

3-1-2

དེ་ནས་སྟོན་པ་དང་སྒྲིབ་ཅིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། ཀྱི་དང་སྒྲིབ་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག

Then the Master, Sage Rigpai Yeshe said these words, “O Great Sage, listen.

དང་པོ་ཉེས་གསུམ་གསོ་བའི་སྐབས་བསྟན་པ། རླུང་དང་མཁྱིམ་པ་བད་ཀན་གསུམ་དུ་བཤད། །

First, the category on healing the three nyespa is explained under the three chapters of *rlung*, *mkhris pa*, and *bad kan*.

དེ་ལ་རླུང་ནི་ནད་ཀྱན་འབྱུག་པའི་སྟུ། རྩ་འབྲེན་མཐུག་སྟུད་འཛོར་དང་ཁུབ་པར་བྱེད། རང་རླུང་གཏུག་ཅིང་ནད་མང་རྩལ་པའི་བྱིར། རྩོག་མར་རླུང་གི་བཅོས་ཐབས་བཤད་པར་བྱ། །

Of these, the treatment of *rlung* disorder is explained foremost because *rlung* is the cause of disturbing all disorders. It acts in preceding, concluding, dispersing and spreading disorders, and it possesses an afflictive nature, causing disturbance in a large number of disorders due to its rough characteristic.

ཀྱི་དང་སྒྲིབ་ཆེན་པོ་མ་ཡེངས་གུས་པས་ཉོན། །

O Great Sage, listen respectfully without distraction.

རླུང་གི་ནད་ལ་རྩ་རྒྱུ་རྒྱུན་དབྱེ་བ་དང་། རྟགས་དང་བཅོས་ཐབས་རྣམ་པ་ལྔ་ཡིས་བསྟན། །

Rlung disorders are revealed under five headings: causes, conditions, classification, signs and symptoms, and treatment methods.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

རླུ་ནི་མ་རིག་ལས་བྱུང་འདོད་ཆགས་ཀྱིས། བསྐྱེད་རླུང་མཚན་ཉིད་དུག་ལྡན་ཐ་མལ་གནས། །

Arisening from attachment *rlung* is caused by ignorance and is endowed with six characteristics when in a balanced state is the cause of *rlung* disorders.

དེ་རྒྱུན་ཁ་དང་ཡང་རྩལ་བསྟེན་དགས་དང་། ཆགས་པས་དུབ་དང་སྟོ་དང་གཉིད་ཆག་དང་། རྩོ་སྟོང་ལུས་ངག་བྱ་བ་དྲག་ཤལ་དང་། རྩོག་མང་ཟགས་དང་འབྱུ་སྟུགས་དྲག་པོས་བཏབ། བསེར་བྱས་བྱས་དང་ག་ཆད་བྱས་པ་དང་། ལྷ་ངན་སེམས་ལས་ཁ་ཡི་ལས་ཆེས་དང་། བརྩད་མེད་ཁ་ཟས་ཡན་ལ་གཏད་པ་དང་། ཤྱགས་བཀག་པ་དང་ནན་གྱིས་བཅོར་བ་ཡི། །

The conditions are excessive intake of a diet having a bitter taste and light and rough potency, exhaustion from overindulgence in sexual activity, deprivation of food or sleep, engaging in strenuous physical and verbal activities on an empty stomach, excessive bleeding, severe diarrhea and vomiting, overexposure to cool breeze, exhaustion from prolonged crying, experiencing extreme grief, excessive mental or verbal activities, prolonged intake of innutritious foods, and forcibly retaining or expelling the waste products of the body.

ཀློང་ནད་དང་པོར་རང་གནས་འཕེལ་ཞིང་གསོག་རང་གི་རྩ་སྟོབས་རྒྱས་ནས་ཀློང་ཕྱད་སྤོང་། ཀློང་དྲག་གསོག་ལྷང་དུས་གཅིག་བྱེད་པའང་ཡོད། ལངས་ནས་འཇུག་སྒོ་དྲག་ཞུགས་རང་རྟགས་སྟོན། བདེ་མེད་རྒྱུ་ནད་དྲག་ཅུ་ཙུ་གསུམ་འབྱུང་།།

This conditions initially lead to an increase and accumulation of *rlung* in its own locations. When the accumulated *rlung* develops and encounters immediate conditions, this results in its manifestation. However, accumulation and manifestation can occur simultaneously when faced with strong conditions. After manifestation, *rlung* passes through the six modes of entrance and exhibits its signs and symptoms, resulting in the scourge of the sixty-three types of *rlung* disorders.

དེ་ལ་དབྱེ་ན་སྦྱིད་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས། སྦྱི་ལ་དབྱེ་ན་རིགས་དང་གནས་སྤྱུ་སྦྱར། །

Rlung disorders are classified into two types: general and specific. The general disorders are further classified into two groups based on their type and location.

རིགས་ནི་གཞན་རྒྱུད་ལོག་པའི་ལམ་ཞུགས་པ། །

Rlung disorders classified based on their type are depended disorders: these combine with others and trespass into the other's path.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

རྒྱུད་ནད་ཨ་ཕརྟ་དང་ད་ཀན་གཉིས། འབྲམ་པ་ཉམས་དང་ལྷེ་ལྷེ་བ་ཕྱོགས་གཅིག་གྲག་ཚ་འཛིན་གཞོགས་བྱེད་སྐྱམས་དང་ལུས་ཀྱན་སྐྱམས། ཤིང་རེངས་དཔུང་འཇའ་བི་ཤ་ཅོ་དང་ནི། སྒ་འཐེང་དང་ནི་བརྒྱ་རེངས་ཅེ་སྦྱང་མགོ་ཚེར་མ་གཟུགས་འཁུམས་ཁ་ལི་རྒྱུ་བཅེ་དང་། རྒྱུ་བ་ཚ་བ་ཞེས་བྱ་ཉི་ཤུར་བཤད། ཁདོར་བསྐྱས་རེངས་འཁུམས་སྐྱམས་དང་སྒྲིས་པ་དང་། འཕྱེས་གཟེར་འཕྱེས་དང་བོག་པ་བརྒྱུད་དུ་བསྐྱུ། །

These can be summarized into eight categories: rigidity, contraction, athropy, swelling, lameness, sharp pain, delirium, and loss of consciousness.

