

跟我來！帶你 認識一個不死的男子

海諾 *Hernokes Amon* —— 著

一個香港女巫的札記



每人都有一顆
魔法種子！



被人指責你奇怪？
指責你沉迷的神話不設實際？
又或者生活中有種種困窘想改變？

其實一切的力量蘊藏在你的體內！

打開這本書，認識一位偉大引導者，將內心所想顯化為現實！

跟我來！帶你
認識一個不死的男人

一個香港女巫的札記

海諾 *Hernokes Amon* —— 著

About the Author

海諾 Hernokes Amon



「Hernokes Amon」——這名字是海諾與天神之間如夢如幻般的信念，是自小夢見喜歡的希臘天神赫爾墨斯 Hermes 開始，得到的祂所賜的名字。

「海諾」這個中文譯名，是十三歲時第一次獲邀參加群體畫展時，她按天神給自己的名字所取的。

小時候的海諾喜歡以藝術代替言語，為自己看不過眼的事而發聲。深信藝術就像赫爾墨斯的法寶：「Caduceus」、飛鞋、飛帽一樣，幫助自己更快傳遞信息。海諾先後師承本地當代油

畫家及駐法國羅浮宮油畫大師，十一歲獲選代表香港出席國際性的兒童繪畫比賽「我眼中的埃及」。其後參與本地不同的聯展「Once Art Gallery」、「Love is...」、「Go, Go! Go for Your Dream」及個人展「Words Fail, Art Speaks」等等。於香港浸會大學修讀媒體與社會傳播學，並取得香港青年協會認可的兒童視覺藝術導師證書。及後為自由藝術家，並受邀於不同機構或學校任教藝術課程。

曾經是一個得到眷顧的天才兒童，卻在友情上、愛情上、工作上、家庭關係上不停受到傷害，被同儕欺凌、被出軌、被陷害等事屢見不鮮。

然而一切的經歷，一切痛苦和黑暗，卻能迫使一個人覺醒，又或者是自己經歷過才可以同理受療癒者。因為在海諾的事業低谷，海諾的丈夫帶了她開啟一趟英國的旅行，旅途上處處獲得提醒，引導海諾真正找回自己。

想起小時候總是得到不同的光相伴，想起自己在上小學時會無緣無故執筆記錄不同的精靈種族，說自己在寫影子之書。

明白了從前的苦難都是業力的障礙，回溯前生，曾經是在獵巫行動中被燒死的女巫，甚至是確認到自己的靈魂本源與赫爾墨斯神關係密切。

2019年，成為靈氣治療師，和一個魔法工作者。2020年開始得到更高的啟蒙，以 Greco-Roman Witch 的身份侍奉並榮耀神靈，2022年開始以左手派路徑副修惡魔學，現在努力引導人們重新認識奧菲斯信仰，走向希臘神的愛中。

推薦序一



Sophy Wan

靜恬身心靈成長中心創辦人、身心靈導師及教練

Instagram
soulfreeworld

每個人都活在自己的世界裏。就算我們怎樣盡量持平、放眼世界、不先入為主，我們還是容易被自己的世界觀、價值觀所規限。接觸魔法對於某些人來說簡直是荒謬，但這個世界不就是不斷在上演荒謬日常嗎？與其對不認識的東西嗤之以鼻，不如跳出固有框框，了解一下自己認知以外的世界，你會發現這個世界有趣極了。海諾是個善良、可愛又性感的女孩，這本書分享她的魔法故事，亦將魔法知識給更多人學習到。作為身心靈工作者，也是研究魔法的我，實在很高興愈來愈多人加入「奇怪的人」行列呢！

推薦序二



九閣 Grove / Jean

Grove & Roots 魔法柑仔店
| 希臘復興祭司與根工

Instagram
grove_hellenism

在當今這個逐漸拾回個人信仰與精神成長的時代，能夠遇見一位既擁有深厚知識又願意無私分享的巫術實踐者實屬難得。而本書的作者海諾正是這樣一位傑出的女巫，她不僅大方、友善，且始終以熱情的心態投身於古老的希臘信仰之中。

她對希臘諸神與神話的了解，並非只停留在學術層面，而是深深融入她的實踐與生活中。她與赫爾墨斯的連結令人感佩，從她的故事中，我們可以感受到她與奧林帕斯神祇的緊密聯繫，並藉由海諾的經驗，獲得通往神秘領域的寶貴指引。

感謝女巫海諾熱情邀請，我深信這本書將帶給所有讀者無窮的靈性啟發，並喚醒我們內在與古老智慧的共鳴。

推薦序三



Jza

血族黑魔法師、吸血鬼聖殿
TOV 教徒，過百名學生遍佈
港、台、馬

Instagram
wizard_jza

首先感謝海諾邀請我寫序文，第一次與她認識時對她的印象是一頭粉髮、活生生的 DoReMi 魔法少女，並且熱衷於希臘神話與魔法應用上，甚至為此學古希臘文，深入研究文獻，也把這份熱忱付出在教授學生與魔法服務上，每每都像希臘女神般笑容迎人。相信這本書能夠為你打開魔法世界之門，借鏡海諾的魔法體悟與知識，深入淺出地學習現代魔法架構，幫助你在靈性的道路上不偏不倚，擁有收穫滿滿的人生，得到希臘神祇的眷顧。

「靈性就像水瓶，越富含知識與實力者越是沉靜，而嘩眾取寵者反之。」—— 龍血族魔法師 Jza

推薦序四



Kit Smith

靈性藝術家、工匠魔女

Instagram
kitsmithcrafts

很感激海諾的邀請，記得第一次她向我下單諸神圖騰的時候，我還驚訝「這個在魔法圈有很多追蹤者的人竟然委托我了！」，然後雖然只見過一次，又居然邀請我去她工作室的開張派對，老實說我真的受寵若驚，因為一直覺得自己在身心靈混得不太起眼。但很感恩能認識你，很感激能和你成為朋友，我在熟悉你多一點以後，就發現你對自己的信仰是如此忠誠及抱有信念，你是如此努力傳揚希臘信仰，你也是如此深入研究希臘歷史、神話、文化等。你實踐你的信念，所以你才如此吸引他人的目光，吸引他人跟隨你及信任你。

自序

要寫這本書的想法觸發於 2022 年末的閉關靜修期間，那時我在想，歐美社會有林林總總的神秘學書籍，即使在台灣也有著名的思逸老師等當地巫師著作，為甚麼我們香港不能有本地巫師親手寫的書呢？

然後，到了我跟赫爾墨斯神簽訂這世的契約時，我答應了父神要寫一本書榮耀祂，作為獻給祂的禮物。不是自行印刷給學生的「教科書」，我想真正地出版一本書！

在這裏，稍為岔開話題，我知道在歐美恐怖片的渲染下，很多人誤會契約儀式是會傷害動物，用鮮血簽署，將靈魂賣給魔鬼換取慾望滿足的合同。然而，事實上契約儀式是一個重要的承諾。對於巫師而言，是同意將一生奉獻給某位神祇。除了廣義上事奉神之外，也可以是自發開出一些條件，例如是每月定期捐款，讓這位神以後親自指導巫師的魔法修行道路；也可以是祈請神靈協助自己、指導自己進行一個長期的目標。契約儀式是可以每隔幾年重新進行一次，因為人生每個階段的長期目標都可能有所不同呢。

話說回來，真正開始動筆一直被我拖延到了 2024 年 5 月。期間一直沒有頭緒去構思到底要寫甚麼。某一天，我問赫爾墨斯神：「我答應過你的兩個大任務，要先進行哪一件？」祂回答：「先寫書。」

我才赫然想起，前一年年尾看流年時，自己已經說過原來在占星學上，2024 年 5 月 26 日開始，木星會進入雙子座。木星代表大吉利和擴展，雙子座與傳播、溝通、書寫、學習有關，更人話一點說，就是用書寫智慧傳遞知識，創造幸運和豐盛，所以寫作和出版最適宜的時機就是這個星象了！

