

## ПЕРЕКЛАДИ

### ЧАРАКА-САМХІТА ГЛАВИ 1, 4–6 ПЕРШОГО РОЗДІЛУ / Переклад із санскриту та коментарі Д. В. Бурби

“Чарака-самхіта<sup>1</sup>” є фундаментальним трактатом з аюрведи – традиційної індійської медицини. Разом із “Сушрута-самхітою” та “Аштанга-хрідаєю” вона складає “велику трійцю” (bṛhat-trayī) засадничих текстів “науки про життя”<sup>2</sup> (āyur-veda), причому розглядається як найавторитетніша її складова<sup>3</sup>. Авторство зазвичай приписують Чараці, придворному лікарю кушанського царя Канішки (I ст. н. е.). Утім, різних осіб з ім’ям Caraka (“подорожній”, “аскет”, “слуга”) давньоіндійська література згадує чимало. Британська енциклопедія стверджує, що відома сьогодні редакція “Чарака-самхіти” склалася, ймовірно, в I столітті [Charaka-samhita]. В. Ерман також датує трактат Чараки I–II століттями [Эрман 1996]. Водночас побутує думка, що в VIII–IX ст. початковий текст відредагував та доповнив кашмірець Дрідгабала [Новая философская энциклопедия 2001]. Проте Рам Каран Шарма й Бгагван Даш висувують припущення, що Дрідгабала – не хто інший, як придворний лікар Чарака Другий, тоді як перший Чарака жив за кілька століть до нього. Зазначаючи, що в “Чарака-самхіті” не помітно виразних слідів впливу буддизму, ці дослідники припускають, що “Чарака-самхіта” була створена ще в VIII ст. до н. е. [Agniveśa’s Caraka Saṁhita 2008].

Сама “Чарака-самхіта” наводить наступну історію свого створення. Бог Брахма передав знання про аюрведу “володарю істот” (prajāpati) Дакші. Від того ці знання отримали близнюки Ашвіні<sup>4</sup>, які в індійській міфології відомі як боги-цілителі. Від Ашвінів аюрведу перейняв бог-громовежерць Індра. Далі аюрведа передається з небес на землю: від Індри її отримує мудрець Бгарадваджа<sup>5</sup>. Наступним учителем називається Атрея Пурнаवासу, який мав шістьох учнів. Усі вони написали праці з аюрведи, але вказується, на найталановитішим був Агнівеша, трактат якого потім “відтворив” або “відредагував” (pratisaṁskṛta) Чарака.

“Чарака-самхіта” містить 120 глав, написаних переважно віршованим текстом<sup>6</sup> (9035 віршів і 1111 прозових параграфів). У назву глави часто винесено її перші слова, через що назва глави не завжди повністю відповідає її змісту. Глави згруповані у вісім розділів, різних за обсягом. Перший, який має назву “Sūtra-sthāna”, складається з тридцяти глав, поділених на сім “четвірок” (catuṣka), плюс ще дві глави. Це вступний розділ, у якому розглядаються основи терапії, цілі людського життя, вчення про довголіття, хвороби, дієтика тощо. У другому розділі (“Nidāna-sthāna”, вісім глав) досліджуються причини основних хвороб: лихоманки, пухлин, хвороб крові, сечового міхура, шкірних хвороб, виснаження, божевілля та епілепсії. Третій розділ (“Vimāna-sthāna”, вісім глав) містить глави, присвячені теорії аргументації, кровоносним судинам, діагностиці та ін. У четвертому розділі (“Śāṅgīra-sthāna”, вісім глав) викладається вчення про людину, ембріологію, анатомію, акушерство. Глави п’ятого розділу (“Indriya-sthāna”, дванадцять глав) розповідають про розлади функцій органів чуття (indriya) та діагностику глухоти, сліпоти, психічних розладів та ін. Шостий розділ (“Cikitsā-sthāna”, тридцять глав) присвячений терапії. Сьомий розділ (“Kalpa-sthāna”, дванадцять глав) є фармакологічним:

у ньому описані відвари лікарських рослин та інші ліки. У восьмому розділі (“Siddhi-sthāna”, дванадцять глав) описані очищувальні процедури.

Давніми авторами були написані на санскриті численні коментарі до “Чарака-самхіти” (у літературі згадуються 43 праці). З них збереглися “Чарака-ньяса” (Sarakā-nyāsa) Бгатгара Харішчандри (VI ст.), “Чарака-паньджіка” (“Sarakā-panjīkā”) Свамікумари (VI ст.), “Нірантара-пада-в’ях’я” (Nirantara-pada-vyākhyā) Джеджджати (IX ст.), “Аюрведа-діпіка” (“Āyurveda-dīpikā”) Чакрапані Датти (XI ст.), “Чарака-таттва-прадіпіка” Шівадаси Сена (XV ст.). Найчастіше цитується й використовується коментар Чакрапані Датти, який вважають кращим за інші.

Окрім численних перекладів на мови Індії можна згадати тибетський переклад “Чарака-самхіти” (автор і час невідомі), переклад перською мовою (до VIII ст.) та два арабські переклади IX ст. (Абдулла бін Алі перекладав з перської, а Алі ібн Зайн ат-Табарі — безпосередньо з санскриту). На початку XXI століття найбільш популярним за межами Індії став англійський переклад “Чарака-самхіти” (з коментарем “Аюрведа-діпіка”), авторами якого є Рам Каран Шарма й Вайдья Бгагван Даш. Спираючись на цей переклад й особистий клінічний досвід, Габріель ван Лун написав двотомний підручник з аюрведи [Charaka Samhita. Handbook on Ayurveda 2003]. Зручні таблиці й переліки характерних для “Чарака-самхіти” понять і теорій містить також присвячена їй перша публікація Національного інституту наук Індії з серії “Історія науки в Індії” [Sarakā Samhita (a Scientific Synopsis) 1965].

Типографським способом “Чарака-самхіта” вперше була видана (під редакцією Джівананди Відьясагари) в 1877 році в Калькутті. Українською мовою дана пам’ятка раніше не перекладалася.

Цей переклад глав 1, 4 (частково), 5 і 6 першого розділу “Чарака-самхіти” зроблено із санскритського тексту, що міститься в семитомному виданні “Agniveśa’s Sarakā Samhita. Text with English Translation & Critical Exposition based on Cakrapāṇi Datta’s Āyurveda Dīpikā by Dr. Ram Karan Sharma and Vaidya Bhagwan Dash” (Varanasi, 2008). Нумерація віршів і прозових параграфів відповідає цьому виданню<sup>7</sup>. З ним також узгоджено латинський переклад назв лікарських рослин. Ідентифікувати кілька назв не вдалося. Слід звернути увагу на те, що “одна й та ж сама рослина має кілька лексичних відповідників у мові санскрит. Частина рослини та лікарські препарати також мають спеціальні назви. Такий плюралізм назв ускладнює ідентифікацію рослини та її виду. Часто науковці-ботаніки не збігаються у своїх поглядах щодо наукових еквівалентів до назв рослин мовою санскрит, при цьому санскритські синоніми можуть позначати різні рослини” [Рибалкіна 2013]. Наприклад, *джаті* (jātī) – це й мускатний горіх, і великоквітковий жасмин, а *падма* (padma) й *камала* (kamala) – горіхоносний лотос. В основному тексті перекладу наводиться санскритська назва рослини, спрощено відтворена засобами українською мови, а в примітках даються точна транслітерація та українська й латинська ботанічні назви.

У першій главі автор (чи, радше, редактор) спочатку викладає історію “Чарака-самхіти”, яка нібито була передана на землю богами, щоб люди могли протистояти хворобам. Далі пояснюється, що āyus (“життя”) – це поєднання тіла, органів чуття, розуму (sattva) й душі (ātman). Аюрведа визначається як вчення про добро й зло, щастя й нещастя, сприятливе й несприятливе для життя, а також про його тривалість. Після розгляду низки специфічних понять філософських систем *вайшешика* та *ньяя* мова йде про причини хвороб і методи їхнього усунення, про речовини, які можуть правити ліками, та їхні властивості, а також наводяться ознаки справжніх лікарів і осуджуються псевдолікарі.

У другій главі перелічуються рослини та інші речовини, що використовуються в паньчакарамі<sup>8</sup> та для приготування різних видів *явагу* (yavāgū) – рідких терапевтичних каш. Третя глава присвячена складу різноманітних мазей. Щоб не утруднювати читача великим списком екзотичних назв рослин, переклад цих глав тут не

публікується. З цієї ж причини вирішено скоротити переклад четвертої глави, яка оповідає про *віречану* (“очищення”). Таке рішення певною мірою відповідає принципам самої “Чарака-самхіти” (1.4.20): “Нема кінця подробицям... Тому опис [тут] не надто стислий і не надто розлогий”.

У п’ятій главі спочатку мова йде про помірність у їді, про бажану й небажану їжу. Далі йдеться про догляд за тілом: використання сурми для очей; вдихання диму лікарських трав (перелічуються трави, описується виготовлення трав’яної сигари й мундштука для неї, а також техніка вдихання диму лікарських рослин, перераховуються позитивні наслідки такого вдихання, вказується час, сприятливий для цього, зауважуються можливі ускладнення); застосування назальної терапії; чищення зубів і язика; освіжаюча жуйка; полоскання рота; змащування олією голови й вушних каналів; олійний масаж; купання; одяг, парфуми й прикраси; підмивання; стрижка волосся й нігтів; взуття, парасолька й ціпок.

Шоста глава присвячена опису особливостей шести індійських пір року й необхідності узгоджувати з ними своє харчування й стиль життя. Усі глави завершуються підсумковим переліком їхнього змісту.

## Розділ I. Загальні положення (sūtrasthāna)

**Глава 1. Про довголіття (dīrghamjīvitīya)** [Перша з чотирьох глав про ліки (bheṣaja)]

1.1 Отже<sup>9</sup>, будемо роз’яснювати главу “Про довголіття”.

1.2 Так сказав Бгагаван<sup>10</sup> Атрея.

1.3 Бажаючи довголіття, Бгарадваджа, який пройшов через страшну аскезу, знаючи [те, що треба знати], підійшов до Індри – притулку [віруючих] і володаря безсмертних.

1.4 Праджапаті [Дакша] сприйняв аюрведу такою, якою вона була розказана Брахмою. Далі її повністю сприйняли Ашвіні.

1.5 Від Ашвінів її цілком перейняв Індра. Тому Бгарадваджа на прохання мудреців (ṛṣi) підійшов до Індри.

1.6 Коли з’явилися хвороби тіла, що перешкоджають довголіттю, релігійним обітницям, вивченню [Вед], брахмачар’я<sup>11</sup>, аскезі (tapas) й постуванню<sup>12</sup> (upavāsa) істот,

1.7 тоді, сповнившись співчуття до істот, великі мудреці, прикрашені праведними справами, зібралися в благодатній долині Гімалаїв.

1.8 Ангірас і Джамадагні, Васіштха, Каш’япа, Бгрігу, Атрея, Гаутама, Санкх’я, Пуластья, Нарада, Асіта,

1.9 Агаст’я й Вамадева, Маркандея, Ашвалаяна, Парікшит, бгікшу<sup>13</sup> Атрея, Бгарадваджа, Капінджала,

1.10 Вішвамітра, Ашмаратх’я, Бгаргава, Ч’явана, Абгіджит, Гарг’я, Шанділья, Каунділья, Варкші, Девала, Галава,

1.11 Санкрітья й Байджаваті, Кушіка, Бадараяна, Бадіша й Шараломан, Кап’я з Кат’яяною, обидва,

1.12 Канкаяна, Кайкашея, Дгаум’я, Маріча, Каш’япа, Шаркаракша, Хіраньякша, Локакша, Пайнгі,

1.13 Шаунака й Шукуня, Майтрея, Майматаяні, вайкханаси<sup>14</sup>, валакхіль<sup>15</sup>, а також інші великі мудреці.

1.14 [Усі вони були] відзначені духовним знанням (brahmajñāna), самовладанням та ніямою<sup>16</sup>, аскетизмом, внутрішнім сяйвом (tejas) – наче зробили узливання (hūyatānā) у священний вогонь.

