

Dario Calvaruso

谈阿育吠陀

Part I 一切从入门开始

生活在城市之中，我们一直在追求健康、舒适的生活方式，但同时工作与生活的压力又让我们喘不过气，这时候，也许很多人都会想到阿育吠陀。被誉为世界上最古老悠久的生命科学之一，大家对“阿育吠陀”四个字并不陌生。但是，阿育吠陀是什么呢？它包含了哪些内容？它有哪些需要遵行的守则？这些内容对我们了解阿育吠陀相当重要，但却不是所有人都知道。

因此，我们请来 Dario Calvaruso 老师，在接下来的四期内容中，他将与大家分享他对阿育吠陀的理解、阿育吠陀的健康和智慧守则以及他的一些建议。Dario 老师在全球各地举行阿育吠陀医学的课程与工作坊，自己也一直践行着阿育吠陀的生活方式。

也许大家读下来会觉得晦涩，这是 Dario 老师在印度学习阿育吠陀医学和瑜伽超过 15 年后对阿育吠陀的理解，但相信以此为基础，下几期的内容大家会更容易理解。通过他的解读，希望能让大家对阿育吠陀有更深入的理解，更加健康地生活。



我们说的阿育吠陀

阿育吠陀是一门探索获得长寿、幸福和自由的方法的科学。在语源学上，阿育吠陀由两个梵文词组成“āyus”(生命，健康，长寿)+veda(知识)。因此，我们可以将 Āyurveda 翻译为“生命的科学”。阿育吠陀的最终目的是通过获得德行、财富、世俗欲望的满足和终极开悟，来帮助我们实现长寿和幸福的生活。由于生病的人无法实现这些目标，阿育吠陀极力专注于疾病的预防与治疗以及健康的维系与提升。

因为太古老，要追溯阿育吠陀的历史起源非常难。古代圣人对他们的教导没有保存任何书面记录，知识从上师那里口头传授给他的学生，只有后来在公元1世纪的时候，学者们开始将阿育吠陀系统辑集，称为 saṃhitās(本集)。婆罗门圣人遮罗迦是这一领域最重要的贡献者，他的文集，如今被称为“遮罗迦本集”，可能不早于公元1世纪，是 Agniveśa-Tantra(“阿格尼维西密续”)的扩充与修订版。“阿格尼维西密续”是遮罗迦的上师、圣人阿格尼维西(Rṣi Agniveśa)的旧作，现已失传。再往前，关于这个主题，圣人阿格尼维西又是受传奇圣人阿特雷亚(Rṣi Atreya)所教导。这个传承让我们很容易理解阿育吠陀的传统是多么古老。

阿育吠陀是一门在过去几千年里被发展、实验，并被证明为有效的科学。从远古时代流传下来，阿育吠陀已随着时间的推移而进化，但其基本原则没有折损，现在仍保持同“遮罗迦本集”时代一样——如果没有更早的话。

据遮罗迦讲，阿育吠陀是永恒的，它没有起始，因为它关乎自然，而自然的展现是永恒的。遮罗迦认为阿育吠陀是自然本身固有的，不是由观察者所创建。生命的知识不是人类的发明[Su.s.XXX:27]，因此，这个知识的传递是一种神圣与不朽的行为[Ci.s.I/4: 4-5]。

获取生命知识 (pramāṇa) 的方法：

阿育吠陀的知识 (pramāṇa) 可以通过圣人的话 (śabda)，证言，包括典籍 (āptopadeśa, āgāma)，感知，通过感官的直接观察 (pratyakṣa)，推论 (anumāna)，类推，比较 (upamāna) 和理性思维 (yukti) 获得 [Su.s.XI: 17, Vi.s.IV: 5 and Vi.s.VIII: 83]。

