

ལེའུ་བྱུག་པ། ཁོང་ནད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱ་མ་ལུ་བ་བཅོས་པ།

ГЛАВА 6. ЛЕЧЕНИЕ МАЖУВА - НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ - КОРНЯ ВСЕХ ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྲོང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་ཞུས་སོ། །ཀྱི་སྟོན་པ་དྲང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས། །དམར་
ཁྲིད་ལག་ལེན་མན་ངག་རྒྱུད་འདི་ཡི། །ཁོང་ནད་གསོ་བའི་སྐབས་ལ་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ། །འཚོ་མཛད་སྤོན་པའི་རྒྱལ་པོས་
བཤད་དུ་གསོལ། །

Then again Sage Yidlay Kye (*yid las skyed*) made this request, “O Great Sage Rigpai Yeshe (*rig pa'i ye shes*), how can one learn the category dealing with treatments of metabolic disorders¹ from the Oral Instruction Tantra, which is comprised of practical teachings? May the Healer, the King of Physicians, please explain.”

Затем снова мудрец-риши Йиле Кье (*yid las skyed*) обратился с такими словами: «О Учитель, мудрец-риши Ригпей Еше (*rig pa'i ye shes*)! Как изучить раздел лечения внутренних болезней (*khong nad*) из Тантры прямых практических наставлений? Исцелитель, Царь врачей, пожалуйста, расскажите!»

ཞེས་ཞུས་པས། སྟོན་པས་གསུངས་པ། ཀྱི་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག །ཁོང་ནད་གཅོང་ལ་རྣམ་པ་གཉིས་ཡིན་ཏེ། རྩི་
བཞི་གཅོང་གི་རྩ་བ་མ་ལུ་དང་། །འབྲས་བུ་གཅོང་ནད་གསར་རྙིང་རྣམ་གཉིས་སོ། །

Having been so requested, the Master replied, “O Great Sage, listen. There are two types of metabolic disorders: *ma zhu*, which is the root cause of the four categories of metabolic disorders, and the resultant internal disorders, which are further classified into two types: new-onset and chronic.

В ответ на обращение Учитель молвил: «О, великий риши, слушай, у хронических внутренних болезней есть две категории: четыре типа мажува (*ma zhu ba*) - корня хронических недугов и два типа его плодов - свежих и старых хронических заболеваний (*gcong nad*).

མ་བྱུ་གཙུག་གི་རྒྱ་ལ་སྦྱི་དོན་བྱུག །རྒྱ་དང་རྒྱུ་དང་གྱུར་ཚུལ་བསྟན་པ་དང་། །དབྱེ་བ་རྟགས་དང་དེ་ཡི་བཅོས་ཐབས་སོ། །

Ma zhu, which is the cause of metabolic disorders, is revealed under six general sections: cause, conditions, pathogenesis, classification, signs and symptoms, and treatment methods.

Мажува (*ma zhu ba*) - причина хронических заболеваний описывается в шести общих темах: причины, условия, механизм возникновения, классификация, признаки и методы его лечения.

རྒྱ་ལོ་བད་ཀན་ལྗེ་ཞིང་བསེལ་བ་ལ། །

The cause of indigestion is heavy and cool-natured *bad kan*.

1. Причина - это тяжелый и прохладный бекен (*bad kan*).

དེ་རྒྱུ་རྟེན་དང་མ་གོམས་མི་འཕྲོད་དང་། །རྩི་བོ་མི་འཇུ་བ་ཡི་རྒྱུ་བཞི་ཡོད། །

The four conditions which give rise to indigestion are body constitution, an unaccustomed dietary regime, incompatible foods, and factors that make foods indigestible.

2. А условия: «опора», непривычная, несовместимая и плохо перевариваемая по своей природе пища, всего четыре.

དང་པོ་རྟེན་ནི་གང་རྒྱང་ཅན་གྱི་མི། །ཟུངས་ངན་སླེབ་དང་ཁ་བཟས་སྐྱུ་བ་བ། །དལ་བར་འདུག་དང་ལྷ་ངན་སེམས་ལས་
དུབ། །ཁོས་དང་བཟས་ཀྱིས་མནར་ཤུལ་འཇུ་མི་རུས། །

First, the body constitution refers to those with a cold – *lung* nature and a thin body, those indulging in innutritious foods and sedentary lifestyle, those exhausted from mental activities such as grief, and those who are aged and have difficulty digesting food after prolonged fasting.

2.1 «Опора» — это человек, обладающий конституцией холодного лунг, слабый, тощий, употребляющий непитательную еду, ведущий сидячий образ жизни, утомленный, изнурённый душевными переживаниями, старый, неспособный переваривать пищу после голодания.

མ་གོམས་ནམ་ཕྱེད་ཁ་བཟས་མ་སྐྱོང་བ། །

Unaccustomed dietary regime refers to intake of food at midnight or consumption of unaccustomed food.

2.2 Непривычная [пища] – то есть принятая в полночь или не знакомая ранее.

མི་འཕྲོད་དཀར་སྐྱར་སྡོ་ངད་འོ་མ་ཉ། །ལྗེ་མ་མ་ལྷ་ཕྱི་མ་བོས་པ་དང་། །འདྲེས་པར་བོས་པས་མི་འཕྲོད་འཇུ་མི་འགྱུར། །

Uncompatibility of diet occurs when dairy products, sour food, vegetables, milk, and fish are taken together or taken before complete digestion of the previous meal. This will cause indigestion of food.

2.3 Несовместимая [пища]: «белое» и кислое; зелень, молоко и рыба, есть до того, как переварилась предыдущее, смешение разнородной пищи является несовместимым и не переваривается.

བཟས་ཀྱི་ངོ་བོ་འབྲུ་གསར་བསེར་ཅན་རུལ། །ཤ་རིད་ཚོལ་བུ་འོ་སྒོན་རྗེན་པ་དང་། །མ་ཚོས་འཚོག་དང་ཁེངས་པོ་ལྷ་བཞེས་
ནམས། །དུས་མེད་བཟས་ཚོད་མ་བེན་འཇུ་བ་དགལ། །

The nature of the diet, such as fresh, unripe, and stale grains, meat of frail animals, fats, unpasteurized milk and raw food, undercooked or burnt and stale food, and food mixed with a great deal of water, when taken at an untimely moment or in excess, will cause difficult digestion.

2.4 Продукты, [плохо переваривающиеся] по своей природе: зёрна свежего урожая, незрелое, подпорченное, тощее мясо, жир, сырое молоко; все сырое, недоваренное, подгорелое, заветрившееся, разбавленное водой, съеденное не вовремя и не в меру, переваривается с трудом.

གྲུ་ཚྲིལ་རྒྱ་དང་རྒྱུ་དུ་ལྡན་པ་ཡིས། །བད་མཁྲིས་རླུང་གིས་འཇུ་བའི་མཐུ་ཉམས་ཏེ། །ལྷགས་བྱེད་བད་ཀན་དག་གིས་
ལྷག་མ་རུས། །འཇུ་བར་བྱེད་པའི་མཁྲིས་པས་འཇུ་མ་རུས། །མི་མཉམ་རླུང་གིས་དངས་སྐྱེགས་འབྱེད་མ་རུས། །དེ་ལ་མ་
བྱ་ཞེས་སུ་བརྗོད་པ་ཡིན། །

The pathogenesis of indigestion occurs as follows: the above-mentioned cause and conditions weaken the digestive power of *bad kan*, *mkhris pa* and *rlung*. As a result, the decomposing *bad kan* fails to break down the food, the digestive *mkhris pa* fails to digest the food, and the fire-accompanying *rlung* fails to separate the refined from the residual portions. This condition is called *ma zhu*.

