

4-4-24

ལེབ་ཉེར་བཞི་པ། དཔུང་ལྗེ་བྱུག་པ།

ГЛАВА 24. ПРОЦЕДУРА - ВТИРАНИЯ

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྟོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་རྣམས་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་དྲང་སྟོང་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!

དཔུང་ལྗེ་བྱུག་པ་རྩུང་དང་མི་རྩུང་དང་། །བྱ་བའི་ཐབས་དང་ཕན་ཡོན་རྣམས་པ་བཞི། །

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

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

རྩུང་བ་ལྷུས་རྩུབ་ལྷག་དང་ལུ་བ་ཟད། །སྒོ་བས་རྩུང་རྣམས་དང་ལྷ་དན་སེམས་ལས་ཆེ། །མིག་འགྲིབ་གཉིད་མེད་རྩྭ་ལ་བས་
དུབ་པ་དང་། །རྩུང་ནད་ཀྱན་ལ་སྦྱུང་བྱུག་བཞེན་པར་བྱ། །

Oil massage is indicated for those with a rough body, anemia, depleted sperm, weak bodily strength, depression, excessive mental activity, cataract, insomnia, exhaustion from strenuous physical activities and those who are elderly. Oil massage is especially recommended for all types of *rlung* disorders.

1. Показания. Следует прибегать к втиранию масел при грубости тела, истощении крови и семени, слабости, старости, горе и большой умственной нагрузке, мигдриб (*mig 'gribs*), бессоннице, усталости от работы и всех болезнях лунг.

ལྷགས་ནད་འབྱུང་ཐོར་སྐྱངས་ལ་ཇེ་གུ་བྱུག།

Apply ointment for skin disorders such as eruptions, pimples and swelling.

При кожных болезнях, сыпях (*'brum thor*) и отеканиях втирают пасты дегу (*Ide gu*).

མ་ལྷུ་བརྩེ་རེངས་དབྱིག་དུག་ཡི་ག་འཆུས། །དུ་རྩེ་བད་ཀན་ནད་ལ་སྦྱུང་བྱུག་སྤང་།།

Avoid oil massage for *ma zhu*, *brla rings*, poisoning from precious metals, anorexia, *dmu chu* and *bad kan* disorders.

2. При нарушении пищеварения мажува (*ma zhu*), ларенг (*bla rengs*), отравлении ядами из драгоценностей, отвращении к пище, мудзинг (*dmu rdzing*) и болезнях бекен втирания масел нужно избегать.

བྱ་ཐབས་ལྟར་སྐྱོད་བྱུག་བདུན་མཐེལ་བཞི་ལ། །མི་ལྷན་བྱུགས་མཉེ་སྐམས་ནས་ཕྱེ་ཡིས་ཕྱི། །སླིང་རླུང་འདྲེ་ཆགས་འབྲས་
ནད་འཛོམས་པར་བྱེད། །བསྐྱུ་མཉེ་ཀུན་ལ་དེ་ལྟར་ཤེས་པར་གྱིས། །འབྲུ་མར་དེ་བཞིན་གཉིད་མེད་རླུང་རྣམས་
འཛོམས། །སློ་རྣོ་དྲན་གསལ་འདོད་ལ་ལྷན་མར་བྱུག། །སློའ་བོག་བརྒྱལ་བའི་ནད་ལ་ལོ་མར་བྱུག། །ཚུ་སེར་ཟ་འཕྲུག་ཏྲ་
རྒྱུང་བོད་ཚེལ་བྱུག། །མཁལ་མ་ཉམ་རྒྱུང་ས་བོན་འཇག་པ་ལ། །སྤམ་མམ་ད་བྱིད་ཚེལ་བྱས་ཤིང་ཚོགས་བྱུག། །ཤིག་སྲོ་མང་
ལ་ཤ་བའི་ཚེལ་བྱ་བྱུག། །བྱི་མ་རེད་ལ་བྱི་ཡི་ཚེལ་བྱ་བྱུག། །སྤང་བྱ་ཕག་ཚེལ་སུ་ཟེ་ནག་པོ་བྱུག། །གདོང་པའི་འབྲུམ་ཤུལ་ར་
ཚེལ་འབྲི་མོག་བྱུག། །བྱ་བ་མ་རྒྱན་ཅན་དན་མར་བྱུ་བྱུག། །མིག་འབྲིབ་བྱ་རྒྱོད་ཕག་པའི་ཚེལ་བྱ་འམ། །འབྲི་མར་གོ་སྟོང་
སྤྱར་བས་རྒྱུང་མཐེལ་བྱུག། །རླུང་ནད་ཅུས་ལྷགས་གཉིད་ནས་སྤང་སྤང་ན། །བཅའ་སྐྱེ་འབྲུ་མར་སྤྱར་བའི་བྱུག་པ་
བྱ། །གཉིད་མེད་སྐྱེ་ཚེ་མར་དཀར་མགོ་ལུས་བྱུག། །

