

Фундаментальные понятия Аюрведы
(В сильном сокращении)
ЧАСТЬ 1. ВВЕДЕНИЕ
I. ПРЕДИСЛОВИЕ.

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 и для людей, интересующихся основами медицины, например, Аштанга Хридайам Самхита и Аштанга Самграха, однако для русского читателя все же необходимо предисловие, введение к этим текстам. Первая моя книга^{1[1]} не совсем удовлетворяет меня не только качеством издания, но и скудным количеством информации и намеренно популярным, поверхностным подходом к изложению этой величайшей науки. Я понял, что науку нельзя упрощать, иначе это будет не наука, а профанация. Однако, поверхностность и простота изложения той книги вызваны отсутствием знаний о древнеиндийской медицине в России и огромным желанием донести основные идеи аюрведической системы мировосприятия, жизни и лечения заболеваний до максимально большей аудитории читателей.

Обдумывая и прикидывая 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 Хридайам и Дравьягуна Сутру, а также лекции моего Махараджа и преподавателей

^{1[1]} Речь идет о «Введение в аюрведические методы лечения», изданной фондом «Помоги себе сам».

в колледже и сопоставив эти источники с собственным опытом, я написал "Фундаментальные понятия Аюрведы", являющееся расширенным и уточненным переводом "Принципов Тридоша в Аюрведе", книгу, которую вы и держите в руках.

Во время своей достаточно интенсивной учебы в Аюрведа Махавидьялая я часто обращался за помощью к книге Дивендранатха и она всегда помогала 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 организма, 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 продолжением двух первых моих книг – «Введения в аюрведические методы лечения» и «Аюрведических лекарственных средств и масел» и введением к моей новой, почти оконченной работе – переводу «Аштанга Хридайам» - древнейшего аюрведического текста, самого простого и доступного для понимания широкой общественности.

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 к Аюрведе, Кавираджу Нанак Чанд Шарма Аюрведачарии Махараджу, милостью Господа, заменившего мне моего Учителя и взявшего меня под свою опеку и покровительство, Шриле Трипулари Свами Гуру Махараджу, моему Духовному Учителю, а также Шриле Бхакти Сундар Говинда Дев-Госвами Махараджу, которому я очень признателен за Его милость и доброту ко мне.

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 индийской республики. О том, что собой представляет Аюрведа, читатель какое-то, хотя и смутное, представление, но имеет, а вот о Юнани и Сиддха медицине он 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. Они переняли знания греческих врачей, соединив их практический опыт со своим собственным аюрведическим знанием, передавая 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.

Сиддха медицина пользуется особой популярностью в основном у людей, поклоняющихся господе Шиве. Эта медицина использует для лечения людей мистические силы, в том числе и Шакти врача, амулеты, заговоры и заклинания.

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, записанных 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, а также в Махабхарате, пятой Веде, 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 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...^{2[2]}"), даются мантры поклонения водам ("О, Воды, пожертвуйте щедро целебное средство, как защиту для тела моего, и чтобы я долго видел солнце" (Р.В.1.23.21.)). В Яджурведе и Самаведе 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 и заговоров с заклинаниями, 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. Вкратце и с некоторыми недомолвками об этом говорится в первой моей книге, а сейчас стоит внести ясность в этот вопрос и более подробно остановиться на генеалогическом древе Аюрведы.

Время, когда жили святые мудрецы, составившие и записавшие основные аюрведические трактаты, невозможно определить. Существует много всевозможных измышлений по этому поводу. Совре-

^{2[2]} Апсва антарамритамапсу бхэшаджам
Апамута прапашти бхирашва бхавайа
Ваджино гаво бхавайа ваджинихи
(Р.В.; А.В.1.4.4.)

менные ученые относят их к до-буддийской эпохе (3000-1500 лет до нашей эры), потому что история Индии со времени явления Господа Будды более-менее известна, но сами тексты говорят о себе, что они были поведаны в незапамятные времена Брахмой – творцом этого мира, прародителю человечества и всех живых существ Дакше Праджапати. Праджапати научил Аюрведе Ашвини-Кумаров, двух братьев-близнецов, 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.

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

1. Кайа Чикитша, или Панчакарма Чикитша (общая, наружная медицина).
2. Баларога Чикитша, или Кумара Тантра (педиатрия).
3. Граха Чикитша, или Бхутавидья (психология и демонология).
4. Уртхванга Чикитша, или Шалакья Тантра (лечение органов, расположенных выше плеч – головы и шеи).
5. Джара Чикитша, или Расаяна Чикитша (гериатрия - омоложение организма и сохранение молодости).
6. Дамстра Чикитша (токсикология).
7. Шалйа Чикитша (хирургия).
8. Вришйа Чикитша или Ваджикарана (лечение импотенции, бесплодия, увеличение сексуальной силы и т.д.).

Одна парампара, цепь ученической преемственности Аюрведы, пошла от великого мудреца и подвижника Бхарадwadжа, другая - от Агнивеши, а третья была возглавлена Господом Дханвантари, причем Он и Его ученик Сушрута специализировались на проведении хирургических операций. К сожалению, во времена Господа Будды, большинство текстов по этому вопросу было уничтожено. Бхарадwadжа, Атрейя, Агнивеша и Чарака жили практически в одно время, и, несмотря на то, что Атрейя является воплощением Господа (Кришна Атрейя), Бхарадwadжа, как старший по возрасту, считается Его учителем (см. схему 1).

Помимо Агнивеши, у Атреи было еще пять учеников: Бхела, Джатукарна, Парашара, Харита и Кшарапани муни, которые основали

свои школы Аюрведы. Педиатрией занимался мудрец Кашйапа^{3[3]}, а лечением болезней головы – муни Ними.

За последнее тысячелетие аюрведическое знание расширилось и углубилось, обретя с современной позиции более "научный" подход к патологическому процессу, 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. Бхейшаджакалпана (фармацевтика).
5. Расашастра (наука о металлах и минералогия).
6. Нидана (патология и диагностика).
7. Кайа Чикитша (общая медицина).
8. Свастхавритта (социальная медицина и профилактическая медицина).
9. Манаса рога и Бхутавидйа (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 Чикитша (хирургия).
13. Шалакйа Тантра (лечение органов, расположенных выше плеч).
14. Расаяна (наука об омоложении организма и всевозможных тониках).
15. Каумарабхритйа (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 приемственностях, опыт одних комментаторов и учителей принимался и использовался на практике последователями остальных школ и других учителей Аюрведы. В Индии успешно работает множество врачей, лечащих по этой системе, и существует множество институтов (колледжей), преподающих

^{3[3]} Автор Кашйапа Самхиты, текста по педиатрии, считавшегося утерянным, но, по счастливой случайности, найденного среди свитков в одной из непальских библиотек.

аюрведическую науку. За последние пятьдесят лет написаны величайшие трактаты по аюрведической гинекологии, ведется работа по исследованию лекарственных растений. Во всех крупных 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 вытащить 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 переводы некоторых основных аюрведических текстов на тибетский и арабский языки (Ибн Сина в своем «Каноне врачебной науки» упоминает Чарака Самхиту), в сороковых годах двадцатого века – на немецкий, а в девяностых – на английский. В настоящий момент идет их русский перевод.

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 глубинах веков и выдержала самую главную проверку – проверку временем.

IV. ФИЛОСОФИЯ ТВОРЕНИЯ МИРА

Аюрведа - громадная область 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 человеческого тела: Вата (газ, воздух), Питта (желчь, огонь) и Капха (слизь); и тот, кто хочет понять, усвоить и применять на практике эту систему знания, должен понять и осознать, что такое Тридоша. К сожалению, многие люди в Индии (да и не только в ней), имеют очень абстрактное представление о Тридоша, но,

несмотря на это, довольно часто используют этот термин в своём лексиконе. На самом деле они вкладывают в это понятие несколько не то, что есть в действительности, и популярные ныне концепции отличны от истинно аюрведического понимания Тридоша.

В аюрведических текстах мы находим всевозможные описания качеств, функций и других показателей Вата, Питта и Капха 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, часто приходится обращаться не только к оригинальным аюрведическим писаниям и 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 невысказано и невозможно.

До введения терминов Вата, Питта и Капха необходимо достаточно подробно остановиться на ведической теории строения мира. Чарака, Сушрута, Вагбхата и остальные авторы аюрведических текстов, полагались на научно-философские системы Ньяйя-Вайшешика, Самкхья-Патанджала и Пурва-Мимамса, базирующиеся на принципах и знаниях о пяти первоэлементах, а так же на философию Веданты.

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 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.

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

*авйакто айам ачинтйой айам
авикарийо 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 желания" - говорит Ману Самхита. И в угоду нашим желаниям и качествам мы получаем те или иные типы тел. Чем выше уровень сознания, тем более совершенные тела мы получаем, но суть в том, чтобы обрести свое изначальное сознание - осознание своей духовной природы и осознание Бога. В этом случае живое существо больше не рождается 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.

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.

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.

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

18. Тяжесть.
19. Жидкость.
20. Вязкость.
21. Достоинность.

22. Недостойность.

23. Звучность.

24. Способность.

Чарака и некоторые другие авторы выделяют сорок одну самкхйагуну (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, характеризуя свойства лекарственных препаратов и пищи, а так же нарушения, происходящие в организме человека при болезнях. Эти качества парные, и если проводить параллели с древнекитайской традицией Инь-Ян, то можно найти общие черты, утверждая, что одни Гуны имеют Иньскую, женскую, лунную природу, а другие - Янскую, мужскую, солнечную, и по этим признакам их и делят на пары. Вот эти десять пар гун:

1. Тяжелый - Легкий.

2. Горячий - Холодный.
3. Сухой - Влажный, вязкий.
4. Активный - Пассивный.
5. Подвижный - Неподвижный.
6. Твердый - Мягкий.
7. Чистый - Слизистый.
8. Шершавый - Гладкий.
9. Большой - Маленький.
10. Твердый - Жидкий.

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

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.

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 черного, хотя основных - шесть (белый, черный, красный, синий, желтый и зеленый), но на уровне Рупа Танматра между всеми цветами и формами нет различий. Раса Танматра проявляется исключительно как Вкус. Существует шесть основных вкусов (сладкий, соленый, кислый, острый, горький и вяжущий), но на уровне Раса Танматра между всеми вкусами нет разницы. Гандха Танматра проявляется исключительно как Запах. Существует много всевозможных запахов (но основных - шесть), но на уровне Гандха Танматра между всеми запахами нет различий.