1.15 Зручно сівши там, вони почали цю благу бесіду.

“Здоров’я – вища основа дгарми, артхи, ками й мокші<sup>17</sup>.”

1.16 Хвороба забирає здоров’я, благополуччя й життя. [Хвороба] стає великою перешкодою [на життєвому шляху] людей.

1.17 Яким [може бути] засіб проти неї?” – так сказавши, вони поринули у внутрішнє споглядання (dhyāna). Очима споглядання вони побачили, [що їхній] притулок – Шакра (Індра).

1.18 Він, повелитель безсмертних, належним чином розповість про засіб, що здолає [хвороби].

“Хто піде до обителі Тисячоокого (Індри), запитати [його], чоловіка [богині] Шачі?”

1.19 “Я можу бути обраним для цього”, – таке слово першим сказав Бгарадваджа. Так сказавши, він був обраний мудрецьми.

1.20 Він, прийшовши до обителі Шакри, побачив сяючого як вогонь Переможця Бали (Індру) в оточенні богів і мудреців.

1.21 Прийшовши туди, він, мудрий, уславивши повелителя богів, побажав йому перемог і передав найвище послання мудреців:

1.22 “З’явилися хвороби, що жахають усе живе. Володарю безсмертних, розкажи мені про належний засіб, який рятує від них”.

1.23 Знаючи глибину мудрості [Бгарадваджи], Бгагаван Шатакрату (Індра) стисло провістив йому, великому мудрецю, аюрведу.

1.24 [Індра описав] суть потрібного здоровим і хворим знання про причину, ознаки [хвороб] і ліки; вічного, чистого, пізнаного Предком (Брахмою) [знання], що складається з трьох частин<sup>18</sup>.

1.25 Він, великий помислами мудрець (Бхарадваджа), заглиблений думками в безмежне вище знання про життя (аюрведу), швидко належним чином осягнув це [знання], що складається з трьох частин.

1.26 За допомогою цього [знання] Бгарадваджа здобув щасливе нескінченне життя й передав геть усе це неперевершене [знання] мудрецьм.

1.27 І мудреці, які бажають мати довге життя, отримали від Бгарадваджи на благо живих істот знання, що продовжує життя.

1.28 Ці великі мудреці очима знання належним чином побачили саманью, вішешу, гуни, драв’ю, карму

1.29 та самаваю<sup>19</sup>. Пізнавши це проголошене вчення, ствердившись у [виконанні] приписів, [вони] знайшли вище щастя (śarman) й нескінченно довге життя.

1.30 Далі [в ланцюжку наставників] [стоїть Атрея] Пунарвасу, вельми дружній до всіх істот і співчутливий [до них], який передав чисте знання про життя (аюрведу) шістьом учням.

1.31 Агнівеша, Бгела, Джатукарна, Парашара, Харіта й Кшарапані слухали слова того мудреця.

1.32 Завдяки винятковому інтелекту мудреця, а не додатковим настановам вишло так, що звід настанов першим склав Агнівеша.

1.33 Потім мудрі [учні], починаючи з Бгели, теж створили свої праці й публічно представили їх Атреї в зібранні мудреців.

1.34 Вислухавши від праведних [учнів Атреї Пунарвасу] виклад вчення, належним чином поданий у сутрах<sup>20</sup>, мудреці зраділи й схвалили його.

1.35 Усі славили [учнів Атреї], що бажають добра всім істотам, і хором вигукнули: “Святе це співчуття до істот!”

1.36 Почувши ці праведні слова великих мудреців, супроводжувані богами божественні мудреці, які перебувають на небесах, надзвичайно зраділи

1.37 й [вигукнули]: “О, чудово!” У небі почувся ніжний проникливий звук зраділих [божественних] істот, що наповнював собою три світи.

1.38 Повіяв приємний вітерець, і всі сторони світу освітилися вогнями. Пролився божественний дощ із води з квітами.

1.39 Потім в [учнів] на чолі з Агнівешею ввійшли божества знання: Буддгі, Сіддгі, Сморіті, Медгі, Дгріті, Кірті, Кшама, Дая<sup>21</sup>.

1.40 І ці схвалені великими мудрецами праці утвердилися на землі на благо сукупності істот.

1.41 Це повідане [вчення] про добро і зло, про щастя і нещастя, про сприятливе і несприятливе для життя й про його тривалість називається аюрведою.

1.42 Словом *аюс* (“життя, життєвість”) називається поєднання тіла, органів чуття (*indriya*), розуму (*sattva*) й душі (*ātman*). [Можна назвати його] інакше: *дгарін*, *джівіта*, *нітьяга* та *анубандга*<sup>22</sup>.

1.43 Це шановане знавцями Вед найсвятіше знання про життя, яке несе благо людям в обох світах<sup>23</sup>, буде сповіщене [тут].

1.44 Саманья завжди веде до зростання всіх сутностей, а вішеша – до скорочення<sup>24</sup>. Але прояв (*pravṛtti*) обох [має місце].

1.45 Саманья породжує єдність, вішеша – відособленість; саманья – рівність, вішеша – протилежність.

1.46 Розум, душа й тіло – ця трійка як триданда<sup>25</sup>. Їхнє з’єднання підтримує світи; на них тут усе ґрунтується.

1.47 І це – людина. І це свідомість. І це предмет [розгляду] цієї Веди. Для цього проявлена ця Веда.

1.48 [П’ять матеріальних елементів]<sup>26</sup>, починаючи з ефіру, душа, розум, час і простір складають матерію. Матерія з органами чуття – свідома, без органів чуття – несвідома.

1.49 [Відчуття], починаючи з тяжкості, разом з об’єктами органів чуття і [перелік], який закінчується на “праятна” (*prayatna*), інтелект (*buddhi*) та [інший перелік], що починається з “пара” (*para*), названі якостями (*guṇa*)<sup>27</sup>. Зроблене із зусиллям називається дією (*karman*).

1.50 Самава<sup>28</sup> вважається нероздільним існуванням [об’єктів], починаючи із землі, і їхніх якостей. Цей [їхній зв’язок] вічний, бо де субстанція, там немає невизначеності щодо [її] якостей<sup>29</sup>.

1.51 Притаманна причина, що несе в собі якості та дії, – це субстанція (*dravya*). Але якість – нерухома притаманність<sup>30</sup>.

1.52 Дія, що перебуває в субстанції, – причина й з’єднання, і поділу. Дія – це те, що робиться у зв’язку з метою дії. Не потрібно іншого [фактора для дії].

1.53 Так було розказано про причини. Результатом тут називається рівновага дгату<sup>31</sup>. Метою цього вчення [про здоров’я] названо досягнення рівноваги дгату.

1.54 Причиною хвороби “двох умістилищ” є поєднання трьох видів неправильного використання, невикористання та надмірного використання часу, інтелекту та об’єктів органів чуття<sup>32</sup>.

1.55 Тіло й розум вважаються вмістилищем хвороб, а також щастя. Але правильне поєднання [чинників] так само є причиною щастя<sup>33</sup>.

1.56 Проте душа абсолютно незмінна й вічна. Причиною свідомості (*caitanya*) [вона] стає за допомогою розуму й почуттів. [Вона] – свідок, який спостерігає за діями.

1.57 Сказано, що повітря (*vāyu*), пітта, капха – сукупність дош<sup>34</sup> тіла, а вищезгаданий розум – раджас і тамас<sup>35</sup>.

1.58 Перші заспокоюються, якщо вдатися до божественних засобів (*diva-yukti*) та лікарських трав. Розум – за допомогою теоретичного й практичного знання (*jñāna-vijñāna*), пам’яті й самадгі<sup>36</sup>.

1.59 Сухий, холодний, легкий, тонкий, рухливий, прозорий, різкий вітер (*māruta*) заспокоюється речовиною з протилежними властивостями.

1.60 Масна, гаряча й гостра, рідка, кисла, текуча, гірка пітта швидко заспокоюється речовиною з протилежними властивостями.

1.61 Заспокоєння якостей важкого, холодного, м’якого, масного, солодкого, нерухомого, в’язкого слизу (*śleṣmaṇa*) досягається протилежними властивостями.

1.62 Виліковні хвороби лікуються за допомогою засобів з протилежними властивостями, що застосовуються відповідно до місця, дози та часу.

1.63 Але немає засобу від невиліковних хвороб.

Отже, далі розповідається, як діють [лікарські] речовини і які в них властивості.

1.64 Вода й земля – субстанція, що сприймається на смак в органі сприйняття смаку. Три [інші елементи]<sup>37</sup>, починаючи з ефіру, – супутня причина (pratyaya) прояву особливостей [смаку].

1.65 Солодкий, кислий, солоний, гострий, гіркий і терпкий – ця шістка названа як перелік смаків.

1.66 Солодке, кисле й солоне [перемагають] вату, терпке, солодке й гірке перемагають пітту, терпке, гостре й гірке [перемагають] слиз.

1.67 Сказано, що [лікарські] речовини [бувають] трьох видів: деякі заспокоюють доші, деякі заспокоюють дгату, деякі – для підтримки здоров'я.

1.68 Сказано також, що [за іншою класифікацією] є, знов-таки, три види [ліків]: тваринного, рослинного й мінерального походження. Різні види меду, молочні продукти, жовч, жир, кістковий мозок, кров, м'язи,

1.69 кал і сеча, шкіра, сперма, кістки, зв'язки, роги й кігті, копита, волосся (keśa) та волосинки на тілі (loma), рочана<sup>38</sup> – [ці речовини] тваринного походження використовуються [як ліки].

1.70 Золото, п'ять металів і їхнє поєднання, земля з кварцом, [два] миш'яки<sup>39</sup>, самоцвіти, кам'яна сіль, червона крейда й [чорна] сурма –

1.71 це мінеральні [речовини]. А [ліки] рослинного походження, як вчать, поділяються на чотири види: ванаспаті, вірудга, ванаспатья й ошадгі.

1.72 Ванаспаті – з плодів, ванаспатья – з квітів і плодів. Ошадгі – ті [рослини], які гинуть після дозрівання плодів. Вірудга – рослини, які знову відростають після зрізання. [Так] сказано.

1.73 Коріння, кора, нектар (sāra), виділення, волокна, сік (svarasa), бруньки, їдкі [субстанції] (kṣārā), молочний сік, плоди, квіти, попіл, олія, шипи,

1.74 листя, щетинки (śūṅgā)<sup>40</sup>, цибулини, пагони – сукупність того, що від рослин.

Сказано, що коренів шістнадцять, плодів – без одного двадцять,

1.75 компонентів “великого жиру” (mahāsnehā)<sup>41</sup> чотири, видів солі – п'ять, різновидів сечі налічується вісім, видів молока – теж вісім.

1.76 Для очищення [застосовується] п'ять рослин. [Це] продемонстрував [Атрея] Пунарвасу. Той, хто знає, як застосовувати все це для [лікування] хвороб, знає [аюр]веду.

1.77 Хастіданті, хаймаваті, ш'яма, тривріт, адгогуда, саптала, шветанама, прат'якшрені, гавакші,

1.78 дж'ютішматі, бімбі, шананушпі, вішаніка, аджагандга, драванті й кшіріні<sup>42</sup> – ось шістнадцять [рослин з лікувальним корінням].

1.79 Шананушпі й бімбі, а також хаймаваті – блювотне. Швета<sup>43</sup> й дж'ютішматі використовуються для очищення голови [від надлишку дош].

1.80 Решта одинадцять застосовуються як проносне. Отже, розказано про назви та дії коренів. Слухай про плоді рослини!

1.81 [Це] шанкхіні, віданга, трапуша, мадана, дгамаргава, ікшваку, джімута, крітаведгана, клітака, відома у двох різновидах, що ростуть у вологих і посушливих місцях<sup>44</sup>,

1.82 пракір'я, удакір'я, прат'якпушпа, абгая, антахкотарапушпі, осінні плоди хастіпарніні<sup>45</sup>,

1.83 плоди кампіллаки, плоди арагвадги й кутаджі<sup>46</sup>.

