

道教的懺悔修行

無論是道家或道教思想，均主張柔善、謙讓、卑下的修為，認為這是接近道的德行。若然起了鬥爭、搶奪、害人等惡念，司過之神皆會一一明鑒；如做出了相應惡行，便會自召惡業、冤家、報應等。因此，道教由祖天師創教開始，便十分強調懺悔，不但要整肅自己身心，也是解冤釋結的主要方法。王常月祖師在《龍門心法》提到：「懺悔須用真心，痛改前非，方能上進。」明確指出了「懺悔」就是痛改前非。真心，是指自己平日有沒有反思的修為，不是入壇誦經時才清整身心，這才是「真」。

甲、懺悔與道醫有何關聯？

道教在創教開始強調懺悔，原因不是要抄襲佛教，當時用詞亦只用「首過」，其中一個主要目的是治療身中疾病。張道陵天師創教便是以「首謝罪過」、「章符」等方法為民眾治病，並引導大眾學道及誦讀《道德經》，認為可修證得道。治病是道教創教的重要課題，這與當時的時代背景有密切關係，而治病成為歷世道教先賢的重要弘道方法之一，故出現了「道醫」的身份。談及道教懺悔，可與「道醫」相連繫：

2022年出版的《香港道醫文化史略》，當中提及「道醫」的概念，可以參考：

- (1)「道，是指沿天地法則（道）之學，上古之「巫」，按其規則，替人療病治痛，故統稱為道醫，亦為漢醫藥起源。」
- (2)「在道教分科中，主理治病者，稱為『道醫』，由道士及『向外求道』者弘揚發展，衍生醫學流派，經歷代歸納總結，成就了多個學說及經典，對後世醫學、養生、金丹修煉，具有非常重要的文獻。」

那麼，「道醫」是指「巫」？或只是幫人治病的道教徒？

再看《香港道醫文化史略》談及「道醫學」的理論可分為三個範疇，包括：

- (1)精神信仰、
- (2)方術，及
- (3)方藥。

施行道醫者，需要具備敏銳的洞察力，包括了解當下社會時勢及病人的心理質素和需求，治病時也要秉持盡性至命、以道事醫、以醫了道的思想，以道、法、體、術、用、證的順序方式進行適切治療及護養，

總而言之，「道醫」須具備的條件包括：

- (1)深信大道，並踐行大道，能以慈愛、素樸、謙和的心修正自己。
- (2)勸人以善，修懺積福，方為治病之本。
- (3)能深究病源，洞悉是宿業、冤家之病抑或是生理疾病。
- (4)兼習道術，以符咒，或氣功、丹藥等治病，或藉扶乩、杯卜、易占等查明疾病根源和治病之法。
- (5)不以醫術謀取大利，遇貧即義診贈藥，並隨緣救助有需要的眾生，不分彼此。

當中，「道醫」治病的方法，首重懺悔。「道醫」不是從事中醫的道門弟子，也不是用符水治病便是道醫，因為傳統中醫也有「祝由術」，中醫本身是有符咒科的。看看道教創教之始，天師道即以「首謝罪過」和「章符」為其主要療病手段，這就是傳統道醫的治病手段。「首謝」就是叩頭謝罪，深刻懺悔。「叩頭」是要我們卑下，去除傲慢的一種懺儀。早期道教的「三官手書」，也是「說服罪之意」，所以「懺悔」是道教療病及治疫的第一步要緊功夫，如果談「道醫」不能不談懺悔。

乙、為何要懺悔？

《淮南子·泰族訓》曰：「天之與人，有以相通也。」，天地間出上天和人事存在互相感應的微妙關係現任何異常變動，人類都應該自行反省；而各處發生的大災難，我們更應深刻覺察自己可以做甚麼來補救。《尚書》有一句名言：「天作孽，猶可違；自作孽，不可逭(粵音換)。」自然界給人造成災害，人類或許尚能逃避而得僥倖生存，但人自作的罪孽，卻要自行承擔惡果，這是無法逃避的。

每個人都會犯錯事，不要說自己一生磊落光明，沒有做任何錯事，這是一種傲慢和無知；即使是一個惡念萌生，也會種下惡的種

子；即使是一句無心的惡言，已可令人積怨生厭。更何況是宿世累積的惡業？任何人都是帶罪而輪迴轉世的，所以今世才會面對種種劫難，懺悔就是修行的第一要緊之事，以化解宿怨及今生所作之惡業，也是要我們明白謙卑、反思的重要。