གནས་ནི་རང་རྒྱུད་གཞོད་བྱ་ལ་ཞུགས་པ། །

Rlung disorders classified according to location are independent disorders, as these only inhabit their objects of affliction.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

ལྷགས་གྲམ་ཤར་རྒྱས་རྩ་རྒྱ་བ་དང་། །རྩས་ལ་ཞེན་དང་དོན་བབས་སྒྲིབ་དུ་ལྷུང་། །དབང་པོ་ལྡ་ལ་མེ་ཉོག་ཤར་བའོ། །

These *rlung* disorders spread on the skin, develop into muscle tissues, circulate through the vessels, adhere to the bones, invade the vital organs, descend into the vessel organs, and manifest through the five sensory organs.

དེ་ལ་དང་པོ་ལྷགས་ལ་གྲམ་པ་གཅིག་གཉིས་པ་ཤ་དང་ཚེལ་ལ་འབྱུགས་པ་གཉིས། །གསུམ་པ་རྩ་རྒྱ་ཁྲག་ལ་འབྱུགས་པ་གསུམ། །བཞི་པ་རྩས་ཚེགས་རྒྱུད་དང་བརྩུད་འབྱུགས་བཞི། །ལྡ་པ་སྒྲོ་སྒྲིབ་མཆེན་མཆེར་མཁལ་འབྱུགས་ལྔ། །དྲུག་པ་ཟས་དང་མ་འབྱུ་བའི་གནས། །མཁྲིས་པ་བཤང་གཅི་མངལ་དུ་འབྱུགས་པ་བདུན། །དབང་པོ་མགོ་མིག་ན་བ་སྒྲ་སོ་དང་། །ཀུན་ལ་འབྱུགས་དང་ཉི་ཤུ་བརྒྱད་དུ་བཤད། །

Of these, the first one is that which spread on the skin. The second affects two sites, the muscle and fat tissues. The third affects two locations, the channels, ligaments and blood. The fourth affects four sites, the bone, joints, bone marrow, and reproductive substances. The fifth affects five locations, the lungs, heart, liver, spleen and kidneys. The sixth affects the seven sites of the stomach, the undigested site, digested site, gallbladder, rectum, urinary bladder and uterus. *Rlung* disorder affecting the head, eyes, ears, nose, teeth, and the whole body makes a total of twenty-eight locations.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

མདོར་བསྡུས་མགོ་རྒྱུད་སྒྲིབ་རྒྱུད་སྒྲོ་རྒྱུད་དང་། །མཆེན་རྒྱུད་པོ་རྒྱུད་ལང་རྒྱུད་མཁལ་རྒྱུད་བདུན། །

These can be briefly condensed into seven groups: *rlung* disorders of the head, heart, lungs, liver, stomach, large intestine and kidneys.

བྱེ་བྲག་དབྱེ་བ་སྟོག་འཛིན་བྱེན་རྒྱུ་དང་། །བྱེ་བྱེད་མེ་མཉམ་ཐུར་སེལ་རྒྱུད་པ་ལྔ། །བད་ཀན་མཁྲིས་པར་འབྲེས་པས་བརྩ་བ་བཤད། །

The specific category involves the five types of *rlung* – life sustaining *rlung*, ascending *rlung*, pervasive *rlung*, fire-accompanying *rlung*, and descending *rlung* – and the ten combined disorders constituted by combining each of these five types with *bad kan* and *mkhris pa*.

བརྟག་པའི་ཐབས་ལ་རྣམ་པ་གསུམ་ཡིན་ཏེ། །སྒྲོང་བ་རྒྱ་ཡི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ་དང་། །མཚན་ཉིད་རྟགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པ་དང་། །ཤན་གཞོན་གོམས་པའི་སྒྲོ་ནས་བརྟག་པའོ། །

The diagnostic methods are of three types: diagnosis based on the causes and conditions of the disorder, diagnosis based on assessment of the beneficial and harmful effects of diet and lifestyle.

དང་པོ་སྔོང་བ་རྒྱལ་བརྟག་པ་ནི། ཤོང་གི་ཟས་དང་སྦྱོང་ལམ་རྒྱུན་རྒྱུ་ལས་གཞན་མི་
སྲིད། དེ་ཕྱིར་དང་པོ་རྒྱལ་བརྟག་གཅེས་པ་ཡིན། །

First, in the diagnosis based on causes and conditions, the aforementioned diet and lifestyle verifies whether the illness is aggravated; if so, it can be none other than **rlung** disorder. Therefore, it is essential to first examine the causes and conditions of the disorder.

མཚན་ཉིད་རྟགས་ལ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས། །

The diagnosis based on signs and symptoms is of two types: general and specific.

སྦྱི་རྟགས་ཅུ་ནི་སྔོང་ལ་རྒྱལ་བ་དང་། རྒྱུ་ནི་རྒྱ་འབྲ་དྲངས་ལ་ལོག་རྗེས་སྒྲ། འཁྲོ་འདྲོད་ཤུས་འདེབས་ཤེས་པ་ཡང་ལ་
འཕྱོ། མགོ་བོ་ཟེ་འཁོར་རྒྱ་བ་ཁྱུར་ལ་འཕྲོག་ཤིང་སྒྲུ་དམར་རྒྱུ་ཁ་རོ་བསྐྱ་བ་བྲོ། གཟེར་འཕོ་གང་འདར་འགྲུལ་བྱུ་
བྱུག་དང་སྒྲུ་མ། རེངས་འཁུམས་བྱེ་ཆག་འབྲིན་དང་དགྲིས་སྒྲུ་བྱེད། འགྲུལ་ན་བྱུག་ཆེ་སྦྱི་བཅེ་སྦྱུ་བསེར་བྱེད། གཉིད་
མེད་གཡལ་འདར་རྒྱུང་འདྲོད་ཆོག་པ་བ། དཔྱི་རྟེན་རྩས་ཆོགས་མ་ལུས་བརྒྱུད་སྒྲུ་བྱེད། ལྷག་པ་བྲང་དང་སྦྱར་
འགྲུལ་བྱུག་ཅིང་གཟེར། རྒྱུང་གསང་རྒྱུ་མས་ནི་ཁ་བྱེ་མནན་ན་ན། རྒྱོང་སྦྱགས་བྱེད་ཅིང་ཐོ་རངས་སྦྱི་གསོབ་ལྷ། སྦྱོ་
འཕྲོག་དགོང་དང་ཐོ་རངས་བྱེ་རྗེས་ན། །

