《瑜伽疗法的理论与实践》第三堂课的随堂笔记
从第 5 页 1.3 开始到第 7 页（这两者（精神和身体）经常持续相关的各种病症，与激情、发烧等互为共存。）截止

1.3 印度传统的阿育吠陀疗法
木村老师领读英语和梵文并届时
Charaka：好动、忙碌的人
Samhita：集合

木村老师重点介绍了《遮罗迦本集》，Charaka Samhita，是由弟子记录写的，遮罗迦不是这位外科医生的名字，只是弟子在整理医疗方法记录的时候，使用了这个名字。
就像帕坦伽利也不是本名，在印度圣贤是不会公布自己的名字。像 2300 多年前《遮罗迦本集》流传下来，在印度是作为医学内科教育的知识被传授保留下来的。

在印度有一种说法，遮罗迦就是帕坦伽利。在帕坦伽利《瑜伽经》说的内容，有很大部分是和遮罗迦的说法是一致的

浅田春香阅读第 5 页 1.3 第一段

菅原：这三种疗法——如下阐述。

《遮罗迦本集 第1篇第11章第54节》
三种疗法(Trividam Aushadam)

1）信仰疗法(基于命运/Daiva Viyapasuraya)・・唱诵曼特罗（Mantra）/真言

2）合理疗法(基于道理/Yukti Viyapasuraya)・・合理地调配膳食、药物

3）心理疗法(解放精神/Sattova Avajaya)・・将精神从不好的事物中解放出来

有害な物事から精神を解き放つことである

木村老师说：现代人对阿育吠陀了解，大多是第二种，而第一种和第三种其实是瑜伽，
信仰疗法并不是说要去寺院里拜拜，包括祷告，祈祷，包括西藏的 6 字真言，其实也是曼陀罗唱诵的而一种。在印度阿育吠陀的医生的时候，开出药方的同时也会告诉病患曼陀罗的唱诵方法。

对印度来讲，第三种方法是最重要的。病患通常是喜欢对身体不好的内容，糖尿病患者是非常喜欢甜食或喝酒，本身已经是高血压患者，非常喜欢吃咸口，瑜伽疗法师主要就是改掉陋习。第二阶段就会讲到了。

明年 5 月左右会在鸟取县举办瑜伽疗法大会，如果大家有机会去参加的话，就可以去尝试这种滴油疗法。

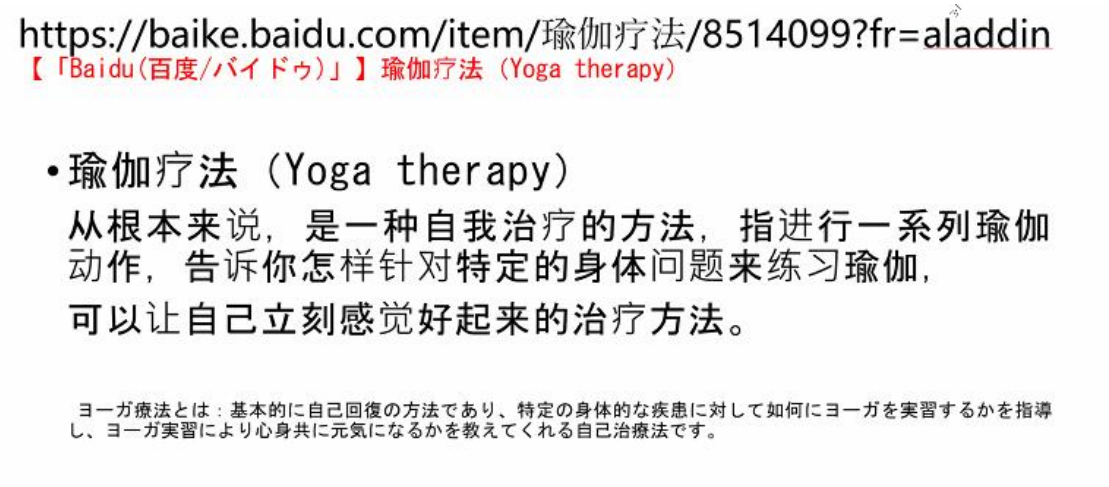
日本学员朗读：病症是不可计量的——身体的一部分相关。
在 300 年前、500 年前、甚至是 1000 年前，人类并察觉不到病毒（病原菌），认知他们是最近 100 年的事情，现在这类病都有抗生素可以去战胜。所以阿育吠陀认为病原分肉体和心理，心理原因是 2 种，分动性和暗性，肉体上的是分 3 种，风火水。

