

高僧、名僧的長壽方法首次  
公開！無副作用，有效的使  
你精神奕奕。

# 釋迦 長壽健康法

譚繼山譯



---

## 釋迦長壽健康法

|     |                        |   |
|-----|------------------------|---|
| 譯者  | 譚繼山                    | 翻 |
| 出版社 | 大方文化事業公司               | 印 |
| 社址  | 台北縣新店市三民路<br>117巷八弄十八號 | 必 |
| 電話  | 九一一一六八八                | 究 |
| 印刷者 | 大方文化事業公司印刷部            |   |
| 地址  | 台北縣新店市三民路<br>117巷八弄十八號 |   |
| 定價  | 港幣貳拾壹元                 |   |

---



釋迦長壽健康法



譚繼山譯

1174085



# 序言——再也不怕引起副作用

☆從你的內側讓真正的健康甦醒

## 你的四週埋有很多藥

前幾年在日本和歌山縣曾因霍亂而引起大騷動，聽說當時發現有吃「梅乾」的人，較不易染患霍亂菌，這個事實後來透過大眾傳播工具傳播開來。

釋迦醫學在三千年前始於釋迦，而此次霍亂事件與梅乾的關係，無疑的是給釋迦醫學做實證；此外，幾種東西混合吃過後會中毒，並非只是傳言，而是釋迦所留下來的智慧，是對我們飲食生活上的一項嚴重告誡。

此外，與庶民日常生活關係密切的各種應急手段及措施、健康法、預防法、看護法也被流傳下來，才使今日的人們有這樣的智慧。

譬如說你現在感冒了，你會採取的應急措施，不外乎是到藥房裏去買些成藥服用，或到街上診療所去打針，如此而已。

有時可能因服用過多的成藥，或是因為針藥的緣故，而使你的神經麻痺，頭腦昏昏沈沈，我並不是要將這些症狀全部歸因於西藥，只是提出服用西藥後可能會引起副作用的事實。

這時你還不如採用身邊的自然草木、果實等，採用自古流傳下來的治療法，也許反而能使你很快的痊癒。

當你發燒感冒時，可將葱或薑剝細放入熱開水裏，以味噌或醬油來調味，飲用後也許可將你的感冒治癒；這是佛教醫學裏流傳下來的治療法，也是古印度的治療法。

在印度醫學裏，將蔥視為一種強壯藥，但是釋迦認為食用蔥會妨害修行，所以禁止僧侶們食用；但是蔥具有強精的力量，更具有四十種藥效，釋迦本身染患感冒時，也因食用放進蔥的粥而痊癒了，所以他告訴僧侶們，在生病時，將蔥做為治療藥，則不在禁止之列。

不僅是蔥，在佛教醫學中，可做為藥用的還有各種草木、果實、動物等，這些菜蔬、水果店或者魚販、肉販處都可買到，有些藥用草木也可在路旁或庭園中採取到。

我們不妨對現代醫學來做個反省，不論是中藥或自然治療的方法，對於病症可以簡單的發揮藥效，而且又無危險的副作用，除了釋迦所教導的治療法及健康法之外，其他的治療法都缺乏這些特點。

### 三千年前釋迦即確信自然治癒力

釋迦對於用手術刀、刃物等加諸於人類身體的手術極力反對，他一再呼籲培養人類的自然治療力。

曾有這樣一個傳統：有一位和尚在出外檢薪材的時候被毒蛇咬到手指，他所做的應急處置是將手指切斷，以防止毒液隨著血液循環而流到體內，對生命造成威脅，雖然這項應急措施並沒有錯誤，但手指頭砍斷了即無法恢復原狀；釋迦則教導人們另一種緊急處置法，用繩子緊緊的綁住手指，切開傷口將毒液擠出，這樣不但能保全生命，而且也能保全手指。

釋迦因為動手術的危險性很高，因而禁止人們使用手術刀的例子也有。釋迦說：「在肛門部分及會陰處不要使用手術刀。」譬如像根治痔瘡等的手術，絕不能使用手術刀去割，這是由於他見到許多因為使用手術刀，反而致人於死的情形，因此在原則上釋迦教導人們施行保存療法。

但無論如何必須施行切割手術時，釋迦指導人們，可以利用蓮花的莖（因蓮花的葉柄、花軸裏含有微量的生物鹼，可做為收斂、止血藥。）或者相當於蓮花的莖一類之物，對割破且擠出膿的患部加以治療。

現在將釋迦的指導療法列舉如下：(1)牛乳療法。(2)將芝麻油塗抹於全身，摩擦後進入溫浴，

做溫浴療法。(3)將韭菜投入乳汁中煮過後再服用的韭菜療法。(4)使用蓮藕來治療風病的蓮藕療法。(5)塩療法。(6)採大麥、生藥或煮小便做爲除風藥的療法。(7)油裏摻雜尿液、灰、苦酒做油質藥的療法。(8)在碗中央放置火種，其上置藥再蓋上蓋子，去吸取由蓋子中央留著一個小孔所冒出來的煙，此稱爲吸入療法。(9)在地面掘穴放入熱灰，上面鋪砂及木葉，最後身體橫臥其上的發汗療法。(10)以若棟、沈香等香藥，塗抹身體後再入浴的香療法等等。

## 作者本身對佛教醫學的體驗

我與佛教醫學結緣是始於三十五年前的事，當時我才十八歲，因爲有所感悟而剃髮出家遁入了空門，在做爲一名僧侶的修行生涯中，我一有閒暇即閱讀佛典，在研修「一切經」的時候，接觸了有關於醫學的佛典，藉此機緣，以致於發展至今日我對佛教醫學的研修。

不只是研修佛典，我也開始研讀「本草綱目」及「傷寒論」等古典藥書，也著手研究有關於醫學的朝鮮藥書「東醫寶鑑」等，我將漢方及佛教醫學加以比較，也比較了藥體用方的不同，對於佛教醫學療法及民間療法都加以研究，在此書中將以佛教醫學爲中心的寺院藥法及民間藥法等一直不太爲人所知的藥草特殊用法，嚴格的列舉出實證。

各位常見的花草或路旁的雜草亦有其藥用價值，這一點也許會令讀者們吃驚吧！爲了自己也



爲了周圍的人們，現在我將這些藥方公諸於世以造福世人。

對於藥用植物的處方例，除了記載古印度醫學及佛教醫學的內用處方之外，乃至現在醫療上被公認的藥效、用法及用量、中醫及民間所熟知的藥效、用法也都有記載。

## 探索疾病與內心關係的佛教醫學

釋迦所創的佛教醫學，並非是以疾病爲對象，而是以患者本身做爲急救對象。「病由心生」，在生活緊張忙碌的現代，人們常爲了精神上的種種苦惱和疲倦，而使身體罹患各種疑難雜症。近年來盛行交談心理學，臨床心理學、精神病理學等，對於人們心理上的各種疾病，近代科學上無形的手術刀也漸漸能做更深入的治療。不論是坐禪療法或瑜珈術，其對於身體的鍛鍊，都有其實績，佛教醫學對於自然治療力的培育正在強化著，而佛教醫學的重要性也正被人們再認識著。

摒除一切雜念而唸經，只是這樣並不能得救，還要加上科學的知識、智慧及經驗的累積，才能使身心得到健康。

佛教裏講求因果關係，有因必有果，因有無數的原因，大原因、小原因都有，將這些不同的原因加以辨認和區分，以上大原因爲中心來處理，這才是重要的，佛教稱此爲因緣。

有原因才會生病，若不去除造成生病的原因，只是實行對症療法，是無法完全根治的。所以

要正確地探查病因才是重要的手段，現代醫學只是過份注重局部療法，而忽視造成心病的總和要素及大原因，這是由於對疾病和內心的關係未能完全探索出來之故。

一個人要想生存，就必須維持肉體的健康，但心理的健康是支持肉體健康的重要因素；佛教醫學對於僅有身體的健康，並不認為是真正的健康，除了有健康的身體之外，還要有敏銳的感覺、快捷的反應、有強烈的直覺力，此外並有一顆樂於助人的愛心……。擁有這些要素的人，才能算是真正健康的人。

由於科學藥劑的泛濫，使本來想要治療疾病而買藥來服用，反而因副作用而併發其他病症，這個結果是人們所料想不到的，但這種情況却時常發生，我們從一連串的藥害糾紛中，即可了解這個可怕的事實。

信仰、坐禪、有藥效的食物，能使人類保持自然治癒力，且能一面培養這種能力，一面過著健康的生活，爲了人類的幸福快樂，我在心裏這樣的祈願著。

## 目錄

序言——再也不怕引起副作用

從你的內側讓真正的健康甦醒 3

關於你的四週埋有很多葯

關於三千年前釋迦即確信自然治療力

關於作者本身對佛教醫學的體驗

關於探索疾病與內心關係的佛教醫學

### 1. 釋迦留下的自然藥

可治療意想不到的外傷及疑難雜症 25

☆秘傳藥方之一

## 生病不用恐懼

26

- 生薑的功效——曾迅速治療釋迦的感冒
- 梅干也具有治療感冒的效果
- 茶是養生的仙藥，並且能治療感冒
- 釋迦所藥食的葱，具有壯陽作用，對於治療感冒也具有功效
- 直接食用葡萄，能治療呼吸器的疾病
- 常飲用柳茶，能預防感冒
- 紫陽花具有解熱的功效，也可做為治療心臟病的妙方
- 棗子具有驚人的解熱效果
- 蒲公英熬成汁後飲用可解熱，是一種對於百病都具有效果的藥草
- 牛蒡具有消毒與解熱的效果
- 蘿蔔可解除頭痛的煩惱
- 僧侶們到外地化緣時，必定攜帶垂柳以治療牙痛
- 茄子的藥效——能夠治療口腔炎

- 止咳的萬能藥枸杞的漱口療法
- 古時武士出門時必定攜帶止血的妙方——柿乾
- 對於跌打損傷的治療，具有特殊效果的金絲桃草
- 松的煎汁能消除肩痛
- 佛敎醫學之精華，用紅蘿蔔來治療低血壓症
- 常食用牡蠣，即不用擔心會患貧血症
- 南瓜的補血作用，可以治療貧血
- 修行僧侶所用的急救藥——對於治療神經症具有效果的車前草
- 糙米亦有驚人效力，能強化自律神經
- 增加食慾的紫蘇煎藥
- 消除食慾不振的韭菜汁
- 黑豆的解毒作用，能止腹痛
- 蘋果可治腹痛
- 飲用艾草的汁液，可以止瀉
- 獨樓樹能解毒，是僧侶們不可或缺の急救葯

腸胃不舒服時，進食葛粉湯很有效

害怕便秘的尼僧，都在偷偷飲用蛤蜊湯

釋迦以塩做爲瀉藥

紅豆具有通便的效力

釋迦所重視能治療痔瘡的神聖樹——無花果

一天飲用一杯昆布水，可治療痔瘡

## ☆秘傳藥方之二

### 對孩子的異變不要慌張

63

飲用蘿蔔汁可消除青春痘

杉樹嫩芽的汁液可以治療腫脹

車前草可用來治療小兒的氣喘

芋麻根榨汁後飲用，對於治療耳朵糜爛有效

飲用一杯酸梅湯，能夠治療中暑

被蜜蜂螫傷時，如有「卷耳」即不用擔心

■牽牛花的葉子可治療毒蟲咬傷

■黃瓜有治療燙傷的功效，却鮮爲人知

■龍蝦可以治療麻疹

■若想使孩子強壯，可讓其飲用連錢草煎熬過的湯

■吃紅豆可消除雀斑

■路旁的雜草——藜，可用來治療濕疹

### ☆秘傳藥方之三

## 在成爲麻煩的疾病之前

73

■素食料理中的芝蔴能治療結膜炎

■蘿蔔末可做爲治療中耳炎的塗藥

■柿子是果藥之一，可治療慢性鼻炎

■用五、六粒銀杏，就能治療氣喘

■在經典裏常提到的黑豆，可以治療氣喘症

■從紀元前三千年即被當做藥來使用的番紅花，可治療百日咳

■ 鹽治療蕁麻疹可飲用櫻花內皮煎熬的汁液

■ 能夠證明「良藥苦口」的黃蘗，可以治療濕疹

■ 柿葉的煎汁，對於治療扁桃腺炎具有功效

■ 能使支氣管炎早日治療的蓮藕療法

■ 食用沾味噌的生蔥能治療胃痙攣

■ 吃松葉能治療慢性胃炎

■ 金橘對於治療胃潰瘍有效，是因為它含有維他命C

■ 包心菜的汁液能治療胃潰瘍

■ 利用無花果的溫浴療法，可治療風濕症

■ 艾草可治療神經痛及肩膀酸痛

■ 青芋所含的酵素可治療神經痛

■ 絲瓜露能夠治療神經痛

## ☆ 秘傳藥方之四

### 遇到難治療的疾病時



- 釋迦教徒常食用昆布，所以不會患高血壓症
- 食用南瓜能預防腦中風
- 常食用能消除膽固醇的芝麻可長壽
- 佛教修行者食用蕎麥以補充體力，渡過長途跋涉
- 梧桐不僅是止血妙藥，也可治療高血壓症
- 常食用豆腐能治療糖尿病
- 生吃柿葉亦能治療糖尿病
- 食用核桃能治療動脈硬化症
- 松枝能夠強化心臟，是釋迦所重視的僧藥之一
- 河蟹可用來治療肺結核
- 釋迦的高徒舍利弗食用蓮藕而治療了肺結核
- 蒲公英的主要成分——菊粉能活潑肝臟的功能
- 葯蕪是體內的除砂機
- 紅豆粥救了患了腎臟病的年輕和尚
- 只有釋迦知道黃瓜可治療心臟病

■ 食用枇杷葉可治療惱人的慢性胃腸病

■ 馬鈴薯汁可促進對癌症的自然治療力

■ 柿餅可治療膀胱炎

■ 蕨草能治療腰痛

■ 能治療黃疸病的蒲公英隱藏著不為人知的效力

## 2.

### 釋迦留下來的治療法

使用此治療法即不須用藥

113

#### ☆秘傳藥方之五

馬上能做，而且馬上奏效的《觸手秘法》

114

■ 簡單的頭痛治療法

■ 貧血的應急處置法是叩擊「三里」附近

■ 輕微的出血時，用空手敲擊「腳跟處」

■ 香烟的火能治療失眠症

■ 治療腺炎的方法

■鼻塞時可搓揉小指

■頑固的蕃膿症可用指壓療法來治療

■牙痛時用力壓迫耳下腺即可止痛

■可以在一週內治療五十肩的方法

■使高血壓症正常化的二個運動秘訣

■能使肝炎自然痊癒的體操

■止打嗝的方法

■能解消食慾不振的前曲運動

■用「e」字的摩擦法能治療胃弛緩

■用一支牙籤就能止住胃痙攣

■按摩大腿根能治夜尿症

■膝關節疼痛時可摩擦逆側手腕部分

■止住因腿肚抽筋而激烈疼痛的方法

■以杉葉的煙治療凍傷

## ☆秘傳藥方之六

## 有意想不到的效果——溫蒸秘法

132

■配合症狀實行溫蒸療法的實際情形

### ☆秘傳藥方之七

#### 只要飲用即有效《藥酒秘法》

139

■金橘酒可治感冒

■紫蘇酒可治療貧血症，亦具有安定精神的作用

■蘋果酒可消除疲勞、增進食慾

■常飲用黑豆酒能淨化血液

■胃腸不好的人應常飲用臭橙酒

■柚子酒對中風症有預防功效

■香菇酒可以預防罹患糖尿病及動脈硬化症

■對腎臟病有特效的忍冬酒

■辣椒酒可治療冷症、風濕症、腰痛

### 3. 釋迦留下來的健康秘傳

身體羸弱的人採行後可以恢復元氣

157

- 檀子酒是具有利尿作用且可治療腳氣病
- 生薑酒可增進食慾
- 昆布酒對於高血壓症有特效
- 梨子酒有止瀉、解熱的作用
- 飲無花果酒能治療痔瘡和便秘
- 枇杷酒對於百病皆能發揮驚人的效果
- 釋迦也將其做為藥用的松酒
- 飲用栗子酒對於治療高血壓及肝臟機能障礙有效
- 在就寢前飲用枸杞酒，可治精神不安及失眠症
- 菊花酒有治療慢性頭痛的功效

## 能使人健康的《牛乳療法》

158

嬰兒們愛飲用的牛乳也是藥

隨釋迦提高牛乳效力的二個方法

## ☆秘傳藥方之九

可在不知不覺中延長壽命的《溫浴療法》

161

潔淨身是生命之母

配合症狀的溫浴療法

## ☆秘傳藥方之十

有驚人強精效果的《蒜療法》

165

羸弱者每天不可或缺的食品

隨利用大蒜做成乳汁煎劑可以治療感冒

## ☆秘傳藥方之十一

可做緊急處置而不會張惶失措的《蓮根療法》

169

■蓮根具有神秘的藥效

■配合症狀的蓮根療法

☆秘傳藥方之十二

在不知不覺中使身體清淨化的《塩藥療法》

174

■攝取適量的塩份對身體有好處

■配合症狀的塩藥療法

☆秘傳藥方之十三

眨眼間即將病情控制住的《油劑療法》

179

■不同的油劑攝取量會使效能改變

■配合各種症狀所做的油劑療法

☆秘傳藥方之十四

## 對呼吸器官疾病具有特效的《發汗療法》

184

■古印度醫學書上也證明三溫暖的效果

■被稱為抗火法的古印度十三種發汗法

## ☆秘傳藥方之十五

### 使人愈來愈漂亮的《香療法》

191

■只要將香藥塗在身上就有十種功效

## ☆秘傳藥方之十六

### 可引發出更高藥效的《黑燒療法》

195

■便於保存和攜帶、而且不會腐敗

■誰都能做的一種簡單黑燒法

■針對症狀的黑燒療法



## 附則 藥草的選擇及用法

205

【避免採摘類似藥草的有毒植物】

【在何地採集藥草？藥草的那一部分具有藥效？且要如何加以分辨？】

### 釋迦留下的智慧袋

- (1) 預防食物中毒的方法
- (2) 採集藥草時，必須注意的事項
- (3) 藥草的煎法及飲用法
- (4) 保存藥草的方法
- (5) 釋迦教導的衛生管理

1  
2  
3

# 1章

釋迦留下的自然藥

## 釋迦留下的自然藥

● 可治療意想不到的外傷及疑難雜症

釋迦留下的自然藥

## ☆秘傳藥方之一

# 生病不用恐懼

## 生薑的功效——會迅速治療釋迦的感冒

薑從古時候起就是一種普遍的調味品，而為人們大量食用。薑不僅能促進血液循環，使新陳代謝作用活潑，並且可以促進身體對藥物的吸收作用，對於治療感冒更具有特殊的功能，同時還有止住嘔吐的功效。在中藥裏利用薑做為藥物的調劑，而製成的處方有不少。

關於薑的功效，有這樣的一個傳說：有一次釋迦染患了感冒，發燒熱度不退，他的弟子阿難，熬了一碗有生薑的粥給釋迦吃，釋迦吃下這碗藥粥之後，熱度很快的消退了，感冒也完全治癒；事後，釋迦集合所有的弟子們，說道：「徒弟們，從今天開始我建議大家食用含有生薑、芝麻醬或胡椒的藥粥，因為這三種藥粥具有五種效果：第一、能夠填飽肚子。第二、能夠止渴。第三、消除便秘。第四、使大小便暢通。第五、能治療感冒。」

在現代的日常生活中，薑也被廣泛的應用，如日本料理中就有生薑漬，它不僅可以促進人體的新陳代謝作用，加速消化作用，並且對於吃下胃的生薑具有殺菌的功效，更可預防魚肉的中毒。

。像這類在我們日常飲食中，應用由佛教醫學裏所產生的釋迦智慧的例子有很多。我們所熟悉的生薑，在印度被稱為「阿魯多拉加」，在尼泊爾則稱「阿芝哇」，在這些地方的市場上，生薑被人們大量採購，當地人們將其做為一種治療頭痛、腹痛及消化不良的家庭藥。

治療感冒的有效處方是利用生薑製成的；將薑磨成細末，在湯碗中放入一小撮，加上砂糖（約一茶匙），此時慢慢倒入熱水攪和，即可飲用。或者不加熱水，而以芡粉攪水倒進去，在火上熬成糊狀，這時再上一小撮薑末而飲用，其薑末的份量約有一茶匙。

另外，冷症（是因為血液循環不良，所導致的手腳冰冷症狀）的患者，也可服用生薑來治療；將適量的生薑磨成粉狀（約一指頭程度的份量）放進咖啡杯，加上蜂蜜一大湯匙，以熱水調勻，攪拌後喝下，效果良好；或者取三公克的生薑（約一日量），配合六百cc的水煎煮，至水的份量剩下一半，然後一天分三次飲用。

## 梅干也具有治療感冒的效果

古時候有句話說：「食用酸梅，能夠避過當天的災難。」這句話意即告訴大家，早餐時如果攝取酸梅，將可避過當天的災禍，或避免生病，從僧侶們每天必食酸梅的情形來看，可見這個說法很有道理。

日本人喜歡在便當中放一顆酸梅，使其成爲日常飲食中不可或缺的食物，因爲酸梅具有很大的整腸及殺菌力，人們大部份的病症都是由於腸內的老廢物滯滯，引起異常的發酵而產生各種毒素，這些毒素被血液吸收後即會引發各症狀，而酸梅具有淨化血液的作用，因此對各種疾病具有藥效。

取一湯匙的酸梅汁，加上適當的砂糖，以熱開水攪勻飲用，可以治療感冒；或將烤黑（至表皮焦黑的程度）的一、二顆酸梅放在碗裏，加上砂糖或薑末，以熱開水攪勻，在就寢前使用，具有發汗作用的功能。

將一小杯的酸梅汁，加上二百cc的水（約一茶杯量），使成份沖淡之後飲用，有解除宿醉之功。

## 茶是養生的仙藥，並且能治療感冒

茶是每個人日常飲用的東西，它對於初期感冒的治療具有功效，但是因爲它過於平常普遍，所以其效用常爲人們所忽視；茶葉中含有多量維他命A、C、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>，蛋白質及鈣質，此外並含有百分之二到百分之三的咖啡因，這些成份對於維持健康及治療疾病具有很大的功效。

在日常生活中我們時常不經意的飲用茶，古時候的人們常以茶來驅除心中的鬱悶，又可提神



綠茶能強化血管，使疾病早日痊癒。

止渴，幫助消化；修行的僧侶們也常爲了消除疲勞而以茶來提神，爲了防止用功時會打瞌睡，所以飲茶以提神，這是茶葉普遍流傳的原因。

日本在開始種植茶葉樹時，有一位榮內禪師，曾寫了一本「喫茶養生記」他在該書中對於茶的功效，有如下的說明：「茶是養生的仙藥，常常飲用能夠長壽。」

古時候較貧困的家庭，將茶葉當成一種乾燥的野菜；綠茶更具有營養價值，飲用二、三杯的綠茶，約可攝取等於一個蘋果所含的維他命C，被貧困家庭所飲用的「茶」，可說是具有很高的營養價值。

現在仍有人飲用綠茶，如醫院裏對施行外科手術後的病患常會令其飲用綠茶即爲一

例。

被煎煮的茶含有很多的芸香及維他命P，維他命P具有強化血管的作用，能夠使手術時被切斷的血管具有再生作用。

在瓷碗裏倒入少量的醬油，其後再倒進熱茶飲用，具有治療感冒的效果，如果再加上一顆烤過的酸梅，更具功效。

### 釋迦所禁食的葱有壯陽作用治療感冒也具有功效

蔥具有四十種以上的醫療作用，用於治療感冒，既夠使身體溫暖，流汗順暢，能在一個晚上即治療；蔥含有特殊的香味，吃火鍋時，若缺乏蔥，即會失去吃的樂趣；蔥是與我們有密切關係的蔬菜，從藥效方面來看，蔥含有多量的維他命B<sub>2</sub>及C，生吃能夠刺激神經，幫助腸胃的消化，並且能夠消除腥臭味，並有發汗的功效。

在古印度，因為蔥具有壯陽作用，所以被視為一種蔬菜食用；在佛教上，認為食用蔥這種辛辣的東西，會有強烈的催淫效果，對於修行有妨碍，所以釋迦牟尼禁止弟子們食用，但在佛教醫學上，為了治療疾病則可破例食用。因為蔥在治病上具有廣泛的效果，所以被大量採用。

治療感冒時，將一根蔥白的部份磨細，壓擦出約一小酒杯份量的蔥汁，喝下去後其具有特效



；或者將一根葱白切碎，加上少許的味噌與薑，放進茶碗裏，倒入滾水並將之攪勻，弄熱喝，更具有效果。

## 直接食用葡萄，能治療呼吸器的疾病

葡萄對於人們的身體來說，是一種很好的水果。感冒時，可隨自己的喜好而攝食葡萄，這樣會在不知不覺當中將感冒治療，這是因為葡萄中含有大量的葡萄糖，葡萄糖能發揮治療感冒的功效；生吃葡萄，可以消除疲勞或衰弱的身體強壯，葡萄的果實吃起來之所以會甜，是因為它含有葡萄糖的關係，另外葡萄裏還含有果糖、肌醇、戊糖、及酒石酸、枸橼酸、蘋果酸、維他命B、維他命C等對人體有益的成份。

在釋迦的佛教醫學裏，它亦被認為具有營養與治療二方面作用，人們常用大量的葡萄製成葡萄酒，以葡萄酒做為藥水飲用；歐洲人每當葡萄成熟季節，都大量釀葡萄酒；使用葡萄酒醫療法，乃連續四、五週的食用葡萄，如此能治療感冒、氣喘等呼吸器官的疾病和腎臟病。

在感冒時，只要食用大量的葡萄，即可很快的痊癒。

## 常飲用柳茶，能預防感冒



垂柳裏含有類似阿斯匹靈的有機酸成份，它具有解熱及鎮靜的效果，故常飲用柳茶，能避免感染感冒。

釋迦也很重視柳茶的藥效，此外，用垂柳製成的尚木（兼具牙籤和牙刷的效用），亦被廣泛的使用，為維持口腔衛生和健康的物品。

現在也有人將柳枝削成柳筷來使用，因為柳枝對於維持健康及長壽有益，這點也為世人所承認；在歐洲，柳枝也被認為能解熱，而做為民間療法的藥材。

治療感冒時，取一日份的柳葉與柳枝（約十公克）切細，加上少許的薑，用 500 cc—600 cc 的水煎煮，至剩有半量的水份為止，等微溫時飲用，最具有效果。

## 紫陽花具有解熱功效也可做為治療心臟病的妙方

紫陽花會改變七種顏色，只要顏色一有變化，花瓣即會掉落，這是一般人的說法。

因為紫陽花是一種會變換顏色的美麗花朵，人們為了觀賞而栽種它，但紫陽花具有解熱的作用，這亦為不爭的事實，它具有解熱效力的主要成分是葡萄糖及果糖。

紫陽花與佛教徒有非常密切的關係，四月八日為釋迦誕辰紀念日，這天信徒都以紫陽花做為陪襯以表慶賀，佛教寺院裏都大量栽種著紫陽花。在日本鎌倉的明月寺廟，就是以種植紫陽花而

出名的，但在寺院裏種植紫陽花，並非爲了觀賞用，而是由於紫陽花具有解熱的功效，對於心臟病或咳嗽也具有效果之故。古時候的貧困家庭中，在有人生病時，因無錢投醫。所以只好用佛教醫學的寺院藥物來治療，特別是那些荒涼的無醫材，都種植一些具有效能的植物當作藥用，以備急須，爲救急的物品；對日常的健康，亦有很大的助益。

紫陽花具有解熱功效，在夏天，將紫陽花的花瓣或葉子採下曬乾，一次用二至四公克的份量，加上五百C C的水，煎煮至剩餘半量的水份，一日三次飲用，因爲飲用時它有嘔吐的副作用，應該特別加以注意，若有嘔吐現象，即停止使用，看當時的情形而酌量飲用。

## 棗子具有驚人的解熱效果

棗子是健身的補品，對於鎮定神經具有獨到的藥效。它雖是少見的果實，但在民間是自古以來即被採用爲治療藥的，在古代印度的藥用酒，藥用果汁裏，有中藥的二十多種藥物，棗子就是其中一種非常重要的藥物，因爲它對於糖尿病、咳嗽、胃潰瘍、解熱等症狀也具有治療的效果。

關於棗子曾經有一段如下的傳說：有一位年輕的和尙愛上了一位年輕的尼姑，這位尼姑名秋蓮；和尙一直伺機想與秋蓮接近，有一天機會來了，和尙與秋蓮偶然相遇，和尙就約秋蓮外出，秋蓮早已看穿和尙的心意，就以生病爲由加以拒絕，但年輕和尙仍不死心地前來探病，他問道：

「秋蓮，妳什麼地方不舒服呢？」秋蓮回答：「關節痛。」和尚一面替她按摩，一面問她：「妳想吃什麼嗎？」尼姑說：「我想吃棗乾。」和尚聽了馬上出外購買，不久即捧着一堆棗乾回來送給她；和尚知道棗乾具有解熱和鎮痛的效果，以為這些可爲她做止痛的治療，其實秋蓮的病狀是偽裝的，因爲她想拒絕和尚對她的感情，買棗乾是暗示彼此的情愫早乾的意思，如果繼續維持這種非份的慾望，心靈將會枯萎而無法進入涅槃之境，但和尚却誤解了她的用意。

這個故事也只是一個傳說，不過在佛教醫學裏早就知道棗子具有解熱的效力，因爲棗乾裡含有糖類，粘液質、蘋果酸、酒石酸、塩等對人體有益的成份。

在解熱時，取用棗乾十公克，甘草五公克做爲一日的份量，加上五百C C—六百C C的水煎煮至剩餘半量，一日分三次飲用。

## 蒲公英是一種對於百病都具有效果的藥草

蒲公英自古即被認爲能治百病的藥草，在都市中任何一個小小的空間裡，只要泥土及日光，它就能開花，與我們的生活有很密切的關係。

蒲公英具有豐富的維他命及無機物，它的主要成份是菊粉，這種成份有很好的強肝效果；蒲公英的莖、根、葉都有強壯身體及發汗、解熱的作用，對於疾病也有治療的功效。

世人對於蒲公英也有各種各樣的形容，如「幸福之花」或「神所賜予的一項恩典」，關於蒲公英還有一項有趣的傳說。

從前有一個人，他騎馬不慎從高崖上摔下來，結果氣絕而死，當他的屍體為人們所發現時，他們認為他所騎的馬必定也遭厄運了，但事實上，那匹馬却安然無恙，一面低着頭吃蒲公英，看起來仍是很健壯的樣子，基於動物的一種本能，它吃了雜草中具有藥效的蒲公英，而保全了它的性命，成爲一段著名的傳說。

德國人也常將蒲公英的根烤焦做爲咖啡代用品，在佛教寺院裡，也常常將蒲公英做爲食品。將蒲公英葉子七—八公克做爲一天的份量，加上五百—六百CC的水份，煎煮至剩下半量水份，在飯前飲用，具有解熱的功效。