Techniques of performing oil massage are as follows: Apply *mi zhun* on the areas of *sdud sgo*, the sixth and the seventh vertebrae, the palms and the soles and then

massage these areas followed by scrubbing off the oil with powered grains after the oil has dried. This eliminated *rlung* disorders of the heart influenced by *gdon* and 'bras. These techniques are mandatory for all kinds of massage applications. Application of seed oils eliminates *rlung* disorders due to sleep deprivation. Apply clarified butter for those who wish for intelligence and sharp memory, and aged butter for psychosis and fainting. Apply the fats of horses, wild asses and donkeys for itching caused by *chu ser* disorders. Apply the fats of otters or *da byid* on the lumbar vertebrae for loss of sperm due to weak kidneys, while deer fats for infestation of lice and nits. Apply dog fat for chronic wounds from dog bites, white pig fat mixed with *mu zi nad po* for *glang shu*. Apply goat fat mixed with 'bri mog for pockmarks on the face while *tsan dan mar khu* for eczema and chronic wounds. Apply fats from vultures and pigs or *go snyod* mixed with 'bri butter, on the soles of the feet for cataract. Apply *bca' sga* mixed with seed oil for deep rooted ache due to the infiltration of *rlung* disorders into the bones. Apply *gla rtsi* mixed with white butter on the body and the head for insomnia.

3. Методы выполнения. В точки *sdud sgo*, шестой и седьмой позвонки, стопы и ладони втереть *mi zhun* и размять, после высыхания стереть порошком. Это подавляет лунг сердца спровоцированный влиянием духов дре ('dre) и злкачественный дре ('bras). Знайте, что так выполняют любое кунье. Таким же образом [применяют] растительное масло - это подавляет отсутствие сна из-за разных [нарушений] лунг. Тем, кто хочет острого ума и ясной памяти - втирать топленое масло; при помешательстве и обмороках - втирать годичное масло; при зуде от чхусер - жир лошадей, киангов или ослов; при истечении семени из-за ослабления почек - втирать в поясницу жир *sram* или *da byid*; при множественных вшах и гнидах - жир оленя; в раны от собачьих [укусов] - собачий жир; при лангцу (*glang shu*) - свиной жир с *mu zi nad po*; в следы от высыпаний на лице - козий жир с 'bri mog; при щува (*shu ba*) и старых язвах - *tsan dan mar khu*; при мигдриб (*mig 'gribs*) - втирать в стопы свиной жир и жир *bya rgod* или смешанное с *go snyod* масло самки яка; при пульсирующей боли из глубины костей, когда болезнь лунг въелась в кости - втирать растительное масло, смешанное с *bca' sga*; когда нет сна - втирать в голову и всё тело сливочное масло с *gla rtsi*.