3.1 Образование [мажува]. Из-за присутствия таких причин и условий падает переваривающая сила бекен, трипа и лунг. Разлагающий бекен (*myags byed bad kan*) перестаёт измельчать пищу; переваривающая трипа (*ju bar byed pa'i mkhris pa*) не может её переварить; сопровождающий огонь лунг (*me mnyams rlung*) не способен разделить. Все это называется – «мажува» (нарушение пищеварения).

མ་བྱའི་དབང་གིས་ཕོ་བའི་བད་ཀན་འཕེལ། །བེ་སྐབས་དེ་ཡིས་རླུང་རྒྱུ་ཅ་སྐབས་བཀག། །ལྷེན་དང་ལྷགས་རྒྱུ་མེ་རྗོད་
ཉམས་ལ་སོགས། །གཙོང་ནད་མ་ལྷས་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན། །

Due to *ma zhu*, gastric mucus accumulates, and blocks *rlung* – following channels, resulting in the development of several types of chronic disorders, such as *bad kan lhen*, *bad kan lcags dreg* and *bad kan me drod nyams*.

3.2 В силу мажува увеличивается бекен, желудочная слизь закупоривает отверстия каналов движения лунг. Так возникают все без исключения хронические болезни: лхен (*lhen*), чагдрег (*lcags dreg*), ослабление огненной теплоты (*me drod nyams*) и прочие .

དར་ལ་བབ་ཅིང་སྟོབས་ལྡན་མི་དོད་ཆེ། །ལྷན་ངག་བྲེལ་ཞིང་སྐྱུ་མ་བག་རྒྱན་དུ་བ། །མི་འཕྲོད་ཟས་ལ་གོམས་སམ་བྲིད་
ནས་སྟོབ། །དེ་ལ་དུས་ཀུན་མ་ཁུ་འབྱུང་མི་འགྱུར། །

Adults, who are physically strong, have strong *me drod*, and are physically and verbally active, those who take oily food regularly, and those who are accustomed to incompatible foods or are advised to accustom themselves to incompatible food combinations through gradual intake will never experience *ma zhu*.

3.3 Но у тех, кто, в расцвете лет, физически крепок, с хорошей огненной теплотой (*me drod*), кто активен телом и речью, постоянно употребляет жиры, привык к несовместимой пище или научен есть её понемногу, - у таких мажува никогда не возникнет.

དབྱེ་བ་རྣམས་དང་ངོ་བོ་རིགས་གྲོགས་དུས། །

Ma zhu can be classified on the basis of diet, nature of the disorder, type.

4. Классифицируют [мажува]: по продуктам, природе, виду, «друзьям» и по времени.

རྣམས་ཀྱིས་དབྱེ་ན་གྲོང་རྒྱན་སྐྱུ་མ་དང་གསུམ། །གྲོང་ནི་རྩམ་པ་སྡོ་དང་ཤ་རིད་དོ། །རྒྱན་ནི་ཆང་ཆུ་འོ་མ་ལོ་དར་ཇ། །སྐྱུ་
ནི་རྩི་མར་འབྱུ་མར་ཚོལ་ཞག་རྒྱང་། །རྒྱན་སྐྱུ་མ་ཁུ་པལ་ཆེར་ཉེས་པ་ཆེ། །

Classification based on diet is of three groups: solid, liquid and oily. Solid diets include *tsam pa*, vegetables and meat of frail animals; liquid diets include *chang*, water, milk, buttermilk, and tea; and oily diets include butter, seed oil, fats, cream and bone marrow. In general, *ma zhu* caused by liquid and oily diets is more hazardous.

4.1 Если классифицировать по продуктам, то их три [категории]: грубые, жидкие, жирные. Грубые - это цампа, овощи, тощее мясо; жидкие — чанг, вода, молоко, йогурт, дарва (*dar ba*) и чай; жирные — сливочные масла, растительные масла, сало, жир и костный мозг. Как правило мажува от жидкого и жирного более опасно.

ངོ་བོས་དབྱེན་སྒྲིགས་མ་དངས་མ་གཉིས།

Classification based on the nature of the disorder is of two groups: *snyigs ma ma zhu ba* and *dwangs ma ma zhu ba*.

4.2 Если классифицировать по природе, то различают ньигма [мажу] (*snyigs ma ma zhu*) и дангма [мажува] (*dwangs ma ma zhu*).

དེ་ལ་སྒྲིགས་མ་མ་ལྷུ་ཞེས་བྱ་བ། །ཁ་ཟས་མ་ལྷུ་རང་སར་ཕོ་ལོང་ལས། །བད་ཀན་བེ་སྣབས་འཕེལ་བས་གཏུམས་ནས་གནས། །རྗོངས་ནས་སྒྲིགས་མ་འདྲིལ་བའི་ཟས་སྐྱེན་འགྱུར། །

In *snyigs ma ma zhu ba*, the foods remain undigested in the stomach and large intestine, which leads to an accumulation of mucus that envelopes the undigested food. In due course, this condition rolls into a phytobezoar.

4.2.1 О так называемом ньигма мажу (*snyigs ma ma zhu*). Непереваренная пища, в желудке и толстой кишке - то есть на своём месте, обволакивается увеличившейся слизью и застаивается. Застаревая, этот осадок - ньигма сворачивается и переходит в зетрен - пищевой трен (*zas skran*).

མི་མཉམ་རླུང་གིས་དངས་སྒྲིགས་མ་ཕྱེད་པའི། །སྒྲིགས་མ་དངས་མའི་རྩ་མིག་ཤོར་བ་ཡིས། །མདངས་སྐྱུར་མཁྲིས་པས་བྱངས་ཁྲག་མ་སྒྲིན་ཏེ། །ཡུན་རིང་མཆིན་གནས་དངས་མ་མ་ལྷུ་ཡིན། །

Dwangs ma ma zhu arises when fire-accompanying *rlung* (*me mnyan rlung*) fails to separate refined from unrefined food and unrefined food particles escape into the channels of the refined portions. As a result, the color-transforming *mkhris pa* fails to

transform the food into healthy blood, leading to storage of unhealthy blood in the liver for a long period of time.

4.2.2 Из-за того, что прозрачный сок дангма (*dwangs ma*) вместе с осадком (*snyigs ma*) не будучи разделёнными сопровождающим огонь лунг, забрасываются в просветы каналов, окрашивающая трипа не может сформировать из него здоровую кровь, и застаиваясь в печени долгое время, образуется дангма мажува (*dwangs ma ma zhu*).

