

在家弟子如何證道修真

道教教義的終極關懷就是證道成仙，如唐代高道司馬承禕於《坐忘論·敬信》云：「信是修道之要，敬仰尊重，決定無疑者，加之勤行，得道必矣。」得道，就是證道成仙，而「信」就是堅信，如果我們稍有動搖，便很難成事，也難有動力去修行。在家弟子能否可以修道成仙的問題，也是「信」的問題。不過，這個「信」字不是「信者得救」的意思，而是你要相信「眾生皆有道性」的教義，眾生是可以透過修行而證道的。在家居士是否可以？是否一定要苦行？是否一定要出家？

甲、修道可成真？

有一個很奇怪的現象，大乘佛教教義提到，眾生皆可成佛，佛教信徒都是深信不疑的；但我問過很多道門弟子，他們對成仙是沒有信心，更認為成仙是神話。佛教的《阿彌陀經》提到：「舍利弗，若有善男子善女人，聞是經受持者，及聞諸佛名者，是諸善男子善女人，皆為一切諸佛之所護念，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。」阿耨多羅三藐三菩提，即無上正等正覺，乃佛教修行的終極覺悟、這是涅槃境界，證得此者與成佛無異。修淨土宗的佛教徒都深信唸誦佛號可往生西方淨土；即使我們都知道未來佛是「彌勒佛」，所有眾生都未必能在此期間成佛，但大家都認同透過一心唸佛可以離苦得樂。

部份道門弟子亦認為，自己是在家身份，不似出家人可以專心修道，太多俗事纏擾，也沒時間修行，所以絕不會想「成仙」，只求祖師好好保佑就是。為甚麼佛教的在家弟子堅信唸佛往生，道教的在家弟子沒有這份堅信？唸天尊聖號或道經可以證道嗎？只求祖師保佑自己有否問題呢？如果在家居士可以證道成真，哪麼又有哪種方法呢？

乙、在家修行之法

在家修行之一：確立正信，成仙之基

首先，在家修行者切勿妄自菲薄，認為自己不是出家，沒有能力修行；也不要認為在家的環境沒有條件修行。譚處端祖師在《水雲集·述懷·又》：「為官清政同修道，忠孝仁慈勝出家。行盡這般功德路，定將歸去步雲霞。」祖師已講明，當官的如果清廉勤政，造福大眾，其實就等同修道；盡忠為國，在家盡孝，心存仁德，以慈救濟，這種俗世修行勝於出家修行。如能在世用心經營每一件事，為社會、大眾努力貢獻，對人對事都能和諧包容，盡心協助大家，這就是積累功德，走向成仙成聖的路向。為甚麼在世俗修行也可修道？因為，世俗的生

活環境就是一個道場，在喧鬧中煉就清靜，在鬥爭中煉就慈愛，這就是大修行。

知道了在家也可修行，第二步便要有「信」，「信」乃指修真成仙之道，有了信念才可抵擋世間種種誘惑，堅定修行。凡修性之士，必須甘於寂寞，不與眾合流，而「信」就是基礎。同樣，若修行沒有「敬信」，便很容易半途而廢。即使僅求健康或治病，信念也不可缺少！

有了敬信，下一步是確立正念。正念，就是繫念於正道的實踐，心無旁騖，意不散亂。有了正念，修行便不容易產生邪魔幻象。很多人未學唸經、打坐前左擔心右擔心，正正他們未有建立正念，王棲雲真人說得好：「蓋心正則事事正，心邪則事事邪。」人若沒有信仰，也需有一種道德的正念，當我們在不安之時，便可以正念抵抗萬慮，身心自然安泰自如。

在家修行之二：初心要正，不落邪見

在家修行要經常尋回自己學道的初心，為何當初要學道及修行？如果入道之時已立錯目標，不問付出、不懺悔惡業，只關心自己會否受到保佑、得到更多名利貨欲等，這樣第一步已走錯，再談修行已是對牛彈琴。

