

ОСНОВЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

—  —
ТОМ I —

Мировоззрение
и человеческий организм



БРАЖНИК

Бражник

**Основы тибетской медицины. Том
I. Сова-Ригпа: мировоззрение
и устройство человека**

«Автор»

2026

Бражник

Основы тибетской медицины. Том I. Сова-Ригпа: мировоззрение и устройство человека / Бражник — «Автор», 2026

В Сова-Ригпа путь к пониманию болезни начинается не с болезни, а с человека — с того, как соединены его тело, ум, образ жизни и окружающий мир. Первый том курса «Основы тибетской медицины» знакомит читателя с мировоззрением этой древней традиции и её представлением о человеческом организме. Здесь раскрываются происхождение Сова-Ригпа, значение «Четырёх медицинских тантр» и образ Древа медицины; говорится о страдании и исцелении, трёх ядах ума, карме, сострадании и нравственном пути лекаря. Затем внимание обращается к устройству человека. Пять элементов, Ветер, Желчь и Слизь, индивидуальная конституция, семь составляющих тела, три продукта выделения, пищеварительное тепло и каналы постепенно складываются в единую картину живого организма. Этот том закладывает основание для дальнейшего пути: от устройства человека — к причинам болезней и сохранению здоровья.

© Бражник, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие.	5
Как пользоваться первым томом.	7
О терминах и произношении.	11
Карта серии из четырёх книг.	15
Введение.	20
Часть I. Мировоззрение Сова-Ригпа	24
О чём эта часть	24
Глава 1. Сова-Ригпа: наука исцеления	27
Глава 2. Происхождение и развитие тибетской медицины	33
Глава 3. «Четыре медицинские тантры»: основа традиции	39
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Бражник

Основы тибетской медицины. Том I. Сова-Ригпа: мировоззрение и устройство человека

Предисловие.

Тибетская медицина нередко привлекает внимание отдельными необычными методами: исследованием пульса, наблюдением за мочой, сложными лекарственными составами, рекомендациями по питанию и образу жизни. Однако за этими видимыми элементами стоит целостная система знаний о человеке — о его теле, уме, поведении, окружающей среде и причинах страдания. Чтобы понять эту систему, недостаточно собрать набор практических советов. Необходимо постепенно освоить язык, на котором она описывает здоровье и болезнь, и увидеть внутренние связи между её основными понятиями.

Эта книга задумана как начало такого пути.

Название Сова-Ригпа обычно передают как «наука исцеления» или «знание об исцелении». В этой традиции лечение не сводится к устранению отдельного симптома, а здоровье не понимается только как отсутствие явной болезни. В центре внимания находится человек как живое единство: устройство его организма, деятельность ума, привычки, питание, образ жизни, возраст, климат, время года и множество условий, которые поддерживают равновесие или способствуют его нарушению.

Для современного читателя некоторые положения тибетской медицины могут показаться знакомыми, другие — непривычными, а третьи потребуют терпеливого изучения. Термины «пять элементов», «Ветер», «Желчь», «Слизь», «пищеварительное тепло» или «телесные составляющие» нельзя полноценно понять через одно короткое определение. Каждый из них занимает определённое место в общей системе и приобретает ясность только в связи с другими понятиями. Поэтому изложение в этой книге построено последовательно: от общего мировоззрения Сова-Ригпа — к традиционной модели человеческого организма.

Первый том посвящён фундаменту. Вначале читатель познакомится с тем, что тибетская традиция понимает под наукой исцеления, как она складывалась, какое место в ней занимают Четыре медицинские тантры и почему Древо медицины служит не просто иллюстрацией, а картой всего знания. Затем мы обратимся к представлениям о страдании, неведении, трёх умственных ядах, карме, намерении, сострадании и врачебной этике. Эти темы включены не как отвлечённое философское дополнение. Они образуют мировоззренческую основу традиции и помогают понять, почему состояние ума, речь и поступки рассматриваются в ней как часть человеческой жизни и здоровья.

При этом разговор о сознании, карме и нравственном поведении требует особой осторожности. Болезнь нельзя превращать в повод обвинять человека, объявлять её следствием «неправильных мыслей» или судить о его нравственных качествах. Традиционное объяснение отдалённых причин не отменяет непосредственных условий заболевания и не даёт права делать упрощённые выводы о чужой судьбе. В этой книге подобные темы будут рассматриваться без запугивания и морализаторства — как элементы определённой картины мира, требующие вдумчивого и сострадательного отношения.

Во второй части тома внимание переместится к устройству человека. Мы рассмотрим пять элементов, три регулирующих принципа — Ветер (лунг), Желчь (трипа) и Слизь (бекен),

— индивидуальную конституцию, семь телесных составляющих, три продукта выделения, пищеварительное тепло, каналы и различные виды движения и преобразования в организме. Русские названия будут использоваться в книге как основные, однако важно помнить: они обозначают не просто ветер, желчь и слизь в повседневном смысле, а сложные группы функций и свойств организма. Цель этого раздела — не научить читателя ставить себе или другим диагнозы, а сформировать связанную понятийную модель, без которой дальнейшее изучение причин болезней, сохранения здоровья, диагностики и лечения было бы преждевременным.

Книга обращена прежде всего к серьёзному начинающему читателю. Для работы с ней не требуется предварительного медицинского образования, знания тибетского языка или знакомства с буддийской философией. Все основные понятия вводятся постепенно, а русские термины используются так, чтобы изложение оставалось доступным и вместе с тем не теряло смысловую точности. Там, где привычный перевод способен создать неверное представление, это будет объяснено отдельно.

Вместе с тем доступность не означает упрощения традиции до нескольких универсальных правил. Сова-Ригпа — обширная медицинская система, которую невозможно освоить по одной книге. Настоящий курс даёт основу для последовательного самостоятельного изучения, но не заменяет обучение у квалифицированных наставников, клиническую подготовку и ответственную медицинскую помощь. Особенно важно различать понимание теории, безопасное наблюдение за общими закономерностями и попытку самостоятельно назначать лечение. Знание становится полезным не тогда, когда создаёт преждевременную уверенность, а тогда, когда развивает внимательность, точность и чувство границ собственной компетенции.

Этот том является первой частью большого курса. Следующие книги будут посвящены причинам заболеваний и сохранению здоровья, затем — диагностической теории, логике лечения и медицинской этике. Отдельная рабочая тетрадь поможет проверить понимание, вести наблюдения и применять изученные понятия в учебных заданиях, не превращая их в средство самодиагностики. Такое разделение сделано намеренно: основной текст должен давать целостное объяснение, а практическая работа — помогать осмысливать его последовательно и безопасно.

При подготовке книги было важно сохранить равновесие между уважением к традиции и ясностью для современного русскоязычного читателя. Тибетская медицина рассматривается здесь на её собственных концептуальных основаниях, а не как набор соответствий понятиям современной биомедицины. Сопоставления уместны лишь там, где они действительно проясняют границы знания или помогают избежать опасного недоразумения. Задача книги — не доказать превосходство одной системы над другой, а дать читателю возможность честно и последовательно понять Сова-Ригпа в её внутренней логике.

Первое издание — это одновременно завершение большой подготовительной работы и начало дальнейшего пути. Любой учебный труд становится точнее благодаря внимательному чтению, профессиональным замечаниям и накоплению опыта. Поэтому это издание следует воспринимать не как последнее слово, а как тщательно выстроенное основание, которое может уточняться и совершенствоваться, сохраняя верность общему замыслу.

Я надеюсь, что книга поможет читателю не только запомнить новые термины, но и научиться видеть связи: между телом и умом, причиной и условием, образом жизни и состоянием человека, знанием и ответственностью. Изучение Сова-Ригпа начинается не с поспешного применения методов, а с умения внимательно слушать, наблюдать, различать и задавать точные вопросы.

Именно с этого мы и начнём.

Как пользоваться первым томом.

Первый том построен как последовательный учебный курс. Его можно читать как обычную книгу, однако наибольшую пользу он принесёт при неторопливом изучении — с возвращением к определениям, сопоставлением понятий и краткими записями по ходу чтения. Задача тома состоит не в том, чтобы как можно быстрее познакомить читателя с отдельными методами тибетской медицины, а в том, чтобы сформировать основу, на которой дальнейшие знания будут складываться в целостную систему.

Сова-Ригпа использует собственный язык описания человека, здоровья и болезни. Многие её понятия тесно связаны друг с другом. Значение пяти элементов становится яснее при изучении трёх регулирующих принципов; устройство телесных составляющих невозможно полностью понять без пищеварительного тепла; представление о равновесии опирается почти на всё, что было изучено ранее. По этой причине главы расположены в определённом порядке. Если сразу перейти к более практичной или особенно интересной теме, отдельные утверждения можно запомнить, но их место в общей системе останется неясным.

Двигайтесь по порядку

Первый том состоит из двух частей.

В первой части рассматривается мировоззрение Сова-Ригпа. Читатель познакомится с назначением науки исцеления, историческим развитием традиции, Четырьмя медицинскими тантрами и Древом медицины. Затем внимание будет обращено к страданию, неведению, трём умственным ядам, карме, намерению, состраданию и медицинской этике. Эти главы помогают понять, какое место здоровье занимает в более широком представлении о человеческой жизни.

Вторая часть посвящена традиционной модели организма. В ней последовательно раскрываются пять элементов, Ветер, Желчь и Слизь, индивидуальная конституция, телесные составляющие, продукты выделения, пищеварительное тепло, каналы и основные процессы движения и преобразования. В заключительной главе эти понятия соединяются в общую картину равновесия и расстройств.

Лучше всего читать главы в предложенном порядке. Внутри каждой части новый материал опирается на предыдущий, а краткие напоминания не заменяют первоначального объяснения. Если какое-либо понятие осталось неясным, полезнее вернуться к месту, где оно было введено, чем пытаться понять его только по дальнейшим упоминаниям.

Работайте с одной главой как с отдельным этапом

Не обязательно прочитывать главу за один раз. Сложный материал лучше разделить на несколько подходов. После каждого смыслового раздела остановитесь и попробуйте своими словами ответить на три простых вопроса:

1. Какое новое понятие здесь введено?
2. С какими уже известными понятиями оно связано?
3. Что я пока не могу объяснить без обращения к тексту?

Эти вопросы не являются экзаменом. Они помогают отличить узнавание знакомых слов от действительного понимания. Иногда читателю кажется, что термин понятен, пока не возникает необходимость объяснить его простыми словами. Такая остановка обнаруживает пробелы раньше, чем они начнут мешать изучению следующих глав.

В конце каждой главы будут сформулированы основные результаты изучения. Они показывают, что читатель должен уметь объяснить после работы с материалом. Их следует использовать как ориентир, а не как повод требовать от себя дословного воспроизведения текста. Важнее понимать отношения между идеями, чем запоминать отдельные формулировки.

Ведите словарь понятий

Для самостоятельного изучения полезно завести отдельный словарь. В него можно записывать основной русский термин, его краткое значение, традиционное название, если оно приведено, и номер главы, где понятие впервые объясняется. Не стоит сразу составлять длинные определения. Одно или два точных предложения обычно полезнее абзаца, переписанного из книги.

Русские названия **Ветер**, **Желчь** и **Слизь** будут использоваться в книге как основные. При первом содержательном упоминании рядом могут быть приведены формы **лунг**, **трипа** и **бекен**, чтобы читатель мог узнавать эти понятия в других русскоязычных работах. Названия пишутся с прописной буквы, когда обозначают регулирующие принципы Сова-Ригпа. Это помогает отличать их от обычного ветра, телесной желчи или слизи в повседневном значении.

Не пытайтесь заменить каждый традиционный термин привычным понятием из современной анатомии, физиологии или психологии. Иногда частичное сходство действительно существует, но полное отождествление способно исказить смысл. Сначала важно понять, как термин действует внутри самой системы Сова-Ригпа. Вопросы сопоставления следует рассматривать отдельно и только там, где такое сравнение действительно проясняет материал.

Различайте описание системы и утверждение о конкретном человеке

В книге часто будут встречаться выражения «согласно Сова-Ригпа», «в рамках традиционной модели» или «в тибетской медицине считается». Они показывают, что речь идёт о положениях определённой системы знания. Такие формулировки не выражают недоверия к традиции. Они помогают точно различать традиционное учение, исторические сведения, философское объяснение и рекомендации, которые могут непосредственно влиять на здоровье.

