

3-1-2

# ལེནུ་གཉིས་པ། རླུང་གི་ནད་གསོ་བ།

## ГЛАВА 2. ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ЛУНГ

དེ་ནས་སྟོན་པ་དང་སྔོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་དང་སྔོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག

Then the Master, Sage Rigpai Yeshe said these words, “O Great Sage, listen.

Затем риши Ригпей Еше (*rig pa'i ye shes*) изрёк: «О, великий мудрец, слушай!

དང་པོ་ཉིས་གསུམ་གསོ་བའི་སྐབས་བསྟན་པ། རླུང་དང་མཁྱིས་པ་བད་ཀན་གསུམ་དུ་བཤད། །

First, the category on healing the three nyepa is explained under the three chapters of *rlung*, *mkhris pa*, and *bad kan*.

Первое, раздел лечения трёх ньепа, излагается в трёх темах: о лунг (*rlung*), трипа (*mkhris pa*) и бекен (*bad kan*).

དེ་ལ་རླུང་ནི་ནད་ཀུན་འཁྲུག་པའི་རྒྱ། །སྣ་འདྲེན་མཚུགས་སུ་འཐོར་དང་ཁྱབ་པར་བྱེད། །རང་རླུང་གཏུག་ཅིང་ནད་མང་རྩལ་བའི་ཕྱིར། །ཐོག་མར་རླུང་གི་བཙོས་ཐབས་བཤད་པར་བྱ། །

Of these, the treatment of *rlung* disorder is explained foremost because *rlung* is the cause of disturbing all disorders. It acts in preceding, concluding, dispersing and spreading disorders, and it possesses an afflictive nature, causing disturbance in a large number of disorders due to its rough characteristic.

Из них лунг - причина нарушения всех основ болезней, он направляет их и завершает, собирает, рассеивает или пронизывает их. Злокозненный по характеру, он провоцирует множество болезней из-за своей грубости. Поэтому вначале нужно рассказать о лечении лунг.

ཀྱེ་དང་སྔོང་ཆེན་པོ་མ་ཡེངས་གུས་པས་ཉོན། །

O Great Sage, listen respectfully without distraction.

О великий риши, слушай почтительно и внимательно!

རླུང་གི་ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱེན་དབྱེ་བ་དང་། །རྟོགས་དང་བཙོས་ཐབས་རྣམ་པ་ལྡེ་ཡིས་བསྟན། །

Disorders of **rlung** are revealed under five headings: causes, conditions, classification, signs and symptoms, and treatment methods.

Болезни лунг описываются в пяти темах: причина, условия, классификация, симптомы и методы лечения.

རླུང་གི་མ་རིག་ལས་བྱུང་འདོད་ཆགས་ཀྱིས། །བསྐྱེད་རླུང་མཚན་ཉིད་དུག་ལྡན་ཐ་མལ་གནས། །

Arisening from attachment **rlung** is caused by ignorance and is endowed with six characteristics when in a balanced state is the cause of **rlung** disorders.

1. Причина. Привязанность, возникшая из неведения порождает лунг, обладающий шестью характеристиками, в его обычном состоянии.

དེ་རླུང་ཁ་དང་ཡང་རྩལ་བསྐྱེན་དྲགས་དང་། །ཆགས་པས་དུབ་དང་སྣོད་དང་གཉིད་ཆག་དང་། །སྣོད་ལུས་ངག་བྱ་བ་དྲག་ཤུལ་དང་། །ཁྲག་མང་ཟགས་དང་འབྲུ་སྐྱུགས་དྲག་པོས་བཏབ། །བསེར་བྱས་བྱས་དང་ག་ཆད་ཅུས་པ་དང་། །ལྷ་ངན་སེམས་ལས་ཁ་ཡི་ལས་ཆེས་དང་། །བརྩུད་མེད་ཁ་ཟས་ཡེན་ལ་གཏད་པ་དང་། །ཤུགས་བཀག་པ་དང་ནན་གྱིས་བཙོར་བ་ཡི། །

The conditions are excessive intake of a diet having a bitter taste and light and rough potency, exhaustion from overindulgence in sexual activity, deprivation of food or sleep, engaging in strenuous physical and verbal activities on an empty stomach, excessive bleeding, severe diarrhea and vomiting, overexposure to cool breeze, exhaustion from prolonged crying, experiencing extreme grief, excessive mental or verbal activities, prolonged intake of innutritious foods, and forcibly retaining or expelling the waste products of the body.

2.1 Условия: избыточное употребление горького, лёгкого и грубого; изнуряющая половая активность; недоедание; недосыпание; физическое или речевое напряжение на голодный желудок; значительная кровопотеря; сильный понос или рвота; пребывание на холодном ветру; плач до изнеможения; сильные переживания; интенсивная умственная или речевая деятельность; продолжительное употребление непитательной еды; сдерживание или форсирование физиологических отпращиваний.

རླུང་དེས་དང་པོར་རང་གནས་འཕེལ་ཞིང་གསོག་རང་གི་རྩལ་སྣོད་སྐྱུས་རྣམས་རླུང་མང་སྣོད་། །རླུང་དྲག་གསོག་ལྡང་དུས་གཅིག་བྱེད་པའང་ཡོད། །ལངས་ནས་འཇུག་སྒོ་དུག་ལྷགས་རང་ཉུགས་སྒོར། །བདེ་མེད་རླུང་ནད་དུག་ལྷ་རྩ་གསུམ་འབྱུང་། །

This conditions initially lead to an increase and accumulation of **rlung** in its own locations. When the accumulated **rlung** develops and encounters immediate conditions, this results in its manifestation. However, accumulation and manifestation can occur simultaneously when faced with strong conditions. After manifestation, **rlung** passes through the six modes of entrance and exhibits its signs and symptoms, resulting in the scourge of the sixty-three types of **rlung** disorders.

2.2 Этими условиями он вначале увеличивается и накапливается на своём месте. Набрав силу и столкнувшись с подходящими условиями, он проявляется. Однако от масштабных условий накопление и поднятие может произойти одновременно.

Поднявшись, он проникает в шесть врат вхождения и демонстрирует свои признаки. Так возникают 63 неприятных болезней лунг.

དེ་ལ་དབྱེན་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས། སྦྱི་ལ་དབྱེན་རིགས་དང་གནས་སུ་སྦྱར། །

Disorders of *rlung* are classified into two types: general and specific. The general disorders are further classified into two groups based on their type and location.

3. Они подразделяются на две [категории]: общие и частные. 3.1 Общие делятся на группы по виду и по месту.

རིགས་ནི་གཞན་རྒྱུད་ལོག་བའི་ལམ་ལྷགས་པ། །

Disorders of *rlung* classified based on their type are depended disorders: these combine with others and trespass into the other's path.

3.1.1 По виду - это зависимые болезни (*gzhan rgyud*), вошедшие на чужие пути.

རྒྱུད་ནད་ཨ་མརྟ་དང་ད་ཤན་གཉིས། །འགྲམ་པ་ཉམས་དང་ལྗེ་ལྗེ་བྱོགས་གཅིག་གུག། །རྩ་འཛིན་གཞོགས་སྦྱིད་སྐྱམས་དང་  
ལུས་ཀུན་སྐྱམས། །ཤིང་རེངས་དཔུང་འཇའ་བི་ཤ་ཙེ་དང་ནི། །སྲ་འཐེང་དང་ནི་བརྗེ་རེངས་ཅེ་སྦྱང་མགོ། །ཚོར་མ་གཟུགས་  
འཁྲམས་ཁ་ལི་རྐང་བརྗེ་དང་། །རྐང་པ་ཚ་བ་ཞེས་བྱ་ཉི་ཤུར་བཤད། །མདོར་བསྡུས་རེངས་འཁྲམས་སྐྱམས་དང་སྦྱོས་པ་  
དང་། །འབྱེས་གཟེར་འཕྱོས་དང་བོག་པ་བརྒྱུད་དུ་བསྐྱུ། །

[Вставлено AT:] There are 20 *rlung* disorders: *a warta*, two types of *da rgan*, '*gram pa nyams*, *Ice ldib*, *phyogs gcig gug*, *rtsa 'dzin*, *phyogs phyed skam*, *lus kun skam*, *shing rengs*, *dpung 'ja*', *bi sha tse*, *sra 'theng*, *bla rengs*, *ce spyang mgo*, *sher ma*, *gzugs 'khums*, *kha li*, *rkang brtse*, *rkang pa tsha ba*. These can be summarized into eight categories: rigidity, contraction, atrophy, swelling, lameness, sharp pain, delirium, and loss of consciousness.

Описывается 20 видов болезней лунг: 1. аварта (*a warta*), 2. 3. два вида дагена (*da rgan*), 4. дрампа ньямпа (*'gram pa nyams*), 5. чедип (*Ice ldib*), 6. чогчиг гугпа (*phyogs gcig gug*), 7. цадзин (*rtsa 'dzin*), 8. чогче кампа (*phyogs phyed skam*), 9. люкун кампа (*lus kun skam*), 10. шингрэнг (*shing rengs*), 11. пунгджа (*dpung 'ja*), 12. бищаце (*bi sha tse*), 13. сатхенг (*sra 'theng*), 14. ларенг (*bla rengs*), 15. чечанг-го (*ce spyang mgo*), 16. цхерма (*tsher ma*), 17. зуг-кхум (*gzugs 'khums*), 18. кхали (*kha li*), 19. кангце (*rkang brtse*), 20. кангпа цхава (*rkang pa tsha ba*), которые группируются в восемь: 1. одеревенение (*rengs*) и 2. стягивание (*'khums*), 3. усыхание (*skams*), 4. опухание (*sbos*), 5. слабость (*'phes*), 6. сильная боль (*gzer*), 7. беспокойство (*'phyos*) и 8. обморок (*bog pa*).

གནས་ནི་རང་རྒྱུད་གཞོན་བྱ་ལ་ལྷགས་པ། །

Disorders of *rlung* classified according to location are independent disorders, as these only inhabit their objects of affliction.

3.1.2 По месту - это самостоятельные болезни (*rang rgyud*), вошедшие в элементы, подверженные вреду (*gnod bya*).

ལྷགས་གྲམ་ཤར་རྒྱས་ཚ་ཅུ་རྒྱ་བ་དང་། རུས་ལ་ཞེན་དང་དོན་བབས་སྒོད་དུ་སྦྱང་། །དབང་པོ་ལྡེ་ལ་མེ་རྟོག་ཤར་བའོ། །

These *rlung* disorders spread on the skin, develop into muscle tissues, circulate through the vessels, adhere to the bones, invade the vital organs, descend into the vessel organs, and manifest through the five sensory organs.

Они расходятся по коже, увеличиваются в мышцах, движутся по сосудам, въедаются в кости, опускаются в плотные органы, проваливаются в полые, распускаются цветами на органах чувств.

དེ་ལ་དང་པོ་ལྷགས་ལ་གྲམ་བ་གཅིག་གཉིས་བ་ཤ་དང་ཚོལ་ལ་ལྷགས་བ་གཉིས། །གསུམ་བ་ཚ་རྒྱ་བྲག་ལ་ལྷགས་བ་གསུམ། །བཞི་བ་རུས་ཚོགས་རྐང་དང་བརྩུད་ལྷགས་བཞི། །ལྡེ་བ་སྒོ་སྦྱང་མཚེན་མཚེར་མཁལ་ལྷགས་ལྔ། །རྒྱག་བ་ཟས་དང་མ་ལྷུ་ལྷུ་བའི་གནས། །མཁྲིས་བ་བཤང་གཅི་མངལ་དུ་ལྷགས་བ་བདུན། །དབང་པོ་མགོ་མིག་ན་བ་སྣ་སོ་དང་། །ཀྲུན་ལ་ལྷགས་དང་ཉི་ཤུ་བརྒྱད་དུ་བཤད། །

Of these, the first one is that which spread on the skin. The second affects two sites, the muscle and fat tissues. The third affects two locations, the channels, ligaments and blood. The fourth affects four sites, the bone, joints, bone marrow, and reproductive substances. The fifth affects five locations, the lungs, heart, liver, spleen and kidneys. The sixth affects the seven sites of the stomach, the undigested site, digested site, gallbladder, rectum, urinary bladder and uterus. Disorders of *rlung* affecting the head, eyes, ears, nose, teeth, and the whole body makes a total of twenty-eight locations.

Тут первое - расходятся по коже - одна [болезнь]; второе - вхождение в мышцы и жир - две; третье - вхождение в сосуды, сухожилия или кровь - три; четвертое - вхождение в кости, суставы, костный мозг или эссенцию-чуд (*bcud*) - четыре; пятое - вхождение в лёгкие, сердце, печень, селезёнку, почки - пять; шестое - вхождение в зону [съеденной], непереваренной или уже переваренной пищи, в желчный [пузырь], [место] кала, мочи и матку - семь; в органы чувств - то есть в голову, глаза, уши, нос, зубы, и во всё [тело целиком, а всего] описывается 28.

མདོར་བསྡུས་མགོ་རྒྱང་སྦྱང་རྒྱང་སྒོ་རྒྱང་དང་། །མཚེན་རྒྱང་པོ་རྒྱང་ལོང་རྒྱང་མཁལ་རྒྱང་བདུན། །

These can be briefly condensed into seven groups: *rlung* disorders of the head, heart, lungs, liver, stomach, large intestine and kidneys.

Которые кратко группируются в семь: 1. лунг головы, 2. сердца, 3. легких, 4. печени, 5. желудка, 6. толстой кишки и 7. лунг почек.

བྱེ་བྲག་དབྱེ་བ་སྟོག་འཛིན་གྱེན་རྒྱ་དང་། །ལྷག་བྱེད་མེ་མཉམ་ཐུར་སེལ་རྒྱང་བ་ལྔ། །བད་ཀན་མཁྲིས་བར་འདྲེས་བས་བརྩུ་ཅུ་བཤད། །

The specific category involves the five types of *rlung* – life sustaining *rlung*, ascending *rlung*, pervasive *rlung*, fire-accompanying *rlung*, and descending *rlung* – and the ten combined disorders constituted by combining each of these five types with **bad kan** and **mkhris pa**.

3.2 Частные разделяются на пять простых (*rkyang pa*) - [нарушения лунг] поддерживающего жизнь, восходящего, проникающего, сопровождающего огонь, нисходящего и еще десять от смешения с бекен и трипа.

