



Аюрведа как она есть

Лекция 1: Ежедневные обязанности

*Лектор: Владимир Дружинин – врач,
ассистент кафедры нормальной
физиологии НГМУ.*

Значение диначарьи

- ❖ тач ча нитйам прайуñджйта
- ❖ свāстхйам йенāнувартате /
 - ❖ аджātānām викārāṇām
- ❖ анутпаттикарам ча йат //
- ❖ 1.5.13

Человек должен постоянно соблюдать правила, которые способствуют сохранению здоровья и препятствию развитию заболеваний.

Значение диначарьи

- ❖ вишама-свастха-врттāнām
- ❖ эте рогās татхā'паре /
- ❖ джāйанте'нāтурас тасмāt
- ❖ स्वास्तха-वर्त्तापारो ब्रह्मवैवर्त्तस्य //1.7.45

Болезни возникают из-за не следования здоровому образу жизни поэтому тому кто хочет быть здоровым рекомендуется следовать ему

Значение диначарьи

- ❖ нагарй нагарасйева
- ❖ ратхасйева ратхй йатхā /
- ❖ сващарйрасйа медхāвй
- ❖ кртйешв авахито бхавет //1.5.103

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

Ранний подъём

- ❖ бра́хме муху́рта уттишт́хет
 - ❖ свастхо ракш́артхам-а́йушах́ /
- АХС 1.2.1а

Здоровому человеку следует вставать
в брахма-мухурту для защиты
собственной жизни.

Брахма-мухурта

❖ 1 мухурта = 48 минут

❖ Брахма-мухурта – 1 час 36 мин. до рассвета –
48 мин. до рассвета.

❖ Самудра-мухурта – 48 мин до рассвета – рассвет.

❖ Рудра-мухурта – рассвет – 48 мин. после рассвета.

❖ Ахи-мухурта – 48 мин. после рассвета –
1 час 36 мин. после рассвета.

Брахма-мухурта

- ❖ брахме мухūrте чоттхāйа
 - ❖ чинтайед āтмано хитам /
 - ❖ дхармāртха-кāmāн све кāле
 - ❖ йатхā śакти на хāпайет //
- (Ягьявалкья-смрити 1.115)

Пробудившись в брахма-мухурту, человеку следует размышлять о благе своей души, а затем, согласно своим способностям и в правильное время следовать дхарме, артхе и каме.

- ❖ Дхарма – предписанные обязанности в зависимости от качеств и социального положения;
- ❖ Артха – процветание, поддержание жизни;
- ❖ Кама – удовлетворение чувств правильным образом;

Чарака-самхита

- ❖ āпотхитагра́м двау кāлау кашāйа-каṭу-тиктакам // 1.5.71
- ❖ бхакшайед-данта-паванам данта-мāмсāнй-абāдхайан /
- ❖ ниханти гандхам ваирасйам джихвāданта́сйа-джам малам //1.5.72
- ❖ нишкршйа ручим āдхатте садйо данта-вишодхана́м /

Следует дважды в день чистить зубы, используя веточки вяжущих, острых и горьких трав, с разволокну́нным кончиком, не повреждая дёсны. Чистка зубов устраняет отвратительный запах, и отходы языка и зубов, а также пробуждает аппетит и очищает зубы.

Джихва-нирлекхана

- ❖ суварṇа-рूपी-तम्रानि त्रापुरीति-मायानि चा //1.5.74б
- ❖ джихвā-нирлекханāни स्युर अतिक्शणान्-अन्रजुनि चा /
- ❖ джихвāmūлагатам йач ча малам уччхвāса-родхи ча //1.5.75
- ❖ даургандхйām бхаджате тена тасмāдж джихвām винирликхет /1.5.76а

Выделения на корне языка препятствуют дыханию и рожают дурной запах, поэтому их следует удалить скребком для языка, который не острый, изогнутой формы, сделан из золота, серебра, олова или латуни.

Закапывание капель в глаза

- ❖ чакшус-теджо-майам тасйа
- ❖ виіешāч-чхлешмато бхайам /
- ❖ татах ілешма-харам карма
- ❖ хитаім дрштєх прасāданам // 1.5.16

Зрение имеет природу огня, а потому боится шлешмы (слизи), из-за этого применение средств, прогоняющих слизь, оказывает благо для зрения.

