季刊
59
2019年
第3期

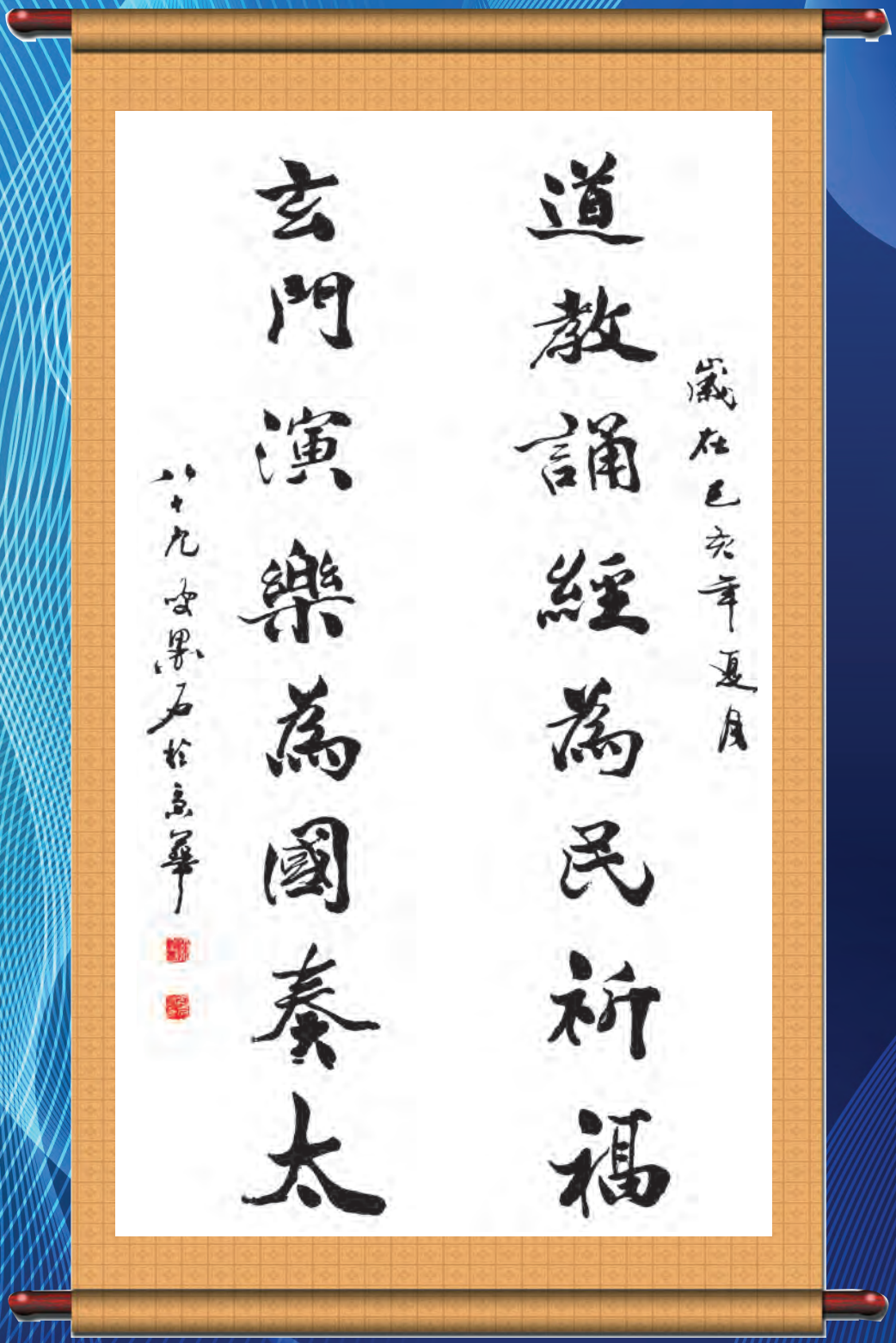
狮城道教

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



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:
Superskill Graphics Pte Ltd
Tel: (65) 6278 7888 Fax: (65) 6274 5565





陈翰彬

别名墨石，1931年生于河北冀州，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。

卷首语

古人说：“中元吟赏好，中秋归兴逸。”第三季度的中元节与中秋节是道教文化中的重要节令，狮城各大宫庙均极为重视。中元期间，新加坡道教总会三清宫特别邀请北京白云观高功道长启建超度大法会。诸多善信到场观摩庄严神圣的古老道仪:缅怀先祖、知本报恩。趁着秋高气爽，韭菜芭城隍庙附属道教养生院也组织了“武当山养生之旅”，于层林尽染的山色中习武养生、修身养性。详情请参看本期“宫庙风采”栏目。

每年7月21日的种族和谐日（Racial Harmony Day）是我国极富历史意义的纪念日。新加坡道教总会自成立以来，一直以维护种族和谐、促进宗教互信为己任，积极响应政府号召，参与种族和谐日等大小纪念活动。今年，除了出席游艺会、《信仰习俗知多少》问答、开埠200周年历史展等活动外，道总代表还随同宗教联谊会代表团远赴中国多地参访五大宗教，详情请参看本期“道总资讯”栏目。

名家书道
书法欣赏 ..... 陈翰彬　封二

卷首语 / 目录 / 编委会 3

道教论坛
城隍信仰与城市文明
——兼谈新加坡的城隍庙和城隍爷 ..... 吉凌　4

学院动态
道教视野下的现代都市病与应对之法、
林政纬老师主讲《家居风水》课程、书法班特讯、
天地之道、变化之术
——“文化大讲堂”穆晓峰博士讲座 10

焦点新闻
陈添来会长率团
参加中马建交45周年中国道教文化展 12

宫庙风采
三清宫2019超度法会专辑 13
武当山养生之旅 .....陈昌荣　14

道总资讯
新加坡宗教联谊会参访中国五大宗教 18
韭菜芭城隍庙黄信成道长受邀参加《信仰习俗知多少》、
新加坡道教三清宫隆重举行孔子诞辰祭典 19
新加坡真龙宫隆重举行重建上梁仪式、
竹云宫中元晚宴、香港国际道教青年联会造访三清宫 20
马来西亚槟城香港巷斗母宫来访、
真情凝聚 共铸团结：2019游艺会、
道总代表出席新加坡开埠200周年历史体验展 21

艺文走廊
道书推荐 22

道经注解 24

鸣谢・征稿 26

养生之道
登彼列仙岨 太极可翱翔 ..... 封三–封四

本刊编委会

总策划： 陈添来 BBM (L)
主编： 新加坡道教学院
编辑顾问： 陈国显道长　李焯然博士　游龙子大师　林纬毅博士　黄文车博士
编辑委员： 黄信成道长　陈信一道长　陈川强 PBM　许通远　顾剑　吉凌博士
出版： 新加坡道教总会 Taoist Federation (Singapore)　21 Bedok North Ave 4, Singapore 489948
设计与印刷： Superskill Graphics Pte Ltd **Tel:** 6278 7888 **Website:** www.superskill.com

城隍信仰与城市文明
——兼谈新加坡的城隍庙和城隍爷

♦文 / 吉凌



城隍神，是华族宗教普通奉祀的重要神祇。在道教神仙体系中，城隍神是最为贴近信徒的基层神明之一，因而受到民众的广泛崇奉，传承久远，香火旺盛。纵观历史，过去的两百年，社会结构发生了翻天覆地的变化。商品经济极度繁荣，高楼大厦鳞次栉比。伴随着城市的发展，城隍——这位诞生于农耕时代的古老神明，不仅没有被现代化的浪潮湮没，反而在当下焕发出勃勃生机，吸引了大批信众，原因何在？城隍的各项神职，决定了城隍信仰与城市文明密不可分的关系。同时，当代城隍弟子紧跟时代潮流，不断扩充城隍神的内涵，拓展城隍庙的职责，使其能够与时俱进，永不过时。

一、城隍信仰的产生与发展

“城”“隍”二字，始见于《周易》泰卦上六：“城复于隍，勿用师。自邑告命，贞吝。《象》曰：城复于隍，其命乱也。”[1]“城复于隍”是指把修筑城墙的土倾回干涸的护城河，这是患难的征兆。《说文解字》曰：“城，以盛民也”，“隍，城池也。有水曰池，无水曰隍”。[2]“城”是人民居住的城郭，“隍”是保护城市的壕沟，一般在城墙的外围。“城”与“隍”是一座城市的重要防御工事，二者内外相依，共同保护城内居民的生命和财产安全。

从物质形态的城墙沟壕到精神世界的宗教信仰，“城隍”走过了漫长的岁月。据《梁书·陆襄传》记载：“（陆）襄先已帅民吏，修城隍为防御，及贼至，连战破之。”即公元六世纪中叶，一位名叫陆襄的官员，率领城中百姓和官吏，修筑城墙与护城河，抵御敌军，并最终取得胜利。此处的“城隍”，仍然是物质意义上的防御工事，并非民众祭拜的神明。

城隍信仰究竟何时产生已经难以确考。然而，当安奉城隍神的庙宇和祭祀城隍神的活动出现之后，则可以确定，城隍信仰已经成型。从目前的史料来看，作为神明的城隍，首次出现在《北齐书·慕容俨传》：公元六世纪中叶，北齐城市郢州，遭到后梁水陆军队围攻。慕容俨率军守城，敌方久攻不下，遂种植水藻，堵塞河道。郢城与外界通讯全部断绝，成为一座孤城。当时城中有一座神祠，供奉之神俗称“城隍神”，平时城中居民凡是公私之事，都要到祠中祈祷。慕容俨顺从士卒之意，到城隍祠中祈求保护。顷刻大风骤起，河中泛起惊涛骇浪，水藻全被大水冲走，水道重新畅通。梁军又以铁链横锁大河，慕容俨再次祈求城隍神。半夜大浪淘天，铁链全被掀断。梁军如此三次，三次都被风浪冲垮。城中军民欢欣鼓舞，相信这是城隍神暗中相助的结果，因此士气大振。[3]

这段文字明确记载了供奉城隍神的庙宇，祭祀城隍神的活动以及城隍神的灵威显赫。且城中居民祈祷该神，已成习俗。有理由相信，公元六世纪前后，城隍信仰已在部分城市形成，并被当地居民普遍接受。

此后，有关城隍信仰的记载屡见不鲜。唐代开始，城隍神与地方官的关系渐趋密切。宋元时期，城隍职能逐渐扩大，并得到最高统治者的重视。明清两代，城隍信仰被纳入官方祭祀体系，城隍等级的制度化逐渐明确，城隍神的职能进一步加强。近代以来，受到工业文明和科技发展的冲击，宗教在民众精神生活中的地位日趋下降。然而，城隍信仰却仍然薪火相传。尤其在东南亚一带，其旺盛的香火，庞大的信众，甚至能反哺神明的发源之地。这是因为，城隍神的职能，与城市文明的发展，有着密切的关系。

