

УДК 008:221.3

UDC 008:221.3

**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СНЕ  
В ДАОСИЗМЕ В КОНТЕКСТЕ  
СОВРЕМЕННОГО ЗНАНИЯ****TAOIST DREAM AND SLEEP  
CONCEPT IN THE CONTEXT  
OF MODERN KNOWLEDGE**

**А. Я. Лобанова,**  
*аспирант кафедры языкознания  
и страноведения Востока БГУ*

**A. Labanova,**  
*Post-Graduate Student of the Department  
of Linguistics and Area Studies of the Orient, BSU*

Поступила в редакцию 08.04.19.

Received on 08.04.19.

В статье анализируется даосское учение о сне и сновидениях, проводится параллель между древними китайскими воззрениями и современными научными представлениями, обозначаются основные подходы к изучению сна и сновидений, сложившиеся в современной науке, описываются типы снов в даосском религиозно-философском учении.

*Ключевые слова:* даосизм, сон, сновидения, осознанные сновидения, практика сна, сознание, реальность.

The article is devoted to the analysis of the Taoist dream and sleeping teaching, parallels between Chinese ideas about this phenomenon and the results of modern scientific research. It defines the main approaches to the study of sleep and dreams that have been developed in modern science, describes dream types in Taoist religious and philosophical doctrine.

*Keywords:* Taoism, sleep, dream, lucid dream, dream practice, consciousness, reality.

**Введение.** Феномен сна получил широкое осмысление в даосском религиозно-философском учении. При сопоставлении отдельных его положений с данными современной науки обнаруживается, что они отнюдь не исключают друг друга. Использование опыта, в течение тысячелетий накопленного даосскими адептами, может способствовать улучшению качества жизни людей, обогащению современной научной теории.

**Основная часть.** На данном этапе развития общества сон рассматривается с различных точек зрения. Можно выделить несколько основных направлений изучения данного состояния: психофизиологическое, психоаналитическое, философское и религиозное. При исследовании сна как психофизического состояния используются возможности медицины, психофизиологии, нейробиологии, неврологии, биологии, математики и др., предполагается применение различных измерительных приборов, проведение экспериментов, проверка выдвинутых гипотез, строгая научная аргументация. Психоаналитическое направление связано с анализом содержания сновидений, их символики, основанном на понимании данного феномена как проявления человеческого бессознательного. Философский подход ко сну и сновидениям предполагает размышления

над соотношением реальности сна и реальности бодрствования, о сновидении как особой форме реальности. Религиозный подход рассматривает феномен сна и сновидений в контексте различных религиозных учений.

При детальном изучении взглядов древних на феномен сна неожиданно выясняется, что их воззрения и современные научные концепции имеют много точек соприкосновения. Для обоснования данной идеи обратимся к представлениям о сне и сновидениях в даосизме.

В результате проведенного исследования, нами было выявлено, что рамках данной традиции можно выделить четыре типа снов: обычные (естественные) сны; сны-предзнаменования, вещие сны (непроизвольные); управляемые сны, сны без сновидений (произвольные).

Обычные (естественные) сны – наиболее распространенный тип. Это хорошо знакомые каждому человеку сновидения, возникающие как отклик на события, произошедшие до засыпания, результат воздействия на спящего определенных внешних факторов, некоторых его телесных ощущений, спонтанных воспоминаний, образов, ассоциаций. Эти сновидения воспринимались китайцами (профанами, а не практикующими даосами) как послания неких высших сил, которые необходимо расшифро-