The general signs and symptoms of **rlung** disorders are as follows: pulse having an empty and floating nature, transparent water-like urine that becomes lighter after the process of transformation, yearning to move, sighing, unstable and delirious mind, dizziness, tinnitus, dry, reddish and rough tongue, lingering astringent taste in the mouth, shifting pain, shivering with cold, pain that spreads with movement, lassitude, rigidity and contracture of the limbs, a sensation of the muscles or skin being parted or bones being broken, bulging eyes, sensation of the body being tethered, tenderness of the hair follicles, chills, sleeplessness, yawning, tremors, pandiculation, irritability, trashing sensation at the hips, waist and joints, sharp pain in the nape, chest and jaws, opening of **rlung** points eliciting pain when pressed, dry heaves, expectoration of foamy sputum at dawn, abdominal distention and rumbling, and exacerbation of the condition at dawn, dusk, and after food is digested.

བྱེ་བྲག་བརྟག་པ་རྒྱུང་གིས་སྦྱར་པོར་བསྐྱུས། འཁུམ་ཞིང་དྲན་མེད་མིག་ཉར་དབྱགས་འབྲིན་དཀའ། དེ་མིང་རྒྱུང་ནད་
ཨ་ལྷ་ནར་བཤད། །

The following are specific signs and symptoms of **rlung** disorders: **a wa rta** is characterized by stooping of the body, groaning, loss of memory, a fixed gaze, and difficulty in exhalation due to **rlung**.

ད་ནན་ཕྱིར་དགྱེ་བྲང་འབྱར་གཉའ་བ་བསྐྱངས། །རྟག་པ་དགྱེ་ལ་སོ་འཆའ་སྒྱ་བར་སྒྱག་མགོ་དང་འགམ་བ་རྒྱབ་ན་
སྐད་མི་ཕྱིན། །མིག་ཏར་གཡལ་འབྱང་ཅིབ་ལོགས་གཉིས་སུ་བྱག་།

Da rgan phyer dgye is characterized by a prominent chest, shortening of the neck, chattering teeth, frothy vomiting, pain in the head, cheeks and upper back, inability to speak, fixed gaze, yawning, and pain at both sides of the ribcage.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

ད་ནན་ནང་གྲག་ན་ཚུལ་དེ་འདྲ་ལ། །སྐྱེ་བསྐྱངས་བྲང་དུ་བསྐྱས་ཏེ་རོ་སྟོད་འབྱར། །

Da rgan nang gug has symptoms similar to those listed above and exhibits retraction of the neck and chest curved inwards, resulting in hunchback.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

འགམ་བ་ཉམས་བ་འཐམས་འཕྱང་འབྱེད་འཇུག་ཉམས། །

'gram pa nyams pa is characterized by limited jaw mobility due to a clenched or suspended mandible.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

ལྷེ་ལྷིབ་བཟའ་བདུང་སྒྲ་དཀའ་སྒྲགས་ལྷིབ་ཐེན། །

Lce ldib is characterized by difficulties in eating, drinking and speaking, and by dumbness, unclear speech, and stuttering.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

གཞོགས་གཅིག་གྲག་པ་ཁ་ཡོ་མགོ་བོ་འདར། །ཆོག་ཐོགས་མིག་རེངས་དན་ཉམས་གཉིད་ལོག་དངངས། །

Gzhogs gcig dug is characterized by facial paralysis, head tremor, stuttering, fixed eyes, weak memory, and fright on awakening from sleep.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

རྩ་འཛིན་རྒྱང་ཁག་སྤྱི་བོའི་རྩར་ཁྱགས་ཏེ། །ནད་ཚབས་དྲག་ལ་སྤྱི་གཙུག་ག་མདོག་ནག་།

Rtsa 'dzin is an acute condition in which **rlung** and blood infiltrate into the cerebral vessels causing darkening at the crown.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

གཞིགས་ཕྱིད་སྐམས་པ་ཚོར་མེད་བྱ་བ་ཉམས། །

Gzhogs phyed skams is characterized by a loss of sensation and motor dysfunction on one side of the body.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

ལུས་ཀུན་སྐམས་པ་ཐམས་ཅད་དེ་དང་འདྲ། །

Lus kun skams affects the whole body, exhibiting symptoms similar to those of *gzhogs phyed skams*.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

ཤིང་རིངས་དགྱེ་དགྱུ་མི་ཤེས་ཤིང་ལྷར་རིངས། །

Shing rengs is characterized by a stiff body like a stick, with loss of extension and flexion.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

དཔུང་འཇའ་ཕྱག་ལྷགས་འདེགས་སོགས་བྱ་ཉམས་ན། །

Dpung 'ja' is a condition that affects the shoulder, causing a limited range of movement, such as when lifting.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

བི་ཤ་ཙེ་ནི་ལག་སྟོར་བྱ་བ་ཉམས། །

Bi sha tshe is characterized by dysfunction of finger movement.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

སླ་འཐེང་བརྒྱ་ནང་ཁྱ་བ་ལ་ལྷགས་པས། །འགྲོ་འདར་ཚིགས་སྟོད་འཐེང་ཞིང་རྒྱ་བ་འཕྱེས། །

Sra 'theng is a condition that affects the ligaments of the thigh, causing a tremor while walking, loose joints, limping, and lameness.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

བརྒྱ་རིངས་བད་ཀན་ཚེལ་འཕེལ་བརྒྱ་ཅུས་ཞིན། །གང་ཞིང་ཚོར་མེད་འདེགས་དཀའ་ཕྱི་བའོ། །

Brla rengs is characterized by a feeling of cold, loss of sensation, difficulty in lifting the legs, and heaviness due to excessive accumulation of bad kan and fats in the thigh bone.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

