
Копелиович Г.Б.

Вангмо П.

**«МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ РАЗНЫЕ ТЕОРИИ, НО ЦЕЛЬ У НАС ОДНА»:
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ТРАДИЦИОННОЙ ТИБЕТСКОЙ
И ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНСКИХ СИСТЕМ***

Ключевые слова: тибетская традиционная медицина, Тибет, медицинская антропология, организация здравоохранения, буддизм, западная медицина, интеграция традиционных медицинских систем

Аннотация: Интерес к тибетской традиционной медицине (ТТМ) в настоящее время отмечается в различных регионах Российской Федерации. В нашей стране есть специалисты, практикующие ТТМ. Доктор Пунцог Вангмо неоднократно посещала Россию для того, чтобы передать свои знания врачам. В интервью она рассказывает о том, как развивалась тибетская медицина в Тибетском АР (Китай), как она функционирует сейчас и есть ли перспективы для сближения западной медицины и традиционной тибетской медицины.

***Исследование выполнено при поддержке гранта РГНФ/РФФИ
№ 17-01-00434-а.**

Пунцог Вангмо – профессор Лхасского Университета тибетской медицины (г. Лхаса, Тибетский АР КНР), директор и главный преподаватель международной школы тибетской медицины Института Шанг Шунг, вице-президент и главный врач Специального комитета по тибетской медицине Всемирной федерации китайской медицины, Президент Американской ассоциации тибетской медицины (АТМА), Главный эксперт по тибетской медицине Профессиональной медицинской ассоциации ПАРМ (г. Севастополь).

*Галина Копелиович беседует с доктором Пунцог Вангмо***

Г.К.: Добрый день, доктор! Спасибо Вам, что согласились выделить время и дать интервью. Скажите, пожалуйста, как Вы можете охарактеризовать Тибетскую традиционную медицину¹ для человека с ней совсем незнакомого?

П.В.: Для начала я хочу поблагодарить Вас, потому что нам очень важно знать друг друга. Несмотря на то, что мы работаем в разных медицинских системах, у нас одна цель – помогать людям. Наша главная задача заключается в том, чтобы помочь тем, кто страдает. Это задача восточной медицины, западной медицины, это задача традиционных медицинских систем и современной медицины. Мы говорим на разных языках, используем разные теории, философию, но цель у нас одна. Это то, во что я действительно верю. Все целительские системы, и все целители, врачи, медсестры, студенты, профессора, которые работают в сфере исцеления и лечения, имеют одну задачу – помогать человеку чувствовать себя лучше. В то же время задача пациента – выздороветь как можно быстрее.

Поэтому, когда я думаю о принципах работы той или иной медицинской системы, я считаю, что у каждой системы своя, очень глубокая функция. И каждая делает большую работу. Но в то же время одна традиция не может ответить на все вопросы. Как мы говорим, одна традиция не может удовлетворить каждого пациента или человека. Это как ресторан. Есть тысячи ресторанов, потому что у тысяч людей есть свои представления о них. Так и современная, как мы её называем, западная медицина делает великую работу. Делает фантастические вещи. Но в то же время, для некоторых людей в определенном возрасте, в определенном месте такое лечение неприемлемо. При этом Аюрведа, традиционная китайская медицина, тибетская медицина также делают много хороших вещей. Но иногда этого недостаточно. Так что я думаю, что взаимодействие очень важно. Это очень важно понимать друг друга. Из понимания рождается доверие. Когда мы доверяем, мы начинаем применять. Когда мы применяем, мы получаем результат. Поэтому я думаю, что это очень хорошо, и хочу Вас поблагодарить.

