

Questo libro esamina i rapporti tra Medicina e Buddhismo, lungo molti secoli e nei diversi contesti geografici e culturali, a partire dalle terapie contenute nel Canone pāli che rispecchiano le teorie dell'antica medicina indiana detta Āyurveda.

Il sorgere della corrente Mahāyāna e la pratica della compassione indusse monaci e monache a occuparsi attivamente di medicina e quindi gradualmente sorsero infermerie e ospedali anche per i laici.

Quando, agli inizi della nostra era, il Buddhismo entrò in Cina, vi furono difficoltà nella traduzione dei testi sanscriti a causa sia della mancanza di vocaboli equivalenti, sia delle differenze culturali, soprattutto nell'ambito della medicina, basata su principi diversi da quelli indiani.

Il testo, oltre a citare molti brani di testi buddhisti sulla medicina, tratta anche delle norme di igiene; delle varie tecniche meditative e spirituali utilizzate; del ruolo dei medici e di alcuni di essi che godettero per secoli di grande fama e delle principali figure – maschili e femminili – di Buddha e Bodhisattva che ebbero, ed hanno, il ruolo di guaritori e protettori.

Angela Crosta, psicologa, biologa, già insegnante di scuola secondaria, monaca Zen Rinzaï col nome di Ekai, da molti anni studia il Buddhismo nelle sue diverse tradizioni. Autrice di: *La vita del Buddha - The life of the Buddha*, 2011; *I sentieri del Buddha - Per avvicinarsi agli insegnamenti e alle tradizioni del Dharma*, 2013; *Tutti siamo dei Buddha - Il Tathāgata-garbha o natura-di-Buddha nei testi di Dharma*, 2014; *Cibo e salute nella ciotola del Buddha*, 2015.

€ 15



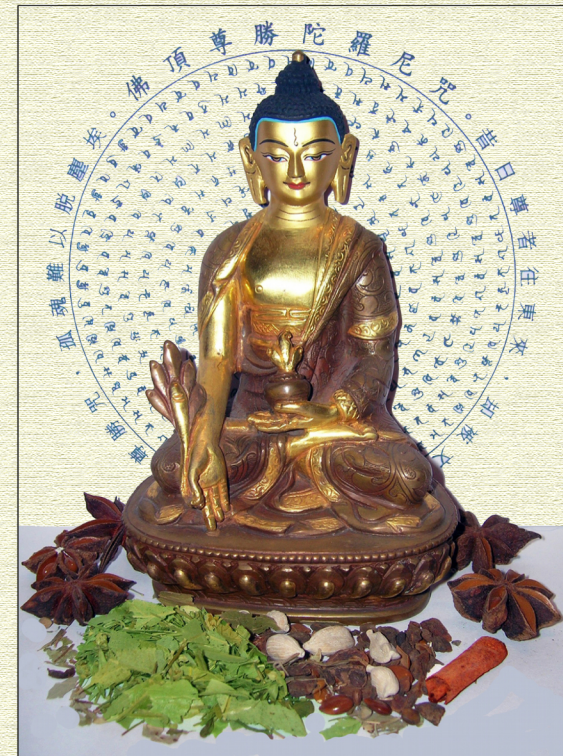
Medicina e Buddhismo

Angela Crosta

ANGELA CROSTA

Medicina e Buddhismo

Le terapie fisiche e spirituali
nei Canonî pāli e cinese



Angela Crosta

Medicina e Buddismo

*Le terapie fisiche e spirituali
nei Canonî pāli e cinese*

L'Autrice ringrazia:
Nicola Bianco *per le traduzioni dal cinese,*
Mauro Pascalis *per i suggerimenti sulla lingua cinese,*
i Maestri e gli amici di Dharma *per il sostegno durante la lunga stesura di*
questo testo

Le immagini in copertina e all'interno, ove non diversamente indicato, sono opera dell'autrice.

Le traduzioni dei testi dall'inglese e dal francese sono dell'autrice.

