



ВВЕДЕНИЕ

По случаю проведения Первого Международного конгресса по тибетской медицине (Венеция, 26–30 апреля 1983 года) меня попросили написать краткий очерк об основах медицины моей родины, изложив материал просто и популярно.

Идя навстречу этим пожеланиям, я написал трактат «О рождении и жизни». Он дает общий и, тем не менее, полный обзор основных положений системы тибетской медицины, и его можно рассматривать не только как теоретический трактат, но и как практическое руководство, позволяющее любому человеку пополнить свои знания о собственном теле и функционировании психофизиологической системы. Посему, как явствует из самого названия, особое внимание в нем было уделено рождению, и это объясняется не только тем, что рождение — критический момент в жизни человека, но и тем, что знание стадий и особенностей развития организма, начиная с зачатия и далее, необходимо для полного понимания своего бытия как человека.

Для более легкого усвоения материала я снабдил книгу таблицами. В приложении читатель найдет перечень пищевых продуктов, напитков, пряностей и распространенных

лекарств с указанием их свойств и способностей воздействовать на различные болезни и нарушения. Кроме того, для тех, кто интересуется тибетскими первоисточниками по медицине, я составил краткий словарь полезных терминов.

Да послужит эта книга большей известности тибетской медицины и да поможет она читателям вести более здоровую и умиротворенную жизнь.

ДУВА И КАМ

Основа медицинской науки — это, безусловно, человеческий организм. Считается, что его слагают две главные составляющие, которые по-тибетски называются *дува* ('du ba) и *кам* (kham). Поэтому для полного понимания организма человека совершенно необходимо глубоко изучить эти две составляющие. Дальше мы их проанализируем, рассмотрим их особенности, функции, состояние, а также их взаимосвязь. Кроме того, мы увидим, как благодаря их деятельности человеческий организм начинает свое существование, как он развивается и продолжает жить. Мы рассмотрим, какие факторы вредны для жизни, откуда они появляются, каково их воздействие и как можно с ними справиться.

Когда мы говорим, что организм человека — это основа медицинской науки, то имеем в виду не некую абстрактную конструкцию, а свое конкретное физическое существо. А оно может и должно быть интересно каждому человеку. Изучая свойства *дува* и *кам* в ходе их развития, мы можем понять условия существования своего организма, узнать, какие факторы вредны для здоровья, каковы причины прекращения жизни. Следовательно, мы узнаем, как избежать нарушений деятельности организма, а если таковые уже имеются, — как от них избавиться. Так, обладая гармоничным телом, мы сможем вести правильную жизнь.

В самом широком смысле *дува* значит «разные вещи, соединенные вместе». В медицине этот термин обозначает основополагающую силу, которая может действовать созидая, поддерживая или разрушая. Она имеет три аспекта и действует разными способами, но все они объединены в организме одного человека. Такое объединение трех аспектов и называют словом *дува*.

В большинстве тибетских медицинских текстов принято определять термином *дува* то, что вызывает нарушения, а термином *кам* — то, что претерпевает эти нарушения, трактуя их, соответственно, как субъект и объект (агент и реагент) нарушения.

И действительно, от момента зачатия до завершения эмбрионального развития в матке и далее, от рождения до смерти, три различные силы, составляющие *дува*, способны разными способами вызвать нарушения здоровья, а также полностью подавить жизненные силы организма. Поэтому *дува* дают еще и такое определение: «то, что вредит» <*непа: пуес ра* — прим. пер.>. Однако это определение не следует считать исчерпывающим, потому что роль *дува* — не только вызывать нарушения в организме человека.

ДУВА

Классификация

С точки зрения составляющих *дува* сил и функций, оно подразделяется на три категории:

- *лунг* (rlung): ветер;
- *трипа* (mkhris pa): желчь;
- *бадкан* (bad kan): слизь.

Лунг, в свою очередь, подразделяется на пять видов:

1. *согдзин* (srog 'dzin): поддерживающий жизнь;
2. *генгю* (gyen rgyu): восходящий;
3. *кябчед* (khyab byed): проникающий;

4. *мэням* (me mnyam): сопровождающий огонь;
5. *турсэл* (thur sel): очищающий вниз.

Пять видов *трипа*:

1. *джуцед* ('ju byed): пищеварительная;
2. *данггюр* (mdangs sgyur): изменяющая цвет;
3. *друбцед* (sgrub byed): завершающая;
4. *тонгцед* (mthong byed): обеспечивающая зрение;
5. *догсэл* (mdog gsal): осветляющая цвет.

Пять видов *баджан*:

1. *тэнцед* (rten byed): поддерживающая;
2. *нягцед* (myag byed): смешивающая;
3. *нёнгцед* (myong byed): ощущающая;
4. *цимцед* (tshim byed): вызывающая удовлетворение;
5. *чжорцед* ('byor byed): собирающая.

