САМАДХИ

Как следует обращаться с текстами

Книги по традиционной тибетской медицине, Дхарме и учениям, с ними связанным, являются опорой для их изучения. Если бережно и с уважением относиться к ним, то и мы сами, и люди, с которыми мы связаны в этом мире, — все получают незапятнанные плохими переживаниями знания прямо или опосредованно.

Следует аккуратно пользоваться текстами, содержать их в приятном и чистом месте. Пожалуйста, не кладите тексты на пол, любую нечистую или мокрую поверхность; не бросайте их, не обмахивайтесь, как если бы это был веер; не используйте в качестве подставки; не переступайте через них. Если текст нужно расположить рядом с собой или на полу, в качестве подставки может подойти всё, что не является грязным, например, лист бумаги, сумка, свитер и т.п. Если книгой уже невозможно пользоваться из-за ветхости, то выбрасывать её нельзя: уважительным способом утилизации является сжигание.

Древние медицинские тексты сохранились благодаря многим поколениям практиков, врачей, учёных и их друзей. Для адекватного понимания медицины в современных условиях каждое новое поколение учителей и их учеников создаёт тексты на основе традиционных. Таким образом, ценны и классические, и новые тексты.

Джамгон Конгтрул Йонтен Гьяцо

РУКОВОДСТВО ПО ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Зинтиг: Капли нектара — избранные заметки для начинающих врачей

ཨཱ།།འཆི་བྱེད་ལས་དང་པོ་བ་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་
ཟིན་ཏིག་གཅིས་པར་བཏུས་པ་བདུད་རྩིའི་
ཐིགས་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

གོང་སྒྲོལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ།།

OR

Москва
ОРИЕНТАЛИЯ

УДК 615.89
ББК 53.59
К64

Международная Академия Традиционной Тибетской Медицины (МАТТМ)
International Academy for Traditional Tibetan Medicine (IATTM)

Перевод с тибетского: Анастасия Теплякова
Под научной редакцией Нида Ченагцанга и Александра Арбузова

Конгтрул, Д.
Д64 Руководство по тибетской медицине. Зинтиг: Капли нектара — избранные заметки для начинающих врачей / Джамгон Конгтрул Йонтен Гьяцо / [пер. с тиб. А. Тепляковой]. — М. : Ориенталия, 2014. — 288 с. — (Самадхи).

ISBN 978-5-91994-055-5 (рус.)

В книге приводится перевод главного медицинского сочинения выдающегося мастера XIX в. Джамгона Конгтрула Йонтена Гьяцо. Этот трактат — один из ключевых текстов в современной тибетской медицине и является обязательным для изучения во всех традиционных медицинских учебных заведениях Тибета и Индии. Написанный простым и понятным языком, он тем не менее приоткрывает огромный, практически неизвестный на Западе пласт культуры, который востребован и, несомненно, может быть чрезвычайно полезен в современном мире.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспризведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Перевод с тибетского, А. Теплякова, 2013
© Drangsong Group Project, 2012–2014
© И здание на русском языке, оформление. ООО «Ориенталия», 2014

ISBN 978-5-91994-055-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 11
Предисловие переводчика 16
Краткое жизнеописание автора 19

Вступление 25
Глава 1. О лечении болезней *лунг* 29
Глава 2. О лечении болезней *трипа* 37
Глава 3. О лечении болезней *бекен* 42
Глава 4. О лечении хронических болезней 58
Глава 5. О лечении болезней *жара* 73
Глава 6. О лечении болезней *рим* 83
Глава 7. О лечении болезней *ньен-рим* 86
Глава 8. О лечении болезней верхней части тела 101
Глава 9. О лечении заболеваний пяти плотных органов 111
Глава 10. О лечении болезней полых органов 119
Глава 11. О лечении разрозненных болезней 121
Глава 12. О лечении болезней, сопровождающихся язвами 141

Глава 13. О лечении детских болезней 154
Глава 14. О лечении женских болезней 158
Глава 15. О лечении болезней *за* и *дзе* 161
Глава 16. О лечении ран 164
Глава 17. О лечении отравлений 169
Глава 19. О *чулен* и лечении стариков 183
Глава 20. О восстановлении потенции 185
Глава 21. Отдельные практические замечания 186
1. Извлечение токсинов из драгоценностей . . 186
2. Метод извлечения токсинов *dbang ril* 187
3. Изготовление *lcags rtsi zla 'od* 187
4. Методы обработки *dngul chu* 188
5. Рекомендации по обработке *a ru, ba ru* и т.д. 190
6. Метод извлечения токсинов из *ko byi* 190
7. Рекомендации по обработке *'jam 'bras* 191
8. Рекомендации по усилению действия *bse ru* и других видов рогов 191
9. Метод извлечения токсинов из *lcags sbrul* . . . 191
10. Методы извлечения токсинов из различных видов мяса 192
11. Метод извлечения токсинов из сырья для слабительных лекарств 193
12. Метод обработки *cong zhi* 193
13. Извлечение токсинов из *mu zi* 194
14. Метод извлечения токсинов из *ze tshwa* 194
15. Метод извлечения токсинов из лечебных камней 194
16. Правильный способ обработки кала птиц . . 195
17. Метод извлечения токсинов из *thar nu* 195

18. Рекомендации по обработке сырья из трав 196
19. Питательная обработка *dbang lag* и т.п. 196
20. Рекомендации по пропорциям составов . . . 197
21. Рекомендации по сочетанию парных лекарств 197
22. Рекомендации по применению четырёхцветной технологии приготовления *khyung lnga* 198
23. Традиционные наставления о том, как принимать лекарства 199
24. Метод приготовления *дегу* 199
25. Метод приготовления масляных лекарств . . 200
26. Метод приготовления лечебного *чанга* 202
27. Медовый *чанг* из *puSh pa* 203
28. Приготовление *gze chang* 203
29. Приготовление зольных составов 203
30. Метод получения золы *rgya tshwa* 204
31. Метод обжига костей 204
32. Приготовление *cong zhi rgod btul* 205
33. Метод приготовления состава *sman nag* 205
34. Обжиг лекарств против болезни *регдуг* 206
35. Методы сгущения *кханды* 208
36. Рекомедации по слабительным 209
37. Советы по водному очищению 210
38. Рекомендации по *нируха* 211
39. Рекомендации по кровопусканию 212
40. Рекомендации по прижиганию 215
41. Метод превращения воспалительного отёка в гной 216

42. Метод получения «сандалового масла» ... 216
43. Рекомендации по ваннам из *пяти амрит* .. 217
44. Рекомендации по приготовлению *dbang ril nyer lnga* ... 220
45. Обработка *khyung skyugs* ... 221
46. Показания к *dbang ril* ... 222
Заключение ... 223

Схема транслитерации по Вайли ... 226
Алфавит ... 228
Указатель лекарств, упомянутых в тексте ... 235
Указатель точек для прижигания, упомянутых в тексте ... 251
Точки головы и шеи ... 251
Точки спины ... 253
Точки передней стороны тела ... 257
Точки конечностей ... 259
Указатель мест кровопускания, упомянутых в тексте ... 261
Места для кровопускания, расположенные на голове и шее ... 261
Места для кровопускания, расположенные на верхних конечностях ... 263
Места для кровопускания, расположенные на нижних конечностях ... 266
Традиционные единицы измерения ... 268
Меры длины ... 268
Меры объёма ... 268
Меры веса ... 269
Краткий глоссарий медицинских терминов ... 270

Приложение 1. Точки спины и задней стороны тела ... 281
Приложение 2. Точки передней стороны тела ... 282
Приложение 3. Места для кровопускания, расположенные на голове и шее ... 283
Приложение 4. Места для кровопускания, расположенные на верхних конечностях ... 284
Приложение 5. Места для кровопускания, расположенные на нижних конечностях ... 285

Международная Академия Традиционной Тибетской Медицины (МАТТМ) .. 286

ПРЕДИСЛОВИЕ

Среди десяти наук Тибета (пяти малых и пяти больших) медицина — это важнейшая из ветвей больших наук. Самостоятельно развивавшаяся в течение нескольких тысячелетий, она является уникальной естественной медицинской системой. В настоящее время говорят о существовании трёх главных медицинских систем Востока: индийская медицина (аюрведа), китайская медицина и тибетская медицина. Возникшая на заре истории в тибетском высокогорье, медицина Тибета постепенно распространилась в Монголии, Бутане и Непале, Индии и других странах. В настоящее время она официально признана в самом Тибете (Китае), Индии, Монголии, Бутане и некоторых других странах и подтверждает свою исключительную ценность, сохраняя и защищая жизни многих пациентов.

В последние три десятилетия тибетская медицина проникает также и в западные страны. В частности, всё больше становится тех, кто её исследует или изучает.

И всё чаще больные доверяют ей. Распространившись в России триста лет назад среди монгольских народов, в настоящее время она переживает бум развития, и особенно радостно видеть появление молодых врачей, специализирующихся на тибетской медицине.

Для полноценного изучения нужны полноценные учебники и книги, поэтому данный перевод на русский язык «Заметок» Конгтрула — очень радостная новость. Это один из самых известных текстов по тибетской медицине, незаменимая книга, суммирующая «Тантру наставлений» (третью из «Четырёх тантр»), универсальный инструмент начинающего врача. Нет необходимости говорить о непревзойдённой пользе от этой книги для любого, кто изучает тибетскую медицину. Я настоятельно рекомендую всем своим студентам изучать «Заметки» Конгтрула!

Эту книгу с тибетского языка на русский перевела Анастасия Теплякова, которая обладает не только теоретическими знаниями и практическим опытом применения тибетской медицины, но и должной квалификацией в тибетском языке. Перевод занял три года. Трижды она с невероятным усердием перепроверяла текст под моим руководством, поэтому я уверен, что этот перевод точен.

Несколько слов о Конгтруле Ринпоче. Великий Конгтрул Йонтен Гьяцо (1813–1899) родился в год Водяной Птицы в Восточном Тибете, в местечке Ронгьяб области Дрида Залмоганг, в семье последователей религии бон. Он начал учиться с пятилетнего возраста, а с десяти лет под руководством Шечена Гьюрме Тхутоба Намгьяла и других наставников подробно изучил обычные науки: ремесло, логику, грамматику, медицину, а также философские дисциплины: мадхьямаку, праджня-парамиту, винаю, абхидхарму и другие.

Получив множество учений мантраяны — посвящений в тантры и наставлений из старых и новых канонических (кама) и тайных (терма) учений у Ситу Пема Ньиндже, Джамьянга Кхьенце Вангпо и других учителей разных традиций, — он тщательно изучил их, медитировал и реализовал, став великим мастером, учёным и практиком одновременно.

Ради тех, кому посчастливилось стать его последователями в будущем, Конгтрул Йонтен Гьяцо составил «Сокровищницу всеобъемлющего знания» — совершенные поучения об основе, пути и плоде, охватывающие полностью весь корпус сутр и тантр, от областей обычных наук вплоть до высшей из девяти неординарных колесниц —дзогчен ати йоги. Кроме этого, он извлёк всё самое важное из океана терма — глубинной традиции школы ньингма — и ранних переводов канонических учений, таких как Янгдаг Херука, Ваджракилая, Ямантака и других, и составил «Сокровищницу драгоценных терма», внеся тем самым огромный вклад в развитие традиций терма и кама.

Он также является составителем «Драгоценной сокровищницы ключевых наставлений» — текста, где сведены вместе глубочайшие посвящения и наставления, связанные с восемью традиционными линиями передачи практики, где для каждой тантры в отдельности собраны мандалы, посвящения и наставления. Помимо

всего этого, его перу принадлежит большое количество различных сочинений: собраний восхвалений, эссе, трудов по медицине и других текстов. Его обширные поучения, известные как «Пять Сокровищниц», содержат около 90 томов.

Заботясь о молодых врачах, Конгтрул Йонтен Гьяцо составил «Заметки». Очевидно, что в своей практике он сочетал одновременно медицинскую и духовную части учений Гуру-йоги Ютог Ньингтиг и являлся благодаря этому и великим врачом, и великим практиком.

Кроме этого, на протяжении всей своей жизни он учил и давал посвящения, наставления и текстовые передачи сутр, тантр, устных поучений старых и новых терма. Конгтрул Йонтен Гьяцо ушёл из жизни в возрасте 87 лет.

Поскольку он был одним из основных деятелей школы риме, у него были близкие ученики из всех традиций: Джамьянг Лотер Вангпо, Чодже Кунга Джамьянг и другие — последователи из школы сакья; Мипхам Джамьянг Намгьял, Тертон Лераб Лингпа и множество других — последователи из школы ньингма; Кармапы XIV и XV, Тай Ситупы X и XI — ближайшие последователи из школы кагью; кхенпо монастыря Гьюме Еше Гонгпел, Драгьяб Донгтрул Кхечог Нгаванг Дамчо Гьяцо и другие — последователи из школы гелуг. Иначе говоря, в то время к Конгтрулу Йонтену Гьяцо стекалось множество учеников со всего Тибета: от областей У и Цанг до областей Кхам и Амдо. Большинство его учеников вне зависимости от своей принадлежности к той или иной традиции считали этого мастера действительно святым человеком. Он был одним из величайших мастеров, почитавшихся всеми буддийскими традициями Тибета.

В заключение желаю всем вам здоровья для тела и счастья для ума. Пусть вы станете врачами, действительно приносящими пользу другим, врачами, назначающими верное лечение.

Нида Ченагцанг,
во время перелёта из Италии на Украину,
4 июня 2012 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

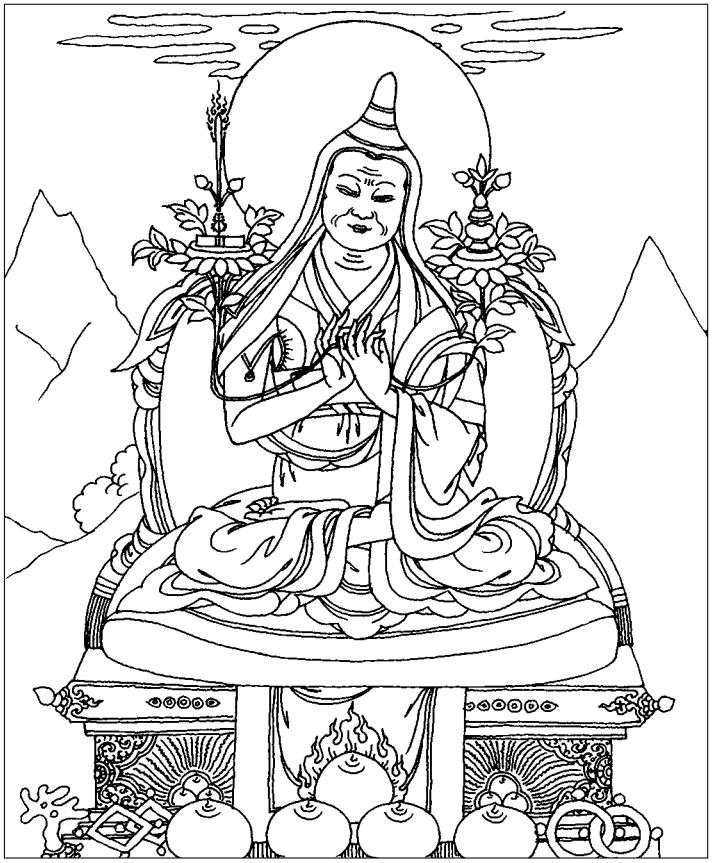
Этот небольшой по размеру и при этом очень важный текст предназначен для людей, всерьёз практикующих и изучающих традиционную тибетскую медицину. Написанный простым и понятным языком, он тем не менее приоткрывает огромный, практически неизвестный на Западе пласт культуры, который востребован и, несомненно, может быть чрезвычайно полезен в современном мире.

Перевод был сделан по двум изданиям: «**gso rig zin tig yang tig**» (kong sprul yon tan rgya mtsho sogs // mi rigs dpe skrun khang. Arura series. Vol. 11. Pecin, 2005. 520 pp.) и «**gso rig skor gyi rgyun mkho gal che ba bdams bsgrigs**» (Anthology // mi rigs dpe skrun khang. Pecin, 1988. 423 pp.). Существуют два текста, написанные знатоками медицины Оргьеном Тхегчогом и Карма Гьялценом, которые подробно описывают рецептуры лекарственных средств, упомянутых в этой книге. Их перевод является логическим продолжением данной работы и будет начат сразу после запуска в печать на-

стоящего текста. Поэтому для того, чтобы читателям было удобно соотносить лекарства из текста «Зинтига» с прописями из рецептурников, все названия лекарств приведены так, как указано в последних.

Я от всего сердца благодарю доктора Ниду Ченагцанга за объяснения и ответы на вопросы и мою семью за поддержку во время работы над текстом. Все замечания и предложения будут с благодарностью приняты по адресу: *anastasia.tep@gmail.com*.

Анастасия Теплякова



Джамгон Конгтрул Йонтен Гьяцо (1813–1899)

КРАТКОЕ ЖИЗНЕОПИСАНИЕ АВТОРА[1]

Конгтрул Йонтен Гьяцо[2] — автор текста «Зинтиг: Капли нектара — избранные заметки для начинающих врачей»[3] — родился в десятый день десятого месяца года Водяной Птицы 14 *рабчжуна*[4] (2 декабря 1813 г. по западному календарю) в Восточном Тибете в области Дрида Залмоганг[5] около Пема Лхаце[6]. Его отцом был мастер из рода

1 Приведено по изданию «gso rig zin tig yang tig» (kong sprul yon tan rgya mtsho sogs // mi rigs dpe skrun khang. Arura series. Vol. 11. Pecin, 2005. 520 pp.).

2 Тиб. *kong sprul kon tan rgya mtsho.* Другое имя — Конгтрул Лодро Тхае (тиб. *kong sprul blo gros mtha' yas).*

3 Тиб. «'tsho byed las dang po ba la nye bar mkho ba'i zin tig gces par btus pa bdud rtsi'i thigs pa zhes bya ba bzhugs so» (букв. «Капли нектара — избранные заметки о самом необходимом для молодых врачей»).

4 Тиб. *rab byung* — шестидесятилетний цикл, применяемый в тибетском летоисчислении.

5 Тиб. *'bri zla zal mo sgang.*

6 Тиб. *padma lha rtse.*

Кхьюнгпо[7] Юнгдрунг Тензин[8], а матерью — Таши Цо[9]. С раннего возраста Джамгон Конгтрул отличался выдающимися умственными способностями и невероятной мудростью. В молодости он изучил медицинский трактат «Четыре тантры» и благодаря помощи Карма Пунцога[10] познакомился с лекарственными травами. Затем по рекомендации Карма Нгедона[11] изучал бесчисленные сутры, тантры и комментарии к ним примерно у пятидесяти великих мастеров всех традиций: выдающегося учёного Гьюрме Тхутоба Намгьяла[12] из монастыря Шечен[13], Ситу Пема Ньиндже Вангпо[14] из монастыря Палпунг[15], Джамьянга Кхьенце Вангпо[16] и других. Лечебные процедуры он изучал у Карма Цеванг Рабтена[17].

7 Тиб. *khyung po* — древний тибетский род, в котором родились выдающиеся мастера буддийской и бонской традиций: Миларепа, Первый Кармапа Дюсум Кхьенпа (тиб. *dus gsum mkhyen pa,* 1110–1193) и другие.

8 Тиб. *g.yung drung bstan 'dzin.*

9 Тиб. *bkra shis mtsho.*

10 Тиб. *karma phun tshogs.*

11 Тиб. *karma nges don.*

12 Тиб. *'gyur med mthu stobs rnam rgyal,* или Шечен Онтрул Тхутоб Намгьял (тиб. *zhe chen dbon sprul mthu stobs rnmam rgyal*) (род. 1787) — выдающийся учитель школы ньингма.

13 Тиб. *zhe chen* — один из шести главных монастырей традиции ньингма в Тибете.

14 Тиб. *si tu padma nyin byed dbang po* — Ситупа IX Пема Ньиндже Вангпо (1774–1853).

15 Тиб. *dpal spung* — монастырь в Дерге (современная китайская провинция Сычуань), главная резиденция мастеров линии Тай Ситу (Ситупа).

16 Тиб. *'jam dbyangs mkhyen brtse'i dbang po* (1820–1892) — один из пяти великих тертонов.

17 Тиб. *karma tshe dbang rab brtan.*

Благодаря глубоким знанием сутр, тантр и комментариев он написал около 90 томов сочинений, внимательно относясь к точности значений используемой терминологии и наполняя тексты любящей добротой. Среди написанного — полный и безошибочный труд по девяти обычным наукам и одной особенной — Дхарме Будды[18] — «Сокровищница знания»[19]. В этом собрании в том числе описана история тибетской медицины, её происхождение, основатели, слова Будды и то, как она распространялась в Китае и Тибете. В частности, о происхождении «Четырёх тантр» науки врачевания говорится следующее: «Собрав все традиции воедино, а также тайные учения-*сокровища,* полученные от Дакини Палден Тренгвы[20], и, взяв суть медицинских наставлений отовсюду, Ютог *повернул колесо Дхармы* и составил обычные и особые, большие и малые тантры».

Иначе говоря, Ютог Йонтен Гонпо[21] в совершенстве

18 10 традиционных наук: 5 больших наук — ремесло, логика, грамматика, медицина, «внутренняя наука» (то есть Дхарма Будды), и 5 малых наук — семантика, математика (астрология), драма, поэзия, лексикография.

19 Тиб. *shes bya mdzod,* или *shes bya kun khyab* — одно из пяти собраний (*mdzod lnga* — «Пять сокровищниц»), составляющих полную коллекцию его работ.

20 Тиб. *dpal ldan phreng ba,* букв. «Дакиня Славной Гирлянды (Чёток)».

21 Тиб. *g.yu thog yon tan mgon po,* имеется в виду младший Ютог Йонтен Гонпо (1126–1202) — потомок и воплощение старшего Ютога Йонтена Гонпо, жившего в VIII веке. Он дополнил и отредактировал «Четыре тантры»; эта исправленная версия остаётся неизменной и в наше время.

изучил все традиции, объясняющие *восемь ветвей*[22], объединил их и составил текст «Четыре тантры» по тибетской медицине.

Помимо этого трактата у Конгтрула Йонтена Гьяцо есть труд, называемый «Сокровищница драгоценных терма»[23], который состоит из 60 томов, содержащих множество больших и малых терма[24], открытых великими тертонами Сангье Лама Лингпой[25], Пема Осэлом До-Нгагом Лингпой[26], Чокгьюром Деченом Лингпой[27] и другими. Для будущих поколений врачей он взял оттуда терма, в которых описано множество высокоэффективных методов профилактики и лечения различных заболеваний (*ньен-рим*, *мучху*, *дзе* и др.), а также тексты, посвящённые лекарствам и процедурам, которые отличаются от широко известных. Эти знания мастер почерпнул из ксилографов, изготовленных с печатных

22 Тиб. *yan lag brgyad pa* — традиционное разделение медицины на 8 частей: общая терапия, педиатрия, гинекология, лечение негативных влияний, травматология, токсикология, геронтология, сексология.

23 Тиб. *rin chen gter mdzod*.

24 Тиб. *gter ma* («скрытое сокровище») — особые тексты или священные предметы, спрятанные для того, чтобы быть обнаруженными в правильное время тертоном (*gter ston* — «открыватель сокровищ»).

25 Тиб. *sangs rgyas bla ma gling pa* — самый первый тертон, живший в XI веке.

26 Тиб. *padma 'od gsal mdo sngags gling pa* — имя тертона Джамьянга Кхьенце Вангпо.

27 Тиб. *mchog gyur bde chen gling pa* — Чокгьюр Лингпа, или Чоглинг (1829–1870), великий тертон, один из тех, кто вместе с Конгтрулом Йонтеном Гьяцо и Джамьянгом Кхьенце Вангпо основали несектарный подход риме (тиб. *ris med*).

досок в монастырях Цурпху и Дерге в Восточном Тибете, а также из знаний, последовательно передававшихся от учителей прошлого, и из собственного практического опыта. Таким образом Конгтрул Йонтен Гьяцо составил текст «Зинтиг — квинтэссенция практической медицины», который впоследствии получил широкое распространение.

«Когда знания остаются в книгах, их трудно применять на практике. Необразованный врач, будучи поверхностным, только обманывает пациентов. А стремиться лишь к материальным благам — значит только прикрываться именем врача. Поэтому, заботясь о правильной передаче медицинских знаний, я и составил этот текст», — такой совет, подобный сердечной драгоценности, был дан автором.

Этот текст, называемый ещё «Заметками Конгтрула»[28], стал популярен во всех трёх частях Тибета — Верхнем, Среднем и Нижнем[29] — и широко применяется в практической деятельности врачей.

Конгтрул Йонтен Гьяцо руководил *шедрой*[30] в Палпунг Чокхор Линге. Среди многих сыновей сердца[31], имевших счастье внимать нектару его обстоятельных

28 Тиб. *kong sprul zin tig*.

29 (1) Верхний, или Западный, Тибет — Нгари (тиб. *mnga' ri*) и др. области; (2) Средний, или Центральный, Тибет — У-Цанг (тиб. *dbus gtsang*); (3) Нижний, или Восточный, Тибет — Амдо и Кхам (тиб. *a mdo khams*).

30 Тиб. *bshad grwa* — школа в традиционных монастырских центрах, где монахи и монахини изучают основные буддийские тексты.

31 То есть учеников.

и глубоких поучений, основными были Кармапы XIV[32] и XV[33], Джамьянг Лотер Вангпо[34], Мипхам Намгьял Гьяцо[35], Драгьяб Донгтрул Нгакванг Дамчо Гьяцо[36], Нгакванг Чодраг Гьяцо[37], Лхагсам Тенпей Гьялцен[38], Таши Чопхел[39] и другие. Без разделения на школы Конгтрул Йотен Гьяцо помогал всем, кто обращался к нему за объяснениями по множеству сутр и тантр, а также по лекарствам и процедурам. Он много сделал для развития тибетской медицины, собирая, сохраняя и распространяя учения о врачевании.

Конгтрул Йонтен Гьяцо скончался на восемьдесят седьмом году жизни 28 декабря 1899 года.

32 Тхегчог Дордже *(theg mchog rdo rje)* (1798–1868).

33 Кхакьяб Дордже *(mkha' khyab rdo rje)* (1871–1922).

34 Тиб. *'jam dbyang blo gter dbang po,* иначе Тхарце Понлоп Лотер Вангпо *(thar rtse dpon slob blo gter dbang po)* (1847–1914) — важный мастер традиций риме и сакья из монастыря Нгор Тхарце (тиб. *ngor thar rtse*), сыгравший ключевую роль в движении риме.

35 Тиб. *mi pham rnam rgyal rgya mtsho* (1846–1912) — великий тибетский учёный и йогин, тертон.

36 Тиб. *brag yab gdong sprul ngag dbang dam chos rgya mtsho.*

37 Тиб. *ngag dbang chos grags rgya mtsho.*

38 Тиб. *lhag bsam bstan pa'i rgyal mtshan.*

39 Тиб. *bkra shis chos dpal.*

ВСТУПЛЕНИЕ

Ом А Тха![40]

Подобно полностью ясным нектарным тигле
В пространстве Дхармадхату лучами улыбающихся
проявленных форм Будд
Разрушается весь мрак от *ньепа*[41] — плодов,
происходящих от соответствующих им причин.
С почтением простираюсь перед
Ламой Царём Врачей!

Когда знания остаются в книгах, их трудно
применять на практике.
Необразованный врач, будучи поверхностным,
только обманывает пациентов.
А стремиться лишь к материальным благам — значит
только прикрываться именем врача.

40 Благоприятное пожелание об умиротворении болезней.

41 См. *ньепа.* Здесь указывается на происхождение трёх *ньепа* от соответствующих трёх основных ядов ума (тиб. *dug gsum*): страсти, гнева и неведения.

Поэтому, заботясь о правильной передаче
медицинских знаний, я и составил этот текст.

Вообще тибетская медицина описана в «Четырёх тантрах» и других текстах, однако в вопросах, касающихся распознавания болезней и назначения лекарственных средств, невозможно обойтись без устных наставлений и объяснений[42] квалифицированных наставников и длительного опыта медитации. Для подготовленных врачей, которые изучили диагностику по пульсу и моче, описанную в «Дополнительной тантре», но ещё не выслушали множества тантр и устных наставлений, очень важны дополнительные материалы. В этой рукописи кратко изложены важные практические сведения о лечении и лекарствах, подходящих при разных болезнях.

В «Тантре»[43] говорится, что в общем из-за причины — мешающих чувств[44] живых существ, или трёх ядов ума — появляются связанные с ними плоды — болезни трёх *ньепа*. От привязанности возникают болезни *лунг*, от гнева — болезни *трипа*, от неведения — болезни *бекен*, от смешения двух — соответствующий *смешанный* тип, от сочетания всех трёх — *сложный* тип болезней. Хотя в зависимости от преобладающего расстройства можно выделить много видов заболеваний, обобщённо говорят о 101 болезни, наверняка требующей лечения. Поэтому в «Тантре» сказано, что хотя живые существа

42 Тиб. *man ngag zhal khrid.*
43 Имеются в виду «Четыре тантры».
44 Тиб. *nyon mongs,* санскр. *клеша.*

не могут не иметь *причин болезней*[45], однако при равновесии *первоэлементов*, и если нет негативного влияния демонов, эти *причины* находятся в сбалансированном состоянии и существа не болеют. И наоборот, из-за дисгармонии *первоэлементов ньепа* приходят в смятение и негативные влияния будоражат их, поэтому баланс нарушается и возникают два вида болезней[46]. Поэтому будды проявляют свою сочувственную активность, и повсюду возникают методы *чулен*, чтобы на протяжении долгой жизни быть здоровым, а также непостижимое количество лекарств, процедур и прочих методов врачевания. Поэтому очень важно выучить то, что кратко изложено в «Тантре основ» относительно корней всех болезней, — тройки *лунг, трипа* и *бекен*, их причин, мест локализации, местности, сезонов, провоцирующих условий, течения болезней и средств лечения.

Как сказано в «Тантре», «прежде чем брать за руку, расспрашивают о болезни». Поэтому сначала следует подробно расспросить об условиях, спровоцировавших заболевание, характере болей, от какой пищи и образа жизни пациент чувствует облегчение или ухудшение. Затем, обследовав пульс и мочу, точно определяют характер болезни. Следует быть очень осторожным, поскольку если нет времени задать вопросы и выслушать ответы, то, лишь прощупав пульс и взболтав мочу, болезнь не распознаешь. Не распознав её, как правило, назначают недостаточное, избыточное или неверное лечение. И хотя сущность болезни увеличивается, её

45 См. *ньепа.*
46 Вероятно, имеются в виду болезни *жара* и *холода.*

внешние проявления уменьшаются. Это «удачно» произошедшее небольшое улучшение только усиливает тщеславие врача, из-за которого назначаются ошибочные лекарства и процедуры, от чего многие умирают. Поэтому нужно быть очень внимательным!

Глава 1

О лечении болезней *лунг*

Первое. Общие условия, провоцирующие возникновение болезней ***лунг,*** таковы: интенсивная умственная работа, кровотечение, обильные рвота и понос, чрезмерное сосредоточение, употребление в больших количествах малокалорийной пищи и ледяных[47] напитков и т.п. Следует всё время быть осторожным с *лунг,* поскольку он рассеивает болезни по телу и вызывает осложнения.

Симптоматика: частая зевота, бессонница, головокружение, шум в ушах; блуждающие боли в сердце, всей верхней части тела, в бёдрах и пояснице и т.д.; тело сотрясает дрожь или озноб; сильные, но не локализованные боли в костях и суставах; ум блуждает. Эти симптомы в основном проявляются вечером и на рассвете, а также в это время возникает кашель с пенистой мокротой. Хотя пульс неравномерный

47 То есть очень холодных.

и может быть и быстрым[48], и медленным[49], но при нажатии пульс не прощупывается, то есть ощущается пустым[50], как будто плавающим на поверхности воды; иногда в биении пульса случаются небольшие остановки. Моча водянистая, жидкая, с большими пузырями, со слабым вкусом, запахом и паром. При наличии жара моча хотя и красно-жёлтая, но в ней нет осадка и она прозрачная. Это признаки болезни *лунг*. Язык сухой и красный, по краям заметно немного красных мелких сосочков.

Лекарства: такие составы, как **shing kun nyer lnga, a gar so lnga, dzA ti bcu bzhi,** являются общими лекарствами (при болезнях *лунг*). При подозрении, что присоединяется другое заболевание, лучше использовать **a gar bco lnga**. В качестве *коня лекарств* используют тёплую и питательную пищу — такую как *чанг*, костный бульон, старое мясо, йогурт[51] с неочищенным тростниковым сахаром[52] и т.д. Пациенту следует находиться в тёплом месте, мало разговаривать, избегать плохих новостей. Втирают масло с *dzA ti* в точки *лунг*: *spyi gtsug, шестой* и *седьмой позвонки, brang gzhung*[53]*, точки на затылке, задней поверхности шеи, стопах*[54] *и ладонях*[55]. Или применяют так называемое *монгольское прижигание*[56]. Его проводят следующим образом: семена *go snyod* измельчают и, обернув тканью, нагревают на огне[57] и прикладывают как согревающий компресс. Также полезно вдыхать дым тлеющей *цампы*, смешанной с **a gar so lnga**, или даже подойдёт просто одна *цампа*.

Когда к расстройству *лунг* присоединяется расстройство крови и *трипа*, то получается ***лунг* крови**[58]. Кроме основных признаков *лунг*, присутствующих в пульсе и моче, у пациента затруднено дыхание, ощущается сильная боль в верхней части тела или одновременно в груди и спине. Больному попеременно становится то лучше, то хуже. В настоящее время из-за того, что негативные влияния демонов сильны, существует много разных форм этого заболевания, и поэтому его трудно распознать, хотя и страдают им множество людей. Если от втирания *цампы* в места болей становится немного легче, то это наверняка оно. В этом случае, при сильном чувстве распирания в верхней части тела и преобладании *лунг*, назначают такие лекарства, как **ma nu bzhi thang** с добавлением *ko byi*, то есть **ko byi lnga thang**; очень хороши **ko byi bcu gsum**, **ko byi bdun pa**, **rdo rje rab 'byams**. При наличии негативного влияния демонов хотя и хорошо принимать **a gar nyi shu** и **a gar so lnga** внутрь, но также хорошо втирать **a gar so lnga** в места болей и вдыхать его дым.

48 Тиб. *mgyogs.*
49 Тиб. *dal.*
50 Тиб. *stong.*
51 Тиб. *zho.*
52 Тиб. *bu ram.*
53 *dkar nag mtshams.*
54 *rkang mthil gsang.*
55 *lag mthil gsang.*

56 Тиб. *hor me.*
57 Автор не написал, что при *хорме* используется горячее масло, очевидно, подразумевая, что это общеизвестно.
58 Тиб. *khrag rlung.* В настоящее время это заболевание идентифицируют как гипертоническую болезнь.

Также хорошо известно, что очень полезен для облегчения дыхания при чувстве распирания в груди у пожилых людей следующий состав: к основе, состоящей из *gur gum, ba sha ka, tsan dan dkar dmar, gu gul, gla rtsi,* для запаха добавляют *'ug pa lag pa, gzer 'joms,* какой попадётся, и *ar nag,* измельчают в порошок и назначают пациенту. В этот состав следует положить *tsan dan dkar* поменьше, поскольку он вредит *лунг*. При очень сильном чувстве распирания к составу добавляют *ko byi* с волосками. Дым от сжигания этого состава помогает при заложенности носа из-за *чхампа* или *донг-син*[59]. При сильных болях и сильном расстройстве крови назначают **skyu ru nyer lnga 'phrul 'khor can**, **rgwa lo** с добавкой *skyu ru*, **man ngag bsil sbyor**, хорошо использовать **bdud rtsi sum sbyor** с добавлением *ru rta, a byag gzer 'joms* и *hong len*.

При неясных болях по всему телу назначают **a gar so lnga**, состав из «Дополнительной тантры» **a gar brgyad pa** с добавлением *ko byi* с удалёнными волосками. В места болей на бёдрах и пояснице полезно втирать порошок **ko byi lnga thang** и **gser thang bco brgyad**. Назначать специальные лекарства и мази[60] для лечения болезней ног нельзя, поскольку, когда *лунг* крови попадает в нижнюю часть тела, он превращается в болезнь *кангбам*. В любом случае, где бы ни возникали боли — в верхней или нижней части тела, подходит **a gar bco lnga**. Он является общим лекарством для верхней и нижней части и не вредит другим *ньепа*. Особенно

59 *gdong srin* — имеется в виду болезнь *я-ма (ya ma)*.

60 Тиб. *byug pa*.

при присоединении *ньен* и распирании верхней части тела нельзя назначать лекарства произвольно, однако хорошо назначить **srog 'dzin nor bu**. Также не повредит и **a gar bco lnga** — если его назначить в начале, он помогает распознать болезнь.

Если к *лунг* крови присоединился *чхампа*[61], назначают **ma nu bzhi thang**, **ko byi lnga thang**, **sprin bral zla zer**, **bsil bcud bco lnga**, а также состав **bdud rtsi sum sbyor** с добавлением *sle tres, kanta ka ri, a gar.*

Это общие лекарства, которые хорошо подходят против *лунг* крови. При головных болях из-за *лунг* крови лекарства надо запивать отваром **thod rus bcu pa**.

***Лунг* сердца**[62]. Симптомы: раздражительность, беспричинные депрессии, бессоница. Это заболевание не становится сильным без негативного влияния демонов. Если симптомы то усиливаются, то ослабевают, тогда налицо сильное негативное влияние, и в этом случае самым важным является проведение ритуала *римдро*. При сильных болях **'brong rtse ar brgyad** устраняет боль. Постоянно назначают **a gar nyi shu** и подобные подходящие разновидности составов на основе *a gar,* а особенно хорошо подходят упомянутые в «Тантре» **srog 'dzin brgyad**[63], **bye ring sems kyi bde skyed**, **bi ma la**, **srog rlung 'joms rdor**, **rdo rje rab 'byams**, которые следует запивать алкоголем или костным бульоном. Или можно использовать состав из *ar nag,*

61 См. главу 7.

62 Вероятно, речь идёт об астено-невротическом синдроме; воможно, сюда относятся различные сердечные аритмии.

63 *a gar brgyad pa*.

dzA ti, snying zho sha, ru rta, spos dkar, sha chen, то есть **ar nag drug sbyor**, который вообще полезен при *лунг* сердца. Нельзя использовать лекарства, пищу и образ жизни с прохладными свойствами. Хотя и считается полезным через 3–4 месяца назначить **btsan dug sman mar**, но считается, что это плохо влияет на сообразительность. После того как постепенно заболевание пройдёт, для *отсечения последствий* следует сделать прижигание[64] *четырёхустной точки nu gsang*[65]*, dkar nag mtshams, шестого* и *седьмого позвонков*, однако вначале нельзя слишком сильно прижигать. Если это невозможно, делают кровопускание на сосуде *rgyu rtsa.* При присоединении негативного влияния демонов *гьялпо* назначают тайное лекарство, добавив к **khyung lnga** *dzA ti* и сердце убитого животного.

При ***лунг* лёгких,** похожем на остаточные явления *чхампа*, будет особенно сильный кашель по вечерам. В этом случае хорошо использовать **bsil bcud dgu pa** из «Тантры наставлений», **'bras gsum bdun** или **drang srong a gar bco lnga**, то есть **drang srong ar brgyad**, смешанный с **nor bu bdun thang**, и запивать *чангом* или костным бульоном. При продолжительной болезни прижигают *четвёртый* и *пятый позвонки* и по вечерам втирают в область лёгких сливочное масло.

При ***лунг*, смешанном с бекен**[66], и таких симптомах, как головокружение, отвращение к пище, пустая рвота,

64 Тиб. *me btsa'.*

65 Имеется в виду четырёхустная точка сердца *snying gsang bzhi.*

66 Тиб. *bad rlung.*

соединяют составы **ar brgyad**[67] из «Тантры» и **bdud rtsi sum sbyor**. Добавляя к этому *tsan dkar* и *ba sha ga*, получают **bdud rtsi bcu gsum**. Добавив к составу **bdud rtsi sum sbyor** равное количество *se ba'i me tog*, получают состав **ril dkar pad sdong**. Или к составу **bdud rtsi sum sbyor** добавляют *a ru* и *skyu ru* в таком же количестве, что и *ma nu*; и ещё *se me*[68] в таком же количестве, что и первые пять ингредиентов, — получится состав **phan pa myong grub**. Подходят также **dzA ti nyer lnga** и **a gar so lnga**. Если есть в наличии, то особенно хорошо использовать **bye ring lug klad ril bu**, сваренный в очищенном топлёном масле в течение двух кругов мантры Тары. Делают укалывания (сильно надавив болезненное место золотым, серебряным, медным инструментом или рогом) или прижигания на точках *stag pa'i sdud sgo, mtshog gsang* и двух других точках *mgo'i rgya bzhi*, которые находят, отступив на 1 *cop* прямо кверху от верхушки уха, и на точке *spyi gtsug.* Втирание муки в эти точки иногда помогает, но в целом вылечить заболевание таким образом сложно, поэтому применяют горячий компресс кирпичом. Если при головокружении от чистого *лунг* (без присединения других нарушений) будут ещё такие симптомы, как потемнение в глазах и потеря равновесия, шум в ушах, похожий на звук «тинг», то в этом случае используют вышеуказанные составы, а также следующий способ лечения. После того как пациент несколько раз в день выпьет бульон из бараньей головы, пролежавшей три года,

67 *a gar brgyad pa.*

68 То есть *se ba'i me tog.*

или подобные бульоны из старых костей, делают прижигание — во-первых, на точке *mtshogs gsang*, которая находится на расстоянии 12 собственных *cop* кверху от кончика носа; во-вторых — в точке *spyi gtsug gi skra dkyil*[69]; в-третьих — в точках, называющихся *rtag pa'i sdud sgo*, которые находятся прямо в ямке чуть ниже затылочного выступа. Укалывание и прижигание выполняются при выпрямленном теле. В этих случаях нельзя делать кровопускание, поскольку иначе поднимется *лунг*.

Болезнь *чечангго* [70] (расстройство *лунг* и крови в колене) и отекание колена из-за *ньен* часто путают. При *ньен* кожные поры не видны, а при отекании от *лунг* — видны, а также, несмотря на сильное жжение, отёк по виду светлый. Если отёк вызван *ньен*, то при обтирании *звёздной водой*[71] боль утихает — тогда надо лечить *ньен*. Если отёк вызван *лунг*, то от применения *звёздной воды* он усиливается. В этом случае накладывают повязку из соли, чеснока, сливочного масла и *цампы*. Внутрь дают **spos dkar bcu pa** вместе с **ar brgyad** или по очереди.

69 *spyi gtsug spu dkyil.*

70 Тиб. *lce spyang mgo.*

71 Тиб. *skar chu* — вода, набранная рано утром, пока не погасли звёзды.

Глава 2

О лечении болезней *трипа*

Условия, провоцирующие появление **болезней *трипа,*** таковы: злоупотребление «хорошим» *чангом*[72], мясным бульоном, жирной или старой пищей и напитками, то есть питательными и маслянистыми продуктами. А также образ жизни, связанный с чрезмерным физическим напряжением, перегреванием у огня, на солнце и т.п.

Симптоматика. Боли не перемещаются, а остаются в одном месте; горечь во рту, сильная жажда, пожелтение или покраснение белков глаз (склер), высокая температура тела и общая вялость. В особенности болят голова, глазницы и затылок. Мокрота солоноватая на вкус, тошнота. Биение пульса тонкое, напряжённое и быстрое[73]. В моче — сильные желтизна, запах и испарение; пена слабая, желтоватая, быстро исчезает. На языке жёлтый налёт. От тёплого становится хуже,

72 То есть крепким.

73 Тиб. *phra, grims, mgyogs.*

от прохладного — легче. В этом случае при сильных головных болях назначают **mgo thang gsum pa** или **mgo thang bcu gsum**.

Лекарства. Взрослым назначают **tig brgyad** (из «Тантры»), в который положен настоящий *rgya tig*, **g.ya' kyi nyer lnga**, **tig ta nyer lnga** и т.п. — общие лекарства против *трипа*. Пожилым людям хорошо назначать мягкие лекарства вроде **mkhris las rnam rgyal**, не увеличивающие *лунг*.

При симптомах ***трипа* крови**[74] — таких как моча с красным оттенком, пульс наполненный[75], боли в верхней части тела и т.п. — хорошо использовать **tsan dan bco brgyad**, различные виды составов на основе *glang chen*, **skyu ru 'phrul 'khor can**, **gur tig** (**gur gum mchog bdun**, смешанный с **tig ta brgyad**), **gi tig**[76]. Делают небольшие кровопускания из сосудов *dpral rtsa, ru thung.*

При симптомах ***бекен*, смешанного с *трипа***[77], помимо вышеописанных будут такие симптомы, как рвота кислым, тошнота, пульс погружённый[78] и напряжённый[79] в глубине. Моча бледно-жёлтая и т.п. Хорошо назначить **bdud rtsi sum sbyor**, смешанный с **tig brgyad**, **cong zhi drug pa** из «Тантры», **ril dkar pad sdong**, **man ngag bsil sbyor**, **se 'bru padma 'dab**

74 Тиб. *khrag mkhris.*
75 Тиб. *khengs*
76 Смесь составов *gi wang dgu pa* и *tig ta brgyad pa.*
77 Тиб. *bad mkhris.*
78 Тиб. *bying.*
79 Тиб. *grims* — «перекрученный», как натянутая верёвка.

brgyad, **gser mdog bco brgyad**, раскрыть точку *mtsogs gsang*[80] и сделать кровопускание на сосудах *rgyab rtsa drug bdus* и *gser mdung.*

От **сочетания *лунг* и *трипа***[81] будут такие симптомы, как перемещение боли в голове, которая то усиливается, то ослабевает, дрожь и т.п. Подходит поочерёдное назначение **gser mdog lnga pa**, **mkhris las rnam rgyal** и **a gar brgyad pa**. Расстройство *трипа* при похмелье устраняется лекарством **mkhris las rnam rgyal**. Вообще говорится, что если при разных видах похмелья каждый раз ещё до приёма алкоголя принять **dkar po drug sbyor**, тогда не возникнет побочных эффектов и человек будет чувствовать себя хорошо.

От **сочетания *син* и *трипа***[82] будут головные боли, иногда обжигающие боли, боли в месте локализации *син*. В этой ситуации подходят **gar nag bco lnga** традиции цедрум[83]; **gser mdog bcu gcig** с *эффектом зи*; **gur khyung**, а также **mkhris pa'i spyi sman**. Делают кровопускание из сосуда *mur gong 'phar rtsa.*

При симптомах ***холодного трипа***[84], то есть **поражения *трипа* полых органов**, не ощущается облегчения состояния ни от прохладного, ни от тёплого; желудок слегка побаливает и урчит, горечь во рту, пища не переваривается. В этих случаях назначают **gser mdog lnga pa** в чистом виде или смешанный с **zhi byed drug pa**, то

80 То есть сделать прижигание или кровопускание в этой точке.
81 Тиб. *rlung mkhris.*
82 Тиб. *mkhris srin.*
83 Тиб. *tshe bhrUM.*
84 Тиб. *grang mkhris.*

есть **zhi gser**, **padma 'dab brgyad**, **g.ya'kyi bdun**, **mkhris las rnam rgyal** и т.п.

При **поражении желудка *трипа*** будет рвота жидкой желчью и острые боли в желудке. В этом случае хорошо применять **brag zhun dgu pa**, **bdud rtsi sleb chog** и **brag khyung** с лёгким *эффектом зи*. В случае присоединения к этой болезни *ньен-рим* в большинстве случаев также очень хорошо помогают указанные лекарства.

При **поражении тонкой кишки *трипа,*** при таких симптомах, как понос массами жёлтого цвета, хорошо назначать **mkhris phye bdun pa** и **brag zhun dgu pa**.

При **поражении *трипа* желчного пузыря** и колющих болях с правой стороны от желудка достаточно применять только **gar nag bcu pa**.

При **выплёскивании *холодного трипа***[85] хорошо назначать **gar nag bcu pa** с добавлением *kha che*[86] и *dom mkhris*. Вообще при различных видах *трипа* полых органов хорошо использовать все виды составов на основе *gar nag*. Как будет объяснено дальше, при различных болезнях *трипа* очень полезно использовать состав **dwangs ma gnas 'jog**. Считается, что поскольку эти болезни не преодолеть без слабительных, то при всех видах подобных расстройств (а особенно при попадании *трипа* в полые органы) наилучшим будет состав **a ru gser bshal**. Полезно *отсекать последствия* с помощью прижигания точек *десятого позвонка* (желчного пузыря) и *те тпуат*.

85 Тиб. *grang mkhris kha lud pa.*

86 *kha che sha skam* или *kha che gur gum.*

При падении в полые органы ***трипа кщая***[87] хорошо использовать **gur gum mchog bdun** и **tig brgyad** с добавлением *g.ya kyi*. В случае, когда болезнь продолжается долгое время и её не разрушили лекарствами, желчь[88] распространяется по коже и мышцам: сосуды глаз и цвет кожных покровов[89] становятся жёлтыми. Если при обследовании моча похожа на отвар луба *skyer ba*, хорошо использовать **tig ta'i mang sbyor** из «Тантры наставлений», **g.ya'kyi nyer lnga**, **g.ya'kyi bdun** и т.п.

