

一、少林棍法的流傳與發展

元代末期戰爭頻繁，少林寺毀廢大半，寺院僧徒星散，少林武術的發展大受影響。明太祖 朱元璋在起兵初始曾得到少林寺的幫助；明王朝建立後，寺院很快得到恢復；明王朝不斷徵調少林僧兵，因而少林練武風又驟然興起，達到極盛。

明代少林武僧不斷參與戰爭，由於交戰搏鬥的需要，迫使少林武術更加註重實踐性。同時少林武術更進一步與軍中、民間不同的流派相融合，因此使少林武術的內容不斷增加，技法也日漸成熟與提高。那時的少林寺僧人以演練棍法者最多，因為少林棍由於取材與攜帶方便，是寺僧演練時間最長的一種器械。

明朝大將軍俞大猷是一位卓有建樹的武術家和傑出的軍事家(1503 年—1580 年)，福建晉江人，與唐順之、明宗憲、戚繼光等為著名抗倭將領，而馳名於武林。他劍法高超，鉤刀槍鉞樣樣精通，尤以棍法稱著於世，並對棍法理論作過精闢的研究。他擅長各類兵器，提出習練器械應以棍為主，棍理明了，即可通曉各類兵器。《劍經》是俞大猷寫成的有關棍法理論和技藝的專著，是武術遺產寶庫中著名經典著作之一。

那時少林寺僧人 宗擎、普從跟隨 俞大將軍南征。在軍營之中，俞大將軍隨時教誨；二人出入營陣之中，一邊殺敵，一邊學武，進步很快。隨軍三年，二人不僅學到了高超的棍術，而且還習得驚人的輕功、搏擊等絕技。然後，二人拜謝俞大將軍，迴轉少林寺，將棍技傳授眾僧，所學者甚多，最

遠方傳文共分享

墨爾本馮寶榮先生致信本報並撰文與華報讀者分享

致：尊敬的《伊利華報》編輯部，
社長/主編：浦瑛，
總編輯：劉元華，
多謝第七屆世界華文傳媒論壇介紹，去年本人幸得拜閱 貴報，祈蒙賜教。
本人繼續習慣在香港業餘時間就已經兼職

的投稿報刊雜誌，因而也希望可以投稿 貴報；本人投中英文稿 貴報如下，敬請斧改。
另外請問 貴部是否可以指示約稿的範圍？方便本人遵奉 編輯閣下之意，投稿貴報，尤如其他報刊如下指示約稿的範圍。

澳洲 墨爾本 馮寶榮

少林棍法為明朝大將軍俞大猷所傳授

澳洲 墨爾本 馮寶榮 Powing,Fung

精者近百人。後來 俞大將軍又復授 宗擎、普從之劍(棍)經。勉勵其要精益求精。從此 俞大猷將軍的武技精華傳人少林，流傳至今。

二、少林棍法在華夏的流傳與發展

少林有一家棍法名目五虎攔，一打一揭，打必至地，揭必過腦；平平無奇，狀如農夫鋤地，然而久久練功，打揭得勢，則少林諸法，亦甚畏



之。這就是 俞大將軍傳於 宗擎、普從；宗擎、普從傳於寺眾僧的少林棍術。各類槍法逐漸傳於少林後，歷代都曾出現了許多熟習槍法的高手僧人，以槍法見長的 洪轉結合少林棍術、槍術，創“槍棍術”。

明朝從洪武到崇禎 260 年間，少林武術名僧及俗家弟子高手眾多。寺僧多次參與戰事，不僅使少林武術的技擊與實用性功能得

到了考驗與提高。而且對少林武術的理論化、系統化，套路化的完善與成熟起到了推動和促進作用，使少林武術得以在華夏廣泛的傳播，是少林武術發展史上的一個重要時期。

三、少林武術東渡日本流傳與發展柔道

據史載：明朝嘉靖隆慶年間陳元贊跟隨使節浙江道 單鳳翔東渡日本。1625 年寓居江戶(現稱東京)國昌寺，開始廣招門徒，傳授少林拳法。陳元贊(1687—1671 年)生於浙江杭州，祖籍河南禹州，少時因進士落第，回家鄉；至少林寺習武多年，善於少林五拳，摔跤之法，著有《萬法全書》繪圖本一書。陳元贊在日傳拳授藝的門徒中，以 磬貝茨郎，三蒲義辰，福野正夫等學習最為刻苦勤奮，其後他們三人成為“日本中古柔術之祖，在日本各地傳授，影響很大，並逐漸形成了他們稱之謂“起倒流柔術”。所以日本人至今仍稱 陳元贊為“起倒流柔術”始祖。