### 牛蒡具有消毒與解熱的效果

古人認爲牛蒡是具有消毒、強精、止瀉及治療腳氣的奇妙藥物。

牛蒡也被人們當做一種蔬菜食用，這是自古即流傳下來的食糧，古人將其做爲一種主菜，現在市場上也可見到，在民間療法中，亦常被做爲利尿的一種藥物。

牛蒡含有很多纖維，能夠使腸蠕動活潑，並具有強烈的整腸力，能使排泄通暢；它還有維他

命A、維他命B、維他命C及糖份、菊粉等成份，對腎臟具有良好的功效；又由於它含有多量的精氨酸、能分泌性荷爾蒙，因此亦具有強精的功效。

五十八公克的牛蒡種子做為一天的份量，加上四百CC的水份，煎煮至剩下半量的水，一天分三次飲用，如此對於解熱很具功效。

牛蒡的種子可以在中藥店或花粉店裡買到，若向店主表明要做藥物用，他就會拿出二、三年前的種子賣給你。

## 蘿蔔可解除頭痛的煩惱

蘿蔔的水份很多，如果認為它只含有纖維，那是對它的認識不夠，要知道我們在菜攤上買到的蘿蔔，可以做為很好的藥物，它是一種一年四季都與我們飲食有密切關係的蔬菜，蘿蔔含有蛋白質，葡萄糖，澱粉，及帶有辛辣味的硫青化合物。

可拿蘿蔔來做為消化酵素、糖化酵素及其它酵素，使食物充份消化，並能使腸胃強壯；因其含有多量的維他命C，所以它的有效範圍非常廣泛，是對我們的健康有很大影響的食品。尤其是蘿蔔粉具有特殊的消炎作用，對於治療頭痛，沒有比蘿蔔粉更好的藥物了。

蘿蔔在佛教醫學上，被當治療頭痛的藥物，在治療上，曾有一個很有趣的例子：有一位僧侶

常爲頭痛而苦惱，釋迦特別爲他發明了一種注射器，這是一種可以插進鼻孔以灌輸頭痛藥液的Y字型注射器，他把這種注射器命名爲「灌鼻筒」，利用這種注射器將藥水由鼻孔注入，於是這位僧侶的頭痛症狀很快就被癒了，以後僧侶們就使用這種治療器來治療頭痛或鼻炎，而且有非常好的功效。

此種以注射器注入藥水的方法，一直到現在還被用來治療頭痛的方法。釋迦所設計發明的「灌鼻筒」也是現代鼻喉科治療器的雛型，以現代的術語來說，「灌鼻筒」是釋迦的一項專利品。

在治療頭痛時，用橡葡萄壓榨出來的汁由鼻孔灌入二、三滴，即能治療；在治療偏頭痛時，以注射器將藥液由頭痛的那一邊鼻孔注入，很快就會有效果。

### 僧侶們到外地化緣時，必定攜帶垂柳以治療牙痛

在日本到處可見垂柳，人們常將一些怪談及一些有關鬼的傳說，與柳樹連結在一起，但這些常與幽靈或鬼魂牽扯在一起的柳樹，確可治療牙痛；柳樹對於牙痛、感冒，與食魚類的中毒，具有治療的效果，對於這一點也許令人吃驚吧！柳樹的葉子上含有類似阿斯匹靈的柳醇，這就是藥效的中心。在歐洲，柳樹的樹皮也被做爲解熱或治療感冒的民間用藥。

柳樹在印度雖不多，但却和佛教有密切的關係。在餐桌上擺放着的牙籤，本來是印度佛教徒



柳樹煎煮後所得的汁液，是治療百病的特效藥。

們，被為牙刷用的前身，當時被稱為「齒木」，它在日本是兼具有牙刷及牙籤的功用，齒木不僅可用來刷牙，又可用來刮舌苔。

齒木之所以被釋迦重視，並不只是因為它具有保持口腔衛生之功，而是由於它具有如前述的廣泛藥效，同時還能做為救急的藥物；由於它能去除七種病症，所以釋迦規定弟子們在化緣或修行中雲遊四方時，必須隨身攜帶用柳樹所做的齒木，這是必須隨身攜帶的十八種道具之一。

有一關於齒木的傳說：由於佛教教壇裏一些素行不良的僧侶們，常常咬着長短不一的齒木，這種行為使民衆們對他們感到嫌惡，於是釋迦下令禁止使用齒木，但是這樣一來僧侶的口臭却加重了，也為此而受到世人



的斥責，釋迦乃再度允許僧侶們使用齒木，並重新規定齒木的長度為十二指長（約二十五公分），寬度約為一小指寬，於是僧侶們都在早晨洗過臉之後，用很長的齒木來刷牙及除舌苔。

治療牙痛時，採一小撮垂柳的枝幹切碎，加上五百—六百°C的水煎熬，以煎熬後的汁液來漱口即能止痛。

## 茄子的藥效——能够治療口腔炎

若能在新年時就夢到茄子，據說是一件好事，因為茄子的味道鮮美，大家都喜歡食用。

茄子是原產於印度的蔬菜，自古以來，即被視為具有治療破傷風、乳癌及乳腺炎等功效，對口腔內的疾病與治療口腔炎也具有特殊作用。當染患口腔炎且口腔中的黏膜腫或糜爛時，用茄子的蒂部即可將其治療痊癒。

茄子最常做為藥用的部份是它的莖部和果實。這部份含有多量的維他命C，並含有維他命B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>及含有豐富的礦物質，具有各種藥效。

治療口腔炎時可取茄子的蒂部五、六個，加上三百至四百°C的水煎熬至剩下半量水份，以煎製成的汁液漱口，即可早日治癒。

## 止咳的萬能藥枸杞的漱口療法

枸杞被稱為萬能藥，它的主要成份是能使毛細管強化的芸香，且能有助於排出體內的鈉，對於防止動脈硬化具有功效，同時還含有強化肝臟的有機物。

在中國古時候的藥草書上曾有這樣的記載：「將枸杞、皂莢及通草三種樹的葉子混合，製成茶，如果時常飲用這種茶，可以活到二百歲的長壽。」當然說活到二百歲是稍有誇大之嫌，但從這二種藥草的功能來看，它對於長壽確實有效。

枸杞的主要藥效，是能促進肝臟機能的活動，使能發揮良好的解毒作用；其次，它能強化毛細管，增強心臟的力量，強精，防止血管硬化，促進食慾，幫助消化，同時對於咳嗽也有治療的效果；對於便秘，冷症及糖尿病、頭痛等症狀也具有功效。

取枸杞的根反八—十公克約為一天的份量，用六百C C的水煎煮至剩下半量，一天飲三次，對於上述各種病症極有效。

## 古時武士出門時必定攜帶止血的妙方——柿乾

柿子自古以來即被當成止血的妙方，古時候的人在出門時必定會準備柿乾以做為止血的藥物

，當受傷時，將柿乾咬碎，敷在患部，如此可止血並治療傷口；據說被毒蛇或毒蟲咬傷時，若將柿乾嚼爛塗在傷口上，可以根治傷口，所以在戰場上，柿子被當做急救用的藥，而為人們所重視。

在釋迦的佛教醫學裏，認為含有豐富維他命C且富有抗毒性的柿子，是一種很好的果食藥，對於健康非常有益。

古代印度的僧侶們在長期旅行時，都攜帶柿子做為乾糧。

將蒸過之後的柿乾置於手掌中，捏緊並拍成薄的圓形，中間夾進副食品，用柿子的葉子包起來，可在旅行時攜帶食用。柿乾在家祭，或郊祭時可做為一項供品。柿餅是將柿子的果實乾燥脫水後而製成餅的。

柿子對於流血有急救之功，攜帶着柿餅，外面以柿子的葉子包裹，不但可以充飢，一旦有意外時，亦能夠做為急救之藥，這是佛教醫學上一石二鳥的智慧。

對於外傷出血時，可將柿乾咬成稀爛敷在傷口上即能治療；用於治療因痔瘡而出血時，可將柿子烤焦，一次約取二公克加上開水飲用，即可具有效果。

## 對於跌打損傷的治療，具有特殊效果的金絲桃草

金絲桃草是隨處可見的一種草，生長在陽光充足的草地，高約十至五十公分，夏季開黃色五

花瓣的花。它的成份是具有收斂作用的丹靈，金絲桃的葉子含有石碳酸性色素的有機物，動物若食用金絲桃葉子會引起嚴重的皮膚炎，但金絲桃葉子的汁液却具鎮痛消炎之功，將葉子投入洗澡水浸泡，對於治療風濕病、關節痛、神經痛等非常有效。印度有一種食用的印度種金絲桃草，在釋迦的佛教醫學裏，即將這種金絲桃的果實做成藥用果汁來飲用。

關於金絲桃草有一個傳說：古時候有一位名人養了一隻老鷹，後來老鷹受傷，這個人就一直暗中以金絲桃做為特效藥來治療老鷹的傷口，結果這個秘密被他弟弟洩漏給別人，這位名人很生氣，竟而將弟弟殺死，由於這個原因，這個植物即被命名為「弟切草」。

在治療跌打損傷時，取晒乾的金絲桃草十至十五公克煎成濃汁，將此濃汁塗在傷者的患部，即有奇效。

## 松的煎汁能消除肩痛

松是自釋迦以來即被做為藥用的一種植物，紅松的葉子能夠做為藥用，因其含有多量的葉綠素，維他命A、維他命C等，另外還有各種維他命及蛋白質，糖份、松節油的揮發成份、鐵質、磷質、鈣質等對人體有益的成份，這些成份能夠消除疲勞，增強體力及持久力，使細胞和內臟具有年輕的活力，此外對於肩痛也有治療效果。人類過了四十歲，身體狀況即會走下坡，產生老化

的現象，活力減低而容易疲倦和引起肩酸痛等症狀。上了年紀的人，若能每天將松葉煎成的汁液，做為茶的代用品飲用，將會使身體保持健康，使視覺和聽覺靈敏，可看清遠方之物與聽清遠方之聲音，同時也會使血液流暢，心臟跳動強盛，頭腦反應靈活，不會產生老人的遲鈍狀況。

對於治療肩膀酸痛，可採一撮紅松的葉子，加上六百CC的水份煎煮至剩下半量，做為一天茶的代用品飲用，如此很有效果。

### 佛教醫學之精華，用紅蘿蔔來治療低血壓症

自古以來，韓國人參即被視為高級藥效的藥材。但平常食用的紅蘿蔔也具有很高的營養價值，對於治療貧血及低血壓具有很大的效用。

食用紅蘿蔔比白蘿蔔或蕪菁等蔬菜水份還少，除了含葡萄糖，還含有大量的維他命類，並能促進造血的功能。

在釋迦的佛教醫學裡，代表一切藥物的五種補藥，其中紅蘿蔔亦包括在內。常用紅蘿蔔，就能在不知不覺間獲得健康，使體力增強，並能驅除諸病，中藥裡對它有很高的評價，因此多食用是有百益而無一害。

紅蘿蔔的成份是維他命A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C<sub>1</sub>、E及鈣質等等，同時還含有多量的蔗糖和葡萄糖，

又因爲它含有會幫助人體吸收維他命A的胡蘿蔔素，所以對貧血及低血壓症有治療的效果。通常是將紅蘿蔔切碎或磨碎榨汁食用，但是並沒有生吃的必要，因爲紅蘿蔔在煮過或用油炒過之後，對胡蘿蔔的吸收率將會更佳。

治療低血壓時，將蘿蔔磨碎榨成汁，用紗布過濾之後，在吃飯時進食一、二杯的紅蘿蔔汁，將會有良好的效果。

當眼睛感到疲勞時，將紅蘿蔔磨碎榨汁，每天飲用三小杯的紅蘿蔔汁，就會有治療的效果。

## 常食用牡蠣，即不用擔心會患貧血症

牡蠣對於貧血症是很好的治療用食品，若常食用，對於治療貧血症有很大的功效。牡蠣很容易被人體消化吸收，且富有糖原質的特徵，是造血上不可或缺的铁、錳、等等礦物質；維他命類的攝取是患貧血症的人所必須的，牡蠣含有豐富的維他命A、維他命B、維他命C等，不僅可治療貧血症，而且對於恢復期的病人容易流汗的症狀也具有治療效果，如果連續二、三日的食用牡蠣，即可發揮治療的效果。

牡蠣不僅具有藥效，在營養方面的價值也被人稱爲「海中牛奶」，牡蠣的營養價值在貝類之中是和鮑魚一樣同佔屬一屬二的地位，傳說德國的鐵血宰相——俾斯麥曾一次吃下一百七十五個牡

蠶（那兒的牡蠣比亞洲的牡蠣大四倍）：喜歡吃牡蠣的法國人可以一次吃一、二斤的牡蠣。對我們東方人來說，牡蠣也是與我們有密切關係的貝類動物。

牡蠣自古以來即被人們視為主食之一，從堆積如山的牡蠣殼來看，這個說法是沒錯的。

釋迦允許弟子們用魚、貝類做為治療藥，有一位僧侶久病不癒，僧醫乃對症下藥的拿著貝類煮的湯做為治療藥物讓他食用，結果具有良好的治療效果。

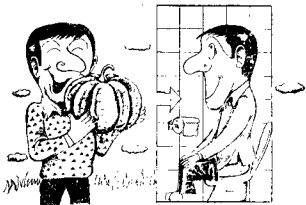
治療貧血症時，最普遍的方法是生吃牡蠣，繼續服用數天即有效果，因為它很容易受到海水的污染，所以對於季節性和吃法要特別注意。

## 南瓜的補血作用，可以治療貧血

南瓜具有補血的效果，能治療貧血。時常聽到人們說，在冬至時食用南瓜，可以避免中風症及感冒，這是因為南瓜裏所含有的豐富的維他命B<sub>1</sub>及維他命C，古時候在冬季時，蔬菜類經常不夠食用，所以將南瓜做為冬天補給維他命的食品。

所以說在冬至時食用南瓜，即能充分吸收碳物質及維他命，使血液通暢，身體溫暖，增強體力，更能增強對於疾病的抵抗力。

南瓜的果實、莖、葉、蒂、種子等皆可做為藥用，若常食用能使排泄通暢，皮膚光滑，對於



南瓜含有豐富的維他命，對於美容及治療便秘頗有效果。

女性的美容具有很大的功效。

南瓜因為含有多量的鐵質，所以具有補血的效果，這對於治療貧血症有很大的效果。

### 修行僧侶所用的急救藥

車前草是在庭院或在任何地方都很容易生長的雜草，古時候，人們常以車前草的嫩葉做為植物，並且視車前草為救急用的藥草。

車前草的主要成份是葡萄糖及脂肪油，它的種子裏含有琥珀酸、腺嘌呤、膽鹼等等。車前草的葉子因含有黃銅類的化合物及丹甙等對人體有益的成份，所以能止瀉及幫助胃腸消化，對於治療神經症也具有功效。車前草還具有一項鮮為人知的特點，人們在受傷時，可將車前草的葉子磨碎，塗在傷口上



，能很快止血並止痛，並且能夠早日痊癒；另外，可將車前草熬成汁來漱口，對於因口腔炎或扁桃腺炎所引起的疼痛具有止痛的特效；對於因肋膜炎所引發的水腫狀況，飲用車前草的煎汁，亦有治療之功效；也有人認為車前草對於治療心臟病、婦人病、頭痛、解熱、關節炎亦頗具效，所以車前草可說是效用廣泛的萬能藥草。車前草一向被百姓採為民間療法的藥草，同時也是一種寺院藥法中的藥草。古時候的修行僧在雲遊四方時，若不慎受傷或遭蜜蜂螫傷時，可塗上車前草以做為急救，還有因為胃腸不好或者因發燒而痛苦時，若沒有其它更好的藥物，可以飲用車前草所煎出來的汁液來加以治療，如此將會有良好的治療效果。

將車前草連根曬乾，取大約二十公克為一天的份量，加上六百C C的水份煎熬至剩餘半份量，一天飲三次，可以治療神經症。

### 糙米亦有驚人效力，能強化自律神經

自古以來，人們皆認為食用糙米比食用白米更具有良好的效能，若常常食用糙米，可強化胃腸，使排泄通暢，也能使營養得到平衡，更可以治療自律神經症，並且有防止患有自律神經症的效果。

因此做為治療食物，糙米比白米更具有價值，而為人民另眼看待。衆所皆知的營養是在胚

芽及糖質上，若將米處理得精白的話，這些營養將會消失。現代人只知道食用雪白的白米，而不去食用糙米，長期食用白米的結果，將會引起各種疾病，使你為健康而煩惱，過分食用精白米，容易患胃腸病及高血壓等症狀。

對於過量的食用米，釋迦亦有戒條規定：爲了維持僧侶們的健康，正餐以外絕對禁止吃零食，同時爲了不使僧侶們暴飲暴食，他對於食物的吃法及做法亦有詳細的規定。現在的寺廟裏仍嚴格地遵守此項規定，所以修行僧們雖然粗食淡飯，仍然精神飽滿。

因爲糙米營養最高的部份是在胚芽，胚芽裏含有豐富的碳水化合物、脂肪、蛋白質、維他命A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、E及泛酸塩、葉酸、各種礦物質，若常食用此種營養豐富的糙米，能使細胞機能非常，維持內分泌的平衡，並能治療神經過敏症，促進消化，使體力充沛，及強化自律神經。

### 增加食慾的紫蘇煎藥

紫蘇的葉子含有香味，能促進食慾，在烤魚時，人們常以紫蘇做爲添加物，或者以其做爲調配品，而且自古以來，紫蘇即被視爲民間藥物材料的一種。

將紫蘇的葉子磨成粉末，對於促進血液循環有良好的效果，紫蘇的葉子也被認爲有利尿效果。

某年的初秋，印度流行熱病，病人嘔吐得很厲害，加上嚴重的食慾不振，使患者急遽的消瘦下來，連靜脈都可以看得很清楚，人們痛苦不堪，釋迦不忍心見到人們受苦，乃教授人們服用紫蘇的葉子及果實以治療病狀，結果服用紫蘇的人們，都因為紫蘇的藥效，而增加食慾，漸漸的都恢復了健康。

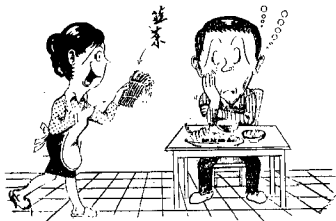
這是因為紫蘇含有豐富的維他命A、C、鈣質、鐵質、及磷等礦物質，能強化腸胃的蠕動，以增進食慾。

還有一次疥癬的皮膚病肆虐於釋迦的弟子，釋迦向徒弟們推介食用紫蘇的治療法，結果最頑強的皮膚病也在短期間治療。

紫蘇亦可治療香港腳，將紫蘇的葉子搥碎，以壓出來的汁塗在香港腳患部，就有治療的效果。

對於治療食慾不振的症狀，可取用紫蘇的葉子及紫蘇的果實大約五—十五公克為一天的份量，用五百C C的水煎煮至剩下半份量，一天飲用三次，就會有良好的效果。或者取紫蘇的葉子五—十五公克及四公克的薑，加上一小撮黑豆，以五百—六百C C的水煎煮至剩餘半份的量，一天分三次飲用，亦可促進食慾，使胃口大開。

## 消除食慾不振的韭菜汁



韭菜是釋迦禁止弟子們食用的，因為它具有特別強壯的效果及對治食欲不振有效。

韭菜是東方特產的蔬菜，與大蒜具有同樣的藥用效果，因為韭菜具有特殊的香味，所以能促進食慾，在做菜上，也時常被採用，自古以來，即被人們大量栽種著；因為它具有食用與藥用二種功效，又因為古代蔬菜種類很少，所以人們很重視它的存在價值。

韭菜因為含有豐富的胡蘿蔔素、維他命B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C等，所以能夠促進食慾。韭菜是全年生長的綠色蔬菜，在強精上具有很好的效果，但由於它有強烈的氣味，因此在佛教上將韭菜及大蒜視為葷菜而禁止食用。

關於韭菜曾有這樣的傳說：

當時在釋迦門下有很多修行佛法的尼姑，其中有一位頑皮的尼姑時常惹麻煩，她自己為中心成立了一個六人的小集團，有一

天這位尼姑從一位菜農討到一些韭菜及大蒜，因為太好吃了，所以將之全部吃完後，又去向菜農討取，菜農也很誠意的又送她一些，並且與她約定，只要她想吃，菜農每天都將送給她一些。

第二天，菜園主人出門之後，尼姑的六人小集團又來到菜園裡，因為菜農昨天曾允諾過，因此她們不願園丁的阻攔，而說：「我拔下的這些是要給和尚的，那些是要給尼姑們的，這一堆是今天的份量，那一堆是明天的份量，另一堆是後天的份量。」她們一面說着，一面將菜園裏的韭菜及大蒜都摘光了。聽到這個消息的釋迦，將這六個尼姑叫來斥責她們：「這樣的行爲，不該是修行的僧尼所該做的事。」因此立下了戒條，禁止所有的僧尼食用韭菜及大蒜，這是被韭菜所誘惑的僧尼所犯下的過失。

韭菜對於整腸亦具有驚人的效果，在暴飲暴食或因腹部受冷而拉肚子的时候，如果食用含有韭菜的味噌湯一、二次，即能制止住腹瀉的症狀。

韭菜含有豐富的胡蘿蔔素、維他命B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C等等，另外韭菜還具有強烈的抗菌作用，使腸胃粘膜充血及淨化腸胃內部等等，更具有止瀉作用。有一次釋迦在宣揚教義時，一位僧侶因為吃了韭菜之故，臭氣冲天，這股氣味被釋迦所發覺，釋迦看看這位僧侶帶着六根不淨之身，張着口無法安定下心來，他乃設立了戒條，訓戒弟子們：「絕對不許食用那些帶有臭味的韭菜類等蔬菜。」後來有一位僧侶因為生病，僧醫生推介他食用韭菜，他因為怕破戒，所以拒絕食用韭菜，結

果病情日趨嚴重，釋迦見到這種情形，乃說：「如果醫生認爲此藥（韭菜）別無他藥可治療時，則可以食用。」生病的僧侶聽了此言，馬上食用韭菜，沒過幾天，即恢復了元氣，這位僧侶恢復了健康之後，立刻進入群眾之中開始做宣傳教義活動，釋迦聽到這件事以後，又再訂立了一個戒條：「食用大蒜做爲藥物時，必須住在寺廟內七日不准外出；食用葱做藥物時，三天不准外出；食用韭菜則必須住在寺廟內一天，這段期間絕對不准外出。」

腹瀉時，可食用含有韭菜的味噌湯，或者將韭菜和雞肉一齊煮食也具有效果。  
當食欲不振時，將韭菜葉一日的份量五十公克壓成汁飲用，即有特效。

## 黑豆的解毒作用，能止腹痛

古時候，人們認爲食用黑豆能夠使聲音好聽悅耳，也能夠淨化血液；黑豆具有很強的解毒作用是其特徵，在大豆類中，黑豆是最好的食品。

我們在日常生活中若能經常食用黑豆，對於身體的營養來說是件很好的事；在做爲藥物時，黑豆是良性植物蛋白質的來源，這是因爲黑豆含有大量無機質及維他命的緣故。

有一回釋迦在傳教時，突然感到腹痛，弟子阿難知道釋迦以前腹痛時曾因服用豆粥而治療，所以馬上去拿黑豆熬成藥粥給釋迦吃，結果止住了釋迦的腹痛，由此可知，自古以來，黑豆即食

用與藥用兩種用途，在佛教醫學上，黑豆是一種很重要的藥物。

治療腹痛時，取一攝黑豆（約五十公克，平均約一百五十粒左右）加上一杯普通大小的水，煎煮至剩餘半量的水份飲用，即可治療效果。

## 蘋果可治腹痛

有蘋果般紅潤臉龐的女孩，可說是很健康的。蘋果對於健康很有益，因其可促進胃腸的蠕動，在急性腸炎及便秘時，生吃蘋果很具功效；蘋果含有檸檬酸，檸檬酸對於消除疲勞及幫助消化有效，且可促進肝臟的正常活動，並促進體內的新陳代謝作用。

蘋果含有許多對人體有益的成份，在古印度的醫學上將蘋果做爲鎮靜劑；在釋迦的佛教醫學裏，將蘋果汁做爲一種藥用果汁，用來治療腹痛、喉嚨痛、及止瀉之用。

從前的人讓病人飲用蘋果汁，現在的人以蘋果汁來做爲恢復期病人的有效補足飲料，在醫院及家庭中，蘋果汁正廣泛地爲人們所食用。

將整個蘋果連皮一起壓汁飲用，對於治療腹痛具有功效。

另外，對於因便秘而引起的腹痛，可食用整個蘋果，也有治療效果。

## 飲用艾草的汁液，可以止瀉

艾草別名艾子，在春天摘取艾草的嫩葉，摻入餅中，即成爲好吃的草餅。艾草是自古以來即與人們有密切關係的野草，在民間的藥草中，艾草具有多種功效，對於治療因腹瀉所引起的絞痛更具功效。

另外，有冷症及神經痛的人，在沐浴時，若在浴水裏放進艾草的葉子，具有暖和的效果。艾草的葉子對於傷口具有止血作用，也能做爲解熱藥及壯陽藥，或做爲一種胃腸藥，從春季至夏季採集艾草陰乾後做爲常備藥，是一件很方便的事。

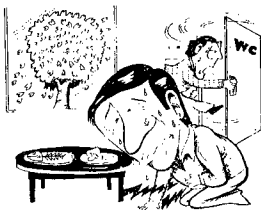
大家都知道，用艾草的葉子所做成的幹艾，可使用於針灸醫療上，但卻少有人知道，艾草也可做爲印泥的材料。

將艾草的葉子及莖磨碎之後，壓成汁液（約有一小酒杯的份量）飲用，即對腹瀉的治療具有功效。

## 櫻樹能解毒，是僧侶們不可或缺急救藥

櫻樹不但具有觀賞價值，也可做爲藥用，對於魚類中毒和菌類中毒及因腹瀉所引起的腹絞痛





托鉢的僧侶們用櫻樹內皮做為急救藥。

具有效果。

在佛教醫學上也曾提過櫻樹的效用，古時候的僧侶們在化緣或旅行時，如果遇有中毒的情形，都將櫻樹的內皮做為急救藥來治療。可做為藥用的櫻樹有二種，一種是耕櫻，一種是染吉野，這二種櫻樹外皮和木部中間的內皮可做為藥用，有一種叫做布勞丁（Brouin）的咳嗽藥就是用染吉野所製成的，民間最常利用到的櫻樹是染吉野，其實任何一種櫻樹所具有的效果都是相同的。

食用鯉魚、鯖魚等魚類中毒或食用菌菇類而中毒時，取櫻樹的內皮二十公克，用六百CC的水煎至剩下半量服用，具有解毒的功效。

因毒物中毒的情形時，一定要馬上延醫

救治，做適當的處理，這也是必要的處置態度。

## 腸胃不舒服時，進食葛粉湯很有效

葛粉具有使身體溫暖及整腸的藥效。

葛粉與我們日常生活中具有密切關係，葛粉所製成的葛粉茶、葛粉餅、葛粉饅頭等，是我們常食用的食品。

在中藥上，葛粉被用為發汗劑及解熱劑，對於治療感冒、頭痛、神經痛、糖尿病、宿醉等都具有良好的治療效果。在寺院藥法上常用葛粉，當食用青梅中毒時，將葛粉的根部煎煮飲用，具有治療效果。

釋迦也曾利用葛粉做為葯材之一種，食用葛粉的根也具有營養價值；病人食用葛粉時，爲了提高效果，宜定時攝取，如此較具功效。

時常飲用葛粉湯具有整腸的功效，因爲市面上也有用馬鈴薯、澱粉所製成的假葛粉出售，所以在購買時，必須特別注意。

## 害怕便秘的尼僧，都在偷偷飲用蛤蜊湯

蛤蚧和湯都是能治黃疸的食物，對於治療便秘也有效。舉例來說，釋迦看到一位比丘尼因為便秘而腹部浮腫感到很痛苦，釋迦教她飲用蛤蚧湯，她飲用二、三日後，便秘的痼疾就治療痊癒了。

蛤蚧含有多量的B<sub>12</sub>，具有強化肝臟的作用，解毒作用也很強，一般的魚類、貝類都含有豐富的維他命C，蛤蚧更是含有大量的維他命C（約較其他貝類多一倍的含量），這些成份具有促進排泄通暢的效果。

在治療便秘時，只要將蛤蚧用普通方法調理即可，譬如煮清湯或味噌湯，只是在配菜上要注意。（蛤蚧不可與松茸一起食用，否則會中毒）。

## 釋迦以塩做爲瀉藥

塩是釋迦的常備藥，他將其做爲便秘症時的瀉劑。

塩是人類日常生活中不可或缺的一種調味品，同時也是重要的醫藥品，每一個家庭中的廚房裏都可見到它。

曾有一位老人躲了一個荒島上孤苦伶仃地生活了三十九年，才被人發現，人們問他：「需要什麼東西？」他回答需要塩，由此可見塩對於人的重要性，也有人稱我們的血液爲「血塩」。

在中國古老藥草或藥石書上，曾經記載：塩是一項很重要的藥。釋迦也將塩分爲三種、五種、八種類的藥物教弟子使用，對於治療僧侶們的疾病很有功效，同時他還指示弟子們將塩視爲一種常備藥。

塩巴對於治療便秘極具功效，舉個例子來說，有一位職業婦女爲了便秘而苦惱，經過醫生的指示後，喝了一茶杯的食塩水，食塩的濃度稀薄，稀薄到飲用起來不會覺得很險的程度，結果不到三小時的功夫，這位婦人即開始排泄。

由此可證明，飲用濃度稀薄的食塩水，對於治療便秘具有功效。

## 紅豆具有通便的效力

有便秘習慣的人，若經常食用紅豆，不只有利尿作用，更有利便作用。

患便秘症者以女性居多，這是由習慣造成的；排泄通常是一種自律神經的作用，並不是說頭腦想到排泄，糞便即由腔門排泄出來。紅豆是能夠促進排泄作用的食物，因此一般婦女們皆喜歡食用，如此既可飽口腹之慾，又可促進排泄，可謂一舉兩得；對於婦女來說，紅豆是一種很適合的藥食，當然對於男性也具有同樣的功效。

紅豆含有大量的維他命B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>，更由於它具有通便的效力，所以自古以來，不只是被當做食

品，也被當做治療用的藥品；釋迦也會將紅豆做為醫療食品用。在感冒或腹痛時，食用由紅豆做成的醫藥食品非常有效果。

現在人們也將紅豆加在粟餅裡，因為食用粟餅後很容易便秘，加上紅豆之後，可使排泄通暢。當便秘時，以不加塩巴或糖份的煮熟紅豆做主食，即可使大便通暢。

### 釋迦所重視能治療痔瘡的神聖樹——無花果

食用無花果能整腸，使排泄通暢，並且有淨化血液之功，尤其是無花果的葉子及果實可做為治療藥，且都有良好的功效。每天發燒近四十度，腔門周圍腫脹，排便時有灼熱疼痛感，這種症狀用無花果即可痊癒。

