

一个美国人的

少林之道

〔美〕史蒂夫·德马斯科 (Steve DeMasco) 著
胡江波 郭建 译

西方人对东方文化的感悟



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

一个美国人的

少林之道

〔美〕史蒂夫·德玛斯科 (Steve DeMasco) 著
胡江波 郭建译



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

一个美国人的少林之道/(美) 德玛斯科 (DeMasco, S.) 著;
胡江波, 郭建译. —北京: 当代中国出版社, 2006.11
ISBN 978-7-80170-523-5

I. —… II. ①德… ②胡… ③郭… III. 人生哲学—通俗读
物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 122395 号

THE SHAOLIN WAY by Steve DeMasco

Copyright © 2005 by Steve DeMasco

Simplified Chinese Translation Copyright © 2006

by Contemporary China Publishing House

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA

ALL RIGHTS RESERVED

© 2007 中文简体字版专有出版权属当代中国出版社

未经版权所有者书面同意,不得以任何手段复制本书任何部分。

版权贸易合同登记号 图字:01-2006-7604

出 版 人 周一

策划编辑 陶宇辰

责任编辑 陶宇辰

出版发行 当代中国出版社

地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号

网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱:ddzgcbs@sina.com

邮政编码 100009

编 辑 部 (010)66572152 66572154 66572155

市 场 部 (010)66572157 66572281 66111785

印 刷 北京燕龙印刷有限公司

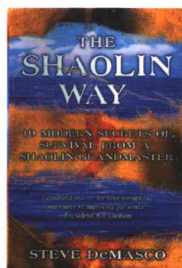
开 本 640×960 毫米 1/16

印 张 13.25 印张 3 插页 150 千字

版 次 2007 年 1 月第 1 版

印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷

定 价 24.00 元



世人皆知“天下功夫出少林，少林功夫甲天下”，但人们通常把“少林功夫”仅仅看成是“少林武功”。其实“少林功夫”不仅是一个庞大的技术体系，也是一个精深的文化体系，是中国传统文化的重要宝库。这一点往往不被人们重视。

本书作者史蒂夫·德玛斯科进入少林寺的初衷是想战胜青少年时期的不幸经历给他带来的负面影响，结果却比他希望得到的多得多。他除了学会少林武功以外，还发现了一种神奇的东方哲学、一种能够消除人们各种偏见的智慧——少林之道。这种智慧使他从一个问题少年成长为一名受人尊敬的成功人士。在本书中，他将少林哲学运用于现代生活，总结出了十条关于生存与生活的秘诀，以帮助人们度过更有意义、更加精彩的一生。

本书涉及当代人类生活的各个领域，包括家庭伦理、夫妻关系、教育子女、青少年成长中的困惑和迷茫、职场人际关系、中西方文化习俗差异等，任何人都能从书中得到共鸣和启迪。

少林寺方丈释永信特为本书作序

作者特为本书撰写中文版序



左为少林寺方丈释永信
右为本书作者

作者简介

史蒂夫·德玛斯科生于美国纽约市中穷困的西班牙人居住的哈莱姆区，母亲是残疾人，父亲常虐待他，他的大部分童年时光是在愤怒和迷惘中度过的。他成了一名混迹街头的问题少年，差一点就像他那些伙伴一样，不是过早死去，就是进了监狱。直到有一天，他来到了少林寺门前，从此，他的人生轨迹出现了转折。

史蒂夫·德玛斯科现为美国最大的民间武术组织美国少林拳法联盟的负责人之一，少林功夫的十级黑带选手，法名延谛。现在他将自己的生活奉献给帮助那些囚犯、青少年、受虐待的妇女以及各种各样在生活中迷途的人。近年来，他在世界各地作关于行为矫正以及降低学校暴力的巡回演讲。

出版人：周五一

策划编辑：陶宇辰

责任编辑：陶宇辰

装帧设计：古 手

最后一切都会圆满。
如果不圆满，
那就还没有到达终点。

——佚名

本书献给那些极大地影响了我生活的人（以我所认识的先后为序）：

我的母亲，卡罗尔·德玛斯科（Carol G. DeMasco），一名真正的少林弟子。

文尼·维基奥尼（Vinny Vecchionne），我的拳击教练、导师，并将我留在学校的人。

保罗·纽曼（Paul Newman），我曾遇到的最慷慨、和善的人，也是一个极富灵感的人。

威廉·克林顿（William J. Clinton）总统，感谢您对我的信任和鼓励，使我觉得我对您和这个国家很重要。

巴里·莫恩（Barry Mawn），“9·11”事件期间的一名真正的英雄。感谢您的友谊，以及让我成为世界上最伟大的执法机构——美国联邦调查局的一员。

我的妻子凯莉（Kelly），还有我的儿子迈克尔（Michael）、尼可（Nicco）和贾恩尼（Gianni）——他们是我下半辈子的力量之源！

让更多的人认识少林精神

少林寺是中国传统佛教文化影响最为深远的见证之一，并已经成为人类精神文明不可分割的组成部分，被世界不同文化的民族所接受和尊崇。同时，少林功夫对各种文化都有着巨大的影响力，它是座相互理解的桥梁，为促进人类和平与友谊做出了不可磨灭的贡献。