རླུང་ཁྲག་སྤུས་མོར་སྒྲངས་པ་ཅེ་སྤྱང་མགོ།

Ce sbyang mgo is characterized by swelling of the knee caused by accumulation of rlung and blood.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

ལོང་མོར་ཁྲགས་པ་རླུང་ནད་ཚོར་མ་སྟེ།

Tsher ma is a condition affecting the ankle.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

ཉིང་རྩུར་ཁྲགས་ན་བྱིན་རིངས་གཟུགས་འཁྱུམས་ཡིན།

Gzugs 'khums is a condition that affects the ligaments of the heels, causing calf muscle stiffness.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

གཟུགས་འཁྱུམས་བི་ཤ་ཅེ་འདྲོམ་ཁ་ལིར་བཤད།

Kha li is the combined condition of gzugs 'khums and bi sha tshe.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

རྩུང་པ་བརྩེ་བ་རྩུང་བརྩེ་ཞེས་བྱ་སྟེ།

Rkang pa brtse is characterized by a pricking sensation in the feet.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

རྩུང་པ་ཚ་བ་བྱོད་བཅས་འགྲོ་ཆེ་ཆ།

Rkang pa tsha ba is characterized by warm feet and burning sensation while walking.

? надо изменить предложение, чтобы избежать большой буквы в транслитерации

མདོར་བསྡུས་རེངས་འཁུམས་དགེ་དགུ་བརྒྱུད་བསྐྱམ་ཉམས། སྐྱམས་པ་ཚོར་མེད་བྱ་ཉམས་ཤ་ལྷགས་འབྱར། སྒྲོས་པ་གཡོ་ཞིང་སྐྱངས་ལ་འཕེལ་འབྱེ་བྱེད། འབྱེས་པ་སྤང་བཤལ་རྐྱང་པ་སྤྱི་ལ་བཅ། གཟེར་བ་ཀར་བྱག་ནད་དྲག་ངེས་མེད་འཕོ། འཕྱོས་པ་གཉིད་མེད་མང་སྤྱང་བྱོ་དགོད། རྒྱགས་པ་སྒྲོབས་དང་དྲན་ཉམས་སྤྱི་མི་ཤེས། །

Briefly, **rigidity and contraction** are characterized by a loss of movement, such as extention and flexion of the body and the limbs. **Atrophy** is characterized by a loss of sensation, dysfunction and emaciated body. **Swelling** is characterized by unlocalized swelling that fluctuates. **Lameness** is characterized by disfunction of the lower extremities, heaviness, and numbness of the feet. Sharp pain is characterized by excruciating and unlocalized pain. **Delirium** is characterized by insomnia, talkativeness, and crying, dancing and laughing. **Dumbness** is characterized by a weak body and memory as well as an inability to speak.

? названия болезней (но не симптомы) нужно изменить на транслитерацию, изменить порядок слов в предложении чтобы избежать большой буквы и отметить жёлтым в тибетском тексте.

གནས་དང་སྤྱར་ན་ལྷགས་ལ་རྒྱུད་གྲམ་པ། གས་སྐྱམ་རེག་པ་རྩལ་ལ་བརྩེ་བ་ཡིན། ཤར་ལྷགས་སྐྱངས་རྩལ་མདོག་འགྱུར་འབྱུང་བ་འབྱུང་། ཚེལ་ལྷགས་ཡི་འཁུས་ལུས་སྐྱངས་མེན་བྱ་སྤྱེད། རྩར་ལྷགས་རྩ་དེ་སྤྱང་ལ་སྒྲོས་པོར་སྐྱངས། ལྷག་ལྷགས་གཉིད་ཆེ་རྩ་དམར་མདོག་མི་སྤྱག་ཁུ་བར་ལྷགས་པ་ཞ་རེངས་འཐེང་པར་བྱེད། རུས་ལྷགས་བྱག་ཆེ་ཤ་སྐྱམས་ཉམ་སྒྲོབས་འཛད། ཚིགས་ལྷགས་སྤྱང་སྒྲོབ་སྐྱངས་ནས་ད་རྐན་འགྱུར། རྐྱང་ལྷགས་གཉིད་མེད་དྲིས་སེམ་བཙོར་ན་པན། ལུ་བར་ལྷགས་པ་སྐྱམ་མམ་མདོག་འགྱུར་ལྷག་སྤྱིང་ལྷགས་སྤྱང་གང་ཤུས་འདེབས་ཤེས་པ་འཕྱོ། སྒྲོར་ལྷགས་བྱང་སྐྱངས་མི་ཁོགས་སྤྱ་གསོབ་ལ། མཆེན་ལྷགས་བཀེས་དུས་གཡལ་མང་འཕྱོངས་ནས་ན། མཆེར་ལྷགས་ལུས་སྐྱངས་སྒྲོ་འཁྱོག་སྤྱང་དུ་གཟེར། མཁལ་ལྷགས་མཁལ་རྐྱང་ན་ཞིང་རྩ་བ་འོན། ཟས་ལ་རྒྱུད་ལྷགས་ཁ་ཟས་ཟོས་རྩེས་ན། མ་ལུའི་གནས་ལྷགས་སྤྱེག་སྤྱེག་ཡི་ག་འགག་སྒྲོ་འཁྱོག་སྒྲོམ་དང་ཆེ་ལ་དབྱགས་མི་བདེ། ལུ་བའི་གནས་ལྷགས་གཟེར་ཞིང་སྒྲོ་འཁྱོག་བྱེད། བཤང་འགག་རྩ་སྤྱི་རྐྱང་པ་མཐུག་ཏོ་ན། མཁེས་ལྷགས་སྒྲོ་གཟེར་འཇུ་དཀའ་མིག་སྤྱིན་སེར། བཤང་ལྷགས་རྒྱུད་འབྱེལ་རྩལ་སྐྱམ་སྤྱ་བཅས་འབྱུ། གཅིན་ལྷགས་སྐྱང་པ་བསལ་སྒྲོ་སྤྱི་འམ་སྤྱི། མངལ་ལྷགས་འབྱར་འབྱེལ་མངལ་ལྷག་སྒྲོམ་མམ་འཛག་མགོར་ལྷགས་མགོ་འཁོར་བྱེ་འཁྱོམ་བརྐྱང་མི་ཚུགས། མིག་ལྷགས་རྩ་དམར་ལྷག་སྐྱམ་བསེར་བྱ་གཞོད། རྩ་བར་ལྷགས་པ་ལུར་འཁྱོག་སྤྱང་སྐྱམ་གཟེར། སྤྱར་ལྷགས་སྤྱ་འགག་རྩ་འཛག་ངོ་མི་ཚོར། ཁོར་ལྷགས་བེར་བ་ལངས་ནས་ན་ཞིང་སྐྱངས། ལུས་ཀུན་ལྷགས་པ་ཀུན་བྱབ་སྤྱི་རྩགས་འད། །

