

4-4-22

ལེབ་ཉེར་གཉིས་པ། དབྱུང་ལྗེ་དུགས།

ГЛАВА 22. ПРОЦЕДУРА - КОМПРЕССЫ

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

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

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

དབྱུང་ལྗེ་དུགས་ལ་རྩང་དང་མི་རྩང་དང་། །བྱ་བའི་ཐབས་དང་ཕན་ཡོན་རྣམ་པ་བཞི། །

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

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

དང་པོ་བད་རླུང་མ་ལྷུ་སྐྱང་ཐབས་དང་། །ལྷུ་སེར་བྲག་འབྲུགས་ཚད་པའི་གཞེར་ལ་བརྟེན། །

First, compresses are indicated for a combined disorder of *bad kan* and *rlung, ma zhu, glang thabs, chu ser* disorders, blood coagulation, and sharp pain due to hot disorders.

1. Первое. Прибегают к ним при бекен, лунг, нарушении пищеварения мажува (*ma zhu*), коликах лангтхаб (*glang thabs*), чхусер, застывании крови и болях из-за жара.

མི་རུང་སྐྱུ་ཐབ་ལྷ་ཡ་ནག་པོ་དང་། །བལ་ནད་མཚོ་དུག་དམུ་ཚུ་ནག་པོ་དང་། །ཚོ་ཆེས་འབྲུམ་ཐོར་ཐོས་རྗེས་སྤང་བར་
བྱ། །

Compresses are contra-indicated for *skya rbab*, *ksha ya nag po*, *bal nad*, poisoning from *mdze* blood, *dmu chu nag po*, obesity and pimples. It should also be avoided after meals.

2. Противопоказания. При кьябаб (*skya rbab*), кшая нагпо (*kSha ya nag po*), балнед (*bal nad*), дзе (*mdze*), отравлениях, мучху нагпо (*dmu chu nag po*), ожирении, сыпях (*'brum thor*)и после еды - следует избегать.

བྱ་བའི་ཐབས་ལ་བསེལ་དུགས་འོད་དུགས་གཉིས། །

Techniques of application are of two types: cool compresses and warm compresses.

3. Методы выполнения двойки: прохладные компрессы и теплые компрессы.

བསེལ་དུགས་འགྲམས་འབྲུགས་ཚ་བས་གཟེར་བ་ལ། །སྐར་ཚུས་བདེག་གམ་གྲོད་པར་སྐྱུགས་པས་བདུག །རིམས་འབྲུགས་
ཚ་བ་བྱེར་རྟིངས་སྐར་ཚུས་བཟ། །མིག་ལ་མཚོན་ཕོག་བཅན་སྐངས་ཚུ་གྲོད་བདུག །ཤ་དུག་གི་བ་འགགས་ཤིང་ཚ་བ་
ལ། །བོང་ང་དཀར་པོ་གངས་ཚུ་གྲོད་བཀང་བདུག །རྒྱ་གཟེར་བོང་ང་ལྷ་མཁན་ཚུ་སྐྱར་བདུག །ཁྲག་མཁྲིས་ཚ་སྤང་ཚུ་རྩོ་
གང་མོས་བདུག །ཚད་གཟེར་ཚུ་རྩོ་བྱང་མའི་ལྷགས་ཀྱིས་བདུག །ཡང་ན་ཚན་དང་ཞོ་སྐྱར་གང་མོས་བདུག །སྤྲོ་ཁྲག་སྐར་
ཚུ་འདག་པ་ནག་པོས་བདུག །སོ་ཡི་ཁྲག་ཚད་རྒྱང་སྐངས་འདག་པས་བདུག །དྲིག་ནད་ཚ་འབྲབ་སྐྱེ་རྱེས་བ་སྐྱེས་བདུག །

Cool compresses are as follows: Sprinkle *skar chus* or compress with animal gut filled with *skar chus* for sharp pain caused by dispersed and disturbed hot disorders. Sprinkle *skar chu* for *rims*, disturbed, dispersed, and chronic hot disorders. Use compress made from animal gut filled with cold water for sudden swollen eyes due to injuries caused by weapons. Use compresses made from animal gut filled with *bong nga dkar po* and snow water for throat obstruction with burning sensations due to meat poisoning. Use compresses made from *bong nga* and *shu mkhan* mixed with cold water for intestinal cramps. Use compress of water pebbles for abdominal cramps due to blood, *mkhris pa* and hot disorders. Use compresses of water pebbles and *byang ma'i lcags*, or *tshan*

mixed with curd, for sharp pains due to hot disorders. Use compresses of *skar chu* and black mud¹ for nose bleeds. Use compresses of mud for dental problems caused by blood and hot disorders as well as for swelling due to *rlung* disorders. Use compresses of *sle tres* mixed with cow's dung for burning sensations due to *dreg*.