Дгамаргава, ікшваку, джімута, крітаведгана,

1.84 мадана, кутаджа, трапуша, хастіпарніні – ці плоди застосовують для блювоти та в астхапані<sup>47</sup>.

1.85 Прат'якпушпа використовується як субстанція для інгаляції. Решта десять використовуються як проносне.

1.86 Назви й дія дев'ятнадцяти плодів перелічені.

Зазначено, що жири – чотирьох видів: топлене масло, олія, сало, кістковий мозок.

1.87 Вони використовуються для прийому всередину, як мазь, для клізм та інгаляції.

Надають жирність, життєвість, лиск, силу, огрядність

1.88 ці жири й виводять [надлишок] вати, пітти, капхи.

Сауварчала, сайндгава, віт, аудбгіда<sup>48</sup>

1.89 й самудра – п'ять різновидів солі<sup>49</sup>. [Вони] масні, гарячі, гострі й поліпшують апетит.

1.90 [Вони] застосовуються для змащування й викликають масність, потовиділення, застосовуються як проносне, блювотне, для олійної (anuvāsana) й неолійної (pīruha) клізм,

1.91 для натирання тіла, в їжу, для очищення голови [від надлишку дош], при хірургічних операціях, у супозиторіях, у косметиці для очей, бальзамах для загоєння ран,

1.92 при нетравленні, запорах, хворобах, викликаних ватою (vāta), пухлинах у черевній порожнині (gulma), кольках, а також різних абдомінальних розладах. [Так] розказано про солі.

Дізнайся від мене про вісім видів сечі.

1.93 Головні, які усі перелічені у вченні Атреї: овеча сеча, козяча сеча, коров'яча сеча й та, яка від буйвола,

1.94 слоняча сеча, верблюжа, кінська й осяляча. [Вона] гаряча, гостра, також масна, їдка, солонна.

1.95 Сеча використовується в бальзамах і використовується в мазах. Сеча використовується в астхпані, а також використовується як проносне,

1.96 потогінне, використовується при запорах, для оздоровлення, при абдомінальних розладах, геморої, пухлинах у черевній порожнині, при [таких хворобах, як] куштха й кіласа<sup>50</sup>.

1.97 Вона використовується в примочках, а також для обмивань. Вона покращує травлення, виступає як протиотрута й бактерицидна речовина.

1.98 [Її] називають найкращим засобом від анемії (rāṇḍuroga). Випита, [вона] врівноважує слиз і вітер.

1.99 [Вона] заспокійливо діє на пітту. Так мною була описана загальна сукупність властивостей [сечі]. Далі описуються [властивості] окремо.

1.100 Овеча сеча гірка, масна, не перешкоджає пітті. Козяча – терпка, солодка, цілюща, полегшує доші.

1.101 Коров'яча – дещо солодкувата, заспокоює доші, бактерицидна, лікує шкірні хвороби (kuṣṭha). Випита, [вона] заспокоює свербіж, добре допомагає при [дисбалансі] дош і при абдомінальних розладах.

1.102 Буйволяча [сеча] лужна, [діє як] проносне, лікує геморою, набряки (śopha) та абдомінальні розлади. Слоняча сеча солонна, допомагає впоратися з бактеріями та шкірними захворюваннями.

1.103 Найкраще [вона допомагає] при затримці калу й сечі, отруєннях, дисбалансі слизу й геморої. Сказано, що верблюжа [сеча] гірка, допомагає при задишці, бронхіті й геморої.

1.104 Кінська [сеча] гірка та їдка, лікує шкірні захворювання, виразки й отруєння. Ослина сеча лікує епілепсію, безумство й одержимість.

1.105 Так тут розказано про [види] сечі з урахуванням їхніх властивостей і застосування.

Далі мова йде про дії та властивості [різновидів] молока.

1.106 [В аюрведі використовуються] овече молоко, козяче молоко, коров'яче молоко та те, яке від буйволиці, також від верблюдиці, слониhi, кобили й ще жіноче.

1.107 Молоко переважно солодке, масне, холодне, лактогенне, освіжаюче, поживне, збільшує статеву силу й розумові здібності, чисте, додає силу, [добре] впливає на розум,

1.108 збільшує життєву силу, знімає втому, усуває задишку й бронхіт, допомагає при крововиливах і сприяє загоєнню ран.

1.109 [Молоко] підтримує життя всіх, корисне, заспокійливе, також очищує, вгамовує спрагу, покращує травлення й надзвичайно [корисне] при туберкульозі (kṣata-kṣīṇa),

1.110 анемії, підвищеній кислотності, виснаженні, пухлинах у черевній порожнині, абдомінальних розладах, проносі, лихоманці, високій температурі та особливо при набряках,

1.111 жіночих і чоловічих статевих розладах, олігурії й утрудненому випороженні, корисне для [тих, хто страждає від хвороб], породжених ватою й піттою.

1.112 Молоко завжди застосовується для інгаляції, в мазях, для обмивання та в астхапані, задля очищення кишківника і як зовнішній бальзам.

1.113 Детальніше властивості молока в належному порядку одну за однією опишемо в главі, [назва якої] починається з “аннапана”<sup>51</sup>.

1.114 Крім рослин з цілющими плодами й корінням, є ще три [рослини]: сухі, арка, ашмантака<sup>52</sup>. Їхню дію [опишемо] окремо.

1.115 Ашмантака відома як блювотне, латекс сухі – проносне. Треба знати, що латекс арки – блювотне й проносне.

1.115 Є також три інших дерева з корисною корою: путіка, кришнагандга, а також дерево тілвака<sup>53</sup>.

1.117 Сказано, що путіка й тілвака використовуються як проносне, кришнагандга – при бешиховому запаленні (paṅśagra), набряку (śoṭha), геморої,

1.118 лишай, абсцесі щічної ділянки, шкірних хворобах (kuṣṭha) та при аладжі<sup>54</sup>. Нехай мудрий знає ці шість рослин.

1.119 Так розказано про плоди й корені та про види жиру й солі, сечі, молока, а також про шість рослин з лікувальною корою й латексом.

1.120 Пастухам, що пасуть кіз, а також чабанам і пастухам, що пасуть корів у лісі, та іншим лісовим мешканцям відомі зовнішній вигляд та назви лікарських рослин.

1.121 Просте знання зовнішнього вигляду або ж назв лікарських рослин ще не робить кого завгодно знавцем їхнього застосування.

1.122 Того, хто знає принципи застосування [лікарських засобів], називають знавцем істини, навіть якщо він не знає зовнішнього вигляду [рослин]. Що ж казати про того лікаря, який все знає бездоганно?

1.123 Того, хто знає принципи лікування, узгодженого з часом і особливостями пацієнта, слід вважати найкращим лікарем.

1.124 Немов отрута, немов кинджал, немов вогонь, немов блискавка – така невідома лікарська рослина, тоді як відома – наче нектар.

1.125 Лікарська рослина, чий три аспекти – назва, вигляд і якості – невідомі, або навіть відома [рослина], що застосовується неправильно, викликають погані наслідки.

1.126 При правильному застосуванні навіть найсильніша отрута стає ліками, але навіть ліки при неправильному застосуванні перетворюються в сильну отруту.

1.127 Тому ніякий розумний пацієнт, котрий бажає здоров'я й довголіття, не приймає ліки, запропоновані лікарем, не обізнаним у принципах застосування [ліків].

1.128 Буває, що залишається живим той, на чию голову опустилася блискавка Індри, але не вижити тому, хто приймає ліки від недосвідченого.

1.129 [Псевдолікар], який вважає себе мудрим і, не знаючи, пропонує ліки стражденному лежачому хворому, котрий вірить [у розпорядження лікаря], –



1.130 позбавлений дгарми, грішник, син смерті, позбавлений розуму. Навіть від розмови з ним людина може потрапити в пекло.

1.131 Краще випити зміїну отруту або навіть розплавлену мідь чи навіть проковтнути розжарену на вогні залізну кульку,

1.132 ніж мудрому потрапити в залежність від того, хто звернувся за допомогою, та отримувати від змученої хворобою людини їжу, або пиття, або багатство.

1.133 Нехай розумний [чоловік], який бажає бути лікарем, докладає надзвичайних зусиль для збереження своїх чеснот, щоб бути для людей дарувальником життя.

1.134 Лише той засіб справді лікувальний, який веде до здоров'я. Лише той лікар найкращий, який позбавляє хвороб.

1.135 Всебічно досконаліми називають дії [лікаря] в разі правильного застосування [ліків]. Досконалим називають також лікаря, наділеного усіма чеснотами.

Підсумкові вірші (tatra slokās)

1.136 Передача [вчення] аюрведи, мета передачі, поширення [аюрведи], розгляд сутр [на зібранні мудреців], дефініція (nigṇāya) аюрведи,

1.137 сукупність засобів (kāraṇa), предмет (prayojana) аюрведи й причина [хвороб], хвороби, сукупність ліків,

1.138 смаки з відповідними субстанціями, трояка сукупність субстанцій, корені, плоди, [види] жиру й солі,

1.139 сечі й молока, шість рослин, латекс і кора котрих корисні, дія всіх цих [лікарських засобів], [їхнє] застосування й незастосування, їхні [корисні] якості й не[корисні] якості,

1.140 підстави для осуду [псевдо]вчених лікарів, а також всі чесноти лікарів – все це розказано великими мудрецями в першому розділі.

Так у трактаті Агнівеші, відтвореному Чаракою, у розділі “Загальні положення” закінчується перша глава, що має назву “Про довголіття”.

**Глава 4. Шість сотень граней віречани (ṣaḍ-virecana-śatāśritīya)** [Четверта з чотирьох глав про ліки (bheṣaja)]

4.1 Отже, роз'яснення глави “Шість сотень граней віречани”<sup>55</sup>.

4.2 Так сказав Бгагаван Атрея:

4.3 – Воістину, є шість сотень видів віречани, шість умістилищ<sup>56</sup> віречани, п'ять типів зілля, п'ять різних способів приготування ліків, п'ятдесят [різновидів] “великого зілля”, п'ять сотень [найменувань] зілля.

Ось загалом [предмет цієї глави].

4.4 Тут про шість сотень видів віречани розказано загалом; докладне пояснення – у “Калпа-упанішаді”<sup>57</sup>.

Є тридцять три й сто<sup>58</sup> [найменувань зілля], приготованих із плодами [мадани], сорок без одного<sup>59</sup> – із джимутою, сорок п'ять – з ікшваку, з дгамаргавою налічується шістдесят, з кутаджею – разом вісімнадцять, з крітаведганою налічується шістдесят, із чорним різновидом тривріту налічується сто й десять<sup>60</sup>. Число [найменувань зілля] з чатурангулою – дванадцять. З лодгрою налічується шістнадцять [найменувань] зілля, з махаврікшею налічується двадцять, із сапталогою й шанкхіні – разом сорок без одного, сорок вісім – з данті й драванті<sup>61</sup>. Ось шість сотень [різновидів] віречани.

4.5 Ось шість умістилищ віречани: латекс, коріння, кора, листя, квіти й плоди.

4.6 Ось п'ять [типів] зілля, названих у трактаті: солодке зілля, кисле зілля, гостре зілля, гірке зілля й терпке зілля.

4.7 Ось п'ять видів ліків, приготованих різними способами: свараса, калка, шріта, шита, пханта<sup>62</sup>.

Сік, вичавлений із субстанції пресом (yantra), називається *сварасою*. [Рослина], розтерта разом із соком і скачана в кульки (piṇḍa), має назву *калка*. Субстанція,

прокип'ячена на вогні, названа лікарями *шрітою*. Зілля, що отримується, якщо кинути подрібнену речовину в окріп і залишити на ніч, іменоване *шитою*. Кинуте в окріп, а потім віджате й проціджене – має назву *пханта*.

Те, що [стоїть ближче] до початку [списку], [діє] сильніше. Це приготоване зілля слід застосовувати з урахуванням сил хворого й серйозності хвороби. Усі ці засоби не в усіх випадках однаково корисні.

4.8 Тепер описуються ті п'ятдесят [різновидів] “великого зілля”, які були згадані.

