

佛门医学之

绿色治疗与养生

宽恒 编著



东南大学出版社
Southeast University Press

解色譜的馬博士

馬博士的馬博士



佛门医学之

绿色治疗与养生

编 著 宽 恒
编 委 韩晓健 毛天风 杨 玲
王进洁 陈 煜 胡继全
关 辉



东南大学出版社
Southeast University Press

内 容 提 要

本书是作者几十年来研究应用佛教医学的智慧结晶,书中诸多治疗方法不仅在佛教界早已得到运用,在民间亦流传甚广,是我国为数不多的专门研究佛门医学的一部专著。该书包括“佛门绿色治疗”和“佛门养生”两大篇章。前者讲述了各类动植物的药物价值、功用、使用方剂和各种常见疾病的绿色治疗方法。后者既介绍了灸疗法、针刺疗法、推拿、气功等中医治疗方法,同时也介绍了佛门专有的静坐疗法、素食疗法、沐浴疗法等养生之道。本书中介绍的绿色治疗及养生方法,浅显易懂、简便易行,具有很强的实用性。不仅适合广大读者日常养生保健之用,也可作为中医工作者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

绿色治疗与养生/宽恒编著. —南京:东南大学出版社,2009.12

ISBN 978-7-5641-1938-6

I. 绿… II. 宽… III. ①佛教—中医治疗法②佛教—养生(中医) IV. R242 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 208182 号

出版发行:东南大学出版社
社 址:南京四牌楼2号 邮编:210096
出 版 人:江 汉
责任编辑:张玉玲
网 址:<http://press.seu.edu.cn>
电子邮件:press@seu.edu.cn
经 销:全国各地新华书店
印 刷:南京玉河印刷厂
开 本:700mm×1000mm 1/16
印 张:19.5
字 数:420千字
版 次:2009年12月第1版
印 次:2009年12月第1次印刷
书 号:ISBN 978-7-5641-1938-6
定 价:32.00元

本社图书若有印装质量问题,请直接与读者服务部联系。电话(传真):025-83792328。



代 序

上古圣医神农氏，以尝百草，辨性能，解除人类饥虚之苦，而为历代所奉祀；三国时神医华佗氏，以为关羽刮骨疗毒而知名；明代李时珍氏，以《本草纲目》传世于中外，尤以亲尝百味而辨其性能，画影涂形，以别其真伪，其功至伟，其德弥天。古往今来，著书立说之神医圣手有千千万，默默奉献治病救人之圣医神手有万万千，他们的目的，就是为备受折磨的病人解除痛苦而默默地奉献一切。

这些人正如佛经中所说：“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”，和“大慈大悲救苦救难的观音大士”一样可歌可赞，可永远奉祀。

宽恒大夫者，以精湛的医术、诚实的医德、数十年的临床诊断经验，汲取前人著述中的成功案例，取其精华，加上在治疗过程中的实用功效，一点一滴地糅合而成，名之曰《绿色治疗与养生》，一看就懂、一学即会，是一本实效甚佳的普及医学书籍。如欲深究其奥妙，随心所欲而得心应手地为病人解除病苦，没有数十年的仔细琢磨，实实在在的临床诊断经验，其可得乎？纵使有数十年的细细揣摩和经历，若没有一颗赤诚为病人解除痛苦的大悲心，亦不可得也。我素不善文，但为弘扬佛医，普济世人，谨志数语，以塞其责，是以为序。

无碍

甲申年六月十九

时年八十有六

自序

我出家为僧，见许多寺庵里把佛门宝贵的医学遗产丢失了，尽管有些寺庵有医务室或医院，但都采用西医疗法，因此，我于1998年在普陀山佛教颐养堂开设了佛医针灸室，开展针灸、坐禅等治疗，为僧尼和当地群众治病。后来我下山去了温州、广东、湖南、江西、江苏等地开展佛医治疗，深受广大僧尼和群众的欢迎。

佛祖释迦牟尼与大慈大悲的观世音菩萨是用蔬菜、草药为患者治病的，所以我学佛医，也就选择了中医，用那漫山遍野自生的植物、农田栽植的果蔬来为山区、城乡寺庵、村落的僧俗治病。在无锡开展治疗时，有一位老人前来看胃病，说他胸口似火烧一样难受，医院诊断是胃炎，他花了很多钱，但怎么也治不好。我让他采摘些新鲜车前草煎水当茶喝，持续服两个月。两个月后，他笑嘻嘻地来找我：“师傅，我的病好了。”我在哈尔滨极乐寺参加三坛大戒期间，求戒的僧尼达到1400多人，当时，正值七八月份气温较高之际，僧尼中有中暑的、中风的、伤风感冒发高烧的、肠炎腹泻的，还有带状疱疹病人。我带着两个沙弥尼，一个是中医、一个是西医，为病人看病。我没有给一个病人挂过水，检查和治疗物品也是常用的听诊器、血压计、体温表、针灸的针与艾叶等，前后治疗了2个月，均治好他们的病。像这样的例子很多很多，无法一一列举。因此，花很少的钱同样能把常见的疾病治好。

