

九龍門

尋找功夫

【美】龍安志 著
Laurence Brahm

陳躍鵬 譯

「天下武術本一家。」

—— 中國古話

謹以此書獻給天下所有武術家，願他們解鎖潛能，
精益求精，達臻人生至境。

像雲一樣，乘風而至，不被覺察。飄然移動，在如不在，變化莫測。融入似空實滿的電磁場中，與所有能量合而為一。濕度上升時，如影子般消失在天際；壓力凝結時，動如驚雷。一旦對手露出破綻，如閃電般出擊。風暴結束時，有如長虹貫日。光的空間，無限可能。記住，成為無限，在任何時候你都是空，你只是空。在空的狀態下，你可以隨心所欲。請像雲一樣吧，我的朋友。

—— 龍安志

推薦序一

霍震寰

(亞洲武術聯合會榮譽主席、中國香港武術聯會會長、香港意拳學會會長、香港霍英東集團行政總裁、香港中華總商會永遠榮譽會長)

功夫(武術)是中華傳統文化的載體，與儒釋道的哲理相通，所以武學修練的高層次是進入開發人的潛能，達到天人合一，即拳與道合，這是傳統武術家終生追求的目標。

本書作者龍安志先生(Laurence Brahm)，雖然是美國人，但他的言談舉止，令我聯想到中國傳統的智者。他多才多藝，文武雙全，早年是位律師，在80年代國家改革開放初期便是首批落戶北京的美國人，後來更當上政府最高領導的經濟智囊。他一直對東方文化抱有很大興趣，尤其對宗教有極為深入的研究，對藝術亦有很高的造詣，還導演了不少電影，包括拍攝了在國際得獎的以科學角度探討佛學的紀錄片。

本書主要探討高層次的功夫，分兩部分：第一部分記錄他從少年開始多年來尋找功夫之旅，接觸面十分廣闊，是非常珍貴的經歷，他通過功夫的實踐，增進了對世界及自我的了解，尤其認識到東西文化的區別。對所有武術愛好者有很好的參考價值。

第二部分介紹他由拳入道高層次的感悟，通過他對東方文化的了解，指出九層練功方法與中華傳統文化、道德修為境界的關係。更指出武術一家，不論外家內家，都是殊途同歸，非常透徹地介紹了拳學最終乃身體與心靈的融合，讓大家清楚明白拳學的最高目標，是少有的極為精闢的見解，值得大家進一步探討研究。

所以我向喜愛武術的朋友們推介這本書。

2024.05

推薦序二

杜德平

（第七屆北京市武協主席、陳式太極拳第十二代傳人、陳式太極拳非物質文化遺產傳承人、中國武術八段。長期研學、講授《太極拳論》《道德經》《易經》和《黃帝內經》等經典，領略中華傳統文化的精髓。由體悟到感悟，從漸悟至頓悟，將太極融入生活、工作、學習中的每一天。）

龍安志先生作為一位地道的美國人，對中國武術的熱愛與投入，起初令我頗感意外。然而，隨着了解的深入，我逐漸認識到，他不僅熱愛武術，更是中華傳統武術的堅定踐行者和熱情傳播者。

記得 2018 年，在北京東四六條的小院裏，我有幸接受了龍安志先生的採訪。我們一見如故，儘管我年長他幾歲，但彼此間的交流如同兄弟般親切。更令我驚訝的是，二十年前我在東四十條居住時，我們竟算是鄰居，雖未謀面，但緣分卻在此刻得以延續。

採訪過程中，我們彼此都深感相見恨晚，特別是在對傳統武術文

化的認知上，我們仿佛找到了知音，可謂「同頻共振」。

在我看來，天地人三者，恰好對應着中華武學修為的三個層次。地，代表着忍、忠、平這三個基本要素，它是武術修行的基石；人，則蘊含着易、中、和三大修身要素，它體現了武術修行者的品格與修養；而天，則代表着無、空、武三種境界，它是武術修行者追求的至高目標。

我深信，止戈為武並非意味着放棄武術，或是不能動武，而是強調我們應該有能力掌控動武的時機和方式。要想控制他人，首先必須能夠控制自己，無私無畏。通過運用「武」的手段，處於「空」的狀態，並加強「無」的修為，可以有效防止衝突，維護和平。這，正是中華武術的精髓所在。

事實上，每一位武者都應不忘初心，堅持不懈，行俠仗義，愛國愛民，忠於師承，尊重他人。這是武術修行者的基本準則，也是我們在追求武學之道時必須堅守的底線。

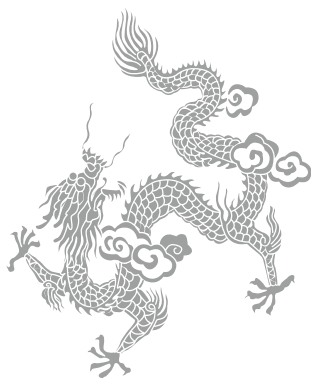
本書所記載的一切，都是基於龍安志先生多年來與眾多武學大師的交流，以及他日常習武的深刻感悟。它真實、真切、真誠地展現了龍安志先生對中華武術的熱愛與追求，也讓我們得以一窺中華武術的博大精深。