The signs and symptoms of **rlung** disorders based on location are as follows: Dispersion of *rlung* disorder in the skin causes roughness, irritation, and a sensation that the skin is cracked. Infiltration of *rlung* disorder into the muscle tissues causes swelling, roughness, discoloration and pimples. Infiltration into the fat tissues leads to anorexia, swelling of the body, and nodular growth. Infiltration into the channels makes them empty and dilated. Infiltration into the blood causes excessive sleep, reddening of the blood vessels, and an unpleasant appearance. Infiltration into the ligaments causes lameness, stiffness, and limping. Infiltration into the bones causes severe pain, weight loss, and weakening of the body strength. Infiltration into the joints causes a sense of hollowness and inflated swelling of the joints, and leads to abnormal curvature of the spine. Infiltration into the bone marrow causes insomnia and a tethering sensation, with relief when pressure is applied. Infiltration into the reproductive fluid causes depletion,

color changes, and excessive discharge. Infiltration into the heart causes exertion of pressure in the upper back, sighing, and mental instability. Infiltration into the lungs causes facial swelling, difficult expectoration, and drooling of frothy sputum. Infiltration into the liver causes excessive yawning when hungry and pain as if the liver were sagging. Infiltration into the spleen causes swelling of the body, abdominal distention and rumbling, and pain in the spleen. Infiltration in the kidneys causes pain in the kidney and waist region, and deafness. Infiltration into food in the stomach causes pain after food intake. Infiltration into indigested site causes eructation, vomiting, anorexia, abdominal distention and rumbling, extreme thirst, and breathing difficulties. Infiltration into the digested site causes sharp pain, abdominal distention, sharp pain, weak digestion, and yellow sclera. Infiltration into the feces causes whirling of **rlung**, and constipation or noisy diarrhea. Infiltration into the urine causes a cold and bloated bladder, and scanty or frequent urination. Infiltration into the uterus causes menstrual blood clots, and amenorrhea or menorrhagia. Infiltration into the head causes dizziness, vertigo, and loss of balance. Infiltration into the eyes causes bloodshot eyes, sensation of the eyeballs protruding, and exacerbation on exposure to breeze. Infiltration into the ears causes tinnitus, a sensation of emptiness and earache. Infiltration into the nose causes nasal congestion, runny nose, and loss of the sense of smell. Infiltration into the teeth causes numbness, pain, and swelling. Infiltration into the whole body shows general symptoms of all **rlung** disorders.

མདོར་བསྟུན་མགོ་རྒྱུད་མགོ་འཁོར་ན་བ་འུར། རྒྱུག་ཅིང་ལངས་ན་འབྲེལ་བྱ་བྱི་ཡུལ་འཁྱོམ། རྫིང་རྒྱུད་ལུས་འདར་
 རྫོང་རྒྱུངས་ཤེས་བ་འབྱུལ། རྩ་འཆལ་མགོ་འཁོར་གཉིད་རྒྱང་ཤུ་ཡིས་འདེབས། རྫོ་རྒྱུད་གཉིད་རྒྱང་ཁོགས་དཀའ་རྩ་
 བསོབ་ལ། ལུས་རྒྱུངས་རྒྱུག་དང་མིག་རྒྱངས་ལུས་རྫོ་མང་། ཁཆིན་རྒྱུད་ལྷག་ཅིང་རྫོང་གཟེར་བཤུལ་ཏ་ན། ཁ་ཟས་ཡི་
 བར་མི་འོང་མིག་མི་གསལ། དགོང་དང་མོ་རངས་མཆིན་བ་འཕྱོང་ཐག་ཆད། སྤོ་རྒྱུད་དབྱུགས་ཤོད་སྤོ་ལ་རྫོང་ལྷག་
 ལྷེད། སྤོ་བ་འབྲལ་སྟུང་ཐོས་རྗེས་བདེ་བར་མངོན། སྤོང་རྒྱུད་སྤོ་འཁྱོག་འབྱུ་དང་འོག་རྒྱུང་མང་། ཁའལ་རྒྱུད་མའལ་
 ཤོད་ན་ཁིང་ན་བ་འུར། །

Briefly, **rlung** disorders of the head cause dizziness, tinnitus, vomiting, fainting, and experiencing vertigo while standing up. **rlung** disorders of the heart cause body tremor, pressure of the upper body, hallucinations, indulgence in inconsequential talking, giddiness, loss of sleep, and sighing. **rlung** disorders of the lungs cause loss of sleep, difficult expectoration, drooling of foamy sputum, exertion of pressure on the upper body, nausea, puffy eyes, and frequent coughing at night. **rlung** disorder of the liver cause eructation, sharp pain in the upper back and **bshul sha**, loss of appetite, blurred vision, and the sensation of sagging of the liver at dawn and dusk. **rlung** disorders of the stomach cause breathlessness, distention, empty eructation, a pricking sensation, and relief after food intake. **rlung** disorders of the large intestine cause abdominal distention and rumbling, diarrhea, and excessive flatulence. **rlung** disorders of the kidneys cause pain at the kidneys and waist, and tinnitus.

ནང་ཆོག་ས་ཁྱེད་ནང་རྣམ་ལྟ་ནང་གྱུར་རྟགས།

The symptoms of the five types of *rlung* disorders are as follows:

སྒྲིབ་རྒྱུ་ཟས་རྒྱུ་སྒྱུང་དང་དྲག་ཤུལ་ལས། ཤུགས་བཀག་བཅོར་བས་འབྲུགས་ཏེ་མགོ་བོ་འཁོར། རྟིང་འཕྱོས་དབྱགས་སྒྱུང་དཀའ་ཞིང་མི་མེད་ལྟོ། །

Life-sustaining *rlung*, which is disturbed by a diet having a rough potency, fasting, strenuous activities, and suppressing or forcing out the natural urges, shows symptoms such as giddiness, mental instability, and difficult inhalation and swallowing.