མེ་གུ་མུ་ཟེ་ར་དུག་མི་བྱིའི་བྱུམ། །ཤུ་དག་ར་གཞོབ་དྲི་ཚུས་སྣོག་པ་འཛོམས། །མུ་ཟེ་ལྷ་སབས་དུ་བ་མར་རྟིང་སྐྱུར། །མེ་གུ་
བྱུགས་བསྐྱེགས་ཤུ་བ་སེལ་བར་བྱེད། །བྱི་བྱུན་གསེར་དོ་བུ་ཞོས་རྣལ་སྣ་འདེན། །རྣལ་མེད་སྐྱངས་དང་བྱུག་གཟེར་གཙོག་

པར་བྱེད། སྲད་དཀར་ཐལ་བ་རྟ་བོང་འོ་མ་སྦྱར། མེ་མེན་རྟག་འཇག་འབྲས་ཐབས་སོང་བ་སེལ། ཁྱིལ་བྱེ་ཚུར་ལྷར་
 བཏབ་བསྐོལ་བྲེག་ནད་སེལ། རྒྱ་དག་སོ་མ་ར་ཇ་འབྲས་བུ་གསུམ། སླེ་ཉེས་བ་ཕྱི་ས་སྦྱག་ཚ་སྦྲངས་སེལ། འདྲ་པ་ཡུང་
 སྦྱར་བ་རྟ་དུག་མོ་ཉུང་། འདར་བས་ཤུ་ཐོར་བྱེ་མ་ལྷགས་ནད་སེལ། ཡུངས་ཀར་ཤུ་དག་རྒྱམ་ཚ་སོང་ཕོ་མ་གྱིས། གཏོང་
 བྱག་ངོ་འབས་བྱེ་མ་འབྲུམ་ཐོར་སེལ། འོ་མ་བུ་ཨ་བུ་ར་དང་ངི་ཚུ་སྦྱར། འདྲ་ནད་ཡན་ལག་སྦྲངས་པ་སེལ་བར་
 བྱེད། རེན་དན་གྱི་ཕྱེ་ཉོང་ལེན་གངས་ཚུ་སྦྱར། འབྲག་གཟེར་ལྷགས་ནད་ཚ་བ་མེ་དབལ་སེལ། སྦྱུ་བུ་ལྷུ་ལྷུ་མར་གསར་
 ལུས་ཀུན་བྱུག་རྒྱལ་འབྲུམ་སེལ་སེལ་ནད་ཚ་བ་བྱི་ཐོར་སེལ། འདྲ་པ་བུ་རྟ་ཚུ་རེ་ལྷག་ཐལ། ཚུ་པབས་ཐོ་མར་གོང་ཤུ་
 བ་འབྲུག་སེལ། སྦྱལ་ནག་པགས་པ་དུ་བ་མ་ཐོར་བསྐྲེགས། འཕག་ཚོལ་སྦྱར་བྱགས་ཤ་བཟ་བས་ལྷགས་སེལ། རྩོན་བུ་སྦྱབ་
 ཀ་ལོ་སྦྱར་བ་འབྲུག་སེལ།

