

CHARAKA SAMHITA. PART I, CHAPTER 14 /
TRANSLATION FROM SANSKRIT, INTRODUCTORY ARTICLE
AND COMMENTARIES BY D. BURBA

Dmytro Burba

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

This publication presents the first Ukrainian translation of the fourteenth chapter of the first section of the fundamental Sanskrit treatise on Ayurveda (traditional Indian medicine) *Charaka Samhita*. (For previous chapters, see 2017 issues of *The World of the Orient* and No. 2 for this year.) As it exists today, this text 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 fourteenth chapter is devoted to such an Ayurvedic procedure as fomentation (*svedana*, from Sanskrit *sveda* or sweat), which means various types of therapeutic warming: warming the whole body or its individual parts; dry heat, steam heat, hot tub; warming up with or without preliminary anointing a patient's body with oil. At the beginning of the chapter, the usefulness of fomentation is justified by an analogy “Even dry poles bend by means of oleation and fomentation, then how living human beings [can not be benefited]?”

The chapter insists on coordinating a power of fomentation with a season and a patient's condition. Indications and contraindications for fomentation are listed. Instructions on behavior before, during, and after a fomentation are given. A list of medicine added to the boiling water (to generate steam) is provided.

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

ЧАРАКА-САМГІТА. РОЗДІЛ I, ГЛАВА 14 /
ПЕРЕКЛАД ІЗ САНСКРИТУ, ВСТУПНА СТАТТЯ ТА КОМЕНТАРІ Д. В. БУРБИ

Продовжуємо публікувати переклад одного з трьох засадничих текстів аюрведи (традиційної індійської медицини) “Чарака-самгіта”. Цей номер журналу знайомить читача з чотирнадцятою главою першого розділу. Вона присвячена такій аюрведичній процедурі, як “потогін” – *svedana*, від *sveda* (“піт”). Попередня глава (“Промаслення”) закінчувалася зауваженням про те, що за процедурою промаслення пацієнта має іти його прогрівання до поту [Burba 2024, 162]. Для обґрунтування в п'ятому вірші проводиться аналогія: “Навіть сухі жердини згинаються завдяки застосуванню промаслення і пропарювання, тож як [ці процедури] можуть не [допомогти] знов-таки живим людям?”

У такій школі “традиційної індійської філософії”, як *ньяя* (*nyāya*), аналогія (*upamāna*) визнається четвертою праманою (*pramāṇa* “засіб достовірного пізнання”) – на додачу до сприйняття органами чуття, умовиводу й авторитетного свідчення. Хоча проведення аналогій фактично є проміжною ланкою між інтуїтивним і логічним мисленням, метод аналогії може застосовуватись навіть у такій раціональній і точній науці, як фізика, де два або декілька явищ, різних за своєю фізичною природою, називаються аналогічними, якщо вони описуються тим самим рівнянням¹ зі

© 2024 D. Burba; Published by the A. Yu. Krymskyi Institute of Oriental Studies, NAS of Ukraine on behalf of *The World of the Orient*. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

збереженням граничних умов. Однак слід пам'ятати, що умовиводи за аналогією є гіпотетичними – їхня правильність підтверджується чи спростовується перевіркою, подальшими дослідженнями, і Чакрапані Датта (XI ст.) у своєму коментарі “Аюрведа-діпіка” стосовно вірша 1.14.5 зауважує, що сауна чи парильня не лікують абдомінальні хвороби.

У чотирнадцятій главі описані різні види терапевтичного прогрівання: як усього тіла, так і окремих його частин; сухе прогрівання (сауна), парильня, гаряча ванна; прогрівання з попереднім змащенням тіла пацієнта олією чи без. Навіть сьогодні рекомендації щодо побудови сауни сприймаються як доволі практичні, натомість ідея прогрівання на ліжку, що стоїть над ямою, де горять сухі кізьяки, може викликати певний скепсис. Додавання листя рослин у воду, що кип'ятиться для генерації пари, теж не викликає особливих заперечень, а от кип'ятіння голів звірів і птахів також дещо насторожує. Окремо в главі зазначено, що вприти можна не лише від прогрівання теплом від вогню, а й від перебування на осонні, від фізичних вправ, теплою одягу тощо.

Хоча, як твердить українське прислів'я, “пара парить, а кісток не варить”, у главі привертає увагу застереження проти зміни під час перебування в сауні положення пацієнта з горизонтального на вертикальне – стверджується, що він може знепритомніти й навіть померти. Взагалі, висувається вимога узгоджувати силу (під якою, очевидно, розуміються температура й тривалість) прогрівання з порою року й станом пацієнта. Перелічені показання і протипоказання до потогону, даються вказівки щодо поведінки перед прогріванням, під час нього й після нього. Зокрема, забороняється купатися одразу після сауни в холодній воді (приписано омитися через деякий час теплою водою), і ця заборона мотивується турботою про захист очей. У читача, певна річ, виникає запитання: а навіщо ж тоді було приписано будувати сауну на березі водойми зі зручним спуском у воду? Чакрапані Датта намагається пояснити це тим, що близькість до водойми якимось чином (можливо, містичною протидією елемента “вода” елементу “вогонь”) пом'якшує вплив високої температури; та й узагалі, мовляв, при воді будувати сауну зручніше.

У главі також названі ознаки як правильно проведеної процедури прогрівання, так і перегріву пацієнта. Приписані засоби для усунення наслідків надмірного потогону. Завершується глава підсумковим переліком її змісту й зверненою до читачів вимогою сприймати все це як істину, проголошену колись не ким-небудь, а великим мудрецем Атреєю.

