



## Аюрведические трактаты классического периода о важности физических упражнений

В. Ю. Дружинин

Новосибирский государственный медицинский университет,  
г. Новосибирск, Российская Федерация

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4983-632X>, e-mail: edenmoony@mail.ru

**Резюме:** в публикации рассматриваются фрагменты аюрведических санскритских трактатов, посвященные важности регулярных физических упражнений для поддержания здоровья. Переведены отрывки из трудов классического периода, такие как «Аштанга-хридая» (ок. VII в. н.э.), «Чарака-самхита» (II в. до н.э. – ок. I–II в. н.э.), «Сушрута-самхита» (III в. до н.э. – V в. н.э.), вместе с традиционными санскритскими комментариями («Сарванга-сундара» Арунадатты, «Аюрведарасаяна» Хемадри, «Шашилекха» Инду, «Аюрведа-дипика» Чакрапани, «Джалпа-калпатару» Гангадхары, «Нибандха-санграха» Далханы и др.).

**Ключевые слова:** аюрведа; санскрит; традиционная медицина

**Для цитирования:** Дружинин В. Ю. Аюрведические трактаты классического периода о важности физических упражнений. *Orientalistica*. 2019;2(2):260–268. DOI: 10.31696/2618-7043-2019-2-2-260-268.

## Ayurvedic treatises of the classical period on the importance of physical exercises

V. Yu. Druzhinin

Novosibirsk State Medical University of the Ministry of Health of Russia,  
Novosibirsk, Russian Federation

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4983-632X>, e-mail: edenmoony@mail.ru

**Abstract:** the article deals with the Ayurvedic treatises about the importance of regular physical exercises for keeping good health. It offers translation from Sanskrit into Russian of some excerpts from the medical works of the classical period. Among them are the «Aṣṭāṅga-hṛdayam» (about the 7<sup>th</sup> century AD), «Caraka-saṁhitā» (2<sup>nd</sup> century BC – about the 1–2<sup>nd</sup> century AD), «Suśruta-saṁhitā» (3<sup>rd</sup> century BC – about 5<sup>th</sup> century AD) accompanied by the translations from the relevant traditional Sanskrit commentaries, such as «Sarvāṅga-sundarā» by Arunadatta, «Āyurveda-rasāyana» by Hemādri, «Śaśilekhā» by Indu, «Āyurveda-dīpikā» by Cakrapāṇi, «Jalpa-kalpataru» by Gaṅgādhara, «Nibandha-saṅgraha» by Ḍalhaṇa.





**Keywords:** Arunadatta; Āyurveda; Āyurveda-dīpikā; Āyurveda-rasāyana; Cakrapāṇi; Caraka-saṁhitā; Dalhaṇa; Gaṅgādhara; Hemādri; Indu; Jalpa-kalpataru; medicine, India, traditional; Nibandha-saṅgraha; Sanskrit; Sarvāṅga-sundarā; Śāśilekhā; Suśruta-saṁhitā

**For citation:** Druzhinin V. Yu. Ayurvedic treatises of the classical period on the importance of physical exercises. *Orientalistica*. 2019;2(2):260–268. DOI: 10.31696/2618-7043-2019-2-2-260-268.

Традиционная индийская медицина (*āyurveda*) имеет своим истоком лечебные гимны «Ригведы» и заклинания «Атхарваведы», шраманские практики врачевания и воззрения ортодоксальных религиозно-интеллектуальных школ Древней Индии. Таким образом, аюрведа к своему классическому периоду складывается как изощренная схоластическая система врачевания, кодифицированная в специализированных санскритских текстах [1, p. 7].

Наиболее значимыми из дошедших до нас трактатов являются «Сушрута-самхита» (III в. до н.э. – V в. н.э.), «Чарака-самхита» (II в. до н.э. – ок. I–II вв. н.э.), «Аштанга-санграха» (ок. VI в.) Вагбхаты-старшего и «Аштанга-хридае» Вагбхаты-младшего (ок. VII в. н.э.) [2, с. 8–14; 3, с. 43–51; 4, p. 141].