二、城隍信仰与城市文明

随着财富的增长，私有制、社会分工、商品交换、市集和精英阶级逐渐产生。一部分人从农业耕作中解放出来，开始从事手工业、商业、政治乃至文化活动。



1 （魏）王弼等注，（唐）孔颖达等正义：《周易正义》卷二，中华书局，2009年，第56页。

2 （清）段玉裁：《说文解字注》，浙江古籍出版社，2006年，第688、736页。

3 （唐）李百药：《北齐书》卷二〇，中华书局，1972年，第280-281页。



然而，暴露在旷野中的居民是不安全的。他们随时可能遭受自然灾害、野兽攻击以及战争侵袭。于是，城隍应运而生。建筑城墙，挖掘壕沟，成为保护居民的重要手段。梳理城隍信仰的历史，不难发现，“城隍”是伴随着城市的出现而产生的。其信仰范围和神职功能也跟随着城市的进步而不断扩大。

（一）保护城池居民

不同于旷野、草原、山泽乃至乡村，城市在相对较小的面积里，集中了大量的人口、财富和政治、文化资源，对于文明的传承和政权的稳定，具有重要的意义。但是，与乡村相比，城市也更加脆弱。灾害或是战争之后，流民能够迅速填补乡村原有的人口，在土地上扎根，开始耕作。辅以朝廷的薄赋安民政令，三五年稳定的收成之后，即可重建乡村经济。一言以蔽之，乡村的农业经济具有更明显的稳定性和抗打击性。

城市历劫之后，人口锐减，档案缺失，经济萧条，制度损毁。需要数年时间、数代人口，积累足够的财富，才能恢复元气。甚至，有些城市因此消亡，不复存在。故而，当自然灾害降临时，比如洪水，决策者往往优先保存城市而非农田，通过在乡村泄洪而减轻城市压力。两国交战时，城市则是争夺的核心地带。而城隍最初的作用就是保护城市内居民的生命财产安全。当城隍演变成为神明信仰之后，保护城池也就成为其基本神职。

城市需要应对的侵袭，主要是军事进攻和自然灾害。南北朝时期，战争攻伐相当频繁。为了争夺经济、政治和文化资源，城市所受到的威胁首当其冲。所以，城隍神最早的记录，与抵御敌军相关，这并不是偶然。唐代以降，地方官祭祀城隍，祈求神明，保佑城池的记录，已经非常普遍。如李白所写《天长节度使鄂州刺史韦公德政碑》文中有：

大水灭郭、洪霖注川，人见优于鱼鳖，岸不辨于牛马。公乃抗辞正色言于城隍曰：“若一日雨不歇，吾当伐乔木焚清祠。”精心感动，其应如响。[4]

这是祈求城隍神止雨，以免城市被洪水淹没。反之，大旱无雨，地方官也会祈求城隍降雨。李阳冰（AD.约721或722—785或787）《缙云县城隍庙记》记载：

城隍神祀典无之，吴越有之，风俗水旱疾疫，必祷焉。有唐乾元二年秋七月，不雨，八月既望，缙云县令李阳冰躬祷于神，与神约曰：五日不雨，将焚其庙。及期，大雨，合境告足，具官与耆耋群吏，乃自西谷迁庙于山巅，以答神庥。[5]

唐代这样的记载非常多，杜牧、韩愈、李商隐等都写过类似的祭祀城隍的文章。只是祭祀的口吻，从早期命令威胁式的，逐渐转变为祈请恳求式的。比如李商隐的《为中丞荥阳公祭桂州城隍神祝文》：

……谨以旨酒庶羞之奠，敬祭于城隍之神。浚洫崇墉，所以固吾圉；春祈秋报，所以辅农功。今露白雷收，虫坏水涸。念时旸而时雨，将乃积而乃仓。敢以吉辰，式陈常典。神其保兹正直，歆彼馨香。聿念前修，勿亏明凿。[6]

从李阳冰的“五日不雨，将焚其庙”到这位郑刺史的“谨以旨酒庶羞之奠，敬祭于城隍之神”；祭祀者的态度发生巨大的转变。这一变化呈现出城隍神的神格上升趋势。城隍信仰的兴起，与社会经济的发展有关。唐朝是中国历史上国力鼎盛的朝代之一，财物充盈，商业发达。城市的规模、数量及繁荣程度都堪称空前。伴随着城市的形成，各地城隍应运而生，蔚为风潮。城市的发展，无疑又提升了城隍神的社会地位。

保护城市和居民，是城隍神的基本神职。直至上个世纪三四十年代，远在赤道的星洲岛国，仍然流传着城隍爷抵御日军的故事。据传，日本攻占南洋期间，曾对新加坡韭菜芭地区进行轰炸，可是，日军飞机在投弹时却找不到攻击目标，只见茫茫一片，全似沼泽的地带。民众因此逃过一劫，生命财产得以幸存。当地人相信，这是城隍爷暗中庇佑。战争结束后，韭菜芭城隍庙的香火盛极一时。百姓通过这种方式，表达对城隍爷保护城市居民的肯定和感激。

（二）燮理阴阳二界

唐、宋以降，随着城市经济的日趋繁荣，城市人口的日益增加，城隍神的职能也不断拓展。单纯保护城市的神明，开始逐渐渗透到市民生活的方方面面。城隍神不仅管理阳间的生老病死，祸福财禄；而且掌握冥籍阴司，承担着临终审判的责任。这样的观念在宋代已经成熟。洪迈的《夷坚志》记录了一个城隍门客的故事：书生郭久德梦见了已经过世三年的同窗陈尧德。陈尧德自述在城隍门下当门客，郭久德问他是否知道科举考试登科及第者的姓名。陈尧道回答这不是他的职责范围，另有他人掌管此职。数日后，陈尧德再次进入郭的梦中，告诉他来年春天必将中举。第二年，郭久德果然高中进士。说明城隍神掌管科举考试的功名簿，能否中举早已事先决定[7]。这是人间的事务，而城隍神的神职是兼跨阴阳两界的。如《太平广记》卷一二四<王简易>，描述了城隍神以簿书记录人生死寿命的情节：洪州司马王简易腹痛不止，一个多月后，被鬼卒带至冥司面见城隍。但

4 （唐）李白撰，（清）王琦辑注：《李太白全集》，中华书局，2006年，第1357页。

5 （唐）李阳冰：《缙云县城隍庙记》，《全唐文》卷四三七，清嘉庆内府刻本。

6 （唐）李商隐：《为中丞荥阳公祭桂州城隍神祝文》，《全唐文》卷七八一，清嘉庆内府刻本。

城隍翻阅生死簿后，发现王简易尚有五年的阳寿，于是让他重返阳间。王简易又多活了五年。原来腹中之物是童仆“小奴”作祟，童仆被王偶然杀死，便到城隍处告状，其夫人认为“小奴”身份卑贱，怎能以此获罪。王简易回答，冥司与阳间不同，生命没有贵贱之分。所以最后王简易仍然死于“小奴作祟”[8]。这则故事典型地说明城隍神燮理阴阳的神职。身在阳间的王简易被拘往阴司受审，因阳寿未终，又被送回阳间；但终究以杀人获罪，死于五年之后。阴阳之间的转换，人的生老病死，皆由城隍神判决。

在新加坡，信众相信，城隍爷能够保护阳间的凡人。不少善信拜城隍爷为义父，成为城隍爷的“契仔”，就是希望能得到神明庇佑，祈求人生平安幸福。信众遇到困难，比如经济问题，企业纠纷，乃是家庭不睦，往往向城隍爷祷告祈求，多能应验。另外，南洋一带卸孝（除孝）的民俗与城隍庙密切相关。华人卸孝一般只能在城隍庙、大伯公庙或包公庙进行。因这三类神祇的职责兼跨阴阳两界。尤其是城隍爷，燮理阴阳，故而能够沟通生者与亡魂。戴孝者到庙时，暂不能入正殿，先向庙祝说明需要卸孝。戴孝者把自备的糖果交与庙祝，庙祝再以果盘盛之置于香案，点香并向城隍爷陈述缘由。之后孝眷从中门鱼贯进入大殿，叩拜城隍爷，孝眷每人各取一颗糖果吃，再从侧门出去。仪式完成后，他们便可不必戴孝，前往各神庙祭拜或是参加社交活动也不受影响。在此过程中，城隍爷作为中介，告诉阳间众人，亡灵已经送走，他们可以不必戴孝；同时，也向阴间亡灵传达阳间亲人的哀思，令他们得以安慰。

城隍神所掌管的生死簿，记录着人的功过夭寿，其实就是官府保存的户籍黄册在阴间的翻版。而城隍缉拿、审判亡灵的过程，也与府衙捉拿罪犯，开堂审案的模式一般无二。无论是保存户籍黄册，还是缉捕审案判决，这都是官府衙门的职能。一级一级的官衙，则是依托城市而存在。可见，城市文明的兴盛，与城隍神的职能密切相关。

（三）监督百姓官员

明太祖朱元璋对城隍信仰的传播起到了极大的推动作用。他按照行政等级给城隍神赐封爵号，下令全国各府州县造城隍庙：

乃命加以封爵。京都为承天鉴国司民升福明灵王，开封、临濠、太平、和州、滁州皆封为王。其余府为鉴察司民城隍威灵公，秩正二品。州为鉴察司民城隍灵佑侯，秩三品。县为鉴察司民城隍显佑伯，秩四品。衮章冕旒俱有差。命词臣撰制文以颁之。[9]

府、州、县，各级城市均设城隍；于是，城隍庙不断涌现，遍及全国各地。之后，明太祖又对城隍神阶做了一系列调整和改革，洪武三年新制取消了各种封号，但是建国伊始的政令已经下达地方，上位者对城隍神的尊崇早就深入人心。许多城市并未执行三年新制，城隍神像没有被毁掉，城隍庙也仍然是城市的重要宗教场所，甚至是祭祀城隍的春秋二礼，都被保留了下来。很显然，朱元璋为城隍神划分的等级爵位，就是人间爵禄秩序的再现；而其划分依据，则是所在城市的重要性和规模大小。

在各级城市设立城隍，朱元璋自有其政治上的考量。城市的权利分布与乡村不同。乡村的基础是农耕，经济结构相对单一，人口主要被禁锢在土地上；另有各姓宗族相互制约，乡绅、族老很大程度上担当了司法职责，从而确保某一地域的稳定。在依靠宗族维持秩序的传统乡村，官员的作用并不显著。正所谓皇权不下乡，皇朝的统治往往止步于郡县。城市的兴盛则与商品贸易有莫大关系，人口和财富的流动性大，经济结构多样，由此而产生的各类纠纷乃至罪行，也更加复杂。仅凭一州一县的地方长官，恐难面面俱到。官府精力、人手有限，管辖范围固定，更兼之官员尚有贤愚之分，绝对的公平公正，实难期许。故而，朱元璋将城隍引入司法体系，协助官吏震慑百姓。神明则无处不在的，明察秋毫，很大程度上填补了官府的空缺。

