

4-4-24

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། ། གྱེ་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག །

Then again Sage **Rig pa'i shes** (Rigpai Yeshi) said these words, "O Great Sage, listen.

Затем снова мудрец (*drang srong*) Ригпей Еше (*rig pa'i ye shes*) произнёс: «О великий мудрец, слушай!

དཔྱད་ལྗེ་བྱུག་པ་རུང་དང་མི་རུང་དང་། །བྱ་བའི་ཐབས་དང་ཕན་ཡོན་རྣམ་པ་བཞི། །

External application, which is one of the five therapies, is explained under four sections: indications, contra-indications, techniques of application and benefits.

Во втираниях - [одной] из пяти процедур - четыре темы: показания, противопоказания, метод выполнения и польза.

རུང་བ་ལུས་རྩུབ་ཁག་དང་ཁུ་བ་ཟད། །སྟོབས་ཆུང་ནས་དང་ལྷ་ངན་སེམས་ལས་ཆེ། །མིག་འགྲིབ་གཉིད་མེད་རྩྭ་ལ་བས་
དུབ་པ་དང་། །རླུང་ནད་ཀུན་ལ་སྦྱུང་བྱུག་བསྟེན་པར་བྱ། །

Oil massage is indicated for those with a rough body, anemia, depleted sperm, weak bodily strength, depression, excessive mental activity, cataract, insomnia, exhaustion from strenuous physical activities and those who are elderly. Oil massage is especially recommended for all types of **rlung** disorders.

1. Показания. Следует прибегать к втиранию масел при грубости тела, истощении крови и семени, слабости, старости, горе и большой умственной нагрузке, мигдриб (*mig 'gribs*), бессоннице, усталости от работы и всех болезнях лунг.

སྐྱལ་ནད་འབྱུང་ཐོར་སྐྱངས་ལ་ལྗེ་གུ་བྱུག །

Apply ointment for skin disorders such as eruptions, pimples and swelling.

При кожных болезнях, сыпях (*'brum thor*) и отеканиях втирают пасты дегу (*lde gu*).

མ་བྱུ་བརྩམ་རིངས་དབྱིག་དུག་ཡི་ག་འཆུས། །དུམ་རྩིང་བད་ཀན་ནད་ལ་སྦྱུང་བྱུག་སྤང་། །

Avoid oil massage for **ma zhu**, **brla rings**, poisoning from precious metals, anorexia, **dmu chu** and **bad kan** disorders.

2. При нарушении пищеварения мажува (*ma zhu*), ларенг (*bla rengs*), отравлении ядами из драгоценностей, отвращении к пище, мудзинг (*dmu rdzing*) и болезнях бекен втирания масел нужно избегать.

བྱ་ཐབས་སྐྱད་མོ་བྱུག་བདུན་མཐེལ་བཞི་ལ། མི་ལྷན་བྱུགས་མཉེ་སྐམས་ནས་ཕྱེ་ཡིས་ཕྱི། སླིང་རྒྱང་འདྲེ་ཆགས་འབྲས་
 བྱང་འཛོམས་པར་བྱེད། །བསྐྱུ་མཉེ་ཀུན་ལ་དེ་ལྟར་ཤེས་པར་གྱིས། །འབྲུ་མར་དེ་བཞིན་གཉིད་མེད་རྒྱང་རྣམས་
 འཛོམས། །སློ་རྣོ་བྲན་གསལ་འདོད་ལ་ལྷན་མར་བྱུག། །སློ་འབོག་བརྒྱལ་བའི་བྲན་ལ་ལོ་མར་བྱུག། །རྒྱ་སེར་ཟ་འབྲུག་ཏུ་
 རྒྱང་བོང་ཚེལ་བྱུག། །མཁལ་མ་ཉམ་རྒྱང་ས་བོན་འཛོག་པ་ལ། །སྐྱམ་མམ་ད་བྱེད་ཚེལ་བྲས་རྟེན་ཚོགས་བྱུག། །ཤིག་སློ་མང་
 ལ་ག་བའི་ཚེལ་བྲུ་བྱུག། །ཁྱི་རྩ་རེད་ལ་ཁྱི་ཡི་ཚེལ་བྲུ་བྱུག། །སྤང་བྲུ་ཕག་ཚེལ་སྤ་ཟེ་ནག་པོ་བྲུག། །གདོང་པའི་འབྲུམ་བྲུལ་ར་
 ཚེལ་འབྲི་མོག་བྲུག། །ཤུ་བ་མ་རྩན་ཚན་དན་མར་བྲུ་བྱུག། །མིག་འབྲིབ་བྲུ་རྟེན་ཕག་པའི་ཚེལ་བྲུ་འམ། །འབྲི་མར་གོ་སློང་
 སྤྱར་བས་རྟེན་མཐེལ་བྲུག། །རྒྱང་བྲན་ཅུས་ལྷགས་གཉིང་ནས་ལྷང་ལྷང་ན། །བཅའ་སྤྱོད་འབྲུ་མར་སྤྱར་བའི་བྲུག་པ་
 བྱ། །གཉིད་མེད་སྤྱོ་རྩེ་མར་དཀར་མགོ་ལུས་བྲུག། །

