

基础理论

ЧАСТЬ 1

ОБЩАЯ ТЕОРИЯ

- 1 Инь-Ян 3
- 2 Пять Элементов 19
- 3 Жизненные Субстанции 41
- 4 Трансформация Ци 75

ВВЕДЕНИЕ

В первой части мы обсудим общую теорию китайской медицины. Она стоит на трех столпах:

Теория Инь-Ян
Теория Пяти Элементов
Теория Ци.

Теория Инь-Ян происходит из глубокой древности. В «Книге перемен» (И Цзин, ок. 700 г. до н.э.) Инь и Ян представлены в виде прерванной и целой черт соответственно. Комбинации восьми Триграмм (каждая из которых состоит из трех линий) составляют 64 гексаграммы, которые символизируют бесчисленное множество явлений в мире. Концепция Инь-Ян была разработана одной из многих философских школ, появившихся в период Сражающихся царств (476-221 гг. до н.э.), - «Школой Инь-Ян», главным мыслителем которой был Чжоу Ян (ок. 350-270 гг. до н.э.). К медицине концепция Инь-Ян была применена уже после времени существования этой философской школы.

Первое письменное свидетельство теории о Пяти Элементах (У Син) датируется эпохой правления династии Чжоу (1000-770 гг. до н.э.).¹ Теория Пяти Элементов не всегда применялась

в медицине в ходе своего исторического развития, поскольку ее популярность то росла, то шла на убыль.

В эпоху Сражающихся царств она стала чрезвычайно популярной и была использована в медицине, астрологии, естественных науках, в календарной системе, музыке и даже политике. Благодаря этой популярности, большинство феноменов стали классифицировать по пятиричным группам. Начиная с правления династии Хань, влияние теории стало падать, однако она осталась одним из столпов китайской медицины, проявляясь во многих аспектах (например, пять патологических цветов лица, пять вкусов трав, пять органов Инь, и др.)

Концепция Ци принципиально важна для китайской медицинской мысли и является ее ядром. То, что природа Ци изменчива и может тяготеть и к материальной субстанции, и к духовной силе, обуславливает взгляд китайской медицины на тело и дух, как на нечто единое. Бесконечное разнообразие проявлений Вселенной — результат постоянной концентрации и рассеивания Ци, в ходе которого происходят события разной степени материальности. Идея концентрации и рассеивания Ци всегда была одной из самых популярных тем для обсуждения философами. Ци — основа бесконечных проявлений жизни, включая минералы, растения, животных, и в их числе — человека.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Needham J. 1977 Science and Civilization in China. Cambridge University Press, Cambridge, vol 2. p. 232-242.

陰
陽

Глава 1

ИНЬ-ЯН

ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС 3
 СУТЬ КОНЦЕПЦИИ ИНЬ-ЯН 4
Инь-Ян как две фазы циклического движения 5
Инь-Ян как два состояния плотности материи 6
Четыре аспекта отношений Инь-Ян 7

ПРИМЕНЕНИЕ ИНЬ-ЯН В МЕДИЦИНЕ 8
Инь-Ян и строение тела 9

ПРИМЕНЕНИЕ ЧЕТЫРЕХ ПРИНЦИПОВ ИНЬ-ЯН
 В МЕДИЦИНЕ 11
Противоположность Инь и Ян 11
Взаимозависимость Инь и Ян 13
Взаимопоглощение Инь и Ян 14
Взаимопревращение Инь и Ян 15

Концепция Инь-Ян, вероятно, является самой важной и определяющей теорией китайской медицины. Можно сказать, что вся китайская медицинская физиология, патология и терапия могут быть, в конечном итоге сведены к учению Инь-Ян.

Концепция Инь-Ян чрезвычайно проста, но очень глубока. Поняв ее на рациональном уровне, Вы сможете постоянно находить все новые проявления этого учения не только в клинической практике, но и в жизни вообще.

Концепция Инь-Ян, наряду с учением о Ци, пронизывает всю китайскую философию на протяжении многих веков и радикально отличается от какой-либо философской идеи Запада. В

целом, западная логика базируется на противопоставлении различий, что является фундаментом логики Аристотеля. Согласно этой логике, пара противоположностей (например, «стол квадратный» и «стол не квадратный») не могут быть истиной одновременно. Эта мысль господствует в западном мышлении на протяжении более чем 2000 лет. Китайская концепция Инь-Ян радикально отличается от этой системы мышления: Инь и Ян представляют собой противоположные и дополняющие друг друга качества. Каждое явление может быть самим собой и своей же противоположностью. Более того, Инь содержит в себе семя Ян и наоборот, поэтому Инь может трансформироваться в Ян, а Ян может трансформироваться в Инь.

В комментариях Чуан Цзи мысль о комплементарности противоположностей выражена очень ярко:

Под Небесами нет и двух вещей, которые не имели бы тесных взаимных связей между «собой» и «другим». Оба в равной степени желают действовать для себя, поэтому их противостояние сильно, как противостояние Востока и Запада. Но, с другой стороны, они связаны между собой также тесно, как губы и зубы, поэтому действие «другого» одновременно помогает «себе». Поэтому, хотя они взаимно противоположны, они не способны к взаимоотрицанию.¹

ИСТОРИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Наиболее ранние упоминания об Инь и Ян, вероятно, связаны с «Книгой Перемен» (И Цзин),



Рис. 1.1 Диаграммы Инь и Ян

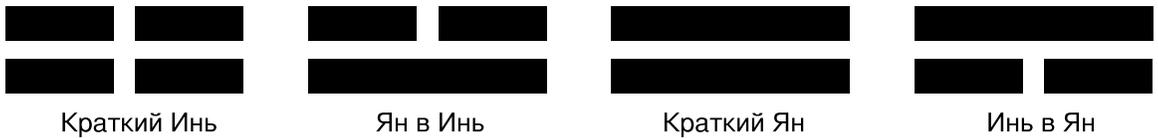


Рис. 1.2 Четыре фазы Инь-Ян



Рис. 1.3 Восемь триграмм

датируемой примерно 700 г.до н.э. В этой книге Инь и Ян обозначены прерванной и целой чертами (рис. 1.1).

Комбинация прерванной и целой черт в пары составляет четыре диаграммы, представляющие крайний Инь, крайний Ян и два промежуточных состояния (рис. 1.2).

Добавление еще одной черты увеличивает число возможных комбинаций до восьми триграмм (рис. 1.3).

И, наконец, комбинации восьми триграмм между собой дает 64 вариации гексаграмм. Они символизируют все явления в мире и показывают, что все зависит, прежде всего, от двух противоположностей - Инь и Ян.

Философская школа, которая развила теорию Инь-Ян до высокого уровня, называлась Школой Инь-Ян. Многие философские школы сформировались во времена Сражающихся царств (476-221 гг. до н.э), и школа Инь-Ян была одной из них. Основным предметом исследования являлись Инь-Ян и Пять Элементов, а главным представителем школы был Чжоу Ян (350-270 гг.до н.э.). Иногда в литературе эту школу называют Натуралистической, так как ее представители предлагали относиться к Природе позитивно, действовать в гармонии с природой и ее законами, использовать их на пользу человека, а не стремиться контролировать ее, как это делается в современной западной науке. Эта школа создала учение, в котором теории Инь-Ян и Пяти Элементов используются для интерпретации природных явлений, включая человеческий организм, его здоровье и болезни.

