

纵览二千年名僧大师的自然生存智慧

NATURAL HEALTHINESS
IN BUDDHIST WAY

佛家自然健康法

历代高僧养护保健秘功秘法秘术秘药实录

刘金柱 王 燕 苏文瑜/编著



THE SOURCE OF WISDOM
• 时尚生活智慧 •
TO A MODERN
LIFE

纵览二千年名僧大师的自然生存智慧

佛家自然健康法

历代高僧养护保健秘功秘法秘术秘药实录

刘金柱 王 燕 苏文瑜 / 著

NATURAL
HEALTHINESS
IN BUDDHIST
WAY

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

佛家自然健康法/刘金柱、王燕、苏文瑜 编著 - 开封:河南大学出版社,
2002.12

ISBN 7-81041-168-3

I. 佛... II. ①刘... ②王... III. ③苏... 佛教-养生(中医)

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 101710 号

佛家自然健康法

刘金柱 王燕 苏文瑜编著

责任编辑 杨钧

河南大学出版社出版发行

河南省开封市明伦街 85 号

全国新华书店经销

销售电话:010-82755335

北京京丰印刷厂印刷

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

850×1092 毫米 1/32 印张:13

字数:280 千字 印数:1-8000 册

ISBN-81041-168-3/C·37

定价:20.00 元

前 言

与一般人相比,佛门中人的生活态度与生存方式更为贴近自然,也就更为符合健康的要求,纵观佛家历史,达摩祖师为参悟禅机面壁十年,心力和体能均超乎常人,鉴真和尚为弘扬佛法六渡东瀛,表现了惊人的意志力量;海灯法师临坐化之前仍能练二指神功,让人无法相信他已年高八旬;现安葬在江苏常熟的一位台湾高僧火化后竟留下数百舍利子,闻讯令人难以置信。凡此种种,恐怕与他们那自然健康的生活态度、修行方式、健身措施以及饮食习惯都不无关系。总而言之,佛家的生存观念和生存状态远较我们更为自然健康。

佛家自然健康的生活态度和健身养生观念,集中体现在浩如烟海,卷帙浩繁的佛经之中。这些佛教著述,集中汇粹了佛祖释迦牟尼及其弟子们崇高的哲理智慧,同时也包含着印度、中国等文明古国代代相传的宝贵生活经验。求取和保证身心健康的强身养生之道,是佛经中生活经验的重要内容,也是佛家智慧的高度体现,这就是本书所要介绍的佛家自然健康法。

据佛经记载,佛祖释迦牟尼的诞生伴有种种异兆出现,极具神话色彩,其母摩耶王后夜里梦见六牙白象进入自己腹中从而怀孕,当夜地泉中涌出巨大的莲花直达天界,花中含有甘露琼浆,佛祖出世之时,摩耶王后持站立姿势,右手扶着无花果树枝,从右肋下生出了佛祖。释迦牟尼净修之时,主要以豆类作为食

粮。他八十岁时,曾因食用一种名叫软猪的极难消化的木耳而患了赤痢,剧痛濒死。后来,他用净水清腹肠,治愈了疾患,另有一次,患了重病的佛陀通过坐禅用意志的力量克制病痛,从濒死的状态下,挽救了自己的性命。于是,在佛家信仰中,莲花、甘露和无花果便成了可治任何病症的神圣药物;而豆类、净水以及禅定静思也都有了医治功能,佛家主张素食,从而避免了因动物脂肪和动物蛋白质摄入过多而导致的诸多疾病。

佛家还认为,通过坐禅静修、习练健身功法,食用具有药效的自然食物,可以培养人抵御、克制各种疾病的能力,使人保持自然健康的身心状态,拥有真正和谐、充满爱心的完美人生。

