

CHARAKA SAMHITA. PART I, CHAPTER 21 /
TRANSLATION FROM SANSKRIT, INTRODUCTORY ARTICLE
AND COMMENTARIES BY D. BURBA

Dmytro Burba

A.Yu. Krymskyi Institute of Oriental Studies, NAS of Ukraine
4, Mykhailo Hrushevskyi St., Kyiv, 01001, Ukraine
boorba@gmail.com

The publication presents the first Ukrainian translation of the 21st chapter of the first part of the fundamental Sanskrit treatise on Ayurveda (traditional Indian medicine) *Charaka Samhita*. (For previous chapters, see four previous issues of the journal *The World of the Orient*, issues 2–4 for 2024, and issues for 2017). The text as it exists today is thought to have arisen in the 1st century CE. The translation is of great importance for acquaintance of the Ukrainian readers with medical conceptions and life of Ancient India.

The chapter begins with a list of eight types of people who due to obvious peculiarity in their appearance may be subject of negative judgment. They are too tall, too short, too hairy, hairless, too black, too white, too corpulent and too emaciated. Too corpulent is a person who has so much fat that different parts of the body become pendulous and his strength is disproportional with his weight; excessively emaciated persons have buttocks, abdomen and neck emaciated, there is vascular network in their skin; the joints are prominently seen and the man appears to have bone and skin only.

The author of *Charaka Samgita* notes that in general, being thin is better than being fat, because a fat suffers more from diseases. But in both cases, weight correction is required; it consists in elimination (if possible) of the cause of the anomaly and specific treatment, including an appropriate diet and lifestyle changes. It is stated that fatness and thinness are particularly dependent on food and sleep, and that healthy sleep is essential for maintenance of the body like proper diet. The factors that provoke insomnia or pathological drowsiness are listed and recommendations are given to counteract them. The chapter ends with a list of its contents.

Keywords: antiquity; Ayurveda; Charaka; India; samhita; Sanskrit; therapy; translation

ЧАРАКА-САМГІТА. РОЗДІЛ І, ГЛАВА 21 /
ПЕРЕКЛАД ІЗ САНСКРИТУ, ВСТУПНА СТАТТЯ ТА КОМЕНТАРІ Д. В. БУРБИ

Продовжуємо публікувати переклад одного з трьох засадничих трактатів аюрведи (традиційної індійської медицини) “Чарака-самгіта”. Цей номер журналу знайомить читача з двадцять першою главою першого розділу. Починається вона з переліку восьми типів людей, які через явну відмінність своєї зовнішності від стандартної можуть почути на свою адресу щось дошкульне. Це дуже високі, дуже невисокі, дуже волохаті, безволосі, дуже смагляві, дуже світлошкірі, дуже гладкі й дуже худі люди. Найбільше дістається від оточення двом останнім – очевидно, через те, що в них, на відміну від людей з іншою аномальною зовнішністю, зазвичай є можливість відкоригувати свою вагу.

У різних народів у різні часи погляди на нормальну вагу людини можуть бути різними. Зокрема, красуні, зображені на картинах європейських художників епохи бароко (особливо в Рубенса), на думку сучасних європейців, занадто огрядні. У цій главі “Чарака-самгіти” наводяться певні критерії: дуже огрядною є людина, у якій

жиру стільки, що різні частини тіла коливаються, і немає збільшення сили, пропорційного збільшенню ваги, а дуже худим вважається той, у кого сідниці, живіт і шия всохли, тіло вкрите мережею випуклих вен, залишилися самі шкіра та кістки, а суглоби випнуті.

Перелічивши хвороби та інші негативні наслідки надлишкової чи недостатньої ваги, автор “Чарака-самгіти” зауважує, що взагалі-то бути худим краще, ніж гладким, бо гладкий більше страждає від хвороб. Але в обох випадках потрібна корекція ваги: усунення (якщо це можливо) причини аномалії і специфічне лікування, зокрема відповідна дієта й зміна режиму життєдіяльності. Як і для більшості хвороб, причини відхилень ваги тіла від норми аюрведисти розглядають у світлі концепції трьох дош – умоглядних субстанцій (фізіологічного повітря, фізіологічного вогню і слизу), подібних до гуморів, що згадуються в працях Гіппократа.

Важливе місце в житті людини посідає сон. У “Бхагавадгіті” (6.17) сказано: “Для тих, хто впорядкував харчування і відпочинок, упорядкував активну діяльність, упорядкував сон і неспання, йога стає знищувачем страждань” [Bhagavadgītā... 2021, 171]. Вірш 38 цієї глави “Чарака-самгіти” підтверджує, що “впорядкований сон дає тілу радість і довголіття, подібно як чистий інтелект обдаровує людину-йога магічною силою”. У віршах 23, 35, 45 шостої глави було сказано, що на навесні, під час сезону дощів і восени слід уникати денного сну, а вірш 30 приписував денний сон улітку (у прохолодній кімнаті) [Charaka-saṃhita... 2017, 159–160]. У вірші 4 цієї глави денний сон названий серед причин ожиріння, у віршах 43–44 денний сон приписується влітку (бо літні ночі дуже короткі) й забороняється для інших пір року. Утім, фанатизм тут був би зайвим, і далі наводяться винятки: деяким людям спати вдень не можна ніколи, а деяким потрібно спати вдень у будь-яку пору року.