道教修行向來很強調懺悔，所謂「懺」就是請求原諒(宋代《廣韻》：「懺，自陳悔也。」)，「悔」是悔恨過錯(《說文解字》：「悔，悔恨也。」事後追恨，亦有改過之意。)，這與《道德經》之中「為道日損」的思想是完全相合的。我們每天學習、工作是增加知識和人生經驗，但修行是減損的，包括貪、嗔、痴、慢、疑等習性。我們洗澡是沐浴身體，而懺悔是清洗人心，這也是必須每天做的，如孔子說：「吾日三省吾身。」「三」不是指每日規定自己反省三次，而是指多次的意思，也沒有時間規定，總之要時刻保持覺醒的心，犯錯了便要即時知道自己做錯，警醒自己不可再犯。

懺，從「心」字旁，即是要從心懺悔。佛教儀軌有偈頌云：「罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡，心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。」一個人做錯事，即使逃得過法律的制裁，也逃不過良心的譴責。在還沒有達到心亡罪滅、人我雙亡的最高境界前，是不能安心的。如何懺悔？可以在師長親友或佛菩薩前，誠實真切地發露自己的過錯，或者用心做善事，將功贖罪來懺悔。能夠達到無生懺悔、達到人我雙亡，就是真正的懺悔了！

過去有一個小偷，偷了鄰居五十兩銀子。二十年後，他發達有錢了，想把銀子還給鄰居，可是鄰居早已經往生，只好將錢還給他兒子。兒子不肯接受，因為往生的父親不曾提過有人欠錢。這位鄰居慚愧的說：「二十年前，我偷了你們家的銀子，這二十年來我一直感到憂愁不安，就像住在心牢裡服刑一樣，請你救救我，一定要將錢收下，不要讓我繼續受苦！」

有人或批評，明知唸了懺文，在世間打滾很容易會再犯的，那麼唸了有甚麼用？而且豈不虛偽，甚或欺騙神明？例如口業，基本上任何人打工也會犯下不少口業，但如果不唸懺文，不沐浴自身，豈不只會愈來愈污穢？最重要是要覺醒「口業」是不應該的，而且要盡量減少，盡量不可以做。即使在俗世浮沉，也要有懺悔心，盡量將惡業減少，而且知道這是不應該的。如果因為自己每天都作惡而索性不唸懺文，這好像明知自己身體骯髒，卻說：「反正身體每天都不乾淨了，洗澡有甚麼用？洗了又會有污垢的。」

進一步有人常質疑道教中人，所謂「度人先要度己」，自己都未必做到的事，卻向別人講經談道，豈不荒謬？自己都未必能懺悔所有罪業，我們還向大眾宣講要懺悔，豈不可笑？這些講道的活動根本是沒意義的！

如果按照以上邏輯，要弘道的主講者必須完全做到宣講的內容，否則他不便不能主講。那麼講佛經的高僧大德，有哪一個完全做到「六根清淨」？要六根完全清淨，恐怕只有釋迦牟尼佛才可做到。那麼二千多年來是不應有僧人出來弘法？如果要做到「人能常清靜，天地悉皆歸」才可主講道教義理，天下間有哪一位道教修行者完全做到？是否便不應該有人來主講道教文化？

孔子也曾經有多次做錯事。其中一次陳國的司寇問他，魯昭公是否「知禮」？孔子回答「知禮」。後來人告訴孔子，這是很明顯的謊言，孔子說：「丘也幸，苟有過，人必知之。」（我很幸運，一旦有了過錯，人家一定會知道。）如果孔子都會講大話，那麼孔子便不應叫人實踐仁、義、禮、智、信了。

其實，即使我們不能完全做到，但能夠勸人做到一項善舉，懺悔一件惡事，其實已經是一種功德，也達到弘道的目的。當然，主講者亦應有覺知能力，知道有那些是應做，不應做的，並且有正信的觀念。如果主講者的人品本身不正，那便很難做到「不言之教」。

丙、早期道教的懺悔方式：

道教最早的教團出現於東漢末年，其中一個崛起的原因是以治療疾病和瘟疫有關。有別於傳統巫祝，雖然道教和巫祝也有符水、祝禱替人治病，但道教更強調「悔過」、「守戒」、「行善」的重要。南朝的《三天內解經》在探討天師道起源的背景是「癘氣縱橫，醫巫滋彰」，亦提到天師道以「首謝罪過」和「章符」為其主要療病手段。

