

4-4-21

# ལེནུ་གཉེར་གཅིག་པ། མེ་བཙའ།

## ГЛАВА 21. ПРИЖИГАНИЕ

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

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

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

དབྱུང་ལྗེའི་མེ་བཙའ་སྐྱ་བ་རུང་མི་རུང་། །མེ་དམིགས་གདབ་ཐབས་སྤྱི་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་སྟོན་ལྷ་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>.

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

<sup>2</sup> по тибетскому календарю

མ་ཚད་ཤིག་མེད་བརྒྱུངས་ལ་མཁྲིགས་པར་ངེལ། །ཚ་བ་བརྟན་ལྷུ་ཚེ་རྫོ་མེ་ལེན་གྱུར། །

*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.

ཚིགས་པའི་མཁར་ལ་མཚུབ་མའི་ཚེ་མོ་ཚམ། །མགོ་དང་ཡན་ལག་མདུན་ལ་མཐེབ་ཚུང་ཚམ། །ཚ་སྒོ་འགོགས་ལ་ལེབ་མོ་  
རིལ་མ་ཚམ། །འབྲས་དང་སྐྱན་ལ་ཨ་རུ་ར་ཚམ་བྱ། །བྱིས་པའི་སྟེན་སྣར་སྲན་མ་འཕོས་པ་ཚམ། །

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 *Ihen sna* [и других точек] у детей - размером с разбухшую горошину.

མེ་བཚའ་གདབ་ཏུ་རུང་བའི་ནད་གཞི་ནི། །མ་བྱུ་མེ་ཉམས་སྐྱུ་ཐབ་དམུ་ཚུ་སྐྱན། །གང་མཁྲིགས་མགོ་དང་ཡན་ལག་ཚུ་སེར་  
དང་། །འབྲས་དང་སྟོག་པ་སྟོངས་པའི་ཚ་བ་དང་། །སྒྲོ་བྱེད་རྗེད་བྱེད་ཚ་ནད་ཐམས་ཅད་དང་། །ཚ་རྗེས་པལ་ཆེར་མེ་  
ཡིས་བཅད་པ་སྟེ། །མདོར་ན་བད་ཚུང་ལས་གྱུར་གང་བ་ཀུན། །ཚ་ནད་ཚུ་སེར་མེ་ཡིས་བསྐྱོག་པ་བཟླགས། །

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*, *Ihog pa*, empty hot disorders, psychosis, epileptic dementia and all channel disorders. For most

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

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་མའི་སྲིད་རྩུ་མང་། །

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.

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་སྐྱན་པས་བཅོལ། །

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་སྐྱམ་བྱེད་ལ་མཐེབ་རྗེས་འོང་། །རྩུ་འབྲུག་རྩུ་ནད་གར་  
ལངས་དམིགས་སུ་གདབ། །

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

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

Points indicated by the disorder exhibit particular tenderness. Pressing on the point gives a sense of 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.

ལྷན་པས་བཅལ་བ་དོན་སྣོད་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་སྟོང་ཚིགས་པ་དང་པོ་རྒྱུད་གི་གསང་། སྟོ་འདར་འཕྲོ་རྒྱགས་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.

གཉིས་པ་མཁྲིས་གསང་གང་མཁྲིས་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་སྟེ་གང་རྒྱུད་དང་། སྟོ་སྟེང་མགོ་སྟོད་བད་མཁྲིས་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་སྒོ་མ་ལྔ་པ་སྒོ་བུའི་གསང་། །སྒོ་ལ་རླུང་དང་བད་ཀན་ལྷགས་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་སྒོ་ག་རྩ་བདུན་པ་སྒྲིང་གི་གསང་། །འཕྱོ་འདར་སྒྲི་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*).

བརྒྱད་པ་མཚན་དྲི་དགུ་པ་མཚན་པའི་གསང་། །སྒྲིག་སྐྱུག་མཚན་དྲི་འཁོར་དང་གང་ཚོ་ན། །མཚན་སྐྱན་མཚན་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.

བཅུ་པ་མཁྲིས་གསང་མ་ལུ་མིག་སེར་དང་། །མཁྲིས་པའི་སྐྱན་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.

བཅུ་གཅིག་མཆེར་གསང་སྣོ་འཁྲོག་ལུར་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.

བཅུ་གཉིས་པོ་བའི་གསང་སྟེ་མེ་རྩོད་ཉམས། །སྟེན་དང་ལྷགས་ངེག་སྐྱན་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

བརྩ་གསུམ་བསམ་སེའི་གསང་སྟེ་ཁྱུ་ལྷག་སྟེ་མངལ་སྐྱོན་སེམས་འཕྲོ་གང་རླུང་རྩམ་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>, опухолях трен (*skran*) матки, беспокойстве и увеличении холода лунг (*rlung*).

བརྩ་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.

བརྩ་ལྔ་དོན་སྣོད་སྦྱི་གསང་གང་རླུང་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.