ISBN 978-1-326-90754-9

Copyright © 2017 Angela Crosta
Finito di stampare nel mese di gennaio 2017
2a edizione dicembre 2017
Edizioni Lulu, Raleigh (North Carolina USA)
www.lulu.com

Tutti i diritti sono riservati; è vietato ristampare e riprodurre con qualsiasi mezzo meccanico, digitale o di altra natura qualunque parte di questo libro.

L'illecito sarà penalmente perseguibile a norma art. 17 L. 663 dl 22-4-1941 e succ.

Indice

Introduzione.....	9
--------------------------	----------

I PARTE - L'ĀYURVEDA E LA MEDICINA NEL CANONE PĀLI

1. Cenni sull'antica medicina indiana

1.1 Gli antichi testi di medicina indiana.....	13
1.2 Le otto branche dell'Āyurveda.....	15
1.3 I principi dell'Āyurveda.....	16
1.4 I tre <i>dōṣa</i>	17
1.5 Diagnostica āyurvedica.....	20
1.5.1 Diagnosi del polso.....	20
1.6 Le principali modalità terapeutiche dell'Āyurveda: cibi e sapori.....	22
1.7 Le principali modalità terapeutiche dell'Āyurveda: terapie e farmaci.....	23
1.7.1 Il trattamento quintuplice o <i>pañcakarman</i>	24
1.7.2 Altri tipi di terapie.....	26

2. Cause delle malattie nei testi āyurvedici e nel Canone pāli

2.1 I tipi di malattie nei testi antichi dell'Āyurveda.....	29
2.2 L'eziologia nei testi antichi dell'Āyurveda.....	29
2.2.1 <i>Prajñā-aparādha</i> , l'errore nel discernimento.....	30
2.3 Le terapie preventive.....	32
2.4 Cause delle malattie elencate nel Canone Pāli.....	32
2.5 Influsso del <i>kamma</i> (<i>karma</i>).....	36

3. Argomenti medici nel Canone pāli: anatomia e nosologia

3.1 Vocaboli riguardanti la medicina.....	39
3.2 Riferimenti all'anatomia: le 31 parti del corpo.....	39
3.3 Gli <i>Elementi</i> e le parti del corpo.....	41
3.4 Elenchi di malattie nel Canone pāli.....	44
3.5 Malattie che impediscono l'ammissione al saṅgha.....	45

4. I vari tipi di farmaci e alcune terapie nei testi del Canone pāli

4.1 Le categorie di farmaci.....	51
4.2 Cibi-medicina e tonici.....	51
4.2.1. Grassi.....	52
4.3 Urina di vacca.....	53
4.4 Le sei categorie di farmaci.....	54
4.4.1 Radici.....	55

4.4.2 Decotti. astringenti o estratti.....	56
4.4.3 Foglie.....	56
4.4.4 Frutti.....	57
4.4.5 Resine e gomme.....	57
4.4.6 Sali.....	58
4.5 Esempi di malattie e terapie nel <i>Vinaya</i> del Canone pali.....	58
4.5.1 Malattie del Buddha.....	58
4.5.2 I diciotto <i>casi clinici</i> riportati nel <i>Vinaya</i> del Canone pāli.....	59
5. La terapia spirituale nel Canone pāli	
5.1 Salute della mente e meditazione.....	71
5.2 Recitazione di testi di Dharma con finalità terapeutiche.....	72
5.3 <i>Paritta</i> : canti di protezione e cura nel Canone pāli.....	74
II PARTE - LA PRATICA DELLA MEDICINA NEL BUDDHISMO DELLE ORIGINI E NEL MAHĀYĀNA	
6. La pratica medica in India e nel Saṅgha del Buddhismo delle origini	
6.1 Ruolo sociale dei medici nel periodo vedico e la divisione tra <i>brāhmaṇa</i> e <i>śrāmaṇa</i>	79
6.2 La pratica della medicina tra gli asceti.....	80
6.3 La medicina nel rapporto tra asceti della foresta e monaci buddhisti.....	81
6.4 I quattro elementi fondamentali della terapia nei testi Āyurvedici.....	82
6.5 La pratica della medicina nel saṅgha buddhista delle origini.....	83
6.5.1 I monaci si devono assistere l'un l'altro.....	84
6.5.2 I monaci non devono praticare la medicina per profitto.....	86
7. L'evoluzione della pratica medica nel saṅgha buddhista	
Mahāyāna: i sūtra e l'esercizio della medicina	
7.1 Dal divieto di esercitare la medicina al precetto di curare i malati.....	91
7.2 L'esercizio della medicina nei sutra mahāyāna.....	92
7.2.1 <i>Brahmajāla sūtra</i>	92
7.2.2 <i>Upasakasila sūtra</i>	94
7.2.3 <i>Avatamsaka sūtra</i>	95
7.3 La nascita di infermerie e ospedali aperti a tutti.....	97
7.4 Lo studio della medicina nelle <i>università</i> indiane e i pellegrini cinesi.....	102
7.4.1 I fraintendimenti delle traduzioni moderne.....	104
7.5 Le monache e la pratica della medicina.....	105
7.6 La pratica della chirurgia nei testi buddhisti.....	108
7.6.1 Gli interventi per la cataratta (reclinazione del cristallino) in ambito sino-giapponese.....	109

