

# 「所有養生都是從提肛開始」

倪秉郎 | 特稿

四十年前的九龍城貼近城寨，鬼反之地旁邊的公屋東頭村，日夜就是三數十人，叱喝街走，打上擋落的追逐鬥毆，很令純品弱小的心靈驚怕……

那個年代，還有不知底細、有沒有大佬照的同學們惹你，撩事鬥非，挑撥你這良家小子，是青春的嬉戲玩耍，抑或是欺善怕惡的霸道，很令人擔心安全……

因此，袁康就博士十二三歲去學武，不足為奇，最重要是父母也不反對。

袁博士先學蔡李佛。是的，步法大開靈活，氣勢兇猛，長距離短打都行。分析拳法理論，仍然覺得蔡李佛的打法聰明，最好打！「活用衝力及身體的撞擊取勝！用腰得法，連環轉動，更靈巧地打殺……」

## 拳頭金腰帶自衛

那個年代，拳頭就是勢力及地盤，做酒樓做苦力的卑微，沒有金腰帶，就得靈巧地利用拳頭自衛、發洩及逞強。大佬「講數」，手足「講手」……所以流行上館學武，南北螳螂、龍形、詠春、洪拳當道。

這個武癡袁康就博士，不只這些，還學習了八卦掌、趙家太極拳、泰拳，及武當三丰派的太乙五行拳。

八十年代是他尋覓的時期，上過少林及武當學藝，去北京尋師習太極拳……一心追尋武藝。「但不相信入室弟子這回事，也不想拜師，武當山的鍾雲龍道長是我唯一拜師入門當弟子的師父。」

中學學拳的雜，是摸索，大學開竅，看通了武術的某些哲理……從此，他信守武當功夫，最佩服的是李小龍。（誰不是？）袁博士說，李小龍在武術理論上，有超讚的高度。本來，太極是拳術的最高命名。因為它無形相的高境界。然而李小龍不能重複用太極闡釋其理論，於是惟有以截拳道名之。他以道家思想解構了功夫的最終形態是「無形」，沒有固定拳套，沒有規限方法，肯定無法即有法的搏擊理論。

今天，袁博士這雜家小子，不再練拳套了，興起的打幾下散招，手足並用，提肛閉氣，發勁叱喝。看似



袁康就博士說：「透過功夫練習到的心理準備，是面對人生、面對人的方法」。

簡化了多年來所學之各門各派，實則是招招式式也融入了筋骨皮。假如以武術禦敵，那應該相信，就那麼幾下子手腳打架功夫就足夠。博士的執著，可能就是他的智慧。

## 雜家小子興散打

袁博士說：「功夫的本質是攻擊、肉搏，不是徒具形式和打套路打空氣，應該練習格鬥，從中學到面對恐懼，找到了膽識，使生死時刻，可以處變不驚，控制場面。這些透過功夫練習到的心理準備，是面對人生面對人的方法。其次，功夫武術，應由有形走向無形，超越形式，隨意地打，才是最高境界。」

這大智大慧，來自道家思想：把自己當成彈簧，可大

可小；把自己當成水，可載舟亦可覆舟；最強的人，可以有最弱的外表；最危難的時刻，就可發揮最決定性的能量。這是使出功夫的最高境界。

對的，不能否認，時至現代，功夫出手快得過子彈嗎？袁博士也搖頭，但他確信子彈殺人是乾涸的理論，習武使人性的內涵及素質提升，在演練功夫及參與搏擊中才可深深體會。

## 研究內丹氣功

袁博士擁有兩個哲學碩士學位，研究老莊、道家、養生哲學，在科大的博士論文寫內丹氣功研究。

是偶然也好，是相關也好，中醫、針灸、氣功及武術，博士都能引經據典，理論周周地解說，然後述說目下某些國內外學者對氣功研究的不足處。

「他們文字及表達都好，但從缺的是沒有道教的信念及信仰，沒有了修行，就缺乏親身體會；其次，他們很少用現代醫學，

例如生物科技及大腦科學，去探索解釋氣功內某些範疇。」

袁博士的突出，因為他敢言。然後，他還要繼續發聲，多寫書。包括用醫療科技去重新解釋內丹氣功，用風箱效應去解釋不執形相的太極拳，研究針灸學中經脈的三維空間，看其如何引動大腦功能。

袁博士說：「希望在死前可以完成這三本書……」然後，他哈哈大笑，笑中，能看到力抗謬誤的信心，也彷彿任重而道遠的重重阻障在面前。

編按 本文內容取材自香港電台紀錄片《功夫傳奇》之「武當」，節目將於6月12日（星期六）晚上7時30分，於無綫電視翡翠台播映。

## 五勞七傷往後瞧

現代辦公室人，最受慢性傷害的是案前文件工作。頸、膊、肩、腰是日積月累的災區，而袁康就博士的「五勞七傷往後瞧」便令那些身體受慢性疲勞的人有所啟發。袁博士轉身，轉得比較盡，與傳統「八段錦」稍有不同。他形容這為「古代脊骨神經科鍛煉」，對慢性疲勞痙攣部位，有舒緩作用。

「五勞七傷往後瞧」，重點是轉頭。先把一對手掌前置胸前，腰頸齊轉往後望，整個上身都轉到後方。當轉轉盡，胸鎖乳突肌、提肩胛肌、胸長肌、腰長肌、背闊肌等，繼而轉盡。「往後瞧」的用意，是在轉頭時，整條脊椎都有左右旋轉的運動。當頸轉盡，提肛閉息，定住一兩秒。



預備式之後左轉



左撇腳右勾腳，再左轉至盡



迴轉向右，回到正中，再右轉



右撇腳左勾腳，回到正中