

Kerala Ayurveda

Vaidyam

Методология обучения в Аюрведе

Др. М.Р. Васудеван Намбутхири

(перевод с английского - Коробань Е.И.
под редакцией Головинова А.Ю.)



*Доктор Аюрведической Медицины М.Р. Васудеван Намбутхири
Директор Государственного Аюрведического Колледжа, Тируванантхапурам, Керала*

Ученик, который помнит все необходимое, – лучший ученик. Учитель, который может научить этому, – лучший учитель. Способность к запоминанию очень важна в учебном процессе. В Чарака Самхите, глава 8, разъясняется, как следует выбирать тексты для изучения, учителя для их толкования, и методы обучения.

Аюрведа – проверенная временем наука, и подлинные Аюрведические трактаты не должны подвергаться сомнению. Вагбхата утверждает, что поскольку эта наука происходит из

древней традиции и проверена на практике, не следует сомневаться в ее истинности. Она должна использоваться подобно использованию мантр.

В процессе обучения чрезвычайно важен учитель. Без благословения гуру мы не сможем понять науку. В древние времена ученики были свободны в выборе наставника. Сейчас студентам не разрешено выбирать учителей. Они могут выбирать по своему усмотрению только учебное заведение. Чтение, наставничество и дискуссии – три метода изучения, упомянутые Чаракой. Выбор студента также очень важен.

Для начинающих изучать Аюрведу существуют определенные препятствия. Во-первых, это языковой барьер. Фундаментальные принципы Аюрведы, такие как теория трех дош и пяти элементов, непривычны для ученика, поскольку им не обучают в школе. Студенты приходят в Аюрведические колледжи с огромными ожиданиями, и обычно большинство из них разочаровываются, столкнувшись с реальностью. Другое препятствие в том, что в наших учебных заведениях, как правило, не хватает хороших учителей. Недостаток подходящего руководства, уверенности и упорного труда – вот главные проблемы с которыми встречается ученик при изучении Аюрведы. Как мы можем их решить?

Сначала мы должны основательно понять базовые принципы Аюрведы. Затем следует применить их на практике. Уверенность в науке происходит только от соединения теории с практикой. Для учебы нужна мотивация. На каждом этапе люди думают: «Зачем мне это?» То есть, Вы приходите к этому добровольно. Человек сам мотивирует себя, без принуждения. Насилие рождает стресс. Учеников нельзя принуждать учиться. Учителя должны мотивировать студентов. Их следует поощрять задавать вопросы, такие как «почему?», «что?», «как?» и т.д.

Я приведу несколько примеров, где тексты выглядят сомнительными, и пробуждают любопытство мыслящего студента. Чтобы их понять, нужно разумно применить основные принципы Аюрведы.

1. В сезонном режиме для лета утверждается, что день за днем уменьшается Капха и увеличивается Вата. По логике, в это время естественна диета, увеличивающая Капху и уменьшающая Вату. Но [в текстах] мы находим, что летом рекомендуется избегать солёного, кислого и острого вкусов. Это смущает думающего студента.

Солёный и кислый вкусы обычно увеличивают Капху. Но они запрещены, когда Капха уменьшена. Почему? При тесном рассмотрении мы обнаруживаем, что все три запрещенных вкуса содержат элемент огня, а лето также обладает огненной природой.

Следовательно, субстанций огненной природы летом лучше избегать. Поэтому мы должны толковать изложенные в трактатах практические советы, опираясь на базисные принципы Аюрведы. Так мы сможем понять скрытые аспекты и избежать путаницы. После этого обучение становится легким и приятным.

2. Парные свойства, а именно холодный-сухой, или холодный-маслянистый, – гомогенны (*saatmya*) человеку. Но пара горячий-маслянистый – гетерогенна (*asaatmya*) живому организму. Соль обладает горячим и маслянистым свойствами.

Это означает, что она гетерогенна, или вредна. Нам рекомендуют избегать потребления солёных субстанций в разных случаях. Даже если это позволено, соль разрешается лишь в малых количествах.

При дальнейшем рассмотрении, мы обнаруживаем рекомендацию избегать многих субстанций, обладающих горячими и маслянистыми свойствами. Сыры, фасоль урд (*Phaseolus mungo*), растительное масло и рыба – вот несколько примеров [таких веществ].