Application of an ointment prepared from *mu zi*, *ra dug*, *mi brun*, *khyi'i brun*, *shu dag* and burnt horn mixed with urine eliminates *lhog pa*. Applying an ointment made from *mu zi*, *tshwa*, yeast and soot mixed with aged butter, then basking in sunlight, cures eczema. An ointment made from *byi brun* and *gser rdo* mixed with human breast milk drains pus and relieves the pain from swelling without the presence of pus. An ointment of *srad dkar* ash mixed with horse's and donkey's milk cures chronic purulent wounds of 'bras nature. An ointment of sesame powder boiled in whey cures *dreg*. An ointment of *shu dag*, *so ma ra dza*, 'bras bu gsum (three myrobalan fruits), *sle tres*, cow dung and *sa smyag* cures swelling caused by hot disorders. An ointment of *dud pa*, *yung*, *skyer*, *ru rta*, *dug mo nyung* mixed with buttermilk treats skin disorders such as eczema, pimples and tinea versicolor. An ointment of *yungs kar*, *shu dag*, *rgyam tshwa*, and *seng phrom* when applied on the face treats facial pigmentation problems, tinea versicolor, small pox and pimples. An ointment of 'om bu and *a ru ra* mixed with urine cures swelling of the limbs due to poisoning. An ointment of *tsan dan*, *kyi Ice* and *hong len*, mixed with snow water, cures sharp pain due to blood disorders, skin disorders of a hot nature and *me dbal*. An ointment of *skyu ru*, *utpal* mixed with fresh butter, when applied on the whole body, treats excessive perspiration and diffusion of hot disorders like *rims* to the outer part of the body. An ointment made from the ashes of *dud pa*, *ru rta*, *chu rtsa* and *re lcag* mixed with *tshwa*, yeast and *zo mar* clears dandruff and itching. An ointment made from the ash of a black snake skin burnt in an air tight container, and mixed with pig fat cures vitiligo and *bas ltags*. An ointment made from *sngon bu* and *sруб ka* mixed with curd cures itching.

Пасты дегу (*Ide gu*). Из *tu zi, ra dug*, человеческого и собачьего кала, *shu dag* и палёных рогов на моче подавляет лхогпа (*Ihog pa*). Пасту дегу из *tu zi*, соли, закваски и сажи на старом масле втереть и прогреть - это устраняет щува (*shu ba*). Паста на грудном молоке из мышиноного помёта, *gser rdo*, вытягивает гной, а если его нет, то снимает отёк и боли. Зола *srad dkar*, смешанная с молоком кобылы и ослицы устраняет гниение старых ран, перешедших в злокачественный дре ('*bras*). Измельчённый кунжут, прокипячённый в сырной сыворотке, устраняет болезнь дрег (*dreg*). [Дегу] из *shu dag, so ma ra dza*, трёх плодов, *sle tres*, коровьего навоза и *sa smyag* устраняет отекание от жара. [Паста] из сажи, *yung, skyer, ru rta, dug mo nyung* на дарва устраняет такие кожные болезни как сыпь щутор (*shu thor*), кхьема (*khye ma*). Втирание в [кожу] лица пасты из *yungs kar, shu dag, rgyam tshwa* и *seng phrom* устраняет пигментные пятна (*ngo khabs*), кхьема (*khye ma*) и сыпь ('*brum thor*). [Дегу] из '*om bu* и *a ru ra*, смешанных с мочой устраняет откание конечностей из-за отравления. [Паста] из *tsan dan, kyilce* и *hong len* на снеговой воде устраняет боли от крови, кожные болезни с жаром и мевал (*me dbal*). Втирание во всё тело [дегу] из *skyu ru* и *utpal* на сливочном масле устраняет длительное потение и жар заразных болезней рим , ускользнувший во внешние ткани. [Паста] из сажи и золы *ru rta, chu rtsa* и *re lcag* с солью и закваской на масляном осадке с посуды (*zo mar*) устраняет шелушение и зуд. Втирание [дегу] из кожи чёрной змеи, сожжёной без выхода дыма, соединённой со свиным жиром, устраняет щатра (*sha bkra*) и бедаг (*bas ldags*). [Паста из] *sngon bu* и *sруб ka*, соединённых с йогуртом устраняет зуд.

བྱུག་པའི་ཕན་ཡོན་ཚེ་རིང་དབང་པོ་གསལ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

The external applications are beneficial to prolong life and sharpen the sense organs." Thus it was said.

4. Польза от втираний - продление жизни и ясность органов чувств». Так сказано.

བདུད་ཚེ་རྫིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་དབྱེད་མ་བྱུག་པའི་ལེའུ་རྩེ་ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞི་པའོ། །།

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

Это двадцать четвёртая глава «Втирания» из пяти процедур «Сущности амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений»

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

перевод с тибетского на русский: Анастасия Теплякова