文武之道，一張一弛。龍安志先生以文安志，以武壯氣，他的言行舉止無不體現出對武術的敬重與熱愛。他的可愛之處在於他對武術的執着與熱情，他的書值得一讀，因為他用真摯的文字記錄了武術的魅力與智慧。而他的言行更是可敬，因為他用實際行動詮釋了甚麼是真正的武者風範。

2024.04

目 錄

推薦序一	iii
推薦序二	v
九龍門：佚名故事	1
引言 功夫準則：九龍門	8



上篇 尋找功夫

想念皮師傅	16
我的第一堂禪課	19
我的第一節陰陽課	23
是維也納舞會還是越南鬥毆？	27
我們需要「功夫外交」來重啟中美關係	29
太極和螳螂拳課	31
在承德避暑山莊參透秘奧	34
達摩祖師、禪和武術	37
少林寺朝聖之旅	39
功夫電影以及與 KC Wong 切磋街頭格鬥技藝	44
霍元甲與我的第一堂「忍」課	47
李小龍與霍元甲傳奇	50
回到美國	52
尋找功夫	53
空手道少年	56

船越師父	58
在香港當律師的日子	63
重新尋找功夫	65
我要腳能走，我要拳能打，我要腿能踢	67
空手道女孩	73
正清館（正清武館）	77
內氣——由硬到軟，由軟到硬	78
空手道源於少林	80
少林五形拳與少林內功	83
張家功夫	89
三清門	91
修氣的藝術	94

下篇 九龍門

第一級「地」 101

第一道龍門：忍	102
少林高僧詮釋「忍」	103
透過空手道體悟忍的精神	107
忍術：終極之忍	109
觀想和武術	111
少林是忍術的起源	113
第二道龍門：忠	115
忠敬是武林的核心價值觀	116
我在學武經歷中體悟忠和敬	118
忠有時候意味着知不可為而為之	125

第三道龍門：平	128	
在少林寺找到達摩祖師的平衡之道		130
形意五行拳	133	
形意拳的傳奇創始人岳飛	135	
老北京關於形意拳的傳說	136	
中醫與五行	139	

第二級「人」 142

第四道龍門：易	143	
伏羲的「八卦」	144	
北京誕生八卦掌	146	
董海川傳奇	147	
檀香山的八卦掌	149	
在北京學八卦掌	151	
理解變化的本質	154	
第五道龍門：中	156	
詠春拳傳奇	158	
詠春拳的演變	160	
詠春拳從佛山傳到香港再傳到全球		162
尋找師父	164	
中與中道	168	
第六道龍門：和	171	
以柔克剛	173	
以慢制快	174	
陳氏家族和太極拳	176	
太極拳來到北京，走向世界		179

陰陽平衡 181

第三級「天」 184

第七道龍門：無 185

白雲寺 186

無——像水一樣 188

截拳道——截拳之道 190

成為無形 191

保持無的心態 194

第八道龍門：空 197

黑石碑 198

從有形到無形，從無形再到空 201

心無雜念 203

氣之道 204

氣功——呼吸的力量 205

呼吸吐納，脫胎換骨 206

菩提達摩——武功的祖師 208

達摩祖師在少林寺的最後一課——成為空 210

第九道龍門：武 212

武術的真正含義是止戈為武 214

最高武術——不戰而勝 216

少林寺迷霧中 217

結論：功夫密碼 221

九龍門：佚名故事

這是一個神秘的故事，作者渺無可考。有一天，我在大柵欄大街上閒逛，不經意間與它邂逅。大柵欄是一個嘈雜的地方，就在北京這座古老的韃靼城的城門外。這裏曾經人頭攢動，爭相觀看氣功和格鬥表演。只是，這段時光已經湮沒於歲月的深處。也許，還有三兩故老仍記得這段塵封往事。

我和這個佚名故事的偶遇是毫無預兆的，信不信由你。就在某天下午，它突然就出現在我的手機裏。北京的胡同彎彎曲曲，縱橫交錯，交織成一個大迷宮；置身期間，恍如穿越時空，叩問老北京城的前世。

北京是一座古老的城市。它見證過戰爭，經歷過政治動盪，文化融合包羅萬象，藝術創作輝煌燦爛。它是一個能量場，一個知識寶庫。其中蘊含的知識和智慧，人腦有時候可以瞬間吸納，將憂鬱與疲憊一掃而盡。這需要條件，需要一顆在萬丈喧囂中靜得下來的心靈。