Тибетская медицина имеет длинную историю. Мы называем это непрерывной передачей. Тибетская медицина была распространена на территории Тибета, Гималаев на протяжении трех тысячелетий как официальная медицинская практика. До этого она существовала еще две тысячи лет. Так что тибетская медицина в Тибете существует очень долгое время. Она не исчезла даже в период революции. Несколько дней назад кто-то меня спросил: «Как

тибетская медицина выжила во время революции?» На это я отвечаю, что тибетская медицина – это уникальная целительская система, ценная для того времени в том регионе. И не важно, что происходило в регионе, в каких условиях существовала эта медицина. Она всегда помогала там людям. Им было необходимо средство для избавления от страдания. И в этом ценность и достижение тибетской медицины, поэтому она выжила. Не просто выжила, а принесла много пользы и поддержки. Вообще, тибетская медицина, тибетская культура, тибетский регион переживали разные времена, у нас было много взлетов и падений, но ТТМ выживала всегда. Потому что она предназначена для служения на благо всех живых существ. И им это нужно. Неважно кто ты, что ты собираешься сделать, но тебе всегда нужно исцеление. Поэтому, когда тибетская медицина выживает, мы называем это непрерывной линией передачи.

Исследование тибетской медицины – это огромная тема. У многих людей есть небольшое недопонимание того, что она из себя представляет. Многие думают, что тибетская медицина проста, потому что если ты знаешь немного о Буддизме, духовных практиках, то каким-то образом ты можешь понять, что такое тибетская медицина. Но это не так. Тибетскую традиционную медицину можно рассматривать с трех сторон. С одной стороны, в ней есть научное направление, она сама по себе является наукой. Понимание природы тела, природы заболевания, понимания противоядия, лекарства. Мы обычно не используем термин заболевание, мы говорим «дисбаланс». Тибетская медицина исследует природу баланса и дисбаланса. Природу и причины того, почему то или иное растение может помочь сохранить баланс. Поэтому, когда мы говорим о тибетской медицине с этого точки зрения, то она, действительно, является наукой. Возьмем для примера растение. Вот, например, это лист. В каких-то случаях мы используем сам лист, но не используем стебли. Потому что стебли и листья – это две разные концепции.

С другой стороны, в тибетской медицине есть и духовная составляющая. Это хорошо, потому что через духовное мы понимаем тело, ум и энергию, в то время как медицина описывает видимую информацию. Но это тоже самое, что, несмотря на то, что я не вижу сквозь стены, не значит, что за ними никого или ничего нет. Там точно кто-то есть. Но такой способ получения информации скорее духовный. Это получение не внешней информации, а внутренней, твоей информации. То есть способ обнаружения природы человека, природы ума, природы тела и принципов их взаимодействия является духовным.

И если владеешь этим способом, то твои навыки становятся более глубокими.

И с третьей стороны, тибетская медицина – это культура. Каждая страна, каждая нация, даже каждая семья имеет свою культуру. И, конечно же, культура является частью лечения. Таким образом, в тибетской медицине существует три направления. И поэтому обучение тибетской традиционной медицине занимает очень длительное время. Я не говорю, что каждый студент, который хочет изучать ТТМ должен изучать культуру Тибета. Я не имею в виду это. Но, по сути, все составляющие ТТМ, о которых я говорила раньше, существуют неразрывно. Если бы человек захотел изучать медицину здесь, в России, даже если речь идет о западной медицине, он должен знать бытовые вещи, такие, например, как диета русских людей, какую еду можно купить в магазине, как ее можно приготовить. Ты не можешь жить в своих представлениях и фантазиях об этой стране и о том, что здесь едят люди. Ты должен есть то, что здесь продается. Ты должен покупать то, что есть в магазинах, понимаешь? Это пример того, как культура, стиль жизни расширяют твою эрудицию. Это важная часть тибетской медицины.

Г.Б.: А как долго нужно учиться ТТМ?

П.В.: Продолжительность обучения ТТМ – 12 лет. В древние времена учиться начинали с тринадцати лет и учились в течение шестнадцати лет. В первые четыре года в основном изучали тонкости языка, культуры. После изучения этих базовых вещей переходили к изучению непосредственно самой медицины, и оно длилось двенадцать лет. Пять лет для получения степени бакалавра, в то время мы называли это «Ка чу па», а потом 3 года для получения степени «Раб джам па», которая эквивалентна степени магистра, и после этого три года на написание докторской диссертации, которая называлась «Бум рам па». Это занимало одиннадцать лет. После этого еще год практики, типа ординатуры. Все вместе это занимало двенадцать лет, чтобы пройти весь путь тибетской медицины. А сейчас наше новое правительство ввело новую международную систему образования, в которой существуют бакалавр, магистр, доктор наук и постдок. Бакалавр – 5 лет, магистр – 3 года, доктор наук – 3 года.