阿育吠陀的方法：

阿育吠陀的方法可以定义为“自然疗法”。医师的作用只是辅助自然，它已经在尽力治愈疾病并保持每个有机体的最佳健康。

概念上，阿育吠陀疗法包括先通过排除杂质 (āma“毒素”和各种 mala“废物”) 的方法净化身体 (śodhana)，然后是平息 (śāmana) 失衡的三要素 (doṣa)。用于净化身体的五种方法 (pañcakarāma) 是：呕吐法 (vāmana)，催泄法 (virecana)，灌肠法 (basti)，头部清洁法 (śirovirecana) 和放血法 (raktamokśana)。用于平息失衡的要素的六种方法是：滋养法 (br̥mhaṇa)，消耗法 (laṅghana)，紧致法 (stambhana)，涂油法 (snehana)，发汗法 (svedana) 和脱水法 (rūkṣana)。除了这六种疗法，那些渴望幸福和长寿的人还应采取中间道 (sāma-yoga)、预防手段和社会医学 (或 Svasthavṛtta，字面意思是“健康守则”)。

治疗法，是关于阿育吠陀的医学方面的，对于不熟悉该主题的人来说很难理解。因此，我更倾向于在这一篇及随后的文章中，专注在健康守则 (Svasthavṛtta) 上。这样，阿育吠陀的生活方式可以更易于被读者掌握，并应用到日常生活中。

但在讲到这个话题之前，很有必要先了解一下关于阿育吠陀的一些基本原则。

阿育吠陀的基本原则 (Mauilka-siddhānta)

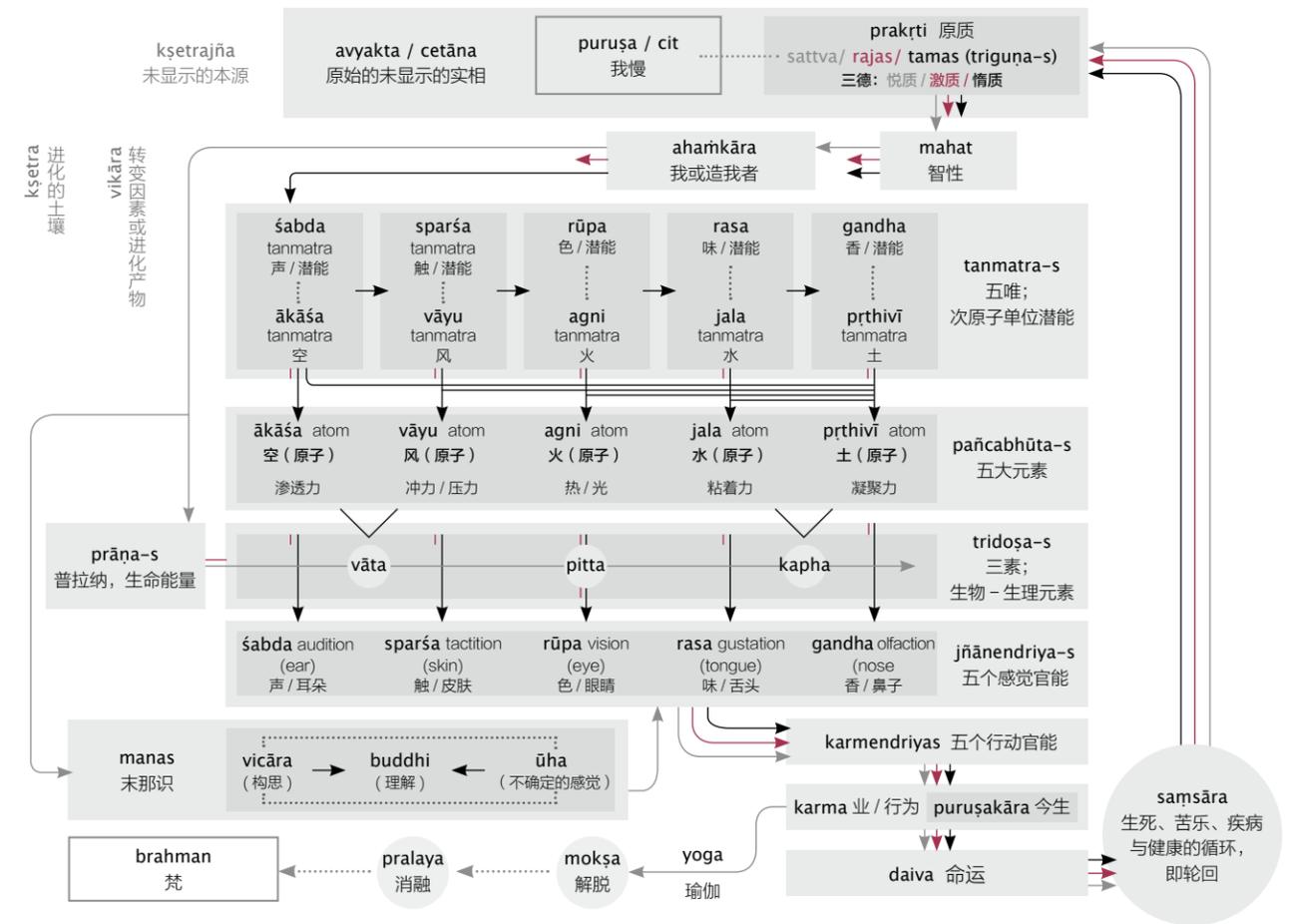
像瑜伽一样，阿育吠陀借用了数论派 (Sāṃkhya) 理论中的哲学与宇宙观。数论派是雅利安哲学中最古老的体系之一，也是后来所有东方哲学流派所基于的最有影响力的一个体系。据遮罗迦的观点，个体不是一个单一的实体，而是不同的特质分明的元素的综合体。

