

УДК 61(091)

М.А. Суботьялов, В.Ю. Дружинин

## ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ТРАДИЦИОННОЙ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ

*Аюрведическая медицина – одна из трех современных традиционных систем врачевания – в течение тысяч лет формировалась на Индостанском субконтиненте и в наши дни широко используется в различных странах мира. Среди множества направлений, изложенных в канонических текстах аюрведы, обсуждается и психосоматическое направление, которому и посвящена данная работа.*

Ключевые слова: аюрведическая медицина, история медицины, санскрит, психосоматическая медицина, Чарака-самхита.

Несмотря на то, что термин «психосоматический» был введён Johann Heinrich в 1818 г., а понятие «психосоматическая медицина» появилось в 1922 г. в лекции Felix Deutch [1], знание о влиянии «души» на тело и идея целостности человека встречаются ещё у древних греков. В диалоге Платона «Хармид» приводится следующее изречение: «Как не следует пытаться лечить глаза отдельно от головы и голову – отдельно от тела, так не следует и лечить тело, не лечя душу... Всё – и хорошее и плохое – порождается в теле и во всем человеке душою, и именно из неё всё проистекает, точно так же как в глазах всё проистекает от головы» [2. С. 345]. В литературе Древней Индии мы также находим элементы психосоматического подхода в медицине, так, Махабхарата (3.2.24–25) говорит:

mānasena hi duḥkhena śarīram upatapyate |  
ayaḥ-piṇḍena taptena kumbha-saṁsthā  
ivodakam ||

«От страданий ума всё тело воспаляется, подобно тому, как раскалённый стальной шар нагревает воду в кувшине».

mānasam śamayet tasmā jñānenāgnim ivāmbunā |  
praśānte mānase duḥkhe śarīram upaśāmyati ||

«Как вода тушит пламя, так истинное знание излечивает ум, а когда исцелён ум, то выздоравливает и тело» [3. С.18].

В текстах традиционной аюрведической медицины мы встречаем описание психосоматического подхода. Концепция развития любой болезни в аюрведе неотделима от теории тридоша (tridoṣa) – наличия трёх факторов (дош), которые в равновесном состоянии поддерживают здоровье, а находясь в дисбалансе, разрушают его. Вагбхата Муни (VII в. н.э.) в Аштанга-хридайам-самхите (1.1.20) говорит: rogāḥ tu doṣa-vaiśāmyaṁ, doṣa-sāmyam arogaṭā – «Болезнь есть следствие нарушения равновесия дош, здоровье – результат их баланса» [4. Р. 12].

В Чарака-самхите (4.4.34), одном из основных аюрведических текстов, сложившемся к I–II в. н.э., говорится: «Существуют три доши тела – вата, питта и капха, они поражают тело; и две доши ума – раджа и тамас, они поражают ум; когда поражены тело и ум, то рождается заболевание, в обратном же случае – нет» [5. Р. 435]. Поэтому одним из обязательных элементов оценки здоровья в аюрведе является определение качества психики (sattva). Подчёркивая сильную связь «тело-ум», Чарака-самхита (4.4.36) говорит: «Тело подчиняется уму, а ум подчиняется телу» [5. Р. 435].

Последователь Чараки Вагбхата Муни (VII в. н.э.) в Аштанга-хридайам-самхите (1.1.20–21) говорит:

nijāgantū-vibhāgena tatra rogā dvidhā smṛtāḥ ||  
teṣāṁ kāya-mano-bhedād adhiṣṭhānam api dvidhā

rajaś tamaś ca manaso dvau ca doṣāv udāhṛtau ||

«Считается, что болезни делятся на два вида – от внутренних и внешних причин. Мест расположения болезней также два – тело и ум. Раджа и тамас называются болезнетворными началами (doṣa) ума» [4. Р. 12].

Тригуна – саттва (sattva), раджа (rajaś) и тамас (tamaś) – ключевые понятия философии санкхья (saṅkhyā). Материальная природа (prakṛti) является определённым состоянием этих трёх гун [6]. Из них раджа и тамас поражают ум, в то время как саттва способствует поддержанию здорового состояния ума (manas).

