



獅城道教

季刊

3

2013

总 35 期

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

新加坡道教学院 与 新加坡国立大学 奖学金赞助签约仪式

敦请：新加坡外交部兼文化、社区及青年部高级政务次长暨中区市长
陈振泉先生 主持仪式

AGREEMENT SIGNING CEREMONY BETWEEN
TAOIST COLLEGE (SINGAPORE) & NATIONAL UNIVERSITY OF SINGAPORE
IN ESTABLISHING FASS GRADUATE SCHOLARSHIP IN CHINESE RELIGIONS

Guest of Honour: Mr Sam Tan Chin Siong
Senior Parliamentary Secretary for Foreign Affairs & Culture, Community and Youth
Mayor for Central Singapore District

21 JULY 2013



书法家 陈翰彬 简历

别名墨石，1931年生于河北，现为中国书法家协会会员，全国卫生书画协会副主席，卫生部卫生工作者书画协会常务副会长，中华诗词学会会员，中国楹联学会会员，北京市道家书画委员会副主任。



叠文诗：

快乐多求万事和	万事和须广积德
广积德应行善道	行善道则快乐多

卷首语

道家养生是一门体系庞大的学科，它是基于我们先人对于世界万物的认识，并将这种认识投放到自身，从而创造的一种集天地精神于一身的养生体系。道家文化中的“五行”理论、“阴阳”理论、“精气神”理论不光体现在养生上，也对国人的世界观有着非常重要的影响。本期刊登的张钦教授的文章，通过他深厚的道家养生知识功底，系统的讲述人类养生从起源到发展的全过程。

道教宫庙一直以来希望更多的人了解道教文化，为了鼓励更多研究生对中国宗教信仰(尤其是道教)进行研究，新加坡道教学院捐款给国大中文系，鼓励更多对道教有兴趣的学者进行这方面的研究。这不仅能加深更多年轻人对道教的了解，也能慢慢推动中华文化学术性的研究和发展。

新加坡道教总会为了弘扬道教，传承道教文化，规范道教仪轨，在本地举行第二届传度大典。通过传度仪式，圆善信祈福之意，满老幼皈依之愿，更冀道行天下，海晏河清，国安民丰，世界大同。

“但愿人长久，千里共婵娟”是苏东坡《水调歌头》中的名句。这一期还要带读者们走进缘分的天堂，相传月老为姻缘之神，农历八月十五也是传说中月老的生日，单身的人如果在这一天拜月老，会有更大的机会寻觅到良缘，让有情人能够终成眷属。

名家书道

叠文诗.....陈翰彬 封二

目录，编委会，卷首语嘉珞 3

道教论坛

道家养生智慧与现代生活.....张钦 4

道教Q&A 8

道总动态 褚国锋 9

Taoist talks and seminars 庄光栋 11

学院风采

《道家养生智慧与现代生活》张钦教授讲座.....嘉珞 12

新加坡道教学院与新加坡国立大学签署合作备忘录嘉珞 14

焦点新闻

韭菜芭城隍庙三清宫月老及佳偶天成、和合二仙神像开光众神祈福法会暨新加坡道教总会传度大典.....崇然 16

The Second Annual Seminar for International Students at the Chinese Taoist Academy 中国道教学院主办海外留学生班惟义 18

道教小故事

《富春山居图》中不为人知的道教故事..... 20

月下老人的来历 21

艺文走廊

道书推荐 22

道经注解

《道德经》注解第69、70章..... 24

鸣谢·投稿须知 26

道教资讯

后港斗母宫隆重庆祝“九皇大帝圣诞”封三

新加坡武当城隍道教养生院访问团赴武当山寻根谒祖封底

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

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) Limited Tel: 6745 8733 Website: www.pcl.com.sg

道家养生智慧 与现代生活



■ 四川大学教授 张 钦

自有人类文明以来，没有哪一个学派、宗教、科学体系能像中国的道家道教那样，在上下几千年、纵横数万里的超大时空里，以人的生命为实验主体，探索、实践着人类关于养生、长寿的永恒课题，并且留下浩如烟海的养生经典，供现代人学习、研究和实践。

同时，自有人类文明以来，也没有哪一个学派、宗教、科学体系能像中国的道家道教那样，有如此众多的大师，通过他们不懈的追求与实践，活到令人惊叹的寿数，超过他们所在时代人均寿命(40-50岁)的三倍到四倍，要按照现代人均70岁算，则他们中的许多寿者如果生活在现代，均得超过200岁。有这样的成就，他们所留下的养生经典数千年来得以代代相续、充实发展就不足为奇了；在当今世界，这些伟大的经典也吸引着热爱生命的现代人勇敢地去探索与实践、继承和发扬道学的养生智慧，更指引着他们以生命为舟楫去挑战疾病和死亡，创造着新时代的人间奇迹。

一、道门寿仙撷萃

1. 老子，160余岁，或200余岁。出处：西汉司马迁《史记老子列传》，原文说老子“一百六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿。”这位中国最长寿的哲人后来被道教奉为太上老君，现代道教徒也尊他为太上道祖，意为道之祖师。这位伟大的哲人、道的祖师正如太史公所言，因其修道养寿而名垂青史，他既

是道家的祖师，也是道教的祖师，更是道教的主神。有这样一位祖师，道家道教的后代子孙，修行学道能不以养生摄生为重要功课吗？！

2. 张道陵，123岁(公元34—公元156)。出处：元代赵道一《历世真仙体道通鉴》，其上说张天师“于东汉光武建武十年(即公元34年)甲午正月望日，生于吴地天目山。……(桓帝)永寿二年丙申(即公元156年)，……是年九月九日……于云台峰白日升天。时，真人年一百二十三岁也。”天师奉老子为太上老君，炼丹和药以成仙寿，创立中国道教，成就一代宗师，可谓修真之楷模！

3. 孙思邈，141岁(公元542—公元682)。出处：“《旧唐书·隐逸传》：“卢照邻《病梨树赋序》称‘癸酉岁于长安见思邈，自云开皇辛酉(542)年生，今年九十二’，则思邈生于隋朝。照邻乃思邈之弟子，记其师言，必不妄。”又《旧唐书·孙思邈传》谓“永淳(682)元年卒。”孙真人被后世尊为药王，在中国医药历史中有着丰功伟绩，在中国的许多道庙里都供奉着他的神像，他以其崇高的医德、精湛的医艺和常人难以企及的高寿走上了神坛。

在道门中还有很多有明确记载的长寿大师，如陈抟老祖118岁(871—989)，金丹南宗石泰祖师136岁(1022—1158)，张三丰祖师211岁(1247—1458)，王常月祖师158岁(1522—1680)，现代还有一位吴云青大师，住世160年(1838—1998)……不用赘举，可以说道

门代代有寿仙，他们以无可争辩的事实向世人展示了修行可以养生，修道可以长寿的生动画卷。他们的修道成就也激励着现代人在养生的事业中更加精进地去开拓辉煌的生命未来！

二、历代大师养生理法的现代运用

1700多年前，道教养生大家葛洪就明确提出“合修众术以长生”的著名论断，他著的《抱朴子》一书是历史上非常有名的宣说养生长寿、不死成仙的重要道典。葛洪在该著作中提出了如下的几个关涉养生理法的重要论说，对现代人而言也有相当的启示意义和实践价值：

1. 他对养生可长寿、修道可成仙非常有信心，他在《抱朴子内篇·论仙》中说：“若夫仙人，以药物养身，以术数延命，寿命在我者也。”他认为，如果我们懂得用药物(在他看来尤其是懂得如何使用仙药)来养护我们的身体，同时又懂得用适当的养生方法，并把握好分寸来益寿延年，则我们的寿命就把握在了我们手中。这个思想也教导我们，只有懂得了养生的理法，同时还要有医药的知识，我们的养生才有保障。关于后一点，他在《抱朴子内篇·杂应》中更明确地指出：“古之初为道者，莫不兼修医术，以救近祸焉。”直接要求学道修行者一定要学好医术。所以，自古中国就有句俗语：“十道九医”，真正的学道养生者，一定是要懂医的。此外，葛洪在《抱朴子内篇·黄白》中更豪迈地提出：“我命在我不在天，还丹成金亿万年。”可见道门对人之可长寿，甚至可成仙的确充满信心。这种信心无疑可以为现代人之养生树立一个好榜样。