(1)懺儀

「首謝」就是叩頭謝罪，深刻懺悔。「叩頭」是要我們卑下，去除傲慢的一種懺儀。早期道教的「三官手書」，也是「說服罪之意」，所以「懺悔」是道教療病及治疫的第一步要緊功夫。癘氣和疾病的成因，一方面是可以科學角度解釋，一方面在宗教而言也牽涉到鬼神降罪和宿業而成，而懺悔就是消災解厄的至誠方法。

(2) 靜室思過

早期天師道進行治病時，要求病人在靜室「思過」，《三國志·張魯傳》引《典略》提到：「加施靜室，使病者處其中思過。」陸修靜《道門科略》亦載：「奉道之家，靖室是致誠之所。」「靖室」與「靜室」是共通的，奉道之家用以進行宗教活動和反思；一方面是指病人在靜室中向神明懺悔罪過，一方面是神職人員如「鬼吏」等，在室內為病者進行「請禱」儀式。

(3) 塗炭齋

另一種修持懺悔的方法是「塗炭齋」，屬於苦行的一種。《正一論》載：「塗炭法者，由群生咎障既深，非大功不釋，宿對根密，非塗炭不解。」又認為是張道陵天師創教時已有此法。塗炭齋是天師道自縛悔罪的一種修行方式，奉道者要自我體罰，包括：用黃土塗面、披髮自縛，口中銜著玉璧，然後伏臥於地，向四方叩頭懺謝，以此化解業障，以最誠敬及謙卑的心求乞懺悔。

中世紀歐洲基督教苦修亦有「自繫縛」的懺罪方式，而天主教的「啞巴會」亦有類近苦行修道，網上有一篇訪問長洲聖母神樂院莊宗澤神父的內容，其中提到：「1960年代以前，莊神父他們每天早上三時至四時，跪在睡房的地上鞭打自己的背脊。」用意是以打苦鞭方式懇求上天原諒他們及世人的罪過，並控制欲望。後來，隱修士取消這個行為，改為服務社會以作補贖。今日的社會已不太主張以苦行的方法折磨自己身體，但以「苦志」來磨煉身心的方法是沒有改變的，懺悔依然是任何宗教的主要修行，而神職人員除了要懺悔自身之罪，也有責任向神明祈求赦免眾生的罪過，賜予大眾平安。

丁、《龍門心法》之「懺悔罪業」

不只是天師道重視懺罪，全真道同樣強調懺悔。清代《龍門心法》記錄了王常月祖師在戒壇演法，當談及「皈依三寶」後，隨即闡述的主題便是「懺悔罪業」。要懺的是甚麼呢？祖師說：「一切不正的妄心，一切纖微的妄念，俱要懺其前非，悔其後過，方是戒子。不然，罪業如山，安能解脫？若求大道，掩耳偷鈴。」要成為真正的戒子或弟子，如目標是位證仙班，便需從此謹慎自己的身、口、意及所作所為，並由檢視起心動念開始。凡是不正當的妄心，即使一絲的妄想也要打掃清淨。

此外，今生及前生所種下的惡業，也會影響我們有沒有福報修行，所以道門弟子必須每天懺悔。懺，就是懺罪過往所作的惡業，包括貪婪、憤怒、嫉妒、傲慢等，盡皆懺陳，永不再犯。悔，就是決心悔改，從今以後，所有惡業，盡皆斷絕。若不走出第一步，罪業愈積愈多，那便不用談解脫了。當然，過去世宿業無窮無盡，我們也不能一兩天便可清淨完成，正如《道德經》的「損之又損，以至於無為」，只能每天減少一點，減少罪業牽纏，才有福德及智慧去修行。若發心求證大道而罪業牽纏，卻假作不知道，這只是「掩耳盜鈴」之舉，是永遠不能接近大道的，反而愈來愈沉淪向鬼道。

另外，今生及前生所種下的惡業，也會影響我們有沒有福報修行，所以道門弟子必須每天懺悔。懺，就是懺罪過往所作的惡業，包括貪婪、憤怒、嫉妒、傲慢等，盡皆懺陳，永不再犯。悔，就是決心悔改，從今以後，所有惡業，盡皆斷絕。若不走出第一步，罪業愈積愈多，那便不用談解脫了。當然，過去世宿業無窮無盡，我們也不能一兩天便可清淨完成，正如《道德經》的「損之又損，以至於無為」，只能每天減少一點，減少罪業牽纏，才有福德及智慧去修行。若發心求證大道而罪業牽纏，卻假作不知道，這只是「掩耳盜鈴」之舉，是永遠不能接近大道的，反而愈來愈沉淪向鬼道。

