◆学术研究◆

岭南禅医学流派及其学术特色概述

郑吉利[1]，高贵良[1]，陈小康[2]，罗广波[1]
1. 广州中医药大学第一临床医学院，广东 广州 510405
2. 中国人民解放军南部战区总医院，广东 广州 510030

［摘要］禅医创始于少林寺，是由禅宗文化与中华传统医学经千年实践融合创新后形成的医学流派。岭南禅医释印茂（又名释惟功）正是这一杰出医学的现代代表人物。继承和发扬禅医学意义重大，一是以禅释医，加强禅宗思想与中医学关系的研究；二是以医弘文，促进传统中医药文化的继承与发扬。禅医学流派崇尚治病先治心，以及精气神的修炼使气机通畅；重视禅宗文化与中医学的结合，通过“禅疗”“功疗”“食疗”等方式来治疗疾病，养生保健。

［关键词］岭南禅医；禅武医；释印茂；学术流派；禅宗文化
［中图分类号］R2-0 ［文献标志码］A ［文章编号］0256-7415（2023）20-0176-05
DOI：10.13457/j.cnki.jncm.2023.20.036

Overview of Lingnan Zen Medicine School and Its Academic Characteristics

ZHENG Jili[1], *GAO Guiliang*[1], *CHEN Xiaokang*[2], *LUO Guangbo*[1]
1. The First Clinical Medical School of Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou Guangdong 510000, China;
2. General Hospital of Southern Theatre Command, Guangzhou Guangdong 510030, China

Abstract: Zen medicine, founded in Shaolin Temple, is a medical school formed by the integration and innovation of Zen Buddhism culture and traditional Chinese medicine after thousands of years of practice. Doctor SHI Yinmao (also known as SHI Weigong) is the modern representative of this outstanding Lingnan Zen medicine School. It is of great significance to inherit and develop Zen medicine. First, it is to explain medicine from the Zen, strengthening the research on the relationship between Zen thought and Chinese medicine. The second is to carry forward culture through medicine, promoting the inheritance and development of traditional Chinese medicine culture. The school of Zen medicine advocates treating the heart first and the cultivation of essence, qi, and spirit to smooth the qi movement, attaches great importance to combining Zen culture and Chinese medicine, and treats diseases and keeps healthy through the methods like "zen therapy", "Qigong therapy" and "food therapy".

Keywords: Lingnan Zen medicine; Shaolin Zen medicine; SHI Yinmao; Academic genres; Zen Buddhism culture

［收稿日期］2022-08-06
［修回日期］2023-07-22
［基金项目］广州中医药历史文化研究基地2021年重点项目（Z202103）；广东省社会科学界联合会2021年广东省人文社会科学普及基地项目［（粤社科联通（202131号）］
［作者简介］郑吉利（1998-），男，在读硕士研究生，E-mail：zjl955@stu.gzucm.edu.cn。
［通信作者］罗广波（1972-），男，教授，E-mail：lgb@gzucm.edu.cn。

中医学术流派是中医学在长期历史发展过程中形成的具有独特学术思想或学术主张以及独到的临床诊疗技艺，有清晰的学术传承脉络[1]。少林寺作为中国禅宗主要发源地，佛家思想对其影响至深，使得少林寺的医家们独具特色。禅宗思想与中医学的融合创新过程，可用“禅医学”来显示这一脉络体系。本文就禅医学术流派的渊源、学术思想及现代代表人物释印茂医僧介绍如下。

1 禅医学概念渊源

少林禅武医，简称禅医，是少林寺历代医僧由古印度佛学“五明”之医方明与中国传统医药学融合发展而来[2]。禅医学包括禅学、武学、医学，三者相辅相成，非简单机械叠加，是以修禅、禅定为基础法门，以气血、经络、藏象等学说为基础理论，运用外功武术以及内功气息修炼，并结合百草及饮食搭配进行指导诊疗、养生保健的综合医学理论。