而且更回想深一層，很多年前找一個前輩看阿卡西紀錄，當時有收到：「你在 2023 年至 2025 年期間，會在香港做一件全新的事情，傳播信仰和知識。」

對呀，寫靈性、神秘學類書籍在香港不是全新，但一個專注於希臘羅馬魔法的本地女巫寫書應該是前無古人了？

由阿卡西紀錄，到後來簽訂的契約，我所收到的神諭、要發生的星象，一切一切都讓我驚訝於神的安排和愛。

所以好吧，我要掌握這個最適宜寫作與出版的星象，讓行星的力量也幫助我完成這個目標。

《跟我來！帶你認識一個不死的男人——一個香港女巫的札記》這個書名是赫爾墨斯神親自賜予我的，它的寫作就在這些前提和推動之下，開始了。

Chapter 1 · 關於海諾

- 1.1 奇奇怪怪的小孩…… 016
- 1.2 重複的夢境…… 020
- 1.3 小學時的影子之書…… 026
- 1.4 第一次驅逐惡靈…… 028
- 1.5 哲學的啟蒙：生死、命運、自由意志…… 032
- 1.6 登上 9¼ 月台的英國之旅…… 038
- 1.7 第一個靈性工具：靈擺…… 048
- 1.8 藍色火焰的盾牌…… 053
- 1.9 我的父神赫爾墨斯…… 056

Chapter 2 · 通識篇

- 2.1 甚麼是巫術？…… 083
- 2.2 巫術的運作原理…… 085
- 2.3 成為女巫意味甚麼？…… 089
- 2.4 何謂能量網絡…… 096
- 2.5 脈輪…… 097
- 2.6 氣場…… 114

2.7 排毒反應…… 119

2.8 四大元素…… 121

2.9 魔力、充能、聖化、供奉…… 133

2.10 潔淨、淨化、驅逐的分別…… 136

2.11 咒術跟儀式的分別…… 140

2.12 真的有白魔法、黑魔法嗎？…… 143

Chapter 3 · 準備篇

3.1 不要把自己交給工具…… 150

3.2 施行魔法的準備功夫…… 152

3.3 施行魔法的基本工具…… 155

Chapter 4 · 心理建設篇

4.1 「失敗」的原因…… 171

4.2 要避免的靈性危險…… 177

4.3 許願指南…… 190

4.4 給魔法工作者的寄語…… 197

Chapter 5 · 基礎練習

- 5.1 靜觀…… 209
- 5.2 蠟燭冥想…… 210
- 5.3 咒歌冥想…… 211
- 5.4 能量球冥想…… 214
- 5.5 自由書寫…… 215
- 5.6 基礎保護盾…… 218

Chapter 6 · 希臘魔法

- 6.1 神話存在的意義…… 224
- 6.2 希臘神話與我們…… 228
- 6.3 希臘魔法…… 230
- 6.4 奧菲斯信仰…… 236
- 6.5 神聖的愛離開，又一直都在…… 238



Chapter 1

關於海諾

Chapter 1.1

奇奇怪怪的小孩

從前，在香港的某一個地方，有一個女嬰出世了。

她的父母在她出生前不久，信奉了基督教，遇到有一位新加坡籍牧師告訴他們，兩人不久後會懷有一個小寶貝，是天父承諾的恩典。

母親初聽見時又驚又喜，笑不攏嘴又帶點懷疑的說：「怎麼會呀？我這個年紀很難懷上寶寶了！有的話，算是神跡了。」

過了不久，母親果然出現孕吐的跡象。檢查過後，發現是一個女孩子，這個媽媽喜上眉梢。在九個多月後，歡天喜地的迎接新生命到來。

這個寶寶很奇怪。媽媽當時買給她迪士尼的《大力士》電影錄影帶（噢，年輕的讀者現在都不認識錄影帶吧？），是一部由希臘神話改編的歌舞喜劇。女嬰沉迷這部電影的程度非比尋常，幾乎是要求媽媽和哥哥給她每天播放最少三次。

她就是我了。

我懂事以後，聽哥哥回想，別的孩子能呼喊出一個完整的單字時多數是呼喊家人的稱謂，我卻無緣無故喊起 Hercules 了，即是《大力士》的主角，也是希臘神話中偉大的英雄赫拉克勒斯。

世間上有不少關於孩提時期出現胎前記憶和前世記憶的奇案紀錄，我大概也是其中一個。

上小學前，我總是沉迷畫畫、看各式各樣的神話書。這樣聽來，也像一個「正常」的小孩？可是，有點彥人和奇怪的是，我會突然安靜地坐下，向哥哥介紹著各式各樣不是這個世界的生物，例如是飛馬、人魚、半人羊。偶爾會說出，有大大小小的光球停在我手上跟我玩。

媽媽看我喜歡畫畫，於是給我買兒童用的蠟筆。我卻在牆上和地板上畫畫，畫的都是一些那個年紀不應該認識的符號，例如各種各樣的圓形和五芒星，還有不停的畫美人魚。媽媽當時沒有想太多，只嚷道我把家裏弄髒了，不知差點要氣死多少次。

除此之外，我還三不五時，告訴家人我會想像一道藍色的光，構成一個蛋殼的形狀，包圍在我身體外。到長大學習巫術，才了解到那個已經是最基本的能量球操控和開保護盾的練習。

前文提過我的原生家庭信奉基督教，所以孩提時的我也被帶著去兒童主日學。

別家的小孩上兒童主日學，都是關心何時下課可以取零食，我卻每次都認真聽課，主動讀《聖經》，還會不停思考主日學的內容。

有一次負責教導兒童主日學的大姐姐向我展現了一幅畫像。畫像中描繪一位雙手交叉疊在臉前，臉容看起來不可一世的 angel。她喃喃說：「這個是路西法，祂在墮落前是上帝的寵兒。因為驕傲而成為了魔鬼。」

不知天高地厚的我舉手發問：「甚麼是墮落？《聖經》哪章哪節記錄了祂因驕傲而犯下的罪？我想查看！祂又犯了甚麼罪才會被稱為魔鬼？」換來的下場是罰站。

那個時候一個奇怪的疑惑，暗暗在我心中產生：信仰不應該是藉著信任神而變得更有力量嗎？為甚麼要順從一個權威？甚至在沒有解釋之下，就容不下任何自由思想？

慢慢，我懂了。在香港這個要求小孩子安靜、乖巧，不要想太多、不要反抗，實行填鴨式教育的社會，此等小孩自然被視作異類，不太討喜。這個奇怪的小孩上到小學時，被藐視的情況日益嚴重。

我小學的印象裏，這個怪小孩沒有太受到中文和英文科老師討厭，甚至總是讚嘆我寫作的文筆和想像力，反倒是數學科老師一看到我就擰頭嘆氣。

就讀小學的我總是不停在課餘的時間寫作，有時候是寫童話，有時候是寫一些由希臘神話改編的冒險小說。別的小學生要做作文功課時頭都大了，很辛苦才能湊夠那幾十百字，我總是一下筆就飛快地最少給老師五張原稿紙。我很享受寫作的過程，很享受沉醉在文字世界裏的快樂。不幸地，有一次放小息期間，數學科老師經過班房，高挑、瘦得有點乾癟的他啾的一聲，從我桌上奪過我正在寫的冒險故事。他一臉不屑的翻了翻，冷冷的投下一句：「做浪費時間的事！」

現在回想起來，那一刻時間點又不在數學課上，我沒有在堂上做課外的事情。那是學校的小息時間，我休息時喜歡做甚麼也不到他干涉吧？

這件事能讓我記住了二十多年，可想而知那時候有多大打擊？

這幾年當巫師、療癒師期間，接觸到很多個案的創傷除了來自原生家庭，還有不少都是來自學校、社會的教育。只要不是傷害別人的事，怎麼不能容下一個孩子發展自己的興趣？每個人都一定要當醫生、律師嗎？

