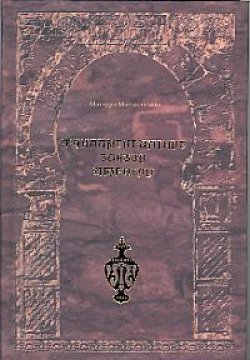
**Матхура Мандала даса - Фундаментальные основы Аюрведы**

****[**www.e-puzzle.ru**](http://www.e-puzzle.ru)

2008

Оглавление

Предисловие автора ко второму изданию 3

Предисловие к первому изданию 3

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ 4

ЧАСТЬ 1.ВВЕДЕНИЕ 6

ДРЕВНЕИНДИЙСКАЯ МЕДИЦИНА И СОВРЕМЕННАЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ 7

ЭВОЛЮЦИЯ ИНДИЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ 10

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПОНЯТИЯ АЮРВЕДЫ 13

РАЗДЕЛЫ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ 14

Кая Чикитса или общая медицина 15

Уртхванга Чикитса, или Шалакья Тантра - наука о болезнях органов, расположенных выше ключиц 16

Дамстра Чикитса, или Агада Тантра - токсикология 16

Кумара Тантра или Кумара Бхритья – педиатрия 17

Омоложение организма 18

Демонология, психиатрия и психотерапия 18

Сексология 24

ЧАСТЬ 2 ИСТОРИЯ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 24

ОСНОВНЫЕ ТЕКСТЫ – БРИХАТА ТРАЯ 26

Второстепенные тексты – Лагху Трая 29

Дополнительные тексты 31

ЧАСТЬ 3 ФИЛОСОФСКИЕ ШКОЛЫ В АЮРВЕДЕ 32

ФИЛОСОФИИ ТВОРЕНИЯ МИРА 32

Философия Санкхья 34

Система Ньяя-Вайшешика 37

Материя 38

Творящая материя 40

Сотворяемая материя 40

Качество 42

Действие 45

Сходство и Различие 45

Взаимодействие 46

Небытие 47

ЧАСТЬ 4 МАХАБХУТА - ПЕРВОЭЛЕМЕНТЫ 48

ТЕОРИЯ О СВОЙСТВАХ И КАЧЕСТВАХ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ 48

ПЯТЬ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ. СВЯЗЬ ИХ КАЧЕСТВ И ВОЗДЕЙСТВИЯ 52

Образование пяти первоэлементов 52

Связь качеств и воздействия первоэлементов 53

ЧАСТЬ 5 КОНЦЕПЦИЯ ТРИДОША В АЮРВЕДЕ 56

ТРИДОША - РЕАЛЬНОСУЩЕСТВУЮЩИЕ СУБСТАНЦИИ 56

Тридоша - основная причина рождения, поддержания и разрушения тела человека 59

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРИДОША 62

Природа и физические свойства Тридоша 64

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ ТРИДОША В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ 68

КЛАССИФИКАЦИЯ ТРИДОША 74

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ТРИДОША В СОСТОЯНИИ БАЛАНСА 76

Функции нормального Ваю 76

Субдоша Вата доша 78

Прана Ваю 78

Удана Ваю 79

Самана Ваю 80

Вьяна Ваю 80

Апана Ваю 81

Функции нормального Агни 82

Субдоша Питта доша 83

Пачака Агни 83

Ранджака Агни 84

Садхака Агни 84

Алочака Агни 85

Бхраджака Агни 85

Функции нормальной Капха доша 87

Субдоша Капха доша 87

Кледака Капха 88

Аваламбака Капха 88

Бодхака Капха 88

Тарпака Капха 89

Слешака Капха 89

ЧАСТЬ 6. ТКАНИ, НЕЧИСТОТЫ И ТОКСИНЫ 89

ДОША, ТКАНИ И ОДЖАС 90

Семь тканей 91

Оджас 95

СУБТКАНИ И НЕЧИСТОТЫ 95

Понятие субтканей 95

Нечистоты 96

Чистая субстанция и нечистоты 97

АМА 98

Формирование амы 98

Роль амы в патологическом процессе. 99

Основные принципы очищения организма от амы 101

ЧАСТЬ 7 ПРАНА И УМ В АЮРВЕДЕ 102

ПРАНА 102

Пять основных видов Праны 104

Чакры и пранические каналы. Кундалини. 106

Марма-точки и нарушения движения Праны 108

ЧАСТЬ 9 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ ДОША И ТКАНЕЙ 112

АГНИ И ПИЩЕВАРЕНИЕ 112

Различные виды Агни 112

Процесс пищеварения 114

Место, где происходит процесс пищеварения 116

Общие черты процесса пищеварения 116

ФОРМИРОВАНИЕ ТРИДОША 117

Образование Капха доша 117

Образование Питта доша 118

Образование Вата доша 119

ФОРМИРОВАНИЕ СЕМИ ТКАНЕЙ 120

Общие принципы формирования семи тканей 120

Образование первичного хилуса и его дальнейшее переваривание 121

Превращение крови 123

Трансформация мышечной ткани 124

Трансформация жира 124

Трансформация костной ткани 124

Трансформация костного мозга 124

Особенности семени и Оджаса 125

ЦИРКУЛЯЦИЯ ХИЛУСА 126

Виды каналов 126

Десять поднимающих каналов 127

Функции поднимающих каналов 127

Десять опускающих каналов 128

Функции опускающих каналов 128

Четыре латеральнораспределяющих канала 129

Шротас 129

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕЛА 135

Образование Тридоша 135

Образование семи тканей 135

Образование субтканей 136

Образование нечистот 137

ЧАСТЬ 10 ДИСБАЛАНСЫ ТРИДОША 138

СУТЬ ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА 138

Что есть болезнь 138

Классификация болезней 141

Тридоша - корни всех физических болезней 145

ПРИЧИНЫ ВЫХОДА ТРИДОША ИЗ СОСТОЯНИЯ БАЛАНСА 147

Основные причины болезней 147

Негармоничное, не радостное восприятие органами чувств объектов чувств 148

Фрустрации и беспокойства ума и разума 149

Сезонные дисбалансы 149

НЕПОСРЕДСТВЕННЫЕ ПРИЧИНЫ ДИСБАЛАНСА ТРИДОША 150

Причины дисбаланса Вата доша 150

Причины дисбаланса Питта доша 151

Причины дисбаланса Капха доша 152

Причины совместного дисбаланса Тридоша 152

ФУНКЦИИ ДОША В СОСТОЯНИИ ДИСБАЛАНСА 153

Увеличение, уменьшение и изменение локализации Тридоша 153

Функции в состоянии дисбаланса и симптомы поражения Вата доша 154

Функции в состоянии дисбаланса и симптомы поражения Питта доша 157

Функции в состоянии дисбаланса и симптомы поражения Капха доша 158

Воспалительный процесс 158

СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ БАЛАНСА ДОША 160

ЧАСТЬ 11 АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ 161

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ 161

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ 162

Внешние процедуры 163

ЧАСТЬ 11 НАУКА О СУБСТАНЦИЯХ В АЮРВЕДЕ 168

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ 168

Вкусы 170

Послевкусы 175

Потенция - энергетическая характеристика субстанций 176

Особые качества 177

Пищевые субстанции 178

Виды пищи 178

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ 180

ВОДА 181

РАСТИТЕЛЬНЫЕ СУБСТАНЦИИ 183

Животные субстанции 184

Соли 185

Щелочи 186

ЧАСТЬ 12 КОНЦЕПЦИЯ ИДЕАЛЬНОГО УЧЕНИКА, ВРАЧА, АССИСТЕНТА, ПАЦИЕНТА И ЛЕКАРСТВА В АЮРВЕДЕ 188

ИДЕАЛЬНЫЙ ВРАЧ 188

Статус врача в древней Индии 189

Идеальный ученик и идеальный учитель 190

Несколько слов о шарлатанах 199

ИДЕАЛЬНЫЙ АССИСТЕНТ ВРАЧА 200

ИДЕАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО 201

ИДЕАЛЬНЫЙ ПАЦИЕНТ 203

ЧАСТЬ 13 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ. 204

ОСНОВЫ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ ГЕНЕТИКИ И ЭМБРИОЛОГИИ 204

Первый месяц беременности. 207

Второй месяц беременности. 208

Третий месяц беременности. 209

Четвертый месяц беременности. 210

Пятый месяц беременности. 211

Шестой месяц беременности. 212

Седьмой месяц беременности. 212

Восьмой месяц беременности. 213

Девятый месяц беременности. 214

Десятый месяц беременности. 214

ПРОПОРЦИОНАЛЬНЫЕ СООТНОШЕНИЯ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ТЕЛЕ 215

ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ ОРГАНОВ И ЗОН ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА 216

Грудная, сердечная и пупочная зоны 216

Печень и селезенка 218

Кишечник 219

Почки и мочевой пузырь 220

ФАТАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ 221

ЧАСТЬ 14. СХЕМЫ, ТАБЛИЦЫ И УКАЗАТЕЛИ 230

СХЕМЫ И ТАБЛИЦЫ 230

Схемы 231

Таблицы 235

УКАЗАТЕЛИ 257

Именной указатель 257

Словарь терминов и незнакомых слов 258

Список сокращений 263

Рекомендуемая и использованная литература 264

Агним иле пурохитам

Яджнасья дэвам ритвиджам

Хотарам ратнадхатамам

(Р.В.1.1.1)

Агни призываю-славлю, Главенствующего, Бога, принимающего жертвы, Главного жреца, Жреца-распорядителя, Подателя лучших сокровищ.

Вивритасьям три-наянам

Шарад-инду-сама-прабхам

Лакшмьялингита-вамангам

Вибхутибхи рупашритам

Чатур-бхуджам камалангам

Сварна-кундала-шобхитам

Сароджа-шобхито ракшам

Ратна-кейура-мудритам

Тапта-канчана-санкашам

Пита-нирмала-васанам

Индради-сура-мулистхам

Спхурам маникья-диптибхих

Вираджита-пада-двандвам

Шанкха-чакради-хитибхих

Гарутмата ча винаят

Стуяманам муданвитам

(Нрисимха кавача, 3-6)

3. Господь Нрисимха восседает на золотом троне с широко разинутой пастью. У него три глаза и лицо, лучезарное, как осенняя Луна. С левой стороны Его всегда сопровождает Лакшми-деви. Благодаря своей доблести Он служит прибежищем всех божественных качеств.

4. У Него четыре руки и мягкие ладони. Его украшают золотые серьги, на Его груди сияет драгоценный камень. Он носит кованые доспехи.

5. У Него одеяние желтого цвета, словно расплавленное золото. Он ослепительно сияет, украшенный гирляндами, ожерельями и ярко сверкающими драгоценными камнями. Его сопровождают Господь Индра и другие полубоги.

6. На Его стопах блестят прекрасные браслеты. Его атрибуты – лотос, диск, палица и раковина. Его спутники, такие как Гаруда, всегда возносят Ему молитвы.

### Предисловие автора ко второму изданию

С учетом большого количества изданных книг по аюрведической системе медицины и огромного интереса российского читателя к этому вопросу, ситуация вынуждает меня дополнить и расширить уже изданную книгу «Фундаментальные основы Аюрведы». Я рад, что Аюрведа в нашей стране пользуется все большей и большей популярностью не только среди не специалистов, но и среди врачей и среднего медицинского персонала.

Изменения и дополнения, внесенные в книгу, прольют свет на Махапракрити, или полную, истинную индивидуальную конституцию человека, а также на Дравьягуну – качества субстанций. Дописана глава о разделах Аюрведы и сопутствующих областях ведических знаний, эмбриологии и токсикологии, аюрведических текстах, аюрведическом враче, Пране и энергетических каналах.

### Предисловие к первому изданию

С большим удовольствием я представляю русскому читателю книгу «Фундаментальные основы Аюрведы», написанную моим другом, коллегой, а в чем-то и учеником, Вайдьей Матхура Мандала дасом.

Я очень рад, что книга раскрывает для российского читателя фундаментальные основы Аюрведы, делая их доступными и понятными. Я уверен, что она окажет огромное положительное влияние на развитие Аюрведы в Вашей стране и поможет ищущей душе найти путь в безбрежном океане аюрведического знания. Я очень надеюсь, что в ближайшее время будет переиздана и книга, посвященная аюрведическим лекарственным препаратам.

Вайдья Парас Кумар Джайн Аюрведачарья

## Предисловие автора к первому изданию

Я уже давно вынашивал идею о написании и издании достаточно научной и авторитетной книги по Аюрведе, подробно, но доступно рассказывающей о строении и функциях человеческого организма в соответствии с ведическими представлениями, книги, которая могла бы претендовать на звание «учебника Аюрведы». Конечно, существуют оригинальные древние аюрведические тексты, предназначенные для молодых и начинающих врачей или для людей, интересующихся основами медицины, например, Аштанга Хридаям Самхита и Аштанга Самграха, однако для русского читателя все же необходимо предисловие, введение к этим текстам. Первая моя книга[[1]](#footnote-1) не совсем удовлетворяет меня не только качеством издания, но и скудным количеством информации и намеренно популярным, поверхностным подходом к изложению этой величайшей науки. Со временем я понял, что Аюрведу нельзя упрощать, иначе это будет не наука, а популярная оздоровительная методика, далекая от первоисточника. С другой стороны, поверхностность и простота изложения той книги вызваны отсутствием в России знаний о древнеиндийской медицине и моим огромным желанием донести основные идеи аюрведической системы мировосприятия, жизни и лечения заболеваний до максимально большей аудитории читателей.

Обдумывая и набрасывая на бумаге план новой книги, я столкнулся на одном из старинных калькуттских букинистических базаров с аналогичной моей задумке работой – "Принципами Тридоша в Аюрведе", написанной и изданной в начале нашего века известным врачом-Кавираджем того времени Дивендранатхом Реем. Эта книга заинтересовала меня своей грамотностью и, не смотря на небольшой объем, очень полным и лаконичным изложением материала. Конечно, можно было бы просто дословно перевести труд Дивендранатха на русский язык, но этого мне показалось мало, да и тройной перевод ("Принципы Тридоша в Аюрведе" написаны на санскрите, а уже затем автор перевел ее на английский язык) очень сильно исказил бы ее суть. Поэтому, взяв за основу оригинальный текст "Принципы Тридоша в Аюрведе", Чарака Самхиту, Сушрута Самхиту, Аштанга Хридаям Самхиту и Дравьягуна Сутру, а также лекции моего Махараджа и преподавателей в колледже, и сопоставив с этими источниками собственный опыт, я написал "Фундаментальные основы Аюрведы", являющиеся расширенным, углубленным и дополненным переводом "Принципов Тридоша в Аюрведе", книгу, которую вы и держите в руках.

Во время своей достаточно интенсивной учебы в Аюрведа Махавидьялая, я часто обращался за помощью к книге Дивендранатха и она всегда помогала разобраться со сложными моментами в объяснениях преподавателей, чем заслужила не только мою, но и их благодарность, а после ухода из этого мира моего Махараджа стала для меня одним из наиболее понятных комментариев на аюрведические тексты.

Я заранее приношу свои извинения читателю, который, рассчитывая получить очередную, подстроенную под него, легко читаемую брошюру по экзотической системе медицины или пособие по самолечению, наткнулся на труд, переполненный непонятными санскритскими терминами и цитатами из аюрведических писаний, словно Ганга цаплями в сезон дождей, требующий напряжения ума и абсолютной заинтересованности в усвоении предлагаемого материала. Мне очень хотелось бы, чтобы тот, кто взял на себя труд изучать эту книгу, понял основные принципы развития, строения и разрушения этого чуда – человеческого тела, включающего в себя не только грубоматериальное проявление, но тонкоэнергетическое, и еще более тонкое, психическое. И не стоит забывать, Кем и ради чего это чудо было сотворено.

Данная книга предназначена не только для специалистов-медиков и людей, желающих постичь эту древнейшую науку, но и для тех, кто хочет понять процессы, происходящие в теле человека и принципы его функционирования. В ней идет речь о самых основных и фундаментальных понятиях Аюрведы – о трех доша, тканях и нечистотах, принципах их взаимодействия, образования и разрушения в организме человека; о классификации и способах лечения их дисбалансов, называемых болезнями, а также о том, как поддерживать здоровье на необходимом уровне. Она является как бы углубленным продолжением моей самой первой книги – «Введение в аюрведические методы лечения» и предисловием к моей новой, уже законченной работе – переводу «Аштанга Хридаям Самхиты» – древнейшего аюрведического текста, самого простого и доступного для понимания широкой общественности.

Исходя из старинного принципа «повторение – мать учения», каждая моя новая книга содержит вкрапления из предыдущих изданий. Это облегчает усвоение нового материала и способствует запоминанию аюрведической терминологии.

Я посвящаю эту книгу всем Апурва вайдья - истинным аюрведическим Врачам и Учителям, а особенно Шриле Дханвантари Свамиджи Гуру Махараджу, который был и всегда будет путеводной звездой, освещающей мою дорогу по Аюрведе, Кавираджу Нанак Чанд Шарма Аюрведачарии Атхарваведа Пандиту Махараджу, милостью Господа, заменившего мне моего Учителя и взявшего меня под свою опеку и покровительство, Шриле Трипурари Свами Гуру Махараджу, моему Дикша-гуру, инициирующему Учителю, Вайдье Парас Кумар Джайну Аюрведачарии, помогающему мне осваивать всю премудрость изготовления аюрведических препаратов, а также Шриле Бхакти Сундар Говинда Дев-Госвами Махараджу, которому я очень признателен за Его милость и доброту ко мне.

Издание этой книги откладывалось и откладывалось, с ее выходом было очень много сложностей, постоянно возникали задержки и проволочки, но, не смотря на все это, Вы держите ее в руках. Без всех тех, кто ободрял, поддерживал и помогал мне, она навряд-ли увидела бы свет. Я очень благодарен всем тем, кто поддержал мою идею об издании этой книги и оказал помощь, благодаря которой эта книга, хотя и с большой задержкой, вышла в свет. И Ваша заслуга, как читателя, в этом тоже очень велика.

С уважением,

Матхура Мандала даса

(Мезенцев Михаил Александрович)

1996-1999-2005 год,

февраль-июль-ноябрь

Калькутта-Майсур-Москва

# ЧАСТЬ 1.ВВЕДЕНИЕ

## ДРЕВНЕИНДИЙСКАЯ МЕДИЦИНА И СОВРЕМЕННАЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Ослепленные научно-техническим прогрессом, мы привыкли хулить и забывать знания наших предков, считая их никчемными и устаревшими. А вдруг они были правы, что, пиявки рождаются из ила, а вши – из пота, что эпидемии вызываются не бактериями и вирусами, а коллективным сознанием людей, и наши потомки также будут смеяться над нами, гордящимися «победой» над Природой, как мы смеемся на уроках истории? Соревнуясь между собой, фармацевтические компании разрабатывают все новые и новые лекарственные препараты, не обращая внимание на побочные эффекты и необратимые изменения в организме человека, которые они вызывают, а больные, словно загипнотизированные рекламой, не раздумывая их принимают, забывая про лекарственные травы и минералы, рожденные самой Природой для здоровья человека.

Однажды, в начале пятого века нашей эры, странствия китайского буддийского монаха Фа Сяня привели в индийский город Паталипутру[[2]](#footnote-2). Когда-то этот город был столицей древней Индии. Находясь под впечатлением от диковинной страны, Фао Сянь пишет: «Города и поселения этой страны являются самыми великими из всех в Срединном Царстве. Жители богаты и процветают, они соперничают друг с другом в практике добродетели и праведности… Главы семей вайшьев в них строят в городах дома благотворительности и медицины. Все немощные и обездоленные в стране, сироты, вдовы и бездетные мужчины, увечные и калеки, все больные приходят в эти дома и получают определенного рода помощь, а врачи определяют у них болезни. Они получают пищу и необходимые в их случае лекарства, и им становится легче; а когда они начинают чувствовать себя лучше, они сами уходят». Этот текст Фа Сяня, наравне с древними аюрведическими текстами, является одним из самых ранних описаний городской поликлинической и больничной систем в мире. Ученые предполагают, что Индия, возможно, стала первой страной в мире, в которой была развита организованная общегосударственная система медицинского обеспечения.

Что же такое Аюрведа, и почему в последнее время все больше людей проявляют к ней повышенный интерес, и не только в самой Индии или на Западе, но и у нас в стране?

Все аюрведические тексты относятся к древнейшим Священным Писаниям и включают в себя не только данные о здоровье и болезнях человека, но и о строении окружающего мира, принципах морали и нравственности, обо всей жизни в целом. Аюрведическое знание согласуется со всеми четырьмя Ведами и со всеми религиозно-философскими системами древней Индии. К сожалению, за многие тысячелетия своего существования некоторые аюрведические писания были безвозвратно потеряны в толще эпох и не дошли до нашего времени, но те тексты, которыми мы располагаем (Чарака Самхита, Сушрута Самхита, Аштанга Хридаям Самхита, Аштанга Самграха и многие другие), а также комментарии к ним, да и труды врачей последних столетий поддерживают реку Аюрведы в границах ее берегов, не давая ей обмельчать и исчезнуть. В наше время многие люди начинают понимать, что их здоровье находится только в их руках, и традиционная медицина с ее таблетками и химически синтезированными на громадных фармацевтических предприятиях лекарственными препаратами не только не открывает и не лечит причину заболевания, но и ведет к образованию бесконечного множества лекарственных аллергий, болезней печени и почек, к всевозможным побочным эффектам и заболеваниям. Человек - неотрывная частица, клетка живой природы, поэтому методы лечения дисбаланса в его теле, уме, энергетике и психике должны быть точно такими же натуральными и природными, как и он сам. Аюрведа отличается как от традиционной медицины, так и от нетрадиционных целительских школ[[3]](#footnote-3), представленных в России. В отличие от современной медицины, ее методы лечения абсолютно безвредны, природны и натуральны, они неразрывно связаны с человеком, его природой и индивидуальностью. В отличие же от нетрадиционных школ, Аюрведа обладает знанием, и это знание не спекулятивно, не надуманно, а проверено тысячами поколений врачей. Одни из основных предметов в аюрведических колледжах – аюрведическая анатомия и физиология - Шариракрия вигьяна, а также Падартха вигьяна - физические принципы строения вселенной, природы и человека. Грубо и глупо подходить к человеку только как к думающему, говорящему и двигающемуся физическому телу, забывая, что он - Микрокосм, абсолютно на всех уровнях взаимодействующий с Макрокосмом, этим феноменальным миром, и их невозможно разъединить. Очень жаль, что современная западная медицина утратила свои корни, уходящие в глубину религии, культов и обрядов. Многие гениальные врачи, светила от медицины, были глубоко верующими людьми. Точно не известно, когда произошло разделение этих двух Наук - Науки о Боге и Науки о Человеке, но для западной медицины этот шаг оказался роковым. Она забыла об истинной природе человека, забыла, что человек возник не в силу эволюции древней обезьяны, а был сотворен Богом, что он открытая система и должен находиться в равновесии с природой, что "ширьяте ити шарирам" - каждое мгновение тело меняется, а самое главное - она забыла объяснить человеку принципы здорового образа жизни и почему так необходимо быть здоровым. Эта деградация западной медицины, по-видимому, связана с общим упадком духовности и религиозности в Европе и в Америке за последние двести - двести пятьдесят лет. Еще одной фатальной ошибкой европейской медицины является твердая и неукоснительная вера в идеи древнеримского врача Клавдия Галена о том, что лекарственные свойства растений зависят не от свойств растения в целом и обусловлены не совокупностью веществ, входящих в состав растительного сырья, а каким-то одним активным фактором, который можно из него выделить и использовать в медицинских целях. Однако не стоит ругать и хулить аллопатическую медицину, формировавшуюся в лихолетье сложнейших исторических этапов развития Человечества – она помогла спасти сотни тысяч людских жизней во время войн и катаклизмов, коими богат этот период истории Западной Европы. Да и в лечении хирургических болезней ей нет равных. К сожалению, многие аюрведические тексты утрачены безвозвратно, но Аюрведа живет в явленных писаниях и прекрасно справляется с болезнями, вне зависимости от климата, языка людей или их убеждений. Закон гравитации фундаментален и действует на все тела без исключения в любой точке земного шара. Также и Аюрведа. Конечно, в России произрастают другие травы, по-другому происходят сезонные и погодные изменения, но основные принципы всех без исключения процессов одинаковы во всех точках земного шара, поэтому вопрос о том, насколько Аюрведа приемлема для российского пациента, отпадает сам собой.

Чарака Самхита, да и многие другие аюрведические тексты[[4]](#footnote-4) начинается со шлоки, объясняющей, зачем много тысяч лет назад людям было дано аюрведическое знание:

дхарма артха кама мокша

намарогьям муламуттамам

(Ч.С.1.1.15.)

Состояние абсолютного здоровья необходимо человеку для религиозности и исполнения своего долга (*дхарма*), принесения жертв и отдания долгов предкам, полубогам и родителям (*артха*), а также для поддержания тела - нормального сна, еды, физической нагрузки, работы, регулируемого удовлетворения чувственных порывов и т.д. (*кама*). Дхарма, артха и кама способствуют контролю ума и ведут человека к состоянию *мокша* – освобождения. Дхарма-шастры (Ману Самхита, например) настоятельно рекомендуют человеку поддерживать свое здоровье на должном уровне, мотивируя это тем, что в здоровом теле легче исполнять свои обязанности, самосовершенствоваться и идти к Богу.

## ЭВОЛЮЦИЯ ИНДИЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Сложно сказать, кто и когда ввел такое понятие, как индийская медицина, назвав этим термином Аюрведу. В настоящее время в Индии существует несколько медицинских направлений, вышедших из аюрведического знания. Это собственно Аюрведа как она есть, тибетская медицина (распространенная в основном на севере страны, причем, не очень широко), Сиддха медицина (охватывающая в основном северо-запад Индии) и Юнани медицина, являющаяся конкуренткой Аюрведы, особенно на юге страны. О том, что собой представляют Аюрведа и тибетская медицина, читатель какое-то, даже если и смутное представление, но имеет, а вот о Юнани и Сиддха медицине вряд ли слышал.

Юнани медицина выкристаллизовалась из Аюрведы в те времена, когда мусульмане начали захватывать индийский субконтинент и некоторые врачи нашли пристанище в Древней Греции или были вывезены по приказу шейха Аль-Рашида в Персию. Там они переняли знания греческих, персидских и иранских врачей (в частности, Абу Али Ибн Сино и Бируни), соединив их практический опыт со своим собственным аюрведическим знанием и передавали эти традиции своим детям и внукам - так родилась эта система медицины. В своей практике Юнани медицина широко использует ароматические масла, драгоценные камни и вытяжки из цветов. Например, Хуббей Джавахар Мохра – сердечный препарат, назначаемый при инфаркте миокарда, кардиалгии и нарушениях сердечного ритма, состоит из специально обработанных порошков рубина, сапфира, изумруда, турмалина и топаза. Будучи в большей степени ответвлением персидской медициной, услугами врачей Юнани в первую очередь пользуется мусульманское население Индии.

Сиддха медицина пользуется большой популярностью у людей, поклоняющихся господу Шиве. Эта система врачевания использует для лечения людей мистические силы, в том числе Шакти[[5]](#footnote-5) врача, амулеты, обряды, заговоры и заклинания, магические травы и ритуалы. Другими словами, можно сказать, что это тантрическая медицина. Большое внимание в Сиддха медицине уделяется астрологической точности изготовления того или иного препарата, начала проведения обрядов и лечебных процедур. Не стоит путать тантрическую Сиддха медицину с одноименной медицинской системой, распространенной в индийском штате Тамил-Наду.

Корни всех этих систем медицины стоит искать в Ведах – самых древних на земле священных писаниях. Однако считать, что медицинская наука появилась в Индии одновременно с текстами Вед, записанными Вьясадэвой, несколько неверно. Дело в том, что Веды были известны с начала творения этого мира, но записаны около пяти тысяч лет назад, и, следовательно, аюрведические тексты также были записаны много позже, чем были составлены или поведаны. Во всех четырех Ведах – Ригведе, Самаведе, Яджурведе и Атхарваведе, в Махабхарате (пятой Веде), в Пуранах и Тантрах можно найти стихи, повествующие о свойствах лекарственных трав, строении человеческого тела, болезнях и их лечении, медицинские заговоры и заклинания. Например, в Ригведе описывается явление Господа Дханвантари (Р.В.9.112.), собраны молитвы, обращенные к Индре, Ашвини-Кумарам и другим полубогам с просьбой помочь сохранить здоровье или вылечить болезни людей, а также гимны-восхваления за многочисленные исцеления известных мудрецов, воинов и царей (Р.В.1.116-120; 2.39.4-7; 5.74.5.), упоминаются медицинские свойства воды - "В водах – Амрита, в водах - целебные свойства. Выпивая чистейшую воду, о кони, вы получаете силу...[[6]](#footnote-6)", даются мантры поклонения водам[[7]](#footnote-7). В Яджурведе и Самаведе так же есть много стихов о лечебных свойствах трав и минералов. Из всех четырех Вед, Атхарваведа более других наполнена медицинским знанием. В ней можно найти не только шлоки о медицинском применении трав и минералов, но и информацию о причинах и сути болезненного процесса (А.В.1.23-24;1.36.). Эта Веда содержит гимны о внутриутробном развитии человека, о пяти видах внешней Праны и о пяти видах Праны, действующих в теле человека. В ней упоминаются имена авторов классических аюрведических текстов: Чараки и Сушруты. С другой стороны, Чарака в Чарака Самхите перечисляет мудрецов, собравшихся слушать Атрею, которые известны нам по Атхарваведе, и, написанной несколько позже, Махабхарате. Много в Атхарваведе заговоров и заклинаний, направленных на изгнание духов, вызывающих некоторые болезни; на концентрацию в руках Праны для лечения наложением рук, лечение укусов змей и скорпионов, и др. Помимо собственно медицинской информации, в Ведах собраны гимны, описывающие историю образования и развития аюрведической науки.

Время, когда жили святые мудрецы, составившие и записавшие основные аюрведические трактаты, доподлинно определить невозможно, существует множество всевозможных измышлений по этому поводу. Современные ученые относят их к до-буддийской эпохе (3000-1500 лет до нашей эры), потому что история Индии со времени явления Господа Будды более-менее известна, но сами тексты говорят о себе, что они были поведаны в незапамятные времена господом Брахмой – творцом этого мира, прародителю человечества и всех живых существ Дакше Праджапати. Праджапати научил Аюрведе Ашвини-Кумаров, двух братьев-близнецов, богов ветра, ставших первыми врачами полубогов, людей и животных. Следующим в цепи ученической преемственности стал Индра, полубог дождя, царь небес, распространивший это знание более широко и имевший много учеников - после Индры образовалось несколько цепей преемственности этого знания, специализирующихся на каком-то определенном отделе Аюрведы. Существует два основных лечебных направления в Аюрведе – терапевтическое и хирургическое. Терапевтическое направление возглавил Атрея муни; помимо Агнивеши, у Атреи было еще пять учеников: Бхела, Джатукарна, Парашара, Харита и Кшарапани муни, которые основали свои школы Аюрведы. Таким образом, одна парампара, цепь ученической преемственности терапевтического направления Аюрведы, пошла от великого мудреца и подвижника Агнивеши, другая – от Хариты, третья – от Бхелы, четвертая – от Джатукарны, пятая – от Парашары, а шестая – от Кщарапани. Педиатрией занимался мудрец Кашьяпа[[8]](#footnote-8), а лечением болезней головы – муни Ними. Хирургическое направление было основано Господом Дханвантари[[9]](#footnote-9), который поведал это знание Аупадхенаве, Вайтаране, Паущкалавате, Аурабхре, Каравирье, Гопураракщите и Сушруте.

Бхарадваджа, Атрея, Агнивеша и Чарака жили практически в одно время, и, несмотря на то, что Атрея является воплощением Господа (Кришна Атрея), Бхарадваджа, как старший по возрасту, считается Его учителем (см. схему 1).

Со времен написания аюрведических писаний и Шри Мадхавы, одного из самых первых известных ныне комментаторов на Сушрута Самхиту, было довольно много врачей, написавших комментарии на основные аюрведические тексты, последний из которых, Гангадхара, жил и работал в конце девятнадцатого столетия. И хотя иногда они находились в разных ученических приемственностях, опыт одних комментаторов и учителей принимался и использовался на практике последователями остальных школ и других учителей Аюрведы. В Индии успешно работает множество врачей, лечащих по этой системе, и существует множество институтов (колледжей), преподающих аюрведическую науку. За последние пятьдесят лет написаны величайшие трактаты по аюрведической гинекологии, ведется работа по исследованию лекарственных растений, минеральных веществ и классических препаратов, практически во всех крупных госпиталях и клиниках Индии есть отделения Аюрведы и Панчакарма терапии. До сих пор в некоторых старых библиотеках Южной Индии хранятся древнейшие аюрведические тексты, но, к сожалению, осталось очень мало энтузиастов, желающих вернуть их на свет Божий и имеющих средства на их публикацию.

Издавна аюрведические тексты привлекали внимание врачей из других стран, ведь Аюрведа играла в Азии такую же важную роль, как в Европе древнегреческая медицина, она распространила свое влияние на Малую и Среднюю Азию и страны Индокитая, включая Тибет. В первом веке нашей эры были сделаны переводы некоторых основных аюрведических текстов на тибетский и арабский, в сороковых годах двадцатого века – на немецкий, а в девяностых – на английский. В настоящий момент ведется работа по их переводу на русский язык.

Таким образом, Аюрведа, являясь наукой о жизни в полном смысле этого слова, развивалась не отдельно от ведического знания, а гармонично с ним переплелась и выкристаллизовалась из него, заняв при этом несколько обособленное положение, но, несмотря на такую позицию по отношению к Ведам, ее принято считать упаведой Атхарваведы, ибо каноны, принятые в этой традиции, не противоречат явленным ведическим писаниям. Бесспорно, со времен ведической цивилизации прошли столетия, а История имеет свойство утаивать и стирать знания из памяти людских поколений, но Аюрведа не исчезла в глуби веков и выдержала самую главную проверку – проверку временем.

## ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПОНЯТИЯ АЮРВЕДЫ

Аюрведа, как и любая другая наука, базируется на определенном философском фундаменте, из которого произрастает вся ее практическая, прикладная, медицинская надстройка. Изначально этот фундамент был заложен древними мудрецами, а их ученики и последователи бережно, из уст в уста перенесли его через реку Времени до наших дней. И если практическая часть Аюрведы с каждым поколением мудрецов и гениальных врачей пополнялась новыми рецептами препаратов, способами диагностики и терапевтическими процедурами, то ее фундамент, ее первоосновы до сих пор остаются незыблемыми.

Философские корни Аюрведы залегают не только в четырех Ведах, но и в Упанишадах, Тантрах и Пуранах, ее физика и химия – философии Ньяя-Вайшешика, Санкхья-Патанджала, Пурва-Мимамса, а ее метафизика – Веданта Сутра и Атхарваведа.

Аюрведическая наука представляет собой свод аксиом, относящихся не только к ее философской (например, доктрина о первоэлементах, субстанции, бытие и небытие, и т.д.) или медицинской (доктрина о трех составляющих тела – доша, тканях и нечистотах) частям, но и к общечеловеческим проблемам – например, качествам идеального врача, отношению врача и пациента, эпидемическим и пандемическим заболеваниям. Несомненно, концепция трех доша, тканей, нечистот и пранических каналов является главной аксиомой аюрведической науки, однако, если врач не будет обладать необходимыми человеческими качествами и квалификацией, этот базис не принесет пользы ни ему, ни его пациентам.

Фундаментальные понятия философской и медицинской части Аюрведы можно представить в виде таблицы (см. таблицу 1), а эта книга является своеобразным пояснением к ней, или ключом, раскрывающим эту бескрайнюю комнату дворца Ведического знания.

В настоящее время Аюрведа - одна из семи медицинских систем[[10]](#footnote-10), официально признанных индийским правительством. Помимо внутренней конкуренции между Аюрведой и остальными шестью медицинскими системами, существуют и непризнанные "конкуренты" - всевозможные продавцы самодельных тоников и зелий, деревенские кудесники, костоправы, повитухи и заклинатели, предсказатели и бродячие астрологи, юродивые и садху, исцеляющие за несколько рупи от укусов змей и скорпионов, бесплодия, фригидности и импотенции. Но, не смотря на такое разнообразие знахарей и эскулапов всех мастей, даже неграмотный крестьянин из глухой индийской деревни знает, что йогурт способствует накоплению мокроты, умеет манипулировать простейшими жаропонижающими растениями, то есть на практике использует древние аюрведические знания, которые он впитал с молоком матери.

## РАЗДЕЛЫ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Весь безбрежный океан аюрведического знания изначально был разделен на восемь частей, поэтому Аюрведа описывается, как состоящая из восьми отделов, о которых говорят все, без исключения, древние авторы: Кая Чикитса, или Панчакарма Чикитса (общая, наружная медицина), Баларога Чикитса, или Кумара Тантра (педиатрия), Граха Чикитса, или Бхутавидья (психология и демонология), Уртхванга Чикитса, или Шалакья Тантра (лечение органов, расположенных выше плеч – головы и шеи), Джара Чикитса, или Расаяна Чикитса (герантология - омоложение организма и сохранение молодости), Дамстра Чикитса или Агада Тантра (токсикология), Шалья Чикитса (хирургия) и Вришья Чикитса или Ваджикарана (лечение импотенции, бесплодия, увеличение сексуальной силы и т.д.). Несмотря на такое разделение по категориям болезней, Аюрведа относится к организму человека как к единому целому, поэтому все ее разделы переплетаются между собой, как волосы, заплетенные в одну косу, и подход к лечению того или иного пациента является по настоящему комплексным.

За последнее тысячелетие аюрведическое знание расширилось и углубилось, обретя, с современной позиции, более «научный» подход к патологическому процессу, фармакологии и терапии, поэтому современная Аюрведа состоит из шестнадцати частей (Дг.С.1.2.). К ним относятся:

1. Маулика сиддханта (основная концепция).

2. Шарира (анатомия и физиология).

3. Дравьягуна (фармакология).

4. Бхайшаджьякальпана вигьяна (фармацевтика).

5. Расашастра (наука о металлах и минералогия).

6. Нидана (нозология и диагностика).

7. Кая Чикитса (общая медицина и терапия).

8. Свастхавритта (социальная, профессиональная и профилактическая медицина).

9. Манаса рога и Бхутавидья (психология, психиатрия и демонология).

10. Ваджикарана (наука о любви, половой жизни, увеличении сексуальной силы и т.д., а также о принципах рождения хорошего и здорового потомства).

11. Агада Тантра (токсикология).

12. Шалья Чикитса (хирургия).

13. Шалакья Тантра (лечение болезней органов, расположенных выше плеч).

14. Расаяна (иммунология, наука об омоложении организма и всевозможных тониках).

15. Каумарабхритья (педиатрия).

16. Прасути Тантра (акушерство и гинекология).

В своей практике аюрведический врач использует не только аюрведическую науку, но и знания смежных областей ведической науки – философии, астрологии и алхимии.

### Кая Чикитса или общая медицина

Кая Чикитса, или, как ее называют, Панчакарма Чикитса, считается основной и самой главной ветвью аюрведического знания. Данную ветвь Аюрведы можно сравнить с современной не специализированной терапией, ведь Кая Чикитса – это общая нозология болезней, описывающая их симптомы, причины, локализацию в теле, а также методы их лечения, как медикаментозные, так и физиотерапевтические. Ни один аюрведический врач, будь он хирург или педиатр, не обходится без знаний этой ветви Аюрведы. Чарака пишет (Ч.С.1.11.54.): «Есть три вида терапии – духовная (мистическая), рациональная и психотерапия. Духовная терапия включает в себя лечение с помощью рецитации мантр, мистических свойств растений и драгоценных камней, проведения определенных обрядов, жертвоприношений, раздача милостыни, следование религиозным обетам, аскезы, посты, молитвы, предание себя воле Бога и другие действия. Рациональная терапия включает в себя назначение рациональной диеты, лекарственных препаратов и терапевтических процедур. Психотерапия направлена на отвлечение ума от неблагоприятных (внутренних или внешних) объектов».

Чакрапани Дата и Гангадхара Сена называют Кая Чикитсу Антарагни Чикитсой – наукой о болезнях, вызванных дисбалансом Агни, или, другими словами, расстройством пищеварения или питания тканей, ведь вне зависимости от того, вызвана болезнь внутренними или внешними причинами, она зачастую развивается именно из-за нарушения нормальных функций Джатхарагни, огня пищеварения или межтканевых огней.

Тексты, относящиеся к этой ветви Аюрведы, самые доступные, например, Мадхава Ниданам Самхита, Чакрадатта Самхита или Бхайщаджьяратнавали, а самый главный из них – Чарака Самхита – еще в древние времена был широко известен среди врачей не только на территории Индии и Китая, но и всей Малой Азии. Из современных учебников для получения знаний Кая Чикитсы наиболее важны Дравьягуна Виджнана, Шариракрия Виджнана, Йогачандрика, а также Падартха Виджнана.

Большинство текстов по остальным разделам аюрведического знания считаются утерянными, поэтому некоторые, особенно южноиндийские и американские авторы путают или смешивают понятия Панчакарма Чикитса и древнеиндийская медицина (Аюрведа).

### Уртхванга Чикитса, или Шалакья Тантра - наука о болезнях органов, расположенных выше ключиц

Врачи этой ветви Аюрведы имеют дело с этиологией, патологией и лечением болезней глаз, ушей, носа, горла, волос и головы. Основателем этой ветви считается мудрец Ними, поэтому ее иногда называют Ними Тантрой.

Основные процедуры, которые применяются в этой отрасли Аюрведы, это Насья – прием лекарств через нос, Карна и Нетра бинду – закапывание лекарств в уши и в глаза, Дхупа карма – ингаляции, Широдхара – капельное лечение головы, Широлепа – нанесение на голову лечебных паст, Шировасти – промасливание головы, Широбхьянга – масляный массаж головы и Кешини – лечение волос.

Тексты, посвященные непосредственно Уртхванга Чикитсе, считаются утерянными, скудные же крупицы этих знаний разбросаны практически по всем текстам Кая Чикитсы. Сушрута, например, выделяет около семидесяти болезней глаз, некоторые из которых предлагает лечить хирургически, а остальные – терапевтически.

### Дамстра Чикитса, или Агада Тантра - токсикология

Слово «Агада» состоит из двух корней – корня «А», означающего отрицание и «Гада», что значит болезнь, дискомфорт, боль и яд, а также болезненное состояние, вызванное отравлением, поэтому словосочетание Агада Тантра можно перевести как наука об изгнании болезней, вызванных ядом. Эта ветвь Аюрведы имеет дело лечением отравлений, вызванных укусами змей, насекомых, скорпионов, пауков, грызунов и других живых существ, а также другими ядами, например, образующимися в результате неправильного приема лекарственных препаратов и пищевых продуктов. Врачи этой ветви хранят секреты ядов как минерального, так и растительного или животного происхождения, знают все о комплексных ядах и ядах искусственных, которых нет в природе в оригинальном виде. По виду или запаху пищи они могут безошибочно сказать, отравлена она или нет, а по виду раны – попал ли в нее яд. Когда возникают симптомы отравления, врач должен максимально быстро и очень точно установить степень повреждения организма и определить тип яда, дозу и продолжительность его влияния на организм больного, а также провести дифференциальную диагностику между отравлением и остальными болезнями, например, желудочно-кишечного тракта, ведь симптомы отравления, в частности, мышьяком, сходны с симптомами заболевания, называемого *Висучика[[11]](#footnote-11)*.

Наиболее известный в настоящее время текст, относящийся к Дамстра Чикитсе, написанный Кашьяпой[[12]](#footnote-12) считается утерянным.

### Кумара Тантра или Кумара Бхритья – педиатрия

Ветвь, основоположником которой является Кашьяпа Муни, описывает нозологию и лечение болезней плода и детских болезней, распорядок дня ребенка, способы повышения иммунитета, а также обряды, проводимые для выбора пола ребенка, устранения токсикоза беременной, защиты беременной от влияния злых духов, облегчения родов, улучшения умственных и физических данных ребенка, а также надлежащих обрядов для детей младше двенадцати лет. Кумара Бхритья располагает не только собственными, педиатрическими препаратами, но и разъясняет, как можно использовать для лечения детей взрослые препараты.

Кашьяпа Самхита – единственный, и, к сожалению не полностью сохранившийся текст, относящийся к этой ветви Аюрведы.

### Омоложение организма

Джара Чикитса, или Расаяна Чикитса (герантология - омоложение организма и сохранение молодости) - вторая по значимости (с точки зрения пациентов) ветвь Аюрведы, включающая в себя не только знания о старении и умирании человеческого тела, но и информацию о мистическом воздействии трав, минералов или животных продуктов на организм человека с целью продления молодости. Основная цель Расаяна терапии не в том, чтобы старик вдруг стал молодым (этим, скорее, занимается Бхутавидья), но чтобы по достижении среднего возраста затормозить или хотя бы приостановить процесс старения посредством правильной диеты, приема соответствующих препаратов, в том числе животного происхождения, специальных физических и дыхательных упражнений, медитации и поклонения богам. Принципы профилактики болезней также относится к знаниям, тщательно скрываемым адептами и врачами этой ветви. Многие расаяны являются иммуностимуляторами или иммуномодуляторами, предохраняющими от тех или иных болезней. К Расаяна Чикитсе относится и Рупавидья – наука о красоте тела, или аюрведическая косметология.

### Демонология, психиатрия и психотерапия

Эта ветвь Аюрведы имеет дело с магическими, мистическими, духовными и психологическими аспектами болезней, а также способами их лечения, защитой от сглаза, порчи, демонов и духов, как божественной, так и демонической природы. Тексты, относящиеся к этой ветви, закрыты от непосвященных. Желающие подробнее узнать об этой ветви могут пользоваться Атхарваведой, Белой и Черной Яджурведой и Ригведой, скудные крупицы этих знаний разбросаны по явленным и доступным, а основные – по утерянным или хранимым вдали от посторонних и непосвященных умов текстам Кая Чикитситы.

Одно из глобальнейших отличий аюрведической психопатологии от современной психиатрии заключается в параноидальном отрицании последней не только возможности влияния на психическое здоровье человека божественных или демонических сущностей, но и самой мысли о их существовании. Из за этого заблуждения определенная часть психиатрических больных, нуждающаяся не столько в медикаментозной или процедурной терапии, сколько в высококвалифицированных священнослужителях-экзорцистах, остаются без надлежащего лечения и вынуждены пожизненно страдать под домашним арестом или в психиатрических больницах без надежды не только на излечение, но даже на постановку правильного диагноза.

Несомненно, история западной психиатрии помнит времена мракобесия, когда людей с психическими расстройствами обвиняли в сделке с нечистым духом и сжигали на костре, с другой стороны, перекоса в сторону ненаучного "научного материализма" тоже быть не должно – и одна, и другая сторона медали – крайности, зачастую ведущие к пагубным для пациента последствиям.

Аюрведа является упаведой (частью, разделом) Атхарваведы, поэтому очень широко использует для лечения болезней гимны, заговоры и заклинания, ее составляющие. Вагбхата в своей Аштанга Хридаям Самхите (А.Х.1.4.32-34.) пишет, что человек должен знать обряды и мантры, описанные в Атхарваведе для предотвращения и лечения болезней, вызываемых колдовством, сглазом, порчей и вселением духов. В Аштанга Хридаям есть несколько глав, посвященных описанию человека, в которого вселился тот или иной дух – добрый или злой. Вселение доброго духа ненамного лучше вселения злого – так или иначе происходит частичное или полное подавление и подчинение личности. По большому счету, все тонкоматериальные, не имеющие физической оболочки живые существа, будь то ангелы или демоны, могут вселяться в человека, вызывая те или иные изменения личности, мешающие адекватному существованию души в теле.

Причинами вселения демонов является греховная или неправильная деятельность либо в этой, либо в прошлой жизни, которая возникает из-за преследования кармы или желаний, и именно это приводит к совершению ошибок в выполнении правил поведения, обетов, праведного образа жизни и уважения вещей и людей, достойных поклонения. Грешник и разрушитель своей души будет погублен злыми духами или демонами, принадлежащими к категории тонких существ, которые вселяются в тот момент, когда происходит нарушение правил и предписаний или совершается греховная деятельность. Этот момент называется *чхидра*. Чхидра – это время начала совершения греховных действий - действий, вступающих в противоречие со всеми правилами хорошего поведения и религиозными заповедями, описанными в Диначарья Адхьяя[[13]](#footnote-13), Ману Самхите и других Дхарма-шастрах. К ним относятся, например, не соблюдение чистоты, особенно не совершение омовения после посещения туалета; проживание в местах, покинутых другими людьми или выдача себя за другого человека; пребывание ночью в местах кремации и захоронений, в нечистых или запрещенных для посещения местах; членовредительство или попытки к самоубийству, ранения, ожоги; полное обнажение тела; оскорбление Учителя, святого человека, священнослужителя, ребенка, старика или гостя; поведение, оскорбляющее чьи-либо религиозные или моральные чувства; нарушение семейных традиций; страх, вызванный угрозами, побоями, внезапный испуг; убийство животных, особенно коровы, козла и змеи; вступление в незаконные половые отношения; недостойное поведение при совершении жертвоприношения, распевании священных гимнов или молитв, предложения жертвы; обжорство, похотливость, лень, злоба, зависть, алчность, непостоянство, предательство, эгоизм; осуществление вредоносных действий по отношению к другому человеку, особенно близкому, родственнику или другу; прием пищи из грязного, нечистого или колотого сосуда. Стоит отметить, что чаще всего подвержены влиянию демонов беременные женщины и маленькие дети, именно поэтому Кашьяпа Самхита уделяет этому вопросу очень пристальное внимание. Вагбхата пишет (А.Х.6.3.1-3.): «В незапамятные времена Шулапани (Шива), ради защиты Гухи (Санмукхи, или Картикеи) сотворил духов, пять в мужском обличии и семь в женском - Сканду, Вишакху, Мешакхью, Сваграху, Шакуни, Путану, Шитапутану, Адрищтипутану, Мукхамандитику, Ревати и Шущкаревати. Продолжительная высокая температура тела ребенка, лихорадка и непрекращающийся плач – признаки готовящегося вселения одного из этих духов».

Кашьяпа также пишет, что начальными симптомами, характеризующими вселение духа или его влияние на ребенка, являются лихорадочное состояние и постоянный плач; постепенно патологические симптомы воздействия духа распространяются на все тело. Кашьяпа выделяет шесть основных типов симптомов, которые могут проявляться как все вместе, так и по отдельности:

1. Общие симптомы: лихорадка, раздражительность, непрерывный плачь, зевота, вой, лай или подражание крику других животных, всхлипывание, беспокойство, скрежет зубами, сжимание пальцев в кулак, царапание матери или своего тела ногтями, отказ от еды, страдающий взгляд, анемичное состояние, кахексия, потливость, гиперсаливация, слезотечение, припухлость глаз, ребенок трет глаза, нос и рот; нарушения протекания беременности или формирования грудного молока.

2. Нервная система: страхи, смех без причины, волосы дыбом, напряженный или дрожащий язык, блуждающий взгляд, бессознательное состояние, гипотония, сонливость, головокружение, галлюцинации, раздражительность, вращение глазами, бессонница, изменения голоса или манеры речи, нарушения мимики, тики, паралич, обморок, птоз, конвульсии, эпилептические приступы, головная боль, недержание мочи.

3. Органы чувств: слепота, гноетечение из глаз, носа, ушей, изменение или нарушение функций органов чувств.

4. Желудочно-кишечный тракт: вздутие живота, зловонный метеоризм, запор, патологическая жажда, диарея, рвота, стоматит, глоссит, спазмы кишечника, бурчание в животе.

5. Органы дыхания: пена изо рта, икота, звуки при дыхании, астматические приступы.

6. Кожа: нарушения пигментации, мурашки, крапивница, пузырчатка, пиодермия, нейродермит, появление сеточки вен, особенно на голове и животе, изменение цвета волос, резкая беспричинная седина; запах от тела напоминает запах жира, гноя, кала, мочи, птицы, животного, козла или трупа.

Вагбхата приводит не только общее[[14]](#footnote-14), но и подробное описание симптомов воздействия каждого из духов на ребенка (А.Х.6.3.5-29.).

Описывая симптомы вселения демонов во взрослого человека, Вагбхата пишет (А.Х.6.4.1-44.): «Когда в деятельности человека, в его общих и специальных знаниях (науке, искусстве, философии и т.д.), в его речи, поступках, силе и отваге прослеживаются черты, не характерные для человеческого существа, то в него вселился демон.

Человек, имеющий необычное рождение, облик, подражающий темпераменту, манере речи, движениям (походке, жестам и т.д.) и другим чертам конкретного демона, считается подверженным влиянию этого демона.

Существует 18 видов демонов, такие как *дэва*, *данава* и другие.

Причинами вселения демонов является *Праджнапарадха[[15]](#footnote-15)* либо в настоящей, либо в прошлой жизни, которая возникают из-за преследования кармы (или желаний) и именно это приводит к совершению ошибок в выполнении правил поведения, обетов, праведного образа жизни и уважения вещей и людей, достойных поклонения. Грешник и разрушитель самого себя будет погублен злыми духами и демонами, принадлежащими к категории тонких существ, которые вселяются в момент времени, называемый *чхидра*…

…Сура (Дэва граха) вселяется в первый и тринадцатый лунный день светлой половины месяца; Данава граха – на тринадцатый день светлой и на двенадцатый день темной половины месяца; Гандхарва граха – на четырнадцатый и двенадцатый день; Урага (Нага) – на пятый день; Дханешрара (Кубера) граха – на седьмой и одиннадцатый день светлой половины месяца; Брахмаракшаса граха – на восьмой и пятый день светлой половины месяца, а также в дни полнолуния; Ракшаса и Пишача граха – на девятый, двенадцатый день темной половины месяца, а также на Парва (особые дни, такие как затмения и т.д.); Пити граха – на десятый день и в новолуние; другие, такие как Гуру, Виддха и т.д. – на восьмой и девятый дни, обычно по вечерам.

Черты человека, захваченного Дэва граха, следующие: лицо, напоминает распустившийся цветок лотоса; добрый взгляд; он не бывает злым, молчаливым; пот, фекалии и моча выходят в очень небольшом количестве; равнодушен к еде; покланяется богам и брахманам; чист телом; глаза держит закрытыми в течение длительного времени; тело его источает приятный аромат; он совершает много хороших и добрых поступков, любит белые цветы и одежды, реки, горы и высокие здания; не оскорбляет и не пугает других людей.

Черты человека, захваченного Дайтья граха следующие: он неадекватно воспринимает реальность, у него неправедные мысли и поступки, ненавидит богов и брахманов, бесстрашен, горд, смел и зол, находится в постоянном действии, выдает себя за Рудру, Вишакху и Индру, любит пиво, вино и мясо.

Черты человека, захваченного Гандхарва граха следующие: он совершает добрые поступки, от него исходит приятный аромат; он любит веселиться, петь и танцевать, купаться, любит сады, красные цветы и одежды, пользуется духами, всегда пребывает в хорошем настроении.

Черты человека, захваченного Урага (Нага) граха следующие: у него красные глаза, злой, остановившийся взгляд, неустойчивая походка, дыхание тяжелое, облизывает уголки рта, любит молоко, неочищенный пальмовый сахар, купание, спит лицом вниз, боится зонтика.

Черты человека, захваченного Вакща граха следующие: у него слезящиеся красные глаза, он очень раздражителен; от тела исходит приятный аромат, лицо имеет яркий цвет, любит танцы, песни, рассказы, купание, гирлянды и духи; в еде предпочитает рыбу и мясо. Он веселый, довольный, сильный и спокойный, но его пальцы всегда дрожат. Любит повторять: «Что мне подарить, кому мне подарить» и т.д., говорит таинственно, оскорбляет касту врачей и брахманов; иногда сердится, быстро ходит.

Черты человека, захваченного Брахма ракщаса следующие: он любит юмор и танцы, вселяется во время совершения ошибок; не злится, быстро ходит, ненавидит богов, брахманов и врачей; истязает себя дубинкой, кнутом или другим оружием, наносит себе ранения, произносит звуки типа «бхо» и т.д. (кричит о помощи); очень заинтересован в изучении разных наук и ведических текстов.

Черты человека, захваченного Ракщаса граха следующие: у него злой взгляд, сдвинутые брови, резкие движения, он бегает, натыкаясь на других, издает громкие звуки и делает страшное выражение лица; сильный, хотя ничего не ест, страдает потерей сна, бесстыжий, грязный, жестокий, говорит резко и зло; любит гирлянды красного цвета, женщин, кровь, вино, мясо, при виде мяса или крови облизывает губы, смеется во время еды.

Черты человека, захваченного Пишача граха следующие: он имеет нездоровый ум, мечется с места на место, подбирает остатки пищи и старой одежды; любит танцы, музыку, юмор, вино и мясо; у него застенчивое выражение лица из-за угроз со стороны других людей, плачет без всякой причины, расчесывает свое тело; тело сухое и напряженное, любит дрожащим голосом рассказывать о своих несчастьях; страдает потерей памяти, любит уединение, чувственность, обнаженность, грязные вещи, носит тряпье, найденное на улице, гирлянды из травы, забирается на деревянных лошадей, общается с недостойными людьми и поглощает огромное количество пищи.

Черты человека, захваченного Прета граха следующие: он похож на труп и источает запах трупа; запуганный, ненавидит еду; любит собирать и выдергивать траву.

Черты человека, захваченного Кущманда граха следующие: он очень много говорит, у него черный цвет лица, ходит медленно, имеет опухшую обвислую мошонку.

Черты человека, захваченного Нищада граха следующие: он бродит с дубиной или камнем в руке, носит тряпье, бегает голым, имеет блуждающий взгляд, украшает себя травой, подолгу сидит на кладбище, в пустых домах, на дорогах и под деревьями, постоянно ищет еду, приготовленную из кунжута, вина и мяса, резко разговаривает.

Черты человека, захваченного Аукирана граха следующие: он выпрашивает еду и воду, имеет испуганные красные глаза, его речь груба и оскорбительна.

Черты человека, захваченного Ветала граха следующие: он любит духи и гирлянды, говорит правду, дрожит, много спит.

Черты человека, захваченного Питри граха следующие: у него неприятное лицо, униженный взгляд, сухое небо, он постоянно моргает, страдает от плохого пищеварения, любит мясо и неочищенный банановый сахар; заикается, одевает одежду задом наперед или наизнанку.

Тот, кто проявляет в повседневной жизни те или иные отличительные особенности духов, кто проклинает наставников, старших, мудрецов и людей, наделенных духовной властью, находится под влиянием духа.

Врач должен отказать в экзорцизме тому, кто все время окружен группой дразнящих его детей, кто ходит голым, чьи волосы растрепаны и сбились в колтуны, у кого нездоровый ум и кто страдает от влияния духов в течение долгого времени».

К сожалению, в настоящее время есть некоторые аюрведические врачи, считающие, что главы, посвященные демонологии всего лишь в иносказательной форме передают симптомы обычных психических заболеваний, тяжелого течения малярии и других инфекционных болезней, а также религиозного фанатизма, и не воспринимают их всерьез. Одновременно с этим все меньше и меньше врачей используют в своей практике мантры и заговоры. Это можно объяснить не только снижением их духовной и мистической реализации, но и попыткой втиснуть Аюрведу в каноны современной европейской медицины.

### Сексология

Наиболее древний раздел Аюрведы – наука об афродизиаках, сексуальных тониках и половых расстройствах, о любовных играх и предохранении от нежелательной беременности, о средствах для изменения размера половых органов и способах увеличения сексуального удовольствия. Основные тексты – Анангаранга Кальянамалы и Камасутра Ватсаяны. Некоторые авторы приписывают этой ветви Аюрведы знания принципов евгеники, но это не соответствует действительности.

# ЧАСТЬ 2 История аюрведической литературы

Вся аюрведическая мудрость, которой в настоящее время располагает человечество, покоится на двух столпах – Шрути и Смрити, или письменных источниках и знаниях, изустно передаваемых от учителя к ученику. Большинство сохранившихся до настоящего времени аюрведических текстов открыты для всех желающих и не являются тайной за семью печатями, в отличие от опыта и знаний, передаваемых непосредственно учителями Аюрведы.

Как известно, изначально аюрведическая медицина состояла из восьми частей – общей терапии, хирургии, лечения болезней головы, демонологии, педиатрии, токсикологии, герантологии и сексологии. Среди древних мудрецов, развивающих эти отрасли Аюрведы и оставивших после себя базовые аюрведические тексты, наиболее известны Атрея, Харита, Чарака, Бхела, Кашйапа и Агнивеша. Некоторые тексты[[16]](#footnote-16), написанные ими в незапамятные времена, к сожалению, были утеряны, а многие – переведены на китайский, тибетский и персидский языки, положив основу тибетской медицины или дополнив китайскую и персидскую медицины.

Аюрведические тексты дошли до нашего времени в виде рукописей, написанных на санскрите на коре деревьев, пальмовых листьях или на древней бумаге. Так как со времени их написания в Индии появилось более пятнадцати различных языков и алфавитов, то писцы, которые их переписывали с санскрита, пользуясь своим родным алфавитом записывали их на местном наречии, поэтому рукописи, найденные, например, в Бенгалии, будут написаны на бенгальском, а в Керале – на языке малайялама, однако, при прочтении вслух они будут звучать полностью идентично.

Первый перевод Сушрута Самхиты был сделан на персидский язык по указу калифа Мансера, жившего около 753-774 года нашей эры. Учитывая, что Кашмир и Бенарес, центры индийской культуры и науки, остались не захваченными персидскими армиями, этим же указом он обязал привезти из индийской провинции Синд в Багдад вместе с посольским обозом индийских врачей и книги по медицине и другим наукам. Калиф Харан, живший около 786-808 года нашей эры, назначил индийских врачей работать в багдадских больницах и обязал их продолжить перевод на арабский язык медицинской, фармацевтической, токсикологической и астрологической литературы. Бируни, будучи членом халифского суда при калифе Махмуд Газни, жившем около 997-1030 года нашей эры, упоминает о начале перевода Чарака Самхиты, сетуя на ошибки переводчиков. Первый европейский перевод Сушрута Самхиты был сделан на латинский язык Хесслером в начале 19-ого столетия. Первый полный английский перевод был сделан Кавираджом Канджой Лалом Бхайшагратной. Он был издан в трех томах в 1907 в Калькутте.

Все аюрведические тексты подразделяются на три категории – основную тройку – Брихаттрая, легкую тройку – Лагхутрая и дополнительные произведения. К основным текстам относятся Чарака Самхита, Сушрута Самхита и Аштанга Хридаям Самхита[[17]](#footnote-17), к «легким» текстам – Шарангадхара Самхита, Мадхава Ниданам Самхита и Бхавапракаша[[18]](#footnote-18).

## Основные тексты – Брихата Трая

###### Чарака Самхита

Чарака Самхита – основополагающий и самый главный из аюрведических текстов. Написанный в незапамятные времена, он открывает Брихата Траю[[19]](#footnote-19) – композицию из трех наиважнейших аюрведических текстов. В отличие от Аштанга Хридаям Самхиты или Бхела Самхиты, Чарака Самхита является достаточно сложным текстом – если Аштанга Хридаям Самхиту считают букварем аюрведической науки, то Чарака Самхиту – учебником высшей математики. Сложен и язык, которым Чарака раскрывает глубину аюрведических знаний.

Доподлинно известно, что Чарака, автор Чарака Самхиты – первый человек, который услышал и записал аюрведическое знание, поведанное Господом Атреей Пунарвасу. Бхавамишра, комментатор на Чарака Самхиту, пишет, что Чарака является воплощением Шеща Нага – Великого Змея. Точно установить даты жизни Чараки не представляется возможным, равно как и даты написания Самхиты. Некоторые исследователи утверждают, что он жил в третьем тысячелетии до рождества Христова, другие считают, что он родился во втором столетии нашей эры[[20]](#footnote-20), а европейские исследователи древней Индии и санскритской литературы относят время жизни Чараки к периоду династии Гупты[[21]](#footnote-21), мотивируя это тем, что Чарака Самхита крайне редко упоминается в более ранних трактатах. Единственное, что можно точно сказать – он был учеником мудреца Агнивеши – автора Агнивеша Тантры. В противовес этому, одни современные ученые, придерживающиеся атеистических настроений, считают, что Чарака как таковой не существовал, а текст был написан несколькими аюрведическими врачами, а другие проводят параллели между Чаракой и Патанджали, автором Йога Сутры. Достоверно можно сказать только то, что Чарака жил в незапамятные времена, был учеником Агнивеши и одним из первых учителей Атрея парампары – цепи ученической преемственности, идущей от Господа Атреи[[22]](#footnote-22). Так или иначе, единственным источником информации об авторе в самом тексте Самхиты является последняя шлока каждой главы, где указывается ее название и номер, а также имя автора трактата.

Чарака – не только великий врач, но и моралист, стремящийся поддержать духовное и нравственное здоровье людей. В своем трактате он дает множество морально-нравственных наставлений и объясняет связь между греховной деятельностью и болезнью.

В соответствии с собственным утверждением Чараки, его Самхита не является изначальным текстом, а адаптацией, комментарием на Агнивеша Тантру, и основу Чарака Самхиты составляет учение мудреца Атреи, обращенное непосредственно к своему ученику и учителю Чараки – Агнивеше. Агнивеша поведал Чараке древние знания после своего разговора с Господом Атреей, поэтому Чарака Самхита написана в форме диалога между Атреей Пунарвасу и Агнивешей.

Текст Чарака Самхиты состоит из восьми глав, или стхан – Сутрастханы, или общего раздела, посвященного общим и философским вопросам Аюрведы, диетологии, обязанностям врача и другим темам, Ниданастханы – общей нозологии главных восьми болезней, Виманастханы – раздела, посвященного шести вкусам, пище, общей патологии и обучению медицине, Шарирастханы – анатомии и эмбриологии, Индриястханы – диагностике и прогнозу течения заболевания, Чикитсастханы – специальной терапии и Кальпастханы и Сиддхастханы – разделов, посвященных общей терапии и очистительным процедурам.

Самый древний из сохранившихся комментариев на Чарака Самхиту выполнен Чакрапани Даттой около одиннадцатого века нашей эры и называется Аюрведадипика. Чаракататпраятика – второе произведение Чакрапани Датты, также являющееся собранием его комментариев на Чарака Самхиту. Врач Дридхабала, живший, скорее всего, между четвертым и пятым веками, многое добавил к первоначальному тексту, «завершив» работу над текстом, который, по-видимому, казался ему неполным.

###### Сушрута Самхита

Сушрута Самхита – самый известный древнеиндийский трактат по хирургии, написанный и в стихах, и в прозе. В настоящее время существует две редакции Сушрута Самхиты, практически не отличающиеся друг от друга.

Также как и Чарака Самхита, Сушрута Самхита начинается с истории происхождения аюрведической системы медицины. Учителем Сушруты является Махараджа Дэвадаса, правитель Бенареса, воплощение Господа Дханвантари, Божественного хирурга. О жизни Сушруты достоверной информации не имеется. В Махабхарате (М.Б.13.4.55.) говорится, что Сушрута является сыном мудреца Вишвамитры. С санскрита имя Сушрута можно перевести как «тот, кто хорошо слышит» или «тот, кто постиг услышанное».

Первый раздел Самхиты - Сутрастхана, или вводная часть, в которой рассматриваются общие вопросы Аюрведы, второй - Ниданастхана - посвящен проблемам нозологии и патогенеза, третий - Шарирастхана - анатомия и эмбриология, четвертый - Чикитсастхана, или общая терапия, пятый - Кальпастхана, или токсикология, а шестой, заключительный раздел, Уттаратантра, или дополнителнения, является более поздним добавлением в Самхиту и посвящен болезням глаз и вопросам, не освещенным в основном разделе. Сушрута Самхита написана смешанным стилем – часть шлок в стихах, а часть – в прозе.

Самые первые комментарии на Сушрута Самхиту написаны Джаййатой (Джайджджатой или Джаджетой) и Гаядасом, к сожалению, не дошли до нашего времени. Из доступных комментариев самые ранние - Бханумати Чакрадатты и Нибандха Самграха Далханы, написанные в одиннадцатом и двенадцатом столетии соответственно. Другие известные комментаторы Сушрута Самхиты – Гаядаса (10-ое столетие нашей эры) и Каннада (12-ое столетие нашей эры). В 7-8 веках нашей эры Сушрута Самхита была известна не только на территории Индокитая, но во всей Аравии и даже в Европе. Первый перевод Сушрута Самхиты на иностранный язык был заказан калифом Мансером в середине 8 века.

###### Аштанга Хридаям Самхита

Аштанга Хридаям Самхита – сердце восьми частей Аюрведы – квинтэссенция всего аюрведического знания и один из наиболее авторитетных текстов по древнеиндийской медицине. Благодаря краткому, сжатому изложению аюрведической парадигмы, четко выдержанной последовательности расположения глав и разделов, прекрасному поэтическому слогу, Аштанга Хридаям Самхита занимает законное место среди Брихата Траи – трех главнейших аюрведических трактатов. Поистине, она – само воплощение Аюрведы, угождающее потребностям студентов, ученых, фармацевтов и практикующих врачей. Стиль изложения и легкость понимания материала делает Аштанга Хридаям Самхиту букварем аюрведической науки.

Автор Аштанга Хридаям Самхиты не оставил о себе никакой информации, кроме того, что его звали Вагбхата и что он был сыном аюрведического врача по имени Симхагупта; из древних комментаторов на Аштанга Хридаям Самхиту никто не написал биографии ее создателя, поэтому историки, как индийские, так и европейские, пытавшиеся идентифицировать его личность, не смогли прийти к общему мнению и даже приблизительно описать историю его жизни. Некоторые авторы считают, что Вагбхата жил в Каши – Бенаресе[[23]](#footnote-23), но эта информация не является полностью достоверной – она не может быть доказана или опровергнута.

Помимо Аштанга Хридаям Самхиты перу Вагбхаты приписывают еще несколько произведений, но подтвердить его авторство не представляется возможным.

### Второстепенные тексты – Лагху Трая

###### Мадхава Ниданам Самхита

Рога Винишчая – текст, более известный под названием Мадхава Ниданам Самхита, считается самым лучшим и доступным для понимания вопросов этиологии и нозологии болезней среди древних аюрведических текстов. Написанный Мадхавакарой, точная дата жизни которого окончательно не установлена, он драгоценным камнем сияет среди текстов «Лагху Траи» - вторичных аюрведических текстов. Можно сказать, что Мадхава Ниданам Самхита состоит из обработанных Мадхавой шлок, посвященных этиологии болезней, взятых из основных аюрведических текстов, существующих на момент написания Самхиты и собранных в семьдесят глав.

Современные историки не смогли точно датировать момент написания Мадхава Ниданам Самхиты и составить жизнеописание ее автора. Известно только, что его звали Мадхавакара и он был сыном Индукары, врача-алхимика, одного из авторитетнейших комментаторов на Аштанга Самграха Самхиту. Из-под его пера вышли такие тексты, как Мадхава Чикитса и Йога Вьякхья, а также комментарии на Сушрута Самхиту под названием Сушрута Шлока Вартика. Косвенные данные говорят о том, что он жил в Бенгалии или на востоке индийского субконтинента. Так или иначе, работа Мадхавакары к девятому веку уже была известна, ведь она была среди источников, цитируемых в арабском тексте об индийской медицине, написанном примерно в 850 г. аль-Табари «Фирдоус аль Хикма», или «Рай Мудрости». Благодаря этой работе Мадхава Ниданам Самхита стала известна и знаменитому аль-Рази, жившему в конце девятого – начале десятого века.

На Мадхава Ниданам Самхиту существует множество комментариев (например, Мадхукоша (до главы «Нозология конкрементов»), написанный Виджаем Ракшитой, Мадхукоша (после главы «Нозология конкрементов»), написанный Шрикантха Даттой, Атанка Дарпана, написанный Вачаспати), его авторитетность и значимость даже с древних времен была признана не только аюрведическими врачами, но и врачами персидской медицины – первый иностранный перевод Мадхава Ниданам был выполнен именно на персидский язык во времена халифа Харун-аль-Рашида (около 790 года н.э.).

###### Бхавапракаша

Бхавапракаша, или «Разъяснение состояний» – трактат, написанный врачом Бхавамишрой, жившем в шестнадцатом веке, скорее всего в Магадхе или Бихаре, был очень популярным среди аюрведических врачей того времени. Бхавамишра был первым индийским автором, описавшим сифилис, которым, как он утверждал, можно было заразиться из-за половых связей с чужеземцами с Запада, которые считались греховными. Санскритское название, которое он выбрал для этого заболевания – Пхиранга рога, напоминает название «французская болезнь», термин, используемый среди арабских врачей. Его способы лечения Пхиранга роги включали использование ртутных и свинцовых препаратов, полового воздержания и гигиенических процедур, в частности, омовение половых органов насыщенным отваром Трипхалы. Другие важные новшества в работе Бхавамишры включают описание противозачаточных средств и первое четкое описание болезни латиризм, или паралич ног, вызванный поеданием в пищу чины посевной.

Текст состоит из трех кханд, или частей, первая из которых включает в себя два раздела. Основных комментария два – Дэвала локана, написанный Шри Ранавира Симхой и Садвайдья Сиддханта Ратнакара, написанный Джаядэвой.

###### Шарангадхара Самхита

Шарангадхара Самхита – аюрведический текст, описывающий приготовление аюрведических препаратов как для внутреннего применения (бати, чурны, ришты и т.д.), так и для проведения процедур очищения организма. Как и в большинстве аюрведических трактатов, в тексте Шарангадхара Самхиты встречается только косвенное упоминание об ее авторе – в конце каждой главы сказано, что она написана Шарангадхарой. Комментаторы Самхиты также не дают подробной информации об ее авторе, поэтому точной и достоверной информации о жизни Шарангадхары не сохранилось. Имя Шарангадхара было достаточно распространенным в средневековой Индии, и в тот промежуток времени, когда предположительно жил автор Шарангадхара Самхиты, творили около восьми врачей-кавираджей[[24]](#footnote-24), написавших такие произведения, как Шарангадхара Тришати (текст, посвященный лихорадкам), Шарангадхара Паддхати (компиляция из более ранних трактатов обо всех разделах медицины – от токсикологии до магии и демонологии) и Сангита Ратнакара (текст о гармонии в музыке и в мире, включающий описание пульсов, Тридоша и т.д.), поэтому идентификация личности автора Шарангадхара Самхиты еще более усложняется. Дата написания текста также рассчитана с большой натяжкой[[25]](#footnote-25).

Текст Шарангадхара Самхиты состоит из трех разделов – Пратхама кханды, посвященной общим вопросом сбора лекарственных растений, мерам и весам, общей диагностике, анатомии и нозологии; Мадхьяма кханды, посвященной технологии приготовления тех или иных лекарственных форм и рецептуре; и Уттара кханды, описывающей очистительные процедуры. Общее количество глав в тексте – тридцать две, число шлок – две тысячи шестьсот. Основных комментариев – четыре, самый ранний из которых написан Бопадэвой, сыном Кешава Пандита.

### Дополнительные тексты

###### Бхела Самхита

Бхела Самхита, написанная мудрецом Бхелой, наравне с Чарака Самхитой, Кашьяпа Самхитой и Вангасена Самхитой является одним из самых древних аюрведических текстов. Чарака, упоминая Бхелу, пишет (Ч.С.1.1.32.), что он является одним из прямых учеников Атреи. Мало того, он один из шести его учеников, получивших благословение записать аюрведическое знание. Кашьяпа упоминает имя Бхелы в главе, посвященной уходу за ребенком и терапевтическим процедурам (К.С.7.1.18.).

Текст состоит из ста двадцати глав, размещенных в восьми разделах. Бхела Самхита полностью не сохранилась – часть текста была утеряна, поэтому в оригинальном тексте встречаются пропуски и пробелы.

К сожалению, о жизни самого Бхелы доподлинно ничего неизвестно, приходится довольствоваться только упоминаниями о нем в ведических текстах.

