УДК 615.322+615.814.1

ЧТО ТАКОЕ ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА?

■ **Я. А. Галян, директор**

■ ***ЦВМ "Тибет-Днепр", г. Днепр***

Введение

Согласно тибетской буддийской философии, существует три основных ошибки, которые могут быть допущены, когда приступают к изучению какого-то определенного учения: быть подобным перевернутому сосуду, в который ничего нельзя налить; быть похожим на сосуд с трещиной, откуда вся налитая вода вытекает; быть похожим на загрязненный сосуд, в котором портится вся налитая туда вода. Мы рискуем совершать такие ошибки, особенно когда приступаем к изучению такой области знания, которая в корне отличается от знакомого нам, особенно культурной средой и методами. Но если мы хотим остаться истинными людьми науки, мы должны быть готовыми отказаться от предубеждений и выслушать то, что ново для нас, без предвзятости. Именно так мы должны воспринимать тибетскую медицину, понятия в которой сформировались в условиях такого образа мышления и на таком языке, которые весьма далеки от нас. Существенно важно напрячь все свое внимание, чтобы полностью понять ту реальность, с которой мы сталкиваемся.

Всякий, кто совершил поездку за границу или говорит на иностранном языке, знает, как трудно выйти за рамки обобщений, почти всегда сопровождающих всякую попытку описать другую культуру. Если же предмет носит чисто научный характер для вас, как, например, медицина, то очень легко испортить всё начинание, пытаясь подогнать каждое новое понятие под то, что уже известно. Мы многого можем не понять из того, что мы узнали, и ещё больше понять неправильно, приписывая понятиям неточный смысл или сужая его. Мы можем сравнивать две разные науки только тогда, когда изучили обе достаточно глубоко.

Конечно, тот, кто изучал китайскую или индийскую медицину, обнаружит, что у них много общего с тибетской медициной, их принципы сходны в подходе к человеку и его состоянию, однако методы совершенно разные, поскольку в них находят своё отражение в большей степени культура и традиции этих стран.

Для тибетца, например, все действия в жизни неотделимы от духовного учения; вся деятельность в науке и, прежде всего, вся медицина, представляет собой проявление человека и средство изучения человеческой природы, а духовное учение – это способ гармоничного объединения всего.

Великие тибетские учителя достигли полного знания

человеческой природы не только путем аналитического изучения различных отраслей знания, но, прежде всего, благодаря развитию дара психической ясности, достигаемой посредством практики созерцания. По этой причине многие наиболее важные тексты были продиктованы людьми, которые не умели ни читать, ни писать, они никогда не изучали медицину, но развили свое знание во время созерцания, став после этого известными врачами. Подобным же образом «Четыре медицинские тантры» и другие основные тибетские тексты были написаны в форме диалога, в этом диалоге между учителем и Буддой отражен разговор между индивидом и состоянием первоначальной мудрости, обретенной через состояние созерцания.

Исторические заметки

Происхождение тибетской медицины продолжает оставаться довольно неясным, но самая правдоподобная гипотеза состоит в том, что оно прослеживается в древнем царстве Шанг-Шунг, духовный и политический центр которого был в районе горы Кайласы в Западном Тибете.

Согласно бонпо, представителям добуддийской религии, первые медицинские учения были преподаны учителем Донпа Шенрабом, который жил, согласно их источникам, по крайней мере за 500 лет до Будды Шакьямуни. Это учение было передано одному из его восьми сыновей Пхадби Тишей, и то ядро медицинских знаний, которые он получил, затем передавалось в течение последующих столетий. Подтверждением местного происхождения ме-

© Я. А. Галян

дицинской традиции служит тот факт, что первый царь Тибета Ньяти Цанпо (около 150 г. до н.э.), в правление которого Тибет стал независимым государством, имел очень известного врача по имени Дунги Тхорчог. Существование местного врача указывает на то, что имелась медицинская культура, которая была уже довольно широко распространена.

Тот факт, что некоторые историки и исторические тексты утверждают китайское или индийское происхождение тибетской медицины, можно объяснить тем, что буддисты проявляли особое рвение, подчеркивая культурное воздействие своей религии. Это вскоре привело к тому, что тибетцы стали недооценивать свою собственную оригинальную культуру, описывая свою страну до введения буддизма как дикую и некультурную.

И медицина, и астрология были тесно связаны с буддизмом: ядро местного знания играло незначительную роль, было предпринято все возможное, чтобы стереть даже память о нем. Таким образом стало широко распространенным представление о том, что тибетская цивилизация как таковая возникла не раньше седьмого века н.э., во время правления Сронпзан Гампо , первого тибетского царя, обращенного в буддизм.

Этот царь женился на китайской принцессе, что способствовало широкому торговому и культурному обмену между двумя странами. Обмен с Индией был столь же интенсивен и активен, и послужил введению учения Будды в Тибет. Возможно, что в этот период существовали также экономические и культурные связи с некоторыми странами, расположенными ещё дальше к западу; древние хроники утверждают, что при дворе Сронпзан Гампо были индийские и китайские врачи и даже врач из Кхрома родом из Таг-зиг (Персия), имя которого было Галенос.

В восьмом веке н.э. во время правления Тисрон Дебзана, несколько текстов по медицине было переведено с санскрита на тибетский язык. Ганджур и Данджур, два важнейших собрания учений Будды, содержат много сведений по медицине; в Данджуре, в частности, находятся семь томов, посвящённых этому предмету.

В этот период всё медицинское знание Тибета было собрано в «Четырех медицинских тантрах» (Жуд-ши), которые сочетают и развивают китайские и индийские медицинские системы, превращая их в оригинальный синтез

на основе местной традиции. Другие источники утверждают, что это сочинение, в действительности, является переводом санскритского оригинала, который впоследствии был утрачен. Так или иначе, «Четыре тантры» («Коренная тантра», «Объяснительная тантра», «Тантра устной традиции» и «Последующая тантра») представляют собой итог приобретённого в течение столетий опыта. В частности, Четвёртая, «Последующая тантра» содержит некоторые оригинальные темы, особенно те, что связаны с техникой диагностики, которых нельзя обнаружить ни в одном из известных текстов, заимствованных из Китая или Индии, и, следовательно, вполне вероятно, что они являются наследием, присущим тибетской традиции.

Библиографический материал состоит не только из «Четырех тантр». В Тибете имеется огромное количество медицинской литературы, содержащей трактаты и комментарии, которые глубоко исследуют различные стороны этой науки. Многие из этих текстов являются результатом естественного опыта и исследований известных врачей, они отражают наблюдения и опыт целой жизни. Именно такой вид текста ближе всего подходит к понятию медицинской науки, являющейся следствием методических исследований. Другие тексты, которые содержат основополагающие принципы искусства врачевания, считаются «тантрами» (то есть откровениями, передачей знания посредством сверхчувственных каналов), по этой причине они писались в форме диалога, как, например, «Жуд-ши».

