



道醫之養生 「道醫」在日常中

# 「道醫」 在日常中

文：張婷穎（正一嗣漢張天師府奏職受籙道士）



圖：黃三芳攝。

自從接觸天師府後，發現「天師道」改變了我的三觀！道教和其他宗教不同，非崇拜個人信仰，而是道法來自於「自然」，從「自然」中去觀察其原因和理由而產生的一個教派信仰，讓我瞭解到正統道教與原本所認知的一般民俗信仰之差異甚大呀！



筆者上山採竹



筆者海邊撿石

首先思想觀念的改變，當聽到天師說：道德標準是用來要求自己不是要求別人，用自己的道德標準來要求別人是道德的。仔細一想，似乎在日常生活中，不自覺常以自我為中心，以自己的標準來要求別人，而自己卻不一定能做到。這讓我對孩子的教育觀起了改變，害怕她們輸在起跑點，從小下課後就是往安親班送，才藝與補習更是不曾間斷，就只因怕孩子無法掌控時間而虛度光陰。有一次某科測驗成績失於水平，孩子回我：如果媽媽妳可以考一百分，那我一定要自己也考一百分。從這樣的嚴管態度到現在聽到她們講述成績不及格被當要重補修，反過來還安慰孩子說：沒關係，補修有過就好，可見我的心靈已經強大許多，就如天師常說的：放過別人就是放過自己！強逼別人或自己鑽牛角尖，大家都不好過，似乎沒有這個必要。

人生觀的改變，每個人都有自己想要追求的人生目標，在職場工作多年，看著同事一路從中階主管晉升到高階經理人，從能呼風喚雨到最後的閃電辭職，在旁的我看眼裡，心裡默默從頭到尾檢視一番，不外乎就是太高調了！那時我剛好在上黃石公傳授張良生存之道的課，明白低調才是求生存最



基礎的保護色。天師於課程中也曾說到：我是誰？誰是我？不知道為什麼，這個問題常讓我陷入思考，突然不知道自己是誰？後來才明白內心能量越強大的人，越容易孤獨自處，越容易活得簡單快樂；內心的能量強與不強，跟祖先有關係，如果祖先能量強，在任何一個地方內心都會很穩定，碰到什麼事都不會輕易受到干擾。這讓我發現在課程中，雖無主要目標性的學習，表面看似沒有學到什麼，但實際卻又有所獲，尤其遇人、事、物看法的改變，這讓我感受特別明顯也很受用。

養生觀的建立，初練正一仙功時，才驚覺多年來竟是如此不知珍惜自己的身體，經常性失眠與偏頭痛、腰痠、濕氣重，全身循環代謝差、手腳冰冷…等，卻從未正視與調養。初期練完炁時，都會覺得很想睡覺，午睡可以睡上好幾個小時。這樣持續大約過了一年，發現從一大早的練炁直到晚上於木工廠勞動完吹尺八，一整天沒休息，但隔天上班並不覺得累，原來身體在不知不覺中慢慢已有改變。而尺八也改善了我的睡眠品質，記得一開始拿到尺八時，怎麼吹就是吹不出聲音，一個月、二個月、三個月過去了還是一樣，心中越來越著急，甚至爲了和它培養感情，真的抱著它一起睡覺。天師說：「爲學日益，爲道日損，損之又損，故而無爲」。越是想要吹出聲音越是吹不出來，某一天在家裡只是隨手一拿起來吹，竟然吹出聲音，心中無比雀躍，馬上試吹曲子，這其中心境之轉換無法用言語來形容，有空及睡前一定要吹一下尺八，現在睡眠時間到就必須就寢，若非有煩心事糾纏，已無睡眠障礙。天師道養身觀著重於自然，除了練炁與吹尺八

外，飲食作息都是順應自然節氣而調整，我最大的改變就是不再碰冷飲與冰品，長期下來，身體痠痛也減少許多。



筆者練正一仙功

而醫治好我長年偏頭痛的竟然是自然蜂療。某天，我心中想著，我就是頭痛不舒服，當下我想要叮百會，當針紮下去時是刺痛感，拔針後有種五雷轟頂的感覺從上而下穿透在腦門內，可能與頭痛相衝擊吧！雖然有痛感但並不會覺得不舒服，過了一會兒反而有一種舒暢的感覺。就這樣叮了幾回，我的偏頭痛不曾再出現過，真的非常有效！道醫就是這麼神奇，用自然的方法祛除身體、心理的毛病，用食療讓身體達到好的境界。

修道之路，依我目前的理解，解釋爲：首要是如何讓身體與自然同步，身體和自然結合在一起，就可減少受到疾病的侵擾，這條路才能走得久遠。再來就是修練自己的心性，思考邏輯及觀念的改變；對事情的判斷與看法，先想一想陰陽兩面各有著什麼。擺脫一般尸人的想法和學習方向的改變，人生或許會有著不一樣的可能，而這些都還在努力學習的修道路上。