

ПОНЯТИЕ О ЗДОРОВЬЕ В ТРАДИЦИОННОЙ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Суботьялов М.А.¹, Дружинин В.Ю.²

¹ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет».

²ГБОУ ВПО «Новосибирский государственный медицинский университет».

CONCEPT OF HEALTH IN TRADITIONAL AYURVEDIC MEDICINE

M.A. Subotyalov¹, V.Yu. Druzhinin²

¹FSBEI HPE «Novosibirsk State Pedagogical University»

²SBEI HPE «Novosibirsk State Medical University»

РЕЗЮМЕ:

В современных условиях традиционная аюрведическая медицина может сыграть важную роль в понимании концепции понятия «здоровье» в целом и в отдельных науках (медицина, педагогика, психология) в частности. В статье описываются концептуальные подходы к здоровью, представленные в аутентичных источниках аюрведической медицинской традиции. Делается акцент на критериях, которые предъявляются к здоровью. Большое внимание уделяется условиям, при которых возможно сохранение и поддержание здоровья.

Ключевые слова: история медицины; аюрведическая медицина; здоровье; санскрит; Чарака-самхита.

RESUME:

In modern conditions the traditional Ayurvedic medicine can play an important role in understanding the concept of «health» in general and in the sciences (medicine, education, psychology) in particular. This article describes the conceptual approaches to health presented in the authentic sources of Ayurvedic medical tradition. The emphasis on criteria that put forth to health is

done. Much attention is paid to the conditions under which it is possible to preserve and maintain health.

Key words: history of medicine; Ayurvedic medicine; health; Sanskrit; Charaka-samhita.

Введение.

Целью любой медицинской системы является поддержание здоровья людей. Известный врач и учёный Годарамалла, служивший министром при дворе императора Акбара (XVI в.), так описывает в трактате «Аюрведа-саукхьям» (1.52-53) положение врача: «Врач наделяет здоровьем и долголетием. Поэтому его называют тем, кто дарит возможность исполнить свой долг, процветать, быть счастливым и обрести бесстрашие в мире людей. Врач предотвращает преждевременную смерть, даёт долголетие и здоровье. Поэтому нет никого равного ему, так как никакой дар не может превзойти дар жизни» [1]. Тексты традиционной аюрведической медицины подробно излагают свой взгляд на концепцию здоровья.

Цель исследования. Проанализировать подход к понятию «здоровье» в аюрведической медицинской традиции.

Результаты исследования.

Важность здоровья подчёркивается не только в медицинской, но и в дидактической литературе Индии. Например, один из текстов «Хитопадешы» (IX-X вв.) гласит (1.148): «Что является счастьем в этом мире? Свобода от болезней!» [2, p.165]. В другом месте того же трактата говорится (Пролог, 19): «Богатство, крепкое здоровье, любимая или сладкоречивая супруга, послушный сын и знание, приносящее доход – эти шесть вещей являются источниками счастья в этом мире, о царь!» [Ibid, p.65]. Один из главных канонів традиционной аюрведической медицины – «Чарак-самхита», окончательно сложившийся к I-II в. н.э. [3], говорит о важности здоровья следующее (1.1.15-16):

dharmārtha-kāma-mokṣāṇām ārogyaṁ mūlam uttamam |
rogāstasyāpahartāraḥ śreyaso jīvitasya ca|
prādurbhūto manuṣyāṇām antarāyo mahānayam ||

«Здоровье – это корень дхармы (выполнения своего долга), артхи (процветания), камы (наслаждения жизнью) и мокши (окончательного освобождения от страданий). Болезни же уносят эти четыре цели бытия, достижение великого блага и саму жизнь» [4, р.4]. Определение аюрведы, данное в этом трактате (1.1.41), гласит, что «она является наукой занимающейся изучением таких аспектов жизни, как благо-вред, счастье-несчастье и их природы» [Ibid, р. 6]. А цель её (1.30.26) – «защитить здоровье здоровых и устранить страдания больных» [Ibid, р. 240].

В санскритской литературе для обозначения здоровья используется несколько терминов. Словарь «Амара-коша» (2.6.50) (приблизительно VI в.) говорит: anāmaṃ syād ārogaṃ - «Анама и арогья обозначают здоровье» [5, р.218]. В традиционных аюрведических текстах наиболее часто используются термины арогья (ārogya) и свастхья (svāsthya). Первый из них обозначает «отсутствие (nañ) болезней (roga)», второй – «пребывание (stha) в себе самом, в естественном положении (sva)». Второй термин более полно отражает взгляд аюрведы на здоровье, так как оно представляется не просто отсутствием заболеваний, а таким состоянием тела и ума человека, при котором он не зависит от других людей или лекарств для осуществления физической или ментальной деятельности. Здоровье определяется как состояние тела и ума, обеспечивающее фундамент для достижения всех целей человеческой жизни [6]. Поэтому в «Чарака-самхите» (1.5.13) говорится:

tac ca nityaṃ prauñjīta svāsthyaṃ yenānuvartate|
ajātānām vikāraṇām anutpattikaraṃ ca yat||

