

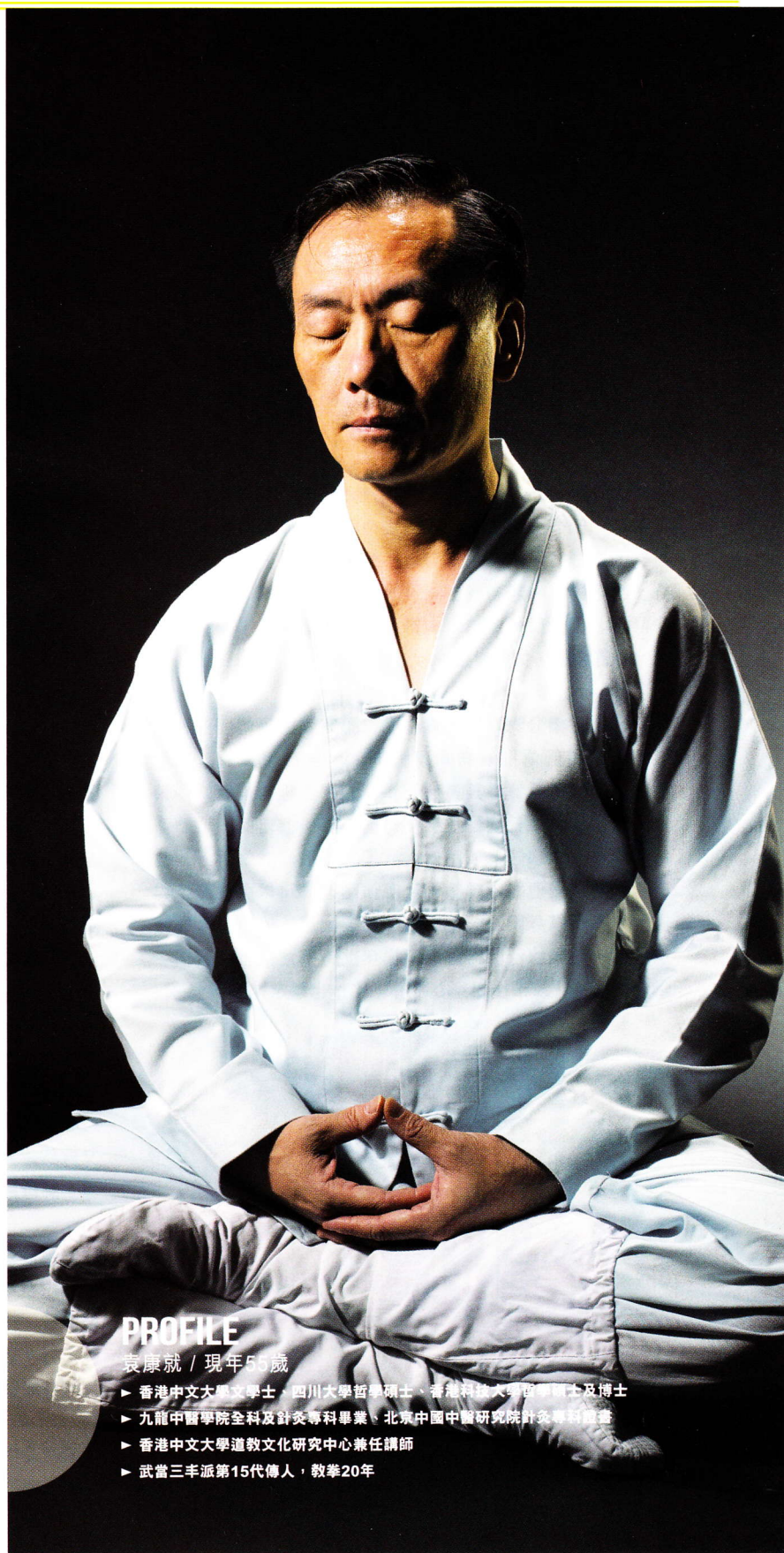
卷二

修練篇

性命雙修 袁康就

Text | 呂璋宗

習武除練身手，還有內心修練。道家武術境界高，講求「性命雙修」，即心性（性功）及身體（命功）同步修行。曾在《功夫傳奇》亮相的武當傳人袁康就，多年來游走藝術、學術、醫術和武術，發現道理原來相互貫通。一句「mind and body」，使用現代語言向都市人解明奧義。