В Аюрведе процесс творения человеческого тела рассматривается с позиции теории о пяти первоэлементах, воздействия 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.

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:

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. Пores 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 (см. таблицу 1), а формирование организма пятью первоэлементами с помощью таблицы 2.

VI. ПЯТЬ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ. СВЯЗЬ ИХ КАЧЕСТВ И ВОЗДЕЙСТВИЯ.

Действие Воды складывается из ее качеств. Вода помогает формироваться шести вкусам в различных субстанциях, например, создает сладкий вкус в сахарном тростнике, кислый вкус в лимоне и т.д., а также создает жидкую форму воды, молока, масел и топленого коровьего масла. Помимо этого, Вода помогает соединению, сцеплению двух и более атомов и многоатомных объектов. Во всех субстанциях Вода отвечает за соединение частей в единое целое. Существует три 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.

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 каждый из первоэлементов. Это необходимо не только для понимания связи качества-воздействие, 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 некоторых заболеваний.

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), 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.

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.).

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.^{4[4]}) говорит, что, несмотря на влияние всех первоэлементов, Питта обладает свойствами Огня, такими как жар, подвижность и т.д., благодаря чему он и способен выполнять все те функции, о которых и говорится в данном стихе и пойдет речь дальше. Но, в связи с тем, что в теле человека действуют тринадцать типов Огня, эта доша получила несколько измененное название - Питта, но, несмотря на это, некоторые авторы (например, Канада) называют эту доша Теджаса доша.

Точно также, Капха или Слешма состоит из всех пяти первоэлементов, но с доминирующей Водой^{5[5]}. 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 не-

^{4[4]} Питтам шарирамбхака теджах прадхана панчабхута викаратмакам теджах сварупам агни сингам.

^{5[5]} Капхах шарирамбхака сома прадхана панчабхута викара вишешаха.

значительных количествах, и поэтому Воздух тела является несколько трансформированным Воздухом^{6[6]}. Это очень важный момент, и не надо путать атмосферный воздух и воздух тела. Это совершенно разные проявления Воздуха. И хотя иногда они и называются одним и тем же словом, это две совершенно разные субстанции. Вся двенадцатая глава первой части Чарака Самхиты посвящена Воздуху. В ней Чарака классифицирует Воздух тела на два вида:

1. Воздух, который находится в теле и никогда его не покидает.

2. Воздух, который сообщается и смешивается с атмосферным воздухом.

Таким образом, с позиции Чараки, телесный воздух отличается от атмосферного воздуха, состоит из первоэлемента Воздух и бывает двух видов. Вагбхата же подходит к строению Вата доша более полно^{7[7]} - Вата доша формируется при соединении Воздуха и Эфира.

Тридоша - основная причина рождения, поддержания и разрушения тела человека

В предыдущей главе мы разобрались, почему Питта и Капха доша, в отличие от Вата доша, называются не по доминирующему первоэлементу, и что в их образовании 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 и одновременно создают его, а при дисбалансе - разрушают. Это можно заметить даже с помощью элементарных ежедневных наблюдений за своим телом. 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 отсутствие 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

^{6[6]} Вайух шарирам бхакешу панчашу бхутешу йад двитийам бхутам тат паринама вишешах са эва.

^{7[7]} Вайуакашах дхату-бхйам вайуху.

появления молодых побегов у растений). Благодаря Огню растение приобретает окраску листьев, цветов и плодов. Земля питает растение, дает силу стволу и форму растения в целом.

Точно таким же образом происходит не только формирование человеческого тела во чреве матери, но и поддержание его в здоровом и активном состоянии. Только эти процессы происходят на более тонком уровне - уровне Тридоша.

Вата доша является наверно наиболее важным фактором образования тела человека, ведь это самая активная из Тридоша. Благодаря своей активности Вата способствует соединению сперматозоида с яйцеклеткой и деление клеток (не только у зародыша, но и во взрослом организме). Только за счет этой доша идут процессы роста и формирования многоклеточного организма из маленького зародыша.

Каждую секунду в нашем теле происходит обмен веществ, основанный на процессе пищеварения. Если же он прекратится, у нас нет шансов продолжить наше земное существование. На это требуется очень много энергии, и сам Господь помогает осуществлять эти процессы. В Бхагавад Гите Шри Кришна говорит:

ахам вайшванаро бхутва пранинам дехам ашритаха
прапа апана самайуктах пачамйатрам чатурвидхам

(Б.Г.15.14).

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

И действительно, Питта доша - единственная субстанция в теле, способная выполнять эту функцию.

Что же касается Капха доша, то можно заметить, что наше тело на 80% состоит из воды, т.е. из Капха доша. Помимо этого, если Вода не будет сдерживать интенсивность горения Огня в желудке, раздуваемого Воздухом, тело очень быстро разрушится. Поддержание количества жидкости в теле на должном уровне - основная задача Капха доша.

Сушрута очень доступно объясняет процесс поддержания тела тремя доша (С.С.1.21.3): "...тело существует не умирая так долго, сколь долго Тридоша находятся в состоянии баланса". До рождения ребёнка, помимо собственных Тридоша, его тело поддерживает мать и строится оно из веществ, поступающих из ее организма, а после рождения - только он сам, опять же за счет баланса Тридоша. С этого

момента Вата доша способствует дыханию, движению и очищению организма. Хилус, лимфа, кровь и остальные ткани обладают теми или иными видами движения, и Вата двигает их или перемещает по телу, а также способствует превращению одной ткани в другую. Питта тоже способствует трансформации семи тканей, осуществляя обменные процессы в теле, отвечает за пищеварение, порождает и сохраняет тепло, предохраняет тело от повреждений. Капха делает тело влажным, смазывает суставы и соединяет органы в системы органов, делает тело крепким и сильным, поддерживает тонус мышц, не дает Огню желудка выйти из-под контроля.

За процесс пищеварения отвечает не только Питта доша, но все три 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.

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 организм. Основная функция Земли в теле человека - скрепляющая, структурная, уплотняющая. Этот первоэлемент, также как и Эфир, неподвижен и пассивен по своей природе. Движение

Земли в теле происходит только за счет Вата доша, поэтому она не принимает участия в разрушении тела.

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 из 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, утверждает^{8[8]}, что когда *тридхату* - Вата, Питта и Капха находятся в равновесном балансе, тело послушно и не болеет, а его хозяин пребывает в счастье и радости. Тридоша иногда называют тридхату, потому что, если они находятся в состоянии баланса, они формируют тело. Сушрута описывает их как причину возникновения и постоянного обновления организма. Он говорит:

нарте деха капхадасти на питанна ча марутат
шонитадапи ва митам деха этаисту дхарйате
(Сушрута Самхита)

^{8[8]} Тридха-ту вата-питта-шлешма-дхату трайопа-шамана вишайам сукхам вахатам

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, 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 Шлешма (Шлешма) доша.

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.

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.). Такая хвалебная песнь вполне уместна, ведь Воздух^{9[9]} является Праной, жизненной энергией. Однако, это утверждение можно понять как восхваление атмосферного воздуха, что не совсем вяжется с анатомией и физиологией. Но, на самом деле, когда человек вдыхает атмосферный воздух, он, смешиваясь с воздухом тела, образует Воздух тела, который отличается от атмосферного воздуха. Существует также и другой Воздух, который находится в желудке и отвечает за процесс пищеварения. Эти два типа Воздуха смешиваются между собой и формируют Вата доша в теле человека.

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 протии

Питта по своей природе является горячей жидкостью, по своим качествам близкой к сильной кислоте, поэтому вкус ее - кислый и

^{9[9]} Речь идет о телесном Воздухе.

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 - гнилым (Ч.С.1.20.15.).

Сушрута говорит (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.

Можно заметить, что Питта и Капха доша описаны как неподвижные, хотя в организме они совершают движения и могут перемещаться с места на место.

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

(Шарангадхара Пурва, 1.5.25)

«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, Благость - 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 локализируются 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 могут быть описаны: Вата доша находится в пупочной области, в костях и мозге. Желудок, пот и кровь – места локализации Питта доша. Жир, голова, шея, грудь, суставы и руки – места локализации Капхи. Среди этих мест сердце является основным местом локализации Капха доша, двенадцатиперстная кишка – Питты, а толстая кишка – Ваты».

Чарака утверждает, что основных мест локализации Вата доша семь:

1. Кишечник^{10[10]}.

В своих комментариях на шлоку "паквашайа кати сактьйи шротрасти спаршанэндрийам стханама ватасйа татрани пакваданама

^{10[10]} Пурисадханах паквашайах (Чакрапани).

вишешатаха", Чакрапани пишет, что Чарака выделяет кишечник как основное место локализации Вата доша по той причине, что это место "служит корнем всех заболеваний и дисбалансов Вата доша". Низ живота и кишечник являются основными местами локализации Вата, т.к. он в большей степени находится там, и если его ненормальность (дисбаланс) проявляется в этих местах, то Вата доша становится абнормальным во всем теле; и с другой стороны, при нормализации баланса Вата доша в кишечнике, нормализация произойдет и во всем теле.

Основные места локализации Питта доша следующие:

1. Потовые железы, пот.
2. Хилус, желчь.
3. Вода тела^{11[11]} - лимфа, жидкая часть мышц и т.д.

Основные места нахождения Капха доша:

1. Грудная клетка.
2. Голова.

Среди этих семи главных мест локализации Капха доша основное - грудь. Вагбхата пишет (А.Х.1.12.3.): "Грудь, гортань, голова, поджелудочная железа, суставы, желудок, хилус, жир, нос и язык являются местами локализации Капха доша, причем основное среди них - грудная клетка."

Сушрута очень кратко описывает основные места локализации Тридоша (С.С.1.21.6.). Он говорит: "Вата доша находится между лобком и пупком. Позиция Питта доша – эпигастральная область. Капха располагается в эпигастрии и выше". Можно заметить, что эпигастрий упоминается Чаракой как позиция и Питта и Капха доша, а Сушрута утверждает, что там находится исключительно Капха доша. Чарака и Сушрута по-разному описывают положение эпигастральной зоны.