史蒂夫·德玛斯科 (Steve DeMasco) 从孩提起就尊崇佛教并热爱少林功夫。他不但创办了自己的“自卫联合武馆” (United Studios of Self-Defense) 招收少林功夫的学员，并亲自任教，而且一直乐于为那些贫困和无家可归的孩子慷慨解囊，利用他微薄的收入帮助孩子们接受正规的学校教育。这正是对佛教所宣扬的慈悲与仁义的完美体现。

皈依少林寺后，史蒂夫·德玛斯科已经率领上万名学员朝拜初祖庵，并对当前少林寺的整修工程做出了宝贵的贡献。

我相信这本书的出版会让更多的美国朋友更深地认识中国文化以及少林精神。毫无疑问，此书会净化人们的心灵。

中国嵩山少林寺方丈 释永信

佛历 2548 年 (公元 2004 年)



让更多的人认识少林精神

中文版序

得此良机为拙著《一个美国人的少林之道》的中文版作序，我感到万分荣幸。

一直以来，我都相信东西方文化之间有许多共同之处，值得相互借鉴。

有一种说法：“古老的东方有一条龙，它的名字就叫中国。”得知拙著迈向国际的第一站就是中国，这让我感到无比欣慰。

我诚挚地希望中国读者能够认同我，因为是少林哲学和师从少林大师的经历造就了今天的我，才有了您手中的这本书。

这本书并不是要告诉读者如何去生活，而是要在他们遇到困难的时候给予指引，帮助他们继续前行。

同时也希望这本书可以帮助你造福他人，让你的人生快乐而充实。

孩提时我家境贫寒，与母亲一起生活在纽约市的贫民区。记得那时我总是对自己说：这不是我想要的生活，为什么我们要忍受贫穷？为什么爸爸对妈妈和我一点儿都不好？为什么我们没有好衣服穿、好东西吃？这让我感到很沮丧，很多次在四下无人时我都会号啕大哭。

我爱我的母亲，我们彼此都是对方仅有的珍宝，母亲的木头假肢和缺一根手指的手，所有这些一直在激励着我，就算是为了她，我们也要过上更好的生活。我知道这是我为生活而奋斗的主要动因。

我母亲是个伟大的女性，一直都是激励我前行的榜样。我在书中多次提及，母亲可以说是少林和尚所孜孜以求的少林精神的

真实写照。

母亲穷其一生都在爱护她的子女，改善他人的生活，即使是对萍水相逢的人也是如此，她是个真正散播爱心的天使。

关于母亲，我谈得更多的是她如何生存，以及更重要的——如何生活。

而对于我来说，因为有了母亲身体力行的教导、少林大师的谆谆教诲，以及这些年来我帮助一些孩子和家庭的亲身经历，本书才会成为你人生旅途上的指明灯。

在这里，我想讲个故事，是关于少林如何走近我的故事，或者更确切地说，我是如何走进少林的。

那几年，我一直作为一个志愿者为美国总统克林顿和美国教育部长比尔·赖利（Bill Riley）工作。

我被派往全美各地的高中和初中，针对校园暴力的问题与学生和学校的管理者展开对话。

在那个年代，不时有一些学生携带枪支走进校园，射杀其他的师生，这成了全美公众关注的一个焦点和主要的社会问题。在此之前，在美国的中产阶级中从未发生过此类事件。

他们寻求我的帮助，我认为这有以下几个原因：我曾多次成功地挽救失足青年，而且对于与学校的管理者打交道有着丰富的经验。

我还与市中心的学校交流，但不是关于校园暴力的。那时市中心的学校里一直有暴力的存在，现在也依然如此，但我关注的是为什么美国中产阶级中的这股校园暴力的新浪潮引起了全美上下的瞩目。想想看，在市中心里，我们已经世代这样地杀来杀去许多年了，却从未引起过足够的重视，而这种事一旦发生在白人社区里，意义就大不一样了。

首先我会告诉他们，我是他们当中（市中心）的一员，这样他们才不至于立刻就射杀我。

然后我会解释一下市中心里的问题，以及美国人民和执法机关如何能心知肚明谁是市中心暴力的始作俑者、为何会有这些暴力的产生，尤其是始作俑者这个问题，因为执法机关、学校的管