При **всех болезнях *трипа*** больному следует не спать днём, пребывать в покое в прохладном месте, пить охлаждённый кипяток, есть жидкий суп из риса или дроблёного зерна, свежее мясо дичи[90] и свежее сливочное масло, а также избегать тёплого и питательного в образе жизни и питании.

87 Тиб. *mkhris pa kSha ya* — «трудноизлечимая болезнь *трипа*».

88 Имеются в виду такие её компоненты, как билирубин, желчные кислоты и другие.

89 Тиб. *sha mdog ser* — «цвет плоти жёлтый».

90 Тиб. *ri dwags sogs kyi sha gsar.* Имеются в виду *ri dwags chung ba: sha ba, gla ba, dgo ba, gnyan, ri bong, gtsod, gna' ba* (олень, кабарга, дзерен, дикий баран, заяц, антилопа, голубой баран и т.п.), мясо которых обладает качествами прохладным, лёгким и грубым, лечат жар с *лунг* или *бекен*.

Глава 3

О лечении болезней *бекен*

Болезни ***бекен*** провоцируются такими условиями, как малоподвижный образ жизни, неподходящие земля и вода, нарушение переваривания пищи и напитков, старение тканей тела и т.п.

Симптоматика. Из-за тяжести в теле и сознании не хочется шевелиться, пища не переваривается, аппетит слабый, ослаблена вкусовая чувствительность, дискомфорт в желудке, почках и пояснице, ослабление суставов, биение пульса погружённое[91], вялое[92] и медленное[93], моча беловатая, мутная, пена мелкая. Язык белёсый, нездорового цвета, не блестит. Всё это — признаки расстройства *бекен* на своём месте, то есть ***бекен кьяпо***[94].

В этом случае хорошо назначить **bde byed snyoms ldan**, **phag gru'i sbyor ba**, **cong zhi cur nis** из «Тантры»,

91 Тиб. *bying.*

92 Тиб. *gud,* другой вариант перевода — «неясное».

93 Тиб. *dal.*

94 Тиб. *bad kan skya po,* букв. «белёсый бекен».

cong zhi bsil sbyor, различные виды составов на основе *se 'bru*. Следует по утрам постоянно пить кипячёную имбирную воду, **rgyam tshwa bzhi thang**[95]. В пищу можно употреблять сваренное старое зерно, баранину и мясо дикого яка, выдержанный *чанг*. Вообще при расстройствах *бекен* важно вести не малоподвижный, а активный образ жизни, делать обхождения[96] и т.п. При нарушении *бекен* как очищающие средства применяются рвотные, однако если имеются хронические заболевания или если пациент пожилой, то они не подходят. Делают прижигания на *двенадцатом позвонке* и других *точках бекен*[97].

Когда *трипа* скатывается в желудке, она не проявляет своей природы, а возникают признаки расстройства *бекен* — такие как плохой аппетит, отвращение к пище и питью. Такое заболевание называется ***бекен серпо***[98]. Поочерёдно с вышеупомянутыми назначают такие лекарства, как **se 'bru padma 'dab brgyad** и т.п. составы для лечения *бекен*, смешанного с *трипа*[99].

Бекен, смешанный с кровью и *трипа,* — это ***бекен мугпо***[100]. Симптоматика: болят желудок, печень и спина; иногда возникают неясные боли в голове и т. д., изжога, рвота кислой жидкостью; понос и рвота «гнилой»

95 Синоним — *cha snyoms bzhi thang.*

96 Ступ, храмов и т.п.

97 Имеется в виду точка третьего позвонка.

98 Тиб. *bad kan ser po,* букв. «жёлтый бекен».

99 См. предыдущую главу.

100 Тиб. *bad kan smug po,* букв. «бурый бекен». В настоящее время это заболевание идентифицируют как язвенную болень желудка и двенадцатиперстной кишки.

кровью — массами цвета сажи. Пульс толстый[101], под обоими средними пальцами слабый[102]. Моча бурая и мутная.

Хотя в «Тантре» описано тринадцать форм этого заболевания, но если их обобщить — существуют три стадии. Первая стадия характеризуется рвотой кислой жидкостью — это время *жара мугпо,* и поэтому нельзя назначать тёплое. Тогда дают **thang chen nyer lnga**. Вообще, за исключением *мугпо* холодного происхождения, **thang chen nyer lnga** очень полезно назначать постоянно на любой стадии: начальной, конечной и средней. Используют также **smug po g.yul rgyal** или **cong zhi nyer gcig** традиции то[103]; пятикомпонентный состав из **bdud rtsi sum sbyor** с добавлением *a ru ra* и *skyu ru ra*[104]; **cong zhi drug pa** из «Тантры»; **cong zhi bsil sbyor**; **cong zhi nyer lnga** и **cong zhi dgu pa**; **rdo rtsi sngo gsum**[105] из «Тантры наставлений»; **gser mdog bco brgyad**. Иногда назначают также **ma nu bzhi thang** в тёплом виде. При сильном нарушении крови назначают **skyu ru nyer lnga**, **gi waM dgu pa**, **man ngag bsil sbyor**, **glang chen bco brgyad**.

Средняя стадия, характеризующаяся рвотой цвета *rgya bshal*[106], — стадия борьбы жара и холода. В это

101 Тиб. *sbom.*
102 Тиб. *zhan.*
103 Тиб. *stod.*
104 Речь идёт о *bdud rtsi lnga sbyor.*
105 *rtswa rtsi rdo gsum.*
106 Розоватый или красноватый — цвет, в который окрашивается вода, использовавшаяся при промывании сосуда для варки шеллака *(rgya tshos).*

время будут такие симптомы, как моча красно-бурого цвета, но прозрачная; пища не переваривается, как при отравлении или опухоли. Назначают вышеописанные лекарства, а также особенно хорошо подходят **g.yu dril bcu gsum**, **cong zhi cur nis**, **bde byed snyoms ldan**, **bde byed kun phan**, **zla shel chen mo**, **bde ba'i myu gu**, **ka ru kha sbyor**. Исключительно полезен описываемый в дальнейшем **dung ru bco brgyad**. Короче говоря, следует поочерёдно назначать лекарства, уравнивающие тепло и холод. Эти средства вообще хороши при данном недуге.

При болезнях, имеющих в своей основе *мугпо,* искусно подбирают дополнительные средства в зависимости от конкретного случая. При сильном дискомфорте в желудке лечат также *бекен*, при дискомфорте в печени — кровь, при дискомфорте в тонкой кишке — *трипа*, при неприятных ощущениях в толстой кишке — *лунг*. Из очищающих средств назначают слабительные **gser bshal**, **mkhris bshal** и т.п. Если при этой болезни или при *нарушении пищеварения с интоксикацией*[107] и т.п. от солнца и тепла возникают острые боли или колики с правой стороны (там, где печень), то такие боли устраняются составом, известным как **nyi zla kha sbyor,** состоящим из равных долей *gi waM* и *gangs thig.* Это лекарство очень полезно при остаточных явлениях в печени или лёгких.

В последней стадии, характеризующейся рвотой цвета сажи, важно различать две главные формы: когда

107 Тиб. *ma zhu dug thabs.*

путь крови прерван[108] и когда *путь крови не прерван*[109]. Если пациент молод и крепок, то для того, чтобы отсечь природу болезни, следует длительное время назначать вышеописанные лекарства. Очень важно постоянно быть осторожным в питании и образе жизни. Нужно запереть болезнь[110] в соответствующих точках спереди, на спине, в верхней, средней и нижней частях тела.

Если пациент пожилой, ткани тела истощены, но *путь крови не прерван*, то назначают **glang chen bcu gsum**, в который добавлен *kha che* и желчь *dom* — короче говоря, кровоостанавливающие компоненты. Особенно хорошо останавливает кровь **thang chen nyer lnga** с добавлением двойного количества *kha che gur gum*.

При *мугпо долва*[111] рекомендуется в начале назначать **glang chen bcu gcig**[112], который применяется в случае *мугпо* горячего происхождения из-за его резкого действия. Пожилым и истощённым пациентам, у которых *путь крови не прерван*, ввиду трудности лечения назначают вышеуказанное. Очень важно питать ткани тела и прижимать *лунг*, назначая лекарства для *лунг* и разминая его тайные точки.

108 Тиб. *khrag lam chod* — выходит только плохая болезненная кровь, а здоровая нет. То есть в этом случае относительно благоприятный прогноз.

109 Тиб. *khrag lam mi chod* — безостановочно вытекает тёмная кровь цвета сажи, то есть и болезненная, и здоровая. Это трудноизлечимая стадия.

110 То есть сделать прижигание.

111 Тиб. *smug po brdol ba*, то есть язва с кровотечением.

112 *nyams yig glang chen bcu gcig.*

При большой опасности того, что *путь крови прервётся* и что возникнет *кьябаб*[113] или другое нарушение *чхусер* из-за *лунг* назначают вечером **da lis bcu drug**; утром **lcags phye bco lnga** или **dwangs ma gnas 'jog** и другие составы на основе *se 'bru*; днём **cong zhi cur nis** и т.п. составы на основе *cong zhi*.

Нельзя употреблять в пищу овощи, редьку, остывший чай, сырое молоко, всё прокисшее и испорченное, неподнявшиеся йогурт и *чанг*. Долгое время нужно строго беречься незрелых фруктов, непроваренного мяса, сгоревшей и старой пищи. Следует восстанавливать ткани тела свежей и питательной едой. В образе жизни нужно уравнивать прохладное и тёплое, избегать огня, солнца и сквозняков. Полезно прогуливаться. Следует «завязать»[114] точки *лунг* в верхней и нижней части тела и собственные точки *бекен*. В этом случае сильные средства, такие как кровопускание и слабительные, совершенно недопустимы.

В конце от падения *мугпо* в холод будут болеть почки и поясница, вытекать семя, съеденная пища не будет перевариваться. Такую стадию следует лечить так, как будет описано ниже в ситуации *мугпо* холодного происхождения.

Частные случаи. ***Мугпо горячего происхождения*** или ***Мугпо от крови***. В этом случае в течение длительного времени будут боли в желудке, печени и верхней части тела, иногда — головные боли, вялость, тошнота, пища не переваривается и т.п. В случаях опускания болезни

113 Тиб. *skya rbab*, см. следующую главу.

114 Сделать прижигание.

из верхней части тела в нижнюю назначают такие лекарства, как **ma nu bzhi thang**, **thang chen nyer lnga**, утром **dwangs ma gnas 'jog** и другие составы на основе *se 'bru*. **Gangs tig bcu drug** из «Тантры наставлений», **snga rtsi rdo gsum sbyor**, **gnyen po bdun sbyor**[115]; различные вариации **se 'bru bzhi pa'i kha bsgyur** из «Тантры наставлений», **man ngag bsil sbyor**, **cong zhi bsil sbyor**, **cong zhi drug pa** из «Дополнительной тантры», **bdud rtsi sum sbyor** и **bdud rtsi lnga sbyor**, **gser mdog bco brgyad** и т.п. Днём назначают составы на основе *glang chen*, **gser rtsi bco brgyad**, **gi waM dgu pa**, **sngo sbyor** из «Тантры наставлений», **ut pal brgyad pa** из «Дополнительной тантры», **g.yul rgyal** и т.п. Вечером — **zla shel**[116], **bde myug**, **grub thob ril dkar**, **rgwa lo** с добавкой *skyu ru*, **skyu ru nyer lnga**, **man bsil**, **cong bsil** и т.п. Кроме этого, нужно быть внимательным в питании и образе жизни. Хотя при этом заболевании не применяют процедур, кроме случаев *отсечения последствий*, можно делать кровопускание на сосудах *ru thung, rgyab rtsa drug 'dus*, а в случае необходимости — и на сосудах *snod ka, mchin mkhris 'doms rtsa* и т.п. При очень жестоких болях следует прикладывать гальку. При увеличении крови в печени назначают лекарства на основе *glang chen*. Очень хорошо сделать кровопускание из сосуда *ru thung* на правой руке. Для предотвращения осложнений полезно назначить *драгоценные пилюли*. В общем, наначают **zla shel**[117] и соответствующий вид драгоценных пилюль.

115 *smug po'i gnyen po bdun sbyor.*
116 *zla shel myu gu.*
117 *zla shel chen mo.*

Мугпо холодного происхождения возникает из-за нарушения пищеварения. В этом случае пища не переваривается нормально, возникают отрыжка, рвота желудочной слизью, появляются боли и вздутие живота[118], вялость в теле. Всё это очень опасно, поскольку является признаком перехода в один или несколько из шести видов хронических болезней. Поэтому назначают **rgyam tshwa bzhi thang**[119], различные виды составов на основе *se 'bru* из «Тантры наставлений», **cong zhi cur nis**, составы на основе *se 'bru* из «Дополнительной тантры» или на основе *da li* — нужно смотреть, что подходит, от чего пациенту становится лучше. Также годятся составы из каменного сырья и солей — такие как **rgyam tsha drug pa**, **se 'bru cur nis**, **bde byed snyoms ldan**, **phag gru'i sbyor ba**, **bco lnga drag sbyor**, **g.yu dril**[120], **cong zhi 'phrul thal**. В это время нужно напитывать ткани тела свежей и насыщающей пищей и вообще быть очень внимательным в питании. По утрам на голодный желудок снова и снова пить кипяток. В конце добиваются полного выздоровления, очистив организм с помощью рвотного лекарства **tshwa la'i 'phrul bshal**. Для *отсечения последствий* следует завязать огнём[121] собственные точки болезни на передней поверхности тела и на спине[122]. Хотя при болезнях холодного происхождения драгоценные

118 Букв. «желудка».
119 *cha snyoms bzhi thang.*
120 *g.yu dril bcu gsum.*
121 То есть сделать прижигание в соответствующих точках.
122 Точка третьего позвонка.

пилюли не подходят, хорошо использовать **rin chen mang sbyor**. В тех случаях, когда с самого начала в природе заболевания борются *жар* и *холод*, нужно действовать с умом, выравнивая при лечении *холодные* и *тёплые* лекарства.

Симптомы ***бекен гулгаг***[123] или ***дретхог***[124]: боли в груди, спине и плечевом суставе, изжога; иногда возникает ощущение, как будто в горло и на язык попал волос или что вверх-вниз по горлу движется бусина.

Хотя в «Тантре» говорится о восемнадцати видах этой болезни, обобщённо их можно свести к двум: *горячему типу*[125] и *холодному типу*[126]. При горячей разновидности будут очень сильные боли, пульс слегка напряжённый[127], моча жёлтая. При холодной разновидности боли слабые, пульс пустой[128] и вялый[129], моча голубоватая. В обоих случаях в начале на несколько дней назначают стандартный **man ngag bsil sbyor**.

При *горячей разновидности* и преобладании *бекен* и крови хорошо помогают **spang rgyan bco lnga** и **spang rgyan nyer lnga**, а также **mkha' 'gro bcu sbyor**, запиваемый кровью дикого яка.

При *холодной разновидности* — **rdo thal nyer bdun**[130]

123 Тиб. *bad kan mgul 'gags.*
124 Тиб. *gre thogs.* Начальные стадии этого заболевания соответствуют эзофагиту.
125 Тиб. *tsha 'gags.*
126 Тиб. *grang 'gags.*
127 Тиб. *grims.*
128 Тиб. *stong.*
129 Тиб. *lhod.*
130 *mid 'chus spyi sman.*

традиции ньянг[131]. В обоих случаях хорошо назначать стандартный **be khrag nyer lnga**, **'brong khrag drug pa** или **'brong khrag brgyad pa**, **go gre bcu bdun**. Если доминируют *бекен* и кровь — **skyu ru nyer lnga** и **rgwa lo** с добавлением большего количества *skyu ru* и такого же количества *spang rgyan dkar po,* что и вспомогательные компоненты, а также назначают составы **go gre bcu gsum** и **bdud rtsi sum sbyor** вместе или по очереди.

Если это заболевание опустилось и *бекен* свернулся в точке *lhen*[132] или в желудке, следует лечить, как болезнь *пхотхог*[133]. Если болезнь поднимается и образует нарыв на языке, нужно прижечь *телпой*[134], сделанной из оружейного металла. Если язык разбух и пациент охрип — делают кровопускание из *lce rtsa.*

Очень вредны все виды лежалой пищи — такие как старая *цампа*, испортившееся мясо и *тху*[135], кровяная колбаса, а особенно вредна старая баранина: если её съесть, заболевание невозможно будет вылечить, поэтому от неё нужно совершенно отказаться. В обоих случаях — и при *дретхог*, и при *пхотхог* — очень важно остерегаться различных видов прижигания, а также жирного чая, сгоревшей и засохшей пищи и различных

131 Тиб. *nyang* — рецепт из терма, открытого Ньянг Ралом Ньимой Озером (тиб. *nyang ral nyi ma 'od zer*) (1124–1192) — первым из пяти королей тертонов.
132 Имеется в виду мечевидный отросток.
133 Тиб. *pho thogs,* см. ниже.
134 Тиб. *tel pa.*
135 Тиб. *thud* — продукт, приготовляемый из сыра, масла и сахара с добавлением цампы.

видов порчи[136], таких как порча через посуду, одежду и т.п. Утром можно немного поесть, а вечером ни в коем случае нельзя наедаться. Полезны рвотные составы.

Для *отсечения последствий* после устранения *гулгаг горячего типа* делают кровопускание из *thong rtsa*, а если болезнь не устранена, то лёгкое кровопускание из *rtse'u chung*. При *холодной разновидности гулгаг* прижигают точки *ske stong, lhen gsang* и *четвёртый позвонок*. Вообще, хотя в начале [лечения] прижигание делать нельзя, но для *отсечения последствий* хорошо. Большинству пациентов помогает даже одно только применение мантр из цикла «Небесных учений»[137] или разных амулетов. Также в случаях, когда нет сильной болезни *ньен* и жара, это заболевание можно вылечить одним только прижиганием.

Вот этот метод, полученный в устной передаче. Существуют четыре точки *nad tshang*[138], которые вообще нельзя подвергать воздействию огня и мантр, девять *дополнительных тропинок, по которым сбегает болезнь*[139], и две *общие дорожки, по которым сбегает болезнь*[140].

Первое. Отступив вверх на пол-*цон* от точки *ske stong tsa ra khung*, получим *нижнюю точку nad tshang*. От неё вверх на пол-*сор* будет *средняя точка nad tshang. Ol mdud*

136 Тиб. *grib*.

137 Тиб. *gnam chos* — цикл терма, открытых Мингьюром Дордже (тиб. *mi 'gyur rdo rje*).

138 Букв. «логово болезни».

139 Тиб. *gdab pa'i dmigs 'bros 'phrang*.

140 Тиб. *spyi'i 'bros 'phrang*, или внешние дорожки, по которым сбегает болезнь.

kyi mgo[141] — это *великая точка nad tshang*. Отступив от неё вверх на пол-*цон*, получим *верхнюю точку nad tshang*. Если прижечь эти четыре точки, болезнь распространится и наверняка повредит жизни, поэтому от такого нужно совершенно отказаться.

Второе. Если от начала заболевания прошло не более месяца, назначают лекарства, успокаивающие болезнь, как описано выше. По прошествии двух месяцев делают прижигание. Если сделать его раньше, то попадёшь в обиталище болезни и будет сложно лечить. Если опоздать, болезнь успеет сбежать и не будет эффекта. Тем не менее если слегка задержаться, хотя и не отсечёшь того, что уже сбежало, но не дашь сбежать остальному, поэтому будет некоторый положительный эффект. Вначале прижигают три точки: *ske stong tsa ra khung* и две точки, расположенные на 1 *цон* вправо и влево от *нижней точки nad tshang*; через три дня — места, расположенные на 1 *цон* влево и вправо от *средней точки nad tshang*. Ещё через три дня последовательно прижигают места, расположенные на 1 *цон* влево и вправо от *великой точки nad tshang*. Ещё через три дня, сделав прижигание на точках, расположенных на 1 *цон* влево и вправо от *верхней точки nad tshang*, таким образом закроешь *тропинки, по которым сбегает болезнь*. Затем в течение трёх дней завязывают *внешние дорожки, по которым сбегает болезнь*. Между точкой *ske stong*[142] и правым и левым плечевыми суставами есть остриё пульсирующего сосуда. Сбежав через правую сторону, болезнь превращается

141 Выступ гортани, кадык.

142 *ske stong tsa ra khung*.

в *чхинтхог*[143], а через левую — в *пхотхог*. Чтобы предотвратить это, от плечевого сустава до точки *ske stong* через каждый *цон* и пол-*цон* попеременно делают небольшие прижигания. Начитав тайные мантры на воду и масло, втирают их везде, кроме точек *nad tshang*. Очень важно в этих четырёх точках *nad tshang* совершенно не применять никаких прижиганий и мантр.

Бекен пхотхог[144]. Это заболевание легко распознает любой врач: что бы ни съел или ни выпил пациент, пища и напитки выходят назад с рвотой, из-за чего больной худеет.

Хотя оно и трудноизлечимо и подобно кармической болезни, однако при спустившемся и свернувшемся в желудке заболевании *дретхог*[145] эта опухоль разрушается составами **rdo thal nyer lnga** и **rdo thal nyer bdun**. При *пхотхог*, сопровождающемся преобладанием холода, вызванного нарушением пищеварения, хорошо назначать состав **rdo zhun** традиции ньянг[146], а также **bde byed snyoms ldan**, **cong zhi cur nis**, **bco lnga drag sbyor**, **be khrag nyer lnga**; и ещё сочетание (согласно традиции дрикунг[147]), в которое входит состав на основе *rdo zhun* и пропись на основе *se 'bru*. А особенно полезно использовать два состава **se 'bru dar gdugs can** и так называемый **bdud rtsi ril dkar**. Последний

143 Тиб. *mchin thogs*. Вероятно, речь идёт о метастазах в печени.

144 Тиб. *bad kan pho thogs*. В настоящее время это заболевание соотносят с раком желудка.

145 То есть болезнь *пхотхог* рассматривается как следствие невылеченного вовремя *дретхог*.

146 По-видимому, имеется в виду *mid 'chus spyi sman*.

147 Тиб. *'bri gung*.

готовят следующим образом. К составу **se 'bru nyer lnga** добавляют равное количество *rdo thal* и, доведя до консистенции глины с помощью *кханды* из *star bu*, скатывают пилюли. Что касается **se 'bru dar gdugs**, то это следующий состав: основным компонентом будет *se 'bru* и равное количество *pri yang ku*, вспомогательными компонентами — *a ru, li shi, cong zhi, 'u su*, взятые в равном количестве[148]. Это лекарство хорошо помогает при всех болезнях желудка, таких как острые боли и т.д., и очень хорошо подходит для лечения опухолей.

Как и в случае вышеописанного заболевания *гулгаг*, очень важно соблюдать рекомендации и запреты в питании и образе жизни. Из процедур совершенно недопустимы те, что связаны с кровью. После наступления выздоровления в результате длительного приёма лекарств следует завязать пять точек прижиганием: *lhen gsang, skran gsang, трёхустную точку те тпуат*, чтобы *отсечь последствия*. После этого в соответствии с состоянием пациента примерно через три недели или месяц делают прижигание в точке *brag gzhung dkar nag mtshams*[149], затем в точке, расположенной на расстоянии 1 *цон* кверху от неё, далее в точке, расположенной на расстоянии 1 *цон* кверху от предыдущей. Однако допустимо делать все восемь прижиганий одновременно.

При возникновении признаков того, что заболевание отступает вверх, не прекращают назначать лекарства, а последовательно через две или три недели прижигают точку *ske stong tsa ra khung* и две точки *tsaNDa gnyis*

148 Между собой — это вспомогательные компоненты *('khor sman)*.

149 *dkar nag mtshams*.

kyi sne, расположенные на расстоянии 1 *цон* наискосок вверх от неё. Затем ещё через две–три недели, отступив на 1 *цон* кверху от этих двух точек *tsaNDa sne,* делают прижигание в каждой. Затем снова отступают на 1 *цон* вверх и проделывают эту процедуру последовательно ещё два раза. Получившиеся шесть точек, по три слева и справа[150], прижигают одновременно, и это называется «*загон из девяти точек для прижигания*»[151]. При этом обходят места шейных лимфоузлов и места, где нет заметного слоя мышц.

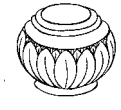
Вообще следует знать, что на расстоянии 1 *пхюн* влево и вправо от выступа гортани[152] находятся точки *gnyid log,* ещё на 1 *пхюн* в стороны — точки *tsaNDa,* и ещё на 1 *пхюн* в стороны — точки сосудов *rtsa nag*[153] и *gnyid log*[154]. Некоторые несведущие врачи делают прижигание, отступив кверху от трахеи, что быстро отнимает жизнь человека, поэтому так нельзя поступать.

После этого вскрывают нарыв на языке. Если язык разбух и голос пропал — это хороший признак, который означает, что болезнь выходит наверх. Поэтому, прижав ланцетом соответствующий — правый или левый — *lce rtsa* и, щёлкнув по нему, выпускают кровь. Если трудно остановить кровь, прикладывают нагретую кость. Горячее питьё также помогает это сделать. Если кровотечение продолжается, дополнительно поливают голову водой, начитывают останавливающие кровь мантры. В действительности, если врач не умеет делать кровопускание, то ничего не поможет.

150 А также *ske stong tsa ra khung* и две точки *tsaNDa sne.*
151 Тиб. *me btsa'i ra ba dgu.*
152 Тиб. *ol mdud kyi mgo.*
153 Яремная вена.
154 Сонная артерия.

Если на языке возникает нарыв, похожий на рог, его вытягивают полым медным инструментом и прижигают железным *телпа*.

Распознав любое из двух заболеваний — *пхотхог* или *дретхог,* — очень полезно практиковать, испросив посвящение для призывания Джампела Нагаракши[155], чёрного Гаруды, разрушающего подземных демонов[156], пёстрого Гаруды Калачакры[157] и для других подходящих разновидностей практик пёстрого Гаруды. Поскольку в случае подобных заболеваний, как правило, присутствуют сильные негативные влияния, представляется очень полезным помимо лечения и процедур применять мантры. Если применять и лекарства, и мантры, лечение будет исключительно эффективным. Выделение из отверстий органов чувств крови, гноя, *чхусер,* насекомых наяву или во сне — это признаки избавления от болезни и того, что лечение действительно помогло.



155 Тиб. *'jam dpal nA ga rak sha.*
156 Тиб. *khyung nag sa 'og gdon 'joms.*
157 Тиб. *dus 'khor khyung khra.*

Глава 4

О лечении хронических болезней[158]

Хотя этиологию ***нарушения пищеварения***[159] легко выявить с помощью опроса, здесь есть два аспекта: первый — как только пожилой человек или человек с ослабленным *огненным теплом* примет пищу, у него появятся симптомы холода, такие как вздутие, урчание, отрыжка и т. п, а второй — это вред, причиняемый самой пищей.

При свежем *нарушении пищеварения* пульс толстый[160] и твёрдый[161]. При застарелом — слабый[162], биение пульса тонкое[163]. У мочи при всех видах *нарушения пищеварения* слабый запах и вкус.

При *нарушении пищеварения* у людей, питающихся обильно, важно применять голодание. Если пациент

158 *gcong nad.*
159 Тиб. *ma zhu ba.*
160 Тиб. *sbom*
161 Тиб. *'khrang.*
162 Тиб. *shed chung.*
163 Тиб. *rgyud phra.*

перекусывает несмотря на то, что предыдущая пища ещё не переварилась, лекарства помогают с трудом. При ослаблении *огненной теплоты* важно назначать тёплые лекарства. Вообще при *нарушении пищеварения* подходят следующие составы: **rgyam tshwa bzhi thang**[164], различные составы на основе *se 'bru*, **cong zhi cur nis**, **rgod ma kha phye** и т.п. При свежем *нарушении пищеварения* назначают **zhi byed drug pa**, **dkar po drug sbyor**, **bco lnga drag sbyor**; при застарелом — **ru rta drug pa**, **g.yu dril**, **zla shel**, **rnam rgyal ril bu** и т.п. Спустя длительное время следует пролечить только интоксикацию с помощью драгоценных пилюль, таких как **rin chen mang sbyor**, **dbang ril rta ri ma**, **shel dkar mchod rten** и т.п. Поскольку *нарушение пищеварения* (напоминающее *лхен*[165] и подобные ему заболевания) является корнем всей группы шести хронических болезней[166], нужно постараться не употреблять в пищу остывший чай и другие труднопереваривaемые виды пищи.

Важно сразу вылечить появившееся расстройство пищеварения, не дав ему устояться. В этом случае совершенно необходимо использовать видоизменённое общее лекарство от *нарушения пищеварения* и всех внутренних болезней, возникших вследствие него, — **dkar po drug sbyor ba'i 'phrul 'khor**. Для этого берут шесть

164 *cha snyoms bzhi thang.*
165 Тиб. *bad kan lhen* — название болезни *бекен,* при которой увеличивается количество слизи в желудке, что приводит к ухудшению пищеварения.
166 Сюда входят нарушение пищеварения (тиб. *ma zhu ba*), опухоли (тиб. *skran*), *кьябаб* (тиб. *skya rbab*), *ор* (тиб. *'or*), *мучху* (тиб. *dmu chu*), *чонг-не* (тиб. *gcong nad*).

компонентов: *ma nu, sga skya, a ru ra, lcum rtsa, cong zhi, bul tog*, постепенно увеличивая количество каждого последующего компонента, — это основа. При нарушении переваривания цампы к основе добавляют дрожжи[167] и *bul tog*; при нарушении переваривания мяса — желудок и зубы *spyang ki* и желудок и глотку *bya rgod*, или также можно запивать лекарство бульоном из лопатки. При нарушении переваривания овощей добавляют *zwa 'brum* и *dbyi mong*; при нарушении переваривания масел и жиров — *cong zhi rgod btul*; при нарушении переваривания минералов — *mtshur* и *tsha la*; при нарушении переваривания лекарств — *bong dkar* и *pi ling*; при нарушении переваривания алкоголя[168] — добавляют дрожжи и запивают *чангом* или отваром сочленений ячменя; при нарушении переваривания чая и воды[169] — добавляют разные соли или запивают мочой восьмилетнего ребёнка[170]; при нарушении переваривания йогурта и сыворотки[171] запивают сырной сывороткой[172]; при нарушении переваривания растительного масла —

167 Тиб. *phab.*

168 То есть при тяжелом похмелье — можно сказать, что это относится к некачественному алкоголю.

169 То есть при неприятных ощущениях в желудке после их употребления.

170 То есть восьмого года жизни; причём первый день Нового года по тибетскому календарю после рождения считается началом второго года жизни, независимо от того, в какой день и месяц человек родился. Первый год обычно короче остальных, а каждый Новый год по тибетскому календарю — момент наступления следующего года жизни.

171 Тиб. *zho, dar.*

172 Тиб. *phyur khu.*

запивают отваром гороха; при *нарушении переваривания прозрачного сока*[173] — назначают попеременно вышеописанный состав с добавлением *rgyam tshwa* и *pi ling* и состав **se 'bru bzhi pa** с добавлением *rgyam tshwa* и *pri yang ku*; при *нарушении переваривания осадка*[174] — попеременно с **sga rgod dgu pa**, который получается при добавлении к **se 'bru bzhi pa** *bca' sga, rgyam tshwa, gur gum, dbyi mong, byi tang ga*. Вообще при *нарушении пищеварения* к вышеупомянутому составу присоединяют *go thal* и увеличивают в нём количество *lcum nag rtsa ba*. Если *нарушение пищеварения* рассеялось, будет хорошо собрать его с помощью молока с добавлением соли и затем очистить слабительным из **ded dpon bzhi sbyor** с добавлением *кханды* из *thar nu*. Эти вариации, в соответствии с принципами «Тантры», также хорошо смешивать с **zhi drug**[175]. Также **dbang ril nyer lnga** Деумара[176] и упомянутые в «Тантре» **cong zhi drug pa**, **ru rta drug pa**, **dkar po drug sbyor**, **zhi byed drug pa**, соединённые вместе без повторяющихся частей, называются **dung ru bco brgyad**. Этот состав очень полезен

173 Тиб. *dwangs ma ma zhu* — разновидность нарушений пищеварения, вызванная попаданием осадка в каналы прозрачного сока.

174 Тиб. *snyigs ma ma zhu* — разновидность нарушений пищеварения, возникающая в результате обволакивания непереваренного пищевого комка увеличившейся желудочной или кишечной слизью.

175 *zhi byed drug pa.*

176 Деумар Тензин Пунцог (тиб. *de'u dmar bstan 'dzin phun tshogs*) (1672–1743) — известнейший врач и фармаколог, автор многих трактатов по медицине, среди которых фундаменальные труды по фармакологии «Шелгонг» (букв. «Хрустальный шар», тиб. *shel sgong*) и «Шелтренг» — комментарий к нему (букв. «Хрустальные чётки», тиб. *shel phreng*).

при самом *нарушении пищеварения* и различных заболеваниях, им вызванных. Состав **dwangs ma gnas 'jog**, в котором уменьшено содержание жгучих компонентов и увеличено содержание *rgyam tshwa*, очень полезен при *нарушении пищеварения* и болезнях *трипа* — это опробовано.

Опухоли трен[177]. Они порождаются *нарушением пищеварения*. Долгое время присутствуя в организме, оно созревает в виде ***опухолей трен***. Хотя существует много разновидностей, их можно свести к двум типам: *горячие*[178] и *холодные*[179].

Симптоматика: биение пульса слабое[180] и хромающее[181]; плёнка на моче разбивается на части. Внешние опухоли можно увидеть непосредственно. Там, где есть внутренние опухоли, пациент ощущает боль, и это место быстро пачкается. Больного обследуют на пустой желудок. Он ложится на спину, и тогда опытный врач обнаруживает уплотнения. В свежих случаях преобладает *жар*, в застарелых — *холод*. При преобладании симптомов *трипа* в случае *горячих опухолей* для внутренних опухолей несомненно подходят составы на основе *gar nag*, **bye ring gi me mnyam chen po** и составы, описанные в тексте «Эвам». В случае *холодных опухолей* походят составы на основе *rdo thal*[182] традиции ньянг,

177 Тиб. *skran*. В этом разделе описаны только доброкачественные опухоли.

178 Тиб. *tsha skran*.

179 Тиб. *grang skran*.

180 Тиб. *zhan*.

181 Тиб. *zhar*.

182 По-видимому, имеется в виду *mid 'chus spyi sman*.

bco lnga drag sbyor и т.п. Особенно хорош **cong zhi 'phrul thal** из «Тантры».

При рвоте неусвоенной пищей из-за ***опухоли лхен***[183] разрушают её, назначив на длительное время состав **tshwa sreg sbyor ba** из «Дополнительной тантры», в котором несколько увеличено содержание *star bu*. Затем проводят послабление с применением **tsha la'i 'phrul bshal**. После этого, отступив от кончика мечевидного отростка на 1 собственный *цон* больного книзу, в точке *lhen gsang* проводят прижигание. В случае серьёзной опасности вроде опухоли желудка[184] и т.п. его проводят на группе из пяти точек: вышеописанной точке *lhen gsang*, точке, находящейся на расстоянии 1 *цон* книзу от неё[185], двух точках, находящихся на расстоянии 1 *цон* вправо и влево от предыдущей, и точке, находящейся на 1 *цон* книзу от центральной[186].

При ***опухолях трипа*** **тонкой кишки** назначают поочерёдно **gser mdog bcu gcig** и лекарство против опухолей, которое искусно подбирают в зависимости от места её локализации. Составы **dkar po drug sbyor** с добавлением равного количества *'gron thal* и **bdud rtsi sum sbyor** с добавлением *rdo thal* и *кханды* из *star bu* подходят во всех случаях. При локализации в кишечнике[187]

183 Тиб. *lhen skran* — заболевание, при котором увеличившаяся в результате нарушения пищеварения желудочная слизь скатывается в области мечевидного отростка. Возможно, соответствует гастриту с пониженной кислотностью.

184 Тиб. *pho skran*.

185 То есть *pho gsang*.

186 *skran gsang*.

187 В толстой и (или) тонкой кишках *(rgyu long)*.

к последнему составу добавляют *dug nyung, bong dkar, snya lo* и очищают с помощью **thar nu'i bshal**. Чтобы *отсечь последствия* и в случае *жара*, и в случае *холода*, делают прижигание, отступив на 1 *цон* в четырёх направлениях от внешней опухоли, постепенно уменьшая интенсивность воздействия. Делать прижигание на самой опухоли недопустимо, поскольку, рассеявшись, она станет неизлечимой. Такая же методика прижигания применяется при лечении *бава*[188].

Болезни *бекен* переходят в отёки *кьябаб* и *ор*, а они — в *мучху*. Методы лечения этих заболеваний, описанные в тайных текстах традиции дрикунг, собрал и, украсив множеством сущностных наставлений, изложил всезнающий Чокьи Джунгне[189]. Если к ним добавить пропорции компонентов, то не нужны будут более глубокие поучения. Симптомы этих заболеваний с лёгкостью распознает любой, а применяемое лечение будет рассмотрено для каждого из них в отдельности. В эту эпоху вырождения все эти заболевания лечатся с трудом, поскольку *демоны за, лу* и *гьялпо*, чрезмерно разозлившись, способствуют их появлению. Поскольку расстройству *бекен* способствуют *демоны лу, ньен* и *сабдаг*, оно тяжёлое и глубокое, поэтому наверняка будет полезно во время лечения применять ритуалы освобождения от демонов и т.п. Вообще, если прошлая негативная карма проявилась в виде болезни, то в любом случае будет мудрым

188 Тиб. *lba ba*, см. главу 8.

189 Тиб. *chos kyi 'byung gnas*. Вероятно, речь идёт о Ситупе VIII (1700–1774) — одном из самых влиятельных мастеров в тибетской истории.

накапливать положительные впечатления в уме. А также совершенно точно будет очень полезно каждый год заменять общие лекарства (и особенно тайные) на новые, собранные в безошибочно определённое время. Правильно собранные в подходящее время различные виды *srad* кладут в лекарства не позднее года после сбора. У каждого возникнет сочувствие к такому больному, потерявшему надежду на излечение. Если, невзирая на трудности, старательно применять средства, то, исключая случай истощения *трёх слагаемых существования*[190], как правило, принесёшь пользу больному. От этого и от великого благословения наших тантр[191] рождается искреннее усердие.

В начале возникает ***кьябаб***[192]. На основе вышеописанных симптомов болезни *бекен* возникают такие симптомы, как одышка, лицо бледное, кожа и мышцы слегка разбухшие. Это симптомы преобладания *холода*, порождённого *нарушением пищеварения*.

Утром назначают лекарства **lcags phye bco lnga**, **bde byed snyoms ldan**, составы на основе *se 'bru*. Днём при болях и отекании области почек, поясницы и нижней части тела назначают **se 'bru nyi dkyil** с добавлением *da lis*; **bde byed kun phan**; при лёгком пожелтении мочи — **glang chen gang gA chu bsgyur**; **se 'bru nyi dga'**; **'bol sman bdun pa**; **gur gum chu 'bebs** и т.п. Вечером назначают **da lis bcu drug** и т.п. Хорошо использовать составы на основе *da lis* из «Тантры». При возникновении

190 Тиб. *'tsho ba gsum*. Речь идёт о жизненном сроке, карме, заслуге.

191 Тиб. *rang gi rgud*.

192 Тиб. *skya rbab*.

различных видов кашля подходят **a gar bco lnga**, **a gar so lnga**, **cu gang nyer lnga** и т.п. Очень рекомендуется постоянно принимать не имеющий противопоказаний состав **bdud rtsi brgyad sbyor**, который получается при добавлении к прописи **bdud rtsi sum sbyor** *skyu ru ra, 'u su, da lis, lcam 'bru, ga dur.*

Когда отёки слегка увеличиваются и переливаются на одну сторону, то это болезнь ***op***[193]. Её следует лечить в соответствии с тем, что преобладает — *жар* или *холод*. Назначают большой, средний или малый **bde byed**[194] с увеличенным содержанием компонентов, выводящих жидкость. Все лекарства запивают отваром *skyu ru ra*. Если в этой ситуации назначить драгоценные пилюли, можно даже повернуть болезнь вспять.

Действительные отёки — это болезнь ***мучху***[195]. Когда у неё есть «помощники» со стороны других *причин болезней*[196], её трудно и диагностировать, и лечить. Поскольку это заболевание возникает из-за осложнений *чхам-рим*[197] и *кангбам*[198], с самого начала следует тщательно следить за пульсом, мочой и т.п. Когда у неё нет помощников со стороны других причин болезней, диагностировать и лечить легко. Хотя существует много разновидностей этой болезни, их можно свести к *жару* и *холоду*.

193 Тиб. *'or.*
194 Речь идёт о большом, среднем и малом *bde byed chu bsgyur.*
195 Тиб. *dmu chu.*
196 То есть трёх *ньепа.*
197 См. главу 7.
198 См. главу 12.

Симптомы *горячей формы*[199] таковы: пульс хотя и затонувший[200], в глубине — слегка напряжённый[201]. В моче появляется желтизна, по мере развития болезни она становится красно-жёлтой. Пена стойкая. Проявляется слабость. Пациент не переносит нагрузки, и развивается очень сильная одышка. Возникает вялость. На этой стадии отёки выявить трудно, жидкость скапливается внутри, отекает желудок, поэтому в действительности на такой стадии это заболевание практически никогда не лечат[202]. С видимым увеличением отёков становится труднее лечить, и в этом случае необходимо концентрировать усилия, ни на мгновение их не ослабляя.

В качестве подготовки назначают несколько дней пить стандартный состав **am bhi drug thang**. Важно не перепутать входящий в его состав *srad dkar* с другими растениями и положить его и *skyu ru ra* побольше. Нужно оценивать силу болезни, поскольку в тяжёлых случаях этот отвар не подходит. Затем назначают утром **gur gum chu 'bebs**, **gur gum chu sgyur**, **bde byed chu bsgyur,** любой из которых следует запивать отваром *'u su* и *skyu ru ra*. Днём дают **'bol sman bdun pa**, в котором *skyu ru ra* в два раза больше, чем в стандартном рецепте. Это лекарство следует запивать отваром *'u su* и *skyu ru ra*. В этом составе в качестве *gur gum* нужно использовать *bal gur*, а не *kha che gur gum*. Также используют **glang chen gang gA chu bsgyur**, **sman nag chu sman**, **nyams**

199 Тиб. *tsha chu.*
200 Тиб. *bying.*
201 Тиб. *grim.*
202 Потому, что не распознают правильно.

yig gi waM bcu gcig, **gi waM dgu pa** из «Тантры», каждый из которых запивают отваром *skyu ru ra*. Важно, чтобы действительное количество *glang chen* и *gi waM* было увеличено. Вечером назначают такие лекарства, как **zla shel chu sgyur** и другие разновидности выводящих жидкость составов[203], а также соответствующие ситуации лекарства вроде **bong dkar bcu pa** традиции дрикунг, **chu sman bde ba'i 'khor lo** и т.п., запиваемые отваром *skyu ru ra*. При всех разновидностях болезней, сопровождающихся отёками, очень важно ограничить употребление жидкости, и совершенно недопустимо употреблять алкоголь! Важно утолять жажду чаем из *кханды* из *seng ldeng* и отваром *skyu ru ra*.

Если трудно повернуть болезнь вспять, то можно это сделать с помощью драгоценных пилюль. Хотя в этом случае процедуры противопоказаны, в любом случае, если трудно очистить болезнь, говорят, что помогает назначение подходящего водного очищения, или применяют состав, в котором к прописи **ba chu'i 'phrul bshal**, упомянутой в трактатах, добавлен *'bu skyogs,* или же поочерёдно назначают слабительные **bde ba'i 'khor lo**[204] и **'bu skyogs bdun pa**. Для отсечения хвоста прижигают тайные точки жидкости[205]*: первый, тринадцатый* и *восемнадцатый позвонки*. В течение длительного времени нужно быть внимательным в питании и образе жизни.

203 Составы, в названии которых присутствует словосочетание *chu sgyur.*
204 *chu sman bde ba'i 'khor lo.*
205 Тиб. *chu gsang rnam gsum.*

Симптомы *холодной формы*[206]. Как и при общих симптомах нарушения *бекен,* моча голубоватая, пена стойкая, потепенно прилипает к стенкам сосуда. Отёки бледные, преимущественно распространяются снизу вверх.

Вначале назначают **da lis bcu drug**. После этого — поочерёдно с составами, выводящими жидкость (различными их вариантами), и **dwangs ma chu 'dren** — утром — различные составы на основе *se 'bru,* **bde byed snyoms ldan**, **lcags phye bco lnga**; днём — **gur gum chu sgyur** и **bde byed chu bsgyur**, **bde byed kun phan**, **dwangs ma gnas 'jog**, **dwangs ma chu 'dren**; вечером — **da lis bcu drug**, различные составы на основе *da lis* из «Дополнительной тантры», **shing kun cur nis** и т.п. Лекарства от *холодной формы мучху* хорошо запивать отваром *nyi dga'*[207]. Драгоценные пилюли в этом случае не подходят.

Говорится, что в случаях, трудно поддающихся излечению, когда от указанной терапии отёки конечностей не начинают постепенно уменьшаться, и вдобавок отекает желудок, для их осушения назначают **se 'bru bzhi pa** с добавлением таких компонентов: *sga tig* [131][208]; *кханда* из коровьей мочи [50]; *кханда* из *thar nu* [10]. Считается мудрым назначать **cu gang bde byed** с добавлением *трёх слабительных лекарств*[209] при отекании желудка от *горячей формы мучху.*

206 Тиб. *grang chu.*
207 Здесь — листья *lcam pa ha lo.*
208 В скобках указаны весовые пропорции.
209 Тиб. *bshal sman gsum.*

Отсечение последствий. Для этого мазь **tsha grang skem byed byug pa** втирают в места отёков и высушивают у огня или на солнце. Когда заболевание успокоится полностью и совершенно не будет остатков, принимают ванны в горячих источниках и делают прижигание в *трёх тайных точках жидкости*[210]. Если трудно успокоить остатки болезни, присоединяют составы вроде **zangs thal nyer lnga**.

Нужно совершенно отказаться от пищи и образа жизни, провоцирующих это заболевание, а особенно от пребывания в холодных, сырых, ветреных местах, от труднопереваривaемой пищи, грязной воды и т.п.

Считается, что при всех видах отёков наверняка поможет лекарство, называемое **man ngag snying thig ma**. Его готовят следующим образом. Безошибочно определив тайное лекарство традиции Рамо Шелмена[211], упомянутое в наставлениях традиции дрикунг, собирают в правильное время, не упустив его. Слегка отбивают и высушивают в тени[212]. Соединив с хорошо прокипячённым *skyu ru ra* или даже *кхандой* из него, делают сгущённый отвар, как для приготовления *кханды*; его и используют.

При пенистой липкой мокроте, одышке, отекании

210 Собирательное название трёх точек: *верхняя* — точка первого позвонка, *средняя* — точка тринадцатого позвонка, *нижняя* — точка восемнадцатого позвонка.

211 Тертон Рамо Шелмен (тиб. *gter ston ra mo shel sman*) (XIII в.). Описанные в его терма лекарства и методы лечения различных заболеваний, связанных с расстройством *чхусер,* не потеряли своей актуальности до настоящего времени.

212 То есть подвергают ферментации.

лица из-за попадания болезни в лёгкие уменьшают количество *shing tsha* в составах **cu gang chu sgyur**[213] или **rgun 'brum bdun sbyor**, а содержание *skyu ru ra* и лекарств для *чхусер* увеличивают. Если присоединяется горячая форма, дают **'bol bdun**[214] с добавлением **rgun 'brum bdun pa** и запивают **am bhi drug thang** с увеличенным содержанием *shing mngar.* Если присоединяются опухоли, то хотя и говорят об использовании укалывания, всё же не стоит проводить эту процедуру, если нельзя сделать её по всем правилам. При слабом кашле и побагровении мочи (то есть при *просачивании жидкости в печень*[215] и переходе остатков болезни *кангбам* в заболевания *чхусер*) назначают **gur gum bdun sbyor**, **glang chen chu sgyur** и т.п. При переходе остатков болезни *кангбам* в *горячую форму мучху* рекомендуется **gur tig**. При долгих мучениях из-за рассеивания болезней жидкости и просачивания жидкости из-за *мугпо*[216] мудро использовать **zla shel bdud rtsi'i thigs pa** в чистом виде. Говорится, что при очень сильном отекании из-за присоединения *чхусер* (когда он сочится) помогает назначение **gsang sman chig bsgyud**.