2 禅医学学术思想

2.1 心乱是因，病苦是果 现代社会科技日新月异，给人们带来了极大的便利，但高速的工作生活节奏同时也给人们带来了比以往更多的疾病，如焦虑症、抑郁症[3]。受禅宗文化影响，禅医学认为，疾病发生是从“心造–业因–无明–疾病”的过程，即由于过去的心乱(心造)造成疾病的起因(业因)，受各种因素影响致无法清楚了解身体症状(无明)，最终致疾病的发生(疾病)。简单的说，就是人们的“心乱”导致疾病的“苦果”。人之烦恼多由于心态不平衡致生妄念，难以自控所引起。因此，禅医学强调日常生活需保持身心和谐，尤其要注重内心之宁静。

2.2 气机逆乱，百病丛生 在日常生活中，人们面对不同的人、事、物，会产生各种各样的情绪，其中一些不良的情绪会给我们身体造成负面的影响，如愤怒、悲伤、恐惧、抑郁等。禅医学认为这些负面情绪会影响我们的“心”，从而影响身体“气”的运行，导致疾病的产生。而禅医学的悟“禅”即为悟“气”，禅机即气机。气随百病，百病发于气，由此知禅可释病。此观点与中医学气机理论“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结”(载自《素问·举痛论》)相符。故禅医治疗疾病时首先调气通窍，然后化滞散结，使气机畅顺、气血循经、心境自在则身强体健，如八字疗法、窍疗法。

2.3 脉诊独到，心识神韵 禅医的诊察不仅是一种直观思辨的过程，更是用心“悟”的过程，强调直观外推和内向反思患者的症状、体征，以此全面分析患者的体质、病情和疾病的性质。禅医诊察方式与中医四诊不谋而合，也采用望、闻、问、切之法，其中尤注重脉诊。但禅医诊脉不是从细微的脉搏跳动中分辨脏腑疾病的情况，而是为了参禅悟道[4]。此法与中医学常使用的二十八脉象不同，禅医学并不通过物理现象去解释脉诊，而是通过指下脉搏的感觉及其“神韵”来领悟病情，是一种“心识”能力，是医者知识的积累与潜能的发挥。医者能否对患者的疼痛不适产生一种感同身受的情感以及表达出同理心，不仅仅是是否具有崇高医德的问题，更是是否具有高超医术的问题[5]。

2.4 医“心”非医“身” 禅医学认为，身体外形的健康与心灵的平和与否有着密切关系[6]。人生有八苦，分别为生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五阴炽盛，多由于人们内心无明，而出现贪、嗔、痴、慢、疑等心理障碍，导致陷入各种烦恼并纠结于得失。禅观(用心观察所念对象)是破除无明，改变贪、嗔、痴、慢、疑等心理障碍的有效方法。人们可通过修禅(学佛坐禅)清楚地认识自己，建立起正确的行为方式。禅医学关于身心疗法的理论与实践，可以和中医心理学的观点相互印证。

2.5 “自”医非“他”医 禅医学认为，疾病的治疗需要医者与患者在心灵沟通的境界下进行，患者不能只是被动地接受药物，而要主动地参与到治疗的各个环节中，在悟禅的基础上，通过练功修养身心，并结合饮食树立健康积极的生活方式，将禅、武、医三者结合以达到治疗疾病的目的[7]。禅医学改变单一“只看疾病”的治疗方法，将患者的身心视为一个整体，让其主动练功修养身心，远离疾病。这点也与中医学“不治已病治未病，不治已乱治未乱”(出自《素问·四气调神大论》)的观念一致。《素问·上古天真论》也提出：“虚邪贼风，避其有时，恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

