

少林文化在海外

—加拿大少林寺釋延荻法師訪問記

本刊編輯室整理

年幼的延荻法師 8 歲時進入少林寺，是嵩山少林寺第 34 代弟子，在少林寺方丈釋永信的指導下進行學習。延荻法師智慧和敏銳，並發展出了卓越的功夫風格，包括傳統的少林拳、蛇和鷹等動物風格，以及少林劍和棍等武器。延荻法師曾到多國，積極參與國際文化交流和傳播活動，成為少林文化的使者，現為加拿大少林寺的住持和校長。

摘要：延荻法師是加拿大少林寺的住持和校長。在訪問中法師介紹了加拿大少林寺的建立，以及自身的結緣。法師闡述了少林文化的禪、武、醫、藝，並討論了少林文化在西方國家的傳播。

關鍵詞：加拿大少林寺；少林文化；少林功夫；禪

和少林寺的多次溝通，2018 年 9 月，加拿大少林寺和文化中心正式向加拿大國際學生和弟子開放。我由中國少林寺派出，成為加拿大少林寺的住持和校長，肩負起

弘揚佛法和教學的重任，確保在我指導下的所有少林功夫和禪宗佛教的學生和弟子，按照少林寺在中國擁有 1500 年傳奇歷史的神聖知識的傳承方法和教義進行學習。我致力於把少林寺傳承的純粹修行方式帶到溫哥華，

只要需要，只要願意接受，我就願意無私的教授和奉獻。

問：在海外，很多人只識少林武，不識少林佛，法師有什麼樣的看法？

答：在溫哥華，我的確發現傳播少林功夫和少林文化的人很多，有不少武館學校都在教少林拳少林功夫，大家對少林有一定了解，許多人不知道中國的河南省，但一定知道少林寺。但這樣的了解多是停留在容易用眼睛看到的武術層面，其實真正的少林是禪宗的祖庭。少林寺從公元 495 年建立，到公元 526 年達摩祖師東渡中國，在少林後山面壁九年，開創禪宗，這才是少林最寶貴的東西。少林僧人練武功，其實目的只有一個，就是為了參禪修行。很多人認為少林重武不重禪或者不重佛，是一種誤解。其實武術反而在少林出現得較晚，少林寺的立宗立派本身是因佛經、因禪、因律（經律論三大藏）。少林寺是皇家寺廟，孝文帝為了供養跋陀禪師而建，後來再迎接達摩，再後來十三棍僧救唐王，《十地經論》的翻譯，玄奘法師在少林寺甘露台翻

問：請問法師是怎樣和加拿大溫哥華結緣？

答：我和溫哥華結緣，一是時機成熟，自己需要從出世佛教氛圍的寺廟裡走出來，多跟世間產生交流學習，未來才會在佛學上有更好的成就；了解世間，才會知道如何在世間弘法。二是在八九十年代，少林寺已經向世界各地派遣弟子，並接受不同國家的人士成為少林弟子。這些不同國家的少林弟子返回到自己的祖國，再傳播少林精神少林文化，包括禪、武術、中醫以及少林的藝術。在這種情況下，中國之外的全球各地已經有超過 140 家少林文化中心。派我到溫哥華，是少林寺文化傳播和弘法的水到渠成。

問：請問加拿大少林寺的建立是否順暢？

答：溫哥華是國際重要城市也是華裔聚居區，為了讓大家接觸到千年的文化傳承，少林寺早在多年前就開始籌備，可惜因緣不具足。到了 2016 年，有華人、少林朋友、佛教信徒希望少林寺能派來少林師父駐紮，更好地和大家分享少林修行、少林生活，幫助眾生在生活、身心、心靈各方面的健康。經過溫哥華本地人士