Глава складена переважно у віршовій формі, крім рекомендацій щодо побудови сауни та ще кількох фрагментів, написаних прозою, що, можливо, свідчить про більш пізнє їхнє походження. 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 статті “Практична транскрипція санскритських власних назв та термінів в українській мові” [Burba 2018]. Щира подяка доктору філософських наук А. Ю. Стрелковій за ретельне редагування транслітерації і перекладу.

Розділ I. Загальні положення (sūtrasthāna)

Глава 14. Потогін (sveda)

1 athātaḥ svedādhyāyaṃ vyākhyāsyāmaḥ ||

Тепер викладатимемо главу “Потогін”.

2 iti ha smāha bhagavān ātreyaḥ ||

Так сказав Бгагаван² Атрея.

3 ataḥ svedāḥ pravakṣyante yair yathāvat prayojitaiḥ |
sveda-sādhyāḥ praśāmyanti gadā vāta-kaphātmakāḥ ||

Тепер описуються потогінні [процедури], якими, застосованими як слід, усувають розлади вати й капхи, що піддаються лікуванню потогоном.

4 sneha-pūrvam prayuktena svedenāvajite 'nile |
puṭṭṣa-mūtra-retāmsi na sajjanti kathamcana ||

Потогоном, застосованим після промаслення, приборкується вата й аж ніяк не блокуються кал, сеча й сперма.

5 śuṣkāṇu api hi kāṣṭhāni sneha-svedopapādanaiḥ |
namayanti yathānyūyaṃ kiṃ punar jīvato narān ||

Навіть сухі жердини згинаються завдяки застосуванню промаслення і пропарювання, тож як [ці процедури] можуть не [допомогти] знов-таки живим людям?³

6 roga-rtu-vyādhitāpekṣo nātyuṣṇo 'timṛdur na ca |
dravyavān kalpito deṣe svedaḥ kāryakaro mataḥ ||

Не надто гарячий і не дуже слабкий потогін із зіллям, влаштований для [потрібної] ділянки [тіла] з урахуванням недуги хворого й пори року, вважається дієвим.

7 vyādhau śīte śarīre ca mahān svedo mahābale |
durbale durbalaḥ svedo madhyame madhyamo hitaḥ ||

При серйозних хворобах, холодах чи [великій витривалості] тіла [пацієнта] [приписується] потогін великої сили; для слабосилих – слабкий; для пересічних корисним є помірний.

8 vāta-śleṣmaṇi vāte vā kaphe vā sveda iṣyate |
snigdha-rūkṣas tathā snigdho rūkṣaś cāpy upakalpitaḥ ||

При [розладах] вати й капхи, чи [лише] вати, чи капхи бажаним є [відповідно] масний із сухим, або масний, або сухий потогін.

9 āmāśaya-gate vāte kaphe pakvāśayāśrite |
rūkṣapūrvo hitaḥ svedaḥ sneha-pūrvas tathaiva ca ||

Коли в шлунку накопичилася вата чи в товстій кишці – капха, корисним буде [відповідно] спочатку сухий потогін, [а потім масний] чи спочатку масний потогін, [а потім сухий].

10 vr̥ṣaṇau hṛdayaṃ dr̥ṣṭī svedayen mṛdu naiva vā |
madhyamaṃ vaṃkṣaṇau śeṣam aṅgāvayavam iṣṭataḥ ||

Хай [пацієнт] прогріває яєчка, серце й очі м'яко або зовсім не [робить цього]; пахвинну ділянку – помірно; решту частин тіла – як бажано.

11 suśuddhair naktakaiḥ piṇḍyā godhūmānām athāpi vā |
padmotpala-palāśair vā svedyaḥ saṃvṛtya cakṣuṣī ||

[Потогінну процедуру треба проводити], закривши очі дуже чистою тканиною або кульками із пшеничного борошна, листям лотоса, білого латаття чи палаші (*Butea monosperma* Kuntze).

12 muktāvalībhiḥ śītābhiḥ śītalair bhājanair api |
jalārdrair jalajair hastaiḥ svidyato hṛdayaṃ spr̥ṣet ||

Хай той, хто потогониться, торкається серця мокрими лотосами чи руками, холодними перлами, а також холодним посудом.

13 śīta-śūla-vyuparame stambha-gaurava-nigrahe |
saṃjāte mārḍave svede svedanād viratir matā ||

Вважається, що від потогону слід відмовитися тоді, коли застуда й кольки пройдуть, скутість і важкість відпустять [пацієнта] або з'являться піт і м'якість [тіла].

14 pitta-prakoro mūrcchā ca śarīra-sadanaṃ tr̥ṣā |
dāhaḥ svarāṅga-daurbalyam atisvinnasya lakṣaṇam ||

Надлишок пітти й непритомність, виснаження тіла, спрага, пекуче відчуття, слабкість членів тіла й голосу – ознака надмірного потогону.

15 uktas tasyāśītīye yo graiṣmikaḥ sarvaśo vidhiḥ |
so 'tisvinnasya kartavyo madhuraḥ snigdha-śītalāḥ ||

Усі приписи щодо надмірної літньої спеки, озвучені [в главі] “Що слід їсти”⁴, даються і при надмірному потогоні – [корисним буде] солодке, масне, холодне⁵.

