

佛门秘传 除病健身法

● 中国社会科学出版社



• 大众丛书 •

佛门秘传

除病健身法

[日] 岩 濑 亮 顺 原著

叶 坦 毛 庆 译
王巧妹 紫 雪

华 飞 /

中国社会科学出版社

1991 • 北京

责任编辑：李钊祥 郭 媛

封面设计：毛国宣

佛门秘传除病健身法

Fomen Michuan Chubing Jianshen Fa

*

中国社会科学出版社出版发行

新华书店经销

冶金胶印厂印刷

787×1092 毫米 32 开 7 印张 11 千字

1991 年 4 月第 1 版 1991 年 4 月第 1 次印刷

印数：1—20 000 册

ISBN 7-5004-0915-X / Z.244

定价(软精装):3.80 元

• 致读者 •

本书是根据日本极畅销的生活用书《释迦健康法》翻译改编的。

《释迦健康法》在日本，从第一次刊行，到印刷第十版，为时不足三个月！不难想象，在日本那样一个竞争激烈的社会里，尤其是在各种各样的书刊多得数不胜数的商品社会里，一本书竟如此畅销，必有其独到的缘由和广泛的需求。

作为第一读者，当我们反复阅读此书后，深深体会到其畅销不衰的原因：

庙里的僧众可谓生活清苦、环境恶劣、缺医少药，然而长寿者古今甚多，除其清心寡欲外，大概原因就在于佛家有一套独到的实用有效的除病健身秘方和秘术。这些秘方和秘术大多采用人们常用的食物，或利用某些常见花木杂草的枝叶根茎，因而显得极其简便易行，且绝无毒副作用，如：——用黄瓜的藤和叶煎汁可治疗心脏病；——海带汤可预防高血压症和脑出血；——生土豆汁有治疗胃癌的药效；——常食南瓜可预防脑溢血和脑中风，还可美容；……这些，极大

地适应了生活节奏不断加快、身心总是处于紧张和亢奋状态中的现代人渴求能够以最简便易行的方法来调节心态宁和恬静、体质康健强壮的需要。

佛门留下来的一整套健身方法，为历代寺院僧众依行传后，直至如今，然而其内容却不像佛经道法那样高深晦涩，毫无神秘与迷谬可言，甚至使人觉得，这里所讲述的更像是久远以来先辈在日常生活中疗疾保健的民间医学的提炼与总结，作为一份宝贵的文化遗产，在当今又闪现出独特的光彩。

为使此书更适合于我国读者的需要，我们对全书结构作了较大幅度的改编，总结出 10 大疗法、320 种秘方秘术（书中凡标有○符号处均为可具体采用的秘方秘术），使之条理更为清晰，易查易懂。可以相信，无论男女老幼、各界仁人，都会从中获得新知识，并可在病难之时解燃眉之急。

编译此类书籍，对我们来说是一次尝试，虽说我们作了努力，但由于主客观方面的种种局限，书中仍可能有不够准确甚至错误之处，欢迎读者指正。

编译者 1990 年 6 月于北京

· 目录 ·

原书序：不必担心副作用的健康法

——自你体内引发出真正的健康

在你周围就隐藏着许多药	1
3 千年前佛祖释迦便已确信自然治愈 力	3
我自己对佛门医学效力的体验	5
佛门医学追究“病”与“心”的关系	6

一、食物疗法篇

用生姜治感冒即刻见效	8
用梅干治伤风感冒有意想不到的效果	9
咸梅汁可治疗中暑	10
用“养生之仙药”——茶治疗感冒	11
葱能强身健体，治感冒也有效	13
用生葱拌酱治疗胃痉挛极佳	14
只吃葡萄就能治疗呼吸器官的疾病	14
有惊人解热效力的枣的秘密	15

萝卜丝治好了僧人的头痛病	16
萝卜丝解除酒刺的烦恼	18
萝卜可作药治疗中耳炎	18
改善味觉的秘方——用茄子治口腔炎 ...	19
若常食柿子，不用担心贫血	20
用柿子治疗鼻粘膜炎有特效	21
对人不好说的病——膀胱炎，干柿有 疗效	22
武士上战场必带的止血妙药——柿	23
南瓜有补血作用，可治疗贫血	25
预防脑中风——南瓜的秘密	26
多吃糙米对强化自律神经的效力显著 ...	27
可解消食欲不振的韭菜汁	28
黑豆具有解毒作用，可使腹痛立即止 住	31
佛典中叙述黑豆治气喘的效果	32
小豆有通大便的效力	33
用小豆祛除雀斑的方法	34
肾脏病人的救星——小豆粥	36
吃生苹果可以止住腹痛	36
葛粉汤对肠道功能有益处	38
因便秘而痛苦的僧尼秘饮蛤仔汤	39
盐为佛门的常备泻药	39
一日一杯海带水可治痔疮	40
常食海带的释迦教团没有高血压患者 ...	41