二十世纪九十年代，新加坡安溪籍华人陈美英女士慷慨捐赠巨资重建安溪城隍庙。修建完成后，因建筑结构问题要求承包者返工。承包商偷工减料，并未全部重做，只将四根拜亭柱接高一节。架接完毕要进入下一工序时，四支接柱，连同圆桷一齐倾倒下来，当时朗朗晴天，既无风又无雨。承包者自知此事是神明给予的警告，立即上香认错，全部返工，此后直至竣工，没有再发生任何事故。此事说明城隍神光昭昭，容不得半点欺诈。正如庙中警世对联所镌：“善报恶报迟报速报终须有报：天知地知你知我知所谓无知”。

城隍神不仅管辖市民，也监督官吏。宋代，政府将城隍纳入国家祀典体系，使得城隍神地位大升。城隍神往往由于灵验而得到封赐，地方官也以隆重的仪式谒见城隍。如陆游《宁德县重修城隍庙记》记载：“自唐以来，郡县皆祭城隍，至今世尤谨。守令谒见，其仪在他神祠上。社稷虽尊，特以令式从事。至祈禳报赛，独城隍而已。”[10]说明宋廷已明确规定，新官到任的三日内，必须拜谒城隍庙。这是政府借用神明的威力来管制官吏。

明代，城隍神对地方官的约束力更加明确。“我等阖府官吏等，如有上欺朝廷，下枉良善，贪财作弊，蠹政害民者，灵必无私，一体昭报。如此，则鬼神有鉴察之明，官府非諂谀之祭。”[11]地方官员入职之前，需进庙拜谒城隍，并与之盟誓，立下尽忠职守、清正廉明、爱民如子的誓言。如有违约，必遭报应。辽阔的帝国，大量的城市，相应的产生了庞大官僚体系。监督管理这样的官僚系统，中央朝廷力有不逮。所以，城隍神又负担起监察之责，神职范围进一步扩大。

城隍信仰的传播，城隍神职的拓展，都伴随着城市的兴起与发展而不断推进的。而高度发达的资本主义社

7 （宋）洪迈：《夷坚志·乙志》卷二十，清十万卷楼丛书本。

8 （宋）李昉：《太平广记》卷一二四，民国景嘉靖谈恺刻本。

9 （清）张廷玉：《明史》卷四十九志第二十五，清乾隆武英殿刻本。此事在清人姚范所撰《援鹑堂笔记》卷三十五中亦有载录，可资参考。

10 （宋）陆游：《渭南文集》卷十七，四部丛刊景明活字本。

11 （明）申时行：《大明会典》卷九十四礼部五十二，明万历内府刻本。

会，城隍神必须在传统神职的基础上，发展出新的信仰特色，才能适应现代城市的需求，从而获得更加长久的传承和广泛的传播。

三、新加坡的城隍信仰

早在十九世纪初期，城隍信仰就已经由中国东南沿海一带的移民带来新加坡。因为移民社会的特殊性，无法完全照搬中国的城隍庙的建制形式。经过与本地文化的融合，新加坡城隍信仰逐渐形成了自己的特色。按照城隍神的供奉形式，城隍信仰可分为两类：以城隍为主神和以城隍为陪祀。

以城隍为主神的庙宇在新加坡同样被称为“城隍庙”，目前有四间，丹戎巴葛都城隍庙、双林城隍庙、韭菜芭城隍庙、杨桃园城隍庙。其中韭菜芭城隍与杨桃园城隍庙是“母子庙”关系。这些城隍庙大都以所在地的名称命名，如丹戎巴葛、韭菜芭、杨桃园都是某个地方的名字，双林城隍庙则是与它的管理者“莲山双林寺”同名的，虽不是直接冠以地名，但仍有着标示地理位置的作用。从它们的名称可以看出，这些城隍神虽然都是直接或间接地来自中国，但对新加坡本地的地缘认同更为强烈。除了四间以城隍为主神的城隍庙以外，新加坡还有大量以城隍为配祀的庙宇。有的庙宇不是把城隍神像放在主神的两边，而是设立了独立的城隍神龛或城隍殿，如东岳庙、水江庙、天圣坛等等。另一些庙宇把城隍神与其他阴间神明一起被供奉在特设的阴殿里：如城隍神和包公、阎罗王、地藏菩萨等合在一起建立“阴府殿”；体现出民间对城隍神职的理解，强调他管理阴间秩序及人之生死的神职。

城隍信仰传至星洲，各项神职都被当地信众接受。无论是保护城市、燮理阴阳，还是协助官员，都有所体现，在此不一一赘述。不过，新加坡的地域特色，也赋予了城隍信仰，更加丰富的内容。

新加坡有两百年的开埠历史，以国际贸易、加工业、制造业、建筑业和旅游业为主要经济支柱。由于国土面积狭小，农业在新加坡经济中占据的比重非常低。根据英联邦政府的报告，截至2010年，新加坡的农业只占不到国内生产总值（GDP）的0.5%。[12]新加坡90%以上的农产品从外国进口。[13]可以说，现在的新加坡，是一个高度城市化的国家。

同时，新加坡的宗教环境非常复杂，周边以伊斯兰教国家为主，国内则十大宗教并存。华族、马来族、印度族和其他欧亚混血种族共约五百多万人，生活在这个仅有五百多平方公里的岛国上。而现代科技的发展、西方宗教的进入、年龄代际的鸿沟，华族语言的断裂，都对传统宗教产生了巨大的冲击。在这样一个高度繁荣，宗教多样的国家，城隍信仰必须适应当地的环境，才能立足生根。以韭菜芭城隍庙为例，在传统神职的基础上，新加坡的城隍信仰形成了以下特点：

（一）传承华族文化

与中国本土的文化环境不同，新加坡文化受到马来人、印度人、华人以及欧亚混血人种的影响，呈现出



极为多元的面貌。同时，上个世纪九十年代，新加坡的语言教育政策发生了重大变更，华校（以华语为教育媒介的中小学）被取消，基础教育全部以英文进行。作为华族的传统宗教，城隍信仰想要在新加坡立足并传播壮大，既要依仗华族文化巨大的影响力，也要积极投入其中，成为其传承者和推广者。

韭菜芭城隍庙热心于保存和弘扬传统文化，这集中体现在历史悠久、规模盛大的庙戏演出之上。上个世纪三十年代，信众就为城隍爷修建庙宇，创立了清溪显佑伯主圣诞庙戏演出的传统。七八十年代，该庙已经创下连演三十天酬神戏的记录，登上了本地报刊。1992年，该庙首次聘请海外剧团演戏46天，引起狮城轰动，开启了邀请海外剧团演出酬神戏的先河。目前为止，参与演出的海外和本地剧团已超过三十个，包括歌仔戏、潮剧、闽剧、芗剧等多个剧种。其中不乏厦门歌仔戏剧团、台湾明华园、大马西江月剧团等当地最顶尖级的戏曲团体加盟演出。韭菜芭城隍庙的酬神戏演出，一来表达了信众对城隍爷的虔诚信仰和诚挚感恩。二来酬神戏吸引了大批观众进庙看戏，无形中起到了传播城隍信仰的作用。三来，上百天连续的戏曲演出，既是对华族传统文化的保存与弘扬，也是新加坡一道亮丽的文化风景。

舞台演戏之外，城隍庙也非常注重华族艺术的传承和研究。2008年，韭菜芭城隍庙联谊会创办新加坡城隍艺术学院，该庙总务陈添来出任院长。学院继承华族文化，弘扬传统艺术，大力推动舞蹈、戏曲与传统音乐在新加坡的发展和传播。目前，城隍艺术学院下设“舞蹈系”、“戏曲系”、“南音系”和“华乐系”。各系吸引不同兴趣的学员，全面推广华族传统文化与艺术。城隍庙创办该学院，面向全新加坡招生；借由人类共通的艺术审美，打破种族、语言、宗教的隔阂，将城隍信仰搭载于博大精深的华族文化之上，潜移默化地传递给本地学员。

中国武术闻名于世，用公益性质的太极武术教学来吸引信众，是韭菜芭城隍庙的另一个尝试。武当城隍道教养生院正式成立于2009年初，由韭菜芭城隍庙联谊会主办。养生院以武当山全真道太极拳为基本授课项目，以太极思想化解生活压力；不分种族、宗教，招收学生；多年来，规模不断扩大，教学已初见成果。目前，养生院招收学生近四千人，老师学员多次在各种大型晚会、庆典中表演太极功夫。不少学员

12 Find Agriculture expertise in Singapore[EB/OL]. http://www.commonwealthofnations.org/sectors-singapore/business/agriculture/,2019-08-12.

13 杨浚鑫：新加坡鲜农总会成立 协助本土农业转型[EB/OL].https://www.zaobao.com.sg/sme/news/story20171026-806045,2019-08-12.

成为该庙的义工，为各项宗教活动贡献力量，大大缓解了庙宇的压力。

基督教、天主教等经常使用较为直接的方式传播福音，如散发传单、聚众讲道等。城隍信仰在新加坡的传播与之不尽相同。韭菜芭城隍庙的传道形式更为迂回曲折：弘扬华族传统文化，用跨越语言、宗教鸿沟的非物质文化形式，先将各个族群的民众聚集于庙宇，再将宗教信仰慢慢渗透其中。这是韭菜芭城隍庙立足新加坡的策略之一。也许短期内效果不甚明显；但长期实践证明，这一策略是成功的。用华族文化包裹城隍信仰，缓慢而柔软的推进方式，更容易让信息爆炸时代的民众接受。

（二）热衷慈善公益

关注国计民生，热心慈善公益，是新加坡城隍信仰的另一大特色。早在五六十年代，韭菜芭城隍庙就为附近的侨南小学提供奖助学金。八十年代，韭菜芭城隍庙联谊会设立了福利组，拥有专门的福利金账户，用以颁发奖助学金和支持其他社会福利事务。1992年起，韭菜芭城隍庙开始向光明灯会员子女发放勤学奖励金；并为社区贫困人士发放敬老度岁金。这个传统一直延续至今。每年春节之前，获得奖学金的会员会带着他们子女前来城隍庙，参加盛大的奖学金颁发典礼。在此过程中，城隍信仰从父母这一代，传递到子女这一代。该庙还多次为全国肾脏基金会（NKF）、佛教居士林、盲人协会、残障人协会、观音救苦会、中华医院、同济医院、大众医院、阿裕尼集选区联络所教育基金、芽笼西乐龄医药服务中心、芽笼东老人之家等慈善机构筹款。每年，韭菜芭城隍庙都拨出巨额资金，用于慈善事业，实践着“取之社会，用之社会”的发展宗旨。而所有慈善款项，都面向新加坡各族民众开放。无论是否宗教信仰、种族语言，都可以申请城隍庙的慈善救助。