002

我看病不是为了金钱，而是给病人布施，解除其病痛。我的皈依师父茗山长老教导我，“寻声救苦度群生”，并且写下了一副对联勉励我。后来我的传法恩师本焕长老教导我要“弘扬正法、广度众生”，也题写了墨宝给我。面对两位长老的教诲，为了不让佛门医学失传，我发愿写本佛门医学的书稿，经过两年的撰写，终于完成。为了保证本书的质量以及杜绝盗版，在对原书稿做了大量修改的基础上，我决定公开正式出版，为人民群众服务。

医方是医学宝库的重要部分。自1973年在长沙马王堆出土西汉初年医学帛书与简牍《五十二病方》等以来，方药浩如烟海。本书收罗广泛，取舍较精，但不明药理药性者、医药爱好者在运用方剂时仍须遵照中医辨证的原则，请教专业医师指导，方能有效应用书中药方，以不致误己、误人，编著者谨告。

宽 恒





MULU



目
录

上篇 佛门绿色治疗

长寿愿(代前言)	(003)	菠菜	(026)
一、绿色治疗	(008)	苋菜	(026)
(一) 蔬菜瓜果治疗	(008)	空心菜	(027)
莲藕	(008)	菊花脑	(027)
睡莲	(010)	马兰头	(028)
菱	(010)	苦苣菜	(028)
生姜	(010)	刺儿菜	(029)
葱	(012)	茼蒿菜	(030)
韭菜	(013)	茵陈蒿	(030)
大蒜	(014)	牛蒡	(031)
百合	(017)	台湾莴苣	(031)
黄花菜	(018)	芋艿	(032)
辣椒	(018)	魔芋	(033)
茄子	(018)	山药	(034)
番茄	(019)	荸荠	(034)
土豆	(020)	茭白	(035)
油菜	(021)	竹(笋)	(036)
包菜	(021)	蕹儿菜	(036)
芥菜	(022)	紫菜	(037)
白芥子	(022)	海带	(037)
萝卜	(023)	草	(038)
胡萝卜	(024)	香菇	(038)
芹菜	(025)	木耳	(039)
香菜	(025)	黄瓜	(039)

- 丝瓜 (040)
 苦瓜 (041)
 南瓜 (041)
 冬瓜 (043)
 西瓜 (044)
 葫芦 (044)
 罗汉果 (045)
 瓜蒌 (045)
 白果 (045)
 核桃 (046)
 枣 (047)
 栗子 (048)
 榛子 (048)
 槟榔 (049)
 橄榄 (049)
 桂圆 (050)
 荔枝 (050)
 香蕉 (051)
 甘蔗 (051)
 阳桃 (052)
 猕猴桃 (052)
 桃 (053)
 青梅 (054)
 杏仁 (055)
 梨 (055)
 苹果 (056)
 山楂 (056)
 枇杷 (057)
 木瓜 (058)
 覆盆子 (058)
 茅莓 (059)
 金橘 (059)
 橘 (059)
 柚子 (060)
 波罗蜜 (061)
 桑葚 (061)
 无花果 (062)
 葡萄 (062)
 石榴 (063)
 柿子 (064)
 枸杞 (065)
 (二) 粮食豆类治疗 (065)
 荞麦 (065)
 小麦 (066)
 大麦 (068)
 燕麦 (069)
 玉米 (069)
 小米 (070)
 高粱 (071)
 糯稻 (071)
 糙米 (072)
 锅巴 (072)
 薏米仁 (073)
 芡实 (073)
 甘薯 (074)
 绿豆 (075)
 赤豆 (076)
 黑豆 (076)
 蚕豆 (077)
 豌豆 (078)
 豇豆 (078)
 刀豆 (078)
 扁豆 (079)
 豆制品 (079)
 落花生 (080)
 地瓜 (081)
 (三) 树木花草治疗 (081)
 松 (081)





乳香	(083)	连钱草	(101)
樟树	(083)	黄芩	(101)
梧桐	(084)	荆芥	(102)
柳	(084)	紫苏	(102)
棉籽	(085)	芝麻	(103)
苦参	(086)	甘草	(104)
葛根	(086)	何首乌	(104)
黄栀子	(087)	大黄	(105)
草珊瑚	(087)	白茅根	(106)
大血藤	(088)	白及	(106)
玉兰花	(088)	白芍	(106)
绣球花	(089)	罗布麻	(107)
桂花	(089)	灯芯草	(107)
玫瑰花	(090)	车前草	(108)
牵牛花	(090)	鱼腥草	(108)
鸡冠花	(091)	地黄	(109)
红花	(091)	黄连	(110)
槐花	(092)	牛扁	(110)
紫藤花	(092)	紫花地丁	(110)
金银花	(092)	人参	(111)
紫萍	(093)	(四) 饮料、调料治疗	(111)
黄精	(093)	茶叶	(111)
当归	(094)	茶菊花	(112)
半夏	(094)	决明子	(113)
牛膝	(095)	牛奶	(113)
清明菜	(095)	酸奶	(113)
艾蒿	(096)	酒	(114)
苍耳	(097)	丁香	(114)
茅术	(097)	桂皮	(115)
蒲公英	(098)	花椒	(115)
向日葵	(098)	竹叶椒	(116)
葵菜	(099)	八角茴香	(117)
竹节菜	(099)	茴香	(117)
益母草	(100)	红豆蔻	(117)