Techniques of performing oil massage are as follows: Apply *mi zhun* on the areas of *sdud sgo*, the sixth and the seventh vertebrae, the palms and the soles and then massage these areas followed by scrubbing off the oil with powered grains after the oil has dried. This eliminated *rlung* disorders of the heart influenced by *gdon* and *'bras*. These techniques are mandatory for all kinds of massage applications. Application of seed oils eliminates *rlung* disorders due to sleep deprivation. Apply clarified butter for those who wish for intelligence and sharp memory, and aged butter for psychosis and fainting. Apply the fats of horses, wild asses and donkeys for itching caused by *chu ser* disorders. Apply the fats of otters or *da byid* on the lumbar vertebrae for loss of sperm due to weak kidneys, while deer fats for infestation of lice and nits. Apply dog fat for chronic wounds from dog bites, white pig fat mixed with *mu zi nad po* for *glang shu*. Apply goat fat mixed with *'bri mog* for pockmarks on the face while *tsan dan mar khu* for eczema and chronic wounds. Apply fats from vultures and pigs or *go snyod* mixed with *'bri* butter, on the soles of the feet for cataract. Apply *bca' sga* mixed with seed oil for deep rooted ache due to the infiltration of *rlung* disorders into the bones. Apply *gla rtsi* mixed with white butter on the body and the head for insomnia.

3. Методы выполнения. В точки *sdud sgo*, шестой и седьмой позвонки, стопы и ладони втереть *mi zhun* и размять, после высыхания стереть порошком. Это подавляет лунг сердца спровоцированный влиянием духов дре (*'dre*) и злкачественный дре (*'bras*). Знайте, что так выполняют любое кунье. Таким же образом [применяют] растительное масло - это подавляет отсутствие сна из-за разных [нарушений] лунг. Тем, кто хочет острого ума и ясной памяти - втирать топленое масло; при помешательстве и обмороках - втирать годичное масло; при зуде от чхусер - жир лошадей, киангов или ослов; при истечении семени из-за ослабления почек - втирать в поясницу жир *sram* или *da byid*; при множественных вшах и гнидах - жир оленя; в раны от собачьих [укусов] - собачий жир; при лангшу (*glang shu*) - свиной жир с *mu zi nad po*; в следы от высыпаний на лице - козий жир с *'bri mog*; при щува (*shu ba*) и старых язвах - *tsan dan mar khu*; при мигдриб (*mig 'gribs*) - втирать в стопы свиной жир и жир *bya rgod* или смешанное с *go snyod* масло самки яка; при пульсирующей боли из глубины костей, когда болезнь лунг въелась в кости - втирать растительное масло, смешанное с *bca' sga*; когда нет сна - втирать в голову и всё тело сливочное масло с *gla rtsi*.