Особенно важно не превращать общую теорию в поспешный вывод о себе или другом человеке. Например, узнав некоторые признаки преобладания Ветра, Желчи или Слизи, читатель может начать находить их у себя и окружающих. Такое наблюдение способно помочь лучше понять учебный материал, но оно ещё не является определением конституции или диагнозом. Один признак может иметь разные причины, а профессиональная оценка в тибетской медицине учитывает совокупность сведений и требует специальной подготовки.

По той же причине главы о сознании, эмоциях, поступках и карме нельзя использовать для объяснения конкретной болезни через характер человека. Изучение этих тем должно углублять сострадание и понимание сложности причин, а не становиться основанием для обвинения. Невольная мысль не равна намеренному поступку, болезнь не свидетельствует о духовной несостоятельности, а страдающий человек не обязан оправдывать своё состояние.

Наблюдайте, но не спешите ставить диагноз

Первый том допускает безопасное учебное наблюдение. Можно замечать, как меняются самочувствие, аппетит, ощущение тепла и холода, уровень активности, состояние ума или привычный распорядок дня. Полезно также обращать внимание на сезон, погоду, сон, питание и

нагрузку. Цель таких наблюдений — увидеть, что состояние человека зависит от множества условий, а не подобрать себе медицинскую категорию.

Запись «после короткого сна мне было трудно сосредоточиться» точнее и полезнее, чем вывод «у меня расстройство Ветра». В первом случае зафиксировано наблюдение. Во втором уже сделана интерпретация, для которой может не хватать знаний и данных. На начальном этапе важно научиться не смешивать эти два уровня.

Если во время чтения вы узнаете описание реального симптома, это не означает, что книга установила его причину. Стойкие, усиливающиеся или тревожные симптомы требуют соответствующей медицинской оценки. Изучение традиционной теории не должно становиться причиной откладывать необходимую помощь или прекращать назначенное лечение.

Используйте рабочую тетрадь отдельно от основного текста

К курсу предусмотрена отдельная рабочая тетрадь, соответствующая всем главам трёх теоретических томов. В ней находятся задания на понимание, учебные ситуации, формы наблюдений, вопросы для повторения, разбор ответов и критерии освоения материала. В основной книге такие задания намеренно не размещены, чтобы объяснение оставалось связным и не прерывалось постоянными проверками.

Оптимальный порядок работы прост: сначала прочитайте главу теоретического тома, затем кратко восстановите её основные идеи без подсказки и только после этого переходите к соответствующему разделу рабочей тетради. Если задание показывает пробел, вернитесь к конкретному фрагменту главы. Не обязательно перечитывать всё с начала.

Рабочая тетрадь также не предназначена для постановки диагнозов. Учебные случаи помогают понять отношения между понятиями, а дневники наблюдений развивают точность описания. Они не заменяют клиническое обследование и не дают квалификации для лечения других людей.

Выберите устойчивый темп

Для большинства читателей полезнее изучать одну главу в течение нескольких дней, чем быстро прочитать несколько глав подряд. Первый день можно посвятить общему чтению, второй — повторному разбору трудных мест и словарю, третий — краткому воспроизведению основных идей и работе с заданиями. Это лишь возможный ритм: сложная глава может потребовать больше времени, а знакомая тема — меньше.

Не оценивайте продвижение только по числу прочитанных страниц. Более надёжный признак — способность объяснить основную идею главы своими словами, не смешивая её с понятиями, которые ещё не изучались. Если материал кажется слишком абстрактным, попробуйте привести простой пример, а затем спросите себя, какие стороны темы этот пример не охватывает. Такой приём помогает сделать идею понятнее, не сводя её к чрезмерно простой формуле.

Полезно периодически возвращаться к Древу медицины, которое будет рассмотрено в четвёртой главе. Оно служит картой системы и помогает увидеть, к какой области относится новый материал. По мере чтения изображение, сначала воспринимаемое как сложная схема, начнёт превращаться в связную структуру знаний.

Сохраняйте границы учебного курса

Первый том формирует понятийную грамотность: способность узнавать основные категории Сова-Ригпа, понимать связи между ними и ответственно говорить о традиционной модели человека. Он не обучает изготовлению лекарств, проведению процедур, назначению лечения, исследованию пульса или мочи в клинических целях. Эти темы будут рассматриваться позднее прежде всего как теория, а практическая компетентность требует признанного обучения и работы под руководством квалифицированного специалиста.

Ответственное отношение к знанию не означает страха перед ним. Можно задавать вопросы, наблюдать общие закономерности, сопоставлять определения и размышлять о собственных привычках. Важно лишь не выдавать предварительное понимание за профессиональное заключение. Чем яснее читатель различает знание, предположение и непосредственное наблюдение, тем надёжнее становится его дальнейшее обучение.

Перед началом первой части

Не требуется заранее принимать все положения тибетской медицины или пытаться немедленно согласовать их с уже знакомыми взглядами. На первом этапе достаточно внимательно изучить, что именно утверждает традиция, как устроены её понятия и какие связи она между ними проводит. Осмысленное согласие, несогласие или сравнение возможно только после того, как предмет понят в достаточной полноте.

Читайте последовательно, отмечайте вопросы, уточняйте значения слов и позволяйте общей картине складываться постепенно. Первый том подготовит язык и основу, необходимые для последующего изучения причин болезней, сохранения здоровья, диагностики, лечения и медицинской этики.

Следующий раздел познакомит вас с правилами передачи терминов и произношения, которые будут использоваться на протяжении книги.

О терминах и произношении.

Тибетская медицинская терминология может передаваться на русском языке несколькими способами. Одни издания предпочитают переводить понятия, другие сохраняют их тибетское звучание, третьи используют научную буквенную транслитерацию. Поэтому одно и то же понятие иногда встречается в формах, которые внешне совсем не похожи друг на друга.

В этой книге принят порядок, рассчитанный прежде всего на русскоязычного начинающего читателя. Основной текст должен быть понятен без знания тибетского языка, но одновременно позволять узнавать важнейшие термины в других книгах и исследованиях. Для этого используются три уровня передачи: понятный русский термин, распространённая фонетическая форма и — только там, где это действительно полезно, — научная транслитерация по системе Уайли.

Основными являются русские названия

Если традиционное понятие можно передать по-русски без серьёзной потери смысла, в основном тексте используется русский вариант. Например, три регулирующих принципа называются **Ветром**, **Желчью** и **Слизью**. Формы **лунг**, **трипа** и **бекен** приводятся при первом содержательном упоминании и включаются в словарь, но не повторяются в каждом абзаце.

Такой выбор облегчает чтение, однако русские слова не следует понимать слишком буквально. Ветер как регулирующий принцип — не атмосферный ветер и не просто воздух в теле. Желчь не сводится к анатомической желчи, а Слизь — к слизистому веществу. В системе Сова-Ригпа эти названия обозначают сложные группы свойств, процессов и функций. Их точное содержание будет постепенно раскрыто в соответствующих главах.

Чтобы напоминать об этом различии, названия трёх регулирующих принципов пишутся с прописной буквы: **Ветер**, **Желчь**, **Слизь**. Когда те же слова употребляются в обычном значении, используется строчная буква. Это редакционное правило действует во всех трёх теоретических томах и в рабочей тетради.

Три способа записи одного понятия

В книге можно встретить несколько форм одного понятия. Чтобы эти соответствия было удобно читать на небольшом экране, они представлены отдельными вертикальными блоками.

Сова-Ригпа

- **Значение:** наука исцеления.
- **Основная форма в книге:** Сова-Ригпа.
- **Транслитерация Уайли:** gso ba rig pa.

Четыре медицинские тантры

- **Основная форма в книге:** Четыре медицинские тантры.
- **Транслитерация Уайли:** rgyud bzhi.

Ветер

- **Краткий ориентир:** регулирующий принцип движения.
- **Основная форма в книге:** Ветер.
- **Традиционная форма:** лунг.
- **Транслитерация Уайли:** *rlung*.

Желчь

- **Краткий ориентир:** регулирующий принцип тепла и преобразования.
- **Основная форма в книге:** Желчь.
- **Традиционная форма:** трипа.
- **Транслитерация Уайли:** *mkhris pa*.

Слизь

- **Краткий ориентир:** регулирующий принцип устойчивости и соединения.
- **Основная форма в книге:** Слизь.
- **Традиционная форма:** бекен.
- **Транслитерация Уайли:** *bad kan*.

Эти соответствия приведены не для заучивания тибетского написания, а для узнавания. Если в другой книге читатель встретит *rlung*, он сможет понять, что речь идёт о том принципе, который здесь называется Ветром. Аналогично *mkhris pa* соответствует Желчи, а *bad kan* — Слизь.

Приведённые краткие характеристики — движение, тепло и преобразование, устойчивость и соединение — служат только ориентирами. Они не являются полными определениями. Каждый регулирующий принцип выполняет множество взаимосвязанных функций и будет подробно рассмотрен позднее.

Что такое транслитерация Уайли

Транслитерация Уайли — это система точной передачи написания тибетского слова латинскими буквами. Она была создана для того, чтобы по латинской записи можно было восстановить тибетское написание. Это особенно важно для научных работ, каталогов, словарей и сопоставления разных источников.

Запись Уайли не является инструкцией по произношению. Сочетание букв в ней может выглядеть непривычно и не совпадать с тем, что слышит человек в устной речи. Например, *rlung* в книге передаётся как «лунг», *mkhris pa* — как «трипа», а *bad kan* — как «бекен». Не следует пытаться произносить каждую латинскую букву отдельно.

В основном тексте транслитерация Уайли будет появляться редко: при первом введении особенно важного термина, при обсуждении названия классического текста или тогда, когда разные переводы способны вызвать путаницу. Повторное её использование без необходимости перегружало бы изложение и отвлекало от смысла.

Тибетское письмо в основном тексте не приводится. Для начального курса оно не требуется, а одновременное использование русской формы, тибетского письма и латинской транслитерации сделало бы страницу труднее для чтения. При необходимости тибетские написания могут быть добавлены позднее в расширенный словарь или специальное приложение.

Как читать русские формы

Русские формы в этой книге предназначены для обычного чтения. Их не нужно произносить с особой ритуальной интонацией или пытаться воспроизвести незнакомые звуки без подготовки.

Сова-Ригпа читается как два слова. Дефис в русском написании помогает воспринимать название как единый термин, но не означает, что части слова должны произноситься слитно. В разных языковых и учебных традициях могут встречаться варианты написания «Сова Ригпа», «Сова-ригпа» и латинское *Sowa-Rigpa*. В этой книге в названии медицинской традиции используется единая форма **Сова-Ригпа**.

В слове **лунг** сочетание «нг» передаёт единое завершение слога. Не следует отчётливо отделять звук «г», словно слово заканчивается двумя самостоятельными согласными. Однако для понимания содержания точность тибетского произношения не является обязательной: русская форма служит прежде всего устойчивым обозначением понятия.

Формы **трипа** и **бекен** также являются приблизительной передачей звучания, принятой для удобства русскоязычного читателя. Они заметно отличаются от соответствующих записей Уайли, поскольку Уайли отражает тибетское написание, а не современное произношение.

Указывать ударение в тибетских терминах в основном тексте мы не будем. Русское ударение может создавать впечатление, будто существует только один бесспорный вариант произношения, тогда как звучание зависит от диалекта, школы передачи и языка-посредника. Для чтения курса достаточно последовательно пользоваться выбранными русскими формами.

Почему переводы могут различаться

Один тибетский термин иногда имеет несколько русских переводов. Различия возникают потому, что переводчики стремятся передать разные стороны понятия. Один вариант может быть ближе к буквальному значению слова, другой — лучше отражать его функцию в медицинской системе, третий — следовать уже сложившейся традиции перевода.

Например, Сова-Ригпа переводят как «наука исцеления», «знание об исцелении» или «наука врачевания». Эти выражения близки, но каждое выделяет свой оттенок. В книге основной формой будет **«наука исцеления»**, а другие варианты могут упоминаться, когда это помогает понять широту исходного понятия.

Название *rgyud bzhi* может передаваться как «Четыре тантры», «Четыре медицинские тантры» или при помощи фонетических форм, известных по другим русским изданиям. В этой книге используется название **«Четыре медицинские тантры»**, поскольку оно сразу сообщает начинающему читателю, о каком корпусе текстов идёт речь. Транслитерация *rgyud bzhi* будет приведена при первом подробном рассмотрении этого произведения.

Если различие переводов влияет на понимание, оно будет объяснено в тексте или в примечании. Если же варианты обозначают одно и то же и не меняют смысла главы, книга будет последовательно придерживаться одной выбранной формы.

