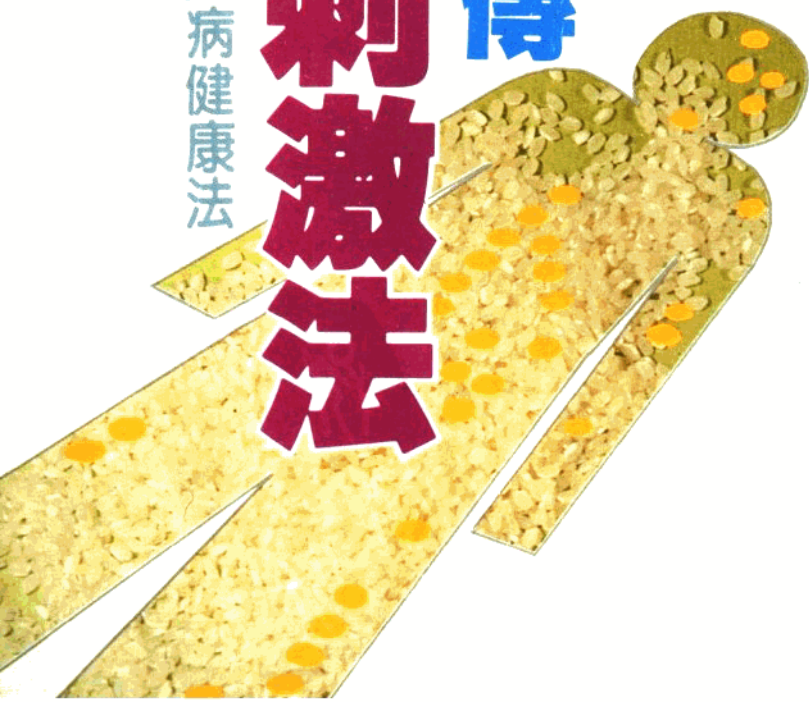


岩渕亮順／著
鐘文訓／譯

釋伽秘傳

米粒刺激法

具三千年歷史的治病健康法



中華民國七十三年元月出版

版權所有



不准翻印

售價120元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

健康與美容 36

釋伽
秘傳

米粒刺激法

原著者：岩淵亮順

翻譯者：鐘文訓

發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市北投區致遠一路一段117號二樓

電話：(〇二)八三四六〇三一

郵政劃撥：一六六九五

登記證：局版臺業字第二一七一號

承印者：太一彩色印刷有限公司

臺北市重慶北路三段二二三巷十四號

電話：五九一一〇六九

法律顧問：劉鈞男律師

臺北市衡陽路六號七樓之五
電話：(〇二)三六一九〇八〇

▲經銷處：全省各大書局

大展出版社有限公司

+++++ 圖書目錄 +++++

112 臺北市北投區致遠一路一段 117 號 2 樓

郵政劃撥：166955 號

電話：(02)8346031

• 健康與美容 •

- | | | |
|-------------------|---------|-------|
| ①一星期使你更迷人 | 成玉譯 | 70 元 |
| ②胃部強健法 | 陳炳崑譯 | 60 元 |
| ③媚酒傳（中國王朝秘酒） | 陸明主編 | 90 元 |
| ④藥酒與健康菓菜汁 | 成玉主編 | 110 元 |
| ⑤中國回春健康術 | 蔡一藩著 | 80 元 |
| ⑥奇跡的斷食療法 | 蘇燕謀譯 | 80 元 |
| ⑦中國內功健康法 | 張惠珠著 | 100 元 |
| ⑧健美食物法（如何使你苗條・健康） | 陳炳崑譯 | 80 元 |
| ⑨驚異的漢方療法 | 唐龍編著 | 90 元 |
| ⑩不老強精食 | 唐龍編著 | 100 元 |
| ⑪經脈美容法（本書榮獲國際美容獎） | 月乃桂子著 | 80 元 |
| ⑫五分鐘跳繩健身法 | 蘇明達譯 | 90 元 |
| ⑬睡眠健康法 | 王家成譯 | 80 元 |
| ⑭你自己就是名醫（家庭內科急救法） | 張芳明譯 | 80 元 |
| ⑮如何保護你的眼睛（眼鏡選擇方法） | 蘇燕謀譯 | 70 元 |
| ⑯自我指壓術 | 今井義晴著 | 80 元 |
| ⑰室內身體鍛鍊法 | 陳炳崑譯 | 55 元 |
| ⑱飲酒健康法 | J・亞當姆斯著 | 55 元 |
| ⑲釋迦長壽健康法 | 譚繼山譯 | 55 元 |
| ⑳經穴健康美容法 | 張芳明譯 | 80 元 |
| ㉑自律健康法 | 蘇明達譯 | 80 元 |
| ㉒最新瑜珈自習（精裝） | 蘇燕謀譯 | 180 元 |
| ㉓身心保健座右銘 | 張仁福著 | 160 元 |

