§ 初階修煉

希波克拉底從果園回到天文台。

果然是德謨克利特帶著新婚妻子要來了。

聽說隨行多人，還有一個科斯島人，是醫生，也叫做希波克拉底(of Kos)，有意思。

(之後，希俄斯島的希波克拉底稱為希皮，科斯島的醫生稱為希波。)

恩諾皮德斯要他有空到市集買些蔬果、肉類、羊奶、葡萄酒，準備招待客人。

Mesta 小鎮在希俄斯島南部，天文台附近，這裡的葡萄酒遠近聞名，稱為 Mestousiko。

希波克拉底平時要經過 Mesta，再走一小段路，來到奧林皮洞穴(Cave of Olympi)附近的一個平台晨練。

第二天清晨，希皮起個早，扛著長約 1 米 6 的齊眉棍，往 Mesta 走去。

經過市集，這裡擺了豐盛的蔬果：甜菜、洋橄欖、無花果、蘭雪花、羅勒、蠶豆、安石榴。

還有多樣肉類、羊奶，漁貨更是不少。

「起得早啊，多謝你照顧我們家妮可。」魚販倪奇(Nichy)是妮可的母親。

「來杯乳香液吧，保證你精氣神飽滿。」風騷的老闆娘露出半截雪白的肩膀，酥胸微露，笑得曖昧。

「代我向恩諾皮德斯問好!」鐵匠喝著葡萄酒，粗曠豪邁，微醺中。

安提西亞與裴夏在酒肆吃早餐，兩人見到希波克拉底都大聲招呼他過去，希波克拉底趕緊溜之大吉。

酒肆飄香，人群喧嘩。戰爭的陰影暫時褪去。

攤販吆喝聲中，夾雜著七弦琴的琴聲，彈琴者是個瞎子。

據說是占卜者，琴聲優揚而哀傷。

畢達哥拉斯交代，到雅典之前要先到薩摩斯島看看，之前必須勤練功夫。

因此希波克拉底先在平台上耍了一陣棍法。

雲步開襟：

(1) 緩緩吸氣，左腳前探一步，雙手橫棍於胸前，棍端微指天際，神思如水靜無波。
(2) 雙手自然持棍於腹前，掌心向內，似托長軸；緩緩抬至胸口，棍平如水平線。
(3) 左腳緩步向前一步，右腳隨後小調，腳尖外展，站成弓步；重心沉穩，丹田內收。

劈山式：

(1) 握棍過頂，右步隨之前移，內勁下沉，自上而下猛劈，似劈碎岩石，勢貫溶洞深處。
(2) 雙手握棍上舉過頂，右手近頭，左手持尾，稍作蓄勢後自上而下垂直劈下；棍尾對準腳下，意在劈山斷流。
(3) 右腳向前踏實，膝蓋微彎，形成弓步；左腳後蹬發力，使上身微下壓，重心向前滲透。

橫掃千軍：

(1) 雙手轉腕，棍自左掃至右，繞身一圈如大河決堤，掃清虛空，氣機不斷。
(2) 雙臂展展，如展鷹翼，持棍橫掃身前一圈，由左至右再由右至左，棍尾帶風；此招注重腰力與臂旋協調。
(3) 轉軸腳（左腳）為圓心，右腳繞身轉一小圈，或前後換步，步法需與棍勢同時完成，始終保持圓形動力。

燕子穿林：

(1) 收勢回身，棍自腋下穿出，快如驚燕入林，身形低伏，避實擊虛。
(2) 棍自身後繞至右腋下，突刺向前，動作輕靈、迅捷；如燕子低飛入林，掠過草葉。
(3) 左腳略退，右膝微屈，整個身形低伏似弓，前腳墊步進逼，形成半跪姿態，方便爆發。