བརྟམ་པའི་ཐབས་ལ་རྣམ་པ་གསུམ་ཡིན་ཏེ། རྫོང་བ་རྒྱ་ཡི་སློ་ནས་བརྟམ་པ་དང་། མཚན་ཉིད་རྟམ་གྱི་སློ་ནས་བརྟམ་པ་  
དང་། མཚན་གཞོན་གོམས་པའི་སློ་ནས་བརྟམ་པ་འོ། །

The diagnostic methods are of three types: diagnosis based on the causes and conditions of the disorder, **diagnosis based on signs and symptoms**, diagnosis based on assessment of the beneficial and harmful effects of diet and lifestyle.

4. В методах диагностики есть три темы: исследование через причины, поднявшие заболевание; исследование через характерные признаки и исследование через привычное, что вредит и что помогает.

དང་པོ་རྫོང་བ་རྒྱ་ལ་བརྟམ་པ་ནི། རྫོང་གི་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་རྒྱུན་རྒྱུ་ནམས་ཀྱིས། བསྐྱང་ནས་ན་ན་རྒྱུ་ལས་གཞན་མི་བྲིད། དེ་  
ཕྱིར་དང་པོ་རྒྱ་བརྟམ་གཅེས་པ་ཡིན། །

First, in the diagnosis based on causes and conditions, theafore mentioned diet and lifestyle verifies whether the illness is aggravated; if so, it can be none other than **rlung** disorder. Therefore, it is essential to first examine the causes and conditions of the disorder.

4.1 Первое, исследование через причины, поднявшие болезнь. Заболевание, спровоцированное вышеуказанными условиями в питании и образе жизни, не может быть ничем иным, кроме болезни лунг. Поэтому важно вначале исследовать причину.

མཚན་ཉིད་རྟམ་ལ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས། །

The diagnosis based on signs and symptoms is of two types: general and specific.

4.2 В диагностике по характерным признакам есть две категории: общие и частные.

སྦྱི་རྟམ་ཅུ་ནི་རྫོང་ལ་རྒྱལ་བ་དང་། རྒྱ་ནི་རྒྱ་འདྲ་དྲངས་ལ་ལོག་རྗེས་སྦྱ། འགོ་འདོད་ཤུས་འདེབས་ཤེས་པ་ཡང་ལ་  
འཕྱོ། མགོ་བོ་བེ་འཁོར་རྣ་བ་འུར་ལ་འཁྲོག། རྩེ་སྐམ་དམར་རྒྱུ་ཁ་འོ་བསྐྱ་བ་བོ། རྒྱུ་འཕོ་གང་འདར་འགྲུལ་ཁྱབ་ལྷག་དང་  
སློམ། རེངས་འཁྲུམས་བྱེ་ཆག་འབྲིན་དང་དགེས་སྦྱུ་བྱེད། འགྲུལ་ན་ལྷག་ཆེ་སྦྱ་བཅེ་སྦྱུ་བསར་བྱེད། རྒྱུ་ཉིད་མེད་གཡལ་  
འདར་རྒྱུ་འདོད་ཚིག་པ་ཟ། དབྱི་རྒྱུ་ལུས་ཚིགས་མ་ལུས་བརྒྱུད་སྦྱུ་བྱེད། རྟམ་པ་བྲང་དང་ལུར་འགྲུལ་ལྷག་ཅིང་

གཟེར། ལྷུང་གསང་རྣམས་ནི་ཁ་བྱེ་མནན་ན་ན། རྩོང་སྐྱུགས་བྱེད་ཅིང་ཐོ་རངས་སྐྱ་གསོབ་ལྷ། རྩོ་འཕྲོག་དགོང་དང་ཐོ་རངས་  
བྱེ་རྗེས་ན། །

The general signs and symptoms of **rlung** disorders are as follows: pulse having an empty and floating nature, transparent water-like urine that becomes lighter after the process of transformation, yearning to move, sighing, unstable and delirious mind, dizziness, tinnitus, dry, reddish and rough tongue, lingering astringent taste in the mouth, shifting pain, shivering with cold, pain that spreads with movement, lassitude, rigidity and contracture of the limbs, a sensation of the muscles or skin being parted or bones being broken, bulging eyes, sensation of the body being tethered, tenderness of the hair follicles, chills, sleeplessness, yawning, tremors, pandiculation, irritability, trashing sensation at the hips, waist and joints, sharp pain in the nape, chest and jaws, opening of **rlung** points eliciting pain when pressed, dry heaves, expectoration of foamy sputum at dawn, abdominal distention and rumbling, and exacerbation of the condition at dawn, dusk, and after food is digested.

4.2.1 Общие признаки: пульс пустой (*stong*) и плавающий (*rkyal*); моча прозрачная, как вода, после остывания остается жидкой; хочется ходить; появляются вздохи; сознание беспокойное; нарушение координации и головокружение; шум в ушах; язык сухой, красный, шершавый; во рту вяжущий привкус; перемежающиеся боли; озноб; пронизывающие боли; упадок сил; [конечности] тугоподвижны или [их] сводит; чувство разбитости, ломоты, распирания, кручения; сильные боли при движении; мурашки и гусиная кожа; бессонница; зевота; дрожь; желание потянуться; раздражительность. В области таза, пояснице и суставах боли, как от побоев; боли в затылке, груди и в висках. Точки лунг раскрыты и болят при нажиме; пустая рвота; на рассвете кашель с рыхлой мокротой, вздутие и урчание [в животе]; хуже на рассвете и во второй половине дня, а также после переваривания пищи.

བྱེ་བྲག་བརྟག་པ་ལྷུང་གིས་སྐྱར་པོར་བསྐྱེས། །འཕུན་ཁིང་དྲན་མེད་མིག་ཉར་དབུགས་འབྱིན་དཀའ། །དེ་མིང་ལྷུང་ནང་ཨ་མརྟ་  
ནར་བཤད། །

The following are specific signs and symptoms of **rlung** disorders: **a warta** is characterized by stooping of the body, groaning, loss of memory, a fixed gaze, and difficulty in exhalation due to **rlung**.

4.2.2 Частные признаки. Лунг сгибает [тело больного], он стонет, теряет сознание, глаза выпучены, выдох затруднён — эта болезнь лунг называется аварта (*a warta*).

ད་ཀན་ཕྱིར་དགྱེ་བྱང་འཕུར་གཉའ་བ་བསྐྱེདས། །རྟག་པ་དགྱེ་ལ་སོ་འཆའ་སྐྱ་བར་སྐྱུག། །མགོ་དང་འགམ་པ་རྒྱབ་ན་སྐད་མི་  
ཕྱིན། །མིག་ཉར་གཡལ་འབྱུང་རྩིབ་ལོགས་གཉིས་སུ་བྱུག། །

**Disease da rgan phyer dgye** is characterized by a prominent chest, shortening of the neck, chattering teeth, frothy vomiting, pain in the head, cheeks and upper back, inability to speak, fixed gaze, yawning, and pain at both sides of the ribcage.





གཞིགས་ཕྱིད་སྐམས་པ་ཚོར་མེད་བྱ་བ་ཉམས། །

Disease *gzhogs phyed skams* is characterized by a loss of sensation and motor dysfunction on one side of the body.

Шогче кампа (букв. «усыхание одной половины», *gzhogs phyed skams pa*). Нет чувствительности, плохо получаются [физические] действия.

ལུས་ཀུན་སྐམས་པ་ཐམས་ཅད་དེ་དང་འདྲ། །

Disease *lus kun skams* affects the whole body, exhibiting symptoms similar to those of *gzhogs phyed skams*.

Люкун кампа (букв. «усыхание всего тела», *lus kun skams pa*). Подобное происходит со всем телом.

ཤིང་རེངས་དགེ་དགུ་མི་ཤེས་ཤིང་ལྷར་རེངས། །

Disease *shing rengs* is characterized by a stiff body like a stick, with loss of extension and flexion.

Щингрэнг (букв. «одеревенелость», *shing rengs*). [Пациент] не может согнуться и выпрямиться, весь одеревенелый как палка.

དཔུང་འཇའ་ཕྱག་ལྷགས་འདེགས་སོགས་བྱ་ཉམས་ན། །

Disease *dpung 'ja'* is a condition that affects the shoulder, causing a limited range of movement, such as when lifting.

Пунгджа (*dpung 'ja'*): [лунг] входит в плечи, поднимать их и [совершать] другие действия получаются плохо.

བི་ཤ་ཚོ་ནི་ལག་སོར་བྱ་བ་ཉམས། །

Disease *bi sha tshe* is characterized by dysfunction of finger movement.

Бищаце (*bi sha tshe*): действия пальцами выходят плохо.

སླ་འཐེང་བརྒྱ་ནང་ཚུ་བ་ལ་ལྷགས་པས། །འགྲོ་འདར་ཚོགས་སྟོད་འཐེང་ཞིང་རྐང་བ་འཕྱེས། །

Disease *sra 'theng* is a condition that affects the ligaments of the thigh, causing a tremor while walking, loose joints, limping, and lameness.

Сатхенг (*sra 'theng*): из-за того, что лунг входит в сухожилия бедер, будет дрожь при ходьбе, суставы расслаблены, [пациент] хромотает, ноги не слушаются.



བཟང་རིངས་བད་ཀན་ཚིལ་འཕེལ་བཟང་རུས་ཞེན། །ཤང་ཞིང་ཚོར་མེད་འདེགས་དཀའ་ཕྱི་བའོ། །

Disease *brla rengs* is characterized by a feeling of cold, loss of sensation, difficulty in lifting the legs, and heaviness due to excessive accumulation of *bad kan* and fats in the thigh bone.

Ларенг (букв. «одеревенение бедер», *brla rengs*): бекен и жир увеличиваются и въедаются в бедра вплоть до костей, бёдра холодные, чувствительности нет, поднимаются с трудом, [в ногах] тяжесть .

རླུང་ཁྲག་སྤུས་མོར་སྐངས་པ་ཅེ་སྤུང་མགོ། །

Disease *ce sbyang mgo* is characterized by swelling of the knee caused by accumulation of *rlung* and blood.

Лунг и кровь, вызывающие отекание в коленях - это чечанг-го (*ce sbyang mgo*).

ལོང་མོར་ཞུགས་པ་རླུང་ནད་ཚོར་མ་ཉེ། །

Disease *tsher ma* is a condition affecting the ankle.

От вхождения в лодыжку - болезнь лунг цхерма (букв. «колючка», *tsher ma*).

རྟིང་ཚུར་ཞུགས་ན་བྱིན་རིངས་གཟུགས་འཁྲུམས་ཡིན། །

Disease *gzugs 'khums* is a condition that affects the ligaments of the heels, causing calf muscle stiffness.

От вхождения в ахиллово сухожилие икры деревенеют - это зуг-кхум (*gzugs 'khums*).

གཟུགས་འཁྲུམས་བི་ཤ་ཅོ་འདོམ་ཁ་ལེར་བཤད། །

Disease *kha li* is the combined condition of *gzugs 'khums* and *bi sha tshe*.

Комбинация болезней зуг-кхум (*gzugs 'khums*) и бишаце (*bi sha tshe*) называется кхали (*kha li*).

རྐང་པ་བརྟེ་བ་རྐང་བརྟེ་ཞེས་བྱ་ཉེ། །

Disease *rkang pa brtse ba* is characterized by a pricking sensation in the feet.

Кангце (букв. «покалывание в ногах», *rkang pa brtse ba*): так называется из-за покалывания в ногах.

རྐང་པ་ཚ་བ་དྲོད་བཅས་འགོ་ཚེ་ཚ།

**Disease *rkang pa tsha ba*** is characterized by warm feet and burning sensation while walking.

Кангпа цхава (букв. «жар в ногах», *rkang pa tsha ba*): ноги горят, особенно при ходьбе.

མདོར་བསྟུན་རངས་འཁུམས་དགེ་དགུ་བརྒྱུ་བསྐྱུ་ཉམས། །སྐམས་པ་ཚོར་མེད་བྱ་ཉམས་ཤ་ལྷགས་འབྱར། །སྒྲོས་པ་གཡོ་ཞིང་སྐངས་ལ་འཕེལ་འབྱི་བྱེད། །འབྱེས་པ་སྦྱང་བཤལ་རྐང་པ་ལྷི་ལ་བཅ། །གཟེར་བ་ཀར་བྱུག་ནད་དྲག་ངེས་མེད་འཕོ། །འཕྱོས་པ་གཉིད་མེད་མང་སྐྱ་བྱ་བོ་དགོད། །སྐྱགས་པ་སྟོབས་དང་དྲན་ཉམས་སྐྱ་མི་ཤེས། །

Briefly, **rigidity and contraction** are characterized by a loss of movement, such as extension and flexion of the body and the limbs. **Atrophy** is characterized by a loss of sensation, dysfunction and emaciated body. **Swelling** is characterized by unlocalized swelling that fluctuates. **Lameness** is characterized by disfunction of the lower extremities, heaviness, and numbness of the feet. Sharp pain is characterized by excruciating and unlocalized pain. **Delirium** is characterized by insomnia, talkativeness, and crying, dancing and laughing. **Dumbness** is characterized by a weak body and memory as well as an inability to speak.

Вкратце, одеревенение (*rengs*) и стягивание (*'khums*) - это ухудшение способности разогнуть или согнуть, выпрямить или сложить; усыхание (*skams pa*) — потеря чувствительности и подвижности, кожа пристаёт к мышцам; опухание (*sbos pa*) - это распухание и отечность, которые увеличиваются или уменьшаются; вялость (*'phes pa*) - нижняя часть тела не слушается, ноги тяжёлые и онемевшие; боль (*gzer ba*) — перемежающиеся сильные боли; беспокойство (*phyos pa*) — это бессонница, многословие, то слёзы, то смех; оцепенение (*lkugs pa*)— ослабление физических сил, памяти и дара речи.

གནས་དང་སྐྱར་ན་ལྷགས་ལ་རྒྱུད་གམ་པ། །གས་སྐྱམ་རེག་པ་རྩུབ་ལ་བརྩེ་བ་ཡིན། །ཤར་བྱུགས་སྐངས་རྩུབ་མདོག་འགྱུར་འབྱུང་པ་འབྱུང། །ཚོལ་བྱུགས་ཡིད་འཁུས་ལུས་སྐངས་ཆེན་བྱ་སྦྱེད། །

The signs and symptoms of **rlung** disorders based on location are as follows: Dispersion of *rlung* disorder in the skin causes roughness, irritation, and a sensation that the skin is cracked. Infiltration of *rlung* disorder into the muscle tissues causes swelling, roughness, discoloration and pimples. Infiltration into the fat tissues leads to anorexia, swelling of the body, and nodular growth.