Если всё это обобщить, то сначала назначают на несколько дней **'bol sman bdun pa** при *горячей форме* и **am bhi drug thang** или **da lis bcu drug**, запиваемый отваром **ma nu bzhi thang,** при *холодной*. После этого, если трудно уменьшить отёки при доминирующей *горячей форме,*

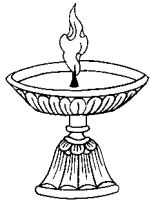
213 *bde byed chu bsgyur.*

214 *'bol sman bdun pa.*

215 Тиб. *mchin pa'i zags chu.*

216 Тиб. *smug po zags chu.*

можно назначить **'bol sman bdun pa** с добавлением *rgya sdig, gser bye, lcam pa,* а при *холодной форме* — **chu rtsi nyer lnga** или различные составы на основе *se 'bru*. Если присоединяется *чхусер* и отёки очень сильные, назначают лекарства с добавлением *кханды* из *sga tig* или коровьей мочи. Не принято назначать лекарств из разных видов *srad* при *горячей форме,* поскольку они не подходят. При *горячей форме* качества лекарств сильны и легко достичь положительного эффекта. При *холодной форме,* хотя болезнь и не проявляется немедленно, а эффект от лечения наступает не сразу, но в итоге он сильный и глубокий. Если с самого начала от применения лекарств нет никакого результата, то лечение будет трудным.



Глава 5

О лечении болезней жара

Жар: в начальной стадии будут озноб, желание греться у огня или на солнце, чувство сведения конечностей, много путаных сновидений, чувство ломоты в голове, суставах, икрах ног и мышцах предплечья. Пульс пустой[217] и быстрый[218]. Бледный язык «прошит» многочисленными красными пупырышками из-за *лунг*. Всё это — симптомы ***незрелого жара***[219].

Поскольку в этой ситуации применение холодных лекарств, кровопускания и послабления приведёт к рассеиванию *жара,* а тёплое лечение только усиливает болезнь, от них следует отказаться. Назначают несколько раз **nor bu bdun thang** или **ma nu bzhi thang**. Если *жару* трудно созреть, то — **bsil bcud bco lnga**, **sprin bral zla zer**. От применения этих лекарств появляются признаки созревания: прекращение озноба, исчезновение

217 Тиб. *stong.*
218 Тиб. *rgyug.*
219 Тиб. *ma smin tsha ba.*

пупырышек на языке, боль локализуется в одном месте; пульс твёрдый[220], бьётся быстро[221]; моча красно-жёлтая, пахучая, испарение обильное и долгое, пена мелкая и быстро исчезает, моча кажется густой и содержит большое количество взвешенного осадка; появляется запах пота. В этот момент назначают **gtso brgyad**, **be do bcu gsum**, **stod lugs spang rtsi**[222] и **zur lugs spang rtsi**[223], **gi waM dgu pa**, составы на основе *tsan dan* из «Тантры наставлений», **thang chen brgyad pa** и т.п. Составы на основе *spang rtsi* не очень хороши для пожилых и людей с расстройством *лунг*, но хорошо подходят для пациентов среднего возраста с повышенным давлением. Особенно хороши во всех случаях **rta zi ril bu**[224], запиваемые стандартным отваром **nor bu bdun thang**. Дозировку лекарств следует подбирать согласно указаниям врача.

Если пульс стал 7–8 ударов за дыхательный цикл, бьётся сильно, в моче появился зелёный или чёрный оттенок, то есть при симптомах присоединения *ньен*, — хорош **gtso khyung** в чистом виде.

Если болезнь ему не под силу, применяют послабление с помощью **sro ma rta ri** вначале по 7, затем по 4 и в конце по 3 пилюли на приём после захода солнца 20 раз.

Когда приходит пора заканчивать, дают холодную воду с *цампой*, после чего наливают немного бульона

220 Тиб. *'khrang.*
221 Тиб. *myur.*
222 *stod lugs spang rtsi bcu gnyis.*
223 *zur lugs spang rtsi bcu gnyis.*
224 *rta zi dmar po.*

из свежего рубленого мяса. Если с лёгкостью усиливаются признаки *жара,* продолжают назначение вышеупомянутых лекарств. Если вследствие такого лечения боль уменьшается, пульс несколько замедляется или, оставаясь быстрым, пустой при нажатии; моча прозрачная, хотя и красноватая, жидкая, осадок тонкий, пена крупная, вкуса и запаха нет; язык красный, сухой, жёсткий; волоски на теле стоят дыбом, а в особенности нестерпимо болит при нажатии *первый позвонок* — тайная точка *лунг,* — то всё это признаки достижения *границы между горой и степью*[225]. Если в это время продолжать указанное лечение, то болезнь может перейти в *пустой жар*.

Поэтому назначают *проверочные стрелы*[226] в небольшом количестве. При *жаре* полых органов (желудок, толстая кишка и т.п.) это — **man ngag bsil sbyor**, **cu gang bde byed**, при *жаре* плотных органов (лёгкие, сердце и др.) это — **a gar bco lnga**, **a gar so lnga**. Если от их применения язык становится влажным и нет ухудшения состояния пациента, то их количество слегка увеличивают и назначают поочерёдно с лекарствами против *жара* примерно на 2 дня. После этого берут 1 *пхюл* коровьего молока и 1 *пхюл* воды, кипятят их вместе и назначают пациенту. Если признаки *жара* уменьшаются по сравнению с предыдущими, поступают следующим

225 Тиб. *ri thang mtshams* — стадия перехода расстройства жара в расстройство холода.
226 Тиб. *sad mda'* — предварительный терапевтический тест, используемый для того, чтобы разобраться в причинах заболевания в сложных случаях.

образом: снимают кожу со свежей лодыжки яка и, слегка подержав в горячей золе, немного прокипятив, снимают жир с бульона и дают выпить пациенту одну чашку. Если пациент чувствует облегчение, то лодыжку ломают на две части и бульон из каждой части дают пить в течение двух дней. Если от этого становится всё лучше, постепенно ослабляют запреты на продукты, дают сваренное свежее мясо количеством чуть больше большого пальца.

На утро назначают такие лекарства, как **sprin bral zla zer**, **gtso brgyad g.yu ral**, **gi waM dgu pa**, днём — **gtso brgyad** или **sprin zla**, на вечер — **a gar bco lnga**, **a gar so lnga**, **bsil bcud**[227], **bde byed**[228] в уменьшенной дозировке.

Итак, при назначении *проверочных стрел*, убедившись, что это стадия *границы между горой и степью*, нужно учитывать: если болезнь сильная, то вышеуказанное лечение нужно применять поэтапно и с осторожностью, если слабая — следует применять вечерние лекарства, соответствующие ситуации, и запивать их бульоном из лодыжки. Прохладные лекарства, назначаемые днём, извлекают избыток *жара*; лекарства для *лунг* и свежее мясо прижимают *лунг* и питают ткани тела. Нужно знать, что нельзя раньше времени прерывать приём лекарств, а следует постепенно уменьшать их дозу.

***Жар,* не имеющий времени на созревание**[229]. С самого начала заболевания проявляются такие симптомы *жара,* как сильные колющие боли, потеря сил. Если при

227 *bsil bcud bco lnga.*

228 *cu gang bde byed.*

229 Имеется в виду развитый *жар* — *rgyas tshad.*

появлении красно-жёлтой мокроты (это означает, что *жар* стал *развитым*), сразу же не назначить средств лечения, то можно пошатнуть жизнь, поэтому приветствуется назначение прохладных лекарств вроде **gtso brgyad** и т.п. Хотя считается искусным использовать *четыре воды*[230], в настоящее время не смешанный с *ньен* чистый *жар* на такой стадии не встречается, поэтому назначение *ga bur* и кровопускания не подходит. Эту стадию лечат так, как описано ниже в разделе про *ньен-рим*.

Пустой *жар*[231]. Возникают симптомы, подобные вышеописанным признакам *границы между горой и степью*, а особенно если прохладные лекарства усиливают признаки *жара*, то это наверняка *пустой жар*. В этом случае подходят **sprin zla**[232], различные составы на основе *a gar*. Если *пустой жар* попал в *канал жизни*[233], то ум блуждает, речь бессмысленна, в тяжёлых случаях возникают нарушения сознания, психические расстройства. Назначают **srog 'dzin brgyad pa**[234] из «Тантры», **srog 'dzin bcu gcig** доктора Нгарпхуга[235], **srog rlung 'joms rdor** и т.п., запиваемые алкоголем. Также подходят составы на основе *ko byi*. Делают прижигание на *первом*, *шестом*

230 Тиб. *chu bzhi* — четыре средства для быстрого лечения *жара:* прохладные по свойствам пища, образ жизни, лекарства и процедуры: *ga bur* — это вода лекарств, кровопускание на сосуде *rtse chung* — вода процедур, употребление непитательной пищи — вода диеты, пребывание в прохладном месте — вода образа жизни.

231 Тиб. *stong tshad.*

232 *sprin bral zla zer.*

233 Тиб. *srog rtsa.* Этот общий термин включает в себя и крупнейшие кровеносные сосуды, и спинной мозг.

234 *a gar brgyad pa.*

235 Тиб. *ngar phug.* Иногда пишут «Дарпхуг» (тиб. *dar phug*).

и *седьмом позвонках*. Поскольку *пустой жар*, как правило, возникает при *жаре*, связанном с *рим*, его не отделяют от случая *границы между горой и степью*, и важно оказывать «тёплый приём» для *лунг* с помощью свежей и питательной пищи.

Скрытый *жар*[236]. При *жаре*, скрывшемся в глубине, из-за назначения *прохладных* средств на стадии *незрелого жара*, или при увеличении *бекен* и *лунг* в силу неправильного питания и образа жизни при *жаре*, вызванном *рим* и т.п., проявляются симптомы *бекен* и *лунг*. Очень важно подробно исследовать состояние больного, особенно если *жар* скрылся в желудке, сердце или почках, поскольку есть опасность спутать его с *жаром крови*. Эти симптомы таковы: пульс медленный[237], напряжённый[238] в глубине; моча голубовато-беловатая, при остывании быстро меняет цвет, осадок занимает весь объём сосуда. Хотя и кажется, что тёплое и холодное сразу же подходят, но при длительном использовании они вредят: если есть такие признаки, то это наверняка *скрытый жар*.

Назначают составы на основе *a gar* — если он скрылся в сердце, составы на основе *se 'bru* — если он скрылся в желудке, **a ru bcu pa**, **man rgyud gur gum bcu pa** — если он скрылся в почках, и подобные им составы с тёплыми компонентами. Вначале такое лечение помогает, поскольку достигает *бекен* и *лунг*, затем не приносит ни вреда, ни пользы, поскольку *бекен* и *лунг* убраны,

236 Тиб. *gab tshad.*
237 Тиб. *dal.*
238 Тиб. *grim.*

и, наконец, когда лекарства достигнут глубинного *жара*, которому вредит тёплое, будут проявляться симптомы *жара*. Их устраняют так же, как было описано выше в случае лечения *жара*.

Застарелый жар[239]. Это *жар*, который в течение длительного времени не был отсечён и проник внутрь. Среди его симптомов —тяжесть в уме, неясные слабые боли, тонкое[240], в глубине напряжённое[241] биение пульса; неясный цвет мочи, но при этом сильные вкус и испарение. Моча с трудом меняет цвет при остывании, после остывания — обильный осадок. Возникает чувство, что тянут кверху, иногда болят голова и суставы. Если присоединяется *лунг*, также появляются разрозненные симптомы *лунг*. В этом случае хороши такие лекарства, как **gting 'don nyer lnga**[242], **shing sna brgyad pa** из «Тантры наставлений», также подходит **spos dkar bcu pa**. Если болезнь сильно затянулась, следует искусно применять методы лечения *мугпо*.

Мутный жар[243]. Это *жар*, соединённый с *чхусер*. Помимо общих симптомов *жара*, ещё отекают глаза и лодыжки, сердцебиение учащённое, отдаётся в сонную артерию, одышка, пульс слегка дрожащий[244], в моче появляется оттенок *rgya bshal*[245]. При этих симптомах хороши **gi waM dgu pa**, **cu gang bde byed**, **'bol sman bdun**

239 Тиб. *rnyings tshad.*
240 Тиб. *phra.*
241 Тиб. *grim.*
242 *ga bur nyer lnga.*
243 Тиб. *rnyogs tshad.*
244 Тиб. *'dar.*
245 См. сноску 107.

pa, **bde byed kun phan**, **glang chen bcu gsum** и т.п. При долгом страдании от этой болезни назначают очиститель **sro ma rta ri,** и если не участвует *ньен* — то **ga bur nyer lnga**. Поскольку в этом случае велика опасность накапливать *жар*, нужно быть очень внимательным с питанием и образом жизни.

Жар драм[246] и ***жар труг***[247]. В основном они возникают на основе *распространённого жара*, соединяясь с теми или иными помощниками. Хотя **ga bur nyer lnga** хорош при переходе жара в стадию *труг*, но его не назначают, если есть *ньен*. На практике во время приёма дают кусочек *ga bur* размером с горошину, к которому для усиления эффекта добавляют большое количество *stong ri zil ba*.

При **лечении жара, попавшего в различные полые и плотные органы,** помимо основных средств лечения *распространённого жара* поочерёдно назначают соответствующие средства для каждого органа.

При **жаре сердца**[248] будет чувство дискомфорта в сердце, спутанность сознания. Назначают **srog 'dzin brgyad pa**[249] из «Тантры», **bsil bcud** и подобные составы на основе *a gar* и т.п.

246 Тиб. *'grams tshad* — то, что можно было бы назвать травматическим жаром.

247 Тиб. *'khrugs tshad* — букв. «смятенный *жар*» — *жар* крови, одна из самых сильных разновидностей *жара,* при которой все три *ньепа* приходят в смятение. Чаще всего так называют *жар* неинфекционной природы.

248 Тиб. *snyin tshad* — вероятно, описывается миокардит или перикардит.

249 Тиб. *'khrugs glo tsha.*

При ***жаре*** **лёгких**[250] и появлении крови в мокроте — **a byag drug thang**, **rta zi dmar po**, **phyi rgyud gur gum bdun pa**, особенно хорош **gtso brgyad bcu gnyis**. Также хорош **khyung sngon dgu pa**, однако при большой доле *ньен* содержание *sro lo* уменьшают. При сильном *жаре труг* в лёгких[251] также хорош **khyung sngon dgu pa**, к которому на практике добавляют *cu gang*. После того как снесли голову *жару,* назначают **ga bur rin chen zhags sbyor**[252], **tsan dan brgyad pa** из «Дополнительной тантры». В конце назначают **gtso bo nyer lnga**, **nor bdun** с добавлением лекарств для лёгких, **sprin bral zla zer** и т.п. В этом случае[253] и в случае увеличения крови в лёгких есть большой риск их загнивания[254], поэтому делают кровопускания из наиболее подходящих сосудов *rgyab rtsa drug 'dus* и *dpung rtsa.*

При ***жаре*** **печени**[255] назначают: **gi waM dgu pa**, **gi tig**, **utpal brgyad pa**, **nyams yig gi waM dgu pa**, составы на основе *tsan dan* из «Тантры наставлений», **phyi rgyud gur gum bdun pa**, **gtso brgyad**, в котором увеличена доля *gi waM*. Если в составе использован настоящий *gi waM*, то это лучше всего, если его нет — кладут *brag zhun*. В конце делают послабление *mkhris bshal* или кровопускание на сосуде *ru thung,* а также хорошо использовать сосуд *mchin mkhris 'doms rtsa.*

250 Тиб. *glo tshad* — по-видимому, соответствует пневмонии.

251 Тиб. *'khrugs glo tsha.*

252 *ga bur bcu bzhi.*

253 То есть в случае сильного жара лёгких.

254 То есть появления абсцессов и т.д.

255 Тиб. *mchin tshad.*

При ***жаре* селезёнки**[256] назначают **gur gum bdun pa** из «Тантры», **a ru bdun pa**.

При ***жаре* почек**[257] хорошо использовать **shug tsher bdun sbyor**, **phyi rgyud gur gum bdun pa**, **gur gum bcu gsum**. В конце делают кровопускание на любом из сосудов *byin gzhug* или *long rtsa*.

При **болезни *кхаме***[258], вызванной попаданием *жара ньен* в почки, назначают **rnam rgyal dgu pa** из трактата «Джеринг». Следует знать, что эту болезнь распознают по колющим болям в рёбрах и других местах, куда попало заболевание. Также если моча по цвету красноватая — это болезнь лёгких, если буроватая — печени, зеленоватая — селезёнки, красно-жёлтая с осадком в виде песка и мутная — почек.

При ***жаре* желудка**[259] и сверлящих болях в желудке назначают **brag khyung**, **sleb chog**, **brag zhun dgu pa** в чистом виде и т.п. Считается, что при коликах в желудке из-за *ньен* хорошо использовать **dkar po drug sbyor** с добавлением *rgyam tshwa, bse sbur, gla rtsi, кханды* из *phur nag*.

При **поражении тонкой кишки *жаром***[260] используют **mkhris phye nyer lnga** и т.п. В целом лечение такое же, как при *жаре рим* тонкой кишки.

256 Тиб. *mcher tshad*. По клинической картине это заболевание напоминает острый панкреатит.
257 Тиб. *mkhal tshad*. По-видимому, речь идёт об остром нефрите.
258 Тиб. *kha med*.
259 Тиб. *pho tshad*. Речь идёт о разных формах поверхностного гастрита.
260 По-видимому, речь идёт об остром энтерите.

Глава 6

О лечении болезней *рим*

Симптомы и лечение ***общего рим***[261] аналогичны описанным выше в разделе о болезнях *жара*. Пульс тонкий[262], бьётся быстро[263].

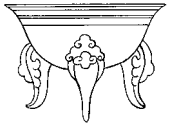
Доведя *жар* до созревания парой приёмов **nor bu bdun thang**, назначают такие лекарства традиции дрикунг, как **bdud rtsi sleb chog**, последовательно[264] **gtso brgyad**, **gtso brgyad bcu gnyis**, **'dzin pa dgu sbyor** и т.п., а также **dpa' bo bcu bzhi**. Сильным людям с конституцией крови и *трипа* хорошо назначать **spang rtsi bcu gnyis**, однако если его назначить слишком рано, болезнь рассеется, поэтому больше подходит назначение **bdun thang**[265] или **sleb chog** в чистом виде. Также для пожилых людей и людей с преобладанием *лунг* хорошо

261 Тиб. *rims*.
262 Тиб. *phra*.
263 Тиб. *myur*.
264 То есть, если не помогает первый состав *(gtso brgyad)*, берут второй *(gtso brgyad bcu gnyis)* и т.д.
265 *nor bu bdun thang*.

запивать лекарства отваром **nor bu bdun thang**. На практике иногда кипятят лекарства вместе с составом отвара[266]. Хотя этого и не увидишь в первоисточниках, такое лечение имеет видимый положительный эффект. Тактика ведения пациента на *границе горы и степи* такая же, как и в случае *жара*.

***Рим* желчного пузыря**. Желтизна мочи будет сильно выражена — как правило, она становится цвета горчичного масла. При таких симптомах хорош **sman nag chen mo** традиции дрикунг, а также подходят **sleb chog**, **tig ta brgyad pa**, **gi tig**, **gi waM bcu gcig** и т.п.

***Рим* тонкой кишки**. При светлом кале — лечить легко, при кровавом поносе с самого начала — лечить трудно. Если в кишках заурчало и моча стала похожа на растопленное масло — то есть при первых признаках заболевания, — доводят её до созревания с помощью **in dra bzhi thang**. Если появился понос, назначают **brag zhun dgu pa** из «Тантры», **brag khyung**, **sman nag**[267] традиции дрикунг, **slob dpon ru rta bcu gsum**, устраняющий жар полых органов **gur gum bdun pa**, **gam phye dmar po**[268]. При этом заболевании очень важно отказаться от пищи, особенно от мяса, *цампы* и всего горячего. Хорошо понемногу принимать в тёплом виде рисовый или ячменный отвар. Если сильным людям в начале лечения назначить слабительные лекарства для *трипа* или *ньен*, это заболевание будет легко вылечить. Если кал красный — заболевание серьёзное. В этом случае к смеси из **chu sder dgu pa**[269] (из «Дополнительной тантры») и **mkhris phye bdun pa** (такая комбинация называется **chu sbrul 'gying bsnol**) добавляют тайный компонент — помёт птицы *char sdod,* и состав готов к употреблению. Добавление этого тайного лекарства даже к очистительным составам чрезвычайно полезно для защиты тонкой кишки изнутри. Также вообще хороши при *рим* тонкой кишки **mkhris phye nyer lnga**, **dmar gsum 'khru gcod**. Дают понемногу пищу и питьё, подходящие при *жаре*. Если кал становится белого цвета и плавает на поверхности воды, то есть, когда пришло время остановить диарею, назначают останавливающие понос вариации состава **mkhris phye bdun pa**[270] традиции дрикунг. Если это не помогает, назначают какие-нибудь другие составы для остановки диареи. Если сложно остановить, тогда следует использовать составы вроде **rgyu rgan 'phrul gyi them tshang**. После этого следует восстанавливать огненную теплоту, назначая попеременно **gser mdog lnga pa**, **gser mdog bcu gcig**, **gser zhi** и такие составы, как **pad ma 'dab brgyad**, **dwangs ma gnas 'jog** и т.п.



266 Например, *spang rtsi bcu gnyis* кипятят с *nor bu bdun thang.*
267 *sman nag chen mo.*
268 *man ngag gam phye dmar po.*
269 *chu srin sder mo dgu pa.*
270 *mkhris phye 'khru gcog.*

Глава 7

О лечении болезней *ньен-рим*

В силу обстоятельств настоящего времени болезни ***ньен-рим***[271] встречаются очень часто и проявляются по-разному. Их трудно диагностировать, и поскольку нет других заболеваний, проявляющихся сильнее, чем эти, то следует принимать меры предосторожности. Сначала возникает душевный дискомфорт, внезапно появляются колющие боли. Пульс короткий[272], бьётся как флаг на ветру[273], вздрагивает, число ударов неровное — то больше, то меньше. Моча черноватая, пузыри крупные. Если есть эти признаки, значит, присутствует *ньен*.

Исключительно подробно описанные в терма симптомы, лечение и защита от болезней *ньен* в основном не вошли в текст «Четыре тантры». Неразрывно связанные друг с другом тексты «Лхентаб» Дэси Сангье

271 Тиб. *gnyan rims.*
272 Тиб. *thung thung.*
273 Тиб. *sbud sbud.*

Гьяцо и «Эвам» Карма Нгелега полезно изучать вместе. Очень важно получить защиту для себя и других, практикуя в затворничестве мантры божеств, описанные в текстах «Терджон драктро»[274] и «Дуци бумпа»[275], и также с помощью амулетов[276], описанных в текстах «Гуге чхигдрил»[277] и «Дордже трабринг»[278].

При сильной болезни нужно, собрав все силы, немедленно начать лечение, не теряя времени. Если при такой болезни пульс и моча будут как у здорового человека, то лечить будет трудно. В остальных случаях вначале назначают отвары **phur nag bzhi thang** или **gung pa'i spra thang** — нужно смотреть, что подходит. Хорошо назначить для самой основы заболевания **spru nag nyer dgu**, а при рвоте и поносе, сопровождающих болезни *ньялог,* — **spru nag sngo ril**.

Падение болезни в плотные органы. При болезни ***зертунг***[279] вначале назначают **thang chen brgyad pa**, иногда в виде настоя[280] **a byag drug pa**. Хотя следует

274 Тиб. *gter byon drag khros.*
275 Тиб. *bdud rtsi bum pa,* букв. «Ваза с нектаром» — терма, открытое тертоном Дорбумом Чодрагом (тиб. *rdor 'bum chos grags*). Один из самых знаменитых текстов по лечению инфекционных заболеваний.
276 Сюда входят графические амулеты и амулеты из различных растений, камней и т.п.
277 Тиб. *gu ge chig dril.*
278 Тиб. *rdo rje khrab ring.*
279 Тиб. *gzer thung* — болезнь, при котором *ньен* очень сильно поражает верхнюю часть тела. По-видимому, соответствует тяжёлой форме пневмонии вирусной этиологии или крупозного воспаления лёгких.
280 В холодной воде.

утром и на ночь давать **dmar po rta gzi**, хорошо назначать слабительное **sro ma rta ri**, поскольку нет времени ждать созревания болезни. Общие лекарства: **sman nag** традиции дрикунг, **sleb chog**, **gtso brgyad bcu gnyis**, **be do bcu gsum**, **me tog drug pa** из «Дополнительной тантры», **gtso khyung**.

При болезнях *ньен* подходят слабительные **sro ma rta ri**, **ser mo las byed bcu gnyis**, а при жестоком поносе — **ser mo las byed bcu gsum**. Кроме особых ситуаций, кровопускание и прижигание противопоказаны и категорически запрещено всё белое, сладкое и кислое.

При болезни ***гозер***[281] показаны **mgo thang bcu gsum**, **spru nag**[282], **sman nag** традиции дрикунг, **tig brgyad** с добавлением **mi thod gsum pa**[283].

При болезни ***ньингзер***[284] используют составы вроде **a gar bsil bcud**[285] и т.п. Лечат так же, как *жар* сердца, *жар* лёгких, заболевание *лозер*[286].

При болезни ***ньялог***[287] подходят такие составы, как

281 Тиб. *mgo gzer,* или *klad gser* — заболевание, при котором ньен поражает головной мозг или его оболочки. По-видимому, речь идёт о менингите, энцефалите и т.п.

282 *spru nag nyer dgu.*

283 *mgo thang gsum pa.*

284 Тиб. *snying gzer* — это заболевание, при котором поражаются сосуды, питающие сердечную ткань, в груди возникают сильные колющие боли и появляется риск остановки сердца. Имеются в виду различные формы ишемической болезни сердца — тяжёлые формы стенокардии с признаками жара, инфаркт миокарда.

285 *bsil bcud bco lnga.*

286 Тиб. *glo gzer.* Имеется в виду зертунг.

287 Тиб. *nywa log* — заболевание, при котором *ньен* поражает икроножные мышцы или мышцы предплечья.

rgya nag ma[288], **gu gul bcu gcig**, можно назначить общие лекарства.

При наружном отёке шеи из-за ***чхам-рим***[289] назначают **khyung sngon dgu pa** и **gnyen po bco brgyad**; при блокировании изнутри — **spru nag nyer dgu** с добавлением трёх тайных ингредиентов согласно тексту «Лхентаба». При нетипичном течении болезни и отекании из-за *ньен-рим* хорошо применять **rgya nag ma** и **khyung chen nyer lnga**.

В случаях **падения болезней *ньен-рим* в полые органы** — такие как желудок и т.п., следует действовать так, как описано выше для болезней *жара*. А также, поскольку возникает множество разрозненных *прибавленных болезней*[290], следует смотреть главы «Лхентаба», посвящённые лечению *ньен*. Если при болезнях *жара рим*, а особенно при различных видах *ньен* широко не применять лекарства с *эффектом зи*, то трудно будет вылечить эти заболевания. Однако в случае *ньен*, сопровождающегося расстройством *лунг*, противопоказано использовать только лекарства с *эффектом зи*, тут следует действовать мудро.

288 *rgya nag rgyal po'i sbyor ba.*

289 Тиб. *cham rims.* Под терминами *чхампа* и *чхам-рим* понимают разные виды острых респираторных заболеваний, в том числе гриппа, однако *чхам-рим* — это более тяжёлые формы.

290 Тиб. *bla gnyan* — тип болезней в тибетской медицине, когда поверх ещё не утихнувшего заболевания дополнительно накладывается другое. Например, поверх ещё не утихнувшей болезни *лунг* добавляется ещё и болезнь *трипа*. Такие заболевания трудно лечатся и представляют значительную опасность.

Всезнающий Дхармакара[291] нашёл в устных наставлениях Тонгнага Тензина Рабгье[292] следующее: «Сначала берут **rnam rgyal dmar po gsum** и, добавляя *tsha la, phag sbrun, stag sha, sle tres, gla ba, gu gul nag, spang tsi, kaN Ta ka ri*, получают состав **rnam rgyal thang nag**». А также «вначале очень хорошо назначить **phur nag dgu thang**. Затем, соединив *gi waM, ut pal, gur gum, ba le ka, tig ta, brag zhun, ru rta, ba sha ka, gser gyi me tog*, получают **gi waM dgu pa** и, добавив к нему немного *a ru, ru rta, shu dag, gla rtsi, bong nga, phag brun*, соединяют с *gu gul* и *bur nag*, и в результате получается 17-компонентный состав, известный как **gi dgu khyung nag** — проверенное на практике эффективное средство при всех разновидностях *жара ньен* плохих времён[293] (***трипа царгьюг*** и т.п.)». Это лекарство очень полезно при различных видах острых болей из-за *ньен* плохих времён, а также, поскольку в терма сказано, что нельзя давать много лекарств, это последнее средство хорошо использовать на практике.

Болезнь ***трипа царгьюг***[294]. При этом заболевании нужно вначале выполнить так называемое «отрезание пути к отступлению». Для этого при головных болях и сильной болезни прижигают трёхустные точки *ltag*

291 Тиб. *kun mkhyen dhar mA ka ra.*

292 Тиб. *stong nag nag bstan 'dzin rab rgyas.*

293 Тиб. *dus ngan gyi gnyan* — указание на то, что болезни *ньен* являются признаком наступления плохих времён.

294 Тиб. *mkhris pa rtsar rgyug*, букв. «*трипа*, бегущий по сосудам», — болезнь, при которой жар *ньен* попадает в печень и желчный пузырь и распространяется оттуда по сосудам. Возможно, речь идёт о гепатитах A и B.

khung kha gsum и *mtshogs gsang kha gsum*; при распирании верхней части тела, коротком дыхании, глазах на выкате, из-за *лунг*, убежавшего в *канал жизни*, прижигают три точки на позвоночнике: *первый, шестой* и *седьмой позвонки* и точку *dkar nag mtshams* на передней поверхности тела.

При болезни ***дзумбу таггье***[295] из-за попадания *ньен* в спинной мозг прижигают вышеуказанные три точки.

При ***ньялог*** в ногах прижигают точку *mthe bong spu skye*, а при *ньялог* в руках — *srin lag gi rtse mo*. Если это не работает, то нужно слегка прижечь лодыжку или запястье по окружности, чтобы получился след, похожий на браслет. Во всех случаях сразу после начала заболевания одновременно делают прижигания и назначают отвары. После этого дают лекарства против *ньен* или, если нет времени, то слабительные против *ньен*. Когда опасность «сломана», но признаки *жара* не убывают, вообще подходят вышеописанные лекарства против *жара* — такие как **sleb chog** и **sman nag chen mo**. Если нет уверенности в отсутствии признаков *ньен*, то важно вначале приготовиться, прижав *лунг*, позволив больному съесть свежего мяса, масла и т.п. Также есть трактат по лечению этой болезни, «Поток нектара устных наставлений последователей традиции дрикунг»[296], и очень важный текст, недавно составленный Карма Ценпе[297]. Кроме того, важно не ошибиться с тайным

295 Тиб. *'dzum bu ltag dgyed*, это заболевание по симптоматике напоминает столбняк.

296 Тиб. *'bri gung pa'i zhal lung bdud rtsi'i chu rgyun.*

297 Тиб. *karma mtshen dpe.*

ингредиентом, входящим в состав **sman nag gcig chog ma**, — так называемым *dkar mo lug dug*[298] из Западного, Восточного и Южного Тибета: прежде чем класть в лекарство, его необходимо просеять.

По поводу лечения **эпидемического *друмбу***[299] есть очень глубокий текст «Пхенде ньюртер»[300], составленный всезнающим Чоджунгом[301]. Вкратце: по симптоматике эта болезнь похожа на сильную болезнь *рим*. Особенные проявления: кожа краснеет и становится плотной, всё тело покрывается мурашками[302], кашель, сердце сильно колотится.

При *светлой разновидности*[303] в случае рвоты с желчью назначают много раз в тёплом виде отвары, открывающие отверстия пор: сгущённый отвар **sle tres bdun pa** или **sle tres bcu drug pa**. Во время переваривания лекарства в постель к больному кладут горшок с кипятком и, укрыв тёплой одеждой, вытягивают пот, который следует скатать шерстью и гороховой мукой. В начале, середине и конце болезни человеку ни в коем случае нельзя даже немного замерзать. И очень важно совершенно избегать пребывания на ветру и сквозняках. В это время, как сказано в «Лхентабе», следует применять защиту от нарывов для глаз и горла пациента.

298 Синоним — *thang phrom dkar g.yung.*

299 Тиб. *'brum bu.* В настоящее время это заболевание идентифицируют как оспу.

300 Тиб. *phen bde myur ster.*

301 Тиб. *kun mkhyen chos 'byung.* Вероятно, речь идёт о Восьмом Ситупе Чокьи Джунгне.

302 Имеется в виду «гусиная кожа».

303 Тиб. *'brum skya.*

Примерно через трое суток появляются оспины. Если они не появились и признаки *жара* крови, *трипа* или *ньен* не слишком велики, то, чтобы «завязать устья сосудов», назначают в несколько раз уменьшенную порцию **la mo rdo sman** или **rdo sman** традиции дрикунг, которую нужно запить небольшим количеством выдержанного *чанга*. От этого признаки *жара* усиливаются.

Если есть подозрения, что это *чёрный эпидемический друмбу*[304], назначают состав **lhan thabs me tog nyi shu pa**, который следует запивать отваром из необожжённого *phag ril*. Если сильны признаки *жара ньен*, назначают смешанные с отваром **lhan thabs kyi rtsi sman** и **rdo rtsi 'dres ma'i sbyor**[305]. Как только появились оспины, следует немедленно сжечь на огне масляного светильника по три оспины с правой и левой руки, по две с уголков рта, по две с задней поверхности ушей. Поскольку очень хорошо назначать слабительное для лечения *ньен* (при сильном *жаре ньен*, задержке в появлении оспин, а когда они появились — затруднённом отходе гноя), следует сделать слабительную процедуру с использованием **bye ring khyung bshal** или **ser po dgu sbyor**. После завершения появления оспин с помощью специального иструмента[306] вскрывают головку нарыва и, если не выступает *чхусер*, назначают **dngul chu bdun pa** — вытягивающее лекарство, описанное в «Лхентабе». Если даже с помощью этого сложно вытянуть, то в отвар из собственного кала и мочи пациента, взятых

304 Тиб. *'brum nag.*

305 *byang lugs rdo rtsi 'dres ma'i sbyor ba.*

306 Тиб. *zhud ka.*

втайне от него, и из необожжённого *phag ril* добавляют порошок корней *'dzim dkar* в количестве 3 мер ячменя, *dngul chu tsha 'dul, mu zi, dzA ti, gu gul, gi waM, a ga ru, gla rtsi*. Невозможно не вытянуть болезнь, назначая этот состав шесть раз в день. В это время, как правило, из-за *лунг* возникает помутнение сознания, поэтому назначают понемногу выдержанный *чанг*. В очень серьёзных случаях крайне важно не сомневаясь назначать **li shi nyer lnga** и другие лекарства для *лунг*, соединённые с одним из *четырёх вытягивателей*[307], подходящим в конкретном случае.

Если нарывы возникают на глазах, то лечат их так, как описано в «Лхентабе». Если они возникают в горле, то вдувают в гортань через бамбуковую или другую трубочку порошок из *tsha la* [70], обработанного тибетского *mtshal* [3], обработанного индийского *mtshal* [1], *ga bur* [3], *gla rtsi* [3]. При кровавом поносе дают несколько раз пить примерно половину маленькой чашки горячего отвара *myang rtsi spras*. При рвоте и других *прибавленных болезнях* применяют соответствующее лечение.

Отсечение последствий. Для высушивания гноя назначают **dngul chu nyer lnga** и окуривают дымом *spos dkar* и заячьих катышков. Если гноя много, прикладывают золу смешанных *phur mong* и *yog mo shing*. Гнойники на лице и в других местах нельзя выдавливать, пока они

307 Тиб. *'don bzhi* — четыре вытягивающих средства для болезней *лунг*. Описаны во второй главе «Тантры наставлений». Различают белый, красный, кислый и чесночный вытягиватели, они являются особым видом лекарственных супов.

сами не пройдут. В местах скопления людей устанавливают мантры и лечебные амулеты, защищающие от *эпидемического друмбу* и гноя. После засыхания оспин ещё долго избегают гостей и запаха палёного. Когда гной высох, назначают обильную пищу. Следует отказаться от солёного на длительное время.

При болезни ***сиббу***[308] или ***беге***[309] принципы лечения сходны с вышеупомянутыми. В начале болезнь доводят до созревания с помощью отваров **ma nu bzhi thang** или **sib thang**. Если в моче и пульсе преобладает *жар*, назначают **sle tres bzhi thang**. Внутрь назначают состав из восьми компонентов: *bdud rtsi lo ma, shug pa tsher can, gla rtsi, gu gul, shu dag, shing kun, dngul chu rgod btul* — запивают кипятком. Когда мелкая красная сыпь появляется в подмышках, на черепе и т.п. местах, назначают **sib sman** из «Лхентаба» или, при хорошем состоянии тканей тела и присоединении крови и *трипа*, — **spang rtsi bcu gnyis**. В качестве общего лекарства при этой болезни отлично подойдёт **sman nag** традиции дрикунг или **sleb chog**. Сильную болезнь очищают с помощью **sro ma rta ri**.

«*Беге* не страшна, страшны осложнения». Хотя само заболевание *беге* легко лечится, тем не менее в течение месяца нужно быть осторожным с условиями — питанием и образом жизни, провоцирующими «приход гостя»[310]. Если осложнения задевают верхнюю часть

308 Тиб. *sib bu*. Как правило, это заболевание идентифицируют как корь.

309 Тиб. *be ge nad*.

310 То есть осложнения от *беге* (тиб. *be ge sgrib*).

тела, то возникают болезни вроде *гагпа* и колики верхней части тела, если нижнюю — оборачиваются *поносом рим*. Эти осложнения с трудом поддаются лечению. Чем обернулась болезнь — так и лечат. Если осложнений не возникло, то через тринадцать суток начинают постепенно давать костный бульон и т.п.

В случаях, когда не удалось собрать соответствующие классические лекарства, при обоих заболеваниях — и *эпидемическом друмбу*, и *сиббу* — вначале болезнь доводят до созревания с помощью отвара **nor bu bdun thang** с добавлением *gu gul*. Обычно назначают **spru nag nyer dgu** или **spru nag so gnyis ma** с добавлением тайных лекарств. Я наблюдал на практике, что даже просто **ga bur nyer lnga** помогает высушивать гной.

При болезни ***гагпа***[311], при которой *ньен-рим* поражает ткани, лежащие над языком, хорошо применять такие составы, как специализированный **phan pa kun ldan**[312] традиции дрикунг, **rnam rgyal dgu pa**, **spyang lce brgyad pa** и **spyang lce dgu pa**, **shu dag bzhi pa**, **khyung lnga**, **gtso khyung**. При болезнях *гагпа* и *лхогпа* помимо лекарств очень хорошо помогает использование мантр. Также можно начитать мантры и держать во рту язык волка, обёрнутый красным шёлком. Если это не помогает, нужно прижечь следующие точки головы: *spyi gtsug, ltag pa'i sdud sgo, mtshog ma'i 'dus so*[313], *точки на границе*

311 Тиб. *gag pa*. Обычно это заболевание идентифицируют как дифтерию.

312 *gag pa'i phan pa kun ldan.*

313 *mtshogs gsang.*

брови справа и *слева*[314], *выступ гортани*, две точки *rtse chung*[315]. Если даже это не успокаивает болезнь, назначают подходящие очистительные и рвотные составы, такие как **drag po bcu gsum** и **sro ma rta ri**. Также допустимо не применять прижигание, а использовать только послабление.

При болезни ***лхогпа***[316], когда *ньен* поражает мышцы, вначале назначают отвар *skyer shun*. По краям нарыва втирают *три белых*[317]. Устраняют эту болезнь составами: **khyung lnga** с равным количеством *wa ta*, **dmar chen rdo rje pha lam** или **sngon mo lhog zan**, а также подходит состав **me tog gsum pa** с различными добавками. Пациент выздоровеет, если назначить ему мочу молодого телёнка или сок из маленьких кусочков *shing stag ma* перед сном. Если ничего не помогает, высасывают [язвы] с помощью чёрного паука[318], и очень помогает применение даже одного *wa ta*. Также подходят специализированный **phan pa kun ldan**[319], **rnam dgu**[320], **gtso khyung**. И при *гагпа*, и при *лхогпа* в края нарывов втирают **byug pa reg pa bde skyed**. При мягких формах заболевания помогает уже одно это, а при тяжёлых формах после трёх дней применения мазей и лекарств,

314 Тиб. *smin mtshams.*

315 Прижигание выполняется в местах для кровопускания *rtse chung.*

316 Тиб. *lhog pa.* Чаще всего это заболевание идентифицируют как сибирскую язву.

317 Тиб. *dkar gsum:* 1) йогурт, молоко, масло или 2) *til dkar po, spang rgyan dkar po, kyi lce dkar po.*

318 Тиб. *sdom nag.*

319 *gag pa'i phan pa kun ldan.*

320 *rnam rgyal dgu pa.*

втерев в середину нарыва *три сладких*[321], прижигают железной *телпой* или трутом. Защитив внутренности составом **khyung rgod mnyam sbyor**, втирают глину с печи. Если это не помогает, назначают слабительное против *ньен* **sro ma rta ri** или **khyung bshal**. Если на начальном этапе сомневаются в правильности диагноза, то назначают внутрь состав из *mu zi, shu dag, gla rtsi, sbyang pa*, а нарыв намазывают составом из *shu dag*, в середину втирают соль и масло. Говорят, что при *лхогпа* верх покраснеет, а на области лопатки, первого позвонка *an stong* и скулах появятся красные точки. Или (это проверено на опыте) что в обоих случаях помогает назначение **me tog gsum pa** с добавлением *ming can nag po* и *wa ta* на кончике ложки. При внезапном очень сильном *лхогпа* считается полезным проглотить закатанный в масло трупик *rta blo* с нетронутыми головой и конечностями.

При *гагпа* и *лхогпа* очень полезно применять дикие мантры, разрушающие в целом различные виды *ньен*. Визуализировав себя в виде гневной формы железной птицы Гаруды в языках пламени, с рогами, клювом, держащей в когтях пурбу из метеоритного железа, думай, что разрушаешь все болезни *ньен*. При этом произноси[322]:

321 Тиб. *mngar gsum* — мёд *(sbrang rtsi)*, неочищенный тростниковый или пальмовый сахар *(bu ram)*, кристаллический белый сахар *(shel ka ra)*.

322 Для того, чтобы применять лечебные мантры и медитации, нужно получить посвящение от квалифицированного мастера, который также даёт правильное произношение этих мантр.

ཨོཾ་ནན་པོ་ཀུ་ལ་རཏ্ན་ཏད་ཏད། སོད་སོད། ཕྱུང་ཕྱུང་། སྦ্ར་གྱིས་ཟང་ཟང་། ལ্ཁགས་ཀ্ཡི་ས্ཐེ་མོས་གནོད་བྱེད་འདུང་པའི་ས্ཐེང་ལ་ཐོ་ཐོ། ནན্ཏ་ཀ্ཡི་ས་སོད། ནན্ཏ་ཀ་ཏ্ཡི་མ་ལིང་སོད্ནས্ད།

Если такую мантру не отвлекаясь произнести много раз, то один этот метод преодолеет все виды болезней *ньен*. При небольшом отекании из-за *ньен* помогает втирание воды, содержащей *bul tog* из Чангтанга[323].

Не смешанные с *рим* простые формы ***чхампа***[324] лечат, тщательно соблюдая предписанную диету и образ жизни — лекарства в этом случае не нужны. Отвар **nor bu bdun thang**, принимаемый в тёплом виде, может даже столкнуть болезнь с пути. В чуть более тяжёлых случаях подходят **dpa'bo bcu bzhi**, **bsil bcud bco lnga**, **sprin bral zla zer** и т.д. При *чхам* горла, когда у пациента обильно выделяются мокрота и носовая слизь, а также першит в горле, эти проявления устраняет назначение 1 дозы *pi pi ling*, смешанного с йогуртом[325]. Весьма рекомендуется пить йогурт, смешанный с порошком из взятых в равных количествах трёх компонентов: *bong nga dkar, bong nga dmar* и *pi pi ling*.

При оставшемся после *чхампа* кашле назначают **nor bdun** с лекарствами для лёгких. В начальной стадии кашля подходит **ga bur nyer lnga**, в средней — **'khrugs glo kun sel**. В конце, если кашель запущен и его ничем

323 Тиб. *byang bul*.

324 Тиб. *cham pa*.

325 Тиб. *zho*.

не остановить, взрослому и человеку, в конституции которого преобладает *трипа*, назначают **lug mur bdun pa** с добавлением равных количеств *tsan dan dkar* и *tsan dan dmar*. Пациенту, в конституции которого преобладает *бекен*, полезно будет назначить **rgwa lo sman dmar** с добавлением такого же количества *shing mngar*, что и *лекарства из свиты*[326], запиваемого *чангом*. Хотя *чхампа* и относится к категории болезней *ньен*, но поскольку его проявления —незначительной тяжести, то в настоящее время после первоначального назначения отваров принято давать **khyung sngon dgu pa** с небольшим *эффектом зи*. Он также подходит для профилактики. Кроме того, я слышал, что во всех случаях при болезни *чхам-рим*[327] любые лекарства, не описанные выше, хорошо сочетаются с назначением **rgya nag ma**.

326 В *rgwa lo sman dmar* основные компоненты — это *'bri mog* и *cong-zhi*, остальные — вспомогательные или «свита».

327 Тиб. *cham-rims*.

Глава 8

О лечении болезней верхней части тела

Для лечения **болезней головы** можно использовать то, что описано выше и ниже. При общих болезнях головы, таких как тяжесть и т.п., применяют **bdud rtsi sum sbyor** с добавлением *rdo dreg, dung thal, dur rus*[328].

Болезни глаз. Если склеры покраснели и пациент ощущает жжение — это расстройство крови; если зуд в уголке глаза — *син*, слезотечение и жжение — *лунг*, безболезненное ухудшение зрения — *бекен*.

Вообще при заболеваниях глаз применяют экстракт *skyer ba*, а также вариации состава **man ngag**[329]. При заболеваниях, вызванных расстройством крови, применяют **skyu ru nyer lnga**, **rgwa lo**, **tsan dan bco brgyad**. В частности, при заболеваниях из-за крови и *трипа* — **spang rtsi bcu gnyis**. При *син* — **gur gum bcu gsum** с добавлением *трёх це*. При заболеваниях, вызванных расстройством *лунг*, — **a gar so lnga** и т.п. При заболеваниях, вызванных

328 Сокр. *dur khro ma'i rus*.

329 *man ngag bsil sbyor*.

расстройством *бекен,* — **bdud rtsi sum sbyor**, **zla shel**, **gur gum nyer lnga**. Если при заболеваниях, вызванных расстройством *лунг,* вышеописанные лекарства помогают с трудом, на практике прогревают глаза, заклеив глаза тёплой пастой из *цампы* с добавлением *dzA ti* и *go snyod*. Используют общие лекарства для глаз — такие как **gsal byed lcags ril**, **gsal byed nyer lnga**, **mdung rtse nyer lnga**, **gsal byed nyi zla 'khor lo**, **gsal byed drug pa** и т.п. Закапывают остывший отвар **lha lung ba'i gsal byed spos ring**.

При болезнях глаз, сопровождающихся ухудшением зрения[330], помогает **dkar po drug sbyor**. После применения этого лекарства делают прижигание *восьми внутренних точек* или *внешних точек* — от чего пациент чувствует улучшение.

При *лингтог*[331] несколько раз назначают внутрь особый вид **spang rtsi bcu gnyis**[332], чтобы лекарство вытянуло болезнь. Быстро поможет, если насыпать на бельмо измельчённого *nI la tho Tha*[333] на кончике иглы. Если зафиксировать зрачок прямо, то, отступив от зрачка на 1 *цон* в ту сторону, где находится бельмо, делают прижигание на *внутренних точках* и вытягивают бельмо в эту сторону. При этом важно говорить мантры.

Если на веке вырос большой ячмень, то когда он перестанет расти, его туго перетягивают шёлковой

330 Тиб. *mig 'grib.*

331 Тиб. *ling tog.* Обычно идентифицируют как бельмо (образование на роговице, которое можно снять).

332 *mig sman bdud rsi 'od dkar.*

333 Синоним — *big ban.*

нитью, но не прокалывают. Когда ножка станет тонкой, его обрезают острым ножом. Образовавшуюся ранку прижигают медной *телпой*.

Если болезнь *марцхаг*[334] очень серьёзная, то сначала нижнее, а затем верхнее веко с внутренней стороны царапают скальпелем, делая много маленьких надрезов. Смыв выступившую кровь водой, закапывают глазное лекарство. При инфекции на веке полезно укалывать рогом *kha sha*.

При снежной слепоте, соединив вместе *gla rtsi, ga bur, shel dkar,* желчь *dom*, мелко измельчают их и, смешав с чистой водой, закапывают в глаза. При попадании дыма в глаза следует отвернуться от дыма, вдохнуть через нос порошок *gi waM*, взглянуть на мгновение на солнце или многократно протирать глаза свежим красным мясом.

При различных видах *дриб*[335] помимо укалывания и других лечебных процедур используется прижигание. Здесь будет описан именно этот метод лечения. От точки, расположенной строго на середине брови, отступают прямо вверх на три фаланги указательного пальца пациента и помечают точку, куда достал палец. У обритых налысо можно отступить на 1 *цон* кверху от границы волос — смысл тот же. Если нажать в этой точке, возникает боль в глазном яблоке. В этой точке

334 Тиб. *dmar tshag,* или мигцхаг (тиб. *mig tshag*) — заболевание, при котором воспаляется конъюктива, — то есть конъюктивит.