个体 (rāśi-puruṣa)

据遮罗迦的观点，个体是以下二十四谛 (tattvas) 组成的综合体：

- avyakta 或 cetanā: 原始的未显示的实相，由 Puruṣa (纯意识或精神) 和 Prakṛti (原质) 组成；
- mahat: 智性或智力与智性的主源 (buddhi) ；
- ahaṃkāra: “我”或“造我者”，即“我慢”；
- mahābhūta-s: 五大基本元素，即空 (ākāśa)、风 (vāyu)、

商羯罗的数论宇宙观



上图基于 Dario Calvaruso 对“遮罗迦本集”的研究，显示了遮罗迦所讨论的宇宙进程

火 (agni)、水 (jala) 和土 (pṛthivī) ；

- manas: 未那识；
- indriyārtha: 感官的五个对象，即声 (śabda)、触 (sparśa)、色 (rūpa)、味 (rasa) 和香 (gandha) ；
- jñānendriya-s: 五个感觉官能，即听觉、触觉、视觉、味觉和嗅觉；
- karmendriya-s: 五个行动官能，即排泄、生殖、移动、抓握、言语。根据阿育吠陀，只是由于我慢 (ahaṃkāra)，个人才感觉自己是单个体，而不是多元素体。

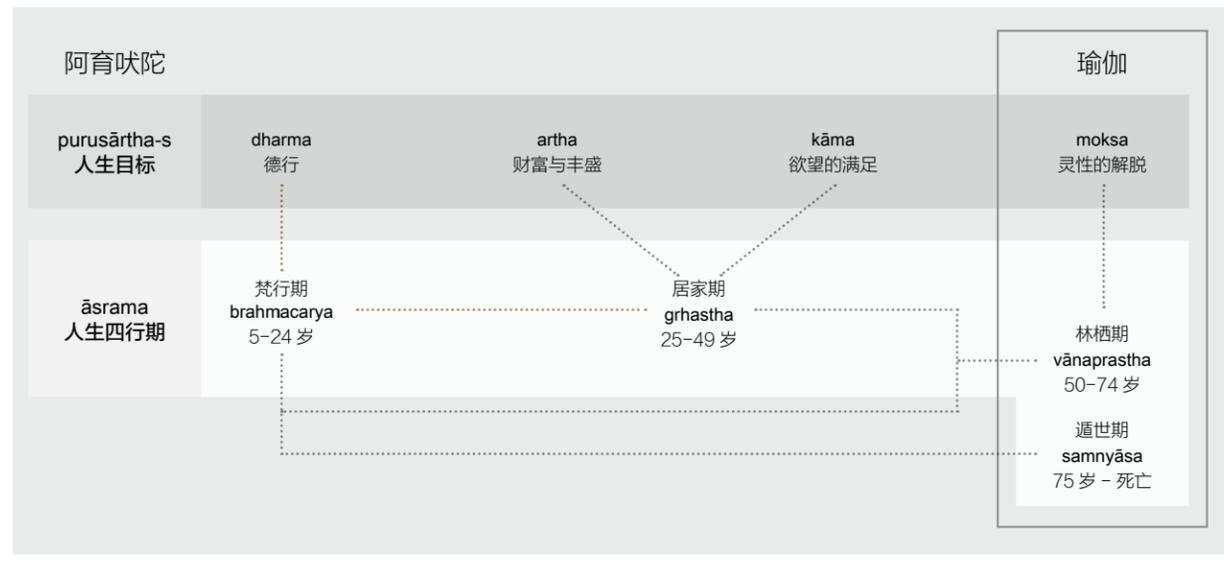
人生四行期 (āśrāma) 与人生目标 (puruṣārtha)