སྟོང་རྒྱ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་བཀག་དང་ཅུ་དགོད་དྲགས། ལུས་སྡི་བཏེག་པས་འབྲུགས་ཏེ་དིག་ཅིང་སྒྲིབས། སྒྲིབ་དཀའ་སྟོབས་རྒྱུང་ཁ་ཡོ་དྲན་བ་ཉམས། །

Ascending *rlung*, which is disturbed by suppressing eructation and vomiting, excessive crying or laughing, and lifting heavy loads, shows symptoms such as stuttering, dumbness, difficulty speaking, a weak body, facial paralysis, and a weak memory.

ཁྱབ་བྱེད་འགོ་འདྲག་ཅིང་མོ་དྲགས་པ་དང་། འཇིགས་དང་ཡི་མུག་ཁ་ཟས་རྒྱུ་པས་འབྲུགས། རྟིང་སྒྲིབས་བརྒྱལ་འབོག་མང་དུ་སྒྲིབ་དང་། འགོ་འདྲོད་འཇིགས་སྒྲིབ་མི་སྟན་ཆོག་གིས་སྟོང་། །

Pervasive *rlung*, which is disturbed by excessive walking or sitting, strenuous sports activities, fear, depression, and a diet having rough potency, shows symptoms such as a sensation of the heart being twisted, fainting, talkativeness, restlessness, fear and panic, and is exacerbated upon hearing unpleasant words.

མཉམ་གནས་འབྱུང་དཀའ་ཟས་དང་ཉེན་གཉིད་ཀྱིས། འབྲུགས་པས་ཕོ་བ་གྲང་ཞིང་ཟས་མི་ལེན། རྒྱུག་ཅིང་ཁ་ཟས་མི་འབྱུག་སྒྲིབ་ཁྲོས། །

Fire-accompanying *rlung*, which is disturbed by intake of indigestible food and daytime sleep, shows symptoms such as a cold stomach, loss of appetite, vomiting, indigestion, and amalgamation of blood and food particles in the stomach due to blockage of gastric channels.

ཐུར་སེལ་བཤང་གཅི་བྱེན་དང་ཁུ་བ་ཡི། ཤུགས་བཀག་བཅོར་བས་འབྲུགས་ཏེ་རུས་མིག་ཁོལ། ཡན་ལག་འབྲུལ་འབྱེས་དབྱགས་ངན་ངི་རྒྱ་སྟོང་། །

Descending *rlung*, which is disturbed by forceful suppression or expelling of fecal matter, urine, flatus, and reproductive substances, shows symptoms such as unlocalized pain in the joints of the lower body, loose joints, lameness, and obstruction of the flatus, feces, and urine.

དེ་དག་གང་ཡང་མཁྱིམ་པར་འདྲེས་པ་ཡིས། ཁྲ་བ་སྦྱེ་ཞིང་མིག་ཚུ་སེར་བར་བྱེད་། བད་ཀན་འདྲེས་པས་སྦྱི་བསིལ་
སྒྲིངས་པར་འགྱུར། །

Any of these *rlung* disorders, when combined with *mkhris pa*, increase the body heat and cause yellowing of the eyes and urine, and when combined with *bad kan*, cause a heavy, cool body and mental dullness.

ཕན་གཞོན་བཞེན་པའི་སྒོ་ནས་བརྟག་པ་ནི། །ཤ་ཆང་བྱར་མར་བྲོད་བཅུད་བཞེན་པ་དང་། །བསྐྱུ་མཉེ་མེ་ཉིས་བྲོས་ཤིང་
འགྲངས་ན་བདེ། །ཚུ་གང་བ་དར་ལོ་ཤུར་གཡེར་མ་ཇ། །བཀའ་སྒོམ་གང་དང་སྦྱ་བརྗོད་ཉལ་པོ་དང་། །གཉིད་ཆག་
སེམས་ལས་གཞོན་པས་རྒྱུད་དུ་ཤིས། །

The diagnosis based on assending the beneficial and harmful effects of diet or lifestyle confirms *rlung* disorder when there is a feeling of well-being on taking warm and nutritious foods such as meat, *chang*, jaggery (*bu ram*), and butter, administering oil massage, keeping warm with a fire or the sun, and on a full stomach; or when there is worsening of the condition on taking cold water, cow buttermilk, stale leafy vegetables, guinea pepper, tea, and in the state of hunger, thirst, cold, excessive talking and sexual intercourse, lack of sleep, and mental stress.

མདོར་བསྟུས་དང་པོ་ནས་སྦྱོད་གཞོན་པས་བསྐྱང་། །བར་དུ་རྩ་རྩོད་ཚུ་དྲངས་གཡལ་འདར་རྒྱུད་། །སྦྱ་བཙེ་དགོང་དང་
ཐོ་རངས་ལྷ་རྩེས་ན། །ཤ་མ་བསིལ་གཞོན་བྲོད་བཅུད་ཕན་འགྱུར་བ། །ནད་གང་ཡིན་ཡང་རྒྱུད་གི་མི་འགྱུར་རྟགས། །

In summary, a disorder that initially results from unwholesome food and an unwholesome lifestyle, and exhibits signs and symptoms of empty pulse, clear urine, yawning, tremor, pandiculation, and tenderness of the hair follicles, with aggravation of the problem at dusk and dawn as well as after food is digested, and finally, shows worsening of the condition on contact with cold and a sense of well-being on contact with a warm and nutritious nature, has the typical characteristics of a *rlung* disorder.

བཙོས་པའི་ཐབས་ལ་སྦྱོད་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས། །

The treatment methods are of two types: general and specific.

སྦྱོལ་བཙོས་ཐབས་ནས་སྦྱོད་སྟན་དཔུང་བཞི། །

The general treatment is of four types: diet, lifestyle, medicine and therapy.

