



當尺八遇見正一仙功



李世達／工學、法學雙博士，萬能科技大學兼任助理教授
張天師府奏職受籙道士

我與尺八的相遇

曾經以為我與樂器毫無緣分，卻因緣巧合踏上尺八的修練之路。學習尺八的動機是在一次拜訪張意將天師時，在樓梯間，第一次聽到尺八的聲音，那沈穩厚實猶如空谷跫音，隨風釋放，縈繞於心，那透心正心全身毛孔大開，血液隨心穩流，玄關泥丸宮共鳴不已。事後向天師請教，才知道那是尺八的聲音，那首在我耳邊迴盪的曲子叫「虛鈴」。當下，一個傻念就決定要學。

一開始借了一支尺八，滿腔熱血，看天師輕輕鬆鬆就能吹出那美麗的聲音，心想應該不難吧！連吹了十幾分鐘，頭暈又滿身大汗，卻只能發出噓聲、口水聲，一點樂音都吹不出來，雙手握得好生僵硬。不一會兒，手酸、手指發麻，很不舒服，一下子就沒氣了，真像是一場磨難的開始。繼續練習幾週，一直無法穩定地吹出聲音。天師多次提醒「放輕鬆！您的身體太僵硬了！放輕鬆，

不要急！」聲音總是一會有、一會無，可是我沒有放棄的念頭。

練習吹曲的過程中，我慢慢地掌握嘴與臉必須先放鬆，臉部不動與嘴配合形成一個氣體經過的腔體，嘴是氣體的出口，所以一定要能控制穩定的出氣大小，嘴與歌口輕輕接觸，穩定但不用力，放鬆並且能讓氣出長而緩，讓這種感覺「定型」。同時，一呼一吸之間也必須配合自身的頻率，不然會落入刻意呼吸，無法維持穩定。常常也會產生因為氣不夠穩，段落換氣不夠順暢，呼吸很刻意，而產生吸氣的雜音與呼氣的喉音或甚至呼吸聲共鳴到頭上，在尺八聲中多了一個怪聲。在此，呼吸的運行，似乎必須配合頸、肩、上半身、腹部，甚至有時需要配合腰。所以要讓一呼一吸之間能夠「穩—緩—長—靜」，是件不容易的事。在了解嘴與呼吸該如何改善後，還要學習將這感覺持續，甚至成為習慣。

此外，我的手習慣用力，握尺八時總是握得死緊，每每練習不到十分鐘，手就痠痛甚至發麻。曾經練習到手痠麻時，輕輕放掉手的力量，再加上嘴型與歌口的位置一對，呼吸一到，虛鈴前三小段就在不經意的狀態下吹了出來，讓自己都感到驚艷。雖然這是偶發，但也是一個體證。經歷過幾次類似的驚艷歷程後，我了解到一定要鬆，才能配合上尺八，不是用原來的執意、蠻力去駕馭尺八，而是以鬆為源，心要靜，體（嘴、臉、手、呼吸）要合，才能與尺八結合，產生應有的音韻。

慢慢地，尺八對我而言，不僅僅是一種樂器，更是一種修煉的工具、一項法器、一場需要用心用意用體去細細品味的學習旅途，似乎也是一種能有心體合一境界的修行。之後我的目標明確：放鬆、合一（嘴臉手呼吸），甚至常常練習單音或一小段旋律，希望將放鬆與合一先練習好，再來練好尺八。尺八對一般人來說就是一種樂器，練曲應該是首要的目標才是，然而我受天師的啓發，天師在「觀」的課程中提及電影《日日是好日》，內容是將泡茶的動作透過經年累月反覆地練習，將每一個動作，化為習慣，將習慣化為日常生活，將日常生活轉化為生命的一部分，這不就是道的體現嗎？同時在這體現的過程中，用心而不用意地去體會每一個動作的味道，觀察每一次的練習，每一個動作與動作之間，配合的關聯性、所

產生的效果，再調整修正，讓隨後每一個動作之間，都能自然地完美結合在一起，這過程似乎也是一種「觀」的能力與體現。如此，一步一步將虛鈴吹到了第六行，這時的虛鈴對我而言，只是一首曲子，並沒有特別的意義。隨時練習、學習、品味、體會，練尺八成了生活的日常。最終當然也學會了全部十一行的虛鈴曲。