Как пользоваться незнакомыми терминами

При первом чтении не нужно запоминать все тибетские формы. Достаточно понимать основной русский термин и его место в системе. Вспомогательную форму следует запомнить тогда, когда она часто встречается в других источниках или помогает отличить специальное понятие от обычного слова.

Полезно записывать термин вместе с кратким определением и контекстом. Например:

Ветер — один из трёх регулирующих принципов; связан прежде всего с движением и активностью. Традиционная форма: лунг; Уайли: rlung.

Такая запись полезнее простого списка слов, потому что соединяет название с его функцией. По мере изучения определение можно дополнять. Не следует пытаться сразу включить в него все признаки и подразделения: понимание будет расширяться постепенно.

В конце тома помещён общий словарь. Он поможет найти основную форму термина, варианты его передачи и главу, в которой понятие объясняется подробно. Если слово встречается раньше своего полного разбора, читателю достаточно предварительного пояснения; возвращаться к словарю для глубокого изучения ещё не введённой темы необязательно.

Принцип последовательности

Главное правило терминологии этой книги — один устойчивый термин для одного понятия. Варианты будут отмечаться, но не станут свободно чередоваться как синонимы. Это особенно важно для начинающего читателя: случайная смена названий может создать впечатление, будто речь идёт о разных явлениях.

Поэтому далее используются следующие основные формы: **Сова-Ригпа, Четыре медицинских тантры, Ветер, Желчь, Слизь, пять элементов, семь телесных составляющих, три продукта выделения и пищеварительное тепло**. По мере появления новых понятий они будут вводиться по тому же принципу: сначала понятная русская форма, затем при необходимости традиционное название и транслитерация.

Терминология служит не украшением текста и не проверкой памяти. Это инструмент точного мышления. Чем яснее читатель различает значения слов, тем легче ему увидеть внутреннее устройство Сова-Ригпа и связи между её учениями.

Следующий раздел покажет место первого тома в общем четырёхкнижном курсе и объяснит, как темы трёх теоретических томов соотносятся с рабочей тетрадью.

Карта серии из четырёх книг.

Курс «Основы тибетской медицины» состоит из четырёх взаимосвязанных книг: трёх теоретических томов и одной общей рабочей тетради. Вместе они образуют единый путь из пятидесяти глав — от первого знакомства с мировоззрением Сова-Ригпа до понимания диагностической теории, логики лечения и медицинской этики.

Разделение на несколько книг сделано не для того, чтобы разорвать систему на независимые темы. Напротив, оно помогает сохранить последовательность и не перегружать начинающего читателя. Каждый том отвечает на свой круг вопросов и одновременно подготавливает следующий этап.

Общая логика курса выглядит так:

1. Сначала мы узнаём, **как Сова-Ригпа понимает исцеление и человека.**
2. Затем рассматриваем, **почему возникают расстройства и как поддерживается здоровье.**
3. После этого переходим к тому, **как в традиции исследуют состояние человека и выбирают направление помощи.**
4. На протяжении всего пути рабочая тетрадь помогает **проверять понимание и развивать точность наблюдения.**

Книга первая. Мировоззрение и устройство человека

Полное название: «Основы тибетской медицины. Том I. Сова-Ригпа: мировоззрение и устройство человека».

Главы: 1–16.

Главная задача: сформировать понятийный фундамент всего курса.

Первый том отвечает на два основных вопроса: что представляет собой Сова-Ригпа как наука исцеления и как в её рамках понимается человеческий организм. Здесь читатель осваивает язык, без которого дальнейшее изучение причин болезней, профилактики, диагностики и лечения было бы фрагментарным.

Часть I. Мировоззрение Сова-Ригпа

Главы 1–8.

Первая часть знакомит читателя с назначением традиции, её историческим развитием, Четырьмя медицинскими тантрами и Древом медицины. Затем рассматриваются страдание, болезнь, неведение, три умственных яда, карма, намерение, сострадание и врачебная этика.

Эти темы образуют единое основание. История показывает, как складывалась традиция; классические тексты задают структуру знания; Древо медицины помогает увидеть систему целиком; философские и этические главы объясняют, почему состояние ума, поведение и стремление облегчить страдание занимают в Сова-Ригпа важное место.

Часть II. Человеческий организм

Главы 9–16.

Вторая часть посвящена пяти элементам, трём регулирующим принципам — Ветру, Желчи и Слизи, — индивидуальной конституции, семи телесным составляющим, трём продуктам выделения, пищеварительному теплу, каналам и основным телесным функциям. Завер-

шается том рассмотрением равновесия и расстройств как взаимосвязанных состояний целой системы.

После изучения первого тома читатель должен уметь объяснить основные категории Сова-Ригпа и связи между ними. От него ещё не требуется умение распознавать заболевания или выбирать лечение. Результат этого этапа — не клинический навык, а связанная модель, на которую будут опираться следующие книги.

Книга вторая. Причины болезней и сохранение здоровья

Подзаголовок: «Причины болезней и сохранение здоровья» — предварительное название до окончательной редакции второго тома.

Главы: 17–33.

Главная задача: показать, как равновесие нарушается и какие условия помогают его поддерживать.

Второй том продолжает модель человека, построенную в первом. Если читатель уже понимает пять элементов, Ветер, Желчь, Слизь, пищеварительное тепло и телесные составляющие, он может перейти к вопросу о причинах изменений. Здесь важно различать отдалённые причины, непосредственные условия и конкретные обстоятельства жизни.

Часть III. Причины болезни

Главы 17–25.

Эта часть начинается с различия между отдалёнными причинами и непосредственными условиями. Далее отдельно рассматриваются связи привязанности с Ветром, гнева с Желчью и неведения со Слизью в рамках традиционной модели. Последующие главы посвящены мыслям и эмоциональным привычкам, речи, телесным действиям, образу жизни, питанию, климату, времени года и возрасту.

Заключительная глава части разбирает кармические объяснения болезни без обвинения страдающего человека. Карма рассматривается как сложное традиционное учение о причинности, а не как наказание и не как способ судить о нравственности пациента.

Часть IV. Сохранение здоровья

Главы 26–33.

После изучения причин внимание переносится на поддержание равновесия. Читатель познакомится с принципом индивидуального образа жизни, основами тибетской диететики, шестью вкусами и свойствами пищи, значением сна, активности и отдыха, а также с сезонным поведением.

Отдельные главы посвящены безопасной работе с Ветром и умственным напряжением, месту медитации и дыхания, а также этической дисциплине как части профилактики. Эти темы рассматриваются не как набор одинаковых советов для всех, а как традиционная логика согласования поведения с конституцией, состоянием и внешними условиями.

После второго тома читатель должен понимать, почему один и тот же фактор может по-разному влиять на разных людей и почему Сова-Ригпа придаёт большое значение сочетанию причин и условий. Этот этап развивает более точное мышление о сохранении здоровья, но не превращает общие принципы в персональное назначение.

Книга третья. Диагностика, лечение и медицинская этика

Подзаголовок: «Диагностика, лечение и медицинская этика» — предварительное название до окончательной редакции третьего тома.

Главы: 34–50.

Главная задача: познакомить читателя с тем, как в Сова-Ригпа собирают сведения, различают типы расстройств и выстраивают последовательность помощи.

Третий том находится ближе всего к клинической области, поэтому требует особенно прочной основы. Термины, которые в первом томе описывают устройство организма, а во втором — причины и условия расстройства, здесь становятся частью диагностического и лечебного рассуждения.

Часть V. Диагностическая теория

Главы 34–41.

Сначала рассматриваются три главных метода исследования состояния человека. Затем внимание последовательно обращается к беседе, наблюдению внешних признаков, теории исследования мочи и основам исследования пульса. Следующие главы знакомят с различением горячих и холодных состояний, сочетанными расстройствами и пределами самодиагностики.

Цель этой части — объяснить устройство традиционного диагностического мышления. Описание методов не означает, что читатель сможет применять их клинически после самостоятельного чтения. Особенно исследование пульса и мочи требует длительного обучения, непосредственной передачи, практики и проверки наблюдений под руководством квалифицированного специалиста.

Часть VI. Логика лечения

Главы 42–50.

Заключительная часть курса посвящена четырём уровням вмешательства: питанию, поведению, лекарственным составам и внешним процедурам. Главный акцент делается на логике их выбора и последовательности, а не на самостоятельном воспроизведении рецептов или процедур.

Читатель узнает, почему в традиции начинают с менее сложных способов воздействия, при каких условиях переходят к следующим уровням, когда самолечение неуместно и как тибетская медицина может ответственно взаимодействовать с современной системой здравоохранения. Завершается курс главой об этике помощи другому человеку.

После третьего тома читатель должен понимать общую структуру диагностического и лечебного подхода Сова-Ригпа, различать уровни вмешательства и осознавать границы самостоятельного применения знаний. Завершение курса даёт понятийную подготовку, но не является профессиональной квалификацией врача Сова-Ригпа.

Книга четвёртая. Общая рабочая тетрадь

Учебные разделы: 1–50, по одному для каждой теоретической главы.

Главная задача: превратить чтение в проверяемое понимание.

Рабочая тетрадь сопровождает все три теоретических тома. Она не является четвёртым уровнем теории и не вводит новые обязательные понятия. Каждый её раздел соответствует

одной главе курса: задания к главе 1 работают с первой главой первого тома, а задания к главе 50 — с заключительной главой третьего тома.

В рабочей тетради размещаются:

- вопросы на понимание основных понятий;
- задания на установление связей между темами;
- безопасные учебные случаи;
- дневники наблюдений;
- задания на различение факта, предположения и интерпретации;
- объяснения ответов;
- критерии освоения материала;
- промежуточные обзоры продвижения.

Тетрадь следует использовать параллельно с теоретическими книгами, а не после завершения всей серии. Оптимальный порядок — прочитать главу, кратко восстановить её основные идеи, затем выполнить соответствующие задания и вернуться к тем фрагментам, которые остались неясными.

Наблюдения в рабочей тетради предназначены для обучения внимательности. Они не используются для самостоятельной постановки диагноза, назначения лекарств или выбора процедур.

Как четыре книги соединяются в один курс

Каждая следующая книга отвечает на вопрос, возникающий из предыдущей.

Первый том объясняет: **из чего складывается традиционная модель человека и равновесия?**

Второй том продолжает: **почему это равновесие нарушается и как его поддерживать?**

Третий том рассматривает: **как распознают характер расстройства и как выбирают направление помощи?**

Рабочая тетрадь сопровождает весь путь вопросом: **действительно ли читатель понял материал и способен точно пользоваться понятиями?**

Эта последовательность защищает от распространённой ошибки — попытки начать с диагностики или лечения, не освоив модель организма и причинности. Отдельный признак, вырванный из системы, легко истолковать неверно. Чем прочнее первые два тома, тем яснее и ответственнее становится чтение третьего.

Основной маршрут и возвращение к материалу

При первом прохождении курса рекомендуется следующий маршрут:

1. Том I, главы 1–16, вместе с разделами 1–16 рабочей тетради.
2. Том II, главы 17–33, вместе с разделами 17–33 рабочей тетради.
3. Том III, главы 34–50, вместе с разделами 34–50 рабочей тетради.

После первого прохождения книги можно использовать выборочно. Например, при повторении темы пищеварительного тепла читатель сможет вернуться к соответствующей главе первого тома, а затем проследить её связи с питанием во втором и логикой вмешательства в третьем. Нумерация глав сохраняется сквозной именно для того, чтобы такие переходы были простыми.

Если поздняя тема оказывается трудной, полезно искать не только объяснение в текущей главе, но и её основание в предыдущих томах. Непонимание горячих и холодных состояний

может указывать на необходимость повторить Желчь, Слизь и пищеварительное тепло; трудности с логикой лечения — на необходимость вернуться к причинам и условиям расстройства.

Где находится читатель сейчас

Вы держите первый том и находитесь в начале общего пути. Ближайшая задача — не охватить все пятьдесят глав сразу, а освоить первые шестнадцать в их внутренней последовательности. Они дадут язык, карту и модель человека, которые будут использоваться во всех последующих книгах.

Следующий раздел — введение к первому тому. В нём будут определены предмет и метод курса, рассмотрены его источники, обозначены границы изучения и принципы ответственного обращения с традиционным медицинским знанием.

Введение.

Вход в мир Сова-Ригпа

Что значит быть здоровым? Можно ли понять состояние человека, рассматривая отдельно его тело, питание, привычки, переживания и окружающие условия? Почему один и тот же образ жизни поддерживает одного человека, но истощает другого? Как связаны между собой внутреннее равновесие, поведение и способность ясно воспринимать происходящее?