335 Различные виды заболеваний, сопровождающихся ухудшением зрения, в первую очередь — средний *дриб* (тиб. *bar 'grib* или *skya 'grib*), который идентифицируют как катаракту.

очень точно выполняют прижигание один раз трутом размером с овечий катышек. Выполняют его справа, слева или в обеих точках в соответствии с тем, какой глаз болит. Затем для правого глаза, отступив вправо от *первого позвонка* на расстояние указательного пальца и от противоположного угла лопатки к центру на 1 *цон*, в том месте, где они встречаются, или, отступив от *пятого позвонка* вправо на 4 *сор*, определяют место для прижигания. Если пациент чувствует боль в глазу при нажатии на какую-либо из этих точек, то в этом месте выполняют прижигание большим трутом. То же самое для левого глаза. Это — перенесённое на бумагу тайное наставление о том, как сделать так, чтобы *дриб* не усиливался, а при вылеченном *дриб* — чтобы не возникал снова.

Болезни ушей. При шуме в ушах не из-за скопления серы, а из-за расстройства *лунг* порошок **shing kun nyer lnga** заворачивают в ткань и, сварив в топлёном масле, выжимают в ухо. Или с самого начала порошок **ug chos bcu pa** заворачивают в ткань и, сварив в масле, закапывают его в ухо, а затем закрывают этим тампоном наружный слуховой проход.

Считается, что глухота неизлечима. Тем не менее в этом случае делают небольшое прижигание в четырёх точках, отстоящих от слухового прохода[336] на 1 собственный *цон* больного, а также назначают лекарства внутрь.

336 Два уха, на каждое по две точки: одна кпереди от слухового, другая кзади, но как бы насквозь уха, то есть точка расположена кзади от ушной раковины.

При острых болях в ушах, когда преобладает расстройство крови, помогает кровопускание из сосуда, называемого *rna rgyab ljon shing* или *lba rtsa*. При колющих болях в ухе закапывают сок, выжатый из целого молодого *la phug*.

При истечении гноя можно или воспользоваться этим же методом, или закапать козью мочу.

Если слух ослаблен и ухо болит, порошок из *a ru ra* и *ru rta* заворачивают в ткань и, сварив в топлёном масле, отжимают и закапывают. Острая простреливающая боль бывает при расстройстве крови и *син*, поскольку ушная сера слегка маслянистая. В этом случае нужно лечить *син*. При всех болезнях ушей отлично помогает закапывание **a ru bco brgyad**, соединённого с топлёным маслом. Вообще весьма уместно осуществлять лечение почек при наличии болезней ушей. Также полезно закапывать сок варёных листьев *mkhan skya*, с которых стряхнули насекомых[337].

Болезни носа. При заложенности носа и *я-ма*[338] вдыхают дым **tshangs pa dbul sel**, помещённого в огонь. Назначение **sna sman nyes sel** Чоджунга вообще полезно при различных болезнях и считается лучшим средством, проясняющим органы чувств.

При *нащу*[339] втирают золу *ti tsha* или золу *rgun 'brum*, полученную при обжиге без выхода дыма.

337 Букв. «живых существ».

338 Тиб. *ya ma* — разные формы воспаления слизистой носа — синусит, гайморит.

339 Тиб. *sna shu* — заболевание, при котором в или на носу образуется нарыв.

При носовом кровотечении хорошо использовать составы вроде **thang chen nyer lnga** с увеличенным содержанием *kha che*, **glang chen bcu gsum** с добавкой *kha che* и *dom mkhris*, **bi ji'i mtshal lud kha sdom**. Также хороши **gser thang bco brgyad** и **skyu ru nyer lnga khrag sel gyi 'phrul 'khor can**. Поливают водой голову и верхнюю часть тела. Если лечение не помогает, делают кровопускание на сосудах *ru thung* и *drug 'dus*. Делают прижигание в точке *dpung 'dzum* на тех местах, куда попала кровь[340], или на переносице.

Лечение ритуалами. Говорят даже, что носовое кровотечение можно остановить, выполнив следующий ритуал. Красной шёлковой нитью обвязывают яичко, если пациент мужчина, и грудь, если пациент женщина, со стороны кровотечения. Стреляют направо или налево в сторону, противоположную стороне кровотечения, и прикладывают осадок от пороха. Если ничего не помогает, наверняка остановит кровотечение из носа следующий состав: за основу берут 3 части правильно обожжённого в железной сковороде лекарства, смешанного с носовой кровью, к этому добавляют 1 часть *tsha la, kha che, shing tsha*, взятых вместе, и слегка измельчённый порошок желчи *dom* и запивают холодной водой. Поскольку при истощении организма есть опасность возникновения *кьябаб*, важно быть внимательным к образу жизни и питанию и, исследовав проявления болезни, в случае необходимости назначить **da lis bcu drug** или **da lis so lnga**.

340 Больной поворачивает голову в ту сторону, откуда идёт кровь, и сморкается этой ноздрёй. Там, куда капнула кровь, и выполняют прижигание.

Болезни рта. При *кхащу*[341] вдыхают дым **tshangs pa dbul sel**.

При поражении дёсен *жаром* крови, когда они болят и отекают, и при *ньил чед-па*[342] полощут рот отваром **grang thang gsum pa**[343] из «Дополнительной тантры» или измельчённым *mtshur nag*, разведённым в моче. Эти лекарства затем надо выплюнуть. Также помогает **ldong ros drug pa**. При дискомфорте на языке полезно втирать ложкой порошок *pi pi ling*, предварительно очистив язык специальным инструментом. Если поражён нёбный язычок[344], собирают волосы на макушке в пучок и тянут.

При жажде и сухости во рту, горле и на языке назначают полоскание отваром из *so phag*[345], описанным в «Дополнительной тантре».

При потере голоса, першении в горле и жажде назначают **bong dkar bzhi thang** из «Дополнительной тантры» или отвар чистого *tshar bong*, а также **li shi bzhi pa** или **li shi drug pa**, запиваемые мочой восьмилетнего ребёнка. Как правило, подходят составы **spang rgyan bco lnga** и **spang rgyan bcu pa**.

При воспалении, сопровождающемся сильной болью в горле, хорошо применять **khyung sngon dgu pa, li khyung**, также подходит и **'brong spang**.

341 Тиб. *kha shu* — заболевание, при котором во рту образуются нарывы, а губы бледнеют.
342 Тиб. *rnyil chad pa*.
343 *nag mtshur grang thang*.
344 Лат. *uvula*.
345 *so phag sum thang*.

При дискомфорте в глотке и гортани из-за расстройства крови и *бекен* хорошо использовать **bdud rtsi sum sbyor** с добавлением *sgang thog pa* и *bong ga dmar po*, а также рекомендуется **bong dmar bdun pa**, запиваемый отваром *tshar bong*. Представляется удачным использование и других содержащих *bong dmar* лекарств из тибетских трав[346]. Хорошо подходит **lha lung mkhan po'i bong dmar brgyad pa**.

При *чхуло*[347] губы трескаются и выступает кровь.

При *чхудзе*[348] втирают порошок *tsandan dmar po* и *ba sha ga*. С внутренней стороны полезно прикладывать что-то холодное вроде *rdo ba mo can*[349]. Как правило, при болезнях губ втирают *кханду* из *myu gu shing*. Если это не помогает, делают кровопускание на сосудах *mchu rtsa, srin rtsa*[350], *rgyab rtsa*[351]. Кроме того, при трещинах на губах полезно втирать масло в макушку.

Хотя лечение ***бава***[352] хорошо разъяснено в «Лхентабе» и рекомендуется использовать методы, описанные там, тем не менее *джурба*[353] лечится с трудом. При этом назначают **sha sbyor brgyad pa** на период с 21-го

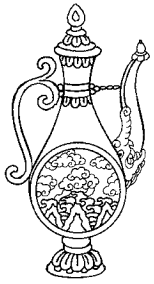
346 *bod kyi sngo* — то есть из местной флоры (автор жил в Тибете).
347 Тиб. *mchu glo.*
348 Тиб. *mchu mdze* — возможно, имеется в виду герпес.
349 Свежий холодный камень.
350 *srin lag ryab rtsa.*
351 *rgyab rtsa drug 'dus.*
352 Тиб. *lba ba.* В настоящее время это заболевание идентифицируют как зоб.
353 Тиб. *byur lba* — неблагоприятна форма болезни, при которой появляется уродливый зоб и ощущается общий дискомфорт в теле.

лунного дня по 29-й. Хорошо назначать на длительное время **rmen bu'i sbyor ba lba ba rgyun gcod**. Состав **rgya tshwa drug pa** разрушает *бава*. Также рекомендуется *отсекать последствия* с помощью **dzA ti dgu pa**. Делают прижигание вокруг выступающей щитовидной железы, отступая от её края на 1 *цон*. По мере её уменьшения — осторожно, ни в коем случае не заходя внутрь, — делают прижигания по краям.

Когда на голове или других местах растёт лишнее мясо, обвязывают его основание нитью и оставляют на некоторое время. Затем ланцетом отрезают верхушку и в надрез насыпают лекарство против болезни *злокачественный дре*[354]. Ещё один совет о том, как полностью вылечить *бава* и другие виды «лишнего мяса». В застарелых случаях, когда от начала заболевания прошло два или три года, ставят горячую иглу, а затем делают надрез и лечат получившуюся рану. В конце хорошо сделать прижигание, как было описано выше. Или, тщательно отрезав ланцетом, откачать гной, кровь, *чхусер* и т.п. При этом очень важно не повредить мышцы. Затем рану дочиста промывают водой и втирают общие лекарства для ран, и особенно хорошо втирать замоченную в солёной воде смесь *gur gum* и *dom mkhris*. Шёлковой нитью ровно зашить мышцы. Сверху приклеить кусок кожи кабарги и в течение десяти дней тщательно соблюдать диету и образ жизни. Также иглой прокалывают сосуд *lba rtsa* на ухе

354 Тиб. *'bras.*

и вставляют свинцовую серьгу или носят на шее кусочек свинца, завёрнутый в красную кожу. Важно не спать днём. Есть и пить небольшими порциями.



Глава 9

О лечении заболеваний пяти плотных органов

Болезни сердца лечат в соответствии с вышеописанным. *Син* сердца и т.п. следует лечить согласно «Тантре наставлений».

Болезни лёгких. Поскольку хвост таких заболеваний, как *труг крови*, *чхампа* и т.д. внедряется в лёгкие, вначале разрушают *жар* составами **gtso bo nyer lnga** и **tsan dan bco lnga**[355].

При *лунг* лёгких и кашле с пенистой липкой мокротой назначают **bdud rtsi 'chi sos**[356], **'khrugs glo kun sel**, различные составы на основе *a gar*, запиваемые молоком или *чангом*, в зависимости от того, что лучше подходит.

При постоянном кашле и чувстве распирания из-за *бекен* в лёгких хорошо использовать вариации состава **rgun 'brum bdun pa** и **spang rgyan bco lnga**, а также подходит попеременное применение **man bsil**[357], **da lis bcu drug**, **a gar bco lnga**.

355 *glo sman tsan dan bco lnga.*
356 *glo sman bdud rtsi 'chi sos.*
357 *man ngag bsil sbyor.*

Если обследуемая моча будет густой, осадок напоминает облака или гной, то есть при наличии гноя в лёгких его можно вытянуть кверху с помощью **dkar po yar 'dren**[358] или **star bu panytsa** из «Тантры наставлений», в зависимости от того, что лучше подходит. Затем для высушивания гноя хорошо использовать **zangs thal nyer lnga**, **bse ru nyer lnga** с добавлением *zangs thal, dngul chu, dung thal*.

А также, если преобладает *лунг* и отсутствует воспаление, то, назначая **ga bur nyer lnga**, **dpa'bo bcu bzhi** и т.п., обеспечишь лучшее отхождение мокроты. В конце, когда мокрота стала светлой, а моча — прозрачной, при появлении симптомов *лунг* назначают **a gar so lnga**, **drang srong ar brgyad**, **a gar bco lnga** и т.п. Следует напитывать ткани тела свежим мясом и коровьим молоком. В течение долгого времени нужно принимать **cu gang nyer lnga** и запивать его жидкостью, образовавшейся при замачивании *трёх красных*[359] в молоке.

При *сурья*[360] лёгких хорошо использовать **zangs thal nyer lnga**, **bse ru nyer lnga**.

При постоянном затянувшемся кашле полезно назначать вариацию **ga bur nyer lnga**, в котором вместо *ga bur* взяты *stong zil* и *sro lo dmar po*.

При кашле из-за *труг* хорошо использовать **nor bdun**[361] с добавлением лекарств для лёгких, **tsan dan**

358 *glo sman dkar po yar 'dren.*
359 Тиб. *dmar po gsum: tshos, btsod, 'bri mog.*
360 Тиб. *surya* — название разряда болезней, при которых образуются язвы, преимущественно на внутренних органах.
361 *nor bu bdun thang.*

brgyad pa из «Дополнительной тантры», **bong dmar bdun pa**, **'khrugs khrag kun sel**.

Для *отсечения последствий* хронического кашля прижигают *четвёртый* и *пятый позвонки*.

Болезни печени. Из-за сгнившей крови, поступающей в печень при *мугпо*, чрезмерного употребления спиртного и хронических заболеваний *трипа* будут боли в правом подреберье, глаза краснеют, лицо багровеет, в позиции *кен*[362] на правой руке пульс выступающий или слабый. Моча красно-коричневого цвета.

Если болезнь въестся в печень, то будет трудно лечить. Поэтому вначале собирают с помощью состава **thang chen nyer lnga**. Вообще при заболеваниях печени хорошо использовать такие составы, как **zla shel**, **bde myug**, **g.yu rnying nyer lnga**, **glang chen bcu gsum**, **glang chen bco brgyad**, **gi dgu**, **gur gum bcu gsum**, **gur gum mchog bdun**, **man bsil**[363], **smug po g.yul rgyal** и т.п. Если преобладает *мугпо* и нет основы холода, хорош **skyu ru nyer lnga**. Состав **bdud rtsi sum sbyor** с добавлением *gi waM, brag zhun* подходит для обеих: и печени, и селезёнки. Также хорошо использовать **mang sbyor chen mo**. Для *отсечения последствий* применяют кровопускание на сосудах печени. В общем случае при различных заболевания желудка и печени очень хорошо помогает стандартный состав **dbang ril nyer lnga**, поэтому его стоит применять на практике. При заболеваниях печени часто бывает небольшой кашель. Если возникает

362 Тиб. *kan* — пульс, прощупываемый средним пальцем.
363 *man ngag bsil sbyor.*

такой кашель с пенистой липкой мокротой, хорошо использовать **nyi zla kha sbyor**.

Болезни селезёнки. Если вздувается живот и болит с левой стороны, губы бледнеют или распухают, возникают чувствительные к прикосновениям угри, а также возникает сероватый легко отходящий шелушащийся поверхностный слой кожи — это признаки болезни селезёнки. Если при этом моча красная и слегка зеленоватая, то, поскольку это говорит о некотором *жаре*, нужно лечить как *жар* селезёнки. При доминировании *холода* хорошо использовать **ko la bcu gcig**, **ko la bco lnga**, **ko la bcu dgu**, а также смешанные вместе составы **zhi drug** и **a ru bdun pa**. Если возникает зуд, то назначают **spos dkar bcu pa**.

Болезни почек. Вообще, когда при *холодном ньен* нижняя часть тела поражается болезнями крови (это сопровождается болями в пояснице и в области почек, слабостью ног и т.п.), назначают в соответствии с ситуацией **dngul chu me dbal can**, **ar khyung**, **dngul chu nyer lnga** и т.п.

При болезни, называемой *ньендрам*[364], *цардрам*[365], *холод крови*[366], когда моча становится красного цвета и мутной, *жар ньен* разрушают следующими составами: **a ru bcu pa**, **a ru bco brgyad**, **a ru nyer bzhi** доктора

364 Тиб. *gnyan 'grams.*

365 Тиб. *rtsar 'grams* (синоним *mkhal 'grams*) — это заболевание, при котором жар попадает в нервы в районе поясницы. Как правило, идентифицируют как ишиас или другие неврологические заболевания поясницы вплоть до грыжи.

366 Тиб. *grang khrag.*

Нгарпхуга[367], **sA ra'i bya khyung**, **ar khyung** и т.п. Когда моча стала прозрачной, а острые боли уменьшились[368], хорошо использовать **sug smel bcu pa** из «Дополнительной тантры», **go yu dgu sbyor** и **go yu bcu gsum**, **se 'bru nyi dkyil** и **se 'bru lnga pa**, **bde byed kun phan** и т.п.

При различных видах болезней *драм*, сопровождающихся болями в нижней части живота, жжением в мочеиспускательном канале и появлением осадка, похожего на сгнившее молоко: если больше жёлтого — значит, преобладает расстройство крови и *ньен*, если голубоватый — преобладает расстройство *лунг* и *холода*. В некоторых случаях и в кале, и в моче появляется кровь. Эти случаи лечатся с трудом. И тогда в начале терапии противопоказаны тёплые лекарства, поскольку сильны воспаление и негативное влияние духов. Снимают воспаление и уменьшают боли длительным приёмом таких лекарств, как **ar khyung**, **sAr khyung**, **chos nyid dmar po**, **a ru bco brgyad** и т.п. Если красный оттенок мочи исчез, то назначают вышеописанные лекарства на основе *go yu*, **bsam 'phel nor sbyor** и т.п. Хотя **gnam lcags zil bshal** хорошо помогает при холодном *драм*, он несколько груб. В случае перемещающихся нелокализованных болей назначают **a ru zags gcod**, **nyi zla gyen ldog**, и т.п., а также **sug smel bcu pa**.

Опухание яичек. При колющих болях по ходу сосудов, опухании и эрекции полового члена используют вышеописанные лекарства. А особенно хорошо помогают **ar khyung**, **spos khyung**, **rtsa thag bcu gsum**, **rtsa**

367 Тиб. *ngar phug.*

368 То есть воспаление устранено.

thag bcu drug, **ngar phug bre ga bcu gsum**, **se 'bru bco lnga**. Также смешивают семена *dres ma*, семена *thang phrom nag po, sug smel, sdig srin* — эти четыре компонента берут по 2 части каждого — и *bre ga, три плода для низа, три красных, a ru, mkhal zho, ba sha ka* — эти компоненты берут по 1 части каждого. Такой состав очень хорошо и быстро помогает при *цар драм, лунг* почек, опухании яичек от *жара* или *холода*. Прижигают точку *rkang 'theb spu 'khyil* на той стороне, где опухло яичко. Если от бинтования опухание пениса не проходит, в конце выпускают жидкость, рассекая специальным ланцетом[369]. Бинтуют с применением состава **'byar chen bco brgyad**.

При *сурья*[370], когда на самих почках появляются язвы, используют **ar khyung**, **gur khyung**, **bsam 'phel nor bu** с добавлением золы меди. Делают кровопускание из *byin gzhug*. В завершение делают прижигание медной *телпой*. В конце лечения при общих болезнях почек людям пожилого возраста следует сделать прижигание на *тринадцатом* и *четырнадцатом позвонках*, а молодым — кровопускание.

Вообще при болезнях почек и поясницы хорошо использовать **go yu bde ba'i dpag bsam**, **a ru bco brgyad** и **a ru so lnga**. Если есть небольшое воспаление или опасение, что таковое возникнет, хорошо использовать **rgya nag ma** или **man ngag gam phye dmar po**. Эти лекарства подходят при *драм* каналов почек, а также используют **ar khyung**.

369 Тиб. *pags sne gtsag bu.*
370 Тиб. *surya.*

При *холодной крови*, которая сопровождается такими симптомами, как колики в верхней части тела из-за кровяной ткани, используют **gur gum bcu gsum**, **gnyen po bco brgyad**, **se 'bru kun phan**. Наконец, когда поражена нижняя часть тела, делают кровопускание из сосудов *byin gzhug* и *byin skyog*. Кроме этого, следует *отсечь последствия* с помощью прижигания на *точках почек*[371].

В случае *горячего истечения* семени используют **sA ra'i bya khyung** с увеличенным содержанием *dom mkhris, kha che* и *ha lo*, **rdo rje khyung dmar**, **chos nyid ril bu**[372]. В «Лхентабе» для завязывания истечения очень рекомендовано назначать равное количество *lcam dkar* и *me tog mang ma*.

При *холодном истечении* отваром *ha lo* запивают **ri mig dgu pa**, **nyi dkyil**[373] с добавлением *kha che, dom mkhris, gangs sbal* или кобчика *sram*. При обоих видах истечения используют составы **dzA dngul**: *se 'bru, sug smel, shing tsha, pi ling, gur gum, dom mkhris, go yu* — такая смесь называется «Устные наставления Дхармакары»[374]. Применяют также его вариации. Если после мочеиспускания в уретре есть жжение, то используют просто **skyer shun lnga pa**. Когда мужское семя похоже на гной, а иногда с примесью крови, используют поочерёдно **a ru bco brgyad** и **sA ra'i bya khyung**.

Вообще при болезнях *холода* почек и поясницы и особенно при общей ослабленности организма

371 Точка четырнадцатого позвонка с семью выходами.
372 *chos nyid dmar po.*
373 *se 'bru nyi dkyil.*
374 Тиб. *dharmA ka ri'i zhal rgyun.*

рекомендуется к стандартной прописи **'ba' sam sman mar** добавлять **se 'bru nyi dkyil** вместе с *dbang lag, bre ga, gangs sbal* или мясо *sram*. Также для почек и поясницы очень хороши вариации состава **go yu dgu sbyor**.

Глава 10

О лечении болезней полых органов

Болезни желчного пузыря — см. раздел о болезнях *трипа*.

Болезни желудка, такие как нарушение пищеварения и т.п. — см. в разделе о *бекен*. Вообще при болезнях желудка очень хорошо помогает **cong zhi cur nis** с довольно большим количеством обезвоженного *tsha la*. Также хорошо применять **phag gru'i sbyor ba**. При заболеваниях желудка, как правило, используют пилюли из **se 'bru nyer lnga** с добавлением равного количества *rdo thal*, скатанные с помощью *кханды* из *star bu*.

При лечении крови и *трипа*, поразивших желудок, если уже исчерпаны все варианты, используют **brag gdu**[375] с добавлением равного количества *'jib rtsi*[376].

При вздутии и острых болях в желудке из-за *син* назначают **rgya stag sum 'grol**, запиваемый водой с желчью *dom*.

375 *brag zhun dgu pa.*
376 То есть *pri yang ku.*

Заболевания тонкой кишки лечат так же, как *трипа.*

Заболевания толстой кишки следует лечить порошками для *лунг* и *бекен*.

При *лунг* толстой кишки используют **shing kun cur nis**, **shing kun nyer lnga**, **bde byed snyoms ldan**, **da lis brgyad pa**. Также превосходен порошок *dzA ti*, запиваемый топлёным маслом. Прижигают точки на передней части тела[377] и *шестнадцатый позвонок* на спине.

Заболевания мочевого пузыря и *самсеу*[378] лечат так же, как болезни почек.

377 *long ther gsang u long phugs gsang.*

378 Тиб. *bsam se'u.*

Глава 11

О лечении разрозненных болезней

Для лечения **охриплости,** относящейся к разделу разрозненных болезней, используют вышеописанные лекарства для горла, а также **dkar po drug sbyor**, состоящий из *cu gang, tsan dkar, a krong, sro lo, spang rgyan, bong dkar* — с помощью *bur dkar* эти ингредиенты скатывают в пилюли размером с овечьи катышки. Этот состав заворачивают в белый шёлк, кладут под язык и рассасывают. Или принимают в виде порошка, который запивают кипячёной водой. Также хорошо использовать **'bras rgyud bdun pa** из «Тантры наставлений», **skad sman 'dzam gling 'brug sgra**[379] из «Джеринга» и т.п.

При **отвращении к пище** назначают **la phud bcu gsum** из «Тантры наставлений» или порошок *трёх жгучих*. При преобладании *жара* следует использовать **cu gang bde byed** и т.п. согласно «Тантре». Употребление йогурта с добавлением *skyu ru ra* и *pi pi ling* полезно для улучшения аппетита.

379 *skad sman rgyal po.*

От нездоровой **сильной жажды,** вызванной смятением *бегущего вверх лунг*[380] и *трипа*, используют **so phag sum thang**. Если доминирует расстройство крови, используют **tsan dan bco brgyad**, если преобладает *лунг* — составы на основе *a gar*. В общем случае применяют **spang rgyan bco lnga** и т.п.

Икота возникает при внедрении *лунг* после *жара*, от смятения *бегущего вверх лунг* и *бекен*. Икота, возникающая при кровохаркании, истощении тканей тела и т.п., очень опасна — к ней нельзя относиться легкомысленно, а следует лечить незамедлительно. Если она продолжается длительное время, то может обернуться болезнью *пхотхог*[381]. В такой ситуации вначале следует сделать массаж с растительным маслом. Если икота возникла от еды, удерживают срединный *лунг*[382]. При слабой икоте помогает применение в виде отвара примерно семи кусочков китайского *yungs ba,* выросшего в жарком месте, а также вдыхание дыма *a gar*, соединённого с маслом, или вдыхание дыма *spos dkar* и *sdong ros*. Эти средства подходят и при икоте средней силы. При наличии *лунг* используют **a gar bco lnga**; при остатках *жара* — **a gar so lnga**; при *бекен* — **go gre bcu gsum**. Если это не помогает, выполняют прижигание в точках *ske stong* и *dkar nag mtshams*. Поскольку сильная икота трудноизлечима, проводят ритуал *римдро* и т.п. Также если внезапно напугать человека, то, как правило, это помогает успокоить икоту.

380 Тиб. *rlung rgyen rgyu* — один из пяти видов *лунг*.
381 См. главу 3.
382 Дыхание *бумпачен*.

Одышка. Из-за нарушения пищеварения увеличивается *бекен*, мокрота мешает дыханию, и из-за этого сердце вздувается и заполняет грудную клетку, и дыхание становится учащённым или слабым. В подобных случаях следует лечить главным образом *бекен* и *лунг* такими составами, как **man ngag bsil sbyor**, **bdud rtsi bcu gsum**, **srog 'dzin brgyad pa**[383], **ma nu bzhi thang** и т.п. Если это не помогает, делают прижигание на точках *бекен* и *лунг*.

Лантхаб[384]. Болезни этого типа вызываются *син* желудка и толстой кишки (*горячими* и *холодными)* и неподходящей пищей.

Хотя есть много видов *лантхаб*, их можно свести к четырём основным типам: *горячий лантхаб, холодный лантхаб, лантхаб* из-за *син, лантхаб* из-за *ньен*. Кроме того, боли ниже мечевидного отростка — это *лантхаб* желудка, боли под пупком — *лантхаб* тонкой кишки, боли вокруг пупка — это *лантхаб* толстого кишечника: если с правой стороны — *лантхаб* восходящей ободочной кишки, если слева — *лантхаб* нисходящей ободочной кишки, посередине — *лантхаб* поперечной ободочной кишки. При *лантхаб,* вызываемом *горячими* причинами, бросает в пот, появляются быстрые схваткообразные боли. При *лантхаб,* вызываемом *холодными* причинами, не будет схваткообразных болей. Если из-за сладкой и белой пищи возникает сверлящая боль или жжение и боль, как будто протыкают, сильные схваткообразные нестерпимые боли — это *лантхаб* от *син*.

383 *a gar brgyad pa*.
384 Тиб. *glang thabs*.

Если в желудке или тонкой кишке ощущается режущая боль, то это *лантхаб* из-за *ньен*.

В качестве общих лекарств при *лантхаб* используют **phan pa kun ldan**, а также подходит **dpa' bo nyer lnga**. Если живот вздут и проступает пот из-за *горячего лантхаб, мугпо* или интоксикации[385], используют **zla shel**, **ru rta drug pa** или **ru rta bcu bzhi**.

При *холодном лантхаб* используют **bco lnga drag sbyor**, **g.yu dril bcu gsum**, **zhi drug**, отвар **rgyam tsha drug pa**, **se 'bru bzhi pa** с добавлением *dong gra*. Если это не помогает, то следует сделать прижигание при заболевании желудка — на *двенадцатом позвонке*; при заболевании тонкой кишки — на *семнадцатом позвонке* или на трёхустной тайной точке *me mnyam kha gsum*, расположенной на 3 *цон* книзу от острия мечевидного отростка.

При *лантхаб* из-за *син* вначале назначают кипячёную воду с разведённым в ней сахаром, от чего клубки *син* разворачиваются[386]. Затем назначают **'chi med srin sel** с равным количеством *byi tang ga*[387] и два общих лекарства[388]. Отмерив от пупка 1 *цон* влево в точках *long ther gsang* и *long phugs gsang*, отстоящей от предыдущей ещё на 1 *цон* влево, делают прижигание. Вдобавок при *лантхаб* восходящей ободочной кишки назначают два

385 Тиб. *dug thabs.*

386 То есть приходят в движение.

387 Скорее всего, имеется в виду «содержащим равное количество *byi tang ka* по отношению к *khyung lnga* (т.е. другим ингредиентам)».

388 (1) *chi med srin sel u byi tang bdun* или (2) *phan pa kun ldan u dpa' bo nyer lnga.*

общих лекарства: **ru rta bcu bzhi**, **brag zhun dgu pa**. Выпускают кровь из правого сосуда *long rtsa*. При *лантхаб* поперечной ободочной кишки назначают общие лекарства и прижигают трёхустную точку *rgyu stod kha gsum*, отстоящую на 1 *цон* книзу от пупка, и трёхустную точку *rgyu smad kha gsum*, отстоящую на 1 *цон* книзу от предыдущей.

При *лантхаб* из-за *ньен* используют **lha lung lugs sman nag sbyor ba** с увеличенным содержанием *gul nag* и добавкой других четырёх лекарственных зол, взятых в равном количестве, другие добавки кладутся в небольшом количестве. В это время можно добавить хорошую порцию *четырёх, раскрывающих желудок*[389], и замесить пилюли на коровьей моче. Также используют **brag khyung**, **ru khyung**, **phan pa kun ldan**, **'chi med srin sel**, **rgyal blon bcu bdun**[390] из «Джеринга», **'phur sleb bzhi sbyor**. Вообще, если при этой разновидности *лантхаб* состав **khyung lnga gshog rdzogs**, широко используемый против негативного влияния *цен*, сносит остриё боли, то это *кхонг-лхог*[391]. Если возникают такие симптомы, как напряжённый[392] пульс, моча зеленоватого цвета, то лечат подобно описанным выше способам терапии *ньен-рим*.

Вообще при *лантхаб* также используют слабительное без *эффекта зи* **dmar mo spyi 'joms**. Если из-за

389 Тиб. *pho ba'i kha 'dzin bzhi* . По всей видимости, имеется в виду *se 'bru bzhi pa.*

390 k*hong lhog gnyen po rgyal blon bcu bdun.*

391 Тиб. *khong lhog* — негативное влияние духов *цен*.

392 Тиб. *grim.*

рвоты организм пациента не принимает лекарства, его назначают после того, как пациент съест кусочек неочищенного тростникового сахара размером с горошину. Если слабительное не срабатывает, поможет *нируха*. Если не вылечено до конца основное заболевание, используют *rin chen mang sbyor*.

В общем случае при **заболеваниях *син*** используют: **byi tang bdun pa**[393], **gar nag dgu pa** с *эффектом зи*, **gser mdog bcu gcig**, **rtswa rtsi rdo sbyor**, **gar nag bco lnga**, **gur gum bcu gsum** с добавлением *трёх це*: *byi tang ka, ma ru rtse, lang tang rtse*. При *син зубов, син скулы, син головы, син лица* вдыхают дым состава **tshangs pa dbul sel** с добавлением *трёх це*. Также помогает прикладывание глазных выделений или глазных яблок *sha ba*; хорошо прикладывать **ya ma 'joms pa'i rdo rje**[394]. Если головные боли очень сильны, дают **mgo thang bcu gsum** и **gar nag bcu gsum**. Если присоединяется *ньен*, используется **gnam lcags thog mda'**[395] традиции зур. При *син зубов* используют **shing rta drug pa**, прикладывают к зубу качественный **khyung lnga**. При *син ран* и когда присоединяется *ньен*, подходят **gur khyung**, **khyung lnga**, **rgya nag ma**, в которые хорошо добавлять *три це*. При *син ран* особенно хорошо использовать **dngul khyung**. При *син носа* используют **gla rtsi lnga sbyor** и современное лекарство **nyes pa kun sel**. Это очень хорошо подходит для тех, кто нюхает табак. При *син кожи* наверняка поможет окуривание дымом *sgron shing* и *spos dkar*. При различных

393 *srin sel byi tang bdun pa.*
394 *ya 'joms rdo rje.*
395 *ya ma 'joms pa'i gnam lcags thog mda'.*

видах *син кожи*, когда веки отекают, но нет болей, лучше всего втирать тёплый помёт птицы *mchil pa*. Или делают *кханду* из полностью развитых листьев *phur nag* и скатывают на воде в пилюли чуть поменьше козьих катышков. В *кханду*, сделанную из листьев *stag ma*, добавляют *gla rtsi* и *shu dag* и принимают на ночь, запивая кипячёной водой, или снова и снова запивают отваром *shu dag nag po*. Пилюли из *na gi u gla rtsi*, скатанные на сливочном масле; отвар из корней *spru nag* или *spru dkar* (что удалось найти), назначаемый очень горячим, — считается, что каждое из этих средств помогает при всех заболеваниях *син*. А также 3 *пхюл* безупречного качества *byang tshwa, byang bul* и *ze tshwa* кладут в сковороду, и вместе с ними на поверхность бросают одно зёрнышко ячменя. Когда оно почернеет и обуглится, кладут другое, затем следующее. Так прокаливают до тех пор, пока не сменится пятнадцать зёрнышек. После этого, переложив состав в бронзовую тарелку, сразу же, пока ещё не вышел запах, сверху наливают немного мочи восьмилетнего ребёнка примерно до густоты йогурта и сверху добавляют два тщательно измельчённых кусочка *thar nu* хорошего качества размером с половину большого пальца, перемешивают и завязывают чем-нибудь, чтобы не высохло. Помещают этот узел[396] в хороший сосуд, и в случае необходимости каждую ложку запивают кипячёной водой. Если так сделать, то этот состав, без сомнения, устранит различные виды интоксикаций, нарушение пищеварения, *лантхаб* и *син* — это очень полезное

396 То есть мешочек.

наставление. А также состав **khyung lnga** с добавлением равного количества любого вида *byi tang ga* — одно из лучших лекарств против *син*[397].

Если любое лекарство против *син* вначале после 1-2 доз даёт небольшой положительный эффект, который пропадает при продолжительном применении, это *скрытые син*. Считается, что в этом случае их можно поднять, если, не прекращая приёма лекарства, перед каждым приёмом назначить пациенту немного сахара[398]. И уже затем принимать лекарство.

В большинстве случаев при различных видах болезней *син* нужно быть осторожным с окуриваниями[399] и пятью процедурами[400], поскольку из-за этого *син* придут в ярость и перестанут поддаваться лечению. Поскольку при этих заболеваниях сильны негативные влияния, представляется очень важным осуществление ритуала *римдро* и начитывание мантр.

Простой способ привести *син* в движение таков: в больное место втирают неочищенный тростниковый сахар, а вокруг накладывают различные виды повязок[401]. Для ран лучшим средством является применение *чёрного ти zi*. Также, если из отверстия сочатся гной, *чхусер* и т.п. из-за болезни *син*, то поступают следующим образом: вокруг раны делают два невысоких круглых валика

397 *'chi med srin sel.*

398 Тиб. *ka ra.*

399 Тиб. *dud pa.*

400 Тиб. *dpyad lnga: gtar ga, me btsa', dugs, lums, byug pa, thur ma* (кровопускание, мокса, компрессы, ванны, массаж, иглоукалывание).

401 См. ниже.

из теста, между которыми закладывают густую пасту из неочищенного тростникового сахара[402] и, наложив повязку на рану, оставляют на сутки. Если в ране есть *син*, определяют это по тому, что тесто разломилось на кусочки. В этом случае накладывают обеззараживающую повязку. Делают три валика из теста, как было описано выше. Внешний сверху намазывают *bong nag*, средний сверху и снизу — неочищенным тростниковым сахаром, а в основание внутреннего втирают пасту из *bong nag*. Так поступают снова и снова. Когда инфекции не станет, если не повреждена кость, продолжать не нужно. Если кость повреждена, в отверстие раны много раз насыпают порошок из *rgya tsha* и *ldong ros* в равных количествах и накладывают повязку. После того как открылась кость, следует прикладывать лекарства для ран.

Хотя существует много видов **рвоты**, возникших из-за *нарушения пищеварения*, *бекен мугпо*, смятения *бегущего вверх лунг*, общим лекарством будет такой состав: 1 часть *shu dag dkar po*, половина части *sog ka pa*, четверть части *'om bu*, семена *skyer dkar* столько же, сколько общая смесь, затем слегка посыпать рисовой мукой. Назначать маленькими порциями, но часто — это останавливает рвоту. Также хорошо применять **shing mngar drug pa**. Или состав из плодов *sog ka pa*, *rgya tsha* и неочищенного тростникового сахара. Или в рисовый отвар добавить *pu shel rtse* и мёд. Или 1 *горсть* жареного риса измельчить и добавить по 1 дозе *se 'bru*,

402 Как концентрические круги — один внутри другого.

pi ling, sga skya и ложку мёда, запивать кипячёной водой. К шее и т.п. прикладывать холодные камни, брызгать в лицо холодной водой. Если это не помогает, следует сделать прижигание на точках *ske stong*[403] и *lhen gsang*. Если рвота возникла из-за *нарушения пищеварения* и т.п., то следует лечить в соответствии с происхождением.

Понос. При *нарушении пищеварения* следует отказаться от пищи и питья, а особенно от того, что не переваривается, и применять соответствующие лекарства. Понос следует лечить соответственно тому, чем он вызван: ослаблением *огненной теплоты* желудка, возрастанием *холода* в кишечнике, проникновением *трипа* в полые органы, падением вниз *жара* печени.

Понос *жара* — красного или жёлтого цвета, понос *холода* — блёклого цвета или цвета пищи. Или, если при наливании в чистую воду одной ложки каловых масс они медленно оседают на дно — это понос *жара*. Если же они, не оседая, колеблются в толще воды — это понос *холода*.

При поносе *жара* сначала устраняют *жар* с помощью **in dra bzhi thang**, **gi waM dgu pa**, **gur gum bdun pa**, **gtso brgyad** и т.п. Затем останавливают понос с помощью вариации состава **gtso brgyad** с добавлением *da trig, tha ram, smag, mon cha ra* и т.п. или **in dra bco lnga**, **mkhris phye bdun pa** и т.п.

При *холодном* типе понос останавливают, назначая в соответствии с ситуацией **rgyam tsha drug pa**, **ru rta drug pa** и т.п., а также **byi tang bdun** с добавлением *sga skya,*

403 *ske stong tsa ra khung.*

go thal, желчи *dom* или **da trig bdun pa** и **da trig dgu pa**, **gu ling 'bras kyi ril bu** и т.п. Когда он прекратится, останавливают приём лекарств, чтобы не усиливать боли. Если *холодный* понос не останавливается, прижигают точки тонкой и толстой кишки спереди и сзади.

При несильном поносе достаточно даже применять один отвар корней или цветов *brag skya ha bo*. Также останавливает понос приём небольшими порциями в тёплом виде отвара *lo btsan pa* или слегка солёного рисового отвара, к которому можно добавить 1 дозу измельчённой[404] крови *gtsod*.

При **запоре** дают **dkar po drug sbyor**, **zhi drug** с добавлением *ug chos* или *lcum rtsa,* **rtsa lto bde byed**. Также помогают немного тёплые и подсоленные *чанг* или сыворотка от йогурта[405], а также сгущённый отвар *a ru, lcum rtsa* и *bul tog*. В очень серьёзных случаях помогает *нируха*.

В нетяжёлых случаях при **задержке мочи** достаточно одного отвара *rgya tshwa*. Как правило, и при *горячих*, и при *холодных* типах задержки мочи используют **bde byed kun phan**, в котором уменьшено содержание тёплых компонентов и добавлен *gser bye*. Также очень хорошо помогает **se 'bru nyi dkyil** с добавлением большого количества *rgya, sdig, gser*[406].

При задержке из-за *бекен* и холодного *лунг* назначают **sug smel bcu pa**, **tsha sbyor chen mo**, **g.yer drug chu 'dren**. При задержке из-за *жара рим* — **gu gul bcu gcig**, при

404 То есть высушенной и измельчённой.
405 Тиб. *zhog chu.*
406 *rgya tshwa, sdig srin, gser bye.*

задержке из-за женских болезней — **rdo rje can sbyor**[407]. Поскольку задержка мочи из-за камней очень опасна, следует тщательно изучать тантры и наставления.

При **мочеизнурении**[408], протекающем с преобладанием *жара*, назначают **a ru bco brgyad**. Если это заболевание протекает с преобладанием *холода* — **se 'bru nyi dkyil** или **se 'bru kun phan**, запиваемые сгущённым отваром из *yung ba, skyer pa, skyu ru, gze ma*. Прижигают трёхустные точки *восемнадцатого* или *девятнадцатого позвонков*. При разных типах заболевания, когда моча не удерживается и пациент часто мочится, очень хорошо использовать трёхкомпонентный состав из *sug smel*, желчи *dom*, *кханды* из *mtshe*, соединённый с неочищенным тростниковым сахаром или *чангом*. При слишком частом или редком мочеиспускании используют **nyi dkyil**, **a ru bcu pa**, **a ru bco brgyad**.

Так называемый «**понос *жара***»[409] — это заболевание, на самом деле не являющееся *рим* тонкой кишки, а вызванное сильной теплотой и влажностью, а также выходом наружу избыточной *огненной теплоты*, увеличившейся из-за несоблюдения меры питания или употребления непитательной пищи. Оно сопровождается острыми болями в области сердца, рёбер и кишечника, вздутием, несварением. Вначале будет понос, как вода. По мере созревания понос приобретает цвет, соответственно, *лунг* или *трипа*. Если он ослабевает, то при

407 *man ngag rdo rje spyi 'joms.*

408 Тиб. *gcin snyi.* В настоящее время эту болезнь идентифицируют как сахарный диабет.

409 Тиб. *tshad 'khru.*

правильном соблюдении диеты и образа жизни он остановится сам. Если понос не успокаивается, назначают в соответствии с симптомами **dmar gsum 'khru gcod**, **mkhris phye bdun pa** или **mkhris phye nyer lnga**, **da trig bdun pa** и **da trig dgu pa**. Тайными лекарствами являются: в самом лучшем случае — тёплая кровь дикой козы, в среднем — один бульон из тройки: мясо, кровь и жир.

Это заболевание — то же самое, что индийская болезнь *жара рим дарбу-ербу*[410]. Если она коснулась желудка, то замерзает в глубине, поэтому если её лечить прохладными лекарствами — спустится. Поэтому полезно тепло одеться и выпить немного хорошего[411] алкоголя.

Болезнь *дрег*[412]. Из-за того, что *плохая кровь* попадает в каналы *чхусер*, возникают очень сильные колющие боли в суставах больших пальцев ног и в локтях, они отекают, становятся твёрдыми, на них появляются голубоватые точки. Застаревая, болезнь распространяется. В этом случае применяют **sle tres sum thang**, **bong khrag nyer lnga**, **dngul khyung**. Если заболевание протекает с преобладанием *холода*, используют лекарства вроде **seng ldeng nyer lnga** и т.п., а также полезно применять **klu bdud bco brgyad**. Втирают [в суставы] порошок из *sle tres, sran chung* и коровьего навоза или навоза и мочи *дзо*. А особенно полезно назначать **spos khyung**, **dngul chu nyer lnga**, применяют втирание

410 Тиб. *'dar bu yer bu* — тропическое инфекционное заболевание, сопровождающееся ознобом и мурашками на коже.

411 То есть крепкого.

412 Тиб. *dreg.* Это заболевание идентифицируют как подагру.

byug sman bya khyung sngon po. После устранения воспаления пускают кровь из сосуда *dreg rtsa*.

Заболевание *друм*[413]. Проявления напоминают заболевание *дрег*, но, в отличие от него, эта болезнь поражает разнообразные суставы, и в частности суставы рук. Одним из признаков этого недуга является сильная боль в суставах по ночам. Общими лекарствами являются **bong khrag nyer lnga**, **bong khrag bcu gcig**, **seng ldeng nyer lnga**, **spos khyung bcu dgu**, **klu bdud bco brgyad**, стандартный **khyung lnga**, **dngul khyung**. При очень сильной боли, в случае когда заболевание протекает с преобладанием *жара*, хорошо использовать **grum bu'i zug gcod chen mo**.

При болях в каналах икр, вызванных присоединением поражения нервов, попеременно с вышеописанными лекарствами назначают **bsam 'phel nor bu**. Хотя, как правило, при *друм* делают прижигание, при повышенном давлении сначала следует сделать кровопускание.

При *друм* почек[414] особенно хорошо использовать **bong khrag nyer lnga**. Если *жар* всё ещё остаётся, также подходит **ga bur nyer lnga**. В крайне тяжёлых случаях очень хорошо запивать лекарство ослиной кровью.

413 Тиб. *grum bu*. Имеются в виду различные артриты.

414 Тиб. *mkhal grum* — одно из заболеваний почек, при котором возникают боли в нижней части поясницы (в частности, при кашле и чихании), колющие боли в вертлужных впадинах, позвоночник тугоподвижен, пациент не может поворачивать шею. Боли проявляются в первую половину ночи, а после полуночи становится лучше. Жар и боли возникают после сочной и тёплой пищи, такой как мясо, алкоголь и т.п.

Если это невозможно, то полезно добавить в лекарство большое количество крови[415] осла.

Из процедур при этом заболевании основной является постановка рожка, главное — не попасть на уязвимые места. Для отсечения возвращения болезни можно слегка надсечь *dreg rtsa* или *chu ser gdong rtsa*[416]. Также при несильном *друм* крови одно только правильно сделанное прижигание может полностью изгнать эту болезнь. Короче говоря, на всех больных суставах делают прижигание. На поражённых заболеванием суставах пальцев рук и ног делают прижигание таким образом: делают конусы размером с горошину и, поставив их [по одному] на края суставов справа и слева, сжигают наполовину. Так выполняют прижигание на каждом пальце.

Что касается **расстройств *чхусер***, то в этих случаях, как правило, мокнет кожа. Хотя существует много разновидностей кожных заболеваний, сопровождающихся высыпаниями и зудом, в целом их делят на два типа. Те из них, которые сопровождаются *холодом*, относятся к *белому чхусер*, а те, которые сопровождаются *жаром*, — к *чёрному*. Негативные влияния *нагов* и *сабдагов* вызывают очень опасное заболевание *дзе*[417]. В среднем случае расстройство *чхусер* приводит к заболеваням *дрег* и *друм*, в тяжёлом случае —

415 Высушенной.

416 Другое название — *gdong rtsa*.

417 Тиб. *mdze*. Это заболевание обычно идентифицируют как проказу.

к заболеваниям *мевал*[418], *лангщу*[419], *бедаг*[420], возникновению язв на голове и теле. В таких случаях хорошо применять очень дорогие средства — такие как драгоценные пилюли и составы на основе *dngul chu*. Из недорогих для лечения *холодной «белой» разновидности* и *горячей «чёрной» разновидности* используют общие лекарства, такие как **spos khyung**, **spos dkar bcu pa** или **khyung lnga** — что больше подходит, а также **seng ldeng nyer lnga**, **dngul khyung** или **dngul chu ril bu** из «Тантры наставлений», **byug pa reg pa bde byed**, **bya khyung shel ral can**. Кроме того, хорошо использовать лекарственное масло из *seng ldeng*, а если болезнь уже въелась в кости — следует давать медовый *чанг* из *ри Shpa*. При различных видах заболеваний *чхусер* рук и ног полезно назначать *кханду* из плодов *shug pa*, смешанную с неочищенным тростниковым сахаром.

Болезни белых каналов. Они возникают из-за травм, смятения *лунг*, порчи и т.п. Говорится, что нет не разъяснённых в «Тантре» симптомов, и тем не менее эти болезни трудно диагностировать. В серьёзных случаях

418 Тиб. *me dbal*. Заболевание, сопровождающееся появлением округлых красных мокнущих пятен на коже. Вероятно, речь идёт о рожистом воспалении.

419 Тиб. *glang shu* — как правило, его идентифицируют как псориаз.

420 Тиб. *bas ldag* — кожное заболевание, при котором появляются сероватые шелушащиеся пятна, «как будто корова лизнула языком».

эти заболевания часто путают с *за-дриб*[421], *гьял-дриб*[422] и т.п. В лёгких случаях появляются боли в затылке, лопатке, плече, локте, суставах пальцев. В общем случае используют **a gar nyi shu**, **bsam 'phel nor bu**, **sa 'dzin nyer lnga**, которые запивают алкоголем. Втирают мази **byugs pa rtsa dkar kun sel** и **rdo byug**[423], смешанные со свиным жиром или старым маслом, после этого пациенту следует греться на солнце. Также подходят **da lis bco brgyad**, **seng ldeng nyer lnga**. В серьёзных случаях используют **sA ri'i bya khyung rin chen gshog rdzogs**, **ratna bsam phel**. Прижигают *точки на ладонях и стопах*[424]. Используют медную или золотую *телпу*. Если присоединяется порча, в соответствии с устными наставлениями Трабума[425] назначают **bsam 'phel nor bu**, отвар *gul rgod*. Прикладывают сургуч.

