



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Введение	11
Глава I. Общий взгляд на болезнь	13
Глава II. Курс обучения	20
Часть первая	
ТЕЛО	27
Глава III. Образ существования тела	34
Глава IV. Ветер, желчь и слизь	48
Глава V. Семь телесных составляющих	56
Глава VI. Причины, условия и вторжение	59
Часть вторая	
ДИАГНОСТИКА	77
Глава VII. Пульс 1	82
Глава VIII. Пульс 2	100
Глава IX. Опрос	117
Глава X. Уринодиагностика	124
Часть третья	
ЛЕЧЕНИЕ	143
Глава XI. Образ жизни	151
Глава XII. Питание: зерновые и мясо	169
Глава XIII. Питание: масла, травы и методы приготовления пищи	180
Глава XIV. Вопросы	196
Часть четвертая	
ИЗБРАННЫЕ ТЕМЫ	207
Глава XV. Диабет	209

Глава XVI. Опухоли	214
Глава XVII. Повышение половой потенции и омоложение	229
Глава XVIII. Преобразование лекарства созерцанием	237
Приложение 1	242
Приложение 2	244
Примечания	251
Библиография	259
Алфавитный указатель	261

ПРЕДИСЛОВИЕ

В 1980 году доктор Еши Донден, в то время личный врач Его Святейшества Далай-ламы, в течение весеннего семестра читал вводный курс тибетской медицины, организованный в Вирджинском университете при содействии Центра по изучению Южной Азии. Эти лекции дают начальные представления о сложной и полной тайн области тибетской медицины. Тибетская система, которая ведет происхождение главным образом от индийской буддийской медицины, во главу угла ставит восстановление и сохранение равновесия между тремя физическими факторами — тремя жизненными началами, называемыми «ветер» («воздух»), «желчь» и «слизь». (Значение терминов «ветер», «желчь» и «слизь» очень широко. Так, например, хотя понятие «желчь» обозначает в том числе и желчь, вырабатываемую печенью, оно гораздо шире, так как подразумевает жизненное начало, ответственное за хорошее зрение, сильную психику и т. п.) В лечении, направленном на восстановление и сохранение равновесия между этими достаточно уязвимыми факторами, применяются диета, правильный образ жизни, лекарственные средства и вспомогательные методы терапии — причем основа этой системы обогащалась практическими открытиями умудренного опытом тибетских врачей, занимавшихся ею на протяжении более чем тысячи лет.

После того как доктор Еши Донден перебрался в Индию во время тибетского восстания в 1959 году, он был назначен личным врачом Его Святейшества Далай-ламы, резиденция которого ныне находится в Северной Индии. Доктор Донден приобрел широкую известность во многих уголках

Индии благодаря тому, что лечил членов индийского правительства, чинов индийской армии, кинозвезд и т. д. Люди приезжают из Калькутты, Дели, Бомбея в его небольшую клинику на склоне горы в Дхарамсале, чтобы полечиться у врача, к которому многие явно питают чувство глубокой веры, подкрепляемое теми результатами, которые они ощутили. Сам доктор Донден — жизнерадостный, открытый человек, с честью преодолевший все трудности, связанные с организацией заново Тибетского медицинского центра в Индии, а затем и с развитием собственной обширной частной практики.

Свои лекции он начинает с вопроса о происхождении болезней. Исходная причина — это коренное неведение живых существ, блуждающих в круговороте бытия оттого, что они не понимают природу явлений, а потому погрязают в жадности, ненависти и омраченности. Все это порождает привычные склонности, что, в свою очередь, вызывает нарушение равновесия «ветра», «желчи» и «слизи», которое внешне проявляется как бесчисленное множество болезней. Проявляя целостный подход, доктор Донден учитывает такие факторы, как личные особенности больного, время года, возраст, климатические условия, питание, образ жизни и обстоятельства окружающей среды, обращаясь к ним как к средству восстановления здоровья.