# ЧАСТЬ 3 ФИЛОСОФСКИЕ ШКОЛЫ В АЮРВЕДЕ

## ФИЛОСОФИИ ТВОРЕНИЯ МИРА

Аюрведа - громадная область ведического знания, очень гармоничная и включающая в себя не только теоретические и практические медицинские знания, но и научно-философские принципы строения, сотворения и разрушения этого материального мира («ведическую физику»). Все аюрведическое знание базируется на понятии *Тридоша* - трех основных составляющих физического тела человека: Вата (газ, воздух), Питта (желчь, огонь) и Капха (слизь, вода); и тот, кто хочет понять, усвоить и применять на практике эту систему знания, должен понять и осознать, что такое Тридоша. К сожалению, многие люди в Индии (да и не только в ней), имеют очень абстрактное представление о Тридоша, но, несмотря на это, довольно часто используют этот термин в своём лексиконе. На самом деле они вкладывают в это понятие несколько не то, что есть в действительности, и популярные ныне концепции отличны от истинно аюрведического понимания Тридоша.

В аюрведических текстах мы находим всевозможные описания качеств, функций и других показателей Вата, Питта и Капха доша в их нормальном состоянии баланса и состоянии дисбаланса, но нет легкодоступных для понимания сведений и методов, с помощью которых можно было бы легко и сразу понять природу этих субстанций. Поэтому, для получения необходимых знаний, часто приходится обращаться не только к оригинальным аюрведическим писаниям или комментариям к ним, но и к "немедицинским" трактатам. Итак, Вата, Питта и Капха, а также семь тканей тела и нечистоты являются основными и фундаментальными понятиями Аюрведы, и о них пойдет речь в этой книге. Без этого фундамента все знание Аюрведы бесполезно, а лечение болезней по этой системе просто немыслимо и невозможно. До введения терминов Вата, Питта и Капха необходимо достаточно подробно остановиться на ведической теории строения мира. Чарака, Сушрута, Бхела, Вагбхата и остальные авторы аюрведических текстов полагаются на научно-философские системы Ньяя-Вайшешика, Санкхья-Патанджала и Пурва-Мимамса, базирующиеся на принципах и знаниях о пяти первоэлементах, а так же на философию Веданты. Помимо ссылок на эти научно-философские системы, в некоторой степени лежащие обособлено от духовно-мистическо-религиозных вопросов, они подтверждают авторитет и других мудрецов, например, Парашара Муни, давших знания об астрологической концепции творения вселенной.

В своей Брихат Парашара Хора Шастре Парашара Муни пишет о творении Вселенной следующее (П.Х.Ш.1.1.9-19.): «Своим непроявленным до начала творения духом, одной четвертью Своего могущества Господь Вишну, Господин всего, Стоящий превыше трех гун материальной природы и Контролирующий их влияние, Создатель цикла рождения и смерти, который проходит каждая душа в материальном мире, Величайшая личность, Конструктор этого феноменального мира, Причина всего, Доблестный и Великолепный, Безначальный, создает этот материальный мир. Другие три четверти Его могущества наполнены нектаром и могут быть восприняты только святыми мудрецами. Координатор этого мира – Васудэва; Он ощутим и неощутим. Неощутимая природа Бога обладает двумя энергиями, а ощутимая – тремя.

Три энергии суть Шри Шакти[[26]](#footnote-26), порождающая гуну благости, Бху Шакти[[27]](#footnote-27), порождающая гуну страсти и Нила Шакти[[28]](#footnote-28), порождающая гуну невежества. Васудэва, вместе со Шри Шакти и Бху Шакти, соединяясь с гуной невежества, страсти и благости, порождает соответственно, Санкаршану, Прадьюмну и Анирудху[[29]](#footnote-29).

Ложное самоотождествление или ложное эго, Макрокосм и Истинное самоотождествление[[30]](#footnote-30) возникают от Санкаршаны, Прадьюмны и Анирудхи соответственно. Все они находятся под влиянием всех трех гун материальной природы с доминирующим влиянием гуны, отвечающей за их возникновение.

Ахамкара, ложное самоотождествление или ложное эго, делится на три категории - Саттвичное, Раджастичное и Тамасичное. Живые существа, органы чувств и пять первоэлементов возникают из соответствующих категорий Ахамкары.».

Описывая творение планет, Парашара пишет (П.Х.Ш.1.2.3): «Нерожденный Господь имеет бесчисленное множество инкарнаций. Он проявляет себя как планеты солнечной системы ради раздачи живым существам плодов их кармической деятельности».

### Философия Санкхья

Санкхья считает основной и единственной причиной возникновения этого материального мира (вселенной) Внешнюю Природу Бога – Пракрити. Пракрити является Божественной силой, Божественным промыслом, энергией Бога, никогда не появляющейся и никогда не исчезающей, вечной. Из-за ее трансформации и возникает этот мир. Об этом говорит раздел Санкхья, называющийся Саткарьявада. Пракрити – основополагающая сущность, благодаря которой мир проявляется из тела Махапуруши, Творца. Разворачивание Пракрити происходит посредством трех Прадхан, или первооснов, модусов или качеств – махагун[[31]](#footnote-31), т.е. Благости (Саттвы), Страсти (Раджаса) и Невежества (Тамаса). В ведической литературе три махагуны называются Трипада или Триданда – три основы, три столпа этого материального мира.

Саттва, или гуна Благости, описывается, как чистая, просветляющая, благостная. Она является потенциалом сознания, поэтому пассивна и только поддерживает процесс творения, а также весь материальный мир в целом. Сам акт творения идет исключительно за счет активности и деятельности Раджо гуны, или страсти. Третья гуна, Тамас (невежество), стремится разрушить сотворяемый мир и противостоит акту развертывания вселенной.

Основные свойства Саттвы, Раджаса и Тамаса - Поддержание, Активность и Деятельность, и Разрушение, а также, соответственно, удовлетворенность, боль и лень. Эти три качества материального мира всегда вместе, в нераздельном состоянии, они все время взаимодействуют друг с другом и пронизывают собой все субстанции во вселенной. Абсолютно все в этом мире находится под их контролем и все разнообразие качеств появляется из-за всевозможных их комбинаций. Они целиком и полностью правят этим материальным миром.

Саттва, благость - разум, поддерживает в равновесии всю нашу вселенную. Следующая махагуна - невежество - инерция, тормоз, сдерживающий фактор любой активности. Она не производит никакой работы и пассивна, как, впрочем, и Саттва гуна. Вся работа, вся деятельность во вселенной совершается за счет Раджо гуны, страсти - принципа энергетического взаимодействия всего со всем в этом мире, порождаемого желанием. Раджо гуна описывается как неустойчивая, быстрая, напористая, а Тамо гуна - как неподвижная, медленная, заслоняющая и сдерживающая. Описывая взаимодействие трех гун материальной природы, Вьяса пишет (Махабхарата, 14.36.3.):

Все (гуны) – взаимосоединяющиеся, вездесущие:

Пара раджасу – саттва, пара саттве – раджас,

Обоим – саттве и раджасу – парой зовется тамас.

А тамас зовется парой и саттвы, и раджаса,

И не было их начала, соприкасания или соединения.

Все части этого материального мира наитеснейшим образом связаны между собой законом совместной деятельности бесконечно большого количества частей единого целого, а желание является двигателем этого мира. Один из первых афоризмов Ману Самхиты, Законов Ману, говорит о том, что все в этом мире, хорошее или плохое, прогресс или деградация, происходит только от желания живого существа.

Помимо глобального воздействия на все живые и неживые объекты во вселенной, махагуны складывают ментальною конституцию личности, а Раджо гуна и Тамо гуна, беря под контроль сознание человека, являются причинами возникновения болезней. Саттва гуна, вследствие своей чистоты, ведет к знанию, святости, здоровью и долголетию, поэтому одной из основных рекомендаций Аюрведы является поддержание себя на этом уровне. Первым продуктом эволюции Пракрити, считает Санкхья, является совокупность основ материального творения - Махат-таттва, причина проявления непроявленной до этого вселенной. Это базис возникновения Буддхи индивидуума. Слово "Буддхи" достаточно сложно перевести на русский язык. Это не только разум в общепринятом понимании этого слова, но и осознанность любого совершаемого человеком действия или поступка. Ложное самоотождествление (Ахамкара), или принцип извращенной индивидуальности, возникает после Буддхи. Махагуны сразу же берут под свой контроль все нововозникающие элементы Пракрити. Они заставляют идти процесс дальнейшей эволюции мира от Ахамкары двумя ветвями, зависящими от преобладающего влияния одной из гун - Саттвика и Тамасика путями. Раджо гуна за счет своей очень высокой активности только участвует в образовании Саттвика и Тамасика ветвей развития вселенной, не давая при этом своего собственного пути образования компонентов этого мира. В соответствии с философией Санкхьи, из Ложного самоотождествления в его аспекте благости, возникает ум, пять органов чувств, посредством которых человек познает материальный мир - уши, кожа, глаза, язык и нос и пять органов действия - ноги, руки, анус, гениталии и рот. Ум тоже часто относят к органам чувств и называют Антариндрия или Убахиндрия, т.е. находящийся между или над чувствами. Из Ложного самоотождествления в аспекте невежества, возникают первокачества (Панчатанматра), или пять тонкоматериальных первоэлементарных субстанций – Звук, Шероховатость, Форма, Вкус и Запах, которые способствуют образованию пяти первоэлементов (Эфира, Воздуха, Огня, Воды и Земли соответственно). В Шримад Бхагаватам[[32]](#footnote-32) так описывается процесс возникновения Эфира: "Из тьмы Ложного самоотождествления возникает первый из пяти первоэлементов - Эфир. Его тонкая форма – Звук – связана с ним так же, как объект наблюдения с наблюдателем". Аспект гуны страсти Ложного самоотождествления принимает участие как в образовании первокачеств (Панчатанматра), так и в образовании органов чувств живого существа. Когда все вышеперечисленные материальные проявления мира обозначились, каждая из трех махагун пытается по своей природе занять доминирующее, контролирующее положение по сравнению с другими, а оставшиеся гуны пытаются вытеснить доминирующую гуну с ее положения. Так идет их постоянное взаимодействие, помогающее дальнейшей эволюции материальной Природы.

Органы чувств возникают из пяти первокачеств, проявляясь непосредственно из Ложного самоотождествления, но, соответственно воспринимают только одно из них по принципу комплиментарности, поэтому каждый орган чувств воспринимает только одно качество мира из пяти (уши воспринимают звук, глаза - форму и цвет, кожа - тепло и структуру материала, и т.д.). Из пяти первокачеств возникают пять первоэлементов – Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля, из которых формируются все живые и неживые, тонкоматериальные и грубоматериальные объекты. Если сосчитать все элементы творения, то мы получим двадцать четыре составляющих Махат-таттвы. Но, нельзя забывать, ради чего идет процесс сотворения этого материального мира. Без души весь этот мир останется мертвым. На самом деле он создается только ради нее. Душа – краеугольный камень этого мира, созданного для ее самореализации и самоосознания. Есть два типа душ - свободная и самоосознающая свою природу, которая даже в этом материальном мире не теряет своего изначального осознания себя и Бога, и обусловленная, попавшая под колдовское влияние Майи, иллюзии материального мира, низшей энергии Господа. И основная задача души, попавшей в плен материального мира прийти к осознанию себя, поднявшись на уровень Мокши (но не "освобождения" в имперсональном понимании этого слова, а на уровень сознания "над гунами"), поняв свою духовную природу. Помимо душ этот мир населен духами – как добрыми, так и злыми по отношению к человеку, выполняющими контролирующую и поддерживающую Природу функцию. Мельчайшие частицы мироздания, первоэлементы, с помощью первокачеств формируют как неорганическую материю, так и органическую. Процесс формирования физических тел и субстанций идет от образования простых объектов к более сложным и полимолекулярным. Неорганические тела, растения и животные - три ступени процесса проявления всевозможных качеств этого мира, которые так же возникают по принципу увеличения сложности, уровня сознания и активности, а также свободы проявления индивидуальности. Чем выше уровень сознания живого существа, тем сложнее устроено его тело, тем больше он имеет возможностей и обязанностей, но тем меньше свобод. В этом ошибочность материалистической теории Чарльза Дарвина, говорившего о телесной эволюции видов в борьбе с внешними проявлениями реальности, естественном отборе, наследственности и изменчивости. На самом деле идет процесс эволюции сознания от более простых форм (микроорганизмы) до высших (святые мудрецы) форм жизни. В человеческой форме жизни живое существо получает возможность или развиваться дальше до уровня обитателей райских планет, деградировать до уровня животных, растений и минералов, или, осознав себя, уйти к Господу. В организме человека три гуны материальной природы оказывают влияние в первую очередь на его ум. Если преобладает влияние гуны благости, то человек стремится к знанию и самосовершенствованию, его дела и помыслы чисты, а тело здорово. Если доминирует гуна страсти, то ум человека очень активен и деятелен, быстро перескакивает с одного объекта на другой, человек не может ни на чем долго концентрироваться, испытывает много противоречивых и негативных эмоций, знание его ложно и отрывочно, а болезни протекают в острой форме. Влияние гуны невежества отнимает знание, счастье, радость и здоровье, давая взамен лень, волнение и иллюзию.

Все многомолекулярные тела состоят из первоэлементов и первокачеств, и глубоко заблуждаются те, кто считает, что Эфир не принимает участия в процессе их образования и что все вокруг происходит только за счет трансформации Земли или Огня. Итак, с точки зрения философии Санкхья можно нарисовать следующую картину сотворения мира, где первоэлементы являются субатомными частицами многомолекулярных объектов (см. схему 2).

### Система Ньяя-Вайшешика

Из шести основных философских систем Ведической науки, только система Ньяя-Вайшешика как физическая теория строения вселенной наиболее полно и широко проявила себя и далеко ушла в процессе объяснения физических законов этого мира, особенно в связи с выявлением характеристик пяти первоэлементов – Эфира, Воздуха, Огня, Воды и Земли, которые, как утверждает Вайшешика, являются наимельчайшими частицами, образующими все полимолекулярные объекты. Профессор Др.Радхакришнан так отзывался об этой научно-философской системе: "...Позиция Вайшешика более научна, чем спекулятивна, более аналитична, чем синтетична. Знание приходит тогда, когда уходит ментальная спекуляция. В духе настоящей (современной, прим. автора) науки, Вайшешика формулирует основополагающие характеристики принципов строения этой вселенной. Это не философия, это физика! Ньяя и Вайшешика выявили основные принципы зарождения материальной Природы, Ее законы, а также субатомную теорию строения вселенной. Она классифицировала и дала характеристики каждой категории веществ в свете этой теории". Это представляет особый интерес для Аюрведы, т.к. здесь мы рассматриваем в основном многомолекулярные, "громоздкие" объекты, и поэтому изучение Аюрведы, и, в частности, Чарака Самхиты, начинается с изучения основных принципов философии Вайшешика.

Философия Вайшешика начинается с изложения доктрины о Падартхах. Существует шесть Падартх, описанных мудрецом Гаутамой в Ньяя сутре. Дословно «Артха» можно перевести как объект, а «Пада» как стопы. Абсолютно все проявления мира укладываются в эти шесть Падартх:

1. Материя, субстанция.

2. Качества.

3. Действие, воздействие, движение.

4. Всеобщность, неопределенность.

5. Индивидуальность, специфичность, раздельность.

6. Нераздельность, комплиментарность.

В некоторых источниках приводится седьмая Падартха - Небытие, Несуществование, которая является противоположностью первых шести, называемых существующими, проявленными. С помощью шести первых Падартх можно проанализировать все объекты материального мира. Первые три имеют реальное ощутимое материальное проявление, остальные являются в большей степени философско-физическими категориями.

С другой стороны, можно выделить три аюрведические Падартхи, о которых говорит Чарака (чистота-душа-тело), или четыре, о которых пишет Сушрута (личность-болезнь-способ лечения-терапия). Чарака в первой главе Сутрастханы Чарака Самхиты перечисляет все Падартхи и дает им краткое объяснение.

#### Материя

Субстанция в Ведах определяется следующим образом: “Там, где качества и действие существуют одновременно и в неразрывном состоянии, называется субстанция, материя” (Ч.С.1.1.51; В.Ш.1.1.15.). Субстанции существуют и обладают определенными качествами, характеризующие данные субстанции. Есть два класса качеств - те, которые принадлежат одновременно множеству объектов сразу, и те, которые складывают индивидуальную характеристику данного конкретного объекта, создавая тем самым его индивидуальность. Например, имеется золото, серебро и медь. Все три объекта - металлы, ковкие, плавкие, блестящие, тяжелые и так далее. Эти качества у них общие, и по ним мы не можем точно сказать, какой из металлов перед нами. Для систематизации нам необходимо знать индивидуальные качества каждого из них - только данному объекту свойственные черты, по которым мы безошибочно определим, где золото, а где - серебро. Шаблоном творения объекта являются общие качества, затем на них накладываются индивидуальные гуны и возникает его карма – индивидуальное воздействие на окружающий мир, проистекающее из его качеств. Нераздельность является основным видом связи в материи. Она бывает внешняя и внутренняя. Первая образует объекты, а вторая способствует обретению ими индивидуальности и целостности. Качества и действие существуют только в комбинации с материей. Вне ее нет ни качеств, ни действия. Подобным же образом, вид и разновидность тоже парны и нераздельны, но не абсолютны. Поэтому-то вид и разновидность существуют с ней в неразрывной связи. Вне субстанции нет ни вида, ни разновидности, ни специфичности. Соответственно, части и целое субстанций и их качества, воздействие и положение воздействия в видовой характеристике, специфичность и субстанция, относительно которой все эти качества проявляются, и внешняя, основная, первородная субстанция, отличны друг от друга. Вне субстанции нет комбинаций, связей и комплиментарности. Поэтому субстанция, материя - фундаментальная и основополагающая сущность.

Существует девять основных, первоначальных субстанций, причем Вайшешика включает в этот список и душу, однако, сообщая при этом, что она не принадлежит этому материальному миру:

1. Земля.

2. Вода.

3. Огонь.

4. Воздух.

5. Эфир.

6. Душа.

7. Ум.

8. Время.

9. Пространство.

Эти девять компонентов образуют все материальные и нематериальные (тонкоматериальные) объекты. Эфир, время и пространство все наполняют собой и пронизывают все в этом мире, являясь самыми распространенными из субстанций. "Душа и Ум, Эфир и Воздух, Время и Пространство, а так же атомы не ощутимы органами чувств" (В.Ш.8.1.2.). Когда идет речь об Эфире, Воздухе, Огне, Воде и Земле, подразумеваются не грубоматериальные их проявления, а первоэлементы.

Существует и другое, аюрведическое понимание термина «субстанция». С позиции Аюрведы, как “Науки о жизни”, субстанция (растения, пища и лекарственные препараты) - причина возрастания и увеличения или уменьшения и убывания тела живого существа, действующая тем или иным образом благодаря своему первоэлементарному составу, соединенности и нераздельности. Существует два вида материи - творящая и сотворяемая.

##### Творящая материя

Творящая материя – это компонентарная субстанция, пребывающая исключительно в мельчайшей и неделимой форме. К ней относятся первокачества, первоэлементы, душа, ум, время и пространство. Все многоатомные элементы этого мира состоят из мельчайших частиц, из творящей материи. Частицы творящей материи, комбинируясь во всевозможных сочетаниях и попадая под влияние махагун, порождают все разнообразие этого мира.

##### Сотворяемая материя

Сотворяемая многоатомная субстанция пребывает в многоатомной форме и состоит из комбинаций первокачеств и первоэлементов, то есть из элементов творящей материи. В свою очередь, сотворяемая матери бывает живая и неживая: "Та субстанция, которая обладает чувствами, называется живой, а бесчувственная - неживой" (Ч.С.1.1.48.).

1. Живая, чувствующая природа. Все жизненные формы относятся к живой природе и характеризуются наличием чувств, функционирующих только тогда, когда в теле присутствует душа, дающая жизнь и сознание мертвому по своей природе телу. После ухода души из тела признаки жизни исчезают, и мы говорим, что тело мертво. Таким образом, проявление жизнедеятельности, то есть чувства, еда, сон, секс, оборона и др. являются признаком каждого живого существа. Одно из основных качеств души - ее активность - стремление совершать действия.

авьякто аям ачинтйой аям

авикарйо аям учьяте (Б.Г.2.25.)

"Душа невидима, непостижима и неизменна".

Душа не является субстанцией в материальном смысле этого понятия, ведь она относится не к низшей, материальной энергии Господа, а к его пограничной энергии. Как капля океана является его подобием, только в количественном соотношении много меньше его, так и Атма является практически абсолютным бесконечно малым подобием Нараяны, Пуруши, Творца и находится в подчиненном Ему положении. Веды описывают душу как "Нитьях" - вечную (Б.Г.2.24.), которая никогда не создавалась и никогда не умрет. Итак, для того, чтобы материя была живой, необходима душа. По своим проявлениям живая материя открыто проявляет себя (животные) и скрыта внутри организма (растения).

###### Животные.

Санскритское слово «Бахишчетана», описывающее эту группу живых существ, можно дословно перевести как "жизнь снаружи". Легко заметить, что у всего этого класса жизненные признаки проявляются очень активно и можно без затруднения сказать, что они действительно живые существа, имеют душу и обладают сознанием и чувствами. К животным относятся млекопитающие - люди, животные и т.д., птицы, животные с низким уровнем сознания - насекомые и т.д. и низшие формы - подземные и водные - черви, рыбы, пиявки и т.д.

###### Растения

Санскритское слово «Анташчетана», описывающее эту группу живых существ, можно дословно перевести как "жизнь внутри", незаметная. К этой категории относятся все высшие растения кроме лекарственных, живущие внутри - бактерии, вирусы и т.д., споровые и все лекарственные растения. Можно заметить, что на самом деле абсолютно все растения являются лекарственными, но в данном случае идет речь о растениях, лекарственные свойства которых очень сильны. Всего существует 8.400.000 видов живых существ, отличающихся друг от друга типом тел, находящихся в зависимости от уровня сознания, стремления к чувственному наслаждению и кармы. "Все в этом мире проистекает от желания" - говорит Ману Самхита. И в угоду нашим желаниям и качествам мы получаем те или иные типы тел. Чем выше уровень сознания, тем более совершенные тела мы получаем, но суть в том, чтобы обрести свое изначальное сознание - осознание своей духовной природы и осознание Бога. В этом случае живое существо больше не родится в этом материальном мире, а отправится к себе домой, к Господу. Об этом говорят все Священные писания.

2. Неживая, бесчувственная природа. Все, что лишено чувств и души относится к неживой природе. К ней относится два вида - все то, что сотворено Богом - горы, реки, моря и т.д. и то, сделано человеком или животными - стол, дом, гнездо, муравейник и т.д.

Не стоит забывать однако, что многоатомная материя состоит из сотворяющей материи, из мельчайших частичек мироздания, созданных Природой Бога, и мы можем только перераспределять эти частички, комбинируя из единичных атомов и молекул полимолекулярные объекты.

Исходя из всего сказанного выше, возникает вопрос: может ли творящая материя быть сотворяемой и в каких случаях? Действительно, Эфир является во всех ситуациях творящей материей, или творящим первоэлементом, а Вода по отношению к нему - сотворяемая, ведь для возникновения первоэлемента Вода необходим Эфир как составная часть. Об этом более подробно речь пойдет в главе о пяти первоэлементах, их свойствах, качествах и принципах возникновения. Помимо сотворяемой и творящей, материя делится на проявленную и бесформенную. Материя проявлена, если обладает следующими тремя свойствами:

1. Ограниченностью положения в пространстве.

2. Количественностью, измеримостью.

3. Действием.

Если у субстанции хотя бы одно из этих перечисленных качеств не проявлено, то это непроявленная, бесформенная материя. Для лучшего понимания материи можно составить следующую схему, в которой представлены все основные виды субстанций (см. схему 3).

Очень важную роль играет аюрведический подход к понятию субстанции. В качестве субстанции Аюрведа рассматривает лекарственные травы, минералы, продукты питания и т.д.

Помимо этого Аюрведа делит субстанцию на несколько видов по воздействию на Тридоша: та, которая уменьшает доша в теле, та, которая увеличивает доша, и та, которая не меняет баланса Тридоша, поддерживая тем самым здоровье.

#### Качество

В Ведах дается много определений качества (Ч.С.1.1.49; В.С.1.1.16.), одно из которых звучит так: «Соединение первокачеств (Танматр[[33]](#footnote-33)) с двадцатью основными качествами (легкий-тяжелый, холодный-горячий[[34]](#footnote-34) и т.д.), знанием, моментом силы и т.д., является качеством данного объекта». Без объекта качества не существуют.

Когда мы смотрим на красный леденец, мы думаем, что он красный и сладкий, то есть, когда проявлены качества сладости и красноты, мы говорим об этих качествах вкуса и цвета, которые и являются качествами данного леденца. Но, когда Вайшешика говорит, что данный леденец окрашен в красный цвет и имеет сладкий вкус, она подразумевает, что это не качества цвета и вкуса, а краснота и сладость данного леденца. Вайшешика выделяет семнадцать качеств (В.С.1.1.6.):

1. Форма, цвет.

2. Вкус.

3. Запах.

4. Шершавость.

5. Номер.

6. Размер.

7. Индивидуальность.

8. Сочетаемость.

9. Несовместимость.

10. Приоритетность, первичность.

11. Вторичность.

12. Знание.

13. Состояние счастья, наслаждение.

14. Состояние несчастья, боль, страдание.

15. Желанность, симпатичность.

16. Антипатичность, отвращение.

17. Усилие.

Прашастапада прибавляет к этим семнадцати гунам еще семь и говорит о двадцати четырех качествах:

18. Тяжесть.

19. Агрегатное состояние.

20. Вязкость.

21. Достойность.

22. Недостойность.

23. Звучность.

24. Способность.

Чарака и некоторые другие авторы выделяют сорок одну Санкхьягуну (Ч.С.1.1.49.). Это:

а) (5) Пять объектов чувств:

1. Звук.

2. Шершавость.

3. Форма, цвет.

4. Вкус.

5. Запах.

б) (20) Легкий-тяжелый и т.д., всего - двадцать. Они подробно описываются в Дравьягуна Сутре в главе Гунапракаранам.

в) (1) Разум.

г) (5) Заканчивающиеся усилием:

1. Желанность, симпатичность.

2. Антипатичность, отвращение.

3. Состояние счастья, наслаждение.

4. Состояние несчастья, боль, страдание.

5. Усилие.

д.) (10) Начинающиеся с двойственного.

Все эти качества очень широко используются в Аюрведе для описания свойств лекарственных трав и, соответственно, их воздействия на баланс Тридоша и процесс формирования семи тканей. Помимо сорока одной гуны Аюрведа вводит две дополнительные для описания качеств человеческой психики - привычка, обычай и разумность, которые несколько близки с достойностью и недостойностью. Аюрведа утверждает, что человеческое тело состоит из первоэлементов, комбинации которых приводят к образованию двадцати особых качеств, которые, конечно же, проявляются не только в человеческом теле, но и во всех многоатомных субстанциях. Очень важно уметь выделять эти гуны, характеризуя свойства лекарственных препаратов и пищи, а так же нарушения, происходящие в организме человека при болезнях. Эти качества парные, и если проводить параллели с древнекитайской традицией Инь-Ян, то можно найти общие черты, утверждая, что одни Гуны имеют Иньскую, женскую, лунную природу, а другие - Янскую, мужскую, солнечную, и по этим признакам их и делят на пары. Вот эти десять пар гун:

1. Тяжелый - Легкий.

2. Горячий - Холодный.

3. Сухой - Влажный, вязкий.

4. Активный - Пассивный.

5. Подвижный - Неподвижный.

6. Твердый - Мягкий.

7. Чистый - Слизистый.

8. Шершавый - Гладкий.

9. Большой - Маленький.

10. Твердый - Жидкий.

В зависимости от первоэлементов, доминирующих в объекте, он приобретает те или иные качества, являющиеся его индивидуальной характеристикой.

#### Действие

"То, что неотделимо от субстанции и проистекает из ее качеств, являясь причиной ее взаимодействия с окружающим миром, называется действием" (В.С.1.1.17; Ч.С.1.1.52; ДГ.С.7.1.). Воздействие одной субстанции на другую складывается исключительно из ее качеств и зависит от доминирующих первоэлементов, образующих данную субстанцию. Молоко, обладающее качеством холодности, при употреблении сильно охлаждает тело, а красный перец, горячий, согревает его. Тридоша также обладают индивидуальными качествами и знание качеств субстанций, принимаемых в пищу позволяет сознательно увеличивать или уменьшать ту или иную из доша. Так как воздействие - динамическая характеристика субстанции, в отличие от статической (качества), она обязательно связана с тем или иным видом движения. Канада выделяет пять видов движения: увеличение (подъем), уменьшение (спуск), противопоставление, расширение и движение в целом. Принципы и вид движения многих субстанций можно уловить с помощью органов чувств, а движение остальных выводится по специальным формулам или принимается за аксиому. Можно смело утверждать, что неподвижных субстанций практически нет (конечно, стоит взять в расчет и первоначальное движение Эфира, давшее все разнообразие объектов в природе). Чарака подходит к понятию воздействия несколько с другой позиции, определяя его как "*праятнади карма чештитам учьяте*" (Ч.С.1.1.49.). Там, где проявляется причина, возникает усилие. Совокупность их есть Действие. Оно производит желание. Его исполнение порождает повторное действие, а все в совокупности и есть конечное действие. Результат получается только благодаря действию[[35]](#footnote-35). Поэтому, чтобы добиться чего-либо, необходимо приложить момент силы, импульс, или другими словами, усилие. Можно привести следующий пример: если мы хотим сделать шаг, то есть совершить движение, нам необходимо приложить усилие для сгибания мышц ног, поясницы и т.д., которое складывается из более мелких действий, в свою очередь являющихся причиной мышечного сокращения, совместное движение которых (сокращение и расслабление) дает нам возможность совершать генеральное действие - перемещение тела, движение.

#### Сходство и Различие

Если мы говорим о возможности существования множества разнообразных субстанций или объектов, очевидно, что в чем-то они должны быть похожими. Субстанции должны иметь некоторые общие признаки, ведь они все субстанции, но они также должны отличаться друг от друга, ведь они - различные субстанции. Когда мы находим одинаковые признаки у различных субстанций, мы называем их сходством, а когда видим их различие и находим множество отличительных признаков, то мы называем их различием, таким образом, сходство и различие суть две противоположных и несколько абстрактных категории, свойственных субстанциям. Слово "Саманья" образовано от прилагательного "Самана" - "одинаковый, сходный". Оно проявляется как сходство некого множества объектов, характеризующее их общность, а не индивидуальность. Сходство объединяет объекты по общим признакам, формируя из них очень широкие классы. Отдельные деревья, города, люди обладают сходными качествами (в пределах своего класса, разумеется), что и есть Сходство. Различие является полной противоположностью Сходства и проявляется как индивидуальные, принадлежащие только данному объекту черты и набор качеств. Различие помогает различать и дифференцировать схожие объекты и характеризует все отличительные признаки данной субстанции по сравнению с аналогичными. Нет двух совершенно одинаковых людей, даже две автомашины, сошедшие одна за другой с одного и того же конвейера, отличаются друг от друга. Это отличие и есть Различие. Чарака пишет (Ч.С.1.1.45.): "Сходство соединяет все различия и несходства объектов, являясь причиной их разнообразия. Напротив, Различие способствует проявлению в подобных категориях объектов разнообразным выражениям намерений или действий, несмотря на сходство самих объектов". Сходство соединяет, а Различие - разъединяет. Сходство создает классы подобных объектов, а Различие образует в этих классах индивидуальности. Во всех местах и во всех контекстах доминирующее качество называется Различием. Особое положение концепция Сходство-Различие занимает в Аюрведе, ведь они являются фундаментальными принципами диагностики и лечения заболеваний в силу Закона о Сходстве и Различиях. Чарака так говорит о нем: "Причина возрастания и увеличения качеств, субстанций и действия всегда Сходство, а причина их убывания и уменьшения - Различие. Оба являются причинами изменения субстанций" (Ч.С.1.1.44.). Именно это является одним из основных принципов лечения всех заболеваний, но об этом - позже.

#### Взаимодействие

Между двумя или несколькими субстанциями могут иметься два вида взаимоотношений и взаимодействий - соединенность и нераздельность. Соединенность - это временные отношения между субстанциями, которые могут в любое время прерваться, причем субстанции находятся вместе не оказывая глубокого воздействия на параллельную субстанцию. Можно привести такой пример: картина висит на стене, но взаимодействие стены и картины не оказывает большого влияния ни на одну, ни на другую. Поэтому можно сделать вывод, что соединенность - внешние, поверхностные взаимоотношения двух или нескольких субстанций. Прашастапада дает следующее определение нераздельности: "связь существования и существующего объекта, которые неотделимы друг от друга, и находятся одно с другим во взаимосвязи, так, что можно сказать "это в этом", называется нераздельностью (В.С.7.2.26.)". Чарака говорит: "Нераздельность есть соединенность субстанций с их качествами. Это возможно только по причине нераздельности субстанции с ее качествами" (Ч.С.1.1.50.). Можно сказать, что нераздельность - это глубочайшая взаимосвязь частей единого целого друг с другом и одновременно с полным целым, причем эти отношения не могут быть прерваны без глобального изменения структуры и качеств обоих субстанций - как части, так и целого. Качества и состояние целого напрямую зависит от качества и состояния его составных частей. Примером может послужить организм человека. Взаимодействие органов и систем органов друг с другом - нераздельность, а взаимодействие человека с дорогой, по которой он идет на работу - соединенность.

#### Небытие

Небытие, несуществование - последняя Падартха, являющаяся отрицательной по сравнению с первыми шестью, называемыми существующими Падартхами. Это наиболее эмпирическое и философское понятие среди их всех. Понятие "небытие" можно достаточно легко объяснить, проводя параллели с соединенностью и нераздельностью. Допустим, у одного человека есть красная машина. Это соединенность. Но у него нет зеленой машины, и это - небытие. Небытие бывает двух видов - взаимное исключение и отсутствие.

1. Анйойони Абхава - это взаимное исключение, невозможность существования в одном месте, одновременно и в одной структуре двух разных субстанций. Можно сказать, что на основании взаимного исключения подводится итог отличиям одной субстанции от другой. Когда одна субстанция отличается от другой, или одно состояние противоположно другому, в данный момент времени они взаимно исключают друг друга. Давайте рассмотрим простой пример: если человек лыс, одновременно с этим он не может иметь волосы на голове. Или, стул отличается от стола, поэтому невозможно существование стула в структуре стола или стола в структуре стула (другое дело, что и на столе можно седеть).

2. Самсарга Абхава. Отсутствие какой то субстанции, качеств или какого то специфического действия в данной субстанции называется Самсарга Абхава. Отсутствие относится или к одной субстанции, или к частям и целому. Отсутствие может быть трех видов: несуществование в прошлом, несуществование после разрушения и абсолютное небытие. Несуществование в прошлом относится к субстанции, не существовавшей до момента создания, например, горшок не существовал до того, как гончар его вылепил. Несуществование после разрушения относится к разбившемуся кувшину - он перестал существовать как кувшин. К категории абсолютного небытия относится вечный двигатель и все остальные невозможности. Только остановившись на Падартхавигьяне можно приступать к изучению теории о пяти первоэлементах, которые непосредственно складывают Тридоша, придавая им качества и определяя их функции. Знание о Падартхах поможет легче и правильнее понять принципы, по которым первоэлементы складывают этот мир.

# ЧАСТЬ 4 МАХАБХУТА - ПЕРВОЭЛЕМЕНТЫ

## ТЕОРИЯ О СВОЙСТВАХ И КАЧЕСТВАХ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ

Мы уже знаем, что существует пять первокачеств (Танматр), проявляющихся как Звук, Шершавость, Форма или Цвет, Вкус и Запах. Шабда Танматра проявляется исключительно как Звук. Существует много различных звуков (не только по вариации, но и по силе, громкости, резкости и т.д.), хотя основных - два - неотчетливый и отчетливый, но на изначальном уровне Шабда Танматра между всеми существующими звуками нет различий. Спарша Танматра проявляется исключительно как Тактильное ощущение. Существует много всевозможных тактильных ощущений (гладкое, шершавое, ребристое, вязкое, жирное, холодное, горячее, теплое и т.д.), но на уровне Шабда Танматра между ними нет различий. Рупа Танматра проявляет себя как Цвет (форма). Существует бесконечное множество цветов от белого до черного, хотя основных - шесть (белый, черный, красный, синий, желтый и зеленый), но на уровне Рупа Танматра между всеми цветами и формами нет различий. Раса Танматра проявляется исключительно как Вкус. Существует шесть основных вкусов (сладкий, соленый, кислый, острый, горький и вяжущий), но на уровне Раса Танматра между всеми вкусами нет разницы. Гандха Танматра проявляется исключительно как Запах. Существует много всевозможных запахов (но основных - шесть), но на уровне Гандха Танматра между всеми запахами нет различий. Первокачество можно сравнить с матрицей, по которой создается тот или иной первоэлемент. Это специфические свойства и качества, присущие ему и характеризующие только его индивидуальность. Это утверждение полностью подходит только под Эфир. Если же рассматривать более «сложные» первоэлементы, то оно будет верно только относительно той Танматры, которая образует специфические качества данного первоэлемента. Вода состоит из трех первокачеств (и, естественно, Эфира), ее специфическим первокачеством является Вкус. У Земли же, несмотря на наличие Вкуса, не он является доминирующем первокачеством, а Запах.

В Аюрведе процесс зарождения, роста и развития человеческого тела рассматривается с позиции теории о пяти первоэлементах, т.е. взаимодействия между собой пищевых субстанций, Тридоша, трех Махагун материальной природы, семи тканей и нечистот. Все живые существа и неживые материальные объекты сотворяются из всевозможных комбинаций одних и тех же пяти первоэлементов. Живое отличается от мертвого только наличием души. Первоэлементы складывают физическую и энергетическую структуру субстанции, с помощью которой проявляются все ее качества. Многочисленные переводчики индийской философской литературы переводят слово "бхута" как "элемент", а "махабхута" как "первоэлемент". Мне приходится следовать установившейся традиции, хотя это в некотором смысле ошибка. К сожалению, многие термины и философские понятия невозможно перевести одним словом ни на один язык мира, в том числе и на русский. Поэтому, как человек привык употреблять такие специфические латинские медицинские термины, как гастрит, нефрит, гематома и др., точно также через некоторое время запомнятся и аюрведические термины.

"Бхута" это не "элемент" в точном современном значении этого слова, а "параману" - не "атом" или "молекула". Несмотря на это, многие авторы (в том числе и индийские) с восторгом приняли эти эквиваленты, проигнорировав тот факт, что бхута не являются элементами, молекулами, такими как молекулы кислорода, магния или фосфора, и с точки зрения химии не могут быть выделены и подвергнуты комплексному анализу. Те же "элементы", которые выделены в чистом виде химией и занесены (или еще не занесены) в таблицу Менделеева, состоят из параману, сложных частиц, которые в свою очередь состоят из всевозможных комбинаций первоэлементов. Пять первоэлементов происходят из пяти тонкоматериальных структур - первокачеств. В полимолекулярных субстанциях, например в теле человека, Земля помогает остальным четырем первоэлементам обрести стабильность, Вода помогает остальным четырем первоэлементам обрести некоторую влажность, Огонь помогает им "дозреть", Воздух способствует их высушиванию, а Эфир дает пространство, где остальные четыре первоэлемента могут "развернуться" и проявить свои качества. Эфир, имеющий самое простое строение и являющийся "изначальным" первоэлементом, обладает только одним качеством и строится по одной матрице - Звуку. Воздух обладает двумя качествами - Звуком и Шершавостью (тактильной ощутимостью), Огонь - Звуком, Ощутимостью и Формой (цветом), Вода - Звуком, Ощутимостью, Формой (цветом) и Вкусом, а Земля обладает всеми пятью качествами - Звуком, Ощутимостью, Формой (цветом), Вкусом и Запахом. Однако, стоит заметить, что качество звука, звучания у Земли не проявлено, спрятано, и проявляется только при взаимодействии с другими субстанциями. И не смотря на такую наполненность качествами, у нее преобладает качество Запаха. Вообще, за доминирующее качество отвечает непосредственно та Танматра, которая отвечает за формирование данного первоэлемента. Чарака подчеркивает[[36]](#footnote-36), что качества первоэлементов определяются при взаимодействии с органами чувств человека. Первоэлементы в чистом виде в природе не встречаются. Все вокруг состоит только из комбинаций и всевозможных качественных и количественных их сочетаний между собой. Даже вроде бы чистые огонь, вода, земля пронизаны пылью, воздухом, дымом и т.д. Поэтому Аюрведа выделила субстанции, наиболее близко схожие по качествам с "чистыми" первоэлементами и назвала их соответственно Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля (А.С.1.17, С.С.1.41.1-7.). Дравьягуна Сутра характеризует первоэлементы в основном с позиции формирования ими качеств лекарственных трав, Чарака с позиции построения человеческого организма и Тридоша, также, как и Сушрута, который, однако, характеризует их не только с позиции продуцирования качеств лекарственных препаратов (С.С.1.41.1-7), но и по принципу влияния и формирования человеческого тела (С.С.3.1.19). Сушрута описывает следующие качества первоэлементов:

ЭФИР (АКАША МАХАБХУТА):

1. Звук.

2. Органы слуха.

3. Проникаемость.

4. Энергия распознавания объектов.

ВОЗДУХ (ВАЮ МАХАБХУТА):

1. Прикосновение.

2. Органы осязания.

3. Все виды активности.

4. Все вибрации в теле.

5. Легкость.

ОГОНЬ (ТЕДЖО МАХАБХУТА):

1. Форма и цвет.

2. Глаза.

3. Цвет кожи.

4. Тепло.

5. Блеск.

6. Энергия пищеварения.

7. Деятельность.

8. Мужество.

9. Царствование.

ВОДА (АП МАХАБХУТА):

1. Вкус.

2. Органы вкусового восприятия.

3. Текучесть жидкостей тела.

4. Межтканевая жидкость.

ЗЕМЛЯ (ПРИТХВИ МАХАБХУТА):

1. Запах.

2. Органы обоняния.

3. Твердость и плотность всех частей тела.

4. Массивность.

5. Холодность.

6. Слизистость.

Способность образования семени.

В полном соответствии с философией Санкхья, Сушрута утверждает, что качество благости доминирует у Эфира, страсти и благости у Огня, страсти у Воздуха, благости и невежества у Воды и невежества у Земли. Не стоит забывать, что первоэлементы в теле находятся не в чистом виде и их качества не оказывают непосредственного влияния на сознание человека, хотя в достаточной степени формируют темперамент, но в основном их влияние распространяется на внешнюю природу - на пищу и лекарственные средства. Пять органов чувств находятся в тесной взаимосвязи с пятью первоэлементами и пятью первокачествами, воспринимая их как соответствующие ощущения цвета, запаха, вкуса и т.д. Чарака характеризует зависимость органов и систем органов человеческого организма от составляющих их первоэлементов следующим образом: "Те части тела, которые функционально утяжелены, большие, громоздкие, грубые, твердые и малоподвижные, например зубы, ногти, кости, мышцы, кожа, связки, волосы, усы с бородой, телесные волосы и т.д. в основном состоят из первоэлемента Земля. Органы обоняния, запах и маслянистость тела также происходят из нее. Те части тела, которые жидкие, подвижные, влажные, мягкие, вялые, нежные, слизистые и текучие, например хилус, желчь, лимфа, кровь, жир, Капха и Питта, пот, моча, кал и др. в основном состоят из Воды. Вкус и органы вкуса тоже водные. Сущность Питты, жар, сияние и цвет тела идут от Огня. Органы зрения также огненной природы. Акт вдоха и выдоха, открытия и закрытия, сжатия и разжатия, движение, напряжения и расслабления, моргание, биение (пульс), всасывание питательных веществ, и т.д. обеспечиваются Воздухом. Тактильная чувствительность также идет от этого первоэлемента. Поры и каналы, пустоты в костях - Эфирной природы. Звуки и органы слуха тоже относятся к этому первоэлементу. Что бы ни двигалось в организме, все движется за счет наличия сознания в теле" (Ч.С.4.7.16).

Качества и функции первоэлементов в природе и в теле можно представить в виде таблицы 1, а формирование организма пятью первоэлементами с помощью таблицы 3.

## ПЯТЬ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ. СВЯЗЬ ИХ КАЧЕСТВ И ВОЗДЕЙСТВИЯ

### Образование пяти первоэлементов

Давайте рассмотрим процесс образования каждого из пяти первоэлементов. Существует две основные школы, по-разному объясняющие этот процесс – агницентрическая, или огненная, и акашацентрическая, или эфирная. Первая школа считается изначальной, а вторая – более поздней.

1. Агницентрическая школа. Эта школа считает изначальным, первым и всетворящим элементом Огонь, утверждая, что его природа наиболее близка и подобна природе Бога и души.

Когда частицы Огня начинают плавиться от собственного внутреннего жара, появляется Вода, которая, по мере удаления от источника жара, начинает застывать и постепенно превращается в первоэлемент Земля. Когда раскаленные частицы Огня начинают испаряться, появляется Воздух. Чем дальше он разлетается от Огня, тем больше разрежается – так появляется Эфир. В соответствии с этими данными можно составить следующую схему формирования пяти первоэлементов:

3 2 1 2 3 АКАША — ВАЮ —— АГНИ —— АП —— ПРИТХВИ К сожалению, все основные тексты, принадлежащие этой школе, в настоящее время считаются утерянными, и на первое место вышла акашацентрическая школа. Весь современный аюрведический фундамент базируется именно на этой теории.

2. Акашацентрическая школа. Эта школа считает, что изначальным и первым элементом является Эфир, который формируется непосредственно из первокачества Звука[[37]](#footnote-37). Процесс формирования каждого из пяти первоэлементов заключается в накоплении Эфиром определенных качеств, которые относятся непосредственно к первокачествам. При комбинации Эфира с Осязаемостью во время его движения возникает Воздух, при комбинации с Осязаемостью и Формой возникает Огонь. Этот процесс сопровождается выделением тепла. При комбинации Эфира с Осязаемостью, Формой и Вкусом возникает Вода, и этот процесс сопровождается растеканием частиц творения. При комбинации Эфира с Осязаемостью, Формой, Вкусом и Запахом образуется Земля. Процесс формирования Земли сопровождается застыванием элементов творения. Можно составить следующую схему формирования первоэлементов в соответствии с известной шлокой из Падартхавигьяны[[38]](#footnote-38): "Воздух из Эфира, Огонь из Воздуха, Вода из Огня, Земля из Воды". 1 2 3 4 5 АКАША — ВАЮ —— АГНИ —— АП —— ПРИТХВИ Таким образом, исходя из этой теории, мы имеем только Эфир, который в ходе соединения с первокачествами приобретает новые качества и свойства.

### Связь качеств и воздействия первоэлементов

Как вы уже поняли из предыдущих глав, качества и действие тесно взаимосвязаны. Эту взаимосвязь можно проследить на примере формирования свойств и качеств Воды[[39]](#footnote-39). Для ее формирования необходимы: Эфир, Осязаемость, Форма и Вкус. Эфир является источником всех остальных первоэлементов. При соединении Эфира с Осязаемостью, Формой и Вкусом возникает первоэлемент Вода. Эти четыре элемента являются создающими субстанциями для Воды и пребывают относительно ее в мельчайшей форме. В данном случае Вода является создаваемой субстанцией и относительно их пребывает в более насыщенной качествами форме, хотя на самом деле и является мельчайшей. Можно сказать и несколько иначе - для ее формирования необходим Огонь и Вкус, ведь Вода – производное от Огня. В целом же, качество Воды, Вкус, соединяется с Эфиром и с составляющими частицами Воздуха и Огня. Итак, наиболее важным элементом процесса возникновения Воды является Огонь.

Согласно Удаяне, жар и свет, исходящие от Солнца – источник всего Огня – всего жара и всей энергии, благодаря которой происходят все превращения и изменения субстанций в этом мире. Чуть меньшее количество жара зимой порождает формирование снега, чуть большее дает окраску цветам, много большее – жар огня. Постепенное созревание незрелого плода под жаркими лучами солнца, коррозия металлов, переваривание пищи и трансформация семи тканей – три разновидности одного процесса, называемого «*пака*», или варка.

Удаяна, описывая Огонь, пишет в своей Лакщанавали, что он исполнен цвета, но не имеет вкуса. Канадарахасья указывает, что особенность Агни в том, что он обладает цветом, на абсолютно лишен веса. Тексты выделяют следующие качества Агни: цвет (форма), осязаемость, объем, размер, разделенность, соединенность, доминирование, текучесть, скорость, причем, первые два качества являются его отличительными признаками. Его цвет проистекает из света, а осязаемость – из жара, они – вечные, стабильные и неизменные во Вселенной и переменчивые в субстанциях. Его движение всегда восходящее.

Агни проявляется в двух формах – *Нитья* Агни, или вечный огонь, присутствующий на уровне параману, или субатомном уровне, и *Анитья* Агни, или не вечный огонь, являющийся физическим проявлением предыдущего. В свою очередь, Анитья Агни проявляется в трех формах.

1. Тэджошарира, или физическое проявление огня, как то планета Солнце или огонь костра, или молния.

2. Индрия-теджас, или огонь органов чувств, локализующийся в глазах и отвечающий за зрительное восприятие окружающего мира.

3. Вишая-теджас – природный огонь, сокрытый в субстанциях. Бывает четырех типов:

а. Бхаума теджас, или огонь земли. Им наиболее наполнены горючие субстанции.

б. Дивья теджас, или небесный огонь – солнечный, лунный или звездный свет, полярное сияние и т.д.

в. Аударья теджас, или огонь в телах живых существ.

г. Акараджа теджас, или огонь в металлах. Проявляется как блеск золота, серебра и др.

Действие Агни складывается из его качеств:

1. Огонь способствует работе органов чувств и органов контроля над чувствами.
2. Он способствует нагреванию или внутреннему теплу субстанций.
3. Он способствует трансформации субстанций.
4. Он способствует росту и развитию.

Когда субстанция вступает в контакт с огнем, под его влиянием происходит изменение ее качеств. Он вызывает резкое или постепенное разделение качеств субстанции, заканчивающееся полным разрушением ее внутренних связей и распадом субстанции на мельчайшие структурные составляющие. Дальнейшее воздействие огня вызывает перекомбинацию и «спайку» этих составляющих, способствуя формированию новых качеств, и, соответственно, новой субстанции.

Вторым по важности первоэлементом является Ап Махабхута, или вода. Вода является мельчайшей и бесчувственной, ведь все творящие субстанции обладают этими качествами. Она относится к проявленной материи, ведь обладает формой, измеримым количеством и воздействием. Качества Воды складываются из первокачеств и доминирующих гун[[40]](#footnote-40). Шершавость, Звук, Форма и Вкус – ее первичные качества; Вкус является ее основным качеством. Помимо этих четырех первозданных качеств, Вода обладает вторичными качествами: вязкостью, холодностью, клейкостью и текучестью. Эти качества много более проявлены у субстанций, основным созидающим первоэлементом которых она является, чем непосредственно у Воды, и у Воды чем у первокачества Вкуса. Любой объект, находящийся в форме жидкости состоит из доминирующего количества этого первоэлемента.

Действие Воды складывается из ее качеств:

Вода помогает формироваться шести вкусам в различных субстанциях, например, создает сладкий вкус в сахарном тростнике, кислый вкус в лимоне и т.д., а также создает жидкую форму воды, молока, масел и топленого коровьего масла.

Вода помогает соединению, сцеплению двух и более атомов и многоатомных объектов. «Во всех субстанциях Вода отвечает за соединение частей в единое целое».

Вода способствует охлаждению большинства субстанций.

Вода способствует растворению или разжижению большинства субстанций.

Существует четыре вида Воды:

1. Телесная вода (кровь, лимфа, флегма и др.)2. Органы вкусового восприятия и вкус сам по себе.3. Вода океанов, морей, рек и озер.

4. Вода, в виде дождя присутствующая в атмосферном воздухе.

Вода – один из основных факторов жизни, поэтому ее часто называют «дающая жизнь» или "умиротворяющая, дающая счастье". В Ведах говорится, что она необходима абсолютно всем живым существам, включая и тонкоматериальных – духов. Точно таким же образом можно охарактеризовать и остальные первоэлементы. Это необходимо не только для понимания связи их качеств и воздействия, но и для более точной характеристики каждой из трех доша, которые складываются из сочетания двух первоэлементов, и для осознания принципов процесса внутриутробного формирования человеческого тела, его роста и развития, а также механизмов возникновения основных заболеваний.

Помимо основных и второстепенных свойств, первоэлементы обладают так называемыми мистическими свойствами, связанными с духами, ими управляющими. Мистические свойства и качества первоэлементов можно посмотреть в таблице 2.

# ЧАСТЬ 5 КОНЦЕПЦИЯ ТРИДОША В АЮРВЕДЕ

## ТРИДОША - РЕАЛЬНОСУЩЕСТВУЮЩИЕ СУБСТАНЦИИ

Из предыдущей главы становится ясно, что тело человека состоит из пяти первоэлементов, остается только разобрать, по какому принципу они формируют Тридоша (Вата, Питта и Капха доша), которые функционируют в организме человека от его зачатия до самой смерти (С.С.1.21.1.). Концепция Тридоша – основополагающая и наиболее важная в Аюрведе, отличающая ее ото всех основных научно-философско-религиозных систем древней Индии. Аюрведа распространяет свое влияние по двум основным направлениям – сохранение здоровья и лечение заболеваний. Нарушение нормального баланса первоэлементов и их пропорционального соотношения приводит в беспорядок весь организм и ведет к возникновению заболеваний. Изменение их пропорционального количества в теле может иметь бесконечное множество вариаций и бесконечное множество причин, вызывать бесконечное множество болезней. Но, с другой стороны, есть бесконечное множество вариаций проявления первоэлементов в их различных формах. Поэтому мы должны уметь различать, когда вместо качественной смены формы данного первоэлемента происходит его количественное увеличение или уменьшение, приводящее в конце концов к болезни. Однако необходимо учитывать, что на каждую ненормальную пропорцию первоэлементов в одном органе или ткани всегда можно найти особую субстанцию в организме, в которой первоэлементы находятся точно в такой, "ненормальной" для других субстанций, пропорции. После приема того или иного лекарственного препарата пропорция первоэлементов в пораженной ткани должно нормализоваться за счет донесения до нее необходимых и недостающих первоэлементов.

Можно привести гипотетический пример: допустим, по тем или иным причинам, не важно по каким, кровь изменила свой состав, уменьшилось количество Огня и увеличилось количество Воды. С точки зрения современной медицины это состояние называется анемия. В силу данных изменений как лекарство было подобрано вещество, нормализующее состав крови. В данном случае это железо, содержащееся в гречневой крупе, яблоках и других продуктах или готовых лекарственных препаратах. Если применять его в качестве лекарственного препарата (не кусок металла, а в доступной для организма форме), то оно нормализует Огонь, а за счет большего количества Земли снизит увеличившуюся Воду, нормализовав таким образом баланс первоэлементов в крови. С этой позиции Чарака утверждает, что нет ни одной субстанции в этом мире, которую нельзя было бы использовать в качестве лекарственного препарата, только надо знать заболевание, которое ей лечится, лекарственную форму, которую следует приготовить и дозу на прием (Ч.С.1.26.12.). На самом деле можно видеть, что теория о первоэлементах абсолютно верна, но на практике зачастую сложно определить пропорциональное сочетание первоэлементов в конкретной ткани, а также вызвавшее патологический процесс их количественное изменение. Поэтому Аюрведа пошла по другому пути, она утвердила аксиому (С.С.1.15.3) - тело состоит из доша, тканей и нечистот, причем главные его составляющие - три доша (Вата, Питта и Капха). Через понятие доша стало намного легче уловить суть патологического процесса в организме, ведь, фактически, они его и вызывают. Итак, Вата, Питта и Капха являются факторами, поддерживающими, создающими и разрушающими это тело. Чтобы не означало понятие Тридоша, оно должно укладываться в концепцию Падартхавигьяны, не говоря уже о системе Ньяя-Вайшешика, в противном случае весь фундамент физиологической концепции Аюрведы, так прекрасно разработанный древними мудрецами, рухнул бы. Можно заметить, что Тридоша не являются нераздельностью, соединенностью и сходством и различием. Они не являются качествами чего-либо и отличны от трех махагун материальной природы, так как не стремятся контролировать все в мире и не обладают их качествами. Они не в коем случае не являются действием, хотя обладают им. Итак, остается только одна Падартха - материя. Материя включает в себя ум, разум, пространство, время и субстанцию, а значит и пять первоэлементов. Тридоша состоят из комбинации первоэлементов, а значит они являются материей и входят в шесть Падартх, что не противоречит принципам теорий строения мира. Мы должны понимать, что доша не являются неделимыми субстанциями, как принято считать в Аюрведе, они состоят из комбинации первоэлементов, и некоторые авторитеты (в частности, Готама и Канада) утверждают, что в их формировании участвуют все пять первоэлементов, но в количественном отношении доминирующих первоэлементов много больше, чем второстепенных, рецессивных. Этим объясняется, например, что некоторое качество Воздуха, доминирующего у Вата доша, в некоторой степени присутствует у Питта и Капха доша. Все доша можно разложить на составляющие первоэлементы и выявить доминирующий первоэлемент, по которому называется эта доша. Так как Питта в своем составе на первом месте имеет Огонь, который иногда называют Теджо махабхута, Сушрута часто называет Питта Теджаса доша, или "доша, имеющая природу Огня". В состав Питта доша входят, естественно, все пять первоэлементов, но доминирует Огонь, который придает ей свои качества. Гангадхара в своих комментариях на Чарака Самхиту (1.1.60.[[41]](#footnote-41)) говорит, что, не смотря на влияние всех первоэлементов, Питта обладает свойствами Огня, такими как жар, подвижность и т.д., благодаря чему он и способен выполнять все те функции, о которых и говорится в данном стихе и пойдет речь дальше. Но, в связи с тем, что в теле человека действуют тринадцать типов Огня, эта доша получила несколько измененное название - Питта, но, несмотря на это, некоторые авторы (например, Канада) называют эту доша Теджаса доша. Точно также, Капха или Слешма состоит из всех пяти первоэлементов, но с доминирующей Водой[[42]](#footnote-42). Поэтому эту доша иногда называют Джалия или Апья, что характеризует ее Водную природу. У Воды очень много всевозможных проявлений в соответствии с ее способностью комбинироваться с остальными первоэлементами, поэтому обычно новые ее формы носят измененные названия, например, Капха доша, снег, лед, роса и т.д. Наиболее часто в аюрведических текстах Вата доша по главенствующему первоэлементу (Воздуху) называют Ваю. Эта доша практически полностью состоит из него, отсюда и идет ее второе название. В атмосферном воздухе всегда присутствует Вода в виде паров воды и Земля в виде частиц пыли, часто он ассоциируется с безграничным Эфиром или Огнем (над горячим асфальтом, например). Но, вне зависимости от примесей или наших измышлений, воздух всегда остается самим собой. Существует только один Воздух, и все газообразные субстанции будут тоже Воздухом. По большому счету, многие индийские философские школы не делают физического различия между разнообразными газами, их смесями и воздухом в целом. Атмосферный воздух, являющийся несколько трансформированным Воздухом, очень хороший пример, иллюстрирующий это положение; и воздух тела так же является Воздухом в полном смысле этого слова, хотя и является все же производной всех пяти первоэлементов. Несмотря на все вышесказанное, не стоит забывать, что в состав Вата доша входят и остальные четыре первоэлемента, хотя и в незначительных количествах, и поэтому Воздух тела является несколько трансформированным Воздухом[[43]](#footnote-43). Это очень важный момент, и не надо путать атмосферный воздух и воздух тела. Это совершенно разные проявления Воздуха. И хотя иногда они и называются одним и тем же словом, это две совершенно разные субстанции. Вся двенадцатая глава первой части Чарака Самхиты посвящена Воздуху. В ней Чарака классифицирует Воздух тела на два вида:

1. Воздух, который находится в теле и никогда его не покидает.2. Воздух, который сообщается и смешивается с атмосферным воздухом.

Таким образом, с позиции Чараки, телесный воздух отличается от атмосферного воздуха, состоит из первоэлемента Воздух и бывает двух видов. Вагбхата же подходит к строению Вата доша более полно[[44]](#footnote-44) - Вата доша формируется при соединении Воздуха и Эфира.

### Тридоша - основная причина рождения, поддержания и разрушения тела человека

В предыдущей главе мы разобрались, почему Питта и Капха доша, в отличие от Вата доша, называются не по доминирующему первоэлементу, и что в образовании Тридоша участвуют все пять первоэлементов, хотя доминируют Воздух, Вода и Огонь. Эти три субстанции, три доша, являются не только причинами поддержания и функционирования тела человека, но также создают его в лоне матери, а при дисбалансе - разрушают. В индийской философии существует прекрасный пример, чудесным образом иллюстрирующий эту позицию. Если вы гончар и хотите слепить горшок, то вам понадобится глина, из которой он будет сделан, вода для увлажнения глины, эфир, который сделает глину звонкой, огонь, который обжигает горшок и придает ему цвет, и воздух, поддерживающий горение огня в печи. Еще за одним примером можно обратиться и в мир растений. Растение не может сформироваться в отсутствии хотя бы одного из первоэлементов. Вода дает растению влагу, без нее оно сохнет. Все обменные процессы также идут только в водной среде. Без Воздуха и Эфира оно не может расти (Чарака пишет, что атмосферный воздух является причиной появления молодых побегов у растений). Благодаря Огню растение приобретает окраску листьев, цветов и плодов. Земля питает растение, дает силу стволу и форму растения в целом. Точно таким же образом происходит не только формирование человеческого тела во чреве матери, но и поддержание его в здоровом и активном состоянии. Только эти процессы происходят на более тонком уровне - уровне Тридоша. Вата доша является наверно наиболее важным фактором образования тела человека, ведь это самая активная из Тридоша. Благодаря своей активности Вата способствует соединению сперматозоида с яйцеклеткой и деление клеток (не только у зародыша, но и во взрослом организме). Только за счет этой доша идут процессы роста и формирования многоклеточного организма из маленького зародыша. Каждую секунду в нашем теле происходит обмен веществ, основанный на процессе пищеварения. Если же он прекратится, у нас нет шансов продолжить наше земное существование. На это требуется очень много энергии, и сам Господь помогает осуществлять эти процессы. В Бхагавад Гите Шри Кришна говорит: ахам вайшванаро бхутва пранинам дехам ашритаха прана апана самайуктах пачамьятрам чатурвидхам

(Б.Г.15.14). "Я проявляюсь как огонь пищеварения в теле всех живых существ, и, поддерживая равновесие между Праной (поднимающимся вверх воздухом) и Апаной (опускающимся вниз воздухом), Я обеспечиваю переваривание всех четырех видов пищи".

И действительно, Питта доша - единственная субстанция в теле, способная выполнять эту функцию. Что же касается Капха доша, то можно заметить, что наше тело на 80% состоит из воды, т.е. из Капха доша. Помимо этого, если Вода не будет сдерживать интенсивность горения Огня в желудке, раздуваемого Воздухом, тело очень быстро разрушится. Поддержание количества жидкости в теле на должном уровне - основная задача Капха доша. Сушрута очень доступно объясняет процесс поддержания тела тремя доша (С.С.1.21.3): "...тело существует не умирая так долго, сколь долго Тридоша находятся в состоянии баланса". До рождения ребёнка, помимо собственных Тридоша, его тело поддерживает мать и строится оно из веществ, поступающих из ее организма, а после рождения - только он сам, опять же за счет баланса Тридоша. С этого момента Вата доша способствует дыханию, движению и очищению организма. Хилус, лимфа, кровь и остальные ткани обладают теми или иными видами движения, и Вата двигает их или перемещает по телу, а также способствует превращению одной ткани в другую. Питта тоже способствует трансформации семи тканей, осуществляя обменные процессы в теле, отвечает за пищеварение, порождает и сохраняет тепло, предохраняет тело от повреждений. Капха делает тело влажным, смазывает суставы и соединяет органы в системы органов, делает тело крепким и сильным, поддерживает тонус мышц, не дает Огню желудка выйти из-под контроля. Во время всего периода существования тела возникают побочные продукты его жизнедеятельности от процессов приема воды и пищи, процесса превращения семи тканей, физической и умственной работы. Наибольшее их количество образуется при переваривании пищи. Когда пища переваривается, ее питательные составляющие идут на образование тканей и поддержание функциональной активности организма. Образующиеся нечистоты должны по мере накопления эвакуироваться из организма, чему способствует активность Вата доша.

За процесс пищеварения отвечает не только Питта доша, но все доша вместе. Как и для того, чтобы приготовит пищу необходимы вода, огонь и воздух, так и для пищеварения необходимы эти три компонента. Непосредственно переваривает пищу огонь желудка (Питта), а помогает ему Воздух (Вата) и Вода (Капха). Вата отвечает не только за поднесение пищи к огню пищеварения и его раздувание, но и за пережевывание пищи во рту, и за акт глотания. Вата продвигает пищу по пищеводу в желудок и способствует перистальтике всех отделов желудочно-кишечного тракта. Капха доша, проявляясь как слизь и влага, смачивает пищевой комок для более легкого прохождения через пищевод и улучшения его переваривания, а так же предохраняет желудок от самопериваривания. Этот небольшой пример грубо иллюстрирует процесс пищеварения, но с его помощью мы можем понять основные принципы взаимодействия Тридоша, которое поддерживает наше физическое тело. Тридоша поддерживают и предохраняют тело от разрушения только тогда, когда они находятся в балансе и в равновесии в соответствии от момента зачатия заложенной индивидуальной конституцией. Когда же по тем или иным причинам они выходят из состояния равновесия и баланса, тело начинает разрушаться, появляются болезни, а если их дисбаланс принимает всеобъемлющие масштабы, то и смерть. Таким образом, Тридоша являются и основными факторами разрушения тела и возникновения заболеваний. За процессы поддержания, создания и разрушения человеческого тела по большому счету отвечают не доша, а главенствующие в их составе первоэлементы - Воздух, Огонь и Вода. С другой стороны, тело состоит не из трех первоэлементов, а из пяти. Почему же тогда Эфир и Земля не образуют свои доша, где они бы занимали доминирующее положение? Согласно Сушруте, эти два первоэлемента не являются факторами возникновения, поддержания и разрушения тела, но они оказывают влияние на формирование индивидуальной конституции человека. Сушрута, описывая различные темпераменты в соответствии с влиянием первоэлементов (С.С.3.4.80), отмечает по этому поводу: "Темпераменты классифицируются по влиянию первоэлементов, но основные темпераменты идут от Воздуха-Огня-Воды, что соответствует Вата-Питта-Капха доша. Эфир и Земля производят дополнительные темпераменты и оказывают влияние в основном не на физиологические, а на психо-эмоционально-физические качества личности. Человек, имеющий Земной темперамент выглядит очень громоздко, имеет большое и крепкое тело, всепрощающий характер. Люди Эфирного темперамента долго живут, имеют большие глазницы, ушные проходы и носовые полости, и в основном живут счастливо, беззаботно и весело". Помимо этого, Эфир и Земля не являются прямыми причинами возникновения тех или иных заболеваний. С точки зрения философии Ньяя и Вайшешика, даже в самом крепком камне существуют эфирные промежутки, за счет которых происходят всевозможные химические реакции и физические процессы (например, между двумя молекулами). Однако, Эфир не имеет самостоятельной активности (по своей природе он пассивен), из чего следует, что он не производит никакого действия (кроме составляющего) на организм, в отличие, например, от Воздуха, поэтому он не может производить дисбаланса. Из-за его пассивности не может быть и речи о его поддерживающем или разрушающем действии на организм. Основная функция Земли в теле человека - скрепляющая, структурная, уплотняющая. Этот первоэлемент, также как и Эфир, неподвижен и пассивен по своей природе. Движение Земли в теле происходит только за счет Вата доша, поэтому она не принимает участия в разрушении тела. Таким образом, Аюрведа утверждает, что только Тридоша (Вата-Питта-Капха, или, соответственно, Воздух-Огонь-Вода) отвечают за создание, поддержание и разрушение грубого физического тела.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРИДОША

Знания о Тридоша являются основополагающей системой в Аюрведе. В двух словах ее можно представить следующим образом: существуют три доша - Вата, Питта и Капха, равновесие и баланс которых дает человеку долгую, гармоничную, здоровую и радостную жизнь, но если их равновесие нарушается, то этот процесс приведет в конце концов к возникновению болезней и разрушению тела. Аюрведическое лечение сводится к возвращению в исходное положение в соответствии с индивидуальной, с рождения заложенной Природой, расшатавшихся и вышедших из равновесия доша, что приводит к полному выздоровлению и достижению внутренней гармонии с собой. Глядя на аюрведические тексты, можно сказать, что изо всех четырех Вед они в некотором смысле перекликаются с Атхарваведой, но все равно ни в одной из них нет даже намека на существование Тридоша, этих трех основных составляющих нашего тела. Разве что в Ригведе можно найти некоторые шлоки, где говорится, что тело состоит из трех субстанций: трир-но ашвина дивьяни бхешаджа трих партхивани трир-удаттамадвьяха оманам самйур-мама кайасунаве **тридхату шарма вахатам** шубхаспати

(Ригведа) Один из комментаторов Ригведы, Саяна, интерпретируя выделенную шлоку, утверждает[[45]](#footnote-45), что когда *тридхату* - Вата, Питта и Капха находятся в равновесном балансе, тело послушно и не болеет, а его хозяин пребывает в счастье и радости. Тридоша иногда называют тридхату, потому что, если они находятся в состоянии баланса, они формируют тело. Сушрута описывает их как причину возникновения и постоянного обновления организма. Он говорит: нарте деха капхадасти на питанна ча марутат шонитадапи ва митам деха этаисту дхарьйате

Не смотря на то, что существует целая плеяда аюрведических текстов, в Ведах находится немалая часть медицинского знания. И хотя в четырех Ведах теория о Тридоша практически не освещена, о ней говорится в "Пятой Веде" - Махабхарате и в Упанишадах. Поэтому, не смотря на то, что наиболее авторитетные ведические источники утверждают, что тело состоит из первоэлементов, авторы аюрведических писаний расширяют это понятие (С.С.1.15.3): "доша дхату мала мулам хи шарирам" - "корнями" тела являются доша, дхату и мала, или болезненные начала, ткани и нечистоты. Доша - три - Вата, Питта и Капха. "Душана ити доша" - то, что порой увеличивается, а порой уменьшается, есть доша. Слово "доша" можно перевести и как "болезненные начала". Помимо Вата, Питта и Капха доша, Сушрута относит к категории доша еще и кровь. Но, так как он в основном специализировался на хирургии и мало работал с физиологической стороной крови, поэтому его утверждение не приобрело широкой популярности. Кровь сама по себе не может проявлять своих качеств без влияния Тридоша, и в отличие от доша не может самостоятельно разрушать остальные ткани. Когда возникает дисбаланс Тридоша, в первую очередь это отражается на чистоте и составе крови, и эта нечистая кровь ассоциируется с доша, находящейся в состоянии дисбаланса, потому что она приобретает свойство разрушать организм. Таким образом, становится понятно, почему кровь относят не к доша, а к тканям. "Ва гати гандханайохо вата" - то, что движется и разносит запахи есть Вата. Корень "ва" обозначает движение. Вата доша иногда называют Ваю доша. "Тапати ити питта" – жар – это Питта. Корень "тап" обозначает жар. Питта доша называют также Теджо доша или Агни доша. "Шлеш алимгате ити капха" - то, что способствует соединению есть Капха. Корень "шлеш" обозначает объятие, соединение (С.С.1.21.3). Капха доша иногда называют Кафа доша или Слешма (Шлешма) доша. Отсюда становятся понятными основные функции Тридоша. Вата доша способствует движению тела и в теле, Питта - огонь пищеварения и температура тела, а Капха отвечает за соединение и интеграцию органов и тканей. Тканей – семь. К ним относятся хилус, кровь, мышцы, жир, кости, костный мозг и семя. Нечистот - три - моча, пот и кал. Помимо трех основных нечистот, существуют второстепенные типа выделения из носа, глаз, ушей и т.д. Вата, Питта и Капха находятся во всем теле, но преобладают в нижней, средней и верхней его частях (если находятся в состоянии равновесия). Как три колонны поддерживают шатер, так и Тридоша поддерживают организм, и так как они делают тело стабильным, их часто называют колоннами (С.С.1.21.3). Тридоша иногда называют нечистотами, или побочными продуктами, потому что в процессе пищеварения они способствуют формированию побочных продуктов, загрязняя тем самым организм, а при дисбалансе разрушают тело с выделением большого количества нечистот. В основном же Вата, Питта и Капха называют "доша", т.е. "болезненные начала", ведь они имеют тенденцию разрушать все субстанции в организме, выходя из равновесия.

Вата доша имеет природу газа, Питта - огненную природу, а Капха - природу Воды. Об этом говорят все авторы, в частности, Сушрута[[46]](#footnote-46). Вагбхата утверждает, что Вата возникает из сочетания Эфира и Воздуха, Питта - из Огня и Воды, а Капха из Воды и Земли (А.С.5.20). Эти утверждения ни в коем случае не противоречат тому, что каждая доша состоит из всех пяти первоэлементов, только доминирующие во много раз преобладают в их составе, оказывая основное влияние на их природу и качества.

### Природа и физические свойства Тридоша

Так сложилось, что описание положения, свойств и природы Тридоша начинают с Вата доша. Одна из причин такой "несправедливости" - самая высокая активность этой субстанции в организме. В двенадцатой главе Сутрастханы Чарака пишет, что Воздух - наша жизнь, Воздух - наша сила, Воздух наполняет наше тело музыкой и контролирует все процессы в теле. Сушрута называет Воздух основной причиной создания, поддержания и разрушения человеческого микрокосма и всей вселенной, и поэтому, величайшим и первейшим (С.С.2.1.3.). Вагбхата пишет (А.Х.3.15.2.): «Вата доша – *Вишвакарма* (вершитель всех действий), *Вишваатма* (душа всех вещей, всемирная душа), *Вишварупа* (обладатель всех форм), *Праджапати* (руководитель всеми живыми существами), *Дхата* (творец), *Вишну* (хранитель и контролер всего на свете); он всеведущ, он разрушитель, он Бог смерти и воплощенная смерть. Следовательно, надо постоянно прикладывать все усилия для сохранения и поддержания его в состоянии равновесного баланса.». Такая хвалебная песнь вполне уместна, ведь Воздух[[47]](#footnote-47) является Праной, жизненной энергией. Однако, это утверждение можно понять как восхваление атмосферного воздуха, что не совсем вяжется с анатомией и физиологией. Но, на самом деле, когда человек вдыхает атмосферный воздух, он, смешиваясь с воздухом тела, образует Воздух тела, который отличается от атмосферного воздуха. Существует также и другой Воздух, который находится в желудке и отвечает за процесс пищеварения. Эти два типа Воздуха смешиваются между собой и формируют Вата доша в теле человека.

