

Матхура Мандал даса

Фундаментальные
ОСНОВЫ
Аюрведы

1998

Агним иле пурохитам
Йаджнасйа дэвам ритвиджам
Хотарам ратнадхатамам

(Р.В.1.1.1)

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

3. Вивритасьям
три-наям
Шарад-инду-сама-
прабхам
Лакшмьялингита-
вамангам
Вибхутибхи ру-
пашритам

4. Чатур-бхуджам
камалангам
Сварна-кундала-
шобхитам
Сароджа-шобхито
ракшам
Ратна-кейура-
мудритам

5. Тапта-канчана-
санкашам
Пита-нирмала-
васанам
Индради-сура-
мулистхам
Спхурам маникья-
диптибхих

6. Вираджита-
пада-двандвам
Шанкха-чакради-
хитибхих
Гарутмата ча ви-
наят
Стуяманам му-
данвитам

(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

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

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 книга¹ 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 популярное издание. 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 меня очень заинтересовала 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 Дравйагуна Сутру, а также лекции моего Махараджа и преподавателей в колледже, и сопоставив эти источники с собственным опытом, я написал "Фундаментальные основы Аюрведы", являющиеся расширенным, углубленным и дополненным переводом "Принципов Тридоша в Аюрведе", книгу, которую вы и держите в руках.

¹ Речь идет о «Введение в аюрведические методы лечения», изданной фондом «Помоги себе сам» в 1996 году.

Во время своей достаточно интенсивной учебы в Аюрведа Махавидьялаи я часто обращался за помощью к книге Дивендранатха и она всегда помогала мне разобраться со сложными для меня 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 как 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 – «Введения 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 Трипулари Свами Гуру Махараджу, моему Дикша-гуру, иницилирующему 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-Майсор-Москва

II. ДРЕВНЕИНДИЙСКАЯ МЕДИЦИНА И СОВРЕМЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

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.

Аюрведа (Наука о жизни) описывает не только строение, принципы работы и болезни человеческого организма, в ней также существуют и ветеринарные разделы - Хасты Аюрведа - Аюрведа для слонов, Ашва Аюрведа - Аюрведа для коней и т.д. Но если же говорится просто "Аюрведа", то подразумевается "наука о жизни" людей.

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 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 школ², представленных в России. В отличие от современной медицины, ее методы лечения абсолютно безвредны, природны и натуральны, они неразрывно связаны с человеком, его природой и индиви-

² Исключая тибетскую и китайскую традиции.

дуальностью. 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 "ширьате 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. Однако не стоит ругать и хулить западную медицину, формировавшуюся в лихолетье и в один из сложнейших исторических этапов развития Человечества – она помогла спасти сотни жизней во время войн и катаклизмов, коими богат этот период Истории.

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. Также и Аюрведа. Конечно, в России несколько другие травы, по-другому происходят климатические и погодные изменения, но основные принципы всех без исключения процессов одинаковы во всех точках земного шара, поэтому вопрос о том, насколько Аюрведа приемлема для российской действительности, отпадает сам собой.

Все аюрведическое знание можно грубо разделить на три части. Первая - для тех, кто хочет быть здоров без всяких врачей, изменив принципы своей жизни в соответствии со своей Праkritи, индивидуальной конституцией; вторая - для тех, кто не хочет менять свои привычки, убирать слабости и недостатки, а если заболит, то лечится у врача. Третья часть предназначена для врачей - тех, кто не только лечит, но и помогает людям избавиться от болезней.

Очень радостно заметить, что многие люди "переболели" и традиционной и нетрадиционной медициной и все чаще стали обращаться не к «колдунам» и экстрасенсам³, а к китайской, тибетской и аюрведической медицине, к травникам, пиявочникам и всем тем, кто лечит древними, проверенными веками, методами. Так или иначе, эти методы являются частью аюрведического знания, несколько трансформированной под влиянием времени, местности и исторических обстоятельств, но не утратившей до конца своей правоты и функциональности.

Чарака Самхита, да и многие другие тексты⁴ начинается со шлоки, объясняющей, зачем много тысяч лет назад людям было дано аюрведическое знание:

дхарма артха кама мокша
намарогйам 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 *мокиша* – 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.

III. 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

³ Книга писалась в конце двадцатого века.

⁴ Например, А.Х. 1.1.2.

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 и в Персии. Они переняли знания греческих, персидских и иранских врачей (в частности, Абу Али Ибн Сино), 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.

Сиддха медицина пользуется большой популярностью у людей, поклоняющихся господу Шиве. Эта система врачевания использует для лечения людей мистические силы, в том числе и Шакти врача, амулеты, обряды, заговоры и заклинания, магические травы. Другими словами, можно сказать, что это тантрическая медицина. Большое внимание в Сиддха медицине уделяется и астрологической точности изготовления того или иного препарата, проведения обрядов и лечебных процедур.

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. Пья чистейшую воду, о кони, вы получаете силу..."⁵), даются мантры поклонения водам ("О, Воды,

⁵ Апсва антарамритамапсу бхэшаджам
Апамута прашасти бхирашва бхавайа
Ваджино гаво бхавайа ваджинихи. (А.В.1.4.4.)

пожертвуйте щедро целебное средство, как защиту для тела моего, и чтобы я долго видел солнце" (Р.В.1.23.21.)). 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 и др. Помимо чисто медицинской информации, в Ведах собраны гимны, описывающие историю образования и развития аюрведической науки.

Время, когда жили святые мудрецы, составившие и записавшие основные аюрведические трактаты, невозможно определить. Существует много всевозможных измышлений по этому поводу. Современные ученые относят их к добуддийской 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, прародителем 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 направления в Аюрведе – терапевтическое и хирургическое. Терапевтическое направление возглавил Атрея мунни. Помимо Агнивеши, у Атреи было еще пять учеников: Бхела, Джатукарна, Парашара, Харита и Кшарапани мунни, 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 Кшарапани. Педиатрией занимался муд-

рец Кашйапа⁶, а лечением болезней головы – муни Ними. Хирургическое направление было основано Господом Дханвантари⁷, который поведал это знание Аупадхенаве, Вайтаране, Паушкалавате, Аурабхре, Каравирье, Гопу-раракшите и Сушруте.

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

Изначально Аюрведа описывается, как состоящая из восьми отделов, о которых говорят все, без исключения, древние авторы. Это:

1. Кайа Чикитса, или Панчакарма Чикитса (общая, наружная медицина). Кайа Чикитса считается основной и самой главной ветвью аюрведического знания. Данную ветвь Аюрведы можно сравнить с современной, не специализированной терапией. Кайа Чикитса – это общая нозология болезней, описывающая их симптомы, причины, локализацию в теле и методы лечения. Чакрапани Дата и Гангадхарасена называют Кайа Чикитсу Антарagni Чикитсой – наукой о болезнях, вызванных дисбалансом Агни, или, другими словами, расстройством питания тканей, ведь вне зависимости от того, вызвана болезнь внутренними или внешними причинами, она развивается именно из-за нарушения нормальных функций огня пищеварения или межтканевых огней. Тексты, относящиеся к этой ветви, наиболее доступны, например, Мадхава Нида-нам Самхита или Бхайшаджьяратनावали, а самый главный из них – Чарака Самхита. Большинство текстов по остальным ветвям Аюрведы считаются утерянными, поэтому, некоторые авторы путают или смешивают понятия Кайа Чикитса и древнеиндийская медицина (Аюрведа).

2. Баларога Чикитса, или Кумара Тантра (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. Кашьяпа Самхита – единственный, и, к сожалению не полностью сохранившийся текст, относящийся к этой ветви Аюрведы.

3. Граха Чикитса, или Бхутавидья (психология и демонология). Эта ветвь Аюрведы имеет дело с магическими, мистическими, духовными и психологи-

⁶ Автор Кашйапа Самхиты, текста по педиатрии, считавшегося утерянным, но, по счастливой случайности, найденного среди свитков в одной из южно-индийских библиотек.

⁷ Господь Дханвантари явился в незапамятные времена. Он вышел во время пахтания молочного океана и принес с собой Амриту – нектар бессмертия.

ческими 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. Желаящие подробнее узнать об этой ветви могут пользоваться Атхарваведой, Белой и Черной Яджурведой и Ригведой, скудные крупы этих знаний разбросаны по явленным и доступным, а основные – по утерянным или хранимым вдали от посторонних и непосвященных умов текстам Кайа Чикитситы.

4. Уртхванга Чикитса, или Шалакйа Тантра (лечение органов, расположенных выше плеч – головы и шеи). Врачи этой ветви Аюрведы имеют дело с этиологией, патологией и лечением болезнями глаз, ушей, носа и горла. Основателем этой ветви считается Ними Муни, поэтому ее иногда называют Ними Тантрой. Тексты, посвященные исключительно этим знаниям, считаются утерянными, скудные крупы этих знаний разбросаны практически по всем текстам Кайа Чикитситы.

5. Джара Чикитса, или Расаяна Чикитса (герантология - омоложение организма и сохранение молодости). Это 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 относятся 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.

6. Дамстра Чикитса (токсикология). Эта ветвь Аюрведы имеет дело с отравлениями и лечением отравлений. 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. Известный в настоящее время текст, относящийся к Дамстра Чикитсе, написан Кашьяпой⁸ и считается утерянным.

⁸ Но не автором сохранившейся Кашьяпа Самхиты, относящейся к Кумара Тантре.

7. Шалйа Чикитса (хирургия). Это хирургический раздел Аюрведы, которым правит единственный дошедший до нашего времени текст – Сушрута Самхита, в котором подробно изложены довольно сложные хирургические операции, а также этика, распорядок жизни и внешний вид хирурга. Дханвантари и его последователь Сушрута считаются отцами хирургии. Сушрута был самым первым хирургом, он выполнял не только ампутации конечностей или удаление инородных тел, но и пластические операции.

8. Вришйа Чикитса или Ваджикарана (лечение импотенции, бесплодия, увеличение сексуальной силы и т.д.). Это 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.

За последнее тысячелетие аюрведическое знание расширилось и углубилось, обретая с современной позиции более "научный" подход к патологическому процессу и терапевтическим методам, в ней стало больше областей, поэтому «современная» Аюрведа состоит уже из шестнадцати частей (Дг.С.1.2.). К ним относятся:

1. Маулика сиддханта (основная концепция).
2. Шарира (анатомия и физиология).
3. Дравйагуна (фармакология).
4. Бхайшаджакальпана (фармацевтика).
5. Расашастра (наука о металлах и минералогия).
6. Нидана (нозология и диагностика).
7. Кайа Чикитса (общая медицина и терапия).
8. Свастхавритта (социальная медицина и профилактическая медицина).
9. Манаса рога и Бхутавидйа (психология, психиатрия и демонология).
10. Ваджикарана (наука о любви, сексе, увеличении сексуальной силы и т.д., а также о принципах рождения хорошего и здорового потомства).
11. Агада Тантра (токсикология).
12. Шалйа Чикитса (хирургия).
13. Шалакйа 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).

Со времен написания аюрведических писаний и 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 приемственных местах, 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. 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. В первом веке нашей эры были сделаны переводы некоторых основных аюрведических текстов на тибетский и арабский⁹, 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 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 глубины веков и выдержала самую главную проверку – проверку временем.

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПОНЯТИЯ АЮРВЕДЫ

Аюрведа, как и любая другая наука, базируется на определенном фундаменте, из которого произрастает вся ее практическая, прикладная, медицинская надстройка. Изначально этот фундамент был заложен древними мудре-

⁹ Абу Али Ибн Сино в своем «Каноне врачебной науки» упоминает Чарака Самхиту, при халифе Харун-аль-Рашиде был выполнен перевод Мадхава Ниданам Самхиты.

цами, 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 неизблемыми.

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, ее метафизика – Веданта Сутра и Атхарва веда.

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) части, но и к общечеловеческим проблемам – например, качествам идеального врача или отношению врача и пациента. 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.

ЧАСТЬ 2

ФИЛОСОФИЯ И АЮРВЕДА

IV. 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 вкладыва-

вают 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 осязаем и неосязаем. Неосязаемая природа Бога обладает двумя энергиями, а осязаемая – тремя.

Три энергии суть Шри Шакти¹⁰, порождающая гуну благости, Бху Шакти¹¹, порождающая гуну страсти и Нила Шакти¹², порождающая гуну невежества. Васудэва, вместе со Шри Шакти и Бху Шакти, соединяясь с гуной невежества,

¹⁰ Лакшми, Богиня процветания.

¹¹ Бхуми, Мать-земля.

¹² Кали, Богиня разрушения.

страсти и благодати, порождает соответственно, Санкаршану, Прадьюмну и Анирудху¹³.

Ложное самоотождествление, Макрокосм и Истинное самоотождествление¹⁴ 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, делится на три категории - Сатвичное, Раджастичное и Тамасичное. Божественные 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 Саткаръявада.

Пракрити – основополагающая сущность, благодаря которой мир проявляется из тела Махапуруши, Творца. Разворачивание Пракрити происходит посредством трех модусов, или качеств – махагун, т.е. Благодати (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 Благодати, описывается, как чистая, просветляющая, благодатная. 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,

¹³ Три формы Вишну.

¹⁴ Это состояние духовного самосознания личности как души, неотъемлемой частицы Бога, называется Брахмаахамкара.

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, благодать - 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.

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 ментальную 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 Праkritи 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 Праkritи. 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.

Из Ложного самоотождествления в его аспекте благодати, 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 Антариндрийа или Убахиндрийа, 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 Бхагаватам¹⁵ 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. 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

¹⁵ Тамасад апи бхутадер викурванад абхун набхаха тасйа матра гунаха шабдо лингам йад драштри дришйайохо (Ш.Б.2.5.25.).

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 полимолекулярные 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 полимолекулярных объектов (см. схему 2).

Система Ньяйя-Вайшешика.

Из шести основных философских систем Ведической науки, только система Ньайа-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! Ньайа 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 полимолекулярные, "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 Ньайа 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 осязаемое 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 материа 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 жи-

вого существа. Одно из основных качеств души - ее активность - стремление совершать действия.

авйакто айам ачинтйой айам
авикарьйо айам учйате

(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 "Нитйах" - 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 же-

лания" - 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.

В Ведах дается много определений качества (Ч.С.1.1.49, В.С.1.1. 16), одно из которых звучит так: «Соединение первокачеств (Танматр¹⁶) с двадцатью основными качествами (легкий-тяжелый, холодный-горячий¹⁷ 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. Достоинность.
22. Недостоинность.
23. Звучность.
24. Способность.

¹⁶ Звук, Шершавость, Форма (Цвет), Вкус и Запах.

¹⁷ Гуру-Лагху, Сита-Ушна и т.д.

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 Дравйагуна 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 достоинством 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, характеризую 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 *"прайатнади карма чештитам учйате"* (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 действию¹⁸. 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 (со-

¹⁸ Стоит учитывать, что бездействие тоже является действием.

кращение 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 некоего 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.

Прашаптада 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. Анийойони 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 сесть).

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 Падартхавигйане 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 3 ПЕРВОЭЛЕМЕНТЫ

V. 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 черно-

го, 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 доминирующим первокачеством, а Запах.

В Аюрведе процесс творения человеческого тела рассматривается с позиции теории о пяти первоэлементах и взаимодействия 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 подчеркивает¹⁹, 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.).

Дравйагуна 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.

¹⁹ Спаршэндрийагочарам (Ч.С.4.1.30.).

2. Органы слуха.
3. Проницаемость.
4. Энергия распознавания объектов.

ВОЗДУХ (ВАЙУ 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.
7. Способность образования семени.

В полном соответствии с философией Санкхья, Сушрута утверждает, что качество благодати доминирует у Эфира, страсти и благодати у Огня, страсти у Воздуха, благодати 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.

VI. 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:



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 Звука²⁰. 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 Падартхавигьяны²¹: "Воздух из Эфира, Огонь из Воздуха, Вода из Огня, Земля из Воды".



²⁰ Эта концепция совпадает и с библейским подходом к сотворению мира: Вначале было Слово...

²¹ Акашад вайуху вайорагнихи агнирапаха адбйаха притхвихи

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 Воды²². 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 Удайане, 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.

Удайана, описывая Огонь, пишет в своей Лакшанавали, 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.

²² За основу взята акашацентрическая теория.

