

尺八之路

莊智凱 / 張天師府奏職受籙道士

尺八初遭遇

2016年九月天師交給我一支竹管，讓我試吹看看，說是古代道教法器叫尺八，當下我完全吹不出聲音。這是我第一次接觸尺八，以失敗告終。後來，常看到天師吹奏，因此想再試試，就借了一支。當時只想趕快吹出聲音，結果吹到頭暈，也發不出一點聲音，即將放棄時，突然之間，竹管居然發出了聲響，後來才知道，把身體放鬆、腦袋清靜，自然就能發出聲響。這是第一次掌握到要訣：鬆靜自然。

又過了一陣子，天師說要上山砍竹，自製尺八，就帶著我們上阿里山上找竹子。這才第一次知道要找到一根符合尺八製作規格的竹子，何其困難！翻遍山頭才只找到幾支合格的。竹子取回後，在天師府用炭爐煮水，將取回之竹子殺青陰乾，待放置二至三年後，才可正式製作。這二年的時間，也僅能簡單地吹出聲音，因此也沒有很刻意練習。

製作 / 吹奏練習

2018年四月普化宗的白土虛皓老師來天師府，與天師演奏、交流尺八，我也參加課程，讓我更加感受到尺八的奧妙。之後，

開始振奮練習，也學習製作。製作過程中犯了不少錯誤，常失敗，最後成功地製作了一支長八十六公分的尺八；認真練習一段時間後，也還只能單純地吹奏五個音，無法演奏一首曲子。天師指導我，先練習一口氣吹十五秒。持續練習至今，也僅能偶而達十秒，不過，因持續地練習，肺活量也明顯的長進了。



圖左最長者，為筆者自製尺八，
餘三支購自日本

因製作過程急躁求速成，
導致竹管爆裂

尺八與煉炁

先前常聽天師說，正一仙功的上下樓梯功法，最後是要一邊吹尺八，一邊上下樓梯。心想，上樓梯時前腳掌只能踩三分之一，這樣已經很困難了，怎可能還吹尺八？



在那段時間中，我只是不斷練習正一仙功及運炁上下樓梯，逐漸地身體也強健了，也感受到了炁。之後，又經常跟隨天師下溪谷，選石製硯。在大量排汗之下，除了體能長進，鼻子也不再過敏，肝功能也變好，也不再需要看醫生，更體會到了《道德經》所說的「谷神不死」。

邊吹尺八邊上下樓梯煉炁



上下樓梯時盡量只踏前腳掌的三分之一

某天一時興起，拿起了尺八，開始嘗試邊吹奏邊上樓梯。原來真的可以做到！當下感受到身體任督二脈炁血運行快速，上行腦門。之前上樓梯需六階以上才可能流



邊吹尺八邊上下樓梯煉炁

汗；邊吹尺八則三階樓梯就全身大量冒汗。還發現如此一來，能將配合的吐納之法運用地更加深層，炁吸得更足，排得更加徹底。

一切都是最好的安排

回想前路，似乎一切安排地剛剛好。練了正一仙功，身體有了基礎；下溪採石製硯、上山選竹製管，身體機能的改善、炁血運行的強健，體會了谷神不死；吹尺八練炁，感受到「觀音法門」。一切當非偶然，「道」的安排果真是最好的安排。

三才定位現五音 七星有序合陰陽
一炁貫雷興萬物 丹心如靜法自然