Теории Инь-Ян и Пяти Элементов, подробно разработанные Натуралистической Школой, позднее использовались и другими философа-

ми, в частности, неоконфуцианскими школами династий Сун, Мин и Цин. Они объединили большинство теорий предыдущих школ, чтобы создать последовательное учение по философии природы, этике, социальному устройству и астрологии.²

Сначала мы обсудим концепцию Инь-Ян с точки зрения общей философии, а затем с точки зрения медицины.

СУТЬ КОНЦЕПЦИИ ИНЬ-ЯН

Этимологические значения Инь-Ян — теневой и солнечный склоны холма.

陰 YIN

- 阝 В графемах Инь означает холм или гору.
- 云 В графемах Инь означает облако.

陽 YANG

- 日 В графемах Ян означает солнце.
- 旦 В графемах Ян означает солнце над горизонтом.
- 勿 В графемах Ян означает лучи света.

Иероглиф Инь указывает на затененную сторону горы, а иероглиф Ян — на солнечную. Следовательно, они так же могут означать темное и светлое или тень и свет.

Инь и Ян как две фазы циклического движения

Вероятно, изначально концепция Инь-Ян возникла в связи с наблюдениями крестьян над сменой дня и ночи. День соответствует Ян, а ночь – Инь, и тогда активность - это Ян, а отдых - это Инь. Эта мысль легла в основу первых наблюдений над бесконечным чередованием двух циклически сменяющихся полюсов в природе любого явления: с одной стороны - свет, Солнце, яркость и деятельность (Ян), с другой – тьма, Луна, тень и отдых (Инь). С этой точки зрения Инь и Ян являются двумя стадиями циклического движения, в котором один всегда сменяется другим, как день сменяется ночью, и наоборот.

Небеса (а с ними и Солнце) - Ян, а Земля - Инь. Древние считали, что Земля плоская, а Небо имеет форму сферического свода, поэтому круг - это Ян, а квадрат - это Инь. Небеса несут Солнце, Луну и звезды, по движениям которых разрабатывался календарь, поэтому время было отнесено к Ян; Земля была разделена на поля, и пространство и было отнесено к Инь.

Так как солнце восходит на востоке и заходит на западе, восток - это Ян, а запад – Инь. Если смотреть на юг, то восток будет по левую руку, а запад – по правую. В китайской космологии направления компаса распределены, как будто стоишь лицом на юг, что нашло отражение в имперских обрядах древности:

*«Император садился лицом к югу, а его собеседники напротив - лицом на север... Таким образом, Император был открыт для влияния Небес, Ян и юга. Юг потому был подобен Небесам вверху, а север уподобляется Земле внизу... Будучи лицом к югу, Император по левую руку видел восток, а по правую руку – запад».*³

Поэтому левое относится к Ян, а правое - к Инь. «Вопросы о простейшем» относят соотношения Инь- правое и Ян-левое к физиологии: *«Восток представляет Ян... запад представляет Инь. На западе и севере Небеса в недостатке, поэтому левое ухо и левый глаз слышат и видят лучше; на востоке и юге меньше Земли, поэтому правая рука и нога сильнее».*⁴

Иероглифы слов «левый» и «правый» отчетливо показывают их отношение к Инь и Ян.

左

Левое

右

Правое

工 символизирует «работу»

口 символизирует «рот»

В иероглифе «левый» присутствует символ «работа» (активность – Ян), а в иероглифе «правый» присутствует символ рта, через который потребляются дары земли (Инь).⁵

Таким образом, мы имеем первый ряд соответствий:

Ян	Инь
Свет	Тьма
Солнце	Луна
Яркость	Тень
Деятельность	Отдых
Небеса	Земля
Круглое	Плоское
Время	Пространство
Восток	Запад
Юг	Север
Левый	Правый

По существу Инь и Ян, являются проявлениями чередующихся во времени противоположных по качеству стадий. Все в мире чередуется через циклическую смену вершины и дна, таким образом, чередование Инь и Ян является движущей силой изменения и развития. День сменяется ночью, лето — зимой, рост — упадком, и наоборот. Развитие всех явлений в мире является результатом взаимодействия двух противоположных стадий, символизируемых Инь и Ян, и каждое явление содержит внутри себя оба аспекта в различных степенях проявления. День относится к Ян, но как только он достигает пика в полдень, Инь внутри него постепенно начинает отвоевывать свой путь. Каждое явление может принадлежать к стадии Ян или к стадии Инь, но оно всегда содержит семя противоположной стадии внутри себя и суточный цикл очень ясно иллюстрирует это. (рис. 1.4).

То же самое происходит внутри годового цикла, только мы должны заменить весну рассветом, лето – днем, осень - сумерками, а зиму – полночью (рис. 1.5).

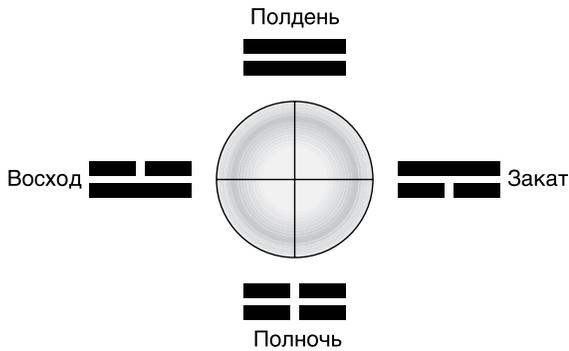


Рис. 1.4 Инь и Ян в дневном цикле



Рис. 1.5 Инь и Ян в годовом цикле

Таким образом:

Весна = Ян внутри Инь = рост Ян
 Лето = Ян внутри Ян = максимум Ян
 Осень = Инь внутри Ян = рост Инь
 Зима = Инь внутри Инь = максимум Инь.

Две промежуточные стадии (рассвет - весна и сумерки - осень) не нейтральны: они сохраняют принадлежность к тому или другому (т.е. рассвет/весна - это Ян, а сумерки/осень - Инь), поэтому цикл все равно может быть сведен к двум полярным стадиям.

Инь-Ян как два состояния плотности материи

С другой точки зрения, Инь и Ян - это показатели двух состояний в процессе изменения и трансформации всех вещей в мире. Как мы уже видели, все проходит через фазы цикла и меняет форму. Например, вода в озерах и морях согревается в течение дня и превращается в пар. На рассвете воздух охлаждается и пар, конденсируясь, превращается обратно в воду.

Вещество может иметь различную плотность. Например, стол состоит из плотного вещества, но если его поджечь, он превратится в жар и свет, которые являются значительно менее плотными.