Отже: [I] загальнозміцнювальне (jīvanīya), поживне, те, що сприяє схудненню, очисне (bhedanīya<sup>63</sup>), загоювальне, те, що стимулює травлення (dīranīya), – ось група з шести [різновидів] зілля;

[II] зміцнювальне, те, що поліпшує колір обличчя (varṇya), корисне для горла й серця – ось група з чотирьох [різновидів] зілля;

[III] те, що лікує анорексію<sup>64</sup>, протигемороїдальне, те, що рятує від куштхи, те, що рятує від сверблячки, бактерицидне (krimighna), протиотрута – ось група з шести [різновидів] зілля;

[IV] молокогінне, те, що очищує молоко, спермогінне, те, що очищує сперму, – ось група з чотирьох [різновидів] зілля;

[V] придатне для мазей, потогінне (svedopaga), блювотне, те, що діє як проносне, придатне для астхапани, придатне для анувасани<sup>65</sup>, придатне для очищення голови [від дош] – ось група з семи [різновидів] зілля;

[VI] протиблювотне, те, що позбавляє спраги, те, що рятує від гикавки, – ось група з трьох [різновидів] зілля;

[VII] те, що зміцнює шлунок, те, що забарвлює кишківник<sup>66</sup>, антидіуретичне, те, що впливає на колір сечі (mūtra-virajanīya), діуретичне – ось група з п'яти [різновидів] зілля;

[VIII] те, що позбавляє бронхіту, те, що рятує від задишки, те, що рятує від набряків, те, що рятує від лихоманки, й те, що рятує від втоми, – ось група з п'яти [різновидів] зілля;

[IX] те, що послаблює жар, те, що послаблює відчуття холоду, те, що послаблює кропив'яну лихоманку, те, що допомагає при ревматизмі (aṅgamarda), те, що послаблює кольку, – ось група з п'яти [різновидів] зілля;

[X] те, що повертає кров [до нормального стану], седативне, те, що повертає свідомість (sañjñā) [до нормального стану], те, що сприяє дітородінню, омолоджувальне – ось група з п'яти [різновидів] зілля.

Так розказано про п'ятдесят [різновидів] “великого зілля” й про велич зілля – заради повідомлення [їхніх] властивостей. Тепер буде описано по десять [найменувань] зілля кожного [різновиду] “великого зілля”. Всього їх виходить п'ятсот [найменувань] зілля.

4.9–18 <...>

4.19 Так п'ять сотень [найменувань] зілля згруповано в п'ятдесят [різновидів] “великого зілля” та описано їхню велич із [зазначенням] властивостей і [наведенням] прикладів.

4.20 Нема кінця подробицям, та й не підходить занадто стислий опис для [пізнавальної] здатності бідних на розум. Тому опис [тут] не надто стислий і не надто розлогий. Цього достатньо для використання бідними на розум. А розумні здатні на основі описаних властивостей придумати, що ще годиться з не названого тут.

4.21 На ці слова Бгагавана Атреї Агнівеша сказав: «Бгагаване, не виходить п'ятсот [найменувань] цього зілля, бо ті ж самі ліки зустрічаються в різних [різновидах] “великого зілля”».

4.22 Бгагаван Атрея сказав йому: “Агнівеше, мудрими це бачиться не так. Навіть одне й те саме називають не одним словом, коли воно діє по-різному. Наприклад,

людину, здатну виконувати різну роботу, називають [по-різному] – відповідно до дії, характеру дії й знаряддя. Скільки якостей має лікарська рослина, стільки разів і розглядається субстанція. Якщо одна субстанція має такі властивості, що може правити лікарським засобом у всіх випадках, то хто буде перераховувати або рекомендувати учням використовувати інші?”

Підсумкові вірші

4.23 Тут були загалом описані шість сотень [видів] віречани з відповідними речовинами, а також шість умістилищ віречани.

4.24 [Субстанції всіх] смаків, крім солоного, відомі як зілля (kaṣāya), тому тип зілля називають п'ятірковим<sup>67</sup>.

4.25 Також описано, знов-таки, п'ять способів приготування [ліків] й розказано про велич п'ятдесяти [різновидів] зілля.

4.26 Для ознайомлення з властивостями [ці п'ятдесят різновидів] описані окремо як п'ятсот [найменувань] зілля. Але подробицям не видно кінця.

4.27 І не годиться для розуміння цими бідними на розум [учнями] занадто стислий опис. Тому [він тут] не надто стислий і не надто розлогий.

4.28 Щоб вказати шлях нерозумним і щоб міцнів розум зрілих розумом, розказано про ці п'ятдесят різновидів зілля.

4.29 Хто знає про їхнє зовнішнє й внутрішнє застосування, про [їхнє] поєднання (saṃyoga) й використання (prayoga) – той найкращий лікар.

Так у трактаті Агнівеші, відтвореному Чаракою, у розділі “Загальні положення” закінчується четверта глава, що має назву “Шість сотень граней віречани”.

Так закінчується четвірка [глав] про ліки.

**Глава 5. Помірність у їді (mātrāśītīya)** [Перша з чотирьох глав про здоров'я (svastha)]

5.1 Отже, роз'яснення глави “Помірність у їді”.

5.2 Так сказав Бгагаван Атрея.

5.3 Хай буде помірність у їді. Обсяг їжі, знов-таки, залежить від сили вогню [травлення].

5.4 Скільки цієї їжі з'їдено в належний час без шкоди для природи [організму], перетравлено й засвоєно – цю кількість слід вважати правильною.

5.5 [Рис] шалі (śālī) й [рис] шаштіка (ṣaṣṭīka), зелений маш (mudga), звичайна перепілка, сіра куріпка, антилопа, заєць, олень, індійський замбар і так далі – навіть ці легкі за природою види їжі вживаються у відповідній кількості. Така їжа, як страви з борошна, цукрової тростини, молока, кунжуту, чорного машу (māṣa), а також плоть водяних істот, хоча ці субстанції й важкі за природою, також приймаються у відповідній кількості.

5.6 Але не слід думати, що сила впливу важкої й легкої їжі не береться в розрахунок. У легких субстанціях багато властивостей повітря й вогню, у важких – багато властивостей землі й води. Тому легкі [види їжі] завдяки своїм властивостям розпалюють вогонь [травлення] й навіть з'їдені в надлишку малошкідливі. Важка ж їжа за своєю природою, знов-таки, не розпалює вогонь [травлення], тому дуже шкідлива в надмірній кількості – якщо тільки сила вогню [травлення] [не збільшена] фізичними вправами. Так кількість [їжі] залежить від сили вогню [травлення].

5.7 І не ігнорується [при визначенні кількості їжі] субстанція, [що поглинається]: з урахуванням [властивостей] субстанції пропонується наповнювати [шлунок] [важкою їжею] на третину або половину. Але й переповнення [шлунка] легкою їжею не сприяє вогню [травлення].

5.8 Їжа, з'їдена в помірній кількості, дарує їдцю силу, [здоровий] колір обличчя, щастя й довголіття, не шкодячи природі [організму].

І ще:

5.9 Після їди не слід [ще] їсти таку важку [їжу, як] борошняні вироби, рис (taṇḍula<sup>68</sup>), рисові пластівці (pṛthuka). Нехай навіть голодний їсть помірно.

5.10 Не повинна бути звичною [така] важка [їжа, як] сушене м'ясо, сушені овочі, корінь і стебло лотоса. Не слід їсти м'ясо виснажених [хворобою тварин].

5.11 Не повинно бути правилом [вживання] курчіки, кілати<sup>69</sup>, свинини, яловичини (gavya), м'яса буйвола, риби, сиру, машу (māṣa) і ячменю.

5.12 Слід регулярно вживати в їжу [рис] шаштіка, [рис] шалі, чорний маш, кам'яну сіль, амалакі<sup>70</sup>, дощову воду (āntarīkṣam-ṛāyu), топлене масло, оленину (jāī-gala<sup>71</sup>) й мед.

5.13 Завжди треба вживати й те, чим підтримується здоров'я, і те, що не дає з'явитися хворобам.

5.14 Далі буде розказано про [такі засоби] догляду за тілом, [як] аньджана<sup>72</sup> й т. д., що сприяють підтримці здоров'я.

5.15 Слід регулярно користуватися корисною для очей аньджаною з сурми (sauvīṭa), а расаньджаною – раз на п'ять ночей або на вісім ночей, для [сльозо]течі (sṛāvaṇa)<sup>73</sup>.

5.16 Очі повні сяйва (tejamaṣa), тому вони особливо бояться слизу. Через це [терапевтична] дія, що видаляє слиз, корисна для прояснення зору.

5.17 Не повинна прикладатися та міцна аньджана до очей вдень – ослаблений після очищення зір на сонці погіршується.

5.18 Тому бажано аньджану, [що викликає] [сльозо]течу, прикладати на ніч. Як різні тьмяні [прикраси] – золоті та ін. –

5.19 абсолютно очищуються [від нальоту] олією, тканиною, волоссям тощо, так завдяки змочуванню аньджаною очей смертних [людей]

5.20 [їхній] зір сяє чисто, немов місяць на небі.

Харенука й пріянгу, прітхвіка, кешара, накха,

5.21 хривера, чандана, патра, твак, ела, ушіра, падмака, дг'ямака, мадгука, мансі, гугулу, агуру, цукор,

5.22 кора ньягородги, удумбари, ашваттхи, плакші й лодгри; ванья, смола сарджі, муста, шайлея, камала, утпала,

5.23 шривештака, шаллаккі, шукабарха – усе це подрібнивши, слід наліпити пасту на стебло очерету, надавши [їй] обертанням таку форму, як у ячмінного зерна<sup>74</sup>.

5.24 Нехай зробить лікар [сигару] з великий палець завтовшки й довжиною як товщина восьми пальців. Висушену, з витягнутим стеблом, вставлену в мундштук, людина нехай

5.25 “п'є”<sup>75</sup> промашену й запалену від вогню [лікувальну сигару], яка застосовується успішно.

З кращих лікарських трав і жиру, топленого масла, бджолиного воску

5.26 зробивши масну сигару (vartī) із солодким смаком, нехай [людина] палить [її з лікувально-профілактичною метою].

Швета, джьотішматі, жовтий і червоний миш'як,

5.27 [такі] духмяні [рослини, як] агуру, патра й т. д., – [їхній дим годиться] [для внутрішнього] очищення голови.

Важкість у голові, головний біль, риніт, мігрень,

5.28 біль у вухах, біль в очах, кашель, гикавка, задишка, клубок у горлі, слабкість зубів, патологічні виділення з вух, носа й очей,

5.29 поганий запах з рота й носа, зубний біль, втрата апетиту, тризм щелепи (hanumanūyāgraha), свербіж, інфекційні розлади, блідість обличчя,

5.30 надлишкова слинотеча, слабкий голос, тонзиліт, увуліт, облісіння, посивіння й випадання волосся,

5.31 чханья, сонливість (atitandrā), сплутаність свідомості, гіперсомнія (atinidrā) лікуються вдиханням диму [лікарських трав]. Також зміцнюються

5.32 кістки черепа, волосся, органи чуття й голос. Якими б сильними не були [розлади], що мають природу вати й капхи – в горлі або

5.33 в голові, – [ці] хвороби залишає того, хто вустами “п’є” дим.

Приписано приступати до вдихання диму в [такі] вісім моментів –

5.34 [бо] в цей час вата й слиз виявляють ознаки дисбалансу:

після купання, їди, чищення язика, чхання, чищення зубів, вдихання носом [медичних препаратів],

5.35 аньджани, сну нехай [людина], яка володіє собою, вдихає дим. Тоді не буде породжених ватою й капхою в голові й горлі

5.36 хвороб. Треба тричі зробити три вдихи. Нехай розумний [вдихає дим] двічі в запропонований час доби;

5.37 [нехай так] застосовує [цей засіб], але масний [склад] нехай вдихає один [раз], очищувальний (vaigesa) – три-чотири [рази].

Очищення розуму, горла й органів чуття, легкість у голові, врівноваженість

5.38 вищезгаданих дош – [ось] ознаки правильного вдихання [диму лікарських трав].