無花果的果實含有葡萄糖、果糖等糖份，也含有檸檬酸、蘋果酸、醋酸等，還含有蛋白質、維他命A、維他命C、酵素等，生吃無花果能消除疲勞，對於治療痔瘡更具有特效。無花果裏含有植酸的酵素，此酵素具有整腸作用及能維持正常排泄的作用。在日本的家庭院裏多種植無花果樹，這樣不僅具有保護健康之功，還含有安祥幸福之意。有痔瘡的患者，若能一天生吃三、四個無花果果實，朝夕浸浴於泡有無花果葉的洗澡水中，即有治療之功效。

也可以將大量的無花果葉子加上水煎熬，直至成為墨色的汁液，將這種汁液倒進浴缸後再加

熱水，在浴缸裏墊上很厚的毛巾再行浸浴，若能在這種洗澡水中，一天浸浴四、五次，對於痔瘡更具有功效。

## 一天飲用一杯昆布水，可治療痔瘡

昆布含有大量的維他命A及維他命D，海草中多含有這兩種維生素，對於防止血液的酸化很有效果，是強化身體的有效食品。

食用昆布可使體內的生理機能活潑，增強身體的抵抗力，對於治療痔瘡也有效果。

昆布和芝蔴是佛教徒們最重要的兩種營養食品，僧侶們在寒冬時長時間盤坐在冰冷的佛堂裏唸經，却很少有痔瘡的症狀，那是因為他們經常食用含有強韌性的昆布之故。

治療痔瘡的方法，是每天早晨飲用一杯昆布水。昆布水的做法是將二、三片昆布（一片大約是一張明信片的大小）放入裝滿水的普通茶杯中，浸泡一個晚上，第二天早晨昆布所含的成份就會溶解於水內，使水成爲稠狀，患者飲用之後就會有效果。



## 〔預防食物中毒的方法〕

自古以來就有這種說法，某二種特定的食物，同時食用會造成食物中毒。

這類的食物，個別食用則無害，但若二種一起混合食用，會形成一種毒素，使人體發生食物中毒現象，所以要禁止二者一起食用。現在將這些食物列舉如下，絕對禁止一起食用：

河豚和鮭魚、螃蟹和冰水、螃蟹和款冬、棗子和蝦子、蝦子和核桃、蛤蜊和田螺、蛤蜊和橘子、蚌和松茸、沙魚和蝶螺、虱目魚和李子、青梅和鱈魚、青梅和鉛、鰻魚和酸梅、銀杏和鰻魚、鰻魚和醋、豬肉和鯉魚、豬肉和鯉魚、豬肉和薑、牛肉和鯉魚、牛肉和蔬菜、牛奶和菠菜、豬肉和鯉魚、鰻魚和薑、雞肉和大蒜、鴨肉和蘑菇、鵝和款冬、鵝和山羊、天婦羅和西瓜、油炸類和小黃瓜、鮭魚和紅豆、鮭魚和納豆、鮭魚和糖、鮭魚和茛菪、柴魚片和南瓜、鯉魚和芒果、泥鰍和南瓜、鯉魚和薑、鯉魚和柿子、枇杷和紅豆、大蒜和雞蛋、西瓜和小黃瓜。

其次要介紹的是當食物中毒時，在醫生來之前，在家庭內所應做的緊急處理。

讓中毒者飲用大量的塩茶，使吃進去的食物吐出來，也可以用手指



伸入中毒者之喉嚨，使他充份地嘔吐，取薑吾的葉子榨汁讓其飲用，或者將紫蘇的葉子煎熬飲用，也具有效果。

因食用鱈魚、蛤蜊、魷魚、河豚而中毒的急救法，也是讓中毒者飲用塩水，讓他將吃進的食物吐出來，或者一杯醋，也有讓他嘔吐的效果。食用河豚中毒時，將薑吾的葉子磨碎壓成汁，加少許塩巴攪拌後，讓其飲用即有治療效果。

食用魚卵中毒者，將蘿蔔磨碎壓汁，大量飲用即可解毒；食用鯖魚中毒時，可吃柿子或柿餅解毒。

中毒症狀較輕微的患者，只要讓他將引起中毒的食物嘔吐出來，即能痊癒。

食用肉類中毒時，將炒過的紅豆磨成粉末，再加上水，一次飲用二、三杯即可解毒。

食品麵品中毒時，飲用蘿蔔汁或吃酸梅，即可以解毒；吃柿子中毒時，可取一茶匙的胡椒和開水一起飲用以解毒；吃天婦羅中毒時，將磨好的蘿蔔細末沾醬油，配合熱開水飲用，可以解毒，所以一般人吃天婦羅時，都常和着蘿蔔細末一起吃，一方面由於這樣好吃，另一方面也具有預防中毒的目的。



## ☆秘傳藥方之二

# 對孩子的異變不要慌張

## 飲用蘿蔔汁可消除青春痘

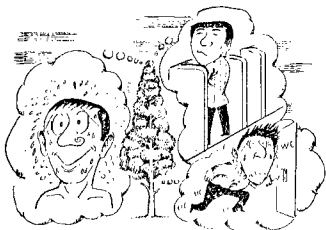
蘿蔔是一年四季與我們飲食生活有密切關係的蔬菜，「蘿蔔末」更是具有獨特風味的食物，它有一股辛辣味，這是因為含有硫青化合物之故。

蘿蔔的主要成份為水份，另外含有蛋白質、葡萄糖、少量澱粉和糊精，外皮部份含多量的鉀質、石灰、塩素、硫酸，外皮中這些成份的含量約為肉質部份的二倍，所以多食用表皮，對於身體有益。

釋迦說：「蘿蔔有五種效果。一、能止渴。二、能幫助消化。三、能養顏——使皮膚光滑美麗。四、能使苦惱一掃而空。五、能填飽肚子及身體健壯。」

效用範圍廣泛的蘿蔔，對於治療肩膀酸痛、腹痛、牙痛及中風症等症狀也有效果。

要治療青春痘，可將蘿蔔磨汁加上由五、六片桃葉煎熬成的汁（濃度依症狀而做適當的調配），用此種汁液洗臉，極有治療效果。



杉樹的嫩芽壓出來的汁液，能夠利尿，並且能夠治療腹瀉。

## 杉樹嫩芽的汁液 可以治療腫脹

杉樹是與佛教有密切關係的植物，在寺廟裏被供奉為神木，佛教裏將杉樹視為「佛杉」，人們更有將佛杉植於墓的習慣。在日本，杉樹是佛教五木之一；在印度，杉木是建築佛教寺院的主要材料。杉樹嫩芽所壓出來的汁液可做為發汗劑、利尿劑、及治療皮膚病、腹瀉症等用途。

古時候的酒樽也是用杉材製造的，可使杉材的芳香沁入酒裏。

藥效的成份是葉中含有精油、高級脂肪酸及蠟等。

對於腫脹的治療，可將杉木的嫩芽磨碎壓汁，塗於患部，就有治療的效果。

## 車前草可用來治療小兒的氣喘

車前草對於治療口腔中的疾病具有功效，尤其是對於小兒氣喘性及氣管炎的治療更具特效，此外車前草還有鎮咳之效。

車前草是在各處叢生的雜草，它的葉子含有黃銅類化合物及丹靈等對人體有益的成份，所以具有鎮咳的效果。

車前草能夠止住傷部的出血現象，幫助胃腸消化，並且能夠止瀉、解熱，所以被利用做為急救用的藥草；古時候的人們常將車前草的嫩葉部份當蔬菜來食用，所以車前草是一種食用兼藥用的藥草。最近人們又發現車前草對於治療胃潰瘍、十二指腸潰瘍也具有效果。

在釋迦的佛教醫學中，車前草也時常被用來做為一種藥草，如僧侶們雲遊四方時，若不慎受傷即以車前草塗抹於患部。

將車前草連根陰乾，以十公克為一日分量，用三百C C的水煎至剩餘半量，一天飲用三次，具有鎮咳之效。

**苧麻根榨汁後飲用，對於治療耳朵糜爛有效**

苧麻在古時候是紡織時所用的織材之一，苧麻根為多年生草本，其皮纖維堅韌柔滑，其根可充藥用。

苧麻原產於德國的阿美利加州，在歐洲是民間治療法中常用的藥草，可以治療黃疸症、水腫，苧麻根對於治療熱性下痢及腹痛具有很好的效果。

苧麻分為宮苧麻和普通苧麻兩種。

當耳朵糜爛時，將苧麻的葉子剝碎，將其榨汁，滴二、三滴於耳內就有效果。

## 飲用一杯酸梅湯，能够治療中暑

梅干在日常生活中與人們有很密切的關係，其藥效大致可分為殺菌和整腸力二種。

人類的疾病很多是因為腸內的老廢物停滯產生異常的發酵而引發的，異常發酵的結果會產生種種毒素而污染血液，酸梅具有淨化汚血的作用，並且可增強對於疾病的抵抗力。特別是兒童因中暑或被強烈日光照射而感到暈眩時，飲用一杯酸梅湯或梅酒，具有提神的效果。

## 被蜜蜂螫傷時，如有「卷耳」即不用擔心

卷耳是在陽光照射得到的草原路旁自生的一種草。俗稱「猴子的耳朵」，在民間療法裏，卷

耳的應用非常廣泛，對於很多的疾病都有治療的效果。食用卷耳的果實或莖葉可治療蓄膿症，美國產的卷耳，更可做為黃色染料。

將卷耳的果實大約十個磨成粉末，沖白開水飲用之後，據說就會討厭酒類，這是一個很有趣的結果；和卷耳類似的植物有朝鮮牽牛花，這種花俗稱曼陀羅華，有很強的毒性，如果不慎沾到眼睛會失明，宜格外注意。

被蜜蜂螫傷時，取卷耳的莖、葉壓汁，塗於患部就具有治療的效果。

### 牽牛花的葉子可治療毒蟲咬傷

牽牛花在夏日一到早晨就放出美麗花朵，它的原產地是尼泊爾。牽牛花又名「朝顏」，因為它早上一大清早就開花，中午太陽一強烈，它即開始凋謝。

牽牛花可治風濕痛、神經痛、尿閉症等症狀，由於人們只注意它的觀賞價值，而時常忘掉了它的藥用價值，這是很可惜的。

被毒虫咬傷時，將牽牛花的葉子揉碎塗於患部，很有效果，被蜜蜂螫傷時，以牽牛花的葉子加上塩揉碎後，敷於患處，具有治療的功効。

## 黃瓜有治療燙傷的功效，却鮮爲人知

幼兒被開水燙傷或火灼傷時，馬上以黃瓜的汁液塗於患部可以使傷痕痊癒並不留下痕跡。

黃瓜是一年四季都有的蔬菜，而且又具有令人想像不到的藥效，在佛教醫學上，它的藥效也爲人所知，在尼泊尔，黃瓜被當做葯用與食用兼用的食品。

黃瓜也可做爲利尿及整腸胃的民間葯。

被火燃燒時，將黃瓜揉碎壓汁塗於患部具有治療的功效，黃瓜治療也只適用於在輕度的火燒時一種急救的處置，真的遇有嚴重外傷，必須儘快送醫治療才有效。

## 龍蝦可以治療麻疹

蝦子在日常飲食上是不可或缺的食品，與我們有密切關係，它也具有廣泛的藥用價值。

食用龍蝦對於治療兒童麻疹有效，並且能夠活潑及強化腎臟的機能，對於促進全身的血液循環也具有特殊效果。

蝦子自古以來即被做爲藥用物，在釋迦的佛教醫學裡，也曾被列舉爲動物藥的一種；由於蝦子又輕巧又美味，常食用可增加智慧。

蝦子是最好的強精食品，具有強烈維持健康的能力。

出麻疹時，將一隻龍蝦殼，加上三百C C的水煎煮至剩下三分之二的水份，若飲用適宜，能促進發疹。

## 若想使孩子強壯，可讓其飲用連錢草煎熬過的湯

連錢草是自生在山地或原野，或路旁等地的一種草木植物。佛教寺廟的周圍或陽光可照射到的屋簷下也大量被人們所栽種。連錢草的主要成份有苦味質，和揮發油等對人體有益的成份，能提高新陳代謝作用。「本草綱目」上曾提過它是一種可做為強壯劑的藥草，也可治療黃疸和膽結石症，是民間藥草之一。

連錢草的特徵是葉帶有薄荷般的香味，所以也被稱為薄荷荷，它是一種在小空間裏生長，可自由伸展的植物。在日本流傳著一個說法，嬰兒在出生後的第一百二十天，可以開始吃飯時，一定要用連錢草做為慶祝的膳食，在慶祝用的碗或者盤子裏一定繪有圖案，他們之所以要食用連錢草，是祈願孩子能健壯長大之意。

連錢草也可以治療小兒驚風，同時連錢草更能做為兒童的鎮靜劑及強壯劑。

對於容易染感冒或有神經質的兒童，或常下痢的兒童，取連錢草的莖、葉大約六—十公克為



腳氣的妙藥—紅豆，能治療雀斑。

一日量，用三百C C的水煎煮至剩下半量，一天三次飲用即有治療效果，幼兒飲用的份量是三分之一，小學生飲用的份量是二分之一，另外可視兒童的體型及體力而酌量加多或減少飲用的份量。

### 吃紅豆可消除雀斑

紅豆含有多量的維他命B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>，古印度即視紅豆為營養食品，在佛教醫學上曾記載，當癩感感冒感染到時，就是因為紅豆粥而治療痊癒，腹痛時也可用紅豆來加以治療，頗有藥效。

紅豆與佛教有密切的關係，在「法華經」的研習會終了時，被用來做為祝賀用膳食的紅豆粥，又被稱為「智慧粥」。



紅豆是治脚氣病的妙藥，從前的人常常食用，在醫學上具有各種治療效果。糖尿病患者可食用紅豆和昆布的食物；女性授乳時奶水不足，飲用煮食的紅豆汁有效。有流產習慣的女性，將紅豆磨成粉末，倒入酒類每天飲用，即可順利生產。

將炒過後的紅豆磨成粉末，倒入三分之一的米糠中攪拌，然後用布袋包起來浸於熱水中，以袋子在患部上一天揉約二、三次，即可消除雀斑，但必須長時間治療才具功效。

### 路旁的雜草——藜，可用來治療濕疹

藜原產於印度，是一種生長在原野、菜園、路旁的野生雜草，對於幼兒頭部的胎毒症或濕疹的治療，具有功效。

藜含有豐富的維他命C、維他命A、維他命B<sub>1</sub>、維他命B<sub>2</sub>，還含有精氨酸、組氨酸、二氫基己酸、胱氨酸等氨基酸。

藜的莖直立而堅硬，高約一、五公尺，葉子呈三角形，也有類似菱形的卵形，其特色是葉脈呈波狀，莖部的最粗部份乾燥之後可做為拐杖，因其很輕盈，老人都喜歡使用。

另有一種與藜相似的植物叫做百草，但是百草的嫩葉上有白色或者桃紅色的粉末，只要注意這一點，即可分辨清楚。

將藜草的花與果實一起烤焦，搽雜麻油之後塗於患部，可治療濕疹，但塗數後會結瘡痂，瘡痂落下來後即痊癒了。

## ☆秘傳藥方之三

# 在成爲麻煩的疾病之前

## 素食料理中的芝蔴能治療結膜炎

蔴油具有不可思議的藥效，會使眼睛刺痛且紅腫的結膜炎和因細菌跑進眼球而引起的眼病，點幾滴蔴油即可治療。蔴油的效力自古以來即爲人們所週知，古埃及和古印度的女貴族都將蔴油做爲眼藥和具有美膚效果的化粧原料；釋迦也知道芝蔴的藥效，將芝蔴做爲病僧的治療藥；在現在日常生活中，芝蔴更是與我們有密切關係的食品。

佛教信徒們儘量避免食用具有腥臭味的葷菜，而以素食做爲日常的代用品，利用素食創出獨特的料理法；佛教醫學上所稱的芝蔴，具有營養及治療清病的效果，若經常食用能保持長壽。佛教食譜中教僧侶們如何用芝蔴的素食，現在我們常吃的芝蔴食品，大都由寺廟的素食法而學來的。

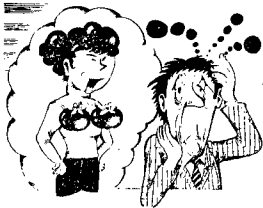
在日常飲食上芝蔴廣爲大家所愛好，但一般人對於芝蔴的治療法都認識不深，芝蔴不僅對於治療眼疾有效，而且也是常備藥用食品之一。

在煎的很濃的粗茶裡放進少許食塩，等微溫時滴上一兩滴蘆油，用來洗眼可以治療結膜炎。但必須注意的是市面上的蘆油摻和着其它物質，若如此對於治療眼疾即會失去功效，必須要選用純粹的蘆油才可治療眼疾。

## 蘿蔔末可做爲治療中耳炎的塗藥

蘿蔔含多量澱粉酶及維他命C，應用範圍非常廣泛。在佛教醫學上，以蘿蔔葉及蘿蔔根，蘿蔔種子做爲治療肩膊酸痛、腹痛、牙痛、中風的藥物，尤其是蘿蔔末更具有消炎作用，可做爲治療中耳炎的塗劑。

在治療耳朵的過程中，曾有這樣的傳說：有一次僧侶佛教的僧侶們之間，耳朵發炎的人漸漸增多，經僧醫調查的結果，發現是僧侶們在挖除耳垢時傷到中耳，使細菌侵入傷口而導致發炎現象。用蘿蔔汁液雖然治療中耳炎，但是那些不肯聽從僧醫勸告的僧侶，仍經常有中耳發炎的情形；因此，釋迦定下了挖除耳垢的戒律，規定僧侶們挖除耳垢，不可使用光銳的東西，且必須態度徐緩，安靜地清除耳垢，這樣才不會使聽從教誡的重要器官——耳朵受到傷害；如果違守此項戒律，而仍不慎患了耳炎，可以蘿蔔汁塗劑做爲治療的藥物，以期早日痊癒。在寺院藥法中，當耳朵受到傷害，是將蘿蔔的汁液塗抹於傷口，或者取蘆油一、兩滴塗抹於耳穴內，這個方法後來傳到



感冒時可以食用柿餅粥。

民間，而為百姓所沿用至今。

治療中耳炎時，將蘿蔔末磨成汁液，用脫脂棉沾上蘿蔔汁，塗在耳穴內部，一天兩次。當然，必須採用新鮮的蘿蔔所壓成的汁液，或改用蜂蜜也可以，對於治療性中耳炎也具有治療效果。

### 柿子可治療慢性鼻炎

柿子自古以來即被人們視為果藥之一，尤其是柿餅，對於感冒時不斷打噴嚏流鼻水的急性鼻炎或鼻塞，及眼淚流個不停的慢性鼻炎，具有很好的治療效果。為什麼食用柿子具有功能呢？從醫學的觀上來，柿子裏含有葡萄糖、果糖、甘露糖醇、丹靈、果膠、酯、胡蘿蔔素等成份，這些成份地發揮作

用，即可產生治療的效果。

柿子在古印度釋迦的時代，即被做爲藥用物，在日常生活也常被食用，深入一層的探索，可以發現柿子與人類已有三千年的密切關係，人類長久的生活經驗中，它的效果爲人們所認同，柿子在現代人類的日常生活中，也擔任着果藥的角色。更有一種說法：「過了顯基期的中年男子，不與能乳峯豐滿如柿子的年輕女友交往，因爲這樣的女孩子善妒，疑神疑鬼，而且精力旺盛，晚上不經一番折騰之後，不肯讓男人睡覺，若與之交往，無異是自取滅亡，不可不慎。」

患慢性鼻炎症（鼻卡他）時，取同等份量的柿餅和糙米，煮成藥粥每日食用，即可治療此症。

## 用五、六粒銀杏，就能治療氣喘

公孫樹被人稱爲「活的化石」，公孫樹的果實即爲「銀杏」。銀杏含有豐富的維他命A、鈣質、磷質、鐵質、卵磷質、麥角甾素（與維他命C同質）、門冬酰胺（最初是從蘆筍中發現的，是胺基酸的一種。）等對人體有益的成份，對於治療氣喘及咳嗽很有效，並且能去痰。

中國稱銀杏爲「百果」，在結婚當天，新娘的母親將備好的百果烤過之後讓新娘吃下去，本來銀杏有很强的利尿作用，但烤過之後的銀杏作用，有抑制排尿的作用，使必須長久坐在花轎中的新娘，能耐得住長途跋涉不能如廁之苦。

食用銀杏一百五十粒以上，就會引起嘔吐現象，嚴重時，甚至會有呼吸困難現象，所以做爲藥用時必須適量攝取時才有功效。

佛教寺廟中都常植有公孫樹，其目的並非只爲了玩賞，最主要的目的是因爲公孫樹可做爲急救藥，有廣泛的用途，這也是在佛教醫學上，做爲寺院治療的智慧之一。

每天食用烤過的銀杏五、六粒，對於治療氣喘症非常有效。

## 在經典裏常提到的黑豆，可以治療氣喘症

黑豆具有不可思議的力量，對於治療咳嗽特別有效，古時候的人們即知道黑豆是營養豐富的藥用食物；事實上，黑豆的成份中含有多量胺基酸，和東方人體質所缺乏的二胺基巴酸、色胺酸，以及含量豐富的門冬醌酸、谷醌胺等對於新陳代謝作用都很有幫助，此外它還有尿素酶的酵素，所以黑豆不僅能治療氣喘，也能淨化血液，及強化腎臟、肝臟。

釋迦將黑豆放入粥中做成治療藥粥，黑豆對於腹痛及食物中毒現象也極大的效果。佛教「金光明最勝王經」佛經中，也對黑豆做爲治療用的效能加以敘述過，該經甚至稱黑豆的營養，相當於葷菜中的肉食，在寺院中常食用的素食食品中，其中有一種就是由黑豆所製成的豆腐。

做爲治療氣喘用的黑豆是這樣製成的，取黑豆大約三十公克做爲一日用量，用五百至六百℃

C 的水份煎煮至剩下半份量，一天三次飲用；或者用四倍的水份煎煮，將煎汁用黑砂糖攪拌，做爲茶的代用品飲用，兩種方法都有治療效果。

### 從紀元前三千年即被當做藥來使用的番紅花

飲用番紅花的汁液（將此藥裝入布袋中，在熱水中接見，使其汁液具有藥效。）能夠止咳，因爲它也具有發汗作用，亦能做爲感冒。

番紅花據說在紀元前三千年的埃及王朝時代，就被當做藥物使用，番紅花的原理產地是印度，古代的印度利用番紅花做成香藥，服用後可治療解熱、鎮痛、下痢症，並且可做爲女子通經用的藥物。

釋迦曾說：「即使是在枯萎的番紅花，也勝過所有的花。」當時的人們將番紅花或番紅花的汁液分爲香料和葯用二種，舉個例子來說，當釋迦在王舍城的時候，一位僧侶因爲着涼而生病，發着高燒，無法使食物下嚥，使臉色蒼白，身體消瘦，此時釋迦對其所用的治療法就是番紅花的香味療法，結果僧侶的熱度下降了，病也治好了，但必須特別注意的一點是當病人恢復食慾時，此藥即應停止服用。

至於百日咳的治療法則是將番紅花的雌蕊五、六根放入碗裏，當做一天的份量，倒進半碗的



開水攪拌之後再飲用，就有治療功效。番紅花在中藥房或草藥店都可買到。

### 治療蕁麻疹可飲用櫻花內皮煎熬的汁液

櫻花是日本的國花，在相親或結婚宴會中，日本人有飲用櫻花茶的習慣，櫻花茶是將櫻花用塩浸漬，沖開水之後即可飲用，其味鮮美，且能做爲解酒的藥物。

在佛教醫學上，櫻花也具有功效。當個侶們托鉢雲遊四方受傷時，或者食物中毒時，飲用櫻花內皮的煎汁可以治好，且服用後效果立見，所以它可說是一種急救藥。

櫻花的主要成份是櫻寧，該成分具有解毒及防止傷口作癢的作用，對於治療蕁麻疹及鎮咳去痰也很有功效。

治療蕁麻疹時，取櫻樹外皮和木質部中間所夾的內皮，一日份量，大約十公克，用五百C C至六百C C的水煎煮至剩下半量，一日飲用三次就有治療的效果，服用粉末狀的櫻花內皮也具有效果，但一天的份量以六公克爲宜。

### 能够證明「良藥苦口」的黃蘗，可以治療濕疹

「良藥苦口利於病」，許多治療疾病的藥草，大多含有苦味。黃蘗也是一種苦口的良藥，它

是產於山地的柑橘科落葉喬木。黃柏是滲入黃蘗樹皮所治成的粉末，用黃蘗爲原料所製成的藥有「百草」、「陀羅尼助」，這些都是自古以來有名治腹痛的藥草；黃蘗不能治療腸病，皮膚病，對於治療濕疹也具有效果。

黃蘗所含的成份具有殺菌力，以舌頭舔它有苦味，其它如小蘗酸、棕櫚酸、亞油酸，也都有消除患部熱度的消炎作用，能發揮治療濕疹的功效。

以黃蘗做爲藥用物曾有一個有趣的傳說：在洞川大峰山寺修驗道場，修行者常一面焚燒護摩，一面唸「陀羅尼經」，據說經文的靈氣和護摩的煙，二者融合爲一，就會變成「陀羅尼助」藥草，這是一種很靈驗的丹藥。某名人聽後，不以爲然，就進入位於深山中的大峰山寺搜查，果然一個大鐵鍋裏正煎煮著藥草，所使用的藥草正是黃蘗；於是這個迷信傳說被打破了。陀羅尼經及焚燒護摩的煙霧，與「陀羅尼助」丹藥根本無關，發揮藥效的是叫做黃蘗的藥用植物。

治療濕疹時，將黃蘗的粉末分爲三等份，其中一份是黑色，三分之一是狐色，另三分之一是黃蘗原來的顏色，三者混合加入少量蘗油，攪拌成軟膏的程度，一日塗抹患部二次，大約一週之後即可痊癒。

## 柿葉的煎汁，對於治療扁桃腺炎具有功效

柿葉含有豐富的維他命C，具有強化毛細管的作用，並具有使那些有抗毒性的葡萄球菌及白喉菌不活性化了的能，且對於濾過性病原體的活力有抑止作用，此外；對於治療扁桃腺發炎亦有很大的效果。

治療扁桃腺發炎，可摘採含維他命C很多的柿葉六至十片，曬晒二、三天後，將葉子折成兩半，以刀子在其上橫著刻上刀紋，在鍋中加上二公升的水煮沸之後，投入刻有刀紋的柿葉，攪勻之後蓋上鍋蓋，煮三分鐘（時間須算準確）後，馬上關火，將鍋浸入冷水冷卻，冷卻後用砂布或網過濾，這樣藥用的煎汁就完成了，此種煎汁可視為病況輕重而酌量飲用，一天飲用三十公克的份量是適量的。

遇病人有發燒情形時，取柿葉五、六片，除去葉中央的脈筋之後剝細煎汁，飲用一次即可退燒。煎汁時所用的水份是零點一八公升。

### 能使支氣管炎早日治療的蓮藕療法

象徵佛教的蓮花，它的地下莖叫做藕，這是在市場上就可買到的通俗食品。蓮藕具有不可思議的藥效，對於治療肺結核或支氣管炎有特效，釋迦的弟子以藕做為藥而治好病的很多。其中有一位叫舍利弗的長老，體弱多病且患肺結核，常常因為發燒無法起床，釋迦和僧醫對於長老的病

弱之身很擔心，試驗了各種治療法，發現了其中最有效的是蓮藕治法，以後舍利弗的朋友們在舍利弗生病時，就馬上到蓮池邊摘取新鮮的蓮藕讓其使用，舍利弗也因食用蓮藕而漸漸恢復了身體的健康。

釋迦也將蓮藕做為治療諸病的有效藥物之一，這是有理由根據的；蓮藕的成份中含有大量的維他命C、維他命B<sub>1</sub>、維他命B<sub>2</sub>、鈣質、鈉、磷質等無機質，及蛋白質等對人體有益的成份，將蓮藕一節一節的切開，再將各節磨碎壓汁，每次飲用一小酒杯左右的份量，就能止渴，並且可以治療支氣管炎。

## 食用沾味噲的生葱能治療胃痙攣

葱常被人們當做一種調味品來食用，但也可做為一種專藥物，常食用葱能溫暖身體，且能幫助消化。

葱具獨特的臭味及強烈的辛辣物，葱所含有的硫化物能使體內的維他命B<sub>1</sub>充分發揮作用；儘量多吃生葱，可使身體溫暖，肝臟機能正常，因此爲了要具有這種效果，必須多食用葱。

葱和我們的關係極爲密切，在日常生活中心人們常以葱做為調味品，炒煮各種美味的菜餚，在佛教中將韭菜、薤、大蒜、山蒜、葱，稱爲「五辛」，因爲葱使精力旺盛及催淫的作用，會妨礙

在佛道的佛行，故釋迦禁止僧侶們食用，但如果做爲藥用，則屬例外。

買蔥時，宜選擇枝葉結實且整株帶有光澤的優良品，如果表面乾燥且葉子發黃，即表示不新鮮，選擇藥用的蔥，要儘量選擇新鮮的蔥，因此一次購買宜少量，以便早日用完。

有胃滯學現象的人，可取生蔥沾味噌食用即能治療，最好視自己的身體狀況而酌量食用。

## 吃松葉能治療慢性胃炎

松具有多種藥效，這些藥效都是出類拔萃的。松含有大量的葉綠素、維他命A、維他命C、蛋白質、糖份及松節油的揮發成份，還含有鐵質、磷質、鈣質等，最近綠色胃藥很流行，這些藥品大都是以松爲材料所製成的；古人認爲松葉能促進身體的健康，所以有人食用松葉，將松葉視爲長生不老的藥方。

中國古書「本草綱目」裏曾經說過，松是一種很好的藥草，松葉對於健康有益，尤其是松葉榨出來的液，對於胃腸病更具有效果。從前有一位佛教徒爲了修行而歸隱山林，在山上只靠食用松葉過了好幾個月的修行生活，不只使他忍耐渡過嚴格的修行，下山後也一直保持健康的身體。

關於松葉的藥效，曾有如下的傳說：有一次釋迦的一群年輕弟子化緣到一個村莊，剛好遇到那個村莊大拜拜，僧侶們暴飲暴食，結果引起了急性胃炎，一個個不支倒地，僧侶們讓食

吃的小和尚們嗜嗜松葉，使得僧侶們的病情減輕。從這個故事可以看出松葉是佛教醫學中很重要的一項藥品，而釋迦看到僧侶們因暴飲暴食而傷身，就訂了一條戒律，禁止在一定時間外暴飲暴食。

