

# 「氣」的體驗

## A. 序

一向有多方面的興趣，對玄學、生命、人生、神祕的事物，都有好奇心。但不會太沈迷，且記憶力差，看過的戲劇，再看也津津有味，因已忘了劇情，因此也養成隨緣、隨遇而安的性格。98年前都十分忙，白天上班，晚上進修不停。上、下班在地鐵中，也手不離報紙，看財經時事，增添工作所需知識。

閒下來，跟妹妹去深圳買水晶，她的朋友說那裡貨品不會假，價錢公道。老闆知我喉部不適，送一顆藍色礦石給我配戴，說對我有幫助。引發了我的好奇心，於是找尋關於水晶治療的書，也開始了探奇之旅。

我曾因好奇何以倪匡、金庸能成為著名作家，而看遍他們的作品。也因興趣和醉心國學，當知道某道堂有佛道研修班講解道德經，便去報名。第一次接觸道堂，上課前，還想像那裡的道士有異能，能「見」常人看不到的、能捉鬼治邪，能 .... 。

## B. 曾經接觸有關的項目（內容和感受；觀察與感想）

### 1. 晶石 (98)

- **內容和感受**：人體有**七重輪** – 頂輪、眉心、喉、心、太陽輪（腹部）、臍輪、根輪或底輪（尾閭部位），不同顏色的晶石會使身體不同部位有感應：如紫晶和透明水晶（白水晶）對頭部；藍晶石對喉部；綠色或粉紅晶石對心；黃色及橙色晶石對腹部；紅色及黑色晶石對下肢等。使用得法，可達至治療的效果。

因好奇，將不同顏色晶石置於掌心，靜下心來，感受其規律振動，引證了上述特定顏色晶石對特定身體部位有感應之說。白水晶球可助我入靜。這經驗使我對身體各部位的感覺變敏銳，也容易靜下心去感應身體內外的變動。

- **觀察與感想**：對於坊間黃晶招財、粉紅晶助人緣之說則未能證實，也許配戴者信念足夠的話，行事時信心十足，便能達到目的。

### 2. 靈氣治療 (Reiki) (00,02) (初階與進階)

- **內容和感受**：傳自日本，可用以治病，內容包括灌頂、符號和手印。其理論是：自然之氣（稱靈氣或宇宙能量）從頭頂入，從手掌發出，置於患處上方或按於患處，可達到治療和舒緩的效果。也可自療，可以舒緩精神壓力、情緒及身體的緊張，令身心都保持平衡，改善健康及生活質數。並可遙距或於指定時間執行。

灌頂時閉雙目，卻「看」到一束光從天空至頭頂。其中兩次「看」到如令旗 / 榜文之物體從天飄降，上有文字（首次較小，另一次較大）。

- **觀察與感想**：當時主要運用於學員間練習或自己練習。感覺氣由頭頂入，主要從手掌心出，也感覺有氣至雙腳，從腳趾尖出，整體感覺是舒適的。有時並感到患處有吸力。有時於施行後，感到有負面之氣積聚雙臂，然後從指尖慢慢釋出，一段時間後，方回復舒適。

學習初階後，時常感到有氣從指尖釋出，（似乎其他學員沒有這問題，也許他們不像我般感覺敏銳。）只感到釋出的是身體不需要的。此後繼續參與「氣」有關之課程，除了好奇心，也想為此現象找答案。而且發覺身體對電器感到不舒服，經過較長間後，才適應過來。

### 3. NLP (Neuro-Linguistic Programming 神經語言程式學) (01)

- **內容和感受**：人除了有意識的接收處理訊息之外，還不自覺地使用視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺來處理外來的訊息，接收圖像、聲音、感覺、氣味、味道、說話（自語），成為潛意識的一部份。**NLP** 是專家研究的一套特定的語言方式，能對潛意識發出指引，以達至特定效果。了解人體的運作模式，可增強人與人之間的溝通，亦可作心理治療。**例如**：在實習期間向一位自小怕蛇的學員，指示她回到昔日情境，解除她害怕的因素後，她立即表示不再怕蛇。而之前提到蛇時，她的身體還不自覺地顫抖呢！

課程中，發覺自己不能像其他學員般，在腦內顯示圖像，所以不能體會部份內容。如學員經指示，想像自己飄浮於時間線上，回到過去的某一刻，甚至回到前生。有學員在催眠後說，回到前生的某一刻，是小孩子，正與班中的幾位同學一起玩耍。