Глухота, сліпота, німота, кровотеча, запаморочення –

5.39 ускладнення, що виникають через несвоєчасне або надмірне вдихання диму. У цьому [випадку] бажано прийняти топле масло, використовувати речовини, вдихувані через ніс (nāvana), аньджану й заспокійливе питво.

5.40 Якщо розлад від [вдихання] диму виник через [надмірну активацію] повітря, пов’язаного з піттою, [вищеперелічене] треба приготувати з масними [інгредієнтами]; з охолоджувальними – при кровотечі; із сухими – при [надмірній активації] слизу й пітти.

5.41 Далі розкажу про [ті ситуації], що [є] протипоказаннями [для вдихання] диму. Нехай не вдихає [дим лікарських трав] випорожнений [проносним або блювотою], хто після клізми,

5.42 у кого кровотеча, у кого отруєння, хто вражений горем, а також вагітна, втомлений, п’яний, той, у кого нетравлення, [розбалансована] пітта, безсоння,

5.43 непритомність, запаморочення, патологічна жага, загальне виснаження й туберкульоз. Не [слід здійснювати цю процедуру] після вживання п’яного напою, молока, [чогось] жирного або медового.

5.44 Не [слід вдихати] дим, поївши сиру, при шорсткості [шкіри] або в гніві, при сухості язика, потьмаренні, травмі голови,

5.45 при шанкхаці, рохіні<sup>76</sup>, діабеті й делірії. Та людина, яка помилково вдихає дим у цих [ситуаціях], у невідповідний час,

5.46 посилює неправильним [використанням] диму тяжкість цих хвороб.

Нехай той, кому прописано [вдихати] дим, вдихає при хворобах голови, носа й очей

5.47 через ніс; при хворобах горла – через рот. Вдихаючи через ніс, нехай видихає через рот, але, вдихаючи через рот, хай не видихає через ніс,

5.48 [бо] рух [диму] в протилежному напрямку швидко зашкодить очам. Сидячи зручно, з випрямленим тілом, прямим поглядом і розумом, [спрямованим на] Те<sup>77</sup>, три рази

5.49 нехай той, хто володіє собою (ātman), тричі вдихає дим носом, закривши одну ніздрю<sup>78</sup>.

Для віречани мундштук [повинен бути] довжиною у двадцять чотири [товщини] своїх пальців,

5.50 для масного [складу] – тридцять два пальці, для повсякденного використання бажано [мати мундштук] у півтора [разу довший]<sup>79</sup>. Прямий, з трьома вузлами (trikoṣā)<sup>80</sup>, з отвором розміром у кісточку коли<sup>81</sup>,

5.51 з того ж матеріалу, що трубка для клізми, – [такий] пропонується мундштук для [вдихання] диму. З огляду на те що [дим] приходиться здалеку, розділяючись вузлами, ослаблений каналом [мундштука],

5.52 органи чуття не ушкоджуються димом, застосовуваним у [належній] кількості й у [належний] час.

Якщо приходиться легкість у грудях, горлі й голові,

5.53 і досягається послаблення капхи, [то] дим вдихався правильно.

У кого нечіткий голос, капха в горлі,

5.54 важка голова – [про того] треба сказати, [що він] вдихав дим недостатньо (аріта). [Якщо] язик, голова й горло висушуються й стають гарячими,

5.55 [якщо] людині хочеться пити й вона погано орієнтується, [якщо] виникає сильна кровотеча, [якщо] сильно паморочиться голова й людина непритомніє,

5.56 [якщо] органи чуття стають гарячими, [значить] дим вдихався надмірно.

Нехай застосовує [назальну терапію] з року в рік, у три пори року –

5.57 у сезон дощів, восени й навесні, коли з неба йдуть хмари. Хто практикує назальну терапію (nasya-karman) як прописано, у належний час,

5.58 у того очі, вуха й ніс не будуть пошкоджені [хворобами]. Не будуть у нього сивими голова й борода.

5.59 Волосся не буде випадати, буде особливо [добре] рости. Кривошия, головний біль, параліч лицьового нерва, тризм щелепи,

5.60 риніт, мігрень, тремор голови виліковуються. Судини, суглоби, м'язи, сухожилля голови й шиї

5.61 людини, удоволені, отримують велику силу. Обличчя [стає] радісним і округлим. Голос [стає] чистим, твердим і гучним.

5.62 Усі органи чуття будуть незабрудненими й дуже сильними. Не з'являються в людини раптово хвороби голови й шиї.

5.63 І зі старінням верхніх частин тіла старість не набирає сили<sup>82</sup>.

Чандана, агуру, патра, кора дарві<sup>83</sup>, мадгука, бала<sup>84</sup>,

5.64 прапаундаріка, сукшамайла, віданга, більва, утпала, хривера, абгая, ванья, твак, муста, саріва, стхіра,

5.65 дживанті, прішніпарні, сурадари, шятаварі, харену, бріхаті, в'ягхрі, сурабгі, волокна падми<sup>85</sup> –

5.66 нехай кип'ятить [лікар ці рослини] в стократному [об'ємі] чистої дощової води, поки не залишиться [кількість] у десять разів більша [від об'єму] олії.

5.67 Олію треба десять разів прокип'ятити в цьому відварі. При десятому кип'ятінні стільки ж козячого молока

5.68 нехай додасть. Це назальний засіб. Олія ця береться в кількості половини пали<sup>86</sup>.

5.69 Для змашеної олією (snigdha) й прогрітої до поту (svinna) голови – назальний [засіб] ваткою [вводиться в ніс] тричі. Нехай сім днів застосовує цю терапію через день тричі на день<sup>87</sup>.

5.70 Той, хто приборкав органи чуття й вживає корисну їжу, а також живе там, де не дуже вітряно й не дуже жарко, від олії цієї, що оздоровлює три доші й надає силу органам чуття,

5.71 отримує вищеописані якості, користуючись [олією] у відповідний час.

Із розщепленим кінцем і терпким, гострим або гірким смаком

5.72 нехай використовує [паличку] для очищення зубів, не пошкоджуючи ясна. [Такі палички] усувають [поганий] запах і смак. Бруд з язика, зубів, з рота

5.73 [видаляючи], [ця процедура дозволяє добре] відчувати смак [їжі]. Відразу [досягається] очищення зубів. Караньджа, каравіра, арка, малаті, какубга, асана<sup>88</sup> –

5.74 [бажано] [гілочки] цих дерев, а також подібних їм [використовувати як] паличку для зубів<sup>89</sup>.

Золотими, срібними, мідними, а також зробленими з олова й бронзи,

5.75 вигнутими, не гострими мають бути скребачки для язика. Той бруд, що накопичується біля кореня язика, перешкоджає видиху,

5.76 і ним породжується поганий запах. Тому слід [регулярно] чистити язик.

Той, хто бажає чистоти, доброго смаку [в роті] й гарного запаху [з рота], хай тримає [в роті]

5.77 [жуйку], що складається з плодів джаті, катуки, пуги, какколи, сукшмайли й квіткових бруньок лаванги, а також свіжого листу тамбули й екстракту карпури<sup>90</sup>.

5.78 Будуть сила щелеп, сила голосу, гарний вигляд обличчя, чудове відчуття смаку й вище задоволення від їжі [в людини, котра полоще рот].

5.79 Немає в цієї [людини] сухості в горлі, не боїться вона тріщин губ. Не псуються [її] зуби, корені їхні міцні.

5.80 Не болять [вони] й не реагують болісно на кисле, розжовують навіть дуже тверду їжу – завдяки полосканню сезамовою олією.

5.81 Той, хто регулярно змащує олією голову, не страждає від головного болю, плішивості, посивіння й випадання волосся.

5.82 Особливо зростає сила [його] голови й чола. І волосся [в нього] глибоко вкорінене, чорне й довге.

5.83 Органи чуття очищуються, шкіра обличчя має гарний вигляд. Завдяки змащуванню голови сезамовою олією отримують глибокий сон і щастя.

5.84 Якщо регулярно капати олію у вуха, то не буде хвороб, викликаних розладом вати, [а також не буде] кривошії, тризму щелепи, приглухуватості.

5.85 Як від змазування олією глечик, суха шкіра й вісь [воза] стають цупкими й міцними,

5.86 так від олійного масажу тіло стає міцним, шкіра – гарною, [організм] – несприйнятливим до хвороб вати, витривалим.

5.87 У тактильному органі переважає повітря. Тактильний орган міститься в шкірі. Олійний масаж надзвичайно корисний шкірі, тому нехай людина застосовує його.

5.88 У того, хто регулярно застосовує олійний масаж, тіло не дуже пошкоджується навіть від удару або важкої роботи.

5.89 [Його] шкіра гладенька, тіло міцне, сильне, має приємний вигляд. Завдяки регулярному олійному масажу людина навіть менше старіє.

5.90 Шорсткість, нерухомість, сухість, втома й оніміння стоп відразу ж зникають від застосування олійного масажу.

5.91 Отримується м'якість, сила, витривалість стоп. Досягається ясність зорового сприйняття, й заспокоюється [тілесне] повітря<sup>91</sup>.

5.92 Завдяки олійному масажу стопи не буде невралгії сідничного нерва, тріщин на стопах, стенозу судин і стиснення зв'язок стопи.

5.93 Змазування тіла олією усуває поганий запах, позбавляє від огрядності, сонливості, свербіння, неприємною бруду й відразливої пітливості.

5.94 Купання очищує, посилює статевий потяг, животворить, знімає втому, змиває піт і бруд, робить тіло сильним і дуже сприяє посиленню оджаса<sup>92</sup>.

5.95 Носіння чистого одягу сприяє привабливості, повазі, довголіттю, радості, шляхетності, красі, усуває безталанність (alaksṃī).

5.96 Ароматичні речовини й гірлянди посилюють статевий потяг, надають [тілу] приємний запах, сприяють довголіттю, привабливості, надають тілу тонус і силу; вони приємні для розуму й усувають безталанність.

5.97 Носіння прикрас і самоцвітів сприяє благополуччю (dhanya), благоденству (maṅgalya), довголіттю, красі, захищає від недоброго, радує, сприяє привабливості й посилює оджас.

5.98 Часте очищення стоп і шляхів [виходу з тіла] нечистот [говорить] про розумність і порядність, сприяє довголіттю, усуває безталанність і [особливості епохи] калі<sup>93</sup>.

5.99 Стрижка волосся, бороди та нігтів покращує тонус тіла, посилює статевий потяг, сприяє довголіттю, чистоті й гарному зовнішньому вигляду.

5.100 Носіння взуття корисне для очей і шкіри [стоп], захищає стопи від негативних [впливів], сприяє набуттю сили, наступальності (*parākrama*), щастя, посилює статевий потяг.

5.101 Сказано, що використання парасольки захищає від недоброго, від сонця, вітру, бруду, дощу; [парасолька] укриває, сприяє силі й приносить благо.

5.102 Використання ціпка – опора тому, хто спотикається, усунення ворогів, підтримка довголіття, свобода від страху.

5.103 Нехай мудрий буде уважний щодо догляду за своїм тілом, як повелитель міста [уважний] до міста й колісничий – до колісничі.

І ще:

5.104 Нехай [людина] використовує лише такі засоби підтримки [свого] життя, які не суперечать дгармі. І, звичайно, [так] отримуються спокій, медитація (*ādhyāna*), щастя.

Підсумкові вірші

5.105 Обсяг [з'їденої] їжі, обсяг [їжі] з урахуванням її тяжкості або легкості, їжа, прийняття якої забороняється, і [їжа, прийняття] якої дозволяється,

5.106 аньджана, сигари [з лікарських трав], виготовлення трьох видів сигар, [благотворні] наслідки вдихання диму [лікарських трав], час і частота вдихання такого диму,

5.107 ознаки розладів і їхнє лікування, протипоказання для вдихання диму [лікарських трав], матеріал мундштука для вдихання диму, види мундшуків,

5.108 властивості назальної терапії, які й коли повинні проводитися назальні процедури, як і якою паличкою для чищення зубів користуватися, їхні властивості,

5.109 які й для чого тримаються в роті [компоненти жувальної суміші], які властивості олійного полоскання, що дає змазування голови олією,

5.110 також закапування олії у вуха, олійний масаж, масаж стоп, змашування олією частин тіла, купання й носіння чистого одягу, ароматизатори та носіння прикрас,

5.111 очищення шляхів [виходу з тіла] нечистот, стрижка волосся, властивості взуття, парасольки й ціпка – про це сказано в цьому розділі, [що має назву] “Помірність у їді”.