Помимо изучения непосредственно ТТМ, мы также изучаем астрономию. Астрономия делится на две части. Первая – астрономия, изучение планет, а вторая – астрология, изучение природы всех элементов. Изучение курса астрономии занимает еще два года. Так что полный курс ТТМ занимает четырнадцать лет. Так училась я. Пять лет для получения степени бакалавра,

три года для получения степени магистра. В то время это еще не называлось магистром, потому что была другая образовательная система. Три года я изучала астрономию. И два года ушло на так называемую работу после магистратуры. Сейчас мне говорят: «Мы присвоим Вам докторскую степень потому что, видим, что Вы сделали. За Вашу работу можно дать Вам две докторских». Но на самом деле я училась просто для того, чтобы достичь какого-то уровня. И так учатся все. Сейчас все студенты в Китае после окончания школы идут в колледж. И после этого могут принять решение о поступлении в Университет, чтобы изучать ТТМ. Сейчас у нас есть три главных Университета ТТМ. Один в Лхасе, «Лхасский университет тибетской традиционной медицины», один в северо-восточном Тибете – «Северно-восточный университет ТТМ», один в восточном Тибете – «Восточный университет ТТМ».

Г.К.: А учатся ли в этих университетах студенты из других стран?

П.В.: На данный момент нет². И да, и нет. В бакалавриате – нет. Первая международная степень магистра была разработана совместно с Институтом Шанг Шунг в «Северо-восточном университете ТТМ» в прошлом году. Наши студенты ездили туда сдавать экзамен.

Г.К.: Сложно поступить в Университет ТТМ?

П.В.: Очень сложно, тысячи абитуриентов каждый год пытаются сдать экзамен, но поступают единицы. Моя племянница трижды сдавала экзамен, чтобы поступить в магистратуру, и наконец-то в этом году поступила. В этом году она поедет учиться в «Северно-восточный Университет ТТМ». Очень много кандидатов и не так много мест. В Китае это очень сложно, потому что очень много людей там живет.

Г.К.: Какие экзамены необходимо сдавать при поступлении?

П.В.: Отбор очень жесткий, экзамены предельно сложные. Для поступления в магистратуру необходимо сдать базовые предметы по ТТМ, языки – английский, санскрит, тибетский, конечно, китайский. Следующий экзамен – политика партии. Экзамены идут один за другим. И если поступающий не сдал какой-то экзамен, к следующему он не допускается. В медицинской школе ТТМ очень высокие стандарты. Очень тяжелые экзамены нужно сдать, чтобы туда поступить.

Г.К.: Какие предметы изучают студенты?

П.В.: Основной книгой для изучения является «Джуд-ши»³, четыре тантры. Некоторые люди не понимают, что такое тантра, поэтому мы говорим «джуд-ши» – это название труда, содержащего учение. Первая книга называется Ца-гью – «Тантра основ» – это базовое учение всех основ тибетской ме-

дицины. «Тантра основ» состоит из шести частей. Вторая тантра содержит тридцать одну часть. В этой тантре описывается анатомия, физиология, все возможные виды лечения. Четвертая тантра называется «Заключительная». Она состоит из двадцати семи частей, в которых описывает постдиагностика, фармакология и теоретические заключения по всей теории медицины. И самая главная – это третья тантра. В ней девяносто две части, описывающие человека с макушки головы до ступней. В ней все болезни, причины, условия, симптомы, лечение. Все объясняется в этой тантре. В девяносто двух частях описаны все подробности, которые касаются тела, здоровья, этиологии заболеваний, педиатрии, гинекологии, психологии, травмы.