为数不少的动物药——龙虾，治麻疹	
有效	42
珍珠河蟹治疗肺结核	43
做素菜离不开的芝麻可治结膜炎	43
常食芝麻可降低胆固醇，潜海女得长	
寿	45
莲藕可很快治好支气管炎	46
莲藕治好释迦高徒舍利弗的肺结核	47
金柑可以治好胃溃疡	47
用卷心菜汁治疗胃溃疡	48
芋头中的秘密酵素可治神经痛	49
能很快治好神经痛的丝瓜水	50
佛道修行者带上荞麦粉，可以忍受最	
苦的修行	51
若患了令人担心的糖尿病，可以多吃	
豆腐	51
核桃能治疗动脉硬化症	52
魔芋能碎体内之石	53
只有佛祖才知道的秘方——黄瓜治疗	
心脏病	54
黄瓜能治疗烧伤	55
对胃癌有疗效的马铃薯汁	56
有益于健康而鲜为人知的牛奶疗法	57
增强牛奶功效的两种方法	59
能够增强精力的蒜疗法	60

对症应用的蒜疗法	62
具有镇静作用的藕疗法	64
对症应用的藕疗法	65
能增强身体代谢功能的盐疗法	68
对症应用的盐疗法	70

二、草木疗法篇

用治心脏病的妙药——八仙花解热的 方法	73
蒲公英的主要成份——旋复花粉能使 肝脏功能活跃	74
蒲公英的潜在效力——转瞬间治好黄 疸病	75
蒲公英对万病皆有疗效，煎汁可解热 ...	75
被称为“毒消”的牛蒡具有解热功效	76
出外化缘一定携带垂柳枝，以防治牙 痛	77
常饮柳茶可预防感冒	79
治疗感冒能立即见效的枸杞疗法	80
对治疗跌打损伤有特效的“弟切草”之 传说得到证明	81
可立即消除肩膀酸痛的松叶煎汁	82
咀嚼松树叶可以治疗胃炎	82
佛门最重要的生药之一——松，可强	

化心脏功能	84
用佛门医学的精华——人参治疗低血	
压症	85
用修行僧的急救药——车前草治疗神	
经衰弱也有效	86
只要有万能药车前草，小儿气喘也能	
好	87
使食欲旺盛的紫苏煎汁	88
艾蒿叶治疗神经痛有效果	89
一杯艾蒿汁止下痢的秘方	90
僧侣不可缺少的急救药——樱花，解	
毒有奇效	91
用樱花树内皮煎汁可治荨麻疹	92
“良药苦口”的证明——黄檗治疗湿疹 ..	93
柿树叶煎汁能治扁桃腺炎	94
群聚的蚂蚁可证实柿树叶对糖尿病的	
预防效果	95
用佛门神圣树之果实——无花果治疗	
痔疮	97
自古以来被崇拜的杉树可治肿物	99
楼斗菜汁治疗耳漏和中耳炎有奇效	100
若遭蜂蜇，只要有卷耳就不怕	100
牵牛花叶可治毒虫蜇伤	101
公元前 3 千年开始作药用的蕃红花可	
治百日咳	102

要把小孩养育强壮，可饮连钱草汁	103
在寺院种植枇杷树以治慢性胃肠病	104
白果可治气喘病	105
不屈服于原子弹威力的“十药”——戴 草(鱼腥草)，可治疗腰痛	106
隐者携带的止血妙药——梧桐叶，对 治疗高血压也有效	107
路旁的杂草——黎可治湿疹	108

三、触手疗法篇

马上可以见效的触手疗法	110
去除头痛的简单方法	112
贫血的应急处理——叩“足三里”	112
轻微出血可用空手打跟腱	115
用香烟火治失眠症	115
治疗不知怎么得的针眼(麦粒肿)的方 法	117
鼻子堵塞不通气可揉小拇指	119
顽固的蓄脓症也可用指压疗法治愈	119
牙痛时按压耳垂下的穴位	120
一周治好肩凝的方法	121
使高血压症正常化的两个运动秘法	121
自然治疗肝炎的体操	124
使打嗝立即停止的方法	125

消除食欲不振的前屈运动	125
治疗胃扩张的“O”字形摩擦法	126
胃痉挛可以用一根牙签止住	127
按摩大腿可以治小孩夜尿症	128
膝关节疼痛时可按摩手腕	130
马上止住腿肚子抽筋的方法	130
用杉树叶的烟治冻伤	131

