

## 4-4-21

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

Then again Sage *Rig pa'i shes* (Rigpai Yeshi) said this words, “O great Sage, listen.

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

དཔུང་ལྗེའི་མེ་བཙའ་སྐྱ་བ་རུང་མི་རུང་། ། མེ་དམིགས་གདབ་ཐབས་སྐྱེ་རྗེས་ཕན་ཡོན་བདུན། །

Moxibustion, which is one of the five external therapies, is are vealed under seven headings: *spra ba*, indications, contra-indications, moxibustion points, methods of application, post-therapeutic care and benefits.

Прижигание – одна из пяти процедур – [описывается] в семи темах: мокса из *spra ba*, показания, противопоказания, точки прижигания, техника, завершение и полезный эффект.

སྐྱ་བ་ཉོན་ལྷོ་ཟླ་གསུམ་གྱི་དུས་བཟང་བདུ། །

Collect *spra ba*<sup>1</sup> during the auspicious three months of autumn.

Собирают *spra ba*<sup>1</sup> в благоприятное время трёх осенних месяцев<sup>2</sup>.

མ་ཆད་ཤིག་མེད་བརྒྱུངས་ལ་མཁྲེགས་པར་ངྲིལ། ། ཚུ་བ་བརྟན་ལྷུ་མ་ཚེ་མོ་ལེན་སྟུར། །

*sPra ba* is prepared by trashing the herb, without breaking the part, till unwanted particles are removed, and then rolling it firmly into a broad base with a pointed tip to enhance easy burning.

Отбить не разделяя, удалить мусор и крепко скатать конус с устойчивым основанием и острой вершиной для быстрого горения.

---

<sup>1</sup> (syn. *spra thog pa*) – *Leontopodium leontopodioides* (Willd.) Beauv (эдельвейс обедненный); *Leontopodium franchettii* Beauv. (эдельвейс Франчетти)

<sup>2</sup> по тибетскому календарю

ཚོགས་པའི་མཐར་ལ་མཚུབ་མོའི་རྩེ་མོ་ཙམ། །མགོ་དང་ཡན་ལག་མདུན་ལ་མཐེབ་ཚུང་ཙམ། །རྩ་སྐོ་འགོགས་ལ་ལེབ་མོ་  
རིལ་མ་ཙམ། །འབྲས་དང་སྐྱན་ལ་ཨ་རུ་ར་ཙམ་བྱ། །བྱིས་པའི་སྟེན་སྐྱར་སྐྱར་མ་འཕོས་པ་ཙམ། །

The *spra ba* used on the vertebral points should be the size of the tip of the index finger, while *spra ba* used on the head, limbs and frontal part of the body should be the size of the little finger. To stop bleeding, *spra ba* should be flat or equal to the size of goat droppings. *sPra ba* used for cancer and tumours should be the size of *a ru ra*, while for the xiphoid process of children, it should be the size of a puffed pea.

Для точек позвоночника он должен быть размером с кончик указательного пальца; для головы, конечностей, передней поверхности тела – размером с мизинец; для закрывания врат каналов<sup>3</sup> – плоский, размером с катышек; для злокачественного дре (*'bras*) и опухолей трен (*skran*) – размером с плод миробалана; для прижигания *lhen sna* [и других точек] у детей - размером с разбухшую горошину.

མི་བཙའ་གདབ་ཏུ་རུང་བའི་ནད་གཞི་ནི། །མ་ལུ་མེ་ཉམས་སྐྱ་རབ་དམུ་ཚུ་སྐྱན། །གང་མཁྲིས་མགོ་དང་ཡན་ལག་ཚུ་སེར་  
དང་། །འབྲས་དང་སྟོག་པ་སྟོངས་པའི་ཚ་བ་དང་། །སྐྱོ་བྱེད་རྗེད་བྱེད་རྩ་ནད་ཐམས་ཅད་དང་། །ཚ་རྗེས་ཕལ་ཆེར་མེ་  
ཡིས་བཅད་པ་སྟེ། །མདོར་ན་བད་རླུང་ལས་གྱུར་གང་བ་ཀུན། །རྩ་ནད་ཚུ་སེར་མེ་ཡིས་བསྐྱོག་པ་བཞུགས། །

Moxibustion is indicated for *ma zhu*, weak digestive heat, *skya rbab*, *dmu chu*, *skran*, cold *mkhris pa* disorders, accumulation of *chu ser* in the head and limbs, *'bras*, *lhog pa*, empty hot disorders, psychosis, epileptic dementia and all channel disorders. For most of the hot disorders, moxibustion is performed as a post-therapeutic care. In short, it is recommended to apply moxibustion against all cold disorders of *bad kan* and *rlung*, as well as disorders of the channels and *chu ser*.