Это наше главное учебное пособие. Для того, чтобы сегодня изучать ТТМ, я разработала специальные учебники. Это один из них (*показывает, – Г.К.*). В нем описаны различные патологии. Всего таких учебников четырнадцать. Эта группа учебников описывает учение об анатомии и физиологии, включая и фармакологию. В этой группе двенадцать учебников. Всего получается двадцать шесть учебников. Они входят в программу бакалавриата. Так что студенты бакалавриата должны изучать все эти двадцать шесть учебников в течение четырех лет.

Г.К.: Студенты учат эти тексты наизусть или должны усвоить суть материала?

П.В.: Это зависит от конкретного учебника. Например, вот эту книгу по патологии желательно выучить наизусть, но это необязательно. Но первый уровень – «Коренную тантру», которая объясняет базовую часть ТТМ, анатомию, физиологию и последний уровень «Заключение», в которой описывается фармакология необходимо выучить наизусть. А, например, те девяносто две части, которые находятся между, можно не заучивать, но необходимо хорошо ориентироваться в материале. Без выученных частей невозможно сдать экзамен для поступления в магистратуру. Образовательная система очень жесткая. И необходимо выучить большое количество информации. Сейчас я преподаю в западных странах по этим двадцати шести учебникам, студенты учат их с утра до вечера. У нас нет времени болтать или пить чай, иногда мне даже неловко перед студентами, я чувствую себя виноватой. Иногда ведь хочется пообщаться, выпить чая, но они не могут себе этого позволить.

В заключении я хочу сказать, что история тибетской медицины очень длинная. Больше трех тысяч лет мы используем её в Гималаях. Корни тибетской медицины в Тибете. Позже мы стали получать информацию из соседних стран. Наши исследователи были очень мудрыми, их ум был открыт для

новой информации, они смогли собрать все лучшее из медицинской науки соседних стран. Но это не меняет того, что корни ТТМ уходят в Тибет.

Г.Б.: Расскажите, пожалуйста, о своем опыте преподавания ТТМ в других западных странах.

П.В.: В 2005 году мы открыли школу Тибетской традиционной медицины в США, в штате Массачусетс. Наша школа лицензирована по образовательным стандартам штата. Мы учим четыре года, в Тибете это занимает пять лет, но мы стараемся уместить всю программу в четыре года. Поэтому в основном в программу входит именно научная часть ТТМ. И в 2013 году мы открыли школу ТТМ здесь, в России. Система обучения такая же, как в США. В США мы выпустили уже три группы студентов. Особенностью нашей программы является то, что на четвертый год студенты проходят трехмесячную практику в Тибете. Цель такой практики или ординатуры показать студентам места, где возникла ТТМ. На мой взгляд, не важно, где ты учился ТТМ, какой язык ты используешь, но ты должен быть знаком и понимать стандарты. Студенты учатся ТТМ в России на русском языке, но твое мастерство должно соответствовать тем выпускникам, которые закончили бакалавриат в Тибете на тибетском языке. Человек не должен думать, что тибетская медицина в России как-то отличается в своих основах от тибетской медицины в Тибете. Поэтому мы возвращаемся в Тибет, к корням, и там вспоминаем все, чему учились. Мы проходим обучение в Университете, практику в больнице. После этого студенты сдают выпускной экзамен, такой же, какой сдают студенты бакалавриата. И если студент сдает выпускной экзамен, университет дает ему документ подтверждающий, что его знания эквиваленты диплому бакалавра. Мы запустили в Америке программу магистратуры, которая тоже лицензирована по образовательным стандартам штата Массачусетс. В России у нас пока разработана программа бакалавриата, поскольку отучилась только первая группа.

Г.Б.: Доктор, давайте поговорим о понимании здоровья и нездоровья в ТТМ. Как теория тибетской медицины определяет эти понятия?

