



佛

医

学

慧
缘

慧缘 著
百花洲文艺出版社



慧缘

佛

医

慧缘 著

学

百花洲文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

慧缘佛医学/慧缘著. —南昌:百花洲文艺出版社,
2003

ISBN 7-80647-422-6

I. 慧... II. 慧... III. 佛教-养生-普及读物
IV. ①R212②B94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 081644 号

书 名:慧缘佛医学

作 者:慧缘

出 版 行:百花洲文艺出版社(南昌市阳明路 310 号)

经 销:各地新华书店

印 刷:南昌市红星印刷厂

开 本:850mm × 1168mm 1/32

印 张:16.5

字 数:37 万

版 次:2003 年 7 月第 1 版

印 次:2004 年 2 月第 2 次印刷

印 数:8001-13000

定 价:30.00 元

ISBN7-80647-422-6/G·90

邮政编码:330002

(江西文艺版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

作者简介

慧缘大师，俗名陈长义，出生於中医世家，自幼受承庭训，禅心研习岐黄医易及佛道信息学。先后受师于陈明科、太乙上人、青云禅师等三十多位医易名士和佛道大师。他集众家之长于一身，将中医学、佛教医学、气功和风水科学有机地结合在一起，形成了一门独特的综合学科。他创立的三宝功德功、慧缘功、气功针和科学风水学、人体信息预测学等方法，其功效非凡，深受国内外人士的推崇。

慧缘大师现任北京常乐寺和广济寺名誉住持，中国科技经营管理大学教授，北京医科大学客座教授，副主任医师，中华三宝功德功、慧缘功研究会理事长，国际佛教医学研究会理事，中国佛学院客座教授，新加坡自然科学院客座教授，香港风水科学研究会名誉会长，现有国内外真传弟子九十八位，学生数千人。多年来，慕名前来求医者，调测生命信息和请求调整风水的人众多，他那奇特而精湛的医术和宏厚的功德使众多人士受益。其中三宝真气贯顶法和佛掌法曾使数以万计的患者得到康复。

慧缘大师在多年的临床实践和理论研究中，先后完成著作有《慧缘风水学》、《慧缘姓名学》、《慧缘佛医学》、《慧缘预测学》、《慧缘星相学》、《慧缘养生学》、《慧缘气功针法》、《慧缘功法》、《三宝功德功法》。先后多次应邀参加国际性和全国性医学学术会议。并在会议上宣读论文和展示科研成果。

近几年来来请慧缘大师起名号的人士、公司，遍布世界上二十多个国家地区，通过使用信息好的名号，这些公司和个人都得到了很好的发展，取得了显著的经济成果和社会地位。并使许多有缘人士身心健康，吉祥如意。

内容简介

慧缘佛医学是慧缘数十年来对佛教医学研究应用和教学的总结,有很高的研究和实用价值。

慧缘佛医学的问世,不仅向人们揭示了佛教医学的奥秘和特点,其最大的愿望是给各寺庙有志研习佛教医学的僧尼法师们提供一本完善的学习范本,也给对佛教医学有兴趣的各界人士提供了一本参考书,书中较详细地介绍了佛医学的来龙去脉,佛教医学神秘的特点及运用方法,并将现代中西医学理论和方法与之相结合,使佛教医学更趋于完善,也使之更便于学习和运用。

由于本书是向人们提供一种古老而新颖的医疗保健和养生方法,其中许多方法具有独特和神奇的疗效。无论是僧尼或是医务工作者,还是希望享受健康吉祥人生的广大读者,只要您抽些许时间一读《慧缘佛医学》,都能使您受益久远。

前言

现代文明给人们提供了丰富多彩的物质生活和精神生活，但对人体健康并不都是有利的。如生活、工作的快节奏，常使人处于高度紧张状态之中，身心要承受很大的压力。再加之激烈的竞争，复杂的人际关系，优越的生活条件，污染的生存环境等，均对人的健康有较大的影响。人们要争取健康长寿，除了加强体育锻炼，养成良好的生活习惯以及利用现代医学对疾病的防治外，还要学会修身养性，保持心理健康，从高度紧张的现代文明中解脱出来。