尺八與正一仙功的火花

在練習尺八的過程中，呼吸是個人認為相當重要的功課，要能穩定地吹尺八一個音，一口氣維持 30 秒以上而沒有雜音，真不是件容易的事。在練習尺八的同時，我也展開了另一項修煉，那就是「正一仙功」。這兩項看似沒有關係的活動，在經過一段時間的學習與練習之下，我發現二者似乎有著密不可分的聯繫。

一開始，我早上練仙功，晚上練尺八。在仙功中的第二階段有一個以腳拇指頭及前腳趾上、下樓梯的功法：上樓梯時以五腳趾使力，配合呼吸，只踏台階大約五至七公分的前緣，以腳趾的巧勁上樓；下樓時，亦配合呼吸，以單腳分成兩次下一階。一開始空手上樓梯，當學會吹尺八後，就開始練習手持尺八吹音上下樓。

當我第一次嘗試時，吹著尺八上第一階樓梯，雖有難度但成功了；接著，換氣、換



腳，上第二階時，尺八沒聲音，腳也上不去了，失敗！隨後幾天，早上練正一仙功，就配合吹尺八上下樓梯，有時能上個兩階，有時連走都走不上去，吹也吹不出來，還邊吹邊抖，邊抖邊吹不出聲音。原來我單吹尺八時，只有上半身放鬆，下半身不夠放鬆；而上下樓梯時，下半身必須配合上半身的鬆，我沒做到因而亂了呼吸。尺八加仙功才能讓我全身真正放鬆！這個體悟真棒！我還發現，站著容易吹也容易走氣，氣能維持較長且穩，與練仙功走氣的感覺比較接近。因為有了第一階段仙功的加持，讓全身氣行穩定緩長，也讓動態的鬆勁，能在吹尺八中，化動為靜，讓氣轉成「穩—緩—長—鬆」，能在第二階段仙功加尺八掌握更游刃有餘。靜坐後，再練吹虛鈴，完全不一樣的感覺！全身舒坦，還能讓虛鈴的曲帶動全身的氣循，真是文字難以形容！

經過一段時間的練習與學習，吹虛鈴時，身體記得全身放鬆的感覺，用心不用意，一氣一音，一炁一段，氣氣相連，音音不斷，感受每一段的陰陽起合，段段間的陰陽開閉，配合身體的呼吸頻率，感受尺八的音籟與身體氣血的共鳴，對我而言，雖是尺八音，但卻是一個修煉的功法與過程。每一次開始吹時，總能帶入寧靜內攝，一呼一吸之間由無感到明顯，由明顯到無爲，實無爲亦有爲，好生自在，也不需理會音是否吹準確，但以有意而無念，自在清淨，好舒坦！

在有意無意間，虛鈴終於能一次吹完，端不管音到底準不準，我心已實也。

尺八，生命中的夥伴

練習尺八前後近五個月，也只學吹虛鈴一曲，過程中曾想過吹奏其他的曲，但是不久又會回到虛鈴，並不是因為虛鈴吹得好，而是吹虛鈴有「回家」的感覺，令人全身舒暢。就算只吹一、二個音，一段、二段都好。常常覺得累了，吹一下；情緒來了，吹一下；練完仙功，吹一下，都能有舒坦輕鬆的感覺，好棒！

沒有接觸尺八前，光聽別人說，很難感受尺八音籟的魅力，那低沉空靈自然的聲音，那音頻似乎能與身體的細胞共鳴。氣不順，音不穩，全身不對勁；若氣順了，音就穩了，那身體自然就舒服了。若再配合正一仙功的練習，似乎能產生加乘的作用。上下樓梯加尺八，能調身體鬆硬度，順則鬆而緩，逆則緊而喘，產生了調整穩定的功能，真神奇！靜坐後配合一曲尺八，總能有氣定神閒的感覺。雖然還有很大的改善空間，但是只要持續吹、持續學，像吃飯一樣，持之以恆，每每用心地吹一次，都覺得我與天地合一，那一切俱足無缺的感受真讓我無憾。

