全真拔职秘典这样的传统文化传播到海外？

黄：这次我能参加仰慕已久的龙门祖庭的拔职秘典而甚感荣幸，并认为是学道之旅。以后在弘道的路上，只要有利于道教传播，只要机缘成熟，把这一秘典文化传到国外，只是时间问题。

记者：最后，感谢您接受《大道传经》编辑部的采访。

黄：谢谢！最后，我稽首祝愿道祖的大道光辉灿烂，照耀十方，祝愿道门弟子学修并进，德慧常新，度人度己，利益群生。

沪上古观太清宫

太清宫简史

上海太清宫，又名钦赐仰殿道观，为全国重点道观，位于上海浦东新区源深路476号，是上海地区现存规模最大的道观之一，也是浦东新区文物保护单位。

该道观具有悠久的历史，相传始建于三国时期，是东吴孙权为其母所建，原名东岳行宫。唐贞观年间，由太宗敕建而得名，梁上原有“信官秦叔宝监造”字样。宋代又扩建，明末崇祯年间毁于兵燹，清乾隆三十五年重修，主供东岳大帝，前殿为东岳殿，后殿为三清殿，两边为十王殿，另有配房几十间，气势非凡，占地二十余亩，为当时申江胜景之一，也为上海民众敬香和游览的重要场所。

20世纪80年代以来太清宫的发展

改革开放以来，中国进入了社会主义现代化建设的新时期，特别是上世纪90年代浦东的开发开放，使浦东的面貌焕然一新，昔日的农田变成了柏油马路，一座座现代化的高楼拔地而起，浦东成为“上海现代化建设的缩影”。1982年，上海市道教协会对道观进行重新修复，1983年正式开放并恢复宗教活动。至20世纪90年代初，道观整体修建初具规模。修复后的道观，主要有：东岳殿、三清殿、四御殿、三官殿、相公殿、城隍殿、财神殿、慈航殿、灵官殿、甲子殿等。新修的古观仍不失“雄伟”之姿，特别是黄瓦红墙的建筑风格更有一种皇家气派，引得路人驻足留恋，成为信徒心目中的圣地。

2015年7月3日，上海太清宫举行首届三皈依法会

1983年12月12日，改革开放后，沪上第一坛道场在上海太清宫鸣锣开场。从此，上海太清宫的道教活动逐步兴旺，太清宫的道长，都受过严格的正一法的训练，有明确的师承，有的还是积数代乃至于十几代的正一道士世家。在老法师的带领下，道观恢复开放的近三十年中，培养了品德高尚、理论扎实、科仪熟练的一批年轻法师，这些年轻法师都师承传统，道艺精湛。

进入21世纪的太清宫

自2001年起，丁常云道长主持太清宫工作。丁常云道长师从一代宗师陈莲笙道长，现任中国道教协会第九届理事会咨议委员会副主席、第十二届全国政协委员，上海市道协副会长、上海市浦东新区道协会长。丁道长编著了十余本道教书籍，撰写道教学研究论文多篇，曾多次在海内外讲授道教课程，多次为道教发展发出呼吁。

2007年8月5日，太清宫迎来了镇观之宝——万年紫檀木雕老君像。丁常云道长代表浦东新区道教协会及道观接受了捐赠，这尊全国乃至世界独一无二的紫檀木雕老君立像供奉在千年古观“老君堂”内，这是道观的荣幸，更是广大道教徒的荣幸。

在丁道长的带领下，道观日益兴隆，宗教活动日益丰富，开放了一些新的科仪，满足信众的需求，平均一年内道观共举行宗教活动六百余次，大型活动十余场次，此外，践行道教济世利人的理念，在弘扬道教文化以及慈善公共服务方面有了更大的发展。道观相继出版了一系列道教书籍以及道教音乐，修建了藏经楼、道教图书馆，积极参加交流活动，并将帮困助学、敬老活动、讲经讲道纳入到道观的常规工作中，还开办了道教书法学习班等一些列丰富多彩的活动，吸引年轻信众的加入。

作者简介：沈岚，现为上海太清宫(钦赐仰殿)工作人员，主要负责宣传及信众服务工作。

实龙岗北 协灵坛

2010年12月27日，恭迎中国德化“石牛山”石壶祖殿张公圣君600多年金身(首次)飞达狮城圣驾。黄正授道长(右5)和黄金龙主任(右7)陪同。

武财神　柳源将军　张公圣君(法主公)　张沙将军　孔子先师

发展简史

实龙岗北协灵坛是一间年轻而富有活力的道教宫观。该坛创立于**1980**年**7**月**12**日(农历庚申年六月初一日)，发起人为王亚发先生。起初，协灵坛只是惹兰缶窑村内(**Jalan Hwi Yoh**)门牌**138-A**的一间砂厘屋小庙。端赖于张公圣君的庇佑，小庙香火日益兴旺，很快就成为了广大村民必到之所。

随着国家的大发展，小庙所在土地被征用。协灵坛迁入了位于实龙岗北的王亚发父亲王财金先生家中，王财金先生正式成为了坛主。尽管众神明住家长达**20**年之久，但协灵坛依然香火鼎盛，一年一度的神明千秋大典从未间断。在此期间，神诞庆典通常在实龙岗北一道大牌**153**的大草场举行，每年均会有众多善信到现场答谢神恩。

2004年，协灵坛正式成为新加坡道教总会会员。**2007**年，正式登记为注册社团。**2008**年，众理事经过不懈努力，成功为协灵坛寻找到了新的坛所。**2010**年**12**月底，协灵坛在新坛所隆重举行“张公圣君暨众神开光晋座大典”。有着**600**余年历史的祖殿“张公圣君”金身自中国飞抵新加坡，这在狮城尚属首次。此次神圣庄严而隆重壮观的大典在协灵坛发展史上留下了灿烂一笔!