Закапывание капель в нос

- ❖ на тасйа чакшур на гхр̄а̄на̄м
- ❖ на і́ротрам упаханйате /
- ❖ на сйух і́вет̄а̄ на капила̄х
- ❖ кеі́а̄х і́маі́р̄ӯни в̄а̄ пуна̄х // 1.5.58

У того, кто использует анутайлам в
положенное время, как предписано,
зрение, обоняние и слух не ухудшаются,
волосы и борода не седеют и не
выцветают.

Анута́йлам

- ❖ сарвендри́йāṇāṃ ваималйāṃ
- ❖ бала́м бхавати ча́дхикам /
- ❖ на ча́сйа рога́х сахасā
- ❖ пра́бхавантй-ўрдхва-джатру-джа́х //1.5.62
- ❖ джй́рйа та́ш чоттамā́нгешу
- ❖ джарā́ на лабхате бала́м /

Восприятие всех органов чувств очищается и обретают силу. Болезни не поражают внезапно органы выше ключиц. Старость не имеет власти над лучшим органом (голова).

Тайла-гандуша-дхарана

- ❖ ханвор-балам свара-балам ваданопачайах парах /
- ❖ сйāt парам ча расаджñāнам анне ча ручир уттамā // 1.5.78
- ❖ на чāsйа кантха-іошах сйāн науштхайоҳ спхутанād бхайам /
- ❖ на ча дантāх кшайам йāнти дрдхамūлā бхаванти ча // 1.5.79
- ❖ на іўлійанте на чāmлена хршйанте бхакшайанти ча /
- ❖ парāнапи кхарāн бхакшйāмс таила-гандūша-дхāраṇāt //1.5.80

Полоскание полости рта кунжутным маслом даёт силу челюстям и голосу, упитанность лицу, тонкое восприятие вкуса и аппетит. Устраняет сухость в горле, страх растрескивания губ, препятствует разрушению зубов, укрепляя их корни, делает зубы менее чувствительными к кислому вкусу и устраняет боль, позволяет пережёвывать даже очень грубую пищу.

Мурдхни тайла-нишевана

- ❖ нитйам снехāрдра-шірасах шірах-шūлам на джāйате /
- ❖ на кхāлитйам на пāлитйам на кеśāх прапатанти ча // 1.5.81
- ❖ балам шірах-капāлāнāм виśешеṇāбхивардхате /
- ❖ дрдха-мūlāśі ча дйргхāśі ча кршṇāх кеśā бхаванти ча //1.5.82

Тот, кто ежедневно промасливает голову маслянистыми субстанциями, не страдает от головной боли, от облысения, седины и чрезмерного выпадения волос. Кости черепа обретают необычайную силу, волосы становятся прочными, длинными и чёрными (сохраняют естественный цвет).

Мурдхни тайла-нишевана

- ❖ индрийāṇи прасйданти
- ❖ су-тваг бхавати чāнанаṃ /
- ❖ нидрā-лāбхаḥ сукхам ча сйāн
- ❖ мурдхни тайла-нишеваṇāt //1.5.83

Органы чувств и кожа на лице становятся
удовлетворёнными, человек обретает
счастье и хороший сон.

Карна-тарпана

на карṇарогā vātottḥā

на манйā-хану-са.грахах /

❖ ноччаих ірутир на бādхирйам

❖ сйан нитйам карṇа-тарпаṇāt //

Постоянное промасливание ушей приводит к
отсутствию ушных болезней, происходящих
вследствие вата-доши, устранению ригидности
мышц шеи и тризма челюсти, чрезмерного
восприятия звука и глухоты. 1.5.84

Шарира-абхьянга

- ❖ снeхāбхйāнгāдйātхā кумбхāи чармā снeхā-вимардāнāt /
- ❖ бхāвātй упāнгāд-акшāи чā дрдхāх клeшā-сāхo йātхā //1.5.85
- ❖ тātхā шāрйāрāм абхйāнгāд-дрдхāм сyтвāк чā джāйāte /
- ❖ прāшāнтā-мāрyтāбāдхāм клeшā-вйāйāмāсāмсāхāм // 1.5.86

Как горшок, увлажнённый маслом, кожа, которую покрывают маслом и смазанная ось телеги становятся прочными и не ломаются при первых же препятствиях, так и промасливание всего тела рождает здоровую кожу и прочность тела. Оно устраняет болезни ваты и даёт переносимость физической нагрузки и усталости.