རྩིངས་ནས་དྲངས་མ་འདྲིལ་ཟགས་བྱེད་འགྱུངས་བཞི། །འདྲིལ་བས་སྐྱེན་རྣམས་སྦྱིད་པར་བྱེད་པ་སྟེ། །ཟགས་པས་སྐྱེ་བའ་
དམུ་ཚུ་སྦྱིད་པར་བྱེད། །བྱིར་བས་དུག་མཛེ་མེ་དབལ་འོར་དུ་སྦྱང་། །འབྲས་དང་སྲུར་ཡ་དྲིག་དང་གུམ་བུ་དང་། །མིག་
སེར་ཚ་སྐྱེན་རྐང་འབམ་དུ་མར་འགྱུར། །འགྱུངས་པས་སྐྱུག་པོ་རྒྱས་གའ་མཆེར་པའི་ནད། །ནད་རྣམས་པལ་ཆེར་དྲངས་
མ་མ་ལྷས་སྦྱིད། །

In due course, this unhealthy blood leads to the development of four categories of chronic disorders through the pathogenic mechanisms of rolling, exuding, spreading and stagnation. When rolled, *dwangs ma ma zhu* causes various kinds of *skran*. When exuded, it causes *skya rbab* and *dmu chu*. When spread, it causes a variety of disorders such as poisoning, *mdze*, *me dbal*, 'or, 'bras, *sur ya*, *dreg*, *grum bu*, *mig ser* and *rkang 'bam*. When stagnant, it causes advanced or hidden *bad kan smug po* and spleen disorders. Most disorders are attributable to *dwangs ma ma zhu*.

Застаревая, дангма [мажува] (*dwangs ma ma zhu*) может свернуться, просочиться, рассеяться или приготовиться. Сворачивание даёт рост разным опухолям трен (*skran*), просачивание - кьябаб (*skya rbab*) и мучху (*dmu chu*). Рассеивание приводит к многочисленным [нарушениям], таким как интоксикация (*dug*), дзе (*mdze*), мевал (*me dbal*), ор ('or), злокачественный дре ('bras), сурья (*sur ya*), дрег (*dreg*), друмбу (*grum bu*), пожелтение глаз - мигсер (*mig ser*), цатрен - сосудистый трен (*rtsa skran*), кангбам (*rkang 'bam*) и т.д. Приготовшись, ведёт к увеличившемуся (*smug po rgyas*) или скрытому мугпо (*smug po gab*), а также болезням селезёнки. Такие болезни в основном возникают по причине дангма мажува (*dwangs ma ma zhu*).

རིགས་ཀྱིས་དབྱེ་ན་བོ་སྐབས་བསུད་ནད་དང་། །མ་ལྷ་ཤིང་འདྲ་དུག་འདྲ་རྣམ་པ་བཞི། །

Classification based on type includes four groups: *ma zhu be snabs*, *ma zhu bsud nad*, *ma zhu shing 'dra* and *ma zhu dug 'dra*.

4.3 Если классифицировать по виду, то их четыре: бенаб (*ma zhu be snabs*), сунед (*ma zhu bsud nad*), мажу щингдра (*ma zhu shing 'dra*) и дугдра (*ma zhu dug 'dra*).

གོགས་ཀྱིས་དབྱེ་ན་རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ། །

Classification based on associated disorders is of three types: *rlung*, *mkhris pa* and *bad kan*.

4.4 Если классифицировать по «друзьям», то их три — лунг, трипа и бекен.

དུས་ཀྱིས་དབྱེ་ན་གསར་རྗེས་གཉིས་སུ་འགྱུར། །

Classification based on the state of the disorder is of two types: new-onset and chronic.

4.5 Если классифицировать по времени, то различают два – свежий и старый.

ངོས་འཛོལ་རྟགས་ལ་སྦྱིད་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས། །

The diagnostic signs and symptoms are of two types: general and specific.

5. В распознаваемых признаках две [категории]: общие и частные.

སྦྱི་རྟགས་དྲི་མ་འགག་གམ་དུས་མིན་འབྱུང་། །འོག་རླུང་འགྱུ་དཀའ་འབྱུལ་ཞིང་ཁོང་པ་སྒོ། །སྐབས་སུ་འགྱུངས་རྗེས་
བྱངས་ཆེར་འབྱུ་བར་འགྱུར། །དྲངས་སྦྱིགས་འདྲིས་པས་བཤང་གཅི་ཞག་ཅན་འབྱུ། །འོང་སྦྱོམ་ལུས་ལྗེ་ཡི་ག་སྒྲིག་པར་
བྱེད། །འོས་དུས་ན་ཞིང་སྦྱིག་ལ་མགོ་བོ་ན། །

The general signs and symptoms are as follows: constipation or irregular bowel movements, flatulence and abdominal distention due to impaired flow of flatus, heavy diarrhea after a bout of bowel stagnation, oily stool and urine discharge caused by amalgamation of the refined and unrefined portions, lethargy, heaviness of the body, loss of appetite, pain on intake of food, eructation, and headache.

5.1 Общие признаки: стул задерживается или случается несвоевременно, газы отходят с трудом, «завихряются» и раздувают живот, иногда кал копится, а затем случается обильный понос. Из-за смешения чистой и осадочной части кал и моча становятся маслянистыми, в теле вялость и тяжесть, пропадает аппетит, боли во время еды, отрыжка, головные боли.

བྱེ་བྲག་རྟགས་ལ་སྟོགས་མ་མ་བྱུ་ན། །ཁ་མངལ་ཕོ་བ་འཚོང་ལ་སླེག་ཅིང་སྐྱུག། །གང་མ་བྱུ་བའི་ཟས་དེ་བྱུད་པར་
གཞོན། །གོམས་པར་ཟོས་སམ་རྗེངས་ནས་དེ་ལྟར་མིན། །མིག་དང་གདོང་པ་རྐང་བོལ་གཡོ་བར་བྱེད། །

Specifically, the symptoms of *snyigs ma ma zhu* are as follows: loss of the sense of taste, a feeling of fullness of the stomach, eructation, vomiting, and swelling of the eyes, face, and dorsal part of the feet. Particularly, intake of a food that previously caused *ma zhu* will exacerbate the condition. However, if one has gradually become accustomed to the food or has consumed it over a lengthy time, it will no longer cause any harm.

5.2.1 Частные признаки: при ньигма мажу (*snyigs ma ma zhu*) нет вкуса, желудок распирает, отрыжка, рвота. Особенно вредит та еда, которая не переваривается. Но, приучившись к ней, со временем это проходит. [К тому же] отекают глаза, лицо, лодыжки.

དུངས་མ་མ་བྱུ་ཁོང་སྟོམ་ཡི་ག་འགག། །སླེག་མང་ག་སྐམ་སྟིང་ག་རྩིབ་ལོགས་ན། །

The symptoms of *dwangs ma ma zhu* are as follows: lethargy, loss of appetite, frequent eructation, thin body, and pain at the heart and ribs.

При дангма мажува (*dwangs ma ma zhu*): будет слабость, пропадает аппетит, частая отрыжка, сохнут мышцы, болит в сердце и подреберье, .

མ་བྱུ་བེ་སྐབས་བད་ཀན་འཕེལ་བ་ཡིས། །སྟོང་འོག་མེ་མཉམ་རྒྱུ་ལམ་བཀག་པས། །འོང་ཕྱོ་ཐེར་རྒྱག་ན་ལ་འོག་
རྒྱུ་ཕྱོ་སྐྱེག་པ་མི་ཐོན་མ་བྱུ་ཀུན་གྱི་རྒྱ། །

Ma zhu be snabs, in which obstruction of the upper and lower routes of fire-accompanying *rlung* (*me nyam rlung*) occurs due to accumulation of mucus, causes abdominal distention, constant pain, retention of flatus and absence of eructation, and acts as the cause of all types of indigestion.

5.2.2 При мажу бенаб (*ma zhu be snabs*) бекен увеличивается и закупоривает каналы движения вверх и вниз сопровождающего огонь лунг. От этого вздувается живот, боли постоянные, газы задерживаются, отрыжка не выходит. Это причина всех [других видов] мажува.