譯取回的經文，少林寺在不同的朝代都有記載。

問：法師在溫哥華弘法，大家最常問您什麼問題？

答：首先是「少林寺為什麼會有功夫？少林功夫為什麼那麼厲害？」我的回答是：少林寺的功夫，其實所講的不只是拳腳之類技擊性的內容。從中文意思去理解，「功夫」代表的是時間，代表的是我們在任何一件事上花的時間和努力，最後的結果是功夫的成果，所以少林功夫也是和時間相關。少林功夫特指在少林的日常生活修行中花的時間和努力；最初形容的是禪定的功夫、參禪的功夫，後來用於少林的所有功夫，再用於少林武功。少林武功的出現是為了身體健康。達摩祖師創造拳法，是因為他在修行中發現僧人在長期的參禪打坐中身體會有不適。在九年面壁中，達摩祖師結合他的禪定、禪修、智慧和一切的結晶，逐漸成功的創造出了中國禪宗的《易筋經》。大家都知道少林至高無上的功夫易筋洗髓功，被稱為少林功夫之源。少林功夫最早整體呈現出來是達摩祖師的系統傳授，僧人們開始學習這套功法輔助參禪打坐強健身體。後來少林功夫又綜合了民間不同的功法，逐漸變得體系完善、規模龐大、內容豐富，包含內外、身體四肢、五臟六腑的鍛煉，形成博大精深的少林武術流派。少林功夫在歷史上能夠如此地鼎盛，獲得「天下功夫出少林」的讚譽，離不開歷史上民間很多武術家、高手、大德把自己高深武術融入少林；少林寺去蕪存菁，再將悟出來的武術傳授出去。

其次是「武功為什麼會被少林和尚練得這麼好？」因為在他們的觀念裡，僧人是不好武力的；他們理解這是為了修行，但是為什麼會練得那麼好？我回答：當你練功夫的時候，是瞄準了一個非常高境界的方向努力，那你進步的速度會不一樣；當你是以修行的心態去練功的時候，你的投入感、你的領悟、你的收穫也會比平常人更加豐富。在這個過程中，就有禪定的功夫，當我們有禪者的狀態或者把它作為目標都會事半功倍。不光是練功夫，如果一個人的心態平和、思想中正、智慧有所開發，做日常任何工作也會事半功倍。所以我們任何的修煉修行，都是在提升一個人的全方位的境界。當你的狀態好了，你學什麼都會很快很好。

問：法師在前面論述少林功夫時提到「禪定」，請問「禪定」一定是靜態的嗎？

答：我們都知道禪是靜的，武是動的，一定要靠動作來演示。這個靜並不是身體的靜，如果單單只是身體的安靜，或者是沒有發出聲音的安靜，顯然就會跟武產生衝突。我們真正講的靜是思維的靜和內心的靜。參禪，是你去悟禪，用禪的方式開拓自己的智慧、了解佛陀的教化。我們可以用坐禪的方式來參禪；既然有坐，是不是可以有站；既然有站，是不是可以有行，可以有走，可以有動，可以有武術禪。所以少林僧人追求的一個至高境界，就是禪武合一。動靜結合，剛柔相濟，內外合一，說的是身和心的合一，這是從少林的角度。從另外一個更容易理解的角度講，即是天人合一，這和禪武合一有異曲同工之妙。天人合一，是身體所作的事情和內心的追求思想能高度統一，符合天地循環的自然規律。禪，可以放在很多形式上去體現。我的師父曾最簡單地回答什麼是禪：內不散亂，外不著相。內不散亂，既我們的心、思想不散亂，不要胡思亂想，即是禪；如果一個人能控制自己的心性，那他做任何事都會不一樣。外不著相，即外在能維持好自己的狀態，不去做一些不必要的事情。內外合一，即是禪者的一個狀態。

問：法師在溫哥華教學中使用什麼語言，有語言障礙嗎？

答：佛教從印度傳到中國，包括戒律、穿衣、飲食都變成適應中國環境的中國化佛教。佛教本身去到任何一個地方，融入任何一個地方，都是隨緣，做好了改變自己的準備，讓眾生能夠更好的接受理解佛法。我們走出來，為的是文化交流，為的是把少林千年的普世價值帶出來，跟這裡的眾生分享。我們做好了無私奉獻的準備，做好了要改變自己和這裡的人們交流的準備，所以積極學英文；能用英文表達的儘量用英文表達，不能用英文表達的我們用翻譯；在這個過程中，我們也會保留一些中文名稱不做翻譯，然後用英文講解意思；這樣既教授了中國功夫、少林文化，又通過中文這個工具傳播了中華文化。在中英文並用的情況下，我們儘量保留在嵩山少林寺接受的教育傳承，比如作為師父，要展現出師父應有的責任和狀態，這也是我們不同於其他學派的特點。有人認為改變是一種犧牲，其實這是一種與眾生交流各有所得的好事情。