加入新加坡道教总会、注册为社团和获得新坛所等举措，为协灵坛带来了全新动力。十余年来，作为新加坡道教总会的一员，协灵坛长期举办道教文化展与讲座，积极参与道总活动，为道教事业做出了自己的贡献。三十五年来，作为惹兰缶窑“甘榜”精神与情怀的继承者，协灵坛不分种族和宗教，发扬互助精神，常年举行各种关怀乐龄人士的活动。

可以预见，在众理事的精诚努力下、在十方善信的协力支持下，协灵坛将为新加坡道教事业与和谐社会做出更大的贡献。

张公圣君

协灵坛奉祀张公圣君为主神。张公圣君，又称法主公、张圣公、五雷法主。据史籍记载，中国南宋绍兴九年(公元**1139**年)农历七月廿三，张公圣君出生于福建省永泰县嵩口镇月洲村。**18**岁时，圣君被道教闾山派高道收为门徒，学成下山后，圣君游走于永泰、闽清、尤溪、莆田、仙游等地。每到一地，他都宣弘道法，以医术济世，救济众生。淳熙十年(**1183**年)，圣君羽化登真。圣君神恩浩荡，被万民崇拜。明朝正德皇帝敕封圣君为“法主神号”。另据记载，圣君与肖信、张欣义结金兰，济世度人，并称“三圣公”，被世人共同祀奉。

此外，协灵坛还供奉孔子先师、文武财神、七星大帝、协天大帝、玄天上帝、中坛元帅、斗姆元君、六十甲子太岁、大二爷伯等神明。

常年庆典

农历大年除夕夜	迎接财神爷仪式
农历正月初五至十六日	拜太岁
农历正月初八晚	玉皇圣寿(拜天公)
农历六月廿二至廿八日	恩主法主公暨众神圣诞
农历六月第三个星期天	神明千秋大典宴会
农历七月廿三日	张公圣君千秋暨庆赞中元
农历十一月第三个星期天	庆祝晋宫周年纪念日

协灵坛管理委员会成员合影

前排左起：庄绍华、周福友、王邦益BBM、王福兴、杨启浚
后排左起：陈国明、白金福、符致豪、王亚发、王福生、郭明福

协灵坛庆祝张公圣君千秋·

道教总会会长陈添来BBM(左1)、国会议员殷丹博士(左4)、协灵坛主席王邦益BBM(右3)、国会议员杨木光先生(右2)、协灵坛总务王福兴先生(右1)

2015年是新加坡历史上意义非凡的一年！今年，新加坡共和国建国五十周年，举国上下，一片欢腾。今年，协灵坛步入创会三十五周年，理事会全体成员与所有善信均振奋不已。为了铭记这一年，协灵坛特精心筹办了“三庆大典”——庆祝张公圣君千秋·创会三十五周年·建国五十周年。

千人晚宴暨发布35周年特刊

2015年8月7日，协灵坛隆重举行千人晚宴。当晚的贵宾是该坛的三位名誉顾问，即国会议员殷丹博士、国会议员杨木光先生和新加坡道教总会会长陈添来BBM。晚宴开始后，在千余名善信及嘉宾的共同见证下，协灵坛理事会举行了《实龙岗北协灵坛成立三十五周年纪念特刊》首发仪式，正式向社会各界发布该坛首次出版的纪念特刊。该刊以丰富的资料，详尽记录了协灵坛的发展历程与精彩瞬间，是一册难得的精心之作。

创会三十五周年·建国五十周年

慈善晚宴

协灵坛素来重视弘扬甘榜和谐互助精神。2015年8月8日，协灵坛在实龙岗北4道的会所举行敬老尊贤慈善晚宴。这是该坛自2012年以来连续第四年举行慈善晚宴。

当晚，协灵坛盛情款待了500多名来自各个种族的建国一代人士，为他们精心安排了金禧国庆歌台秀，衷心感谢他们为国家、民族和社会所作出的杰出贡献。在宏茂桥集选区国会议员兼该坛名誉顾问殷丹博士的带领下，协灵坛向乐龄人士们发放了爱心红包。

金禧国庆联欢晚宴

2015年8月9日，新加坡50周年金禧国庆如期而至。当天，举国欢腾，全民欢庆。从早到晚，全岛处处庆祝活动不断。作为欢乐海洋中的一员，协灵坛隆重举行了金禧国庆欢庆晚宴。该坛名誉顾问、新加坡道教总会会长陈添来BBM主持了SG50暨协灵坛35周年纪念切蛋糕仪式。协灵坛管理委员会全体成员亦在这一天合影留念。

我国李显龙总理为协灵坛特刊签名留念。

实龙岗北协灵坛成立三十五周年纪念特刊

作为自协灵坛成立以来的首本特刊，《实龙岗北协灵坛成立三十五周年纪念特刊》是一部资料翔实、内容丰富、编排精美的献礼。

特刊旨在弘扬甘榜精神，促进不同族群善信的团结，帮助后人了解协灵坛历史。为此，编委会在力所能及的范围内，尽可能的搜集了协灵坛过去35年来的各种资料，再经过精心挑选而编纂成册，让无数善信的共同记忆永远流传。特刊所刊载的，既包括长期以来对协灵坛鼎力支持的地区国会议员、社区领袖、道教领袖及该坛领导的专稿，还有协灵坛一路以来的各种活动照片。这些照片包括祀奉、请神、祈福、犒军、普施、晋宫、开光、安座、游神、周年庆典等各项活动。特别值得一提的是，编委会在用文字详述协灵坛主神“法主公”的历史及传说之外，还绘制了漫画版的法主公传说，以期让善信更易于了解法主公的圣德，让法主公文化进一步深入人心。

总而言之，该刊总结过往历程，指导当下活动，昭示未来发展。2015年7月25日，在中元节谢宴上，李显龙总理的亲笔签名更是让协灵坛的首本特刊大放光彩。相信它们将成为协灵坛的珍藏，随着协灵坛的发展而永远传承。

政务部长张思乐先生(中)来访

协灵坛王福兴先生(左2)就任新加坡道教总会第十三届执委会交际，周福友(左1)担任执委会委员。左三为陈振泉部长，左四为陈添来会长。

協靈壇
HIAP LENG TUAR
新加坡宏茂桥7030
第5道#B1-05
7030 Ang Mo Kio Ave 5
#B1-05 Northstar@AMK
Singapore 569880
Tel: +65 6659 2259
Fax: +65 6282 5885

新加坡道教总会隆重举行
跨宗教国庆敬礼仪式

1965年8月9日，新加坡正式独立。当天，李光耀总理郑重宣布："现在，我，新加坡总理李光耀，代表新加坡人民与政府，宣布从今天1965年8月9日起，建立在自由、正义、公平原则下的新加坡将永远是一个自主、独立和民主的国家，并誓在一个更公平、更平等的社会里，永远为人民群众谋求福利与幸福。"自独立后，在建国总理李光耀先生的带领下，新加坡人民同心同德，协力奋斗，取得了一个又一个辉煌，从第三世界晋升第一世界。时至今日，新加坡业已成为举世瞩目的发达国家，是人民安居乐业的美好家园。

2015年8月9日，新加坡举国欢腾，全民庆祝新加坡共和国建国50周年。当天早晨，由新加坡道教总会主办、韭菜芭城隍庙承办的"跨宗教国庆敬礼仪式"于韭菜芭城隍庙庙后广场隆重举行。该活动得到了新加坡宗教联谊会和武当城隍道教养生院的大力支持。