Вата доша питает изначальный Воздух, первоэлемент, который является основной причиной создания тела. Оба Воздуха, как внешний, так и внутренний, очень важны для поддержания жизни человека. Не дыша внешним воздухом, мы не сможем жить, ведь он помогает образованию внутреннего Воздуха, способствующего пищеварению и формированию организма в целом. Чарака более подробно объясняет взаимоотношения внешнего и внутреннего Воздуха. Воздух невидим, он не имеет четкого размера. Сушрута (С.С.2.1.7.) называет его не имеющим постоянного размера и формы. Зачастую его называют беспорядочно проявляющим свое действие. Воздух тела, его чистота и количество зависят от качества пищеварения и от качества и свежести пищи. С точки зрения Сушруты, ссылающегося на философию Санкхья, Вата сухой, холодный, легкий, грубый, все время находится в движении, в основном находится под влиянием гуны страсти и возбуждает остальные доша. Чарака характеризует качества Вата доша следующим образом. Он: 1) Сухой. 2) Легкий. 3) Чистый и прозрачный. 4) Подвижный. 5) Невидимый. 6) Холодный. В Сутрастхане Чарака Самхиты, в ее двенадцатой главе, Чарака очень подробно объясняет все эти шесть основных качеств Вата доша. В Аюрведе Вата описывается как холодный, а Вайшешика утверждает, что эта доша не холодная, не горячая. На самом деле здесь нет никакого противоречия. Вата, Питта или Капха увеличиваются, когда мы употребляем в пищу продукты или получаем воздействие окружающего мира сходное с ними по качествам, а при противоположных свойствах и качествах - уменьшаются. Таким образом, Вата доша увеличивается от воздействия холодных субстанций, и уменьшается от горячих, холодность является одним из основных его качеств. В четвертой же части своей Самхиты, Чарака говорит, что в действительности Вата доша находится между теплом и холодом, и при соприкосновении с теплыми предметами она теплая, а с холодными - холодная (Ч.С.4.3.38.). Качество холодности той или иной субстанции очень доступно объясняется всеми комментаторами на аюрведические тексты. Когда Аюрведа утверждает, что, допустим, Вата доша не является ни горячей, ни холодной, это также означает, что это качество проявляется не как тактильное ощущение. Холодность, также как и горячесть, никогда не должны восприниматься как качества, познаваемые через осязание, ведь эта "холодность" или "горячесть" отлична от ощущения холода через прикосновение, эти качества определяются по воздействию данной субстанции на организм человека. Например, мы утверждаем, что терминалия хебула - горячая, миробалан эмблика - холодный, а огурец, если не зрелый, то холодный, а если спелый - то горячий. Аюрведа не подразумевает под этим тактильные ощущения, но исключительно воздействие этих субстанций на организм. Точно также, когда говорится, что Питта - горячая доша, а Капха - холодная, необходимо помнить, что действие Питта на тело горячее, согревающее, и Питта увеличивается от горячих субстанций, увеличивающих телесный жар, и уменьшается от холодных, охлаждающих тело субстанций, а Капха - наоборот. Вата доша не имеет цвета, компактной, проявленной формы, в норме его положение в теле не зафиксировано и его невозможно увидеть или распознать посредством остальных органов чувств, поэтому он относится к бесформенной материи. Одной из основных функций телесного воздуха является соединение в единое целое человека и окружающий его мир. Питта по своей природе является горячей жидкостью, по своим качествам близкой к сильной кислоте, поэтому вкус ее - кислый и горько-острый. В отличие от кислоты как от химического соединения, Питта доша может проявлять и свойства основания, особенно это проявляется в двенадцатиперстной кишке. Это горячая доша, и не только по действию на организм, но и на ощупь, ведь в ее составе доминирует Огонь. Огонь комбинируется с Цветом, поэтому эта доша окрашена. Его цвета - от белого до красного. Помимо всего прочего, Питта доша обладает запахом, и достаточно пренеприятным – он пахнет мясом, причем если находится в нормальном состоянии, то свежим, а если в состоянии дисбаланса или в соединении с Амой, то грязным, гнилым (Ч.С.1.20.15.). Сушрута пишет (С.С.1.21.11.), что Питта доша - жидкость, горячая, очень активная, дурно пахнущая, голубого, красного, желтого, розового и других цветов, горькая на вкус (а если вкус не распробован полностью, то на первый взгляд - кислая). Далхана объясняет, что когда Питта находится в созревшей форме, его вкус - горький, а в неспелой - кислый. Точно также, когда Питта еще не созрел или находится в соединении с Амой, он голубого цвета, а когда созрел и находится в нормальном состоянии - желтый. Однако, Питта может иметь и другие цвета, например, белый или розовый. Де факто, Ранджака Питта окрашен в красный цвет. По поводу цвета Питта доша Чарака говорит буквально следующее (Ч.С.6.4.9.): "Питта доша называется также Рактапитта, так как цвет и запах Питта доша близкие к цвету и запаху крови". Она обладает несколько неприятным, "мясным" запахом и красным цветом. При нарушениях же баланса этой доша, цвет может меняться, становясь голубым, белым или розовым. Нормальное количество Питта доша в теле - пять пригоршней. Последняя из Тридоша - это Капха доша. Сушрута так описывает качества этой доша (С.С.1.21.15.): "Капха, или Слешмана - тяжелая, холодная (не только по действию на организм, но и на ощупь), белая или слегка желтоватая, мягкая, малоподвижная, слизистая, клейкая, тягучая субстанция.

Сушрута утверждает там же, что в нормальном, зрелом состоянии она сладкая, а в незрелом - соленая на вкус. Качества данной доша напрямую зависят от Воды, доминирующей в ее составе, и в несколько меньшей степени, от Земли. Чарака описывает Капха доша как слизистую и как прозрачную. Нормальное количество Капха доша в теле – шесть пригоршней. В этой главе часто использовались такие понятия, как "зрелый" и "незрелый". Необходимо помнить, что Питта и Капха продуцируются в организме двумя путями - из пищи и в результате превращения семи тканей. Эти заново сформированные, свежие Питта и Капха питают и образуют непосредственно основные телесные доша. Когда процесс пищеварения подходит к концу, одновременно заканчивается процесс созревания этих доша. В остальное время образующиеся из пищи Питта и Капха доша находятся в незрелом состоянии. Более подробно об этом речь пойдет в главе "Физиология пищеварения". Подведем итоги. Вата доша по своей природе чистый воздух (но отличный от атмосферного!), Питта - активная жидкость, близкая по свойствам к кислоте, а Капха - полужидкая, слизистая и клейкая субстанция, по своей структуре и свойствам близкая к слабощелочному желе. Вата очень легок, каким, впрочем, и должен быть газ, Питта, являясь жидкостью, "жидким огнем", тяжелее, а Капха, за счет влияния Земли, самая тяжелая доша. Вата всепроникающ; являясь газом, он проникает во все тело человека, находится в каждой полости, в виде нервных окончаний пронизывает все органы и ткани. Он не имеет постоянного места локализации, движущийся по всему телу, а также не имеет постоянной, компактной формы, а также цвета, как Питта и Капха[[48]](#footnote-48). Питта - текучая, а Капха - лишенная движения, неподвижная, инертная жидкость. Вата сухой, легкий, подвижный, холодный, не склизкий, да он и не может быть слизистым, вискозным, ведь по природе он чистый; Питта слегка вискозный, ведь качество чистоты у него проявлено в несколько меньшей степени, а Капха целиком слизистая и вискозная доша, но, не смотря на это, она прозрачная (в нормальном состоянии баланса). Можно заметить, что Питта и Капха доша описаны как неподвижные, хотя в организме они совершают движения и могут перемещаться с места на место.

питтам пангу капхам пангу пангаво малакавалаха вайута йатра нийанте татра гаччханти медхават

(Шарангадхара Самхита 1.5.25)

«Нечистоты, Питта доша и Капха доша неподвижны, по организму их движет Ваю, как и нечистоты, и другие части тела, подобно тому, как ветер гоняет облака по небу».

Из трех гун материальной природы, Страсть доминирует у Вата доша, Благость - у Питты, а Невежество - у Капхи. Для более удобного рассмотрения нормальных физических качеств Тридоша смотрите таблицу 3.

## МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ ТРИДОША В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ

Вата, Питта и Капха доша локализуются и циркулируют по всему телу (Ч.С.1.20.9.) но их основные позиции – нижняя, средняя и верхняя части тела соответственно. Об этом пишут все авторы, а Чарака и Сушрута конкретно указывают, какую область в теле занимает та или иная доша. Кашьяпа пишет (Каш.С.1.27.10-12.): «Доша находятся во всем теле, однако, можно описать места их основной локализации: Вата доша находится в пупочной области, в костях и мозге. Желудок, пот и кровь – места локализации Питта доша. Жир, голова, шея, грудь, суставы и руки – места локализации Капхи. Среди этих мест сердце является основным местом локализации Капха доша, двенадцатиперстная кишка – Питты, а толстая кишка – Ваты».

Чарака утверждает, что основных мест локализации Вата доша семь: 1. Кишечник[[49]](#footnote-49).

2. Мочевой пузырь. 3. Таз. 4. Нижняя часть тела и бедра 5. Ноги. 6. Кости. 7. Уши. Не смотря на то, что основных мест локализации этой доша семь, все же наиболее важное из них - кишечник. Вагбхата пишет в Аштанга Самграха (А.С.20.3.) о местах локализации Вата доша, таких как кишечник, мочевой пузырь, уши, легкие, кости, голова и кожа, а в конце добавляет, что среди всех этих мест самое основное - кишечник. В своих комментариях на шлоку "паквашайа кати сактьйи шротрасти спаршанэндрийам стханам ватасья татрани пакваданам вишешатаха", Чакрапани пишет, что Чарака выделяет кишечник как основное место локализации Вата доша по той причине, что это место "служит корнем всех заболеваний и дисбалансов Вата доша”. Низ живота и кишечник являются основными местами локализации Вата, т.к. он в большей степени находится там, и если его ненормальность (дисбаланс) проявляется в этих местах, то Вата доша становится абнормальным во всем теле; и с другой стороны, при нормализации баланса Вата доша в кишечнике, нормализация произойдет и во всем теле.

Основные места локализации Питта доша следующие:

1. Потовые железы, пот.2. Хилус, желчь.3. Вода тела[[50]](#footnote-50) - лимфа, жидкая часть мышц и т.д.4. Кровь.5. Эпигастральная зона.6. Пупочная зона.7. Глаза.

Среди этих семи главных мест локализации Питта доша основное - эпигастрий. Это подтверждает и Вагбхата (А.Х.1.12.2.): "Двенадцатиперстная кишка, первая треть пупочной зоны, потовые железы, лимфа, кровь, хилус, глаза и кожа - места локализации Питта доша, но основное среди них - двенадцатиперстная кишка". Основные места нахождения Капха доша:

1. Грудная клетка.2. Голова.3. Шея (горло).4. Жир.5. Эпигастральная зона.6. Суставы.7. Язык (ротовая полость и носоглотка).

Среди этих семи главных мест локализации Капха доша основное - грудь. Вагбхата пишет (А.Х.1.12.3.): "Грудь, гортань, голова, поджелудочная железа, суставы, желудок, хилус, жир, нос и язык являются местами локализации Капха доша, причем основное среди них - грудная клетка." Сушрута очень кратко описывает основные места локализации Тридоша (С.С.1.21.6.). Он говорит: "Вата доша находится между лобком и пупком. Позиция Питта доша – эпигастральная область. Капха располагается в эпигастрии и выше". Можно заметить, что эпигастрий упоминается Чаракой как позиция и Питта и Капха доша, а Сушрута утверждает, что там находится исключительно Капха доша. Чарака и Сушрута по-разному описывают положение эпигастральной зоны. Чарака описывает эпигастрий как место между пупком и сосками (Ч.С.3.2.17.). С его точки зрения, данная зона - это та часть желудочно-кишечного тракта, где идут наиболее интенсивные процессы пищеварения. Таким образом, с точки зрения современной анатомо-физиологической науки, эпигастрий - это желудок с двенадцатиперстной кишкой, в норме находящийся чуть выше пупка. И когда Чарака говорит, что положение Питта доша – эпигастральная зона, то он подразумевает нижнюю часть желудка и двенадцатиперстную кишку. Положение же Капха доша - верхняя часть этой области, т.е. - желудок. Чакрапани в своих комментариях на Чарака Самхиту говорит, что Питта доша располагается в нижней части эпигастрия, а Капха - в верхней[[51]](#footnote-51). С позиции Сушруты, эпигастрий - это зона желудка, а Питта доша располагается как раз в центре эпигастрия, то есть в зоне двенадцатиперстной кишки. Поэтому, между утверждениями Сушруты и Чараки относительно положения Питта и Капха доша нет никаких противоречий[[52]](#footnote-52).

Кстати говоря, на первый взгляд существуют достаточно крупные разногласия между Чаракой и Сушрутой по поводу местоположения Питта доша в целом. Чарака говорит, что местоположением Питта доша являются:

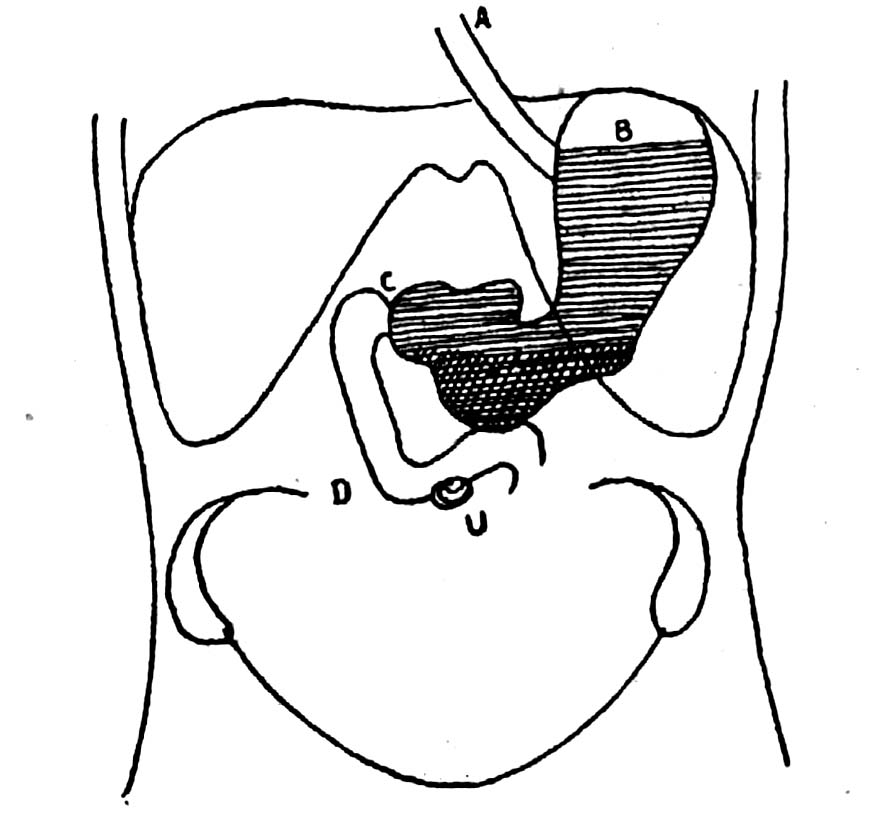
1. Потовые железы.2. Хилус.3. Лимфа.4. Кровь.5. Желудок и двенадцатиперстная кишка.

Сушрута говорит вроде бы о других местах:

1. Глаза.2. Сердце.3. Печень и селезенка.4. Кожа.5. Желудок и двенадцатиперстная кишка.

С положением эпигастрия мы уже разобрались и выяснили, что данный термин в общем соответствует той области пищеварительного тракта, которую современная анатомия называет двенадцатиперстной кишкой. Давайте рассмотрим и сопоставим остальные места локализации Питта доша. В качестве одного из основных мест локализации этой доша Чарака выделяет хилус (Раса дхату), а Сушрута говорит о сердце. В некоторых наиболее древних аюрведических текстах сердце называют Раса, ведь оно является вместилищем Раса дхату, хилуса. Таким образом, если одним из основных мест локализации Питта доша является хилус, безусловно, его основным местом локализации будет и сердце, и наоборот. Аналогичным образом, печень и селезенка, являясь с точки зрения Аюрведы в очень большой степени функционально близкими органами, описываются Сушрутой как места локализации Питта доша, что абсолютно совпадает с утверждением Чараки, говорящего, что основным местом его локализации является кровь, ведь печень и селезенка являются вместилищем крови. В Аюрведе принято, что чаще всего термин "сведа" обозначает пот или потовые железы, но иногда оно переводится как "жидкость, в которой растворен Агни". Место, в котором присутствует сведа в организме только одно, и именно его и упоминает Сушрута, когда описывает основные местоположения Питта доша. Он описывает глаза как одно из основных мест локализации Огня, или Питта доша в теле человека. В широком смысле слово "Дришти" переводится как "глаз", но в Шарирастхане, аюрведической анатомии и физиологии этот термин обозначает только зрачок. В глазу находятся четыре оболочки, защищающих зрачок. Сушрута пишет в Сушрута Самхите (С.С.4.1.18.): "Одна из оболочек глаза, Теджолакшитам - состоит из воды, в которой растворен Агни (Сведа), вторая - мышечная, третья - жировая, а четвертая по своему строению близка к костной ткани". Из этой шлоки видно, что одной из оболочек глаза является вода, в которой растворен Питта доша. Таким образом, можно смело утверждать, что между описанием местоположения Тридоша Чаракой и Сушрутой противоречий и разногласий не существует, как и говорят все комментаторы на эти выдающиеся аюрведические тексты. Помимо всего вышесказанного, можно добавить, что в результате процесса пищеварения, в тонком кишечнике идет образование Вата доша, в двенадцатиперстной кишке - Питта доша, в желудке - Капха доша. Это еще одна причина, по которой эти места являются местом основной локализации Тридоша (см. рисунок 1.).

Рисунок 1. Локализация Тридоша в брюшной полости.



А - пищевод; В - дно желудка; С - пилорический

отдел желудка; С-D - двенадцатиперстная кишка;

U - пупок[[53]](#footnote-53).

Локализация Тридоша.

А-В - Капха доша.

C-D - Питта доша.

Тазовая полость - Вата доша.

## КЛАССИФИКАЦИЯ ТРИДОША

В аюрведических текстах мы находим описание пяти видов Вата, Питта и Капха доша. Сразу же возникает вопрос - являются ли различные Ваю разными субстанциями, имеющими различное строение, или это одна и та же Вата доша? Известно, что Вата доша имеет природу газа. Являются ли пять различных Ваю разными газами, обладающими различными физическими и физиологическими характеристиками? Ответить на этот вопрос достаточно сложно, ибо в сохранившихся аюрведических текстах настолько подробной информации не содержится. Можно только сказать, что существует Ваю тела, Вата доша, которая называется разными именами в зависимости от функции и места основной локализации в теле человека. Точно так же, как кто-то может служить царским наместником, генерал-губернатором и тайным агентом одновременно, в соответствии с исполняемыми обязанностями, и хотя он имеет постоянный офис в столице, но ездит по всей стране, исполняя свои обязанности, которые достаточно обширны, но он - один и тот же человек, так и Ваю тела имеет свое специальное, самое главное положение в теле, из которого он распространяет себя по всему организму, и в зависимости от того, где он в данный момент находится и какие функции выполняет, он называется разными именами. Исходя из этого, выделяют пять типов, или субдоша, каждой доша. Субдоша Вата доша называют ветрами, Питта доша – огнями, а субдоша Капха доша носят собирательное название по имени Капха доша. Описание субдоша каждой из Тридоша Сушрута начинает сразу же после определения места основной локализации каждой из трех доша таким образом[[54]](#footnote-54): "После возникновения из пищи в месте своей основной локализации, т.е. в желудке, двенадцатиперстной кишке и в кишечнике, каждая из Тридоша начинает двигаться пятью путями, одновременно разделяясь на пять субдоша". Описывая местоположение субдоша Вата доша, Шарангадхара приводит следующую шлоку: хриди прано гудэ-панаха самано набхи самстхитаха уданах кантха дешастхо Вьянах сарвашарирагаха

"Прана Ваю находится в грудной зоне (в сердце), Апана в прямой кишке, Самана в пупочной области, Удана в горле, а Вьяна Ваю движется по всему телу".

Шива Самхита (3.7.) следующим обрахом описывает места основной локализации субдоша Вата доша: «Прана Ваю находится в грудной зоне (в сердце), Апана в прямой кишке, Самана в пупочной области, Удана в горле, а Вьяна Ваю движется по всему телу[[55]](#footnote-55)».

Давайте теперь рассмотрим местоположение Питта и Капха доша исходя из положения их субдоша, описанных Сушрутой. Позиция Питта доша такова:

1. Печень и селезенка.2. Сердце.3. Кожа.4. Глаза.5. Двенадцатиперстная кишка.

Позицией Капха доша являются:

1. Грудь. 2. Голова. 3. Горло. 4. Суставы. 5. Желудок. Необходимо отметить, что вышеперечисленные позиции доша занимают только в состоянии баланса и равновесия (С.С.1.21.7.). Чарака никогда не описывал субдоша Питта доша (Пачака Агни, Ранджака Агни, Садхака Агни, Алочака Агни и Бхраджака Агни) и субдоша Капха доша (Кледака Капха, Слешака Капха, Аваламбака Капха, Тарпака Капха и Бодхака Капха, которую называют иногда Бходжака Капха), он повествует только о субдоша Вата доша (Прана Ваю, Самана Ваю, Удана Ваю, Вьяна Ваю и Апана Ваю). Чакрапани объясняет такое невнимание Чараки к субдоша Питта и Капха доша тем, что Вата доша наиболее важная и активная из всех, а так же тем, что для лечения любого болезненного процесса в организме в первую очередь необходимо нормализовать баланс Вата доша (Чакрапани Самхита 6.28.). По этой причине Чарака досконально и наиподробнейшим образом останавливается исключительно на описании субдоша Вата доша. Субдоша же Питта и Капха доша не в такой степени значимы для лечения заболеваний, и поэтому Чарака просто опустил их. Сушрута более подробно остановился на субдоша Вата и Питта доша (С.С.1.21.), считая их обоих очень важными, но что касается субдоша Капха доша, он даже не называет их принятыми в аюрведических текстах именами, которые мы находим у чуть более поздних авторов (например, у Вагбхаты).

## ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ТРИДОША В СОСТОЯНИИ БАЛАНСА

Совершенно очевидно, что Тридоша выполняют в организме абсолютно разные функции вследствие своего строения и качеств. И обычно описание функций Тридоша в организме начинают с описания Вата доша. На это несколько причин, главная среди них - его сверхактивность. Выше уже приводилась очень известная шлока, в которой Шарангадхара говорит о том, что все виды движения и взаимодействия в организме происходят только благодаря Вата доша. Естественно, что по сравнению с Вата доша, активность остальных доша кажется незначительной, но это не значит, что они также пассивны, как ткани или нечистоты. Питта и Капха занимают в теле определенное положение, и в пределах этих мест они относительно активны, например, способствуют формированию семи тканей, но у них не хватает энергии на активное самостоятельное передвижение по всему телу. Они способны двигаться только при взаимодействии с Вата доша, как, впрочем, и кровь, лимфа, ликвор, желчь и остальные активные ткани тела.

### Функции нормального Ваю

Основной функцией Вата доша является поддержание энергетической целостности организма и его двигательная активность. Относительно же его функций в целом, Чарака пишет (Ч.С.1.12.9.):

1. Тело человека в некоторой степени механистично, т.е. построено и работает как механизм. Вата доша поддерживает на должном уровне машину человеческого тела, а в пренатальном периоде способствует ее формированию - развитию зародыша». 2. Вата доша является ответственным за все виды движения человека, осуществляемые как внутри организма, так и организмом в целом. 3. Он устанавливает связи между органами чувств и объектами чувств. 4. Он способствует работе органов чувств. 5. Вата доша регулирует и направляет ум, а также отвечает за контроль ума и чувств. В состоянии дисбаланса заставляет ум и чувства "перебегать" от объекта к объекту. 6. В состоянии равновесия является Праной. 7. Способствуя процессу трансформации семи тканей, Вата доша помогает формироваться человеческому телу. 8. Он связывает между собой семь тканей, способствуя тем самым гармоничному развитию организма и связи тканей и органов в системы и объединяя организм в единое целое. 9. Движение Вата доша порождает речь. 10. Он - причина звука и тактильной чувствительности. Гангадхара в своих комментариях на Чарака Самхиту пишет, что это происходит в основном благодаря Воздуху, входящему в состав Вата доша, и в меньшей степени из-за Эфира. Несмотря на то, что причиной любого звука является Эфир, полное его проявление происходит только при его взаимодействии с Воздухом, которое способствует возникновению звуков, улавливаемых ухом. 11. Он является причиной чувства удовлетворения и неудовлетворения. 12. Вата доша поддерживает пищеварение, раздувая огонь желудка. 13. Он способствует экскреции нечистот. 14. Он способствует очищению организма. 15. Все каналы в теле - физические и энергетические управляются этой доша. 16. Он является высшей субстанцией в организме (после Атмы), и его движения управляются Дэвами - полубогами.

Шарангадхара в своих комментариях дополняет этот список, утверждая, что Вата доша является причиной сегментирования тела зародыша и способствует его росту и развитию: паванастешу валаван вибхагакарананматаха раджогунамайаха сукшмаха шито рукшо

лагхушчалаха Чарака описывает основные функции Вата доша и в другом месте Чарака Самхиты, причем эта шлока стала особенно популярной при описании качеств Вата доша (Ч.С.1.18.55.). В ней говорится о пяти основных функциях Вата доша:

1. Поддержание организма.2. Дыхание.3. Способствует речи, движениям внутри тела, а также проявлению чувств и высшей нервной деятельности.4. Способствует трансформации семи тканей.5. Отвечает за очистку организма от шлаков и нечистот.

Сушрута же описывает функции Вата доша в соответствии с функциями его субдоша (С.С.1.15.4.):

1. Он отвечает за все движения в теле. 2. Он перемещает и направляет ткани и нечистоты в места их основной локализации. 3. Перемещает пищу и продукты пищеварения. 4. Выполняет экскреторную функцию. 5. Поддерживает тело.

Вагбхата в своей Аштанга Самграха описывает основные функции Вата доша следующим образом (А.С.19.2.): "Все, что движется в теле, движется из-за Вата доша, который является одним из видов Праны. От Вата доша идут все болезни тела, поэтому лечение всех болезней начинается с уравновешивания Вата доша".

#### Субдоша Вата доша

В предыдущих главах уже говорилось, что каждая доша подразделяется на пять субдоша, или поддоша. Вагбхата перечисляет субдоша Вата доша следующим образом (А.С.20.4.): "Вата доша состоит из Ваю, имя которым Прана, Удана, Вьяна, Самана и Апана". Сушрута подходит к этому вопросу более полно, указывая, что эти пять Ветров организма управляются Марутами, полубогами ветра (С.С.2.1.5.). Описание функций субдоша Вата доша принято начинать с Прана Ваю, который по праву считается наиважнейшим среди всех.

##### Прана Ваю

Итак, главным среди субдоша Вата доша является Прана Ваю, или Жизненный Ветер. Прана Ваю движется через нос и рот, помогая языку проталкивать пищу изо рта к глотке и дальнейшему ее продвижению вниз по пищеводу к желудку. Помимо этого, концентрируясь в голове, он отвечает за высшую нервную деятельность, эмоции, разум. При нарушении его баланса возникают головные боли, а если состояние дисбаланса затягивается, в худшем случае приводит к смерти. Чарака описывает локализацию Прана Ваю следующим образом (Ч.С. 6.28.6.): "Местоположения Прана Ваю следующие:

1. Голова. 2. Грудь. 3. Горло 4. Сердце. 5. Рот. 6. Нос.

Находясь в этих местах, он отвечает за чихание, дыхание, глотание, рвоту, выплевывание, пищеварение и другие функции организма". С точки зрения Сушруты (С.С.2.1.7.), Прана Ваю входит в рот и в нос при дыхании. Далхана в своих комментариях говорит, что Прана Ваю присутствует во рту, голове, груди, горле и носоглотке. Вагбхата пишет (А.Х.1.12.4.): "Вата доша делится на пять субдоша, суть Прана Ваю, который находится в голове и оттуда спускается через носоглотку, пищевод и трахею в грудь и в сердце, способствуя деятельности ума, интеллекта, органов чувств, заставляет биться сердце, а также отвечая за вдох и выдох, глотание, чихание, рвоту и выплевывание...". Одним из мест локализации Прана Ваю является сердце. Это подтверждает и Шарангадхара, считая сердце вторым по важности местом его локализации. Сердце является вместилищем памяти. Это не пустое утверждение, оно основано на одной из основных функций Прана Ваю - он наделяет человека памятью. Его дисбаланс в сердце, возникающий из-за стресса, шока или психического потрясения является одной из причин амнезии. Шарангадхара очень подробно описывает функции Прана Ваю. Он пишет буквально следующее:

набхистхаха пранапаванаха сприштвахтат камалантарам кантха ихирвинийати патум вишнупадамритам питва чамбарапийушам пунарайати вэгатаха принайан дэхамкхилам дживайанчатхараналам

"Опускаясь из головы, Прана Ваю концентрируется в лотосоподобной чаше сердца[[56]](#footnote-56), и, проникая в легкие, смешивается (дословно - пьет нектар) с атмосферным воздухом. Пропитавшись этим нектаром, берущим начало на Стопах Вишну, он разносит его по всему телу, питая его и разжигая Питта доша в желудке" (обратите внимание, на сколько поэтичны все высказывания Шарангадхары!).

##### Удана Ваю

Ваю, имеющий тенденцию к поднятию вверх и при этом вызывающий колебания голосовых связок, что приводит к возникновению речи, называется Удана Ваю, или Поднимающийся вверх Ветер. Основными местами его локализации являются: 1. Пупочная зона. 2. Грудь, исключая сердце. 3. Гортань. Вагбхата пишет, что Удана Ваю находится в груди и по воздухоносным путям поднимается вверх (проходя через голосовые связки он вызывает их колебания и тем самым рождает звуки), в носоглотку и полость носа, а затем спускается в пупочную зону. Сушрута открыто не указывает на пупок как на место, где двигается Удана Ваю. Однако, в одном из мест Сушрута Самхиты описываются причины возникновения икоты от дисбаланса Удана Ваю и утверждается, что икота возникает именно в пупочной зоне, где происходит нарушение баланса этой субдоша. Вагбхата, описывая Удана Ваю, пишет (А.Х.1.12.5.): Грудная клетка является местом основной локализации этой субдоша. Удана Ваю движется из носа в область пупка, проходя через грудную клетку. Его функции - речь и тембр голоса, способность к физическому усилию, энтузиазм, сокращение мышц всего тела. Помимо этого, он контролирует сознание человека, его ум и разум, дублируя тем самым Прана Ваю.

##### Самана Ваю

Самана Ваю можно перевести как Ветер, уравновешивающий теплоту в организме. Основным местом локализации этой субдоша является пупочная зона, причем эта субдоша располагается непосредственно в зоне нахождения Огня желудка. Положение, которое она занимает, находится на уровне двенадцатиперстной кишки, что соответствует точке, находящейся на расстоянии в половину указательного пальца от пупка. Вагбхата пишет, что Самана Ваю находится в самом центре зоны, где происходит пищеварение и движется по каналам, связывающим кишечник и другие висцеральные органы в двенадцатиперстную кишку из пупочной зоны, где идет его формирование (А.Х.1.12.8.).

Функции Самана Ваю следующие:

1. Разжигание Пачака Агни, находящегося в двенадцатиперстной кишке. Это его основная функция.

2. Пищеварение. 3. Формирование каналов для удаления энергетических токсинов, образующихся во время переваривания пищи. 4. Всасывание полезных продуктов пищеварения. 5. Опускание вниз нечистот, продуктов пищеварения.

6. Все секреторные функции.

В своей Аштанга Самграха Вагбхата более подробно описывает функции Самана Ваю (А.С.20.5.): "Самана Ваю находится рядом с Огнем пищеварения в двенадцатиперстной кишке, много его в пищеводе и трахее. Он помогает пищеварению и выведению непереваренных остатков, способствует циркуляции крови и движению доша, тканей, нечистот, семени, месячных и других жидкостей в теле, а так же отвечает за всю секреторную деятельность в организме".

##### Вьяна Ваю

Ваю, движущийся по всему телу и перемещающий желчь, кровь и остальные сами по себе неподвижные субстанции организма называется Вьяна Ваю, или Ветер, Распространяющийся повсеместно. Вагбхата пишет, что он находится в постоянном движении по всему телу, но местом его основной локализации является сердце (А.Х.1.12.6-7.). Описывая функции этого ветра, Сушрута говорит (С.С.2.1.10.): "Вьяна Ваю движется по всему телу, помогая ему совершать всевозможные движения, такие как глобальное перемещение, приведение, сгибание, поднятие, отведение и т.д., а также он движет кровь, пот, желчь и остальные подвижные ткани организма". В своей Аштанга Самграха Вагбхата пишет: "Сгибание, разгибание, поднятие, опускание, сведение, разведение, моргание глаз, зевание, слух, сперматогенез, очищение легких, бронхов и трахеи, потение, кроветворение, глотание, движения языком, мимика, трансформация семи тканей - это функции Вьяна Ваю." (А.С.20.7.)

Все функции Вьяна Ваю можно разбить на семь категорий:

1. Это самая быстрая из всех субстанций организма, поэтому ее функцией является проведение импульсов по нервным стволам, а также перемещение крови и лимфы по кровеносным и лимфатическим сосудам, а также остальных жидкостей тела. 2. Обеспечение подвижности конечностей.

3. Мимика и моргание глаз, а на клеточном уровне - движение жгутиков, пилей и других двигательных органелл, а так же сжатие самой клетки и выпускание ложноножек. 4. Зевание и глотание. 5. Сперматогенез, эякуляция, соединение сперматозоида с яйцеклеткой. 6. Кроветворение, потение. 7. Перистальтические движения желудка, кишечника и других органов.

##### Апана Ваю

Воздух, имеющий тенденцию опускаться в нижнюю часть тела, а также выходить за пределы организма, вынося с собой продукты жизнедеятельности всех внутренних органов человека и побочных продуктов пищеварения и обмена веществ, называется Апана Ваю, или Очищающий Ветер.

Чарака так описывает основные места локализации этого Ваю (Ч.С.6.28.10.): "Почки, мочевой пузырь, пенис, пупок, бедра, крестец с копчиком и анус - места локализации Апана Ваю. Он отвечает за мочевыделение, семяизвержение, родовую деятельность, акт дефекации и месячные." Сушрута также считает основным местом локализации Апана Ваю прямую кишку, добавляя, правда, что сигмовидная кишка тоже является основным местом его локализации. Можно подвести итог, отнеся к местам локализации этого Ваю:

1. Репродуктивные органы.2. Толстый кишечник, прямую и сигмовидную кишку.3. Мочевыводящие органы.4. Пупочную зону.5. Бедра.

Функции Апана Ваю описаны Вагбхатой в Аштанга Самграха и в Аштанга Хридаям. Стоит привести оба отрывка. "Апана Ваю локализуется в мочевом пузыре, почках, половых органах и бедрах. Он выводит из организма нечистоты и отвечает за семяизвержение, менструации и родовую деятельность. Все, что находится ниже пупка, контролируется Апана Ваю." (А.С.20.8.)

апаноапанагаха шрони басти медро ругодхараха шукрартав шакрин мутра гарбха ништра манакрийаха

(А.Х.1.12.9.)

"Апана Ваю локализуется в Апана (толстой, сигмовидной и прямой кишке), движется оттуда в мочевой пузырь, почки и половые органы, осуществляя в них свои функции помощи при акте мочеиспускания, дефекации, семяизвержения, родовой активности и приходу месячных".

Закончить описания субдоша Вата доша можно шлокой из Чарака Самхиты (Ч.С.6.28.11.): "Они все находятся в вышеперечисленных местах и выполняют вышеперечисленные функции только тогда, когда они находятся в состоянии баланса и тело свободно от болезней". Ко всему вышесказанному можно добавить только, что все Ваю имеют природу газа, как и Вата доша, и по свойствам не отличаются от него. Функции некоторых из них взаимопродублированны, что позволяет не разрушаться организму, если одна из субдоша находится в состоянии дисбаланса.

### Функции нормального Агни

Основная функция Питта доша - поддержание организма посредством процесса пищеварения. Чарака приводит пять главных функций Питта доша (Ч.С.1.18.56.). Это:

1. Пищеварение.2. Зрение.3. Термобаланс.4. Чувство голода и жажды.5. Сияние ауры человека, память, интеллект и веселый нрав.

Согласно Сушруте (С.С.1.15.5.), пять основных функций Питта доша следующие:

1. Пигментация организма.2. Пищеварение (и как следствие этого - помощь в образовании Оджаса, основного и конечного продукта пищеварения и превращения семи тканей).3. Зрение.4. Интеллект.5. Термобаланс.

Находясь в состоянии равновесия, Питта доша, управляющаяся гуной благости, отвечает за соответствующее состояния психики человека.

#### Субдоша Питта доша

Точно также, как и в случае с Вата доша, пять основных функций Питта доша можно рассматривать как основные функции его субдоша. Чарака не подразделял Питта доша на субдоша, он описывал его свойства в целом, не связывая с конкретными функциями каждой из его субдоша. Поэтому, рассматривать функции каждой из его субдоша мы будем исходя из их описания Сушрутой, Вагбхатой и Шарангадхарой.

К субдоша Питта доша относятся Пачака Агни, Ранджака Агни, Садхака Агни, Алочака Агни и Бхраджака Агни.

##### Пачака Агни

Основным среди субдоша Питта доша считается Пачака Агни, или Огонь, Способствующий пищеварению, находящийся в центре эпигастрия, основной функцией которого является переваривание поступающей в кишечник пищи. Вагбхата говорит: "Существует пять видов Питта доша, называемых Агни, или Огни. Тот Агни, который находится точно в центре эпигастрия, состоит из всех пяти первоэлементов, но, естественно, огненные качества у него преобладают, называется Пачака Агни. Он очень горяч и обогревает все тело. По своей физической природе он близок к жидкости и с помощью Вата доша и Капха доша выполняет функцию пищеварения, поэтому чаще называется просто "Огонь желудка". Он перерабатывает пищу, отделяя питательные вещества от неперевариваемых остатков, и является источником всех остальных субдоша Питта доша" (А.С.1.20.). Это описание Питта доша абсолютно соответствует всему сказанному по этому вопросу Чаракой и Сушрутой и приведенному в предыдущих главах. Как уже говорилось, Питта доша по своей природе очень горячая жидкость, близкая по свойствам к кислоте. Обычно жидкость у нас ассоциируется с водой. Кислота тоже жидкость, но по своим качествам она отличается от воды. Кислота, особенно сильная, сжигает и разрушает практически любой материал. И этими свойствами обладает Питта доша, а в особенности, Пачака Агни. Место основной локализации Пачака Агни описывается как середина эпигастрия, то есть нижняя часть желудка и двенадцатиперстная кишка. В Аюрведе существует специальный термин, обозначающий эту область - "Агнишая", или "область Агни". Топографически это место занимает почти вся нижняя часть эпигастральной зоны и зона поджелудочной железы (см. рисунок 2.).

Панкреатический сок попадает в двенадцатиперстную кишку через протоки поджелудочной железы, открывающиеся недалеко от места, куда открываются желчевыводящие протоки. Панкреатический сок и желчь совместно участвуют в процессе пищеварения. Двенадцатиперстная кишка находится в центре, окруженная справа желчным пузырем, а слева поджелудочной железой. Эта система может рассматриваться как один целостный орган, отвечающий за пищеварение, причем, находящийся точно в центре эпигастральной зоны. Таким образом, эти три органа в совокупности можно рассматривать как местоположение Пачака Агни. К основным функциям Пачака Агни, описываемым в писаниях, относятся:

1. Процесс пищеварения. 2. Разделение поступающей пищи на питательный хилус и неперевариваемые остатки - мочу, кал и пот. 3. Поддержание остальных четырех Питта.

Точно также, как Солнце, находящееся в космическом пространстве за много миллионов километров от Земли и являющееся центром нашей солнечной системы, поддерживает царство полубогов, духов, людей, животных и растений, посылая свет и тепло, точно также Пачака Агни, находящийся в самом центре человеческого организма, поддерживает жизнь и здоровье в теле, способствуя превращению семи тканей, порождая все остальные субдоша Питта доша и стабилизируя термобаланс в организме.

##### Ранджака Агни

Когда хилус попадает в печень и в селезенку, он подвергается дальнейшей переработке с помощью другого Агни. Тот Огонь, который продолжает процесс пищеварения в печени и в селезенке, способствуя дозреванию хилуса и превращению его в кровь, окрашивая ее в красный цвет, называется Ранджака Агни. Он находится в печени и в селезенке, придавая им красную окраску. Эти два органа описываются в Аюрведе как места образования и депонирования крови. Кровь, также как и все остальные ткани, в процессе трансформации порождает побочные продукты, которые обезвреживаются в этих органах с помощью Ранджака Агни. Вагбхата описывает этот Агни следующим образом (А.Х.1.12.13.): "Питта доша, находящийся в печени и в селезенке, известен как Ранджака Агни, потому что он придает цвет крови и способствует формированию ее из хилуса, а из нее – мышечной ткани".

##### Садхака Агни

Питта доша, который находится в сердце и способствует уничтожению всех проявлений невежества называется Садхака Агни. Это самая яркая субдоша Питта доша. Садхака Агни способствует деятельности интеллекта и контролирует память. Проявляясь как Теджас, Садхака Агни наравне с Оджасом отвечает за иммунную защиту организма. Вагбхата так описывает Садхака Агни (А.Х.1.12.13-14.): "Находящаяся в сердце субдоша Питта доша называется Садхака, потому что она отвечает за все ментальные функции, такие как накопление знания, интеллигентность, самоосознание и др., а также способствует поддержанию души в теле живого существа и продлению его жизни".

##### Алочака Агни

Питта доша, находящийся в глазе (зрачке), называется Алочака Агни (дающий острое зрение). Его функция заключается в регулировании остроты и четкости зрения. Вагбхата пишет (А.Х.1.12.14.): "Питта доша, находящийся в зрачке, называется Алочака потому, что он помогает видеть форму окружающих предметов".

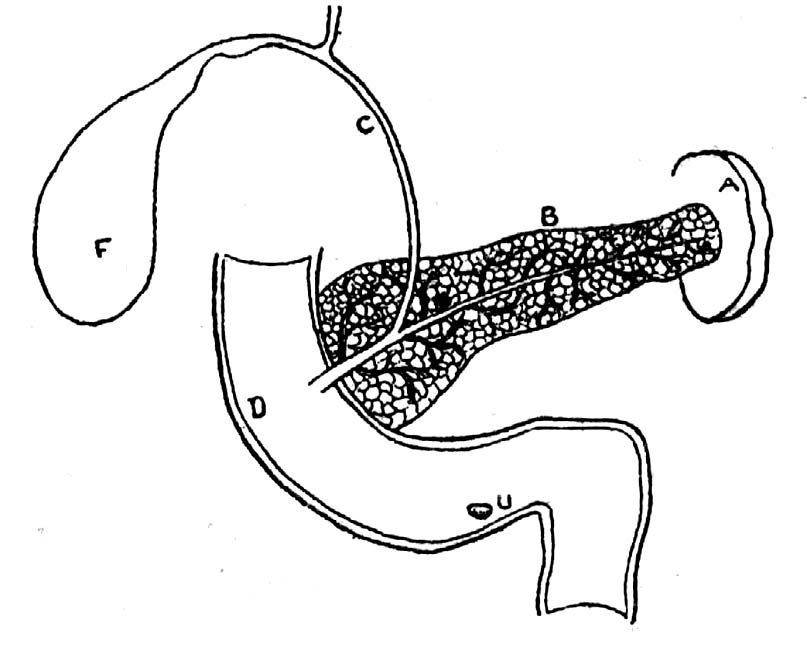
##### Бхраджака Агни

Питта доша, локализующийся на коже, называется Бхраджака Агни по тому, что придает коже окраску и температуру. Вагбхата следующим образом описывает этот Агни (А.Х.1.12.14.): "Тот Агни, который находится в коже и способствует проявлению ее цвета называется Бхраджака Агни". Функциями Бхраджака Агни является:

1. Впитывание и переваривание мазей, масел и других жидких субстанций, а также воды, попавшей или нанесенной на кожу.2. Пигментация кожи, и как следствие - помощь тканевом питании и формировании тканевых огней.3. Защита организма от внешних воздействий.

Если все субдоша Вата доша находятся в тонком, невидимом для глаза человека и в неощутимом для остальных органов чувств состоянии, то некоторые из субдоша Питта доша начинают обретать "грубоматериальную" форму. Садхака Агни и Алочака Агни находятся практически в непроявленном состоянии, но, не смотря на это, обладают всеми качествами Питта доша - жаром, активностью и являются жидкостями, хотя эти качества у них находятся в непроявленном состоянии. С другой стороны, Пачака Агни и Ранджака Агни полностью проявляют свои качества на физическом уровне. Пачака Агни является жидкостью, по качествам соответствующей достаточно сильной кислоте. Ранджака Агни окрашен в ярко-красный цвет и также является активной жидкостью. Бхраджака Агни занимает промежуточное положение и не настолько проявлен, как Пачака Агни и Ранджака Агни.

Рисунок 2. Положение Пачака Агни.



А - селезенка; В - поджелудочная железа; F - желчный

пузырь; D - двенадцатиперстная кишка; U - пупок.

### Функции нормальной Капха доша

Основной функцией Капха доша является предохранение тела и органов от разрушительных внешних воздействий, а так же поддержание формы тела. Чарака описывает пять основных функций Капха доша (Ч.С.1.18.51.). Это:

1. Смачивание суставной полости.2. Придание телу прочности.3. Поднятие сексуальной энергии.4. Мужество, терпение, настойчивость и умеренность.5. Защита желудка от Агни.

Сушрута же упоминает несколько отличные функции этой доша (С.С.1.15.6.): "Капха доша выполняет в теле пять основных функций. К ним относятся:

1. Смачивание внутрисуставной полости.2. Защита желудка от Агни.3. Придание телу физической силы.4. Питание тела.5. Придание телу прочности".

Помимо вышеперечисленных функций, она управляет всеми железами внутренней секреции, то есть принимает участие в гуморальной регуляции деятельности всего организма. Еще одной очень важной ее функцией является помощь при трансформации семи тканей.

#### Субдоша Капха доша

Из всех древних авторов аюрведических текстов, наверное, один Вагбхата приводит подробное описание субдоша Капха доша (А.Х.1.12.15-18.), поэтому эта глава целиком построена на текстах Аштанга Хридаям и Аштанга Самграха Самхит.

Капха доша разделяется на пять субдоша – Кледака Капху, Аваламбака Капху, Бодхака Капху, Тарпака Капху и Слешака Капху.

##### Кледака Капха

Та Капха, которая находится в желудке, смачивая и доставляя пищу к Пачака Агни, Огню пищеварения, называется Кледака Капха (скрепляющая организм слизь). Кледака Капха образуется в желудке специальными эпителиальными клетками, выделяющими слизистый секрет, а также из перевариваемой пищи, особенно крахмальной. Формируясь в этом месте, она способствует возникновению всех остальных субдоша Капха доша во всем теле. Вагбхата пишет (А.С.12.15): "Капха доша, находящаяся в желудке, называется Кледака, ведь она помогает перевариваться пищи".

##### Аваламбака Капха

Капха доша, находящаяся в груди и защищающая сердце от повреждений, травм и других неблагоприятных внешних воздействий, придающая силу и полноту его ударам, называется Аваламбака (основная слизь). Аваламбака Капха считается главной среди субдоша Капха доша (А.Х.1.12.15-16.). Питательная часть пищи, которая образуется в результате процесса пищеварения в желудке и двенадцатиперстной кишке, называется первичным хилусом. В ходе дальнейшего переваривания хилуса из него образуется основной хилус, который с током крови попадает в сердце и поддерживает здоровье и баланс всех составляющих организма. Побочным продуктом этого вторичного пищеварения является Аваламбака Капха. Изначально она депонируется в околосердечной зоне, а затем Вата доша разносит ее по всей грудной части тела. Таким образом, Аваламбака Капха выполняет две основные функции:

1. Поддерживает силу и частоту сердечных сокращений и предохраняет сердце от повреждений. 2. Поддерживает силу и стабильность суставов груди и позвоночного столба.

##### Бодхака Капха

Та Капха доша, которая, находясь во рту, увлажняет язык, способствуя ощущению человеком всех шести вкусов, а также смачивает пищевой комок, облегчая его глотание и движение по пищеводу, называется Бодхака Капха (слизь, способствующая вкусовым ощущениям). Основным местом локализации этой субдоша являются подъязычные и заушные слюнные железы, ротовая полость и горло. Слюна, так усиленно секретирующаяся слюнными железами в рот при приеме пищи является практически чистой Бодхака Капха. Вагбхата пишет (А.Х.1.12.16-17.): "Капха доша, локализующаяся на языке, называется Бодхака, так как помогает вкусовой чувствительности". Одной из дополнительных функций этой субдоша является первичное образование сладкого сока в ротовой полости.

##### Тарпака Капха

Капха доша, которая находится во всем теле в виде жировых отложений, в лобных пазухах, в голове и в позвоночном столбе (в виде ликвора, спинномозговой жидкости), на всех слизистых оболочках и во всех железах внутренней секреции, называется Тарпака Капха (слизь, питающая организм). Еще одним основным местом ее локализации являются все органы чувств. Находясь в столь разнообразных местах организма, Тарпака Капха выполняет разнообразнейшие функции, начиная от питания человека в условиях недостаточного поступления пищи, его защиты от перегрева или переохлаждения, травм и ушибов, до смачивания слизистых оболочек, процесса обмена веществ, питания органов чувств и гуморальной регуляции деятельности организма. Качества и местоположения этой субдоша описаны Вагбхатой (А.Х.1.12.17.).

##### Слешака Капха

Капха доша, находящаяся в суставах, плевральной полости, паутинномозговой оболочке и в перикарде (околосердечной сумке), называется Слешака Капха, Связующая слизь. Уменьшая силу трения, Слешака Капха смазывает изнутри каждый сустав, позволяя ему беспрепятственно совершать движения (А.Х.1.12.18.). Помимо этого, смачивая плевральную полость, эта субдоша предотвращает трение между плевральными листками, помогая тем самым процессу дыхания. Та же самая картина наблюдается и в околосердечной сумке. Находящаяся в подпаутинном пространстве паутинной оболочки мозга, Слешака Капха предохраняет головной мозг от повреждений.

Побочные продукты вторичного переваривания хилуса распространяются из сердца по всему организму и питают не только Слешака Капха, но и все остальные субдоша Капха доша. Места основной локализации, а также основные функции находящихся в состоянии баланса субдоша всех трех доша можно представить в виде таблицы (см. таблицу 4).

# ЧАСТЬ 6. ТКАНИ, НЕЧИСТОТЫ И ТОКСИНЫ

## ДОША, ТКАНИ И ОДЖАС

Давайте рассмотрим корреляцию между доша, тканями и нечистотами. Исходя из аюрведических текстов, доша, ткани и нечистоты совместно складывают и поддерживают это тело, являясь его корнями[[57]](#footnote-57). Сушрута описывает это в шестой главе Сушрута Самхиты (С.С.6.6.66.). Инду в своих комментариях очень подробно объясняет эту шлоку. Он говорит, что тело может быть создано из сочетания доша, тканей и нечистот.[[58]](#footnote-58) Из этих трех составляющих тела доша наиболее важны, ведь из них и с их помощью идет формирование всех семи тканей организма[[59]](#footnote-59). Хилус, из которого идет образование всех остальных тканей организма, получает свою энергию и свои качества, такие как подвижность или энергию для дальнейшего переваривания, тяжесть, слизистость и все остальные непосредственно от Тридоша (А.С.1.1.).

Вата доша, Агни, а также хилус и Оджас не видимы посредством обычного зрения или под микроскопом. Поэтому-то Чакрапани и пишет[[60]](#footnote-60) в своих комментариях на Сушрута Самхиту, что природа этих субстанций познается исключительно по их воздействию (проявлению). Практически все ткани, в отличие от доша имеют постоянное, зафиксированное положение в организме. Они могут передвигаться только по строго определенным каналам, тогда как доша, особенно при дисбалансах, могут перемещаться по любым каналам в организме.

Исходя из этого, возникает вопрос: если в основной массе ткани зафиксированы в местах своей основной локализации и не перемещаются по организму (за исключением хилуса и крови), то каким же образом они могут оказывать хорошее или плохое воздействие на здоровье и тонус организма? Чарака (Ч.С.4.6.18.) так отвечает на этот вопрос: "Когда доша, находящиеся в состоянии дисбаланса или в соединении с Амой, касаются и взаимодействуют с тканями (причем часть доша смешивается с ними), ткани приобретают анормальные качества и функции. Тело может быть здорово только в случае нахождения доша (а, следовательно, и тканей) в состоянии баланса". Доша, пребывающие в равновесии, очень сильно зависят от правильности процесса трансформации семи тканей. Ткани во время своего взаимопревращения порождают Тридоша, а находящиеся в состоянии равновесного баланса доша, в свою очередь, способствуют этому процессу. В результате трансформации семи тканей образуются не чистые ткани, а ткани, смешанные с доша, очищающиеся от них только через некоторый промежуток времени, да и то не до конца.

Помимо помощи в превращении семи тканей, доша помогают им правильно выполнять свои функции. Ткани, как будет видно из последующих глав, приобретают положенное по индивидуальной конституции массовое и пропорциональное количество после двадцати – двадцати трех лет жизни человека, и оно практически (в норме) не меняется в течение остального времени существования тела. Доша и нечистоты, напротив, - преходящи и уходящи, но совместно друг с другом создают константу в количественном и пропорциональном соотношении.

### Семь тканей

Семь тканей, составляющих организм человека, суть хилус, кровь, мышцы, жир, кости, мозг и семя. Их вполне можно сопоставить с аналогичными тканями, описываемыми современной гистологией. Слово «дхату» переводится как "жизненная сила", хотя, современными переводчиками оно переводится как "ткань", "структурная единица". Хилус - это полностью переваренная пища, циркулирующая по особым каналам по всему телу. Арунадатта говорит, что “циркулирующий по всему телу хилус питает органы чувств и приносит умиротворение и покой” (поэтому то после еды чувствуется такое расслабление и спокойствие!). При формировании хилуса в виде побочных продуктов образуются кал и моча.

Основная функция хилуса заключается в питании всего организма и в поддержании процесса трансформации семи тканей. Он отвечает за лактацию у кормящей женщины и регулярность менструального цикла.

При трансформации хилуса образуется лимфа, а из лимфы - кровь. Побочным продуктом этого превращения являются Капха доша, слизь и мокрота. Кровь формируется из хилуса в печени и селезенке под действием Ранджака Агни. Если рассматривать состав крови с позиции пяти первоэлементов, то можно составить такую пропорцию:

ЭФИР - 1 часть.

ВОЗДУХ - 1 часть.

ОГОНЬ - 4 части.

ВОДА - 3 части.

ЗЕМЛЯ - 1 часть.

Кровь - это внутренняя среда организма, поддерживающая жизненную активность и увеличивающая здоровье и иммунитет. В ней идут все процессы обмена веществ, клеточного дыхания и питания. Кровь формирует желчь и поддерживает тонус кровеносных сосудов, а также помогает разноситься по всему телу Оджасу и хилусу. Еще одной из множества ее функций является придание цвета коже.

Сушрута в Сушрута Самхите (С.С.1.14.22.) описывает кровь, находящуюся в здоровом состоянии, как вязкую жидкость красного цвета (цвета надкрыльев божьей коровки), плохо отстирывающуюся с ткани. Далхана также говорит, что если смочить кровью кусочек ткани, то он очень долго не отстирается. Помимо сравнения цвета крови с цветом божьей коровки, ее сравнивают с цветом цветков красного лотоса, семян розового горошка и др. (Ч.С.1.24.22.). Гангадхара пишет, что всевозможные оттенки красного цвета служат показателями чистоты и здоровья крови. С позиции Вагбхаты (А.С.1.36; А.Х.1.27.2.), кровь сладка и слегка солоновата. Трансформируясь под действием мышечного Огня, кровь порождает мышцы. Побочным продуктом этого превращения является Питта доша.

Мышечная ткань образуется из крови под действием мышечного Огня. Их всех первоэлементов наиболее активное участие в этом процессе принимают Огонь и Воздух.

Существует два вида мышечной ткани в зависимости от того, какой из первоэлементов (Воздух или Огонь) оказывает доминирующее влияние. Проводя параллель с современной гистологией, можно сказать, что это гладкие и поперечно-полосатые мышечные волокна, одни из которых играют роль скелетной мускулатуры, а вторые отвечают за движения на уровне органов.

Мышцы выстилают собой все тело человека, покрывая кости и придавая телу физическую силу и массу, соединяют между собой кости и дают способность совершать всевозможные виды движений. Тонкоэнергетические каналы, по которым идет поступление Праны в мышцы, проходят по связкам.

Тупиковым продуктом развития мышечной ткани является кожа.

При трансформации эта ткань порождает жир, причем побочным продуктом этого процесса являются нечистоты, накапливающиеся в семи отверстиях органов чувств - гной в глазах, сера в ушах и налет на зубах и языке. Телесный жир образуется за счет жира, присутствующего в пище. Это происходит под влиянием Воды и Земли. Основными местами локализации жира является живот, бедра, поясница, шея и другие части тела. Существует несколько разновидностей жира, например мышечный жир, а также подкожный жир и внутренний жир, локализующийся около внутренних органов.

Жир способствует терморегуляции, утепляет организм, служит запасом питательных веществ. Маслянистость тела во многом зависит от этой ткани. Одним из органов, управляющихся ей, являются почки и надпочечники.

При трансформации жира под действием костного Огня возникают кости, побочным продуктом этого превращения является пот, у которого также много полезных для организма свойств. Костная ткань несет на себе опорную функцию и служит местом прикрепления мышц, принимает участие в перемещении тела и защите органов грудной клетки и таза от повреждений.

Кости формируются посредством Астхи Агни и совместного влияния Воздуха и Огня. При доминирующем влиянии Воздуха возникают кости с большой полостью внутри их тела, а при большем влиянии Огня образуются губчатые кости.

В тупиковой ветви своего развития формирует зубы. Процесс превращения костей в костный мозг сопровождается ростом ногтей и волос на теле.

После завершения формирования организма, начиная с двадцати трех - двадцати пяти лет процесс превращения жировой ткани в костную идет очень и очень медленно, и практически вся жировая ткань уходит только на формирование ногтей и волос тела, а также на трансформацию в костный мозг. Аюрведа насчитывает 300 костей. Костный мозг заполняет пустоты в костях. Вата доша образует полости внутри костей, которые и заполняются этой тканью под действием на кости костномозговым Огнем.

Придает силу организму и устойчивость к заболеваниям, а на эмоциональном уровне, правильно формирующийся костный мозг дает влюбчивость (и наоборот, любовь нормализует процесс созревания этой ткани).

Показателем правильности образования костного мозга является интенсивность блеска глаз. Если глаза человека подернуты пеленой, потухли и не имеют здорового блеска, значит процесс формирования костного мозга нарушен.

При увеличении в организме этой ткани могут возникать такие симптомы, как тяжесть в теле, особенно в глазах, боли в костях и другие явления.

Тупиковой ветвью развития этой ткани являются волосы на голове.

В процессе дальнейшего переваривания, костный мозг трансформируется в семя, побочным продуктом этого процесса являются слезы, гнойные выделения из глаз, а также кожное сало.

Семя - самая тонкая из семи тканей, находящаяся в каждой клетке тела. Весь процесс трансформации тканей, начиная от хилуса, сводится к образованию семени. Чистое семя описывается Сушрутой (С.С.3.2.11.) как жидкость, сладкая и слизистая, имеющая цвет горного хрусталя и пахнущая, как мед. Вагбхата говорит, что в здоровом состоянии оно белое и густое. Иногда цвет семени описывается как цвет белого меда. В женском организме формируется аналогичная субстанция, называемая яйцеклеткой (*Артава*)[[61]](#footnote-61).

Чарака пишет, что наиболее наполнены семенем кости и костный мозг. При образовании семени, оно, под действием Эфира и Воздуха, словно топленое масло, просачивается сквозь поры в костях и концентрируется в половых органах.

Семя способствует репродуктивной деятельности человека, а также дает энергию всем мыслительным процессам и участвует в развитии мистических сил. Чарака в Ниданастхане Чарака Самхиты (6.9.) пишет: «Семя – квинтэссенция съедаемой пищи, поэтому его надлежит сохранять, ведь его уменьшение ведет к многочисленным болезням и даже к смерти». Очень важную роль в духовных практиках играет контроль за семяизвержением. Ученику, желающему стать брахманом, Дхарма-шастры (например, Ману Самхита) предписывают полный целибат.

Аюрведа описывает восемь видов сексуальных отношений, препятствующих продвижению ученика-брахмачария. Если хотя бы один из этих восьми пунктов не соблюдается, целибат считается прерванным или не полным:

1. Сексуальные мысли.

2. Сексуальные разговоры.

3. Сексуальные игры.

4. Сексуальные сны.

5. Секретные беседы с партнером.

6. Сексуальные желания.

7. Сексуальные стремления.

8. Непосредственно половой акт.

Подробнее эта тема разбирается в Аштанга Хридаям Самхите (А.Х.5.40.30-45), а также в Анангаранге Кальянамалы.

Семя является пиком физиологического процесса превращения съеденной пищи и распространяется по всему организму живого существа. Точно так же, как в молоке не видно масла (оно проявляется только в том случае, если молоко хорошо взбить), или в соке тростника не видно сахара, так и семя находится в теле в скрытой форме, движется по очень тонким энергетическим каналам, и становится видимым только при определенных, известных условиях.

В детском возрасте процесс трансформации семи тканей идет наиболее интенсивно, но он направлен на рост и развитие организма, поэтому в теле ребенка присутствует недозрелое семя, которое полностью перерабатывается на Оджас. Зрелое семя образуется только к 15 - 18 годам. В пожилом же возрасте (75-80 лет и выше) за редким исключением происходит увеличение пропорционального количества Вата доша и прекращение функций каналов, по которым движется семя, поэтому возникает старческая импотенция. Хотя и из этого правила существуют исключения, все же в этом возрасте половую жизнь стоит прекратить.

Особая ценность семени в том, что оно в свою очередь формирует Оджас, или тончайшую энергию человеческого сознания.

### Оджас

Дословно в переводе с санскрита слово "Оджас" обозначает "сила, мощь". Это одна из наиболее тонких энергий человека, одухотворяющих его сознание. Оджас бывает двух видов: Шукрартав Оджас (Пара Оджас) и Бара Оджас (Апара Оджас).

Шукрартав Оджас имеет наиболее тонкое строение и находится в сердце человека в количестве восьми капель. Он заставляет биться сердце живого существа и тем самым порождает память и саму жизнь. Этот Оджас собирает воедино все тонкие тела человека, одновременно соединяя и удерживая их совместно с грубым физическим телом.

Бара Оджас имеет относительно грубое (но, все равно тонкоматериальное) строение и иногда бывает виден невооруженным глазом как аура, светящаяся оболочка, окружающая святых и людей, духовно продвинутых. Чем чище человек, чем его образ мыслей возвышеннее, тем больше у него Оджаса, и наоборот, невежество снижает количество Оджаса в теле человека. Помимо этого, Оджас сродни иммунитету - чем больше Оджаса, тем выше защитные и регенераторные силы организма и тем меньше у человека образуется токсинов и шлаков.

Чарака так описывает Оджас (Ч.С.1.17.74-75.): "Субстанция, находящаяся в сердце и окрашенная в белый, красный или желтый цвет называется Оджас. Если Оджас покидает тело, то организм разрушается и человек умирает. В развивающемся теле живого существа в первую очередь образуется Оджас. Он имеет цвет топленого масла, вкус меда и пахнет как свежий рис, с которого только что сняли шелуху. Как пчелы собирают мед с раскрывшихся цветов и плодов, так все органы человеческого тела собирают Оджас для исполнения своих функций".

## СУБТКАНИ И НЕЧИСТОТЫ

### Понятие субтканей

О том, как происходит образование семи тканей, было изложено выше. Из чистой эссенции первых четырех тканей (хилус, кровь, мышцы и жир) образуются так называемые субткани. Чарака так описывает эти продукты (Ч.С.6.15.17.): "Во время процесса переваривания пищи и трансформации семи тканей, чистая эссенция хилуса в женском организме формирует грудное молоко и кровь во время месячных. Из чистой эссенции крови формируются толстые и длинные связки[[62]](#footnote-62). Из мышц формируется мышечный жир и шесть слоев кожи, а из жира образуется тонкие связки[[63]](#footnote-63)".

Шарангадхара пишет (Ш.С.1.5.), что женское молоко, менструальная кровь, мышечный жир, пот, зубы, волосы и Оджас являются субтканями соответствующих тканей. Это утверждение Шарангадхары не находит поддержки у других авторов. Известно, что пот относится не к субтканям, а к нечистотам, побочным продуктам, а зубы являются проявлением костей. Грудное молоко и менструальная кровь у женщин образуются не постоянно, а только в определенные физиологические моменты жизнедеятельности их организма. Жировая внутримышечная прослойка является обязательным компонентом полностью сформировавшейся мышцы. Характерным отличием субтканей от тканей является вторичность первой по отношению ко второй, а также неспособность субтканей образовывать ткани, побочные продукты или другую субткань. Субткань - тупиковый, в каком то смысле конечный продукт, появляющийся в процессе трансформации семи тканей (поэтому то их и называют "субтканями"). Однако, Чарака и Бходжа все-таки причисляют менструальную кровь к субтканям. Можно заметить, что с позиции Сушруты она образуется точно так же, как и семь тканей, поэтому эту субстанцию нельзя считать только менструальной кровью. В принципе, более подробное описание этой субстанции можно найти в книге Ватсаяны "Кама Сутра", (К.С. 6.1.). Сушрута утверждает также, что менструальная кровь по своей сущности очень близка к семени мужчин (С.С.1.14.14.).

### Нечистоты

Как будет объясняться в следующих главах, в результате процесса пищеварения образуется три типа продуктов, один из которых является побочным и в аюрведической системе медицины называется нечистотами. Нечистоты образуются при трансформации каждой из семи тканей. Наипервейшими побочными продуктами, возникающими в процессе переваривания пищи в кишечнике являются моча и кал. Для большего удобства можно обратиться к таблице 7.

Шарангадхара в своей Шарангадхара Самхите (Ш.С.1.5.) описывает семь нечистот, образующихся из семи тканей. Капхаподобная, слизистая субстанция во рту, в глазах и груди является производной хилуса, Ранджака Агни (желчь) - крови, выделения из глаз, носа, пор кожи и др. - мышц, пот - жира, волосы и ногти - костей, слезы и накожный жир – костного мозга, юношеские угри - семя. Адхималла в своих комментариях более подробно останавливается на описании каждой из нечистот. Можно заметить некоторую разницу в высказываниях Сушруты с Чаракой и Шарангадхарой относительно образования семенем в качестве нечистот юношеских угрей. Вагбхата тоже считает, что семя при трансформации образует побочный продукт - Оджас (А.Х.2.3.64.): "Капха, Питта, выделения из глаз, пот, ногти, волосы, жирное вещество кожи и Оджас являются побочными продуктами трансформации семи тканей". Такое заявление достаточно неожиданно, ведь во всех местах Оджас описывается как квинтэссенция из всех тканей. С точки зрения грамматики русского языка слово "Оджас" в этой шлоке стоит поставить в кавычки, но в санскрите такого знака препинания нет. К тому же в более ранней Аштанга Самграха Самхите Вагбхата пишет[[64]](#footnote-64), что Оджас - чистая эссенция семени, которое не дает побочных продуктов.

##### Чистая субстанция и нечистоты

Все продукты превращения семи тканей можно разделить на две категории - чистую субстанцию и нечистоты, побочные продукты.

Не смотря на то, что нечистоты являются побочными продуктами и должны выводиться из организма, это не значит, что они не несут на себе физиологической и полезной функции. Некоторая, очень маленькая часть чистой субстанции содержится в нечистотах и наоборот, некоторая часть нечистот присутствует в чистой субстанции. Помимо этого, нечистоты способствуют перемещению чистой субстанции по кишечнику и поддерживают его тонус. Так как доша, ткани и нечистоты являются составными частями тела, помогают взаимному формированию и за счет них проявляются все функции тела, в некоторых текстах их называют обобщающим термином "дхату". Если они находятся в заложенном от рождения пропорциональном балансе, то человек обладает завидным здоровьем и долголетием (Аюрведа определяет срок жизни человека в эту эпоху в сто двадцать лет и пять дней). Если же один из этих трех составляющих организма, например доша, выходят из состояния равновесия, увеличиваясь или уменьшаясь, возникают болезни. Аналогичным образом, когда нечистоты образуются в абнормальных количествах, они отравляют организм, хоть и стремятся выйти из него. Это им в конце концов удается, но при этом полностью сформировавшиеся ткани выносятся из организма вместе с нечистотами. Чарака прекрасно и доступно объясняет разницу между чистой субстанцией и нечистотами (Ч.С.4.6.17): «Компоненты тела бывают двух видов - нечистоты и усваиваемые полезные продукты. Нечистоты препятствуют нормальному выполнению организмом своих физиологических функций. К ним относятся субстанции, образующиеся как побочные продукты внутри полостей тела, такие, как слизь, экссудат, транссудат и т.д., не являющиеся его физиологическими составляющими, такими, как доша или ткани, и при увеличении мешающие работе соответствующих органов в месте их выделения; выходящие из организма полностью переваренные ткани - в виде отмерших клеток; Вата, Питта и Капха, находящиеся в абнормальных сочетаниях и пропорциях и другие субстанции, наносящие вред организму или отравляющие его. Субстанции, отличающиеся от вышеперечисленных являются чистыми». Необходимо отметить, что Чарака использует термин "малабхута" применительно к субстанциям, которые являются нечистотами или смешались с нечистотами и являются помехой выполнению нормальных функций организма. Когда какая-либо субстанция мешает и вредит телу, она является малабхута. С другой стороны, нечистоты в небольших количествах играют определенную позитивную роль в организме, способствуют выведению продуктов распада тканей, увлажняют кожу, используются для лечения некоторых заболеваний, поэтому их можно отнести и к чистым субстанциям. Термин "китта" Чарака использует только относительно нечистот, возникающих при процессе пищеварения. Термин "мала" имеет более широкое значение и включает в себя также побочные продукты процесса трансформации семи тканей. Чарака пишет, что из пищи образуется (1) хилус и (2) нечистоты (Ч.С. 1.28.4.).

Можно сказать, что пища после переваривания разделяется на две составляющие - питательную часть и не питательную часть, шлаки и остатки. Чакрапани объясняет, что из шлаков образуется моча, кал, а также Вата доша; хилус после трансформации образует Капху; Питта доша формируется как побочный продукт образования крови и т.д. Шлаки используются организмом практически только во время протекания патологических процессов для формирования абнормальных составляющих организма - нечистот.

## АМА

### Формирование амы

Постепенно, в процессе пищеварения, пища размельчается на все меньшие и меньшие частички до тех пор, пока организм не сможет их использовать для процесса формирования семи тканей. Однако, не вся пища способна усвоиться организмом – во всех продуктах есть неперевариваемая составляющая, которая скапливается в кишечнике, образуя аму, которая выводится через нижние или верхние ворота – с калом или рвотными массами.

Ама – это очень тяжелая, грязная, ослизлая, клеклая, вязкая, тянучая, дурнопахнущая, едкая, раздражающая ткани ядовитая жидкость. Она может быть различной окраски, зависящей от пищи, места, где она формируется, дисбаланса доша и тканей. Многие древние авторы называют ее главной причиной всех внутренних болезней.

Существует три вида амы – ама, вызванная дисбалансом огня пищеварения или чрезмерным приемом пищи, рожденная нарушениями в тканевых огнях и порожденная дисбалансом доша.

Если Агни горит ровно, а человек принимает достаточное, адекватное количество пищи, амы образуется незначительное количество. Если огонь пищеварения по тем или иным причинам угнетен или ослаблен, или если человек принимает избыточное количество пищи, амы образуется больше. В случае угнетенного огня пищеварения, даже если человек принимает незначительное количество пищи, она не пойдет в прок – только малая ее часть сможет усвоиться организмом и включиться в процесс формирования семи тканей (см. таблицу 8).

На процесс формирование амы влияет не только сила огня пищеварения, но и активность, чистота огней, отвечающих за трансформацию семи тканей организма – Дхатуагни. Если активность одного из тканевых огней падает, в этом месте тут же начинает образовываться ама, тормозя и искажая дальнейший процесс формирования семи тканей организма. В результате в организме снижается количество Оджаса и возникают трудноизлечимые болезни.

Следующей причиной формирования амы являются дисбалансы Тридоша, особенно их совместные дисбалансы. В случае дисбаланса двух доша или совместного дисбаланса Тридоша зачастую происходит нарушение движения доша по соответствующим каналам, и, как следствие, их переполненность или, наоборот, опустошенность, мешающая нормальной работе тканевых огней или перемещению тканей по организму. В местах застоя и формируется ама, которая не может быть удалена обычными процедурами очищения организма[[65]](#footnote-65). Чем дольше длится застой, тем больше образуется амы и тем большей участок тела она поражает.

Ама, возникающая из-за дисбаланса доша, наиболее ядовитая и наиболее едкая из всех трех видов амы. Она усугубляет, углубляет и закрепляет дисбаланс доша, меняет качества вовлеченных в дисбаланс доша на противоположные, изменяет структуру и функции близлежащих тканей, и, соединяясь с Оджасом, поглощает его, еще сильнее увеличиваясь и разбухая, разрушая тем самым не только тело, но и психику человека.

### Роль амы в патологическом процессе.

Ама – одна из важнейших причин появления и развития большинства болезней. Образующаяся в организме ама поражает доша, ткани, жизненные силы и сознание человека. Основное ее патологическое качество – способность постепенно, день за днем накапливаться в организме, медленно отравляя его ткани и давая начало подострым или хроническим болезням. Бхавамишра пишет (Б.П.2.1.1.45-48.): «Пищевая эссенция, не до конца созревшая из-за слабости огня пищеварения, называется ама и является причиной многих болезней. Некоторые говорят, что ама – сущность (непереваренной) пищи, другие говорят, что ама – вышедшие из равновесия и возбудившиеся нечистоты, а третьи – что это первая стадия дисбаланса доша. Некоторые утверждают, что ама – это неусвоенная, негомогенная, плохо пахнущая и очень слизистая субстанция, вызывающая болезни по всему организму.

Доша и душья, смешанные с амой, приобретают ее качества, поэтому они сами и их дисбалансы, мудрецами названы «Сама»».

Таким образом, когда ама поражает доша, к их названию добавляют приставку *Сама* – возникают термины «Самавата», «Самапитта» и «Самакапха». Стадию болезни, на которой происходит соединение амы с доша и образуются самадоша, называют «Сама» стадией. Когда же доша очищены от амы, они называются Нирамадоша, а стадия болезни – Нирама.

Самавата, в отличие от Нирама Ваты, качества которой описаны в соответствующей главе, малоподвижна, имеет склонность задерживаться в каналах, по которым движется эта доша и перемещаться в каналы, по которым движутся другие доша, ткани или телесные жидкости, вызывает боли, вздутие, подавляет пищеварительную активность, вызывает запор, отеки, слабость, сонливость, головокружение, галлюцинации. Эти симптомы усиливаются от назначения врачом внешнего или внутреннего промасливания организма[[66]](#footnote-66).

Самапитта, в противоположность Нирама Пите, дурнопахнущая (пахнет гноем, гнилым мясом, плесенью и т.д.), зеленовато-черная, очень кислая, чрезвычайно едкая, чуть-теплая, иссушающая, тяжелая и вязко-маслянистая, она не способна переваривать пищу, вызывает изжогу, диарею, жжение в теле, меняет цвет мочи и кала, порождает боли в груди и в сердце[[67]](#footnote-67).

Самакапха, в отличие от Нирама Капхи – тяжелая, очень вязкая, клейкая, плотная, очень волокнистая, мутная, тянучая и дурнопахнущая (с сладковато-перебродившим или нечистым запахом), она подавляет чувство голода и аппетит, затрудняет движение воздуха по кишечнику, быстро застывает и накапливается в организме в виде сгустков, кист и опухолей, способствует появлению полипов[[68]](#footnote-68).

Основными симптомами накопления амы являются закупорка физических и пранических каналов, перебои в работе сердца, печени и почек, слабость, тяжесть в теле, нарушение внимания, ослабление памяти и органов чувств, нарушения движения Вата доша, лень, сонливость, чувство беспомощности, расстройство желудка, тяжесть в животе, чрезмерное отхождение мокроты, нарушения мочеиспускания и дефекации, зловонный пот, анорексия, истощение и сыпь на коже. Пульс тяжелый, медленный и сильный, очень глубокий. В моче появляется муть или слизь, она дурно пахнет и меняет свой цвет. Кал становится дурнопахнущим, липким, тяжелым, не естественного цвета, впитывающим воду или оставляющим мокрые пятна. Язык становится слизистым, покрывается густым и плотным, трудноудаляемым налетом, распухает и краснеет. Бхавамишра пишет (Б.П.2.1.1.56.): «Дисбаланс, сопровождающийся усталостью, сковоностью, скоплением мокроты в груди, нарушением эвакуации доша и нечистот, помутнением мочи, тяжестью в животе, потерей аппетита и нарушением функции органов чувств, относится к *Сама Вьядхи*».