皈依者或發心求道者，若不思精進，但又空想祖師眷顧自己，從此福壽延年，這種想法已經走歪，令自己更怠慢；以為交了「保護費」，每天上香叩頭及供奉果品便得到保佑；或在道堂弄了一張皈依證明書，便可在上天得到了一個蓮位。若有如此妄想，便是行邪道之法；只有邪魔妖怪才會因「利」而給祈求者「甜頭」，隨後便會擾人心神，奪人壽元。

有些人學道是希望濟世救人的，但他們希望學「法」來幫人，一心只是學「法」，於是願意花大量金錢學習道教秘傳的符法、心咒、術數、打鬼之術等，殊不知「法」是不可用金錢買賣的，必須經過拜師學道，先學好基本道德操守，並在熟習經義後，師父再看人品及修為才可考慮傳「法」。絕不是標明價目，過中教、大教、三山教、五雷頂教等收不同費用，學生亂用符法，而且貪「法」貪「術」，已經著貪，早已招邪。未有清靜道德修為，絕不能請神作法，能降下力量的，可想而知是甚麼。如果剛開始時便走入邪見，或已遭妖邪控制，縱有大功德，將來亦難以超升。

在家修行之三：積德成聖，忠孝成神

(1) 孝行就是道教修行

積德成聖是古時中國的崇高理念，古代之三皇五帝，到孔、孟、荀子等，歷代都尊崇為聖賢供奉，故有孔廟、孔子聖賢祠之建成。積德成聖（或作積德成仙）亦是道教的教義之一，而積德的根基，就是行孝。道教講求孝敬之心，東漢出現的《太平經》，當中大部份內容就提及了「孝」的重要。《太平經》說：「樂為天之經，孝為地之經」又提出：「子亦當孝，承父母之教，乃善人骨肉肢節，各保令安全，父母所生，當令完，勿有刑傷。」這與儒家《孝經》所說的「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷」是完全一致。《太平經》內有一篇章名為「不孝不可久生」，當中提及到：「動作言談，輒有綱紀，有益父母，使的十（同「汁」）肥（意指肉、汁）。衣服或好。面目生光。是子孝行，力非惡人，亦獨不當極父母哺乳之恩邪？為子不孝，汝生子當孝邪？」就是說，我們平常要守禮不違規，給父母吃的好，穿的好，並常存報親恩之孝心，可見道教創始已甚重視對父母的孝敬。

(2) 「為善」及「求仙」的基本條件——忠、孝

東晉·葛洪《抱樸子內篇》說：「欲求仙者，要當以忠孝和順仁信為本。」可見，古人已深信「忠孝」、「仁信」就是求仙之法。南北朝成書的《正一法文天師教戒科經》亦載：「臣忠、子孝、夫信、婦貞、兄敬、弟順，內無二心，便可為善，得為種民。」及「事師不可不敬，事親不可不孝，事君不可不忠。」以上各種人倫道德，就是道教「為善」之法；「得以種民」即得以成為「道民」，種下了「道」的種子，將來若能修道必可走近大道——證道。

(3) 淨明忠孝

道教的淨明道一派以盡忠盡孝為其教義之首，認為「以本心淨明為要，而制行必以忠孝為貴」，可達於「無上清虛之境」。如：

1. 《玉真先生語錄外集》言：「入吾忠孝大道之門者，皆當祝國壽、報親恩為第一事。」

2. 《太上靈寶首入淨明四規明鑒經》云：「學道以致仙，仙非難也。忠孝者先之，不忠不孝而求乎道而冀乎仙，未之有也。」又云：「孝弟道之本，固非強而為」

3. 《淨明大道說》說：「太上設忠孝大道之門甚易知易行。」

4. 《太上靈寶淨明洞神上品經》說：「上品以孝，中品煉形，下品救度。」、「唯知忠孝，可以學道」、「人之初生，父母遺體，知其所養，知其所貴，知其所事。父母之身，天尊之身，能事父母，天尊降靈。」