Прохладные компрессы. При болях из-за жаров драм ('grams) или труг ('khrugs) плещут звёздную воду или прикладывают бурдюк с ней; при рим-труг (*rims 'khrugs*), рассеявшемся или застарелом жаре обрызгивают звёздной водой; когда глаз повреждён оружием и резко отёк - прикладывают бурдюк с водой; когда из-за отравления мясом жар и перекрыто горло, прикладывают бурдюк, наполненный снеговой водой с *bong nga dkar po*; при гюзер (*rgyu gzer*) - *bong nga* и *zhu mkhan*; при коликах лангтаб (*glang thabs*) от крови, трипа или жара - холодную гальку; при болях от жара - гальку или делают компресс железом лемеха или прикладывают *tshan* вместе с йогуртом в холодном виде; при носовом кровотечении - звёздную воду или чёрный ил; при жаре крови зубов или отекании из-за лунг прикладывают чёрный ил; при обжигающих болях от болезни дрег (*dreg*) - коровий навоз с *sle tres*.

དྲོད་དུག་མ་ལུ་སྐྱང་ཐབས་ཚ་བསྐྱོས་བདུག །མཚོན་ཁྲག་འབྲུགས་ལ་ཚུ་རྩོ་བསྐྱོས་པས་བདུག །མཚོན་ཁྲག་འབྲུགས་ལ་
 གྲོག་ཞིང་ཡོས་གྲིས་བདུག །མཁལ་མ་གང་གཟེར་ཚུ་མི་སྐྱང་སྐྱམ་བདུག །བྱ་བཅས་ཚུ་ཞབས་མཚང་ར་མཁལ་ཤིང་
 གཟེར། བྱི་ས་ཤར་བལྟས་ཚང་བཟན་བསྐྱོས་པས་བདུག །སྐྱུག་པོ་འཐབ་པའི་སྐྱང་ཐབས་ཉ་བོ་དང་། །ཚུ་ལོ་ལུ་མཁན་ཚུར་
 སྐངས་བཅོས་པས་བདུག །དུག་དང་ཁྲག་རྩན་སོ་བར་སྐྱང་བ་འཛོམས། །མ་ལུ་གང་སྐྱུན་ཕུག་རོན་བྱུན་བསྐྱོས་
 བདུག །གང་ནད་ལངས་ལ་སོ་ཕག་རྩ་བསྐྱོས་བདུག །མིན་སྐང་སྐྱུ་མའི་རྩ་ལོ་བསྐྱོས་པས་བདུག །གཞང་མིན་ཕུར་མོ་རྩ་
 སྐངས་བསྐྱོས་པས་བདུག །གང་བས་གཞང་ལུག་སྐྱུ་མ་གོང་བསྐྱོས་པས་བདུག །རྒྱང་གཟེར་ཕྱིང་བ་སྐྱུ་མ་ལུ་ཚུ་རྩོས་
 བདུག །མཁལ་ཤིང་གང་ལ་གཡི་སྐྱང་སྐྱུ་དུགས་བསྐྱེན། །པོ་བ་ཚུ་ལོང་གང་ལ་ལག་མཐེལ་བདུག །ཚིགས་སུལ་ཚུ་སེར་
 ཤག་མ་ཚང་བཟན་བདུག །ཡང་ན་སྐང་སྐྱམ་གྲོག་ཞིང་བསྐྱོས་པས་བདུག །གང་བས་ཚུ་འགགས་འབའ་ཚ་བྱ་བས་
 བདུག །སྟོངས་ཚད་རྒྱང་གཟེར་འཁར་གོང་མིན་ཅན་དང་། །བྱས་རྟེན་ཚང་གིས་བཟན་ལ་བསྐྱོས་པས་བདུག །ཡན་ལག་ཚུ་
 སེར་ལུག་རིལ་ཚང་བཟན་བདུག །