根据阿育吠陀的观点，当今时代 (kāli-yuga) 的个人寿命约为一百年。有智慧的人应该将他的生命分为四个阶段，并

相应地如下安排他 / 她的人生追求：brahmacharya (梵行期)：独身阶段 (5-24 岁)，个人追求德行 (dharma) 和知识的时期；gṛhastha (居家期)：一家之主 / 家庭主妇阶段 (25-49 岁)，个人追求子嗣、财富 (artha) 和满足欲望 (kāma) 的时期；vānaprastha (林栖期)：隐居阶段 (50-74 岁)，作为最后阶段的前奏，个人追求灵性知识的时期；saṃnyāsa (遁世期)：苦修与弃世阶段 (75- 死亡)，个人通过瑜伽修行追求开悟与灵性解脱 (mokṣa) 的时期。

因为健康是德行、财富，欲望满足和精神解脱的根本所在 [ध्र्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यम् मूलमुत्तमम् Su.S. I.14]，阿育吠陀最关注的是如何远离疾病，实现身体和精神上的最佳健康。

个体生命的4个阶段与4大目标



该图表显示了个人应如何根据生命的4个阶段，来相应考虑其人生追求

Tri-guṇa (三德, 又译三质) 与 Tri-doṣa (三素) 理论
根据数论派理论, 三德 (即 *sattva* 萨埵, 又译作悦质; *rajas* 罗阇, 又译作激质; *tāmas* 答摩, 又译作惰质) 是构成整个宇宙的三种原始物质类目。悦质是智力与智慧的本源, 激质是能量和运动的本源, 惰质是物质和障碍的本源。头脑、身体和粗重物 (如石头) 都是由相同的物质 (即 *sattva*, *rajas* 和 *tāmas*) 组成, 它们仅在构成比例上不同。区分思想与活的有机体 (身体) 以及与粗重物的, 只不过是它们当中存在的不同的 *guṇa* 的比例。头脑主要由悦质 (智力本源) 构成, 身体主要由激质 (能量本源) 构成, 而粗重物则主要由惰质 (物质本源) 构成。

由于意识大多由悦质组成, 其正常状态是纯净的 (*kalyāṇa bhāva*)。在这个理想状态下, 一个人像圣人一样生活, 喜乐而没有任何悲伤。另一方面, 意识 (*mānasa doṣa*) 中的激质和惰质的比例越大, 其受到激情和滞钝的影响越大, 最终导致精神痛苦、疾病和悲伤。遮罗迦详细描述了七种悦性意识, 六种激性意识和三种惰性意识类型 [CS Sa.IV: 36]。

五大元素 (*pañcabhūta-s*) 即空 (*ākāśa*)、风 (*vāyu*)、

火 (*agni*)、水 (*jala*) 和土 (*pṛthivī*) 也由三德构成, 但以能量 (*rajas*) 和物质 (*tāmas*) 为主。这五大元素组成了我们在这个宇宙中看到的一切, 包括我们的身体。如果我们的身体是由五元素以同等比例构成的, 我们一生将享受到最佳的健康。因此, 五大元素构成越不成比例, 面临疾病的机会越大。

不幸的是, 我们的意识和身体的基本结构是在我们受孕时就形成的, 它在我们的一生中基本会保持不变。因此, 那些天生意识纯洁 (*sattva*)、有良好习惯 (在瑜伽哲学中, 它被称为潜在印记 *saṃskāra* 与习气 *vāsanā*)、平衡体质 (*sāma-prakṛti*) 和力量 (*bala*) 的人很可能一生都保持健康。那些天生意识不纯净 (*rajas* 和 *tāmas*)、有坏习惯、体质不平衡和身体虚弱的人更易患先天性疾病, 并且要更努力去保持健康。