དང་པོ་ནས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བཙོས་པ་ནི། །ཟླ་དང་བཙོང་སྒོག་ཟན་སྐམ་ཅུས་ཚོད་དང་། །ལྷག་ཤ་རྟ་བོང་འཕྱི་བ་མི་ཡི་ཤ །ལོ་
ཡིབ་བྱ་རམ་མར་རྟིང་འབྱུ་མར་དང་། །ཟན་བྲོན་འོ་མ་ཆང་དང་བྱར་ཆང་སྟགས། །བྲོ་ཞིང་སྦྱུམ་བཅུད་ནས་ཀྱིས་བཙོས་
པར་བྱ། །

First, treatment through diet includes administration of foods having warm, oily and nutritious qualities, such as nettle, onion, garlic, dried tsampa dough, bone soup, meat from sheep, horse, donkey or marmot, **mi sha**, well preserved aged meat, jaggery (**bu ram**), aged butter, seed oils, warm cooked tsampa dough, milk, **chang**, and **bur chang**.

གཡེང་བ་མེད་པའི་མུན་ཁུང་དྲོ་བའི་གནས། གོས་མཐུག་གཉིད་ལོག་སྟན་ཆོག་སྤྲོ་བ་དང་། ཡིད་དུ་འོང་བའི་གོགས་
ཀྱིས་བཅོས་པར་བྱ། གཞོན་ཅིང་སྦྱིད་པའི་ཟས་སྦྱོད་དུས་ཀུན་སྤང་། །

Treatment through lifestyle involves staying in a dark, warm place devoid of distraction, being heavily clothed, sleeping, speaking pleasant words, and being accompanied by loved ones. Harmful diets and lifestyles that give rise to the condition should be avoided at all times.

སྟན་ནི་ཁུ་བ་ཆད་དང་འདོན་སྦྱོར་དང་། བྱེ་མ་སྟན་མར་ལྷ་ལས་དང་པོ་ནི། བྱེ་ལོང་སོག་ཡུ་གཞུག་ཆུང་བསྐྱས་
ཁུའམ། ཁུས་བ་སྟན་ཆོགས་བསྐྱས་ཁུར་སྦྱོད་བཏབ་བཏང་། ཁྱུང་ནད་མ་ལུས་ཀུན་ལ་པན་བ་ཡིན། ཤ་མར་བྱར་རྩིང་ཆད་
དུ་བསྐྱས་པའི་ཐང་། ཁྱུང་ནད་ཀུན་སེལ་མཆོག་དུ་སོ་ལ་པན། རྩ་ཏི་ཁ་རུ་ཆ་དང་ཤིང་ཀུན་བཏང་། རྩིང་དང་སྟོག་
ཅར་ཞུགས་པའི་ཁྱུང་རྩ་མས་སེལ། ཞུག་མགོ་ལོ་གསུམ་ལོན་པའི་བསྐྱས་ཁུ་ལ། ཤིང་ཀུན་སྤྲོ་དང་རྒྱུ་ཆ་ཁ་ཆར་
བཏབ། ཁྱུང་ནད་ཀུན་འཛོམས་ཁུང་པར་མགོ་ཁྱུང་སེལ། སྤྲོ་དང་ཤིང་ཀུན་བསྐྱས་པའི་ཁུ་བ་ལ། ཁ་རུ་ཆ་བཏབ་ཁྱུང་
ནད་ཀུན་ལ་པན། ཁུང་པར་པོ་ལོང་ཁྱུང་དང་རྩིང་ཁྱུང་སེལ། སྤྲོ་དང་གོ་རྩོད་རྩ་ཏི་བསྐྱས་པའི་ཐང་། ཁྱུང་ནད་མ་ལུས་
འཛོམས་ཤིང་དུན་བ་གསལ། །

The medicine is of five types: soup, **chang**, expellant compounds, powders, and medicinal butter. Among these, the first one constitutes administering a soup prepared from the heel bone, inferior part of the scapula and coccyx, or a soup prepared from assorted bones with addition of condiments. This is beneficial against all **rlung** disorders. A decoction prepared from chang with addition of meat, butter and aged **bur** (jaggery) cures all **rlung** disorders and is particularly helpful for the teeth. Adding **dza ti**, **kha ru tshwa** and **shing kun** to the above decoction relieves **rlung** disorders that have infiltrated the heart and life channel. A soup prepared from the three-year preserved head of a sheep with addition of **shing kun**, **sga**, **rgyam tshwa** eliminates all **rlung** disorders and cures **rlung** disorders of the head in particular. A decoction prepared from **sga** and **shing kun** with addition of **kha ru tshwa** is beneficial against all **rlung** disorders and particularly cures **rlung** disorders of the stomach, colon and heart. A decoction prepared from **sga**, **go snyod**, and **dza ti** eliminates all **rlung** disorders and sharpens memory.

ཆད་ནི་ཁུ་བ་ར་མཉེ་ཟན་ཆད་ལ། གོ་ཡི་ཆད་བསིངས་ཁྱུང་ནད་མ་ལུས་འཛོམས། མཆོག་དུ་མཁལ་རྟེན་སྦྱང་གི་ཁྱུང་ལ་
པན། །(འདི་ལ་སོགས་ཏེ་སྦྱོར་སྤྱེད་སྟན་མིང་སོ་སོར་མཆན་བྱས་མི་གསལ་བ་རྩ་མས་བྱི་རྒྱུད་བཞིན་རྟོགས་པར་བྱའོ།) ཁུ་
རམ་ཆད་གིས་ཁྱུང་ནད་ཐམས་ཅད་འཛོམས། དེ་བཞིན་མར་ཆད་གང་ཁྱུང་སེལ་བར་བྱེད། གཟེ་མའི་ཆད་གིས་ཁུས་
ཁྱུང་མཁལ་ཁྱུང་སེལ། རྩོང་ཆོར་ཁུས་ཆད་ཁུས་པའི་ཁྱུང་ལ་པན། །

Prepare **chang** from **lca ba**, **ra mnye**, and tsampa dough, add **gro chang**, and strain. This preparation eliminates all types of **rlung** disorders, and is specifically effective against **rlung** disorders of the kidneys, waist and lower body. **Bu ram chang** eliminates all types of **rlung** disorders. Similarly, **mar chang** cures cold **rlung** disorders. **Gze ma chang** cures **rlung** disorders of the bones and kidneys. **Rus chang** prepared from the bones of a two-year-old lamb is beneficial against **rlung** disorders of the bones.