我帶著憐憫和同理，療癒了一顆又一顆心，同時慨嘆香港社會應該更注重孩子的精神健康和心靈發展。不是每一個孩子都能如此般有能力放下過去的傷害，發展自己所長。

又或者從另一方面來看，正所謂「夏蟲不能語冰」——某些童年創傷，是為了我將來要當巫師療癒師準備的吧。

Chapter 1.2

重複的夢境

自懂事以來，我總是不停夢見一個容貌俊美的年輕人。他長有一頭深棕帶金色的微曲髮，濃密的眉毛，湛藍色而且深邃的明眸，皮膚如象牙一樣光滑白皙，嘴唇總是彎成一個有點沾沾又靈黠的微笑。他頭戴著一頂古怪的帽子，看起來又像是銅色又像是金色，帽的兩旁遠看是一對大大的羽翼，近看有兩隻金鷹蹲在那裏。腳上還穿著一對長度像靴子的涼鞋，這對鞋也是長著翅膀。

在我的夢裏，有時候他只用一塊簡單的布裹著下半身，有時穿著華麗的長袍，衣服大多是白色、紫色和紅色的，手中還會拿著一支由兩條金蛇纏繞的有翼手杖。

他重複地呼喚我一個字，小時候的我不知道這個是甚麼語言，就勉強跟據英文發音的字母拼湊起來，成為「Hernokes」。

在夢裏，這個美少年對我很好，時而會帶我穿梭不同國家美麗的花園，時而會帶我到水族館遊玩。

到大約七八歲的某一晚，這次他帶我到一個古希臘建築物，那裏有高聳的聖火。



▲ 由女巫海諾按照自己看到的赫爾墨斯親手繪畫

在夢中，我在愛奧尼亞式的柱子間穿梭，跑來跑去，玩得高興。條地，我來了勁問：「為甚麼總是叫我 Hernokes？」他輕鬆地聳聳肩回答：「這個才是你原來的名字。」

到了九歲，我升上小學四年級，某本地電視台向韓國購入了一套動畫，片名《希臘封神榜》（台譯：《天神向前衝》，其他華語地區譯：《奧林帕斯星傳》）。

我對這部動畫解釋不到地著魔，幾乎是每天上課都在魂遊太虛，完全聽不到課堂內容，一心就在不停回想這套動畫的內容，細味那些希臘神話故事。

而且，我看到裏面的赫爾墨斯神，馬上有種說不上來的直覺，我知道就算動畫描繪的模樣有點不同，但我夢裏的美少年就是赫爾墨斯。

自那之後，我的「奇怪」愈發嚴重了！

因為我就讀的小學，是九龍塘區名校排頭幾位，每個月學費高昂的私校。為了催谷學生，全校學生自小學五年級以來就要比低年級晚放學至少一小時「補課」，就是為了要額外學習中一中二程度的知識。

兒童教育學家和心理學家指出，孩子每個年紀的階段能理解的概念不同，譬如大人不能強制要求一個三歲的小孩去理解一個三維圖像模型。這所小學完全沒在理你的。（苦笑）

除了學習知識上揸苗助長，師長還經常提醒學生，我們是「全港最 TOP」的音樂名校，所以學生即使不能參加校際比賽為校爭光，也必須要在音樂科達到某些認證。

前香港特首曾蔭權先生當時為了倡議小學生有音樂的興趣，都鼓勵大部分小學可以免費教授牧童笛。可是我就讀的小學，音樂科老師卻跟我說我本來最喜歡的口琴是不入流的樂器，不夠高級，必須要轉去學鋼琴或者長笛，還跟我母親說如果不在此二選其一就要把我音樂科「肥佬」¹。

就這樣，我就被迫著一邊哭一邊學鋼琴。

不但如此，同學之中有很多家境非富則貴的紈袴子弟。某次，有位會吹奏長笛的，和另一位彈奏豎琴的同學，在小息時把我推到一邊，取笑我彈鋼琴。驀然我怒斥了一句：「你們這些可惡的人類！」發洩完的當下我就引發了哄堂大笑：「噢？你不是人類嗎？」我又氣又尷尬得滿面通紅。其實我原生家庭

也算是中產小康之家，這些同學還是白鴿眼的看待我。過了這件事之後，欺凌越發嚴重，唯一慶幸的是還沒有發生肢體暴力，一味言語和精神霸凌，我又不敢跟父母說出情況，不知道多少次是紅著眼眶淚珠在晃地上學去。最壞情況是，曾經為了不用上學，我故意把額頭撞到牆上說自己受傷。

幸而，在那段黑暗的日子，我交了一個朋友：葉同學。她皮膚黝黑，性格爽朗，比較接近世俗定義的「男生頭」。她跟我都是很喜歡畫畫的小孩子，自然而然就成為了朋友。在我的塗鴉裏，我會跟她分享，飛馬和有翼獨角獸的分別。

有一次，在美術課之後，我們手牽著手到校園的走廊玩耍，天空由晴轉陰，繼而下大雨，還伴隨閃電雷鳴。我自幼就是一個不會害怕閃電的孩子，偶爾還喜歡看著閃電發呆，覺得閃電好漂亮，就像有人用光在天空畫畫，也深信著這些烏雲背後，或者有一個人存在並看著我們。那天，葉同學拉著我的手跑回教室避雨，我突然揪著她很興奮的大叫：「妳看，宙斯發飆喇！」她聽罷眉頭一皺：「妳好奇怪。」

另外，關於夢境還有一件令我印象深刻的事。第一個章節中我提及原生家庭信奉基督教，這讓我有好長一段時間出現嚴重的身份認同矛盾。我知道和相信耶穌是一位很大愛的神或者大師，我卻有一個感覺：祂不是我信奉的神。

¹ 肥佬：廣東話用語，意指不合格的意思。

有一夜，我如常夢到赫爾墨斯神。這回有點不一樣，我看到宙斯神也在一起。

祂們倆把我帶到一座山崖上，宙斯充滿威嚴又帶睿智。祂伸手指向山下，我循祂手指的方向望去，看見一座歐洲小村莊。忽然，村莊燒起熊熊大火。我驚恐萬分地呼叫，兩位神靈卻告訴我不用怕。隨後我就醒過來。一星期後，我和家人在新聞上看到正是同一個地方失火，我興奮地告訴父母，我早就發夢預見。父母難以理解，慌張驚恐地盯著我。結果，這件事被父母告訴了教會中的長老，搞得我連續多個主日學前要提早一小時回教會，跟長老談話。年紀還小，而且沒有人跟我解釋甚麼叫預知夢，再加上基督教的信仰是不允許聖父、聖子、聖靈之外的神存在，他們相信一切異教神都是邪靈、偶像。

因為《聖經》申命記 18 章 9-10 節：「你們中間不可有人使兒女經火，也不可有占卜的、觀兆的、用法術的、行邪術的、用迷術的、交鬼的、行巫術的、過陰的。」

如此而已，有點不堪疲勞轟炸的我，親口承認了我看到的赫爾墨斯和宙斯是邪靈，我被邪靈誘惑才有預知能力。此刻回憶起來，的確很心酸和屈辱，不過還好，如果發生在中世紀，這個小女孩已經被綁上木樁用火燒了。