По моим собственным наблюдениям — пусть это опыт не врача, а всего лишь пациента, — великая сила тибетской медицины заключается в том, что главное внимание она уделяет симптомам болезни и таким образом тонко реагирует на их совокупность, не оставляя без внимания ни одну жалобу. Конечно же, у тибетской медицины нет ответов на все вопросы, но она обладает массой методов, эффективных при сложном, долговременном течении симптомов. Я храню надежду, что компетентные люди будут исследовать тибетскую систему медицины, применяя истинно научный подход, с тем чтобы большой опыт успешного излечения таких хронических болезней, как гепатит, который мы, путешественники и работающие в Индии, можем подтвердить

на конкретном примере собственного выздоровления, мог быть передан всему остальному миру.

Нам посчастливилось, что ныне, при наличии огромного прогресса в современных медицинских методах, существует и признание того, что ни одна система не обладает ответами на все вопросы, а потому многие проявляют открытость по отношению к направлению натуропатии, как в теоретическом, так и в практическом ее аспектах. В особенности нам повезло в том, что в Тибете столь древняя форма медицины осталась почти не затронутой современным влиянием, и эту систему, сохраненную тибетской диаспорой, можно изучать не только с точки зрения истории медицины, но и как возможный источник новых для нас методов лечения.

Первые восемь глав, а также глава о повышении потенции впервые были переведены Досточтимым Лобсанг Рабгэем, тибетским монахом, который сопровождал доктора Дондена в его поездке по США и впоследствии получил в Индии степень доктора философии. Девятая глава была впервые переведена Досточтимым Джампа Келсангом (Аланом Уоллисом), который изучал тибетский буддизм и тибетскую медицину в течение пятнадцати лет и является переводчиком книги доктора Дондена «Тантра сердечного нектара». Сначала я перевел остальные главы, а позднее заново перевел и отредактировал весь текст. Благодаря непринужденной форме устных бесед эта книга представляет собой доступное введение в обширный кладезь тибетских воззрений на здоровье человека.

Об авторе

Доктор Еши Донден родился в 1929 году в семье зажиточных крестьян в южной части Центрального Тибета, в деревне Намро, в местности, называемой Лхо-га, на расстоянии одного дня езды верхом от Лхасы.¹ В возрасте шести лет он был отдан родителями в небольшой монастырь, где было около четырехсот монахов, а затем, благодаря проявленным большим способностям к запоминанию, в возрасте 11 лет его перевели в Медицинскую школу столицы Тибета

Лхасы. Там он выучил наизусть «Четыре медицинские тантры», а затем приступил к официальному обучению под руководством директора Школы Кьенраба Норбу². В своем интервью «Нью-Йорк таймс» от 11 января 1981 года Джон Эйвдон говорит: «Когда Еши Дондену было двадцать лет, он занял третье место в классе, пропустив вперед двух соучеников. Но так как баллы, набранные этими тремя юношами, отличались очень ненамного, им устроили дополнительную проверку. Надо было с закрытыми глазами определить растения только по вкусу и запаху. “В тот год я получил диплом, — вспоминает д-р Донден со свойственной ему скромностью, — мои друзья допустили небольшие ошибки, и получилось так, что я стал первым”».

Доктор Донден начал медицинскую практику в 1951 году, вернувшись в свои края и завоевав высокую репутацию результатами лечения. Затем, когда в 1959 году Далай-лама бежал от китайских коммунистов, доктор Донден также решил перебраться из Тибета в Индию, где стал лечить тибетских беженцев. Получив должность личного врача Далай-ламы, он переехал в Дхарамсалу, где принял на себя бремя основания Тибетского медицинского центра. Успешно решив эту задачу вопреки огромным трудностям, сопряженным с положением беженцев, в 1969 году он вернулся к частной практике, принимая огромное число пациентов из всех слоев общества и оставаясь личным врачом Далай-ламы до 1980 года. Доктор Донден продолжает ежедневно принимать большое число пациентов в промежутках между частыми поездками на Запад с лекциями и демонстрациями тибетской медицины. Его необъятный опыт блестяще проявляется в составившей эту книгу серии лекций, прочитанных в Вирджинском университете.

Я хотел бы поблагодарить д-ра Бэрри Кларка за определение многочисленных растений, животных и минералов, а также за множество полезных советов.