Традиционно к исходным текстам составлялись комментарии, среди которых следует отметить «Падартха-чандрика» Чандранидани (ок. VIII в.), «Сарванга-сундара» Арунадатты (XII в.), «Аюрведа-расаяна» Хемадри (XIII в.) к «Аштанга-хридае», «Шашилекха» Инду (XII–XIII вв.) к «Аштанга-хридае» и «Аштанга-санграхе», «Аюрведа-дипика» Чакрапани (XI в.) и «Джалпа-калпатару» Гангадхары (XIX в.) к «Чарака-самхите», «Нибандха-санграха» Далханы (XII в.) к «Сушрута-самхите» [4].

Каждый из указанных выше трактатов содержит сведения о лечении заболеваний и об их предотвращении. Одной из важных профилактических повседневных практик называется умеренная физическая нагрузка (*vyāyāma*), описанию которой в классических источниках аюрведы и комментариях к ней и посвящена данная работа.

В «Аштанга-хридае» (1.2.10) Вагбхата указывает:

*lāghavaṃ karma-sāmarthyam dīpto'gnir medasaḥ kṣayaḥ |  
vibhakta-ghana-gātratvaṃ vyāyāmād upajāyate ||*

«Легкость в теле, способность к физическому труду, сильный огонь пищеварения, уменьшение жировой ткани, симметричность и крепость тела происходят от физических упражнений».

Арунадатта объясняет слово *vyāyāma* как активность, приводящую к телесной усталости<sup>1</sup>. То же самое мы находим в «Аштанга-санграхе» (1.3.33): *śarīrāyāsa-jananaṃ karma vyāyāma ucyate* [6, p. 21] – «Активность,

<sup>1</sup> *Śarīrāyāsa-jananaṃ karma vyāyāma ucyate* [5, p. 27].



приводящая к телесной усталости, называется *vyāyāta*. Инду комментирует это определение: та активность, выполняя которую тело устает/совершает усилие, называется словом *vyāyāta*<sup>2</sup>. Поэтому, добавляет Инду, для кого-то *vyāyāta* – это пешая прогулка (*caṅkramaṇa*), а для других что-то более интенсивное (*anyad adhikam*) [6, p. 21].

В «Сушрута-самхите» (4.24.38) указывается, что деятельность, приводящая к телесной усталости, называется *vyāyāta*<sup>3</sup>. У Хемадри телесная активность, результатом которой является только физическая усталость, называется *vyāyāta*<sup>4</sup>.

Словарь «Медини-коша» (Ma-trikam, 52) говорит: *vyāyātaḥ pauruṣe śrate viṣate durga-saṅcāre* [8, p. 111–112] – «*Vyāyāta* используется в значении человеческих усилий/усталости, чего-либо затруднительного, трудного места в тексте».

В некоторых изданиях «Чарака-самхиты» (1.7.33/1) содержится следующий текст:

*svedāgamaḥ śvāsa-vṛddhir gātrāṇām lāghavaṃ tathā |  
hṛdayādy-uparodhaś ca iti vyāyāta-lakṣaṇam ||* [9, p. 51].

«Признаки физической нагрузки – это появление испарины, углубленного и частого дыхания, легкости в членах тела, чувство стесненности в области сердца и т.д.».

Вагбхата приводит пять благих последствий физической нагрузки (*raiṅsa-guṇāḥ*):

- 1) Легкость в теле (*laghavam, dehasya laghutvam*, по Инду).
- 2) Способность к физическому труду (*karma-sāmarthyam*).
- 3) Сильный, букв. «зажженный», огонь пищеварения (*dīpto'gniḥ*).
- 4) Уменьшение запасов жировой ткани (*medasaḥ kṣayaḥ*).

В «Сушрута-самхите» (4.24.41) говорится:

*na cāsti sadṛśaṃ tena kiñcit sthaulyāpakarṣaṇam |* [7, p. 489].

«Не существует [средства], подобного этому (физическим упражнениям) для устранения избытка массы тела».

5) Симметричность и прочность тела (*vibhakta-ghana-gātratvam*). Тот, у кого члены тела симметричны и крепки, называется *vibhakta-ghana-gātraḥ*. Состояние такого человека называется *vibhakta-ghana-gātratvam*<sup>5</sup>.