མ་བྱུ་བསྐྱེད་ནད་ཅེས་བྱ་བེ་སྐབས་དེས། །ལུར་སེལ་ལམ་བཀག་གྱེན་དུ་འོག་བ་ཡིས། །དབུགས་ངན་སྲི་ཞིང་དྲི་མ་སྐྱམ་བ་
དང་། །བྲང་ཚ་རྩ་ཚན་འོང་ཞིང་སྐྱེག་པ་བསྐྱེད། །མཚན་དྲི་ན་ཞིང་མཚུག་ཏུ་སྐྱུག་པོར་འགྱུར། །

Ma zhu bsud nad, in which the pathway of descending *rlung* (*thur sel rlung*) is obstructed by mucus resulting in reversed movement of *rlung*, causes scanty emission of flatus, dry stools, heartburn, acid reflux, frequent belching, and pain at the diaphragm. This condition eventually progresses to *bad kan smug po*.

При так называемом мажу сунед (*ma zhu bsud nad*) эта слизь закупоривает путь нисходящего [лунг] (*thur sel*), и он разворачивается вверх. От чего газы не выходят, стул сохнет, появляются изжога, кислая отрыжка, отрыжка с неприятным запахом, боли в диафрагме, а в конце [нарушение] переходит в [бекен] мугпо (*bad kan smug po*).

མ་བྱུ་ཤིང་འདྲ་ཞེས་བྱ་བེ་སྐབས་དེས། །སྟོང་འོག་རྒྱུ་བ་རྒྱུང་གི་ལམ་བཀག་པས། །མེ་མཉམ་མཚན་མཚར་རྩིབ་འོགས་རྩ་
ནད་ལྷགས། །དབྱེ་དབུ་མི་ཤེས་ནད་དུ་ཤིང་བརྒྱག་འདྲ། །གར་ལྷགས་གཟེར་ཞིང་སྐྱང་ཐབས་འབྱུང་བ་ཡིན། །

In *ma zhu shing 'dra*, mucus obstructs the upper and the lower routes of *rlung*, resulting in infiltration of the fire-accompanying *rlung* (*me mnyam rlung*) into the liver, spleen, and rib channels. this causes an inability to bend back and forth, as if wood has been placed in the body, pain in the area of infiltration, and abdominal cramps.

Так называемый мажу шингдра (*ma zhu shing 'dra*) возникает, когда слизь закрывает пути движения лунг вверх и вниз, и сопровождающий огонь [лунг] входит в каналы печени, селезенки и подреберья. [Больной] не может ни согнуться, ни разогнуться, как будто в него воткнули палку. Там, куда проникло [нарушение] возникают колики лангтахб (*glang thabs*).

དུག་འབྲ་དྲངས་མ་མ་བྱ་ཚ་མིག་བྱེད། །ཚ་ནང་ཀུན་ཏུ་དྲངས་མ་ཆགས་ཤིང་ཞེན། །དུག་ནང་ལྟ་བུར་ཤ་ལུས་ཚོ་ཞིང་
སྐམ། །ཤིང་རྩུང་ཐོས་རྗེས་མི་བདེ་དང་ག་ཞན། །ཚ་ཆེས་གང་ཆེས་གཉིས་ཀ་མི་བཟོད་ན། །

Ma zhu dug 'dra is a condition in which *dwangs ma ma zhu* spreads into the channels and eventually adheres to all channels walls. This causes bluish skin and a thin body as in poisoning, weak body strength, discomfort after food intake, a weak appetite, and unbearable pain caused by both extremely hot and extremely cold conditions.

При [мажу] дугдра (*ma zhu dug 'dra*) дангма мажува (*dwangs ma ma zhu*), рассеивается в просветы каналов, и прозрачный сок (*dwangs ma*) налипает на них изнутри. Как при отравлении, тело темнеет и высыхает, сил мало, дискомфорт после еды, аппетит плохой, нестерпимые боли от перегревания или переохлаждения.

མ་ཞུའི་ནམ་པ་གང་ཡང་རྩུང་ལྡན་ཚོ། །ཁོང་སྣོ་འདྲར་དང་མགོ་འཁོར་ཡན་ལག་རིངས། །མཁྲིས་ལྡན་ཁོང་ཚ་བྱི་ཆེ་འབྲུ་
བ་སེར། །སློག་སླུག་སྐོམ་དང་ཆེ་ཞིང་རིམས་ཀྱིས་འདེབས། །བད་ཀན་ལྡན་པ་མཆིལ་མ་འབྱུར་བག་མང། །ལུས་སྣུ་སེམས་
བྱིང་སློག་སླུག་བས་མི་ཞེས། །

Any type of *ma zhu*, when combined with *rlung*, causes abdominal distention, tremors, dizziness, and limb stiffness. *Ma zhu* combined with *mkhris pa* causes a burning sensation in the stomach, foul smelling and yellowish diarrhea, belching, vomiting, extreme thirst and increased susceptibility to *rims*. Indigestion combined with *bad kan*

causes excessive secretion of sticky saliva, heaviness of the body, mental dullness, belching and vomiting, and an unpleasant taste of foods.

5.2.3 Когда к любому виду мажува, присоединился лунг [будет] вздутие живота, дрожь, головокружение, одеревенение конечностей. В сочетании с трипа — внутри горит, жёлтоватый вонючий понос, отрыжка, рвота, сильная жажда и подверженность заразным заболеваниям. В сочетании с бекен [будут] обильные вязкие слюни, тяжесть в теле, ум притуплён, отрыжка, рвота, пища [кажется] невкусной.

དུས་ཀྱིས་དབྱེ་ན་གསར་དང་རྗེས་པ་གཉིས། །གསར་པའི་དུས་ན་མ་ལྷོ་བ་ཞེས་བྱ། །རྗེས་པས་མ་ལྷོ་བ་རྒྱས་བསྐྱེད་གཙོ་བོ་རྒྱུ་རེ། །

Classification on the basis of stage is of two types: new-onset and chronic. The new-onset stage of the disorder is called *ma zhu*, whereas in the chronic stage, there is progression to chronic disorders attributable to *ma zhu*.

5.2.4 Если классифицировать по времени, то их два: свежий и старый. На ранней стадии называется [просто] мажува - нарушение пищеварения. «Состарившись», мажува становится причиной возникновения хронических болезней (*gcong nad*).

བཙེས་པའི་ཐབས་ལ་གསར་རྗེས་རྣམ་པ་གཉིས། །

The treatment methods consist of two types: those for the new-onset stage and those for the chronic stage.

6. Способов лечения два: для свежего и старого мажува .

གསར་དུས་བཙེས་ཐབས་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས། །

The treatment methods for the new-onset stage are of two types: general and specific.

6.1. Методов лечения свежего мажува два: общие и частные.

སྤྱི་ལ་སྐྱེན་དབྱུང་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་བཞི། །མ་ལྷ་རྒྱ་ཚུང་འབྲིང་ཆེན་པོ་ནད་སྟོབས་སྤྱུར། །

In general treatments involve four types: medicine, external therapies, diet and lifestyle. Apply these treatments in accordance with the mild, moderate, or severe nature of *ma zhu*.

6.1.1 Общих четыре: лекарства, процедуры, питание, образ жизни. Их применяют в зависимости от силы болезни — малой, средней или большой.