由那一起，少年時期的我就有段長時間沒能再夢見赫爾墨斯神。

不過，到了現在，每當被人問起我是否還信耶穌，我都回答：「我還信耶穌的，只是不信這樣的基督教。」有部分教會的教導，抱歉我實在覺得不適合所有人，但耶穌的博愛與堅定是很讓人信服的。信仰不是口頭說說的信口開河，是堅定的信念。我寫這本書並不是為了告訴你某種信仰不好，某種信仰最好，我是想透過分享我的經歷，讓你知道你永遠有多一種選擇。每個人都可以有不同信仰，只是不希望你像我童年時遇到的大人那樣用宗教去傷害、扭曲別人。又或者，某天你遇到宣稱自己在向你弘道的人，在借你的恐懼逼迫你做不情願的事，就要小心了，先冷靜下來，跟家人、朋友討論吧。

記住，宗教可以是一個權威利用人對神聖力量的恐懼控制他人，而信仰應該是人藉著對神聖力的信心、信任使自己有力量過得更好。

Chapter 1.3

小學時的影子之書

除了寫幻想的冒險小說之外，小學時的我還會寫「影子之書」。又是解釋不了，我腦海中就莫名其妙出現這個詞彙。

甚麼是影子之書？

「我譜寫了我的巫術工作，其中我把秘密中的秘密隱藏，我也會把任何大師的秘密隱瞞。」偉大的巫師，黃金黎明會創辦人之一，S. L. MacGregor Mathers 曾經寫下此名言。

影子之書並不是任何一本單一的書籍，而是泛指一種巫術工具概念。它在傳承知識上扮演舉足輕重的角色，也是每個巫師的靈學筆記，用文字記錄所有學過的知識，跟自己修習所得的咒語、祈禱文、儀式程序、理論，甚至是冥想心得和神諭。

巫術概念中還有一環叫做「巫術金字塔」，當中提及了「To Be Silent」的原則，

大意是巫師、女巫們緘默封存力量，但會用文字記下（我猜大家也試過長時間說話會感到很累吧？其實長時間的說話也是洩漏能量的一種方式呢），有些巫師還會將自己的影子之

書，於去世前交給徒弟，將知識承傳下去，又或者只供自己巫團內的弟兄姊妹查閱。

理所當然地，以上的文字都是我正式學習巫術之後才有的解釋，小學時期沒有人這樣教過我，不知從哪裏就冒出來這個想法。

我就一個勁地、興致勃勃地寫啊寫，該本小學時期的影子之書寫的都是精靈的種族。這裏說的「精靈」是一個對於神秘生物的統稱，不單單指背上有透明蜻蜓翅膀、尖耳朵的小仙子。

我總是興奮地拿著自己的影子之書跟同班同學分享：「你知道人魚最少有十三個品種嗎？」或者「你有聽過巫師要用羊皮紙寫字嗎？」

我猜在我成為女巫，於《總有一瓣嚟左近》的節目播出前，較多人認識我的途徑就是因為我以前當畫家，在不少雜誌、報紙、媒體上也亮相過。

十一歲時，我的作品在一個國際兒童繪畫比賽「我眼中的埃及」代表香港入圍了，然後到了十三歲參展第一個群體展覽，十八歲有首次個人畫展「Words Fail, Art Speaks」。某程度上，於幸得名師指導之前，我豐富的想像力、對古文明的研究，和因為要記錄下不同精靈種族而畫畫，所作出對人體比例的深入觀察和描繪，應該是小學時寫影子之書而鍛煉出來呢。

Chapter 1.4

第一次驅逐惡靈

除了重複的夢境和對古文明有無法自拔的興趣外，我還很容易碰見靈體。

上了中學，少了因為家境出現的杯葛行為，卻三不五時會有個別的女同學因為妒忌我身材豐滿而作出欺笑，還經歷了愛情上的沉重背叛。但都是小事情罷了，中學生涯總的來說都很快樂。有同校和聯校的朋友，還有不斷鼓勵學生、有教無類的師長，尤其是歷史科老師還跟我談笑風生。

我經常稱讚我的母校，那裏的老師跟傳統香港填鴨式教育的學校老師很不同。好記得有一次，有一個同班同學失戀了。他在午膳時間茶飯不思地趴在桌上哭，然後有位老師特意犧牲自己午膳休息的時間，從教員室來到教室靜靜地坐在他身旁，聽他說心事，還用朋友般的語氣說：「你想想他是不是還喜歡你？不要為不再愛自己的人哭呀！」這個畫面讓我印象很深刻，首先一個教職員真的沒有義務和責任犧牲自己休息時間去開導學生，其次是「一般的」香港師長大概只會罵道：「中學生不准談戀愛！」可是這所學校的老師，真的很不一般，我愛他們，我很希望香港的成人都可以這樣關注下一代的情緒健康。

中六畢業那年，我和幾位同校女生，還有另一所男校的好朋友，浩浩蕩蕩地組織一次畢業旅行。go 後的我們，沒能有太多資金出國旅行，選擇了去長洲宿營，糊里糊塗地租下香港都市傳說中經常有人自殺、鬧鬼的度假屋。

當中介姨姨領我們到度假屋門口時，大家都一起罵了句髒話。竟然能碰上這麼「好運」的事？

十八歲不知天高地厚的年紀，飄完髒話，還是無所畏懼地進去住。本身還都是跟父母同住的一伙人，於是過了最自由的一天，燒烤、到海邊玩，不亦樂乎。晚上累透了，倒頭就睡。

直至曉時，我被一陣有男有女的嬉戲笑聲吵醒。被吵醒的人總是心情很糟糕，我睡眠惺忪地步向度假屋的露台向著海邊大聲怒罵：「現在都幾點了？」發洩完心中的憤怒，我又再回到被窩去。

倏然，我感到全身上下發燙，還嗅到一種像肉烤過頭的臭味，清晰地聽到度假屋的門鎖被打開。我嚇得連忙把被子蓋過頭拉緊，心裏還疑惑：不對喔？男生都睡在客廳，如果有小偷進來，怎麼沒有人起來對峙呢？

嘭嘭嘭！

睡房門被猛力地拍打。

接踵而來是一陣很淒厲又高音的尖叫聲：「放我進來！」我被嚇得全身直冒冷汗，甚至可以說不知道是發熱的汗還是冷汗了，我發抖地拉開被子看了看牆上的分體冷氣，發現還是正常運作，物理層面來說不可能這麼熱！我轉頭望向身邊的女同學，還是一如以往睡得豬一樣熟。難道只有我聽到拍門聲和尖叫聲？我才意識到，當刻我卡到陰。

我想張口呼救，卻發不出聲音。千鈞一髮之際，我能想到的就是祈禱。我在心裏肯定而誠懇的默念：「我奉主耶穌基督得勝的名字和寶血，命令你們馬上離開！」

就像一場戰鬥，不知道我帶著強烈的意志重複默念了多少次，忽然聽到兩個靈體對話：

「啊，她認識祂。」「那我們走吧。」說罷，拍門聲和尖叫聲驟然而止。空氣回復正常溫度，我的體感也回復身處冷氣房的清涼。

隔天早晨醒來，有人看著一臉慘白的我：「怎麼了？」我驚怖萬狀：「這這這……這裏有『多啦 A 夢』。」

眾人馬上非常有默契地收拾行李，馬上拔足而逃。「多啦 A 夢」是我和這幫朋友的暗號，因為他們都知道我能看見靈體，有時候很好奇某個地方有沒有，就叫我用這個字代替。

後來考究起來，其實人的心念比一切更強大。人怕鬼三分，鬼懼人七分。只要帶著很強的心念，加上有意識地震動神

聖名字，就能帶來保護。而且，亡魂卡在這個世界也有其原因，可能是有些執念放不下，可能是有未解開的誤會，可能是等待一個不會回來的愛人，可能是迷路了不知道怎樣去地府、去冥界。只要保持尊重，不要像十八歲的我那樣找死辱罵，其實一般很少會被騷擾。

當了女巫之後我也收過不少類似的疑問：學巫術會撞鬼？

在不斷訓練心志之下，的確會提高感應力，但每種存在的頻率都不一樣。在修煉的過程我們有權力，可以有意識地選擇自己調至哪一種頻率。開始修行後我反而比較少撞到低靈，也就是俗稱的鬼。有時候能遇上，大多數是個案的冤親債主有需要幫忙化解的孽債。