вать, в связи с чем были разработаны различные способы их толкования. Наиболее часто используется способ объяснения символов сна<sup>1</sup>. Как следует из названия, он заключается в выявлении символического значения приснившихся предметов и явлений, возможности их влияния на жизнь сновидца. Уже в древности китайцы имели представление о том, что из увиденного во сне можно извлечь определенную информацию и, проинтерпретировав ее, получить подсказки относительно событий «бодрствующей» жизни. Здесь можно провести аналогию с представлениями З. Фрейда и К. Юнга о работе с содержанием сновидений. Так, первый из них считал, что сновидение представляет собой совокупность элементов, понимание которых состоит «в том, что они не являются собственным [содержанием], а заместителем чего-то другого, не известного видевшему сон, подобно намерению ошибочного действия, заместителем чего-то, о чем видевший сон знает, но это знание ему недоступно» [1, с. 62]. Явные сновидения содержат в себе реальные образы, отражающие наши мысли, исполнение желаний, высвобождение подавленных эмоций, продолжение дневных дел и т. д. Они являются лишь внешней оболочкой скрытого содержания, расшифровав которое, по мнению З. Фрейда, человек сможет понять внутреннюю борьбу в себе и, в конечном счете, разрешить проблемы, которые создают напряженность в повседневной жизни [1, с. 260]. К. Юнг полагал, что сновидение является связующим звеном между сознанием и подсознанием, «манifestацией бессознательного» [3, с. 166]. Он отмечал, что «символы сна – важные посланники от инстинктивной к рациональной составляющей человеческого разума, и их интерпретация обогащает нищету сознания, так как она учит его снова понимать забытый язык инстинктов» [3, с. 29].

Сны-предзнаменования, или вещие сны, – произвольно возникающие сновидения, которые воспринимаются как знаки свыше. Можно говорить о двух разновидностях данного типа снов: 1) сновидения, в которых предзнаменования представлялись в символическом виде, то есть так же, как и вышеупомянутые есте-

ственные сновидения, требовали определенной расшифровки; 2) сновидения, сценарии либо отдельные события которых прямо воплощались в жизни. Так, бытует легенда о том, что выдающийся поэт танской эпохи Ли Бо (李白) во сне увидел, как на кончике его кисти распускается цветок. Это было предзнаменованием того, что он достигнет невероятных высот в писательской деятельности. В современном китайском языке сохранилось выражение 《梦笔生花》 (буквально – «увидеть во сне, как на кисти расцветает цветок»), которое используется, если речь идет о человеке, обладающем выдающимся литературным талантом [4]. Также сохранилась история о том, как после смерти отца двадцатый император шанской династии Уди увидел во сне, что боги жалуют ему мудрого советника. Правитель четко запомнил его лицо и, проснувшись, описал его лучшим художникам, велел нарисовать портреты. Когда картины были готовы, он выбрал ту, что точнее всех отображала внешность увиденного во сне человека, приказал сделать копии и разослать по всей стране. В результате подходящая кандидатура была найдена. Это был высокообразованный человек по имени Фу Юэ, который, несмотря на свои знания, работал каменщиком. Вскоре он был назначен на высокую должность и, как свидетельствуют историки, блестяще справлялся со своими обязанностями [5, с. 233, 234].

Сны-предзнаменования и вещие сны не остаются без внимания ученых. В данном контексте интересна концепция, предложенная профессором М. Б. Менским<sup>2</sup>. Ученый, основываясь на многомировой интерпретации квантовой механики Х. Эверетта<sup>3</sup>, говорит о квантовой реальности, предполагающей сосуществование альтернативных классических реальностей (параллельных миров), которые воспринимаются нашим сознанием, но отдельно друг от друга, создавая иллюзию того, что мы воспринимаем лишь один реальный мир [6, с. 59]. В состоянии, когда сознание исчезает или почти исчезает, то есть в работу вступает бессознательное (состояние сна, транса, медитации), разделение альтернатив прекращается, появляется доступ ко всем реальностям, возникает

<sup>1</sup> Согласно китайскому исследователю Ло Цзяньпину, в качестве основных способов выделяются следующие: способ объяснения символов сна (сянчжэнфа 象征法), способ установления взаимосвязей (ляньлэйфа 连类法), способ сопоставления (лэйбифа 类比法), способ толкования снов по «Ицзину» (ичжяньфа 易占法), способ анализа значений иероглифов (цзецзыфа 解字法) и способ толкования, основанный на омофонии (сеиньфа 谐音法) [2, с. 6].

<sup>2</sup> Менский Михаил Борисович – доктор физико-математических наук, профессор, главный научный сотрудник Физического института им. П. Н. Лебедева РАН.

<sup>3</sup> Данная концепция предполагает, что квантовый мир является набором многих параллельных миров, которые фактически представляют собой различные «проекции» единственного объективно существующего квантового мира. Они сосуществуют, и каждый человек одновременно живет во всех этих мирах [6, с. 36, 37].