Шарира-абхьянга

- ❖ спарśане'бхйадхико вайуḥ
- ❖ спарśанам ча тваг-āшритаṃ /
- ❖ твачйаі́ ча парамабхйангас-
- ❖ тамāттхам і́йлайен нараḥ //1.5.87

Чувство осязания связано, в первую очередь, с ватой, и находится в коже, поэтому масляной массаж наиболее благоприятен для кожи и следует проводить его регулярно.

Шарира-абхьянга

- ❖ на чāбхигхāтāбхихатам гāтрам абхйанга-севинах /
- ❖ викāрам бхаджате'тйартхам балакармаṇи вā квачит //
- ❖ суспаріщопачитāнгаі чa балавāн прийа-дарішанах /
- ❖ бхаватй-аṅга нитйатвāн наро'лпаджара эва ча //1.5.88-89

При регулярном промасливании тело не поражается даже при тяжёлой работе или склонности к несчастным случаям. Человек наделяется красивой и здоровой кожей, здоровым телом, силой, красивой внешностью и замедленной старостью.

Снана (омовение)

- ❖ павитраṃ вр̥шйаṃ āйушйаṃ
- ❖ і́прама-сведа-малāпахам /
- ❖ і́арйра-баласандхāнаṃ
- ❖ снāнам оджас-караṃ парам //1.5.94

Омовение (снана) даёт чистоту,
увеличивает половую силу, долголетие,
снимает усталость, удаляет пот и
нечистоты, наделяет тело силой и в
высшей степени – оджасом.

- ❖ дйпанам вршйам айушйам
- ❖ снāнам ўрджā-бала-прадам /
- ❖ кандū-мала-іпрама-сведа-
- ❖ тандрā-трд-дāха-пāпма джит //
- ❖ АХС 1.2.16

Омовение (снана) стимулирует огонь пищеварения (дипана), сексуальное желание (вришья), даёт долголетие (аюшья), силу и энергичность.

Устраняет зуд, грязь, пот, усталость, лень, жажду, жар, и греховные намерения.

❖ Мудрец Катьяяна -

- ❖ йатхāхани татхā прāтар нитйāм снāйād анāтурах |
- ❖ атйанта-малинах кāйо нава-ччхидра-саманвитах |
- ❖ срават эва дивā-рāтрау прāтах-снāнам вишодханам ||

Здоровый человек должен омываться утром, так как любое человеческое тело нечисто по природе и имеет 9 отверстий. Нечистые субстанции исходят из этих отверстий днём и ночью. Омываясь утром, человек очищает свое тело.

**гуṇā daśa snāna-śīlam bhadжанте
балам rūпам свара-варна-праśуддхиḥ /
спарśаś ча гандхаś ча виśуддхатā ча
śрīḥ саукумāрийам праварāś ча нārйаḥ //**

(Махабхарата 5.37.29)

10 хороших качеств от омовения: сила, красота,
приятный голос, хороший цвет лица, мягкость
прикосновения, аромат, чистота,
привлекательность, юность и сияние – всегда
украшают человека, регулярно омывающегося.

Нирмала-амбара-дхарана

- ❖ кāmйам йаśасйам āйушйам
- ❖ алакшмйгхнам прахаршаṇам /
- ❖ śрймат пāришадам śастам
- ❖ нирмалāmбара-дхāраṇам //1.5.95

Ношение чистых одежд даёт притягательность, славу, увеличивает продолжительность жизни, устраняет неблагоприятное (бедность), даёт хорошее настроение, красоту, право быть в обществе и приносит благо.

Гандха-малья-нишеванам

- ❖ вршйам саугандхйам айушйам
- ❖ кāmйам пушті-бала-прадам /
- ❖ сауманасйам алакшмйгхнам
- ❖ гандха-мāлйа-нишеванам //1.5.96

Ношение гирлянд и использование парфюмерии
даёт половую силу, приятный запах,
долголетие, притягательность, упитанность,
силу, хорошее настроение и устраняет
неблагоприятное.

Ратна-бхарана-дхаранам

- ❖ дханйам маңгалйам айушйам
- ❖ ірймад вйасана-суданам /
- ❖ харшаңам кāmйам оджасйам
- ❖ ратнā-бхараңа-дхāраңам //1.5.97

Ношение драгоценностей и украшений даёт богатств, благо, долголетие, процветание, устранение препятствий, хорошее настроение, привлекательность и жизненную силу (оджас).

