

道教在家弟子的生活修行

香港的道教派別眾多，各派的修行重點都不盡相同。當弟子皈依入教後，不同道堂的壇規和要求也不同，有些會重視義工服務，有些重視科儀經懺，有些重視扶乩問事等。不過，離開道壇之後，弟子是否脫下道袍便不是弟子身份？這裡要探討兩個很重要的問題，一個是道教的教義是甚麼、為何要皈依、終極關懷是甚麼？第二是甚麼是修行、如何修行、在家弟子的修行與出家的有何分別等。至於在家的弟子能否在俗世中修煉成仙？這在第四講時再深入探討。

一·「在家弟子」與「生活修行」

「在家」即是相對「出家」而言，金元全真派創派後，道教始有完善的出家制度，並有出家的戒律需要遵守。經過漫長的歷史發展，江南全真派有不少全真道觀已由在家居士主導，而今天出家的人亦愈來愈少，在家居士成為南方全真派的主要力量。那麼，在家的弟子應如何實踐全真家風？弟子和信士有何分別？如果是信士，是否也可一樣修道？

現時在香港的全真道堂，已沒有出家的弟子，所有弟子都有自己的家庭生活，所以若要修行，必不離開生活，生活就是道場，我們可稱之為「生活修行」。「生活修行」就是將道教智慧和精神融入個人生活和社會生活當中，並利益於社會人群，以至於自然萬物。對學道的人來說，實踐「生活修行」就是將道教尊道貴德的宗旨、清靜素淡的精神、慈愛和諧的處世方式、簡單儉樸的生活模式、順應自然的行為法則、性命雙修的養生思想和濟世利物的弘願志向，實實在在的貫徹於生活當中，務求達到健康生活、關愛別人、圓融社會、和諧自然的人生。

我們常說，行、住、坐、臥都是在修道，因為日常生活就是最基本的修道體驗，無論飲食、言談、走路、坐臥之時，都正在考驗一個人的修為德行，所以修行是不能離開生活的。我們若能夠以清靜的心體驗「道」，細味生活，自然可在生活中找到意義，而這正是「生活修行」的宗旨。

二·甚麼是生活？甚麼是道教？

生活，泛指一切飲食起居等方面的情況、境遇，也是物質生活和精神生活的總稱。物質生活是人生活上的基本需要，精神生活則是人們在得到了物質生活後，所追求的另一種精神寄託。在物質生活上，

我們每天起床、梳洗、吃早餐、坐車、上班、午餐、下班、晚飯、睡覺……都屬於為個人求生的物質生活。那麼，「生活修行」與起床、梳洗、吃早餐有關係嗎？食飯、出恭能與修行拉上關係嗎？

關於何謂道教，這個看似簡單的問題，即使道教徒也未必說得清楚。我們常說道教是中國土生土長的宗教，但道教並不只局限於中國，因為「道」是普世平等，無所不在的，任何人在何時何地都能接近「道」，故南華真人曰：「(道)在屎溺。」即使是卑微之處也可見「道」。

道教的基本信仰是「道」，「道」是真理，但不可從言談和文字得到，必須用心感受，從實踐中體悟，而道教的終極關懷就是證道成仙。「仙」，是人在山上修煉之意，蓋「山」即「自然」，人與自然合一，即能長生久視，超升入道。說到道教教義，簡而言之就是清靜自然。馬丹陽祖師曾說：「千經萬論，可一言以蔽之曰：清淨。」「淨」是淨化之意，也可通「靜」，若然心清意淨，天堂就在眼前，故《常清靜經》曰：「人能常清靜，天地悉皆歸。」當心地常清常靜，素淡簡樸，便愈能接近自然，證悟大道。

道教修行必須經過求道、學道、行道、證道四個步驟。求道是堅信成仙之道，學道是深入經藏以開啟智慧，行道是修善立德和頤養身心，證道是了卻生死而逍遙無礙。一位道教徒必須求道、學道、行道兼備，並以證道為目標。若只是「求道」，僅可稱作「善信」，只「學道」的大概是「學者」吧。若只「求」和「學」而不「行」，非真修行也。真修行者方可以為「道士」，即是有道之士，亦為道教徒之稱謂，故道教徒豈可不戒慎？