本书内容广涉佛家秘不示人的静坐禅定、调息养气、瑜伽健体等独具神效的修炼绝技;确保健康长寿、安神祛病、驻春养颜的自然药物保健奇术,以及数十种卓有奇效的口服和外用佛家药物指南;佛家健康的自然饮食观念,以及能够保证您不会为营养过剩所困累的上百种佛家素食斋菜食谱;佛家用以保持体格强健,赖以报国护寺的秘传制胜法宝——佛家自然健身功法,并对该秘功的基本动作类型和如何演练做出了入门性介绍。相信这些千百年来作为不传之秘的佛家技、法、功、术,对今天我们现代人的日常养护保健,仍具有其宝贵的借鉴意义。当然,本书所开列的佛家自然药物和蔬菜、果品各地会有不同名称,关于它们的营养价值和保健作用的介绍应作为参考之用。

编者

2002、12、10

目 录

前 言

第一章 佛陀留下的治疗方法

按摩秘法.....	1
□指压按摩治疗头痛.....	1
□贫血应急叩击“足三里”附近.....	2
□敲击“脚跟腱”控制轻微出血.....	2
□治疗失眠症.....	3
□轻度按摩可以治疗腮腺炎.....	4
□搓揉按摩可解除鼻塞.....	4
□用指压疗法治疗鼻窦脓症.....	4
□指压耳部可制止牙痛.....	5
□按摩治疗肩周炎.....	5
□按摩治疗高血压症.....	6
□按摩治疗急性肝炎.....	7
□用按摩制止打嗝.....	7
□用按摩消除食欲不振.....	7
□摩擦治疗胃弛缓.....	8
□指压能止胃痉挛.....	8
□按摩治疗孩童夜尿.....	9
□摩擦膝关节疼.....	9
□腿肚抽筋止疼法	10
□按摩烟疗治冻伤	10

温蒸秘法	10
药酒秘法	15
☐ 金橘酒可治感冒	16
☐ 治疗贫血症紫苏酒亦有安神作用	16
☐ 苹果酒不仅消除疲劳且增进食欲	17
☐ 净化血液的黑豆酒	17
☐ 胃肠不好宜常饮用臭橙酒	17
☐ 柚子酒对中风症有预防功效	18
☐ 香菇酒可预防糖尿病及动脉硬化症	18
☐ 对肾脏病有特效的忍冬酒	19
☐ 辣椒酒能治冷症、风湿症和腰痛症	19
☐ 山楂酒是有利尿作用且可治疗脚气病	20
☐ 生姜酒可增进食欲	20
☐ 梨子酒有止渴和解热的作用	20
☐ 无花果酒能治痔疮和便秘	21
☐ 枇杷酒能发挥惊人效果	21
☐ 松果酒防治动脉硬化	22
☐ 栗子酒降压又保肝	22
☐ 枸杞酒可治精神不宁及失眠症	22
☐ 菊花酒有治疗慢性头痛的功效	23
☐ 保存药草的方法	24
牛奶秘法	25
温浴秘法	26
☐ 配合症状的温水浴疗法	28
蒜疗秘法	29
☐ 大蒜是一种强精药	29

☐ 乳汁煎剂	30
☐ 配合症状的大蒜疗法	30
莲根秘法	31
盐药秘法	34
☐ 配合症状的盐药疗法	35
油剂秘法	37
发汗秘法	40
☐ 被称为炕火法的 13 种发汗法	42
香疗秘法	45
黑烧秘法	47
☐ 二种黑烧法	48
☐ 简单易行的黑烧疗法	49

第二章 佛家秘传千年的自然药物

秘传药方之一	54
☐ 生姜治疗感冒	54
☐ 梅干也有治疗感冒的效果	55
☐ 养生仙药的茶能治疗感冒	56
☐ 葱有壮阳和治疗感冒的作用	57
☐ 葡萄能治疗呼吸系统疾病	57
☐ 饮用柳茶能预防感冒	58
☐ 紫阳花有解热和治疗心脏病的功效	58
☐ 枣干具有惊人的解热效果	59
☐ 牛蒡具有消毒与解热的效果	60
☐ 萝卜可解除头痛的烦恼	60

