

A y u r v e d a

阿育吠陀 疗法

平衡人体内外环境的自然疗愈法

(美国) 米歇尔·S. 劳汀 / 著 邢彬 / 译

自我疗愈之门
开启身心灵的

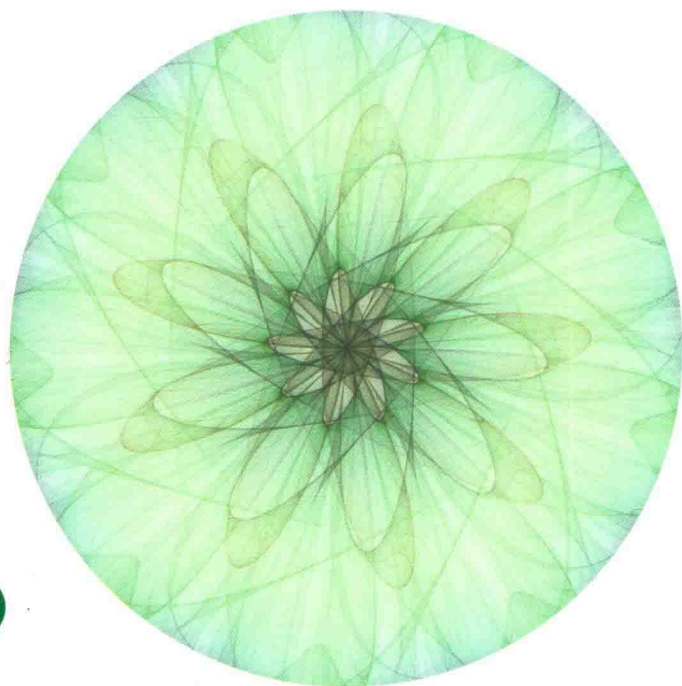
VATA



KAPHA



PITTA



阿育吠陀——来自印度5000年的古老智慧。

帮你找到自身内在的“良药”，与这个神奇的世界和谐相处。



阿育吠陀疗法

开启身心灵的自我疗愈之门

(美) 米歇尔·S. 芳汀 著
邢 彬 译

The Wheel of Healing with Ayurveda: An Easy Guide to a Healthy Lifestyle
Copyright © 2015 by Michelle S. Fondin
First published in the United States of America by New World Library
All Rights Reserved
中文简体字版权 © 2017 海南出版社

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2016-036 号

图书在版编目（CIP）数据

阿育吠陀疗法 / (美) 米歇尔·S. 芳汀著；邢彬译

．—海口：海南出版社，2017.5

书名原文：The Wheel of Healing with Ayurveda:

An Easy Guide to a Healthy Lifestyle

ISBN 978-7-5443-7165-0

I. ①阿… II. ①米… ②邢… III. ①医疗保健—研

究 IV. ①R197.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 083963 号

阿育吠陀疗法

作 者：(美) 米歇尔·S. 芳汀著

译 者：邢 彬

监 制：冉子健

策划编辑：周 萌

责任编辑：孙 芳

责任印制：杨 程

印刷装订：三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务：蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66830929

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：8

字 数：182 千

书 号：ISBN 978-7-5443-7165-0

定 价：39.80 元

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

推荐语



写得很棒！全面、真实！米歇尔·芳汀出色地指引读者完成转型之旅并教导大家用强大、简单且便利的策略“平稳度过”人生的曲折。

——大卫德奇 畅销书作家

通过阿育吠陀的原理积极参与自身疗愈，米歇尔·芳汀是见证阿育吠陀之美和成效的活生生的范例。她列出的整体性的疗愈方案，让我们生活中的方方面面都可以保持健康和平衡。简单而不失深刻，大爱！