Качества

Лунг обладает шестью характерными качествами:

1. *цубпа* (rtsub pa): грубость;
2. *янгва* (yang ba): легкость;
3. *йова* (g.yo ba): подвижность, активность;
4. *трава* (phra ba): тонкость;
5. *трангва* (grang ba): холодность;
6. *сава* (sra ba): твердость.

1. *Цубпа*. Это слово обозначает нечто по природе грубое. Например, некоторые признаки этого качества: шершавый язык, грубая кожа, а также то, что одежда из гладкой ткани кажется человеку грубой и колючей.

2. *Янгва*. Особенность этого качества — легкость. Это также и легкость реакции на противоядия. Примеры: ощущение легкости тела, легкости ума; после применения мази или вдыхания целебных ароматов улучшение наступает немедленно.

3. *Йова*: движение, или активность, что означает легкую подверженность переменам. Например, мысли блуждают, есть большое желание двигаться, болезнь легко усиливается и ослабеваает. Легко меняется локализация боли или опухоли. Всегда присутствует склонность к переменам, пульс изменчивый.

4. *Трава*: тонкость, то есть отсутствие плотности, свойство проникать через мельчайшие отверстия. Например, когда *лунг* проходит сквозь поры, волосы на голове и теле встают дыбом. Под ногтями и между зубами ощущается своеобразный зуд. В некоторых местах чувствуется онемение или щекотка.

5. *Трангва*: холодность. Здесь имеется в виду не только холод, прохлада, но и все то, что по природе лишено тепла. Примеры проявления этого качества: внезапное ощущение холода, дрожь, озноб, стремление найти теплое место, желание съесть или выпить горячего.

6. *Сава*: твердость. Здесь имеется в виду то, что с трудом созревает и остается твердым. Примером может служить опухоль, которая остается плотной, не созревает и не дает выйти гною, или же затыжной жар, который не переходит в стадию созревания. Желудок крепкий. Понос маловероятен.

Трипа обладает семью качествами, а именно:

1. *цава* (tsha ba): тепло;
2. *нова* (rno ba): острота;
3. *янгва* (yang ba): легкость;
4. *дринампа* (dri mnam pa): зловоние;
5. *трува* ('khrü ba): понос;
6. *шерва* (gsher ba): влажность;
7. *нумпа* (snum pa): маслянистость.

4. *Цава*. Здесь имеется в виду то, что горячо и по своей природе напоминает кипящую воду, то, что способно воспламенить составляющие организма (*кам*). Примеры, иллюстрирующие этот аспект трипа, таковы: ощущение в теле сильного

жара, желание поесть холодного, стремление находиться в прохладном месте, желание раздеться.

2. *Нова*: острота — здесь подразумевается «быстродействие». Примерами служат: жар, который легко созревает, опухоль, быстро созревающая (и спадающая), быстро развивающаяся болезнь, которая легко принимает опасный для жизни оборот.

3. *Янгва*: легкость — здесь имеется в виду не только легкость как таковая, но и легкость реакции на применяемые меры. Например, высокая температура, которую удается снизить и даже нормализовать просто приложив холодный компресс.

4. *Дринамна*: зловоние — пот, дыхание, моча, стул и само тело больного человека издают неприятный запах.

5. *Трува*: понос — желудок очень слабый, принимаемая пища не удерживается в организме, часто возникает понос, даже от таких незначительных факторов, как прием неподходящей пищи или несоблюдения режима дня (нерегулярная еда, недостаточный сон и т. д.)

6. *Шерва*: влажность, текучесть — вследствие свойства влажности стул при поносе и выделения при насморке очень жидкие.

7. *Нумпа*: маслянистость — свойство маслянистости, жирности находит и внешнее выражение — например, в жирности кожи.

Бадкан имеет семь характерных качеств:

1. *силва* (bsil ba): холод;
2. *чива* (lei ba): тяжесть;
3. *тулва* (rtul ba): густота;
4. *нумпа* (snum pa): маслянистость;
5. *джампа* ('jam pa): гладкость;
6. *тэнпа* (brtan pa): постоянство;
7. *чжарбагчен* ('byar bag can): липкость.

1. *Силва*: холод. Это качество не только проявляется как отсутствие жара, но и отражает саму природу этой

составляющей. Примеры: человек не ощущает в теле тепла, хочет горячей пищи и стремится в жаркие места.

2. *Чива*: тяжесть. Свойство тяжести проявляется как неподатливость к принимаемым против болезни мерам. Примеры: человек ощущает тяжесть во всем теле, наблюдается вялость ума; закрепившись, болезнь не поддается лечению.