7.6.2 L'intervento simbolico per la cataratta nella tradizione buddhista cinese.....	110
8. Il medico Jīvaka	
8.1 La storia di Jīvaka nel Canone pāli.....	115
8.2 La storia di Jīvaka nella versione sanscrito-tibetana.....	119
8.3 La storia di Jīvaka nelle versioni cinesi e l'evoluzione della sua figura.....	120
8.4 La progressiva divinizzazione di Jīvaka in Cina.....	124
8.5 I famosi monaci-medici cinesi.....	125
9. Le regole di igiene nei Vinaya	
9.1 Le regole di igiene personale nei Vinaya dei Canonici pāli e cinesi.....	129
9.2 Il bagno/sauna.....	131
9.3 La pulizia esterna come segno di purezza morale nei testi del Canone cinese.....	133
9.4 Le regole per i capelli, la barba, i peli del corpo e le unghie nei Vinaya pāli e cinesi.....	137
9.5 L'igiene dentale.....	139
9.6 La latrina.....	140
9.7 Le regole per le monache.....	143
III PARTE - PARAGONI TRA DHARMA E MEDICINA	
10. Paragoni e metafore tra Dharma e Medicina	
10.1 Paragoni medici nel Canone pāli.....	147
10.2 La medicina e i medici nei testi extracanonici del Buddismo delle origini.....	151
10.3 Paragoni con la medicina e i medici nei sūtra mahāyāna.....	153
10.4 Paragoni con l' <i>Albero delle Medicine</i> e alcuni farmaci nei sūtra mahāyāna.....	157
10.5 Il Buddha come Grande Medico/Guaritore o Re della Medicina/Guarigione.....	160
10.6 Le metafore concettuali buddhiste-mediche.....	162
10.7 Le Quattro Nobili Verità come schema medico.....	163
10.8 L'embriologia e la retribuzione karmica.....	168
IV PARTE - LA MEDICINA IN CINA E NEI TESTI DEL CANONE CINESE	
11. La Medicina Tradizionale Cinese	
11.1 I testi più antichi della Medicina Tradizionale Cinese.....	173
11.2 Le basi filosofiche della MTC.....	174
11.3 I rapporti e i confronti tra i fondamenti della medicina	

