

原著

自發功的自我導向學習經驗探討—— 一個修鍊過程的案例

王立文

元智大學通識教學部

桃園，台灣

氣功有益於健康，有時甚至可以治病¹，這是國人大半能接受的命題，而氣功醫學²也是耳熟能詳的名詞。不同的功法治不同的病，某些氣功書³對此亦有敘述。氣功教學的訊息在報章、在網上相當的多，不少人都曾嘗試去交錢上課，學成的固然不少，但半途而廢的更是所在多有，原因是招式變化太多，難於記憶，挫折感一生便停止了學習。不過在諸多氣功中，有一種氣功叫自發功⁴，習自發功者很少須要交大把學費的，大多時間是自己探索、自己練習，在適當時機請教一些有經驗的人，避開走火入魔的可能性，就可以打通不少經脈，身體狀況得到改善，這個過程十分類似終身教育界提倡的自我導向學習⁵，在學習心理學⁶中亦很重視自我調節學習。在這種學習中，目標、進度、評估、尋找資源、投入多少時間皆主要由自我掌控，整個過程呈現高度地自我導向學習。如果我們知道自己在用自我導向學習“學”自發功，就不會太慌亂，因為自發功常給人不可思議的感受，心生畏懼，有的停止練習，搞不好的會走火入魔。其實若以平常心配上對自我導向學習的了解，自發功的奧秘就會逐步解開，我們亦能因之可以讓全身經脈通暢，達到健康的效果。

佛陀在成道前，曾在身體下過極大的功夫，執苦行修鍊之道，因太努力而至虛脫，終於體會過與不及皆無法成道。自發功亦可視為修鍊的一種，練的不夠，效果不大，但過度的操練與預期亦可能陷入迷失，學佛主要還是心性的修鍊，過度相信在身體上修鍊而能有什麼神奇的功效，反倒會錯過了明心見性的機會。

關鍵詞：自發功、自我導向學習、修鍊

壹、前言

自發功一向帶有神祕的色彩，常被人告誡不要隨便亂練，小心走火入

投稿日期：2009年12月28日；接受日期：2010年1月12日

聯絡人：王立文，元智大學通識教學部教授、主任，桃園，台灣

E-mail: melwlw@saturn.yzu.edu.tw

魔。其實任何運動沒有充分的準備都有可能出狀況，就像現在年輕人跳街舞，或啦啦隊表演都可能出意外，有出意外的狀況就不再做啦啦隊表演或者禁止街舞，那就是因噎廢食了。同理，練自發功出狀況的當然有，但因之獲益的亦相當多，只要自己做好自我導向學習，了解學習動機(motivation)，設定目標(goals)、策略(strategies)，進行自我偵測(monitoring)及自我管理(management)，自我覺知(awareness)地做正確的決定，應該就不會有太大的差池，必要時亦可以引用適當的資源(resources)，解決學習中的一些障礙。學者Knowles(1975)認為自我導向學習是一種過程，就是個人在有或無他人的協助下，診斷自己的學習需求、決定學習目標、確立學習資源、選擇和執行適當的學習策略，並評估學習結果。

學好自發功的人，一般來講都比較有自信(self-confidence)，懂得在過程中做調節，並常和高明者切磋與同好交換心得(learning exchange)，建立起學習網絡(networks)，因而亦增加了學習的樂趣與安全性。Smith(1982)以為個體能自己掌控學習計畫和學習因素便是自我導向學習。因此正確習自發功的人，基本上就是對氣功這門學問懂得自我導向學習者。

貳、自發功的學習經歷

若干年前，我在一個熱質傳的學術研討會上碰到中央大學的林孝宗教授，他和一群人在會場外說他練自發功的心得，我聽了覺得很神奇，他說幾乎每個人都可以練自發功，只要能夠啟動，剩下就是讓他自行完成，當時我認為這種不可思議的事情應不會在我身上發生，就像中樂透、中大獎不會有我的份，不

過他實在很會講，聽他說的人都聽得很入神。我因在元智負責通識教育的演講安排，我認為他是個奇人，亦是個很好的演講者，就請他到元智大學做了一次有關氣功的演講。當我發出演講公告時，出乎意料地，校園內竟有老師反對這類演講，原來那老師是虔誠的基督徒他以為人是渺小的，不應有自大學此氣功之類的狂妄行為，經過我與他適度的溝通，表示歡迎他來辯論，他也就同意來聽及發言。林孝宗教授果然有一套，他只強調自發功是通經脈、有益健康的運動，沒有誇口講自發功的神奇，校內那位信神的教授亦就沒有作太銳利的批評。我聽完之後，似乎心理有了相當的建設，不認為自發功是危險而逐漸覺得可以不妨一試，但因緣仍未至，隔年，我再度請林教授來演講，這次讓我下了決定，要來練這自發功，林孝宗的兩次演講，終於燃起我強烈的學習動機。