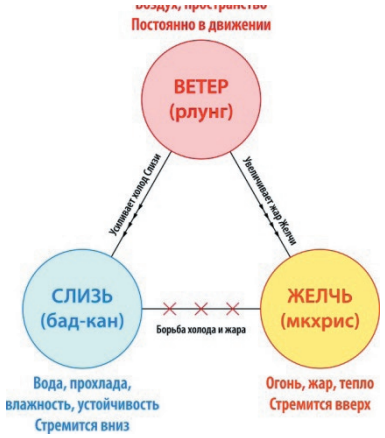
Это наследие, подвергшееся опасности быть утраченным подобно многим другим аспектам тибетской культуры после китайского вторжения, теперь полностью восстановлено и развивается. В настоящее время существуют институты тибетской медицины в Лхасе и Пекине, а в некоторых городах Индии (где расположены многочисленные общины тибетских беженцев) имеются институты, руководимые известными врачами, так же, как и в Непале. Таким образом, интересующиеся могут вернуться назад, чтобы изучать медицину, принадлежащую к их родной культуре, а туристы, заболевшие в Дхарамсале или Пе-

кине, могут сами выбирать, у какого врача им получить консультацию: из китайской, индийской, западной или тибетской школ медицины.

Причина болезни: три виновника

В «Объяснительной тантре» можно прочесть: *«Отсутствие недомогания – это нормальное состояние тела. – Тело, подверженное немощи, следует лечить».*

Но каковы те причины болезней, которые сменяют естественное здоровье тела? В тибетской медицине существуют две причины или типа причины: ближайшая и отдалённая. Первоначальная причина болезни – это неведение относительно истинной природы бытия, которое приводит к иллюзорной вере в вещественный субъект и объект. Пока человек не узнает себя глубже и не поймет относительности своего видения, он никогда не будет свободен от болезни, как птица, которая хотя и может летать, никогда не освободится от своей тени. От такого духовного неведения происходят «три яда», то есть: привязанность (или страсть), гнев (или ненависть), замешательство (или отсутствие ясности, умственная апатия). Они, в свою очередь, создают нарушение баланса трёх виновников: лунг, три-па и бад-кан – Воздуха (Ветра), Желчи и Слизи соответственно. Эти три виновника могут изменяться внешними факторами, или «четырьмя условиями», которые будут упомянуты ниже, они являются ближайшими причинами болезни. Нелегко понять содержание понятий Воздуха, Желчи и Слизи. Не следует считать, что они являются просто элементами. Они представляют собой факторы, лежащие в основе всей физиологии и патологии тибетской медицины.



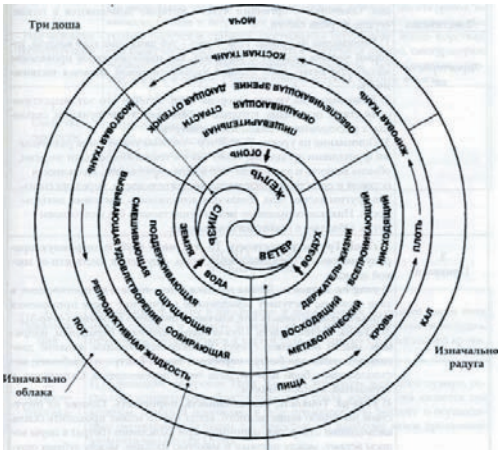
Каждый из виновников подразделяется на пять типов. *Воздух подразделяется так:*

1. «Воздух, поддерживающий жизнь» воздействует на физическую энергию;

2. «Воздух, двигающийся вверх» воздействует на дыхание;

3. «Всепроникающий воздух» воздействует на движения тела;

4. «Воздух, сопровождающий огонь» воздействует на пищеварение;



5. «Вниз очищающий воздух» контролирует все уровни нижней части тела: жидкость, менструальную жидкость, плод в утробе, экскременты.

Для Желчи мы имеем:

1. «Пищеварительная желчь» влияет на процессы пищеварения;

2. «Желчь, изменяющая цвет» влияет на цвет внутри тела;

3. «Завершающая желчь» влияет на характер;

4. «Воздействующая на зрение желчь» влияет на процесс зрения;

5. «Очищающая цвет лица желчь» влияет на цвет кожи.

Для Слизи используется следующее подразделение:

1. «Поддерживающая слизь»контролирует все другие типы слизи и охлаждает тело;

2. «Смешивающая слизь» контролирует прохождение по организму пищи и питья;

3. «Испытывающая слизь» рождает вкус пищи;

4. «Удовлетворяющая слизь» рождает удовлетворение всех органов чувств;

5. «Соединяющая слизь» помогает движению суставов.

Хотя эти три виновника можно найти по всему телу, каждый из них имеет своё главное местоположение: Воздух располагается несколько ниже пупка; Желчь между пупком и сердцем; Слизь над сердцем. Все они циркулируют по всему телу благодаря тонкой системе каналов.

Их функции могут быть обозначены так:

Воздух контролирует дыхание, двигает тело, исполняет физическую активность, удаляет слизь (в узком значении этого слова), слюну и т.д., контролирует циркуляцию крови, обостряет чувствительность органов чувств и поддерживает тело. Психические болезни связаны с изменениями в этом виновнике.

Желчь регулирует голод, жажду и пищеварение, контролирует телесный жар и бледность и способствует мужеству и интеллекту.

Слизь придает стабильность сознанию и успокаивает его, регулирует сон, дает смазку суставов и поддерживает эластичность кожи.

Во время утробного развития состав виновников находится под влиянием состояния матери, того, что она ест, её привычек, а также внешних условий, в которых она живет. Таким образом, существует семь различных биогуморальных натур, в зависимости от того, влияет ли на объект преимущественно один из виновников, два или комбинация всех трёх.

Согласно «Объяснительной тантре»: «Тот, кто главным образом находится под влиянием Воздуха, имеет несколько сутулую осанку, они худощавы, цвет кожи темного оттенка, несколько болтливы, неспособны переносить холод или ветер. Когда они двигаются, они издают шуршащий звук. Они не обладают большим богатством и живут относительно недолго. Спят чутко и обычно низкорослы. Они любят смеяться и петь, любят борьбу и стрельбу из лука. Их любимый вкус сладкий, кислый и горячий. Они имеют качества ястреба, ворона или лисы.

Те, кто главным образом находится под влиянием Желчи, склонны проявлять крайний голод и жажду, их волосы и кожа часто бывают склонны к желтизне. У них быстрый ум, они горды. Они обильно потеют и издают неприятный запах. У них среднее здоровье, размеры и продолжительность жизни тоже средние. Они особенно любят сладкую, горьковатую, а также пищу плотную и холодную. Они сочетаю в себе качества тигра, обезьяны и злого духа.

Те, чья натура находится преимущественно под влиянием Слизи, имеют холодное тело и бледную кожу, суставы у них не выдаются, они склонны к полноте, обычно они имеют прямую осанку и способны переносить как длительный голод и жажду, так и страдание, происходящее от душевных перемен. Тело у них обычно больших размеров, они имеют долгую жизнь и крепкое здоровье. Они имеют глубокий сон и не склонны к гневу, будучи добрыми по натуре. Они особенно любят плотную пищу, а также острую, резкую и кислую. Они имеют качества льва и буйвола.