indiana e di quella cinese.....	178
11.4 Il sistema di medicina religiosa dell'antica Cina.....	180
11.5 L'ingresso della cultura indiana in Cina.....	182
11.6 Manoscritti e pitture cinesi e sulla medicina.....	183
12. Le traduzioni degli argomenti medici nel Canone cinese	
12.1 Problemi di traduzione e concettualizzazione dal sanscrito al cinese.....	185
12.2 Un caso significativo di problemi di traduzione: i <i>tridoṣa</i>	186
12.3 Gli alimenti-medicina per curare i <i>doṣa</i> e il paragone tra <i>tridoṣa</i> e “tre veleni mentali”.....	189
12.4 I <i>doṣa</i> e gli <i>elementi</i>	190
13. Argomenti medici nei testi Mahāyāna e cinesi	
13.1 Classificazione e cause delle malattie nei testi Mahāyāna cinesi.....	193
13.2 Cause di morte prematura.....	195
13.3 <i>Sūtra della Luce Dorata</i>	197
13.4 Trattati e manuali cinesi di medicina femminile.....	202
13.5 Trattati e manuali cinesi di meditazione.....	203
V PARTE - LA MEDICINA MAGICA-RELIGIOSA	
14. Medicina magica-religiosa: <i>mantra</i>, <i>dhāraṇī</i> e <i>zhou</i>	
14.1 I mantra nei più antichi testi indiani.....	211
14.2 Le <i>mātrkā</i> nel Buddhismo delle origini.....	212
14.3 Dai mantra alle <i>dhāraṇī</i>	213
14.4 Le <i>dhāraṇī</i> e le loro funzioni.....	216
14.5 Il potere delle copie scritte di mantra/dhāraṇī in quanto <i>reliquie</i>	218
14.6 I testi.....	220
14.6.1 <i>Sūtra Mahāyāna</i> in sanscrito contenenti mantra e <i>dhāraṇī</i>	221
14.6.2 Il <i>Manoscritto Bower</i>	222
14.7 <i>Dhāraṇī</i> e incantesimi in Cina: <i>tuoloni</i> , <i>chi</i> e <i>zhou</i>	224
14.7.1 Manuali per i rituali delle <i>Dhāraṇī</i>	226
14.8 Classificazione delle <i>dhāraṇī</i>	227
14.9 Incantesimi.....	228
14.10 <i>Sutra</i> e <i>dhāraṇī</i> di Avalokiteśvara dalle 1000 braccia.....	231
15. Bodhisattva e Buddha guaritori	
15.1 I due Bodhisattva <i>Re della Guarigione</i> e <i>Supremo Guaritore</i>	237
15.2 Il nome e l'iconografia del <i>Buddha della Medicina</i>	244
15.3 I sette Buddha della Medicina.....	249
15.4 L'allungamento della vita: Buddha Amitāyus/Amitābha	

e Samantabhadra.....	252
15.5 Kṣitigharbha/Dizang/Jizo.....	254
16. Divinità guaritrici forma prevalentemente femminile	
16.1 Avalokiteśvara/Guanyin/Kannon.....	257
16.1.1 Iconografia di Avalokiteśvara/Guanyin/Kannon.....	261
16.1.2 Le 33 forme di Guanyin/Kannon.....	262
16.1.3 Altri sutra con mantra e dhāraṇī di Avalokiteśvara.....	264
16.2 Hārītī.....	265
16.3 Tārā.....	268
 VI PARTE - LA MEDICINA IN TIBET	
17. La medicina tibetana	
17.1 Storia della Medicina Tibetana.....	271
17.2 I <i>Quattro Tantra</i>	272
17.3 Medicina spirituale.....	273
 Conclusione	277
 Indice analitico	278



«Chiunque vuole prendersi cura di me, deve prendersi cura dei malati.»
Disse il Buddha.

Mahāvagga VIII 26,3

*Possa estinguersi la sofferenza
di tutti i mondi popolati da creature,
e possano gli esseri con organi o membra difettosi
ottenere immediatamente un corpo perfetto.
Possano tutti gli infermi, i deboli, i feriti
e gli indifesi delle dieci direzioni,
essere rapidamente liberi dalle malattie
e godere di buona salute, forza ed energia.
Possa nessuno soffrire l'esperienza del dolore;
possano tutti gli esseri avere un aspetto attraente,
un corpo bello ed essere fortunati;
possano godere appieno e sempre di ogni benessere.*

Suvarṇaprabha sūtra cap. IV

Introduzione

Medicina e Buddismo sono due realtà strettamente connesse: sin dalle origini del Dharma, la cura degli altri fu una pratica fondamentale. Anche se i diversi ambienti geografici e le differenti tradizioni determinarono modalità talora divergenti nell'esercizio della medicina, questa fu, ed è, una costante da oltre 2500 anni.