盤龍轉柱：

(1) 原地轉身，棍如龍繞柱盤旋，步法綿密，氣息調和，形意渾然。
(2) 棍從前至上繞圈，再由身後繞至側方，連續轉動如盤龍；雙手換位運轉，身形隨之轉圓。
(3) 右腳為軸，左腳外旋步繞一圈（如繞柱之舞），上身與棍轉成螺旋運動，象徵天地交感。

回風抱月：

(1) 緩緩將棍收於腰際，目光平視遠山，呼吸與天地同節，似抱月歸心。
(2) 棍隨呼吸收至腹前，雙手抱棍如抱月；氣沉丹田，眼神柔和回望起式方向，循環不息。
(3) 左腳回收至與右腳並齊，站成丁字步，兩腳八字開立，身形收整、如松如竹。

這棍法是「傳奇」中記載，希波克拉底稱之為「煙雨江湖」。

然後練習飛鏢(迴力鏢)。

這回力鏢是金屬薄片打造，手掌大小，沒有鋒利的邊緣，適合把敵人(或者獵物)擊昏。

飛鏢控制得好的話可以連續發出幾枚，收發之間還能用棍攻擊，等於是幾個人同時圍攻敵人。

之後在平台附近溶洞內找一個隱密的地方，開始修煉「傳奇」中的第三眼。

這溶洞海拔 100 米，最大深度為 55 米。

內部佈滿鐘乳石和石筍，鬼斧神工，是希臘同類洞穴中最好的。

石筍還"活著"，吸收著宇宙精華，日夜幻化，是修煉的好地方。

靜心、調息、放空，舌抵上顎，意念集中於眉心。

當身心進入空無，了悟空性 ，則宇宙能量湧入，真氣打通經脈，遍轉周身。

初階、中階、進階、最後高階，此時意識靈得打破時空的界限，進入異次元世界。

據說這時候魔神會來干擾是最危險的時候。

此時希波克拉底只是初次入門，只能把呼吸調整好，意念卻是飄浮不定。

接近中午時分，希波克拉底回到市集吃午餐，下午在市集採購食物，準備招待客人。

當希波克拉底回到 Mesta 經過酒肆，卜者還在吟唱，笑著對希皮說 ：

閣下印堂發亮，耳目一新，近日必有喜事。

咦！這占卜者不是瞎子嗎？

瞎子有時候比明眼人「看」得更清楚。

酒肆旁說書人正說到泰勒斯如何在西元前 585 年 5 月 28 日跟利比亞與米底亞交戰雙方說戰爭觸怒了天神，日蝕即將來臨，說的還是那個故事。

這泰勒斯可以預測日蝕，真了得。

希波克拉底要了一個烘烤麵包、一盤捲心菜、與一杯山羊奶。

正當準備用餐，冷不防一陣香風吹來，安媞西亞與裴夏在希波克拉底兩旁坐下，希波克拉底被夾坐在中間，動彈不得。

這兩個女人想幹甚麼？希波克拉底駭然。

「聽說你昨日欺負我家小妹裴夏。」安媞西亞笑吟吟地說著。

「我…何曾欺負她。」

「人家小姑娘都敞開胸懷了，你還扭捏作態著，不是欺負人是甚麼？

還聽說你最近常在我畫坊附近走動，怎麼有色心沒色膽麼？」

安提西亞說著說著，不經意地挺了挺酥胸。

「我…」希波克拉底有口難言。

「沒話說了吧，好吧，你說，該如何罰你？」

「我就請兩位一頓飯吧，要不再來兩瓶酒。」希波克拉底有點窘。

「欸，逗你的啦。」安媞西亞低下聲來在希波克拉底耳畔輕語：

「用完午餐過來畫坊，就帶兩瓶酒過來。」

裴夏似笑非笑，神情嫵媚又詭異，看得希波克拉底心差點跳出來。

一陣香風飄去，希波克拉底忐忑不安地吃完午餐。

臨走吆喝一聲，帶著勇闖龍潭虎穴的勇氣：

「老闆，給我兩瓶酒，我帶走。」