



斯坦福大学的“少林弟子”和少林寺的师傅们在一起。

骑着小型脚踏车在路上高速前进的杰瑞·瑟曼怎么也没想到,车的一个把手突然脱掉。她被甩下来后,下意识做了个刚跟少林师傅学来的前滚翻,毫发未伤。

“我从没想过,我学来的少林功夫能这么快就让我受益。”忆起这场一年多前的意外,杰瑞至今唏嘘不已。而也是这场意外,让当时身为斯坦福大学医学院“健康促进计划”集体健身课程主任的她,决定将少林功夫引入这所世界知名的学府。而杰瑞自己,也成为斯坦福大学早期的“少林弟子”。



一名斯坦福大学的职员正在接受武术指导。

# 斯坦福大学的“少林弟子”

## 一流大学的少林缘

加州的灿烂阳光下,十多名肤色不同、年龄不等的男女学员跟着来自中国少林寺的师傅,有板有眼地打起少林拳。

2012年2月底,一幅这样的照片挂上了斯坦福大学的官网首页。这幅照片连同题为“斯坦福通过少林功夫寻求身心平衡”的报道被媒体广为转发,中国顶级功夫遇上美国顶级大学,一时成热门话题。

而此时,杰瑞·波拉等早期学员,已在斯坦福练了一年多的少林功夫。波拉是杰瑞在斯坦福大学医学院的同事。正是这位已年过六旬的老人,将少林功夫推荐给杰瑞,并推动后者将这一中国文化正式引入斯坦福。

“2008年时,我突然在加州遇到‘画中人’,然后从62岁时开始学少林功夫。”向记者回忆起与少林的缘分时,已65岁的波拉难掩激动。

波拉所指的“画中人”,是美国少林寺文化中心执行主任、少林寺方丈释永信的徒弟释延然。

2006年,第二届世界武术锦标赛在郑州举行,波拉随斯坦福大学医学院太极练习班参加了比赛。赛后,组织方安排波拉一行游览了少林寺。

波拉对记者说,当时她买了一本名为《少林功夫》的书,当时根本看不懂,仅作纪念。但回到美国后,书中的一幅图片吸引了波拉。画中的一位年轻师傅出拳潇洒有力,全情投入。

“我向每一个认识的人介绍这幅图片。我开始迷上少林功夫。”波拉说。

一年多后,波拉居住的佛利蒙市来了一些少林师傅,传授少林功夫。波拉得知消息后,立即前往报名学习。

“出现在面前的竟是我在《少林功夫》中看了无数回的熟面孔,他就是释延然师傅。”波拉告诉记者。

学起少林功夫后,波拉越来越被这种中国传统功夫及其背后的文化所吸引。“每次上完班,我都身心疲惫,但只要功夫课程一开始,我就全没了倦意。功夫既富有力感,也非常优雅。在我看来,功夫是运用身体的艺术。”波拉说。

学功夫还能治病。波拉最喜欢跟她的朋友念叨的事是:她学习少林功夫后,她所患的帕金森病症状得到减轻。“医生鼓励我继续学,她说我比她遇到的其他帕金森病患者状况都好。”

一些医学院的同事在波拉的邀请下开始跟着她一起练。工作日的每天下午,她们都会在校园里练上15分钟。眼见喜欢功夫的人越来越多,波拉和一些同事去找杰瑞主任,建议她将少林功夫纳入“健康促进计划”,在斯坦福大学开设面向教职员工的功夫课。

“我虽然喜欢运动,但从未学过武术。但经不住波拉等同事三番五次的热情推荐,我想自己先去体验一回功夫课。”杰瑞向记者表示。而就是这次体验中学到的前滚翻,让杰瑞在那场意外事故中免受伤害。

“在那次有惊无险的意外事故后,我很快做出了决定。”杰瑞说。

## 科研精英迷恋拳脚

微微低头,双手合十,按照少林寺的传统,斯坦福的“少林弟子”每次上课前要用这样的方式来欢迎释延然和其他少林师傅给他们上课。

自2011年1月14日开始,每周五的11点半至12点半,天气晴好时,斯坦福大学医学院的一个庭院里,蓝天草地间,总能看到20名肤色不同的学员跟着少林师傅踢腿打拳、练习棍法。这也成为这个美国一流大学校园里最受关注的场景。

“开课前曾遇到过一个难题,就是一时找不到教室。后来索性决定就在室外上课。”波拉告诉记者。

在另外一位学员看来,这倒让他们拥有了另一种别样的体验:在加州的阳光下练习正宗的少林功夫。

创办于1891年的斯坦福大学被认为是世界上最杰出的大学之一。它坐落于加利福尼亚州的湾区,邻近旧金山,气候宜人,阳光充足却不炽烈,一身夏天的清凉打扮即可打发四季。

少林功夫班的弟子既有年轻的研究员,中年的博士后计划主管,也有年将六旬的资深工程师。

对于平均年龄只有20来岁的少林师傅来说,学员们迥异的身体状况考验着他们的传授方式。

“对于起步较晚的教职人员,尤其那些年纪大的教授来说,他们的目标主要是锻炼身体,平衡身心。这要求我们在传授的过程中要更加耐心,每一个动作的细节都要跟他们讲清楚,示范清楚,要避免他们受伤。”释延然师傅向记者表示。

不过,释延然并不担心部分学员的年纪偏大,他的自信源于少林功夫本身。

少林功夫是建立在中国古代的人体医学知识上的,合乎人体的运动规律。动作和套路讲究动静结合、阴阳平衡、刚柔相济、神形兼备。

“最合乎人体自然结构的动作,才是最合理的,这是古人所称的‘天人合一’理念之本。因此,少林功夫适用于各种年纪的人群,只要因材施教,多大年纪都可以练习。”他说。

一些最初在管理方面的担忧也显得多余。在少林文化的吸引下,这些日常工作繁忙的教职人员在练习上丝毫不懈怠。不少学员还自己开小灶,前往邻近的旧金山和佛利蒙市的少林寺文化中心上课,勤学多练。

## 在北加州建少林寺

2012年1月13日,距少林功夫在斯坦福大学开课整整一年之时,新学年的课程开始了。这是少林功夫课程的第五学季,至此斯坦福大学报名练习的人数也已超百人。

为保证授课质量,每学期学生人数最初仅限20人,学员一学季需缴纳费用100

美元。但只要参与该校医学院“健康促进计划”,则只收20美元。由于报名人数踊跃,曾有一些学季不得不增加到30人。

杰瑞还向记者透露了一项最新计划:“下一学季可能增加少林养生及禅修课程。”

释延然师傅也向记者

透露了一个心愿:在美国北加州建一座少林寺,“要有大殿、禅堂、斋堂、药房、练功房”,虽然,目前还没有一个明确的时间表。

“我希望越快越好,我们每一天都在努力,但我们更要活在当下,一步一歩去做。”释延然师傅说。

(余水)