Il testo, nei primi due capitoli, analizza le teorie di base del sistema medico indiano o Āyurveda e i suoi rapporti, per alcuni aspetti ancora non completamente chiariti, con il Saṅgha delle origini.

Sono esaminati successivamente molti passi dei testi del *Vinaya* o regole monastiche e di alcuni *sutta* in pāli che forniscono un vivo e interessante quadro storico e socio-culturale delle malattie e delle tipologie di cure praticate secondo le teorie mediche indiane oltre due millenni fa; sono prescrizioni e tecniche che devono essere contestualizzate e non possono essere valutate con il metro delle attuali conoscenze scientifiche occidentali.

Un capitolo è dedicato alle regole di igiene, branca della medicina che fa conoscere meglio il modo di vivere della comunità buddhista dalle origini ai suoi sviluppi successivi in particolare in Cina e Giappone.

Anche il cibo e le diete sono considerate una terapia in tutti i sistemi medici antichi e nel Buddismo in particolare, ma per questo argomento rimandiamo al nostro precedente studio¹.

Il sorgere della corrente Mahāyāna portò a un cambiamento nello svolgimento delle pratiche di cura e fece sì che i monaci e le monache si occupassero attivamente di medicina rivolta non più solo ai membri del Saṅgha ordinato, ma anche a tutti i laici; e quindi gradualmente sorsero e si svilupparono infermerie e ospedali aperti al pubblico.

Il ruolo del medico nel Buddismo variò col trascorrere dei secoli e col passare dall'India alla Cina e al Tibet: esemplari i racconti sulla vita del medico Jīvaka.

I monaci che diffusero il Dharma in tutta l'Asia portarono anche la conoscenza delle tecniche mediche indiane, spesso assai avan-

zate per l'epoca, e facilitarono l'introduzione dell'insegnamento del Buddha in tutte le popolazione contattate.

Quando il Dharma entrò in Cina sorsero difficoltà per la traduzione dei testi sanscriti sia per la mancanza di vocaboli equivalenti, sia per le differenze culturali, soprattutto nell'ambito della medicina. Abbiamo esposto una sintesi dei principi basilari della Medicina Tradizionale Cinese e alcuni esempi di traduzione di vocaboli indiani perché riteniamo possano aiutare il lettore a capire le difficoltà del rapporto tra le due culture e della comprensione dei testi presenti nel Canone cinese, che, in molti casi, è l'unica fonte di *sūtra* e trattati non più reperibili in sanscrito.

Sono anche esaminati i principali *sūtra* della corrente Mahāyāna che hanno riferimenti a teorie e informazioni mediche di origine sia indiana che cinese.

Il rapporto tra la Medicina e il Buddhismo richiede di essere studiato, oltre che con l'analisi delle teorie e delle pratiche mediche, anche secondo un altro punto di vista: il Dharma stesso fu considerato la Medicina per eccellenza e il Buddha il medico capace di eliminare la sofferenza esistenziale, come recitano le Quattro Nobili Verità, considerate talora come una metafora delle azioni relative a diagnosi, eziologia, prognosi e terapia. Sono citati alcuni dei testi buddhisti di varie tradizioni ed epoche in cui si trovano paragoni e metafore mediche.

Nel Buddhismo, la pratica della medicina fu, ed è, realizzata senza separare l'aspetto fisico da quello psichico, anzi fornire la cura per il corpo fa sì che anche la mente sia più lucida e meglio in grado di liberarsi dei veleni e delle oscurazioni; quindi non solo quelle che consideriamo oggi come prettamente mediche (somministrazione di farmaci a base di vegetali o minerali, cura di ferite, diete, chirurgia e così via), ma anche la *terapia spirituale* che comprende la meditazione, il comportamento eticamente corretto e la recitazione di alcuni specifici testi che sono analizzati per quanto riguarda il Canone pāli.