При любых видах болезней *белых каналов* очень важно делать прижигание на таких точках, как: *spyi gtsug, ltag pa'i sdud sgo*, парные точки *ltag zur spu 'khyil*[426], две точки, расположенные на 1 *цон* книзу от мочки уха, две точки *dpung pa'i phyi mchan* и *dpung pa'i nang mchan*,

421 Тиб. *gza' grib* — нарушения в головном мозгу, сопровождающиеся нарушением речи, парезом или параличом половины тела и т.п. Как правило, это заболевание идентифицируют как инсульт и его последствия.

422 Тиб. *brgyal grib* — расстройство головного мозга, характеризующееся внезапной потерей сознания и психическими нарушениями. По-видимому, речь идёт об эпилепсии.

423 *phyi rgyud rdo'i byug.*

424 Прижигают точки *lag mthil gsang* и *rkang mthil gsang.*

425 Тиб. *bkra 'bum.*

426 *ltag pa'i spu 'khyil.*

расположенные выше и ниже подключичной ямки, *gzhu mchog phyi*[427] и *rus 'bur steng*[428], в четырёх тайных болевых точках плеча и локтя[429]. В случае серьёзной опасности следует использовать *дром*[430] в пяти местах:

1) на расстоянии 1 *сор* вправо и влево от *первого позвонка*,

2) справа и слева на границе плеча и лопатки,

3) *четвёртый* и

4) *четырнадцатый позвонки*,

5) *dpyi mig gsang*.

Делают прижигание на двух внешних углах бёдер, на двух связках *pir mgo*, то есть точках *rkang mtheb spu skyes*. Если преобладает *лунг* — завязывают [болезнь], прижигая *первый позвонок*, а в случае необходимости — *pus mo'i sgo bzhi*. Если преобладает кровь — понемногу выпускают кровь из сосудов *srin lag ryab rtsa*, сосудов ног *byin gzhug* и *byin kyog*.

Вообще допустимо использовать укалывание золотом, рогом или *seng ldeng* и последующее прогревание — наиболее подходящие из этих методов. Любое прижигание является серьёзной процедурой, однако при наличии *дриб*[431] не нужно использовать подклад-

427 Точка, лежащая чуть выше локтевого выступа на задней стороне плеча.

428 На задней стороне предплечья на уровне лучезапястного сустава. Вообще здесь описан ход канала *ратна* (тиб. *ratna*), начиная со слов «две точки, расположенные на 1 *цон* книзу от мочки уха».

429 То есть болезненные при нажатии точки, расположенные в области плечевых или локтевых суставов.

430 Тиб. *sgrom* — особенное приспособление в виде короба.

431 Вероятно, здесь речь идёт как раз о последствиях инсульта и т.п.

ку[432], за исключением случаев срочного прижигания в точках *spyi gtsug* и *ltag pa'i sdud sgo*. Также следует знать, что если вместо последовательного продвижения вниз от головы к плечам и т.д. вначале прижигать пальцы рук и ног, то это считается очень опасным, поэтому недопустимо.

При зуде из-за **болезни кожи *чхусер*** используют **spos dkar bcu pa**, **spos khyung**, **man ngag gam phye dmar po**, а также втирают отвар *seng ldeng* и смягчающие кожу мази, содержащие свиной жир. В серьёзных случаях делают кровопускание из *chu ser gdong rtsa*[433]. В случаях очень сильного разрастания бородавок используют стандартную пропись **khyung chen nyer lnga**. Небольшие затвердевшие бородавки прижигают с помощью линзы.

При ***синтхор***[434] и вообще при *пагдзе*[435] используют **khyung drug** доктора Чодже[436] или **khyung lnga** с добавлением равных количеств *dngul chu drag 'dul* и *mu men*, запиваемые *чангом*. При *гьятхор*[437] внутрь назначают **bya khyung bcu gsum** и втирают мазь, приготовленную из обожжённых должным образом[438] и смешанных с козьим и свиным жиром *mu zi, ldong ros, li khri, btsan dug*.

432 Тиб. *me gdan* — букв. «подушка для прижигания» — основание, на которое ставится конус, из эдельвейсов или полыни.

433 Другое название — *gdong rtsa*.

434 Тиб. *srin thor* — возникающая из-за возмущения *син* гнойничковая сыпь.

435 Тиб. *pags mdze*.

436 Тиб. *chos rje*.

437 Тиб. *rgya thor*.

438 То есть без выхода дыма.

Также можно добавлять *dres thal*. Кроме того, втирают встречающийся в полях *dug spu su*, смешанный с козьим маслом, а затем высушенный на солнце. При *лангщу*[439] и *щатра*[440] втирают замешанный на свином жире *mu zi*.

Способы лечения **мелких болезней** хорошо описаны в «Тантре наставлений» и «Лхентабе». В частности, в дополнение к другим методам особенно полезно применять на практике поучения о защите во сне[441]. Методы лечения мелких болезней всем известны, поэтому здесь не описываются.

439 Тиб. *glang shu*.

440 Тиб. *sha bkra* — заболевание, характеризующиеся потерей пигментации некоторыми участками кожи, которое почти однозначно идентифицируют как витилиго.

441 Тиб. *gnyid srung 'gugs gdams pa*.

Глава 12

О лечении болезней, сопровождающихся язвами[442]

Злокачественный *дре*[443] является одной из болезней, входящих в класс заболеваний, сопровождающихся язвами. При этой болезни опухоль будет твёрдая, постоянная, малоболезненная. Повязки, ванны, втирания неэффективны. Хотя существует много видов этого заболевания, как правило, в начале назначают лекарства против *ньен* и накладывают повязку против *ньен*. Устранив воспаление, используют **'bras 'dul gyi 'byar** из собрания традиции дрикунг. Превратив опухоль в гнойник, выпускают его, как описано при лечении заболеваний *бава*[444]. *Дре* костей лечат хирургически.

Поскольку ***шангдрум***[445] и т.п. заболевания не являются очень тяжёлыми, нет особенных устных наставлений, касающихся специфического лечения. А также я не слышал о не разъяснённых в «Тантре»

442 Тиб. *lhan skyes rma*.

443 Тиб. *'bras* — имеются в виду злокачественные опухоли.

444 См. главу 8.

445 Тиб. *gzhang 'brum*. Это заболевание идентифицируют как геморрой.

и «Лхентабе» методах лечения *менбу*[446] и других болезней этого класса.

Хотя нет более краткого описания болезни ***кангбам***[447], чем в «Тантре наставлений», в настоящее время используют широко распространённые тексты традиции дрикунг, посвящённые диагностике и лечению только этого заболевания: «Сохраняющий жизнь»[448], «Собранные вместе драгоценные учения»[449] и другие.

Короче говоря, причины этого заболевания таковы. Возникшее из-за чрезмерной ходьбы или пребывания в покое, чрезмерного употребления крепкого алкоголя, чая и т.п., заболевание верхней части тела поражает нижнюю и из-за лечения крови и *лунг* переходит в *кангбам*[450]. Хотя существует много видов этого заболевания (скопление жидкости, перешедшее в *кангбам*; *бам* из-за *ньен*; *бам* из-за травмы[451] и т.п.), их для краткости сводят к двум видам: *поднимающийся*[452] и *не поднимающийся*[453].

446 Тиб. *rmen bu* — заболевание, при котором опухают и воспаляются лимфатические узлы — по-видимому, лимфаденит.

447 Тиб. *rkang 'bam.*

448 Тиб. *tshe 'dzin srog skyobs,* сокращённое название текста «Лечение кангбам — трактат, сохраняющий жизнь» (тиб. *'bam bcos tshe 'dzin srog skyob*), трактата о лечении болезни кангбам, написанного в XVII веке Дрикунгом Чодрагом Гьяцо (тиб. *'bri gung chos grags rgya mtsho*).

449 Тиб. *shog dril them spangs ma.*

450 Может возникать как осложнение при неправильном лечении крови и *лунг.*

451 Тиб. *brdab 'bam.*

452 Тиб. *gyen la 'phyur.*

453 Тиб. *gyen la mi 'phyur.*

Симптомы заболевания: боли постепенно спускаются сверху вниз или поочерёдно возникают то в верхней, то в нижней части тела, глаза краснеют, губы серые и отёкшие, зубы и нёбо опухают, болят зубы и виски, грудь и верхняя половина тела болят вместе или по очереди. Если есть все эти признаки, то наверняка это болезнь *кангбам*.

При преобладании крови и *лунг* возникает *поднимающаяся* разновидность. Поэтому в этом случае недопустимо назначать лекарства с *эффектом зи*. Когда болезнь постепенно опускается и пока она ещё окончательно не спустилась в ноги, советуют не применять лекарств с *эффектом зи*. В условиях преобладания крови и *лунг* — назначение на длительное время тройки *ar, glang, gser*[454], которые, согласно наставлениям цедрум[455], будут действовать как *низводящие лекарства*[456], в тех случаях, когда это нужно. Когда болезнь не может опуститься, следует остерегаться распространения *плохой крови*. Назначение разрушающих заболевание лекарств неправильно, поскольку это приведёт к неизлечимому состоянию в будущем.

Для этого случая наставления таковы: в составе **a gar so lnga** уменьшают содержание четырёх компонентов против *ньен*, а содержание компонентов, направленных на лечение *лунг,* увеличивают; также в составах **gser thang bco brgyad** и **glang chen bco brgyad** уменьшают

454 То есть *a gar so lnga, glang chen bco brgyad* и *gser thang bco brgyad.*

455 Тиб. *tshe bhrUM.*

456 Тиб. *bab sman* — лекарство, спускающее болезнь в нижнюю часть тела.

содержание прохладных компонентов и увеличивают содержание компонентов против *лунг*. Когда болезнь уже спустилась, нужно сделать наоборот. Помимо тройки *низводящих лекарств*[457], в соответствии с конкретными симптомами *меняют наконечник стрелы*[458] следующим образом: при сильных болях в верхней части тела используют общие отвары для *кангбам*. При частом кашле и преобладании острых болей из-за крови — **tsan dan bco brgyad**, а иногда — **skyu ru nyer lnga**. Если преобладает *лунг*, используют вышеописанный **a gar so lnga**, однако в особых случаях при необходимости назначают **a gar bco lnga**, **drang srong ar brgyad**. При наличии негативных влияний демонов назначают **a gar bcu dgu** и т.п. Если *чхам-рим* «взбалтывает» болезнь, назначают **a gar bco lnga**, **bsil bcud bco lnga**, **sprin zla**, **gtso brgyad**, **ko byi lnga thang**. Если из-за *чхампа* взбудоражены *син* — **gur gum bcu gsum**; при чувстве распирания в груди — вдыхать дым **tshangs pa dbul sel**; при преобладании расстройства *трипа* — назначают в тяжёлом случае **tig brgyad**, в среднем — **gser mdog lnga pa**, в лёгком — **ril dkar pad sdong**; при головных болях — **dpa' bo drug pa**; при преобладании *бекен* — **smug po g.yul rgyal** или **bde byed kun phan** (в зависимости от того, что больше подходит), а также **bdud rtsi sum sbyor**. При преобладании расстройства крови и *бекен* — **rgwa lo** или **skyu ru nyer lnga**; при различных видах дискомфорта в желудке и печени назначают **man bsil** с увеличенным содержанием *gi wam*, **dwangs ma gnas 'jog** с добавлением *пяти корней*, а также утром назначают разные виды составов группы **zla shel**. При присоединении *бекен мугпо* назначают поочерёдно **gi waM dgu** и **man bsil**, а также каждый раз **thang chen nyer lnga**. При присоединении заболеваний лёгких назначают **sprin zla**[459] с добавлением *sro lo dkar po* и *ru rta*; при заболеваниях желудка, таких как *нарушение пищеварения* и т.п., — **gser zhi**, **bde byed kun phan** и т.п.; если взбудоражены *холодные* элементы почек и поясницы, используют **a ru nyer lnga**, **bsam 'phel nor sbyor**, **a ru bcu pa**, **go yu dgu sbyor**; при сильных болях в пояснице и частом или редком мочеиспускании используют **gnyen po bco brgyad**, а также подходит **gur gum bcu gsum**; если также отекают яички, назначают **dpa' brgyad**[460] с небольшим *эффектом зи*. Все вышеописанные лекарства и изменения в их пропорциях высокоэффективны и не вредят основе *кангбам*. Если длительное назначение *низводящих лекарств* ведёт к исчезновению острых болей в верхней части тела и улучшению самочувствия, то наверняка это болезнь *кангбам*.

Это заболевание нельзя определять только на основании сильного отекания ног. Основным признаком *кангбам* является возникновение таких симптомов, как вышеописанные сильные боли в сосудах и сухожилиях ног, и особенно тянущие боли в подколенной ямке —

457 Вышеупомянутые видоизменённые *a gar so lnga, gser thang bco brgyad u glang chen bco brgyad.*

458 Это означает, что помимо лекарств, нацеленных на основное заболевание, применяют дополнительные средства в зависимости от конкретной ситуации.

459 *sprin bral zla zer.*

460 *dpa' bo brgyad pa.*

такие, что пациент не решается поставить соответствующую ногу на землю.

Существует три вида этого заболевания: *белый, чёрный* и *пёстрый*. При *белом типе* пульс медленный[461] и мягкий[462], моча белого цвета, пена исчезает сразу, отёки в области коленей и в других местах светлые и рыхлые, боли слабые, отёки безболезненные при ощупывании.

Пёстрый тип: пульс кажется быстрым[463], моча красно-жёлтая, а в конце цвета *rgya shal*[464], пена немного неустойчивая. Очень сильные боли в ногах, на отёках появляются красные точки, похожие на огненные языки. Возникает много симптомов *кангбам*.

Чёрный тип: в пульсе и моче много признаков *жара*, в частности, пульс напряжённый[465] и твёрдый[466], в моче, похожей на гнилую кровь, — пена с крупными пузырями. Отёки на ногах очень плотные, сине-красного цвета[467], боль нестерпимая.

При преобладании *лунг* возникает белая форма заболевания. Она легко лечится, но с трудом спускается. При смешении *лунг* и крови — *пёстрая*, средняя по тяжести. Сочетание крови, *трипа* и *ньен* вызывает *чёрную разновидность*, которая спускается легко, иногда даже внезапно, а лечится с трудом. Хотя здесь сложно запутаться, тем не менее если есть сомнения, являются

461 Тиб. *dal.*
462 Тиб. *'jam.*
463 Тиб. *brel.*
464 См. сноску 107.
465 Тиб. *grim.*
466 Тиб. *mkhrang.*
467 Как синяк.

отёки заболеванием *кангбам* или нет, берут выдержанную под открытым небом собственную мочу больного или мочу пёстро-голубого *дзо* и обмывают больные места. Если кожа меняет цвет и проступают красные или чёрные точки, можно быть уверенным, что это болезнь *кангбам*. Или втирают *dpa' gser* и *sga skya*, соединённые со старым маслом: если на солнце от этого боль усиливается, то это *кангбам*. Если же показалось, что стало лучше, — следует знать, что это болезнь *чхусер*.

С самого начала заболевания будут боли в верхней части тела, ноги немеют и появляется мелкая сыпь. В этом случае снова и снова назначают отвар трёх компонентов: *skyu ru ra, hong len* и *gzer 'joms* или на несколько дней **thang chen nyer lnga** и **nor bu bdun thang**. После этого постоянно назначают состав **snyan rgyud so lnga**, представляющий собой **a gar so lnga**, в котором уменьшено содержание четырёх компонентов против *ньен* и добавлено небольшое количество *gi wang, pri yang ku, brag zhun*, а также *ko byi* с волосками, *nA ga ge sar, gzer 'joms*. Также **glang chen bco brgyad** с большим количеством *gi waM* и **rat na brgyad pa**.

Лечение *прибавленных болезней*[468] проводят так же, как и при вышеописанных случаях нисхождения.

Использование *низводящих лекарств* — это очень глубокая традиция. Во время приёма *низводящих лекарств* необходимо сидеть, не подгибая и не выпрямляя ног. Если снова возникают боли в верхней части тела (хотя заболевание и переместилось вниз), следует

468 См. сноску 291.

накладывать повязку с **gsang sman chen mo'i 'byar**. Назначают **rat na brgyad pa**, запиваемый отваром **am bhi thang** с *ko byi*. Полное исчезновение болей в верхней части тела является верным признаком того, что болезнь переместилась вниз.

При *бам* из-за *лунг* и других видах легко спускающегося *кангбам* для устранения воспаления на пятнадцать дней назначают **spos khyung** без большого *эффекта зи*, **seng ldeng nyer lnga**, **a gar so lnga** с *эффектом зи* по схеме, похожей на редьку[469].

В случаях трудно спускающегося и пёстрого *кангбам*, когда моча не прозрачная и трудно убрать боли в верхней части тела, вышеописанная схема приёма, напоминающая редьку, не подойдёт. В таком случае назначают в течение месяца постоянно принимать *низводящие лекарства* до тех пор, пока ясно не проявятся вышеописанные признаки нисхождения болезни. Наверняка убедившись в её нисхождении, если у пациента очень сильные боли в ногах утром и днём, дают вышеупомянутую двойку *ar, glang*, вечером **klu bdud bco brgyad** с добавлением *dngul chu tsha 'dul*, **dpa'bo brgyad pa**, **gnam lcags ril bu**[470] и другие. При очень сильных болях используют *spos khyung bco lnga*. После этого в течение шести-семи дней боли постепенно сходят на нет.

Когда стягивает сухожилия подколенной ямки, то по прошествии дней или месяцев вышеописанного

469 То есть сначала дозы большие, а потом их постепенно уменьшают, подобно тому, как корень редьки или моркови, толстый в верхней части, постепенно утончается.

470 *gnam lcags zil ba.*

лечения следующим образом определяют, подходит ли назначение *sman dkar*[471]: в железный сосуд наливают полторы чашки мочи и кладут один корнеплод редьки дайкон[472], разрезанный ножом. Содержимое сосуда кипятят, подливая жидкость по мере впитывания, пока дайкон не станет достаточно прозрачным и голубоватого цвета, что говорит о его готовности. В нетяжёлых случаях назначают вечером небольшую чашку жидкого супа из одного куска обработанного таким образом дайкона и трёх кусков свежего мяса. Если от этого наутро не стало хуже, назначают пару небольших чашек супа из равного количества мяса и дайкона. Если это тоже подходит, на следующий день увеличивают количество редьки, а количество мяса уменьшают. Если и это подходит, можно давать одну только редьку. Если с самого начала возникают признаки неприятия сока дайкона, его проверку останавливают и назначают лекарства против *ньен*. Если таких признаков нет, очищают дайкон от кожуры, разрезают его и, обернув хлопковой тканью, выдавливают примерно чашку сока. Остаток убирают. Взбалтывая сок, снимают пену примерно раз двадцать, а очищенный сок наливают в чашку. Её хорошо закрывают и помещают на один день, не допуская порчи и засыхания, летом в песок, а зимой — в ячмень и т.д. Через день, нагрев чашку на солнце, просто пьют сок в тёплом виде в объёме, как два яйца[473]. Или,

471 Имеется в виду описываемое ниже лекарство из японской редьки дайкон.

472 Тиб. *la phug.*

473 Куриных.

в другой традиции, добавляют в очищенный сок дайкона: *pri yang ku* (собранный, когда он вырос на 4 *cop*), *khrag khrog pa* (собранный до солнцестояния), *gur gum* и немного *rgya tsha*. Это лекарство назначают начиная с небольших количеств, постепенно увеличивая дозу, подобно тому, как растят ребёнка. Следует очень тепло одеваться и находиться в очень тёплом месте. Отжатый остаток дайкона соединяют с *lcum rtsa, chu rtsa, bul tog, ngo lcags kyu, klu bdud rdo rje*. Если есть — сок редьки, если нет — воду вливают тоненькой струйкой и замешивают до густоты йогурта. На своё усмотрение добавляют немного гороховой или хлебной муки и прогревают, в тёплом виде втирают в места отёков или болей на ногах. Поверх закрывают тканью и забинтовывают. Также на следующий день начинают пить приготовленный сок дайкона. Эту повязку следует держать примерно семь дней. В это время внутрь назначают лекарства вроде **spos khyung**, **seng ldeng nyer lnga**. Если через несколько дней появятся признаки, что сок дайкона не переваривается, его употребление прекращают.

Помимо этого практического метода втираний можно использовать другой способ лечения, описанный ниже. Однако если воспаление несильное, не будет противоречием использовать оба. При сильном воспалении лучше эту мазь не применять. После одного дня лечения дайконом очень важно ходить. Вначале, из-за долгого нахождения в покое, недопустимо перенапрягаться. Тем не менее, каждый день следует ходить так далеко, как возможно. Начиная от границы переносимости используют следующую мазь. Смешивают состав

gser bul bzhi pa, состоящий из *bul tog* озера Серцо[474], *zhu mkhan, rgya skags, lcum rtsa* с остатком дайкона и соком *khrag khrog pa*. Делают мазь тёплой на своё усмотрение. Места отёков омывают собственной мочой больного, и сверху наносят мазь толщиной с коровью кожу. Обернув чистой тканью из хлопка и шерсти, прогревают на солнце. Нужно, чтобы солнце не попадало на верхнюю часть тела. При сильном *ньен* к этому добавляют *sman chen, re lcag, sngo lcags kyu, hong len, thar nu, stag sha*. При светлых отёках добавляют *три лекарства чхусер*. Есть наставление, что можно использовать слегка прогретый в глиняном сосуде *rdo sman* с подгнившим[475] смотрящим на север *g.yam sngon*. В случаях очень сильной ригидности сухожилий используют мазь **bye ring phyir mi ldog pa'i byug pa**[476]. В тяжёлых случаях для *отсечения последствий* назначают пилюли из *gu gul bcu pa* с добавлением **khyung lnga**, *klu bdud, sdig pa dkar nag*. Когда отёки и боли станут неустойчивыми, то длительное втирание мазей, противодействующих возвращению заболевания[477], из традиции кхенпо из Лхалунга или школы дрикунг, смешанных с горчичным или старым маслом (смотреть, что лучше подходит), — это ключевой момент, чтобы в будущем болезнь не возникала.

Отсечение последствий. Людям пожилого возраста или с преобладанием в конституции *лунг* и *холода*

474 Тиб. *gser mtsho*.
475 Тиб. *rul pa*.
476 *bye ring byug pa*.
477 *bri lugs byug pa*.

назначают ванны в горячих источниках и масляные лекарства. Молодым с преобладанием в конституции крови и *трипа* назначают кровопускание: при поражении голени — на сосуде *chu ser gdong rtsa*[478], при поражении подколенной ямки — наиболее подходящий из сосудов *byin gzhug, byin kyog, long rtsa*. Если сделать кровопускание слишком рано, *последствия* не будут отсечены. Если поздно — не будет ни пользы, ни вреда, поэтому недопустимо выпускать крови больше, чем половина средней чашки. Следует знать, что людям с преобладанием крови и *лунг* противопоказаны ванны в горячих источниках, старикам и людям с плохими тканями тела — кровопускания, пациентам с болезнями на основе расстройств *чхусер* — ванны и кровопускания. Следует отказаться от вышеописанных провоцирующих условий, таких как крепкий алкоголь и чай, сырые овощи и т.д. При очень сильном преобладании *лунг* больному можно назначать немного мяса.

Возникающие при этом заболевании *прибавленные болезни* были описаны выше. И особенно велик риск, что болезнь перейдёт в очень опасную форму *кангбам* на основе расстройства *чхусер*. Признаки этого таковы: на моче рыхлая пена, учащённое дыхание, отекают *крепости жидкости*[479]. Если преобладает *чхусер*, назначают **'bol sman**, **gur gum chu 'bebs**, в зависимости от цвета мочи — **glang chen chu sgyur**, **da lis bcu drug** попере-

478 Другое название — *gdong rtsa*.

479 Тиб. *chu'i mkhar* — лодыжки, голени, отверстие мочеиспускательного канала, область вокруг шестнадцатого позвонка, желудок, нижняя часть грудины, лицо, веки.

менно с *низводящими лекарствами*. Вообще при большом риске перехода заболевания в болезнь на основе расстройства *чхусер* хорошо вместо **glang chen bco brgyad** назначать **gang gA chu bsgyur**.

Признаки перехода болезни в *кангбам из-за расстройства чхусер* таковы: моча прозрачная, дыхание и *крепости жидкости* спокойные, острые боли в ногах усиливаются. В этом случае перед назначением лекарств хорошо делать небольшие проколы.

Если болят затылок и задняя поверхность шеи, а также суставы рук, то следует искусно различать следующее. Если ночью сильные колющие боли, то тут присоединился *друм*[480] — назначают **bong khrag nyer lnga**. Если сильно болит и отекает большой палец ноги и возникают другие симптомы *друм*, назначают **spos khyung** и **dngul chu bco brgyad**. Если руки и ноги немеют и болят и возникают признаки поражения нервов, назначают **a gar nyi shu**, **bsam 'phel nor bu**. При опухолях, отравлениях и т.д. назначают **ru rta drug pa** и какие-нибудь лекарства для желудка и т.д.

480 Тиб. *grum bu*.

Глава 13

О лечении детских болезней

Хотя следует детально изучать тексты из терма, такие как «Любимая гирлянда из лотосов — лечение и диагностика детей»[481] и другие, в которых кратко описаны **методы диагностики,** их можно свести к двум типам: исследование по сосудам и исследование по приметам.

Общее исследование первого[482]. Если все сосуды рук и ушей красные и прямые — это признак заболевания. Если сосуды ровные без утолщения и утончения — даже при сильной боли в настоящий момент, — в дальнейшем не будет осложнений. При красных и ровных сосудах, подобных распустившимся на дереве листьям, — нет заболевания. Если первые сосуды на правом и левом ухе и руках искривлены — ребёнок умрёт, если искривлены средние — заболевание трудноизлечимо, если последние — ребёнок болен. Если

481 Тиб. *chung dpyad padma gces phreng.*

482 То есть диагностика по сосудам на ушах.

сосуд прерывается — умрёт, особенно если это произошло на сосуде сердца. При дневном свете на левом ухе обследуют сосуды сердца, селезёнки и левой почки, на правом — лёгких, печени и правой почки. Если они тёмно-красные и набухшие — это *жар,* если жёлтые, белёсые и пустые — *холод.* Если они спутанные и неравномерные — это сосуды демонов. Если совершенно неясные — считается, что умрёт.

Обследование тайных знаков такое. Перед кормлением сцеживают немного молока из правой и левой груди в две отдельные чистые чашки с водой. Если оно плавает у поверхности или смешивается с молоком — ребёнок выживет; если оно не смешивается и при этом как бы поблёскивает — умрёт. Если целиком опускается на дно — заболеет. Если стоит столбом между поверхностью и глубиной — негативное влияние демонов *дре*[483]. Если это произошло с молоком из правой груди — мужской демон, если из левой — женский. Определив это, следует применять ритуалы *римдро* и *точо*[484]. Если молоко из обеих грудей, не смешиваясь с водой, опускается на дно — лучше отказаться от такого пациента. Если молоко из одной смешивается с водой, а из другой — нет, или молоко из одной груди плавает у поверхности, а из другой — опускается на дно, — лечится с трудом. Или, по-другому, говорят, что если молоко опускается — *холод,* если стоит в середине — *жар,* если плавает у поверхности — *лунг,* если появляется сетчатый рисунок — между жизнью и смертью, если стало

483 Тиб. *'dre.*

484 Тиб. *gto bcos* — церемония отведения несчастий.

по цвету как вода — не выживет, если смешивается с водой — выживет.

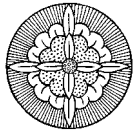
Лекарства. При **жаре *рим*** используют подходящие вариации состава **phyi rgyud gur gum bdun pa**, **blon po sum sbyor**, **kri ka han**, мягкий вариант **gtso brgyad**, а особенно хорошо подходят вариации составов **glo tshad kun sel** традиции джанг и **gcig shes kun grol**.

При так называемой болезни ***чхампа локхун***[485], быстро отнимающей жизнь ребёнка, когда ребёнок слабо постанывает от боли, дают запиваемый охлаждённым кипятком состав из *трёх прохладных, ru rta, tsan dan dkar* и *tsan dan dmar, gu gul nag po, gla rtsi*. Хотя в этом случае могли бы подойти составы на основе *ga bur*, но при наличии *ньен* вне зависимости от того, слабое или сильное заболевание, давать его не принято.

При **заболеваниях *холодного типа*** подходят **go thal bdun pa**, **se 'bru brgyad sbyor**[486]. Рвоту и понос останавливают с помощью состава из *brag skya ha bo, gur gum, cong zhi* и рисовой муки. При *холодном типе* поноса назначают масло *myang tsi spras*. При заболеваниях желудка также подходит **man ngag bsil sbyor**.

При болезни ***жара* рта** или ***кха лангва***[487], которая сопровождается блокированием глотки, сильным *жаром* и высыпанием небольших белых прыщей во рту и на языке ребёнка внутрь назначают **blon po sum** или **'bras bu gsum** с добавлением *gu gul* или состав из *ru rta, gla rtsi, a ru, gu gul, shu dag*. Если это не приводит к выздоровлению, используют разведённый в воде мелко измельчённый состав из *bya pho'i ze khrag, gla rtsi, skya ga'i sgro gzhob, gi waM, ru rta, spyi gzhur, sbal pa'i sha*. Полость рта обрабатывают[488] *skya ga'i sgro gzhob*, вымытым в козьем молоке. Или помогает втирание сока *chu rug pa*, смешанного с козьей кровью.

При **болезни *цуг***[489], когда появившиеся во рту прыщи становятся жёлтыми, ребенок выживет, если сделать прижигание до покраснения на точке *spyi gtsug* и назначить порошок из *cu gang, gur gum, gi wang, gla rtsi, mon lug, a ru, li shi, shing mngar*. Вообще для детей не стоит использовать много лекарств и жёсткие очень *горячие* или очень *холодные* лекарства. Поскольку эти болезни трудно диагностировать и лечить, следует знать собрание наставлений из терма, собранные предшественниками. Как правило, при сильных негативных влияниях применяют соответствующие амулеты, ритуалы, мантры.



485 Тиб. *cham pa glo 'khun.*
486 *byis sman se 'bru brgyad sbyor.*
487 Тиб. *kha lang ba.*
488 То есть втирают.
489 Тиб. *gtsug.*

Глава 14

О лечении женских болезней

Хотя насчитывают много видов женских болезней, их все можно свести к двум типам: свежее заболевание — это *трагцаб*[490], застаревшее — *лунгцаб*[491].

Трагцаб. В этом случае будут острые боли в нижней части спины и области диафрагмы, острая жгучая боль в нижней части живота, сильная боль в пояснице и нижней части тела, жжение по ходу сосудов, а также мелкая сыпь. Менструальная кровь размазывается или сворачивается. Застаревая, эта болезнь оборачивается *лунгцаб*, при котором будут депрессия, бредовое состояние, забывчивость. Тело холодное, сильно болят кости. Между кожей и мышцами немеет и отекает, голова кружится, возникает чувство, что мочеиспускательный канал и низ тела связаны, менструация не прекращается.

В случае свежего заболевания вначале назначают **smyug rtsi nyer lnga** и **smyug rtsi drug thang**, а затем

490 Тиб. *khrag tshabs.*

491 Тиб. *rlung tshabs.*

'ol se nyer lnga, **ser mo nyer lnga**, **star bu bcu gcig** или **star bu bcu dgu**. При сильных болях в верхней части тела и других признаках преобладания крови назначают **khrag bshig rin chen pha lam**, **tsan dan bco brgyad**[492], также подходит **a gar so lnga**. При преобладании болей в желудке — **star bu bco brgyad**, **bde byed snyoms ldan**, **g.yu dril bco brgyad**. При одновременных болях внизу живота и в верхней части тела — **rgya ru bcu bzhi**. При болях в основном в пояснице и области почек — **gnyen po bco brgyad**, **se 'bru kun phan**. При опухоли в матке, похожей на зародыш, назначают **tshwa sreg sbyor ba** и **mngal bshal**. Когда болезнь преимущественно поражает низ тела, делают кровопускание там, где возможно, на сосудах *byin gzhug, long rtsa, gdong rtsa.* Вообще при *траг цаб* хорошо применять **dkar po drug sbyor** с добавлением *ba spru, star bu, sbrul sha, rgya tshwa, sdig srin, 'ol mo se*.

Лунгцаб. В случае болей, не имеющих локализации, а перемещающихся по сердцу, аорте, конечностям, костям и т.п., назначают такие лекарства, как **a gar so lnga**, **a gar bco lnga**, **'ol se nyer lnga**, **rgyu ru bcu bzhi** с добавлением подходящей разновидности **ar brgyad** или **'brong rtse ar brgyad**, **ru rta nyer gcig** и т.п. Тайные точки *лунг* завязывают огнём[493]. Хорошо назначить общее лекарство для женских болезней, которое называется **mo btsun nyer 'tso**: *shing tsha, gze ma, ba spru* — по 1 части; *pi ling, mdze tshwa, tsha la* — каждого по половине порции; добавляют четырёхкратное количество

492 *mo nad tsan dan bco brgyad.*

493 То есть выполняют прижигание на точках *лунг.*

плодов *phangs ma* и скатывают пилюли — в лучшем случае на мужской бодхичитте[494] или поте взрослого мужчины.

При ***жаре,* возникающем после родов,** то есть послеродовой инфекции, назначают утром — **zhi drug**, днём — **gtso brgyad**, вечером — лекарства на основе *a gar*. Или «Состав из *tsandan dkar po, hong len, ba sha ka, padma ge sar, nA ga, puShpa, bca' sga, spang spos, dug nyung, gser me tog, bilba, pa tol, dzA ti, три плода, sug smel*, сахара устраняет *рим* у женщин и *жар*, возникающий после родов».

Если **ребёнок или послед не выходят,** говорят, что подходит состав из *ming can, lcum rtsa, rgya ru*. Также стоит посмотреть «Лхентаб» — обширный комментарий к «Тантре наставлений».

При **отекании молочных желёз**[495], когда гной ещё не созрел, вначале *ra thug ril ma* смешивают с мочой до кашицеобразного состояния и втирают. Затем втирают отвар *shu dag* и *'om bu*. После этого *srub ka, sga tig, lcags kyu ba, kyi lce, hong len, stag sha ba, ug chos, gla rtsi* для запаха соединяют с мочой и втирают. После каждого втирания состава кожу немного очищают. Также хорошо использовать утром и вечером с кипятком состав, разрушающий тысячи женских болезней, — **spyi 'joms chen mo**: *ru rta, chu dag, gla ba'i rtsi, ya bak sha ra, 'ol mo se, sman chen, gser mdog, bul tog, ze tshwa, mgron thal, star bu*.

494 То есть сперме.

495 Тиб. *nu skrangs*. Очевидно, что речь идёт о мастите.

Глава 15

О лечении болезней за[496] и дзе[497]

Общие симптомы негативных влияний таковы. Пульс утром, вечером, а также день ото дня разный; с беспорядочными остановками, то сильный, то медленный. В моче возникают свечение и капли, пена нестабильная, кружится, после оседания пены остаётся напоминающий фигуру фрагмент или пузырёк, напоминающий рыбий глаз. Чтобы определить, каким демоном вызвано заболевание, следует сделать гадание по девяти клеткам, как описано в «Дополнительной тантре». Хотя демонов следует распознавать по формам, появляющимся в моче после того, как она изменила свой цвет, если она не изменила цвет или форма не открылась — выбрасывают девятку: восемь белых и один чёрный камешек. Мощно призвав божество, поворачивают чашу с мочой правой стороной к востоку

496 Тиб. *gza'* — негативное влияние духов планет, которое провоцирует инсульт.

497 Тиб. *mdze*.

и вбрасывают чёрный камень. По тому, куда он попал, распознают демона. Подробное описание метода гадания для распознавания негативного влияния демона нужно смотреть в других текстах. Короче говоря, распознав демона согласно поучениям «Дополнительной тантры», назначают соответствующие ритуалы.

Негативные влияния разных **демонов**[498]. В общем используют ритуалы, описанные в терма традиции ньянг[499], такие как «Защитные амулеты»[500], «Защита с помощью втирания»[501], «Защита с помощью окуривания»[502]. Также при негативных влияниях различных видов демонов наверняка будут хороши амулеты, взятые из терма.

Лечение ***за***. Полезен даже просто один текст «Учения девяти тайных терма Гаруды, собранные в один том»[503]. Используют такие лекарства, как **khrag sbyor nyer lnga**, **rdzas chen bco brgyad pa** и т.д. Если при наступлении паралича сразу дать отвар *spos dkar*, то заболевание будет легко вылечить. Говорят, что можно один раз дать мозг *srin bya*, менструальную кровь вдовы и кровь раненого героя, смешанные с неочищенным тростниковым сахаром.

498 Тиб. *'byung gdon* — под воздействием негативных влияний со стороны этого класса духов изменяется физическое, вербальное и ментальное поведение человека.

499 См. ссылку 128.

500 Тиб. *srung ba rgyan 'khor.*

501 Тиб. *byug pa rgyan 'khor.*

502 Тиб. *bdug pa rgyan 'khor.*

503 Тиб. *bya khyung pa'i bka' gter zab dgu'i man ngag phyog dril gyi be bum.*

Лечение негативных влияний ***нагов,*** в частности, болезни ***дзе,*** можно найти в текстах вроде «Нага ракша»[504] и других. В целом при заболеваниях из-за негативных влияний *за* и *нагов* рекомендуется надлежащего качества **phyag rdor ril bu**, а при заболеваниях вроде *дзе* — модифицированный **khyung lnga**[505], составы из драгоценностей.

504 Тиб. *nA ga rak Sha.*

505 *bya khyung rnam lnga.*

Глава 16

О лечении ран

При **ранах вообще,** назначив сначала внутрь такие лекарства, как **spang rtsi bcu gnyis**, **ga bur nyer lnga** и т.д., предотвращают возникновение *жара* ран. Пациент должен постоянно принимать **ldum chen dgu sbyor**, **rim pa bcu gsum**. В отверстие раны закладывают **bcad 'byor nyer lnga** или *кханду* из *yu gu shing*.

При **переломах костей черепа** используют **bya mo khud pa'i bdud rtsi sum sbyor**, лекарство **mgo sman** из терма «Небесная Дхарма»[506]. Стандартный **bdud rtsi sum sbyor** также помогает в лёгких случаях. Также обычно используют мантру «ти-ти-ка-джа-ма»[507] и **thig sman** традиции дрикунг.

При травмах, полученных в результате падения, отлично помогают даже просто смешанные в равных частях *bul tog* и *star bu*. Для ускорения роста грануляций

506 Тиб. *gnam chos* — цикл терма, открытых тертоном Мингьюром Дордже (тиб. *gter ston mi 'gyur rdo rje* 1628 /1641–1708; другая версия — 1645–1667 (Eric Pema Kunsang)).

507 Тиб. *ti rti ka bya ma* — название этой мантры.

в ране 3 порции *stag sha* и по 1 порции *tsha la, gur gum*, желчь *dom* соединить и, тщательно измельчив, прикладывать в сухом виде. Сняв струп, прикладывают в сухом виде мелкий порошок, полученный из 3 порций *dkar gong srin can,* смешанных с *stag sha pa, ldong ros*, желчью *dom, tsha la, myu gu shing, khur mong, chu rtsa, yung ba*, взятыми по одной. Если в начале или в конце процесса заживления присоединяется *ньен*, назначают различные виды соответствующих лекарств — в частности, можно использовать даже просто **khyung lnga**.

При травмах головы совершенно необходимо знать признаки того, сломаны кости черепа или нет. Если все три пальца проходят в рот — это признак того, что кости черепа не сломаны; если один из трёх не проходит — это признак наличия перелома; если два из трёх не проходят — повреждена твёрдая мозговая оболочка, а если не проходит ни один — мягкая мозговая оболочка[508]. В этой последовательности каждый последующий случай лечится тяжелее предыдущего.

Если кости черепа треснули, следует наложить обвязку[509] *гьячхинг*[510] и, не очищая головы, наложить повязку. Нужно выпустить *чхусер* с помощью ланцета из *sdud sgo bzhi*, а сверху поставить *телпу*. Внутрь дают **bya mo khud pa'i bdud rtsi sum sbyor**, а снаружи хорошо накладывать лекарство **ldum chen dgu sbyor**. Костяным инструментом сбривают волосы там, где есть повреждение и, удалив гной и *чхусер*, во время тщательного осмотра

508 То есть задет сам мозг.

509 Описание см. ниже.

510 Тиб. *rgya chings.*

раны очищают кости железной иглой. По краям отверстия наносят мазь **thig sman** и забинтовывают.

Если пострадала твёрдая мозговая оболочка, следует сбрить волосы; накладывают повязку, как было описано выше. Поверх накладывают, если есть, желудок животного, если нет — ткань и тому подобное. Как делать такую повязку, хорошо описано в трактате «Джеринг». Внутрь назначают лекарства, подобные вышеописанным.

Способ наложения обвязки *гьячхинг* таков. Обернув вокруг головы верёвку по границе роста волос, помещают на расстоянии 4 *cop* от головы палочку размером с половину указательного пальца и затягивают верёвку, вращая палочку. Поверх надевают шапку. Когда пациент сможет разжевать горошину, постепенно ослабляют повязку.

При **переломе** руки накладывают ранозаживляющие лекарства. Поверх помещают кашицу из гипса[511] и сверху обвязывают шерстью *ri bong*, а если её не найти, то овечьей шерстью. Сверху нужно зафиксировать шину. Если сломано плечо, устанавливают и привязывают нитью плоскую дощечку с внутренней стороны — шириной с кулак, с наружной — с 12 пальцев. Шину и завязки не стоит затягивать слишком туго, следует завязать свободно. Если ногти покраснели и в руке появилось тепло — это признаки соединения костей. Если их нет, кости не срослись. По мере сращения костей снимают гипс и повязку ослабляют.

511 Тиб. *rtsi dkar.*

Для ног то же самое. Когда сломана нога лошади или яка, накладывают шину из гипса или *spen ma* и завязывают подобным образом.

Если сломан палец, накладывают свежий стебель *lcum* и завязывают. Если палец оторван, следует отрезать фрагмент острым ножом и налить на рану растопленное масло[512].

Если **выпала тонкая кишка,** чуть тёплой водой смывают кровь; согрев жир тёплой водой, вправляют внутрь. Накладывают *gla rtsi* и желчь *dom*, и не слишком плотно, но хорошо пришивают. Если шов расходится и кишка продолжает вываливаться — вылечить нельзя.

При **вывихе** плеча действуют так. Один человек крепко держит пациента сзади, а врач своими руками тянет за плечо. Щелчок означает вправление сустава; после этого нужно иммобилизовать сустав и быть осторожным в образе жизни.

Если вывихнут локоть, расстилают на ровной поверхности войлок и кладут руку прямо ладонью вниз. Вправляют сустав, разминая ногой. Если вывихнуто бедро, сустав вправляют подобно вышеописанному. Метод вправления колена также подобен упомянутому выше.

Во всех случаях для *отсечения последствий* следует ставить рожок и принимать ванны.

Когда вывихнута челюсть, она наверняка вправится, если пациент чихнёт, вдохнув сажу.

512 С целью остановки кровотечения. Происходит коагуляция кровеносных сосудов.

При **выпадении прямой кишки** из-за поворота вспять *очищающего вниз лунг*[513] и накопленного *холода* пациент принимает коленно-локтевое положение, кишку обмывают чуть тёплым хорошо очищенным маслом, затем вправляют с помощью промасленной ткани. Внутрь помещают промасленный войлок и измельчённый *chu srin sder mo*. Внуть назначают составы **sbrul bzhags bcu gnyis** и **sbrul bzhags bco brgyad** или пятикомпонентный состав, состоящий из равных долей *sbrul bzhags pa, da trig, mon cha ra, sga skya, dkar po chig thub,* или четырёхкомпонентный состав, состоящий из *sbrul bzhags, mon cha, sga skya, ram bu chig thub*, запиваемые топлёным маслом. Следует делать тёплые компрессы из маслянистых субстанций, например жмыха или старых костей.

Для *отсечения последствий* в общем делают прижигание в точках лобка и промежности[514] и *двух точках dpyi mig gsang.*

При **кровотечении из раны,** которое не получается ничем остановить, или непрекращающемся кровавом поносе при *гьюзер*, или очень сильном носовом кровотечении используют порошок из *sug smel*, золы или *кханды* из *mtshe, mtshal*, желчи *dom, shing tsha*, который следует запивать холодной водой.

513 Тиб. *rlung thur sel.*

514 Тиб. *mdo ro gsang chen.*

Глава 17

О лечении отравлений

Отравление искусственными ядами[515]. Хотя мне и не известны дополнительные симптомы, отличающиеся от тех внешних, внутренних и тайных признаков, которые подробно описаны в «Тантре наставлений» и которые необходимо знать, однако вкратце внешние знаки таковы. Встав рано утром, пациенту следует, не произнося ни слова, не беря ничего в рот, не взбалтывая слюну, позволить ей стечь в какую-нибудь чашку с чистой водой. Если она не плавает на поверхности, а идёт на дно — значит, отравление есть. Или если кусок накалённого[516] кварца[517], политый слюной, бросить в холодный ячмень, и ячмень слегка почернеет — значит, есть отравление.

Внутренние симптомы отравления таковы. Биения пульса изменчивы, пульс похож на пульс негативных

515 Тиб. *sbyar dug.* Имеется в виду отравление специально приготовленными ядовитыми смесями.

516 Тиб. *mes bsregs pa.*

517 Тиб. *dkar gong.*

влияний. Моча непонятного цвета; если её нанести на медь, то медь чернеет. Много разнообразных проявлений болезней, которые мало изменяются. Несмотря та то, что человек ест, он теряет в весе. Пациент испытывает чувство дискомфорта в желудке и печени, часто простужается, находится в состоянии депрессии. Также происходят беспричинные ухудшения и улучшения состояния больного.

Тайные признаки. Если пациента рвёт от коровьего молока, в которое положен *re ral,* и появляются признаки собирания болезни от собирающих лекарств — это наверняка отравление. В этом случае назначают **thang chen nyer lnga**, два вида **byang lugs sngo thang bcu gsum** традиции джанг, **bse ru bzhi thang**.

Признаки собирания: тяжесть и усталость в теле, отсутствие аппетита, сухость во рту и на языке, в желудке жжение и спазмы. Чтобы этого не происходило при увеличении дозы собирающих лекарств, растирают стопы и ладони, прикладывают костный компресс на область желудка, компресс тёплым песком — на низ живота.

Назначают лекарства из основных тантр, такие как вариацию состава против отравлений **cong zhi bsil sbyor**, **gur gum bcu gsum dug sman kha tshar can**, **dbang ril nyer lnga**, **g.yu rnying nyer lnga**, вариации состава **dpa' bo bcu gnyis**, **bye ring bse ru bzhi sbyor lde sgyur**. Особенно хорошо убирают эти симптомы составы на основе *ko Tha*. Если это не помогает, то после очищения организма с помощью **ko Tha'i chig sbyong** и т.п. весьма

полезно провести ритуалы *дугджом маджа*[518] или *пури трачинг*[519].

Для *отсечения последствий* используют драгоценные пилюли. Лучше всего использовать один из таких наиболее глубоко воздействующих составов из драгоценностей, как **mang sbyor chen mo**, **dbang ril rta ri ma**, **shel dkar mchod rten**. В качестве поддержки следует лечить негативные влияния.

Следует отказаться от еды по утрам, а вечером наедаться побольше. Также не стоит употреблять рыбу, свинину, испорченную и прокисшую пищу, мясо непарнокопытных, сырые овощи и т.п. В пищу назначают свежую говядину и мясо *gna'* и *dgo, khur mong*, рис, суп из прожаренных зёрен, чай и т.п. При истощении назначают свежий *чанг*, сваренное *годичное мясо*[520]. При этом заболевании пациенту нужно отказаться от половой жизни, верховой езды, изматывающей работы, многословия, дневного сна, пребывания в холоде и сырости. Поскольку существует так много причин, вызывающих это заболевание, и мест, которые она поражает, очень важно проверить симптомы и все методы лечения по «Тантре наставлений».

---

518 Тиб. *dug 'joms rma bya,* букв. «Павлин, разрушающий яды».

519 Тиб. *pu ri skra chings.*

520 Тиб. *lo sha* — мясо, хранившееся в течение года в кладовой, защищённой от воздействия прямых солнечных лучей, дождя и ветра, обладающее характерным запахом и в достаточной степени высохшее.

Из-за неподходящей, непривычной и принимаемой не вовремя пищи, которая не может быть переварена *огненной теплотой*, *прозрачный сок*, смешанный с *осадком*, рассеивается по просветам каналов и превращается в **образовавшийся яд**[521].

Симптомы проявляются в соответствии с помощником — *лунг, трипа* и т.д. В этих случаях будут острые боли в желудке и в области рёбер, отрыжка, вздутие, пища переваривается с трудом. Пульс тонкий[522], в глубине скрученный[523]. Моча красного цвета или бурая, осадок разбивается на комочки.