對於急性胃腸炎的治療，可將赤松的葉子洗乾淨，取二十片—三十片的松葉，將之洗淨之後放進口中咀嚼，把嚼出青汁和着唾液一起嚥下，而後將渣滓吐出；或是取一小撮的松葉（約十公克），用三百CC的水煎煮至剩下半量，在飯前飲用就有治療效果。

### 金橘對於治療胃潰瘍有效是因為它含有維他命C

金橘自古以來即被做為藥用物，食用金橘對於治療咳嗽，喉嚨痛及胃潰瘍等症有治療效果。金橘含多量維他命C、維他命B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、鈣質、磷質、脂肪等對人體有益的成份，金橘所含的維他命C是橘子所含的數倍，不僅可治療胃病，對於感冒也有效果，食用食類不慎時，可食用金橘以解毒。

對於廣泛藥效的金橘，曾有這樣的傳說：古時候中國浙江省寧波縣的一艘商船得泰號遇到暴風雨，飄流到日本靜岡縣的清水港，這時三保村一位財主接濟他們並援助他修船，中國船員在感激之餘，以金橘的糖漬物做為答謝之禮，日本人吃過之後，認為此味道鮮美，乃向中國船長索取

了幾粒種子。回去之後將種子種於庭院，起先只有二株發芽，後來愈長愈茂盛，於是金橘就傳到了日本。

治療胃潰瘍，每天生吃二、三個金橘即可；如果沒有新鮮的金橘，可將一小撮金橘的葉子煎汁，做爲茶飲用亦同效果；沒有金橘葉子時，可取曬乾的金橘五、六個，加六百CC的水煎煮至剩下半量，一天飲用三次，就有治療效果。

## 包心菜的汁液能治療胃潰瘍

包心菜是一年四季都可在市場見到的蔬菜，包心菜對於胃腸病的治療具有特效。市面上，有一些胃腸藥都特別加以說明，該藥的主要成份是吸取包心菜中所含的維他命C而製成的，一般人也都熟知這一點。

包心菜能治療胃內黏膜的潰爛，並且可以防止腸的潰瘍作用，所以包心菜被製爲胃潰瘍的藥物，現在飲用包心菜所壓榨出清汁的人也日多。

包心菜的成份是維他命A、B、C、u、K、E，另外也含有鈣質、鐵質及二胺基己酸（胺基酸的含量也很多），所以具有藥效，其中維他命u具有抗潰瘍作用，所以更有其價值。

治療胃潰瘍時可生吃包心菜的細片或將包心菜壓成汁液，每天適量的飲用一大湯匙就有效果。

。包心菜中所含的維他命B<sub>2</sub>很不安定而且怕熱，所以塩漬或加熱後，它的藥效即會減低。

## 利用無花果的溫浴療法，可治療風濕症

無花果的藥用功能很多，人們將無花果乾燥後的葉片投入浴池中浸浴，能治療風濕症。

舉例來說，釋迦有一弟子，身患風濕症已有多年，他試過十三種發汗療法，但却無任何效果，於是釋迦就叫病魔纏身的病僧，採用無花果葉的溫浴療法，每天定時的浸浴治療，一個月後風濕疼痛症即痊癒，病僧的元氣也恢復了。

釋迦本身在患風背痛（風濕性背筋肉痛）時，將香料及無花果葉投入浴池中後實施浸浴治療，非常有效果；無花果的葉子之所以會具有如此不可思議的效力，是因為它含有膠質皮白朮成份，具有鎮痛作用。

治療風濕症時，可將無花果的葉子洗乾淨，在陰涼處風乾，用手搓成細條，將三分之一裝進袋中，三分之二露於袋子外面，投入浴池中再行浸浴，就有治療的效果。

## 艾草可治療神經痛及肩膀酸痛

艾草是和我們關係非常密切的野草，採用艾草的葉子榨汁飲用，對於治療高血壓症及神經痛



有很大的效果。因為艾草有獨特的香味及苦味，一開始很難喝，但繼續服用一週之後即可看出治療的效果。

艾草中除了蛋白質外，還含有大量的維他命A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、鐵質、鈣質、磷質等對人體有益的成份，因此被稱為萬能的藥草。

在春夏間採摘艾草的莖、葉曬乾，則日後取用就很方便。當手脚因割傷而出血時，將曬乾的艾草以熱水泡開之後，塗在患部就有治療效果；為肩膀酸痛而苦惱的人，尤其是中年人，可用一小撮曬乾的艾草，加上一茶杯水，煎煮至剩下半量，一次飲完，即能消除肩膀酸痛的情形。

治療神經痛、肩膀酸痛，每天飲用一小杯艾草葉所榨的汁，即有消炎的效果，另外取用乾燥的艾草莖葉大約十公克當做一天的份量，用三百CC的水煎煮至剩下半量，一天分為三次飲用，即能發揮止痛的效果。

## 青芋所含的酵素可治療神經痛

青芋對於腫脹或嚴重的疼痛症狀（如肩膀酸痛、牙痛）具有治療效果。

青芋又被稱為「芋藥」，因它具有治療的藥效。將青芋的外皮去除乾淨，將芋肉磨碎，加上麵粉、薑汁攪拌後塗在腫脹的患部或燙傷部份即能止瀉，並且早日痊癒。因肺炎而發高燒時，將

青芋磨碎，代替濕毛巾做爲退熱的物品敷於額頭上，具有退熱的效果。

青芋含有葡萄糖酸，能促進肝臟的解毒作用，青芋裏還有大量的黏朮酵素，可促進唾液腺分泌荷爾蒙，防止老化現象。

在佛典中記載，釋迦曾對弟子們說，青芋的藥效很高，在任何時間、任何地點都可將芋類做爲日常生活的常備藥。

治療神經痛時，可將青芋的外皮煎汁，在飯後飲用。若是生芋頭，可取十二公克，若是乾燥品則取四公克的份量，用六百C C的水煎煮至剩下三分之二的份量，一天分三次飲用，就具有治療效果。

## 絲瓜露能够治療神經痛

絲瓜露具有美膚作用，這是衆所周知的事實。絲瓜露含有蛋白質、果膠等對人體有益的成份，另外絲瓜露對於治療神經痛也具有功效。

釋迦將絲瓜當做一種藥劑來使用，它能治療頭痛、腹痛、神經痛、嘔吐、腹瀉等症狀，同時也可做爲一種營養劑；舉例來說，在釋迦新進的弟子之中，有一位貴族出身的年輕僧侶，因爲不習慣修行生活，而呈現出神經痛的症狀。僧醫教病僧服用絲瓜露，不久神經痛的症狀即告消除，

以後的日子裡也未再發作，而變成一位身體健康的修行僧，現在尼泊爾仍將絲瓜做為藥用兼營養的日常生活必須品。

對於治療神經痛，可將絲瓜莖部所流出來的汁液塗於患部，或將絲瓜露燙熱之後飲用，就有治療效果。份量可依病況的輕重而酌量飲用，一次飲用九十C C是最適當的。



### 〈採集藥草時，必須注意的事項〉

小型鐵鍬：爲了不使藥草的根部受損，鐵鍬是挖掘時的必要工具，如果攜帶能夠折疊或小型鐵鍬，在工作時，將會感到很方便。

剪刀：是剪花草枝幹一小部份或藥草的莖時，所必需的工具有。

鐵錘及剪刀可在百貨公司或五金行裏購買，但必須注意攜帶的安全。

袋子：攜帶二個小型的背袋，一個用來裝便當或工具，另一個用來放置採集的植物或藥草，如果要採集許多植物時，還是攜帶大型的背包較爲方便。

藥：被毒虫或毒蚊咬傷時，可塗抹於患部；最好也能攜帶阿摩尼亞以及小繡帶，可以包紮輕微的刺傷或刀傷。

水壺：在深山中行進時，飲用泉水或溪水時雖可止渴，但衛生却談不上，所以最好能攜帶一壺水。



手套：採集植物時，常會被花草刺傷手，所以最好攜帶工作用的厚手套。

鞋子：常有人喜歡穿長筒靴，但在草叢或灌木叢中，穿着長筒靴會妨礙行動，有時也必須進入沼澤地，所以最好穿具有防水作用的運動鞋。

手巾：攜帶三—五條，可以在各種場合中使用。

雨衣：山上的氣候變化很大，所以必須攜帶雨衣。

服裝：爲了避免刺傷或被毒虫咬傷，最好穿長袖的上衣，長褲則着登山褲，外面再加一件附有頭巾的禦寒外套。

爲了採集藥草，有時必須深入深山中探索，所以必須要充份瞭解山裏的地形，同時也要對自己的體力有所瞭解，要有很大的耐力，二人以上的集體行動比一人單獨行動要來得安全可靠。

在草叢中常會碰到毒蛇，所以手上最好拿着一公尺長的木棒，行走時可一面敲擊草叢，一面注意觀察。

## 遇到難治療的疾病時

### 釋迦教徒常食用昆布，所以不會患高血壓症

患高血壓症的人若常食用昆布，血壓就會下降，昆布對於腦軟化症或腦出血也具有預防的效果。

舉例來說，釋迦的信徒們因常食用昆布，所以幾乎沒有人患高血壓症，後進的徒弟中，有一位患了高血壓症，他試過許多種醫療法，但一直都沒有效果，後來僧醫教他食用昆布，過了幾天，高血壓症即被治療了。

昆布能使體內血液及體液維持正常的功能，且具有淨化體內的血液，對於治療高血壓具有功效；昆布有大量的維他命A及維他命D，昆布中鉀、沃素的含量是最跋群的，因為昆布是強酸性的食品，所以有防止血液酸化的效果。

治療高血壓症時，將昆布切碎，取昆布四十公克為一天份量浸於水中，飲用此水，每天繼續飲用，就有治療的效果。食用已泡過鬆開的柔軟昆布，效果也不錯。將昆布和黑豆普通調理法煮

食，能強化血管，並能預防腦出血或腦軟化症。

## 食用南瓜能預防腦中風

古人傳說在冬天時食用南瓜能避免腦中風症，這是因為南瓜所持有的效果能預防腦出血症。南瓜的種子裏含有百分之三十四的脂肪油及亞油酸、油酸、棕櫚酸等的甘油酯。因南瓜含有良質的油酯。所以具有降血壓的作用，此外南瓜對於前立腺肥大症也具有治療功效，因為人們常喜歡食用炒過的南瓜種子，所以患前立腺肥大症的人很少。

食用南瓜對於高血壓的治療很有功效，因為南瓜含有大量的維他命及礦物質，能強化血管，並能使血液循環流暢。南瓜除了能治療高血壓症外，對於便秘、青春痘也有治療的效果，同時也能保護肝臟機能。

常使用炒過的南瓜種子，可以治療高血壓症，但一日的份量以不超過二十公克至三十公克為宜。

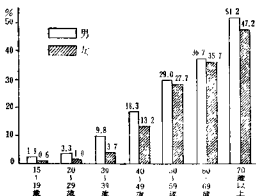
## 常食用能消除膽固醇的芝蔴可長壽

芝蔴和奶油、乳酪等的動物脂肪是不同的，芝蔴具有消化儲存在血管裡膽固醇的作用，芝蔴

## 血壓的一般情形

| 年 齡    | 男           |           | 女           |           |
|--------|-------------|-----------|-------------|-----------|
|        | 最高血壓        | 最低血壓      | 最高血壓        | 最低血壓      |
| 15-19歲 | 120-129mmHg | 70-79mmHg | 110-119mmHg | 60-69mmHg |
| 20-24歲 | 120-129     | 70-79     | 110-119     | 70-79     |
| 25-29歲 | 120-129     | 70-79     | 110-119     | 60-69     |
| 30-39歲 | 120-129     | 70-79     | 120-129     | 70-79     |
| 40-49歲 | 130-139     | 80-89     | 120-129     | 70-79     |
| 50-59歲 | 130-139     | 80-89     | 140-149     | 80-89     |
| 60-69歲 | 140-149     | 80-89     | 150-159     | 80-89     |
| 70歲以上  | 160-169     | 70-79     | 140-149     | 80-89     |

## 性別、年齡別的高血壓發現率





最出色的功效，是能防止動脈硬化，芝蔴含有良質的脂肪油及亞油酸，若常食用對於治療高血壓症具有效果，並能消化儲存在血管壁的膽固醇。

釋迦食用摻入芝蔴的藥粥而治療了感冒之後，釋迦告訴僧侶們常食用芝蔴對身體有益，因為芝蔴具有能治療諸病的效果。

舉一個有趣的例子來說，到海底採集鮑魚或螺類的海女，她們都在深呼吸之後再潛入水壓很大的海底做採集工作，這是一種很辛苦的工作，在寒冷的水中浸泡，並做深呼吸，會使心臟受到壓迫，心臟有了這種負擔，就會使血壓升高，但海女的平均年齡是八十歲，使她們健康長壽的祕密是食用芝蔴，此外她們與一般人不同之處，是她們常攝取貝類等動物性油質。

常食芝蔴所做成的菜，對於高血壓症的治療，很有效果。

### 佛教修行者食用蕎麥以補充體力，渡過長途跋涉

蕎麥能治療便秘，對於高血壓症的治療也有效果，更可預防患癌症。蕎麥裏含有芸香，芸香是維他命的一種，又稱為維他命P，維他命P能強化血管壁，並能預防出血。

佛道修行者隨身攜帶蕎麥，在深山裡就是經過長途跋涉，也不會感覺疲勞，而能繼續前進；推究其因，除了他們的精神力量之外，蕎麥也發揮了功效。

蕎麥裏含良質植物性蛋白質及多量的維他命B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、D等，食用後能補充身體的活力。將蕎麥溶解於水中加熱後再食用，能夠將全部的營養都吸收，對於促進消化有功效，如此可使行腳倍維持二、三天的體力，同時也能治療輕微的神經症或失眠症。

治療高血壓症時，將蕎麥粉摻水攪勻成稠狀之後食用就有效果；但蕎麥粉的濃度若過高就會造成便秘，這一點要特別注意。

## 梧桐不僅是止血妙藥，也可治療高血壓症

梧桐是很好種的樹木，由於梧桐枝幹的皮都呈深的黃綠色，所以又名青桐，街道兩旁常有種植，梧桐的枝幹可用來製造傢俱、樂器、盒子、木屨等用品，另外在古時候鬧飢荒時，人們也常採食梧桐的葉子以充飢。在印度及馬來亞也有一種和梧桐同科的樹木，它的葉子可當做茶飲用，也可做為藥用，對於治療高血壓症及風濕病具有特效，同時也可做為止血的藥方。

從前的人將梧桐葉乾燥後磨成粉末隨身攜帶着，可以做為刀傷時的急救藥；將這種粉末塗抹於傷口可以即時止血，因此人們將此種粉末做為止血藥隨身攜帶着，可以在萬一發生意外時取出來使用。

在此有一個有趣的傳說：古時候有一位小偷，在被人捉住即將斬首示衆時對大家說：「我在

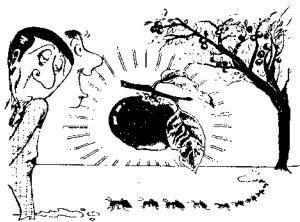
做案時常會受傷，如果不即時止血就會留下證據，所以每次我做案時，若受傷，可將此粉末塗於傷處，現在我將這個秘方傳給世人知道，以遺愛世人。」他說完後即被砍頭了。

治療高血壓症時，可取梧桐葉十五公克做為一天的份量，用六百C C的水煎至剩下半量，一天分為三次飲用，就有治療效果。將梧桐晒乾之後磨成粉末塗於受傷部位，可止流血，使傷口早日痊癒。

## 常食用豆腐能治療糖尿病

豆腐是與我們日常飲食關係密切的食品，它不僅可供食用，還兼具藥效。有人說：「以豆腐或豆腐渣做為主食，即可治療糖尿病。」豆腐含有豐富的植物蛋白質，及維他命B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、鈣質等，能有效地分解糖份。

日本的岩手縣素有長壽之稱，那裏的人每天食用自製的豆腐，當地的小姐如果不會調出好吃的豆腐就會嫁不出去。豆腐是大豆的加工食品，長壽村和其它地方的最大不同即是那裏的人大量的攝取豆腐；信奉佛教的僧侶們由於有嚴格的戒律，飲食起居都很正常，加之他們常食用大豆的製品，所以長壽的人也很多。豆腐含有大量的良質植物性蛋白質及容易消化的脂肪，具有淨血效果及促進新陳代謝的作用，若常食用，可以預防糖尿病。



食用一天的份量：五片柿葉，能夠治療糖尿病。

治療糖尿病時，將豆腐以普通方法料理即可，若能生吃則效果更佳。

### 生吃柿葉能治療糖尿病

患有糖尿病的人若生吃柿葉，不僅能攝取大量的維他命C，也可使荷爾蒙的分泌得到平衡，更能強化內臟器官，淨化血液，使糖尿病早日痊癒。

古印度人最早發現糖尿病，因患者的尿液常會引來成群的螞蟻，所以又稱為蜜便病，釋迦也將柿子視為一種治療上有效的果藥。

對於柿葉的治療效果有如下的傳說：古時候有一位飲食評論家，他是飲食運動的推進者，身高一百五十八公分，體重却高達八十公斤，是一個身體肥胖的人。肥胖的結果

使他身患高血壓症、腎臟病及心臟病等病症，雖然延醫治療，但病情乃漸趨惡化；有一天，他見到庭院裏種的柿子樹發生新芽，周圍有許多螞蟻，那些渺小但生命力很強的螞蟻很愛吃柿子的新嫩芽，這位先生突然領悟，他也採摘嫩芽食用，從那天起，他就每天食用庭院裏的柿葉，一天五、六片柿葉，這樣經過了一個月，身體就逐漸的恢復了健康，醫生再來檢查，發現他身體的疾病已完全的被治療了，使他為此甚感驚奇。

柿葉中含有大量的維他命A、維他命C，有淨化血液的功效，尤其是柿葉中所含的維他命C對維持身體健康更有效果，且對於廣泛的濾過性病毒有抵抗的效力，所以食用柿葉能夠治療糖尿病，同時也能預防患高血壓症及腦出血。

治療糖尿病時，可將嫩綠的柿子葉片洗淨後直接食用，一天大約食用五、六片最為適當，如果食用時怕柿葉特有的異味，可沾一點塩巴再食用。

## 食用核桃能治療動脈硬化症

一天若能食用三個核桃，人類體內所需的脂肪即可獲得充足。核桃含良質的蛋白質及脂肪，因核桃含有大量的亞油酸，所以有穩定血液中的膽固醇的作用，食用核桃還能預防並治療動脈硬化症，對於防止血管的硬化也具有功效。

常食核桃能保持身體的健康，這是因為核桃含有大量的亞油酸，可促進人體內的新陳代謝作用，使血液得以淨化，維持內臟的活潑機能，又能增強體力。釋迦對於核桃的功效很了解，所以在荒年人們為飢荒而苦惱時，就教人們食用核桃，而使大多數人得以保全生命。

古時候將核桃視為一種美食而大量栽種於寺院中，在釋迦的佛教醫學中，亦告訴人們核桃能兼具食用與藥二種效果，核桃內所含的良性蛋白質，在一百公克的核桃中，其含量即高達二十三公克；核桃是一種高熱量的果實，由於其含有維他命B及菸酸，使核桃也具有治療動脈硬化症的功效。

常食用核桃能治療動脈硬化症，一天食用二、三個，就有治療的效果。

## 松汁能夠強化心臟，是釋迦所重視的僧藥之一

飲用松汁能夠強化心臟功能，並能使血液暢通，患腦中風的人飲用煎熬得很濃的松汁能夠獲救，是因為松汁能使內臟細胞活潑之故。

松樹的枝幹具有觀賞的價值，是一種藝術品；松樹也是長壽的象徵，因此我們常以「松柏常青」來比喻人們的高壽。松是自古以來即被人們重視的僧藥之一，其例子之一就是有一次信仰佛教的僧侶們，集體得了黃疸病，而且胃腸也不好，無法嚥下食物，入口即吐，這情形使僧侶陷於

一片恐慌之中，釋迦教他們食用松汁來治療，結果治療成功；另外有一位僧侶因高血壓症而苦惱，在飲用松汁之後也痊癒了。松與人之間的關係已有五千年悠久歷史，這是人們所樂於稱頌的，同時松汁具有藥效，也是有其真實性。

赤松的葉子可做為藥用，赤松的葉子含有大量的葉綠素、維他命A、維他命C、蛋白質、糖份、松節油的揮發成份、鐵質、磷質等對人體有益的成份。

取赤松的葉子一小撮做為一天的份量，用六百C C的水煎煮至剩下半量，做為茶的代用品飲用，它的成份越濃，功效越大。

## 河蟹可用來治療肺結核

河蟹是一種味美的食品，且自古即被人們做為藥用品。在古印度的醫書上曾有這樣的記載：「河蟹所含的蛋白質能夠很容易地被人體所消化吸收，對於胃腸病的治療，也具有效果，所以人們常食用，河蟹也被人們視為是一種強精的食品。」

河蟹具有藥效，是因為它含有豐富的磷、鈉、鐵質、蛋白質等對人體有益的成份，此外，它具有少量的維他命B<sub>1</sub>及維他命B<sub>2</sub>等。

治療肺結核時，將烤黑的河蟹磨成粉，一天服用三次，一次份量約一小湯匙即有療效；若能

將河蟹以紙包起來放在火上烘乾後再磨成粉末服用，效果更佳，這種藥用的河蟹，是產在淡水中的。

### 釋迦的高徒舍利弗食用蓮藕而治癒了肺結核

蓮藕具有廣泛的藥效，蓮藕含有豐富的蛋白質、糖質、維他命B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C及鈉、磷、鐵等無機質，尤其含有大量的磷，能使血管有彈性、血液暢通，又能補給植物性蛋白質，使身體的抵抗力增強，對於治療肺結核非常有效。

有一次釋迦的高徒舍利弗染患了肺結核，當他正為高熱而苦惱時，他的好友目犍連來探病，同時舍利弗帶來許多新鮮的蓮藕，他將蓮藕磨成粉末給舍利弗服用，舍利弗服用之後，熱度馬上退了，因此人們傳說食用蓮藕的粉末，可治療肺結核症。

治療肺結核症時，將磨碎的蓮藕壓汁，在吃飯前飲用蓮藕汁二、三杯，即有治療效果。

### 蒲公英的主要成分——菊粉能活潑肝臟的功能

蒲公英是野生的藥草，它的主要成份是菊粉，能促進膽汁的分泌及強化肝臟的功能，對於治療肝臟病具有效果；對於胃腸消化不良、腹痛、便秘、及促進身體強壯也有療效；此外，蒲公英



還有發汗、解熱及消炎的功效，對於長癰及整腸也具有功效。婦女產後若奶水不足，飲用蒲公英的汁液，可使奶水充足，由此看來蒲公英對於大部份的疾病都有效果，對肝炎及黃疸病的治療也特別有效。

有一位年輕的修行僧一到秋天即會嘔吐膽汁，深以為病，後來他常食用寺院內由蒲公英所調理出來的速食品，結果治癒了疾病，也恢復了元氣。一位研究藥草的專家曾說：「我的母親在年輕時就有吐膽汁的情形，自從食用蒲公英的葉子之後，這種情形即被治療了。」

由這些事例上我們可得知蒲公英所具有的藥效，但蒲公英常被人們視為一種雜草，而隨便加以踐踏，這是一件非常遺憾的事。

治療肝臟病時，取整株蒲公英，一日量二十公克左右，用六百C C的水煎煮至剩下半量，一日飲用三次，就有療效。

## 菟藟是體內的除砂機

自古以來菟藟即被認為有消除體內砂子的功效，因此人們常常食用它，菟藟有溶化結石的效用，常食之能預防腎臟結石。從古書上得知，菟藟是隨着佛教而傳過來的，當時被人們視為藥材而珍惜着；菟藟是與佛教有密切關係的食品，是一種素菜的材料，至今素菜中仍舊少不了它，僧

但常食用葯弱，所以很少有人患腎臟炎或腎臟結石，由此可知葯弱的藥效。

慢性消炎的患者，若常食用葯弱，即能治療。

## 紅豆粥救了患了腎臟病的年輕和尚

紅豆含有大量的維他命B<sub>1</sub>、維他命B<sub>2</sub>，具有利尿作用。人們因腎臟病而身體浮腫時，若以紅豆做為主食，食用二、三天即使尿液的排泄順暢，並能消除浮腫。在釋迦的佛教醫學上，將紅豆做為醫藥品，用來治療諸病。

舉一個例子：有一次釋迦的一位弟子因患腎臟病而全身浮腫，舉步困難而無法出門化緣，釋迦前去探望他，教他食用搗有紅豆的稀粥，病僧馬上食用藥粥，過了幾天，浮腫消失了，不久腎臟病也治癒了。

紅豆與甘納豆是與我們日常飲食有密切關係的食品，現在有些地方還保留着遇喜事時即做搗有紅豆的紅豆粥的風俗，這可能是米裡所缺乏的維他命，可以由紅豆來補充，可見這是一種預防營養不足的食品。

治療腎臟病（慢性腎炎）時，將煮熟的紅豆當做主食，不加砂糖而佐以少許的塩巴食用，具有療效，若將煮食紅豆之後的汁液，當做茶的代用品飲用也有療效。

## 只有釋迦知道黃瓜可治療心臟病

古人相信黃瓜是河神最喜歡的食物，黃瓜是一種很奇怪的蔬菜，黃瓜汁能使皮膚柔軟，女人們常以黃瓜汁做爲美顏水使用，但黃瓜具有治療心臟病的功效，却鮮爲人知。

釋迦知道黃瓜的效能，他很快就將黃瓜做爲藥用，在現在的寺院治療中，黃瓜是可做爲治療用的重要蔬菜之一。

黃瓜是一年四季都有的產品，但以夏天最多。將黃瓜陰乾用水煎汁，每天當做茶飲用，就有藥效。

對於心臟病的治療，將黃瓜的根、莖、葉陰乾之後，用水煎汁做爲茶飲用，以普通的飯碗一天飲用五、六碗，就有治療的效果，飲用的份量可逐漸增加，黃瓜的濃度也可逐日加濃。

可配合自己的身體狀況、年齡等，決定黃瓜汁的濃度及份量，因個人的體質有異，所以無法決定出一個標準量，視自己的身體狀況而酌量飲用爲最宜。

## 食用枇杷葉可治療惱人的慢性胃腸病

枇杷具有多種藥效。

食用枇杷，對於慢性胃腸病、胃痙攣、習慣性便秘、神經痛、糖尿病、失眠症、高血壓、皮膚炎、心臟病等病狀具有治療效果，因為它的藥效很大，所以在佛教醫學上，將枇杷視為「藥王樹」、「藥木」而非常重視。

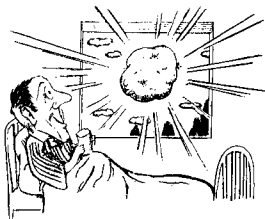
在釋迦的佛教醫學上，將枇杷葉做為治療用藥，故寺廟的庭院裏必定種有枇杷樹。日本江戸時代，在東海道地區的人們常以大鍋子煎煮枇杷藥湯接待旅客，讓旅人們自由飲用；在明治時代，有一位叫淺田宗伯的漢醫，每到夏天也用大鍋子煎煮枇杷藥湯放在門前，讓旅人們自由飲用。枇杷療法是自古以來就流傳下來的，在釋迦的佛教醫學裡最古老的民間療法之一，就是枇杷葉治療法，至今已有一千三百年的歷史。

枇杷具有多種藥效，這是因為它含有葡萄糖、蔗糖、果糖、麥芽糖、澱粉、酒石酸、檸檬酸、蘋果酸、丹靈等對人體有益的成份。

治療慢性胃腸病，可取枇杷葉為一天的份量，約十公克左右，用五百至六百C C的水煎煮至剩下半量，一天飲用三次即有療效。

## 馬鈴薯汁可促進對癌症的自然治癒力

常食用馬鈴薯汁能增強體力，促進對癌症的自然治療力，又可做為胃腸的補助治療品。馬鈴



馬鈴薯汁可促進對癌症的自然治療力。

薯含有大量的鈣質和容易被高溫破壞的維他命C，及維他命A、維他命B<sub>1</sub>、維他命K等，更含有胺基酸、鐵等無機的礦物質。不僅可做為胃瘻瘻的治療食品，且因馬鈴薯含有酪氨酸的酵素，能活潑心臟的機能，保持人體正常體溫，同時對維護眼睛的正常機能也有幫助，能夠治療失眠症，還有降低血壓，排除體內吸收過多的塩份等作用。

在印度的印可時代，將馬鈴薯視為一種重要食糧而大量栽種，後來西班牙人攻佔了印可王朝，而將馬鈴薯傳到日本，而後再廣泛地傳至歐洲諸國。

在印度釋迦時代，將馬鈴薯當做重要的食糧，同時也視為最佳的醫藥品。

治療胃痛時，取五個去皮的馬鈴薯，磨

成粉來過濾，取其汁液，在早飯前飲用較具效果，每次以大約一百五十公克為宜。

## 柿餅可治療膀胱炎

柿子也同樣地被人們認為是一種最重要的食品，柿子是可維持生命活力的一種重要水果，柿子的果實含有大量的維他命C、丹靈、乙醯膽鹼等對人體有益的成份，所以具有消炎作用。感冒發燒時若生吃柿子，能使熱度下降；柿子含有丹靈成份，若食用過多則會便秘，這一點應該注意；柿子具有卓著的解酒力量，當宿醉或惡醉時，若食用柿子能夠提高解酒，這不僅是生柿的效果，柿餅也有同樣的功效。

釋迦的僧侶們在雲遊時必定攜帶柿餅，因為柿餅可以止渴，並有利尿作用，被毒蛇咬傷或蜜蜂螫傷時，將柿餅嚼爛塗抹於患部，即可使傷口早日痊癒，因此柿餅可做為一種急救藥。

治療膀胱炎時，取用五、六個柿餅，加上黑芝蔴四公克，用三百C C至四百C C的水煎煮至剩下半量，一天飲用其煎汁三次，具有治療效果；另外也可取柿餅一個，加上燈心草（在藥局或中藥店可買到）二十公克煎汁，飲用其煎汁後就有療效，特別是對於那些在排尿時會有激烈的熱感的婦女們更為有效。

## 蕺草能治療腰痛

蕺草是具有特異味道的藥草，可在各處見到，在二次大戰末期，日本廣島被投下了一顆原子彈，許多人以為在其後的二十年間，廣島上不可能再長出任何植物，但等到翌年後，島上却長出這種生殖茂盛而又發出臭味的蕺草，使人們大為吃驚，不久其他草木也開始萌芽生長，使廣島又恢復了一片生機。