Сова-Ригпа начинает отвечать на эти вопросы с целостного взгляда на человека. Само название традиции — *gso ba rig pa* — обычно переводят как «наука исцеления» или «знание об исцелении». Исцеление здесь связано не только с устранением уже возникшего страдания, но и с пониманием его причин, распознаванием условий, поддерживающих здоровье, и развитием правильного отношения к тому, кто нуждается в помощи.

Перед читателем откроется система, в которой тело и ум, внутренние процессы и внешняя среда, питание и поведение рассматриваются во взаимной связи. Чтобы увидеть эту систему, нужно двигаться постепенно. Сначала мы познакомимся с её мировоззрением и картой знания, а затем перейдём к устройству человеческого организма.

Первый том посвящён именно этому фундаменту.

Человек как единство взаимосвязанных процессов

В повседневной жизни мы часто замечаем отдельные проявления: усталость, голод, ощущение холода, беспокойство, раздражение, тяжесть или недостаток сил. Сова-Ригпа предлагает смотреть не только на отдельное проявление, но и на сеть отношений, внутри которой оно возникло.

Состояние человека может меняться вместе с возрастом, временем года, климатом, режимом сна, характером питания, физической активностью и состоянием ума. Эти условия не существуют изолированно. Они усиливают, ослабляют и изменяют влияние друг друга.

Такой взгляд требует особого языка. В последующих главах появятся пять элементов, три регулирующих принципа — Ветер, Желчь и Слизь, — индивидуальная конституция, семь телесных составляющих, три продукта выделения, пищеварительное тепло и каналы. Это не набор независимых категорий. Каждое понятие занимает определённое место в общей модели человека.

Например, Ветер связан прежде всего с движением и активностью, Желчь — с теплом и преобразованием, а Слизь — с устойчивостью и соединением. Но эти краткие характеристики служат лишь первым ориентиром. Они не передают всей полноты понятий. По мере чтения вы увидите, как каждый принцип действует на разных уровнях и как все три участвуют в поддержании целого.

Поэтому первый том не торопится переходить к отдельным заболеваниям или способам лечения. Сначала необходимо научиться видеть устройство системы. Только тогда последующие объяснения причин расстройства и способов сохранения равновесия приобретут ясный смысл.

Почему путь начинается с мировоззрения

Тибетская медицина не отделяет знание о теле от вопроса о страдании и его причинах. Поэтому первая часть книги посвящена не только истории и медицинским текстам, но также неведению, трём умственным ядам, карме, намерению, состраданию и этике.

Эти темы не являются философским приложением, которое можно отбросить перед «практической» частью. Они объясняют направление всей науки исцеления. Если цель врача состоит в облегчении страдания, ему недостаточно знать названия состояний и способы воздействия. Необходимо также понимать значение намерения, уметь внимательно относиться к человеку и не позволять знанию становиться источником высокомерия или вреда.

Для чтения не требуется предварительного знакомства с буддизмом. Все необходимые понятия будут введены постепенно. От читателя не ожидается немедленного принятия каждой идеи. Сначала важно понять, что именно утверждает традиция, как одно положение связано с другим и какое место оно занимает в общей картине.

Такой порядок особенно важен при изучении кармы и умственных причин страдания. Вырванные из контекста, эти идеи легко превратить в упрощённые и жестокие суждения. Внутри курса они будут рассмотрены вместе с намерением, сложностью причинности и центральной ролью сострадания.

От карты знания к устройству человека

Первая часть тома проведёт читателя через восемь последовательных глав.

Сначала мы разберём значение Сова-Ригпа как науки исцеления. Затем обратимся к происхождению и развитию тибетской медицины, познакомимся с Четырьмя медицинскими тантрами и рассмотрим Древо медицины — наглядную карту всей системы.

После этого внимание переместится к смыслу страдания и пути исцеления, неведению и трём умственным ядам, карме и намерению, состраданию и медицинской этике. К завершению первой части читатель увидит, почему мировоззрение, знание о человеке и нравственная ответственность образуют единое основание.

Вторая часть также состоит из восьми глав. Она начинается с пяти элементов как основы тела и мира. Далее подробно рассматриваются Ветер, Желчь и Слизь, индивидуальная конституция, телесные составляющие, продукты выделения, пищеварительное тепло, каналы и движение. Завершает том глава о равновесии и расстройстве, соединяющая изученные понятия в общую модель.

Материал выстроен так, чтобы каждый новый шаг опирался на предыдущий. Сначала читатель получает карту, затем осваивает её основные области и только после этого учится видеть связи. Если отдельное понятие покажется непривычным, не нужно пытаться сразу свести его к одной фразе. Некоторые идеи становятся ясными лишь после того, как рядом появляются другие части системы.

Источники, ведущие по этому пути

Основой тибетской медицинской традиции являются Четыре медицинские тантры (rgyud bzhi). Они включают Коренную тантру, Объяснительную тантру, Тантру устных наставлений и Последующую тантру.

Коренная тантра представляет общую структуру медицинского знания в очень сжатой форме. Её можно уподобить карте, на которой обозначены главные области и пути между ними.

Объяснительная тантра раскрывает эту карту подробнее: рассматривает устройство человека, причины болезней, признаки, методы исследования состояния и принципы лечения. Тантра устных наставлений и Последующая тантра содержат более специализированный материал, связанный с отдельными расстройствами, лекарственными средствами, диагностикой и процедурами.

Краткость классического текста предполагает объяснение. Поэтому важную роль играют традиционные комментарии, среди которых особенно известен «Голубой берилл», а также наставления и учебные материалы признанных линий передачи Сова-Ригпа. Они раскрывают связи между положениями, которые в основном тексте могут быть выражены всего несколькими словами.

При рассмотрении истории, терминологии и различных вариантов толкования используются также публикации образовательных учреждений Сова-Ригпа и академические исследования. Они помогают уточнять датировки, проследивать развитие понятий и различать варианты перевода.

Источники не всегда используют одинаковые русские названия. Один термин может передаваться несколькими способами, а разные комментарии могут выделять различные стороны одного учения. Если расхождение влияет на понимание, оно будет обозначено прямо. Читатель увидит основные варианты и причину, по которой в книге выбрана определённая форма.

В основном тексте предпочтение отдаётся ясным русским названиям. Тибетская форма и транслитерация Уайли приводятся при первом важном упоминании или тогда, когда помогают узнать термин в других источниках. Подробные сведения об использованных изданиях будут собраны в примечаниях и библиографии в конце тома.

Ум, карма и сострадание

В Сова-Ригпа состояние ума занимает важное место. Неведение, привязанность и гнев называются тремя умственными ядами. Они связаны с тем, как человек воспринимает происходящее, чего ищет, что отвергает и какие действия совершает.

Однако это учение нельзя сокращать до формулы «болезнь возникает от неправильных мыслей». Непроизвольная мысль не равна сознательному намерению. Эмоциональное переживание не является нравственным преступлением. Болезнь не доказывает плохой характер человека и не свидетельствует о его духовной несостоятельности.

Карма также не означает наказание, вынесенное человеку за проступок. В традиционном понимании она связана со сложной причинностью намеренных действий и их последствий. Эта причинность не сводится к одному событию, которое можно угадать по состоянию здоровья.

Нельзя увидеть чужое страдание и на его основании решить, что человек «сам виноват» или «заслужил» произошедшее. Подобный вывод не только жесток, но и выдаёт предположение за знание. Учение о карме не даёт права судить о невидимых причинах чужой жизни.

Правильное понимание сложности причин ведёт не к обвинению, а к состраданию. Чем больше условий участвует в возникновении страдания, тем осторожнее должны быть наши суждения. Человек, который помогает другому, призван не искать виновного, а внимательно видеть его состояние, признавать пределы собственного понимания и стремиться уменьшить страдание.

Именно поэтому сострадание занимает в медицинской этике не второстепенное, а центральное место. Оно направляет знание к своей цели. Без него даже точные сведения могут быть использованы холодно, самоуверенно или неуместно.

Искусство наблюдать, не торопясь с выводами

Изучение Сова-Ригпа развивает наблюдательность. Читатель постепенно учится замечать связи между состоянием человека, режимом, питанием, временем года, нагрузкой и состоянием ума. Но наблюдать — не значит немедленно присваивать происходящему медицинское название.

Фраза «после короткого сна мне было трудно сосредоточиться» описывает непосредственный опыт. Фраза «это расстройство Ветра» уже содержит объяснение причины. Для такого вывода одного наблюдения недостаточно.

На первом этапе полезно учиться точно описывать происходящее: что изменилось, когда это произошло, какие условия этому предшествовали и как долго сохранялось состояние. Такая внимательность помогает понимать учебный материал, не создавая преждевременной уверенности.

Первый том даёт основу для осмысленного наблюдения, но не обучает постановке диагноза, назначению лекарственных составов или выполнению процедур. Эти навыки требуют специального образования, наставничества и практики. Если читатель сталкивается с реальным заболеванием или тревожными симптомами, теоретическое объяснение из книги не заменяет обращения за необходимой помощью.

Эта граница не мешает изучению. Напротив, она позволяет свободно исследовать идеи, задавать вопросы и замечать закономерности, не выдавая начальное понимание за профессиональное заключение.

Начало пути

К завершению первого тома отдельные понятия должны сложиться в единую картину. Пять элементов покажут общий язык описания тела и мира. Ветер, Желчь и Слизь раскроются как взаимосвязанные регулирующие принципы. Телесные составляющие, продукты выделения, пищеварительное тепло и каналы займут свои места в традиционной модели организма.

Но прежде читателю предстоит понять цель этой системы. Для чего существует наука исцеления? Что она стремится узнать о человеке? Почему облегчение страдания требует не только знания, но и правильного намерения?

С этих вопросов начинается первая часть книги. Они приведут нас от значения названия Сова-Ригпа к её истории, классическим текстам и Древу медицины, а затем — к размышлению о страдании, уме, карме, сострадании и ответственности.

Первый шаг — увидеть, что перед нами не собрание разрозненных методов, а путь последовательного понимания человека.

Часть I. Мировоззрение Сова-Ригпа

О чём эта часть

Прежде чем изучать устройство человеческого организма, необходимо понять, ради чего существует наука исцеления и на каком представлении о человеке она основана. Без этого пять элементов, Ветер, Желчь и Слизь могут показаться лишь необычными названиями, а рекомендации по питанию и образу жизни — набором отдельных правил.

Первая часть открывает мировоззренческий фундамент Сова-Ригпа. Она ведёт от общего вопроса об исцелении к классическим текстам и карте медицинского знания, а затем — к пониманию страдания, ума, кармы, сострадания и врачебной ответственности.

Эти темы связаны общей целью. Сова-Ригпа стремится не просто называть расстройства, а понимать причины страдания и находить способы его облегчения. Поэтому знание о теле нельзя полностью отделить от состояния ума, намерения и отношения к другому человеку.

Почему мировоззрение предшествует устройству тела

Любая медицинская система опирается на определённое понимание человека. Она отвечает — явно или неявно — на вопросы о здоровье и болезни, причине и следствии, знании и ответственности. В Сова-Ригпа эти вопросы рассматриваются открыто и образуют основу дальнейшего учения.

Если сразу перейти к отдельным признакам и способам воздействия, легко потерять эту основу. Читатель может запомнить, что Ветер связан с движением, Желчь — с теплом, а Слизь — с устойчивостью, но ещё не понять, какое место они занимают в общем пути исцеления. Первая часть создаёт контекст, внутри которого физиологические понятия второй части приобретут глубину.

Особое значение имеет вопрос о страдании. Болезнь затрагивает не только телесное состояние. Она может менять настроение, привычный образ жизни, отношения с другими людьми и ощущение собственного будущего. Помогающий человек встречается не с отвлечённым набором признаков, а с живым существом, которое переживает боль, тревогу, ограничение или потерю привычных возможностей.

Поэтому сострадание не добавляется к медицинскому знанию после его освоения. Оно направляет само стремление узнавать, различать и помогать.

Восемь шагов первой части

Первая часть состоит из восьми глав. Каждая отвечает на отдельный вопрос, а вместе они создают последовательный путь.

1. Сова-Ригпа: наука исцеления. Что означает название традиции? Каковы её цели и почему исцеление связано одновременно со знанием и облегчением страдания?

2. Происхождение и развитие тибетской медицины. Как складывалась традиция? Какие культурные и исторические условия повлияли на её форму и способы передачи?

3. Четыре медицинские тантры: основание традиции. Как устроен главный корпус классических текстов? Почему его четыре части различаются по назначению и степени подробности?

