

專 題 報 2019 導

觀音法門的修煉

尺八

第六十五代天師張意將 演講



(本文據張意將天師在台南大學 107 年「道教面面觀」班〈道教音樂與中醫養生〉課程的部分內容整理而成)

中國文字蘊含了很多奧秘，如楷書「藥」和「樂」二個字只差了一個草字頭，這代表甚麼意思呢？我們可以看最早的甲骨文中，「樂」作，其字形由上方（絲、絲弦）及下方（木架、琴枕）組合而成，即以弦樂器代表其意義。後來有些金文就在兩根絲弦中間加了個（說唱）成，就是以演奏和著歌唱，這個字就此固定下來，後來小篆、隸書、楷書等都沒有大的異動。而「藥」作是「艸」（草）加上「樂」而成的。這表示古人認為音樂有治病效果，古人已了解到聲音的力量。

聲波與人體

道教在幾千年前就知道聲波可以治癒一些疾病，道教又認為任何事物都有其兩面性，即陰陽兩面，故知聲波也可以傷害人類。聲波有益或有害，關鍵在於聲波的頻率。科學家現在知道的聲波頻率範圍很寬，由 10^{-4} 赫茲 (Hz) 到 10^{12} 赫茲；正常人類的耳朵只能聽到 20 到 2 萬赫茲之間的聲音，也就是說人的聽覺範圍其實非常地小，而且人耳在越接近臨界值附近的頻率，聽起來就越勉強。

此外小孩子、受過訓練的人的聽覺範圍較大些，而成人因老化末梢神經鈍化或聽力受損等原因，聽覺範圍相對比較小。比人類聽覺範圍大的動物很多，如狗的聽覺範圍是 40 到 5 萬赫茲，高頻的部分是人耳的二倍半，所以狗有時對著遠方嚎叫，民間俗稱「吹狗螺」就是狗聽到了人類聽不到的聲音而警戒著。

音與健康

人身似一個交響樂團，人體的不同部分，如器官、骨骼、組織等，都有其特定的頻率，這些頻率加在一起創造出混合的和音，成為我們個人獨特的頻率。人體內的各種頻率若能平衡和諧時，就像交響樂團各樂器彼此配合很好，人就健康，反之則不舒適。人的頻率若與大自然的頻率不和諧，也會造成問題。商朝的竹簡《清華大學藏戰國竹簡（伍）·殷高宗問於三壽》中，殷高宗詢問彭祖如何治國，彭祖提出祥、義、德、音、仁、聖、知、利、信九個概念。為什麼「音」列在治國方法的前幾位？彭祖認為，會發生戰亂是因為人們身心生病了，生病的人頻率是無法對上天地間的頻率，若人人如此，便



產生戰亂。道教認為用音樂，更好是用自然的聲音去穩定人心，才能改變性情，進而達到祥和社會。所以道教一直強調大自然，人應該親近大自然。

音波與修煉

道教有觀音法門的修煉，就是觀特定的頻率，最有名的就是道教稱「圓通慈航道人」民間習稱為觀世音菩薩，祂就是觀自然界的海潮音而成就。道教打坐冥想時，若是能從自然環境裡去聽到宇宙的聲音（例如地球自轉的聲音），與之共鳴，將可以引發強大的自癒機制。因此早上早點起床，練正一仙功後，接著打坐冥想，對身體有更大的助益。

尺八是道教法器的一種

道教也利用樂器治病，如根據五聲五臟對應及五行生剋的原理對治；也使用樂器搭配修煉或作為法器。

不同樂器有不同的頻率，西樂如鋼琴 24 到 4000 赫茲，音域較廣，音色豐富，被稱為「樂器之王」；國樂部分，如二胡約 293 到 1318 赫茲，笛子 220 到 2300 赫茲，古琴約是 64.5 到 1200 赫茲。古琴音域的下限比較低，所以音色低沉幽深，有助於靜心，所以道士常以其為樂器。另外，笛類分為笛子、簫、洞簫、尺八……等，因材質及製作者的不同，頻率也有差異。

八仙之韓湘子所使用的法器是尺八。古時候尺八是一種法器，因為較簫難吹，所以現在已經非常少人使用。在道教以尺八作為

法器，有兩種不同的運用：吹口處嵌入白色的鹿角或象牙者是召天兵天將用；吹口處嵌入黑色的牛角者則是召陰兵陰將，現在道士法師已改用吹牛角來代替。尺八外觀竹節有七節，代表北斗七星；五個孔洞是代表五音，符合天地的音律。

天師府尺八表演與教學

在天師府的教學中，正一仙功煉到一定程度之後，下一階段則一面走樓梯一面吹尺八，這是一種煉炁方法。天師府在 2018 年四月十七、十八日特別邀請日本白土虛皓老師來彰化天師府做尺八表演和教學，為有興趣學習的道長們上課，就是為了煉炁作準備，使大家能夠更加進益！



日本白土虛皓老師上課



天師贈符白土虛皓老師