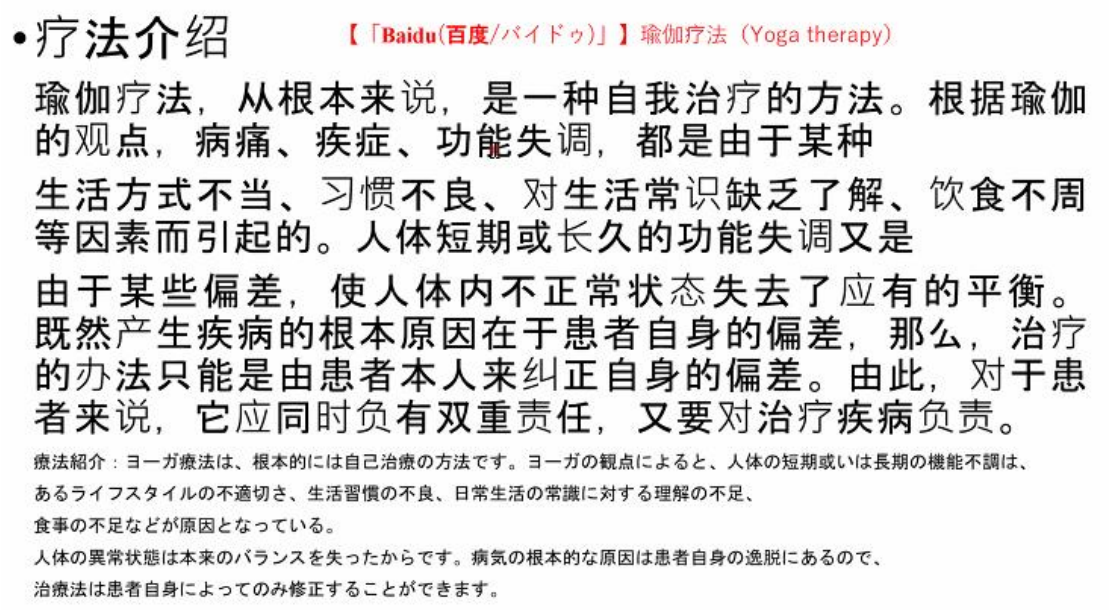
现在来看的话，是因为细菌和病原菌，通过科学是可以检查出来的，而过去是看不到病原菌的，就判定为身体和心理的平衡被打破了而导致人生病。

马丽霞提问：胃打嗝在一天中哪个时间段比较严重？是不是下午更明显？没有时间段，哪里不舒服，就自己敲一敲，然后就会打嗝。所以其实你是在不自觉的过程中，在吞咽口水的时候，会吞咽很多空气，进入肠道。这是心理原因，是因为紧张的情况下，在不自觉的情况下吞咽了大量的空气。

李纹问问题：胃不舒服，上吐下泻，那两天受了点不公平待遇，有强烈的身体反应，我已经有意识的远离那种状态，但是依然觉得不公平。想问老师如何才能处理的更好？
木村老师：不公平降临，而又无法控制的时候，不应该打乱自己的内心。现在中国经济都好了，虽然这种不公平跟你的退休金有关，让你的退休金少了，但是这不会让你面临乞讨的境地，所以只能想开一点。

进入下一段的朗读：林红老师阅读：在这一小节中——与激情、发烧等互为共存。
木村老师：展示百度内容：





就拿心冠病毒来讲，有些人的病会死，有些人则不会，甚至是无症状的，这是人身体的免疫能力的差异造成的。

成为瑜伽疗法指导师的终极目标，是每是十年一次的重大传染病，当新病毒来临的时候，我们怎么来提升所有人的免疫力。

由于内心平衡被打破，身体的变化是？我们现在来想一下，什么样的人或事，会来打乱自己的内心？短冥想

木村老师的内心平静打乱：老师在做中国课程的资料，闭关三天，弄完之后，打开邮箱，看到 200-300 封未读邮件，当时他想的是累了 3 天想休息了，但是看到这 200-300 封邮件，他一定要尽快回复的，然后他内心的平静被打破了。

你的呢？