這樣的心靈願意傾聽，也能夠聽見函封在永恆矩陣中的靈魂發出的聲音。這個永恆矩陣也是一個無縫的信息網絡。它等待着，耐心地等待着那個知道如何下載這些信息的心靈。

這篇佚名故事就這樣出現在我的手機裏。就在那天下午。沒有任何緣由，沒有任何目的。所以我把它保存下來，寫在紙上，與你分享。

你可能會問，這一切都是因為甚麼緣故？

這個故事就是《九龍門：尋找功夫》這本書的靈感來源。受這個故事的啟發，我知道這套原則不歸任何一個傳承，但其實所有傳承都可以運用這套原則。這套原則包含了中國九種傳統價值觀所體現的所有功夫風格。這九種價值觀也可以理解為武術訓練、發展和自我修養的九個階段。這本書分為兩個部分。

在第一部分「尋找功夫」中，我回憶了自己來到中國探尋功夫起源，尋找武學大師並向他們學習武藝的歷程。事實上，我的這個歷程，也是每一位武術家所共有的集體歷程。

第二部分「九龍門」描述了我在持續一生的尋找功夫的歷程中從武學大師那裏學到的武學精義。我把它們提煉為九個原則，對應中國傳統神話龍生九子的故事。

《九龍門：尋找功夫》這本書的靈感，完全來自這個佚名神話故事。接下來我將詳細講述。

來龍去脈是這樣的。

這個故事要從一張地圖說起，它可以在《山海經》裏找到。《山海經》是一部披着一襲神秘色彩的古老文獻。據說此書最早出現於戰國時期（公元前 476—前 221 年），在那段動盪的過渡時期，《山海經》

這本書一直是神龍見首不見尾。人們談論着《山海經》，可是沒有人真正見過這本書。

據說，一直要到中國第一位皇帝秦始皇（公元前 259—前 210 年）執政的初期，才有人第一次親眼看見這部經典著作。很有可能，秦始皇就是掌握了《山海經》上所記載的知識，才一一擊敗秦國周邊的所有國家，成為中國的第一位皇帝。所以，我們決不能低估這部經典著作有如 GPS 導航系統一般的定位能力。

據說《山海經》亦有自己的源頭，就在薩滿教巫術中。《山海經》以巫師的視野，為我們的世界描繪了一幅藍圖。它使用一個神秘的地理坐標，描繪了一個由 40 個邦國、550 座山脈、300 條水道、100 個歷史人物以及 400 個守護一方平安的神靈組成的世界。《山海經》還圖繪了深埋於地下和山間的金屬資源，圖繪了居住於森林、丘陵和山谷中的少數民族。對於一個煉金術士來說，這本書的確是一個妙不可言的信息寶庫。

按照圖上的坐標，這個故事反映了一個永遠在路上的行程。行程的目的地是《山海經》最西邊的天涯海角。在那裏，薄霧籠罩的九龍山高高聳立，穿過雲霄，接受震撼心靈的閃電的洗禮。

九龍山位於崑崙山脈的深處。據傳是道教的聖山之一，歷來為高人離世隱居、深思冥想之處。九龍山終年隱沒於游動不定的神秘雲霧中，從來沒有人能看到它的山頂。因此，誰如果想要一睹這座高聳入雲的山峰的真容，就必須沿着山體裂隙往上攀爬，穿過架在陡峭的深谷之上的顛巍巍的繩橋，再爬上狹窄的山間小路，身體緊緊貼着陡峭的懸崖，一寸一寸地爬至山頂。

這需要極強的毅力、超凡的冷靜和極為剛毅的精神。沒有百折不撓的決心，是不可能登上山頂的。但是，只要胸中有藍圖、心中有目標，任何事情都可以實現。這就是心的力量。

據說只要攀上山頂，就能找到最高深的武功秘笈「九龍門」。根據一個「九龍門」誕生的傳說，一位神秘的雲神在一場致命的戰鬥中單槍匹馬地擊敗了一條邪惡的龍。在這場天庭神力對抗邪惡力量的戰鬥結束之後，武功秘笈「九龍門」形成了。為甚麼叫九龍門？因為八條龍守護着八方，第九條龍則盤踞於和諧宇宙所有能量的漩渦中心；雖然永不消散的浮雲時時遮蔽太陽，甚至月亮，它卻能從太陽的光線中提煉金色光芒。

九龍門武功秘笈所載上乘武功共有九層功力，九個龍門中的每一個代表其中一層，每一層功力都是身和心的雙重修為。根據歷代秘笈持有者代代相傳的關於雲層神秘精神的故事，對九龍門的最高理解，是把它視為一套傳統的武學精義或者價值結構，既可以作為武學修煉的指南，也可以作為日常生活的準繩。九龍門由九個漢字組成，每個漢字代表一種武學精義，每一種武學精義本身亦可被視為普世價值。這九個字分別是：