三·道教走向生活，不等同走向世俗及民間

道祖在人間留下《道德經》，提到了修身治國、養性延年、證道修真等良方，目的就是解決人世間的種種困厄和苦難。創教張道陵天師提倡讀誦《道德經》，以道術治病，目的也是要解決眾生的身心疾苦。可是，當今道教與生活脫節的現象隨處可見，像學道只止於拜神吃素而忽視道德修養，或把道教當作學問來研究而不注重實際修證，或以為道學高深與生活無關而不懂在生活中運用，這些都是不明道教與生活有何共通之處所致。

道教走向生活化，並不是將道教世俗化或民間化，叫人多燒香、多求財等，這樣不但不能提升信徒的修養和智慧，更會令眾生走向貪嗔、自私、愚痴。如果道教不能充實我們生活的內涵，那麼信教又有

何意義呢？道祖的教化，是為了改善我們的人生，清淨我們的身心，提升我們的靈性修養，所以道學是離不開生活的。

四·推廣「生活修行」刻不容緩

近年，道教教內人士也有一種聲音，認為道教要融入現代人的生活，就要大力推廣道教文化，惟「文化」若只停留在研究，或只談談文學、建築、儀範、氣功等，是否就等同「生活」？當其他宗教都在談生活，談信仰，談生命教育的時候，道教是否仍以「博大精深文化」包裝自己，以顯獨樹一幟呢？

佛教自一百多年前開始，太虛法師即提出佛教革命（1913年寄禪和尚追悼會上），包括教理革命、教制革命、教產革命，把握佛教如何適應變化的時代，破除迷信，切近人生，發揮救心和救世的作用。反觀道教，到了2000年才正式提出了革新的「生活道教」理念，強調仙道要以樂生和濟世為基礎，修行要從盡人道開始，而後才能修仙道。惟「生活道教」口號出現後，持續的推廣和改革仍只聞樓梯響。

五·生活修行方法

(1)生活修行第一步：學道就是學做人

要在生活中修道，不是一開始便學法術、技藝，或驅魔治鬼之法，而是要學會如何做人，因為這才是現世生活必須面對的問題。學做人，便是學習如何磨練自己成為有「道」的人，這不是一兩年的速成學習，而是要一生一世去研習。燒飯、洗碗、打掃等生活瑣事，看似平凡，但真正用心專注將之做好，卻不是容易的，而這正是一切修行的基礎。

道門常稱：「欲修仙道，先修人道。」若不修為學做人之道，而先學習如何成為菩薩、神仙或學習辟邪治鬼之法，就等於「未學爬，先學走」，只知有「神學」而不知做人，最終他只會永遠達不到目標。譬如一位「學道者」若然精通玄門科範，或占卜星相，但心不知謙讓，或不孝敬父母，這不能稱為學道之士，最多只能作「術士」而已。

(2)生活修行第二步：吃飯、睡覺也是修道

很多人以為，修道是一種玄妙高深的功夫，非要精研內功、煉丹、符咒、術數等學問不可。殊不知，日常生活就是最基本的修道，飲食、言談之間，行、住、坐、卧之時，都在考驗一個人的修為德行。

王重陽祖師指出：「諸公如要真修行，飢來吃飯，睡來合眼。」為甚麼肚餓找飯吃、眼倦便睡覺就是一種修行呢？試想，我們在吃飯時

可以心無旁騖？睡覺時可以高枕無憂嗎？一般人遇到困境，很容易會食不知味、坐立不安、睡不安寢，而修行便是要克服這種內心的不安。如果我們能夠時刻保持清靜之心，不為外境所牽動，其實就是在生活中修行和體驗道了。