4. Дерево медицины: карта знания Сова-Ригпа. Как представить обширную систему в виде единой наглядной структуры? Каким образом корни, стволы, ветви и листья помогают увидеть связи между темами?

5. Сстрадание, болезнь и путь исцеления. Как болезнь входит в более широкое понимание страдания? Что значит стремиться не только к устранению отдельного проявления, но и к пониманию его причин и условий?

6. Неведение и три умственных яда. Как неведение, привязанность и гнев участвуют в традиционном объяснении страдания? Почему эти понятия нельзя превращать в обвинение человека?

7. Карма, намерение и здоровье. Какова роль намеренного действия в традиционном понимании причинности? Чем карма отличается от идеи наказания и почему по чужой болезни нельзя судить о поступках человека?

8. Сострадание и медицинская этика. Каким должно быть намерение помогающего? Почему знание требует честности, внимательности, скромности и признания границ собственной компетентности?

Такое движение не случайно. Сначала читатель узнаёт, что представляет собой традиция и как организовано её знание. Затем внимание переносится на главный предмет исцеления — страдание человека. Завершается часть вопросом о том, как знание должно проявляться в отношении и поступке.

Ум без обвинения, карма без приговора

Главы о неведении, умственных ядах и карме требуют особенно внимательного чтения. Их задача — показать сложность традиционного понимания причин, а не предложить простое объяснение каждой болезни.

Нельзя заключать, что конкретное заболевание возникло из-за одной мысли или эмоции. Тем более нельзя считать болезнь доказательством плохого характера, безнравственности или духовной несостоятельности. Непроизвольное переживание отличается от намеренного действия, а видимое состояние человека не открывает нам всю цепь причин его жизни.

Учение о карме также не даёт основания говорить, что страдающий «заслужил» происходящее. Подобный вывод заменяет неизвестное предположением и разрушает сострадательное отношение. Чем глубже человек понимает сложность причинности, тем осторожнее он судит и тем внимательнее относится к чужому страданию.

В этой части карма будет рассматриваться вместе с намерением и ответственностью. Такой порядок помогает сохранить её нравственный смысл, не превращая в средство обвинения или запугивания.

Как читать первую часть

Не торопитесь искать в первых главах практические рецепты. Их задача — сформировать взгляд, который понадобится для понимания всего последующего материала. Обращайте внимание не только на определения, но и на связи между ними.

Полезно удерживать несколько сквозных вопросов:

- Как каждая тема связана с облегчением страдания?
- Какое место в исцелении занимают знание и правильное намерение?
- Почему устройство человека рассматривается вместе с состоянием ума и поведением?
- Каким образом сострадание влияет на применение медицинского знания?

Ответы будут становиться полнее от главы к главе. Не нужно формулировать их окончательно после первого упоминания. Древо медицины даст общую карту, а последующие темы наполнят её смыслом.

Переход к первой главе

Первая глава начинается с самого названия Сова-Ригпа — «наука исцеления». Мы рассмотрим значения слов «исцеление» и «знание», узнаем, какие цели ставит перед собой традиция и почему путь врача начинается не с желания продемонстрировать умение, а со стремления понять и облегчить страдание.

Так открывается первая часть: не с перечня методов, а с вопроса о смысле исцеления.

Глава 1. Сова-Ригпа: наука исцеления

Почему название открывает путь

Знакомство с тибетской медициной начинается не с названия болезни и не с описания лекарства. Оно начинается с вопроса: **что означает исцелять?**

На тибетском языке название Сова-Ригпа записывается в транслитерации Уайли как *gso ba rig pa*. Сочетание этих слов обычно переводят как «наука исцеления», «знание об исцелении» или «искусство врачевания». Каждый вариант передаёт часть общего смысла.

Слово **сова** — русская передача тибетского *gso ba* — связано со значениями «исцелять», «восстанавливать», «питать», «поддерживать» и «исправлять нарушенное». Оно указывает не только на действие после возникновения болезни. В нём присутствует также идея заботы о жизни и поддержания условий, при которых человек может сохранять силы.

Слово **ригпа** — *rig pa* — означает знание, понимание, распознавание или область систематизированного знания. В названии медицинской традиции оно указывает на способность различать: видеть состояние человека, понимать связи между признаками и условиями, распознавать равновесие и расстройство, а затем выбирать соответствующий способ помощи.

Таким образом, Сова-Ригпа — это не просто совокупность лечебных приёмов. Это знание о том, как поддерживается жизнь, как возникает нарушение, как его распознают и каким образом стремятся облегчить страдание.

Исцеление как восстановление связности

Когда человек болеет, внимание естественно притягивается к самому заметному проявлению: боли, слабости, жару, бессоннице, нарушению пищеварения или тревоге. Но видимое проявление — лишь одна часть состояния. Оно возникает внутри целого, в котором участвуют телесные процессы, питание, образ жизни, возраст, время года, окружающие условия и состояние ума.

Поэтому в Сова-Ригпа исцеление не сводится к попытке заставить отдельный признак исчезнуть. Необходимо увидеть, какие отношения внутри системы изменились и что поддерживает возникшее нарушение.

Представим человека, который жалуется на постоянную усталость. Само слово «усталость» ещё мало говорит о причинах. Один человек мало спит, другой пропускает приёмы пищи, третий долго восстанавливается после болезни, четвёртый живёт в состоянии непрерывного беспокойства, а пятый испытывает сразу несколько воздействий. Внешне их жалобы могут звучать похоже, но путь к пониманию каждого случая будет различным.

Этот пример не предназначен для постановки диагноза. Он показывает основной принцип: одинаковое проявление не обязательно имеет одинаковую историю. Знание об исцелении начинается с внимательного различения, а не с поспешного присвоения названия.

Восстановить связность — значит увидеть человека не как собрание независимых частей, а как живую систему. Изменение в одной области может отражаться в другой. Нарушенный сон способен повлиять на аппетит и ясность ума; длительное беспокойство — на силы и привычный распорядок; неподходящий режим — на пищеварение и способность восстанавливаться. Сова-Ригпа учит искать не одну изолированную причину, а сочетание условий и их взаимное действие.

Четыре главных вопроса науки исцеления

В основе изучения Сова-Ригпа лежат четыре большие области. Позднее они будут представлены через Древо медицины, но уже сейчас полезно увидеть их общую последовательность.

Что поддерживает здоровье?

Первый вопрос касается состояния равновесия. Чтобы распознать нарушение, нужно иметь представление о том, как устроена согласованная работа организма. Сюда относятся регулирующие принципы, телесные составляющие, продукты выделения, пищеварительное тепло и другие процессы, которые будут изучены во второй части тома.

Здоровье при этом не означает неподвижности. Человек меняется с возрастом, временем года, климатом, питанием и деятельностью. Равновесие живого организма должно приспосабливаться к этим изменениям. Его можно представить не как предмет, раз и навсегда поставленный на ровную поверхность, а как способность сохранять согласованность во время движения.

Как возникает расстройство?

Второй вопрос направляет внимание к причинам и условиям. В Сова-Ригпа различаются глубокие основания страдания и непосредственные обстоятельства, способствующие проявлению болезни. Питание, поведение, климат, возраст и состояние ума могут участвовать в этой цепи по-разному.

Такое различие защищает от слишком простых объяснений. Нельзя свести состояние человека к одной эмоции, одному продукту или одной привычке. Причина, условие и проявление — не одно и то же. Подробно эта тема будет раскрыта во втором томе.

Как распознать состояние человека?

Третий вопрос относится к диагностическому знанию. Врач Сова-Ригпа собирает сведения через наблюдение, прикосновение и расспрос. Отдельный признак приобретает значение только в сочетании с другими данными и общим состоянием человека.

Умение распознавать не возникает из простого заучивания списка признаков. Оно требует знания теории, длительного наблюдения, опыта, наставничества и способности проверять первоначальное впечатление. Поэтому знакомство с диагностическими методами в этом курсе появится после изучения устройства организма и причин расстройства.

Как выбирают помощь?

Четвёртый вопрос касается лечения. В традиционной последовательности рассматриваются питание, образ жизни, лекарственные составы и внешние процедуры. Эти уровни не являются случайным перечнем. Их выбор связан с характером состояния, силами человека, временем, условиями и множеством других сведений.

Сейчас важно увидеть лишь общую логику: способ помощи следует из понимания состояния. Если распознавание неточно, даже сильное воздействие может оказаться неуместным. Поэтому знание предшествует действию.

Четыре вопроса образуют единый путь:

1. Как выглядит равновесие?

2. Как оно нарушается?
3. Как распознать произошедшее изменение?
4. Какую помощь выбрать?

Именно эта последовательность превращает отдельные сведения в науку исцеления.

Сохранять здоровье и восстанавливать нарушенное

В слове *gso ba* соединяются два направления заботы. Первое связано с поддержанием жизни и здоровья, второе — с восстановлением того, что оказалось нарушено.

Эти направления нельзя полностью разделить. Чтобы сохранять здоровье, нужно понимать, какие процессы поддерживают человека и какие условия способны их ослаблять. Чтобы восстанавливать нарушенное, необходимо знать не только проявление болезни, но и то состояние согласованности, к которому стремятся вернуть организм.

Представим сад. Забота о нём не начинается в тот день, когда дерево уже засохло. Она включает выбор подходящего места, полив, защиту от крайностей погоды и наблюдение за изменениями. Но если дерево всё же ослабло, садовник должен понять, чего ему не хватает и что мешает восстановлению. Одинаковое действие не подходит каждому растению и каждому времени года.

Эта метафора помогает увидеть связь между сохранением и восстановлением, но человек неизмеримо сложнее растения. Его состояние зависит не только от внешнего ухода, но и от индивидуального устройства, возраста, деятельности, ума и множества условий, которые меняются со временем.

В Сова-Ригпа забота о здоровье поэтому не сводится к универсальному распорядку. Общий принцип должен быть соотнесён с конкретным человеком. Совет отдыхать может быть полезен истощённому, но избыток неподвижности способен усиливать тяжесть у того, кому недостаёт движения. Питательная пища может поддержать ослабленного, но оказаться чрезмерной при другом состоянии. Эти примеры показывают логику индивидуального подхода, а не дают оснований назначать себе лечение.

Для начинающего читателя особенно важно освоить сам способ мышления: замечать, что поддерживает устойчивость, какие изменения предшествуют ухудшению и как несколько условий действуют вместе. Это создаёт основу для следующих томов, где сохранение здоровья будет рассмотрено подробно.

Здоровье как живое равновесие

Слово «равновесие» легко понять слишком механически — будто внутри человека находятся несколько сил, которые нужно установить в одинаковом количестве. В Сова-Ригпа речь идёт о более подвижной и индивидуальной согласованности.

Люди отличаются телосложением, привычным темпом, аппетитом, реакцией на холод и жару, потребностью в сне и многими другими особенностями. То, что естественно для одного человека, не обязательно станет нормой для другого. Равновесие не требует сделать всех одинаковыми.

Кроме того, состояние одного человека меняется на протяжении жизни. Ребёнок, взрослый и пожилой человек находятся в разных возрастных условиях. Зима и лето по-разному воздействуют на тело. Работа, отдых, путешествие, переживание утраты или период восстановления создают новые требования.

Поэтому сохранение здоровья предполагает способность учитывать изменения. Важно не удерживать жизнь в неподвижности, а поддерживать подходящие отношения между внутренним состоянием и условиями.

Позднее эта мысль станет основой для изучения индивидуальной конституции, сезонного поведения и питания. Пока достаточно запомнить главное: равновесие в Сова-Ригпа всегда относится к конкретному живому человеку в конкретных обстоятельствах.

Человек, а не только болезнь

Наука исцеления направлена на человека, который переживает болезнь, а не только на болезнь как отвлечённую категорию. Это различие меняет сам характер внимания.

Два человека могут использовать одинаковое слово для описания своего состояния, но переживать его по-разному. Для одного боль означает временное неудобство, для другого — страх потерять работу, способность заботиться о близких или привычную самостоятельность. Самочувствие связано с надеждами, обязанностями, отношениями и образом жизни.

Внимание к целому не означает, что нужно бесконечно собирать подробности. Оно означает способность различать, какие сведения действительно помогают понять состояние. Задача знания — не увеличить количество слов, а сделать восприятие точнее.

Именно поэтому в традиции важны не только методы, но и качества помогающего: внимательность, терпение, честность и способность слушать. Человек должен чувствовать, что его страдание замечено, а не сведено к удобной схеме.