蕺草中含有月桂酸、醛酸、癸酸、癸醛等成份，蕺草之所以有強烈的味道是因為含有月桂酸的原故，月桂酸有制菌力，能夠有效地發揮其作用。

在「大和本草」的古書上曾記載：「蕺草具有十種藥效，故被稱為『十藥』，是一種很重要的草藥。」

蕺草在三千年前釋迦時代，人們即發現其有卓著的藥效能夠治療各種疾病，同時還可做為一種食品。

蕺草具有淨化血液和強化毛細管的作用，更具有止血、利尿等效用，如果以蕺草汁做為茶飲用，能強化胃腸，並能預防高血壓症、動脈硬化、腦出血等症狀。

治療腰痛時，可將蕺草曬乾，取約二十公克為一日份量，用六百CC的水煎至半量，一天飲

用三次，具有治療之效果。（蕘草可在中藥店或藥草店買到）

## 能治療黃疸病的蒲公英隱藏著不為人知的效力

蒲公英能治療身體異常的症狀，具有廣泛的藥效。舉一個例子來說：古時印度一位年輕的僧侶患了黃疸病，腹部像孕婦般浮腫，無法通暢的排泄大小便，食慾全無，又為嘔吐不止而煩惱，正巧被路過的釋迦及僧醫所發現而伸出援手，僧醫以蒲公英熬煎汁，使其服用，過了幾天，年輕的僧侶就恢復了健康。

蒲公英是到處可見的藥草，對於人類大部份的疾病都具有治療效果，但是它的藥效却往往為人們所忽視，這是很可惜的一件事。蒲公英含有豐富的維他命類及礦物質，其主要成分是菊粉，對肝臟的功能有不為人知的力量。在佛教寺院中常以蒲公英做為素食的材料，蒲公英的根、莖、葉、花絕大部份都對各種病症的治療具有藥效，是一種和人類關係密切的藥草。

治療黃疸病時，將蒲公英全株約十五公克為一天的份量，用六百C C的水煎煮至剩下半量，一天飲用三次，即有療效，以飯前飯後用為宜。





容器最好是用煎藥用的陶土製小茶壺或鍋子，金屬製的鐵罐或銅製容器對藥效有損，最好避免使用；若缺乏陶土製的適當容器時，也可以用耐酸銅精製的容器代替。

火雖然用炭火最佳，但在現代生活中却有困難，所以用瓦斯或電器皆可，只是不能用強火急速地煎熬，應改用小火慢慢地熬，必須多花費一點時間。在普通民間療法中是將一天的分量（當然若是有指定的份量，則依據指定份量至藥房抓藥）投入容器內，再加水（井水或自然水皆可）一天的份量是六百°C，蓋緊鍋蓋用溫水煎熬，經過五十分鐘至六十分鐘，煎至剩下半量三百°C。用六百°C的水份煎煮是平常一般人所用的基準，煎汁的濃度及藥材的份量可斟酌情形而定，而水的用量，可自由增減；如果使用有芳香的材料時，不要長時間的煎熬，這是常識。煮好後，可趁著煎汁微熱時過濾至別的容器；煎出來的汁液和藥材不放在一起，這一點也很重要。

過濾後的煎汁，一天飲用三次，一次飲用的份量約一百°C，趁煎汁微溫時在飯前三十分鐘至六十分鐘時飲用，最具效果。



若將藥草的煎汁做爲茶飲用時，可將藥草置於布袋中再浸泡於熱水攪拌，使藥味透出，不要時間未到即事先予以攪拌，應等要飲用時才攪拌；用布或紗布製成煎汁用的布袋，其中放進藥材在熱水中浸泡攪勻二、三次，即開始用水煎煮，袋子的尺寸約爲普通明信片折半後的大小，將繩子繫長一點，藥材投入袋中之後，用繩子將袋口綁緊，繩子置於容器外，等藥草煎好後就能很方便地用繩子將袋子從容器中拉出來。

煎藥時只要取當天之藥材份量煎熟飲用即可，這是一般的飲用方法，一次煎幾天份量的藥汁是不好的，但是第一天留下來的煎汁，第二天仍可飲用（夏季時則例外。）

夏天時可將煎汁放在涼爽的地方或放進冰箱中保存，但過份的冷藏後再飲用也是不好的，雖然這樣做起來有點麻煩，但煎汁必須在微溫時飲用才有效果。

一般來說，煎藥是趁熱飲用，但如果嘔吐嚴重時，或有鼻血、淤血、咯血等症狀時，要待煎藥冷卻之後才可使用，尤其是有強烈的嘔吐感時，要少量、少量的慢慢使用，這點是非常重要的。

保存的藥草煎汁若是起泡沫或發出惡臭，且飲用起來有酸的味道，這是因爲煎汁腐爛之故，不可再飲用，必須重新煎熬出新汁才可飲用。

## 2章

◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎

# 釋迦留下來的治療法

●使用此治療法即不須用藥

◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎

☆秘傳藥方之五

馬上能做，馬上奏效的《觸手秘法》

在釋迦的佛教醫學中，人們如果聽到當時竟有成功的外科手術時，一定會大為驚奇，當時在不完備的手術設備中，也完成了連現在都認為困難的手術，在佛典中出現的名醫——耆婆。她的手術事例也曾被記錄下來。釋迦的佛教醫學中，除了外科和內科療法外，還有其他各種療法。

外科手術本來是在釋迦「沒有其他療法，只好換刀治療」的原則下所定的手術方法。雖然是外科性的病症，但也儘量採用操刀以外的療法來治療，除非萬不得已時才動手術，這是當時的人所持的想法。

手術以外的治療法有斷食療法、坐禪療法、按摩療法、鍼灸療法等等，尤其按摩療法可說是從釋迦時代流傳下來且被確認的，在佛典中曾這樣記載：釋迦在臨終前，曾有一位僧侶為其按摩身體。

除了按摩療法外，還有觸手療法，在佛典中就記載，釋迦曾利用觸手療法，治好一位僧侶的頭痛症；在這之前，基督和穆罕默德也曾教人們使用手的觸摩法來治療疾病，可見觸手療法的有效性是共通的。



拜迎醫學的異體，是有開刀以外的治療法。

此章所要談的是不使用藥物的療法，是以觸手的特殊療法為中心，將其功效介紹給世人。

針灸雖然不是觸手療法，但在佛教醫學中是包含在外科之中，故在本章中也對此治療法加以說明。

### 簡單的頭痛治療法

頭痛的原因很多，而每個人頭痛所表現出來的症狀也不同。在此所說的頭痛是指慢性頭痛，它的症狀是頭有沉重感，會間歇地頭痛，這是在人們精神緊張時常會發生的情形，現在將簡單的治療法介紹如下：

嘴巴微微張開，頭微向上昂，從頭後用兩隻手的指頭勒住脖子輕輕地指壓，就能使

血液流暢，這樣反覆地做兩、三次後，再以兩手握拳，輕輕地在頭皮上扣擊，即能消除頭痛。

## 貧血的應急處置法是叩擊「三里」附近

患有貧血症的人，最大的原因是腸子的功能衰弱及運動不足；若血液循環不佳常會引起腦貧血症，因此如果有空閒時間就要多運動，且在日常飲食中要多攝取具有補血作用的食物，這是必須注意的，特別是要多攝取綠色蔬菜。

普通的蔬菜因含多量的葉綠素，所以具有促進身體造血機能的作用。

我們的身體若是葉綠素的攝取量不夠充足，就無法製造紅血球。

另外多攝取維他命C也是重要的，綠色蔬菜類就含有豐富的維他命C。簡單而有效的治療貧血症的方法是：人仰躺著用兩隻手掌住臉，一面平穩地呼吸，一面將右腳伸直、左腳彎曲，用左腳跟跟輕輕的敲擊右膝關節下方，也就是人們俗稱「三里」的地方，如此左右兩腳交替行之，在平穩地呼吸當中進行這種動作，具有治療貧血症的效果。

## 輕微的出血時，用空手敲擊「腳跟腱」

只是因輕微的挫傷而出血時，或不必延醫的小傷口出血時，可採取身體仰臥膝蓋收縮的姿態

## 能促進造血作用的食物一覽表

|  |
|--|
| 糙米：含維他命E和鈷，可以補血。   |
| 黑豆：含有造血作用必須的二氨基己酸、門冬醯胺酸、谷醯胺酸等等。  |
| 麵：含多量的維他命B <sub>1</sub> 、維他命B <sub>2</sub> 、維他命D等。                     |
| 豆腐：含多量的植物性蛋白及維他命B。   |
| 紅蘿蔔：所含的維他命A有促進造血的功能，有很大的補血效果。  |
| 牛蒡：含多量的鐵，能促進身體的造血機能。   |
| 蘿蔔：含有大量的維他命B <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 及維他命C，蘿蔔的葉子含有胡蘿蔔素、鐵、鈣質等等。    |
| 蕃茄：含豐富的維他命，特別是含有大量的維他命M（葉酸），對於補血具有特殊效果。                                |
| 黃瓜：也含有多量的維他命M（葉酸），所以能促進造血作用。   |
| 南瓜：含多量的鐵，具有促進造血的效果。  |
| 包心菜：含多量維他命A、B <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 、u、C、K、E及鐵。                 |
| 菠菜：含有維他命M（葉酸）及維他命A、B <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 、C、D、E及鐵、碘等成份。       |
| 萵苣菜：含豐富的維他命A、維他命C，具有整腸作用，並能促進身體製造出新鮮的血液。                               |
| 鵝兒芹：含豐富的維他命A、維他命C，並含有鐵的成份，能促進造血作用，使血液成強鹼性。                             |
| 馬鈴薯：含有色胺酸（人體中重要且必須的胺基酸），具有促進造血的作用。                                     |
| 芝麻：含多量的鐵，也含有良質的亞油酸，所以能促進造血作用。  |
| 牡蠣：含多量的鐵、碘及豐富的維他命B <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 、C，能促進造血作用，是很好的治療貧血食物。 |
| 始蚶：含多量的維他命B <sub>12</sub> ，能強化肝臟及促進造血作用，覓也有同樣的效果。                      |
| 鯉魚：含蛋白質、脂質、鈣質、鐵及維他命A、B <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 等，具有促進造血作用。        |

，將上半身朝旁邊彎曲，強力的以空手敲擊足部的「腳跟腱」，即能很快地止血。

遇到菜刀割傷或普通刀傷的情形，可將身體仰躺，舉起一腳，將腳後跟猛力的朝水泥板或水泥地敲擊，兩隻腳交互扣擊，出血情況即會很快的止住。

## 香烟的火能治療失眠症

失眠症有各種類型，一般人在失眠時會整夜顛轉反側的無法入眠，失眠症通常會伴隨著頭痛、頭痛、肩膀酸痛、牙痛、疲勞等症狀，失眠者本身所受的痛苦比我們局外人所見到的痛苦更大，對於因生病而失眠的情形，就必須先要除掉疾病。普通失眠症的治療法非常簡單，是誰都能夠有效的做到；一般來說，每天要有適當的運動，隨時注意腳部的保溫，生活要有規律，這一點很重要。

對比較嚴重失眠的治療法也很多，現在舉出一個較有效果的例子。

在左右兩腳的腳後跟距離的中心附近放著一根點上火的香烟，一面注意避免被燙傷，一面注意保持腳跟和它的距離（約一公分左右），常有灼熱感時即將香煙挪開，經過兩、三秒之後再將香煙拿回原處，這樣反覆做幾次，就一定會有效果。

或者俯臥著，請他人握筆在臀部地方輕輕扣擊約一百下，然後將兩腳的腳踝部份用姆指強力



地磨擦，每晚就寢前持續地做，即能治療失眠症。

眼睛疲勞也會引起頭痛症，治療方法是將毛巾浸於冷水中，將毛巾拿起並擰乾之後，放在閉著的兩眼上冷敷；或者在眼皮上面，以兩手的手掌心輕輕地壓緊眼球，再左右地按摩，如此反覆的做幾次即有效果，要注意的是不要過於用力的按摩眼球。

## 治療腺炎的方法

腺炎是眼瞼的一部份紅腫而感到疼痛的一種疾病。治療頑固的腺炎可用少許香煙或蚊香點火來治療，治療方法是在患有腺炎腺部的一邊，在同一邊食指的第二關節靠近姆指的地方，用香煙或蚊香的火來炙之，如果感覺灼熱時，趕緊將火移開，這樣做與針灸具有同樣的效果。

古時候還相傳利用黃楊木製的梳子來治療也具功效，治療方法是將黃楊木所製梳子的背部在地毯上用力磨擦生熱，將有灼熱感的梳子貼在患腺炎的部位，輕輕地壓著，一次大約十秒鐘，早晚反覆做十五次就能消除腫脹。

## 鼻塞時可搓揉小指

當鼻塞或鼻水流個不停時，頭部會有沉重感，且注意力無法集中，這時可以下述的方法治療。

〔治療腺炎的二  
個方法〕

① 將患腺炎一  
方子之食  
指舉起。

② 在食指第  
二關節地  
方，用香  
煙之火炙  
之。



③ 用核子的背面在  
糯糯米上磨擦。



④ 將磨擦生熱的核子磨  
部壓在患部上。



在沐浴或散步時，以空閑的兩隻手中指的腹部，從鼻翼的兩側摩擦至嘴唇的兩端，約做三十次至五十次，即有效果；或是揉搓小指指甲與皮膚之間的部分，也可止住鼻水使鼻塞現象消除，呼吸通暢。

### 頑固的蓄膿症可用指壓療法來治療

蓄膿症有很多種，但一般指的是鼻蓄膿症，在此所說的就是鼻蓄膿症，它的正式名稱是「化膿性副鼻腔炎」，下面將敘述治療法。

患有鼻蓄膿症的人，其體質一般來說是有傷口即容易化膿，且常會從鼻孔中流出帶青綠色膿狀的鼻涕，有時鼻涕還會發出惡臭。

這種人因常常鼻塞，所以嗅覺遲鈍，鼻子雖不會有疼痛感，但却常會有不快感及感覺頭部沈重的情形。

鼻蓄膿症的治療法是很簡單的，患者端正的坐於椅子上，臉部微向上昂起，輕握拳頭扣擊額頭中央，平均扣擊約十五次，或是在鼻翼兩側由下向上指壓，每天指壓幾次，即可收效。

### 牙痛時用力壓迫耳下腺即可止痛

會牙痛的主要原因是蛀牙，此外也有因肩膀酸痛、三叉神經痛、風濕痛所引起的牙痛，這種陣痛情形有時也會併發為頭部的陣痛現象，其痛苦程度非筆墨所能形容，在此我無法說明蛀牙的治療法，但我要告訴讀者止住牙痛的方法。

輕微的牙痛時，在牙痛的同一側耳下腺部分，用姆指用力的壓迫，能夠馬上止痛。

將嘴大大的張開，耳下方會凹下去的部位即是我們要指壓的部位，以姆指強力鎮壓六十秒即能馬上止痛，如果疼痛依舊可休息三十秒之後再用同樣方法指壓，如此反覆地做兩、三次，大致都能止痛。

另外一種方法是在手掌向下，姆指及食指分開形成三角的中央部位，用力夾緊右手姆指第一個關節的橫筋部位，用力的指壓姆指的指尖，直至指尖有疼痛感時才鬆開，此法亦可止住牙痛。

### 可以在一週內治療五十肩的方法

五十肩是由於肩膀關節的週圍組織變形，因此只要稍微扭動肩部或腕部一下，即會有如電擊般的疼痛，可謂是椎心徹骨的疼痛；但如果因怕疼痛而長時間的不彎曲手腕，會漸漸使肌肉硬化，以致於肩膀關節無法彎曲。有肩膀酸痛情形的中年人，入浴後絕對不能使肩膀部位受寒，這是一件應注意的重要事項。

治療五十肩方法是在入浴時，一定要浸浴至肩部，使肩部得到充分的溫暖，如此可使肌肉柔軟，其次再彎曲手腕，雖然會因疼痛而很難彎曲，但也必須忍耐痛苦，慢慢的彎曲手腕，這時就可以找出最疼痛的部位，在此部位輕輕敲擊，以使硬化的肌肉鬆弛，每天在浸浴時若能做此種療法，大約七日後即能治癒。

## 使高血壓症正常化的二個運動秘訣

高血壓症有本態性高血壓症和因為腎臟病等疾病而使血壓上升的蓄發性高血壓症。血管缺乏彈性，就會使膽固醇蓄積，血管因而無法通暢的輸送血液，而引起的高血壓症即謂「本態性高血壓症」，一般所謂的高血壓症即是指此種症狀而言。這種病症的特徵是頭痛、肩膀酸痛、頭暈目眩、心悸、耳鳴、窒息等症狀，有時會因此種高血壓症而引發腦溢血或心臟病，對於此症的基本治療法是要消除造成這些情形的病因，因此食餌療法是必要的。

一面進行基礎療法，一面實行下述的療法，即能使高血壓下降。

起初是俯臥，兩手相疊，額頭置於兩手之上，其次是由一個體重約四十公斤左右的人，由其肩部開始行走至腳端，就像在平地上行走一般平穩的行走，走到足端就下來，再反覆從肩部開始走第二次。

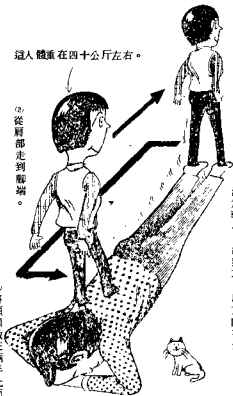
[使高血壓降低的治療法]

這人體重在四十公斤左右。

(2) 從肩部走到腳端。

(1) 將額頭放在兩手上面。

注意事項：絕對不可反方向行走。



必須注意的是不能逆方向行走，即不能由腳端反走至肩部；每天這樣實行五、六次，即能使血壓下降。

如果此種療法還不見效，那麼可採取另一種方法，人先仰臥，兩手伸直，前後盡量伸手拍打地板，這個動作自己做起來不易，所以可由一個輔助者坐在患者的頭部同側，幫助患者將兩手伸展開來。

兩手上下運動約三十次，其次是從耳下腺揉至喉嚨處，最後腳尖部份做迴轉運動，左右腳交互各做三十次。

另外一種運動方式是患者將左右兩腳稍微分開，其次將患部那一方的手腕舉到臉部的正前方，輕握拳之後，手慢慢往外側轉並朝上舉，使手肘關節就在眼前，左右兩手交替著做，左右合計約做三十次，稍事休息之後再重複的做，做此項運動時要一面做深呼吸，一面進行動作，這是秘訣。

## 能使肝炎自然痊癒的體操

患急性肝炎時若不治癒，會留下黃疸症的後遺症，使身體容易感到疲乏，且有食慾不振的症狀。多攝取含維他命B<sub>12</sub>的食物，對於肝臟病的治療是必要的，此外還要常食用昆布，也能提早治

## [急性肝炎的體操療法]

兩膝併攏，兩隻腳左右交替向兩側臥倒，反覆的做。



療肝病。

體操可視為是肝炎的自然治療法，患者仰臥著，將兩隻手墊於後腦部，兩膝併攏提高，身體維持不動，兩腳左右交替運動向兩邊臥倒，但兩膝須維持併攏才行。

當膝蓋向左右兩個傾倒時，腳部要完全貼住地板，如此左右各做五、六次，每天進行即有治療效果。

### 止打嗝的方法

在足部關節外側上，用力壓迫會有疼痛感的地方，在這個部位用姆指揉擦，左右各壓揉幾下，能止住打嗝。如果做一回無法止住打嗝，反覆的做二、三回，即能止住。

或者採取直立的姿勢，用姆指和食指輕



輕地壓捏喉核兩側，即能止住打嗝。

## 能解消食慾不振的前曲運動

食慾不振會使人情緒惡劣，食慾不振的原因並不一定是由消化器官的疾病所引起的，在精神不振、有心事、失眠或睡眠不足時，亦會引起食慾不振的現象，這時可進行以下的治療法。

輕微的食慾不振，每天早晨做三十分鐘的散步即有效果，治療一般的食慾不振，可使兩腳併攏站立，兩手站出插腰狀的舞蹈姿勢。

其次上身向前彎曲，使額頭接近膝蓋下方，使身體充分地向前彎曲後，再將身體向後昂，反覆的進行此運動能使血液循環順暢，而增加食慾。

## 用「e」字的摩擦法能治療胃弛緩

肚子發脹、腹肌無力，沒有食慾是胃弛緩的主要症狀，要注意不要飲食過量，也不要攝取過量的砂糖，對於不易消化或刺激性的食品更應儘量避免，應多攝取含維他命及鈣質的食物。

胃腸不好的人可用下述的治療法，用力收縮下腹，以肚臍為中心，像寫「e」字般的在肚臍周圍摩擦，一天做三次，每次大約寫一百個，這樣就可使胃部覺得溫暖，使血液流暢，活潑胃腸

的機能，並增進消化力。

## 用一支牙籤就能止住胃痙攣

胃痙攣時，會突然引起似天旋地轉的疼痛，胃痙攣又稱為神經性胃痛，當分佈於胃中的神經興奮，使胃部肌肉的收縮而引起胃痙攣，其痛苦的程度非局外人所能了解。神經質及神經過度緊張的人特別容易罹患此種病症，爲了消除激痛，必須提早著手治療。

胃痙攣時在疼痛部分用力擠壓，即能緩和疼痛，這種方法較適用於輕微的胃痙攣症狀。普通都以下面的方法治療：

將兩腳伸直，由膝蓋上部的外側用指頭輕輕地指壓，指壓時感到特別疼痛的地方，那就是佛教醫學或古印度醫學上所稱的「穴道」，在穴道附近用牙籤（筷子也可以）用力的強壓，但須保持不使皮膚受傷的程度，連續的壓迫約五分鐘，胃部的疼痛狀況即會不可思議的消除，疼痛消除後要安靜的躺臥。這種治療若在左右兩腳同時進行，可以提早見效；除了用牙籤之外，以指壓的方法也可以。

## 按摩大腿根能治夜尿症

〔夜尿症的觸手療法〕



(1) 在兩股的大腿根部輕觸按摩。



(2) 兩手各放置於下腹部及腰背部，使之溫熱。



(3) 兩手由臀部中央朝肛門方向按摩。

孩童患夜尿症多數是因自律神經失調所引起，所以在必要時要改變生活環境或改變孩童的心理狀態，光是責罵孩子是無效果的，要除去孩子喜歡吃零食及飲食過量的習慣，並讓孩子做跳繩或投球、打彈子等輕微運動，使孩子的身體強壯，這點是非常重要的，另外在日常飲食上，讓孩子多攝取蔥類食物，使他的身體暖和，也有治療之功。

在治療夜尿症時，讓兒童仰臥，用手掌輕輕地按摩左右兩大腿的根部；其次兩手摩擦使其生熱，一手放在下腹部，另一手放在腰背部摩擦，約五分鐘就會漸漸溫熱起來，做了五分鐘後即停止。再其次使孩子俯臥，兩隻手向上方伸展，兩隻腳左右分開，在孩子的臀部中央以兩隻手手掌推壓，而後兩手由肛門部位收回，收回後再由臀部中央開始擠壓兩、三次。

每次以此種觸手療法不斷的治療，即能治療夜尿症。

### 膝關節疼痛時可摩擦逆側腕部分

長時間的跪坐或正襟危坐時，膝部常有疲勞疼痛的情形。當膝關節部位疼痛時，可迴轉手腕，用力的摩擦手腕部即能治療；且右膝疼痛時，要摩擦左手腕，左膝疼痛時，要摩擦右手腕，換言之，當膝關節部位疼痛時，可以摩擦逆側手腕以進行治療。

## 止住因腿肚抽筋而激烈疼痛的方法

腿肚的抽筋是由於肝臟機能減低所引起的腿肚肌肉痙攣，這種痙攣通常伴隨著激烈的疼痛。腿肚抽筋時，若是普通的痙攣會很快的停住；但若是拉扯腿的大姆指也無法止住痙攣時，可用溫暖的濕毛巾在腿上溫敷約二十分鐘，若是疼痛很激烈，可用以下的方法治療：

用二隻姆指用力地強壓膝關節內側硬塊的肌肉，能使痙攣停止，疼痛也會隨之馬上停止，另外將引起疼痛的腳踝關節向外側迴轉，要能忍耐住痛苦的一氣呵成，即能止住疼痛的情形。

## 以杉葉的煙治療凍傷

在凍傷的部位加溫會有強烈的驅癢感，如果凍傷情形嚴重會在皮膚上殘留痕跡，預防凍傷的方法，是在患部常常按摩。

治療凍傷的方法是準備一個火爐，如果沒有火爐用大一點的爐子也無妨。在爐子裏放進沙再取火，在火的上面再放杉葉，讓它冒煙之後，兩手放在火上烤，一面烤一面互相摩擦，這樣將更具效果，如果沒有杉葉時，用艾草的葉子也可以。

## ★秘傳藥方之六

# 有意想不到的效果——《溫蒸秘法》

所謂溫蒸法，是使身體溫暖，或者使身體冷卻的療法，除了冷熱敷之外，能使身體溫暖的方法叫做溫蒸法，其他還有用菟絲、塩、藥草等的蒸法。

能發揮具有強特效力的蒸法，叫溫蒸法，此方法是在古時候（紀元前約八百年）被用來做為醫療手段，人們根據經驗知道其效果顯著而將其留傳下來，在釋迦的佛教醫學裏，溫浴療法和溫蒸法常常被用來做為治療法。

在這裏所要說的溫蒸法，並非只是使身體溫暖而已，其對身體健康非常有益，甚而能提高自然治癒力，使疾病早日治癒，以下就來介紹沿習下來的溫蒸法，同時也將冷熱敷的方法介紹給讀者。

## 配合症狀實行溫蒸療法的實際情形

■腹痛（塩蒸法）因暑涼而腹痛的情形，將塩炒熱後放入紙袋，用布包起來置於下腹部，即能減輕疼痛的情況。將布包置於肚臍上方附近最好，為避免被燙傷要用布包裹起來，而且要注意

保持它的熱度。

■胃痙攣（茺蔚蒸法、韭菜蒸法、辣椒蒸法）胃突然激烈疼痛，或時常會發痛的情形，可準備二片茺蔚將之燙熱，拿出一片用乾布包起來置於胃部使其溫暖，待這片茺蔚冷卻後再以另外一片交互使用，疼痛的胃部溫暖後，即具有效果。

✪將韭菜和蔥切細切碎，加入少量麵粉混合攪勻，在鍋裏煮熟之後，再用布包起來置於胃的疼痛部位。

將辣椒剝爛塗抹於宣紙上，貼於胃痛患部，大約經過十分鐘就會有灼熱的疼痛感，貼至整張紙乾燥之後，再用另一張紙來替換。

但需要注意的是皮膚較弱的人不適用，貼到皮膚會發紅或擔心會燙爛時即要中止，這只是一種應急處置，疼痛停止之後馬上要停止。

■胃弱（塩蒸法）肚子發脹，不太容易消化食物的胃弛緩，將塩炒熱後裝入紙袋，用布包好置於胃部，這種溫蒸法很有效果。

■砂眼（酢漿草蒸法）將酢漿草全草（根、莖、葉等）煎汁，煎至呈稀薄狀，用砂布包好置於患部，實行這種溫蒸法很有效果。

■結膜炎（木賊蒸法）以木賊草的莖部煎汁，將其煎汁用砂布浸過後，將砂布置於患部做溫

蒸法即有療效。

○**癩量眩**（豆腐敷）量眩或頭部會疼痛時，將豆腐半塊放於碗裏加入一小撮麵粉攪勻成糊狀，塗於布上之後貼於額頭患部，待砂布乾燥後再取下來用同樣方法換上另一塊砂布。

○**慢性鼻炎**（溫敷）在臉盆裏放進熱水，浸入毛巾之後擰乾，從兩眼至鼻子外側敷上毛巾做溫敷，每天做五、六次即能治癒。

○**月經困難症**（塩蒸法）塩炒熱後裝入紙袋用布包好，置於下腹部溫蒸即有療效。

○**流行性耳下腺炎**（蘿蔔敷）將蘿蔔磨成蘿蔔末用布包起來，放在會疼痛的部分，耳朵中若有嚴重的疼痛現象時，將蘿蔔榨汁滴二、三滴於耳中即能止痛。

○**打傷**（菊蒸法、接骨木敷法）將菊花煎汁，將毛巾浸入後再拿起擰乾並置於患部熱敷即有效。

✿**接骨木的葉子**剝爛後貼於患部即有效。或者將乾燥後的接骨木切碎，混合野牛蒡的根煎汁，將毛巾浸過煎汁後在患部溫敷，一次約數十分鐘，一日溫敷二次，持續著做即能治療。

○**關節炎**（三色堇敷法、薑敷法）三色堇是春天的花草，將三色堇全草和車前草混合煎成濃汁，再以毛巾浸入煎汁中，擰乾後在患部上溫敷。

✿**薑**二、三個磨碎後放入布袋中煮，再將毛巾在煎汁中浸泡，擰乾後置於患部溫敷。



■破傷風（茄子蒸法）將茄子和蔥的白莖部分以同量攪碎煎成濃汁，將其煎汁在患部行溫蒸法即能止痛。但這種方法只能算是家庭中的一種應急手段，因為稍一不慎，破傷風菌就會置人於死地，所以儘快的送醫診治，這是必要的。

■丹毒（蘿蔔敷法、蓮敷法）將蘿蔔葉子搗爛塗於布上，敷於患部上即有效果。

✧將蓮的葉子搗爛加入少許塩攪勻，貼於患部即有效果。

■香港脚（梓蒸法）將梓葉煎成汁，再將其煎汁塗在患部即有治療效果，或者用梓葉的煎汁來清洗患部也有效果。

■頑癬（苦參熱敷）將苦參的根部煎成汁，再將此種煎汁塗於患部即有效。

■皮膚炎（栗子敷）取一把栗子的葉子煎汁，將此煎汁在患部上熱敷即能治療，如果缺乏栗子的葉子時，可以栗子的木皮煎汁敷於患部亦有同樣的效果。

■淋巴腺炎（苦參蒸法）以苦參的根部煎成濃汁，在患部上行溫蒸法即有療效。

■翠丸炎（豆腐乾、蔥蒸法）將豆腐半塊切碎，加少量的麵粉攪勻塗於布上，睡覺前貼於患部，有提早治癒之功效。

✧或者以蔥白的部分在火上烤燒，用布包起來趁熱時置於患部，可以使患部消腫，而早日痊癒。

● 凍傷（牽牛花蒸法、薑蒸法、銀杏蒸法）將牽牛花的葉子陰乾後保存，冬天身體有凍傷時，以乾燥的牽牛花葉子煎汁，在患部上做溫蒸法即有療效。

● 將薑片磨碎後榨汁注入熱水而成爲薑湯，將毛巾浸泡於薑湯後擰乾，貼於患部做溫蒸法，就有效果。

● 將銀杏葉子趁綠採下陰乾，將此葉的煎汁塗於患部做溫蒸法，有效。

● 膀胱炎（蔥蒸法）將蔥白部分切成適當大小炒熟，趁熱時用布包起來，置於下腹部做溫蒸法，有利尿的效果。

● 頻尿（芍藥蒸法）將芍藥煮熟用布包起來，置於下腹部做溫蒸法。

● 濕疹（韭菜敷）將韭菜葉子約三十公克以塩漬，當韭菜葉漬出汁之後，以汁液塗於患部並用綳帶固定，即能早日治癒。

● 神經痛（蔥敷）將蔥白部分切成粒狀，在鍋子裏加上醋，待鍋子燒熱了之後加入蔥末煮，以毛巾在此熱汁中浸泡，擰乾後溫敷於患部即有療效。

● 肝炎（芍藥蒸法）將芍藥煮熟後用布包起來，置於肋骨的右下方溫熱即有療效。

● 肺炎（薑蒸法）薑約三塊磨碎，在容器裏放進醋倒至可將整條毛巾浸泡的程度，再加入薑末置於火上，待煮熟後，將毛巾取出擰乾，敷於胸部和背部上，以帶子將毛巾固定，待毛巾冷卻