Хемадри характеризует это состояние как погруженность, плотность/крепость/компактность частей тела (*susanniviṣṭa-nibiḍāvayavatva*). В «Сушрута-самхите» (4.24.41Б-44А) мы находим следующие строфы:

<sup>2</sup> *Yena karmaṇā kriyamāṇena śārīram āyasyate tad vyāyāma-śabdena vācyam* [6, p. 21].

<sup>3</sup> *Śārīrāyāsa-jananaṃ karma vyāyāma-saṃjñitam* [7, p. 488].

<sup>4</sup> *Āyāsa-mātra-phalaṃ śārīraṃ karma* [5, p. 27].

<sup>5</sup> *Vibhaktāni vibhāgena sthitāni, dṛḍhāni gātrāṇi tasya sa vibhakta-ghana-gātraḥ, tasya bhāvas tattvam iti* [5, p. 27].



*na ca vyūyāminaṃ martyam ardayanty arayo balāt ||41||  
na cainaṃ sahasākramya jarā samadhirohati |  
sthīrībhavati māṃsaṃ ca vyūyāmābhiratasya ca ||42|| [7, p. 489].*

«Того, кто практикует физические упражнения, враги не могут победить до смерти с помощью силы. Старость, приблизившись, не одолевает его быстро или внезапно. Мышцы человека, приверженного к выполнению упражнений, становятся крепкими».

*vyūyāta-svinna-gātrasya padbhyām udvartitasya ca |  
vyādhayo nopasarpanṭi śiṃhaṃ kṣudra-mṛgā iva ||43|| [ibid.].*

«Того, чье тело взмокло из-за физических упражнений и подверглось массажу стопами, не поражают болезни, как не приближаются ко льву антилопы».

*vayo-rūpa-guṇair hīnam api kuryāt sudarśanam | 44A [ibid.].*

«[Физические упражнения] делают привлекательным даже того, кто лишен молодости, красоты и добродетелей».

Хемадри добавляет: поэтому следует практиковать физические упражнения!<sup>6</sup> Он также объясняет, что описание физических упражнений (к которым он относит, например, борьбу (*niyuddha*) и т.д.) следует сразу же после упоминания об абхьянге<sup>7</sup>, что, по его мнению, указывает на необходимость совершения физических упражнений, будучи умощенным<sup>8</sup>. В доказательство он цитирует текст из следующей, третьей, главы «Сутрастханы» «Аштанга-хридаи» (1.3.10), описывающий поведение в зимний сезон:

*vāta-ghna-tailair abhyaṅgaṃ mūrdhni tailaṃ vimardanam |  
niyuddhaṃ kuśalaiḥ sārḍhaṃ pādāghātaṃ ca yuktitaḥ || [5, p. 40].*

«[Следует прибегнуть] к абхьянге маслами, снижающими вата-дошу<sup>9</sup>, промасливанью головы, мягкому массажу тела и борьбе с умелыми бойцами в половину имеющейся силы, а также массажу тела ступнями тех, кто учен в этом искусстве».

«Сушрута-самхита» (4.24.39–40) говорит:

*śarīropacayaḥ kāntir gātrāṇāṃ suvibhaktatā |  
dīptāgnitvam anālasyaṃ sthīratvaṃ lāghavaṃ mṛjā ||39||  
śrama-klama-pipāsoṣṇaśītādīnāṃ sahiṣṇutā |*

<sup>6</sup> *Tasmāt taṃ kuryād ity artha-siddham [5, p. 27].*

<sup>7</sup> Абхьянга (*abhyaṅga*) – втирание жидкостей в кожу всего тела или отдельных органов, чаще всего растительного масла, реже – меда и т.д.

<sup>8</sup> *Tac cābhyakta-gātraiḥ kriyate ity abhyaṅgānantaram uktam [5, p. 27].*

<sup>9</sup> Доша (*doṣa*) – одно из ключевых понятий аюрведы, представляет собой фактор, способный при утрате равновесного состояния (увеличении или уменьшении) вызывать заболевание. Выделяют три фактора – вата (*vāta*), питта (*pitta*), капха (*kapha*). Их условно-равновесное состояние считается одним из показателей здоровья.



*ārogyaṃ cāpi paramaṃ vyāyāmād upajāyate* ||40|| [7, p. 489].

«Здоровая упитанность, привлекательность, симметричность всех членов тела, сильный огонь пищеварения, отсутствие лени, крепость тела, легкость, чистота, способность переносить физическое и умственное утомление, жажду, зной, холод и т.д., а также отличное здоровье, появляются от физических упражнений».