根据阿育吠陀理论, 每个人在出生时所继承的身心结构是由他的命运 (*daiva*) 所决定的。他的命运只不过是每个人从前世所带来的, 作为其行为 (*karma*) 结果的功与过。阿育吠陀再次强调这一点: 根据他的前世行为, 每个人的身体、

精神、经济、文化和社会状况在他出生时就被确定了。因此, 对于其幸与不幸, 除了自身绝对没有其他人可以归咎。

然而, 即使我们不能改变自己的出生方式, 今生 (*puruṣakāra*) 的生活方式还是能够改变的。因此, 生命的知识 (阿育吠陀) 对于去做积极的改变与尽可能过最好的生活来说, 是至关重要的。

个人体质

五大元素 (*pañcabhūta-s*) 仅构成我们身体的框架。只有当生命能量 (*prāṇa*) 进入身体时, 三种生命要素 (*tridoṣa-s*, 三素) 才出现来调节和控制各种生物功能。这三种生命要素为: *vāta*, *pitta* 和 *śleṣman* (也称为 *kapha*), 分别为风 (*vāyu*)、火 (*agni*) 和水 (*jala*) 的生命形式。空 (*ākāśa*) 太精微, 土 (*pṛthivī*) 太粗重而无法可靠地参与身体的生物功能。

vāta 主要掌管与运动和电磁活动相关的生物功能; *pitta* 掌管转化、消耗和化学转变; *kapha* 维持体液, 控制生长和力量。在它们正常的平衡状态下, 三要素支持身体, 但是当它们失去平衡时, 疾病 (*śarīra doṣa*) 就会发生。

这个理论被称为“*Tridoṣa* 理论”。精神致病因素 (*mānasa doṣa*, 如与 *rajas* 和 *tāmas* 相关的那些), 与身体致病因素 (*śarīra doṣa*) 结合在一起, 结果是一个或多个 *doṣa* 失衡, 造成各种疾病。疾病总是二维或身心的, 涉及 *mānasa doṣa* 和 *śarīra doṣa*。健康 (*svāsthya* 字面意思是自我的常态) 只不过是三要素平衡 (*sāmya*) 的结果。整个系统基本上是基于这个理论。

为了方便读者, 我在下面的图表中总结了要点:

	vāta	pitta	kapha
年龄	老年	青年	童年
时间段	白天与夜晚的最后阶段	正午与午夜	早晨与夜晚的最初阶段
消化	食物消化以后	消化过程中	刚进食之后 (消化最初阶段)

Kapha 在童年时期, 早晨与夜晚的最初阶段以及刚进食后占主导地位。*Pitta* 在青年时期, 正午, 午夜和消化期间占主导地位。*Vāta* 在老年时期, 白天和晚上的最后阶段以及食物消化后, 占主导地位。

Doṣa 的阶段与季节的关系

	vāta	pitta	kapha
累积期	夏季	雨季	早冬
加剧期	雨季	秋季	春季
平息期	秋季	早冬	夏季

Vāta 在夏季积累, 在雨季 (下雨) 期间加剧, 并在秋季平息。*Pitta* 在雨季积累, 在秋季加剧, 并在冬季平息。*Kapha* 在冬季积累, 在春季加剧并在夏季平息。