возможность «прямого видения истины» [6, с. 111]. Такой способ получения информации М. Б. Менский обозначил как «сверхсознание» [6, с. 115, 116]. По его мнению, именно доступ к базе данных сверхсознания обуславливает «абсолютную потребность во сне»: не имея возможности взаимодействия с альтернативными мирами, человек не может выбрать для себя наиболее оптимальную модель существования, способствующую сохранению его здоровья и выживанию, без сна поддержание жизни не возможно [6, с. 178]. Исходя из этого вещие сны, сны-предзнаменования – это не что иное, как «вероятностные чудеса»<sup>1</sup>, проявления квантовой реальности в нашем мире.

Следующий тип снов – управляемые сны, которые являлись частью практики даосского адепта, позволяющей ему выйти на новый уровень самосовершенствования. Практикующий четко осознает нереальность происходящего во сне, становится способным регулировать содержание сновидений. Это доступно «лишь тому, кто умеет управлять высшими формами жизненной энергии», кто прошел особые тренировки и довольно далеко продвинулся в практике [7, с. 82]. Подобный подход находит свое отражение и в современной науке, например, в работах американского психофизиолога С. Лабержа. Он определяет осознанные сновидения как особое измененное состояние сознания, предлагает определенные модели инициации подобных управляемых сновидений и способы выхода из них. Автор выделяет несколько основных причин, по которым следует практиковать вхождение в данное состояние: это необходимо для проведения научных исследований; для оздоровления и духовного развития; для решения творческих задач и обучения; для исполнения желаний и для развлечения [8, с. 102].

С. Лаберж отмечает, что лабораторные исследования установили непосредственную связь между тем, как ведет себя человек во сне и физиологическими реакциями на это организма [8, с. 104]. Так, уже в Древнем Китае сновидения применялись как средство диагностики состояния различных органов. В «Трактате Желтого императора о внутреннем», датируемой III в. до н. э., отмечается: «При синдроме недостаточности<sup>2</sup> у пациента будут

возникать безумные сны, если недостаточность достигает максимума, то больной начинает бредить, теряет чувство реальности. Если энергия трех ян прерывается, а энергия трех иньских каналов является тонкой, это означает, что дыхания-ци мало. Когда энергия легких в недостаточности, пациент во сне будет видеть белые предметы, или будет видеть сны, где он убивает людей, будет видеть людей, истекающих кровью» [9, с. 355].

С. Лаберж отмечает, что связь содержания сновидений с физиологическим состоянием предоставляет людям уникальную возможность развития физиологического самоконтроля, а впоследствии и самоисцеления. Он указывает на то, что осознанные сновидения по своей сути схожи с состоянием гипноза [8, с. 104]. Тот факт, что гипнотерапия является эффективным средством лечения таких заболеваний, как неврозы, различные зависимости, дерматологические заболевания, вплоть до онкологий и многих прочих недугов, уже не является чем-то новым [10]. Значение же осознанных сновидений еще не до конца исследовано, но их потенциал в медицинской сфере также довольно высок. Они обладают несравненным преимуществом перед гипнозом – при овладении определенными техниками контролируемых сновидений человек сам может работать над своим психофизиологическим состоянием, а это означает, что большое количество людей может самостоятельно регулировать деятельность своего организма, не прибегая к помощи дорогостоящих медикаментов и хирургических вмешательств [8, с. 104, 105].

В ходе практики осознанных сновидений к адепту приходит понимание того, что для спящего человека сновидения, порождаемые сознанием, представляют объективную реальность, аналогичную миру бодрствования, что приводит к появлению концепции об иллюзорной природе бытия, возникновению тезиса о том, что «жизнь – это сон, создаваемый нами», феноменальный мир нереален по отношению к некоей высшей действительности. Даосы подчеркивают, что наличие дихотомии сон-бодрствование – это результат функционирования различающего сознания.

Один из основоположников квантовой механики Н. Бор полагал, что окружающая действительность представляет собой лишь одну из вероятностных форм реальности. В формировании конкретной реальности главная роль отводится наблюдателю. «Когда первопроходцы квантовой теории впервые обнаружили этот “эффект наблюдателя”, они встревожи-

<sup>1</sup> По М. Б. Менскому, «вероятностное чудо – это невероятное событие, которое, тем не менее, происходит в «нужное» время, как раз в тот момент, когда в нем есть особая нужда» [6, с. 273].