後再取下替換熱毛巾，必須注意在固定時，不可將帶子束紮得太緊。

【肩膊酸痛（薑蒸法）】把薑磨碎後放入布袋中煎汁，做成薑湯，將毛巾放入其中浸泡，再把毛巾取出擄乾，放於肩膊酸痛的部位做溫蒸法。

【腫脹（牻牛兒苗蒸法）】身體的某些部位長癰、長疔或長瘡等腫物時，以牻牛兒苗的煎汁塗於患部做溫蒸法。

❖以牻牛兒苗的葉和枝一起煎，其煎汁在患部上做溫蒸法就有效果。

【被蜜蜂螫傷（竹敷法）】將竹葉煎成汁敷於患部。

【腳氣（薑蒸法、芒草蒸法）】薑五公克切碎後煎成濃汁，以毛巾浸泡於此煎汁內，將毛巾取出擄乾後敷於腋下，待毛巾冷卻後再取新的熱毛巾替換，一次約做三十分鐘，持續著做一段時間之後就有效果。

❖取芒草木的枝，將樹皮刮下來後使其乾燥再煎成汁液，將毛巾浸泡於煎汁裏，把毛巾取出擄乾後敷於腋下大約十分鐘，這種溫蒸法持續一個月後就有效果。

【脫肛（塩蒸法）】取塩巴約二小撮，將其炒熱後，趁熱時包於布內放在坐墊上，人坐於坐墊上，肛門處正好緊貼坐墊上做溫蒸療法，如此持續著做即有治療效果。

【痔瘡（大蒜療法、甘草蒸法、靦的溫蒸法、薑蒸法、酢漿草蒸法、薑吾蒸法）】將蒜頭整顆

投入熱的煤炭灰中，經過二十分鐘後再取出來，蒜頭會軟化，將其外皮剝掉，趁熱時用布包起來，置於肛門上溫蒸，然後再以肛門的部位坐於布包上用力的擠壓，使蒜頭的汁液被擠壓出來，這點很重要；此外，也可將蒜頭用鍋子來炒，炒到蒜頭快要焦黃時再做溫蒸法亦有效果。

✧將甘草煎成濃汁，再以此煎汁做溫蒸法，即能止痛。

✧用靛煮成的汁液，在患痔瘡的部位做溫蒸法就有效果。

✧將蘆薈碎（份量以一小酒杯為宜），用五百C C的水煎煮，做成熱蘆湯，將毛巾或布浸泡於熱蘆湯中，取出毛巾擰乾後貼在患部做溫蒸療法。

✧以全株酢漿草煎成汁液，用毛巾浸泡後貼於患部做溫蒸法。

✧用薺吾的葉和蔥煎成汁，用此煎汁來清洗患部，再做溫蒸法即有療效。

## ☆秘傳藥方之七

# 只要飲用即有效《藥酒秘法》

據說是酒「百藥之長」，自古以來人們即將酒做爲一種藥用的秘方。經常飲用少量的酒能保持身體的健康，也可增長壽命，但如果過量的飲酒會有宿醉的現象，甚至會引起酒精中毒的情形，如此一來酒對人體則「有害而無一利」了。

因爲酒會妨害修行，所以佛教徒是禁酒的，但釋迦却不反對飲用藥用酒，在佛教醫學中也常常以果實或藥草爲原料製成藥酒，其中以果實爲中心製成藥酒的情形很多，這種製法也一直沿傳至今。

有人認定飲酒對身體有害，酒是引起疾病的根源，但是酒並非毒藥，主要是視其飲用量來辨定它的好壞，偶而飲用少量的酒可常保身體健康，所以若能適度的飲酒，可視酒爲保持健康的藥用物。用藥草或藥用果實所製成的酒是真正的藥用酒，但雖是藥用酒，也要以適量的飲用爲原則，如果過度的飲用，即使藥酒也會變成毒酒。

在釋迦的佛教醫學上所記載介紹的食用藥用酒是每個家庭中都能夠製造的，現在我將這些藥酒的製法和效能介紹如下，並請各位讀者善加利用釋迦的智慧：

## 金橘酒可治感冒

金橘，屬芸草科，和橘子同類，原產於中國閩、粵一帶，後移植到韓國、日本等地，台灣亦有種植，但產量不多，金橘夏天開白花，一年結三次果實，果實很小，果汁很酸，其果皮較果肉好吃。

金橘的果實具有健胃、發汗、鎮咳、去痰等藥效，也有消除疲勞、治療感冒的效果，患輕微的感冒時飲用金橘酒能夠很快地治癒。

金橘酒的做法是將金橘五百公克浸在一千八百C C的燒酒中，二個月後，可另換一個新的容器加以保存並飲用；金橘酒的香味很濃，而且味甜，因為味甜會使人有飲用過量的可能，所以要將每次飲用的份量控制好，一天飲用三次，一次以飲用一小杯為宜。

## 紫蘇酒可治療貧血症，亦具有安定精神的作用

紫蘇，原產地中國，以及喜馬拉雅山麓、緬甸等地，古時的人們常取其葉和果實，做為食用或藥用，亦可做香料之用，因為它也含有清爽宜人的香氣。紫蘇含有豐富的維他命A、C，也含有多量的鈣質、鐵質、磷等，所以可用它來製鎮靜劑、發汗劑等藥品。釋迦曾將紫蘇的果實磨成

粉末給食慾不振的病僧或貧血的病僧做爲治療用藥，結果證明非常有效，因此被流傳下來。

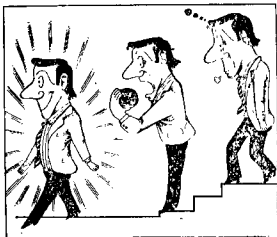
紫蘇酒的製作法是準備青紫蘇二百公克，將紫蘇的葉子摘下來後浸入一百CC的燒酒中，要三個月後才能成功，再用布過濾之後即能飲用，紫蘇酒若過濃會噁嗓子，所以要稀釋之後才能飲用，但一次飲用的份量普通是以一至二小酒杯爲宜，一天飲用三次，如此對於治療貧血症及安定精神具有效果。

## 蘋果酒可消除疲勞，增進食慾

蘋果，是落葉亞喬木，屬於薔薇科，因爲生長在寒帶地區，故在四季如春的寶島，只能種植在梨山上，但成績斐然，也抑平了過去昂貴的價格，並爲大家所喜愛。

蘋果含蘋果酸、檸檬酸、酒石酸等成份，蘋果含有獨特香味是因它含有酢酸、戊基酸、龍牛兒醇之故。

在古印度醫學上將蘋果做爲治療下痢症及皮膚病的藥，把蘋果搗成漿狀，可做爲一種具有營養的濃縮果汁。蘋果除了含蘋果酸、檸檬酸之外，它還含維他命A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、鈣質、鈉、磷、鐵、灰分、脂質、蛋白質等，具有整腸的功效，此外檸檬酸能使體內的新陳代謝作用有效地進行。



蘋果能消除每天的疲勞。

蘋果所含有的一些有效成份，對於消除疲勞及增進食慾具有很大的功效。

蘋果酒的製作法是將每個蘋果連皮切成六—八塊，準備一公斤的蘋果浸在一千八百CC的燒酒中，浸約六個月，過濾後飲用，一次飲用的份量約二小酒杯，一天飲用三次，在飯前飲用較有效果。

### 飲用黑豆酒能淨化血液

大豆是營養價值很高的糧食，在佛教醫學上將黑豆做為藥用，常食用黑豆能淨化血液，並能增強體力和壯陽。

這是因為黑豆含有多量的二氨基己酸（胺基酸的一種），也含豐富的門冬醃胺酸、谷醃胺酸，這些成份充份發揮功效的結果，



使黑豆能做為治療或預防高血壓症的良藥。

黑豆酒的製作法是將黑豆三百六十公克炒熟了後，去皮浸在一千八百C C的燒酒中，經過二—三個月後即可浸泡成藥酒，將黑豆過濾後即可飲用。

一次飲用的份量以約二小杯為宜，一天飲用二次，早晚飯前各飲用一次，對於高血壓症的治療或預防有效。

## 胃腸不好的人應常飲用臭橙酒

臭橙的原產地是喜馬拉雅山。

胃腸不好或容易感到疲倦的人，臭橙的果實是最適當的治療藥，也能將其當做健胃劑；臭橙的果皮含有萜二稀、精油等，所以味道很濃，果肉酸味很強，含有檸檬酸、蘋果酸、維他命A、B、C等對人體有益的成份。

臭橙油的製作法是將臭橙用水清洗之後，連皮切成八片，以大約一公斤量浸在一千八百C C的燒酒中，三個月後即浸泡成藥酒，用布過濾後即可飲用。一次飲用份量以大約一—二小杯為宜，一天分為三次在飯前飲用，對於整腸及消除疲勞具有功效。

## 柚子酒對中風症有預防功效

柚子樹爲常綠喬木，高一丈多，本省所產的柚子，以台南縣麻豆文旦柚最爲有名，汁多，肉細而味甜，果皮很厚，具有一股特殊的芳香味，加工後可以當做香料使用；柚子含有多量的檸檬酸、酒石酸，所以具有消除疲勞、增進食慾的功效，柚子的果皮經加工後食用，能提高毛細血管的抵抗力，所以對於預防中風症也有效果。

柚子酒的製作法是準備四個柚子，把柚子的枝梗去掉，用水洗淨後拭乾，每個對切成八塊，浸在一千八百°C的燒酒裏，密封後放在陰暗處，經過三個月，待酸味、香味全部泡出後，將酒取出，用布過濾，然後裝入新瓶中，即可飲用。一天飲用三次，一次飲用的份量以一—二小杯者爲宜。

## 香菇酒可以預防罹患糖尿病及動脈硬化症

香菇是低熱量食品的代表，含有維他命D及其他營養成分，能夠補充身體健康所須的營養，以促進新陳代謝。維他命D可以強化牙齒和骨骼，並可預防疾病的產生；此外，香菇還含有維他命B<sub>1</sub>和B<sub>2</sub>，以及大量的礦物質，對消除疲勞具有很大的功效。

維他命D還可以預防高血壓、動脈硬化，再加上香菇沒有熱量，所以可防止肥胖和雀斑的發生；它和性荷爾蒙在化學成份上屬於同系列，所以也可以增強精力。

香菇酒的製作法是準備稍微大一點的香菇五個和昆布（約明信片大小）浸泡於一千八百CC的燒酒中，大約三週後就可以飲用，每次飲用份量以約一—二杯為宜，對於高血壓症及安定精神有效果。

## 對腎臟病有特效的忍冬酒

忍冬的葉子能耐寒，即使是在冬天也不會枯萎，所以人稱呼其為「忍冬」。忍冬的葉子含有氮素、丹靈、石灰等成份，具有收斂、解毒、利尿等作用，中醫利用它來做為治療皮膚病或腫脹的藥物；此外，忍冬的葉、花、莖都可做為藥用，具有廣泛的效能，所以也可說是可治萬病之藥，而為人們所重視；尤其是對腎臟病更具有特殊的效果，因此人們樂於食用它。

忍冬酒的製作法是將二把忍冬花浸於一百CC的燒酒中，經過一個月左右，過濾除去花之後，一次以飲用一—二小杯為宜。

## 辣椒酒可治療冷症、風濕症、腰痛

辣椒是香辛料，與我們日常生活關係密切，其主要成份是蠟色素及塩類等，能消除消化器官的衰弱現象，對於水腫和慢性咽喉炎也有效果，也可治療神經痛。辣椒酒則可治療冷症、風濕症、腰痛，且可健胃和促進食慾。

辣椒酒的製作法是將辣椒十五、六個，浸於一百八十C C的燒酒中，時間並不須要長久，只要燒酒的顏色變成粉紅色，即可馬上將辣椒取出。飲用時若加入一點檸檬汁味道較香醇，一次飲用一小杯，對於冷症的治療具有特效。

### 楂子酒是利尿作用且可治療腳氣病

楂子的果實九月至十月間成熟，含有蘋果酸、檸檬酸、酒石酸，具有強精及整腸作用，也有利尿作用，對於治療風濕症和腳氣病很有效果。

楂子酒香氣十足而且味美，在民間的藥酒中一向有很好的評價。

楂子酒的做法是將楂子果實五百公克，浸入一百C C的燒酒中，大約一週後即能飲用，飲用時加入少許蜂蜜有強精的效果，對於治療風濕症有效。

### 生薑酒可增進食慾

生薑的香味既濃且辣，爲調味必須品，可以增進食慾。生薑原產於亞洲熱帶地區，後來推廣到世界各地大量栽培，我國亦爲盛產生薑的國家之一，在佛典上曾記載，禦迎感冒時曾服用生薑粥，結果治癒了感冒症。

生薑酒具有促進消化的效果，可以增進食慾，生薑酒的製法是將備用的生薑五、六塊沖洗乾淨後切片，浸於一千八百C C的燒酒中，約一週後即能飲用；一次的份量以一—二小杯爲宜。

### 昆布酒對於高血壓症有特效

昆布與佛教有不解之緣，在素食菜中常用昆布做材料，昆布含有大量的碘和維他命A，此爲其特色，一般食品中很少含有碘，昆布却大量的含有，因此有促進各種疾病早日痊癒的效果，昆布亦時常被做爲常備食品而食用。

昆布藥酒對於高血壓症的治療具有特效，昆布酒的製作法是將三、四株昆布的根部，浸於一千八百C C的燒酒中，一週左右碘成份即會被浸泡出來，這時即可開始飲用，對於高血壓及動脈硬化症有治療的效果，一次飲用的份量以一—二小杯爲宜。

### 梨子酒有止渴、解熱的作用

梨子和柿子、栗子、橘子等一樣，早爲人們所種植，因其甜美好吃。

梨子汁多，其味清爽，每年夏天是梨子的成熟期，成熟的梨子含有果糖、蔗糖、蘋果酸、維他命B、C等，生吃能幫助消化，並且具有解熱的效果，很適合染感冒的人食用。

梨子酒具有止瀉、解熱的效用，所以在感冒時人們常飲用，食用的方法是將梨子酒加上冰糖或蜂蜜，用熱水攪成適當的濃度後飲用即有療效。

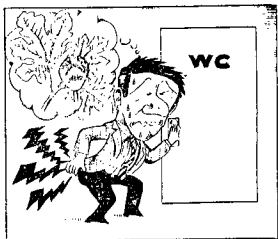
梨子酒的做法是將連皮的梨子（任何一種梨都可以，大約五個）切成四塊，浸入一千八百C的燒酒中，在梨子溶解之前取出過濾即可飲用。

### 飲無花果酒能治療痔瘡和便秘

自古以來，無花果的果實即被做爲藥用，特別是對治療痔瘡有特效，對於便秘的治療也有特效。無花果含維他命A、C糖份以及各種對人體有益的成份，生吃無花果具有整腸作用，也可以通便。

飲用無花果和生吃無花果的果實具有同樣的療效，若長時間的飲用無花果酒，可治療痔瘡及便秘症。

無花果酒的製作法是將無花果的果實七—八個，浸於一千八百C的燒酒中，但無花果的果



不能對人說的苦惱…痔瘡，無花果酒是妙藥。

實若長久浸泡於酒中會溶解成漿狀，所以浸泡大約一週後，即可將果實取出，份量是以一次飲用一—二杯為宜，一天可飲用三次。

### 枇杷酒能發揮驚人效果

枇杷樹是佛教醫學中的代表樹之一，自古以來人們即將枇杷的果實或葉子做為藥用，在寺院療法中也常將枇杷葉做為治療的藥材。

枇杷的藥效很多，所以又名藥王樹，可以說對百病都具有治療的效果，但是在枇杷的種子裏含有青酸性物質，因此將枇杷做為藥酒的材料時，記住要先把枇杷的種子除掉。

枇杷酒的製作法是將枇杷的果實（去掉種子）約十個，浸泡於一千八百CC的燒酒

中，約一個月後即能飲用，對於止瀉具有效果，每次飲用的份量是一天三次，一次以飲用一二杯為宜。

## 釋迦也將其做為藥用的松酒

松被稱為百藥之長，松樹的針葉能做為藥材，它含有大量的葉綠素、維他命A、C及其他各種維他命、蛋白質、糖份、松節油的發揮成份、鐵、磷、鈣等對人體有益的成分，藥用酒則是用松果製成的。

準備松果三百公克，浸入一千八百C C的燒酒中，一個月後，即可飲用，每天飲用三次，每次以飲用一二小杯為宜，若常飲用對於治療動脈硬化症具有效果。

## 飲用栗子酒對於治療高血壓及肝臟機能障礙有效

古人若因腦溢血臥病在床時，都是將柿子浸泡溶解於燒酒後，讓患者飲用二、三小杯，這是民間療法中最常見的情形。因柿子的滋味中含有丹靈，具有收斂及消炎作用，所以對於高血壓症有治療的功效。

栗子中也含多量的丹靈，其他還含有蛋白質、脂肪及維他命C等，所以肝臟機能障礙或患高



血壓症的人常食用栗子有良好的治療功效。

栗子酒是具有特殊藥效的藥酒之一，樵夫們在上山砍柴之前，一定準備一些栗子酒，做為維持健康之用。

栗子酒的製作法是將酒七分、栗子三分的比例。將栗子浸泡於一千八百C C的燒酒中，浸泡約三個月即可飲用，一次飲用的份量以一—二小杯為宜，在晚飯前飲用較有效果。

### 就寢前飲用枸杞酒，可治精神不安及失眠症

很久以前，枸杞即被普遍的當做藥用和食用，人們取其嫩芽，和芝蔴混合後，放入飯中，作成枸杞飯，頗受歡迎；也有將它磨成粉狀，加入塩和芝蔴，作為佐料之用，或將枸杞子晒乾，製成中藥，就是「地骨皮」。常常食用枸杞，能使高血壓下降，低血壓上升，使胖的人變瘦，瘦的人變胖，使疲倦的人恢復元氣，使無法入眠的人安穩沈睡，這就是枸杞的藥效。關於枸杞還有如下的傳說：

在釋迦的佛教教團中有一位老僧到某村化緣時，在路上遇見一位年輕的婦女正在毆打一位老叟，他乃上前阻止，他說：「小姑娘妳不能目無尊長的毆打老人，這是無禮的舉動。」年輕的婦女回答：「母親責打孩子有什麼不對？在我家從祖先流傳至今，每天一定要飲用枸杞酒，但這小

子居然不肯喝，我實在氣不過，所以才要打他。」老僧很驚訝地問她：「那麼，我請問妳今年多大歲數？」這位年輕的婦女說：「只不過九十八歲罷了。」固然這是誇大其詞的傳說，但枸杞酒確實隱藏著令人意想不到的良好功效，時常飲用對身體有益。

枸杞的主要成份是芸香、鉀、有機物等，芸香具有使毛細管強壯的功能，鉀有助於使體內的鈉成份排出，並有防止動脈硬化的作用，有機物能強化肝臟的機能。

在就寢前飲用枸杞酒可以治療失眠症，枸杞酒的製作法是將枸杞子搗碎後裝入布袋裏，浸泡在燒酒中，另一種方法是將未搗碎的枸杞子裝入寬口瓶中，浸泡於燒酒或清酒中密封起來，置於陰暗處，保存二、三個月即能製成枸杞酒，一天飲用的份量以二—三小杯為宜，若飲用過量則會產生反效果。

## 菊花酒有治療慢性頭痛的功效

菊花有解熱、鎮靜的功能，故能治療頭痛。菊花的種類很多，其中開黃色花的甘菊能做藥用；將甘菊的花瓣曬乾後放入枕頭內，就寢時枕其上，可治頭痛，被人毆打傷或不小心碰傷的腫脹或起疤的情形，可將甘菊葉子的榨汁塗於患部即能很快的消腫。

菊花自古即被視為高貴的花，亦被視為長生的藥品，其種類繁多，因為它能夠使人精神爽快

，每年九月初重陽節時，詩人一邊飲酒、一邊賞菊，風雅高貴之情，可見一斑。

根據科學研究的結果，菊花含有豐富的蛋白質和鈣質，藥效非常好，因此，想促進身體健康，不妨泡製菊花酒來飲用。

菊花酒的製作法：將菊花清洗後，放入寬口的瓶子裏大約八分滿，加入一茶杯的砂糖之後注滿燒酒，密封約二、三週即成菊花酒，每天飲用一小杯可治療慢性頭痛。



## 〔保存藥草的方法〕

現在我們來談談保存所採取藥草的方法，採集來的藥草若丟棄不管，藥草將會腐爛，在此要說的是做爲煎藥用的藥草保存方法。

依藥草形狀加以分類晒乾的情況——

採來的藥草大部分都會沾有泥土或髒物，必須用水將這些髒物清除乾淨。

將洗好的藥草適量的分成一束一束的，而後懸掛在竹竿上晾乾。

晒乾到葉子垂下來的程度即可，莖則是晒至折斷時會發出清脆的聲音，晚上室外會有濕氣，所以要將藥草收進室內，除了特別的藥草之外，所有藥草的葉子都要陰乾、莖、木、果實則要用日光來晒乾。

切成小段的情況——

要先將藥草的葉或莖上所附著的髒物用清水清洗乾淨，再用菜刀或剪刀將藥草切細或剪細（約一—二公分大小），將切細的藥草放進空紙箱裏，再放在通風良好的地上陰乾；對藥草的根、枝也同樣的將泥巴或髒



物清洗乾淨，再用刀子或剪刀切成約二公分大小，然後放進空箱裏，以直射日光使其充分地乾燥。

#### 使用草蓆的情況——

這是最簡單、最不麻煩的方法，將採來的藥草用水清洗乾淨後，在空地上鋪上草蓆，將洗過的藥草排列於草蓆上，將草蓆放在通風良好的地方曬乾，同樣的要避免晚上或會下雨的日子。

#### 其次我要說明儲藏藥草的方法

用刀子或剪刀將藥草切成容易煎熬的大小，放入藤袋內來保存，爲了防止發霉或蟲蛀，將藥草放入袋子裏時要儘量緊縮著放進去，選擇一個通風良好的地方，將袋子懸掛於那兒的柱子上或牆上，如此就能防止濕氣或發霉、蟲蛀等現象。

儲藏乾燥的藥草要特別注意，儲藏的地方必須沒有濕氣，有了濕氣就會招來蟲蛀或發霉現象，如比不僅不衛生，甚至會使藥力消失，在霉雨季節尤其要特別注意此點。



# 3章

## 釋迦留下來的健康秘傳

● 身體羸弱的人採行後可以恢復元氣

## ☆秘傳藥方之八

# 能使人健康的《牛乳療法》

## 人們愛飲用的牛乳也是藥

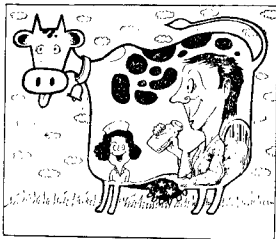
牛乳是營養價值很高的飲料，這是誰都知道的。牛乳含有蛋白質、脂肪、糖質、維他命類，是人類飲料中最完美的營養品，它能補足我們在日嘗飲食中所攝取不足的鈣質，牛乳也是腎臟病患者最好的食品。

古人常將牛乳做為藥用，在禪迦的佛教醫學中，以牛乳做為治療法的有許多種，此種療法稱為牛乳療法，釋迦染患極微的感冒時，也曾用此牛乳療法而治癒，有一位僧侶因得熱病而痛苦時，僧醫推薦他飲用牛乳，他經過三個月長期不間斷飲用的結果終於治療了熱病。

古印度通常將牛乳做為藥用，有某些藥指定要飲牛乳，例如某種止咳藥就必須和牛奶一起飲用，也有一種藥草是以牛奶來煎成乳汁煎劑或是藥草加冰砂糖製成糖漿和牛乳一起飲用，這是一種指定的糖劑。

牛乳之所以被指定與藥草一起飲用的原因，是因為牛乳有滋養身體的效果，能夠提高藥效；





含有豐富維他命的牛乳是病人飲食中不可或缺的。

現代的生活中心，也是將牛乳視為護物質和維他命的供應來源，而讓病人飲用。

在古印度的醫學書上曾有如下的記載：「牛乳具有甘味、冷却性、軟性、脂肪性、量多、微細、黏著性、消化重性、溫和性、清淨性等十個性質。」

關於牛乳的效力曾有這樣的傳說：二十九歲才出家修行的釋迦，在六年嚴格修行的末期，身體瘦弱不堪，他很痛苦的繼續修行，終於悟了道，於是他捨棄了無意義的修行，當他在恆河沐浴時，村裏的一位少女端來一碗牛乳粥給他喝，使他恢復了元氣，而開始了佈教的第一步。

## 釋迦提高牛乳效力方法

現在把釋迦在佛教醫學裏所指定的二種牛乳療法介紹給各位：

#### 鰾乳汁煎劑

這個處方是採藥材（藥草等）一份，乳汁八份，水三十二分的比例加蓋後煎煮，煎至只剩乳份，再過濾此液而成煎劑。

#### 鰾根藥

將藥草煎汁過濾後的液體加入牛乳再煎，加蓋煎至有黏性為止，將此液數滴滴入冷水中，就會在水底沈澱成塊狀的物質，此即為鰾藥。藥草煎汁所加入的乳汁量是以藥草煎汁的四倍為基準，且以一次飲用四十六公克為限度，可做為潤喉藥食用。

此外，有一些藥草的糖漿規定必須加入乳汁一起飲用，乳汁亦可製成牛酪油或藥用奶油等。此種奶油不僅能做為健康劑，同時也能提高人們的記憶力，增進人們的智慧，同時對於熱病（慢性的）、咳嗽、潰瘍、痔瘡的治療也有功效，奶油可使體內的毒素排出，常食用可增進視力，同時它還是一種優良的強精劑。

牛乳是萬能藥，它的治療方法有各式各樣，在現代生活中是病人不可或缺的食品，對於輕微的感冒食用牛乳粥就能治癒。

## ☆秘傳藥方之九

# 在不知不覺中延長壽命的《溫浴療法》

## 淨身是生命之母

沐浴使身體保持乾淨，在保健上具有極佳的效果，古印度書上曾推介一天做二次的沐浴，能使壽命延長。

釋迦也將沐浴分為溫浴和水浴兩種，此兩種沐浴法能夠預防疾病，保持健康甚至能治療疾病，釋迦本身在因感冒而風溼性筋肉痛時，曾以煉乳塗抹於全身經過摩擦之後，進入溫水裏浸浴而治好病痛。

「淨身是生命之母」這是埃及的諺語，在釋迦的佛教醫學中則說溫浴能夠治療疾病，去除污垢，使身體輕鬆，皮膚潤滑，眼睛清明而減少病痛。另外在飯前入浴有兩種效果：第一是能夠清除身上的污垢。第二是能夠強化胃腸的消化力，使飲食正常。但在此必須特別說明，飲食之後再入浴對身體健康有不良的影響。

至於入浴的溫度和入浴的時間，能在使人有快適感覺的溫度中沐浴是最好的，在溫度三十六

度——三十七度的浴池裏入浴有使人預期的強化鎮靜作用，一次入浴時間大約五——十分鐘即可。（指的是浸在浴缸的時間。）

溫浴的種類，有天然溫泉和人工溫泉兩種。天然溫泉就是硫磺浴，人工溫浴分成蒸氣浴及溫水浴兩種，蒸氣浴是在溫室裏進行，溫水浴則是在浴室裏進行。

進行蒸氣浴的溫室是密封的，它的天花板上有一層瓦板，進出口只有一個，溫室中間設一個約三十公分高的爐子，要沐浴時點火燃燒，使室內溫度上升，可開一或二個小窗戶以通風；發汗時以豆子（大豆或小豆子皆可）磨成粉狀的豆滓，做爲將身上污垢去除的清潔劑，如果是病人可在豆滓裏加上具有藥效的香木粉末（如檀香之類），攪勻使用，待污垢脫落後在皮膚上抹上油，通常一般人都可上油，和尚則除了在病中以外，平時是禁止抹油的。

所謂溫水浴就是將身體浸浴於人工煮過的熱水裏面。一種是先做蒸氣浴後再行浸浴；另一種則是未做蒸氣浴，一開始即浸泡在熱水中。行溫水浴是爲了治療疾病，釋迦在背痛時亦行溫水浴的浸浴以減輕痛苦；若在溫水池中投入香料或其他藥劑可使治療的效果提高，這些方法是：

- (1) 塗油之後再用溫水洗淨，最後再飲用牛奶。
- (2) 塗牛乳之後再做溫水浴。

- (3) 在全身抹麻油並加以摩擦之後，用浸香木的洗澡水將之洗淨。

藥水浴能使身體溫暖、血液暢通，也可使新陳代謝作用活潑，藥草裏所含有的芳香油能刺激皮膚，所以藥水浴對於促進身體健康和治療疾病很有效；但在印度這種氣候酷熱的地區，一般來說除了病人以外，很少人做溫水浴，通常都是行冷水浴。

在佛教醫學上所提到溫水浴中的藥劑療法有苜蓿療法、白檀療法、薄荷療法等香料療法。

## 配合症狀的溫浴療法

至今還流傳著的寺院藥草療法中溫浴法所使用的藥劑，有如下的效果：

■治療冷症可用晒乾的蘿蔔葉子——將晒乾的蘿蔔葉子投入澡盆裏做成藥水後再浸浴，能使身體暖和，對於治療冷症有效，另外投入苜蓿葉子後再行溫浴也有效果。

■治療赤白帶可用石榴花——將石榴花投入澡盆裏做成藥水後再浸浴。

■治療痲子可用紫蘇葉及桃葉——將紫蘇的葉子或桃葉投入浴水中再行入浴即有療效，此外將櫻花葉投入浴水中再浸浴也有效。

■治療潰爛可用牻牛兒苗草——將牻牛兒苗草全株投入浴水中再行入浴即有治療效果。

■治療風濕症可用樟木的葉或汁——將樟木葉或汁投入浴水中再做浸浴即有療效。

■治療痔瘡可用無花果的葉子——將無花果的葉子投入浴水中再行入浴即有療效。

●治癩濕疹可用桃葉——將桃葉投入浴水中後再行入浴即有療效。

●治療腰痛可用艾草的葉和莖——將艾草的葉和莖投入浴水中後再行入浴，即有止痛的效果。

## ☆秘傳藥方之十

# 有驚人強精效果的《蒜療法》

## 勞動者每天不可或缺的食品

大蒜，可以生吃，也可以做為烹飪的調味品，更可以說是一種強壯藥，雖有令人難以消受的臭味，但人們依舊無法和它斷絕關係，因為它具有獨特的藥效。

考查我國和韓國的食物史，發現大蒜是勞動者每天不可或缺的营养品，最近美國也十分重視大蒜的营养成分，將其製成各種調味品和藥品，以供應市場的需要。

大蒜的功能早就被大家所熟悉，如：強精、健胃、強心、利尿、引食、促進新陳代謝等等，同時它對於冷症、痔瘡、胃腸病、肺結核、赤痢、霍亂、心臟病、高血壓、動脈硬化、肝臟病、百日咳、蓄膿症、流鼻血、皮膚病、感冒等症狀也具有治療效果。

