

<<佛陀养生术>>

图书基本信息

书名：<<佛陀养生术>>

13位ISBN编号：9787807628125

10位ISBN编号：780762812X

出版时间：2008-9

出版时间：吉林省吉出书刊发行有限责任公司

作者：葛达甘玛医生

页数：130

译者：王家俊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<佛陀养生术>>

### 前言

在斯里兰卡以阿输吠陀疗法与传统西医疗法行医之后，我于1999年来到英国，成为世界著名的白金汉郡崔英汉自然疗法医疗中心的顾问。

我在公立医学院接受过6年的阿输吠陀医疗训练，同时也研究西医。

毕业后，我实习了一年的帕奇卡玛排毒疗法——阿输吠陀疗法中的排毒疗法。

此后，我到私立西医医院做临床医生，一共做了7年。

从那时候起，我亲眼目睹许多人对针灸起了狂热的兴趣。

瑜伽与静坐冥想受欢迎的程度也让我吃惊。

这两者都属于阿输吠陀疗法的重要范畴，如今却出现在西方医学当中。

## <<佛陀养生术>>

### 内容概要

“阿输吠陀疗法”作为印度最古老最全方位的医疗体系，在佛教盛行的时代融入佛陀所谓正念提升心灵的信仰部分，20世纪之前一直是印度临床医学的基本系统。

这套体系后来才被正统西方医学取代，以“落伍”的民俗疗法被边缘化。

根据阿输吠陀疗法，只要提升自己的心灵层次，就能增强体内的免疫系统。

还有正常的作息、正确的意念、正面的心态，这不都是我们知道的事吗，可是，说易行难。

## <<佛陀养生术>>

### 作者简介

宣萨·葛达甘玛医生，曾在公立医学院受过六年的阿输吠陀疗法训练，同时也研究西方医学。毕业后实习了一年的帕奇卡玛排毒疗法。在私立传统西医院做了七年的临床医生，1987年成为白金汉郡崔英汉自然疗法医疗中心的顾问。

<<佛陀养生术>>

书籍目录

要旨与简史基本元素独一无二的个体美食与节食生活方式治疗方法药用植物系统的科学

## &lt;&lt;佛陀养生术&gt;&gt;

## 章节摘录

卡发体质的特征适度但有点迟钝的口味；经常出汗；尿液很多，但不常排尿；粪便柔软量多；声音优美动听；事业心很强；记忆力很好；做决定时非常小心；量入为出，用钱谨慎；喜欢储蓄节约；忠于配偶；消沉被动；爱好和平，喜欢宁静熟悉的环境；爱好美食；不喜欢寒冷潮湿的气候。

卡发型的健康问题高血压、心脏病、循环不正常、糖尿病、胆囊问题、湿疹、气喘、鼻炎、支气管炎。

卡发型的生活方式避免吃卡发含量高的食物。

多吃热性、辣的食物。

避免生冷的食物。

正餐之间不要吃零食。

避免油炸食物、肉类食品、过多油脂。

避免喝酒，控制甜食。

选择热、苦、辣、涩味的食物。

餐后散步。

避免接触寒冷的环境，洗温水澡，衣服穿暖和。

不要睡太久，经常用阿输吠陀帕奇卡玛排毒疗法排除体内废物用卡发精油按摩阿结生殖系统组织达塔所产生的第二种能量不是物质的形状，而是被称做身体的第八种组织——“阿结”。