В соответствии с местом. Когда лунг расходится по коже, появляется ощущение, что кожа трескается, она грубая, прикосновение неприятно; при вхождении в мышцы — они отекают, грубеют, меняют цвет, появляется сыпь; при вхождении в жир — отвращение к еде, тело отекает, растут узлы менбу (*rmen bu*);

ཅུར་ལྷན་ཅུ་དེ་སྟོང་ལ་སྒྲོམ་པོར་སྐྱངས། །ལྷན་ལྷན་གཉིད་ཆེ་ཅུ་དམར་མདོག་མི་སྐྱུག །ལྷ་བར་ལྷན་པ་ཞ་རེངས་འཐེང་  
པར་བྱེད། །

Infiltration into the channels makes them empty and dilated. Infiltration into the blood causes excessive sleep, reddening of the blood vessels, and an unpleasant appearance. Infiltration into the ligaments causes lameness, stiffness, and limping.

При попадании в сосуды — они делаются пустыми, увеличенными, отёчными; при вхождении в кровь — сильная сонливость, сосуды краснеют, плохой внешний вид при вхождении в сухожилия - хромота, одеревенение, подволакивание ;

རུས་ལྷན་རྒྱག་ཆེ་གྲ་སྐམས་ཉམས་སྟོབས་འཛད། །ཚིགས་ལྷན་སྟོང་སྟོབ་སྐྱངས་ནས་ད་རྒྱ་འགྱུར། །རྐང་ལྷན་གཉིད་མེད་  
དགྲིས་སེམ་བཙེར་ན་པར། །ལྷ་བར་ལྷན་པ་སྐམ་མམ་མདོག་འགྱུར་ལྷག །

Infiltration into the bones causes severe pain, weight loss, and weakening of the body strength. Infiltration into the joints causes a sense of hollowness and inflated swelling of the joints, and leads to abnormal curvature of the spine. Infiltration into the bone marrow causes insomnia and a tethering sensation, with relief when pressure is applied. Infiltration into the reproductive fluid causes depletion, color changes, and excessive discharge.

При вхождении в кости— сильные боли, сохнут мышцы, уходят силы; при попадании в суставы — они пустые, вздутые, отёчность может перейти в даген (*da rgan*); при вхождении в костный мозг — нет сна, чувство скованности, от сдавливания легче; при попадании в семя кхува (*khu ba*) - оно сохнет или меняет цвет.

སྟིང་ལྷན་སྟོང་གང་ཤུས་འདེབས་ཤེས་པ་འཕྱོ། །སྟོར་ལྷན་བྱད་སྐྱངས་མི་ལོགས་སྐྱ་གསོབ་ལྷ། །མཚེན་ལྷན་བགྲེས་དུས་  
གཡལ་མང་འཕྱོངས་ནས་ན། །མཚེན་ལྷན་ལུས་སྐྱངས་སྟོ་འཕྲོག་སྟེང་དུ་གཟེར། །མཁལ་ལྷན་མཁལ་རྐོད་ན་ཞིང་རྩ་བ་  
འོན། །

Infiltration into the heart causes exertion of pressure in the upper back, sighing, and mental instability. Infiltration into the lungs causes facial swelling, difficult expectoration, and drooling of frothy sputum. Infiltration into the liver causes excessive yawning when hungry and pain as if the liver were sagging. Infiltration into the spleen causes swelling of the body, abdominal distention and rumbling, and pain in the spleen. Infiltration in the kidneys causes pain in the kidney and waist region, and deafness.

При вхождении в сердце верх тела распирает, будут вздохи, сознание рассеянное; при попадании в лёгкие — лицо отекает, не откашляться, мокрота пенистая; при вхождении в печень — частая зевота на голодный желудок, боли как будто печень подвешена; при проникновении в селезёнку — тело отекает, вздутие, урчание, боли в проекции селезёнки; при вхождении в почки — боли в почках и пояснице, уши глухнут.

ཟས་ལ་རླང་འབྱུངས་ཁ་ཟས་ཟོས་རྗེས་ན། །མ་འབྲི་གནས་འབྱུངས་སྐྱེག་སྐྱེག་ཡི་ག་འགག་སློ་འཁྲོག་སློམ་དང་ཆེ་ལ་དབྱགས་མི་  
བདེ། །འབྲི་གནས་འབྱུངས་གཟེར་ཞིང་སློ་འཁྲོག་བྱེད། །བཤང་འགག་ཚུ་སླི་སླིང་པ་མཚུག་ཏོ་ན། །མཁྲིས་འབྱུངས་སློ་གཟེར་འཇུ་  
དཀའ་མིག་སྐྱིན་སེར། །བཤང་འབྱུངས་རླང་འབྲིལ་རྒྱལ་སྐྱམ་སྐྱམ་བཅས་འཇུ། །གཅིན་འབྱུངས་སྐང་པ་བསེལ་སློ་སླི་འམ་སྟེ། །མངལ་  
འབྱུངས་འབྲུར་འདྲིལ་མངལ་འཇུག་སློམ་མམ་འཇག།

Infiltration into food in the stomach causes pain after food intake. Infiltration into indigested site causes eructation, vomiting, anorexia, abdominal distention and rumbling, extreme thirst, and breathing difficulties. Infiltration into the digested site causes sharp pain, abdominal distention, sharp pain, weak digestion, and yellow sclera. Infiltration into the feces causes whirling of **rlung**, and constipation or noisy diarrhea. Infiltration into the urine causes a cold and bloated bladder, and scanty or frequent urination. Infiltration into the uterus causes menstrual blood clots, and amenorrhea or menorrhagia.

При вхождении лунг в [зону съеденной] пищи - боли после еды; при попадании в [зону] непереваренной пищи — отрыжка, рвота, отсутствие аппетита; вздутие, урчание, жажда, одышка; при проникновении в [зону] переваренной пищи - сильные боли, вздутие, урчание, задержка стула, учащённое мочеиспускание, боли в пояснице и кобчике; при вхождении в желчный [пузырь] — вздутие, боли, пищеварение затруднено, склеры жёлтые; при попадании в [зону] кала — завихрение лунг [в животе], кал сохнет или жидкий стул с шумом; при вхождении в [зону] мочи — мочевого пузыря остывший, вздутый, [мочеиспускание ] частое или обильное; при вхождении в матку — в менструальной крови сгустки, месячные задерживаются или мажут.

མགོ་འབྱུངས་མགོ་འཁོར་ཟེ་འཁྲོམ་བརྟན་མི་ཚུགས། །མིག་འབྱུངས་ཚུ་དམར་ལྷག་སྐྱམ་བསེར་བྱ་གཞོད། །རྩ་བར་འབྱུངས་པ་འུར་  
འཁྲོག་སློང་སྐྱམ་གཟེར། །སྐྱར་འབྱུངས་སྐྱ་འགག་ཚུ་འཇག་དྲི་མི་ཚོར། །ཁོར་འབྱུངས་བེར་བ་ལངས་ནས་ན་ཞིང་སྐྱངས། །ལྷན་ཀུན་  
འབྱུངས་པ་ཀུན་བྱབ་སྐྱི་རྟགས་འད། །

Infiltration into the head causes dizziness, vertigo, and loss of balance. Infiltration into the eyes causes bloodshot eyes, sensation of the eyeballs protruding, and exacerbation on exposure to breeze. Infiltration into the ears causes tinnitus, a sensation of emptiness and earache. Infiltration into the nose causes nasal congestion, runny nose, and loss of the sense of smell. Infiltration into the teeth causes numbness, pain, and swelling. Infiltration into the whole body shows general symptoms of all **rlung** disorders.

При вхождении в голову — головокружение, нарушение равновесия и шаткость походки; при попадании в глаза — сосуды краснеют, ощущение, как будто глаза вываливаются, сквозняки вредят; при проникновении в уши — шум в ушах, ощущение пустоты, боль; при вхождении в нос — он заложен, жидкие выделения, запахи не ощущаются; при попадании в зубы —кажется, что зубы шевелятся и болят, опухают [дёсны]; при проникновении во всё тело - признаки схожи с общими симптомами, охватывают все [вышеуказанные].

མདོར་བཟུས་མགོ་རླུང་མགོ་འཁོར་ན་བ་ཏུར། །སྐྱུག་ཅིང་ལངས་ན་འགྲེལ་བུ་བྱི་ཡུལ་འཕྲོམ། །སྤིང་རླུང་ལུས་འདར་སྣོད་  
 རྒྱུངས་ཤེས་བ་འབྲུལ། །སློ་འཆལ་མགོ་འཁོར་གཉིད་རྒྱུང་ཤུ་ཡིས་འདེབས། །སློ་རླུང་གཉིད་རྒྱུང་ཁོགས་དཀའ་སྐྱུ་གསོབ་  
 ལ། །ལུས་རྒྱུངས་སྐྱུག་དང་མིག་སྤངས་ལུ་སློ་མང། །མཚན་རླུང་སྐྱེག་ཅིང་སྣོད་གཟེར་བུལ་ཤ་ན། །ཁ་ཟས་ཡི་གར་མི་འོང་  
 མིག་མི་གསལ། །དགོང་དང་ཐོ་རངས་མཚན་བ་འཕྱོང་ཐག་ཆད། །པོ་རླུང་དབྱགས་ཚོད་སློ་ལ་སྣོད་སྐྱེག་བྱེད། །པོ་བ་འབྲབ་སྐྱམ་  
 རོས་རྗེས་བདེ་བར་མདོན། །པོང་རླུང་སློ་འཕྲོག་འབྲུ་དང་འོག་རླུང་མང། །མཁལ་རླུང་མཁལ་རྟེན་ན་ཁིང་ན་བ་ཏུར། །

Briefly, **rlung** disorders of the head cause dizziness, tinnitus, vomiting, fainting, and experiencing vertigo while standing up; **rlung** disorders of the heart cause body tremor, pressure of the upper body, hallucinations, indulgence in inconsequential talking, giddiness, loss of sleep, and sighing; **rlung** disorders of the lungs cause loss of sleep, difficult expectoration, drooling of foamy sputum, exertion of pressure on the upper body, nausea, puffy eyes, and frequent coughing at night; **rlung** disorder of the liver cause eructation, sharp pain in the upper back and **bshul sha**, loss of appetite, blurred vision, and the sensation of sagging of the liver at dawn and dusk; **rlung** disorders of the stomach cause breathlessness, distention, empty eructation, a pricking sensation, and relief after food intake; **rlung** disorders of the large intestine cause abdominal distention and rumbling, diarrhea, and excessive flatulence; **rlung** disorders of the kidneys cause pain at the kidneys and waist, and tinnitus.

Вкратце, при лунг головы будет головокружение, шум в ушах, позывы на рвоту, при вставании [больной] падает лицом вниз, [пациенту кажется, что] всё вокруг идёт ходуном; при лунг сердца — тело дрожит, в груди распирает, сознание нарушено, бред, головокружение, сон плохой, вздохи; при лунг лёгких — сон плохой, трудно откашляться, мокрота пенистая и рыхлая, тело распирает, рвота, глаза отёчные вечерами частый кашель; при лунг печени — отрыжка, боли в верхней части тела, и в мышцах вдоль позвоночника, нет аппетита, ухудшается зрение, на рассвете и вечерами [ощущение] как будто печень отвисает; при лунг желудка — дыхание тяжёлое, вздутие, отрыжка воздухом, боли в желудке как от хлыста, после еды легче; при лунг толстой кишки — вздутие, урчание, понос, газы; при лунг почек — боли в области почек и пояснице, шум в ушах.

ནང་ཚོགས་རླུང་ནད་རྣམ་ལྔ་ནད་གྱུར་ཏུགས། །

The symptoms of the five types of **rlung** disorders are as follows:

Симптомы болезненных изменений в пяти подвидах лунг:

སློག་རླུང་ཟས་རྩུབ་སྐྱུང་དང་དྲག་ཤུལ་ལས། །ཤུགས་བཀག་བཅོར་བས་འབྲུགས་ཏེ་མགོ་བོ་འཁོར། །སྤིང་འཕྲོས་དབྱགས་སྐྱུང་  
 དཀའ་ཁིང་མིད་མི་བྱུབ། །

Life-sustaining **rlung**, which is disturbed by a diet having a rough potency, fasting, strenuous activities, and suppressing or forcing out the natural urges, shows symptoms such as giddiness, mental instability, and difficult inhalation and swallowing.

[Поддерживающий] жизнь лунг (*srog rlung*) нарушается от грубой пищи, голодания, физического напряжения, форсирования или сдерживания позывов. [В этом

случае будет]: головокружение, душевное беспокойство, трудно вдыхать и глотать.

སྒོད་རྒྱ་སྐྱེག་སྐྱུག་བཀག་དང་ཅུ་དགོད་དྲགས། །འཁྲུ་མྱི་བཏེག་པས་འབྲུགས་ཏེ་དིག་ཅིང་སྐྱུགས། །སྐྱོ་དཀའ་སྒྲོ་བས་རྒྱང་ཁ་ཡོ་  
དན་པ་ཉམས། །

Ascending *rlung*, which is disturbed by suppressing eructation and vomiting, excessive crying or laughing, and lifting heavy loads, shows symptoms such as stuttering, dumbness, difficulty speaking, a weak body, facial paralysis, and a weak memory.

Восходящий [лунг] (*stod rgyu*) нарушается от сдерживания отрыжки и рвоты, от сильного плача и смеха, от поднятия тяжестей. [При этом будет] — заикание, немота или затруднения в речи, сил мало, рот кривится, память плохая.

ཁྱབ་བྱེད་འགོ་འདུག་ཅིང་མོ་དྲགས་པ་དང་། །འཛིགས་དང་ཡི་མུག་ཁ་ཟས་རྒྱབ་པས་འབྲུགས། །སྒྲིང་སྐྱུགས་བརྒྱལ་འབོག་མང་  
དུ་སྐྱོ་བ་དང་། །འགོ་འདོད་འཛིགས་སྐྱུག་མི་སྒྲན་ཚིག་གིས་སྒོང་། །

Pervasive *rlung*, which is disturbed by excessive walking or sitting, strenuous sports activities, fear, depression, and a diet having rough potency, shows symptoms such as a sensation of the heart being twisted, fainting, talkativeness, restlessness, fear and panic, and is exacerbated upon hearing unpleasant words.

Проникающий [лунг] (*khyab byed*) нарушается от длительной ходьбы или сидения, перенапряжения в спорте, страха, душевных страданий, грубой пищи. [В этом случае будет] сердцебиение, обмороки, бред, болтливость, суетливость, страхи, паника. Неприятные слова поднимают болезнь.