### Основные принципы очищения организма от амы

Аюрведические тексты единогласно называют лечебное голодание лучшим методом лечения болезни на стадии первоначального соединения доша с амой. Врач должен успеть, иначе ама начнет менять качества доша и тканей, и болезнь перейдет в трудноизлечимую стадию. Голодание назначают до тех пор, пока не исчезнут симптомы соединения доша с амой – пока не очистится кал и больной не почувствует легкости и облегчения. На данном этапе лекарства не назначают – за исключением усиливающих пищеварительную активность препаратов. Это связано с тем, что огонь желудка, связанный с амой, не сможет правильно переварить лекарство, и оно пойдет не на пользу, а проявит свои отрицательные качества и только усилит, интенсифицирует процесс образования амы и еще больше ослабит огонь пищеварения. Непереваренное лекарство, попав в ткани, может начать разрушать их, подавляя тканевые огни и усугубляя болезненное состояние.

Если болезнь сопровождается рвотой, необходимо назначить рвотные препараты, но если она сопровождается диареей, категорически запрещается назначать слабительные препараты – они не только будут ослаблять и истощать больного, но и способствовать распространению амы по всему желудочно-кишечному тракту.

Если ама или доша, соединенные с амой, самостоятельно покидают организм через нижние или верхние ворота, нельзя создавать преграду их движению, назначая противорвотные или закрепляющие препараты – ама и измененные доша могут проникнуть в близлежащие ткани или, попав в кровь, отравить весь организм.

Голодание можно назначать и в случае накопления амы в тканях. Однако, врач должен назначить и соответствующие лекарственные препараты, которые во время голодания будут способствовать ее сжиганию и перенесению остатков в желудочно-кишечный тракт[[69]](#footnote-69) для дальнейшей эвакуации за пределы организма или посредством проведения Панчакармы или с помощью частичного очищения организма.

# ЧАСТЬ 7 ПРАНА И УМ В АЮРВЕДЕ

## ПРАНА

Прана - жизненная энергия, проявляющаяся не только в теле человека или любого другого живого существа, но и разлитая в окружающем человека эфирном пространстве. Слово "Прана" происходит от санскритского корня "Ана" и приставки "Пра". "Aнa" означает "оживать и вибрировать", а "Пра" означает "первостепенная, впереди стоящая". Таким образом, слово "Прана" в одном из значений переводится как "наипервейшая жизненная энергия". Все то, что оживляет, передвигает и удерживает душу и сознание в теле живого существа представляет Прану, силу жизни. Все энергии в мире, в том числе тела растений, животных и людей, являются различными ее проявлениями. В Упанишадах говорится, что Прана становится создателем всех субстанций в этом мире и основой всех жизненных процессов в телах живых существ. Брихараньяка Упанишад говорит, что нить Праны проникает во вселенную и поддерживает ее в равновесии. В Ригведе есть стих, в котором говорится, что Прана является вечной, не уничтожаемой при разрушении этого материального мира энергией Господа. Она - причина сотворения, поддержания и уничтожения субстанций в этом мире и самого мира в том числе. Прана поддерживает все функции тела, поскольку невидимые обычным зрением воздушные потоки, движущиеся по энергетическим каналам, являются энергиями тонкого тела человека и управляются Дэвами (полубогами). Таким образом, посредством Праны проявляется один из видов зависимости человека от Природы и Полубогов, которые являются уполномоченными Верховной Личностью Бога на контроль за этой вселенной.

Дыхание - это способ, с помощью которого Прана соединяет Микрокосм (Человека или любое другое живое существо) и Макрокосм (Вселенную), осуществляя не только энергоинформационный обмен между ними, но и связывая все живые существа в единый организм. Эта связь описывается не только в ведических писаниях, но и некоторые современные ученые подтверждают факт наличия общего энергетического поля Земли. В частности, профессор Вернадский в своих трудах писал о Ноосфере, одной из оболочек земного шара, которая и является этим энерго-информационным полем нашей планеты. Сватмарама пишет (Х.Й.П.2.3.): «Жизнь живого существа продолжается до тех пор, пока в организме присутствует Прана Шакти, или жизненный воздух. Смерть можно констатировать по его отсутствию». Прана способствует раскрытию и деятельности всех тонкоэнергетических субстанций организма, действующих не только на уровне грубой физиологии, но и отвечающих за память, нервно-психическую активность человека и за его уровень сознания. Таким образом, можно утверждать, что она поддерживает и формирует организм человека. Помимо этого, Прана способствует процессу зачатия ребёнка, росту и развитию зародыша во чреве матери, а нарушение ее движения по энергетическим каналам приводит к возникновению заболеваний и разрушению организма.

Вата доша, а точнее, Прана Ваю, находясь в состоянии баланса, является по свей внутренней сути Праной и обладает практически всеми ее качествами.

Пища и дыхание - основные пути проникновения Праны в организм живого существа. Пища содержит грубое проявление Праны, для высвобождения которой требуется некоторое время и определенные энергетические затраты, тогда как Прана, поступающая в организм через дыхание более тонкая и практически не нуждается в дальнейшей переработке. Человек может жить без пищи в течение многих десятков дней, но без дыхания он не проживет и нескольких десятков минут, хотя йоги, овладевшие методами Пранаямы, могут находиться без дыхания в течении нескольких дней. Правильное дыхание способствует лучшему поступлению и усвоению Праны в организме. В зависимости от функций, строения, проявления и действия во вселенной и в организме человека выделяют по пять типов тонкоэнергетических пранических потоков, называемых Прана, Апана, Вьяна, Самана, Удана (эти пять локализуются в организме и участвуют в формировании пяти основных тел человека - Аннамая, Пранамая, Маномая, Виджнанамая и Анандамая Коша) и Нага, Курма, Крикала, Девадатта и Джананджая. Из этих десяти типов Праны первые пять являются субдоша Вата доша, находящимися в состоянии равновесного баланса и функционирующими на уровне физического и энергетического тела человека, а остальные пять действуют в окружающем его пространстве.

В Сарва Упанишаде, в отличие от основных аюрведических текстов, упоминается четырнадцать видов Праны. В ней говориться: «Соединение шести тканей тела, построенных из грубой пищи называется Аннамая Коша, тело пищи. В Аннамая Коша перемещаются четырнадцать видов Праны[[70]](#footnote-70), образуя Пранамая Коша. Когда с этими двумя телами соединяются четыре тонких тела сознания[[71]](#footnote-71), познающие Панча Танматра и другие объекты, формируется Маномая Коша, тело сознания. Когда над этими тремя телами появляется наблюдающее, не двойственное сознание, образуется Виджнанамая Коша, тело неосознонного. Когда эти четыре тела погружены в Брахман, словно дерево баньян сокрыто в маленьком семечке, возникает Анандамая коша, тело блаженства… Тело похожее на Атман, но все же являющееся лишь его ничтожным подобием, отражением, называется Линга-шарира.». Очень подробно описывается Прана и в Брихадараньяка Упанишаде.

### Пять основных видов Праны

Прана. Понятие Прана в данном случае используется для того, чтобы определить особо специфический вид пранической энергии, жизненную силу дыхания. Слово Прана (”Пра” и “Ана”) можно перевести как "то, что вытягивает или вбирает". Космическая энергия, которая посредством дыхания (а в результате практики специальных упражнений Пранаямы и всей поверхностью тела) впитывается из атмосферы, движет диафрагму, заполняет ноздри, бронхи и легкие, называется Праной. Голова, рот, ноздри, грудь (сердце и легкие), живот и большие пальцы ног и рук являются основными центрами этого вида Праны. Эта жизненная сила накапливается в голове и в сердце, управляя функциями органов чувств, памятью, эмоциями и процессом мышления. Определенные психофизиологические реакции, такие, как способности человека ощущать запахи, вкусы, звуки, прикосновение, форму и цвет, функции блуждающего нерва и остальных черепных нервов; сила, управляющая всеми умственными и психическими энергиями – за все это отвечает Прана. Примитивные инстинкты, эмоции, разум, чувства, возбуждение и подавленность, агрессия и самоконтроль, память, концентрация, рассуждение, проницательность, ясновидение и телепатия - все это тоже проявления Праны в организме человека. Если Прана находится в чистом состоянии и пранические каналы свободны от физических или энергетических токсинов, то внутренние органы также функционируют должным образом. Интоксикация, недоедание, экологические катастрофы, кризисы, греховная деятельность, усталость, переутомление, физические и психологические удары истощают жизненные силы. Когда ум и остальные тонкие тела начинают разрушаться, а на их месте не формируется духовное тело, то такие высокие способности, как память, интеллект, возможность сконцентрироваться на духовном, проницательность, сострадание, разум, доброта, спокойствие и терпение уменьшаются, а на их месте развиваются более низкие инстинкты или эмоции. Классические тексты указываю на сердце как на основное место локализации Праны. В Шива Самхите сам Шива говорит Парвати (Шив.С.3.1-8.): «В сердце есть сверкающий лотос с 12 лепестками, украшенных двенадцатью биджами – Ка, Кха, Га, Гха, На, Ча, Чха, Джа, Джха, Н’а, Та и Тха. Здесь обитает Прана, несущая на себе ожерелье желаний из прошлых деяний (души), не имеющая начала и связанная с Ложным самоотождествлением. Прана, Апана, Самана, Удана, Вьяна, Нага, Курма, Крикара, Дэвадатта и Дхнананджана – это десять основных видов Праны. Из них первые пять – главные, а Прана и Апана – высшие. Прана находится в сердце, Апана – в устье прямой кишки (в анальном отверстии), Самана – в пупочной области, Удана – в горле, Вьяна движется через все тело. Остальные пять вызывают отрыжку, голод, жажду, зевоту и икоту (соответственно)».

Апана. Апана – извергающая жизненная сила. Перистальтические изгоняющие движения, встречающиеся в кишках, пищеводе, мочевом пузыре, матке, семенных железах и порах кожи, ведущие к акту дефекации, мочеиспускания, приходу менструаций, родам, потению и всем остальным видам выделений относятся к функциям этого вида Праны. Как уже говорилось, репродуктивные органы, анус, бедра, ребра, пупок и живот называются обителью Апаны, но основное место ее локализации – анус. Самана. Самана – разлагающая и усваивающая жизненная энергия, которая помогает пище всасываться в организме. Эту жизненную силу можно обнаружить во всем теле, а не только в желудочно-кишечном тракте. Благодаря наличию Саманы наравне с Бхраджака Агни в коже, посредством воздействия солнечный лучей, идет образование цвета кожи и телесного огня. Область между сосками и пупком играет основную роль в поглощении и переваривании пищи, поэтому эта часть тела считается основным местом локализации этого вида Праны. Удана. Удана – это те энергии, которые поднимаются в верхнюю часть тела. Данный вид Праны приводит в движение мускулы грудной клетки и таким образом проталкивает воздух через горло и трахею в легкие и обратно, причем при прохождении воздуха через голосовые связки эта Прана является основной причиной появления звуков и речи. Все физические действия, которые требуют попыток и приложения усилий, зависят от этой жизненной силы. Вьяна. Вьяна – сжатая жизненная сила. Все ритмичные или неритмичные сокращения мышц осуществляются благодаря этой Пране. Она пронизывает весь организм и управляет процессами произвольного и непроизвольного расслабления или сокращения мышечной ткани, находящейся во всех органах человеческого тела. Уши, глаза, шея, лодыжки, нос и горло являются основными местами локализации этой жизненной силы.

Остальные пять видов Праны – Нага, Курма, Крикара, Дэвадатта и Дхананджая считаются второстепенными.

### Чакры и пранические каналы. Кундалини.

Помимо физических каналов, по которым перемещаются доша, ткани и нечистоты, тело человека пронизывают незримые каналы, по которым движется Прана. Они достаточно подробно описываются во многих тантрических текстах, например, в тексте, который называется Шивасвародая.

Существует семь чакр – и три основных пранических канала – Ида, Пингала и Сушумна. Сушумна – срединный канал, проходящий внутри позвоночного столба, Ида проходит слева от Сушумны, а Пингала – справа.

Ида. Это лунный, женский канал. Он становится активным в тот момент, когда человек начинает дышать через левую ноздрю. Активность этого канала благоприятна для рутинной работы, покупки домашней утвари, одежды и украшений для дома или для тела, дальних путешествий или переездов, часовен, монастырей, храмов или жертвенника, рытья водоема, пруда или водохранилища, инсталляции божеств в храме, поклонения Чандре, раздачи милостыни или пожертвований, брака, выполнения ритуалов для умиротворения или умилостивания Божеств ради достижения материального благосостояния, посвящения в тайные знания, приготовления омолаживающих и укрепляющих лекарств или алхимических препаратов; переезда в новый дом или на новое место работы; сбора урожая зерновых, посева, вспашки или удобрения земли, любых работ на земле; для добрых дел, для установления мира и примирения с врагами; начала обучения, встреч с родственниками, астрологических предсказаний и гадания, лечения тяжелых хронических болезней, начала всевозможных добрых и благочестивых дел, обучения пению, игре на музыкальных инструментах, танцам, нанесения благоприятных знаков на тело и покупке земли – фактически, этот канал подходит для всех добрых и благих начинаний.

Активный Лунный канал благоприятен для размышления о больном родственнике или раздумье о способах его исцеления, для закупок зерна и топлива, гигиенических процедур, уборки жилья и чистки туалета.

Не смотря на то, что этот канал считается благотворным для занятия йогой, с другой стороны, если он работает во время, посвященное первоэлементам Эфир и Воздух, йогические практики выполнять не стоит.

Пингала. Это солнечный, мужской канал, который становится активным в тот момент, когда человек начинает дышать через правую ноздрю. Под влиянием этого пранического потока хорошо начинать обучение, учебу или исследование, касающееся искусства войны, боевых искусств, жестоких и разрушительных наук, находиться в компании противоположного пола, выполнять трудную, разрушающую или рутинную работу, оказывать почтение пожилым людям и священнослужителям, поклоняться Сурье, читать большинство Вира-мантр[[72]](#footnote-72), вести захват вражеской крепости, территории, отравлять врагов, выходить из дома, путешествовать посуху, подниматься в гору, охотиться, продавать скот, обтесывать камни, обжигать посуду или кирпичи, рубить деревья, огранять драгоценные камни, играть в азартные игры, воровать, делать солнечные талисманы, рисовать янтры, практиковать некоторые тантрические обряды, читать писания, приручать или объезжать слонов, верблюдов, ослов и лошадей, ездить на колеснице, проводить обряды Саткармы, принимать лекарства, лечить, писать книги, держать аскеы и эпитимью, ухаживать за всходами на полях, набирать слуг или работников, наказывать непослушных, удовлетворять чувства, встречаться с начальством, зажигать светильники, принимать пищу.

Прием препаратов, содержащих золото, пищеварительные травы или действующих на повышение любого из огней тела, начало любовных отношений или знакомство с противоположным полом, сон после тяжелой физической работы – все это даст благоприятные и желаемые результаты, если происходят под влиянием солнечного канала.

Все физические или грубые действия, а также любая работа, требующая активности и движения, должна начинаться под влиянием этого канала. Действия, которые надо совершать не задумываясь, также будут успешны.

Сушумна[[73]](#footnote-73). Это центральный канал, проходящий в середине позвоночного ствола. Когда в дыхании попеременно участвуют обе ноздри, возникают завихрения, возбуждающие этот канал. В пранических каналах возникает попеременная резкая переполненность и пустота. Если это происходит у нетренированного или непосвященного человека, его организм начинает разрушаться. Сушамна является каналом для движения спящей в копчике жизненной силы – Кундалини. Непосвященный человек не должен совершать никаких действий при активной Сушумне.

Кундалини (ПЕРЕВЕСТИ ПО МОНЬЕРУ) – это жизненная энергия, присутствующая в каждом живом организме и спящая, словно свернутая кольцом змейка[[74]](#footnote-74), в месте соединения крестца и копчика. Пробудить ее можно посредством мистической йоги, медитации, аскез или практикой Аштанга йоги. Проснувшись, она поднимается по Сушумне в стремлении соединиться с Великим Змеем, пробуждая сознание тела. При этом человек чувствует жжение, как будто его натерли острым перцем, жар, словно вокруг него горят восемь костров, и гул, как будто ползут тысячи змей. Тело сильно потеет, становится необычного цвета, иногда из пор, носа или рта может течь кровь, грудь краснеет, дыхание сбивается. Обычно первый подъем Кундалини сопровождается сильными эмоциональными переживаниями, зачастую – страхом, сексуальным возбуждением, эйфорией. Основные признаки пробуждения Кундалини можно найти в трактате «Махайога виджнана».

Наука о правильном дыхании тесно связана со знанием о пранических каналах, пронизывающих организм. Направление и интенсивность движения Праны, а также пустота или переполненность того или иного пранического канала зависит от того, как человек дышит, через какую ноздрю, грудью или животом, глубоко или поверхностно, с задержкой дыхания или непрерывно. Сватмарама пишет (Х.Й.П.2.2.), что если дыхание человека неправильное или нарушенное, то происходит нарушение деятельности центральной нервной системы.

### Марма-точки и нарушения движения Праны

Так же, как нервы, соединяясь между собой, образуют ганглии, нервные пучки, так и пранические каналы в местах скопления и пересечения большого их количества образуют пранические узлы, или Марма точки. Марма располагаются по всей поверхности тела, причем, зачастую топография Марма точек соответствует топографии древнекитайских классических акопунктурных точек.

Все марма-точки делятся на две большие группы – основные марма-точки и дополнительные. Основных точек сто семь, а дополнительных – намного больше. Вангасена пишет (Вс.С.77.347.): «Агни, Сома, Анила[[75]](#footnote-75), Саттва, Раджас, Тамас и Атма пронизывают основные марма-точки, поэтому их травма или повреждение может привести к смерти».

По органам, на которых локализуются основные марма-точки, их делят на мышечные (11), канальные (41), тканевые (27), костные точки (8) и точки сочленений (20).

На бедрах находятся *Кщипра*, *Тала*, *Хридая*, *Курча*, *Курча-шира*, *Гульпха*, *Индра-басти*, *Джани*, *Ани*, *Урви*, *Лохитакща* и *Витапа* – всего двенадцать. Это парные точки.

На груди и животе находятся *Гуда*, *Басти*, *Набхи*, *Хридая*, *Стана-мула*, *Стана-рохита*, *Апалапа* и *Апастамбха* – всего восемь.

На спине находятся *Катика*, *Таруна*, *Кукундара*, *Нитамба*, *Паршва-сандхи*, *Брихати*, *Ампсапхалака* и *Скандха* – всего девять.

На боку находятся *Кщипра*, *Тала*, *Хридая*, *Курчча*, *Курчча-шира*, *Мани-бандха*, *Индра-басти*, *Курпара*, *Ани*, *Варти*, *Лохитакща* и *Какщадхара* – всего двенадцать. Это парные точки.

Над ключицами находится тридцать семь точек – *Дхамани* (4), *Матарка* (8), *Каркатика* (2), *Видхура* (2), *Пхана* (2), *Апанга* (2)*, Аварта* (2), *Уткщепа* (2), *Шамкха* (2), *Стхапани* (1), *Симанта* (5), *Щрингатака* (4) и *Адхипати* (1).

Тала, Хридая, Индра-басти, Гуда-стана и Рохита – мышечные точки.

Нила, Дхамани, Матрика, Щрингатака, Апанга, Стхапани, Пхана, Стана-мула, Апалапа, Апастамбха, Хридая, Набхи, Паршва-сандхи, Брихати, Лохитакща и Урви – сосудистые точки.

Ани, Витапа, Какщадхара, Курчча, Курча-шира, Васти, Кщипра, Амса, Видхура и Уткщепа – тканевые точки.

Катика, Таруна, Нитамба, Амсапхалака и Шамкха – костные.

Джану, Курпара, Симанта, Адхипати, Гульпха, Мани-бандха, Кукундара, Аварта и Крикатика – точки сочленений.

Все вышеперечисленные марма-точки делятся на пять групп[[76]](#footnote-76):

1. Садьях пранахара марма («Великие марма»). В эту группу входят марма-точки, повреждение которых ведет к быстрой смерти – смерть наступает в течение семи дней. Это девятнадцать первостепенных точек, расположенных в основном на центральной линии спереди и сзади тела. Они являются самыми главными стабилизаторами и распределителями движения Праны в организме. Могут использоваться как скоропомощные точки при потере сознания, коме или угрозе смерти. Воздействовать на них можно только пальцами, возможно нанесение специальных кремов или масел. Прижигание, глубокое иглоукалывание, постановка пиявок - противопоказаны.

2. Калантара пранахара марма. К этой категории марма относятся точки, повреждение которых вызывает медленную смерть – смерть наступает от пятнадцати до тридцати дней от момента повреждения точки. Всего их тридцать три. На них можно воздействовать немного сильнее, чем на «Великие марма», но иголки и пиявок на них не ставят. К ним относятся все восемь точек, расположенных на груди и животе, а также *Симанта* (5), *Тала* (4), *Кщипра* (4), *Индра-басти* (4), *Катика*, *Таруна*, *Паршва-сандхи* (2), *Брихати* (2) и *Нитамба* (2).

3. Вишальягхна марма. Это точки, проникновение в которые инородных тел (стрел, глубоких и толстых заноз, игл, осколков стекла и т.д.) ведет к смерти – смерть наступает сразу же после удаления инородного тела. Если же рана находится рядом с точкой, то патологический эффект развивается таким же путем, как у следующих двух видов точек. Этих точек всего три – *Уткщепа* (2) и *Стхапани* (1).

4. Вайкальякара. Это сорок четыре точки, повреждение которых вызывает сильную боль и страдания. К ним относятся *Лохитакща* (4), *Ани* (4), *Джани* (4), *Урви* (4), *Курчча* (4), *Витапа* (2), *Курпара* (2), *Кукундара* (2), *Какщадхара* (2), *Видхура* (2), *Крикатика* (2), *Амса* (2), *Амсапхалака* (2), *Апанга* (2), *Нила* (2), *Пхана* (2) и *Аварта* (2).

5. Руджакара. Повреждение этих точек ведет к появлению болезней, или, в редких случаях, к смерти. Этих точек восемь. К ним относятся *Гульпха* (2), *Мани-бандха* (2) и *Курча-шира* (4).

Исходя из другой классификации, выделяют три вида марма-точек:

1. Великие Марма. Это девятнадцать основных точек, повреждение которых ведет к быстрой смерти человека.

2. Жизненные Марма. Более второстепенные, но достаточно энергетически насыщенные точки. Локализуются не только на всех двенадцати меридианах, о которых говорит китайская медицина, но и вне их, а также соответствуют выходам всех пульсирующих сосудов. Слишком интенсивное воздействие противопоказано. Их повреждение может привести к тяжелым болезням, а в некоторых случаях и к летальному исходу. 3. Травмирующиеся Марма. Соответствуют проекциям внутренних органов на кожу и регулируют движение пранических токов на уровне конкретного органа или его отдела. Воздействие на эти точки с помощью определенных масел, массажных приемов, прогревания и прижигания, наложения драгоценных и полудрагоценных камней, металлов или посредством постановки пиявок приводит к нормализации пранических токов в пораженном органе или в системе органов, что способствует нормализации баланса доша в результате упорядоченности движения Праны и Тридоша. Сильное повреждение ведет к появлению болезней.

В теле человека и в окружающем мире циркулирует непрерывный поток солнечной и лунной энергии. Солнечная и лунная праническая энергия проявляется как "положительная и отрицательная энергии" (на самом деле восходящая и нисходящая энергия), свет и тьма, тепло и холод, мужское и женское начало, наполненность и опустошенность, и так далее. Когда в праническом потоке в организме преобладает солнечная энергия, это дает ему активность и наполненность теплом и силой, преобладает разум и осознанность, а дыхание происходит через правую ноздрю. Когда же преобладает лунная энергия, то активность человека снижена, преобладают чувства и инстинкты, тело охлаждается и открыта левая ноздря. Поток Праны, проходя через правую или левую ноздрю, обеспечивает определенные условия для изменения не только в настроении и поведении, но и в процессах обмена веществ и баланса Тридоша. Солнечная энергия помогает процессу пищеварения и трансформации семи тканей организма, а лунная – процессу усвоения питательных веществ и росту, увеличению объема тканей. Чем хуже происходит процесс усвоения Праны в организме, чем сильнее забиты Амой каналы, по которым она движется, тем ниже уровень сознания данной личности. Причем, уровень сознания не обязательно кармическая, "врожденная" характеристика человека. Все мы, в зависимости от наших прошлых воплощений, находимся на какой-либо ступени развития личности, но суть не в том, что кто-то находится чуть выше или чуть ниже в данный конкретный момент или отрезок времени, а в том, на сколько повысил или, наоборот, понизил человек свой уровень в процессе индивидуальной эволюции. Ведь кто-то мог родиться с громадным потенциалом, накопленным в прошлых воплощениях, а за эту жизнь ни на йоту не приблизиться к постижению Господа и себя как бессмертной души, или даже умудрился растратить часть своего духовного потенциала и деградировал относительно того, что у него было, хотя он и остался на достаточно высоком духовном уровне. А в это же время другая душа получает человеческое тело после многих и многих странствий в телах животных с их низким уровнем сознания, но, не смотря на это, имея достаточно разума для осознания своего положения, хоть ненамного, но расширяет и поднимают уровень своего сознания с помощью той или иной трансцендентальной, религиозной или благочестивой деятельности. Безусловно, этот процесс зависит и от беспричинной милости Господа, но ни в коем случае нельзя упускать из виду желания и вкус к духовной самореализации живого существа и его свободу выбора. Ману Самхита дает совет, как можно нейтрализовать дурное влияние собственной косности, лени и неуверенности в себе (М.С.4.137.): "Не следует презирать себя за прежние неудачи; надо до смертного конца стремиться к счастью и не считать его труднодостижимым". Существует два вида нарушения движения Праны по праническим каналам - ее избыток в данном канале и, соответственно, в органе, находящемся в зависимости от этого канала, или ее недостаток. Не всегда избыток Праны в одном канале соответствует ее недостатку в другом, и наоборот. Причина недостаточности Праны в канале может скрываться в "забитости" этого канала Амой или нарушениях движения доша по данному каналу, а также в движении Капха доша по каналам движения Вата или Питта доша. Эта же причина может вызывать избыток Праны в данном канале. Для снятия увеличения пранической энергии в канале его необходимо седатировать, а для восстановления и увеличения ее уровня - тонизировать. В случае забитости каналов Амой сначала назначаются очистительные препараты и процедуры, и только после этого врач переходит непосредственно к Марма-терапии. Если же существует пережатие или травма энергетического канала, врач в каждом из случаев выбирает соответствующий дисбалансу метод воздействия. Сватмарама пишет (Х.Й.П.2.5.), что только тогда, когда пранические каналы полностью очищены, йогин получает контроль над Праной.

# ЧАСТЬ 9 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ ДОША И ТКАНЕЙ

## АГНИ И ПИЩЕВАРЕНИЕ

### Различные виды Агни

Там, где присутствует огонь, всегда идет сгорание, сопровождающееся качественным изменением структуры вещества и выделением энергии в том или ином виде. В организме это преобразование заключается в двух взаимосвязанных противоположных процессах – ассимиляции и диссимиляции (анаболизма и катаболизма), направленных на расщепление сложных органических веществ, причем, не только поступающих с пищей, но и взятых при экстремальных условиях из собственных ресурсов тела, из которых продолжится формирование и обновление клеточного состава организма, а также его рост и развитие. Основной функцией Агни, или огня в теле человека является процесс пищеварения (происходящий с помощью Вата и Капха доша). Индийская философия выделяет четыре типа Агни:

1. Огонь, проявляющийся как костер или пламя в камине.2. Небесный огонь, проявляющийся, например, как молния.3. Огонь желудка и двенадцатиперстной кишки - огонь, который отвечает за переваривание пищи в организме.4. Скрытый внутренний Огонь минералов и металлов, обуславливающий их блеск, например, Теджас золота.

В этой книге речь пойдет только об Огне, присутствующем в человеческом теле и отвечающим за процесс пищеварения. Аюрведа выделяет тринадцать типов этого Огня:

1. Агни семи тканей организма (Дхату Агни)[[77]](#footnote-77).2. Агни, принадлежащие пяти первоэлементам, составляющим тело (Бхута Агни).

3. Главный огонь пищеварения, огонь желудка (Кая Агни или Джатхарагни).

Из перечисленных трех типов Агни наиболее физиологически важен огонь желудка – огонь пищеварения, ведь он является источников всех остальных огней тела. После разложения пищи этим внутренним огнем, идет более тонкий процесс пищеварения. Он происходит за счет Агни пяти первоэлементов, которые разделяют пищу на Панча Махабхута (Землю, Воду и т.д.). Чарака пишет (Ч.С.6.15.13.): "Пять Агни, принадлежащих Земле, Воде, Огню, Воздуху и Эфиру, переваривают соответствующие пищевые фракции". Чакрапани поясняет[[78]](#footnote-78), что после огня желудка продолжают расщепление пищи на очень низкомолекулярные структуры, более всего соответствующие пяти первоэлементам именно Агни первоэлементов, выделяющие первоэлементарные составляющие пищи и формирующие из них тело человека.

Семь тканевых огней переваривают и формируют соответствующие ткани, причем Агни, действующий на хилус, называется хилусовым огнем, на кровь – кровяным, и т.д.

Исходя их этих данных, возникает вполне уместный вопрос: отличен ли Агни от Питта доша, или же Питта и есть Агни? Сушрута отвечает на этот вопрос, утверждая, что мы не имеем в организме Агни, отличного от Питта доша, но, с другой стороны, Питта это не Агни, он производное от Агни. Жар Питта доша происходит от Агни, Огня, но его влажность и текучесть имеют совсем иную, водную природу. За счет этого жара Питта и выполняет функцию сжигания и пищеварения, и поэтому второе имя этой доша – Агни. Огонь желудка проистекает из Пачака Питта и является корнем всех остальных Агни в теле. Этот огонь при слишком интенсивном горении в желудке и двенадцатиперстной кишке порождает жар во всем теле. Чарака пишет, что если этот огонь горит ровно и правильно, то тем самым он поддерживает жизнь, предохраняет тело от болезней, давая ему силу и энергию. Если он вдруг выходит из состояния равновесия, затухая, то и жизнь человека начинает затухать. При увеличении интенсивности горения Агни сгорает не только пища, но и само тело человека. При переменной интенсивности его горения также происходят нарушения деятельности всего организма. Если Агни находится в балансе, то человек будет жить очень долгую и здоровую жизнь. Если Агни вышел из состояния баланса, это всегда ведет к возникновению болезней, поэтому Чарака описывает его как изначальную причину всех заболеваний (Ч.С.6.15.1-2.).

Исходя из доминирующего влияния доша, различают Манда Агни, Тикшна Агни, Вишама Агни и Сама Агни. Вагбхата пишет (А.Х.1.1.8.) «Посредством трех доша происходит образование переменной, сильной и слабой пищеварительной активности соответственно, тогда как нормальная пищеварительная активность формируется тогда, когда они находятся в состоянии равновесия». Бхавамишра пишет (Б.П.2.ПППППППППП): «Джатхарагни бывает четырех типов – Манда Агни, Тикшна Агни, Вишама Агни, каждый от доминирующего влияния Капха, Питта и Вата доша соответственно, и Сама Агни – при равновесии всех трех доша. Манда Агни (слабый пищеварительный огонь) не переваривает должным образом даже небольшое количество пищи, порождает рвоту, слабость, гиперсаливацию и чувство тяжести в голове и в животе. Тикшна Агни (сильный огонь пищеварения) легко переваривает даже избыточное количество пищи, и, по мнению некоторых (специалистов) это лучшее его состояние. Вишама Агни (переменный огонь пищеварения) иногда леко переваривает принятую пищу, а иногда не переваривает вовсе, порождая при этом мереоризм, перестальтические боли и рези в животе, чувство тяжести, запор, диарею и бурчание в кишечнике. Сама Агни (нормальный огонь пищеварения) должным образом переваривает нормальное количество пищи, это лучшее, идеальное состояние Джатхарагни. Некоторые тексты говорят, что тот Агни, который переваривает даже чрезмерное количество пищи, трудноперевариваемую пищу или пищу, принятую непосредственно перед дневным сном – наилучший.

Тикшна Агни порождает болезни, сопровождающиеся дисбалансом Питта доша, Вишама Агни – Вата доша, а Манда Агни – Капха доша».

### Процесс пищеварения

Агни, как форма Питта доша присутствует во всем теле, поэтому процессы, сходные с пищеварением идут во всем организме. Одним из примеров, иллюстрирующих это явление, служит процесс превращения семи тканей, сопровождающийся выделением побочных продуктов и происходящий во всех органах и тканях организма. Необходимо заметить, что пища является не только источником энергии и строительным материалом для обновления клеточного состава организма, но и горючим, поддерживающим необходимую интенсивность горения огня желудка. Это объясняет, почему Чарака так настойчиво рекомендует регулярность приема пищи в соответствии с пиками этого Агни (Ч.С.1.27.339.). Сушрута (С.С.1.1.28.) называет правильно приготовленную и вовремя принятую пищу источником силы, здоровья и долголетия. Сперматозоид и яйцеклетка, соединение которых ведет к возникновению нового живого существа, образуются в конечном итоге только из съеденной пищи. Поэтому некоторые авторы называют пищу причиной сохранения и возникновения жизни. Но не всегда принятая пища правильно и полноценно переваривается. При нарушении интенсивности горения Агни как в одну, так и в другую сторону, а также при неправильном приеме пищи или если пища не правильно приготовлена, она порождает большое количество шлаков и токсинов (аму), которые абсорбируются на стенках кишечника и забивают энергетические каналы, являясь причиной возникновения болезней. Бхавамишра пишет (Б.П.РРРРРРРРРРР): «У людей, страдающих от болезней (желудка, двенадцатиперстной кишки и печени) или принимающих очень сухую или иссушающую пищу, происходит снижение Капха доша, а Вата и Питта доша перевозбуждают Агни, который пачинает очень быстро переваривать пищу, сжигая ее дотла. Это состояние называется *Бхасмака*, которое, прогрессируя, начинает сжигать семь тканей и пророждает жажду, потливость, изжогу, слабость, истощение и другие симптомы чрезмерной пищеварительной активности, разрушая тело».

Чарака в четвертой главе Чарака Самхиты перечисляет факторы, необходимые для нормального процесса пищеварения (Ч.С.4.6.14.). К ним относятся: "1. Жар Пачака Агни. 2. Самана Ваю. 3. Влажность. 4. Слизистость. 5. Время. 6. Правильное сочетание первых пяти факторов". Из этих шести факторов Пачака Агни непосредственно отвечает за процесс пищеварения. Ваю способствует опусканию пищи изо рта по пищеводу в желудок и подносит ее к огню пищеварения, а после разделения на питательные вещества и неперевариваемые остатки помогает эвакуации нечистот из организма. Влажность и слизистость (факторы, зависящие от Кледака Капха) помогают размельчать и разрушать пищевой комок, а также способствуют первому этапу его переваривания. Время необходимо для завершения процесса пищеварения. Совместное сочетание всех вышеперечисленных факторов необходимо для полноценного протекания данного процесса, приводящего в конечном итоге к последовательному формированию семи тканей и Оджаса, а также поддержанию нормального физического и энергетического состояния организма (Ч.С.4.6.15.).

#### Место, где происходит процесс пищеварения

Давайте рассмотрим ту часть тела, где непосредственно происходит процесс пищеварения. Чарака пишет, что это место расположено между пупком и сосками и называется эпигастрием. В одной из предыдущих глав приводился взгляд Чараки и Сушруты на точное место локализации этой области. Между их утверждениями, как мы выяснили, существует только терминологическая разница, процессы же, происходящие в этой части организма они описывают абсолютно идентично. Итак, Чарака разделяет эпигастрий на две части - желудок и двенадцатиперстную кишку. Сушрута же называет этим термином исключительно желудок, а двенадцатиперстной кишке дает отдельное название. Это то место, где происходит самая интенсивная часть пищеварения. Двенадцатиперстная кишка является местом основной локализации огня пищеварения, на котором лежит переваривание пищи в двенадцатиперстной кишке. Вполне понятно, что процесс пищеварения происходит не только в желудке и двенадцатиперстной кишке, но и во всем кишечнике. С точки зрения Аюрведы, Великий Канал (кишечник) также участвует в переваривании пищи. Первый этап пищеварения начинается во рту и продолжается в желудке, второй идет в двенадцатиперстной кишке, а третий - в кишечнике.

#### Общие черты процесса пищеварения

В процессе пищеварения участвуют все три доша. Прана Ваю способствует поднесению пищи ко рту и жеванию, помогая при этом не вываливаться ей изо рта. После того, как пища достаточно пережевана и пропитана слюной (Бодхака Капха), Прана Ваю регулирует акт глотания, отправляя пищевой комок по пищеводу в желудок. В желудке под действием Кледака Капха проглоченная пища еще больше размачивается и разрушается. Этому способствуют перистальтические движения желудка (совершаемые им за счет активности Вьяна Ваю), большая влажность и кислая среда. Раздробленная и полупереваренная пища по каплям попадает в двенадцатиперстную кишку, где она подвергается разрушающему воздействию огня желудка. Самана Ваю, локализующийся в пупочной области, регулирует интенсивность этого Агни, создавая экстремумы его горения (см. схему 4).

За счет слаженного взаимодействия всех этих субдоша, Агни, после полного разрушения пищи, разделяет ее на усвояемую полезную часть – хилус и на побочные продукты - мочу и кал.

Питательная часть пищи, поступившей в желудок, идет не только на формирование семи тканей организма, но служит своего рода топливом (*шакти*), поддерживающим интенсивность и яркость горения Агни.

## ФОРМИРОВАНИЕ ТРИДОША

### Образование Капха доша

После того, как вкратце описаны общие черты процесса пищеварения, необходимо подробнее остановиться на процессе образования Тридоша из переваренной пищи. Так как первой из съеденной пищи формируется Капха доша, эта глава начнется с нее. Все в этом мире состоит из пяти первоэлементов. Пища не исключение. В зависимости от доминирующих в ее составе первоэлементов она может иметь шесть базовых вкусов – сладкий, соленый, острый, кислый, горький и вяжущий. Как только пища попадает в рот и язык определяет ее вкус, с этого момента и начинается процесс ее переваривания. Происходит интенсивное выделение слюны из подъязычных и околоушных слюнных желез, которая не только увлажняет язык и ротовую полость, но и начинает разрушать находящуюся во рту пищу. У "зрелой" Капха доша доминирует сладкий вкус, поэтому, когда пища, имеющая несколько вкусов, попадает в рот, в первую очередь ощущается и проявляется сладкий вкус, принадлежащий Капха доша. Когда же пища попадает в желудок, там происходит ее вспенивание, и эта пена, являющаяся практически полностью созревшей Капха доша, сильнее проявляет свой сладкий вкус. Чарака описывает первый этап пищеварения следующим образом (Ч.С.6.15.9.): "Как только пища попадает в рот, шесть вкусов, из которых она состоит, начинают разрушаться. Во время этого процесса проявляется ее первичная сладость (слизистая субстанция, обладающая сладковатым вкусом), из которой идет формирование Капха доша". Сушрута продолжает (С.С.1.21.23.): "Во время вспенивания и трансформации пищи в желудке в сладкую, слизистую и нежную субстанцию, из этой субстанции идет формирование Капха доша". Существует огромная необходимость в регулярном и правильном приеме пищи. Исходя из указаний Чараки и других аюрведических врачей и мудрецов, необходимо оставлять часть желудка свободной и пустой для нормального движения по нему Вата, Питта и Капха доша. Беспрепятственное их взаимодействие способствует правильному пищеварению и усвоению съеденной пищи (Ч.С.3.2.3.). Воздушный пузырь в желудке необходим и для движения пранических потоков, адекватного обмена между внутренней (телесной) и наружной (атмосферной) Праной, поддержания естественного тонуса желудка. С точки зрения Чараки, во время приема пищи необходимо рассчитывать, чтобы одна треть желудка была заполнена твердой пищей, вторая - жидкостью или жидкой пищей, а третья оставалась пустой для свободного движения Тридоша. Чакрапани в своих комментариях на эту шлоку говорит, что это утверждение необходимо принимать менее строго, выделяя несколько больше места для твердой пищи. Вагбхата же советует мысленно поделить желудок на четыре равные части и две из них заполнять твердой пищей, тщательнейшим образом пережеванной, одну - жидкой пищей и последнюю часть оставлять свободной для беспрепятственного взаимодействия Тридоша[[79]](#footnote-79) (А.С.1.10.). В настоящее время большей популярностью пользуется позиция Вагбхаты. Помимо всего прочего, Веды (М.С.4.74-76.) рекомендуют не есть лежа на кровати, не есть до восхода и после заката пищу, содержащую кунжут, а перед принятием пищи ради достижения долголетия мыть рот и стопы.

### Образование Питта доша

Вторая ступень процесса пищеварения описывается Чаракой следующим образом (Ч.С.6.15.10.): "Когда частично переваренная пища покидает желудок и попадает в двенадцатиперстную кишку, из кислой части перевариваемой пищи проявляется чистая жидкая эссенция Питта доша". Хилус, частично переваренная пища, по каплям просачивается в двенадцатиперстную кишку, непосредственно к огню пищеварения. Та часть тела, которая является пристанищем Питта доша и находится в центре эпигастрия, называется двенадцатиперстной кишкой (С.С.6.40.169.). Чарака пишет: "Двенадцатиперстная кишка – место локализации огня пищеварения, называется так потому, что она задерживает пищу около Агни[[80]](#footnote-80). Она находится около пупка и поддерживает свой тонус за счет энергии Питта доша. В нормальном состоянии пища поступает сюда для дальнейшего переваривания, причем, полупереваренная пища спускается в двенадцатиперстную кишку из желудка небольшими порциями, и по мере переваривания проходит все ниже и ниже. Когда же происходят нарушения в работе огня пищеварения, в кишечник выпускается пища в недопереваренном, недозрелом состоянии" (Ч.С.6.15.56-57.). Тощая кишка, являющаяся воротами пупочной зоны, действует как затвор, контролирующий и регулирующий поток пищи, поступающий из двенадцатиперстной кишки в кишечник (А.Х.2.3.51.). Сушрута называет ее словосочетанием «питтадхара кала». Тощая кишка способствует поступлению небольших порций всех видов почти полностью переваренной пищи в кишечник. Для исправного выполнения этой функции ей необходимо, чтобы пища попадала в кишечник с той скоростью, с которой Пачака Агни в двенадцатиперстной кишке сможет ее полностью переварить. Этот процесс очень хорошо описывается Вагбхатой. Он говорит: "В месте локализации огня пищеварения, в двенадцатиперстной кишке, происходит задержка пищи, поступающей из желудка в кишечник. Это осуществляется для того, чтобы огонь пищеварения успел ее переварить. После этого в кишечник выпускается уже переваренная пища. Если происходит нарушение состояния баланса одной из доша, в кишечник выходит не до конца переваренная пища" (А.С.2.5.). Двенадцатиперстная кишка является местом основной локализации Питта доша. Здесь, в атмосфере сильной пищеварительной активности под действием жара огня пищеварения и продуцируется свежая жидкая кислая горячая субстанция, из которой образуется Питта доша. В результате переваривания любого типа пищи выделяется большое количество тепла и энергии. Это очень подробно описывается Вагбхатой, когда он раскрывает нормальные функции Питты. Он пишет (А.С.1.19.), что максимальное количество тепла выделяется в двенадцатиперстной кишке, т.е. в месте локализации Пачака Агни, который описывается им как источник всех остальных Агни тела, самый горячий из них, поддерживающий термобалланс всего организма.

### Образование Вата доша

После обработки в двенадцатиперстной кишке посредством огня пищеварения, перевариваемая пища разделяется на две части - на питательную эссенцию и побочные продукты ее переваривания. Побочные продукты медленно движутся по кишечнику за счет Самана и Вьяна Ваю, пока не начинается третий, заключительный этап пищеварения. Чарака описывает его следующим образом (Ч.С.6.15.11.): "Когда остатки перевариваемой пищи попадают в кишечник, они адсорбируются и высушиваются под действием Агни, приобретая компактную суховатую форму. Во время этого процесса проявляются их горькие и вяжущие вкусы. Из этих сухих компактных горьких масс и возникает Вата доша". Важно, что Чарака использует в этой шлоке для описания возникновения свежего Вата доша в теле слово "*Сьят*", характеризующее менее интенсивно протекающий процесс, тогда как при описании выработки Питта и Капха доша он использует более выразительное и функционально насыщенное слово "*Удирьйате*". Это означает, что новообразующиеся Питта и Капха доша очень интенсивно формируются из соответствующих первоэлементов пищи, разделяющихся за счет воздействия на пищевой комок пищеварительных соков, секретируемых железами желудка или поступающих в двенадцатиперстную кишку из печени и поджелудочной железы. Сушрута, дополняя Чараку, говорит, что Вата доша возникает также из Воздуха и из наружной Праны. Тогда каким же образом эта доша может возникать в кишечнике из переваренной пищи? Дело в том, что вся пища состоит из пяти первоэлементов, и Воздух, входящий в состав съеденной пищи, высвобождается под действием пищеварительных соков, хотя и не так интенсивно, как Питта (Огонь) или Капха доша (Вода). Интенсивность образования Вата доша в кишечнике возрастает при тех или иных нарушениях Джатхарагни.

## ФОРМИРОВАНИЕ СЕМИ ТКАНЕЙ

### Общие принципы формирования семи тканей

Итак, под действием огня желудка произошло разделение принятой пищи на питательный хилус и на неперевариваемые остатки. Из жидкой части пищи идет формирование мочи, которая выносит из организма не только побочные продукты пищеварения, но и отработанные биологически активные вещества, гормоны, а также Аму. Твердые остатки пищи формируют каловые массы, выводящиеся через прямую кишку. Когда процесс переваривания пищи подошел к концу, из питательного хилуса начинается формирование семи тканей организма. Первой образуется кровь. "Из хилуса образуется кровь, из крови - мышцы, из мышц - жир, из жира - кости, кости формируют костный мозг, костный мозг порождает семя, которое способствует формированию зародыша" (С.С.1.14.10; Ч.С.6.15.16.).

Питательные вещества хилуса, предназначенные для возмещения истощившейся ткани или увеличения ее количества, называются *дхатупошака* или *дхатувриддхикара дравья*. Питательные вещества хилуса, возмещающие энергетические затраты организма и служащие топливом для Агни, называются *индана*. В целом, все питательные вещества хилуса являются потенциальными кирпичиками, из которых будут строиться семь тканей тела. По своей природе и сущности они абсолютно сходны соответствующей ткани – той ткани, которую они должны строить. Если питание человека разнообразно, то в хилусе присутствуют все компоненты, необходимые для строительства всего организма, а если питание скудное или однообразное, то «кирпичиков» не хватает или возникает недостаточность компонентов, необходимых для строительства той или иной ткани тела.

Не смотря на видимое сходство дхатупошака дравья хилуса с соответствующей тканью организма, оно является чуждым для организма и не может непосредственно заменить истощившуюся ткань – это возможно только после воздействия на него соответствующего Дхатуагни. Поэтому во время формирования соответствующей ткани происходит два процесса – разделение и соединение[[81]](#footnote-81). Чарака пишет, что процесс разделения сопровождается появлением побочных продуктов, или *кита* (*мала*), а процесс соединения – появлением необходимых компонентов для строительства ткани – *прасада*. Так как все ткани различны, для их формирования необходимы сугубо специфичные тканевые Агни, способные строить только соответствующую ткань.

#### Образование первичного хилуса и его дальнейшее переваривание

В предыдущих главах мы выяснили, что процесс пищеварения начинается сразу при попадании пищи в рот, и практически полностью происходит в двенадцатиперстной кишке. Это очень четко изложено Чаракой во второй главе Виманастханы, где он описывает ответ Атреи Пунарвасу на вопрос Агнивеши о переваривании четырех видов пищи. Атрея говорит, что пища переваривается в эпигастрии, области, находящейся между пупком и сосками. Утвердив это, он продолжает: амашайагатах пакам ахарах прапйа кевалам паквах сарвашайам пакшчад дхаманибхих прападьятэ

(Ч.С.3.2.18.) Как только смоченная слюной пища изо рта по пищеводу попадает в желудок, начинается процесс основного пищеварения. Когда же она проникает во второй отдел - место, где происходит наиболее интенсивная часть пищеварительного процесса - двенадцатиперстную кишку, которая является, с позиции Чараки, частью желудка, происходит ее полное переваривание[[82]](#footnote-82). Выкристаллизовавшаяся при этом питательная эссенция разносится по всему телу посредствомсосудов, по которым движутся Прана, Тридоша, лимфа, кровь и т.д. В желудке пищеварение начинается, в двенадцатиперстной кишке оно достигает своего пика, а в кишечнике на последнем его этапе в основном происходит только всасывание воды и идут остаточные, второстепенные пищеварительные процессы, заканчивающиеся эвакуацией каловых масс. На первой стадии пищеварения во рту и в желудке пища смешивается с Бодхака и Кледака Капха. Когда же эта смоченная слизью и вспененная в желудке пища попадает в двенадцатиперстную кишку, Пачака Агни вступает с ней во взаимодействие, полностью пропитывая собой. Вата доша пронизывает пищевой комок не только в пищеварительном тракте, но и в ротовой полости. Таким образом, к огню желудка попадает пища, смешанная со всеми тремя доша. Только такая пища может перевариться Джатхарагни и быть разделенной на питательную часть – первичный хилус и на нечистоты - мочу и кал, в которых, помимо непереваренных пищевых остатков, содержатся отработанные или избыточные Вата, Питта и Капха. Когда в кишечнике происходит смешивание пищи с доша, ее вкусовые характеристики меняются. Под действием Тридоша проявляются три вторичных вкуса - сладкий, кислый и острый. Это качество перевариваемой пищи называется послевкусом, или комбинацией вкуса и доша (зависимость между вкусом и послевкусом можно посмотреть по таблице 6). Для того, чтобы пища могла нормально перевариться, она должна приобрести послевкус, или стать наполненной Тридоша.

Во время приема пищи в ее составе в течение некоторого промежутка времени может доминировать один из шести вкусов, и тогда та доша, которая связана с данным вкусом, будет увеличиваться. Чарака пишет (Ч.С.3.1.7.): "При соединении вкуса и доша, вкус обостряет ту доша, с которой он обладает одинаковым или близким качествами и строением (первоэлементами) и успокаивает при регулярном употреблении ту, с которой имеет более-менее противоположное строение и свойства". Когда хилус - пищевая эссенция, отделенная от непереваренных остатков, по поднимающим каналам попадает в сердце, за счет Агни, расщепляющего хилус на первоэлементы, продолжается ее дальнейшее переваривание. Чарака и Сушрута в один голос утверждают, что существует только одна разновидность зрелого хилуса. Термины "*Ахара Раса*", используемый Чаракой, или "*Аннапана Раса*", используемый Сушрутой, относятся исключительно к первичному хилусу[[83]](#footnote-83). Исходя из этого, Пошака хилус - это только что сформированный в желудке и находящийся в кишечнике хилус (свежий хилус), а Пошья хилус - это полностью созревший хилус, находящийся в сердце. В результате переваривания свежий хилус разделяется на три составляющие - побочные продукты этого процесса, чистую эссенцию хилуса и конечный хилус. Конечный хилус смешивается с полностью созревшим, и с током Вьяна Ваю по каналам разносится по всему организму. Чистая эссенция хилуса направляется в печень и селезенку - места основной локализации крови. Здесь она под действием Ранджака Агни трансформируется в кровь (Ч.С.6.15.28; С.С.1.14.5.). За счет воздействия Ранджака Агни хилус, превращающийся в кровь, приобретает красную окраску. Сушрута, описывая качества субдоша Питта доша, заостряет внимание на этом свойстве Ранджака Агни (С.С.1.21.12.): "Функцией того Агни, который находится в печени и в селезенке является пигментация хилуса, поэтому он и называется Ранджака Агни". Процесс изменения цвета хилуса с белого на красный не происходит мгновенно, он постепенен и идет ступенчато. Харита пишет, что он осуществляется в шестидневный срок, причем изменения цвета происходят каждый день. Сначала он белый, потом серый, зеленый, желтый, лотосный (розовато-красный), светло-красный, а на шестой день становится насыщенно-красным цветом крови.

#### Превращение крови

После обработки хилуса Раса Агни, он превращается в следующую ткань, кровь. Ее трансформация происходит за счет изменения состояния ее Огненной составляющей. Этот процесс происходит в печени, месте основной локализации крови и ее огня. Точно так же, как и в случае с хилусом, при превращении крови образуется три вида продуктов - чистая эссенция крови, конечная кровь и побочные продукты этого процесса. Кровь классифицируется на свежеобразованную и полностью сформированную. Свежеобразованая в печени-селезенке кровь называется Пошака, а циркулирующая по всему организму "старая" кровь называется Пошья. При нарушении трансформации крови в кровеносные сосуды попадает не до конца созревшая кровь. Конечная кровь пополняет запасы крови в организме. Чистая эссенция крови проникает через венулы и артериолы в мышцы и находится в них в течение пяти дней и тридцать шесть минут (полторы данды). Результатом ее превращения, длящегося в течение всего этого отрезка времени, является соединение за счет жара Агни чистой эссенции крови с Воздухом и уже существующей в организме мышечной ткани. Агни и Воздух обладают достаточной энергией для проведения этой трансформации. Таким образом, за счет этих двух первоэлементов жидкая кровь переходит в желеобразную мышечную ткань, причем "сгустителем" выступает первоэлемент Земля хилуса.

#### Трансформация мышечной ткани

Изначальный хилус, сначала трансформировавшийся в кровь, а затем в мышцы, пребывает в этом виде в течение пяти дней и еще тридцати шести минут. В течение этого промежутка времени под действием Агни мышц она разделяется на три составляющих. Из них конечные мышцы пополняют мышечную массу тела, а чистая эссенция мышц соединяется сначала с Огнем и Воздухом, а затем и с Капха доша (ее Водной составляющей), порождая тем самым телесный жир. Чистая эссенция мышц представляет собой более жидкое, чем первичная мышечная ткань, жирное на ощупь вещество светло-белого цвета. Земля и Вода, являющиеся компонентами хилуса, помогают этому процессу.

#### Трансформация жира

Хилус, трансформировавшийся в жир находится в этом состоянии в течение пяти дней и тридцати шести минут. По истечении этого времени под действием Агни жира, она разделяется на три части, точно также, как и предыдущие ткани. Чистая эссенция жира соединяется с Земляной, Огненной и Воздушной частями первичного хилуса и Капха доша. В результате образуется твердая слегка желтоватая пористая субстанция - кости, причем поры в них формируются за счет большого количества Воздуха (Ч.С.6.15.26.).

#### Трансформация костной ткани

Изначальный хилус, дошедший в своих изменениях до костной ткани, находится в этом виде в течение пяти дней и тридцати шести минут, и в конце этого срока за счет воздействия Агни костей происходит ее разделение на чистую эссенцию костей, конечные кости, которые поддерживают необходимое количество костной ткани в организме, и побочные продукты этого процесса. Чистая эссенция костей просачивается с помощью Вьяна Ваю через поры кости и накапливается в костной полости[[84]](#footnote-84), формируя тем самым костный мозг.

#### Трансформация костного мозга

Сформировавшийся костный мозг находится в неприкосновенном состояние в течение пяти дней и тридцати шести минут, и после этого, под действием Агни костного мозга, разделяется на три составляющие. Конечный костный мозг поддерживает необходимое количество костного мозга, а его чистая эссенция превращается в семя.

#### Особенности семени и Оджаса

Первичный хилус, трансформировавшийся в конце концов в семя, на этом своих изменений не заканчивает. Подвергаясь воздействию Агни семени, эта ткань превращается в Оджас. В Аюрведе приводится очень хороший пример, наглядно показывающий процесс трансформации семи тканей. Считается, что если золото сто раз подряд плавить, то на сто первый раз оно не даст окалины. Аналогично этому, воздействие Агни тканей на хилус шесть раз порождает побочные продукты, а на седьмой, при прокаливании семени, побочных продуктов нет, и вместо трех компонентов разложения тканей получается только два. Чистая эссенция семени называется Оджас. Так как местом локализа-ции семени является все тело человека, то Оджас вырабатывается во всех частях человеческого организма. Основным же местом его локализации является сердце. Сушрута пишет (С.С.1.14.14.), что в организме женщины формируется не семя, а Артава, субстанция, название которой очень часто неправильно переводят словом "яйцеклетка", которое только в незначительной степени отражает суть данного термина. Вагбхата пишет (А.Х.2.1.7.): «У женщины менструальная кровь, являющаяся, производной хилуса, вытекает из тела в течение трех дней каждый месяц, начиная с двенадцати лет и заканчивая с пятьюдесятью годами». Возникает вполне уместный вопрос: почему семя и месячные, являющиеся результатом переваривания хилуса, не образуются в детском возрасте, а проявляются только к моменту полового созревания? Сушрута, отвечая на него, приводит сравнение человеческого организма с цветком. Он пишет, что всем известно, что большинство цветов имеют прекрасный и нежный запах, но не возможно почувствовать аромат еще не распустившегося бутона. То, что до поры до времени не существует на грубом физическом уровне, зачастую существует на более тонком, не доступном грубым органам чувств, но по мере накопления качеств и созревания проявляясь и на физическом плане. Цветок накапливает свой аромат находясь еще в состоянии не раскрывшегося бутона. Если раскрыть бутон раньше срока, то запаха не будет, им обладает только полностью сформировавшийся цветок. Точно так же, как аромат проявляется у созревшего и раскрывшегося цветка, так и семя или менструальная кровь находятся в тонкой, непроявленной и не созревшей форме у ребенка мужского или женского пола и проявляется только тогда, когда созрели органы, отвечающие за половые функции (С.С.1.14.18-19.). Первичный хилус, локализующийся в сердце, по своим каналам выходит из него и перемещается в печень-селезенку для начала процесса трансформации семи тканей, каждые пять дней порождая новую ткань, поэтому для конечного превращения ее в семя необходим целый месяц. Чакрапани так описывает процесс трансформации хилуса в семя: «Точно так же, как медленно река несет свои воды через долину, точно так же, как молниеносно распространяется огонь в сухом бамбуковом лесу, также и процесс трансформации тканей может протекать или быстро, или медленно, в зависимости от индивидуальных особенностей организма и силы Агни. Если Агни очень силен, то семя образуется очень быстро, а если слаб, для этого требуется больше времени. Если сила Агни средняя[[85]](#footnote-85), то этот процесс занимает промежуточный отрезок времени». Важно отметить, что существуют так называемые вришья продукты[[86]](#footnote-86), такие, как молоко, топленое масло, мед и др., превращающиеся в семя за предельно короткий, много меньший, чем обычно промежуток времени. Это происходит благодаря тому, что они обладают большей потенциальной энергией чем другие продукты. При оптимальных условиях (баланс Тридоша, рациональное питание, хорошее пищеварение, не загрязненное состояние всех каналов и т.д.), вришья продукты превращаются в семя за шесть дней, к началу седьмого дня после приема пищи. С точки зрения Парашара Муни, хилус, образованный из этой пищи переходит в конечный хилус на второй день, в кровь - на третий день, на четвертый - в мышцы, на пятый, в жир, на шестой - в кости, на седьмой - в костный мозг, и на восьмой - в семя, считая день приема пищи за первый.

В самом начале процесса своей трансформации, хилус концентрируется в сердце, чтобы разнестись по всему организму, а затем, в виде Оджаса, снова вернуться в него. Процесс трансформации семи тканей представляет собой замкнутый цикл, представленный на рисунке 4.

## ЦИРКУЛЯЦИЯ ХИЛУСА

Все доша и ткани не только претерпевают те или иные изменения, но и находятся в постоянном движении по организму человека. В силу природной статичности или неподвижности, они перемещаются за счет активности Вата доша или Праны по специально отведенным, специфическим каналам, пронизывающим все тело человека.

### Виды каналов

Древние мудрецы, хорошо знавшие анатомическое строение человеческого тела, описывают различные протоки, каналы и сосуды тела – *шира*, *дхамани*, *шрота, нади, снайу* и *канидару*. *Шира* – сосуды, по которым циркулирует кровь, *шрота* переносят главным образом доша и ткани, а *нади[[87]](#footnote-87)* – Прану и Теджас; *снайу* – это нервы и сухожилия, а *канидару* – жилы. Помимо этого, все вышеперечисленные каналы, протоки и сосуды участвуют в транспортировке доша, семи тканей и продуктов жизнедеятельности организма, а также чувств, ума, эмоций и восприятий.

Между описаниями Чаракой процесса разделения пищи на хилус и нечистоты и описанием того же самого процесса Сушрутой есть некоторая разница. Сушрута, в отличие от Чараки, более подробно останавливается не на самом процессе формирования первичного хилуса, а на принципах его циркуляции по организму и на описании каналов, по которым происходит эта циркуляция, Чарака же описывает только небольшую часть каналов, уделяя наибольшее внимание непосредственно процессу трансформации пищи. Вся девятая глава третьей части Сушрута Самхиты посвящена характеристике физических и пранических каналов. Сушрута пишет (С.С.3.9.2-3.): "Существует двадцать четыре основных канала, включая кишечник, начинающихся в пупочной области. Эти каналы подразделяются на вены, артерии и полые каналы, хотя некоторые авторы такого разграничения не проводят, считая вены и артерии разновидностью полых каналов. Десять каналов из двадцати четырех поднимающие, десять – опускающие, а четыре – латеральнораспределяющие".

#### Десять поднимающих каналов

Началом поднимающих каналов, называющихся Артха или Махат Дхамани, является верхушка сердца. Чарака говорит, что они расходятся от сердца как от корня, разнося по всему организму Оджас (Ч.С.1.30.8.). Сушрута пишет, что десять поднимающих каналов способствуют поддержанию целостности организма и помогают выполнять такие функции, как дыхание, слух, обоняние, осязание, зрение, зевание, речь, чихание, сплевывание, глотание, плач и др. Исходя из сердца, каждый из каналов разделяется на три ветви по десять каналов, формируя в итоге тридцать поднимающих каналов.

##### Функции поднимающих каналов

Поднимающие каналы выполняют следующие функции: - два предоставляют пространство для движения Вата доша. - два предоставляют пространство для движения Питта доша. - два для движения Капха доша. - два для крови. - два для хилуса. - два для проникновения и восприятия звука. - два для проникновения и восприятия запаха. - два для вкуса. - два для формы, цвета и т.д. - два для издания звуков. - два для разговора (членораздельной речи). - два для возникновения сна и сновидений. - два для возможности пробуждения ото сна. - два для слезотечения. - два у женщин способствуют выделению грудного молока, а у мужчин – распределяют семенную жидкость. Все эти каналы находятся выше линии пупка, располагаясь в голове, шее, руках, груди, спине и боках[[88]](#footnote-88).

#### Десять опускающих каналов

Опускающие вниз каналы перемещают в нижнюю часть тела Вата доша, мочу, кал, семя, менструальную жидкость и т.д. Они выходят из эпигастрия, способствуют разделению пищи на питательную часть и нечистоты и разнесению хилуса по всему организму, соединяясь с поднимающими и латеральнораспределяющими каналами, давая путь дальнейшей трансформации хилуса. Каждый из них, проходя около пупка, разделяется на три канала, поэтому насчитывается тридцать опускающих каналов.

##### Функции опускающих каналов

Опускающие каналы выполняют следующие функции: - два перемещают Вата доша. - два перемещают Питта доша. - два перемещают Капха доша. - два перемещают хилус. - два перемещают кровь. - два, проходящих в кишечнике, перемещают пищу. - два выводят жидкую часть пищи, трансформирующуюся в мочу. - два выводят мочу из организма. - два, находящихся в кишечники служат местом перемещения кала.

- восемь соединяются с латеральнораспределяющими каналами и отвечают за потовыделение.

- два отвечают за образование семени (яйцеклетки).

- два отвечают за перемещение семени (яйцеклетки). Все эти каналы способствуют поддержанию и очищению всех частей организма, расположенных ниже таза и бёдер[[89]](#footnote-89).

#### Четыре латеральнораспределяющих канала

Четыре латеральнораспределяющих канала разделяются на сотни тысяч каналов, которые просто невозможно сосчитать. Они пронизывают собой весь организм и помогают осуществлять связь между всеми его частями. Эти каналы подходят к корню каждого волоса, а поры кожи являются их устьями. Эти каналы участвуют в перенесении хилуса в сердце, эффективность и сила сгибания костей в суставах, смачивание и смазывание слизистых оболочек и полостей, увлажнение кожи и органов чувств, передача ощущений от органов чувств (особенно болевой, температурной и тактильной чувствительности) зависят от правильности и слаженности их работы. При нарушении их проходимости возникают соответствующие перебои в слаженной работе организма (С.С.3.9.8.).

#### Шротас

Помимо каналов, по которым движется хилус, в организме есть специфические тонкоэнергетические и физические каналы, называемые Шротас. Они, как корни дерева, расходятся от кишечника и способствуют взаимосвязи всех органов, тканей и Тридоша в организме. Бывают каналы, соединяющиеся с внешним миром (Бахья Шротас), такие как носовые или ушные проходы, и внутренние каналы (Абхьянтра Шротас). Их достаточно подробно описывает как Чарака, так и Сушрута (С.С. 3.7.). Сушрута из семисот каналов выделяет сорок основных каналов, разбивая их на четыре категории (каналы для движения Воздуха, Огня, Слизи и крови):

1). Десять основных каналов перемещающих Вата доша.

2). Десять основных каналов перемещающих Питта доша.

3). Десять основных каналов перемещающих Капха доша.

4). Десять основных каналов перемещающих кровь.

Все четыре вида каналов делятся на сто семьдесят пять более мелких каналов, которые, в свою очередь, делятся на еще более мелкие канальцы.

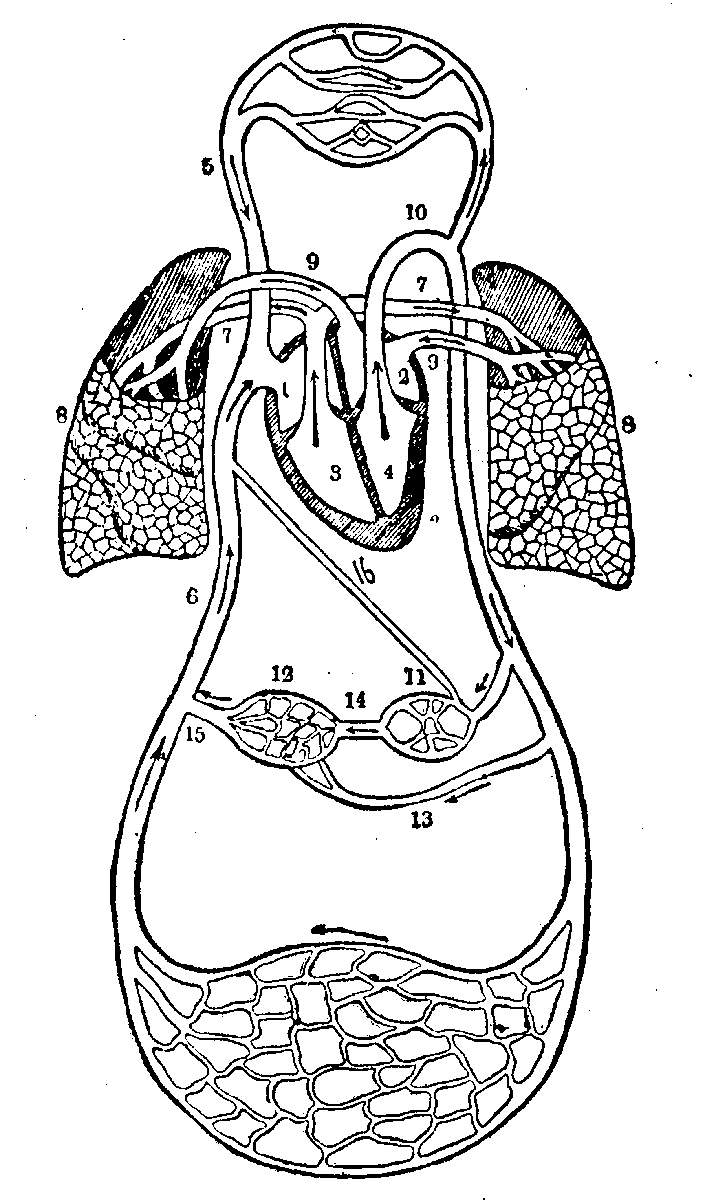
Рассмотрим эту систему на примере каналов, перемещающих Вата доша. В ногах проходит двадцать пять перемещающих Вата доша каналов в каждой, столько же в каждой из рук. В туловище проходит двадцать четыре основных канала, из них восемь в почечной области, анальном отверстии и половом члене, два в каждом боку, шесть в спине, шесть в брюшной полости и десять в груди. Сорок один канал проходит выше ключиц, из них четырнадцать в шее, по два в каждом ухе, девять в языке, шесть в носу и восемь в глазах. Все остальные каналы находятся в точно таких же количествах. При некоторых состояниях дисбаланса по каналам, перемещающим одну доша, могут двигаться другие, вызывая тем самым болезненные состояния. Перемещающие Вата доша каналы способствуют правильному распределению воздуха по телу, нормальному исполнению ее функций, речи, пульсу, перистальтике, а также чистоте разума и отсутствию иллюзий. Эти каналы окрашены в розовато-желтый цвет.

Перемещающие Питта доша каналы помогают равномерному распределению Агни по организму, что ведет к физической силе, правильному пищеварению, аппетиту, здоровью, иммунитету и проявлению остальных эффектов от пребывающей в состоянии баланса Питта доша. Эти каналы окрашены в голубой или синий цвет и теплые на ощупь. Движение Капха доша по собственным специфическим каналам помогает смачивать плевральную и перикардиальную полости, а также суставные полости, дает физическую силу организму и порождает все остальные положительные эффекты от пребывания Капха доша в состоянии равновесия. Эти каналы окрашены в белый цвет и холодные на ощупь. Кровь в нормальном состоянии также движется строго по своим специфическим каналам (венам и артериям), подчиняясь принципам движения тканей по организму. Своим током она переносит хилус, секрет желез внутренней секреции и Питта доша по всему телу, является внутренним амортизатором и помогает соединить организм в единое целое. Эти каналы окрашены в красный цвет и на ощупь не холодные и не горячие.

Циркуляция хилуса

После окончания пищеварения в кишечнике образуются первичный хилус и нечистоты (моча и кал). Каналы разносят образовавшуюся питательную эссенцию по всему организму, причем, идущие из эпигастрия соединяются с поднимающими и латеральнораспределяющими каналами и переправляют за счет этого первичный хилус в сердце – основное место его локализации. Эти же каналы способствуют опусканию вниз и выведению нечистот из организма. Небольшие порции хилуса перемещаются по опускающим каналам в нижнюю часть тела, а большая ее часть движется в сердце, где происходит ее дальнейшее переваривание. Парциальное разделение хилуса осуществляется непосредственно в пупочной области, причем он не может попасть в поднимающие каналы минуя опускающие. Таким образом, хилус проходит через все тело, опускаясь в его нижнюю часть и поднимаясь в голову, прежде чем попасть в сердце. Процесс циркуляции хилуса и формирование из него последующих тканей идет абсолютно во все периоды жизни человека – он набирает силу в детском возрасте, сохраняет свою интенсивность на одном уровне когда формирование тела завершено и затухает, но все же не прекращается при угасании функций Тридоша в старости (С.С.1.14.3.). Все тело формируется из съеденной и переваренной пищи[[90]](#footnote-90) (С.С.1.14.12.). Сушрута, описывая циркуляцию хилуса в организме, приводит замечательную аналогию (С.С.1.14.16.): "Хилус движется по всему телу, распространяясь во все стороны (латерально), как распространяется звук, вверх – как поднимается огонь, вниз - как падает вода с водопада". В некоторых каналах (артерии) скорость циркуляции хилуса достигает очень больших величин, действительно сравнимых со скоростью лесного пожара. Несколько меньшая скорость у хилуса, перемещающегося с током крови по венам, а в микрокапилярах его движение практически неощутимо. Можно заметить, что древние мудрецы подходили к вопросу циркуляции крови, хилуса, лимфы и других жидкостей организма с другой позиции, нежели современные физиологи. С точки зрения современной науки, кровь циркулирует по всему телу и способствует формированию всех тканей организма. Аюрведа же утверждает, что хилус циркулирует по всему организму, формирует все остальные ткани и локализуется в сердце, куда в конечном итоге и возвращается в виде Оджаса, замыкая тем самым круг своих трансформаций (см. рисунки 3 и 4.). Все семь тканей, включая хилус, состоят из пяти первоэлементов в различных сочетаниях и пропорциях. Каждая ткань последовательно формируется из хилуса путем изменения пропорционального содержания первоэлементов. Это становится возможным только за счет энергии соответствующего Агни тканей. Хилус не только формирует все ткани организма, но и способствует росту и развитию зародыша во чреве матери. Не стоит впадать в иллюзию, будто бы за десятки тысяч лет своего существования, Аюрведа, рассматривая циркуляцию хилуса, не обратила бы свое внимание на циркуляции крови и лимфы. Сушрута[[91]](#footnote-91), описывая каналы, по которым идет циркуляция крови, отмечает, что ее циркуляция происходит по всевозможным, большим и малым кровеносным сосудам. Чарака, описывая движение крови, пишет (Ч.С.6.29.13.), что Вата доша, совместно с кровью, смешиваясь и растворяясь в ней, движется по кровеносным сосудам и своим током перемещает кровь по всему телу. Сушрута называет их основной функцией помощь в пополнении количества остальных тканей.

Рисунок 3. Циркуляция крови.



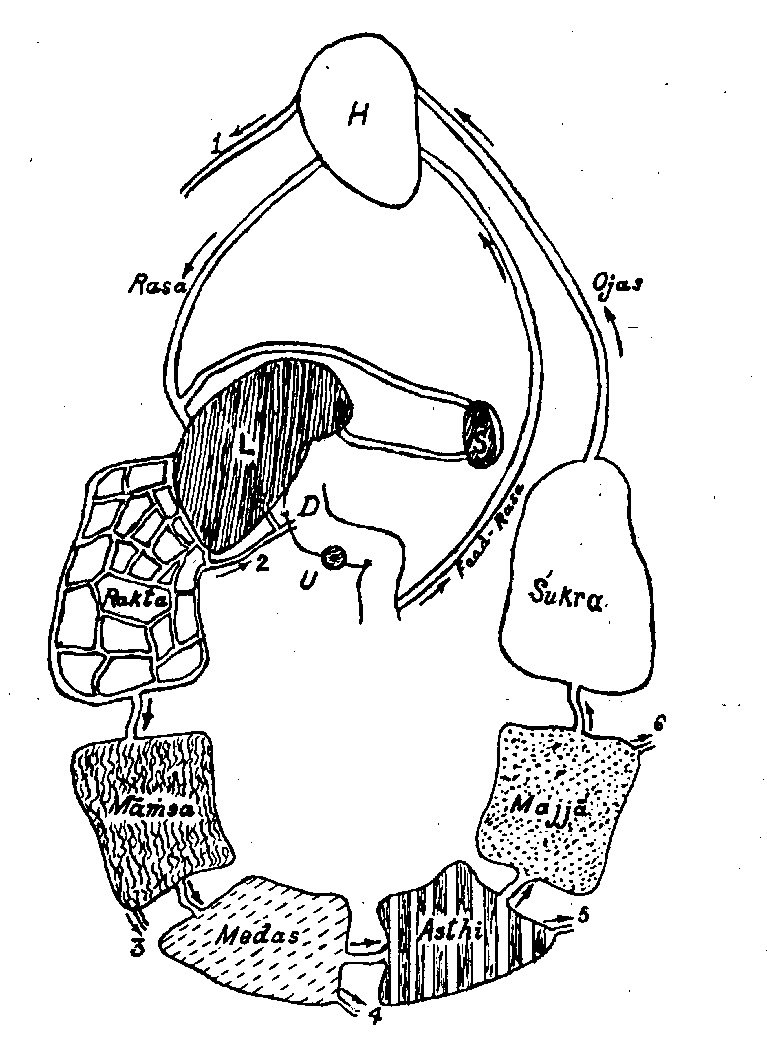
1. Правое предсердие. 2. Левое предсердие. 3. Правый желудочек.

4. Левый желудочек. 5. Верхняя полая вена. 6. Нижняя полая вена.

7. Легочная артерия. 8. Легкие. 9. Легочные вены. 10. Аорта.