武当道教城隍养生院的学员们以精彩的太极表演为敬礼仪式拉开帷幕。一千两百多名与会者在现场聆听了建国总理生前亲自录制的新加坡独立宣言，所有人均神色凝重，遥想50年前这一重要的历史时刻。录音播放结束后，所有人唱国歌和诵读《新加坡国家信约》。来自宗教联谊会的十大宗教代表进行了为时一分钟的祈祷，祈祷新加坡国运昌隆、国泰民安。

"那些如今已成为陈年往事，今天，不论是华族、马来族、印度族、欧亚或其他同胞，我们都一同欢庆国庆。希望50年后，这个场景依然长存……年轻一代要学会包容彼此，视自己为新加坡人，不分宗教、语言或种族。"出席跨宗教国庆敬礼仪式的前总统纳丹先生如是说。相信在全民的共同努力下，纳丹先生的殷切期望必将会顺利达成！新加坡道教总会亦将为种族宗教和谐而奋斗不息！

《新加坡独立宣言》全文

自由与独立是人民的神圣权利。马来西亚在1963年9月16日成立，是一个由马来亚联合邦各州和沙巴、砂劳越以及新加坡，联合组成的独立自主国家。

1965年8月7日，马来西亚政府跟新加坡政府双方达致协议，同意新加坡不再是马来西亚的一州，新加坡也从此脱离马来西亚，成为一个独立自主的国家。

签署协议的双方也同意，新加坡脱离马来西亚之后，马来西亚政府从此放弃对新加坡所拥有的主权与司法权，而新加坡政府也将顺理接管一切该等权限。

1965年8月9日，马来西亚首相东姑阿都拉曼发表宣言，宣布新加坡在1965年8月9日起不再是马来西亚的一州，而成为一个独立自主的国家，完全与马来西亚脱离关系，马来西亚政府也承认新加坡此后是独立自主的国家。

现在，我，新加坡总理李光耀，代表新加坡人民与政府，宣布从1965年8月9日开始，在自由、正义、公平的原则下，新加坡将永远是一个自主、独立与民主的国家，我们誓将在一个更公平，更平等的社会里，永远为人民大众追求福利与幸福。

共撑和谐之伞，同唱和谐之歌

—“种族宗教和谐大汇演2015”成功举办

新加坡被誉为“世界宗教橱窗”，素以多元种族宗教和谐而享誉全球。此种良好局面的形成端赖于建国总理李光耀先生的远见卓识及数代人的共同努力。而今，守护多元种族宗教和谐早已成为各大宗教的共识与奋斗目标。

为庆祝新加坡建国50年来各大种族和宗教之间的和睦共处，2015年7月6日晚，“种族宗教和谐大汇演2015”于星宇表演艺术中心成功上演。此次汇演由新加坡道教总会和新造教会联合举办，吸引了四千余人观看演出。当晚的大会主宾是李显龙总理，大会贵宾为总理公署兼文社青部政务部长陈振泉先生、人力部兼教育部高级政务次长贺华吉先生和宏茂桥集选区国会议员杨木光先生。

“我照顾你，你照顾我”。当晚，新加坡道教总会会长陈添来和新造教会理事会主席江德华执事联袂演唱了闽南语歌曲《一支小雨伞》。这只歌曲所蕴含的精神，就如同新加坡各大种族和宗教之间的相互包容与和谐共处。整场音乐会为时一个半小时，演出精彩纷呈，节目包括嘉诺撒学校的150人联合合唱团的歌唱、新加坡巴哈伊宗教团体的舞蹈、光明山普觉禅寺的禅鼓团的日本鼓。其中，武当城隍道教养生院和马来武术团联袂演出，其节目结合了太极和马来武术，赢得了现场观众的阵阵掌声。所有人都在颂扬这份兼容并蓄的和谐文化，并期盼它能永续传承下去。演出结束后，包括李显龙总理在内的观众们纷纷在Facebook等社交网站上传了照片，分享感受。(图1-3即转载自李显龙总理的Facebook公共主页，特此致谢)

据悉，音乐会除了庆祝50年如一日的多元和谐之外，还为了纪念1964年的种族暴动。1964年7月21日，新加坡回教徒举行庆祝穆罕默德诞辰的游行，却因外来因素酿成马来族与华族之间的种族暴动，造成23人死、400多人受伤。历史的惨痛教训提醒世人，维护和谐容不得半点松懈，必须始终全力以赴。

诚如新造教会江德华执事所言，来之不易的种族宗教和谐是新加坡繁荣进步的重要基石，因此人人都应该珍惜，并尽力去维护这份和谐。

图1：道教总会会长陈添来(前排右二)和新造教会理事会主席江德华执事(前排右一)合唱《一只小雨伞》

图3

图2：太极与马来武术表演

NTU多元社会跨宗教关系学项目团队参访新加坡道教学院

2015年7月23日，南洋理工大学拉惹勒南国际关系研究院(RSIS)多元社会跨宗教关系学(Studies in Inter-Religious Relations in Plural Societies，简称SRP)项目团队一行赴新加坡道教学院和新加坡道教总会参观。该团队由新加坡回教理事会(MUIS)理事长阿拉米·慕沙先生(Mohammad Alami Musa)带领，参访人员包括Dr Rozlan Giri，Dr Paul Hedges，Dr Mohd Ali，Dr Tony See，Mr Salim B Mohd Nasir，Ms Ng Suat Peng等多名项目成员。新加坡道教总会会长暨新加坡道教学院院长陈添来BBM、新加坡道教总会青年团秘书长庄光栋道长及新加坡道教学院吉凌博士接待了阿拉米先生一行。

会谈开始后，阿拉米先生就“多元社会跨宗教关系学”项目的进展进行了详细介绍，对陈添来院长所给予的支持表示了诚挚感谢。赫奇斯博士(Dr Paul Hedges)则介绍了拟开展的访谈各大宗教领袖计划及将要开设新的硕士课程。作为项目顾问，陈添来院长肯定了该项目的重要性，表示将一如既往的支持与推动该项目。吉凌博士则介绍了学院的相关情况。庄光栋道长就国外道教教育进行了分享。双方一致表示，希望能够进一步深化合作，为培养新一代具有跨宗教视域和相关管理知识的学者和领袖做出贡献。

国大中文系师生参访新加坡道教学院

2015年7月2日，新加坡国立大学云茂潮中华文化研究中心主任李焯然教授带领8位来自美国、日本、法国、澳大利亚及本地的国大学生参访新加坡道教学院。新加坡道教学院吉凌博士和新加坡道教总会青年团秘书长庄光栋道长热情接待了国大中文系师生一行。

庄光栋道长就道教的发展历史、教理教义及狮城道教现状等问题，向来访师生进行了详细介绍。互动交流结束后，庄道长带国大师生一行参观了新加坡道教三清宫，在大罗宝殿为他们进行了仔细讲解，让他们对道教的神仙体系、道派历史及祭祀仪式有了更加直观的认识。

