

禅武、禅修、禅医——

华人社区

少林文化传扬奥地利

杨宁 李文洁

侨界关注

2007年，释延良法师从德国赴奥地利，担任奥地利少林文化中心负责人。

从最初的口口相传，到如今900名学员相聚“少林”，禅武医艺的少林精髓被很多奥地利民众接受并推广。岁月荏苒，释延良已经侨居欧洲近二十载，成为奥地利永久居民。

“禅老家风古少林，道场遗迹蔽烟岑。”在1500余年的历史长河中，少林文化薪火相传。



二〇二二年六月，维也纳少林文化中心期间，释延良法师为众学员举行抄心经活动。受访者供图

禅武医艺 内外兼修

“天下功夫出少林，少林功夫甲天下。”2013年10月，奥地利人天佑开始在奥地利少林文化中心学习。他说着一口流利的中文，这得益于他的“中国通”父亲、前奥中友协常务副主席卡明斯基先生和中国母亲。天佑自幼对功夫感兴趣，喜欢看中国武打电影，成龙就是他的偶像之一。

天佑说：“习武过程中遇到的困难，锻炼了我的毅力，让我不断超越自己。2016年，我参加汉语桥比赛，靠少林长拳获得了个人才艺奖。每次参加演出，我都很高兴，因为能够把我所学展示给他人，唤起更多人对少林功夫的兴趣。”

释延良法师介绍：“中心学员90%以上都是奥地利人，最大的一名学员85岁，跟我学习了6年之久。禅修打坐、八段锦、易筋经，练习功夫后，他感觉身体比年轻时还要好。”

15年间，释延良法师见证了少林文化在奥地利的发展，当地人对于“少林”二字有了更深理解。他说：“以前提到少林寺，人们第一时间想到的是武校，认为我们只有少林拳、少林功夫，但事实上这仅仅是少林文化的一小部分。禅武、禅修、禅医，丰富的少林文化给予我们身心滋养。”

禅医以功法为导，以医药为用，以禅修为髓，因其显著疗效被当地人广泛接受。释延良法师表示：“从2012年起，少林药局每年派师傅过来，为当地的华侨华人及学员民众进行6—10个月的义务诊疗。从周一到周六，每天8个小时，来访患者络绎不绝。常见病如颈椎病、肩周炎等，在禅医治疗下都能得到缓解。”

“心地清净方为道，退步原来是向前。”除了禅武、禅医，奥地利少林文化中心每周还定期开设两节免费禅修课程，为民众排解心中忧愁。

释延良法师说：“在一次禅修课程上，有一名深受婚姻生育问题困扰的女士，我给她讲解佛教唯心照、十二因

缘说，一步步化解她内心苦闷。在3次禅修后，她逐渐解开郁结，最后还成为了我的禅修弟子。”

禅宗祖庭 万里悟道

“日宫疏涧户，月殿启岩扉。”少林寺坐落于河南嵩山腹地，少室山茂密丛林包围，这里每年会迎来一批特殊访客，他们跟随少林僧人一起习武坐禅，聆听慈悲开示。释延良法师说：“我每年都会组织一批学员，回到河南嵩山探访祖庭。瑞士、意大利、德国、奥地利等各个国家都有学员自愿报名参加。”

早上4点半，晨光熹微，僧人们以早殿、过堂开始新的一天。释延良法师介绍：“进入少林寺，学员们时刻持一颗虔诚之心。在我们诵经时，他们便学着僧人的模样，合掌、跪拜、礼佛，跨越语言国别、宗教信仰的差异，做到了文化无国界，这使我深受感动。”

少林禅修、少林功夫、少林禅医，15天里学员们沉浸式体验少林文化。“上午训练功夫，在一招一式中体验对抗；下午打坐养生，领悟八段锦、易筋经的魅力。通过半个月的生活学习，学员们代入僧人角色，对少林文化的理解更加深刻直观。师傅将我们派赴海外，也是希望通过我们的努力，让越来越多的人来到中国少林寺，真切体会少林文化。”释延良法师说。

在一次次学员中，有一个释延良法师熟悉的面孔，他叫奥利弗，法名释延普。释延普今年46岁，已跟随释延良法师9次探访嵩山少林寺。他说：“出发前，我看了很多关于少林寺的纪录片，但身临其境却是另一番感受。少林寺的生活，带给我的体会每次都不同。2010年，我第一次拜访祖庭，当时天气很冷，但方丈的热情让我感到温暖。在那里，我提升了功夫水平，还接触到了少林气功和冥想。”

中西生活方式迥异，探访少林寺给学员们生活带来了改变。释延良法师表示：“少林寺推崇素食，而学员们多以肉食为主。在少林寺生活了一段时间，有些学员成

为了素食主义者，还有些学员在中国农历初一、十五食素。此外，少林寺倡导健康生活方式，禁止吸烟，有的学员在15天无烟生活后，也成功戒烟。”