豆豉	(118)
盐	(118)
红糖	(120)
白糖	(120)
冰糖	(121)
饴糖	(121)
醋	(122)
(五) 其他绿色治疗	(123)
海藻、螺旋藻	(123)
海金沙	(123)
茯苓	(124)
灵芝	(124)
酒酿	(125)
红曲	(125)
蜂产品	(126)
花粉	(128)
芒硝	(128)
冰片	(129)
(六) 药酒治疗	(129)
(七) 涂敷治疗	(132)
(八) 佛门之“豆”、“饭”、“粥”	(143)
(九) 佛门之素食	(144)

二、常见病治疗

糖尿病	(146)
肾病	(148)
肾盂肾炎	(149)
慢性肾小球肾炎	(150)
肾绞痛	(151)
膀胱炎	(151)
慢性前列腺炎	(152)
感冒	(152)
咳嗽	(153)
支气管哮喘	(153)

肺气肿	(155)
心脏病	(155)
高血压	(158)
高血脂	(159)
冠心病	(160)
中风	(160)
胃痛	(161)
胃炎	(161)
胃溃疡、十二指肠溃疡	(162)
急性胃肠炎	(163)
慢性结肠炎	(163)
便秘	(164)
肝脏病	(165)
胆结石	(166)
胆囊炎	(167)

三、妇科病治疗

经前腹痛	(170)
经来腹痛	(170)
气胀经停	(170)
倒经	(170)
干血癆	(171)
闭经	(171)
白带	(172)
赤白带下、产后出血	(172)
阴道炎	(172)
盆腔炎	(173)
急性卵巢炎	(174)
慢性卵巢炎	(174)
宫颈炎	(174)
子宫附件炎	(175)
子宫糜烂	(175)
子宫后屈	(176)



子宫下垂	(176)
初婚时性交后阴道疼痛	(176)
阴痒痛不可忍	(176)
性交出血	(177)
阴冷	(177)
妇女婚后体衰	(177)
久婚不孕	(177)
频频流产	(178)
胎动不安	(178)
安胎	(178)
固胎	(178)
保胎	(178)
产褥热	(179)
产后阴肿	(179)
产后血晕	(179)
产后贫血虚弱	(179)
产后下肢血栓	(180)
产后中风	(180)
催乳	(180)
回乳	(180)
妇女类风湿性关节炎	(181)
老年妇女因生育过多周身疼痛	(181)

子宫肌瘤	(181)
四、癌症治疗	(183)
脑肿瘤	(183)
鼻咽癌	(184)
甲状腺癌	(185)
食管癌	(186)
肺癌	(187)
肝癌	(188)
胃癌	(189)
胰腺癌	(191)
结肠癌	(191)
直肠癌	(192)
皮肤癌	(193)
乳腺癌(早、中期)	(193)
乳腺癌(晚期)	(194)
卵巢癌	(195)
宫颈癌	(195)
子宫内膜癌	(197)
白血病(血癌)	(197)
膀胱肿瘤(癌)	(198)
骨肿瘤	(199)
防治癌症五行蔬菜汤	(199)

下篇 佛 门 养 生

佛门养生奇观	(203)
佛门静坐	(213)
内养功疗法	(220)
意功疗法	(223)
提肾功疗法	(226)

提肛疗法	(227)
深呼吸疗法	(228)
《达摩易筋经》甩手治疗法	(229)
《佛说疗痔病经》	(232)
沐浴疗法	(233)

海水浴疗法	(238)	洞穴疗法	(264)
泉水浴(温、矿泉)疗法	(240)	气候疗法	(266)
森林浴疗法	(252)	按摩疗法	(270)
空气浴疗法	(254)	刮痧(背)疗法	(278)
日光浴疗法	(255)	针刺疗法	(283)
砂浴疗法	(258)	灸疗法.....	(286)
洗足疗法	(260)	如何对待疾病、对待自己	
田园疗法	(262)		(289)
参考文献	(294)		
后记	(295)		



寬恒法師編著佛門醫藥學出版紀念

弘揚佛門醫藥學

癸未冬悟明題



悟明大師題字

寬恒學者留念

弘揚正法 廣度衆生

耄耋本煥時年



本煥大師題字



作者与师傅本焕长老合影



作者与五台山善财洞释能修住持、韩国和尚和居士共同参加本焕大师的 100 岁寿堂



作者与深圳佛教学会副会长兼秘书长印顺法师合影



作者与台湾生命电视台台长海涛法师合影



作者与梧州市佛教学会会长、江西尼众佛学院院长印空大师合影



作者与灵山大佛无相方丈合影

上 篇

佛门绿色治疗