慈善捐款之外，韭菜芭城隍庙还积极投身社会公益活动。2000年，韭菜芭城隍慈善基金会正式注册成立。后港家庭服务中心是城隍慈善基金会承办的第一个社区服务机构。该中心通过义工援助、经济支持、讲座展览等方式，帮助解决经济困难、邻里纠纷、家庭矛盾、子女学业等与社区民众切实相关的生活问题。与家庭服务中心相配合，城隍庙同时开办了学童托管中心。学童托管中心协助在职父母照顾儿童，为学生提供温馨舒适的学习环境。2005年，韭菜芭城隍庙慈善基金又接管了一座托儿所，经过积极沟通和有效管理，很快，这座背负着巨额土地债务的托儿所起死回生。2013年，韭菜芭城隍庙旗下的生命同行坊成立。这项社区计划的宗旨是关怀55岁以上的乐龄人士，帮助他们提早思考人生终点的问题，并引导他们对此做出合适的决定。新加坡正面临迅速的老龄化，老人如不能得到妥善的临终关怀，将引发严重的社会问题。生命同行坊提倡年长者行使自主权，维护生命尊严，从而达到内心的安宁，圆满走完人生道路。服务社群的同时，基金会还提供义工培训服务。义工可前往慈善基金会接受相关领域的专业培训，从而能够在社区援助中发挥更大的作用。

用慈善机构的身份经营庙宇，这也是城隍信仰在新加坡传播方式之一。首先，当民众切实感受到庙宇的帮助与关爱，才能对神明产生感情。在一个商品经济高度繁荣的社会中，虚无缥缈的信仰往往被实实在在的物质所击败。信仰转化成切身利益，则更加容易打动民众。换言之，通过各项慈善公益活动，神明走下了高高在上的神坛，走进了民众之中。民众单方面的祈求变成了神明与信众双方的互动。这一互动使得信仰更加坚定。其次，为神明添油缘捐的善信，得知自己的善款帮助了更多的民众，不免产生自豪感和成就感。这样的感受，促使善信更加虔诚地奉祀城隍。从这两方面来看，将城隍信仰做成慈善事业，都是一种良性循环：既能促进信仰传播，又能利益大众社群，正符合了“上善若水”、“利他不争”的道祖慈训。

（三）坚持宗教和谐

新加坡的宗教政策比较宽松。在不违背法律、伦理道德，不妨害他人的前提下，政府尊重每个人的宗教自由。因此，新加坡出现了十大宗教和平共存的局面。政府亦多次召开会议，反复强调这一国策的重要性。新加坡的城隍庙，在弘扬城隍信仰的同时，必然坚定的贯彻宗教和谐政策，积极举办和参与各项宗教交流活动。以韭菜芭城隍庙为例，该庙数十年来，坚持不懈地为本国的宗教和谐贡献自己的力量。

首先，该庙积极参与宗教和谐组织和相关活动。2002年，在总务陈添来的带领下，韭菜芭城隍庙代表道教宫庙会员，参加了由前总理吴作栋发起的“各族互信团”，加入新加坡十大宗教组成的“宗教联谊会”。2005年，居士林联合小印度商联会主办2549卫塞节庆典，韭菜芭城隍庙的道乐团积极参与并表演节目，向新加坡的各大宗教信众传递出道教的和谐观念。

其次，韭菜芭城隍庙还自发地举办宗教文化活动，为各大宗教的交流和沟通搭建平台。2004年“宗教和谐周”在韭菜芭城隍庙举行。此次活动邀请了道教、佛教、回教、兴都教等代表一千五百人参与，集体宣读宗教和谐宣言。活动过程中，该庙投入大量人力物力，安排各项节目，并提供了所有经费。

第三，作为新加坡道教总会重要的宫庙会员，韭菜芭城隍庙多次协助道总，举办宗教文化活动。2006年，道教总会第一次主办“新加坡道教文化节”，所需经费大部分由韭菜芭城隍庙附属三清宫捐献，场地也由三清宫提供。该庙总务陈添来在道祖诞千人宴上，代表新加坡道教总会致词，吁请全体会员，配合新加坡政府对各宗教采取的开明、平等、尊重、互容、共存的政策，共同努力，为建设一个具有新加坡特色的多元文化、多元宗教的和谐、和平的社会作出贡献。

2015年，为庆祝建国五十周年，新加坡道教总会成立二十五周年，韭菜芭城隍庙协助道总举办了一系列庆典活动，包括道教论坛、和谐晚宴等等。该庙出人出力，保证了庆典的成功举办。4月15日晚，由新加坡道教总会主办，韭菜芭城隍庙等宫庙协办的“和谐晚宴”在新加坡博览中心一号厅举行。韭菜芭城隍庙除了在人力物力上支持和谐晚宴之外，下属艺术学院和武当城隍养生院还为嘉宾呈现了精彩的演出。新加坡总理李显龙先生亲临现场，并高度评价了包括韭菜芭城隍庙在内的本地道教庙宇为宗教和谐所做出的努力。

另外，承前所述，韭菜芭城隍庙的宗教文化节目、慈善公益活动，都向新加坡全体民众开放。该庙旗下的艺术学院、养生院中，有一些印度裔、马来裔或是其他欧亚族裔的学员。他们对华族文化报以极大的热情，跟随老师、教练学习，参加各项表演，义务帮助城隍庙，

与华族学员一般无二。获得该庙奖学金的学生和度岁金的老人，或是向该庙申请社区援助的家庭，同样包含各个种族。

由此可见，为了适应新加坡的宗教环境，城隍信仰在本地，必须坚持宗教和谐的方针，摈弃排他性和单一性，以更为开放的姿态，接纳各个种族和族群；承载城隍信仰的庙宇，亦必须为之积极策划，出钱出力，从而使之能够在更为广阔的宗教平台上展现魅力。

（四）反哺原乡祖庙

新加坡的城隍信仰来自中国，神明远涉重洋，定居星洲，为离开故土的早期移民带来精神的寄托和安慰。比如，韭菜芭城隍庙的主神清溪显佑伯主分灵自中国福建安溪县城隍庙。安溪祖庙是韭菜芭城隍庙的根本所在。无根之萍，不能长久。所以，条件允许之后，韭菜芭城隍庙就开始了寻根之旅。

九十年代，中国与新加坡正式建交，大陆开始实行改革开放政策。1990年，韭菜芭城隍庙派出数名资深理事前往安溪寻访祖庙，与安溪城隍庙管理委员会取得了联系。1991年11月，韭菜芭城隍庙联谊会首次组团参访安溪城隍祖庙。同时，韭菜芭城隍庙理事会向安溪城隍庙的管理机构——凤城镇政府，提出了恢复“城隍春巡”的请求。1992年，安溪县政府批准了安溪城隍庙的“城隍春巡”活动。对于刚刚改革开放的中国而言，这是一个极大的突破。民间信仰仪式在中断了近四十年之后，再次得到政府的认可，走进民众的视野。海外子庙对中国祖庙及地方政策的影响，已经初见端倪。

1992年4月，韭菜芭城隍庙恭奉本庙主神城隍爷五舍公前往安溪城参加城隍春巡。春巡活动结束后，韭菜芭城隍庙执委会派出陈添来等人再往安溪祖庙奉请两尊城隍伯主副身、圣旨牌、令旗等圣物前往新加坡。

1992年底，安溪县政府及安溪城隍庙一行回访了韭菜芭城隍庙，受到了韭菜芭城隍庙和新加坡安溪籍华族同胞的热情接待。毋庸置疑，这一年的参访和回访意义重大。自1918年开始，孤悬海外七十余年之久的韭菜芭城隍庙，终于和睽违已久的祖庙重新取得联系，认祖归宗。断裂的宗教网络重新修复，此后，双方宗教与文化频繁交流，祖庙与子庙的香火情缘再次连通。以宗教为纽带，安溪城隍庙和韭菜芭城隍庙共同为中新两国的交流开辟出崭新的道路。无论官方还是民间，新加坡与安溪、以及周边的泉州、厦门、漳州等地，在贸易、文化、艺术、慈善等多个方面，迅速展开合作交往。

1996年，安溪县政府禁止城隍春巡。韭菜芭城隍庙立即去函，向安溪县政府和安溪县侨联解释和呼吁，请求继续举办春巡活动，然而未获批准。对此，韭菜芭城隍庙并未放弃，仍然积极地争取，希望安溪政府能够体谅海外华人的信仰需求。1997年，政府对于安溪城隍春巡的活动管控略有松动，允许进行简单的城隍巡游活动。该年适逢韭菜芭城隍庙奉祀清溪显佑伯主八十周年暨新庙落成大庆，所以，此次新加坡参访团规模空前，约有145人参加了安溪县的城隍春巡。年底，韭菜芭城隍庙举行新庙落成典礼，邀请安溪城隍庙管委会的领导和所有法事人员参与。借此机会，向中国安溪祖庙及有关部门展示海外信众的虔诚信仰和城隍文化的重要价值，从而促进彼此的了解和认同。1998年，城隍春巡终于再获批准，恢复活动，一直持续至今。面对春巡中断这一事件，韭菜芭城隍庙及新马信众，凭借对城隍爷坚定的信仰，一再努力，不言放弃，以诚恳的姿态和良性的互动，积极寻求解决问题的方案，最终获得了中国相关部门的认可。作为分灵子庙，韭菜芭城隍庙为祖庙宗教文化的传承，贡献出自己力量，甚至于影响中国政府的相关决策。在城隍爷的福泽庇佑下，一张跨越时空的信仰网络正在悄然形成。

参访祖庙，支持春巡的同时，韭菜芭城隍庙也继承了安溪祖庙的宗教文化资源。安溪祖庙的部分匾额、对联被韭菜芭城隍庙沿用。如安溪城隍庙大殿中的“是梦觉关”、左右两侧的“阴骘下民”、“保我黎民”，这三块匾额都被韭菜芭城隍庙原样复制。安溪城隍庙大殿的对联“宠锡袍冠八闽第一，褒封伯爵五邑无双”也出现在韭菜芭城隍庙中。

滴水之恩，当以涌泉相报。清溪显佑伯主分灵星洲，泽被南洋信众。韭菜芭城隍庙分享了祖庙的大量宗教与文化资源。同时，在自身财有余力之下，给予祖庙持续不断的经济支持。1991年，参访安溪城隍庙的执委们返回新加坡后，立即开会讨论，一致决定支持祖庙的建设，由韭菜芭城隍庙出资建设第四殿、第五殿及牌楼式山门。1992年，韭菜芭城隍庙捐赠四万新元（约合贰拾万人民币）给安溪祖庙作为修建之用。1993年，韭菜芭城隍庙联谊会又捐建了祖庙山门牌楼，上书“凤山圣境”，位于入庙必经之处。祖庙中的匾额、对联、绣帐、神袍等，新加坡信众也多有援助。1996年，尽管城隍春巡未能进行，韭菜芭城隍庙仍然在本庙的各项庆典中，设立“安溪城隍祖庙修建捐缘箱”，为祖庙重修募捐。并在当年四月，成立“祖庙筹款基金”。截止1997年，韭菜芭城隍庙共约捐助祖庙一百一十三万元人民币，供其修缮庙宇之用。