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

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

3. Вишья-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 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 гун²³. Шершавость, Звук, Форма и Вкус – ее первичные качества; Вкус является ее основным качеством. Помимо этих четырех первоэлемента качеств, Вода обладает вторичными качествами: вязкостью, холодностью, клейкостью и текучестью. Эти качества много более проявлены у субстанций, основным созидующим 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:

²³ Саттва тамо бахула апах - в ней доминируют Саттва и Тамо Гуны.

5. 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.
6. Вода помогает соединению, сцеплению двух и более атомов и многоатомных объектов. «Во всех субстанциях Вода отвечает за соединение частей в единое целое».
7. Вода способствует охлаждению большинства субстанций.
8. 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 4 ТРИДОША.

VII. 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). Че-

рез 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 Падартхавигйаны, не говоря уже о системе Ньйайа-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 (1.1.60.²⁴) 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.

²⁴ Питтам шарирамбхака теджах прадхана панчабхута викаратмакам теджах сварупам агни сингам.

Точно также, Капха или Слешма состоит из всех пяти первоэлементов, но с доминирующей Водой²⁵. Поэтому эту доша иногда называют Джалия или Апия, 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 Вайу. 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 Воздухом²⁶. 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 полно²⁷ - Вата доша формируется при соединении Воздуха и Эфира.

²⁵ Капхах шарирамбхака сома прадхана панчабхута викара вишешаха.

²⁶ Вайух шарирам бхакешу панчашу бхутешу йад двитийам бхутам тат паринама вишешах са эва.

²⁷ Вайуакашаха дхату-бхйам вайуху.

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 ашритах
прана апана самайуктах пачамйатрам чатуравидхам

"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 находится 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 приготовить 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 самопереваривания.

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 Ньайа 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 орга-

низм. 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.

VIII. 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 изю 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 дивйани бхешаджа
трих партхивани трир-удаттамадвйаха
оманам самйур-мама кайасунаве
тридхату шарма вахатам шубхаспати

(Ригведа)

Один из комментаторов Ригведы, Сайана, интерпретируя выделенную шлоку, утверждает²⁸, 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:

²⁸ Тридха-гу вата-питта-шлешма-дхату трайопа-шамана вишайам сукхам вахатам

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 Вайу 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, Сушрута²⁹. 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 Воздух³⁰ 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

²⁹ Татра вайуратмаи ватта питтамагнейам шлешма саумйа ити.

³⁰ Речь идет о телесном Воздухе.

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.

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 Капха³¹. Питта - текучая, а Капха - лишённая движения, неподвижная, инертная жидкость. Вата сухой, легкий, подвижный, холодный, не склизкий, да он и не может быть слизистым, вязким, ведь по природе он чистый; Питта слегка вязкий, ведь качество чистоты у него проявлено в несколько меньшей степени, а Капха целиком слизистая и вязкая 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

³¹ Чакрапани асангхатам ити питта слешмавад авайава сангхата рохитам (Чп.С. 1.12.3.)

«Нечистоты, Питта доша и Капха доша неподвижны, по организму их движет Вайу, 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, Благодость - у Питты, а Невежество - у Капхи.

Для более удобного рассмотрения нормальных физических качеств Тридоша смотрите таблицу 3.

IX. 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. Кишечник³².
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

³² Пурисадханах паквашайах (Чакрапани).

"паквашайа кати сактьи шротрасти спаршанэндрийам стханам ватасйа та-
трани пакваданам вишешатаха", Чакрапани пишет, что Чарака выделяет ки-
шечник как основное место локализации Вата доша по той причине, что это
место "служит корнем всех заболеваний и дисбалансов Вата доша". Низ жи-
вота и кишечник являются основными местами локализации Вата, т.к. он в
большей степени находится там, и если его ненормальность (дисбаланс) про-
является в этих местах, то Вата доша становится абнормальным во всем теле;
и с другой стороны, при нормализации баланса Вата доша в кишечнике, нор-
мализация произойдет и во всем теле.

Основные места локализации Питта доша следующие:

1. Потовые железы, пот.
2. Хилус, желчь.
3. Вода тела³³ - 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 - эпига-
стрий. Это подтверждает и Вагбхата (А.Х.1.12.2.): "Двенадцатиперстная киш-
ка, первая треть пупочной зоны, потовые железы, лимфа, кровь, хилус, глаза
и кожа - места локализации Питта доша, но основное среди них - двенадца-
типерстная 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. По-
зиция Питта доша – эпигастральная область. Капха располагается в эпига-
стрии и выше". Можно заметить, что эпигастрий упоминается Чаракой как по-
зиция и Питта и Капха доша, а Сушрута утверждает, что там находится ис-

³³ Ласикодасйа пиччабхагах (Чакрапани).

ключительно 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 верхней³⁴. 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 противоречий³⁵.

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:

³⁴ Питта-стханэ амашайа ити амашайадхобхагах, слешмастха несвамашайа амашай-ордхвабхагах.

³⁵ Не только положение эпигастральной области вызывает некоторые разногласия, но и границы основного местопребывания Вата доша - Паквашайа у разных авторов имеет несколько разные размеры. Изначально Чарака использовал для определения положения Вата доша термин "Пурисадхана", но затем, оговаривается и вводит понятие "паквашайа" 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, мочевого пузыря и репродуктивные органы. "Пурисадхана" обозначает "вместилище испражнений". В этом случае, если под местоположением Вата доша понимать Паквашайа, 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 Паквашайа или Паквадхана (А.Х.1.12.). Термин Паквашайа помимо этого, часто используется для обозначения отдела желудочно-кишечного тракта, находящегося ниже пупка и всех частей тела человека, лежащих ниже гребня подвздошной кости.

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.

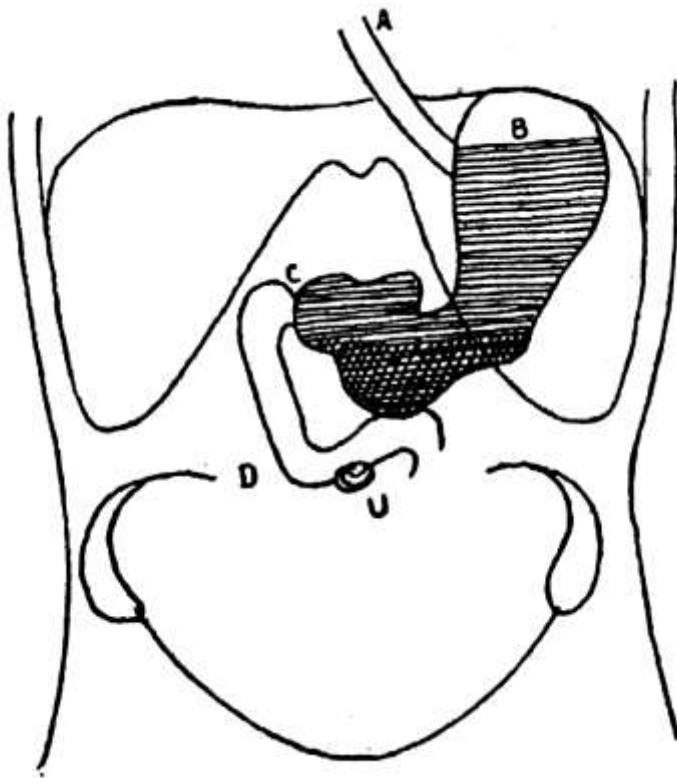
В качестве одного из основных мест локализации этой доша Чарака выделяет хилус (Раса дхату), а Сушрута говорит о сердце. В некоторых наиболее древних аюрведических текстах сердце называют Раса, ведь оно является вместилищем Раса дхату, хилуса. Таким образом, если одним из основных мест локализации Питта 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, Теджолакшита - 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 суще-

ствует, 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.



A - пищевод; B - дно желудка; C - пилорический
отдел желудка; C-D - двенадцатиперстная кишка;
U - пупок³⁶.

Локализация Тридоша.

³⁶ Тазовая полость показана без учета кишечника и мочевого пузыря.

A-B	-	Капха доша.
C-D	-	Питта доша.
Тазовая полость	-	Вата доша.

Х. КЛАССИФИКАЦИЯ ТРИДОША

В аюрведических текстах мы находим описание пяти видов Вата, Питта и Капха доша. Сразу же возникает вопрос - являются ли различные Вайу разными субстанциями, имеющими различное строение, или это одна и та же Вата доша? Известно, что Вата доша имеет природу газа. Являются ли пять различных Вайу 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 Вайу 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 Вайу 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 образом³⁷: "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

³⁷ "атаха арам панчадха вибхаджайанте..." (С.С.2.1.1.).

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

Давайте 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 Вайу, Самана Вайу, Удана Вайу, Вьяна Вайу и Апана Вайу). 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 наиподробнее 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).

XI. 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 Вайу

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:

паванапешу валаван вибхагакарананматаха
раджогунамайаха сукшмаха шито руکشо
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 уравнивания 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 Вайу, 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 Вайу, который по праву считается наиважнейшим среди всех.

Прана Вайу

Итак, главным среди субдоша Вата доша является Прана Вайу, или Жизненный Ветер. Прана Вайу 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 Вайу следующим образом (Ч.С. 6.28.6.): "Местоположения Прана Вайу 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 Вайу входит в рот и в нос при дыхании. Далхана в своих комментариях говорит, что Прана Вайу присутствует во рту, голове, груди, горле и носоглотке. Вагбхата пишет (А.Х.1.12.4.): "Вата доша делится на пять субдоша, суть Прана Вайу, 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 Вайу 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 Вайу - 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 Вайу. Он пишет буквально следующее:

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

"Опускаясь из головы, Прана Вайу концентрируется в лотосоподобной чаше сердца³⁸, 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 Вайу

Вайу, имеющий тенденцию к поднятию вверх и при этом вызывающий колебания голосовых связок, что приводит к возникновению речи, называется Удана Вайу, или Поднимающийся вверх Ветер. Основными местами его локализации являются:

1. Пупочная зона.
2. Грудь, исключая сердце.
3. Гортань.

Вагбхата пишет, что Удана Вайу 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 Вайу. Однако, в одном из мест Сушрута Самхиты описываются причины возникновения икоты от дисбаланса Удана Вайу и утверждается, что икота возникает именно в пупочной зоне, где происходит нарушение баланса этой субдоша.

Вагбхата, описывая Удана Вайу, пишет (А.Х.1.12.5.): Грудная клетка явля-

³⁸ Сердечной чакре, Анахате.

ется местом основной локализации этой субдоша. Удана Вайу 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 Вайу.

Самана Вайу

Самана Вайу можно перевести как Ветер, уравнивающий 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 Вайу 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 Вайу 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 Вайу (А.С.20.5.): "Самана Вайу 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 Вайу

Вайу, движущийся по всему телу и перемещающий желчь, кровь и остальные сами по себе неподвижные субстанции организма называется Вьяна Вайу, 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 Вайу 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 Вайу." (А.С.20.7.)

Все функции Вьяна Вайу 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 Вайу

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 Вайу, или Очищающий Ветер.

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

1. Репродуктивные органы.
2. Толстый кишечник, прямую и сигмовидную кишку.
3. Мочевыводящие органы.

4. Пупочную зону.

5. Бедр.

Функции Апана Вайу описаны Вагбхатой в Аштанга Самграха и в Аштанга Хридаям. Стоит привести оба отрывка. "Апана Вайу 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 Вайу." (А.С.20.8.)

апаноапанагаха шрони басти медро ругодхараха
шукрартав шакрин мутра гарбха ништра манакрийаха

(А.Х.1.12.9.)

"Апана Вайу 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 Вайу имеют природу газа, как и Вата доша, и по свойствам не отличаются от него. Функции некоторых из них взаимодублированы, 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 бла-
гости, 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 - "Агнишайа", 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 неперева- риваемые 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 созреванию 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 Оджа-сом 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

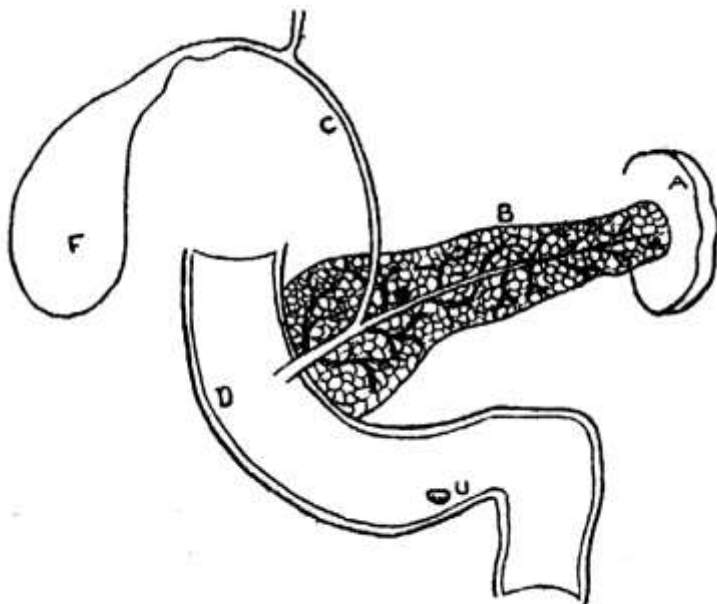
Питта доша, локализующийся на коже, называется Бхраджака Агни по тому, что придает коже окраску и температуру. Вагбхата следующим образом описывает этот Агни (А.Х.1.12.14.): "Тот Агни, который находится в коже и способствует проявлению ее цвета называется Бхраджака Агни". Функциями Бхраджака Агни является:

1. Впитывание и переваривание масел, 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 яв-

ляется 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 Самгра-ха 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 секреторирующаяся 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 5. ТКАНИ, НЕЧИ- СТОТЫ И ТОКСИНЫ.

ХП. 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 корнями³⁹. 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.⁴⁰

Из этих трех составляющих тела доша наиболее важны, ведь из них и с их помощью идет формирование всех семи тканей организма⁴¹. 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 пишет⁴² 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 аномальные 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 трансфор-

³⁹ Доша-дхату-мала-мулам хи шарирам.

⁴⁰ Шарيرانча доша дхату мала самудайаха.

⁴¹ Дошебхйа эва дхатунам правриттих.

⁴² Сварупам хи ватадинам карйагаймйам эва.

мации 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, локализирующийся 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*)⁴³.

Чарака пишет, что наиболее наполнены семенем кости и костный мозг. При образовании семени, оно, под действием Эфира и Воздуха, словно топле-

⁴³ См. таблицу 8.

ное 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. 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 незрелое 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".

ХVIII. 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 связки⁴⁴. Из мышц формируется мышечный жир и шесть слоев кожи, а из жира образуется тонкие связки⁴⁵".

⁴⁴ Кандарас и Ширас.

⁴⁵ Снайус.

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 субткуню. Субткуню - 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 Ватсайаны "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 пишет⁴⁶, 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 удастся, 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

⁴⁶ "Атианта шуддхатайася малабхаваха."

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.

XIV. 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 организма⁴⁷. 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 патологическое качество амы – способ-

⁴⁷ См. книгу «Панчакарма или полное аюрведическое очищение организма».

ность постепенно, день за днем накапливаться в организме, медленно отравляя его ткани и давая начало подострым или хроническим болезням.

Когда ама поражает доша, к их названию добавляют приставку *Сама*. Таким образом, возникают Самавата, Самапитта и Самакапха. Стадию болезни, на которой происходит соединение амы с дошами и образуются самадоши, 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.

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.

Самакапха, в отличие от Нирама Капхи – тяжелая, очень вязкая, клейкая, плотная, очень волокнистая, мутная, тянущая 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.

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.

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 тракт⁴⁸ для дальнейшей эвакуации за пределы организма или посредством проведения Панчакармы или с помощью частичного очищения организма.

ЧАСТЬ 5

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ ДОША И ТКАНЕЙ.

XIV. АГНИ И ПИЩЕВАРЕНИЕ.

⁴⁸ Этот процесс усиливается путем проведения процедур Пурвакармы.

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 - тот, который переваривает пищу 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)⁴⁹.
2. Агни, принадлежащие пяти первоэлементам, составляющим тело (Бхута Агни).
3. Главный огонь пищеварения, огонь желудка (Кая Агни или Джатхарагни).

Из них наиболее физиологически важен огонь желудка. После разложения пищи этим внутренним огнем, идет более тонкий процесс пищеварения. Он происходит за счет Агни пяти первоэлементов, которые разделяют пищу на первоэлементы (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 поясняет⁵⁰, что после огня желудка продолжают расщепление пищи на очень низкомолекулярные структуры, более всего соответствующие пяти первоэлементам именно Агни первоэлементов, выделяющие первоэлементарные составляющие пищи.