3 禅医行医特色

3.1 八字疗法及窍疗法 禅医学由禅宗文化与中医学融合而来，在理论上强调“禅机”“气机”，通过由内而外地调理人体脏腑、经络、气血，以去除疾

病。其具有的独特医学理论，在临床治疗方法上可归纳为“八字疗法”和“窍疗法”[8]。八字疗法即通窍、气化、导引、膏摩，通过引导患者进行吐纳、导引，再辅以针灸、药膏、点摩之术使患者周身经络通达、气血调畅。其中通窍为治一切病症之法门，大窍通则大病无，百窍通则百病无。目、舌、口、鼻、耳及前后二阴为人体七大窍，七窍通达全身，掌管人体一切进出。窍疗法即根据百脉七窍周身相通之理论，将中草药水点滴入人体，或将研磨的中草药粉由鼻腔吸入，再辅之点穴按摩手法和中药汤剂，从而通窍、化滞、散结[9]。

3.2 禅疗 禅医学认为，日常活动，无处不是功。即日常生活中的行、住、坐、卧，均可以练功。禅武医武学的核心思想是练心、练意及练气[10]。人成长的过程中最大的敌人莫过于自己，一个人如不能克服自身的弱点、驾驭自己的心性，就永远无法取得进步，遇见更好的自己。禅武，“心”者禅也，不是锻炼四肢肌肉发达，而是练灵者之心，探索如何用武学控制自己的心意，继而调整内在心境及身体外形。通过众多的养生功法如龙拳、虎拳、豹拳、蛇拳、鹤拳等提升修练者的精、气、神，以修学《易筋经》《洗髓经》让生命回归自然，深刻理解人体构造的本质，激发自身的生机能量[2]。对于经络气穴，禅医学认为这不是古人科学理性认识的产物，而是古人身识灵感思维与超感觉识别的综合描述，图文标注的经络气穴位置也并非穴位的真如本体，是通过位置标注以留给后人作启发作用的文字记录[4]。真实穴位的位置会随时空的变化而变化，并且一处变动，其余也跟着改变，因此禅医学所讲的取穴准确是指功效的准确。在临床中，禅医采取按、推、揉、划的按摩手法进行补、泻、温、清，不仅适用于骨折、筋伤、脱臼等外科疾病，对于各种内伤杂病也有很好的治疗效果[11]。

3.3 食疗 食疗又称食治，是禅医学充分运用佛制九食法等理论来治疗疾病以及养生保健的方法。佛制九食法指能长养、助益身心的九种资粮，即段食、触食、思食、识食、禅悦食、法喜食、愿食、念食、解脱食九种。其中，前四食为世间之食，能长养生死之色身；后五食为出世间之食，能资益法身之慧命。佛教认为世间之食主要是用来活命的，只能增益身体，众生不可贪图其色、香、味等而心生贪执，而真正应当追求的是精神上的出世间之食，因为它可以令我们的心灵得到升华。“药膳同源”理论不仅在传统饮食文化中有着重要地位，也是中医养生食疗学的主要内容。禅医学在此基础上提出“用药不如进食，药疗不如食疗”的理论，提倡斋饭素食。例如牛羊虽只饮水食草，但仍膘肥体壮、坚忍有力。因此，禅医常在患者就医期间，嘱不食荤腥，以五谷粗粮、新鲜蔬菜、水果、果仁、豆类等物代替。禅武医学所认为的“腥”是指所有肉类及鱼类和蛋类，“荤”是指葱、韭、芥、蒜、香菜、油菜、芥菜、腐乳等，辛辣物指辣椒、胡椒、花椒等。禁荤腥比一般的素食原则更加严格，因为食用这些荤腥食物会使人思想紊乱，容易积滞炎毒，导致气机阻滞，阻碍功法练习及心性修养。禅医学除不食荤腥之外，在食用其余食物时也要求口味不可偏嗜，酸、苦、甘、辛、咸五味都不可过量。