- ❖ медхйаṁ павитрам āйушйаṁ
- ❖ алакшмй-кали-нāśанам /
- ❖ пāдайор мала-мāргāṇāṁ
- ❖ śаучāдхāнам абхйкшṇāśаḥ //1.5.98

Частое мытьё стоп и органов выделения
даёт интеллект, чистоту, долголетие,
разрушает неблагоприятное и склонность
к ссорам и лицемерию.

- ❖ пауштікам̐ вр̑шйам̐ айушйам̐
- ❖ і́учи р̑упа-вира́джанам̐ /
- ❖ ке́ша-і́маі́ру-накх̑адй̑н̑ам̐
- ❖ калпанам̐ сам̑прас̑адханам̐ //1.5.99

Пострижение волос и ногтей и т.д., а также бритьё даёт упитанность, половую силу, долголетие, чистоту и красоту.

Ношение обуви

- ❖ чакшушйам спарśана-хитаṃ
- ❖ пāдайор вйасанāпахам /
- ❖ балйам парāкрасукхам
- ❖ вршйам пāдатра-дхāраṇам //1.5.100

Ношение обуви благоприятно для глаз,
и для чувства осязания, разрушает
опасности для стоп, даёт силу, счастье
от путешествий и половую силу.

Ношение зонтика

- ❖ йтеḥ праśаманам балйам
- ❖ гуптй-āвараṇа-śанкарам /
- ❖ дхармāнила-раджомбу-гхнам
- ❖ чхатра-дхāраṇам учйате //1.5.101

Ношение зонтика спасает от непогоды, даёт силу, защищает, покрывает и благоприятно при солнце, ветре, пыли и дожде.

Ношение палки

- ❖ скхалатаḥ сампратиштḥāнаṃ
- ❖ śатрӯṇāṃ ча нишӯданаṃ /
- ❖ авашṭамбханаṃ āйушйāṃ
- ❖ бхайа-гхнаṃ даṇда-дхāраṇаṃ //1.5.102

Ношение палки предохраняет от падения, отпугивает врагов, даёт силу и долголетие и прогоняет страх (от змей и т.п).

- ❖ врттй-упайāн-нишевета
- ❖ йе сйур дхармāвиродхинах /
- ❖ шамам адхйайанам чаива
- ❖ сукхам эвам самаśнуге //1.5.104

Человек должен использовать только те способы к существованию, которые не противоречат дхарме (благочестию), должен стремиться к умиротворению и изучению священных писаний, только в этом случае возможно вкушение счастья.

- ❖ лāгхаваṃ карма-сāмартхйāṃ
- ❖ стхаирйāṃ дуḥкха-сахишṇутā /
- ❖ доша-кшайо'гни-врддхиṃ ча
- ❖ вйāйāмāд упаджāйате //1.7.32

Физические упражнения дают лёгкость, способность выполнять работу и переносить трудности, крепость телосложению, уменьшает капха-дошу, вызывает увеличение огня пищеварения.

- ❖ і́рамаḥ кламаḥ кшайас-тр̣шṇā
- ❖ ракта-питтаṃ пратāмакаḥ /
- ❖ ативйāйāmатаḥ кāсо
- ❖ джвараі́ чхардиі́ ча джāйате //1.7.33

При чрезмерной физической нагрузке возникает усталость, упадок сил и истощение, жажда, кровотечения, темнота перед глазами, кашель, лихорадка и рвота.

- ❖ вйāйāма-хāсйа-бхāшйāдхва-
- ❖ грāmйадхарма-праджāгарāн /
- ❖ ночитāнапи севета
- ❖ буддхимāн атиматрайā // 1.7.34

Разумный человек не должен излишне заниматься физическими упражнениями, много смеяться, говорить, ходить пешком, заниматься сексом и бодрствовать по ночам.

Значение диначарыи

- ❖ этāн эваṃ видхāмī́ чāнйāн
- ❖ йо'тимāтраṃ нишевате /
- ❖ гаджаṃ сирха ивāкаршан
- ❖ сахасā са вина́йате //1.7.35

Тот, кто занимается этим в избытке, внезапно погибает как лев, победивший слона.

Спасибо за внимание!



Веда**Пульс**

Компьютерная пульсовая диагностика

- Определение баланса дош
- Оценка энергетики двенадцати главных меридианов
- Рекомендации по использованию фито-, арома-, диетотерапии и БАДов при различных заболеваниях.

<http://vedapuls.ru/>