寻根谒祖、政策干预、经济支援，韭菜芭城隍庙与祖庙建立起密切的联系，从而形成了一张跨越国家的网络，这与局限于一省一城的城隍信仰大不相同。一方面，子庙对于祖庙的反哺，帮助祖庙再续宗教传统，重现昔日辉煌，则将城隍信仰的根基维系得更加扎实。另一方面，祖庙悠久的历史，为悬孤海外的城隍香火填补了丰富的宗教和文化内涵。每年，该庙组织上百人的谒祖春巡团队，把新加坡信众带回到神明产生的原始境域，浸濡最为真实的宗教氛围，强化海外信众对神明的信仰。

总 结

城隍，经历了一千多年的发展历史，已经从中国一城一县的地方信仰，扩散到全球范围，成为华夏子孙共同奉祀的神明。伴随着城市的产生和发展，城隍神的神职不断拓宽。从最基础的保护城市居民，到燮理阴阳二界，再到监督百姓官员，城隍神威逐步渗透进信众生活的各个领域。

总体说来，新加坡的城隍信仰非常多元，其形态亦是多样化的。城隍子弟既保留了神明的原来面貌，又根据现实社会需要，不断地丰富着城隍的神格。传承华族文化、投身慈善公益、促进宗教和谐、反哺原乡祖庙；城隍信仰从未故步自封。开放、包容的态度，灵活、可变的策略，使得城隍信始终能够保持旺盛的生命力，适应各种复杂的社会环境，从而香火永继，传承不绝！

道教视野下的现代都市病与应对之法



都市病，是现代城市人群中普遍存在的一种亚健康心理疾病。处在错综复杂的城市关系网群，人因为各种压力以及不健康的生活方式，不合适的生活环境而产生心理、生理等健康问题，主要表现为情绪上的浮躁和焦虑，进而影响身体健康。道教，讲求“重生”、“贵生”，提倡健康的生活态度和生活方式。

7月2日–13日，新加坡道教学院特邀上海城隍庙李纪道长为广大学员讲解应对现代都市病的有效方法。李道长根据道教养生原则，结合生活中的常见案例，教会大家以“真观”之性为人处世、以“清净”之法锻炼身心、以“和谐”之境起居生活、远离都市病，做快乐“都市人”。



讲师简介：
李纪道长，道号大乾，1995年入道，现为上海市道教协会副秘书长，上海城隍庙管委会委员，中国人民大学哲学硕士。常年在庙内面对信众开坛讲经，传承、弘扬道教信仰和文化，主讲《太上老君说常清净经》、《黄帝阴符经》等经典，与学者共同出版了《道心人情——中国小说中的神仙道士》一书，并在各类学术刊物上发表道教论文数篇。

林政纬老师主讲《家居风水》课程

家居风水是华人祖先流传千年的生活智慧，是“道法自然”哲学观念的鲜活演绎，具备古典哲理、美学、心理、地质、地理、生态、景观等多层次的丰厚内涵。

9月2日–12日，新加坡道教学院特别邀请家居风水领域的名师：上海既济书院院长、弘易堂空间设计总经理林政纬老师，为学员们讲解家居风水知识在新加坡当代生活中的应用。课程分为“常见风水误区”、“房子位置与户型”、“大门、客厅相法”、“主卧、财库安置”、“儿童卧室”、“书房、工作室布置”等几个板块，简单易学、直击要害。林政纬老师风趣幽默，非常了解新加坡的家居特色；学员们兴趣浓厚、欢笑满堂。





书法班特讯

墨韵传师道，桃李自成蹊！

9月7日，新加坡道教学院书法班的同学们，自己动手，学以致用，为陈泰福、王震英老师精心准备了一份特别的教师节礼物——书法纪念册。祝福两位教师节、中秋节快乐。这本由同学们亲手自制，亲手书写的纪念册，承载着大家对两位老师多年栽培的诚挚谢意。

讲师简介：

陈泰福，新加坡道教学院书法老师。1953年生于新加坡，原籍福建同安。1995年，随已故书法家黄国良老师学习颜体楷书、二王行书。2002年，担任人民协会以及多间民众俱乐部及学校书法老师。2007年，加入新加坡书法家协会，并担任新加坡书法中心讲师。多年来，经常受邀担任全国书法比赛评选员。其作品多次参与国内外各项美术展览及海外交流展，并获得新加坡陆路交通管理局、公用事业局、人力部、环境发展部购藏。





王震英，新加坡道教学院书法老师。1955年生于新加坡。1998年随已故书法家黄国良老师学习隶书《曹全碑》。2002年，随陈泰福老师学习颜体楷书。2001、2002、2003连续三年荣获新加坡艺术协会主办之“陈之初博士艺术奖”（隶书）。2002年荣获第六回韩、中、新书法文化艺术大展金奖（隶书）。2006年开始担任人民协会书法课导师，并在多间民众联络所及学校执教。其作品常参与国内外各项美展及海外交流展。2012年荣获新加坡艺术协会第六十三届年展暨陈之初博士美术奖之优胜奖（行书）。





天地之道、变化之术
——“文化大讲堂”穆晓峰博士讲座

《易经》是华人献给全世界的最高智慧。中华历代帝王将相、学者大儒都尊其为帝王之学，是古代中华智慧之结晶，天地之大道。《易经》蕴含天文、历法、乐律、算术等几乎涵盖天下所有之至理，而占卦、风水、面相、八字命理、奇门遁甲等奇妙之术，作为《易经》之相关应用，其中的奥妙神秘莫测。如果掌握了这门最古老的智慧并付诸实践，定能扭转乾坤、安身立命，沉着应对大千世界中变幻莫测的人生。

8月16日，新加坡道教学院“文化大讲堂”特邀新加坡南洋理工大学穆晓峰博士开坛设讲，为大家娓娓道来《易经》的独特奥秘。讲座中，穆博士通过梅花易数、九宫飞星等四种方式，指导学员问卜运势。全场座无虚席，掌声连连。

穆晓峰博士简介：

穆晓峰博士，上海紫轩书院创院院长、海派易学“新索隐思想”创立者、新加坡南洋理工大学“周易与西方哲学比较”方向哲学博士、复旦大学哲学院访问学者、香港国际商学院助理教授、南澳国立大学工商管理硕士（MBA）、ISCP国际中国哲学会会员、中国国家注册心理咨询师。



陈添来会长率团
参加中马建交45周年中国道教文化展



时值中马两国建交45周年，中国道教协会特与马来西亚道教总会联合主办“携手东南亚，共叙道与德——扬帆海上丝绸之路”中国道教文化展演活动。此次文化展演活动内容丰富、形式多样，有祈福法会、书画展、文化研讨会、养生讲座、道教音乐和太极拳表演等等。

8月29日，来自中国24个省、自治区、直辖市道教协会和港澳台地区的道教界人士，以及来自新加坡、菲律宾、印度尼西亚、泰国等国道教组织的600多位代表齐聚吉隆坡，共襄盛举。新加坡道教总会陈添来会长一行亦率团见证了这一极富历史意义的重要时刻。

开幕式由中国道协国际部副主任冯鹤主持。主办方表示：中国道教文化是世界华人共同的文化宝藏，希望以本次展演为契机，加深与东南亚诸国的文化合作。以道教文化为载体，同心同德同向，为构建人类命运共同体，贡献更多的道教智慧。马来西亚道教总会透露，将在未来与各道教组织展开深度合作，并继续向政府争取把农历二月十五日的道教日定为公共假日，为道教文化的传承竭尽全力。开幕式当晚，北京白云观经乐团呈现了《三尊赞》、《文辞》演奏及《梅花三弄》武术表演、中国女高音歌唱家赵净颐也献唱了《心香》与《道情》两首歌，全场叹为观止。

30日上午的“海上丝绸之路：道教的现代担当”研讨会是本次文化展的重中之重，体现着道教信徒的使命感和责任感。共有8位来自道教界和学术界的嘉宾在研讨会上发言：阐释别样心得，凝聚丝路精神，讲述道教故事，传递时代心声，探讨道教的时代价值。陈添来会长上台分享心得体会后，向中国道教协会和马来西亚道教协会分别赠送了纪念品，以志道谊。

千年曲水流，海雨天风长。在今后的岁月里，新加坡道教总会希望携手各国道教界，以道为媒，交流互鉴，加强合作，共筑和谐，继续为世界和平、宗教和谐贡献智慧与力量。







三清宫2019超度法会专辑

恭请中国北京白云观高功道长启建法会超度各姓祖先亡灵上升仙界

玄都开秘箓，白石礼先生。上界秋光净，中元夜气清。2019年8月23-25日（己亥年农历七月廿三日至七月廿五日），为继承发扬华族传统文化，缅怀先祖，知恩报本，韭菜芭城隍庙附属道教三清宫特别邀请来自千年名观——北京白云观的高功道长们开坛设醮、启建为期三天的超度大法会，超拔三清宫供奉的各姓祖先亡灵上升仙界。法会期间，狮城善信从四面八方赶来三清宫，观摩法会、共沾法泽：上荐亡灵超升天界，下祈阳眷合家平安。

法会分为荡秽、开坛 、安灵 、请水 、净厨 、安水 、三清朝科 、扬幡 、挂榜 、礼斗、三元水忏 、三元午朝 、摄招 、度桥 、沐浴、朝真 、祭孤 、朝灵、拜忏、发城隍牒上救苦疏、全真青玄济炼铁罐施食等等环节，共十五场庄严神圣的科仪。



1 荡秽



2 开坛



3 三清朝科



4 扬幡



5 挂榜



6 礼斗



7 度桥



8 铁罐施食

武当山养生之旅

♦文／武当城隍道教养生院学员陈昌荣先生



武当城隍道教养生院师生和李光富会长（前排右五）陈添来会长（前排右六）在紫霄宫合照

十月下旬的武当山已进入了金秋时节，叠嶂的山峦秋色斑驳，渺渺的苍穹秋雨霏霏。清晨八点三十分，日出虽已近两个小时，武当山仍然笼罩在一层薄雾和寒气之中。武当城隍道教养生院一行约八十位学员，在三位道长教练的带领下，乘坐武当景区巴士向位于海拔约1200米的紫霄宫进发。武当山向来都有“仙山”之称，自然是“仙气”弥漫，故而学员在抵达之时，除了雀跃之外，都不忘贪婪地做深呼吸，冀望多吸几口仙气，沾一点仙人的气息，虽不说能超凡脱俗，最少也能达到神清气爽的效果。





左起：杜佰鸿院长、陈添来会长、钟学勇道长



这是道教养生院自2015年后，再度由道长亲领学员登武当山，且是以“养生”为主题的一次深具意义的活动。在紫霄宫里，一行人先到紫霄殿内，在武当山道教协会会长李光富道长的带领下，参拜了真武大帝，之后便在广场上练起太极拳和太极扇。

