

# 少林禪醫 (CHINA SHAOLIN ZEN MEDICINE)

釋延琳 SHI YAN LIN／少林寺監院/少林藥局負責人

賴正國 Jeng-Kwo Kevin Lai／美國自然醫學研究院研究員

2011/08/12

## 壹、摘要

中國河南嵩山少林寺有超過 1500 年的歷史，為西來的高僧達摩祖師參禪面壁九年的地方，是中土佛教禪宗的祖庭，也是少林禪醫的發源地。少林寺的千年傳承與傳奇事蹟留給後世無盡的遙想，包括佛門禪宗的經典故事、保國衛民的慈悲義舉、象徵佛門的文化遺產，以及強身健體的精湛武術等，都是千古傳頌的獨特文化與精神，但少林寺有另一項「中國佛門醫宗」的美譽卻鮮為人知，這也展現了佛門一貫低調的作風，但《易筋經》、《洗髓經》等經典卻令人耳熟能詳，亦屬教人強身健體的方法，體現了佛家行醫濟世的襟懷。

關鍵字：少林寺、禪醫、禪宗、佛門醫宗、經絡臨床研究中心、冥修、經絡

## 貳、中國佛門醫宗

少林禪醫學肇始於于魏晉南北朝時代，于唐宋時期逐步成長，並於元明時期開始形成學派，而在清朝發展。傳統佛教的經典即有雲：「菩薩學處，當在五明學處。」此五明即為：聲明、工巧明、醫方明、因明、內明等五明。而其中的《醫

方明》則是醫學、藥學、生理學等學問，除了講究醫術之外，更重視醫德，以救度眾生。少林禪醫基於《醫方明》的理念與智慧，運用豐富的藥材資源，吸收民間醫療方法，不斷積累用藥經驗，逐步形成了許多秘方。寺僧們在練武的同時，發現許多功法基於經絡學的原理而具有健身和醫療的雙重作用，又逐步推演出了氣功療法、推拿療法和點穴療法。

西元 1217 年，少林寺住持志隆禪師創辦了「少林藥局」，以少林醫方懸壺濟世，享有盛譽。「少林藥局」初期主要服務的物件為少林寺內眾僧，由外科而內科，由治療跌打損傷而治療百病，形成了獨具特色的《少林禪醫學》。後來逐步發展為服務當地及遠道而來的百姓和信眾。此後，各地寺院紛紛仿效開設藥局，「中國佛門醫宗」之稱由此而來。

時隔 800 年後，少林寺重整少林藥局，由少林寺監院釋延琳大師任掌舵人。「少林藥局」位於嵩山少林寺山門旁一處新建的仿古院落，占地 1.5 畝。少林寺方丈釋永信表示，少林寺一直在走「人間佛教道路」，「少林寺應走一條與時俱進的濟世醫業之路，造福億萬眾生。」為了讓少林禪醫的秘方能夠對人類作出更大貢獻，少林藥局已把這些秘方整理，彙集精選出多種少林禪醫秘方傳到寺外，惠及大眾。從 1998 年起，少林寺對所珍藏的健身之法，以及歷代高僧珍藏秘傳的驗方進行系統整理。流傳下來的 1700 個藥方，現已整理出 1500 個，彙集精選出 250 帖藥方。歷經三年，於 2000 年 4 月著成《少林武功醫宗秘笈》，該書已被國家歷史博物館、國家圖書館、瑞典國王作永久收藏。

### 參、歷代僧醫與禪醫著作

少林歷代高僧大都禪、武、醫兼通，效國利民，名聞於世。歷史上，少林寺產生了大批知名僧醫，都是積德行醫，稱道於鄉里。

一、北魏後期的少林高僧洪遵撰有《少林寺針灸秘抄》，和志剛的《少林醫僧寶囊》，被當代尊稱為活菩薩。

二、隋代少林僧人子升善武好醫，尤其對氣功和點穴治病深有研究，晚年撰述的《摩穴秘旨》主要闡述了氣功醫治和點穴治療的內容，特別詳細地介紹了人體常用的六十八穴的部位、取法、療效及配方，開列了一百多種常見病的點穴治療指要。

三、十三棍僧救唐王中的寺主僧志操也是一位著名的僧醫，入寺前習醫十年，治療跌打損傷，總是先用針灸，少數不愈者，再採用嵩山上的草藥製成的丸、丹、膏等治療，並著有《少室僧針灸秘經集》等。

四、唐朝末年的福湖和尚醫技高明，善用點穴療法、針灸和草藥，扎針不過二，用藥不過三，特別對止血、內瘀、厥症、危症等的治療有獨絕之處，撰有《少林傷科十大方》。

五、宋代福居彙集成《少林拳譜》，書末附有「少林寺跌打損傷秘方」一卷，總結了宋以前少林僧醫的臨床實踐經驗，載方 880 首。

六、宋代的洪溫禪師擅長骨傷科，多以針刺加火罐解除患者痛苦，撰有《針後拔罐秘法》，臨終前將技藝給覺遠和尚。

七、覺遠和尚對內科深有研究，有《少林寺內科神效錄》傳世。

八、元代的惠定被尊為少林神醫，著有《少林骨科旨要》、《少林醫家丸散藥譜》，惠炬在《針刺九十神穴》中總結了元以前僧醫大師的經驗，是針灸用穴的臨床精華。

九、明代著名的僧醫有本明、幻休、正道等。異遠真人所著的《跌損妙方》被中醫藥界視為少林傷科第一書。智正和尚，收集了明以前寺院武僧自救療傷之秘驗方，輯成《少林寺秘方》，秘不外傳。