Используя такие же примеры, мы увидим, что вода в своем жидком состоянии принадлежит Инь, а пар, образующийся под воздействием жара, принадлежит Ян: точно также дерево, из которого сделан стол, принадлежит Инь, а тепло и свет, образующиеся при сгорании, принадлежат Ян.

Этот дуализм степеней плотности вещей в древнем Китае символизировался качествами Неба и Земли. Небо символизировало разреженное, нематериальное, чистое и газообразное состояние вещей, а Земля символизировала концентрированное, материальное, грубое и плотное состояние. Во второй главе «Вопросов о простейшем» сказано: «Небо - это скопление Ян, а Земля - это скопление Инь».⁶ Поэтому конденсация и накопление являются состояниями Инь, а дисперсия и испарение являются состояниями Ян.

Важно понять, что два противоположных состояния испарения и скопления не являются независимыми друг от друга, а скорее - перетеканием друг в друга. Инь и Ян символизируют собой два этих противоположных состояния — «плотное» и «разреженное». Даосский философ Ли Чжи (ок. 300 г. до н.э.) говорил: «Более чистые и легкие [элементы], устремляясь вверх, сотворили Небо; более твердое и тяжелое, стремясь вниз, сотворило Землю».⁷

В своей легкой и наиболее разреженной форме Ян совершенно нематериален и относится к чистой энергии, тогда как Инь в своей грубой и плотной форме является проявленным и относится к материи. С этой точки зрения энергия и материя являются ничем иным, как двумя состояниями непрерывности, подразумевающей бесконечную смену агрегатных состояний. Во 2 главе «Вопросов о простейшем» сказано: «Инь спокоен, Ян активен, Ян дает жизнь, Инь дает рост... Ян превращается в Ци, Инь превращается в материальную жизнь».⁸

Так как Ян относится к творению и деятельности, его суть соответствует расширению и восхождению. Так как Инь относится к конденсации и материализации, его природа соответствует сжатию и спуску. Таким образом, мы можем добавить еще несколько пунктов в перечень соответствия Инь и Ян:

Ян	Инь
Нематериальное	Материальное
Производит энергию	Производит форму
Рождает	Растит
Не субстанциональный	Субстанциональный
Энергия	Материя
Расширение	Сжатие
Восхождение	Спуск
Верх	Низ
Огонь	Вода

Взаимоотношения и взаимозависимость Инь и Ян можно представить в виде хорошо известного символа (рис. 1.6). Этот символ еще называют Высшим пределом (*Тай Цзи*), и он олицетворяет собой взаимозависимость Инь и Ян.



Рис. 1.6 Символ Инь и Ян

Основы взаимозависимости Инь и Ян:

- Несмотря на противоположность стадий во времени и противоположность свойств в плотности, Инь и Ян формируют единство и дополняют друг друга.
- Ян содержит в себе семя Инь, и наоборот; это отражено белой точкой на черном поле, и наоборот, черной точкой на белом поле.
- Ничто не бывает полностью Инь или полностью Ян.
- Ян превращается в Инь и наоборот.

Четыре аспекта взаимоотношений Инь и Ян

Главными аспектами взаимоотношений Инь и Ян являются:

- противоположность Инь и Ян
- взаимозависимость Инь и Ян
- взаимное поглощение Инь и Ян
- взаимное превращение Инь и Ян.

Противоположность Инь и Ян

Инь и Ян являются противоположными стадиями цикла или противоположными агрегатными состояниями вещества, о чем говорилось выше. Ничто в мире не может быть вне этого противопоставления. Это глубокое противоречие порождает движущую силу для всех изменений, развития и распада вещей и явлений.

Но это относительная противоположность, а не абсолютная, ибо ничто не является полным Инь или полным Ян, все содержит в себе семя противоположности. Более того, противоположность Инь и Ян относительна, потому что качества Инь или Ян не являются внутренним неизменным качеством, а проявляются относительно чего-либо еще. Поэтому нельзя говорить, что нечто является Ян или Инь. Все является Инь или Ян по отношению к чему-либо еще. Например, жар относится к Ян, а холод относится к Инь. Тогда, например, мы можем говорить, что климат в Барселоне - это Ян по отношению к климату в Стокгольме. Но тот же климат в Барселоне будет Инь по отношению к климату в Алжире. Другой пример из китайской диетологии: овощи в целом — Инь, а мясо в целом - Ян. Однако внутри каждой категории есть различные степени Ян или Инь качеств: курица - это Ян по отношению к салату Латук, но Инь, если ее сравнивать с мясом ягненка.

Хотя каждый предмет или явление содержат в себе Инь и Ян, это не означает статичного соотношения 50:50. Это подвижный, динамичный и все время меняющийся баланс. Например, температура тела человека почти постоянна в очень узких пределах, однако это не результат статичной ситуации, а динамический баланс множества противоположных сил.

Взаимозависимость Инь и Ян

Хотя Инь и Ян противоположны, они также и взаимозависимы: один не может существовать без другого. Все содержит в себе противоположные силы, которые взаимоисключаемы, но в то же самое время зависят друг от друга. День не может придти, если не было ночи, и наоборот; не может быть активность без отдыха, энергии - без материи и сжатия - без расширения.

В отрывке из 36 главы даосского классического трактата «Канон пути и благодати» (*Дао Дэ Цзин*) Лао Цзи проиллюстрировал эту мысль фразой: «Чтобы сократиться, нужно сначала расшириться».⁹

Взаимное поглощение Инь и Ян

Инь и Ян находятся в состоянии постоянного динамического баланса, который поддерживается взаиморегулированием их относительных уровней. Если любой из них теряет сбалансированное состояние, он неизбежно влияет на второй и, тем самым, изменяет соотношение, чтобы снова достигнуть баланса.

Помимо нормального баланса возможны еще четыре варианта дисбаланса.

- Превосходство Инь
- Превосходство Ян
- Слабость Инь
- Слабость Ян.

Когда преобладает Инь, это ведет к уменьшению Ян (т.е. избыток Инь потребляет Ян). Когда преобладает Ян, это ведет к уменьшению Инь (т.е. избыток Ян потребляет Инь).

Когда Инь ослаблен, Ян находится в относительном избытке, а когда ослаблен Ян, то в относительном избытке находится Инь, то есть это является проявлением избыточности не абсолютной, а относительно друг друга.

Четыре типа дисбаланса Инь Ян можно представить в виде диаграмм, представленных на рис. 1.7. Детально эти диаграммы будут рассмотрены в части, касающейся клинического применения концепции Инь-Ян в китайской медицине.

Несмотря на то, что на диаграмме нормальный баланс Инь и Ян показан равными пропорциями этих двух качеств, это нельзя воспринимать буквально: баланс достигается при различных динамических пропорциях Инь или Ян.