Слово sattva происходит от добавления суффикса tva (tvan) к корню sat (ṣad!), означающему, по Панини (Дхату-патха, 1427), растворение (viśaraṇa), движение (gati) и уныние (avasādana) [7]. По мнению Амарасимхи (Амара-коша 3.3.212), саттва означает богатство (dṛavya), жизнь (āsu), решимость (vyavasāya) и живое существо (jantu) [8]. В Санкхья-карике Ишваракришны (12–

13) sattva описывается как имеющая природу удовольствия (prīti), её назначение – просветление, просвещение (prakāśa). Она легка (laghu) и светла (prakāśaka) [9].

Слово rajas происходит от прибавления суффикса as (asun) к корню rañj, который, по Панини (Дхату-патха, 999), означает привязанность (rāga) [7]. Согласно словарю Амара-коша (1.4.29), слово rajas используется в значении пыли (reṇu), влечения (rāga), менструальных выделений (strīpuṣpa) и одного из модусов материальной природы (guṇa-bheda) [8]. В Санкхья-карике Ишваракришны (12–13) rajas описывается как имеющий природу несчастья (arīti), его назначение – активная деятельность (pravṛtti). Он переменчив (cala) и оказывает возбуждающее действие (upaṣṭambhaka) [9].

Слово tamas происходит от добавления суффикса as (asun) к корню tam, который означает разрушение, упадок, истощение (glāni). Слово tamas, согласно словарю Амара-коша (3.3.231), может означать планету Раху (rāhu), темноту (dhvānta) и один из модусов материальной природы (guṇa) [8]. Ишваракришна описывает tamas как имеющий природу глубокой скорби, оцепенения (viṣāda), его назначение – ограничение чего-либо (niyama). Он тяжелый (guru) и способен покрывать (varaṇaka) [9].

Согласно Арунадатте (XIII в.), одному из комментаторов Аштанга-хридайам-самхиты, раджас и тамас, будучи болезнетворными началами ума, не описаны так подробно в аюрведической литературе, как теория тридоша (вата и т.д.) [10]. Тема трёх гун подробно изложена как в текстах философии санкхья, так и в эпической литературе Древней Индии (Махабхарата, Бхагавата-пурана и т.д.). Большой пласт знаний по этому вопросу содержится в Бхагавад-Гите (Гитопанишад), входящей в состав Махабхараты [11].

Согласно Гитопанишад (18.27), человек в мودусе раджас (rājasah) характеризуется несколькими качествами. Первое из них – rāgī. Шанкара объясняет его как наличие привязанности, Рамануджа – как желание славы, Шридхара – как привязанность к детям и т.д. [12], Вишванатха Чакраварти Тхакур – как привязанность к деятельности [13]. Следующее качество – karma-phala-prepsuh. Большинство комментаторов толкуют его как сильное желание получить плоды своей деятельности [12], Баладева Видьябхушана отмечает, что такой человек жаждёт обрести домашний скот, сыновей, хорошую пищу и, в конце концов, попадание в райские миры [13]. Следующее качество –

lubdhaḥ. Шанкара толкует его как желание чужого богатства, Мадхусудана Сарасвати добавляет неспособность отречься от собственного богатства [12], Вишванатха Чакраварти Тхакур – как привязанность к чувственным наслаждениям [13]. Далее следует himśātmakaḥ – склонность причинять страдания или смерть другим. Следующее качество – aśuciḥ, внешняя и внутренняя нечистота, в том числе в совершаемой деятельности. И последнее – harṣa-śokānvitaḥ, склонность радоваться при достижении желаемого и огорчаться при разлучении с таковым, а также ощущение горя при неспособности достигнуть желанной цели [12].

Человек под влиянием гуны тамас (tāmasah) характеризуется следующими качествами. Первое из них – ayuktaḥ, обозначающее того, кто занимается бесполезной деятельностью, как трактуют этот термин Вишванатха Чакраварти Тхакур и Баладева Видьябхушана [13]. Шанкарачарья объясняет его как того, кто не занимается медитацией. Рамануджа – того, кто занимается деятельностью, противоречащей писаниям. Шридхара Свами – как невнимательного или небрежного человека, Мадхусудана Сарасвати добавляет, что невнимательность в деятельности происходит из-за поглощённости сознания чувственными наслаждениями. Следующее качество – grāhṛtaḥ. По мнению Шанкары, оно означает недоразвитого человека, с разумом, подобным ребёнку. Рамануджа трактует как человека, лишённого знания, Шридхара – человека, лишённого способности различать [12], Баладева Видьябхушана – человека, следующего материалистичному образу жизни, согласно своей природе, а не предписаниям священных писаний [13]. Далее следует качество stabdhaḥ, которое обозначает упрямого человека, не выражающего никому почтения. Следующая характеристика – śaṭhaḥ, или лживый, коварный человек, занимающийся низменной деятельностью (магия и т.п.), обманывающий других для достижения собственных целей. Далее – naiṣkṛtikaḥ, или тот, кто оскорбляет и поносит других. Шанкара говорит, что это тот, кто сеет вражду. Качество alasaḥ означает человека праздного, не желающего никакой активной деятельности, ленивого. Следующее качество – viṣādi, постоянная подавленность, скорбь, отчаяние [12]. Последним в этом списке перечисляется dīrgha-sūtrī, или стремление делать всё очень медленно, откладывая в долгий ящик. Баладева Видьябхушана говорит, что такой человек делает работу, требующую одного дня, в течение года [13].