П.В.: Когда мы думаем о целях тибетской медицины, то можно выделить две основные задачи. Первая – поддержка здоровья, вторая (если человек все же заболел) – лечение. В этом заключается цель тибетской медицины. Давайте подумаем о понятиях здоровья и нездоровья, о границах здоровья и нездоровья. Где та линия, которая отличает здорового от больного и больного от здорового? Итак, мы говорим, что наше тело состоит из пяти элементов: земля, вода, огонь, ветер, пространство. Как и вся природа вокруг. Объясню

понятие баланса на примере: если Вы хотите посадить зерно, то Вам нужна хорошая почва, хорошая вода, хорошее освещение, свежий воздух. Тогда у Вас вырастет хороший цветок. Если Вы возьмете слишком много земли, цветок может не вырасти. Слишком много воды также плохо, как её недостаток. Мало освещения и тепла – также плохо, как и чрезмерная жара или слишком яркое освещение. Ураган также плох, как и отсутствие свежего воздуха. Мы все это понимаем, когда хотим посадить цветок.

То же самое касается и нашего тела. Все эти пять элементов должны быть сбалансированными. Но как понять, сбалансированы они или нет? Для понимания функций организма у нас есть три энергии: энергия физического тела, энергия сознания и энергия дыхания. И эти три энергии работают вместе. Благодаря им, функционирует тело. Ваш ум способен делать всё что угодно благодаря этим энергиям. И у Вас есть энергия движения и общения. Например, я хочу куда-нибудь поехать на автомобиле. Даже если мое тело в полном порядке, я здоров, а машина сломана – я не смогу никуда уехать. То есть для того, чтобы куда-то отправиться на машине, мое тело должно быть в порядке, и машина исправна.

В моем примере, энергия – это машина. Для того, чтобы все элементы в теле могли сообщаться, необходима энергия. И эта энергия должна быть сбалансирована. Если все сбалансировано, то пять элементов помогают друг другу, поддерживают друг друга, как команда, чтобы поддерживать состояние здоровья. Как хорошая погода, хорошая вода, хорошая семья помогают вырасти цветку. Если баланса нет, то они атакуют друг друга и не дают телу быть здоровым. Это мы называем болезнью. В таком контексте, граница между здоровьем и нездоровьем проходит там, где есть баланс, где не нужны лекарства, для того, чтобы подняться утром с постели, где человек все может делать сам, а вечером без лекарств может уснуть. Это значит, что человек функционирует. И эту часть жизни мы называем здоровьем. С другой стороны, если чего-то не хватает или что-то в избытке, чего-то больше там, но не хватает здесь, – то это называется нездоровьем.

Г.Б.: А как Вы видите взаимодействие между западной медициной и ТТМ?

П.В.: В Тибете, в Китае в рамках западной системы здравоохранения у нас есть Департамент по тибетской традиционной медицине. Как он работает? Если речь идет о скорой помощи, об острых состояниях, то медицина работает по протоколам западной системы. Но восстановительные процессы сопровождаются использованием лекарственных растений. То есть тибетская

медицина принимает активное участие на стадии восстановительной медицины и реабилитации. Она более бережно обращается с пациентом, более гармоничная и от нее меньше побочных эффектов. В главной больнице ТТМ, откуда я приехала, существует Департамент западной медицины. Мы совмещаем методы диагностики с западной медициной. Методы диагностики ТТМ по пульсу, урине, языку не всегда могут выявить полную картину. Тогда мы используем методы и протоколы современной медицины: биохимические анализы, УЗИ, ЭКГ и другие. И после этого мы смотрим общую картину. И дальше принимается решение, по каким протоколам будет лечиться пациент: тибетским или западным.

Иногда мы комбинируем методы лечения. Команда докторов разных медицинских систем устраивает совещание и принимает решение о способах лечения пациента. В Китае, в Тибете врач тибетской медицины находится на том же уровне, что и врач западной медицины. Западный врач, врач ТТМ – у нас одинаковый авторитет, власть, полномочия и ответственность. Такое сотрудничество приносит огромную пользу. Например, в острых состояниях необходимо быстрое действие, быстрый эффект. Когда человек находится в реанимации, или ему срочно нужна скорая помощь здесь успехи западной медицины трудно не оценить. Но, когда речь идет о хронических заболеваниях, в которых часто человек вынужден принимать лекарства на протяжении всей жизни, ТТМ старается найти другое решение. Так что сотрудничество приносит большую пользу. Сейчас даже в других районах Китая в некоторые больницы приглашают врачей ТТМ. Потому что тибетская медицина на данный момент нова для Китая.