2. 修德是长寿的必要保障。他在《抱朴子内篇·对俗》中指出：“为道者当先立功德，若德行不修，而但务方术，皆不得长生也。人欲地仙，当立三百善；欲天仙，当立千二百善。”他贬斥那些只重养生方法不重修德养心的做法，体现了道家积德修身的重要养生思想，这对现代某些流派之只重技术而排斥心灵修养的片面养生论调是很好的修正，也提醒人们在养生中修德的重要性，所谓“富润屋，德润身”。

3. 养生之术种类繁多，唯行炁、服食、房中是其大要。根据葛洪的研究与总结，他那个时代养生之方、修仙之道已相当多了，他在《抱朴子内篇·遐览》中就著录养性道书二百六十种，“所举仙经神符”更多至二百八十二种。可见中国的神仙文化与养生文化不仅渊源流长，而且丰富多样。经过葛洪的反复研究与深入实践，他认为道教养生术中最重要不外三个方面，他在《抱朴子内篇·释滞》说：“欲求神仙，唯

当得其至要，至要者，在于宝精行炁，服一大药便足，亦不用多矣。”“然此三事，复有浅深。……虽云行炁，而行炁有数法者；虽云房中，而房中之术；近有百余事焉；虽言服药，而服药之方，略有千条焉。”翻译成白话文，就是养生的方法中，选出最要紧的，就三类：行气、服食、房中。

① 关于行气，即气的功法，是现代气功的先源，葛洪非常重视，也非常认可它的功效，他在《抱朴子内篇·释滞》中说：“故行炁或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命。”现在看来其中有些功效可能有夸大的成分，但行气之可以延年命还是于古有征于今有验的。此外，他在《抱朴子内篇·释滞》中还说：行气“其大要者，胎息而已，得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。”胎息是道门非常特殊的气法，也是气功法的高境界，这个功法对于现代人开发人体潜能有启示意义，值得现代人高度重视和认真实践。

② 关于房中，即男女性爱之事，葛洪说了几个大的原则，值得现代人重视，其一是，要求养生一定要知道房中方法，他在《抱朴子内篇·微旨》说：“凡服药千种，三牲之养，而不知房中之术，亦无所益也。”告诉人们要认真了解男女性爱的方法。中国的房中文化成熟和繁荣得相当早，汉代既已很发达，所以葛洪在前人理法的基础上，总结了房中的情形和功效，在《抱朴子内篇·释滞》中他说：“房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年益寿……其大要在于还精补脑之一事耳。”还精补脑是道门特别的房中方术，一般人难窥其堂奥，这里不做深入介绍；唯现代人对她提出的“采阴益阳”一法多有误读，普遍以为男性可以通过多与女性有性爱活动来获得更多益处，这其实是有大问题的，如果因此而纵欲，则更加有害。所以葛洪提出了第二个原则，他在《抱朴子内篇·微旨》中说：“夫阴阳之术，高可以治小疾，次可以免虚耗而已。”就是要大家不可以太夸大其效用，要用平常心来对待。第三个原则，就是要有节制，他在《抱朴子内篇·释滞》中说：房中“唯有得其节宣之和，可以不损。”可见自古及今，有节者寿是不移的至理。

③ 关于服食，即服用特别的仙药，在葛洪那里有特别的所指，他在神仙信仰的前提下，提出了服用金丹大药以成仙的方法，在《抱朴子内篇·金丹》一文中他说：“升仙之要，在神丹也。……不得金丹，但服草木之药及修小术者，可以延年迟死耳，不得仙也。”我们放下神仙信仰不论，就服食可养生的角

度，他提出服草木之药可以延年迟死，还是有积极意义的。通过服用特别的仙草仙方以养生，是道门很有特色和也很有优势的方术，根据《列仙传》的记载，寿星彭祖就常服用桂枝、云母粉、麋角散等特别的食物以养生。现代人可以从《道藏》中找到很多的仙草仙方的记载，如果运用现代的科技手段加以开发，一定会有不少有价值的收获的。

4. 养生以不伤为本。葛洪在《抱朴子内篇·极言》中说：“才所不逮，而困思之，伤也；力所不胜，而强举之，伤也；悲哀憔悴，伤也；喜乐过差，伤也；汲汲所欲，伤也；……是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。”

“不伤”的原则是所有现代人都应遵循的，以上文字总结起来，可以这样理解，一切过度的体力、脑力、情感的透支都是有伤害的，一定要做到身心和谐，无过无不及。

葛洪是道门中的养生大家和集大成者，很有代表性，他以上的重要养生理法，即是修仙的梯筏，也是现代人修身养性可以借鉴的好法宝，常用常新。

接下来我介绍一下内丹养生。道门的内丹修行，是非常系统也非常特别的养生术。内丹的成熟和流行，学界一般的观点是始于唐末的钟离权与吕洞宾，他们及其后学的内丹道千余年来是道教修炼养生最重要的法门，就我个人的观点，现在也仍是最有价值的养生之道和人类自我的超越之道。

在内丹理论中，首先划分了精气神的两个不同层次，即先天的精气神与后天的精气神，这种划分可以理解为日用中的精气神与修炼中的精气神处在两个不同的层次中，修道长生的主要目的可理解为从后天的有局限的生命状态升华到先天的没有局限的完满状态。内丹道用了一套非常特别的语言系统来表达其理论与方法，非常专业化，如要系统了解，必须要化大力气，并跟随明师逐级修炼方能登堂入室，这里不做详解，唯对其三乘功夫所带来的效果做一简介，以让普罗大众大致明了他们的追求是何等迷人。

《钟吕二仙传道集》载有丹道十八论，炼丹法程从质的层次可划分为“炼形成气，炼气成神，炼神合道”三阶段，从功用上划分，可分为小乘安乐延年，中乘长生不死，大乘超凡入圣。此三乘功夫之功效如下：

(1) 炼形成气(即炼精化气，为小乘安乐延年法)

其验为：“使人容颜光泽，四体轻健，精神清爽，宿疾尽消。”

(2) 炼气成神(即炼气化神，为中乘长生不死法)

其验为：“魂神不游，以绝梦寐，阳精成体，神府坚固。……四时不畏寒暑……人事灾福，神灵

而皆能预知。……真气充满，口绝饮食，异香透出金色，仙肌可比玉蕊……”

(3) 炼神合道(即炼神还虚，为上乘超凡入圣法)

其验为：“但觉身体极畅，常仰升腾，丹光透骨，异香满室。次以静中外观，紫霞满目，顶中下视金光罩体。”

由上可知，内丹道从有形身躯修炼至不死的纯阳仙体，体现了道门突破有限生命的伟大尝试，虽然我们并未得见不死的神仙，但道家大师们的养生理法及其实践成果，仍为我们现代人的养生事业开启了一条康庄大道。

最后我再对道祖老子《道德经》中的养生心态论做一阐述。

养生是一个复杂的系统工程，它涉及人的生理、心理、社会生活以及人与自然的等多个层面，而养生心态是其中非常重要的一个部分，根据《道德经》所述，我认为至少有如下几个主要方面是在养生中应努力做到的：

1、清静知足

在《道德经》第三章里老子说：“不见可欲，使民心不乱。”见者现也，这句话是老子教育统治者的，原意是不要把激起人民欲望的东西显露出来，民心自然不会骚动扰乱。从养生的角度，可以引申解读为：淫声美色乃破骨之斧锯，远离这些诱惑，自然心地清凉。关于这一点，老子在第三十七章中更直接地说到“不欲以静，天下将自正。”此处的“天下”可引申解读为人的身心，意为外在的诱惑与内在的欲望都不升起的时候，身心就自然平静正常了。可是，我们生于红尘，如何能完全免俗呢？为解决这一问题，老子提出了“知足”的概念。他说“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。故知足不辱，知止不殆，可以长久。”(第四十六章)