Можно понять природу тех, кто находится под влиянием двух или более виновников, комбинируя признаки, изложенные выше.

Влияние виновников может изменяться в зависимости от времени года, возраста, окружения и астрологических влияний. Например, молодые люди до возраста шестнадцати лет подвержены расстройствам Слизи, в то время как взрослые более склонны к расстройствам Желчи, а пожилые люди – к болезням, связанным с Воздухом. Если взять окружение, то холодные и ветреные местности называются «областями Воздуха», поскольку там более часты расстройства такого рода, в то время как жаркие сухие местности называются «областями Желчи», а влажные жаркие «областями Слизи».

Природа заболеваний и их классификация

Поняв, какие причины вызывают болезнь, и рассмотрев трех виновников, мы теперь приступаем к обсуждению того, каким образом в организме возникает заболевание, как оно развивается и проявляется.

Мы читаем в «Четырёх тантрах», что: «Четыре условия, которые способствуют возникновению болезни, следующие: погода, настроение, пища и поведение, огненные стрелы трёх родов (образование, накопление и проявление), попавшие в мишень трёх виновников. Когда затронут один из виновников, другие также поражаются, учитывая тесную связь между всеми тремя».

Приняв во внимание это положение, мы можем довольно ясно увидеть, что человек рассматривается в очень тесной связи с окружающей средой, в которой он живет. Болезнь – это признак нарушения равновесия между внутренним микрокосмосом и внешним макрокосмосом. Естественно, человек находится во взаимосвязи с окружающей экосистемой: он дышит воздухом, принимает пищу и питьё, подвержен климатическим и астрологическим влияниям, взаимодействует с различными психическими энергиями и т.д. Интенсивность его чувственных переживаний также важна. Состояния здоровья или болезни происходят от этого сложного равновесия составляющих.

Однако, сама болезнь не должна приписываться непосредственной или очевидной причине. Проявляющийся симптом – это только последняя стадия того процесса, который зачастую начинается задолго до этого. Именно это имеется в виду под понятиями «образование», «накопление» и «проявление». Тибетцы приводят пример с облаками на небе, которые начинают собираться незаметно, а когда они достигают критической плотности, из них проливается дождь, но это бывает только тогда, когда имеются соответствующие атмосферные условия, и точно так же определённое время года может послужить толчком для возникновения болезни.

Для того, чтобы до конца понять развитие патологии в различные периоды года, мы должны помнить, что в Тибете бывает шесть времён года: весна, раннее лето, позднее лето, осень, ранняя зима поздняя зима. Основные признаки этих сезонов таковы: для весны и раннего лета – жара, для позднего лета и осени – дождь, и для двух сезонов зимы – холод. Таким образом, например, болезнь Воздуха большей частью накапливается в умеренном климате (начало лета в Тибете) у людей, которые потребляют пищу свежую и небогатую жирами, условия их жизни и

работы не требует физической силы, что может приводить к повышению температуры тела. Такие люди заболевают, когда становится холоднее (в конце лета), если они не меняют свой рацион и образ жизни; но с приходом осени условия благоприятствуют выздоровлению.

Теперь мы рассмотрим главные признаки изменения виновников.

Болезни Воздуха могу иметь следующие признаки:

1. Грубость: то есть болезнь не развивается в регулярную форму; больной неспокоен. Его внезапно охватывает тревога, кожа и язык на вид шершавые, кровь плотная, пациент чувствует, что кожа у него шершавая.

2. Лёгкость: пациент чувствует лёгкость, у него кружится голова, его сознание неустойчиво и несколько возбуждено. Лекарства имеют быстрый эффект при этом типе болезни.

3. Холод: пациент испытывает недостаток тепла, у него может быть озноб, по этой причине ему хочется быть на солнце или ближе к огню, хочется горячей пищи и питья.

4. Твердость: кожа делается твердой, если предпринимается кровопускание, то трудно сделать надрез; если появляется какая-то опухоль, то есть опасность, что она разовьется в нарост, который будет или твердым, или наполненным гноем; кал может быть твердым; если у пациента поднимается температура, то держится некоторое время и её трудно снизить.

5. Тонкость: это касается пор, волос и капилляров, например, волосы становятся дыбом, пациент может чувствовать покалывание в конечностях (как бывает, если отсидеть ногу).

6. Подвижность: болезнь не остается в одном месте, но может перемещаться, сознание возбуждено; если есть опухоль, то она может переместиться; пульс тоже будет меняться.

Болезни Желчи могут иметь следующие признаки:

1. Маслянистость: например, когда кожа маслянистая.

2. Острота: болезнь протекает быстро; её можно излечить за очень короткое время, но она может так же быстро привести к смерти.

3. Жар: тело горячее, температура высокая; пациент стремится к холодным предметам и может захотеть сбросить с себя всю одежду.

4. Легкость: то же, что и признак болезни Воздуха (для Слизи нет соответствующего типа, поскольку болезни, коренящиеся в Слизи, очень стабильны и часто бывают очень серьёзными, требуя вследствие длительного лечения).

5. Зловоние: дыхание, пот, моча и кал имеют сильный и неприятный запах; пациент издает характерный запах.

6. Прочищение: например, понос; это, главным образом, вызывается изменениями в Желчи.

7. Влажность: если это кашель, то сопровождается выделением большого количества слизи, если понос, то кал очень жидкий, если делается кровопускание, то кровь жидкая.

Болезни Слизи могут иметь следующие признаки:

1. Маслянистость: как при Желчи, но в большей степени, пот, рвотная масса, моча, кал и кровь могут выглядеть маслянистыми.

2. Холод: лихорадки нет, тело холодное, и пациент стремится к теплу.

3. Тяжесть: и тело, и сознание тяжелы, пациента клонит в сон. Болезнь будет трудно поддаваться лечению и медленно реагирует на хороший уход.

4. Вялость: болезни с этими признаками не могут воздействовать на более мелкие части тела, как например, поры или корни волос, они не могут затронуть и тонкие структуры органов, по этой причине болезнь развивается медленно и медленно будет излечиваться, или же медленно приведёт к смерти.

5. Ровность: боли нет и пациент спокоен; кожа и язык, а также все тело кажутся гладкими, а не шершавими, как при болезнях Воздуха, о чем сказано выше.

6. Устойчивость: в отличие от болезней Воздуха и Желчи, которые развиваются неустойчиво, Слизь склонна к устойчивости; например, если в какой то части тела имеется опухоль, то она остаётся на месте.

7. Вязкость: слизь дыхательных путей, рвотная масса и понос будут вязкими и похожими на белок сырого яйца.

Вообще, признаки различных болезней следующие: для Воздуха – прохлада и подвижность; для Желчи – жар и острота; а для Слизи – тяжесть и холод. Болезни, в формировании которых участвуют два или три виновника сразу, имеют смешанные признаки. Распознав вышеуказанные признаки, врач может сказать, к какому классу относится болезнь.

