



健

身

〔日〕岩濑亮顺著

王茂庆译

秘

北京农业大学出版社

术

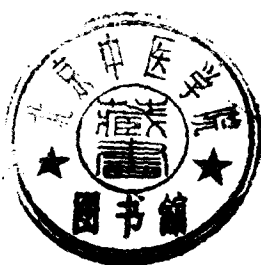
无病息灾的睿知

释迦健身秘术

特效、保您健康、无副作用

〔日〕岩濑亮顺 著

王茂庆 译



学生阅览室

北京农业大学出版社

1200722

责任编辑：徐 华 汪春林

封面设计：郑 川

释迦健身秘术

[日]岩渊亮顺著

王茂庆 译

*

北京农业大学出版社出版发行
(北京市海淀区圆明园西路二号)
北京市丰台区丰华印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 4.25 印张 95 千字
1991 年 3 月第 1 版 1991 年 3 月第 1 次印刷
印数：1—11000

ISBN 7-81002-228-8/R·229

定 价： 3.00元

前 言

向副作用的恐怖告别

· 真正的健康将从你的身体内部复苏

在你的周围蕴藏着很多药物

有些读者可能还记得，在日本和歌山县发生集体霍乱时，吃“咸梅干”的人相对地不容易被霍乱菌感染——这一事实，当时曾被宣传机构报道过。

释迦医学开始于3000年以前，并且在那时已得到了完善。上述霍乱事件和咸梅干的关系实际上在释迦医学中也已被验证。另外，过去一直有所谓“伤食的原因在于食物的搭配不当”之说，而这并不是单纯的传说，它也是释迦传下来的智慧，今天，它仍然是饮食生活中的警钟。

释迦医学和佛教一起传到了日本，作为与大众生活有密切联系的应急处置方法、保健法、预防法及护理法，广泛地渗透到生活之中，直到今天，一直作为我们的日常智慧延续下来。

假如您现在有些发热，患了感冒，于是，到药店买来成品药吃下去；或者到医院、卫生所打一针。作为一般的应急措施，也不过就是如此。

有时，人们不得不同时吃下好几种药，并接受注射。当神经处于麻痹状态，昏昏欲睡，病人当然也会疑心生暗鬼，

虽然嘴上没说出“这完全是药害”，而实际上，药物有副作用是明摆着的事实。

如不打针吃药，而是利用你身边的自然草木和水果等，即利用古人（如释迦等）传下来的老办法，准能迅速康复。

当您感到有些发热，患了感冒时，可采用下面的办法：将葱和生姜切碎后放入开水中，再放点儿酱或酱油调味，喝下去病就好了。这种方法或许您爷爷和奶奶曾经告诉过，实际上，这就是古印度疗法，即佛教医学。

在古印度，葱曾作为强壮剂使用，因此，释迦为了不影
响修行而禁止食葱，由此可见葱能使人精力旺盛。实际上，葱有40余种药用效果，据说释迦本人在感冒和发热时也是通过食用放有葱的粥而治愈的。即在患病时从治疗的目的出发，曾积极地使用过葱。

不仅是葱，在佛教医学中使用的药物主要都是各种草木、水果等生药，在蔬菜店、水果店、鱼店、肉店中都可买到，此外都是些在路边和院子里能够采集到的草木。

人们最近从对近代医学的反省中开始关注中药和自然疗法。最简便、最有成效并且没有危险性，除了释迦教海的疗法和保健法以外是没有其他方法可循的。

释迦在3000年前就坚信自然治愈力

释迦提倡尽量避免对身体施用手术刀，而要培养人所具有的自然治愈力。

曾有这样的传说，某僧侣在拾柴的时候被毒蛇咬伤了手指。作为应急处置是立即切断手指，以防毒液流入到身体中，这种处置方法当然没有错误，但被切断的手指再也不能复原了。从日常的常识来考虑，当然是无可非议的。而释迦所教

的方法却和近代的紧急处置法一样，即首先用绳子紧紧地缚住手指，然后再切开伤口，放出毒液，这样就不必切断手指了。

此外还有因危险性高而禁止使用手术刀的实例。释迦曾说过：“对肛门部位及会阴部位不应该使用手术刀”。这就是说对痔疮等不能使用手术刀切开。手术刀稍微用得深一点就会造成死亡，这种事例是很多的。可以说，上述结论是由这些实践而得到的智慧，故释迦认为原则上应使用保守疗法。

