

*Спицына Д.С.*

*студентка 2 курса 7 группы лечебного факультета*

*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава*

*России*

*Россия, г. Саратов*

*Научный руководитель: Кузнецова М.Н.*

## **ПРИНЦИПЫ ИНДИЙСКОЙ ФИЛОСОФИИ В УЧЕНИИ О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА – АЮРВЕДЫ.**

**Аннотация:** в данной статье рассматриваются вопрос философского обоснования индийского учения о здоровье – Аюрведы. Кроме того в статье показана ценность аюрведического учения для современной медицины.

**Ключевые слова:** индийская философия, Аюрведа, гармония, здоровье, человек.

*Spitsyna D.S.*

*2nd year student of the 7th group of the Faculty of Medicine*

*FGBOU V Saratov State Medical University of Ministry of Health of*

*Russia*

*Russia, Saratov*

*Supervisor: Kuznetsova M.N.*

## **PRINCIPLES OF INDIAN PHILOSOPHY IN THE EXERCISE OF HUMAN HEALTH - AYURVED.**

***Annotation:*** in this article the issue of philosophical substantiation of the Indian doctrine of health - Ayurveda is considered. In addition, the article shows the value of Ayurvedic teaching for modern medicine.

***Key words:*** Indian philosophy, Ayurveda, harmony, health, man.

В настоящее время в современном развитом обществе особое внимание уделяется практике восточной и религиозной медицины. Наряду с официальной, мы обращаемся за помощью и советом к нетрадиционной восточной медицине. И это далеко не случайно.

Помимо шелка, пороха, специй и пряностей, Восток подарил всему миру непривычную систему представлений о человеке и его здоровье. Постепенно сложилось понятие «восточная медицина», о котором можно было сказать только одно – иная медицина. Много веков она создавалась и развивалась в странах Средней Азии, Персии и Аравии, Индии и Китае.

Искусство врачевания под названием “Аюрведа» означает “учение о долгой жизни”.

Аюрведа берет свои концепции и теории в индуистских философских школах, таких как Санкхья, Йога и Ньяя.

В центре учения Санкхья лежит теория взаимодействия духовного начала и бессознательной первичной материи и неисчерпаемой энергии, первоосновы бытия, первопричины мира. Цель философии санкхьи — помочь в освобождении духовного начала из плена материи, избавить человека от необходимости перерождений и кармы, а также обрести состояние блаженства (мокши). Санкхья оказала огромное влияние на развитие других философских систем, особенно йогу и буддизм.

Йога – это учение и метод управления психикой и физиологией человека, которые направлены на освобождение «духовного Я» от бедствий существования и бесконечных перерождений – от колеса сансары. В соответствии с этим учением, человек является носителем некоторых сил и способен управлять этими силами при определенных условиях. Каковы эти условия? Главное из них – это психологические практики, ведущие к восходящему самосовершенствованию человека и освобождению духа из зависимости от кармы и сансары.

Вопросы теории познания и логики являются фундаментальными в философии ньяя. Во всех системах индийской философии использовалась логика ньяя, представляющая логический вывод достоверным источником познания. Главная цель бытия человека есть достижение состояния полного освобождения от всех страданий. Для этого нужно отделить «я» человека от

сдерживающих его тела и материальных вещей. Это становится возможным благодаря познанию реальности, в которой пребывает человеческое «я», путем исследования и выделения достоверных и недостоверных способов и методов познания.

Аюрведа – это сочетание медицины и философии. Она основана на философских идеях, предполагающих тесную взаимосвязь человека со Вселенной. Человек – это единое целое, его тело и дух, мысли и чувства взаимосвязаны, физическое и психоэмоциональное состояния гармонично сочетаются между собой. Нарушение этой гармонии ведет к возникновению болезней. Исходя из этого, главная задача аюрведической медицины – возвращение целостности взаимосвязи духа и тела. Ключом к здоровой жизни является гармония человека с самим собой и с окружающим миром. Находящемуся в равновесии организму человека не страшны никакие, даже самые опасные недуги.

Человек - это микрочастица мироздания и должен жить, подчиняясь его законам. Космос, звезды, деревья, животные, человек связаны друг с другом. Происходящее вокруг оказывает влияние на нас и наоборот. Поэтому каждый человек ответственен за всё, что его окружает, за исходящее от него добро и зло.

