

外 內 修 行

文·倪秉郎 圖·香港電台

舊同窗嘆道，大學念藝術的他，如今以中醫針灸為業，是放棄了藝術。他莞爾辯說，念藝術最大得着不是 craftsmanship（巧藝），而是欣賞藝術的眼光，是悟道。

於是，他少時苦學的內外家功夫、二胡笛子，到大學的油畫、水彩畫、板畫、書法，到風水、占卜，到跌打、中醫、處方、針灸，到太極拳、內丹氣功等，這些練習及實踐，都給理解成超乎技藝的生命鍛煉、性命雙修之法。

袁康就博士修行之始，因求知慾旺盛。一個年輕武痴練擊打練抗打，就得學療傷，跌打師傅技術不夠，他趕忙學中醫師課程補救；在深圳、江門、廣州學中醫及針灸，知老師不足，又走到北京上專業課程；這間醫院沒有最好的處方高手，他又請求介紹其他學院再作深造；接觸風水占卜，加上因念老莊哲學，從此走入道教，並涉足科儀；有感視其如子的道觀觀長賞識，一心入道做個清修者，並深入鑽研道教內丹。到今天，求知以外，求道仍是其一生最大動力。

近年，他最興奮的是早前外國科研隊伍公布的發現疑似上帝粒子，因為那彷彿解釋了人類感官世界的框框以外，有可能存在着一些超高能量的實體。對於一位道教修行者來說，這些有可能存在的超高能量，可以被理解為神仙，也是他們性命雙修的終極追求。

博士論文以鍾離權及呂洞賓內丹修煉作研究的袁康就，喜於談到以靜功打坐，由時間切入，然後超越這個時間。每當打坐入定，恍恍惚惚三數分鐘，醒覺定神，原來那已歷經個多小時，這正是跳出時間、超越空間的心神翱翔，尤似羽化成仙了。

再說形而下。打坐過程，閉目凝神，身體輕安寧靜，大腦減壓放鬆又悠遊地開始工作，理順人的機能，照顧及修復內外器官，是有病療病、無病養生的基礎。

內丹這個詞，還不是那麼多人明白，附加氣功二字，便有點眉目了。古代，追尋內丹煉丹，永遠要面對一大串的抽象字面哲學，或給人云亦云地神化的口頭解說，但袁康就如今最想做的是：找到科研的伙伴，以命功實踐為本，嘗試去理出支持內丹修煉的現代語言。

由身（命功）到心（性功）的尋找過程，就是他的個人修行。



香港電台電視部製作電視節目《修行》第一集：修——內丹氣功（袁康就博士）；行——北少林八卦門（鄭鳳池師傅）於今晚8時30分至9時30分，於港台電視31播映；港台網站tv.rthk.hk及流動應用程式RTHK Screen視像直播及提供節目重溫。