我第二次聽完演講得知，自發功的要領無非就是鬆、靜及自然，如果動作自發起來，就不要遏止，讓其自由發展，至一段時間就會停止，說起來蠻容易的，但開始要進行還真需要一些膽識。第一次，我避開家人站在彈簧床邊，心想若是真發起來，不知會是什麼動作，到時候傷了自己可不好玩，不如一旦發作，就倒在床上應該就不會危險。於是我便靜靜地站在床邊，約十分鐘過去，我體內開始有一股“氣”發動了，我的身體及四肢開始莫名地擺動，完全沒有按正常地意識行動，我只有一半清醒，放任身體自行運作，但仍不免擔心，身體的運作會傷了自己，因此便往床上一倒，哪知運動並沒有因之停止，我的雙腳仍在擺動，有時腳掌還相互擊打，連頭也沒閒著，一會兒往左，一會兒往右，呼吸似乎也蘊涵了一種特

殊的頻率(韻律)。這次氣機發動近兩小時才結束，當時滿身大汗，由這次不算失敗的經驗得到了一些自信，大約知道自己“亂動”的程度還不太離譜，第二次我就不必再站在床邊，一旦動起來不用再倒在床上，而讓身體一直站著、動著。第二次用站的，又產生一些新動作，如雙手畫大圓，拍胸、擊背的動作都出來了，好奇心及開發新招之念導引了我繼續學習的熱情，同時，我也深覺得這是一個不錯的運動。

有了前幾次的經驗，我對這種開發學習有了相當程度的自信，也就訂了一個進度，每週末練，每次大約一至二小時。如果打出了新招就把它記下來，像甩手，身體前後擺動，身體先旋一個方向再旋另一方向，這些動作都陸續發展出來，我對六祖壇經中有的一句話：自性能生萬法，這回真的相信了，我就是花錢去學，也恐怕沒有自己開發出來的動作好。從小我們的學習都是向外的，沒想到我們內在實在太豐富。我自己要下多大的努力，花多少時間，有沒有進步，自己一直在掌控亦隨時在偵測，不斷地在調節進度，不要過於熱衷亦不讓它冷卻，循序漸進，終於有一天出現了一次大轉向。人坐下來，雙手自動在整修面部及頭部，奇怪的按摩動作發生了，雙手手指先在唇下按摩，過一陣子移到唇上，再沿鼻子兩旁上升到眼圈，在眼圈週遭數次，左右手的手指開始在兩眉之間、鼻子上方用力搓，在頭額中間竟搓出一條血痕，之後，手又走向頭部，在頭頂及後腦進行相當用力地按摩。某一年學校的春假，我就是用自發功在修整自己的頭部及面部，我後來查書才知道，這是頭部的丹球在起作用了。

參、自發功的學習障礙與迷失

我抓到自發功的學習訣竅後，便向我的同事朋友說起自發功之妙，於是很快地有些同事就會發功了，但也有少數朋友就是發不起來。這種學習障礙應是他們冒險精神不足，畢竟降低意識清醒狀態，讓身體自行發生行動，對某些人而言有些恐懼，這恐懼讓他們降不下其意識之清醒程度，太過清醒，自發功就起不來。還有一些同仁發是發起來了，發起來後，反而自己嚇自己，動作是否太危險了，是否被附身了，要練不練開始猶豫，終至停頓下來，這主要歸因於自信不足，過程奇異讓他們打了退堂鼓。除了上述的學習障礙，尚有一種令人惋惜的是學習迷失，障礙是“不足”造成的，迷失則是“過度”造成的。迷失是怎麼一回事呢？有人練自發功，進度超快，於是開始對自發功抱有幻想，認定自發功可以通靈，甚至希望神明因之而附身，一下子自己由凡夫變成近乎神人，那多了不起啊！當這目標設定太高，自己的德行不足，練此功便會招神引魔，本來經脈通暢是一個人健康之本，沒想到貪心過度，自己的身體反變成了衆神魔的旅店，原是好事一樁，卻反而變成了悲劇。注意百尺竿頭，更進一步時，常常不是好事，應懂得持盈保泰的道理，否則便陷入了學習迷失。