5. 《淨明忠孝全書》卷三中載：「淨明之道不廢人事，但當正心處物，常應靜也。」淨明道強調為人學道要盡人道踐行忠孝。

(4) 以「九美」治身，可免除禍害

除了盡忠盡孝外，積「德」的德行內容還包括很多，如《呂祖覺世真經》提出的「九美」：

「我治身不過忠孝廉節。仁義禮信。孜孜求普惠焉。故此真心持齋修煉。而得上界為仙。人能修九美以治身。豈有過而日增。人能安本分。守業聽天行。丁財與貴壽。不必神前佛面求而得。人能如我為九美。萬福來臨百禍消。嗚呼。行善實無涯。忠孝即善階。人能盡忠孝。何愁願不諧。」

這裡的重點包括：

1. 呂祖以「九美」修身(忠、孝、廉、節、仁、義、禮、信、惠)。
2. 除了「九美」，必須「持齋」、「修煉」才可證仙。
3. 修「九美」，並須「安本分」，自有「萬福」。
4. 「行善」有多種，「忠孝」是最基本的階梯。

又例如《呂祖無極寶懺》亦有載及：

1. 「積德積仁，勸孝於親，勸忠於君；勸信於友，勸恤於貧；勸慈於物，勸和於鄰。」修道者能夠盡忠孝，慈愛於物，善待別人，便是「積德積仁」。

2. 「汝當修善，子孫旺興。汝當作惡，後代凋零。恤孤憐老，戒殺放生。日積月累，必獲功成。三元保舉，萬聖助成。他年行滿，拔宅飛昇。」可見修持孝慈的功德非少，當功成時便可證道飛升，至親亦因而獲益。

(5) 忠孝成神之例

1. 以「孝」成神之「梓潼帝君」

《梓潼帝君化書》稱，張亞子「生及冠，母病疽(粵音追，毒瘡)重，乃為吮之，並於中夜自割股肉烹而供，母病遂愈。後值瘟疫流行，

夢神授以《大洞仙經》並法籙，謂可治邪祛瘟，行之果驗」。因此，文昌帝君也是慈祥孝親的楷模。

2. 以「忠」成神之「關聖帝君」

關帝即三國時蜀國的關公，姓關名羽，字雲長，蒲州解良人（今屬陝西省解虞縣）。東漢末年，關羽與劉備、張飛在桃園三結義，情如手足，同謀起兵。初守下邳，為曹操所敗被獲，待以殊禮，拜為偏將軍，後為曹操斬袁紹之勇將顏良，以解曹操之危而報答之。曹操表封關羽為漢壽亭侯，賞賜甚厚。關羽在得知劉備下落後，即掛印封金，盡留曹操之賜，歸奔義兄劉備處。劉備建蜀國後，以關羽守襄陽，督荊州事。關羽大破曹仁於樊城，斬龐德，擒于禁，覆七軍，威震華夏。後因輕敵中計，敗走麥城，終至被害。傳其頭葬於河南洛陽關林，其身葬於湖北當陽玉泉山。後世感其忠義，遂歲時奉祀。

坊間流傳很多關聖帝君在世的事跡，總其一生，「仁、義、禮、智、信」五德俱備——「千里尋兄」是為仁，「華容道放曹操」是為義，「保護皇嫂，秉燭立於戶外」是為禮，「水淹于禁七軍」是為智，「單刀赴會」是為信。因此，國人一直把關聖帝君視作道德的化身。