十、清朝時，登封人景冬暘曾拜少林僧人為師，學習醫學知識，後因治好皇后的病而聲名遠揚。他晚年編著了醫書《嵩崖尊生》，至今仍為中醫的圭臬。

十一、清以後，湛舉、湛化、淳智在智正和尚醫療經驗的基礎上進一步補充，編成《少林跌打損傷秘方》，製成木刻板，藏於法堂，但後被火焚。

十二、近代，少林寺第 36 世住持德禪法師，將自己六、七十年的臨床經驗，總結的方藥及寺院醫僧的驗方、秘方、單方融為一爐，編寫成《少林寺秘方集錦》。

#### **肆、少林禪醫的特色**

少林禪醫，是在印度醫學文化和中國醫學文化的基礎上，經過一千多年實踐融合後形成的醫學流派，以禪為根本，通過禪修心證的不斷提煉，經過傳統佛醫基礎的思維修練，溶匯中醫及現代醫學對病人的身心疾病的診斷而所得的證悟。少林禪醫並繼承了中華傳統醫學的理論，認為氣血在經絡中循行，經絡是臟腑肢節之間互相溝通的管道，穴位在經絡的循行路線之上，全身共有 108 個重要穴位，氣血在 12 時辰行走不同的 12 條經絡，各部位的傷患反映特定臟腑的內傷。中國

禪宗祖師一直善於運用禪修來治療人們的身心疾病，而少林歷代高僧則在吸納各家長處的基礎上，總結、完善了禪定治病的原理和法門。

禪醫對經絡與穴位的認識，具有獨具特色的學術看法，禪醫在施術過程中要求醫者“痛則思痛”，醫、病之間必須建立心意相通的境界，禪醫中的推拿按摩，並非是單純的運動肌肉筋骨，而是強調手下的心境，韻味濃厚，感受深遠，是禪醫推拿手法的特色，可幫助病患找到疾病產生的根源，以療效為根本，經過禪醫及患者的相應配合，改善健康、遠離疾病。

### 伍、 少林禪醫的發展

為使少林文化以整體、全貌的形式造福於人類，並將“禪、醫、武”這一寶貴人類文化遺產能夠得到全面的傳承與發展，少林寺釋永信方丈發宏願，特授權在少林藥局創設“少林藥局禪醫功夫學院”。學院是以少林藥局為基礎，繼承發揚少林禪醫藥為使命的綜合性職業學院。學院于 2011 年與世界自然醫學大學經絡臨床研究中心簽署了聯合辦學之協議，通過聯合辦學可獲得國際認可之文憑與專業證照，為世界培養僧俗兩用人才。

### 陸、 少林心靈禪修營

「少林藥局」與上醫健康事業(台灣)總經理賴正國教授合作在少林寺中開辦《少林心靈禪修營》，本營隊的主要特色如下：

一、 歷史環境：中嶽嵩山向來是歷代君王設壇祭天的聖地之一，有許多修行者在此得道成仙的傳說，再加上禪宗祖庭少林寺的千年傳說，每一個時代、每一個

角落都有動人的故事，使得訪客一到嵩山就能夠立即感受到清新脫塵、開啟靈性的奇妙境界，在此千古聖地進行冥修，將可得到事半功倍的成效。

二、 豐富內涵：本活動的內容設計由上醫健康事業(台灣)所規劃，將現代海內外的禪修精華，結合少林寺的禪學意境、禪宗少林音樂大典以及少林武術等，融合成完美的禪修結晶，讓參與修行者從心靈開始成長蛻變，進而改善健康。

三、 簡單易學：不分國籍人種、不分男女老幼，不受文化、宗教信仰、職業、語言和地區等差別的限制，只要實際參與，用心投入，必可獲得令人驚喜的顯著成效。

四、 修業結束：修業結束後均可獲得少林寺所頒發的修業證書，可參與少林寺所舉辦之相關進階課程，經考核通過者將可獲得專業證照。

嵩山少林寺是中國禪宗的祖庭，具有舉辦禪修營的充分條件，少林心靈禪修營結合古今中外的精華，期許為普羅眾生開啟一條靈性之路。

## 柒、 結論

禪修就是對於心的訓練，可以減少我們的執著，拓寬我們的心胸，使我們的心清明、堅忍、平靜，使我們的身體柔軟、堅韌、無病。

根據實驗證明，當修行者進入禪修狀態時，大腦的腦波活動會呈現出規律的  $\alpha$  腦波，此時想像力、創造力與靈感便會源源不斷的湧出，此外對於事物的判斷力、理解力都會大幅提升，同時身心會呈現安定、愉快、心曠神怡的感覺，有利於身心健康，能把血液的流量、神經細胞的興奮調節到最佳狀態。禪修可以安定心神、

啟發智慧，進而歸於凝定，全身清靈而愉快，不但可以祛病強身，而且可以去除主觀的迷妄，增強定力，獲得身心的健康。