⁴⁹ См. таблицу 7.

⁵⁰ "Джатхарэнагнина пурвам крите самгха-табхеде пашчад бхутагнайаха панча свам свам дравйам пачанти".

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

Исходя из 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 притекает из Пачака Питта и является корнем всех остальных Агни в теле. Этот огонь при очень интенсивном горении в желудке 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 причину всех заболеваний (Ч.С.6.15.1-2).

Виды пищи и 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. Нужно 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. Поэтому то 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 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. 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 Вайу.
3. Влажность.
4. Слизистость.
5. Время.
6. Совместное сочетание первых пяти".

Из этих шести факторов Пачака Агни непосредственно отвечает за процесс пищеварения. Вайу 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.).

Виды пищи.

Есть несколько основных методов классификации пищи. К ним относится классификация по способу приема, по влиянию трех Махагун материальной природы, по доминирующему первозэлементу, по вкусу, по легкости усвоения, по воздействию на организм, по послевкусу и многие другие. Уместно остановиться на некоторых видах 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, хлеб и т.д.
2. Жидкая пища, которую пьют, как, например, воду, молоко, сок, кефир и др.
3. Пища, которую лижут, например, мороженое.
4. Пища, которую сосут, например, зрелый плод манго.

Существует шесть основных вкусов пищи: сладкий, кислый, острый, горький, соленый и вяжущий. Вкусы тесно связаны с первоэлементами, входящими в их состав и оказывают влияние на баланс Тридоша.

Как уже говорилось, вкус является особым качеством Воды, поэтому Сушрута⁵¹ все шесть вкусов называет водными (С.С.1.42.3.). Но, с точки зрения теории о пяти первоэлементах, в той пище, которую мы едим каждый день, находятся все пять первоэлементов, причем в самых разных пропорциях. Поэтому вкус попадаемой в рот пищи состоит на самом деле из сочетания шести различных вкусов. Вода является источником всех вкусов (Ч.С.1.26.9.), но только за счет того, 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. Сладкий вкус увеличивает Капха доша.

Основные качества этого вкуса - он очень питательный, дает силу организму, утоляет голод, увеличивает Оджас, способствует увеличению количества грудного молока, сращивает переломы и помогает при выпадении волос. 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.

При чрезмерном потреблении ведет к болезням слизи, диспепсии, диабету, раку, увеличению лимфатических узлов и другим нарушениям (А.Х.1.10.7-9.).

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 вниз Вата доша.

Основные качества этого вкуса следующие: он легко переваривается, возжигает Агни, прекрасно очищает организм от токсинов, разжижает кровь, освежает органы чувств, улучшает пищеварение, расслабляет, способствует нормализации кровяного давления и деятельности сердца.

При чрезмерном употреблении приводит к кровотечениям, икоте, пожелтению кожи, к кожным заболеваниям, язвам, жажде, быстрой утомляемости и повышению температуры тела (А.Х.1.10.10-11.).

Соленый вкус. Состоит из Огня и Воды, поэтому он тяжелый, влажный, маслянистый, горячий. Этот вкус уменьшает Вата доша и увеличивает Питта и Капха доша.

⁵¹ Тасйад апйо расаха.

Основные качества этого вкуса - он способствует пищеварению, порождает жажду и голод, задерживает воду в теле, очищает забитые Амой энергетические каналы. С этого вкуса надо начинать прием пищи, так как он в смеси с кислым вкусом очищает язык, улучшая его чувствительность.

При интенсивном приеме ведет к раннему поседению волос, дряблости кожи, жажде, кожным заболеваниям, потере сил и в конечном итоге к отравлению организма (А.Х.1.10.12-13.).

Острый вкус. Состоит из Воздуха и Огня, поэтому он легкий, горячий и сухой. Этот вкус повышает Питта и Вата доша, уменьшая Капха доша.

Основные качества этого вкуса - он способствует пищеварению, очищает кровь, убивает микробов, возбуждает аппетит, согревает организм, лечит болезни респираторной системы, аллергические заболевания, кожные заболевания, болезни слизи и нормализует функции желудочно-кишечного тракта.

Избыточное потребление ведет к жажде, нарушению образования семени, потере сил, потере сознания, тремору, болям в теле, язвам в желудке и кишечнике.

Горький вкус. Состоит из Воздуха и Эфира, поэтому он легкий, сухой и холодный. Увеличивает Вата доша, уменьшая и уравнивая при этом Питта и Капха доша.

Основные качества этого вкуса - он обладает противовоспалительными свойствами, гонит глистов, очищает кровь от Амы, обладает свойствами антитоксина⁵², способствует похудению, очищает и лечит 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.

При избыточном потреблении ведет к болезням Вата доша и нарушению формирования семи тканей.

Вязуший вкус. Состоит из Воздуха и Земли, поэтому он холодный, тяжелый и сухой. Этот вкус повышает Вата доша, понижая при этом Питта и Капха доша.

Основные свойства этого вкуса заключаются в том, что он тяжело переваривается, останавливает понос, способствует заживлению ран и лечит язвы и кожные заболевания, помогает свертываться крови, адсорбирует воду.

При чрезмерном потреблении выводит еще не до конца переваренную пищу, засоряет тонкоэнергетические каналы, создает запоры, боли в теле, жажду, волнение, дрожание конечностей и другие Вата нарушения.

Еще одной важной характеристикой пищи 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 - пища может или только согревать или только охлаждать орга-

⁵² Противоядия.

низм. 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 и охлаждает организм. Знание об энергетической характеристике того или иного продукта помогает правильно выбрать диету для того или иного больного.

Одним из важных свойств пищи 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. На самом деле характеристик пищи столь много, что им стоит посвятить отдельную книгу, а сейчас ограничиться только этими данными. Связь между вкусом, потенцией и послевкусом можно проследить по таблице 6.

Как видно из описания типов пищи, вне зависимости от ее вида, вся она состоит из первоэлементов, поэтому после переваривания с помощью огня желудка она будет перевариваться 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 этому 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 первоэлементов 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).

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 Вайу 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 Вайу 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 Вайу), большая влажность и кислая среда.

Раздробленная и полупереваренная пища по каплям попадает в двенадцатиперстную кишку, где она подвергается разрушающему воздействию огня желудка. Самана Вайу, 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.

XV. 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 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 указания Чараки оставлять часть желудка свободной и пустой для нормального движения по нему Вата, Питта и Капха доша. Беспрепятственное их взаимодействие способствует нормальному пищеварению (Ч.С.3.2.3.). Воздушный пузырь в желудке необходим также для движения пранических потоков и обмена между внутренней (телесной) и наружной (атмосферной) Праной. 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 мыс-

ленно 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 Тридоша⁵³ (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 после заката пищу, содержащую кунжут, а перед принятием пищи для 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, на половину переваренная пища, по каплям просачивается в двенадцатиперстную кишку, непосредственно к огню пищеварения. Чарака пишет: "Двенадцатиперстная кишка - место локализации огня пищеварения, называется так потому, что оно задерживает пищу около Агни. Она находится около пупка и поддерживает свой тонус за счет энергии Питта доша. В нормальном состоянии пища поступает сюда для дальнейшего переваривания. 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 и незрелом 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». Та часть тела, которая является пристанищем Питта доша и находится в центре эпигастрия, называется двенадцатиперстной кишкой (С.С.6.40.169.). Тощая кишка способствует поступлению небольших порций всех видов 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"

⁵³ Объем желудка соответствует трем сложенным вместе кулакам.

(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 термобаланс 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 Вайу, 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 "Сйат", характеризующее менее интенсивно протекающий процесс, тогда как при описании выработки Питта и Капха доша он использует более выразительное и функционально насыщенное слово "Удирйате". 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 все 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 или Капха доша.

XVI. 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 дравйа*. 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 сущности они абсолютно сходны соответствующей ткани – той ткани, которую они должны строить. Если питание человека разнообразно, то в хилусе присутствуют 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 дравйа* 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 соединение⁵⁴. Чарака пишет, что процесс разделения сопровождается появлением побочных продуктов, или кита, 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.

⁵⁴ *Вибхага и Самйогоа*.

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 Виманастханам, где он описывает ответ Атреи Пунарвасу на вопрос Агнивешти 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 прападйатэ

(Ч.С.3.2.18.)

Как только пища по пищеводу попадает в желудок, начинается процесс 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 переваривание⁵⁵. Выкристаллизовавшаяся при этом питательная эссенция разносится по всему телу по сосудам, 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 явления.

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 вку-

⁵⁵ "Кевалам пакам".

сом 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 (первозлементами) 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 первозлементы, продолжается дальнейшее ее 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 хилусу⁵⁶. Исходя из этого, Пошака хилус - это только что сформированный в желудке и находящийся в кишечнике хилус (свежий хилус), а Пошйа 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 Вайу 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 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 (розовый), светло-красный, а на шестой день становится насыщенно-красным цветом крови.

Превращение крови.

После обработки хилуса его Агни, он превращается в следующую ткань, кровь. Ее трансформация происходит за счет изменения состояния ее Огнен-

⁵⁶ Стхайи Раса дхату.

ной 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. Свежеобразованная в печени-селезенке кровь называется Пошака, а циркулирующая по всему организму "старая" кровь называется Пошйа.

Конечная кровь пополняет запасы крови в организме. Чистая эссенция крови проникает через вены 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 светлого 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 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 Вайу через поры кости и накапливается в костной полости⁵⁷, формируя тем самым костный мозг.

Трансформация костного мозга

Сформировавшийся костный мозг находится в неприкосновенном состоянии 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 окарины. 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 локализации 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.

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

⁵⁷ В некоторых костях (ребра, фаланги) этого накопления не происходит.

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 средняя⁵⁸, то этот процесс занимает промежуточный отрезок времени.

Важно отметить, что существуют т.н. Вришья продукты, 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.

⁵⁸ Тикшнагни, Мандагни и Самаагни.

ХVII. ЦИРКУЛЯЦИЯ ХИЛУСА

Виды каналов

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. Вся девятая глава третьей части Сушрута Самхиты посвящена их характеристике. Сушрута пишет: "Существует двадцать четыре основных канала, включая сам 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." (С.С.3.9.2-3.)

Десять поднимающих каналов

Началом поднимающих каналов, называющихся Артха или Махат Дхамани, является сердце. 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, плач и др. Исходя из сердца, каждый из каналов разделяется на три ветви, формируя в итоге тридцать 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 способствует выделению грудного молока, а у мужчин - распределяет семенную жидкость.

Все эти каналы находятся выше линии пупка, располагаясь в голове, шее, руках, груди, спине и боках. (С.С.3.9.4.)

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 нечис-тоты и разне-сению хилуса по всему организму, соединяясь с поднимаю-щими и латераль-нораспределяющими каналами, помогая 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 отвеча-ют за потовыделение.
- два отвечают за образование семени (яйцеклетки).
- два отвечают за перемещение семени (яйцеклетки).

Все эти каналы способствуют поддержанию и очищению всех частей орга-низма, расположенных ниже таза и бёдер (С.С.3.9.6.).

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 каналы.

Рассмотрим эту систему на примере каналов 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 ее распределению по организму, физической силе, правильному пищеварению, аппетиту, здоровью, и проявлению остальных эффектов от пребывающей в состоянии баланса Питта доша. Они окрашены в голубой или синий цвет и теплые на ощупь.

Движение Капха доша по собственным специфическим каналам помогает смачивать плевральную и перикардальную 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 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 попадает 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 пищи⁵⁹ (С.С.1.14.12.).

⁵⁹ "Расаджам пурушам видйат".

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 микрокапиллярах его движение практически неощутимо.

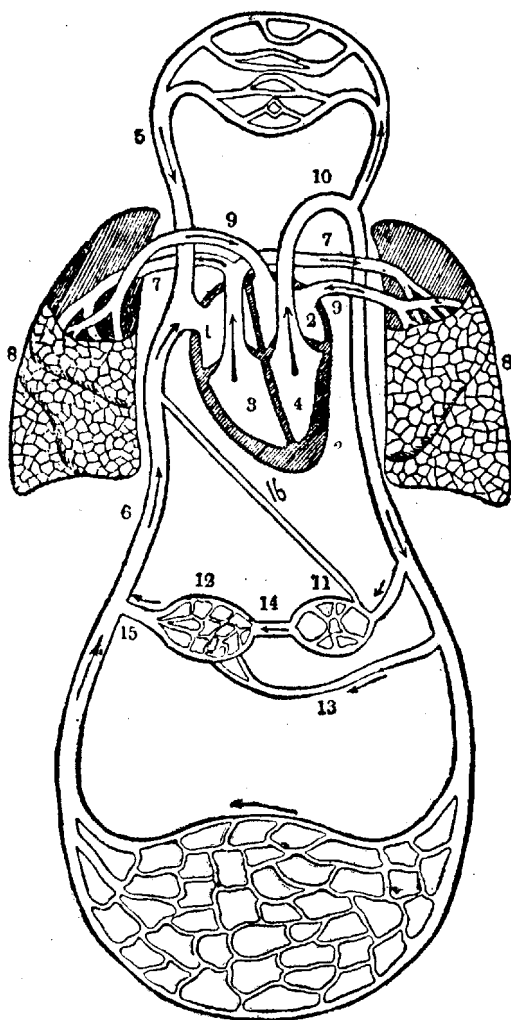
Можно заметить, что древние мудрецы подходили к вопросу циркуляции крови, хилуса, лимфы и других жидкостей организма с другой позиции, нежели современные физиологи. С точки зрения современной науки, кровь циркулирует по всему телу и способствует формированию всех тканей организма. Аюрведа же утверждает, 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. Сушрута⁶⁰, 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.

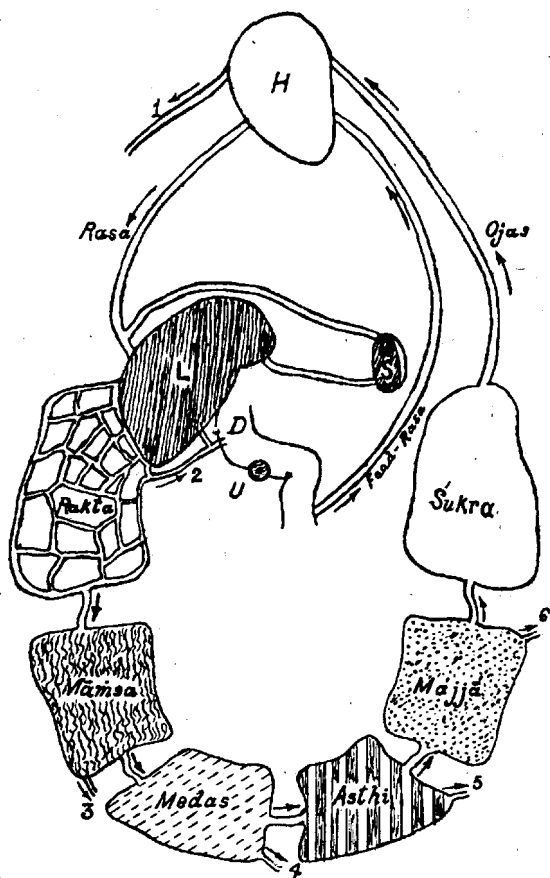
Рисунок 3. Циркуляция крови.

⁶⁰ "Свахширах санчарад рактам" (С.С.3.7.14.).



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.
 11. 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.

1. Нечистоты от хилуса.
2. от крови.
3. от мышц.
4. от жира.
5. от костей.
6. от костного мозга.

ХІХ. 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 Вайу и из этой смеси идет дальнейшее формирование остальных Вайу тела. Грудная клетка является местом основной локализации этих двух Ветров.

2). Вайу, 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 про-

порционного 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 – топленным 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, свежееобразованная 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 силос. С позиции этой теории, хилус формирует остальные ткани, проходя по различным каналам и образуя 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 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 деления 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, образуемая в результате процесса пищеварения, собирается из 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 настроением 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 секретится 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. Несмотря 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.

XX. СУТЬ ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Что есть болезнь

Действительно, а что же такое болезнь? Наверно, сколько врачей столько и мнений по этому поводу. Чарака же говорит (Ч.С.1.9.4.): "Болезнь - это неуравновешенность дхату (под дхату подразумеваются семь тканей и три доша), 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 говорит, 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.