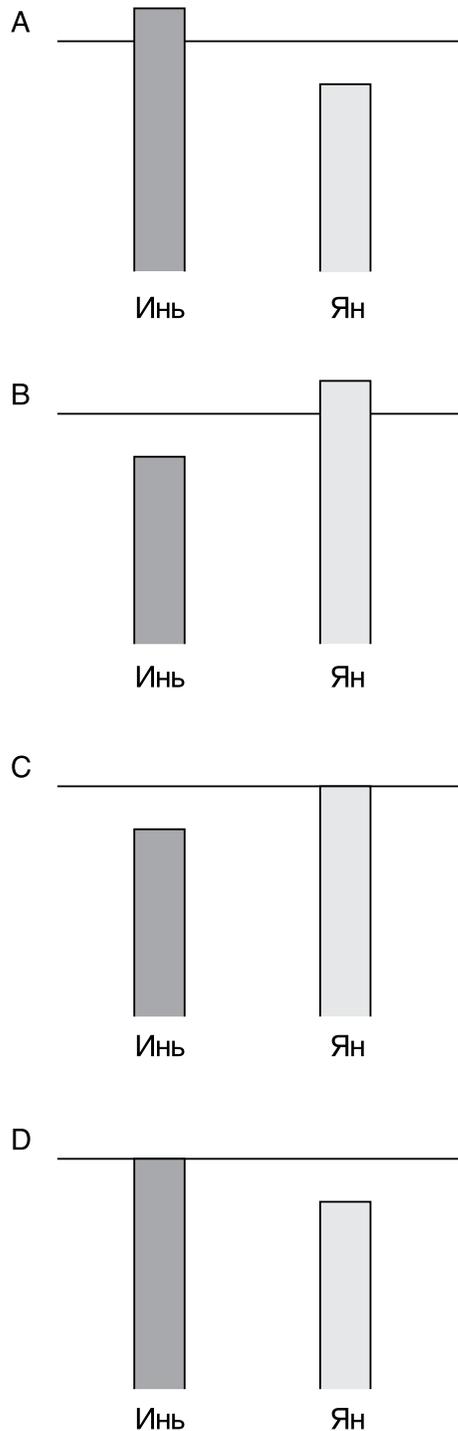


Рис. 1.7 Превосходство и слабость Инь и Ян

Очень важно увидеть отличие между избытком Инь и дефицитом Ян; они могут казаться одним и тем же, но это не так. Вопрос в том, что первично, а что вторично. В случае избытка Инь это первично, и этот избыток поглощает Ян. При слабости Ян первична именно эта слабость, и как следствие Инь находится в относительном избытке. Он выглядит, как избыток, но является таковым только относительно ослабленного Ян. То же самое можно сказать об избытке Ян из-за дефицита Инь.

Взаимное превращение Инь и Ян

Инь и Ян не статичны, они превращаются друг в друга. Инь может превратиться в Ян и наоборот. Это происходит не стихийно, а на определенной стадии развития чего-либо. Лето переходит в зиму, день - в ночь, жизнь - в смерть, счастье - в несчастье, жар - в холод, и наоборот. Например, алкогольная эйфория приведет к страданиям утреннего похмелья.

Существуют два условия, необходимых для трансформации Инь в Ян и, наоборот.

Первое - внутреннее условие. Изменения происходят только тогда, когда созревают внутренние причины. Например, яйцо превращается в цыпленка под действием тепла только потому, что в самом яйце заложена способность стать цыпленком. Приложите тепло к камню, даже если он похож на яйцо, он никогда не станет цыпленком. Явления могут меняться из-за внутренних причин в первую очередь и из-за внешних причин во вторую.

Следующее условие - фактор времени. Инь может превратиться в Ян (и наоборот) только на определенной стадии развития, когда сложились условия для того, чтобы это изменение произошло. В примере с яйцом, цыпленок вылупится только тогда, когда наступит для этого время.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНЬ-ЯН В МЕДИЦИНЕ

Можно сказать, что вся китайская медицина (физиология, патология, диагностика и лечение) может быть сведена к базовой и фундаментальной теории Инь-Ян. Любой физиологический процесс и любой симптом или признак может быть проанализирован в свете теории Инь-Ян.

В конечном итоге, любое лечебное действие находится в рамках одной из четырех стратегий, перечисленных ниже:



В лечении все стратегии сводятся к четырем:

1. Укрепить Ян
2. Укрепить Инь
3. Снять избыток Ян
4. Снять избыток Инь.

Прикладное значение теории Инь-Ян в китайской медицине настолько велико, что можно сказать: «Китайская медицина немыслима без этой теории».

Инь-Ян и строение тела

Каждая часть человеческого тела по своим свойствам относится либо к Инь, либо к Ян, и это очень важно в применении к клинической практике. Я должен, однако, напомнить, что при-

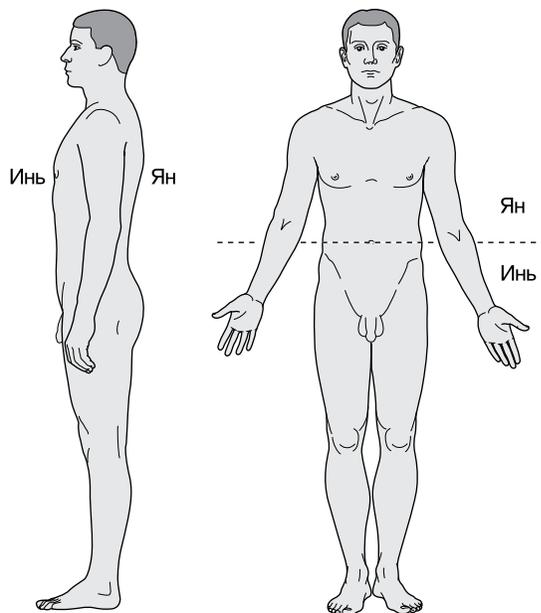


Рис. 1.8 Инь-Ян и структуры тела

надлежность к Инь или Ян носит исключитель-но относительный характер. Например, область груди - это Ян по отношению к животу (потому что она расположена выше), но она же является Инь по отношению к голове.

Ниже приведены общие правила распределе-ния строения тела на Инь и Ян.

<i>Ян</i>	<i>Инь</i>
Верхнее	Нижнее
Внешнее	Внутреннее
Заднее	Переднее
Латеральное	Медиальное
Наружное	Внутреннее
Заднее	Переднее
Функция	Структура

Более подробно распределение частей тела, ор-ганов и энергий по принадлежности к Инь и Ян выглядит следующим образом (рис. 1.8):

<i>Ян</i>	<i>Инь</i>
Спина	Грудь, живот
Голова	Туловище
Наружное (кожа мышцы)	Внутреннее (органы)
Выше талии	Ниже талии
Задне-латеральная поверхность конечностей	Внутренне- медиальная поверхность конечностей
Органы Ян	Органы Инь
Функции органов	Строение органов
Ци	Кровь/ Жидкости тела
Защитная Ци	Питательная Ци

Каждая позиция нуждается в детальном обсуж-дении.

Переднее - заднее

Спина - это место, по которому проходят все каналы Ян, они несут энергию Ян и выполняют функцию защиты тела от внешних патогенных факторов. Быть на поверхности и защищать — функция Ян, быть внутри и питать — функция

Инь. Именно поэтому каналы на спине принад-лежат Ян и могут быть использованы для укреп-ления Ян, противостояния внешним патоген-ным факторам и уничтожения их сразу же после проникновения в организм.