བརྩ་དྲུག་ལོང་གསང་ལུར་འཕྲོག་སྐྱོན་ལ་གདབ། །

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

---

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

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

བཅུ་བདུན་རྒྱ་མཐོ་གསང་སྟེ་རྒྱ་སྐྱོན་དང་། ། གང་རླུང་ལྷུ་བ་བེ་སྐབས་འཁྲུ་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.

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

བཅོ་བརྒྱད་སྐང་པའི་གསང་སྟེ་དེའུ་ནད་དང་། ། གང་བས་རྒྱ་ཁ་སྐྱོའི་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.

བཅུ་དགུ་ཁུ་བའི་གསང་སྟེ་འབྲམས་རླུགས་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་ཐུར་སེལ་རླུང་སྐྱོའི་གསང་ཡིན་ཏེ། ། བྱེན་མི་ཐུབ་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 lung*).  
Прижигают при затруднённом отхождении газов и стула.

མདུན་གྱི་མེ་དམིགས་སྐྱེ་སྟོང་ཙ་ར་ལུང་། རྩོག་ཚ་སྟོང་དང་འདོམ་པའི་གསང་ཡིན་ཏེ། སྟོང་འཆུས་སྐྱུགས་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.

འུ་མའི་དགྱེལ་ཐད་བྱང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས། །འཕྱོ་འདར་སྟོང་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 грудей *brang gzhung dkar nag mtshams* прижигают при беспокойстве, треморе и депрессии.

ལྗན་སྒྲིའི་ཚེ་ནས་མཚོན་གང་ལྗན་གྱི་གསང་། །དེ་འོག་མཚོན་གང་ལ་གསུམ་སྐྱེན་གྱི་གསང་། །དེ་འོག་མཚོན་གང་ལ་  
གསུམ་མེ་མཉམ་གསང་། །ལྗན་སྐྱེན་མེ་ཉམས་གང་རླུང་རྒྱས་ལ་གདབ། །

One tson 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་ལོང་གི་ཐེར། །དེ་ནས་གཡས་གཡོན་མཚོན་རེ་ལོང་ཕུགས་གསང་། །ལོང་སྐྱན་སྣོ་འཕྲོག་  
འཇུ་བ་འབྱམས་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 опухлях трен (*skran*) толстой кишки, вздутии, урчании, сильной диаррее.

ལྷོ་ལོག་མཚོན་གང་ཁ་གསུམ་རྒྱ་སྣོད་གསང་། །དེ་ལོག་མཚོན་གང་ཁ་གསུམ་རྒྱ་སྣོད་གསང་། །རྒྱ་མར་གང་རྒྱང་ལུགས་  
དང་འཇུ་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་རྒྱང་བའི་གསང་། །གང་བས་རྒྱ་ཁ་སྐྱོ་སེལ་བར་བྱེད། །

One tshon further below these points are the three horizontal points of *Igang 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 *Igang pa'i gsang*. Устраняет учащённое мочеиспускание или мочеизнурение из-за холода.

མགོ་དང་ཡན་ལག་མཚུབ་ཚུགས་གསང་དམིགས་ནི། ལྷུང་སྒོ་སྒྱི་གཙུག་མཚོགས་མའི་འདུས་སོ་གསུམ། རྒྱུང་གིས་མགོ་  
འཁོར་འགྲེལ་བྱག་ནད་ལ་གདབ། རྒྱོ་ལབ་འབོག་ན་ལྷག་པའི་སྐུ་འབྲེལ་བསྐྱེག རྒྱུང་རིམས་སྐྱ་མི་ཤེས་ལ་མ་མཚུའི་  
འོག རྒྱོག་ནད་སྐྱ་མི་ཤེས་ལ་བྱི་ལོང་སྟེང་། བྱེན་སོར་བཞི་ཡི་ཚུ་བའི་བར་དུ་གདབ། རིམས་ནད་ཅུ་ལབ་འདྲེ་མཐོང་  
ལག་པ་ཡི། མཁྲིག་མའི་སོར་བཞི་ཚུ་བའི་བར་དུ་གདབ། རོ་མཚན་མི་ལྡང་ས་བོན་ལྷག་པ་ལ། རན་ལོང་ཐད་དྲང་  
གདོང་གི་ཚུ་བར་བསྐྱེག ། ཀང་བཤལ་འགོ་བ་དཀའ་ན་ལག་པ་ཡི། ལྷུང་མོས་གང་སྐྱེབ་བཟླ་ཡི་སྐུ་སྐུལ་བསྐྱེག ལྷུང་མེད་  
བུ་བཅས་སྐྱངས་ལ་ཨོལ་འཇུམ་བསྐྱེག ། ལྷག་པ་རེངས་སམ་ཆེག་པ་སྐྱངས་པ་དང་། རྒྱོ་སྐྱགས་ཀང་པའི་མཐེ་བོང་སྐུ་  
སྐྱེས་བསྐྱེག ། མིག་ཚོག་འབོག་ལ་རྟིང་པའི་དྲེག་མཚོམས་བསྐྱེག ། རྒྱུ་ལོང་ཕོ་སྐྱང་ནད་ལོང་འཕར་ཅུ་བསྐྱེག ། དངངས་  
དང་སྐྱིགས་བུ་སྐྱུག་ལ་སྐྱེ་རྟོང་བསྐྱེག ། མཚུ་ནད་ཐིན་ལག་གཡས་གཡོན་ཚོགས་མགོ་བསྐྱེག ། རོ་ནད་ན་དྲུང་ཐིན་ལག་ཅེ་  
མོ་བསྐྱེག ། ལྷ་བྲག་མ་ཚོད་དབུགས་ཀྱིས་གར་སྐྱེབ་པའི། དཔུང་བ་གཡས་གཡོན་མགོ་ལ་མེ་བཅའ་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 *Itag 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 erectile dysfunction 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 отекании у женщин прижигают точку на адамовом яблоке (*ol 'dzum gsang*). При ригидности затылка, отекании 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 останавливаемом носовом кровотечении прижигают точку на правом или левом плече, куда достаёт дыхание (*dpung mgo gsang*).