他非常严厉地追问了名与身、身与货、得与失的大问题，结论是“甚爱必大费，多藏必厚亡。”对治的方法是“知足”、“知止”，如果这样，达到的效果有三：“不辱”、“不殆”、“长久”。养生的重要目标之一就是长久，可见知足的价值。他还反复地强调：“罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。”(第四十六章)在老子看来，没有比不知足更大的祸患了，所以要养生，知足的心态一定要养成。

2、报怨以德

在这个世俗世界里，国与国、族与族、人与人、

以及不同的利益与信仰的群团之间，难免有发生冲突的时候，此时我们应抱持怎样的心态呢？从养生的角度又如何来面对呢？

《道德经》第六十三章老子明确提出要“报怨以德”，并说“轻诺必寡信”，告诫人们要谨言慎行，信守承诺，面对他人的怨恨，以德为先，以德服人，不与他人争锋，善待不同于自己甚或反对自己、仇恨自己的人；更进一步地，他在第四十九章中提出：“善者，吾善之；不善者，吾亦善之；德善。信者，吾信之；不信者，吾亦信之；德信。圣人在天下，歙歙焉，为天下浑其心，百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。”在这里老子让我们学习圣人，努力做到“德善”、“德信”。德者得也，处理矛盾与纷争，最好的办法莫若得到他在这里指出的“善”与“信”，要和谐长久地生存在这个红尘世界，我们还能想出比这更好的办法吗？

就养生而言，和谐的人际是心境宁静的重要外在条件，目前世界卫生组织提出，健康的一个重要指标就是社会关系的和谐，且心理健康的指标之一是对社会和他人不怀敌意，要达到这样的状态，“报怨以德”的心理修炼无疑是非常好的方法之一，也是心理健康要秉持的重要心态之一。

3、慈俭不争

关于养生的心态，笔者认为《道德经》第六十七章讲得很全面，可称为“养生三宝”，其上说：“我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。……夫慈，以战则胜，以守则固，天将救之，以慈卫之。”

慈者，仁慈、慈爱、慈悲。仁慈，就是仁爱 and 善；慈爱多指上对下或父母对子女的爱怜；慈悲就是给人快乐，将人从苦难中解救出来的大慈心。我们对人如能仁爱和善，对下一代或自己的属下如能仁慈爱怜，对众生如能慈悲喜舍，那我们的量将是何等宽广，有这样宽广心量的人当然会有良好的心态。

俭者，俭朴、俭约。俭朴就是俭省、节约；简约就是简单、单纯。“俭”的美德无论怎样强调都是不过分的，人类目前面临的自然与社会的危机很多都是跟人类助长奢侈浪费的心态分不开的，所以不论从个体还是从社会的角度，提倡“俭”都有极大的价值。从养生的角度，过一种俭朴而单纯的生活对身心的健康都有帮助，老子在第二十九章说：“是以圣人去甚，去奢，去泰”。

不敢为天下先者，不争强好胜，谦逊礼让。这是做人的美德，《易经》之谦卦是唯一六爻皆佳的光明之卦，“君子有终”，即有谦德之君子万事皆能亨

通。秉持这样的心态来养生，对修养者的社会关系之和谐将大有帮助。

以上三点，可总结为养生中的养心三宝，老子在第七十九章说：“天道无亲，常与善人。”这个许诺分量很重。

4、乐生利他

在《道德经》的第八十章里，老子给我们描绘了一个纯朴的社会，从养生的角度，他是在劝勉人们追求一种乐生的境界。

他说：“甘其食，美其服，安其居，乐其俗。”可以想见，如果人人都能以其已有的食为甘，以其已有的服为美，以其已有的居为安，以其已有的俗为乐，而不是相互竞争嫉慕，这样的世道将是何等的祥和！在这样祥和的社会里养生，身心一定会非常舒畅，如果自己也拥有这样良好的心态，其养生的效果自然不凡。即使我们还没有生活在那样祥和的世道，在现有的纷扰的世间，如能修得这样的心态，无疑也有助于我们的身心健康。

在最后的第八十一章里，老子为我们描述了一种伟大的圣人的人格，他说：“圣人不积，既以为人已愈有，既以与人已愈多。天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。”从修道的角度，他是在提倡一种无私的奉献精神，一种伟大的利他精神，有这样精神的人世间稀有，所以称为圣人。这样的人就是老子所说的“死而不亡”的长生久视的人了，也是人世间能想象的最高最完美的人，而人们养生修道的最高追求，就是要成为这样的人，道教给有这样人格的人一个称号，就是“仙”，成仙证真也就成为道教养生的最高目标。对普通人而言，老子所描述的圣人，虽不是永生不死的神仙，但作为养生所追求的至高目标，其人格依然动人心魄，神圣崇高。

最后一点，我认为也是很重要的一点，就是“闻道勤行”。

在《道德经》第四十一章老子说：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。……道隐无名，夫唯道，善贷且成。”进一步地，也可以说，夫唯道，善修乃成。如果要成为上士，听闻了大道就要立刻行动，勤而行之；道是修成的，养生也如此，也需勤而行之方能成就功果。第五十四章老子更明确地说：“修之于身，其德乃真。”不身体力行如何能洞悉阴阳、斡动天罡、长生久视！所以闻道勤行是养生非常重要的原则。

以上是我关于道家养生智慧运用在现代生活中尤其是现代养生事业中的一些解读，不妥之处请方家指正。

道教 Q & A

1. 道教三清是指谁？代表什么？

答：三清是指玉清元始天尊、上清灵宝天尊、太清道德天尊。元始天尊亦为盘古真人的化身，代表天；灵宝天尊为洪钧老祖的化身，代表地；道德天尊为老子李耳的化身，称太上老君，代表人。元始天尊双手托球，称为混元球。混元球代表宇宙的混沌时期。灵宝天尊手托太极图，代表宇宙分化聚合的演变成形时期。道德天尊手持芭蕉扇，代表万物发展成长时期。

2. 道教的主要经典有哪些？

答：道教的主要经典，是阐述“道”和“德”理论的百科全书。主要有：老子的《道德经》、庄子的《南华经》、魏伯阳的《参同契》、魏夫人的《黄庭经》，还有《周易》、《悟真篇》、《抱朴子》等；另有《阴符经》、《玉皇心印经》、《清静经》、《升天得道真经》等主要经典。

3. 道教的标识表记标识是什么？有何代表意义？

答：道教的标识表记标识是八卦太极图。太极图代表月日，代表阴阳两极和上下两方。八卦代表万事万物，四面八方。

4. 八卦的称号和代表的涵义是什么？

答：八卦为乾、坤、坎、离、震、巽、艮、兑。乾卦代表天，坤卦代表地，坎卦代表水，离卦代表火，震卦代表雷，巽卦代表风，艮卦代表山，兑卦代表泽。

5. 从事道教事业的目的是什么？

答：继承和弘扬民族传统文化。满足道教徒宗教崇奉上的需要，追求得道成仙、长生久视。主张尊敬大自然，热爱大自然，引导人融入大自然，与大自然和谐共存。同时，探求人类生存的真谛，热爱生命，宣扬道德人生和自然人生。

6. 全真派与正一派有哪些不同做法？

答：全真派是清修派，按照人自身修炼的需要。设置有相应的戒律，主张出家、素食、独身，力求收心定意，注重个人修为，实行性命双修，先性后命，多集体聚居在宫观庙院，也有少数人隐居于闹市、山洞、茅庵之中。正一派是沿袭道教传统成长的形式，以宫、观、庙、院为中心，顺任人事，先度人后度己，除少数居宫观、似全真派做法外，大都是聚成团体，或散守小家。除初一、十五和大型斋醮活动时斋戒外，其余时间饮食不限。