མཉམ་གནས་འཇུ་དཀའི་ཟས་དང་ཉེན་གཉིད་ཀྱིས། །འབྲུགས་པས་ཕོ་བ་གང་ཞིང་ཟས་མི་ལེན། །སྐྱུག་ཅིང་ཁ་ཟས་མི་འཇུ་  
གསུམ་ཁྲག་འདྲེས། །

Fire-accompanying *rlung*, which is disturbed by intake of indigestible food and daytime sleep, shows symptoms such as a cold stomach, loss of appetite, vomiting, indigestion, and amalgamation of blood and food particles in the stomach due to blockage of gastric channels.

Сопровождающий [огонь лунг] (*mnyam gnas*) нарушается из-за трудноперевариваемой пищи и дневного сна. От этого желудок остывает, аппетита нет, может быть рвота непереваренной пищей, смешанной с кровью.

མྱུར་སེལ་བཤང་གཅི་བྱེན་དང་ཁུ་བ་ཡི། །ཤུགས་བཀག་བཅོར་བས་འབྲུགས་ཏེ་རུས་མིག་ཁོལ། །ཡན་ལག་འབྲུལ་འབྱེས་  
དབྱགས་ངན་དྲི་རྒྱ་སྒྲོམ། །

Descending *rlung*, which is disturbed by forceful suppression or expelling of fecal matter, urine, flatus, and reproductive substances, shows symptoms such as

unlocalized pain in the joints of the lower body, loose joints, lameness, and obstruction of the flatus, feces, and urine.

Нисходящий [лунг] (*thur sel*) нарушается от форсирования или сдерживания кала, мочи, газов и семени. Из-за этого будет нелокализованная боль в костях и суставах, конечности расслаблены и не слушаются, газы и моча задерживаются.

དེ་དག་གང་ཡང་མཐིམ་པར་འདྲེས་པ་ཡིས། །ཚ་བ་སྐྱེ་ཞིང་མིག་ཚུ་སེར་བར་བྱེད། །བད་ཀན་འདྲེས་པས་སྐྱེ་བསིལ་སྐྱོངས་པར་འགྱུར། །

Any of these *rlung* disorders, when combined with *mkhris pa*, increase the body heat and cause yellowing of the eyes and urine, and when combined with *bad kan*, cause a heavy, cool body and mental dullness.

От смешения с трипа (*mkhris pa*) любого из них поднимается жар, глаза становятся жёлтыми; от смешения с бекен (*bad kan*) - будет тяжесть, прохлада и тупость.

ཕན་གཞིན་བསྐྱེན་པའི་སྒོ་ནས་བརྟག་པ་ནི། །ཤ་ཚང་བྱར་མར་རྫོད་བཅུད་བསྐྱེན་པ་དང་། །བསྐྱེ་མཉེ་མེ་ཉིས་རྩོས་ཤིང་འགྲངས་ན་བདེ། །ཚུ་གང་བ་དར་ལོ་ཤུར་གཡེར་མ་ཇ། །བགྲེས་སྒོམ་གང་དང་སྐྱ་བཙོན་ཉལ་པོ་དང་། །གཉིད་ཆག་སེམས་ལས་གཞིན་པས་རྒྱུད་དུ་ཤེས། །

The diagnosis based on assending the beneficial and harmful effects of diet or lifestyle confirms *rlung* disorder when there is a feeling of well-being on taking warm and nutritious foods such as meat, *chang*, jaggery (*bu ram*), and butter, administering oil massage, keeping warm with a fire or the sun, and on a full stomach; or when there is worsening of the condition on taking cold water, cow buttermilk, stale leafy vegetables, guinea pepper, tea, and in the state of hunger, thirst, cold, excessive talking and sexual intercourse, lack of sleep, and mental stress.

4.3 Исследование через то, что вредит и что помогает. Если от употребления мяса, чанга, бурам (*bu ram*), масла, тёплого и питательного, а также от массажа кунье (*bsku mnye*), согревания у огня и на солнце и после насыщения становится лучше, а от холодной воды, коровьего дарва (*dar ba*), несвежей зелени, сычуаньского перца (*g.yer ma*, плоды занатоксила Бунге), чая, голода, жажды, холода, речевой нагрузки, половой активности, недосыпания и умственной деятельности хуже, знайте, что это лунг.

མདོར་བསྐྱེས་དང་པོ་ཟས་སྦྱོད་གཞིན་པས་བསྐྱང་། །བར་དུ་ཚ་སྒོང་ཚུ་དུངས་གཡེལ་འདར་རྒྱུད། །སྐྱེ་བཙོན་དགོང་དང་ཐོ་རངས་ལྷུ་རྩེས་ན། །ཐ་མ་བསིལ་གཞིན་རྫོད་བཅུད་ཕན་འགྱུར་བ། །ནད་གང་ཡིན་ཡང་རྒྱུད་གི་མི་འགྱུར་རྟགས། །

In summary, a disorder that initially results from unwholesome food and an unwholesome lifestyle, and exhibits signs and symptoms of empty pulse, clear urine, yawning, tremor, pandiculation, and tenderness of the hair follicles, with aggravation of the problem at dusk and dawn as well as after food is digested, and finally, shows



worsening of the condition on contact with cold and a sense of well-being on contact with a warm and nutritious nature, has the typical characteristics of a **rlung** disorder.

4.2.4 Итак, при любом, каком бы то ни было заболевании, если оно первоначально поднялось от вредящих [лунг] питания и образа жизни; далее [сопровождается такими симптомами, как] пустой (*stong*) пульс, прозрачная моча, зевота, дрожь, потягивания, гусиная кожа, боли вечерами, на рассвете и после переваривания, и последнее - вредит охлаждающее, помогает согревающее и питательное - это неизменные симптомы (*mi 'gyur rtags*) лунг.

བཙམས་པའི་ཐབས་ལ་སྦྱོང་དང་བྱི་བྱག་གཉིས།

The treatment methods are of two types: general and specific.

5. В методах лечения есть общие и частные.

སྦྱོང་ལ་བཙམས་ཐབས་ཟས་སྦྱོང་སྐྱོད་དབྱུང་བཞི།

The general treatment is of four types: diet, lifestyle, medicine and therapy.

5.1 В общих методах лечения - четыре [пункта]: питание, образ жизни, лекарства и процедуры.

དང་པོ་ཟས་ཀྱི་སྐོན་ནས་བཙམས་པ་ནི། །བྲ་དང་བཙམས་སྐོན་ཟན་སྐྱམ་རྩས་ཚོད་དང་། །ལྷག་ཤ་རྟ་བོང་འཕྱི་བ་མི་ཡི་ཤ། །ལོ་ཡི་བ་བྱ་རྩ་མ་མར་རྗེང་འབྲུ་མར་དང་། །ཟན་རྩོན་འོ་མ་ཚང་དང་བྱར་ཚང་སོགས། །དྲོ་ཞིང་སྐྱམ་བཅུད་ཟས་ཀྱིས་བཙམས་པར་བྱ། །

First, treatment through diet includes administration of foods having warm, oily and nutritious qualities, such as nettle, onion, garlic, dried tsampa dough, bone soup, meat from sheep, horse, donkey or marmot, **mi sha**, well preserved aged meat, jaggery (**bu ram**), aged butter, seed oils, warm cooked tsampa dough, milk, **chang**, and **bur chang**.

5.1.1 Первое, лечение с помощью диеты. Для лечебного питания следует брать: крапиву, лук, чеснок, высушенное тесто (из цампы), костный бульон, баранину, конину, мясо осла, сурка, «великое мясо» (*mi yi sha*), выдержанное мясо «с душком» (*lo yib*), бурам (*bu ram*), старое масло, растительное масло, теплые каши, молоко, чанг, чанг на бурам (*bur chang*) и подобные тёплые, маслянистые и питательные продукты.

གཡེང་བ་མེད་པའི་སྐྱོད་ཁུང་དྲོ་བའི་གནས། །ཤོས་མཐུག་གཉིད་ལོག་སྐྱོན་ཚོག་སྦྱོང་བ་དང་། །ཡིད་དུ་འོང་བའི་གོགས་ཀྱིས་བཙམས་པར་བྱ། །གཞོན་ཅིང་སྦྱོང་པའི་ཟས་སྦྱོང་དུས་ཀྱི་སྐབས་། །

Treatment through lifestyle involves staying in a dark, warm place devoid of distraction, being heavily clothed, sleeping, speaking pleasant words, and being accompanied by loved ones. Harmful diets and lifestyles that give rise to the condition should be avoided at all times.

5.1.2 Целительным будет жить в уединённом, тёмном и тёплом месте, тепло одеваться, спать, вести душевные беседы с хорошими друзьями. Того, что вредит и порождает [лунг] следует всё время избегать и в питании, и в образе жизни.

སྐྱུ་ནི་ལྷ་བ་ཚང་དང་འདྲོན་སྦྱོར་དང་། རྩེ་མ་སྐྱུ་མར་ལྷ་ལས་དང་པོ་ནི། སྤྱི་ལོང་སོག་ཡུ་གཞུག་རྒྱུ་བསྐྱུ་ལྷུ་འཕ། རྩས་  
བ་སྐྱ་ཚོགས་བསྐྱུ་ལྷུ་སྦོད་བཏབ་བཏབ། རྒྱུ་ནད་མ་ལྷས་ཀུན་ལ་ཕན་བ་ཡིན། །

The medicine is of five types: soup, **chang**, expellant compounds, powders, and medicinal butter. Among these, the first one constitutes administering a soup prepared from the heel bone, inferior part of the scapula and coccyx, or a soup prepared from assorted bones with addition of condiments. This is beneficial against all **rlung** disorders.

5.1.3 Лекарств — пять [видов]: бульоны (*khu ba*), чанг (*chang*), удалители (*'don sbyor*), порошки (*phye ma*) и лечебные масла (*smam mar*). Из них первое: крепкий бульон из пяточной кости, шейки лопатки и костей крестца или различных костей с добавлением специй полезен при всех без исключения болезнях лунг.

ཤ་མར་བྱར་རྩིང་ཚང་དུ་བསྐྱུ་པའི་ཐང་། རྒྱུ་ནད་ཀུན་སེལ་མཚོག་ཏུ་སོ་ལ་ཕན། རྩ་ཏི་ཁ་རུ་ཚྭ་དང་ཤིང་ཀུན་  
བཏབ། རྩིང་དང་སྦོག་རྩར་བྱུགས་པའི་རྒྱུ་ནད་སེལ། །

A decoction prepared from chang with addition of meat, butter and aged **bur** (jaggery) cures all **rlung** disorders and is particularly helpful for the teeth. Adding **dza ti**, **kha ru tshwa** and **shing kun** to the above decoction relieves **rlung** disorders that have infiltrated the heart and life channel.

Стущенный отвар из старых мяса, масла, бурам (*bu ram*) и чанг устраняет все болезни лунг и очень полезен для зубов. А с добавлением *dza ti*, *kha ru tsha* и *shing kun* он устраняет болезни лунг в сердце и в канале жизни - согца (*srog rtsa*).

ལྷག་མགོ་ལོ་གསུམ་ལོན་པའི་བསྐྱུ་ལྷུ་ལ། ཤིང་ཀུན་སྐྱ་དང་རྒྱུ་ཚྭ་ཁ་ཚར་བཏབ། རྒྱུ་ནད་ཀུན་འཛོམས་ལྷུང་པར་མགོ་  
རྒྱུ་སེལ། །

A soup prepared from the three-year preserved head of a sheep with addition of **shing kun**, **sga**, **rgyam tshwa** eliminates all **rlung** disorders and cures **rlung** disorders of the head in particular.

Крепкий бульон из выдержанной три года бараньей головы с добавками *shing kun*, *sga*, *rgyam tsha* подавляет все болезни лунг, а особенно - устраняет лунг головы.

སྐྱ་དང་ཤིང་ཀུན་བསྐྱུ་པའི་ལྷུ་བ་ལ། ཁ་རུ་ཚྭ་བཏབ་རྒྱུ་ནད་ཀུན་ལ་ཕན། ལྷུང་པར་པོ་ལོང་རྒྱུ་དང་རྩིང་རྒྱུ་སེལ། །

A decoction prepared from **sga** and **shing kun** with addition of **kha ru tshwa** is beneficial against all **rlung** disorders and particularly cures **rlung** disorders of the stomach, colon and heart.

Сгущенный отвар *sga* и *shing kun* с добавлением *kha ru tsha* полезен при всех болезнях лунг, особенно устраняет лунга желудка, толстой кишки и сердца.

སྐྱ་དང་གོ་སྟོང་རྩྭ་ཏི་བསྐྱས་པའི་ཐང་། ལྷུང་ནད་མ་ལུས་འཛོམས་ཤིང་དྲན་པ་གསལ། །

A decoction prepared from *sga*, *go snyod*, and *dza ti* eliminates all *rlung* disorders and sharpens memory.

Сгущенный отвар *sga*, *go snyod* и *dzA ti* подавляет все безостатка болезни лунг, проясняет память.

ཆང་ནི་ལྷ་བ་ར་མཉེ་ཟན་ཆང་ལ། རྩོ་ཡི་ཆང་བསིངས་ལྷུང་ནད་མ་ལུས་འཛོམས། །མཚོག་ཏུ་མཁལ་རྟེན་སྐྱད་ཀྱི་ལྷུང་ལ་  
པན། །(འདི་ལ་སོགས་ཏེ་སྦྱོར་ལྗེའི་སྐྱན་མིང་སོ་སོར་མཚན་བུས་མི་གསལ་བ་རྣམས་ཕྱི་རྒྱུད་བཞིན་རྟོགས་པར་བྱའོ།) །བྱ་རམ་  
ཆང་གིས་ལྷུང་ནད་ཐམས་ཅད་འཛོམས། །དེ་བཞིན་མར་ཆང་གང་ལྷུང་སེལ་བར་བྱེད། །གཟེ་མའི་ཆང་གིས་ལྷུང་མཁལ་  
ལྷུང་སེལ། །ཐོང་ཚར་ལུས་ཆང་ལུས་པའི་ལྷུང་ལ་པན། །

Prepare *chang* from *lca ba*, *ra mnye*, and tsampa dough, add *gro chang*, and strain. This preparation eliminates all types of *rlung* disorders, and is specifically effective against *rlung* disorders of the kidneys, waist and lower body. (Here and in other places there are no clear annotations with the names of the medicinal compounds, they should be found in the Subsequent Tantra.) *Juggery chang* eliminates all types of *rlung* disorders. Similarly, *mar chang* cures cold *rlung* disorders. *Chang* with *gze ma* cures *rlung* disorders of the bones and kidneys. *Bone chang* prepared from the bones of a two-year-old lamb is beneficial against *rlung* disorders of the bones.