对于多数学员来说，平日里的练习，都在养生院的练习场地，且是在无外人的情况下，学员之间又熟络，当然不会有太大的压力；而这回却是在太极发源地的武

当山上，在众多道人和游客的面前练习，心中忐忑是自然的事，更何况在座上观的还有武当功夫学院的杜佰鸿院长，论辈分，我们可是他的徒孙，所以在师祖面前练武，能不战战兢兢吗？所幸，师祖对于我们的“表演”赞赏有嘉，这无疑给了学员们极大的鼓励，之后我们还观赏了山上道人精彩的武术表演。

游览武当山，除了紫霄宫之外，南岩宫、太子坡、逍遥谷和天柱峰上的金顶等景观自然不能错过，可作为一个以“养生”为主轴的团体，行程理所当然地把养生的元素包括其中，所以，特别在晚间安排了养生讲座，邀请武当山道教学院太极养生老师钟学勇道长给学员们讲太极养生之道。钟道长在提到“太极三学”时，以浅显的语言深入浅出地给学员们讲解练太极的要领。此处简单归纳为三点：

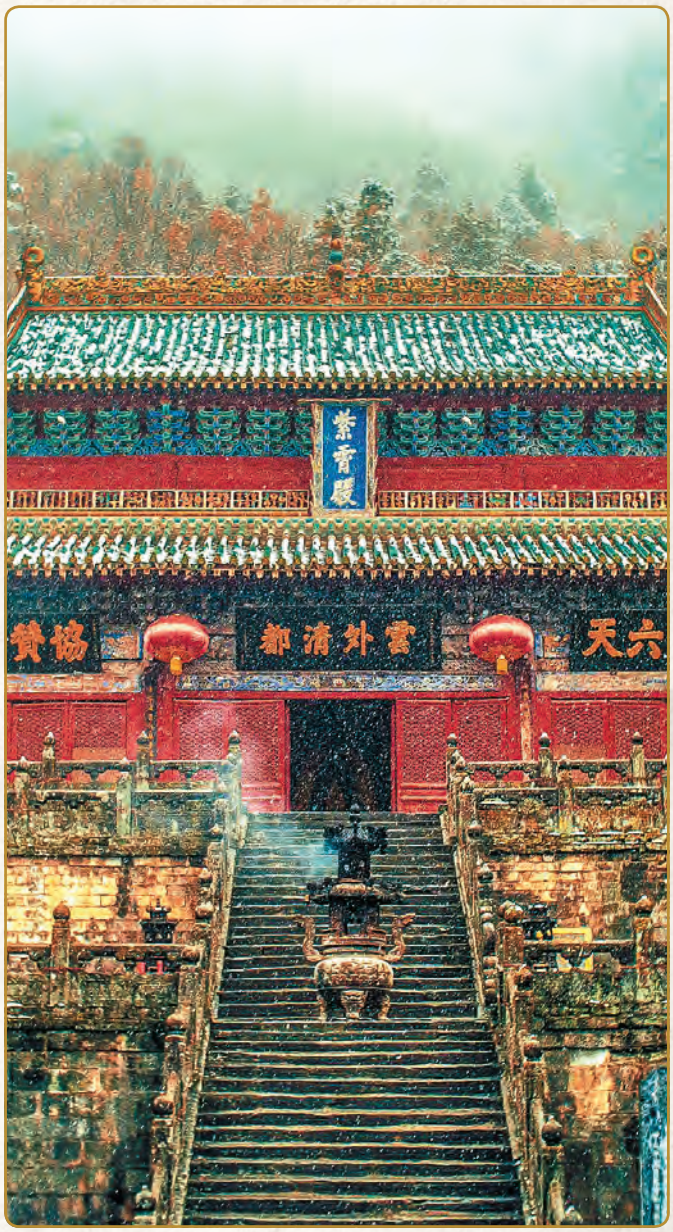
首先，练功时，头、身、脚要保持“中正”，道长特别强调“太极混元桩”的重要性，说此功能“修复身体不健康之处”，当一个人练到“见谁都高兴”、“吃什么都是香的”、“在任何一处都能睡觉”时，就是练有所成。所谓“百练不如一站”、“练功十年不如站桩一年”之说所指便是；其次，在进入套路的练习时，不论是太极拳、八卦掌、五形拳或刀剑器械等等，都需要做到虚实分明、动静兼备，要能进能退、柔中带劲，动作要求标准而不求美观等等，这就是三学中的“两仪”；最后是练太极必须练出“神韵”，简单的说就是要有太极的“味道”。而欲练出“神韵”，练功时就必须做到



钟学勇道长带领学员们练习太极养生功

身正、心静和神清。身正就能让身子松懈沉稳、动作亦能舒展大方；心静就能使呼吸顺畅、深匀自然；神清能达到心无旁骛、从容不迫、专注练功。在讲课之余，钟道长更在次日清晨领着大家练太极时，也讲解运气的要领，并解答了学员们的疑问。在这一项深具意义的活动中，相信学员们定是获益匪浅。

早餐后，一行人从天禄度假村出发，花了约20分钟，徒步到1.2公里外，位于海拔800多米的武当道教功夫学院。这里群山环抱、环境优雅、空气清新、清幽静谧，确实是个练功养生的好地方。四年前，太极班学员同样在教练王老师的带领下，到此地参观。可这次抵达时，我赫然发现学院的门上挂着“武当大学堂”的牌匾，始意识到学院已经易名。据主事的张森老师说，为了发扬武当道教养生文化，以修身养性习武为宗旨，功夫学院便改弦易辙，把养生的元素集中在一处。目前所推出的课程和活动涵盖文、武、医三方面，希望达到文以养智、武以强身、医以济世的目的。课程除了传统武当武术之外，还包括太极养生班、丹道辟谷、武术夏令营、武术工作坊等等，同时也举办健康检测、亚健康咨询、个性化健康讲座等活动。大学堂更计划全面地把道教养生文化推广到全国各地，乃至于全世界。相信如此恢弘的计划，肯定在传承优秀的传统中华文化中扮演着举足轻重的角色。



我们在武当山上共停留三天，头两天的天气极佳，天晴日暖、云淡风清，是出游的最佳时机，我们也都一一畅游了热门的景点，可到了第三天，老天便板起脸孔，一大清早就让细雨飘飘。原来，秋季的武当山是雨多晴少，就在我们抵达之前，山上连续飘了整个星期的雨，难怪当李道长在致欢迎词时，打趣地说感谢我们把阳光带到武当山。

雨天，当然大大地影响了户外的活动，当老师告知因下雨而取消早晨的太极养生功时，学员们无不“唉”声四起、忧形于色。无他，不就是大家都很珍惜练功的机会，都很享受在晨雾凛凛的武当山上练功的滋味，也都已准备就绪，整装待发了嘛！更何况这次原定练功的场所是在紫霄宫的广场上，那里过去数百年来就是道人



的练功场，也造就了不少武术奇才，借助于那里的灵气磁场，或许能让自己在练功时有非一般的感觉，如今希望成泡影，能不望雨兴叹吗？也因为下雨，给当天天柱峰游带来些许不便：需要撑伞、穿雨衣，更需要小心脚下的步伐，上下阶梯也更费劲。可相信这些都浇不灭众人游金顶、看“三宝”的热情。

走笔至此，我试以钟道长在“太极三学”中的“两仪”说，来个“借题发挥”。“两仪”者，始于阴阳，推而广之即是事物的两面性：正负、黑白、虚实、动静、刚柔、乃至于进退、得失





张森老师在武当大学堂给学员们讲解（中间蓝衣者）





等等。若把这个道理按在游金顶这件事上，则说明了“有失必有得”的道理。虽然雨天出游是件憾事，然试想想，若非雨天，天主峰会出现云雾缭绕、横云断峰，宛如仙境的美景吗？又在云雾氤氲间行走，仿佛漫游于仙境，肯定令人气爽神怡；且经过一段艰辛的梯级攀爬后，一旦登上了武当之顶，内心能不为自己的能耐而满足，能不更体会到苦尽甘来的喜悦吗？

武当山是“天下第一仙山”，山上一宫一观的建造，无不选择风水宝地，山中的一崖一穴，亦是不少高人禅悟坐化、成仙成道之处；道教崇尚的养生之道，乃是通过人与自然的和谐融合以达到养生的目的。武当山的山林溪壑，物华天宝，处处蕴藏着丰富的养生资源，是追求养生者的极佳选择。以一首七言诗结束这篇絮叨：

问道宫观崖穴处，养生烟雾缥缈间 。

为求延年益寿故，唯有武当还其谁。



天主峰上云雾缭绕、横云断峰的美景





新加坡宗教联谊会参访中国五大宗教







9月1–6日，新加坡道教总会陈添来会长及林金发副会长随同由新加坡宗教联谊会（IRO）组建的十大宗教代表团，飞赴中国北京、南京及上海，先后参访中国中央统战部、中国天主教一会一团、中国佛教协会、中国道教协会、中国伊斯兰教协会、南京大学现代经学与世界文明研究中心、南京金陵协和神学院、基督教全国两会、上海市民宗局等多个重要组织和机要单位。

9月2日，中国中央统战部副部长、国家宗教事务局局长王作安先生在会议厅热情接待了IRO的宗教代表们。今年是中华人民共和国成立70周年，也是新加坡宗教联谊会代表团成立70周年。新加坡宗教联谊会轮值会长、新加坡佛教总会会长释广品法师首先代表宗教联谊会对新中国70周年华诞表示祝贺，同时感谢国家宗教事务局的热情招待。随后，广品法师回顾了新加坡宗教联谊会近年来在维护宗教和谐、推行平等互信等和平大业上做出的努力。他强调，愿新加坡宗教与中国各教派常来常往、互通有无，一道为世界和平的美好未来做出贡献。





次日，代表团一行21人来到中国道教协会。中国道教协会孟至岭副会长、李兆彩副秘书长、国际部冯鹤副主任等出席了见面会。中国道教协会是新加坡道教界的老朋友，多年来时常互相参访、共同参加国际道教会议和讲学，来往密切、情谊深厚。

新加坡宗教联谊会副会长、新加坡道教总会会长陈添来道长在致辞中强调：道教发源于中国，新加坡道教思想传入的时间相对较早，道教在新加坡发展较为成熟。他感谢过去多年来中国道教协会对新加坡道教界的帮助和支持，并衷心祝愿中新两国宗教界关系蒸蒸日上，道谊长驻。

韭菜芭城隍庙黄信成道长受邀参加《信仰习俗知多少》



7月28日，韭菜芭城隍庙黄信成道长受邀参加由文化、社区及青年部（MCCY）与新传媒958城市频道合办的《信仰习俗知多少》对话会。本次对话会在乌节路举办，邀请到道教黄信成道长、佛教有广法师、回教傅宝玉女士、新加坡天主教总教区华文教委何国章先生、锡克教咨询委员会秘书Malminderjit Singh先生、兴都教咨询委员会秘书Ramesh Subbaraman先生以及卫理公会甘榜加卜堂的刘育伦牧师等高道大德，与民众一起探讨信仰习俗、解答宗教困惑。