7. 道教思想文化何时形成体系？

答：道教思想文化，在春秋时期即形成体系。以老庄思想为代表。

8. 道教所供奉的神和仙主要有哪些？

答：道教有一个庞大的神系和仙系，初创时奉太上老君做主神，崇拜天官、地官、水官和山川百神，魏晋南北朝逐渐形成三清、四御神系。现在已有先天神众、星辰神众、山川神众、散仙神众、祖师神众等百千神众和仙众。玉清原始天尊、上清灵宝天尊、太清道德天尊为三清主神；八仙为最出名的仙众。

9. 道教讲“天人合一”是什么意思？

答：道教认为，整个天、地、人，是一个有机的整体，万事万物，是相辅相成的。天体有明暗，有日有月，有白日、有黑夜、有阴有阳。人也一样，有男有女，有老有少，有强有弱。人体亦有阴有阳，有前有后。春夏秋冬，人随着应变；月圆月缺，日升日落，人都有感应；气血运行，亦受影响。因此，道教认为，宇宙是一个大天地，人体是一个小天地，彼此之间有对应之处，天地如同人体，人体亦对应天地，形成一体理论。

一对新人在锦福庙举行婚姻注册仪式

一对新人于8月5日(农历六月廿九)在锦福庙进行注册仪式,并在亲朋好友的见证下,完成了宣誓、交换戒指以及签名等仪式。主持这场仪式的婚姻注册官是新加坡道教总会会长陈添来BBM。

当天,锦福庙特别有喜庆色彩,加上庙里红彤彤

的灯笼,更是显得喜气洋洋。新人以及众亲友也在仪式开始前,纷纷烧香向神明祈愿。

自从新加坡婚姻注册局批准了道教的婚姻注册官以来,就有道教徒纷纷选择到道教庙宇里进行人生大事。



雲陰殿庆祝众神千秋暨中元会

雲陰殿继承传统,于8月21日至9月1日(农历七月十五日至七月廿六日),盛大庆祝“齐天大圣、五殿大二三爷伯”众神千秋暨庆赞中元。在持续十二天的双庆中,雲陰殿举行了过平安桥、过光明桥、中元普度等祈福仪式,推广道教与传统习俗,将幸运红包、发财米、吉祥蛇等吉祥物送给善信。此外,雲陰殿还举行了千人宴和舞台秀等活动。

圣家庙庆齐天大圣千秋

榜鹅东圣家庙庆祝恩主齐天大圣暨诸神宝诞千秋,于9月19日至22日(农历八月十五日至十八日)在庙旁举行庆典,特请道长宣经祝灯贺寿。各界善信纷纷前来祈福参拜,过“十二生肖平安桥”,挂“吉祥平安灯”。庆典设千人宴招待嘉宾,同时还设60席敬老尊贤慈善聚餐会。精彩舞台秀、傀儡戏等演出亦为庆典增色不少。

菜市竹云宫庆大圣佛祖千秋

菜市竹云宫庆祝大圣佛祖、南海观音佛祖、张公圣君、财神星君、善财童子、注生娘娘、大伯公、虎爷公暨列位神佛千秋神诞,于9月17日至9月23日(农历八月十三日至十九日)举行了七天庆典,请道长主持法事仪式,有精彩歌台秀及闽剧团演出助兴。庆典期间,竹云宫备有“祈福灯”、“财运灯”及“塔灯”供善信祈福。

福安庙庆代天巡狩七王府大人千秋

位于裕廊西76街12号的福安庙于9月15日至17日(农历八月十一至十三日)连续3天,隆重庆祝代天巡狩七王府大人千秋宝诞。福安庙先后举行了掷杯求护身符、王爷公接引贵人福份、过龙虎消灾纳福桥、千人联欢晚宴等活动,共礼聘玉洒妹闽剧团公演了2天连宵助兴酬神。三天里,各界善信同欢共庆。

韭菜芭城隍庙举行第27届中元节庆典



中元节是道教重要节日，又称“中元地官节”，是中元赦罪地官清虚大帝诞辰。道教《太上三官经》云：“天官赐福，地官赦罪，水官解厄”，一切众生皆是“天、地、水官统摄”。中元地官清虚大帝于七月十五中元时普渡孤魂野鬼，有罪的人也可向其祈求赦罪。《修行记》云，“中元日，地官降下，定人间善恶，道士於是夜诵经，饿节囚徒亦得解脱。”

为庆祝中元节，韭菜芭城隍庙于8月17日至8月21日(农历七月十一至十五日)举行了第27届中元佳节庆典。农历七月十三日，韭菜芭城隍庙诵经团启建中元普度法会，荐拔亡者、超度孤魂、普施济度。农历七月十五日，特聘混元坛资深道长主持普度法事，济度亡魂。农历十五日晚，韭菜芭城隍庙举行千人联



欢宴会。晚宴主宾是马林百列集选区议员：人力部代部长兼国家发展部高级政务部长陈川仁、陈佩玲议员与法蒂玛医生，特别嘉宾是前议员再诺与蔡荣良。晚宴上，善信莫萃铭以48万8888万的高价标走中元会之宝“发财炉”，创下新纪录。

泗华凤山寺庆祝 广泽尊王 暨众神千秋

后港泗华凤山寺为庆祝广泽尊王暨众神千秋，于9月21日至27日(农历八月十七日至二十三日)一连七天，在位于后港中心大牌830对面的大草场，举办了系列庆典活动及丰富多彩的娱乐节目。泗华凤山寺别出心裁，以蛇年为主题，恩主广泽尊王特示以“祥蛇赐福庆圣寿，癸巳运转旺乾坤”来为善信们祈福，各界善信踊跃参与。



Taoist talks and seminars

The Taoist Federation conducts regular talks and seminars for the public to understand the Taoist beliefs and practices. Such talks may be customised to suit the requirements of the participants, for example, Introduction to Taoism, Taoist beliefs and practices, Taoist Festivals and Celebrations, or more specialised topics such as Taoist health preservation techniques, Taoist rituals, etc.



**If you are keen to learn more about Taoism,
you may wish to contact
the Taoist Federation
at 6242 2115 or
taoist21@singnet.com.sg**

张钦教授讲座

《道家养生智慧与现代生活》



道家养生智慧源远流长，博大精深，有不少精华可以指导现代人的养生活动。道家圣贤考查“天、地、人、阴阳、五行”，将养生归纳为“动静结合、内外结合、炼养结合，身心同修”、“心欲静、身欲动”等颇有深度和实践意义的理念，中国诸子各家，唯道家讲养生最为具体和系统，有很多方法外界很少流传，更不知晓其具体内容。张钦教授的《道家养生智慧与现代生活》课程，系统讲授了这些方法中适合现代人生活的部分，实用性强，理论系统详尽。

第一部分：道家养生理论的系统梳理

这一部分，张钦老师通过他深厚的道家养生知识功底，系统地讲述中华养生从起源到发展的全过程。道家养生是一门体系庞大的学科，它是基于中国的道家先贤对于世界万物的认识，并将这种认识运用于养生的成果，是一种集天地精神于一身的养生体系。道家文化中的“五行”理论、“阴阳”理论、“精气神”理论充分地运用在了养生的理论体系和方法体系中。

- 学习收益：
- 1) 对道家养生的历史源流有了一个较系统的认知；
 - 2) 对道家养生的理论知识有了一个基础性的了解；
 - 3) 对道家的养生方法有了一个较全面的认识。

第二部分：道家饮食养生

饮食与养生息息相关，《汉书·酈食其传》说：“民以食为天”，吃是生命活动的表现，是健康长寿的保证；明代大医药学家李时珍曾说过：“饮食者，人之命



脉也”，这些说法都是非常中肯的。养生，必须首先从饮食做起，需要真正懂得吃的科学和方法。张钦教授从吃的四个原则，即鲜(新鲜)、野(天然)、淡(清淡)、杂(多样)讲起，再到道法自然的“当地”、“当季”、“盛产”的三原则，再到现代膳食理论的六大营养素划分(即碳水化合物、蛋白质、脂肪、微量元素、维生素、水)，生动系统地把道家膳食理论和现代营养学有机地结合了起来。