^{11[11]} Ласикодасйа пиччхабхагах (Чакрапани).

Чарака описывает эпигастрий как место между пупком и сосками (Ч.С.3.2.17.). С его точки зрения, данная зона - это та часть желудочно-кишечного тракта, где идут наиболее интенсивные процессы пищеварения. Таким образом, с точки зрения современной анатомо-физиологической науки, эпигастрий - это желудок с двенадцатиперстной кишкой, в норме находящийся чуть выше пупка. И когда Чарака говорит, что положение Питта доша – эпигастральная зона, то он подразумевает нижнюю часть желудка и двенадцатиперстную кишку. Положение же Капха доша - верхняя часть этой области, т.е. - желудок. Чакрапани в своих комментариях на Чарака Самхиту говорит, что Питта доша располагается в нижней части эпигастрия, а Капха - в верхней^{12[12]}. С позиции Сушруты, эпигастрий - это зона желудка, а Питта доша располагается как раз в центре эпигастрия, то есть в зоне двенадцатиперстной кишки. Поэтому, между утверждениями Сушруты и Чараки относительно положения Питта и Капха доша нет никаких противоречий^{13[13]}.

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

^{12[12]} Питта-стханэ амашайа ити амашайадхобхагах, слешмастха несвамашайа амашайордхвабхагах.

^{13[13]} 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-гудасамшрайаха". Шрони - кости таза и бедренные кости, гуда - область прямой кишки, крестца и копчика. Область между этими двумя частями - большой и малый таз. В этой зоне находятся сигмовидная и прямая кишка, мочевой пузырь и репродуктивные органы. "Пурисадхана" обозначает "вместилище испражнений". В этом случае, если под местоположением Вата доша понимать 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.

Чараки, говорящего, что основным местом его локализации является кровь, ведь печень и селезенка являются вместилищем крови.

Таким образом, можно смело утверждать, что между описанием местоположения Тридоша Чаракой и Сушрутой противоречий и разногласий не существует, как и говорят все комментаторы на эти выдающиеся аюрведические тексты. Помимо всего вышесказанного, можно добавить, что в результате процесса пищеварения, в тонком кишечнике идет образование Вата доша, в двенадцатиперстной кишке - Питта доша, в желудке - Капха доша. Это еще одна причина, по которой эти места являются местом основной локализации Тридоша (см. рисунок 1.).

Х. КЛАССИФИКАЦИЯ ТРИДОША

В аюрведических текстах мы находим описание пяти типов 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 также, как кто-то может служить царским на-местником, 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.

после определения места основной локализации каждой из трех доша таким образом^{14[14]}: "После возникновения из пищи в месте основной локализации, т.е. в желудке, двенадцатиперстной кишке и в кишечнике, каждая из Тридоша начинает двигаться пятью путями, одновременно разделяясь на пять видов".

Описывая местоположение субдоша Вата доша, Шарангадхара приводит следующую шлоку:

хриди прано гудэ-панаха самано набхи самстхитаха
уданах кантха дешастхо вйанах сарвашарирагаха

(Шарангадхара Пурва)

"Прана Вайу находится в зоне груди (в сердце), Апана в прямой кишке, Самана в пупочной области, Удана в горле, а Вйана 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

^{14[14]} "атаха арам панчадха вибхаджайанте..." (С.С.2.1.1.).

Вайу, Самана Вайу, Удана Вайу, Вйана 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 Сутра 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 НОРМАЛЬНЫХ ТРИДОША.

Совершенно очевидно, что Тридоша выполняют в организме абсолютно различные функции вследствие своего строения и качеств. И обычно описание функций Тридоша в организме начинают с описания Вата доша. На это несколько причин, основная среди которых - 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:

паванастешу валаван вибхагакарананматаха
раджогунамайаха сукшмаха шито рукшо
лагхушчалаха
(Шарангадхара Пурва)

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, Вйана, 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

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
(Шарангадхара Пурва 1.5)

"После спуска из области головы, Прана Вайу концентрируется в лотосоподобной чаше сердца (по-видимому, речь идет о сердечной чакре, Анахате, М.М.), 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

Самана Вайу

Самана Вайу можно перевести как Ветер, уравнивающий теплоту в организме. Основным местом локализации этой субдоша является пупочная зона, причем эта субдоша располагается непо-

средственно в зоне нахождения Огня желудка. Положение, которое она занимает, находится на уровне двенадцатиперстной кишки, что соответствует точке, находя

Вйана Вайу

Вайу, движущийся по всему телу и перемещающий желчь, кровь и остальные сами по себе неподвижные субстанции организма называется Вйана 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.): "Вйана 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".

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

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 взаимопродублированы, 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.

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

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 эпигастриальной 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 эпигастриальной зоны. Таким образом, эти три органа в совокупности можно рассматривать как местоположение Пачака Агни.

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.):

Садхака Агни

Питта доша, который находится в сердце и способствует уничтожению всех проявлений невежества называется Садхака Агни. Это

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

Алочака Агни

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

Бхраджака Агни

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

1. Впитывание и переваривание мазей, масел и других жидких субстанций, а также воды, попавшей или нанесенной на кожу.
2. Пигментация кожи, и как следствие - помощь в образовании витамина Д под действием солнечных лучей.
3. Защита организма от внешних воздействий.

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

промежуточное положение и не настолько проявлен, как Пачака Агни и Ранджака Агни.

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 Капха доша, 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 описание субдоша Капха доша (А.Х.1.12.15-18.), поэтому эта глава целиком построена на текстах Аштанга Хридайам и Аштанга Самграха Самхит.

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

Кледака Капха

Та Капха, которая находится в желудке, смачивая и доставляя пищу к Пачака Агни, Огню пищеварения, называется Кледака Капха (скрепляющая организм слизь). Кледака Капха образуется в желудке специальными эпителиальными клетками,

выделяющими слизистый секрет, а также из перевариваемой пищи, особенно крахмальной. Формируясь в этом месте, она способствует возникновению всех остальных субдоша 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.

Бодхака Капха

Та Капха доша, которая, находясь во рту, увлажняет язык, способствуя ощущению человеком всех шести вкусов, а также смачивает пищевой комок, облегчая его глотание и движение по пищеводу, называется Бодхака Капха (слизь, способствующая вкусовым ощущениям).

Основным местом локализации этой субдоша являются подъязычные и заушные слюнные железы, ротовая полость и горло. Слюна, так усиленно секретирующаяся слюнными железами в рот при приеме пищи является практически чистой Бодхака Капха. Вагбхата пишет (А.Х.1.12.16-17.): "Капха доша, локализуемая в 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 разнообразные 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).

ХII. ДОША, ТКАНИ И ОДЖАС

Давайте рассмотрим корреляцию между доша, тканями и нечистотами. Исходя из аюрведических текстов, доша, ткани и нечистоты совместно складывают и поддерживают это тело, являясь его корнями^{15[15]}. 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.^{16[16]}

Из этих трех составляющих тела доша наиболее важны, ведь из них и с их помощью идет формирование всех семи тканей

^{15[15]} Доша-дхату-мала-мулам хи шарирам.

^{16[16]} Шариранча доша дхату мала самудайаха.

организма^{17[17]}. 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 свойства непосредственно от Тридоша (А.С.1.1.).

Вата доша, Агни, а также хилус и Оджас не видимы посредством обычного зрения или под микроскопом. Поэтому-то Чакрапани и пишет^{18[18]} 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 трансформации семи тканей образуются не чистые ткани, а ткани, смешанные с доша, очищающиеся от них только через некоторый промежуток времени, да и то не до конца.

Помимо помощи в превращении семи тканей, доша помогают им правильно выполнять свои функции.

Ткани, как будет видно из последующих глав, приобретают положенное по индивидуальной конституции массовое и пропорциональное количество после 20 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

^{17[17]} Дошебхйа эва дхатунам правриттих.

^{18[18]} Сварупам хи ватадинам карйагамйам эва.

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.

Сушрута в Сушрута Самхите (С.С.1.14.22.) описывает кровь, находящуюся в здоровом состоянии, как вязкую жидкость красного цвета (цвета 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.

Костный мозг заполняет пустоты в костях. Вата доша образует полости внутри костей, которые и заполняются этой тканью под действием на кости костномозговым Огнем.

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.

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

Семя способствует репродуктивной деятельности человека, а также дает энергию всем мыслительным процессам и участвует в развитии мистических сил. 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 Хридайам (А.Х.5.40.30-45).

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 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 условиях.

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

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

Оджас.

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

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

Бара Оджас имеет относительно грубое (но, все равно тонкоматериальное) строение и иногда бывает виден невооруженным глазом как аура, светящаяся оболочка, окружающая святых и людей, духовно продвинутых. Чем чище человек, чем его образ мыслей возвышеннее, тем больше у него Оджаса, и наоборот, невежество снижает количество Оджаса в теле человека. Помимо этого, Оджас аналогичен 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".

ХІІІ. 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 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.

В зависимости от функций, строения, проявления и действия во вселенной и в организме человека выделяют по пять типов тонкоэнергетических пранических потоков, называемых Прана, Апана, Вйана, Самана, Удана (эти пять локализуются в организме и участвуют в формировании пяти основных тел человека - Анна Майа, Прана Майа, Маго Майа, Вид-жнана Майа и Ананда Майа Коша) и Нага, Курма, Крикала, Девадатта и Джананджайа. 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.

Пять 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 кумулируется в мозге 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.

Апана. Апана - извергающая жизненная сила. Перистальтические изгоняющие движения, встречающиеся в кишках, пищеводе, мочевом пузыре, матке, семенных железах и порах кожи, ведущие к акту дефекации, мочеиспускания, приходу менструаций, родам, потению и всем остальным видам выделений относятся к функциям этого вида Праны. Как уже говорилось, репродуктивные органы, анус, бедра, ребра, пупок и живот называются обителью Апаны.

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 Бхаджака Агни в коже, из ультрафиолетовых солнечных лучей идет образование витамина D. 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.

Вйана. Вйана - 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.

Как уже говорилось, вкус является особым качеством Воды, поэтому Сушрута^{19[19]} 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.).

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.

^{19[19]} Тасйад апйо расаха.

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.

Таблица 5. Первоэлементы и вкусы.

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 Вйана 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.