- **觀察與感想**：感覺神奇不可思議，且成效快速，那是一種可以依著指示去運作卻難以解釋的學問。治療過程中，請當事人將記憶倒帶、回捲、淡出。

開始感覺人像一具精密的電腦。硬件是身體，軟件是其後儲存的思想、感覺、意識、意念 ...等。

我一向是一個較感性的人，許多時憑直覺處事，NLP 的認知，使我相信潛意識將收到的一切訊息處理後，成為直覺去解決問題，因此對自己的直覺也多了一份信心，因為很多時都準確。當然，因為長久以來工作的關係，習慣了去解釋事物、去想為什麼，我也養成理性分析的習慣。

#### 4. 靜坐氣功 (02)

- **內容和感受**：導師解說任、督二脈所經之重要穴位，我們便打坐，想像氣從任脈 (尾閭、命門、大椎、玉枕、百匯、印堂、承漿) 經督脈 (天突、膻中、肚臍、氣海、關元、會陰) 運行，成功運行一遍，便是打通小週天。

由於容易靜下心來，對於體內氣的移動的感覺較敏銳，其後感受到一股氣依隨我想像的方式慢慢移動，而且也可依隨意念快速移動。當然，我並不熟識氣該甚麼走，是不敢讓它亂動的。因此，感覺氣能如意地運行一遍後，就讓身體自行運作，不再干預。

- **觀察與感想**：其他學員都告訴我，很難靜心無念，更不用談感覺，所以未能分享。導師也教動功，雖然她表示不曉得有没有人能通小週天，但勤於練習，必定有助血氣運行，有益健康。

若果修煉得法，武俠小說內所描述的氣功，如輕身強體等，未必不可能，雖然小說中的描述必然誇張了，以吸引讀者。

#### 5. 自密大法 (03)

- **內容和感受**：是密宗的一枝。經過灌頂儀式，老師教我們唸「安樂咒」(五音節)，施法與練功都重複唸誦咒語，其次是存想和運用意念。行住坐臥也可練功。打坐時閉目存想光及守護神來臨；為人治病時手掌向著患者，有氣從手掌發出。也可運用意念從空氣中取得患者所需特效藥 (並無實體)，置於水中，讓患者飲用。此功法也能遙控而發。老師說此功法可增智慧及得神通。

向對像發出外氣，我曾於課堂實習時，感覺氣從手心出，受者因氣機牽引而動。與 Reiki 比較，於發氣之時，手不會酸麻。

如言打坐，於某次「見」三人向我走來，中間之女士衣著如觀音，但神態忸怩，立即張目不顧，也放棄打坐唸咒語。此後也曾於夜靜時聽到有聲音喚我的名字，不予理會。(慶幸於此時於佛道班接觸心經、金剛經，聽聞不要強求，免入魔道之說而生警覺。)

- **觀察與感想：**

於舊生聚會中，有少年學員說成績變好、健康變佳；有學員說為母親治好陳年脊椎毛病；有學員說能聽鳥語；有學員述說驅邪經驗；也曾集體發氣為某學員親屬治病。大抵老師與學員都是以行善為目的，也無斂財跡象。

老師向學員發功稱有天河水降下，有些學員發出饑渴之聲。懷疑他們是否被靈附體。他們是否要積功德，故要藉人行善？

## 6. 辟谷 (03)

- **內容和感受：**因為好奇而嚐試，是跟「自密」的師傅進行，為期五天，每晚到他的工作室，他指導我們(有數十人)一起做一些熱身動作。還有，每次他都要我們張開嘴，說給我們投入一顆能量丸(無實體)，我們接著做出吞下的動作。他告訴我們期間不可吃固體或流質食物，只能喝白開水。怕受不了的學員，可以喝粥水，那只是半辟谷。

家人認為不可思議，母親甚至說不吃會死的。03年6月第一次辟谷，首三天很餓，接著習慣了，只是有點疲倦，清減了。堅持至第七天才回復正常飲食。在辟谷期間，身體內似潮水般滾動，有些位置隱隱作痛，那是治療作用嗎？之後兩天，早晨從夢中醒來，感覺一股熱氣團包圍頭部(如處在電髮用的頭罩中)，然後，有一束氣由頭頂直向咽喉，之後感覺喉部稍為舒緩。(是師傅向我發功嗎？還是身體於辟谷後的自療效果？)