Строфа из «Аштанга-хридаи» (1.2.10), процитированная нами в начале, равно как и строфа из «Аштанга-санграхи» (1.3.34) [6, p. 21] представляют собой переложение строфы из «Чарака-самхиты» (1.7.32):

*lāghavaṃ karma-sāmarthyam sthairyam duḥkha-sahiṣṇutā |  
doṣa-kṣayo'gni-vṛddhiś ca vyāyāmād upajāyate* || [9, p. 50–51].

«Легкость в теле, способность к физическому труду, крепость тела, способность переносить лишения, устранение [избытка] дош, увеличение огня пищеварения происходят от физической нагрузки».

Чакрапани поясняет в комментарии, что под словом «*doṣa-kṣaya*» имеется в виду устранение капха-доши, или же устранение всех трех дош за счет усиления огня пищеварения<sup>10</sup>. Он цитирует в комментарии следующий отрывок:

*śama-prakorau doṣāñāṃ sarveṣāṃ agni-saṃśritau* | [9, p. 51].

«Успокоение и выведение из равновесия всех дош зависит от огня пищеварения».

По мнению Гангадхары, *lāghava* означает легкость тела, *karma-sāmarthyā* – способность/силу/энергию к выполнению различной физической активности, *sthairyā* – крепкое состояние тела, как в молодости (*duḥkha*, или *kleśa*-*sahiṣṇutā* – способность сносить/терпеть случившееся лишение, *doṣa-kṣaya* – устранение избытка или недостатка трех дош<sup>11</sup>).

В связи с этим возникает вопрос: если от физических упражнений происходит уменьшение капха-доши, но увеличивается вата- и питта-доша, то почему здесь говорится о трех дошах? Ответ дается следующими словами: все дело в усилении огня пищеварения! (*agni-vṛddhiś ca*).

Гангадхара говорит, что слово *ca* здесь используется в значении обоснования (*yasmāt*). В доказательство он цитирует отрывок из «Сушрута-самхиты» (4.24.44Б-45А):

*vyāyāmaṃ kurvato nityaṃ viruddham api bhojanam |  
vidagdham avidagdham vā nirdoṣaṃ paripacyate* || [7, p. 489].

<sup>10</sup> *Doṣa-kṣayo'tra śleṣma-kṣayo'bhipretah; yadi vāgni-karṭṛtvena tridoṣa-kṣayo'pi* [9, p. 51].

<sup>11</sup> *Lāghavaṃ śarīrasya karmasu sāmarthyam śaktimattvam sthairyam śarīrasya yauvanānuvṛttāvasthānam sahiṣṇutā kleśe samupasthite tat-sahana-śakti doṣa-kṣayaḥ vātādīnāṃ vṛddhi-hāni-kṣayaḥ* [10, p. 361].



«У регулярно практикующего физические упражнения даже несовместимая пища, передержанная на огне или недоваренная, полностью переваривается без каких-либо затруднений».

Несовместимая (*viruddha*) пища описывается более подробно в 20-й главе «Сутрастханы» «Сушрута-самхиты». По мнению Далханы, слово *vidagdha*, «сожженная», означает кислую по випаке<sup>12</sup> пищу (*amla-pāka*), а *avidagdha* – любую другую (*vidagdhād anyat*), в том числе и сырую пищу (*ātam*)<sup>13</sup>. Такова сила огня пищеварения (*evaṃ vahni-balam*). Гангадхара завершает комментарий цитатой:

*caya-prakopau doṣāṇāṃ sarveṣām agni-saṃśritau* | [10, p. 361].

«Накопление и выведение из равновесия всех дош зависит от огня пищеварения».

В седьмой главе «Сутрастханы» «Чарака-самхиты» (1.7.31–35) приводится описание физических упражнений в контексте вреда и пользы сдерживания или несдерживания позывов тела. Физические упражнения, по мнению Чакрапани, являются практикой, которую одновременно следует и не следует сдерживать<sup>14</sup>. Другими словами, необходимо знание должной меры.

*śarīra-ceṣṭā yā ceṣṭā sthairyārthā bala-vardhinī* |  
*deha-vyāyāma-saṃkhyātā mātrayā tāṃ samācaret* ||31|| [9, p. 50].