*Джеффри Хопкинс
Шарлоттсвилль, Вирджиния*

ВВЕДЕНИЕ



Рис. 1. Будда Врачевания

I

ОБЩИЙ ВЗГЛЯД НА БОЛЕЗНЬ

Все в этом мире: все живые существа, все, что дышит — будь то люди, животные, кто угодно, — подвержены различным видам страдания. Согласно тибетскому мировоззрению, считается, что независимо от того, ощущаем мы себя физически здоровыми или нет, по существу все мы больны. Хотя болезнь может и не проявляться, она присутствует в спящей форме, и поэтому трудно определить ее границы.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ

Относительно происхождения болезней Будда Шакьямуни сказал, что есть восемьдесят четыре тысячи различных видов пагубных факторов, таких, как желание и ненависть, которые оказывают соответствующее воздействие на живых существ и тем самым приводят к возникновению восьмидесяти четырех тысяч различных видов болезней. Их можно свести к тысяче шестнадцати видам болезней, а затем объединить в четыреста четыре вида.

Факторами, способствующими возникновению болезней, являются причины и условия, причем последние позволяют причинам созреть или проявиться. Причины бывают двух видов: отдаленные и непосредственные. Непосредственные причины — это «ветер», «желчь» и «слизь»³. Что касается отдаленных причин, то трудно перечислить определенные причины каждой болезни, потому что в основе своей все болезни происходят от определенного состояния ума в прошлом — от предшествующих пагубных факторов, —

и именно эти психические факторы в конечном счете лежат в основе всех видов болезней. Эти пагубные факторы приводят в движение действия (карму), которые закладывают в сознании потенциальные возможности, впоследствии созревающие как болезни. Поэтому невозможно определить все конкретные отдаленные причины той или иной болезни; однако основной сутью этих причин являются три яда: желание, ненависть и омраченность. А они, в свою очередь, проистекают от неведения.

Неведением называется такое состояние ума, при котором не только нет понимания истинного положения вещей, но и присутствует заблуждение относительно самой природы явлений. Неведение порождает желание, которое влечет за собой ненависть, гордость, зависть, злословие, омраченность и т. д. В общих чертах, вследствие активности этих неблагих состояний ума возникают три вида нарушений жизненных начал: «ветра», «желчи» и «слизи». Вследствие желания возникают сорок два вида болезней «ветра». Вследствие ненависти, которая проявляется в таких аспектах, как гордость и зависть, возникают двадцать шесть видов болезней «желчи». А вследствие омраченности возникают тридцать три вида болезней «слизи». Таким образом, всего получается сто одна болезнь.

КЛАССИФИКАЦИЯ БОЛЕЗНЕЙ

Болезни можно сгруппировать разными способами: по их локализации в теле больного, по их типу, по факторам окружающей среды и т. д. Если подразделить сто одну болезнь на следующие четыре разновидности, их число будет равняться четыремстам четырем:

- 1) 101 болезнь из-за сильного влияния деяний (кармы) прошлых жизней;
- 2) 101 болезнь нынешней жизни — причины этих бо-

лезней накоплены в раннем возрасте, и они проявляются в этой жизни;

3) 101 болезнь, связанная с духами;

4) 101 поверхностная болезнь — их можно устранить простым соблюдением диеты и правильного образа жизни, не прибегая к лекарствам и дополнительной терапии.

Последний вид болезней, поверхностные, могут быть следствием приема неподходящей пищи либо несбалансированной диеты или неправильного образа жизни. Таким образом, эти болезни лечатся сами собой без применения какой-либо формы лечения, если исправить временные обстоятельства — питание и образ жизни, — из-за которых они возникли. Однако болезни нынешней жизни, причина которых кроется в раннем периоде жизни и которые проявляются позднее, связаны с кармой, а потому обычно оказываются смертельными, если их не лечить. В этом случае назначение лечения является жизненно важным. Кроме того, в некоторых случаях одних материальных лекарственных средств может оказаться недостаточно и необходимо прибегнуть к духовным практикам, таким, как раскаяние в некогда совершенных дурных действиях, и ослаблять силу этих действий, творя добрые дела и развивая в себе намерение воздерживаться от подобных действий в будущем. В таких случаях добродетельные поступки и лекарственные средства работают сообща.