Вата (Воздух и пространство)	*Питта* (Огонь и вода)	*Капха* (Вода и земля)
Лёгкая	Лёгкая	Тяжёлая
Холодная	Горячая	Холодная
Сухая	Маслянистая	Маслянистая
Грубая	Острая	Медленная
Тонкая	Жидкая	Слизистая
Подвижная	Кислая	Плотная
Прозрачная	Острая (едкая)	Мягкая
Рассеивающаяся	Колеблющаяся	Вяжущая

Общая классификация включает в себя три широкие категории:

А. Относительно причины: 1 – болезни, происходящие от виновников в настоящей жизни (они, в свою очередь, могут происходить от факторов, внутренне присущих телу (например, виновников) или от факторов, являющихся внешними (например, ядов, травм или духов); 2 – болезни, происходящие вследствие действий, совершённых в дру-

гой, предыдущей жизни; 3 – болезни, происходящие от сочетания обеих вышеназванных причин.

Б. Относительно типа пациента: 1 – болезни мужчин; 2 – болезни женщин; 3 – болезни детей; 4 – болезни пожилого возраста; 5 – болезни, общие для всех.

В. Относительно признаков болезни: в «Четырёх тантрах» имеется подробное описание.

Отдельная глава «Четырёх тантр» посвящена тем признакам, которые предвещают приближение смерти или приближение выздоровления. Это могут быть объективные симптомы, которым может дать оценку врач в ходе протекания болезни, или же субъективные ощущения или сны, о которых сообщает пациент.

Диагностика

В тибетской медицине диагностика основывается на *трёх главных методах:* А – получение информации от пациента; Б – нащупывание пульса, и В – осмотр языка и мочи. Имеется два других метода диагностики, которые заслуживают отдельного замечания и которые связаны именно с древней тибетской традицией – это осмотр позади ушных капилляров у детей и осмотр молока у кормящей матери.

А. Консультация: в Тибете, как и на Западе, это первое, с него начинается лечение болезни. Сбор информации проводится всегда очень тщательно и касается всех симптомов и обстоятельств начала болезни и особенно – как питается человек: какую пищу он обычно ест, какую пищу он принимал во время начала болезни, какую пищу он ест сейчас и как эта еда влияет на него; какой вкус он обычно предпочитает и какого избегает и т.д. Другие факторы, являющиеся объектом тщательного исследования – это поведение пациента, его конституция, внешний вид кожи и слизистых оболочек, его образ жизни, половая активность и психическое состояние.

Б. Прощупывание пульса – это самый важный, точный и сложный инструмент, который имеется в распоряжении тибетского врача. Для того, чтобы овладеть до предела отточенной техникой во всем объёме, требуются целые годы её изучения и практики под руководством учителя. Чтобы выполнить правильное исследование пульса, нужно учитывать восемь факторов:

1. Время: то есть когда осматривается пациент. Обычно это следует делать с самого утра, когда пациент ещё ничего не делал, поскольку изменения дыхания вследствие деятельности могут видоизменить «прану», или жизненную силу.

2. Место: то есть та определённая точка, в которой прощупывается пульс. Указательный, средний и безымянный пальцы помещаются ниже третьего кольца запястья. Пальцы не должны касаться друг друга.

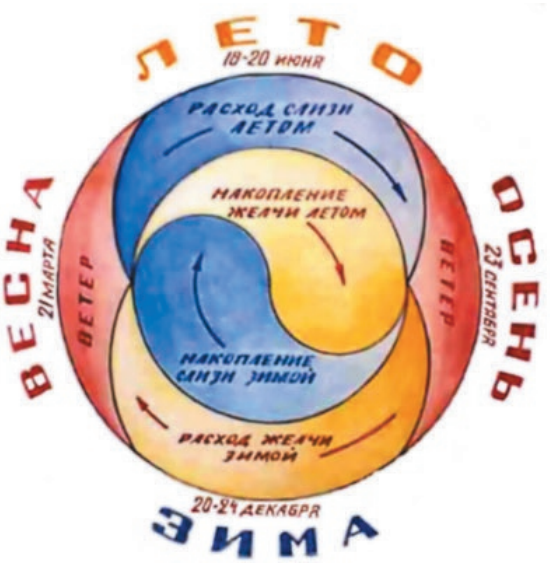
3. Давление: пальцы прикасаются к запястью легко, а потом уже применяется надавливание. Говорят, что указательный палец должен касаться кожи, средний палец должен касаться мышцы, а безымянный палец – кости, так обозначается последовательно возрастающее давление.

4. Метод: Правой рукой врач берёт левое запястье пациента, а левой рукой – правое запястье. Каждый палец прощупывает два биения: одно кончиком, а другое боковой стороной. На левом запястье врач прощупывает сердце и толстую кишку, селезёнку и желудок, левую почку и гениталии, а на правом запястье можно прощупать лёгкие и тонкий кишечник, печень и желчный пузырь, правую почку и мочевой пузырь соответственно. Следует заметить, что у женщины сердце и лёгкие находятся на противоположной стороне (также как и энергетические каналы) по сравнению с мужчиной, и, следовательно, указательный палец будет прощупывать сердце на правой, а лёгкое на левой стороне у пациентки.

5. Общая характеристика пульса: нормальный пульс описывается как долгий, ровный и гармоничный; у женщины он нежный и быстрый, а у мужчин он более энергичный.

6. Нормальное видоизменение пульсов в зависимости от сезонов:

- весна – это сезон печени, её элемент дерево, а биение лёгкое и острое;
- лето – это сезон сердца, его элемент огонь, а биение большое и полное;
- осень – это сезон лёгких, их элемент железо, а биение слабое и неровное;
- зима – это сезон почек, их элемент вода и биение слабое;
- последние восемнадцать дней сезона считаются отде-



льным периодом и соответствуют селезёнке, её элемент земля, а биение короткое и ровное.

Связь с элементами нужна для астрологического диагноза пациента. Тибетский врач всегда вычерчивает гороскоп для пациента, чтобы выяснить его энергетический уровень; то, что мы на Западе стали называть биоритмами. По этой причине тибетский врач должен быть сильным астрологом, хотя вычисления, необходимые для астрологического диагноза, проще, чем те, что требуются для полного гороскопа. В тибетской медицине законы, которые управляют взаимосвязью между элементами, символически обозначаются как Мать-Дитя и Друг-Враг, так же как и в китайской медицине. Таким образом, устанавливается следующая взаимосвязь: Дерево – Мать Огню, Огонь – Мать Земле, Земля – Мать Железа, Железо – Мать Воде, а Вода – Мать Дерева; в то время, как Дерево – Враг Земле, Земля – Воде, Вода – Огню, Огонь – Железу, а Железо – Дереву; но Железо – это Друг Огня, Огонь – Воды, Вода – Земли, Земля – Дерева, а Дерево – Железа. Это можно определить просто по пальцам одной руки (традиционно левой), обозначив элементы от большого пальца к мизинцу в последовательности Мать-Сын. Таким образом большой палец становится Деревом, указательный палец – Огнём, средний – Землёй, безымянный – Железом, а мизинец – Водой.