16 kaṣāya-madya-nityānām garbhīṇyā rakta-pittinām |
pittinām sātisārāṇām rūkṣāṇām madhu-mehinām ||

Тих, хто завжди вживає терпке й п’є вино, вагітних, тих, у кого “жовчна кров”⁶, у кого тілесна конституція *nīmta*, схильних до діареї, “підсушених”, хворих на цукровий діабет,

17 vidagdha-bhraṣṭa-bradhnānām viṣa-madya-vikāriṇām |
śrāntānām naṣṭa-saṃjñānām sthūlānām pitta-mehinām ||

у кого запалення і випадіння прямої кишки, уражених отрутою чи алкоголем, виснажених, непритомних, гладких, у кого спричинені піттою розлади сечової системи,

18 tṛṣyatām kṣudhitānām ca kruddhānām śocatām api |
kāmalayudariṇām caiva kṣatānām ādhyarogīṇām ||

у кого спрага й голод, гнів або горе, жовтяниця чи абдомінальні хвороби, туберкульоз, подагра,

19 durbalātiviśuṣkāṇām upakṣīṇaujasām tathā |
bhiṣak taimirikāṇām ca na svedam avatārayet ||

слабосилих, а також тих, у кого надмірна сухість й ослаблений оджас⁷, потьмарених лікар нехай не піддає потогону.

20 pratiśyāye ca kāṣe ca hikkāśvāseṣv alāghave |
kaṇṇa-manyā-śiraḥ-śūle svāra-bhede gala-grahe ||

При нежиті й кашлі, гикавці й задишці, важкості [в тілі], болю у вухах, потилиці й голові, хрипоті, спазмах горла,

21 ardītaikāṅga-sarvāṅga-pakṣāghāte vināmake |
koṣṭhānāha-vibandheṣu mūtrāghāte vijrmbhake ||

паралічі обличчя, [якоїсь] однієї частини тіла, всього тіла чи його половини, зігнутому тілі, здутті живота, закрепах, утрудненому сечовипусканні, позіханні,

22 pārśva-prṣṭha-kaṭī-kukṣi-saṃgrahe gṛdhrasīṣu ca |
mūtra-kṛcchre mahattve ca muṣkayor aṅga-mardake ||

заціпенінні боків, спини, талії та живота, болю в попереку, болю при сечовипусканні, збільшенні мошонки, болю в членах тіла,

23 pāda-jānūru-jaṅghārti-saṃgrahe śvayathāv api |
khallīṣv āmeṣu śīte ca vepathau vāta-kaṇṭake ||

болю й скутості в стопах, колінах, стегнах чи гомілках, набряках, невралгії верхніх і нижніх кінцівок, поганому травленні, застуді, ознобі, ураженні надп’ятково-гомількового суглоба ватою,

24 saṃkocāyāma-śūleṣu stambha-gaurava-suptīṣu |
sarvāṅgeṣu vikāreṣu svedanam hitam ucyate ||

контрактурі, розтягненні, кольках, скутості, важкості, сонливості й недугах усього тіла потогін називають корисним.

25 tila-māṣa-kulatthāmla-ghṛta-tailāmiṣaudanaiḥ |
pāyasaiḥ kṛśarair māṃsaiḥ piṇḍa-svedam prayojayet ||

Хай [лікар] зробить кулю для прогрівання з кунжуту, чорного горошку, коров’ячого гороху, [чогось] кислого, топленого масла, олії, плоті, відвареного рису, солодкого рису на молоці, кришяри⁸ й м’яса.

26 go-kharoṣṭra-varāhāśva-śakṛdbhiḥ satuṣair yavaiḥ |
sikatā-pāṃśu-pāśāṇa-karīṣāyasa-pūṭakaiḥ ||

[Або] з коров’ячих, віслучих, верблюжих, свинячих чи конячих кізьяків із мелушеним ячменем, піском, пилом, [висушеними] на камені кізьяками, із залізною стружкою –

27 ślaiṣmikān svedayet pūrvair vātikān samupācayet |
dravyāṇy etāni śasyante yathāsvaṃ prastareṣv api ||

хай із цим [лікар] потогонить тих, у кого проблеми з капхою. [А кулями] першого типу хай діє на тих, у кого проблеми з ватою. Ці речовини індивідуально⁹ рекомендуються для [прогрівання] на камені також.

28 bhū-gr̥heṣu ca jentāke śuṣṇa-garbha-gr̥heṣu ca |
vidhūmāṅgāra-taptesu svabhyaktaḥ svidyate sukham ||

У підземному приміщенні, сауні чи теплій внутрішній кімнаті, натопленій бездимним вугіллям, добре умащений [пацієнт] потогониться з приємністю.

29 grāmyānūpaudakaṃ māṃsaṃ payo basta-śiras tathā |
varāha-madhya-pittāsr̥k snehavat tila-taṇḍulāḥ ||

М'ясо свійських, болотних і водних [істот], молоко, так само голову козла, свинячу кров, жовч і м'ясо середньої частини туші, масне, кунжут і рис –

30 ityetāni samutkvāthya nāḍī-svedaṃ prayojayet |
deśa-kāla-vibhāga-jño yuktyapekṣo bhīṣaktamaḥ ||

ці [інгредієнти] накип'ятивши, хай найкращий лікар, що знає класифікацію місць і пір року, з урахуванням специфіки влаштує парильню з подаванням пари через трубку.