Что касается болезней, связанных с вмешательством злых духов, то, согласно буддийским представлениям, существуют незримые силы, способные причинять человеку вред. А потому, даже без каких бы то ни было явных причин, человека могут мучить боли и различные недомогания, обусловленные влиянием таких духов. Несмотря на то что человек длительное время получает лекарства, он не чувствует облегчения и продолжает страдать. Причина в том, что болезнь вызвана злым духом, и если не победить его духовными методами, то никакое лечение — внешнее и

любое другое — не сможет освободить человека от такой болезни. Если же духа изгнать, то болезнь проходит.

Что же касается ста одного вида болезней, обусловленных действиями, совершенными в прошлом, то буддисты верят в перерождение: мы верим, что имеются прошлые жизни. Считается, что болезни этой категории — это следствия неблагих действий, совершенных в прошлых жизнях. Когда эта карма созревает и болезнь проявляется в нынешней жизни, такая болезнь очень опасна и обычно смертельна. В Тибете люди, пораженные подобными болезнями, часто отрекались от всех мирских дел и посвящали себя духовным практикам, причем выживали немногие, потому что эти болезни — результат созревания следствий значительных проступков, совершенных в прошлом.

ОСНОВНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИСТОЧНИКИ

Учения Будды о врачевании — это в первую очередь четыре текста, которые называются «Четыре тантры»⁴. Первый из них известен как «Коренная тантра»⁵. Этот очень краткий текст содержит обзор всего учения о врачевании. Второй — это «Объяснительная тантра»⁶. В ней рассматриваются такие темы, как формирование человеческого тела (эмбриология), анатомия, признаки смерти, условия, вызывающие проявление болезней, характеристики отдельных болезней, правильное функционирование «ветра», «желчи» и «слизи», болезни, проистекающие от нарушения их равновесия, а также лекарства, требующиеся для исправления конкретных нарушений. В этой второй тантре также имеются предписания по диете и образу жизни для поддержания здоровья и противостояния болезням. Например, от какого вида пищи следует воздерживаться, в каком количестве и какого качества пищу следует принимать, а также указания о различных формах поведения — о поведении

в соответствии с временем года, повседневном поведении, поведении в зависимости от обстоятельств.

Третий текст, «Тантра устных наставлений»⁷, — это подробное руководство, в котором описываются различные виды болезней: их причины (этиология), природа (патология) и терапия. В нем очень подробно описаны все главные болезни: их причины, условия и симптомы, а также применяемые методы лечения.

В четвертом тексте, «Последней тантре»⁸, рассматриваются методы диагностики, например уринодиагностика и пульсодиагностика, а также приготовление лекарств.

ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

В третьем тексте, «Тантре устных наставлений», в частности, объясняется, что мы живем в период упадка, когда существам свойственны грубое поведение, гордость, желание, ненависть и омраченность: миряне не следуют правилам нравственности, а священнослужители не лишены плотского желания. Будда предрекал, что в этот период упадка люди создадут различные химические вещества, которые будут вызывать недуги — восемнадцать смертельно опасных, злокачественных болезней эпохи упадка.

К этим восемнадцати видам смертельно опасных, злокачественных заболеваний относятся рак и прочие болезни, которые отсутствовали в прошлом, но широко распространены в наше время. Их можно подразделить на болезни «ветра», «желчи», «слизи» и их сочетаний, по восемнадцать видов в каждой категории.

Мы можем также подразделить все недуги, называемые раком, на четыре разновидности болезней, о которых говорилось выше. С этой точки зрения существуют опухоли, связанные с поверхностными факторами, — т. е. возникающие из-за неправильного питания и образа жизни; их можно вылечить естественным образом, восстановив пра-

вильное питание и правильный образ жизни. Затем, имеются виды рака, вызванные факторами нынешней жизни; их можно вылечить, если принять меры медицинского характера, но, если их не лечить, они могут иметь смертельный исход. Рак, вызванный духами, очень трудно поддается лечению и обычно заканчивается смертью, если не применить духовные методы. Кроме того, бывает рак, причина которого — неблагие действия, совершённые в прошлой жизни; этот последний вид рака не вылечит ни один врач.