- 学习收益：1) 简单口诀悉数了解饮食养生原则；
2) “不时则不食”时令饮食养生奥秘；
3) “道法自然”在膳食养生中的实际运用。

第三部分：道家四时养生

一年分四季，养生亦然。张钦教授首先提出一个有趣的问题“早睡早起身体好”是对还是错？开题，生动地讲解了四季养生从“卧起”着手的重要性，指出“春天早睡早起、夏天晚睡早起、秋天晚睡晚起、冬天早睡晚起”的道家自然养生论。

- 学习收益：1) 学会四季养生的要领；
2) 掌握不同季节的起居、调摄、逸情的道家养生法。

第四部分：道家实用养生功法

张钦教授在全面介绍了道家养生的历史、理论与方法后，又简明地介绍了现代道家的身心灵论和七宫能量论。在讲座的最后部分，张教授教给学员两套可以每天运用的简短的道家养生功法：先天肾功和后天揉腹功。这两个功法如果学员们坚持练习，将会带给他们意想不到的良好的养生效果。

本次讲座让学员们全面学习道家养生的身、心、灵健康的理论与方法，掌握系统而有效的正宗道家身心修养方法，性命双修。既有理论认识的提升，又有实际功法的学习；是一堂非常有价值和实际受用的好讲座。





新加坡道教学院 与新加坡国立大学 签署合作备忘录

2013年7月21日，新加坡道教学院与国立大学签署合作意向，邀请外交部兼文化、社区及青年部高级政务次长暨中区市长陈振泉先生前来观礼。

新加坡道教学院院长陈添来BBM与新加坡国立大学容世诚副教授签订奖学金合同，道教总会副会长林金发与国立大学李焯然博士以及四川大学张钦教授见证了签约仪式。为了鼓励更多研究生对中国宗教信仰(尤其是道教)进行研究，新加坡道教学院捐28万元给国大中文系，作为研究生奖学金，供研究中国宗教信仰的研究生申请。该奖学金开放给所有在国大研究中国宗教信仰的全职研究生，但他们必须是新加坡公民或永久居民才符合申请资格。





此外，陈添来会长也同李焯然副教授签订了合作备忘录，同意定期邀请知名学者来新加坡讲学，在国大和道教学院举行一系列与中国宗教信仰有关的讲座。新加坡道教学院也正在考虑给予修读荣誉学位课程，并对中国民间宗教信仰进行研究的学生津贴。陈添来会长受访时说：“因为道教学术性的东西推广的较少，所以本地有很多年轻人都把它看成是一种民间信仰。

因此，我们想要通过这个捐款，鼓励更多对道教有兴趣的人进行这方面的研究。这不仅能加深年轻人对道教的了解，也能慢慢推进道教学术研究。”

新加坡道教学院由“三清宫道教文化中心”资助，新加坡道教总会协办，而这些机构的资源都来自于社会各界，所以学院此举是秉持“取之社会，惠及社会”之宗旨。



菲菜芭城隍庙三清宫举行 月老及佳偶天成、 和合二仙神像开光众神祈福法会 暨新加坡道教总会传度大典

2013年9月5日至8日(农历癸巳年八月初一至初四日),新加坡菲菜芭城隍庙三清宫举行“月老及佳偶天成、和合二仙神像开光众神祈福法会暨新加坡道教总会传度大典”,此次法会共持续四天时间,第一天举行月老、佳偶天成、和合二仙神像开光仪式,第二天、三天,阐演科仪,为众善信祈福,第四天新加坡道教总会假座新加坡菲菜芭城隍庙三清宫举行传度仪式,本次活动所有仪式都由中国江西省鹰潭市龙虎山嗣汉天师府的道长主持。

月老及佳偶天成、和合二仙在民间有广泛的信仰

基础,新加坡菲菜芭城隍庙暨三清宫为满足信众信仰所需,分别供奉了总高度为126英寸的月老及佳偶天成神像,并敦请龙虎山道长主持开光仪式,为神像开光。相传月老为姻缘之神,掌管人世间所有男女婚姻,善信若崇奉月老,佳偶天成、和合二仙等神,必定能婚姻美满,百年好合。故此次开光活动,亦深得年轻善信之心,善信们都踊跃参加,共襄盛举。坛场内外,人头攒动,祥烟馥郁,一派热闹祥和之气象。

本次活动的重点,是第四天的传度仪式。传度,是道教的一种重要仪式,普通善信若发心皈依道门,则可

藉此仪式入道，正式成为道教信徒。传度仪式一般分为两个阶段：一是准备阶段。善信到总会注册登记，等待良辰吉日举行仪式。二是传度阶段。包括迎请主礼三大师，并举行启师、拜斗、传度、斋供、上表、送圣等法事，宣讲经典和戒律，演习仪礼等。传度仪式对于道门的作用，主要是传承与规范。传承是指传承道教信仰，通过传度仪式使得普通善信有了入道的门径，也使得道教徒有了明确的师承关系。规范，是之规范道教科仪戒律。如前文所述，



传度仪式中要宣讲经典和戒律，演习仪礼。宣讲经典和戒律，实际上就是在宣讲中规范道教徒对于经典和戒律的理解，演习仪礼就是规范道教徒在科仪中的礼仪，使得道教徒在科仪活动中获得共同的入道体验，以纯正信仰。因此，传度仪式对于道教信仰的传承和科仪戒律的规范有着非常重大的意义。

此次新加坡道教总会为了弘扬道教，传承道教文化，规范道教仪轨，于癸巳年八月初四日上午九时第二次在新加坡本地举行传度大典。并依惯例邀请中国江西省鹰潭市龙虎山嗣汉天师府的高功道长前来主持，由中国道教协会副会长，江西省道教协会会长，龙虎山道教协会会长，嗣汉天师府住持张金涛道长亲授度牒，此次参加传度大典的度生共122人。传度大典上，嗣汉

天师府住持张金涛道长亲自为度生宣讲《度人经》，阐明道教以“济世度人”为立教之本，以“齐同慈爱，异骨成亲，国安民丰，欣乐太平”为行道之目的，为实现“大同世界”而共同努力之旨趣。整个传度大典钟鼓齐鸣、庄严神圣，法师高声宣戒，度生虚心受教，发愿皈依玄门，成为正一弟子，并终生信道、修道、传道、弘道。

值得一提的是，参加此次传度大典的122位度生中，年龄最大的是91岁，最小的只有14岁，说明道日光辉，普纳众生，信徒发心，自可得登道岸，永获神佑。新加坡道教总会通过传度仪式，圆善信祈福之意，满老幼皈依之愿，更冀道行天下，海晏河清，国安民丰，世界大同。



新加坡道教總會舉辦第二屆傳度大典
 恭請中國江西省鷹潭市龍虎山嗣漢天師府高功道長主持大典儀式合影留念
 08/09/2013



The Second Annual Seminar for International Students at the Chinese Taoist Academy

■ Chung Kwang Tong (Wei Yi)

Forty students from 14 countries including the United States, United Kingdom, Mexico, Russia, Spain, France, Germany, Korea, Portugal, Switzerland and Singapore gathered at the Chinese Taoist Academy in Beijing. The youngest student is 20 years old and all students came from all walks of life, including university professors, doctors, engineers, scientists, and also postgraduate and undergraduate students.

The opening ceremony was held on the 15th day of the seventh lunar month, the auspicious day of Zhong Yuan Festival (中元节). The chairman of the Chinese Taoist Association and Dean of the Taoist Academy, Master Ren Farong (任法融会长), Secretary-General Wang Zheyi (王哲一秘书长), and representatives from the State Administration for Religious Affairs officiated the 16 days Taoist programme.

During the opening ceremony, Master Ren shared the importance of females in the Taoist practice, known as kun-dao (坤道). Many distinguished Taoists in history are kun-

dao. Master Meng Zhiling (孟至岭道长), the Head Teacher for our cohort, also emphasized that the programme will be taught entirely by the venerable Taoist priests from the Taoist Academy and not academics. He highlighted the difference between academic Taoism and Taoism practiced by the priests.