མེ་གུ་སྤྱོ་མོ་ར་དུག་མི་བྱིའི་བྲུག། །ཤུ་དག་རུ་གཞིབ་ཏུ་རྒྱས་སྤྱོག་པ་འཛོམས། །སྤྱོ་མོ་ཚེལ་ཕབས་དུ་བ་མར་རྟེན་སྤྱར། །མེ་གུ་
 བྲུགས་བསྐྱེགས་ཤུ་བ་སེལ་བར་བྱེད། །ཁྱི་བྲུན་གསེར་རྣོ་བྲུ་ལོས་རྣག་སྤྱོ་འདྲེན། །རྣག་མེད་རྒྱངས་དང་བྲུག་གཟེར་གཙོག་

བར་བྱེད། ལྷ་དཀར་ཐལ་བ་རྩ་བོང་འོ་མ་སྐྱར། ལྷ་མཁོ་རྣམ་འཇག་འབྲས་ཐབས་སོང་བ་སེལ། ཉིལ་བྱེ་ཚུར་ལྷར་
 བཏབ་བསྐོལ་དྲིག་ནད་སེལ། ལྷ་དག་སོ་མ་ར་རྩ་འབྲས་བུ་གསུམ། ལྷ་ཉིལ་བ་མྱི་ས་སྐྱུག་ཚ་སྐྱངས་སེལ། ལྷ་དཔ་ལྷང་
 ལྷར་ཅུ་རྩ་ལྷག་མོ་ལྷང། ལྷར་བས་ལྷ་ཐོར་བྱེ་མ་སྐྱགས་ནད་སེལ། ལྷ་དཔ་ལྷ་དག་རྣམ་ཚུ་སོང་ཕྱོག་གིས། ལག་དོང་
 ལྷག་དོ་ཐབས་བྱེ་མ་འབྲུམ་ཐོར་སེལ། འོ་མ་བུ་ལ་ཅུ་ར་དང་དྲི་ཚུ་སྐྱར། ལྷག་ནད་ཡན་ལག་སྐྱངས་བ་སེལ་བར་
 བྱེད། ཚེན་དན་གྱི་ལྷེ་ཉོང་ལེན་གངས་ཚུ་སྐྱར། ལྷག་གཟེར་སྐྱགས་ནད་ཚ་བ་མེ་དབལ་སེལ། ལྷ་ཅུ་ལྷ་དྲུལ་མར་གསར་
 ལུས་ཀུན་བྱུག་ལྷལ་འབྲུམས་རིམས་ནད་ཚ་བ་སྐྱི་ཤོར་སེལ། ལྷ་དཔ་ཅུ་རྩ་ཚུ་རྩ་རྩུག་ཐལ། ལྷ་ཐབས་ཐོ་མར་ཀོང་ལྷ་
 ཟ་འབྲུག་སེལ། ལྷལ་ནག་པགས་པ་དུ་བ་མ་ཤོར་བསྐྱེགས། ལས་ཚོལ་སྐྱར་བྱུགས་ཤ་བཀྲ་བས་ལྷགས་སེལ། ལྷོན་བུ་སྐྱབ་
 ཀ་ལོ་སྐྱར་བུ་འབྲུག་སེལ།