佛教医学是印度佛教医学和中国中医学相结合的修炼养生和治疗疾病的独特的医疗养生学。公元前6世纪，乔达摩·悉达多有感于人世的生老病死等各种苦恼，放弃了印度的王族生活，离家修炼并创立了佛教，其教义长期以来在亚洲及欧美地区流行，成为世界影响最大的三大宗教即佛教、基督教、伊斯兰教之一。

在佛教经典著作中，有很大一部分著作总结了人类治疗疾病的经验，并逐渐形成了自己的理论体系。据隋唐史书记载，通过佛教由印度翻译过来的医书和药方就有十余种。据有关统计资料，集佛教经典之大成的《大藏经》中专医学或涉论医学的经

书约有四百部,既有关于医药卫生、生理病理的记录,也有心理健康、修心养性方面的叙述,仅此类名词术语就有四千六百多条。

《大智度论》认为,生病有“外缘”和“内缘”两因。外缘是生病的外在条件,如寒热、饥渴、摔伤、扭伤等;内缘是生病的内在原因,如纵欲贪色、发怒、恐惧、焦虑等。《摩诃止观辅行》第32卷说,贪恋色、声、香、味、触等“五尘”,可产生相应的内脏疾病,认为人体一切生命现象都会在体内器官机能活动中有所反应,通过对这些生命现象的观察和分析,可以推测内在器官的病理和生理变化。

在汉末三国时期流传的小乘佛教,吸取中医“元气学说”和“阴阳五行学说”的理论,认为“元气”配合的好,则人心神平和,不会产生种种欲望和烦恼;如果“元气”配合不好,“阴阳五行”不协调,心神就会失去平和,种种欲望和烦恼就会油然而生。

在分析疾病原因的基础上,佛教还把疾病分为“身病”和“心病”两种。世界卫生组织把健康定义为“不但没有身体的缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。佛教的“心病”指内心的贪执、恐怖、忧愁、憎恨等苦恼,实际上包涵着社会因素和心理因素所致的疾病;“身病”是指身体的皮肤、肌肉、骨骼、神经和五脏六腑的不适,是生理性疾病。

佛教医学认为,治病要对症下药。《摩诃止观辅行》第32卷说,医生必须先正确诊断病情,分析病因,一个好的医生应能很精确地辨别各种疾病症状。在治“身病”时,该书提出了药物、饮食、养生、运动(如瑜伽术、气功、太极拳、武术等)、按摩法、痛捏法、修定功(静坐)、修观想等多种治疗方法。这些方法与中医养生治病的方法融为一体,成为中国养生学的重要组成部分。

佛教医学在很大程度上具有心理学的作用,他关心人类的

心理状况和所谓的“苦难”，对人生的价值、意义作出了特定的判断，提出了一整套调整人们思想的行为准则和规范，并赋予它们以生动形象的心理学术解释。对于“心病”，则认为主要由烦恼产生，无尽的烦恼可归纳为八万四千种（“八万四千尘劳”），皆因为执着于自我（“我执”）而引起。《教乘法数》认为，有八万四千种对治法门（方法）来治疗烦恼。《天台四教仪》和《大乘义章》则提出了六种对治方法：不净观、慈悲观、因缘观、数息观、念佛观、空观等。这些与现代心理学的许多治疗方法是相通的。

佛教医学认为，适当的饮食能使人保持健康，而饮食不当则会造成疾病。佛教医学吸收了古代中医的饮食疗法进行治疗的尝试。《摩诃止观辅行》就有饮食“五味”与疾病关系的记载。《禅门日诵》也说：“疾病以减食为汤药。”

佛教在“五戒”中，规定了不饮酒。为了收到禁酒的成效，对饮酒者进行严厉的惩罚。它主观上是为了避免酒的刺激，保证个人的精神安宁，客观上则对人体健康不无裨益。

佛教的素食对民间饮食习惯产生了一定影响，至今仍有人少吃或不吃荤腥，可见素食风尚持久不衰。佛教素食别具风味，可舒张血管，降低血压，调节情绪。适当素食，对预防当今危害人类健康的头号大敌——心脑血管疾病的发生具有一定的作用。