Знание как распознавание

Вторая часть названия — ригпа — напоминает, что исцеление требует знания. Но знать — не значит только помнить определения.

Можно выучить названия Ветра, Желчи и Слизи, но не видеть их связей. Можно запомнить свойства пищи, но не учитывать состояние человека и время года. Можно узнать несколько признаков расстройства, но неверно истолковать их без общего контекста.

Подлинное распознавание включает несколько способностей:

- видеть целое, не теряя деталей;
- различать похожие проявления;
- соединять наблюдение с изученными принципами;
- сохранять сомнение, если сведений недостаточно;
- изменять первоначальный вывод, когда появляются новые данные.

Последний пункт особенно важен. Поспешная уверенность закрывает путь к знанию. Если человек заранее решил, что уже понял причину, он начинает замечать только то, что подтверждает его мнение. Распознавание требует открытости: готовности смотреть ещё раз, задавать дополнительные вопросы и признавать ошибку.

Эта дисциплина нужна не только врачу. Начинающий читатель также может развивать её, отделяя непосредственное наблюдение от толкования. Фраза «сегодня я проснулся раньше обычного и чувствовал усталость» описывает опыт. Фраза «у меня нарушен Ветер» уже является интерпретацией. Между ними должен оставаться промежуток для обучения и проверки.

Исцеление и облегчение страдания

Знание в Сова-Ригпа направлено на уменьшение страдания. Без этой цели медицинские сведения теряют нравственное направление.

Сострадание здесь не означает жалость сверху вниз. Это способность признать страдание другого человека значимым и пожелать его облегчить. Такое намерение побуждает слушать

внимательнее, действовать осторожнее и не использовать чужую уязвимость для демонстрации превосходства.

Сострадание также не отменяет точности. Желание помочь без знания может привести к ошибочному действию. Знание без желания помочь может стать холодным и безразличным. Наука исцеления соединяет оба качества: ясное распознавание и направленность на благо живого существа.

Отсюда возникает важное этическое правило: нельзя делать уверенный вывод там, где знания недостаточно. Иногда ответственная помощь состоит не в немедленном действии, а в признании своих границ и обращении к более подготовленному человеку.

Эта мысль будет подробно раскрыта в главе о сострадании и медицинской этике. Сейчас она помогает понять само название Сова-Ригпа: исцеляющее знание определяется не только тем, **что** оно знает, но и тем, **ради чего** применяется.

Классическая карта знания

Основным классическим корпусом Сова-Ригпа являются Четыре медицинские тантры. В этой главе нам достаточно общего ориентира: они систематизируют знания о здоровье и болезни, распознавании состояния и лечении.

Коренная тантра представляет эти области в сжатой форме. Её структура раскрывается через образ Древа медицины. Корни, стволы, ветви, листья, цветы и плоды показывают, как отдельные темы соединяются в одну систему.

Этот образ особенно точно выражает смысл первой главы. Лекарство, процедура или диагностический признак подобны отдельному листу. Чтобы понять его место, нужно увидеть ветвь, ствол и корень. Сова-Ригпа становится наукой исцеления благодаря связям между частями знания.

Подробное устройство Четырёх медицинских тантр будет рассмотрено в третьей главе, а Древо медицины — в четвёртой. Пока важно удерживать общий образ: перед нами не склад разрозненных сведений, а растущая и разветвлённая система.

Небольшая практика внимательного наблюдения

В течение одного дня попробуйте несколько раз остановиться и описать своё состояние без медицинских выводов. Обратите внимание на четыре области:

- уровень сил;
- ощущение тепла или холода;
- аппетит и состояние после еды;
- ясность или беспокойство ума.

Добавьте контекст: время дня, предшествующий сон, приём пищи, нагрузку и окружающие условия. Запись может выглядеть так:

После обеда появилось ощущение тяжести. Утром я спал меньше обычного, а обед был поздним и обильным. Через два часа состояние стало легче.

Не пытайтесь определить по этой записи конституцию или расстройство. Задача состоит в другом: увидеть, насколько состояние связано со временем и условиями. Такая точность наблюдения подготавливает способность различать, не подменяя обучение самодиагностикой.

Нить главы

Название Сова-Ригпа соединяет исцеление и знание. Исцелять — значит не только воздействовать на уже возникшее нарушение, но и понимать, что поддерживает жизнь, каким образом теряется согласованность и какие условия помогают её восстановлению. Знать — значит не просто хранить в памяти названия, а уметь различать, замечать связи и удерживаться от вывода, пока сведений недостаточно.

Из этого рождается последовательность всей традиции. Сначала необходимо увидеть, как поддерживается здоровье, затем понять пути возникновения болезни, после — распознать состояние человека и лишь потом выбирать помощь. Ни одна из этих областей не существует отдельно от других, подобно тому как лист невозможно полностью понять без ветви, ствола и корня.

Равновесие при этом не является одной мерой, одинаковой для всех. Оно живёт и меняется вместе с человеком, возрастом, временем года, питанием, деятельностью и состоянием ума. Поэтому внимательность предшествует толкованию, а знание должно идти рядом с состраданием. Лишь тогда стремление помочь не становится поспешным вмешательством.

Такова нить, которую следует сохранить: Сова-Ригпа — это путь распознавания, направленный на поддержание жизни и облегчение страдания.

Путь ведёт дальше

Теперь мы знаем, что означает название Сова-Ригпа и какие вопросы объединяет наука исцеления. Но эта система не возникла в один момент и не развивалась в изоляции. Её язык, тексты, способы обучения и врачебные линии складывались на протяжении столетий.

Следующая глава посвящена происхождению и развитию тибетской медицины. Она покажет, как разные потоки знания были восприняты, переработаны и соединены в традицию, которую сегодня называют Сова-Ригпа.

Глава 2. Происхождение и развитие тибетской медицины

История врачебного знания редко начинается в один день. У неё нет единственных ворот, через которые однажды вошли все наставления, лекарства и способы распознавать болезнь. Скорее она подобна реке: в верховьях видны отдельные ручьи, затем они сходятся, принимают воды новых притоков и продолжают путь уже под одним именем.

Такова и история Сова-Ригпа. Она хранит память о священном происхождении учения, о великих врачах и царских покровителях. Вместе с тем она открывается нам через рукописи, переводы, комментарии, школы, изображения и судьбы людей, передававших знание от наставника к ученику. Чтобы услышать эту историю верно, следует различать два её голоса — голос предания и голос исторического свидетельства. Один раскрывает смысл, которым традиция наделяет своё начало; другой помогает увидеть, когда и при каких обстоятельствах складывались тексты и учреждения. Они не обязаны говорить одинаково, чтобы оба быть достойными внимания.

Два рассказа о начале

Внутри традиции начало врачебного учения возводят к Будде Медицины — небесно-синему Владыке целебного сияния. В повествовании, открывающем «Четыре медицинские тантры», учение звучит в чудесном граде лекарств. Сам Учитель проявляется одновременно как тот, кто спрашивает, и тот, кто отвечает; вокруг него находятся мудрецы, божества и хранители знания. Перед читателем возникает не обыкновенное собрание людей, а совершенный образ мира, в котором всё — местность, растения, слова наставника и внимание учеников — служит избавлению живых существ от страдания.

Это повествование не следует читать как простую летопись события, для которого можно указать год и место на земной карте. Оно сообщает иное: подлинное врачевание имеет своим истоком мудрость и сострадание; знание должно быть чисто по намерению, стройно по устройству и направлено на благо. Будда Медицины в таком рассказе — не только первый наставник, но и образ совершенного врача, свободного от корысти, рассеянности и равнодушия.

Исторический рассказ движется иначе. Он спрашивает, когда появляются известные нам тексты, какие слова были переведены, какие учёные составляли комментарии, кто учреждал школы и каким путём наставления переходили из одной области в другую. Ответы здесь не всегда окончательны. Рукописи могли переписываться; жизнеописания — создаваться спустя века; одно имя — соединять память о нескольких поколениях. Поэтому честный рассказ о прошлом оставляет место неопределённости.

Различение этих двух рассказов оберегает нас от двух ошибок. Первая — требовать от священного образа точности придворной хроники. Вторая — превращать историю в перечень дат и забывать, почему сами носители традиции считали знание достойным сохранения. Для изучающего Сова-Ригпа важны оба взгляда: один показывает путь передачи, другой — сердце этой передачи.

Земля прежде книг

До появления единого медицинского свода на Тибетском нагорье уже существовали способы заботы о больных. Люди знали свойства местных растений и минеральных веществ, умели ухаживать за ранами, согревать тело, применять прижигания, соблюдать пищевые ограничения и обращаться с просьбами о помощи к силам, которыми объясняли несчастья и болезни.

Эти знания жили не только в сочинениях. Они сохранялись в семейной памяти, в ремесле врачей, в опыте кочевников и земледельцев, в обычаях монастырей и дворов.

Высокогорная земля сама была строгим наставником. Короткое лето требовало знать время сбора трав. Долгие переходы учили беречь тепло и силы. Различия между сухими долинами, влажными местностями и холодными перевалами делали наблюдение за погодой частью заботы о жизни. Лекарственное вещество нельзя было отделить от места, сезона и способа приготовления: растение, взятое не вовремя или неверно обработанное, уже не считалось тем же самым средством.

Мы не можем восстановить весь облик раннего врачевания. Почти всякая древняя практика, долго существовавшая устно, оставляет меньше следов, чем учёные книги позднейшего времени. Однако было бы неверно представлять Тибет пустым сосудом, который лишь однажды наполнили пришлыми знаниями. Когда началась эпоха великих переводов, новые учения встретились с уже накопленным опытом жизни в этой земле.

Время царей, переводчиков и дальних дорог

В VII–IX веках Тибетская империя была связана с обширным миром дорог, посольств, торговли и учёности. При царском дворе появлялись переводчики и знатоки из соседних стран; вместе с буддийскими текстами переводились сочинения о счёте времени, устройстве тела, лекарствах и врачебном искусстве. На тибетскую мысль влияли индийские, китайские и центральноазиатские знания. Следы этих встреч позднее вошли в язык и состав Сова-Ригпа, но были усвоены ею не как случайная смесь: заимствованное переводилось, обсуждалось и подчинялось собственному строю объяснения.

Предание рассказывает, что царь Трисонг Децен созвал в VIII веке в Самье великое собрание врачей. На него будто бы прибыли знатоки из Индии, Китая, Персии, Непала и иных земель, чтобы изложить свои способы врачевания. Тибет представлял Юток Йонтен Гонпо Старший, одержавший верх в состязании знаний и соединивший лучшее из услышанного.

Этот рассказ глубоко укоренён в традиционной истории тибетской медицины. Он выражает память о Тибете как месте встречи культур и о враче как человеке, способном учиться, различать и приводить разрозненное к согласию. Однако подробности самого собрания не подтверждаются независимыми свидетельствами настолько, чтобы пересказывать их как бесспорную хронику. Поэтому вернее сказать: предание о Самье хранит образ эпохи широкого обмена знаниями, тогда как точный ход этого обмена остаётся предметом исследования.

В этом образе есть наставление, не зависящее от решения исторического спора. Мудрый хранитель традиции не принимает всё чужое без испытания, но и не отворачивается от знания лишь потому, что оно пришло издалека. Он выслушивает, сопоставляет, проверяет и сохраняет то, что может послужить живым существам.

После распада царства

Когда в IX веке единое царство ослабло и распалось, исчезло многое из того, что поддерживалось двором. Но врачебные линии не оборвались. Знание продолжало жить в разных областях, переходя через семьи, монастыри и отдельных наставников. Раздробленность означала не только утрату: в разных местах укреплялись собственные способы толкования и практики.

С X–XI веков начался новый подъём переводческой и учёной деятельности. Тибетские наставники вновь отправлялись через Гималаи, учились в Кашмире и Северной Индии, приводили тексты и работали с переводчиками. Среди известных деятелей этого времени называют великого переводчика Ринчена Сангпо. В традиционных историях ему приписывают участие

в передаче медицинских сочинений, связанных с индийским учением о восьми ветвях врачевания.

Это было время не простого возвращения к утраченному, а нового собирания. Тибетский язык уже обладал развитым словарём перевода; буддийская учёность давала способы запоминания, толкования и спора; местные врачебные линии приносили собственный опыт. Из этих условий постепенно выросла та книжная и учебная среда, в которой обрели своё значение «Четыре медицинские тантры».