其次，就算在街上遇見了，我們也要明白靈本質上和人類是一樣的，只是沒有軀殼。推論下去，你外出時候在街上也有很多陌生人，你卻不會每一個都去打招呼或者騷擾別人吧。如此說來就算在外遇到，裝作沒事行過就好了。

最後，學習巫術需要一顆開放的心，知道自己要向神聖學習。向神聖學習對我而言，是包括相信和了解自己被神保護。我不是叫你知被神保護，就去挑機。而是根本沒需要太過害怕！相反，過分恐懼這種頻率對邪惡的低靈來說，是十分美味的佳餚，更容易吸引他們過來！

Chapter 1.5

哲學的啟蒙： 生死、命運、自由意志

上了大學，我先是考進香港教育大學，然後在第二年轉校往香港浸會大學。在香港教育學大學就讀時，我主修藝術教育系，其中一個學期選修了哲學。

在講述哲學對我的啟蒙前，還是想再分享一則靈異經歷。

香港的大學校園文化中，迎新營活動很盛行。開始正式校園生活前，我參加了藝術教育系的迎新營。無獨有偶，營地選址又在長洲。

其中一晚，我跟其他新生在組爸組媽（香港大學校園迎新營文化之中，新生對領隊學姊學長的稱呼）的帶領下，從碼頭徒步走回營地。雖然這個營地不是那次中學經歷中，著名的自殺聖地、鬧鬼度假屋，但意想不到地我又看到靈體了……

回到營地時，我們必須經過一個籃球場，才到達住宿的建築。正在籃球場等候其他人的我，抬頭一看宿舍某個窗戶，只見那裏站著一個小孩對我揮手。

我沒多想就轉向身旁的同學，拍了拍她：「妳看，為甚麼大學的迎新營地有個小孩？」同學瞪大了眼：「哪裏有小孩？」我聞言，內心有一百隻草泥馬跑過。再次抬頭望去，看到該小孩咧嘴一笑，伸手就將自己的頭顱從脖子上摘了下來，捧在手中把玩。這次，我沒有任何反應、任何回應，平安地度過一晚。

第二天醒來，迎新營的主辦學長說每個小組晚上要到長洲著名的廢棄醫院，收集他們預先放置的水槍，不然第三天的水戰遊戲中就沒有任何武器，只有當活靶的份。

事實上，我很反感，也搞不明白這種打擾先人的所謂 City Hunt 遊戲，與我適應大學生活有何干。我提出了抗議，然後學長們說，青春只有一次，進大學要搏盡無悔，不是沒有膽挑戰吧！還情緒勒索我，說如果不去，我拒絕參加沒所謂，只是同組的新生也沒有水槍可以用，要當活靶。

其實不是有沒有膽的問題，而是對逝者保持尊重不犯法吧？而且到廢棄醫院靈探，就算並未刺激靈體，萬一建築物裏躲著神經漢或者是悍匪、毒販，幾個手無搏雞之力的大學生又能怎樣？加上教育大學的畢業生大多會成為教師，我不禁暗暗地為香港教育的未來擔憂。

就這樣，迎新營活動第二晚，我和同組的新生提著手電筒走進了那所廢棄醫院。那兒漆黑一片，卻沒有蟲鳴蛙叫，異常地寂靜。身旁的女生哆嗦著：「快點拿走水槍快點回去！」她已經怕得要命，緊緊地抓著我手臂，一副快要哭的樣子。

驀地，有一位看起來面容慈祥的胖女士從醫院大樓走出來，微笑著說：「裏面沒有甚麼東西可撿！別進去吧，很危險。」我點頭微笑謝過她後，還是與同學前進了。

進到建築物裏後，一直在我旁邊的女生問：「你剛才跟誰說話？」我才赫然意識到那位胖女士不是人。

繼續前進，這次在一張枱後看到一位伯伯，他泰然自若地在抽煙。我們走近，禮貌地問：「不好意思，伯伯，你有沒有看到水槍？」伯伯指了指某一個角落，我和同學各人都撿到一支水槍，同時間，猛然看到這位老伯伯並沒有下半身。同組的新生嚇到大聲哭了，拔足狂奔，只留下我不負所託，幸不辱命，把需要的水槍都撿起來。

不只在教育大學，到我轉校到浸會大學之後我也選修了哲學。大學生涯的哲學課啟發了我追尋信仰自由。也正正因為大學時期的宿舍生活，讓我不用每一天都對著父母。

哲學理論中，會思辨到各式各樣的形式謬誤。謬誤是指不恰當、不合邏輯的推理，西方哲學家大致分為形式謬誤與非形式謬誤。其中有一堂課，教授與我們討論到「存在性謬誤」（existential fallacy），意為不當假定推論中提及的集合非空。教授舉的一個例子令我深深被觸動：

A 問：「你怎樣證明上帝存在？」

B 答：「因為《聖經》記載上帝存在，而《聖經》是上帝的話語。」

另外有一堂討論「不死」（immortality），教授給我們播放了湯告魯斯和畢彼特主演的電影《夜訪吸血鬼》。片中的男主角被一隻吸血鬼轉化，他不情不願地學習如何當一隻新吸血鬼，他起初抗拒吸人血，繼而在漫長的歲月裏慢慢被磨蝕情感。

這讓我想到了人類，尤其是華人文化中，大都懼怕死亡，但死亡何嘗又不是一個重生的機會呢？那時的我熱衷於跳街舞，卻在這堂課後，有了一個哲學性的遐想：假設我生活了一百年，當初一起學跳舞的戰友都死光光，地球上每一處街舞文化勝地都去過，還能熱愛街舞嗎？還是一切都會變得乏味？對造詣的追求真的能無窮無盡嗎？

腦袋大爆炸後，我想到了前十多年人生所經歷過的生離死別，也猛然想起希臘神話中的冥界。

在希臘神話的觀念裏，人類死亡時會看到死神，然後由赫爾墨斯神接管靈魂，安全地護送到冥界。到達冥界入口前，會有一個空間放著一個錢幣和一件蜜餅，亡魂要將這兩個東西收好。在赫爾墨斯神的帶領下，亡魂會繼續前進，到達冥河邊，遇見船夫卡農。這時，卡農會伸出手向你索要錢幣，在正式上船前，你有一個最後機會可以去看看你掛念的、還在生的人。

也有些記載認為，沒有被安葬的人，死後是收不到這個錢幣，就會在冥界門口徘徊，成為遊魂野鬼。

渡河之後，亡魂會見到看守冥界的地獄三頭犬克爾柏洛斯（Cerberus），要馬上將手中的蜜餅扔出，牠的三個頭就會因為爭奪食物而大打出手，不會追咬路過的靈魂。接下來的旅程就是一輪休息、審判、療癒、重生、轉世，希臘神明中最公正的冥王黑帝斯（Hades）會守護和管理這個過程，祂會和冥界裏的法官們按照每一個靈魂在生前的品行作出最公正的安排。

在神話之中有些個別例子是英雄到冥界，祈求愛人可以回到人間。看似鐵面無情的冥王，其實藏著溫柔、仁慈，大多數故事裏都會給予一次最後機會，唯一的條件就是當英雄帶著愛人正式回到人間之前，絕對不能回頭。可是人類往往都抵受不住誘惑，回頭過後就不能重回陽間了。