Болезни, при которых выполнение прижигания показано. Нарушение пищеварения (*ma zhu ba*), ослабление огненного тепла, кьябаб (*skya rbab*), мучху (*dmu chu*), опухоли трен (*skran*), холод трипа (*mkhris pa*), скопление чхусер (*chu ser*) в голове и конечностях, злокачественный дре (*'bras*), лхогпа (*lhog pa*), пустой жар, нарушения сознания, припадки, все болезни каналов. Последствия жара как правило отсекают прижиганием. В общем, прижигание рекомендовано при всех болезнях холода из-за бекен (*bad kan*) и лунг (*rlung*), болезней каналов и чхусер (*chu ser*).

མི་རུང་མཁྲིས་ཚད་ཁྲག་ནད་ཐམས་ཅད་དང་། །དབང་པའི་སྐོ་དང་ཕོ་མོའི་སྲིད་རྩར་སྤང་། །

Moxibustion is contra-indicated for all hot disorders of *mkhris pa* and Blood. It should also be avoided on the sensory organs and reproductive fluid channels of both gender.

<sup>3</sup> т.е. для остановки кровотечения

Противопоказания: Избегают [прижигания] при жаре трипа (*mkhris pa*), всех болезнях крови, на органах чувств и на каналах существования мужчин и женщин.

མི་དམིགས་ནད་ཀྱིས་བསྟན་དང་སྟོན་པས་བཅའ། །

Moxibustion points are the points indicated by the disorder and points determined by the physician.

Точки прижигания: те, что показывает болезнь<sup>4</sup> и те, что ищет лекарь<sup>5</sup>.

ནད་ཀྱིས་བསྟན་པ་ན་བའི་དམིགས་ཡོད་ལ། །མནན་ན་པན་སྟམ་བྱེད་ལ་མཐེབ་རྗེས་འོང་། །རྩ་འཁྲུག་རྩ་ནད་གར་  
ལངས་དམིགས་སུ་གདབ། །

Points indicated by the disorder exhibit particular tenderness. Pressing on the point gives a sense pf relief and leaves a pitting mark. Apply moxibustion on all points of the channels where there is the presence of a vibrating sensation and pain.

Точки, которые показывает болезнь – это те места, которые болезненны, но при нажатии чувствуется облегчение и остаётся след от пальца или там, где сосуды вздрагивают или где они поражены.

སྟོན་པས་བཅའ་བ་དོན་སྟོན་གསང་ནམས་ཏེ། །

Points determined by the physician are the points of the vital and the vessel organs.

Точки, который ищет врач, - это точки плотных и полых органов.

ཨན་རྟོང་ཚོགས་པ་དང་པོ་རླུང་གི་གསང་། །སྟོ་འདར་འཕྱོ་སྐྱགས་ནད་ལ་གདབ་པར་བྱ། །

The first vertebra is the **rlung** point. Apply moxibustion on this point for psychosis, tremor, insanity and dumbness.

Первый позвонок (*an stong tshigs pa dang po*) – точка лунг (*rlung*). Следует применять при психозах, треморе, беспокойстве и нарушениях речи.

---

<sup>4</sup> *nad kyis bstan* – неустановленные точки

<sup>5</sup> *sman pas btsal* - стандартные точки

གཉིས་པ་མཐིས་གསང་གང་མཐིས་ནད་ལ་གདབ། །

The second vertebra is the **mkhris pa** point. Apply moxibustion on this point for cold **mkhris pa** disorders.

Второй (*tshigs pa gnyis pa*) – точка трипа (*mkhris pa*). Прижигают при болезнях холода трипа (*mkhris pa*).

གསུམ་པ་བད་ཀན་གསང་ལྷེ་གང་རླུང་དང་། །སློ་སྤོང་མགོ་སྟོད་བད་མཐིས་རྒྱས་ལ་གདབ། །

The third vertebra is the **bad kan** point. Apply moxibustion on this point for cold **rlung** disorders, increased **bad kan** and **mkhris pa** in the upper part of the body such as in the lungs, heart and head.

Третий (*tshigs pa gsum pa*) – точка бекен (*bad kan*). Прижигают при холоде лунг (*rlung*) и увеличении бекен (*bad kan*) и трипа (*mkhris pa*) в верхней части тела - лёгких, сердце и голове.

བཞི་པ་སློ་མ་ལྷ་བ་སློ་བུའི་གསང་། །སློ་ལ་རླུང་དང་བད་ཀན་ལྷུགས་ལ་གདབ། །

The fourth and fifth vertebrae are the points of the posterior and anterior lobes of the lungs respectively. Apply moxibustion on these points for disorders of **rlung** and **bad kan** that have infiltrated the lungs.

Четвёртый (*tshigs pa bzhi pa*) – точка материнских долей лёгких, а пятый (*tshigs pa lnga pa*) – точка сыновних долей лёгких. Прижигают при внедрении лунг (*rlung*) и бекен (*bad kan*) в лёгкие.

དྲུག་པ་སློག་རྩ་བདུན་པ་སྤོང་གི་གསང་། །འཕྱོ་འདར་སློ་འབོག་བད་རླུང་ནད་ལ་གདབ། །

The sixth and seventh vertebrae are the points of the life channel and the heart respectively. Apply moxibustion on these points for insanity, tremor, psychosis, faint and disorders of **bad kan** and **rlung**.

Шестой (*tshigs pa drug pa*) – точка канала жизни (*srog rtsa*) и седьмой (*tshigs pa bdun pa*) – точка сердца. Прижигают при беспокойстве, треморе, психозах, потере сознания и болезнях бекен (*bad kan*) и лунг (*rlung*).

བརྒྱུད་པ་མཚོན་ཏེ་དགུ་པ་མཚོན་པའི་གསང་། །སླེག་སླུག་མཚོན་ཏེ་འཁོར་དང་གང་ཚོ་ན། །མཚོན་སླན་མཚོན་པར་  
བད་རླུང་ལྷགས་ལ་གདབ། །

The eighth and ninth vertebrae are the points of the diaphragm and the liver respectively. Apply moxibustion on these points for eructation, vomiting, circular pain around the diaphragm, pain on exposure to cold, liver tumors and **bad kan** and **rlung** disorders that have infiltrated into the liver.

Восьмой (*tshigs pa brgyad pa*) – точка диафрагмы и девятый (*tshigs pa dgu pa*) – точка печени. Прижигают при отрыжке, рвоте, опоясывающих болях, болях от холода, опухолях трен (*skran*) печен и внедрении бекен (*bad kan*) и лунг (*rlung*) в печень.

བརྒྱུད་པ་མཚོན་གསང་མ་ལྷུ་མིག་མེར་དང་། །མཚོན་པའི་སླན་དང་མེ་རྩོད་ཉམས་ལ་གདབ། །

The tenth vertebra is the gallbladder point. Apply moxibustion on this point for indigestion, jaundice, gallstones and weak digestive heat.

Десятый (*tshigs pa bcu pa*) – точка желчного пузыря. Прижигают при нарушении пищеварения, пожелтении глаз, тритрен (*mkhris skran*)<sup>6</sup> и ослаблении огненного тепла.

བརྒྱུད་པ་མཚོན་གསང་སློ་འཁྲོག་ལྷུར་ལ་གདབ། །

The eleventh vertebra is a spleen point. Apply moxibustion on this point for abdominal distension and rumbling.

Одиннадцатый (*tshigs pa bcu gcig pa*) – точка селезёнки. Прижигают при вздутии и урчании.

བརྒྱུད་པ་མཚོན་པའི་གསང་སླེ་མེ་རྩོད་ཉམས། །ལྷན་དང་ལྷགས་དྲེག་སླན་གྱི་ནད་ལ་གདབ། །

The twelfth vertebra is the stomach point. Apply moxibustion on this point for degenerated digestive heat, **bad kan lten**, **bad kan lcags dreg** and **skran**.

Двенадцатый (*tshigs pa bcu gnyis pa*) – точка желудка. Прижигают при ослаблении огненного тепла, болезнях лхен (*lhen*), чагдрег (*lcags dreg*) и опухолях трен (*skran*) .

---

<sup>6</sup> в т.ч. при желчекаменной болезни

བཅུ་གསུམ་བསམ་སེའི་གསང་སྟེ་ཁྱུ་བྲག་རྒྱགས། །མངལ་སྐྱོན་སེམས་འཕྱོ་གང་རྒྱུ་རྒྱས་ལ་གདབ། །

The thirteenth vertebra is the point of the seminal vesicle or ovary. Apply moxibustion on this point for excessive seminal and menstrual discharge, uterine **skran**, insanity and increased cold **rlung** disorders.

Тринадцатый (*tshigs pa bcu gsum pa*) – точка самсеу. Прижигают при истечении спермы и крови<sup>7</sup>, опухлях трен (*skran*) матки, беспокойстве и увеличении холода лунг (*rlung*).

བཅུ་བཞི་མཁལ་གསང་མཁལ་མའི་གང་ནད་སེལ། །

The fourteenth vertebra is the kidney point. Applying moxibustion on this point cures cold disorders of the kidneys.

Четырнадцатый (*tshigs pa bcu bzhi pa*) – точка почек. Устраняет болезни холода почек.

བཅོ་ལྔ་དོན་སྟོང་གསང་གང་རྒྱུ་སེལ། །

The fifteenth vertebra is the common point of all the vital and the vessel organs. Moxibustion on this point cures cold **rlung** disorders.

Пятнадцатый (*tshigs pa bco lnga pa*) – общая точка плотных и полых органов. Устраняет болезни холода.

བཅུ་དྲུག་མོང་གསང་ལུ་འཕྱོག་སྐྱོན་ལ་གདབ། །

The sixteenth vertebra is the large intestine point. Apply moxibustion on this point for intestinal rumbling and **skran**.

Шестнадцатый (*tshigs pa bcu drug pa*) – точка толстой кишки. Прижигают при урчании и опухлях трен (*skran*).

བཅུ་བདུན་རྒྱ་མའི་གསང་སྟེ་རྒྱ་སྐྱོན་དབ། །གང་རྒྱུ་ལྷུ་བ་བེ་སྐབས་འབྲུ་ལ་གདབ། །

The seventeenth vertebra is the small intestine point. Apply moxibustion on this point for intestinal **skran**, and diarrhea with froth and mucus due to cold **rlung** disorders.

---

<sup>7</sup> т.е. сперматорее или гиперменорее.

Семнадцатый (*tshigs pa bcu bdun pa*) – точка тонкой кишки. Прижигают при опухолях трен (*skran*) тонкой кишки, холоде лунг (*rlung*), поносе со слизью и пеной.

བཙུ་བརྒྱད་སྐྱང་པའི་གསང་སྟེ་དེའུ་ནད་དང་། །གང་བས་ཚུ་ཁ་སྟེ་སྟེ་ནད་ལ་གདབ། །

The eighteenth vertebra is the urinary bladder point. Apply moxibustion on this point for bladder calculi, and scanty and frequent urination due to cold disorders.

Восемнадцатый (*tshigs pa bco brgyad pa*) – точка мочевого пузыря. Прижигают при мочекаменной болезни, учащённом мочеиспускании или мочеизнурении из-за холода.

བརྒྱ་དགུ་ཁུ་བའི་གསང་སྟེ་འབྲམས་རྒྱགས་སེལ། །

The nineteenth vertebra is the point of the reproductive fluids. Moxibustion on this point cures continuous discharge of the reproductive fluids.

Девятнадцатый (*tshigs pa bcu dgu pa*) – точка семени. Устраняет истечение спермы и мажущие выделения.

ཉི་ཤུ་སྐར་སེལ་རྒྱུ་སྟེ་གསང་ཡིན་ཏེ། །བྱེན་མི་སྐབ་དང་འགགས་པའི་ནད་ལ་གདབ། །

The twentieth vertebra is the descending **rlung** point. Apply moxibustion on this point for uncontrollable flatus and constipation.

Двадцатый (*tshigs pa nyi shu pa*) – точка врат нисходящего лунг (*thur sel rlung*). Прижигают при затруднённом отхождении газов и стула.

མདུན་གྱི་མི་དམིགས་སྐྱེ་སྟོང་ཙ་ར་ཁུང་། །སྟོན་ཚ་སྟོང་དང་འདོམ་པའི་གསང་ཡིན་ཏེ། །སྟོང་འཚུས་སྐྱིགས་དང་གེ་བ་འགགས་ལ་གདབ། །

**ske ltong tsa ra khung**, one of the anterior moxibustion points, is the meeting point of the life channel and the heart. Apply moxibustion on this point for experiencing a feeling of the heart being twisted, hiccups and obstruction of the throat.

Точки передней поверхности тела: *ske stong tsa ra khung* – объединённая точка сердца и канала жизни. Прижигают при ощущении скручивания в сердце, икоте и обструкции горла.

ལུ་མའི་དགེལ་ཐང་བྲང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས། །འཕྱོ་འདར་སྤྱང་མི་དགའ་ལ་གདབ་པར་བྱ། །

Apply moxibustion on **brang gzhung dkar nag mtshams**, which is the center point in between the two breasts, for insanity, tremor and depression.

Расположенный по центру между сосков *brang gzhung dkar nag mtshams* прижигают при беспокойстве, треморе и депрессии.

ལྷོན་སྤྱི་ཚེ་ནས་མཚོན་གང་ལྷོན་གྱི་གསང་། །དེ་འོག་མཚོན་གང་ལ་གསུམ་སྤྱི་གསང་། །དེ་འོག་མཚོན་གང་ལ་གསུམ་མི་མཉམ་གསང་། །ལྷོན་སྤྱི་མི་ཉམས་གང་རྒྱུ་རྒྱས་ལ་གདབ། །

One tshon below the xiphoid process is **lhen sna**. Measuring one tshon downwards from it are the three horizontal points of **skran gyi gsang** and measuring one tshon further from it are the three horizontal points of **me mnyam gsang**. Perform moxibustion on this points for *bad kan lhen*, **skran**, and degenerated digestive heat due to increased cold **rlung** disorders.

На один цон (*mtshon*) ниже кончика мечевидного отростка - точка *lhen gyi gsang*, от неё один цон вниз - трёхустная точка *skran gyi gsang*, от неё один цон вниз - трёхустная точка *me mnyam gsang*. Их прижигают при лхентрен (*lhen skran*), ослаблении огненной теплоты и увеличении холодного лунг (*rlung*).

ལྷོ་བའི་གཡས་གཡོན་མཚོན་རེ་འོང་གི་ཐེར། །དེ་ནས་གཡས་གཡོན་མཚོན་རེ་འོང་ཕྱགས་གསང་། །འོང་སྤྱི་སྤྱི་འཕྲོག་འཕྲུ་བ་འབྲུམས་ལ་གདབ། །

Measuring one tshon to the right and left sides of the navel are **long gi ther gsang** and further measuring one tshon horizontally from these two points are **long phugs gsang**. Perform moxibustion on these points for large intestinal **skran**, abdominal distention and rumbling, and excessive diarrhea.

На один цон вправо и влево от пупка - точки *long gi ther*, а от них на один цон вправо и влево – точки *long phugs gsang*. Их прижигают при опухолях трен (*skran*) толстой кишки, вздутии, урчании, сильной диаррее.

ལྷོ་འོག་མཚོན་གང་ལ་གསུམ་རྒྱ་སྤོང་གསང་། །དེ་འོག་མཚོན་གང་ལ་གསུམ་རྒྱ་སྤོང་གསང་། །རྒྱ་མར་གང་རྒྱུ་ལྷུགས་དང་འཕྲུ་ལ་གདབ། །

At a distance of one tshon below the naval are the three horizontal points of **rgyu stod gsang** and one tshon below these points are three horizontal points of **rgyu smad gsang**/ Perform



moxibustion on these points for cold **rlung** disorders which have infiltrated the small intestine as well as for diarrhea.

На один цон ниже пупка – трёхустная точка верхней части тонкой кишки *rgyu stod gsang*, а на один цон ниже её – трёхустная точка нижней части тонкой кишки *rgyu smad gsang*. Прижигают при внедрении холода лунг (*rlung*) в тонкую кишку и поносе.

དེ་ལོག་མཚོན་གང་ཁ་གསུམ་སྒྲིང་པའི་གསང་། །གྲང་བས་ཚུ་ཁ་སྒྲི་སེལ་བར་བྱེད། །

One tshon further below these points are the three horizontal points of **lgang pa'i gsang**. Performing moxibustion on these points cures scanty and frequent urination due cold disorders.

На один цон ниже [предыдущей] - трёхустная точка мочевого пузыря *lgang pa'i gsang*. Устраняет учащённое мочеиспускание или мочеизнурение из-за холода.

