

2-10-30

ལེབ་ལྷན་བཅུ་པ། གསོ་ཐབས་དངོས་བསྟན་པ།

ГЛАВА 30. ФАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

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

Then again Sage Rigpai Yeshe (*rig pa'i ye shes*) spoke, saying "O Great Sage listen.

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

ལྷན་པར་ཉེས་གསུམ་སོ་སོར་བཅོས་པ་ནི། ལྲང་འཇུག་རླུང་ལ་ཉིལ་མར་མཚོག་ཡིན་ཏེ། ལྷན་པར་ཆང་དང་མར་རྩིང་
ལྷག་ཤ་ཡིབ། འབྲི་བ་རྟ་བོང་མི་ཤ་སྒོག་བཅོང་སོགས། ལྷི་སྐྱུམ་འཇམ་དྲོའི་ཟས་ཀྱིས་བཅོས་པར་བྱ། ལྷོད་ལམ་ལྷན་ལྷང་
དྲོ་བའི་གནས་སུ་བཞུད། ཡིད་འོང་ཚོག་སྟན་གཉིད་ལོག་གོས་དྲོན་བཤོ། ལྷན་དུ་ལྷན་བཅུད་གསུམ་གྱི་ལྷ་བ་
དང་། ལྷག་མགོ་རྩིང་པའི་མགོ་འཁོལ་སྦྱར་བ་བྱ། ལྷན་བཞིའི་ཐང་དང་ཤིང་ཀུན་གསུམ་ཐང་བཏང་། ལྷི་མ་རྩི་ཉི་
ཤིང་ཀུན་ལྷན་ལྷེན། འདྲེ་འདོན་ཤ་འདོན་སྒོག་འདོན་སྦྱར་འདོན་དང་། ལྷ་ཉི་སྒོག་སྦྱ་བཅོན་དུག་ལྷན་ཆེན་
དང་། འབྲས་བུ་གསུམ་དང་ཚུ་བའི་སྦྱན་མར་སྦྱར། མདོར་ན་མངར་སྦྱར་ལན་ལྷ་སྐྱུམ་དྲོས་བཅོས། ལྷན་པར་མར་རྩིང་
དྲོད་ཀྱི་འཇམ་ཚེ་བཞུགས། འདྲེ་དུ་ལོ་མར་རྩིང་པའི་བསྐྱུ་མཉེ་བྱ། ལྷན་ལྷན་དུགས་ཀྱིས་གཟེར་བའི་གནས་སུ་
བདུག ལྷི་གཙུག་ལ་སོགས་རླུང་གསང་མེ་ཡིས་མནན། །

The specific therapeutic methods for treating each of the three principal energies are as follows: Sesame oil is the supreme medicine for *rlung* disorders, associated with both hot and cold disorders. A diet including jaggery, *chang*, aged butter, dried mutton, meat of marmot, horse, donkey and human, garlic and onion which are heavy, oily, smooth and warm in qualities should be consumed to treat *rlung*. Lifestyle such as staying in a dim and warm place, enjoying the companionship of loved ones, listening to pleasant

words, sleeping comfortably and wearing warm clothes are recommended. The medications include the three nutritious bones soup¹, concentrated soup made from aged head of a lamb, decoction of the four essence², decoctions of *Shing kung sum pa*, powdered compounds of *dza ti* or *shing kun* as the main component, dairy compound, broth compound, garlic compound and *chang* compound, and medicinal butter compound of *dza ti*, *sgog skya*, *btsan dug*, *mi rus*, 'bras bu gsum (three myrobalan fruits) and the five roots. In short, *rlung* disorders should be treated with sweet, sour, and salty taste, and oily and warm qualities. Mild enemas with aged butter and warm quality medicines are especially recommended. External therapies include performing massage with aged butter, compresses of oil on the site of pain and performing moxibustion on specific *rlung* points such as the crown of the head, etc.