В такой ситуации болезнь собирают, убивают и очищают так же, как и в случае с *составным ядом*. В очень серьёзных случаях назначают **mang sbyor**. Или вначале назначают **se 'bru bzhi pa** или **da lis bzhi pa** из «Дополнительной тантры». После этого ранним утром назначают состав из *spos dkar, phag khrag, star bu*, а на поздний вечер молоко с добавлением соли. Во время признаков собирания — таких как лень, тяжесть в теле, образование большого количества слюны и выделений из носа, — назначают поочерёдно **gi wang bco lnga** из «Тантры наставлений» и **bong dkar bcu gcig**, при этом организм очищают рвотными или слабительными — нужно смотреть, что ближе. Или, что лучше всего, при возникновении признаков собирания одним составом и разделять, и очищать, и убивать.

521 Тиб. *gyur dug*. Имеется в виду пищевое отравление.
522 Тиб. *phra*.
523 Тиб. *grims*.

При отравлениях общими лекарствами являются **dpa' bo nyer lnga**, **su mi bcu gsum**, **seng ge gsum 'grol** Зуркхарпы[524], запиваемые отваром *nyugs ma*. При присоединении *лантхаб* и при *нарушении пищеварения с интоксикацией*[525] лечат так, как описано в соответствующих разделах. В частности, при *нарушении пищеварения с интоксикацией* назначают **skya khra sum 'grol** традиции зур или сразу вызывают рвоту, давая выпить 2–3 чашки взятого из печки порошка *sa tshig dmar po*, промытого в горячем кипятке. После этого нет необходимости назначать лекарства, лучше всего использовать процедуры. Или, сделав пилюли размером с овечьи катышки из *кханды* различных местных трав, назначают их с кипятком. Приём таких пилюль каждый день очень полезен при интоксикации и токсическом *жаре* печени.

При **отравлении мясными токсинами**[526] вообще помогают вместе взятые **gser**[527] и **zhi**[528], **zhi drug** с добавлением *bye'u la phug* или обычный **zhi drug**, запиваемый отваром листьев *'om bu*, **dpa' bo nyer lnga, zla shel**, **glang chen sum 'grol** традиции зур или просто отвар *'om bu*. Говорят, что при подозрении на наличие отравления мясными токсинами полезно при варке мяса добавлять *'om shing*.

524 Зуркхар Ньямни Дордже (тиб. *zur mkhar mnyam nyid rdo rje*, 1439–1475) — выдающийся врач, основоположник школы зур, автор знаменитого текста «Джева рингсел» и многих других.
525 Тиб. *ma zhu dug thabs*.
526 Тиб. *sha dug*. Вероятно, имеется в виду пищевая токсикоинфекция.
527 *gser mdog lnga pa*.
528 *zhi byed drug pa*.

Если сразу не лечить **блокирование глотки мясными токсинами,** то это очень опасно. В этом случае используют **dpa' bo nyer lnga**, **zhi drug** с добавлением **puSh pa bzhi sbyor**, который состоит из *bye'u la phug, sgong thog pa, 'om bu, re ral*, **rgya tsha bcu gcig**, **thang chen nyer lnga**, отвар *'om bu* и в течение длительного времени **mang sbyor**. Или, когда нет настоящего отравления мясными токсинами, а есть заболевание *щане*[529], сопровождаемое такими разнообразными проявлениями, как рвота и понос, полезно принимать **zhi drug**, запиваемый отваром *'om bu*, а также полезен отвар, известный как **rma bya'i mdongs bdun**; кроме того, многократно принимают в холодном виде отвар из *a ru, bong dkar, 'om bu, re ral, bye'u la phug*, сваренных в моче восьмилетнего ребёнка в железном сосуде. После этого, положив в данный отвар двойную дозу завёрнутых в ткань *dur byid, dan rog, thar nu, khron bu, sngon bu*, варят. Такой отвар помогает при поносе от всех видов отравления мясными токсинами.

При различных видах **отравления молочными продуктами** можно использовать даже один **dkar po drug sbyor**, или к нему добавляют *go thal* и увеличенное количество *lcum rtsa*, которые следует запивать сывороткой от сыра.

При **отравлении ртутью** используют **gnyen po drug sbyor**, состоящий из *pi ling, pho ris, cong zhi, mtshur nag, bul tog, star bu*. Если удерживать во рту *sa mu dra pha la*, то это устраняет отравление ртутью. При отекании и рас-

529 Тиб. *sha nad* — слабое отравление мясными токсинами.

трескивании нёба помогает каждый день по два раза держать во рту пилюли из *a ru ra, stod ja, du ba ral ba can*.

Отравление аконитом[530]. В лёгких случаях отравления нужно снова и снова пить отвар *pi pi ling*, отвар корней *sho mo* и *yos tshig* или вызвать рвоту, выпив в тёплом виде 2–3 чашки жидкости, выжатой из лошадиного навоза, с добавлением большого количества *bul tog*.

В серьёзных случаях порошок из 3 *горстей lan tshwa* хорошего качества и *brag skya ha bo* соединяют с крепким алкоголем и дают выпить пострадавшему. Затем пациента кладут на одеяло, поднимают за четыре угла и сильно качают, чтобы закружилась голова и человека стошнило. Когда дыхание возвращается, дают очистительные лекарства. В очень серьёзных случаях отравления аконитом крайне важно действовать так, как было описано выше. Иначе, если с самого начала давать *a ru ra* и т.п. средства, *жар* отравления переместится из желудка в *канал жизни* и станет неизлечимым.

Помимо этого, можно использовать **man ngag bsil sbyor**, который запивают отваром **rgya tsha bcu gcig**. В лёгких случаях отравления аконитом каждый может применять состав из *a ru ra*, индийских *bong nga dkar, bong nga dmar* и *gla rtsi*, смешанных с мочой восьмилетнего ребёнка.

Если летом **внутрь попал волосок соловой лошади,** то дают пить кислый *чанг*. От этого тело приходит в смятение, конский волосок начинает выступать. И там, где он находится (в горле, желудке и т.д.), возникает зуд

530 Речь идёт о *btsan dug* — одном из видов аконита.

и отёк. Очень сильную боль, как от раны, устраняет употребление в пищу растительного масла, жира, свиного жира — что лучше подходит[531].

При **укусе бешеной собаки**[532] сразу же выпускают кровь, поставив рожок[533] в отверстие раны. Отступив на расстояние 4 *cop* выше раны, конечность перетягивают жгутом. Через сутки рану прижигают железной *телпой*. Внутрь раны закладывают отвар *btsod* вместе с *rgya tshwa, skyer shun, dud rgan*; мазь из *yung, skyer, bong nga, gla rtsi* с добавлением масла, сверху — лошадиный навоз, соединённый с йогуртом, и забинтовывают. В зависимости от того, проявляются симптомы бешенства или нет, назначают подходящие лекарства и процедуры из «Тантры наставлений». Внутрь в общем случае назначают **gzig chen sum 'grol** традиции зур, запиваемый отваром *gu gul*.

При **укусе ядовитой змеи,** сразу же поставив рожок в отверстие раны, выпускают кровь. Повязки и мази применяют такие же, как и в случае бешенства. Поскольку такой яд находится в крови, следует сделать кровопускание из ближайших сосудов.

Для устранения всех видов интоксикации из-за укуса собаки, ядовитой змеи или насекомого рекомендуется использовать четырёхкомпонентный состав и оба пятикомпонентных состава. **Gu gul bzhi pa** — скатанные на коровьей моче пилюли из *gu gul, dud rgan, a shwa gandha, rgya sne'u,* которые запивают водой, и **rgya spos lnga pa** — соединённый с топлёным маслом состав из *rgya spos, seng phrom, shu dag, hong len, go yu, sug smel, gur gum* или *rgya spos, na le sham, sug smel, ru rta, shing mngar.*

Болезнь *регдуг*[534]. Вначале о методах обследования. Пульс тонкий[535], затонувший[536], бьётся нечётко — то сильно, то медленно, с остановками. Моча зеленоватого цвета, пена слабая и мелкая, или желтоватая, как будто капнули горчичного масла, или цвета крови, или пена рассеивается. В начале заболевания будет подверженность простудным заболеваниям, тяжесть в теле, апатия, боли в почках и пояснице, зуд в отверстии мочеиспускательного канала. Благодаря назначению в таких случаях отвара настоящего *ming can nag po* традиции джанг это заболевание проявляет себя. Поскольку больные не знают причин возникновения своего недуга или не говорят из-за стыда, неопытный врач не распознаёт это заболевание, и, какие бы лекарства он ни назначал, болезнь не лечится. Когда пациент долгое время страдает этим заболеванием, возникают сомнения в правильности лечения и опасения, что болезнь станет хронической, поэтому очень важно тщательнейшим образом обследовать пациента. Тайные признаки таковы: глаза голубоватые, а белки глаз покрасневшие.

531 Возможно, это два этапа лечения: (1) *чанг* (возбуждение), (2) *масла* (успокоение).

532 Тиб. *khyi smyon gyi dug.* Речь идёт о бешенстве.

533 Тиб. *rngabs ru* — специальный инструмент из рога для отсасывания жидкости.

534 Тиб. *reg dug.* В настоящее время это заболевание идентифицируют как сифилис или некоторые виды герпеса.

535 Тиб. *phra.*

536 Тиб. *bying.*

Питание: следует отказаться от *чанга*, баранины, сладостей, фруктов, крови животных и соли. Совершенно недопустимо назначать лекарства с *эффектом зи*. При наличии такого заболевания его течение станет запущенным, если в рот попадает мясо кролика или сырые яблоки, поэтому от них нужно отказаться.

Вначале, когда пациент ещё не принимал никаких лекарств, **ra khrag bco lnga** или даже **ra khrag lna pa** справятся с болезнью. Кроме того, подходят **gur gum bcu gsum kha tshar can**[537] или **ba ru bzhi sbyor**. Говорят, что также помогает сажа, образовавшаяся на стенках чашки, под которой обжигали для усиления качеств[538] красный круглый плод *chi ba kha*[539] из Зилинга[540]. Тем не менее эффективный, опробованный на опыте метод лечения таков. Вначале несколько раз назначают **thang chen nyer lnga** или простой отвар одного *ming can nag po* традиции джанг. После этого рано утром принимать по 3 пилюли **rgya'i sreg sman**, запивая очень горячим, умеренным по крепости чаем в объёме двух яиц. Также можно запивать кипячёной водой. Эти пилюли заворачивают чем-то вроде медицинской бумаги из традиции джанг[541], их нужно проглатывать так, чтобы они не касались рта.

537 *gur gum bcu gsum dug sman kha tshar can.*

538 То есть без выхода дыма.

539 Вероятно, речь идёт о разновидности плодов *chi bi kha,* то есть *'bra go.*

540 *zi ling* — столица Амдо *(a mdo)* — Северо-Восточного Тибета. Ныне — город Синин (административный центр провинции Цинхай, КНР).

541 *'jang* — район в Восточном Тибете, ныне провинция Юннань.

Если во время переваривания этих лекарств пациент чувствует подступающую тошноту, обрызгивают голову водой и привязывают к яремной ямке замёрзший камень. Вдыхание запаха благовоний подавляет рвоту и очень полезно при поносе. Если возникает очень сильная боль в тонкой кишке при позыве к дефекации, то выпивание двух-трёх глотков *чанга* способствует стиханию боли и появлению стула. Если острой боли нет, *чанг* не пьют. Говорится, что после вечернего приёма лекарств ложатся спать, разделив зубы палочкой, чтобы выходили слюна и испарения. Однако в настоящее время, взяв в зубы деревянную палочку примерно во время переваривания лекарства, не нужно сидеть дольше времени, требующегося на последовательное приготовление и выпивание 2–3 чашек тибетского чая[542]. Полоскание рта утром, днём и т.д. отваром чая или отваром из *go yu* и *khyi la wa ri* в холодном виде предотвращает появление язв во рту и укрепляет зубы. Если даже после этого дёсны сильно отекают, очень хорошо помогает *gser mdog, khyi war*[543], *star bu*, а также постоянное полоскание рта составом из *a ru, big pan* (взятым в количестве одной четверти от количества *a ru*) и *gla rtsi* для запаха. Если во рту появились язвы, в *big pan* кладут обожжённый до изменения цвета *ldong ros* и высушивают. Если болезнь не одолеть, то, замочив состав в воде, полощут рот.

Поверх остатка **sreg sman** добавляют по 2 части обожжённых без выхода дыма *khyi war, go yu, sha rus*, 1 часть

542 То есть 20–30 минут.

543 *khyi la wa ri.*

big pan, gla rtsi для запаха. Втирают во влажном виде или посыпают сухим — нужно смотреть, что лучше подходит. Его втирают на солнце, а когда он высыхает, пациенту становится намного лучше. Или в одной традиции втирают мазь, которую получают, добавляя ко взятому за основу белому остатку **sreg sman** мелко измельчённые обожжённые без выхода дыма *go yu, snying zho sha, ba ru ra,* косточки *chi ba kha*[544], *stag sha, yu gu shing, sna dud shing, gsom dkar, lug mur,* слегка обожжённый *dung, nI la tho Tha, yung ba, chu rtsa* и необожжённый *lug mur.* Этот порошок кладут в йогурт и втирают, намазав на стенки медного сосуда.

При заболеваниях глаз втирают **sreg sman**, обожжённый до появления жёлтого дыма и соединённый с *kha che gur gum*. А также хорошо попеременно назначать внутрь **ra khrag bco lnga** и **ra khrag bcu gsum**. При преобладании *лунг* — **a gar bco lnga** и **a gar so lnga**. Если преобладает *чхусер* и возникает зуд, назначают **spos dkar bcu pa** и **se 'bru bryad pa** и т.п.

По прошествии семи дней приёма лекарств можно есть мясо яка, не смешивая его с бараниной и солью. Если это не вредит больному, полезно назначать козье мясо. Не нужно отказываться от чая и *коней лекарств*. После двух-трёх дней приёма лекарств ткани тела становятся слабыми, поэтому делают перерыв в лечении на день-два, чтобы пациент отдохнул. После этого назначают лечение в соответствии с состоянием организма. В случае свежего заболевания достаточно пяти

544 Синоним — *dmar ril.*

или трёх назначений, а из моего опыта, как правило, больше семи не нужно. После двенадцати дней можно употреблять соль в два раза меньше обычного, после двадцати одного дня, кроме баранины, другие ограничения не нужны. При слабых тканях тела, плохом аппетите можно назначать немного *чанга*. После этого делают пару кровопусканий на подходящем сосуде — *long rtsa* или *ru thung.* При болях в пояснице и ногах делают кровопускание на подходящем сосуде — *byin gzhug* или *gdong rtsa.* Назначение ванн в горячих источниках важно, чтобы заболевание не прогрессировало в дальнейшем. Если не сделать кровопускание, то одни ванны в горячих источниках не помогут. Также полезно применять масляные лекарства, восстанавливающие ткани тела. Следует на год или полгода отказаться от работы с напряжением, верховой езды, дневного сна, половой жизни.

Диета. Вредят горькое, жгучее, испорченное, кислое, зелень, редька, а также фрукты и сладкое, поэтому от них нужно отказаться. Вообще это заболевание проявляется весной во время цветения абрикоса и осенью, поэтому такому пациенту нужно быть особо внимательным в эти периоды. Или, когда из-за остатка болезни стопы и ладони зудят и становятся похожи на бычью шею, снова и снова делают кровопускание из того сосуда, который ближе и более наполненный.

Срезают шанкр острым ножом и, когда выступит кровь, используют следующее средство: изготавливают порошок из двух плодов *a ru ra*, золы двух *go yu* (обожжёных без выхода дыма), *кханды* из *star bu* размером

с грецкий орех, одного *ma nu khrag can* (обожжённого почти до готовности на горячих углях), по 1 дозе *spos dkar* и *gla rtsi, stod ja* и *nI la tho Tha* (количество каждого примерно с грецкий орех) и одиннадцати горошинок *pho ril*. Затем этот порошок растирают с водой в железном сосуде, пока он не станет светло-серым, и хорошенько высушивают. Используют его после срезания вышеописанного шанкра, когда в ране появится молодое мясо. Или, согласно одной традиции, говорят, что помогает втирание такого состава: *go yu*, зола обожжённого на огне *ma nu khrag can*, *la la phud*, *кханда* из *seng ldeng*, *nI la tho Tha*.

Пока не даёшь лекарств от болезни *регдуг*, то не заразишься[545]. Начав давать лекарства, очень важно в течение трёх или семи дней остерегаться пара изо рта больного, запаха и тепла его одежды, сиденья и т.д. После окончания назначения лекарств болезнь всё ещё легко передаётся[546].

545 Предупреждение о необходимости соблюдать меры предосторожности при работе с такими пациентами.

546 В начальной фазе лечения, когда назначают лекарства непосредственно от этого заболевания, оно временно активизируется и легко передаётся. Разумеется, по завершении лечения и полном выздоровлении пациента оно уже не передаётся.

Глава 19[547]

О *чулен* и лечении стариков

Для **продления жизни и противодействия старению** очень важно следовать рекомендациям, изложенным в «Тантре объяснений» в разделах повседневного образа жизни, сезонного образа жизни и поведения в частных случаях. Используют упомянутый в «Тантре наставлений» **rtsi bzhi dwangs ma lnga'i bcud dlen**, обычный **'ba' sam sman mar**, а особенно хорошо использовать описанное в тексте «Сто тысяч стихов о благополучии»[548] лекарственное масло

547 Глава 18 посвящена ветеринарии (прежде всего лечению лошадей), и, поскольку это является отдельной темой, она пропущена в данном переводе.

548 Тиб. *phan bde 'bum phrag* — сокращённое название текста «Сто тысяч стихов о благополучии — экстракт самого важного из всех наставлений славной науки врачевания» (тиб. *dpal ldan gso ba rig pa'i man ngag kun las zab gces yang bcud bsdus pa phan bde 'bum phrag*) — трактат, написанный Конгронгом Менла Дондрубом (тиб. *kong rong sman bla don grub*, род. 1675), в котором он обобщил медицинские знания из важнейших текстов и традиций и собственный клинический опыт.

на основе *cong zhi* и *brag zhun*. Стандартная *кханда* из *skyer ba*, если втирать её в глаза на протяжении недели, будет эликсиром для глаз. Даже простая холодная вода, если тщательно отмывать ею полость рта и зубы каждое утро, а также втираемый **mdzes byed so rtsi**[549] становятся эликсирами, укрепляющими зубы. Состав **dbyangs can ril bu**, принимаемый постоянно или эпизодически, становится эликсиром, улучшающим мышление. Лучше всего принимать исключительные драгоценности, их общие прописи, а особенно хорошо носить на шее и принимать внутрь **rin chen ril nag chen mo** — это лучшее средство, защищающее от демонов и болезней и успокаивающее их. Очень хорошо, если есть возможность правильно принимать составы, содержащие *dngul chu grang 'dul*[550].

549 *so rtsi.*

550 См. главу 21.

Глава 20

О восстановлении потенции

Для **увеличения потенции** используют **da byid skyin gor**, **da byid dgu sbyor**[551], **ro tsa yon tan rgya mtsho**, **sro ma seng ge** и т.п. Пилюли из **go yu dgu sbyor** с добавлением *dngul chu grang 'dul, dbang lag, пять корней*, мясо *sram,* скатанные на неочищенном тростниковом сахаре. А особенно увеличивает половую силу лекарство **go yu bde ba'i dpag bsam**.

551 *da byid gsang ba dgu sbyor.*

Глава 21

Отдельные практические замечания

Ниже приведены некоторые очень важные практические замечания.

1. Извлечение токсинов из драгоценностей

Лекарственное сырьё из разряда драгоценностей — такое как *g.yu rnying, byi ru*[552], *mu tig* — разбить на кусочки. К ним добавить равное по весу количество *tsha la* и *ze tshwa*, а также, хотя лучше всего взять *be ljang re ral*, но если его не достать, то взять *ldum bu re ral* (в количестве, равном одной трети веса *ze tshwa*), *gang gA chung*, побольше *кханды* из *star bu*, золу *a ru ra* с косточками и золу *'gron bu sbo can* в количестве, как соли[553], добавить *gla rtsi* до появления запаха, залить мочой восьмилетнего ребёнка и варить полдня или до тех пор, пока *byi ru* не изменит цвет. Затем добавить хорошего качества *чанг* и снова

552 Имеется в виду *byu ru*.

553 То есть *ze tshwa*.

кипятить. После этого дочиста отмыть холодной водой. Затем, трижды сварив в чистой воде, прополоскать.

2. Метод извлечения токсинов *dbang ril*

Хранившийся в темноте *dbang ril*, которого не касались женщины и собаки, помещают в железный сосуд без ржавчины и заливают в зависимости от его цвета: белый — молоком *дзо*, красный — бульоном из мяса дикого яка, голубоватый — *чангом* и слегка нагревают, жёлтый — заворачивают в сваренную *цампу* и слегка обжигают для извлечения токсинов.

Придание силы. 1 *санг* порошка хорошо обработанного *dbang ril* помещают в чистую чашку вместе с пятёркой *kha che, gi waM, gla rtsi, dzA ti, li shi*, взятыми по 1 *шо* каждого. В неё наливают 1 ложку чистой воды из источника, вытекающего на восток, принесённой ребёнком, одетым в чистую одежду. Чашку закрывают шёлком. На чистой подставке белым зерном рисуют свастику, и сверху на сутки ставят чашку с *dbang ril*. После этого можно добавлять в лекарства.

3. Изготовление *lcags rtsi zla 'od*

Выбросить косточки из *a ru gser mdog*, мякоть тщательно измельчить и, положив в железный сосуд[554], развести мочой восьмилетнего ребёнка или чистой водой до консистенции пасты. В летнее время закрыть крышкой,

554 Вместе с порошком *lcags*.

в зимнее — поставить в тёплое место на три дня до почернения. Если слишком мокрое — слегка подсушить на огне. Когда станет по мягкости как катышки из *цампы,* кладут на бронзовую тарелку и ставят под прямой свет полной луны (в 15-й лунный день). При изготовлении обычного *lcags rtsi* порошок *lcags* обрабатывают вышеописанным образом, не выставляя под лунный свет.

Просто *a ru*[555]. Порошок *a ru ra* выкладывают на бронзовую тарелку, слегка увлажняют и выставляют под свет полной луны[556].

4. Методы обработки *dngul chu*[557]

А. В большие составы вроде **zla shel**[558] идёт *dngul chu холодной обработки*[559], известной как *белая обработка*[560]. Эта технология более подробно описана в методике приготовления **zla shel**. Здесь кратко описаны подлинные учения тантры. В 1 *шо dngul chu* кладут на кончике ложки *sga*[561], *pi*[562] и *pho*[563]. Помещают в шкуру козы или

555 Тиб. *a ru rjen pa.*

556 Видимо, таким же образом можно обрабатывать просто одну аруру.

557 Для работы с *dngul chu* нужно обязательно получать устные наставления и много раз проделать укрощение под руководством опытного мастера.

558 *zla shel chen mo.*

559 Тиб. *dngul chu grang 'dul.*

560 Тиб. *dngul chu dkar 'dul.*

561 *sga skya.*

562 *pi pi ling.*

563 *pho ba ris.*

кабарги. Туго завязав горловину мешка, медленно растирают в течение примерно половины дня. Отходы становятся чёрно-зелёными и отделяются. Поскольку они ядовиты, их зарывают в землю. После этого оставшуюся часть нужно довести до кипения в коровьей моче, взболтать, жидкость слить, а остаток промыть холодной водой. Затем в железный чан наливают одну маленькую чашку горчичного масла и нагревают. Когда масло закипит, в него кладут обрабатываемый *dngul chu* и сразу же добавляют половину *шо gsha' dkar* и продолжают варить, взбивая в течение одного круга *мани*[564]. Затем масло сливают, а *dngul chu* охлаждают. После этого к получившемуся *dngul skam* добавляют равное по весу количество очищенной *mu zi* и тщательно растирают в подогретой каменной ступе до того, пока смесь не станет тёмно-синего цвета без металлического блеска. После этого её заворачивают в чёрную ткань, и можно добавлять в лекарства.

Б. Для лекарств против *ньен* и *чхусер* используется *горячий метод обработки dngul chu*[565] или *жёсткий метод «Алмазные капли»*[566]. В каменную ступу, прогретую огнём или солнцем до такой температуры, что рука не терпит, кладут порошок *mu zi,* по весу равный количеству *dngul chu*. Когда он расплавится, наливают столько же

564 То есть в течение времени, которое требуется на прочтение мантры «Ом мани пеме хунг» *(oM ma Ni pad me hUM)* 108 раз (это наиболее распространённое количество зёрен в буддийских чётках).

565 Тиб. *dngul chu tsha 'dul.*

566 Тиб. *rdo rje'i thigs pa.*

dngul chu и постоянно растирают горячими камнями до полного исчезновения металлического блеска, пока смесь не станет тёмно-синего цвета.

Если нужно срочно изготовить такой *dngul chu*, поступают следующим образом. Плавят *mu zi* в установленном на огонь железном чане, в него наливают *dngul chu* и взбивают палочкой. То, что прилипло к стенкам чана, отдирают и растирают в порошок в каменной миске, и после этого можно использовать.

5. Рекомендации по обработке *a ru, ba ru* и т.д.

За исключением некоторых особых случаев, когда нужно использовать косточки от *a ru ra* и *ba ru ra*, как правило, лучше всего класть в лекарства только мякоть без косточек. Особенно недопустимо попадание косточек в лекарства против отравлений.

То же самое касается *skyu ru ra*. Важно, чтобы в лекарства против расстройств регуляции жидкостей[567] совершенно не попадали косточки.

У *sug smel* и *ka ko la*, сняв кожуру, берут сердцевину.

6. Метод извлечения токсинов из *ko byi*

Плоды *ko byi la*, обжаривая на углях, лишают волосков. Или в сосуд, куда положили семь штук *ko byi*, наливают

567 В первую очередь имеются в виду лекарства против *мучху*.

молоко молодой самки *дзо* в количестве 2 *пхюл* и варят, пока не испарится одна треть. Ядовитое молоко сливают и зарывают в землю. *Ko byi* промывают чистой водой. Говорят, что если это молоко вызывает потерю сознания у птиц и собак, то это признак извлечения яда. В лекарства против расстройства крови и *лунг*[568] кладут *ko byi*, не отделяя яда.

7. Рекомендации по обработке *'jam 'bras*

Плоды *'jam 'bras* обжигают на углях до пожелтения.

8. Рекомендации по усилению действия *bse ru* и других видов рогов

Рога *bse ru* подрумянивают в горячей золе, а затем долго и тщательно растирают с водой, чтобы не осталось даже маленьких кусочков.

При необходимости использовать *sha ru* и подобные рога их подрумянивают в горячей золе и в таком виде используют.

9. Метод извлечения токсинов из *lcags sbrul*

Мясо змеи *lcags sbrul* в течение одних суток вымачивают в *чанге* с добавлением небольшого количества *gla rtsi*, а затем высушивают на тлеющих углях.

568 Тиб. *khrag rlung* (см. главу 1) — *лунг* крови.

10. Методы извлечения токсинов из различных видов мяса

Метод обработки различных видов мяса птиц и животных, обитающих в воде, таков. Сначала нужно вынуть кости. Затем сырьё замачивают в воде с порошками из мяса *go bo, gla rtsi, трёх плодов*, каждого из которых взято по хорошей порции[569]. Вынимают из воды и вкладывают внутрь куска ячьего мяса. Зашив отверстие, его обжигают в огне до пожелтения ячьего мяса[570]. Если обобщить, мясо птицы принято обжигать внутри куска ячьего мяса вышеописанным образом, а в лекарство дополнительно добавляют порошок из мяса *go bo*. Или для извлечения яда добавляют *til dkar*, а сверху посыпают порошком *dbang lag*.

Для *выделения остроты*[571] добавляют по 1 порции *rgya tsha* и *lcam 'bru*.

Для извлечения токсинов из мяса всех видов змей и рыб к такому мясу добавляют *a ru ra, gla rtsi*, мясо *go bo*, сверху посыпают *thal rdor*.

Для *выделения остроты* смешивают с небольшим количеством соли и *gtsang g.yer*[572].

569 Тиб. *thun bzang*, то есть с горкой.

570 То есть до готовности.

571 Тиб. *rno 'don*, то есть для придания острого действия.

572 Разновидность *g.yer ma*, растущая по берегам реки Цангчу (Брахмапутра).

11. Метод извлечения токсинов из сырья для слабительных лекарств

С различными видами сырья для слабительных лекарств, содержащих яд, поступают следующим образом. У *dong ga* используют только внутренние кругляшки[573], а кожуру выбрасывают.

Отделив сердцевину и кожуру у *dur byid*, надолго помещают в горячее зерно.

Для отделения кожуры и язычков у *dan rog* его помещают поверх *цампы*, насыпанной на железную сковороду, сверху насыпают ещё *цампу* и прокаливают на огне до тех пор, пока она слегка не пожелтеет, затем *dan rog* вытаскивают.

Лекарственное сырьё *shrI khaN Ta* растапливают с равным количеством сливочного масла, осадок выбрасывают, а в прозрачную часть добавляют кусочки *shrI khaN Ta* и варят, пока растопленное масло не впитается.

Лекарственое сырьё *po so cha* используют просто очищенным.

12. Метод обработки *cong zhi*

Когда вода, в которой варится разбитый на отдельные кусочки *cong zhi*, пожелтеет, её сливают. Снова и снова промывают холодной водой, пока она не останется кристально чистой — это признак удаления ядов, такое сырьё используют[574].

573 Как бобы (в стручке).

574 Как правило, обработанный таким образом *cong zhi* является сырьём для последующей обработки.

В некоторых случаях *cong zhi* нужно замесить, как глину. Мелко измельчённый обработанный[575] порошок полностью растирают с молоком отелившейся в прошлом году самки *дзо*[576], делают из этой пасты круги и сушат в тёмном месте[577].

13. Извлечение токсинов из *mu zi*

Очищенный *mu zi* разбивают на отдельные куски и кладут в отвар из разделённых на кусочки корней *shu dag dkar po,* если найдёшь, а если нет — то корней *ram pa*. Кипятят до появления пузырей и оставляют на сутки. На следующий день слегка кипятят и жидкость сливают. Остаток[578] много раз промывают холодной водой. Когда исчезнет запах, значит, яды удалены.

14. Метод извлечения токсинов из *ze tshwa*

Соль *ze tshwa* обжаривают на железной сковороде, пока она не начнёт потрескивать.

15. Метод извлечения токсинов из лечебных камней

Если в лекарство идёт сырьё, относящееся к разряду лечебных камней вроде *sbal* и *mdung*[579], используют технологию так называемого *джуци дармен*[580], когда вместе с сырьём в лекарство кладут по 1 порции *ze tshwa*, из которого удалены яды, и обезвоженного *tsha la*[581].

575 Как описано выше.
576 Тиб. *mdzo mo.*
577 Это так называемая холодная обработка *grang btul.*
578 То есть *mu zi.*
579 То есть *sbal rgyab* и *mdung rtse.*

16. Правильный способ обработки кала птиц

Золы *go thal* и *rgod thal*[582] измельчают и слегка прокаливают на огне в ковше и затем используют.

Золу *go thal* и особенно *rdo dreg*[583] обжаривают после вымачивания в воде с *gla rtsi.*

17. Метод извлечения токсинов из *thar nu*

Со свежего *thar nu* счищают кожуру. Если повредить внутреннюю мякоть, то качества потеряются, поэтому чистить нужно, стараясь её не задеть. Затем, прокипятив в коровьей моче, куда брошено немного козлятины, делают *кханду*.

Существует более тщательный шестикратный способ обработки, когда имеющийся *thar nu* очищают от кожицы и делят на шесть частей, каждую из которых затем проваривают в одной из жидкостей: *чанге*, крепком

580 Тиб. *'ju rtsi dar sman.* Одна часть этого термина означает *ze tshwa,* а другая — *tsha la.*
581 Профессор Годжо Вангду *(Go 'jo dBang 'dus)* говорил, что *tsha la* помогает переваривать [лечебные] камни.
582 Кал птиц *go bo* и *bya rgod,* соответственно.
583 *rdo dreg* не является калом птиц, однако здесь упомянут из-за использования той же технологии укрощения.

алкоголе, коровьей моче, бульоне из козлятины и т.д.[584]; жидкость от отваров соединяют вместе и делают *кханду*. Тем не менее в настоящее время используют первый способ.

18. Рекомендации по обработке сырья из трав

Когда в состав входят только травы, к нему добавляют по 1 порции[585] *a ru ra, se 'bru, pi pi ling, sha chen*, а также следует присоединять защищающие каждый из органов *шесть хороших*. Или говорят, что хорошо всё сырьё класть в виде *кханды*.

19. Питательная обработка[586] *dbang lag* и т.п.

Сразу же после выкапывания *dbang lag* смывают с него грязь. Затем кипятят в двукратном количестве чистой воды до полного впитывания жидкости, в результате чего сырьё становится *тёплым*[587]. Кипячение корней сразу после выкапывания в двукратном количестве козьего молока придаёт *питательные* качества.

С *ra mnye* поступают так же.

Удалив у *nye shing* наружную кожуру и внутренние жилки, кипятят в воде — это придаёт *тёплые* качества.

584 В тексте говорится о шести частях имеющегося *thar nu*, но жидкостей упомянуто четыре.

585 Стандартной мерной ложки.

586 Тиб. *bcud bdul*, то есть так обрабатывают указанное сырьё для *bcud len*, но не только для них.

587 По качеству.

Плоды *gze ma* обжаривают с песком до тех пор, пока не сломаются колючки.

Считается, что *ba spru* можно использовать просто высушенным.

20. Рекомендации по пропорциям составов

Очень важно безошибочно соблюдать все пропорции состава, указанные в «Тантре» или других источниках. Если не указаны пропорции, главного компонента кладут больше, а остальных — поровну. Недопустимо, чтобы у лекарства не было главного компонента, но в многокомпонентных лекарствах даже отсутствие одного из вспомогательных компонентов не будет ошибкой. Тем не менее в лекарствах, специально нацеленных на основу болезни, даже вспомогательные компоненты нельзя отбрасывать, а следует класть в нужном количестве. Лекарство, в котором травы и другие легкодоступные компоненты положены в увеличенном количестве, а главный компонент в силу труднодоступности — в меньшем, будет плохо помогать при болезнях.

21. Рекомендации по сочетанию парных лекарств

В тех случаях, когда нужно соединить два лекарства, пользуются проверенными вариантами, такими как **bsil bcud bco lnga**, **sprin bral zla zer**, **bdud tig**, **gi tig**,

gser zhi, **ka ru**[588] и т.п. Нельзя произвольно смешивать лекарства, описанные в тантрах и наставлениях. Даже когда лекарства сочетаются, лучше всего сложить компоненты лекарства вместе и разбивать на куски[589]. Считается, что смешивать два имеющихся порошка — это несколько хуже.

22. Рекомендации по применению четырёхцветной технологии приготовления *khyung lnga*

Четырёхцветная технология приготовления **khyung lnga** очень важна и будет здесь разъяснена согласно рекомендациям школы дрикунг. Общие пропорции **khyung lnga** согласно «Тантре»: «Соединяют четыре, один, две трети, половину и одну треть». Порошок из безошибочно отмеренных четырёх частей *a ru ra*, одной части *btsan dug*, *ru rta* — двух третей от количества *a ru ra*, *shu dag nag po* — половины от количества *a ru ra*, *gla rtsi* — одной трети от количества *a ru ra* полностью скатывают в пилюли.

Необычайно секретный состав для лечения различных случаев *ньен* и как добавка для лекарств — **mnyam sbyor khyung rgod drag po**. *A ru ra* и *btsan dug* берут в равном количестве.

Для *spos khyung* применяют четырёхцветную технологию[590]. Составы **gur khyung**, **brag khyung**, **ar khyung**

588 Имеется в виду *dkar ru*.

589 То есть сразу готовить смешанное лекарство.

590 В данном тексте не описана.

и т.п. получают, просто смешивая порошки, традиционно эту четырёхцветную технологию не применяют. Следует знать, что для составов *gi khyung* и *gtso khyung* присоединяют **khyung rgod**.

23. Традиционные наставления о том, как принимать лекарства

Вообще при сильных заболеваниях лучше использовать многокомпонентные составы на основе лекарственных экстрактов в силу их мягкости и малых побочных эффектов. При несильных и внезапных заболеваниях используют лекарства из трав и малокомпонентные составы из-за их резкого и быстрого действия. Кроме того, составы ряда **sum 'grol**[591] традиции зур традиционно считаются очень быстрыми и *острыми*, но слегка грубыми.

24. Метод приготовления *дегу*

В «Дополнительной тантре» описан такой метод. Соответствующее сырьё измельчают и, положив в воду, варят, пока масса не станет по густоте, как суп. В составы, устраняющие *жар*, кладут большое количества кристаллического сахара, а в те, которые устраняют *холод*, — неочищенного тростникового сахара. В подготовленную таким образом массу добавляют шести- или восьмикратное количество мелко смолотого лекарства

591 *rtsal chen seng ge sum 'grol, skya khra hor ba sum 'grol, glang chen sum 'grol, gzig chen sum 'grol.*

и такое же количество масла и нагревают, перемешивая мешалкой. Когда всё масло впитается и не будет отделяться от порошка, остужают лекарство и скатывают пилюли размером с толщину большого пальца руки.

При приготовлении лекарств для глаз группы **gsal byed**, предназначенных для приёма внутрь в форме *дегу,* мелко смолотое сырьё соединяют с восьмикратным количеством неочищенного тростникового сахара, мёда и кристаллического сахара и равным количеством сливочного масла. Всё это кладут в чистый чугунный сосуд (без примеси меди или бронзы) с небольшим количеством воды и, помешивая, кипятят, подсыпая смолотое лекарство до тех пор, пока жидкое масло не перестанет отделяться от порошка. Остудив, скатывают пилюли.

25. Метод приготовления масляных лекарств

Подходящее во всех случаях **'ba' sam sman mar** готовят так. Соединяют *три плода* и *пять корней*. Если преобладает *жар,* то *трёх плодов* кладут больше. Для глаз очень важно положить *три плода* в избытке. При преобладании *холода* кладут больше *пяти корней*. Но, как правило, кладут в равном количестве и разбивают на куски. Затем, вскипятив в воде, налитой в нержавый сосуд из белого чугуна и т.п., отделяют жидкость[592]. Снова наливают воду и затем сливают жидкость, и так проделывают около трёх раз. Когда остаток лекарства уже

592 Используют именно её, сгущают и т.д.

не будет иметь изначального вкуса, можно быть уверенным, что все питательные соки оттуда извлечены. Жидкость сгущают с примерно 4 *дре* до 3 или даже до 1 *дре* и наливают 4 *дре* парного молока. Молоко самки яка очень питательное и повредит при наличии заболеваний крови, *трипа* и т.п. Молоко *дзо* в целом более уравновешенное и поэтому предпочтительнее. Как только наливают молоко, сразу начинают размешивать, и делают это беспрестанно. Чтобы оно не убежало и не пригорело, вначале добавляют немного сливочного масла и постепенно доливают молока. Сгустив эту смесь до первоначального объёма[593], к ней добавляют 1 *горсть* порошка лекарства и примерно два *гьяма* сливочного масла. Если преобладает *трипа,* порошка добавляют наполовину больше и интенсивно размешивают. Если при попадании масла в огонь оно не «стреляет», то это признак отделения масла от воды. В этом случае, разделив жидкую часть и осадок, в горячую жидкость кладут необходимые добавки, положенные по рецепту, и перемешивают. В конце, когда масса станет блестящей, в неё добавляют *коней лекарства* — мёд, неочищенный тростниковый сахар и порошок кристаллического сахара в количестве половины масляной массы и взбивают до однородности, затем перекладывают в чашку, чтобы туда не попадали насекомые и ветер. Принимают рано утром в количестве, как большой палец руки или куриное яйцо, запивая горячим кипятком.

593 То есть объёма сгущенного отвара перед тем, как в него налили молоко.

Полезный при расстройствах *сог лунг*[594] **btsan dug sman mar** готовится так. Одну часть качественного *btsan dug* и 4 части *a ru ra* тщательно измельчают по отдельности. *btsan dug* замачивают в *чанге* на сутки. Затем его вместе с порошком *a ru ra* замачивают в *чанге* в течение суток. Когда масса станет похожа на отжатую *цампу*, прибавляют 1 *дре* воды, доводят до кипения и приливают 4 *дре* молока. Способ сгущения такой же, как вышеописанный метод для **mar mngar sum sbyor**[595].

26. Метод приготовления лечебного чанга

Лечебный *чанг* лучше всего применять для смешанных расстройств *лунг, трипа* и *бекен*.

Приготовление **zan chang**. Берут по *горсти ra mnye, lca ba, gze ma*, семян *lcam pa*, измельчают и, смешав с парой *пхюл* сырого растёртого ячменя, наливают воду и замешивают как тесто. Многократно проверяя пальцем, остужают тёплую воду до температуры тела, добавляют немного закваски и оставляют на трое суток в глиняном сосуде в тёплом месте. Когда пойдёт запах *чанга* и масса поднимется, туда вливают 3 *дре* чистого топлёного масла и прибавляют 1 *горсть* измельчённого *bca' sga*, десять *санг* неочищенного тростникового

594 Тиб. *srog rlung* — заболевание, при котором неправильно функционирующий поддерживающий жизнь *лунг* (тиб. *rlung srog 'dzin*) повреждает канал жизни. По-видимому, имеется в виду астено-невротический синдром, фобии и т.п.

595 *'ba' sam sman mar.*

сахара и взбивают. Когда вся масса станет похожа по консистенции на йогурт, её можно использовать.

27. Медовый чанг из puSh pa

Собранные многочисленные цветы *g.yar mo thang* высушивают в тени. Затем, сложив в глиняный сосуд, заливают тёплой водой и оставляют. По мере замачивания сливают настой. Затем в него кладут 1 *пхюл* мёда, немного закваски и ставят в тёплое место на три дня. Когда пойдёт кислый запах и начнёт пениться, можно использовать.

28. Приготовление gze chang

Подготавливают *gze ma*, слегка прокалив его в ячмене. Разбив на куски 1 *дре gze ma*, варят его в большом количестве воды и отвар сбраживают, как обычно.

29. Приготовление зольных составов[596]

Метод обжига соли, идущей в составы против новообразований[597], таков. В глиняный сосуд наливают 1 *дре* йогурта из коровьего молока. В него кладут пару *горстей lan tshwa* без примесей и кусочек мяса дикого яка размером с большой палец, смолотые, как для отвара, и кипятят на огне, непрерывно помешивая. Когда масса по консистенции станет как тесто, отверстие

596 Тиб. *sreg thal.*

597 Тиб. *skran nad.*

керамического сосуда замазывают солёной глиной и высушивают. Затем обжигают на огне сухой травы в течение четверти дня[598] и остужают. К обожжённой соли подбирают подходящую из описанных в «Лхентабе» лекарственных добавок. К 1 *санг* соли, подготовленной для обжига, добавляют по по одной трети от этого количества[599] каждой из добавок в измельчённом виде. Такая соль широко используется при женской болезни *кровяной опухоли*[600] и, говорят, также помогает после родов.

30. Метод получения золы *rgya tshwa*

Поскольку при таких заболеваниях глаз, как *лингтог* и другие, в лекарства очень важно добавлять золу *rgya tshwa*, то поступают так. На предназначенный для прокаливания лист железа насыпают порошок *rgya tshwa* и закрывают медной чашечкой, сверху засыпают влажным песком, чтобы не выходил дым и пар. Когда остынет, сажу со стенок чашки собирают голубиным пером.

31. Метод обжига костей

Такие виды лекарственного сырья, как *sha ru, dung, 'gron bu, mi thod,* прокаливают на углях до побеления — так,

598 Скорее всего, имеется в виду четверть суток (здесь — *nyi ma gcig*), то есть 6 часов.

599 В традиционной записи *zho* [033], где цифры идут сверху вниз: «ноль — три — три». Верхняя цифра обозначает количество *санг,* средняя — *шо,* нижняя — *кар.*

600 Тиб. *khrag skran.*

чтобы не осталось серых точек размером даже с кунжутное зерно. Считается, что в лекарства против *жара dur thod* кладут необожжённым.

Лекарственное сырьё *phag ril, sgog skya* и т.п. помещают на сковороду, сверху закрывают глиняной чашкой. Щели замазывают глиной и помещают на огонь. Это правильный обжиг без выхода дыма.

32. Приготовление *cong zhi rgod btul*

Метод изготовления *cong zhi rgod btul* заключается в следующем: *pho cong* хорошего качества прокаливают в огне до тех пор, пока он не побелеет. И затем наливают холодную воду[601], если нужно придать *холодные* качества; *чанг* — если нужно придать *горячие* качества; сыворотку[602] — если нужно сделать *уравновешенным*. В результате этого *pho cong* превращается в порошок. Не прореагировавшие кусочки минерала даже размером с кунжутное зерно нельзя использовать, поскольку они содержат яд.

33. Метод приготовления состава *sman nag*

Если для состава **sman nag**[603] нужно обжечь все пять зол одновременно, поступают так. Помёт свиньи[604]

601 В контейнер с *cong zhi.*

602 Тиб. *dar ba.*

603 *sman nag chen mo.*

604 Тиб. *phag brun.*

и остальные высушенные лекарства помещают на большую сковороду: четыре по сторонам и пятый — в центре, и закрывают пятью глиняными чашками, щели замазывают солёной глиной. Сверху заливают кашицу[605] из простого или речного песка. Увлажняют и ставят всё на печь, раздувают огонь, пока дно не станет красным, затем остужают, осторожно счищают песок и прочее и вынимают золу. Если нужно быстро получить правильно обожжённую золу, то лучше всего поступать так.

34. Обжиг лекарств против болезни *регдуг*

Например, к *dngul chu rgod* [100] добавляют *rgya mtshur dkar po* (который не надо путать с *big pan*) [80], *dar sman* (то есть *ze tshwa*) [7], *mtshal rgod* [13]. Последние три дополнительных компонента измельчают по отдельности. Хотя есть несколько вариантов пропорций, этот хорошо зарекомендовал себя на практике. Затем в сковороду или другой металлический сосуд насыпают и равномерно распределяют по всему дну без промежутков компоненты в следующем порядке: сначала *ze tshwa*, затем *mtshur*, затем *mtshal* — кладут последовательно один над другим. Сверху помещают *dngul chu*, завёрнутую в 4–5 слоёв бумаги, чтобы она не раскатывалась по сторонам, и закрывают большой фарфоровой чашкой без трещин. Щели заделывают как

605 Тиб. *'dam* — что-то, подобное цементу (здесь).

обычно или хорошенько заливают мокрой смесью[606] из смеси конского навоза, соли и чёрной земли[607]. Сверху придавливают чем-то тяжёлым вроде куска свинца или плоского камня и подсушивают. Когда высохнет, уносят в безлюдное место, где нет прохожих и не слышно собачьего лая, и, поставив на печь, обжигают. Вначале огонь должен быть маленьким, затем сильным; в конце, когда дно сковороды раскалится добела, постепенно уменьшают огонь и остужают. Когда остынет, тщательно счищают корку. Если на внутренних стенках чашки образовался налёт, красный, как *li khri*, или цвета *mtshal*, радужный[608] по углам, то это лучше всего. Если он красно-жёлтый или с вкраплениями мелких чёрных точек — тоже подойдёт. Чёрный налёт совершенно недопустимо использовать. Середина становится зелёной, а дно — белым. Затем примерно 25 красных плодов из Зилинга, или *chi ba kha*, распаривают в чае и, выбросив косточки, растирают в каменной ступе. Затем снова заваривают, доведя их до консистенции теста, и с помощью этого теста скатывают красный налёт, осевший поверх сажи на внутренних стенках чаши, и зелёный налёт из средней части. Формируют пилюли размером с зерно чечевицы, и каждую заворачивают в красную китайскую бумагу. Говорят, что лекарство очень хорошо помогает, если вместо плодов скатать пилюли на козьей крови. Высушив пилюли, их следует держать в каком-нибудь хорошем сосуде вроде сосуда

606 По консистенции похожей на цементный раствор.
607 *rta sbangs, lan tshwa, sa nag.*
608 Или перламутровый.

для хранения лекарств, куда не попадает ветер. Незакрытый остаток смывают козьей кровью и используют как мазь. Также это лекарство очень эффективно при ранах у лошадей, ослов и т.п. Если в рот попадёт даже очень малое количество необожжённой *dngul chu* — это очень вредно! Если на дне среди белого остатка, похожего на землю, осталась необожжённая *dngul chu*, всю вышеописанную процедуру обжига повторяют. Полученное зольное лекарство отлично подходит для различных заболеваний *холодной* природы.

35. Методы сгущения кханды

Различные виды *кханды*, которые очень хорошо использовать при разных болезнях *жара*, готовят следующим образом. Во всех случаях корни и другие виды сырья промывают от земли и загрязнений. Разбивают на отдельные кусочки и, залив чистой водой, хорошо проваривают. Затем отвар сливают, процеживают через сито в чистый керамический сосуд и кипятят на медленном огне. При этом нужно постоянно перемешивать массу ложкой, чтобы ничего не пристало ко дну и стенкам сосуда. Когда масса загустеет и станет пузыриться, одну каплю помещают на холодный камень. Если после остывания из неё можно скатать шарик, значит, дальше варить уже не нужно. То, что пристало к сосуду в конце варки, не используют. Всё постороннее надо отфильтровать.