Так у трактаті Агнівеші, відтвореному Чаракою, у розділі “Загальні положення” закінчується п'ята глава, що має назву “Помірність у їді”.

**Глава 6. Те, що слід їсти (*tasyāśitīya*)** [Друга з чотирьох глав про здоров'я (*svastha*)]

6.1 Отже, роз'яснення глави “Те, що [слід] їсти”.

6.2 Так сказав Бгагаван Атрея.

6.3 Збільшується від з'їденої їжі сила й [поліпшується] зовнішній вигляд того, хто знає, яку їжу [треба] їсти в [різні] пори року, і харчується відповідно.

6.4 Слід знати, що рік розділений на шість сезонів. У періоді *адана* (*ādāna*), коли сонце йде на північ, три сезони, починаючи з пізньої зими й закінчуючи літом. Період *вісарга* (*visarga*), коли сонце йде на південь, ділиться, знов-таки, на три пори року, починаючи із сезону дощів і закінчуючи ранньою зимою<sup>94</sup>.

6.5 Під час вісарги вітри не надто сухі – не такі, як під час адани. У місяця [в цей час] неослаблена сила; він постійно наповнює своїми прохолодними променями світ. Тому [вісарга] приємна. Адана, навпаки, вогняна. Ці двоє – сонце й вітер, – а також місяць підкоряються часу, своїй природі (*svabhāva*) і їхнім шляхам. Вони впливають на [характер] півріччя, пори року, смак [ліків і їжі], [розлад] дош і тілесну силу. Це описується тут.



6.6 Під час адани променями сонця забирається волога світу. У міру того як на зміну пізній зимі приходить весна, яка змінюється літом, сильні сухі вітри висушують [усе], надаючи [рослинам] гіркий, терпкий і гострий смак, який висушує й робить людину слабкою.

6.7 Але під час сезону дощів, осені й зими сонце звертає на південь, і його жар послаблюється часом, траєкторією, хмарами й дощем. Проте [сила] місяця не слабшає. Спека у світі спадає від дощової води й [того, що має] смак, який не висушує, – кислий, солоний, солодкий, – від чого сила людини в цей час послідовно зростає.

І ще:

6.8 Слід вказати, що на початку вісарги й у кінці адани людина ослаблена, посередині сила [людини] середня, але в кінці [вісарги] й на початку [адани] [сила людини] максимальна.

6.9 На початку зими через стикання з холодним повітрям (anila) сила травлення, що протистоїть [холоду], дужої [людини] зростає настільки, що здатна перетравити багато важкої субстанції.

6.10 Коли він<sup>95</sup> не отримує належного палива, тоді шкодить народженим у тілі сокам, тому холодна вата в холоді подразнюється.

6.11 Тому нехай [людина] вживає в зимову пору масні, кислі, солоні соки<sup>96</sup>, жир, м'ясо водяних і болотяних [істот].

6.12 Нехай людина їсть подрібнене м'ясо мешканців нір і хижаків, п'є вино (madirā), ром (sīdhu) та брагу (madhu).

6.13 Не скорочується життя того, хто взимку регулярно вживає коров'яче молоко, сік цукрової тростини, жир, олію, новий рис і гарячу воду.

6.14 Нехай вдається до олійного масажу, змащування голови олією, сауни (jēp-tāka<sup>97</sup>), а також живе в опалюваному підземному приміщенні або в гарбга-грісі<sup>98</sup>.

6.15 Узимку візок, ліжко, сидіння повинні бути встелені покривалом, шкурою антилопи, вовняною покривкою й ковдрою.

6.16 Завжди треба [носити] щільний теплий одяг і змащувати тіло густою (guru) [олією] агуру. Красуню молоду (gramadā) пишногруду

6.17 з тілом, змашеним агуру, обіймаючи, нехай ляже, сп'янілий (samada) від лубові. Нехай із приходом зими займається сексом досхочу (prakāman).

6.18 Нехай з настанням холодів уникає їжі й пиття, які легкі й збуджують вату, а також вітрів, недоїдання й рідкої мантхи<sup>99</sup>.

6.19 Рання й пізня зима схожі. Невелика відмінність: пізньою зимою [переважають] сухість, породжена аданою, і холод, народжений хмарами, вітрами й дощами.

6.20 Тому всі приписи для ранньої зими бажані [й для пізньої зими]. Нехай [людина] залишається в затишному будинку, теплішому, ніж на початку зими.

6.21 Нехай протягом пізньої зими [людина] уникає холодної їжі й пиття, а також того, що збуджує вату: гострого, гіркого й терпкого.

6.22 Навесні [розріджений] променями сонця [й] приведений у рух накопичений слиз перешкоджає тілесному вогню, через що з'являється багато хвороб.

6.23 Тому нехай [лікар] навесні прописує такі процедури, як терапевтична блювота й так далі. Нехай [людина] уникає важкої, жирної, кислої, солодкої їжі й денного сну.

6.24 Нехай з приходом весни [людина] регулярно робить фізичні вправи, змащує тіло, вдихає дим лікарських трав, полоще рот і накладає аньджану, очищується теплою водою.

6.25 [Прописано] змащування тіла чанданою й агуру. Їжа: з ячменю й пшениці, оленина, кролятина, м'ясо антилопи, перепілки, сірої куріпки.

6.26 Нехай [людина] п'є незіпсовану брагу й ром; нехай навесні насолоджується молодими жінками й гаями.

6.27 Влітку волога землі випивається променями сонця. Тоді корисні їжа й питво, що солодкі, холодні, рідкі й масні.

6.28 Той, хто влітку вживає холодну кашку (mantha) з цукром, молоко, м'ясо лісових тварин і птахів, топлене масло, рис шалі, не помирає [від хвороб].

6.29 Алкоголь – у малих дозах, з великою кількістю води або повністю виключається. Нехай [людина] уникає солоного, кислого, гострого, гарячого й фізичних вправ.

6.30 Удень нехай спить у прохолодній кімнаті; вночі, змастивши тіло сандаловою пастою, – нагорі, на повітрі, що охолоджується променями місяця.

6.31 Прикрашена намистом з перлів, нехай сидить, насолоджуючись [обмахуванням] віялами й дотиком рук, охолоджених сандаловою водою.

6.32 Нехай у літню пору людина, уникаючи сексу, насолоджується гаями, холодною водою й квітами.

6.33 У тіла, ослабленого аданою, травлення слабке. І під час сезону дощів воно знову послаблюється через розлади [тілесного] повітря та інших [дош].

6.34 Коли вогонь [травлення] ослаблений під час сезону дощів випарами землі, потоками [води] з хмар, підвищеною кислотністю води, [тілесне] повітря (pavana) та інші [доші] збуджуються.

6.35 Тому під час сезону дощів рекомендується помірність у всьому. Занадто рідкої каші, денного сну, холодної роси, річкової води,

6.36 [надмірних] фізичних вправ, перегріву на сонці, сексу нехай [людина] уникає. Нехай зазвичай готує їжу й питво з медом.

6.37 Якщо під час сезону дощів від сильного дощу дуже холодно, для заспокоєння тілесного повітря повинна прийматися виразно кисла, солоня й жирна їжа.

6.38 Задля підтримки вогню [травлення] треба вживати старий ячмінь, пшеницю, рис шалі з м'ясом лісових тварин і приготованим (saṃskṛta) супом.

6.39 Нехай п'є [такі спиртні напої, як] мадгвіка (mādhvīka) й арішта (ariṣṭa), чисту дощову воду, воду з колодязя або ставка, прокип'ячену й охолоджену, з невеликою кількістю меду.

6.40 [Рекомендовано] розтирання тіла мазями, купання, [носіння] запашних гірлянд, [носіння] легкого, чистого одягу. Нехай [людина] під час сезону дощів залишається в сухому [будинку].

6.41 Восени частини тіла, які звикли до дощу й холоду, раптом нагріваються сонячним промінням, тому пітга зазвичай збуджується.

6.42 Тоді при бажанні вживаються в [належній] кількості їжа й питво, що солодкі, легкі, холодні, гіркі й заспокоюють пітту.

6.43 Сказано, що після відходу хмар, [тобто восени], слід їсти перепілок, куріпок, баранину, оленину, кролятину, м'ясо антилопи з рисом шалі, ячменем і пшеницею.

6.44 Після відходу хмар [пропонується] очищення кишківника, кровопускання, вживання топленого масла з гіркими [травами]. [Приписано] уникати перебування на сонці.

6.45 Нехай [людина] уникає жиру, олії, м'яса водяних і болотних істот, лужного, сиру, денного сну, східного вітру.

6.46 Нагріта вдень променями сонця, остуджена вночі місяцем, очищена часом і незаражена [зіркою] Канопус (agastya)

6.47 осіння вода, яку називають *хамсодака*<sup>100</sup>, кришталево чиста, корисна як нектар для обмивання, пиття й купання.

6.48 Гідні похвали гірлянди [з] осінніх [квітів], чистий одяг і вечірні місячні промені осінньої пори.

6.49 Так, відповідно до [кожної] пори року, описані поведінка й харчування. Коли вони годяться [людині] з огляду на їхню звичність, їх називають *окаст-мья*<sup>101</sup>.

6.50 Хто знає [принцип] узгодження поведінки та харчування, той прагне усунути хвороби протилежними якостями.

Підсумковий вірш

6.51 У цій [главі з назвою] “Те, що [слід] їсти” розказано про те, що підходить людині в той чи інший сезон і що не підходить, та про принципи узгодження.

Так у трактаті Агнівеші, відтвореному Чаракою, у розділі “Загальні положення” закінчується шоста глава, що має назву “Те, що слід їсти”.

<sup>1</sup> Пасивний дієприкметник минулого часу *saṁhīta* (*saṁ* √*hā*) буквально означає “зібране до купи”. Самхітами називають збірки гімнів чотирьох Вед, а також низку постведійських текстів з йоги та аюрведи.

<sup>2</sup> Окрім значення “життя”, слово *āyus* може перекладатися більш вузьким терміном “вік” (тривалість життя). Тому поняття *āyurveda* інколи перекладають як “наука про довголіття”.

<sup>3</sup> “Аштанга-хрідая” цитує “Чарака-самхіту”, а в “Сушрута-самхіті” перераховуються ті самі лікарські препарати, що й у “Чарака-самхіті”.

<sup>4</sup> Ашвіні (яких звать Насатя й Дасра) виступають також персоніфікацією світанку й вечірніх присмерків.

<sup>5</sup> Бгарадваджі приписується авторство низки гімнів Рігведи. Також він асоціюється з однією із зірок сузір'я Велика Ведмедиця, яке в Індії має назву Сім Мудреців (*saptarṣi*).

<sup>6</sup> Абу Рейхан Біруні вбачає причину цього в тому, що прозовий текст більше спотворюється при переписуванні. Свої слова він підкріплює цитатою з римського лікаря Галена (II ст.): “Окремі знаки для міри ваги ліків спотворюються при переписуванні, а також внаслідок навмисного спотворення заздрісниками. Тому книги Дамократа про ліки заслуговують, щоб їм віддавали перевагу... оскільки вони написані віршами” [Абу Рейхан Біруні 1995, 142]. Однак треба враховувати ще й індійську традицію віршування, що базується на повазі до найдревніших віршованих творів Індії – Вед, які тривалий час передавалися з покоління в покоління не в письмовій, а в усній формі. Також Біруні робить слушне зауваження: “Метричні твори не вільні від елементів штучності, котрі необхідні для вирівнювання розміру, виправлення відхилень і компенсації неповноти, що веде до вимушеного багатослів'я. Таким чином, віршована форма творів є однією з причин, які утруднюють вивчення індійської літератури” [Абу Рейхан Біруні 1995, 65].