Другой способ более подробной классификации этих смертельно опасных болезней — с точки зрения того, какие органы поражены: жизненно важные (плотные) органы, полые органы, сосуды, кости, мышцы, органы чувств и т. д. Кроме того, опухоли описываются отдельно от этих восемнадцати смертельно опасных болезней и подразделяются на одиннадцать видов: связанные с пятью жизненно важными (плотными) органами (сердцем, легкими, печенью, селезенкой и почками) и шестью полыми органами (желудком, тонким кишечником, толстым кишечником, желчным пузырем, семенными канальцами и мочевым пузырем). Далее их можно подразделить с точки зрения местонахождения: опухоли поверхностные, внутренние и промежуточные; например: опухоли на поверхности, внутри и те, что находятся между поверхностью и внутренней частью легкого, печени или желудка.

Я убедился на собственном опыте, что тибетская медицина эффективна при определенных случаях рака. Состояние нескольких индийских пациентов, у которых, как считалось, была последняя стадия рака, за последние несколько лет значительно улучшилось благодаря тибетским лекарствам; некоторые лично заявили об этом, другие подтвердили письменно. Не буду утверждать, что их было очень много.

Другими видами болезней, при которых, по моему наблюдению, тибетская медицина оказалась в высшей степени эффективной, являются гепатит, некоторые психические

заболевания, язва желудка, параличи, желчекаменная болезнь, камни в почках и артрит. Итак, я лично убедился в том, что наша система медицины доказала свою эффективность при нескольких хронических болезнях.

Это было общее введение, содержащее краткий обзор различных видов болезней; в текстах они описываются весьма подробно.

II

КУРС ОБУЧЕНИЯ

Как изучают тибетскую медицину? Выше уже упоминались четыре имеющих первостепенное значение медицинских текста, которые должны изучать студенты, осваивающие тибетскую медицину. За год или два предварительного обучения им надо запомнить наизусть по крайней мере три из «Четырех тантр»: первую, вторую и четвертую — «Коренную», «Объяснительную» и «Последнюю». Третью, «Тантру устных наставлений», нужно только изучать, ее не обязательно заучивать на память на стадии этого предварительного обучения.

Затем, в течение первого года собственно изучения медицины, студенты изучают «Коренную тантру» с помощью наглядного пособия, называемого «Изображения древ медицины». Эти изображения трех древ используют для иллюстрации физиологии и этиологии, диагностики и лечения. В течение второго года изучают «Объяснительную тантру», начиная с эмбриологии и уделяя особое внимание этиологии (причинам болезней). На третьем году изучают «Последующую тантру», где рассматривается диагностика, в особенности методы урино- и пульсодиагностики — два самых важных вида диагностики, которые тибетский врач использует для определения заболевания пациента. Затем, весь четвертый год или даже еще более длительный срок студенты проводят в клинике под руководством врача, наблюдая, как все изучавшиеся предметы применяются на практике; кроме того, они изучают медицинские комментарии.

В тибетской медицине врач и фармацевт соединены в одном лице. Врач должен знать все аспекты медицины. Поэтому студенты, особенно летом, сопровождают врачей в их походах в горы, чтобы изучать травы и другие растения, обращая особое внимание на скрытые в них силы, их недостатки и преимущества. Затем в течение зимы они учатся готовить лекарства. Тем самым они изучают все стороны медицинской практики.

Что касается людей, которые обучались тибетской медицине до захвата Тибета коммунистическим Китаем, то большинство врачей были монахами. Однако каждый округ в стране избирал двух кандидатов-мирян и посылал их учиться в Школу медицины и астрологии в столице Тибета Лхасе, чтобы один из них стал врачом, а другой — астрологом. Кроме этих двух человек от каждого округа, в Медицинскую школу посылали двух кандидатов от каждого из крупных монастырей. Таким образом, существовали две категории студентов: миряне, избираемые местными властями, и монахи из крупных монастырских центров.

По завершении обучения в Медицинской школе студенты-миряне возвращались практиковать в свои округа. Из студентов-монахов один должен был остаться в Медицинской школе, чтобы заниматься там практикой или исследованиями, а другой — возвратиться практиковать в свой монастырь.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ ЧЕТЫРЕХ МЕДИЦИНСКИХ ТАНТР

Что касается того, как возникли основные четыре медицинских текста, то в самые древние времена в наш мир сошел Будда Врачевания и проявил двенадцать деяний будды, включая обретение просветления и проповедь ученикам. Он предсказал, что в будущем в Индии ради своих учеников явится четвертый будда, Будда Шакьямуни, в облике Будды Врачевания.