མགོ་དང་ཡན་ལག་མཇུ་བ་ཚུགས་གསང་དམིགས་ནི། །སྤྱད་མྱོ་རྩི་གཙུག་མཚོགས་མའི་འདུས་སོ་གསུམ། །རླུང་གིས་མགོ་འཁོར་འགྲེལ་བྱས་ནད་ལ་གདབ། །སྒྲོ་ལབ་འབོག་ན་རྟག་པའི་སྤྱ་འབྲེལ་བསྟེན། །རླུང་རིམས་སྤྱི་མི་ཤེས་ལ་མ་མཚུའི་འོག་སྒྲོག་ནད་སྤྱི་མི་ཤེས་ལ་བྱི་ལོང་སྟེང་། །གྲུན་སོར་བཞི་ཡི་ཚུ་བའི་བར་དུ་གདབ། །རིམས་ནད་ཏུ་ལབ་འདྲེ་མཐོང་ལག་པ་ཡི། །མཁྲིག་མའི་སོར་བཞི་ཚུ་བའི་བར་དུ་གདབ། །སོ་མཚོན་མི་སྤང་ས་བོན་ལྷག་པ་ལ། །ནད་ལོང་ཐད་དང་གདོང་གི་ཚུ་བར་བསྟེན། །རྒྱ་བཤམ་འགོ་བ་དཀའ་ན་ལག་པ་ཡི། །གྲང་མོས་གང་སྟེབ་བརྒྱ་ཡི་བྱི་སྤུལ་བསྟེན། །བྱད་མེད་བྱ་བཅས་སྤངས་ལ་ཚོལ་འཇུག་བསྟེན། །རྟག་པ་རེངས་སམ་རྒྱུག་པ་སྤངས་པ་དང་། །སྒྲོ་སྤྱུགས་རྒྱ་དཔེ་མཐེ་བོང་སྤྱི་སྤྱིས་བསྟེན། །མིག་ཚག་འབོག་ལ་རྟིང་པའི་དྲེག་མཚོམས་བསྟེན། །རྒྱ་ལོང་སོ་སྤང་ནད་ལོང་འཕར་ཚུ་བསྟེན། །དངངས་དང་སྤྱིགས་བྱ་སྤྱུག་ལ་སྤྱི་སྟོང་བསྟེན། །མཚུ་ནད་སྤྱིན་ལག་གཡས་གཡོན་ཚོགས་མགོ་བསྟེན། །སོ་ནད་ན་དུང་སྤྱིན་ལག་ཚེ་མོ་བསྟེན། །སྤྱི་བྲག་མ་ཚོང་དབྱུགས་ཀྱིས་གར་སྟེབ་པའི། །དབྱུང་བ་གཡས་གཡོན་མགོ་ལ་མི་བཅོའ་གདབ། །

The moxibustion points on the head and the limbs that can be pointed out are the three intersecting points of **sdud sgo**, **spyi gtsug** and **mtshogs ma**. Perform moxibustion on these points for dizziness and falling on face due to **rlung** disorders. In the presence of inconsequential talking due to psychosis and fainting, apply moxibustion to the points of **ltag pa'i spu 'khyil**. Treat speech impairment due to **rlung rims** disorders with moxibustion below the lower lip and treat speech impairment due to throat disorders with moxibustion in between the ligaments lying four sor above the outer ankle. For speaking while crying and seeing of ghosts due to severe **rims**, perform moxibustion in-between the ligaments which are four sor up to the wrists. For erective disfunction and spermatorrhea, perform moxibustion on the frontal ligament straight up from the inner ankle. Perform moxibustion on the points of the outer thigh where the middle fingers touch, with the arms straight down, for walking difficulty due to paralytic legs. Perform moxibustion on the hairy part of the big toe for a stiff neck, swollen scrotum, insanity and dumbness. Perform moxibustion on the point of the achilles tendon, where dirt collects, for burning and fixed eyes. Perform moxibustion on the artery of the inner

ankle for severe intestinal and gastric cramps, and on the point of a suprasternal notch for gasping, hiccup and vomiting. Perform moxibustion on the right and the left middle joints of the ring fingers for lip disorders, while on the ear lobe and the tip of the ring fingers for disorders of the teeth. Treat continuous nose bleeding with moxibustion on the right and the left shoulders, where the breath can be felt.

Разрозненные точки головы и конечностей. Три точки *'dus so gsum: sdud sgo, spyi gtsug* и *mtshogs ma* прижигают при головокружении, обмороках из-за лунг (*rlung*). При бреде и потере сознания прижигают *ltag pa'i spu 'khyil*. При нарушении речи на фоне лунг-рим (*rlung rims*) прижигают точку под нижней губой (*ma mchu'i 'og gsang*), а при потере голоса из-за болезней горла – точку между сухожилиями на четыре сор (*sor*) выше латеральной лодыжки (*phyi long steng chu gsang*). При плаче и видениях духов из-за болезни рим<sup>8</sup> прижигают точку между сухожилиями на четыре сор выше складки запястья (*mkhrig chu'i gsang*). Если не поднимается мужской орган и истекает семя, прижигают точку на сухожилиях передней поверхности голеностопа (*long chu gsang*). При слабости ног и затруднениях при ходьбе прижигают точку на внешней поверхности бедра, куда достаёт средний палец руки (*brla sul gsang*). При послеродовом отеке у женщин прижигают точку на адамовом яблоке (*ol 'dzum gsang*). При ригидности затылка, отеке яичек, психозах и нарушениях речи прижигают точку роста волос на большом пальце ноги (*mthe bong spu skyes gsang*). При жжении в глазах и потере сознания прижигают точку «границы грязи на пятке» (*rting dreg gsang*). При коликах тонкой или толстой кишки и желудка прижигают артерию медиальной лодыжки (*nang long 'phar rtsa'i gsang*). При испуге, икоте или рвоте прижигают точку яремной ямки (*ske stong*). При болезнях губ прижигают кончик безымянного пальца (*srin lag rtse mo gsang*) на правой и левой руке. При болезнях зубов прижигают точку под мочкой уха (*rna drung gsang*) или кончик безымянного пальца. При не останавливающемся носовом кровотечении прижигают точку на правом или левом плече, куда достаёт дыхание (*dpung mgo gsang*).