小時候人第一次聽到這種故事，可能都會痛斥冥王的無情。但是，我過了那堂哲學課後，忍不住想：掌管生死的冥王其實在維持宇宙秩序重要的平衡。

而死亡不就是結束一切纏繞著我們人世不適合的事情嗎？

死亡也是一個重生的機會。我們當巫師有時候需要為自己或者為案主執行前世回溯，去了解前身所種下的因果如何影響今世的命運藍圖，或者是讓從前的經驗、智慧可以累積，成為一個有智慧的人。回溯並非要記起每一世的細節，若然這樣，人此生的麻煩都還未清理完成，又有累世的痛苦排山倒海而來，反而造成過多的負擔，恐怕無法正常的生活，最壞情況是提早結束此生命。

死亡也是一個重新選擇，洗脫罪孽的改變。沒錯，上世因，今世果。過去的事你無法改變，然而當你的靈魂進入一個新的身體、新的家庭、新的身份，你有權選擇怎樣再在這個地球過，甚至超脫去到下一個維度。當然如果到了那個境界，手中就不會拿著我這本書了。（笑）現世的果也是下世的因，甚至你今天每一個選擇，也是明天每一個因。

Chapter 1.6

登上 9 ¾ 月台的英國之旅

在浸會大學就讀的時光裏，我延續了先前對街舞的熱愛，也進入了舞蹈學會。

當時聽過老鬼（香港大學校園文化之中，對會回學系或者學會幫忙指導師弟妹的畢業校友的尊稱）說過，校園的某部升降機，如果於指定時間內進出超過兩次就會被拉到去異空間。

某夜凌晨，在舞蹈學會的週年匯演，即大學舞蹈界俗稱的 AP 前夕，我與隊友留在學校製作舞台道具。途中我肚餓，跟隊友交代過，就出校園附近的便利店買宵夜。

而我們製作道具的位置要從地下乘升降機上兩層，此活動空間與便利店的樓層中間是停車場。於是我要出去便利店買宵夜後沿路折返，就要經過同一部升降機兩次。

就在我回去的時候，「叮！」一聲，門打開，我探頭出去看一看，見是學校停車場，就好奇怪：明明我沒有按錯停車場樓層啊？接著，不以為然回到升降機裏，升降機再向上。

然後又「叮！」一聲，門再次打開。因為原本這個升降機只會停在便利店、停車場和活動室這三層，於是我就以為

到達了活動室樓層，就走了出去。奇怪的是，我轉校到這所大學都已經一年，應記得建築物的路和位置，在記憶中離開升降機後不應該經過一條長走廊。而我卻在一條走廊中走了很久，感覺就像一直都沒有盡頭，周圍亦都好暗，完全不似平時的校舍！走著走著，我愈來愈驚慌。不知道過了多久，終於在眼前出現一個我認識的舞蹈同學（下稱 S）！

猶如遇到救世主，我立即高興地跑向他，跟他講我們一起走回去活動室製作道具吧。未料，這個同學 S 對我說：「咦？為甚麼你會在這一層離開升降機？你不應該在這一層出來。」

我一頭霧水：「這不是活動室樓層麼？」緊接著，這個同學 S 竟然帶我回到升降機，然後我進入升降機後就不見了他。

摸不著頭腦的我又在這部升降機等了一會，最後又再「叮！」一聲，門打開，當下我已經搞不清楚這是哪裏，但不管三七二十一奪門就狂奔。這次我終於回到活動室。

最瘋狂的是，我在活動室見到同學 S。同學 S：「咦？阿諾，你怎麼驚慌成這樣？」我聞言：「你你你……剛才不是在下面那層嗎？」

其他同學仔聽到都面面相覷，說同學 S 一直都沒離開過他們……

我忍不住跟他們說了之前的事，之後我們嚇得圍在一起講了十萬句粗口壯膽。

事隔多年，每一次聚舊談起這件事，我們都好相信當時我確實掉進了校園傳說中的異空間，至於為何異空間會有另一個同學 S，我們都沒能聊出個解釋。

在舞蹈學會的生涯中，我認識了現在的丈夫阿樂。除了對跳舞的熱愛，我對藝術的發展也一直在進行中。我敢說，由十一歲開始，我一直被眷顧。到了大三那年，我又參展了一次公開的展覽，在展覽過程中遇到一位全港最大型連鎖畫室的老闆邀請我去任教。

其實我由教育大學轉校去浸會大學是想報讀其視覺藝術系，當時收到取錄結果說藝術系沒有位收我，但媒體與社會傳播學收錄了，叫我可以先進去讀，到大三再申請轉學系。

在浸會大學有一個迷思，進了舞蹈學會，GPA 就會插水。GPA 是 Grade Point Average 的縮寫，即「等第制績分平均」，換言之就是在大學時期各科目乘學分後的成績平均。大學生常說「過三爆四」，因為得兩分是僅僅合格，過了三分就很不錯，四分是滿分。緊密的排舞行程沒有讓我 GPA 插水，反而我是拿著 GPA_{3.6} 分的好成績去申請轉學系，不過事與願違，視覺藝術系拒絕了我的申請。

既然我進浸會大學的目標是視覺藝術系，剛好我不用靠著大學學位已經得到這麼多參展（甚至是工作）機會，而正在修讀的學系也讀不出個興趣來，與其這樣苦著自己，不如出去嘗試吧！抱著這樣的想法，我就輟學了，到全港最大型連鎖畫室去當老師。

我並不是鼓勵輟學。我當巫師之後每日接觸到很多不同煩惱，很想看到這裏的讀者了解到一個修行概念——「本我」。接觸到這麼多個案，我發覺人類煩惱其中一大來源就是不了解「本我」。本我，這個字來自梵文的經書，來自吠陀神秘學。簡單點用人話來說，就是人能夠了解自己的性質和目的。這與西方哲學裏，德國哲學及倫理學家康德所提出的「內在價值」（inner value）概念相似，意指對象本身所具有的屬性，可以是其目的或目的本身，不用成為別人的工具，或者滿足他人的目的以表示其價值。

我們現在身處的社會、教育制度，會對人有很多腦部編程，告訴你必須要達到某種既定成就才能有價值，所以人類就會不斷拿自己跟別人比較，活在自己稍為「不夠好」就會被取代的恐懼之中。

這些概念可能還是有點艱深，我嘗試用一個有趣易懂的比喻來舉例，假設某天你在街上碰見李嘉誠先生²，你笑他「死窮鬼」，你覺得會發生甚麼事呢？他應該會一笑置之，或者不理你直接離開。這正是因為香港人都知道李嘉誠先生最被公認的能力就是「鈔能力」。所以吧，當你認知自己的能力和價值，就不會被別人的標籤攻擊到。

我當時選擇輟學去接受工作 offer，是因為我明白到我不需要走社會既定的程序也可以達到做藝術工作者的目標。我不需要跟隨自幼被教導的步伐，好好讀書、好好找工作、結婚、生子、老去。

² 李嘉誠先生：香港的著名首富之一，曾連續多年蟬聯香港首富的寶座。

正在閱讀這本書的你，也有屬於你自己的價值！假如你夢想的工作是醫生、律師這類必須要有學位的職業，就好好努力了解入學要求，向著目標前進；假如不是的話，譬如你想當一個紋身師，你就去了解紋身師傅收徒弟的要求，拼命地鍛煉素描基本功。有時，走一些不太正常的途徑，你也可以發光發亮。

離開校園生活後，我跟阿樂就搬到一起生活。

在畫室全職工作了一段時間，我漸漸地發現兒童教學不是我最有興趣的藝術工作方式。我較為喜歡當自由藝術家。然而這樣的生活方式，在香港這個拜金主義社會是很難生活，除非你是一個富二代，否則當自由藝術家就要有心理準備承受收入不穩定的窘境。這也牽涉到巫術修行中提及，為自己負上全然責任。有了選擇，衡量過代價後，認為可以承受就去吧！只要不是傷害他人。「Do thou art with harm none.」也是威卡巫師其中一條教條。