Application of an ointment prepared from *mu zi*, *ra dug*, *mi brun*, *khyi'i brun*, *shu dag* and burnt horn mixed with urine eliminates *lhog pa*. Applying an ointment made from *mu zi*, *tshwa*, yeast and soot mixed with aged butter, then basking in sunlight, cures eczema. An ointment made from *byi brun* and *gser rdo* mixed with human breast milk drains pus and relieves the pain from swelling without the presence of pus. An ointment of *srad dkar* ash mixed with horse's and donkey's milk cures chronic purulent wounds of 'bras nature. An ointment of sesame powder boiled in whey cures *dreg*. An ointment of *shu dag*, *so ma ra dza*, 'bras bu gsum (three myrobalan fruits), *sle tres*, cow dung and *sa smyag* cures swelling caused by hot disorders. An ointment of *dud pa*, *yung*, *skyer*, *ru rta*, *dug mo nyung* mixed with buttermilk treats skin disorders such as eczema, pimples and tinea versicolor. An ointment of *yungs kar*, *shu dag*, *rgyam tshwa*, and *seng phrom* when applied on the face treats facial pigmentation problems, tinea versicolor, small pox and pimples. An ointment of 'om bu and *a ru ra* mixed with urine cures swelling of the limbs due to poisoning. An ointment of *tsan dan*, *kyi lce* and *hong len*, mixed with snow water, cures sharp pain due to blood disorders, skin disorders of a hot nature and *me dbal*. An ointment of *skyu ru*, *utpal* mixed with fresh butter, when applied on the whole body, treats excessive perspiration and diffusion of hot disorders like *rims* to the outer part of the body. An ointment made from the ashes of *dud pa*, *ru rta*, *chu rtsa* and *re lcag* mixed with *tshwa*, yeast and *zo mar* clears dandruff and itching. An ointment made from the ash of a black snake skin burnt in an air tight container, and mixed with pig fat cures vitiligo and *bas ltags*. An ointment made from *sngon bu* and *srub ka* mixed with curd cures itching.

Пасты дегу (*lde gu*). Из *mu zi*, *ra dug*, человеческого и собачьего кала, *shu dag* и палёных рогов на моче подавляет лхогпа (*lhog pa*). Пасту дегу из *mu zi*, соли, закваски и сажы на старом масле втереть и прогреть - это устраняет щува (*shu ba*). Паста на грудном молоке из мышиноного помёта, прокалённого до желтизны, вытягивает гной, а если его нет, то снимает отёк и боли. Зола *srad dkar*, смешанная с молоком кобылы и ослицы устраняет гниение старых ран, перешедших в злокачественный дре ('bras). Измельчённый кунжут, прокипячённый в сырной сыворотке, устраняет болезнь дрег (*dreg*). [Дегу] из *shu dag*, *so ma ra dza*, трёх плодов, *sle tres*, коровьего навоза и *sa smyag* устраняет отекание от жара. [Паста] из сажы, *yung*, *skyer*, *ru rta*, *dug mo nyung* на дарва устраняет такие кожные болезни как сыпь щутор (*shu thor*), кхьема (*khye ma*). Втирание в [кожу] лица пасты из *yungs kar*, *shu dag*, *rgyam tshwa* и *seng phrom* устраняет пигментные пятна (*ngo khabs*), кхьема (*khye ma*) и сыпь ('brum thor). [Дегу] из 'om bu и *a ru ra*, смешанных с мочой устраняет откание конечностей из-за отравления. [Паста] из *tsan dan*, *kyi lce* и *hong len* на снеговой воде устраняет боли от крови, кожные болезни с жаром и мевал (*me dbal*).

Втирание во всё тело [дегу] из *skyu ru* и *utpal* на сливочном масле устраняет длительное потение и жар заразных болезней рим , ускользнувший во внешние ткани. [Паста] из сажи и золы *ru rta*, *chu rtsa* и *re lcag* с солью и закваской на масляном осадке с посуды (*zo mar*) устраняет шелушение и зуд. Втирание [дегу] из кожи чёрной змеи, сожжёной без выхода дыма, соединённой со свиным жиром, устраняет щатра (*sha bkra*) и бедаг (*bas ldags*). [Паста из] *sngon bu* и *srub ka*, соединённых с йогуртом устраняет зуд.

བྱུག་པའི་ཕན་ཡོན་ཚེ་རིང་དབང་པོ་གསལ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

The external applications are beneficial to prolong life and sharpen the sense organs.” Thus it was said.

4. Польза от втираний - продление жизни и ясность органов чувств». Так сказано.

བདུད་ཚི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་དབྱེད་ལྔ་བྱུག་པའི་ལེུ་སྒྲི་ཉི་ཤུ་རྩ་བཞི་པའོ། །།

This is the twenty-fourth chapter, on external application of the five external therapies, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это двадцать четвёртая глава «Втирания» из пяти процедур «Сущности амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений»