

岩淵亮順／著
鐘文訓／譯

釋伽秘傳

米粒刺激法

具三千年歷史的治病健康法





■具三千年歷史的治病健康法

釋伽秘傳

米粒刺激法

岩淵亮順 / 著
鐘文訓 / 譯

大正
出版社印行

序

針法、按摩起源於印度，鍼灸起源於中國，推拿起源於法國，指壓則起源於日本。約至今三千餘年前，佛教的始祖釋迦牟尼，即教導其修行佛道的弟子，運用手脚彼此按摩來消除疲勞，這就是在今日被廣泛使用的按摩法之始。

釋迦牟尼出生於尼泊爾西部的一個小王國裏，他的父親是淨飯王（斯多丹那），母親是麻耶（瑪亞）。根據佛典記載，在他學習作一個帝王時所學的各种學問中，其中也包含了一些醫學（古印度醫學）知識。

釋迦牟尼出家後，即根據所獲得的古印度醫學知識，而發明了許多醫療法，從手衛性的治療法到看護法，不一而足，並指導過僧團。這些事在佛典中都有詳盡的記載。在佛典中所展示的釋迦牟尼醫學，就是佛教醫學，在佛教醫學的外科部門中，則包含有針法和按摩法。

瑜珈（誕生於印度、茁壯於印度的一種具有五千年以上歷史的養生法、治病法、健康法、悟道法）所積蓄的禪定行法（坐禪、集中精神，以無念、無想的狀態來導思真理），使得釋迦牟尼為之頓悟，並運用當時的最高科學——佛教醫學，而成為維持健康的名醫。釋迦牟尼的按摩法，記錄在幾種佛典之中，如「中阿含經」是以身體和手脚為主；「十誦律」是以手掌和脚底為主，以及玉、石按摩法（可能是中國的刺激神經的梅花針療法之原型）；並記載有以粉來塗抹的方法。

這些按摩法就梵語（古印度文章語）來說，應稱為普生馬魯那、拿薩姆瓦哈納；現在，我將照著佛典上所記載的按摩法，列舉如后：

（一）磨、擦（梵天撫法）

（二）揉（帝釋按法）

（三）拍（千手拍法）

（四）搗（如來點法）

（五）振（自在動法）

除按摩法外，古印度醫學中的外科醫學，在當時更是執世界之牛耳。佛教醫學稱之為夏魯亞丹托那（相當於現代的外科醫學），就是指頭部以上的疾患，用手衝

刀或針來針治的療法。其實例都記載在佛典中，如「長阿含經」記載著「以醫方、針灸藥石，來治療重病。」；「正法華經」則是以針刺身體來治疾病。良醫的針是用來治病，而不是傷害人。（摘自於佛典藏實論三葉品）

在三千年以前，印度所發明的針法、按摩法，被稱為天竺按摩法，亦稱帕拉門導引法，後來傳到中國，在中國的黃河流域，促進了鍼灸治療法誕生；至此，鍼灸治療法已大成，有了體系，而成為中國醫學。隨著佛教的傳入，後來引至日本。

一般而言，東方醫學是以中國為發祥地，並以中國為代表。但是我們由歷史學（研究人類學）的進化可知，中國醫學有許多是受古印度醫學的影響而發達的。如「本草綱目」中，就很顯明的記載著由印度傳來的藥物。總而言之，東方醫學的根源就是印度。

也就是說，在紀元前一千五百年時，古印度的醫學就比其他各國都進步，其優異的醫術，不僅使其國人受惠，更使得其他民族都受到影響。一方面經由中國、朝鮮半島而到日本；一方面由古希臘、中世紀阿拉伯，而到歐洲。歐洲醫學有許多是來自印度，這是世界醫學史家所公認的事實。以藥物來說，也是起源於印度者為多，這又可由醫術和外科手術中得到證明。

與基督和穆罕默德一樣，釋迦牟尼也只是用手去觸摸而已，經由釋迦牟尼的觸摸，就治好疾病的例子也相當多。例如曾經有一個名叫來巴拿達的僧侶頭痛，釋迦牟尼即以觸摸法治好了他，這件事記載在佛典中的毘婆沙論。

在這本書中所說的馬茲馬療法，是以佛教醫學中針法和按摩術的智慧，靈活地運用在現代，其包含一〇七個馬茲馬（療點），而觸壓全身三六〇個療點，則可治病健身。讀者諸君若行之有效，尚請推廣，以惠大眾。

目 錄

序 3

第一章 何謂馬茲馬？ 11

馬茲馬有一〇七處，馬魯馬有三六〇處 12

疾病與馬茲馬 15

何謂佛教醫學 16

心與健康 19

提高自然治療力 25

第二章 馬茲馬療法何以有效？ 27

按壓筋或要穴 28

疾病的真相 30

熱能的循環系統 33

何謂自律神經 35

日常生活與自律神經 37

第三章 馬茲馬療法的位置——療點的找法 41

第四章 簡易的馬茲馬療法 49

觸壓的效果 50

米粒的效果 52

第五章 治病健身的馬茲馬療法 69

1. 憂鬱症 87

3. 神經症 95

5. 動脈硬化症 109

7. 頭痛 118

2. 失眠症 92

4. 高血壓症 100

6. 糖尿病 114

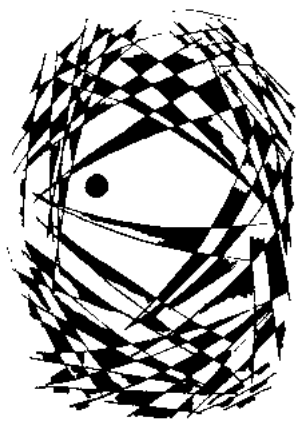
8. 狹心症 122

目 錄

37. 中耳炎	241	35. 白內障	232	33. 色盲	226	31. 鼻閉症(鼻塞)	217	29. 口瘡炎	211	27. 喉頭炎	203	25. 支氣管氣喘	194	23. 慢性腎炎	187	21. 便秘	178	19. 胃下垂症	168	17. 胃痙攣	159	15. 胃炎(急性、慢性)	154	13. 腰痛(扭腰)	146	11. 五十肩	136	9. 肝臟病	127
38. 蓄膿症(副鼻腔炎)	244	36. 重聽	238	34. 老花眼・遠視	230	32. 眼睛疲勞	221	30. 鼻炎	214	28. 牙痛	207	26. 扁桃炎	199	24. 慢性支氣管炎	191	22. 下痢	182	20. 十二指腸潰瘍	175	18. 食慾不振	163	16. 胃潰瘍	157	14. 肝硬化	150	12. 神經痛(三叉神經痛)	141	10. 感冒	132

39. 語言障礙（口吃）	247
41. 脫肛	255
43. 宿醉	267
45. 子宮後曲	279
47. 畏冷症	283
49. 膀胱炎	290
51. 關節風濕症	300
53. 水疱疹	307
55. 尋麻疹	314
57. 早洩	323
40. 起立性循環障礙（暈眩）	251
42. 痔（裂痔、痔核）	262
44. 生理痛	274
46. 子宮內膜炎	281
48. 肥胖症	287
50. 自律神經失調症	293
52. 肋間神經痛	304
54. 濕疹	313
56. 夜尿症	320
58. 陽萎	326

第一章 何謂馬茲馬？



馬茲馬有107處，馬魯馬有360處

馬茲馬是梵語的音譯，（梵語即古印度語）在印度醫學中，其義為「在人體中最重要的部位」，當時被譯為「死穴」或「死節」。這句話用現代的方式來表現時，也就是要害（與生命有關的重要部位）的意思。由此可知，馬茲馬的本意，就是指致命性要害，易言之，這些地方如果受到嚴重的傷害，即有可能致死，「斷未魔的痛苦」這句話，即因此而產生。

馬茲馬頗類似東方醫學所謂的「經穴」，亦即俗語之要害。然而，無論是經穴或死穴，都並非意味著人體表面上有洞穴，同時，它們也並非明顯的表現在人體表面上。但是，在人類體表上所出現的各種症狀（疾病或傷的症狀），却需要在這些肉眼所見不到的要害之上，加以指壓、搓、揉或是用艾草針灸，才能治癒。這個要害，就是馬茲馬。

根據古印度醫學或佛教醫學表示，人體內有一百零七個馬茲馬，包含這些要害在內，所構成的身體五要素（血管、韌帶、肌肉、骨、關節），全身共有三百六十個馬魯馬（這是東方醫學所使用的針灸要點）。宋朝時代的醫者，曾製造一銅人，在這銅人身上，他們描繪出了由十四個經穴所發展出來的三百五十四穴，梵語的馬魯馬，即相當於此。現在將馬茲馬用一覽表表示如后：

第一章 何謂馬茲馬？

馬 茲 馬 分 類 表

名稱（梵語）	種類（梵語）	數量	部 位
1 庫希普拉	斯那幽馬魯馬	4	在第一足趾和其他足趾之間。
2 塔拉呼拉亞	曼沙馬魯馬	4	在第二足趾的筋及足趾中央部分。
3 庫魯加	斯那幽馬魯馬	4	在二側的庫希普拉的上方。
4 庫魯加希拉	斯那幽馬魯馬	4	在二側的足關節之下。
5 烏魯帕	山利馬茲馬	2	在腳和下肢的結合部、腳踝。
6 尹度拉瓦市第	曼沙馬茲馬	4	腿肚到腳踵的部分。
7 加魯	山利馬茲馬	2	膝關節、小腿和大腿的結合部。
8 阿尼	斯那幽馬茲馬	4	由二側的膝關節算起，三隻手指頭寬的上面。
9 烏魯威	希拉馬茲馬	4	大腿的中央部。
10 羅西達阿古夏	希拉馬茲馬	4	在烏魯威上面。
11 威他帕	斯那幽馬茲馬	2	陰囊和鼠脰之間。
12 卡古夏羅拉	斯那幽馬茲馬	2	腋窩和鎖骨之間。
13 馬尼泮拉	山利馬茲馬	2	手腕的關節。
14 庫魯帕	山利馬茲馬	2	肘關節。
15 烏拉	曼沙馬茲馬	1	屬於大腸部分（肛門）。
16 馬斯提	斯那幽馬茲馬	1	膀胱。
17 那米	希拉馬茲馬	1	胃和小腸之間（肚臍）。
18 呼里拉亞	希拉馬茲馬	1	胸腔內的雙乳房中間。（心臟）
19 斯丹那烏那	希拉馬茲馬	1	外胸部的雙乳房的二隻指頭寬下側。