當自由藝術家的時間裏，起初是快樂的，雖不能過上高收入生活，沒有奢華輕鬆，但最少有自由。

可是那些曾經聽過前輩說的，香港藝術圈一直潛在的問題，如重拳般漸漸落在我身上。幾年之間的經歷包括拖欠工資、積欠代墊款項、違約，欠缺誠信且不合理對待都嘗過了。

事情到了某一年初夏，我收到了一個英籍策展人邀請，讓我把畫作寄到倫敦參展。我如電話傾談中按時將畫作寄到倫敦。可是對方諸多藉口，搬弄一些不合理的說法，把展期延誤

了一次又一次，最後跟我說畫展取消了。我付出的機票、運費，全部被浪費，這還不是最慘，對方竟然拒絕把畫作寄回香港。對一個畫家而言，畫作就是自己的財產，我也沒能想到世界上有這類詐騙！

在擔心畫作取回無果，展覽又被開空頭支票的情況之下，我精神崩潰了。每一天醒來就是在哭，哭到累就睡去，茶飯不思，行屍走肉地過。

阿樂見我這副模樣，突然提出了：「我們去英國旅行吧！」我：「納尼？」

「雖然我不能在英國替你辦畫展，但最少可以帶你去旅行散心。」當時還是男朋友的阿樂堅定地說。我原以為他在開玩笑，誰不知他二話不說，馬上就訂了飛往倫敦的機票，還細心地計劃行程。

於是乎，我們就在國王十字車站欣賞黃昏。

「據說國王十字車站就是 J.K. 羅琳得到靈感，開始寫《哈利波特》的地方，九又四分三月台就是以這裏作為藍本。」臉龐上被灑上金色陽光的阿樂說。他一邊欣賞風景、建築物的美，一邊喃喃自語：「若是生活在這麼漂亮的國度，可能我也會被激發靈感，寫出一個魔法故事。」

「對啊！」我無力地敷衍，被生活打壓得早已將小時候的夢境、與我玩耍的光球、能量球練習投諸腦後。

在行程尾三天，我們到了紅磚巷，逛舊斯皮塔佛德市集和杜魯門市集。在琳瑯滿目的古著和古玩店之間，我看到一間披著黑色紗布，掛著由七種顏色編織了神秘符號的旗幟的小店，有一種難以言喻的親切感湧上心頭。我徑直走了進去。

裏面放著各式各樣的水晶古玩和符文石，店內更深入的位置坐著一位美麗的女士。她坐在一張放置了黑色枱布的桌前，桌上放了一副偉特塔羅牌和一副光的運作神諭卡。

女士親切地用英文問我：「有煩惱需要占卜嗎？」我很想回答是，但雙腳就是止不住發抖，因為我很多年來都對塔羅牌有陰影，唯有滿臉尷尬地向女士說聲感謝款待後離開。

對塔羅牌的陰影，源自中學時期一次靈異經歷。

不知道讀者你中學時有沒有這種同學？甚麼都沒正式學過，不懂保護自己，但就非要啥都玩一遍，通靈板、碟仙、筆仙、靈擺，就是要玩，還要自稱神婆，又享受同學仔對她的好奇。

如是者，某一日她帶了副塔羅牌回學校，還叫同學來問，說無論問甚麼都可以。不但如此，她聲稱塔羅牌的原理是「你開牌時，剛好有甚麼靈體路過，都會解答你問題。」當時我聽到都不寒而慄……

接著，她為一個同學仔開牌的時候，我離遠就看到有個靈體站在他們的書桌側邊，然後俯身看牌。兩個同學交談途中，

該靈體還時不時將臉靠近他倆，然後：「嘻嘻……嘻嘻……」詭異地笑。再加上我原生家庭跟小學是基督教背景，教我占卜就是交鬼，令到我有好長一段時間都對塔羅牌有恐懼。

回想起來，好可能是那個女同學，本身不懂又要啥都玩，一早已經惹到靈體，再疊加她當時的信念，覺得塔羅牌是召靈體回答問題，這個信念就構成了一個能量磁鐵，真的惹到靈體。

其實如果要正確地使用占卜工具，我每次問問題之前都會淨化我個人及案主雙方，還有會用到一副塔羅牌，便可以確保阻礙的能量離開。而當時的女同學沒有這個意識。我寫下這段經歷，不是要人迷信，或者恐懼塔羅牌；而是要認真提醒大家，無論學習占卜還是魔法，一切的神秘學，不要單單著重形式，還要理解背後的原理。此外，認真地進行能量淨化保護也很重要。

實際上，塔羅牌是一種藉著圖像，連結事主潛意識，並按當下能量作出推測的占卜工具，是巫術中四大元素中水元素的表象，與靈體無關。而且其運作也對應了赫爾墨斯哲學中七大真理的一致法則：「其上如其下。（As above, so below.）」這裏的「above」可以應用成我們的際遇、面層情緒、表面行為，「below」就是未被揭露的行為模式、潛意識、深層核心信念。真正有效的塔羅占卜除了簡單地卜卦運勢，還應該是找出事主面層意識和潛意識中的矛盾，解開心結。由核心處理不斷重複發生的事情。

話說回到倫敦的經歷，那晚我回到酒店後，做了一個夢。夢裏，我回到杜魯門市集，看到一隻漂亮的澳寶石戒指。接著的第二天醒來，阿樂就馬上投訴：「妳昨晚說夢話好吵呀……你不停說要找一隻澳寶石戒指。」

這下，我鐵了心，相信夢境是提醒我要捉緊機會，我告訴阿樂：「我們今天改變行程，回去紅磚巷杜魯門市集！」

就這樣，我們回到紅磚巷，我心裏告訴自己，如果真的找到一隻澳寶石戒指，就回去那間女巫店。結果這個重要徵兆真的出現，我們在紅磚巷走著期間，碰到一檔小攤販，售賣各種水晶和寶石，我一眼就相中當中的一隻澳寶石戒指。匆匆買下戒指後，就奔往前一天到過的女巫店。

女巫驚喜地說：「噢～你回來了呀！」我迅速地坐下，請求占卜指引。

對話中，我述說之前的困境，並再度提起童年時重複的夢境：「我自幼就夢見赫爾墨斯神，會不會我們之間有著不可分割的緣份？」女巫也給我一個肯定，我是要踏上療癒師巫師的道路。

「可是我不知道該往哪裏找老師……」我有些遲疑。

她笑容可掬：「冥想啊！祈禱吧！在冥想中，祈請大天使米加勒為你指引該走的路，向你展示適合的老師。」

當時沒有神秘學、天使學相關知識的我疑惑地問：「為甚麼是大天使米加勒？」

她耐心地回答：「一般人召請大天使米加勒都是為了靈性上的保護，或者驅逐邪靈，不過他還有一個很重要的職能，就是為那些在人生低谷迷途的人指引和開路。」

這位英國女巫可謂我人生中的救贖，在我崩潰、最迷惘的低谷，讓我重新找到方向，也是我日後希望成為的女巫的其中一個面向。在回香港的途中，我不停的向大天使米加勒祈禱，當時我還沒有學過天使相關的神秘學知識，唯有用童年生活在教會所學到的方式祈禱，訴說著心中的煩惱，然後以「阿門」作結。

果然，我回港後找到了適合的老師。

Chapter 1.7

第一個靈性工具：靈擺

在那趟我形容為「踏上 9¾ 月台」的英國旅程的某一天，我們在柯芬園尋找號稱英國第一的咖啡時，我被一家門面看起來很低調、不起眼的店吸引了進去。就在那裏，我購入了人生第一個靈擺，是一顆設計簡約的拉長石靈擺。

「靈擺」這個中文翻譯很容易讓人誤會裏頭住了靈體，事實上並沒有。我經常強調，學習外來文化的事物最好要考究字根，追根溯源去明白背後的原理。靈擺的英文是「pendulum」，假如你去查字典的話會得到「鐘擺」，而「pendulum」的字根來源是拉丁文「pendulus」，意為「懸掛著的」，換句話說推敲下去，一條鏈或者繩加一個懸掛著的重物已經可以成為靈擺。