——莉莎·玛丽·科菲 畅销书作家

米歇尔·芳汀的这本书将带你认识阿育吠陀并为你提供简单、实用且赋予创造性的方法来改善你健康的方方面面。

——苏答·布鲁苏及谢卡尔·安南姆柏特拉博士

印度阿育吠陀包罗万象，是有着超过 5000 年历史的生命养生学。通过这古老的生命学说不难发现：现代人的身心痛苦来自人们日常的

生活方式、思维习惯以及无穷无尽无法满足的欲望。作者以自己的亲身体会，不仅向人们讲述了阿育吠陀的疗愈原理，同时给读者提供了最简单易行的实践方法，让人们在阅读中获得疗愈和乐趣。本书是一本实践性、操作性很强的书，愿有缘遇见这本书的人们能真正从中获得身心疗愈的力量。

——林敏 《清心瑜伽》《生活瑜伽》作者

健康是生命之基石，每个人都有对于健康的需求，今天并不缺乏一些健康方法，但稀缺的是一个健康体系。与中国的中医学一样，来自古老印度的阿育吠陀是一门系统完整、博大精深的自然医学，在科技快速进步的现代，它显得越发珍贵，其对于身心保养的指导，犹如挖掘不尽的宝藏，是人生路上的一盏明灯！

愿本书能给您提供指导和帮助。

——迷罗 元瑜伽创始人、《24节气养生法》作者

“留得青山在，不怕没柴烧。”这个典故常常被我们用来形容拥有健康的重要性，而健康在东方的思想里既有身体层面的，也包括情感和心灵层面的。本书将阿育吠陀这门印度传统身心医学的原理及拥有身心全面健康的诸多方法，包括健康的身体、健康的情感、疗愈你的过去、健康的环境、健康的职业、健康的人际关系、健康的财务状况，以及健康的精神等，以形象的疗愈之轮的方式深入浅出地展示出来，它对现代生活方式下的我们有着保持健康并防患于未然的重要指导意义。

——沙金 山地瑜伽静修中心、雪山静修中心、中国瑜伽在线创始人

常被人问起“什么是阿育吠陀及其与当今世界的关系”，我总是直接了当地说：“你现在为平衡自己所做的，就是阿育吠陀。进食，免除饥饿，是阿育吠陀；添衣，以适应季节变化，是阿育吠陀；锻炼，以保持健康，是阿育吠陀。”有意无意地，我们都在随阿育吠陀之轮旋转。阿育吠陀让我们理解自己的体质（督夏），有意识地发展我们自身的潜能以致能和这个神奇的世界相处。

本书的美妙之处在于读者无需漫长的学习，就可以获得对阿育吠陀快捷而简易的理解，并从中获益。正如常言所说，阿育吠陀一滴足以长流。

——Dr. Muruli Naik 印度阿育吠陀医生、阿育吠陀营养师

12年前我在喜马拉雅山静修中心听到阿育吠陀这个名字时就感到莫名喜悦，随后便在杭州吴山筹建了中国第一家阿育吠陀中心。正如您可以在本书中看到的那样，阿育吠陀是一门系统、健康的生命科学，秉持人体内外环境协调、统一、平衡的理念，运用简便的方法，通过饮食、生活方式和瑜伽练习来平衡我们的身心。希望通过本书，大家可以更加了解这门瑜伽的姐妹学科，为促进国人的健康服务。

——郝宇晖 有美堂创始人

推荐序



阿育吠陀是古老的印度生命科学，涵盖了医学、养生、生活方式、精神成长的方方面面，是瑜伽的姐妹花。阿育吠陀着眼于人的身体和精神的自我疗愈，而瑜伽则更侧重于人生意义和价值的自我实现。

相比较而言，我们对阿育吠陀的了解还知之甚少。本书以简洁明晰的语言介绍了印度的古老生命智慧，着重将阿育吠陀中的养生和生活方式做了阐述，其结合作者自身抗癌经历和恢复体验的部分尤其珍贵，非常具备实践性和操作性。值得我们参考和学习，并加以实践应用。