名稱(梵語)	種類(梵語)	數量	部 位
20 斯丹那魯基達	曼沙馬茲馬	2	在雙乳房上兩個指頭寬處。
21 阿帕拉帕	希拉馬茲馬	2	肩關節下、腹部二側上方，以及腕下。
22 阿拉斯丹帕	希拉馬茲馬	2	胸部二側的支氣管。
23 卡迪卡達魯那	阿斯迪馬茲馬	2	脊椎兩側。
24 卡庫多那	山利馬茲馬	2	接觸棘突起和臀部後方。
25 米丹帕	阿斯迪馬茲馬	2	腹後部的骶骨上部。
26 帕魯斯巴山第	希拉馬茲馬	2	骨盤下面。
27 普里哈第	希拉馬茲馬	2	較乳房稍低，棘突起
28 阿姆斯特帕拉卡	阿斯迪馬茲馬	2	肩胛骨及其上部。
29 阿梅撒	斯那幽馬茲馬	2	后和頭部之間，即腋窩和頸部的延長部。
30 尼拉馬尼亞	希拉馬茲馬	4	氣管的二側。
31 馬多利卡	希拉馬茲馬	8	頸部二側。
32 克魯提卡達	曼沙馬茲馬	2	頭和頸的結合部。
33 威多拉	曼沙馬茲馬	2	耳朵和耳殼後面的連接處。
34 帕那	希拉馬茲馬	2	鼻腔二側。
35 阿帕卡	希拉馬茲馬	2	眉毛外側和眼睛的外端部。
36 阿瓦魯達	山利馬茲馬	2	眉毛的陷沒處。
37 央卡	阿斯迪馬茲馬	2	眉毛和耳朵之間。
38 烏多庫希帕	斯那幽馬茲馬	2	太陽穴的上方。
39 斯達帕尼	希拉馬茲馬	1	鼻子根部。
40 希曼達	山利馬茲馬	5	頭蓋骨的五個縫合部。
41 斯令加達卡	山利馬茲馬	4	咽喉上方。
42 阿魯帕提	山利馬茲馬	1	後頭部。
合 計		107	

疾病與馬茲馬

如上一節所述，馬茲馬就是要害的意思。至於身體，在梵語中是以「卡亞」稱之。卡亞，亦即「積集」之義，換言之，即表示東西的集合。此外，至於身體表面器官的區分，在佛教裏是以五體的名稱稱之。所謂五體，就是指頭、頸、胸、手、足等的總稱。另外，亦有人稱左右肘、雙膝，以及頭部爲五體。當嬰兒出生時，如果手、腳、眼、鼻等皆具備，俗稱之爲「五體俱全」，同時大家都爲此嬰兒具備完整的身體，而高興並祝福。一般而言，人們都較喜歡使用佛教用語中的五體，來稱呼它。

根據佛教醫學，我們的五體中有三百六十個馬魯馬（生命部分），而身體（內臟等）如有異常，往往會由這些與身體有關連的馬茲馬（或馬魯馬）表現出來。就以東方醫學而言，穴道是治療的根本部位，也是治療人體各種症狀的要點。這些穴道，並非雜然不規則的散佈各處，而是有一定的系列。這種具有一定系列的穴道，就是佈置在人體的脈絡中。人體中有十四個脈絡，脈絡上則有經穴。

詳細說明將在第二章「馬茲馬療法爲何有效？」中，分別介紹。在我們的體內，具有營養內

臟的熱能循環系統，從頭部到腳尖，縱橫流入，熱能如果可以充分的經由這種路線，滋養內臟器官，這就叫做健康體。

支配內部臟器或神經、肌肉的活動，就是要害，亦即馬茲馬或馬魯馬。完成這種人體生命的重要任務的路線上，如有一要害發生故障，整個身體的情況就會混亂，而行動力和慾望也會消失，而形成異常（疾病）的症狀出來。馬茲馬療法，或健康法，就是指壓這種要害，換言之，即準確的抓住這些附有紅灯訊號的馬茲馬或馬魯馬，將要害當作療點（爲了治療體表上的部分），用米粒等物持續觸壓、按摩、或觸壓性的刺激，可獲得全盤性的治療效果，變成健康體。

因此，爲了讓大家了解馬茲馬的健康法，我想先說明與馬茲馬療法有關的佛教醫學。

何謂佛教醫學

自古以來，一直爲民間藥物代代相傳下來，及至現代才引起普遍注意的東方醫學中，原隸屬於佛教醫學的東西也不少。當然，大家一聽到「佛教醫學」這句話時，都會覺得不習慣，有些人甚至覺得很陳腐，或佛教意味太濃。

究竟什麼是佛教醫學呢？相信有不少人有這種疑問。因此，在此我就以大家容易懂的方式，