<sup>2</sup> Речь идет о синдроме недостаточности энергии ци в организме человека.

лись не на шутку. Казалось, он подрывает предположение, лежащее в основе всей науки: что где-то там существует объективный мир, независимый от нас. Если мир действительно ведет себя независимо от того, как – или если – мы смотрим на него, что будет означать “реальность” на самом деле? Некоторые ученые были вынуждены заключить, что объективность – это иллюзия и что сознание должно играть активную роль в квантовой теории» [11]. Как видно, идея, которая была хорошо знакома даосским адептам еще за несколько веков до нашей эры, актуализировалась в работах ученых лишь в XX в.

Что касается следующего типа снов – произвольного сна без сновидений, – он практикуется адептами на более продвинутом уровне совершенствования. Его важность определяется представлением о том, что сновидения – это основная преграда на пути совершенствования. В практике сна даосов упоминается демон сна (шуймо 睡魔) – непреодолимое желание спать, сонливость [12]. Он втягивает людей в сон, вызывает у них сновидения, которые, в свою очередь, приводят к рассеиванию внимания и потере контроля над «тремя сокровищами» (цин 精, ци 气 и шэнь 神), являющимися основными энергиями, в результате работы с которыми становится возможным достижение бессмертия [12]. Для продвижения в практике необходимым условием является сохранение осознанности во сне, такое состояние, при котором физическое тело погружено в состояние сна, а тонкое энергетическое тело сохраняет ясность, продолжая работу по совершенствованию. В отличие от практикующих даосов обычные люди поддаются влиянию своих страстей и желаний. Их «дух не спокоен ни минуты. Они видят сны и днем, и ночью. Грезят и во сне, и наяву» [13, с. 38]. А тот, «кто во сне осознал, что это сон, постигает Дао, вы-

ходит за пределы жизни и смерти, больше не принадлежит началам инь и ян» [14]. Так, в «Хуайнаньцзы» говорится: «Поэтому и воплотивший Дао ни печален, ни весел, ни радуется, ни гневается, сидит не размышляя, спит без сновидений» [15, с. 171]. Таким образом, даосы считают, что сон «загрязняет» наше сознание ненужными воспоминаниями и привязанностями, препятствуя познанию абсолютной истины и соединению с Дао. Подобная идея транслируется и в современных научных исследованиях, которые говорят о том, что сон не только обеспечивает отдых организма, способствует восстановлению энергии, предотвращению гибели нервных клеток, сбалансированности обмена веществ, но и служит освобождению мозга от ненужных нейронных контактов, что невозможно в состоянии бодрствования. Если эта теория верна, то в результате чередования сна и бодрствования, сохраняются лишь те нейронные связи, которые ввиду определенных причин оказались для нас наиболее значимыми. В течение жизни они накапливаются и формируют содержимое нашей памяти. То есть именно благодаря сну мы можем «осмысливать настоящее на фоне прошлого», именно он формирует наше сознание [16, с. 118].

*Заключение.* Представления о сне даосов и современных ученых вовсе не являются взаимоисключающими. Разница заключается в том, что древние китайцы сформировали их еще задолго до появления науки в привычном для нас виде, пришли к ним духовно-практическим путем. Нельзя игнорировать опыт, накопленный в течение многих столетий представителями рассматриваемого нами религиозно-философского учения. Его изучение в перспективе может открыть перед современными учеными новые горизонты изучения сна и сновидений.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Фрейд, З. Введение в психоанализ: лекции / З. Фрейд. – СПб. : Питер принт, 2006. – 381 с.
2. 罗, 建平. 论古代解梦加几种方法及运 / 罗建平 // 华东理工大学学报. – 2000. – 第三期. – 第6–12 页.
3. Юнг, К. Г. Архетип и символ / К. Г. Юнг // Псевдология [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа : [http://www.pseudology.org / Arhetip\\_and\\_simbol.pdf](http://www.pseudology.org / Arhetip_and_simbol.pdf). – Дата доступа : 28.02.2017.
4. 词语“梦笔生花”的解释 [网络资源] / 汉典zdic.net. – 2015. – 存取方式 : <http://www.zdic.net/c/6/158/346563.htm>. – 存取时间 : 2019.03.11.
5. Грей, Д. Г. История Древнего Китая [Электронный ресурс] / Д. Г. Грей // Информационный портал по Китаю проекта АБИРУС. – Режим доступа : [https://www.abirus.ru/user/files/History/Grey\\_hist.pdf](https://www.abirus.ru/user/files/History/Grey_hist.pdf). – Дата доступа : 16.02.2019.