Кишечник. 12. Печень. 13. Печеночные артерии. 14. Воротная вена. 15. Печеночная вена. 16. Грудная полость.

Рисунок 4. Трансформация хилуса.



Н - сердце; D - двенадцатиперстная кишка; U - пупок;

L - печень; S - селезенка.

Нечистоты от хилуса.

от крови.

от мышц.

от жира.

от костей.

от костного мозга.

## ФОРМИРОВАНИЕ ТЕЛА

Доша, ткани и нечистоты являются тремя "корнями" организма. Втроем они складывают и формируют это тело. Весь процесс пищеварения сводится к их образованию, а через них - к поддержанию человеческого тела. Регулярное, правильное и сбалансированное питание сохраняет тонус тела и помогает правильному и своевременному образованию и превращению семи тканей. Пища является основным фактором роста тела, баланса Тридоша и формирования тканей и нечистот.

### Образование Тридоша

Вата доша образуется двумя путями: 1). Внешний, атмосферный воздух смешивается с Прана и Удана Ваю и из этой смеси идет дальнейшее формирование остальных Ваю тела. Грудная клетка является местом основной локализации этих двух Ветров. 2). Ваю, образующийся в кишечнике на последнем этапе пищеварения, способствует формированию всех Ветров тела.

Питта доша также формируется двумя путями: 1). Чистая свежая Питта доша образуется в двенадцатиперстной кишке на втором этапе пищеварительного процесса под действием на пищу Пачака Агни. Только что образовавшийся при этом Агни служит источником всех остальных Огней тела. 2). Питта доша возникает как побочный продукт трансформации крови и называется мала-Питта. Мала-Питта формируется по всему телу и служит источником всех субдоша Питта доша. Капха доша формируется из пищи и как мала-продукт: 1). Чистая Капха доша образуется в желудке на первом этапе пищеварения под действием на пищевой комок Кледака Капха. Позже, из этой чистой желудочной Капха доша формируются все остальные Слизи тела. 2). Капха доша является побочным продуктом трансформации хилуса. Хилус циркулирует по всему телу, поэтому Капха доша образуется во всех его частях. Соответствующие субдоша Капха доша автоматически накапливаются в местах их основной локализации.

### Образование семи тканей

Основная идея, объясняющая превращения семи тканей была описана выше. Эти превращения представляют собой цепь последовательных изменений тканей под влиянием Агни тканей посредством изменения пропорционального содержания первоэлементов в каждой последующей ткани. Помимо этого, существуют три основополагающие теории, выдвинутые авторитетами Аюрведы по поводу принципов их образования. 1). Молочно-сметанная аналогия. С точки зрения этой теории, весь хилус трансформируется в кровь под действием соответствующего Агни (кровь целиком превращается в плоть и т.д.) - точно так же, как молоко целиком становится сметаной, сметана - маслом, а масло – топленым маслом. 2). Аналогия с оросительными каналами. С позиции этой, наиболее популярной теории, выдвинутой Чакрадаттой и Шивадасом, хилус трансформируется в кровь, постепенно приобретая все более и более близкие к крови качества. После окончательной трансформации, свежеобразованая кровь обладает всеми необходимыми свойствами и через некоторое время начинает трансформироваться в мышцы точно таким же постепенным способом. Этот процесс очень похож на то, как поток воды постепенно течет по орошаемым им полям, попадая на следующее поле только наполнив собой предыдущее, растекаясь из одного потока по специальным желобам, сделанным между полями (см. рис. 7). 3). Аналогия с голубями, попавшими в силок. С позиции этой теории, хилус формирует остальные ткани, проходя по различным каналам и образует их путем наращивания различных качеств. Как голуби слетаются с разных мест и попадают в ловушку в разное время, так и хилус преобразуется в остальные ткани проходя по разным каналам в разное время. Так как кровь оказывается наиболее близкой, она формируется первой. Мышцы, жир, кости и остальные ткани находятся все глубже и глубже в теле, поэтому хилусу требуется больше времени для проникновения вглубь организма и окончательной трансформации. Поэтому-то семя и формируется последним. (Чакрапани находит эту аналогию сложной для понимания).

### Образование субтканей

Менструальная кровь образуется из хилуса, связки и каналы образуются из чистой эссенции крови, мускульный жир и кожа - из чистой эссенции мышц, тонкие связки - из чистой эссенции жира. В женском организме, особенно при беременности, процесс разделения хилуса идет иначе, чем в мужском. Большая его часть трансформируется в кровь, а остаток разделяется на две части. Одна часть идет на рост и развитие зародыша, а другая трансформируется в грудное молоко. В мужском организме хилус порождает только кровь. Освещая вопрос образования грудного молока, Сушрута пишет (С.С.2.10.18.), что когда сладкая эссенция хилуса, образующаяся в результате процесса пищеварения, собирается изо всех частей тела в молочных железах, ее называют грудным молоком. Когда его скапливается достаточное количество, каналы, по которым происходит поступление хилуса в молочную железу, закрываются, и образование грудного молока прекращается. Выделение грудного молока происходит и как нормальная психологическая реакция матери на вид или плач голодного ребенка. Каналы, приводящие хилус в молочные железы, функционируют только на последних неделях беременности и в течение периода кормления ребенка (иногда до трех лет). При некоторых состояниях внутреннего или психологического дисбаланса они могут прекращать свою деятельность раньше этого срока. Очень редко встречается так называемая “ложная беременность”, когда женщина, не будучи беременной, своим психологическим настроем и желанием воссоздает у себя в организме все признаки беременности, в том числе и увеличенные молочные железы с дальнейшей лактацией. Сушрута приводит аналогию между образованием грудного молока и семени (С.С.2.10.19-22.). Точно так же, как и семя, грудное молоко формируется по всему организму на тонком, невидимом для глаз уровне. Их (семя и грудное молоко) невозможно увидеть и при вскрытии тела. Подобно тому, как семя у мужчины проявляется при прикосновении женщины к его телу во время полового акта, молоко секретируется молочными железами при прикосновении женщины к ее любимому ребенку или при взятии им груди. Итак, результатом процесса пищеварения помимо образования семи тканей и субтканей является питание тела и органов чувств тонкой первоэлементарная частью хилуса. Исходя из этого, можно сказать, что хилус является основой человеческого организма.

### Образование нечистот

Моча образуется из жидкой части шлаков воды и пищи. Кал образуется из не жидкой части шлаков пищи. Пот образуется из жидкой слизистой части шлаков пищи и воды, а также как побочный продукт трансформации жира. Лимфа образуется как побочный продукт превращения хилуса.

Выделения из глаз являются производными мышц и костного мозга. Выделения из ушей, пор и половых органов формируются из мышечной ткани. Волосы и волоски тела – из костей. Кожное сало - из костного мозга. С этой точки зрения, доша, образующиеся как чистые субстанции и доша, образующиеся как нечистоты, формируются из хилуса и из нечистот соответственно. Не смотря на разные пути формирования и источники, из которых они образуются, они абсолютно идентичны друг другу. Например, Питта доша, сформировавшаяся из перевариваемой пищи не отличается от Питы, возникающей в процессе формирования крови.

# ЧАСТЬ 10 ДИСБАЛАНСЫ ТРИДОША

## СУТЬ ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

### Что есть болезнь

Действительно, а что же такое болезнь? Наверно, сколько существует врачей, столько есть и различных мнений по этому поводу. Например, Абу Али ибн Сино пишет (Канон врачебной науки, 2.1.1.): «Болезнь же есть неестественное состояние человеческого тела, обуславливающее по существу расстройство в действии». Чарака же говорит (Ч.С.1.9.4.): ”Болезнь - это неуравновешенность дхату[[92]](#footnote-92), а их баланс – здоровье. Здоровье это счастье, а болезнь – несчастье”. Исходя из этой шлоки, можно сказать, что баланс доша и тканей это не только здоровье, но и удобство и комфорт. В своей шлоке Чарака использует понятие “*дхату-вайшамйа*”, которое сам же и разъясняет в Шарирастхане, шестой главе. Он пишет, что у тела есть собственное сознание, отличное от сознания человека, которому оно принадлежит; оно возникает за счет конгломерации пяти первоэлементов, находящихся в различных модификациях и формах, и оно присутствует так долго, сколь долго поддерживается необходимая пропорция и необходимые модификации первоэлементов. Когда доша выбиваются из состояния баланса, организм начинает разрушаться, возникает боль и другие симптомы этого процесса. Увеличение или уменьшение количества доша, находящихся в строго определенных сочетаниях, нарушает равновесие всех составляющих организма. Вагбхата пишет (А.Х.3.1.1.): «Сопровождающаяся болью, порождаемая грехом, сопровождающаяся повышением температуры, сопровождающаяся всевозможными дисбалансами и нарушениями в теле, приводящая к несчастью, проистекающая от амы, сопровождающаяся комплексом симптомов, подвергающая жизнь угрозе, возникающая из-за нескольких причин и порождающая дискомфорт – синонимы слова “болезнь” (*рога*)». Древние врачи[[93]](#footnote-93) выделяли три состояния человеческого организма – здоровое, его противоположность – больное, и промежуточное – состояние выздоровления или начинающегося проявления продромальных симптомов.

Если рассмотреть болезнь как состояние, противоположное здоровью, можно обратить внимание на одну из основных шлок Чарака Самхиты, описывающую состояние здорового человека:

Самадоша самагниша самадхату малакрийаха

Прасана атма индрийа манаха шобха ити бхедийатэ

1. Самадоша. Если доша находятся в нормальном пропорциональном сочетании[[94]](#footnote-94), то это является залогом нормального функционирования всего организма. Если же хоть одна из них выходит из состояния равновесия, увеличиваясь или уменьшаясь, это отражается на жизнедеятельности всего организма. С этой точки зрения, увеличение или уменьшение количества той или иной доша возникает только во время болезни.

2. Самагниша. Если Агни, огонь пищеварения не загрязнен токсинами, горит ровно, без вспышек или затуханий, он дает хорошее и правильное пищеварение, защищает организм от воздействия внешней среды и контролирует формирование тела. Если же, по тем или иным причинам (переедание, переохлаждение или перегрев организма, гнев и т.д.) Агни выходит из состояния равновесия, яркость его горения снижается, пища не до конца переваривается и возникают токсины, отравляющие организм. Если Агни горит слишком ярко, он сжигает ткани и истощает организм, тем самым вызывая болезни.

3. Самадхату. Правильный процесс формирования семи тканей организма также является одним из основных показателей здоровья человека. В случае нарушения их трансформации, вызванного, например, недостаточным или неправильным питанием, возникает истощение организма.

4. Малакрияха. Своевременное выведение нечистот из организма – следующий показатель здоровья человека. В случае накопления нечистот токсины поступают в кровь, соединяются с Тридоша и тканями, отравляя организм и вызывая болезненные состояния.

5. Прасана Атма Индрия Манаха. Это понятие включает в себя гармонию души, чувств и мыслей. Нарушение этой гармонии также ведет к болезням, как физическим, так и психическим. С другой стороны, существует категория так называемых физиологических изменений количественного и качественного соотношения доша, тканей и нечистот. Их физиологические изменения происходят под влиянием съеденной пищи, времени суток, климатических колебаний и др. Эти изменения не являются болезнью и достаточно быстро приходят в норму. Быстрая их нормализация является следствием поверхностности этих изменений, они не нарушают внутреннюю структуру тела и не препятствуют слаженной работе всех его органов и тканей. Чарака пишет (Ч.С.6.4.4.): «В зависимости от характерных особенностей причин, болезненных начал и поражаемых тканей возникает та или иная реакция организма, проявляющаяся в форме отсутствия или появления болезни. Если эти три фактора не соединяются воедино или объединяются постепенно (медленно), или их соединение слабое, болезнь не возникнет совсем, возникнет на короткий промежуток времени, в легкой форме или без появления всех характерных симптомов. В противном случае будет противоположный результат. Так рассказано о причинах реакции организма, проявляющейся в форме появления или не появления любых болезней».

Сушрута говорит[[95]](#footnote-95), что то, что порождает страдание, боль и дискомфорт во многих случаях может называться болезнью.

Мадхавакара начинает свою Мадхава Ниданам Самхиту с перечисления пяти основных характеристик, описывающих возникновение и течение любого патологического процесса (М.Н.1.2-14.): «*Нидана*[[96]](#footnote-96) (причина, этиология), *Пурварупа* (продромальные симптомы), *Рупа* (клинические симптомы), *Упашайа* (нозология) и *Сампрапти* (патогенез) – это пять ключей к пониманию болезни. Слово “*Нидана*” может заменяться такими терминами, как *Нимитта*, *Хету*, *Аятана*, *Пратьяя*, *Уттхана* или *Карана*.

Продромальные симптомы (*Пурварупа*) - симптомы и состояния, проявляющие до “расцвета” заболевания и практически не связанные с основным дисбалансом Тридоша; они не всегда четко проявлены и могут быть весьма многочисленны и разнообразны.

Симптомы и состояния, возникающие несколько позже, но четко проявленные и ярко выраженные, называются клиническими (*Рупа*). Термин “*Рупа*” может заменяться на *Самстхана*, *Вьянджана*, *Линга*, *Лакщана*, *Чинха* или *Акрити*.

Прием лекарств, диетические рекомендации, рекомендации по распорядку дня и физической нагрузке, вызывающие комфорт и облегчение у больного человека, предписываемые с целью распознания болезни, называются *Сатмья Упашайа*. *Упашайа* бывает двух видов - противоположная по своей природе первопричине заболевания, самой болезни или им обоим (1), и комплиментарная причине болезни, самой болезни или им обоим (2). Противоположностью *Сатмья Упашайа* являются *Анупашая* (рекомендации и т.д., усиливающие дискомфорт и страдания) или *Асатмья Упашая* (рекомендации, несовместимые с болезнью, ее причиной или ими обоими).

Процесс развития и проявления заболевания по причине выхода из равновесия и циркуляции по всему организму болезненных начал (доша, тканей, нечистот и т.д.), называется патогенезом (*Сампрапти*, *Джати* или *Агати*).

Номер, тип, первичность, сила и время возникновения – эти пять характеристик описывают патогенез того или иного заболевания. Например, *Санкхйа* (порядок, номер, число, последовательность) насчитывает восемь видов лихорадки; *Викальпа* (тип) характеризует их по типу дисбаланса той или иной комбинации доша; *Прадханйа* (первичность, первородство) определяет, основное это заболевание, или вторичное, присоединившееся; *Бала* (сила, интенсивность) характеризует силу, степень тяжести болезни; *Кала* (время) описывает возникновение и течение заболевания относительно сезона, времени суток, времени принятия пищи, возраста больного и т.д.

Причиной возникновения всех болезней является дисбаланс нечистот (*мала*), а причинами этого дисбаланса может служить (даже) нездоровая пища или нездоровая деятельность».

### Классификация болезней

В аюрведической традиции существует несколько основных классификаций болезней. Все болезни можно разделить на две категории - (1) телесные болезни и (2) ментальные болезни. Помимо этих двух групп болезни делятся на вызванные внутренними причинами и внешними причинами. Болезни также классифицируются на излечимые, трудноизлечимые и практически неизлечимые, по доша, находящейся в состоянии дисбаланса, по степени тяжести заболевания и т.д.

Все болезни делятся на три большие категории – излечимые (легко, средне и трудно), контролируемые (длящиеся всю жизнь и требующие постоянного лечения или контроля) и неизлечимые (ведущие к смерти больного).

Болезнью называется состояние, когда что-либо наносит вред, боль или страдание телу, или живому существу, или им обоим. Эта боль имеет под собой три причины (1) физические (Адхьятмика[[97]](#footnote-97)), (2) внешние воздействия окружающей среды, (3) гнев Бога или Его Природы. Эти три причины порождают семь типов болезней, суть Ади-бала-правритта, Джанма-бала-правритта, Доша-бала-правритта, Самгхата-бала-правритта, Кала-бала-правритта, Дайва-бала-правритта и Свабхава-бала-правритта. Ади-бала-правритта. Болезни этой категории вызываются тем или иным дефектом сперматозоида или яйцеклетки родителей. К этим заболеваниям, помимо генетических, относятся геморрагические диатезы, некоторые виды туберкулеза, мочеизнурения и другие заболевания. Эта категория болезней делится на две группы. К первой относятся болезни, идущие от нарушений в сперматозоиде, ко второй - в яйцеклетке. Причинами дефектов сперматозоидов может являться нарушение формирования семени и Оджаса, употребление алкоголя или наркотиков, отравления, укусы ядовитых животных, работа в горячем цеху, волнение и стрессы, а также другие причины. Причины дефектов яйцеклетки чаще всего врожденные, связанные с нарушением внутриутробного развития будущей мамы.

Джанма-бала-правритта. Это также категория пренатальных заболеваний, но их причина не в нарушениях семени или яйцеклетки, а в неправильном формировании зародыша в пренатальном периоде. К ней относятся кровотечения у плода, врожденная глухота, слепота, немота, волчья пасть, заячья губа, а также врожденный кретинизм и другие заболевания. Эта категория болезней также делится на две группы, включающие в себя болезни, вызванные нарушением образования или циркуляции хилуса у матери (нарушение разделения хилуса на три части, одна из которых должна идти на питание плода), или за счет неправильного поведения матери во время беременности (отсутствие желания иметь ребенка, греховные деяния, очень интенсивная половая жизнь, страдания и стрессы, прием алкоголя, курение[[98]](#footnote-98), нехватка положительных эмоций, побои и т.д.). В некоторых случаях такие врожденные патологии, как заячья губа, волчья пасть, третий сосок и т.д. не являются пороками развития плода, но сигнификаторами, определяющими природу родившейся личности. Доша-бала-правритта. Причинами этой категории заболеваний являются нарушения баланса основных составляющих человеческого организма по причине неправильного питания, нарушения ментальных энергий и пранических токов, влияния гуны страсти и невежества. Этот тип также разделяется на два подтипа, включающих ментальную или физическую причину их возникновения. Заболевания данной категории в основном протекают в эпигастральной и пупочной областях. Три вышеперечисленные категории заболеваний относятся к физическим болезням. Самгхата-бала-правритта. К этой категории заболеваний относятся все травмы, включая ушибы, синдром длительного сдавления, а также укусы животных, змей и насекомых. Данная категория болезней делится на две группы. К первой относятся повреждения, вызванные людьми и животными, а ко второй - неодушевленными предметами (бытовые травмы, переломы, ушибы, порезы и т.д.). Эта категория заболеваний относится к травматическим болезням. Кала-бала-правритта. Это периодически возникающие заболевания, связанные с сезонными изменениями климата или с воздействием изменения погоды, влажности, температуры или давления в рамках одного сезона. Именно на эти две категории и подразделяются все болезни этой группы. Дайва-бала-правритта. К этой категории относятся все мистические заболевания, вызванные колдовством, ворожбой, сглазом или порчей, наведенной людьми, имеющими определенные мистические способности или знающими заговоры и обряды, описанные в Атхарваведе. Помимо этого, данная категория болезней вызывается вселением в человека того или иного духа или демона. Болезни этой категории могут носить эпидемический характер. Если произошло вселение в человека злого духа, больной должен быть изолирован от широкого общения и лечением его должен заниматься специалист по демонологии.

Свабхава-бала-правритта. К этой категории болезней относятся голод, жажда, старость, сонливость и т.д. Они бывают своевременные и несвоевременные. Болезни (а точнее, состояние дискомфорта, неудобства или дисбаланса) называются своевременными, если они приходят в положенное время (предобеденный голод) к человеку, поддерживающему свое здоровье на должном уровне. Несвоевременные - это те болезни, которые приходят в неположенное время (постоянная сонливость в течение дня, голод после обильной еды и т.д.) или при нездоровом образе жизни.

Три вышеперечисленных категории заболеваний относятся к мистическим и природным болезням.

Наиболее популярной является классификация болезней, выдвинутая Сушрутой (С.С.1.24.2-21.). ”Болезни по способу лечения можно разделить на две основные, очень большие группы - на хирургические[[99]](#footnote-99) и терапевтические, или те, которые лечатся с помощью очистительных и укрепляющих процедур, чтения мантр, ношения талисманов и приема готовых лекарственных препаратов.

Классифицировать болезни можно и по ткани, захваченной патологическим процессом. Болезнь может захватывать любую из семи тканей.

Отвращение к виду пищи, потеря аппетита, диспепсия, изжога, жар, тошнота, тяжесть в желудке после приемов пищи, некоторые болезни сердца, желтухи, истощение, дистрофия, неприятный вкус во рту, слабость в руках и ногах, выпадение волос, преждевременная седина, ранние симптомы старческого разрушения организма и некоторые другие болезненные состояния принадлежат к болезням хилуса. Кожные заболевания, рожистые воспаления, пустулярные высыпания, пятна, изменения окраски участков кожи, стригущий лишай и другие виды облысения, увеличение печени и селезенки, абсцессы и гнойники, кишечные полипы, некоторые виды проказы, геморрой, опухоли, меноррагия, гематурия, а также болезни ануса и пениса, кровотечения и некоторые другие относятся к болезням крови.

К категории мышечных болезней относятся мышечная атрофия, пролапс, выпадение языка, глоссит, гингивит, кондиломы, фарингит, туберкулезный шейный лимфаденит, грыжа, а также все болезни, локализующиеся в мышцах. Такие болезни, как киста, зоб, опухоли, воспаление губ, возникающие при нарушениях в жировой ткани, а также диабет, ожирение, лишний вес и чрезмерная потливость относятся к болезням жировой ткани.

Хрупкость костей, боли в костях, переломы, трещины костей, разрушение кости и другие заболевания, проявляющиеся как нарушения в костях, относятся к болезням костей. Нарушения зрения, конъюктивит, эпилепсия, головокружения и головные боли, а также чувство тяжести в ногах и руках сигнализируют о болезни костного мозга. Такие болезни, как импотенция, сексуальные расстройства, камни в яичках, сперматорея, бесплодие и другие болезни мужской половой сферы, дисменорея, миома и другие болезни женской половой сферы относятся к болезням репродуктивной ткани (семени и яйцеклетки).

Слабость, галлюцинации, быстрая утомляемость, невозможность сосредоточиться, ухудшение памяти, быстрое увядание, отсутствие блеска в глазах относятся к болезням Оджаса.

Кожные заболевания, запор или понос, а также болезни, связанные с соответствующими органами чувств или просто всевозможные расстройства восприятия относятся соответственно к кожным болезням, болезням кишечника и болезням органов чувств.

Мадхава пишет (1.15-20.): «Иногда одна болезнь является причиной другой болезни, например, кровотечения могут возникать из-за повышения температуры тела, а вместе они способны вызвать туберкулез; или вздутие живота, вызванное увеличением селезенки, может вести к отекам; или геморрой может порождать боли в кишечнике или опухоли (кисты); накопление слизи в верхних дыхательных путях, вызванное дневным сном, может служить причиной кашля, кашель – причиной общего ослабления организма, которое может привести к туберкулезу. Первичная, легкая болезнь может иметь не четко проявленный комплекс симптомов, однако, со временем, она перерастает в болезнь средней тяжести. Иногда первичная болезнь исчезает при проявлении вторичного заболевания, иногда она продолжается, не меняя своих симптомов, и дисбаланс развивается в соответствии с принципами совместного развития и течения нескольких заболеваний, становясь достаточно хлопотным для лечащего врача».

Помимо этого, естественно, болезни классифицируются по доша, наиболее сильно вовлеченной в состояние дисбаланса и тем самым вызвавшей данное заболевание, причем Чарака выделяет восемьдесят Вата заболеваний, сорок Питта заболеваний и двадцать Капха заболеваний.

Возникает вполне уместный вопрос, почему в Чарака Самхите описывается всего сто сорок болезней, когда их намного больше? Ответ на этот вопрос дает сам Чарака. Он пишет, что нет ничего страшного в том, что у некоторых болезней нет названия или они не перечислены в Чарака Самхите, ведь нет большой необходимости давать названия всем болезням. Только тяжелые или наиболее распространенные заболевания получили собственное название, отличное от названия дисбаланса доша или ткани. Необходимо лишь помнить, что доша или их сочетания, вышедшие из равновесия по всевозможным причинам и во всевозможных местах человеческого тела и порождают все множество болезней и недугов. Чакрапани пишет[[100]](#footnote-100), что знание названий заболеваний является удобным исключительно для общения врачей, а с практической, лечебной точки зрения оно не имеет ни малейшей ценности. Сушрута, в подтверждение этому высказыванию, пишет, что нет болезней, происходящих не по причине дисбаланса Тридоша, поэтому даже неизвестные или не названные болезни надлежит лечить с позиции налаживания баланса вышедшей или вышедших из него доша.

### Тридоша - корни всех физических болезней

Вне зависимости от причины и от типа болезни, она всегда тесным образом связана с Тридоша. Сушрута, ссылаясь на философию Санкхья, замечает, что точно так же, как все феномены этого мира находятся под контролем и воздействием трех махагун материальной природы – благости, страсти и невежества, аналогичным образом Вата, Питта и Капха являются непосредственными причинами всех без исключения физических болезней (С.С.1.24.8.). Чарака также пишет, что причиной всех болезней является дисбаланс Тридоша и ничто больше. Поэтому любые физические болезни организма начинаются с дисбаланса Тридоша (Ч.С.1.19.6.). Всевозможные виды заболеваний появляются при сочетании пораженной (вышедшей из состояния баланса) доша с Амой, одной или несколькими тканями или нечистотами во всевозможных частях тела человека. Если пораженная доша очень глубоко соединяется с тканью, то такое заболевание называется по имени вовлеченной ткани (например, Рактапитта[[101]](#footnote-101)). Далхана пишет в своих комментариях, что мы должны помнить, что когда мы говорим, например, что данное заболевание относится к категории болезней хилуса, то это значит, что данное заболевание вызвано одной из доша, соединившейся с хилусом. Это очень похоже на то, когда мы говорим, что обожглись об горячее масло или раскаленное железо, но на самом деле мы обожглись об огонь, который находится в этом горячем масле или раскаленном докрасна железе. На этом этапе Сушрута поднимает очень интересный вопрос (С.С.1.24.11.) - насколько связь между Тридоша с одной стороны и болезнью (относящейся абсолютно к любому из вышеперечисленных видов) с другой постоянна и незыблема (например, как между солнцем и его лучами, луной и лунным светом, огнем и теплом) или они находятся в разделении (как, например, ткач и сотканная им ткань, гончар и его горшки или ювелир и его изделия). Если связь между доша и болезнью относится к категории нераздельности, то все живые существа все время должны были бы чувствовать себя нездоровыми и болезнь была бы нормой, а не патологией, ведь это состояние порождалось бы как минимум обычным взаимодействием Тридоша между собой или с окружающей природой. В случае же раздельного существования доша болезней, для появления заболеваний необходимы какие-либо причины - внешние или внутренние, зависящие от доша, ибо только в этом случае можно было бы сказать, что доша являются источником всех заболеваний. Отвечая на него, Сушрута пишет, что болезни не возникают на ровном месте без связи с Тридоша, но это не значит, что связь между ними неразрывная. Он приводит два хороших примера, объясняющих этот тезис. Так же, как тучи, ветер, дождь, темнота или свет не могут быть отделены от неба, они просто иногда присутствуют, а иногда - нет; или волны и пузырьки на речной глади невозможны без реки, они просто не могут возникнуть без нее и проявляются только в воде под действием каких-либо факторов, точно также и болезни не существуют отдельно от доша, но доша являются средой и причиной возникновения болезней, как вода служит средой для возникновения волн, пены и пузырей. Для возникновения болезней нужны определенные причины и условия. Чарака объясняет, когда нужно ожидать возникновение болезни, а когда появление болезни не произойдет. Он говорит (Ч.С.2.4.4.), что при совместном соединении (1) внутренних или внешних причин дисбаланса Тридоша - изменения их пропорционального количества с (2) болезненными началами (Тридоша), (3) тканями и субтканями, которые выходят из нормального состояния под действием дисбаланса доша и возникают болезни. Когда же нет соединения и взаимопроникновения между этими тремя факторами, нет и болезни. Если связь между ними не глубокая, если их соединение проходило очень долго и они не крепко соединились друг с другом, то симптомы заболевания слабо выражены, болезнь может вообще не возникнуть, возникнуть через некоторый промежуток времени, не свойственной этой болезни или протекает вяло, с малым количеством симптомов и относится к категории легкой или средней тяжести. Если же эти трое глубоко проникли друг в друга, то болезнь находится в тяжелой стадии течения и ее довольно-таки сложно вылечить. Здесь открылся интересный факт: не существует причин, которые непосредственно оказывают воздействие на ткани, вызывая их нарушения, за исключением ран, вызванных оружием или укусами животных. Все остальные причины вызывают дисбаланс Тридоша, которые в свою очередь вызывают проблемы в семи тканях организма, и, в конечном итоге - болезни. Конечно, дисбаланс Тридоша, то есть болезни, вызывают причины духовной, психологической, психоэмоциональной и физической природы, но непосредственной причиной возникновения заболеваний являются именно Тридоша, находящиеся в состоянии дисбаланса.

Несколько обособленно от физических заболеваний стоят психические и мистические болезни. Вагбхата пишет (А.Х.1.1.21.): «Страсть (*Раджас*) и невежество (*Тамас*) – доша ума». Таким образом, болезни ума в первую очередь вызываются пагубным влиянием этих гун, а уже затем к дисбалансу подключаются доша и ткани. В случае мистических болезней патологические состояния вызываются не дисбалансом доша или негативным влиянием гун, а колдовством, чародейством или вселением духов, как божественной природы, так и демонической.

## ПРИЧИНЫ ВЫХОДА ТРИДОША ИЗ СОСТОЯНИЯ БАЛАНСА

Крайне необходимо очень подробно остановиться на причинах выхода доша из состояния равновесия. Сушрута классифицирует эти причины в зависимости от доша, дисбаланс которой они вызывают (С.С.1.21.19-24.). Чарака же сначала описывает основные, глобальные причины выхода доша из равновесия, а затем, в Ниданастхане, он детально разбирает специфические причины выхода из баланса каждой конкретной доша. Помимо этого, можно сказать, что в нашу эпоху, в отличие Серебреного и Бронзового веков, основными причинами заболеваний и дисбалансов Тридоша стали психологические причины, которым древние врачи справедливо не всегда присуждали первое место.

### Основные причины болезней

Чарака пишет, что основные причины возникновения дисбаланса Тридоша и заболеваний, как физические, так и психологические, можно разделить на три категории. Это неправильное или резко отрицательное мировосприятие и отношение к себе; действие ума и интеллекта; органов чувств. Он подробно расшифровывает эти три положения (Ч.С.1.1.54.): ”Извращенный ум, негативное отношение к себе, людям и окружающему миру, а также потеря времени, очень интенсивное использование органов чувств, ума, интеллекта, отсутствие свободного времени для отдыха - все это является причиной психосоматических и физических заболеваний”. Помимо этого, все причины болезней Чарака подразделяет на психические и физические, которые в свою очередь делятся на три категории: 1. Негармоничное и нерадостное восприятие органами чувств объектов чувств. 2. Фрустрации и беспокойства интеллекта и ума. 3. Отсутствие адаптации к климатическим изменениям и колебаниям погоды. Все причины известных ныне или еще неизвестных заболеваний обязательно входят в одну или несколько вышеперечисленных категорий. После перечисления основных причин возникновения заболеваний, Чарака приступает к их более подробному изложению, давая каждой развернутую характеристику (Ч.С.1.11.37-44.).

#### Негармоничное, не радостное восприятие органами чувств объектов чувств

Звук, шершавость[[102]](#footnote-102), цвет (форма), вкус и запах - пять объектов чувств. Если между органами чувств, объектами чувств и умом нет гармонии, человек не желает взаимодействовать с окружающим миром (“Я не хочу тебя видеть!”), или органы чувств устали от чрезмерного напряжения, все это является потенциальной причиной возникновения болезней. Органы чувств необходимо контролировать. Эта категория причин болезней делится на три подгруппы: 1. Очень интенсивное использование органов чувств. Регулярное слушанье громкой и не гармоничной, вызывающей уныние или эйфорию, музыки или резких звуков, приводящее к напряжению слухового аппарата и отупению мозгов, а также слушанье звуков, находящихся на пределе слышимости, вызывает утомление органов слуха и мозга. Аналогичным образом, частый прием очень холодной или очень горячей пищи, частое посещение бани, интенсивный массаж без положенных перерывов между сеансами, смотрение на чрезвычайно яркий или мерцающий свет, постоянное сплевывание, употребление очень острой, очень горькой, очень соленой или очень вяжущей пищи - примеры очень интенсивного использования органов чувств. 2. Не использование органов чувств или отказ от их использования. Нежелание слышать или слушать что-либо, не желание прикасаться к чему-либо (а также брезгливость), не желание видеть что-либо или не смотреть, не замечать кого-либо, не желание нюхать что-либо – примеры нежелания использовать органы чувств, данные человеку Природой Бога. 3. Не правильное использование органов чувств. Слушанье плохих или печальных известий, нахождение на сильном порывистом пронизывающем холодном ветру, рассматривание очень далеких или очень близких объектов, чужие страдания или болезни, употребление однообразной пищи, в которой отсутствует хотя бы один вкус, вдыхание грязного, пыльного воздуха или нюханье отталкивающих запахов - примеры не правильного использования органов чувств.

#### Фрустрации и беспокойства ума и разума

Фрустрации и беспокойства ума и разума бывают трех типов – из-за интенсивного их использования, неиспользования и неправильного использования. Они возникают при нарушениях психики, спутанности ума и чувств, а также нарушениях общего физического состояния тела (Ч.С.1.11.39.). Позднее Чарака описывает их как негармоничное, вредное или нежелательное (неправильное) поведение того человека, кто потерял контроль над собой, своими чувствами, разумом и памятью (Ч.С.4. 1.109.). Ярко выраженная патологическая активность ума, тела или речи включает в себя неприятные беседы, ложь, сплетни, сквернословие, злословие, оскорбления окружающих, похвальбу, страх, горе, гнев, скупость, жадность, ревность, властолюбие и др. Подавленность, пассивность, депрессия – их неиспользование. Задержка исполнения физиологических потребностей организма, таких как мочеиспускание или дефекация, греховное поведение – не контролируемая сексуальная активность, сознательное разрушение или причинение вреда собственному телу, мазохизм, злоупотребление алкоголем, курением, наркотиками, массажем или тяжелой физической работой – неправильное их использование.

#### Сезонные дисбалансы

Год состоит из нескольких сезонов. Отличительными особенностями каждого из них являются холод, тепло, дождь или снег, солнечная или пасмурная погода. Сезоны постепенно, плавно и незаметно сменяют друг друга. Когда качества данного сезона совпадают со свойственными испокон веков ему качествами в данной местности (жаркое лето, дождливая осень и т.д.), то это нормальное состояние природы. Когда свойства сезона несколько сглажены (теплое, слегка дождливое лето и т.д.), то это недостаточность сезона. Когда качества данного сезона противоположны свойственным ему природным и климатическим качествам (теплая бесснежная зима, летние заморозки или дождливое лето, сухая ясная осень), то это неуравновешенность сезона.

В зависимости от того или иного сезонного дисбаланса, необходимо подстраивать режим и распорядок дня под соответствующее несоответствие погоды.

## НЕПОСРЕДСТВЕННЫЕ ПРИЧИНЫ ДИСБАЛАНСА ТРИДОША

Специфические причины выхода каждой из доша из состояния равновесия и функции пораженных доша достаточно подробно описаны Сушрутой и Вагбхатой (С.С.1.21.19-24; А.С.,А.Х.3.1.14-18.).

### Причины дисбаланса Вата доша

Наиболее распространенными причинами выхода Вата доша из состояния равновесия являются: 1. Очень интенсивные занятия спортом, соревнования. 2. Интенсивная гимнастика и физическая нагрузка. 3. Не контролируемое, очень интенсивное, не правильное занятие сексом и половые извращения. 4. Интенсивная учеба. 5. Излишняя болтливость, неумение держать язык за зубами, крики, напряжение голосовых связок, шепот, не правильное пение. 6. Умственные нагрузки, в том числе стрессы, нервы. 7. Страхи, тревоги, беспокойства, сомнения, неудачи. 8. Резкие прыжки, падения, быстрый бег без тренировок. 9. Синдром длительного сдавления. 10. Побои. 11. Плавание, купание в холодной воде в течение длительного времени без подготовки. 12. Пешие прогулки на очень большие дистанции, длительные конные выезды без подготовки. 13. Подъём больших тяжестей. 14. Тряска в автомобиле. 15. Длительные голодания, обжорство после голода. 16. Курение. 17. Задержка мочеиспускания, сна, дефекации, рвоты и т.д. 18. Длительное сидение за телевизором или компьютером. Вата доша выходит из баланса при употреблении в пищу острого, горького, вяжущего вкуса, холодной или сухой пищи, принятой без должного количества жидкости, а также частого употребления некоторых видов бобовых и риса (обычный горох, турецкий горошек и некоторых других), мяса. Вата доша резко увеличивается от холодной и ветреной погоды (особенно если ветер резкий, холодный и порывистый), по утрам или вечером, при неправильном пищеварении и дыхании[[103]](#footnote-103).

Вагбхата пишет (А.Х.3.16.19-28.): «Среди пяти субдоша Вата доша, Прана Ваю возбуждается от сухости, слишком сильной физической нагрузки, приема большого количества пищи, голодания, травм, долгих пеших походов, насильственного вызывания или задержки реализации физиологических потребностей организма. Удана Ваю выходит из равновесия из-за подавления чихания, отрыжки, рвоты и сна, ношения тяжестей на голове, из-за сильного плача, громкого смеха, крика и т.д. Вьяна Ваю выходит из равновесия из-за длительных пеших походов, слишком интенсивной половой жизни, из-за волнения или беспокойства, несовместимой или сухой пищи, интенсивной и неадекватной физической нагрузки; из-за страха, бурной радости, сильного горя и т.д. Самана Ваю выходит из равновесия из-за приема неподходящей, сырой, холодной и несовместимой пищи, сна и бодрствования в неурочное время и из-за других причин. Апана Ваю выходит из равновесия из-за приема сухой и тяжелой пищи, подавления реализации естественных физиологических потребностей организма или из-за их несвоевременной реализации, из-за длительных поездок на вьючных животных, долгого сидения или длительных пеших походов».

### Причины дисбаланса Питта доша

Питта доша выходит из равновесия из-за следующих причин: 1. Гнев, ревность. 2. Жара, засуха, душное помещение. 3. Физические нагрузки, особенно в жаркое время года, на кухне или у доменной печи. 4. Употребление кислой пищи, алкоголя. 5. Половые извращения. 6. Жизненные неудачи. Питта доша увеличивается от приема пищи, имеющей кислый острый, или горький вкус, горячей, пряной, содержащей большое количество горчицы, перца, кунжутного и горчичного масла, некоторых зеленых овощей (окры), лука, чеснока, вина, йогурта, сметаны, а также от жаркого солнца. Чаще всего Питта доша выходит из состояния равновесия летом, в жару, в полдень или полночь, при нарушении процесса приема пищи и пищеварения[[104]](#footnote-104).

### Причины дисбаланса Капха доша

Капха доша выходит из состояния равновесия если присутствует: 1. Недостаточная или очень интенсивная физическая работа. 2. Сидячий образ жизни. 3. Сон в дневное время или просто длительный сон. 4. Лень, глупость. 5. Хмурое дождливое утро. Капха доша обостряет соленая, сладкая и кислая пища, маслянистая, тяжелая и несвежая еда. Молоко, йогурт, кефир, сметана, сахар, жиры и масла, коровье масло, сладкие фрукты, хлеб, тапиока, мясо морских животных и рыб, алкоголь. Чаще всего Капха доша выходит из состояния равновесия весной и осенью, днем или ночью, после приема пищи[[105]](#footnote-105).

### Причины совместного дисбаланса Тридоша

Вагбхата пишет (А.Х.3.1.19-23.): «Совмещение факторов, вызывающих увеличение каждой из доша, ведет к увеличению всех трех доша, впрочем, как и прием неподходящей пищи, недоваренной пищи, несовместимой пищи, пищи, противоположной по качествам, больших количеств пищи, алкоголя и других опьяняющих напитков, сушеных овощей, недоваренных корней и клубней, жаренного кунжута с йогуртом, глины, ячменного пива, гнилого, сухого и жирного мяса; климатические изменения, сильный ветер, злые духи, яд, отравленная пища, восхождение в горы, дурное влияние звезд, неправильное проведение очистительных процедур, грехи, патология беременности и неправильный уход за беременной женщиной». Все причины выхода Тридоша из состояния равновесия можно расположить в виде таблицы (см. таблицу 8).

## ФУНКЦИИ ДОША В СОСТОЯНИИ ДИСБАЛАНСА

Когда доша выходят из равновесия, в организме проявляются определенные патологические симптомы, характеризующие то или иное состояние дисбаланса Тридоша – то или иное заболевание.

### Увеличение, уменьшение и изменение локализации Тридоша

Состояние дисбаланса Тридоша бывает четырех видов: 1. Уменьшение, подавленность той или иной доша. 2. Увеличение, распухание той или иной доша. а). Усиление образования доша. б). Накопление доша. 3. Явление перемещения доша с места своей основной локализации в места локализации других доша или вытеснение одной доша другой с места своей локализации.

4. Соединение доша с Амой[[106]](#footnote-106).

Чаще всего происходит не только перемещение одной доша на место другой, но и вытеснение вышедшей из равновесия дошей всех остальных, а в редких случаях и перемешивание доша между собой. Чарака пишет, что симптомы дисбаланса доша проявляются тогда, когда соответствующая доша уменьшает свое пропорциональное количество в организме, увеличивает его или перемещается со своего места локализации в другую часть тела. Заболевания могут вызываться не только дисбалансом Тридоша, но и увеличением количества нечистот, возникающих в процессе образования Тридоша. Побочные продукты формирования Вата доша, накапливаясь и вовремя не эвакуируясь, ведут к быстрой утомляемости, усталости, тревоге, потере сознания и эпилепсии (одному из ее видов). Побочные продукты формирования Питта доша ведут к возникновению заторможености восприятия и снижению температуры тела. Побочные продукты формирования Капха доша вызывают ощущение сухости в теле, внутреннего жжения, пустоты в желудке и в других полых органах тела, нарушение подвижности суставов, жажду, голод, слабость и бессонницу. Избыток Вата доша характеризуется огрубением голоса, уменьшением веса тела, нехваткой тепла и постоянным желанием согреться, запорами, бессонницей, тремором, слабостью и болью. Избыток Питта доша распознается по повышению температуры тела, жжению, желанию находиться в прохладном климате, пожелтению кожи, белков глаз, кала и потемнению мочи, обморокам, ослаблению четкости восприятия мира органами чувств. Увеличенная Капха доша характеризуется побелением кожи, тяжестью в конечностях, ощущением холода в теле, вялостью, сонливостью, скоплением жидкости во внутрисуставной и плевральной полости. Пораженная доша, начавшая накапливаться под действием тех или иных причин, очень сильно увеличивается и покидает обычное для нее место локализации, ”залезая” таким образом в границы места локализации другой доша или субдоша. Каналы, по которым движется увеличившаяся доша переполняются, и ей приходится двигаться по чужим каналам. Иногда явление движения доша не по своим каналам происходит вне изменения пропорционального количества доша в организме. Вата доша, активная и подвижная, движущая все подвижные составляющие организма, при нарушении баланса и является причиной этого процесса. Обостряясь, эта доша имеет тенденцию менять направление и каналы своего движения, скапливаясь в животе, аккомпанируя себе всевозможными звуками, издаваемыми кишечником. Питта доша перемещается и скапливается в сердце, а Капха - в суставах, желудке и тонком кишечнике, вызывая рвоту и забивая пищеварительный тракт, мешая процессу пищеварения. Мало того, что изначальный дисбаланс Тридоша ведет к болезням, при дальнейших изменениях пораженными доша их пропорционального количества и соотношения, они могут вызывать дополнительные, или вторичные заболевания, накладывающиеся на основное, искажающие его клиническую картину и усложняющие лечение.

Чаще всего дисбаланс Тридоша проявляется не сразу во всем теле, а возникает у одной или нескольких субдоша, поэтому более точный диагноз ставится по вышедшей из равновесия субдоша (см. таблицу 10).

При уменьшении Вата доша происходит увеличение Капха доша (хотя, возможно и взаимное увеличение этих двух доша) и проявляются симптомы, характеризующие увеличенную Капха доша.

Необходимо заметить, что чаще всего возникают дисбалансы Вата доша, а наиболее редко – Капха доша. Не смотря на то, что нервная система в основном контролируется Вата дошей, очень часто психические расстройства возникают из-за увеличения или изменения качеств Питта доша.

#### Функции в состоянии дисбаланса и симптомы поражения Вата доша

После того, как описаны причины выхода каждой из трех доша из состояния равновесия, Чарака переходит к описанию признаков вышедшего из равновесия Вата доша. В норме Вата доша характеризуется как сухой, легкий, холодный, подвижный, грубый и невидимый (А.Х.1.1.10.), а также занимает строго определенное положение в теле. При состоянии дисбаланса Вата доша, он начинает двигаться не по своим каналам, увеличивая или уменьшая свое пропорциональное количество, проявляя при этом порой прямо противоположные качества (особенно находясь в соединении с Амой) или усиливая проявление собственных качеств. Вата доша, находящийся в таком хаотическом движении в той или иной части тела (а иногда и во всем теле), порождает быструю утомляемость, усталость, жажду, сухость и першение в горле, тремор конечностей, дрожь и боль во всем теле, конечностях, суставах или внутренних органах, сухость и трещины кожи, серый цвет кожи, горький или вяжущий вкус во рту, тревогу, бессонницу и страх (Ч.С.1.20.14.). Если Вата доша обостряется, то порождает мигрень, головокружение, слабость, боль во всем теле (особенно в спине, позвоночнике, суставах), бессонницу, быструю утомляемость. Она может разрушать зародыш, способствовать выкидышу, бесплодию, импотенции, нарушению образования семени и расстройству менструального цикла, нарушать восприятие мира органами чувств, быть причиной обмороков и галлюцинаций. Резкое увеличение Вата доша может привести к смерти.

Дисбаланс Прана Ваю вызывает болезни глаз и других органов чувств, катаральный ринит, паралич лицевого нерва, патологическую жажду, кашель, одышку, болезни легких и сердца, психические расстройства и многие другие заболевания.

Дисбаланс Удана Ваю ведет к спазмам горла, психическим заболеваниям, рвоте, потере аппетита, катаральному риниту, увеличению шейных лимфоузлов и другим болезням органов, расположенных выше ключиц.

Дисбаланс Вьяна Ваю вызывает снижение мужской энергии, энтузиазма и силы, телесные отеки, полный паралич, боль, мурашки, нарушение тактильной чувствительности, проказу и другие кожные болезни, герпес и другие болезни всего организма.

Дисбаланс Самана Ваю ведет к боли в животе, брюшным опухолям, болезням двенадцатиперстной кишки и другим заболеваниям, возникающим в желудочно-кишечном тракте.

Дисбаланс Апана Ваю вызывает трудноизлечимые болезни толстого кишечника, болезни мочеполовой сферы, геморрой, пролапс прямой кишки и т.д.

Вагбхата пишет (А.Х.3.16.31-53.): «Симптомами подавления Вата доша Питта дошей являются чувство жжения, жажда, боль, головокружение, слепота, изжога от острой, горячей, кислой и соленой пищи, а также тяга к холодным субстанциям.

Симптомами подавления Вата доша Капха дошей являются холод в теле, чувство тяжести, боль, тяга к острой, горячей, сухой и кислой пищи, желание поголодать и заняться физическими упражнениями.

Симптомами подавления Вата доша кровью являются чувство жжения, сильная боль в коже и мышцах, появление красноватой припухлости и красных точек на коже.

Симптомами подавления Вата доша мышечной тканью являются возникновение плотных припухлостей, кожные высыпания всех цветов радуги, мурашки и появление чувства, будто бы по телу бегают насекомые.

Симптомами подавления Вата доша жировой тканью являются подвижные, маслянистые, мягкие и холодные опухоли (липомы), а также потеря аппетита.

Симптомами подавления Вата доша костной тканью являются повышение температуры тела, тяга к массажу и возникновение сильного, слабого или очень болезненного покалывания (в теле).

Симптомами подавления Вата доша костным мозгом являются учащенное зевание, деформация частей тела, онемение тела и его частей («отсидел ногу»), а также боль, пропадающие при нажатии на это место.

Симптомами подавления Вата доша семенем являются проблемы с эякуляцией, характеризующиеся затрудненной эякуляцией или ее отсутствием, что может вести к бесплодию.

Симптомами подавления Вата доша пищей является боль в животе, возникающая вскоре после еды и проходящая по мере пищеварения.

При подавлении Вата доша мочой возникает вздутие мочевого пузыря без позывов к мочеиспусканию.

При ее подавлении калом возникает запор, характеризующийся резкими болями в прямой кишке; жир (принимаемый при внутреннем промасливании) очень быстро переваривается; больной жалуется на метеоризм, возникающий после еды, испражнения, вынужденные покинуть кишечник под давлением вновь съеденной пищи, выходят с трудом, через большие промежутки времени; кал очень сухой.

При подавлении Вата доша одновременно всеми семью тканями, возникает боль в области таза, паху и в спине; Вата доша начинает двигаться в противоположном направлении, вызывая боли в сердце и чувство разбитости (болезненное состояние).

При подавлении Прана Ваю Питта дошей, возникает головокружение, обмороки, боль (в голове и в теле), тошнота, чувство жжения, головокружение и боль в начале процесса пищеварения. При подавлении Питтой Удана Ваю к вышеперечисленным симптомам добавляется слабость и чувство жжения в теле. При подавлении Вьяна Ваю Питта дошей, возникает сильное жжение во всем теле, истощение, нарушение подвижности рук и ног по причине слабости и сильной боли. Когда Питта доша подавляет Самана Ваю, появляются резкие скачки температуры тела, обильное потоотделение, беспокойство, жажда и изжога. При подавлении Питтой Апана Ваю нечистоты становятся желтыми, месячные – более обильными, больные жалуются на повышение температуры пениса, в прямой кишке или во влагалище.

При подавлении Прана Ваю Капха дошей возникает слабость, ступор, снижение аппетита, тошнота, гиперсаливация, ринит, частая отрыжка, одышка. При подавлении Капхой Удана Ваю возникает чувство тяжести в теле, потеря аппетита, затруднение речи (заикание), снижение силы голоса, физической силы и тургора тела. При подавлении Вьяна Ваю Капха дошей возникает боль в суставах, костях и при разговоре, тяжесть всех частей тела, нарушение походки. При подавлении Капхой Самана Ваю возникает чувство холода в теле, снижается потоотделение и сила огня пищеварения. При подавлении этой доша Апана Ваю в моче и в кале появляется слизь.

Итак, мы перечислили двадцать два известных вида нарушения движения Вата доша (*Вата Аварана*).

Прана Ваю и остальные субдоша Вата доша могут взаимно блокировать движение друг друга, могут последовательно, а могут все сразу. Таких дисбалансов известно двадцать типов.

Одышка, катаральный ринит, головная боль, болезни сердца и сухость во рту появляются при подавлении Праной Удана Ваю. Когда Прана оказывается подавленной Удана Ваю, возникает потеря силы, энтузиазма и тургора.

Аналогичным образом разумный врач должен уметь определять все остальные виды нарушения движения Вата доша, основываясь на изменении его функций и мест локализации».

#### Функции в состоянии дисбаланса и симптомы поражения Питта доша

При нарушении баланса Питта доша в сторону его увеличения возникает повышение температуры тела, чувство жжения и жара, закисление крови и мочи, жажда, голод, кожный зуд, покраснение или пожелтение белков глаз, кожи и слизистых оболочек, неприятный запах от тела, диарея, обмороки, слабость, истощение, истерия и другие нарушения.

При движении Питта доша по каналам Капха доша возникают гнойники, фурункулы, высыхают слизистые, происходит повышение температуры тела, появляется чувство жара в голове, кожные высыпания и т.д.

При движении Питта доша по каналам Вата доша возникают психические заболевания, одышка, жар в легких, мочевом пузыре, мочеиспускательном канале.

При уменьшении Питта доша возникает бледность кожных покровов, вялость, гастрит с пониженной кислотностью, диспепсические расстройства, запоры и симптомы, связанные с увеличением Капха доша.

Увеличение Питта доша вызывает усиление и обострение влияния гуны страсти, вызывая неуравновешенность, желчность, гневливость и злость, а при сильном дисбалансе – психические расстройства.

#### Функции в состоянии дисбаланса и симптомы поражения Капха доша

При увеличении Капха доша увеличивается вес тела, белеет кожа, человек начинает мерзнуть, икать, потеть, появляется желание спать и ничего не делать, возникает одышка и сладкий вкус во рту. Увеличившаяся Капха забивает все каналы, способствует возникновению Амы, снижает аппетит, обесцвечивает кал и мочу.

При уменьшении Капха доша возникают симптомы, характеризующие увеличение Вата или Питта доша.

### Воспалительный процесс

Все воспаления, протекающие в теле человека, сопровождаются четырьмя процессами, обязательно протекающими в пораженной ткани или органе. Это покраснение, припухлость, температура и боль. Исходя из этого, можно заметить, что воспаление является следствием дисбаланса всех трех доша. Боль отмечает Вата нарушение, припухлость - Капха, но в первую очередь этот патологический процесс возникает из-за дисбаланса Питта доша, на который накладывается дисбаланс остальных двух доша. Помимо этих четырех совместных процессов, протекающих при воспалении, его особенностью является ацидоз - накопление в крови и в пораженной ткани кислых продуктов, что также характеризует воспаление как дисбаланс Питта доша. Иногда, при достаточно сильном нарушении Агни, воспалительный процесс усугубляется, приобретая более глубокое течение, и дисбаланс Вата и Капха доша разрастается как снежный ком. Загрязняется кровь, возникает нагноение (Капха дисбаланс) и усиливается боль (Вата дисбаланс). Но, вне зависимости от этих двух признаков, категория любого заболевания (и, в частности, воспаления) рассматривается по наиболее пораженной доша, а остальные являются дополняющими и вторичными. Вряд ли существует хотя бы одно заболевание, которое проистекало бы от дисбаланса только одной доша. Так или иначе, во всех типах дисбалансов в организме присутствует Вата доша, находясь в увеличенном или уменьшенном состоянии. Каким же образом лечатся воспалительные процессы? В первую очередь лечение должно быть направлено на нормализацию баланса (уменьшение) вышедшего из равновесия Агни и очищение организма (особенно крови) от токсических продуктов разрушения, ”сгорания” ткани, в которой произошел этот дисбаланс. Воздействие может быть как местное (зональное), так и общее. Местное воздействие поможет нормализовать Питта доша в данном конкретном месте, а общее воздействие нормализует Питта доша во всем организме. Из местного воздействия рекомендуются холодные компрессы, холодные обертывания и холодные обливания (резкое и кратковременное воздействие холодной водой), ведущие к уменьшению всех факторов воспаления. При этом необходимо строго выдержать время процедуры. Если ее затянуть, то Вата доша еще больше выйдет из состояния равновесия, разожжет Агни, усилив тем самым воспалительный процесс. Помимо этого необходимо сделать компрессы с отваром, вытяжкой или соком трав, имеющих соответствующее действие. К ним относятся якорцы стелющиеся, алоэ, ромашка аптечная, горец птичий и многие другие. Если в наличии есть свежая трава, то ее можно просто порезать и прибинтовывать. Как уже говорилось выше, лечение сводится к двум процессам - очищению организма от накопившейся во время дисбаланса Агни Амы и непосредственно к нормализации баланса Питта доша. Очищение организма от Амы может достигаться несколькими способами. Один из них, достаточно распространенный, заключается в приеме большого количества щелочной минеральной воды (в день до 1.5 - 2.5 литров). Кислые продукты, возникающие при увеличении Питта доша, сдвигают кислотно-щелочное равновесие крови в сторону закисления, а щелочное питье возвращает его в исходное положение. Помимо этого рекомендуется прием слабительного, добавление в пищу имбиря и куркумы. Очень больших результатов в лечении воспалительных процессов можно достичь постановкой пиявок на зоны, являющиеся проекциями места или органа, в котором протекает воспалительный процесс. За неимением пиявок можно обойтись кровопусканием, но в данном случае оно будет менее эффективно. Из диеты рекомендуется голодание, а для людей с преобладающим влиянием Вата доша, маленьких детей, стариков и очень ослабленных болезнью - сырая растительная пища. Если голодание или сыроедение по тем или иным причинам неприемлемы, то из рациона необходимо исключить кислые фрукты (кроме лимона и амлы), кисломолочные продукты, хлеб, соль и ограничить до минимума сладкое. Лимон и амла в небольших количествах способствуют лечению этой категории заболеваний. Полезен мед, сладкая курага, горячее, правильно приготовленное молоко[[107]](#footnote-107) с маслом какао, продукты, обладающие холодной потенцией и травы с соответствующим действием. Стоит поделать легкий массаж с маслом из вишневых косточек, особенно уделив внимание при этом проекции на кожу зон желудка, двенадцатиперстной кишки и пораженного органа.

## СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ БАЛАНСА ДОША

Достаточно важным аспектом является процесс сезонного изменения баланса доша. В зависимости от времени года увеличивается Вата, Питта или Капха, причем одна из оставшихся доша не меняет своего количества, готовясь к накоплению и увеличению, а другая плавно уменьшается. Аюрведа разделяет год попарно на шесть сезонов, причем у каждого из них есть свои отличительные особенности. Это деление на времена года не зависит от местности, ведь даже в средней полосе можно найти эти шесть сезонов, хотя у нас принято делить год на четыре части. С весенними дождями растения обрастают новой листвой, вода в реках и озерах становится мутной. В пищу поступает больше зелени (первая крапива, первоцвет, одуванчик, спорыш и др.), которая увеличивает жизненные силы, ослабевшие за зиму. Все это, наравне с хмурым небом способствует быстрому увеличению Капха доша и постепенному, медленному накоплению Питта доша. Накопленная в это время Питта доша увеличивается к летней жаре. Болезни, связанные с уменьшением Питта доша проявляются осенью и зимой. Зимой растения опадают, теряют листву и исчезают под снегом, вода становится чистой и холодной. Воздух очищается, становится сухим, холодным и прозрачным. Притупляется чувство жажды. Все это приводит к резкому увеличению Вата доша, уменьшению Питта доша, а Капха доша начинает медленно и незаметно накапливаться, готовясь к весне. Летом, когда стоит жаркая погода, продолжительность светового дня увеличивается, вода в водоемах зацветает, созревают фрукты и овощи, дует теплый ветер. Такая погода способствует резкому увеличению Питта доша, медленному увеличению Вата доша и уменьшению Капха доша. Осенью идут обильные дожди, небо закрыто тучами, растения начинают готовиться к зиме, активность снижается, жизнь замирает. Все это происходит благодаря увеличению Капха и снижению Питта доша. Чем холоднее становится, тем больше, увеличивается Вата доша. Вполне естественно, что в зависимости от географической широты места происходит не только смещение сезонов, но и изменение их характеристик. Зима становится холодной и снежной, лето – коротким и холодным, сезон дождей размазывается и захватывает не только осень, но и часть лета. Однако, в целом характеристики сезонов остаются неизменными вне зависимости от климатической зоны, и влияние Тридоша в тот или иной период года практически не меняется. Некоторые отличительные особенности присутствуют в каждом районе земного шара, но, исходя из теории о Тридоша, не составляет труда научиться учитывать их самостоятельно.

# ЧАСТЬ 11 Аюрведическая терапия

## Основные принципы аюрведической терапии[[108]](#footnote-108)

Как уже говорилось, медицинская часть Аюрведы имеет два больших русла – поддержание здоровья и лечение заболеваний. Мы уже давали определение понятию «болезнь», теперь стоит вспомнить определение слова «здоровье». Сушрута пишет, что человек считается здоровым только тогда, когда все три доша находятся в состоянии равновесного баланса, огонь желудка, Агни, горит ровно, без всплесков и затуханий, ткани четко функционируют и трансформируются, нечистоты вовремя эвакуируются из организма, ум находится под контролем, тело, чувства и разум гармонируют между собой и с окружающим миром, человек работает над собой и сторонится греха.

Фундаментальные принципы лечения всех дисбалансов Тридоша укладывается в одну шлоку из Чарака Самхиты (Ч.С.1.1.44.): «Причина возрастания и увеличения качеств, субстанций и действия – всегда сходство, а причина их убывания и уменьшения – различие. Оба являются причинами изменения субстанций». Таким образом, Вата, Питта и Капха доша увеличиваются от воздействия субстанций, имеющих сходные им качества и уменьшаются под действием субстанций, имеющих противоположные качества. Об этом очень подробно говорит Чакрапани в своих комментариях к этой шлоке. Аналогичному принципу подчиняются и ткани (Ч.С.4.6.9.), и именно этим объясняется феномен увеличения и улучшения крови в организме после приема в пищу мяса с кровью, причем ни один из продуктов помимо мяса не оказывает на кровь более сильного влияния. Точно такое же действие оказывает на соответствующие ткани прием в пищу мяса, жира, костей, мозга и семени, а прием зародыша (яиц, икры) способствует формированию зародыша (Ч.С.4.6.10.).

Основным принципом аюрведического лечения заболеваний, или дисбалансов доша, является подбор и прием пищи, трав и субстанций, которые обладали бы сходными (если доша уменьшилась) или противоположными (если доша увеличилась) с ними качествами. В результате вышедшие из равновесия доша постепенно придут в состояние баланса, однако, одновременно с восстановлением баланса Тридоша необходимо вылечить ту ткань и тот орган, в котором произошел данный дисбаланс и очистить организм от амы, накопившейся в результате этого дисбаланса или снижения силы Агни, огня пищеварения.

С другой стороны, дисбаланс Тридоша является не причиной, а следствием, ведь изначальная причина заболеваний – внутренняя, связанная с характером, стилем и принципами жизни человека, его реакциями на окружающий мир, одним словом, поведенческая, или, как ее сейчас называют, психологическая, поэтому первым делом Аюрведа настоятельно рекомендует разобраться именно с психологической причиной заболевания. Это можно сделать несколькими путями, но главный из них – путь осознания своих грехов, ошибок и заблуждений, покаяние и возвращение на путь чистоты и праведности. После того, как основная причина будет устранена, вернуть Тридоша в состояние равновесия не составит большого труда.

Нормальное развитие, трансформация и функции семи тканей являются результатом правильно построенного образа жизни, приема расаян или проведения тех или иных терапевтических, очищающих, питающих или омолаживающих процедур. Баланс доша и тканей не нарушается, если для этого нет внешних или внутренних предпосылок. Если же такие предпосылки появляются, доша выходят из равновесия, но после исчезновения физической причины дисбаланса сами они не могут вернуться в исходное состояние равновесия (Ч.С.4.1.93.). Сбалансировать их можно только с помощью размышления, покаяния и правильно подобранного лечения.

Первое, что необходимо сделать до начала лечения – поставить точный диагноз и выяснить, какие причины (как внешние – физические, так и внутренние – психологические) вызвали данное заболевание (С.С.6.1.25.), и только после этого можно начинать регулирование баланса Тридоша, очищение и укрепление организма.

Йогические тексты в первую очередь описывают лечение дисбалансов Капха доша. При увеличении количества этой доша в организме Сватмарама (Х.Й.П.2.21.) рекомендует использовать Шаткарму, или шесть лечебных мероприятий – Дхаути, Басти, Нети, Тратаку, Наули и Капала Басти.

## Методы лечения болезней

Все аюрведические методы лечения можно разделить на две большие категории – очищающие и питающие, и каждый из них включает в себя манипулирование диетой, травяными или минеральными лекарственными препаратами, а также физиотерапевтическими процедурами.

Вагбхата, классифицируя все методы лечения, пишет (А.Х.С.1.1.24.): «Терапия бывает двух видов – очистительная и балансирующая (питающая)». Чарака добавляет (Ч.С.1.11.54.): «Есть три вида терапии – духовная (мистическая), рациональная и психотерапия. Духовная терапия включает в себя лечение с помощью рецитации мантр, мистических свойств растений и драгоценных камней, проведения определенных обрядов, жертвоприношений, раздача милостыни, следование религиозным обетам, аскезы, посты, молитвы, предание себя воле Бога и другие действия. Рациональная терапия включает в себя назначение рациональной диеты, лекарственных препаратов и терапевтических процедур. Психотерапия направлена на отвлечение ума от неблагоприятных (внутренних или внешних) объектов».

Так или иначе, оба рациональных метода лечения, о которых пишет Вагбхата, подразделяются на внешние процедуры, внутренние процедуры, прием препаратов и хирургические мероприятия.

### Внешние процедуры

К внешним аюрведическим терапевтическим процедурам относятся прогревание и потение, промасливание, массажные процедуры, убтан и окуривание.

Наружное промасливание организма представляет собой ту или иную разновидность масляного массажа – собственно масляный массаж, масляные аппликации, промасливание стоп, промасливание головы, промасливание ушей и носа и бывает четырнадцати видов:

1. Абхьянга – масляный массаж всего тела. Абхьянга бывает лечебная, промасливающая и профилактическая. В зависимости от целей процедуры и дисбаланса Тридоша выбирается интенсивность и продолжительность процедуры. При дисбалансах Вата доша она должна быть максимальной, а при дисбалансах Капха доша – минимальной. В случае глубокого дисбаланса Капха доша и при несварении Абхьянга противопоказана.

Массажные движения выполняются сверху вниз – от головы к стопам со средней или легкой интенсивностью. Обычно процедуру проводят от двух до четырех массажистов.

Для массажа головы можно использовать Бхрингараджа таила, Чанданади таила, Мадхави таилу и др. Масло для тела выбирается в зависимости от дисбаланса доша. При наличие дисбаланса Вата доша лучше использовать Нарайана или Маханарайана таилы, при дисбалансе Питта доша подойдет Кширабала таила, а при дисбалансах Капха доша – Сахачаради таила или Чанданабалалакщади таила.

Средняя продолжительность процедуры – около полутора часов; некоторые врачи рекомендуют делать Абхьянгу от сорока до семидесяти минут, но эту продолжительность массажа лучше назначать при необходимости в проведении процедуры минимальной и средней интенсивности. Если массаж делают несколько массажистов, продолжительность процедуры уменьшается. Процедуру проводят в течение недели, двух, трех, реже – четырех недель. Если Абхьянга выполняется для омоложения организма, можно проводить до шести-семи двухнедельных курсов в год.

1. Мардана – глубокий масляный массаж всего тела. Массажные движения выполняются сверху вниз – от головы к стопам с большой интенсивностью.
2. Унмардана – глубокий масляный массаж всего тела. Массажные движения выполняются снизу вверх – от стоп к голове с большой интенсивностью.
3. Удвартхана – интенсивный масляный массаж, который проводят против роста телесных волос. Удвартхана способствует очищению кожных пор и чаще всего применяется для лечения дисбалансов Бхраджака Агни, улучшения структуры и омоложения кожи, разглаживания морщин. Чаще всего эту процедуру проходят женщины. Продолжительность массажа – чуть больше часа.
4. Падагхата – масляный массаж стоп. Выполняется как общеукрепляющая, промасливающая или терапевтическая процедура. При болезнях глаз проводят Падагхату с Трипхала гхритой, при болезнях суставов пальцев стопы – с Нарайана таилой, при нервной слабости – с Джатамамси гхритой, при головных болях – с Маричи таилой и т.д.
5. Лепа – промасливание с помощью аппликации маслянистых паст. Лепа бывает трех видов – Пралепа (аппликация охлаждающих и жидких паст), Прадеха (аппликация жирных густых паст, которые могут быть как охлаждающими, так и согревающими) и Алепа (аппликация паст промежуточной консистенции). Пасты могут накладываться на все тело или на отдельные части. Является частью Убтана.
6. Паришека – промасливание посредством нанесения на тело маслянистых субстанций или молока. Процедура аналогична южно-индийской Каясеке.
7. Самвахана – нанесение на тела масла очень нежными прикосновениями, вызывающими необычные, достаточно приятные ощущения. Зачастую в лечебное масло для изменения запаха капают ароматические масла, по действию соответствующие цели проведения процедуры. Является одной из процедур Кая Кальпы.
8. Гандуша – промасливание полости рта. Процедура назначается при болезнях десен, неба и языка. Одной из разновидностей этой процедуры является длительное полоскание рта (от пяти до пятнадцати минут) подсолнечным или оливковым маслом, а также маслом виноградных косточек.
9. Мурдха таила – промасливание головы. Эта процедура аналогична южно-индийской Шировасти, Широсеке и Широпичху. Назначается при мигренях, нарушениях мозгового кровообращения, стрессах, страхах, беспокойствах и бессоннице.
10. Акшитарпана – промасливание глаз. Для этой процедуры используются только гхриты – препараты, приготовленные на топленом масле или чистое топленое масло.
11. Карнапурана – промасливание ушей. Обычно это процедура заключается в масляном массаже ушных раковин, но при особых показаниях (снижение слуха, болезни ушей и т.д.) лечебное масло закапывают в уши.
12. Авагахана – промасливание в ванной с маслом или молоком[[109]](#footnote-109). В настоящее время процедура назначается достаточно редко ввиду большого расхода лекарства.
13. Кешини – промасливание волос. Чаще всего эта процедура носит косметический характер или назначается при ранней седине или выпадении волос.

Все виды прогревания и потения можно разделить на две большие категории – процедуры, проводимые с использованием огня и процедуры, проводимые без использования огня. Вагбхата выделяет четыре вида процедур прогревания и потения (А.Х.1.17.1.): простое прогревание, припарки, прогревание горячим паром и горячие ванны, Чарака же (Ч.С.1.14.) выделяет тринадцать видов прогревания и потения, проводимых с использованием огня:

1. Санкара-сведа. Это одна из наиболее распространенных процедур прогревания и потения с использованием огня. Чаще всего Санкара сведа ассоциируется с южно-индийской процедурой Навара Кхизи, иначе называемой Пиндасведа. Бывает двух видов – масляная и безмасляная, или сухая.
2. Прастара-сведа. Процедура заключается в лежании на каменном полу, на который налито достаточное количество горячего пудинга, приготовленного из риса, ячменя, пшеницы, маша, турецкого горошка или тур-дала.
3. Бхаспа-сведа. Прогревание всего тела горячим паром. Проведура выполняется в специальной паровой бочке.
4. Нади-сведа. Прогревание частей тела горячим паром. Нади сведа выполнялась посредством специального аппарата, называемого Нади сведа кумбха.
5. Паришека-сведа. Прогревание пациента путем обливания горячими, но не обжигающими отварами лекарственных субстанций, называется Паришека сведа. Для этой процедуры из большого круглодонного глиняного кувшина посредством пробивания в его дне множества маленьких отверстий делается импровизированный душ – кувшин подвешивается на высоте человеческого роста и помощник врача наливает в него подогретый до необходимой температуры отвар или настой лекарственных растений, соответствующих дисбалансу доша у пациента.
6. Авагаха-сведа. Прогревание и потение в ванне, приготовленной с горячим, но не обжигающим тело отваром лекарственных субстанций, называется Авагаха сведа. Как и Паришека сведа, Авагаха сведа назначается для лечения дисбалансов Вата доша и совместных дисбалансов Вата и Капха доша.
7. Джантака-сведа – процедура прогревания и потения в специальном помещении, называемом Джантака Груха – по своей сути это финская баня на индийский лад. Пациент лежит на деревянном топчане, установленном рядом с тыльной частью печки, иногда переворачиваясь, чтобы жар доставал до каждой клеточки тела.
8. Асмагхана-сведа. Процедура потения с помощью раскаленных камней называется Асмагхана сведа.
9. Каршу-сведа – процедура прогревания и потения пациента, лежащего на циновке, расположенной над костровой ямой.
10. Кути-сведа – процедура прогревания и потения пациента в специально построенной небольшой глинобитной кибитке с толстыми стенами и ложем, расположенным в ее средней части.
11. Бху-сведа – процедура прогревания и потения пациента в теплой яме, в которую легко может поместиться лежащий человек.
12. Кумбхи-сведа – процедура прогревания и потения пациента над горшком или котлом с тлеющими углями.
13. Купа-сведа напоминает Каршу сведа. Купа сведа – процедура прогревания и потения пациента, лежащего на циновке, расположенной над костровой ямой, в которой тлеет сушеный прессованный коровий, лошадиный, слоновий, ослиный или верблюжий навоз.
14. Холака-сведа – процедура прогревания и потения пациента, лежащего на циновке, расположенной над тлеющей кучей кизяков. На земле выкладывается куча сушеного навоза (коровьего, лошадиного, слоновьего и т.д.), по длине и ширине равная длине и ширине циновки, которая устанавливают над кучей после полного прогорания топлива. От Купа сведы процедура отличается более высокой температурой прогревания пациента.

Чарака выделяет десять видов прогревания и потения, проводимых без использования огня:

1. Вьяяма-сведа. Потение вызывается с помощью интенсивной физической нагрузки. Перед проведением процедуры тело пациента мажут Маханарайана или Нарайана таилой, а после завершения он принимает теплую ванну с отваром растений, балансирующих Вата доша. Вьяяма-сведа не назначается женщинам, детям, пожилым и ослабленным пациентам.
2. Ущна садана. Пациент, предварительно смазанный маслом, балансирующим Вата доша, закрывается в очень маленькой комнате, защищенной от сквозняков. Не рекомендуется детям, пожилым и ослабленным пациентам. Основным противопоказанием являются психические расстройства.
3. Гуруправачхараха-сведа. Пациента, предварительно намазанного маслом, балансирующим Вата доша, закутывают в тяжелые шерстяные одеяла.
4. Кщудха-сведа. Потение вызывается кратковременным голоданием. Не назначается, если пациент ребенок, пожилой или ослабленный человек, беременная или кормящая женщина, при наличие нервных болезней, психических болезней и болезней, вызванных вселением духов.
5. Бахупана-сведа. Потение вызывается с помощью приема специальных препаратов – ришт или кальп, содержащих до 12% алкоголя. Не рекомендуется женщинам, детям, пожилым и ослабленным пациентам, при наличие нервных болезней, психических болезней и болезней, вызванных вселением духов.
6. Бхава-сведа. Этот метод потения основан на шоковой психотерапии. Не назначается, если пациент ребенок или пожилой человек, беременная или кормящая женщина, при наличие нервных болезней, психических болезней и болезней, вызванных вселением духов.
7. Кродха-сведа. Гнев также применяется для вызывания потения. Процедура не назначается, если пациент – ребенок, женщина, пожилой или ослабленный человек, а также в случае нервных болезней, психических болезней и болезней, вызванных вселением духов.
8. Упанаха-сведа – наиболее распространенный вид потения, проводимого без использования огня, заключается в постановке припарок или нанесении на тело специальных прогревающих паст. Припарки ставятся с использованием дрожжей, пахты, перебродивших соков или отваров, ферментированных инфузий или слабых щелочных субстанций. Пасты для припарок готовят из пшеничной, ячменной или нутовой муки, смешанной с кислыми субстанциями (пахтой, кислыми соками и т.д.), солью, согревающими маслами (горчичным, кунжутным и т.д.), фруктовой пульпой, а также с использованием лекарственных трав, выбираемых в зависимости от показаний и индивидуальной конституции пациента. Иногда паста готовится только из сваренной с солью фруктовой пульпы. В некоторых случаях паста требует дополнительного нагрева, но, чаще всего, потение вызывается непосредственно компонентами пасты. Помимо лечебной пасты для постановки припарок можно использовать густую кашу, сваренную из риса, овса, кунжутных или льняных семян. Места аппликации припарок различны – их ставят на все тело (кроме мест, прогревание которых проводить запрещается), на части тела, а в некоторых случаях – на гнойники и фурункулы. Место, на которое поставлена припарка, заматывается бинтом, куском ткани или кожи. Если припарка ставится вечером, то снимают ее утром, а если ставится утром, то снимается вечером. В холодное время года продолжительность проведения процедуры можно увеличить. Процедура напоминает постановку горчичников.
9. Йудха-сведа (Ахата-сведа) – процедура заключается в потении, вызываемом борьбой или спортивным состязанием. Проводится только в том случае, если пациент – молодой мужчина. Перед состязанием тело мажется маслом, балансирующим Вата доша, чаще всего Нарайана таилой.
10. Атапа-сведа. Пациент, предварительно намазанный маслом, балансирующим Вата доша, принимает солнечные ванны. Пляж (или место, где расположился пациент) должен быть защищен от сквозняков. Процедура продолжается до появления симптомов успешного проведения прогревания и потения.