གདང་ཐབས་བཙོ་བསྐྱེག་བསྐྱོ་དང་སྤྱིག་པ་བཞི། །འབྲས་དང་སྐྱན་ལ་ཉི་ཤུ་ཡན་ཆད་བཙོ་བད་ཀན་རྒྱ་སེར་སྤྱིང་རྒྱང་  
བཙོ་ལྷས་བསྐྱེག་རྒྱང་སྤྱིན་ཙ་རྒྱ་ལ་ལྷ་བདུན་སྟོ། །བྱིས་པའི་མེ་བཙོའ་སྤྱི་རྒྱུགས་རེ་ཡིས་བསྐྱེག་ཁྱུ་བཙོས་བཤལ་རྗེས་  
རྩ་ཆད་འཇུང་བ་གསུམ། །ཉ་ཅང་བསྐྱེགས་པ་དྲགས་ན་ཉེས་པ་ཆེ། །

The four techniques for performing moxibustion are intense burning, cauterizing, heating and intimidating. More than twenty times *spra ba* are cauterized on the points to treat disorders of *bad kan* and *chu ser* as well as *rlung* disorders of the heart. Five to seven times *spra ba* are heated on the points to treat disorders of *rlung*, *srin* and obstruction or excessive excretion of urine and stool. Moxibustion on infants should be done as intimidation by merely touching *spra ba* on the point. However, it is extremely harmful if intense moxibustion is applied for postpartum complications, post diarrhea and joining ruptured channels.

<sup>8</sup> т.е. бред и галлюцинации при лихорадочном делирии

Четыре техники это: обваривание (*btso ba*), обжигание (*bsreg pa*), разогревание (*bsro*) и поднесение тепла (*sdig pa*). Злокачественный дре ('*bras*) и опухоли трен (*skran*) прижигают более двадцати раз – это обваривание. При болезнях бекен (*bad kan*), чхусер (*chu ser*) или лунг сердца (*snying rlung*) воздействуют 15 раз – это прижигание. Пять-семь раз воздействуют моксой при болезнях лунг (*rlung*), син (*srin*), [задержке или продолжительном выделении] стула или мочи – это разогревание (*bsro*). Прижигание у детей – один раз поставить моксу - это поднесение тепла (*sdig pa*). В трёх случаях: после родов, после послабления и для соединения разорванных сосудов слишком жёсткое прижигание очень опасно.

ལྷ་བ་བཞག་ལ་མི་སྤར་སྐྱབས་འགོ་བྲ། །མི་ཕེབས་ཐལ་བ་མི་འགྲུལ་ལྷན་གྱིས་གདབ། །དུ་བ་ཚད་ནས་ལྷ་སྐྱག་ཁབ་མགོས་གསང། །སྐྱམ་གཉིས་མཚད་ནས་ལྷ་བ་གཅིག་ལ་སྤར། །ཚ་བ་རྒྱན་མི་ཚད་ན་ཚོས་པ་སྐྱེན། །

While chanting the prayer of refuge, place *spra ba* on a point and burn it. As the ember approaches the skin, spit continuously without disturbing the ashes and remove the remnant of the *spra ba* with the help of a needle head after the smoke has gone out. As two-third of the first *spra ba* is being burned, light the next *spra ba* to create a faster effect of the moxibustion by maintaining a continuous temperature.

Поставив моксу из *spra ba*, поджигают её и читают молитву Прибежища. Пока огонь тлеет, его раздувают аккуратно, не сдвигая пепла. Когда дым исчезнет, остатки *spra ba* счищают головкой иглы. Когда предыдущая мокса прогорела на две трети, поджигают следующую, чтобы поток жара не прерывался – так эффект будет быстрее.

བཞིག་ལེགས་ཁོད་སྐྱམས་ཡ་ཡི་མེད་པ་དང་། །ཚུ་བྱར་པ་མོས་མཐའ་བསྐྱོར་ན་ཚ་མེད། །

Sign of successful moxibustion treatment are when the points are evenly burnt without irregularities and the site of the burn is surrounded with tiny blisters without pain.