Чанг. Зенчанг (*zan chang*) на *lca ba* и *ra mnye*, залитый пшеничным чангом, подавляет все болезни лунг, отлично помогает от лунг почек, поясницы и нижней части тела. (Здесь и в других местах нет ясных пометок с названиями лекарственных составов, их следует смотреть в Заключительной тантре.) Чанг на бурам (*bu ram chang*) подавляет все болезни лунг. Также чанг с маслом (*mar chang*) устраняет холодный лунг. Чанг на *gze ma* лечит лунг костей и почек, а чанг на костях (*rus chang*) барана или овцы 2-3 лет помогает при лунг костей.

འདོན་ལ་དཀར་འདོན་དམར་འདོན་སྐྱར་འདོན་དང་། རྩོག་འདོན་བཞི་ལས་དང་པོ་ཅག་བཅད་མར། རྩོག་ཕྱེ་འོལ་སྐྱམ་  
སྐྱར་བ་འོ་མར་བཅོས། སྐྱ་དང་རྒྱམ་ཚུ་བཏབ་པ་དཀར་འདོན་ཡིན། །ལྷུག་ཤིའི་ལུ་བར་སྐྱར་བ་དམར་འདོན་ནོ། །སྐྱར་འདོན་  
ལྷུགས་པའི་སྐྱམ་ལ་ཉེ་ལྷུགས། །མར་རྩིང་བྱ་རམ་སྐྱ་བཏབ་བཅོས་པའོ། རྩོག་འདོན་སྐྱོག་སྐྱུ་ཚོས་པར་བཅོས་ལ་བསྐྱར། །མར་  
དང་ལུས་ལྷུགས་ཚུའི་ཕྱེ་བཏབ་བཅོ། །དེ་རྣམས་གང་ཡང་ལྷུང་ནད་མ་ལུས་འཛོམས། །ལྷུས་ཀྱི་སྟོབས་སྦྱེད་དབང་གིས་གསལ་  
བར་བྱེད། །རི་ཐང་མཚོམས་ཀྱི་ལྷུང་ལ་བདུད་ཚི་འད། །

Expellant compounds are classified into four types: dairy products, meat, *chang* and garlic. First, the dairy expellant compound is prepared by boiling a paste of roasted barley and clarified butter in milk and then adding *sga* and *rgyam tshwa*. The meat expellant compound is prepared by combining the above dairy compound with a soup made of sheep meat. The *chang* expellant compound is prepared by boiling the distilled

extracts of matured **chang** and then adding aged butter, **bu ram** (jaggery) and **sga**. The garlic expellant compound is prepared by boiling well-cooked mashed **sgog** with addition of butter, bone soup, and **rgyam tshwa**. Any of these expellant compounds eliminates all types of **rlung** disorders, enhances the strength of the body, and brightens the senses. They act as a nectar in treating **rlung** disorders at the borderline of hot disorder.

Удалителей четыре: «белый» (*dkar 'don*), «красный» (*dmar 'don*), «кислый» (*skyur 'don*) и «чесночный» (*sgog 'don*). Первый из них - в [долго кипевшее] и переставшее щёлкать топленое масло добавить цампу, вскипятить в молоке, добавить *sga* и *rgyam tshwa* - это «белый удалитель» (*dkar 'don*). Если соединить с бульоном из баранины, получится «красный удалитель» (*dmar 'don*). «Кислый удалитель» (*skyur 'don*) — из настоявшейся закваски чанга взять проступившую на ней жидкость, добавить старое масло, бурам (*bu ram*), *sga* и сварить. «Чесночный удалитель» (*sgog 'don*) — чеснок отварить до готовности и размять, добавить масло, костный бульон, порошок *rgyam tsha* и сварить. Любой из них подавляет все без остатка болезни лунг, дают силу организму, ясность сознанию и органам чувств, они как нектар от лунг «на границе между горой и равниной».

ཕྱེ་མ་རྩོ་ཤིང་ཀུན་ལ་ཅུ་ཚྭ་། འཛམ་གྲ་ཚྭ་དང་རྒྱུ་ཚྭ་ཚ་བ་གསུམ། ཤིང་ཚ་མི་འབྲུ་སྤྱལ་སྤྱེལ་ཨ་ཅུ་ར། སློ་ཏེས་སློག་སྤྱི་བྱུ་བྱུར་  
དཀར་བརྒྱད་འགྲུར་སྤྱུར། རྩོ་ཤིང་ཀུན་གང་ཅུང་གཙོ་བོར་བཏང་། རུས་བརྒྱད་གསུམ་མམ་བརྒྱད་བཞིའི་ཁྱེ་བས་  
དབྱལ། རྩོད་སྤྱི་བྱུ་བྱུར་རྒྱུད་ཀུན་འདི་ཡིས་འཛོམས། །

Medicinal powder is prepared by compounding **dza ti**, **shing kun**, **kha ru tshwa**, **tsabs ru tshwa**, **rgyam tshwa** and **tsha bag sum** (three hot medicines), **shing tsha**, **se 'bru**, **sug smel**, **a ru ra**, **sle tres**, **sgog skya**, **bur dkar** (white jaggery) at eight-fold total quantity using either **dza ti** or **shing kun** as the principal ingredient. When this is taken with either a soup made from the three nutritious bones or a soup made from the four essences, it eliminates all **rlung** disorders that affect the upper, lower, external, and internal body.

Порошки. Порошок из *dzA ti*, *shing kun*, *kha ru tsha*, *tsabs ru tsha*, *rgyam tsha*, *tsha ba gsum* («трех жгучих»), *shing tsha*, *se 'bru*, *sug smel*, *a ru ra*, *sle tres* и чеснока с восьмикратным количеством белого бурам (*bur dkar*), где главным можно сделать *dzA ti* или *shing kun*, назначать, запивая бульоном трех питательных костей (*rus bcud gsum*) или четырех питательных (*bcud bzhi*). Этот состав подавляет все [болезни] лунг в верхней и нижней частях тела, снаружи и внутри.

སྤྱན་མར་ལ་ཅུ་ཚྭ་དང་མི་བི་ལིང་། ཨ་ཅུ་འབྲི་མར་རྒྱུད་ནད་སྣོང་ལ་ཕན། མི་འབྲུ་ཏུ་སྤྱི་བྱུ་དང་ཚོ་ཏེ་ཀ། མི་བི་ལིང་དང་འབྲི་  
མར་རྒྱུད་རྣམས་འཛོམས། མི་རྩོད་སྤྱི་བྱུ་ཅིང་སློམ་བོ་རྒྱས་བར་བྱེད། སློག་སྤྱི་བྱུ་བྱུར་མར་སྤྱུར་བ་ནས་གསེབ་མནན། རྒྱུད་ནད་མ་  
ལུས་འཛོམས་པའི་སྤྱན་མཚོག་ཡིན། རྩོ་ཤིང་ཀུན་དང་ཤིང་ཀུན་དང་། ཨ་ཅུ་ར་དང་འབྲི་མར་རྒྱུད་རྣམས་འཛོམས། ཤི་  
བཞིན་བཙལ་དུག་རུས་ཚེན་འབྲས་བུ་གསུམ། ཚྭ་བ་ལྔ་ཡི་སྤྱན་མར་སྤྱུར་བར་བྱ། །

Medicinal butter prepared from **kha ru tswa**, **pi pi ling**, **a ru ra**, and **'dri** butter is beneficial against numerous **rlung** disorders. Medicinal butter prepared from **se 'bru**, **'u su**, **sga**, **tsi tra ka**, **pi pi ling** and **'dri** butter eliminates all **rlung** disorders, generates **me drod**, and helps to gain weight. Medicinal butter prepared by keeping the mixture of **sgog skya**, **bur**

(jaggery), and **mar** (butter) beneath a heap of barley is the best medicine to eliminate all **rlung** disorders. Medicinal butter prepared from **dza ti**, **kha ru tswa**, **shing kun** and **a ru ra** mixed with **'dri** butter eliminates all **rlung** disorders. Likewise, medicinal butter can also be prepared from **btsan dug**, **rus chen**, **'bras bu gsum** (three myrobalan fruits) and **rtsa ba lnga** (five roots).

Лечебные масла. Состав из *kha ru tshwa*, *pi pi ling* и *a ru ra* на масле самки яка помогают от тысячи болезней лунг. Состав из *se 'bru*, *'u su*, *sga*, *tsi tra ka* и *pi pi ling*, на масле самки яка подавляет лунг, порождает огненное тепло (*me drod*), помогают поправиться худым. Чеснок с бурам и маслом, выдержанный в ячмене - наилучшее лекарство, подавляющее все болезни лунг без исключения. Состав из *dza ti*, *kha ru tshwa*, *shing kun* и *a ru ra* на масле самки яка подавляет любой лунг. А также готовят лечебные масла из *btsan dug*, «великих костей» (*rus chen*), трех плодов (*'bras bu gsum*) и пяти корней (*rtsa ba lnga*).

དབྱུང་དུ་མར་རྩིང་དོད་ཀྱི་འཇམ་ཚི་བཏང་། །ཨ་རུ་ར་དང་སྒྲིག་སྒྱུ་རྒྱུ་མ་ཚོ་དང་། །ལུན་མར་སྦྱར་བའི་རེང་བུས་སྦྱང་རྒྱང་  
སེལ། །ནད་གཞན་གོགས་བྱས་སྦྱུ་ལྡན་འཇམ་པོས་སྦྱང་། །འབྲུ་མར་རྩིང་བས་ལུས་ཀུན་བྱུགས་ལ་མཉེ། །གཟེར་སར་འབའ་ཚོ་  
རུས་རྩིང་བཙོས་པས་བདུག །སྒྲི་ཚོགས་རུས་བ་བཙོས་པའི་རྩངས་ལུས་བྱ། །དེ་ཡི་ཞག་གིས་ལུས་ཀུན་བྱུག་ཅིང་མཉེ། །སྦྱུ་  
འཚོས་དུགས་ཀྱིས་གཟེར་དང་བཙེ་བ་འཇོམས། །རེངས་འཁུམས་ལ་སོགས་ཇི་ལྟར་འདོད་པ་འགྲུགས། །སྒྲོབས་འཕེལ་དོད་  
འབར་སྐྱེམ་པོ་རྒྱས་པར་བྱེད། །ནད་གཞན་འདྲེས་ན་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་སྦང་། །སྦྱི་གཙུག་ཨན་སྒོང་ཚོགས་པ་དང་པོ་དང་། །ལྷག་  
བདུན་བཅུ་དུག་དཀར་ནག་མཚོམས་རྣམས་བསྟེན། །

For external therapies, apply a mild enema with warm, aged butter, and a suppository prepared from **a ru ra**, **sgog skya**, and **rgyam tshwa** mixed with clarified butter to relieve **rlung** disorders of the lower body. If other disorders are aggravated, perform mild purgation with oil. Massage the entire body with aged seed oil. Apply a compress on the painful area, prepared by boiling **'ba' cha** and aged bones. Carry out a steam bath prepared by boiling assorted bones and massage the entire body with grease from the boiled bones. Such oil therapies and compresses eliminate sharp pain and tenderness of the hair follicles, facilitate extension and flexion of the body as desired, increase body strength, promote digestive heat, and help to gain weight. Avoid these therapies if **rlung** disorder is associated with other disorders. Perform moxibustion on the crown of the head, the first, sixth, seventh and sixteen vertebrae, and **dkar nag mtshams**.

5.1.4 Процедуры. Назначение джамци из согретого старого масла и свечи ренгбу из *a ru ra*, чеснока, *rgyam tsha* на топлёном масле устраняют лунг нижней части тела. Если будут мешать другие болезни, их следует вычищать маслянистыми и мягкими [средствами]. Втирают и разминают всё тело со старым растительным маслом. Туда, где болит, ставят компресс из жмыха или старых костей, сваренных в чанге, делают паровую ванну из варёных костей разных животных, и разминают всё тело, втирая их жир. Такое промасливание и компрессы снимают боль и неприятное ощущение при прикосновении, всё одеревеневшее и стянутое начинает гнуться как хочешь, прибавляются силы, разгорается тепло, худые набирают вес. Но при смешении с другими болезнями это не подойдёт, откажитесь от такого. Следует прижигать точки *spyi gtsug*, *an stong* - первый, а также шестой, седьмой и шестнадцатый позвонки, *dkar nag mtshams*.



དེ་ལྟར་ཚོ་ག་འདི་རྣམས་བསྟེན་གུར་ན། རླུང་ནད་དུ་མ་མ་ལུས་འཛོམས་པར་ངེས། །

If one adopts all these therapeutic procedures, innumerable varieties of **rlung** disorders can surely be eliminated.

5.1.5 Если прибегать к подобным действиям, наверняка будут без остатка уничтожены мириады болезней лунг.

བྱེ་བྲག་གསོ་ཐབས་རིགས་གནས་ནད་ཚོགས་གསུམ། །

There are three specific treatment methods based on type, location, and specific types.

5.2 В частных методах лечения - три [пункта: в соответствии с] видом, местом или подвидом.

རླུང་ནད་རིགས་ཀྱི་སློ་ནས་བཅོས་པ་ནི། །

Treatments of **rlung** disorders based on type are as follows.

5.2.1 Лечение болезней лунг в соответствии с их видом.