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 мысленно поделить желудок на четыре равные части и две из них заполнять твердой пищей, тщательнейшим образом пережеванной, одну - жидкой пищей и последнюю часть оставлять свободной для беспрепятственного взаимодействия Тридоша^{20[20]}

^{20[20]} Объем желудка соответствует трем сложенным вместе кулакам.

(А.С.1.10.). В настоящее время большей популярностью пользуется позиция Вагбхаты.

Помимо всего прочего, Веды (М.Ш.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 в ней 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 пи-щеварения, 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 запор, 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" (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 Вйана 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. Поэтому Чарака и употребляет слово "Сйат".

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.).

Образование первичного хилуса и его дальнейшее переваривание.

В предыдущих главах мы выяснили, что процесс пищеварения начинается сразу при попадании пищи в рот, и практически полностью происходит в двенадцатиперстной кишке. Это очень четко изложено Чаракой во второй главе Виманастханам, где он описывает ответ мудреца Пунарвасу на вопрос Агнивешы о переваривании четырех видов пищи. Пунарвасу 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 переваривание^{21[21]}. 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 вкусом и послевкусом можно посмотреть по таблице 6). Для того, чтобы пища могла нормально перевариться, она должна приобрести послевкус, или стать "нагруженной" 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 (первозэлементами) и успокаивает при регулярном употреблении ту, с которой имеет более-менее противоположное строение и свойства".

Когда хилус - пищевая эссенция, отделенная от непереваренных остатков поднимающимися каналами (речь о которых пойдет ниже) попадает в сердце, за счет Агни, расщепляющего хилус на

^{21[21]} "Кевалам пакам".

первоэлементы, 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 хилусу^{22[22]}. Исходя из этого, Пошака хилус - это только что сформированный в желудке и находящийся в кишечнике хилус (свежий хилус), а Пошья хилус - это полностью созревший хилус, находящийся в сердце.

В результате переваривания свежий хилус разделяется на три составляющие - побочные продукты этого процесса, чистую эссенцию хилуса и конечный хилус. Конечный хилус смешивается с полностью созревшим и с током Вйана 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 перманентен 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 Огненной составляющей. Этот процесс происходит в печени, месте основной локализации крови и ее огня. Точно так же, как и в случае с хилусом, при превращении крови образуется три вида продуктов - чистая эссенция крови, конечная кровь и побочные продукты этого процесса. Кровь классифицируется на свежее образованную и полностью сформированную. Свежее образованная в печени-селезенке кровь называется Пошака, а циркулирующая по всему организму "старая" кровь называется Пошья.

^{22[22]} Стхайи Раса дхату.

Конечная кровь пополняет запасы крови в организме. Чистая эссенция крови проникает через венулы и артериолы в мышцы и находится в них в течение пяти дней и тридцать шесть минут (полторы Данды). Результатом ее превращения, длящегося в течение всего этого отрезка времени, является соединение за счет жара Агни чистой эссенции крови с Воздухом и уже существующей в организме мышечной ткани. Агни и Воздух обладают достаточной энергией для проведения этой трансформации. Таким образом, за счет этих двух первоэлементов жидкая кровь переходит в желеобразную мышечную ткань, причем "сгустителем" выступает первоэлемент Земля хилуса.

Трансформация мышечной ткани

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

Трансформация жира Особенности семени и Оджаса

Первичный хилус, трансформировавшийся в конце концов в семя, на этом своих изменений не заканчивает. Подвергаясь воздействию Агни семени, эта ткань превращается в Оджас. В Аюрведе приводится очень хороший пример, наглядно показывающий процесс трансформации семи тканей. Считается, что если золото сто раз подряд плавить, то на сто первый раз оно не даст окалины. Аналогично этому, воздействие Агни тканей на хилус шесть раз порождает побочные продукты, а на седьмой, при прокаливании семени, побочных продуктов нет, и вместо трех компонентов разложения тканей получается только два.

Чистая эссенция семени называется Оджас. Так как местом локализации семени является все тело человека, то Оджас вырабаты-

вается 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 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, порождая каждые пять дней новую ткань, поэтому для конечного превращения ее в семя необходим полный месяц. Чакрапани так описывает процесс трансформации хилуса в семя: "Точно так же, как медленно река несет свои воды через долину, точно также, как молниеносно распространяется огонь в сухом бамбуковом лесу, также и процесс трансформации тканей может протекать или быстро, или медленно, в зависимости от индивидуальных особенностей организма и силы Агни. Если Агни очень силен, то семя образуется очень быстро, а если слаб, для этого

требуется больше времени. Если сила Агни средняя^{23[23]}, то этот процесс занимает промежуточный отрезок времени.

Важно отметить, что существуют т.н. Вришья продукты, такие, как молоко, топленое масло, мед, 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 Парашары, 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

XIX. 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

^{23[23]} Тикшнагни, Мандагни и Самаагни.

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 пищевую 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 представляет из себя цепь последовательных изменений тканей под влиянием Агни тканей посредством изменения пропорционального содержания первоэлементов в каждой последующей ткани. Помимо этого, существуют три основополагающие теории, выдвинутые авторитетами Аюрведы по поводу принципов их образования.

1). Молочно-сметанная аналогия. С точки зрения этой теории, весь хилус трансформируется в кровь под действием соответствующего Агни (кровь целиком превращается в плоть и т.д.) - точно так же, как молоко целиком становится сметаной, сметана - маслом, а масло - топленым.

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 образует их путем наращивания различных качеств. Как голуби слетаются с разных мест и попадают в ловушку в разное время, так и хилус преобразуется в остальные ткани проходя по разным каналам в разное время. Так как кровь оказывается наиболее близкой, она формируется первой. Мышцы, жир, кости и остальные ткани находятся все глубже и глубже в теле, поэтому хилусу требуется больше времени для проникновения вглубь организма и окончательной трансформации. Поэтому то семя формируется последним. (Чакрапани находит эту аналогию сложной для понимания).

Образование субтканей

Менструальная кровь образуется из хилуса, связки и каналы образуются из чистой эссенции крови, мускульный жир и кожа - из чистой эссенции мышц, тонкие связки - из чистой эссенции жира.

В женском организме, особенно при беременности, процесс разделения хилуса идет иначе, чем в мужском. Большая его часть трансформируется в кровь, а остаток разделяется на две части. Одна часть идет на рост и развитие зародыша, а другая трансформируется в грудное молоко. В мужском организме хилус порождает только кровь. Освещая вопрос образования грудного молока, Сушрута пишет (С.С.2.10.18.), что когда сладкая эссенция хилуса, образующаяся в результате процесса пищеварения, собирается 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 секретируется молочными железами при прикосновении женщины к ее любимому ребенку или при взятии им груди.

Итак, результатом процесса пищеварения помимо образования семи тканей и субтканей является питание тела и органов чувств тонкой первоэлементарная частью хилуса. Исходя из этого, можно сказать, что хилус является основой человеческого организма.

Образование нечистот

Моча образуется из жидкой части шлаков пищи.

Кал образуется из не жидкой части шлаков пищи.

Пот образуется из жидкой слизистой части шлаков пищи и как побочный продукт трансформации жира.

Лимфа образуется как побочный продукт хилуса.

Выделения из глаз являются производной мышц и костного мозга.

Выделения из ушей, пор и половых органов из мышц.

Волосы и волоски тела – из костей.

Кожное сало их костного мозга.

С этой точки зрения, доша, образующиеся как чистые субстанции и доша, образующиеся как нечистоты, формируются из хилуса и из нечистот.

ЧАСТЬ 6 ПАТОЛОГИЯ ТРИДОША

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.

Пранайама.

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. Это и есть та причина, из-за которой система йоги придает особое значение науке о дыхании. Сознательное регулирование глубины дыхания и частоты дыхательных движений является наиболее эффективным способом очищения, обновления и укрепления своего тела, ведь интенсивность и правильность дыхания напрямую связана с нормализацией деятельности нервной системы, координирующей все остальные части организма.

Древние мудрецы разработали подробную, очень сложную и глубоко Патанджали выделяет четыре вида пранайамы: внешняя, в которой поток Праны контролируется только в течение выдоха; внутренняя, в которой поток Праны контролируется только в течение вдоха; промежуточная, когда контролируется вдох и выдох; четвертая,

в которой дыхание становится очень тонким, поверхностным и практически незаметным.

Марма-точки и патология Праны.

Наука о дыхании тесно связана со знанием о каналах тонкой пранической энергии, пронизывающих организм, которые называются Нади или Ваху. Точно так же, как и нервы, соединяясь между собой, образуют ганглии, нервные пучки, точно также пранические каналы в местах скопления и пересечения большого их количества образуют пранические узлы, или Марма точки. Марма располагаются по всей поверхности тела, причем в основном топография Марма точек соответствует топографии древнекитайских акупунктурных точек, но Марма точек почти на порядок больше. Выделяют три основных вида Марма:

1. Великие Марма. Шесть основных Марма точек, расположенных на переднесрединном и заднесрединном меридианах. Являются самыми главными стабилизаторами и распределителями движения Праны в организме. Могут использоваться как скоропомощные точки при угрозе смерти. Воздействуют на них только пальцами, возможно нанесение специальных кремов или масел. Прижигание, глубокое иглоукалывание, постановка пиявок - противопоказаны. Повреждение ведет к смерти.

2. Жизненные Марма. Более второстепенные, но достаточно энергетически насыщенные точки. Могут находиться не только на всех двенадцати меридианах, но и вне их, а также соответствуют выходам всех пульсирующих сосудов. Интенсивное воздействие противопоказано. Их повреждение иногда может привести к летальному исходу.

3. Дополнительные Марма. Соответствуют проекциям внутренних органов на кожу и регулируют движение пранических токов на уровне конкретного органа или его отдела. Воздействие на эти точки с помощью определенных масел, массажных приемов, прогревания и прижигания, наложения драгоценных и полудрагоценных камней, металлов или посредством постановки пиявок приводит к нормализации пранических токов в пораженном органе или в системе

органов, что способствует нормализации баланса доша в результате упорядоченности движения Праны и Тридоша.

В космосе и в теле циркулирует непрерывный поток солнечной и лунной энергии. В этой связи можно проследить связь между ведической и древнекитайской философией. 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 теле преобладает солнечная энергия, это дает ему активность и наполненность теплом и силой, преобладает разум и дыхание происходит через правую ноздрю. Когда же преобладает лунная энергия, то активность человека снижена, преобладают чувства, 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 ассимиляции, а лунная - диссимиляции.