<sup>7</sup> У низці випадків (зокрема, з другої половини вірша 25 п'ятої глави по вірш 28) формальне (по два рядки) розбиття на вірші не збігається з тим, яке мало б бути за змістом. Вірш 5.77 складається з трьох, а не двох рядків.

<sup>8</sup> *Raiṣakarma(n)* – “п'ять дій” (процедур) аюрведи, що очищають організм: насья (процедура для носа, горла, пазух і голови), терапевтична блювота, очищення тонкого й товстого кишківника проносом, клізма, кровопускання (остання процедура в сучасному світі застосовується дуже рідко).

<sup>9</sup> Початок глави традиційно марковано словом *athātas* (*atha* + *atas*).

<sup>10</sup> *Bḡaḡavan* – (1) пан; (2) Бог.

<sup>11</sup> *Brahmacar'ya* – цнотливість, обітниця утримання від сексу; послушництво, спосіб життя цнотливого учня.

<sup>12</sup> Словом *pravāsa* може називатися утримання не тільки від їжі, а й від світських утіх.

<sup>13</sup> *Bhikṣu* – монах, що живе милостинею.

<sup>14</sup> *Vaiḡkhanasi* (*vaikhānasa*) – лісові пустельники, які перебувають на третій стадії релігійного життя (*vanaprasthāśrama*).

<sup>15</sup> *Valakhilya* (*vālakhilya*) – супутники богів, крихітні мудрі істоти завбільшки з палець людської руки, здатні літати.

<sup>16</sup> Згідно з “Йога-сутрами” (2:32), *niyama* – це чистота, вдоволеність, аскетизм, вивчення Писання й відданість Богам.

<sup>17</sup> *Dharma* (релігія), *artḡa* (мирське благополуччя), *kaṡa* (земна любов) і *mokṡa* (звільнення душі від поневолення матерією) – чотири традиційних мети життя індуся.

<sup>18</sup> Під “трьома частинами”, вочевидь, треба розуміти етіологію, симптоматику й терапію.

<sup>19</sup> Sāmānya (загальне), viśeṣa (особливе), guṇa (якість), dravya (субстанція), karma (дія), samāvāya (невіддільна властивість) – шість категорій системи ньяя. Вони пояснені в наступних розділах. Див. також: [Завгородній, Луценко 2006, 103–106].

<sup>20</sup> Тут *сутри* – вид повчальної літератури.

<sup>21</sup> Buddhi – “розум”, siddhi – “досконалість”, smṛti – “пам’ять”, medhi – “розважливість”, dhṛti – “наполегливість”, kīrti – “слава”, kṣamā – “поблажливість”, dayā – “співчуття”.

<sup>22</sup> Dhārin – “те, що утримує [тіло від розкладання]”; jīvita – “життя”; nitya – “постійне”; anubandha – “те, що триває [в низці втілень]”.

<sup>23</sup> *Обидва світи* – земне життя та посмертне існування.

<sup>24</sup> Sāmānya – “спільність”; viśeṣa – відмінність.

<sup>25</sup> Tridaṇḍa – “потрійна влада” або потрійний посох монаха в деяких течіях індуїзму.

<sup>26</sup> Ефір, повітря, вогонь, вода, земля.

<sup>27</sup> Тут маються на увазі такі переліки:

1. Важкість, легкість, холод, жар, масність, сухість, притупленість, гострота, нерухомість, рух, м’якість, твердість, чистота, забрудненість, ніжність, жорсткість, грубість, тонкість, в’язкість, текучість.

2. Звук, тактильне відчуття, образ, смак, запах.

3. Бажання, відроза, насолода, страждання, зусилля (prayatna).

4. Вище (para), нижче, сумірність, число, відмінність, відокремленість, обсяг, виконання, повторення.

<sup>28</sup> Samavāya – “притаманність”.

<sup>29</sup> Тобто субстанція неодмінно має якості. Наприклад, не буває землі без “земляних” якостей.

<sup>30</sup> На відміну від дії, якість не пов’язана з рухом.

<sup>31</sup> *Дгату* – сім складових тіла: gasa (життєвий сік), rakta (кров), māmsa (м’язи), medha (жир), asthi (кістки), majjā (кістковий мозок), śukta (сім’я).

<sup>32</sup> *Два вмістилища* – тіло й розум.

<sup>33</sup> Під “щастям” тут, вочевидь, слід розуміти здоров’я.

<sup>34</sup> *Доші* (doṣa) – три субстанції, що формують біологічний організм: vāta – “фізіологічне повітря”, утворене поєднанням ефіру й повітря; pitta – “фізіологічний вогонь”, утворений поєднанням вогню й води; kapha – слиз, утворений поєднанням землі й води.

<sup>35</sup> *Тамас* (морок, інертність), *раджас* (збудження) й *самтв* (чистота, спокій) – три фундаментальні якості Всесвіту.

Doṣa означає також “вада, розлад”, і це дозволяє розуміти цей вірш у тому сенсі, що порушення рівноваги вати, пітти й капхи викликає хвороби тіла, а хвороби розуму з’являються через вплив на нього раджасу й тамасу.

<sup>36</sup> *Самадгі* – йогічний транс, глибока медитація.

<sup>37</sup> *Три інших елементи* – ефір, повітря, вогонь.

<sup>38</sup> *Rosapā* – очищена бичача жовч.

<sup>39</sup> *П’ять металів* – мідь, срібло, олово, свинець, залізо. *Миш’яки* (у двоїні) – “червоний миш’як” і “жовтий миш’як” (сульфіди As).

<sup>40</sup> Слово śuṅgā може також означати “чашечка квітки” або “ость колоса”.

<sup>41</sup> Mahāsnehā – суміш чотирьох видів жиру (див. 1.86).

<sup>42</sup> Hastidantī – кротон Роксбурга, *Croton oblongifolius* Roxb.; haimavatī – айр, *Acorus calamus* Linn.; śyāmā – оперкуліна турпетум, *Operculina turpethum* R. W., чорний різновид; trivṛt – оперкуліна турпетум, *Operculina turpethum* R. W., білий різновид; saptalā – мильні боби, *Acacia concinna* D. C.; śvetanāmā – кліторія трійчаста, *Clitoria ternatea* Linn., різновид alba; pratyakṣreṇī – баліоспермум гірський, *Baliospermum montanum* Muell-Arg.; gavākṣī – колоцинт, *Citrullus colocynthis* Schrad.; jyotiṣmatī – деревогубець вологистий, *Celastrus paniculatus* Willd; bimbi – кокцинія індійська, *Coccinia indica* W. et A.; śaṅarapṣṛī – кроталія бородавчаста, *Crotalaria verrucosa* Linn.; viśānikā – *Helicteres isora* Linn.; ajagandhā – *Gynadropsis gynandra* Linn.; dravantī – ятрофа глаундерія, *Jatropha glandulifera* Roxb.; kṣīrīṇī – *Mimusops hexandra* Roxb. Ідентифікувати рослину adhogaḍā не вдалося.

<sup>43</sup> Śveta – кліторія трійчаста, *Clitoria ternatea* Linn., білий різновид.

<sup>44</sup> Śaṅkhinī – канско́ра хрестоподібна, *Canscora decussata* Roem. et Sch.; viḍaṅga – ембелія смородинова, *Embelia ribes* Burm.; traṇṣa – огірок, *Cucumis sativus* Linn.; madana – рандія кушова, *Randia dumetorum* Lam.; dhāmārgava – гарбуз мочальний, *Luffa cylindrica* Linn.;

ikṣvāku – лагенарія звичайна (гарбуз декоративний), *Lagenaria siceraria* Standl.; jīmūta – люфа колюча, *Luffa echinata* Roxb.; kṛtavedhana – люфа гранчаста, *Luffa acutangula* Roxb.; klīṭaka – локриця, *Glycyrrhiza glabra* Linn.

<sup>45</sup> Prakīṭyā – цезальпінія гребінчаста, *Caesalpinia crista* Linn.; udakīṛya – індійський бук, *Pongamia pinnata* Merr.; pratyakruṣpa – ахірантес шерехатий, *Achyranthes aspera* Linn.; abhayā – терміналія хебула, *Terminalia chebula* Linn.; antaḥkoṭaṅgaruspī – аргірея гарна, *Argyrea speciosa* Sweet. Назва hastipaṇṇinī може вказувати на *Luffa Foetida* Cav. та інші рослини.

<sup>46</sup> Kampillaka – малотус філіппінський, *Mallotus philippinensis* Muell.; āragvadha – касія трубчаста, *Cassia fistula* Linn.; kuṭaja – райтія антидизентерійна, *Holarrhena antidysenterica* Wall.

<sup>47</sup> Āsthāpana – один з різновидів клізми.

<sup>48</sup> Sauvarcala – сода, випарена разом з плодами індійського агрусу (āmalaḥ, ембліка лікарська); saindhava – кам’яна сіль; viṭ – нашатир (хлористий амоній, NH<sub>4</sub>Cl); aubhida – земляна сіль. Назви видів солі в різних джерелах можуть не збігатися.

<sup>49</sup> Sāmudra – морська сіль.

<sup>50</sup> Kuṣṭha – шкірні хвороби, з проказою включно; kilāsa – різновид лейкодерми.

<sup>51</sup> Annapanāvidhī – 27-ма глава цього розділу.

<sup>52</sup> Snuhī – молочай олеандролистий, *Euphorbia periiifolia* Linn.; arka – калотропис високій, або содомське яблуко, *Calotropis procera* R. Br. Однозначно ідентифікувати рослину aśmantaka не вдалося.

<sup>53</sup> Pūṭika – цезальпінія гребінчаста, *Caesalpinia crista* Linn.; kṛṣṇagandhā – морінга масляниста, *Moringa oliifolia* Lam.; tilvaka – сімплокос гронаподібний, *Symplocos racemosa* Roxb.

<sup>54</sup> Alajī – можливо, запалення ока.

<sup>55</sup> Virecana – очищення (особливо кишківника та голови); очищувальна субстанція (особливо проносне).

<sup>56</sup> Шість умістилищ – шість частин рослин, які можна використовувати для віречани.

<sup>57</sup> Вочевидь, “Калпа-упанішадою” тут названо “Калпа-стхану” – сьомий розділ “Чарака-самхіти”.

<sup>58</sup> Тобто 133.

<sup>59</sup> Тобто 39.

<sup>60</sup> Тобто 110. Jīmūta – люффа колюча, *Luffa echinata* Roxb.; ikṣvāku – лагенарія звичайна (кабак декоративний) *Lagenaria siceraria* Standl.; dhāmārgava – гарбуз мочальний, *Luffa cylindrica* Linn.; kuṭaja – голаррена антидизентерійна, *Holarrhena antidysenterica* Wall.; kṛtavedhana – люфа гостроребра, *Luffa acutangula* Roxb.; trivṛt – оперкуліна турпетум, *Operculina turpethum* R. B.

<sup>61</sup> Caturaṅgula – кассія трубчаста, *Cassia fistula* Linn.; lodhra – сімплокос кетяговий, *Symplocos racemosa* Roxb.; mahāvṛkṣa – молочай олеандролистий, *Euphorbia periiifolia* Linn.; saptalā – мильні боби, *Acacia concinna* D. C.; śaṅkhinī – канскора хрестоподібна, *Canscora decussata* Roem. et Sch.; dantī – баліоспермум гірський, *Baliospermum montanum* Muell-Arg.; dravantī – *Jatropha glandulifera* Roxb.

<sup>62</sup> Svarasa – сік; kalka – паста; śṛta – відвар, śīta – “холодне”, phāṅṭa – “проціджене”.

<sup>63</sup> Bhedanīya – “таке, що сприяє відокремленню [від організму поганих субстанцій]”.

<sup>64</sup> В оригіналі використано слово *trpti*, яке означає “задоволеність” або навіть “відраза”. Ймовірно, мається на увазі хибне відчуття ситості, відраза до їжі.

