

在今世界，少林武術已經成為中華武術的代名詞，許多人都把少林武術當作中華武術的最高境界。很多人雖然不知鄭州，不知道嵩山，卻久聞少林寺的大名，只要一說少林寺，就會聯想到天下功夫出少林。上月在慶祝楊曉東武壇十周年邀請賽時，我認識了一位來自少林寺的武僧鄒尚委，法名：釋延委，國家一級年輕拳師，他是中國嵩山少林寺第三十四代武僧，在 2003 年，為了弘揚和傳承中國武術的精華，小小年紀的釋延委武僧自己開了一個嵩山少林武術學院。

釋延委武僧出生於一九八一年七月二十四日，家鄉在浙江天台，爸爸媽媽是生意人，他還有一個姐姐，現在也在上海做生意。在他十三歲那年，他去了少林寺，因他從小就喜愛武術，崇拜武林高手，長的標準英俊的釋延委武僧，練了一身少林拳，少林拳又是少林武術的核心，對手、眼、身、步法都有嚴格要求。少林拳術的手法曲而不曲，直而不直，過曲則欠一寸而擊之不中，過直則力量運用較難迴旋。拳術出擊時要滾出滾入，也就是出擊時要產生旋轉，使之富有彈性力量。少林拳又分為外功拳和內功拳，外功拳雄猛迅疾，凌厲剛勁，內功拳寓柔于剛，尤為難練。少林武術剛勁有力，威武



專訪釋延委武僧

浦瑛



高超武功

勇猛，樸實無華，攻防嚴密，變化多端，立足實戰。釋延委武僧繼續說：他立志要實現他的理想，他要當一名演員，要將他學的少林功夫，由他自己拍攝完成電影，這是另外一部《少林寺》，而主演的是釋延委武僧。

千年的古寺，神秘的地方，而我瞭解的少林寺也只是從電影《少林寺》里知道一點皮毛，當我採訪釋延委武僧時，希望他多和我講解一下少林寺里的故事或者他在少林寺里的故事。他十分謙虛的說他自己沒有什麼可以說的，還是講講少林寺吧。少林寺是禪宗祖庭，講的是修心養性，人只要心地純正善良就行，我們寺廟對一些細小的規矩也並不是很在意。比如說咱們現在少林寺武僧在寺廟里，就必須吃素，但到外面還是可以吃一點肉，因為練武，是很需要體力，我們作為武僧基本都是早晨、晚上、每天必須練武四小時，這也跟修禪一樣隨時都可以練。因為少林功夫有著拳打臥牛之地之說，不受

地方限制，隨時都可以練。其實我們也有一定的壓力，到少林寺來學習武藝的人士不少，但學到一段時間師傅看你練不成，很客氣的勸你下寺廟，他會說：外面也許對你更好，不過也有的因為吃不了苦，自己下寺廟的也有。但我們少林寺一向是廣結善緣，心懷眾生，我們武僧不僅僅學習武功，念經、參禪、練功、讀書、上網。待到下午五點寺內所有的和尚都要到大雄寶殿上晚課，就像是向佛祖彙報一天的學習一樣。一天一天，周而復始，看似枯燥的佛教徒生活，僧人們卻樂於其中。

少林寺坐落於河南省嵩山，嵩山由兩座群山組成，東為太室山，西為少室山，各擁三十六峰，峰峰有名，少林寺就位於竹林茂密的少室山五乳峰下，故名「少林」。嵩山少林寺建於北魏太和十九年（公元 496 年），是北魏孝文帝為安置印度高僧跋陀而敕建，跋陀禪師主持少林寺後，四方學者聞風皆至，徒眾數百。這樣，大量的

民間武術者都充當了少林寺的雜役。在跋陀主持少林寺時，就已經有一些會武術或其它技能的青少年子弟被剃度為少林寺小和尚了。象惠光和尚，十二歲時在洛陽城天街的井欄上反踢毬子，一口氣能連續反踢五百次，跋陀感到很驚奇，就把他剃度為小和尚，作為自己的弟子。跋陀的弟子僧稠當小和尚時，體質羸弱，常受一些會武術的小

和尚的戲弄，後來便發奮練武，居然練得拳捷驍武，體健身靈。跋陀禪師為創建少林寺，翻譯佛經，傳授佛法作出了巨大貢獻，少林拳譜中還有跋陀傳授方便鎗和一路大刀的記載。後來因天竺僧人達摩在少林寺傳大乘禪法，而被稱為禪宗祖庭，歷史上貴為皇家寺院，受朝廷所供養。因寺產龐大，需要武力保護，加之僧人修禪的需要，逐漸形成了少林功夫。至唐以後，因「少林武僧救唐王」而名揚天下，寺以武顯，武以寺名，禪武合一，成為嵩山少林寺的靈魂。而現在的少林功夫又是一個龐大的技術體系，僅流傳下來的拳譜中就