1. Вот частные [методы лечения] каждого из трёх ньепя в отдельности. 1.1 Для присоединившегося лунг наилучшим будет кунжутное масло. Его следует лечить буром, чанг, старым маслом, бараниной с душиком, мясом сурка, кониной, ослиатиной, мясом человека, чесноком, луком и т.д., - тяжёлой, маслянистой, мягкой и тёплой пищей. 1.2 В образе жизни - пребывать в тёмной и тёплом месте, в приятном [окружении, вести] душевные беседы, спать, носить тёплую одежду. 1.3 В лекарствах следует давать бульон трёх питательных костей, состав «Готрол» (*mgo 'khrol*), отвар четырёх питательных, отвар *shing kun gsum thang*, порошки на основе *shing kun* и *dza ti*, белый, мясной, кислый, чесночный вытягиватели, лечебные масла на основе *dza ti*, *sgog skya*, *btsan dug*, «великих костей» (*rus chen*), трёх плодов или пяти корней. Одним словом, лечат сладким, кислым, солёным, маслянистым и тёплым, а особенно рекомендована клизма джамци старым маслом и тёплыми [лекарствами]. 1.4. В процедурах следует делать массаж кунье старым маслом годичной выдержки, ставить масляные компрессы на болезненные места, прижимать огнём точки лунг, такие как *spyi gtsug* и другие.

མཁྲིས་པའི་ནད་ལ་མར་གསར་མཚོག་ཡིན་ཏེ། །བ་ལང་རི་དུགས་ཤ་གསར་ཚུ་བསེལ་ཇ། །བ་རའི་ཞོ་དར་སྐྱབས་དང་
ལྷར་ཚོད་དང་། །ཁག་ཚོ་ཕྱེ་ལྷག་བསེལ་བའི་ཟས་ཀྱིས་བཅོས། །སྦྱོད་ལམ་བསེར་བྱ་ཤིང་གི་བ་ནི་འུ་གསེང་བཞེན། །ཚུ་
འགམ་བསེལ་གནས་མ་འཇུགས་དལ་བར་བཟང། །དྲི་བཟང་བསེལ་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བས་བྱུག། །སྐྱན་དུ་སྡོ་ཐང་ཅི་སྐྱན་

¹ The three nutritious bones soup are prepared from ankle, coccyx and the end of scapula.

² The four essences are meat, butter, jaggery and *chang*.

ལྷན་མོང་གསུམ། །ག་བྱར་ཚན་དན་གི་མི་ཚ་སྟོབས་སྦྱར། །མདོར་ན་མངར་ཁ་བསྐྱབས་བསིལ་སྐྱན་གྱིས་བཙོས། །བྱུང་བར་
མངར་བའི་བཤལ་གྱིས་སྦྱང་བ་བསྐྱབས། །དབྱུང་དུ་རྩལ་དབྱུང་རྩལ་ཡི་འཕྲལ་འཁོར་བསྐྱོར། །གང་རྒྱས་རྩལ་ལ་གཏར་ཞིང་
བསིལ་གྱིས་བདུག།

Fresh butter is the supreme medicine for *mkhris pa* disorders. fresh beef and other fresh meat of herbivorous animals, cool water, tea, curds or buttermilk of the cow or goat, vegetables of *skyabs* and *khur*, plain porridge made from fresh barley and wheat flour porridge are all cool in quality and can be administered to treat *mkhris pa* disorders. Lifestyle such as staying in a place where there is cool breeze, shade and a lush green meadow or relaxing in a cool place like on the bank of river or lake are recommended. Fragrant, cool and pleasant medicinal substances and perfumes should be applied to the body. The medications include the triple combination of herbs, shrubs and aromatic medicines. *Ga bur*, *tsan dan* and *gi wam* as the principal ingredients are used for treating acute, moderate and mild hot disorders respectively. In short, *mkhris pa* disorders should be treated with sweet, bitter and astringent tastes, and cool quality. Cleansing with sweet purgatives is specifically recommended. External therapies include inducing sweat, cold water therapy, venesection on inflated blood vessels and applying cool compresses.

