

А. Я. Лобанова
Белорусский государственный университет
(г. Минск, Республика Беларусь)

СОН КАК СРЕДСТВО ДИАГНОСТИКИ В ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ И ДАОССКОМ УЧЕНИИ

Качественный сон является залогом хорошего физического и психоэмоционального состояния человека. Данный факт был хорошо известен жителям Древнего Китая. Подтверждение этому можно обнаружить в различных авторитетных источниках (среди которых важное место занимают тексты, посвященные традиционной медицине, даосскому учению) таких, как, например, «Трактат Жёлтого императора о внутреннем» (《黄帝内经》), формирование которого относят к III в. до н. э., «Необходимые рецепты, стоящие тысячу золотых монет» (《备急千金要方》), написанные известным врачом танской эпохи Сунь Сымяо (孙思邈), коллекция даосских сочинений XI века «Семь извлечений из Облачного книгохранилища» (《云笈七签》) и др. [2, 4; 5].

В традиционной китайской медицине недостаток сна, сонливость, бессонница, большое количество сновидений считается отклонением от нормального состояния, указывающим на то, что существуют определенные проблемы со здоровьем. Так, в «Трактате Жёлтого императора о внутреннем» есть следующие строки: *«Если осенью производить укалывание в местах, соответствующих лету, то болезнь не только не прекратится, но, кроме того, у больного появится повышенная сонливость, ему будет сниться много снов»* [2, с. 61]. *«Если зимой производить укалывание в местах, соответствующих весне, то болезнь не только не прекратится, но, кроме того, больного будет постоянно клонить в сон, но если он ляжет, то не сможет заснуть, а как только задремлет, сразу же будет просыпаться»* [2, с. 61]. Помимо этого в данном труде устанавливается связь между сновидениями и состоянием внутренних органов, что помогает диагностировать различные заболевания: *«...Когда энергия легких в недостаточности, пациент во сне будет видеть белые предметы, или будет видеть сны, где он убивает людей, будет видеть людей, истекающих кровью. Когда энергия металла легких в избытке, то он будет видеть во сне военные действия. Когда энергия воды почек в недостаточности, больной будет видеть во сне лодку или тону-*

щих людей. Когда энергия почек в избытке, он будет видеть во сне, что прячется в воде, как будто сталкивается с чем-то страшным, будет ощущать страх. Когда энергия печени опустошена, то во сне пациент будет видеть грибы, растущие благовонные травы...» [2, с. 355–356].

Особая важность сна отмечается и в древнем даосском трактате «Десять вопросов» (《十问》), найденном в одной из мавандуйских гробниц: «Сон – не только лишь человеческая потребность. Все живые существа также нуждаются в нем... Все они, только поглощая пищу, могут существовать и, только [периодически] погружаясь в сон, могут сохранить жизнь. Ведь сон [также] способствует усвоению пищи, и [во время сна] лекарства легко рассасываются и распространяются по всему телу. Сон и пища соотносятся друг с другом, как огонь и металл. Поэтому если не спать одну ночь, то и за сто дней не восстановит [потери]. Если сон беспокойен, то и пища усваивается плохо. Она образует в животе как бы ком из кожи – от этого рождаются печальные думы, и пути движения пищи запираются. От этого появляются болезни, ведущие к онемению конечностей и параличам. Поэтому все, знающие Дао-Путь [пестования жизни], ценят сон» [1, с. 176–177].

Следует отметить, что в традиционной медицине и в представлениях даосских адептов сон – это не просто отдых, а важный инструмент для работы со своим телом и сознанием. В связи с этим в китайских текстах соответствующей тематики (составленных как до нашей эры, так и позже) крайне подробно описывается то, как нужно правильно спать.

В «Трактате Жёлтого императора о внутреннем», например, устанавливается связь между временем сна и порами года: весной и летом необходимо поздно ночью ложиться и на рассвете вставать; осенью следует рано ложиться и рано вставать, «подниматься лучше с петухами»; зимой – «рано ложиться и поздно вставать, следует спать до восхода Солнца» [2, с. 22]. Казалось бы, подобные предписания можно объяснить изменением продолжительности светового дня в зависимости от сезона, но у китайцев на этот счет имелись более сложные представления, связанные со временем движения энергий инь-ци и ян-ци: «Субстанции инь и ян, четыре стадии временного цикла представляют собой начало и конец десяти тысяч сущностей-объектов, являются основой смерти и рождения. Если нарушать естественный закон, будешь губить и подвергать страданиям жизнь. Если же следуешь естеству, то не возникнут никакие болезни. Это и называется обретением пути» [2, с. 23].

В текстах можно встретить указания, какое положение лучше занять во время сна. Наиболее благоприятным считался сон на боку. В китай-

ском языке сохранилось выражение: «Стой, как сосна; сиди, как колокол; передвигайся, как ветер; спи, как лук» («站如松、坐如钟、行如风、卧如弓»). В даосских текстах упоминается поза для сна «дракон, залегший в спячку» (蛰龙眠), предполагающая, что голова человека ориентирована на восток, а ноги – на запад, язык касается верхнего неба, левая рука согнута в локте и лежит на подушке (в некоторых случаях рука может заменять подушку), правая рука центром ладони накрывает живот в области пупка, левая нога согнута в колене, правая нога естественно выпрямлена, коленом касается внутренней стороны бедра, немного выше колена левой ноги [3]. Даосы полагали, что данное положение способствует правильной циркуляции энергии ци в теле человека.

Помимо вышеупомянутых рекомендаций в трудах различных периодов, посвященных медицине и даосским практикам, также можно почерпнуть сведения о температуре в комнате для сна, о спальнях принадлежностях, о правильном положении тела относительно сторон света, о питании перед сном, дыхании и прочих важных моментах. Наличие подобной информации в письменных источниках, датируемых различными эпохами, демонстрирует, что на протяжении своей длительной истории китайцы придавали сну большое значение и накопили немало опыта в этой сфере. Приобретенные знания используются в современной китайской традиционной медицине, но, при внимательном к ним отношении, способны оказать помощь гораздо большему кругу людей.

Литература

1. Торчинов, Е. А. Путь золота и киновари: даосские практики в исследованиях и переводах Е. А. Торчинова / Е. А. Торчинов. – СПб.: Азбука-классика; Петербургское востоковедение, 2007. – 480 с.
2. Трактат Желтого императора во внутреннем. Часть первая: Вопросы о простейшем. / Перевод Б. Б. Виноградского. – М.: Издательский Дом «Профит Стайл», 2007. – 384 с.
3. 陈, 抃. 侠门睡仙功 [网络资源] / 陈抃 // 新浪博客. – 存取方式: http://blog.sina.com.cn/s/blog_5972d88a0102e6ze.html. – 2017. – 存取时间: 2019.11.02.
4. 孙, 思邈. 备急千金要方 [网络资源] / 孙思邈 // 中医世家. – 存取方式: <http://www.zysj.com.cn/lilunshuji/beijiqianjinyaofang549/index.html>. – 2019. – 存取时间: 2019.10.28.
5. 张, 君房. 云笈七签 [网络资源] / 张君房 // 中国哲学书电子化计划. – 存取方式: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=820577&reap=gb>. – 2019. – 存取时间: 2019.11.15.