記載了功夫套 路 708 套，其中包括拳術、器械套 路 552 套，另外還有七十二絕技、致命 36 穴、擒拿、格鬥、卸骨、點穴、氣功等各 類 功 法 156 套。其中《易筋經》、金鐘罩、鐵布衫、大力金剛腿、

二指禪、少林棍、達摩劍、少林擒拿手等。少林功夫已經有 1500 年歷史，逐漸形成了完整、系統的禪武文化體系，成為中華武術的正宗和東方禪武文化的代表。

為了弘揚少林功夫，於 1979 年成立了少林武術隊，1989 年更名為少林寺武僧團。目前，少林寺武僧團共有 120 名武僧，年齡最大的 50 歲，最少的 7 歲。武僧團的武僧是從寺院僧



在第十屆「武壇」國際武術節與崇拜者合影

人中經過層層選拔，少林寺武僧團自成立以來，多次到國外弘揚少林功夫，足跡遍及世界各大洲的 40 多個國家和地區。

釋延委武僧他於 2001 年為期三個月來美國 27 個州做巡迴演出，那時他到的第一站就是匹茲堡，可他在美國對克里夫蘭印象最好。他告訴我，那時他不滿二十歲，第一次到美



在《伊利華報》辦公室做客

國，吃西餐很不習慣，對我們搞功夫的人來說，總覺得吃不飽，記得我那時在愛克隆上中國湖南飯店，那一天，店老闆三哥的太太聽到我們在說：我們沒有吃飽，晚上我們就接到三哥的電話，他找到我們住的地方，要請我們所有的演員吃飯，四十多人，我當時很感動，我們素不

相識，為什麼要請我們。三哥十分真誠的說：我們都是中國人，在外大家就該互相關照。我和三哥就這樣成了朋友。更讓釋延委武僧感動的是他們在美國每到一地，那些洋學生對武功的熱愛，拜他為師，他出訪東南亞各地演出，在韓國倍受歡迎，韓國電視台採訪他，在中國中央電視台播放他表演的少林拳，他感到他肩膀上有使命，有一天他也將他的學院在美國開分院，讓中國的傳統武術在美國發揚廣大。

克里夫蘭本身就不大，中國圈更小，沒有想到釋延委武僧十一月五日又到克里夫蘭的 TWINSBURG 也就在本報報社邊上的 (THE SILENT MIND) 武館傳武功。同時他在愛克隆大學武壇邀請賽時認識同鄉王青青女士，王女士盛情邀請釋延委武僧在貴賓樓吃飯，而我又



教陸遙(12歲)舞劍

上貴賓樓找袁老闆，這裡我又要提人真的講緣分，早在 2004 年 3 月，本報接待了一位小英女士來做廣告：「到少林練真功夫，去中國看絕景觀」，那廣告上的照片就是釋延委武僧。而這次他來參加武壇邀請賽我邀請他去阿唐店飲茶，因為那天在邀請賽時他的腳受傷未能接受我邀請，過了一個月，我們又見面了，他還給我講了他的理想，他還邀請我明年去中國少林寺參加「少林勇風」全國武術比賽。他說場面陣容龐大，到時我們的採訪一定會讓我們的讀者過癮。

少林武術因發源于少林寺而得名，自古就有「天下功夫出少林，少林武術甲天下」的美譽。少林武術已走出國門，成為中國人民與世界人民友好交往的紐帶。華報在這裡也祝福釋延委武僧，將來有一天以少林文化作為友誼的橋樑連接起中國和世界。



11 月 14 日晚上，釋延委武僧應同鄉王青青女士邀請，全家人在貴賓樓吃飯，王青青女士的先生 ALLEN LEACH 能說一口流利的國語，他說他國語講的好是因為他的老師好。原來早年有位北大教授來美國訪問，他們開始互相傳授中英文。他說他喜歡中國。

吃完飯後，他們一起在有袁世凱照片下拍照留念，說起這張照片，袁世凱的孫子袁徵告訴我們，這張照片原放在華盛頓領事館，他的伯父看到後，拿回來贈送給袁徵。

袁徵，1957 年來美國，到波士頓求學，

工作，他心地善良，並喜愛運動。後來因為工作關係到克里夫蘭，他的高爾夫球友陳富名醫師對袁徵說：如果我們打完球能在那里吃到中國飯就好了，就這樣袁徵 1991 年在 HUDSON 開了貴賓樓。當晚我們在閒聊時，袁徵還告訴了我，他两年前去天津找到他小時候住的地方，他還記得，他的媽媽把一大包袁大頭（銀元）放在茅屋並用水泥起了牆，說萬一哪一天他們可以用得上。當袁徵離開他小時候住的地方時，將這件事告訴現在的住戶，那人用奇特的眼光看着袁徵，我開玩笑地說：也許他認為您在騙他吧。