这是一种生命的能量。

这种永无休止的活力能量贯穿全身，遍及所有系统。

有些阿输吠陀医生认为，这种能量实际上遍布在淋巴系统中，因此会影响免疫系统，此外还能支援全身的功能运作。

身体功能的运作是能保持效率，需依赖每日的静坐冥想与健康的生活方式——有节制的习惯、良好的与规律的睡眠。

所吃的食物不恰当，又涵于性行为，就会降低阿结的能量。

在正统医学当中，有许多疾病与症状证不出原因，因此也无药可医。

阿输吠陀生相信，阿结的能量降低时，身体容易感疾病（病毒及细感染）。

阿结也会转型沙结（theia），也会影响一个人的能量层也就是“灵气”的发展状况。

阿结与沙结可以形容成一种精力，缺乏这种精力的会比较衰弱。

预先设定的秩序 前文已论述过，达塔或身体组织是按身体形成的步骤而来。

血浆变成血液，血变成肌肉，肌肉变成脂肪，脂肪变成骨骨骼变成骨髓，骨髓变成生殖系统组。

生殖系统组织的潜能最高，可以创造新生命，延续种族。

身体所有的组织都是由食物而来，因此高品质、有营养的食物非常重要。

垃圾食物只会创造出不健康的身体组织与不健全的心灵状态。

饮食的重要性将在第页作详细解述。

玛拉斯排除废物“玛拉斯”（malas）跟吃营养的东西、喝对的东西一样重要。

阿输吠陀认为人体新陈代谢过程会产生三种主要的废物：排泄物、尿液与汗水。

阿曼更严重的一种排泄物“阿曼”（ama）是：一种累积的毒素，来自不健康的饮食与生活方式，以及人体所吸收的毒素。

这些东西根本不该出现在人体中，既没有作用，也毫无养分，因此不能算是“玛拉斯”。

累积在身体中的“阿曼”一定会带来疾病。

如果排泄系统失灵，体内的废物没有迅速排泄掉，重新被身体吸收，就会产生严重的疾病。

阿输吠陀医生一定要知道病人的排泄状况，而且会问很多问题以协助诊断，再针对你的督夏与情况做出最适当的治疗。

排泄物身体的消化功能正常时，在结肠中每天会有一公升的流质物。

这些流质物当中包含了纤维、废弃的食物与渣滓，最后转变为固体的排泄物。

土元素将食物残渣转变成容易被结肠排除的形式，这个过程是由瓦塔督夏控制，也是所有身体器官能

## <<佛陀养生术>>

够健康运作的基本要件。

如果废弃物没有被排泄掉，就会重新被身体吸收，结果造成身体失常，产生包括骨关节炎、支气管炎、气喘、背部下方疼痛与头痛。

尿液：尿液是在肾脏内形成的。

泌尿系统的功能在清除体内盐分，让身体保持健康。

阿输吠陀疗法早已知之甚详，而西医如今才承认，尿液检查可以展现出病人的健康状况与督夏运作情形。

无法有效地排出尿液会产生以下症状：腹部肿胀、排尿时灼痛、膀胱及肾脏发炎疼痛。

汗水（sweda）：汗水是由体内的水分与脂肪组织形成的。

排汗基本上是为了排毒，保持一定的体温，去除多余水分。

无法排汗会造成皮肤干燥、灼热感。

在阿输吠陀医疗中，导引排汗是很重要的一种疗法。

过多的汗液会造成真菌感染，如金钱癣。

汗水累积的细菌也会造成体臭。

其他的排泄物如指甲、耳垢、眼屎、生殖器分泌物等，如果没有适当的清理排泄掉，也会致病。

## <<佛陀养生术>>

### 后记

在南京玄奘寺方丈室翻译完本书的最后一个字，首先想到的是玄奘大师的高风亮节和道德文章。玄奘大师学冠中印，舍生求法，将优秀的佛教文化、养生文化传播到盛世大唐。他也是世界上翻译中文“瑜伽”的第一人，现在古老的佛陀养生术中的精华之一瑜伽正风靡世界。瑜伽两个字特别有深意，也可以理解为“美丽的枷锁”，通过“痛并快乐着”、有致有序的锻炼，达到身心和应、天人合一的状态。



## <<佛陀养生术>>

### 媒体关注与评论

阿输吠陀疗法可以与现代医学一起使用，而且当常规疗法失效时，阿输吠陀疗法通常能奏效，比如像饮食紊乱、肠燥症、良性肌痛性脑髓炎等。这本实用的手册是由当今领先世界的专业医师所写的。

——《最佳健康》杂志 风水轮流转。

这三二十年来西方后工业社会流行的各种东方医疗法，如越来越多人在生活中实践的芳香疗法、蒸汽浴、按摩疗法、草药疗法，断食与排毒疗法、瑜伽与静坐冥想等等，其实都是阿输吠陀几千年来实行的养生疗法。

这股风潮也已吹回东方。

——上海《文汇报》 这是一个很好的健康指南。

——英国《金融时报》 这本出版不久的小册子，就是阿输吠陀养生疗法的基本介绍，使人们对这种疗法能有个全盘扼要的了解。

——榛宇烈教授（北京大学宗教研究所所长）

## <<佛陀养生术>>

### 编辑推荐

《佛陀养生术:阿输吠陀健康手册》集合古老智慧、瑜伽与天然药草的阿输吠陀养生疗法，将生命哲学与自然元素融入生活智慧中，唤醒人体自我痊愈的能力，让生理与心理达到平衡和谐的境界。英国销售排名第一的健康保健书，台湾健康类畅销榜图书。

<<佛陀养生术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>