Юток Йонтен Гонпо и собирание учения

Традиционная история знает двух великих врачей по имени Юток Йонтен Гонпо — Старшего, связанного с царской эпохой, и Младшего, жившего в XII веке. Их жизнеописания наполнены путешествиями, встречами с наставниками, искусными исцелениями и испытаниями знания. Иногда деяния одного отражаются в рассказах о другом, словно память о многих поколениях собралась вокруг двух сияющих имён.

Юток Йонтен Гонпо Младший, обычно датируемый 1126–1202 годами, занимает в этой памяти особое место. Его считают великим систематизатором и передатчиком «Четырёх медицинских тантр». Одни традиционные рассказы говорят о составлении им текста, другие — о его восстановлении, редактировании или полном истолковании полученной передачи. Историки также обсуждают происхождение и постепенное сложение этого корпуса. Для начинающего важнее всего удерживать осторожную формулу: дошедший до нас облик основного медицинского учения тесно связан с Ютоком Младшим и учёной средой XII века, хотя сама традиция видит его корни гораздо глубже.

В жизнеописании Ютока врачебное образование не сводится к чтению. Он учится у многих наставников, путешествует, спорит, наблюдает больных и затем передаёт наставления ученикам. Подобный образ показывает, каким представлялся полноценно образованный врач: не обладателем одной тайной, а человеком, в котором соединились знание текста, опыт, нравственная дисциплина и способность ясно объяснять.

С Ютоком связывают и духовный цикл Юток Ньинтиг — «Сердечную сущность Ютока». В нём врачебное служение соединяется с буддийским созерцанием и воспитанием ума. В этой книге мы не будем смешивать медицинское обучение с принятием особых духовных обязательств. Но для понимания истории следует помнить: многие тибетские врачи видели внутреннюю работу над собой не украшением профессии, а средством сделать намерение более чистым, внимание — более устойчивым, а сострадание — деятельным.

От текста к школам толкования

Основной свод не положил конец развитию знания. Напротив, он стал корнем, из которого выросли комментарии, краткие наставления, перечни лекарственных веществ, сочинения о распознавании болезней и руководства по приготовлению составов. Учителя разъясняли трудные места по-разному, опираясь на линии передачи и местный опыт. Так возникли известные направления толкования, среди которых особенно называют Джанг и Сур.

Различия между школами не означали, что одна из них отвергала общее основание. Скорее они показывали, где требовалось уточнение: как понимать краткую строку, как распознавать вещество, как согласовать наставление с условиями определённой местности. Спор учёных был способом беречь смысл, а не только бороться за первенство. Там, где текст краток, толкование неизбежно; там, где применяется сильное средство, точность толкования становится нравственной обязанностью.

Передача шла через чтение вслух, заучивание коренных строк, объяснение наставника и участие в работе врача. Ученик не просто получал книгу. Он учился видеть связи между словами и наблюдаемыми признаками, узнавать лекарственные вещества, понимать меру и последовательность действий. Поэтому рукопись и живой наставник дополняли друг друга. Текст хранил строй учения; наставник показывал, как этот строй раскрывается в действительном случае.

«Голубой берилл» и врачебные картины

Особенно важный поворот произошёл в XVII веке, во времена Деси Сангье Гьяцо (1653–1705) — регента Пятого Далай-ламы, учёного и покровителя врачебного образования. Он создал обширный комментарий к «Четырём медицинским тантрам», известный как «Голубой берилл». Его труд не заменял основной текст, а раскрывал сжатые положения, сопоставлял толкования и стремился привести большой свод знаний в ясный порядок.

По замыслу Сангье Гьяцо была создана и знаменитая серия медицинских картин. На них изображались деревья медицинского знания, строение тела согласно традиции, развитие зародыша, признаки различных состояний, лекарственные растения, минеральные вещества, орудия и способы воздействия. Картины не были простым украшением рукописи. Они служили картой памяти: ученик мог увидеть на одном полотне множество связей, которые в тексте следовали одна за другой.

В 1696 году в Лхасе открылось медицинское училище на Чакпори. Там картины использовали при обучении и испытании учеников. Так передача получила более прочную опору в учреждении: появились установленный круг текстов, порядок обучения и пространство, где встречались наставники и будущие врачи из разных мест. Рядом с семейными и монастырскими линиями всё заметнее становилась школа как хранитель знания.

Однако превращение знания в учебный порядок не делало его неподвижным. Напротив, оно позволяло многим поколениям читать один коренной текст, спорить о его смысле и вносить в практику опыт разных областей. Медицинские картины хорошо выражают это соединение устойчивости и движения: ветви нарисованного дерева остаются на своих местах, но взгляд ученика каждый раз должен пройти их заново.

Путь через страны и народы

Сова-Ригпа никогда не принадлежала лишь одному городу. Вместе с учителями, паломниками, торговыми путями и монастырскими связями она распространялась по Гималаям и далее. Её изучали и практиковали в Ладакхе, Бутане, Сиккиме, Непале, гималайских областях Индии, Монголии и Бурятии. В разных землях менялись доступные растения, названия веществ, способы их заготовки и устройство врачебных общин.

Такое распространение не следует представлять как точное копирование единственного образца. Врач, живущий среди иной флоры и иного климата, должен был знать собственную землю. Иногда требовалось найти допустимую замену редкому веществу; иногда — сохранить привозное сырьё; иногда — уточнить местное название, чтобы не спутать похожие растения. Единство традиции поддерживали основные тексты, общие способы рассуждения и линии обучения, а её жизнеспособность — способность укореняться в местных условиях.

Поэтому выражение «тибетская медицина» указывает на язык, культурную среду и мощный центр формирования традиции, но не исчерпывает всей географии Сова-Ригпа. Для многих гималайских и монгольских общин это знание стало частью собственной истории. Врачи разных областей могли принадлежать к одной учёной традиции, не теряя местного опыта.

Испытание разрывом и продолжение передачи

В начале XX века при Тринадцатом Далай-ламе в Лхасе был учреждён Мен-ци-кханг — центр, соединивший обучение медицине, врачебную помощь, изготовление лекарств, астрономию и календарные вычисления. Датой его основания принято считать 1916 год. Он продолжил дело прежних школ, но придал ему новый размах и более устойчивое устройство.

События середины XX века принесли тибетской культуре тяжёлый разрыв. Люди покидали родные места, распадались привычные общины, утрачивались книги, собрания лекарственного сырья и учебные пространства. Передача врачебного знания оказалась зависима не от стен, а от памяти и решимости немногих носителей.

23 марта 1961 года в Дхарамсале Мен-ци-кханг был восстановлен в изгнании по воле Четырнадцатого Далай-ламы. Поначалу в нём были один врач, один астролог и десять учеников. Малое начало оказалось достаточным, чтобы вновь наладить обучение, изготовление лекарств и помощь людям. В последующие десятилетия институт вырос, открыл отделения и стал одним из главных средоточий сохранения Сова-Ригпа за пределами Тибета.

Но история продолжалась не только в Дхарамсале. Врачебные школы и клиники действовали и возникали в тибетских областях, Ладакхе, Бутане, Монголии, Бурятии и других местах. Где-то обучение получало государственное устройство, где-то держалось на общине или частной линии наставников. В конце XX и начале XXI века книги стали издаваться большими тиражами, появились переводы, международные учебные программы и новые учреждения. Расширился круг людей, для которых слова Сова-Ригпа перестали быть неизвестными.

С распространением пришла новая ответственность. Чем дальше знание уходит от языка и среды, в которых складывалось, тем легче краткое наставление превратить в упрощённый совет, а сложное врачебное рассуждение — в набор привлекательных названий. Сохранить традицию означает не только повторять её имя. Это значит беречь точность понятий, продолжительность обучения, зависимость практики от наставничества и нравственную цель врачевания.

Что в действительности сохраняется

Иногда древнюю традицию воображают сундуком, который нужно лишь уберечь от повреждения. Но Сова-Ригпа жила иначе. Её носители переводили и комментировали, собирали растения в новых местностях, спорили о трудных строках, основывали школы после распада прежних и заново создавали учебные книги. Неподвижное знание не прошло бы через столь разные века.

Сохраняется прежде всего нить — связь между коренным текстом, объяснением наставника, наблюдением врача и благом больного. Если убрать текст, практика может потерять меру. Если убрать наставника, краткие слова легко понять превратно. Если пренебречь наблюдением, учение станет отвлечённым. Если забыть о страдании живого существа, знание лишится своего назначения.

Потому историю Сова-Ригпа следует видеть не как шествие безошибочных героев и не как накопление всё большего числа книг. Это история усилия: собрать рассеянное, проверить услышанное, передать понятое и восстановить утраченное. В ней были разногласия, разрывы и новые начала. Но через них сохранялось главное намерение — уменьшать страдание посредством знания, внимательности и сострадания.

Остановись теперь ненадолго и вспомни любое знание, которое пришло к тебе через живого человека: ремесло старшего, семейный обычай, молитву, способ читать книгу или бережно выполнять работу. Что именно было передано словами, а что — примером? Что

сохранилось неизменным, а что пришлось приспособить к иной жизни? Такое размышление помогает понять природу традиции лучше, чем одно перечисление дат.

Нить главы

Сова-Ригпа возникла не из единственного события. Её глубокий смысл традиция выражает образом Будды Медицины и совершенного учения, обращённого к освобождению существ от страдания. Её земная история складывалась из местного опыта Тибета, переводов и встреч с учёными соседних земель, из трудов Ютока Йонтен Гонпо Младшего, школ толкования, комментариев и врачебного обучения. «Голубой берилл», медицинские картины и училище Чакпори придали передаче стройную видимую форму; Мен-ци-кханг и многие другие центры помогли ей пережить разрыв и укорениться в новых местах. Древность этой традиции заключена не только в возрасте текстов, но и в непрерывном труде тех, кто читал, объяснял, наблюдал и служил больным.

Путь ведёт дальше

Мы подошли к книге, вокруг которой на протяжении веков собирались наставники, школы и комментарии. В следующей главе откроются «Четыре медицинские тантры»: мы рассмотрим, почему их называют четырьмя, как устроен их единый замысел и каким путём ученик входит в обширное древо врачебного знания.

Глава 3. «Четыре медицинские тантры»: основа традиции

В предыдущей главе мы прошли по дорогам, которыми врачебное знание пришло к своему зрелому облику. Теперь перед нами лежит его главный свод — «Четыре медицинские тантры». На протяжении веков к ним обращались наставники и ученики, составители комментариев и создатели медицинских картин. Их строки заучивали, толковали, обсуждали и соотносили с наблюдением за человеком. Они стали не единственной книгой Сова-Ригпа, но тем основанием, относительно которого располагались многие другие труды.

Войти в этот свод — не значит сразу овладеть всеми его наставлениями. Путнику, впервые оказавшемуся перед большим городом, прежде надлежит увидеть ворота, стены и главные дороги. Так и здесь: сначала мы рассмотрим общий замысел четырёх частей, поймём, почему краткость текста требует объяснения наставника, и увидим, каким образом от единого корня расходятся разные области знания.

Имя великого свода

Краткое тибетское название «Четырёх медицинских тантр» — **Гьюши**; в научной передаче оно записывается как *rGyud-bZhi*. Слово *бжи* означает «четыре», а *гью* — «тантра», «непрерывность», «нить передачи» или связный свод наставлений. В данном названии слово «тантра» не следует понимать только как обозначение ритуального буддийского сочинения. Перед нами прежде всего медицинский корпус, хотя его язык, образ мира и повествовательная форма глубоко связаны с буддийской культурой Тибета.

Полное название текста переводят несколько по-разному. Приблизительно его смысл можно передать как «Тантра тайных сущностных наставлений о восьми ветвях врачевания, сущности нектара». Такое торжественное имя указывает сразу на три свойства свода. Он охватывает широкое поле врачебного знания; передаёт самую его сердцевину в сжатом виде; и требует наставления, потому что краткая строка не раскрывает сама себя.

Слово «тайный» здесь легко понять неверно. Оно не обязательно означает, что вся книга должна быть скрыта от посторонних. Многие положения называются сокровенными потому, что их смысл невозможно получить из одних слов без объяснения, зрелого изучения и опыта. Книга может лежать раскрытой, но её нить останется невидимой для того, кто выхватывает отдельные фразы и не знает их места в целом.

В принятом ныне составе Гьюши насчитывают около 5900 стихотворных строк, объединённых в 156 глав. Эти главы распределены между четырьмя неравными частями. Первая даёт сжатую карту всего учения. Вторая раскрывает его основания. Третья переносит общие принципы к многообразию болезней. Четвёртая возвращается к тем областям распознавания и воздействия, которые требуют особой точности. Поэтому четыре тантры следует видеть не как четыре случайно соединённые книги, а как четыре движения единого обучения.