Позднее, когда Будда Шакьямуни явил себя как Будда Врачевания, из его сердца вышел Акшобхья; из макушки — Вайрочана; из горла — Ами табха, который попросил дать учение; из пупка — Ратнасамбхава; а из тайного места — Амогхасиддхи. Акшобхья, Вайрочана, Ратнасамбхава и Амогхасиддхи проповедовали четыре медицинские тантры; однако же в действительности эти учения раскрыл сам Будда Врачевания, принявший облик этих будд четырех семейств.

«Коренной тантре» учил Акшобхья, «Объяснительной тантре» — Вайрочана, «Тантре устных наставлений» — Ратнасамбхава и «Последней тантре» — Амогхасиддхи. Ами табха, который являет собой сущность различающей мудрости, просил о даровании каждого из этих учений. То есть Будда Врачевания сначала излучил из себя Ами табху, который попросил его дать учение. В ответ на эту просьбу были явлены остальные четыре будды, после чего они дали соответствующие учения. Как и в *Гухьясамаджа-тантре*, здесь вопрошающий и отвечающий — одно и то же существо.

СОДЕРЖАНИЕ ЧЕТЫРЕХ ТАНТР

«Коренная тантра» состоит из шести разделов, причем главной начальной темой является здоровое тело.⁹ Оно называется обычным неизменным телом, и это подразумевает, что три жизненных начала — «ветер», «желчь» и «слизь» — не выступают в качестве непосредственных причин болезней. Тем не менее, болезнь всегда естественным образом присутствует в дремлющей форме; просто не наступили обстоятельства, способствующие ее проявлению. Следовательно, три жизненных начала находятся в состоянии равновесия, которое еще не нарушено.

Важно помнить, что три жизненных начала имеются у всех живых существ, выступая в качестве факторов, поддерживающих доброе здоровье, когда их равновесие не нарушено, и в качестве причин болезней, когда их равновесие

нарушилось. Таким образом, они действуют двояко: одни и те же три начала в состоянии равновесия осуществляют жизнедеятельность здорового тела, помогая сохранять хорошее самочувствие, а в случае нарушения их равновесия превращаются в причины телесных и душевных болезней.

В разделе о здоровом теле в «Коренной тантре» речь идет главным образом об этих трех жизненных началах, в каждом из которых имеется пять разновидностей, а также о функциях всех пятнадцати разновидностей. Это самая важная тема в тибетской медицине. В этом же разделе даются объяснения о деятельности пяти «ветров», пяти «желчей» и пяти «слизей», когда, находясь в неуравновешенном состоянии, они вызывают недуг. В «Коренной тантре» также кратко говорится о симптомах болезней и методах исцеления, а также кратко упоминаются вопросы, подробно обсуждаемые в других трех тантрах.

Первые семь глав второго текста, «Объяснительной тантры», посвящены формированию эмбриона, развитию плода, рождению и дальнейшим этапам существования организма вплоть до его смерти. В них также рассматривается функционирование пяти видов «ветра», «желчи» и «слизи», которые находятся в равновесии и обеспечивают сохранение здоровья, — как они действуют в отдельности и каковы их общие качества. Эти семь глав завершаются описанием процесса и признаков смерти, наступающей как вследствие болезни, так и по другим причинам.

В следующих трех главах рассматриваются причины, условия и классификация болезней. Условия — это те факторы, из-за которых причина проявляется в виде той или иной болезни. Это означает, что, несмотря на наличие причины, если нет условий, болезнь не проявится. Затем дается подробная классификация болезней, которая завершается описанием характерных черт разных типов болезни.

В следующих главах дается описание вкуса различных лекарственных ингредиентов, их силы и воздействия после

переваривания. Вкус ингредиентов лекарств является важным показателем их способности противостоять болезням. После обсуждения силы ингредиентов с точки зрения их вкуса в этих главах дается подробное описание того, как действуют лекарства с различным вкусом и силой. В конце говорится о силе лекарств, проявляющейся после переваривания, каким образом они действуют после завершения процесса пищеварения. Действие лекарственных препаратов несколько отличается в период до переваривания, во время процесса пищеварения, а затем после переваривания, когда они усваиваются организмом.