2.1 При болезнях трипа наилучшим будет свежее сливочное масло. В питании их лечат прохладной пищей - свежей говядиной или мясом дичи, холодной водой, чаем, коровьим или козьим йогуртом, даром (*dar*), белым одуванчиком (*skyabs*), чёрным одуванчиком (*khur mang*), кашей из дроблёных злаков (*chag tshe*), мучной болтушкой (*phye thug*). 2.2 В образе жизни придерживаться [мест, где дует] лёгкий ветерок, тени деревьев, пышных зелёных лугов, отдыхать в спокойствии у воды на берегу, в прохладных местах, натираться приятными охлаждающими ароматами. 2.3 В лекарствах используют три обычных типа лекарств: из трав, многолетников и экстрактов, в зависимости от силы жара - *ga bur*, *tsan dan* и *gi wam*. Одним словом, лечат сладкими, горькими, вяжущими, охлаждающими препаратами, а особенно рекомендовано очищение сладкими слабительными. 2.4 В процедурах - выгоняют пот, обливают водой, вскрывают сосуды там, где они набухли и прикладывают охлаждающее.

བད་ཀན་ནད་ལ་སྤང་ཚེ་མཚོག་ཡིན་ཏེ། །ཉ་ལུག་གཡག་ཚོད་གཡི་དང་བྱ་ཚོད་ཤ། །འབྲུ་རྗེད་ཟན་དོན་ཚང་ནར་བྱིན་པ་
དང་། །ཚུ་སྐོལ་སྐ་ཚུ་ལ་སོགས་ཡང་ཞིང་རྩལ། །དྲོ་ལ་རྩུང་བའི་ཟས་ཀྱིས་བཅོས་པར་བྱ། །སྦྱོད་ལམ་མེ་ཉིས་སྣོ་ཞིང་གོས་
དྲོར་གཡོག། །སྐམ་སར་ལུས་སེམས་ཚོལ་སྤྱད་གཉིད་མི་ལོག། །སྐྱན་ལ་ལན་ཚུ་ཚ་བའི་བསྐྱས་ཐང་བཏང་། །བྱི་མ་སེ་འབྲུ་ད་
ལིས་ཐལ་སྐྱན་སྤྱར། །མདོར་ན་ཚ་སྐྱར་ཡང་རྩལ་ཚོ་བ་བསྐྱེན། །བྱུང་པར་རྣོ་ལ་རྩལ་པའི་སྐྱུགས་སྐྱན་བཟླགས། །དབྱེད་དུ་
ཚོ་དང་བོང་བ་སྐྱུ་དུགས་བསྐྱེན། །ཤིན་དུ་རྒྱས་ལ་མེ་བཅའ་བྱར་མ་བྱ། །

Honey is the supreme medicine for *bad kan* disorders. Fish, lamb, the meat of yak, the meat of lynx and vulture, warm dough made from aged grain, matured *chang*, boiled hot water and ginger infusion, etc. which are light, rough and warm in qualities, should be taken in small amounts to treat *bad kan* disorders. Lifestyle such as keeping warm with a fire or in the sun, putting on warm clothes, engaging in strenuous physical and mental activities in dry places and avoiding day time sleep are recommended. Medicinal treatments include decoctions made of salty and hot medicinal substances, *se 'bru* and *da lis* in a powdered form with calcinated powder as the main component. In short, medicinal substances with hot and sour tastes, and light, rough and sharp qualities should be administered. Emetics having sharp and rough qualities are especially recommended. External therapies include applying hot compresses with heated salts, an earthen brick and warm fur. In severe cases, moxibustion and surgical therapy should be performed.

