



習「道」之路

有機會學習「道」，對我而言不是單一的偶然，更像是在綿長的跋涉中逐漸清晰的林徑；途中試著辨認出自己的模樣，意識到作為「人」而存在，是彌足珍貴的。

奏職儀式中引炁簪花

文：王嘉瑩（中醫師／正一嗣漢張天府奏職受籙道士）

路徑並不通往答案

十幾歲時，我和其他升學主義下埋首念書考上醫科、家教嚴謹、經濟許可的孩子沒有太大不同。生活是一張網子，對世界上許多事感到失望，鮮少能感受到同齡人喧囂的快樂。女子教會學校住校的六年，過分要求自己是一件平常的事，總是在為不夠優秀而自卑，習慣了抑鬱之下莫名的憤怒，像極有次在動物園看見狹小籠子裡一隻不停來回踱步的浣熊。

晦暗的二十歲，解剖課堂福馬林的氣味讓我常常食不下嚥，噩夢中都會作嘔。明明也有晴空萬里的日子，回想起來彷彿都是陰雨天。

雨下得特別久，使人經常疑惑活著的意義。然而比起死亡本身，我更恐懼邁向死亡的過程。有時候會想起大約國小二年級，補習班年輕的英文老師某天突然不再出現，後來

得知老師連人帶車被捲到砂石車底下；因腦傷成為植物人的祖母，空殼一樣躺在病榻上十多年才面臨死亡，幼時看見她蜷曲變形的四肢總有點害怕，直到發現原來她還會流淚。

漫長而牢籠般的路途上，有如過著他人的人生，日復一日。

身體是一生的課題

作為一個天生的病秧子，體育從不是什麼拿手項目，大學抱著嘗試的心情加入武術社團，想不到一練逾十年。嚴格的體能訓練、五百次踢腿後的酸痛，都讓人感到真切地活著。寒暑假背著行李到谷關山上參加朝六晚九的武術集訓；本是玩樂交際的課後時間練拳練劍，硬是堅持了下來。

在習練過程中，教練最強調的是精神內收，專心與自己相處。關於身體、關於呼吸，同樣的要訣聽了十年，在看似枯燥重複



經驗與感悟 習「道」之路



大學時期上山參加
武術集訓

的拉筋踢腿、拳架練習裡，意外找到牢籠的出口。回想起來，彷彿那些時刻才真正養活了我。

隨著身體鍛鍊而日益堅實心理素質，某一天突然察覺，原有的負面想法或對外在環境的不滿越來越不常出現。我終於在宇宙間找到一個定錨——就是這具身軀。

進入臨床接觸患者，印象最深刻的一直都不是怎麼開方處置、脈象變化，而是如同實習的某一天下午進到病房，聽二十六歲癌末患者的母親一邊摺紙一邊講述女兒的夢境，甚至醫院臨終關懷反而帶來心理壓力。又或者在會談時，因思覺失調（俗稱精神分裂症）被家人拋棄、只能靠救濟金住在精神療養院的女士，儘管想回去工作，藥物控制病情的代價卻使她成爲一個面無表情、行動遲緩的人。

醫療場域，每天看見患者被困在不能自主的身軀、生活一切停擺，家屬的恐懼焦

慮，像是他們的牢籠。很早就發現當代醫療的極限，我不停思考，究竟怎樣才算是真正「活著的人」？中醫課堂上簡短帶過的「魂、神、意、魄、志」，到底是什麼？

大約也是從轉變了心境那時，有幸從幾位師長的推薦書目中開闊眼界：日本哲學家湯淺泰雄、道教《修真圖》、身體感、榮格學說……，我模糊看見一條可行、但非主流認可的途徑來尋找答案。

日日是好日

2020年夏天，無意間得知國立陽明交通大學舉辦一系列「道醫思想」跨文化講座，講題涵蓋道教魂魄、疾病觀，榮格心理學等。



協助建造穹頂燒窯等工作

幾週往返台北聽講，原先擔心是宣教的忐忑消失殆盡，初步認識道脈傳承，了解不同於以往認知、民俗宮廟的道教，以及關於魂魄、祖炁、符籙、訊息場的概念。道教的生命關懷不是只針對眼前所

見，因爲超越空間和時間限制，更能看清不同的面向。又親聞楊儒賓教授、李豐楙教授等學者講解，過去零碎的知識獲取總算有些方向可循，並確切發現自己的不足。

彼時對於人類心神的種種好奇、疑惑，加上習武的身體經驗驅策，開始跟著府裡的道長練炁、靜坐，體會天師道的魂魄修煉。

接觸天師道而決定繼續學習，起初並非因其宗教性的存在，反而是一種實踐和開放的態度。無論是從採竹子開始製作一支屬於自己的尺八，人工建築一個大窯來製造木炭，種植、採收藥材到拔除雜草的繁瑣……，慢慢領會人與外在環境互動的關係。觀察不同季節天候的變化，潮濕的泥土，冷水灑在尚有餘溫的木炭上發出的聲響，堆疊的巨大木材間隙裡靈芝逸散的孢子，試圖體察這些細微的感受，當回到日常生活和工作崗位，也學會了在下起雨的時候保持安靜的心，望一望烏雲密佈的天空。

有位師長曾勉勵我，西醫可以使用現代工具診病，而中醫師自身就是一個聽診器，更必須時刻保持內心的安靜。武術中所謂「聽勁」先要打開全身感官，方能覺察外在的動，而練習觀音法門與靜坐，同樣從這裡開始；後來重新讀到《黃帝內經》的「持鍼之道，欲端以正，安以靜」、「神無營於眾物」，不禁有更深的體悟。

傳統醫學關心的不只是有形的身軀，包括心神與魂魄整體活動，我亦從「道醫」瞭解職業的「魂魄污染」確實需要特殊解決方

法。新冠肺炎確診後，症狀牽延許久都沒有完全痊癒，尤其每次治療完患者，咳嗽便會反覆發作得厲害，直到按照天師指導的方法運用淨符、刮痧，就在某一天喝完府裡自製的配方茶後，戲劇性地完全不再咳嗽。

悠長淡遠的事物

過去參與廟裡法會科儀時，總聽不明白那些樂器，後來才知道重要的是音頻。尺八虛吹的困難，除了控制輕緩而連續的氣息，還要能在聲音若有似無時仍持續音頻的振動；古琴彈奏中，會有接續著琴絃振動改變徽位、餘音共鳴的時候，看著像沒有意義，其實正是這些留白之處飽滿了立體空間。看到光亮，也要能想到隱微幽暗之處，是學習道教陰陽對我幫助最大的地方。



天師帶領下群山中吹尺八

回到最初的追尋，活著究竟有什麼意義？現在我覺得，活著本身就是一種意義吧。平淡的日子認真感受大大小小的累積，那是許多年後才會發現，生命中的某個罅口已然春暖花開。