提起大蒜，人們第一個想到的就是它的臭味；然而它的殺菌能力，却比石炭酸還要高出十五倍，這是無可否認的事實，在七十年前，有位詹姆士博士曾說：「若將大蒜的臭味去除，那麼它的藥效亦必然會隨之消失。」

大蒜與人們的密切關係已有很長的一段歷史，距今六千年前在埃及從事建築金字塔的勞動者們就經常食用大蒜，其後大蒜從埃及傳到印度，再傳到中國，由中國再東傳到日本。

## 利用大蒜做成乳汁煎劑可以治療感冒

古印度醫學書上曾有記載，食用大蒜的汁液能治療鼻炎、皮膚病、且能預防腸內滋生寄生蟲，又可做爲一種強精藥；釋迦雖然禁止僧侶們食用蒜，但爲了維持健康或治療疾病而有必要時，釋迦也不反對利用大蒜的藥效，在佛教醫學裏也有「大蒜療法」的治療妙方，這是以大蒜做爲藥材的特殊治療法，其中有些至今仍被沿用，在民間療法中也有很多證明大蒜效果的實例。

### ■乳汁煎劑

在大蒜療法中最常用的是乳汁煎劑法，這是一種將大蒜投入乳汁中來煎煮的方法，主要是用來治療感冒，釋迦及舍利弗曾用乳汁煎劑法而治癒了感冒。大蒜的乳汁煎劑法從佛教醫學或古印度醫學上來看，其做法是採蒜一分、乳汁八分、水三十二分的比例來煎煮，待水份蒸發後再煎煮剩下的乳份，最後將汁液過濾後即成煎劑。

採用大蒜四十二公克爲材料所製成的煎汁是一次飲用的份量，大人飲用煎汁以一次五十六—一百一十二公克爲宜，可以加入蜂蜜飲用。



## 配合症狀的大蒜療法

現在我們經常使用的大蒜療法是由佛教醫學傳到寺院，再由寺院傳至民間，而成爲民間療法，現在將大蒜療法的效用介紹如下：

■可以驅蟲——對於條蟲、十二指腸蟲、蟯蟲的驅除，可將二公克的生蒜磨成粉末，再用糯米紙包起來食用即有效果，但是胃腸不好的人則要避免使用這種方法。

■可治療白喉——將大蒜汁十C C（約十至二十滴）倒進嘴裏即有療效。

■可治胃脘痛——將大蒜蒸過使其軟化，捏成圓餅狀，大約吃二、三片即能治療。

另外將大蒜榨汁，飲用其汁約三十六C C即有效。

■可治咳嗽——因氣喘或感冒而咳嗽的情形，將大蒜蒸熟後壓成餅狀，食用一、二片即能止咳。

■可治感冒——在感冒剛開始的時候，在煮熱的味噌湯中放進大約十公克的蒜末，趁熱時飲用效果很大。

■可治下痢——將一粒大蒜搗碎後放進味噌湯中飲用，即有效果。

■可治羊癲癩——將大蒜蒸熟後壓成餅狀，少量的食用，大約一天一片爲限度（一片的份量大約是十公克左右爲限度）。

鹽可治動脈硬化——每天食用少量的大蒜，一天以食用一粒大蒜為限度。

鹽可治失眠症——一天食用二粒大蒜，由於大蒜具有使血管擴張的作用，能使全身血液循環通暢，使身體溫暖，可以治療失眠症。

鹽可治神經痛——一天食用二粒大蒜為限度，必須每天持續著食用。

鹽可治淤血——將大蒜磨碎之後塗於布上，貼在腳底即可。

鹽可治毒蟲刺傷——將大蒜切成薄片，貼於患部。

鹽可治肩膀酸痛——將二個大蒜和同等份量的薑塊磨碎，加入小麥粉攪勻後，塗於紙上或布上，再貼在患部即有療效。

鹽可治蛀牙——將大蒜磨碎後貼於臉頰上，即能止痛，但可能會因此而引起水腫的現象，這一點要注意。

上述是大蒜療法的幾種主要方式，是用大蒜做為貼藥或塗藥的情形，但使用這些方法很容易引起斑疹，所以要特別注意。

## ☆秘傳藥方之十一

### 可做緊急處置而不會張惶失措的《蓮根療法》

#### 蓮根具有神秘的藥效

蓮花是佛教的象徵，被尊稱為佛之花，蓮花的原產地是印度，釋迦時常利用蓮來做為藥物，所以命名為「蓮根療法」，開始時是在熱病及其他各種疾病中做為治療藥，其秘法即為釋迦的佛教醫學中的蓮根療法，此法一直流傳至現代，而成為一種民間療法。

在家庭療法中是將蓮的根（即蓮藕）磨碎，食用後可治療慢性鼻炎亦有止咳的功效；或將蓮藕榨汁，以其汁液噴鼻也有效果，這些都是釋迦留給我們的佛教醫學智慧，至今仍被人們有效地運用。

蓮花的藥效廣泛，可分為青蓮花、白蓮花、紅蓮花、黃蓮花等四種。青蓮屬於水蓮科，白蓮花和紅蓮是屬於熱帶、溫帶、亞細亞科蓮花，黃蓮是美國科蓮花；蓮花和人類有密切不可分的關係。蓮的葉柄、花軸能做為收斂、止血劑，蓮子自古以來即被人們視為是一種食品，蓮子和花托可做為腎臟病和胃腸病的治療藥，蓮藕在古印度是人民的一種滋養強壯劑，在釋迦的佛教醫學中

，蓮藕是一種有百分之百藥效的重要果汁。

在釋迦的佛教醫學中，也記載有用蓮根治療的一個實例：有一次釋迦的高徒舍利弗得了熱病，當這位病弱的長老正為高熱所苦時，去探病的目犍蓮問他：「你以前患熱病時，都是用什麼藥治療的？」舍利弗回答：「是蓮藕。」目犍蓮乃依照舍利弗的指示，帶來新鮮的蓮藕給舍利弗吃，不久舍利弗的熱度即退了，而身體也恢復了健康。

## 配合症狀的蓮根治法

在家庭中的蓮根治法有下述幾種：

**驅健忘症**——蓮藕去皮，待乾燥後磨成粉末，準備約二十公克備用，先以白米五十公克熬粥，再放進藕粉，攪勻之後食用即有療效。

**驅丹毒**——將蓮葉搗碎後，加入食塩攪勻之後，貼於患部即有療效。

**驅金魚眼**——將蓮根切細用布包起來，擲出汁液之後，滴在眼睛裏即可治療金魚眼。

**驅鼻血**——將蓮藕的節磨碎榨汁後注入鼻中，即有止血的效果。

**驅赤帶**——因子宮癌或子宮內膜炎而有赤白帶時，可將蓮子的外殼和荊芥花的穗（在中藥店可以買到）烤黑，一次用量大約五公克，可與米湯一起飲用，即有特殊的治療效果。

效。

■齒髓炎——將蓮葉烤黑之後磨成粉末，將粉末散在患部的齒體上，而後用手指去搓柔即有療效。

■咳嗽——把蓮藕的節磨碎，取大約一小杯的份量，配合糖水一起飲用即有治療效果。

■吐血——吐血時絕對要安靜，不可急躁，應急之方法是將蓮藕已經發黑的節磨碎榨汁，取大約一小杯的份量，飲用後即可暫時止血。

■神經痛——常食用蓮藕即有治療效果。

■高血壓症、動脈硬化——將蓮藕磨碎榨汁，每天在飯前飲用大約一小杯的份量，一天飲用二次即有治療效果。

■止血——將四、五個蓮藕的節磨碎之後，用布包起來，壓榨出汁液，在藕汁中加少量的醬油飲用，即能止血，必須注意的是要將蓮藕洗乾淨之後，才能磨碎。

■嘔吐——取蓮子五、八公克為一天的份量，用三百C C的水煎煮成剩下半量，一天飲用三次。

■夜尿症——蓮葉二片，加入少許甘草（在中藥店可買到），用五百至六百C C的水煎煮至剩下半量，一天分成三次飲用。

■十二指腸潰瘍——將蓮藕的節磨碎之後，用布包裹捧之，取約一小杯的汁液飲用後，可治療十二指腸潰瘍。

藥痔——取蓮葉（已經乾燥過的）十五公克，薏葉六公克做為一天的份量，用六百C C的水煎煮至剩下半量，飲其汁液後即有治療效果；或者採蓮花蕊蕊一至三公克做為一次份量，用一百C C的水煎煮至剩下半量飲用之即有療效。

腸急性腸炎——將蓮藕磨碎，飲用其榨汁約二、三小杯，即有治療效果。

心臟內膜炎——將蓮藕磨碎，每天飲用一小杯榨汁即有療效。

腦低血壓——將蓮藕磨碎，每天飲用一小杯榨汁，即有治療效果。

變性鼻炎——將蓮藕的節磨碎，取其榨汁約二、三滴滴入鼻中即有治療效果。

腦著膿症——將蓮藕磨碎，取其榨汁大約一滴的份量，一天滴二—三次於鼻中，每天不間斷的做，即有治療效果。（蓮藕的外皮要先削去皮後才能磨碎）

扁桃腺炎——將蓮藕磨碎，飲用其榨汁大約一小杯即有治療效果。

咽喉炎——將蓮藕的節磨碎，飲用其榨汁大約一小杯即有療效。

腸梗阻——取約一小杯磨碎的蓮藕，一小湯匙磨碎的薑末，加入少許的鹽巴，放於碗中注入大約一百C C的熱水，飲用後即有治療效用。

腸赤白帶——取蓮子約十公克為一天的份量，用三百C C的水煎煮至剩下半量，一天分成三次服用即有療效。

**■百日咳**——將蓮藕的節磨碎榨汁，加入少量的砂糖飲用，每次飲用一小杯，一天飲用三次。

**■宿醉**——將蓮藕磨碎，飲用其榨汁約一——二杯即有醒酒效果。

**■火傷**——將蓮藕烤黑磨成粉末，加入芝麻油攪勻，塗在患部即有療效。

**■滋養強壯**——將蓮子剝碎，一天的份量大約十——二十公克，用六百C C的水煎煮至剩下半量，將其飲用即有療效，如果每天不間斷的持續飲用，將會更具效果。

## 不知不覺中使身體清淨化的《塩藥療法》

### 攝取適量的塩份對身體有好處

人類離不開塩，食塩是日常生活中不可或缺的一項調味品。人類身體機能不健全即會生病，這是由於體內的新陳代謝作用異常，再生力減退之故，而控制掌握這些作用的正是食塩。

食塩可分解食物，並促使體內的廢物排泄出體外，動物的血液中都含有塩份，它的功能是可使血液獲得淨化作用，並且可促進各個組織的正常活動；但若攝取塩份不當，新陳代謝作用就會異常，其結果會使血液呈酸性化，而產生各種疾病，可見食塩對我們人體的重要性；此外，塩份能溶解血管壁上的污穢物質，並具有防止血管硬化的作用，並能防止血管老化。

釋迦知道食塩所具有的效能，所以在佛教醫學裏也曾活用食塩做為塩藥。有一次，一位僧侶染患了感冒，釋迦利用塩藥使其發汗，當時他教那位僧侶服下赤塩（人造塩，也就是現在的食塩）和白塩（自然塩）而治療了感冒。塩分為海塩、赤塩、生塩、井塩、岩塩等五至十種類，對於諸病症均具有治療效果。





對於頑固的便秘，在清晨起床後，飲用食鹽水是治療的特效藥。

關於鹽的效用，在印度醫學書籍上曾有這樣的記載：岩鹽能增進食慾，幫助消化，具有強精作用，對眼睛亦有益處；煮沸後的黑色鹽很細，也具有芳香，能增進食慾，可做為一種健胃劑，並能去痰；摻雜岩鹽的黑色鹽有刺激性，能促進消化，消除疼痛。所有的食鹽都能增進食慾，促進養分的吸收。

鹽份不但能維持我們的身體健康，在家庭中也被人們活用為一種調味料。當便秘時，在清晨起床後飲用二茶杯的鹽水即有療效；因感冒而為鼻塞所苦時，可用微溫的食鹽水洗淨鼻子，如此即可使呼吸通暢，所以說食鹽的藥效是很廣泛的。

## 配合症狀的塩藥療法

在家庭中也能做塩藥療法，現在介紹如下：

燙傷——準備一小湯匙食塩，再注入一茶杯的清水，攪勻使食塩溶解，因此食塩水沖洗傷口，具有消毒的效果，且能防止化膿現象，並能早日治癒。

流行性耳下腺炎——用食塩水漱口即能感到舒適。

體弱體質——將魚骨（那一種魚都可以）在鍋裏炒至褐色，磨成粉末（可在搗藥用的磁碗裏搗碎）加進芝麻塩，撒在米飯上，每餐食用即能使身體強壯。

神經痛、婦人病、風濕病、皮膚病——把塩草包投入浴水裏再行入浴即有療效，這是因為在塩草包裏所含有的苦汁成份溶解於浴水中而有效果，或在入浴時使用粗塩亦可治療。

子宮內膜炎——患慢性子宮內膜炎時，可將塩炒熟用布包起，置於下腹部使其溫暖即可。

月經困難症——將芝麻塩磨碎，摻入番茶中飲用即有效果；在預定月經來潮的二、三天前，一天大約飲用五、六次，效果更著。

白帶——將少量的塩炒熟後投入熱水中，用此種塩水洗淨患部即可。

蛀牙——用塩水漱口，或者是將一碗米飯加入少量的塩攪勻後，沾點水塗於宣紙上，貼在蛀

牙的那一邊臉頰上，待宜紙乾燥後取下來再換一塊，反覆的替換大約三、四次即能止痛。

**鹽蕃渣症**——將番茶煎濃，在微溫的二百°C番茶中投入一小湯匙的塩，攪勻使之溶解，用此塩番茶來清洗鼻子即有治療效果，要清洗鼻子時可使用橡皮管，即能輕易地將鼻孔洗淨。

**慢性鼻炎**——可用鼻子吸入塩水清洗鼻腔，再將塩水由口中吐出來，即有治療的效果，或者可取百分之一的食塩，溶入溫水中飲用也有治療效用。

**扁桃腺炎**——將番茶煎煮的濃汁大約二百°C，撒下二分之一茶匙的食塩，用此種塩番茶來洗眼，多洗幾次即有治療效果。

**鹽夜尿症**——飲用一公克的食塩泡的塩水，即有治療的效果。

**鹽頭痛**——在番茶裏加入少量的食塩，待冷至微溫時，利用橡皮管以塩番茶洗淨鼻內，如此即能止痛。

**鹽嘔吐**——將塩炒熱後用布袋包起來，置於胃部使其溫暖，或是將一小湯匙的食塩溶入二百°C的溫水中，每次飲用少量也有效果。

**鹽痔**——將一小湯匙的食塩投入二百°C的水中攪拌，待其溶解後，在早晨空腹時飲用，若能每天不間斷地實行，將能使大便的排泄通暢，痔也能早日治癒。

**鹽胃痙攣**——飲用大量的塩水，讓胃中的東西全部吐出來，而後絕食一天，從第二天開始攝取

米湯即可。

■心口疼痛——將芝麻鹽投入番茶中飲用即有治療效果。

■胃弛緩——將塩炒熱後，趁熱裝入布袋裏，置於胃部使其溫暖即有治療效果，能使血液循環通暢，消化機能活潑。

## ☆秘傳藥方之十三

# 眨眼間即將病情控制住的《油劑療法》

## 不同的油劑攝取量會使效能改變

將油劑和其他東西一起混合服用的方法有二十四種。(1)米飯。(2)米湯。(3)果汁。(4)養樂多。(5)牛乳。(6)肉。(7)大麥粥。(8)湯。(9)蔬菜。(10)粥。(11)燕麥粥。(12)砂糖液。(13)大麥與肉的混合物。(14)芝蔴粉。(15)酒。(16)麵劑。(17)固體食物。(18)按摩藥。(19)洗腸劑。(20)尿道洗淨劑。(21)漱口藥水。(22)點耳藥。(23)打噴嚏劑。(24)點眼藥都可與油劑一起食用，此外能單獨使用油劑的情形也有六十四種之多。

但是使用油劑療法時要特別注意，必須先對使用者的體質及病情充分的了解之後，才能使用此種療法。

油劑的使用份量有三種基本方法，爲了使其消化須費時全日的份量即爲油劑療法的「基本量」；使其消化須費時半天的份量，即爲油劑療法的「中間量」；使其消化須費時四分之一天的份量是「少量」。如果正確地服用基本量，有鎮靜疾病的效能，並有使新陳代謝作用得到平衡，恢



常用芝蔴能維持健康與長壽。

復體力等作用；但對於那些時常大量飲用油劑的人、空腹的人、腹部異常的人、被毒蛇咬傷的人、有便秘、丹毒、精神錯亂、排尿困難等情形的人，也必須服用基本量才可以。服用中間量是做為一種緩下劑來使用，因為它不太會消耗體力，且可充份發揮油劑的效能，更具有淨血的功能。染患疥瘡、腫瘍、癢癢、泌尿器官異常的人、食慾不振、及大便過軟的人，必須服用中間量才可以。如果偶而少量的服用油劑，可做為一種營養劑來使用，能使精力和體力充沛；長時間服用對身體亦沒有損害。老人、幼兒、體質虛弱、胃腸較弱者、發熱、下痢、咳嗽等染患這些病症的人、及沒有體力的人以食用少量為宜。

孕婦、渴望增進體力的人、瘦骨嶙峋的人、手腳遲鈍的人、有寄生蟲者、便秘者、為痔而苦惱者，常食用芝麻油即有治療效果。

但是消化力較弱的人、妊婦、為胃腸病而苦的人，常會噁心的人、常會暈倒的人、對食物有嫌惡感的人，對油劑有嫌惡感的人、酒精中毒的患者，這些人就應禁止使用油劑。

如果對這種人使用油劑療法，可能會引起非常可怕的副作用，這是很危險的。

在佛教醫學上和古印度醫學上，將油劑分為動物性油劑和植物性油劑二種。

在佛典中記載著植物性油劑的原料有下述十三種，在括弧內的則為通俗名稱。

(1)溝馬·普里亞拉(漆樹)。(2)阿鼻修迦(花生類的一種)。(3)比比他迦(制吒迦)。(4)馬多迦(甘草)。(5)阿班亞(詞梨勒)。(6)耶蘭達(東蘆)。(7)撒魯夏巴(芥子)。(8)庫遜巴(紅花)。(9)畢魯巴(溫梓)。(10)母拉卡(蘿蔔)。(11)阿他西(阿麻)。(12)卡蘭迦(五葉藤)。(13)西古魯(山葵)等等。

動物性油劑的原料是魚類、四足的獸類、鳥類，此外還有養樂多、牛乳、乳酪、肉、脂肪。在上述這些油劑中最出色的就是芝麻油。

在前述的各種油劑當中，有種種用法及規定，要將這些油劑療法全部應用於現代醫學上是很困難的，但在這些油劑當中和我們關係最為密切的就是芝麻油，在現代醫學上也被人們廣泛的利

用。

## 配合多種症狀所做的油劑療法

在此介紹以芝蔴和芝蔴油為中心的佛教醫學療法：

■無痛分娩——在分娩時食用芝蔴，具有鎮痛的效果，這是因為芝蔴中所含有的鈉和鈣質，能使血液、肌肉、神經等組織離子化，當身體接受強力刺激時即能發揮鎮靜作用，並能防止興奮、麻痺等痛覺；換言之，常食用芝蔴能使體內形成立時的鎮痛作用，當外界突然傳達刺激給身體時就會發揮一種抑制刺激強度的作用，可使痛感稍微緩和，但它並不是一種麻醉性鎮靜劑，其特色是能使妊婦順利的安產，所以說芝蔴也是一種自然的無痛分娩藥。

■支氣管氣喘——芝蔴油對於治療支氣管炎和支氣管氣喘有特效，被人們認為它與麻黃素、胺基酸具有同樣的效果，所以多攝取由芝蔴油所烹飪的食品可治療支氣管氣喘及支氣管炎，並能強化體質，預防染患感冒。

■便秘——採黑芝蔴磨碎，摻進適量的小麥粉和蜂蜜後加以攪勻，蒸熟後食用即有治療效果。

■強化視力——以普通方法調理芝蔴，時常食用可強化視力。

■夜盲症——番茶煎汁後，滴進一、二滴芝蔴油後飲用即有治療效果。



■火傷——將芝麻搗爛後塗於患部，即能止痛，並能提早痊癒。

■中耳炎——一次將一滴芝麻油滴入耳穴內，一天二、三次即有效果。

■臉腺炎——出膿後抹上二、三滴芝麻油，即能早日治癒。

■乳汁不足——生產後乳汁不足時，食用多量的芝麻油即有效果。

■白頭髮——常食用芝麻油能防止白頭髮的長出。

■擦傷或挫傷——將芝麻油塗抹於擦傷或挫傷部位即有療效。

■眼暗疲勞——以五—十公克的芝麻為一天的份量，用六百C C的水煎煮至剩下半量，一天分

三次服用即有治療效果。

■結膜炎——以一滴芝麻油點眼即有治療效果。

## ☆秘傳藥方之十四

# 對呼吸器官疾病具特效的《發汗療法》

## 古印度醫學書上也證明三溫暖的效果

在佛教醫學內科治療的病症裏，最常見的病症是風病，其病常伴隨著發熱和腹痛等症狀，在治療上是比較容易的，以現代話來說就是著涼或感冒，但感冒常會引發風濕症、及肺結核等呼吸器官的毛病，釋迦對於這種疾病採用多種治療法，其中之一就是發汗療法。曾有一位僧侶患了肢風病（風濕病的一種），釋迦用塩藥做發汗療法為治療法，為其治療但是却毫無效果，於是就挖了一個和他身高一樣長的洞穴，在洞穴中放了一些熱灰，熱灰上覆蓋以砂土，再以樹葉鋪於砂土上，讓這位病僧睡於其上，進行大發汗療法，終於治療了他的病症。

現代也常常採用與此種發汗療法相似的原理，讓人們進入充滿熱氣的房間中來大量流汗，這種三溫暖洗浴法相當於釋迦的發汗療法。利用洞穴來做為蒸氣洗浴的遺跡也常被人們發現，在溫泉密佈的地區常可見到許多可蒸浴的天然洞穴。

蒸氣發汗療法能促進新陳代謝，消除疲勞，更可以減肥。日本的別府和鹿兒島一帶都是以熱

砂而聞名，人們可以穿著貼身的內衣，將砂土覆蓋於身上，只露出一個頭部來進行發汗療法。只要把這些熱砂挖掘開，就會有熱水湧現，如果將這些熱砂覆蓋在身上進行發汗療法，可以治療肥胖症、風濕痛、神經痛、胃腸病、痔疾等等病症。

在釋迦的佛教醫學中，除了前述所說的掘地成穴，將熱灰倒進洞穴中，其上覆蓋以砂土及糞，再讓病人躺臥其上的發汗療法以外，在古印度醫學上亦有抗火法的十三種療法，在這些療法中也有現代醫學中可以運用的地方，在流傳至今的古醫學上，對發汗療法有如下的說明。

在實行發汗療法之前，可先使用油劑療法，如此即可不用擔心大小便的不順暢。人們一面準備進行發汗療法，同時也要考慮患者的體質，而適當的利用各種有效的發汗劑，以提高治療的效果，要配合患者的身體狀況而進行強力發汗法，中性發汗法，弱力發汗法才能產生預期的效果。患者在進行發汗療法當中，應該注意的是——患者的兩眼要以乾淨的布、或大麥的攪拌粉、蓮葉等來保護之，在心臟部份要用較冰冷的首飾或冷盤子、沾水的蓮葉置於其上，等到患者已經止痛或患部已經柔軟了，全身也出過汗時就要中止發汗法，這時患者的嘔吐感、身體的疲倦、口渴、灼熱感、沒有聲音、四肢無力的情形都會消失。

常飲酒的人、妊婦、下痢的人、糖尿病患者、黃疸、痔疾、失神、疲勞、痛風、缺乏體力的人等，都不宜進行發汗療法。

## 被稱爲抗火法的古印度十三種發汗法

顏面麻痺、感冒、耳痛、呼吸困難、便秘、利尿困難、神經痛、風濕痛、手脚沈重感、聲啞、肺結核、打嗝、氣喘、全身的麻痺、身體痙攣、身上有腫脹物、胃病等等病症的患者，可用發汗療法來治療，現在就將古印度的十三種發汗法介紹如下：

### (1) 山卡拉發汗法（溫敷法）

將芝麻、小豆、米、酪（是指牛酪油。將牛乳煮沸之後放置一夜，做成凝乳，再加進水強力攪勻，於是在凝乳表面上會凝結成一層分離後的脂肪或奶油，此即爲乳酪）、芝麻油、龐阿薩（用牛乳煮成的飯）、柯利薩拉（米與芝麻、綠豆混合煮成的飯），再加上肉所做成的飯，或者用以上所述的材料，加上牛或馬、豬的糞便、大麥、砂、鐵粉等全部一起裝入袋中，這就是用來做溫敷的材料。

將芝麻、小豆等發汗劑搓成糰狀，用布包起來，在患者的患部上進行溫敷使其發汗。

### (2) 普勒斯達拉發汗法（溫舞台發汗法）

患者全身塗上油，在床上撒上豆類的渣滓或殼。用絞肉和三辛（胡椒、薑等）糖蜜、乳酪混合煮成的東西稱爲「注那」；用牛乳煮成的飯稱爲「龐阿薩」；用米及芝麻、綠豆混合炊成的飯

稱為「刺利薩拉」；用這三樣東西做成溫濕布敷在身上，蓋上絹布或毛巾被，患者躺臥於以蕁麻葉做成的床上，進行發汗法，稱之為「普勒斯達拉發汗法」。

#### (3) 納掃發汗法（管蒸氣發汗法）

以具有發汗作用的藥物根或水果的葉子，動物或鳥的碎肉、頭、腳，加上其他溫性的東西，混進適量的酸、鹽、油，同時也將動物的尿液或牛乳倒進罐中使之封閉，加以熱度使罐內的東西沸騰，然後在患者的身上塗上有藥效的油劑，以蘆葦的莖或竹筒製成如象鼻般的管子，以此管子接上蘆葦子，讓患者身上接受由管子排出來的蒸氣，使患者出汗。這種方法，稱為「納掃發汗法」。

#### (4) 鈹里楔卡發汗法

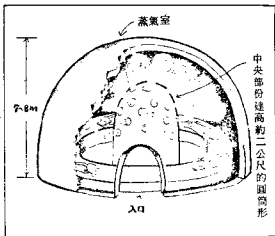
將藥物根部煮沸，在適當的溫度時，將其倒入罐中，調入有效的油劑，塗於患者的身上，再蓋上布使患者發汗的方法，稱為「鈹里楔卡發汗法」。

#### (5) 阿注迦罕那發汗法

將煮沸藥物所榨出來的汁液，混合入牛乳、油、乳酪、肉汁等倒入浴池中，使患者入內浸浴而發汗的方法。

#### (6) 話且迦發汗法

要進行此種發汗法，必須先選擇場所，在黑色而肥沃的工地，靠近河川或水池地方的南側或



秘傳的發汗法對疑難雜症有效果。

西側，做水浴方便的在平坦岸邊建築面，且面向東方或北方的小屋，其高度和直徑大約七、八米，是由黏土製成的圓形小屋，可在周圍的牆壁上開很多通風口；小屋的內部除了入口以外，都是由寬四十一五十公分的黏土所製成的土炕，在小屋的中央部份做一個周圍約二公尺，高度大約是大人身高的圓筒形，在圓筒形上面鑿了許多洞穴，在裏面放進炭火，及許多楊槐、沙羅雙樹等木柴點燃，等這些柴火完全燃燒後，小屋的溫度就很適合於做發汗法。此時醫生會讓患者的身上塗上油，穿上衣服，並且告訴患者下述事項：「你進去後在土炕上躺下來，身體側臥，開始進行發汗法，只要意識仍很清楚，呼吸也不感覺困難，就不要離開土炕，如果很衝

動地離開土坑，會因發汗而失去知覺，將會無法走到出口，而喪失生命。「如果你認爲自己已經大量出汗，體內已經清除乾淨，身體也很輕鬆，沒有堅硬、麻痺、疼痛、鈍重等感覺」有這種自信時，你可從土坑上站起來，慢慢走出小屋，出了小屋之後，爲了保護眼睛，絕不可慌慌張張的立刻接觸冷水，必須稍微過了一段時間之後，等熱氣和疲倦感消失後，再以適當溫度的水噴撒身上，而後再吃飯。」這就是詰旦迦發汗法。

#### (7) 阿修馬迦那發汗法

在要讓患者橫臥的岩石上燃燒木頭，使其加熱，將此炭火清除後，用溫水將岩石洗乾淨，再用絹布或羊毛毯包起來，患者身上塗上油，身體包裹著棉布、毛皮、絹布，橫臥於岩石上以發汗的方法。

#### (8) 卡魯伽發汗法

在適當的土地上放置床，在床下掘一個溝，在溝裏投入很多燃燒過且不會冒煙的炭火，使患者橫臥於床上發汗的方法。

#### (9) 沾貼發汗法

做一個不高也不寬，圓型沒有窗戶的沾貼（小屋），以虎耳草等有芳香且有溫暖性的東西封閉起來，醫師在小屋中用衣服、毛皮、絹布、毛毯、毛巾等舖在床上，放很多燃燒炭火的火盆圍

繞在床的四周，讓全身塗油的患者橫躺在床上，使其發汗的方法。

#### (10) 幕發汗法

和阿修馬迦那發汗法同樣的方法，阿修馬迦那發汗法是在岩石上進行發汗法，幕發汗法則是以平坦的地面代替岩石。

#### (11) 坤汨發汗法

在罐中製滿藥草的煎汁，把罐子埋入土中二分之一或三分之一，其上置放一個重量不會太重的床或長椅子，在罐中放入灼熱的鐵球或石頭，患者全身塗油，並接受全身按摩之後，躺在床或椅子上以發汗的方法。