Если доша находятся в нормальном пропорциональном сочетании⁶¹, 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 при болезни.

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.

Сушрута говорит⁶², что то, что порождает боль и дискомфорт во многих случаях может называться болезнью.

⁶¹ "Сама" или "Учитапрамана".

⁶² Тад духкхасам йога вйадхайа учйантэ (С.С.1.1.23.).

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) 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 (Адхйатмика⁶³), (2) внешние воздействия окружающей среды, (3) гнев Бога или Его Природы. Эти три причины порождают семь типов болезней, суть Ади-вала-правритта, Джанма-вала-правритта, Доша-вала-правритта, Самгхата-вала-правритта, Кала-вала-правритта, Дайва-вала-пра-вритта и Свабхава-вала-правритта.

Ади-вала-правритта. Болезни этой категории вызываются тем или иным дефектом сперматозоида или яйцеклетки родителей. К этим заболеваниям, помимо генетических, относятся геморроидальные диатезы, некоторые виды туберкулеза и другие заболевания. Эта категория болезней делится на две группы. К первой относятся болезни, идущие от нарушений в сперматозоиде, ко второй - в яйцеклетке.

Джанма-вала-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, занятие сексом, страдания, прием алкоголя, курение⁶⁴, нехватка положительных эмоций, стрессы и т.д.).

Доша-вала-правритта. Причинами этой категории заболеваний являются

⁶³ Чакрапани в своих комментариях пишет, что слово “Атман” в данном случае означает “тело” - “Атратмашабдена шарирам бханийатэ”

⁶⁴ Не обязательно во время беременности, а хотя бы за полгода до зачатия.

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.

Самгхата-вала-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, порезы и т.д.).

Эта категория заболеваний относится к травматическим.

Кала-вала-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 делятся все болезни этой группы.

Дайва-вала-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 того или иного духа в человека.

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-вала-правритта. К этой категории болезней относятся голод, жажда, старость, сонливость и т.д. Они бывают своевременные и несвоевременные. Болезни (а точнее, состояние дискомфорта 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 (Сушрута - специалист по хирургии) и медикаментозные, или те, которые лечатся с помощью

очистительных процедур, чтения мантр 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, проляпс, выпадение языка, глоссит, гингивит, кондиломы, фарингит, туберкулезный шейный лимфаденит, грыжа, а также все болезни, локализирующиеся 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, конъюнктивит, 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.

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 пишет⁶⁵, 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, Рактапитта⁶⁶). Далхана пишет в своих комментариях, что мы должны помнить, что когда мы говорим, напри-

⁶⁵ “Намджнана́м ту вйаваха́раматрапрайорджа́нартхам, на сварупена́ чикитшайа́м-упака́рити”.

⁶⁶ Геморрагия.

мер, 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 неизбежна (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 этот вопрос, 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 возникновения 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 и ее довольно-таки сложно вылечить.

Здесь открылся интересный факт: не существует причин, которые непосредственно оказывают воздействие на ткани, вызывая их нарушения. Они 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, психо-эмоциональной 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.

XXI. 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 Серебряного и Бронзового веков, основными причинами заболеваний и дисбалансов Тридоша стали психологические причины, которым древние врачи справедливо не всегда присуждали первое место.

Основные причины заболеваний.

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.

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, шершавость⁶⁷, 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 слушание громкой и не гармоничной, вызывающей уныние или эйфорию, музыки или резких звуков, приводящее к напряжению слухового аппарата и отупению мозгов, а также слушание 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 вязущей 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 не желания использо-

⁶⁷ Слово “Спарша” можно перевести также и как “тактильность”.

вать органы чувств, данные человеку Природой Бога.

3. Не правильное использование органов чувств. Слушание 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 интеллекта и ума.

Фрустрации и беспокойства интеллекта и ума 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 использование.

Сезонные дисбалансы.

Год состоит из нескольких сезонов. Отличительными особенностями каждого из них являются холод, тепло, дождь или снег, солнечная или пасмурная погода. Сезоны 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 сезона противоположны свойственным ему качествам (теплая бесснежная зима, летние заморозки или дождливое лето, сухая ясная

осень), то это неуравновешенность сезона.

Все причины известных ныне или еще неизвестных заболеваний обязательно входят в одну или несколько этих категорий.

XXII. 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.).

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. Подъем 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 ри-

са (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.

Вагбхата пишет (А.Х.3.16.19-28): «Среди пяти субдоша Вата доша, Прана Вайу 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 Вайу выходит из равновесия из-за подавления чихания, отрыжки, рвоты и сна, ношения тяжестей на голове, из-за сильного плача, смеха и т.д. Вйана Вайу 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 Вайу выходит из равновесия из-за приема неподходящей, сырой, холодной и несовместимой пищи, сна и бодрствования в неурочное время и из-за других причин. Апана Вайу 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 дымной 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.

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.

Все причины выхода Тридоша из состояния равновесия можно расположить в виде таблицы (см. таблицу 8).

XXIII. ФУНКЦИИ ПОРАЖЕННЫХ ДОША.

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 вытесненность одной доша другой доша с места своей локализации.
4. Соединение доша с Амой⁶⁸.

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 уве-

⁶⁸ Эти состояния описаны в соответствующей главе.

личением 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 заторможенности 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 вызывают дополнительные заболевания, накладывающиеся на основное и искажающие его клиническую картину.

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 Питты.

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

Дисбаланс Вйана Вайу вызывает снижение мужской энергии, энтузиазма и силы, телесные отеки, полный паралич, боль, мурашки, нарушение тактиль-

ной чувствительности, проказу и другие кожные болезни, герпес и другие болезни всего организма.

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

Дисбаланс Апана Вайу 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 Вайу 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 Вайу к вышеперечисленным симптомам добавляется слабость и чувство жжения в теле. При подавлении Вйана Вайу 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 Вайу, появляются резкие скачки температуры тела, обильное потоотделение, беспокойство, жажда и изжога. При подавлении Питтой Апана Вайу нечистоты становятся желтыми, месячные – более обильными, больные жалуются на повышение температуры пениса, в прямой кишке или во влагалище.

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

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

Прана Вайу 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 Вайу. Когда Прана оказывается подавленной Удана Вайу, 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, закишение крови и мочи, жажда, голод, кожный зуд, покраснение или пожелтение белков глаз, кожи и слизистых оболочек, неприятный запах от тела, 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 про-

цесс 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 выдерживать 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 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 молоко⁶⁹ с маслом какао, продукты, обладающие холодной потенцией и травы с соответствующим действием. Стоит поделаться легкий массаж с маслом из вишневых косточек, особенно уделив внимание при этом проекции на кожу зон желудка, двенадцатиперстной кишки и пораженного органа.

XXIV. СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ТРИДОША.

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 уве-

⁶⁹ Молоко варится с шафраном, куркумой или палочкой корицы, трижды доводится до кипения и семь раз переливается из стакана в стакан.

личению 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.

XXXI. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТЕРАПИИ

Как уже говорилось, медицинская часть Аюрведы имеет два ствола - поддержание здоровья и лечение заболеваний. Мы уже давали определение понятию “болезнь”, теперь стоит дать и определение здоровья.

Сушрута пишет, что человек считается здоровым только тогда, когда все три доша находятся в равновесии, 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 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 продукт 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.). Однако, Дхарма-шастры – мо-

ральные, этические и религиозные писания не рекомендуют для людей, стремящихся к духовному прогрессу прием в пищу плоти и крови живых существ, поэтому для увеличения той или иной доша или ткани Чарака рекомендует принимать в пищу не мясо, а продукты, обладающие качествами, соответствующими качествам той доша или ткани, которую необходимо увеличить, и наоборот.

Основным принципом аюрведического лечения заболеваний, 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.

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 – 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 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 или омолаживающих процедур. Баланс доша и тканей не нарушается, если для этого нет внешних или внутренних предпосылок. Если же такие предпосылки появляются, доша выходит 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 покаяния и правильно подобранного лечения.

Первое, что необходимо сделать до начала лечения - это поставить точный диагноз и выяснить, какие причины (как внешние - физические, так и внутренние - психологические) вызвали данное заболевание (С.С.6.1.25.). Следующим шагом будет покаяние, а только затем – регулирование баланса Тридоша и очищение организма.

Чарака пишет (Ч.С.1.11.54): «Есть три вида терапии – духовная (мистическая), рациональная и психотерапия. Духовная терапия включает в себя лечение с помощью речитации мантр, мистических свойств растений и драгоценных камней, проведения определенных обрядов, жертвоприношений, раз-

дача 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 пациента от неблагоприятных (внутренних или внешних) объектов».

ЧАСТЬ 7

ПРАНА И УМ В АЮРВЕДЕ

XIII. ПРАНА

Прана - жизненная энергия, проявляющаяся не только в теле человека или любого другого живого существа, но и покоящаяся в окружающем человека эфирном пространстве. Слово "Прана" происходит от санскритского корня "Ана" и приставки "Пра". "Ана" означает "оживать и вибрировать", а "Пра" означает "первостепенная, впереди стоящая". Таким образом, слово "Прана" значит "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

ют 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.

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, находясь в состоянии баланса, является по своей 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 течении многих десятков дней, но без дыхания он не проживет и нескольких десятков минут, хотя йоги, овладевшие методами Пранайамы, 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 - Аннамайя, Пранамайя, Маномайя, Виджнянамайя и Анандамайя Коша) и Нага, Курма, Крикала, Девадатта и Джананджайя. 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 говорится: «Соединение шести тканей тела, построенных из грубой пищи называется Аннамайя Коша, тело пищи. В Аннамайя Коша перемещаются четырнадцать видов Праны⁷⁰, образуя Пранамайя Коша. Когда с этими двумя телами соединяются четыре тонких тела сознания⁷¹, познающие Панча Танматра и другие объекты, формируется

⁷⁰ Прана, Апана, Самана, Удана, Вьяна, Нага, Курма, Крикара, Дэвадатта, Дхананджайя, Вайрамбхана, Стханамукхья, Прадйота и Пракрита.

⁷¹ Ум, разум, Ложное эго и сознание.

Маномая Коша, тело сознания. Когда над этими тремя телами появляется наблюдающее, не двойственное сознание, образуется Виджнянамая Коша, тело познания. 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 и всей поверхностью тела) впитывается из атмосферы, движет диафрагму, заполняет легкие и ноздри, 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 и управляет функциями органов чувств, памятью, эмоциями и процессом мышления. Определенные психофизиологические реакции, такие, как способности человека ощущать запахи, звуки, вкус, прикосновение, форму и цвет, функции блуждающего нерва и остальных черепных нервов; сила, управляющая всеми умственными и психическими энергиями - все это свойства Праны. Примитивные инстинкты, эмоции, разум, чувства, возбуждение и подавленность, агрессия и самоконтроль, память, концентрация, рассуждение, проницательность, ясновидение и телепатия - все это проявления Праны.

Если Прана находится в чистом состоянии, то внутренние органы также функционируют должным образом. Интоксикация, недоедание, экологические катастрофы, кризисы, греховная деятельность, усталость, утомление, 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, спокойствие и терпение уменьшаются, а на их месте развиваются более низкие инстинкты или эмоции.

Классические тексты указывают 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 би-

джами - ка, кха, га, гха, на, ча, чха, джа, джха, на, та, тха. Здесь обитает Прана, несущая на себе ожерелье желаний и 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 обителем 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 Дхнананджа считаются второстепенными.

Пранические каналы.

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 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 закупки 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-

мантр⁷², 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. 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.

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.

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

⁷² Мантры, направленные на получение силы, храбрости, харизматичности, боевого духа, победы и т.д.

их количества образуют пранические узлы, или Марма точки. Марма располагаются по всей поверхности тела, причем зачастую топография Марма точек соответствует топографии древнекитайских классических акупунктурных 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, Анила⁷³, 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 *Кципра*, *Тала*, *Хридая*, *Курча*, *Курча-шира*, *Гульпха*, *Индра-басти*, *Джани*, *Ани*, *Урви*, *Лохитакица* и *Витапа* – всего двенадцать. Это парные точки.

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

На спине находятся *Катика*, *Таруна*, *Кукундара*, *Нитамба*, *Паривасандхи*, *Брихати*, *Амсапхалака* и *Скандха* – всего девять.

На боку находятся *Кципра*, *Тала*, *Хридая*, *Курчча*, *Курча-шира*, *Мани-бандха*, *Индра-басти*, *Курпара*, *Ани*, *Варти*, *Лохитакица* и *Какцадхара* – 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), *Уткицепа* (2), *Шамкха* (2), *Стхепани* (1), *Симанта* (5), *Щрингатака* (4) и *Адхипати* (1).

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

Нила, *Дхамани*, *Матрика*, *Щрингатака*, *Апанга*, *Стхепани*, *Пхана*, *Стана-мула*, *Апалапа*, *Анастамбха*, *Хридая*, *Набхи*, *Паривасандхи*, *Брихати*, *Лохитакица* и *Урви* – сосудистые точки.

Ани, *Витапа*, *Какцадхара*, *Курчча*, *Курча-шира*, *Васи*, *Кципра*, *Амса*, *Видхура* и *Уткицепа* – 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 групп⁷⁴:

1. Садйах 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

⁷³ Вата, Питта и Капха соответственно.

⁷⁴ См. Вс.С.77.332.

главными стабилизаторами и распределителями движения Праны в организме. Могут использоваться как скорпомощные 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), *Кицпра* (4), *Индра-баста* (4), *Катика*, *Таруна*, *Паршва-сандхи* (2), *Брихати* (2) и *Нитамба* (2).

3. Вишалъягхна 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 – *Уткшепа* (2) и *Стхапани* (1).

4. Вайкальякара. Это сорок четыре точки, повреждение которых вызывает сильную боль и страдания. К ним относятся *Лохитакица* (4), *Ани* (4), *Джани* (4), *Урви* (4), *Курчча* (4), *Витана* (2), *Курпара* (2), *Кукундара* (2), *Какшадхара* (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 пия-

вок 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 соб-

ственной 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.

XXVI. КОНЦЕПЦИЯ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АЮРВЕДИЧЕСКОЙ НАУКЕ

В аюрведической медицине ум считается одной из четырех составляющих оживления тела (ум, Прана, Теджас и Оджас), одной из опор треножника жизни (ум, дух и душа), одним из двух мест локализации болезней (ум и тело) и единственным (не парным и не множественным) в своем роде компонентом тела.

Древние мудрецы, авторы аюрведических текстов, давая определение ума, использовали три базовых термина – *Манас*, *Читта* и *Саттва*.

Манас, или собственно ум. Манас состоит из трех слагаемых – *Мананы*, *Джнаны* и *Авабодханы*.

Манана – способность живого существа к пониманию, сосредоточению, концентрации, медитации.

Джнана – способность живого существа к пониманию, познанию, знанию, обучаемости.

Авабодхана – способность живого существа к пониманию, восприятию, оценке, распознаванию, обучению, передаче информации.

Читта, или способность к эмоциональной жизни, чувствам, и, как следствие, к манипуляции умом. Состоит из двух слагаемых – *Чинтаны* и *Смрити*.

Чинтана – способность размышлять, сострадать, жалеть, переживать, чувствовать, строить планы на будущее, фантазировать, жить эмоциональной жизнью.

Смрити – память. Это способность живого существа к накоплению знаний, опыта и возможность восстанавливать в уме события и впечатления прошлого.

Саттва, или связующая составляющая между Манасом и Читой. Отвечает за скрепление воедино всех составляющих ума, за рассудительность, адекватность оценки реальности, остроту ума, праведность, религиозность; связывая ум и органы чувств с телом, дает способность к существованию в соответствующем физическом теле⁷⁵. Может считаться одним из аспектов совести. Слово *Саттва* неоднократно использовалось Бхелой для обозначения думающих существ, не только имеющих тело, но и бесплотных – духов, ангелов и демонов. В целом, аюрведические мудрецы используют термин Саттва как синоним

- ума и высшей нервной деятельности
- индивидуальной конституции живого существа
- изменения в сознании, возникающие под тем или иным влиянием
- человека, животного, растения или духа
- сущности
- силы
- Природы.

Не смотря на явное функциональное различие, Чарака пишет, что эти три – *Манас*, *Читта* и *Саттва* – суть одно, а вышеперечисленные термины приобретают в Чарака Самхите (Ч.С.1.8.4) синонимичное значение. Как самую главную функцию ума Чарака выделяет Чинтану – способность мыслить.