嘉納治五郎(1860—1938 年)被稱為日本“柔道之父”，亦是著名的教育家。他早年曾多方拜師訪友，求教柔術各流派之長，同時吸收了 陳元贊所傳的中國摔法(日本人稱作“直倒流柔術”)，對柔道的內容和形式不斷改革，1882 年形成了一套完整的，後來被推向世界的柔道術。日本柔道的形成和發展，嘉納的功績很大，但與 陳元贊在日傳授拳術和摔跤等法是分不開的，因此今天日本的柔道術就是在 陳元贊起倒流柔術基礎上集各派之長發展起來的。

富人“短期出家”：贖罪療心找商機

澳洲 墨爾本 馮寶榮 Powing,Fung

現在愈來愈多的老闆、企業家們，紛紛遁入寺廟，或者“短期出家”，或者熱衷於當義工，給和尚師父們做下手、化緣。

這些曾幾何時的掘金老闆、企業家們，擁有令人炫目的財富與頭銜，本可置身於豪宅，愜意地修剪玫瑰，共鳴鳥兒；如此令多少人羨慕嫉妒的生活，他 / 她老闆們偏不樂享其成，反自尋其苦，蝸居禪寺陋室；門外是佛堂，每日凌晨 4 點，誦經聲準時響起，他 / 她老闆們的作息，也同和尚別無二致。

眾人知道，他 / 她老闆們多是有複雜經歷的人，商海起伏伴隨心海沉浮。這些紅塵中的禪修，是為著洗脫“結石”？寄託心靈？還是附庸風雅？

他 / 她老闆們的清修生活如此？

凌晨 3 點半，茫茫群山還隱於如墨夜色中，鳥兒也未醒，禪寺的朝鐘準時敲響。他 / 她老闆們簡單洗漱後，身著海青，跟隨法師、和其他短期清修者走向大雄寶殿。長長的隊伍蜿蜒前行，除細碎的腳步聲外，再無半點聲響。排列站定後，由法師領誦，在有節律的木魚聲中，讀經早課開始了。不少初學者不明其意，只能簡單照念，但是在念到佛號時，他 / 她老闆們聲有哽咽。

5 點左右，眾人一邊唸誦，一邊依次走向各大殿，向殿內佛像挨個行禮磕拜。這個枯燥但嚴格的儀式耗時約 1 小時。這是重要的“行為修”，雖然無數次重複，但始終令人保持敬畏感和謙恭心的姿勢，是為消除業障，改善待人接物。

下殿時已 6 點。此時天剛濛濛亮，連綿群山被薄薄晨霧和寺廟升起的炊煙環繞，早齋即將開始。齋前，所有人須合掌默誦感恩經，隨後由和尚派飯。每個人應根據自己的食量來要求，飯菜必須吃精光，容不得半點浪費。齋飯時，無人交頭接耳，碗與筷碰撞的聲響也被降到最低。他 / 她老闆們暗中觀察著和尚們的淡定與整潔，自覺收拾起自己灑落的飯粒菜渣；20 分鐘後，用齋完畢，排隊離開，秩序井然。隨後是勞作。或者打掃寺院、打水、洗菜，或者整理經文，或者準備法事所用的信物、串珠等等。

8 點一到，眾人集體盤腿而坐，由法師授佛法理論。但是他 / 她老闆們十分鐘後便如坐針氈，奈何他 / 她老闆們那個被魚肉酒水嬌慣出的便便大腹正被雙腳頂著。

下午，午休半小時至 1 小時後，即進入打坐環節。打坐時不能說話，在蒲團上靜坐，法師

會指引心志專一，進入冥想狀態。起初，他 / 她老闆們須遠離手機，要消除雜念何等困難，一閉目，商思不聽大腦使喚便魚貫而入。法師常會建議兩種方法，一是數呼吸，二是凝視佛像。漸漸地，他 / 她老闆們也悟出打坐的好處：心安靜下來，事物的本質似乎更易一擊即中。

