



## 告別藥罐子， 正一仙功讓我重返年輕！

張天師府奏職受錄道士 莊金石

從沒想過七十歲的我，現在居然還能和一群年輕人星期六、日一起到木頭工廠流汗，還可以上山採竹子、下溪撿石頭。以前我常開玩笑地問張意將天師，我明年還活著嗎？現在我覺得應該沒大問題！

### 只能坐著睡覺，天天吃藥的高齡人生

五十多歲時，我成了健保長期處方箋病人。開始時是小毛病多，常感冒且不易痊癒，好幾次血壓都飆到 160、170，依醫生指示，開始服用據說得吃一輩子的高血壓藥。後來，我連睡覺都困難，一躺平就頭暉眩旋轉，只能側睡或坐著睡，然而自幼習慣平躺睡，側睡則不安穩，最後只能坐著睡。

曾經長達十多年的時間我都坐著睡覺。至四、五年前，有一段時間我持續咳嗽，大家都懷疑是肺病，結果咳嗽不是問題，反倒檢查出心臟肥大。醫生說：「你六十多歲，心臟卻是八十歲」，所以長期處方箋又多一樣，每天變成要吃三顆藥：高血壓藥、心臟藥及胃藥。

### 為了兒子的面子而開始煉功

民國 106 年天師府在台南大學進修推

廣教育第一次開課，我當時就報名上課。課程中教了正一仙功，但回去沒有練，我退伍後就沒有運動的習慣，而且那些動作並不輕鬆，我想：「我年紀大了，練這個幹嘛！」第二期續班，兒子被指派為正一仙功的教學老師。有位道長調侃我，說：「你兒子在教正一仙功，你卻都不會！」回去一想，確實如此，自己兒子在講課，我若沒練，不知道別人會怎麼想！為了兒子，我就在家附近，找了空氣好又有草地的台南歷史博物館的一個角落，開始煉煉看。因為天師說最好每天煉二次，我也就照做：早上有時六、七點，有時八、九點；下午四、五點左右，一天都煉二次，風雨無阻。

剛煉的時候，對我這有病的身體而言，真是苦不堪言。一煉就大量流汗，才十多分鐘，毛巾就全濕，必須要停下來擰乾；何況心臟不好，經常一、二個動作後，就得停下來喘，所以即使只是囫圇地亂煉過一次，也是要花四十分鐘左右，一天共煉功約一個半小時。那時我不知道什麼是「炁」，反正就照課堂所教的，比劃出動作的外型，即使不標準、動作沒到位，對我而言也是很吃力。



曾經問過天師，「這樣不標準地煉，有效嗎？」天師說：「好過沒有煉！」如果不是爲了不扯兒子後腿，真的堅持不下去！

## 血壓、心臟恢復正常

煉功數個月後，身體狀況改善很多，獲得了實質好處，逐漸產生了信心，我已不再是爲了兒子而煉，而是爲了自己而煉。我開始去天師府跟道長們一起煉功，發現他們煉得比較慢，觀察到他們所做與我的不同之處，開始產生了自我要求，希望自己不要只做形式，而是要平心靜氣、緩慢、確實地把每個動作做到位，就慢慢修正自己的動作。這樣又過了一陣子，我才第一次感到「炁」，而此時距開始煉已經七、八個月了。

後來無意中發現即使忘記吃藥，身體狀態也無異狀，就開始慢慢減藥：由原先每天吃藥，改成隔天；持續一陣子之後，又改成三天一次；又觀察一陣子，再降爲每週一次；在開始煉的一年後，我完全停藥了。之後依然習慣天天量血壓，也都維持收縮壓 120 左右的標準值。

然而，外在的變化引起眾人的疑慮，體重由長年穩定的 87 公斤上下，降至 74 公斤，大家擔心體重遽降有問題，不認爲運動有這樣的減肥效果，都建議我去檢查。所以我又回診檢查，醫生發現我的心臟縮回來了，他嘖嘖稱奇，恭喜當時六十七歲的我心

臟年齡比實際年輕；還問我如何在一年左右將心臟年齡從八十歲降到現在的六十歲？了解完畢後，醫生表示運動無法產生此效果，確實也有其他患者也是煉氣將心臟煉好的。某一晚，我很疲累，癱倒床上，睡醒後才赫然發現自己沒有頭暈可以平躺睡了！十多年後，床終於又派上用場了。

## 逆著回來的春天

現在我一天只煉一次，但都慢慢並確實地做，每次約二小時（不含靜坐）。周遭路人常停下來看我煉，也常對我比「讚」！某次一位陌生先生向我搭話，說十年前勸說他太太一起運動不果，十年後他依然可以出門運動，而他太太得花每月三萬元的看護費，他十分肯定運動的功效。我心想：正一仙功不只如此，這是煉炁，雖然天師認爲現在的我煉得還很初階，然而我才煉三年，就已經不用吃



藥了；睡覺睡得好；動作靈活了、走路也輕盈了；頭髮黑回來了、皺紋、老人斑變少了；頭腦更清楚，更聰明了…，我還可以跟年輕人一起上山下海。道教修煉給了我再一次的春天呢！