3.1 При болезнях бекен наилучшим будет мёд. В питании их следует лечить рыбой, бараниной, мясом дикого яка, рыси или грифа, тёплой кашей из старого зерна, выдержанным чангом, а также кипятком, ибмирным отваром и другой лёгкой, грубой, тёплой пищей малыми порциями. 3.2 Образ жизни: греться у огня или на солнце, носить тёплую одежду, энергично трудиться телом и умом в тёплых местах, не спать. 3.3 В лекарствах назначают сгущённые отвары из солёного и жгучего, порошки на основе *se 'bru* и зольные лекарства на основе *da lis* . Одним словом, применяют жгучее, кислое, лёгкое, грубое и острое, а особенно рекомендованы жгучие и грубые рвотные лекарства. 3.4. В процедурах придерживаются компрессов из солей, кирпича и шерсти, при сильном развитии [холода бекен] применяют прижигание и иглы.

མདོར་ན་རྩུང་ནད་འཇམ་ཚི་བཅུད་ཀྱིས་བཙོས། །མཁྲིས་པའི་ནད་ལ་བཤལ་དང་བསིལ་གྱིས་བཙོས། །བད་ཀན་ནད་ལ་
སྐྱུགས་དང་རྩོད་ཀྱིས་བཙོས། །

In brief, *rlung* disorders should be treated with mild enemas and a nutritious diet. *mkhris pa* disorders should be treated with purgation and medicines having cool qualities, and *bad kan* disorders should be treated with emesis and medicines having warm qualities.

4. Вкратце, болезни лунг лечат джамци и питательным, болезни трипа - слабительными и охлаждающим, болезни бекен - рвотными и теплом.

རྩུང་དང་མཁྲིས་པར་ལྗན་ལ་བསིལ་བཅུད་བཞེན། །བད་མཁྲིས་ལྗན་ལ་བསིལ་ལ་ཡང་བས་བཙོས། །བད་རྩུང་ལྗན་ལ་རྩོ་
ལ་བཅུད་བས་བཙོས། །འདུས་པའི་ནད་ལ་བསིལ་བཅུད་ཡང་བས་བཙོས། །

Combined disorders of *rlung* and *mkhris pa* should be administered with cool and nutritious foods and medications. Combined disorders of *bad kan* and *mkhris pa* should be treated with cool and light qualities, and combined disorders of *bad kan* and *rlung* should be treated with warm and nutritious qualities. The combined disorders of all three *nyes pa* should be treated with cool, nutritious and high quality foods and medications.

При сочетании лунг и трипа прибегают к охлаждающему и питательному; сочетание бекен-трипа - лечат охлаждающим и лёгким, сочетание бекен-лунг - тёплым и питательным, сложные заболевания исправляют охлаждающим, питательным и лёгким.

མདོར་བསྐྱུས་ཚ་བ་ཐམས་ཅད་བསིལ་གྱིས་བཙོས། །གྲང་བའི་ནད་གཞི་ཐམས་ཅད་བད་ཀན་ལྟར། །རྩུང་ནི་ཚ་གྲང་གང་
འབྲེལ་སྐྱུམ་རྩོས་བཙོས། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

In short, all hot disorders should be treated with cool remedies. All cold disorder should be treated like *bad kan* disorder. Treat *rlung* disorders with oily and warm qualities irrespective of whether it is associated with a hot or cold disorder.” Thus it was said.

В целом, любой жар лечат охлаждающим, любое заболевание на основе холода - так же, как бекен. Лунг же, связан ли он с жаром или холодом, лечат маслянистым и согревающим.» Так сказано.

བདུད་ཅི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་གསོ་ཐབས་དངོས་བསྟན་པའི་ལེན་ལྷེ་སྲུམ་ཅུ་
པའོ།།

This is the thirtieth chapter, which reveals the actual therapeutic methods , from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это тридцатая глава «Фактические методы лечения» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».

Translation from Tibetan to English: Men-Tsee-khang ©
перевод с тибетского на русский: Анастасия Теплякова