# ЧАСТЬ 11 Наука о субстанциях в Аюрведе

## Основные положения

Одной из ключевых основ аюрведической фармакогнозии и фармакологии является Дравьягуна Виджнана – наука о субстанциях, базирующаяся на аксиоме, гласящей, что все разнообразие растений, животных и минералов обладает теми или иными лекарственными свойствами, причем, у одних субстанций они выражены очень сильно, у других – слабо проявлены, а третьи нуждаются в соответствующей обработке, проявляющей их лекарственные свойства. Вагбхата в своей Аштанга Хридаям Самхите пишет (А.Х.1.9.10.), что нет ни одной субстанции на земле, которую нельзя было бы использовать в лечебных целях, причем несколькими способами. Чарака пишет (Ч.С.1.26.12.): «Нет ни одной субстанции в этом мире, которую нельзя было бы использовать в качестве лекарственного препарата, только надо знать заболевание, которое ей лечится, лекарственную форму, которую следует приготовить и дозу на прием».

Если современная медицинская наука подходит к объяснению воздействия на организм человека растительного, животного и минерального сырья исключительно из его химического состава, то Аюрведа рассматривает этот механизм исходя из первоэлементарного состава, энергетической характеристики, качеств и особых свойств субстанции. Вагбхата пишет: «Субстанции обладают вкусом и другими качествами, ведь именно по качествам познается действие субстанции. Они состоят из пяти первоэлементов, являясь производными Земли, Воды, Огня, Воздуха и Эфира, всевозможные сочетания которых и порождают их качества. Субстанции характеризуются по первоэлементу, преобладающему в их составе. (А.Х.1.9.1-2.)».

Существует несколько классификаций субстанций. Всех их можно разделить на четыре типа – растительного происхождения, животного происхождения, минерального происхождения и продукты жизнедеятельности человека. К продуктам жизнедеятельности человека относятся сплавы, керамика и другие синтетические материалы.

Следующая классификация – по доминирующему первоэлементу. Субстанции, обладающие такими качествами, как тяжесть, громоздкость, массивность, с преобладанием запаха, относятся к первоэлементу Земля. В организме они дают тяжесть, стабильность, плотность и рост. Субстанции, обладающие такими качествами, как жидкое агрегатное состояние[[110]](#footnote-110), холодность, тяжесть, маслянистость, текучесть и густота, с преобладанием вкуса, относятся к первоэлементу Вода. Они отвечают за соединение, секрецию, увлажнение, удовлетворение и смачивание. Субстанции, обладающие такими качествами, как сухость, острота, теплота, подвижность, небольшие размеры, блеск и красота, с преобладанием цвета и формы, относятся к первоэлементу Огонь. Они вызывают жжение, блеск (сияние), лоск, окрашивание и усиливают обмен веществ. Субстанции, обладающие такими качествами, как сухость, подвижность, легкость, с преобладанием воздействия на тактильную чувствительность, относятся к первоэлементу Воздух. Они вызывают сухость, легкость, движение (во всех его проявлениях), ясность и истощение. Субстанции, обладающие такими качествами, как очень маленькие размеры, чистота, легкость, с преобладанием звука, относятся к первоэлементу Эфир. Они образуют полости и порождают легкость. Субстанции с преобладанием Огня и Воздуха имеют склонность к поднятию вверх, а те, что с преобладанием Земли и Воды – к опусканию вниз.[[111]](#footnote-111)

Вагбхата (А.Х.1.1.16.) выделяет три вида субстанций. Он пишет: «Субстанции бывают трех видов – балансирующие (снижающие) доша, возбуждающие доша и поддерживающие здоровье и баланс Тридоша». К первой категории относятся субстанции, обладающие противоположными качествами с той или иной доша, ко второй – сходными качествами, а к третьим – сбалансированные по своим качествам субстанции.

Некоторые тексты[[112]](#footnote-112) классифицируют субстанции по трем гунам материальной природы – существуют субстанции, находящиеся под влиянием Саттва гуны, Раджо гуны и Тамо гуны, а также субстанции, находящиеся под смешанным влиянием гун.

Основными характеристиками субстанции являются качества и воздействие, проистекающее из соответствующих качеств. Качества бывают пяти типов – собственно качества, из которых формируются три остальные – вкус, послевкус, способность согревать или охлаждать организм, а также особые качества субстанции, не зависящие от основных гун. Основными качествами субстанции являются вкус, послевкус, способность согревать или охлаждать организм и исключительные качества, а вторичными качествами – тяжесть, маслянистость, мягкость, агрегатное состояние и проникающая способность. Вагбхата пишет (А.Х.1.1.22-27.): «Субстанции проявляют свои положительные или отрицательные качества иногда благодаря вкусу, иногда – послевкусу, иногда вследствие качеств, иногда – в силу потенции, а иногда из-за особых качеств (*Прабхавы*). Если один из вышеперечисленных факторов оказывается сильнее других, он захватывает власть над субстанцией и от него зависят все ее качества. Если происходит взаимодействие противоположных качеств, то они взаимно ослабляются. Если же они равны по силе, послевкус побеждает вкус, они в соединении побеждают потенцию, а особые качества побеждает их всех. В этом заключается природная сила особых качеств. Если в субстанции вкус и все остальные качества примерно равной силы, то ее качества проистекают от особых качеств. Например, кротон слабительный идентичен с плюмбаго цейлонским по сочетанию вкусов и т.д., однако кротон обладает выраженным слабительным действием, а плюмбаго – нет. Аналогично, солодка голая и виноград культурный – виноград вызывает процессы брожения в организме, а солодка – нет. Топленое масло сходно с молоком, но масло усиливает пищеварение, а молоко нет».

#### Вкусы

Вагбхата пишет (А.Х.1.9.3-4.): «Вкусы бывают двух типов – проявленный – *Раса* и не проявленный, вторичный, ощущаемый уже после первого вкуса – *Анураса*. Тяжесть и остальные качества, присутствующие в субстанциях, проявляются через вкус. Качества описываются как атрибут вкуса, ведь они очень тесно связаны между собой».

Сладкий,кислый,соленый,горький,острый ивяжущий – шесть основных вкусов, присутствующих у субстанций; каждый предыдущий дает организму больше силы и энергии. Вкусы тесно связанны с первоэлементами, входящими в их состав и оказывают непосредственное влияние на баланс Тридоша. Вагбхата пишет (А.Х.1.1.15-16.): «Первые три вкуса снижают и балансируют Вату, три, начинающиеся с горького[[113]](#footnote-113), снижают и балансируют Капху, вяжущий, горький и сладкий балансируют Питту; остальные же соответственно увеличивают каждую из них». Острый, кислый и соленый вкусы – горячие, каждый предыдущий сильнее последующего, а горький, вяжущий и сладкий – холодные. Горький, острый и вяжущий – сухие и вызывают запор, каждый предшествующий сильнее последующего, а соленый, кислый и сладкий выводят мочу и кал, увлажняют организм. Соленый, вяжущий и сладкий вкусы – тяжелые (долго перевариваются), каждый предыдущий тяжелее последующего, а кислый, острый и горький – легкие. Как уже говорилось, вкус является особым качеством Воды, поэтому Сушрута[[114]](#footnote-114) все шесть вкусов называет водными (С.С.1.42.3.). Но, с точки зрения теории о пяти первоэлементах, в той пищи, которую мы едим каждый день, находятся все пять первоэлементов, причем в самых разных пропорциях. Поэтому вкус, ощущаемый языком, даже самый ярко выраженный, на самом деле состоит из сочетания шести базовых вкусов. Вода является источником всех вкусов (Ч.С.1.26.9.), но только благодаря тому, что в ней растворены в определенных пропорциональных сочетаниях остальные первоэлементы, становится возможным существование не одного, а нескольких вкусов.

Связь между вкусами и первоэлементами можно проследить по таблице (см. таблицу 5).

Сладкий вкус. Его составляет комбинация Воды и Земли, поэтому он влажный, тяжелый, холодный, маслянистый и липкий, он порождает чувство удовлетворенности и комфорта в теле.

Сладкий вкус, из-за его сродства к организму, увеличивает хилус, кровь, мышцы, жир, кости, костный мозг, Оджас, семя и количество грудного молока, сращивает переломы, способствует продлению жизни, удовлетворяет все шесть органов чувств, увеличивает силу и лоск, укрощает Питту, яды и телесный воздух, утоляет жажду и жар, полезен для кожи, волос, горла и физической силы; кормит, питает, насыщает, увеличивает размеры и массу (тела); способствует исцелению раненого, радует нос, рот, горло, губы и язык; прогоняет слабость, больше всего любим пчелами и муравьями; маслянистый, холодный и тяжелый.

С позиции влияния на Тридоша, он увеличивает Капха доша, балансирует Питта доша (поэтому используется при лечении Питта заболеваний) и слегка уменьшает Вата доша. Этот вкус рекомендуется детям, пожилым, женщинам, людям после интенсивной физической нагрузки.

Если используется один или в чрезмерных количествах, вызывает дисбалансы Капха доша, такие, как тучность, слабость, усталость, утомляемость, сонливость, тяжесть в теле, потерю аппетита, слабый аппетит, новообразования в ротовой полости, носу и в горле, одышку, кашель, ринит, несварение, лихорадку с тремором, уплотнение участка кишечника, сладкий вкус во рту, рвоту, потерю сознания и голоса, зоб, затылочный лимфаденит, филяриаз, фарингит, слизь в мочевом пузыре, артериях и в горле, болезни глаз, конъюнктивит и т.д.

В категорию субстанций, обладающих сладким вкусом, входят золото, коричник китайский, аспарагус, роскоя процера, мимусопс хександра, сида сердцелистная, сида ромболистная, ипомея пальчатая, базилик священный, гревия шершавая, гревия азиатская, купена обертковая, купена многоцветковая, урария изящная, клеоме икосандра, лептадения сетчатая, пентаптера опушенная, микростиллус валличи, солодка голая, мадхука индийская, кокциния индийская, пуэрария клубневая, сфаэрантус индийский, сфаэрантус бессмертниковый, бамбук, молочай хирта, фасоль трехдольная, фасоль дольчатая, гмелина древовидная, бамбуза тростниковидная, сахарный тростник, якорцы стелющиеся, виноград культурный и другие субстанции.

Кислый вкус. Состоит из Огня и Земли, поэтому он горячий (по потенции), холодный (на ощупь), тяжелый, влажный и маслянистый. Кислый вкус увеличивает Капха и Питта доша, а также кровь, уменьшая и опуская Вата доша в нижнюю часть тела. Он увлажняет рот, гонит по телу «мурашки», «стягивает» зубы и заставляет широко раскрываться глаза.

Кислый вкус порождает тягу к приему пищи, разжигает Агни, способствует увеличению размеров и энергии тела, активирует ум, очищает и обостряет органы чувств, очищает организм от токсинов, разжижает кровь, дает силы, питает сердце, способствует нормализации кровяного давления, вызывает слюнотечение, опускает (доша, кал), увлажняет и способствует перевариванию пищи, дает удовлетворение; он легкий, горячий и маслянистый.

Если используется один или в чрезмерных количествах, делает очень чувствительными зубы, вызывает жажду, быструю утомляемость, повышение температуры тела, сходящееся косоглазие, поднимает волоски на теле, разжижает слизи (Капху), обостряет Питта доша, вызывает болезни крови, кровотечения, геморрагии, кожные болезни, пожелтение кожных покровов, жар в мышцах и слабость в теле, способствует росту опухолей у слабых, раненных, истощенных и измученных людей, вследствие огненной природы вызывает нагноение ран, ушибов, укусов, ожогов, переломов, опухолей, синяков, участков кожи, пораженных ядом, порезов, трещин, уколов, ссадин и т.д.; порождает жжение в горле, груди и области сердца, вызывает кровотечения.

В категорию субстанций, обладающих кислым вкусом, входят серебро, плоды гранатника, эмблика лекарственная, тамаринд индийский, цитрон, щавель, гарциния цветоносная, делиния индийская, кислица, момбин мангифера, ферония слоновая, карисса полая и другие субстанции[[115]](#footnote-115).

Соленый вкус. Состоит из Огня и Воды, поэтому он тяжелый, влажный, маслянистый, горячий. Этот вкус уменьшает Вата доша и увеличивает Питта и Капха доша. Соленый вкус увеличивает слюноотделение и вызывает жжение на деснах, языке и в горле.

Соленый вкус способствует пищеварению, увлажнению, аппетиту, смачиванию, накоплению жидкости, отхождению мокроты, разрушает каловые массы, раздражающее, слабительное и успокаивающее средство, способствует выпотеванию жидкости в каналы, способствует образованию полостей, балансирует Вата доша, устраняет скованность, блоки и срастания, очищает заблокированные амой энергетические каналы, забивает остальные вкусы, вызывает слюнотечение, разжижает слизи (в том числе и Капха доша), очищает каналы, смягчает все части тела, повышает аппетит, является хорошим спутником пищи; он не очень тяжел, маслянист и горяч. С этого вкуса надо начинать прием пищи, так как он в смеси с кислым вкусом очищает язык, улучшая его вкусовую чувствительность.

Если используется один или в чрезмерных количествах, он изменяет качества Питта доша, загрязняет кровь, вызывает жажду, слабость, жар, выпадение зубов, дряблость кожи, разрывы (гнойников) и отторжение некротических масс, ухудшает течение проказы и других кожных болезней, отравлений и воспалений, снижает потенцию, нарушает работу органов чувств, порождает морщины, седину и залысины, внутренние кровоизлияния, гастриты с повышенной кислотностью, рожу, подагру, экзему, облысение и т.д.

В категорию субстанций, обладающих соленым вкусом, входят каменная соль, поваренная соль, сульфид сурьмы, черная соль, соль, добываемая из земли, свинец, квасцы, минеральная соль, морская соль, щелочи и другие субстанции.

Острый вкус. Состоит из Воздуха и Огня, поэтому он легкий, горячий и сухой. Этот вкус повышает Питта и Вата доша, уменьшая Капха доша. Острый вкус стимулирует сосочки языка, вызывает раздражение, способствует слезотечению, слюнотечению и разжижению мокроты.

Острый вкус очищает рот, стимулирует пищеварение, сжигает пищу, вызывает появление слез из глаз и слизи из носа, очищает органы чувств, лечит несварение, опухоли, тучность, родинки, очищает заблокированные каналы, удаляет сгустки, излишнюю влагу и грязь, согревает организм, способствует потению, вызывает аппетит, снимает икоту, затягивает раны, убивает паразитов, очищает мышцы, разжижает и очищает кровь, разрывает зажимы, открывает каналы, лечит болезни респираторной системы, аллергические заболевания, кожные заболевания, болезни слизи и нормализует функции желудочно-кишечного тракта, балансирует Капха доша; он легок, горяч и шершав.

Если используется один или в чрезмерных количествах, снижает детородную функцию в силу действия своего послевкуса, вызывает замешательство, стресс, депрессию, истощение, слабость, волнение, потемнение в глазах, головокружение, «пожар» в горле, жар, потерю сил, жажду из-за воздействия самого вкуса, его жара и особых качеств, обусловленных изобилием воздуха и огня (в его составе); он вызывает дисбалансы Вата доша в ногах, руках, боках и спине, сопровождающиеся спазмом, острой болью, судорогами, проникающей и разрывающей болью, язвы в желудке и в кишечнике.

В категорию субстанций, обладающих острым вкусом, входят асафетида, черный перец, красный перец, имбирь, желчь, моча, Панчакола, некоторые листовые приправы и другие субстанции[[116]](#footnote-116).

Горький вкус. Состоит из Воздуха и Эфира, поэтому он легкий, сухой и холодный. Увеличивает Вата доша, уменьшая и уравновешивая при этом Питта и Капха доша. Горький вкус очищает рот и мешает восприятию других вкусов.

Горький вкус, не смотря на нелюбовь к нему, разрушает отвращение (при виде пищи), является противоядием, глистогонным средством, лечит слабость, изжогу, зуд, проказу и другие болезни кожи, очищает кожу, лечит болезни жара, избавляет от солей и шлаков, как бы глубоко они не проникли в организм, очищает грудное молоко, если кормящая женщина поела несвежую пищу, утоляет жажду; делает мышцы и кожу упругими, снижает жар, вызывает аппетит, улучшает пищеварение, останавливает лактацию и очищает молочные железы, очищает кровь от амы, абсорбирует воду, жир, мускульный жир, костный мозг, лимфу, гной, пот, мочу, кал, Питта и Капха доша; он груб, холоден и легок.

Если используется один или в чрезмерных количествах, из-за грубости, жесткости и сухости иссушает хилус, кровь, мышцы, жир, кости, костный мозг и семя; вызывает огрубение каналов, упадок сил, истощение, болезненность, беспокойства ума, головокружение, сухость во рту и другие дисбалансы Вата доша.

В категорию субстанций, обладающих горьким вкусом, входят трихозантес двудомный, горечавка, колеус ветивериовидный, ветиверия зизаниевидная, сандал красный, азадирахта индийская, андрографис метельчатый, живокость, аквилария агаллочха, холархена противодизентерийная, куркума длинная, барбарис остистый, сыть круглая, васа лекарственная, циссампелос парейра, ахирантус звездчатый, бронза, железо, пикрориза курроа, тиносфора сердцелистная, кориандр посевной, Махат панчамула[[117]](#footnote-117), оба вида паслена, арбуз-колоцинт, понгамия перистая, аконит разнолепестковый, аир болотный и другие субстанции.

Вяжущий вкус. Состоит из Воздуха и Земли, поэтому он холодный, тяжелый и сухой. Этот вкус повышает Вата доша, понижая при этом Питта и Капха доша. Вяжущий вкус дезактивирует язык (обволакивает его, тем самым нарушая его чувствительность) и раздражает горло.

Вяжущий вкус успокаивающий, обволакивающий, соединяющий, сжимающий, заживляющий, поглощающий, заполняющий, он балансирует Капху, кровь и Питту; собирает телесную жидкость, грубый, холодный и немного легкий, он тяжело переваривается, останавливает диарею, способствует заживлению ран и лечит язвы и кожные заболевания, помогает свертываться крови.

В категорию субстанций, обладающих вяжущим вкусом, входят терминалия хебула, миробалан белерика, сандал, акация катеху, мед, безголовник индийский, фикус клубочковый, жемчуг, коралл, сурьма, красная охра, ферония слоновая (все растение), финиковая пальма, лотос (все растение), кувшинка стеллата и другие субстанции.

Если используется один или в чрезмерных количествах, то иссушает рот, вызывает боли в сердце и в голове, сковывает голос, замедляет движение токов по каналам, вызывает потемнение (кожи), импотенцию, образование газов во время переваривания пищи, затрудняет протекание месячных, мочеиспускание, дефекацию и эякуляцию, вызывает истощение, болезни, жажду, нарушения подвижности, а вследствие грубости, сухости и шершавости, дисбалансы Вата доша, такие, как гемиплегия, судороги, спазмы, паралич лицевого нерва и др.

Существует пятьдесят семь вторичных комбинаций вкусов, а всего насчитывается шестьдесят три вкуса. Соединений попарно каждого вкуса друг с другом пятнадцать; по три – десять со сладким, шесть с кислым, три с соленым и один с горьким, итого – двадцать; комбинаций по четыре вкуса – десять со сладким, четыре с кислым и один с соленым – итого пятнадцать; комбинаций по пять вкусов – шесть – одна с кислым и пять со сладким, и один из сочетания всех шести – всего шестьдесят три вкуса. Первичные и вторичные вкусы в их комбинациях и сочетаниях достигают очень большого количества, и пронумеровать их невозможно, они проявляются только в сочетаниях двух и более субстанций.

#### Послевкусы

Одним из важных свойств субстанции является послевкус – ее вкус после переваривания. Существует три послевкуса – сладкий, острый и кислый. Если основной вкус сладкий, то послевкус тоже сладкий, если вкус острый, горький или вяжущий, то он получается острый, если вкус кислый, то послевкус тоже кислый, а если соленый, то будет сладкий.

Вагбхата пишет (А.Х.1.9.20-21.): «В процессе переваривания пищи, в конце пищеварения, из-за действия Огня пищеварения происходит изменение вкуса пищи. Этот процесс носит название формирования послевкуса (*Випака*). Сладкий и соленый вкусы превращаются в сладкий; кислый не изменяется; горький, вяжущий и острый становятся острым. Действие вкуса и послевкуса сходно».

Знание о послевкусе субстанции необходимо для правильного подбора компонентов лекарственных препаратов и предписания диеты пациенту исходя из его индивидуальной конституции.

#### Потенция - энергетическая характеристика субстанций

Еще одной важной характеристикой субстанции является способность согревать или охлаждать организм. Это ее свойство так же зависит от первоэлементов, доминирующих в ее составе и называется потенцией. Существует всего две потенции – субстанции могут или только согревать или только охлаждать организм. Например, пища, обладающая кислым, соленым или острым вкусом, т.е. содержащая в своем составе Огонь увеличивает Питта доша и согревает тело. Пища, содержащая в себе сладкий, горький или вяжущий вкусы, лишена огня, поэтому она охлаждает организм.

Древние мудрецы не сходятся во мнении, что именно считать потенцией субстанции. Вагбхата пишет (А.Х.1.1.12-18.): «Некоторые авторы утверждают, что тяжесть, маслянистость, холодность, мягкость, легкость, сухость, теплота и подвижность – восемь потенций (*Вирья*). Чарака пишет, что все качества соединены с действием, без потенции нет действия, все действия идут от потенции. Те, кто считает, что тяжесть (и остальные качества) являются потенцией, приняли это после долгого изучения, ибо из всех существующих качеств эти восемь – главные, их действие наиболее сильное и важное в повседневной жизни, и в большинстве субстанций заметное в первую очередь. Вкус и остальные качества (помимо этих восьми) также могут называться потенцией, но они так не называются, так как они не подходят (под те четыре тезиса, которые приведены в предыдущем стихе). Поэтому тяжесть и остальные (семь) – потенция. Некоторые авторы считают, что только тепло и холод являются потенцией. Они это мотивируют тем, что субстанции очень многообразны и обладают огромным количеством качеств, но самые сильные – Огонь и Вода, совсем как проявленность и непроявленность этой Вселенной, и, различая их, невозможно ошибиться». Исходя из последнего утверждения, потенцией в Аюрведе считается способность субстанции согревать или охлаждать организм.

Субстанции, обладающие горячей потенцией, вызывают головокружение, жажду, истощение, испарину, жжение, сильное и очень быстрое пищеварение, уравновешивают Вата и Капха доша. Субстанции холодной потенции способствуют соединению частиц в целое, жизни, медлительности, спокойствию, умеренности, накоплению, а также очищению крови и Питта доша.

Связь между вкусом, потенцией и послевкусом можно проследить по таблице 6.

#### Особые качества

Вагбхата пишет (А.Х.1.9.26.): «Если в субстанции вкус и все остальные качества примерно равной силы, то ее качества проистекают от особых качеств. Например, кротон идентичен с плюмбаго цейлонским по сочетанию вкусов и т.д., однако кротон обладает выраженным слабительным действием, а плюмбаго – нет. Аналогично, солодка голая и виноград культурный – виноград вызывает процессы брожения, а солодка – нет. Топленое масло сходно с молоком, но масло усиливает пищеварение, а молоко нет».

Субстанции проявляют свои положительные или отрицательные качества иногда благодаря вкусу, иногда – послевкусу, иногда вследствие качеств, иногда – в силу потенции, а иногда из-за особых качеств (*Прабхавы*). (22 - 22а)

Если один из вышеперечисленных факторов оказывается сильнее других, он захватывает власть над субстанцией и от него зависят все ее качества. Если происходит взаимодействие противоположных качеств, то они взаимно ослабляются. (23 - 24)

Если же они равны по силе, послевкус побеждает вкус, они в соединении побеждают потенцию, а особые качества побеждает их всех. В этом заключается природная сила особых качеств. (25)

Так вкратце описаны основные действия субстанций и остальные (их качества). Однако есть особая категория субстанций, называемая *Вичитра пратйайарабдха*. Можно привести такой пример: пшеница и ячмень обладают одинаковыми качествами (тяжелые и сладкие), однако пшеница уравновешивает Вату, а ячмень – обостряет; рыба горячая, а молоко – холодное, но оба – сладкие и тяжелые; сладкое мясо льва после переваривания становится острым, а свинина – нет. (27 - 28а)».

### Пищевые субстанции

Аюрведические мудрецы, в отличие от современных корифеев от медицины, проводят четкую границу между лекарственными субстанциями и пищевыми продуктами – в аюрведической системе медицины полностью отсутствует понятие пищевых добавок и витаминов – так называемых условно-полезных субстанций, постоянно необходимых человеку в малых количествах для поддержания тех или иных физиологических функций организма. Все необходимые для жизнедеятельности своей биологической машины вещества человек может взять непосредственно из пищевых продуктов, минуя те или иные допинги, порой не имеющие ни пищевой, ни физиологической, ни медицинской ценности, но навязанные слухами, рекламой или советами знакомых и благожелателей. Правильно составленная рациональная индивидуально подобранная диета способна полностью удовлетворить потребности организма в питательных веществах и дать необходимое количество компонентов, из которых формируются доша, ткани, Махадоша[[118]](#footnote-118) и нечистоты. Лекарственные субстанции, будь то яды или нектары, необходимы исключительно в терапевтических, омолаживающих или очищающих организм целях.

#### Виды пищи

В аюрведической системе медицины принято несколько основных принципов классификации пищи – классификация по происхождению, по способу приема, по влиянию трех Махагун материальной природы, по доминирующему первоэлементу, по вкусу, по легкости усвоения, по воздействию на организм, по послевкусу и многие другие. В данной книге уместно остановиться на некоторых способах классификации пищи более подробно. По способу употребления пища делится на четыре категории:

1. Твердая пища, пища, которую необходимо тщательно пережевывать. К этой категории относится рис, картошка, яблоки, мясо, хлеб и т.д. 2. Жидкая пища, которую пьют, как, например, вино, молоко, сок, кефир и др. 3. Пища, которую лижут, например, мороженое. 4. Пища, которую сосут, например, зрелый плод манго.

По происхождению пища делится на растительную, животную и пищу смешанной природы.

По вкусу пища делится на пять основных категорий, в зависимости от доминирующего вкуса, за исключением соленого. В категорию пищевых продуктов, обладающих соленым вкусом, входят исключительно морские водоросли.

1. В категорию пищевых продуктов, обладающих сладким вкусом, входят топленое масло, патока, грецкий орех, банан браминов, корица, спаржа, джек-фрут, проростки бамбука, фасоль трехдольная, фасоль дольчатая, сахарный тростник, виноград и другие субстанции.
2. В категорию пищевых продуктов, обладающих кислым вкусом, входят гранат, манго, гуава, плоды эмблики лекарственной, тамаринд индийский, цитрон, щавель, кислица, момбин мангифера, содомские яблоки, йогурт, молочная сыворотка, кислое пиво, плоды зизифуса и другие субстанции.
3. В категорию пищевых продуктов, обладающих острым вкусом, входят красный и кайенский перец, имбирь, многие приправы и специи, лук, чеснок и другие субстанции.
4. В категорию пищевых продуктов, обладающих горьким вкусом, входят шпинат, окра, куркума, барбарис, кориандр, паслен, арбуз-колоцинт, горькая дыня и другие субстанции.
5. В категорию пищевых продуктов, обладающих вяжущим вкусом, входят плоды терминалии хебула, миробалана белерика, мед, финики, семена лотоса и другие субстанции.

Кашьяпа пишет (К.С.4.5.10.): «Пища подразделяется на четыре категории, основанные на шести вкусах и двадцати качествах, таких, как тяжесть, легкость, тепло, холод, маслянистость, сухость, пассивность, острота, стабильность, мобильность, мягкость, плотность, слизистость, неслизистость, гладкость, грубость, мелкодисперстность, крупнозернистость, твердость и текучесть. Благодаря этим качествам происходит формирование органов и тканей тела, включая семя, по принципу «подобное увеличивает подобное», поэтому пища, противоположная по качествам (недостаточно питаемому органу или ткани) не должна приниматься (человеком). От Вата доша проистекают остальные доша, от хилуса – остальные ткани. Мясная пища способствует росту плоти, кровь увеличивает кровь, но, из-за страха перед нарушением религиозных принципов, прием в пищу мясных продуктов не желателен, поэтому истощенные ткани следует кормить разрешенной пищей, обладающей соответствующими качествами. В случае уменьшения семени едят молоко, топленое масло, сладости, маслянистую и охлаждающую пищу; при анурии пьют сок сахарного тростника, *варуни*[[119]](#footnote-119), воду, в которой варился рис, дождевую воду, принимают в пищу сладкие, кислые и солоноватые продукты, пахту, неочищенный пальмовый сахар, огурец и другие увлажняющие субстанции; в случае запоров или недостатка каловых масс принимают блюда из ячменя, лошадиного горошка, маша, риса, всевозможные каши, кислые, соленые и маслянистые овощи, пьют коровье молоко; при уменьшении Вата доша необходимо принимать теплые, горькие, вяжущие, легкие, не маслянистые, сухие и охлаждающие продукты, ячмень и злаки; при уменьшении Питта доша – горячие, соленые, кислые, острые и согревающие продукты, а также щелочи; при уменьшении Капха доша продукты должны быть маслянистые, сладкие, тяжелые и грубые».

## Продукты питания

Животная пища делится на восемь видов – мясо животных, обитающих в редколесье (антилопа, лань, белоногая антилопа, антилопа-олень, красная лань, кролик, мускусный олень, газель и др.), мясо птиц, роющих ногами (пестрый перепел, горный перепел, лесной перепел, дождевой перепел, красная лесная курица, лесной петух, черная куропатка, маленький греческий фазан, греческий фазан, трехперстка, серая куропатка, павлин, домашняя курица, малый журавль, сибирский журавль, воробей, лесная завирушка, гусь и др.), мясо птиц, склевывающих пищу (греческая куропатка, водяная курочка, сорокопут, длиннохвостый попугай, майна, полевой воробей, кукушка, сизый голубь, вяхирь и домовый воробей), мясо животных, живущих в норах (лягушка, игуана, змея, еж и другие подобные животные), мясо птиц и животных, использующих зубы или клюв для перетирания пищи (корова, осёл, мул, верблюд, лошадь, леопард, лев, медведь, обезьяна, кошка, крыса, тигр, шакал, мангуста, гиена, лиса, собака, ястреб, синий пересмешник, ворон, золотой орел, медвежий стервятник, скопа, обыкновенный стервятник, филин, воробьиный ястреб, сова, птица-медоуказчик и другие животные), мясо животных, имеющих тучное тело (боров, буйвол, гигантский олень, болотный олень, слон, индийская болотная свинья, як, носорог и вол), мясо водных птиц (лебедь, журавль, индийский журавль, серый гусь, белый гусь, цапля, пеликан, румяная неганка, малый баклан, болотная цапля и другие), мясо обитателей вод (красная рыба, удав, черепаха, аллигатор, крокодил, краб, жемчужница, гребешок, выдра, улитка, скат, морская свинья, дельфин, рыба-змея и многие другие). Коза и баран не включены ни в одну группу, так как имеют смешанную природу и могут жить во всех типах местности.

Растительная пища тоже делится на восемь видов – зерновые (рис, ячмень, пшеница, рожь и другие), бобовые (нут, бобы, горох, фасоль, маш, чечевица и другие), семена (гречка, лен, лотос, амарант и другие), листовые (укроп, лук, петрушка, базилик, шпинат, капуста, киндза и другие), клубневая (батат, картофель, свекла, морковь, редька и другие), ягоды (томат, арбуз, виноград, дыня, клубника, смородина, вишня), плоды (яблоки, бананы, авокадо, хлебное дерево, груша, персики, абрикосы), орехи (грецкий, чилим, фундук, кешью, арахис и другие).

К пище смешанной природы относятся молоко и молочные продукты, яйца (в том числе икра рыб, креветок и крабов), а также мед и продукты пчеловодства.

В категорию жидкостей входят соки, молоко, алкогольные напитки и продукты брожения, а также жидкие масла. Чистая вода не относится к пищевым продуктам, а стоит обособленно.

Вне зависимости от категории, в которую она входит, вся пища состоит из первоэлементов, поэтому после переваривания с помощью огня желудка она будет перевариваться соответствующими Агни первоэлементов. Твердая часть пищи переваривается Агни Земли, ее жидкая часть переваривается Агни Воды, огненная, горячая часть – Агни Огня, воздушная часть с помощью Агни Воздуха, а Эфирная составляющая – Агни Эфира. Та часть переваренной пищи, которая состоит из Земли идет на построение мышц, костей и других частей тела с доминирующим первоэлементом Земля. Водная часть пищи порождает лимфу, желчь, кровь, ликвор и другие жидкие ткани организма. Остальные части пищи формируют соответствующие органы и ткани организма по тому же принципу, включая семь тканей, пятнадцать субдоша, нечистоты и чувства (Ч.С.6.15.10-12; С.С.1.46.524.). Различные ткани и органы тела с точки зрения теории о первоэлементах можно посмотреть в таблице (см. таблицу 2). Пища, состоящая из смеси различных вкусов, запахов и цветов переваривается различными Агни без особых сложностей, ведь все ее качества порождаются только лишь комбинациями пяти первоэлементов.

Вся пища состоит из той или иной комбинации Первоэлементов и обладает смешанным вкусом – не так уж и много «чистых», обладающих одним вкусом продуктов. Но, так или иначе, у пищи доминирует один или несколько вкусов, и, в зависимости от этого, она увеличивает или уменьшает соответствующие доша (см. таблицу 8).

## Вода

Описывая свойства воды, Вагбхата пишет (А.Х.1.5.1-20.): «Дождевая вода, падающая с неба и вступающая в контакт с солнечными лучами, ветром и лунным светом, обладает тонким вкусом, слегка сладковатая, холодная, быстро усваивается, подобна нектару, способствует зарождению жизни, дает насыщение, комфорт, здоровье телу и уму, освежает. Таковы ее свойства. Ее положительные и отрицательные качества зависят от местности и времени года[[120]](#footnote-120). (1 - 2)

Только та дождевая вода, которая не меняет цвета риса, сваренного в чистой серебряной кастрюле, считается пригодной для питья. Все остальные типы воды (дождевой) являются горькими и не рекомендуются для питья, в том числе и осенью[[121]](#footnote-121). (2 - 3а)

Дождевая вода, хранящаяся в чистом сосуде и не изменившая свои органолептические свойства, всегда должна использоваться для питья. Если же такая вода отсутствует, то можно собрать воду с земли, но только из чистого, обширного, с черной или белой глиной по берегу, не затененного и обдуваемого ветром водоема. (4 - 5)

Вода грязная, замутненная талым снегом, водорослями, листьями и травой, не доступная прямым солнечным лучам и ветру, состоящая из смеси старой (стоячей) и свежей (проточной), мутная, тяжелая (долго усваиваемая), пенистая, содержащая яйца гельминтов, горячая (по своей природе), холодная до оцепенения зубов, дождевая, если дождь идет не в сезон или если это первый дождь за сезон (до восхода заезды *Агастья[[122]](#footnote-122)*), загрязненная венками, оскверненная слюной, мочой, калом, паутиной и т.д., не должна использоваться для питья. (6 - 7а)

Если говорить вкратце, вода рек, впадающих в Арабское море, быстрых и несущих чистую воду, полезна для здоровья, но если реки имеют противоположные качества и течение (впадают в Бенгальский залив), то их вода вредна. (8 - 8а)

Вода рек, стекающих с гор *Гималая* и *Малайа*, хорошо взбитая (течением) и камнями, полезна для здоровья, тогда как та же самая вода, но застоявшаяся, вызывает глистные инвазии, филяриаз, болезни сердца, головы и грудные болезни. (9 - 10)

Вода рек, текущих в Бенгалии, Мадхья Прадеше, Гуджарате и Махараштре[[123]](#footnote-123), ведет к возникновению геморроя, а падающая с гор *Махендра* – к вздутию живота и филяриазу; с гор *Сахйа* и *Видхйа* порождает лепру, анемию и сердечные болезни; с гор *Париятра* уравновешивает вышедшие из баланса доша, дает физическую и сексуальную силу; морская вода возбуждает все три доша. (11 - 12)

Качества воды из глубокого колодца, искусственного пруда и т.д. стоит рассматривать в соответствие с качествами окружающей местности. (12а)

Вообще не стоит пить воду или надо пить только в очень малых количествах, если полное воздержание ведет к слабости, в случаях снижения пищеварительной активности, при уплотнении участка кишечника, анемии, вздутии живота, поносе, геморрое, болезнях двенадцатиперстной кишки и водянке.

Осенью и весной[[124]](#footnote-124) здоровые люди должны пить несколько меньше, чем обычно. (13 - 14)

Человек, пьющий воду в середине, в конце и в начале еды соответственно сохранит нормальный вес, увеличит его или уменьшит. (14а)

Холодная вода снимает алкогольную интоксикацию, истощение, усталость, жажду, приводит в чувство, останавливает рвоту, головокружение, жар, солнечный удар, накопление (сгущение) Питта доша, крови и яда. (15 - 15а)

Горячая вода возбуждает аппетит, способствует пищеварению, хороша для груди, легко переваривается, очищает мочевой пузырь, лечит икоту, метеоризм, увеличение Вата и Капха доша, идеальна во время очищения организма, для страдающих от застарелого жара, кашля, накопления Амы, ринита, одышки и болей в суставах. (16 - 17)

Вскипяченная, а затем охлажденная вода не создает отеков, очень легко усваивается и идеальна при болезнях Питта доша. (Кипяченая) вода, выдержанная более суток, возбуждает все три доша. (18)

Кокосовое молоко – маслянистое, сладкое, афродизиак, охлаждает, легко усваивается, быстро утоляет жажду, снижает Вата и Питта, увеличивает чувство голода и очищает мочевой пузырь. (19)

Во время сезона дождей лучшая вода – дождевая, а худшая – речная. (20)».

## Растительные субстанции

Аюрведическая фармакогнозия насчитывает несколько десятков тысяч лекарственных растений[[125]](#footnote-125), свойства и качества которых описываются исходя из вкуса, энергетической характеристики, послевкуса, воздействия на баланс трех доша и на семь тканей организма, а также исходя из особой природы – возможности использования для лечения тех или иных заболеваний. Однако, при всем при этом надо понимать, что действие растений зависит не только от их вкуса, природы, послевкуса или неординарных качеств. Огромное влияние на организм оказывают мистические свойства самих растений, зависящие от формы листьев, плодов, корней и цветов, соединенного влияния планет и планеты-покровителя, духов-покровителей самого растения и места его произрастания, знания обрядов и правил сбора того или иного растения человеком, заготавливающим лекарственное сырье.

### Животные субстанции

Для человека, знакомого с современным индуизмом, может показаться странным, что животные компоненты входят в состав некоторых аюрведических препаратов, а мясо многих видов животных зачастую рекомендуется в качестве ежедневной пищи, причем, не только при наличии тех или иных заболеваний, но и здоровым людям. В текстах Брихат Трийи это воспринимается как само собой разумеющееся, и авторы классических аюрведических трактатов не нуждаются даже в попытках самооправдания, в отличие от современных аюрведических врачей, находящихся под влиянием общественного мнения о «вреде убиенной пищи», сложившегося во времена доминирования на территории Индии культуры джайнов, проповедовавших вегетарианство. Именно поэтому у комментаторов на аюрведические тексты, живших после третьего-четвертого века нашей эры и ощущается такая потребность. При обсуждении наставлений Чараки молодым врачам о культивировании доброжелательности и сострадания ко всем живым существам, Чакрапани Датта[[126]](#footnote-126) указывает на то, что врач не проявляет сострадание, если он прописывает своим пациентам принимать свежее мясо животных. Напротив, вполне очевидно, что он непосредственно участвует в причинении вреда живым существам, однако именно это Аюрведа и предписывает в случаях общего истощения, туберкулеза, болезней сердца или просто как часть обычного рациона человека во время, например, холодного времени года. Обсуждение этого вопроса Чакрапани Даттой (Чакрапани Датта, 1.9.29.) очень интересно, ведь оно отражает некоторые из сторон современных споров о вегетарианстве и мясоедении. Так или иначе, в конце своих комментариев он делает весьма показательное заключение: «Рекомендации медицины не предназначены для того, чтобы помочь кому-то достичь добродетели. В таком случае для чего они нужны? Они необходимы ради достижения здоровья![[127]](#footnote-127)». Поэтому, хотя Аюрведа и проповедует этические нормы[[128]](#footnote-128), она без колебаний включает в лечение и профилактику тех или иных заболеваний употребление мяса и алкогольных напитков.

Основными субстанциями животного происхождения, используемыми в аюрведической медицине[[129]](#footnote-129), являются мускус, конкременты, кости, кожа, половые органы, шерсть, перья и внутренние органы животных, птиц, насекомых, рептилий и рыб.

#### Соли

Слово «*Лавана*» (соль) обозначает основное отличительное качество этих субстанций – соленый вкус. Описывая качества солей, Вагбхата пишет (А.Х.1.6.143-149.): «Все соли вызывают отеки, открывают мелкие поры, помогают дефекации, уравновешивают Вату, помогают пищеварению, проникают глубоко в ткани, увеличивают Капху и Питту. Из них, каменная соль слегка сладковатая, афродизиак, полезна для сердца, уравновешивает все три доша, легко переваривается, не горячая, полезна для здоровья, не вызывает жжения во время переваривания, улучшает пищеварение. Черная соль легко переваривается, полезна для сердца, издает приятный запах, очищает отрыжку, острая после переваривания, улучшает пищеварение и придает вкус (пище). *Бида лавана* (разновидность черной соли[[130]](#footnote-130)) – поднимает вверх и опускает вниз Питту и Вату, улучшает пищеварение, лечит запор, вялость, газы, колики и тяжесть в желудке. Морская соль сладкая после переваривания, тяжело переваривается и увеличивает Капху. Солончаковая соль слегка горчит, острая и мылкая на вкус, глубоко проникает в ткани и усиливает внутри них секрецию[[131]](#footnote-131). *Кришна лавана* (разновидность черной соли) – аналогична обычной черной соли, включая запах. *Ромака лавана[[132]](#footnote-132)* легко переваривается. Соль, добываемая на месторождениях, слегка мылкая, увеличивает Капха доша и слизи, тяжело переваривается. Для медицинских целей предпочтительней всего использовать каменную соль».

Вайдьйа Йадавджи Трикамджи Ачарья в своей Расамритам пишет (Р.А.2.1-2.): «Каменная соль – минерал, добываемый в Пенджабе. Существует две разновидности каменной соли – белая и розоватая. Ачарья Чарака пишет, что каменная соль – лучшая из солей, применяемых наружно. Каменная соль сладкая, холодная, маслянистая, легкая, уравновешивает все три доша, приятная, улучшает пищеварение, афродизиак, полезна для сердца, полезна для глаз, не вызывает жжения во время переваривания, лечит несварение, язвы, болезни глаз и другие заболевания. Она – лучшая среди солей».

#### Щелочи

Термин «*Кщара*» (щелочь) обозначает разъедание и основывается на специфическом качестве щелочи разрушать кожу и плоть[[133]](#footnote-133). Щелочи обладают способностью укрощать все три доша, вышедшие из равновесия. Вследствие их белого цвета, они должны быть включены в категорию охлаждающих субстанций, однако, они являются порождением огня и воды, поэтому они входят в категорию веществ, которые являются и горячими и холодными одновременно. Как и все субстанции огненной природы, щелочи наделены свойствами образовывать волдыри, обжигать, разъедать, вскрывать и т.д., что не является противоречием с их изначальной природой. Они острые на вкус, горячие по природе, хорошо проникают вглубь тканей, помогают разрушать каловые камни, не полезны для здоровья, раздражающие, легко перевариваются и способствуют пищеварению, разрушающие, впитывающие, разжижающие, врачующие раны, обезболивающие и парализующие, разрушающие живые ткани, обезвреживающие яды, глистогонные, лечат слизистые накопления в кишечнике, уменьшают и иссушают жир и мокроту, возбуждают Питта доша и кровь, из-за острого и соленого вкуса вредны для семени, Оджаса, волос и глаз, лечат болезни кожи, в больших дозах разрушают мужскую силу. Вагбхата пишет (А.Х.4.7.8.): «Щелочные субстанции при смешивании с кислотой быстро становятся сладкими».

Сушрута подразделяет щелочи на две большие категории по способу медицинского применения – Пратисаранья (щелочи для наружного применения) и Пания (щелочные микстуры). Щелочь для наружного применения готовится в трех потенциях – умеренной, средней и сильной. Он пишет (С.С.1.11.16.): «Щелочи в руках неосведомленного и невежественного врача надо бояться сильнее, чем яда, огня, смертоносного оружия, удара молнии или самой смерти, в то время как в руках образованного врача она может быстро излечить болезни, при которых показано ее применение».

Описывая качества идеальной щелочи, Вагбхата пишет (А.Х.1.30.24-26.), что: «Она должна быть не слишком сильной и не слишком слабой, однородной, слизистой, быстро проникающей в ткани тела, белой, при наложении напоминать горную вершину, легко удаляться, не должна вызывать сильной боли и обильной экссудации. Она должна выполнять те же функции, что и острые хирургические инструменты или огонь. Благодаря быстрому всасыванию, способности вызывать жжение во всем теле, быстрому распространению в тканях, они достаточно быстро и без остатка удаляют вышедшие из равновесия доша. После того, как исчезла боль и доша пришли в состояние равновесного баланса, щелочи отпадают без посторонней помощи».

Вагбхата пишет[[134]](#footnote-134), что щелочные субстанции не используются при увеличении Питта доша и крови, при уменьшении Вата доша, при лихорадке, диарее, болезнях головы и сердца, при анемии, анорексии, ухудшении зрения, после проведения очистительных процедур, при болезнях глаз и век. Он не рекомендует назначать щелочи тучным, беспокойным, озабоченным, беременным, во время месячных и при нарушениях менструального цикла, при загибе матки или влагалища, страдающим несварением, детям и старикам. Щелочи не наносят на артерии, суставы, Марма точки, связки, хрящи, вены, нервы, швы, на гортань, пупок, на места, незащищенные мышцами, на половой член, яички, в отверстия, проходы, в ноздри. Процедура не проводится в холод, в дождь, в жару и когда солнце скрыто за облаками.

Сушрута пишет (С.С.1.11.14-15.): «Ослабленный пациент, ребенок, пожилой человек, субтильный пациент, больной, страдающий от скопления жидкости в брюшной полости или туберкулеза, беременная женщина, женщина во время менструации, больной с высокой температурой, нарушенным мочеиспусканием, истощенный воспламенением легких, истощенный, страдающий жаждой, импотенцией, болезнями яичек, слишком опущенными или втянутыми яичками, женщина, страдающая загибом матки или пролапсом влагалища – все они непригодны к нанесению щелочи. Кроме того, щелочи не наносят на вены, нервы, суставы, хрящи, связки, швы, артерии, горло, пупок, гениталии, внешние каналы, незащищенные мышцами части тела, ногти и другие уязвимые части тела, ни при болезнях глаз, за исключением тех, которые поражают веки. Использование щелочи не даст эффекта у больного, страдающего от отека конечностей, от боли в костях, от болезней, поражающих суставы или сердце, у больного с отсутствием аппетита и пищеварительной способности, даже если ему показано их применение».

# ЧАСТЬ 12КОНЦЕПЦИЯ ИДЕАЛЬНОГО УЧЕНИКА, ВРАЧА, АССИСТЕНТА, ПАЦИЕНТА И ЛЕКАРСТВА В АЮРВЕДЕ

Помимо философских, анатомо-физиологических, теоретических и практических медицинских знаний, аюрведическая наука уделяет огромное внимание четырем основным ветвям, или цветкам на ее стволе – врачу, ассистенту врача, пациенту и лекарству. Все без исключения древние тексты начинаются шлоками или целой главой, посвященной описанию их качеств, выводя формулу идеального врача, ассистента, пациента и лекарственного препарата.

Концепция идеального врача существовала и в древнегреческой медицине. Она была разработана Гиппократом и его учениками – «гиппократиками». Помимо основного принципа «не навреди», они обязывали врача всеми своими знаниями и умениями бороться за жизнь даже умирающего больного.

## ИДЕАЛЬНЫЙ ВРАЧ

Кашьяпа пишет, что врач должен «хорошо учится, обладать знанием, полученным от мудрецов и учителей, иметь научный склад ума, постоянно наблюдать за лечением (больного), обладать знанием наиболее эффективных для данного заболевания формул (лекарственных препаратов); быть экспертом, искусным, чистым, опрятно одевающимся; относиться к каждому живому существу с любовью, успешным, точно и правдиво исследовать (больного); должен посвятить себя поиску истины, быть сострадательным, самопожертвованным и скромным; поклоняться Господу, брахманам, учителям и более опытным врачам; должен быть экспертом в лечении без посторонней помощи, служить Учителю и ухаживать за стариками; должен посвятить себя законности; быть свободным от страха, жадности, похоти, гнева и лживости; смиренным и не подвластным влиянию алкоголя; должен быть красивым и свободным от пагубных привычек» (К.С.1.26.4.). «Лечение исключительно зависит от врача. Все три оставшиеся ветви медицины подчинены ему, равно как и успех в лечении. Он, с глазами, переполненными знания, планирует, использует и диктует. Следовательно, врач, обладающий полным знанием и научным складом ума – наилучший. Когда все колонны медицины будут обладать хорошими качествами, врач станет продвинутым, богатым и известным» (К.С.1.26.9-11.).

Бхавамишра помимо хороших качеств, описывает следующие пять качеств плохого врача (К.С.1.6.42.): «Тот врач, который плохо одевается, кто груб в речи, кто тщеславен, то нецивилизован и кто приходит без вызова, должен избегаться больными, даже если он подобен Господу Дханвантари».

Лолимбараджа в своей Вайдьядживана (В.Д.1.7-8.) также описывает идеального врача, имеющего право читать аюрведические тексты, и принципы лечения болезней: «Врач должен быть умелым, изучившим медицинскую науку во всех ее аспектах у учителя, который прилежно и досконально изучил ее у своего учителя, в чьих руках находится светоч медицинского знания и ладони которого исцеляют любую из известных болезней, квалифицированным во всех процедурах и назначениях, связанных с лечением заболеваний, не стремящимся зарабатывать деньги посредством своих умений, целеустремленным и способным внушить желание и стремление лечиться больному, добрым, с чистым сердцем и помыслами. Только такой врач имеет право читать этот трактат. 7

Прежде всего, идентифицируй болезнь посредством методов, которые помогают поставить правильный диагноз, суть наблюдением и расспросом, аналитическими исследованиями и сопоставлением данных с указанием учителей и текстов, затем определи ее характер[[135]](#footnote-135) и причины возникновения, и только после этого приступай к лечению. Фактически, лечение надо начинать только после выявления причин заболевания и его характера. 8»

Вагбхата в Аштанга Хридаям Самхите пишет: «Врач должен быть искусным, досконально изучившим предмет во всей его широте и со всех позиций у авторитетного учителя, имеющим практический опыт и чистым» (А.Х.1.1.27). Действительно, в аюрведической системе медицины, как впрочем, и во всех индуистских мистико-философских системах огромное значение придается авторитетности адепта, в нашем случае – врача. Если врач не принадлежит к той или иной цепи ученической преемственности (парампаре), значит у него нет авторитетного учителя и нет благословения на медицинскую и магическую практику. Аюрведическое знание может быть передано только Аюрведачарией – Учителем Аюрведы, а за его отсутствием – компетентным и обученным брахманом, имеющим благословение на обучение. Поэтому все аюрведические колледжи в Индии курируются компетентным брахманом или Аюрведачарией.

### Статус врача в древней Индии

За несколько тысяч лет до нашей эры, во времена написания классических аюрведических трактатов статус врача (за исключением тех, кто практиковал исключительно кровопускание) был достаточно высок. Вагбхата пишет (А.Х.1.2.24.): «Верховная Личность Бога, корова, брахман, старший, врач, царь и гость должны почитаться, ибо они достойны служения. Даже последний нищий не должен быть презираем, оскорбляем или попрекаем».

Не смотря на огромные достижения в лечении людей и развитии научного знания, за тысячу лет до рождества Христова врачи[[136]](#footnote-136) были одной из самых юридически не защищенных и ущемленных каст в Индии[[137]](#footnote-137). Свидетельства этому можно найти в Дхармашастрах, написанных в 6-5 веке до нашей эры. Врачи в них объявлены нечистыми, было принято считать, что они загрязняют место, в котором находятся, вода и пища, поднесенные врачу, также считались нечистыми, их не приглашали на церемонии жертвоприношения, а общее отношение было как к проституткам, охотникам и представителям других презренных профессий[[138]](#footnote-138). Несомненно, заслуги врачей перед обществом признавались царем и чиновниками, но не более, чем остальных профессий.

В Артхашасте Каутильи (приблизительно 300 год до н.э.) есть глава, посвященная зарплатам, которые выплачиваются раджой его служащим. Самая высокая зарплата была 64 000 пан, которую могли получать только королева-мать, наследник престола, главный советник, главнокомандующий, главный евнух и пурохит[[139]](#footnote-139) раджи. 32000 пан получали советники и сановитые чиновники. Врач получал зарплату в 4 паны, находясь в табеле о рангах между водоносом и конюхом. Однако, не смотря на фиксированную заработную плату, врачи могли получать меньше, чем предписывал закон. Индийская деревня представляла собой маленькое государство в государстве. Часть дохода деревни выплачивалась в казну, часть оседала в карманах управителя деревни и его помощников, часть шла на поддержание храмов, а оставшаяся, незначительная часть распределялась на поддержание ирригационных каналов, полиции и врачей. Часто эта сумма был меньше 4 пан.

Не смотря на низкую заработную плату и ущемление со стороны правительства, аюрведические врачи успешно лечили людей и оставили своим потомкам и преемникам комментарии на основные аюрведические тексты, позволяющие учить и воспитывать врачей с древних времен до настоящего времени.

### Идеальный ученик и идеальный учитель

Чарака посвятил вопросу обучения Аюрведе первые шлоки восьмой главы Виманастханы – третьей части своей Самхиты. Он пишет (Ч.С.3.8.1-14):

«Мудрый человек, желающий стать врачом, должен внимательно изучать соответствующие тексты, обращая внимание на их серьезность и авторитетность относительно возможности использовать полученные знания в практической деятельности в соответствии со временем, местом и обстоятельствами. В мире существует множество медицинских трактатов, но среди них необходимо выбрать наиболее авторитетные, те, которыми пользуются знаменитые и успешные врачи, которые наполнены мудростью, уважаемы учителями, понятны и полезны для всех трех типов учеников, лишены ошибок и повторов, поведаны великими мудрецами, имеют хорошо написанную вводную часть, основной текст и заключение, содержат правильный философский стержень, лишены воды и трудных слов, состоят из развернутых предложений, наполнены традиционными идеями, посвящены описанию возможности достижения практических результатов, последовательны, со строго разграниченными главами, легко постижимы и иллюстрированы правильно подобранными примерами. Такой трактат, словно ясное солнце полностью освещает описываемый предмет, разгоняя тьму. (3)

Затем необходимо проверить Учителя. Учитель должен иметь выдающиеся знания в теории преподаваемого предмета и его практической стороны, обладать огромным практическим опытом, быть высококвалифицированным, дружелюбным, чистым, добродетельным, разумным, знатоком человеческого тела и души, хорошо сведущим в законе действия и противодействия, преисполненным знаниями, лишенным тщеславия, зависти и гнева, аскетичным, по отечески относящимся к ученикам, быть хорошим педагогом и способным учить даже самого нерадивого ученика. Учитель, обладающий этими качествами, быстро привьет качества настоящего врача своему ученику, словно весенний дождь, несущий урожай плодородной земле. (4)

Приблизившись к Учителю, стремясь угодить ему, необходимо рассматривать его с величайшей осторожностью[[140]](#footnote-140), словно огонь, Бога, царя, отца или мать, ибо только удовлетворив его, можно получить полное понимание трактатов, а для усвоения знаний необходимы постоянные усилия, связанные с повторением, беседами и размышлениями. (5)

Средства для этого – учеба, изложение материала и дискуссии с другими специалистами. (6)

Сейчас – о методах учебы. Тот, кто физически крепок и здоров, дождавшись благоприятного момента, должен встать на рассвете или даже чуть раньше, выполнить необходимые процедуры и очистительные ритуалы, поклониться Богам, святым мудрецам, корове, брахманам, наставникам, старшим, достойнейшим из людей и Учителю. Только после этого он должен сесть на чистую землю, принять удобную позу и начать читать трактат, без запинок, снова и снова внимательно повторяя (указанную Учителем шлоку), одновременно вдумываясь, понимая смысл ради избавления от собственного невежества и понимания невежества других. Так он должен продолжать учебу, не теряя драгоценное время даром ни в полдень, ни днем, ни ночью. Это – способ учебы. (7)

Теперь – о методах обучения. Учитель, перед тем, как начать учить, должен тщательно проверить ученика, ибо необходимо определить, обладает ли он необходимыми качествами – достоин ли он учиться. Ученик должен быть спокойным, благородного характера, не иметь склонности к совершению недостойных поступков, с красивыми глазами, ртом и переносицей, с тонким, красным и чистым языком, с крепкими ровными зубами и ровными губами, не гнусавым, сдержанным, без тщеславия, разумным, обладающим способностью анализировать и крепкой, цепкой памятью, ясным умом, рожденным в семье врачей или обладающим качествами прирожденного врача, отстаивающим правду и говорящим правду, без физических изъянов или нарушения работы органов чувств, скромным, ненадменным, имеющим дар проникать в самый корень, в саму суть предмета, не гневливым и не увлекающимся, наделенным скромностью, чистотой, хорошим поведением, привязанностью, ловкостью и искренностью, заинтересованным в обучении и стремящимся к пониманию теоретического знания и практического умения, не отвлекающимся, не жадным, не бездельником, сострадающего всем живым существам. Такой ученик, получив соответствующие наставления учителя, может быть принят для обучения. (8)

Когда такой ученик, исполненный желания учиться и преданностью учителю, приблизится, Учитель должен сказать ему: – когда Солнце движется на север, в две светлые недели месяца, в благоприятный день, во время благоприятной лунной станции – когда луна соединяется со звездой Пушья, Хаста, Шравана или Ашвини, в благоприятное число месяца и Майтра мухурту вы пребываете здесь, обрив свою голову, попостившись, совершив омовение, одевшись в шафрановые одежды, надев священный шнур, с благовониями в руках. Вы должны принести дрова, огонь, топленое масло, растительное масло, сосуды с водой, гирлянду, веревку, лампу, золотую посуду, золото, серебро, драгоценные камни, жемчуга, кораллы, шелковую ткань, метелочку для разглаживания земли под жертвенник, священной травы куша, риса пэдди, семян горчицы, зерно ячменя, сплетенные в венок или разложенные по отдельности белые цветы, чистую пищу[[141]](#footnote-141) и пасту из ароматических пород деревьев. (9)

Ученик должен в точности исполнить это указание. (10)

Зная, что ученик прибыл, учитель должен соорудить прямоугольную платформу, длинной в четыре локтя, установленную на чистой земле, направленную на восток или, в крайнем случае, на север. Ее смазывают коровьим навозом, окружают травой куша, а по краям ставят защитные колья (*паридхи*). Затем к ней ставят принесенные предметы - сандалии, сосуды с водой, шелковую ткань или одежду, золотую посуду, золото, серебро, драгоценные камни, жемчуг и кораллы, украшают чистой пищей, ароматическими маслами, белыми цветами, воздушным рисом пэдди, семенами горчицы и ячменными зернами. Только после этого, очистившись предписанным образом, разводится жертвенный огонь. Его разводят на дровах из бути односемянной, баланетиса египетского, фикуса клубочкового или мадхуки индийской, дождавшись порыва восточного ветра. Он, пользуясь установленными правилами и предписаниями, соответствующими случаю, должен провести жертвоприношение меда и топленого масла огню, вознося молитвы и читая гимны, последовательно призывая Браму, Агни, Дханвантари, Праджапати, Ашвини Кумаров, Индру и святых мудрецов, авторов древних писаний, три раза произнося «*сваха*» (после призвания каждой личности). (11)

Ученик должен повторять (гимны и молитвы) вслед за Учителем. После проведения жертвоприношения он должен обойти вокруг жертвенного огня так, чтобы костер был все время с правой стороны[[142]](#footnote-142), затем собравшиеся брахманы читают благословляющие молитвы. В конце церемонии ученик должен засвидетельствовать свое почтение собравшимся врачам. (12)

Теперь Учитель в присутствии жертвенного огня, брахманов и врачей должен дать следующие наставления своему ученику: «Ты должен жить в целибате, отрастить бороду и усы, говорить правду, не принимать в пищу мяса[[143]](#footnote-143), есть только чистую и укрепляющую разум пищу, не завидуя и не имея никакого оружия. Ты всегда должен беспрекословно повиноваться моим указаниям за исключением случаев, если они могут привести к царскому гневу, смерти, большой несправедливости или другому подобному несчастью. Ты должен всегда быть предан мне, считая меня своей головой, быть покорным мне и жить принципами, которые будут удовлетворять меня и будут полезны мне. Ты должен жить со мной, словно мой сын, мой слуга и мой проситель. Ты должен ходить без надменности, медленно, собранно, скромно, сосредоточенно, без ревности и только с моего разрешения. Получив разрешение собираться в дорогу, ты в первую очередь и с максимальной скрупулезностью должен собрать все необходимое для меня.

Когда ты присоединишься к числу практикующих врачей, в поисках успеха в работе, богатства, славы и освобождения, ты всегда должен думать о благе для всех живых существ, в первую очередь для брахманов и коров. Ты, во что бы то ни стало должен предпринимать попытки для поддержания здоровья своих пациентов. Ты не должен плохо думать о своих пациентах, даже угрожающих твоей жизни. Ты не должен приближаться к чужой жене и чужой собственности даже в своем воображении. Ты сам, твоя одежда и личные вещи должны быть скромными. Ты не должен увлекаться винопитием, грешить и поддерживать отношения с греховодниками. Ты должен говорить только добрые, чистые, справедливые, благостные, благодарные, правдивые, полезные и взвешенные слова. Ты должен всегда помнить о времени, месте и обстоятельствах, иметь хорошую память, постоянно стремиться к знаниям, исследованиям и усовершенствованию медицинских инструментов.

Ты никогда не должен прописывать лекарства тем, кого не любит царь и его приближенные или кто не любит царя и его приближенных, а также всем, кто очень сильно болен или очень слаб, имеет не диагностируемое состояние, неадекватное поведение и неправедную жизнь, кто отказывается от лечения и тем, кто находится на грани смерти; женщине в отсутствии мужа или опекуна. Ты никогда не должен принимать пищи, предлагаемой женщиной без разрешения ее мужа или опекуна.

Входя в дом, где живет больной, Ты должен взять с собой известного семье пациента человека, который вхож в этот дом. Ты должен быть хорошо одет, входить со склоненной головой, хорошей памятью, не торопливо, двигаясь размеренно и плавно, а думая – тщательно. Войдя, ты должен контролировать свою речь, ум и органы чувств, заботясь о благе пациента, о его благоденствии и здоровье его организма. Зная о приближающейся кончине больного, ты не должен раскрывать эту тайну за пределами его дома, ибо ты не должен делать того, что повлечет вред больному или другим людям.

Даже познав все тайны и секреты мастерства, ты не должен хвастаться или гордиться своими знаниями, ибо хвастовство раздражает и сердит людей, даже если оно исходит от величайшего авторитета. (13)

Нет конца аюрведическим знаниям, следовательно, необходимо всего себя отдать постоянному, непрерывному изучению этой науки, не допуская небрежности. Только этим путем можно достичь успеха.

Учиться надлежит без чувства превосходства и гордости, даже по отношению к недоброжелателям, ведь для мудрого человека весь мир является учителем, в то время как для глупца весь мир является врагом. Следовательно, мудрый, после глубокого размышления, должен «услышать» и выполнить совет, который является разумным, улучшит знания и опыт, подарит долголетие, силу и известность, даже если он исходит из уст недоброжелателя».

Затем он должен сказать: «Ты должны всегда вести себя должным образом по отношению к богам, огню, брахманам, наставникам, старшим, коллегам и своему Учителю. Пусть этот жертвенный огонь вместе с благовонными маслами, пищей, драгоценными камнями, зерном и вышеупомянутыми богами благословит тебя на благоденствие. В противном случае они все проклянут тебя[[144]](#footnote-144)». Когда Учитель произнес свое наставление, ученик должен ответить: «Да, Учитель». Если ученик следует этим наставлениям, он учится у Учителя, в противном случае – нет. Учитель, обучающий такого достойного ученика, пожинает величайшие плоды мудрости и, вместе с учеником приобретает божественные качества личности. Так описывается метод обучения ученика».

Сушрута наравне с Чаракой выдвигает высокие дисциплинарные нравственные и морально-этические требования к молодым врачам, обязывая их поддерживать физическую и духовную чистоту. Он пишет, что во время обряда посвящения (инициации)[[145]](#footnote-145) ученику при священном огне дают наставления оставить незаконное удовлетворение чувств и дурные привычки, воздержаться от гнева, алчности, стяжательства, жадности, избегать гордыни, безделья, лени, лжи, сквернословия, тщеславия, недовольства, не быть вульгарным и распущенным. Врачу необходимо вовремя стричь ногти и волосы, ходить причесанным и опрятно одетым, содержать тело в чистоте, в его одежде должен присутствовать красный цвет, он обязан вести чистую, праведную и достойную жизнь. Врач должен наравне с близкими, друзьями и родственниками почитать и уважать святых подвижников, благодетелей, соседей, гостей, сирот и вдов, пожилых, бедных и немощных. С другой стороны, он не должен оказывать медицинскую помощь охотникам, птицеловам, беззаконным людям и атеистам.

Другие аюрведические мудрецы (особенно Кашьяпа и Вангасена) очень серьезно подходили к вопросу выбора ученика – он должен был физически и психологически соответствовать следующим требованиям:

- у него не должно быть физических изъянов или лишних членов.

- не должно быть обезображивающих болезней, кожных болезней, психических болезней, геморроя, болезней сердца, дурного запаха изо рта, болезней органов чувств, неизлечимых или трудноизлечимых болезней, наследственных болезней и мистических болезней.

- тело должно быть пропорциональным.

- уши и глаза должны быть пропорциональными, а нос – прямым или с небольшой горбинкой.

- язык должен быть чистым и розовым, не толстым и не тонким.

- зубы должны быть ровными, не большими и не маленькими, без изъянов.

- губы и пальцы должны быть тонкими.

- кожа не должна быть сухой или потрескавшейся.

- он должен быть соответствующего своей касте возраста.

- не должен происходить из атеистической семьи.

- не должен быть изгоем или преступником.

- он должен иметь живого брата.

- над его семьей не должно тяготеть проклятье.

- он должен быть глубоко религиозен.

- он должен обладать хорошей памятью.

- он должен обладать стабильным рассудком.

- должен стремиться познать всю глубину сокровенного знания.

- он должен быть мягок, интеллигентен, обходителен и чист.

- должен уважать богов, учителей, брахманов, мудрецов и пожилых людей.

- должен быть понимающим, рассудительным и мудрым.

- должен быть лишенным эгоизма и стяжательства.

- должен быть расположенным к изучению медицинской науки и магических техник.

- должен быть лишенным алчности, жадности, страха, гневливости, влюбчивости.

- должен быть сдержанным, скромным и лишенным показушничества.

- должен быть целостным и гармоничным.

- не должен быть ленивым и вялым.

- не должен впадать в иллюзию.

- не должен находиться под влиянием гун страсти и невежества.

Аюрведические тексты описывают три типа ученика в соответствии с доминирующими над его сознанием гунами – ленивый, посредственный и быстро схватывающий материал.

Если учитель находит ученика, достойного быть его преемником, он проводит огненное жертвоприношение (зерно, масло, фрукты, камфара и цветы), в результате которого происходит таинство принятия всей цепью ученической преемственности этого человека, и перед ним открываются возможности лечить больного, причем не только травами или терапевтическими процедурами, но и особым, мистическим способом, не подлежащем разглашению.

За некоторое время[[146]](#footnote-146) до проведения церемонии учитель накладывает на будущего ученика определенные аскезы, которые не подлежат разглашению и которые он должен строго выполнять. Помимо аскез на время обучения предписываются следующие регулирующие принципы:

- половое воздержание (брахмачария, или целибат).

- воздержание ото лжи.

- воздержание от нечистой пищи.

- воздержание от мяса, рыбы и яиц.

- воздержание от одурманивающих напитков, курения, наркотиков.

- ненасилие, или ахимса.

- внешняя чистота (регулярное совершение омовения, короткие убранные волосы, коротко подстриженные ногти, чистая, каждый день меняющаяся одежда, чистая, каждый день перестеленная постель и т.д.).

- внутренняя чистота (чтение молитв, регулярное посещение храма, паломничество по святым местам, раздача милостыни, отказ от излишеств и т.д.).

- служение учителям, священнослужителям, пожилым людям.

- не ношение оружия, зонта, палки или посоха.

- не общение с падшими людьми, преступниками и т.д.

- выполнение всех законов и указов, изданных правителем.

В любом процессе обучения есть две стороны – обучаемый и обучающий. Чтобы ученик не совершил ошибки и принял правильного, истинного Учителя, древние тексты приводят описания идеального Гуру, или Ачарии:

- он должен находиться в цепи ученической преемственности.

- он должен иметь благословение своего учителя на обучение учеников.

- он должен обладать полнотой знаний, полученных от своего учителя и из личной практики.

- он должен обладать неизмеримым практическим опытом.

- он должен быть чист, как внешне, так и внутренне.

- он должен быть предан знанию.

- он должен обладать ясным умом.

- он должен быть глубокой, сформировавшейся личностью.

- он должен быть любим своими учениками.

Истинный Учитель – идеальная личность, обладающая высочайшими морально-нравственными, духовными и человеческими качествами. Он «наполнен», «отягощен»[[147]](#footnote-147) огромным сокровищем – Знаниями, которыми он, с радостью и без остатка, готов поделиться со своим истинным учеником. Между учителем и учеником возникает незримая связь, основанная на Любви и Знании, очень хрупкая, ведь все мы люди, но, в то же время, и очень прочная, ведь она выше мирского, будничного понимания и относится к тонким, духовным сферам бытия. И как ученик служит своему учителю, также, даже намного больше, учитель служит своему ученику, ибо обучение – процесс взаимного служения и взаимной самоотдачи.

Традиционно, аюрведическую науку могли изучать люди любой из четырех каст. Кашьяпа пишет (К.С.3.2.13.): «Брахман должен изучать Ее ради получения знания, ради укрепления собственного достоинства и для блага человечества; кшатрий – для защиты подданных; вайшья – для соискания средств к существованию, а все остальные – для служения людям и ради достижения праведности».

Если истинный учитель нашел истинного ученика, начинается процесс обучения. Обучение будущего врача заключается в проведении классов – теоретических занятий, сопровождающихся чтением аюрведических текстов, комментариями на них, передаче личного опыта учителя и дискуссиях с другими учениками, а также в практической части – работе с пациентами – уходу за больными, сбору материалов для анализов, выдаче лекарств и помощи в проведении процедур; работе с лекарственными субстанциями – сбору и сушке лекарственных растений, обработке растительного, животного и минерального сырья, приготовлению лекарственных форм; работе с собой – размышлений, занятий Аштанга-йогой и медитативными практиками. Мистический аспект обучения заключается не только в проведении последней инициации, но и в передаче ритуальных и мистических знаний. Во время общения и обучения ученика, учитель, видя его те или иные наклонности, делает акцент на тот или иной раздел аюрведических знаний, делая из него специалиста в одной из областей Аюрведы, готовя врача для царя или для спасения раненых на поле боя. После завершения обучения проводится заключительный обряд[[148]](#footnote-148), во время которого ученику присваивается титул «*Вайдья*».

Сушрута пишет (С.С.1.4.2-6.): «Человек, изучивший все тексты, но не способный применить знания на практике, похож на спину, которая несет древесину сандала.

Глупец, прочитавший великое множество книг[[149]](#footnote-149), но не получивший практического понимания этих знаний, похож на спину, нагруженную древесиной сандала и потеющую под ее тяжестью, но не имеющую возможности насладиться его ароматом.

Именно поэтому учитель должен ясно и тщательно разъяснять каждую шлоку, или половину шлоки, или ее четвертую часть, как они изложены в данном тексте, разделенном на сто двадцать глав[[150]](#footnote-150), а ученик должен внимательно слушать объяснения и вопрошать о непонятных местах. Очень трудно понять и запомнить сведенья о препаратах, вкусах, гуннах, энергиях, послевкусах, семи тканях, нечистотах, полых органах, жизненных точках, сосудах, энергетических каналах, сочленениях, костях и репродуктивных тканях, о типах, природе и локализации язв или переломов, о паллиативных терапевтических методах, о принципах излечимости или неизлечимости той или иной болезни, а также о других вещах, ибо они порой озадачивают даже несравненные головы, не смотря на постоянные размышления и исследования их сути, не говоря уже о коллегах с не столь развитым интеллектом, поэтому ученик должен внимательно слушать объяснения, которые дает учитель для каждой шлоки текста, или половины шлоки, или ее четверти.

Ради понимания истин и принципов, проистекающих от других парампар или школ, но затронутых в ходе рассуждений или дискуссии, ученик должен обратиться к соответствующим учителям, ибо невозможно знать или описать в одном тексте все существующие ветви знания.

С помощью изучения только одной шастры человек никогда не сможет получить полноту этих знаний, поэтому врач должен изучить максимальное количество его сопредельных ветвей. Врач, пьющий нектар чистого знания с губ своего учителя и не оставляющий ни на миг практических занятий, является истинным врачом, в то время как любой другой человек, лишь балующийся этим искусством, является самозванцем».

Одним из важных правил в работе врача является предоставление бесплатной медицинской помощи определенным категориям больных. К ним относятся брахманы (священнослужители), Учителя, друзья, неимущие и мудрецы.

Истинный врач – глубоко религиозная, но надконфессиональная личность. Вне зависимости от своих религиозных воззрений, леча того или иного пациента, он, уважая его религиозные убеждения, наставляет его на путь Света – на соблюдение заповедей, данных Господом в той религиозной системе, в которой находится больной, и на безгрешную, чистую жизнь, полную добродетели.

### Несколько слов о шарлатанах

Даже в древние, относительно чистые времена в каждой из областей профессиональной деятельности человека существовали недоучки и шарлатаны. Неприятно, если попадается шарлатан-ювелир или продавец, подсовывающий некачественный товар, но шарлатаны от медицины – самые страшные и опасные люди, ведь они распоряжаются самой большой ценностью человека за исключением его души – здоровьем и самой жизнью. Говорится, что человек может пережить прямой удар молнии, но он не может избежать фатальных эффектов лекарств, прописанных шарлатаном. Древние тексты приводят следующее описание врача-шарлатана:

- врач-шарлатан с аккуратностью придерживается существующего врачебного имиджа.

- он приходит без вызова со стороны пациента или его представителя.

- он хвастается своими «достижениями».

- он хвастается количеством пациентов или излечением богатого, известного человека.

- изучив несколько специальных медицинских терминов и названий болезней, он пытается внушить больному, что очень образован и обладает всеми необходимыми терапевтическими и диагностическими приемами.

- он занижает тарифы на лечение, пытаясь привлечь больше пациентов.

- он избегает вопросов больного о своем состоянии, избегает «подкованных» пациентов.

- как только пациент начинает задавать вопросы по назначаемому лечению и по действию общеизвестных препаратов, он исчезает.

- если состояние больного немного ухудшается, он исчезает.

- если пациент зовет другого врача для проведения консилиума, он исчезает.

Чарака пишет (Ч.С.1.29.10-13.): «Тот, кто, скрываясь под маской врача, словно птицелов, расставляющий в лесу сети для птиц, ловит пациентов, обманывая их ложными знаниями аюрведических трактатов, практических и терапевтических методов, времени и дозы (приема препаратов), должен избегаться больным, ибо он, в поисках средств к существованию, капает им могилу, как посланец смерти. Мудрый пациент должен избегать козней этих глупцов, полных тщеславия, напоминающих надутых змей. Ученые, квалифицированные, чистые, опытные, контролирующие свои чувства и свои руки врачи достойны всяческой похвалы».