Взаимосвязь между элементами лежит в основе всех отношений, потому что каждый день, месяц, время года и год связаны с тем или иным элементом, так же, как и каждый человек имеет один преобладающий элемент; таким образом, необходимо удостовериться, благоприятствует или не благоприятствует общая ситуация положению отдельного человека. Что касается, в частности, пульса, то здоровый человек должен иметь такое биение пульса, которое типично для элемента, принадлежащего этому сезону или элементу Матери этого элемента.

Возвратимся к факторам, участвующим в прощупывании пульса:

7. Изучение пульса здорового человека: из всего, что было сказано до сих пор, должно быть очевидным, как важно и как трудно распознавать разновидности физиологического пульса, чтобы быть в состоянии определить патологические.

8. Пульс больного человека: первое, что нужно проверить – это взаимосвязь между дыханием и пульсом; у здорового человека на каждый полный дыхательный акт приходится пять биений пульса; когда их больше пяти, то это указывает на лихорадку, а когда их меньше, то это говорит о том, что в человеке преобладает холод. В дополнение к этим общим положениям существуют описания различных пульсаций при различных болезнях, но у нас нет возможности здесь вдаваться в этот очень сложный вопрос. Кроме того, как уже можно было понять, существуют трудности в переводе терминов, которые используются для описания различных видов биений, эти трудности заключаются в том, что они описывают нюансы на таком языке, который трудно понять, не имея непосредственного опыта. Однако, эта область очень интересна для изучения и заслуживает пристального внимания.

В. Третья область диагностики состоит из: 1 – осмотра языка и 2 – осмотра мочи.

1. Обычно язык красный, сухой (ночью) и шершавый при болезнях Воздуха, при болезнях Желчи он покрыт тонким жёлтым налётом, а при расстройствах Слизи он покрыт толстым налётом, который чист, бледен, мягок и влажен.

2. В тибетской медицине исследование мочи крайне сложно и демонстрирует тот уровень клинического совершенства, который может быть достигнут без помощи биохимических методов и приборов. Существует несколько факторов, которые учитываются при правильном анализе мочи:

- подготовка, то есть, что должен делать пациент при собирании мочи для анализа. За день до анализа человек должен тщательно избегать всякой деятельности, которая могла бы дать нагрузку на организм, как например, тяжёлый физический труд; от половой активности следует воздерживаться; не следует также пить что-либо, что может повлиять на цвет мочи, как например чай, вино или пиво. Следует рано лечь спать и спать достаточное количество часов.

- время – моча должна быть собрана при восходе солнца до начала всякой обычной повседневной деятельности, то есть до того, как выдохнуть теплый воздух и вдохнуть холодный. Кроме того, первую струю мочи следует вылить и после этого взять на анализ из оставшегося количества мочи.

- посуда – важно, чтобы она никак не изменяла цвет мочи, поэтому она должна быть или белой, или прозрачной.

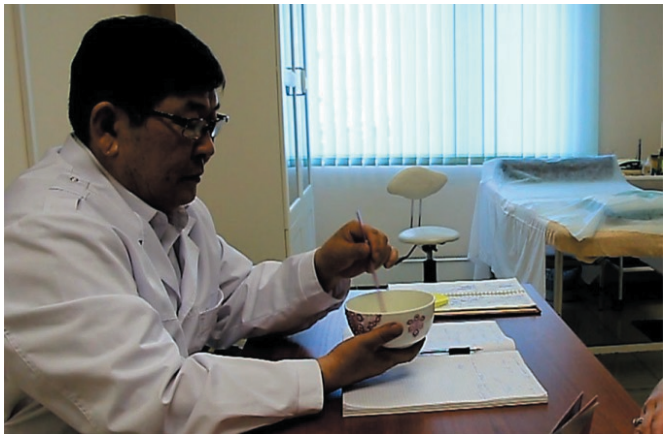
- метод анализа – здесь три стадии: когда моча тёплая, исследуется запах, испарение, наличие пены и цвет; когда она остывает, осматривается поверхностная плёнка и имеющаяся взвесь; наконец, когда моча холодная, отмечается, каким образом она изменяет свой цвет и цвет после его изменения.

Признаки мочи здорового человека таковы: нет сильного запаха, лёгкое испарение, мало пены, жёлтая окраска, как растопленное масло, у взрослого, а у ребёнка цвет несколько светлее, тонкая взвесь твёрдых частиц, «как облака на небе», поверхностная плёнка очень небольшая или отсутствует, изменение цвета начинается от стенки посуды, когда испарение закончилось, чистая на вид, бледно-жёлтого цвета в последней стадии.

Анализ мочи больного: как и описание исследования пульса, описание различных признаков мочи чрезвычайно подробно и сложно, а исчерпывающее обсуждение этого вопроса выходит за рамки настоящей статьи, однако полезно отметить главные изменения.

Когда моча тёплая.

а) запах: сильный и едкий (лихорадка), слабый (низкая температура тела), удушливый (пациент страдает от разновидности лихорадки, называемой са-ба), запах пищи



(плохое пищеварение), запах гноя (лёгочная болезнь);

б) цвет может быть: голубоватый (болезнь Воздуха), белый (болезнь Слизи), тёмный (отравление или интоксикация), коричневый (наличие крови или болезни бад-муг, коричневая слизь);

в) испарение может быть: обильное и рассеянное (болезнь Воздуха), малое и непродолжительное (болезнь Желчи), небольшое и жёлтое (болезнь Слизи), небольшое и красное (присутствие крови), радужное (отравление, колики или кишечная непроходимость), немедленное исчезновение (переохлаждение), исчезновение «как голуби с приближением сокола» (лихорадка).

Когда моча немного остыла.

а) включения могут быть: голубоватые (болезнь Воздуха), жёлтые (болезнь Желчи), белые (болезнь Слизи), как кончики волос (болезнь конечностей), жёлто-коричневые (жалобы на печень), пурпурные (заболевания почек и селезёнки), тёмно-зелёные (желчный пузырь), как облака (жалобы на лёгкие), песчаные (жалобы на почки), комковатые (лихорадка), как железные опилки или стружки (отравление или интоксикация);

б) поверхностная плёнка может быть: плотная (общее истощение), малая (недостаток энергии), фрагментарная (кишечная непроходимость или даже опухоль).

Когда моча холодная.

а) изменение цвета может быть: быстрое (лихорадка), медленное (переохлаждение);

б) цвет может стать: голубоватым (болезнь Воздуха), жёлтым (болезнь Желчи), белым (болезнь Слизи), тёмным (болезнь крови), коричневым (болезнь коричневой Слизи), темно-коричневым (отравление или интоксикация).