阿育吠陀和中医曾经在历史上有过紧密的交汇，相互之间在理论和方法上吸收彼此的长处，又各自保留了自己的特色，但也由于历史原因而中断了交流。

如今，瑜伽在中国已经逐渐被主流社会接受，并成为中国人养生保健的重要组成部分。而且正因为瑜伽的缘故，大家也开始对阿育吠

陀愈发重视。阿育吠陀专著在国内的出版还很稀少，希望本书的出版能给予我们更多的参考和借鉴。

闻 风

《瑜伽之书》译者、资深瑜伽教师

序 言



当你成长到可以把控人生方向的时候，你就要自己承担责任了。

——J. K. 罗琳

当下，在美国人的生活中，健康和活力是头等大事。根据美国疾病预防控制中心的统计，如今造成美国人死亡和病残的主要因素就是慢性疾病。心脏病和癌症是美国人致死的头号杀手，而关节炎、糖尿病和肥胖症则是导致数百万美国人病残的罪魁祸首。

大约一半的美国成年人患有一种或以上慢性疾病。你也如此吗？你想逃离这不幸的命运吗？

也许你听到过阿育吠陀或者阿育吠陀医学，你想了解究竟，弄明白它的原理，也许你想看看阿育吠陀是否能够帮到你，你拿起了这本书这就意味着已准备好，踏上改善和增进身体素质的健康旅程。在《阿育吠陀疗愈之轮》这本书中，芳汀本着急切渴望改善人们身体状况的愿望，用浅显易懂的文字向读者解释阿育吠陀这门古老深奥的科学，

并提供了简单、实用、又富有创新意义的办法来提升读者们各方面的健康状况。

我的丈夫谢卡尔·安南姆柏特拉是一名阿育吠陀医生和教育家，他见证了许多患者通过有意识地按照阿育吠陀的生活方式生活而改善了身体素质。在我们的家乡宾夕法尼亚州的库珀斯堡开办的阿育吠陀活力健康中心里（Ojas Ayurveda Wellness Center），他帮助了许多罹患肥胖症、关节炎、癌症、抑郁症、便秘、失眠、哮喘以及其他慢性疾病的患者，将阿育吠陀的健康理念融入到他们的日常生活中，在很大程度上改善了他们的整体状况。他富有同情心，用整体观和导流论激励一名与肥胖症抗争的患者，告诉她全天小口喝热水，将她的正餐从晚上调整到中午，并改变她偏爱甜食和肉类的饮食习惯。将这些简单的改变叠加在一起，让这名患者的体重大幅下降，焕发出全新的生机和活力，“疗愈之轮”实实在在地发动了起来。

另一位患者忍受失眠症的折磨整整十年了，由此引发出的更多的身体疾患让她感觉越来越虚弱。她服用过各种治疗睡眠的药物，不仅收效甚微，还产生了很多副作用。像我丈夫的许多初诊患者一样，她必须开始学着去掌控自己的健康了。当她和我的丈夫坐下来聊天，我的丈夫边听边考量她的饮食、日常生活习惯，并告诉了她几个秘诀，让她不仅能轻而易举地办到，还找回了她渴望已久的睡眠。在短短的几天时间里，她在每天洗澡前为自己做精油按摩，不再喝咖啡，而是在睡前一小时喝下一杯混合了可口的阿育吠陀草药的热牛奶，晚上还用温热的精油按摩脚掌。就这样，每晚她在不借助任何药物的情况下就能按时入睡，而且一觉到天明。同时配合一系列温和的排毒疗法（*panchakarma*），缓解了她根深蒂固的内分泌失调症状。

通过微调就能使身体发生巨大转变的神奇疗法说的就是阿育吠陀疗法。而当阿育吠陀疗法用于保持健康、防止疾病侵害我们身体的时候，会发挥出更大的威力。我在遇到我丈夫的时候，就一直对健康饮食、瑜伽、冥想以及整体健康疗法很感兴趣。阿育吠陀经久不衰的智慧激起了我强烈的好奇心，我想知道更多关于阿育吠陀改善健康的方法。与此同时，我爱上了我的丈夫和阿育吠陀。他敬业、热情以及分享阿育吠陀智慧时的活力让我的家人以及他所接触到的每一个人都健康而且充满生机。