忍。忍的意思是堅毅、不屈不撓、不可動搖的決心。忍字從字形上看，是心上一把刀，刀上有一點表示血。合起來，整個字的意思就是，一個堅毅的人，能夠在很長一段時間內堅志而行，不惜以個人犧牲為代價。因此之故，功夫的字面意思就是「時間」。

忠。忠的意思是忠誠和尊敬。用孔子的話來說，就是重師承，尊師重教，同門之間要相互尊重。此外，忠敬作為一項道德原則，不僅

僅限於武學一門，也是全社會應當恪守的。

平。平的意思是平衡。身體平衡是一個人武術上不斷精進的基礎。而內在平衡則是所有武學修煉的理想境界。平衡不僅僅只是步法堅實，更意味着在體內達到陰陽元素的同步，然後把這種平衡感進一步拓展，直至它將周圍的人籠罩在內。此外，在人生和生活的各個方面都要下「修平」的工夫。

易。易的意思是變化。易這個字最早出現於《易經》，這部中國古籍有着高度先進的體系，通過六十四種八卦組合來計算未來的變化。一個人明白了易理，就不會執着。明白易理，就是認識到一切事物皆無常。

中。中的意思是中心、關注、定。練習武術的目的是達到身定心定。身定心定，人就不會失去平衡。心定，在做決定時就能保持冷靜、平和、頭腦清醒。佛教也強調人要走中道，不走極端。

和。和的意思是和諧。在練習武術時，練武者的目的是實現身與心的和諧，實現人與自然界的和諧。隨着武學修為的加深，人化為自然的一部分。到了這一境界，習武者的呼吸行動皆符合自然之節奏，一切都自然而然，毫無勉強之跡。

無。無是道家的核心概念。對這一概念的最高把握，是把它理解為流。道家所主張的無為，字面上的意思就是「甚麼都不做」。不過，「甚麼都不做」不能準確表達這個概念的意思。無為絕不是不作為，恰相反，無為的意思是順其自然，而不是試圖違背自然之道。喻而言之，無為就是順流而行，而無為的反面就是逆流而行。

空。空是佛教的一個核心概念。空字翻譯過來就是「虛無」。空

指的是一種身心靈不受任何事物干擾、高度融洽的狀態。空是不執着。空是無妄念。空是超越是非之別。空是有心，也是無心。空並不是無，因為無即是有。

武。武術的武，通常英譯為 **martial**（戰爭的）。不過，這並不是一個正確的翻譯。武這個字由止和戈組成。戈在文言文中指的是武器。因此，武的意思就是「停止使用武器」。因此，武這個字更好的英譯是「**non-violence**」（非暴力）。所以，武術在翻譯為 **martial arts** 時，其字面的意思就是「防止暴力的藝術」。

通過以上修習，一個習武者就初步體驗並內化了貫穿所有武術的九大要義，為武學精進打下堅實基礎。

這個故事裏提到，要逐層修完九個龍門的武功，需要孜孜不倦的練習，不斷突破自身極限。當習武者進入化境時，他即進入無我之境，此時變化成為協調陰陽的中心因素。一俟時機成熟，陰與陽就會融匯為一體，成為無，無成為空。

最終，習武者自身的能量場可以產生九條龍般的電磁力，帶有雷鳴般的威勢和閃電般的勢能，即使敵人遠在天邊，也可以一擊致命。此時他可以以意制敵，以意使物，以意控制一切，包括命運。實際上，每個人都有修到這一境界的潛能。只要他們攀上高峰，打開九扇龍門，一個接一個龍門地潛心修煉。

除非一個人願意放棄所有的物質追求，願意犧牲對自我的依戀，否則，他最好不要修行這些武功。迄今為止，只有這派武功的創始人積畢生修為才達到第九龍門的功力。而且，據說他是從雲中降臨人世的。

至於那條被神秘的雲神打敗的惡龍，是的，他就是九龍門武功的創始人。好吧，我索性告訴你吧，惡龍並不是來自外部的力量，而是來自你自己內心。

引言

功夫準則：九龍門

準則

功夫代表了一套促進身心健康的文化價值觀，可以被世界各個國家理解和接受。功夫源於中國，但是它屬於全人類。在某些方面，功夫已經是人類的一種共同語言，可以把全世界聚為一個地球村。每個人都喜歡功夫電影大片。不是嗎？不管怎樣，至少武當幫¹是的。

通過這本書，我希望與全球讀者分享我旅居中國四十年來所了解的價值觀。功夫是中國文化的一面鏡子。不管是中醫、書法還是茶，中國的一切文化都可以通過功夫這面鏡子來窺視其堂奧。