Вірш 51 констатує, що гладкість і худорлявість особливо залежать від їжі й сну і що для нормального функціонування тіла здоровий сон потрібен так само, як їжа. Наприкінці глави перелічені фактори, що провокують безсоння чи патологічну сонливість, і названі методи протидії їм. Закінчується глава підсумковим переліком її змісту.

Санскритський текст транслітеровано із семитомного видання “Agniveśa’s Caraka Saṃhita. 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 відповідає цьому виданню. Санскритська термінологія передана згідно з рекомендаціями, викладеними в статті¹ “Практична транскрипція санскритських власних назв та термінів в українській мові” [Burba 2018].

ЧАРАКА-САМГІТА. РОЗДІЛ I, ГЛАВА 21 /

Розділ I. Загальні положення (sūtrasthāna)

Глава 21. Вісім [статур], з яких глузують (aṣṭau ninditīya)

1 athāto ’ṣṭau ninditīyam adhyāyaṃ vyākhyāsyāmaḥ ||

Тепер викладатимемо главу “Вісім [статур], з яких глузують”.

2 iti ha smāha bhagavān ātreyaḥ ||

Так сказав Бхагаван² Атрея.

3 iha khalu śarīram adhikṛtyāṣṭau puruṣā ninditā bhavanti tadyathā atidīrghaś ca atihrasvaś ca atilomā ca alomā ca atikṛṣṇaś ca atigauraś ca atisthūlaś ca atikṛśaś ceti ||

Розглянувши тіло людини, можна сказати, що тут є вісім типів людей, які зазнають глузу. Це дуже високі, дуже невисокі, дуже волохаті, безволосі, дуже смагляві, дуже світлошкірі, дуже гладкі й дуже худі.

4 tatrāstisthūla-kṛṣayor bhūya evāpare nindita-viśeṣā bhavanti | atisthūlasya tāvad āyuso hrāso javoparodhaḥ kṛcchra-vyavāyatā daurbalyaṃ daurgandhyaṃ svedābādhaḥ kṣud-atimātraṃ pipāsātiyogaś ceti bhavanty aṣṭau doṣāḥ | tad atisthaulyam atisampūrāṇād guru-madhura-śīta-snigdhopayogād avyāyāmād avyavāyād divā-svapnād dharṣa-nityatvād

acintanād bīja-svabhāvāc copajāyate | tasya hy atimātra-medasvino meda evopacīyate na tathetare dhātavaḥ tasmād asyāyūṣo hrāsaḥ

śaithilyāt saukumāryād gurutvāc ca medaso javoparodhaḥ
śukrābahutvān medasāvṛta-mārgatvāc ca kṛcchra-vyavāyatā
daurbalyam asamatvād dhātūnām
daurgandhyaṃ medodoṣān medasaḥ svabhāvāt svedanatvāc ca
medasaḥ śleṣma-saṃsargād viṣyanditvād bahutvād gurutvād vyāyāmāsahatvāc ca sve-
dābādhaḥ

tīkṣṇāgnitvāt prabhūta-koṣṭha-vāyutvāc ca kṣud-atimātraṃ pipāsātiyogaśceti ||

Далі: серед інших дуже гладкі чи худі особливо [часто] бувають обсміяними. І скорочений вік у дуже гладкого, повільні рухи, утруднений статевий акт, слабосилість, поганий запах, нестримний піт, надмірний голод та надзвичайна спрага. Це є вісім вад. Така надмірна гладкість з'являється від переїдання, від уживання важкого, солодкого, холодного й жирного, від браку фізичних вправ, від браку сексу, від денного сну, від постійної безтурботності, від недокладання розумових зусиль і від спадкової схильності.

У такого дуже жирного збільшується лише жир, а не інші тканини, тому його вік скорочений. Через млявість, зніженість та огрядність жирний обмежений у рухах. Через невелику кількість сперми та блокування [її] шляхів жиром статевий акт утруднений. Від невірноваженості тканин – слабосилість. Від патологічного жиру, від власної природи жиру й від пітливості – поганий запах. Нестримний піт – від змішування жиру зі слизом, від текучості, від великої кількості, від важкості, від браку фізичних вправ. Надмірний голод і надзвичайна спрага – від палкого вогню [травлення] та надлишку повітря в травному тракті.

bhavanti cātra

І ще:

5 medasāvṛtamārgatvād vāyuḥ koṣṭhe viśeṣataḥ |
caran saṃdhukṣayaty agnim āhāraṃ śoṣayaty api ||

Через блокування шляхів [руху повітря] жиром [те] повітря, що рухається переважно в череві, розпалює вогонь [травлення] і поглинає їжу.

6 tasmāt sa śīghraṃ jarayaty āhāraṃ cātikāṅkṣati |
vikārāṃś cāśnute ghorān kāmścit kāla-vyatikramāt ||

Тому той [гладун] швидко перетравлює їжу й дуже хоче [їсти] і від несвоєчасного [вживання їжі]³ дістає якесь жахливе захворювання.

7 etāv upadrava-karau viśeṣād agni-mārutau |
etau hi dahataḥ sthūlaṃ vanadāvo vanam yathā ||

Ці вогонь і вітер – специфічні спричинювачі нещастя, бо вони поглинають товстуна як лісова пожежа – ліс.