4 岭南禅医学术流派概述

4.1 岭南禅医学术渊源及主要代表医家 释继洪，约(1208-1289)，又名澹寮，元代汝州僧人。于大兴二年(1233年)离开中原汝州，南游岭表，遇两广瘴疟盛行，虫蛊为害，将名医李璆、张志远、王棐、章杰等人有关瘴疟的专著进行研究探索，然后结合自己的经验与心得，综合写成了《岭南卫生方》。《岭南卫生方》主要辑录了宋元时期医学著作中有关岭南地区多发病瘴疟等病证资料，搜罗其中有效方剂，是我国现存最早的地方性传染病专著，奠定了岭南中医药学的基础[12]。今禅医释印茂，是南粤地区的禅医学实践者之一，以深广慈悲的心怀为众多病苦患者施以奇针秒药，攻克重疾疑难杂症，长期致力于卫护大众健康。释印茂出生于安徽天柱山山麓，青年时拜师程宽老中医，随后在三祖禅寺跟从宏行禅师修学，现长居于慈湖湾华藏医堂。经历数十年深入研究禅宗与中医，岭南禅医释印茂积累了丰富的临证经验，成为四面八方慕名访求的禅医名家，在疾病诊治、珍贵药材培育研发、传统技艺、禅医绝技等方面不断创新突破。

4.2 岭南禅医学术流派治疗特色

4.2.1 围绕岭南“湿邪”致病，攻补兼施 中医学认为，诸多皮肤病的外因为风、湿、热、毒、虫等，内因为七情内伤、饮食劳倦、肝肾亏损等，病机为机体气血失和、脏腑失调、邪毒结聚，而致生

风、生湿、化燥、虚、瘀、化热、伤津等[13]。岭南地区具有热带、亚热带季风海洋性气候特点，四季不分明，常年空气湿度偏大，故“湿”邪为六淫之首[14]。外湿侵及人体，留滞于脾土，则使中焦气机升降失常，脾为湿困，不能运化水谷精微，反生内湿，阻滞经络脏腑，致气机出入不畅，郁于肌表腠理，则出现瘙痒、湿疹、糜烂、渗出等症状。其次，岭南地区社会竞争激烈，工作压力大，生活节奏紧凑，致使人们长期处于过度劳累状态[15]。劳则气耗，气虚则不能生津、摄津，肌肤皮肉则得不到濡养，就易现脱皮、剥落、变厚、变色等症状。对此释印茂结合岭南地域、气候、人文等因素提出岭南地区皮肤病的病因病机为气阴两虚、内外湿困；病性属于虚实夹杂，治法宜内外结合、攻补兼施。他认为遣方用药时不可妄施攻伐、大量祛湿利水，也不可滥用滋补，而宜选用花、草、叶类药物等轻清灵动之品；并用自主培育出适合南方生长又特别稀少的垂盆草、费菜、虎耳草、明月草、花青素紫玉米等药品进行治疗。

4.2.2 内外结合，手段多样 皮肤病虽然大多数以皮肤局部的病变为主，但《素问·刺法篇》以及《素问·评热病论》中提到“正存于内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚”，表示皮肤病的产生也是由于人体内部的阴阳失衡，正邪交争所引起。在治法上《外科正宗》认为“内之证或不及外，外之症则必根于其内”。这提示皮肤病的辨证应该从局部和整体两方面着手，治疗时除了运用内服药物，特色的外治法也是治疗皮肤病的重要手段，如从肌表直接施加药物或施以手术等。释印茂在对中草药长期的种植培育以及临床实践中，研发了治疗皮肤病独特的外用药品以及外治手法。外用药物主要有酊剂、洗剂、软膏等，如用虎杖、降香、乳香等提取物调制的膏剂，三七、当归、沉香等提取物调制的喷剂，均具有广泛的抗炎杀菌、消肿生肌的作用，对各类溃烂化腐的皮肤病有很好的疗效。外治手法包括清创湿敷法、火疮疗法、无痛切割疗法等。其中清创湿敷法适用于阳证疮疡初起、溃后，半阴半阳证及阴证疮疡。治疗步骤：第1步，先用药水(主要成分：三七、当归、沉香)对患处进行消毒；第2步，用消毒锐器刺破患处，用小刀片刮除患处病变部分；第3步，用药水再次对患处进行消毒，涂抹药膏(主要成分：虎杖、降香、乳香)；第4步，用小刀片将患处药膏刮掉；第5步，用药水再次对患处进行消毒，涂抹药膏。火疮疗法适用于慢性皮肤病并且患处皲裂。治疗步骤：第1步先用药水(主要成分：黄连、垂盆草、金丝梅)对患处进行消毒，第2步，用消毒锐器刺破患处，第3步用烫疮药膏(主要成分：麝香、檀香、灵芝)涂抹患处，使患处结痂脱落并痊愈。无痛切割疗法适用于患处皮肤表面小疣。治疗步骤：第1步用药水(主要成分：牛黄、紫草、鸡血藤)进行消毒，第2步用止血钳夹住小疣1~3 min，第3步用小刀片快速切除小疣，第4步用药膏(主要成分：仙茅、乳香、没药)涂抹止血，使患处结痂痊愈。