四、药酒疗法篇

光靠饮酒就有效的药酒疗法	132
对治感冒很有效的金桔酒	133
紫苏酒对贫血和安定精神有效	134
能消除疲劳、增进食欲的苹果酒	134
常饮黑豆酒可以净化血液	135
肠胃功能弱的人应喝点橙子酒	136
预防中风的柚子酒	137
香菇酒可以防止糖尿病和动脉硬化	137
对肾脏病有特效的忍冬(金银花)酒	138
对畏寒症、风湿病和腰痛有效的辣椒 酒	139
草木瓜酒对治脚气和利尿有效果	139
治疗食欲不振用姜酒最好	140
对高血压有特效的海带酒	140
梨酒有止咳解热的效果	141

患痔疮和便秘的人要常喝无花果酒	142
枇杷酒对许多病都有疗效	143
佛门也把松子酒作为药用	143
饮栗子酒可治肝脏疾病和高血压症	144
患焦躁、失眠症者可在临睡前喝点枸 杞酒	145
菊花酒有去除头痛的功效	146

五、湿敷疗法篇

带来意想不到效果的湿敷疗法	148
对症应用的湿敷疗法	149
腹痛(盐敷法)	149
胃痉挛(魔芋湿敷法,韭菜湿敷法, 芥末湿敷法)	149
胃弱(盐敷法)	150
沙眼(酢浆草湿敷法)	150
结膜炎(木贼湿敷法)	150
目眩(豆腐湿敷法)	150
慢性鼻炎(温水湿敷法)	150
月经困难症(盐敷法)	151
腮腺炎(萝卜敷法)	151
跌打损伤(菊花湿敷法,接骨木湿 敷法)	151
关节炎(紫花地丁湿敷法,生姜湿	

敷法).....	152
破伤风(茄子湿敷法)	152
丹毒(萝卜湿敷法, 荷叶湿敷法)	152
脚癣(木匠豆湿敷法)	152
顽癣(苦参湿敷法)	153
皮肤炎(栗树叶湿敷法)	153
淋巴腺炎(苦参湿敷法)	153
睾丸炎(豆腐敷法, 葱白敷法)	153
冻疮(牵牛花湿敷法, 生姜湿敷法, 银杏叶湿敷法).....	153
膀胱炎(葱敷法)	154
尿频(魔芋湿敷法)	154
湿疹(韭菜湿敷法)	154
神经痛(葱白湿敷法)	154
肝炎(魔芋湿敷法)	155
肺炎(生姜湿敷法)	155
肩膀酸痛(生姜湿敷法)	155
肿物(牛扁湿敷法)	155
蜂蜇(竹叶湿敷法)	156
腋臭(生姜湿敷法, 芥草湿敷法)	156
脱肛(盐敷法)	156
痔疮(大蒜湿敷法, 甘草湿敷法, 蜆 子湿敷法, 生姜湿敷法, 酢浆草湿敷 法, 大吴风草湿敷法)	156

六、焙烤疗法篇

便于保存、捣碎和携带	157
两种简单易行的焙烤方法	159
对症应用的焙烤疗法	160
乳腺炎 缺奶 肺结核 下痢 肾病 腹痛 胃胀 牙龈炎 牙痛 牙龈脓肿 口腔炎 鹅口疮 扁桃腺炎 晕眩 吐血 切割伤 外伤出血 烧伤 白癣 溃烂 湿疹 胎毒 风湿病 手脚疼痛 肿物 斑秃 脱毛症 月经不调 冻伤 淋病 脱肛 跌打损伤 瘰病(淋巴结核) 骨刺哽喉 挫伤 胼胝(茧子) 痔疮 痔瘻	

七、油剂疗法篇

功效如何与摄取量有关	166
对症应用的油剂疗法	169
无痛分娩 支气管哮喘 便秘 增强视力 夜盲症 烧伤 中耳炎 睑腺炎 乳汁不足 白发 挫伤 眼睛疲劳 结膜炎	

八、香疗法篇

香药涂身功效良多	172
----------------	-----

九、沐浴疗法篇

净身是生命之源	176
对症应用的沐浴疗法	178
用石榴花治疗带下症	179
用紫苏叶和桃树叶治痱子	179
用牛扁全草治疗身体某处的溃烂	179
樟木枝和叶可治疗风湿病	179
用无花果叶治疗痔疮	180
桃树叶可治疗湿疹	180
用艾蒿的叶和茎治疗腰痛	180
无花果的温浴疗法消除病僧的风湿病 ...	180

十、发汗疗法篇

功效同于“桑那浴”	182
古代印度抗火法中的 13 种发汗法	184

附 录：释迦留下来的智慧袋

草药采摘须知	189
常用药物的采摘、功能及特征	191
防止误用有毒草药	198
药草煎制和饮用方法	199

草药的保存方法	201
防止食物中毒	203
食物中毒后的紧急处理方法	204
佛门卫生管理方法	205