問：請問和嵩山少林寺的生活方式比較，

在溫哥華的生活方式有何不同？

答：我們在嵩山少林寺每天都是群居生活，早上起床、吃飯、做功課大家都生活在一起，按照寺廟的作息時間表去進行一切，對世俗生活的方式不太懂。來到溫哥華最大的就是生活的變化。當我們從寺廟的傳統環境裡直接來到西方，這裡並沒有寺廟讓我們居住，也沒有辦法按照寺廟的作息在這裡生活。吃飯變成要自己開始買菜燒飯，要學習不少自己動手的東西。這很好，讓我們能快速充分地融入到世間的生活去，也去理解眾生的生活方式。很幸運溫哥華有很多華人，大家會經常供養我們一些素食。既來之則安之，佛教有說「久住有緣」，你能安心的住下來，你的緣份就會有，緣份、發心也會慢慢圓滿。在少林寺我們的食物是瓜果蔬菜、饅頭麵條，偶爾會有素油條油餅；在溫哥華我們會嘗試麵包咖啡。

問：少林十誡嚴格，是否和西方缺乏自律寬鬆的文化環境衝突？

答：在西方我們教授學生感興趣的東西，作為一種給予，比如少林歷史、功夫。如果學生想了解十誡，我也會講解，但不要求他們一定做到。我只會要求他們做到應該做的，比如社會的基本責任、尊重、善良和善意。少林修行的方式，對人身心有益，進而對社會有益，促成和平，這就是普渡眾生。用西方文化流行的說法就是對社區的貢獻。雖然我們個人的能量非常小，但我們堅持做下去，當感染到更多人的時候，這個世界就會一步一步走向我們希望看到的美好、和平、友善。

問：少林有所為有所不為的概念，可否請法師講解一二？

答：用白話講：「有所為」，就是有些東西是一定要做的，且堅持哪怕困難重重。「有所不為」，是不在意他人看法，不做不應該做的。禪宗歷史上有一些典故，就是關於要達成則需要捨棄。在修行中一個淺顯的例子，中國的傳統文化說「身體髮膚，受之父母」，在我們堅定追求無上的佛學和超脫的智慧的時候，就會出家落髮，這叫「有所為」。有人說既然出家了，就應該孑然一身，拋棄一切世俗，聽起來是對的，但有些東西是不能做的，比如拋棄父母，「上報四重恩，下濟三途苦」，中國的出家人將孝道父母恩是排在第一位，這叫「有所不為」。有所為有所不為，這是對此比較直白的一方面

解釋。

問：少林文化包括禪、武、醫、藝。世人對醫和藝了解較少，能請法師介紹一下這兩者嗎？

答：少林藥局始建於公元1217年，早在明代就已設立健全的醫療機構和完備的醫事制度，主要以跌打損傷、針灸推拿為主，這和功夫相關；繼承傳統中醫又產生了有少林特色的中醫，叫做「佛醫」或「禪醫」。這樣稱謂是因為不管禪、武、醫、藝，目的都是為了修行。只要是肉身凡夫，就一定會有生老病死。醫和禪結合之後，不只治療身體疾病，也治療心病、因果病。我們用禪來修心，用武來強身，用醫來治病，用藝術也作為修行方式之一。少林的藝包括琴棋書畫，這是中華民族傳統修身養性陶冶情操的方式，我們用一顆修行的心或者禪者的狀態和思維去學習使用琴棋書畫這種藝術的方式，仍然可以提升我們的修為境界。因為少林禪者，就是結合了傳統儒釋道三教而產生出來的中國禪宗。所以中國禪宗的師父們從外在看更瀟灑利落，很多東西不被視作為障礙，修行方式也比較多元化，貼近世人的生活。比如喝茶，禪者也當作一種修行的方式，有「禪茶一味」之說，禪和茶是一樣的味道。茶可以喝到味道，禪是何味？禪無法看到摸到，甚至不能用文字精確的形容，講到這些至高無上的智慧的時候，語言是蒼白的；只能嘗試用語言和文字通過不同的途徑去理解什麼是禪、道或者是法，去理解和開拓我們的智慧。眾生有眾生相，每個人受智慧啟迪的方式都不同。

問：少林文化在西方的傳播更多的也是禪和武，除了前面提到的世人對醫和藝了解不多，還有其他因素限制醫和藝的傳播嗎？

答：禪本身是修行的主體，武是容易被看到的，所以傳播容易。醫受海外醫療系統制度、語言障礙等的限制，要具備的條件比較多；而中國文化藝術和西方文化藝術有較大的差別，所以這兩者傳播較難。量力而為也是一種佛法，先傳播能做得更好的禪和武，等有更多的能力和更好的傳播方式，也希望醫和藝的傳播能跟上。