Warm compresses are as follows: Use compresses of heated salt for *glang thabs* due to *ma zhu*. Use compresses of heated water pebbles for coagulation of weapon-injured

blood. Use compresses made from heated moss and hot popped grain for blood coagulation in the liver. Use compresses of dried *sbang ma* for scanty urination and pain due to cold disorders of the kidneys. Use heated soil collected from a rat's burrow which faces eastward, sprinkled with *chang* as compresses for postpartum complications, pain in the lower abdomen, the pelvic region, the kidneys and the waist. Use compresses of *ha bo*, *chu lo* and *shu mkhran*, soaked in water and boiled, for *glang thabs* due to confronted state of *bad kan smug po*. This also relieves poisoning and chronic blood disorders descended to the stomach. Use compresses of heated pigeon-droppings for indigestion and cold natured *skran*. Use compresses of heated bricks and clay for manifestations of cold disorders. Use compresses of heated roots and the leaves of *spru ma* for abdominal cramps caused by *srin*. Use compresses of heated *phur mo* and horse dung for disorders of rectal *srin*. Use compresses of heated small oil-bowl for prolapsed rectum due to cold disorders. Use compresses of heated water pebbles, or warm, oiled felt for sharp pains caused by *rlung* disorders. Use compresses of the fur from lynx and wolf for cold kidneys and waist. Use heated palms as compresses for cold stomach and cold small and large intestines. Use compresses made from heated granules sprinkled with *chang*, or dried *sbang* heated with moss, for accumulation of *chu ser* in the joints. Use compresses of heated 'ba' *cha* and pigeon dropping for urinary obstructions due to cold disorders. Use compresses of heated 'khar gong *srin can* and aged bone sprinkled with *chang* for sharp pains caused by empty hot disorders. Compresses made from heated sheep droppings sprinkled with *chang* are used for *chu ser* disorders of the limbs.

Тёплые компрессы. При коликах лангтхаб (*glang thabs*) из-за нарушения пищеварения мажува (*ma zhu*) прикладывают прокалённую соль; при застывании крови от ранения делают компресс прокалённой галькой; при застывании крови в печени - мхом или прокалённым зерном; при болях из-за холода почек, частом мочеиспускании - компресс сухой бардой; при послеродовых болях внизу живота, крестце, почках и пояснице - прикладывают землю от норки мыши, выходящей на восток, смоченную в чанге и прогретую; при коликах лангтхаб (*glang thabs*) из-за сталкивающегося мугпо (*smug po 'thab pa*) - замоченные в воде и сваренные *ha bo*, *chu lo*, *zhu mkhan*; они же подавляют отравление и поражение желудка старой кровью (*khrag rgan*); при нарушении пищеварения мажува (*ma zhu*) и холодных опухолях трен (*grang skran*) - делают компресс прокалённым помётом голубя; когда поднялись болезни холода - прокалённый кирпич или глину; при коликах

лангтхаб из-за синбу (*srin glang*) - прокалённые корни и листья *spru ma*; при син прямой кишки - прокалённые *phur mo* и конский навоз; при выпадении прямой кишки от холода - прогретую промасленную миску; при болях от лунг - гальку, обёрнутую промасленным войлоком; при холоде почек и поясницы - используют компресс из шерсти рыси или волка; при холоде желудка или кишечника - прикладывают ладони; при скоплении чхусер в суставных щелях - камешки, сбрызнутые чангом или прокалённую сухую барду и мох; при задержке мочи от холода - жмых или птичий помёт; при болях от лунг при пустом жаре - '*khar gong srin can* и старые кости, сбрызнутые чангом и прогретые; при чхусер в конечностях - овечьи катышки, сбрызнутые чангом.

ནད་ལྷན་འཕམ་གཙོ་དབྱེད་མཚོག་དུགས་སུ་བཤད། །ཅེས་གསུངས་སོ། །

Compresses are affirmed to be the best therapy for instantly alleviating pain.” Thus it was said.

4. Говорится, что компрессы - лучшая процедура быстро снимающая боль». Так сказано.

བདུད་ཅི་རྗེ་འོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་དབྱེད་ཇ་དུགས་ཀྱི་ལེའུ་རྗེ་ཉི་ཤུ་རྩ་གཉིས་པའོ། །།

This is the twenty-second chapter, on compresses of the five external therapies, from the Second Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это двадцать вторая глава «Компрессы» из пяти процедур «Сущности амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений»

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

перевод с тибетского на русский: Анастасия Теплякова

¹ Black mud here refers to the thick mud lying under a lake or pond.