

天師說修煉

本文依據張意將天師於陽明交通大學、高雄師範大學、台中教育大學、台南大學進修課程中相關授課內容整理而成。

第六十五代天師張意將 講述

道教就在生活中

道教乃中華文化孕育而成的本土宗教，千年以來已經融合於大家的生活。道教向來注重身心靈的健康，更與環境和諧共生，在生活中處處可見道教的影響力！不少外國的道教研究者，原本只想研究漢學，但隨著深入研究中華文化後發現，若不先了解道教文化就難以深刻理解漢學，於是自然而然地成為道教研究者，這種現象也充分說明中華文化與道教文化的深根連結。

道教講求「道法自然」，潛移默化的改變，讓「道」融於生活中而沒有察覺，「道」

平實貼近，讓人無需直言清楚解說。道教不言說，且不重「名」。道教是「不爭」的，不去爭、不去說！所以老子講「上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。」為什麼水最接近道呢？因為它去除非必要及汙穢的東西，讓自身越來越好，謙卑向下，就是「為道日損」的精神！《清靜經》言「上士不爭」，明瞭道的人是不爭奪，這就是天師道傳承的正統道教之態度。

道法自然中的「自然」絕不是個人的自我方便、自以為「是」的自然，也不只是大自然；「自然」應是順應「道」而行。「道」中含陰陽，「陰陽」中有天地人三才之結構，



天地人中也各有陰陽，各自有所不同變化。若能觀天之陰陽，則能明趨勢；觀地之陰陽，則能明吉凶；觀人之陰陽，則能明死生禍福。以修煉而言，了解「陰陽」的道理尤其為基礎也是重要。例如：修煉者最佳「煉炁」的時間是在早上與傍晚，尤其早上最好，因為白天是陽氣、生氣的時間；晚上是陰氣、死氣的時間。若有人半夜對著樹木採炁，沒弄清楚這種樹到底性質屬陰或屬陽，這個時間是生氣還是死氣，很容易採出問題與毛病。晚上本是休息睡眠的時間，都市人卻在晚上到健身房跑步誤認為是健康，無視於戶外運動好於室內、早上優於晚上的常識。更甚者則是在夜店狂歡；根本就不知道「人屬陽明，鬼屬幽暗」，這種晝夜顛倒的生活方式，只是讓身體的陰氣愈來愈重，造成內分泌系統失調等不良結果。

道教不只是思想哲學、精神理念，更加強調身體力行，積極修煉。透過修煉，讓身



身體力行 - 下溪採石、選石製道硯

體自始就不落入導致疾病的環境與狀況，進而提升至青春不老之境。天師道的修煉有一個重要秘訣，要讓大腦中的泥丸宮活化，活化泥丸宮是讓人回復青春的主要秘方，修煉者於活化泥丸宮後可使精神、身體、內分泌各方面的改變讓整個人煥然一新。道教早期都是透過修煉的方法，來激發修煉者身體的自癒能力，啟動自我的療癒機能，若有不濟

則再透過食物補充營養素等，唯有在不得已的情況下才會使用中藥這類天然的藥材治療。

《西昇經》〈我命章第二十六〉老君曰：「我命在我不屬天地，禍福無不自己求之者。」道教是需要自力救濟、自行努力的宗教，道士是



身體力行 - 上山採竹、選竹製法器

需要靠自行不間斷修煉來掌握自己的生命品質，也需要讓修煉成為道士生活中的一種習慣與態度。

修煉的基本認識

道教教祖祖天師張道陵，稱號「三天扶教大法天師」其中「三天扶教」暗藏多重意義，其一重是指維護陽界秩序，不受他界干擾；第一重意義則是與修煉相關，張天師府掌握三種法門作為修煉道法之秘要：觀陽法門（又稱觀火法門）、觀陰法門（又稱觀水法門）及觀音法門。「觀」在道教是一種修煉方法，因為是法門就必然有符合門派的規矩、法門的要領及法門的機密之處；學法一定必須有師承或有道緣之人方能習得。