在958城市频道主持人潘家镳和林灵芝的主持翻译下，七位来自不同宗教的嘉宾各自分享了对应宗教的知识，毫不规避敏感话题。在交流过程中，各大代表竭力介绍所属团体为宗教和谐事业做出的努力，并一再重申不同宗教的共通之处，强调求同存异。此外，在问答环节中，多有民众困惑于不同宗教礼俗中葬礼风俗的差异。嘉宾们从葬礼日数、尸体处理、下葬仪式等多个细节耐心解答，让在场的400多位听众增广见闻、豁然开朗。

黄信成道长作为台上唯一的道教代表，对答如流、妙语连珠，他在发言中强调：在新加坡这个多元种族、多元信仰的社会里，通过沟通来维持和谐是至关重要的，如同《信仰习俗知多少》这样的公开对话会是一个非常好的活动范式，值得推而广之。

新加坡道教三清宫隆重举行孔子诞辰祭典

2019年9月15日，己亥年八月十七，新加坡道教三清宫隆重举行孔子诞辰祭典。

孔子是中国春秋时伟大的思想家、教育家、儒学家派创始人，被誉为“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。

新加坡并没有专门的孔庙，三清宫每年九月下旬（孔子圣诞前后），择吉日庆祝孔圣先师诞辰，并恭请高功道





长率领诵经团启建道场，讽诵仙经，祈降福祥。为莘莘学子开点慧眼，以促学子聪明智慧，学业进步，金榜题名。

今日，三清宫孔子殿的供桌上，摆满了青葱、豆干、算盘、芹菜、文昌笔等，意喻着聪明、做官、能写会算等等。数百位学童和成人，参加了三清宫的孔子诞祭典，庙宇门前排起了长龙。参加仪式的信众身披红色绶带，上书“金榜题名”。在道长的引导下依次向孔子、十哲、七十二贤人叩拜。之后，道长用朱砂在信众额头点上红点，即为开智慧眼。祝福信众耳聪目明，智慧无限，学业进步、前程似锦。



新加坡真龙宫隆重举行重建上梁仪式

2019年9月10日，农历己亥年八月十二，新加坡真龙宫隆重举行重建上梁仪式。当日主宾为外交部兼社会及家庭发展部政务部长、拉丁马士单选区国会议员陈振泉先生。新加坡道教总会会长陈添来BBM(L)受邀出席仪式。早晨六点四十，由主宾带领嘉宾和全体理事上香，七点，上梁仪式正式开始。九点，仪式圆满完结。

真龙宫是由四间红山区的庙宇组成的联合宫，包括了龙山亭、真人宫、介谷殿和万仙庙。该庙供奉主神保生大帝及观音、三官大帝、雷娘娘、萧王府、中坛大元帅、五谷仙帝、大二爷伯等神明。





竹云宫中元晚宴

竹云宫成立于六十年代，迄今已有55年的历史，原址在芽笼33巷，本宫主神是齐天大圣，配祀有玄天上帝、张公圣君、协天大帝、莲花三太子等诸位神明。长久以来，竹云宫热衷慈善、服务善信，是社区有口皆碑的宫庙楷模，盛名在外，香火鼎盛。中元节期间，竹云宫大摆宴席，招待善信，有弦有歌，其乐融融。



竹云宫第15届理事名单

正主席	：方荣贵		
副主席	：洪新铭、林国文、许凤南、陈庆辉、郑东成 PBM、许金兴		
总务	：黎国辉	**副总务**	：佘乾虎、周记发、余明辉、符永胜
财务	：符爱玲	**副财政**	：梁明聪、佘国富
福利	：张雄峰、佘国富、梁亚来	**查账**	：方耀吉、李瑞展
中文书	：林诗玲	**英文书**	：陈俊全
委员	：萧振宗、许炳忠、曾炳咏、施能杰、符铭轩、董思亮、黄玉莲、林伟健、郭佑晋、林志斌		

香港国际道教青年联会造访三清宫

2019年7月8日，农历己亥年六月初六，香港国际道教青年联会的九名青年道教徒，在叶长青道长和宝善老师的带领下，前来新加坡道教三清宫、道教总会和道教学院参访。国际道教青年联会一行首先给三清道祖上香，之后参观了三清宫，了解各殿神明，最后前往道教学院，与道教总会会长陈添来BBM(L)、副会长李金池、甑福常等以及正在本院授课的上海城隍庙李纪道长座谈交流。





主宾双方就九皇信仰在香港的推广和国际道教青年联会的成立与发展交换了意见。叶长青道长表示是去年来新加坡道教学院讲学时萌生了成立国际道教青年联会的点子，非常感谢狮城同道的支持。

随后，叶长青道长恳请陈添来会长担任国际道教青年联会的名誉会长，陈添来会长欣然应允。叶长青道长和宝善老师向陈添来会长赠送了名誉会长金牌。陈添来会长代表新加坡道教总会回赠了纪念品老子骑青牛和书籍《勤道而行二十年》。李纪道长也向陈添来会长赠送了珍贵的《道德经》。

马来西亚槟城香港巷斗母宫来访



2019年9月20日（己亥年八月廿二），马来西亚槟城香港巷斗母宫十四位道友，来到新加坡道教三清宫，参观访问。香港巷斗母宫一行首先在三清宫大罗宝殿，向三清道祖敬香。之后了解了该庙供奉的神明，并前往新加坡道教学院和三清道教图书馆参观。香港巷斗母宫向道教学院赠送了珍贵的视频资料和纪念品。

作为后港斗母宫九皇大帝香火的祖庙，香港巷斗母宫道友随后参加了9月22日的“后港斗母宫建庙百年、古庙重修圆竣暨行政大楼落成典礼”。九月初三（2019年10月1日），后港斗母宫代表在信托管理委员会主席陈添来BBM(L)的带领下，迎请祖庙香火莅临该庙。香火在下午两点抵达庙宇，不少信众在后港斗母宫恭候迎接。





真情凝聚 共铸团结：2019游艺会

8月24日是一年一度的宗教和谐游艺会（Harmony Games）。游艺会，是我国推广宗教和谐的常设活动，由不同宗教组织轮流举办。游艺会寓教于乐，通过团体游戏、运动竞技等多姿多彩的形式来增进各族群之间的互信互爱，维护我国的宗教和谐。

今年游艺会由新加坡基督教全国教会理事会（NCCS）主办，场地选在极富历史意义的直落亚逸堂立会。由文化、社区及青年部部长傅海燕女士担任大会主宾。本届主题是：“重新发现开埠两百年来的宗教和谐”。新加坡道教总会陈添来会长及林金发、王福兴、洪新铭、王美财、周福友、郭亚光、龙仕庚等多位代表参加了当天的活动。

道总代表出席新加坡开埠200周年历史体验展



7月31日，新加坡道教总会陈添来会长、林金发副会长应邀参观在福康宁中心（Fort Canning Centre）举行的新加坡开埠200周年历史体验展（From Singapore to Singaporean: The Bicentennial Experience）。本次活动由文化、社区及青年发展部（MCCY）主办，当天主宾为文化、社区及青年发展部傅海燕部长。

本次文化展筹备时间有两年之久，策展人投入了大量精力：查阅资料、考访古迹，希望能通过尖端科技与现场真人表演，活灵活现地复现新加坡700年的光辉历史。这是一场结合视觉、音效、科技、乐舞的大型展览，共分为开端、登陆、持续发展、日据时期、命运等五幕及一个历史寻踪室外模块。

是什么造就了今天的新加坡？一路追寻、一路聆听。厚重的历史文化正是狮城之根，铭记历史才能大步前行。

道书推荐

《上海城隍庙志》

吉宏忠主编，宗教文化出版社，2017年10月第1版。



内容简介：上海城隍庙坐落于上海市繁华的城隍庙旅游区，是上海地区重要的道教宫观，始建于明代。新时期随着宗教信仰自由政策的逐步落实，上海城隍庙得到恢复，重新成为由正一派道士管理的道教宫观。《上海城隍庙志（套装上下册）》广揽博收各方资料，悉心整理，现编为上海城隍庙志及资料类编两部分，庙志部分介绍上海城隍庙的沿革、殿宇、园林、要事、机构、公益事业等；资料类编部分从类史籍、碑刻、报刊、档案、杂纪中选编相关内容。本书由上海城隍庙李纪道长签名赠予三清道教图书馆，欢迎广大读者前来借阅。

《武当三丰太极拳》
（又名《武当三丰原式太极拳一百零八式》）

刘嗣传著，人民体育出版社，2001年5月第1版。



内容简介：太极拳是运用中国古代道家哲理、即阴阳学说与五行八卦演变之法，结合人体内外运行规律，而形成刚柔相济、动静相间的强身健体、自卫防身的武术拳种。

它有深厚而独特的理论基础和人体科学原理，深得中国传统文化，即“易”文化和“道”文化之精髓，也是中国著名传统武术拳种之一。它与中国古代道家、道教有着千丝万缕的联系。其渊源悠久，可追溯到古代中国养生术和武术之同步时代，是古代劳动人民集体智慧的结晶，发展到当今，已成为流行最广的武术健身项目。

作者简介：

刘嗣传，道号刘清复，自号留阳道人。湖北省天门人，生于1964年5月13日，大专学历。自幼习练地方拳种。为探求道家文化而献身道教事业，得通圣、孔德等诸多道长名师悉心指导，传授武当武功，功夫得以精进。现任中国武当拳法研究会研究员、西安市道教协会常务理事、陕西省道教协会艺术研究院武术教练及研究员。

在1998年武当杯武术大赛上获优秀奖，在第二届武当拳法研究会功理功法研讨会上被授予「武当武术功臣」荣誉；所着《道教与太极拳》被评为优秀论文，《两岸道教交流之我见我识》获海峡交流基金会佳作奖，先后在湖北省电台及《武当》《中国道教》《中国武术》《宗教学研究》等报刊上发表论文数十篇。

在道教对外交流活动中曾被做出诸多成绩。1999年被专门邀请到欧洲为学员讲课授功，深受各国友人的好评。

本书为作者第一部综合性武术、道教研究专著，具有较高水平。

《武当九式吐纳养生法》

岳武著，人民体育出版社，2011年10月第1版。



内容简介：“武当九式吐纳养生法”又名“武当九式吐纳秘功”或“武当道传不老轻松功”。相传由武当丹道养生祖师吕洞宾(号纯阳子)所遗留，千百年来一直在武当道内秘传口授，依武当道内沿传之规矩，至今已经辈列第23代。此套功法是武当纯阳门系列功法之一，是修真悟道、延年益寿的必经法门。

现在世面上比较流行的段炼法中稀有此法。专门的吐纳养生功法更是罕见，属武当道传养生秘宝。

这套功法的最大特色在于通过各种不同的呼吸吐纳方式，促进肢体的不同部位配合运动。以内动（五脏的蠕动）带动外动（肢体运动），与世俗锻炼中的“肢体运动配合呼吸”方法刚好相反，具有独到的养生祛病功用。