以道御术 利乐众生

奔驰盘旋的长龙、行云流水的刀剑、典雅温婉的古乐……今年6月11日，奥地利少林文化中心在维也纳第五区巴赫广场，举行第十一届维也纳少林文化节闭幕式。

释延良法师感慨：“第一届欧洲少林文化节时，中心师傅只能亲自上阵。到今年第十一届，学员们组成了舞龙舞狮团、禅武表演队，精彩纷呈的表演让观众们齐声叫好。维也纳五区区长和维也纳文化体育局局长也到场致辞。”

在第十届欧洲少林文化节闭幕式上，释延良法师正式接收学员马库斯为弟子，并为他取法名恒心，愿其永葆初心，弘扬少林文化。

马库斯表示：“我在中心学习10年有余，两度拜访祖庭。武打电影中走刀尖、劈木板的惊险动作让我萌生兴趣，但学习少林功夫后，我才发现，更为重要的是其背后的禅宗文化与生活哲学。我还在2017·首届少林无遮大会上表演了六合拳，将日常训练搬上大舞台，赢得观众们阵阵喝彩。”

“素食养生促健康，禅心运武得自在。慈悲济世利众生，祝愿世界同安乐。”新冠肺炎疫情期间，释延良法师组织一周素食活动。他说：“文化周期间，坚持一天素食就可获得一周的免费课程。如果坚持一周吃素，则可获得一个月的免费课程。目前，这项活动坚持了3年，吸引了民众参与。”

谈及奥地利少林文化中心未来发展规划，释延良法师表示：“我们将在师父少林寺方丈释永信大和尚的安排下，在海外推广少林段位制，段位制分段位、品阶、荣誉品阶，让海外少林学员学习少林功夫有迹可循，助力少林文化系统、规范地走出去。”

马来西亚举办伍连德医生纪念馆

“伍连德医生纪念馆”近日在马来西亚陈嘉庚纪念馆正式开展。

此次展览也是陈嘉庚纪念馆的“先贤光辉”系列特展之一。展览围绕伍连德悬壶济世的传奇人生展开，将持续举办至今年10月。

马来西亚陈嘉庚基金联合主席陈友信表示，伍连德对医学贡献卓著，希望通过举办此次展览及相关活动，让马来西亚民众对伍连德有更深入的了解。

配合展览揭幕，当天还举办了“继承伍连德精神”座谈会。拉曼大学医学与保健学院院长张顺景名誉教授、马来亚大学医学终身荣誉教授陈忠登医生、檳城伍连德学会秘书长何志平等，共同探讨伍连德医生的生平、贡献和精神遗产。

马来西亚陈嘉庚基金联合主席张润安、马来西亚一中国友好协会会长马吉德、南方大学学院院长陈治臣等也出席当天活动。

(据中新网)

旅瑞学者获国际食品青年科学家奖

近日，国际食品科技联盟宣布，瑞典查尔姆斯理工大学中国学者吴海舟博士获2022年度国际食品“青年科学家奖”。

吴海舟接受专访时表示：“我的研究主要集中于探索肉和水产品中由氧化引起腐败的关键因子，开发新型储存及保鲜技术。”吴海舟表示：“收到获奖通知时，我非常激动。由衷感谢祖国对我的培养。本次获奖代表过去的积累，也是对我未来工作的鼓励。”

国际食品科技联盟“青年科学家奖”于2008年设立，授予世界范围内在食品科学技术领域取得卓越成果的杰出青年科学家，每两年在全球范围内筛选并授予7名青年食品科学家。吴海舟博士是肉品科学研究领域首位获得此项荣誉的中国学者。

奥地利华人王健获“金质勋章”

近日，奥地利维也纳市政府洋溢着热烈气氛，维也纳市政府向为中奥文化交流作出贡献的人士颁发奖章，华人代表王健博士荣获“维也纳金质勋章”。

近30年来，王健一直致力于文化、音乐艺术、音乐教育等领域的外交流与合作，以期通过文化艺术的交流，加深中奥之间、不同国家之间人民的理解和友谊。

王健还热心于中奥之间音乐教育的交流与合作，发起并主导了“世界大师在中国”项目。自2012年至今，该公益性项目在中国国内针对中小学音乐教师进行培训，至今已经直接培训3万多名中小学音乐教师。

2007年，为了表彰王健在中奥文化交流方面的突出贡献，奥地利联邦总统授予王健博士“共和国金质勋章”的最高荣誉。

旅意侨界与贸促会驻意代表处交流

日前，意大利米兰侨界代表周立新一行与中国国际贸易促进委员会驻意大利代表处首席代表姚鲁杰座谈，就旅意侨界、中资企业、留学生等各方资源建立跨界交流平台进行商讨。

米兰华侨华人工商会理事长吴步双、米兰华助中心执行主任周建雄、工商会秘书长朱金亮、意大利北方学联主席张锐等出席座谈会。

姚鲁杰向大家介绍了贸促会的成立和发展历史、工作范围等，并赞扬侨界爱国爱乡，为中意两国交流和建设发挥了积极作用。

(均据中国侨网)