Спереди - грудь и живот, по ним проходят ка-налы Инь, в которых течет энергия Инь, они вы-полняют функцию питания и могут быть исполь-зованы для укрепления Инь.

Голова-тело

Голова - это место, где начинаются или заканчи-ваются все Ян каналы: здесь они встречаются и перетекают один в другой. Отношение головы к Ян может быть клинически подтверждено раз-личными путями.

Так как голова является самой верхней частью тела, энергия Ян (будь то физиологическая или патологическая энергия) стремится вверх, к го-лове, поэтому в патологических ситуациях мы видим как Жар и Огонь устремляются вверх, вызывая появление красноты лица и глаз..

Голова легко подвергается воздействию внеш-них патогенных Ян факторов таких как Ветер или Летний Жар.

И, наконец, раз именно на голове проходят и сливаются все каналы Ян, точки головы можно использовать для укрепления Ян энергии.

Остальная часть туловища - грудь и живот при-надлежат Инь, и потому легко повреждается патогенными факторами Инь природы, такими, как Холод и Сырость.

Наружное - внутреннее

Снаружи тело состоит из кожи и мышц, кото-рые выполняют функцию защиты организма от внешних патогенных факторов и поэтому при-надлежат Ян.

Внутри тела находятся внутренние органы, их функцией является питание организма, поэтому они являются Инь.

Выше и ниже талии

Область тела выше талии относится к Ян и легко подвергается действию патогенных факторов Ян, такими, как ветер, тогда как область тела ниже талии относится к Инь и легко поража-ется патогенными факторами Инь, такими как Сырость. Это базовое правило часто успешно используется в диагностике заболеваний, осо-бенно кожных.

Заднелатеральная и переднемедиальная поверхность конечностей

Каналы Ян проходят по задней наружной поверхности конечностей, а каналы Инь - по передней внутренней, поэтому эти поверхности имеют и соответствующую принадлежность к Ян и Инь.

Органы Ян и Инь

Некоторые органы принадлежат к Ян, а некоторые - к Инь. Органы Ян трансформируют, переваривают и выделяют «нечистоты» - продукты трансформации пищи и воды. Органы Инь хранят «чистые» субстанции, полученные в результате деятельности органов Ян. В 11 главе «Вопросов о простейшем» сказано:

*«Пять органов Инь хранят... и не выделяют... 6 органов Ян трансформируют и переваривают, но не хранят».*¹⁰

Поэтому органы Ян связаны с активностью Ян, постоянно наполняются и опустошаются, трансформируют, разделяют и выделяют остатки, чтобы произвести Ци. Органы Ян (желудок, кишечник и мочевой пузырь) сообщаются с Наружным через рот, анус и мочеиспускательный канал.

Органы Инь, напротив, не преобразуют, не переваривают и не выделяют, а хранят чистые субстанции, полученные при экстрагировании из пищи органами Ян. Точнее, они хранят Жизненные Субстанции (то есть Ци, Кровь, Жидкости тела и Эссенцию).

Функции-строение органов

Ян соотносится с функциями органов, а Инь - с их строением. Мы только что сказали, что некоторые органы «относятся» к Ян, а некоторые - к Инь. Однако, ничто не может быть полностью Ян или Инь, и все содержит в себе оба аспекта. В частности, строение самого органа, Кровь, Эссенция или Жидкости внутри органа относятся к Инь, а функциональная активность органов - проявления Ян. Конечно, два этих противоположных аспекта неразрывно связаны между собой и взаимозависимы. Например, функция переработки и передачи эссенции, извлеченной из пищи, принадлежит Селезенке и представляет собой проявление Ян. Ци, извлеченная из пищи, затем преобразуется в Кровь, которая, будучи Инь, вносит вклад в строение самой Се-

лезенки. В 5 главе «Вопросов о простейшем» сказано: «Ян преобразует Ци, Инь определяет строение».¹¹ Эти взаимоотношения могут быть представлены в виде диаграммы (рис. 1.9).

Другим хорошим примером взаимоотношений Ян и Инь с позиций строения и функций органа является Печень. Печень хранит Кровь, и по строению относится к Инь; с другой стороны, Печень контролирует течение Ци по всему телу, а эта функция относится к Ян.

Ци-Кровь

Ци - это Ян по отношению к Крови. Кровь - более плотная и материальная форма Ци, и потому является Инь.



Рис. 1.9 Отношение Инь-Ян к функциям и строению

Ци согревает, защищает, преобразует и повышает, а все это - типичные функции Ян. Кровь питает и увлажняет, что является типичными функциями Инь. Более подробно функции Ци и Крови будут рассмотрены в главе 3.

Защитная Ци – Питательная Ци

Защитная Ци - это Ян по отношению к Питательной Ци. Защитная Ци циркулирует по коже и мышцам (область Ян) и выполняет функцию защиты и согревания тела (функция Ян). Питательная Ци циркулирует по внутренним органам и выполняет функцию питания (функция Инь). Природа и функции Защитной и Питательной Ци будут также более подробно рассмотрены в главе 3.

ПРИЛОЖЕНИЕ ЧЕТЫРЕХ ПРИНЦИПОВ ИНЬ – ЯН К МЕДИЦИНЕ

Рассмотрим применение четырех принципов Инь-Ян в китайской медицине более подробно.

Противоположность Инь – Ян

В медицине противоположность Инь-Ян отражена в строении человеческого тела, противоположном характере органов Инь и органов Ян и, в наибольшей степени, в противоположности симптоматики Инь и Ян. Не имеет значения, насколько сложны могут быть симптомы и признаки в китайской медицине, ибо все они по сути основаны на Инь или Ян.

Чтобы «перевести» клинические проявления на язык Инь-Ян, мы должны соотнести их с определенными базовыми качествами и руководствоваться ими в клинической практике:

<i>Ян</i>	<i>Инь</i>
Огонь	Вода
Жар	Холод
Беспокойство	Спокойствие
Сухость	Влажность
Твердость	Мягкость
Возбудимость	Заторможенность
Торопливость	Замедленность
Разреженность	Плотность
Трансформация/ изменение	Стабилизация/ хранение

Огонь — Вода

Это одна из фундаментальных дуальностей Инь-Ян в китайской медицине. Хотя эти термины взяты из теории Пяти Элементов, между ней и теорией Инь-Ян много точек пересечения. Баланс между Огнем и Водой в организме имеет ключевое значение. Огонь принципиален для всех физиологических процессов: он представляет собой пламя, которое подогревает и поддерживает все метаболические процессы. Огонь - физиологический Огонь - помогает Сердцу в выполнении его функции хранилища Разума (*Шэнь*), он обеспечивает теплом Селезенку, чтобы она перерабатывала и переносила; стимулирует Тонкий кишечник, где происхо-

дит расщепление; обеспечивает жаром Нижний Обогреватель и Мочевой пузырь, которые перерабатывают и выводят жидкости, а также Матку, чтобы в ней поддерживалось движение Крови. Если Огонь ослабнет, то Разум подвергнется депрессии, Селезенка не сможет перерабатывать и переносить, Тонкий кишечник не сможет расщеплять, Нижний Обогреватель и Мочевой пузырь не смогут выводить жидкости, Матка станет Холодной и не будет способной к зачатию.