Doṣa 与食物品质以及疗法

	vāta	pitta	kapha
加剧	粗糙	热	重
平息	润滑	冷	轻

Vāta 因粗糙 (干燥) 而加剧, 因润滑而平息。*Pitta* 因热而加剧, 因冷而平息。*Kapha* 因重 (干燥) 而加重, 因轻而平息。

味道、五大元素与三素 (doṣa) 之间的关系

味道 (rasa)	元素 (bhuta-s)	加剧	平息
甜 (<i>madhura</i>)	水 (<i>jala</i>) + 土 (<i>pṛthivī</i>)	<i>kapha</i>	<i>vāta-pitta</i>
酸 (<i>amla</i>)	土 (<i>pṛthivī</i>) + 火 (<i>agni</i>)	<i>pitta-kapha</i>	<i>vāta</i>
咸 (<i>lavana</i>)	水 (<i>jala</i>) + 火 (<i>agni</i>)	<i>pitta-kapha</i>	<i>vāta</i>
辣 (<i>kaṭu</i>)	风 (<i>vāyu</i>) + 火 (<i>agni</i>)	<i>vāta-pitta</i>	<i>kapha</i>
苦 (<i>tikta</i>)	风 (<i>vāyu</i>) + 空 (<i>ākāśa</i>)	<i>vāta</i>	<i>kapha-pitta</i>
涩 (<i>kaṣāya</i>)	土 (<i>pṛthivī</i>) + 风 (<i>vāyu</i>)	<i>vāta</i>	<i>kapha-pitta</i>

根据阿育吠陀的理论, 味道表明某些元素占主导, 因此对 *doṣa* 有影响。



Dario Calvaruso 在他的香港公寓

doṣa 与六味

	vāta	pitta	kapha
加剧	苦, 涩	辣, 酸, 咸	甜, 酸, 咸
平息	甜, 酸, 咸	甜, 苦, 涩	苦, 涩

Vāta 被苦和涩味的食物加剧, 被甜、酸和咸味的食物平息。
Pitta 被辣、酸和咸味的食物加剧, 被甜、苦和涩味的食物平息。
Kapha 被甜、酸和咸味的食物加剧。被苦和涩味的食物平息。

对加剧的 doṣas 的疗法

	vāta	pitta	kapha
净化疗法	灌肠 (结肠清洗)	催泄 (肠道清洗)	呕吐 (催吐)
平息疗法	油性物质, 摄入甜、酸和咸味食品, 出汗, 休息, 睡眠和心情愉悦	甜味, 生的, 苦和涩味食品, 冷水和放松活动	苦、涩和辣味物质 使用干粉, 热的和粗糙的物品; 在夜间保持清醒和身体活动

净化疗法被称为“pañcakarma”（字面意思是五种行动）。用消除法治疗过的 doṣas 不会复发。“pañcakarma”包括五种方法：呕吐、催泄、非油性灌肠、油性灌肠和鼻吸。加重的 doṣa 应该在其加剧的季节进行治疗。此后, 应根据个人体质、年龄和季节, 用饮食、药物和活动（养生法）来对业已加重的 doṣa 进行平息。

预防措施和社会医学

根据阿育吠陀理论, 病人应该通过治疗恢复正常健康 (svāsthya),

然后注意个人饮食、行为和养生法, 以避免 doṣa-s 的不平衡。人们也应该遵循道德与智慧。健康的个体应该始终遵循健康守则 (Svasthavr̥tta) 和智慧的道路, 其形式有预防医疗、社会医学和道德行为。为了人们的幸福和快乐, Svasthavr̥tta 包含了饮食、养生和行为方面的例行程序。这包括高尚行为 (Sadvr̥tta)、健康饮食 (Pathyāpathya)、日间例行程序 (Dinacaryā)、夜间例行程序 (Rātricaryā)、季节养生法 (Rtucaryā)、提升疗法 (Rasāyana)、壮阳疗法 (Vājīkaraṇa)。

在后面的文章会讲到:

- 健康与智慧守则 (Svasthavr̥tta)
- 高尚行为守则 (Sadvr̥tta)
- 健康饮食 (Pathyāpathya)
- 日间例行程序 (Dinacaryā)
- 夜间例行程序 (Rātricaryā)

后记:

在 Dario 的家中只有必需品, Dario 已经把所有的古代智慧的原则融入了现代生活。他的公寓, 窗户面向东部和北部, 有蓝天和绿色公园的景色, 根据 Vāstu (古代吠陀建筑和占星术) 而设置。在一个没有家具和装饰的禅意环境中, Dario 把他的家变成了一个理想的栖息地, 可以让心灵从像香港这样吵闹和繁乱的城市中得到恢复。这样的环境是练习冥想和瑜伽生活方式的理想选择。

关于本文和阿育吠陀培训项目的更多信息, 请联系 Dario: info@dariocalvaruso.com