«Каждый должен ежедневно использовать только то, что поддерживает здоровье и предотвращает ещё не появившиеся

заболевания». [4, p.33]. В комментарии к этому стиху Чакрапани Датта (XI в.) даёт определение здоровья: *udvejaka-dhātu-vaiṣamyā-virahita dhātu-sāmyam* – «Равновесие *дхату*, лишённое какого-либо дисбаланса, вследствие возбуждённых *доша*, есть здоровье» [7]. Теория тридоша (*tridoṣa*) – концепция наличия трёх физиологических факторов (*doṣa*), определяющих все функции организма и являющихся основой индивидуально-типологического подхода, которые при нарушении своего равновесного состояния становятся патофизиологическими, является одной из основополагающих в аюрведической медицине [8]. Поэтому в «Чарака-самхите» (1.9.4) мы находим такие слова:

*vikāro dhātu-vaiṣamyam, sāmyam prakṛtir ucyate |
sukha-samjñakam ārogyam, vikāro duḥkham eva ca ||*

«Болезнь - это нарушения равновесия *доша* и *дхату* (тканей), здоровьем же называется их баланс. Здоровье - это счастье, болезнь же – несчастье» [4, p.62].

Далее автор канона объясняет эту закономерность ещё раз (4.6.4): «Когда составляющие тела (*дхату*) приходят в состояние дисбаланса, то тело подвергается болезни или разрушению» [Ibid., p.447].

Помимо «Чарака-самхиты» - главного труда в области терапевтического направления медицины, большой вклад в развитие аюрведической медицины внесли работы Сушруты (окончательная редакция Сушрута-самхиты – IV в. н.э.) и Вагбхаты (V в. н.э.)

В Сушрута-самхите (1.15.41) даётся следующее определение здорового человека:

*samadoṣaḥ samāgnīś ca sama-dhātu-mala-kriyaḥ |
prasannātmendriya-manāḥ svastha ity abhidhīyate ||*

«Человек может считаться здоровым, если

1. Его *доша* находятся в состоянии баланса.

2. Огонь пищеварения и различные типы обмена веществ (*агни*) функционируют оптимальным образом.
3. Ткани тела (*дхату*) стабильны и хорошо развиты.
4. Продукты жизнедеятельности (*мала*) выводятся своевременно и в оптимальном количестве.
5. Чувства и ум человека удовлетворены, он чувствует себя радостным» [9, р. 65].

Следует пояснить, что равновесие доша динамично, их количество может уменьшаться или возрастать в зависимости от времени суток, сезона года, приёма пищи и т.д. Но эти колебания происходят в определённых пределах, а к болезни ведёт только значительное и длительное увеличение доша.

Для поддержания здоровья аюрведа рекомендует определённый образ действий. Поведение, направленное на достижение здоровья (*свастха-вритта*), складывается из следующих компонентов:

1. *Дина-чарья* – правила поведения в течение суток, включая гигиенические процедуры, правильный сон и сексуальную жизнь.
2. *Риту-чарья* – правила питания и образа жизни в различные сезоны года.
3. *Навеган-дхарана* и *вега-дхарана* – регуляция естественных потребностей человека.
4. *Анна-сварупа-вигьяна* – знание природы пищи и её влияние на людей различных типов конституции. В аюрведической медицине подробно разработаны диетологические подходы [10]. «Чарака-самхита» говорит, что пища является наиболее важным из факторов, поддерживающих жизнь. Лишь приём полезной пищи способствует правильному росту и развитию человека, употребление же вредной пищи является причиной болезней [4].
5. *Сад-вритта* – этические правила поведения.

Согласно Чакрапани Датте, поддержание здоровья складывается из двух частей. Во-первых, тело и ум необходимо поддерживать с помощью качественной подходящей пищи и правильного поведения (*viśuddhāhārcāra*), подобно пламени, нуждающемуся в сохранном фитиле и наличии масла. Во-вторых, необходимо оберегать тело и ум от вредоносных факторов, как внутренних, так и внешних, использованием подходящих лечебных средств и методов, подобно тому, как пламя нужно защищать от ветра, насекомых и т.д.[6].

В «Аштанга-хридайам-самхите» (1.4.36), составленной Вагбхатой Муни (V в. н.э.), есть стих, описывающий здорового человека:

*nityaṃ hitāhāra-vihāra-sevī samīkṣya-kārī viśayeṣv asaktaḥ |
dātā samaḥ satya-paraḥ kṣamāvān āptopasevī ca bhavaty arogaḥ ||*

«Тот, кто всегда ест только полезную пищу и занят правильной деятельностью, кто действует обдуманно, памятуя о пользе и вреде, кто не слишком привязан к объектам чувств, являясь отречённым, кто равно относится ко всему, правдив, терпелив и занят в служении мудрым людям, тот является (становится) свободным от всех болезней» [11, p.52].