王常月祖師更撰寫一段「懺悔文」：「我今慈念大眾，作一懺悔文，早晚長跪聖前，哀求赦宥，眾等聽受。」希望各弟子每天誦持及反思：「自誦，須要心上慚愧，發大志氣，勇猛精進，勢必堅固身心。」誦讀懺悔文不只是口誦，更需要是心上起慚愧心，並要發大願心及勇猛精進之志氣，永不退轉，以正道堅固身心。為甚麼要堅固身心呢？因為若是發願真心修行，邪魔一定會來阻撓。世間多一個真修行人，便會影響邪魔的彰顯。因此，祖師勸勉修行人要守戒行道，律己正身，這樣自有一番光明大道。

戊、道醫代表——(1) 孫思邈真人

在香港，不是太多人聽過「孫思邈真人」名號，大眾心目中的藥王就是「華陀」。唯一設殿專門供奉孫真人的，只有嗇色園黃大仙祠。香港於19世紀末曾爆發了多次的傳染病，死亡人數眾多，所以那個時候民間有了車公、綏靖伯等民間信仰，希望可以驅瘟治病。成立於1870年的香港東華醫院，便供奉了神農氏的神位，以贈醫施藥的精神拯救社會上眾多貧苦的病人。不過，當時供奉神農氏、車公等原因是祈求解救嚴重的流行疾病問題。隨著今天道教的興盛，我們供奉神明也需要了解背後的精神和理念，不只是向神明祈求治病消災，而善

德、懺悔、疾病的因果關係更應該讓社會大眾了解。

戊、全真派一代道醫——(2) 王玉陽祖師

全真派王重陽祖師及「北七真」皆已證道，神通無礙是不容置疑，其中王玉陽祖師顯現神通的記載是最多的，《道藏》更有《體玄真人顯異錄》的專著，專門記載玉陽祖師的神通事例，共有十九則。

一、藥浴及內功驅毒

據《歷世真仙體道通鑒續編》載：「(王玉陽)祖師西邁，師隱於雲光洞，常臨危崖，翹足駐立不移者數日，人以鐵腳仙人目之。」《金蓮正宗記》則載：「偏翹一足，獨立者九年，東臨大海，未嘗昏睡，人呼為『鐵腳先生』。」可以在懸崖上單腳駐立數天及不睡覺，如是苦行九年，以清靜心克服臨崖之恐懼，終證大道，而王玉陽祖師在當年已被稱為「鐵腳仙人」。那麼為何說他是一位道醫呢？在大定二十七年(1187年)，金世宗欲以毒酒測試玉陽真人「功力」，賜以毒酒。據《金蓮正宗仙源像傳》載，真人返回住處隨即浸入浴池中，並發功逼出毒酒，池水迅即沸騰，而真人臉上鬚髮亦盡脫，可見玉陽真人不只內功高，懂用內氣驅毒，而且懂得「浸浴」，當中「浴池」是否用了甚麼藥材，可惜文獻沒有記載。

二、《體玄真人顯異錄》是道醫醫案

《體玄真人顯異錄》是少數記述全真派「顯異」的文獻，歷來學界都避而不談，即使教內也少有人提及，更遑論翻譯為白話。其實，《顯異錄》不只是記述神通的著作，當中更有不少祛邪治病、濟難救厄、起死回生的記載，從側面可以出玉陽祖師是懂道醫之術的，當中牽涉因果承負及鬼怪附身。

(1) 木神作祟

萊陽的東南位置有一個「白坡莊」，屋主王進的妻子董氏患有急弓風(疑是「急驚風」症)，找了很多名醫治療都沒效。經過半年，忽然聽到有一位王先生號稱「體玄真人」來到白坡莊。於是王進帶領僕人乘馬迎請真人，但真人沒有答應。他回家後與親人再議：「若王真人不來救她，則妻子的生命朝不夕保了！」父子二人於是再去庵堂懇請真人，真人答應及一起前往白坡莊看望董氏。忽然，真人指向一尊佛像前的小神像說：「我還以為是甚麼病，原來是這個火頭鬼在作祟！」遂立即命王進燒掉小神像。一會兒，董氏微笑說：「我的病不見了！」一家人乃歡喜的向真人拜謝，並勉留真人用齋才目

送真人離開。

✱ 評：有些病痛是我們誤拜邪神而招致邪靈附身，王進是富有人家，以為帶僕人邀請祖師便可醫治家人。祖師是要考驗王進的誠意，及後王進再帶兒子請求，並說出這是生死存亡之事，祖師乃親自查看究竟。