8 medasy atīva saṃvṛddhe sahasaivānilādayaḥ |
vikārān dāruṇān kṛtvā nāśayanty āśu jīvitam ||

При надмірному збільшенні жиру [доші], починаючи з повітря, спричинивши раптом сильні розлади, враз занапащають істоту.

9 medo-māṃsātivṛddhatvāc cala-sphig-udara-stanaḥ |
ayathopacayotsāho nara 'tisthūla ucyate ||

Людина, у якої через надмірне наростання жиру й плоті стегна, живіт і груди коливаються, але немає відповідного збільшення сили, називається дуже огрядною.

10 iti medasvino doṣa hetavo rūpam eva ca |
nirdiṣṭaṃ vakṣyate vācyaṃ atikārśye tv ataḥ-param ||

Так [описані] вади гладкого та причини й симптоми [ожиріння].

А далі мовитиметься про те, що треба сказати⁴ й на що вказати стосовно надмірного виснаження.

11 sevā rūkṣāṇna-pānānām laṅghanaṃ pramitāśanam |
kriyātiyogaḥ śokaś ca vega-nidrā-vinigrahaḥ ||

Вживання нежирної їжі й напоїв, голодування, недоїдання, надмірні фізичні навантаження, горе, стримування природних позивів і неспання⁵,

12 rūkṣasyodvartanaṃ snānasyābhyāsaḥ prakṛtir jarā |
vikārānuśayaḥ krodhaḥ kurvanty atikṛśaṃ naram ||

розтирання тіла сухими⁶ [речовинами], постійне купання, натура, старіння, наслідки захворювань і гнів роблять людину дуже худю.

13 vyāyāmam atisauhityaṃ kṣut-pipāsāmayauśadham |
krśo na sahate tadvad atīśtoṣṇa-maithunam ||

Худий не витримує фізичних навантажень, переїдання, голоду, спраги, хвороб чи [міцних] ліків; так само [він не впорається з] холодом, спекою чи сексом.

14 plīhā kāsaḥ kṣayaḥ śvāso gulmo 'rśāṃsy udarāṇi ca |
krśaṃ prāyo 'bhidhāvanti rogāś ca grahaṇī-gatāḥ ||

Хвороби селезінки, кашель, виснаження, задишка, пухлина в черевній порожнині, геморої та абдомінальні розлади, а також розлади травного тракту зазвичай уражають худого.

15 śuṣka-sphig-udara-grīvo dhamanī-jāla-santataḥ |
tvag-asthi-śeṣo 'tikṛśaḥ sthūla-parvā naro mataḥ ||

Дуже худим вважається той, у кого сідниці, живіт і шия всохли, [тіло] вкрите мережею випуклих вен, від нього залишилися самі шкіра та кістки, а суглоби випнуті.

16 satataṃ vyādhitāv etāv atisthūla-kṛśau narau |
satataṃ soracaryau hi karśanair bṛmhaṇair api ||

Ці два [типи] людей – дуже гладкі й дуже худі – завжди хворі, тому завжди мають лікуватися [засобами] для схуднення чи набору ваги.

17 sthauḷya-kārśye varaṃ kārśyaṃ samopakaraṇau hi tau |
yady ubhau vyādhir āgacchet sthūlam evātipīḍayet ||

З гладкості й худорлявості краща худорлявість, хоча ці обидва [стани] потребують лікування. Якщо хвороба уразить обох, [гладкого й худого], гладкий, звісно, мучитиметься більше.

18 sama-māṃsa-pramāṇas tu sama-saṃhanano naraḥ |
dr̥ghendriyo vikārāṇaṃ na balenābhībhūyate ||

А от людина, у якої плоті скільки треба й відповідна статура та стійкі органи чуття, не долається силою хвороб.

19 kṣut-pipāsā-tapasahaḥ śīta-vyāyāma-saṃsahaḥ |
sama-paktā sama-jaraḥ sama-māṃsa-cayo mataḥ ||

Хто здатен терпіти голод і спрагу, спеку й холод, а також фізичні навантаження і в кого нормальне травлення і нормальний метаболізм, вважається [людиною], у якої плоті скільки треба.

20 guru cātarpaṇaṃ ceṣṭaṃ sthūlānāṃ karśanaṃ prati |
krśānāṃ bṛmhaṇārthaṃ ca laghu saṃtarpaṇaṃ ca yat ||

Для схуднення гладким бажане важко[перетравлюване], але не поживне. А для відгодовування худих – легка [їжа], що насичує.

21 vāta-ghnāny anna-pānāni śleṣma-medo-harāṇi ca |
rūkṣoṣṇā bastayas tīkṣṇā rūkṣāny udvartanāni ca ||

Їжа й напої, що заспокоюють [дошу] *вата*, а також виводять [з організму] слиз і жир; не масні, теплі й міцні клізми; сухий масаж,

22 guḍūcī-bhadramustānāṃ prayogas traiphalas tathā |
takrāriṣṭa-prayogaś ca prayogo māksikasya ca ||

вживання гудучі й бгадрамусти⁷, також *трьох плодів*⁸, вживання маслянки з аріштою⁹, вживання меду,

23 viḍaṅgaṃ nāgaraṃ kṣāraḥ kāla-loharajo madhu |
yavāmālaka-cūrṇaṃ ca prayogaḥ śreṣṭha usyate ||

вживання віданги¹⁰, імбиру, лугу, поташу¹¹, чорного залізного порошку й меду¹², порошку ячменю та індійського агрусу називається найкращим [лікуванням].

