



修煉

在指掌之間

——放下手邊事，坐下來寫字

蔣三嫻 / 正一嗣漢張天師府奏職受錄道士

天師府是修煉的洞天福地，是積功累德的好地方，有緣的人自然會走進這扇道門。所謂：天雨雖大不潤無根之草，道法雖廣不度無緣之人。有緣走進天師府要做甚麼呢？當然是要修煉了。小道不敢說能修煉成仙，但修煉自己的魂魄，使魂魄安穩清靜應該是可以做到的，當魂魄安定之後，看外在的事物就容易多。自然看透事情的本質而能清靜無為。修煉有很多方法，甚麼方法讓你感到最自在，又最願意持續練習呢？當有這個方法出現，那應該就是你修煉的道路。

我喜歡透過寫毛筆字來修煉。會重拾毛筆開始寫書法，是知道要學畫符。2017年秋天，經朋友的介紹報名台中教育大學進修推廣部開設的「道教與生活班」課程，聽說有安排學習畫符的課程。心想，在還沒學習畫符之前，總要把毛筆字先熟練一下。



聯絡了在開設書法班的榮哥，想先到他的教室學習寫書法。榮哥說，已經不教學了，但有幾位書法同好會在固定的時間地點一起寫書法，有興趣可以過去看看。我依指定時間地點到達書法寫字場所，是一家挺有格調的複合式餐廳，餐廳主人是鄰近大學中文系的教授，他熱愛書法，很樂意提供場地讓大家使用。榮哥幫我準備了一本歐陽詢九成宮醴泉銘入門的字帖，墨汁及宣紙，也給我兩枝他使用過但狀況還不錯的毛筆。很快



蔣三嫻道長的家中
各式書法字帖

的臨帖寫滿一張二十八格的宣紙，張貼在白板上，當時沒有人給評語。回家後，收到榮哥傳來的北宋書法家黃庭堅「豆菜麵」的傳說故事，這個故事讓我看得津津有味，雖不知榮哥所指何意，但我愛吃豆菜麵，當晚就煮了一碗豆菜麵來吃，也就此重啟寫書法的日子。



蔣三嫻道長平
日臨摹字帖

字無百日功。只要勤奮練，總會進步的。但若以修煉的角度來看，就是一條漫長的精進之路。我喜歡寫字，每天都寫。有時間就多寫，沒時間就少寫一點，再沒時間，也會翻開字帖來欣賞這些文字，感受字裏行間的氣息。寫書法的當下，總會感到特別的輕鬆與自在，發自內心的安定感油然而生。有時專心看著字帖，看著看著還會與千百年前的書法家當時寫字的心情產生共鳴，這種

古今的交會
是不受到時
間與空間的
限制。



蔣三嫻道長靜心磨墨於天師府

一開始寫書法時，都會選擇市售的墨汁使用，方便又便宜。但看到天師府的道長們特別重視寫字畫符所使用的工具，也才開始在寫書法時自己來磨墨。都說磨墨，磨心。能靜心好好的磨墨，就是一門功課。但我這顆心常顯得不安分，耐不了性子好好磨墨，常常在磨墨的時候，指甲指縫沾滿了墨汁，總是覺得磨墨的時間特別漫長。時間一久，專心磨墨的經驗也越來愈多了，磨著磨著能感受自己平順的呼吸氣息，腦袋瓜不再東想西想，不再急躁了。磨墨，也能收伏自己不安定的心。

修煉的開始，通常不知道要做些甚麼，也不知道為什麼要做。暫且先不問為什麼，就先做下去吧，有一天，自然會領悟到其中的道理，會找到了然於心的答案。修煉的方法很多種，找到自己的修煉之門，只要是適合自己就持續的做下去。所謂：天道酬勤勤無盡，學道酬精精無殊。每個人都有屬於自己的獨特性，不用去做無謂的比較。打開框架，逍遙自在，才是真正的道。有空時，不妨來寫寫書法吧！