После этого следует обсуждение лечения с точки зрения питания и образа жизни, причем эти факторы считаются жизненно важными как для поддержания хорошего здоровья, так и для увеличения продолжительности жизни. Говоря о питании, указывают, каким образом следует принимать пищу, каково должно быть ее количество и что значит неправильное питание. Затем идут главы об образе жизни: о повседневном поведении, о поведении в зависимости от условий, например от времени года, и о постоянных правилах поведения.

Затем имеется раздел о методах продления жизни: как сохранять здоровье, поддерживая равновесие жизненных начал и тем самым избегая болезней. Есть также раздел о методах, используемых для лечения различных видов нарушений, и, наконец, последний раздел посвящен нравственным принципам, которых должен придерживаться врач, занимаясь своей профессиональной деятельностью. В нем говорится о врачебном долге, о том, как врач должен относиться к пациентам, и т. д. Всего в «Объяснительной тантре» тридцать глав. Третий текст, «Тантра устных наставлений» состоит из пятнадцати основных разделов, разбитых на девятью главами. Здесь рассматривается сто одна болезнь, связанная с нарушением равновесия «ветра», «желчи» и «слизи»: причины и условия каждого из этих нарушений, симп-

томы, лечение, заключающееся в соблюдении предписываемой для данного нарушения диеты и правил поведения, а также лекарственные средства, назначаемые в том случае, когда не удастся добиться выздоровления одним лишь соблюдением диеты и правильного поведения. В конце обсуждаются дополнительные методы лечения, используемые, если лекарственные средства не дают нужного эффекта.

«Последняя тантра» состоит из четырех разделов, разбитых на двадцать пять глав. В первом разделе рассматривается диагностика, причем в первых двух главах описываются урино- и пульсодиагностика. Второй раздел посвящен приготовлению лекарств — пилюль, порошков, сиропов, высушенных препаратов, лечебных масел и т. д. — с объяснением их природы, силы и других особенностей. После чего идет третий раздел, в котором обсуждаются успокаивающие, или облегчающие, лекарства — слабительные и рвотные, — а затем такие виды лекарств, которые действительно устраняют или полностью побеждают болезни. Последним идет раздел, посвященный дополнительной терапии в мягкой и жесткой форме, которую применяют, если прописанные первоначально лекарства на основе трав не помогают, а также как профилактическое средство. Сюда относится прижигание, акупунктура, хирургия и т. п.

Таково краткое содержание четырех основополагающих текстов по медицине. Ниже мы обсудим соответствующие разделы и главы несколько более подробно.

ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА БОЛЕЗНЕЙ

Что же самое главное во всех этих многочисленных темах? В основе всякой болезни лежит неведение — именно в нем коренятся суть и причина всех болезней. От неведения проистекает омраченность, из-за которой мы не осознаём ошибочности ущербных состояний ума и вместо того порождаем в себе желание, приводящее ко множеству неблагих дел и накапливанию дурной кармы. Точно так же омраченность

приводит и к ненависти, выражающейся, например, в грубых словах, оскорблениях и нападках на других людей. Подобным же образом зависть порождает бессмысленное соперничество, а гордость побуждает нас смотреть на других свысока.

Короче говоря, три основные пагубные эмоции, называемые тремя ядами, — это желание, ненависть и омраченность. От омраченности, качества которой — тяжесть, тупость и мутность, проистекают болезни «слизи», ведь «слизь» тяжелая и вязкая. От желания, природа которого состоит в склонности ума увлекаться, возникают все виды болезней «ветра», ведь природа «ветра» — легкость и подвижность. Поэтому желание порождает болезни «ветра». Ненависть сродни огню; от нее происходят болезни «желчи», а также болезни «крови-желчи».

Корень всего этого — безначальное неведение. Его сила удерживает нас в круге бытия, в бесконечном круговороте рождения, старения, болезней и смерти. Неведение следует за нами, будто тень, а потому, даже если мы думаем, что для болезни нет никаких причин, даже если считаем, что совершенно здоровы, в действительности у нас с безначальных времен присутствует главная причина болезни.