追求养生健体的普通学员，长期习练，可以起到调理身体，填补阴阳，达到强身健体和防治疾病的特殊功效。此套功法分定势分组练习和活步分组练习两种。定势以动作名称为准；活步以走行四门为自然调整。其他仍以定势分组练习为准。一般建议定势分组练习。

溯源探究此功法在道内传承体系中的地位，此套功法列属武当纯阳门，系武当纯阳门修真引气导引之秘术，属纯阳门武功进入中、高级阶段的总功。通过习练后，再学习纯阳门大功(金丹铁布衫、金丹地卧功）等阳刚之法，就要容易许多，也为最终进入武功高级阶段——五行桩、子午静、云床高卧功法奠定坚实的基础。

作者简介：

岳武，字宗恒，俗名蔡星生，武当全真教龙门派纯阳门一代宗师刘理航前辈的亲传弟子，辈列第23代。道内秘传自然神打衣钵弟子武当三天门五形养生内功传人。现任中国武当武术联合会副会长、武当拳法研究会会常务会长、武当养生研究会副会长、十堰市武术协会副主席、十堰市武当武术协会副主席。

《武当张三丰承架太极拳》

李万斌著，心一堂出版，2015年3月第一版。

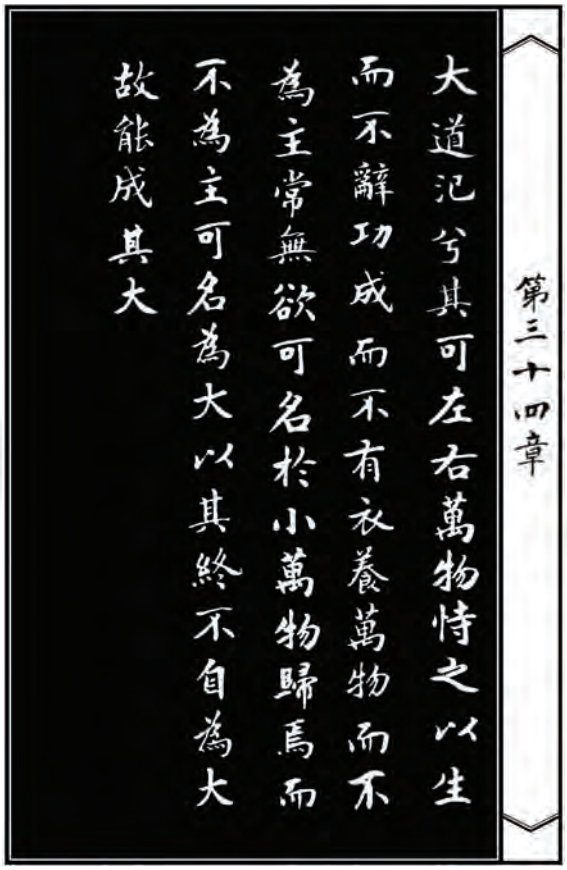


内容简介：武当张三丰承架太极拳，为张三丰祖师所创，明朝山西人王宗岳继承了张三丰太极拳，完整地传授给了河南温县的蒋发。蒋发将此武当太极拳于温县赵堡镇和陈家沟一带发扬光大，现已形成了赵堡、陈沟、武式、杨式、吴式、孙式、李式、常式等等的太极拳学派。

此拳在赵堡镇代代相承，蒋发传邢西怀，邢西怀传张初臣、张初臣传陈敬柏、陈敬柏传张宗禹、张宗禹传张彦。张彦传其子张应昌和爱徒陈清萍、张应昌传张汶、张汶传张金梅、张金梅传张敬芝。张敬芝晚年传侯春秀，此为张三丰太极拳承架。侯春秀传入入室弟子刘会峙，刘会峙传本书作者李万斌。

本书印刷有武当张三丰承架太极拳身法、七十五势拳架、技法、技击特征、推手、发劲等图文并茂的详尽说明，也收入有古传太极拳经典要论及武当张三丰承架太极拳歌诀的阐秘解义，是太极拳爱好者不可错过的书籍。

道德经注解



第三十四章 译文

大道的慈悲仁德，实在是广博悉备，无量无边啊，

上下左右，古往今来，无时不在，无微不至。

万物依靠大道生存，大道却从不推辞；

万物依靠大道成功，大道却从不居功；

万物依靠大道养护，大道却从不主宰。

大道清静自然，永远没有私欲，

可以说是很渺小；

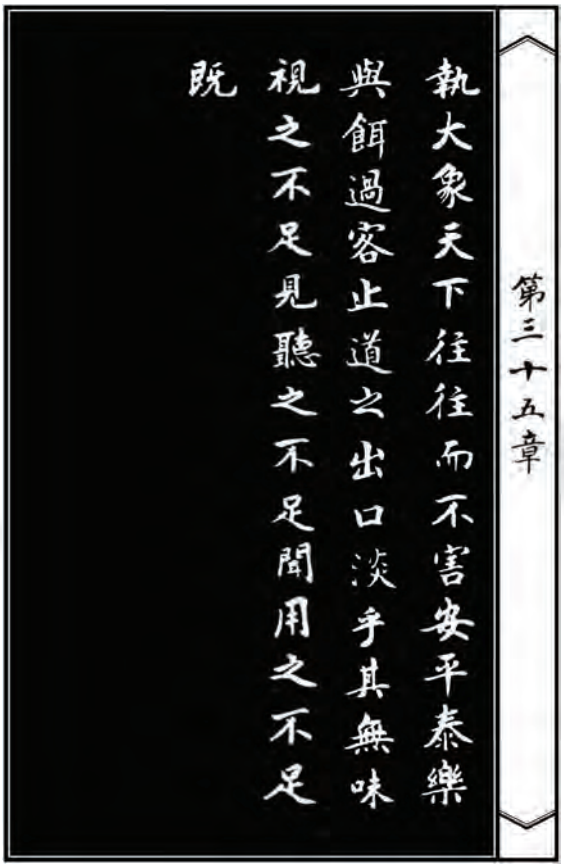
万物都来归附，大道也不做主宰，

又可以说是很伟大。

正因为大道从来不自求伟大，

所以，才成就了大道的伟大。

道德经注解



第三十五章 译文

执行大道，修心炼性，精进不懈的人，

天下的人都会归向他、学习他。

归向他、学习他，不仅没有害处，

反而还能得到平安康泰，道乐无穷。

悦耳的音乐与可口的美食，

只能让匆匆的过客，短暂享受罢了，怎能长久？

大道说出口来，虽然平淡无奇，

用口品尝，又品不出味道；

用眼观看，又看不见颜色；

用耳倾听，又听不到声音；

可是用心领悟了，大道的智慧却是源源不断、

受用无穷啊。

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　韭菜芭城隍庙莱芭城隍庙 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（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　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
第四十三期　实龙岗北协灵坛 赞助
第四十四期　保赤宫（陈氏宗祠）主席陈泓志博士 赞助
第四十五期　玉封车山府扬威轩 赞助
第四十六期　大士伯公宫 赞助
第四十七期　斗天宫理事杨联发、王荣裕 赞助
第四十八期　龙南殿 赞助
第四十九期　玉封车山府扬威轩 赞助
第 五 十 期　韭菜芭城隍庙 赞助
第五十一期　葱茅园九皇宫 赞助
第五十二期　韭菜芭城隍庙 赞助
第五十三期　琼州天后宫 赞助
第五十四期　新加坡道教学院 赞助
第五十五期　实龙岗北协灵坛 赞助
第五十六期　琼州天后宫 赞助
第五十七期　裕廊总宫 赞助
第五十八期　新加坡道教学院 赞助



本期（59）《狮城道教》由
武当城隍道教养生院及三清宫
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：+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、来搞一经刊登，将按址寄奉薄酬，以申谢忱，若却酬齐亦请注明，以便本刊给予刊名致谢。

来函请寄
《狮城道教》编辑部
San Qing Gong Taoist Cultural Centre
21, Bedok North Ave 4 Singapore 489948

电邮请寄
academic@taoistcollege.org.sg
电话：+65 6449 2115
传真：+65 6449 0191

登彼列仙岫 太极可翱翔



“武当城隍道教养生院”正式成立于2009年初，由新加坡韭菜芭城隍庙联谊会主办，中国武当山协办。这是新加坡首间以“养生”为主题的机构，同时也是我国道教发展过程中的一个新的里程碑。“养生”是道教信仰中的重要内容，也是内容丰富的文化宝藏。我们成立道教养生院的目的就是弘扬传统养生之道，推动养生文化的发展。让忙碌的都市人在工作之余有一个保健身体的机会，远离疾病、伤痛和亚健康，舒缓生活压力。养生院招收各族人士、各宗教人士，以全国人民的健康为目的，凝聚四大族群、推广生命和谐、族群和谐的发展。韭菜芭城隍庙及三清宫提供全部经费，所有学员只需很少的注册费，就能学习正统的道教养生之道。学院开设有太极班、武术班、太极剑班、三丰太极扇等多元课程，供学员自由选择。

武当武术是以无极、太极、两仪为一整体。其中以太极拳、两仪拳、武当剑、形意拳、八卦掌等内家拳种作为代表。具有传统而独特风格的武术流派。它以道教哲学和道教理论为指导，结合道教医学、易学、内丹养生学等人体科学共性及规律，把武术技击与健身强体融为一体，形成讲究人体经络穴位；注重练好坚实内功根基；由内气练入而达到外强的内外统一的功夫，以气发力，借力打力，擅长以柔克刚，以静制动，具有刚柔相济、避实就虚、灵活圆转等“内家派”特点。







武当功夫经历代宗师不断的充实和发展，武当派生出众多的门派和种类，内容十分丰富。其中包括“太极门”的无极功、太极养生功、太极拳、太极剑、太乙五行拳、太乙玄门剑、拂尘、方便鏟等，“八仙门”的八仙剑、八仙棍、八仙拳等，“武当北派”的龙华拳、龙华剑、玄功拳、玄功刀、玄真拳、三十六路弹腿等等。另外还有养生功、内气功、硬气功、童子功、绝技及各种强身健体的气、功法等。

武当功夫以其松沉自然、外柔内刚，行功走架如浮云流水连绵不绝的独特风格在武林中独树一帜，成为中国功夫的主要流派。

武当太极剑与太极拳同出一格，由武当派祖师张三丰所创，当年三丰祖师创太极拳后又吸百家剑法之长融道家养身法创编了太极剑。武当太极剑以柔克刚，以静制动，后发先制，四两拔千斤的武术特点；并有练精化气，练气化神，练神还虚，还虚合道的道教气功功法；又有强身健体，防身自卫，发人体能延年益寿的功用，是集武术与养身为一体的剑法。演练太极剑要求虚领顶劲，含胸拔背，沉肩坠肘，演练过程全身一动无不动。