При успешном прижигании след равномерный, правильной формы, окружённый мелкими пузырьками по краю, безболезненный.

ཚོས་ཚད་མདུན་བཏབ་རྒྱབ་ཏུ་ཀར་ཅེ་ན། །རྒྱབ་བཏབ་མདུན་ཏུ་ན་ཞིང་སྐྱག་སྐྱམ་བྱེད། ཚོས་པ་ཡིན་པས་སྐྱ་བ་བཞིག་འགྲོ་བཅད། །དྲོག་ཐོན་ལྷ་བ་ཡར་ན་ཡན་ཚེར་འདོད། །

As the appearance of pain on the corresponding part of the back, when moxibustion is applied on the front; and the pain in the front accompanied with nausea when moxibustion is applied on the back, indicated a standard burning, moxibustion should be stopped immediately. If the *spra ba* erupts with a popping sound, it is considered an effective therapy.

Степень прогрева. Если при воздействии на переднюю поверхность, боль ощущается на спине, а при воздействии на спину – спереди, возникает тошнота, - значит достаточно, горение моксы нужно прекратить. Если *spra ba* издаёт щелчок, это считается эффективным и успешным лечением.

ཕྱི་རྗེས་མི་གི་སྐྱོ་གངས་མཐེབ་རྒྱས་གདབ། རྩོམ་པ་འགའ་བཅགས་དེ་རུབ་ཚུ་མི་བཏུང་། བཅགས་པས་ལྷས་བརྟས་ཚུ་  
འཐུངས་མི་དབལ་གསོད། རྫོང་ལ་ཟས་ཟོས་རྗེས་ལ་མི་མི་གདབ། །

For post-therapeutic care, press all points with the thumb where moxibustion has been applied after the fire has gone out. Exercise with a few steps of walking and avoid drinking cold water in the evening as the exercise will strengthen the body while drinking water will bring down the heat of fire. Do not perform moxibustion on the points of the vessel organs after a meal.

Завершение. Когда огонь прогорел и мокса остыла, придавливают большим пальцем. Пациент должен сделать несколько шагов, вечером воду не пить, поскольку шаги укрепляют организм, а питьё воды уничтожает влияние огня. Прижигание не проводят сразу после еды.

ཕན་ཡོན་རྩ་ཡི་འགྲོས་འཕྲང་འགགས་པར་བྱེད། རྩ་ནའི་རྒྱག་གཅོག་རྒྱུང་ནད་ལ་ཡན་གཞོན། མ་ལྷ་འཇུ་ཞིང་སྟེན་  
རྒྱན་བཤེག་པར་བྱེད། འབྲས་དང་མ་རྒན་ཤ་རོ་ངན་པ་གཅོད། རླངས་པའི་མགོ་གཞོན་ཚུ་སེར་འདྲན་སྐམ་ཚྲོམ། འདྲོ་  
སྟོང་སྟོ་བསྐྱང་དྲོད་སྦྱིད་དྲན་པ་གསལ། རགསོ་དབྱང་གཞན་བརྟུགས་པལ་ཆེར་མི་ཡིས་གསོ། ཞིས་གསུངས་སོ། །

The benefits of moxibustion include blocking the passage of an infiltrating disorder into the channels, relieving an excruciating pain and controlling scattered *rlung* disorders. It helps in digesting the undigested, and disintegrating *skran* below the xiphoid process, treating *'bras* and necrotic wounds, and reducing swelling. It drains and dries the accumulated *chu ser* as well as blocking its passage. It also guards the entrance of the vital and the vessel organs, generates digestive heat and clears memory. All disorders that are not treated by other therapeutic measures are treated by moxibustion.” Thud it was said.

Полезный эффект. Закрывает пути проникновения в каналы, обезболивает, прижимает разболтанные нарушения лунг (*rlung*), улучшает пищеварение, разрушает лхентрен (*lhen skran*), отсекает злокачественный дре (*'bras*), старые язвы и наросты (*sha ro*), «нагибает голову» отёков, вытягивая, высушивая и завязывая чхусер (*chu ser*), защищает врата плотных и полых органов, порождает тепло, проясняет память. Когда другие процедуры не помогают, как правило прижигание спасает.» Так сказано.

བཏུང་རྩེ་སྦྱིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་དབྱང་ལྷ་མི་བཅའི་ལུ་སྟེ་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་པའོ། །

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

Это двадцать первая глава о прижигании – одной из пяти процедур из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».

---