根据释迦的指导方法，当迫不得已而非切开不可时，可使用莲花的茎（莲花柄及花轴中含有微量的生物碱，可作为收敛、止血药使用）或类似之物将患部弄破，挤出脓治疗即可。

具有代表性的释迦疗法如下：①牛奶疗法；②温浴疗法（将香油等涂在身上，摩擦后在温水中洗浴）；③韭菜疗法（用乳汁煮韭菜）；④莲藕疗法（利用莲藕治疗风病）；⑤除风药疗法（使用大麦、生药和煮过的小便）；⑥盐疗法；⑦油脂药疗法（在油中掺入尿、灰、苦酒等）；⑧吸入疗法（在碗里点着火，将药放在火上并从上面盖上盖，吸入从盖的中央孔中冒出的烟）；⑨发汗疗法（在地面上挖一个坑，放入热灰，在其上面撒上一层沙子和树叶，然后躺在上面）；⑩香疗法（将白檀和皂树等的香药涂在身上）。

被释迦疗法的疗效所吸引的我个人的佛教医学经历

1944年3月，当时只有18岁的我在直感的驱使下出家剃度，取得了僧侣的资格，从此便与“佛教医学”结下了不解之缘。在僧侣的修行中，只要得闲我就留心阅读佛经。在阅

读《一切经》（概略介绍佛教经典的丛书）的过程中，接触到了大量有关医药的经典，以此为机缘，直到现在我一直潜心研究佛教医学。

以后不仅限于佛经，我还查阅了《本草纲目》、《伤寒论》等中医的古典专著及《东医宝鉴》等与朝鲜医学中的药学有关的书籍，对佛教医学和中医进行了比较，研究了药体用法的不同之处，药效的体现，与佛教同时传到日本的佛教医学的疗法，民间疗法等，从以佛教医学为中心的寺院用药法和民间药中严格地选出了过去鲜为人知的草药的特殊用法及经过证实确有疗效的药物。

也许大家会感到惊讶，常见的花草和路边的杂草，能有这么大的作用吗？它们若能为你和你周围的朋友们的健康做出贡献，我将感到万幸。

古印度医学及佛教医学的内用处方中，记载着药用植物等药物的处方实例和已被现代医学所公认的疗效、用法、用量以及在东洋医学和民间为人们所熟知的药效、用法的实例等。

佛教医学将搞清楚疾病与人的意志的关系

释迦所说的佛教医学不是以疾病为对象的，其目的是要拯救病人即患者本身，正如俗话说：“意志可以战胜疾病”。现代生活使人感到紧张，由于精神上的疲劳，致使身体出现异常的人越来越多。近年来逐渐开始流行的咨询、商谈心理学、临床心理学、精神病理学等已从现代科学的角度试图解决心病问题。吸取了坐禅的森田疗法等都取得了一定的收效。还有很多人练习瑜伽，锻炼身体，借以消除紧张。在这种倾向中，注重培养和强化身体所具有的自然恢复、自

然治愈力的佛教医学的重要性在现代重新被认识，这是理所当然的。

热衷于冥想，只知道念经是一事无成的。采用已被科学证明，集智慧和经验之大成的方法肯定有益于身心健康。

按照佛教的观点，结果必定基于原因。当然原因的种类很多，有大原因及小原因。清楚地区分开其原因的不同之处，首先以大原因为中心采取相应的对策是非常重要的。这在佛教中叫做因缘。

疾病起源于某种原因。不清楚造成疾病的原因而只采取对症疗法，是不可能完全治愈疾病的，因此有必要搞清楚其原因。现代医学过于注重局部疗法，忽视了搞清楚其大原因——心病即意志，在处理疾病和人的意志的关系方面还做得很不够。

人要生存下去，肉体的健康是不可缺少的，而支持肉体健康的心情健康，也是非常重要的。佛教医学认为，表面看上去单是身体健壮还不能说是健康。即使患病也能迅速治愈并且身体更加强壮，耳聪目明，感觉敏锐，头脑反应快，直感力强，有预见力，具有助人的仁爱之心……具有这些要素的人，才能称做健康的人。