Этот стих изначально приводится в «Чарака-самхите» (4.2.46), далее автор канона продолжает:

*matir vacaḥ karma sukhānubandhaṃ sattvaṃ vidheyam viśadā ca buddhiḥ |
jñānaṃ tapas tatparatā ca yoge yasyāsti taṃ nānupatanti rogaḥ ||*

«Тот, кто наделён превосходным интеллектом, речью и деятельностью, приводящим к благоприятным последствиям, а также держащий свой ум под контролем, обладающий ясным пониманием, знанием, аскетизмом и преданный йоге, никогда не падает жертвой болезней» [4, p. 418].

Вагбхата предупреждает об опасности резких изменений образа жизни для здоровья (1.7.48-49):

pādenāpathyam abhyastaṃ pādapādena vā tyajet |

niṣeveta hitaṃ tadvad ekadvitryantarī-kṛtam || 48 ||

apathyam api hi tyaktaṃ śīlitaṃ pathyam eva vā |

sātmyāsātmya-vikārāya jāyate sahasānyathā || 49 ||

«Нездоровая (пища, питье, деятельность), вошедшая в привычку из-за длительного использования, должна устраняться постепенно, шаг за шагом. Аналогично, здоровая (пища, питье, деятельность) должна начинаться постепенно, с интервалом в один, два или три дня. Резкое прекращение вредной (деятельности, пищи и т.д.) и столь же резкое начало здоровой (деятельности, пищи и т.д.) ведет к возникновению болезней [11, p.118].

Согласно аюрведе, достижение здоровья имеет колоссальное значение. В «Чарака-самхите» (1.5.103; 1.28.34) говорится:

nagarī nagarasyēva rathasyēva rathī yathā |

svaśarīrasya mēdhāvī kṛtyeṣvavahitō bhavēt ||

«Как житель города заботится о городе, а колесничий – о колеснице, так и разумному человеку следует быть внимательным к тому, что он делает по отношению к своему телу» [4, p. 41].

ajātānām anutpattau jātānām vinivṛttaye |

rōgāṇām yo vidhir dr̥ṣṭaḥ sukhārthī taṃ samācaret ||

«Тот, кто стремится к счастью, пусть следует предписанным наставлениям для предотвращения ещё не появившихся болезней и уменьшения тех, которые уже имеются» [Ibid, p.231].

Там же сказано, что «нет проклятия хуже проклятия долгой жизни, лишенной тех вещей, которые бы сделали эту жизнь стоящей того, чтобы её прожить».

Заключение.

Анализ традиционных санскритских источников показал, что в аюрведической медицине сформирована чёткая концепция понятия «здоровья». Здоровье – это динамическое состояние, характеризующееся

равновесием доша. Здоровье относится не только к состоянию тела, но и к психическому самочувствию. Благодаря этому научно-сформулированному подходу, в аюрведе обоснованы лечебно-профилактические мероприятия, направленные на поддержание здоровья здоровых и восстановление здоровья у больных.

Литература

1. Суботьялов М.А., Дружинин В.Ю. Деонтологические требования к врачу в древней Индии (на примере аюрведической медицины) // Биоэтика № 1 (9), 2012. – с. 15-18.
2. Hitopadeśa. English & Sanskrit. Friendly advice by Nārāyaṇa & King Vikrama's adventures / translated by Judit Torzsok. – 1st ed. New York University Press, 2007. – 742 p.
3. Сорокина Т.С. История медицины: учебник для студ. высш. мед. учеб. заведений/ Т.С. Сорокина. – 9-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 560 с.
4. Caraka-saṃhitā. Agniveśa's treatise refined and annotated by Caraka and redacted by Dṛḍhabala. Text with English translation. Editor-translator prof. Priyavrat Sharma. Vol. 1. Varanasi: Chaukambha Orientalia, 2001. – 544 p.
5. The Nāmalingānuśāsana (Amarakosha) of Amarasimha. With the Commentary (Vyākhyāsudhā or Ramāśramī) Of Bhānuji Dīkshit. Bombay, 1929. – 535 p.
6. Sudarshan S.R. Encyclopaedia of Indian medicine: basic concepts, Vol. 2, 2005. – 236 p.
7. The Charakasamhitā by Agniveśa. Revised by Charaka and Dṛḍhabala. With the Āyurveda-dīpikā Commentary of Chakrapāṇidatta. – Bombay. – 1941. – 801 p.
8. Суботьялов М.А., Дружинин В.Ю. Индивидуально-типологический (конституциональный) подход к организму и личности в аюрведической медицине // Традиционная медицина. - 2011. - № 3. - С. 60-63.

9. The Sushrutasamhita Of Sushruta With The Nibandhasangraha Commentary Of Shri Dalhaṇāchārya. Edited By Jādavji Trikumji Āchārya. - Bombay, 1915. - 785 p.
10. Суботьялов М.А., Дружинин В.Ю. Диетология в традиционной аюрведической медицине // Медицина и образование в Сибири. - 2012. - № 3. – С.30-30.
11. Vagbhata's Ashtanga Hridayam, translated by K. R. Srikantha Murthy, vol. 1. - Krishnadas Academy: Varanasi, India, 1991. – 523 p.

Адрес автора:

Суботьялов М.А.

Доцент кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет»;

subotyalov@yandex.ru