□僧侣携带垂柳治疗牙痛	61
□茄子能够治疗口腔炎	62
□止咳的万能药枸杞	62
□柿干是止血的妙方之一	63
□柿饼可治膀胱炎	64
□金丝桃草对跌打损伤有特殊效果	64
□松的煎汁能消除肩痛	65
□红萝卜治疗低血压症是佛教医学之精华	66
□常食用牡蛎不用担心会患贫血症	66
□有补血作用的南瓜能治疗贫血	67
□修行僧侣常用车前草作为急救药	68
□糙米有强化自律神经的惊人效力	69
□紫苏煎药能增强食欲	69
□韭菜汁能消除食欲不振	70
□黑豆能止腹痛和解毒	72
□苹果可治腹痛	72
□止泻即可饮用艾草的汁液	73
□樱树是僧侣们解毒的急救药	73
□葛粉汤能解决肠胃不适	74
□蛤蜊汤解除了尼僧的便秘	74
□佛家以盐作为泻药	75
□红豆具有通便的效力	76
□无花果是佛家治疗痔疮的神圣果	76
□海带水能治疗痔疮	77
□预防食物中毒的方法	78
秘传药方之二	79

☐ 萝卜汁可消除青春豆	79
☐ 杉树嫩芽可治疗肿胀	79
☐ 车前草可治疗小儿气喘	80
☐ 麻根的汁能治耳朵糜烂	80
☐ 酸梅汤能解除中暑	81
☐ “卷耳”能治疗蜜蜂螫伤	81
☐ 牵牛花叶子治毒虫咬伤	81
☐ 黄瓜治疗烫伤人人皆知	82
☐ 龙虾可治麻疹	82
☐ 车钱草熬的汤能使孩子强身健体	82
☐ 红豆可消除雀斑	83
秘传药方之三	84
☐ 芝麻能治结膜炎	84
☐ 萝卜治疗中耳炎	85
☐ 银杏能治气喘病	85
☐ 黑豆可治气喘症	86
☐ 番红花具有多种药用价值	86
☐ 樱花树皮煎汁能治荨麻疹	87
☐ 用黄蘗治疗湿疹	88
☐ 用柿叶治疗扁桃腺炎	88
☐ 用莲藕治疗支气管炎	89
☐ 生葱能治疗胃痉挛	89
☐ 松叶能治疗慢性胃炎	90
☐ 金橘能治疗胃溃疡	91
☐ 包心菜能治疗胃溃疡	91
☐ 用无花果治风湿症	92

☐ 艾草可治神经及肩膀痛	93
☐ 青芋可治疗神经痛	93
☐ 丝瓜露能治神经痛	94
秘传药方之四	95
☐ 食用荞麦能补充体力	95
☐ 梧桐不仅止血也治高血压	95
☐ 食用豆腐能治疗糖尿病	96
☐ 生吃柿叶能治疗糖尿病	96
☐ 核桃能治动脉硬化症	97
☐ 松汁能够强化心脏	98
☐ 蒲公英能保护肝脏	99
☐ 蒺藜可以溶化结石	99
☐ 红豆粥能救肾脏病患者	100
☐ 黄瓜能治心脏病	100
☐ 枇杷叶能治慢性胃肠病	101
☐ 马铃薯抗癌	101
☐ 蕺草能治疗腰痛	102
☐ 药草的煎法及饮用法	102

第三章 秘传的佛家修炼功夫

瑜伽自然健身术	105
☐ 瑜伽呼吸控制法	105
☐ 瑜伽体位法	108
☐ 瑜伽调息法——大休息式	110
☐ 热身运动——拜日式	110
☐ 1 金刚坐法	112

□2 大拜式	113
□3 瑜伽身印	113
□4 眼镜蛇式	113
□5 转肩姿势	114
□6 犁锄式(锄头式)	115
□6.1 锄头变化式(1)	116
□6.2 锄头变化式(2)	116
□7 肩立式	116
□7.1 肩立变化式(1)	117
□7.2 肩立变化式(2)	117
□7.3 肩立变化式(3)	117
□8 鱼式	117
□8.1 半鱼式	117
□8.2 金刚坐鱼式	118
□8.3 莲花坐鱼式	118
□9 扭转(后顾式)	119
□9.1 扭转变化式(1)	119
□10 仰卧起坐	120
□11 劈腿前弯式	120
□11.1 劈腿前弯变化式(1)	121
□11.2 劈腿前弯变化式(2)	121
□12 轮式	122
□13 弓式	122
□13.1 弓式变化(1)——木马姿势	123
□13.2 弓式变化(2)——摇篮姿势	123
□14 单脚站立(平衡姿势)	124