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, кто на сколько повысил или, наоборот, понизил 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 Абсолюта, 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 от беспричинной милости Господа, но ни в коем случае нельзя упускать из виду и желания и вкус к духовной самореализации живого существа и его свободу выбора. Хотя, по большому счету, свободы выбора как таковой практически нет и в помине. Все мы, рано или поздно, осознаем себя. Вопрос только в том - когда?

Ману Самхита дает совет, как можно нейтрализовать дурное влияние собственной косности, лени и неуверенности в себе (М.Ш. 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 энергетическом 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. На мой взгляд, принципы седатирования и тонизирования древнекитайских акупунктурных точек и Марма точек в Аюрведе практически совпадает, поэтому за неимением в настоящее время переводов классических оригинальных текстов аюрведических писаний по данному вопросу стоит обращаться к книгам по Чжень-цзю-

ЧАСТЬ 5

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

ПИЩЕВАРЕНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ ДОША И

ТКАНЕЙ.

XIV. АГНИ И ПИЩЕВАРЕНИЕ.

Различные виды Агни.

Всегда там, где присутствует огонь, 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 (мне трудно называть эту науку философией, но, к сожалению, другого слова, обозначающего это древнее знание я не знаю) 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.
2. Агни, принадлежащие пяти первоэлементам, составляющим тело.
3. Главный огонь пищеварения, огонь желудка.

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 поясняет^{24[24]}, что после огня желудка продолжают расщепление пищи на очень низкомолекулярные структуры, более всего соответствующие пяти первоэлементам именно Агни первоэлементов, выделяющие первоэлементарные составляющие пищи.

^{24[24]} "Джатхарэнагина пурвам крите самгха-табхеде пашчад бхутагнайаха панча свам свам дравйам пачанти".

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 говорит^{25[25]}, что то, что порождает боль и дискомфорт во многих случаях может называться болезнью.

Классификация болезней

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.

Наиболее популярной является классификация болезней, выдвинутая Сушрутой (С.С.1.24.2-21.). "Болезни можно разделить на две первоначальные большие группы по способу лечения - на хирургические (Сушрута - специалист по хирургии) и медикаментозные, или те, которые лечатся с помощью очистительных процедур, чтения мантр и приема готовых лекарственных препаратов...

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 (Адхйатмика^{26[26]}), (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.

^{25[25]} Тад духкхасам йога вйадхайа учйантэ (С.С.1.1.23.).

^{26[26]} Чакрапани в своих комментариях пишет, что слово "Атман" в данном случае означает "тело" - "Атратмашабдена шарирам бханийатэ"

Ади-вала-правритта. Болезни этой категории вызываются тем или иным дефектом сперматозоида или яйцеклетки родителей. К этим заболеваниям, помимо генных, 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, курение^{27[27]}, нехватка положительных эмоций, стрессы и т.д.).

Доша-вала-правритта. Причинами этой категории заболеваний являются нарушения баланса основных составляющих человеческого организма по причине неправильного питания, нарушения ментальных энергий и пранических токов, влияния гуны страсти и невежества. Этот тип также разделяется на два подтипа, включающих ментальную или физическую причину их возникновения. Заболевания данной категории в основном протекают в эпигастральной и пупочной областях.

Три вышеперечисленные категории заболеваний относятся к физическим.

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 воздей-

^{27[27]} Не обязательно во время беременности, а хотя бы за полгода до зачатия.

ствием 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 вышеперечисленные категории заболеваний относятся к мистическим и природным болезням.

...Классификация болезней продолжается 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, локализующиеся в мышцах.

Такие болезни, как киста, зуб, 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, 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 и другие болезни мужской половой сферы относятся к болезням семени.

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 пишет^{28[28]}, что знание названий заболеваний является удобным для

^{28[28]} “Намджанам ту вйавахараматрапрайорджанартхам, на сварупена чикитшайам-упакарити”.

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 болезней

Вне зависимости от причины и от типа болезни, она всегда тесным образом связана с Тридоша. Сушрута, ссылаясь на философию Самкхья, 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 болезней (С.С.1.24.8.). Чарака также пишет, что причиной всех болезней является дисбаланс Тридоша и ничто больше. Поэтому любые болезни тканей начинаются с дисбаланса Тридоша (Ч.С.1.19.6.).

Всевозможные виды заболеваний появляются при сочетании пораженной (вышедшей из состояния баланса) доша с Амой, одной или несколькими тканями или нечистотами во всевозможных частях тела человека. Если пораженная доша очень глубоко соединяется с тканью, то такое заболевание называется по имени вовлеченной ткани (например, Рактапитта). Далхана пишет в своих комментариях, что мы должны помнить, что когда мы говорим, например, что данное заболевание относится к категории болезней хилуса, то это значит, что данное заболевание вызвано одной из доша, соединившейся с хилусом. Это очень похоже на то, когда мы говорим, что обожглись об горячее масло или раскаленное железо, но на самом деле мы обожглись об огонь, который находится в этом горячем масле или раскаленном докрасна железе.

Чарака объясняет, когда нужно ожидать возникновение болезни, а когда этого 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 взаимопро-

никновения 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 сложно вылечить.

Здесь вскрылся 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, причиной болезней являются причины психологической и психо-эмоциональной природы, но непосредственной причиной возникновения заболеваний являются Тридоша, находящиеся в состоянии дисбаланса.

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, шершавость^{29[29]}, 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 вяжущей пищи - примеры очень интенсивного использования органов чувств.

^{29[29]} Слово "Спарша" можно перевести также и как "тактильность".

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 использовать 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 не правильного 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, дефекация, не контролируемая сексуальная активность, сознательное разрушение или причинение вреда собственному телу, мазохизм, злоупотребление алкоголем, курением, наркотиками, массажем или тяжелой физической работой – не правильное использование.

Сезонные нарушения.

Год состоит из нескольких сезонов. Отличительными особенностями каждого из них являются холод, тепло, дождь или снег. 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 риса (обычный горох, турецкий горошек и некоторых других), мяса. Вата доша резко увеличивается от холодной и ветреной погоды (особенно если ветер резкий, холодный и порывистый), по утрам или вечером, при неправильном пищеварении и дыхании.

Причины дисбаланса Питта доша.

Питта доша выходит из равновесия из-за следующих причин:

1. Гнев, ревность.
2. Жара, засуха, душное помещение.
3. Физические нагрузки, особенно в жаркое время года, на кухне или у доменной печи.
4. Употребление кислой пищи, алкоголя.
5. Половые извращения.
6. Жизненные неудачи.

Питта доша увеличивается от приема пищи, имеющей кислый острый, или горький вкус, горячей, пряной, содержащей большое количество горчицы, перца, кунжутного и горчичного масла, некоторых зеленых овощей (окры), лука, чеснока, вина, йогурта, сметаны, а также от жаркого солнца. Чаще всего Питта доша выходит из состояния равновесия летом, в жару, в полдень или полночь, при нарушении процесса приема пищи и пищеварения.

Причины дисбаланса Капха доша.

Капха доша выходит из состояния равновесия при:

1. Недостаточная или интенсивная физическая работа.
2. Сидячий образ жизни.
3. Сон в дневное время или просто длительный сон.
4. Лень, глупость.
5. Хмурое дождливое утро.

Из пищи Капха доша обостряет соленая, сладкая и кислая пища, маслянистая, тяжелая и несвежая. 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 еды.

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

Таблица 8. Дисбаланс Тридоша.

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 трех 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.

Чаще всего происходит не только перемещение одной доша на место другой, но и вытеснение вышедшей из равновесия дошей всех остальных, а в редких случаях и перемешивание доша между собой.

Чарака пишет, что симптомы дисбаланса доша проявляются тогда, когда соответствующая доша уменьшает свое пропорциональное количество в организме, увеличивает его или перемещается со своего места локализации в другую часть тела.

Заболевания могут вызываться не только дисбалансом Тридоша, но и увеличением количества нечистот, возникающих в процессе образования Тридоша. Побочные продукты формирования Вата доша, накапливаясь и вовремя не эвакуируясь, ведут к быстрой утомляемости, усталости, тревоге, потере сознания и эпилепсии (одному из ее видов). Побочные продукты формирования Питта доша ведут к возникновению 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).

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 спермообразования и расстройству менструального цикла, нарушать восприятие мира органами чувств, быть причиной обмороков и галлюцинаций. Резкое увеличение Вата доша может привести к смерти.

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

Остается только отметить, что наиболее частые - Вата дисбалансы, а наиболее редкие - Капха.

Функции в состоянии дисбаланса и симптомы поражения Питта доша.

При нарушении баланса Питта доша в сторону его увеличения возникает повышение температуры тела, чувство жжения и жара, закисление крови (ацидоз), 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.

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.

Из доступных аюрведических лекарственных препаратов для общего лечения воспалительных процессов, особенно хронических, рекомендуется Трипхала гхрита (можно заменить Трипхала чурной), Исабгул, Дасамуларишта, Чйаванпраш (Ч.С.6.1.62-74.), Свадишта Виречан чурна, хотя лучше всего использовать более узконаправленные препараты.

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 увеличению Питта доша, медленному увеличению Вата доша и уменьшению Капха доша. Осенью идут обильные дожди, небо закрыто тучами, растения начинают готовиться к зиме, активность снижается, жизнь замирает. Все это происходит благодаря увеличению Капха и снижению Питта доша. Чем холоднее становится, тем больше, увеличивается Вата доша.

Вполне естественно, что в зависимости от географической широты места происходит не только смещение сезонов, но и изменение их характеристик. Зима становится холодной и снежной, лето - коротким и холодным, сезон дождей размазывается и захватывает не только осень, но и часть лета. Однако, в целом характеристики сезонов остаются неизменными вне зависимости от климатической зоны, и влияние Тридоша в тот или иной период года практически не меняется. Некоторые отличительные особенности присутствуют в каждом районе земного шара, но, исходя из теории о Тридоша, не составляет труда учитывать их самостоятельно.

ЧАСТЬ 7.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ. XXV. КВИНТЭССЕНЦИЯ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ.

Что такое здоровье.