Taoist robes were tailor-made for all students and it is a requirement to don the robes daily throughout the programme. Students also take simple vegetarian meals prepared in the temple to experience the lifestyle of the priests. Some of the students also joined the Taoist priests at the White Cloud Temple for the morning and evening rites (玄门早晚功课), and some practiced Taiji and meditated together.

The Chinese Taoist Academy arranged nine modules for the programme, including Knowing Taoism (认识道教), History of Taoism (道教史), Taoist Health Preservation (道教养生), Taoist Ideology (道教思想概述), Wisdom of the Dao De Jing (《道德经》思想概述), Introduction to Taoist

Classics and Scriptures (道教经典概述), Taoist Deities and belief systems (道教神仙体系), Study of the Inner Annals of the Yellow Emperor (《黄帝内经》义枢), and Taoist rituals (道教科仪). There were also two special lectures by Chairman of the Taoist Association and Dean of the Taoist Academy, Master Ren Farong (任法融会长) and Vice-Chairman of the Taoist Association, Master Zhang Jiyu (张继禹道长).

Taoism cannot be experienced merely through research and reading, but by experiencing it through lifestyle, diet, and imparting of knowledge by the Taoist masters. Taoism is a living religion. It is more than just to know about the Dao (知道), but also to practice the Dao (行道) and to cultivate the Dao (修道). For example if one merely reads the scriptures attempting to understand them, they will not be able to experience it the way priests do through the recitation of the scriptures and singing of the praises during the rituals. To read about carpentry and to be a carpenter are two totally different experiences.

The highest belief in Taoism is the Dao preached by Laozi (老子). The Dao is central and the most fundamental in philosophical or religious Taoism. We studied and experienced the wonders of the Dao through the study of numerous Taoist scriptures and also through understanding Taoist Health Preservation Techniques (道教养生术) and the Taoist rituals (道教科仪). The first chapter of the Dao De Jing (道德经) clearly highlighted the importance of

existence (有) and void (无), and the understanding of the formless (无形) Dao is the most crucial in learning and experiencing Taoism.

The key Taoist teachings and secrets are imparted strictly by master to disciple (口授心传) and are not recorded elsewhere. Thus it is important for all Taoists to learn under a master to learn about the scriptures and to experience the Dao (道无经不传, 经无师不明). One may not conduct any Taoist ritual unless taught by a master, because there are many key components of the rituals which are not included in all the scriptures, and these must be taught and imparted by the master. It is a sin for attempting to conduct a Taoist ritual without proper guidance by a Taoist master.

The Taoist Federation (Singapore) would like to express our sincere gratitude to the Chinese Taoist Association (中国道教协会) and the Chinese Taoist Academy (中国道教学院). We would also like to thank Master Meng Zhiling (孟至岭道长) and all our teachers for their patience and guidance during the programme in Beijing.

The Taoist Federation (Singapore) looks forward to inviting teachers from the Chinese Taoist Academy to lecture at the Taoist College (Singapore) situated in San Qing Gong Temple at 21 Bedok North Avenue 4. Members of the public who are keen to participate in the Taoist courses may contact the Taoist College at 6449 2115 or e-mail to kwangtong@taoistyouth.sg.



Singaporean students with the head teacher master Meng Zhiling (centre).

《富春山居图》中不为人知的道教故事

近日，电影《富春山居图》火爆上映后，人们开始对这幅元朝的书画有了浓厚的兴趣。这幅书画是以浙江富春江为背景，全图用墨淡雅，山和水的布置疏密得当，墨色浓淡干湿并用，极富于变化，被称为“中国十大传世名画”之一。

《富春山居图》是元朝大画家黄公望(1269~1354年)的代表作，清顺治年间，宜兴收藏家吴洪裕对之爱不释手，弥留之际，让人焚画为他殉葬。幸好吴洪裕的侄子吴静庵(字子文)从火中将画抢救出来，但此画已经烧断，成为一大一小两部分。后经人修补，较小部分被称为“剩山图”，现藏于浙江省博物馆；较大部分则称“无用师卷”，现藏于台北故宫博物院。

现在很多媒体报道时，都提到《富春山居图》是黄公望为“无用禅师”或“无用和尚”所作，《富春山居图》也因此被称为“禅画”，这其实是一个很大的误会。黄公望的这幅画确实是为“无用师”所作，他在画的题款上明确说：“至正七年，仆归富春山居，无用师偕往，暇日于南楼援笔写成此卷。”但“无用师”的真正身份应该是道士，不是禅僧。他的真名叫郑樗。庄子《逍遥游》上说：“吾有大树，人谓之樗。其大本臃肿而不中绳墨，其小枝卷曲而不中规矩。立之涂，匠者不顾。今子之言，大而无用，众所同去也。”“樗”是一种树，因为不成材，所以没有人去砍伐它，它因无用而长久。

无用师，姓郑，名樗，字无用，号散木，他的名、字、号，均典出《庄子》，跟佛教没有什么关系。“无用师”郑樗是元代著名全真道士“金蓬头”(1276~1336年)的弟子。“金蓬头”原名金志扬，号野庵，因常“蓬头一髻”，人呼“金蓬头”。黄公



望其实也是“金蓬头”的弟子，他与郑无用算是同门师兄弟。

黄公望，其实本来也不姓黄，原名陆坚，有史料记载他少年时父母双亡，过继给一位被称为“黄公”的老人。这位黄公说“黄公望子久也”，所以为其取名黄公望，字子久。黄公望成年后为官，后被诬下狱，年近50时才从监狱出来。出狱后，黄公望自号“大痴”。他先来到苏州，把他在苏州居住的房子称做“三教室”。三教，即取儒、释、道三教之意。不过黄公望最为钟情的还是道教，自称一峰道人、大痴道人、井西老人和净墅等。他还加入道教全真派，在书法、诗歌、散曲等方面都很有造诣。黄公望是50岁的时候才开始真正学画的，他的山水画老师是赵孟頫。赵孟頫也是一位跟道教极有渊源的人。凡是练习过书法的人，大概都临摹过赵孟頫的《张公碑》。《张公碑》是赵孟頫为北京东岳庙张留孙道长所作。赵孟頫，字子昂，号松雪道人，又称水晶宫道人，与当时著名道士来往密切。

摘自《人民政协报》

在神仙的家族中，有位专管人间婚姻的月下老人，传说，谁与谁能成夫妻，都是月下老人事先用红绳系足选定的，所以民间多有给他塑像、立庙，以求佑护的。

旧时杭州的西湖边上，便有一座月下老人祠，怀春的少女，慕偶的寡男，进去烧香、抽签、许愿的，络绎不绝。祠中的神签，七七四十九支，第一支是：“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。”末一支是：“愿天下有情人成眷属。”极为巧妙地点出了人们对月下老人祈求的主题。

且说这位月下老人第一次被人发现，是在唐代。唐太宗贞观初年，有位韦固，少年便丧父母，总想着早点完婚成个家，然而多处求婚，没有一次成功的。这一回他来到宋城，住在店中。同宿的客人，介绍他与前任清河司马潘防的小姐议婚，讲好次日早晨在店西边的龙兴寺门前与对方碰头。韦固求婚心切，天刚蒙蒙亮就跑去。这时，月儿将落，但月光还明亮，只见一位老人靠着背袋坐在台阶上，借着月光儿检视文书。一瞧那文书，却是一个字也不识。韦固便好奇地问：“老伯您看的是什么书呀？我小时候也曾下过苦学功夫，字书没有不认识的，就连天竺的梵文也能够读懂，唯有这书是从来没见过过的，怎么回事呢？”老人笑着说：“这不是世间的书，你哪有机会看到？”韦固又问：“那么它是什么书呢？”老人说：“幽冥界的书。”韦固问：“幽冥界的人，怎么会跑这儿来呢？”老人说：“并不是我不应当来，却是你出门太早，所以遇上了我。幽冥界的官吏，都各主管着人间的事，当然要常来人间了。又问：“那么您主管的是什么呢？”老人答：“天下人的婚姻簿子。”韦固一听大喜，忙问：“我韦固孤身一人，愿早完婚娶，生下子嗣，十来年中多处求婚，都没有成功的。今天有人约我来商议向潘司马的小姐求婚，可以成功吗？”老人答：“机缘还没到。你的妻子，现刚刚三岁，要十七岁才进你家门。”韦固大失所望，顺便着问一句：“老伯背袋中装的是啥？”老人说：“红绳子，用它来系该做夫妇的男女之足。当他们坐下时，我便悄悄地给他们系上，那么，即使他们原生于仇敌之家，或者一贵一贱像天地悬隔，或者一方跑到天涯海角当差，或者吴地楚国不同乡，只要这绳一系，谁也逃不脱。你的脚，已系上那位的脚了，追求别的人有什么用处？”韦固又问：“那么我那妻子在哪里呢？她家是干何营生的？”答道：“这店北边