- 24 bilvādi-pañca-mūlasya prayogaḥ kṣaudra-saṃyutaḥ |
śilājatu-prayogaś ca sāgnimantha-rasaḥ paraḥ ||
Вживання п'яти коренів (білви й т. д.)¹³, змішаних із медом, і вживання бітуму, що з гірських порід, із соком агнімантхи¹⁴ чудове.
- 25 praśātikā priyaṅguś ca śyāmākā yavakā yavāḥ |
jūrṇāhvāḥ kodravā mudgāḥ kulatthāś cakramudgakāḥ ||
Чумиза¹⁵, мишії італійський¹⁶, плоскуха просяна¹⁷, дикий ячмінь, культурний ячмінь, пшоно, просо кодо¹⁸, зелений маш, коров'ячий горох, нут,
- 26 āḍhakīnām ca bījāni paṭolāmalakaiḥ saha |
bhojanārthaṃ prayojyāni pānam cānu madhūdakam ||
насіння голубиноного гороху¹⁹ з патолою²⁰ та індійським агрусом – це те, що слід вживати в їжу і запивати медовою водою.
- 27 ariṣṭāms cānupānārthe medomāmsa-kaphāpahān |
atisthaulya-vināśāya saṃvibhajya prayojayet ||
І нехай для усунення надмірної ваги й позбавлення жиру, плоти й слизу [пацієнт] застосовує як напій після їди арішту, [яку лікар прописав], урахувавши дозу.
- 28 prajāgaram vyavāyam ca vyāyāmaṃ cintanāni ca |
sthaulyam icchan parityaktum krameṇābhipravardhayet ||
Хто хоче позбутися повноти, хай потроху починає менше спати, більше займатися сексом, фізичними вправами й розумовою працею.
- 29 svapno harṣaḥ sukḥā śauyā manaso nirvṛtiḥ śamaḥ |
cintā-vyavāya-vyāyāma-virāmaḥ priya-darśanam ||
Сон, радість, зручне ліжко, душевне задоволення і спокій; брак турбот, сексу й фізичних вправ, а також споглядання приємного,
- 30 navānnāni navaṃ madyaṃ grāmyānūpaudakā rasāḥ |
saṃskṛtāni ca māmsāni dadhi sarpiḥ payāmsi ca ||
зерно нового врожаю, молоде вино, сік [із плоти] свійських, болотяних чи водяних [істот], добре приготоване м'ясо, кисле молоко, топлене масло й свіже молоко,
- 31 ikṣavaḥ śālaya māśa godhūmā guḍa-vaikṛtam |
bastayaḥ snigdha-madhurās tailābhyangaś ca sarvadā ||
різні види цукрової тростини, рис *шялі*, чорний маш, пшениця і перероблена патока; олійні й солодкі клізми, регулярний масаж з олією,
- 32 snigdham udvartanaṃ snānaṃ gandha-mālya-niṣevanam |
śuklaṃ vāso yathā-kālaṃ doṣāṇām avasecanam ||
застосування мазей, купання, використання парфумів та квіткових гірлянд, носіння білого одягу, своєчасне усунення дош,
- 33 rasāyanānām vṛṣyāṇām yogānām upasevanam |
hatvātikārśyam ādhatte nṛṇām upasaṃyam param ||
систематичне вживання омолоджувальних препаратів і афродизіаків – [усе це], усунувши надмірне виснаження, забезпечує людям найкраще збільшення [ваги тіла].
- 34 acintanāś ca kāryāṇām dhruvaṃ saṃtarpaṇena ca |
svapna-prasaṅgāś ca nara varāha iva puṣyati ||
Через ігнорування думок про те, що слід робити, внаслідок постійного переїдання і через потурання сну людина відгодовується, як кабан.
- 35 yadā tu manasi klānte karmātmānaḥ klamānvitāḥ |
viṣayebhyo nivartante tadā svapiti mānavaḥ ||
Та коли розум втомлений, а діяльні [індрії]²¹, обтяжені втомою, відвертаються від своїх об'єктів, тоді людина засинає.
- 36 nidrāyattaṃ sukhaṃ duḥkhaṃ puṣṭiḥ kārśyaṃ balābalaṃ |
vṛṣatā klībatā jñānaṃ ajñānaṃ jīvitam na ca ||
Щастя і горе, вгодованість і худорлявість, сила і слабкість, потенція й імпотенція, знання і невігластво та й життя і нежиття залежать від сну.

37 akāle 'tiprasaṅgāc ca na ca nidrā niṣevitā |
sukhāyuṣī parākuryāt kālarātrir ivāparā ||

Сон, у який поринають невчасно чи надмірно, або безсоння позбавлять щастя і життя, наче ще одна ніч кінця світу²².