Этот физиологический Огонь называется Огнем Врат Жизни (*Мин Мэнь*) и зарождается в Почках.

Вода выполняет функцию увлажнения и охлаждения в ходе всех физиологических процессов, а также балансирует согревающее действие физиологического Огня. Вода также зарождается в Почках.

Таким образом, равновесие между Огнем и Водой является фундаментальным для всех физиологических процессов, они уравнивают и ограничивают друг друга на каждом этапе жизнедеятельности организма. В ситуации, когда Огонь выходит из-под контроля и становится избыточным, он устремляется вверх, что проявляется головной болью, покраснением лица и глаз, жаждой. Когда же избыточна Вода, то, устремляясь вниз, она вызывает отеки ног, чрезмерное мочеиспускание и недержание мочи.

Жар — Холод

Избыток Ян вызывает Жар, а избыток Инь - Холод. Например, человек с избытком Ян чувствует жар, а человек с избытком Инь всегда мерзнет и тепло одевается. У жара и холода есть и собственные симптомы: так, например, большой нарыв красного цвета горячий на ощупь, указывает на Жар. Область поясницы, холодная на ощупь, может указывать на Холод Почек.

Покраснение — бледность

Красный цвет лица указывает на избыток Ян, а бледность – на избыток Инь.

Беспокойство — спокойствие

Беспокойство, бессонница, нетерпеливость, избыточные движения указывают на избыток Ян. Спокойствие же проявляется нежеланием двигаться или сонливостью и указывает на избыток Инь.

Сухость — влажность

Любое проявление сухости, такое как сухость глаз, сухость в горле, сухой стул, указывает на избыток Ян (или недостаток Инь). Любой симптом или признак повышенной влажности, такой, как слезливость, насморк, влажная сыпь на коже или жидкий стул, указывает на избыток Инь (или дефицит Ян).

Твердость — мягкость

Любые припухлости, отеки или опухоли, имеющие твердую консистенцию, обычно вызваны избытком Ян, в то время как мягкая консистенция, как правило, свидетельствует об избытке Инь.

Возбужденность — заторможенность

Гиперактивность функции указывает на избыток Ян, а пониженная активность - на избыток Инь. Например, учащенное сердцебиение указывает на избыток Ян в Сердце, в то время как очень медленный ритм сердечной деятельности указывает на избыток Инь в Сердце.

Торопливость — замедленность

Проявляются в подвижности человека и скорости развития симптомов.

Если движения человека, его походка, речь быстрые, то это может указывать на избыток Ян. Если же они медленные, то это указывает на превалирование Инь.

Если симптомы и признаки появляются внезапно и быстро меняются, это указывает на состояние Ян. Если же симптомы появляются постепенно, это указывает на состояние Инь.

Разреженность — плотность

Как уже было сказано, Ян относится к разреженному состоянию вещества, а Инь относится к плотному состоянию вещества. Если Ян у человека в норме, то сохраняется активность, поддерживается нормальное течение Ци, жидкости трансформируются и выводятся. Если же Ян в недостатке, то Ци застаивается, нарушается выведение жидкостей, и они скапливаются, что будет означать превалирование Инь. Таким образом, Ян поддерживает подвижное и разреженное, или «не субстанциональное» состояние веществ. Когда превалирует Инь, движущая

и трансформирующая сила Ян угасает, энергия конденсируется в форму и становится «субстанциональной».

Например, если Ци движется в брюшной полости нормально, функция кишечника по расщеплению и выведению жидкостей будет нормальной. Если Ян ослабнет и Ци уменьшится, ослабнет движущая и трансформирующая сила Ян, жидкости не будут перерабатываться, кровь не будет двигаться, и со временем застой Ци приведет к застою Крови, скоплению патологических жидкостей и образованию опухолей или тромбов.

Трансформация/изменение — Стабилизация/хранение

Инь соответствует хранению и охране, что видно на примере функции Инь органов, которые хранят Кровь, Жидкости и Эссенцию, и охраняют их, как драгоценность.

Ян соответствует трансформации и изменению и это отражено функциями органов Ян, которые постоянно наполняются и опустошаются, перерабатывают, переносят и выводят.

Это и есть главные критерии, которые позволяют нам интерпретировать клинические проявления через призму теории Инь-Ян. Все симптомы и признаки можно рассматривать в этом свете, ибо все клинические проявления связаны с противопоставлением Инь и Ян. В состоянии здоровья Инь и Ян гармонично связаны и находятся в динамическом балансе. Когда Инь и Ян уравновешены, (а они не могут существовать отдельно), симптомы и признаки болезни отсутствуют. Так, если Инь и Ян, Ци и Кровь уравновешены, лицо будет иметь нормальный розовый цвет и цветущий вид, не будет слишком красным или слишком бледным, слишком бесцветным или слишком темным, и т.д. Другими словами, не будет никаких симптомов.

Если же баланс между Инь и Ян будет нарушен, они разделятся; будет избыток одного или другого, лицо может стать слишком бледным (избыток Инь) или слишком красным (избыток Ян). Таким образом, Инь и Ян свидетельствуют об отсутствии равновесия. Если взять символ высшего Предела Инь-Ян (см. рис. 1.6) и очень быстро вращать его, невозможно будет разглядеть черное и белое, потому, что они сольются. Точно также, если Инь и Ян уравновешены и гармонично движутся, они не могут быть разделены, они невидимы, и симптомов нет.

Другой пример: если Инь и Ян будут уравновешены, у человека будет нормальное количество мочи нормального светло-желтого цвета. Если Инь будет в избытке, моча станет прозрачной, как вода, и обильной; если Ян будет в избытке, то моча станет скудной и темной.



Все симптомы и признаки в конечном итоге вызываются дисбалансом между Инь и Ян.

Помня о главных принципах симптоматики Инь и Ян, мы можем составить перечень главных симптомов, разделяя их на Инь и Ян :

Ян	Инь
Острое заболевание	Хроническое заболевание
Быстрое начало	Постепенное начало
Быстрые патологические изменения	Затяжная болезнь
Жар	Холод
Беспокойство, бессонница	Сонливость, апатия
Срывание одеяла	Желание укрыться
Желание вытянуться лежа	Желание лежать «калачиком»
Горячие тело и конечности	Холодные конечности и тело
Красное лицо	Бледное лицо
Предпочтение холодного питья	Предпочтение теплого питья
Громкий голос, говорливость	Тихий голос, молчаливость
Хриплое дыхание	Слабое поверхностное дыхание
Жажда	Отсутствие жажды
Скудная темная моча	Обильная прозрачная моча
Запоры	Слабый стул
Красный язык с желтым налетом	Бледный язык
Полный пульс	Пустой пульс.

Наконец, продолжая обсуждение симптоматики Инь-Ян, следует отметить, что, несмотря на фундаментальные различия между Инь и Ян в клинических проявлениях, они недостаточно

детальны для применения в практике. К примеру, если лицо стало красным, то это указывает на избыток Ян. Но это является лишь общим утверждением, чтобы подобрать соответствующее лечение, потому что лицо может стать красным из-за Избыточного Жара или же из-за Пустого Жара из-за дефицита Инь (обе ситуации относятся к избытку Ян). Если красное лицо вызвано Избыточным Жаром, то следует продолжить диагностику и уточнить, какой орган тому виной: это может быть и Огонь Печени, и Огонь Сердца, и Жар Легких или Жар Желудка. Лечение будет разным для каждого из вариантов.

Теория Инь-Ян фундаментальна, и потому дает лишь общее направление терапии. Как мы увидим ниже, ее необходимо совмещать с Восьмью Принципами и с теорией паттернов Внутренних Органов, чтобы применить в конкретной клинической ситуации (см. главы 30-42). Но тем не менее эта теория очень важна для понимания природы симптомов и признаков.

Взаимозависимость Инь и Ян

Инь и Ян противоположны друг другу, но одновременно они и взаимозависимы. Инь и Ян не могут существовать изолированно, и это ясно видно при рассмотрении физиологии организма. Все физиологические процессы - результат противоположности и взаимозависимости Инь и Ян. Функции внутренних органов в китайской медицине иллюстрируют эту мысль.

Органы Инь и Ян

Органы Инь и Ян очень отличаются по функциям, но в то же самое время в выполнении этих функций они зависят друг от друга. В процессе переработки пищи для производства Ци и Крови органы Инь зависят от органов Ян, а органы Ян зависят от органов Инь, так как питаются Кровью и Эссенцией, которую хранят последние.

Строение и функции органов

Каждый орган имеет определенное строение, представленное как самим материальным субстратом органа, так и Кровью и жидкостями внутри его (это составляющая Инь). В то же время, каждый орган выполняет определенную функцию (Ян), которая и зависит от строения, и влияет на него. Например, строение Печени представлено самим органом и Кровью, которая хранится в нем. Хранение Крови – функция

Печени. Другой функцией Печени является обеспечение равномерного течения Ци по всему телу. Обеспечивая равномерное течение Ци, Печень обеспечивает движение Крови, и тем самым - корректное выполнение своей функции по хранению Крови. Это пример того, как функция Печени способствует поддержанию Печени как материального субстрата. С другой стороны, для выполнения своих функций Печень нуждается в питании Кровью, а это уже пример того, как составляющая Инь Печени помогает ей выполнять свою функцию.

Функция (Ян) не может быть выполнена без материального субстрата (Инь), а без функции (Ян) орган не сможет перерабатывать и переносить.

В 5 главе «Вопросов о простейшем» было сказано: «Инь – Внутреннее, и это материальная основа Ян; Ян – Наружное, и это проявление Инь».¹²

Взаимное поглощение Инь и Ян

Инь и Ян постоянно находятся в состоянии изменения таким образом, что когда один возрастает, другой расходует, чтобы поддержать баланс. Это хорошо видно на примере плавных смен дня и ночи: когда день близится к концу, Ян уменьшается, а Инь нарастает. То же можно видеть в смене времен года: когда приходит весна, Инь ослабевает, а Ян нарастает. Чтобы сохранить равновесие, Инь и Ян постоянно «поглощают» друг друга. Когда один нарастает, другой должен снижаться. Например, когда погода становится чрезмерно жаркой (Ян), вода (Инь) в почве высыхает.

Поэтому:

Когда поглощается Инь, Ян нарастает.
 Когда поглощается Ян, Инь нарастает.
 Когда нарастает Инь, поглощается Ян.
 Когда нарастает Ян, поглощается Инь.

В человеческом организме взаимное поглощение Инь и Ян можно проследить на примере рассмотрения как физиологических процессов, так и патологических. С точки зрения физиологии, взаимное поглощение Инь и Ян - это нормальный процесс, который сохраняет равновесие физиологических функций. Такие превращения

мы видим, например, в регуляции потоотделения, мочеиспускания, температуры тела, дыхания и т.д. Так, летом, когда погода жаркая (Ян), мы потеем (теряем Инь) больше обычного; когда же наружная температура слишком низкая (Инь), мы дрожим (Ян), чтобы выработать немного тепла.

В условиях патологии Инь или Ян может увеличиться и выйти из нормальных пределов, приводя к ослаблению своего противоположного качества. Например, в течение инфекционного заболевания может повыситься температура (избыток Ян), что может привести к Сухости и истощению жидкостей тела (поглощение Инь). Это можно расценить, как попытку сохранить баланс Инь и Ян (жидкостей тела и повышенной температуры) в организме, но это не нормальное равновесие, а патологический баланс, возникший из чрезмерного избытка Ян. Можно пойти дальше и сказать, что само повышение температуры является проявлением борьбы с патогенным фактором, но это не изменит факта избытка Ян, проявившегося повышением температуры, и приведшего к поглощению Инь.

В условиях патологии могут быть четыре варианта ситуаций: избыток Инь или избыток Ян, ведущие соответственно к поглощению Ян или Инь, а также поглощение Инь или поглощение Ян, ведущие к избытку Ян или Инь. Следует понять, что избыток Ян и поглощение Инь не одно и то же. При избытке Ян первичным является ненормальное нарастание Ян, которое ведет к поглощению Инь. При поглощении Инь первичным фактором является дефицит Инь, резко нарастающий и ведущий к относительной избыточности Ян.

Эта мысль проиллюстрирована пятью диаграммами (рис. 1.10-14). На рис. 1.10 показан нормальный баланс Инь и Ян.

Избыток Инь (рис. 1.11)

Примером этого может служить ситуация, когда избыточный Холод (внешний или внутренний) поглощает Ян, особенно Ян Селезенки. Это Полный Холод.

Избыток Ян (рис. 1.12)

Примером этого может служить ситуация, когда избыточный Жар (внешний или внутренний) поглощает жидкости организма (они относятся к Инь) и приводит к Сухости. Это Полный Жар.

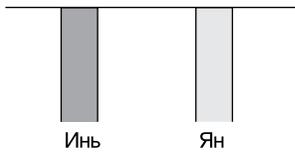


Рис. 1.10 Баланс Инь Ян

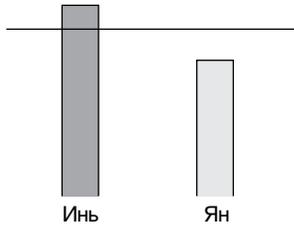


Рис. 1.11 Избыток Инь

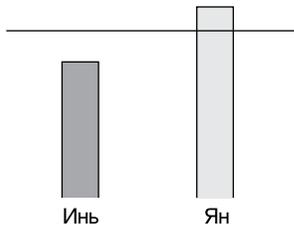


Рис. 1.12 Избыток Ян

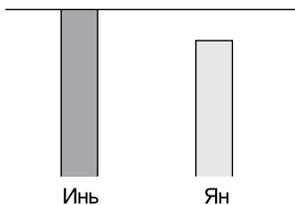


Рис. 1.13 Поглощение Ян

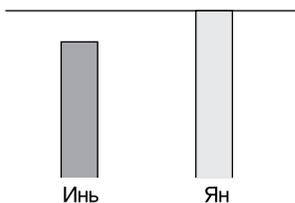


Рис. 1.14 Поглощение Инь

Поглощение Ян (рис. 1.13)

Такое происходит, когда энергия Ян резко снижается. Уменьшение энергии Ян ведет к холоду, ознобу и другим симптомам, которые в определенной степени сходны с симптомами избытка Инь, но фундаментальным отличием является то, что в случае избытка Инь, именно в избытке и состоит проблема, и он тогда поглощает Ян. В первом случае главной проблемой является дефицит Ян, а избыток Инь носит относительный характер. Это Пустой Холод.