(2) 瓦獸為災

福山縣「南塔子莊」有位叫孫富的人，家境比較好，卻經常買醉，性格剛烈而說話輕佻，又不守禮節，鄉人稱他為「癡三郎」。孫富經常跟隨王玉陽祖師閒遊山林之間，以歌酒為樂。忽然有一天，孫富得了血痢(即赤痢)，拖延了一個多月，吃藥亦無效，疼痛難忍，不禁哀怨的說：「先生為何不來救我呢？」剛說完，王玉陽祖師便從門外呼喊：「孫癡三在在家嗎？」孫富兒子孫欽走出門迎接：「父親的病情已經很嚴重了。」於是立即帶真人來到床前。王玉陽祖師說：「癡三啊！我專門來與你喝酒，你為何不起床啊？」孫富說：「我這病快要死了，米水也進不了肚，那還能喝酒啊！」王玉陽祖師說：「我敢保你不死！」

說完後走出家門，四下張看，隨即指著東廂房頂的瓦獸說：「原來是這孽畜為害！」於是命身邊的人上前擊碎，隨即回到房間問孫富：「你能起來嗎？」孫富答：「痛楚好像停止了，但實在沒力氣起來。」王玉陽祖師立即叫孫富妻子梁氏立即烹調稠粥，不一會稠粥已熟。祖師親自拿鐵鍋盛載及餵給孫富，孫富一口氣吃了多碗，大說甘美，又說世間沒有如此美食！祖師告訴梁氏：「如有美酒，請立即拿一樽來。」然後祖師先喝一半，其餘的讓孫富喝下，這時孫富突然感到身上所有病消失了，即穿衣起身拜謝祖師慈悲救死，無以報答，願作弟子出家修行。王玉陽祖師說：「能夠出家到終老的，這要有很深的宿緣才可，不是突然想起便出家的。我看你的宿緣及天賦，出家就不必了，應該在家好好修福。不久，祖師離去，孫富乃將村內所有人欠他的債款契約燒掉。

✱ 評：祖師以粥及酒餵食，這是表面的記述，當中祖師進行了甚麼方法救治，後人無從知曉，但可以肯定，祖師是懂得醫術及可以迅速治病的。血痢並不是兩三次下藥便可治療，孫富這病看似也是因果或冤家債主有關，祖師能對症下藥，立即幫他暗中「施藥」，孫富能夠奇蹟似的能站起來及進食，這在當時來說是一種神蹟。

(3) 李婦食狗

王玉陽祖師來到濟南府臨邑縣的有在城，信士焦焦潤玉、李遇風等十多戶正在籌建黃籙大醮，在壇佈置陣勢，並晝、夜皆設人手應對，每日來自四方的善信和香客都絡繹不絕。某天醮儀開始的天將亮的時候，有數位「醮首」前往靜候祖師，祖師發覺他們晨早來到，必有要事。眾弟子回覆：「師父，有在城李家的新婦突然於醮場的殿前死去，請慈悲救她！」祖師說：「為何不早回告訴我？」頭也未梳理好，簪也沒戴的便披衣趕往現場。祖師先在一位「戌」年出生的人的元辰前，提氣吸了一口，再吹向死者的頂門之中，再用手袖拂拭其身，婦人隨即蘇醒過來。祖師退回靜位，眾人紛紛拜謝禮揖。祖師說：「此人為了吃狗肉，觸犯了醮儀禁忌，身中元辰立即作出懲罰，並向東嶽大帝處匯報，我剛才趕緊救回來。」等了一會，婦人完全回過魂來，向大眾說：「最初我不信祖師的說話，偷偷吃了狗肉，看看是否這麼靈驗。現在我的魂真的被強行遣送入黑暗之中，幸得祖師以一道光救了我回魂過來，大家真的不可不信！」

**** 評：**有些人突發死亡，可能是身體上的毛病，也有可能是因果業力的問題。以上事例之當事人偷吃狗肉，並在醮儀齋戒期間，以為沒人會知道，殊不知身中元辰一直監視。由於所犯嚴重，元辰可奪走其魂，並往東嶽大帝稟告。幸好祖師精通道術，立即將其元辰救回，並藉機向眾人訓誡。當事人醒來後，也立即懺悔自己的罪行，並公開自己的行為，呼籲大家不要犯下，這才是真正的懺悔。

