

大道至簡，生活中見； 煉炁養神，靜心中做

彭家德

「道不需外求，不過是從生活中體道，由靜心煉炁做起」—這是我參加天師府在高師範大學進修部的道教課程後所得之體悟。

經過一年半多的課程學習，我學到了以往所不知的道教知識，學煉炁，也翻轉了對「道」的認識：道教是一個高智慧、有制度的、順應自然的生活宗教。此外，天師道並不主張玄玄角度，而是以「炁(<一丶)」觀自然，這是我先前無法想像的事；在天師道府內最重要的就是練「炁(<一丶)」，一個道士沒有練「炁」，就像植物缺少了空氣、水及陽光一樣，形體雖具卻缺了生命根本之源。這也是我從「煉炁」中漸漸體悟到的。

課程中也學到了「炁」、「炁」及「氣」三字的差別：「炁」是道教用字，用來觀先天炁；「炁」也是道教用字，是現今道士用來煉炁之用；「氣」則是一般大眾認知之氣，在西方指氣體。一旦理解了其分別，才慢慢懂了我在練什麼！為何而練！

懵懂的煉氣初體驗

在我還未接觸天師道之前，經常跟著宮廟去各大名山上吸氣，至於吸什麼氣？當時曾詢問過，卻並未得到確切的原因及答案。而且每次爬上山就很累，下了山還更累，回到家就狂睡，哪裏還吸得到什麼氣！這是我最早對「氣」的經驗。

民國107年第一次到高師大上課時，課堂上就教過正一仙功，當時看不出和一般運動有什麼差別，所以沒當一回事；後來聽到他人分享煉功後身體的大幅改善，才開始思考：身體不好的我，是否也該好好煉一下？

有一次心血來潮，星期天一早到天師府找莊道長學煉炁。當天下雨，只有我一個人到煉，因此有機會與莊道長一對一的學煉及修正動作。看似簡單的動作，卻讓我在一個半小時內汗流浹背，反觀莊道長竟沒出什麼汗！這對比讓我開始思索並提問，才知道這是因為我心情浮躁、身體燥熱。

氣定神閒煉功，身體健康改善

之後整個星期在家煉，雖注意到應該心靜，但仍是靜不下來，草草地想用最快的方式煉完，煉功時也總是大汗淋漓。再下一次回天師府練炁時，到煉的人較多，跟大家比較後才知道我煉得太快了，應該要氣定神閒，每個動作都要圓緩到位。也因此發覺到不該一個人悶著頭不知所以地煉，這才每星期天回天師府練炁，並勤於請教莊道長，持續調整動作。煉炁時間從最初的十五分鐘，到現在每天早晚各煉一次，每次一小時半至二小時。

煉功的效果很明顯，才煉半年，我虛胖的身體就有了很大的改變。體重雖沒變，但



身體變結實了；說話不再有氣無力；皮膚原先因蚊蟲叮咬的不健康黑色也淡了。因變化太大，導致同事懷疑我病了，建議去檢查。檢查報告出來後，我一度懷疑是不是驗錯了：原本肝有發炎問題，肝指數（GPT）一直在五、六百之間，煉不到三個月降到42多，正常值是35以下，再過半年定期檢查時已降為13，完全正常了；另外，我患有先天性心臟病，從小持續看心臟科，主治醫生說我身體變好很多，開始將我長期服用的心臟病藥減量。經過一年半的煉功後，醫生已不再開心臟病藥給我；上下樓梯時也較不喘。