「觀」並不是用眼睛「看」的意思，而是一種修煉出來的能力，是沒有時間、沒有空間、可超越一切時間空間限制的能力。對修煉者而言，修煉過程是需要用心觀、用耳觀，必要時用全身的精、氣、神專注「觀」之。張天師府掌握修煉中很重要的法門秘要，故天師道能傳承近二千年不墜，在歷史上占重要地位，並且從明朝開始，由皇室確認張天師掌天下道教事。

入道者依修煉深入程度，可略分為三類：信士、居士與道士。信士是認同者、一般信仰者，較少具體的修行。居士是入道者並遵守戒律，居家自行修行的人。道士是需



觀火法門圖示



觀水法門圖示



觀音法門圖示

要拜師入道門的人，其修煉方式須遵守各自道派的相關戒律進行。在古時候的道士並非職稱而是榮稱，涵意為「有道之士」。在唐代時期朝廷有道舉考試制度，考試合格及第者稱道學舉士，也能入仕為官，亦曾有道士高居宰相之位。故歷史上道士的形象高雅居多，而非後世汙名化為煉丹致皇帝中毒者。因此自唐朝始，許多有名的文人也多接觸道教，並以成為道士為榮，例如詩仙李白，其他如陳子昂、杜甫、李商隱等著名文人也都慕道修真。在古代要養成一位道士十分不易，一要能詳讀書經、二要研習道法，平時還要修煉習武強身。俗語說：「十年培養出一個進士，二十年培養不出一個好道士」。



天師道詮釋火居道士，其中「火」相傳來自元始天尊手上火神珠中的火，「火」代表所有生命的主要來源。



天師道之道士一般稱為「火居道士」，指有拜師入道門在家不間斷修煉的道士，道士以家為本，當子女還小、父母還在時，道士們會選擇在居住房屋的最東邊開闢一處「靖室」作為日常修煉的場所；待子女長大、父母親已逝後，再尋覓另一處洞天福地，做為繼續進階修煉之處所。第五十四代天師張繼宗《崆峒問答》有一條「何謂靖」。回答：「靖者，乃治中之靖室。修煉者於此朝真煉氣，修煉者勿可無靖。」「靖」意指平安、平靜、安定之意。道士在獨立的靖室中修煉，藉著不受干擾的環境下安定自己的身心，同時也能藉此感受自身的能量狀況，隨時調整。此外，當人處在安靜的場域時，更能打開內心與感官的敏銳度，「觀陽（火）」、「觀陰（水）」、「觀音」法門更能夠藉此精進。由此可知道，「靖室」是修煉正炁不可缺的處所。



本府奏職受錄道長·家中靖室一角

道教是重修煉的宗教，修煉中最基本是由「煉炁」開始。道教修行的方法非常多，其核心則以「道法自然」為原則。以修煉而言，何謂「道法自然」？舉例來說，寒帶植物在冰雪覆蓋的冬天不發芽，等春天到時雖尚有殘雪覆蓋，植物卻發芽了，為什麼？不是溫度，而是「炁」造成使它發芽。植物因為感受到地炁而發芽。動植物皆需地炁滋養。人也是動物之一，同樣需要大地的炁來滋養。每個人都可以試著早上赤腳踩在土地上，嘗試感受陽光與地炁的感覺，讓身體自然慢慢地開啓自癒系統。當然若能配合修煉功法，就更有效果！現代人整天穿著鞋子，隔絕了和大地接觸的機會，這並不合適。建議最好定期赤腳與大地接觸，讓身體感覺四季的變化。煉炁的人一定要接觸大自然，讓身體知道現在是春天或夏天，讓身體去感受大氣、地炁以及環境中各種炁的變化，並依不同季節調整自己的精神、情緒；飲食方面，則吃符合季節的食物，這些養生方法將有助於炁的修煉。