Фасоль урд (*Phaseolus mungo*)

Жар связан с огнем, а маслянистость с водой. Вода и огонь не могут сосуществовать вместе. Они – врожденные противоположности. Поэтому горячие и маслянистые субстанции являются нездоровыми.

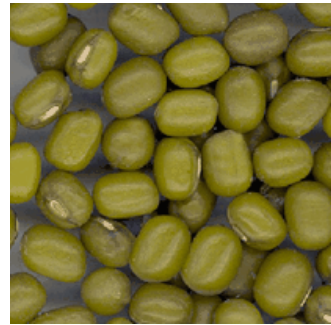
3. [Харитаки] Chebulic myrobalan (*abhayā, harītakī* – *Terminalia chebula*) обладает горячим и сухим качествами. Следовательно, удаляет влагу, или обезвоживает. Почти все вещества с горячим и сухим свойством являются обезвоживающими. Но *abhayā* – нет. Несмотря на обезвоживающее свойство, это растение является слабительным. Поэтому его часто применяют в лечении. Считается, что *Abhayā* равноценна нашей матери. Мать иногда может быть недовольна нами. Но *abhayā* никогда не раздражается.



Харитаки (Chebulic myrobalan, *Terminalia chebula*) (*abhayā, harītakī*)

4. Теория подобия (*sāmānya*) и различия (*viśeṣa*) также должна учитываться в фармакологии. Так, семя крокодила является афродизиаком, поскольку подобно (*dravya-sāmānya*) семени человека. Молоко повышает *ojas* (иммунитет) из-за подобия качеств (*guṇa-sāmānya*). Дневной сон увеличивает Капху из-за подобия действия (*karma-sāmānya*).

5. Маш [бобы мунг, фасоль золотистая] (*Vigna radiata, Phaseolus aureus*) (*mudga*) считается ценной пищей и рекомендован для повседневного использования. Однако он противопоказан при *gulma* (метеоризме), потому что вызывает запор (*viṣṭambha*). Куллатха (*Macrotyloma uniflorum, Fabaceae*), наоборот, показана при лечении *gulma*.



Маш [бобы мунг, фасоль золотистая] (*Vigna radiata*, *Phaseolus aureus*) (*mudga*)



Куллатха (*Macrotyloma uniflorum*, Fabaceae)

6. Чеснок рекомендуется при всех состояниях обструкции (*āvarana*), кроме происходящих от Питты и Ракты. Так, чеснок противопоказан при ревматоидной болезни (*vāta-śoṇita*), потому что при ней обструкция произведена *rakta* (кровью). Поэтому в огромном множестве рецептов от этой болезни нет ни одного, содержащего чеснок.

7. Мы можем подтвердить научные данные экспериментально и в клиническом опыте. Пример исследования моего коллеги демонстрирует это. В Тривандруме изучалась растворимость *guggulu* в гхи. [Опытным путем] мы обнаружили, что пять *pala* (около 250 гр.) *guggulu* –

оптимальное количество для растворения в одной *prastha* (около 800 гр.) гхи. Это точное количество *guggulu*, описанное в формуле *guggulu tiktaka ghṛta*. Это исследование показывает, что наша наука очень точна.

8. Мы знаем, что острое качество стручкового перца подавляет рост жировых клеток. Согласно Аюрведе, острый вкус уменьшает жир. Такие утверждения могут быть экспериментально доказаны. Мы должны прибегать к таким экспериментам, чтобы убедить наших студентов в истинности наших теорий.

9. Наши тексты, в основном, написаны в стихах. А стихи – в зашифрованной форме. Поэтому мы должны расшифровать их код для правильного понимания. При запоминании рецептов в стихах сначала разделите их на секции. Например, ингредиенты в одной секции, а показания в другой секции. Заучите их наизусть по отдельности, и затем соедините в логической связи.

Многократно повторяйте вслух стихи, которые Вы выучили, в течение суток. Если Вы не повторите их всего одну неделю – то скорей всего, забудете всё что выучили. Вы должны повторять их трижды в течение суток. Короткие периоды частого повторения лучше, чем длительное заучивание.

Повторяйте их даже после того, как выучите хорошо. Это называется сверх-изучение. Оно укрепляет знания. Изучайте сердцем и умом. Тогда знание будет с вами.