玩綜合醫院檢驗報告單					
姓名：彭家達	病歷號：_____	性別：男	年齡：_____	床號：_____	
申訴原因：_____	採樣日期：106/08/05 13:35	實驗室收件日期：106/08/05 20:37	結果：1頁/共 3 頁		
中證單別：心電圖或置單	檢體別：_____	檢體狀態：_____			
發報告時間 檢驗項目 中文說明 報告值 結果 單位 參考值 審核師					
106/08/05 20:39 E.E.G. (電極置換) 已執行					
開單醫師：_____	採樣日期：106/07/13 10:43	實驗室收件日期：106/07/14 08:24			
中證單別：生化帶抽驗單	檢體別：Serum	檢體狀態：脂血+			
發報告時間 檢驗項目 中文說明 報告值 結果 單位 參考值 審核師					
106/07/14 10:27 GPT(ALT) 血清丙氨酸轉氨酶 665 N mg/dL 0-100					
106/07/14 10:27 GGT(Alk) 血清基底酸性磷酸酶 0.87 N mg/dL 0-100					
106/07/14 10:27 Glu(%) 血糖濃度 98 N mg/dL 90-140					
開單註記：GPT(ALT)=Recheck					
開單醫師：_____	採樣日期：106/07/13 10:43	實驗室收件日期：106/07/13 20:59			
中證單別：血漿靜止A棒(凝固後)	檢體別：Plasma	檢體狀態：正常			
發報告時間 檢驗項目 中文說明 報告值 結果 單位 參考值 審核師					
106/07/13 20:59 Glu(g) 血糖 98 N mg/dL 90-140					
開單醫師：_____	採樣日期：106/05/08 18:37	實驗室收件日期：106/05/08 19:04			
中證單別：生化帶抽驗單	檢體別：Serum	檢體狀態：正常			
發報告時間 檢驗項目 中文說明 報告值 結果 單位 參考值 審核師					
106/05/08 19:09 GOT(ALT) 血清丙氨酸轉氨酶 31 N U/L <40					
106/05/08 19:09 GPT(ALT) 血清基底酸性磷酸酶 42 N mg/dL 0-100					
106/05/08 19:09 GGT(Alk) 血清基底酸性磷酸酶 0.87 N mg/dL 0-100					
106/05/08 19:09 CRP 白細胞蛋白質濃度 100.4 N mg/dL 0-200					
開單醫師：_____	採樣日期：106/05/08 18:37	實驗室收件日期：106/05/08 20:08			
中證單別：心電圖或置單	檢體別：_____	檢體狀態：正常			
發報告時間 檢驗項目 中文說明 報告值 結果 單位 參考值 審核師					
106/05/08 20:30 E.E.G. (電極置換) 已執行					
開單醫師：_____	採樣日期：106/08/28 21:10	實驗室收件日期：106/08/28 21:18			
中證單別：心電圖或置單	檢體別：_____	檢體狀態：正常			
發報告時間 檢驗項目 中文說明 報告值 結果 單位 參考值 審核師					
106/08/28 21:10 E.E.G. (電極置換) 心電圖或置單(已執行) N					
開單醫師：_____	採樣日期：106/11/11 19:35	實驗室收件日期：106/11/14 08:21			
中證單別：生化帶抽驗單	檢體別：Serum	檢體狀態：脂血+			
發報告時間 檢驗項目 中文說明 報告值 結果 單位 參考值 審核師					
106/11/11 19:35 GOT(ALT) 血清丙氨酸轉氨酶 11 N U/L <40					
106/11/11 19:35 GPT(ALT) 血清基底酸性磷酸酶 11 N mg/dL 0-100					
說明：1.如果註銷報告有誤，表示此報告曾經修改，註銷報告為此檢驗項目註銷報告。 2.註：表示此檢驗項目結果系危急值。					

玩綜合醫院檢驗報告單					
姓名：彭家達	病歷號：_____	性別：男	年齡：_____	床號：_____	
申訴原因：_____	採樣日期：106/08/05 13:35	實驗室收件日期：106/08/05 20:38	結果：1頁/共 3 頁		
中證單別：心電圖或置單	檢體別：_____	檢體狀態：正常			
發報告時間 檢驗項目 中文說明 報告值 結果 單位 參考值 審核師					
106/08/05 20:41 E.E.G. (電極置換) 心電圖或置單(已執行) N					
開單醫師：_____	採樣日期：106/11/11 19:35	實驗室收件日期：106/11/14 08:21			
中證單別：生化帶抽驗單	檢體別：Serum	檢體狀態：脂血+			
發報告時間 檢驗項目 中文說明 報告值 結果 單位 參考值 審核師					
106/11/11 19:35 GOT(ALT) 血清丙氨酸轉氨酶 11 N U/L <40					
106/11/11 19:35 GPT(ALT) 血清基底酸性磷酸酶 11 N mg/dL 0-100					

翻轉對「道」的認識

除了身體更健康之外，這一年半也大幅

改變了我對道的認識。我一直認為道就是玄玄之事，以前接觸的都是降乩之事，而非自然之事；經常想透過書籍來驗證自己的疑惑，但仍是一知半解，無法求得答案解惑，只能繼續迷糊的「拿香跟拜」。直到從天師道學會很多道教知識原則，才知「道法自然」的應用，並切實使用在生活上，如：清明掃墓習俗有上墳掛紙（俗稱「壓墓紙」），課堂學到如何正確掛紙及其意義；並依之操作後觀察，果真家人魂魄更穩定，我個人情緒也較少受外界影響，家人因此更支持我學道。

期間，還跟隨著天師到山上去採竹子，自行製作尺八，學習吹尺八，又是不同的體會。經過長時間的修正與調整音質，現在已可以慢慢吹出聲音，並體會到這也是煉炁的一種，吹奏時需心靜神定、氣勻長而和緩，出口之音才能沈穩悠長；也跟著天師下溪採石頭，選石過程中，瞭解到石頭的能量，並學會分別萬物能量的好與壞，進而運用在生活之道中。

現在我認識的道，不再只限於拿香跟拜的民間俚俗之說；也不再是經典上的高言大義，而是札實且高智慧的「生活道」。總而言之，要同時兼顧煉炁與在生活中實踐道的自然法則，整體生命的內外能量才能提高，二者應用轉化，使身心提升至更美好的品質，才能達到煉炁養性及永保年輕、駐顏回春之美妙境界。