མ་ལྷ་རྒྱ་ཚུང་དུ་ཟས་ཀྱིས་བཀའ་སྐྱོམ་བྱ། །ནད་རྒྱུ་དུས་ན་རྒྱུ་ཚུང་ལྟོས་བཏུང་། །སྟིགས་མ་རང་སར་ལུས་པའི་མ་ལྷ་
འཇུ། །བད་ཀན་བེ་སྐྱབས་རྩ་སྐྱབས་འགགས་པ་སྤྱོད་། །ཁ་ཟས་འཇུ་དཀའ་གང་མོ་ཆེས་པ་སྤང་། །བྱི་ཕྱག་སྐྱ་བཏབ་ལུག་
ཤ་ཡིབ་མ་དང་། །ཉ་དང་ཚོད་ཤ་ཆང་དང་ཟན་དོན་སོགས། །ཡང་དོ་འཇུ་སྐྱ་རྒྱ་སྤྱང་ཉུང་ཤས་བསྟེན། །

For the treatment of mild *ma zhu*, undertake fasting and drink boiled water sprinkled with *rgyam tshwa* in the morning and evening. This helps to digest the undigested particles and clear the excessive mucus and obstructed channels. avoid excessive intake of indigestible and cold food. Recommended intake of small amounts of light, warm-natured, digestible foods – *bca ga*-sprinkled porridge, moldy mutton, meat from fish and wild yak, *chang* and cooked dough – to protect the intestinal mucosa.

При мажува малой [силы] следует ограничивать в пище и питье. По утрам и вечерам пить кипячёную воду с *rgyam tshwa* - она растворит оставшийся на своих местах осадок (*snyigs ma*), прочистит отверстия каналов, забитые слизью. Запретить трудноперевариваемую и холодную пищу, переедание. Употреблять мучной суп с добавлением имбиря, баранину с душиком, рыбу, мясо диких [яков], чанг, тёплые каши и другую легкую, тёплую, легкоперевариваемую пищу щадящую кишечник в небольших количествах.

སྤྱོད་ལམ་སྐྱེན་གང་བསེར་བྱ་ཉེན་གཉེད་སྤང་། །སྐྱེན་སར་ལུས་དོ་རྩལ་ཕྱིས་ཚོལ་བ་སྤྱུང། །འོན་ཀྱང་གསར་དུས་སྤྱིང་བྱ་
ཉེན་གཉེད་པན། །ཁ་ཅིག་མ་ལྷ་གསར་རྗེང་ཐམས་ཅད་ལ། །བཅགས་པ་པན་ཞེས་རྗོངས་པའི་ལུན་ཚོག་སྤྱ། །སྟིགས་མ་མ་

ལྷན་པ་པ་བཅགས་པན་ཏེ། །དྲངས་མ་མ་ལྷ་རྗེད་པའི་དུག་ཏུ་འགྱུར། །ཅི་ཕྱིར་དྲངས་མ་མཚན་གནས་མཁྲིས་ལྡན་
ཚ། །སྟོགས་མ་པོ་ལོང་བད་རླུང་བཟོངས་པས་གང་། །

As to lifestyle, avoid exposure to damp and cold conditions, breeze, and daytime sleep. Warm the body in a dry place until sweating begins, then wipe off the sweat and exercise moderately. Fasting and sleeping during the day help to improve new-onset *ma zhu*. Some may ignorantly state that physical exercise is effective to treat both new-onset and chronic stages of all types of *ma zhu*. Although exercising improves new-onset *snyigs ma ma zhu*, yet it exacerbates chronic *dwang ma ma zhu*. This is because *dwang ma ma zhu*, which is located in the liver and associated with *mkhris pa*, is hot in nature. On the other hand, *snyigs ma ma zhu*, which is located in the stomach and large intestine and associated with *bad kan* and *rlung*, is cold in nature.

Образ жизни: избегать сырости, холода, ветра, дневного сна; жить в сухости, согреваться, трудиться до пота. Однако при голодании в случае свежего [мажува] дневной сон полезен. Некоторые же считают полезным ограничить его и на свежей, и на старой стадии, - это невежественное мнение глупцов. При свежем ньигма мажу (*snyigs ma ma zhu*) ходьба полезна, а при застарелом дангма мажува (*dwangs ma ma zhu*) - она как яд. Всё потому, что прозрачный сок дангма (*dwangs ma*) в печени дополняется трипа и горяч, а осадок (*snyigs ma*) в желудке и в толстой кишке комбинируется с бекен и лунг и от этого холоден.

མ་ལྷ་འབྲིང་པོ་རྒྱམ་ཚུ་བཞི་ཐང་བཏང་། །རྒྱམ་ཚུ་ལ་རུ་ཚུ་དང་ཚ་བ་གསུམ། །བསྐྱུས་ཐང་ཚན་མོས་དྲོད་སྦྱིད་མ་ལྷ་
འབྲུ། །འི་དཀར་ཚོད་མ་ལ་ཡི་ཕྱེ་མ་འམ། །འི་འབྲུ་ཚ་བ་ལྷ་དང་ཚ་སྣ་གསུམ། །ལུར་དཀར་སྐྱར་ཕྱེ་ལུན་སྐྱུངས་ཚུ་ཚན་
དབུལ། །ལུན་ཚེས་འབྲུ་དཀར་བེ་སྣ་བས་གྲོགས་སུ་འགྱུར། །དྲོད་བོང་བ་ཚུ་ཡི་དྲོད་དུགས་བདུག། །ཁྱི་སྐྱུང་གཡི་སོགས་
སྐྱུ་དུགས་རྗེད་པར་དགོ། །

For the treatment of moderate *ma zhu*, administer *rgyam tshwa bshi thang* compound and a warm decoction prepared from *rgyam tshwa*, *kha ru tshwa* and *tsha ba gsum* (three hot medicines) to promote digestive heat and help digest the undigested food. If this medicine fails to pacify the disorder, administer powered *rGod ma kha* compound or prepare a medicinal powder from *se 'bru*, *tsha ba Inga*(five hot medicines), *tshwa sna gsum*(three types of salts) and *bur dkar* (white jaggery) and administer it with hot water

at a gradually increasing dose. Excessive dosing not only causes difficult digestion, but also leads to accumulation of mucus. Apply warm compresses of stone, clods of earth and salt, and wrap dog, wolf, and lynx pelts around the waist.

При мажува средней [силы] назначают отвар *rgyam tshwa bzhi thang* или сгущённый отвар из *rgyam tshwa*, *kha ru tshwa* и *tsha ba gsum* (трёх жгучих) в горячем виде. Это порождает тепло и расплавляет мажува. Если помогает с трудом, назначают порошок *rgod ma kha* или порошок *se 'bru, tsha ba lnga* (пяти жгучих) и *tshwa sna gsum* (трёх разных солей) с белым бурам (*bu ram*) малыми порциями, запивая горячей водой. В больших дозах они тяжело перевариваются и становятся союзниками слизи. Ставят тёплые компрессы из камней, дерновины кочек и соли, оборачивают поясницу компрессом из собачьей, волчьей или рысьей шерсти.

མ་ལྷ་ཆེན་པོ་སྐོན་གྱིས་བལྟས་རྗེས་སྦྱང་། རྩོད་གནས་སྐྱུགས་ལ་སྦྱང་གནས་ནི་རྩ་ཏུ། །བར་དུ་གནས་ན་བཤལ་གྱིས་སྦྱང་
བར་བྱ།

To treat severe indigestion, administer medicine to digest the undigested food, and then evacuate the disorder. Perform emesis when the disorder is located in the upper part of the body, a strong enema when it is located in the lower body, and purgation when it is located in the middle part of the body.