38 saiva yuktā punar yuṅkte nidrā dehaṃ sukhāyuṣā |
puruṣaṃ yoginaṃ siddhyā satyā buddhir ivāgatā ||

А впорядкований той, знов-таки, сон наділяє тіло радістю і довголіттям, подібно як чистий інтелект обдаровує людину-йога магичною силою.

39 gītādhyayana-madya-strī-karma-bhārādhva-karṣitāḥ |
ajīrṇinaḥ kṣatāḥ kṣīṇā vṛddhā bālās tathābalāḥ ||

Виснажені від співу, вивчення літератури, алкоголю, жінок, праці, носіння важких тягарів або подорожей; ті, у кого нетравлення, рани або виснажливі [хвороби]; старі, діти, а також безсилі,

40 tṛṣṇātīsāra-śulārtāḥ śvāsino hikkināḥ kṛśāḥ |
patitābhiatonmattāḥ klāntā yāna-prajāgaraiḥ ||

спрагли, ті, що потерпають від діареї, колюк, задишки, гикавки, худі; ті, хто впав, дістав травму або збожеволів; втомлені подорожами чи [нічним] неспанням,

41 krodha-śoka-bhaya-klāntā divā-svapnocitāś ca ye |
sarva ete divā-svapnaṃ severan sārva-kālikam ||

виснажені гнівом, горем чи страхом; ті, хто звик спати вдень, – хай усі ці сплять удень в усі пори року.

42 dhātu-sāmyaṃ tathā hy eṣāṃ balaṃ cāpy upajāyate |
śleṣmā puṣṇāti cāṅgānī sthairyam bhavati cāyuṣaḥ ||

Бо ж так встановлюється рівновага тканин тіла й [з'являється] сила. І слиз живить частини тіла, [завдяки чому] буває стійкість та довголіття.

43 grīṣme tv ādāna-rūkṣāṇām vardhamāne ca mārute |
rātīṇām cātisamkṣepād divā-svapnaḥ praśasyate ||

Влітку, при посиленому вітрі, через дуже скорочені ночі приписується денний сон [людей], що потерпають від сухості *адани*²³.

44 grīṣma-varjyeṣu kāleṣu divā-svapnāt prakupyataḥ |
śleṣma-pitte divā-svapnas tasmāt teṣu na śasyate ||

В [усі] пори року, крім літа, через денний сон стається збудження слизу й пітти²⁴, тому в ті [пори року] денний сон не рекомендується.

45 medasvinaḥ sneha-nityāḥ śleṣmalāḥ śleṣma-rogiṇaḥ |
dūṣṭviṣārtāś ca divā na śayīran kadācana ||

Гладкі, ті, хто завжди користується жирними [мазями], у кого від природи багато слизу, ті, хто потерпає від “слизових” хвороб, хронічно уражені отрутою хай ніколи не лягають спати вдень.

46 halīmakāḥ śiraḥ-śūlaṃ staimityaṃ guru-gātratā |
aṅga-mardo 'gni-nāśaś ca pralepo hṛdayasya ca ||

Жовтяниця, головний біль, відчуття скутості, важкість у кінцівках, біль у [різних] частинах тіла²⁵, втрата вогню [травлення], [відчуття, ніби] серце обліплене [чимось],

47 śophārocaka-hṛllāsa-pīnasārdhāvabhedakāḥ |
koṭhāruḥ-piḍakāḥ kaṇḍūs tandrā kāso galāmayāḥ ||

набряки, втрата апетиту, нудота, нежить, мігрень, кропив'янка, висип на шкірі, прищі, свербіж, сонливість, кашель, захворювання горла,

48 smṛti-buddhi-pramohaś ca samrodhaḥ srotasām jvaraḥ |
indriyāṇām asāmarthyam viṣa-vega-pravarta(rdha)nam²⁶ ||

сплутаність пам'яті й інтелекту, закупорка каналів тіла, лихоманка, недієздатність органів чуття, сприяння дії отрути –

49 bhaven nṛṇāṃ divā-svapnasyāhitasya niṣevanāt |
tasmād dhitāhitaṃ svapnaṃ buddhvā svapyāt sukhaṃ budhaḥ ||

[такими] будуть у людей [розлади, що виникають] від потурання нездоровому сну вдень. Тому хай розумний, зрозумівши, [який] сон корисний, [а який] шкідливий, спить щасливо.

50 rātrau jāgaraṇaṃ rūkṣaṃ snigdhaṃ prasvapanaṃ divā |
arūkṣaṃ anabhiṣyandi tv āsīna-pracalāyitam ||

Неспання вночі підсушує [організм], денний сон зволожує. Але дрімота в положенні сидючи не сушить і не зволожує²⁷.

51 deha-vṛttau yathāhāras tathā svapnaḥ sukho mataḥ |
svapnāhāra-samutthe ca sthauḥya-kārśye viśeṣataḥ ||

Вважається, що для [нормального] функціонування тіла щасливий сон [потрібен] так само, як їжа. Від їжі й сну особливо залежать гладкість і худорлявість.