Таблица 1

Типы психики, согласно Чарака-самхите (4.4.37–39)

№	Название типа	Характеристики
1	Брахма (brāhma) – подобный Брахме	Чистота (śuci), правдивость (satyābhisandha), обуздание чувств (jātāmāna), щедрость, готовность делиться с другими (saṁvibhāgin), знание (jñāna), понимание (vijñāna), способность выражать свои мысли и отвечать на вопросы (vasana-pratīvasana), хорошая память (smṛtīman), отсутствие вожелдения, гнева, жадности, тщеславия, заблуждения относительно природы вещей, желания причинить вред, скорби, нетерпимости к другим (kāma-krodha-lobha-māna-moḥersyāharṣāmarṣāpetam), равное отношение ко всем (samaṁ sarvabhūteṣu)
2	Арша (ārṣa) – подобный мудрецам (риши)	Поклонение Богу (īya), изучение священных писаний (adhyayana), совершение обетов (vrata), проведение огненных жертвоприношений (homa), соблюдение целибата (brahmacarya), оказание почтения гостям (paraṁ-atithi-vratam), контроль ума (dama), отсутствие привязанности (rāga) и неприязни (dveṣa), иллюзии (moḥa), жадности (lobha) и гнева (roṣa), обладание мудростью (pratibhā) и красноречием (vasana), пониманием (vijñāna) и способностью контролировать себя (upadhāraṇa-śakti)
3	Аиндра (aindra) – подобный Индре	Могущество (aiśvarya), авторитетная речь (ādeya-vākya), совершение жертвоприношений (yajña), отвага (śūra), энергичность (ojas), способность оказывать влияние на других (tejasopetam) и неустанная деятельность (akliṣṭa-karma), дальновидность (dirgha-darṣa), привязанность к выполнению долга, процветанию и правильному наслаждению (dharmārtha-kāmābhirata)
4	Ямья (yāmya) – подобный Яме	Следование предписаниям (lekhāstha-vṛtta), действие в подходящее время (prāpta-kāra), неуязвимость (asaṁprahārya), расторопность и хорошая память (utthāna, smṛti), способность достигнуть чего-либо (aiśvarya-lambha), свобода (vyaparagata) от привязанности (rāga), стремления причинить вред (irṣyā), ненависти (dveṣa) и иллюзии (moḥa)
5	Варуна (vāruṇa) – подобный Варуне	Смелость (śūra), терпение (dhīra), чистота (śuci), отвращение к нечистоте (aśuci-dveṣa), совершение жертвоприношений (yajña), любовь к отдыху в воде (ambho-vihāra-ratim), неустанная деятельность (akliṣṭa-karma), своевременный гнев и милость (sthāna-kopa-prasādam)
6	Каубера (kaubera) – подобный Кувере	Обладание положением, высокой самооценкой (sthāna-mānopabhoga-parivāra-saṁpranna), постоянное выполнение долга, стремление к процветанию и наслаждению (dharmārtha-kāma-nityam), чистота (śuci), комфортная жизнь (sukha-vihāram), проявление гнева и милость (vyakta-kopa-prasādam)