4.2.3 慢性疾病，整体调节 除了皮肤病，释印茂在肿瘤、高血压病、糖尿病、痛风性关节炎等慢性疾病的诊疗中亦有独特的见解和方法，并在生活中充分发挥岭南当地药食同源本草的辅助治疗作用，取得了良好的效果。对于肿瘤的治疗，岭南禅医释印茂提出其治则治法同样为攻补兼施，首先使用一些名贵的中药材“杀癌细胞”，再使用补益药进行扶正“养好细胞”，如此反复方能取得一定的疗效。在治疗糖尿病时，不应只关注患者血糖水平的变化，而应对其血压、血脂、尿酸等指标进行整体调节，同时还需要注重患者的主观感受。

5 病案举例

患者，男，65岁，广东人，2023年4月14日初诊。主诉：躯干、四肢反复红斑、丘疹伴瘙痒5余年。患者5年前无明显诱因四肢出现多处红斑、丘疹伴剧烈瘙痒。曾多次至外院就诊，诊断为湿疹，予以口服抗过敏药物及外用激素药膏(具体不详)等治疗后，症状可暂时缓解，但容易复发。自诉在广东“回南天”季节时，以及进食油腻、海鲜后症状加重。为求中医药治疗前来就诊。中医四诊：患者躯干、四肢红斑、丘疹密集成片；部分皮肤肥厚、表面粗糙，呈苔藓样变，有大量脱落的皮屑；伴剧烈瘙痒，午后及夜间甚，抓痕明显；寐差、纳差、小便调，便秘，每3~4天1行，舌暗红舌边齿印明显，苔黄厚腻，脉滑数。西医诊断：慢性湿疹。中医诊断：湿疮，湿热蕴毒证。治宜清热解毒、祛湿止痒。治疗先用皮肤抗菌液对创面进行消毒，再使用自制外用药膏(牛黄、丁香、沉香各

2 g，垂盆草 5 g)进行涂抹，每天 3 次。同时配合自拟皮肤祛毒排湿汤治疗，处方：垂盆草 100 g，费菜、虎耳草各 50 g，怀牛膝、土茯苓各 20 g，明月草 200 g，花青素紫玉米芯 150 g。14 剂，每天 1 剂，水煎服代茶饮。嘱患者作息规律，饮食清淡，减少对患处皮肤的摩擦或刺激，避免过度搔抓。外用药膏能清热解毒、利湿消肿；内服药茶攻补兼施，有健脾益气、疏风清热、利湿消肿、凉血解毒之效，对此湿疹病有较好疗效。2023 年 4 月 30 日二诊：患者躯干、四肢红斑、丘疹较前明显消退，瘙痒日间大幅度减轻，夜间仍频繁，且影响睡眠。仍纳差、便秘。效不更方，继续上次诊疗方案。2023 年 5 月 12 日三诊：患者躯干、四肢红斑、丘疹已大部分消退，皮肤干燥较前改善，瘙痒只在夜间发作，较前也已减轻。睡眠好转，小便调，大便每 2 ~ 3 天 1 行。外用药膏每天 2 次；汤药继服 10 剂。2023 年 5 月 24 日四诊：患者躯干、四肢红斑、丘疹已基本退去，不再瘙痒，纳寐可，小便调，大便每 1 ~ 3 天 1 行，舌暗边有齿印、苔黄，脉数。外用药膏每天 1 次，汤药继服 7 剂。后定期随诊 1 月余，病情稳定未再复发。