## ИДЕАЛЬНЫЙ АССИСТЕНТ ВРАЧА

Огромную роль в лечении больного играет не только высокоученый, мудрый врач, но и так называемый средний медицинский персонал – ассистенты врача – процедурные ассистенты, медсестры и сиделки.

Процедурным ассистентом может быть как мужчина, так и женщина. Основная обязанность процедурного ассистента – строго соблюдать назначения лечащего врача, четко, своевременно и с должным вниманием проводить прописанные больному процедуры.

Равно как и в западной системе медицины, в Аюрведе роль медицинской сестры с большим предпочтением отдавалась женщине – ведь женщина является непосредственным и чистым воплощением любви, теплоты и нежности. Женщина обладает большим смирением и духом служения, нежели мужчина. К выбору медсестры надо подходить с особой тщательностью – истинные качества медсестры происходят от ее любви и прилежности, эти качества можно только развить и усилить, выкристаллизовать, но привить – невозможно. помимо этого, медицинская сестра должна обладать следующими качествами:

- она должна быть образованной, т.е. обладать необходимой для выполнения своих обязанностей квалификацией.

- иметь навыки в уходе за больным.

- должна любить свою работу и больных.

- быть чистой и душой и телом.

- должна быть религиозной, благовоспитанной и добропорядочной.

- должна быть сострадательной и уметь утешить больного.

- должна быть доброй, умной, наблюдательной и смекалистой.

- должна быть терпеливой.

- должна быть лишена брезгливости.

- должна быть здоровой.

- у нее должны быть быстрые, ловкие, аккуратные и добрые руки.

- она должна в точности соблюдать все указания врача.

- должна уметь хорошо и вкусно готовить.

- должна уметь готовить лекарственные препараты.

- должна контролировать свои ум и чувства.

Аюрведические тексты выделяют четыре вида специализации медицинской сестры. Медицинская сестра может быть сестра широкого профиля, хирургическая сестра, сестра-акушерка и сестра-няня для ухода за детьми.

Сестра-сиделка должна обладать всеми вышеперечисленными качествами медицинской сестры. Обычно сестрой-сиделкой становилась женщина среднего или пожилого возраста, часто – вдова или мать, потерявшая детей.

Кашьяпа пишет о помощнике врача следующее: «Способный готовить лекарства, здоровый, энергичный, уважающий врача, имеющий опыт кормления (больного), ловкий, чистый, расторопный, умелый, свободный от ненависти, не низкорожденный, свободный от двойственности, контролирующий себя, гнев и т.д., обладающий наклонностями ассистента» (К.С.1.26.7.). Эти же качества помощника врача приводит и Бхавамишра в Бхавапракаше.

## ИДЕАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

Чтобы врач мог успешно лечить болезни, ему необходимы эффективные, наилучшие, идеальные препараты. Чакрадатта пишет: «После проведения диагностики болезни проводят подбор препарата, который готовится с использованием всех знаний, пригодного для лечения этой болезни» (Чд.С.1.1.3.). Вагбхата, описывая качества наилучшего лекарства, пишет (А.Х.С.1.1.28.): «Препарат должен быть пригоден для лечения нескольких болезней, обладать хорошими органолептическими качествами (вкусом, запахом и т.д.), легким в употреблении и подлинным». Чарака приводит немного отличные от названных Вагбхатой качества идеального препарата (Ч.С.1.9.7.): «Препарат должен быть всегда в необходимом количестве, эффективным, подходящей лекарственной формы и правильно приготовленным».

Таким образом, идеальный и подлинный препарат должен обладать следующими качествами:

- при правильном применении он должен обладать выраженным терапевтическим действием.

- он должен обладать целым спектром лечебных качеств.

- его действие должно меняться в зависимости от способа применения и лекарственной формы, в которой он находится[[151]](#footnote-151).

- его действие не должно быть кратковременным и должно быть направлено на лечение дисбаланса, а не на снятие его симптомов.

- он должен быть легким в применении.

- он должен обладать минимумом побочных эффектов и противопоказаний.

Эффективность препарата зависит от качества субстанций (растительного, животного или минерального происхождения), входящих в его состав, от правильности приготовления, от времени, прошедшего с момента его изготовления и соблюдения правил приема. Кашьяпа пишет (К.С.1.26.5.): «Растения, пригодные для изготовления лекарства, должны произрастать на хорошей земле, собираться и выращиваться своевременно, быть свободными от дефектов; они не должны быть загрязненными огнем, водой, насекомыми, испражнениями, мочой и временем; лекарство должно быть пригодным для лечения соответствующего заболевания, истинным и правильно используемым». Традиционно, растения, из которых готовится тот или иной лекарственны препарат, собираются в определенный астрологический момент, соответствующий дисбалансу, от которого необходимо избавится, а также качествам используемых растений, препарат готовится с соблюдением всех предписанных ритуалов и чтением молитв и соответствующих гимнов Атхарваведы.

Как и аллопатические лекарства, большинство аюрведических препаратов обладают выраженными противопоказаниями и побочными эффектами. Аюрведические тексты подразделяют все лекарства на две большие группы – нектары и яды. Нектары – это те препараты, которые не обладают побочными эффектами, после излечения одной болезни не вызывают появления болезни, ей противоположной, могут применяться в течение неограниченного времени, поддерживая при этом баланс доша и препятствуя появлению других заболеваний, поддерживают индивидуально правильную силу огня пищеварения, яркость межтканевых огней и нормализуя процессы самоочищения организма. К нектарам относится большинство расаян, многие детские и герантологические препараты. Яды обладают всеми или хотя бы некоторыми противоположными свойствами.

Каждый из препаратов обладает только ему присущими свойствами, показаниями, противопоказаниями и побочными эффектами, дозой, способом применения и антидотом. В каком случае, в какое время, с какими субстанциями (диетой, жидкостью для запивания и т.д.) применяется тот или иной препарат – все это может знать только хорошо обученный врач. Только он может учитывать все тонкости действия субстанций, с которыми он имеет дело.

Помимо описаний качеств идеального препарата, Чарака пишет, что нет ни одной субстанции во вселенной, которую нельзя было бы использовать для лечения того или иного заболевания или дисбаланса, вопрос состоит только в знании о том, какая из них более подходит для лечения данного конкретного заболевания (Ч.С.1.26.12.).

## ИДЕАЛЬНЫЙ ПАЦИЕНТ

Последняя, но, несомненно, важнейшая ветвь медицины – больной, ради которого существуют все остальные ее ветви. Аюрведические мудрецы выдвигают концепцию идеального пациента – пациента, готового к исцелению. По их мнению, идеальный пациент должен обладать следующими качествами.

- он должен обладать хорошей памятью – способностью помнить назначения врача и возможностью рассказать историю своей жизни и историю болезни.

- должен быть послушным – соблюдать все рекомендации врача.

- должен быть бесстрашным – верить врачу и не бояться болезни.

- должен быть честным – искренне и подробно отвечать на все интересующие врача вопросы.

- должен быть обеспеченным, чтобы иметь возможность оплатить услуги врача, ассистентов врача, препараты и т.д.

- должен находиться под влиянием гуны благости.

- должен быть религиозным, набожным человеком.

Чарака пишет (Ч.С.1.9.9.): «Память, послушание, бесстрашие и способность давать достоверную информацию о болезни – качества пациента». «Больной должен иметь излечимое заболевание, устойчивое сознание, силу, разум, легко прощупываемое тело, терпение и лоск; должен давать достоверную информацию об этиологии, продромальных и клинических признаках заболевания, осложнениях, перемещении доша, терапевтическом соответствии и несоответствии (лекарства); честным, почитать Господа, брахманов, Учителей, врача, лекарство и друзей; верующим, скромным, послушным и иметь самоконтроль» (К.С.1.26.6.). Сушрута добавляет к вышеперечисленным качествам больного хорошие жизненные силы. (С.С.1.34.21-22). Описывая идеального пациента, Бхавамишра (Б.П.1.6.39-40.) пишет: «… чье тело не изменило своих природных качеств, у кого хороший рассудок, кто верит врачу и выполняет все его рекомендации, кто контролирует свои чувства. Другие (авторы) пишут, что больной с длинной линией жизни, с хорошим рассудком, с легко излечимым заболеванием, с деньгами, миролюбивый по своей природе, выполняющий все предписания врача и верящий в Бога».

Бхавамишра пишет (Б.П.1.6.41-43.), что: «леча очень злого человека, авантюриста, труса, неблагодарного, обуреваемого страстями, (неудавшегося) самоубийцу или желающего умереть, больного, у которого перестали функционировать все органы чувств, врага (царя (правительства) или самого врача), считающего себя врачом, не верящего в лечение, подозревающего всех и вся, не выполняющего предписаний врача, доктор только обеспечит себе дурную славу».

Сложным для понимания с точки зрения этики современной медицины является констатация необходимости или возможности отказать в лечении тому или иному пациенту. Чарака Самхита просто констатирует факт неизлечимости того или иного заболевания, давая указания отклонить больного, страдающего из-за своей греховной жизни, а Кашьяпа (К.С.1.25.50) считает, что больной с фатальными признаками и слабой жизненной силой должен быть обязательно отвергнут. Сушрута придерживается того же мнения.

# ЧАСТЬ 13 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ.

## ОСНОВЫ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ ГЕНЕТИКИ И ЭМБРИОЛОГИИ

Еще в незапамятные времена аюрведическими мудрецами были разработаны концепции основ генетики и принципов внутриутробного развития зародыша, построенные на доктрине о *биджах* – первоклетках. Биджами в Аюрведе называются мельчайшие частички человеческого тела, присутствующие в семени отца и менструальной крови матери. Во время слияния родительских бидж в лоне матери благодаря движению Вата доша, жару Питта доша и питающей и соединяющей способности Капха доша, происходит зачатие ребенка, тело которого будет строиться исходя из качеств родителей, отраженных в биджах, точно также, как лицо человека отражается в зеркале спокойного водоема. Исходя из этой теории возникает вполне закономерный вопрос, почему у гениальных родителей рождаются посредственные дети или неблагополучные дети зачастую появляются у хороших родителей, или наоборот? Дело в том, что в биджу закладываются отражение облика родителей, а не их ментальных способностей.

Помимо информации, заложенной в бидже, на внешний вид будущего человека влияют и качества его души. Чарака пишет (Ч.С.4.2.31-36.): «Душа, вместе с четырьмя тонкими энергиями со скоростью ума переселяется из одного тела в другое согласно законам кармы. Это не может быть увидено без божественного зрения. Душа – вездесуща, она обретает любые тела, выполняет все действия, принимает все формы. Она – источник сознания, пребывает над органами чувств, объединяет и соединяет их воедино. Тело зародыша формируется из шестнадцати тонких энергий – материнской пищи, души, яйцеклетки и семени (каждая из четырех основных делится еще на четыре). Из них, четыре связаны с душой и душа, в свою очередь, зависит от них. Энергии, полученные от матери и отца, проявляются как семя и яйцеклетка. Энергии, их кормящие, проистекают из пищи (матери). Четыре энергии, полученные от прошлых деяний, обнимают душу и проникают с ней в плод, ведь душа переселяется непосредственно из одного тела в другое. Согласно прошлым деяниям, форма является результатом формы, а сознание – сознания. Некоторые отличия от родительской формы проистекают от того, что душа связана с Раджасом и Тамасом, равно как и с последствиями своих прошлых деяний».

В формировании зародыша принимают участие несколько факторов. Все части его тела формируются из первоэлементов (Земли, Воды, Огня, Воздуха и Эфира), однако, генетически, некоторые образуются по типу матери, некоторые – по отцовскому типу, некоторые зависят от качеств ребенка, а некоторые – от гуны, влияющей на него.

Звуки тела, уши, легкие части тела, мелкие, отличающиеся друг от друга, ротовая полость, энергетические каналы, носоглотка, грудная клетка и живот возникают из Эфира. Шероховатость, органы тактильной чувствительности, сухость, таинственность, образование и разрушение тканей, дыхание, физическая активность проистекают от Воздуха. Комплекция, глаза, свет, желчь, пищеварительная активность, процессы обмена веществ, тепло, увеличение мышечной массы, развитие идут от Огня. Чувство вкуса, язык, охлаждение, смачивание, влажность, проницаемые мембраны, прение, слизь, жир, кровь, плоть, семя – из Воды. Запах, нос, тяжесть, стабильность, плотность, волосы, кости идут из Земли. Именно поэтому-то и говорят, что человек – часть вселенной. Каждый из первоэлементов, находящихся в теле человека, связан со всеми аналогичными первоэлементами, находящимися в границах этого мира, неразрывными, невидимыми связями. Каждым из этих пяти первоэлементов управляет тот или иной управляющий – дух[[152]](#footnote-152). Через них осуществляется контроль над функциями человеческого организма, они способствуют протеканию процессов обмена веществ и энергии, деятельности ума и разума живого существа.

Кровь, плоть, пупок, сердце, печень, селезенка, почки, мочевой пузырь, толстая кишка, желудок, прямая кишка, кишечник в целом, кожа, жир и костный мозг копируются с материнского организма. Волосы головы и тела, усы, борода, ногти, зубы, кости, сосуды, связки и семя – с отцовского. Принято считать, что мальчик будет более счастлив и удачлив в жизни, если он похож на мать, а девочка – на отца. Продолжительность жизни, самоосознание, ум, органы чувств, Прана, кишечные газы, память и способность к запоминанию, психическая активность, сознание, интеллект, знания, способность к критическому анализу, эмоциональность, импульсивность, будущие события и органы, по которым их можно предсказать, голос, комплекция, специфика обмена веществ, богатство или нищета, желания и их отсутствие, эго, настойчивость, способность к изменениям, духовность и место рождения зависят от ребенка. Отсутствие болезней, прогресс, удовлетворенность, контроль чувств, приятный тембр голоса, облик, качество сперматозоидов или яйцеклеток, интеллект, отсутствие лени и жадности, большое количество Оджаса, долголетие, сила энергетики, доблесть, постоянство счастья зависят от милости Удачи. Рост и развитие тела, здоровье, болезни, сила, глубина дыхания, преданность, питание, пищеварение, энтузиазм зависят от качества хилуса матери. Три психических категории личности – благость, страсть или невежество идут от влияния соответствующей гуны. Преданность, чистота, религиозность, память, интуиция, разумность, рассудительность, способность к обучению, искренность, доброта, честность, милосердие, умеренность, сострадание, терпение и другие хорошие качества идут от влияния чистой гуны благости. Все остальные, негативные, качества проистекают от загрязненных гун страсти и невежества.

Внутренние органы зародыша формируются последовательно. Из крови образуется сердце, из сердца – печень, из печени – селезенка, из селезенки – легкие.

На первых девяти лунных месяцах формирования зародыша на него оказывает влияние одна из девяти планет, а на десятом они влияют все вместе. Если ребенок родился раньше срока, то та или иная планета может не до конца проявиться в его астральном поле и будет оказывать слабое или в некоторой степени вредоносное влияние.

Описание каждого месяца беременности можно посмотреть в таблице (см. таблицу 13).

#### Первый месяц беременности.

В первые семь дней жизни эмбрион имеет желеобразную консистенцию, без четко выраженных размеров и границ. В первую неделю зародыш похож на молочный грибок, плавающий в сосуде с молоком, во вторую неделю он начинает расти и под влиянием Вата доша слегка колыхаться. На третьей и четвертой неделях он начинает уплотняться.

Разделение по половому признаку еще не началось, зародыш пока бесполый. В это время женщина начинает менять свои привычки, вкусы, наклонности. Это происходит под влиянием качеств ребенка и его кармы. Мать и дитя уже с этого момента связаны друг с другом неразрывной энергетической связью, которая становится почти неощутимой только к четырнадцати годам. Отец на протяжении всей беременности и еще долгого времени после рождения ребенка этой связи не имеет, она проявляется только ко второму – третьему году жизни.

Так как ребенок еще бесполый, с помощью определенных обрядов и мантр можно откорректировать его пол, если это не было сделано до зачатия. Это возможно не смотря на то, что пол ребенка зависит от его кармы, а карму изменить практически невозможно. В определенное время родители могут совершить обряды, обладающие большей силой и энергией, чем энергия тонкого тела, в котором заложена информация о поле, который должна принять душа в этом воплощении. Эти обряды меняют его настройку, и, соответственно, пол будущего ребенка. Возникает вполне уместный вопрос о правомерности таких действий после зачатия. Однозначного ответа на него нет, ведь, с одной стороны, меняется карма живого существа и неизвестно, к каким последствиям для него это может привести, ведь очиститься человек может только с помощью духовной практики, а кому она сейчас нужна? С другой стороны, эти методы авторитетные, все эти обряды совершались испокон веков, они чисты и не имеют никакого отношения к черной магии. При определенных семейных обстоятельствах они могут быть проведены без колебаний, и не только брахманом, но и самими родителями.

Организм женщины в этот период претерпевает ряд изменений. Прекращается процесс формирования яйцеклетки, она вся трансформируется в Оджас. Хилус разделяется на три части. Одна идет на дальнейшую трансформацию семи тканей, одна на образование грудного молока, одна на питание зародыша. На первых месяцах беременности этот процесс еще слабо выражен, однако, к третьему - четвертому месяцу беременности он становится очень интенсивным.

При неправильном питании, нарушении горения Огня, отвечающего за трансформацию хилуса, дисбалансе Ранджака Агни[[153]](#footnote-153), нарушении функции печени, возникает токсикоз беременных. Стоит обратить внимание на то, что за всеми этими физическими нарушениями скрывается психологический дисбаланс. Он может быть физиологический – не только организм, но и психика будущей матери претерпевает кардинальные изменения, и патологической – как негативная реакция женщины на беременность, плохие отношения в семье, бытовую неустроенность и другие причины.

Если у женщины на этом месяце беременности возникают влагалищные, маточные боли, слабая матка, необходимо принимать смесь в равной пропорции сандалового порошка и порошка лотоса, разведенную молоком в дозе одного грамма ста двадцати миллиграмм ежедневно на протяжении первого лунного месяца беременности. Для предотвращения выкидыша принимается смесь порошка солодки, тектонии, вьюнка и кедра с молоком. Еще один, достаточно универсальный рецепт в этом случае – трава пустырника.

#### Второй месяц беременности.

В течение второго месяца проявляется и закрепляется пол ребенка. На этом этапе изменить его практически невозможно, так как половые признаки уже сформировались. Из желеобразного сгустка, которым был зародыш в первый месяц жизни, образовалось плотное, похожее на творог вещество. Если он мужского пола, то этот творог имеет форму шара, если женского, то диска, а если он гермафродит, то форму облака. Уплотнение зародыша происходит под влиянием Тридоша, которые начали усиленно образовываться еще в первый месяц его жизни.

Процесс роста и развития зародыша зависит от функций первоэлементов, образующих все живые и неживые объекты во вселенной. Земля придает плотность тканям и защищает зародыш от механических повреждений, Вода способствует питанию и соединению частей и тканей зародыша в единый организм, Огонь поддерживает необходимую температуру тела зародыш, помогает процессам обмена веществ и способствует иммунитету, Воздух помогает движению питательных веществ в теле зародыша, выведению нечистот, делению клеток, Эфир, помимо того, что способствует росту и развитию зародыша, предоставляет место и возможность для этих процессов.

Во время первой недели этого месяца у зародыша формируется пупок. Питание зародыша в два первых месяца осуществляется через амиотическую жидкость. На первом месяце плацента еще не начала формироваться, на втором она не играет ведущей роли в процессе доставки питательных веществ и вывода шлаков, хотя образование первой артерии, связывающей мать и дитя, заканчивается к середине этого месяца.

Второй месяц беременности обычно характеризуется быстрым уставанием, чувством тяжести внизу живота, обморочными состояниями, рвотой, потерей аппетита, зеванием, саливацией, слабостью, ростом волосков на животе, увеличением груди, потемнением сосков, тягой на соленое и кислое. Некоторые авторы дополняют этот перечень чувством тяжести в ногах, появлением тепла в районе сердца и другими симптомами.

Все эти симптомы объясняются резкими и интенсивными изменениями в организме женщины, образованием большего количества нечистот, неподготовленностью и слабостью организма. Если пара готовится к родам, сознательно выбирая момент зачатия ребенка, то, в ходе этой подготовки, организм женщины готовится к предстоящим трудностям и перестройке, поэтому беременность протекает намного легче. Тяга к кислым и соленым субстанциям объясняется переходом организма под влияние Капхи.

Для предотвращения маточных болей на этом месяце лепестки синего лотоса смешать с солодкой и фисташками, взбить полученную смесь в той же дозе с молоком. Принимать ежедневно на протяжении всего второго лунного месяца беременности. Для предотвращения выкидыша принимается смесь порошка фикуса, кунжута, рубии и спаржи с молоком.

#### Третий месяц беременности.

На третий месяц внутриутробного развития на тельце зародыша намечаются пять уплотнений, пять крохотных точек. Из этих уплотнений в дальнейшем пойдет развитие головы, рук и ног, однако на этом месяце еще невозможно предугадать, из какой точки будет формироваться голова, из какой руки, из какой ноги. Одновременно с этим тело зародыша еще больше уплотняется и растет. В нем уже видны зачатки всех малых частей и органов тела. К концу этого месяца постепенно происходит разделение тела на верхнюю, среднюю и нижнюю части.

Именно с образованием бугорка, из которого будет развиваться голова, ребенок начинает чувствовать радость и боль, хотя еще нет разделения на счастье и несчастье и удовольствие и неудовольствие. В матке практически нет раздражителей, способных вызывать столь сильные эмоции, но ребенок связан с матерью, и не только физиологически, но и эмоционально и психологически. Все эмоции матери передаются ребенку в гипертрофированном виде. Легкое волнение матери вызывает бурю боли в сознании ребенка, а даже маленькая радость становится целым вулканом радости у будущего человека. Поэтому-то так необходимо беречь беременную женщину от всех негативных эмоций и дарить ей радость, спокойствие и уверенность. Если в мужчине до этого срока автоматически не включился механизм, заставляющий его очень нежно относиться к беременной жене, он должен приложить все силы для создания ей комфортной и спокойной жизни, действуя даже в ущерб собственным желаниям и интересам. Если беременная женщина удовлетворена, особенно на третьем месяце беременности, ребенок будет наделен долголетием и стойкостью в жизненных неурядицах.

Ведущую роль в питании зародыша к концу этого месяца берет на себя плацента, хотя зародыш продолжает получать питательные вещества и из амиотической жидкости. Пупочный канатик напрямую связывает ребенка с сердцем матери. В самых древних аюрведических текстах сердце называют Раса, ведь оно является вместилищем Раса дхату, хилуса. Зародыш получает питание непосредственно из этого кладезя питательных веществ. Одновременно с этим, при правильно функционирующей сердечной чакре матери, он купается в ее любви к мужу и к нему самому. Энергия сердечной чакры матери необходима для формирования радости и способности любить у маленького человека. За счет этой энергии у зародыша идет образование сердца, заканчивающееся на четвертом месяце его жизни. (Вполне понятно, что на ребенка, находящегося во чреве матери оказывают влияние все семь ее чакр, а особенно те, которые обладают наибольшей активностью.)

Прием смеси порошка сандала белого, горькуши, бородача и лотоса в дозе 1120 мг, разведенной в холодной воде, устранит маточную боль. Для предотвращения выкидыша принимается смесь порошка вьюнка, лорантуса, калликарпа, кувшинки и хемедесмуса с молоком.

#### Четвертый месяц беременности.

Четвертый месяц развития зародыша Аюрведа называет месяцем двух сердец. К его началу заканчивается образование сердца маленького человечка, в дальнейшем оно будет только расти и совершенствоваться. Как только образуется сердце, душа, до этого момента не имеющая конкретного места в теле, входит в него и остается там до самой смерти. С этой секунды ускоряется развитие и соединение в единое целое энергетических полей ребенка. Чем старше становится ребенок, тем более тонкой становится его энергия. Посредством своего поля ребенок связан во всей материальной вселенной. Первые вибрации, излучаемые им, находятся на уровне камней и минералов, постепенно они гармонизируются, проходя через уровни растений и животных. К моменту родов вибрации ребенка соответствуют вибрациям человека. В зависимости от качеств и уровня ребенка, умение пользоваться более грубыми вибрациями остается. Если родители в самом раннем детстве не забивают этот талант, человек более тонко чувствует окружающий мир и понимает его советы, предостережения и подсказки. Чаще всего это происходит на неосознанном, подсознательном уровне.

Сформировавшееся сердце ребенка переводит его на новую ступень психического развития. У него начинают появляться всевозможные желания, которые через пуповину передаются матери. Этим объясняется второй пик женских капризов, совпадающий по времени с этим месяцем. Муж должен учитывать, что они рождены развивающимся сознанием ребенка, поэтому ему необходимо приложить все силы для их исполнения.

В теле ребенка четко выявляются девять впадин, предназначенных для глаз, ушей, носа, рта, ануса и мочеиспускательного канала. Если зародыш женского пола, то возникает и впадина влагалища.

Из остальных жизненных органов в этот месяц заканчивается формирование головы, костей и кровеносных сосудов. В последующие месяцы они будут только расти.

Прием порошка лепестков синего лотоса, бородача, якорцев и сцирпуса в дозе 1120 мг, разведенного в молоке, устранит боль в матке на четвертом лунном месяце. Для предотвращения выкидыша принимается смесь порошка верблюжьей колючки, хемедесмуса, девясила, лотоса и солодки с молоком.

#### Пятый месяц беременности.

Пятый месяц беременности носит название месяца плоти и крови. В это время в теле зародыша идет интенсивное образование крови, мышц, жира, костей и костного мозга, а к концу месяца заканчивается формирование кожи. Это не значит, что на уже образованный скелет, как в фантастических фильмах, натягиваются мышцы и кожа. Их возникновение и развитие идет параллельно и непрерывно. На более ранних месяцах своего развития зародыш также обладает оболочкой, которая является предшественницей кожи, но та кожа, которую мы видим у новорожденного, образуется только к концу пятого месяца.

Процесс трансформации семи тканей в теле ребенка происходит практически независимо от аналогичного процесса в теле матери, однако, первичный хилус переходит в тело ребенка непосредственно из ее тела. Все нарушения формирования хилуса в ее организме оказывают очень большое влияние на развитие органов и тканей ребенка.

Самое интересное явление, происходящее с зародышем в течение этого месяца – пробуждение сознания. Ребенок начинает мыслить, у него появляется чувство счастья и несчастья, удовлетворения и неудовлетворения. Ребенок начинает чувствовать состояние матери и пытается реагировать. Как только ум входит в тело ребенка, он вспоминает свои прошлые воплощения. С пробуждением сознания начинают активно проявляться и функционировать все три иллюзорных тела (ум, разум и ложное эго), обуславливающих душу и привязывающих ее к телу. До конца первого года от рождения сознание еще слабо, однако, оно постепенно набирает силу, расширяясь. Считается, что ребенок начинает осознавать себя на пятом – седьмом месяце после рождения, иногда чуть раньше, иногда чуть позже.

На этом этапе развития ребенка мать, если хочет, чтобы ребенок вырос праведным и верующим человеком, должна вслух читать ему Священные Писания, ходить в музеи и смотреть картины религиозного содержания. Надо категорически избегать смотреть фильмы, в которых показано насилие или фильмы ужаса, сторониться разговоров на эти темы, а также дурных известей.

Прием порошка бурхавии диффузной, кокулюса индийского, цветов дельфиниума и лепестков синего лотоса в дозе 1120 мг, разведенного в молоке, устранит маточные боли, возникающие на пятом лунном месяце беременности. Для профилактики выкидыша принимается смесь порошка паслена черного, паслена индийского, гмелины, млечный сок бальзамодендрона с молоком и топленым маслом.

#### Шестой месяц беременности.

На шестой лунный месяц внутриутробного развития у зародыша заканчивается формирование кожи, связок, сухожилий, вен, зубов, волос и ногтей. Продолжается процесс формирования тонких тел и энергетических каналов, пронизывающих тело ребенка.

Из тонких тел к концу этого месяца пробуждается ментальное тело, или тело разума. Ребенок начинает мыслить, но его мысли отличаются от мыслей взрослого. Он чист в своих помыслах, ведь его органы чувств еще не вступили во взаимодействие с объектами чувств. Иначе говоря, он еще не умеет (да и не имеет причины) лукавить, обманывать, лицемерить. Если на пятом месяце, когда пробудился ум и ребенок вспомнил свои прошлые воплощения, он просто видит картинки, как сны, то на этом этапе своего развития он пытается их трактовать в соответствии с тем опытом, который он накопил.

Смесь феронии слоновой, меда и сахара, смешанная с холодной водой и разведенная молоком, устранит боли в матке на шестом лунном месяце. Для предотвращения выкидыша принимается смесь порошка урарии, сиды, моринги, якорцев и тиносфоры с молоком.

#### Седьмой месяц беременности.

Седьмой месяц заканчивает формирование зародыша. К его концу грубое физическое тело ребенка будет полностью построено. В дальнейшем оно будет только расти и совершенствоваться, увеличивая мышечную массу, делая более прочными кости и т.д.

Наибольшая часть из энергетической системы человека также заканчивает свое формирование к концу этого месяца. Нижние четыре чакры уже распределяют энергию по организму, их управляющие Божества контролируют соответствующие части тела. Остальные три только заканчивают свое формирование, не смотря на наличие ментального тела. Каждая из трех доша и все пятнадцать субдоша занимают свои исходные позиции в соответствии с исполняемыми функциями.

На этом месяце ребенок начинает сосать палец.

Для предотвращения выкидыша на этом месяце принимается смесь порошка трапы, корневища лотоса, винограда, камыша, солодки и сандала с молоком. Смесь порошка камыша, корневища лотоса, трапы и лепестков синего лотоса в дозе 1120 мг, принимаемая с молоком, устранит маточные боли, возникающие на этом месяце беременности.

#### Восьмой месяц беременности.

Восьмой месяц внутриутробного развития ребенка называется месяцем движущегося Оджаса. Это один из наиболее опасных месяцев беременности. Дело в том, что в течение этого времени происходит соединение Оджаса матери с уже образовавшимся Оджасом ребенка. Соединившись, они начинают круговое движение из организма матери в организм ребенка и обратно, еще глубже энергетически соединяя их друг с другом. Мать в это время особенно чувствует своего ребенка. Если на этом месяце происходят преждевременные роды, то могут быть осложнения. Чаще всего ребенок рождается с меньшим, чем необходимо, количеством Оджаса. Недостаток Оджаса может провоцировать склонность к алкоголизму или наркотикам в переходном возрасте (когда человеку исполнится пятнадцать – двадцать лет). Помимо этого зачастую отмечается отставание в физическом и умственном развитии по сравнению со сверстниками. В худшем случае может произойти мертворождение.

Если ребенок все-таки рождается недоношенным, то ему необходимо искусственно создавать Оджас. Для этого готовится специальное «золотое» топленое масло. Для его приготовления берется золотая чайная ложечка, в нее кладется капелька топленого масла (одна треть чайной ложки) и прогревается на очень медленном огне в течение семи минут. Частички золота пропитывают топленое масло. Ни в коем случае нельзя перегревать масло, оно должно остаться того же цвета. За неимением золотой ложки можно взять обычную, положив в нее золотое кольцо или другое изделие из чистого золота. Готовое масло (треть чайной ложки) необходимо разделить на три порции. Давать по одной порции в день, вечером, перед ночным сном.

На восьмой месяц внутриутробного развития продолжается рост тканей и органов тела зародыша, отвердевание костей, рост волос и ногтей. Процесс трансформации семи тканей выходит на необходимый для отдельного от матери существования уровень.

Смесь порошка солодки, стеблей лотоса, папируса, камыша и перца чаба в дозе 1120 мг, принимаемая с молоком, устранит маточные боли, возникающие на этом месяце беременности. Для предотвращения выкидыша пьют молочный отвар корней феронии слоновой, айвы венгерской, паслена индийского, трихозантеса, сахарного тростника и паслена черного. Можно начинать делать легкий массаж живота.

#### Девятый месяц беременности.

В это время происходит дозревание энергетических и физических компонентов организма ребенка. Оджас еще не закрепился в его теле, поэтому этот месяц также нежелателен для родов. Прана и Теджас из организма матери поступает в ребенка уже не только через пуповину, но и через все его тело. На этом уже месяце работают все семь чакр ребенка, созданы и функционируют все пранические каналы и каналы, по которым движется каждая из трех доша, пробуждается Кундалини.

Ребенок все активнее и активнее контактирует с родителями, однако, ему становится тесновато в матке, поэтому на этом месяце может наблюдаться некоторый спад его подвижности.

Смесь порошка кокулюса индийского и васеллы сердцелистной, взятых по 1120 мг, принимаемая с медом и сахаром, устранит маточные боли, возникающие на этом месяце беременности. Для предотвращения выкидыша пьют молочный отвар хемедесмуса индийского, верблюжьей колючки, вьюнка и солодки.

#### Десятый месяц беременности.

Десятый месяц – месяц подготовки к родам. К его концу происходит окончательное закрепление Оджаса в теле ребенка. Срок полного созревания ребенка – двести восемьдесят дней. По истечению этого срока происходят роды.

Если роды происходят раньше этого срока, но на десятом месяце развития, проблемы не возникают, если же ребенок рождается на седьмом, восьмом или девятом месяце, то могут развиваться некоторые физические и психологические отклонения. Ребенок рождается ослабленным, ему необходимо больше времени для адаптации к окружающим условиям.

Иногда ребенок «засиживается» в матке дольше срока родов. Если задержка длится две – две с половиной недели, это не страшно, при более длительной задержке стоит искусственно вызвать роды, стимулировав родовую деятельность. Лучше всего это делать не с помощью уколов, а посредством массажа живота с топленым маслом, в котором на водяной бане в течение семи минут варился красный перец или корневище аира, или же с помощью отваров трав, вызывающих маточные сокращения. Эти процедуры должны выполняться только под наблюдением акушера, который будет принимать роды.

Смесь виноградного сока с сахаром и лепестками синего лотоса устранит маточные боли, возникающие на этом месяце беременности. Аналогичным действием обладает отвар небольшого количества имбиря в молоке. Для предотвращения рождения раньше срока пьют молочный отвар солодки, имбиря и кедра. В качестве подготовки к родам делается легкий массаж живота.

## ПРОПОРЦИОНАЛЬНЫЕ СООТНОШЕНИЯ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ТЕЛЕ

Изучением пропорциональных сочетаний частей тела друг с другом, количества костей, каналов, волос и других составляющих тела человека в основном занимались Чарака и Вагбхата. Для более удобного рассмотрения этого вопроса можно обратиться к таблице 9, которая составлена исходя из Чарака Самхиты, Аштанга Самграха и Аштанга Хридаям Самхит. Важным моментом является отсутствие у Вата доша компактной, грубоматериальной формы и измерить его количество в теле не представляется возможным, поэтому эта доша в таблицу не включена. Время от зачатия до рождения ребенка называется пренатальным периодом, от рождения до 16 лет - детством. В течение этого времени происходит развитие и дозревание всех частей человеческого тела. Период от 16 до 30 лет называется периодом взросления. В это время полностью созревшие ткани за счет хилуса увеличивают свое количество и массу. От 30 и до 60 лет масса составляющих организма остается практически неизменной, а рост и развитие организма прекращается. От 60 до 70 лет происходит уменьшение массы составляющих организма, а после 70 - 75 лет наступает период, называемый старостью. Интенсивность процессов формирования семи тканей из хилуса в каждый из периодов жизни человека разная, с возрастом она падает, равно как и потребность в еде. С точки зрения Сушруты, полное формирование массы и созревание семи тканей в организме происходит к 25 годам у мужчины и к 16 годам у женщины (С.С.1.35.13.). Поэтому Чарака рекомендует воздержаться от сексуальной жизни до 16 лет и после 70 лет. Если человек очень стар, семя у него образуется с трудом, а если очень молод, то оно не до конца сформировано и происходит только растрачивание жизненной энергии и нарушение баланса Вата доша. Существует мнение, что люди, имеющие сильное мускулистое тело обладают большей сексуальной силой. Это опровергается Чаракой в Чарака Самхите. (Ч.С. 6.2.4; 40-42.).

## ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ ОРГАНОВ И ЗОН ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

### Грудная, сердечная и пупочная зоны

Так сложилось, что грудь ни в Аюрведе, ни в современной медицине не является самостоятельной зоной. Вместо этого выделяются кардиальная и эпигастральная области, разделяющие ее на две части. Рассматривая же ее с позиции положения в теле Тридоша, можно отметить, что эта зона является местом основной локализации Аваламбака Капха, Садхака Агни, Прана и Удана Ваю. Чакрапани приводит следующий пример, характеризующий эти два Ваю, находящиеся в данной области (Чп.С.6.28.): ”Точно также, как цветовод и гончар могут жить и работать в одной комнате, причем, иногда они покидают ее для выполнения других дел и снова возвращаются в нее, точно также Прана Ваю и Удана Ваю локализуются в одном и том же месте, но для выполнения своих функций они могут выходить за его пределы”. Грудь, помимо Вата доша, является местом локализации Аваламбака Капха, а сердце, расположенное в этой области является прибежищем Садхака Агни. Точно также, как человек, кошка и собака могут жить не ссорясь под одной крышей, Тридоша могут локализоваться в одном и том же месте. Различные живые существа мирно живут по соседству друг с другом, если они занимаются своими делами и их интересы не пересекаются. Если же они вступают в конфликт при неожиданном столкновении нос к носу, или один стремится вытеснять другого из его ниши, начинается вражда, которая, если вновь обратиться взором на организм человека, выражается в теле в виде болезни. В кардиальной зоне[[154]](#footnote-154) (сердце с околосердечной сумкой (перикардом)) расположены Прана Ваю, Садхака Агни и Аваламбака Капха, это место основной локализации хилуса[[155]](#footnote-155) и Оджаса, живительной эссенции семи тканей, резкое уменьшение или потеря которого ведет к саморазрушению организма (Ч.С.1.17.74-75.). Сердце описывается Шрикантха Даттой как раджа (царь) всех кровеносных сосудов тела[[156]](#footnote-156). Помимо физиологических функций, Веды утверждают, что *хридая* является вместилищем памяти, чувств, души (Атмы) и Сверхдуха (Параматмы), который восседает на лотосе сердца всех живых существ. Чарака пишет (Ч.С.6.24.35.), что сердце является пристанищем хилуса, Вата и остальных доша, ума, разума, чувств, личности (души) и, в особенности, Оджаса. В Чхандогья Упанишаде говорится (Ч.У.8.6.6.), что в сердце проходит сто пранических каналов, один из которых питает Праной мозг человека.

Относительно сердечной области в аюрведических текстах присутствуют разночтения. Одни тексты (Атхарваведа, Йога-Васищтха, Прапанчахридая Тантра, Сушрута Самхита, Бхела Самхита) утверждают, что существует две зоны[[157]](#footnote-157), называемые «*хридая*» – область сердца[[158]](#footnote-158) и так называемая *Широхридая[[159]](#footnote-159)*, другие (Аштанга Хридаям Самхита, Аштанга Самграха Самхита, Чарака Самхита, Кашьяпа Самхита) пишут только об одной зоне с таким названием, а некоторые комментаторы на аюрведические тексты (Шри Гопал Шастри) считают, что зон с аналогичным названием девять. Интерес данного расхождения заключается в том, что принято считать зону, называемую «*хридая*» вместилищем разума и сознания человека.

Область, в которой располагается верхняя часть желудка, называется *Амашая*, а нижняя его часть и двенадцатиперстная кишка – *Паквашая*. Амашая является местом основной локализации Кледака Капха, а Паквашая – Джатхарагни. Приблизительный размер желудка – три-три с половиной кулака. Пупочная зона (*набхи*), является местом основной локализации Вата доша. Здесь сконцентрирован Самана Ваю, и, по большому счету, Вьяна Ваю, который, хоть и движется по всему телу, чаще всего бывает в этой области. Прана и Удана Ваю также появляются в этой части тела, спускаясь к пупку во время своего движения при вдохе и выдохе, да и Апана Ваю поднимается вверх именно из пупочной области. Местом локализации Пачака Агни является двенадцатиперстная кишка, расположенная достаточно близко от этой области. Пупочная зона описывается как место концентрации всех энергетических каналов. Границы этой самой энергетически насыщенной области тела простираются на расстояние двух сложенных вместе пальцев вверх и вниз от пупка. При выполнении Пранаямы или некоторых асан Хатха йоги это место используется для концентрации. С помощью определенных упражнений можно накапливать Прану в области пупка для дальнейшего использования в лечении болезней, занятий боевыми искусствами или для практики мистической йоги.

### Печень и селезенка

В Аюрведе печень и селезенка описываются как основное место локализации крови[[160]](#footnote-160). Сушрута пишет, что даже в пренатальном состоянии печень и селезенка выполняют функцию образования и депонирования крови[[161]](#footnote-161). Печень и селезенка расположены не далеко от сердца, а точнее по правую и левую сторону от него (С.С.3.4.21.). Во всех аюрведических текстах эти два органа описываются как один. Если речь идет о печени, селезенка подразумевается, и наоборот. Они выполняют одни и те же функции. Если заболевает один орган, болеет и другой. Что вызывает заболевание одного, вызывает заболевание и другого. Поэтому для лечения болезней этих органов Чарака прописывает одинаковые лекарства и сходные методы очищения (Ч.С.6.13.88.). Печень неспроста называется местом сосредоточения крови, в ней депонируется более четверти всей крови организма. Селезенка также является резервуаром крови в теле человека. Так как в этих двух органах происходит образование и депонирование крови, они являются местом ее локализации и локализации Питта доша (Ч.С.6.4.10.). Поэтому в аюрведических текстах эти два органа часто называют «органы, в которых живет кровь». Положение печени и селезенки хорошо видно на рисунке 6.

Рисунок 6. Область печени-селезенки.

1. Желчный пузырь. 2. Печень. 3. Воротная вена. 4. Желчевыводящие протоки. 5. Двенадцатиперстная кишка. 6. Нижняя полая вена. 7. Аорта. 8. Печеночная артерия. 9. Нижняя полая вена. 10. Аорта. 11. Селезеночная вена. 12. Селезеночная артерия. 13. Селезенка. 14. Поджелудочная железа.

14

7

6

13

12

11

10

9

8

5

4

3

2

### Кишечник

В силу своей протяженности и функциональной нагрузки, желудочно-кишечный тракт является местом встречи всех трех доша, однако, как и во всем организме, Капха доша локализуется в верхних отделах – ротовой полости, пищеводе и верхней части желудка, Питта доша – в желудке и двенадцатиперстной кишке, а Вата доша – в толстой кишке. В Аюрведе кишечник называют «Великий Канал».

Доза лекарственных препаратов и интенсивность процедур, связанных с желудочно-кишечным трактом, определяется в соответствии с плотностью, или конституцией кишечника. Вагбхата, древнейший аюрведический врач, пишет, что конституция кишечника бывает трех типов – мягкая, средняя и плотная, в зависимости от доминирующей доша. Джеджджата, комментатор на аюрведические тексты, уточняет, что конституция кишечника бывает шести типов: два типа мягкой конституции (очень мягкая и в меру мягкая), два типа плотной конституции (очень плотная и в меру плотная) и два типа средней конституции (средне-мягкая и средне-плотная).

Верхняя часть кишечника очищается посредством лечебной рвоты, средняя часть – путем принятия слабительных субстанций, а нижняя – с помощью басти – очистительной клизмы.

### Почки и мочевой пузырь

Описывая мочевой пузырь и почки, Вагбхата пишет (3.9.1-3): «Не смотря на то, что мочевой пузырь расположен устьем вниз, он заполняется достаточно равномерно, расширяясь во все стороны, непрерывно[[162]](#footnote-162) получая мочу из каналов, транспортирующих ее (из почек). Доша входят в мочевой пузырь через эти каналы, вызывая двадцать типов расстройств мочеиспускания и мочеизнурения - заболеваний, возникающих в этом органе».

Почки и мочевой пузырь, являясь местами основной локализации телесного воздуха, непосредственно связаны с очищением организма и нервно-психической деятельностью человека. Основными их функциями, в соответствии с аюрведическими текстами, являются не только образование и выведение жидких продуктов жизнедеятельности организма, а также поддержание термобаланса, но и контроль за движением Праны.

Одним из самых распространенных дисбалансов этой зоны является образование камней и песка. Мадхава пишет, что конкременты образуются в том случае, когда Вата доша иссушает мочу. Являясь зоной основной локализации телесного воздуха, почки часто страдают от накопления Вата доша, которая, с учетом физиологических особенностей этого органа, движется в них с повышенной скоростью и не только иссушает мочу, но и уплотняет высушенные частички, формируя из них конкременты.

Наиболее опасен для почек и мочевого пузыря влажный холод – вследствие переохлаждения в этой зоне происходит чрезмерное скопление слизей, которые блокируют движение пранических энергий по основным каналам. Почки начинают работать с усиленной нагрузкой и ослабевают, поэтому не могут правильно распределять Прану по организму. Недостаточность Праны ведет к истощению Читты, порождая такие дисбалансы, как нервная слабость, плаксивость, упадок сил, депрессивные состояния, истерики. Если переохлаждение этой области оказывается чрезмерным для организма, слизи блокируют большую часть пранических и физических каналов, и организм, следуя инстинкту самосохранения, возжигает близлежащие тканевые Агни, которые иссушают излишки слизи в почках и мочевом пузыре, повреждая при этом сами органы.

В случае воздействия на эти органы чрезмерного тепла, Вата доша перегревается и начинает расширять и разрушать пранические и физические каналы, вызывая боль, нарушения мочеиспускания и цвета мочи. Это наиболее трудноизлечимое состояние почек.

### ФАТАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ

Одним из важнейших аспектов аюрведической диагностике является умение врача точно определять степень тяжести и опасности для жизни пациента того или иного заболевания. Помимо основных, научных методов, врач должен знать мистические предвестники смерти или выздоровления больного. Не смотря на то, что аналогичные главы есть в большинстве классических аюрведических текстах, глава о фатальных симптомах и признаках взята из Аштанга Хридаям Самхиты.

«Сейчас мы разъясним главу «Наука о фатальных симптомах», как поведал Атрея и другие великие мудрецы.

Подобно тому, как цветок, дым и тучи являются предвестниками плода, огня и дождя, фатальные признаки являются предвестниками смерти. (1)

(Если врач назначает правильное лечение человеку с длинной линией жизни, его лечение будет удачным, точно так же, как благородный человек (сам собой становится преданным) королю. Лечение, назначенное человеку, чья жизнь затухает, пустая трата времени, так же, как помощь, оказанная подлому человеку. Этим врач зарабатывает плохую репутацию, сомнения и потерю собственного достоинства. Именно поэтому здесь описаны признаки человека, находящегося на смертном одре. Патологические изменения, характеризующие дыхание смерти, называются фатальные признаками (симптомами)). (а - в)

Смерти нет там, где нет фатальных симптомов, и нет жизни, когда они налицо. Необразованный врач может по ошибке принять не фатальные симптомы за фатальные и наоборот. (2)

Некоторые авторы утверждают, что фатальные признаки бывают двух видов: постоянные и временные. Временные фатальные симптомы возникают в случае глубокого увеличения доша и исчезают с их уменьшением, в то время как постоянные фатальные признаки однозначно предвещают смерть. (3 – 3а)

Внешний вид, органы чувств, голос, речь, оттенок, цвет и строение кожи лица, сознание, действия, функции и многие другие характеристики, претерпевающие изменения без особых на то причин, могут рассматриваться как несущие признаки смерти. (4 - 5)

Человек близок к смерти, если:

волосы на голове и на теле выглядят как будто бы смазанные маслом;

глаза неподвижны или находятся в постоянном движении; впали или выпучились, стали асимметричными, расширенными или суженными; увеличены, уменьшены или похожи на глаза мангусты, голубя или на горящие угли; обильно текут слезы; брови сжаты или наклонены; веки искривляются;

нос расширяется или заостряется; появляются высыпания, переносица опухает, проваливается и тускнеет;

верхняя губа свисает, нижняя губа поднята вверх; губы имеют цвет неспелого плода Eugenia jambolana (темно-синие);

на зубах имеется черный или медный налет, пятна грязи, внезапно появляющиеся и столь же внезапно исчезающие;

язык становится асимметричным, очень подвижным, распухает, сохнет, толстеет, синеет, обложенным, нечувствительным и на нем появляются высыпания, напоминающие шипы;

голова и шея не способны нести собственный вес; нижняя челюсть не способна держать пищу, помещенную в рот;

тело и части тела становятся или очень тяжелым или очень легкими без особой на то причины;

отверстия (глаза, уши, нос, рот, уретра и задний проход) кровоточат без предварительного отравления ядом;

половой член поднят вверх, а мошонка оттянута вниз, и наоборот. (6 – 13а)

Человек, у кого на лбу, на зоне мочевого пузыря или на голове, вдруг, ни с того ни с сего, сами собой появятся похожие на молодую луну линии вен или шрамы, не проживет и шести месяцев. (14 – 14а)

Человек, чье тело не смачивается водой подобно лепестку лотоса[[163]](#footnote-163), проживет всего лишь полгода. (15 – 15а)

Человек, чьи вены имеют зеленоватый (или желтоватый) оттенок, волосяные фолликулы сужены, кто испытывает тягу к кислым субстанциям, умрет от увеличения Питта доша. (16 – 16а)

Человек, чья голова или лицо покрыты жирным грязным налетом, похожим на порошок коровьего навоза, чья голова пахнет дымом, умрет в течение месяца. (17 – 17а)

Если на голове возникают раздвоенные линии и шрамы, здоровый человек умрет в течение шести дней, а больной – за три дня. (18 – 18а)

Человек, чей язык синеет, у кого появляется интенсивный трупный запах изо рта, левый глаз западает, на чью голову садятся птицы, должен рассматриваться как умерший. (19 - 20)

Если после купания и умащения маслами грудь человека высыхает намного быстрее остальных частей тела, он не проживет и полмесяца. (20 – 20а)

Внезапное и беспричинное одновременное появление нормальных и патологических оттенков (кожи) говорит о приближающейся смерти. Аналогично – внезапное увеличение прочности или слабости, сухости или чрезмерной влажности и т.д. (21 – 21а)

Человек, чьи пальцы не производят характерного хруста, долго не проживет. Если при чихании, кашле и т.д. возникает необычный звук, никогда не появляющийся прежде, если дыхание становится или очень поверхностным или очень глубоким и исполненным сладким или гнойным запахом, больной умрет. (22 - 23)

Больной, испускающий не человеческий запах от тела вне зависимости от принятия ванны, а также аналогичный запах, идущий от ран, испражнений и т.д., не проживет и года. (24)

Человек, чье тело в какой-то момент становится очень привлекательным для вшей и других паразитов, или наоборот, они покидают его, не проживет и года. (25)

Если у человека холодеют части тела, обычно теплые, а холодные части тела обильно потеют или становятся ригидными, он не проживет и года. (26)

Если у человека появляются холодные сыпи (вызванные увеличением Капхи) и чей тело холодно, но ему кажется, что оно горячее; если человек страдает от холода, но все же ненавидит тепло, то на него обратил внимание Царь мертвых (Ямарадж). (27)

Если у человека горячая грудь, холодный живот, жажда и диарея, то он подобен живому трупу. (28)

Человек, чья моча, кал, мокрота или семя тонут в воде, а мокрота окрашена в разные цвета, умрет в течение месяца. (29)

Если человек видит небо как твердое тело, а твердые тела как небо, объекты, имеющие форму как бесформенные, а бесформенные как имеющие форму; путает светящиеся и несветящиеся объекты, белые и черные, несуществующие и существующие; кто вместо одной луны на небе видит несколько лун или одну, охваченную дымкой; кто наяву видит гандхарвов, ракшасов (демона), духов и всевозможную нечесть и кто боится смотреть вокруг, готовится к смерти[[164]](#footnote-164). (30-32)

Если человек не видит маленькую звезду *Арундхати*, расположенную рядом со второй звездой в хвосте Большой Медведицы, не видит *Дхруву* (Полярную звезду) или *Акаша-гангу* (Млечный Путь), не проживет и года. (33)

Если человек слышит грохот грома, шум прибоя, звук вины, панавы, флейты и других музыкальных инструментов в абсолютной тишине или не слышит этих звуков при их наличии; кто не слышит характерный звук дхук-дхук, возникающий при затыкании ушей пальцами; то же касается распознавания запаха, вкуса и прикосновения – если человек воспринимает их в полностью или частично извращенной форме; если человек не чувствует запах потушенной масляной лампы, не различает специфические вкусы (лекарств), которые применяются в соответствии с вышедшей из равновесия дошей и вкус пищи, которая была любимой до болезни; если его тело покрывается грязным налетом; если человек не чувствует ударов и т.д. и без предварительных занятий мистической йогой или соблюдения серьезных епитимий и аскез получает экстрасенсорные способности – он умрет. (34 – 37а)

Человек, чей голос становится низким (слабым), злым, неслышимым, кто запинается или стремится говорить, но внезапно теряет голос, умрет. (38 – 38а)

Одним из признаков скорой смерти является ослабление голоса наряду с потерей упругости и цвета (тела) и ухудшением состояния больного. (39 – 39а)

Врач должен держаться на расстоянии от человека, который слышит, как кто-то изнутри говорит ему о приближении смерти или в несколько голосов обсуждает его кончину. (40 – 40а)

Человек, чья тень меняет свою форму, размер, цвет и т.д. даже перед внутренним взором – мертвый человек. (41 – 41а)

Тенью называется отражение человека в зеркале, воде или на песке под действием солнечных лучей. Она не связана с цветом и сиянием солнца, а только с телом человека. (42-43)

Если тень человека изрезана, порвана, двоится или троится (при одном источнике света), исчезает; если она безголова, двухголова, мерцающая, искаженная или неестественная, эти признаки говорят о завершении его земного существования, даже если эти изменения вызваны внешними (или мистическими) причинами. Человек, чья тень или отражение не заметно другим людям, должен готовится к смерти. (44 - 45)

Существует пять видов тени, связанные с пятью первоэлементами – Эфиром и т.д., причем каждая имеет свои особенности. Эфирная тень прозрачно-синяя, маслянистая и сияющая. Воздушная тень грязная, темно-красная, синяя, серая, сухая и не сияющая. Огненная тень ярко-красная, блестящая и ослепительная для глаз. Водная тень подобна чистому золоту, прозрачна, слегка масляниста и очень красива. Земная тень устойчива, масляниста, громоздка, прозрачна, черна или бела. Появление воздушной тени говорит болезни, смерти или нищете, в то время как другие – об удаче (здоровье). (46 – 48а)

Цвет лица бывает семи видов: красный, желтый, белый, синий, зеленый, желтовато-белый и черный. Все эти цвета связаны с Огнем. Если кожа лица жирная, прозрачная, серая, грязная, сухая, морщинистая или обвислая – это плохой признак. (49 – 50а)

Тень сглаживает цвет, в то время как цвет и состояние кожи лица его обостряют. Тень можно увидеть только с близкого расстояния, когда цвет и состояние кожи лица видны издалека. В здоровом состоянии или во время болезни ни тень, ни цвет и структура кожи лица не являются серьёзным прогностическим признаком, но на пороге смерти они могут сказать о сроке ее приближения. (51 – 52а)

Если у человека заплетаются или волочатся ноги; если он без особой причины теряет в весе, хотя ест свою любимую пищу; если человек ест очень мало, но выделяет много кала и мочи или наоборот; если человек ест мало, но страдает от излишка Капхи; если человек после глубокого вдоха падает на кровать или после глубокого вдоха делает короткий выдох и теряет сознание; если дыхание частое и поверхностное (как у собаки в жару), нерегулярное, пульсирующее; если человек с трудом держит голову и сжимает лоб руками; если на лбу выступает холодный пот, а суставы и сухожилия высыхают; если, вставая с постели, человек теряет сознание, сильный он или слабый; если человек спит на спине и двигает ногами; если человек видит стул, кровать или стену, которых не и пытается схватиться за них; если человек смеется над вещами, которые не вызывают смех или наоборот; если во время обморока человек облизывает губы, облизывает верхнюю губу и производит свистящий звук; чья тень черная, желтая или темно-красная; кто ненавидит врача, лекарства, воду, пищу, брахманов и друзей – готовится предстать перед Богом смерти. (53 – 60а)

Если у человека шея, лоб и (область) сердца покрыты холодным потом, в то время как другие части горячие, его спасут только боги. (61)

(Если у умирающего проявлены все симптомы лихорадки, он умрет от лихорадки). (1)

Если у человека низкий уровень сознания, много поводов для беспокойства, плохой цвет и строение кожи лица, кто страдает слабоумием; если человек кормит птиц или других животных, а они не едят предлагаемую им пищу; если человек, развив интеллект, сияние и силу тела, достигнув богатства и положения в обществе, вдруг теряет их, он скоро предстанет перед Ямараджем. (62 – 63а)

Если конституция человека, зависящая от трех гун материальной природы и от Тридоша, вне зависимости от состояния его здоровья становится патологической, он не проживет и шести месяцев. (64 – 64а)

Вера, праведность, память, благотворительность, интеллект и сила – эти шесть качеств покидают человека, готовящегося умереть через шесть месяцев. (65 – 65а)

Походка, речь, тремор и бессознательное состояние, напоминающие походку, речь, тремор и бессознательное состояние пьяного человека характеризуют человека, готовящегося умереть в ближайшей месяц. (66)

Если человека тянут за волосы, а он не чувствует боль; если человек ест, а еда не проходит в горло, хотя он не страдает от болезней горла – он умрет в течение шести дней. (67)

Если слуги отворачиваются от человека, похожего на мертвого, целый день спящего или страдающего бессонницей, он умрет. (68)

Если у человека закупорены слезные протоки, сильно потеют ладони и стопы; глаза ни на миг не стоят на месте, он на пороге царства Ямараджа. (69)

Если человек перестал получать удовольствие от вещей, радовавших его до этого, он скоро умрет. (69а)

Если у здорового человека резко проявляются все признаки той или иной болезни, а у больного человека признаки болезни резко исчезают – он скоро умрет. (70 – 70а)

Сильная, глубокая, постоянная, сопровождаемая бредом, головокружением и одышкой лихорадка; лихорадка, развивающаяся на фоне кахексии, опухоли или потери пищеварительной активности; развивающаяся у человека относительно здорового, но страдающего немотой, краснотой глаз, болями в сердце; у страдающего сухим кашлем, у ослабленного или страдающего мокрым кашлем, убивает человека. (71 - 73)

Если при кровотечении вытекает яркая красная, черная, разноцветная, медная, желтая или зеленая кровь; кровь течет из фолликул волос; кровь скапливается в горле, во рту и в области сердца; кровь не окрашивает ткань и испускает зловоние; вытекает из магистральных сосудов или в большом количестве; у стариков или страдающих анемией, лихорадкой, рвотой, кашлем, водянкой и диареей, больной умрет. (74 – 75а)

Кашель и одышка смертельны, если человек болен лихорадкой или страдает рвотой, жаждой, диареей и водянкой. (76)

Туберкулез ведет к смерти, если человек страдает болью в боках, метеоризмом, рвотой с кровью и жжением в задней части плеч. (76а)

Рвота смертельна, если в рвотные массы пахнут мочой и калом, если позывы чересчур сильные, если в рвотных массах присутствуют блестящие частицы, кровь, кал и гной; если она сопровождается болью, кашлем, одышкой или очень долго не останавливается. (77 – 77а)

Жажда смертельна у больных ослабленных, с вывалившимся языком и находящихся в бессознательном состоянии. (78)

Алкогольное опьянение ведет к смерти, если пьяный страдает от озноба, кахексии и его лицо кажется намазанным маслом. (78а)

Геморрой смертелен, если у больного опухают руки, ноги, пупок, прямая кишка, мошонка и лицо, болит сердце, бок и другие части тела, его рвет, лихорадит и происходит изъязвление прямой кишки. (79 – 79а)

Диарея смертельна, если каловые массы напоминают печень, баранину, перо павлина, нефть, топленое масло, творог, костный мозг, жир, ферментированную настойку, мозг, сажу, гной, мясной отвар или пирит; если кал или слишком красный, черный, очень жирный, с отвратительным запахом, прозрачный; если дефекация происходит с сильной болью; если выделяются куски той или иной ткани, или без кала, или с большим количеством кала; кал содержит части пищеварительного тракта, глистов, пиявок, блестящие частицы; у человека, страдающего выпячиванием ректальных изгибов, всегда открытым анальным отверстием, болью в суставах и костях, пролапсом прямой кишки, потерей сил, несварением, сопровождаемым жаждой, одышкой, лихорадкой, рвотой, изжогой, метеоризмом и дизентерией. (80 - 84)

Камни в мочевыводящих путях убивают больного, если являются преградой для мочеиспускания или человек страдает припухлостью мошонки и болями. Диабет смертелен, если ведет к сильной жажде, жжению, сыпи, гангрене, диарее, карбункулам, расположенным на Марма точках, области сердца, спине, груди, плечах, прямой кишке, голове, суставах ног и рук; если он возник у человека, не имеющего никакого интереса к жизни, страдающего гангреной, изжогой, жаждой, отравлением, лихорадкой, герпесом, разрушением внутренних органов, икотой, одышкой, головокружением и истощением. (85 - 87)

Опухоль в брюшине может быть смертельна, если она очень большая, твердая, похожа на черепаший панцирь, соединяется с крупными сосудами, сопровождается лихорадкой, рвотой, икотой, тимпанитом, болью, кашлем, катаром верхних дыхательных путей, чувством давления в области сердца, одышкой, диареей и водянкой. (88 – 88а)

Вздутие живота убивает ослабленного человека, если сопровождается подавлением желания мочеиспускания и дефекации, одышкой, отеками, икотой, лихорадкой, головокружением, рвотой и диареей; если у него распухшие глаза, изогнутый половой член, тело и кожа сырые, брюшная полость постоянно увеличивается, даже после клистирования или приема слабительного. (89 – 90а)

Анемия может закончится трагически, если больной страдает отеками, нарушением зрения или у него пожелтели глаза и ногти. (91)

Водянка может привести к гибели больного, если человек страдает сонливостью, изжогой, анорексией, рвотой, обмороками, метеоризмом, диареей. Она дает много осложнений и порождает множество вторичных болезней. Отек, распространяющийся по ноге вверх у мужчины, от лица вниз у женщины и от живота и половых органов вне зависимости от пола, постепенно убивает человека. Отек, сопровождающийся расхождением лучевых линий, экссудацией, рвотой, лихорадкой, одышкой и диареей также ведет к гибели больного. (92 - 93)

Если у ослабленного человека после водянки возникает лихорадка и диарея или после лихорадки и диареи возникает водянка, он погибнет. Врач должен отказать больному, страдающему водянкой ног, ягодиц и бедер и очень истощенному этим заболеванием. Больной, чье лицо, руки и ноги высохшие или слишком распухшие (без изменения других частей тела), умрет в течение месяца. (94 - 96)

Герпес убивает человека, страдающего кашлем, бледностью кожных покровов, лихорадкой, обмороками, болью, головокружением, припухлостью лица, сдавлением в области сердца, слабостью и диареей. (97)

Лепра убивает больного, если его разбил паралич, а глаза покраснели, он онемел, страдает несварением, жаждой и диареей, а в ранах завелись черви. (98)

Нервные болезни ведут к смерти больного, если его кожа потеряла чувствительность, болезнь сопровождается тремором и болью, а тело сковали судороги. (98а)

Подагра убивает больного, страдающего атеросклерозом, обмороками, отравлением, сонливостью, лихорадкой, мигренью, анорексией, одышкой, переломами, щелчками в суставах и гангреной. (99 – 99а)

Даже легкое заболевание может свести в могилу человека, страдающего мигренями, анорексией, одышкой, склерозом, диареей, жаждой, головокружением, слабостью голоса, истощением тканей, потерей сил и снижением пищеварительной активности. (100 – 100а)

Люди, страдающие от нервных болезней, эпилепсии, лепры, геморрагии, вздутия желудка, туберкулеза, опухоли брюшины, диабета и кто слаб, несмотря на кажущуюся легкость и поверхностность патологического процесса, должны быть отклонены врачом. (101 – 101а)

Глубокое истощение и снижение массы тканей, обострение болезней и анорексия, говорят о смерти больного в течение шести недель. (102 – 102а)

Аденома предстательной железы, вызванная увеличением Вата доша, очень большая, локализующаяся в самом сердце таза, очень болезненна и сопровождается жаждой. Эта опухоль быстро убивает больного. (103 – 103а)

Вата доша, вызывающая дряблость икроножных мышц, разрушение носа или изгиб головы у больного человека – убивает его. Вата доша, скапливающаяся между пупком и прямой кишкой или пахом, и вызывающая боль в прямой кишке и сердце, убивает ослабленного болезнью человека. Вата доша, вызывающая затруднение мочеиспускания и дефекации, блокируя устье мочевого пузыря и пупочную зону, способствует возникновению боли в паху, жажды, диареи, одышке и боли в прямой кишке, убивает человека. (104 - 107)

Вата доша, вызывающая расширение ребер, боль в груди, нарушающая свободную экскурсию грудной клетки и расширяющая глаза – быстро убивает больного. (108)

Внезапное обострение лихорадки, жажды, спонтанные обмороки, слабость и разрыхление костей и суставов – эти симптомы появляются у умирающего человека. (109)

Если у больного, страдающего от лихорадки, сопровождающейся субфебрильной температурой, рано утром обильно потеет голова и остальные части тела – его жизнь вряд ли можно спасти. (110)

Если у больного ветрянкой высыпания напоминают жемчуг и очень быстро исчезают, это говорит о возможном летальном исходе. (111)

Оспины, похожие на чечевицу или коралловые бусы, с глубоким устьем, направленным вглубь тела, при касании которых слышится характерный звук, полностью разрушат тело больного. (112)

Если глаза у больного окрашены в насыщенно-желтый цвет, лицо одутловато, височные мышцы атрофированы, тело истощено и пышит жаром, он должен быть отвергнут (врачом). (113)

Это же касается и человека, на теле которого без видимой на то причины появляются раны и ссадины. (113а)

Если человек страдает язвами, пахнущими как сандаловое дерево, ветиверия зизаниевидная, вино, труп или ворон; цветом подобными морским водорослям, петушиному гребню, шафрану, тыкве и саже; горячими по ощущению, но холодными на ощупь; вызванными дисбалансом Вата доша, но не болезненными, вызванными дисбалансом Питты, но не горячими, вызванными дисбалансом Капхи, но не гноящимися; локализующимися на Марма точках, но безболезненными; гладкими, но создающими ощущение растрескивания кожи; заполненными порошкообразным материалом; напоминающими флаг, меч и т.д.; возникающими без видимой на то причины – он должен быть отвергнут (врачом). Больной ректальной фистулой на стадии прободения или если в ней поселились черви, должен быть отвергнут. (114 - 116)

Больной, бьющий одним коленом о другое, поднимающий и резко отпускающий ногу, (беспричинно) отворачивающий свое лицо, умрет. (117)

Больной, кусающий ногти, волосы, траву и т.д., ковыряющий палкой землю, бьющий камень о камень; страдающий «гусиной кожей», обильным мочевыделением, сухим кашлем и лихорадкой; смеющийся, а через минуту плачущий; пинающий ножку кровати; внимательно исследующий отверстия тела, умрет. (118 – 119а)

Внезапное появление черных родинок, черных шрамов, обесцвеченных участков кожи на лице, похожих на цветок пятен на зубах и ногтях, проявление вен на животе – симптомы, предупреждающие о скорой смерти больного. (120 – 120а)

Глубокое дыхание, снижение температуры тела и острая боль в паху, не снимающаяся обезболивающими препаратами, говорит о скорой гибели больного, который должен быть отклонен мудрым врачом. Больной, патологический процесс в теле которого резко усилился, а защитные силы организма истощены, очень скоро исчерпает отведенный ему срок жизни. (121 – 122а)

Трудно сберечь жизнь пациента, для которого врач пытается достать лекарство, но у него ничего не получается. (123 – 123а)

Если лекарство, ранее благотворно действующее на больного, потеряло силу, его уже ничто не спасет. (124 – 124а)

Если лекарство или пища, приготовленные для конкретного человека, резко меняют свои органолептические или лечебные качества без особой на то причины – он умрет, даже если это абсолютно здоровый человек. (125 – 125а)

Если в доме больного возникает пожар, который потухает сам собой, при отсутствии ветра и при наличии большого количества горючих материалов; ломается или падает с громким стуком мебель или другие предметы обихода, жизнь этого человека под угрозой. (126 – 127)

Если у ослабленного болезнью человека внезапно исчезают все симптомы болезни, за его жизнь нельзя поручиться, считает Атрея. (128)

Врач, даже будучи спрошенным, не должен сообщать причины смерти больного его родственникам и друзьям, чтобы не вызвать у них еще большую скорбь. (129)

Душу умирающего человека стерегут слуги Ямараджа, которые разрушают благотворное действие лекарств, делая их бесполезными, поэтому такой пациент должен быть отклонен врачом[[165]](#footnote-165). (130)

Врач, знающий эту науку о жизни и осознающий, что Аюрведа – это бесценное сокровище, должен понимать, что без знания фатальных симптомов оно неполно, поэтому он должен тщательно изучить признаки приближающейся смерти. (131)

Смерть желает, чтобы живые существа чувствовали ее приближение по истечении срока жизни, плодов благочестивых поступков, совершенных в прошлой или этой жизни, или по истечении и того и другого. Иногда, под влиянием случайных, но, одновременно с этим и неизбежных событий, смерть приходит до окончания срока жизни и исчезновения плодов благочестивых поступков. (132)

Так заканчивается глава «Наука о фатальных симптомах», пятая в Шарирастхане Аштанга Хридаям Самхиты, составленной Шримад Вагбхатой, сыном Шри Вайдьяпати Симхагупты. (5)»

# ЧАСТЬ 14. СХЕМЫ, ТАБЛИЦЫ И УКАЗАТЕЛИ

## СХЕМЫ И ТАБЛИЦЫ

Для удобства работы с книгой основные ключевые аспекты вынесены в отдельную главу в виде схем и таблиц.

### Схемы

Схема 1. Две парампары Аюрведы.

БРАХМА (творец этого мира)

ДАКША ПРАДЖАПАТИ (прародитель всех живых существ)

АШВИНИ-КУМАРЫ (полубоги ветра) ИНДРА (царь небес, полубог дождя)

БХАРАДВАДЖА ДХАНВАНТАРИ (медицинское воплощение Господа)

ДЖАТУКАРНА АТРЕЯ СУШРУТА

ПАРАШАРА

БХЕЛА ХАРИТА АГНИВЕША КШАРАПАНИ

ЧАРАКА

На этой схеме представлено развитие аюрведической науки в ведические времена. Она начинается с Брахмы, творца этого мира, и заканчивается древнейшими мудрецами - Чаракой и Сушрутой.

Схема 2. Творение мира.

ПУРУША + ПРАКРИТИ (Творец и Его Природа)

МАХАТ-ТАТТВА

(БУДДХИ) (разум) АТМА

(ДУША)

АХАМКАРА (ложное самоотождествление)

САТТВИКА ТАМАСИКА (ВАЙКАРИКА) (БХУТАДИ)

РАДЖАСИКА (ТАЙДЖАСА) 11 ИНДРИЙ (органов чувств) 5 ТАНМАТРА: ШАБДА, СПАРША, РУПА, РАСА, ГАНДХА. звук, прикосновение, форма,

вкус и запах.

5 ДЖНАНИНДРИЙ:

уши, кожа, глаза,

язык и нос. МАНАС

АНТАРИНДРИЯ (ум)

5 КАРМИНДРИЙ 5 МАХАБХУТА рот, руки, гениталии, эфир, воздух, огонь, анус и ноги вода и земля

На этой схеме представлены все компоненты, складывающие этот мир, и, в том числе, тело человека.

Схема 3. Субстанция.

**ДРАВЬЯ** (субстанция)

*Карана Дравья Карья Дравья* (творящая) (сотворяемая)

Панчамахабхута Панчатанматра Четана Ачетана

(живая) (не живая)

Пракрити тип *Бахишчетана* (сотворено Богом) (животные)

Критритрима тип Овипадас *Анташчетана* (сделано людьми)

(птицы) (растения)

Вайвипарос Удвиджа (млекопитающие) (низшие виды) Вируда (споровые) Сведаджа

(насекомые и др.)

Ванаспатья Аушада (бактерии, (лекарственные

вирусы) растения)

Ванаспати (высшие растения, кроме лекарственных) На этой схеме представлено все царство грубоматериальных живых существ (без учета тонкоматериальных - духов, полубогов, гандхарвов, киннар, ракшасов, якшей и т.д., а также людей[[166]](#footnote-166)) и не живых объектов.

Схема 4. Пики Джатхарагни.

13.30 16.30 18.30

На этой схеме изображены экстремумы горения Агни в желудке. Исходя из нее становятся понятными промежутки, в которые стоит принимать пищу для ее наилучшего усвоения, и промежутки, когда Агни снижен и пища перевариваться не будет. Можно заметить, что Агни дает четыре (три с половиной) пика, которые соответствуют завтраку, обеду, полднику и ужину. Исходя из этого, приемы пищи должны соответствовать этим промежуткам (завтрак - 7.30 - 9.30; обед - 12.30 - 14.30; полдник - 16.00 - 17.00; ужин 17.30 - 19.30).

