

2024年 范長江行動 香港傳媒學子中原行 之5



少林功夫是中國武術的重要流派，以其獨特的魅力和深厚的文化聞名世界，其國際影響力亦不斷增強，每年都吸引着數以萬計的海內外遊客紛至沓來，探訪河南嵩山少林寺這一千年古剎的歷史文化，更被精彩絕倫的少林功夫所震撼。6月19日，「2024范長江行動中原行」的豫港學子走進嵩山少林寺，親身感受了中華武術的博大精深以及少林功夫如何風靡全球。



▲少林寺文創產品吸引豫港學子。大公報實習記者鍾雨菀攝



▶「2024范長江行動中原行」活動的豫港學子走進少林寺近距離感受武術精髓。大公報記者楚長城攝

大公報實習記者 馬林興、王鈺楨、田雪丁

港生探訪少林寺 感受中華武術魅力

少林功夫「武」向全球 成河南文旅名片

嵩山少林寺，歷史悠久，建寺至今已一千五百多年，以其深厚的禪修文化、精湛的武術技藝和獨到的醫術傳承，吸引了世界各地的目光。在這裏，禪、武、醫三者巧妙地融為一體，共同構成了少林文化的獨特魅力。

踏入少林寺，首先映入眼簾的是古樸的建築和靜謐的環境，空氣中瀰漫着淡淡的禪意。僧侶們靜坐禪房，臉上洋溢着平和與寧靜，彷彿整個世界都變得安靜起來。這種禪修的氛圍讓人不自覺地放下心中的紛擾，沉浸在內心的平靜之中。

俄遊客：熱愛中國一切

據了解，少林寺一直積極開展國際文化交流活動，將少林功夫推向全球舞臺。越來越多的外國友人被少林功夫所吸引，紛紛來到少林寺學習交流。目前嵩山少林寺擁有200多家海外文化交流中心，每年有超過17萬名學生在登封市各武校習武。

一路上，記者遇見不少來自世界各國的遊客。一位來自俄羅斯的女士說，兒子對中國功夫很感興趣，特意帶他來感受少林功夫的魅力。她興奮地表示，「中國有非常有趣的文化，例如功夫和中文。來了幾天，我們對中國的印象很棒！我們熱愛中國的一切！」

在少林寺的武術表演現場，武僧們身着僧袍，精神抖擻。他們先是展示了少林功夫的基本招式，每一招每一式都展現出深厚的武術功底和獨特的藝術美感。隨後，武僧們逐一展示了醉拳、蛤蟆功、鐵頭功等經典招式。醉拳以其形醉意不醉、似醉非醉、以醉制敵的特點，讓現場觀眾大開眼界；蛤蟆功則以其獨特的身形和呼吸方式，展現了少林功夫的深邃內涵；鐵頭功更是讓現場觀眾驚嘆不已，武僧在運氣後用頭部撞擊鋼條，使鋼條斷成



掃一掃有片睇

兩截，展現了少林功夫的驚人威力。現場觀眾被這些精彩的武術表演深深吸引，不時發出陣陣掌聲和喝彩聲，許多觀眾紛紛拿出手機、相機拍攝記錄這些難忘的瞬間。來自香港的傳媒學子們更是被深深震撼，他們表示，之前只在電影中看過少林武術，此次近距離觀看更加振奮人心，彷彿看到了武僧們冬練三九，夏練三伏，深刻體會到「台上一分鐘，台下十年功」，敬佩武僧們堅韌不拔的精神。

禪醫結合 療癒身心

除了禪與武，少林寺還傳承着獨特的醫術。禪醫結合的理念在這裏得到了完美的體現。醫僧們運用傳統的中醫手法，結合禪修的智慧，為眾多信徒和遊客提供身心療癒。這種醫術的傳承不僅弘揚了中華醫學的博大精深，也為人們帶來健康與希望。

少林寺的延皓師傅受訪時強調，少林寺的武術並非為了爭強鬥勝，而是為了修身養性，達到內外合一的境界。這種境界的追求，正是禪、武、醫文化的核心理念。

延皓師傅表示，在寺院內，習武已經成為弟子們的日常習慣。所有的僧人都會學習武術，並將其視為修行的一部分。然而，這並不意味着他們忽視了經文的學習，「每天早晨和下午，所有的僧人都會聚集在大雄寶殿，上早課和晚課，並且進行經文誦讀。」

少林寺的早課通常在早上五點開始，持續一小時。而晚課則是在下午四點半開始，這時他們通常各自有一小時的修習時間。除了上課時間外，僧人們還在自己的房間或者藏經閣進行自主學習。為了進一步幫助少林弟子更好地學習，少林的文化學院還指派專門的師傅和老師，為弟子們提供文化課程的指導和教學。點點滴滴都見到少林寺對寺內弟子文化的重視。

少林功夫 文旅IP



▲武僧們的表演展現深厚武術功底。大公報實習記者鍾雨菀攝

《少林寺》燃起「武俠夢」

40多年前，一部《少林寺》，讓中國功夫震驚世界。1980年，電影《少林寺》劇組來到嵩山取景拍攝。1982年，《少林寺》在國內斬獲1.61億元的票房紀錄；在全球上映時打破了當時華語片賣座紀錄。《少林寺》的爆火，燃起了無數人的「武俠夢」，也讓少林寺名動天下，慕名而來的國內外武術愛好者絡繹不絕。

「少林熱」風靡全世界

2006年，少林功夫成為第一批國家級非物質文化遺產。10多年來，「少林熱」持續風靡全世界，越來越多的「洋弟子」來到少林寺研習功夫。少林文化成為世界了解中國、了解河南的重要窗口。目前，少林海外文化中心已有200多家，遍布五大洲主要國家。據不完全統計，目前，少林寺共有少林弟子、中國少林文化愛好者、習練少林功夫者約1億人，僅海外就有6000萬之眾。