Местоположение ума в теле человека

Не смотря на то, что древние мудрецы оставили множество текстов, объясняющих природу ума и разума человека, многие современные аюрведические врачи и философы не могут точно установить, в какой части тела локализуются ум и сознание человека и какой именно орган отвечает за психо-эмоциональную сферу человека, ведя бессмысленные диспуты и высказывая собственное, порой совершенно спекулятивное, мнение, основанное не на классической аюрведической доктрине, а на современных концепциях.

Как уже говорилось выше, Бхела и Чарака немного по-разному описывают не только ум, но и его положение в теле человека, не смотря на совершенно

⁷⁵ Человеческом, животном, растительном или др.

единодушное утверждение о месте пребывания души - сердце. Чарака в разных местах Чарака Самхиты указывает на два различных места локализации ума. В одном месте он пишет, что ум вместе с органами чувств пронизывает все тело, а в другом характеризует как место его локализации *Хридая* - область сердца. Вагбхата и Сушрута также придерживаются мнения, что местом локализации разума, ума и души является сердце.

Описывая местоположение ума, Бхела пишет (Б.С.6.8.2-9.): «Ум (*Манас*) расположен между макушкой и небом, он больше, чем все органы чувств вместе взятые, и поэтому властвует над ними. Оставаясь в месте своей локализации, он воспринимает все объекты (чувств), такие, как вкус и т.д., ибо он связан со всеми органами чувств. Стабильность всех органов чувств – эффект спокойного ума. Он – причина всей интеллектуальной деятельности; в то время, как эмоции (чувства) и способность манипулировать умом (*Читта*) локализуется в сердце и являются причиной всей нервно-психической деятельности, отличной от деятельности ума. Тот, у кого эмоции оттачиваются и приобретают направленный характер (*Сучитта*), идет по дороге праведности, а если они начинают захлестывать и переливаются через край (*Душчитта*), человек идет по дороге греха. Ум изначален. Когда ум энергичен и поддерживается правильно направленными и контролируемыми эмоциями, возникает разум, или мышление (*Буддхи*), которое выбирает, что надлежит сделать, а что – нет. Разум стремиться к пониманию того, что хорошо, а что плохо, ибо от этого он наполняется (светом). То, что понято разумом, передается всему человеку, поэтому человек называется познающим (*Буддха*). Разум – Сверхдуша⁷⁶ (Параматма), находящаяся в теле человека. Это Он заставляет человека действовать в соответствии с содеянным (*кармакараха*). Итак, это места локализации и функции ума, эмоций и разума».

Так или иначе, сердце и мозг очень сильно связаны между собой. В Атхарваведе говорится (А.В.10.2.26.): «Творец накрепко связал сердце и голову человека и поставил Ваю как контролирующего над ними».

Доша ума

Описывая ум, Вагбхата пишет (А.Х.1.1.21), наибольшее воздействие на ум оказывают три гуны материальной природы и что Раджас и Тамас – доша ума, тогда как Саттва гуна – его равновесие.

С позиции философии Санкхья, ум соткан трех гун. Сушрута, подтверждая этот факт, пишет, что это объясняется тем, что гуны пронизывают все материальное творение. Чарака рассматривает три гуны как три базовых типа умственной деятельности, определяющих психическую индивидуальность чело-

⁷⁶ Точнее, Сверхдух.

века⁷⁷ - Саттвика, Раджасика и Тамасика типы. Чакрапани пишет, что когда человек спокоен, его ум находится под влиянием гуны блажности, когда возбужден – под влиянием гуны страсти, а когда в иллюзии – под влиянием гуны невежества.

В развитии силы ума преобладающее влияние оказывает Саттва гуна, в развитии его бесконтрольности – Раджо гуна, а в его истощении – Тамо гуна. Переплетение гун порождает феномен «подвижности» ума – без специальных практик ум практически невозможно сконцентрировать на одном предмете или объекте восприятия. В Бхагавад Гите говорится (Б.Г.6.34.): «Ум беспокоен, неистов, упрям и очень силен, о Кришна, и подчинить его, я думаю, труднее, чем управлять ветром». Борьба гун определяет и психологическое поведение человека в тот или иной момент времени.

Мудрецы говорят, что пропорциональное соотношение гун, установившийся за жизнь человека, переходит в следующее воплощение.

Память

Согласно Чарака Самхите, память – способность ментального возвращения к непосредственно воспринятым в прошлом событиям, информации, переживаниям и т.д. В другом месте Чарака объясняет, что память – хранилище, содержащее весь жизненный опыт, и она является одним из признаков нахождения души в теле.

С точки зрения философии Вайшешика, память содержит все, ибо все является незабываемым, и строится из соединения самоотождествления, ума и впечатлений, в том числе и скрытых, неосознанных. Таким образом, память бывает истинной и ложной – память, рожденная снами, мечтами и иллюзиями – ложная. Если человек осознает и помнит истинную природу вещей, он избежит ото всех страданий.

У человека, подверженного влиянию Раджо и Тамо гун, память ухудшается. Соединение плохой памяти, низкого интеллекта и слабого духа порождает сильнейший дисбаланс, известный как Праджнапарадха⁷⁸ - одну из трех причин болезней, как умственных, так и физических.

Невозможность человека вспомнить свои прошлые воплощения проистекает от пагубного воздействия на тонкие тела человека агонии смерти, порожденной всплеском Агни. В момент смерти происходит вспышка телесного Агни, стирающая память человека со вторичных тонких тел – первичные тонкие тела, окружающие непосредственно душу живого существа, этому воздей-

⁷⁷ Манаса Пракрити.

⁷⁸ Это слово можно перевести как умственное, мозговое богохульство – извращенное восприятие окружающего мира, созданного Богом.

ствию не подвергаются. Однако, в редких случаях душа успевает покинуть умирающее тело до этой вспышки – этим объясняется феномен памяти прошлых воплощений.

ЧАСТЬ 8

КОНЦЕПЦИЯ ИДЕАЛЬНОГО УЧЕНИКА, ВРАЧА, АССИСТЕНТА, ПАЦИЕНТА И ЛЕКАРСТВА В АЮРВЕДЕ.

ИДЕАЛЬНЫЙ ВРАЧ

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.

Кашйапа пишет, что врач должен «хорошо учиться, обладать знанием, полученным от мудрецов и учителей, иметь научный склад ума, постоянно наблюдать за лечением (больного), обладать знанием наиболее эффективных 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 из-

бегаться больными, даже если он подобен Господу Дханвантари». Лолимбараджа в своей Вайдйадживана (В.Д.1.7-8.) помимо описания идеального врача и шарлатана, приводит перечень основных обязанностей медицинского персонала.

Вагбхата в Аштанга Хридайам 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.

Идеальный ученик и идеальный учитель

Чарака посвятил вопросу обучения Аюрведе первые шлоки восьмой главы Виманастаны – 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 привет качества настоящего врача своему ученику, словно весенний дождь, несущий урожай плодородной земле. (4)

Приблизившись к Учителю, стремясь угодить ему, необходимо рассматривать его с величайшей осторожностью⁷⁹, 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 самую суть предмета, не гневливым и не увлекающимся, наделенным скромностью, чистотой, хорошим поведением, привязанностью, лов-

⁷⁹ 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.

костью и искренностью, заинтересованным в обучении и стремящимся к пониманию теоретического знания и практического умения, не отвлекающимся, не жадным, не бездельником, страдающего 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 пищу⁸⁰ и пасту из ароматических пород деревьев. (9)

Ученик должен в точности выполнить 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 Брахму, 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

⁸⁰ Свежие в меру спелые фрукты.

так, чтобы костер был все время с правой стороны⁸¹, 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 мяса⁸², есть только чистую и укрепляющую разум пищу, не завидуя и не имея никакого оружия. Ты всегда должен бесприкословно 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 присоеди́нишься 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 несправедную 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,

⁸¹ По солнцевороту.

⁸² А также других продуктов, связанных с причинением вреда живому существу.

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 тебя⁸³». 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». (14)

Другие аюрведические мудрецы (особенно Сушрута, Кашьяпа и Вангасена) очень серьезно подходили к вопросу выбора ученика и предъявляли к нему большие требования – 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.

⁸³ В случае несоблюдения приведенных выше наставлений.

- 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 время⁸⁴ до проведения церемонии учитель накладывает на будущего ученика определенные аскезы, которые не подлежат разглашению и которые он должен строго выполнять. Помимо аскез 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, пономничество 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, сформированной личностью.
- он должен быть любим своими учениками.

Истинный Учитель – идеальная личность, обладающая высочайшими морально-нравственными, духовными и человеческими качествами. Он «наполнен», «отягощен»⁸⁵ огромным сокровищем – Знаниями, которыми он, с радо-

⁸⁴ В разных школах это время разное – от нескольких месяцев до нескольких лет.

⁸⁵ Гуру – полный, тяжелый (санскр).

стью 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 – уходе 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 обряд⁸⁶, 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 книг⁸⁷, 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

⁸⁶ Самавартана видхи.

⁸⁷ И гордящийся этим (прим. переводчика).

данном тексте, разделенном на сто двадцать глав⁸⁸, а ученик должен внимательно слушать объяснения и вопрошать о непонятных местах. Очень трудно понять и запомнить сведения 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 попадаете шарлатан-ювелир или продавец, подсовывающий некачественный товар, но шарлатаны от медицины – самые страшные и опасные люди, ведь они распоряжаются самой большой ценностью человека за

⁸⁸ Речь идет о Сушрута Самхите.

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 избегать 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 ди-

агностики 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 находится⁸⁹.
- 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 лекарственный препарат, собираются в определенный астрологический момент, соответствующий дисбалансу, от которого необходимо избавиться, 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

⁸⁹ 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.

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 благодати.

- 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, лег-

ко 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 9

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ.

XXVIII. ПРОПОРЦИОНАЛЬНЫЕ СООТНОШЕНИЯ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ТЕЛЕ.

Изучением пропорциональных сочетаний частей тела друг с другом, количества костей, каналов, волос и других составляющих тела человека в основ-

ном 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 созревание 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.).

XXX. 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 Прана и Удана Вайу. Чакрапани приводит следующий пример, характеризующий эти два Вайу, находящиеся в этой 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 Вайу и Удана Вайу локализируются 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 вытеснить другого из его ниши, начинается вражда, которая, если вновь обратиться взором на организм человека, выражается в теле в виде болезни.

В кардиальной зоне (сердце с околосердечной сумкой (перикардом)) расположены Прана Вайу, Садхака Агни и Аваламбака Капха. Это к тому же место основной локализации хилуса⁹⁰ 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 тела⁹¹. Помимо физиологических функций, Веда утверждают, что сердце является вместилищем памяти, чувств, души (Атмы) и Сверхдуши (Параматмы), которая восседает на лотосе сердца всех живых существ.

Пупочная зона, является местом основной локализации Вата доша. Здесь сконцентрирован Самана Вайу, и, по большому счету, Вьяна Вайу, который, хоть и движется по всему телу, чаще всего бывает в этой области. Прана и Удана Вайу также появляются в этой части тела, спускаясь к пупку во время своего движения. Апана Вайу же поднимается вверх именно из этой 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 пранайамы 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 или для занятий мистической йогой.

Печень и селезенка.

В Аюрведе печень и селезенка описываются как основное место локализа-

⁹⁰ Расасйа ча хридайам стханам (С.С.1.14.3.).

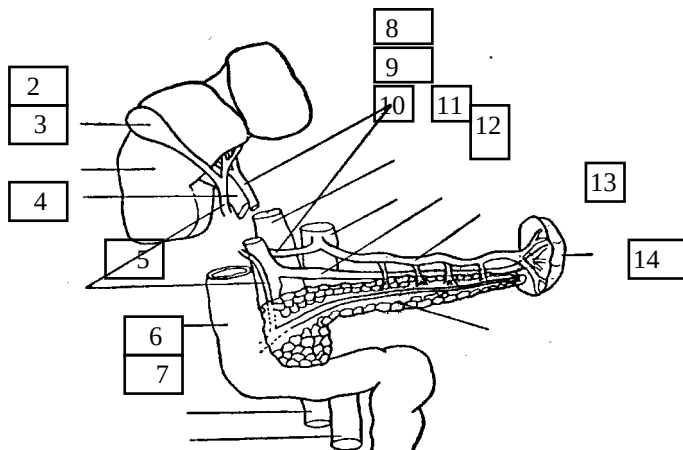
⁹¹ Сарва ширадхистханатват хридайасйа.

ции крови⁹². Сушрута пишет, что даже в пренатальном состоянии печень и селезенка выполняют функцию образования и депонирования крови⁹³. 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 не просто 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.

⁹² Шонитасйа стханам йакрит плиханитау (С.С.1.21.16.).

⁹³ Гарбхашайа йакрит плиханау шонитаджау (С.С.3.4.25.).



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.

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.

XXXI. БХУТАВИДЬЯ – АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ДЕМОНОЛОГИЯ.

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.

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 адхйайа⁹⁴, 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.

⁹⁴ Вторая глава Сутрастханы Аштанга Хридаям Самхиты.

Кашьяпа 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 плач, 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, энурез.

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.

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 заболеваний, 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 снижением их духовной и мистической реализации.

XXXII. НЕКОТОРЫЕ ЦИТИРОВАННЫЕ ШЛОКИ

ЧАРАКА САМХИТА.

Ч.С.1.1.15

Состояние абсолютного здоровья необходимо человеку для религиозности и исполнения долга, принесения жертв и отдания долгов предкам, полубогам и родителям, поддержания тела, т.е. сон, еда, работа, регулируемое удовлетворение чувств и т.д.

Ч.С.1.1.44.

Причина возрастания и увеличения качеств, субстанций и действий всегда Сходство, а причина их убывания и уменьшения - Различие. Оба они являются причинами изменения субстанций.

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 проявлениям намерений или действий, несмотря на их сходство.

Ч.С.1.1.48

Одним словом, первоэлементы, душа, ум, время и пространство являются субстанциями. Субстанция, обладающая чувствами, называется живой, чувствующей, а лишенная чувств - бесчувственной, неживой.

Ч.С.1.1.49

Объекты чувств, соединенные с двадцатью качествами; знанием; пятью, заканчивающимися усилием; десятью начинающимися с двойственности называются качествами. Движения, вызванные попыткой или усилием, называются действием.

Ч.С.1.1.50

Соединенность есть нераздельность субстанции с ее качествами. Это возможно только по причине нераздельности субстанции и ее качеств.

Ч.С.1.1.51

То, где качества и действие, воздействие существуют одновременно и в неразрывном состоянии, называется субстанцией, материей.

Ч.С.1.1.52

То, что неотделимо от субстанции и истекает из ее качеств, являясь

причиной ее взаимодействия с окружающим миром, называется воздействием. Воздействие не требует других объектов.

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 является причиной психосоматических и физических заболеваний.

Ч.С.1.9.4

Болезнь - это неуравновешенность доша, тканей и нечистот, а их баланс - здоровье. Здоровье это всегда счастье, а болезнь - несчастье.

Ч.С.1.11.39.

Действие бывает словесное, ментальное или телесное. Очень интенсивное использование речи, тела и ума или их не использование - и то и другое - плохо. Задержка или насильственное вызывание сна, мочеиспускания или дефекации, падение или сон на неровном месте, принятие неестественных и нефизиологичных поз, перегрев, сдавление, разрушение собственного тела, самоистязание и пытки - не правильное использование тела. Лживость, оговор, высказывание не во время своих мыслей, ругань, ссора, словоблудие, постройка воздушных замков, болтовня, суровость и др. - неправильное использование речи. Страх, печаль, гнев, жадность, смущение, ложная стыдливость, зависть, заблуждение, культивирование невежества или ложного знания - неправильное использование ума.

Ч.С.1.17.74-75.

Субстанция, находящаяся в сердце и окрашенная в белый, красный или желтый цвет, называется Оджас. Если Оджас покинул тело, то оно разрушается и человек умирает. В 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).

Ч.С.1.18.49.

Энтузиазм, подвижность, активность, дыхание, помощь тканям в исполнении их функций, экскреторная и другие функции – эти качества в норме присущи Вата доша.

Ч.С.1.18.50.

Зрение, пищеварение, голод, жажда, термобаланс, мягкость тела, лоск, интеллект и бодрость - это все контролируется Питта доша.

Ч.С.1.18.51.