道教推崇順「道」的生活作息方式，日出而作，日落而息，順應節氣養生，每年天師府年刊中都附上農民曆也是這原因。看似老生常談，但日月的運行，晝夜、朔望、四季、節氣確實對人的影響很大，只是一般人常以自我為中心，不願意去正視這個議題，畢竟沒有煉炁的人很難瞭解到一年中炁的運轉對人體內五臟六腑所造成的變化或混亂。



張意將天師親授尺八吹奏於彰化天師府

然而對道教之信士、居士、道士而言，修煉最基本的原則就是順「道」生活，才能有進一步修煉的可能性。

天師府非常鼓勵道長們每日早晨煉炁；彰化天師府於每週日早上七點有道長教導正一仙功與尺八的學習與練習方式，期待道長們都能打好煉炁的基礎。也於北、中、南的大學都有開設道教推廣教育課程，課程中皆安排正一仙功初階基礎課程，鼓勵大家都能落實勤練，至少可以促進身體健康，期待改善現代人體質變弱的問題。還有考量到現代生活型態，天師府特別介紹以下幾種方便現代人實踐的基本修煉類型，供大家參考。

書法修煉

文字和道教有什麼關係？道教認為中國文字是由符變化而來的。據說倉頡造了中國文字之後，鬼神都哭整夜。《淮南子》曾言：「昔者倉頡作書，而天雨粟，鬼夜哭」。為什麼會哭整夜？因為倉頡的文字是由道教的符演變出來的，而道教的符特別能約束鬼神。傳說倉頡跟道士借了二斗的符作為基礎文字，又造出八斗的中國文字，共十斗即一石文字。因此「才高八斗」在天師道的詮釋是，一般人再厲害也只能才高八斗，等到入道、學道以後，才能夠追求到九斗、十斗，這時所寫的文字就會有能量，字有能量才能影響幾千年。以前的讀書人文字寫完都要拿去「惜字樓」燒掉，即便大多數人未曾聽聞文字淵源於道教符之說，也本能地感受到中國文字具有能量及力量進而珍視之。

若不是道士、也沒有機會學習道教符的



道長赤腳教導正一仙功於彰化天師府

人則建議書法修煉，無論男女老少，皆能練習書法。自古文人便認為書法能健身益志，傳下書畫養生四句話：

「洗筆調墨四體

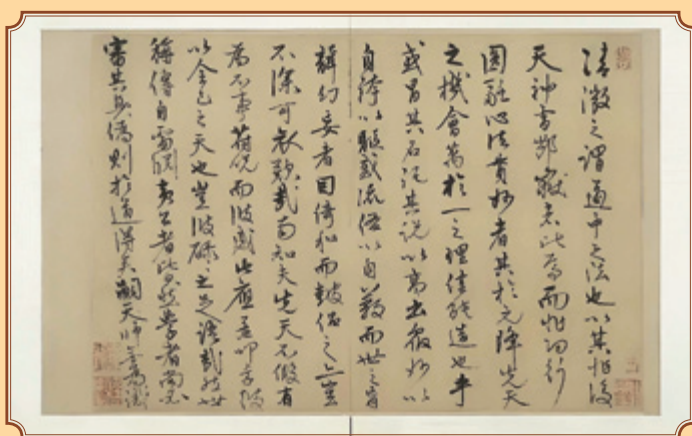
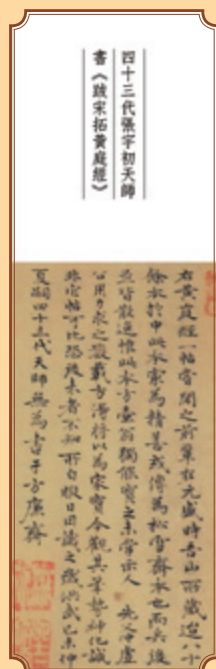
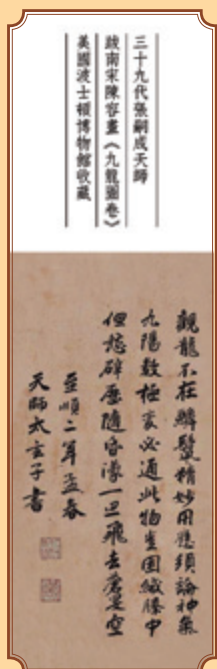