31 vāruṇāmṛtakairāṇḍa-śigru-mūlaka-sarṣapaiḥ |
vāsā-vaṃśa-karañjārka-patrair āsmantakasya ca ||

З листям священної часникової груші (*Crataeva religiosa* Forst.), тиноспори серцелистої (*Tinospora cordifolia* Miers.), рицини звичайної, моринги олійної (*Moringa oleifera* Lam.), редиски, чорної гірчиці, юстиції адатоди (*Adhatoda vasica* Nees.), індійського тернового бамбука, індійського буку, калотропису високого й ашмантаки (*Bauhinia rasemosa* Lam.),

32 śobhāñjanaka-saireya-mālatī-surasārjakaiḥ |
patrair utkvāthya salilaṃ nāḍī-svedaṃ prayojayet ||

з листям шобганьджани¹⁰, сайреї (*Barleria prionitis* Lin.), великоквіткового жасмину, василька священного, васильків евгенольних накип'ятивши воду, хай [лікар] влаштує парильню з подаванням пари через трубку¹¹.

33 bhūtīka-pañcamūlābhyaṃ surayā dadhi-mastunā |
mūtrair amlaiś ca sasnehair nāḍī-svedaṃ prayojayet ||

З ажгону (*Trachyspermum ammi* Sprague.) й п'яти коренів¹², з вином, сироваткою від кислого молока, сечею, кислими речовинами і з субстанціями для промаслення хай [лікар] влаштує парильню з подаванням пари через трубку.

34 eta eva ca niryūhāḥ prayojyā jalakoṣṭhake |
svedanārthaṃ ghr̥ta-kṣīra-taila-koṣṭhāṃś ca kārayet ||

І саме ці відвари застосовуються у ванні. Для потогону хай [лікар] також приготує ванни з топленого масла, молока й олії.

35 godhūma-śakalaiś cūrṇair yavānām amla-saṃyutaiḥ |
sasneha-kiṇva-lavaṇair upanāhaḥ praśasyate ||

Припарку приписано робити із пшеничною січкою та ячмінним борошном, змішаними з кислим і з субстанціями для промаслення, закваскою і сіллю.

36 gandhaiḥ surāyāḥ kiṇvena jīvantiyā śataruṣpayā |
umayā kuṣṭha-tailābhyaṃ yuktayā copanāhayet ||

Також нехай [лікар] накладає припарки, приготовані з пахощами, закваскою для вина, лептаденією сітчастою (*Leptadenia reticulata* W. et A.), фенхелем, льоном та індійським костусом (*Saussurea lappa* C. B. Clarke), змішаним з олією.

37 carmabhiś copanaddhavyaḥ salomabhir apūtibhiḥ |
uṣṇa-vīryair alābhe tu kauṣeyāvika-śāṭakaiḥ ||

[Припарку] слід прикривати зігрівальною несмердючою волохатою шкіурою; коли немає [такої] – шовковим чи вовняним покривалом.

38 rātrau baddhaṃ divā muñcen muñced rātrau divā kṛtam |
vidāha-parihārthaṃ syāt prakarṣas tu śītale ||

[Накладений] на ніч компрес хай [пацієнт] знімає вдень і знімає на ніч той, що накладався вдень, – для запобігання перегріву. Але взимку можна збільшити [час прогрівання].

39 saṅkaraḥ prastaro nāḍī pariṣeko ’vagāhanam |
jentāko ’śmaghanaḥ karṣūḥ kuṭī bhūḥ kumbhikaiva ca ||

Санкара, прастара, наді, парішека, авагаана¹³, джен така, ашмагана, каршу, куті, бгу й кумбгіка,

40 kūpo holāka ityete svedayanti trayodaśa |
tān yathāvat pravakṣyāmi sarvān evānupūrvaśaḥ ||

купа, голака – ці тринадцять потогонять. Їх усі по черзі опишу як слід.

41 tatra vastrāntaritair avastrāntaritair vā piṇḍair yathoktair upasvedanam saṅkara-sveda iti vidyāt ||

Нехай [лікар] знає, що тут потогін типу *санкара* – це прогрівання такою, як було описано, кулею, накритою чи не накритою тканиною.

42 śūka-śamīdhānya-pulākānām veśavāra-pāyasa-kṛśarotkārīkāḍīnām vā prastare kauśeyāvīkottara-pracchade pañcāṅgolorubūkārka-patra-pracchade vā svabhyakta-sarva-gātrasya śayānasyopasvedanam prastara-sveda iti vidyāt ||

Нехай [лікар] знає, що потогін типу *прастара* – це прогрівання пацієнта з добре умащеними частинами тіла, що приліг на накрите шовковим чи вовняним покривалом або листям рицини та [такого її різновиду, як] урубукка, і калотропису високого [тепле] ложе з висівками, бобовими [культурами], некондиційним зерном; або вешьяварами¹⁴, рисом, звареним у молоці з цукром, кришярою, молочним пудингом і т. д.

43 svedana-dravyānām punar mūla-phala-patra-śuṅgāḍīnām mṛga-śakuna-piśita-śiras-padāḍīnām uṣṇa-svabhāvānām vā yathārham amla-lavaṇa-snehopasamhitānām mūtra-kṣīrāḍīnām vā kumbhyām bāṣpam anudvam antyāmutkvat hitānām

nāḍyā śareṣīkā-vamśadala-karañjārka-patrānyatama-kṛtayā gajāgrahasta-samsthānayā vyāma-dīrghayā vyāmārdha-dīrghayā vā vyāma-catur-bhāgāṣṭa-bhāga-mūlāgra-pariṇāha-srotasā sarvato vāta-hara-patra-samvṛta-cchidrayā dvis trir vā vināmitayā

vāta-hara-siddha-snehābhyakta-gātro bāṣpam upaharet

bāṣpo hyanṛju-gāmī-vihata-caṇḍa-vegas tvacam avidahan sukhaṁ svedayatīti

nāḍī-svedaḥ ||

Речовини для потогону – знов-таки корені, плоди, листя, бутони тощо або плоть і голови, ноги тощо звірів, птахів і т. д., що за природою є “гарячими”, відповідно змішані із сіллю, [чимось] кислим і масним або сечею, молоком тощо, відварені в посудині, накритій так, щоб не виходила пара. У зробленої зі стебла очерету, ваншядали¹⁵, листя індійського буку, калотропису високого трубки, що на кінці має форму слонячого бивня, довжиною з в’яму¹⁶ чи пів в’ями, з периметром у чверть в’ями в основі й у восьму частину в’ями на дальньому кінці, двічі чи тричі вигнутої, усі щілини мають бути закриті листям, що заспокоює вату. Хай [пацієнт] із тілом, умащеним маззю, що заспокоює вату, приймає пару. Пара, сила потоку якої зменшена вигинами [трубки], не пече шкіру й приємно потогонить. Це потогін типу *наді*.