②4 腦中風家庭看護與運動治療	林振輝譯	100 元
②5 秘傳醫學人相術	成玉主編	90 元
②6 導引術入門(1)治療慢性病	成玉主編	90 元
②7 導引術入門(2)健康・美容	成玉主編	90 元
②8 導引術入門(3)身心健康法	成玉主編	90 元
②9 妙用靈藥・蘆薈	李常傳譯	90 元
③0 萬病回春百科	吳通華著	150 元
③1 初次懷孕的10個月	成玉編譯	90 元
③2 中國秘傳氣功治百病	陳炳崑編譯	100 元
③3 蘆薈治萬病	李常傳譯	90 元
③4 仙人成仙術	陸明編譯	100 元
③5 仙人長生不老學	陸明編譯	100 元
③6 釋迦秘傳米粒刺激法	岩劉亮順著	120 元
③7 痔・預防與治療	陸明編譯	90 元

• 命理與預言 •

① 星座算命術	張文志譯	80 元
② 九星術(中國正統占卜術)	水雲居士編著	80 元
③ 圖解命運學	陸明編著	80 元
④ 中國秘傳面相術	陳炳崑編著	70 元
⑤ 輪迴法則(生命轉生的秘密)	五島勉著	70 元
⑥ 命名彙典	水雲居士編著	70 元
⑦ 簡明紫微斗術命運學	唐龍編著	100 元
⑧ 住宅風水吉凶判斷法	琪輝編譯	100 元
⑨ 鬼谷子算命秘術	鬼谷子著	60 元
⑩ 中國算命占星學	陸明編譯	80 元
⑪ 命運週期律	五島勉著	55 元
⑫ 簡明四柱推命學	李常傳編譯	100 元
⑬ 性占星術	柯順隆編譯	80 元
⑭ 十二支命相學	王家成譯	80 元
⑮ 啓示錄中的世界末日	蘇燕謀編譯	80 元
⑯ 簡明易占學	黃小娥著	100 元

• 處世智慧 •

①如何改變你自己	陸明編譯	70元
②人性心理陷阱	多湖輝著	70元
③面對面的心理戰術	多湖輝著	70元
④幽默說話術	林振輝譯	80元
⑤讀書36計	黃柏松譯	80元
⑥靈感成功術	譚繼山譯	70元
⑦如何使人對你好感	張文志譯	70元
⑧扭轉一生的五分鐘	黃柏松編譯	80元
⑨知人、知面、知其心	林振輝譯	80元
⑩現代人的詭計	林振輝譯	70元
⑪怎樣突破人性弱點	摩根著	70元
⑫如何利用你的時間	蘇遠謀譯	60元
⑬論辯必勝術	黃柏松譯	80元
⑭女性的智慧	譚繼山譯	70元
⑮如何突破孤獨	張文志編譯	70元
⑯人生的體驗	陸明編譯	80元
⑰微笑社交術	張芳明譯	70元
⑱幽默吹牛術	金子登著	75元
⑲攻心說服術	多湖輝著	80元
⑳當機立斷	陸明編譯	70元
㉑勝利者的戰略	宋恩臨編著	80元
㉒如何交朋友	安紀芳編著	70元
㉓鬪智奇謀(諸葛孔明兵法)	陳炳崑著	70元
㉔慧心良言	亦奇著	70元
㉕名家慧語(單頁小語)	蔡鴻逸主編	75元
㉖金色的人生	皮爾博士著	70元
㉗稱霸者啓示金言	黃柏松編譯	90元
㉘如何發揮你的潛能	陸明編譯	80元
㉙女人身態語言學	李常傳譯	90元
㉚摸透女人心(女性自己也猜不透的心理)	張文志譯	70元
㉛現代戀愛秘訣	王家成譯	70元
㉜給女人的悄悄話	妮倩編譯	70元
㉝行爲語言的奧秘	欽夫編譯	80元

③④如何開拓快樂人生	陸明編譯	90元
③⑤驚人時間活用法	鐘文訓譯	75元
③⑥成功的捷徑	鐘文訓譯	70元
③⑦幽默逗笑術	林振輝著	90元
③⑧活用血型讀書法	陳炳崑譯	70元
③⑨心燈	葉于模著	100元
④⑩當心受騙	林顯茂譯	80元
④⑪心・體・命運	蘇燕謀譯	70元
④⑫如何使頭腦更敏銳	陸明編譯	70元
④⑬宮本武藏五輪書金言錄	宮本武藏著	100元
④⑭厚黑說服術	多湖輝著	75元
④⑮勇者的智慧	黃柏松編譯	80元