Одним из законов Аюрведы является закон обмена энергий, используя который человек может прожить долгую жизнь, без болезней и не старея. Другой аюрведический закон соответствия ритмов вселенной подразумевает наличие у человека энергоинформационных центров – чакр – имеющих свою частоту, совпадающую с частотой различных планет и других объектов космоса. Естественное состояние человека – быть открытым сердцем и жить гармонично по законам природы.

Древнеиндийские врачи (вайды) говорили о человеке, как о клеточке Вселенной, живущей по естественным законам, не нуждающейся в

направлениях и наставлениях, поощрениях и наказаниях со стороны общества. Всем эти руководит естественный закон бытия.

Для того чтобы прийти к гармонии с миром, человек должен быть ответственным за все то, что исходит от него, научиться отличать добро и зло, развиваться по своей уникальной программе, чтобы достойно исполнить свой долг перед обществом. Все это достигается в процессе постоянной учебы, путем преодоления трудностей и различных испытаний, усвоения необходимых уроков.

При постижении своей природы человек тратит свою энергию и силы во благо общества.

Вайды на собственном примере показали, что человек может жить, не болея и не старея, очень долго и счастливо. Они полагали: корень всех болезней лежит в том, что у человека закрыто сердце. Человек должен жить с открытым сердцем в своем естественном состоянии в соответствии со своей природой. Закрытое сердце прекращает обмен энергией и информацией между человеком и вселенной, что ведет к возникновению различных пороков – гордыни, злости, жадности, ненависти, - разрушающих тело и душу, порождающих болезни, разлагающе действующих на все общество в целом.

Аюрведическое учение гласит: высшая форма заботы о здоровье – это не только излечить недуг пациента, но и помочь найти цель, смысл своей жизни – жить так, чтобы болезнь не имела возможности зародиться и развиваться. Диагноз в понимании древнеиндийских врачей – это не заключение о сущности болезни, а знание о «духовном я» пациента, и только после этого – установление болезни и способа проведения лечения.

Поэтому аюрведический подход к обеспечению здоровья начинается с простого вопроса: «Кто вы есть? Какова ваша индивидуальная конституция, ваша уникальная связь между разумом и телом?»

Западная медицина практически полностью потеряла видение человека как целостной духовно-телесной системы. В современном мире происходит превращение человека в «пациента» — пассивного наблюдателя, который покорно исполняет предписания врачей и не несет никакой ответственности за собственное здоровье. Между тем, главная мысль Аюрведы «Здоровье — в твоих руках и твоих мыслях!»

Принципы лечения Аюрведы основаны на индивидуальном подходе к каждому отдельному человеку, а лечение — на изучении особенностей строения его организма и психофизиологических показателей. Лечебные смеси и препараты также подбираются сугубо индивидуально, причем лекарство приготавливается таким образом, что способно помогать от нескольких недугов

Аюрведа оказала существенное влияние на развитие традиционной тибетской медицины и медицины арабского мира, а также она лежит в основе многих современных методик оздоровления. Основные процедуры аюрведы вошли в мировую медицину, а многие её древнейшие практики полностью перешли в современную медицину. В современном мире аюрведа, как и прежде, широко распространена и популярна в Индии, где является признанной государством медицинской практикой, а также в Непале и на Шри-Ланке, и вызывает особый интерес туристов, стремящихся ознакомиться с древнейшими методиками лечения именно на родине этой альтернативной медицины.

Список литературы:

1. С.Е. Кашницкий «Жемчужины восточной медицины», Москва, изд. АСТ. Астрель, 2011 г.
2. М.А. Суботялов, В.Ю. Дружинин «Аюрведа: источники и характеристика», Москва, изд. Философская книга, 2015 г.
3. Х.Х.Ринер "Новая энциклопедия Аюрведы", изд. Фаир-Пресс, 2006 г.
4. П. Чхаухан «Суть Аюрведы. Вечное здоровье», Москва, изд. Философская книга, 2015 г.
5. Ю.М. Хрусталеv « Философия», Москва, изд. «Академия», 2014 г.
6. К.А. Гукетлова, М.Н. Кузнецова «Проблемы здорового образа жизни и индивидуального здоровья», бюллетень медицинских конференций 2015. Т5. N5. С.830