6　结语

岭南禅医学术流派认为，疾病的产生是由于人的“心乱”所造成的“苦果”，在病机上表现为气机逆乱。在治法上崇尚让病患自己主动地参与到疾病的防治过程中，以禅武为主导，从“心”出发、身心一体，通过“禅疗”“功疗”“食疗”等方式祛除“心魔”，使气机调畅。在具体的治疗时采取攻补兼施、内外并用的手段，同时结合在岭南种植培育的珍贵药材，辅以针灸、药膏、点摩之术以达到更好的治疗康复以及养生保健的效果。

岭南禅医学不仅综合了中医药学、气功养生、饮食调理等多种疗法，同时还涉及到心理学、哲学、生物医学、文化等多个领域。因此继承和发扬岭南禅医学不仅可以丰富中医药学的理论和实践，促进更多中医学术流派之间的交流，为现代医学提供新的思路和方法，同时也有助于我们进一步探索人体与自然、人与社会的关系，是弘扬中华优秀传统文化的良好方式。

［参考文献］

[1] 洪净，吴厚新. 对中医学术流派传承发展中一些关键性问题的思考[J]. 中华中医药杂志，2013，28(6)：1641-1643.
[2] 延琳. 少林禅医概述[J]. 法音，2014，34(11)：25-30.
[3] 刘欢乐，卫拂晓，秦雪梅，等. 中西药联合用药抗抑郁研究进展[J]. 中国中药杂志，2020，45(16)：3776-3783.
[4] 方国华. 禅宗观对经穴的认识与应用[J]. 中国气功科学，1998(10)：10-11.
[5] 方正. 痛则思痛是感悟经穴功效的德行医术[C]//中国针灸协会. 2017世界针灸学术大会暨2017中国针灸学会年会论文集. 2017：76-78.
[6] 陈瑞燕. 德建身心疗法专业手册[M]. 上海：复旦大学出版社，2009：2-3.
[7] 释德建，陈瑞燕. 少林禅武医精要[M]. 上海：上海人民出版社，2010：1-2.
[8] 王俊丽. 少林禅武医养生文化的探索性研究[D]. 郑州：郑州大学，2014.
[9] 徐妍. 少林禅武医之我见[J]. 搏击(武术科学)，2011，8(2)：36-38.
[10] 王浩磊. 少林禅武医文化的社会价值[J]. 搏击(武术科学)，2015，12(7)：30-33.
[11] 郭凤鹏，樊尊峰，崔利宏. 少林禅医的内容与特色[J]. 中国中医药现代远程教育，2016，14(8)：50-52.
[12] 杨家茂.《岭南卫生方》学术思想和贡献[J]. 广州中医药大学学报，2007，98(2)：165-167.
[13] 白彦萍，宋晓娟. 皮肤病中医临床思维的特点与优势[J]. 中国中西医结合皮肤性病学杂志，2019，18(1)：83-85.
[14] 孔炳耀. 岭南湿邪致病特点及其论治[J]. 新中医，1998，30(5)：4-6.
[15] 袁天慧，冼绍祥，杨忠奇，等. 岭南中医药文化与养生保健[J]. 中医杂志，2013，54(3)：266-268.
[16] 乔廷廷，郭玲. 花青素来源、结构特性和生理功能的研究进展[J]. 中成药，2019，41(2)：388-392.

（责任编辑：冯天保，邓乔丹）