36. Рекомедации по слабительным[609]

Рекомендации по применению *слабительных*, относящихся к разделу *пяти очищающих действий*[610]. В случаях, когда нет необходимости в немедленном послаблении вроде применения *слабительных против ньен*[611], при серьёзных заболеваниях за день, два или три до предполагаемого применения слабительных отказываются от любой твёрдой пищи[612]. В день назначения защищаются от негативных влияний и посетителей. Точки *лунг*, стопы и ладони натирают сливочным маслом и прикладывают *цампу*. Накануне вечером устраняют препятствия, назначая в виде сгущённого отвара состав из равных частей растёртых *a ru mchu ring, lcum rtsa, chu ma rtsi, rgyam tshwa, pi ling*. В полночь дают немного слабого чая. Наутро дают очистительные пилюли размером с горошину — 5, 7 или 9 штук в зависимости от крепости желудка. Знатоки для проверки периодически дают кипячёную воду. Если возникает тошнота, к лицу прикладывают холодные камни или обрызгивают его холодной водой. Остроту или мягкость основного состава регулируют, как описано в «Дополнительной тантре».

Плоды *a ru mchu ring* поджаривают на углях так, чтобы они не подгорели; из *dur byid, dan rog, shrI khaN* и т.д. удаляют токсины так, как было описано выше. *Thar nu* также обрабатывают в коровьей моче; *lcum rtsa*, стебли

609 Тиб. *bshal.*
610 Тиб. *las lnga.*
611 Тиб. *gnyan bshal.*
612 Разрешены только напитки.

sngon bu, корни *khron bu, dan khra*, плоды *dong ga* разбивают на куски и каждого берут по 1 *санг*, кладут в 4 *дре* коровьей мочи и кипятят на слабом огне. Чтобы масса не подгорела, её безостановочно мешают. Пригоревшее отфильтровывают, а из жидкости делают *кханду*.

Поскольку считается, что не следует давать лекарства[613] без небольшого количества добавок, то очевидно, что хорошо положить немного меньше *lcum rtsa*, и обычно добавляют немного *chu ma rtsi, dngul chu grang 'dul, dung thal, rgya tshwa*, кладут подходящий проводник согласно тантре. Хотя говорят даже, что здесь, кроме очистки кожуры *dur byid* и удаления язычков и кожуры у *dan rog*, другое сырьё обрабатывать не нужно, лучше следовать советам «Тантры», как было описано выше.

При уменьшении слабительного действия постепенно дают *кнут* — кипячёную воду. Когда болезнь смыта и настало время остановить действие слабительного, то, не давая *кнут*, а постепенно назначая жидкий рисовый суп, останавливают понос. Если понос застарел и не останавливается, дают **da trig bdun pa** из «Тантры».

37. Советы по водному очищению

Это необычные поучения по водному очищению — **'bu skyogs bdun pa:** 21 штуку *'bu skyogs dung 'dra* варят в *чанге* с добавлением *gla rtsi*, тем самым устраняя токсины. Следующие четыре компонента берут по половине *шо* каждого: *sdig srin, zangs dreg, chu ma rtsi* (или *mkha' 'gro*

613 Такие лекарства. Возможно, имеется в виду, что не принято назначать одну *кханду*, даже сваренную из разных компонентов.

la phug), lcam 'bru. Ещё кладут пару *шо кханды* из *thar nu*, а также две штуки *byang pa*, которые слегка прогревают в *чанге* (предварительно удалив крылья), — таким образом убирают токсины. Все эти семь видов лекарственного сырья заливают примерно 1 *пхюл* коровьей мочи и готовят *кханду*, из которой скатывают пилюли. При отекании кожи и мышц и преобладании *чхусер* добавляют немного *кханды* из *sga tig*, и это будет основной состав.

Если состав получился очень горячим и борется с жизнью[614], совершенно нельзя давать холодную воду и т.п., а для устранения подобных осложнений назначают **am bhi drug thang** на несколько дней. Если боль очень сильна, следует делать компресс горячей *бардой*[615], который надо держать в тепле, в красной ткани. Когда моча станет голубоватой, значит, пора останавливаться. Выпивают примерно две маленькие чашки неотфильтрованного бульона из мяса и суставов, и после этого не следует пить помногу в течение нескольких суток.

38. Рекомендации по *нируха*[616]

При серьёзном *лантхаб* и т.п. после того, как давалось лекарство, чезвычайно важно для выздоровления ещё и сделать очищение с помощью *нируха*. Хорошо, если

614 Состав «борется» с жизнью пациента.

615 Тиб. *sbang ma* — побочный продукт, остающийся после приготовления *чанга*.

616 Тиб. *ni ru ha* — класс лекарственных средств, вводимых с помощью клизмы и применяющихся для очищения толстой и тонкой кишок.

есть настоящий рожок для этой процедуры — такой, какой описан в «Дополнительной тантре», а если его нет, поступают следующим образом. Берут бамбуковую трубку длиной 8 *сор* и, отступив на 4 *сор*, делают наконечник очень гладким. В подогретую воду кладут примерно одну маленькую чашку замоченной *кханды* из коровьей мочи и 3 дозы лекарства и взбалтывают. Эту тёплую смесь наливают в мешок[617], бамбуковую трубочку высовывают наружу, мешок завязывают. Смазывают маслом нижнее отверстие[618] и вставляют трубочку гладкой стороной. Пациент сидит согнувшись. Медленно вводят трубочку в прямую кишку на 4 *сор* и, слегка выдвинув назад, нажимают на мешок. Если смесь идёт с трудом, нужно немного пошевелить наконечник вперёд-назад и вправо-влево. Когда в мешке останется уже немного, трубочку вытаскивают и анус прижимают тканью или войлоком. Укладывают пациента на левый бок. Больному следует, сдержав первые два-три позыва, постараться, если возможно, втянуть смесь наверх, а если не получается, испражниться в сосуд.

39. Рекомендации по кровопусканию

Кроме случаев, когда необходимо экстренное кровопускание — как, например, при *развитом жаре*, — накануне дают отвар, отделяющий *плохую кровь*. В подходящий день, когда место кровопускания не затрагивает локализации *ла*[619], пациенту следует избегать гостей, многократно пить разделяющий кровь отвар, греться у огня или на солнце. Больного усаживают лицом на юг. Чтобы уберечься от повреждений, на скальпель начитывают мантру. Пациента усаживают так, как разъясняется в текстах. Накладывают жгут так, чтобы не закручивалась кожа, прижимая его до тех пор, пока не появится онемение и сосуд[620] не выступит на поверхность. Затем, размяв необходимый сосуд, прямо прижимают нужное место большим пальцем руки и ставят отметку ногтём. Сверху ставят ланцет и щёлкают по нему. Если раздаётся двойной хрустящий звук, это признак рассекания мышц и сосуда. Глубину разреза контролируют рукой, поскольку нехорошо будет, переусердствуя, повредить подлежащие мышцы. Выпускают болезненную кровь. Когда появится здоровая кровь и придёт время остановить кровотечение, ослабляют жгут и разрез слегка массируют большим пальцем. Прикладывают кусочек войлока, смоченный водой, и накладывают повязку. Если кровь сложно остановить, присыпают опилками. На сосуд кладут холодный камень. Пациенту следует быть осторожным, не следует ходить и шевелиться. Поскольку некоторые пациенты падают в обморок при виде крови и у них

617 Тиб. *grod pa* — высушенный бычий желудок для хранения масла.
618 То есть анус.

619 Тиб. *bla* — основная защитная энергия, которая день за днём непрерывно перемещается в теле в соответствии с месячным циклом. Там, где находится максимальная концентрация *ла*, нельзя производить никакие грубые процедуры.
620 Кровопускание применяется только на венах.

темнеет в глазах, следует подпалить что-нибудь[621] или побрызгать в лицо водой. В опасных случаях рекомендуется вливать свежую кровь[622]. Если место разреза опухает, втирают мазь из соли, масла и золы собачьей шерсти[623]. Если усиливается *лунг*, назначают соответствующие лекарства[624] и неочищенный тростниковый сахар. Из-за усиления *плохой крови* пациенту нельзя употреблять спиртное.

При нарыве на языке от болезни *гагпа* кончик языка завязывают шёлковой нитью примерно на расстоянии 1 *пхюн*. Затем, надавив чем-то вроде тупой стороны ножа на центр языка, удаляют гной.

Поскольку сосуд *dreg rtsa* находится в мышцах, расположенных между большим и вторым пальцем стопы, то следует вставить красную шёлковую нитку в отверстие острого *dreg 'bug*[625] и сделать прокол[626]. После прокола нитку извлекают обратно. В конце иглу вытаскивают со стороны стопы. Необходимо, чтобы подушка для прокола была комфортной[627].

621 Вроде благовоний.

622 В наше время это возможно только в условиях стационара и только с использованием крови совместимой группы.

623 Обычные в быту вещи — то есть то, что есть в доме: соль, масло, шерсть любой собаки со двора.

624 То есть лекарства, успокаивающие *лунг*.

625 Название специального инструмента.

626 Очевидно, это связано с анатомическим расположением сосуда, из-за чего невозможно сделать кровопускание обычным образом.

627 По всей видимости, ступню кладут на подушку и прокалывают.

40. Рекомендации по прижиганию

Прижигание делают в соответствующих точках *полых* и *плотных органов* при общих заболеваниях, при простреливающих болях в каналах — на самом канале. Если при лёгком нажатии на места болей в случаях вроде борьбы крови и *лунг* появляется чувство некоторого облегчения, то это место прижимают большим пальцем и выполняют прижигание. Степень и способ выполнения прижигания описаны в «Тантре». В любом случае недостаточное или неправильное прижигание опасно. В качестве подушки для прижигания нужно использовать вместе горчичное масло[628], *rgyungs pa* и чеснок. В тех случаях, когда нужно сделать много прижиганий за один раз[629], важно после того, как первый конус прогорит на две трети, поджечь следующий, и тогда процесс не прекращается. После того как огонь потухнет, место прижигания массируют большим пальцем. Затем пациенту следует сделать несколько шагов, а вечером не пить холодную воду. Важно не делать прижигание на желудке и других полых органах после еды.

628 Тиб. *mar nag*.

629 Использовать много конусов. Обычно не рекомендуется воздействовать на много точек за один сеанс, но некоторые точки имеют несколько выходов (являясь при этом одной точкой), количество проходов каждого может быть до 21.

41. Метод превращения воспалительного отёка в гной

В центр воспалительного отёка[630] помещают проваренную в небольшом количестве воды смесь кала *phug ron* и муки из сырого ячменя, намазывая слоем толщиной с коровью кожу, и закрывают сверху бумагой. Делают так, пока гной не созреет.

Если есть уверенность в том, что гнойник прорвётся сам, то на центральный стержень нарыва густо намазывают пасту из измельчённых субстанций: 2 части кала птицы *phug ron*, половина от этого количества — зола *dung*, мука из сырого ячменя[631], *rgya tshwa*, усиленный обжигом *thar nu*. Сверху закрывают шкурой, которую постоянно увлажняют водой, и через два-три дня нарыв прорывается.

Если хочешь быстро прорвать гнойник, то, говорят, нужно его проколоть, раскалив медную иглу.

42. Метод получения «сандалового масла»

«Сандаловое масло»[632] известно также под названием *shug rag*. Смолистую древесину *shug pa spa ma* кладут в керамический сосуд. В выкопанную в земле яму ставят сосуд горлышком кверху и сверху закрывают плоским камнем с семью отверстиями. Сверху горлышком вниз устанавливают сосуд, наполненный *shug pa*. Стык с землёй аккуратно, чтобы не пошевелить верхний сосуд, замазывают глиной и оставляют, чтобы она высохла. Затем, раздувая огонь из колючих кустарников, жгут костёр примерно день. Экстракт *shug pa*, просочившийся через дырочки в плоском камне и собиравшийся в нижнем сосуде, широко применяется при *чхусер* и других кожных болезнях. Если под нижним сосудом нет воды[633], то экстракта много не соберётся, поскольку он постепенно высыхает, поэтому сосуд следует ставить в яму с водой. Или выкапывают водовод, куда пускают течь воду. Хорошо в древесину *shug pa* добавлять немного жира.

630 Тиб. *skrangs pa* — (здесь) воспалительный отёк или опухание, например, при наличии инородного тела или несозревшего фурункула и т.п. Не путать со *skran* (см. главу 4).

631 *nas sngon.*

632 Тиб. *tsan dan mar khu.*

43. Рекомендации по ваннам из *пяти амрит*[634]

Лекарственное сырьё *brag mtshe, shug pa tsher ma can, 'khan pa gser mgo, sur dkar*[635], *'om bu* собирают свежими и каждый компонент измельчают по отдельности. Горстями отмеряют по 1 *дре* каждого. Чуть меньше этого количества добавляют *пять корней*, *gze ma* мелко измельчают. Кроме этого, прибавляют соответствующие лекарства, не являющиеся слабительными, рвотными или ядовитыми, и так много, как возможно, *brag zhun, cong zhi, три лекарства чхусер.* Все компоненты разбивают

633 Для охлаждения.

634 Тиб. *bdud rtsi lnga lums.*

635 Синоним — белый *da lis.*

на куски, складывают в большой сосуд и заливают большим количеством воды. Помимо этого в смесь добавляют половину *дре bul tog* и кипятят чуть дольше, чем необходимо для того, чтобы выпить чашку чая. Слив отвар, слегка остужают и добавляют половину *дре* порошка закваски. Сосуд закрывают и ставят в тёплое место. Через три дня, вскипятив в другом большом котле воду, её понемногу добавляют в забродивший настой, чтобы жидкость стала тёплой. Помещают в эту воду пациента, закрыв его полностью, кроме головы, чтобы не выходил пар, и оставляют там на время, необходимое для прочтения текста «Манджушри намасангити тантры»[636]. После ванны пациента вытирают. На ночь ванну закрывают. Постепенно добавляют свежий настой и делают воду всё горячее, сажая пациента по два раза. Через 10 дней температуру воды постепенно уменьшают. После процедуры пациента растирают мукой. Вообще, если количество жидкости уменьшается, её доливают, а если она остывает — добавляют вскипячённый концентрат. Во всех случаях важно не терять пар.

Согласно другой традиции ванны готовят так. *Пять амрит* измельчают, берут одинаковое количество порошка каждого и складывают в большой медный сосуд. К смеси прибавляют 1 *пхюл* сырого ячменя и *bul tog*, как в вышеописанном рецепте. Наливают воды так, чтобы она покрыла смесь, и кипятят. Всё время подливают воду. Когда вся вода впитается, остужают. Когда масса остынет до температуры тела, добавляют закваску для

636 Тиб. сокр. *mtshan brjod* — «Тантра воспевания имён Манджушри», время её прочтения занимает около получаса.

чанга и ставят на три дня, как при его изготовлении. Одновременно варят обычный *чанг* из зерна и дают ему настояться. Затем, в благоприятный день, когда раздастся звук пенящейся жидкости и почувствуется запах *чанга*, сосуд открывают и кладут дополнительные лекарства: как правило, измельчённые *пять корней*, для белых каналов — примерно пару *горстей gla rtsi*, для пациента с болезнью *чхусер* — 1 дозу *mu zi*. В зерновой *чанг* добавляют воду и процеживают. Остаток снова заливают водой так, чтобы она покрыла зерно, кипятят и оставляют на некоторое время. Затем наливают в большой медный котёл, экстракт заливают большим количеством воды и кипятят. В земле копают яму глубиной в человеческий рост и выстилают влажной кожей. По углам закрепляют пурбами. Внутрь наливают вскипячённый горячий лекарственный настой, которым пациент сначала обмывает голову и тело. Когда он слегка остынет, его заменяют на подогретый, и так поступают 5, 7, 9, 15 раз. Если возникает чувство, что кровь и *бекен* поднимаются в верхнюю часть тела, то, тщательно обследовав пациента, назначают **gser thang bco brgyad**, **a gar so lnga** и т.д. Также иногда назначают в пищу свежее мясо, мучной суп и другие тёплые и питательные продукты в соответствии с состоянием пациента. Во время нахождения в ванне для того, чтобы пар не выходил наружу, сверху накрывают тканью или одеждой. В конце приёма ванны следует натирать тело сливочным маслом и подогретой мукой.

Такая ванна с подогретым *чангом* особенно рекомендуется при заболеваниях *лунг* и *белых каналов*. При

остаточных явлениях отравлений и эндогенных интоксикаций[637] не назначают ванны в горячих источниках, а лучше всего назначать ванны в горячей *амрите*, подобно этой. Когда необходимы отмачивания при заболеваниях *дрег, друм, нервных болезнях* и т.п., массу, полученную вышеописанным образом, нагревают и прикладывают на нужное место. Закрывают тканью, а при остывании меняют повязку. При регулярном приёме ванн проходят существующие заболевания и появляется хорошее самочувствие.

44. Рекомендации по приготовлению *dbang ril nyer lnga*

Приготовление **dbang ril nyer lnga**: *dbang ril* без примесей [10] — здесь *dbang ril* будет главным компонентом; *bse ru dkar po*, растёртый с водой [40]; *gur gum kha che* или обычный *gur gum* [50]; *кханда char nyungs* [70]; *khyung skyugs* [30]; *sug smel, li shi, cu gang* по [30] каждого; *gla rtsi* [3]; смесь *rgya gar ru rta* и *bod kyi ru rta* [50]; *gser bye, nyi dga', sdig srin* по [20] каждого; *a ru gser mdog* [70]; *ba ru ra* и *skyu ru ra* по [40] каждого; *tsan dan dkar po* [30]; *ba sha ka* [50]; *ldum bu re ra*l [70]; *три разных плода* — по [40] каждого; самородный *rdo mtshal* — *mtshal dkar* [30]; *mkhal ma zho sha* и *go yu* [40]. Всё это сырьё измельчают.

Для извлечения ядов из *dbang ril*, если он белый — его кладут в молоко *mdzo mo*, если зеленоватый[638] — кладут в крепкий алкоголь и отваривают, если жёлтый — заворачивают в варёную *цампу*, если красный — заворачивают в мясо дикого яка и слегка подогревают.

Придание силы лекарству. На чистую подставку в чашку без трещин ребёнок с благозвучным именем, у которого живы оба родителя, наливает ложку воды, принесённую из источника, смотрящего на восток. Туда добавляют порошок *dbang ril* [10]; порошок из *kha che, gi wam, gla rtsi, li shi, dzA ti* по [1] каждого, и оставляют на сутки, закрыв белым шёлком. После этого смешивают с лекарством.

45. Обработка *khyung skyugs*

Минерал *khyung skyugs* относится к разряду драгоценностей, которые необходимо обрабатывать. Методика такова. К основе — 3 *шо khyung skyugs* [30] — добавляют *ze tshwa* и обезвоженный *tsha la* — каждого по [30]; *be ljang re ral, ldum bu re ral, gang gA chung* — каждого по [10]; *star bu'i khaN Da* [45]; *a ru gser mdog* и зола обжаренного *'gron bu sbo can* — по [7] каждого; *gla rtsi* до появления запаха. Всё это заливают мочой восьмилетнего ребёнка и варят примерно полдня, затем добавляют крепкий алкоголь и снова варят. После этого дочиста промывают. Затем снова варят в чистой воде — и так три раза, промывают, измельчают в порошок и добавляют в лекарства. Затем замешивают с *кхандой* из *char nyungs* и скатывают пилюли размером с горошину. Пилюли следует делать очень плотными. Их хранят в драгоценном сосуде с хорошей крышкой, в который не проникает воздух.

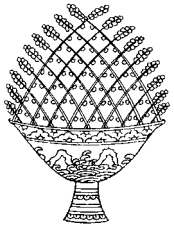
637 Тиб. *dug dang dug thabs kyi nad.*
638 Цвета крепкого *чанга.*

46. Показания к *dbang ril*

Дают обещание хранить *dbang ril* так, чтобы на него не попадал свет[639] и не касался огонь, солнце и женщины.

Показания. Из трактатов: «Показания: свежие и застарелые отравления, *застарелый жар* собирает, убивает и устраняет. Нет другого лекарства глубже по действию, чем это». Это лекарство — общее при различных внутренних заболеваниях, обусловленных *составными* и *превращёнными ядами*, а особенно хорошо помогает при хроническом течении *мугпо с интоксикацией*[640], что проверено на опыте.

Здесь вместо *khyung skyugs* написано «*dza lu ra*». Также в комментариях пишут, что «*rta'i phya tshan*» — это тайное название *sug smel* или *g.yu rnying*. В любом случае это хорошо подходит в качестве средства против отравлений и *мугпо*, поэтому нет разницы в том, что использовать.



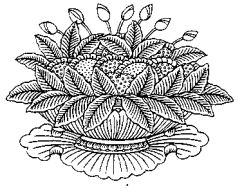
639 Букв. «не видя неба».
640 Тиб. *smug po dug thabs.*

Заключение

Есть много необходимой информации, подобной этой, — бескрайнее небесное окружение знаний, а тем, у кого мало мудрости, сложно выучить даже малую часть. Поэтому было необходимо разъяснить здесь некоторые сведения. Свободы и возможности очень сложно обрести, так же как исполняющую желания драгоценность. Этот текст — выдающийся, он — как генеральная уборка всех ошибок, вызванных заболеваниями и негативными влияниями. Пусть все достигнут двух целей[641] и осуществят все желания! Хотя эта славная наука врачевания — нектар для всех без исключения живых существ, увидев, что практикующие её в эти плохие времена используют низкокачественные подобия лекарств, применяют составы недостаточно, избыточно или неправильно, у меня возникло желание принести хоть небольшую пользу. Постоянно

641 Тиб. *don gnyis:* цель для себя — достижение просветления, и цель для других — освобождение живых существ от страдания.

и сосредоточенно внимая солнцу учений Владыки Медицины, я свёл вместе несколько черновиков. Этот много слышавший *гелонг* Карма Нгакванг Йонтен Гьяцо Лодро Тхае[642] в Ньягшо Ригьял Ганден Кункхьяб Дзонг[643] по желанию его превосходительства министра в общем описал инструкции по приготовлению *dngul chu btso bkru chen mo*[644], применяемые на практике, — пусть это принесёт другим безмерную пользу! Пусть растёт достойное!



642 Тиб. *karma ngag dbang yon tan rgyam tsho blo gros mtha' yas* — сам автор этого текста.

643 Тиб. *nyag shod ri rgyal dga' ldan kun khyab rdzong.*

644 Метод обработки *dngul chu.*

Схема транслитерации по Вайли

В данной работе для передачи названий сырья, лекарств, точек прижигания и мест для кровопускания, а также тибетских терминов была использована транслитерация по Вайли. Её задача — правильно отразить написание слова, а не его произношение. Раньше использовалось множество систем транслитерации, но в начале 1960-х гг. Таррел Вайли[645] из Вашингтонского университета предложил стандартную систему транслитерации, которую могли бы использовать все. Она стала известна как система транслитерации Вайли и получила широкое распространение из-за своей простоты (в ней не применяются никакие необычные символы, такие как диакритические знаки) и в то же время надёжности, поскольку не оставляет никакой двусмысленности. Натаниэлем Гарсоном и Дэвидом Джермано в 2003 году была опубликована

645 Turrell Wylie, 1959.

расширенная система транслитерации тибетского[646], которая позволяет записывать иностранные для тибетского слова, особые знаки пунктуации и т.п. — она стала использоваться почти повсеместно.

646 Nathaniel Garson, David Germano. Extended Wylie Transliteration Scheme. EWTS, 2003.

АЛФАВИТ

ཀ	ཁ	ག	ང
ka	kha	ga	nga
ཅ	ཆ	ཇ	ཉ
ca	cha	ja	nya
ཏ	ཐ	ད	ན
ta	tha	da	na
པ	ཕ	བ	མ
pa	pha	ba	ma
ཙ	ཚ	ཛ	ཝ
tsa	tsha	dza	wa
ཞ	ཟ	འ	ཡ
zha	za	′a	ya
ར	ལ	ཤ	ས
ra	la	sha	sa
ཧ	ཨ		
ha	a		

Гласные

ཨ	ཨི	ཨུ	ཨེ	ཨོ
a	i	u	e	o

Тридцать букв алфавита могут по-разному сочетаться, образуя составной тибетский слог. На письме каждый слог оканчивается точкой, называемой *цхэг*[647], функцией которой является разделение слогов. В транслитерации по Бадараеву *цхэг* заменяется значком дефис, а в транслитерации по Вайли или дефисом, или пробелом.

Примеры простых сочетаний

ལོ་	བུ་	རེ་བ་	མི་
lo	bu	re ba	mi
རྗོ་བོ་	དེ་	སུ་	འོ་མ
jo bo	de	su	′o ma

Слог

Буква, на которой основывается весь тибетский слог, называется *коренной буквой*[648]. Она может быть окружена другими буквами. Некоторые из них пишутся перед, над или под, а другие после *коренной буквы*. Пример тибетского слога, содержащего все возможные элементы:

647 Тиб. *tsheg*.
648 Тиб. *ming gzhi*.

Ниже для удобства читателей будут приведены все возможные сочетания *коренной буквы* с *подписной* или *надписной*. Тройные сочетания типа *надписная-коренная-подписная* или *коренная-подписная-wa-zur* здесь приводиться не будут. Тем не менее читатель, несомненно, легко разберётся с транслитерацией этих случаев, поскольку общие принципы одни и те же.

Существует 12 графем с *подписной буквой wa*[649]

kwa	khwa	gwa	nywa	twa	dwa
tshwa	zhwa	zwa	rwa	lwa	shwa

649 Тиб. *wa zur can gyi yi ge.*

14 графем с *подписной буквой ra*[650]

kra	khra	gra	tra	thra	dra	nra
pra	phra	bra	mra	shra	sra	hra

7 графем с *подписной буквой ya*[651]

kya	khya	gya	pya	phya	bya	mya

6 графем с *подписной буквой la*[652]

kla	gla	bla	zla	rla	sla

12 графем с *надписной буквой ra*[653]

rka	rga	rnga	rja	rnya	rta
rda	rna	rba	rma	rtsa	rdza

650 Тиб. *ra btags can gyi yi ge.*
651 Тиб. *ya btags can gyi yi ge.*
652 Тиб. *la btags can gyi yi ge.*
653 Тиб. *ra mgo can gyi yi ge.*

10 графем с *надписной буквой la*[654]

ཁླ	གླ	ཉླ	ཅླ	ཇླ
lka	lga	lnga	lca	lja
ཏླ	དླ	པླ	བླ	ཧླ
lta	lda	lpa	lba	lha

11 графем с *надписной буквой sa*[655]

སྐ	སྒ	སྔ	སྙ	སྟ	སྡ
ska	sga	snga	snya	sta	sda
ས྄	ཕ	ཟ	ཨ	ཚ	
sna	spa	sba	sma	stsa	

Для того чтобы отличать при транслитерации *коренную букву ga* с *подписной буквой ya* (ཀ) от *коренной буквы ya* с *приставкой ga* (གཡ), в последнем случае используется точка (.).

Примеры

གཡུ	གཡག	གཡེང	གཡང
g.yu	g.yag	g.yeng	g.yang

654 Тиб. *la mgo can gyi yi ge.*
655 Тиб. *sa mgo can gyi yi ge.*

རྒྱུད	ཀྱག	ཀྱེན	ཀྱང
rgyud	gyag	gyen	gyang

Примеры слов

རེད	རུས་སྦལ	སྐྱེ	བཀྲུང	སྤྱི
red	rus sbal	skye	brgyang	spyi
གྲ་པ	གཡུང	རྡེའུ	བྱ་རུའང	ཁྱོ་ཡི
grwa pa	g.yung	rde'u	byu ru'ang	khyo'i

Написание санскритских слов

При написании слов, заимствованных из санскрита, в тибетском языке используется ряд перевёрнутых букв. Это связано с тем, что в алфавите, которым записывается санскрит, есть такие буквы, которых нет в тибетском. В системе транслитерации Вайли они передаются заглавными буквами. Кроме этого, в санскритских словах часто используются длинные гласные, для передачи которых в тибетском языке используется маленькая буква 'a[656], которая пишется внизу под соответствующей графемой. При транслитерации таких слов удлиняемая гласная передаётся заглавной латинской буквой.

656 Тиб. *'a chung.*

Примеры

ཨི	ཨཱུ	གཨཱ་པ	ལོ་ཙ་བ	དྷཪྨ་ཀཱིརྟི
I	au	karma pa	lo tsA ba	dharma kIrti
ཨུ	ཨཱཿ	ཨུཏ་པལ	པཎ་ཏི་ཏ	པདྨ
U	AH	utpal	paN Di ta	padma
ཨཻ	ཧཱུཾ	ཀྵ་ཡ	ཤམ་བྷ་ལ	ཏད་യཐཱ
ai	hUM	kSha ya	shambhala	tadyathA

Указатель лекарств, упомянутых в тексте

A

a byag drug thang 81, 87
a gar bco lnga 30, 32, 33, 66, 75, 76, 111, 112, 122, 144, 159, 180
a gar bcu dgu 144
a gar brgyad pa 32, 33, 34, 36, 39, 77, 80, 123, 159
a gar nyi shu 31, 33, 137, 153
a gar so lnga 30, 31, 32, 35, 66, 75, 76, 101, 112, 122, 143, 144, 147, 148, 159, 180, 219
ambhi drug thang 67, 71, 147, 211
ar khyung 114, 115, 116
ar nag drug sbyor 34
a ru bco brgyad 105, 114, 115, 116, 117, 132
a ru bcu pa 78, 114, 132, 145
a ru bdun pa 82, 114
a ru gser bshal 40
a ru nyer bzhi 114
a ru nyer lnga 145
a ru so lnga 116
a ru zags gcod 115

B

ba chu'i 'phrul bshal 68
ba ru bzhi sbyor 178
'ba' sam sman mar 118, 183, 200
bcad 'byor nyer lnga 164
bco lnga drag sbyor 49, 54, 59, 63, 124
bde ba'i myu gu 45, 48, 113
bde byed chu bsgyur 66, 67, 69, 71
bde byed kun phan 45, 65, 69, 80, 115, 131, 144, 145
bde byed snyoms ldan 42, 45, 49, 54, 65, 69, 120, 159
bdud rtsi bcu gsum 35, 123
bdud rtsi brgyad sbyor 66
bdud rtsi lnga sbyor 44, 48
bdud rtsi ril dkar 54
bdud rtsi sleb chog 40
bdud rtsi sum sbyor 32, 33, 35, 38, 48, 51, 63, 66, 101, 102, 108, 113, 144, 164
be do bcu gsum 74, 88
be khrag nyer lnga 51, 54
bi ji'i mtshal lud kha sdom 106
bi ma la 33
blon po sum sbyor 156
'bol sman bdun pa 65, 67, 71, 72, 80, 152
bong dkar bcu gcig 172
bong dkar bcu pa 68
bong dkar bzhi thang 107
bong dmar bdun pa 108, 113
bong khrag bcu gcig 134
bong khrag nyer lnga 133, 134, 153
brag khyung 40, 82, 84, 125
brag zhun dgu pa 40, 82, 84, 119, 125
'bras bu gsum thang 156
'bras 'dul gyi 'byar 141

'bras gsum bdun 34
'bras rgyud bdun pa 121
'bri lugs kyi rdo sman 93
'brong khrag brgyad pa 51
'brong khrag drug pa 51
'brong rtse ar brgyad 33, 159
'brong spang 107
bsam 'phel nor bu 115, 116, 134, 137, 145, 153
bse ru bzhi pa 170
bse ru nyer lnga 112
bsil bcud bco lnga 33, 73, 76, 80, 88, 99, 144
bsil bcud dgu pa 34
btsan dug sman mar 34, 202
'bu skyogs bdun pa 68, 210
bya khyung bcu gsum 139
bya khyung rnam lnga 163
bya khyung shel ral 136
bya mo khud pa'i bdud rtsi sum sbyor 164, 165
byang lugs rdo rtsi 'dres ma'i sbyor ba 93
byang lugs sngo thang bcu gsum 170
'byar chen bco brgyad 116
bye ring bse ru bzhi sbyor lde sgyur 170
bye ring byug pa 151
bye ring gi me mnyam chen po 62
bye ring khyung bshal 93, 98
bye ring lug klad ril bu 35
bye ring sems kyi bde skyed 33
byis sman se 'bru brgyad sbyor 156
byug pa reg pa bde byed 136
byug pa reg pa bde skyed 97
byug sman bya khyung sngon po 134
byugs pa rtsa dkar kun sel 137

C

cha snyoms bzhi thang 59
'chi med srin sel 124, 125
chos nyid dmar po 115, 117
chu rtsi nyer lnga 72
chu sbrul 'gying bsnol 85
chu sman bde ba'i 'khor lo 68
chu srin sder mo dgu pa 85
cong zhi bsil sbyor 43, 44, 48, 170
cong zhi cur nis 42, 45, 47, 49, 54, 59, 119
cong zhi dgu pa 44
cong zhi drug pa 38, 44, 48, 61
cong zhi nyer gcig 44
cong zhi nyer lnga 44
cong zhi 'phrul thal 49, 63
cu gang bde byed 69, 75, 76, 79, 121
cu gang nyer lnga 66, 112

D

da byid gsang ba dgu sbyor 185
da byid skyin gor 185
da lis bco brgyad 137
da lis bcu drug 47, 65, 69, 71, 106, 111, 152
da lis brgyad pa 120
da lis bzhi pa 172
da lis so lnga 106
da trig bdun pa 131, 133, 210
da trig dgu pa 131, 133
dbang ril nyer lnga 61, 113, 170, 220
dbang ril rta ri ma 59, 171
dbyangs can ril bu 184
ded dpon bzhi sbyor 61

dkar po drug sbyor 39, 59, 61, 63, 82, 102, 121, 131, 159, 174
dkar po drug sbyor ba'i 'phrul 'khor 59
dmar chen rdo rje pha lam 97
dmar gsum 'khru gcod 85, 133
dmar mo spyi 'joms bshal sbyor 125
dngul chu bco brgyad 153
dngul chu bdun sbyor 93
dngul chu me dbal can 114
dngul chu nyer lnga 94, 114, 133
dngul chu ril bu 136
dngul khyung 126, 133, 134, 136
dpa' bo bcu bzhi 83, 99, 112
dpa' bo bcu gnyis kha tshar chan 170
dpa' bo brgyad pa 145, 148
dpa' bo drug pa 144
dpa' bo nyer lnga 124, 173, 174
drag po bcu gsum 97
drang srong a gar bco lnga 34
drang srong ar brgyad 34, 112, 144
dug sman mang sbyor chen mo 113, 171, 172, 174
dung ru bco brgyad 45, 61
dwangs ma chu 'dren 69
dwangs ma gnas 'jog 40, 47, 48, 62, 69, 85, 145
dzA dngul rgyal po 117
'dzam gling 'brug sgra 121
dzA ti dgu pa 109
dzA ti nyer lnga 35
'dzin pa dgu sbyor 83

G

ga bur bcu bzhi 81
ga bur nyer lnga 79, 80, 96, 99, 112, 134, 164

gangs tig bcu drug 48
gar nag bco lnga 39, 126
gar nag bcu gsum 126
gar nag bcu pa 40
gar nag dgu pa 126
gcig shes kun grol 156
gi dgu khyung nag 90
gi tig 38, 81, 84
gi wang bco lnga 172
gi wang bcu gcig 68, 84
gi wang dgu pa 44, 48, 68, 74, 76, 79, 81, 90, 113, 130, 145
glang chen bco brgyad 44, 113, 143, 147, 153
glang chen bcu gsum 46, 80, 106, 113
glang chen chu sgyur 71, 152
glang chen ganggA chu bsgyur 65, 67, 153
glang chen sum 'grol 173
gla rtsi lnga sbyor 126
glo sman bdud rtsi 'chi sos 111
glo sman dkar po yar 'dren 112
glo sman tsan dan bco lnga 111
glo tshad kun sel 156
gnam lcags zil ba 115, 148
gnyen po bco brgyad 89, 117, 145
gnyen po drug sbyor 174
go gre bcu bdun 51
go gre bcu gsum 51, 122
go thal bdun pa 156
go yu bcu gsum 115
go yu bde ba'i dpag bsam 116, 185
go yu dgu sbyor 115, 118, 145, 185
grang thang gsum pa 107
grub thob ril dkar 48

grum bu'i zug gcod chen mo 134
gsal byed drug pa 102
gsal byed lcags ril 102
gsal byed nyer lnga 102
gsal byed nyi zla 'khor lo 102
gsang sman chen mo'i 'byar 147
gsang sman chig bsgyud 71
gser bul bzhi pa 151
gser mdog bco brgyad 38, 44, 48
gser mdog bcu gcig 39, 63, 85, 126
gser mdog lnga pa 39, 85, 144, 173
gser rtsi bco brgyad 48
gser thang bco brgyad 32, 106, 143, 219
gtso bo brgyad pa 74, 76, 77, 81, 83, 130, 144, 156, 160
gtso bo nyer lnga 81, 111
gtso brgyad bcu gnyis 81, 83, 88
gtso brgyad g.yu ral ma 76
gtso khyung 74, 88, 96, 97
gu gul bcu gcig 89, 131
gu gul bcu pa 151
gu gul bzhi pa 176
gu ling 'bras kyi ril bu 131
gung pa'i spra thang 87
gur gum bcu gsum 82, 101, 113, 117, 126, 144, 145
gur gum bcu gsum dug sman kha tshar can 170, 178
gur gum bdun pa 71, 82, 84, 130
gur gum chu 'bebs 65, 67, 152
gur gum chu sgyur 67, 69
gur gum mchog bdun 38, 40, 113
gur gum nyer lnga 102
gur khyung 39, 116, 126
gur tig 38, 71

g.ya' kyi bdun 39, 41
g.ya' kyi nyer lnga 38, 41
g.yer drug chu 'dren 131
g.yu dril bco brgyad 159
g.yu dril bcu gsum 45, 49, 59, 124
g.yu rnying nyer lnga 113, 170
gze chang 203
gzig chen sum 'grol 176

I
indra bco lnga 130
indra bzhi thang 84, 130

K
ka ru kha sbyor 45
khong lhog gnyen po rgyal blon bcu bdun 125
khrag bshig rin chen pha lam 159
khrag sbyor nyer lnga 162
'khrugs glo kun sel 99, 111
'khrugs khrag kun sel 113
khyung chen nyer lnga 89, 139
khyung drug 139
khyung lnga 34, 96, 97, 126, 128, 134, 136, 139, 151, 165, 198
khyung lnga gshog rdzogs 125
khyung rgod mnyam sbyor 98
khyung sngon dgu pa 81, 89, 100, 107
klu bdud bco brgyad 133, 134, 148
ko byi bcu gsum 31
ko byi bdun pa 31
ko byi lnga thang 31, 32, 33, 144
ko la bco lnga 114
ko la bcu dgu 114

ko la bcu gcig 114
ko Tha'i chig sbyong 170
kri ka han sbyor ba 156

L
la mo rdo sman 93
la phud bcu gsum 121
lcags phye bco lnga 47, 65, 69
ldong ros drug pa 107
ldum chen dgu sbyor 164, 165
lha lung ba'i sman nag 125
lha lung bong dmar brgyad pa 108
lha lung gsal byed spos ring 102
lhan thabs me tog nyi shu pa 93
lhan thabs rtsi sbyor 93
li khyung 107
li shi bzhi pa 107
li shi drug pa 107
li shi nyer lnga 94
lug mur bdun pa 100

M
man bsil (man ngag bsil sbyor) 32, 38, 44, 48, 50, 75, 101, 111, 113, 123, 145, 156, 175
man ngag gam phye dmar po 84, 116, 139
man ngag rdo rje spyi 'joms 132
man ngag snying thig ma 70
man rgyud gur gum bcu pa 78
ma nu bzhi thang 31, 33, 44, 48, 71, 73, 95, 123
mdung rtse nyer lnga 102
me tog drug pa 88
me tog gsum pa 97, 98

mgo chag sman 164
mgo thang bcu gsum 38, 88, 126
mgo thang gsum pa 38, 88
mid 'chus spyi sman 50, 54, 62
mig sman bdud rsi 'od dkar 102
mkha' 'gro bcu sbyor 50
mkhris las rnam rgyal 38, 39
mkhris pa'i spyi sman 39
mkhris phye bdun pa 40, 85, 130, 133
mkhris phye 'khru gcog 85
mkhris phye nyer lnga 82, 85, 133
mngal bshal 159
mnyam sbyor khyung rgod drag po 198
mo btsun nyer 'tso 159
mo nad gnyen po bco brgyad 159
mo nad tsan dan bco brgyad 159

N
nag mtshur grang thang 107
ngar phug bre ga bcu gsum 116
ngar phug srog 'dzin bcu gcig 77
nor bu bdun thang 34, 73, 74, 81, 83, 84, 96, 99, 112, 147
nyams yig gi wang dgu pa 81
nyams yig glang chen bcu gcig 46
nyi zla gyen ldog 115
nyi zla kha sbyor 45, 114

O
'ol se nyer lnga 159

P
pad ma 'dab brgyad 85

phag mo grub pa 42, 49, 119
phan pa kun ldan 96, 97, 124, 125
phan pa myong grub 35
phur nag bzhi thang 87
phur nag dgu thang 90
'phur sleb bzhi sbyor 125
phyag rdor ril bu 163
phyi rgyud gur gum bdun pa 81, 82, 156
phyi rgyud rdo'i byug 137
puShpa bzhi sbyor 174

R
ra khrag bco lnga 178, 180
ra khrag bcu gsum 180
ra khrag lna pa 178
ratna brgyad pa 147
ratna bsam phel 137
rdo rje khyung dmar 117
rdo rje rab 'byams 31, 33
rdo thal nyer bdun 54
rdo thal nyer lnga 54
rdzas chen bco brgyad pa 162
rgod ma kha phye sbyor 59
rgun 'brum bdun pa 71, 111
rgwa lo sman mar 32, 48, 51, 100, 101, 145
rgya'i sreg sman 178, 179, 180
rgyam tsha drug pa 49, 124, 130
rgyam tshwa bzhi thang 43, 49, 59
rgya nag ma 89, 116, 126
rgya nag rgyal po'i sbyor ba 89, 100
rgya ru bcu bzhi 159
rgya spos lnga pa 177

rgya stag sum 'grol 119
rgya tsha bcu gcig 174, 175
rgya tshwa drug pa 109
rgyu rgan 'phrul gyi them tshang 85
rgyu ru bcu bzhi 159
ril dkar pad sdong 35, 38, 144
ri mig dgu pa 117
rim pa bcu gsum 164
rin chen mang sbyor 50, 59, 126
rin chen ril nag chen mo 184
rma bya'i mdongs bdun 174
rmen bu'i sbyor ba lba ba rgyun gcod 109
rnam rgyal dgu pa 82, 96, 97
rnam rgyal dmar po gsum 90
rnam rgyal ril bu 59
rnam rgyal thang nag 90
ro tsa yon tan rgya mtsho 185
rta zi dmar po 74, 81, 88
rtsal chen seng ge sum 'grol 173
rtsa lto bde byed 131
rtsa thag bcu drug 116
rtsa thag bcu gsum 115
rtsi bzhi dwangs ma lnga'i bcud dlen 183
rtswa rtsi rdo gsum 44, 48, 126
ru khyung 125
ru rta bcu bzhi 124, 125
ru rta drug pa 59, 61, 124, 130, 153
ru rta nyer gcig 159

S

sa 'dzin nyer lnga 137
sA ra'i bya khyung 'dzag sdom 115, 117

sA ri'i bya khyung rin chen gshog rdzogs 137
sbrul bzhags bco brgyad 168
sbrul bzhags bcu gnyis 168
se 'bru bco lnga 116
se 'bru bryad pa 180
se 'bru bzhi pa 61, 69, 124, 172
se 'bru bzhi pa'i kha bsgyur 48
se 'bru cur nis 49
se 'bru dar gdugs 54, 55
se 'bru kun phan 117, 132, 159
se 'bru lnga pa 115
se 'bru nyer lnga 55, 119
se 'bru nyi dga' 65
se 'bru nyi dkyil 65, 115, 117, 118, 131, 132
se 'bru padma 'dab brgyad 38, 39, 43
seng ldeng nyer lnga 133, 134, 136, 137, 148, 150
ser mo las byed bcu gnyis 88
ser mo las byed bcu gsum 88
ser mo nyer lnga 159
ser po dgu sbyor 93
sga rgod dgu pa 61
sha sbyor brgyad pa 108
shel dkar mchod rten 59, 171
shing kun cur nis 69, 120
shing kun nyer lnga 30, 104, 120
shing mngar drug pa 129
shing rta drug pa 126
shing sna brgyad pa 79
shu dag bzhi pa 96
shug tsher bdun sbyor 82
sib sman 95
sib thang 95

skya khra hor ba sum 'grol 173
skyer shun lnga pa 117
skyu ru nyer lnga 44, 48, 51, 101, 113, 144, 145
skyu ru nyer lnga 'phrul 'khor can 32, 106
skyu ru 'phrul 'khor can 38
sleb chog 82, 83, 84, 88, 91, 95
sle tres bcu drug pa 92
sle tres bdun pa 92
sle tres bzhi thang 95
sle tres sum thang 133
slob dpon ru rta bcu gsum 84
sman nag chen mo 84, 88, 91, 95
sman nag chu sman 67
smug po g.yul rgyal 44, 48, 113, 144
smug po'i gnyen po bdun sbyor 48
smyug rtsi drug thang 158
smyug rtsi nyer lnga 158
sna sman nyes sel 105, 126
sngon mo lhog zan 97
sngo sbyor 48
snyan rgyud so lnga 147
so phag sum thang 107, 122
so rtsi 184
spang rgyan bco lnga 50, 107, 111, 122
spang rgyan bcu pa 107
spang rgyan nyer lnga 50
spos dkar bcu pa 36, 79, 114, 136, 139, 180
spos khyung 115, 133, 136, 139, 148, 150, 153
sprin bral zla zer 33, 73, 76, 77, 81, 99, 144, 145
spru nag nyer dgu 87, 88, 89, 96
spru nag sngo ril 87
spru nag so gnyis ma 96

spyang lce brgyad pa 96
spyang lce dgu pa 96
spyi 'joms chen mo 160
srin sel byi tang bdun pa 126, 130
srog 'dzin nor bu 33
srog rlung 'joms rdor 33, 77
sro ma rta ri 74, 80, 88, 95, 97, 98
sro ma seng ge 185
star bu bco brgyad 159
star bu bcu dgu 159
star bu bcu gcig 159
star bu panytsa 112
stod lugs spang rtsi bcu gnyis 74
sug smel bcu pa 115, 131
su mi bcu gsum 173

T

thang chen brgyad pa 74, 87
thang chen nyer lnga 44, 46, 48, 106, 113, 145, 147, 170, 174, 178
thar nu'i bshal 64
thig sman 164, 166
thod rus bcu pa 33
tig ta brgyad pa 38, 40, 84, 88, 144
tig ta'i mang sbyor 41
tig ta nyer lnga 38
tsan dan bco brgyad 38, 101, 122, 144
tsan dan brgyad pa 81, 113
tsha grang skem byed byug pa 70
tsha la'i 'phrul bshal 63
tshangs pa dbul sel 105, 107, 126, 144
tsha sbyor chen mo 131

tshwa la'i 'phrul bshal 49
tshwa sreg sbyor ba 63, 159

U
ug chos bcu pa 104
utpal brgyad pa 48, 81

Y
ya 'joms rdo rje 126
ya ma 'joms pa'i gnam lcags thog mda' 126

Z
zangs thal nyer lnga 70, 112
zhi byed drug pa 39, 59, 61, 114, 124, 131, 160, 173, 174
zhi gser 39, 85, 145
zla shel bdud rtsi'i thigs pa 71
zla shel chen mo 45, 48, 59, 102, 113, 145, 173, 188
zla shel chu sgyur 68
zla shel myu gu 48
zur lugs spang rtsi bcu gnyis 74, 83, 95, 101, 164

Указатель точек для прижигания[657], упомянутых в тексте[658]

Точки головы и шеи

spyi gtsug spu dkyil (сокр. *spyi gtsug,* синоним *tshangs bug)* — точка макушки головы, или точка «небесных врат». Располагается на пересечении воображаемых линий, одна из которых соединяет кончик носа и затылок, а другая — верхушки ушей. Это точка, где объединяются *центральный канал*[659] и *каналы* полых и плотных органов. Показания: головокружение и обмороки из-за *лунг*, психические нарушения из-за *поддерживающего жизнь лунг*, неясность сознания и восприятия, ментальные расстройства, сутулость из-за внедрения *лунг* и *чхусер* в спинной мозг.

657 Локализация и показания точек прижигания взяты из книги: *"bsku mnye'i lag deb"* (*nyi zla he ru ka lce nag tshang // zhang kang then mA dpe skrun kung si.* 2001. 276 pp.).

658 Для удобства читателей ниже описаны только те точки прижигания и места для кровопускания, которые были упомянуты в тексте «Зинтига».