Кроме того, существует особый вид анализа мочи, называемый линг-пе гу или «девять пространств», который тибетские врачи используют для диагностики психических нарушений и таких болезней, причина которых не ясна. Эта методика тесно связана с астрологией и может помочь нам понять, как глубоко коренится понятие о единстве человека со своей окружающей средой и окружающими его энергиями. Можно сказать, что с точки зрения тибетца ничто не происходит случайно, и каждое отдельное событие может быть прочитано как знак чего-то большего, что происходит вокруг и внутри нас. Точно так же, как стрелка компаса, движимая невидимой энергией, притягивается магнитным полюсом и позволяет человеку, знакомому с тем, как пользоваться компасом, ориентироваться в пространстве, так и другие сигналы, непостижимые для нашего ума, могут дать точную информацию тем, кто знает как использовать её. Исследование «девяти пространств» начинается с предварительного взбалтывания мочи палочкой, а затем четыре маленькие палочки помещаются на ободок сосуда с мочой так, чтобы получились секторы. Прутики располагаются по четырём направлениям компаса: юг наверху, запад справа и восток – слева. Направления компаса расположены так, чтобы они соответствовали элементам: то есть Огню, Воде, Железу и Дереву в том же порядке; промежуточные направления связаны с элементом Земли. Таким образом, каждый из девяти секторов имеет свое значение и указывает на точное состояние больного в связи с окружением. Таким образом, если взбалтывать мочу, то пузыри должны остановиться в каждой зоне. Этот факт получает точное истолкование и может являться основанием для заключения врача. Этот анализ выполняется несколько раз, чтобы исключить случайный результат.

В заключение следует упомянуть о двух методиках диагностики, которые используются для определения **детских болезней.**

1. Анализ материнского молока: необходим для полного понимания заболевания грудного ребенка. Несколько капель материнского молока капается в стакан с водой и производится наблюдение за тем, как они расплываются. Врач таким образом получает сведения о качестве питания младенца и как оно могло бы повлиять на возникновение каких-либо болезней.

2. Осмотр позади ушных капилляров: врач отмечает внешний вид, цвет и расположение. Это главный метод диагностики в педиатрии, когда ещё невозможно ясно прощупать пульс.

Терапия

Тибетская терапия имеет четыре основы: а) пища; б) поведение; в) лекарства; г) наружное лечение.

Теория о первых двух основах ***(а и б)*** представляет собой ряд профилактических указаний, например, как правильная диета и правильное поведение, которых следует придерживаться в различные сезоны, что-бы поддерживать организм в здоровом состоянии. После этого следует анализ пищи, основанный на её вкусе, её признаках и пользе при различных заболеваниях, такого же рода анализ, как мы увидим далее, приводится и в отношении лекарств.

Например, при болезни Воздуха предписываются: конина, мясо обезьяны, сушёное мясо, чеснок, лук, старое масло, растительное масло, парное молоко, нерафинированный сахар и раствор этого сахара.

Человек, страдающий от болезни Желчи, должен есть: козлятину, дичь, свежий молотый ячмень, свернувшееся козье молоко, чёрный чай, ключевую воду или талую воду.

При заболеваниях Слизи советуют следующее: баранину, мясо дикого яка, рыбу, мёд, поджаренную ячменную муку, свернувшееся молоко и сыворотку молока яка, старое пиво, тёплую кипячёную воду и т.д.

Что касается поведения, здесь существует много правил, которые представляют различные аспекты повседневной жизни: например, человек, страдающий болезнью Воздуха, должен стремиться быть в обществе счастливых друзей, но не должен поздно ложиться спать; человек, страдающий болезнью Желчи, должен избегать физического напряжения, также избегать спать в дневное время; человек, страдающий болезнью Слизи должен много времени посвятить физической деятельности, жить в тёплом месте и т.д.

в) Лекарства. Тибетская фармакопея очень обширна. Лекарства приготавливаются самим врачом или его сотрудниками, и сам врач назначает их своим пациентам.

Лекарства почти всегда изготавливаются из многих ингредиентов (минимум из трёх или четырёх и до более сотни) с целью достичь совершенного баланса, поскольку считается, что каждый отдельный фармацевтический компонент имеет положительное воздействие на один виновник или орган, но может нанести вред другому; по этой причине составляются сложные смеси, чтобы попасть в нужную точку, не вызвав побочных действий. Эти компоненты по происхождению делятся на три категории природных веществ:

- минералы: калий, ртуть и т.д.
- растения: корни, листья, плоды, древесина и т.д.
- животные: кости, мясо, желчь и т.д.

Лекарства приготавливаются в обычных формах: порошках, пилюлях, настоях, мазях и т.д. Каждое лекарство описывается с таких сторон: вкус, характер, свойства.

1. Существует шесть категорий вкуса: сладкий, острый, солёный, горький, пряный и вяжущий; а каждый вкус является результатом сочетания пяти элементов. Вода и Земля рождает сладкий вкус; Огонь и Земля – острый вкус; Вода и Огонь – солёный вкус; Вода и Воздух – горький; Огонь и Воздух – пряный, а Земля и Воздух – вяжущий. Сопоставляя элементы, созидающие вкус, с элементами, участвующими в возникновении болезни, возможно определить те компоненты, которые будут полезны для приготовления лекарств при различных патологиях. Например, когда произошли изменения только в одном виновнике, можно сказать, что в общем заболевания Воздуха излечиваются солёным лекарством, заболевания Желчи – острым, а Слизи – горячим. Кроме того, каждый вкус изменяется после переваривания и это тоже следует принимать во внимание.

2. Существует восемь внутренне присущих качеств лекарств: тяжесть, маслянистость, прохладность, мягчительность, лёгкость, грубость, жар, резкость:

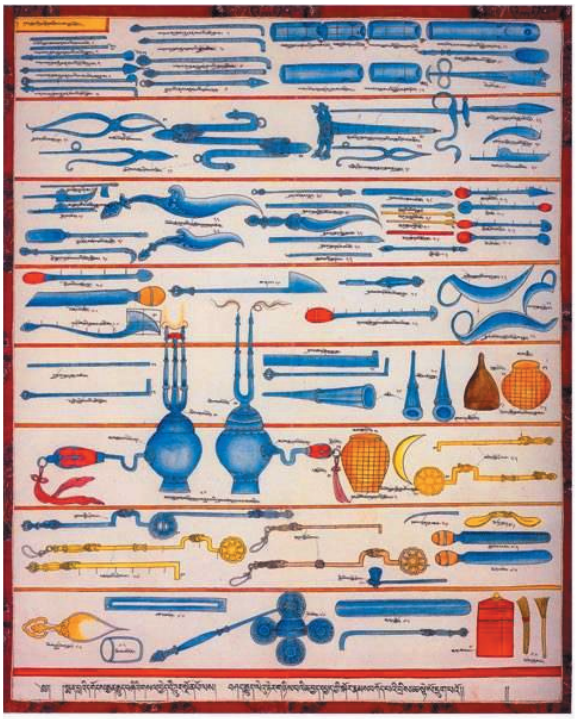
- тяжесть и маслянистость излечивают заболевания Воздуха;
- прохладность и мягчительность излечивают заболевания Желчи;
- лёгкость, грубость, жар и резкость излечивают заболевания Слизи.

С другой стороны:

- жар, резкость и маслянистость увеличивают расстройства Желчи;
- лёгкость, грубость и прохладность увеличивают расстройства Воздуха;
- тяжесть, маслянистость и мягчительность увеличивают расстройства Слизи.