«Активность тела, которая приносит радость, направлена на поддержание крепости тела, увеличивающая физическую силу, называется физической нагрузкой. Следует выполнять ее в должной мере».

Чакрапани обращает наше внимание на то, что в этой строфе из «Чарака-самхиты» (1.7.31) используется слово «*deha-vyāyāma*» (упражнения тела), а не просто *vyāyāma*. По его мнению, это указывает на то, что в эту категорию не могут быть включены упражнения, связанные с психической деятельностью, такие как размышления или беспокойство<sup>15</sup>. Умственный труд не является заменой физической активности. То же самое можно сказать и о речевой деятельности: в «Джалпа-калпатару» Гангадхара говорит, что слово *deha* указывает именно на тело, но не на речь или ум<sup>16</sup>.

Другое важное слово здесь – *iṣṭā*, желанная/любимая. Гангадхара объясняет его как «та, что нравится уму» (*mano'bhīṣṭā*). Поэтому актив-

<sup>12</sup> Випака (*vipāka*) – это особый вкус (который может отличаться от исходного, ощущаемого на языке), появляющийся после переваривания веществ вследствие соединения с пищеварительным огнем.

<sup>13</sup> *Vidagdham amla-pākam avidagdham vidagdhād anyat tenāmaṃ vidagdham ca grhyate* [7, p. 489].

<sup>14</sup> *Vidhāryāvidhārya-pravṛttiṃ vyāyāmam* [9, p. 50].

<sup>15</sup> *Deha-grahaṇān mano-vyāyāmaṃ cintanādi nirākaroti* [9, p. 50].

<sup>16</sup> *Deha-padena mano-vāg-vyavacchedaḥ* [10, p. 360].



ность, выполняемая как долг или работа, например поднятие и перенос грузов, не является в прямом смысле тем, что следует выполнять ежедневно как физические упражнения<sup>17</sup>. Чакрапани говорит, что примером приятных телесных упражнений являются пешие прогулки<sup>18</sup>. Так, «Сушрута-самхита» (4.24.80) говорит:

*yat tu caṅkramaṇaṃ nātideha-pīḍākaraṃ bhavet |  
tad āyur-bala-medhāgni-pradam indriya-bodhanam ||80||* [7, p. 490].

«Те же прогулки, что не доставляют телу излишние страдания, продляют жизнь, наделяют силой, памятью, улучшают огонь пищеварения, пробуждают воспринимающие чувства».

Далхана в комментарии поясняет, что пешие прогулки – это блуждание извилистыми маршрутами<sup>19</sup>.

Слово *sthairyārthā* означает «направленная на поддержание прочности тела»<sup>20</sup>. То есть она не должна быть недостаточной или избыточной, поэтому далее говорится «увеличивающая силу»<sup>21</sup>. Может возникнуть вопрос, если физические упражнения названы *sthairyārthā*, «направленная на поддержание прочности тела», то каким образом она может быть *bala-var dhinī*, «увеличивающей силу»? Гангадхара объясняет, что применяемая в правильной мере физическая нагрузка, даже будучи одинаковой по внешней форме, постепенно приведет к увеличению силы<sup>22</sup>. Он приводит в пример текст о прогулках из «Сушрута-самхиты», процитированный нами выше.

Слово *mātrauā* означает «в должной мере», то есть «не переходя границы, пребывая в стабильном состоянии» (*anapāyi-parimāṇena*). В этом случае указанные нами выше (1.7.32) блага от физических упражнений начиная с легкости в теле и т.д. будут иметь место при одновременном отсутствии неблагоприятных признаков, таких как физическая усталость, головокружение и т.д., которые перечисляются в «Чарака-самхите» позже (ЧС 1.7.33 [9, p. 51]), и о которых подробно расскажет Вагбхата в 4-й главе «Сутрастханы» «Аштанга-хридаи» [5, p. 52–60].

Гангадхара также указывает, что правильная мера физических упражнений, как всем известно, это нагрузка вполсилы<sup>23</sup>. Об этом говорит и Вагбхата в следующих строфах «Аштанга-хридаи».