<sup>65</sup> Anuvāsana – олійна клізма.

<sup>66</sup> “Аюрведа-діпіка” Чакрапарні Дати пояснює, що зілля, “яке забарвлює кишківник” (piṅṅa-virajāṇīya), – засіб, що виводить з калом надлишкові доші.

<sup>67</sup> Див. шостий вірш цієї глави.

<sup>68</sup> Слово *tanḍula* може вказувати не лише на рис, а й на інші злаки.

<sup>69</sup> Kūrcikā й kilāṭa – згущене молоко (можливо, його різновиди).

<sup>70</sup> Āmalakī або āmalaka – ембліка лікарська (індійський агрус), *Embllica officinalis* Gaertn.

<sup>71</sup> Словом *jāṅgala* може називатися не лише оленина, а й м’ясо інших диких тварин.

<sup>72</sup> Añjana – сірчиста сурма; використовується в косметиці як чорна фарба для вій та брів.

<sup>73</sup> У трактаті XVI ст. “Бхавапракаша” сказано, що gasañjana – це препарат барбарису остистого (dāruharidra), але зустрічаються й інші тлумачення, наприклад: примочки з мідного купоросу з куркумою, або з мідної окалини з рослиною *amamum*, або зі свинцевої руди. Гіперсекреторна сльозотеча викликається, очевидно, заради видалення надлишку капхи.

<sup>74</sup> Hareṇukā – горох, *Pisum sativum* Linn.; priyaṅgu – калікарпа великолиста, *Callicarpa macrophylla* Vahl.; pṛthvīkā – чорний кмін, *Nigella sativa* Linn.; keśara – мезуя залізна, *Mesua ferrea* Vahl.; nakha – “ніготь” (можливо, назва якоїсь рослини); hṛīvera – павонія духмяна, *Pavonia odorata* Willd.; sandana – сандалове дерево, *Santalum album* Lin.; patra – малабарська кориця, *Cinnamomum tamala* Nees et. Eberum.; tvak – коричник цейлонський, *Cinnamomum zeylanicum* Blume.; ela – кардамон справжній, *Elettaria cardamomum* Maton.; uśīra – ветиверія, *Vetiveria zizanioides* Nash.; padmaka – вишня гімалайська (слива вишнеподібна), *Prunus cerasoides* D. Don.; dhyāmaka – лимонне сорго (індійська лимонна трава), *Cymbopogon schoenanthus* Spreng.; madhuka – мадука індійська *Madhuca indica* J. F. Gmel.; māmsī – нард, *Nardostachys jatamansi* DC.; guggulu – миртове дерево, *Commifora mukul* Engl.; aguru – алойне дерево, *Aquilaria agallocha* Roxb.; nyagrodha – фікус бенгальський, *Ficus bengalensis* Linn.; udumbara – фікус гронаподібний, *Ficus racemosa* Linn.; aśvattha – фікус священний, *Ficus religiosa* Linn.; plakṣa – фікус лакор, *Ficus lacor* Buch-Ham.; vanya – смикавець, *Cyperus tenuiflorus* Rottb.; sarja – ватерія індійська, *Vateria indica* Linn.; mustā – різновид смикавця, *Cyperus rotundus* Linn.; śaileya – пармелія продірявлена, *Parmelia perforata* Ach.; kamala – лотос горіхоносний, *Nelumbo nucifera* Gaertn.; utpala – лагаття біле, *Nymphaea alba* Linn.; śṛīveṣṭaka – смола сосни Роксбурга, *Pinus roxburghii* Sargent.; śallakī – босвелія, *Boswellia serrata* Roxb.

<sup>75</sup> “П’є” – вдихає дим.

<sup>76</sup> Śaṅkhaka – гострий біль і припухлість у ділянці скронь. Rohiṇi – сильний болючий набряк кореня язика.

<sup>77</sup> Те – займенник, яким тексти індуїзму часто називають Вищу Реальність.

<sup>78</sup> Вочевидь, мається на увазі, що разом треба зробити дев’ять (тричі по три) вдихів.

<sup>79</sup> Ймовірно, третій мундштук має бути довжиною в 36 пальців (24x1,5).

<sup>80</sup> Мабуть, мається на увазі, що мундштук зроблено з відрізка стебла бамбука з трьома вузлами-колінами.

<sup>81</sup> Kola – китайський фінік, *Zizyphus jujuba* Lam.

<sup>82</sup> Тобто навіть у літньому віці волосся не дуже сивіє, голова не тіпається, обличчя не покривається зморшками і т. д.

<sup>83</sup> *Darvī* – барбарис остистий, *Berberis aristata* Dc.

<sup>84</sup> Bala – сіда серцелиста, *Sida cordifolia* Linn., а також сіда ромбоподібнолиста (*Sida rhombifolia* Linn.).

<sup>85</sup> Praraṇḍarīka – червоний лотос, або нільська лілія, *Nymphaea lotus* Linn.; sūkṣmailā – кардамон справжній, *Elettaria cardamomum* Maton.; bilva – айва бенгальська, *Aegle marmelos* Corr.; sārivā – індійська сасапаріль, *Hemidesmus indicus* R. B.; sthīrā – десмодіум гангський, *Desmodium gangeticum* DC.; jīvantī – лептаденія сітчаста, *Leptadenia reticulata* W et A.; pṛś-pīrapṇī – урарія смолиста, *Urania picta* Desv.; suradāru – кедр гімалайський, *Cedrus deodara* Loud.; śatāvṛī – спаржа гронаподібна, *Asparagus racemosus* Willd.; bṛhatī – паслін індійський, *Solanum xanthocarpum* Schad. et Wendel.; surabhī – плюхея гостролиста, *Pluchea lanceolata* Oliver et Hiern.; padma – лотос горіхоносний, *Nelumbo nucifera* Gaertn.

<sup>86</sup> Pala – 48 мілілітрів.

<sup>87</sup> Згідно з “Аюрведа-діпікою” Чакрапані Дати, курс терапії триває тринадцять днів: сім днів лікування, що перемежуються шістьма днями відпочинку.

<sup>88</sup> Karañja – індійський бук, *Pongamia pinnata* Merr.; karavīra – олеандр індійський, *Nerium indicum* Mill.; mālatī – аганосма дихотомічна, *Aganosma dichotoma* K. Schum.; kakubha – терміналія арджуна, *Terminalia arjuna* W et A.; asana – терміналія повстяна, *Terminalia tomentosa* W. et A.

<sup>89</sup> В Індії зуби традиційно чистять паличкою: кінчик гілочки розжовується, від чого з волокон деревини утворюється своєрідна щіточка.

<sup>90</sup> Jātī – мускатний горіх, *Myristica fragrans* Houtt.; kaṭuka – бамія (окра), *Hibiscus abelmoschus* Linn.; pūga – бетелева пальма, *Areca catechu* Linn.; kakkola – перець кубеба, *Piper cubeba* Linn.; sūkṣmailā – кардамон справжній, *Elettaria cardamomum* Maton.; lavaṅga – гвоздика, *Syzygium aromaticum* Merr. et. L. M.; tāmbūla – бетель, *Piper betle* Linn.; karpūga – камфорове дерево, *Cinnamomum camphora* Nees et. Eberm.

<sup>91</sup> Вважається, що на стопах є вихід каналу (nāḍī), пов’язаного із зором. Див. також вірш 5.100.

<sup>92</sup> Ojas – один з видів тілесної енергії, “сйаво” тіла.

<sup>93</sup> Згідно з космогонією індуїзму *епоха калі* – останній і найскрутніший із чотирьох етапів існування людства.

<sup>94</sup> В Індії розрізняють шість пір року, які мають такі санскритські назви: шішіра (śiśira) – пізня зима, місяці мага (māgha, січень-лютий) і пхалгуна (phālguna, лютий-березень), васанта (vasanta) – весна, місяці чайтра (cāitra, березень-квітень) і вайшьякха (vaiśākha, квітень-травень), грішма (grīṣma) – літо, місяці дж'яйштха (jyaiṣṭha, травень-червень) і ашадга (aśādhā, червень-липень), варша (varṣā) – сезон дощів, місяці шравана (śrāvaṇa, липень-серпень) і бгадрава (bhādrava, серпень-вересень), шьярат (śarat) – осінь, місяці ашвіна (āśvina, вересень-жовтень) і карттіка (kārttika, жовтень-листопад), хеманта (hemanta) – рання зима, місяці маргашірша (mārgaśiṣṭha, листопад-грудень) і пауша (pauṣa, грудень-січень).

<sup>95</sup> Тут “він” – вогонь травлення.

<sup>96</sup> Слово *rasa* можна перекласти не лише як “сік”, але і як “смак”.

<sup>97</sup> Облаштування джентакі описано у вірші 14:46 першого розділу.

<sup>98</sup> Тут *garbha-gṛha* – внутрішня кімната будинку.

<sup>99</sup> *Mantha* – суміш; напій з різних компонентів; рідка каша.

<sup>100</sup> *Haṁsodaka* (*haṁsa + udaka*) – букв. “лебедина вода”.

<sup>101</sup> *Okasātmya* (*okas + ātmya*) – щось абсолютно звичне організму, таке, що не впливає на нього негативно. Традиційно як приклад наводять зміїну отруту, що не шкодить змії.

## ЛІТЕРАТУРА

*Абу Рейхан Бируни. Індія* / Перевод А. Халидова, Ю. Завадского. Комментарии В. Эрмана, А. Халидова. Москва, 1995. (Репринтне відтворення видання 1963 року).

*Завгородній Ю., Луценко Д.* “Вайшешика-сутри” Канади (I.1.1–48). Переклад та історико-філософський коментар // **Філософська думка**, 2006, № 6.

**Новая философская энциклопедия** / Под редакцией В. С. Стёпина. В 4 тт. Москва, 2001.

*Рибалкіна Ю.* Лексика на позначення рослин та рослинних препаратів в індійській традиційній медицині // **Літературознавчі студії**. Вип. 39. Ч. 2. Київ, 2013.

*Эрман В.* Аюрведа // **Инданизм. Джайнизм. Сикхизм: Словарь**. Москва, 1996.

**Agniveśa's Caraka Saṁhita**. Text with English Translation & Critical Exposition based on Cakrapāṇi Datta's Āyurveda Dīpikā by Dr. Ram Karan Sharma and Vaidya Bhagwan Dash. Vols 1–7. Varanasi, 2008.

*Balodhi J. P.* Constituting the outlines of a philosophy of Ayurveda: mainly on mental health import // **Indian Journal of Psychiatry**, 1987, No. 29 (2).

**Jalpakaḷpataru**, the complete text of Caraka Saṁhita, edited by Kaviraja Gangadhara with commentary. Vols 1–3. Second Edition. Calcutta, 1880–81.

**Caraka Saṁhita** (Agniveśa Saṁhita as revised by Caraka and Dṛḍhabala), with Āyurveda Dīpikā, the commentary of Cakrapāṇi Datta / Ed. by Vaidya Jādavaji Trivikramji Ācārya. Third edition. Bombay, 1941.

**Caraka Saṁhita** (a Scientific Synopsis) by Priyadarājan Rāy and Hirendra Nath Gupta. New Delhi, 1965.

**Charaka Saṁhita** / Ed. by Sri Gulab Kunverba Ayurvedic Society, with introduction, commentary and indices including English, Hindi and Gujarati translations. Vols 1–6. Jamanagar, 1949.

Charaka-saṁhita // **Encyclopædia Britannica**. – <https://www.britannica.com/topic/Charaka-saṁhita>

**Charaka Saṁhita. Handbook on Ayurveda** / Ed. by Gabriel Van Loon. In two volumes. Morrisville, 2003.

**The Charaka-Saṁhita by Mahamuni Agnibhesha, revised by Maharshi Charaka**, compiled and edited by Kabiraj Debendranath Sen and Kabiraj Upendranath Sen [санскритською мовою]. Calcutta, 1897.

**The Charakasamhitā of Agniveśa Revised by Charaka and Dṛidhabala** / Ed. by Sāhitya Āyurvedācharya Pandit Tārādatta Patna. Pt. I. Benares, 1937.