射

五射，白矢、参连、剡注、襄尺、并仪。白矢，箭穿靶子而箭头发白，表明发矢准确而有力；参连，前放一矢，后三矢连续而去，矢矢相属，若连珠之相衔；剡注，谓矢行之疾；襄尺，臣与君射，臣与君并立，让君一尺而退；并仪，四矢连贯，皆正中目标。御和射，是春秋战国时代的武艺，『射』不但是一种体育活动，更是一种修身养性培养君子风度的方法。今天的财富掌权者们更向往李小龙、叶问般的拳术，也崇尚张三丰那样的太极，不仅能够在关键时刻保卫自己的身体，更达到心理上的平衡，习武已经成为现代精英自我防卫、自我改进和自信心提升的灵丹妙药。

【勇者，高处如何胜寒】

文 | 夏芝然

孔夫子在《论语》说过：”君子无所争，必也射乎，揖让而升，下而饮，其争也君子。”古时，射，所指是射击，纵然不是为争输赢，但透过射这活动，参透其内涵，也是为君子。

随着时代的变迁，射的含意不再只限于射击，武术运动也可谓为”射”。近年来，武术已不限于强身健体或是自我防御，更是演变出借着一种富有含意的肢体活动，而启发心理的策略，透过这种策略，掌握如何于瞬息万变、风险万分的大市场里寻到不败之地，然后，再提升到修身养性的境界。

香港的新贵、精英人士，因面对风云变幻的不确定市场局面，对武术运动和企管心理策略的结合课程，更是趋之若鹜。师承詠春宗师叶问之子叶准的董康年博士深明此道，他文武双全，曾在大型物流公司担任高层多年，也曾任多家企业的董事，是英国特许市务师、香港大学专业进修学院中国物理学的兼读课程讲师，也是 RT 詠春自卫术速成班的顾问及教练。早在金融海啸来临前，他已敏锐地察觉到危机。他并非有预知能力，而是在长年练习詠春拳术中，拥有了一种反射本能，比常人有更多的危机感觉。他将从詠春武术所领悟的哲理融入企业管理，创立了“詠春潜力生命力学”，将武术理论融入实际生活中，而且自强不息，因而得到商业的巨大肯定，获奖无数。

强身健体是精英时尚生活的一种

时代日新月异，香港超级富豪都没有退休的概念，他们因不同的运动而老而弥坚，每天依然运筹帷幄。每当香港首富李嘉诚被问起退休之事时，他都声音洪亮地响应：“没想过，我每天都打高尔夫球。”而富豪的健康更往往影响到公司的股市，富豪郑裕彤的昏倒传闻，即让公司股票下跌，他忙出来澄清，证明自己健康无恙，因每天都游泳散步，保持头脑清醒。这也成了有心跻身上流社会人士的一种前景示范。因此，强身健体，俨然是符合当下的富裕时尚生活的一种形式。

这些富豪、精英选择适合自己的运动，然后持之以恒。中华智能管理学会会长彭泓基授课“华山气功与中华养生学”，他师承董力行的华山派气功，是郑裕彤同属同门师兄弟，只招收三类学生，包括管理阶层人士，年龄四十以上，职级到“顶”仍未满足的人，以及退休、半退休而又无人生目标人士。

而董康年博士则选择了詠春武术。“我自小体弱多病，变得胆怯怕事，因此，去习武学习防御，我曾经学习各种不同的武术，但发现詠春拳最适合自己，詠春拳蕴含一种哲理：就是以最小的资源去发挥最大的效率，詠春拳不会有太多花巧，直截了当，取得最好的成果。我将在各类武术吸收的精髓，融入所学到的詠春拳术里，创立了‘RT 詠春潜意生命力学’。我学武术，并非用来和人比武，而是改善自己，人的最大竞争对手，是自己。”

将武术、运动的技巧锻炼融入心理策略

市场的全球化，让企业面临一种动一发牵全身的局面，而策略的最终决定，依然是落到高层管理人员身上，一个鲁莽决定，已足以令企业走向灭亡，像金融海啸之后，格林斯潘所言的：“贪婪之心。”然而商界市场的瞬间变幻，如何做出快、准、劲的决定同时，又能看到一个兼容相生的企业远景，而不导致两败俱伤。决策者面临的是再没有方程式可跟的市场。决策者要从僵化的企业管理教条里脱颖而出，沉着灵活应战。这种心理策略和功夫运动原理有一脉相通。

乔希·维兹勤 (Josh Waitzkin) 是国际象棋天才，九岁起就八度荣获全美西洋棋冠军，十八岁初次接触东方哲学思想并学习太极拳，是多次全美太极拳及世界太极拳冠军。他从太极拳的技巧训练里领略到可在当下灵活运用的心理策略，写出《学习的王道》，他言道：想要脱颖而出，便要训练自己时常进入“千钧一发”下所达的深度专注力，并且能让潜意识自在流动，使意识更能专注少量的讯息，因而产生“看得少却看见更多”的感觉，以便拥有更多的优势。而要让潜意识发挥作用，就得从基本功开始，打下扎实基础。久而久之，便能强化自己的直觉和感受力。

董康年也有这方面的体会，“我已将功夫融入体内感觉里，面对强敌时，我不需思考，就比常人更快地做出反应。假如需要经过思考，再做出反应，那已不够快了，最快的反应是源于本能反射，比正常思考快三倍。经过常年累月的功夫训练，达到人拳合一，感觉变得很敏锐，不需凭借眼睛的观望，本能就有反应。功夫，就能让人训练出这种本能。直截了当地直取目标，不花力气在多余的事上，才有种劲度。”

修身养性的成果

“出招快、准、劲，但那不是狠，因为詠春拳术里，气势赢了，就会留给人家一条退路，而不是陷人于绝地，因这赢得并不光彩，而是要以德报怨。商场上也是如此，亦友亦敌的状况时常存在，但是，赶尽杀绝，最终可能是两败俱伤。而输了，也不要愤怒，因为这只是让人更看不清状况，陷入更不堪一击。这是涉及到个人修养，最高境界的，仁者不忧，智者不惑，勇者无惧。”董康年说。

乔希· 维兹勤会以太极拳的哲理，为一些老板、公司高层解决心理问题，他言道：在竞争激烈的高阶领域，决胜关键不仅在于知识多寡，还包括心理层面的锻炼：承受压力、把阻碍化为优势，以及体能和情绪迅速复原的能力。真正的赢家，是能够在追求卓越的过程中持续吸收心得，最终以健康心态和纯熟技巧，表示最好的自己。

在武术运动里，因不断的训练，而深有领略，内功是丹田呼吸、血液循环，达到平静，让潜意识流动，外功是“连消代打”、“以柔制刚”、“四两拨千斤”、“以攻为守”等变幻无穷的招式，而内外结合锻炼，最终达到体灵合一的境界，到了此种境界，循环应用，才可算是高领域的勇者。

詠春拳因电影《叶问》而更大放异彩，董康年博士开班授课“RT 詠春潜意生命力学”，吸引了不少企业老板、管理人员、律师来上课，他也会因应不同人的身体、心理素质而度身订做课程。（网站 :www.rt3s.com）