梁乃崇教授⁷在能知與被知一文中，特別提及心外之身不要計較，而佛陀修行成道在過程中，亦曾對其身體痛下功夫，苦行修鍊卻造成虛脫。或許自發功可比擬苦行，主要是在身體上下功夫，練的不夠沒有成效，練的超過，可能有害，畢竟學佛著重在心性的鍛鍊，重點不在身體，過度想從自發功得到神效，在能知被知的選擇上就不夠高明，明心

見性的機會反倒可能變少了。內在自我知覺的過程之解放學習，其實亦是自我導向學習的目標之一。

肆、結語

在練自發功時，意識不能太清晰，是半醒半眠的狀態，但在整個自發功自我導向學習過程，我是非常清醒的。要有良好、正確、充份的學習動機，目標設定只要健身不要求通靈，如此目標才不會過高，招致因德行不足而走火入魔的狀況。當進度順利時，亦要掌握循序漸進之道，不要一下過熱，一下過冷，一曝十寒絕不是學習的好方法，通常過冷就會產生學習障礙，過熱則會形成學習迷失。自我要隨時偵測，做好必要的調節與管理，在遭遇困境時，也要能主動尋求外在的資源與支援。正常地學習自發功，可以自我導向學習，展現學習者的自主性，它能帶給你自信、良好的學習經驗及經脈通暢的健康身體，千萬不要再奢求自發功帶給你更多東西，企圖踏入精神宇宙的世界⁸尚須更多的準

備，因緣、福德皆要俱足，否則誤用自發功會陷入“黑洞”而難以自拔。

參考文獻

1. 林孝宗。氣功養生治病。台灣·桃園：自發功研究室，2003
2. 余雪鴻。新世紀氣功醫學。台灣·台北：水月文化事業，2001
3. 徐華陀。氣功聖經。台灣·台北：新潮社文化事業，2003
4. 林孝宗。自發功。自發功研究室，台灣·桃園，2003
5. 焦冰清。自我導向學習理論解讀。終身教育。中國·福建，第7卷第1期，2009
6. 王小明。學習心理學。北京：中國輕工業出版社，2009
7. 梁乃崇。享受修行。台北：圓覺文教基金會，2004
8. 王立文。從網路概念看精神宇宙的結構。佛學與科學。台灣，2001：134-38

Exploration of the Self-Directed Learning on Self-generated Chi Kung — Case Study on the Cultivation Procedure One Has Experienced

Lin-Wen Wang
College of General Studies
Yuan Ze University
Taoyuan, Taiwan

The idea that Chi Kung is good to health and even curable to illness is accepted wide by people in the country, and the Chi Kung Therapy is also a term very familiar to us. Different diseases could be treated with different ways of Chi Kung, which has been introduced in some books. The information concerning Chi Kung Teaching is publicized so much in the newspaper or on the internet that many people have tried to take the paid courses but most of them only give up halfway regardless of few achieving something. The reason is too many types to remember, which often causes frustration to people to go on. However, among so many types of Chi Kung, there is one called "Self-generated Chi Kung", which could be learned gratis based on self-exploration and -practice only that one has to consult with some well-experienced people in order to, on the one hand, avoid going astray and, on the other hand, activate the channels and meridians to keep one's health improved.

The procedure is similar to the self-directed learning, promoted by the field of Life Long Education, with emphasis on self-adjusted learning. This kind of learning highlights self-orientation by having good control of all aspects as goal, process, appraisal, sources seeking and time involved. When you are aware that you are learning Self-generated Chi Kung in way of self-directed learning, you will never feel panic or frightened by the incredible feeling resulting from it. Having the ordinary mind and the comprehension of self-directed learning will help one undo the myth of Self-generated Chi Kung and lead him a healthy life through the smooth channels.

Before achieving Enlightenment, Buddha had experienced an ascetic life with too much focus on the body discipline to lead himself to collapse at the end. Self-generated Chi Kung could be considered as a kind of cultivation yet with more concern on the body discipline. In fact, the key for enlightenment mainly lies on the mind discipline rather than on body. One who, if, believes too much in the miracle effect of body discipline will end up missing the chance of attaining enlightenment.

Keywords : self-generated chi kung; self-directed learning; cultivation