月下老人的来历

卖菜陈婆子的女儿。”韦固说：“可以见一见吗？”老人说：“陈婆子曾经抱她到这儿卖菜。你跟我走，可以指给你看。”

天大亮，想等的人不见来。老人便卷起书背上袋子走路，韦固赶紧跟上去，一路跟进菜市场，有个瞎了只眼的婆子，抱着个大约三岁的小女孩——那女孩穿得破烂，模样儿也十分难看。老人指点他看说：“这就是你的夫人。”韦固一见不由大怒，说道：“我杀了她，行不行？！”老人说：“这人命中注定将享受爵禄，而且是靠了你才能封为县君的，怎么可以杀得了呢？”说完老人便消失了。

韦固回店后，磨快一把小刀，交给他的仆人说：“你向来干练能办事，如替我将那女孩杀了，赏你一万钱。”仆人应允。第二天，仆人身藏小刀来到菜市，在人群中向女孩刺上一刀，整个集市哄动起来。仆人乘乱狂奔逃了回来。问：“刺中没？”仆人说：“本来想刺她心的。不想只刺中了一眉心。”此后，韦固又多方求婚，仍然没一次成功的。

十四年后，因为朝廷念其父生前有大功，任命韦固为相州参军。刺史王泰让韦固兼职治理刑狱，认为韦固有才干，便把女儿嫁给他。小姐年龄约十六七岁，容貌美丽，韦固极是满意。只是她眉间常贴着块花钿，就是洗脸时也不取下来。完婚年余，韦固再三问戴花钿的缘由，夫人才伤心流泪说：“我只是刺史的侄女，不是亲女儿。以往父亲曾做宋城县令，死在任上，当时我尚在襁褓中，母亲、哥哥又相继亡故。只在宋城南剩有一处庄田，和奶妈陈氏住在那儿。庄田离旅店近，每天卖蔬菜度日。陈氏怜悯我幼小，一刻也不愿分别，所以常抱着我上菜市。一天，被一丧心病狂的贼子刺了一刀，刀痕至今仍在，所以用花钿盖上。前七八年，叔叔到附近做官，我才跟他来这里，如今又把我当亲生女儿嫁给您。”韦固问：“陈氏一只眼是瞎的么？”夫人说：“是呀。你又怎么知道？”韦固坦白承认道：“刺你，是我指使的。”于是将前面发生的事，叙述一遍。夫妻二人经这番波折，更加相敬相爱。后来生下儿子韦颀，做到镇守边关的雁门太守，王氏夫人被封为“太原郡太夫人”。

韦固的故事传开后，人们都知道有位神仙管人间婚姻的，只不知他姓甚名谁，只好称为“月下老人”。他的神祠、塑像便在各地兴建起来。

摘自《道教之音》



道教养生之道

任修瑾 著

甘肃文化出版社，2005.7

生命是人最珍贵的，珍爱生命应包括两个方面，即保持生命的健康和延长生命的时间。而这正是道家养生修炼的宗旨和目的。道家只求长生，并不是认为精神不死，而是实体的长生，也并非认为长生是人生问题的解决途径之一，而是唯一的解决途径。正是这样，养生术与先秦神仙家直至后来的道教结下了不解之缘，并随着这一宗教体系的发展演化而形成一门博大精深的、蕴含着高度健身疗疾价值的古代人体科学和体育方法体系。

本书从挖掘道教养生精髓、有益于健康长寿的目的出发，编辑整理了道教养生学的一些经典著作，从入门功夫的《学仙必成》讲起，逐步深入到内丹修炼方法的论述，内丹主要讲述张三丰一派的养生修炼方法。女性朋友则可在掌握入门功夫方法后按《孙不二女功内丹次第诗》所著方法进行养生修炼。

此书的目的是为了弘扬道教养生文化，给有志于道教养生保健的朋友提供经典指导，衷心希望读者能利用道教养生这一神奇方法进行养生保健，并因此而健康长寿。



养生重在养心

南山老人 著

内蒙古人民出版社，2008.11

如今，人们的生活都进入了一个节奏快，心理压力大的时代，疾病的侵入和形成随之也大大的提前。如何健康养生？

《养生重在养心》，你将拥有一个良好的心境，让你的生活更快乐、更健康。中医的最高境界是养生，而养生的最高境界是养心，养生先养心，心养则寿长，谁拥有了心理平衡，谁就拥有了健康和长寿，不吃补药和保健品，健康活到100岁，人体是最好的药库，自己是最好的医生，食物是最好的药物，健康是最大的财富，凡人欲求长寿，应先除病。欲求除病，当明用气，欲明用气，当先养性。养性之法，当先调心，心宽一寸，病退一丈。心治则百络皆安，心乐则百年长寿。

长生之法，奥秘无穷。究其根本，必先养其心，守其神，养生重在养心，心胸宽阔而勇敢，形体安定而不游移，专心一意，清心寡欲，自然百病消除。健

康的根本在心，一切法从心生，心净则身净。

不管健康的人还是身患疾病的人，心态都是第一位的。一份愉快的心情胜过一切。下士养身，中士养气，上士养心。也就是说，在中医看来，养心是养生的最高境界，是养生的核心和关键。

人的肉身需要五谷杂粮瓜果蔬菜等营养，还要经常运动，才能身强体壮，健步如飞；人的心灵也需要有精神食粮来滋补，也要不断修炼，才能心安理得，快乐安详。一种良好的心境，比十副良药更能解除心理上的疲惫和痛楚。

在达观宁静的心境下，人体自身的免疫力、代偿力、康复力得到最佳组合，各项机能阴阳平衡，和谐运行，精、气、神、形达到最佳境界，心灵平静了，心理就平衡，生理就稳定，病理就不发生，即使发生了，也能很快重新平衡。



黄帝内经·养生智慧

曲黎敏 著

鹭江出版社，2007.10

《黄帝内经》是中国最著名、最古老的中医典籍之一，也是一本包罗万象的奇异之书。它不像西医书籍那样总在解析生理、病理等专业词汇，它还在帮助我们认知日常事物中的玄妙智慧，比如东西南北、春夏秋冬……

聆听曲黎敏教授的精彩解读，是一次对自我身体

与心灵的全新认知与精心呵护，是一次捕捉天地自然光影流转的美丽旅程。曲教授不是在机械地教我们如何“治疗”疾病，而是像一位可亲可敬的老师，让我们既能领略中华传统文化的智慧与玄妙，又能学到切实好用的养生智慧：如何改掉导致身体衰弱的坏习惯，如何养成符合生命本性的生活习惯，掌握十二时辰养生秘诀、四季养生精髓……



养命 道家健康长寿实践五法

李丹 著

脸谱出版，2012.3

现代生活的古法养生宝鉴

历史悠久的中国道家学术，将身体与心智的保养绝妙地融于一体，理论与实践并重，举凡炼丹术、呼吸法、导引操、房中术、草药、饮食疗法等无所不包。透过长期深入的研究与亲身的实践，本书将这些流传数千年之久的古老道家理论，以现代的观点加以诠释，并结合西方自然疗法的经验，形成一套划时代的整合性养生方案。