ཨ་ལ་རྟ་ལ་སྣུམ་དུགས་བྱས་པའི་རྗེས། །སྣ་སྦྱངས་ཚོ་བས་དབྱགས་རྒྱུའི་བྱ་ག་བསལ། །དེ་ཡི་རྗེས་ལ་རྒྱ་ཤུག་འོ་མ་ལོ། །ཤ་ཁུ་མར་ཁུ་བསྐོལ་བའི་དུངས་མ་ལྟུང་། །རྒྱ་ཤུག་ཐང་ཤིང་སྟེ་ཤིང་ཚ་བ་ལ། །ཅ་རྟ་སྣ་སྟོན་ཀུར་ཀ་རི་དང་། །ཤ་ཁུ་འོ་མ་བུར་རྩབས་སྣུམ་བཞི་བསྐོལ། །མར་དེ་བྱུག་བདུག་སྣ་སྟོན་འཇམ་རྩེར་བཏང་། །རླུང་དེ་བད་ཀན་འདྲེས་ན་སྟིང་ག་དང་། །རྩིབ་ལོགས་ན་ལ་གཡེར་མ་ཨ་རུ་ར། །ཤིང་ཀུན་རྒྱུ་ཚོ་ཤིང་ཚོ་ལ་རུ་ཚོ། །མ་རུ་ནས་བསྐོལ་ཁུ་བ་སྦྱང་སྦྱར་ལྟུང་། །ཤིང་ཀུན་བཅའ་སྟོ་སི་འབྲུ་ལ་རུ་ཚོ། །རྩ་རྟ་བསྐོལ་བའི་ཁུ་བ་ལྟུང་པར་བྱ། །མ་གྲིས་པར་འདྲེས་ན་སྣ་སྟོན་ཁུ་བ་ཀྱིས་སྦྱང་། །

For treating **a wa rta**, apply oil therapy and compresses followed by cleansing the respiratory tract with sharp nasal evacuant medication. Thereafter, administer an essence prepared by boiling **rgya shug** in milk, curd, meat soup, and melted butter. Prepare a medicinal butter-like compound by boiling **rgya shug**, **thang shing**, **sle tres**, **rtsa ba lnga** (five roots), **ru rta**, **sga spos**, and **kaNda ka ri** in meat soup, milk, aged **bur** (jaggery), dried curd and the four fats, and use it as a topical application, inhalation, nasal medication, or **'jam rtsi** (mild enema). If **a va rta** is combined with **bad kan** disorder, there will be pain at the cardiac region and ribcage. Treat it with a decoction prepared from **g.er ma**, **a ru ra**, **shing kun**, **rgyam tshwa**, **shing tsha**, **kha ru tshwa**, **ma nu** and barley mixed with **sbrang** (honey), or a decoction prepared from **shing kun**, **bca' sga**, **se 'bru**, **kha ru tshwa**, and **ru rta**. If **a var ta** is combined with **mkhris pa** disorder, evacuate the disorder by means of nasal evacuant medication and purgation.

При аварта (**a wa rta**) делают масляные компрессы, затем прочищают дыхательные пути «острым носовым очистителем» (**sna sbyongs rno ba**). После этого вливают жидкую часть отвара **rgya shug**, прокипяченного в молоке, йогурте, бульоне и растопленном масле. Масло из **rgya shug**, **thang shing**, **sle tres**, **rtsa ba lnga** («пяти корней»), **ru rta**, **sga spos**, **kaNda ka ri** на мясном бульоне и молоке с

бурам, йогуртовой закваской (*rtsabs*) и четырьмя жирами (*snum bzhi*) используют для втирания, компрессов, закапывают в нос, вводят через клизму джамци (*jam rtsi*). Если [к этой болезни] лунг примешивается бекен, болит в области сердца и рёбер. Тогда дают отвар *g.yer ma, a ru ra, shing kun, rgyam tsha, shing tsha, kha ru tsha, ma nu*, вскипячённых с ячменём с добавлением мёда. Следует поить вскипячённым отваром *shing kun, bca' sga, se 'bru, kha ru tsha, ru rta*. Если примешивается трипа, вычищают назальными лекарствами и слабительными.

ད་ཚན་ཕྱིར་དགུ་ནང་གུག་འབྲམ་ཉམས་དང་། ཕྱོགས་གཅིག་གུག་དང་དཔུང་པ་འཇའ་བ་ལ། ལྷ་སྐྱ་བརྟ་བ་བཏང་ཞིང་ཕྱི་བོ་དང་། མིག་དང་རྩ་བར་ཉིལ་མར་བསྐྱུ་ཞིང་དགང་། སྐྱངས་ན་སྐྱུགས་བཏང་དམར་ཚ་གཏར་ག་གང་བ། །

For treating *da rgyan phyir dgye*, *da rgyan nang gug*, *'gram nyams*, *phyogs gcig gug*, and *dpung pa 'dza' pa*, perform strong nasal medication, followed by applying sesame oil on the crown and instilling it into the eyes and ears. Perform emesis if there is swelling and venesection if there is redness and burning sensation.

При выгибающем (*da rgyan phyir dgye*) и сгибающем даген (*da rgyan nang gug*), дрампа ньямпа (*'gram nyams*), чогчиг гугпа (*phyogs gcig gug*) и пунгджа (*dpung pa 'dza' ba*) вместе с назначением укрепляющих назальных лекарств (*sna sman brta ba*) наносят кунжутное масло на макушку головы, заполняют им глаза и уши. При отекании применяют рвотные, при покраснении и жжении - кровопускание.

བརྗེ་རིངས་མ་ལུ་བྱ་ཚེལ་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར། དེ་ལ་སྐྱུ་འཚོས་སྤངས་ལ་རྩུབ་བཅོས་བྱ། རན་དཀར་སོ་བ་སྤེ་ཟན་སྐྱམ་སའི་ཤ། སྐྱང་ཚེ་སྐྱར་རྩུབས་ཚོད་མ་ཚོ་མེད་ཕྱིན། འབྲམ་བྱ་གསུམ་དང་ཚ་བྱ་པི་པི་ལིང་། ཉོང་ལེན་སྤང་དང་སྐྱར་བའི་མེ་གུ་བཏང་། ཚ་བྱ་ཚེ་ཏྲ་ཀ་དང་ཨ་རུ་ར། སྐྱོན་ཤིང་སྤང་ཚེ་སྐྱར་བའི་མེ་གུ་བཏང་། ལྷ་གུལ་བྲག་ལྷན་ཨ་རུ་བ་གཅིན་སྤང། སྐྱང་ཚེ་ཏྲ་ཀ་དང་ཚ་བ་གསུམ། ལྷ་གུལ་འབྲམ་བྱ་གསུམ་དང་ཕྱི་ཏང་ག། ཆ་མཉམ་ཕྱེ་མས་ཚེལ་དང་བད་ཀན་སེལ། ཀ་ར་ལྷ་དང་ཡུངས་དཀར་བ་གཅིན་བྱག་ཚེལ་དང་བད་ཀན་ཟད་བྱའི་དྲག་ཤུལ་བཅུམ། ཟད་ནས་ཁ་ཟས་སྤོད་དེ་སྐྱུ་འཚོས་བྱ། །

Since *brla rengs* is caused by *ma zhu* (indigestion), which gives rise proliferation of bad kan and fats, avoid oil therapy and apply coarse treatments. Give foods such as cooked dough prepared from white barley, thick-shelled barley and pearl barley, and meats from animals of dry land, honey, sour food, *rtsabs*, and cooked vegetables without salts. Administer a paste prepared from *'bras bu gsum* (three miribalan fruits), *tsha bya*, *pi pi ling* and *hong len* mixed with *sbrang* (honey), a paste prepared from *tsa bya*, *tsi tra ka*, *a ru ra* and *sgron shing* mixed with *sbrang* (honey), or a compound prepared from *gu gul*, *drag shun*, *a ru ra* mixed with cow urine. A powder made from *gla sgang*, *tsi tra ka*, *tsha ba gsum* (three hot medicines), *gu gul*, *'bras bu gsum* (three myrobalan fruits) and *byi tang ga*, all in equal amounts, burns excess fats and *bad kan*. Apply *ka raNyadza* and *yungs dkar* mixed with cow urine, externally. Adopt strenuous physical activities to burn excess fat and *bad kan*. Once *bad kan* and fats are burnt out, perform oil therapies and lessen the dietary restriction.

Поскольку ларенг (*brla rengs*) порождается увеличением жира и бекен при мажува (*ma zhu*), его следует лечить «грубым», избегая применять маслянистое. Назначают в пищу каши из белого ячменя (*nas dkar*), ячменя с толстой оболочкой (*so ba*), дикого ячменя (*sre da*), мясо животных из сухих мест, мёд, кислое,



йогуртовую закваску (*rtsabs*), варёные овощи без соли. Дают пасту-дегу (*Ide gu*) на меду из *'bras bu gsum* (трех плодов), *tsa bya*, *pi pi ling* и *hong len*; дегу (*Ide gu*) на меду из *tsa bya*, *tsi tra ka*, *a ru ra*, *sgron shing* или вливают *gu gul*, *brag zhun*, *a ru ra* с коровьей мочой. Порошок из смешанных поровну *gla sgang*, *tsi tra ka*, *tsha ba gsum* (трёх жгучих), *gu gul*, *'bras bu gsum* (трёх плодов) и *byi tang ka* устраняет жир и бекен. Втирают *ka ranydza* с белой горчицей и коровьей мочой. Нужно согнать жир и бекен с помощью физической нагрузки, а когда они ушли, снять ограничения в питании и промасливать.

གཟུགས་འཁྱམས་སྲ་འཐེང་བི་ཤ་ཚེ་སོགས་ལ། །ར་སྣ་སྣུ་ལ་དོང་གྲ་ཚི་ཏྟ་ཀ། །བི་བི་ལིང་དང་ཟུར་བ་མ་རུ་ཡི། །ཕྱི་མ་མར་བསྐོལ་  
 རྩོགས་མེད་འགོ་རུས་འགྱུར། །བི་ཤ་ཚེ་དང་གཟུགས་འཁྱམས་གར་ཡོད་ངོས། །མཐེའུ་ཚུང་སྲིན་ལག་རྒྱབ་ཀྱི་རྒྱས་བ་ལ། །ཁེར་བོ་  
 སྣལ་མ་འདྲ་བ་ཡོད་དེ་བཅད། །

For treating disorders such as *gzugs 'khums*, *sra 'theng*, and *bi sha tse*, administer a compound prepared by boiling the powder of *ra sna mU la*, *dong gra*, *tsi tra ka*, *pi pi ling*, *zur pa*, *ma nu* in butter. This helps to enable one to walk without difficulty. When the limbs are afflicted with *bi sha tse* and *gzugs 'khums*, cut through the yellowish thread-like tendon located between the dorsum of the little finger/toe and ring finger/toe.

При зуг-кхум (*gzugs 'khums*), сатхенг (*sra 'theng*), бищаце (*bi sha tse*) и прочих [применяют] прокипяченный в масле порошок из *ra sna mu la*, *dong gra*, *tsi tra ka*, *pi pi ling*, *zur pa* и *ma nu*. Он позволит ходить без всяких затруднений. При бищаце (*bi sha tse*) и зуг-кхум (*gzugs 'khums*) там, где они возникли, на тыльной стороне между мизинцем и безымянным пальцем нужно перерезать желтую жилку, похожую на нить.

སྲ་འཐེང་ལ་སོགས་ཕྱི་མའི་རྩྭ་རྩམས་ཀུན། །རྒྱ་ལས་བཏྟགས་ལ་སྣུ་མ་དུགས་གཏར་བ་དང་། །སྤྱང་དང་བྱུག་སོགས་ཅི་རིགས་  
 སྤྱར་བར་བྲ། །རྒྱ་སྲིས་རུ་ཏྟ་སྲུག་སྐལ་ཤུ་དག་གཉིས། །ཚན་དན་དམར་བོ་རྩོ་དྲིག་སྤང་སྲིས་དང་། །ཤུ་ཏི་ཏིལ་མར་ཀར་སྤྱར་  
 བའི་མར། །རྩྭ་འཛིན་ཤིང་རིངས་སྲ་འཐེང་ལ་སོགས་པའི། །རྩྭ་རྩད་སྣག་མ་མ་ལུས་འཛོམས་པར་བྱེད། །རྩོ་བརྗེད་སྲིན་དང་  
 རྩོག་རྒྱགས་སེལ་བར་འགྱུར། །

After examining the causes of the remaining *rlung* disorders such as *sra 'theng*, apply oil therapy, compresses, venesection, purgation, or external application, accordingly. Medicinal butter prepared from *rgya spos*, *ru rta*, *sug smel*, the two types of *shu dag*, *tsan dan dmar po*, *rdo dreg*, *spang spos*, *shu ti*, and sesame oil mixed with *ka ra* (white sugar) eliminates all the remaining *rlung* disorders, such as *rtsa 'dzin*, *shing rengs* and *sra 'theng*. It also cures *smyo*, *brdzed*, *skran* and *rlig rlugs*.

При сатхенг (*sra 'theng*) и всех прочих последующих болезнях лунг, изучив их причину, соответственно следует назначать масла, компрессы, кровопускания, очищения, втирания и прочее. Масло из *rgya spos*, *ru rta*, *sug smel*, двух видов *shu dag*, *tsan dan dmar po*, *rdo dreg*, *spang spos*, *shu ti* на кунжутном масле с сахаром уничтожает все оставшиеся болезни лунг такие, как цадзин (*rtsa 'dzin*), щингрэнг (*shing rengs*), сатхенг (*sra 'theng*) и другие, устраняет безумие, припадки (*brjed*) опухоли трен (*skran*) и лиглуг (*rlig rlugs*).

གནས་ཀྱི་སློ་ནས་བཅོས་པར་བྱ་བ་ནི།

Treatments based on location are as follows:

5.2.2 Лечение в соответствии с местом.

ཤ་སྐྱགས་ལ་ལྷགས་བསྐྱེ་མཉེ་བྱུག་དུགས་བྱ། ཚེལ་ལྷགས་བཟླ་རེངས་ཕྱུག་པོའི་རླུང་ལྷར་གསོ། བྱམ་དང་རྐང་ལྷགས་སྐྱུམ་  
དུགས་བྱ་བ་དང་། སྐྱུམ་བཞི་བཟའ་དང་བྱུག་དང་འཇམ་རྩི་བཏང་། །བཅུད་ལ་རླུང་ལྷགས་ད་བྱིད་སྦྱིན་ལོར་སྦྱར། །རྒྱུས་པ་  
ཚེགས་དང་རྩར་ལྷགས་སྐྱུམ་དུགས་དཀྱི། །རྩ་བ་འཁུམས་ལ་མོན་སྐྱོན་དེའུ་དང་། །རྒྱུམ་ཚེ་ཏིལ་མར་སྦྱར་ཏེ་བསྐོལ་བ་བྱུག་ཁྲག་  
ལ་རླུང་ལྷགས་སྐྱུམ་འཚོས་བྱས་ལ་གཏར། །ཁྲག་ཟགས་རྗེས་སུ་ཚོར་མེད་ལྷུར་པ་ལ། །དུད་པ་རྒྱུམ་ཚེ་ཏིལ་མར་སྦྱར་བས་བྱུག།

For treating infiltration of **rlung** disorder into the muscle tissues and skin, perform oil massage and compresses. For treatment infiltration of **rlung** into fats, apply the same remedies as for **brla rengs** or **phyug po'i rlung**<sup>i</sup>. For treating infiltration into bone and marrow, apply oil compresses, administer the four kinds of oil and also apply them externally, and perform **'jam rtsi** (mild enema). For treating infiltration into the reproductive fluids, administer **da byid skyin gor** compound. For treating infiltration into the tendons, joints, and channels, perform oil therapy, and apply a compress firmly wrapped around the affected area. For treating ligament contracture, apply a paste prepared by boiling **mon sran dre'u**, **rgyam tshwa**, and sesame oil. For treating infiltration into the blood, perform oil therapy and venesection. If there is a loss of sensation due to bleeding, apply a mixture of soot, **rgyam tshwa**, and sesame oil.