当前科学药剂泛滥，本来应该治病的药，却招致其他的疾病；为治病而买来的药，却产生了副作用，这一连串的“药害”很自然地使人联想起现代的因缘——花钱买病。

我衷心祝愿依靠信仰、坐禅、药食等培养人所具有的自然恢复能力，享受健康美好的生活。

著者

目 录

前言

——向副作用的恐怖告别…………… (1)

• 真正的健康将从你的身体内部复苏…………… (1)

在你的周围蕴藏着很多药物…………… (1)

释迦在3000年前就坚信自然治愈力…………… (2)

被释迦疗法的疗效所吸引的我个人的佛教医学经历…………… (3)

佛教医学将搞清楚疾病与人的意志的关系…………… (4)

第一章 释迦传下来的自然药…………… (1)

• 从意外受伤到难以治愈的疾病…………… (1)

〔秘传之一〕

急病并不可怕…………… (1)

立即治愈释迦感冒的生姜之特效…………… (1)

利用鲜为人知的咸梅干治疗感冒…………… (2)

利用“养生仙药”茶治疗感冒…………… (3)

葱治疗感冒…………… (4)

采用葡萄疗法治疗呼吸器官的疾病…………… (5)

常服用柳茶预防感冒…………… (5)

绣球花可治心脏病及解热…………… (6)

枣子解热的秘密…………… (6)

利用治百病的蒲公英解热…………… (7)

牛蒡具有解热作用…………… (8)

萝卜泥治疗头痛…………… (8)

垂柳治牙痛…………… (9)

茄子治疗口腔炎…………… (11)

用枸杞的含漱疗法止咳	(11)
柿子是止血良药	(12)
连翘草是治疗跌打损伤的特效药	(13)
松叶煎汁治疗肩膀酸痛	(13)
胡萝卜治疗低血压症	(14)
吃牡蛎治疗贫血	(15)
南瓜治疗贫血	(15)
车前草治疗神经衰弱	(17)
吃糙米可强化自律神经	(17)
紫苏煎药促进食欲	(18)
韭菜汁治疗食欲不振	(19)
利用黑豆的解毒作用止住腹痛	(21)
生吃苹果治疗腹痛	(22)
利用艾蒿汁止泻	(22)
樱花是治疗中毒的特效药	(23)
葛粉汤具有整肠作用	(24)
蛤仔汤治疗便秘	(24)
盐可作为泻药使用	(25)
利用小豆通便	(25)
无花果治疗痔疮	(26)
每天喝一杯海带水可治痔疮	(27)
遇食物中毒而不惊慌	(28)

〔秘传之二〕

不为孩子的异常变化而惊慌失措	(30)
萝卜泥治疗酒刺	(30)
杉树叶治疗肿疮	(30)
大车前草治疗小儿气喘	(31)
耬斗菜治疗中耳炎	(32)
咸梅汁治疗日射病	(32)
用苍耳子治疗蜂蜇	(32)

用牵牛花叶治疗毒虫蜇咬	(33)
用黄瓜治疗烫伤	(33)
用龙虾治疗麻疹	(34)
小儿饮用连钱草汤药可保持身体健康	(34)
用小豆消除雀斑	(35)
藜草治疗湿疹	(36)

〔秘传之三〕

在患令人伤脑筋的疾病之前	(37)
用芝麻治疗结膜炎	(37)
用萝卜治疗中耳炎	(38)
柿子是治疗鼻炎的特效药	(38)
用白果治疗气喘	(39)
黑豆具有止喘效果	(40)
用藏红花治百日咳	(41)
用樱花的内皮治疗荨麻疹	(41)
用黄檗治疗湿疹	(42)
用柿叶汤药治疗扁桃腺炎	(43)
用藕治疗支气管炎	(43)
生葱蘸酱食用可治疗胃痉挛	(44)
咀嚼松树叶治疗胃炎	(45)
吃金桔治疗胃溃疡	(45)
用甘蓝菜汁治疗胃溃疡	(46)
无花果温浴疗法可治风湿病	(47)
用艾蒿叶治疗神经痛	(47)
芋头中含有的酶可治疗神经痛	(48)
用丝瓜水治疗神经痛	(48)