Град лекарств и два голоса мудрости

Традиционное повествование помещает начало наставления в Танадуг — чудесный Град лекарств, где пребывает Будда Медицины. Вокруг дворца простираются земли, исполненные целебных растений, минералов, вод и ароматов. Каждая сторона этого мира выражает определённые свойства лекарственных веществ и способы помощи. Само место учения тем самым становится его первым образом: врачебное знание рождается из внимательного постижения природы, но направляется мудростью и состраданием.

Будда Медицины проявляет двух мудрецов. Один задаёт вопросы, другой отвечает; в последующем их роли могут меняться. Их имена передают как Йиле Кье — «Рождённый из ума» — и Ригпе Еше — «Мудрость знания» или «Мудрость осознания». Перед нами не обычная беседа двух людей. Вопрос и ответ исходят из одного просветлённого источника, словно мудрость сама раскрывает содержание, сначала принимая облик сомнения, а затем — ясного различия.

Эта форма учит читателя ещё прежде, чем сообщены отдельные положения. Знание начинается с верно поставленного вопроса. Чтобы ответ стал полезен, необходимо определить, о чём именно спрашивается, что уже известно и какая связь пока скрыта. Вопрос не считается признаком слабости ученика: он открывает дверь наставлению. Ответ же не должен подавлять вопрос своей важностью; его задача — привести ум к большей ясности.

Диалог также удерживает медицинское знание от превращения в безжизненный перечень. За каждым разделом ощущается отношение между тем, кто стремится узнать, и тем, кто берёт на себя труд объяснить. Эта связь позднее продолжается в отношениях наставника и ученика, врача и больного, текста и комментария.

Четыре части — одно движение

Порядок четырёх тантр подобен пути от вершины горы к долине. С высоты сначала виден общий рисунок рек и дорог. Затем путник спускается ниже и различает склоны, селения и переходы. В самой долине перед ним открывается великое множество отдельных мест. Наконец, он учится проходить трудные участки, где одной общей карты уже недостаточно.

Этот порядок нельзя свести к движению от «простого» к «сложному». Коренная тантра кратка, но её краткость скрывает огромную глубину. Последующие части подробнее, однако понять их связи без первой карты трудно. Четыре книги постоянно обращены друг к другу: начало содержит семена того, что будет раскрыто позднее, а позднейшие наставления возвращают ученика к словам начала.

Коренная тантра: семя и общий вид

Первая часть называется **Коренной тантрой** — *Ца-гью (rTsa-rGyud)*. Она состоит из шести глав и представляет весь свод в предельно сжатом виде. Её сравнивают с семенем, в котором уже заключены будущие корни, ствол, ветви, листья, цветы и плоды. Человек, увидевший только семя, ещё не видит дерева во всём его величии; однако без семени не возникло бы ни одной ветви.

Коренная тантра вводит читателя в общий строй учения. Она показывает здоровое и нарушенное состояние человека, указывает основные пути распознавания и очерчивает способы помощи. Здесь же появляется образ Древа медицины — зримая карта, на которой отдельные области знания получают своё место.

Её лаконичность обманчива. Строка может называть несколько предметов, но не объяснять подробно отношения между ними. Одно слово способно отсылать к целому разделу, который в другой части свода займёт множество страниц. Потому Коренную тантру нельзя читать как краткую памятку с готовыми советами. Это скорее ключ к расположению знания.

Представим старинную карту, где обозначены главные дороги, реки и перевалы. Она позволяет понять, в какой стороне находится путь, но не сообщает, где после дождя размыва тропа, у какого источника можно остановиться и как меняется переход зимой. Для этого потребуются более подробные описания и наставление того, кто уже ходил этой дорогой. Так соотносится Коренная тантра с остальными частями.

В следующей главе мы задержимся у Древа медицины и рассмотрим его строение. Сейчас достаточно увидеть назначение первой тантры: она удерживает целое и не позволяет ученику потеряться среди подробностей.

Объяснительная тантра: раскрытие оснований

Вторая часть называется **Объяснительной тантрой** — *Ше-гью (bShad-rGyud)*. В её тридцати одной главе развёрнуто то, что Коренная тантра лишь обозначила. Здесь рассматриваются образование и развитие тела, его составные части и функции, возрастные изменения, причины и условия расстройств, свойства пищи и лекарственных веществ, образ жизни, способы сохранения здоровья, общие основания распознавания и лечения. Отдельное место занимает то, какими качествами и правилами поведения должен обладать врач.

Объяснительная тантра ведёт ученика от названия к связи. Недостаточно знать, что в Сова-Ригпа говорится о Ветре, Желчи и Слизи; необходимо увидеть их свойства, разновидности, места, действия и отношения с телесными составляющими. Недостаточно помнить, что пища способна поддерживать или расстраивать состояние; нужно понимать её качества, вкус, воздействие пищеварительного тепла, время и меру. Каждое понятие включается в сеть других понятий.

Так раскрывается особый способ мышления. Явление редко рассматривается само по себе. Свойство вещества связано со стихиями; пищеварение — с превращением пищи и питанием тканей; возраст — с преобладанием определённых сил; время года — с накоплением, проявлением и успокоением изменений. Значение имеет не один предмет, а его место в узоре условий.

Эта часть особенно важна для нашего первого тома. Главы о пяти стихиях, Ветре, Желчи и Слизи, телесных составляющих, выделениях, пищеварительном тепле и каналах будут опираться преимущественно на круг оснований, развёрнутый в Объяснительной тантре. Но мы пойдём медленно, понятие за понятием, чтобы краткий язык свода не превратился для начинающего в череду незнакомых названий.

Тантра устных наставлений: многообразие страдания

Третья и самая обширная часть — **Тантра устных наставлений**, *Менгаг-гью (Man-ngag rGyud)*. Она состоит из девяноста двух глав. Здесь общий строй учения обращается к многообразию конкретных расстройств: их причинам и условиям, признакам, различениям и путям помощи. Материал располагается по крупным областям врачевания и показывает, насколько различными могут быть проявления нарушений.

Название «устные наставления» напоминает, что записанного текста недостаточно. Краткие положения обретают ясность через объяснение учителя, который раскрывает связи, устраняет двусмысленность и указывает, какие различия имеют значение. «Устное» не означает произвольное: наставник не подменяет свод личным мнением, а передаёт полученное толкование, соотнося его с опытом и способностями ученика.

Именно здесь особенно опасно чтение отдельной строки вне целого. Одно и то же внешнее проявление может иметь неодинаковое происхождение; похожие состояния требуют различения; сила и последовательность помощи зависят от множества условий. Поэтому перечисление признаков ещё не составляет диагноза, а узнавание знакомого слова не даёт достаточного основания для лечения.

В нашем курсе содержание этой тантры будет открываться значительно позднее — после того как будут изучены устройство человека, причины нарушений и основы диагностического рассуждения. Даже тогда мы будем рассматривать прежде всего логику и категории традиции.

Применение врачебных наставлений требует длительного признанного обучения и руководства опытного наставника.

Третья тантра показывает и нечто более общее: страдание не укладывается в одну схему. Сострадание побуждает видеть в больных равное достоинство, но оно не требует считать их состояния одинаковыми. Напротив, желание помочь делает различие необходимым. Чем больше многообразие страдания, тем меньше места остаётся для поспешного суждения.

Последующая тантра: возвращение к искусству различения

Четвёртая часть называется **Последующей**, или **Заключительной, тантрой** — *Чимаяю* (*Phyi-ma rGyud*). Полный её состав насчитывает двадцать семь глав. Иногда встречается число двадцать пять: так считают главы четырёх основных разделов, не включая две завершающие главы. Поэтому оба числа можно увидеть в книгах, но они обозначают несколько различный способ счёта.

Последующая тантра подробно обращается к исследованию пульса и мочи, приготовлению и применению лекарственных составов, очищающим методам и внешним воздействиям. Название «последующая» не означает, что перед нами маловажное добавление. Напротив, она возвращается к областям, где требуется соединить многие ранее изученные связи и соблюсти точность в действии.

Для начинающего эта часть особенно ясно показывает различие между знанием о методе и умением применять его. Можно знать, что исследование пульса занимает важное место в традиции, но это не означает умения читать пульс. Можно перечислить виды лекарственных форм, не умея выбирать состав, определять его качество или учитывать опасность. Можно знать название внешней процедуры, не имея права и способности безопасно её выполнять.

Такая граница не умаляет ценности чтения. Напротив, она помогает читать честно. Ученик знакомится с устройством знания, чтобы понимать язык традиции, видеть взаимозависимость её частей и подготовиться к более глубокому обучению. Но книга остаётся дверью, а не свидетельством врачебного мастерства.

Восемь ветвей под единым сводом

В полном названии Гьюши говорится о восьми ветвях врачевания. Они показывают широту поля, которое стремится охватить текст: общие болезни тела, болезни детей, женские болезни, расстройства, связываемые традицией с вредоносными нематериальными влияниями, повреждения, отравления, заботу о стареющем человеке и вопросы продолжения рода.

Названия этих ветвей в разных переводах могут звучать неодинаково. Особенно осторожно следует обращаться с областью состояний, которые традиционные тексты связывают с духами. Нельзя заранее заменять такое объяснение привычным психологическим или телесным понятием; но столь же неверно приписывать всякое непонятное страдание невидимому воздействию. Сейчас нам важно лишь увидеть место этой области внутри исторической картины Сова-Ригпа. Её собственный язык и границы будут рассматриваться там, где для этого появится достаточное основание.

Восемь ветвей не разделяют человека на восемь независимых существ. Они упорядочивают большое поле помощи, сохраняя общие основания: устройство тела, действие причин и условий, необходимость различения, выбор подходящего способа воздействия и нравственную ответственность врача. Единый ствол знания питает разные ветви.

Почему текст говорит кратко

Гьюши написан преимущественно мерными строками. Такой строй облегчал запоминание и устную передачу. Ученик мог удерживать в памяти последовательности тем, возвращаясь к ним во время объяснения и узнавать пропуск или перестановку. Но удобство памяти было куплено высокой плотностью смысла.

Краткая строка нередко опускает то, что наставник должен восстановить в речи: связь между перечисленными предметами, условие применения, исключение или скрытое деление. Некоторые слова допускают несколько оттенков значения. Другие понятны лишь тому, кто знает, к какой части Древа медицины они относятся. Поэтому вокруг основного текста возникла большая комментаторская традиция.

Комментарий не просто делает древние слова длиннее. Хороший комментарий совершает несколько дел: раскрывает грамматику сжатой строки, поясняет редкое слово, показывает место наставления в общей системе, сопоставляет разные толкования и приводит знание к форме, пригодной для обучения. Иногда комментарии расходятся, и тогда ученик узнаёт не только готовый ответ, но и основания разногласия.

Особое место среди таких трудов занимает «Голубой берилл» Деси Сангье Гьяцо, упомянутый в предыдущей главе. Созданные вместе с ним медицинские картины переводят связи текста в зримые образы. Однако ни комментарий, ни картина не отменяют коренного свода. Они подобны светильникам, поставленным рядом с трудной рукописью: благодаря им строки видны яснее, но читается всё та же книга.

Как учились по Гьюши

Традиционное обучение соединяло несколько видов труда. Строки слушали и повторяли, смысл получали через объяснение, неясные места обсуждали, а знание о теле и лекарственных веществах соотносили с наблюдением. Память, рассуждение и опыт не заменяли друг друга.

Заучивание создавало внутренний каркас. Ученик мог быстро вспомнить порядок категорий и не зависеть всякий раз от раскрытой книги. Объяснение наполняло каркас смыслом. Обсуждение учило защищать вывод и замечать противоречие. Наблюдение не позволяло словам оторваться от жизни. Нравственное воспитание удерживало всё обучение в границах служения.

Такой путь требовал времени. Спешащий ученик склонен считать знакомое слово понятным. Но услышать «Ветер» ещё не значит знать все функции, места и разновидности этого начала; прочитать о горячем и холодном ещё не значит уметь различать сложное состояние. Повторное возвращение к основам считалось не задержкой, а способом сделать знание прочным.

Наше чтение также будет возвращаться по кругу, каждый раз поднимаясь немного выше. В этой главе четыре тантры открылись как общий свод. В следующей Коренная тантра предстанет как Древо медицины. Позднее отдельные ветви дерева будут раскрыты через устройство человека, причины болезни, сохранение здоровья, распознавание и лечение. Возвращаясь к прежним словам, читатель будет видеть в них больше, чем при первой встрече.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.