#### REFERENCES

1. Freyd, Z. Vvedeniye v psikhoanaliz: lektzii / Z. Freyd. – SPb. : Piter print, 2006. – 381 s.
2. 罗, 建平. 论古代解梦加几种方法及运 / 罗建平 // 华东理工大学学报. – 2000. – 第三期. – 第6–12 页.
3. Yung, K. G. Arkhetip i simvol / K. G. Yung // Psevdologiya [Elektronnyy resurs]. – 2017. – Rezhim dostupa : [http://www.pseudology.org / Arhetip\\_and\\_simbol.pdf](http://www.pseudology.org / Arhetip_and_simbol.pdf). – Data dostupa : 28.02.2017.
4. 词语“梦笔生花”的解释 [网络资源] / 汉典zdic.net. – 2015. – 存取方式 : <http://www.zdic.net/c/6/158/346563.htm>. – 存取时间 : 2019.03.11.
5. Grey, D. G. Istoriya Drevnego Kitaya [Elektronnyy resurs] / D. G. Grey // Informatsionnyy portal po Kitayu proyekta ABIRUS. – Rezhim dostupa : [https://www.abirus.ru/user/files/History/Grey\\_hist.pdf](https://www.abirus.ru/user/files/History/Grey_hist.pdf). – Data dostupa : 16.02.2019.