Г.Б.: А могут ли врачи западной медицины использовать методы ТТМ, без использования и знания её духовной составляющей? Есть ли какие-то несложные комбинации, которые можно использовать, не обучаясь полноценно ТТМ?

П.В.: Да, конечно. Мы не будем здесь говорить о фармакологии, потому что в тибетской медицине она очень сложная, её необходимо долго изучать. Но есть очень много методов внешних терапий, например, дыхательные упражнения. Здесь не нужно взаимодействовать с религией, с культурой, это то, что очень просто сделать. Мы называем эти упражнения Янтра-Йога. Слово «Янтра» обозначает движение тела. Янтра-Йогу мы используем как одно из средств в борьбе со стрессом, в стресс-менеджменте. Проблема современного общества в том, что мы постоянно пребываем в стрессе. Даже процесс поездки с одного конца города до другого вводит нас в стрессовое

состояние из-за сложного движения, множества людей на улицах, постоянной необходимости контактировать с внешней средой. Дети получают стресс в школах. Янтра-Йогу можно использовать как стресс-менеджмент. И она является частью ТТМ.

Также несложно научиться делать теплые масляные компрессы. Их необходимо делать на специальных точках, имеющих отношение к определенным органам. Такие методы приносят много пользы людям, которые не могут спать, испытывают беспокойство, трудности с дыханием, депрессию. Людям, действительно, помогает прогревание с помощью масляных компрессов. Это лечение очень мягкое, оно приятно пациенту само по себе. И этим методам довольно легко научиться. Конечно, учиться необходимо, на научившись однажды, можно начинать использовать эти методы.

Помимо этого, существует тибетский массаж *ку-нье*. Этот массаж можно применять в спортивной медицине, как поддерживающий или для реабилитации после травм. Он хорошо решает самые разные проблемы со спазмами, болью. И он помогает и на физическом уровне, и на уровне ума. Физически восстанавливаются функции организма. И опять же этому массажу не сложно научиться; от него практически нет побочных эффектов, и его можно применять во множестве разных случаев. Я не могу сказать, что побочных эффектов нет вообще. Это как, например, резать салат. Побочных эффектов нет, но, если невнимательно резать, можно порезать палец. Все нужно делать осознанно, с вниманием. Тогда побочных эффектов не будет.

Г.Б.: Как-то вы говорили, что у врача ТТМ есть свой этический кодекс. Расскажите, пожалуйста, об этом.

П.В.: Основное в этом это то, что целитель может стать убийцей⁴, если он не будет хорошо делать свою работу. Работа врача отличается от работы бизнесмена. Работа врача отличается от работы полицейского. Работа врача связана с людьми, которые страдают. Кто бы к Вам не пришел, он просит помощи. То есть цель кодекса объяснить то, как это – быть целителем. Доктор, это отец, который относится к своему пациенту, как к ребенку. Не манипулировать, посвящать всё, что ты делаешь, этому человеку, не быть ленивым с пациентом, не стараться заработать на пациенте или извлечь другую выгоду. Нельзя пытаться экономить на лекарствах или неправильных ингредиентах. Неважно, кто твой пациент. Может быть, он самый плохой человек в мире. Для врача это не важно. Твоя работа не судить, а исцелять. Твоя работа в том, чтобы обеспечить комфорт этому человеку. Даже если ты пони-

маешь, что лекарства не помогут. Значит, нужно создать пациенту комфорт. Это основная концепция этического кодекса.

Примечания:

***Автор выражает благодарность за содействие и помощь в организации интервью АНО «Институт Шанг Шунг» и его директору Владимиру Беляеву.*

¹Далее *тибетская традиционная медицина* – ТТМ.

²Информация актуальна на момент интервью.

³ «Чжуд-ши»: Канон тибетской медицины / пер. с тиб., предисл., примеч., указатели Д. Б. Дашиева; отв. ред. С. М. Николаев. М.: Изд. фирма «Восточная литература» РАН, 2001. 766 с. ISBN 5-02-018033-5.

⁴Речь идет о поговорке «Healer may be killer».