萧登福教授讲授《从庄子三论中看庄子道体论与处世哲学》课程

《庄子》，又名《南华真经》，是仅次于《道德真经》的道教典籍。《庄子》一书分为内篇、外篇和杂篇。其中，内篇为《逍遥游》、《齐物论》、《养生主》、《人间世》、《德充符》、《大宗师》、《应帝王》等七篇；外篇为《骈拇》、《马蹄》、《胠箧》、《在宥》、《天地》、《天运》、《天道》、《刻意》、《缮性》、《秋水》、《至乐》、《达生》、《山木》、《田子方》、《知北游》等十五篇；杂篇为《庚桑楚》、《徐无鬼》、《则阳》、《外物》、《寓言》、《让王》、《盗跖》、《说剑》、《渔父》、《列御寇》、《天下》等十一篇。

《庄子》全书宏伟开放、思想雄奇瑰丽，被誉为“其文则汪洋辟阖，仪态万方，晚周诸子之作，莫能先也”。《庄子》一书影响甚深，历代注疏者众多。明代编纂的《正统道藏》将《南华真经》列于洞神部本文类，该部玉诀类收有南华真经注疏12种，注者分别为郭象、成玄英、陈景元、贾善翔、王雱、林希逸、褚伯秀、吴澄、罗勉道、焦竑等人。此外，《藏外道书》收有《庄子》注本10种，注者分别有吴峻、陆西星、程以宁、归有光、方以智、陈寿昌、俞樾、杨仁山、胡朴安等人。

道家道体论，始自《老子》，但却广阐于《庄子》。《庄子》以气生万物及道物一体，来论述宇宙万物之生化及道物间之关系，二者系体用关系，处世即是修道。2015年6月21日至6月26日，台中科技大学应用中文系萧登福教授应邀赴我院讲授《从庄子三论中看庄子道体论与处世哲学》。课程共四讲，分别为庄子道体论与处世哲学；《庄子·秋水篇》析义，兼论庄子对时空物俗的看法；《庄子·逍遥游》析义，兼论逍遥真谛；《庄子·齐物论》析义，兼论庄子的齐物思想。世人皆知内七篇为《庄子》书之精义所在，但能综汇《庄子》全书之哲理，由〈齐物〉而得至〈逍遥〉者，则推〈秋水篇〉。〈秋水篇〉说明物质的大小，时间的久暂，万物的生死，人事的得失等，都无实体，是相对性的存在。所谓：「夫物：量无穷；时无止；分无常；终始无故。」尤其人事的贵贱、美丑、是非、善恶等等，常受制于不同的时间、空间、当时人的共同心态及不同物种观点各异等等影响，亦即受时、空、物、俗等因素所左右，以真理道体而言，则无这些差别相。能知此即能齐物，能齐物即能逍遥。

张兴发道长讲授《道教内丹修炼》课程

道教内丹修炼是道教徒修道成仙的重要方法，也是道教信仰的重要组成部分。道教内丹学随着道教的发展而不断成熟，成为中华养生修炼学中最为重要的部分。源远流长的道教内丹学有着极其丰富的内容，涉及道教教派、义理、修炼等多方面。

2015年8月11日至8月24日，中国道教协会文化研究室研究员、北京真武庙住持张兴发道长应邀赴新讲学，为广大学子阐释道教内丹学的奥秘。张道长研究道教内丹多年，曾出版了多部研究著作。他将道教内丹修炼规整为一门系列的学问，涵括道源、斋心、道术、仙术一(炼精化炁)、仙术二(炼炁化神)、仙术三(炼神还虚)、仙术四(炼虚合道)、内丹方术和内丹术语九大部分。在为期八讲的课程中，张道长系统讲授了道教内丹修炼的历史源流与门派、基础与前提、过程与结果、方法与术语等内容。百余名学员聆听了张道长的课程，纷纷表示获益匪浅。

在新期间，张兴发道长先后赴洛阳大伯公宫、新加坡佛教总会、新加坡佛教居士林、新加坡犹太教会堂及新加坡宗教联谊会等处参观，深切感受到了新加坡的多元宗教与宗教和谐。参观期间，张兴发道长同上述宗教的领袖进行了交流。

陈振声部长与新加坡道教总会代表举行对话会

2015年**8**月**1**日，“陈振声部长与新加坡道教总会代表对话会”在新加坡道教三清宫四楼隆重召开。新加坡道教总会代表近百人出席了此次对话会。

虽然身兼总理公署部长、职工总会秘书长及丹戎巴葛集选区议员等数职，陈振声部长仍一直关注新加坡道教事业的发展状况。对话会开始后，道总代表们或就自己所关注的事务进行提问，或就所在宫庙遇到的困难寻求帮助。为时两个半小时的对话会在热烈而有序的气氛中进行，陈振声部长认真倾听各个代表的提问，并耐心解答或给予一定回应。

最后，陈振声部长高度肯定了新加坡道教总会近年来的工作，希望道教总会能在已取得成绩的基础上继续努力，为和谐社会做出更大的贡献。

陈添来会长当选为新加坡宗教联谊会秘书长

2015年**7**月，新加坡宗教联谊会(Inter-Religious Organisation, Singapore)推选出了新的一届(**2015－2016**)理事会成员。巴哈伊教的符积虎先生(**Mr Foo Check Woo**)当选为主席。新加坡道教总会会长陈添来**BBM**当选为秘书长。

2015年9月29日，宗教联谊会顾问、前总统纳丹先生在IRO发表演讲

新加坡宗教联谊会创立于**1949**年，目前成员包括印度教、犹太教、祆教、佛教、道教、基督教／天主教、回教、锡克教、耆那教和巴哈依教等十大宗教。自成立以来，宗教联谊会致力于推动宗教对话与合作，增进种族宗教和谐，取得了一系列令人瞩目的成绩。

纳丹先生在韭菜芭城隍庙

作为宗教联谊会的一员，新加坡道教总会是和谐事业的坚定支持者和积极参与者，向来尽最大努力去践行和谐精神。陈添来会长曾于**2010**年至**2011**年担任宗教联谊会主席一职。目前，道教总会共有四位代表担任宗教联谊会理事会委员。除陈添来会长外，还有林志成先生(**Lim Chee Seng**)、林金发**PBM** (**Ling Kin Huat PBM**)及庄光栋道长。其中，道总青年团秘书长庄光栋道长出任宗教联谊会青年团负责人。

经过新一届理事会的精心筹划，宗教联谊会的会所顺利搬迁至**MND Building Annex B**。相信在新一届理事会的领导下，宗教联谊会将百尺竿头更进一步，在维护新加坡宗教和谐、促进种族宗教互信、推动慈善公益活动等方面取得更大的成绩。

2015年5月12日，宗教联谊会庆祝创立66周年

许源泰博士访问新加坡道教总会

2015年9月30日，南洋理工大学的许源泰博士访问新加坡道教总会。陈添来会长热情接待了许博士，并接受了许博士的专访。双方就新加坡的多元宗教，以及如何推动新加坡各大宗教间的互相尊重与互相信任等议题进行了深入交流。据悉，此次访谈是南洋理工大学拉惹勒南国际研究院(RSIS)专项研究计划的子项目。

许源泰博士(HUE Guan Thye)现任职于南洋理工大学中文系，也是多元社会跨宗教关系学计划的兼职研究员。他的研究兴趣为华族文化、中国儒释道思想、新加坡佛／道教史和传播模式、海外华人史，独著《沿革与模式: 新加坡道教和佛教传播研究》。该书是第一部新加坡本地学者对道教、民间宗教和佛教的一个历史的鸟瞰与梳理，全面追溯和探讨佛教和道教如何在新加坡的传播沿革及模式。许博士亦参与了著名道教研究学者丁荷生教授的研究计划，与丁荷生教授合编了《新加坡华文铭刻汇编(1819－1911)》[Kenneth Dean and Guan Thye Hue, 《Chinese Epigraphic Materials in Singapore, 1819-1911》]。

黄信成道长应邀出席“乙未坛全真龙门派秘传高功暗派拨职秘典”

2015年8月5日，由中国陕西省宝鸡市道教协会主办“乙未坛全真龙门派秘传高功暗派拨职秘典”在中国陕西省宝鸡市陇县龙门洞道院隆重举行。中国各省、新加坡及马来西亚等地的高道大德及善信参加了此次盛典。新加坡韭菜芭城隍庙诵经团导师、新加坡道乐团助理团长黄信成道长应邀出席法会，并担任监职师。

据悉，全真龙门高功暗派始祖是长春祖师丘大真人。长春真人在龙门洞传高功秘学与二祖赵道坚祖师，嗣后龙门洞遂成为全真高功秘学祖庭。凡有全真龙门高功暗派法脉者均可以戴五岳真形冠，领受天仙大戒类。秉职者均有职状，职号录入职统。该派历来是暗传，当代传人仅有王至全道长和任法玖道长两位。

庄光栋道长应邀出席「当代道教文化发展的挑战与未来」研讨会

香港中文大学道教文化研究中心(Centre for Studies of Daoist Culture, CUHK)由蓬瀛仙馆与香港中文大学于2005年合作成立，是香港地区唯一一个、在全球范围内也是屈指可数的，设立于大学学府内的道教文化研究中心。自成立以来，道教文化研究中心在各界的大力支持下茁壮成长，在道教学术研究、道门人才培养、道教普及教育等多个方面取得了累累硕果。

为庆祝香港蓬瀛仙馆、北京白云观、台北指南宫两岸三地宫观结盟，以及庆祝蓬瀛仙馆与香港中文大学合作成立的香港中文大学道教文化研究中心成立十周年及中心主办的「道教文化及管理暑期研修班」举办十周年，同时总结十年来暑期研修班的办学经验，2015年7月25日，香港中文大学道教文化研究中心于香港中文大学利黄瑶璧楼演讲厅隆重举行“当代道教文化发展的挑战与未来”研讨会。新加坡道教总会青年团秘书长庄光栋道长应邀出席了是次会议。参会者包括来自新加坡、中国大陆、香港等地的道门领袖、中青年道教学者、青年道门领袖及中文大学历届暑期研修班学员、香港道教青年善信。

庄光栋道长与著名学者陈耀庭教授

会议集中探讨了道教青年领袖的栽培、道教信仰的现代化、道教经典的传播方式、道教文化的普及化等四个方面的议题。庄光栋道长就新加坡道教青年领袖的培养及其使命承担这一议题发表了主题演讲。与会者群策群力，共同探讨在现代社会中，道教文化发展所面临的挑战、机遇以及应对策略，共同展望道教作为已走向全球的普世宗教，所可能具有的发展远景。这场会议进一步推动了道教界与道教学界对当代道教发展的思考。

城隍慈善基金会举行“四大宗教谈生死”系列座谈会

生与死分别是人生的起点与终点，是人类必须面对的终极问题。从古至今，人类始终在反复思考与探索生死问题。在生活节奏空前加快的当代社会，个体对于生死问题的省问显得尤为迫切与重要，这关系到他对于生命意义的认识与人生选择，关系到是否能够获得生之幸福与逝之安乐。

为了帮助民众更好地认识生死问题，城隍慈善基金会特举办了“四大宗教谈生死”系列座谈会。座谈会共有四讲：第一讲为“如何准备后事”；第二讲为“人死后去哪里”；第三讲为“如何面对丧亲的哀恸”；第四讲为“如何活出有意义的人生”。来自道教、佛教、基督教和伊斯兰教的神职人员做了精心准备，向听众分享了各自的教理思想。演讲嘉宾们一再强调，人一定要尊重生命，热爱生活，向善行善。

新加坡道教总会祈祷小组动态

2015年**7**月至**9**月，新加坡道教总会祈祷小组共参加了**7**场祈祷会。它们分别是：**7**月**12**日，IRIR SG50 Prayer；**7**月**19**日SAFTI OCS Parade；**8**月**27**日，NHB-WW2 End Memorial Prayer；**8**月**30**日，Sri Narayana Mission’s 161 Annual Chathayam World Peace Prayer；**9**月**4**日，Esplanade & Victoria Hall Blessing；**9**月**12**日，Changi Museum WW2 End Ceremony Prayer；**9**月**26**日，新加坡旨真坛道学会祈祷会(Zhi Zhen Tan Prayer)。道总理事高荣骏道长、道总青年团秘书长庄光栋道长分别出席了上述祈祷会。

新加坡道教总会沉痛悼念李木源居士

2015年**8**月**29**日凌晨**3**时许，新加坡佛教居士林林长李木源居士不幸与世长辞。惊闻此讯，新加坡道教总会会长陈添来**BBM**深感悲痛。嗣后，陈会长带领多位道总理事前往居士林吊唁李木源林长。“木鱼打唱三更月，源水交融四海春”。新加坡道教总会联同宗教联谊会等宗教组织，至诚哀悼李木源居士。**9**月**2**日，陈会长率多位理事赶往居士林，协助安排出殡，送李林长最后一程。

李木源林长身前是深孚众望的佛门大德，一生践行佛教精神，为新加坡佛教居士林奉献良多。在李木源居士的卓越领导下，佛教居士林在公益慈善、教育事业、种族宗教和谐等多个方面均作出了巨大贡献。