3. *Тулва*: густота. Здесь подразумевается неспособность легко проходить через мелкие отверстия. Поэтому через кожные поры *баджан* пройти не может. Болезнь развивается медленно и к быстрому смертельному исходу не приводит.

4. *Нунпа*: маслянистость. В данном случае в процессе болезни проявляется свойство маслянистости: например, стул и рвота больного маслянисты.

5. *Джампа*: гладкость. Проявляется, например, в том, что язык больного гладкий, кожа гладкая, болезнь не сопровождается сильными болями.

6. *Тэнпа*: постоянство. Здесь имеется в виду отсутствие перемен. Так, остаются неизменными опухоль, камни или боли, или все симптомы в целом.

7. *Чжарбагчен*: липкость, клейкость. Для болезни характерна липкость, вязкость. Например, в стуле, рвоте, слюне и слизи из носа присутствуют вязкие волокна.

Локализация

Как правило, *лунг* локализуется прежде всего в связанных с органами чувств каналах, которые располагаются в головном мозге, в сердце и в костях.

Конкретная локализация различных видов *лунг* такова:

1. *согдзин* находится главным образом в макушке или в центре головного мозга;

2. *генгю* находится главным образом в грудной клетке;

3. *кябчед* находится главным образом в области сердца;

4. *мэням* находится главным образом в желудке;

5. *турсэл* находится главным образом у ануса.

Обычно места пребывания *трипа* — это желудок, печень, желчный пузырь и части тела, связанные с кровообращением.

В частности, локализация разных видов *трипа* такова:

1. *чжучед* находится главным образом между желудком и толстым кишечником (ободочной кишкой);
2. *данггюр* находится главным образом в печени;
3. *друбчед* находится главным образом в сердце;
4. *тонгчед* находится главным образом в глазах;
5. *догсэл* находится главным образом в коже.

Обычно главные места пребывания *баджан* — это слюнные железы, селезенка, поджелудочная железа, почки и мочевого пузырь.

В частности, локализация различных видов *баджан* такова:

1. *тэнчед* находится главным образом в грудной клетке;
2. *нягчед* находится главным образом в желудке;
3. *нёнгчед* находится главным образом на языке;
4. *цимчед* находится главным образом в голове;
5. *чжорчед* находится главным образом в суставах.

Функции

а) Функции *лунг*.

Общим назначением *лунг* является обеспечение ощущений и деятельности пяти органов чувств, работы ума, движений тела и его органов, дыхания, глотания и переваривания пищи и питья, выработки телесных субстанций благодаря циркуляции крови, удерживания и удаления кала и мочи, открывания и закрывания отверстий тела и т. д.

Особые функции разных видов лунг:

1. *Согдзин* циркулирует в горле, грудной клетке и каналах органов чувств. Его назначение — обеспечивать глотание,

выдох и вдох, сплевывание слюны, зевание и отрыжку. Он также делает возможными ощущения, связанные с работой органов чувств, обеспечивает и охраняет процессы, происходящие в головном мозге.

2. *Генгю* циркулирует в области носа, языка, горла и каналов органов чувств; обеспечивает звучание голоса, дает телу тепло и силу, придает мужество, пробуждает и проясняет ум.

3. *Кябчед* обеспечивает выработку телесных субстанций (например, семени) благодаря циркуляции крови, а по каналам, связанным с органами чувств, распространяется по всему телу и управляет движением. Например, он управляет движениями рук и ног, открыванием и закрыванием отверстий тела.

4. *Мэням* обеспечивает переваривание пищи и питья в тонком и толстом кишечнике, отделяет чистую сущность пищи (питательные вещества) от отходов. Доставляя питательную сущность, обеспечивает созревание таких телесных субстанций, как костный мозг и т. д.

5. *Турсэл*, находясь в толстом кишечнике, прямой кишке, мочевом пузыре и семенном мешочке, управляет испусканием и удержанием семени, крови, кала и мочи.

б) Функции *трипа*.

Как правило, усиливает цвет и тепло тела, увеличивает пищеварительный жар желудка и тому подобное. Сохраняет и защищает телесное тепло, управляет чувствами голода и жажды, обеспечивает питание, способствует перевариванию пищи и питья. С помощью крови управляет выработкой телесных субстанций и придает мужество.

Особые функции разных видов трипа:

1. *Джучед* обеспечивает переваривание пищи и питья, способствует легкому отделению чистой сущности пищи от отходов, вырабатывает телесное тепло. Дает опору остальным четырём видам *трипа*.

2. *Данггюр* обеспечивает преобразование извлеченной из пищи питательной сущности в красную кровь и желтую желчь и в телесные субстанции вообще.

3. *Друбчед* усиливает гордость, ум и страсть.

4. *Тонгчед* дает способность воспринимать форму и цвет.