己、懺悔行善才是治病良方——從《孫真人福壽論》看治病良方

關於疾病，《孫真人福壽論》提到：「人若能補其過，悔其咎，布仁惠之恩，垂憫恤之念，德達幽冥，可以存矣。」能否減輕病痛，延長壽命，在道教來說，與懺悔罪過、佈施行善肯定是有關係的。不過，現在醫學只是從人體生理上找問題，知道有細菌病毒，卻不知有另一空間的邪氣及冤家。早年，我有一位朋友的父親患了腸癌，西醫勸告他不要多吃菜，要吃肉。如果太多菜便有太多纖維，令腸臟的蠕動加快，擴散癌症。後來他父親去了香港一間道觀，道長便清楚指出，癌症的突然出現，與因果業力不無關係，如果這時候還多吃肉而不吃素，在道教來說這是加重我們的罪惡。那位道長勸告他，在生病的時候，除了接受醫療外，更需懺悔念經，不可再作惡。如果這時候還多吃肉，應是講不通的。這就是宗教醫學和現代醫學的不同。

一、道醫重「道」多於「術」

道教有所謂「道醫」的理念，這個「道醫」與一般「中醫」是

不同的。雖然「道醫」與「中醫」也講求醫德，仁心仁術，但「道醫」更講求勸善積德，懺悔罪過。《福壽論》指出「夫人之死，非因依也，非病瘵也。蓋以積不仁之多，造不善之廣。」就是說，人的死亡不是偶然的，與我們宿世做了不少壞事，結下冤家債主有關，這正是「道醫」的理念。孫真人固然是一位道醫，因為道醫相信，人的死亡不一定純是疾病造成，而是與因果、承負有關。因此，道醫不是指道教徒的醫生，而是他有否彰顯大道，令病人明白因果報應、懺悔行善的道理。

古時有道行的道醫，真誠求道，清靜淡泊而不求名利，可感、可見、可觸三維空間外之事物，能自察身內，故有「內景」之功夫。《福壽論》引用《黃庭內景經》的「夫人有萬餘神」，就是三維空間的學問，不是現代科學可論證。中國醫學從開始就建基在物質外之世界去觀察深層事物，故能發現經絡系統及「氣」。

究竟是誰發現這個「氣」呢？這個必定是賢人、聖人、神仙等修道之士，常人是不可理解。常人可以吃一條草，能知道氣的能量走入那個內臟經脈嗎？肯定是不可以的。因此，中醫學從開始便不搞科學研究、化學分析。一者，常人根本研究不到「氣」；二者，疾病不一定是物質空間造成的，而是可能與宿世因果有關，所以南懷瑾先生才說：「救命找西醫，治病找中醫。」而我可以說，治病一定要找道醫！因為道醫才會勸我們行善、懺悔、誦經，指出疾病的根源。

二、個人行為與因果承負之聯繫

在香港，我認識的道醫便是先看清楚是否生理上的病，然後再勸導病人要拜懺、誦經，並回向冤家債主。每年到中元法會的時候，各道觀都會勸大家為自己歷代先祖及歷劫冤家債主做一個牌位，祈求解除冤結。患病的時候，吃藥治療固然重要，但懺悔、誦經、發善心、行善事、去惡念、去惡行也是很重要的。有些人不太注重養身卻健康長壽，有些人有良好的生活習慣卻突然發病；雖然這牽涉遺傳及基因問題，但在道教來說就是「因果承負」的原因，猶如《福壽論》指出，我們生生世世所做的惡行及過份的行為，「神而記之，三年、五年、十年、二十年不過此。過此，神而追之則死矣。」作惡多端而又不愛惜自己身體，卻健康無病之人，不是上天不察，而是時辰未到而已。

三、祝由治病與正能量及正訊息

歷史上的孫真人不分貧富，為人治病皆一視同仁。孫真人是道醫，他的養生、治病思想當然不是只談藥石，更重要的部分是「積德」。《福壽論》提到：「人若奉陰德而不欺者……必可保生全天壽矣。」凡是道醫，都會深信長壽與積陰德的關係，所以道醫跟一般醫生不同之處，是不會斤斤計較，每次問病都計算收費，然後局部治理；而是勸人明白因果，誦經懺悔。

再高一層次的道醫是不只是用藥物，如《黃帝內經》云：「古之治病，惟其移精變氣，可祝由而已。」「祝由」就是神職人員用意念及聲音，引動先天之氣，注入病人身上；並勸導病人懺悔思過，反躬自省自己的心念行為。說到底，那就是「能量」和「訊息」，也是邪病之源頭。按道教來說，惡能量和惡訊息就是前世今生的惡行和冤家(病人自己曾害過它)。這些惡能量和惡訊息在另一空間，透過訊息不斷影響人體。因此，為何重病都需要懺悔、誦經、素食、行善，原因是——回復正能量和正面訊息。