佛教一方面坚持戒酒和素食，另一方面提倡饮茶。僧人早起洗漱后先饮茶再礼佛，饭后先饮茶再作佛，饮茶成了他们日常生活中不可缺少的内容。后来，饮茶习惯逐渐传向民间，形成了我国独特的茶文化。饮茶的普及，客观上也有利于大众的健康。

佛教还创造了禅定法作为修炼的方法，希望通过禅定，超出生死轮回，脱离生灭，达到人生的解脱，获得神秘的佛教真理。而在修习禅定的过程中，可练就调身养心、息心静坐之功，起到

了强身健体、祛病延年的作用。

佛教把修炼方法归结为“六度”，除禅定外，还有“布施、持戒、忍辱、精进、智慧”，宣传道德责任和奉献精神，主张去恶从善和自我约束。在“五戒”中，还有“不偷盗”、“不邪淫”、“不妄语”等，鼓励个人与群体的相互信任 and 了解。

本书正是把佛教医学与现代医学和传统医学紧密联系在一起，以浅显通俗的语言，把佛教关于人类生命与健康的知识介绍给广大读者，其中包括佛教基本理论、佛教心理健康、佛教饮食保健、佛教医疗技法、佛教气功、佛教武术等内容，它对于我们追求幸福生活，寻求健康长寿具有重要的指导作用。

目录

前言

上篇

第一章 佛医学概论 (3)

一、医方明与中医 (3)

二、佛法与疾病分类 (6)

三、疾病的佛法对治 (7)

(一) 礼拜 (8)

(二) 忏悔 (8)

(三) 唱诵 (8)

四、佛门医家的医学活动 (9)

五、敦煌佛教医学 (10)

第二章 佛教心理医学 (12)

一、佛教和心理健康 (13)

二、生理变化与心病·····	(14)
三、心病的治疗方法·····	(15)
四、烦恼的产生和治疗方法·····	(16)
(一)不自寻烦恼·····	(18)
(二)不贪欲·····	(18)
(三)适足则止,知足常乐·····	(19)
五、嫉妒的产生和治疗方法·····	(20)
(一)摆脱嫉妒情绪·····	(21)
(二)不断充实自己·····	(21)
(三)转移嫉妒视线·····	(22)
六、牢骚的产生和治理·····	(22)
(一)远离“导火索”·····	(23)
(二)转移“兴奋灶”·····	(23)
(三)默念“暗示语”·····	(24)
七、妄语的产生和治理·····	(24)
八、五欲的产生和治理·····	(26)
第三章 微笑、宽容与身体健康·····	(28)
一、笑弥勒佛的启示·····	(28)
二、大慈大悲利人生·····	(29)
三、忍者长寿·····	(32)

四、人际关系和谐身心皆健康·····	(34)
五、忠孝者健康长寿·····	(36)
六、心安益寿·····	(37)
第四章 善始善终 ·····	(40)
一、生与死的关系·····	(40)
二、善终的预兆·····	(42)
三、佛教的临终关怀·····	(43)
(一)助念 ·····	(43)
(二)病房 ·····	(43)
(三)开示 ·····	(43)
第五章 佛教饮食疗法 ·····	(45)
一、饮食与疾病·····	(45)
二、佛教饮食之道·····	(46)
(一)食不过饱 ·····	(46)
(二)不可太饥 ·····	(47)
(三)饮食按时 ·····	(47)
三、瑜伽和饮食·····	(47)
四、素食疗法·····	(48)
(一)正确的素食观 ·····	(50)
(二)不饮酒 ·····	(50)