Мажува большой [силы] нужно расплавлять лекарствами, а затем вычищать: располагающийся вверху - рвотными, располагающийся внизу - нирухой, в середине тела - слабительными.

རྗེས་ལ་ཟས་སྦྱོད་བརྟེན་ཉེས་སྐར་འཕེལ་བྱེད། །དེ་ཕྱིར་རྗེས་ཀྱི་སྦྱོད་ལམ་ཤིན་ཏུ་གཟབ། །དེས་ཀྱང་ཞེན་ཆེ་རྩ་བ་མ་ཐོན་
ན། །ཕོ་གསང་གང་བབས་མེ་འམ་ཐུར་མ་སྐྱུག།

After evacuation, one should be careful about the diet and lifestyle, as improper diet and lifestyle may cause recurrence of the disorder. If even this approach fails to uproot the disorder, apply moxibustion or insert *thur ma* (a surgical instrument) on the related stomach points.

Если в дальнейшем не следить за питанием и режимом, то [болезнь] может снова появиться, потому последующий образ жизни чрезвычайно важен. Если и это не помогает вытащить сильно въевшийся корень [заболевания], то добивают его прижиганием или иглами в соответствующие точки желудка.

བྱེ་བྲག་བཙུག་པ་སྟོགས་མ་མ་བྱུ་ལ། །ཕོ་བའི་དྲོད་སྐྱེད་སེ་འབྲུ་ཚ་བ་གསུམ། །མ་བྱུ་འཇུ་བྱེད་རྒྱུ་ཚ་ལ་ཅུ་ཚ། །རྒྱ་ཚ་བྱུར་
དཀར་སྐྱུར་བའི་བྱེ་མ་ལ། །རྩམ་པ་མ་བྱུ་ཕབས་དང་བྱུ་ལ་ཉོག་བསྐྱེད། །ཤ་མ་བྱུ་ན་སྐྱུང་གིའི་ཕོ་བའམ། །སོ་བྱ་སྐོད་ཀྱི་གེ་
བ་བསྐྱེད་ལ་བཏང་། །ཤ་བྱུ་སོག་ཡུའི་ཐང་དང་ལྷག་པ་སྤྲད། །ཚོ་དང་མ་བྱུ་ཟླ་དང་དབྱི་མོང་བསྐྱེད། །ཆང་མ་བྱུ་ལ་
ཕབས་དང་ཆང་སྐོལ་བསྐྱེད། །ཡང་ན་སོག་ཚོགས་ཐང་གིས་འཇུ་བར་བྱེད། །རྩ་ཚུ་མ་བྱུ་ཚ་བསྐྱེད་དྲི་ཚུ་བཏང་། །འོ་དར་
འོ་མ་མ་བྱུ་ལྷུར་བྱས་འཇུ། །མར་ཚོལ་མ་བྱུ་ཚོང་ཞི་མེས་བཏུལ་བསྐྱེད། །འབྲུ་མར་མ་བྱུ་སྐྱེད་བྱེ་ལྷག་སྤྲད་བསྐྱེད། །རྩོ་མ་
བྱུ་ལ་མཚུར་དང་བེ་ཚ་བསྐྱེད། །སྐྱེད་མ་བྱུ་ན་དུག་རིལ་ལྷག་པ་སྤྲད། །སྐྱེད་རྩེས་སོ་ཚ་ཤུ་དག་བི་བི་ལིང་། །སྐྱ་སྐྱུར་ཡི་འོ་
མས་གྱེན་དུ་དང་། །ནད་ཆེ་དང་ཕོར་སྐྱུགས་བྱས་རྩེས་ལ་སྐྱེད། །བྱུང་བར་ཚ་དུགས་ཚོལ་སྤྲད་ཚུ་སྐོལ་མཚོག།

The specific treatments of *snyigs ma ma zhu* are as follows: prepare a principal powder compound using *se 'bru* and *tshwa ba gsum* (three hot substances) to promote digestive heat and *rgyam tshwa*, *kha ru tshwa* and *bur dkar* (white jaggery) to digest undigested food. To the principal compound, add yeast and *bul tog*, and administer it to digest the undigested food. Add wolf gut or throats from cormorant and vulture, and administer it alternating with broth and soup made from the inferior parts of the scapula, to digest undigested meat. Administer the principal compound with addition of nettle leaves and *dbyi mong* to digest undigested vegetables. Administer the principal compound with addition of yeast and boiled *chang*, or a decoction prepared from stalk node digest undigested *chang*. Administer the principal compound – with addition of salt – with urine to digest undigested tea and water. Take whey to digest undigested curd, buttermilk, and milk. Add *cong zhi mes bdus* and administer it to digest undigested butter and fats. Administer pea powder alternating with the principle compound to digest undigested seed oils. Administer the principal compound with addition of *mtshur* and *ze tshwa* to digest undigested medicinal stones. Administer the principal compound alternating with *dug ril*² compound to digest undigested medicine. If the medicine does not help, perform emesis with *so cha*, *shu dag*, *pi pi ling*, *sga skya* and goat milk to expel the undigested medicine through the upper route. However, if the condition is

severe, first perform emesis and then administer medicine. In particular, applying hot compresses, undertaking exercise, and drinking hot water are highly beneficial.

6.1.2 Лечение в частности. При ньи́гма мажу (*snyigs ma ma zhu*) дают порождающий огненную теплоту желудка состав из *se 'bru* и *tshwa ba gsum* (три жгучих) и расплавляющий мажува состав из *rgya tshwa*, *kha ru tshwa*, *rgyam tshwa* и бурам. К этому порошку при мажува от цампы нужно добавить закваску (*phabs*) и *bul tog*; при мажува от мяса — добавить желудок волка, горло баклана (*so bya*) или грифа (*bya rgod*); при [мажува] мясного бульона – назначать спиной к спине с бульоном лопатки; при мажува от овощей - добавить крапиву и *dbyi mong*; при мажува от чанга — закваску (*phabs*) и кипячёный чанг, или его расплавляют отваром междоузлий соломы. При мажува от чая и воды - добавить соль, пить мочу. Мажува от йогурта, дарва и молока расплавляют сывороткой (*phyur khu*). При мажува от масел и жиров добавить укрощённый огнём *cong zhi*; при мажува от растительного масла - чередовать с гороховой мукой; при мажува от минералов — добавить *mtshur* и *ze tshwa*; при мажува от лекарств - назначать спиной к спине с «ядовитыми пилюлями» (*dug ril*). После лекарств вытягивают [болезнь] вверх с помощью *so cha*, *shu dag*, *pi pi ling*, *sga skya* с козьим молоком. При сильной болезни сперва вызвать рвоту, а лекарства потом. В особенности наилучшим будут горячие компрессы, физические нагрузки и кипятки.