若能以靜心體道，感受自然，這樣即使走路和吃飯也是一種喜悅、一種滿足。走路是「道」，吃飯是「道」，睡覺也可參證「道」，只要我們培養一顆平常心，不受煩惱和欲念打擾，這樣十二時辰中我們都在修行。內心清靜，才會顯現智慧；氣定神閒，才會驅走恐懼。

(3)生活修行第三步：戒律

「戒」是修行的根基，它禁絕了一切惡行，使修道之人有法可循。皈依道門是修行的第一步，而持戒則是行道的階梯，它考驗著修道者的慈愛之心和毅力，也防止我們因迷失方向而種下惡業。道教更認為，學道不受戒，則登仙無緣。道教戒律種類繁多，其中最基本的為「五戒」，當中對出家人和在家居士的要求又略有不同。清代王常月祖師云：「五戒者，持身之本，持法之根。」修道者若不守戒以清整身心，那根本談不上是修行，最終他們亦會與仙道無緣。

五戒之首為不殺生，即不得無故殺害含氣的眾生。第二戒為不得葷酒，即不准飲酒吃肉，但在家居士仍可進食「三淨肉」，至於杯中物則要適可而止，惟入壇誦經前絕不可沾半點葷酒。第三戒為不妄語，即不說不實妄語、奉承綺語、粗言穢語和搬弄是非。第四戒為不得偷盜，即待人接物要誠實廉潔，不作盜竊、詐騙、賄賂等行為。第五戒為不得邪淫，即是過著合乎道德倫理的家庭生活。在家居士可成家立室，過著正常的婚姻生活，但一切猥褻、放蕩的行為都是絕不容許的。如果我們能完全持守「五戒」，必定會成為一位仁慈和有智慧的修行者，受人敬重和信賴。即使不能守「五戒」的五項，弟子宜最少先守一項戒，隨後陸續增多，方能鍛鍊自己的堅忍。

(4)生活修行第四步：修善積福

很多人提到「善」，都會舉出很多例子，如買旗、買獎券、探訪老人院等，但「善」的涵義絕不止於此。如何做到「至善」？要完善道德素養，以至修行圓滿，以下數點必須注意：

一·從心出發，時刻行善。《陰騭文》有云：「欲廣福田，須憑心地；行時時之方便，作種種之陰功；利物利人，修善修福。」這裡說明了兩點：一，發自真誠。不可一面抱怨，一面行善，而且要懂得感恩，

讓自己可以積善。二，行善不是每星期做一、兩次善事，而是時刻以善心、善言、善行處世，如對人面露善容、說善語、行時時之方便，即為善行。

二·不分大小，不怕吃虧。常云：「莫因善小而不為」，遇上別人鬱鬱不樂，不用千言萬語，只要一聲安慰，便可解人心結，其善無分大小。行善不一定要有錢、有力，只要無私去做，便是上善。《道德經》指的「上善若水」，就是「利萬物而不爭」，付出而不計較。若行善卻執著回報，此是偽善！道教強調「苦己利人」，就是不畏艱苦而以助人為樂。若麻煩的不做，簡單的便做，這樣就有了分別心，不是「上善」。

三·省察不善，回向功德。呂祖留下了「九美德」訓示，期望世人做好忠、孝、廉、節、義、信、仁、惠、禮。不少人聽到「美德」，便想到自己好的一面，譬如行孝，大家只會記起對父母好的時候，如周末陪家人飲茶、買禮物等，但每天板著臉、言語頂撞的事卻忘記了，這就是人常犯的「一面行善，一面作惡」。提醒自己行善的同時，我們也需省察及改過自己的不善處，並要將善德回向眾生，祈願大家同享善福，眾緣和諧，此為至善也。

(5)生活修行第五步：誦經、唸懺悔文

很多人都會拜神，卻沒有誦經的習慣，以致不能深入了解玄門精義，錯失修行機會，終未能了義證道。我們每天都會洗澡，這是身體的潔淨；而心靈的洗淨，便需透過唸誦經懺，蕩穢存清。或有人會誤會，唸經是法師的「工作」，而地點必須要在庸觀。其實，經師在道觀做法事是「科儀」，有特定的演示和節次，而一般信士則可在任何地方唸經，形式則沒有嚴格規定。