李木源居士，祖籍福建同安，**1945**年**7**月**29**日生于新加坡一个造船世家。幼承庭训，知书识礼。少时热心社会活动，并曾接触过基督教。**20**岁接触佛法，深为其义理深广、知见真灼所服膺。**1969**年在演培长老座下受持三皈。**1988**年受持五戒及在家菩萨戒。**1970**年起参加居士林活动，并先后担任多种职务。**2000**年获大众推选，担任居士林林长至今。在居士林服务**50**余年，曾亲近广洽法师、宏船法师、印顺导师、兰摩法师、常凯法师、谈禅法师、大安法师等高僧。尤与广洽法师为忘年之交：李居士为人严以律己，宽以待人，谦卑自律，学问不倦。

新加坡道教总会代表团出席第七届马来西亚大伯公节

福德正神(大伯公)福佑寰宇，德泽万民，是我华族累世崇奉之神祇。几乎每一间道教宫观都供奉着福德正神。他既亲历了华族先民艰苦创业的过往，也正在参与我们当下的社会生活，更将见证华族之辉煌未来。为弘扬福德正神信仰，中国、马来西亚等地每年均会举行不同形式的庆典。

2015年**9**月**11**日至**9**月**13**日，新加坡道教总会代表团应邀参加由马来西亚大伯公暨福德正神庙联谊会主办的“第七届马来西亚大伯公节”。代表团由道总理事林锡辉**PBM**、李金池、甄福常、姚喆宋、连淑娟及各宫庙代表组成。活动期间，道总代表亦应邀赴沙巴道教联合总会参访。

2015年**9**月**18**日至**20**日，新加坡道教总会会长陈添来**BBM**应邀出席“第八届福德文化节”。本届福德文化节由台湾桃园市桃园区土地公文化协进会、厦门市湖里区福德文化联谊会及仙岳山土地公庙联合主办。

道不远人，人能弘道。多年来，各地的道友们协力同心，默默奉献，让福德正神信仰进一步深入人心，福德文化的影响更为深远。端赖于一代代信众的努力，福德文化才能够不断传承、发展与创新。

平安坛协会隆重庆祝36周年纪念

2015年**7**月**18**日，平安坛协会庆祝第三十六周年纪念，举行“敬老慈善招待会”。平安坛协会位于新加坡芽笼廿五巷门牌廿四号(24, Lor 25 Geylang Rd, Singapore 388301)。

当天，共有一百多位乐龄人士出席了招待会。马林百列集选区国会议员花蒂玛医生(Fatimah Lateef)应邀出席了庆典，社区领袖陈成俘BBM(L)莅临观礼。花蒂玛议员主持了分发红包及物品的活动，并对此举大加肯定，鼓励协会继续发扬爱老敬老的优秀美德。

真如苑新加坡访问新加坡道教总会

2015年**7**月**25**日，真如苑新加坡(**Shinnyo-en Singapore**)一行三十余人访问新加坡道教总会。新加坡道教总会青年团副主席龙仕庚道长热情接待了真如苑信众。龙仕庚道长向他们简要介绍了道教历史与核心教义，带领他们参观了新加坡道教三清宫和新加坡道教学院。

真如苑在**1936**年创立于日本，汲取两千五百年的传统，传承佛教智慧与慈悲的理念至今，在世界各地已有超过一百多处精舍与布教所。真如苑引导人们透过在家修行－－即于各自生活之中，秉持佛法精神实践，即可找寻到真理。

道书推荐

《道教养生方法精粹》

张兴发主编，中医古籍出版社，2014年11月第1版

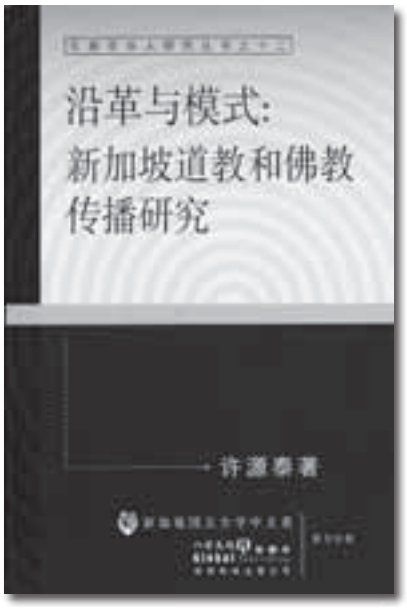
“仙道贵生，无量度人”。重生、贵生、养生、达生是道教对待生命的基本态度。在长期的修炼过程中，历代高道大德探索出了一系列行之有效的养生理论与方法。通常，道教的养生方法从理论到实践被划分十个方面，它们分别是：道教祖师的养生思想；道教四季与二十四节气养生法；道教服食养生法；道教起居养生法；道教房中养生法；道教动功养生法；道教静功养生法；道教医药养生法；道教外丹养生法；道教内丹养生法。

道教养生理论博大精深，而目前已有的相关著作远远不能满足大众的实际需求。为了全方位介绍道教养生思想，中国道教协会特意组织教内人士精心编纂了《道教养生方法精粹》一书。该书由中国道教协会文化研究室张兴发道长主编，将上述十个方面分为道论篇、日用篇、功法篇、医药篇和修炼篇，共计十四章来编写。全书既重视思想理论，又关注具体方法；既讲求实践，又追求理论依据；既有文字的说明，又有具体功法的演示，读来让人耳目一新。它既充分揭示了道教尊道贵德、天人合一、重生贵和、抱朴守真等基本道义，同时也充分反映了中国人的精神生活、信仰心理和价值取向。

《沿革与模式: 新加坡道教和佛教传播研究》

(东南亚华人研究丛书之十二)

许源泰著，新加坡国立大学中文系、八方文化创作室，
2013年8月第1版



此书是第一部新加坡本地学者对道教、民间宗教和佛教的一个历史的鸟瞰与梳理，从最早的历史起源到当代的发展现况都详尽地介绍。作为研究南洋华族文化史的重要课题之一，书中全面追溯和探讨佛教和道教如何在新加坡的传播沿革及模式，是我们从侧面来了解新加坡华社变迁的其中一把钥匙。

全书共分三篇。上篇概述了本书的研究主旨、范围和方法，为新加坡的佛教和道教信仰归纳基本定义，并且分析彼此之间的异同。中篇主要是追溯和归纳佛教和道教在新加坡的发展过程和传播模式。下篇主要是道教和佛教在新加坡发展的多层含义之考辨与疏理，是一番全面而系统的总结。