---

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

གདབ་ཐབས་བཙོ་བསྐྱོད་བསྐྱོད་དང་སྤྱི་ལོ་ལྟ་བུ་ཡན་ཆད་བཙོ། བད་ཀན་ཚུ་མེར་སྤྲོད་རྒྱུ་  
བཙོ་ལྷས་བསྐྱོད། རྒྱུ་སྤྱི་ལོ་ཚུ་སྤྲོད་བཙོ་བད་བདུན་སྟོ། བྱིས་པའི་མེ་བཙོ་ལྷ་ཚུ་གས་རེ་ཡིས་བསྐྱོད། བྱ་བཙོ་བཙོ་ལྷས་  
ཚུ་ཆད་འཇུག་པ་གསུམ། ཉ་ཅང་བསྐྱོད་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.

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 обжигание. 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.

སྤྲོད་བཙོ་ལྷ་ལ་མེ་སྤྲོད་སྤྲོད་ལྷ་བྱ། མེ་ཐེབས་ཐལ་བ་མེ་འགུལ་ཐུད་བྱིས་གདབ། ལྷ་བཙོ་ནས་སྤྲོད་ལྷ་ལ་མེ་ལོ་སྤྲོད་  
གསང་། ལྷ་ལྷ་གཉིས་མཆད་ནས་སྤྲོད་བཙོ་ལྷ་ལ་སྤྲོད། ཚུ་བཙོ་ལྷ་མེ་ཆད་ན་ཚོས་པ་སྤྲོད། །

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.

བཟུང་ལེགས་ཁོད་སྒྲོམས་ཡ་ཡོ་མེད་པ་དང་། །ཚུ་བུར་ཕྱ་མོས་མཐའ་བསྐྱར་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་ཚེ་ན། །རྒྱབ་བཏབ་མདུན་ཏུ་ན་ཞིང་སྐྱུག་སྐྱམ་བྱེད། ཚོས་བ་ཡིན་པས་སྐྱ་བ་བཟུང་། །  
འཕྲོ་བཅད། །ཏོག་ཐོན་སྐྱ་བ་ཡར་ན་པན་ཆེར་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.

བྱི་རྗེས་མི་གི་སྐྱ་གངས་མཐེབ་རྒྱས་གདབ། །ཤོམ་པ་འགའ་བཅགས་དེ་རུབ་ཚུ་མི་བཏུང་། །བཅགས་པས་ལུས་བརྟས་ཚུ་  
འཐུངས་མི་དབལ་གསོད། །སྒྲོད་ལ་ཟས་ཐོས་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 питье воды уничтожает влияние огня. Прижигание не проводят сразу после еды.

པན་ཡོན་རྩ་ཡི་འགྲོས་འཕྲང་འགགས་པར་བྱེད། །ཞུ་ནའི་རྩལ་གཅོག་རྒྱང་ནད་ཁ་ཡན་གཞོན། །མ་ལུ་འཇུ་ཞིང་སླེན་སླན་བཤེག་པར་བྱེད། །འབྲས་དང་མ་གན་ག་རོ་ངན་པ་གཅོད། །སྐྱངས་པའི་མགོ་གཞོན་ཚུ་སེར་འདྲེན་སྐྱེས་ཚོམ། །དོན་སྣོད་སྟོ་བསྐྱང་དོད་སྐྱེད་བྲན་པ་གསལ། །གསོ་དབྱུང་གཞན་བརྟུགས་པལ་ཆེར་མེ་ཡིས་གསོ། །ཞེས་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.

བདུད་རྩི་སླིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་དབྱུང་ལྔ་མེ་བཙའི་ལེུ་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».

Translation from Tibetan to English: Men-Tsee-khang ©

перевод с тибетского на русский: Анастасия Теплякова

---