道教的經、懺數量十分多，而經師每日必須唸誦的經本是《早晚功課經》，信士也可在家早晚誦誦，以省察自己的身、口、意。常聽人說，晚課的對象只是鬼魂，也不宜在家唸誦，其實早課和晚課都是修身、濟世的寶典，並不限於某類眾生。至於《晚課》的「玉陽施食咒儀」，經文已註明：「家庭靜室，持誦晚課至此。」所以在家做晚課唸經根本完全沒有問題，非一定要作施食的。

在香港，比較流行的道經還有《道德經》、《太上感應篇》、《太上老君說常清靜經》、《至寶真經》、《呂祖覺世經》、《關聖帝君桃園明聖經》、《關聖帝君覺世真經》、《文武二帝葆生永命經》、《三官經》等，大家可以隨緣選擇，每天唸誦，或加上各神明的「寶誥」、聖號，反覆

持誦，必能有所感應。另外，大家也可以早上唸經，晚上唸懺文，於一天忙碌後反思過錯，如《丘祖懺悔文》、《清微禮斗科》和《呂祖無極寶懺》內的「懺悔文」等都是合適大眾唸誦的。

(6)生活修行第六步：靜觀調息

部分學道的人習慣在睡前抽空靜坐或練太極拳，待精神放鬆後便容易入睡。不過，對於生活繁忙又沒有學道的朋友，不少人雖然感到很疲倦，但在床上仍輾轉反側，久久不能入夢。

《莊子·齊物論》解釋：「其寐也魂交，其覺也形開，與接為構，日以心鬥。」意思是，睡時心煩意亂，醒來後身體便很累。由於日間和所接觸的事物糾纏不清，加上人事紛繁，一直纏繞心中，睡覺想靜下來也會不自覺湧現在腦海中。

要容易入睡，首先要從平日生活習慣著手，如減少應酬，減少刺激活動，飲食清淡，生活簡樸等。至於具體的入靜及安心睡眠方法，馬丹陽祖師有一句開示很好：「思定則情忘，體虛則氣運，心死則神活，陽盛則陰消。」在金庸先生筆下，《射雕英雄傳》的郭靖便是憑著這句內功心法而武技大進。究竟這句開示對睡眠來說有甚麼啟示呢？金庸先生解釋：「睡覺之前，必須腦中空明澄澈，沒一絲思慮。然後斂身側臥，鼻息綿綿，魂不內蕩，神不外遊。」至於怎樣「空明澄澈」？「思定」就是安定自己思緒，最初可以守著一點，而最好是想像全身皮毛呼吸，令身心安定無慮。能如此，便能「情忘」，不受周圍環境及雜念所影響。「體虛則氣運」是指人體有完善的自我修復調節系統，若能身心靜止，真炁自然產生。「心死則神活」是心中再無念頭，在靜極中元神便明澈。「陽盛則陰消」是靜心的效應，純陽之炁萌生，身心得到安泰。

若人於入睡前不斷有思慮騷擾，應迅速注意呼吸，輕而細長，內聽反視，如此便能做到丹陽祖師的「陽盛」，進入「空明澄澈」之境了。

(7)生活修行第七步：煉氣吐津

都市人生活繁忙，經常藉口沒時間做運動，更沒有閒情修煉氣功，以致錯過了不用花錢而有養生功效的寶貴法門。道教便有《十六錠金》的長生訣，是養生的代表功法，明代冷謙《修齡要旨》初錄此法，譽之為至簡至易之妙訣。《十六錠金》只有十六字：「一吸便提，氣氣歸臍；一提便咽，水火相見。」

功法大概是：鼻子緩緩吸氣，吸氣時肚凸，再用意提起肛門，如忍大便狀，即道門所說的「束勒陽關」。當提肛時，同時要咽津，即用意念將口水送入腹臍丹田之中，然後閉息定住數秒，之後呼氣凹肚放鬆，再吸氣循環再做。每次調息的長度因人而異，無口水的時候則吞氣下肚，每次練習做數十次不等。咽津的目的，是將心火下降以溫養腎水，而腎水蒸騰上升又可濟煉心火，如此便是心火與腎水相交，即謂「水火相見」。我們可以結合站樁或打坐方式來進行，而基本要求是腰部挺直、閉目內視，和舌抵上齶。