3. 以「忠」成神之「岳飛元帥」

岳元帥，即抗金名將岳飛，字鵬舉，相州湯陰（今河南）人。死後，人們即祀之為神，歲時奉供。據《宋人軼事彙編》卷十五引《三柳軒雜識》曰：「太舉奪士之神，岳侯也。」可見宋代已將其奉為神。據《宋史·岳飛傳》載，宋孝宗賜號為「褒忠」，寧宗嘉定年（1211）封其為「鄂王」。又據《湯陰縣誌》記載，宋理宗寶慶元年（1225）改謚「忠武」。道教稱岳飛為元帥，列為護法元帥之一。

後人普遍敬仰岳飛大義凜然的民族氣節，讚頌他精忠報國的英雄業績。明神宗萬曆帝加封其為三界靖魔大帝，配奉於各地武廟。因為他生前是抗金的大元帥，所以他成神之後，人們仍稱之為「岳元帥」。

在家修行之四：行善積福，功滿升天

命，是註定的，我們出生時已有定命，遇到甚麼人、遇到甚麼劫，這種緣也是早已有安排，如基督教所言的「上帝的巧妙安排」。不過，每一個人的定命都是屬於先天的，後天的命運仍然是我們可以掌握，所以道教教義有「我命在我不在天」的說法。當然，要改變命運是非常困難和艱辛的，改變的方法就是「修行」，而行善積福是最直接的方法。

明代袁了凡著有《了凡四訓》，袁了凡童年喪父，十幾歲的時候母親便命他棄學從醫，以便賺錢養活生命，也可以救濟別人。有一次他去慈雲寺，碰到了一位老人，相貌非凡，一臉長鬚，看起來仙風道骨飄然若仙，那位老人對他說：「你是官場中的人，明年就可以去參加考試，進學宮了，為何不讀書呢？老人又給袁了凡推算終生的吉凶禍福，到了五十三歲那年八月十四日的丑時，就應該壽終正寢，可惜你命中沒有兒子。」

袁了凡把孔先生的話一一記錄下來，就這樣又開始繼續讀書了。從此以後，凡是碰到考試，所考名次先後，都不出孔先生預先所算定的名次。某天他在棲霞山遇見雲谷禪師，雲谷禪師對袁了凡開示：

「雖說數一定有，但是只有平常人，才會被數所束縛住。若是一個極善的人，數就拘他不住了。《易》開章第一義，便說『積善之家，必有餘慶。』所以命是可以自己改的，而佛家是讓人識透極善極惡之理的力量，識透了按照去做，命由我自己造，福由我自己求；我造惡就自然折福；我修善，就自然得福。從前各種詩書中所說，實在是確確、明明白白的好教訓。佛經裏說：一個人要求富貴就得富貴，要求兒女就得兒女，要求長壽就得長壽！」

袁了凡開始了改變自己命運的道路，從此以後，就整天小心謹慎，與從前的悠悠忽忽，大不相同了。雖然是在暗室無人的地方，也不敢放任恣肆，心中常常懷有畏慎之心，不敢稍存損人利己的念頭。碰到討厭他、毀謗他的，也能夠安然的接受，不與旁人計較爭論；遇見義所當為、有益人群之事，也能夠不避艱苦，勉力去做。過了一年，禮部考科舉，從前孔公算他該考第三的，忽然考了第一名。等到秋裡考舉人，原來算他不能中的，也就中了。從此以後，孔公所算定的，都不應驗。

接著他先發願要做三千件的善事，經過了十多年的努力，才把三千件的善事做完，結果夫人生了個兒子，取名叫天啟。後來，每做了一件善事，隨時都用筆記下來；他夫人不會寫字，每做一件善事，都用鵝毛管，印一個紅圈在日曆上，或是送食物給窮人，或買活的東西放生，都要記圈。有時一天多到十幾個紅圈呢！也就是代表一天做了十幾件善事。到了丙戌年，居然又中了進士，吏部就補了袁了凡寶坻縣縣長的缺，他又發了做一萬件善事的心願。