功夫所蘊含的準則是甚麼？就是堅持不懈，忠誠正義，相互尊重，路見不平拔刀相助。通過修習功夫，人們可以進一步認識人與自

1 Wu Tang Clan，美國傳奇饒舌音樂組合。

然和諧相處的意義，明白平衡的深義，知道一切無常的至高易理。

功夫大師是最不會訴諸暴力的人。事實上，「武術」這個詞雖然被大多數西方人不加用心地翻譯為「軍事的藝術」，在中文裏的意思卻是「非暴力的藝術」。

對於每個中國人來說，如果他們下一番功夫深切地內省，就會發現，功夫的價值觀和傳統深植於他們的內心。現在是與世界分享這些價值觀的時候了。功夫價值觀已作為一套普世的價值觀凝結為一種準則。如果我們都練習功夫，體悟其中的精義，則我們的世界可能會多一點相互理解和相互尊重，少一點暴力和爭鬥。

這本書的第一部分是《尋找功夫》，我回顧了自己幾十年來尋找最傳統的功夫和其中蘊含的哲學教義的歷程。幾十年前，我還是一個十幾歲的少年，在美國學習空手道，師從偉大的沖繩空手道黑帶十段大師船越（Shihon Kenneth Funakoshi）。後來，我認識到空手道的根源其實是功夫。於是，我的習武之旅轉而折向中國。我來到傳奇的少林寺，尋找功夫的源頭。在這幾十年裏，我很幸運地認識許多中國武學大師並向他們學習。他們的故事和人生哲學都記錄在這本書中，我在書中分享我的學武歷程，其實，我的這一段歷程也是所有武術家都走過的。

這本書的第二部分是《九龍門》，通過傳統的「龍生九子」闡述了九個關鍵的武學精義。這九大武學精義可以被理解為所有武術流派共同準則。這九大精義代表了一套我們可以在日常生活中加以運用的貫穿於各種思維模式的價值觀：忍、忠、平、易、中、和、無、空、武。

這九大武學精義對應着武學修為的九個階段、中國哲學的九個維

度、武術大師們共同信奉的九大價值觀，成為武術大師們的共同準則。

只要在做人做事上切實遵行這些精義，我們每個人都可以成為世界好公民，而這本身就是一種功夫價值。許多武學大師一再告訴我，練習武術的目的不是為了打架，而是為了讓自己成為一個更好的人、更有擔當的人。

修身：天、地、人

修身的核心要義是中國古代的天地人觀念。中國有一句古話說道：「人在天地間。」這句話的意思，簡單地說，就是人應當理解、尊重在地（陰）和天（陽）之間產生的自然之道，並將其奉為立身行事的最高圭臬，這才是可長可久之道。而在我們這個極端氣候的時代，這也是唯一的生存之道。

地是陰的至深力量，而天則是陽的至深力量。人介於天地之間，故爾每個人都是由陰和陽這兩種元素組成的，無論性別如何，也不論性取向如何。人類與宇宙相連，或者只是宇宙秩序的一部分。在古代，中國的皇帝乃是溝通天與地的對話者，扮演着代表人類的重要角色。通過各種儀式，皇帝在精神層面上完成這一使命；而在政治層面上，皇帝通過善治在外交、社會和經濟力量之間達成平衡。皇帝的職責是領導人民走中道，避免一切極端。

在清朝以及隨後動盪不安的民國時期，出現了一個名為「天地會」的社團，這是一支以取代執政當局為目的的革命力量，它打出的口號是，執政的當局已經失去了上天授予它的統治天下的合法性。

在香港、台灣和許多海外唐人街社區都有臭名昭著的三合會，顧名思義，指的是天、地、人之間的三角關係。從歷史上看，這些幫派當中，許多一開始都是革命秘密社團的分支機構，而這些社團又都屬於某個武學幫派。今天，其中一些幫派仍然保留着最初的儀式和傳統習武方式，堅守着各自嚴格的道德準則。這可以追溯到更高的行為準則。各門各派嚴守門風的習武者，都會自覺遵守這最高的行為準則。

時至今日，功夫已經成為全球的正義象徵。功夫反對不公平的治理，並在出現問題時重新建立秩序。難怪功夫電影和武俠人物在嘻哈和說唱名人中越來越受歡迎，比如武當派就是顯例。他們的音樂風格是在爭取種族和社會平等，反對經濟失衡、精英統治和壓迫的鬥爭中興起的。

天、地、人和九龍門

在這本書的寫作過程中，北京武術協會主席杜德平先生建議我把構成九龍門的九大要義或理念，按照天、地、人分為三組，每組三個要義。他認為天地人對應着所有武術家武學修為必經的三個階段或三個層次。

地這個字包含着三大基本要義：忍、忠、平。人這個字包含着三大修身要義：易、中、和。天代表着三種境界：無、空、武。

事實上，九龍門的九大要義或準則中所表達的概念，在每一種武術風格和派別中都能找到。雖然某一門武術可能會特別強調某一門派的特定準則，但在其核心，所有武術都是彼此互通互動的。所有武