靈擺最遠古的紀錄更可追溯至 6000. B.C. 的南阿爾及尼亞，即現今的非洲西北部地區。就算在中國也有類似的紀錄，就例如大禹治水的時代已經有記錄當時的人用類似的工具，尋找水源和食物甚至有專門的訓練。

靈擺會招惹不好的靈體附件，是使用者的心念問題，與工具本身無關。就如同一把刀，廚師可以製作美味的菜餚讓人感

到滿足快樂，醫生也可以施行手術拯救病人，但落到壞人手上就會成為殺人兇器。

靈擺與我的緣分不僅開始在我這世有意識接觸神秘學之後，而是在我還當畫家時已經擦身而過很多次。只能說，路不是刻意走出來，該走的路會在生命中不停給予提示。

我常常很自豪地跟人說我第一個靈擺老師是 Eco。我們的初次認識並不發生於課堂上，早在那趟改變我人生的英國之旅的三至五年前（實際年份不太記得了），有一次我逛手作市集時看到一檔水晶飾物。那時候的香港，早已將水晶賣得成行成市，特別是某幾年，恐怕每一個香港女生的 IG 都被粉晶狐寶的廣告辣眼球過吧？我也不知道看過多少女性朋友入坑瘋狂擲錢亂買一大堆水晶之後又退坑。稍為說開話，還未接觸神秘學知識的我曾經有一個想法：看著那些水晶寶貝，被人不停索取，供給能量，因此變得暗淡無光，我看著覺得好可憐。後來才明白水晶其實不應該是許願對象，這些寶貴的礦物是地球媽媽的禮物，真正有效的用法是將其作為意念放大體。

當刻，我被那檔水晶吸引的原因，不是因為他們家的水晶像一般人說的「長得漂亮」，而是我感受到一種很用心照料水晶的感覺，而且設計很獨特，我細心聆聽檔主跟我解釋品牌概念：「有時別人眼中的醜也是一種風格。」這個人就是 Eco 了。

接下來，在慢慢熟絡的幾年，我從她身上聽到很多身心靈的概念字。

「一跟你交談就知道你是藍光小孩。」她如此說過。

藍光小孩事實上不算是巫術的概念，而是新紀元運動（New Age Movement）身心靈文化之下的衍生詞。據說這種人通常出生在 1956 至 1996 年，大多是屬於水象星座或風象星座。特徵有自我適應力強，不過分渴望尋求外界接納和認同，且富有同情心，喜歡通過創作、藝術、靈性來溝通和表達自我。並且不容於原生家庭，無奈地感到生理父母不是自己的根源，就像自己來自另一個地方。此外，大部分都是從原生家庭的課題學習療癒自己，進而希望療癒他人。

那時候在 Eco 的分享下，我認識了靈擺。

第二個在真正學習神秘學前認識靈擺的機遇也是一個市集，不同的是這次我不是當遊客，而是作為一個畫家去售賣自己的文創作品。過程中來來往往的人翻閱著我的畫冊、明信片等印刷品，我侃侃而談地分享創作理念，畫作背後的訊息。這次市集的主辦單位是一間身心靈中心，可是我當時參展純粹是因為看到海報的插畫很漂亮。（哈哈！）主辦單位其中一位職員是一個 SRT 執行師，她在市集中間提供了一節公益 SRT 體驗。

SRT 的詳寫是 Spiritual Reaction Therapy，中文翻譯為靈性反應療法，屬於新紀元運動的一種工具、療癒系統，治療師會透過靈擺連結個案的潛意識，有時候甚至是阿卡西紀錄，去找出現在看似糟糕的情況，背後有甚麼深層限制，再施以清

除，最後加入一些正面的信念支持案主。這不是我現在會用的療癒系統，但我尊重和同意是有效的。

當時透過這位 SRT 執行師，我看到靈擺其中一個奇妙的用法，而且通過在場其他參加者，我才赫然發現原來自己很容易感應到肉眼不可看見的能量，也開始想起被遺忘的、與光球玩耍的童年經歷，慢慢對靈擺有點興趣。

在這次市集之後，我預約了一次完整的 SRT 療程，了解到自己跟生理父親的前世情仇，不能算一次就完全放下，但最少有了個基礎概念去明白因果造成今生中難以解釋又重複出現的課題。

而這場市集，也讓我跟後來的恩師之一，大祭司 Varuni Athena Phoenix，有過一面之緣。在售賣自己的文創作品時，我看到某一檔在售賣魔法油。要知道，那個年頭，香港開始有人推廣新紀元運動、身心靈、精油養生，也一直知道甚麼是塔羅等占卜工具，但當時的我和大多數香港人一樣，對巫術一無所知。我一臉疑惑：「那是甚麼油？好多人來買……」也沒料到，幾年之後她就是我第一位巫術老師。

甚麼是魔法油？要先理解，有魔力或神力的物品，就被稱為「魔法物品」或者「聖物」。而魔法油是巫師們常用的，也是常製作給客戶的魔法物品，是將天然精油、草藥透過特定比例調製而成，有時會加入不同的礦石作為魔法添加物，之後通過有訓練過的心志，運用不同的祝聖技巧將神聖力量引導入其中。

跟我來！帶你
認識一個不死的男人

一個香港女巫的札記

作者：海諾 Hernokes Amon

編輯：Sherry

設計：Spacey Ho @ Spacey Creative Studio

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 II 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

地址：新北市中和區立德街 136 號 6 樓

電話：(886) 2-8227-5988

網址：<http://www.namode.com>

出版日期：2025 年 3 月

圖書分類：生活風格／宗教／命理占星風水

ISBN：978-988-8917-21-1

定價：港幣 220 元正／新台幣 880 圓正



一個受到眷顧的天才兒童，卻在友情、愛情、工作和家庭關係上屢次受到傷害，經歷了同儕欺凌、出軌和陷害等種種困境。然而，所有這些經歷和痛苦卻迫使海諾覺醒，並開始了自我療癒的旅程。在海諾事業低谷的時候，她的丈夫帶她去英國旅行，這趟旅程成為她尋回自我的契機。途中，海諾不停地收到提醒和引導，幫助她真正找回自己。

回憶起童年時期，海諾常常感受到不同的光團伴隨著她，她記得自己在小學時無緣無故地寫下關於影子之書的紀錄。隨著時間的推移，她明白過去的苦難都是業力的障礙，進而追溯到自己前世是在獵巫行動中被燒死的女巫，甚至確認到自己的靈魂與赫爾墨斯神密切相關。

後來，海諾成為了一名靈氣治療師和魔法工作者。從 2020 年開始，她獲得了更高層次的啟蒙，並以 Greco-Roman Witch 的身份侍奉和榮耀神靈。現在她努力引導人們重新認識奧菲斯信仰，並走向與希臘神祇相連的愛之道路。

通過分享自身故事和魔法信仰知識，海諾想帶你重新尋找一個從亞特蘭蒂斯時代，就開始遊走在人類之間的偉大引導者。

認識祂，你可以在面對生活中的挑戰時，尋找內在的力量和智慧。透過海諾的經歷，讀者可以學習到如何以信仰和靈性實踐來克服困難，並找回自己的真正力量。

如果你想了解魔法和靈性的世界，如果你想知道希臘崇拜的習俗和魔法信仰的實踐方法，如果你想啟發自己的信仰和靈性探索的思考，更重要是在日常生活中與一位偉大的嚮導建立聯繫，並從祂的智慧和指引中受益，現在就拿起這本書認識這個不死的男人吧！

ISBN 978-988-8917-21-1



9 789888 917211 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod. E.

生活風格 / 宗教 / 命理占星風水

定價：港幣 220 元正 / 新台幣 880 元正