让更多西班牙人了解中国女性

睿加 魏景琦

风靡西班牙10年的老牌真人秀《厨艺大师》，今年迎来了史上第一名中国参赛者——马佳萍。荧幕前，她厨艺精湛、落落大方；荧幕后，她热爱中国文化，并帮助西班牙社会进一步了解华人群体，领略独特的文化魅力。

推介美食

2010年，美国福克斯推出大型电视真人秀节目《厨艺大师》，邀请来自各行各业的参赛者制作美食、推广菜谱，并争夺最后的冠军奖金。

在第十期西班牙《厨艺大师》的海选现场，马佳萍用一道“珍珠丸子”脱颖而出，成为10年来150多名参赛者中唯一的中国人。她介绍：“这是一道需要用蒸笼制作的上海菜。由于木制蒸笼在西班牙并不常见，当地人都觉得很新奇、特别。”

比赛中，马佳萍表现自信、从容，赢得了无数粉丝的喜爱。她经常在社交媒体上同粉丝分享菜谱，让中国美食和中国文化走进了更多西班牙家庭。

马佳萍收到了很多粉丝展示自制中国美食的私信。她说：“有人直接复制我的菜单，然后发图片告诉我，‘你看，我用你的食谱做了一道菜，我学会做传统中餐了！’潜意识里，他们已经将中国文化、中国美食当成了生活的一部分。每当这个时候，我就会觉得非常荣幸。”

更多的影响在马佳萍身边悄然发生。“在一次夏令营活动上，很多小孩子都跑过来告诉我，他们在节目里看到了我，开始学习中文、在学校里交了华人好朋友、了解了更多中国文化。”马佳萍回忆。

坚持公益

多年来，马佳萍积极参与社会活动，并尤为关注女性事业。

马佳萍发现，很多比较早来到西班牙、没有很好语言基础的华人女性并没有融入西班牙社会。为了改变现状，她加入新生代华人女性行为艺术团体“螃蟹计划”，带着姑娘们走上街头，向西班牙社会展示来自不同背景的华人女性的想法与华人文化。

“我们的第一个表演叫做《不关你的事》。”马佳萍说，“一些西班牙人对中国人有刻板印象，总会向我们提一些奇怪的问题。我们希望表现出虽然我们来自不同地方、有不同的文化，但我们能够相互理解。”

这个全员女性的团队用一场精彩的演出，给西班牙民众留下深刻印象。马德里市政府最近开始为“螃蟹计划”的演出提供场地帮助，并专门拨款用以支持她们的行为艺术事业。

除了“螃蟹计划”，马佳萍还参与西班牙年轻力量研讨会的女性领导人圆桌会议，同众多杰出女性一起，探寻如何提高女性的社会地位。

“西班牙社会和中国社会有很多差异，但有一个共同点，就是女性面临着很多焦虑，比如容貌焦虑、身材焦虑、年龄焦虑。”马佳萍说，“我觉得这种困境还是与教育与环境有关，改变需要一个长期的过程，我们做的事情就是要淡化焦虑。”

传播文化

“我是中国人，我觉得中国文化是美丽的，是非常值得被推广、被看见的。”今年春节，马佳萍在马德里组织了“虎年新春马拉松长跑”活动。这场活动由一名西班牙男子发起。这名男子找到马佳萍时，她积极响应，并提出融入“十二生肖”的概念，进一步宣传中国传统文化。

“生肖长跑”在马德里产生了很大的影响力。有超过2000名本地居民参与其中，同华人一起庆祝中国新年。马佳萍说：“很多西班牙人开始了解十二生肖包括哪些动物、今年是哪生肖年份、有什么寓意。还有很多人喜欢收集带有生肖图案的T恤衫，我们也会制作生肖主题的奖牌。”

马佳萍还经常做客当地华夏之声电台和西班牙洲际电台，同西班牙主持人一道讨论跨文化话题。马佳萍说：“比如有一次，节目邀请了一名西班牙文化产业的导师，他从西班牙人的角度发表了对中国非物质文化遗产的看法；我就从中国人的视角，讲述了中国人希望看到的一些文化内容，并介绍了疫情后的中国发展状况。其实，我做的就是为大家拓宽思路，帮助大家更进一步了解中国文化。”



侨乡新貌



月明人尽望

9月6日晚，浙江省宁波市镇海区九龙湖镇横溪村，灯火熠熠、乐声阵阵。30余名侨界人士、在甬外籍人士与当地村民齐聚一堂，举行了一场别开生面的中秋乡村国际艺术节。中西乐器演奏、歌舞表演、月饼制作……现场洋溢着其乐融融一家亲的氛围。

上图：侨界人士和外籍人士一起制作花灯。

下图：侨界人士与当地村民共同制作月饼。

唐严摄