四、德資糧與追求平衡、和諧的人生

道教追求和諧、平衡的人生，當中牽涉到天道「損有餘而補不足」的理念，這與醫學上所重視的陰陽調和的理念是一致的。在福壽關係上，孫真人在《福壽論》進一步指出了貧富和壽夭也是如此：「富者多促，而奢侈有餘，所以折其命也，乃天損有餘而補不足。」這裡帶出了福德「資糧」的話題，富貴的人因著多生多世的福德「資糧」來到今生，如果今生揮霍，肆情縱欲，將福德耗盡而不積累，上天便會奪取其健康及壽命。相反，貧窮的人生活兩餐溫飽不繼，如果淡泊守志，珍惜福緣，有充足的福德「資糧」便可長壽。這個「資糧」不是指有形的物質，而是無形的福德。將多餘的與他人分享，無論是金錢物質、溫馨的慰問，或快樂的氣氛，讓人感到幸福、圓滿，都是實踐大道的平衡、和諧。

追求平衡、和諧，這些人所共知的道理，在自己身上實行起來是否又這般容易呢？當你遇到討厭的人，他遇上了倒霉事，你會開心微笑，大說「活該」，還是給他幫忙呢？前白雲觀方丈謝宗信大師曾在日本侵華期間遇到一個日本的傷兵，當大家都說打死他時，大師卻說：「我們道教，以道德教化人，單一的教化好人，有甚麼意思？更重要的是教化那些壞人，讓他們改過自新。」這就是《道德經》裡頭「常善救人，故無棄人」的理念，與孫真人護惜無偏的心是共通的，這些人必如《福壽論》所言：「必可保生全天壽矣。」

五、修行應戒慎「非分」之害

《福壽論》通篇都在強調「非分」帶來的禍害，今天我想講的大家都在生活上遇到過，就是「飲食之非分」，即是飲食上過份的行為。最明顯的就是現代人很多都患上了糖尿病，那又俗稱「富貴病」，是我們吃多了，而且吃的都是最好，糖、鹽、油都要最多。

《福壽論》指出的「其食也寡，其費也多」（吃的少，浪費的多。），在今天二千年代，也是很好的警戒。以前的人一天吃兩餐，出家人更是過午不食；現代人不只一天吃四、五餐，而且很多人很有霸氣，在宴會時一定要將整個桌子都放滿食物才有體面，結果大部分都吃不完。

如果大家去過香港及出席過一些晚宴，便會知道香港的晚宴是一席十二人，一個套餐共有十二個菜。不過，當我們在第八道菜之後，其實已經吃不下去，之後再上的菜根本只有浪費。如果我們是修道的話，應該要制止這種情況，不要亂點食物，作為弟子必須深信「神而記之，人不知也。」以前香港的麵包店、超級市場、自助餐、航空餐飲公司等，每天都在拋棄大量食物，作業的人實在太多。幸好，現代很多香港商家都醒覺到人與環境的因果承負關係，開始與環保團體合作，把食物捐給有需要的人。

再深一層來說，《易經》也講「飲食」（需卦：「君子以飲食宴樂」，坎上乾下，即雲在天上，快將下雨，君子以「飲食」安樂，等待時機）。「飲」是精神吸收；「食」是肉體充盈。以現代意義來說，即要注意日常生活中，有否吸收了錯誤思想和訊息，影響情志、人格，進而影響健康。又肉體是否過份注重享受、口腹之慾、眼要看好、身要睡好、衣要穿好等，都是「飲食之非分」，終會反害自己。

當然，經商者「非分」的實在太多了，「其所鬻（粵音欲，賣）者賤，所價者貴」，就是買入的時候很低賤，而賣出的價錢卻是天價；這些事現在隨處可見，如果他們都知道自己壽命與此有關，一定不會這樣做。在香港，最常見是商人以低價買地，高價賣出。現在如果要在香港買房子，最少也要三百萬港元一個才有一個小單位，而且很多是沒有房間的，我們稱為「納米樓」。納米是比細菌的長度還要小，可想而知香港的房子是非常小的。商人在中間收了過多的利潤，卻不知道很多人因此不能安居樂業！又例如，現在很多業主買了一個小單位，然後將小單位分成五六個微型單位，每個單位只可放一張床，不符合消防條例又妄顧法例和生命安全，只是往錢看。為了錢財而不顧可能折損福壽，這就是《道德經》對一般人不明白