理者和家长们一般都知道这些社区里有哪些不良青年。

然而，我们谁都无法解释为什么这些孩子要拿起枪支，再次走进校园只为杀掉其他的孩子和老师。在我们的国家，我们称之为恐怖主义，这正是它引起全美瞩目的原因所在。

随后的生命历险

一直以来我都师从少林大师，但直到1996年我才和中国有了第一次的亲密接触。那时我和家人居住在美国东海岸的康涅狄格州，开办了几所武术学校。

武校里有个学员是位医生，经常到中国出差。有一次出差时他偶然向一位中国的高级官员提到了他的师父，也就是我。他讲到了我如何在残疾母亲的支撑下在一个贫寒的环境中长大，以及我如何苦练少林功夫、花费毕生的精力帮助其他的孩子。这位学员告诉我，他的这番话引起了中国官员的极大兴趣，中国官员想知道更多关于我的事，于是故事就这样展开了。他们先是让我多提供一些我的生活经历、学术和武术的背景，师从何人，以及一些证书、文凭的副本，我把这些资料交给那位学员，然后他再转交给远在中国的那位官员。因为他不愿意透露姓名，所以我至今都不知道那位中国官员是谁。就这样8个月过去了，我知道这是中国式的办事方法，什么都要慢慢来。

大约8个月后，我收到了邀请，免费去中国做客。

京京接待了我，10年后他仍旧是我的私人向导和一个值得信赖的挚友。

我先是入住了上海一家环境非常优美的宾馆，游览了当地很多的名胜。然后我们便起程前往少林寺，并被安排会见当时的代理方丈释永信。

我简直无法用语言来形容我的激动和荣幸，因为我不仅要去闻名天下的少林寺，而且还有幸拜见少林寺的方丈。

想想看，西方人对中国武术的了解仅限于少林寺，而美国的功夫电影和电视剧又激起了所有习武者和非习武者的兴趣。关于

少林寺的节目在美国极受欢迎，而我现在竟然要去那个圣地拜见方丈了，这无疑达到了我的武术生涯中的一个顶峰。

在去少林寺的路上我非常紧张，到了寺门时，我已经被深深地吸引了。还未走进去，我已非常激动，而等到走进去看到里面的样子时，我就更加兴奋了。

我们进到了其中的一个小厅里，方丈就在里面，那里空间很小，只摆放了四把椅子。方丈就站在最前面，旁边的椅子空着，我的左右各站着一名和尚。方丈示意我坐在他的身旁，我当然是受宠若惊。京京站着，有位和尚拿了一把椅子给他，但他礼貌地谢绝了。方丈和我们三人随后入座，然后有人献上了茶点。

我根本没意识到这次会见会成为我人生旅途上最难忘的一段经历。

方丈对我表示欢迎，我也对他致以问候。然后他就开始询问我一些问题。我已经准备好回答一些关于我在美国练习武术的问题，这些问题持续了大概10分钟。让我吃惊的是，方丈还问到了关于我在美国协助总统和帮助学龄儿童的问题，而这些话题持续了将近一个小时。

我正想着会见应该结束了，也是我该离开的时候了，方丈又问了一个我认为是最难回答、却又不得不回答的问题。

这个问题不是关于我，也不是关于我的工作，而是关于美国人民的，不论我怎样回答，我都是在代表所有的美国人民说话。但是我不想这样做，也不想承担这个责任，而且我知道不管我说什么，都会传到白宫的耳朵里。

方丈问的问题是：“为什么美国人已经拥有了如此之多，却还想要更多？”我不知道方丈当时是否是这样措辞的，但经过翻译后，我就是这样理解这个问题的。

我被问得目瞪口呆，不知道该说些什么，只是静静地坐在那里，努力克制着不露出自己恼怒的情绪。我整理了一下思绪，那几秒钟简直像几分钟一样长，然后我准备好回答这个问题了。

我当时完全可以说一些方丈想听的话，但是我没那么做，因为违心地说人们想听的话不是我史蒂夫·德玛斯科的作风，所以像



往常一样，我说出了我真实的想法。

我说，我不确定自己的回答是否正确，也不确定自己是否可以代表所有的美国人，但是这就是我认为美国人已拥有很多却仍想要更多的原因所在。

我说，美国汇集了世界各地的多种文化，这不是他们（美国人）的错。不论是美国人还是来到美国的人，都相信这是一片充满机遇的土地，即使是像我这样出身贫寒的人也可以希冀获得更美好的生活。在争取美好生活的过程中，我们也要和任何国家的人一样努力地工作。我们花费生命中的大量时光接受教育，为自己和家人的美好生活而努力工作，这就使得我们很难了解努力到什么程度才是个尽头。

在美国，我们接受的教育就是我们必须要做很多的事情才可能照顾家人，达到自己的目的。然而，我们从未学过如何去享受生活，也不知道需要努力到什么程度。我们很多人都认为自己应该获得金钱上的成功，因为我们所拥有的大部分或者说全部都有可能被夺走或失去。这种想法源于恐惧，因此我们大多数人（美国人）都一直在努力工作，想要得到更多的物质财富。