52 abhyaṅgotsādanaṃ snānaṃ grāmyānūpaudakā rasāḥ |
śālyannaṃ sadadhi kṣīraṃ sneho madyaṃ manaḥ-sukhaṃ ||

Олійний масаж, умащення, купання, м'ясний сік домашніх, болотних і водних тварин; рис із кислим молоком, масне, вино, радісний настрій,

53 manaso 'nuguṇā gandhāḥ śabdāḥ saṃvāhanāni ca |
cakṣuṣo tarpaṇaṃ lepaḥ śiraso vadanasya ca ||

приємні серцю запахи й звуки, розтирання тіла, живильна мазь для очей, голови й обличчя;

54 svāstīrṇaṃ śayanaṃ veśma sukhaṃ kālas tathocitaḥ |
ānāyanty acirān nidrāṃ pranaṣṭā yā nimittataḥ²⁸||

добре застелене ліжко, зручна кімната, а також відповідний час швидко повертають сон, що втрачений із [якоїсь] причини.

55 kāyasya śirasaś caiva virekaś chardanaṃ bhayaṃ |
cintā krodhas tathā dhūmo vyāyāmo rakta-mokṣaṇaṃ ||

Очищення тіла й голови [проносим і назальною терапією, терапевтична] блювота, страх, тривога й гнів, куріння²⁹, фізичні вправи, кровопускання,

56 upavāso 'sukhā śayyā sattvaudāryaṃ tamo-jayaḥ |
nidrā-prasaṅgaṃ ahitaṃ vārayanti samutthitaṃ ||

постування, ліжко, що не розніжує, панування *самтви*, подолання *тамасу*³⁰ проти-діють виниклій схильності до нездорового сну.

57 eta eva ca vijñeyā nidrā-nāśasya hetavaḥ |
kāryaṃ kālo vikāraś ca prakṛtiḥ vāyur eva ca ||

Оце теж слід знати як причини руйнування сну: робота, що має бути виконана, [поважний] вік³¹, захворювання, натура й [збуджене тілесне] повітря.

58 tamobhavā śleṣma-samudbhavā ca manaḥ-śarīra-śrama-saṃbhavā ca |
āgantukī vyādhy-anuvartinī ca rātri-svabhāva-prabhavā ca nidrā ||

Є сон, породжений тамасом, спричинений слизом і такий, що настав через втому тіла й розуму чи передвіщає хворобу або йде за нею слідом, а також такий, що настає через власну природу ночі.

59 rātri-svabhāva-prabhavā matā yā tāṃ bhūta-dhātṛīm pravadanti taj-jñāḥ |
tamo-bhavāṃ āhur aghasya mūlaṃ śeṣāḥ punar vyādhiṣu nirdiśanti ||

Ті, хто знає той [сон], що настає через власну природу ночі, називають його матінкою, яка няньчить істот. [Сон], породжений тамасом, назвали коренем зла. Решту [видів сну] визначають як, знов-таки, хворобливі.

tatra ślokaḥ

Підсумкові вірші

60 ninditāḥ puruṣāś teṣāṃ yau viśeṣeṇa ninditau |
nindite kāraṇaṃ doṣāś taylor nindita-bheṣajam ||

Люди, з яких глузують, два [типи статури], що особливо [часто] бувають обсміяними, причини [формування статур], з яких глузують, їхні вади й лікування [стану], з якого глузують,

61 yebhyo yadā hitā nidrā yebhyaś cāpy ahitā yadā |
atinidrāyānidrāya bheṣajam yad-bhavā ca sā ||

кому й коли сон корисний, а кому й коли шкідливий, а також ліки від надмірного сну або його нестачі і яке його походження,

62 yā yā yathā prabhāvā ca nidrā tat sarvam atriṇaḥ |
aṣṭau nindita-saṃkhyāte vyājahāra punarvasuḥ ||

яка саме природа в [того чи іншого різновиду] сну – все це Пунарвасу, син Атрі, пояснив у цій главі про перелік із восьми [статур], із яких глузують.

ity agniveśa-kr̥te tantre caraka-pratisaṃskṛte śloka-sthāne 'ṣṭau ninditīyo nāmaika-vimśati-tamo 'dhyāyaḥ ||

Так у трактаті Агнівеші, відтвореному Чаракою, у розділі “Загальні положення” [закінчується] двадцять перша глава, що має назву “Вісім [статур], з яких глузують”.

¹ Однак назва śyāmākā транскрибована з апострофом (*ш'ямака*), оскільки, як показує практика, читачі сприймають намагання передати м'якість санскритського ś знаком м'якшення (*шьямака*) як росіянізм.

² *Бгатаван* – (1) пан; (2) Бог.

³ Інтерпретовано згідно з коментарем Чакрапанідатти (XI ст.), який тлумачить kālavyatikrama як bhojana-kālātikrama [Charaka Samhita... 1941, 117].

⁴ Чакрапанідатта пояснює, що слово vāchya тут може розумітися як abhidheya (“сенса”), або nindita (“глум”), або avadya (“недолік”) [Charaka Samhita... 1941, 117].

⁵ К. М. Гангулі зауважує, що поряд із читанням vega-nidrā-vinigrahaḥ існує також варіант nidrā-vega-vinigrahaḥ, і тоді слід перекласти не “природних позивів і неспання” (складне слово типу *двандва*), а “бажання сну” (складне слово типу *татпуруша*) [Charaka-Samhita 1893, 235].

⁶ Прикметник rūkṣa (“сухе”) К. М. Гангулі пов'язує не з другим словом (“розтирання”), а з третім і тлумачить “сухе купання” не як використання сухого душу, а як купання без попереднього змащування тіла олією [Charaka-Samhita 1893, 235].

