



經驗與感悟 不完美身軀的修練

不完美身軀的修練

—— 道教修練是邁向完美存在的努力 ——

文：蔣三嫻（正一嗣漢張天師府奏職受錄道士）

義肢獨秀

2006年的一場車禍，開啓了我義肢（一枝）獨秀的人生下半場。一年有上百次到醫院就診的紀錄，成了醫院的常客及名副其實的藥罐子，身體長期的疼痛大多靠止痛藥及肌肉鬆弛劑來緩解，而截肢後的殘肢幻覺疼痛如同幽靈般的如影隨形，始終擺脫不了。但自從入了天師道的道門之後，原先一籌莫展的困頓似乎有了轉機。一條修煉的道路在我面前展開了。

天師曾在2020年第七期嗣漢張天師府年刊上，發表過一篇題目為：『天師道「觀」生命、宇宙，進而演化出天醫、道醫與中醫』的文章，文中提到：

道教和其他宗教有一個很大的差異，許多宗教著重講人完美的本性，而以道教觀點，整體視之，人並不完美，人體，一般來說，也只是堪用而已。道教正視現實，以我命在我不在天的積極精神，面對「人類這個不良品」，積極克服並嘗試於以提升。

以上這段話，我會經常拿來問自己，面

對因後天造成的殘疾身軀，該怎麼藉由道教的修煉來去除病痛讓身體得到健康，又該如何的努力修煉而讓生命長壽進而有成仙的機會呢？可以確定的是：修煉這條路，並沒有愛心門票或身障人士專用的通道；道法之前人人平等。

打造修道之體：修煉的根本在練炁

爲了能夠在周日清晨到天師府練習正一仙功，我離開了參加多年固定在周日上午團練的管樂團。在這個階段，身體健康要來的比嗜好興趣重要得多。因此不管是清晨七點練功或是清晨六點練功，只要是不出差到外地，一定會到府裡參加仙功的團練。仙功很重視下盤的動作，要做這些動作，對穿著大腿義肢的我來說不太容易，連蹲都蹲不下去。一開始我會省略這些動作不做，之後總也想嘗試做看看，一次不行，兩次不行，慢慢的就找到方法讓自己能蹲下來了。後來體會到：動作只是動作，真正重要的是炁，蹲下來之後總能時不時能感受到炁在腿部的流通，甚至鋼鐵腳也能感受到炁。現在兩腳能比較有力量的抓住地面，身體自然平衡，不



筆者參與輪椅擊劍入選國家代表隊

傾斜。練了仙功之後，已經不再因站不穩而跌倒了。

倒掉瓶子裡的水：練心性，遇事磨練。

在道長授錄儀式之前的上課期間，天師會發給大家一個空瓶子，天師希望大家能把過去的舊思維放下，帶著求知的慾望從新學習。一個裝滿水的瓶子，是沒有空間再注入其他的水。人心也一樣，一旦覺得自己知識淵博，所向無敵時，就再也無法虛心學習其他新的事物了。

府裡修煉的道長們幾乎人手一管自製的尺八，這是法器，是煉炁的工具。我從小就接觸西洋樂器，吹奏長笛有近三十年的時間，吹奏樂器對我來說不是困難的事。就是這種自傲的態度讓我學習尺八的過程一路挫折到谷底。一開始拿起尺八吹奏時，咦！怎麼會吹不出聲音？是尺八壞了吧，不然怎麼可能沒有聲音？越想吹出聲音就越吹不出現聲音，偶而出現一些用力過猛的怪聲音，真是恐怖極了。明明知道要放鬆，但知道放鬆

跟做到放鬆是兩回事。好氣自己啊！恨不得跟過往學過樂器的經歷切割乾淨，寧可自己是沒有學過任何樂器的新手。哎呀！我杯子裡的水實在裝的太滿了。

記得第一次能把尺八吹奏出聲音，是在泡完溫泉後全身放鬆的情況下，當時身體很放鬆，拿起尺八，不費力氣的就把尺八吹響了。如此的自然，如此的不耗力氣。對，就是這種感覺。我把腦袋裡記得的曲子旋律，一首一首的吹出來，讓身體與聲音共振，很舒服很愉悅，這就是天籟的聲音。現在會時常提醒自己身體要保持放鬆，要放掉自滿的想法。

不完美才是修練的契機

史記太史公自序中寫道：夫詩書隱約者，欲遂其志之思也。昔西伯拘羑里，演周易；孔子厄陳蔡，作春秋；屈原放逐，著離騷；左丘失明，厥有國語；孫子臏腳，而論兵法；不韋遷蜀，世傳呂覽；韓非囚秦，說難、孤憤；詩三百篇，大抵賢聖發憤之所為作也。此人皆意有所郁結，不得通其道也，故述往事，思來者。

此段文字讀來特別有感觸，每個人有自己的選擇，要相信自己有能力走出一條屬於自己的路。重點在於自己，而不在於別人。面對與接受自己的不完美，不完美才正是我們修練契機的開始。