Наконец мы подошли к заключительной, и, наверное, самой приближенной к практике главе. Я не буду подробно описывать каждый вид аюрведического лечения, оставляю эту тему для следующей книги, но вкратце обрисую большинство из них, особенно те, которые имеют общность с древнерусской медициной.

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.

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” (об этом говорилось в первых главах этой книги). Таким образом, Вата, Питта и Капха увеличиваются от воздействия субстанций, имеющих сходные 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 – 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 есть не мясо, а пищу, обладающими подобными качествами, соответствующими той доша или ткани, которую он хочет увеличить.

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 этого вышедшие из равновесия доша 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.

С другой стороны, дисбаланс Тридоша является не причиной, а следствием, ведь изначальная причина заболеваний - психологическая, поэтому первым делом Аюрведа настоятельно рекомендует разобратся именно с психологической причиной заболевания. После того, как психологическая причина будет устранена, вернуть Тридоша в состояние равновесия не составит большого труда.

Различные виды лечения.

Нормальное развитие, трансформация и функции семи тканей являются результатом правильно построенного образа жизни, приема расаян или тех или иных методов лечения. Баланс доша и тканей не нарушается, если для этого нет предпосылок. Если же предпосылки появляются, доша выходят из равновесия, но после исчезновения физической причины дисбаланса сами они не возвращаются в исходное состояние равновесия (Ч.С.4.1.93.). Вернуть их в состояние равновесия можно только с помощью правильно подобранного лечения и психологической разборки.

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

Пять действий (Панча карма терапия).

Существует очень много видов аюрведических методов лечения, но наиболее важным считается Панчакарма терапия (лечение посредством пяти действий). Это лечебная рвота, слабительное, клизма, лечение через нос и кровопускание. Первые три (рвота, слабительное и клизма) являются основными методами очищения организма и регулирования баланса Тридоша.

Клизма, лечебная рвота и слабительное.

Клизма является наилучшим методом для уравнивания Вата доша. Клизма бывает трех видов - водная, масляная и декоктовая^{30[30]}, а также капельная клизма. Водная клизма используется исключительно для очищения кишечника от каловых камней, капельная клизма используется для питания Вата доша, масляная и декоктовая для регулирования баланса Вата доша. С точки зрения Чараки, клизма - лучшее средство для регулирования увеличенной Вата доша (Ч.С.1.20.15.), ведь прямая кишка является его местом основной локализации. Когда накопившийся в кишечнике Вата доша выпускается из организма, регулируются и выпускаются и излишки всех субдоша Вата доша, находящихся в дисбалансе в любой части тела. Поэтому правильно поставленная клизма излечивает все нарушения баланса Вата доша в организме.

Слабительное является наилучшим средством для нормализации баланса Питта доша. Основным местом локализации Питта доша является двенадцатиперстная кишка, и именно в этом месте и происходит зарождение всех дисбалансов этой доша. При очищении двенадцатиперстной кишки с помощью слабительного, автоматически балансируется Пачака Агни, расположенный в этом месте, а вместе с ним и все Агни тела (Ч.С. 1.20.19.).

Лечебная рвота является лучшим средством для нормализации баланса Капха доша. Местом рождения, локализации и выхода из равновесия Капха доша является желудок. Когда он очищается от слизи (а его можно очистить только с помощью рвоты), Капха доша, вышедшая из равновесия в любой части тела, также нормализуется и уравнивается.

Следующие два составляющих Панчакарма терапии направлены на очищение крови (кровопускание) и промасливание организма.

^{30[30]} С использованием отвара лекарственных трав

Насйа.

Насйа, или лечение через нос, может проводиться с помощью масла (чаще всего это топленое коровье масло), отвара лекарственных трав или посредством вдыхания тонкодисперсного порошка лекарственных растений (айра болотного, Готу Кола и др.). Это лечение рекомендуется при нарушении циркуляции Праны и Оджаса в теле, при нарушении функций Прана Вайу, головокружении, головных болях, гайморитах, фронтитах, психических расстройствах, наркомании и других заболеваниях. Если происходит нарушение функций Вата доша, то в нос закапывают отвар листьев Готу Кола или подогретое растительное масло, при Питта нарушениях делают глубокий массаж ноздрей и носовых проходов с топленным маслом, а при Капха нарушениях вдыхают порошок корня айра или Готу Кола. При Капха дисбалансах (гнойные гаймориты, фронтиты) категорически запрещается закапывать в нос растительное масло, т.к. это ведет к еще более глубокому дисбалансу этой доша. К Насйе также относится промывание носа теплой, слегка подсоленной, водой. Эта процедура выполняется при гайморитах и фронтитах.

Кровопускание.

Кровопускание бывает нескольких видов - кровопускание посредством вскрытия подкожных сосудов с помощью специальных инструментов - Шастр в определенных Марма-точках, капельное кровопускание и постановка пиявок. Чарака рекомендует проводить кровопускание в осеннее время, когда Питта доша, накопившаяся за лето, начинает уменьшаться.

В основном вопросом кровопускания как одного из видов хирургических операций, занимался Сушрута. Именно он описывает все виды кровопусканий, показания и противопоказания к каждому из них. Кровопускание противопоказано при туберкулезе, истощении, гемофилии, геморрое, запорах, после употребления кислой пищи, после кровопотери и при некоторых других заболеваниях.

Основным показанием к кровопусканию является загрязнение крови в следствии накопления в ней Амы и продуктов распада Тридоша, особенно Питта доша. При накоплении в крови Вата доша венесекция^{31[31]} выполняется коровьим рогом, при накоплении Питта доша - с помощью гирудотерапии - пиявок, а при накоплении Капха

^{31[31]} Вскрытие сосуда.

доша - с помощью специального инструмента (Алаву-янтры) (С.С. 1.13.2).

Кровопускание рекомендуется совершать в облачный день, на пустой желудок, до изменения цвета выходящей крови на более светлый. Перед началом кровопускания пациента необходимо накормить жидкой кашей, а после окончания процедуры ранку надо закрыть пластырем, изготовленным с использованием кардамона, барбариса, калотропа или подорожника, смешанного с горчичным маслом.

Капельное кровопускание аналогично древнекитайскому методу постановки игл до появления в точке капельки крови. В Аюрведе это делается с помощью определенным образом обработанного коровьего рога.

Писания описывают коровий рог как горячий и придающий силу, воздействующий на вязкость и сладость субстанций. Именно благодаря этим качествам рог используется для лечения дисбалансов крови, связанных с увеличившейся Вата доша.

Гирудотерапия.

Наиболее часто аюрведическое кровопускание выполняется не путем инструментального повреждения кровеносного сосуда, а с помощью гирудотерапии - постановки пиявок. Основным источником информации по этому вопросу является Сушрута Самхита (С.С.1.13.), хотя и все остальные авторы вкратце описывают этот метод.

Пиявки ставятся в том случае, если пациент - пожилой человек, ребенок или женщина, истощенный и изможденный человек, человек с Вата конституцией и т.д. Основное показание гирудотерапии - накопление в крови Амы и Питта доша. Это может проявляться как гипертония, стенокардия, мигрени и другие симптомы. Чаще всего это происходит из-за нарушения баланса Питта доша в желудке, сердце, печени, селезенке, половых органах и голове. Противопоказания к гирудотерапии - больной после хирургической операции, страдающий кровотечениями или гемофилией, а также некоторыми психическими заболеваниями.

Метод гирудотерапии с давних пор известен и на территории нашей страны. С помощью пиявок лечили головные боли, болезни сердца, печени, кожи, геморрой, гинекологические болезни, бесплодие и многие другие недуги.

Существует несколько видов пиявок, пригодных для гирудотерапии. Сушрута выделяет двенадцать видов пиявок, из них шесть^{32[32]} обладают неблагоприятным действием на организм человека и шесть^{33[33]} - благоприятным. Сушрута пишет, что самые лучшие медицинские пиявки обитают на территории Туркестана, в горах и северных индийских штатах, вплоть до округа Матхура. С позиции современной (русской) школы гирудотерапии существует только три вида медицинской пиявки, используемой для лечебных целей. Именно об этих трех видах и будет идти речь в этой главе.

Если к человеку присасывается немедицинская пиявка, у него могут возникнуть такие симптомы, как жжение в месте укуса, жар в теле, головокружение и головная боль, судороги и потеря сознания. Укус одного из видов пиявки (Индрайудха), обитающей только на территории современной Индии, смертелен. Существует целый ряд аюрведических препаратов, направленных на нейтрализацию неблагоприятных последствий укусов немедицинских пиявок.

В наш бурный век профессия продавцов пиявок осталась за бортом, их уже не ловят в прудах, а выращивают на специальных биофабриках. Это в некоторой степени снижает эффективность пиявки как лекарственного средства. Живя в пруду, пиявка “пропитывается” прудовой водой, в которой растворены соки водных растений (водорослей, кувшинок, аира и др.). Эти вещества оказывают большое влияние на активность пиявки и на качество ее слюны - одного из основных факторов гирудотерапии. Если же пиявки живут в неволе, воду у них необходимо менять каждые три-четыре дня.

Пиявка, пригодная для гирудотерапии, обладает следующим набором качеств: она средних размеров, очень подвижна, не имеет на теле повреждений, если в воду попадает небольшое количество крови, начинает совершать характерные движения. Для большей активности за несколько часов до начала сеанса пиявок следует посадить в слабый раствор куркумы.

Перед началом сеанса гирудотерапии необходимо правильно подготовить пациента. Он обязательно должен совершить омовение, но без мыла, а просто чистой водой. Это объясняется тем, что пиявка очень чувствительна к всевозможным запахам. Если тело человека обладает сильным запахом, пиявка может просто не присосаться. Бывали случаи, когда пиявки не присасывались к человеку, от которого пахло духами или который накануне принял некоторое коли-

^{32[32]} Кришна, Карвур, Алагарда, Индрайудха, Самудрика и Гочандана.

^{33[33]} Капила, Пингала, Шанкхамукха, Мусика, Пундаримукха и Саравика.

чество алкоголя. В последнем случае процедуру лучше отложить. Очень важно, чтобы перед постановкой пиявок пациент почистил кишечник (это можно сделать с помощью клизмы и слабительного), а по возможности, и печень. Это сильно облегчит пиявкам работу и принесет больше пользы больному. Желательно пропить десятидневный курс кровоочищающих трав (аир, куркума, лопух и др.), в течении которого рекомендуется легкая вегетарианская пища.