44 vātikottara-vātikānām punar mūlāḍīnām utkvāthaiḥ sukhoṣṇaiḥ kumbhīr varṣaṇīkāḥ pranāḍīr vā pūrayitvā yathārha siddha-snehābhyakta-gātram vastrāvaccchannam pariṣe-cayed iti pariṣekaḥ ||

Наповнивши горщик, лійку [у вигляді посудини з дірками] чи трубки приємно теплими відварами знов-таки коренів тощо, помічних при розладі вати чи [вати й капхи] з домінуванням вати, хай [хтось] поливає [пацієнта] зі змащеним як слід тілом, покритим тканиною. Це *парішека*.

45 vāta-harotkvātha kṣīra-taila-ghṛta-piśita-rasoṣṇa-salila-koṣṭhakāvagāhas tu yathokta evāvagāhaḥ ||

І ванна з відваром, молоком, олією, топленим маслом, м'ясним соком, гарячою водою, що заспокоюють вату, – це, власне, як сказано, *аварага*¹⁷.

46 *atha jentākam*

cikṛṣur bhūmiṃ parīkṣeta

tatra pūrvasyām diśyuttarasayām vā guṇavati praśaste bhūmi-bhāge kṛṣṇa-madhura-mṛttike suvarṇa-mṛttike vā parīvāpa-puṣkarīnyādīnām jalāśayānām anyatamasya kūle dakṣiṇe paścime vā sūpatīrthe samasuvibhakta-bhūmi-bhāge saptāṣṭau vā 'ratnīr upakramyoda-kāt prānmukhaṃ udānmukhaṃ vā 'bhimukha-tīrthaṃ kūṭāgāraṃ kārayet utsedha-vistārataḥ param aratnīḥ ṣoḍaśa samantāt suvṛttaṃ mṛt-karma-sampannam aneka-vātāyanam

Тепер про сауну. Хто хоче [її влаштувати], хай обдивиться землю. Нехай зробить там, на східній чи на північній стороні доброї, придатної земельної ділянки, на чудовому чорному ґрунті чи золотавому ґрунті, південному чи західному березі такої водойми, як озеро чи ставок зі зручним спуском [у воду], звернене [входом] до неї, спрямоване на схід чи на північ, на добре спланованій земельній ділянці, на відстані 7–8 ліктів від води кругле приміщення висотою до шістнадцяти ліктів і таким самим діаметром, потиньковане глиною, з не одним вікном.

asya kūṭāgārasyaṅtaḥ samantato bhittim aratni-vistārotsedhām piṇḍikām kārayed ākapātāt madhye cāsyā kūṭāgārasya catuṣ-kīṣku-mātraṃ puruṣa-pramāṇam mṛn-mayaṃ kandu-samsthānaṃ bahu-sūkṣma-cchidram aṅgāraakoṣṭhaka-stambhaṃ sapidhānaṃ kārayet

Всередині цього круглого приміщення хай [майстер] зробить уздовж [усієї] стіни, [починаючи] від дверей, лежанку з лікоть заввишки й завширшки; посеред цього круглого приміщення хай [пічник] зробить із глини грубку діаметром чотири лікті, висотою з людський зріст – піч на деревному вугіллі, [як] колона круглої форми, з численними невеликими отворами й кришкою.

taṃ ca khādirāṇām āśvakarṇādīnām vā kāṣṭhānām pūrayitvā pradīpayet

sa yadā jānīyāt sādhu dagdhāni kāṣṭhāni gata-dhūmāny avataptaṃ ca kevalam-agninā tad agni-grhaṃ sveda-yogyena coṣmaṇā yuktam iti tatraiṇaṃ puruṣaṃ vāta-harābhyakta-gātraṃ vastrāvachchannaṃ praveśayet praveśayaṃś vastrāvachchannaṃ pravēśayēt

І хай [лікар] розтопить її, наповнивши дровами з акації дубильної (*Acacia catechu Willd.*) чи діптерокарпуса крилатого (*Dipterocarpus alatus Roxb.*) тощо. Коли він пересвідчиться, що дрова добре прогоріли, і дим вивітрився, і опалюване приміщення нагріте самим вогнем, і температура стала такою, як треба для потогону, тоді хай спонукає покриту тканиною людину з тілом, змащеним маззю, що врівноважує вату, увійти в цю [сауну].