7	Гандхарва (gāndharva) – подобный Гандхарве	Любовь к танцам, пению, игре на музыкальных инструментах, каламбурам, поэзии, прозе и различным эпическим повествованиям (priya-ṅṅya-gīta-vādītra-ullāpaka-ślokākhyāyika- itihāsa-purāṇeṣu), а также умение в их исполнении (kuśalam). Использование парфюмерии, гирлянд, ароматических паст, красивой одежды (gandha-mālyānulepana-vasana). Постоянное желание общения с женщинами и развлечений (strī-vihāra-kāma-nityam), нежелание выискивать недостатки в других (anaśūyaka)
8	Асура (āsura) – подобный демонам (асура)	Смелость (śūra), жестокость (saṇḍa), выискивание недостатков (aśūya), могущество (aiśvarya), лицемерие (aupadhika), гнев (raudra), отсутствие жалости (ananukroṣa), возвеличивание себя (ātmarūjaka)
9	Ракшаса (rākṣasa) – подобный демонам-людоедам	Нетерпимость (amaṛṣa), постоянный гнев (anubandha kopa), нанесение ударов в самые болезненные точки (chidra-grahāra), жестокость (krura), вкус к переданию (āhārātīmātra-ruci), обожание мясной пищи (āmiṣa-priyatama), вовлечённость в длительный сон и приложение чрезмерных усилий (svapnāyāsa-bahulam), нетерпимость к успеху других (irṣyūṁ)
10	Пайшача (paiśāca) – подобный привидениям	Обжорство (mahāśana), желание интимной близости с женщинами (strī-rahāsa-kāmatam), отсутствие чистоты (aśuci), нелюбовь к чистоте (śuci-dveṣa), страх (bhīru), наведение страха на других (bhīṣayitāra), склонность к неправильной диете и поведению (vikṛta-vihārāhāraśīla)
11	Сарпа (sārpa) – подобный змеям	Смелость в состоянии гнева и трусость в прочих обстоятельствах (kruddha-śūra akruddha-bhīru), причинение страданий другим (tīkṣna), выполнение чрезмерной работы (āyāsa-bahula), страх там, где он появляется (saṁtrasta-gocara), любовь к еде и развлечениям āhāra-vihāra-param)
12	Прайта (praita) – подобный духам предков	Любовь к еде (āhāra-kāma), поведение, приносящее другим страдание, скверный характер и руководство (atiduhkha-śīlācāgorasāgam), выискивание недостатков (aśūya), нежелание делиться с другими (asaṁvibhāgīna), жадность (atilolupa), нежелание трудиться (akarmaśīla)
13	Шакуна (śākuna) – подобный птицам	Сильная привязанность (anuśakta-kāma), погружённость в чревоугодие и развлечения (ajasgam āhāra-vihāra-param), непостоянство (anavasthita), нетерпимость (amaṛṣaṇa), отсутствие склонности запасать что-либо (asaṁsaṇya)
14	Пашава (pāśava) – подобный животным	Невыполнение долга (nigākarīṣṇam), отсутствие разума (amedhasa), отвратительное поведение и пища (jugupsitācārāhāra), чрезмерная сексуальная жизнь (maithuna-para), чрезмерный сон (svapna-śīla)
15	Матсья (mātsya) – подобный рыбам	Трусость (bhīru), отсутствие разума (abudha), обжорство (āhāra-lubdha), непостоянство (anavasthita), сильная привязанность (anuśakta-kāma), гнев (krodha), склонность к странствиям (sagaṇa-śīla), любовь к воде (toya-kāma)
16	Ванаспатья (vānaspatya) – подобный растениям	Лень (alasa), погружённость исключительно в чревоугодие (kevalam-abhiniviṣṭam āhāre), отсутствие разума и физической активности (sarva-buddhy-aṅgahīn).