В зависимости от специфики нарушения баланса Тридоша у того или иного человека места аппликации пиявок могут быть разбросаны по всему телу. При мигренях, повышенном артериальном и внутричерепном давлении, инсультах пиявки ставятся на сосцевидные отростки количеством до пятнадцати - двадцати штук, в зависимости от показаний. При болезнях печени и селезенки восемь-десять пиявок ставится на левое и правое подреберье, при болезнях сердца - на область сердца, вокруг лопаток и на грудину такое же количество пиявок. На грудину пиявки ставятся и при застое крови в легких. При геморрое пиявки ставятся на геморроидальные узлы (обязательно на растущей луне). При гинекологических заболеваниях, простатите, а также при гипертонической и гипотонической болезни пиявки ставятся на крестцовую зону и на копчик (до двадцати пиявок). При тромбозах пиявки ставятся в шахматном порядке вокруг пораженных сосудов (следить, чтобы пиявка не прокусила стенку сосуда и не повредила его). При кожных заболеваниях (псориаз, экзема, нейродермит, гиперпигментация, шрамы) пиявки ставятся на расстоянии около семи миллиметров от края вокруг пораженного участка. При фурункулезе и угрях пиявки ставятся на зону печени-селезенки. На Марма-точки пиявок можно ставить только под наблюдением врача.

Обычно пиявка сосет кровь от часа до полутора часов и после этого самостоятельно отваливается. Если по каким-то причинам пиявок необходимо снять до того, как они отпадут сами, это можно сделать с помощью ватки, смоченной каким-нибудь эфирным маслом или духами. Ватка подносится к переднему концу пиявки и она отпадает. Другой способ - побрызгать на пиявку подсоленной водой или посыпать солью, я считаю не гуманным.

Иногда после постановки пиявок ранка кровоточит в течение суток (хотя были случаи, когда кровь шла всего два-три часа). Категорически запрещается пользоваться для остановки кровотечения зеленкой, йодом и другими препаратами. Ранку лучше всего промывать холодной водой и смазывать медом.

“Отработанных” пиявок следует выпустить в близлежащий водоем или через пять - шесть месяцев использовать для повторных сеансов гирудотерапии (но повторно ставить их можно только человеку, которому ставились именно эти пиявки).

Масляный массаж.

Очень эффективным и популярным в наше время методом лечения является масляный массаж, который рекомендуется в основном при Вата и Питта дисбалансах. Он состоит из двух частей - подготовительного промасливания пациента и непосредственно массажа.

При подготовке к массажу больной буквально “пропитывается” с ног до головы маслом на специальном деревянном столе (см. рис. 5). В зависимости от показаний и от вида массажа это делается разными способами. Маленьким детям массаж делается без предварительной подготовки. Человек средних лет полностью раздевается и ложится на невысокую деревянную кушетку, под которой стоит спиртовка, на которой кипит специально подобранное масло или отвар лекарственных трав. Он накрывается достаточно плотной тканью так, чтобы наружу выглядывало только его лицо, а тело и кушетка до самого пола были закрыты. Процедура длится от получаса до нескольких часов. После того, как поры кожи раскрылись и масло или отвар проникли в тело человека, ему делают массаж с использованием того масла, которым больной промасливался.

Выбор масел очень велик. При нервных заболеваниях это миндальное масло, при артритах - Сандхавати таила в смеси с Маханарайана таилой, при Питта дисбалансах - кокосовое масло или топленое коровье масло, при Вата дисбалансах - кунжутное или горчичное масло. Некоторые масла описаны в книге “Аюрведические лекарственные средства и масла”.

При Капха заболеваниях эта лечебная процедура проводится очень редко, выполняется так называемый “сухой” массаж, так как он не вызывает увеличения этой доша. Из шелка шьются перчатки, в которых и делается этот массаж. Он представляет собой чередование легких поглаживаний и глубоких продавливаний, которые способствуют балансировки вышедшей из равновесия Капха доша. Этот вид массажа рекомендуется при избыточном весе тела, диабете, скоплении жидкости во внутрисуставной полости и других Капха нарушениях. Можно делать также и массаж с использованием талька или порошка лекарственных растений.

Естественно, полный масляный массаж делается только специалистом по Аюрведе или массажистом, прошедшим специальное обучение, ведь у массажа есть ряд особенностей:

1. Он делается с достаточно большим количеством специально приготовленного масла.

2. Он делается достаточно легко и плавно, без резких движений, абсолютно безболезненно.

3. Массажные движения направлены вниз по рукам и ногам (от центра к периферии).

4. Во время сеанса возжигаются специально подобранные лечебные благовония и играет музыка, способствующая максимальному расслаблению пациента.

Помимо лечебного масляного массажа существует утренний массаж, который делается во время утреннего туалета и включает в себя пятиминутный массаж стоп, кистей рук и ушей. Этот массаж, выполняемый с кунжутным или горчичным маслом, переводит внутренние органы человека с ночного режима работы на дневной, устраняет возникший за ночь дисбаланс Тридоша, делает человека бодрым и активным.

Помимо массажа, аюрведический врач учится правильному воздействию на Марма-точки (акопрессуре). Основные принципы аюр-

Диета.

Очень большая роль в аюрведической системе медицины отводится правильной диете и правильному процессу приема пищи, причем не только при лечении заболеваний, но и в повседневной жизни. Соблюдение принципов питания способствует не только нормальной работе Агни и усвоению Праны в организме, молодости и долголетию, но и помогает энергетическому и мистическому очищению человека. Именно поэтому эти принципы описывают не только аюрведические тексты, но и Дхарма-шастры.

Вполне естественно, что Чарака описывает принципы правильного питания не с позиции исполнения Дхармы, но с точки зрения здорового образа жизни и поддержания баланса Тридоша. Описанию этих принципов он посвящает несколько больших глав, в которых подробно объясняется каждый из них. Чарака пишет (Ч.С. 3.1.24(1-10).): «Здесь приводится описание методов приема пищи, способствующих здоровью или приводящих к болезни. Тот, кто

принимает пищу, должен есть ее горячей, полностью проваренную, в правильном количестве, после того, как ранее съеденная пища успела перевариться, приготовленную из сочетающихся между собой продуктов, в соответствующей обстановке, молча, не очень быстро и не очень медленно, с полной концентрации на процессе еды и на вкусе пищи.»

Аюрведические лекарственные препараты

Очень большее внимание в аюрведических текстах отводится изготовлению и приему лекарственных препаратов. Южные школы Аюрведы для приготовления препаратов в основном используют растительное сырье, а северная традиция достаточно широко применяет минералы, металлы и продукты животного происхождения.

Все лекарственные препараты по их действию на организм человека можно разделить на две группы - (1) очищающие (слабительные, рвотные и др.) и (2) успокаивающие доша. Помимо этого аюрведические фармакопейные тексты делят препараты по способу приготовления:

ЧАСТЬ 8

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ.

XXVI. ПРОПОРЦИОНАЛЬНЫЕ СООТНОШЕНИЯ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ТЕЛЕ.

Изучением пропорциональных сочетаний частей тела друг с другом, количества костей, каналов, волос и других составляющих тела человека в основном занимались Чарака и Вагбхата. Для более удобного рассмотрения этого вопроса можно обратиться к таблице 9, которая составлена исходя из Чарака Самхиты, Аштанга Самграха и Аштанга Хридайам. Важным моментом является отсутствие у Вата доша компактной, грубоматериальной формы и измерить его количество в теле не представляется возможным, поэтому он не может быть включен в таблицу.

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.).

XXVII. ОБОСНОВАНИЕ НЕКОТОРЫХ ПОНЯТИЙ АЮРВЕДЫ С ПОЗИЦИИ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ.

Девять зон тела.

После изложения предыдущей главы уместно сделать еще одно сопоставление традиционной индийской медицины с современной, которое поможет легче ориентироваться в топографии мест основной локализации Тридоша и их субдоша, причем не только с позиции Аюрведы, но и с точки зрения современной анатомии. Рассмотрев данные схемы, можно подумать, что одна списана с другой. Даже названия областей очень близки между собой. На рисунке А представлено схематичное изображение зон человеческого тела с позиции Аюрведы^{34[34]}, а на рисунке Б - с точки зрения современной медицины. Не смотря на некоторую схематичность, оба рисунка отражают действительное положение дел. Линия 1-3 - ключичная линия, а линия 7-9 проведена по гребню подвздошной кости.

Грудная клетка, являющаяся местом локализации Прана Вайу, Удана Вайу и Капха доша (Аваламбака Капха) включает в себя кардиальную зону, верхнюю треть левого и правого бока, а так же левую

^{34[34]} Данная схема преподается в аюрведических институтах (колледжах) на факультете анатомии.

и правую подключичную область, эпигастрий и часть люмбальной и абдоминальной зоны и верхнюю четверть пупочной области.

Эпигастрий, место основной локализации Питта доша (Пачака Агни и Ранджака Агни), Самана Вайу и Кледака Капха соответствует верхней и средней части пупочной зоны. Стоит напомнить, что эта область связана с желудком и двенадцатиперстной кишкой.

Помимо девяти основных зон тела человека, Аюрведа (А.Х.2.3. 2.) выделяет шесть основных частей тела, или Марма-частей (голова, тело, две руки и две ноги) и множество составляющих их второстепенных частей тела - плотные и полые органы, кости, мышцы, связки, сосуды, энергетические каналы и образования (Марма-точки, чакры, Ваху, Нади и т.д.), органы чувств, волосы и др.

XXVIII. 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 локализуются в одном и том же месте, но для выполнения своих функций они могут выходить за его пределы." Грудь, помимо Вата доша, является местом локализации Аваламбака Капха, а сердце, расположенное в этой области является прибежищем Садхака Агни. Точно также, как человек, кошка и собака могут жить не ссорясь под одной крышей, Тридоша могут локализоваться в одном и том же месте. Различные живые существа мирно живут по соседству друг с другом, если они занимаются своими делами и их интересы не пересекаются. Если же они вступают в конфликт при неожиданном столкновении нос к носу, или один стремится 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 хилуса^{35[35]} и Оджаса, живительной эссенции семи тканей, резкое уменьшение или потеря которого ведет к саморазрушению организма (Ч.С.1.17.74-75.). Сердце описывается Шрикантха Даттой как раджа (царь) всех кровеносных сосудов тела^{36[36]}. Помимо физиологических функций, Веда утверждает, 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, Вйана 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 (в древнекитайских школах У-шу она называется «киноварное поле»). 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 «киноварном поле» для дальнейшего использования в лечении болезней или для занятий мистической йогой.