དྲུངས་མ་མ་བྱུ་ཆ་མཉམ་བཞི་ཐང་བཏང་། བྱིར་ན་འོ་མ་ལན་ཚུ་བཏབ་པས་བསྐྱུ། ཁ་བྱིར་འདུས་ནས་དུར་བྱིད་སྒྲི་
ལ། བྱ་ཏྟ་རྒྱམ་ཚུ་ཤུ་དག་བྱ་རམ་སྐྱར། ལྷ་ཚན་སྐྱར་ཚབས་འབྲས་ཀྱིས་བྱི་རྗེས་བཅད། ཁེ་འབྲུ་ལྗ་པ་ལྷ་སྐྱེལ་འཕུལ་ལ་
བཏང་།།

To treat *dwangs ma ma zhu*, administer *Cha mnyam bzhi thang* compound. When the disorder has spread, assemble it with intake of milk sprinkled with salt. When the disorder has been assembled or has not spread, administer a compound prepared from *dur byid*, *shri khanda*, *ru rta*, *rgyam tshwa*, *shu dag* and *bu ram* (jaggery). If there is non-acidic reflux, take stale curd and rice as post-therapy care, and administer *Se 'bru Inga pa* compound with boiled water.

При дангма мажува (*dwangs ma ma zhu*) назначают отвар *cha mnyam bzhi thang*. А если он рассеялся, то собирают молоком с солью. Если он не рассеивался или

собрался - [назначают] состав из *dur byid*, *shrl khaNDa*, *ru rta*, *rgyam tshwa*, *shu dag* и бурам. При кислой отрыжке пресекают последствия йогуртной закваской (*skyur rtsabs*) и рисом, назначают *se 'bru Inga pa*, запиваемый кипятком.

མ་བྱེ་བེ་སྐབས་སོ་ཆ་ཤུ་དག་སྒྲ། །རྒྱུ་ཚ་ཚུ་སྐོལ་འཕུལ་བའི་སྐྱུགས་ཀྱིས་བྲང་། །སྐྱུགས་རྗེས་ལྟོ་བར་དུགས་བྱ་ཚུ་སྐོལ་
བྲང་། །རྒྱུ་ཚ་སོ་ཆ་བུལ་ཉླ་པེ་པེ་ལིང་། །ཚུ་དང་མར་སྐྱར་རེང་བུས་སྐྱད་རྒྱང་སྐྱོང་། །དེ་སྟེང་དུར་བྱིད་པབས་སྐྱར་
མས་འབྲེན་བྲང་། །སྐོད་ཀྱི་དུས་སུ་རྒྱང་མཐེལ་རྩོ་ཡིས་བདུག །

For the treatment of *ma zhu be snabs*, perform emesis by administering a compound prepared from *so cha*, *shu dag*, *sga* and *rgyam tshwa* with boiled water to draw out a disorder. Thereafter, apply compresses on the stomach and drink boiled water. Or introduce a suppository prepared from *lcum rtsa*, *so cha*, *bul tog*, *pi pi ling*, *tshwa* (salt) and butter to expel flatulence. In addition, perform enema prepared from *dur byid* and yeast, and apply heated stone compresses on the soles of the feet at dusk.

Мажу бенаб (*ma zhu be snabs*) нужно вывести рвотным из *so cha*, *shu dag*, *sga* и *rgyam tshwa* с кипятком, а после рвоты поставить на живот компресс и назначать кипятком. Нижний лунг вычищают свечой из *lcum rtsa*, *so cha*, *bul tog*, *pi pi ling*, соли и масла, а с добавлением *dur byid* и закваски такой состав будет выводить вниз. В вечернее время прикладывать камни к стопам.

བསྐྱད་ནད་རྟིང་པའི་དྲེག་མཚམས་མེ་བཙའ་གདབ། །དེ་ཉིན་སྐྱུང་བུས་སྟེང་རྒྱང་དག་ཏུ་བསྐྱབ། །འོག་རྒྱང་སྐོད་ལ་བར་
རྒྱང་དག་ཏུ་སྐྱུག །དེ་འོག་བཤལ་རྗེས་ལྟོ་བར་བས་སྐྱོད་གཟབ། །

For the treatment of *ma zhu bsud nad*, perform moxibustion on the point of the Achilles tendon where dirt collects. On the same day, take no food and try to normalize the flow of descending *rlung* by strongly controlling the exhalation of *rlung* from the nose and mouth, subsequently releasing the *rlung* from the lower route, and then, churning the *rlung* located in the middle part of the body. Thereafter, one must be careful about diet and lifestyle in the same manner as is done following purgation.

При мажу сунед (*ma zhu bsud nad*) нужно прижечь точку *rting pa'i dreg mtshams*, в тот день поголодать и крепко придавив верхний лунг и ослабив нижний,

интенсивно встряхивать средний . Далее важно [придерживаться] диеты и образа жизни, как после слабительных.

མ་ཞུ་ཤིང་འདྲ་ཐང་དུགས་རྩི་བཅིལ་ལ། ལྷོངས་སྐྱུགས་སྐྱུགས་བཏང་ལྟོ་བར་ཚུ་ཚན་བདུག །ལོང་རྩ་ཅུ་ཐུང་གཏར་ལ་
ལ་ཟས་དབྱི།

For the treatment of *ma zhu shing 'dra*, administer a decoction and perform compresses to reduce the severity of the disorder, perform purgation and emesis simultaneously, and apply a hot water compress to the abdomen. Venesect *long rtsa* or *ru thung*, and gradually reduce the amount of food intake.

При мажу щингдра (*ma zhu shing 'dra*) нужно «притупив остриё» [болезни] отварами и компрессами, назначить совместно очистительные и рвотные, ставить на живот компресс горячей водой, делать кровопускание из *long rtsa* и *ru thung*, ограничивать в еде.

དུག་འདྲ་ཅུས་རྩིང་རྒྱངས་དུགས་ཚུ་ཚན་བྲ། དེ་ལོག་དུག་གམ་སྐྱུག་པོ་ལྟ་བུར་བསྐྱ། །འདུས་ཉུགས་ཐོབ་ནས་ལྟོ་དང་རྩ་
ནས་སྐྱུང་། རྩིས་ལ་ག་བུར་ཉི་ཤུ་རྩ་ལྔ་དང་། ལེ་འབྲུ་ལྔ་བ་ལྟག་བ་སྐྱད་ལ་བཏང་། །མཇུག་ཏུ་འབའ་སམ་སྐྱན་མར་བྱི་
རྩིས་བཅད།

For the treatment of *ma zhu dug 'dra*, perform a steam bath or hot water bath prepared from aged bones. And then, assemble the disorder in the same manner as for *bad kan smug po* and poisoning. After signs of assemblage appear, evacuate the disorder by purgation and channel cleansing therapy. Thereafter, administer *Ga bur nyi shu rtsa Inga* compound alternating with *Se 'bru Inga pa* compound, and lastly, use *'ba' sam* medicinal butter as post-therapy care.

При мажу дугдра (*ma zhu dug 'dra*) следует делать паровые или погружные ванны из старых костей. Потом собирать, как яд или мугпо (*smug po*). При появлении признаков собрания, делать очищение каналов и живота. Затем назначать спиной к спине *ga bur nyer Inga* и *se 'bru Inga pa*. В конце пресекать последствия лечебным маслом *'ba' sam sman mar*.

མ་བྱུ་རླུང་ལྡན་དུགས་དང་འཇམ་ཚི་བཏང་། །མཁྲིས་ལྡན་སྤྱང་ཞིང་བད་ཀན་ལྡན་པ་སྦྱུགས། །རང་རང་ལ་འཇོན་ཟས་
སྤྲོད་འཚམ་པས་བཅོས། །

When *ma zhu* combines with *rlung*, apply compresses and a mild enema; when it combines with *mkhris pa*, perform purgation; and when it combines with *bad kan*, perform emesis. Treat each of these disorders by adding appropriate medicines and adopting a proper dietary regime.