五、饮茶疗法·····	(52)
(一)糖蜜红茶·····	(53)
(二)香蕉茶·····	(54)
(三)泽兰绿茶·····	(54)
(四)川芎糖茶·····	(54)
(五)姜茶·····	(54)
(六)油茶·····	(54)
(七)艾叶老姜茶·····	(54)
六、食盐疗法·····	(54)
(一)炒盐妙用·····	(54)
(二)盐开水妙用·····	(54)
七、牛奶疗法·····	(55)
(一)牛奶·····	(56)
(二)牛奶粥·····	(56)
(三)牛奶蜂蜜汤·····	(56)
(四)牛奶茶·····	(56)
(五)姜汁香奶·····	(56)
八、豆粥疗法·····	(56)
(一)粥疗验方·····	(57)
(二)腊八粥的功效·····	(58)

九、蜜麦疗法·····	(60)
十、番薯叶疗法·····	(61)
十一、芒果疗法·····	(62)
十二、甘蔗疗法·····	(63)
十三、姜疗法·····	(64)
十四、芝麻疗法·····	(65)
十五、柿子疗法·····	(67)
十六、粳米疗法·····	(68)
十七、魔芋疗法·····	(69)
十八、五辛疗法·····	(70)
(一)蒜·····	(70)
(二)葱·····	(70)
(三)薤·····	(70)
(四)韭·····	(71)
十九、莲藕疗法·····	(72)
第六章 佛教药物疗法·····	(74)
一、观音杨柳疗法·····	(75)
二、柏树子疗法·····	(76)
三、檀香疗法·····	(77)
四、山鸡疗法·····	(78)

五、荜拨和胡椒疗法·····	(78)
六、佛珠疗法·····	(79)
七、沉香疗法·····	(80)
八、半边莲疗法·····	(81)
九、瑞香疗法·····	(82)
第七章 佛教拿捏与按摩疗法 ·····	(83)
一、拿捏和按摩的效果·····	(84)
二、拿捏和按摩的手法·····	(87)
三、随痛处打与阿是穴·····	(88)
四、消化不良与摩腹·····	(89)
五、神经衰弱疗法·····	(90)
六、消除肥胖疗法·····	(90)
七、女性胸部健美法·····	(91)
八、腰痛的按摩法·····	(91)
九、防治性功能低下按摩法·····	(92)
十、治疗高血压按摩法·····	(92)
十一、食欲不振按摩法·····	(93)
第八章 佛医神奇疗法 ·····	(94)
一、齿木疗法·····	(94)
二、焚香和香药疗法·····	(95)

三、金蓖术和金针拨障疗法·····	(98)
四、倒灌疗法·····	(99)
五、念诵和暗示疗法·····	(100)
第九章 修禅练功疗法 ·····	(102)
一、佛教流派与气功·····	(103)
(一)小乘禅练功法·····	(104)
(二)天台宗禅练功法·····	(106)
(三)禅宗练功法·····	(108)
(四)密宗练功法·····	(109)
(五)净土宗练功法·····	(110)
二、调“五事”气功养生法·····	(113)
(一)调饮食·····	(113)
(二)调睡眠·····	(114)
(三)调身·····	(114)
(四)调息·····	(115)
(五)调心·····	(116)
三、立行坐卧皆禅法·····	(118)
(一)立禅法·····	(118)
(二)行禅法·····	(119)
(三)坐禅法·····	(120)

(四)卧禅法·····	(121)
四、佛教止观疗法·····	(122)
(一)智凯止观疗法·····	(123)
(二)观摩壁观疗法·····	(125)
(三)达摩胎息疗法·····	(126)
(四)正觉默照禅疗法·····	(128)
(五)五门禅疗法·····	(129)
(六)调息疗法·····	(131)
(七)静坐疗法·····	(132)
(八)六字诀疗法·····	(132)
(九)六妙门疗法·····	(134)
(十)瑜伽冥想术·····	(136)
五、“魔事”与气功偏差的治疗·····	(138)
六、武功武术疗法·····	(141)
(一)少林武术简介·····	(142)
(二)少林武僧戒约·····	(143)
(三)易筋经治疗法·····	(145)
七、丹田呼吸疗法·····	(151)
(一)丹田呼吸法·····	(151)
(二)长寿之药在丹田·····	(152)