Относительно этой зоны определяется положение желудка. В зависимости от конституции, индивидуальных особенностей организма, развития мышечной системы и физических нагрузок, желудок может занимать три различных положения относительно пупка (см. рисунок 6.).

Печень и селезенка.

В Аюрведе печень и селезенка описываются как основное место локализации крови^{37[37]}. Сушрута пишет, что даже в пренатальном состоянии печень и селезенка выполняют функцию образования и

^{35[35]} Расасйа ча хридайам стханам (С.С.1.14.3.).

^{36[36]} Сарва ширадхистханатват хридайасйа.

^{37[37]} Шонитасйа стханам йакрит плиханитау (С.С.1.21.16.).

депонирования крови^{38[38]}. 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 7.

Рисунок 6. Три положения желудка.

XXIX. БХУТАВИДЬЯ – АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ДЕМОНОЛОГИЯ.

Аюрведа является упаведой (частью, разделом) Атхарваведы, поэтому очень широко использует для своих нужд гимны, заговоры и заклинания, составляющие ее. Вагбхата в своей Аштанга Хридайам (1.4.32-34.) пишет, что человек должен знать обряды и мантры, описанные в Атхарваведе для профилактики, предотвращения и лечения некоторых болезней, в частности вызываемых сглазом, порчей и вселением духов. В Аштанга Хридайам 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 подавление и подчинение личности.

Причинами вселения демонов является греховная или неправильная деятельность либо в этой, либо в прошлой жизни, которая возникают из-за преследования кармы (или желаний) и именно это

^{38[38]} Гарбхашайа йакрит плиханау шонитаджау (С.С.3.4.25.).

приводит к совершению ошибок в выполнении правил поведения, обетов, праведного образа жизни и уважения вещей и людей, достойных поклонения. Грешник и разрушитель самого себя будет погублен злыми духами, 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, таких как проживание в местах, покинутых другими людьми или выдача себя за другого человека, пребывание ночью в местах захоронений, в запрещенных местах; обнажение тела, оскорбление Учителя или святого человека, вступление в незаконные половые отношения; несоблюдение принципа чистоты; недостойного поведения при совершении жертвоприношения, распевания священных гимнов, предложения жертвоприношений и др., короче говоря, действий, вступающих в противоречие со всеми правилами хорошего поведения, описанными в Диначарйа адхйайа (гл.2 Сутрастханы Аштанга Хридайам).

К сожалению, в настоящее время есть некоторые аюрведические врачи, считающие, что эти главы в иносказательной форме передают симптомы обычных психических заболеваний 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 ду

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И НЕЗНАКОМЫХ СЛОВ.

А

АБХАВА - небытие, несуществование. Седьмая Падартха, см.

АБХЙАНГА - натирание больного маслом, чаще при Вата нарушениях. Для абхйанги в основном используются кунжутное (согревающее) или кокосовое (охлаждающее) масло. В основное массажное масло можно добавить ароматические масла в зависимости от индивидуальной конституции. При Капха нарушениях вместо абхйанги делается сухой массаж с применением талька или в специальных шелковых перчатках.

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 Агни (Мандагни). Имеет способность забивать энергетические каналы, соединяться с Тридоша, способствуя таким образом возникновению болезней.

АМАШАЙА - зона двенадцатиперстной кишки и нижней части желудка, основное место локализации Питта доша.

АМРИТА - нектар бессмертия, полученный полубогами и асурами в результате пахтанья Молочного океана.

АНГУЛИ - мера длины, равная длине первой фаланги указательного пальца. Приблизительно равна одному Цуню.

АНДЖАЛЬ - мера объёма, равная одной пригоршне.

АРТАВА, или РАДЖАС - менструальная кровь.

АЧАРИЙА - высший титул духовного учителя, мудреца.

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 (Дхьяна) и духовное погружение (Самадхи). Данная система йоги направлена на осознание Параматмы - Сверхдуши. Одним из наиболее почитаемых учителей этой системы йоги считается Патанджали, автор "Йога-Сутры". По его имени эту систему йоги часто называют Патанджала-йогой. Перед началом занятий йогой можно читать мантру Патанджали^{39[39]}.

АХИМСА - непричинение вреда ни одному живому существу (порусски - 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.

АХАМКАРА - Ложное эго, см.

Б

^{39[39]} Йогена читтасйа падена вача малам шарирасйа ча вайдйакена йопакароттам мунинам патанджалим пранджалиранатосми.

БХАКТИ-ЙОГА - путь духовного самоосознания с помощи практики предания себя и чистого преданного служения Верховному Господу. Самая высшая система Йоги.

БХУТА (1) - см. Махабхута.

БХУТА (2) - дух, призрак.

В

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

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

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 устно 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.

Г

ГУНЫ (1) - дословно "веревка". Термин философии Самкхйа^{40[40]}, под которым подразумевают три вида влияния, оказываемого Майей, иллюзорной материальной энергией Господа на все живые существа. Бывает Сатва гуна, Раджо гуна и Тамо гуна. Они определяют образ жизни, мышления и деятельность души, а помимо этого контролируют весь окружающий мир. После проявления каждого нового элемента Пракрити, Гуны берут его под свой контроль.

ГУНЫ (2) - Одна из Падартх. Качества.

ГХИ - топленное масло. Правильно приготовленное гхи имеет янтарный цвет и может храниться очень и очень долго, причем со временем его лечебные свойства увеличиваются.

Д

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

ДРАВЬА - 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.

Й

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.

^{40[40]} Поэтому иногда называются Самкхйагуны.

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).

К

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, хорошие или плохие, 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.

Л

ЛОЖНОЕ ЭГО - иллюзия, заставляющая каждое живое существо думать, что оно это материальное тело, а не душа. Ложное эго является причиной материальной обусловленности. Одно из тонких тел живого существа. Избавиться от него можно посредством следования принципам систем йоги, в результате чего оно заменяется на истинное эго - осознание себя как Атмы, души, частички Господа.

М

МАЛА - нечистоты - кал (Мала), пот (Сведа), моча (Мутра), выделения из глаз, носа и ушей (Кха).

МАНТРА - ведический гимн или молитва (дословно - то, что очищает ум).

МАРМА - активные точки, представляющие из себя пересечения тонкоэнергетических каналов. Есть три основных вида Марма точек. Используются для диагностики и лечения заболеваний.

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

Н

НАДИ - тонкоматериальные энергетические каналы, по которым движется Прана или доша (см. Ваху).

НИДАНА - внешние или внутренние причины дисбаланса Тридоша.

О

ОДЖАС - тонкая, одухотворяющая энергия, являющаяся конечным продуктом трансформации семи тканей. По своей изначальной природе Оджас - Капха доша. Если Оджас покинул тело, то человек умирает. Все органы тела могут выполнять свои функции только благодаря его наличию в теле.

П

ПАКВАШАЙА - нижние отделы кишечника и органы мочевого выделения, место основной локализации Вата доша.

ПАНЧАКАРМА - дословно "пять действий", направленных на очищение или лечение человека. В наш век включает в себя рвоту, слабительное, клизму, кровопускание и ингаляцию (см.).

ПАРАМПАРА - цепь ученической преемственности передачи Знания.

ПИТТА ДОША - одна из Тридоша, состоящая из огня и воды. Огонь тела. В чистом и тонком виде - Теджас.

ПРАБХАВА - свойства пищи, не вписывающиеся в концепцию вкус-потенция-послевкус. Индивидуальное свойство пищи и лекарственных трав, проявляющееся в специфическом воздействии на организм.

ПРАКРИТИ (1) - заложенная от рождения индивидуальная конституция человека. Включает в себя не только тип тела, но и ментальную конституцию.

ПРАКРИТИ (2) - материальная энергия Бога, из которой и благодаря которой происходит разворачивание этого материального мира. Дословно "Пракрिति" переводится как "Природа".

ПРАНА - жизненная энергия, разлитая в окружающем пространстве или функционирующая в организме. Поступает в тело через дыхание носом и через правильно приготовленную, свежую пищу. Существует десять видов Праны.

ПРАСАДА - питательная часть пищи.

ПОЛУБОГИ (ДЭВЫ, СУРЫ) - существа, наделенные Господом полномочиями управлять этим материальным миром. Существует полубог огня (Агнидев), полубог Солнца - Вивасван, полубоги ветра (Ашвини-Кумары), полубог моря (Варуна) и многие другие.

ПУРУША - в тексте - Всевышний Господь.

Р

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.

РИГВЕДА - одна из четырех Вед, сборник гимнов, посвященных Агни, Индре, Варуне и другим полубогам.

С

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)

САТЪЙА-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.

Т

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", состоящие из пяти первоэлементов, складывающее индивидуальную конституцию каждого человека и оказывающее влияние на его деятельность и весь окружающий мир в целом. Их три - Вата доша, Питта доша и Капха доша.

У

УПАВЕДА - дополнительная Веда.

УРАС - грудная клетка, место основной локализации Капха доша.

Х

ХИЛУС - только что переваренная пища.

Ш

ШАСТРЫ - ведические писания.

ШЛОКА - стих, двусишье. В тексте - стих из аюрведического писания или из ведических текстов.

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

А.В. - Атхарваведа

А.С. - Аштанга Самграха

А.Х. - Аштанга Хридайам

Б.Г. - Бхагавад Гита

В.С. - Вайшешика Сутра

ДГ.С. - Дравьягуна Сутра

И.П. - Шри Ишопанишад

К.С. - Кама Сутра

Каш.С - Кашьяпа самхита

М.Ш. - Манавадхарма Шастра
(Ману Самхита)

Р.В. - Ригведа

С.С. - Сушрута Самхита

Ч.С. - Чарака Самхита

Чп.С. - Чакрапани Самхита
Ш.Б. - Шримад Бхагаватам
Ш.П. - Шарангадхара Пурва