Нормальными функциями Капха доша являются придание телу прочности и силы, поднятие сексуальной энергии, поддержание массы тела, придание телу маслянистости, соединение органов и тканей тела в единое целое, а из психических качеств Капха наделяет человека терпеливостью, неторопливостью, уверенностью в себе и снисходительностью, а также алчностью, жадностью и ленью.

Ч.С.1.19.6.

Вот стих:

Все это множество типов заболеваний возникает из-за многих причин, но эти причины неразрывно связаны с Вата, Питта и Капха. Только внешние болезни (травмы, укусы животных и т.д.) практически не связаны с Тридоша.

Ч.С.1.20.9.

Вата, Питта и Капха движутся по всему организму, порождая хорошее или плохое состояния тела в зависимости от того, находятся ли они в состоянии баланса или дисбаланса. Если они находятся в состоянии баланса, то они ведут тело к здоровью, росту, развитию, придают ему силу, а человеку - покой и счастье. Если же они пребывают в состоянии дисбаланса, они приводят тело к разрушению и болезни.

Ч.С.1.20.14.

Сейчас Я перечислю все сорок дисбалансов Питта доша - жар, жжение, сильный подъем температуры, средний подъем температуры, лихорадка, испарина, повышение кислотности, жжение в пищеводе и в желудке, внутреннее жжение, жжение между лопаток, гипертермия, интенсивное потоотделение, появление запаха от тела, разрывы мягких тканей, уремия, мышечные отеки, жжение кожи, разрывы кожи, утолщение кожи, крапивница, пустулы, внутренний геморрой (внутренние кровоизлияния), геморройные бляшки, позеленение, пожелтение, посинение, герпес, желтуха, горечь во рту, патологическая жажда, кровавый запах изо рта, гнилостный запах изо рта, неудовлетворенность, стоматит, воспаление глаз, воспаление ануса, воспаление полового члена, загрязнение крови, обмороки, позеленение или пожелтение глаз, мочи и кала - это сорок основных среди бесчисленного множества дисбалансов Питта доша.

Ч.С.1.24.22.

Кровь является чистой, если ее цвет не отличается от цвета раскаленного золота, красного лотоса, сока лакового дерева и семян Гунджа (*Arbus precatorius*).

Ч.С.1.26.9.

После этого Господь Пунарвасу Атрейя сказал:

“Вкусов всего шесть - сладкий, соленый, острый, кислый, горький и вяжущий. Их образующим первоэлементом является Вода. Выведение и успокоение - два ее основных действия; вкус, принадлежащий объекту, полезность и вредность - ее эффект, все продукты, состоящие из пяти первоэлементов - конгломераты вкусов, зависящих от их пропорционального состава, комбинации, приготовления, времени и места. Тяжесть, легкость, холодность, горячесть и т.д. - качества этих (субстанций или трав). «Кшара» происходит от «Кшарана» - разливающаяся. Не вкус, а субстанция происходит от смешивания нескольких субстанций, которая имеет много оттенков вкуса, но доминирующие - соленый или острый. ”

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.

Ч.С.1.28.4.

В результате этого процесса образуется чистая пищевая эссенция, известная как хилус, и побочные продукты - нечистоты. Нечистоты порождают пот, мочу, кал, Вата, Питта, Капха, серу ушей, выделения из глаз, носа, рта, волосяных фолликул и гениталий, а также такие части тела, как волосы, ногти, усы, бороду и др. Из пищевой эссенции образуются семь тканей и Оджас, основные субстанции органов мировосприятия, которые известны как чистые эссенции семи тканей, а также связки, суставные сумки и хрящи, и др. Все ткани в форме чистой эссенции и нечистот в состоянии баланса находятся в нормальном соотношении, зависящем от возраста и конституции и образуются соответственно из хилуса и нечистот. Они поддерживают равновесие семи тканей тела. Если рассматривать увеличение или уменьшение баланса тканей, то происходит увеличение или уменьшение хилуса, образующегося из съеденной пищи в целях поддержания здоровья; аналогично и эвакуация нечистот. Нечистоты, увеличившие свое нормальное количество, лечатся посредством холода или тепла, как необходимо, тогда они возвратятся в состояние равновесия.

Ч.С.1.30.8.

Основные каналы расходятся от сердца как от корня, разнося со своей пульсацией по всему организму Оджас.

Ч.С.2.4.4.

С позиции этиологии болезненных процессов, доша могут порождать, а могут и не порождать заболевания, соединяясь с причинами возникновения заболеваний. Если соединения всех трех этих факторов не происходит или они соединяются очень долго, или их соединение не очень крепкое, болезнь может не возникнуть, может возникнуть через очень длительный промежуток времени или очень слабая, проявляющая не все свои симптомы, легко излечимая. Если они соединились не крепко, болезнь будет легкая. Так объясняются причины не возникновения или возникновения очень легкого заболевания при наличии всех трех факторов заболевания.

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. С этой позиции вкусов - шесть, а доша - три.

Ч.С.3.2.3.

Складывающий пищу в свою кладовую (желудок) должен разделить ее на три части. Одна часть пространства должна отдаться непосредственно пищи, одна - жидкости и одна должна быть заполненной Вата-Питта-Капха. Если заполнять желудок пищей в таком соотношении, то все нежелательные последствия приема пищи уйдут и пища будет полностью усваиваться.

Ч.С.3.2.17.

Между пупком и сосками есть орган, называемый “Амашайа”, и вся пища четырех видов переваривается там.

Ч.С.3.2.18.

Пища, попавшая в двенадцатиперстную кишку и полностью там переваренная, разносится по венам, артериям и другим каналам по всему телу человека.

Ч.С.3.8.76.

Время - это трансформация, изменения.

Ч.С.4.1.30.

Все эти их качества распознаются только при соединении с органами чувств, ведь качество поверхности можно узнать только предварительно потрогав ее.

Ч.С.4.1.93.

Доша, находящиеся в состоянии баланса не выходят из него без причины, но если они находятся в состоянии дисбаланса, они сами никогда не вернутся в состояние равновесия.

Ч.С.4.1.109.

Неправильное понимание интеллектом окружающего мира и т.д. и неправильная ответная реакция на феномены этого мира известны как Праджнапарадха (интеллектуальная ошибка восприятия мира).

Ч.С.4.6.14

Факторами трансформации пищи являются жар Пачака Агни, Самана Вайу, влажность и слизистость Кледака Капха, время и совместное сочетание всех перечисленных факторов.

Ч.С.4.6.17

Одним словом, компоненты тела бывают двух видов - нечистоты и усвояемые полезные продукты. Нечистоты препятствуют нормальному выполнению организмом своих физиологических функций. К ним относятся, например, (1) субстанции, образующиеся как побочные продукты внутри полостей тела, такие, как слизь, экссудат, транссудат и т.д., не являющиеся его физиологическими частями, такими как доша или ткани, мешают работе соответствующих органов; (2) выходящие из организма полностью переваренные ткани - в виде отмерших клеток; (3) Вата, Питта и Капха, находящиеся в абнормальных сочетаниях и пропорциях и (4) другие субстанции, наносящие вред организму или отравляющие его. Субстанции, отличающиеся от вышеперечисленных являются чистыми.

Ч.С.4.6.18.

Когда доша, находящиеся в состоянии дисбаланса или в соединении с Амой, касаются и взаимодействуют с тканями (причем часть доша смешивается с ними), ткани приобретают абнормальные качества и функции. Тело может быть здорово только в случае нахождения доша в состоянии баланса.

Ч.С.4.7.16

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, кровь, лимфа, жир, Капха и Питта, пот, моча, кал и т.д. в основном состоят из Воды. Вкус и органы вкуса тоже водяные. 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, напряжения и расслабления, моргание, биение (пульс), движение, 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. Таким образом, перечисление частей тела сделано полностью

Ч.С.6.2.4.

Не все мужчины, имеющие развитое мускулистое тело отличаются сексуальной силой. С другой стороны, люди, имеющие неразвитое тело, слабо выраженные мышцы и ослабленные болезнями имеют отличную потенцию.

Ч.С.6.4.9.

Питта доша называется также Рактапитта, так как цвет и запах Питта доша близкие к цвету и запаху крови.

Ч.С.6.4.10.

Рактапитта локализуется в печени и селезенке, так как они являются местом локализации и образования крови.

Ч.С.6.13.88.

Так как функции селезенки и печени одинаковые, их следует лечить одинаковыми препаратами.

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.

Ч.С.6.15.10

Когда частично переваренная пища покидает желудок и попадает в двенадцатиперстную кишку, из кислой части перевариваемой пищи в ней проявляется чистая жидкая эссенция Питта доша.

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 компактных горьких масс и возникает Вата доша.

Ч.С.6.15.13

Пять Агни, принадлежащих Земле, Воде, Огню, Воздуху и Эфиру переваривают соответствующие пищевые фракции

Ч.С.6.15.16.

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.

Ч.С.6.15.17.

Чистая эссенция хилуса в женском организме формирует грудное молоко и кровь во время месячных. Из чистой эссенции крови формируются толстые, длинные связки и энергетические каналы. Из мышц формируется мышечный жир и шесть слоев кожи, а из жира образуется связки.

Ч.С.6.15.28.

Хилус, пищевая эссенция под действием Питта доша приобретает огненно-красную окраску.

Ч.С.6.15.56-57.

Двенадцатиперстная кишка - место локализации Джатхарагни, называется так потому, что оно задерживает пищу около Агни. Грахани находится в пулочной зоне, ее верхней части и поддерживает свой тонус за счет энергии Питта доша. В нормальном состоянии пища поступает сюда для дальнейшего переваривания. 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 Джатхарагни, в кишечник выпускается пища в неперевааренном и незрелом состоянии.

Ч.С.6.28.6

Местоположения Прана Вайу следующие: голова, грудь, горло, сердце, рот и нос. Находясь в этих местах он отвечает за чихание, дыхание, глотание, рвоту, выплевывание, пищеварение и другие функции организма.

Ч.С.6.28.10.

Почки, мочевой пузырь, пенис, пупок, бедра, крестец с копчиком и анус - места локализации Апана Вайу. Он отвечает за мочевыделение, семяизвержение, родовую деятельность, акт дефекации и месячные.

Ч.С.6.28.11.

Они все (субдоша Вата доша) находятся в вышеперечисленных местах и выполняют вышеперечисленные функции только тогда, когда они находятся в состоянии баланса и тело свободно от болезней.

Ч.С.6.29.13.

Вата доша, совместно с кровью, смешиваясь с ней и растворяясь в ней, движется по кровеносным сосудам и своим током перемещает кровь по всему телу.

СУШРУТА САМХИТА.

С.С.1.1.14.

Первый принцип Аюрведы - сохранение здоровья ради здоровья, второй - лечение болезней ради здоровья.

С.С.1.1.28.

Правильно приготовленная и вовремя принятая пища является источником силы, здоровья и долголетия.

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, 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 глав⁹⁵, а ученик должен внимательно слушать объяснения и вопрошать о непонятных местах. Очень трудно понять и запомнить сведения 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.

С.С.1.14.14.

В организме женщины вырабатывается не семя, а яйцеклетка.

С.С.1.14.16.

Хилус циркулирует по всему телу, распространяясь во все стороны (латерально), как распространяется звук, вверх - как поднимается огонь, вниз, как падает вода с водопада.

С.С.1.15.3.

Тело человека состоит из доша, тканей и нечистот, которые являются его первопричиной, ”корнями”.

С.С.1.15.4.

Вата доша отвечает за все виды движения в теле, перемещает и направляет ткани и нечистоты в места их основной локализации, перемещает пищу и продукты пищеварения, выполняет экскреторную функцию и поддерживает

⁹⁵ Речь идет о Сушрута Самхите.

тело.

С.С.1.15.5.

Питта доша отвечает за пигментацию организма, процесс пищеварения, зрение, интеллект и термобаланс.

С.С.1.15.6.

Капха доша выполняет в теле пять основных функций. К ним относятся смачивание внутрисуставной полости, защита желудка от Агни, придание телу физической силы, питание тела и придание телу прочности.

С.С.1.15.41.

Человек считается здоровым, если Тридоша находятся в состоянии равновесия, Агни, огонь пищеварения горит ровно, ткани четко и слаженно выполняют свои функции, ткани вовремя выводятся из организма, а ум и чувства находятся под контролем.

С.С.1.21.1.

Вата, Питта и Капха доша функционируют в теле человека от зачатия до самой смерти.

С.С.1.21.6.

Вата доша находится в малом и большом тазу. Зона кишечника захватывает область несколько выше этого региона, но не захватывая зону пупка. Позиция Питта доша - эпигастрий. Капха располагается в зоне желудка и выше.

С.С.1.21.11.

Питта - 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).

С.С.1.21.12.

Функцией того Агни, который находится в печени и в селезенке является пигментация хилуса, поэтому он называется Ранджака Агни.

С.С.1.21.15.

Капха, или Слешмана - тяжелая, холодная (не только по действию на организм, но и на ошупь), белая или слегка желтоватая, мягкая, малоподвижная, слизистая, клейкая, тянущая субстанция.

С.С.1.21.23.

Во время вспенивания и трансформации пищи в желудке в сладкую, слизистую, нежную субстанцию, из этой субстанции идет формирование Капха доша.

С.С.1.26.29.

Горячие и маслянистые субстанции хороши при Ватта дисбалансе, горячие и сухие при Капха дисбалансе, а сладкие и холодные при Питта дисбалансе.

С.С.2.1.5.

Вата доша состоит из пяти субдоша - Прана, Удана, Вьяна, Самана и Апана Вайу. Эти пять Ветров организма управляются Марутами (полубогами ветров).

С.С.2.1.10.

Вьяна Вайу движется по всему телу, помогая ему совершать всевозможные движения, такие как глобальное перемещение, приведение, сгибание, поднятие, отведение и многие другие, а также он движет кровь, пот, желчь и остальные подвижные ткани организма.

С.С.3.4.2.

При соединении яйцеклетки и семени в лоне женщины преобладающие доша формируют конституцию будущего ребенка.

С.С.3.4.21.

Печень и селезенка расположены недалеко от сердца, по правую и левую сторону от него.

С.С.4.1.18.

Одна из оболочек глаза состоит из воды, в которой растворен Агни, вторая - мышечная, третья - жировая, а четвертая по своему строению близка к костной ткани.

С.С.6.1.25.

В первую очередь необходимо определить причины заболевания.

С.С.6.6.66.

Тело любого человека может быть создано из сочетания Тридоша, тканей и нечистот.

А.Х.1.1.10 (2)

Анила (Вата доша) сухой, легкий, холодный, грубый, невидимый и очень подвижный.

А.Х.1.1.21 (2)

Страсть (*Раджас*) и невежество (*Тамас*) – доша ума.

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

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

А.Х.1.12.4-5.

Вата доша делится на пять субдоша, суть Прана Вайу и т.д., 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 плевание

А.Х.1.12.5-6

Грудная зона является обителью Удана Вайу, который, поступая в нос, проходит в пупочную зону и горло. К его функциям относятся речь, память, попытки к действию, энтузиазм, сила и румянец на щеках.

А.Х.1.12.6-7.

Вьяна Вайу расположен в сердце и движется по всему организму с очень большой скоростью, способствуя движениям тела (хождение, сгибание и разгибание, поднятие и опускание), морганию и остальной телесной активности.

А.Х.1.12.8.

Самана Вайу обитает около Агни, Огня пищеварения, движется по кишечнику, когда туда попадает пища, способствует ее перевариванию, разделяя на питательную часть и нечистоты (неперевариваемые остатки), помогая при этом их эвакуации.

А.Х.1.12.9.

Апана Вайу локализуется в толстой, сигмовидной и прямой кишке, движется оттуда в мочевой пузырь, почки и половые органы, осуществляя в них свои функции помощи при акте мочеиспускания, каловыведения, семяизвержения, родовой деятельности и приходу месячных.

А.Х.1.12.13-14

Питта доша, находящийся в печени и в селезенке известен как Ранджака Агни, потому что он придает цвет крови и способствует формированию ее из хилуса и из нее мышц. Находящаяся в сердце субдоша Питта доша называется Садхака, потому что эта субдоша отвечает за все ментальные функции, такие как накопление знания, интеллектность, самоосознание и др., а также способствует поддержанию души в теле и продлению жизни. Питта доша, находящийся в зрачке, называется Алочака потому что он помогает видеть форму окружающих предметов. Тот Агни, который находится в коже и способствует проявлению ее цвета называется Бхраджака Агни.