問：聽說法師是跟著心走所以才出家。對世人來講，跟著心走是否是一種好的生活方式

呢？

答：對世人不能說是最好的，只是我的因緣在這裡。我很幸運地從小生活在寺廟裡，寺廟的環境也造就了我的內心不是那麼散亂。如果有些人不能夠知道和分辨自己內心的狀態，跟著心走可能變成跟著自己的欲望走，當你的選擇出了差錯就會越來越煩惱，從而迷失自己。如果你能夠判別自己的狀況，能冷靜下來思考自己的未來或者當下，那跟從內心就是正確的。跟著心走的前提是你要有安撫自己躁動內心的能力；你能和自己的內心和平相處，真正聽到自己內心的聲音，理解自己，才能跟著內心走。所以我們說心與意合，思想和意念要結合，最後意念和行為要結合。這是一種修行的功夫，我們每個人都需要一位師父來名師指路，在關鍵的時候給予點撥、開示、提醒，這樣會對我們的幫助極大。

問：有新聞報道歐洲的 500 餘位少林弟子齊聚中國嵩山少林寺「歸宗朝祖」。不知法師是否也曾或者將會帶領加拿大的少林弟子和學員回到少林發源地？

答：2023 年，少林洲際考功大賽海選先在六大洲分別舉行，決勝者獲得總決賽參賽資格。2024 年 7 月 12 日 -14 日，我帶領加拿大少林寺學員抵達河南登封嵩山少林寺，參加了世界少林考功總決賽，歸宗朝聖。總決賽中來自 47 個國家和地區、不同膚色、不同文化背景的百餘位參賽者齊聚一堂；中國國內兩百餘位少林功夫高手也競相角逐。活動旨在考察少林弟子、少林功夫習練者、少林文化愛好者的學修成果、技藝成就、心性智慧等。少林武術成為了中華特色元素符號。少林文化，通過禪、通過武、通過世人的生活方式跟大家分享，傳遞了少林寺和合圓融的理念和健康的生活方式，讓世界各地的人們能夠感受到東方文化的精華。少林文化傳達著慈悲、健康、和平的宗旨和理念，架起東西文化交流的橋樑，共促世界和平。

問：最後一個問題，請問法師來到溫哥華的目標和願景是什麼？

答：我來到溫哥華，在傳播文化的過程中更加堅定了我的目標，我希望在這裡建立一座真正的加拿大少林寺寺廟。在寺廟的環境中，能更加完善的還原少林寺千年的生活方式和修行方式，更好地跟大家分享。寺廟本身的意義是一個修行地場所，每個人在這裡都兢兢努力完善自我。詩云：「南朝四百八十寺，多少樓台煙雨中。」以前「寺」是一個機構的意思，後來成為寺廟專用。詩中描述的眾多寺廟，在其中有不同的學術研討人文交流，有不同的接待，還居有香客修行者，在大量的需求中，寺廟起到了穩固社會的巨大作用。我希望還原歷史上這樣的寺廟，能夠在溫哥華建立真正的少林寺廟，更充分發揮少林精神幫助大家，更好地貢獻社會，這也是我們最初的發心。這幾年在加拿大，了解了相關的法規、土地信息、建設條件、種種困難。最近加拿大少林寺獲批慈善機構，這將幫助我們在慈善事業上做的更好更完善。我們會更積極的和社會各界慈善人士交流化緣，共同促成加拿大少林寺寺廟的早日建立，讓更多的人在裡面吃素、禪修、養生、練功、生活，找到身心的快樂。

Overseas Spread of Shaolin Culture - An Interview with Master Shi Yandi, the Abbot of Shaolin Temple of Canada

Abstract: Master Shi Yandi is the Abbot and Headmaster of Shaolin Temple of Canada. In the interview, he introduced the establishment of Shaolin Temple of Canada, and his own pratyaya with it. He elaborated the legendary culture of Shaolin Kung Fu, Chan (Zen) Buddhism, Shaolin TCM Medicine and Arts. He also discussed the spread of Shaolin Culture in western countries.

Key Words: Shaolin Temple of Canada, Shaolin Culture, Shaolin Kung Fu, Chan Buddhism