<sup>17</sup> *Bhāra-haraṇādyāniṣṭā kārya-vaśāt kriyamāṇā ceṣṭā nirasyate* [9, p. 50].

<sup>18</sup> *Caṅkramaṇa-rūpā tu kriyā prāpyate* [9, p. 50].

<sup>19</sup> *Caṅkramaṇaṃ kuṭila-gatyā paribhramaṇam* [7, p. 490].

<sup>20</sup> *Sthairyam sthiraṭā śarīraśya tad-arthā* [9, p. 50].

<sup>21</sup> *Na tu nyūnātirikta-rūpā tato'nantaram eva bala-var ddhinīty uktam* [10, p. 360].

<sup>22</sup> *Eka-rūpayaiva mātrayānapāyayā samācareṇa bala-var dhinī krameṇa balānurūpeṇa vardhate mātrayā yā sā balaṃ var ddhayatīti bala-var dhanīti* [10, p. 360].

<sup>23</sup> *Mātrā khalv ārdha-śaktikī* [10, p. 360].



Таковы сведения о важности физических упражнений, изложенные в аюрведических трактатах классического периода и комментаторской традиции XI–XIX вв.

### Литература

1. Zysk K. G. *Asceticism and Healing in Ancient India*. New York: Oxford University Press; 1991.
2. Дружинин В. Ю. (пер.). *Вагбхата. Аштанга-хридайя-самхита*: Книга 1. Сутрастхана: Глава 1. Аюшкामीя. 2-е изд., испр. и доп. М.: БиоБаланс+; 2016.
3. Дружинин В. Ю. «Чарак-самхита»: история формирования, структура, учения и современное значение. Новосибирск: Сибмедиздат НГМУ; 2017.
4. Meulenbeld G. J. *A History of Indian Medical Literature. IA volume*. Meulenbeld. Groningen: Egbert Forsten; 1999.
5. Śrīmad-vāgbhāṭa-viracitam *aṣṭāṅga-hṛdayam* śrīmad-arunadatta-viracitayā sarvāṅga-sundarākhyayā vyākhyayā, hemādri-praṇīṭayā āyurveda-rasāyanāhvayā ṭīkayā ca samullasitam. Varanasi: Chaukhamba Surbharati Prakashan; 2014. (Sanskrit)
6. Vāhaṭāparanāmā vṛddhavāgbhāṭa-praṇīṭaḥ *aṣṭāṅgasāṅgrahaḥ* indoḥ śāilekhākhyā-vyākhyayā saṃvalitāḥ. Varanasi: Chowkhamba Sanskrit Series Office; 2016. (Sanskrit)
7. Maharṣiṇā suśrutena viracitā *suśrutasaṃhitā* śrīḍalhaṇācārya-viracitā nibandha-saṃgrahākhyā-vyākhyayā nidāna-sthānasya śrīgayadāsācārya-viracitayā nyāya-candrikākhyā-pañjikā-vyākhyayā ca samullasitā. Varanasi: Chaukhamba Surbharati Prakashan; 2014. (Sanskrit)
8. Nānārtha-śabda-kośāpara-paryāyo *medinī-kośaḥ* śrīmedinikara-nimittaḥ. Varanasi-1: The Chowkhamba Sanskrit Series Office; 1968. (Sanskrit)
9. Maharṣiṇā punarvasunopadiṣṭā tacchiṣyeṇāgniveśena praṇīṭā caraka-dṛḍhabalābhyaṃ pratisaṃskṛtā *caraka-saṃhitā* śrī-cakrapāṇidatta-viracitayā āyurveda-dīpikā-vyākhyayā saṃvalitā. Bombay: Nirṇaya Sāgar Press; 1941. (Sanskrit)
10. *Caraka-saṃhitā* mahāmuniṇā bhagavatāgniveśena praṇīṭā maharṣi-carakeṇa dṛḍhabalena ca pratisaṃskṛtā caraka-caturānana-śrīmac-cakrapāṇi-datta-praṇīṭayā āyurveda-dīpikākhyā-ṭīkayā mahāmahopādhyāya-śrī-gaṅgādhara-kaviratna-kavirāja-viracitayā jalpakalpataru-samākhyayā ṭīkayā ca samalaṅkṛtā. 5 vols. New Delhi: Rashtriya Sanskrit Sansthan; 2011. (Sanskrit)