10. Знание правильного синтаксиса предложений на Санскрите также очень важно. Рассмотрим определение *vajīkaraṇa*, данное Сушрутой. "*Alpa-duṣṭa-kṣīṇa-śuṣka-retasām āpyāyana-prasādana-upacayajanana-nimittam.*"

Здесь мы должны связать слова в предложении так: *alpa-retasām āpyāyana-nimittam*, *duṣṭa-retasām prasādana-nimittam*, *kṣīṇa-retasām-upacaya-nimittam* и *śuṣka-retasām janana-nimittam*.

11. При асците (*udara*) происходит избыточное накопление отходов (*mala*) в теле. Поэтому предлагается ежедневное очищение кишечника слабительным. При *rāja-yakṣmā* (чахотке) важна укрепляющая терапия (*bṛmhāṇa*).

Но только укрепляющая терапия может оказаться бесполезной из-за обструкции каналов и из-за истощения тканей и огней (тканевого метаболизма). Поэтому все лекарства,

предписанные при чахотке, должны очищать каналы и разжигать биологический огонь. Обычно укрепляющие пищевые добавки не обладают этими свойствами.

Однако *Indukānta ghṛta*, содержащая *ṣaṭpala*, является полезной [в этом случае]. *Ṣaṭpala* включает в себя лекарственную группу *pancakola*, наиболее важную для усиления пищеварения. Гхи – самое главное лекарство для возжигания биологического огня. *Indukānta ghṛta* – это комбинация гхи и *pancakola*. Этот препарат зажигает огонь, устраняет обструкции каналов, делает их свободными (открытыми), обеспечивая питание [тканей] и эффект укрепляющей терапии.

12. Теория и практика должны идти рука об руку. Говорят, что тот, кто хорошо знает теорию, но не имеет практического опыта, [при лечении болезни] будет смущен, как трус на войне.

13. Мы узнаем, что при болезни *rāṇḍu roga* («бледная болезнь» - нозологическая единица в Аюрведе, включающая анемию, но не ограничивающаяся ею) ключевую роль играет Питта. [Но] в ее лечении все меры применяются против Капхи, а не против Питты. Например, после промасливания используются острые лекарства, чтобы вызвать рвоту. При более глубоком изучении мы понимаем, что при *rāṇḍu roga* происходит увеличение Капхи в крови (*rāṇḍvāmaya śoṇita-gata kapḥa*). Капха повреждает жировую ткань, в результате чего возникает ожирение и диабет. Таким образом, на основании предлагаемых видов лечения мы можем понять патогенез.

14. Не существует вкусов, гармонизирующих и Вату, и Капху. Поэтому большинство болезней, при которых Вата и Капха [одновременно] выходят из равновесия, – неизлечимы. Например, бронхиальная астма (*tamaka śvāsa*) является *yāpya* (управляемой, но неизлечимой), потому что при ней наблюдается двойной выход из равновесия Ваты и Капхи. Другой пример – остеоартрит.

15. Жиры и алкоголь способны пересекать гемэнцефалитический барьер. Поэтому при болезнях мозга мы используем масляные препараты такие как гхи, и ферментированные препараты такие как *ariṣṭa* и *āsava*.

У преподавателей и студентов должно быть чувство юмора, чтобы обучение было приятным.

Чтение – это визуальное восприятие. Слушание – это восприятие звуков. Чтение вслух задействует обе эти способности, облегчая обучение. Подобным образом, все возможные аудиовизуальные средства должны использоваться в учебном процессе.

Для постдипломного обучения очень важны накопление данных, презентации, семинары и т.д. Также очень важной является интерпретация утверждений из канонических текстов. Будучи далекими от прямого литературного значения, подтексты утверждений также важны.

Разумный студент – важный компонент аюрведического образования. Обоснованные и искренние сомнения студента приводят в действие мудрость наставника. Учитель должен уметь доказать утверждения текстов.

Пригодность [студента] – другой важный фактор.

Знание – как айсберг. Над водой видна только верхушка. И поверхностная осведомленность не может заменить целостную систему знаний.

Непрерывное изучение, дискуссии, обращение к неизученным ранее текстам, а также служение превосходящим в знании предмета наставникам, – вот действия, развивающие разум и мудрость. (*"Satata-adhyayanam vādaḥ Para-tantra-avalokanam Tadvidyācārya sevā ca budhi-medha-karo gaṇaḥ"*.)

Весь мир – учитель для мудрого и враг для глупца. (*"Krtsno hi loko budhimatām ācāryah; śatrusca-abudhimatām"*.)

И, пожалуйста, помните выражение – «плохой учитель диктует под запись, хороший дает наставления, а лучший вдохновляет».