### Таблицы

Таблица 1. Фундаментальные понятия Аюрведы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Махагуны** | **Махабхута** | **Танматра** | **Гуны (пары)** | **Дравья** | **Доша** | **Дхату** | **Агни** | **Мала** | **Ама** |
| Благость | Эфир | Звук | Тяжелый - Легкий | Раса | Вата | Хилус | Кая Агни | Кал | Анна Мала |
| Страсть | Воздух | Прикосновение | Холодный - Горячий | Вирья | Питта | Кровь | Дхату Агни | Моча | Мала Санчая |
| Невежество | Огонь | Форма, цвет | Твердый - Мягкий | Випак | Капха | Мышцы | Бхута Агни | Пот | Пратама Дошадушти |
|  | Вода | Вкус | Чистый - Слизистый | Прабхава |  | Жир |  | Выделения из отверстий |  |
|  | Земля | Запах | Активный - Пассивный | Карма |  | Кости |  |  |  |
|  |  |  | Шершавый - Гладкий |  |  | Костный мозг |  |  |  |
|  |  |  | Большой - Маленький |  |  | Семя |  |  |  |
|  |  |  | Твердый - Жидкий |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сухой – Влажный, вязкий |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Подвижный - Неподвижный |  |  |  |  |  |  |

Таблица 2. Основные аюрведические тексты.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Текст | Чарака Самхита | | Сушрута Самхита | | Аштанга Хридаям Самхита | |
| Адьюпадешта (рассказщик) | Атрея Пунарвасу | | Дханвантрари | |  | |
| Тантракарака (автор тантры) | Агнивеша | | Сушрута | | Вагбхата | |
| Пратисамскарта (записал) | Чарака | | Сушрута | | Вагбхата | |
| Сампурака (редактор) | Дридхабала | |  | |  | |
| Количество стхан (разделов) | 8 | | 5 | | 6 | |
| Количество глав | 120 | | 120 | | 120 | |
| Основные комментарии и их авторы | 1.Чараканйаса  2. Чарака Панджика  3. Нирантарапада вйакхйа  4. Аюрведа дипика  5. Татвачандрика  6. Джалпакальпатару | 1.Бхаттара Харисканда  2. Кумара Свами  3. Джеджата  4. Чакрапани  5. Шивадаса Сена (15 век)  6. Гангадхара Рой (19 век) | 1. Брихат Панджика  2. Нйайа Чандрика  3. Панджика  4. Типпани  5. Бханумати  6. Нибандха Самграха  7. Сушрутартха Самдипани  8. Чаракопаскара | 1. Гайадаса  2. Гайадаса  3. Бхаскара  4. Шри Мадхава  5. Чакрапани Датта  6. Далхана  7. Харана Чандра (20 век)  8. Йогендранатха Сена (20 век) | 1. Сарванга Сундара  2. Аюрведа Расайана  3. Падартха Чандрика  4. Шашилекха  5. Индумати  6. Ащтанга Хридайадхйота  7. Лалита  8. Вакйа Прадипика  9. Шива Прадипика  10. Дипика  11. Анвайамала  12. Андхратика  13. Самкета Манджари | 1. Арунадатта  2. Хемадри  3. Чандранандана  4.Инду  5. Инду  6. Ашадхара  7. Шанкара  8. Парамешвара  9. Вишвамитра  10. Пурандара  11. Васудэва  12. Рамануджа Ачарйа  13. Дамодар |

Таблица 3. «Легкие» аюрведические тексты.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Текст | Шарангадхара Самхита | | Мадхава Ниданам Самхита | | Бхавапракаша | |
| Автор | Шарангадхара | | Мадхавакара | | Бхавамишра | |
| Количество стхан или кханд (разделов) | 3 | | 1 | | 3 | |
| Количество глав | 70 | | 32 | |  | |
| Основные комментарии и их авторы | 1. Шарангадхара Дипика  2. Гудартха Дипика  3. Аюрведа Дипика  4. Пракаша Вйакхйа | 1. Адамалла  2. Каширама Вайдья  3. Рудра Бхатта  4. Бопадэва | 1. Мадхукоша (до нозологии конкрементов)  2. Мадхукоша (после нозологии конкрементов)  3. Атанка Дарпана | 1. Виджая Ракшита  2. Шрикантха Датта  3. Вачаспати | 1. Дэвала локана  2. Садвайдья Сиддханта Ратнакара | 1. Шри Ранавира Симха  2. Джаядэва |

Таблица 4. Дополнительные тексты

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел Аюрведы | Текст | Автор |
| Нозология (Нидана) | 1. Анджана Нидана 2. Сиддханта Нидана 3. Нади виджнана 4. Нади виджнана 5. Нади виджнана 6. Нади парикща 7. Нади парикща 8. Нади парикща 9. Нади Джнана дарпана 10. Нади нидана 11. Нади джнана тарангини 12. Ариштанаванита 13. Ариштаниданам | 1. Агнивеша 2. Гананатх Сена 3. Махариши Канада 4. Говиндарей Сена 5. Двараканатх Бхаттачарья 6. Равана 7. Агнивеша 8. Говинда 9. Бхудхара Бхатта 10. Ашвинау 11. Рагхунатх Прасад 12. Наванита Нартана 13. Раманатх Двиведи |
| Терапия (Чикитса) | 1. Сиддхайога Самграха 2. Чикитса калика 3. Чакрадатта 4. Чикитсасара Самграха 5. Йога тарангини 6. Йога Ратнакара 7. Бхайшаджья Ратнавали 8. Атанка Тимира Бхаскар 9. Вьядхи ниграха | 1. Вринда Мадхава 2. Тисата ачарья 3. Чакрапани Датта 4. Вангасена 5. Трималла Бхатт 6. Автор неизвестен 7. Говинда Даса 8. Бала Рама 9. Вишрама ачарья |
| Фармакогнозия (Дравьягуна) | 1. Аштанга Нигханту 2. Парьяя Ратнамала 3. Сиддхасара Нигханту 4. Дханвантари Нигханту 5. Дравьягуна Самграха 6. Мадхава дравья гуна 7. Нигханту Шеша 8. Содхала Нигханту 9. Сиддха мантрам 10. Хридая дипика 11. Маданапала Нигханту 12. Каядева Нигханту 13. Патхьяапатхья Видходака 14. Бхавапракаша Нигханту 15. Риджа Нигханту 16. Дравьягуна шатакам 17. Шивакоша 18. Раджаваллабха Нигханту 19. Нигханту Ратнакара 20. Шалиграма Нигханту 21. Аюрведа Виджнана 22. Нигханту Адарша 23. Дравьягуна виджнанам | 1. Бахата ачарья 2. Индракара Мадхава 3. Рави Гупта 4. Махендра Бхогика 5. Чакрапани Датта 6. Мадхавакара 7. Хемачандра 8. Шодхала 9. Кешава 10. Бопадева 11. Мадана Пала 12. Каядева 13. Каядева 14. Бхавамишра 15. Нарахари 16. Трималлабхатта 17. Шивадатта мишра 18. Раджа Валлабха 19. Вишнуваса Дэва 20. Лала Шалиграм 21. Кавирадж Винод Лалл Сена 22. Вайдья Бопалалл 23. Ядавджи Трикамиджи Ачарья |

Таблица 4. Основные качества и функции первоэлементов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Эфир | Воздух | Огонь | Вода | Земля |
| Не проявлен | Почти проявлен | Проявлен | Проявлена | Проявлена |
| Сильно разрежен | Разрежен | Слабо разрежен | Плотная | Плотная |
| Легкий | Легкий | Легкий | Тяжелая | Тяжелая |
| Сухой | Сухой | Сухой | Влажная | Влажная |
|  | Мягкий | Мягкий | Мягкая | Твердая |
| Активный | Активный | Активный | Пассивная | Пассивная |
| Холодный | Не холодный не горячий | Горячий | Больше холодная, чем горячая | Холодная |
| Всепроникающий | Всепроникающий | Проникающий | Почти проникающая | Не проникающая |
| Подвижен | Подвижен | Подвижен | Подвижна | Статична |
| ----- | ----- | ----- | ----- | Компактна |
| Звук | Шершавость | Цвет, форма | Вкус | Запах |
| Основной вкус не проявлен | Основной вкус вяжущий | Основной вкус очень острый | Основной вкус соленый | Основной вкус очень сладкий |
| Второстепе-нный вкус не проявлен | Второстепе-нный вкус слегка горький | Второстепенный вкус слегка кис-ло-соленый | Второстепенный вкус слегка вяжу-щий, кислый и соленый | Второстепе-нный вкус слегка вяжущий. |
| Распростра-няется ширь | Распростра-няется вширь | Поднимается  вверх | Стремится  вниз | Падает вниз |
| Делает тело легким, нежным и пористым (прони-цаемым) | Делает тело сухим и легким | Согревает те-ло, отвечает за пищеваре-ние | Делает тело влажным, плотным и компактным, отвечает за смачивание. | Делает тело твердым пло-тным, тяже-лым, устой-чивым и сильным. |
|  |  | Иммунитет | Делает теку-чими все жи-дкости тела | Репродукция |

Таблица 2. Мистические качества первоэлементов.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Первоэлемент | Чакра | Янтра | Биджа | Цвет | Свара |
| Эфир | Вишуддха | Овал | Хам | Радуга | Носовые отверстия |
| Воздух | Анахата | Круг | Ям | Зеленый или небесный | Боковая часть ноздрей |
| Огонь | Манипура | Треугольник | Рам | Красный или шафрановый | Верхняя часть ноздрей |
| Вода | Свадхистхана | Лунный серп | Вам | Белый или серебристый | Нижняя часть ноздрей |
| Земля | Муладхара | Квадрат | Лам | Желтый | Носовая перегородка |

Таблица 3. Первоэлементы и органы тела.

|  |  |
| --- | --- |
| Первоэлемент. | Органы, ткани, функции. |
| ЗЕМЛЯ | 1. Органы опорно-двигательной системы с большой физической нагрузкой: суставы, кости, мышцы, связки, хрящи, кожа, ногти, волосы, зубы.  2. Запах тела.  3. Соединительная ткань.  4. Органы и функция репродукции. |
| ВОДА | 1. Все жидкости тела - кровь, лимфа, амиотическая жидкость, ликвор, моча, пот, Питта доша, Капха доша, межтканевая жидкость, клеточная цитоплазма, слюна, железистый секрет (гормоны) и др.  2. Вкус и органы вкуса.  3. Жировая ткань. |
| ОГОНЬ | 1. Питта доша, огонь тела, пищеварение, обмен энергий, термобаланс, ассимиляция и диссимиляция, иммунитет.  2. Желудок и кишечник.  3. Органы зрения.  4. Окраска кожных покровов, крови, волос, кала и мочи.  5. Энергия для поддержания души в теле и для работы всех органов. |
| ВОЗДУХ | 1. Респираторная система - легкие и воздухопроводя-щие органы.  2. Органы выделения.  3. Органы, совершающие движение - мышцы, суставы, а также органы, способные к перистальтике и сокращению.  4. Клетки, содержащие жгутики, пили и другие органеллы клеточного движения.  5. Нервная ткань.  6. Функция тактильной чувствительности. |
| ЭФИР | 1. Все тонкоэнергетические каналы.  2. Органы слуха и органы речи.  3. Пустоты в полых органах.  4. Способствует клеточному делению. |

Таблица 3. Качества Тридоша.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Вата доша | Питта доша | Капха доша |
| Локализация | нижняя часть  тела | средняя часть  тела | верхняя часть  тела |
| Состояние | газ | жидкость | желе |
| Влажность | сухой | влажный | слизистая |
| Подвижность | очень  подвижный | слегка  подвижный | неподвижна |
| Легкость | легкий | легкий | тяжелая |
| Теплота | холодный | горячий | холодная |
| Цвет | бесцветный | желтый,  красный | белая,  прозрачная |
| Вкус | ------- | кислый | сладкая |
| Запах | ------- | мясной | ------ |
| Клейкость | не клейкий | не клейкий | липкая и  клейкая |
| Активность | всепроникающ,  очень активный | активный | пассивная |
| Чистота | очень  чистый | чистый | не чистая |
| Грубость | грубый | ------- | мягкая |
| Доминирующий  первоэлемент | доминирует  Воздух | доминирует  Огонь | доминирует  Вода |
| Гуна | Страсть | Благость | Невежество |
| Количество | ------- | 5 пригоршней | 6 пригоршней |

Таблица 4. Пятнадцать субдоша.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Субдоша | Локализация | Функции в норме |

Субдоша Вата доша

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРАНА  ВАЮ | 1. Сердце.  2. Голова.  3. Грудь.  4. Горло. | 1. Дыхание и сердечная деятельность.  2. Глотание, срыгивание, выплевывание и др.  3. Ум, интеллект, память. |
| УДАНА  ВАЮ | 1. Гортань.  2. Пупочная зона.  3. Грудь. | 1. Речь.  2. Придает телу силу и ловкость.  3. Отвечает за мышечные сокращения. |
| САМАНА  ВАЮ | 1. Пупочная зона.  2. Желудочно-кишечный тракт и мочеполовая система. | 1. Пищеварение.  2. Разжигает Пачака Агни.  3. Секреторные функции.  4. Выведение нечистот. |
| ВЬЯНА  ВАЮ | Движется по  всему  организму. | 1. Нервная деятельность.  2. Движение всех подвижных субстанций в теле.  3. Перистальтика.  4. Моргание глаз. |
| АПАНА  ВАЮ | 1. Сигмовидная и ободочная кишка.  2. Прямая кишка.  3. Мочевыводящие пути.  4. Половые органы. | 1. Выведение нечистот из организма.  2. Осуществление репродуктивной функции: месячные, зачатие, роды. |

Субдоша Питта доша

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПАЧАКА  АГНИ | Между  эпигастрием  и  пупком. | 1. Разделение пищи на хилус и неперевариваемые остатки.  2. Является родоначальником всех Агни тела. |
| РАНДЖАКА  АГНИ | Печень  и  селезенка. | 1. Кроветворение.  2. Окрашивает хилус в красный цвет, способствует его проникновению в кровь и дальнейшей трансформации. |
| САДХАКА  АГНИ | Сердце. | 1. Память и интеллект.  2. Иммунитет. |
| АЛОЧАКА  АГНИ | Зрачок. | Зрение. |
| БХРАДЖАКА  АГНИ | Кожа. | 1. Впитывание воды и других жидкостей через поры кожи.  2. Пигментация кожи.  3. Образование витамина D. |

Субдоша Капха доша

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КЛЕДАКА  КАПХА | Желудок. | 1. Смачивает пищевой комок.  2. Помогает глотанию.  3. Защищает желудок и кишечник от Агни. |
| АВАЛАМБАКА  КАПХА | Грудь. | 1. Защищает сердце от повреждений.  2. Поддерживает все органы в их физиологическом положении  3. Дает силу и энергию телу. |
| БОДХАКА  КАПХА | Ротовая  полость. | 1. Способствует реализации вкусовой чувствительности.  2. Смачивает пищевой комок.  3. Поддерживает форму языка. |
| ТАРПАКА  КАПХА | 1. Все органы чувств.  2. Лобные пазухи.  3. Позвоночный канал.  4. Слизистые оболочки.  5. Железы.  6. В виде жировых отложений - по всему телу. | 1. Помогает работе органов чувств.  2. Отвечает за нейро-гуморальную регуляцию организма (наравне с Вата доша).  3. Смачивает слизистые оболочки.  4. Сохраняет тепло.  5. Создает запасы питательных веществ.  6. Форма и сила тела. |
| СЛЕШАКА  КАПХА | Суставы. | 1. Смачивая поверхность сустава, способствует движению.  2. Предохраняет сустав от травм и повреждений. |

Таблица 5. Первоэлементы и вкусы.

|  |  |
| --- | --- |
| ПЕРВОЭЛЕМЕНТЫ | ВКУС. |
| Вода и Земля | сладкий |
| Огонь и Земля | кислый |
| Огонь и Вода | соленый |
| Воздух и Огонь | острый |
| Воздух и Эфир | горький |
| Эфир и Земля | вяжущий |

Таблица 6.Вкус-потенция-послевкус.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ВКУС  (РАСА) | ПОТЕНЦИЯ  (ВИРЬЯ) | ПОСЛЕВКУС  (ВИПАК) |
| сладкий | холодная | сладкий |
| кислый | горячая | кислый |
| соленый | горячая | сладкий |
| острый | горячая | острый |
| горький | холодная | острый |
| вяжущий | холодная | острый |

Таблица 7. Дхатуагни и их действие

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дхату | Агни | Трансформируемая субстанция | Прасада | Мала |
| Хилус | Расагни | Вещества, из которых состоит первичный хилус в целом | Пошака хилуса, которые формируют хилус и, в дальнейшем, остальные ткани | Капха доша |
| Кровь | Рактагни | Питательные вещества первичного хилуса, соответствующие природе крови | Пошака крови, из которых образуется кровь | Питта доша |
| Мышеная ткань | Мамсагни | Питательные вещества первичного хилуса, соответствующие природе мышечной ткани | Пошака мышечной ткани, из которых образуются мышцы | Побочные продукты, выделяемые из глаз, носа, ушей. |
| Жировая ткань | Медоагни | Питательные вещества первичного хилуса, соответствующие природе жировой ткани | Пошака жировой ткани, из которых образуется жир | Побочные продукты, выводимые с потом |
| Костная ткань | Астхиагни | Питательные вещества первичного хилуса, соответствующие природе костной ткани | Пошака костной ткани, из которых образуется кости | Побочные продукты, устраняемые посредством роста волос, усов, бороды, ногтей |
| Костный мозг | Маджджагни | Питательные вещества первичного хилуса, соответствующие природе костного мозга | Пошака костного мозга, из которых образуется костный мозг | Побочные продукты, выводимые через слезы и кожный жир |
| Репродуктивная ткань | Шукрагни | Питательные вещества первичного хилуса, соответствующие природе репродуктивной ткани | Пошака репродуктивной ткани, из которых образуется семя | Оджас |

Таблица 8. Семя и яйцеклетка.

|  |  |
| --- | --- |
| Семя | Яйцеклетка |
| Цвета белого меда | Цвета заячьей крови |
| Запах меда | Запах крови |
| Маслянистое, жирное | Полностью отстирывается с ткани |
| Сладкое | Вкуса крови |

Таблица 8. Влияние вкусов на Тридоша

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Доша | Снижает | Увеличивает |
| Вата | Сладкий  Кислый  Соленый | Острый  Горький  Вяжущий |
| Питта | Горький  Вяжущий  Сладкий | Кислый  Острый  Соленый |
| Капха | Острый  Горький  Вяжущий | Сладкий  Соленый  Кислый |

Таблица 8. Формирование Амы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Количество пищи | Сила Джатхарагни | Сила Дхатуагни | Формирование Амы |
| Адекватное | Ровный | Ровные | Ама не образуется или образуется в незначительных количествах |
| Большое | Ровный | Ровные | Ама накапливается в кишечнике |
| Адекватное | Ровный | Ослаблены | Ама накапливается в тканях |
| Адекватное | Ослаблен | Ровные | Ама накапливается в кишечнике |
| Немного большее, чем необходимо | Ровный | Ровные | Ткани, Доша, нечистоты и ама образуются в чрезмерных количествах |
| Большое | Горит слишком ярко | Ровные | Ама накапливается в тканях |
| Очень большое | Ровный | Ровные | Ама и непереваренная пища накапливаются в кишечнике |

Таблица 8. Дисбаланс Тридоша.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДОША | ПРИЧИНА  ДИСБАЛАНСА | СИМПТОМЫ |
| ВАТА  ДОША | Тяжелая работа, физическая нагрузка, поднятие тяжестей; перело-мы; длительные прогулки; природные явления – холод, ветер, снег; холодная, сухая, острая, горькая, в-яжущая, старая пища, переедание и длительные голодания, опорожнение кишечника сразу же после еды; недостаток сна; неуверенность в себе, лживость, хвастливость, пустословие, сквернословие, склочность, ругань, волнение, желание везде успеть, спешка, несобранность, суетливость, ревность, обида, зависть, тоска, страх, уклонение от исполнения долга, предательство; курение, наркомания, алкоголизм; половые извращения; длительное сидение перед телевизором и за компьютером. Чаще всего это происходит рано утром или поздно вечером, зимой или поздней осенью, на последнем этапе пищеварения. | Метеоризм, вздутие желудка, диспепсия, запор, боли, шум в ушах, головокружения, нарушения подвижности и боли в суставах, люмбаго, недержание мочи и кала, сухость и трещины кожи, нервы, тремор, тахикардия, некоторые виды кожных высыпаний, возбудимость, обмороки, хрипота, потеря голоса, вялость, гипертония, гипотония, глухота, меланхолия, мигрень, озноб, аменорея, “менструальный” синдром, спастический синдром, патологическая жажда, импотенция. |
| ПИТТА  ДОША | Очень жаркая погода; прием в пищу горячей, кислой, острой, пережаренной, едкой еды и питья, находящаяся в гуне страсти; работа в горячем цеху или горячая плита; гнев; неконтролируемое возбуждение и вожделение, насилие, нарушение закона, кровожадность, озлобленность, злоба, злопамятство, злословие, сквернословие, страсть, ненависть, жадность, агрессивность, национализм, зависть, мстительность, властолюбие, самоутверждение, гордыня, фанатизм, ослепление, несдержанность, несправедливость, жульничество; алкоголизм, наркомания. Чаще всего это происходит в полдень или в полночь в теплое время года. | Чувство голода, жажда, сухость во рту, гастрит, язвы, рвота, кожные болезни (особенно сыпи), температура, лихорадка, гепатиты, изменение цвета кожи, пожелтение глаз, родимые пятна, внутреннее напряжение, дрожание рук, зашлакованность организма, воспаления, угри, изжога, запах от тела, геморрой, обморок, менингит, болезни крови (кровотечения, лейкемия, нарушения микроциркуляции, свертываемости крови, гемофилия, “грязная кровь” и т.д.), болезни печени, селезенки. |
| КАПХА  ДОША | Мокрая холодная погода; тяжелая, сладкая или соленая пища, пища, находящаяся в гуне невежества, неправильно приготовленное или холодное молоко, чрезмерное потребление хлеба, кефира, гхи (топленого масла), крахмальной пищи; сон в дневное время и после еды; нежелание понять других людей, тоска, обида, алчность, лень, сонливость, праздность, косность, “не хочу тебя видеть (слышать...)”, упрямство, двуличность, глупость, тоска, подхалимство, чувство собственной важности и значимости, властолюбие, навязчивость, делание добра без просьбы, самолюбование, чревоугодие, обжорство, жадность, медлительность, брезгливость. Чаще всего это происходит днем или вечером, весной или осенью. | Ожирение, лишний вес, гиперсаливация, нарушение обмена веществ, тяжесть в конечностях, водянка, побеление кожи, сонливость, сладкий вкус во рту, опухоли, запоры, белок и слизь в моче и кале, фронтиты и гаймориты, диабет. |

Таблица 9. Пропорциональные соотношения в теле.

|  |  |
| --- | --- |
| Компоненты | Количество |
| Вода | 10 пригоршней |
| Хилус | 9 пригоршней |
| Кровь | 8 пригоршней |
| Кал | 7 пригоршней |
| Капха доша | 6 пригоршней |
| Питта доша | 5 пригоршней |
| Моча | 4 пригоршни |
| Менструальная  кровь | 4 пригоршни |
| Мышечный жир | 3 пригоршни |
| Жир | 2 пригоршни |
| Грудное молоко | 2 пригоршни |
| Костный мозг | 1 пригоршень |
| Эссенция костного  мозга | 0.5 пригоршни |
| Семя | 0.5 пригоршни |
| Апара Оджас | 0.5 пригоршни |
| Пара Оджас | 8 капель |

Таблица 10. Дисбаланс субдоша.

|  |  |
| --- | --- |
| СУБДОША | ПРОЯВЛЕНИЕ ДИСБАЛАНСА |
| ПРАНА ВАЮ | Астма, частые простуды, кашель, катар верхних дыхательных путей, нарушения глотания, психические расстройства, болезни сердца (связанные с нарушением сердечного ритма), головные боли, мигрени. |
| УДАНА ВАЮ | Болезни уха, горла, носа, потеря голоса, немота, глухота, бронхиты, пневмонии, спазмы бронхов. |
| САМАНА ВАЮ | Расстройства пищеварения, диаррея, запор, дизентерия, холера, геморрой, потеря аппетита, опухоли, гормональные сдвиги, нарушение процесса трансформации семи тканей. |
| АПАНА ВАЮ | Болезни мочеполовой сферы, почек, прямой кишки (трещины), сексуальные расстройства (импотенция, фригидность, бесплодие), простатит, нарушения менструального цикла, люмбаго. |
| ВЬЯНА ВАЮ | Болезни, возникающие во всем теле, чаще всего сопровождающиеся болью, судорогами, тремором, похолоданием конечностей. |
| ПАЧАКА АГНИ | Нарушение пищеварения, гастриты с повышенной или пониженной кислотностью, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни, протекающие с повышением температуры тела, голод, жажда, истощение, нарушение формирования хилуса. |
| РАНДЖАКА  АГНИ | Болезни крови, болезни печени и селезенки, нарушения кожной пигментации, ранняя седина, нарушения формирования крови. |
| САДХАКА  АГНИ | Провалы в памяти, амнезия, психические расстройства, быстрая утомляемость, невозможность сосредоточиться, неумение расслабиться, нарушения иммунитета. |
| АЛОЧАКА АГНИ | Болезни глаз, нарушение зрения. |
| БХРАДЖАКА  АГНИ | Нарушения кожной пигментации - родинки, родимые пятна, папилломы, бородавки, угри, нарушение проницаемости кожи, рахит - нарушения образования витамина D. |
| КЛЕДАКА  КАПХА | Нарушения пищеварения, потеря аппетита, тяжесть в желудке, толстый налет на зубах, обесцвечивание мочи и кала, большое количество слизи в моче и кале. |
| БОДХАКА  КАПХА | Нарушение вкусовой чувствительности, глосситы, гингивит, гипер- и гипосаливация, слюнотечение, сладкий вкус во рту, опухоли в ротовой полости. |
| ТАРПАКА  КАПХА | Гаймориты, фронтиты, тонзиллиты, нарушения работы органов чувств, ожирение тела, гормональные нарушения, плевриты, ожирение внутренних органов, тяжесть в теле, потеря памяти. |
| АВАЛАМБАКА  КАПХА | Лень, вялость, слабость, медлительность, болезни сердца и органов грудной клетки, опухоли, жировое перерождение мышц, |
| СЛЕШАКА  КАПХА | Скопление жидкости в суставной и плевральной полостях, болезни суставов. |

Таблица 11. Времена года и Тридоша.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ДОША | ОБОСТРЯЕТСЯ | УМЕНЬШАЕТСЯ | БЕЗ  ИЗМЕНЕНИЙ |
| ВАТА | ЗИМА | ОСЕНЬ | ВЕСНА |
| ПИТТА | ЛЕТО | ЗИМА | ОСЕНЬ |
| КАПХА | ВЕСНА, ОСЕНЬ | ЛЕТО | ВЕСНА |

Таблица 12. Качества и свойства ядов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Качество** | **Свойство и действие** |
| Шершавые (*Рукща*) | Возбуждает телесный Воздух |
| Огненная природа, горячие (*Ущна*) | Возбуждает Питта доша (Чарака) или Питта доша и кровь (Сушрута) |
| Раздражающие (*Тикщна*) | Разрушают жизненно-важные центры (Чарака) или поражают ум и разрушают жизненно-важные центры (Сушрута) |
| Мельчайшие, способные проникать в мельчайшие каналы тела (*Сукщма*) | Поражают кровь (Чарака) или проникают во все тело и нарушают физиологические процессы (Сушрута) |
| Быстродействующие (*Ашу*) | Быстро проявляют свое действие (Чарака) или быстро ведут к смерти (Сушрута) |
| Быстро всасывающиеся (*Вьявайи*) | Быстро начинают проявлять свое действие (Чарака) или мгновенно всасываются и проникают во все тело (Сушрута) |
| Подавляющие (*Викаши*) | Поражают жизненное дыхание (Чарака) или поражают доша, дхату и мала (Сушрута) |
| Не жирные, не маслянистые (*Вишада*) | Не соединяются с доша, но возбуждают их (Чарака) или долго остаются в организме и трудно выводятся (Сушрута) |
| Легкие (*Лагху*) | Тяжело извлекаются из организма (Чарака) или нестабильны и неуловимы (Сушрута) |
| Не обладающие вкусом (Чарака) (*Анирдешья расам*) или неперивариваемые (Сушрута) (*Апаки*) | Не различимы на вкус (Чарака) или с трудом выводятся из организма и поражают его в течение длительного времени (Сушрута) |

Таблица 13. Десять месяцев беременности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Первый | Месяц зачатия и начала жизни | "Когда мужское начало (семя) и женское начало (яйцеклетка) соединяются между собой и с душой, происходит зачатие. На первом месяце зародыш приобретает форму желе или йогурта". Половые признаки в это время еще отсутствуют. |
| Второй | Месяц формирования пола | Зародыш принимает компактную форму и половые признаки. В зависимости от пола, форма зародыша может быть трех видов: если зародыш мужского пола, то он имеет форму шара, если женского, то диска, а если зародыш гермафродит, то форму облака. |
| Третий | Месяц пяти точек | На этом месяце на теле зародыша проявляются пять точек, соответствующих местам формирования головы, рук и ног. На данном этапе еще невозможно определить, из какой точки будет формироваться голова, из какой руки, а из какой ноги. |
| Четвертый | Месяц двух сердец | Тело ребенка дифференцируется на голову, тело, руки и ноги. У него начинают появляться желания, которые передаются матери. Отсюда у женщины возникают капризы, желания поспать или погулять больше обычного, а также меняются вкусы. Этот месяц называется "месяцем двух сердец" еще и потому, что сердце ребенка к этому моменту уже сформировалось. |
| Пятый | Месяц плоти и крови | На этом месяце идет формирование костного мозга, костей, мышц, крови и кожи ребенка. Помимо этого в теле пробуждается ум. |
| Шестой | Месяц пробуждения разума | Формирование тела почти закончено. Завершается образование связок, волос, суставов. На этом месяце ребенок начинает мыслить, у него формируется разум. |
| Седьмой | Месяц полного проявления | Полностью закончено формирование грубого физического тела ребенка, идет процесс формирования тонких тел и энергетических каналов. |
| Восьмой | Месяц движущегося Оджаса | В течение этого месяца начинается усиленное образование Оджаса в теле ребенка. По мере его формирования, он смешивается с Оджасом матери и начинается их совместное движение по телу матери и ребенка. |
| Девятый | Месяц усиленных контактов | В это время происходит дозревание энергетических и физических компонентов тела ребенка. Оджас еще не закрепился в теле ребенка. Ребенок начинает активно контактировать с родителями. |
| Десятый | Месяц подготовки к родам | Тело, тонкие тела, органы чувств, ум и разум сформированы. Все потоки начинают переходить на самостоятельное, независимое от матери движение. Данный процесс, однако, закончится только к четырнадцатому году жизни. Ребенку тесно, он стремится порвать оковы и выйти наружу, готовится к родам. |

Таблица 14. Основные типы Саттвика Саттвы.

|  |  |
| --- | --- |
| Тип | Качества |
| Саттвика Саттва |  |
| Брахма Саттва |  |
| Арши Саттва |  |
| Аиндра Саттва |  |
| Ямуна Саттва |  |
| Варуна Саттва |  |
| Кубера Саттва |  |
| Гандхарва Саттва |  |
| Риши Саттва |  |
| Праджапатья Саттва |  |

Таблица 15. Основные типы Раджаса Саттвы.

|  |  |
| --- | --- |
| Тип | Качества |
| Раджаса Саттва |  |
| Асура Саттва |  |
| Пайшача Саттва |  |
| Сарпа Саттва |  |
| Шакуна Саттва |  |
| Ракщаса Саттва |  |
| Прета Саттва |  |
| Бхута Саттва |  |
| Якща саттва |  |

Таблица 16. Основные типы Тамаса Саттвы.

|  |  |
| --- | --- |
| Тип | Качества |
| Тамаса Саттва |  |
| Пашава Саттва |  |
| Матсья Саттва |  |
| Ванаспатья Саттва |  |

## УКАЗАТЕЛИ

### Именной указатель

АГНИ - полубог огня. АГНИВЕША – мудрец, учитель Чараки, автор Агнивеша Тантры, одного из первых текстов по Аюрведе. АДХАМАЛЛА - комментатор на Шарангадхара Самхиту.

АРУНАДАТТА - комментатор на Сушрута Самхиту. АШВИНИ-КУМАРЫ - полубоги ветра, братья, являющиеся первыми аюрведическими врачами. БРАХМА - полубог, ответственный за творение этого материального мира. Первое живое существо во вселенной, родившееся из лотоса, выросшего из пупка Махавишну. БХАВАМИШРА - автор аюрведического текста Бхавапракаша. ВАЙДЬЯ - аюрведический врач. См. Кавирадж.

ВАЮ - полубог ветра. ВЕРНАДСКИЙ В.И. - ученый, автор трудов по философии естествознания и теории о Ноосфере, энерго-информационной оболочки Земли. Жил на рубеже двадцатого века (1863-1945). ГАНГАДХАРА - последний комментатор на аюрведические тексты, живший в девятнадцатом веке. ДАКША ПРАДЖАПАТИ - мудрец, породивший по воле Брахмы все живые существа. ДАЛХАНА - комментатор на Сушрута Самхиту. ДХАНВАНТАРИ - тринадцатое воплощение Вишну, давшее миру медицинскую науку, в частности - хирургию. ИНДРА - царь всех райских планет и полубог дождя. ИНДУ - комментатор на Сушрута Самхиту. КАВИРАДЖ - в бенгальской и северной школах Аюрведы - титул врача, присваиваемый ему после написания текста по Аюрведе или комментария на одну из Самхит. В южных школах этот титул практически не встречается. Там более распространен титул Аюрведа Пандит (доктор аюрведических наук), Аюрведачария (учитель) и Вайдья (обычный врач). КАШЬЯПА МУНИ – ведический мудрец, специалист по Кумара Тантре (педиатрии), автор Кашьяпа Самхиты. МАДХАВА - комментатор на аюрведические тексты, живший около третьего тысячелетия до нашей эры, автор Мадхава Ниданам - собрания афоризмов по нозологии болезней. Не стоит путать с другой величайшей личностью - Мадхавачарией, святым Ачарей одной из четырех вайшнавских традиций. МАРУТЫ - полубоги ветра, бури; сыновья Пришни, помогающие Ашвини Кумарам. МУНИ - святой мудрец. НИМИ МУНИ - мудрец, специалист по Шалакья Чикитше. ПАРАМАТМА - локализованный аспект Верховного Господа, находящийся в сердце каждого живого существа, вне зависимости от типа его тела и уровня сознания. ПАТАНДЖАЛИ - мудрец, живший около второго столетия до Рождества Христова, теоретик Аштанга-йоги Санкхья направления. ПАШАСТАПАДА - мудрец, автор трактатов по Вайшешике. САЯНА - комментатор на Ригведу. САРАСВАТИ - Богиня знания, молитв, красноречия. ЧАРАКА - мудрец, ученик Агнивеши, автор Чарака Самхиты, комментариев и разъяснений к Агнивеша Тантре. ЧАКРАПАНИ - комментатор на Чарака Самхиту. ШУШРУТА, или, правильнее, Сушрута - мудрец, ученик Господа Дханвантари, автор Сушрута Самхиты – одного из трех основных текстов Аюрведы. ШАРАНГАДХАРА - комментатор на аюрведические писания, автор Шарангадхара Самхиты и одних из наиболее авторитетных комментариев и разъяснений на Чарака Самхиту.

### Словарь терминов и незнакомых слов

АБХАВА - небытие, несуществование. Седьмая Падартха, см. АГНИ - огонь. В теле существует 13 видов Агни. Главный среди них - Джатхарагни. Этим термином также называется все субдоша Питта доша. Один из первоэлементов

АМА - "порождающая болезни". Шлаки и токсины, образующиеся при нарушении пищеварения, слабости огня пищеварения или тканевых огней. Имеет способность забивать физические и энергетические каналы, соединяться с Тридоша, тем самым вызывая болезни. АМАШАЯ - зона двенадцатиперстной кишки и нижней части желудка, основное место локализации Питта доша. АРТАВА, или РАДЖАС - менструальная кровь. Асана – положение тела в пространстве, поза; иногда – место.

Атма – душа.

Афродизиак – растение или препарат, увеличивающий половое влечение или половую силу.

АЧАРИЯ - высший титул духовного учителя, мудреца. Ашрам – ведический уклад жизни. Веды выделяют четыре ашрама, связанных с четырьмя этапами жизни – брахмачария (незамужний ученик), грихастха (семейная жизнь – рождение и воспитание детей), ванапрастха (частичное отречение – совершение паломничества мужа с женой по святым местам) и саньяса (полное отречение от мира).

АШТАНГА-ЙОГА, или Патанджала-йога - восьмиступенчатый путь йоги. Восемь компонентов (aшта-aнга) этой системы включают в себя ограничения, "то, что запрещено", (Яма); соблюдение, "то, что необходимо", (Нияма); позы (Асана); управление дыханием (Пранаяма); избавление от чувств (Пратьяхара); концентрацию (Дхарана); размышление (Дхьяна) и духовное погружение (Самадхи). Данная система йоги направлена на осознание Параматмы - Сверхдуши. Одним из наиболее почитаемых учителей этой системы йоги считается Патанджали, автор "Йога-Сутры". По его имени эту систему йоги часто называют Патанджала-йогой. Перед началом занятий йогой можно читать мантру Патанджали[[167]](#footnote-167). АХАМКАРА - Ложное самоотождествление, см. АХИМСА - непричинение вреда ни одному живому существу (по-русски - ни убий!). Одно из главенствующих условии для духовного прогресса. Важнейший принцип не только всех систем Йоги, но и других школ и религиозных направлений, ставящих задачей осознание человеком себя и своего положения в мире. БХУТА (1) - см. Махабхута. БХУТА (2) - дух, призрак. ВАЙДЬЯ – аюрведический врач.

ВАРНА – каста. Существует четыре касты – брахманы, кшатрии, вайшьи и шудры. Из них первые три варны – высшие. Люди, по той или иной причине не входящие ни в одну из каст, называются низкорожденными – млеччхами.

ВАТА ДОША - самая подвижная и активная среди Тридоша, состоит из Воздуха и Эфира. В тонком идеальном случае проявляется как Прана. См. Тридоша. ВАХУ - тонкие энергетические каналы, по которым движется Прана в организме. В некоторых текстах называются "Нади". Повредить Ваху практически невозможно, даже после ампутации конечности они сохраняются, причем порождают так называемые "фантомные боли". ВАЮ (1) - первоэлемент Воздух. (2) Ветра, так называются все субдоша Вата доша, а иногда и сама Вата доша. ВЕДЫ - изначальные священные писания. Рассматривают как материальные, так и духовные вопросы. В более узком смысле - четыре Веды (Яджурведа, Ригведа, Самаведа и Атхарваведа), и пятая - Махабхарата (историческое повествование), являющиеся комментариями на Веданта-сутру. В древности передавались изустно от Учителя к ученику (Смрити), пока мудрец Вьясадева не записал их. ВИКРИТИ - конструкция человека, установившаяся под влиянием каких-либо внешних или внутренних обстоятельств (дисбаланс Тридоша), далекая от гармонии. ВИНА - струнный музыкальный инструмент. ВИПАК - послевкус, свойство пищи после переваривания принимать один из трех послевкусов (сладкий, кислый или острый). ВИРЬЯ - способность пищи при переваривании выделять или поглощать энергию. Бывает холодная и горячая Вирья. ДАНДА (Гхати) - мера времени, равная 1/60 части суток (24 минуты). Полторы Данды - 36 минут. ДВАПАРА-ЮГА - см. Юга. ДЕВЫ - полубоги, см. ДЖНАНА-ЙОГА - йога знания. Путь познания Господа и Его Природы с помощью размышления, логических поисков и умозаключений, а также изучения Вед. ДОША - см. Тридоша ДРАВЬЯ - субстанция, материя. ДХАМАНИ - физические и тонкоматериальные каналы, по которым происходит циркуляция хилуса, нечистот и т.д. ДХАРМА - религиозные, социальные, морально-нравственные принципы, обязанности, предписанные Ведами (Дхарма-шастрами). У каждой касты, у мужчин и у женщин, у родителей и у детей, у врачей и у горшечников своя Дхарма. Дхарма-шастры - писания, описывающие Дхарму. ДХЬЯНА-ЙОГА - шестая ступень Аштанга-йоги, заключающаяся в выполнении определенных медитаций. ЙОГА - дословно "связь, соединение". Духовная дисциплина, связывающая человека со Всевышним Господом. Существуют несколько видов йоги - Аштанга йога, Джнана йога, Карма йога, но самая высшая из них - Бхакти йога. ЮГА - эпоха. Существуют четыре эпохи, постоянно сменяющие друг друга - Сатья юга (Золотой век), Трета юга (Серебряный век), Двапара юга (Бронзовый век) и Кали юга (Железный век). КАЛИ-ЮГА - Железный век, век ссор и лицемерия, нынешняя эпоха (см. Юга). КАПХА ДОША - слизь тела, состоит из Земли и Воды. В тонком и чистом проявлении - Оджас (см. Оджас). КАРМА (1) - причинно-следственный закон природы, согласно которому любая материальная деятельность, греховная или праведная, влечет за собой последствия, плохие или хорошие, которые все больше и больше втягивают живое существо в материальное существование, круговорот рождения и смерти. Деятельность, которая не дает кармы называется Акарма. КАРМА (2) - одна из семи Падартх. Движение, действие, воздействие. КАРМА-ЙОГА - самая низшая из всех систем йоги. Она заключается в посвящении Господу плодов своей деятельности. ЛОЖНОЕ САМООТОЖДЕСТВЛЕНИЕ - иллюзия, заставляющая каждое живое существо думать, что оно это материальное тело, а не душа. Ложное самоотождествление является причиной материальной обусловленности. Одно из тонких тел живого существа. Избавиться от него можно посредством следования принципам систем йоги, в результате чего оно заменяется на истинное самоотождествление - осознание себя как Атмы, души, частички Господа. МАЛА - нечистоты - кал (Мала), пот (Сведа), моча (Мутра), выделения из глаз, носа и ушей (Кха). МАНТРА - ведический гимн или молитва (дословно - то, что очищает ум). МАРМА - активные точки, представляющие из себя пересечения тонкоэнергетических каналов. Есть три основных вида Марма точек. Используются для диагностики и лечения заболеваний. МАХАБХУТА - первоэлементы, числом пять: Ап - Вода, Притхви - Земля, Теджас - Огонь, Ваю - Воздух и Акаша - Эфир. Из их всевозможных комбинаций состоит тело человека, да и все проявления этого мира в целом. МАХАТ-ТАТТВА - изначальная недифференцированная форма совокупной материальной энергии Господа, из который проявляется это материальное творение. Включает в себя двадцать четыре компонента. НАДИ - тонкоматериальные энергетические каналы, по которым движется Прана или доша (см. Ваху). ОДЖАС – тонкая одухотворяющая энергия. Проявляет себя как аура, окружающая каждое живое существо. Оджас поддерживает жизнь в теле.

ПАКВАШАЯ - нижние отделы кишечника и органы мочевыделения, место основной локализации Вата доша. ПАНЧАКАРМА - дословно "пять действий", направленных на очищение или лечение человека. В наш век включает в себя рвоту, слабительное, клизму, кровопускание и ингаляцию (см.). ПАРАМПАРА - цепь ученической преемственности передачи Знания. ПИТТА ДОША - одна из Тридоша, состоящая из огня и воды. Огонь тела. В чистом и тонком виде - Теджас. ПРАБХАВА - свойства пищи, не вписывающиеся в концепцию вкус-потенция-послевкус. Индивидуальное свойство пищи и лекарственных трав, проявляющееся в специфическом воздействии на организм. ПРАКРИТИ (1) - заложенная от рождения индивидуальная конституция человека. Включает в себя не только тип тела, но и ментальную конституцию. ПРАКРИТИ (2) - материальная энергия Бога, из которой и благодаря которой происходит разворачивание этого материального мира. Дословно "Пракрити" переводится как "Природа". ПРАНА – энергия жизни, питающая и поддерживающая все живое, разлитая в окружающем человека пространстве. В организм человека входит с пищей, воздухом и посредством кожного дыхания. Существует десять видов Праны.

ПРАСАДА - питательная часть пищи. ПОЛУБОГИ (ДЭВЫ, СУРЫ) - существа, наделенные Господом полномочиями управлять этим материальным миром. Существует полубог огня (Агнидев), полубог Солнца - Вивасван, полубоги ветра (Ашвини-Кумары), полубог моря (Варуна) и многие другие. ПУРУША - в тексте - Всевышний Господь. РАДЖО-ГУНА - гуна страсти. См. гуна. РАСА (1) - вкус пищи. Бывает шесть основных вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, острый и вяжущий. РАСА (2) - Раса дхату - хилус, питательная часть пищи. РАСАЯНА – аюрведический лекарственный препарат, обычно имеющий форму джема, применяемый как тоник, общеукрепляющее и омолаживающее средство.

РИГВЕДА - одна из четырех Вед, сборник гимнов, посвященных Агни, Индре, Варуне и другим полубогам. САДХАКА – человек, проводящий те или иные религиозные или мистические церемонии; послушник.

САМА ДОША - Тридоша, соединенные с Амой и полностью изменившие свои качества на противоположные. САМСКАРА - ведические ритуалы, которые проводятся с момента зачатия до смерти человека ради его очищения и исполнения Дхармы. САНАТАНА-ДХАРМА - вечная деятельность души, преданное служение Господу. САТТВА-ГУНА - гуна благости, добродетели. (см. Гуна) САТЬЯ-ЮГА - золотой век, см. Юга. СИДДХИ - мистические силы. Насчитывается восемь основных мистических сил - становиться очень большим, очень маленьким, доставать из любой точки пространства желаемый предмет, очень легким, очень тяжелым и др. СУКШМА-РУПА - тонкоматериальная или непроявленная форма. Помимо этого так называются все молекулярные объекты. СУБДОША - тонкие составляющие каждой доша. У каждой доша по пять субдоша. ТАНМАТРА - первопричина возникновения более грубо устроенных Махабхута (см.). Существует пять Танматра - Шабда, Спарша, Рупа, Раса и Гандха, или Звук, Шершавость, Цвет (Форма), Вкус и Запах, которые соответствуют пяти первоэлементам и воспринимаются ими по принципу комплиментарности. ТАМО-ГУНА - гуна невежества (см. Гуна). ТЕДЖАС - огонь, тонкое проявление Питта доша. Каждая ткань имеет свой Теджас, или Агни. Он является основой для трансформации и функционирования всех семи тканей. ТРЕТА-ЮГА - серебряный век, см. Юга. ТРИДОША - тонкие составляющие организма, "болезненные начала", состоящие из пяти первоэлементов, складывающее индивидуальную конституцию каждого человека и оказывающее влияние на его деятельность и весь окружающий мир в целом. Их три - Вата доша, Питта доша и Капха доша. УПАВЕДА - дополнительная Веда. УРАС - грудная клетка, место основной локализации Капха доша. ХИЛУС - только что переваренная пища. ШАСТРЫ - ведические писания. ШЛОКА – двустишье.

ШРОТАС – физические каналы тела.

ЭКАДАШИ – одиннадцатый день новой и полной луны (по восточному лунному календарю), день поста.

### Список сокращений

Анангаранга А.Р.

Атхарваведа А.В.

Аштанга Самграха Самхита А.С.

Аштанга Хридаям Самхита А.Х.

Брихат Парашара Хора Шастра П.Х.Ш.

Бхавапракаша Б.П.

Бхагавад Гита Б.Г.

Бхела Самхита Б.С.

Вайдьядживана В.Д.

Вайшешика Сутра В.Сут.

Вангасена Самхита Вс.С.

Дамара Тантра Д.Т.

Дханвантари Нигханту Д.Н.

Йога Сутра Й.С.

Кашьяпа Самхита К.С.

Мадхава Ниданам М.Н.

Майтри Упанишада М.У.

Ману Самхита М.С.

Ньяя Даршана Н.Д.

Прасути Тантра П.Т.

Расамритам Р.А.

Расарнавакальпа Р.К.

Ригведа Р.В.

Расендрасара Самграха Р.С.

Санкхья Сутра Са.С.

Вриндамадхава Сиддхайога С.Й.

Сушрута Самхита С.С.

Харита Самхита Х.С.

Хатха-йога Прадипика Х.Й.П.

Чакрадатта Самхита Чд.С.

Чакрапани Самхита Чп.С.

Чарака Самхита Ч.С.

Шарангадхара Самхита Ш.С.

Шивасвародая Шив.Св.

Шива Самхита Шив.С.

### Рекомендуемая и использованная литература

1. PRINCIPLE OF TRIDOSHA IN AYURVEDA. D.N.RAY. C.P.P.W. CALCUTTA. 1937. 2. CHARAKA SAMHITA. JAIKRISHNADAS AYURVEDA SERIES N36. CHAUKHAMBHA VISVABHARATI. VARANASI - DELHI. 1981. 3. SUSHRUTA SAMHITA. CHOWKHAMBA SANSKRIT STUDIES N30. VARANASI. 1991. 4. VAGBHATA'S ASHTANGA HRIDAYAM. KRISHNADAS AYURVEDA SERIES N27. VARANASI. 1994. 5. MADHAVA NIDANAM. JAIKRISHNADAS AYURVEDA SERIES N69. VARANASI - DELHI. 1993.

6. KASYAPA-SAMHITA. HARIDAS AYURVEDA SERIES N2. VARANASI. 1996. 7. DRAVYAGUNASUTRAM. CHAUKHAMBHA SANSKRIT BHAVAN SERIES N1. VARANASI. 1994. 8. A PRIMER OF INDIAN LOGIC. KRISHNADAS SANSKRIT SERIES. VARANASI. 1951.

9. BHELA SAMHITA. HARIDAS AYURVEDA SERIES N8. CHAUKHAMBHA VISVABHARATI. VARANASI. 2000.

10. PSYCHOPATHOLOGY IN INDIAN MEDICINE. SATYA PAL GUPTA. CHAUKHAMBHA SANSKRIT STUDIES N8. CHOWKHAMBA SANSKRIT PRATISHTHAN. VARANASI.1976.

11. PADARTHA VIJNANA. Dr.K.V.L.NARASIMHACHARYULU. KRISHNADAS AYURVEDA SERIES N101. VARANASI. 2004.

13. АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА И МАСЛА. МАТХУРА МАНДАЛ ДАСА. МОСКВА. 1997.

14. БХАГАВАД ГИТА КАК ОНА ЕСТЬ. БХАКТИВЕДАНТА БУК ТРАСТ. МОСКВА - ЛЕНИНГРАД - КАЛЬКУТТА - БОМБЕЙ - НЬЮ-ДЕЛИ.

15. ВВЕДЕНИЕ В АЮРВЕДИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ. МАТХУРА МАНДАЛ ДАСА. ПОМОГИ СЕБЕ САМ. МОСКВА. 1996. 16 ЗАКОНЫ МАНУ. ПАМЯТНИКИ ЛИТЕРАТУРЫ НАРОДОВ ВОСТОКА. НАУКА. МОСКВА. 1992.

17. КЛАССИЧЕСКАЯ ЙОГА. ПАМЯТНИКИ ПИСЬМЕННОСТИ ВОСТОКА CIX. НАУКА. МОСКВА. 1992. 18. ЛУННЫЙ СВЕТ САНКХЙИ. ЛАДОМИР. МОСКВА. 1995 19. ОСНОВЫ КЛИНИЧЕСКОЙ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ. ВЕЛЬХОВЕР Е.С. НИКИФОРОВ В.Г. МОСКВА. МЕДИЦИНА. 1984. 20. РИГВЕДА. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ПАМЯТНИКИ. НАУКА. МОСКВА. 1989. 21. УЧЕБНИКЪ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ. СЪ МОНГОЛЬСКАГО И ТИБЕТСКАГО ПЕРЕВЕЛЪ А.ПОЗДНЪЕВЪ. С.- ПЕТЕРБУРГЪ. 1908.

22. ПАНЧАКАРМА ИЛИ ПОЛНОЕ АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА. МАТХУРА МАНДАЛА ДАСА. ОМСКОЕ КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО. 2005.

[*www.e-puzzle.ru*](http://www.e-puzzle.ru)

[*www.e-puzzle.ru*](http://www.e-puzzle.ru)

1. Речь идет о «Введение в аюрведические методы лечения», изданной фондом «Помоги себе сам» в 1996 году. [↑](#footnote-ref-1)
2. В настоящее время город называется Патна. [↑](#footnote-ref-2)
3. Исключая тибетскую и китайскую традиции. [↑](#footnote-ref-3)
4. Например, А.Х. 1.1.2. [↑](#footnote-ref-4)
5. Мистическая энергия врача, посредством которой он может лечить человека на расстоянии. [↑](#footnote-ref-5)
6. Апсва антарамритамапсу бхэшаджам

   Апамута прашасти бхирашва бхавайа

   Ваджино гаво бхавайа ваджинихи. (А.В.1.4.4.) [↑](#footnote-ref-6)
7. О, Воды, пожертвуйте щедро целебное средство, как защиту для тела моего, и чтобы я долго видел солнце" (Р.В.1.23.21.) [↑](#footnote-ref-7)
8. Автор Кашьяпа Самхиты, текста по педиатрии, считавшегося утерянным, но, по счастливой случайности, найденного среди свитков в одной из южно-индийских библиотек. [↑](#footnote-ref-8)
9. Господь Дханвантари явился в незапамятные времена. Он вышел во время пахтания молочного океана и принес с собой амриту – нектар бессмертия. [↑](#footnote-ref-9)
10. Аллопатическая медицина, гомеопатия, натуропатия, юнани медицина, сиддха медицина и йогатерапия. [↑](#footnote-ref-10)
11. *Висучикой* врачи называют заболевание, при котором пациент жалуется на колющие боли в теле, словно в него вонзаются иглы. Оно порождается несварением у больного, страдающего обжорством и пожирающего пищу безо всяких ограничений. Обмороки, диарея, рвота, жажда, боли в желудке, головокружение, выкручивание рук и ног, зевота, жжение в теле, снижение пигментации кожи, кала, мочи и т.д., тремор, боль в области сердца - другие симптомы этого заболевания. [↑](#footnote-ref-11)
12. Но не автором сохранившейся Кашьяпа Самхиты, относящейся к Кумара Тантре. [↑](#footnote-ref-12)
13. Вторая глава Сутрастханы Аштанга Хридаям Самхиты. [↑](#footnote-ref-13)
14. «Общими признаками вселения духа являются страх, скрип зубами, робость и чрезмерное беспокойство, очень частая зевота, судороги мимической мускулатуры, появление пены изо рта, закатывание глаз, бессонница, крики, стоны, отказ от груди, изменение голоса, беспричинное расцарапывание собственного тела или тела матери» (А.Х.6.3.4.). [↑](#footnote-ref-14)
15. Праджнапарадха бывает трех типов - Айога, Атийога и Митхьяйога Карма. Праджнапарадха возникает при нарушениях психики, фрустрациях, спутанности ума и чувств, а также нарушениях общего физического состояния тела (Ч.С.1.11.39.). В середине своей Самхиты Чарака описывает Праджнапарадху как негармоничное, вредное или нежелательное (неправильное) поведение того человека, кто потерял контроль над собой, своими чувствами, разумом и памятью (Ч.С.4.1.109.). [↑](#footnote-ref-15)
16. Некоторые врачи считают, что тексты, дошедшие до настоящего времени, претерпели настолько колоссальные изменения, что их можно считать современным переложением изначальных аюрведических трактатов, украшенными древними санскритскими терминами. Главная ошибка этих умозаключений, зачастую сделанных ради продвижений собственных книг или ноу-хау, в непонимании принципов передачи аюрведического знания от учителя к ученику без вольностей и искажений. [↑](#footnote-ref-16)
17. См. таблицу 2. [↑](#footnote-ref-17)
18. См. таблицу 3. [↑](#footnote-ref-18)
19. Два других – Аштанга Хридаям Самхита и Сушрута Самхита. [↑](#footnote-ref-19)
20. Трайпитака писал, что эскулап по имени Чарака был личным врачом императора Канишки и помогал при родах его жене. Помимо Трайпитаки, про Чараку рассказывают два других китайских мудреца по имени Кикья-йе и Тянь-яо, жившие около 472 года при господстве северной династии Вэй. Их совместная книга называется «Самьюктаратнапитака-сутра» и представляет собой компиляцию нескольких санскритских текстов. Санскритские оригиналы в настоящее время утеряны, но китайский перевод сохранился и представляет собой собрание рассказов об истории буддизма и общие исторические зарисовки, в том числе краткое жизнеописание знаменитого царя Ю-чи, Девапутры Канишки, у которого было три друга и советника – Ашвагхоша Бодхисаттва, его первый министр Матхара и знаменитый врач Чарака. Время жизни Канишки само по себе является спорным вопросом, но многие ученые относят его к концу I или II века н.э. На самом деле не возможно доподлинно установить, был ли этот Чарака автором Чарака Самхиты, или это просто историческое совпадение имен. [↑](#footnote-ref-20)
21. Приблизительно 320 - 480 гг. н.э. [↑](#footnote-ref-21)
22. Вторая ученическая преемственность идет от Господа Дханвантари. [↑](#footnote-ref-22)
23. Современное название города – Варанаси. [↑](#footnote-ref-23)
24. Врачей, авторов медицинских трактатов. [↑](#footnote-ref-24)
25. Текст датируют началом четырнадцатого века исходя из того, что Далхана и Чакрапани Датта, писавшие приблизительно (!) в одиннадцатом веке, не упоминают в своих работах Шарангадхара Самхиту; Хемадри, живший в начале четырнадцатого века, в своей Аюрведа Расаяне – комментариях на Аштанга Хридаям Самхиту, семьдесят третью шлоку пятой главы первой ее части – ссылается на труд Шарангадхары; Бопадэва, ученик Хемадри, живший в то же время, написал комментарий на Шарангадхара Самхиту. [↑](#footnote-ref-25)
26. Лакшми, Богиня процветания. [↑](#footnote-ref-26)
27. Бхуми, Мать-земля. [↑](#footnote-ref-27)
28. Кали, Богиня разрушения. [↑](#footnote-ref-28)
29. Три формы Вишну. [↑](#footnote-ref-29)
30. Это состояние духовного самосознания личности как души, неотъемлемой частицы Бога, называется Брахмаахамкара. [↑](#footnote-ref-30)
31. Буквально – «волокно», «веревка», «путы» (санск.). Хотя слово гуна имеет в ряду своих смысловых значений еще и «свойства», «качества», Махагуны, или гуны материальной природы, это нечто большее, чем качественные гуны. Качественные принадлежат веществам или явлениям (молния – блестящая, яркая, слон – большой, тяжелый), а Махагуны – Материальной природе. [↑](#footnote-ref-31)
32. Тамасад апи бхутадер викурванад абхун набхаха тасья матра гунаха шабдо лингам йад драштри дришьяйохо (Ш.Б.2.5.25.). [↑](#footnote-ref-32)
33. Звук, Шершавость, Форма (Цвет), Вкус и Запах. [↑](#footnote-ref-33)
34. Гуру-Лагху, Сита-Ушна и т.д. [↑](#footnote-ref-34)
35. Стоит учитывать, что бездействие тоже является действием. [↑](#footnote-ref-35)
36. Спаршэндрийагочарам (Ч.С.4.1.30.). [↑](#footnote-ref-36)
37. Эта концепция совпадает и с библейским подходом к сотворению мира: Вначале было Слово… [↑](#footnote-ref-37)
38. Акашад вайуху вайорагнихи агнирапаха адбйаха притхвихи [↑](#footnote-ref-38)
39. За основу взята акашацентрическая теория. [↑](#footnote-ref-39)
40. Саттва тамо бахула апаха - в ней доминируют Саттва и Тамо Гуны. [↑](#footnote-ref-40)
41. Питтам шарирамбхака теджах прадхана панчабхута викаратмакам теджах сварупам агни сингам. [↑](#footnote-ref-41)
42. Капхах шарирамбхака сома прадхана панчабхута викара вишешаха. [↑](#footnote-ref-42)
43. Вайух шарирам бхакешу панчашу бхутешу йад двитийам бхутам тат паринама вишешах са эва. [↑](#footnote-ref-43)
44. Вайуакашаха дхату-бхьям вайуху. [↑](#footnote-ref-44)
45. Тридхату вата-питта-шлешма-дхату трайопа-шамана вишайам сукхам вахатам [↑](#footnote-ref-45)
46. Татра вайуратмаи ватта питтамагнейам шлешма саумйа ити. [↑](#footnote-ref-46)
47. Речь идет о телесном Воздухе. [↑](#footnote-ref-47)
48. Чакрапани асангхатам ити питта слешмавад авайава сангхата рохитам (Чп.С. 1.12.3.) [↑](#footnote-ref-48)
49. Пурисадханах паквашайах (Чакрапани). [↑](#footnote-ref-49)
50. Ласикодасья пиччхабхагах (Чакрапани). [↑](#footnote-ref-50)
51. Питта-стханэ амашайа ити амашайадхобхагах, слешмастха несвамашайа амашайордхвабхагах. [↑](#footnote-ref-51)
52. Не только положение эпигастральной области вызывает некоторые разногласия, но и границы основного местопребывания Вата доша - Паквашая у разных авторов имеет несколько разные размеры. Изначально Чарака использовал для определения положения Вата доша термин "Пурисадхана", но затем, оговаривается и вводит понятие "паквашая" как место основной локализации этой доша. Сушрута говорит, что Вата - "Шрони-гуда-самшрайаха". Шрони - кости таза и бедренные кости, гуда - область прямой кишки, крестца и копчика. Область между этими двумя частями - большой и малый таз. В этой зоне находятся сигмовидная и прямая кишка, мочевой пузырь и репродуктивные органы. "Пурисадхана" обозначает "вместилище испражнений". В этом случае, если под местоположением Вата доша понимать Паквашая, необходимо помнить, что в эту область входят часть тонкого кишечника (сигмовидная ободочная кишка) и прямая кишка. Это описание сходно с описанием Сушруты, который говорит в Ниданастхане, что "положение Вата доша в теле - Паквадхана и Гуда. Паквадхана можно перевести как "место, где скапливаются остатки пищеварения". В этом контексте под словом Гуда подразумевается прямая кишка, или Гуда Нади. Арунадатта, да и Вагбхата, в своих комментариях говорят, что, так как все непереваренные остатки собираются в этой области, она называется Паквашая или Паквадхана (А.Х.1.12.). Термин Паквашая помимо этого, часто используется для обозначения отдела желудочно-кишечного тракта, находящегося ниже пупка и всех частей тела человека, лежащих ниже гребня подвздошной кости. [↑](#footnote-ref-52)
53. Тазовая полость показана без учета кишечника и мочевого пузыря. [↑](#footnote-ref-53)
54. "атаха арам панчадха вибхаджйанте..." (С.С.2.1.1.). [↑](#footnote-ref-54)
55. Хриди прано гудэапанаха самано набхимандалэ

    Уданаха кантхадэшастхо вьянаха сарвашарирагаха [↑](#footnote-ref-55)
56. Сердечной чакре, Анахате. [↑](#footnote-ref-56)
57. Доша-дхату-мала-мулам хи шарирам. [↑](#footnote-ref-57)
58. Шариранча доша дхату мала самудаяха. [↑](#footnote-ref-58)
59. Дошебхья эва дхатунам правриттих. [↑](#footnote-ref-59)
60. Сварупам хи ватадинам карьягамйам эва. [↑](#footnote-ref-60)
61. См. таблицу 8. [↑](#footnote-ref-61)
62. Кандарас и Ширас. [↑](#footnote-ref-62)
63. Снаюс. [↑](#footnote-ref-63)
64. "Атьянта шуддхатайасья малабхаваха." [↑](#footnote-ref-64)
65. См. книгу «Панчакарма или полное аюрведическое очищение организма». [↑](#footnote-ref-65)
66. Бхавамишра пишет (Б.П.2.1.1.49-51.): «Самавата вызывает запор, слабость огня пищеварения, спазмы, бурчание в животе, ноющие, колющие и спастические боли в теле, опоясывающие боли и другие симптомы, ухудшающиеся от промасливания и других процедур, особенно в облачные дни, во время восхода солнца и ночью. Нирама Вата – сухая, бех запаха, не вызывает сильной боли и уравновешивается от приема субстанций, обладающих противоположными качествами, особенно от жиров и масел». [↑](#footnote-ref-66)
67. Бхавамишра пишет (Б.П.2.1.1.52-53.): «Самапитта – кислая, грязная, дурнопахнущая, зеленая и тяжелая; она вызывает кислую изжогу, жжение в груди и в горле. Нирама Питта – медно-красная, очень теплая, горькая, послабляющая, имеет неприятный запах, отвечает за вкус пищи и пищеварительную активность, увеличивает силу». [↑](#footnote-ref-67)
68. Бхавамишра пишет (Б.П.2.1.1.54-55.): «Самакапха – мутная, нитевидная, толстая, локализуется в горле, имеет неприятный запах, препятствует возникновению жажды и голода. Нирама Капха не имеет запаха, пенистая, выходит небольшими кусочками, белая и удаляет неприятный запах изо рта». [↑](#footnote-ref-68)
69. Этот процесс усиливается путем проведения процедур Пурвакармы. [↑](#footnote-ref-69)
70. Прана, Апана, Самана, Удана, Вьяна, Нага, Курма, Крикара, Дэвадатта, Дхананджайя, Вайрамбхана, Стханамукхья, Праджьйота и Пракрита. [↑](#footnote-ref-70)
71. Ум, разум, Ложное эго и сознание. [↑](#footnote-ref-71)
72. Мантры, направленные на получение силы, храбрости, харизматичности, боевого духа, победы и т.д. [↑](#footnote-ref-72)
73. Шунья Падави, Брахма Рандхра, Махапатха, Шмашана, Шамбхави и Мадхья Марга – синонимы слова «Сушумна» (Х.Й.П.3.4.). [↑](#footnote-ref-73)
74. Сравнение Кундалини со змеей не аллегория – на самом деле она является Анимэ – составляющей частью Духа, живущего в теле человека и имеет форму маленькой змейки. [↑](#footnote-ref-74)
75. Вата, Питта и Капха соответственно. [↑](#footnote-ref-75)
76. См, Вс.С.77.332. [↑](#footnote-ref-76)
77. См. таблицу 7. [↑](#footnote-ref-77)
78. Джатхарэнагнина пурвам крите самгха-табхеде пашчад бхутагнайаха панча свам свам дравьям пачанти. [↑](#footnote-ref-78)
79. Объем желудка соответствует трем-трем с половиной сложенным вместе кулакам. [↑](#footnote-ref-79)
80. *Паквадана*. [↑](#footnote-ref-80)
81. Вибхага и Самйога. [↑](#footnote-ref-81)
82. "Кевалам пакам". [↑](#footnote-ref-82)
83. Стхайи Раса дхату. [↑](#footnote-ref-83)
84. В некоторых костях (ребра, фаланги) этого накопления не происходит. [↑](#footnote-ref-84)
85. Тикщнаагни, Мандаагни и Самаагни. [↑](#footnote-ref-85)
86. Эти продукты относятся к категории афродизиаков и субстанций, усиливающих продукцию репродуктивной ткани. [↑](#footnote-ref-86)
87. Некоторые современные авторы ошибочно считают, что *нади* имеют отношение только к пульсирующим сосудам и к пульсу как к таковому. [↑](#footnote-ref-87)
88. С.С.3.9.4. [↑](#footnote-ref-88)
89. С.С.3.9.6. [↑](#footnote-ref-89)
90. "Расаджам пурушам видьйат". [↑](#footnote-ref-90)
91. "Свахширах санчарад рактам" (С.С.3.7.14.). [↑](#footnote-ref-91)
92. В данном контексте под словом «дхату» подразумеваются основные компоненты тела – семь тканей, три доша и нечистоты. [↑](#footnote-ref-92)
93. Не только аюрведические, но и древнегреческие (Гален) и персидские (Абу Али ибн Сино). [↑](#footnote-ref-93)
94. “Самадоша” или “Учитапрамана”. [↑](#footnote-ref-94)
95. Тад духкхасам йога вьядхайа учйантэ (С.С.1.1.23.). [↑](#footnote-ref-95)
96. Слово «Нидана» в некоторых случаях может переводиться не только как «этиология», но и как «общая нозология». [↑](#footnote-ref-96)
97. Чакрапани в своих комментариях пишет, что слово “Атман” в данном случае означает “тело” - “Атратмашабдена шарирам бханьятэ” [↑](#footnote-ref-97)
98. Не обязательно во время беременности, а хотя бы за полгода до зачатия. [↑](#footnote-ref-98)
99. Сушрута – аюрведический хирург. [↑](#footnote-ref-99)
100. “Намджнанам ту вьявахараматрапрайорджанартхам, на сварупена чикитшайам-упакарити”. [↑](#footnote-ref-100)
101. Геморрагия. [↑](#footnote-ref-101)
102. Слово “Спарша” можно перевести также и как “тактильность”. [↑](#footnote-ref-102)
103. Вагбхата пишет (А.Х.3.1.14-15.): «Вата доша увеличивается от горькой, соленой и вяжущей пищи, сухой пищи, голода, нарушения режима приема пищи, сдерживания реализации естественных потребностей организма, бодрствования ночью, разговор на повышенных тонах, чрезмерного проведения лечебной рвоты, клизмы, слабительного; страха, гнева и волнения, интенсивной физической работы, чрезмерной половой жизни; зимой, в конце дня, ночи и процесса пищеварения». [↑](#footnote-ref-103)
104. Вагбхата пишет (А.Х.3.1.16.): «Питта доша увеличивается от острой, кислой, соленой, горячей, вызывающей жжение во время переваривания и проникающей пищи, злости, летом, в середине дня, ночи и процесса пищеварения». [↑](#footnote-ref-104)
105. Вагбхата пишет (А.Х.3.1.17-18.): «Капха доша увеличивается от сладкой, кислой, соленой, маслянистой, тяжелой, холодной пищи, увеличивающей накопление жидкости внутри тканей, длительного сидения, чрезмерного сна, недоваренной пищи, дневного сна, переедания, неправильного проведения очистительных процедур, вскоре после приема пищи, весной и осенью, в начале дня и ночи». [↑](#footnote-ref-105)
106. Эти состояния описаны в соответствующей главе. [↑](#footnote-ref-106)
107. Молоко варится с шафраном, куркумой или палочкой корицы, трижды доводится до кипения и семь раз переливается из стакана в стакан. [↑](#footnote-ref-107)
108. Для более подробной информации см. книгу «Панчакарма терапия». [↑](#footnote-ref-108)
109. Парным или сваренным с травами, соответствующими индивидуальной конституции человека. [↑](#footnote-ref-109)
110. Санскритское слово «*дравата*» характеризует все жидкие субстанции. К сожалению, в русском языке нет слова «жидкостность», дословно переводящее это слово. Слово «текучесть» лишь отчасти передает значение слова «*дравата*». [↑](#footnote-ref-110)
111. А.Х.1.9.5-9 и 11. [↑](#footnote-ref-111)
112. Например, Бхагавад Гита (Б.Г.14.5.): «*Саттвам раджо тамаха ити гунаха пракрти-самбхаваха*» – Саттва, Раджа и Тамо гуны – составляющие Природы. [↑](#footnote-ref-112)
113. Горький, острый и вяжущий вкусы. [↑](#footnote-ref-113)
114. Тасйад апйо расаха. [↑](#footnote-ref-114)
115. Сушрута добавляет в эту группу йогурт, сыворотку, кислое пиво, зизифус настоящий (все растение), Flacourtia cataphracta, шлейхеру масличную, каламус тонкий и другие субстанции (С.С.1.17.18.). [↑](#footnote-ref-115)
116. Сушрута добавляет в эту группу морингу птичье семя, лук, чеснок, камфару и другие субстанции (С.С.1.17.20.). [↑](#footnote-ref-116)
117. Смесь айвы венгерской, гмелины древовидной, Clerodendron phlomoidis, двусемянника пахучего и ороксилюма индийского известна как *Махат панчамула*. [↑](#footnote-ref-117)
118. Прана, Теджас и Оджас. [↑](#footnote-ref-118)
119. Медовуху. [↑](#footnote-ref-119)
120. Чарака выделяет шесть качеств дождевой воды (Ч.С.1.27.198.) – она холодная, чистая, чистая, легкая, вкусная и благотворно влияет на организм человека. [↑](#footnote-ref-120)
121. В настоящее время в связи с экологической обстановкой не рекомендуется пить дождевую воду, даже если дождь идет больше недели. [↑](#footnote-ref-121)
122. Современное название – Канопус. [↑](#footnote-ref-122)
123. Индийские штаты. [↑](#footnote-ref-123)
124. Во время преобладания Капха доша. [↑](#footnote-ref-124)
125. В указателе представлены лишь некоторые из них. [↑](#footnote-ref-125)
126. Одиннадцатый век нашей эры. [↑](#footnote-ref-126)
127. А продолжение этой фразы таково (А.Х.1.1.2. или Ч.С.1.1.15.): «Человек, ищущий долгой жизни, необходимой для выполнения предписанных обязанностей*,* жертвоприношений и отдания долгов и личного счастья, должен обратиться лицом к наставлениям Аюрведы». [↑](#footnote-ref-127)
128. См., например, А.Х.1.2.20-25.: «Вся человеческая деятельность должна быть направлена на счастье всех живых существ. Такое счастье покоится на соблюдении Дхармы*.* Человек всегда и во всем должен придерживаться Дхармы*.* Друзьям надо служить верой, правдой и благими делами, а всех остальных держать на некотором расстоянии. Насилие, воровство, половые отношения без любви, ложь и клевета, сквернословие, сеянье раздора, ссора, зависть и неразумность – эти девять разрушающих тело, речь и ум действий должны всячески избегаться. Тот, кто не имеет понятия о смысле жизни, кто болен и кто попал в беду, тому надо обязательно оказать помощь. Даже с насекомым, с муравьем, надо обращаться с заботой и любезностью. Верховная Личность Бога, корова, брахман, старший, врач, царь и гость должны почитаться, ибо они достойны служения. Даже последний нищий не должен быть презираем, оскорбляем или попрекаем. Человек должен быть очень заботливым, даже по отношению к своим врагам, несмотря на их проступки, должен смотреть одними глазами на счастье и несчастье, стремиться постичь истину, а не искать причину в последствиях». [↑](#footnote-ref-128)
129. За исключением мяса, которое относится непосредственно к пищевым продуктам. [↑](#footnote-ref-129)
130. Основным компонентом *Бида лаваны* является хлорид аммония. Эту соль получают путем сжигания смеси кусочков сальвадоры масляной и каперса колючего. Она немного желтоватая, легкая и соленая на вкус. Некоторые авторы (др. Дамодар Джоши, например) рекомендуют использовать *Бида лавану* для улучшения переваривания тяжелой и мясной пищи. [↑](#footnote-ref-130)
131. Способствует формированию внутритканевых отеков. [↑](#footnote-ref-131)
132. Соль, добываемая из озера Самбхар, расположенного в Раджастане. [↑](#footnote-ref-132)
133. Чарака пишет (Ч.С.1.26.9.), что слово «Кщара» происходит от «Кщарана» - разливающаяся. [↑](#footnote-ref-133)
134. А.Х.1.30.4-7. [↑](#footnote-ref-134)
135. Относится болезнь к категории излечимых, трудноизлечимых, контролируемых или фатальных заболеваний. [↑](#footnote-ref-135)
136. За исключением Атхарваведа пандитов. [↑](#footnote-ref-136)
137. К сожалению, эта древнеиндийская традиция дожила в нашей стране до нынешних времен. [↑](#footnote-ref-137)
138. Апастхамба, 1.6.19; Гаутама, 17.7; Васиштха, 14.1-10 и 19. [↑](#footnote-ref-138)
139. Главный жрец, семейный священник и духовный советник в одном лице. [↑](#footnote-ref-139)
140. Сначала смотрят на его стопы, постепенно перемещая взгляд с ног на живот, грудь, руки и на лицо. Пристально и исподлобья смотреть на учителя считается дурным тоном. Не принято поворачиваться к учителю спиной, сидеть, когда он стоит, стоять, когда он идет, есть, когда он закончил трапезу и т.д. [↑](#footnote-ref-140)
141. Свежие в меру спелые фрукты. [↑](#footnote-ref-141)
142. По солнцевороту. [↑](#footnote-ref-142)
143. А также других продуктов, связанных с причинением вреда живому существу. [↑](#footnote-ref-143)
144. В случае несоблюдения приведенных выше наставлений. [↑](#footnote-ref-144)
145. Упанаяна. [↑](#footnote-ref-145)
146. В разных школах это время разное – от нескольких месяцев до нескольких лет. [↑](#footnote-ref-146)
147. Гуру – полный, тяжелый (санскр). [↑](#footnote-ref-147)
148. Самавартана видхи. [↑](#footnote-ref-148)
149. И гордящийся этим (прим. переводчика). [↑](#footnote-ref-149)
150. Речь идет о Сушрута Самхите. [↑](#footnote-ref-150)
151. Например, в зависимости от того, в какой форме готовится Трипхала (Трипхала чурна, Трипхала гхрита, Трипхала гуггул, Трипхала ришта и др.) ее терапевтическое действие очень сильно различается. [↑](#footnote-ref-151)
152. Огнем управляет Агни, Воздухом – Ваю, Водой – Варуна, Землей – Бхуми, Эфиром – Вишну. [↑](#footnote-ref-152)
153. Субдоша Питта доша, отвечающая за превращение хилуса в кровь. [↑](#footnote-ref-153)
154. Непосредственно *Хридая*. [↑](#footnote-ref-154)
155. Расасья ча хридаям стханам (С.С.1.14.3.). [↑](#footnote-ref-155)
156. Сарва ширадхистханатват хридаясья. [↑](#footnote-ref-156)
157. Йога-Васищтха называет их *упадеям* и *хеям* (Упашама Пракарана Санга, 78). [↑](#footnote-ref-157)
158. Точнее, область, расположенная между привратником желудка и молочной железой (С.С.3.6.51.) и между селезенкой и ключицей (С.С.3.4.31.). [↑](#footnote-ref-158)
159. Область, расположенная между мочками ушей, макушкой и мягким небом (Б.С.4.7.3.). [↑](#footnote-ref-159)
160. Шонитасья стханам йакрит плиханитау (С.С.1.21.16.). [↑](#footnote-ref-160)
161. Гарбхашайа йакрит плиханау шонитаджау (С.С.3.4.25.). [↑](#footnote-ref-161)
162. По современным данным – раз в 7-12 секунд. [↑](#footnote-ref-162)
163. Особенностью лепестка лотоса, как и водяной лилии, является способность отталкивать воду. [↑](#footnote-ref-163)
164. Этот симптом не относится к людям, обладающих магическим даром или занимающимся мистической йогой. [↑](#footnote-ref-164)
165. Подобные шлоки есть во всех древних аюрведических текстах, однако, некоторые авторы добавляют, что злые духи убивают силу лекарства, принимаемого умирающим человеком. [↑](#footnote-ref-165)
166. Уровень сознания также не брался в расчет. [↑](#footnote-ref-166)
167. Йогена читтасья падена вача малам шарирасья ча вайдьйакена йопакароттам мунинам патанджалим пранджалиранатосми. [↑](#footnote-ref-167)