### References

1. Zysk K. G. *Asceticism and Healing in Ancient India*. New York: Oxford University Press; 1991.
2. Druzhinin V. Yu. (transl.). *Vāgbhata aṣṭāṅga-hṛdaya saṃhitā. Book 1. Sutrasthana: Chapter 1 Ayuskamiya*. 2<sup>nd</sup> ed. Moscow: BioBalans+; 2016. (In Russ.)
3. Druzhinin V. Yu. *The Caraka-saṃhitā, its history, the structure, teaching and its modern perception*. Novosibirsk: Sibmedizdat NGMU; 2017. (In Russ.)
4. Meulenbeld G. J. *A History of Indian Medical Literature. IA volume*. Meulenbeld. Groningen: Egbert Forsten; 1999.



5. Śrīmad-vāgbhāṭa-viracitam *aṣṭāṅga-hṛdayam* śrīmad-arunadatta-viracitayā sarvāṅga-sundarākhyayā vyākhyayā, hemādri-praṇīṭayā āyurveda-rasāyanāhvayā ṭīkayā ca samullasitam. Varanasi: Chaukhamba Surbharati Prakashan; 2014. (Sanskrit)

6. Vāhaṭāparanāmā vṛddhavāgbhāṭa-praṇīṭaḥ *aṣṭāṅgasaṅgrahaḥ* indoḥ śāilekhākhyā-vyākhyayā saṃvalitaḥ. Varanasi: Chowkhamba Sanskrit Series Office; 2016. (Sanskrit)

7. Maharṣiṇā suśrutena viracitā *suśrutasaṃhitā* śrīḍalhaṇācārya-viracitā nibandha-saṃgrahākhyā-vyākhyayā nidāna-sthānasya śrīgayadāsācārya-viracitayā nyāya-candrikākhyā-pañjikā-vyākhyayā ca samullasitā. Varanasi: Chaukhamba Surbharati Prakashan; 2014. (Sanskrit)

8. Nānārtha-śabda-kośāpara-paryāyo *medinī-kośaḥ* śrīmedinikara-nimittaḥ. Varanasi-1: The Chowkhamba Sanskrit Series Office; 1968. (Sanskrit)

9. Maharṣiṇā punarvasunopadiṣṭā tacchīṣyeṇāgniveśena praṇīṭā caraka-dṛḍhabalābhyāṃ pratisaṃskṛtā *caraka-saṃhitā* śrī-cakrapāṇidatta-viracitayā āyurveda-dīpikā-vyākhyayā saṃvalitā. Bombay: Nirṇaya Sāgar Press; 1941. (Sanskrit)

10. *Caraka-saṃhitā* mahāmūninā bhagavatāgniveśena praṇīṭā maharṣi-carakeṇa dṛḍhabalena ca pratisaṃskṛtā caraka-caturānana-śrīmac-cakrapāṇi-datta-praṇīṭayā āyurveda-dīpikākhyā-ṭīkayā mahāmahopādhyāya-śrī-gaṅgādharma-kaviratna-kavirāja-viracitayā jalpakaḥpataru-samākhyayā ṭīkayā ca samalaṅkṛtā. 5 vols. New Delhi: Rashtriya Sanskrit Sansthan; 2011. (Sanskrit)

### **Информация об авторе**

**Дружинин Владимир Юрьевич**, кандидат медицинских наук, доцент кафедры нормальной физиологии и основ безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет Минздрава РФ», г. Новосибирск, Российская Федерация.

### **Information about the author**

**Vladimir Yu. Druzhinin**, Ph.D. (Medicine), Associate Professor at the Department of Normal Physiology and Foundations of Vital Activity's Safety, SBI HPE «Novosibirsk State Medical University of the Ministry of Health of Russia», Novosibirsk, Russian Federation.

### **Раскрытие информации о конфликте интересов**

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

### **Conflicts of Interest Disclosure**

The author declares that there is no conflict of interest.

### **Информация о статье**

Поступила в редакцию: 6 февраля 2019 г.  
Одобрена рецензентами: 3 апреля 2019 г.  
Принята к публикации: 15 апреля 2019 г.

### **Article info**

Received: February 6, 2019  
Reviewed: April 3, 2019  
Accepted: April 15, 2019