При вхождении в мышцы и кожу следует делать массаж кунье (*bsku mnye*) с втиранием [масел] и ставить компрессы. При вхождении в жир — лечить, как ларенг (*brla rengs*) - лунг у богатых людей. При вхождении в кости и костный мозг — нужно ставить масляные компрессы; употреблять в пищу четыре жира (*snum bzhi*) втирать их и делать клизму джамци (*'jam rtsi*). При вхождении лунг в эссенцию-чуд (*bcud*) — применяют состав *dwa byid skyin gor*. При вхождении в связки, суставы и сосуды — делают повязки с масляными компрессами. При стягивании сухожилий — втирают фасолевую муку (*mon sran dre'u*) с солью (*rgyam tsha*), прокипячённые в кунжутном масле. При вхождении лунг в кровь делают промасливание и кровопускание, а при онемении после кровотечения - втирают смесь сажи (*dud pa*) и соли (*rgyam tsha*) на кунжутном масле.

དོན་བབས་སྦྱང་རླུང་ཤིང་ཀུན་གསུམ་ཐང་བཏང་། །འབྲས་བུའི་མར་དང་སྐྱུམ་ཚེན་སྐྱུམ་མར་སྦྱར། །ལྷོར་ལྷགས་སྐྱུམ་བྱ་(རྩ་  
གང་ཟི་ར་དཀར་པོ་སྐྱུག་སྦྱེལ་ཏེ་)བཞི་པོའི་ཕྱེ་མ་དང་། །ཨ་ཅ་འབྲི་རྐང་སུར་སྐྱུག་སྐྱུམ་མར་སྦྱར། །མཚེན་ལྷགས་ཏིང་ལྷོལ་  
མཚེན་པ་སྦོད་བྱན་བཏང་། །མཚེན་ལྷགས་ཚེ་བ་གསུམ་དང་ལྷན་མར་སྦྱར། །མཁལ་ལྷགས་རྩ་བ་ལྔ་དང་གཟེ་ཚང་བྱིན། །ཀུན་  
ལ་རྒྱབ་ཀྱི་ཚེགས་པའི་རང་གསང་བསྐྱེག།

For infiltration of **rlung** disorders into the vital organs, administer compound **shing kun gsum thang** and medicinal butter made from **'bras bu gsum** (three myrobalan fruits) or **sman chen** against infiltration into the heart. Administer **star bu bzhi pa** powder, comprised of **star bu**, (**cu gang**, **zi ra dkar po**, **sug smel**) and **sur phug** medicinal butter

prepared from **a ru ra**, and **'bri rkang** against infiltration into the lungs. Administer **ting khrol** compound prepared by boiling liver sprinkled with condiments against infiltration into the liver. Administer a compound prepared from **thsa ba gsum** (three hot medicines) and clarified butter to treat infiltration into the spleen. Administer **rtsa ba lnga** (five root medicines) and **gze chang** for infiltration into the kidneys. Apply moxibustion on the corresponding points of the vertebrae for all the vital organs.

Падение в плотные органы. При лунг сердца дают отвар «*shing kun gsum thang*», масло [трёх] плодов (*'bras bu'i mar*), лечебное масло *smān chen smān mar*. При вхождении в легкие назначают четырёхкомпонентный порошок из *star bu (cu gang, zi ra dkar po, sug smel)*, и лечебное масло *sur phug smān mar* из *a ru ra* и *'bri rkang*. При вхождении в печень дают тингтроль (*ting khrol*) из печени с приправами. При вхождении в селезёнку назначают три жгучих (*tsha ba gsum*) в смеси с очищенным топлёным маслом. При проникновении в почки дают пять корней (*rtsa ba lnga*) и чанг из *gze ma (gze chang)*. Во всех случаях прижигают соответствующий позвонок на спине..

ཟས་དང་མ་ལུའི་གནས་ལུགས་སྐྱུགས་སྦྱོན་བཏང་། །འཇུ་བྱེད་མེ་དྲོད་སྦྱེད་བྱེད་ཟས་སྦྱོན་སྦྱར། །ལུ་གནས་འཇམ་རྩི་ཟས་སྦྱོན་ལུགས་མར་བཏང་། །མཁྲིས་ལུགས་(ལ་རྫོད་མ་ལ་གསེར་གྱི་མེ་དྲོག་ཏིག་ཏུ་རྒྱུ་ཚུའི་བྱེས་)དྲོད་བསྦྱེད་བཤལ་དང་མེ་བཙས་བཙོས། །མངལ་དུ་རྒྱུ་ལུགས་མོ་ནད་ལྷ་བྱར་གསོ། །བཤང་ལུགས་དམྱེའི་མར་སྦྱར་འཇམ་རྩི་བཏང་། །གཅིན་ལུགས་སྦྱུ་ལྷན་དུགས་དང་ཚུ་སྦྱོན་སྦྱར། །

Administer emetic medicine and give food and medicines to promote digestion and generate **me drod** (digestive heat) to treat infiltration of *rlung* disorder into the food and undigested site. Perform **'jam rtsi** (mild enema) and administer clarified butter before eating against infiltration into the digested site. Generate **me drod** (digestive heat) with a medicinal powder prepared from **rgod ma kha**, **gser gyi me tog**, **tig ta**, **rgyam tshwa**, and perform purgation and moxibustion against infiltration into the gallbladder. Treat infiltration of **rlung** disorder into the uterus like gynecological disorders. Apply **'jam rtsi** (mild enema) with **daNda** medicinal butter to treat infiltration into feces. Administer oil compresses and diuretic medicine for infiltration into urine.

При вхождении в зону [съеденной] или непереваренной пищи назначают рвотные, а также пищу и лекарства, улучшающие переваривание и порождающие огненное тепло (*me drod*). При [лунг] в зоне переваренной пищи - ставят клизмы джамци (*'jam rtsi*), а перед едой дают топлёное масло. При вхождении в желчный [пузырь] нужно породить тепло, лечить слабительными и прижиганиями. При вхождении лунг в матку лечат как женскую болезнь. При вхождении в [зону] кала назначают масляный состав на основе *danda* и клизму - джамци (*'jam rtsi*). При вхождении в мочевой [пузырь] ставят масляные компрессы и дают мочегонные лекарства (*chu smān*).

མགོ་ལུགས་བྱུག་བ་མེ་བཙོའ་མགོ་ལྲོལ་བསྐྱེན། །རྩ་བར་ལུགས་ན་དུགས་བྱ་ལུགས་མར་དགང་། །མིག་དང་སྦྱར་ལུགས་ལུགས་མར་དངས་མ་ལུགས་ལོ་ལུགས་དུགས་དང་མེ་བཙོའ་བཙུད་བཞིའི་ཐང་། །དབང་པོ་ཀུན་ལ་འབྲས་བུའི་སྦྱོན་མར་མཚོག། །

Apply oil and moxibustion, and administer *mgo khrol* compound to treat infiltration into the head. Perform compresses and instill clarified butter into the ears to treat infiltration into the ears. Instill refined clarified butter into the eyes and nose to treat infiltration of *rlung* disorder into the eyes and nose. Perform compresses and moxibustion, and administer a decoction prepared from *bcud bzhi* (four essences) against infiltration into the teeth. Medicinal butter prepared from *'bras bu gsum* (three myrobalan fruits) is an excellent remedy for all the sensory organs.

При вхождении в голову прибегают к втираниям, прижиганиям и готроль (*mgo khrol*). При проникновении в уши - нужно ставить компрессы, заполнять [уши] очищенным маслом. При попадании в глаза и нос - закапывать чистую часть топленого масла. При вхождении в зубы - компрессы, прижигания, отвар четырёх питательных (*bcud bzhi*). Для всех органов чувств превосходным будет лечебное масло [трёх] плодов (*'bras bu'i mar*).

ལུས་ཀུན་ལ་ཞུགས་སྤྱི་བཙུག་རང་གིས་འབྲེམས། །

The general treatment of *rlung* disorders can be applied to treat infiltration into the whole body.

При распространении [лунг] по всему телу - будет достаточно просто общего лечения .

དེ་ནས་ནང་ཚེགས་རྒྱུ་ལྔ་ལྟེ་སྤྱི་བཙུག་ལ། །

Thereafter, the treatments for the five specific types of *rlung* disorders are as follows:

5.2.3 Далее, лечение в соответствии с пятью подвидами лунг.

སྤྱི་བཙུག་རྒྱུ་ལ་ཉི་ལ་མར་བསྐྱུ་མཉེ་བྱ། །སྤྱི་བཙུག་འཇམ་པོ་བཏང་ལ་རྒྱུ་གསང་བསྟོ། །

For the treatment of life-sustaining *rlung* disorder, apply massage with sesame oil, mild nasal medication, and heat the *rlung* points.

При [нарушениях] поддерживающего жизнь лунг (*srog 'dzin rlung*) следует делать массаж кунье (*bsku mnye*) с кунжутным маслом, давать мягкое назальное лекарство (*sna sman 'jam po*) и прогревать точки лунг.

སྤོང་རྒྱུ་བྱང་དང་སྤོང་སྤོང་སྤོང་གྱིས་བདུག །སྤོང་མར་རུས་ཐང་བཏང་ཞིང་གསང་གསུམ་བསྟོ། །

For the treatment of ascending *rlung* disorder, apply oil compresses on the chest and *sdud sgo* points, administer medicinal butter and bone soup, and perform moxibustion on the three *rlung* points.

[При нарушениях] восходящего [лунг] (*stod rgyu*) - ставить масляные компрессы на точки *sdud sgo*, назначать лечебные масла, костные бульоны, прижигать три точки [лунг].





5.2.4 О великий риши, слушай почтительно и внимательно! Вот каковы методы лечения сгруппированных болезней лунг.

རངས་འཁྲུམས་སྐྱུམ་འཚོས་བྱ་ཞིང་ལྷམས་གྱིས་གདུལ། རྒྱམས་པ་སྐྱུམ་དུགས་ཅ་བཤལ་ཚུ་ལྷམས་བྱ། རྩོས་པ་སྐྱུམ་འཚོས་རྩེས་ལ་བཤལ་གྱིས་སྤྱང་། །འབྱེས་པ་སྐྱུམ་འཚོས་སྤངས་ལ་ཚུབ་བཅོས་བྱ། །གཟེར་བ་སྐྱུམ་ལྷན་དུགས་དང་མི་ཡིས་བཅག །འབྱོས་པ་བཅུད་བཞི་ལྷན་མར་མེ་ཐུར་མནན། རྒྱགས་པ་སྐྱུམ་འཚོས་འངམ་རྩི་(དང་གཙུག་ཨན་སྟོང་སོར་མོ་ཉི་ཤུ་སྟོག་ཅ་སྟེས་བྱེད་རྣམས་ལ་)མེ་བཅོས་བསལ། །

To treat rigidity and contraction, apply oil therapy and perform medicinal baths. To treat atrophy, perform oil therapy, compresses, channel cleansing, and bath therapy. Apply oil therapy, and then evacuate the disorder with purgation to reduce swelling. Avoid oil therapy and administer coarse treatment for lameness. To relieve sharp pain, apply an oil compress and perform moxibustion. Administer medicinal butter made with *bcud bzhi* (four essences) and perform moxibustion and surgical therapy to treat delirium. Perform oil therapy, *jam rtsi*, and moxibustion (on the *[spyi] gtsug, an stong, all twenty fingers and srog rtsa myos byed points*) the to cure dumbness.

При одеревенении (*rengs*) и стягивании (*'khums*) делают промасливание (*snum 'chos*), обуздывают их ваннами; при усыхании (*skams*) - масляные компрессы, очищение сосудов (*rtsa bshal*), погружные ванны (*chu lums*); при опухании (*sbos*) - после промасливания (*snum 'chos*) [болезнь] вычищают послаблением. При слабости (*'phes*) нужно избегать промасливания (*snum 'chos*), а лечить грубым. Сильные боли (*gzer*) снимают масляными компрессами и огнём; беспокойство (*'phyos*) подавляют лечебным маслом из четырёх питательных (*bcud bzhi'i sman mar*), огнём и иглами; оцепенение (*lkugs pa*) устраняют промасливанием (*snum 'chos*), клизмами джамци (*'jam rtsi*) и прижиганием (на точках *[spyi] gtsug*, первого позвонка (*an stong*), всех двадцати пальцев и *srog rtsa myos byed*).

མགོ་རྒྱུད་ཉིལ་མར་ཤིང་ཀུན་སྐྱ་སྐྱན་བཏང་། །སོ་མ་ར་རྩ་སྟོག་སྐྱ་ཁ་ཅུ་ཚྲོ། །མར་སྐྱར་བྱུགས་ལ་གོང་གཏུམས་དགྱིས་མས་བསྐྱམ། །སྤྱ་དང་ཤིང་ཀུན་བསྐྱས་པའི་རྩངས་ལྷམས་བྱ། །སྐྱ་ཚོགས་ཅུས་ཁེ་མར་ལུག་ཚེལ་རྒྱང་། །བྱ་རམ་ཤ་ལུར་སྐྱར་རྒྱུད་རྩལ་དབྱུང་བྱ། །རྒྱག་ལུང་ཁ་གསུམ་ཚོགས་པ་གསུམ་པ་བསྟེན། །

For the treatment of *rlung* disorder of the head, administer nasal medication prepared from sesame oil and *shing kun*. Apply a mixture of *so ma ra dza*, *sgog skya*, *kha ru tshwa*, and butter on the head, and then, wrap the head in a dried animal stomach and tie it with a string. Perform steam baths prepared from *sga* and *shing kun*. Administer soup made from assorted bones, aged butter, sheep fat, marrow and *bu ram* (jaggery) mixed with meat broth, and induce sweating. Perform moxibustion on the three horizontal points of *ltag khung point* and on the third vertebra.