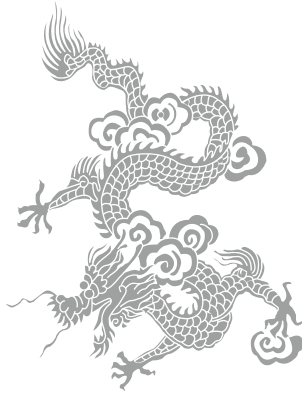
術都要求習武者通過堅持不懈的訓練、忠於師承、尊重他人，來獲得身心的平衡與專注，對變化的環境作出迅速反應，實現人與自然的和諧，通過處於空的狀態來加強「無」的修養，防止衝突，保持和平。這就是「功夫準則」的精髓所在。

本書所述的一切，都是基於我多年來在不同武學大師和學校學習的經驗，包括近半個世紀積累下的與我的日常習武和生活須臾不可分的教義、實踐和思想。在練習各派不同武功、探索其內在精義的過程中，我每天都學到一些新東西，並將其融入自己的生命中。

因此，九龍門不啻為一冊圖譜或者指南。通過九龍門這個視角，我們可以理解和欣賞所有的武術以及它們之間的內在聯繫。九龍門把眾多不同的功夫和武學匯集到一個哲學框架中。透過這個哲學框架，我們可以理解每一門武術所固有的要義和價值觀。從這個意義上說，九龍門不是武學秘笈，而是人生準則。

實際上，九龍門可以應用於商業、學校、金融、家庭、朋友和生活的方方面面。練就九龍門的方法並不神秘。九龍門其實是一種生活方式。事實上，每個人都可以把九龍門奉為人生的指南。你只需爬上那座山，來到雲層之上。然後，你就能清楚地看到太陽和月亮。這意味着你身上的陰和陽已經合為一體。然後，表裏俱澄澈。思想清楚，行動就不會糊塗。

我意識到必須在這些思想消失之前把它們記錄下來。我覺得有責任和每一個熱愛功夫的人和所有的武術藝術家分享這本書裏記錄的思想。所有的習武者都夢想着動如行雲的境界，在此境界中體悟空的真義。





尋找功夫
九龍門

上 篇

尋 找 功 夫



想念皮師傅

我永遠記得皮師傅。

他個子不高，謝頂。他的右手沒有手指，就像一根棍棒。他臉上老是掛着笑容，像個精靈。

皮師傅喜歡摸着微微凸起的小肚子，笑着向他的黑帶學生發出挑戰，要他們使出全身力氣朝他小腹擊上一拳。學生使出全身力氣朝他那岩石般的小腹一擊，卻有如打在棉花團上。「你們瞧，這全是肌肉。」皮師傅得意地笑了，他根本不覺得痛。作為一名剛開始上空手道課的年輕白帶學生，我當時還不知道，皮師傅的小腹堅硬如鐵並不是因為他肌肉堅實，而是因為他氣運丹田，使之堅不可摧。

實際上，負責教授空手道課程的是他的黑帶學生。皮師傅只是靜靜地坐在練習大廳的一端看着。他盤膝而坐，雙手交叉放在膝蓋上，頭微微低下，眼睛幾乎閉上，似乎對周遭發生的一切渾然不覺。看起來是走神了，而事實上，他是在打坐，就像一個在喜馬拉雅山閉關修煉的和尚。

我們以為他在打坐時並未注意到我們練功，不過，這只是我們在自欺欺人。其實皮師傅知道大廳裏發生的一切，他不需要用眼睛看我們練習，他能感覺到。轉瞬之間，他就能從坐姿變為站姿。前一瞬還在盤腿打坐，後一瞬已經來到練功區，站在中間糾正學生的錯誤。動如脫兔。

當他在房間裏走動時，負責授課的西方人——那位黑帶教練——似乎比矮胖的皮師傅要高得多。弟子們肅然起敬地站着，聽

皮師傅講解正確的動作，或者動作背後的哲理。

我們都在求道。不知不覺中，我們都在尋找功夫。

當皮師傅用他蹩腳的帶有韓國口音的英語講解完畢後，一眾黑帶教練總要滿懷敬意地鞠躬行禮，然後拖着腳步恭謹地後退，以表示對師傅的最高敬意。直到退至一定距離後，才轉過身來，繼續教我們練功。

從皮師傅身上散發出一種能量，形成皮師傅獨有的氣場。它充滿整個房間，滲入每一個地方，你能感覺到它無處不在。

我是班裏最新的學生，腰束白帶。事實上，白帶的意思就是零基礎，甚麼都不會。於是，皮師傅命我站在房間的一個角落裏，從我教紮馬步開始，這也是所有武術最基礎的功夫。皮師傅讓我站好馬步，向正前方出拳。「不錯，」他說，「反覆練習。」