При комбинации мажува с лунг назначают компрессы и джамци; с трипа - вычищают [слабительными], с бекен – рвотными, в каждом случае подбирая вспомогательные компоненты лекарств и соответствующее питание.

མ་བྱུ་རླུང་ནས་ནད་གཞན་གྱུར་པ་ལ། །དང་པོ་མ་བྱུ་ལྡན་སྤྱང་པའི་ཕྱིར། །མེ་འབྲུ་ལྡན་པ་ཚོ་གང་ཀར་བུར་
བསྦྱར། །ཁྱུ་སྐོལ་འཕུལ་བས་པོ་བའི་མེ་དྲོད་སྦྱིད། །མ་བྱུ་ནད་འབྱུང་དངས་མ་རང་གནས་འཇོག། །འབྲས་བུ་ནད་གཞན་
གསོ་སྐྱེའི་གོ་གས་སུ་འགྱུར། །

The treatment of secondary disorders arising from prolonged *ma zhu* is as follows: As these disorders are attributable to *ma zhu*, first administer *Se 'bru Inga pa* with boiled water, using *kar* (white sugar) and *bur* (jaggery) in accordance with the hot or cold nature of the disorder. This medicine generates *me drod* generally located in the stomach, clears *ma zhu*, and helps to nourish the bodily constituents. As a result, it makes treatment of these secondary disorders easier.

6.2.1 Когда, застарев, мажува превратится в другую болезнь, сначала, поскольку она появилась по причине мажува назначают *se 'bru Inga pa* с сахаром или бурам – [в зависимости от] жара или холода, запивая кипятком. Это возродит огненное тепло желудка, нарушение пищеварения мажува очистится, и чистая часть вернётся на своё место. Тем самым поможет легче лечить и плоды [нарушения пищеварения] – другие болезни.

རྒྱ་མ་བཅོས་པར་འབྲས་བུ་གསོ་འདོད་པ། །དུག་རྩ་མ་ཕྱུངས་ལོ་མ་བཅད་རྒྱུར་འདྲ། །ཁོང་ནད་ཐམས་ཅད་མ་ལྷུས་སྐྱེད་
པའི་ཕྱིར། །མ་ལྷུའི་གསོ་དབྱུང་མཁས་པ་ཤིན་ཏུ་གཅེས། །རྒྱ་ཉིད་གྲོལ་ན་འབྲས་བུ་ག་ལ་འབྱུང་། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

Attempting to heal a disorder without treating its root cause is like cutting off the leaves of a poisonous tree instead of uprooting it. It is very important to acquire professional expertise in treating *ma zhu*, as all metabolic disorders are caused by *ma zhu*. How can there be an effect from a cause when the cause itself has been removed?" Thus it was said.

6.2.2 Попытка лечить плоды, не устранив причину, все равно что обрывать листья, не выдернув ядовитого корня. Поскольку мажува порождает все внутренние болезни, очень важно быть сведущим в лечении нарушения пищеварения. Если же освободиться от самой причины, то откуда взяться плодам?!». Так сказано.

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྲོང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་ལྷུས་པ། །ཀྱེ་སྟོན་པ་དྲང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས། །མ་ལྷུའི་རྒྱས་བསྐྱེད་
འབྲས་བུ་གཅོང་ནད་དུ། །དེ་དག་རྒྱ་རྒྱེན་གྱུར་ཚུལ་དབྱེ་བ་དང་། །རྟགས་དང་བཅོས་ཐབས་རྗེས་གཅོད་རི་ལྟར་
ལགས། །འཚོ་མཛད་སྤྲོན་པའི་རྒྱལ་པོས་བཤད་དུ་གསོལ། །

Then again Sage Yidlay Kye (*yid les skyes*) made this request, "O, Master Sage Rigpai Yeshe (*rig pa'i ye shes*), what are the causes, conditions, pathogenesis, classification, signs and symptoms, treatment methods, and post-treatment care of metabolic disorders attributable to *ma zhu*? May the Healer, the King of Physicians please explain."

6.2.3 И вновь мудрец-риши Йиле Кье спросил: «О Учитель, мудрец-риши Ригпей Еше, Исцелитель, Царь врачей, пожалуйста, расскажите каковы причины, условия, механизмы возникновения, виды, симптомы, методы лечения и пресечения последствий хронических болезней, возникших в результате мажува»!

ཞེས་ལྷུས་པ་དང་། །སྟོན་པས་གསུངས་པ། །ཀྱེ་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག །མ་ལྷུའི་རྒྱས་བསྐྱེད་འབྲས་བུ་གཅོང་ནད་
ལ། །གསར་པ་རྟེན་དང་ལྷགས་རྗེས་མེ་རྒྱུ་ཉམས། །དུག་གཅོང་བད་ཀན་སྤྲུག་པོ་མཁྱིམ་པའི་ནད། །རྟིང་པ་སྤྲོན་དང་རྒྱ་

ཐབ་དམུ་འོར་བཞི། །གཙོང་ཆེན་ཟད་བྱེད་རྣམ་པ་ལྔ་ཅུ་བཤད། །དུག་ནད་ཕྱིས་འབྱུང་གསར་གཞན་སྣ་པ་བརྗོད་
བས། །སྐབས་འདིར་རྗེང་པའི་གཙོང་ནད་སྡེ་སྣ་བཞུན། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

Having thus been requested, the Master replied, “O Great Sage, listen. Among the metabolic disorders caused by *ma zhu*, the new-onset category includes *bad kan lhen*, *bad kan lcags dreg*, *bad kan me drod nyams*, poisoning, *bad kan smug po* and *mkhris pa* disorder. These disorders have already been explained, except poisoning, which will be explained later. The chronic category includes *skran*, *skya rbab*, *dmu*, ‘*or*, and *zad byed*. These disorders will be revealed under five categories.” Thus it was said.

В ответ просьбу Учитель промолвил: «О великий риши, слушай! К хроническим болезням - плодам, рождённым по причине мажува, относятся свежие: лхен (*lhen*), чагдрег (*lcag dreg*), снижение огненной теплоты - меньям (*me nyams*), хроническая интоксикация (*dug gcong*), бекен мугпо (*bad kan smug po*) и болезни трипа; старые: опухоли трен (*skran*), кьябаб (*skya rbab*), мучху (*dmu chu*) и ор ('*or*) - четыре; пятой будет тяжёлая хроническая истощающая болезнь чонгчен зедже (*gcong chen zad byed*). Отравления будут дальше, остальные свежие были рассказаны ранее, поэтому в этом разделе будут изложены пять групп старых хронических болезней.» Так сказано.

བདུད་རྩི་རྗེང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ཁོང་ནད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱ་མ་ལུ་བ་བཙོས་པའི་
ལེའུ་རྩི་དུག་པའོ། །།

This is the sixth chapter, the “Treatment of *ma zhu*,” the primary cause of all metabolic disorders,” from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это шестая глава «Лечение мажува - нарушения пищеварения - корня всех внутренних болезней» из «Сущности амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».

Translation from Tibetan to English: Mentseekhang ©

перевод с тибетского на русский: Анастасия Теплякова

¹ Metabolic disorders, translated here for *khong nad* and *chong nad*, which are interchangeable, refer to disorders of the visceral organs, primarily caused by indigestion.

² *Dug ril* compound generally refers to medicinal pills prepared from *btsan dug* and *a ru ra* at seven times the quantity of *btsan dug*.