⁷ *Гудучі* (guduci) – тіноспора серцелиста, *Tinospora cordifolia* Miers. *Бгадрамуста* (bhadramusta) – смикавець бульбоносний, *Superus rotundus* Linn.

⁸ *Три плоди* – індійський агрус (āmalaḥ, *Emblica officinalis* Gaertn.), гарітакі (терміналія хебула, *Terminalia chebula* Linn.), вібгітака (терміналія белірійна, *Terminalia bellirica* Roxb.).

⁹ *Арішта* (ariṣṭa) – тут це назва алкогольного напою, виготовленого з меду й патоки з додаванням лікарських рослин.

¹⁰ *Віданга* (vidāṅga) – ембелія смородинова, *Embelia ribes* Burm.

¹¹ Поташ (K₂CO₃) традиційно виготовлявся із золи зеленого колосся ячменю, яку вилугували водою, а отриманий розчин випаровували.

¹² К. М. Гангулі пояснює другу згадку про мед тим, що тут він змішаний із порошком [Charaka-Samhita 1893, 237].

¹³ *П'ять коренів, починаючи з білви* – це білва (айва бенгальська, *Aegle marmelos* Corr.), *катванга* (сурмоцвіт індійський, *Oroxylum indicum* Benth. ex Kurz.), кашмар'я (гмеліна деревоподібна, *Gmelina arborea* Linn.), патала (стереоспермум духмянний, *Stereospermum suaveolens* DC.), індійський агрус (*Emblica officinalis* Gaertn.).

¹⁴ *Агнімантха* (agnimantha) – клеродендрум пухнатий, *Clerodendrum phlomidis* Linn. f.

¹⁵ *Прашіятіка* (praśātikā) – чумиза (культурний підвид мишію італійського), *Setaria italica* subsp. *italica* Linn.

¹⁶ *Пріянгу* (priyaṅgu) – мишій італійський, *Setaria italica* P. Beauv. (Також так називають інші рослини).

¹⁷ *Ш'ямака* (śyāmākā) – плоскуха просяна (пайза), *Echinochloa frumentacea* Link.

¹⁸ *Кодрава* (kodrava) – просо кодо, *Paspalum scrobiculatum* Linn.

¹⁹ *Аддакі* (ādhakī) – голубиний горох (каян), *Cajanus cajan* Huth.

²⁰ *Патола* (paṭola) – трихозант змієподібний, *Trichosanthes cucumerina* Linn.

²¹ Індрії (indriya) – п’ять зовнішніх чуттів (зір, слух, тактильне чуття, нюх і смак) і п’ять знарядь дії (руки, ноги, органи мовлення, виділення і розмноження).

²² Згідно з міфологією індуїзму, відбувається нескінченний ланцюжок циклів сотворіння світу, його існування, занепаду й руйнації. Після “ночі кінця світу” з’являється новий світ.

²³ Адана (ādāna) – пів року, коли сонце йде на північ.

²⁴ Пітта (pitta) – жовч, або “фізіологічний вогонь”.

²⁵ Слово aṅga-marda (букв. “гострий біль у частинах тіла”) вживається також як назва ревматизму.

²⁶ У виданні [The Charaka-Saṃhita... 1897, 137] надруковано pravarttanam. У решті доступних нам видань – pravarta(rdha)nam.

²⁷ Чакрапанідатта зауважує, що сон сидячи здебільшого притаманний ченцям у монастирях (vihāra) [Caraka Saṃhita... 1941, 119].

²⁸ Якщо yānimittataḥ розглядати як уā + animittataḥ, тоді вийде “втрачений безпідставно”.

²⁹ Про вдихання диму лікарських трав ішлося в п’ятій главі.

³⁰ Тамас (морок, інертність) і саттва (чистота, спокій) разом із раджасом (збудження) – три фундаментальні якості (guṇa) Всесвіту.

³¹ Літні люди нерідко потерпають від безсоння. Наприклад, засновник Міжнародного товариства свідомості Кришні А. Ч. Бгактиведанта Свами Прабхупада, який приїхав як індуський місіонер у США вже в доволі поважному віці, але, попри це, зміг написати (точніше, надиктувати на магнітофон) цілу бібліотеку коментованих перекладів, 16 грудня 1967 року надіслав учениці листа: “Наразі в мене певні проблеми зі сном. Я не можу спати більш ніж три години вночі й годину вдень. Тож якщо це триватиме й далі та якщо дозволить здоров’я, тоді, певно, матиму достатньо часу для праці над книжками” (Online Vedabase project, режим доступу: <https://vedabase.io/en/library/letters/letter-to-jadurani-10> (дата звернення: 25.08.2026)).

REFERENCES

Agniveśa’s Caraka Saṃhita. Text with English Translation and Critical Exposition Based on Cakrapāṇi Datta’s Āyurveda Dīpikā, in seven volumes (2008), by Dr. Ram Karan Sharma and Vaidya Bhagwan Dash, Vol. 1, Chowkhamba Press, Varanasi. (Partly in Sanskrit).