PROFILE

袁康就 / 現年55歲

- ▶ 香港中文大學文學士、四川大學哲學碩士、香港科技大學哲學碩士及博士
- ▶ 九龍中醫學院全科及針灸專科畢業、北京中國中醫研究院針灸專科證書
- ▶ 香港中文大學道教文化研究中心兼任講師
- ▶ 武當三丰派第15代傳人，教拳20年

尋常香港人出身

袁康就是科大博士，節目中教授主持李嘉武當派「鎮山之寶」太乙五行拳，一身隱世高人風範。要修心養性莫非要登武當、讀博士？其實，袁康就是100%尋常香港人，日間在灣仔醫館行醫，晚上教拳。

少年時代，他也愛打籃球、畫畫和攝影。今日的丹道專家，當年原來是理科生，讀工業官中。但最愛是繪畫，預科後考進中大藝術系，在「樓花時代」畢業，當上李嘉誠「畫師」，精繪售樓書。年輕人學武也不想甚麼「心技」，最緊要「抽得」。大學時代，隨李冠雄師傅研習蔡李佛，泰拳傳入香港，畢業後便兼而習之。「我發現趙家太祖拳和泰拳好似，右套路，同樣有『射膝』等實戰殺著。」憑靈活頭腦和高學術水平，逐漸融會貫通。

天資聰敏 融會貫通

功夫練得好，卻弄得周身傷，輾轉便修讀中醫，往內地考取專業。成為針灸師後，明白身體原來和「氣」有關。連動物也醫過，便再「shift」向武術尋求突破，往武當山學藝。學得頂級拳藝，又轉移到學術研究，在道家典籍尋覓相應理論，撰寫博士論文。有所領悟，便向人傳授。

按袁博士研究，心性修煉與形軀鍛鍊「二而一、一而二」，不可或缺。心性修煉，是形上境界之追求；而形軀鍛鍊，則為物質上的變異，形上形下相互貫通。理論如此奧妙，似乎非凡夫俗子能明白。但一次電台訪問，他用一句「mind and body」，便為聽眾解明「性命相修」。

Mind and Body

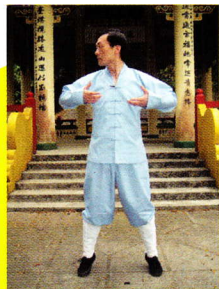
「『命功』，是身體和健康狀態的修練，『性功』，是思想、情緒和道德心性修行，即是mind and body。」很多人以為，修心是練拳副產品，原來卻要同步修行。「年紀大者歷練多，易從『性功』入手，思考和發現人類應有良心和存在價值；而年輕人則較易從鍛鍊身體，從肢體上發現自我。進度停滯，便要shift往另一面修練。」武術原本用途是搏擊，學武後身體雖建立了條件反射，但遇到碰撞，亦對武力有所反思。懂打鬥，便不會隨便和人衝突。道學講座中，也曾遇到台下有「意見不同」者。處之泰然，也是一種心性實踐。

行醫授武，面對一些病者和學生也很感慨。「曾有求醫病人，只想按自己心意達到目的，不理原理和後果。」授武方面，袁康就也很慷慨，論文影片毫無保留上載，甚至曾免費教拳。「免費lunch反而冇人欣賞，原來收費才懂珍惜。」傾囊相授，不怕教識徒弟無師傅？「我也不斷提升自己，徒弟進步我亦同時進步。」

用顯淺言語解明深奧理論，也有學生反愛名相術語，隨他人而去，也有學生學識高反被所限。「唔係人人可以empty the teapot（放低固有思想），剩番一滴都唔掂。」拳藝能否開花結果，很視乎有否修練好態度和價值觀，道理普通人也明白。否則拜入明師門下也捕風捉影，遑論闖蕩江湖？



▲日間行醫，晚上便教拳



▲「性功」和「命功」要同步修行



▲大學時代是國術會搞手

▲90年代登武當向鍾雲龍道長學拳