道長家中勤練書法 / 蔣三嫻 攝

鬆，預想字形神思凝，神氣貫注全息動，賞心悅目樂無窮。」形容書寫書法的境界。其一「洗筆調墨四體鬆」，藉由準備書寫毛筆的預備動作，讓身體（形體）慢慢放鬆，從洗硯、磨墨開始，調和自己的呼吸、藉著這些準備動作讓心情沉澱，四肢百骸放鬆。其二「預想字形神思凝」，將意念集中，炁（氣）調整在最佳狀態，並做好落筆的準備。

其三「神氣貫注全息動」，將精神貫注於毛筆上，神領於手，炁運筆尖。其四「賞心悅目樂無窮」，心領神會，身、心、靈享受其中，並從完成的作品中得到樂趣與成就感。

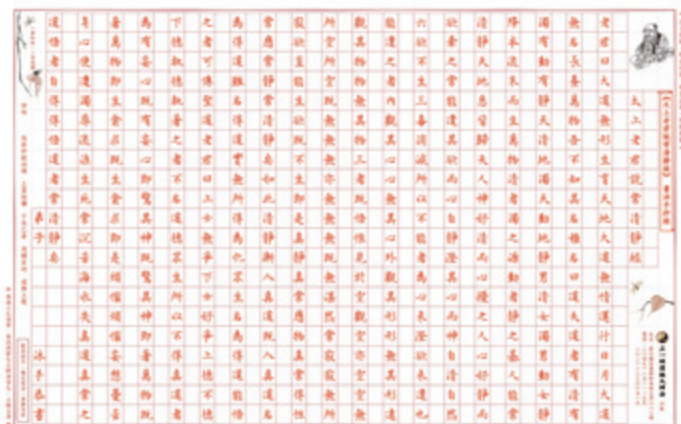
道士亦多擅長書法，例如「書聖」王羲之，便是天師道道士中書法作品最高超者。歷代天師中第三十九代張嗣成天師、四十三代張宇初天師、四十四代張宇清天師及四十五代張懋丞天師皆流傳下珍貴的墨寶。其中第四十三代張宇初天師的〈道家識語〉，以行草寫就，共十二行、一百六十四字，目前珍藏於台北故宮博物院，並收錄在故宮所輯之《故宮歷代書法全集》（十六）中，亦是極其珍貴的文化資產。



▲第四十三代張宇初天師的〈道家識語〉
圖引自《故宮歷代書法全集》（十六）（150、151 頁）

◀張天師府印行第三十九代張嗣成天師之墨寶書籤（左一）

◀張天師府印行第四十三代張宇初天師之墨寶書籤（左二）



天師府印行「太上老君說常清靜經」手抄經

勤練習過書法的人應能感受到書法可鍛煉大腦的協調能力、可開發大腦運作功能，還可以讓全身的氣血通順，促進血液循環和新陳代謝，是最好的修煉方法，也能使身心得到更多好處！天師府印行「太上老君常說清靜經」手抄經，有棉紙毛筆版及白紙硬筆版兩種，本府特別推薦書法抄經，歡迎大眾索取，期可藉書法修身養性，並透過無形的文字力量，輔助心性的修煉與提升。

天師道之畫符修煉

道士又稱煉炁士，一開始是把炁運在兩手之中，學過正一仙功的人都應該知道，兩手之中要能產生一個能量，則壓下時手心中會有明顯感受到炁的存在，這是基礎初階；基礎進階是把炁運到筆尖，若是硬筆則較為容易，毛筆是軟的，難度就不一樣，這是一種修煉的過程。天師道之道士們要勤於從煉炁、練字、畫符不斷反覆的過程中，調整個人的精、氣、神狀態，才可能讓心、身、靈達到完善境界。天師府要求受錄的道士們，