中醫認為：「水火既濟，則心腎相交，陰陽和諧，灌溉五臟、澤潤肢體，宣通萬脈，堅固長春。」如能認真、持恆練習，除了可健身益氣外，更有治療頑疾之效，這是道教丹道的玄妙之處。（以上功法介紹只是基本功夫，並未深入探討，如欲詳細了解，必須跟隨有經驗的導師學習。）

生活修行的終極：常清常淨

馬丹陽祖師說：「十二時中常清常淨，不起纖毫塵念，則方是修行。」修行是二十四小時的任務，並不是指在上班時候恭謹有禮，下班後就可以性情大變，放縱自己。

要修行到常清常淨，平日便要花一點時間做修學的工夫，如誦經、拜懺、打坐、調息、研經等，透過每天的修學和磨練，日久身心自然安靜閑適。不過，對於生活繁忙的都市人來說，要大家每天抽空做半小時運動尚且極具艱辛，如果再要求信眾打坐、誦經，這好像是痴人說夢話。

可是，我們是否真的忙到完全沒有私人時間呢？究竟有沒有反思自己每天花時間在甚麼地方呢？對於學道的人來說，有三種懶惰的情況是必須提防：

- (1) 拖延時間：當我們每天都說自己忙碌，有空才學道修行時，其實我們是在逃避，最終永遠不會走出第一步。
- (2) 虛耗時光：不少人花太多時間在吃喝玩樂上，只為自己享樂而不願捨棄一點時間學習修行，把修道行善擱置不顧，其人在修行上必然沒有進步。
- (3) 妄自菲薄：認為自己善根不足，或年紀太大，或身體不好等原因而沒有能力修行，不斷找藉口給自己，結果一事無成。

清代劉一明祖師勸道我們：「吾勸真心學道者，速將懶惰關口打通。廣積陰德，量力行功，外而利物，內而煉己。朝斯夕斯，以性命為重，念茲在茲，以身心為事。步步出力……終究有個出頭之日，得意之時。」學習必先有清晰的時間表，並要好好善用每天時間，一方面要從生活習慣著手，一方面是斷除「懶惰關」，而最根本是從內心做起！並且必先踏出第一步，才可為自己的人生做好準備，超越困厄。

總結·學道不是修行者的專利

學道是學習清靜自然的道，追求天地與人的和諧。人人都在道之中生活，與自然同生共存，所以學道不是修行者的專利，而是人人該做的事。

修行二字是修清靜心、行善去惡之意，而非神秘及迷信。不少人眼中的道教是從電影及家人拜神求籤的舉動中得來的印象，他們以為道教是一種民間習俗，又認為學道就是修行符咒法術。如果我們翻開道教原始經典《老子想爾注》，便會知道學道是「真思志道，學知清靜」及「百行當脩，萬善當著」。修清靜心就是培養智慧，遠離怖畏困厄。行善去惡，就是圓滿道德，和諧眾緣，所以修行就是學如何做人及護養身心，這不是日常生活要面對的事情嗎？

《道德經》曰：「為學日益，為道日損。」學道是一種去惡除欲、磨煉人性的功夫，把不好的事情逐一戒掉。平日我們讀經唸書，是要學習天地之大德，重生護生，尊道貴德，若只是讀誦而不如實修行，這就等於不修。郝太古祖師曾批評這類假修行人曰：「虛披鶴氅，枉玷教門。」披著道門服裝不等於修行，生活中每項小節都是對修為的考驗。如果只在修行時才修行，這是假修行而已。記著修行不是修行者的專利，而是人人都應做的事。在日常生活中發揚慈愛善德，節儉簡樸，謙讓柔和，才是做人和學道的根本。