在7月再次辟谷。這次較辛苦，全程都感到饑餓，期間也有喝粥水，課程完畢當晚已大量吃肉。兩次辟谷後，發覺右手背食指及尾指關節的皮膚毛病不藥而癒。

- **觀察與感想：**期間也看了一些關於身體有自癒能力的文章。內容謂不進食，身體便能閒下來，可以有空自行治療有毛病的部份。而且少吃數餐，可

減少吸收食物中的毒素及化學原料，對身體更為有益。自此，對食的要求降低了，有時也順應身體的感覺，餓了才吃。

況且，身處現今的香港社會，人們多習慣早、午、晚三餐定時進食（不因饑餓，只因習慣），甚至為應酬而吃，相信大多數人都是營養過剩了。少吃幾餐絕不會損害健康，反可清理腸胃。

## 7. 內丹功（一步功）（04）

- **內容和感受**：柔慢的動作共八式，**第一式**是童子拜佛（雙手覆蓋下丹田，左右張開向上，合兩掌於頭頂，然後下降，於上丹田及中丹田稍停，最後雙手置於下丹田。）。**第八式**是童子歸佛（合兩掌於中丹田，於上丹田稍停，慢慢上升至頭頂，然後下降，於上丹田及中丹田稍停，最後雙手覆蓋下丹田。）。中間為轉肩動作（同轉雙肩、交叉轉肩、自然抖動、麻姑獻壽、龍游功、龜縮功），導師說這些動作對健腎有幫助。

第一式，張開雙手再合上，彷彿納外氣於身。合掌於上、中、下丹田，感覺氣從雙掌出，相信對相應部位有好處。第八式亦如是。

- **觀察與感想**：手掌對身體有治療效用嗎？乘坐公共交通工具時，見到許多人的下意識動作，多是十指交叉（合掌）置於腹部。人們感到身體某部位不舒適，會自發地以手摩擦該部位，相信那是與生俱來的動作。

想到僧人慣性的雙手合拾動作，當初建議這個動作的人，是否為了不間斷的修煉呢？或者，他們是爲了要經常保護心脈？

## 8. 經懺科儀（03 至今）

- **內容和感受**：每堂科儀的內容都包括誦讀、喃唱經文及跪拜儀式等，其目的分別有超幽渡亡、朝供上天、懺悔、祈福消災等。最初對「經懺」全無概念。參加因為機緣、也因好奇。後經接觸，但覺經文內容文辭優美，充滿智慧，兼且曲韻悠揚，我又性喜唱歌。因此，由始至今，若有機會參與，即盡量爭取。

感覺到自己漸漸進步，如氣運丹田、記憶旋律與歌詞、感受拍子等，唱其他

歌曲亦比前進步。近日於科儀中經生喃唱時，感覺一股迴旋之氣瀰漫開去，「一團和氣」之語是如此得來的嗎？

- **觀察與感想**：據前輩經生所言，要成為經生，並非易事。相比較，現時資源充足，有各式輔助工具，人事簡單，我們是幸福得多了。

參與經懺科儀，亦是內、外功修煉的一種，例如跪拜動作柔慢，跪時呼氣、起時吸氣；站時手抱太極（感到氣入下丹田），腳踏兩儀；誦讀經文時，眼觀、口誦、耳聞；壇場佈置分五方，案上果品有五色，還有香、花、燈、水，加上磬、魚之聲（五行）。還有，每次朝拜之前均喃唱之句：

「真心清靜道為宗，譬比中天寶月同，淨掃浮雲無點翳，一輪光滿太虛空。  
上藥三品神氣精，人人俱是匪虧盈，能知混合迴風道，金鼎黃芽日日生。」

不正是道眾修煉入門之要旨與心法嗎？衷心盼望所有經生都能把握機會，各憑因緣，修煉有成。

## 9. 道教與養生課程 (06)

- **內容和感受**：讓我們較有系統地認識道家養生理論；練習及體會多種功法；認識人與自然的契合方式；橐籥理論；識神、元神；...等。更以較科學的角度解釋練功時的狀態與現象，如神經原的狀況與‘虛室生白’的可能成因。