Al-Beruni’s India: An Account of the Religion, Philosophy, Literature, Geography, Chronology, Astronomy, Customs, Laws, and Astrology of India about 1030 AD (1910), an English Language Edition with Notes and Indices by Dr. Edward C. Sachau in two volumes, Kegan Paul, Trench, Trubner and Co. Ltd, London.

Bhagavadgītā. Yāmuna’s Gītārtha-saṃgraha (2021), Translated from the Sanskrit, parsed, introductory article, and commentaries by D. Burba, A. Yu. Krymskyi Institute of Oriental Studies, Kyiv. (In Ukrainian)

Burba D. (2018), “Praktychna transkryptsiiia sanskrytskykh vlasnykh nazv ta terminiv v ukrainskii movi”, *Shidnij svit*, No. 1, pp. 104–122. (In Ukrainian). DOI: <https://doi.org/10.15407/orientw2018.01.104>

Caraka Saṃhita (Agniveśa Saṃhita as Revised by Caraka and Drḍhabala), with Āyurveda Dīpikā, the Commentary of Cakrapāṇi Datta (1941), Vaidya Jādavaji Trivikramji Ācārya (ed.), Third edition, Satyabhāmābhāi Pāndurang, Bombay. (In Sanskrit).

Caraka-Saṃhitā. Agniveśa’s Treatise Refined and Annotated by Caraka and Redacted by Drḍhabala. Text with English, Revised and Enlarged Edition (2014), Vol. I, Priyavrat Sharma (ed. and transl.), Chaukhambha orientalia, Varanasi. (Partly in Sanskrit).

Charaka-Saṃhita (1893), Transl. into English [by K. M. Ganguli], Publ. by Kaviraj Avinash Chandra Kaviratna, Part VIII, Corinthian Press, Calcutta.

Charaka Saṃhita: In six volumes (1949), Edited by Sri Gulabkunverba Ayurvedic Society, with introduction, commentary and indices including English, Hindi and Gujarati translations, Vol. 2, Ayurveda Mudranalay, Jamanagar. (Partly in Sanskrit).

Charaka Saṃhita. Handbook on Ayurveda, in two vols (2003), Gabriel Van Loon (ed.), Vol. 1, Morrisville, Lulu Inc.

“Charaka-saṃhita. Hlavy 1, 4–6 pershoho rozdil / Pereklad iz sanskrytu ta komentari D. V. Burby” (2017), *Shidnij svit*, No. 1–2, pp. 159–160. (In Ukrainian).

Priyadarajan Rāy and Hirendra Nath Gupta (1965), Caraka Saṃhita (a Scientific Synopsis), National Institute of Sciences of India, New Delhi.

The Charaka-Samhita by Mahamuni Agnibhesha, revised by Maharshi Charaka (1897), Kabi-raj Debendranath Sen and Kabiraj Upendranath Sen (compl. and ed.), Dhanvantari Meśin Yantra, Calcutta. (In Sanskrit).

The Charakasamhitā of Agniveśa Revised by Charaka and Drīdhabala (1937), Sāhitya Āyurvedācharya Pandit Tārādatta Patna (ed.), Pt. I, Benares, Vidyavilas Press. (In Sanskrit).

Чарака-самгіта. Розділ I, глава 21 /

Переклад із санскриту, вступна стаття та коментарі Д. В. Бурби

У цій публікації представлено переклад двадцять першої глави першого розділу фундаментального санскритського трактату з аюрведи (традиційної індійської медицини) “Чарака-самгіта”. (Попередні глави див. у чотирьох останніх номерах журналу “Східний світ”, номерах 2–4 2024 року та номерах за 2017 рік). Вважається, що текст, який ми бачимо сьогодні, з’явився у 1-му столітті нашої ери. Переклад має велике значення для ознайомлення українського читача з медичними концепціями та побутом Давньої Індії.

Глава починається з переліку восьми типів людей, які через явну відмінність своєї зовнішності від стандартної можуть почути на свою адресу щось дошкульне. Це дуже високі, дуже невисокі, дуже волохаті, безволосі, дуже смагляві, дуже світлошкірі, дуже гладкі й дуже худі люди. Дуже огрядною названа людина, у якої жиру стільки, що різні частини тіла коливаються і немає збільшення сили, пропорційного збільшенню ваги, а дуже худим вважається той, у кого сідниці, живіт і шия всохли, тіло вкрите мережею випуклих вен, залишилися самі шкіра та кістки, а суглоби випнуті.

Автор “Чарака-самгіти” зауважує, що взагалі-то бути худим краще, ніж гладким, бо гладкий більше страждає від хвороб. Але в обох випадках потрібна корекція ваги: усунення (якщо це можливо) причини аномалії і специфічне лікування, зокрема відповідна дієта й зміна режиму життєдіяльності. Констатується, що гладкість і худорлявість особливо залежать від їжі й сну і що для нормального функціонування тіла здоровий сон потрібен так само, як їжа. Перелічені фактори, що провокують безсоння чи патологічну сонливість, і дані рекомендації щодо протидії їм. Закінчується глава підсумковим переліком її змісту.

Ключові слова: античність; аюрведа; Індія; переклад; самгіта; санскрит; терапія; Чарака

Переклад надійшов до редакції 14.06.2026

Прийнято до друку після рецензування 9.07.2026

Опубліковано 30.09.2026