Un aspetto importante e particolare del Buddhismo Mahāyāna in Cina, anche se derivato dalle tradizioni indiane, fu l'uso della recitazione di particolari *mantra* e *dhāraṇī* con finalità terapeutiche e

salvifiche, cui è dedicato un capitolo.

La tradizione Mahāyāna, in particolar modo nell'Asia centrale, diede origine, o nuovo impulso, al culto di Buddha e Bodhisattva i cui Voti fondamentali sono quelli di aiutare tutti gli esseri a uscire dal saṃsāra, ma questa salvezza implica anche adoperarsi perché uomini e donne possano percorrere più agevolmente il sentiero verso il Risveglio con un corpo sano e una vita lunga e priva di gravi disgrazie, povertà e degrado. Così alcuni Buddha e Bodhisattva assunsero il ruolo di guaritori e protettori per eccellenza ed ebbero grande seguito in Cina e Giappone, tra essi il 'Buddha della Medicina' e i Bodhisattva della guarigione, i bodhisattva Kṣitigarbha e soprattutto Avalokiteśvara – in Cina chiamato Guanyin e in Giappone Kannon – venerati in forme sia maschili sia femminili, la cui storia e iconografia, tratta anche da molti sūtra loro dedicati, sono ampiamente esposte.

Un capitolo sulle caratteristiche essenziali della Medicina Tibetana conclude il presente testo.

Alcuni argomenti più specialistici, per non rendere il testo troppo lungo, sono stati trattati in modo sintetico, ma il lettore potrà approfondire seguendo le indicazioni delle note bibliografiche ed eventualmente sitografiche poste alla fine di ogni capitolo.

Abbiamo riportato i principali termini citati in sanscrito e in cinese; per questi ultimi e per i titoli dei testi, oltre che in pinyin anche con i caratteri nella forma tradizionale perché, a causa della polisemia della lingua, questa è l'unica possibilità di avere una traduzione univoca.

Un elenco finale dei testi buddhisti citati e un glossario, con l'indicazione del capitolo e paragrafo, può aiutare il lettore a orientarsi meglio.

1. Crosta A., *Cibo e salute nella ciotola del Buddha*, Libreria Editrice Psiche, Torino 2015

ANGELA CROSTA

I sentieri del Buddha

Per avvicinarsi agli insegnamenti
e alle tradizioni del Dharma



LIBRERIA EDITRICE PSICHE

Il testo fornisce un primo ma esauriente approccio storico e dottrinale al buddhismo o meglio ai buddhismi, perché l'insegnamento del Buddha si è integrato con diverse realtà storiche, culturali e spirituali di alcuni paesi (India, Cina, Tibet, Giappone...).

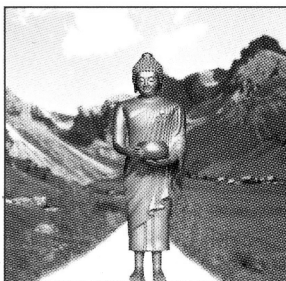
Infatti la grandezza di questa via spirituale è la sua capacità di adattarsi, la sua flessibilità, la mancanza di dogmi, il proporre molti e diversi "sentieri" che si adattino a ciascuna persona. Oggi sta nascendo un buddhismo occidentale, che dovrebbe essere considerato una pratica di vita.

Il libro è strutturato per grandi temi e procede secondo una linea storica che analizza sinteticamente i fondamenti del Buddhismo e le sue diverse tradizioni e scuole.