Поглощение Инь (рис. 1.14)

Такая ситуация возникает, когда имеет место истощение энергии Инь. Уменьшение Инь может привести к симптомам относительной избыточности Ян в виде чувства жара. Эта ситуация, опять же отличается от состояния избыточного Ян тем, что во втором случае избыток Ян является проблемой, а в данном случае избыток Ян носит относительный характер из-за первичной слабости Инь. Эта ситуация называется Пустым Жаром.

Обозначение различий между Пустым и Полным Холодом, а также между Пустым и Полным Жаром имеет очень важное значение в практике: Пустой тип нуждается в поддерживающем лечении, направленном на устранение дефицита, а Полный тип нуждается в терапии, направленной на изгнание патогенных факторов.

Бокс 1.1 обобщает информацию о Жаре и Холоде.

Бокс 1.1 Взаимное поглощение Инь-Ян: ЖАР И ХОЛОД

Избыток Инь = Полный Холод
 Избыток Ян = Полный Жар
 Поглощение Ян = Пустой Холод
 Поглощение Инь = Пустой Жар

Взаимная трансформация/ превращение Инь и Ян

Несмотря на противопоставление друг другу, Инь и Ян могут превращаться друг в друга. Такая трансформация происходит не случайно, она определяется стадией развития и внутренним состоянием системы, когда к определенному времени созданы все условия для трансформации. Ночь не может сменить день

в любое время, а только тогда, когда настал момент угасания дня.

Второе условие этой смены определяется внутренними качествами и свойствами предмета или явления. Например, дерево может стать каменным углем, а камень не может.

Процесс трансформации Инь и Ян друг в друга можно наблюдать во множестве природных явлений, таких, как смена дня и ночи, климатических сезонов, самого климата и т.д.

Принцип взаимного превращения Инь-Ян имеет множество приложений и в клинической практике. Понимание этой трансформации очень важно для предотвращения болезней. Если мы будем знать, как нечто превращается в свою противоположность, мы сумеем предотвратить это и достигнуть равновесия, что и является сутью китайской медицины.

Например, чрезмерная работа (Ян) без надлежащего отдыха вызовет чрезмерную недостаточность (Инь) энергии организма. Чрезмерно долгая пробежка (Ян) может привести к сильному замедлению (Инь) пульса. Чрезмерное потребление алкоголя может привести к приятной эйфории (Ян), которая довольно быстро перетекает в похмелье (Инь). Чрезмерная тревога (Ян) истощит (Инь) энергии организма. Чрезмерная сексуальная активность (Ян) истощает Эссенцию (Инь). Поэтому баланс в диете, в работе, упражнениях, эмоциях, сексуальной жизни является основой для профилактики в китайской медицине, а понимание того, как Ян превращается в Инь и наоборот, позволит нам избежать быстрого перехода одного в другое, такого опасного для нашей физической и эмоциональной жизни. Конечно, это крайне трудная задача, поскольку современное западное общество предпочитает кидаться от одной крайности к другой.

Трансформацию Инь-Ян можно наблюдать и при патологических изменениях, наблюдаемых в клинической практике. Например, наружный Холод может проникнуть в организм и через некоторое время превратиться в Жар. Избыток может легко стать Недостатком. Например, Избыточный Жар может повредить Жидкости тела и привести к недостатку жидкостей. Недостаток также легко может стать Избытком. Например, недостаток Ян Селезенки может легко привести к избытку Сырости или Флегмы. Поэтому крайне важно суметь разглядеть трансформацию Инь-Ян в клинической практике, чтобы должным образом провести лечение.

ИТОГИ

Из этой главы вы узнали:

- Как понять концепцию Инь-Ян
- Как классифицировать явления на Инь и Ян
- Что такое четыре аспекта взаимоотношений Инь и Ян
- Как применяется теория Инь-Ян в китайской медицине
- О концепции недостатка Инь, недостатка Ян, избытка Инь и избытка Ян

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Needham J 1977 Science and Civilization in China, vol.2. Cambridge University Press, Cambridge, p 303.
2. Более подробно обсуждение исторического развития теории Инь-Ян не входит в число наших задач. Читатель может обратиться к следующим изданиям: Fung Yu-Lan 1966 A Short History of Chinese Philosophy, Macmillan, New York. Granet M 1967 La Pensee Chinoise, Albin Michel, Paris. Moore CA 1967 The Chinese Mind, University Press of Hawaii, Honolulu. Needham J 1956 Science and Civilization in China, vol. 2, Cambridge University Press, Cambridge. Wing Tsit Chan 1969 A Source Book in Chinese Philosophy, Princeton University Press, Princeton.
3. Granet M 1967 La Pensee Chinoise, Albin Michel, Paris, p 367.
4. 1979 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine Simple Questions (Huang Di Nei Jing Su Wen (黄帝内经素问) People's Health Publishing House, Beijing, p 44.
5. Интересно сравнить это с отношением в Западной культуре к левому как к «плохому» и к правому как «хорошему». Например, английское слово sinister, этимологически принадлежащее к «левый», означает «гибельный». Слово «sack-handed» значит и «левша», и «неуклюжий», а «dexterous» - «правша» и «умелый».
6. Simple Questions, p 31.
7. Science and Civilization in China, vol 2, p 41.
8. Simple Questions, p 31.
9. Cited in Bahm A 1960 Tao The King. Frederick Ungar Publishing, New York, p 38.
10. Simple Questions, p 77-78.
11. Ibid., p 32.
12. Ibid., p 42-43.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Needham J 1977 Science and Civilization in China, vol. 2. Cambridge University Press, Cambridge.
- Fung Yu Lan 1966 A Short History of Chinese Philosophy, Free Press, New York.
- Moore СЛ 1967 The Chinese Mind, University Press of Hawaii, Honolulu.
- Wing Tsit Chan 1969 A Source Book in Chinese Philosophy, Princeton University Press, Princeton.
- Kaptchuk T 2000 The Web that has no Weaver - Understanding Chinese Medicine, Contemporary Books, Chicago.
- Wilhelm R 1967 The I Ching, Routledge & Kegan Paul, London.
- Wang Bi 1994 The Classic of Changes (translated by R J Lynn), Columbia University Press, New York.