第二課後，感覺環帶脈開始有氣機活動。練習「十六錠金」時，感覺吞津使雙腿更有力。幾堂課後，感到頭部亦有氣機活動。

- **觀察與感想**：課程中，為我解答了不少自接觸「氣」以來所生的疑惑，可謂獲益良多。另外，以現代人認識的名詞演譯前人用語，揭開神密面紗，俾令更多人認識及練習養生功法，是我心願之一。

## C. 奇怪的現象

遇到奇怪的現象，許多時希望尋求解釋，解釋不到的，也只有處之泰然或視若無睹了。

- 從練習 Reiki 開始，有**氣自手指尖排出**之現象從未間斷，其後，更有氣自腳趾尖排出，角度光暗適中，還可看到。直覺那是負性能量，因排出後令身體更舒暢，身體部位因疲勞而起的酸痛感覺消除，若感到頭昏腦漲，亦能慢慢消除。這是不是〈道德經〉上所謂的‘損之又損’？若再進一步，是否會如〈呂祖無極寶懺〉文中的‘霧氣隨身’？
- 不知從何時開始，偶然會看見**一串光點從眼前繞過**。不是外物也不是眼花，後來想，那會不會是經文上的‘黃芽’？
- 有一晚，睡在床上，忽感左肩處有小黑影幌動，審視肩頭，無異狀，頭偏右一點，便感覺不到；右肩亦如是。不知何解，只有不理會，害怕時便唸心經。那是‘左青龍，右白虎’形象化了嗎？
- 許多時半夜醒來，未張開眼睛，卻看到一篇篇文章在眼前慢慢飄過，字體有時大有時小、有時清晰有時模糊，文字有時認識有時似異國文字，卻總是不明白其意思。發覺有幾次「見」到文字後翌日，便參與經懺活動。那是預告嗎？
- 有一次「看」到一個廣場，那是在白天，感覺是在外國某處，人來人往，清楚看見他們紅色的、綠色的、彩色的衣服，在眼前經過。彷彿是一個鏡頭接收到的影像。咦！甚麼時候我的接收器壞了，竟收到無關重要的片段！[是的，自從上 NLP 以來，我便覺得人像精密的電腦，閉目「看」到，像螢幕吧！還有對外界訊息有接收的功能。(那是識神或元神的功能吧！)]  
[若果不能接受我的想像力，請原諒！]
- 心經：理解其意思後，第一次背誦，心彷彿豁然開朗。誦心經可使心境平和，消除恐懼。也可加速排氣，後來發覺重複唸六字大明咒，效果亦如是。
- 有參與道堂的扶乩活動，發覺每當請仙聖到臨時，感覺氣場 (或稱磁場) 都與平常不同。經懺活動中請仙聖到臨時，亦有此情況。

- 自小多夢，發覺近年的夢的種類，有些是預告的（在現實生活中有似曾相識的感覺）；有些似是前生的（看到一張老舊照片，是學生合照，認得有幾張面孔曾經是同學或同事，但不相熟）；也有些是身體發出的（是健康或情緒的訊號，可惜未必能解讀）；有些是連續的（每一個新夢境是上次的延續。若果‘莊周夢蝶’是兩個生命的話，那我豈不是活出幾個生命？）。

## D. 結語

內丹功是動功，此外這幾年也有機緣接觸其他動功的功法，如站樁、八段錦、二十四式太極 ...等。都是能帶動氣機的動作。

總結這幾年來「氣」在身體運行的感覺，次序如下：

依據橐籥的說法，充氣的程序大概是先從身體開始，然後是雙足，最後是頭部。若以經脈而言，依次序是任督脈（小週天）；大週天（包括足部）；環帶脈（腹部）；頭部。

不知道現在是甚麼境界，但以現今世界空氣污染、食物污染、泥土污染的情況下，相信我們都只能處於不斷排出濁氣（負性能量），盡量維持健康的階段。總體說來，修煉後，精神比從前好（上堂不打瞌睡），記憶力領悟力有進步，身體的自癒能力也比較好（小病小痛不用找醫生）...等。相信感應力（或接收外界訊息能力）亦增強了，因此能「看」到一些圖像文字，與及有不同種類的夢。

## E. 感想

這些年所接觸的有關項目，可謂中西合璧，很高興有機會將所學整理，並藉機重溫。希望能融合所學，能知其所以然。然而，一向採取不強求，順其自然的心態處事，因此只有慢慢摸索領會。

至於練功時所感受到的奇怪感覺，相信亦會因各人的信念、際遇、因緣之不同而有差異。

2006/12