А.Х.1.12.15-16.

Капха доша включает в себя пять субдоша, находящихся в груди, спине и боках. Она порождает силу и энергию, благодаря которой хилус, скапливаясь в сердце, поддерживает наравне с Капха доша функции всего организма, соединяясь с Водой и приобретая ее качества (влажность, жидкую форму, подвижность, холодность и др.), и из нее происходят все остальные субдоша Капха доша, поэтому ее название - Аваламбака Капха.

А.Х.1.12.16-17.

Капха доша, находящаяся в желудке, называется Кледака. Эта Кледака Капха смачивает пищу в желудке, помогая ей перевариваться и защищает желудок от Агни.

А.Х.1.12.17-18.

Капха доша, локализуемая на языке называется Бодхака, так как помогает вкусовой чувствительности. Находящаяся же в сердце Капха доша называется Тарпака Капха. Эта Капха доша контролирует все органы чувств. Находящаяся в суставной полости и называемая Слешака Капха, отвечает за смачивание и подвижность суставов.

А.Х.1.13.37.

Лекарственные препараты стоит принимать: 1. На пустой желудок. 2. Во время приема пищи. 3. В середине приема пищи. 4. После приема пищи. 5. С небольшим кусочками еды. 6. Чередую с некоторым количеством кусочков

еды. 7. Снова и снова, регулярно. 8. Смешав в одной тарелке с пищей. 9. До еды и после еды. 10. Перед сном.

А.Х.2.3.2.

Голова, тело, две руки и две ноги - шесть основных частей тела человека; глаза, сердце и др. - второстепенные части, формирующие тело.

А.Х.2.3.51.

Находясь в двенадцатиперстной кишке, являющейся воротами пупочной зоны и действующей как запор, контролирующей и регулирующий поток пищи, поступающей сюда для переваривания, он помогает укреплению здоровья, порождает мужество и неустрашимость, регулирует силу Агни первоэлементов и Агни тканей.

А.Х.2.3.63.

Капха, Питта, выделения из глаз и др., пот, ногти, волосы, жирное вещество кожи и Оджас являются побочными продуктами трансформации семи тканей.

АШТАНГА САМГРАХА

А.С.1.19.

Максимальное количество тепла выделяется в двенадцатиперстной кишке, т.е. в месте локализации Пачака Агни, который описывается как источник всех остальных Агни тела, самый горячий из них.

А.С.12.15.

Капха доша, находящаяся в желудке называется Кледака, ведь она помогает перевариваться пищи.

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, и лечение всех болезней начинается с уравнивания Вата доша.

А.С.20.2.

Вата доша возникает из сочетания Эфира и Воздуха, Питта из Огня, а Шлешма (Капха доша) из Воды и Земли.

А.С.20.3.

Кишечник, мочевой пузырь, уши, легкие, кости, голова и кожа - места основной локализации Вата доша, но среди всех этих мест самое основное - кишечник.

А.С.20.5.

Самана Вайу находится рядом с Джатхарагни в двенадцатиперстной кишке, много его и 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.

А.С.20.6.

Сгибание, разгибание, поднятие, опускание, сведение, разведение, моргание глаз, зевание, слух, сперматогенез, очищение легких, бронхов и трахеи, потение, кроветворение, глотание, мимика, движения языком, трансформация семи тканей - все это функции Вьяна Вайу.

А.С.20.8.

Апана Вайу находится в мочевом пузыре, почках, половых органах и бедрах. Он выводит из организма мочу и кал, а также отвечает за семяизвержение, менструации и родовую деятельность. Все, что находится ниже пупка контролируется Апана Вайу.

ЧАСТЬ 10. СХЕМЫ, ТАБЛИЦЫ И УКАЗАТЕЛИ

XXXIII. СХЕМЫ И ТАБЛИЦЫ.

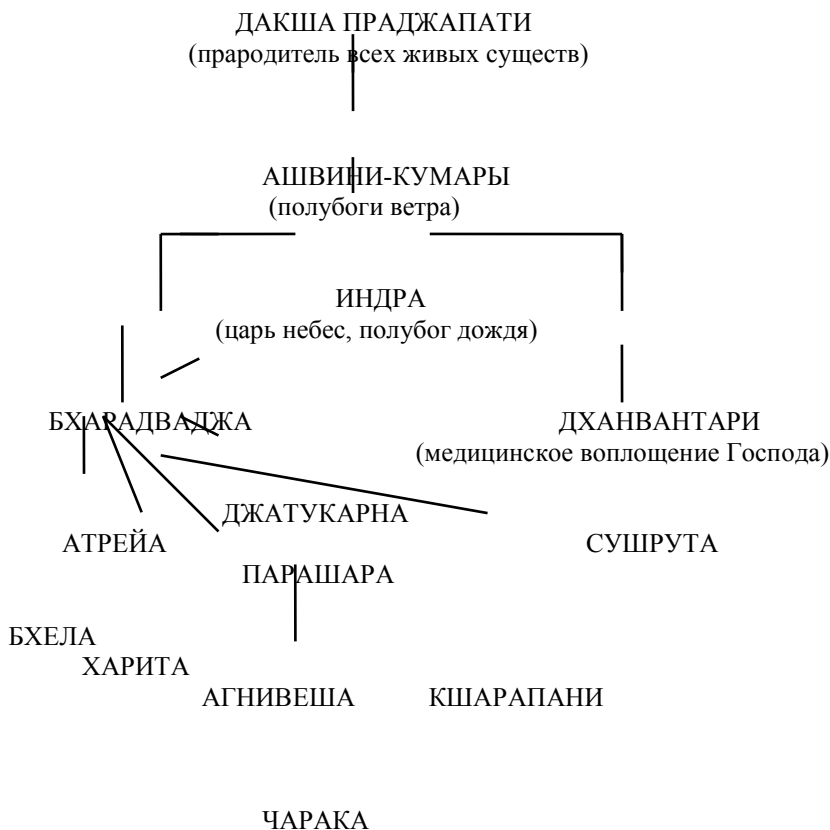
Для удобства работы с книгой основные ключевые аспекты вынесены в отдельную главу в виде схем и таблиц.

Схемы

Схема 1. Две парампары Аюрведы.

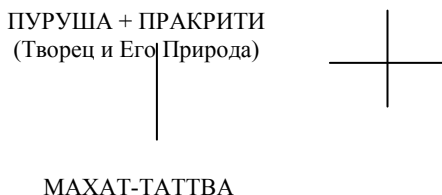
БРАХМА
(творец этого мира)

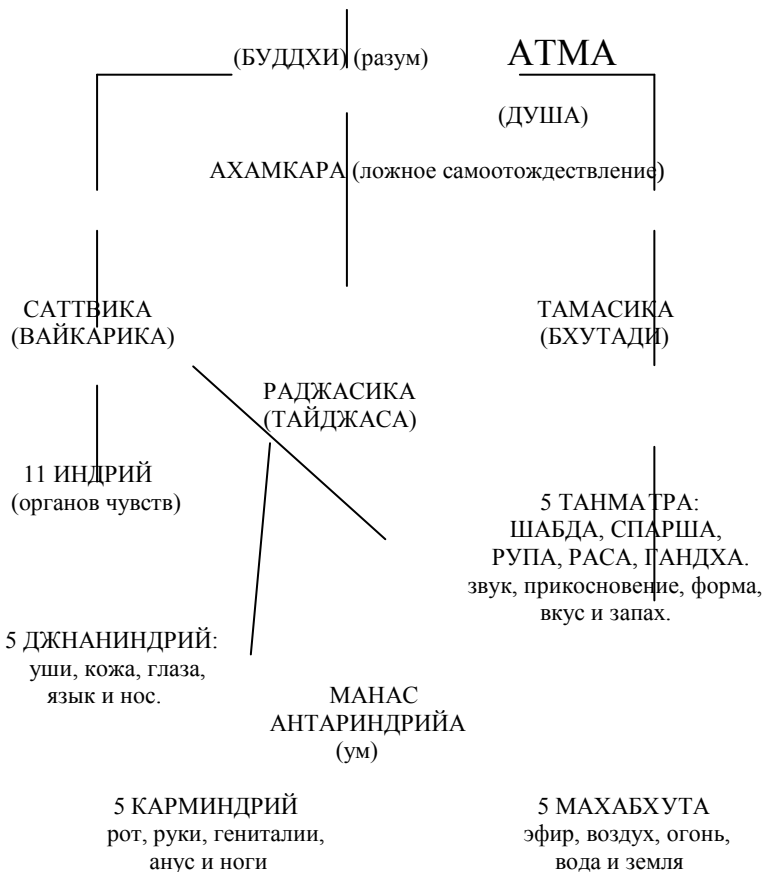




На этой схеме представлено развитие аюрведической науки в ведические времена. Она начинается с Брахмы, творца этого мира, и заканчивается древнейшими мудрецами - Чаракой и Сушрутой.

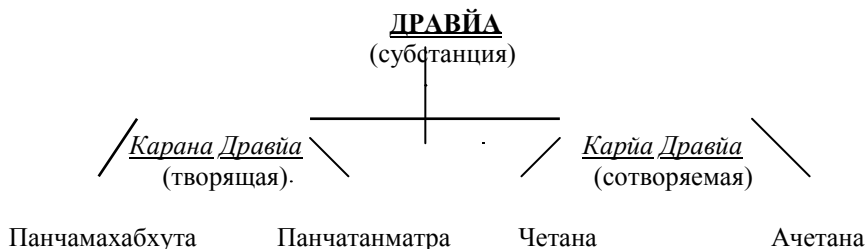
Схема 2. Творение мира.

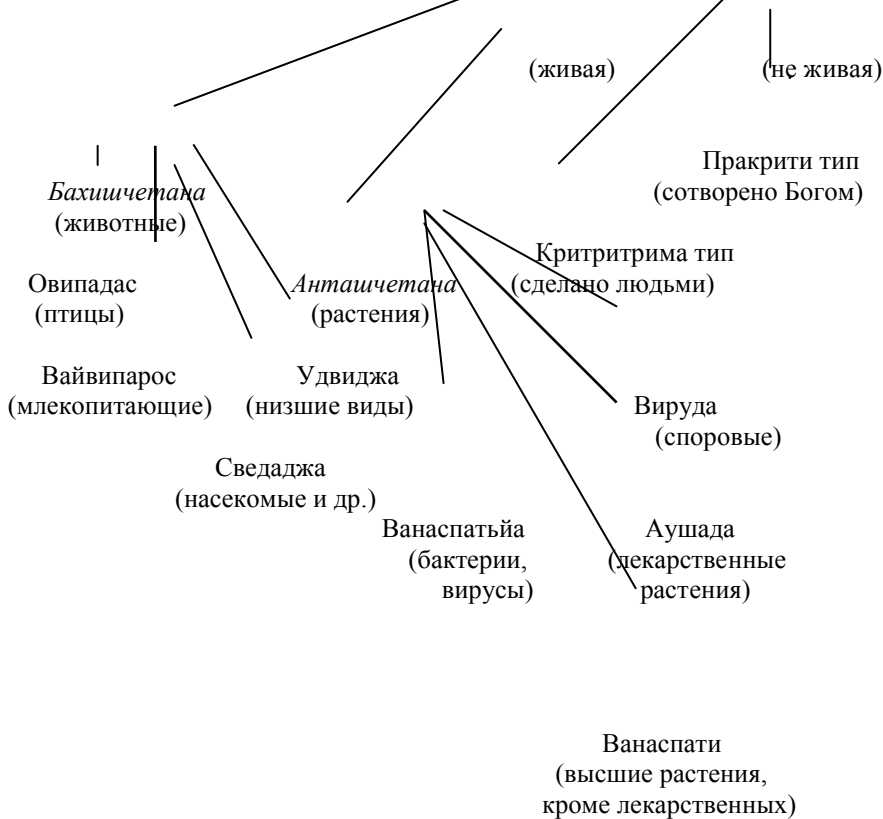




На этой схеме представлены все компоненты, складывающие этот мир, и, в том числе, тело человека.

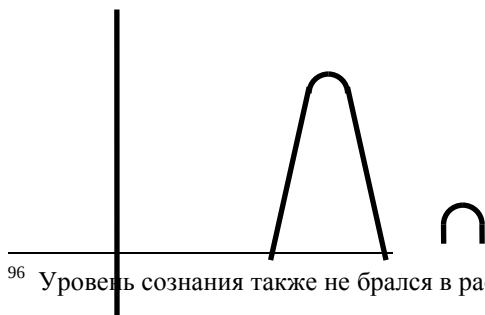
Схема 3. Субстанция.



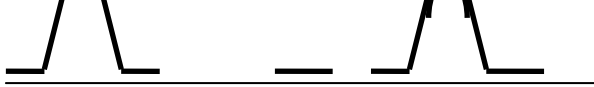


На этой схеме представлено все царство грубоматериальных живых существ (без учета тонкоматериальных - духов, полубогов, гандхарвов, киннар, ракшасов, якшей и т.д., а также людей⁹⁶) и не живых объектов.

Схема 4. Пики Джатхарагни.



⁹⁶ Уровень сознания также не брался в расчет.



8.30 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.

Ма- хагу- ны	Ма- ха- бху- та	Тан- мат- ра	Гуны (па- ры)	Дра- вья	Доша	Дхату	Аг- ни	Мала	Ама
Бла- гост- ь	Эфи- р	Звук	Тяже- лый - Лег- кий	Раса	Вата	Хилус	Кая Агни	Кал	Анна Мала
Стра- сть	Воз- дух	При- кос- нове- ние	Холод- ный - Горя- чий	Ви- рья	Питта	Кровь	Дха- ту Агни	Моча	Мала Сан- чая

Неве же- ство	Огон ь	Фор ма, цвет	Твер- дый - Мяг- кий	Випа к	Капха	Мыш- цы	Бхут а Агни	Пот	Пра- тама До- шаду- шти
	Вода	Вкус	Чи- стый - Сли- зис- тый	Праб хава		Жир		Выде- ления из от- вер- стий	
	Зем- ля	За- пах	Актив тив- ный - Пас- сив- ный	Кар ма		Кости			
			Шер- ша- вый - Глад- кий			Кост- ный мозг			
			Боль- шой - Ма- лень- кий			Семя			
			Твер- дый - Жид- кий						
			Сухой – Влаж- ный, вяз- кий						
			По- движ- ный - Непо- движ-						

		ный						
--	--	-----	--	--	--	--	--	--

Таблица 1. 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
Второстепенный вкус не проявлен	Второстепенный вкус слегка горький	Второстепенный вкус слегка кисло-соленый	Второстепенный вкус слегка вяжущий, кислый и соленый	Второстепенный вкус слегка вяжущий.
Распространяется ширь	Распространяется вширь	Поднимается вверх	Стремится вниз	Падает вниз
Делает тело легким, нежным и пористым (проницаемым)	Делает тело сухим и легким	Согревает тело, отвечает за пищеварение	Делает тело влажным, плотным и компактным, отвечает за смачивание.	Делает тело твердым плотным, тяжелым, устойчивым и сильным.
		Иммунитет	Делает текучими все жидкости тела	Репродукция

Таблица 2. Мистические качества первоэлементов.