659 Тиб. *dbu ma.*

sdud sgo bzhi — четыре точки «внутренних врат». Расположены на расстоянии 4 собственных *сор* в четырёх направлениях от точки макушки головы. Показания: бессонница, переутомление, дискомфорт в области сердца, психические заболевания, головная боль из-за *лунг*.

mtshogs gsang — точка переднего родничка. Находится на расстоянии 12 собственных *сор* кверху от кончика носа или на расстоянии 4 *сор* от линии роста волос. Имеет четыре боковых выхода. Одна пара расположена на расстоянии 1 *цон* вправо и влево от главной точки, а вторая пара — ещё на 1 *цон* вправо и влево от первой. Показания: головная боль, потеря памяти.

stag pa'i sdud sgo — точка в центре затылка. Это особая точка почек. Расположена в центре затылочной выпуклости. Вокруг неё на расстоянии 1 *цон* в четырёх направлениях находятся четыре дополнительные точки. Показания: заболевания почек, простудные заболевания с высокой температурой, депрессия, парестезия, пожелтение кожи и склер, головокружение, бредовое состояние.

ltag khung kha gsum — трёхустная точка затылочной ямки. Центральная точка расположена в ямке у основания черепа, а боковые на расстоянии 1 *цон* вправо и влево. Показания: головная боль, повышенное кровяное давление, болезнь *рим* с преобладанием *лунг*, глухота, немота.

ltag pa'i spu 'khyil — точки завитка волос. Две точки, расположенные в местах завитков волос на задней

поверхности шеи. Показания: напряжение и боль в шее и плечах, боль в ушах и голове, депрессия.

Точки спины[660]

Главные выходы точек располагаются на остистых отростках позвонков и нумеруются по порядку начиная с первого позвонка, который соответствует седьмому шейному в западной медицине. Таким образом, второй позвонок будет соответствовать первому грудному и т.д.

точка первого позвонка (тиб. *tshigs pa dang po, an stong*) — общая точка *лунг*. Главная точка расположена на остистом отростке седьмого шейного позвонка, а боковые на расстоянии 1 *цон* влево и вправо от неё. Показания: потеря сознания из-за расстройства *лунг*, умственное возбуждение, отсутствие аппетита, сухость рта и губ, охриплость, боли в правом или левом плечевых суставах и невозможность их поднять, затруднённое дыхание, появление липкой мокроты, физическая слабость.

точка третьего позвонка (тиб. *tshigs pa gsum pa*) — общая точка *бекен*. Главная точка расположена на остистом отростке второго грудного позвонка, а боковые на расстоянии 1 *цон* влево и вправо от неё. Показания: рвота, отсутствие аппетита, охриплость, увеличение *бекен* в лёгких, сердце и других местах верхней части тела.

660 См. приложение 1.

точка четвёртого позвонка (тиб. *tshigs pa bzhi pa*) — точка пяти *задних долей лёгких*[661]. Главная точка расположена на остистом отростке третьего грудного позвонка, а боковые на расстоянии 1 *цон* влево и вправо от неё. Показания: чувство распирания в верхней части тела, боли в верхней части тела и кашель из-за *бекен*, внедрение *бекен* в лёгкие, ощущение липкой мокроты в груди.

точка пятого позвонка (тиб. *tshigs pa lnga pa*) — точка *передних долей лёгких*[662]. Главная точка расположена на остистом отростке четвёртого грудного позвонка, а боковые на расстоянии 1 *цон* влево и вправо от неё. Показания: появление желтоватой мокроты из-за внедрения *трипа* в лёгкие, любые заболевания лёгких.

точка шестого позвонка (тиб. *tshigs pa drug pa*) — точка *канала жизни*. Главная точка расположена на остистом отростке пятого грудного позвонка. Имеет четыре дополнительных выхода, расположенных на расстоянии 1 *цон* влево и вправо от главной — первая пара, и ещё на 1 *цон* влево и вправо — вторая пара. Показания: чувство дискомфорта в области сердца, чувство распирания, сутулость, вызванная *лунг*, бессоница, психические нарушения и депрессия, заболевания верхней части тела.

точка седьмого позвонка (тиб. *tshigs pa bdun pa*) — точка сердца. Главная точка расположена на остистом отростке шестого грудного позвонка. Четыре дополнительных выхода расположены так же, как у предыдущей. Показания: *лунг* в сердце, бред, забывчивость, депрессия и приступы истерии, *припадки*, шоковое состояние.

661 Тиб. *glo ma*.

662 Тиб. *glo bu*.

точка десятого позвонка (тиб. *tshigs pa bcu pa*) — точка желчного пузыря. Главная точка расположена на остистом отростке девятого грудного позвонка, и две боковые — на расстоянии 1 *цон* влево и вправо от неё. Показания: рвота из-за *трипа*, горечь во рту, пожелтение кожи и глаз, нарушение пищеварения и отвращение к пище, желчекаменная болезнь, продолжительная диарея.

точка двенадцатого позвонка (тиб. *tshigs pa bcu gnyis*) — точка желудка. Главная точка расположена на остистом отростке одиннадцатого грудного позвонка, а боковые — так же, как у предыдущей. Показания: ослабление *огненной теплоты*, заболевания *бекен лхен, бекен чагдрег*[663] и *опухоли желудка*[664].

точка тринадцатого позвонка (тиб. *tshigs pa bcu gsum*) — точка *самсеу*. Главная точка расположена на остистом отростке двенадцатого грудного позвонка, а боковые так же, как у предыдущей. Показания: истечение из половых органов крови или семени, опухоль *трен* матки, ментальная нестабильность, увеличение *холода* и *лунг* в репродуктивных органах.

663 Тиб. *bad kan lcags dreg* — одно из шести собственных заболеваний *бекен*, при котором увеличившаяся из-за нарушения пищеварения желудочная слизь, как грязь, забивается в складки желудка, тем самым ослабляя пищеварение и вызывая рвоту.

664 Тиб. *pho skran*.

Прижигание в этом месте помогает похудеть полным людям.

точка четырнадцатого позвонка (тиб. *tshigs pa bcu bzhi*) — точка почек. Главная точка расположена на остистом отростке первого поясничного позвонка. Имеет шесть дополнительных выходов, расположенных по три с каждой стороны на расстоянии 1 *цон* от главной и между собой. Показания: *холод* почек, ослабление полового влечения, импотенция, частое мочеиспускание, шум в ушах, затруднения при сгибании или поворачивании тела в пояснице.

точка шестнадцатого позвонка (тиб. *tshigs pa bcu drug*) — точка толстой кишки. Главная точка расположена на остистом отростке третьего поясничного позвонка, два боковых выхода на расстоянии 1 *цон* вправо и влево от неё. Показания: урчание или опухоли в кишечнике, метеоризм.

точка семнадцатого позвонка (тиб. *tshigs pa bcu bdun*) — точка тонкой кишки. Главная точка расположена на остистом отростке четвёртого поясничного позвонка, боковые выходы — так же, как у предыдущей. Показания: опухоли тонкой кишки, понос пенистой слизью, вызванный внедрением в тонкую кишку *холодного лунг*.

точка восемнадцатого позвонка (тиб. *tshigs pa bco brgyad*) — точка мочевого пузыря. Главная точка расположена на остистом отростке пятого поясничного позвонка, боковые выходы — так же, как у предыдущей. Показания: мочекаменная болезнь, недержание мочи из-за *холода*, заболевания мочевого пузыря.

точка девятнадцотого позвонка (тиб. *tshigs pa bcu dgu*) — точка семени. Главная точка расположена на остистом отростке первого крестцового позвонка, боковые выходы — так же, как у предыдущей. Показания: истечение семени или крови, болезненные менструации.

Точки передней стороны тела[665]

ske stong tsa ra khung — точка яремной ямки. Расположена над яремной вырезкой на краю кости. Показания: чувство сдавливания в области сердца, икота, блокирование горла.

dkar nag mtshams — точка на грудине «граница чёрного и белого». Расположена по центру грудины на линии между сосками. Показания: умственное возбуждение, дрожь, бессонница, депрессия, психические нарушения, ухудшение памяти, тоска.

snying gsang bzhi — четырёхустная точка сердца. Четыре точки, расположенные на расстоянии 1 *цон* в четырёх направлениях от левого соска. Показания: заболевания сердца, учащённое сердцебиение, *лунг* в сердце и *канале жизни*.

lhen gsang — точка ниже мечевидного отростка. Центральная точка расположена на 1 *цон* ниже кончика мечевидного отростка, а боковые на 1 *цон* влево и вправо от неё. Показания: *опухоль лхен*, несварение пищи, ощущение тяжести в макушке, частые простудные заболевания, кашель с обильной мокротой.

665 См. приложение 2.

pho gsang — точка желудка. Главная точка и два боковых выхода расположены на 1 *цон* ниже предыдущих. Показания: понос, рвота, отрыжка, несварение.

skran gsang — точка опухолей. Главная точка и два боковых выхода расположены на 1 *цон* ниже предыдущих или на 3 *цон* книзу от мечевидного отростка. Показания: опухоли желудка и тонкой кишки.

me mnyam kha gsum — трёхустная точка *сопровождающего огонь лунг*. Главная точка и два боковых выхода расположены на 1 *цон* ниже предыдущих. Показания: уменьшение *огненной теплоты* желудка, трудности с перевариванием пищи, рвота, увеличение *холодного лунг*.

long ther gsang — точки петли толстой кишки. Расположены на 1 *цон* вправо и влево от пупка. Показания: опухоли толстой кишки, вздутие и урчание в кишках, понос со слизью.

long phugs gsang — точки краёв толстой кишки. Расположены на 1 *цон* влево и вправо от предыдущих, то есть на 2 *цон* влево и вправо от пупка. Показания: те же, что и для точек *long ther gsang*.

rgyu stod kha gsum — верхняя точка тонкой кишки. Тройная точка, главная из которых расположена на 1 *цон* ниже пупка, а боковые — на 1 *цон* влево и вправо от неё. Показания: понос, моча выходит малыми порциями, обильные менструации, бесплодие, выкидыш.

rgyu smad kha gsum — нижняя точка тонкой кишки. Тройная точка, главная и боковые выходы которой находятся на 1 *цон* ниже предыдущих. Показания:

заболевания кишечника, вздутие и урчание в кишках.

Точки конечностей

dpung 'dzum — точка плечевого сустава. Находится в ямочке на плече, образующейся при поднятии руки. Показания: боли и затруднения при движении сустава.

lag mthil gsang — точка ладони. Расположена в центре ладони. Показания: бессонница, увеличение *лунг*, несварение. Прижигание в этой точке согревает организм.

srin lag gi rtse mo — точка кончика безымянного пальца. Расположена на кончике безымянного пальца руки. Показания: безостановочное носовое кровотечение.

dpyi mig gsang — точка вертлужной впадины. Расположена на расстоянии 1 *дзуб* вправо и влево от копчика. Имеет четыре боковых выхода, расположенных в четырёх направлениях на расстоянии 4 *сор* от главной точки. Показания: боли в тазобедренных суставах и пояснично-крестцовой области, ишиас.

pus mo'i sgo bzhi — точки колена. Точки, расположенные на расстоянии 1 собственного *цон* больного в четырёх направлениях по диагонали от центра коленной чашечки. Показания: плохое пищеварение, слезотечение, боль в икрах.

rkang 'theb spu 'khyil — точка большого пальца ноги. Расположена на основной фаланге большого

пальца ноги там, где обычно растут волосы. Показания: отекание яичек, нарушения речи (афазия), психические нарушения и тугоподвижность шеи.

rkang mthil gsang — точка подошвы. Общая точка и для кровопускания (см. *rgyu rtsa*), и для прижигания. Расположена в центре подошвы. Показания: боли в сердце, трудноизлечимые болезни сердца, эмоциональные и психические расстройства, расстройство *чхусер*, заболевания ног и глаз.

Указатель мест кровопускания, упомянутых в тексте[666]

Места для кровопускания, расположенные на голове и шее[667]

dpral rtsa — место для кровопускания, расположенное на 1 *сор* книзу от точки, находящейся в середине лба на линии роста волос. Показания: головная боль весной и осенью из-за расстройства *трипа*, тяжесть и боль в теменной области из-за перегревания у огня или на солнце, похмелье, а также сумасшествие и застарелый *чхампа*.

gser mdung dngul mdung — места для кровопускания, расположенные на линии роста волос, на 4 *сор* выше точки, которую находят, отступив на 1 *цон* вправо или влево от середины брови. С правой стороны — *gser mdung*, с левой стороны — *dngul mdung*. Имеется

666 Локализация и показания точек даны по изданию: *"bod lugs gso rig tshig mdzod chen mo"* (*mi rigs dpe skrun khang*. Pecin, 2006. 1054 pp., ill.)

667 См. приложение 3.

в виду участок правой и левой надблоковых вен. Показания: боль в области лба, невоможность поднять глаза, *щерцхаг, лингтог*, нарушения зрения, травмирование склер ресницей, песком и т.п.

lba rtsa — участок, расположенный под искривлёнными сосудами на верхнем крае ушной раковины. В этом месте прокалывают ухо. Ношение в месте прокола нити из собачьей шерсти или свинцовой проволоки помогает при болезни *бава*.

lce rtsa — два хорошо заметных сосуда, идущих по нижней поверхности языка. Это две глубокие вены языка. Показания: сильная жажда из-за *жара* сердца, плохой аппетит, заикание и трудности в произношении, трещины на языке, рвота из-за нарушения *трипа* и *бекен*.

mur gong 'phar rtsa — участок артерии, расположенный на покрытой волосами части виска. По-видимому, речь идёт о поверхностной височной артерии[668]. Показания: головная боль из-за *син* крови, острая зубная боль, а также головокружение, потеря сознания, бред, больного не держат ноги, он падает и катается по земле.

rna ba'i ljon shing — места для кровопускания, расположенные на расстоянии 1 *цон* вправо и влево от наружного слухового прохода. *Внешний* сосуд *rna ba'i phyi ljon*, расположенный позади ушной раковины, по-видимому, соответствует задней ушной вене, а *внутренний* сосуд *rna ba'i nang ljon* — поверхностной височной вене. Показания: глухота, заложенность уха, колющие боли в ухе, выделение крови и гноя и другие заболевания ушей, не связанные с *лунг*.

[668] Следует быть осторожным при кровопускании из этого сосуда, т.к. это артерия. Необходимы устные инструкции.

rtse chung — место для кровопускания, расположенное на расстоянии 1 *цон* и 1 *сор* от щитовидного хряща или на расстоянии 4 *сор* выше ключиц кзади от артерии. Имеется в виду участок наружной яремной вены. Показания: *син* мозга, внутренние кровотечения вследствие ранений и травм, *развитый жар* и *жар труг* в лёгких, усиление *жара* и крови в зубах, *болезнь дре*, усиление крови в лёгких, сердце, печени и рвота, *жар* из-за перелома костей черепа, вызванное расстройством крови онемение тела, бессознательное состояние.

thong rtsa — место для кровопускания, расположенное на шее на 1 *цон* кверху от точки *ske stong tsa ra khung*. Показания: искажённое или затуманенное восприятие из-за *жара* сердца, чувство распирания в верхней части тела из-за расстройства крови, кашель, потеря голоса.

Места для кровопускания, расположенные на верхних конечностях[669]

dpung rtsa — место кровопускания, расположенное на 3 *сор* книзу от края дельтовидной области плеча.

[669] См. приложение 4.

Соответствует участку латеральной подкожной вены руки. Показания: тяжесть и боль в верхней части тела из-за *жара* лёгких, короткое дыхание, головная боль, боли под рёбрами слева и справа, переломы костей черепа в виде вмятины, зубная боль.

mchin mkhris 'doms rtsa — место соединения сосудов *ru thung* и *mkhris pa bsha' rings,* расположенное на предплечье на расстоянии 8 *сор* от локтевого отростка. Является нижней ветвью срединной медиальной подкожной вены. Показания: присоединение расстройства *трипа* к *жару* печени, заболевание *чхингу*[670], отсутствие аппетита из-за болезней печени, желчекаменная болезнь.

rgyab rtsa drug 'dus — место для кровопускания, расположенное на тыльной стороне кисти на расстоянии 4 *сор* от лучезапястного сустава прямо над костью. Вероятно, речь идёт об участке медиальной подкожной вены руки. Показания: увеличение крови в желудке и печени, кашель и боль в верхней части тела, увеличение крови в матке, а также распространение *ньен-син* в желудке.

ru thung — место для кровопускания, расположенное на тыльной стороне предплечья на 4 *сор* ниже локтевого отростка. По-видимому, речь идёт о ветви медиальной подкожной вены руки. Показания: рассеивание *жара* и *чхусер* в печень, селезёнку и диафрагму, сильные боли из-за жара *труг*, усиление *жара* и крови в печени или скатывание *мугпо* в опухоль по *горячему типу* в печени, кровавый понос вследствие поражения желудка печёночной кровью, внедрение *жара* в тонкий кишечник, увеличение печени из-за интоксикации, глазное заболевание *марцхаг*, головная боль.

snod ka — место кровопускания, расположенное на предплечье на расстоянии 1 *сор* от локтевой ямки. Соответствует срединной вене предплечья. Показания: колющие боли в груди из-за увеличения в лёгких крови и гноя, затруднённое отхождение мокроты, затруднённое дыхание, боли в сердце или в печени, носовое кровотечение, онемение конечностей, болезни желудка, толстой кишки, желчного пузыря.

srin lag ryab rtsa — место для кровопускания, расположенное на тыльной строне пясти на 1 *цон* выше пястно-фалангового сустава четвёртого (безымянного) пальца. Речь идёт об участке одной из дорсальных пястных вен. Показания: острые боли из-за внедрения *жара* в желудок и тонкий кишечник, кровавый понос, внедрение *жара* в селезёнку, вздутие живота.

670 Тиб. *mchin rgud* — название заболевания печени, при котором происходит ослабевание её функций вплоть до полного их прекращения, наблюдается уменьшение и затвердение печени, а также скопление жидкости в брюшной полости. По-видимому, речь идет о циррозе печени.

Места для кровопускания, расположенные на нижних конечностях[671]

byin gzhug — место для кровопускания, расположенное на 1 *дзуб* кверху от наиболее выступающего места на бугре пяточной кости (1 *сор* кверху от подошвы). Соответствует малой подкожной вене ноги. Показания: рассеивание *жара* в почки, тяжесть в нижней части тела, слабость ног, боли в вертлужных впадинах, кровь в моче, жжение в мочеиспускательном канале, ранение нижней части тела, заболевания *злокачественный дре*[672] и *сурья*.

byin skyog — участок сосуда, идущего по нижнему краю икры и огибающего спереди наружную лодыжку. По-видимому, это ветвь малой подкожной вены ноги. Показания: падение печёночной крови в почки, опоясывающее чувство ломоты и боли в почках и пояснице, *сурья* почек, бесплодие из-за болезни матки, *дрег, друм*, накопление *чхусер* в суставах.

dreg rtsa — место для кровопускания на поверхностном сосуде стопы, которое находится в мышцах между большим и вторым пальцем ноги. Показания: заболевания *дрег, друм, чхусер, кангбам*.

gdong rtsa (chu ser gdong rtsa) — место для кровопускания, расположенное на 1 *чхаг* кверху от точки, находящейся на передней поверхности голеностопа посередине между внешней и внутренней лодыжками.

671 См. приложение 5.

672 Тиб. *'bras*.

Показания: болезни *ор, мучху, трипа кщая*, пожелтение кожи и склер, травматическое повреждение селезёнки, заболевание *дзе, щатра, щува* и *енпа*[673], а также отекание стоп, накопление *чхусер* в коленях и других суставах, онемение ног и застарелые язвы.

long rtsa — место для кровопускания, расположенное на 1 *цон* кверху от внутренней лодыжки. Речь идёт об участке большой подкожной вены ноги. Показания: кровавый понос из-за заболеваний толстой и тонкой кишки, *лантхаб*, задержка мочи, образование опухолей в матке, продолжительные менструации или их отсутствие, боли и отекание коленей — короче говоря, разнообразные болезни нижней части тела.

rgyu rtsa — место для кровопускания, расположенное на своде стопы. Здесь речь идёт об одной из подкожных вен стопы. Показания: колющие боли в сердце, трудноизлечимые заболевания сердца, увеличение крови или *жара ньен* в тонкой кишке.

673 Тиб. *g.yan pa* — кожное заболевание, при котором на теле появляются мокнущие высыпания, сопровождающиеся зудом. Возможно, имеются в виду такие заболевания, как экзема, нейродермит и т.п.

Традиционные единицы измерения

Меры длины

1 дзуб (тиб. *mdzub gang*) — мера длины, равная длине собственного указательного пальца от кончика до сустава проксимальной фаланги. Равен 6 *сор*.

1 чхаг (тиб. *chag gang*) — мера длины, равная собственному безымянному пальцу. Равен 4 *сор* или 2 *цон*.

1 цон (тиб. *tshon gang*) — мера длины, равная собственной ногтевой фаланге большого пальца. Равен 2 *сор*.

1 сор (тиб. *sor gang*) — мера длины, равная ширине собственного межфалангового сустава пальца руки, кроме большого. Равен 2 *пхюн*.

1 пхюн (тиб. *phun gang*) — половина *сор*.

Меры объёма

1 дре (тиб. *bre*) — в настоящее время обозначает объём 1,1 или даже ровно 1 л = 6 *пхюл*.

1 горсть (тиб. *khyor*) — столько, сколько помещается в одну ладонь с пальцами, сложенную лодочкой.

1 пхюл (тиб. *phul*) = 1/6 *дре*, то есть 183,3 или 166,7 мл.

Меры веса

1 гьяма (тиб. *rgya ma*) = 10 *санг* = 500 г в настоящее время, ранее — 373 г.

1 санг (тиб. *srang*) = 10 *шо* = 50 г в настоящее время, ранее — 37,3 г.

1 шо (тиб. *zho*) = 10 кар = 5 г в настоящее время, ранее — 3,73 г.

1 кар (тиб. *skar*) = 0,5 г в настоящее время, ранее — 0,4 г.

Краткий глоссарий медицинских терминов

бекен (тиб. *bad kan*, букв. «слизь») — одно из трёх *ньепа*, образованное из *первоэлементов воды*, *земли* и *пространства*. Основными его функциями являются удерживание вместе и обеспечение стабильности работы всех органов и систем организма, придание эмоциональной устойчивости. Помимо этого *бекен* создаёт и поддерживает основные ткани организма, лимфатическую систему, обеспечивает крепость и вместе с тем подвижность суставов и т.п.

белые каналы (тиб. *rtsa dkar*) — нервы, нервные окончания.

болезнь ньен (тиб. *gnyan nad*, букв. «опасное или тяжёлое заболевание») — общее название некоторых инфекционных заболеваний (как правило, вирусной этиологии), характерной чертой которых является тяжесть и быстрота течения. Традиционно считается, что эти заболевания вызываются очень мелкими ядовитыми микроорганизмами, называющимися *парпата* (тиб. *par pa ta*), которые внедряются в ор-

ганизм через нос, рот и поры кожи. После проникновения *парпата* в кровоток они распространяются по всему организму и вступают в конфликт с присутствующими там *естественными син*, в результате чего в ткани и выделения организма выделяется «яд взбешённых микроорганизмов». В силу высокой токсичности последнего для организма такие болезни тяжело протекают и опасны для жизни. Выделяют 18 видов болезней *ньен*.

восемь частей (*ветвей, тем*) ***медицины*** (тиб. *yan lag brgyad*): общая терапия, педиатрия, гинекология, демонология, лечение ран, токсикология (лечение отравлений), геронтология, сексология.

демоны гьялпо (тиб. *rgyal po*, букв. «царь») — название класса очень могущественных и наиболее злобных демонов, которые вредят исключительно из-за своей склонности причинять страдания. В отличие от других демонов вредят и не будучи оскорблёнными и потревоженными.

демоны лу, наги (тиб. *klu*) — змееподобные духи воды, обитающие в источниках, реках, озёрах, морях и т.д. Обладают змеиными телами с головами людей. Это спокойные существа, которые вредят только в случае, если вода в месте их обитания загрязнена или осушена. В состоянии гнева сильны и опасны. Их демоническое воздействие — причина проказы и множества других заболеваний и нарушений.

«Джеринг» (тиб. *bye ring*) — сокращённое название знаменитого текста «Десять миллионов наставлений, подобные реликвиям» (Меннгаг Джева Ринсел,

тиб. *man ngag bye ba ring bsrel*), написанного выдающимся врачом Зуркхаром Ньямни Дордже (тиб. *zur mkhar mnyam nyid rdo rje*) (1439–1475).

дзе (тиб. *mdze*) — название трудноизлечимой болезни, вызываемой смятением *чхусер* и нарушением равновесия между *ньепа*, сопровождающимся инфицированием болезнетворными микроорганизмами. В настоящее время идентифицируют как проказу, лепру.

дзо (тиб. *mdzo mo*) — хайнык, помесь яка и коровы или быка и самки яка.

«**Дополнительная тантра**» (тиб. *phyi ma rgyud*) — название последней из «Четырёх тантр» («Чжуд Ши»), которая содержит 25 глав, посвящённых рецептуре и технологии приготовления различных лекарственных составов и технике проведения процедур. Кроме этого в «Дополнительную тантру» входят две главы, описывающие диагностику по пульсу и моче. И ещё две главы (сверх 25), в которых содержатся наставления о самой сути «Четырёх тантр» и о передаче текста от учителя ученикам.

за (тиб. *gza'*) — вредоносное влияние планет, вызывающее одноимённую болезнь.

конь лекарства (тиб. *sman rta*) — название жидкости, которой запивают лекарство, или субстанции, которая проводит его в сосуды и ускоряет действие, например кристаллический сахар (при болезнях *трипа*), неочищенный тростниковый сахар (при болезнях *лунг*) или мёд (при болезнях *бекен*).

кханда (тиб. *khaN Da*) — название лекарственной формы, представляющей собой сгущённый экстракт.

лантхаб (тиб. *glang thabs*) — внезапно возникающие сильные боли в желудке и кишечнике, обусловленные различными причинами, колики.

лунг (тиб. *rlung*., букв. «ветер») — одно из трёх *ньепа*, образованное *первоэлементами ветра* и *пространства*. Оно ответственно за все импульсы и движения в теле и управляет сознанием, чувствами, психикой, умом, восприятием органов чувств, нервной системой. Кроме этого, оно контролирует дыхание, кровообращение, равновесие в тканях и координацию чувств.

«***Лхентаб***» (тиб. *lhan thabs*) — сокращённое название текста «Дополнение к “Тантре наставлений” — меч, рассекающий петлю преждевременной смерти, камфара, успокаивающая жар и боль» (тиб. *man ngag yon tan rgyud kyi lhan thabs zug rngu'i tsha gdung sel ba'i katpUra dus min 'chi zhags gcod pa'i ral gri*), написанного Деси Сангье Гьяцо (тиб. *sde srid sangs gyes rgya mtsho*, 1653–1705), регентом Пятого Далай-ламы. Этот текст посвящён вопросам частной патологии и является дополнением к третьей части «Четырёх тантр». В этой работе автором были отобраны самые эффективные методы лечения и диагностики всех известных медицине того времени заболеваний. Структура трактата в целом соответствует структуре «Тантры наставлений», однако введены дополнительные главы по тем вопросам, которые, по мнению автора, в «Тантре» или упущены, или изложены недостаточно полно [см.: Тибетский медицинский трактат «Лхантхабс»/пер. А. Кособурова. Улан-Удэ, 1997–2003].

мучху (тиб. *dmu chu*) — название тяжёлого заболевания, развивающегося вследствие отсутствия или ненадлежащего лечения болезни *ор*. Характерным симптомом *мучху* является отекание всего тела или внутренних органов. Вероятно, асцит или другие виды водянки могут рассматриваться как виды этого заболевания.

ньен (тиб. *gnyan*) — воспаление, вызванное какой-либо инфекцией.

ньен-рим (тиб. *gnyan rims*) — сочетание терминов *болезни ньен* и *болезни рим*. По сути это то же самое, что и *ньен*, при этом здесь подчёркнуто, что это заразные заболевания (*рим*).

ньепа (тиб. *nyes pa*, санскр. *доша*) — три жизненных начала: *лунг, трипа* и *бекен*. Согласно воззрениям тибетской медицины, они присутствуют в организме с момента его зарождения и до момента разрушения (смерти). Пока баланс трёх *ньепа* не нарушен, они обеспечивают развитие и нормальное функционирование организма, а также физиологическое старение и смерть. В этом случае их также называют *созидающими силами* (тиб. *'du ba*). Нарушение баланса *ньепа* приводит к заболеваниям. Поэтому их ещё называют *прямыми причинами болезней* (тиб. *nad kyi nye rgyu*).

огненная теплота (тиб. *me drod*) — теплота, выделяющаяся при переваривании пищи, и вообще интенсивность процессов метаболизма.

осадок (тиб. *snyigs ma*) — остаточная часть, отделяемая на каждом этапе последовательной трансформации пищи в ткани тела. Как правило, выводится из организма в виде различных выделений (кал, моча, выделения из ушей, носа и глаз, половых органов, кожное сало, ногти, волосы, половые клетки).

отсечение последствий (тиб. *rjes gcod*, букв. «отсечение хвоста») — мероприятия, направленные на то, чтобы не возникало осложнений и болезнь не возвращалась.

первоэлементы (тиб. *'byung ba*) — пять элементов: *земля* (тиб. *sa*), *вода* (тиб. *chu*), *огонь* (тиб. *me*), *ветер* (тиб. *rlung*), *пространство* (тиб. *nam mkha'*) — представляют собой самые глубокие и тонкие аспекты и являются фундаментальной основой всего. В частности, с ними соотносят ткани и процессы, происходящие в организме. Например, *первоэлементу земля* соответствуют твёрдые ткани тела — мышцы, кости и т.п., из органов чувств — нос, а также способность ощущать запахи. Кроме этого, с влиянием данного *первоэлемента* связан тот факт, что организм человека имеет форму, вес, плотность и т.д. Качества *первоэлемента воды* проявляются в крови и других жидкостях, из органов чувств ему соответствуют язык, а также способность различать вкусы. Под влиянием этого *первоэлемента* организм не распадается на отдельные части, а представляет собой и функционирует как единое целое. Качества *первоэлемента огонь* проявляются в температуре тела, окраске органов и тканей, из органов чувств ему соответствуют глаза и способность видеть и различать формы и т.п. Под влиянием этого *первоэлемента* происходит созревание, то есть поддержание всех систем

и процессов в организме на оптимальном уровне. Качества *первоэлемента ветер* проявляются в дыхательной системе и всех её функциях. Из органов чувств ему соответствуют кожа и способность осязать. Под влиянием этого *первоэлемента* происходит рост и развитие — как всего организма, так и его частей. Наконец, качества *элемента пространство* проявляются в существовании внутренних и наружных отверстий и полостей. Из органов чувств ему соответствуют уши и способность слышать. Влияние этого *первоэлемента* заключается в самой возможности существования вещей и явлений.

плохая кровь (тиб. *ngan khrag*) — нечистая кровь, образующаяся в печени из-за попадания туда *осадка* вместе с *прозрачным соком*, что происходит вследствие плохого пищеварения в желудочно-кишечном тракте (*нарушение переваривания прозрачного сока*). Согласно воззрениям тибетской медицины, является причиной большинства хронических болезней.

плотные органы (тиб. *don lnga*) — сердце, лёгкие, печень, почки, селезёнка.

полые органы (тиб. *snod drug*) — желудок, тонкая кишка, желчный пузырь, толстая кишка, мочевой пузырь, *самсеу*.

прозрачный сок (тиб. *dwangs ma*) — 1) в тибетской медицине так называется одна из семи основных *тканей тела*. Он содержит питательные вещества из переваренной пищи. Эта жидкость циркулирует по всему организму и питает все ткани, органы и системы. Хотя *прозрачный сок* присутствует во всём

организме, в основном он находится в сердце, кровеносных сосудах, лимфатической системе, коже и мягких тканях организма; 2) на каждом этапе трансформации пищи в ткани тела так называется экстракт одной ткани, служащий основой формирования другой (например: *прозрачный сок* крови превращается в мышечную ткань, *прозрачный сок* мышечной ткани — в жировую и т.п.).

пять амрит (тиб. *bdud rtsi lnga*): *ba lu, shug pa, mtshe ldum, mkhan skya, 'om bu.*

пять корней (тиб. *rtsa ba lnga*): *ra mnye, nye shing, lca ba, ba spru, gze ma.*

пять действий (*пять назначений*) (тиб. *las lnga*): 1) *лечение маслом;* 2) *слабительные;* 3) *рвотные;* 4) *назальные лекарства;* 5) *питательные клизмы* (*джамци*).

римдро (тиб. *rim gro*) — общее название для ритуалов, направленных на устранение препятствий для долгой жизни и здоровья: начитывание мантр, подношение торма, ритуал выкупа и т.д.

сабдаг (тиб. *sa bdag*) — демоны — хозяева местности, духи — защитники земли, которые реагируют негативно, только если их потревожить.

самсеу (тиб. *bsam se'u*) — согласно традиционным описаниям, это орган, вырабатывающий половые клетки, — половые железы. В настоящее время под этим названием понимают яичники у женщин и семенной пузырёк у мужчин.

син (тиб. *srin*) — паразиты, а также микроорганизмы. Этот общий термин включает как патогенные организмы, так и нормальную микрофлору человека.

«Тантра наставлений» (тиб. *man ngag rgyud*) — название третьей из «Четырёх тантр», содержащей подробные сведения по этиологии, классификации, симптоматике, лечению и *отсечению последствий* заболеваний. Содержит 92 главы.

«Тантра объяснений» (тиб. *bshad rgyud*) — название второй из «Четырёх тантр», содержащей в кратком виде всю теорию тибетской медицины. Состоит из 31 главы, объединённой в 11 *мест*.

«Тантра основ» (тиб. *rtsa rgyud*) — название первой из «Четырёх тантр», описывающей основы тибетской медицины. Состоит из 6 глав.

традиция джанг (тиб. *byang lugs*) — одна из двух наиболее влиятельных медицинских школ средневекового Тибета, основанная Джангпой Намгьялом Драгзангом (тиб. *byang pa rnam rgyal grags bzang*) (1395–1475).

традиция зур (тиб. *zur lugs*) — название одной из двух наиболее влиятельных медицинских школ, основанной Зуркхаром Ньямни Дордже (тиб. *zur mkhar mnyam nyid rdo rje*) (1439–1475).

три жгучих (тиб. *tsha ba gsum*): *pi pi ling, pho ba ris, sga.*

три красных (тиб. *dmar po gsum*): *tshos, btsod, 'bri mog.*

три лекарства чхусер (тиб. *chu ser sman gsum*): *spos dkar, so ma rA dza, thal ka rdo rje.*

три плода (тиб. *'bras bu gsum*): *a ru ra, ba ru ra, skyu ru ra.*

три плода для «низа» (тиб. *smad 'bras gsum*): см. *три разных плода.*

три прохладных (тиб. *bsil gsum*): *cu gang, gur gum u li shi*, если заболевание поразило верхнюю часть тела (например, расстройство *лунг* в *канале жизни*); *cu gang, gur gum* и *sug smel*, если болезнь поразила нижнюю часть тела (например, проблема в почках).

три разных плода (тиб. *'bras sna gsum*): *a 'bras, sra 'bras, 'jam 'bras.*

три це (тиб. *rtse gsum*): *ma ru rtse, lang thang rtse, byi tang ga.*

трипа (тиб. *mkhris pa*, букв. «желчь») — одно из трёх *ньепа*, образованное *первоэлементами огня* и *пространства*. Оно управляет метаболическими процессами в организме, в частности пищеварением, обменом веществ, зрением, терморегуляцией, волей и интеллектом.

цампа (тиб. *rtsam pa*) — традиционная еда тибетцев, представляющая собой муку из прокалённого ячменного зерна.

чанг (тиб. *chang*) — тибетский алкогольный напиток, который получают, сбраживая зерно.

«Четыре тантры» («Чжуд Ши») (тиб. *rgyud bzhi*) — базовый текст тибетской медицины, состоящий из четырёх частей (тантр): «Тантра основ», «Тантра объяснений», «Тантра наставлений» и «Дополнительная тантра».

чулен (тиб. *bcud len*, букв. «извлечение соков») — метод, позволяющий продлить жизнь и улучшить общее самочувствие благодаря восстановлению ослабленных тканей тела лечебным экстрактом, извлечённым из цветов, минералов и др. ингредиентов.

чхусер (тиб. *chu ser*, букв. «жёлтая жидкость») — так в тибетской медицине называется жидкость соломенного цвета, преимущественно локализованная

в коже и мышечной ткани, а также в суставах. Она считается *прозрачным соком* пузырной желчи и в настоящее время идентифицируется как лимфа. Также к *чхусер*, по-видимому, можно отнести тканевую, суставную и серозную жидкости, серозный экссудат и т.п.

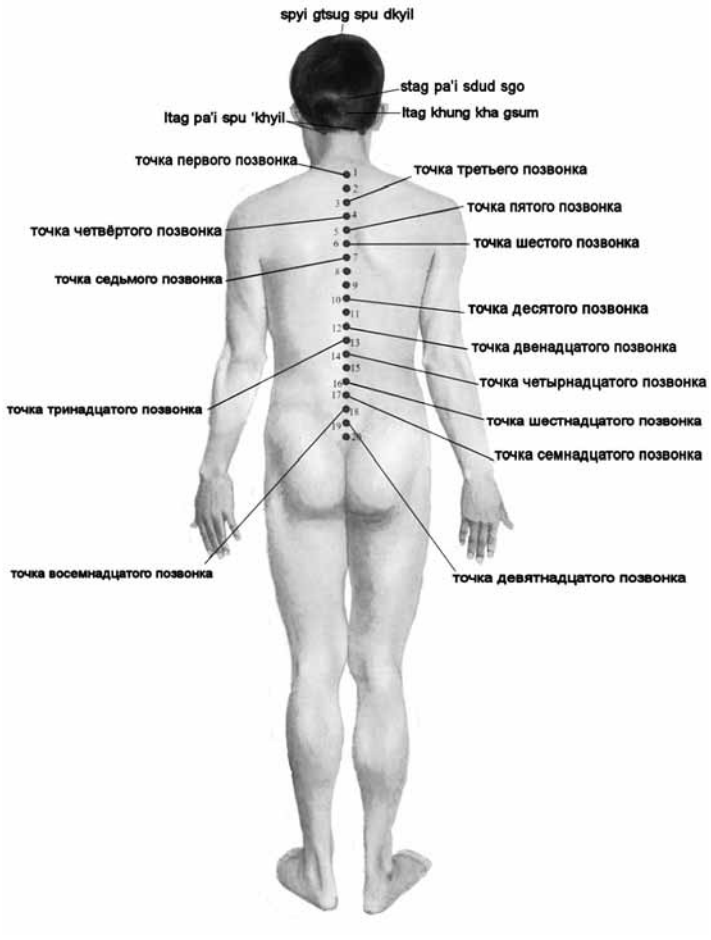
шесть хороших (тиб. *bzang po drug*) — собирательное название шести видов сырья: *dza ti, li shi, cu gang, gur gum, sug smel, ka ko la*.

«Эвам» (тиб. *e waM*) — обобщённое название двух трактатов Карма Нгелег Тензина (тиб. *karma nges legs bstan 'dzin*, род. 1732) по клинической медицине, составленных аналогично «Лхентабу».

эффект зи (тиб. *bzi*) — психоактивное действие некоторых лекарств, содержащих сильнодействующие компоненты.

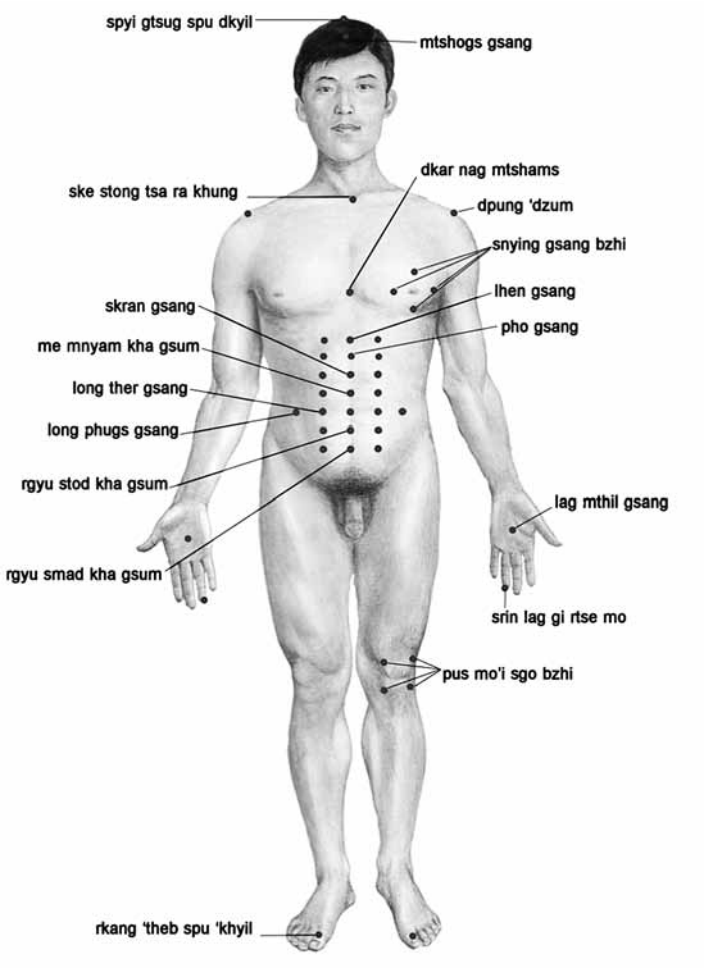
Приложение 1

Точки спины и задней стороны тела



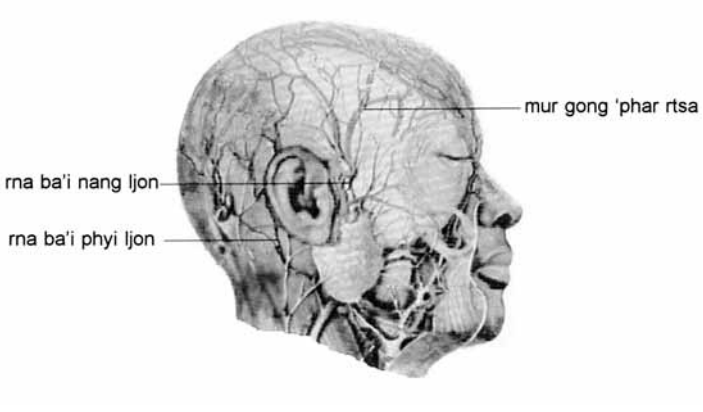
Приложение 2

Точки передней стороны тела



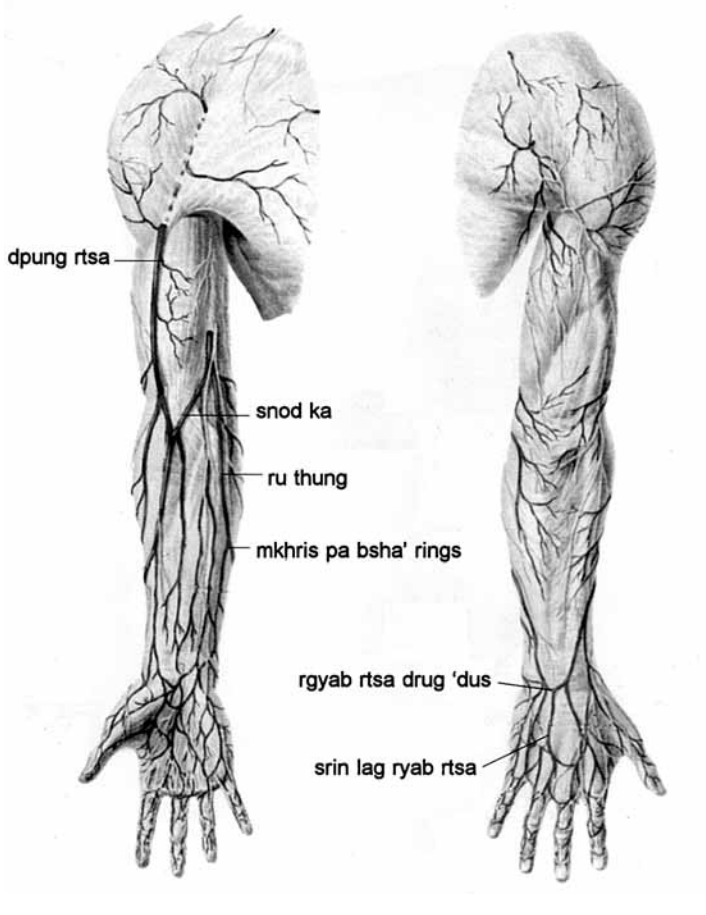
Приложение 3

Места для кровопускания, расположенные на голове и шее



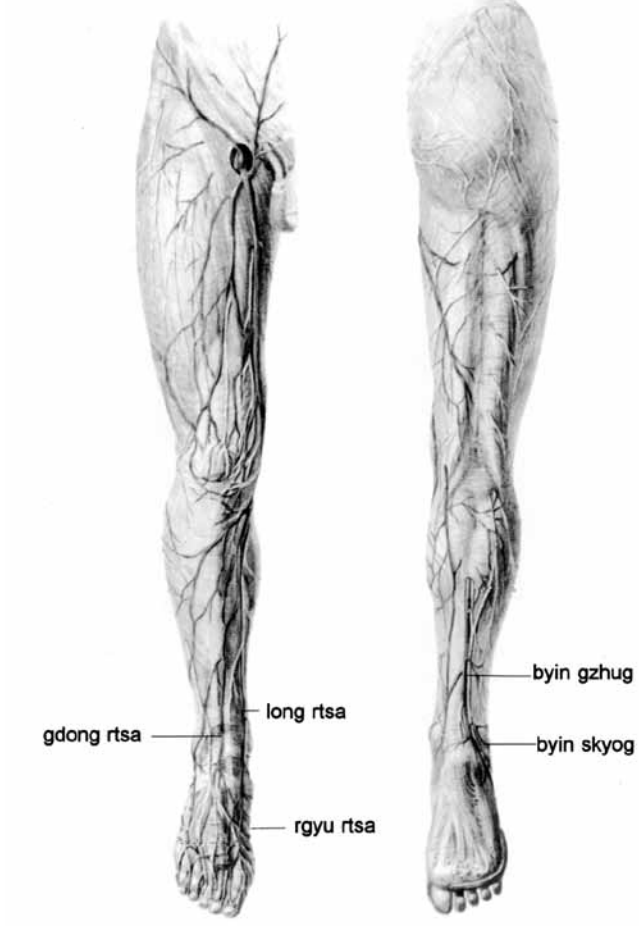
Приложение 4

Места для кровопускания, расположенные на верхних конечностях



Приложение 5

Места для кровопускания, расположенные на нижних конечностях



Международная Академия Традиционной Тибетской Медицины (МАТТМ)

МАТТМ основана в 2006 г. Важнейшие задачи: поддержание живой традиции, сохранение эффективности в современном мире, обеспечение наивысшего стандарта обучения и практики, предоставление точной информации о возможностях традиционной тибетской медицины (ТТМ).

Ректор и основатель МАТТМ — доктор Нида Ченагцанг. Преподаёт тибетскую медицину и другие естественные науки своего народа в нескольких десятках стран: Италии, Германии, Австралии, США и др., а также в России, в том числе в Бурятии и на Украине.

Темы семинаров:

ТТМ 4 года — четырёхлетний курс по ТТМ на основе базового текста «Чжуд Ши».

Ютог Ньингтиг — духовные практики для врачей и целителей.

Лечение мантрами — исцеление звуком голоса.

Саче — тибетская геомантия, гармонизация пространства дома и его окружения.

Сон и сновидения — физиология процесса, анализ сновидений, йога сна.

Астрология — тибетская биоритмология.

Диета — наука о питании в ТТМ.

Как жить не болея — профилактика в ТТМ.

Кунье — тибетский массаж и внешние процедуры.

Интернет-ресурсы:

www.iattm.net (международный веб-сайт),
www.iattm.ru (Россия),
http://www.ttmsib.ru/ (Сибирь),
www.yuthokling.info (Бурятия),
www.iattm.com.ua (Украина),
www.sorig.net (Тибет, на тибетском языке),
www.yuthok.net (традиция Ютог Ньингтиг),
www.sorigastro.com (тибетская астрология).

Серия «Самадхи»
Научно-популярное издание

Джамгон Конгтрул Йонтен Гьяцо

РУКОВОДСТВО ПО ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Зинтиг: Капли нектара —
избранные заметки для начинающих врачей

Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Нариньяни*
Арт-директор *Макс Костенко*

Перевод с тибетского *Анастасии Тепляковой*
Корректоры *Сергей Гуков, Анастасия Усачёва*
Оригинал-макет: *Инна Горцевич*
Дизайн переплёта: *Макс Костенко*

ОРИЕНТАЛИЯ
127276, Москва, ул. Ботаническая, д. 14
Тел.: (495) 212–17–98
www.orientbook.ru
Для писем: orient@orientbook.ru

Формат 84 x 108/32. Подписано в печать 09.10.2014
Печать офсетная. Усл. печ. л. 15.12
Тираж 1000 экз. Заказ №