praveśayaṃś cainam anuśīṣyāt

saumya praviśa kalyāṇāyārogyāya ceti

praviśya cainam piṇḍikām adhiruhya pārśvāpara-pārśvābhyām yathā-sukhaṃ śayīthāḥ

na ca tvayā sveda-mūrcchā-parītenāpi satā piṇḍikaiśā vimoktavyā 'prāṇocchvāsāt

bhraśyamāno hyataḥ piṇḍivakāvākāśād dvāram anadhigacchan sveda-mūrcchāparīta-tayā sadyaḥ prāṇāñ-jahyāḥ

tasmāt piṇḍikām eṇām na kathaṃ ca na muñcethāḥ

І йому, спонукуваному увійти, нехай [лікар] скаже: “О шляхетний, увійди заради благополуччя і здоров'я! Зійшовши на цю лежанку, хай [ти] ляжеш на правий чи лівий бік, як тобі зручно! Хоч би й непритомнів від потогону, доки живий, не полишай цієї лежанки, бо через залишення лежанки, непритомніючи від потогону, не дійшовши до дверей, враз востаннє зітхнеш. Тому хай [ти] в жодному разі не полишиш цієї лежанки!

tvam yadā jānīyāḥ vigatābhiṣyandam ātmānaṃ samyak prasruta-sveda-picchaṃ sarvasroto-vimuktaṃ laghū-bhūtam apagata-vibandha-stambha-supti-vedanā-gauravam iti tatas tām piṇḍikām anusaran dvāraṃ prapadyethāḥ

niṣkramya ca na sahasā cakṣuṣoḥ paripālanārthaṃ śītodakam upasprśethāḥ

apagata-santāpa-klamas tu muhūrtāt sukhoṣṇena vāriṇā yathā nyāyaṃ pariṣikto
'śnīyāḥ

iti jentāka-svedah ||

Коли ти відчуєш, що зайве вийшло [з тіла], що піт і слиз як слід витекли, що всі канали вільні, [відчуєш себе] легким і очищеним, позбавленим закупорок, крепатури, сонливості, болю, важкості, тоді хай, ідучи звідти вздовж тієї лежанки, підійдеш до дверей. І, вийшовши, хай не купатимешся одразу в холодній воді – задля захисту очей. Але через мугурту¹⁸, коли перегрів і виснаження минуться, омийти приємно теплою водою, як приписано, хай [ти] поїси¹⁹. Це потогін типу *джентака*.

47 śayānasya pramāṇena ghanām āsma-mayīm śilām |
tārayitvā mārutagnair dārubhiḥ sampradīpitaiḥ ||

Нагрівши камінь – кам'яну плиту розміром із ліжко – вогнем із деревини, що урівноважує вату,

48 vyarājya sarvān aṅgārān prokṣya caivoṣṇa-vāriṇā |
tām śilām atha kurvīta kauṣeya-vika-samstarām ||

прибравши усе вугілля, оббризкавши камінь гарячою водою, хай [лікар] покриє тоді той камінь шовковим чи вовняним покривалом.

49 tasyām svabhyakta-sarvāṅgaḥ svapan svidyati nā sukham |
kauravājina-kauṣeya-prāvārādyaiḥ susamvṛtaḥ ||

На тому камені людина з добре змащеними всіма частинами тіла, добре вкрита верхньою частиною одягу тощо з бавовни¹⁹, шкури [антилопи], шовку, приємно потогониться.

50 ityukto 'śma-ghana-svedah karṣū-svedah pravakṣyate |
khānayet chayanasyādhaḥ karṣūṃ sthānavibhāgavit ||

Це названо потогоном типу *ашмагана*.

[Далі] описуватиметься потогін типу *каршу*. Хай знавець різновидів місцин викопає під ліжком рівчак.

51 dīptair adhūmair aṅgārais tām karṣūṃ pūrayettataḥ |
tasyām upari śayūyām svapan svidyati nā sukham ||

Хай тоді заповнить той рівчак бездимними головешками. Людина, що лежить на тому ліжку, приємно потогониться.

52 anatyutsedha-vistārām vṛttākārām alocanām |
ghana-bhittim kuṭīm kṛtvā kuṣṭhādyaiḥ sampralepayet ||

Зробивши невисоку-нешироку круглу товстостінну хижку без вікон, хай [працівник] обмастить [її всередині] індійським костусом тощо.

53 kuṭī-madhye bhiṣak śayūyām svāstīrṇām upakalpayet |
prāvārājina-kauṣeya-kutha-kambala-golakaiḥ ||

Посеред хижки хай лікар приготує ліжко, добре застелене покривалом, шкурою [антилопи], шовком, травою *кушья*²⁰, ковдрою чи голакою²¹.

54 hasantikābhir aṅgāra-pūrṇābhis tām ca sarvaśaḥ |
parivāryāntar ārohed abhyaktaḥ svidyate sukham ||

І, оточивши всередині жаровнями, повними [гарячого] вугілля, те [ліжко] з усіх боків, хай змащений [пацієнт] ляже [на нього й] приємно потогониться. [Це потогін типу *куті*].

55 ya evāsmaghana-sveda-vidhir bhūmau sa eva tu |
praśastāyām nivātāyām samāyām upadiśyate ||

[Методика потогону типу *бзу*] – така, як методика потогону на камені, але на землі. Рекомендується вибирати придатне, безвітряне [місце].

56 kumbhīm vāta-hara-kvātha-pūrṇām bhūmau nikhānayet |
ardha-bhāgam tri-bhāgam vā śayanam tatra copari ||

Хай зарис в землю на половину чи на третину посудину з відваром, що врівноважує вату. Зверху там ліжко

57 sthāpayed āsanam vā 'pi nāti-sāndra-paricchadam |
atha kumbhyāṃ susantaptān prakṣiped ayaso guḍān ||

хай поставить або сидіння, але з не надто грубим покривалом. Потім хай помістить у посудину добре розжарені металеві кулі

58 pāṣāṇān voṣmaṇā tena tat-sthaḥ svidyati nā sukham |
susaṃvṛtāṅgaḥ svabhyaktaḥ snehair anila-nāśanaiḥ ||

або камені. Тією парою, перебуваючи на тому [ліжку], приємно потогониться змащена маззю, що угамовує вату, людина, частини тіла якої добре вкриті. [Це потогін типу *кумбгі*].