「身與貨孰多」的嘆息了。

六、長壽不是靠進補，更不應該殺生

孫真人被尊為藥王，他卻從不用動物入藥，曾言：「夫殺生求生、去生更遠。」在《福壽論》論及「長壽」這個話題時，全篇沒有提及要怎樣吃、怎樣練功，而是講如何積德行善：「福者，造福之積也。禍者，造不善之積也。」要健康長壽，飲食、休息、運動固然重要，但在孫真人眼中，積福才是福壽的關鍵。

我認識的一位道兄告訴我，他在教書的時候看到一位學生全面黃黑，並看到她的腸胃明顯散出有血膻味的邪氣，遂告訴她有此病況，她回答：「是胃硬化，醫了十五年，已看中醫及西醫，均無效。近日中醫勸我吃阿膠，好像有點力氣了。」那位道兄便直接告訴她，這些邪氣不散，而且不斷要補充，就是由於阿膠的問題。阿膠是怎樣做成呢？工人必須把驢子活生生打出血，血水腫滿的時候，再割開牠們的皮，取出皮下的血膏，曬乾再煮皮。城市人吃的阿膠，就是這樣殘暴而製成，實與吸血殭屍無大分別。按新聞報道，山東有一間廠每年便殺掉超過四百萬頭驢，賺了約十五億元，這就是孫真人所講的「非分」了！為了得到豐厚的利潤，種下如此深重的惡行，神明必定記錄。如果為了補血滋陰而食用阿膠，其實也是過份的行為，與孫真人的教導違背。

長壽不是吃出來的，更不是補出來的，而是行善事、存善心而積陰德而來。如果為了長壽來吃動物的血，為了取暖而穿動物的毛，為了慶祝生辰而吃動物的肉，這與福壽的道理是相違背的。為了急於得到豐厚的利祿而不擇手段，也必然會有災禍、疾病乃至死去，這也是孫真人苦口婆心勸導我們的。

道醫、中醫、道家、道教，都重視《易經》，《易經》講陰陽，陰陽落在人倫生活，就是仁義。用現在語來說，仁義就是：慈悲關愛和合理合法。愛人救物、不傷天理、奉公守法，便百病不生，為甚麼呢？「氣」充盈，陰陽一合即是一，一即完整而不虧傷了。疾病就是元氣虧傷了。復元氣，首在修德，次在藥石，這是孫真人，以及中華古今一切醫學、聖人的共同垂教。

庚、在家居士的懺悔方法

現時香港道教壇堂流通的懺本有很多，包括《三官懺》、《北帝懺》、《關帝懺》、《呂祖懺》、《觀音懺》等，道門弟子或在家居士除了可定時參與道壇的禮懺科儀，更需要每天在家進行懺悔。如時間

不許可唸誦整本懺本，亦可抽取部份懺文唸誦，簡單而短篇的懺文如《太上全真晚壇功課經》收錄的《丘祖懺文》、王常月祖師編寫的懺文，或《清微禮斗科》收錄的懺文亦可，只需早晚以清靜心逐字誦讀，並真誠向家中供奉聖像跪拜。

如家中沒有聖像或空間不許可，亦可向虛空躬身禮拜。譬如入壇經師唸誦懺文前會誦讀：「恭對罡壇，復跪懺陳。」為甚麼禮懺科儀著重下跪及叩首的動作？而且要不斷重複稱揚天尊聖號及跪拜？因為懺悔必須以最謙卑的態度進行，下跪就是甘於卑下，向天尊聖像叩首是對神明真誠的懺悔。所有神明都是已證道的象徵，向聖像叩首即是代表身、心、意完全皈依大道，真誠懺悔。禮懺過程中不斷稱揚天尊聖號，是希望藉著神力護持正道，不受邪魔干擾而再度迷失自己。

總結

誠然，道門弟子不是早晚唸誦懺文便「完成」懺悔，而是要時刻覺醒自己的不是之處，更需保持謙遜、退讓、虛心的態度修行。懺悔自己的惡業，不只是懺悔今日做的惡事，也不只是今生所做的，而是往昔所種下的惡業。我們知道自己今生犯了甚麼惡行，那只是少數目而已；不記得或忘記了，又或宿世積累的，猶如汪洋大海之量，所以發願斷惡，就是要懺悔多生多世的惡業。道教由祖天師創教到今天，由始至終都以懺悔為主要修行，禮懺亦是科儀壇場的重要儀軌；重點不只是外在的儀軌，更重要是內省的功夫，和謙卑的態度，這樣才是走向正道的修行方法。