汝瓷文創 鮮活時尚



大公報實習記者楊博涵整理

《少林寺》拍攝地 風穴寺成打卡熱點

文化之旅

6月20日，「范長江行動中原行」探訪團一行來到河南汝州的風穴寺，開啟了一場穿越千年的文化之旅。風穴寺，至今已有1800多年的悠久歷史，與少林寺、白馬寺、大相國寺齊名，被稱為「中原四大名剎」。寺內建築古樸典雅，結構嚴謹，飛檐斗拱、雕樑畫棟間無不透露着古代工匠的精湛技藝。

在依然保存完好。值得一提的是，風穴寺與少林寺僅一山之隔，是電影《少林寺》《少林俗家弟子》《少林童子功》的取景地之一，也因此吸引了不少遊客前來打卡。來自香港的學子表示，來到風穴寺不僅是一次視覺上的享受，更是一次心靈的洗禮，並對中國古代建築藝術和佛教文化有了更深刻的認識和感悟。 大公報實習記者楊玉涵



▲風穴寺是電影《少林寺》的取景地，成為熱門打卡地。大公報實習記者鍾雨菀攝

花絮 汝瓷+咖啡 絲滑體驗

6月20日，豫港兩地學子不僅親身體驗了汝瓷泥胚時期的製作，還體驗了用天青色的汝瓷茶具與咖啡。在喝咖啡的時候，汝州市玉松汝瓷二代掌門人李曉涓特意請學子們使用白瓷一起品嚐，做對比。不少學子表示，用汝瓷喝咖啡比用白瓷品嚐咖啡的口感會更絲滑，甚至有學子表示汝瓷比白瓷降溫更快，咖啡喝起來也沒這麼燙嘴。 大公報實習記者鍾雨菀



學子體驗用汝瓷和白瓷喝咖啡。 大公報實習記者鍾雨菀攝

曾失傳逾800年 宋代汝瓷重獲新生

傳統工藝

汝瓷，因產於汝州而得名，是中國宋代五大名瓷之一。玉松汝瓷，是現代瓷器藝術中的翹楚。據悉，汝瓷製造技術曾失傳過八百年，直到1988年，孟玉松大師才帶領團隊恢復了宋代汝瓷製造技術。

汝州市玉松汝瓷二代掌門人李曉涓表示，人們喜歡汝瓷，其實就是在喜歡內在的自己，汝瓷的性格與氣質，其實就像是在描述一個活生生的人。汝瓷所代表的精神，是對自然和諧的崇敬、對簡約生活的追求、對工藝技術的極致探索，以及在傳統與現代之間的持續創新。這種精神，在今天依然具有深遠的意義，引導人們在繁忙的現代生活中，尋找內心的寧靜與和諧，感悟傳統文化中的深邃智慧。

談及引以為傲的汝瓷作品，李曉涓眼神中閃爍着光芒，「疏影鉢」是一件讓她記憶深刻的作品。當年創作「疏影鉢」時，她運用了堆塑工藝，以三朵梅花為造型，寓意圓滿幸福以及梅花的氣節與風骨。這件汝瓷作品計劃創作完成後要參與展覽，然而在燒製過程中遇到了巨大的挑

戰，最終只有一件作品成功燒製出來，其餘全部報廢。這一經歷讓她深刻體會到做事要有扎實的態度，不要抱有僥倖心理。

汝瓷製作過程有什麼難點？李曉涓說：「最難以把握的，莫過於瓷土的材料選擇與適應環境變化的能力培養。汝瓷之所以獨特，正是因為它充分利用了瓷土中的微量元素以及特殊的地理環境。」

大公報實習記者鍾雨菀、王鈺楨、田雪丁、楊博涵



▲女掌門李曉涓介紹汝瓷作品。 大公報實習記者楊博涵攝

文旅結合 千年汝瓷新品迭出

與時俱進

在談到汝瓷的傳承與創新時，李曉涓表示，作為汝瓷的匠人，她認為「守正創新、傳承創造」是她們應該秉持的八字方針。在傳承汝瓷傳統工藝的基礎上不斷探索新的表現手法和創作思路，讓這抹天青色在現代生活中熠熠生輝且煥發出新的生命力。同時，還要注重創造價值，無論是商品價值還是精神文化審美價值，都是她們努力追求的目標。

對於文旅融合，李曉涓強調：「文旅融合的首要任務是開發文創產品，同時要注重挖掘和展現當地的特色文化。作為汝瓷人，我們應該以文創產品為媒介，讓更多的人了解和欣賞汝瓷的獨特魅力。在文創產品的製作過程中，我們需要精準定

位，注重實用性和審美性的結合，讓使用者在日常使用中感受到汝瓷的歷史底蘊和文化內涵。」

李曉涓向記者展示了結合傳統與創新的作品——汝瓷首飾。她介紹到，汝瓷首飾是近年來嘗試的一個新領域，她認為將汝瓷製作成一種文化飾品具有獨特的價值。她與大學教授合作設計，創作出既具有傳統韻味又符合現代審美的首飾作品。這些作品不僅適合各種場合佩戴，還能吸引更多關注和參與汝瓷藝術的創作。

說話間，李曉涓拿出一款汝瓷祥雲耳墜向記者介紹，「這款耳墜以《向雲端》這首歌為創作靈感，寓意三生萬物，展現了汝瓷首飾的獨特魅力。」



▲豫港學子體驗汝瓷製作。 大公報實習記者馬林興攝

大公報實習記者 楊博涵、王鈺楨