Libreria Editrice Psiche Torino 2013

ANGELA CROSTA

**Cibo e salute
nella ciotola del Buddha**



LIBRERIA EDITRICE PSICHE

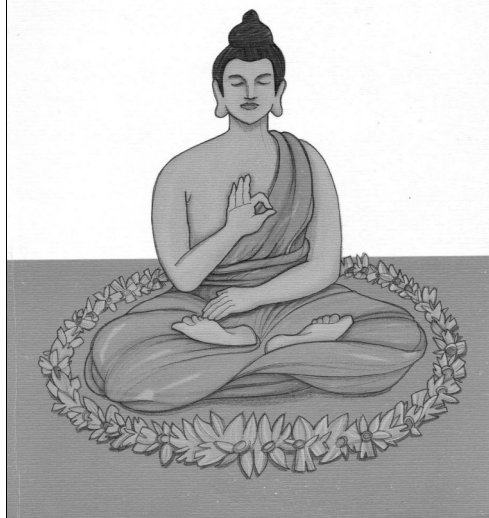
Questo libro esamina il rapporto tra il cibo e l'insegnamento del Buddha nel corso di 2500 anni. Cosa mangiava il Buddha? Con quali regole i suoi monaci consumavano i pasti? Quali erano i cibi più comuni nell'India dell'epoca; quali usati come medicine; quali vietati e perché? Quali erano le differenze alimentari tra India e area sino-giapponese? In che modo le scuole Mahāyāna cinesi modificarono le regole monastiche; la prassi dell'elemosinare il cibo e la possibilità di mangiare carne?

Le risposte a queste domande si ricavano dai testi del Buddhismo delle origini nel Canone pāli e dagli scritti Mahāyāna, risalenti ai primi secoli della nostra era o più tardi, di cui sono citati significativi brani. La seconda parte del libro fornisce alcuni suggerimenti dietetici e qualche gustosa antica ricetta.

Libreria Editrice Psiche Torino 2015

CARLA BRUATTO ANGELA CROSTA

LA VITA DEL BUDDHA THE LIFE OF THE BUDDHA



Con un linguaggio semplice e di facile comprensione, racconta ai ragazzi le vicende della vita del Buddha, storie che appartengono ad una cultura lontana nel tempo e nello spazio rispetto alla nostra, occidentale e odierna, ma ricca di saggezza e di spunti di pace, gioia e tolleranza. Consigliato ai ragazzi fra i sette e gli undici anni, il volume presenta alcune caratteristiche che ne fanno uno strumento didattico interessante e multidisciplinare: la redazione bilingue lo rende adatto come testo di supporto all'apprendimento della lingua inglese o per bambini non italiani; i bellissimi disegni originali, che pur nel tratto della modernità rispettano l'iconografia tradizionale, introducono i giovani lettori all'atmosfera, ai costumi e all'arte dei tempi e dei luoghi dove è ambientata la vicenda; una ricca sezione di giochi e attività per "imparare divertendo" aiuta a memorizzare le informazioni.

Neos Edizioni Rivoli – Torino 2011

Angela Crosta

Tutti siamo dei Buddha

*Il Tathāgatagarbha o natura-di-Buddha
nei testi di Dharma*



Alla corrente buddhista Mahayana, sorta nei primi secoli della nostra era, appartengono alcuni che trattano del Tathagatagarbha, un termine sanscrito che significa “embrione, essenza dello stato di Buddha” o, sulla base di altre espressioni usate soprattutto in Cina, “natura-di-Buddha”. Tale dottrina fu elaborata filosoficamente per secoli e divenne molto complessa e dibattuta. In alcune opere è indicata come una potenzialità innata e permanente in tutti gli esseri – indipendentemente dal sesso, dalle condizioni sociali, dall’aver commesso crimini – che può manifestarsi nella realizzazione della “buddhità”, cioè diventare un essere illuminato. Alcune scuole cinesi e poi giapponesi affermarono che la buddhità in noi è un dato esperienziale: ogni essere è già un Buddha. Da qui sorsero anche diversi approcci e vie per la realizzazione del Risveglio. Questo libro offre una chiara introduzione al Tathagatagarbha e analizza l’argomento sotto differenti angolazioni e con molti brani appositamente tradotti.

Edizioni Lulu Raleigh (North Carolina) 2014