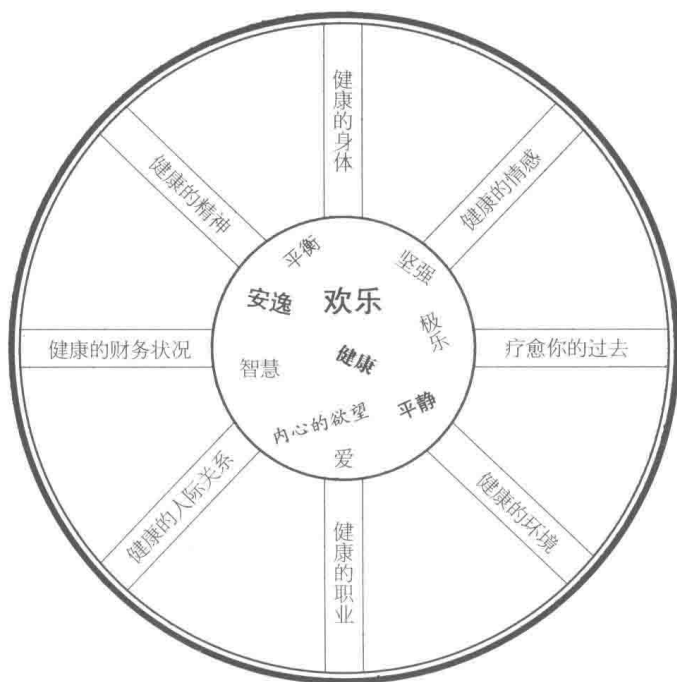
北美阿育吠陀专业协会（Association of Ayurvedic Professionals of North America，缩写为 AAPNA）是我的丈夫谢卡尔博士于 2002 年成立的。从 2008 年起，协会每两个月都定期召开免费的教育电话会议。电话背后有来自阿育吠陀团体、瑜伽团体以及医学界的主讲人。2014 年，米歇尔·芳汀给我们看她写的这本《阿育吠陀疗愈之轮》的时候，我的丈夫就说，这本书会帮助到很多人，会让那些做好准备、想为自己的健康带来积极改变的人们受益。

就像“瑜伽之父”帕坦伽利（Patanjali）定义瑜伽时给出的“八大分支”或“八大途径”那样，米歇尔·芳汀确定并解释了“健康之轮”上的“八根辐条”。她将生命中八项至关重要的部分称作“达摩”（dharma），即生命的目标，指的是健康的身体、健康的情感（包括人际关系以及疗愈自己的过去）、健康的精神、健康的环境、健康的职业和健康的财务状况。而这八根辐条的中心是“你”。芳汀用阿育吠陀原则为你做了全套的准备，你可以开始对自己的健康负责了。她准备了一份“督夏评估问卷”，来帮助你认清自己的原始体质（*prakruti*），通过问题帮助你发现自己的达摩，提供创造性的理念，使你的达摩变成

现实，给予专属于你的阿育吠陀饮食计划小贴士，为你画出情感疗愈计划表，以及其他各种必需的列表、计划和清单。从头至尾通读这本书，好好利用其中的方法，你将收获你所寻找的健康秘籍，你将在通往健康和安乐的大道上稳步前行。