〔秘传之四〕

当患有难以治愈的疾病时	(49)
常食海带不患高血压	(49)
吃南瓜可预防脑溢血	(50)

常食芝麻可降低胆固醇	(50)
食用荞麦面使人体健壮	(51)
用梧桐树叶治疗高血压	(52)
常食豆腐可治疗糖尿病	(52)
用柿树叶治疗糖尿病	(53)
吃核桃可治动脉硬化症	(54)
松树叶可强化心脏功能	(55)
吃河蟹治疗肺结核	(56)
用藕治疗肺结核	(56)
蒲公英的主要成分菊糖有益于肝脏	(57)
魔芋可排石	(57)
喝小豆粥治疗肾脏病	(58)
用黄瓜治疗心脏病	(58)
用枇杷树叶治疗慢性肠胃病	(59)
马铃薯汁可提高癌症的自然治愈力	(60)
用柿饼治疗膀胱炎	(61)
用蕺菜治疗腰痛	(61)
用蒲公英治疗黄疸病	(62)
草药的煎熬法及饮用法	(63)

第二章 释迦传下来的治疗法

• 此方法不需要用药

〔秘传之五〕

能够立即做到、立即见效的触手疗法

简单地治疗头痛的方法

贫血的应急处置——叩击足三里穴

空手敲击跟腱可治疗轻微出血

用香烟之火治疗失眠

在一星期内治愈肩凝

治疗麦粒肿的好方法

按捏小姆指治疗鼻塞	(72)
用指压疗法治疗难以治愈的蓄脓症	(72)
利用耳垂下的穴位治疗牙痛	(72)
两种治疗高血压的运动方法	(73)
采用体操疗法治疗肝炎	(75)
立即止住打嗝的方法	(76)
做前屈运动可消除食欲不振	(76)
按摩治疗胃弛缓	(76)
用牙签止住胃痉挛	(77)
按摩治疗夜尿症	(77)
如何治疗膝关节疼痛	(79)
立即止住腿肚子抽筋的方法	(79)
利用杉树叶的烟治疗冻伤	(79)

〔秘传之六〕

电法具有不可思议的效力	(80)
--------------------------	---------------

腹痛（盐电法）/胃痉挛（魔芋电法、韭菜电法、芥菜电法）/胃
消化不良（盐电法）/沙眼（酢浆草电法）/结膜炎（木贼电法）
/眩晕（豆腐敷布）/慢性鼻炎（热敷布）/月经困难症（盐电法）
/腮腺炎（萝卜敷布）/跌打损伤（菊电法、接骨木敷布）/关节炎
（紫花地丁敷布、生姜敷布）/破伤风（茄子电法）/丹毒（萝卜
敷布、荷叶敷布）/脚气（梓叶电法）/皮炎（栗叶敷布）/睾丸炎
（豆腐敷布、葱电法）/冻伤（牵牛花电法、生姜电法、白果电
法）/膀胱炎（葱电法）/湿疹（韭菜敷布）/神经痛（葱敷布）
肝炎（魔芋电法）/肺炎（生姜电法）/肩凝（生姜电法）/肿疮
（牛扁电法）/蜂蜇（竹叶敷布）/腋臭（生姜电法、莽草电法）
/脱肛（盐电法）/痔（大蒜电法、甘草电法、蚬汤电法、生姜电
法、酢浆草电法、大吴风草电法）

〔秘传之七〕

只饮酒即见效的药酒疗法	(85)
--------------------------	---------------

金桔酒对治疗感冒有特效	(85)
-------------------	--------

紫苏酒可安神及治疗贫血	(86)
苹果酒可消除疲劳、增进食欲	(86)
常饮黑豆酒可净化血液	(87)
橙子酒可治消化不良	(88)
柚子酒可预防中风	(88)
蘑菇酒可防止糖尿病和动脉硬化	(89)
金银花酒对治疗肾病有特效	(89)
辣椒酒可治寒冷症、风湿病和腰痛	(89)
既能治疗脚气、又有利尿作用的草木瓜酒	(90)
生姜酒治疗食欲不振最有效	(90)
海带酒对治疗高血压有特效	(90)
梨酒可止咳、解热	(91)
常饮无花果酒可通便、治疗痔疮	(91)
枇杷酒治百病	(92)
释迦喜爱的松子酒	(93)
栗子酒对治疗肝病和高血压症有效	(93)
枸杞酒可治疗焦虑不安和失眠症	(94)
菊花酒治头痛	(94)