#### (12) 庫巴發汗法

在風不會很強的適當土地，掘一個和床一般大小的洞穴，深度約為床高度的二倍，洞穴中放進很多象、馬、牛、駱駝等的糞便使其燃燒，洞穴上面放置床，患者全身塗油穿上衣服，橫臥於床上發汗的方法。

#### (13) 赫那卡發汗法

將動物的糞便乾燥後，堆積成床的大小燃燒之，待完全燃燒而不冒煙之後，在上面放置一張床，患者全身塗油，穿上衣服，在床上橫臥，使患者發汗的方法。



## ☆秘傳藥方之十五

### 使人愈來愈漂亮的《香療法》

#### 只要將香藥塗在身上就有十種功效

釋迦對熱病的治療是採用「香療法」，所謂香療法是利用具有特異香味和味道且具有藥效的自然產物做為香藥來進行治療的方法，這種香療法自古以來即被人們所採用，在日常生活中也常被人們使用著。

古埃及王國在殺了動物之後，爲了要除去其身上的惡臭而焚燃香料，並將之做為一種儀式而被人們所重視（在現代也有人焚香以進行一種儀式）。在舉行焚香儀式中，僧侶們把具有香氣的東西磨成粉末塗在身上以消除體臭，而後在熱水中浸浴，進行使身體輕鬆的浸浴法；不久以後，不只是僧侶們這樣做，普通老百姓也將具有藥效的香水拿來做成香藥塗於身上。從這些體驗上，人們才知道當身體發熱時塗上香藥，能使熱度下降，同時也可將塗上香藥視為是一種化粧，於是這種方法更加被人們廣泛地應用。

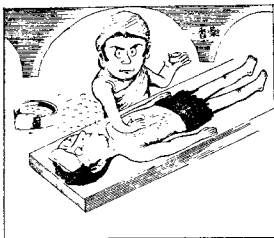
在古印度的佛教中，認爲人們將香藥塗在身上，有以下的好處：

(1)能充實生活力。(2)使身體清淨。(3)可清涼身體。(4)可延長生命。(5)會使容貌出色。(6)使精神飽滿。(7)增進身體健康。(8)增進媚力及廣結人緣。(9)可提高感受力。(10)可提高氣質。

釋迦所說的香藥種類有菖蒲、苜蓿、雄黃、白及、枸杞根、桂皮、沈香、零婆香、鬱金、葶香、黑豆蔻、麝香、叱咄、安息香、馬芹、牛黃、麝香、合昏、芳藹、松脂、香附子、梅檀、丁香、婆律膏、竹黃、甘松、茅根香、艾納、芥子、龍華鬚、白膠、青木等三十二種香藥。釋迦這樣的告訴教導僧侶們：爲了消除自己所遭遇的不幸，可以將這些香藥類剝碎切細，磨成粉末，倒入浴水中做浸浴，使身體清淨之後再祈願即可。在香水浴中的藥材之一——菖蒲，仍流傳至現在，被人們視其爲一種藥草，或製成藥湯以治療疾病。

在這些香藥群中和我們關係較爲密切的是白檀、桂皮、沈香、安息香、麝香等。白檀的主要成份是白檀油和樹脂，自古以來一直被利用爲治療淋病的藥物；白檀木裏所抽出的白檀油，在被發現含有盤尼西林之前，就已經被視爲性病的治療藥。在佛教醫學裏，白檀木是一種治療痛苦的藥用香木，現在則被利用來做爲一種香料，因爲白檀具有獨特的芳香，所以也可利用它製成裝飾用的傢俱和佛像的雕刻材料及扇子的材料。

關於白檀曾有這樣的傳說：有一位很漂亮的尼僧想要走進芒果林，加入釋迦佛教的教團中，一位青年愛慕她的美麗，想誘使她離開團體，乃趨前對他說：



香療法被人們活用成爲身心的淨身法。

「在某個地方，有一個洗淨污穢，看起來很漂亮的天蓋，上面鋪著一層新的床單，床是用檀香木製成的，這種檀香木很名貴，請你在這個床上睡覺吧。」

這是青年想要說服尼僧的一小段話，由此可見，在釋迦在世的當時，白檀木被視爲一種高貴的香木，而爲人們所珍愛。

#### ■桂皮

桂皮和我們的關係密切，它是樟木科藥用植物的根皮和幹皮。桂皮具有發汗、解熱、鎮痛、健胃、整腸等作用，搓揉桂皮的葉子會聞到一種特有的香味，桂皮的葉子可用來做爲浸浴用的藥材，將桂皮的葉子煎汁，做爲洗淨身體的藥水，可以治療皮膚病。在釋迦的佛教醫學裏，常主張以桂皮進行香療

法，利用桂皮做爲發汗、解熱、鎮痛的一種主藥。

在日本正倉院的藥物帳本裏，曾有將桂心（去除桂皮後上等的軟木質）和各種藥物調和使用，來配給施藥院的記錄。在中藥中，桂皮也是一種不可或缺的和劑。

桂皮是一種健胃、發汗、鎮痛、解熱的藥材，取桂皮十公克爲一天的份量，用四百C C的水煎煮至剩下半量，一天分成二—三次飲用即有療效。

#### ■沈香

沈香可做爲一種健胃、鎮痛、鎮靜劑來服用，也可用來治療神經性嘔吐、腹痛，一天取二—四公克的份量煎服即有療效。

## ☆秘傳藥方之十六

# 可引發出更高藥效的《黑燒療法》

## 便於保存和攜帶、而且不會腐敗

黑燒法是自古就傳下來保存動物或植物的方法之一，將動物或植物蒸過後再烤黑即成。

所謂的黑燒製藥方法，是從古印度醫學或佛教醫學裏的焙燒劑法爲出發點而研習得來的。焙燒劑法是將搗碎的藥草或拍擊過的藥草，用菩提樹的葉子或芭蕉葉包起來，再用繩子捆牢，而後以厚約三—五公分的黏土包裹起來，丟進以牛糞（乾燥的）爲材料燃燒的火爐裏焙燒，待黏土變成紅磚色，將之取出，敲碎乾燥凝固的黏土，將用葉子包裹的藥劑取出，可以在其中調入蜂蜜再服用。

保存此藥很方便，因其不會腐敗或發霉、蟲蛀；此外，它的體積也不大，攜帶起來很方便。也可以將昆蟲或其他動物藥黑燒成粉末，這樣飲用時較不會感到噁心，而可輕鬆的飲用，此乃黑燒法的特色，此法自古以來即在民間被廣泛地應用。

黑燒法的物質中含有不溶於水的塩基性物質，此種物質遇熱會變化成各種有機物、鈣塩、鎂

塩、鐵、珪酸等，人們認爲這些東西具有藥效。

## 誰都能做的二種簡單黑燒法

普通家庭可做的黑燒法有二種，一種是野外黑燒法，一種是室內黑燒法。

### 野外黑燒法

黑燒用的壺是由黏土製成的，在城市中的家庭常認爲此種壺很難買到，通常都是利用廢棄而不要的土罐子，當然使用黏土製的是將更具有效果，只要是可封蓋的密封容器都可以用，在一個容器中只能放置一種黑燒用的材料。在這個容器中塞滿黑燒用的材料之後蓋上蓋子，爲了預防加熱後，容器內的黑燒物質會膨脹而使蓋子脫落，可用銅線或鐵絲把它牢牢地綁住，再以黏土黏合封蓋的四周裂縫空隙處，等土罐完全密封之後，放在日光下曝曬，直到泥土完全乾燥爲止。

在地面上掘一個洞穴，在洞底放入支鍋用的三腳架，在三腳架下面放入已經燃著的炭火，其上放置一個壺，壺周圍的空隙可以稻殼或鋸屑將之填滿，而後慢慢的蒸燒；最初會冒出白色的煙霧，漸漸的變成青煙，這是已經快要燒成的最後階段，因黑燒的材料不同，所以燒灼的時間也不一致，一般來說，黑燒的平均時間大約三—四小時，動物的黑燒則須費時五—六小時。

上述是外行人也可在野外所做的正統黑燒法，更簡單的黑燒法則是利用瓦斯或電爐所做的黑

燒法。

### 帶柄鍋子的黑燒法

此種黑燒法很簡單，使用帶柄的鍋子（已用舊的鍋子，用過後即可丟棄。）黑燒的材料以植物為主，如茄子的蒂頭等。

將鍋子放置於瓦斯爐上，開火加熱後，將黑燒的材料放進鍋中，最後將一個大湯碗覆蓋於鍋子上，加熱悶熱使煙霧冒出，爲了使鍋中黑燒的材料能夠均勻的燒灼，而且不使材料被烤焦，所以要經常去移動鍋底。

用溫火悶燒約三十分至六十分鐘，直到不再冒煙才熄火，熄火先不要急著掀開鍋蓋，要等鍋子已冷卻後才可掀鍋蓋取出材料。如果未經充份冷卻即掀蓋，材料會立即燃燒成灰燼，這一點必須特別注意。

進行黑燒法時，必須注意不使煙霧充塞整個屋子，此外衣服在黑燒進行時會吸收異臭，要加以預防，否則此種異臭一經吸收即不易除掉，此點也必須加以注意。

## 針對症狀的黑燒療法

現在就來介紹在家庭中也能做的黑燒藥劑及黑燒療法。

● 乳腺炎——將梔子的果實黑燒後，拌入上等的芝麻油攪勻，塗抹於患部即能發揮治療效果。

❖ 乾燥的芋頭葉柄黑燒後，與醋一起攪勻，塗抹於患部亦有效果。

● 乳汁不足——將絲瓜的果實黑燒，一天的份量是黑燒後的粉末四—八公克，和酒一起飲用即有效果。

● 肺結核——在患肺結核症初期，將鰻魚黑燒，蒜頭炒過後磨成粉末，加入少許，一次服用的份量大約是十五公克，有效。

● 下痢——薑黑燒成粉末，一次的份量大約八公克，和米湯一起飲用即有治療效果。

❖ 因飲酒過量而引起下痢時，可將絲瓜連皮一起黑燒，一次服用的份量大約五公克，在空腹時服用即有治療效果。

● 腎臟病——因腎臟炎而使身體浮腫時，可將鯉魚與冬瓜分別黑燒，其粉末取同量混合，一次服用的份量大約二公克，有效。

● 腹痛——去掉絲瓜的皮和柿子，只採用纖維部份黑燒並磨成粉末，一次服用的份量大約一茶匙，一天服用數次，配合白開水服用即有效，能夠止痛；另外將此種粉末少量撒入含少量酒的白開水中飲用，也有治療效果。

● 胃膨脹——鹹鱧魚頭和牡蠣殼分別黑燒後磨成粉末，混合攪勻，一天服用三次，一次服用的



份量四公克，在吃飯時服用即有治療效果。

■齒齦炎——將茄子的蒂頭黑燒，把粉末塗抹於患部，即能早日痊癒。

❖將蓮花的葉子黑燒後磨成粉末，塗抹於牙齦處也有治療效果。

■牙痛——因蛀牙而引起嚴重疼痛時，可將絲瓜的果實黑燒，將其粉末填入蛀牙的洞穴即能止痛。

■齦齒槽膿漏——將藜菜和昆布黑燒，將其粉末塗抹於牙齦上，連續幾天使用此種治療法，即能

早日治療該病。

■口內炎——將馬尾藻的莖葉黑燒，磨成粉末，以粉末塗抹於患部即有療效。

❖將茄子蒂頭黑燒後磨成粉末，塗抹患部也有治療效果。

❖將鯉魚的魚鱗黑燒後磨成粉末，塗抹於患部也有治療效果。

■驚口瘡——是嬰兒一種口腔中的疾病，舌頭上會長出白色斑點而腫脹，同時會流口水，可將昆布黑燒後磨成很細的粉末，塗抹於患部即能治療。

■扁桃腺炎——將柚子的種子黑燒後磨成粉末，一天服用約六公克即有治療效果。

❖將李子的果實黑燒，以粉末撒在喉頭亦有治療效果。

■暈眩——以乾燥的山查子果黑燒之，一天服用三次粉末，每次服用份量約為二公克，即有治

療效果。

■吐血——將干柿黑燒後磨成粉末，每次服用二公克，與水一起服用即有治療效果。

■切傷——將杉樹黑燒成粉末，塗抹其粉末於患部即能治療。

※將整棵小麥黑燒，用芝麻油攪勻，塗抹於患部即有治療效果。此外將稻草黑燒，與芝麻油

一起攪勻，塗抹於患部亦可。

■外傷出血——將柚子的種子黑燒，其粉末塗於患部即能止血，也能促使早日痊癒。

■火傷——將桑葉黑燒後的粉末與芝麻油一起攪勻，塗抹於患部即有治療效果。

※將梧桐樹的枝幹黑燒，以其粉末塗抹患部即有治療效果。

※將浮萍全草黑燒，塗抹其粉末於患部亦有治療效果。

■白癬——蕪菁的根黑燒後，將其粉末與上等芝麻油一起攪勻，塗抹於患部即能治療。

※也可將貫衆的葉或莖黑燒，將其粉末與芝麻油攪勻，塗抹於患部亦有治療效果。

※苦棟的果實黑燒後，將其粉末與芝麻油一起攪勻，塗於患部亦有治療效果。

■潰爛——將芭蕉葉黑燒後，磨成細碎粉末，撒在患部即有治療效果。

■濕疹——將絲瓜黑燒後的粉末，與芝麻油攪勻，塗於患部即有療效。

■胎毒（小兒濕疹）——將藜的花和果實黑燒後的粉末，與上等芝麻油一起攪勻，塗於患部即有

治療效果。

■風濕——將絲瓜葉黑燒後的粉末與醋一起攪勻，塗於患部即有療效。

■手足疼痛——手或足疼痛時，將魷魚黑燒，與酒一起飲用即有治療效果。（份量必須適宜）

■腫物——將山蒜的球根黑燒後，與芝蔴油攪勻，塗抹於患部即有治療效果。

✧將梔子的果實乾燥後黑燒，並磨成粉末，一天量內服約一—二公克，即能消除患部的腫熱及發炎。

■禿頭——因圓型脫毛症而變成禿頭時，可將梧桐子黑燒磨成粉末，與芝蔴油一起攪勻，塗抹於患部，每天塗抹二、三次即有治療效果。

■脫毛症——將車前草的葉子黑燒，與芝蔴油攪勻，塗於患部即有治療效果。

■月經不順——將柚子的果實黑燒，磨成粉末，一天的份量大約六公克，與酒一起飲用即有治療效用。

■凍瘡——將黃烏瓜的果實黑燒，與芝蔴油攪勻，塗抹於患部即有治療效果。

■瀉痢病——將蓮藕葉黑燒，服用其粉末的份量一次大約為二公克，每天服用三次即可治療。

✧將鐵樹的葉子黑燒，服用其粉末的份量是每次一茶匙，一天服用三次即有治療效果。

■脫肛——將木賊的莖黑燒，與芝蔴油一起攪勻，塗於布上，墊在脫肛部份，即可治療。

■跌打損傷——竹皮黑燒後的粉末，與小麥粉一起攪勻，塗抹於患部即有治療效果。

■鼠瘻（在額頭部分的淋巴腺腫）——將絲瓜黑燒後磨成粉末，一次服用的份量約為三公克，與開水一起服用即有效果。

■魚刺哽在喉嚨——魚骨頭哽在喉嚨時，可將全株鳳仙花混合同量的青松葉黑燒，一次服用的份量約為二公克，每餐服用，即有治療效果；或者可將此粉末與酒一起飲用，也具有治療效果。

■擦挫傷——將普通蝸牛帶殼黑燒，用飯粒與此粉末攪勻塗於患部即能止痛、消腫，並能早日痊癒。

■厚繭——當爲了長厚繭而苦惱時，可取一個辣椒黑燒，將此粉末與飯粒攪勻，塗抹於患部即有治療效果。

■痔——將茄子切塊黑燒，將其粉末與芝麻油一起攪勻，塗於脫脂棉花上，墊於肛門處，在每天就寢前做此治療有療效。

■痔瘻——黑燒全株蕺菜，將其粉末與上等芝麻油一起攪勻，塗於脫脂棉上，墊於患部即有療效。



### 〔釋迦教導的衛生管理〕

在釋迦的佛教醫學中最令人不能忘記的就是衛生學。釋迦除了研究疾病的治療外，對於僧侶們的修行生活也很重視，希望他們能保持身體的健康，因此對於僧侶們的食、衣、住、行各方面都制定了一套嚴格的衛生管理方法。

在佛典中，將住宅的目的分別為二個。其一是發生論，人類自出生即有男、女之別，所以才確立日後的一男一女夫婦制；人們認為男女的單獨交往是一件無恥的事，所以單獨的一男一女經歷多次的恥打和責罵之後，爲了要能夠隱藏起來交配，才建立了家庭，這是住宅實用性的說法。此外住宅能夠防禦寒熱、風雨、盜賊，這是住宅實用性的目的論說法。以上所述爲佛典中所提到的二種說法。在建立住宅的擇地方面，一般來說都是選擇交通要道，以方便爲首要條件，而且要有遮陽的鄰地、要有供水且安靜的地方，沒有毒蟲、蛇及蚊子的地點最好。



建築家屋的材料有草、泥土、木板、煤炭、木葉等，牆壁可刷以石灰。

在佛教醫學中也談到關於盥洗室的問題，由此可以看出釋迦對於衛生的嚴格管理。釋迦對於盥洗室的規定是這樣的：必須在空地選擇一定的場所掘溝，周圍一定要以遮蔽物擋起來，建立這種構造式的廁所；另外還有因場所而定的斷崖式廁所。他還規定人們在如廁之前一定要先敲敲門，或者是在門外輕咳一聲，以驚示先進的來客；此外，還有如廁後一定要洗手，並用水沖掉髒物的規定，這些規則和今天的如廁規則幾乎沒有什麼差別。

釋迦的佛教醫學不只重視對病人的治療，對於上述的衛生管理也嚴格的執行，他為當時缺乏衛生觀念的大眾建立了公共廁所，並告訴眾人說：「你們若懂得維持廁所的衛生，死後才能升天進入極樂世界。」由此可見他建立公共廁所的目的是為了公眾衛生，這也是釋迦慈悲心懷的一種表示。因此歸結起來，釋迦大概是世界上最初設立公共廁所的人。

附則

藥草的選擇及使用法

## 《避免採摘類似藥草的有毒植物》

在佛教醫學的寺院藥法中，可以做為應急目的的藥草有很多，其中大部分都是可以隨手採集到手的雜草類、雜木、動物等，還有廚房裏的飲用物或塩巴等調味類也被利用著，且頂多也是將兩、三種藥草簡單的混合使用。植物性的藥草多數是生食或煎煮過後服用，動物則採照燒法後再服用。

野外有很多類似藥草的植物，要將之分辨清楚再採摘，這點必須加以特別注意。採摘時若缺乏分辨的自信，可以請教對於採摘地區的植物可以分辨清楚的人，這是一種採摘藥草的方法。此外，有的毒草飲用或觸摸到其汁液，就會對生命造成威脅，必須要格外的注意，如果能力所及，最好能參加藥草採集會，能由指導者加以指點是最好的。

到田裏或菜園附近去採集藥草時，要先調查該地是否曾噴撒過農藥，它的藥草是很危險的。



普通藥草大都在藥局或中藥舖裏買到，若在事先就調查那一種藥草可在那家藥舖買到，採購時將會很便利。

做為治療用的藥材必須加以慎重的選擇，不良品或假藥在治療上是毫無效果的，必須甚至會因副作用而對身體造成傷害。不論是在藥舖採購的藥草或自己採集的藥草，如果覺得有異狀時，就要加以特別的注意，對於自己採集的藥草，則必須注意時效。

其次要注意指定的部份，例如指定要用藥草的根部則取其根部，指定要用藥草的葉部則取其葉部，絕不能混入其他東西。

在何地採集藥草？那一部分具有藥效？如何分辨？

| 藥草名 | 採集時間及地點                  | 具有藥效的部分      | 分辨方法  |
|-----|--------------------------|--------------|---|
| 浮萍  | 池、沼、水田。<br>花期在夏季         | 全株。          | 在池、沼、水田裏飄浮著一年生草本植物，夏季會開圓形的白花。取全株乾燥後用之，在藥舖裏買不到。                |
| 紫陽花 | 庭園初夏。                    | 葉、花日曬之       | 因可觀賞而被廣植，通常是做為庭木來栽種，因此在花園裏可以買得到，在中藥舖中亦有出售。                    |
| 藜   | 菜園、路旁。<br>春、夏。           | 葉、莖切碎陰乾。     | 葉呈三角形狀，每年八月會開滿黃綠色的小花，較粗的藜莖曬乾後可以做為老人用的手杖，因為此種手杖很輕巧，所以很受一般人的喜愛。 |
| 梧桐  | 庭園樹，初夏<br>(葉、樹皮)<br>(種子) | 將葉和樹皮陰乾，種子炒熟 | 因葉子很大而得名，樹皮綠色，高約十五公尺，在藥舖裏買不到，所以要自己去採集。                        |

|  |  |  |                                    |  |   |
|--|--|--|------------------------------------|--|---|
| 貫衆   | 車前草  | 麻線球  | 御伽子草                               | 卷耳   | 連錢草   |
| 緩地、乾燥的<br>斜坡地。冬季。  | 平地、路旁。<br>秋(種子)、<br>夏(全株)。                                   | 庭植，花期五<br>、六月。   | 山野。夏、秋。                            | 平地、路旁。<br>秋。   | 原野、路旁。<br>花期五月。                               |
| 全株乾燥。  | 種子、全株以<br>日晒乾之。  | 葉可做煎藥。   | 葉、莖切碎陰<br>乾之。                      | 果實日曬之，<br>業陰乾。   | 葉、莖切碎後<br>陰乾。                                 |
| 常綠多年生的羊齒植物，根莖常年埋於地下，一般是用<br>來做為裝飾用，做為藥用時只要將裝飾後的藥草保存下<br>來即可。 | 嫩葉可食用，亦可做為家畜的飼料。在任何地方都可採<br>集到，做為藥劑用的可在藥舖裏買到，俗稱車前、當道<br>、牛遺。 | 可做觀賞用而栽植的多年生草木植物，高約二十至三十<br>公分，大約五月時分枝，在枝葉尖端會開三、四公分鮮<br>艷的青紫色或白色向下開的花，在花店或花園中可以買<br>到。 | 葉呈長卵形，有黑色斑紋，很容易分辨，在花店、藥舖<br>裏都可買到。 | 果實上有濃密的硬刺，一旦沾上衣服很難將之除掉，做<br>為藥草用時和具有猛毒的朝鮮牽牛花外形很相似，所以<br>採集時更小心的分辨清楚。 | 四、五月時會開紅紫色唇形的花，其莖會發出一種香氣<br>；因可治孩童的疳症而別名為疳取草。 |

|  |   |  |                                 |   |  |
|--|---|--|---------------------------------|---|--|
| 植子   | 枸杞  | 梓  | 黃烏瓜                             | 甘草  | 酢漿草  |
| 原野、雜木林、土堤。夏季                               | 原野、河堤。六至七月(葉落)，秋(果實、根皮)。                  | 庭園、溪谷。九月。  | 山野、竹林。秋季。                       | 秋季。原野   | 路旁、庭園角落。花期六月、九月                                  |
| 果實輪切後乾燥之。                                  | 葉、果實、根皮晒乾之。                               | 果實。在成熟前晒乾之。  | 把根洗淨後晒乾、種子亦晒乾。                  | 洗淨後晒乾之。   | 葉、莖陰乾之。  |
| 高約五十公分的樹木，枝短成刺狀，四、五月間開紅色花，果實可製藥酒，在中藥店裏可買到。 | 有刺的落葉灌木，葉與莖乾燥後可當做茶飲用，在茶舖裏可以買到，花苗則可在花園裏買到。 | 是高約十公尺的落葉喬木，葉呈大型和梧桐葉相似，開花後會結類似豇豆的黏狀果實，做為藥劑用的梓在中藥店裏可買到。 | 爬蔓性植物，比王瓜還要大型，是黃色的王瓜，因其果實黃色而得名。 | 可以自己栽植，在佛教醫學裏是以此做為藥草；甘草與百合科的蒼草很類似，常被誤認，因此要特別注意。 | 桃形葉三片，開黃色小花，酢漿草的汁液含有碳酸，若不斷的攝取就會有毒性，所以要煎煮成汁後才可飲用。 |

|  |  |   |                            |  |   |
|--|--|---|----------------------------|--|---|
| 櫻  | 堇牛兒  | 苦<br>蔘                                      | 梔<br>子                     | 葛  | 樟<br>木  |
| 土堤、庭植。<br>全年。  | 原野、路旁。<br>七月、八月。   | 原野、山地、<br>川野。<br>秋、冬。                       | 暖地的山坡或<br>在庭園種植。<br>十至十一月。 | 山野。<br>秋、冬。                                  | 暖地、庭植。<br>秋季。   |
| 內皮晒乾之、<br>葉陰乾之。  | 莖、莖切碎陰<br>乾。   | 根輪切後晒乾<br>之。                                | 果實晒乾之。                     | 根部晒乾、花<br>陰乾。                                | 木材用水蒸氣<br>蒸餾後，取其<br>樟腦。                                 |
| 是日本的國花，在日本全國境內可見，日本人在日常生活中，將花塩漬食用，葉可用來包裹蕨薯，葉和樹皮都可做爲藥用。 | 莖生於地面，是半爬蔓性植物。在七至十月間會開類似梅花的白色或粉紅色的小型花，果實是蒴果，有長嘴，成熟時會盤捲起而將種子噴撒出來。 | 多年生草本，莖高約一公尺半，根部的汁液舔起來有苦澀味，且會使眼睛暈眩，因此被稱爲苦蔘。 | 果實能用來做爲染色用，紅色果實可做爲藥用。      | 是有名的秋天七草之一，做爲藥用時，以冬天採取的最具藥效，葛根可做藥劑，在藥舖中可以買到。 | 高約十公尺的常綠喬木，葉呈卵形，葉子的尖端有光澤，是可做爲樟腦注射液原料的植物，藥舖裏沒有，所以要自己去採集。 |

|                               |  |  |                           |  |   |
|-------------------------------|--|--|---------------------------|--|---|
| 忍冬                            | 垂柳   | 紫蘇   | 芒草                        | 山查子  | 番紅花   |
| 山野、路旁。<br>夏季。                 | 庭木、街路樹。<br>花期三至四月。                         | 栽培於菜園。   | 暖地。<br>秋（果實）。<br>七、八月（葉）。 | 山間、庭植。<br>八月。  | 栽培。<br>秋季。  |
| 葉、花苞日曬之。                      | 幹、枝、葉。                                     | 葉陰乾、種子曬乾。  | 果實、葉陰乾之。                  | 果實曬乾之。   | 雌蕊陰乾之。  |
| 爬蔓性植物，常附生於牆壁，果實是小圓形狀的，成熟後呈黑色。 | 枝很細長、柔軟且向下垂，垂柳是落葉喬木。葉長約五—十五公分，雌雄異株先開花後長葉子。 | 以葉子具有特殊香味而聞名，紫蘇的果實可做為香味料與我們日常生活關係密切？顏色是深紫紅色。在中藥配方裏做為配藥的是紅紫蘇，與之類似的有青紫蘇，要注意分辨。 | 常種植於墓地或寺院中，在花店裏也可買到。      | 高約二公尺的落葉灌木，葉子呈楔形、深綠色，約三、四月間開白色的花，果實呈球形，乾燥後可做藥材，在藥舖裏可以買到。 | 以可做為婦人藥而知名，是多年生球根植物，香味很濃，花是淡紫色，葉呈細線形，在藥舖裏購買價錢昂貴，所以一次最好只要所需要的份量。 |

| 棗                                | 蕺菜   | 木賊  | 囊吾   | 苦楝  | 三色堇                                  |
|----------------------------------|--|---|--|---|--------------------------------------|
| 山地、庭植。<br>九、十月。                  | 山野、路旁。<br>花期在六月。   | 山地、谷川邊。<br>七、八月。  | 靠海的山崖、<br>山中。<br>夏季。                                     | 暖地的海邊或<br>庭植。<br>秋季。  | 山野。<br>花期四、五月。                       |
| 果實日晒之。                           | 全株、葉子陰<br>乾或風乾。  | 葉、莖日晒之  | 葉、莖洗淨後<br>日晒之。   | 果實、樹皮日<br>晒之。   | 葉、莖、根陰<br>乾。根用水洗<br>淨後再乾燥之           |
| 果實一般在水果店或雜貨店裏可買到，做爲藥用的棗可在中藥舖裏買到。 | 全株有獨特的臭味，紫紅色的葉子呈桃形，在地下有白色根莖，繁殖力很強。做爲藥用時，可採在開花期的蕺菜全株，在中藥舖中可以買到。 | 多年生草本，庭園中常栽植。高約零點六一公尺，葉子是深綠色，常在水邊直立叢生，莖有葉節，在藥局裏可買到乾燥後的木賊。 | 多數是做爲觀賞用而栽植於庭園中；葉子是很厚的桃形，濃綠色而有光澤。十月間會開黃色類似菊花般的花，在花園中可買到。 | 高約十五公尺的落葉喬木，枝幹有向左右橫生的特性，五、六月間開紫色小花，有很香的味道，果實可做爲藥材，在藥舖裏可以買到。 | 是無莖性多年生草本，四、五月間開紫色花，做爲藥用普通是取其葉片較細長的。 |

|                               |   |  |  |  |  |
|-------------------------------|---|--|--|--|--|
| 艾草                            | 馬尾藻                                     | 絲瓜   | 芭蕉   | 山蒜   | 接骨木  |
| 山野、路旁。<br>六月、八月。              | 在沿海一帶。<br>冬、初夏。                         | 栽培。<br>夏季。   | 暖地、庭植。<br>花期在夏季。                                     | 山野、路旁、<br>土裏。<br>花期五、六月。                     | 山野、庭植。<br>八月。  |
| 葉、種子曬乾。                       | 全株。                                     | 取從莖流出的<br>液體為絲瓜汁                                   | 葉、根煎煮後<br>，飲用其汁液。                                    | 全株、鱗莖煎<br>煮成汁。                               | 葉、枝、花日<br>晒之。  |
| 做為食品，營養價值很高，又可做灸的原料。在藥舖裏可以買到。 | 溫性海藻之一，體長一—三公尺，質柔軟，可以做為味增湯的材料，在中藥店中可買到。 | 一年生之爬蔓草，葉子綠色莖捲曲會向周圍攀附生長。夏天開黃色的花，初秋長出果實，可做為化粧水或止渴藥。 | 觀賞用植物，葉是長而大的橢圓形，在夏、秋季開黃白色花，果實的形狀類似香蕉，但不宜食用，在藥舖裏可以買到。 | 與韭菜相似，具有類似蔥的特有香氣，根本是白色球形，採取全株，保存後使用，在藥舖裏買不到。 | 自古就被用來做為治療跌傷的外用藥，是可輕易種植的落葉樹；在春天發出紫色的新芽，慢慢地開出白色小花，至夏天就會結成無數紅色的果實。 |

487