方丈只是站起身来，我就知道会见到此结束了。我无从得知他是否满意我的回答，甚至不知道他是否喜欢我，因为方丈的脸上没有表现出任何情绪。我感觉，只是因为有个中国官员告诉过他，让他接见我，于是他这么做了，然后我就应该离开了。

让我大为惊讶的是，走到外面时，那里站着几百人，但人数乍看起来似乎有几千人。那天是极具历史意义的1997年7月1日——中国香港回归的日子，一个举国欢庆的重大节日，此时此地的我感到无比激动。

方丈走到外面，我们尾随其后，没人知道我们要做什么。方丈只是站起身来，我们也照做，然后我们来到了两扇木门前，穿过木门就是寺里的一片空地，我们在那里站了20分钟。我不知道这样做的理由，而且也不打算问方丈。最后门终于打开了，我们走了进去，那里简直与有关少林寺的电影里看到的一模一样：踏上了石阶，身处土石铺设的练功场上，感受到的是一种古老的气

息，我觉得这种感觉真是无与伦比。接下来发生的事也很出乎我的意料——方丈让一个少林弟子为我展示拳法，他展示的是螳螂拳，非常精彩；然后他又叫出另一个弟子，展示的是虎拳。我猜想方丈之所以让他们展示这两种拳法，是因为他知道我也曾学习过这两种拳。他们展示的拳法非常精妙，但更重要的是，我清楚地认识到即使是练习了25年之久，我也仍旧知之甚少。总而言之，当时的表演很精彩，我感到非常荣幸。

我想这下该结束了吧，但再次出乎意料的是，方丈竟然要我表演拳法，你根本无法想象当他让我表演时，我的脑海中经历了怎样的斗争。刚刚见识过两位最出色的武术大师的表演，而现在竟然要我在他们面前班门弄斧，更糟糕的是我还得在方丈面前表演。

我的一生似乎都在眼前闪过。走到练功场的中央，却根本没有做好心理准备：我不知道自己要表演什么，也不知道自己的表现会怎样。

因此，我只能依靠直觉。有个少林师父曾教过我一种拳法，因为非常古老，所以鲜为人知，于是我就表演了这种拳法。表演时，我清晰地感觉到自己根本无法集中注意力。拳法里有一个部分我需要跳起来然后双脚踏地，因此当尘土飞起，注视着眼前这些有着1500年悠久历史的石头，我知道表演告一段落了，我尽力了。

然后我又表演了一些其他的技巧，并与和尚进行了交流，受益颇多。

表演的结束也宣告了这次会见的尾声，这时我仍旧不知道方丈是否喜欢我以及我的表演。

之后我便回到了我在登封的宾馆房间，突然听到了敲门声，门外站着一名少林和尚，手里拿着一个看起来很正式的信封，他留下信封后就告辞了。我打电话给我的翻译京京，让他帮我翻译一下刚拿到的东西。他看着信里的内容，脸上呈现出了震惊的表情。京京告诉我这是一份由方丈亲自签发的文件，上面有他的私人印章以及少林寺的印章，认可我为少林寺的大师。



我无法用言语来形容我当时的感受，只能说是受宠若惊。

接下来的10年我们将创造历史。少林寺接纳了一个白种的外国人，现在我作为他们的文化大使，在美国代表少林寺。

2006年，我们带领500名学员拜访少林寺，这是有史以来带去学员人数最多的一次。

我将永远感激我的师父们、释永信方丈以及所有的中国人民。

《一个美国人的少林之道》属于所有的人，尤其是中国人民！

史蒂夫·德玛斯科

2006年8月17日

目 录

001

引言: 神秘的少林

005

每日的斗争

006

一个生存指导

007

贯穿我们自身的旅行

008

和尚与我们

011

专注于旅途

011

阔步走向幸福

015

1

仅仅是生存已不够

018

你的生活是为了生存还是死亡

020

80/20的技巧

022

快乐地生活

025

从生存走向生活

029

2

专心 + 纪律 = 成就

033

旅途中的分心之扰

037

30年的专心,一朝得证

041

纪律的学问

042

一分钟和尚

043

行动与成就

001

045 任何年龄的人都需要纪律

3 自我价值来自反省

052 了解自己拥有什么,并弥补不足

053 萨拉和少林弟子的训练

055 不再随波逐流

057 自尊低下的时代

059 混混儿与大师

060 获得洞察力

061 自我的问题

064 自我病菌

065 摇摆的自我价值

066 再次失败

069 镜子里的和尚

071 沉迷于自我

4 即使身处弱势之中也有力量

078 阴与阳

079 恐惧、软弱和控制

081 健步跨越人生旅途

085 高大却软弱