6. Менский, М. Б. Сознание и квантовая механика: Жизнь в параллельных мирах (Чудеса сознания – из квантовой реальности) / М. Б. Менский. – Фрязино : Век 2, 2011. – 320 с.
7. Чэнь, Кайго. Восхождение к Дао [Электронный ресурс] / Чэнь Кайго, Чжэнь Шуньчао ; пер. и коммент. В. В. Малявина // Сайт Ильи Беляева. – Режим доступа: [http://ibeliaev.com/Voskhozhdenie\\_k\\_dao\\_Zhizn\\_uchitelya\\_Van.pdf](http://ibeliaev.com/Voskhozhdenie_k_dao_Zhizn_uchitelya_Van.pdf). – Дата доступа: 10.01.2019.
8. Лаберж, С. Осознанное сновидение [Электронный ресурс] / С. Лаберж // EzoBox.ru – библиотека эзотерики. – Режим доступа: <http://www.ezobox.ru/media/download/laberj-osoznannoe-snovidenie.68.pdf>. – Дата доступа: 23.01.2019.
9. Трактат Желтого императора о внутреннем. Часть вторая: Ось духа / пер. Б. Б. Виноградского. – М. : Профит Стайл, 2007. – 288 с.
10. Психосоматическая клиническая гипнотерапия [Электронный ресурс] / НИИ клинического гипноза. – Режим доступа: [http://rushypnosis.ru/psychosomatic\\_clinic\\_hypnotherapy/](http://rushypnosis.ru/psychosomatic_clinic_hypnotherapy/). – Дата доступа: 23.01.2019.
11. Жданов, В. О природе сознания человека [Электронный ресурс] / В. Жданов // Онлайн БиблиоТеКа. – 2018. – Режим доступа: [https://online-biblio.tk/bookid\\_3254-3344/](https://online-biblio.tk/bookid_3254-3344/). – Дата доступа: 12.04.2018.
12. 陈抟. 侠门睡仙功[网络资源] / 陈抟 // 新浪博客. – 2017. – 存取方式 : [http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_5972d88a0102e6ze.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_5972d88a0102e6ze.html). – 存取时间 : 2018.02.02.
13. Лобанова, А. Я. Перевод текста Чэнь Туаня «Общие наставления по двенадцати этапам мастерства сна с горы Хуашань» с комментариями переводчика / А. Я. Лобанова // Беларусь – Китай : сб. науч. тр. Вып. 12 : Китай в современном мире. – Минск : РИВШ, 2017. – С. 36–42.
14. Маслов, А. А. О чем грезит даос? «Рассуждения о сновидениях» [Электронный ресурс] / А. А. Маслов // Азиатские исследования Алексея Маслова. – 2017. – Режим доступа: <http://www.asianreflections.com/blog/mengshuo>. – Дата доступа: 27.11.2016.
15. Дао дэ цзин. Книга пути и благодати / пер. Ян Хин Шуна. – М. : Эксмо, 2011. – 400 с.
16. Шпорк, П. Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удается / П. Шпорк. – М. : Бином. Лаборатория знаний, 2010. – 234 с.
6. *Menskiy, M. B.* Soznaniye i kvantovaya mekhanika: Zhizn v parallelnykh mirakh (Chudesa soznaniya – iz kvantovoy realnosti) / M. B. Menskiy. – Fryazino : Vek 2, 2011. – 320 s.
7. *Chen, Kaygo.* Voskhozhdeniye k Dao [Elektronnyy resurs] / Chen Kaygo, Chzhen Shunchao ; per. i komment. V. V. Malyavina // Sayt Ilyi Belyayeva. – Rezhim dostupa: [http://ibeliaev.com/Voskhozhdenie\\_k\\_dao\\_Zhizn\\_uchitelya\\_Van.pdf](http://ibeliaev.com/Voskhozhdenie_k_dao_Zhizn_uchitelya_Van.pdf). – Data dostupa: 10.01.2019.
8. *Laberzh, S.* Osoznannoye snovideniye [Elektronnyy resurs] / S. Laberzh // EzoBox.ru – biblioteka ezoteriki. – Rezhim dostupa : <http://www.ezobox.ru/media/download/laberj-osoznannoe-snovidenie.68.pdf>. – Data dostupa: 23.01.2019.
9. *Traktat Zheltogo imperatora o vnutrennem. Chast vtoraya: Os dukha* / per. B. B. Vinogradskogo. – M. : Profit Stayl, 2007. – 288 s.
10. *Psichosomaticheskaya klinicheskaya gipnoterapiya* [Elektronnyy resurs] / NIi klinicheskogo gipnoza. – Rezhim dostupa: [http://rushypnosis.ru/psychosomatic\\_clinic\\_hypnotherapy/](http://rushypnosis.ru/psychosomatic_clinic_hypnotherapy/). – Data dostupa: 23.01.2019.
11. *Zhdanov, V.* O prirode soznaniya cheloveka [Elektronnyy resurs] / V. Zhdanov // Onlayn BiblioTeKa. – 2018. – Rezhim dostupa: [https://online-biblio.tk/bookid\\_3254-3344/](https://online-biblio.tk/bookid_3254-3344/). – Data dostupa: 12.04.2018.
12. 陈抟. 侠门睡仙功[网络资源] / 陈抟 // 新浪博客 – 2017. – 存取方式 : [http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_5972d88a0102e6ze.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_5972d88a0102e6ze.html). – 存取时间 : 2018.02.02.
13. *Lobanova, A. Ya.* Perevod teksta Chen Tuanya “Obshchiye nastaveniya po dvenadtsati etapam masterstva sna s gory Khuashan” s kommentariyami perevodchika / A. Ya. Lobanova // Belarus – Kitay : sb. nauch. tr. – Vyp. 12 : Kitay v sovremennom mire. – Minsk : RIVSh, 2017. – S. 36–42.
14. *Maslov, A. A.* O chem grezit daos? “Rassuzhdeniya o snovideniyakh” [Elektronnyy resurs] / A. A. Maslov // Aziatskiye issledovaniya Alekseya Maslova. – 2017. – Rezhim dostupa: <http://www.asianreflections.com/blog/mengshuo>. – Data dostupa: 27.11.2016.
15. *Dao de tszin.* Kniga puti i blagodati / per. Yan Khin Shuna. – M. : Eksmo, 2011. – 400 s.
16. *Shpork, P.* Son. Pochemu my spim i kak nam eto luchshe vsego udayetsya / P. Shpork. – M. : Binom. Laboratoriya znaniy, 2010. – 234 s.