59 kūpaṃ śayana-vistāraṃ dviguṇaṃ cāpi vedhataḥ |
deśe nivāte śaste ca kuryād antaḥ sumārjitam ||

На придатній і безвітряній землі хай зробить добре очищену всередині яму розміром із ліжку й удвічі глибшу.

60 hasty-aśva-go-kharoṣṭrāṇāṃ karīṣair dagdha-pūrite |
svavacchannaḥ susaṃstūrṇe 'bhyaktaḥ svidyati nā sukham ||

Змащена й вкрита людина на добре застеленому [ліжку] над [ямою], що заповнена підпаленими слонячими, кінськими, коров'ячими, ослячими, верблюдячими кізками, приємно потогониться. [Це потогін типу *купа*].

61 dhītīkām tu karīṣāṇāṃ yathoktānāṃ pradīpayet |
śayanāntaḥ pramāṇena śayyām upari tatra ca ||

Або нехай підпалить купу, розміром з ліжку, кізків, [таких], як було сказано [в попередньому вірші]. І ліжка там зверху

62 sudagdhyāyāṃ vidhūmāyāṃ yathoktām upakalpayet |
svavacchannaḥ svapaṃs tatrābhyaktaḥ svidyati nā sukham ||

нехай поставить – коли, як сказано, [кізьяки] стануть добре прогорілими й бездимними. Змащена, добре вкрита людина, що лежить там, приємно потогониться.

63 holāka-sveda ityeṣa sukhaḥ prokto maha-rṣiṇā |
iti trayodaśa-vidhaḥ svedo 'gni-guṇa-saṃśrayaḥ ||

Цю приємну [процедуру] великі мудреці назвали потогоном типу *голака*.

Так [було описано] тринадцять типів потогону, пов'язаних із властивостями вогню.

64 vyūyāma uṣṇa-sadanaṃ guru-prāvarenaṃ kṣudhā |
bahu-rānaṃ bhaya-krodhāv uranāhāhavātapāḥ ||

Вправи, спекотне помешкання, грубий одяг, голод, рясне пиття, страх і гнів, припарки, боротьба, осоння –

65 svedayanti daśaitāni naram agni-guṇād ṛte |
ity ukto dvi-vidhaḥ svedaḥ saṃyukto 'gni-guṇair na ca ||

ці десять потогонять людину без [такої] якості вогню, [як жар].

Так описані два різновиди потогону: з використанням якості вогню і без [нього].

66 ekāṅga-sarvāṅgagataḥ snigdho rūkṣas tathaiva ca |
ity etat tri-vidhaṃ dvandvaṃ svedam uddīśya kīrtitam ||

І [можна] також [класифікувати на основі того, як здійснюється вплив]: на одну частину тіла чи на всі, зі змащуванням чи насухо.

Так виголошено пояснення цих трьох пар різновидів потогону.

67 snigdhaḥ svedaḥ upakramyaḥ svinnaḥ pathyāśano bhavet |
tad ahaḥ svinna-gātras tu vyūyāmaṃ varjayen naraḥ ||

Нехай промаслений [пацієнт] буде підданий процедурі потогону, а пропотогонений хай їсть здорову їжу. І нехай людина з пропітнілим тілом того дня утримується від вправ.

tatra ślokāḥ

Підсумковий вірш

68 svedo yathā kārya-karo hito yebhyaś ca yad vidhaḥ |
yatra deśe yathā योग्यो देशे राक्ष्याś ca यो यथा ||

Наскільки потогін дієвий і яким [людям] приносить користь, який [його] різновид, як до якої ділянки [тіла] застосовується і як тіло має бути захищене,

69 svinnāti-svinna-gūpāṇi tathā 'ti-svinna-bheṣajam |
asvedyāḥ sveda-yogyāś ca sveda-dravyāṇi kalpanā ||

ознаки правильного й надмірного потогону, засоби [для усунення наслідків] надмірного потогону, [перелік] тих, кому потогін протипоказаний, і тих, кому показаний, речовини, що використовуються для потогону, і приготування їх,

70 trayodaśa-vidhaḥ svedo vinā daśa-vidho 'gninā |
saṃgrahēṇa ca ṣaṭ svedāḥ svedādhyāye nidarśitāḥ ||

тринадцять типів потогону, [пов'язаних із властивостями] вогню, і десять типів без [нього] і загалом шість різновидів потогону показані в главі “Потогін”.

71 svedādhikāre yad vācyam uktam etan maharṣinā |
śiṣyais tu pratipattavyam upadeṣṭā punarvasuḥ ||

Що має бути сказане в главі “Потогін”, те проголошене великим мудрецем і має прийматися учнями, [бо] вчитель – [Атрея] Пунарвасу.

ityagniveśa-kṛte tantre caraka-pratisaṃskṛte śloka-sthāne svedādhyāyo nāma caturdaśo 'dhyāyaḥ ||

Так у трактаті Агніवेशі, відтвореному Чаракою, у розділі “Загальні положення” закінчується чотирнадцята глава, що має назву “Потогін”.

¹ Наприклад, математично ідентичними є закон Дарсі, що описує фільтрацію рідини через пористе середовище, і закон Ома, що описує електричний струм у провідному середовищі.

² *Bhagavān* (називний відмінок від bhagavant) – (1) пан; (2) Бог.