道家养生法的目标是维持我们的“生物能电池”随时电源充足，以使身、心都从之摄取所需能量，最佳健康与活力状态也得以保持。

- 了解各种食物的特性与疗效，认识健康的食物与危险的食物。
- 正确的饮食观念，避免不正确的溷食造成身体的负担。
- 净化身体与心灵的断食与排毒疗法。
- 针对不同症状的饮食疗法建议与每日健康食谱。
- 透过道家呼吸训练摄取宇宙能量与调节身体机能。
- 放松、舒展、强健筋骨的导引体操。
- 舒缓不适症状的穴位按摩与指压技巧。

道德经注解 (连载)

第69、70章

玄用第六十九

用兵有言：陈用兵之道。老子疾时用兵，故托己设其义。**吾不敢为主，主，先也。我不敢先举兵。而为客；**客者，和而不倡。兵当承天而后动。**不敢进寸而退尺。**侵入境界，利人财宝，为进；闭门守城，为退也。**是谓行无行，**彼遂不止，为天下贼，虽行诛之，不行执也。**攘无臂，**虽有大怒者，无臂可攘。**扔无敌，**虽欲行仍引之心，若无敌可仍。**执无兵。**虽欲执持之，若无兵刃可持用也。何者？伤彼之民罹罪于天，遭于不道之君，愍忍伤丧之痛也。**祸莫大于轻敌。**夫祸乱之害，莫大于欺轻敌家，侵取不休，轻战而贪财宝也。轻敌几丧吾宝。几，近也。宝，身也。欺轻敌家，近丧身也。**故抗兵相加，**两敌战也。**哀者胜矣。**哀者慈仁，士卒不死于死。

道德真经注河上公章句

老子道德经

六十九章

用兵有言吾不敢为主而為客不敢進寸而退尺是謂行無行攘無臂扔無敵執無兵禍莫大於輕敵輕敵幾喪吾寶故抗兵相加哀者勝矣

陳翰彬時年七十有二敬書於京華



第六十九章

用兵的说得好：

“我不敢取攻势而要取守势，不敢前进一寸却要后退一尺。”

白话文

这就叫做

没有阵势可以摆，

没有臂膀可以举，

没有敌人可以对，

没有兵器可以执。

祸害之大莫过于低估了敌人的力量，

低估了敌人的力量，几乎失去了我的“三宝”。

所以两军势力相当时，

悲愤的一方获得胜利。

Chapter 69

The military strategists have a saying:

“If I cannot take the offensive, then I would prefer to take the defensive. If I cannot advance an inch, then I would retreat a foot”.

It is called movement of soldiers without being easily detected.

To carry out attack without gesture of committing brutalities.

To fight only for justice and peace by holding up weapons.

There is no greater disaster than to underestimate the strength

of your enemy. To do so may lose your life and the treasures of

compassion, frugality and humility.

Thus in war, the army with TAO in mind will win at last.

道德经注解 (连载)

知难第七十

吾言甚易知，甚易行。老子言：吾所言省而易知，约而易行也。天下莫能知，莫能行。人不好柔弱而好刚强。言有宗，事有君。我所言有宗祖根本，事有君臣上下，世人不知者，非我之无德，心与我反也。夫唯无知，是以不知我知。夫唯世人之无知者，是我道德之暗昧，不见于外，穷微极妙，故无知也。知我者希，则我者贵。希，少也。唯达道者，乃能知我，故为贵。是以圣人被褐怀玉。被褐者薄外也，怀玉者厚内，匿宝藏德，不以示于人也。

道德真经注河上公章句

老子道德经

七十章

吾言甚易知甚易行天下莫能知莫能行言有宗事有君夫惟無知是以不知我知我者希則我者貴是以聖人被褐懷玉

陳翰彬時年七十有二敬書於京華



第七十章

我的话很容易了解，很容易实行。天下竟没有人能了解，竟没有人能实行。议论要有纲领，做事要有主宰。由于人们的无知，他们不能了解我。能了解我的稀少，能效法我的难得遇到。因此，“圣人”[的不被了解]，恰似外面穿着粗衣，怀内揣着美玉。

白话文

Chapter 70

My teachings are very easy to understand and easy to put them into practice. But the world cannot understand them nor practice them. My words have principles. In managing affairs I have given out implied direction. The people have no knowledge* of these. Therefore they have no knowledge of me. Since there are only a few who know me, Therefore the TAO that I teach is highly precious. Hence the Sage is like an ordinary person wearing coarse clothing inside which there is a piece of priceless jade.

* People have no real knowledge of TAO because their minds are polluted by mundane greedy desire.

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
- 第二十七期 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



封面说明

新加坡道教学院与
新加坡国立大学签署合
作备忘录。

本期(35)《狮城道教》由
新加坡道教学院
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：**+65 6449 2115**

《狮城道教》征稿启事

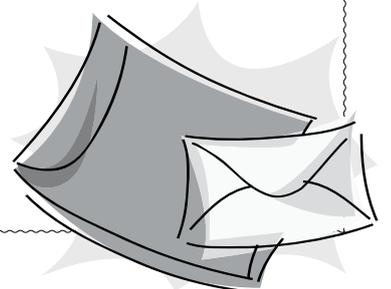
1. 本刊为新加坡道教总会之出版物，园地公开，欢迎道内道外诸位友人赐稿。
2. 凡弘扬道教及中华文化之论著，宣扬人间真善美，抒发心灵感悟等各类文学创作，一概欢迎。
3. 涉及个人恩怨是非、政治问题等与本刊主旨无关的稿件，恕不刊载。
4. 惠稿请注明真实姓名、地址、电话等个人信息；发表时用笔名听便。
5. 编辑部有权对来稿删改；如不愿被删改者，请于稿内注明。
6. 稿件以图文并茂者为优，单投文字稿或图片稿者亦受欢迎。
7. 来稿一经发表，文责自负。
8. 请勿一稿多投，转引之文字或图片，请于稿内注明。
9. 来稿一经刊登，将按址寄奉薄酬，以申谢忱，若却酬者亦请注明，以便本刊给予刊名致谢。

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



后港斗母宫隆重庆祝 九皇大帝圣诞



后港斗母宫是一间供奉九皇大帝的古老庙宇，于2005年被列为国家古迹，是新加坡历史的见证者之一。自2004年由新加坡道教总会接管以来，斗母宫管委会在每年农历九月均会隆重庆祝“九皇大帝圣诞”。今年的庆典声势浩大，精彩纷呈，活动包括恭迎圣驾、圣驾出巡、祝寿祈福法会、酬神谢戏、舞台秀等。农历九月初九晚，成千上万善男信女齐聚榜鹅东岛海边，恭送九皇大帝圣驾回銮！庆典期间，今年新谱写的斗母宫宫歌《九皇显赫斗母宫》被传唱开来！“九皇大帝香火旺，威灵显赫斗母宫。神圣庄严传世间，万民参拜皆敬仰。……百年古庙人人讲，威风后港斗母宫。……”



新加坡武当城隍道教养生院 访问团赴武当山寻根谒祖

“问道武当山，拜水太极湖”。陈添来院长又一次带领新加坡武当城隍道教养生院访问团来武当问道，寻根谒祖。

“天下太极出武当”！武当太极，玄妙飘灵，是现代维护生命健康之上佳选择。自2009年菲莱芭城隍庙与中国武当山携手合作以来，相继开设的武当三丰太极拳、三丰太极扇、武当太极剑等课程均广受欢迎，期期爆满。四年间，武当功夫学院先后有多位道长来养生院授课。各位道长武道双修，教学认真负责，被



广为称赞。

历届学员在切身体验武当太极的神奇之后，均对武当山充满向往。此次寻根谒祖之旅，共有一百多位学员参加。“治世玄岳六百年，盛世太和武当山”，洞天福地之壮美、古老宫观之庄严、武当道友之分享，让他们此行都有所感、有所悟、有所获。

“道在养生”，新加坡武当城隍道教养生院希望能让更多热爱生命的人了解道教养生文化，通过学习武当三丰太极拳而受益。