Первоэлемент	Чакра	Янтра	Биджа	Цвет	Свара
Эфир	Вишуд- дха	Овал	Хам	Радуга	Носовые отверстия
Воздух	Анахата	Круг	Йам	Зеленый или небес- ный	Боковая часть нозд- рей
Огонь	Мани- пура	Тре- уголь- ник	Рам	Красный или шафра- новый	Верхняя часть нозд- рей
Вода	Свад- хистхана	Лунный серп	Вам	Белый или серебри- стый	Нижняя часть нозд- рей
Земля	Мулад- хара	Квадрат	Лам	Желтый	Носовая пе- регородка

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.
	1. Респираторная система - легкие и воздухопроводя-

ВОЗДУХ	1. Органы выделения. 2. Органы, совершающие движение - мышцы, суставы, а также органы, способные к перистальтике и сокращению. 3. Клетки, содержащие жгутики, пили и другие органеллы клеточного движения. 4. Нервная ткань. 5. 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 первозлемент	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 ВАЙУ	1. Сердце. 2. Голова. 3. Грудь. 4. Горло.	1. Дыхание и сердечная деятельность. 2. Глотание, срыгивание, выплевывание и др. 3. Ум, интеллект, память.
УДАНА ВАЙУ	1. Гортань. 2. Пупочная зона. 3. Грудь.	1. Речь. 2. Придает телу силу и ловкость. 3. Отвечает за мышечные сокращения.
САМАНА ВАЙУ	1. Пупочная зона. 2. Желудочно-кишечный тракт и мочеполовая система.	1. Пищеварение. 2. Разжигает Пачака Агни. 3. Секреторные функции. 4. Выведение нечистот.
ВЬЯНА ВАЙУ	Двигается по всему организму.	1. Нервная деятельность. 2. Движение всех подвижных субстанций в теле. 3. Перистальтика. 4. Моргание глаз.
АПАНА ВАЙУ	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	1. Разделение пищи на хилус и неперевариваемые остатки. 2. Является родоначальником
----------------	---------------------------	--

	пупком.	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. Иммуитет.
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	солёный
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
солёный	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
Мышечная 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	Мадждагни	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 Дхату-агни	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 больше, 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
------	-----------------------	----------

БАТА ДОША	Тяжелая работа, физическая нагрузка, поднятие тяжестей; переломы; длительные прогулки; природные явления – холод, ветер, снег; холодная, сухая, острая, горькая, вяжущая, 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, суэтильность, 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, лейкомия, нарушения микроциркуляции, свертываемости крови, гемофилия, “грязная кровь” и т.д.), болезни печени, селезенки.
	Мокрая холодная погода; тяжелая, сладкая или соленая пища, пища,	Ожирение, лишний вес, гиперсаливация, нарушение об-

КАПХА	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, кревоугодие, обжорство, жадность, медлительность, брезгливость. Чаше всего это происходит днем или вечером, весной или осенью.	мена 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 ВАЙУ	Астма, частые простуды, кашель, катар верхних дыхательных путей, нарушения глотания, психические расстройства, болезни сердца (связанные с нарушением сердечного ритма), головные боли, мигрени.
УДАНА ВАЙУ	Болезни уха, горла, носа, потеря голоса, немота, глухота, бронхиты, пневмонии, спазмы бронхов.
САМАНА ВАЙУ	Расстройства пищеварения, понос, запор, дизентерия, холера, геморрой, потеря аппетита, опухоли, гормональные сдвиги, нарушение процесса трансформации семи тканей.
АПАНА ВАЙУ	Болезни мочеполовой сферы, почек, прямой кишки (трещины), сексуальные расстройства (импотенция, фригидность, бесплодие), простатит, нарушения менструального цикла, люмбаго.
ВЬЯНА ВАЙУ	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
------	-------------	-------------	---------------

БАТА	ЗИМА	ОСЕНЬ	ВЕСНА
ПИТТА	ЛЕТО	ЗИМА	ОСЕНЬ
КАПХА	ВЕСНА, ОСЕНЬ	ЛЕТО	ВЕСНА

XXXIII. 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 Махаविшну.

БХАВАМИШРА - автор аюрведического текста Бхавапракаша.

ВАЙДЬА - аюрведический врач. См. Кавирадж.

ВАЙУ - 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 Всевышнего Господа, дав-

шее 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 или Аюрведачария (как учитель) и Вайдйа (как обычный врач).

КАШЬАПА МУНИ - мудрец, специалист по Кумара Тантре (педиатрии), автор Кашйапа 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 Шалакйа 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 Санкхйа направления.

ПАШАСТАПАДА - мудрец, автор трактатов по Вайшешике.

САЙАНА - 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, правильное, 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.

АМАШАЙА - 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.

АЧАРИЙА - 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 санньяса (полное отречение от мира).

АШТАНГА-ЙОГА, или Патанджала-йога - восьмиступенчатый путь йоги. Восемь компонентов (ашта-анга) этой системы включают в себя ограничения, "то, что запрещено", (Йама); соблюдение, "то, что необходимо", (Нийама); позы (Асана); управление дыханием (Пранайама); избавление от чувств (Пратьяхара); концентрацию (Дхарана); размышление (Дхйана) и духовное погружение (Самадхи). Данная система йоги направлена на осознание Пара-

матмы - 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 Патанджали⁹⁷.

АХАМКАРА - Ложное самоотождествление, см.

АХИМСА - непричинение вреда ни одному живому существу (по-русски - ни убий!). Одно из главенствующих условий 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.

БАТА ДОША - самая подвижная и активная среди Тридоша, состоит из Воздуха и Эфира. В тонком идеальном случае проявляется как Прана. См. Тридоша.

БАХУ - тонкие энергетические каналы, по которым движется Прана в организме. В некоторых текстах называются "Нади". Повредить Баху практически невозможно, даже после ампутации конечности они сохраняются, причем порождают так называемые "фантомные боли".

ВАЙУ (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 Вйасадева 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.

⁹⁷ Йогена читтасйа падена вача малам шарирасйа ча вайдьякенена йопакароттам муни-
нам патанджалим пранджалиранатосми.

ДАНДА (Гхати) - мера времени, равная 1/60 части суток (24 минуты).
Полторы Данды - 36 минут.

ДВАПАРА-ЙУГА - см. Йуга.

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.

ДХЙАНА-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.

ЙУГА - эпоха. Существуют четыре эпохи, постоянно сменяющие друг друга - Сатья йуга (Золотой век), Трета йуга (Серебряный век), Двапара йуга (Бронзовый век) и Кали йуга (Железный век).

КАЛИ-ЙУГА - Железный век, век ссор и лицемерия, нынешняя эпоха (см. Йуга).

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 ис-

тинное 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 тонко-энергетических каналов. Есть три основных вида Марма точек. Используются для диагностики и лечения заболеваний.

МАХАБХУТА - первоэлементы, числом пять: Ап - Вода, Притхви - Земля, Теджас - Огонь, Вайу - 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 которой 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.

ПАКВАШАЙА - 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 вкуса-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 "Пра-крити" 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 полномо-

чиями 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 благодати, добродетели. (см. Гуна)

САТЬЯ-ЙУГА - золотой век, см. Йуга.

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-ЙУГА - серебряный век, см. Йуга.

ТРИДОША - тонкие составляющие организма, "болезненные начала", со-

стоящие 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 – двестише.

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.
Кашйапа 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.
Сушрута Самхита	С.С.

Харита Самхита
Чакрадатта Самхита
Чакрапани Самхита
Чарака Самхита
Шарангадхара Самхита
Шивасвародая
Шива Самхита

Х.С.
Чд.С.
Чп.С.
Ч.С.
Ш.С.
Шив.Св.
Шив.С.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ 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. CHOWKHAMBHA 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. CHOWKHAMBHA SANSKRIT PRATISHTHAN. VARANASI. 1976.
11. АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА И МАСЛА. МАТХУРА МАНДАЛ ДАСА. МОСКВА. 1997.
12. БХАГАВАД ГИТА КАК ОНА ЕСТЬ. БХАКТИВЕДАНТА БУК ТРАСТ. МОСКВА - ЛЕНИНГРАД - КАЛЬКУТТА - БОМБЕЙ - НЬЮ-ДЕЛИ.
13. ВВЕДЕНИЕ В АЮРВЕДИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ. МАТХУРА МАНДАЛ ДАСА. ПОМОГИ СЕБЕ САМ. МОСКВА. 1996.
14. ЗАКОНЫ МАНУ. ПАМЯТНИКИ ЛИТЕРАТУРЫ НАРОДОВ ВОСТОКА. НАУКА. МОСКВА. 1992.
15. КЛАССИЧЕСКАЯ ЙОГА. ПАМЯТНИКИ ПИСЬМЕННОСТИ ВОСТОКА XIX. НАУКА. МОСКВА. 1992.
16. ЛУННЫЙ СВЕТОСАНДХИ. ЛАДОМИР. МОСКВА. 1995
17. ОСНОВЫ КЛИНИЧЕСКОЙ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ. ВЕЛЬХОВЕР Е.С. НИ-

КИФОРОВ 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.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i>	3
ОТ АВТОРА	4
ЧАСТЬ 1.ВВЕДЕНИЕ	7
II. ДРЕВНЕИНДИЙСКАЯ МЕДИЦИНА И СОВРЕМЕННАЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ.	7
III. ЭВОЛЮЦИЯ ИНДИЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ.....	9
ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПОНЯТИЯ АЮРВЕДЫ	15
ЧАСТЬ 2 ФИЛОСОФИЯ И АЮРВЕДА	16
IV. ФИЛОСОФИЯ ТВОРЕНИЯ МИРА	16
<i>Философия Санкхйа.</i>	18
<i>Система Ньйайа-Вайшешика.</i>	21
Материя	23
Творящая материя	24
Сотворяемая материя	24
Животные.	25
Растения.....	25
Качество	26
Действие	29
Сходство и Различие	30
Взаимодействие	31
Небытие	31
ЧАСТЬ 3 ПЕРВОЭЛЕМЕНТЫ	32
V. ТЕОРИЯ О СВОЙСТВАХ И КАЧЕСТВАХ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ.	32
VI. ПЯТЬ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ. СВЯЗЬ ИХ КАЧЕСТВ И ВОЗДЕЙСТВИЯ.	36
<i>Образование пяти первоэлементов</i>	36
<i>Связь качеств и воздействия первоэлементов</i>	38
ЧАСТЬ 4 ТРИДОША	40

VII. ТРИДОША - РЕАЛЬНОСУЩЕСТВУЮЩИЕ СУБСТАНЦИИ	40
Тридоша - основная причина рождения, поддержания и разрушения тела человека.	44
VIII. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРИДОША	47
Природа и физические свойства Тридоша.	49
IX. МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ ТРИДОША В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ	53
X. КЛАССИФИКАЦИЯ ТРИДОША	58
XI. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ТРИДОША В СОСТОЯНИИ БАЛАНСА.....	59
Функции нормального Вайу	60
Субдоша Вата доша.....	62
Прана Вайу	62
Удана Вайу	63
Самана Вайу	64
Вьяна Вайу.....	64
Апана Вайу	65
Функции нормального Агни.....	66
Субдоша Питта доша	67
Пачака Агни.....	67
Ранджака Агни	68
Садхака Агни	69
Алочака Агни	69
Бхраджака Агни.....	69
Функции нормальной Капха доша.....	71
Субдоша Капха доша	71
Кледака Капха	71
Аваламбака Капха	72
Бодхака Капха	72
Тарпака Капха	73
Слешака Капха	73
ЧАСТЬ 5. ТКНИ, НЕЧИСТОТЫ И ТОКСИНЫ.....	73
XII. ДОША, ТКНИ И ОДЖАС	74
Семь тканей.....	75
Оджас.	78
XVIII. СУБТКНИ И НЕЧИСТОТЫ	79
Понятие субтканей.....	79
Нечистоты	80
Чистая субстанция и нечистоты.....	81
XIV. АМА.....	82
Формирование Амы	82
Роль Амы в патологическом процессе.....	83
Основные принципы очищения организма от амы.	84
ЧАСТЬ 5.....	85
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ ДОША И ТКНЕЙ.	85

XIV. АГНИ И ПИЩЕВАРЕНИЕ	85
<i>Различные виды Агни.</i>	86
<i>Виды пищи и процесс пищеварения.</i>	87
Виды пищи.	88
Место, где происходит процесс пищеварения.	91
Общие черты процесса пищеварения.	92
XV. ФОРМИРОВАНИЕ ТРИДОША.	93
<i>Образование Капха доша.</i>	93
<i>Образование Питта доша.</i>	94
<i>Образование Вата доша.</i>	95
XVI. ФОРМИРОВАНИЕ СЕМИ ТКАНЕЙ.	96
<i>Общие принципы формирования семи тканей.</i>	96
Образование первичного хилуса и его дальнейшее переваривание.	97
Превращение крови.	98
Трансформация мышечной ткани	99
Трансформация жира	99
Трансформация костной ткани	99
Трансформация костного мозга	100
Особенности семени и Оджаса	100
XVII. ЦИРКУЛЯЦИЯ ХИЛУСА	102
<i>Виды каналов</i>	102
Десять поднимающих каналов	102
Функции поднимающих каналов	102
Десять опускающих каналов	103
Функции опускающих каналов	103
Четыре латеральнораспределяющих канала	103
Шротас.....	104
XIX. ФОРМИРОВАНИЕ ТЕЛА	109
<i>Образование Тридоша.</i>	109
<i>Образование семи тканей</i>	109
<i>Образование субтканей</i>	110
<i>Образование нечистот.</i>	111
ЧАСТЬ 6 ПАТОЛОГИЯ ТРИДОША	112
XX. СУТЬ ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА	112
<i>Что есть болезнь</i>	112
<i>Классификация болезней</i>	113
<i>Тридоша - корни всех физических болезней</i>	116
XXI. ПРИЧИНЫ ВЫХОДА ТРИДОША ИЗ СОСТОЯНИЯ БАЛАНСА.	118
<i>Основные причины заболеваний.</i>	118
Негармоничное, не радостное восприятие органами чувств объектов чувств.	119
Фрустрации и беспокойства интеллекта и ума.	120
Сезонные дисбалансы.	120
XXII. НЕПОСРЕДСТВЕННЫЕ ПРИЧИНЫ ДИСБАЛАНСА ТРИДОША.	121
<i>Причины дисбаланса Вата доша.</i>	121
<i>Причины дисбаланса Питта доша.</i>	122
<i>Причины дисбаланса Капха доша.</i>	122

XXIII. ФУНКЦИИ ПОРАЖЕННЫХ ДОША.	123
<i>Увеличение, уменьшение и изменение локализации Тридоша.</i>	123
Функции в состоянии дисбаланса и симптомы поражения Вата доша.	125
Функции в состоянии дисбаланса и симптомы поражения Питта доша.	127
Функции в состоянии дисбаланса и симптомы поражения Капха доша.	128
<i>Воспалительный процесс.</i>	128
XXIV. СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ТРИДОША.	130
XXXI. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТЕРАПИИ.	131
ЧАСТЬ 7 ПРАНА И УМ В АЮРВЕДЕ.	133
XIII. ПРАНА.	133
<i>Пять основных видов Праны.</i>	135
<i>Пранические каналы.</i>	136
<i>Марма-точки и нарушения движения Праны.</i>	138
XXVI. КОНЦЕПЦИЯ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АЮРВЕДИЧЕСКОЙ НАУКЕ.	142
<i>Местоположение ума в теле человека.</i>	143
<i>Доша ума.</i>	144
<i>Память.</i>	145
ЧАСТЬ 8 КОНЦЕПЦИЯ ИДЕАЛЬНОГО УЧЕНИКА, ВРАЧА, АССИСТЕНТА, ПАЦИЕНТА И ЛЕКАРСТВА В АЮРВЕДЕ.	146
ИДЕАЛЬНЫЙ ВРАЧ.	146
<i>Идеальный ученик и идеальный учитель.</i>	147
<i>Несколько слов о шарлатанах.</i>	155
ИДЕАЛЬНЫЙ АССИСТЕНТ ВРАЧА.	156
ИДЕАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО.	157
ИДЕАЛЬНЫЙ ПАЦИЕНТ.	159
ЧАСТЬ 9 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ.	160
XXVIII. ПРОПОРЦИОНАЛЬНЫЕ СООТНОШЕНИЯ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ТЕЛЕ.	160
XXX. ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ ОРГАНОВ И ЗОН ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА.	161
<i>Грудная, сердечная и пупочная зоны.</i>	161
<i>Печень и селезенка.</i>	162
<i>Кишечник.</i>	164
XXXI. БХУТАВИДЬЯ – АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ДЕМОНОЛОГИЯ.	165
XXXII. НЕКОТОРЫЕ ЦИТИРОВАННЫЕ ШЛОКИ.	166
<i>ЧАРАКА САМХИТА.</i>	167
<i>СУШРУТА САМХИТА.</i>	175
<i>АШТАНГА ХРИДАЯМ САМХИТА.</i>	178
<i>АШТАНГА САМГРАХА.</i>	181
ЧАСТЬ 10. СХЕМЫ, ТАБЛИЦЫ И УКАЗАТЕЛИ.	182
XXXIII. СХЕМЫ И ТАБЛИЦЫ.	182

<i>Схемы</i>	182
<i>Таблицы</i>	186
XXXIII. УКАЗАТЕЛИ	201
ИМЕННОЙ УКАЗАТЕЛЬ	201
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И НЕЗНАКОМЫХ СЛОВ	203
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ	208
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	209
ОГЛАВЛЕНИЕ	210