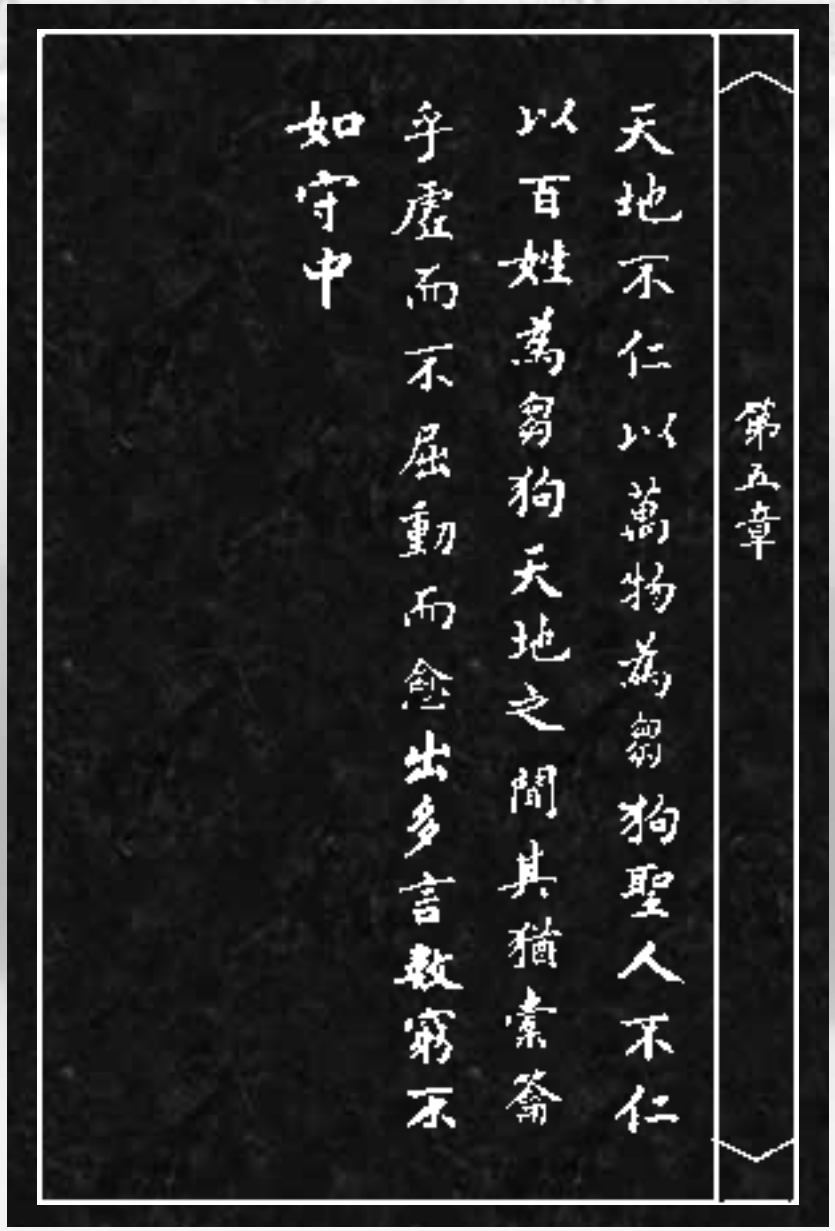
作者进行了特别艰难的原始文献资料搜集，并以此进行分门别类筛选，从中挖掘历史现象。同时运用多种田野调查的成果，制成统计图表，以图文并茂形式，让想了解新加坡华人宗教的读者有更深刻体会。此书不但内容精彩，学术严谨，而且可读性甚高。“这是理解新加坡华人宗教的一部大胆的、艰巨的作业，也是引导进一步比较研究的重要著作。”（香港中文大学蔡志祥教授语）

道德经注解 (连载)

第四章 译文

大道的本体，是虚无自然的；大道的妙用，又是无穷无尽的。大道是那样的渊深博大啊，好像是天地万物的祖宗，德荫万物。有道的人，体道而行，随处自在。善于消磨锐气，谦和待人；善于化繁为简，平乱解纷；善于含光藏辉，调和心态；善于与人相处，与众同乐。大道是那样的澄澈清明啊，看似无形无象，却又真实存在，感应万方。我不知道大道是谁的孩子，但知道大道是上帝的祖先。

道德经注解 (连载)



第五章 译文

天地公正无私，没有偏爱的心，对万物一视同仁，任万物自然生长；圣人也公正无私，没有偏爱的心，对百姓一视同仁，任百姓自然发展。天地之间，不正像一个大风箱吗？一动一静皆自然。安静的时候，风箱虽然空虚，但是藏风功能不竭；鼓动的时候，可以汩汩生风，而且风量源源不断。为人处世，沉默是金，千万不要多言，因为言多必失：轻的造作口业，导致人际关系不和；重的惹祸上身，导致人生气数穷尽。所以，不如谨言慎行，静心守中，参悟大道。

鸣谢

第一期 **创刊号**
第二期 **韭菜芭城隍庙** 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 **韭菜芭城隍庙** 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 **韭菜芭城隍庙** 赞助
第十四期 **林国文先生** 赞助 **(福安庙代表)**
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 **韭菜芭城隍庙** 赞助
第二十期 **洛阳大伯公宫** 赞助
第廿一期 **新加坡道教学院** 赞助
第廿二期 **大士伯公宫** 赞助
第廿三期 **洛阳大伯公宫** 赞助
第廿四期 **崇义庙** 赞助
第廿五期 **三巴旺财神庙** 赞助
第廿六期 **万山福德祠** 赞助
第廿七期 **新加坡道教学院** 赞助
第廿八期 **三清宫** 赞助
第廿九期 **三清宫** 赞助
第三十期 **韭菜芭城隍庙** 赞助
第卅一期 **韭菜芭城隍庙附属城隍艺术学院** 赞助
第卅二期 **后港斗母宫** 赞助
第卅三期 **卓福文先生** 赞助
第卅四期 **三巴旺财神庙** 赞助
第卅五期 **新加坡道教学院** 赞助
第卅六期 **凤山宫** 赞助
第卅七期 **洛阳大伯公宫** 赞助
第卅八期 **大士伯公宫** 赞助
第卅九期 **琼州天后宫** 赞助
第四十期 **道教新加坡青松观** 赞助
第四十一期 **斗天宫** 赞助
第四十二期 **真人宫** 赞助