第三章 释迦传下来的保健法

(96)

• 体弱者如何恢复健康

(96)

〔秘传之八〕

牛乳疗法使人保持健康

(96)

古时候牛乳曾经是药

(96)

提高牛乳效力的两种方法

(97)

〔秘传之九〕

令人长寿的温浴疗法

(98)

净身是生命之母

(98)

萝卜干叶药浴水治疗寒冷症/石榴花药浴水治疗白带/紫苏叶和桃
叶药浴水治疗疝子/牛扁草药浴水治疗溃烂/樟木药浴水治疗风湿

病/无花果叶药浴水治疗痔疮/桃叶药浴水治疗湿疹/艾蒿药浴水
治疗腰痛

〔秘传之十〕

大蒜疗法使人身强力壮 (100)

食用大蒜的金字塔的建设者 (100)

做成乳汁煎剂治疗感冒 (101)

驱虫/治疗白喉/治疗胃痉挛/止咳/治疗感冒/治疗腹泻/治疗羊痫
疯/治疗动脉硬化/治疗失眠症/治疗神经痛/治疗流鼻血/治疗毒
虫叮蜇/治疗肩凝/治疗虫牙

〔秘传之十一〕

紧急时刻不惊慌的莲藕疗法 (103)

藕的所有部分都蕴藏着药效 (103)

治疗健忘症/治疗丹毒/治疗眼外伤/治疗流鼻血/治疗带下/治疗
牙髓炎/止咳/止住吐血/治疗神经衰弱/治疗高血压症和动脉硬化
/止血/治疗呕吐/治疗夜尿症/治疗十二指肠溃疡/治疗痔疮/治疗
急性肠炎/治疗心脏内膜炎/治疗低血压/治疗慢性鼻炎/治疗蓄脓
症/治疗扁桃腺炎/治疗咽炎/治疗恶阻/治疗白带/治疗百日咳/治
疗宿醉/治疗烧伤/滋养强身

〔秘传之十二〕

使身体洁净的盐药疗法 (105)

盐的摄取方法是关键 (105)

治疗刀伤/治疗腮腺炎/增强体质/治疗神经痛、妇科病、风湿
病、皮肤病等/治疗子宫内膜炎/治疗月经困难症/治疗白带/治疗
虫牙/治疗蓄脓症/治疗慢性鼻炎/治疗结膜炎/治疗夜尿症/治疗
头痛/止吐/治疗痔疮/治疗胃痉挛/治疗烧心

〔秘传之十三〕

迅速抑制症状的油剂疗法 (108)

摄取量可改变其功效 (108)

无痛分娩/治疗哮喘/治疗便秘/增进视力/治疗夜盲症/治疗烧伤/
治疗中耳炎/治疗麦粒肿/治疗乳汁不足/预防白发/治疗扭伤/治

疗眼睛疲劳/治疗结膜炎

释迦教诲的卫生管理 (112)

第一章 释迦传下来的自然药

• 从意外受伤到难以治愈的疾病

〔秘传之一〕

急病并不可怕

立即治愈释迦感冒的生姜之特效

生姜从古时候起就作为人们身边的辛辣调味品的代表之一得到了广泛的应用。它可促进血液循环和新陈代谢，对药物的吸收能起到特殊作用，对治疗感冒有特效。此外还可止吐，在中药中含有生姜的处方特别多，常用作药的调剂。

据说有一次释迦患感冒后发热，其弟子阿难陀做了放有生姜的药粥给释迦喝。释迦喝下后迅速退热，感冒也立即治愈了。于是他召集众僧侣和尼姑说道：“众人注意！今天我向你们推荐分别放有芝麻、生姜和胡椒的三种药粥。它们有五大好处：一能充肌；二能止渴；三能消除便秘；四能通大小便；五能治愈感冒”。

在现代的日常生活中，生姜的用途也是很广泛的。例如在寿司（一种日本式饭卷）中就放有酸甜的生姜片，它能帮助消化，并具有对生食品的杀菌力，因此可预防鱼肉中毒。在我们的饮食生活的习惯中，由佛教医学产生的释迦的智慧