• 消遣特輯 •

①小動物飼養秘訣	徐道政譯	80元
②狗的飼養與訓練	張文志譯	80元
③鴿的飼養與訓練	林振輝譯	80元
④四季釣魚法	釣朋會編	70元
⑤女人・打油詩	馮岳著	元
⑥有趣智商測驗	譚繼山譯	70元
⑦有趣的科學(動腦時間)	蘇燕謀譯	70元
⑧妙事多多	金家驊編譯	70元
⑨有趣的性知識	蘇燕謀編譯	80元
⑩圖解攝影技巧	譚繼山編譯	200元
⑪100種小鳥養育法	譚繼山編譯	180元
⑫撲克牌遊戲與贏牌秘訣	林振輝譯	90元

• 教養特輯 •

①管教子女絕招	多湖輝著	70元
②性知識(美國中學副課本)	徐道政譯	70元
③中學生的大秘密	林顯茂譯	85元
④小論文寫作秘訣	林顯茂譯	75元
⑤如何教育幼兒	林振輝譯	80元
⑥看圖學英文	陳炳崑編著	90元
⑦關心孩子的眼睛	陸明編	70元

• 經營管理 •

①如何獲取生意情報	蘇燕謀譯	80元
②經濟常識問答	蘇燕謀譯	90元
③股票致富68秘訣	簡文祥譯	90元
④台灣商戰風雲錄	陳中雄著	100元
⑤推銷大王秘錄	原一平著	80元
⑥新創意·賺大錢(遍地是黃金)	王家成譯	80元
⑦工廠管理新手法	琪輝著	90元
⑧奇跡推銷術	蘇燕謀譯	80元
⑨經營參謀	柯順隆譯	100元
⑩美國企業24小時	柯順隆譯	80元
⑪撼動人心的推銷法	原一平著	90元
⑫高竿經營法	蔡弘文編	100元
⑬如何掌握顧客	柯順隆譯	100元
⑭一等一賺錢策略	蔡弘文編	120元
⑮世界經濟戰爭	約翰·渥洛諾夫著	120元
⑯成功經營妙方	鐘文訓著	90元
⑰一流的管理	蔡弘文編	120元
⑱外國人看南韓經濟	劉華亭譯	150元
⑲企業不良幹部群相	琪輝編著	100元
⑳突破商場人際學	林振輝編著	90元
㉑無中生有術	琪輝編著	140元
㉒如何使女人打開錢包	林振輝編著	90元
㉓操縱上司術	邑井操著	90元
㉔小公司經營策略	王嘉誠著	90元
㉕成功的會議技巧	鐘文訓編譯	100元
㉖新時代老闆學	黃柏松編著	100元
㉗如何創造智囊團	林振輝編譯	100元
㉘十分鐘推銷術	林振輝編譯	100元

奇書出擊・所向無敵 / 妙計在握・開關突破

突破企業經營困境的最佳利器

創新三十六大計

(管理叢書) 每本售價600元

• 日本劍俠叢書 •

①荒城浪人(美男城)	柴田鍊三郎著	70 元
②孤劍奇異門	柴田鍊三郎著	100 元
③遊太郎傳奇	柴田鍊三郎著	75 元
④猿飛佐助	柴田鍊三郎著	100 元
⑤孤星劍客	柴田鍊三郎著	100 元
⑥新選組風雲	司馬遼太郎著	100 元
⑦龍虎八天狗	吉川英治著	130 元

• 趣味益智百科叢書 •

①宇宙和星辰的奧妙	林振輝譯	60 元
②神奇魔術入門	陳炳崑譯	60 元
③智商 180 訓練金頭腦	徐道政譯	60 元
④圖解遊戲 107 入門	徐道政譯	60 元
⑤漫畫入門	張芳明譯	60 元
⑥氣象觀測入門	陳炳崑譯	50 元
⑦圖解游泳入門	黃慶篤譯	60 元
⑧野外露營指南	林振輝譯	60 元

• 運動、探險、其他 •

①鄧子太極拳十三篇	鄭曼青著	100 元
②鄧子太極拳自修新法	鄭曼青著	100 元
③神秘消失的人類	林達中譯	50 元
④希區考克步步驚魂小說選	簡文祥譯	40 元
⑤極地探險之謎	林振輝譯	50 元
⑥世界怪動物之謎	王家成譯	55 元
⑦揭開夢之謎	王家成譯	45 元
⑧揭開遺傳之謎	黃慶篤譯	40 元
⑨星際爭霸戰	簡文祥譯	40 元
⑩唐詩三百首(國語注音)25開	衛塘退士著	50 元
⑪日本話 1000 句速成	王復華編著	22 元
⑫美國話 1000 句速成	吳銘編著	22 元
⑬美國話 1000 句速成 附帶卡		220 元



■具二千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
展
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種學問中，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，從手術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、無想的狀態來尋思真理），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，應稱為普生馬膏那、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，用手術

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

提高自然治癒力 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. 口腔炎	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