我照着做了。一開始我很沮喪，然後變得不耐煩，覺得沒勁，最後是累得筋疲力盡，然後突然有一天，我感到精力充沛。當我站着馬步衝拳時，我能感受到周圍籠罩的能量場。我暫時停止了思考。我就是那個空間的一部分，雙腳堅實地踩在地上，雙臂向空而擊。那一刻，我覺得自己彷彿置身於另外一個時空。

皮師傅在大廳的另一端打坐。透過沾滿汗水的隱形眼鏡，我可以看到他。不過，師傅甚至都懶得看我一眼。

然後，突然之間，他又站在房中間。他伸出像棍棒一樣的手，示範如何擊拳。這一拳打偏了，未擊中一個高大的黑帶教練的鼻子。不過，這是因為皮師傅有意打偏。他笑了，然後解釋了擊拳要絕對精確的重要性。出拳必須完美，你的手必須完美融入大腦完美構想的空

間。絕對的完美取決於心，而不是拳頭，不容有絲毫犯錯的空間。心之所欲，不能止步於精確，心要力求完美。

「你可以成為一個超人，」他解釋道，「這不是別的問題，只是心的問題。心無障礙，則身體亦無任何障礙。」

乍一聽，這話似乎毫無意義。然後我想起了高中學過的哲學。我回憶起，老師在課堂上講了一些關於德國哲學家尼采的事情。他說了一些自我完善的話。自我完善就是超越自我認知的局限，達到身、言、意的無限自我。

突然間，我覺得當年老師所講的尼采有點像皮師傅。我不知道皮師傅的思想是否受到尼采的啟發。不過，這幾乎是不可能的，因為皮師傅只會說蹩腳的英語。很顯然，他所有的知識和智慧都是自學的，或者說，是他直面挑戰的結果。他那隻棍棒一樣的沒有手指的手，充分反映了他的哲學。於是我想到了，尼采這位哲學家的思想有可能是源自亞洲。不過，當時我並沒有意識到，我居然猜對了。德國和俄國的偉大哲學家，包括與尼采同時代的以及後來的哲學家，都曾浸淫亞洲哲學，特別是形而上學。

下課後，我走出基督教青年會大樓，向停車場走去，我的車就停在裏面。不過，我決定不開車而改為散步，沿着流過停車場的索格塔克河漫步。我走了很長時間。

那是一個暮春的夜晚，空氣依然涼爽。我心中一片清明。血液在我的體內奔湧。這種感覺我以前從未有過，也永遠不會忘記。我聽到了內心的聲音。當我鑽進車裏，發動引擎，開車回家時，我仍能體驗到那奇妙的感覺。

我的第一堂禪課

我父親得了癌症。一開始，他只說是背痛，後來確診為前列腺癌，再後來，癌細胞擴散到他的骨頭裏。有一天，他發現自己下不了床，痛苦極了。這完全超出一個常人所能承受的痛苦。恰逢我讀大學的表哥路易斯駕車來康涅狄格州我們家度週末。我倆合力把父親抬進汽車後座躺着，開車趕到康涅狄格州哈特福德的耶魯大學醫院。

那天雨下得很大，天很冷。醫院卻不讓我們進去，因為我們沒有相應的醫療保險。沒辦法，父親只好躺在台階上，在雨中痛苦地呻吟，我和表哥坐在他身旁。我們花了好幾個小時才把整件事弄清楚，而我父親在耶魯大學醫院冰冷的石階上躺了好幾個小時後，才有一位以色列醫生把他帶進醫院。我們全身都濕透了，父親非常痛苦。

我當時無法理解，在世界上最發達的國家，醫療系統竟是如此不人道，醫生竟是如此殘忍！後來我明白了，這個體系以金錢為中心，由一小群專業醫生、律師以及保險和製藥公司構成。政治家是其中最大的受益者，而民眾卻遭受最嚴重的痛苦。我開始鄙視這一體系，它以這麼多人為代價，只為讓一小撮人受益，讓民眾陷於永久的苦難中。

多年來，我父親一直遭受背部疼痛的折磨。他以為這是他在大學時參加橄欖球運動留下的後遺症。他去看了醫生，醫生也不加診斷，就同意他的看法，給他開了止痛藥物。我們都沒有意識到醫生開的是嗎啡。結果，我父親很快成為一名合法的吸毒者，而這個醫生則源源不斷為他提供嗎啡。父親拒絕接受另一個診療結果，因為他太依賴嗎啡了。結果，前列腺癌逐漸發展為骨癌，直到他無法動彈。我認為，

他後來接受的化療比他所患的骨癌更可怕，至少也同樣可怕。

這一切本來都是可以避免的。可是，直到手術那天，父親才意識到這一點。我對美國醫學界不再有一點尊重，而是視他們為健康知識的壟斷者和貧民窟的毒販。他們不是關心個人和人類生命的醫生，雖然這正是他們在職業誓言中宣誓要做到的。我想，他們的職業宣誓應該叫作「偽善誓言」。