□15 船姿势	124
□15.1 船姿势变化式(1)	125
□15.2 船姿势变化式(2)	125
□16 三角姿势	125
□17 摇船式	126
□17.1 摇船式变化式	126
□18 蝗虫式	127
□19 丹田强化法	127
□20 猫式	128
□21 穗姿	129
□22 高跟鞋式	129
□23 骆驼式	130
□24 云雀姿势	130
□25 圆屋顶姿势	130
□26 金字塔姿势	131
□27 抬脚姿势	131
□28 鳄鱼姿势	132
□29 秃子式	133
□30 桥式	133
□31 狮子式	134
□32 乌龟式	134
□33 合蚌式	135
□34 膝立侧弯	136
□35 海狗式	136
□36 鸽王式	136
□37 鸽子式	137

☐ 38 弓箭式	137
☐ 39 倒立姿势	138
☐ 40 孔雀式	139
静坐自然健身术	140
☐ 调息的方法	141
☐ 静坐的姿势及功效	143
☐ 静坐时的注意事项	146
☐ 静坐的三大原则	147

第四章 佛家自然健身秘功

佛家健身秘功动作分类	150
☐ 一、手型	150
☐ 二、步型	151
☐ 三、手法	152
☐ 四、腿法	155
☐ 五、平衡	156
☐ 六、跳跃	156
☐ 七、头法	157
佛家健身秘功基础动作演练	157

第五章 释迦教导的自然饮食观

如何吃出健康	165
☐ 佛家饮食的原则	166
☐ 人体所需要的营养	170
吃饭的原始意义	173

□佛家饮食使用的材料·····	179
烧饭就是修行·····	182
□精神负担与饮食健康·····	192
□均衡规律的饮食对健康的重大意义·····	196
佛家烹调技术·····	198
□佛家寺院中的烹调活动·····	198
□高僧与“米头”(管米之人) 石霜和尚的故事 ·····	207
□雪峰与洞山之间“勤劳”的故事·····	208
□辨别食物材料·····	212
食物的能力是无可限量的·····	213
□纤维、毒素与健康 ·····	216
□造就良好饮食环境改善人体健康·····	217
□在自然的食物中找回健康·····	219
□现在该是你注意饮食的时候了·····	220

第六章 佛家的超然健康观

佛教医学的生命观·····	222
佛教医学“五脏”疾病与治疗·····	224
□脏象学说·····	226
□传统中医的五脏六腑·····	227
健康长寿不求人·····	237
□佛教医学中“心”、“精神”与健康 ·····	238
五脏的健康与人生前途·····	242
佛教医学中癌症的实相·····	247
□佛教医学中癌症的预防与治疗·····	250
□以菩提心面对癌症·····	251

第七章 互补互通的佛家医学与传统中医学

致病的“外因”与“内因”	253
□疾病的外因	253
□疾病的因缘观属“不内外因”	258
佛教医学与中医的预防医学	260
□长养正气抵御邪疾	262
□佛教医学预防养生双管齐下	267
传统中医与佛教医学的养生秘术	269
□佛教医学中修身养性与健康	273
佛教医学与传统中医学一样可以解脱人生病苦	277
□导致疾病的内伤七情	278
□适可而止的欢喜心	279
□乐观无我不伤肺	280
□身忙而心不忙	281
□真药医假病	282
□佛教医学真正的解脱之道	284
佛教医学与传统中医学中的生命伦理与道德	286

附 录

传承数百年的佛家素食斋饭	293
□炒类	293
□炖类	310
□煮类	318
□蒸类	333

□炸、煎类	341
□拌、卤、煲仔类	353
□汤、羹类	363
□糕点、甜品类	375
□粥、饭、粉、面类	388
□焖类	394
□冷盘类	397
后记	400