同一張符最少要畫一千張以上，並要求符紙要自己割。現在的人手指一般都沒力，炁很難運用到指尖上，割紙需要美工刀一張一張慢慢的割，藉此練習讓自己的炁可以達到運用自如。道教修煉相關事情不是用嘴說，都是要實際反覆不斷地身體力行，才能知道其中奧秘。

天師道屬於符籙派，第一個重點是符，另一個是籙。以符和籙為主的派別都屬於符籙派。傳說人間在五千年前，黃帝與蚩尤大



天師親授元帥符於受錄課程



張三穎道長專注練習元帥符

戰時就曾用過神符，為中華民族很早使用符的紀載。天師道的神符主要出自於太上老



修煉專題

天師說修煉



道德天尊
持日月寶扇·掌陰陽



元始天尊
持混元一炁火神珠



靈寶天尊
持蘊有蓮子的蓮蓬

君。老君傳授給祖天師，所以符是天師道的專長。

符到底是什麼？怎麼來的？為什麼道士要學畫符？符是來源於「天文」。天文是天界的文字、宇宙的密碼，是元炁，是道炁所化。在一千五百多年前的道教類書《無上秘要》有一段真文出世的故事：連續三天，天地無光，所有神祇都對這未曾有過的現象感到疑惑，乃請教元始天尊怎麼回事？（元始天尊是三清道祖之一，位於中央，手持「混元一炁火神珠」）元始天尊指出這是真文出世，就施法讓眾神看到原先看不到的景象：「忽有天書字方一丈，自然而見空玄之上，五色光中，文采燦爛，八角垂芒，精光亂眼，

不可得看。」這段文字形容天上突然冒出約三百多公分見方、由炁所形成的天文大字，這種很亮很強的能量光芒四射，連一般神祇都看不到。所以符最早是道炁，化成天文，後來經由天真皇人翻譯天上的文字，最後才演變成符、圖等流傳下來。第三十代天師張繼先《開壇法語》：「吾家法錄上可以動天地，下可以撼山川，明可以役龍虎，幽可以攝鬼神，功可以起朽骸，修可以脫死生，大可以鎮邦家，小可以卻災禍。」符籙的功效可以撼動天地山川、役使龍虎、震攝鬼神、喚起病體；拿來修煉可以脫離死生；甚至可以安定邦國、可以免除災禍。因此正一道的道士們，都必須要學習畫符。



張意將天師示範書符

符的源頭就是炁也是精炁的媒介。書符是「以書符者自身的精炁畫在紙上，以溝通萬物的精炁，調動而為書符者所用。」所以道士畫符，最基本要先煉炁，煉炁後把炁運到筆尖，通過這套修煉，將炁傳送給所書的符而產生能量。因此道士要畫符，一定要煉炁。有煉炁，所畫的符才有能量。炁若不順，不僅身體容易有毛病，書畫的符也就沒有能量，沒有能量的符是不會有任何效用的。在道教正統的書符傳承中，包括了煉炁、受籙及其他很多嚴謹的實踐方法，絕對不是一、二年或五、六年就能學成，而需要長期的苦學修煉，才可能畫出道教所謂「仙氣」有效的符。不然，現在網路這麼發達，看著網路上的照片，很多人都能模仿畫符，可是能有效用嗎？有形而無炁，效果就完全不一樣。

正一仙功修煉

道教是個不滿足於肉體局限，不斷追求生命提升的宗教。修仙的目標是長生不死，

最終成仙人或真人、至人（視時代不同而有不同的名稱）。我們現代人來看這目標簡直是天方夜譚，根本不可能達成；但是道教卻認為這只是很

高的標準，並非不可獲致的，畢竟根據史料，歷代確實有相當多仙人留下的痕跡可循。

天師府傳承正一仙功。正一仙功內容是很龐大、複雜、有多階段與層次的功法，原為天師府內傳很久的修煉秘笈，其終極目標為修仙。天師考量現代人體質多為衰弱，故將完整的正一仙功分多段、多階進行，初階基礎再進行部分精簡，保留主幹，刪去現代人難以做到的動作，減少部分次要動作，難