ма и решимости людей под влиянием различных модусов природы (18.30–35), о видах счастья, к которым они стремятся (18.37–39), характеристиках знания, которыми они обладают (18.20–22) и деятельностью, которой занимаются (23–25). Встречаются описания веры (17.4), пищи, которая наиболее приятна (17.8–10), природы пожертвованных, которые они совершают (17.11–13), и т.д.

Подобно этому, описывая различные типы психики (sattva), автор Чарака-самхиты (4.4.36) приводит следующую классификацию типов психики (trividham khalu sattvam) – чистую (śuddham), раджасичную (rājasam) и тамасичную (tāmasam). Первый из этих типов лишён дефектов (adoṣa) и является благотворным (kalyāṇa), два других – имеют недостатки (sadoṣa), вследствие раздражительности и гнева (goṣa), а также иллюзии и глупости (moḥa) соответственно. Далее автор трактата приводит примеры различных видов психики, он говорит, что, хотя существует бесконечное разнообразие индивидуальных различий, можно выделить 16 типов – семь в саттва-гуне, шесть – в гуне раджас и три – в гуне тамас [5]. Приведём эту классификацию.

По словам Чараки (4.4.40), эта классификация помогает выбрать правильное лечение (urasāra) для людей с различными типами психики [5]. Мы также можем увидеть определённые характеристики личности под влиянием трёх модусов природы (guṇa).

Описывая причины развития заболеваний, Чарака и другие авторы канонических трудов нередко указывают такие, как гнев (в случае одного из видов расстройств лихорадки (jvara), скорбь (при гемолитической анемии (rāṇḍu-toga), тревожность и страх (при лёгочном туберкулёзе) и т.д. Таким образом, люди, находящиеся под влиянием различных модусов материальной природы, приобретают определённые качества психики, которые могут привести к соматическим заболеваниям.

Вагбхата описывает несколько способов лечения дош ума (раджас и тамас). В Аштанга-хридайам-самхите (1.1.26) он говорит: dhī-dhairyaṭmādi-vijñānaṃ mano-doṣauśadhaṃ raḡam – «Лучшей терапией дош ума являются развитие разума (dhī), то есть способности различать полезное и вредное, способность терпеть неудобства (dhairya), как, например, отказ от неблагоприятного, при использовании того, что является благим,

а также изучение науки об Абсолютной Истине (ātmādi-vijñāna)» [4. P.14; 10. P. 16].

В Чарака-самхите (1.11.54) также описывается метод лечения ума (sattvāvajāya), заключающийся в удерживании ума от неблагоприятных объектов (punar ahitebhyo'mano-nigraha) [5].

Таким образом, в текстах традиционной аюрведической медицины мы встречаем описание роли психологических факторов в развитии соматических заболеваний, способы их диагностики и лечения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. James L. Levenson. The American Psychiatric Publishing textbook of psychosomatic medicine. American Psychiatric Pub., 2005. 1092 p.
2. Платон. Собрание сочинений: в 4 т. / общ. ред. А.Ф. Лосева и др. ; пер. с древнегреч. М.: Мысль, 1990. Т. I 860 с.
3. Махабхарата. Книга третья. Лесная (Араньяка-парва): пер. с санскр., предисл. и комм. Я.В. Василькова и С.Л. Невелевой. М.: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1987. 799 с.
4. Vāgbhaṭa's Aṣṭāṅga Hṛdayam, translated by K. R. Srikantha Murthy, vol. 1. – Krishnadas Academy: Varanasi, India, 1991. 523 p.
5. 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.
6. Шохин В.К. Лунный свет санхьи. Ишваракришна. Гаудапада. Вачаспати Мишра. М.: Ладомир, 1995. 384 с.
7. The Dhātupāṭha Of Pāṇini With The Dhātvartha Prakāśikā Notes by Pt. Kanakalāl Śarmā. Varanasi-1, 1969. 52 p.
8. The Nāmalingānuśāna (Amarakośha) of Amarasimha. With the Commentary (Vyākhyāsuḍhā or Ramāśramī) Of Bhānujī Dikshit. Bombay, 1929. 535 p.
9. The Sāṃkhya-kārikā. Śvara Kṛṣṇa's Memorable Verses on Sāṃkhya Philosophy with the Commentary of Gauḍapādācārya. Poona: The Oriental Book Agency, 1933. 61 p.
10. The Astāṅgahṛdaya. A Compendium Of The Ayurvedic System, Composed By Vāgbhaṭa With the Commentaries (Sarvāṅgasundarā) of Arunadatta and (Āyurvedarasāyana) of Hemādri. Bombay, 1939. 1146 p.
11. Суботьялов М.А., Дружинин В.Ю. Психосоматический подход в Гитопанишад // Бхагавад-гита в истории и в современном обществе: материалы V Всероссийской научной конференции с международным участием. Томск, 2012. С. 276–279.
12. The Bhagavad-Gita with Eleven Commentaries. First Collection. Vol. III (Thirteenth to Eighteenth Adhyayas). Bombay: The Gujarati Printing Press, 1938. 448 p.
13. Bhagavad-Gītā With Sārārtha-varṣiṇī of Viśvanātha Cakravartī and Gītā-bhūṣaṇa of Baladeva Vidyābhūṣaṇa. (ed.) Kṛṣṇadāsa. Kusumasarovara, 1956. 486 p.