——苏答·布鲁苏及阿育吠陀活力健康中心和北美阿育吠陀专业协会创始人谢卡尔·安南姆柏特拉博士

阿育吠陀疗愈之轮



致 谢



感谢玛丽娜、马蒂厄和泽维尔，你们三人是我生命中的明灯，帮助我走过黑暗并继续照亮我前行的道路。妈妈，我爱您！

感谢艾米·派珀作为拜日式照片的出镜模特，谢谢你，艾米！

感谢阿育吠陀之路（Ayurvedic Path）的全体工作人员，一直以来为工作室的会员提供了卓越的服务。

感谢信仰阿育吠陀的客户们，你们让我体会到提供服务以及引导人们收获健康是多么好的一种体验。

感谢我的母亲，您是第一个在洗手间镜子上贴纸条，教会我怎么去启发并使用各种图形表达思想的人。感谢您所有的祈祷以及那些激励人心的引文。

感谢我的爱人，艾瑞克，谢谢你的爱。

自序

我的故事



回想我最早对健康的记忆，我知道自己一直都很注重健康但却不一定健康。12岁的时候，我读了理查德·西蒙斯（Richard Simmons）关于减肥的书籍，也看了他的视频。接着，我按照简·芳达（Jane Fonda）的健美方式锻炼，并在18周岁那天开始做瑜伽。从此，我对健康生活的向往之火被点燃了。

然而，在我28岁那年，已经是两个年幼孩子母亲的我，生活发生了大逆转。我收到了一个可怕的消息——没有人愿意听到的消息：“你得了癌症。”我被诊断为甲状腺癌。整个过程中，我一直在问医生，“是什么原因导致我得了癌症？”可没有人告诉我哪怕一点点能让我理解的回答。我对这方面知识的欠缺感到很懊恼。在我内心深处，我知道一定有一个原因导致28岁的自己生病了。从此，我开始不顾一切地寻找病因。

一个偶然的机会，我接触到了阿育吠陀——有着五千年历史的印度医学。一个朋友给了我迪帕克·乔普拉博士（Dr. Deepak Chopra）

写的《完美健康》(Perfect Health)这本书，它带我走近懂得我健康问题的医学。阿育吠陀疗法帮你揭示真正的病因，并让你了解疾病是如何在身体里开始的。

一段时间后，我开始按照阿育吠陀的健康方式生活，并看到了显著的效果。我并没有拒绝现代的肿瘤疗法，而是做了两次手术并接受了放射性碘治疗。在恢复阶段，阿育吠陀疗法大大地帮助了我。我深深地知道，如果不找到那个致病的“病因”，我只会让自己再度生病。我也细细地梳理了自己生活中各方面的不良习惯来寻找答案。我的逻辑就是，即便生活中只有一个层面处于失衡的状态，这就给了疾病可乘之机。这本书的构思来自于我身体恢复阶段所尝试的各种方法。我从疾病到健康的这段旅程让我再次相信有办法获取健康，如果我对现在的医疗体系感到灰心，从中找不到答案的话，那么一定会有无数的人也是同样的感觉。

本书是通过寻找你自身内在的“良药”，来帮助你找到你一直在寻找的答案。我提供的建议都是简单、可行、合乎常理并且直观的。阿育吠陀采用的是平衡的方式，而不是建议你走极端，而你一定要小心那些极端化的健康计划。对待自己要有耐心，不要指望一夜之间就会有效果。就我个人经历而言，癌症治疗的三年后，我的健康才达到了理想的状态。这个时间比大多数人都要长。但是，如果我放弃了，我不可能有今天。现在 43 岁的我，却感到比 28 岁以前的任何一天都更健康。

我喜欢乔普拉博士的一句话：“阿育吠陀不是为了延长你的寿命，而是为你的有生之年增添生命力。”让我们一起为生命注入活力吧。你的人生，是时间长河中一段插曲，好好地生活吧。

目 录



推荐语 / i

推荐序 / v

序 / vii

致谢 / xii

自序 我的故事 / xiii

引 言 **重建疗愈之轮** / 1

为什么是转轮？ / 5

找回你的健康和生活 / 6

为你的健康负责 / 7

第一章 **阿育吠陀的迅速洗礼** / 11

什么是阿育吠陀？ / 11