袁了凡一生不斷地做善事，真的改變了自己命運，並把自己身體力行改變命運的事，寫成了一本小冊子《了凡四訓》，傳給他的兒子天啟和後人。

全真派的修煉丹書《鍾呂傳道集》也強調：「欲升洞天，當傳道積行於人間，受天書而升洞天，以為天仙。」將修煉落實到承擔人間苦難，扶危解厄的救度。當功息圓滿，自然可升天為仙。

在家修行之五：誦經升天

唸經可證道成真也是真實不妄，但必須配合齋潔修行，而且專精不二持誦。按《上清太極隱注玉經寶訣》載：「夫讀河上真人一章，則徹太上玉京，諸天仙人叉手稱善，傳聲三界，魔王禮於堂中，酆都執敬，稽首於法師矣。河上真人，則道德經之法師也，所以尊其章句焉。治身祕道，不可示俗人，俗人常笑此經虛誕，謂之不能昇仙度世，此各有宿緣，弗可強訓也。教之不行，彼此獲罪，故宜深而祕之也。」這裡表明，讀《老子河上公章句》，可以感通天人，諸天讚嘆，更可「昇仙度世」。

又載：「太極真人曰：禮此經時，心注太上老君，三拜，次念尹先生、河上真人為玄中法師，亦復三拜，並向經也。常三萬六千仙童玉女侍經，燒香散花，通致眾仙，為兆請不死之命，求白日昇天之道也。」這裡亦提到誦經可以「通致眾仙」、「白日昇天」。

又：「太極真人曰：道士當作金丹之時也，一晝一夜誦之，太一歡悅，來臨子之室矣。辟鬼試不祥之變也，所作則必成焉。」誦經可以請神降下賜福，將不祥之乎轉化為祥。

又：「太極真人曰：夫學道以齋戒為本也，誦經必齋，校經必齋，書經必齋，書符必齋，合藥必齋，作金丹必齋，精思必齋，詣師請問必齋，禮拜必齋，受經必齋，救疾消災必齋，致真人必齋。齋者，太上所敬重，老君所營護，諸聖所倚賴，齋法甚多，在兆所修受也。」「必齋」就是必須齋潔身心，守戒止惡，清靜身心，這是誦經的大前提。

道教有沒有如唸誦「阿彌陀佛」的聖號般可以往生淨土？有的，據《太一救苦護身妙經》、《太上洞玄靈寶往生救苦妙經》、《太上慈悲九幽拔罪懺》等記載，親友可為臨終者拜懺、誦經，盼其致心向道，承天尊之慈悲，早脫苦難，永離輪迴。臨終者亦應存念「太乙救苦天

尊」，親人可在身旁助念，依其願力，令其「出離陰境，便得生天」。及至病重，更應一心不亂，誦唸「太乙救苦天尊」聖號，繫念生天，當無牽掛也。

若病人有能力唸誦，聲音大小不拘。如果無力，可以心唸，或由親朋在旁助唸，病者應心無雜念，攝耳諦聽，當可與仙真感應，接引生天。另外，唸的時候需要字字分明，不應執著聖號的長短，長的如「尋聲救苦太乙救苦天尊青玄上帝」、「純陽演正警化孚佑帝君興行妙道天尊」等，對臨終者來說無疑是很難誦唸，可專唸「太乙救苦天尊」或「純陽呂祖仙師」，或可簡單如「救苦天尊」或「孚佑帝君」等，隨力建功便可。當然，或坐或臥，穿甚麼衣服，這時已無需執著了。當然，唸誦聖號最好是平日誦持，而誦持功德亦要看個人的定力、專注、福德等因素配合，能否脫離三惡途、升天、哪一界的天都會因人而異的。