打坐後是暮齋，隨後晚課，往往是法師召集眾弟子在課堂裡開示、解惑。堂內，燭光搖曳；俗世的喧囂，彷彿真的被擋在了門外、廟外、山外。

他 / 她老闆們的精神“結石”如何？

他 / 她老闆們“短期出家”禪修多非一時興起。在別人眼中，他 / 她老闆們坐擁名利，但風光背面，是少有人知的疼痛。這些疼痛，或因“原罪”而難以啟齒，或礙於尊嚴假裝堅強，或因無人能懂和無處可訴，最終落定、藏匿於內心不易發覺處，經年累月，變為精神上的“結石”。但總要有某種力量和出口，將“結石”震碎、排出。這多半是他 / 她老闆們親近佛門的動因；而一部分人，想“贖罪”，要擺脫不安。

他 / 她老闆們藉禪修療愈心靈？

清淨的寺廟真是能夠拂去一些人的心靈塵垢。無論贖罪、疲憊還是挫折，都是心靈窮苦之人的嘆息，因為“窮得只剩下錢了。他 / 她老闆們幾乎都有多次“短期出家”的經歷，或是尋到一處寺廟一坐一整天，看著人家拜懺，聽著別人的故事，流著自己的淚。

他 / 她老闆們流行“財布施”？

他 / 她老闆們一段日理商機後，便迫不及待要去寺廟裡靜一靜，淨一淨，正是折射出了他 / 她老闆們的精神依賴。這種精神依賴也表現為各種“財布施”；現在他 / 她老闆們群體中，流行起來以各種方式資助寺廟，吸引信眾前來“短期出家”共修，分別設有 7 天、15 天、21 天、30 天、60 天的暫住或是常住，食宿皆免。

他 / 她老闆們的如此新“圈”？

那些因“禪”投緣的他 / 她老闆們居士、義工們，也漸成一個“圈”，有人稱之為“佛商圈”，開始脫離過去那“人商圈”，轉投“佛商圈”。過去那“人商圈”太勢利，今天我幫你，目的就在於明天你要幫我。但是在一個“佛商圈”聚會飯局上，前半段大家還都在高談闊論“佛法在世間，不離世間覺”，後半段，便有人忍不住就拿出自己企業的產品目錄，依次分發。

捫心自問，紅塵中的禪修，談何容易？

由於印度佛教從 618(中國唐代)已傳播到中國，所以許多中國人信仰佛教，直到現在他們仍然享受印度的美食、藝術和文化。六榕寺是廣州著名的佛教寺廟，讓我們一起去參觀佛教聖地，從中感受和啟迪吧。



六榕寺位於廣州市六榕路，因蘇東坡當年為寺廟題字而得名，是廣州市一座歷史悠久、海內外聞名的古剎。寺中寶塔巍峨，樹木蔥茂，文物薈萃，歷史上留下不少名人的足跡。六榕寺和寺中的花塔一樣，歷來為人們所稱頌，加之歷史地位與光孝寺齊名，素有“光孝以樹傳，淨慧以塔顯”之稱，淨慧即六榕寺的別稱。六榕寺與光孝、華林、海幢寺並稱廣州佛教四大叢林。

距今已有 1400 多年曆史。現在的六榕寺佔地 7000 多平方米。山門內向西依次為天王殿、花塔、大雄寶殿，北有解行精捨，南有碑廊、觀音殿、六祖堂、補榕亭等。

六榕寺內千佛寶塔，原名捨利塔，是廣州

廣州著名佛教寺廟 六榕寺

墨爾本馮寶榮 Powing,Fung

古代有名的高層建築，花塔為宋代建築風格，塔高 57 米，11 角形，八角九級，每級皆有暗層，合共九級十七層，沿梯級可達塔頂。塔內供奉佛像 88 尊，(1358)鑄造的千佛銅柱，上面裝有九霄盤、寶珠，連同四周的鐵鍊，重約 5000 公斤。

花塔東為山門、彌勒殿、天王殿和韋馱殿；花塔西為莊嚴華麗的大雄寶殿，供奉(1663 年)以黃銅精鑄的三尊大佛像，佛像高 6 米，重 10 噸，是廣東省現存最大的古代銅像。

寺內的榕蔭園內有六祖堂，供奉禪宗第六代祖師慧能的銅像。(989 年鑄造)，高 1.8 米，重約 1 噸。六祖堂前榕蔭蒼翠，菩提婆娑，別緻的補榕亭和蘇東坡書的“證道歌”碑刻，掩映於綠蔭叢中。

走在以佛為尊的聖地裡，繞山、繞水、繞橋、繞佛寺，我們希望能夠因此而有所警示，得以洗脫塵垢，在流轉的歲月中，能夠委婉溫柔慈悲愛悲憫，讓心靈靈顯出聖潔的小花。