Существует также семнадцать второстепенных качеств: тяжесть, нежность, теплота, маслянистость, твёрдость, мягчительность, холод, прохлада, гибкость, жидкость (для жидких средств), сухость, жирность, жар, лёгкость, резкость, грубость и подвижность.

Внутренне присущие качества веществ – это те, которые неизменны при любых обстоятельствах, а второстепенные качества могут легко меняться. Признаки лекарств являются также следствием сочетания элементов.



Thangka Thirty-six Medical Instruments

3. Свойства: описываются свойства лекарств и их показания при различных заболеваниях.

Очевидно, что здесь мы не можем вдаваться в сложности тибетской фармации, и такой беглый очерк не в состоянии воздать должное исключительно богатой тибетской фармакопее, которая является предметом восхищения большей части Центральной Азии; однако более глубокое изучение этой области оказалось бы весьма полезным.

г) Наружное лечение: основа метода – это кровопускание, мокса, массаж, акупунктура и хирургия.

Начнём с последнего. Следует сказать, что в Тибете, как и в других странах Азии, хирургия всегда была в зачаточном состоянии. И это не просто потому, что отсутствуют технические средства, но прежде всего потому, что таково мировоззрение человека, который не позволяет себе произвольно манипулировать телом другого человека. Представление о человеческом теле как о физико-энергетическом единстве заставляет уважать его целостность и таким образом только при крайней нужде разрезать его или ампутировать какую-либо часть тела (поскольку всякая часть тела никогда не является причиной болезни, но просто поражённой мишенью), а так как такое вмешательство нарушает невидимую циркуляцию энергии, то это создаёт опасность, которую трудно оценить. С этой точки зрения, хирургическая практика ограничивается вскрытием абсцессов, лечением ран и немногим другим.

Гораздо более совершенную технику мы видим в операции по удалению катаракты.

Она производится посредством тонкой изогнутой иглы, которая вводится в глаз, а затем быстрым движением руки выводится. Прежде, чем выполнить такую операцию на человеке, врач должен прооперировать по крайней мере сто овец.

Акупунктура тоже практикуется в Тибете, но не так широко, как в Китае. Существуют также особые виды массажа, в которых используется знание об энергетических каналах.

Однако, использование «моксы» развито очень высоко. Это слово весьма приблизительно можно перевести как «прижигание»и оно обозначает различные методы. Могут использоваться металлы, дерево, камни или травы в соответствии с тем заболеванием, которое лечится.

Описывается триста пятьдесят главных точек, где может быть применена мокса, в большей части они соответствуют точ кам акупунктуры. Мокса может быть четырёх уровней интенсивности: стимулирующая, нагревающая, горящая и «прижигающая» в соответствии с болезнью.

Наиболее часто используемыми инструментами являются разогретые металлы (железо, медь или серебро), которые касаются кожи, а также конусы из полыни, которые помещают на кожу и поджигают. Ширина основания конуса зависит от того, кого лечат и от чего лечат; обычно она бывает от размера горошины до размера первого сустава большого пальца.

Одной очень своеобразной методикой является метод «золотой иглы», ценный способ лечения нервных и психических заболеваний. В определённую точку на темени вводится золотая игла, на иглу помещается небольшой комочек полыни, который удерживается пинцетом, и полынь поджигается, таким образом жар проходит по игле до самого кончика и через кожу к этой точке которая связана с самой основной энергетической зоной, с чакрой головы.

Кровопускание используется для удаления «нечистой» крови из организма. Существуют описания тех точек, в которых оно может производиться, и запрещённых точек; оно обычно проводится наряду с лечением лекарствами или моксой. Классической процедурой в тибетской медицине для лечения определённых серьёзных заболеваний является назначение лекарства, которое собирает вместе в одной точке токсические вещества организма, которые являются причиной заболевания.

Приблизительно двадцать четыре – сорок восемь часов в этой точке делается кровопускание, вытекающая кровь обычно тёмная и имеет неприятный запах,

кровопускание делается до тех пор пока не потечёт здоровая кровь.

В заключение в месте надреза делается мокса, чтобы предотвратить повторение заболевания.

Кроме вышеупомянутых методов, наиболее характерным и интересным аспектом тибетской медицины является применение ритуала и мантр. Когда врач видит, что болезнь пациента не имеет никакого физического объяснения или же настолько серьёзна, что нет надежды на достижение результатов при помощи обычного лечения, то применяется эта система.

Для того, чтобы понять значение этих методов, необходимо хорошо понимать, что такое мантра. Самое простое определение может быть такое: словесная формула, повторяемая несколько раз до достижения желаемого результата. Однако мы должны быть внимательными: это не магическое заклинание, что-то такое, что следует произносить, чтобы творить чудеса.

Мантра – это сила звука, сила звуковых колебаний. Чтобы правильно произносить мантру, её следует говорить в точном ритме, следовательно при совершенно определённом дыхании и с правильной психической концентрацией. Теперь не трудно понять, как «что-то» может произойти в том человеке, который использует все свои ресурсы, ему помогает мягкая и

продолжительная вибрация мантры, повторяемая тысячи раз, а сознание его полностью сконцентрированно внутри себя.

Воздействие звука хорошо известно даже на Западе; известно, что звуковые вибрации особой частоты могут разбивать стёкла, а также то, что пыль, помещённая на тонкий лист металла, через который проходит звук образует особые узоры. Если звук может воздействовать на жидкость и твёрдые тела, то он может воздействовать и на то, из чего складывается тело человека.

Можно считать, что дополняет действие мантр, в нём в дополнение действий одного человека принимают участие другие люди, играя роль хора и используя инструменты и символы, которые усиливают воздействие на человека, осознаёт он это или нет.

Это не просто эффект «плацебо», хотя и он отчасти присутствует и в любом случае в терапевтическом отношении приносит пользу, но это более глубокое действие, направленное на максимализацию потенциала естественных ресурсов больного организма, на то, чтобы он реагировал как целое, телом, энергией и психическим состоянием, на ту негативную ситуацию, в которую он попал в связи с болезнью. В этой способности полностью использовать реакцию самого организма мы могли бы найти объяснения того, почему в Тибете часто бывают случаи излечения таких болезней как опухоли, против которых у нас на Западе нет никакого оружия.

Врач

Прежде, чем завершить описание главных предметов тибетской медицины, следовало бы сказать что-нибудь о фигуре врача. Поскольку в Тибете сохранилась его самобытная социальная структура, врач почти всегда обучался в монастыре; некоторые из которых, например, монастырь Ман-зи-нханг в Лхасе, были особенно знамениты своими врачами.

В среднем курс обучения продолжался около тринадцати лет, хотя это был вовсе нестрого определённый период и зависел от способностей студента. Не было никаких официальных титулов, которые можно было бы сравнить со степенями, присваивыми на Западе. Необходимым и достаточным условием для профессиональной деятельности было признание общины, в которой врач практиковал и был известен.