5. *Догсэл* обладает силой делать цвет кожи более чистым и приятным.

в) *Функции баджан.*

Обычно обеспечивает выработку всех жидкостей тела: слюны, желудочного сока и т. д. Сохраняет влажность внутри тела, подготавливает пищу к усвоению, обеспечивает пищеварение, укрепляет физическое здоровье, придает телу гладкость. Придает устойчивость уму и способствует сну.

Особые функции разных видов баджан:

1. *Тэнчед* поддерживает остальные четыре вида *баджан* и усиливает их. Благодаря железам обеспечивает выработку слюны, желудочного сока и всех жидкостей тела.

2. *Нягчед* делает пищу усвояемой.

3. *Нёнгчед* дает возможность ощутить все разновидности вкуса (сладкого, кислого, соленого и т. д.)

4. *Цимчед* обеспечивает удовлетворение чувств.

5. *Чжорчед* обеспечивает выработку смазки для суставов и управляет их работой.

Качества трех *дува* следует учитывать, используя методы лечения, основанные на качествах и энергии вкуса пищи и лекарств, а также на особенностях разных видов поведения. Поэтому очень важно знать эти качества. Они дают нам критерий, позволяющий определить, что в повседневной жизни полезно для организма и что вредно. Чтобы выявить такие соответствия, необходимо хорошо понимать отличительные свойства вкусов, энергий и качеств пищи и напитков, а также последствий разного поведения.

Таблица I: Классификация, локализация и функции дува

лунг	вид	согдзин	генгю	кябчед	мэням	турсэл
	место	макушка	грудная клетка	сердце	желудок	анус
	функция	глотание, дыхание, ощущения	речь, физи- ческая сила, ясность ума	преобразование пищи, всасыва- ние питательных веществ	пищеварение, отделение питательной сущности от отходов, созревание субстанций	процесс выделения
трипа	вид	джучед	данггюр	друбчед	тонгчед	догсэл
	место	между желудком и ободочной кишкой	печень	сердце	глаза	кожа
	функция	пищеварение	цвет лица	рождает страсть	способность видеть форму и цвет	цвет кожи
балкан	вид	тэнчед	нягчед	нянгчед	цимчед	чжорчед
	место	грудная клетка	желудок	язык	голова	суставы
	функция	поддержива- ет другие виды бадкан	подготавли- вает пищу к усвоению	вкус	способность удовле- творять благодаря органам чувств	способность двигаться

Таблица II: Качества трех лува

Шесть качеств лунг	Шесть качеств трипа	Шесть качеств балкан
грубость	тепло	холод
легкость	острота	тяжесть
подвижность	зловоние	густота
тонкость	понос	маслянистость
холодность	текучесть	гладкость
твердость	маслянистость	постоянство

КАМ

Классификация

Словом *кам* обозначают телесные составляющие, а именно:

1. питательный сок, извлекаемый из пищи и напитков (хилус);
2. кровь;
3. плоть;
4. жир;
5. кости;
6. костный мозг;
7. семя и яйцеклетка.

Функции

1. Питательный сок служит для создания других субстанций (*кам*). В частности, он способствует кроветворению.

2. Из крови создаются все телесные жидкости. Кровь дает физическую энергию и поддерживает жизнь.

3. Плоть придает телу форму и дополняет его внешнюю и внутреннюю структуру.

4. Жир обеспечивает маслянистыми веществами все части тела.

5. Кости дают опору телу и поддерживают его форму. В частности, они дают защиту и опору органам чувств.

6. Из костного мозга формируются телесные субстанции и семя.

7. Семя придает телу красоту. В частности, оно делает возможным оплодотворение.

СВЯЗЬ МЕЖДУ ДУВА И КАМ

Наше тело создается из *дува* и *кам*. Большинство их функций определяется тем, как они изначально развивались.

Если эти две противоположности усиливают и уравнивают друг друга, то тело человека имеет основу для жизни. Если же они вступают в противоречие друг с другом, то создают условия для умирания тела. Чтобы понять взаимодействие между *дува* и *кам* с момента зачатия, рассмотрим теперь отдаленные истоки *дува*. Они кроются на уровне бытия как такового. Суть истинного состояния всего сущего, чья природа, ясность, проявляется в разнообразных формах, есть пустота. Если эту лежащую в основе всего пустоту ограничить иллюзорными двойственными понятиями, на нечистом уровне проявляются три омрачения: привязанность, гнев и неведение.

Эти три омрачения порождают *дува*, состоящее из *лунг*, *трипа* и *баджан*, а основополагающая причина его бытия — это семя отца и яйцеклетка матери. Благодаря встрече семени и яйцеклетки во чреве происходит зачатие жизни. Таково объяснение зарождения *дува*.