本期(43)《狮城道教》由
实龙岗北协灵坛
赞助四千元出版费用
谨此致谢！

勘误声明

本刊第**42**期封四《陈添来会长出席"第二届哪吒信仰文化交流活动"》中所提及的真人宫秘书长，其华文姓名应为"陈紹廷"。特此更正，并向陈紹廷先生致歉。

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：+65 6449 2115

《狮城道教》征稿启事

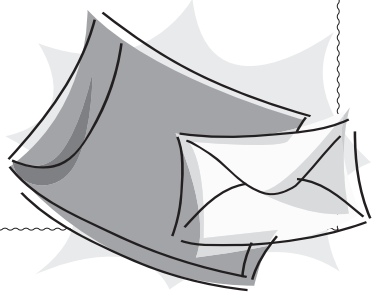
1. 本刊为新加坡道教总会之出版物，园地公开，欢迎道内道外诸位友人赐稿。
2. 凡弘扬道教及中华文化之论著，宣扬人间真善美，抒发心灵感悟等各类文学创作，一概欢迎。
3. 涉及个人恩怨是非、政治问题等与本刊主旨无关的稿件，恕不刊载。
4. 惠稿请注明真实姓名、地址、电话等个人信息；发表时用笔名听便。
5. 编辑部有权对来稿删改；如不愿被删改者，请于稿内注明。
6. 稿件以图文并茂者为优，单投文字稿或图片稿者亦受欢迎。
7. 来稿一经发表，文责自负。
8. 请勿一稿多投，转引之文字或图片，请于稿内注明。
9. 来稿一经刊登，将按址寄奉薄酬，以申谢忱，若却酬者亦请注明，以便本刊给予刊名致谢。

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

info@taoistcollege.org.sg
电话：+65 6449 2115
传真：+65 6449 0191



新加坡城隍艺术学院代表团参加“第九届中国——东盟青少年舞蹈交流展演”

韭菜芭城隍庙联谊会旗下的新加坡城隍艺术学院，于2015年8月1日代表新加坡赴印度尼西亚廖省省会北干巴鲁市参加“第九届中国——东盟青少年舞蹈交流展演”。本届展演由中国舞蹈家协会与印度尼西亚廖省政府主办，印度尼西亚华文教育全国协调委员会承办。作为一场“国际舞林大会”，共有来自中国、新加坡及东盟其他国家的青少年舞蹈爱好者约300人齐聚比赛现场。他们带来了涵括16种不同风格的民族民间舞蹈作品，真可谓精彩纷呈、活力四射。

参加此次展演的节目《俏花旦》是新加坡城隍艺术学院从2014年开始编排，在这一年期间里，该节目已在国内外参加过多次演出，并在演出中获得了许多宝贵的经验，这也为此次展演奠定了扎实的基础。“一分耕耘一分收获”。正是在王琬媄老师的悉心指导和学员的不懈努力中，《俏花旦》以卓越的表演斩获了此次展演的最高荣誉奖项“一等奖”、“金奖”以及“最佳组织奖”三个奖项。

展演期间，新加坡城隍艺术学院艺术总监陈妍錂受邀担任此次展演的评委之一，陈妍錂表示：“能够在新加坡华诞之年代表自己的国家在国际舞台上争光，同时推动本地华族舞蹈与文化在青少年一代中的传播是我一直以来的目标。我国人口流动量大、文化种类多，通过华族文化与艺术的熏陶能够培养我们，特别是青少年一代人对国家、对民族的归属感。”

艺术学院师生在“‘海外桃李杯’第五届国际舞蹈大赛亚洲区总决赛”获奖

在这欢悦与激动的时刻还未平息之际，新加坡城隍艺术学院艺术总监陈妍錂带领梁瑗恩与林家怡两位学员，在2015年8月5日又远赴中国北京，参加“‘海外桃李杯’第五届国际舞蹈大赛亚洲区总决赛”。

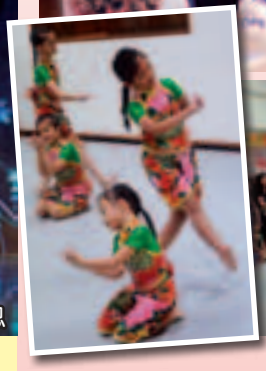
经过一番精彩角逐，梁瑗恩以蒙族独舞《鄂温克的拉玛湖》荣获“一等奖”进入总决赛；林家怡以傣族独舞《月之花语》荣获“一等奖”进入总决赛。作为指导老师，陈妍錂总监荣获“国际优秀导师奖”。这些荣誉无疑是为新加坡的“五十华诞”增添了许多光彩，相信华族传统文化与艺术定会在新加坡这一多民族、多文化的国度绽放出它独特的光芒。

林家怡

梁瑗恩

香港晞蕾舞蹈团师生参访城隍艺术学院

2015年8月26日，香港晞蕾舞蹈团(Hong Kong Abby Dance Studio)的师生赴城隍艺术学院参观访问。双方就“华族舞蹈及其文化”这一主题进行了互动交流。访谈结束后，两地的小朋友们不仅进一步提升舞蹈技艺，也更为了解舞蹈背后的文化意蕴，还结交到了新的朋友。



韭菜芭城隍庙联谊会举行第十八届执委就职典礼

2015年9月4日，韭菜芭城隍庙联谊会隆重举行第十八届(2015－2017)执委会宣誓就职典礼。在第十七届执委会的带领下，韭菜芭城隍庙取得了一系列辉煌成绩。而今，距离城隍庙的百年庆典越来越近了。相信重任在肩的第十八届执委会将不负众望，会用前所未有的努力，来向所有信众递交一份完满的答卷。之后，新加坡城凤联合宫第十三届执委会(2015－2017)全体成员亦宣誓就职。

新加坡城凤联合宫第十三届执委会(2015－2017)宣誓就职

韭菜芭城隍庙联谊会隆重庆祝乙未年中秋佳节

中秋节是传统而古老的节日，象征着团圆、和谐、幸福、美满，在华族传统中是仅次于春节的第二大节日。在新加坡共和国金禧年这个特殊而重要的年份，乙未年中秋节更显得意义非凡。

为了庆祝SG50及中秋节，新加坡韭菜芭城隍庙联谊会特于2015年9月4日精心筹办了联欢晚会。当晚，韭菜芭城隍庙联谊会旗下各单位员工及善信欢聚一堂，同庆佳节，共话团圆。

中秋晚宴的大会贵宾是社会及家庭发展部部长、马林百列集选区国会议员暨韭菜芭城隍庙名誉顾问陈川仁准将。此外，还有五位担任韭菜芭城隍庙名誉顾问的特别嘉宾。他们分别是：总理公署兼文化、社会及青年部政务部长陈振泉先生；社会及家庭发展部兼文化、社会及青年部政务次长、西南区市长刘燕玲小姐；麦波申区国会议员陈佩玲小姐；马林百列集选区国会议员花蒂玛医生；丹戎巴葛集选区国会议员杨益财先生。韭菜芭城隍庙联谊会为六位贵宾准备了特别的贺礼，感谢他们一直以来对城隍庙的支持与帮助。

在这个美丽的夜晚，城隍艺术学院的华族舞蹈系、南音部和华乐部依次登台，为现场观众带来了精心排练的音乐和舞蹈。新加坡道乐团则演奏了曲调悠扬、韵味独特的道教音乐。武当城隍道教养生院则表演了刚柔相济的道门武术。他们的精彩演出赢得了现场观众一次又一次的热烈掌声。