³ У виданні [Agniveśa's Caraka Saṃhita 2008] зауважено, що потогін не лікує абдомінальні хвороби, навіть якщо вони викликані розладом вати й капхи.

⁴ “Що слід їсти” (tasyāśitīya) – назва шостої глави першого розділу.

⁵ Див. вірш 1.6.27.

⁶ У виданні [Agniveśa's Caraka Saṃhita 2008] пояснено, що йдеться про схильність до кровотечі з різних частин тіла.

⁷ Ojas – життєздатність, енергія організму; сяйво.

⁸ *Кришьяра* (kṛśāra) – каша з кунжуту, рису й чорного горошку (*Vigna mungo* Linn.).

⁹ Тобто з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнта.

¹⁰ *Шобганьджана* – різновид моринги олійної.

¹¹ У виданні [Agniveśa's Caraka Saṃhita 2008] уточнено, що вірші 31–32 стосуються хвороб, спричинених капхою, а вірш 33 – ватою й капхою.

¹² *П'ять коренів* – корені айви бенгальської (*Aegle marmelos* Corr.), ороксилуму індійського (*Oroxylum indicum* Vent.), гмеліни деревоподібної (*Gmelina arborea* Linn.), стереоспермуму духмяного (*Stereospermum suaveolens* DC), клеродендруму пухнатого (*Clerodendrum phlomidis* Linn.).

¹³ *Аватагана* (avagāhana) – те саме, що й avagaha в значенні дії (див. 1.45).

¹⁴ *Вешьяра* (veśavāra) – кругла котлета, приправлена довгим перцем, чорним перцем та імбиром.

¹⁵ Згідно зі словником, *ванишдала* (vaṃśadala) – різновид трави, тоді як vaṃśa – бамбук.

¹⁶ *В'яма* (vyāma) – міра довжини (91,44 см), приблизно як дві витягнуті руки.

¹⁷ *Аватага* (avagāha) – діжка чи інша посудина для купання або сам процес купання.

¹⁸ *Мугурта* (muhūrta) – якийсь (зазвичай невеликий) проміжок часу або конкретно 1/30 доби (48 хвилин).

¹⁹ Чакрапані Датта у своєму коментарі “Аюрведа-діпіка” стверджує, що kaugava – це kaṅrāsa (бавовна) [Caraka Saṃhita... 1941]. У виданні [The Charaka-Saṃhita... 1897] надруковано не kaugava, а raugava (“шкіра антилопи guru”). Так само читає перекладач у виданні [Charaka Saṃhita 1893].

²⁰ *Кутха* (kutha) – одна з назв священної трави *кушія* (kuśa, *Desmostachya bipinnata* Staff.; синонім – *Poa cynosuroides*) з довгими гострими стеблами, яка є неодмінним компонентом

багатьох обрядів індуїзму. Зокрема, у “Бхагавадгіті” (6.11) сказано, що йог має влаштувати собі “в чистому місці стійке сидіння, не дуже високе й не надто низьке, покрите травною кушия, шкурою [чорної антилопи] й тканиною”.

²¹ У виданні [Agniveśa’s Caraka Saṃhita 2008] стверджується, що golaka є різновидом шерстяної тканини.

REFERENCES

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

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>

Burba D. (2024), “Charaka-samhita. Rozdil I, hlava 13. Pereklad iz sanskrytu, vstupna stattia ta komentari D. V. Burby”, *Shidnij svit*, No. 2, pp. 153–164. (In Ukrainian). DOI: <https://doi.org/10.15407/orientw2024.02.153>

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

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

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

Charaka-Samhita (1893), translated into English and published by Kaviraj Avinash Chandra Kaviratna, Pt. VI, Corinthian Press, Calcutta.

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 Agnivesha, revised by Maharshi Charaka (1897), compiled and edited by Kabiraj Debendranath Sen and Kabiraj Upendranath Sen, Dhanvantari Meśin Yantra, Calcutta. (In Sanskrit).

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

ЧАРАКА-САМГІТА. Розділ I, глава 14 /

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

У цій публікації представлено перший український переклад чотирнадцятої глави першого розділу фундаментального санскритського трактату з аюрведи (традиційної індійської медицини) “Чарака-самгіта”, який набув теперішнього вигляду, імовірно, у I ст. н. е. (попередні глави див. у номерах журналу “Східний світ” за 2017 рік і в другому номері поточного року). Переклад має велике значення для ознайомлення українського читача з медичними концепціями та побутом Давньої Індії.

Чотирнадцята глава присвячена такій аюрведичній процедурі, як “потогін” (svedana, від sveda “піт”), під яким розуміються різні види терапевтичного прогрівання: як усього тіла, так і окремих його частин; сухе прогрівання (сауна), парильня, гаряча ванна; прогрівання зі змащенням тіла пацієнта олією чи без. На початку глави корисність потогону обґрунтовується за допомогою аналогії: “Навіть сухі жердини згинаються завдяки застосуванню промаслення і пропарювання, тож як [ці процедури] можуть не [допомогти] знов-таки живим людям?”

У главі висувається вимога узгоджувати силу (під якою, очевидно, розуміються температура й тривалість) прогрівання з порою року й станом пацієнта. Перелічені показання і протипоказання до потогону, даються вказівки щодо поведінки до прогрівання, під час нього й після. Наданий перелік інгредієнтів, що додаються в ту воду, що кип’ятиться для генерації пари.

Ключові слова: античність; аюрведа; Індія; медицина; переклад; потогін; самгіта; санскрит; Чарака

Стаття надійшла до редакції 19.07.2024