這一定是我生命中的一個轉折點。它打開了一扇門，我想要了解另一種醫療方式，即治未病，而不是治不治之症。我相信，世上應有一種醫療系統，它關注人的整體健康狀況，亦即身心健康狀態，注重通過保持平衡來預防疾病，而不是坐等最壞的事情發生，在為時已晚的時候才試圖治病。

後來，我在中醫裏找到了所有這些問題的答案。中醫的要義為亞洲各地的醫學所共享，比如中國西藏及不丹、蒙古、印度等國家和地區。這些傳統醫學都關注個體整體的身心健康，而不是頭痛醫頭、腳痛醫腳，都強調治未病。

是的，通過治未病，我們可以預防一切疾病。你所要做的，就是正心誠意，順其自然，輔之以天然的中草藥進行調理，便可重新恢復身體平衡。總而言之，就是消除血液流動中的障礙，讓氣血暢通，特別是確保氣的暢通無阻。

我們的大多數疾病都是人為造成的。化學品、食品添加劑、不健康的生活方式和思想都會讓人生病，而商業、債務市場、媒體包括現在的社交媒體則讓病情加重。這些東西會給身體和精神造成障礙。如果說我們對此無能為力，那只是一種逃避。武術家的習武經歷，決定

了他們決不會逃避。

每一種武術都要求習武者練習呼吸、鍛煉身體、暢通氣血、健康飲食、服用預防性草藥和補藥，此外，還會要求他們修身養性，達到一種內外的平衡。沒有哪一門武術會允許習武者在生活、身體或思想的任何方面陷於極端狀態。功夫不僅是對身心的管理，其本身就是一種預防性的醫療實踐。

不過，我也是直到來香港求學，漫步在九龍的油麻地和旺角之間的一條瀕海街道上時，才意識到這一點。這條街道被稱為「功夫醫生街」。許多醫生都是接骨師，既賣草藥補品也出售藥茶。他們每個人都有自己的功夫和學生。

回想起來，這也是一種頓悟。它為我開闢了一條道路，讓我試着去體悟人體是宇宙節奏的一部分，而不是某個自欺可以控制宇宙的神聖自我。

父親患癌後，被診斷只剩下三個月的生命。他決心與癌抗爭。我父親後來活了三年，而不是三個月。當他的思想變得積極、正向時，情況開始發生變化。他一直想着，或許血液的陽能夠克制癌症的陰，結果，這一招奏效了。此前，他的一生都在消極地思考。他生活在一個崇拜資本、把炫耀性消費作為衡量個人成功標準的社會。現在，當直面死亡時，他開始積極地思考了。

我記得，那是他出院一年後的某個春日，月季開得正盛，那是春天的第一朵花。我們把車開到車道上時，他看到了那朵花，突然哭了起來，對我說：「這朵花真漂亮啊。」我母親試圖安慰他，他卻只是哭。那是我人生中的第一節禪課。

他問起皮師傅的空手道課程，因為我經常於晚上在房前的草坪上練習空手道。他一遍又一遍地問我這件事。一天晚上，他對我說：「在我離開人世後，有兩件事你要堅持下去。一是繼續練習空手道，另一件事是學習中文。世界的未來不在別的地方，在中國。」

我永遠記得父親去世的那個晚上。母親打電話告訴我，父親去世了。父親一個人在醫院裏，身邊只有姑媽一人。三年來，我們的家裏一直瀰漫着死亡的氣息，不知道死神甚麼時候來敲門。所以當父親去世的時候，悲傷也隨之結束了。父親不再感到痛苦了，想到這一點，我們感到些許慰藉。可是，不知道未來會怎樣，又讓我們心生恐懼。律師、會計師和房地產經紀人會像禿鷲一樣把我們團團圍住。

掛了電話，我拿起空手道服，去上空手道課。當時，我還沒有意識到武術將成為我生活乃至生命的核心。但在那一刻，由於父親病逝，我不知道該做甚麼，也不知道該去哪裏。於是我沿着街道走到我們健身的大樓，走進道場練習空手道，釋放內心積聚已久的東西，但我不確定那是甚麼。那天晚上，我和一個加入我們班的會日本柔道的人一起練習。他發現我步子靈活難以近身，而我卻連連擊中他。他不明白我的新能量從何而來，我也同樣不明白。

那天晚上我回到宿舍後，幾個住在樓下的學生上來敲門。「聽說你在練習空手道，我們想試一下你的那套東方爛玩藝，和你較量一下。」我呆呆地看着他們，平靜地說道：「我父親今天晚上剛剛去世。如果你們想和我比試一番，我很樂意奉陪；不過，就怕我父親要在黃泉路上等你們。」這夥人聞言趕緊跑出房外，「砰」地關上了門。在那一刻，我明白了甚麼叫作不戰而勝。