В стране, где врачей было тогда (и сейчас тоже) довольно мало, люди иногда предпринимали длившиеся месяц или более путешествия по враждебной местности, полной опасностей того или другого рода, для того чтобы встретится со знаменитым врачом. По традиции, тибетский врач не просит фиксированной оплаты своей услуги, а пациент делает подношение в соответствии со своими средствами и долгом благодарности. Таким образом, если богатый человек был при смерти, и его спас врач, он мог отдать в качестве подношения большую долю своих богатств, а нищего могли лечить бесплатно, даже если бы для его лечения потребовалось использовать драгоценные лекарства.

Древние тексты дают шесть качеств, или причин, необходимых для того, чтобы заняться профессией врача:

1. Способность: то есть знание медицины;
2. Добрые намерения;
3. Решимость: помогать больным;
4. Внимание: то есть быть внимательным, а не поверхностным;
5. Усердие: преданность работе;
6. Готовность: быть расположенным понимать состояние больного человека.

От этих шести качеств выводятся шесть принципов:

1. Готовность учиться, чтобы совершенствовать знание медицины;
2. Желание продолжать занятие медицинской практикой;
3. Способность полностью посвятить себя больному и способность преодолевать неудобства и трудности для общего блага;
4. Справедливое и уравновешенное отношение к пациенту;
5. Полная решимость развивать все способности;
6. Глубокое знание человеческой природы.

Существует три типа врачей в соответствии с результатами, достигнутыми в осуществлении этих шести принципов:

1. Обычный врач: тот, который не очень глубоко вдаётся в изучение больного и который способен вмешиваться на поверхностном уровне;

2. Врач высокого уровня: тот, который является знатоком всех методов медицинской практики и знает как использовать энергетическое состояние пациента;

3. Высший врач: тот, кто достиг полного знания человеческой природы и знает как лечить самые глубокие причины болезни.

Несомненно, последняя категория – это идеал, который часто достигают тибетские врачи, но которого всякий, кто работает в этой области, в какой бы он не жил стране, должен стремиться достичь.

Приложение: Янтра йога

Нет ничего странного в том, что мы завершаем повествование по тибетской медицине замечанием о Йоге: во всех тех странах, где эта практика была широко распространена в течение столетий, она считалась не только средством медитации, но также самым основным средством для предотвращения и лечения заболеваний тела, ума и энергии.

Слово ***«йога»*** означает единение, чем подразумевается и гармоничный синтез нескольких вещей (например, основных компонентов человека) и преодоление понятия о двойственности реальности.

Слово ***«янтра»*** имеет много значений: оно может использоваться для обозначения геометрической схемы с символическим смыслом, мандалы, символического жеста или даже движения. Таким образом, мы можем истолковать слово «янтра йога» как единение через движение.

Для того, чтобы до конца понять это, мы должны вернуться к понятию о человеке как существе, в котором присутствуют и действуют три уровня: физический, психический и энергетический. Когда эти три компонента находятся в равновесии, то человек обладает исключительным здоровьем, но если баланс нарушается, то человек становится открыт всем видам заболеваний.

В то время, как сравнительно легко можно воздействовать на тело лекарствами или другими видами терапии, несколько трудно воздействовать на психику и энергию, однако, этого можно достичь, воздействуя на дыхание человека, и, следовательно, косвенным образом влиять на прану.

Взаимосвязь между психическим состоянием и дыханием настолько хорошо известна и очевидна, что не стоит на этом останавливаться; но если ясно, что сознание может воздействовать на дыхание, то не всегда понимают, что верно и обратное. Не только возможно контролировать сознание и физическую энергию посредством дыхания, это ещё и намного легче, чем пытаться действовать непосредственно на сознание.

Используя хорошо известную тибетскую аналогию можно сказать, что пытаться успокоить сознание, обуреваемое возбуждёнными мыслями, посредством воли, которая исходит от того же самого сознания, все равно, что пытаться оседлать тигра; а если остановиться и использо-

вать методику дыхания, то вы увидите, что возбуждение и физическое напряжение исчезают, оставляя после себя состояние спокойствия и ясности.

Маленький ребёнок непроизвольно дышит правильно, но когда он вырастает, «стрессы» жизни нарушают этот естественный способ дыхания и создают блокировки и напряжения; поэтому необходимо учиться дышать заново. Янтра йога основана прежде всего на дыхании, а позы направлены на совершенствование этой функции. (В Хатха йоге они называются асанами, в то время как в Янтра йоге они называются янтрами). Каждая янтра включает семь движений, сопровождаемых семью дыхательными актами (три вдоха, три выдоха и одна задержка), причём динамика движения считается более важной, чем достижение позы и пребывание в ней.

Что касается структуры Янтра йоги, мы можем сказать, что имеются различные дыхательные методики, то есть методики контролирования праны. Эти методики особенно полезны для уравновешивания и усиления энергии организма и таким образом могут быть использованы специально для лечения некоторых заболеваний. Среди движений различаются следующие категории:

1. Расслабляющие движения: подготовительные или согревающие движения для расслабления суставов;

2. Восемь дыхательных движений: типичны для этого вида Йоги, крайне полезны для исправления неправильного дыхания и как подготовка к упражнениям;

3. Двадцать пять основных янтр, сгруппированных по пять асан. Каждая асана представляет пять поз, по одной для каждого типа задержки дыхания: открытого, направленного, закрытого, выпрямленного, пустого. Пять асан в свою очередь используются для совершенствования пяти типов дыхания: солнечного, ритмического, тайного, мягкого и жёсткого.

В каждой основной позе имеется два варианта, что всё вместе составляет пятьдесят, многие из них имеют специальную терапевтическую направленность.

Вообще, дыхательные упражнения должны выполняться утром, а движения вечером до ужина. Янтра йогу можно практиковать в любом возрасте, в детстве, при беременности и в старости, с определёнными ограничениями, касающимися наиболее трудных поз.

Все упражнения выполняются с максимальным участием, то есть, телом (правильная поза), сознанием (правильная концентрация) и энергией (правильное дыхание); только если все три вовлечены полностью, будет достигнута вся польза, и упражнения действительно будут чем-то большим, чем разновидность гимнастики. Однако, даже если будет получена значительная физическая польза, конечная цель Янтра йоги состоит в подготовке сознания к медитации.

Йога оказывает на сознание такое же воздействие, какое оказывает холодная вода, когда её вливают в кастрюлю с кипящей водой, этот результат может быть временным; для того, чтобы сохранить это состояние спокойствия, следует убрать огонь, который заставляет воду кипеть, то есть следует погрузиться в состояние созерцания.

Выводы

Таким образом, тибетская медицина имеет свою историю, культуру, рассматривает причины болезни, выделяя пять различных типов конституции. При этом совершенно отличительно рассматривается природа заболеваний, их классификация, диагностика и лечение. Большое внимание специалист тибетской медицины уделяет состоянию кожи, слизистых, физиологическим составляющим, пульсу, конституции, что является основой для составления индивидуального плана лечения, который включает особенности питания, дыхания и упражнений.

Список литературы находится в редакции

Поступила в редакцию 21.03.2016