道長傳授正一仙功初階基礎功法於彰化天師府



易適中以期學員能不間斷勤練為調整之主方向。算算天師府已經推廣正一仙功十多年，並有規劃正式發行《正一仙功初階基礎》書籍；有鑑於功法即使已精簡過，大部分人依然還是懶得動，只想動腦、動眼、動口，多過於動身體。期待藉由書籍發行，能讓大部分學員願意身體力行，因為修煉仍須用身體實踐為根本，才可能有健康的軀體通往修仙之路。

道教各派皆有許多不同修煉的方式，文中僅以目前天師府舉例，絕不僅侷限於文中所介紹的各式修煉方式。以天師府為例：道士授籙前功課需要自行勤練正一仙功，在他們精、氣、神都皆備足情況下接受第一個考驗，即戴上眼罩走木樓梯。在沒有視力狀況下，由天師府一樓慢慢地走到二樓。實際上大部分人一旦眼睛矇住看不到，大腦容易一片空白，手腳發軟，各方面動作都會受限、內心容易驚恐不安。矇眼訓練是為要讓道士

們知道，當面對未知的事物時，需要靠自己內心去克服不安全感，正如道士登壇後，面對看不到的事物，心不能恐懼！或許明知有鬼、神在，但心裡不能慌；倘若一慌，背好的咒語、花押心印、急難心印，全都會忘光光。因此透過爬木梯修煉，讓道士的內心比一般人還堅強。當碰到未知的事物，面對看不見的東西，明知它的存在，道士們的內心裡一定要有一股很強的意志力量去壓制未知，透過自身的堅定信念，方能在行法演法時產生最大的功效。

實踐修煉乃體健的良方

在《黃帝內經》〈上古天真論〉曾記載，黃帝向岐伯提出了一個問題：「余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶，人將失之耶？」聽說上古時候的人，都活了一百歲以上，動作還很靈活，沒有衰敗的現象；怎麼



矇眼訓練 - 戴眼罩走木樓梯

現在的人，不到五十歲動作都不靈活、很衰弱的樣子，這是怎麼回事呢？以上黃帝的問題，又何嘗不是我們現代人的問題呢？岐伯的回答則是：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」因為上古的人知「道」，以陰陽為法、飲食有節、起居有固定時間；不妄作不過分勞動，因此身體與精神都能保存，最後能終其天年，到百歲才離開。

因此，該如何理解天地陰陽的法度？當天地陰陽不協調時，我們又該怎麼做？例如近年全球一直經歷著各種天災與人禍，生活環境快速劇烈的惡化中、病毒讓死亡的陰影一直威脅著人類。《正一法文天師教戒科經》載「道以沖和為德，以不和相剋」，這是大道「不和」的「相剋」狀態。當人處於各種「不和」之中，如何能不驚不懼、處之泰然呢？

《老君妙真經》曰：「人常失道，非道失人；人常去生，非生去人。故養生者，慎勿失道；為道者，慎勿失生。使道與生相守，生與道相保。」道徒要有「不爭」的生活態度，要順應「道」作為生活的根本，要能透過修煉得到「觀」的能力。只要能時時關照、傾聽自己身體的聲音，生活飲食作息正常，強化自我，提升「自禦」及「自癒」能力。《莊子·養生主》亦云：「安時而處順，哀樂不能入也。」當人能安於時、順於道，那麼過分張揚的情緒就不致傷害自己的內心，情緒穩定、身體和暢，便是真正的健康。

順「道」其實是每個人都能安身立命的法則，期許人人從自身做起，了解自己，對自己的身體與健康負責。以恬淡樂活，存養正氣，精神內守，氣定神閒的生活方式「觀」這大千世界，必能清靜自然，逍遙自在，神心合宜。更不需要擔心任何內外邪的干擾，身心安泰，即能百病不生，享盡天年。