

§ 入夢練氣

夜深了。

四周靜得連露珠滴落都聽得見，只剩窗外蟋蟀的鳴叫，和遠方海浪拍打岸邊的聲音，一近一遠，像大地正在緩緩呼吸。

小畢達哥拉斯蜷縮在稻草床上，很快又進入了夢鄉。

夢裡，他再次來到白天見過的那座瀑布。

瀑布依舊飛流直下，卻沒有白天那般震耳欲聾。水霧瀰漫，整座洞窟像披上一層銀白色的薄紗。岩壁縫隙間透出淡淡光芒，彷彿滿天星辰藏在石頭裡。



洞窟中央，那位白髮老人依然盤膝坐在石台上。

他的鬚眉潔白如雪，神情平靜，一旁的小油燈微微燃燒，火焰竟絲毫不受潮濕水氣影響。

老人慢慢睜開眼，露出慈祥的笑容。

「你來了。」

聲音很輕，卻清楚地傳進小畢耳中，彷彿不是從嘴裡說出，而是直接在心裡響起。

小畢愣了一下，小心翼翼地問：

「老爺爺，您到底是誰？」

老人笑了笑。

「吾名廣成子，來自崆峒山。我不是神，也不是幻影，只是順應天地之氣而存在。」

說完，他輕輕抬起手。

幾滴水珠竟停在半空中，慢慢聚攏，化成一道晶瑩透明的光柱。

小畢瞪大眼睛，看得目不轉睛。

廣成子指著那道光柱，緩緩說：

「白天你看到水面上的圓，其實就是『氣』流動的樣子。天地有氣，人也有氣。呼吸，是身體與天地連結的大門。若想看見自己真正的力量，就要先學會感受自己的氣。」

小畢雖然聽得不是很懂，但那平和的聲音，像涓涓細流一般流進他的心裡，讓他忍不住點了點頭。

廣成子微笑道：

「跟著我，一起呼吸。」

老人閉上雙眼。

他的呼吸十分緩慢，洞裡的流水聲竟也像跟著同一個節奏，一起起伏。

小畢學著閉上眼。

一開始，他的心跳很快，呼吸又急又亂。

可是當他靜下來，只專心聽著瀑布流水時，呼吸漸漸變得平穩而悠長。

忽然，一股清涼的感覺從鼻間進入身體，慢慢流向胸口，再滑進腹部，最後沿著背脊緩緩往上升。

那種感覺十分舒服，像夏天吹過身體的一陣涼風。

廣成子的聲音再次響起。

「人的氣，可以回到三個地方。回到腹中，可以讓身體更穩；回到心裡，可以讓心安定；回到腦中，可以讓思緒更加清明。」

「你現在年紀還小，不必急著追求太多，只要把心靜下來就夠了。心靜了，氣自然會平穩。」

小畢靜靜聽著。

不知不覺間，他竟彷彿聽見自己的身體裡，也有海浪拍岸的聲音。

體內那股暖流慢慢旋轉，像陀螺一般，在身體裡畫出一個又一個圓。

就在這時，洞窟中的無數水珠忽然一起震動。

廣成子輕輕一揮手，那些銀色水珠竟在空中組成一個緩緩旋轉的光輪。

「看見了嗎？這就是你心中的軸。

軸若端正，氣便流動順暢；軸若歪斜，心就容易混亂。

這便叫做——守軸。」

小畢望著那個光輪，竟感覺胸口那股暖流，也跟著一起旋轉。

那一瞬間，他彷彿看見整個天地都在自己的身體裡呼吸。

風從左肩吹進，水從右側流出。

兩股力量最後在小腹匯聚，化成一圈柔和的光芒。

廣成子滿意地點點頭。

「記住，修練氣，不是為了長生，也不是為了炫耀力量。

真正的目的，是認識自己。

不要刻意追求，也不要輕易放棄。每天安安靜靜地呼吸，久而久之，你自然會明白。」

說完，他伸出手指，在空中畫出一道銀色光痕。

那道光緩緩飛向小畢，最後輕輕落在他的眉心。

一股溫暖立刻流遍全身。

「這是一道氣印。

當你害怕、難過，或迷失方向時，只要閉上眼，靜靜呼吸，你便能再次聽見我的聲音。」

話音剛落，洞中的霧氣忽然化作一群白鶴，振翅飛向天空。

廣成子的衣袍隨風飄揚，笑著說：

「將來有一天，當你看見星辰運轉時，別忘了今晚。

天地萬物，都在同一口氣裡，也都在同一個圓中循環。」

話音落下。

整座洞窟化作耀眼白光。

光化成圓，圓化成風。

風聲、水聲，最後竟與小畢的心跳完全融為一體……。

天快亮時，小畢才慢慢醒來。

窗外的橄欖樹葉還掛著晶瑩露珠，清晨的空氣格外清新。

他發現自己的胸口暖暖的，呼吸也比平常更深、更長。

於是，他依照夢中廣成子教的方法，盤膝坐在床上，慢慢吸氣，再緩緩吐氣。

每一次呼吸，都像有一股柔和的暖流，在腹中輕輕流動。

這時，母親推門走了進來。

看見兒子一本正經地盤腿打坐，不禁笑了起來。

「今天怎麼這麼早就起床了？」

小畢睜開眼，眼神比昨天更加明亮。

「我在聽。」

母親愣了一下。

「聽什麼？」

小畢望向窗外。

「聽天地在呼吸。」

母親怔怔看著兒子，輕輕摸了摸他的頭。

「你呀，真是越來越像你父親了。」

小畢只是笑了笑，沒有再解釋。

從那天開始，每天天剛亮，他都會一個人來到溪邊靜坐。

他不只是聽瀑布的流水，也開始傾聽自己每一次呼吸。

而在他的心中，始終有一道安靜旋轉的光輪。

那是廣成子留給他的氣印，也是他踏上修行之路的第一步。

後記：

我之前偶而讓一位中醫生看診，他練氣功，據稱是達摩祖師入夢傳授。

因此，這一篇對我意義重大。

1. 黃帝問道於廣成子，廣成子曰：「汝治身，守靜無觀；能無知無欲，氣將自歸。」
2. 廣成子，崆峒山之仙，修無為之氣，明天地之息，傳以心守氣之法。