在家修行之六：清靜近道

無論誦經、積善、行孝等方法，雖然都可證道生天，但「天」有多重，也不容易證入四梵天或以上（除非對歷世、不同時空有重大貢獻者，如孔子、關公、岳王等），唯有清靜的功夫，以「輕清上浮」的原則下才可證達更高的天，不墮輪迴。當我們有了正念、功德，不代表就會達到清靜，如果我們每天仍忙碌於世俗事務，經常受人我是非困擾，唸經、打坐過程中很難可以做到完全拋離雜念，然後第二天又走入塵俗，晚上又入靜……這只是一種人格分裂而已。人要達到清靜是需要日常生活上的配合，如果每天都與人拼搏，互相攻訐，或投資買賣，上落數千萬，這樣怎教人在唸經、打坐中完全忘記？又或每天應酬俗務，每餐肥肉烈酒，身心又如何清靜？

因此，清靜的功夫不是唸經、打坐時才去做，否則不唸經、不打坐時便又煩惱憂心，這不是修行的好現象。元代王棲雲也云：「居大眾中，及有作務，專防自心，不可易動。」又云：「修行之人，塵心頓歇，俗慮消亡，孤無顯出自己元本真宗。」正正勸修煉之人小心俗務，不可受俗事所累。元代尹清和說：「夫人性本去道不遠，止緣多世嗜欲所溺，則難復於道。」人之所以與大道愈離愈遠，是因為我們在俗世中「嗜欲所溺」而已。至於怎樣不受俗事所累，《坐忘論》便提出「斷緣」和「簡事」的方法。「斷緣」是減少甚至斷絕一切塵緣，不為世俗所累。「簡事」便是選擇應該做的事，不去做不應該做的事。如何減少塵緣方面，司馬承禎建議：「醴交勢合，自致日疏。無事安閑，方可修道。」減少酒肉的應酬，那些為權勢交往的朋友便會疏

遠你。「簡事」方面，司馬承禎勸喻：「若不簡擇，觸事皆為，則身勞智昏，修道事闕。」人生在世，若事事都去理會去憂心，身心怎不勞累，打坐也是於事無補。因此，如果想進入下一階段的「清靜」，修煉者便要分清事情的輕重緩急，有所為，有所不為。只有如此，性靈才能不受太大的污染，阻礙修道的成果。

總結：

以上提及的種種修行都是超升仙界方法，也是適合在家居士依循。簡單如唸誦天尊聖號，也可藉著天尊神力得以超拔，但問題是……是否如此簡單？大家能否真的做到「一心不亂」？或根本自己亦未能放下包袱、依戀，及一切愛恨情仇的關係？又例如積善成聖，即使將自身家財盡捐，但只能救濟一時一方的眾生；如何做到關公、岳聖般成為萬世的忠孝楷模，感染後代所有人，這才是最難的。

行善積德可以改變命運，這是古人的經驗之談，但看似簡單，是否每人都可以做到袁了凡般時刻堅持行善，堅信改變命運的信心？當中需要我們發大願心、堅毅心、忍耐心，才可持恆及一生不變的做好。修行是一生的，不是一時一刻去做，所以改變命運絕不是簡單，更何況是證道成仙？

如果只是靠日常行善、誦經，的確可以避免將來墜入三惡塗，甚至有可能升入天界，但究竟是地仙、神仙抑或天仙呢？這要看我們的修行功夫而言，而且也要視乎我們有否一面行善，一面又行惡，又或根本沒有降伏自己的貪嗔，都會影響我們的投生方向。只是不斷行善，但嗔心太重，容易大動肝火，這是修羅，道教稱為天魔。我們更要小心的是，不要誤拜邪鬼，或胡亂信奉新興宗教、神壇等，即使你協助這些宗教做了很多善事，唸了很多經文，本來福德是可以證道升天的，但因為生前已被邪鬼所迷，死後只會被拉入他們的世界，只因當初行錯第一步，結下惡緣。因此，不是行善、誦經的便一定可以證道，當中要配合的因緣、條件有很多；但在家弟子的確可以依循正道修真，而且「眾生皆有道性」是不誤的，我們都可以證道成真，只看我們的發心和修行而已。