При лунг головы (*mgo rlung*) дают назальные лекарства из *shing kun* на кунжутном масле, втирают [в голову] смешанные с маслом *so ma ra dza*, чеснок и *kha ru tshwa*, закрывают желудком [животного] и завязывают; следует делать паровые ванны (*rlangs lums*) сгущенным отваром *sga* и *shing kun*; вытягивать пот, напоив [пациента] бульоном из разных костей, масла годичной выдержки (*lo mar*),

бараньего жира и костного мозга, бурам и мяса и прижигать трёхустную точку *Itag khung* и третий позвонок.

སྤྱིང་རྩུང་ཞེ་ཤ་གསུམ་དང་འབྲས་བུ་གསུམ། འབྲི་མར་བུ་རམ་སྐྱར་བའི་སྤུན་མར་ལ། ཚཾ་བ་གསུམ་དང་ཚཾ་སྤྲ་གསུམ་བཏབ་  
བཏང་། རྩམ་སྤེའི་ཞག་དང་ལོ་མར་བུ་རམ་ལ། རྩོད་སྤུན་ཚཾ་སྤྲ་ཚོགས་ཚད་སྐྱར་ལ་བཏང་། རྩུག་བདུན་དཀར་ནག་མཚམས་  
དང་བྱ་མིག་བསྟེན།

To treat *rlung* disorder of the heart, administer a medicinal butter prepared from *zho sha gsum*, *'bras bu gsum* (three myrabalan fruits), *'bri* butter and *bu ram* (jaggery), and add *tsha ba gsum* (three hot medicines), and *tshwa sna gsum* (three types of salts). Administer a compound prepared from the fat of assorted bones, aged butter, and bu ram (jaggery) with addition of warm-natured medicine and assorted salts. Perform moxibustion on the sixth and seventh vertebrae, *dkar nag mtshams* and *bya mig*.

При лунг сердца (*snying rlung*) дают лечебное масло из *zho sha gsum* (трёх *zho sha*), *'bras bu gsum* (трёх плодов) на масле самки яка вместе с бурам (*bu ram*) с добавлением *tsha ba gsum* (трёх жгучих) и *tshwa sna gsum* (трёх разных солей); назначают жир, [вытопленный] из различных костей, с добавлением масла годичной выдержки (*lo mar*), бурам (*bu ram*), тёплых лекарств, трёх жгучих (*tsha ba gsum*) и различных видов солей, какие найдутся, прижижают шестой и седьмой позвонки и точки *dkar nag mtshams* и *bya mig*.

སྤྱིང་རྩུང་རྩུ་གང་ཟི་ར་དཀར། ལྷུག་སྟེལ་ལ་རུ་ཚཾ་དང་ཀར་སྐྱར། བཟང་པོ་བཞི་དང་ཚཾ་གསུམ་སྐྱར་སྐྱར་བཏང་། ལི་  
འབྲུ་བཞི་དང་རྒྱ་ག་ཟི་ར་དང་། ལ་ཏུ་བྱ་སྤྲ་ལ་ལ་ལྷུང་དང་སྤྲ། ར་ལེ་ཤམ་དང་ཀར་སྐྱར་གསར་འཇམ་དབུལ། བཞི་ལྷ་བྱ་རོག་  
མིག་དང་སྤྲ་སྤྱོད་བསྟེན། ཡིབ་མ་གར་ཚད་མི་བཏང་ཤ་གསར་དང་། ལྷོ་ཚད་སྤྲ་ལོས་བསིངས་དང་གསར་འཇམ་བཏང་། །

To treat *rlung* disorder of the lungs, administer a compound prepared from *star bu*, *cu gang*, *zi ra dkar po*, *sug smel* and *kha ru tshwa* mixed with *ka ra* (white sugar), or a compound prepared from the *bzang po bzhi* (four superlative medicines) and *tshwa gsum* (three types of salts) mixed with *sbrang* (honey). Prepare a compound from *se 'bru bzhi* (compound), *na ga [ge sar]*, *zi ra dkar po*, *ma nu pa tra*, *u su*, *la la phud*, *sga* and *na le sham* mixed with *ka ra* (white sugar) and administer it with fresh lukewarm *chang*. Perform moxibustion on the fourth and fifth vertebrae, *bya rog mig* and *ske stong*. Avoid putrid meat and strong *chang*, and administer fresh meat, *gro chang* strained after adding *sro lo* infusion, and fresh lukewarm *chang*.

При лунг лёгких (*glo rlung*) назначают состав из *star bu*, *cu gang*, *zi ra dkar*, *sug smel*, *kha ru tsha* и сахара; состав из *bzang po bzhi* (четырёх хороших), *tshwa sna gsum* (трёх разных солей) и мёда. Дают состав *se 'bru bzhi* с *na ga [ge sar]*, *zi ra [dkar, ma nu] pa tra*, *'u su*, *la la phud*, *sga*, *na le sham* и сахара, запивая свежим и мягким [чангом]; прижигают точки четвертого и пятого позвонков, *bya rog mig* и *ske stong*. Давать [пациенту] мясо «с душком» и крепкий чанг нельзя, а, напротив, нужно свежее мясо и пшеничный чанг, залитый [отваром] *sro lo*, свежий и мягкий.



མཚན་རླུང་མཚན་སྣ་སྐམས་ཕྱེད་སྣ་མར་ལ། །ཁ་རུ་ཚྭ་དང་གུར་ཀུམ་བཏབ་ལ་བཏང་། །བྲག་ཚུན་སྣ་མར་འབྲི་རྐང་སྣ་མར་སྦྱར། །རུས་སྣ་མར་ལུམས་བྱ་དགུ་བ་ཚེབ་སྦྲེང་བསྟེན། །

To treat **rlung** disorder of the liver, administer a medicinal butter prepared from powder of assorted dried livers with addition of **kha ru tshwa** and **gur gum**, or a medicinal butter prepared from **brag zhun** or **'dri rkang**. Perform medicinal bath therapy prepared from assorted bones and moxibustion on the ninth vertebra and the ribs.

При лунг печени (*mchin rlung*) назначают лечебное масло из порошка высушенных разных видов печени с добавлением *kha ru tshwa* и *gur gum*, лечебное масло *brag zhun sman mar* и лечебное масло *'bri rkang sman mar*. Следует делать ванны из разнообразных костей и прижигать [точку] девятого позвонка и [точки] на рёбрах.

ཕོ་བའི་རླུང་ལ་བུ་རམ་ཉིང་ཁྲོལ་བཏང་། །སེ་འབྲུ་ཤིང་ཚ་དྲོད་གསུམ་ཚྭ་སྣ་གསུམ། །ཟི་ར་དཀར་ནག་གཉིས་དང་ཚ་བ་གསུམ། །ལ་ལ་ཕུད་དང་བུ་རམ་ཚང་གིས་དབུལ། །བུར་ཚང་སྦྱར་བཏང་ཕོ་དཀྱིལ་བཅུ་གསུམ་བསྟེན། །

To treat **rlung** disorder of the stomach, administer concentrated **bu ram** (jaggery). Prepare a compound from **se 'bru**, shing tsha, **drod gsum** (three warm medicines), the three types of salts, **zi ra dkar po** and **zi ra nag po**, **tsha ba gsum** (three hot medicines) and **la la phud** mixed with **bu ram**, and administer it with **chang**. Administer **bur chang** and perform moxibustion at the central point of the stomach and the thirteenth vertebra.

При лунг желудка (*pho ba'i rlung*) назначают бурам тингтроль (*bu ram ting khrol*), [состав] из *se 'bru*, *shing tsha*, *drod gsum* (трёх теплых), *tshwa sna gsum* (трёх разных солей), *zi ra dkar*, *zi ra nag*, *tsha ba gsum* (трёх жгучих), *la la phud* и бурам, запивая чангом, чанг на бурам (*bur chang*), и прижигают точки центра желудка (*pho dkyil*) и тринадцатого позвонка.

ལོང་གི་རླུང་ལ་སེ་འབྲུ་ཚ་བ་གསུམ། །ཁ་རུ་ཚྭ་དང་གྲོ་མ་འབོམ་ལོ་དང་། །བུ་རམ་སྦྱར་བཏང་སྟོག་སྦྱེད་སྣ་མར་བྱིན། །སྦྲེ་ཉེས་ཀླུ་ཀ་རི་བུ་དག་དང་། །བཙོད་དང་རྩ་ཉི་ལྷག་སྟེལ་བི་བི་ལིང་། །ཡུང་བ་བུ་མོ་བླ་དང་ར་མར་གྱི། །འཇམ་རྩི་བཏང་ཞིང་ལོང་ཕུགས་གཡས་གཡོན་བསྟེན། །

To treat **rlung** disorder of the large intestine, administer a compound prepared from **se 'bru**, **tsha ba gsum** (three hot medicines), **kha ru tshwa**, **gro ma**, **'bos lo** mixed with **bu ram** (jaggery) and **sgog skya** medicinal butter. Perform **'jam rtsi** (mild enema) prepared from **sle tres**, **kaNda ka ri**, **shu dag**, **btsod**, **dza ti**, **sug smel**, **pi pi ling**, **yung ba**, **shu mo dza**, and goat butter. Perform moxibustion on the right and left **long phugs** points.

При лунг толстой кишки (*long gi rlung*) дают *se 'bru*, *tsha ba gsum* (трёх жгучих), *kha ru tshwa* и молодые листочки *gro ma* с бурам, лечебное масло из чеснока (*sgog skya'i sman mar*); джамци из *sle tres*, *kaNda ka ri*, *shu dag*, *btsod*, *dza ti*, *sug smel*, *pi pi ling*, *yung ba* и *shu mo za* на козьем масле; прижигают точки *long phugs* слева и справа [от пупка].

མཁལ་རླུང་མགོ་ཚེད་ཤུ་མོ་བྱ་བ་བྱང་བྱང་། །རུས་སྐའི་ཁུ་བ་བྱ་རམ་སྐྱར་བསྐྱས་སམ། །འོང་ཤ་སྐམ་ཤ་བྱར་ཚང་བྱར་ཚང་  
དང་། །རྩ་བ་ལྷ་ཡི་མར་སྐྱར་བཅུ་བཞི་བསྐྱེ། །

To treat **rlung** disorder of the kidneys, administer broth prepared from sheep head mixed with *shu mo za*. Give a soup made from assorted bones mixed with *bu ram* (jaggery) or meat from donkey and otter mixed with **bur chang** or **dzan chang**, and a medicinal butter prepared from **rtsa ba lnga** (five roots). Perform moxibustion on the fourteenth vertebra.

При лунг почек (*mkhal rlung*) дают бульон из [бараньей] головы с добавлением *shu mo za*, крепкий бульон из разных костей с добавлением бурам, а также ослятину, мясо выдры, чанг на бурам (*bur chang*), зенчанг (*zan chang*), масло на пяти корнях (*rtsa ba lnga yi mar*); прижигают четырнадцатый позвонок.

དེ་ལ་སོགས་ཏེ་རླུང་ནད་དུ་མ་ཡང་། །ནད་གཞན་འདྲེས་ན་དེ་ཡི་ཁ་འཛིན་གཅེས། །རླུང་བ་རྣམས་ལ་སྦྱི་བཅོས་འོག་ཕྱབ་  
ལ། །རང་རང་ནད་ཀྱི་གསོ་ཐབས་མདེ་ཁར་གདགས། །སྐྱམ་བཅུད་དོད་ཀྱིས་མི་སེལ་རླུང་གཞན་མེད། །རླུང་ནི་ཚ་གང་གཉིས་  
ཀའི་བྱང་དུ་འཇུག་མཁྲིས་ཚེད་འབྱུང་ཅིང་བད་ཀན་གྲང་བ་འབྱུག་དུ་མེད་སྐྱུ་རྩལ་གཡོ་ཞིང་སྐྱན་རྣམས་སྦྱོང་། །བསགས་  
པའི་ནད་རྣམས་ཐམས་ཅད་རླུང་གིས་སྦྱོང་། །བྱིར་བའི་ནད་ཀུན་སྣ་འདྲན་རླུང་གིས་བྱེད། །ཚད་གཞུག་པལ་ཆེར་ཐོར་བུའི་  
རླུང་གིས་འབྱུང་། །དེ་ཕྱིར་རླུང་གི་ནད་ལ་བྱ་ར་སྦྱིམས། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

When treating the various types of **rlung** disorders combined with other disorders, it is important to add the respective supplementary ingredients. All independent **rlung** disorders are treated as per the general treatment, while the specific disorders are treated with their appropriate remedies. There is no **rlung** disorder that cannot be cured with oily, nutritious, and warm-natured remedies. If **rlung** accompanies both the hot and cold energies, as it blows up the heat of **mkhris pa** and freezes the coldness of **bad kan**. It gives swelling to **dmu chu**, **'or**, and **skya rbab** while solidifying **skran**. All types of accumulated disorders are aroused by **rlung**, **rlung** spearheads all types of dispersed disorders. Scattered-mild **rlung** propels most of the hot disorder remnants. Therefore one must pay heed to **rlung** disorders.” Thus it was said.

5.3 Если эти и мириады других болезней лунг смешаны с чем-то ещё, важно добавлять соответствующие вспомогательные компоненты (*kha 'dzin*). При простых болезнях можно оставаться в рамках общего лечения, а в частных случаях к методам лечения добавлять наконечник стрелы. Нет таких болезней лунг, которые не излечивались бы маслянистым, питательным и тёплым. Лунг может объединяться с обоими: и с жаром, и с холодом, трипа и жар он раздувает, бекен и холод замораживает, нагоняет [отёки] при мучху (*dmu chu*), ор (**'or**) и кьябаб (*skya rbab*), скатывает опухоли трен (*skran*), именно лунг поднимает все накопившиеся болезни, ведёт за собой все рассеившиеся болезни, как правило, именно разрозненные лунг раздувают остатки жара, поэтому не спускайте глаз с болезней лунг.» Так сказано.

བདུད་རྩི་སྦྱང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རླུང་ལས་རླུང་གི་ནད་གསོ་བའི་ལཱ་ལྷེ་གཉིས་པའོ། །།

This is the second chapter, the “Treatment of *rlung* disorder” from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это вторая глава «Лечение болезней лунг» из «Сущности амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».

---

<sup>i</sup> Here *rtabs* refers to substances that are used to make curd.

<sup>ii</sup> Disorder of *rlung* (*phyug po'i rlung*) that occurs due to location, seasonal changes, and age in those who are affluent and accustomed to rich food.