འདོན་ལ་དཀར་འདོན་དམར་འདོན་སྐྱར་འདོན་དང་། སློག་འདོན་བཞི་ལས་དང་པོ་ཅག་བཅད་མར། ཚེས་ཕྱེ་འོ་ལ་སློམ་སྐྱར་བ་འོ་མར་བཅོས། སྐྱ་དང་རྒྱམ་ཆ་བཏབ་པ་དཀར་འདོན་ཡིན། ལྷག་ཤིང་ཁུ་བར་སྐྱར་བ་དམར་འདོན་འོ། སྐྱར་འདོན་ལྷགས་པའི་སྐྱམ་ལ་ཉེ་ཏུ་བྱས། མར་རྩིང་བྱ་རམ་སྐྱ་བཏབ་བཅོས་པའོ། སློག་འདོན་སློག་སྐྱ་ཚེས་པར་བཅོས་ལ་བསྐྱར། མར་དང་ཅུས་ཁུ་རྒྱམ་ཆའི་ཕྱེ་བཏབ་བཅོ། དེ་རྩམས་གང་ཡང་རྒྱུད་ནད་མ་ལྷས་འཛོམས། ལྷས་ཀྱི་སྟོབས་སྦྱེད་དབང་ཤེས་གསལ་བར་བྱེད། རི་ཐང་མཚམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་བདུད་ཅི་འདྲ། །

Expellant compounds are classified into four types: dairy products, meat, **chang** and garlic. First, the dairy expellant compound is prepared by boiling a paste of roasted barley and clarified butter in milk and then adding **sga** and **rgyam tshwa**. The meat expellant compound is prepared by combining the above dairy compound with a soup made of sheep meat. The **chang** expellant compound is prepared by boiling the distilled extracts of matured **chang** and then adding aged butter, **bu ram** (jaggery) and **sga**. The garlic expellant compound is prepared by boiling well-cooked mashed **sgog** with addition of butter, bone soup, and **rgyam tshwa**. Any of these expellant compounds eliminates all types of **rlung** disorders, enhances the strength of the body, and brightens the senses. They act as a nectar in treating **rlung** disorders at the borderline of hot disorder.

ཕྱེ་མ་རྩ་ཏི་ཤིང་ཀུན་ཁ་རུ་ཆ། ཅོབས་རུ་ཆ་དང་རྒྱམ་ཆ་ཆ་བ་གསུམ། ཤིང་ཆ་སེ་འབྲུ་ལྷག་སྐྱེལ་ཨ་རུ་ར། སློ་ཏེས་སློག་སྐྱ་བྱར་དཀར་བརྒྱད་འབྱུར་སྐྱར། རྩ་ཏི་ཤིང་ཀུན་གང་ཅུང་གཅོ་བོར་བཏང་། ཅུས་བརྒྱད་གསུམ་མམ་བརྒྱད་བཞིའི་ཁུ་བས་དབུལ། སྟོད་སྦང་ཕྱི་ནད་རྒྱུད་ཀུན་འདི་ཡིས་འཛོམས། །

Medicinal powder is prepared by compounding **dza ti**, **shing kun**, **kha ru tshwa**, **tsabs ru tshwa**, **rgyam tshwa** and **tsha bag sum** (three hot medicines), **shing tsha**, **se 'bru**, **sug smel**, **a ru ra**, **sle tres**, **sgog skya**, **bur dkar** (white jaggery) at eight-fold total quantity using either **dza ti** or **shing kun** as the principal ingredient. When this is taken with either a soup made from the three nutritious bones or a soup made from the four essences, it eliminates all **rlung** disorders that affect the upper, lower, external, and internal body.

སྐན་མར་ཁ་རུ་ཆ་དང་པི་པི་ལིང་། ཨ་རུ་འབྲི་མར་རྒྱུད་ནད་སྟོང་ལ་པན། སེ་འབྲུ་ལྷག་སྐྱ་དང་ཅི་ཏུ་ག་པི་པི་ལིང་དང་འབྲི་མར་རྒྱུད་རྩམས་འཛོམས། མེ་དྲོད་སྦྱེད་ཅིང་སླེམ་པོ་རྒྱུས་པར་བྱེད། སློག་སྐྱ་བྱར་མར་སྐྱར་བ་ནས་གསེབ་མནན། རྒྱུད་ནད་མ་ལྷས་འཛོམས་པའི་སྐན་མཚོག་ཡིན། རྩ་ཏི་ཁ་རུ་ཆ་དང་ཤིང་ཀུན་དང་། ཨ་རུ་ར་དང་འབྲི་མར་རྒྱུད་རྩམས་འཛོམས། དེ་བཞིན་བཅོན་དུག་ཅུས་ཆེན་འབྲས་བུ་གསུམ། ཅོ་བ་ལྷ་ཡི་སྐན་མར་སྐྱར་བར་བྱ། །

Medicinal butter prepared from *kha ru tswa*, *pi pi ling*, *a ru ra*, and '*dri*' butter is beneficial against numerous *rlung* disorders. Medicinal butter prepared from *se 'bru*, '*u su*, *sga*, *tsi tra ka*, *pi pi ling* and '*dri*' butter eliminates all *rlung* disorders, generates *me drod*, and helps to gain weight. Medicinal butter prepared by keeping the mixture of *sgog skya*, *bur* (jaggery), and *mar* (butter) beneath a heap of barley is the best medicine to eliminate all *rlung* disorders. Medicinal butter prepared from *dza ti*, *kha ru tswa*, *shing kun* and *a ru ra* mixed with '*dri*' butter eliminates all *rlung* disorders. Likewise, medicinal butter can also be prepared from *btsan dug*, *rus chen*, '*bras bu gsum*' (three myrobalan fruits) and *rtsa ba lnga* (five roots).

དཔྱད་དུ་མར་རྩིང་དོད་ཀྱི་འཇམ་ཚི་བཏང་། ཡུ་རུ་ར་དང་སྒྲིག་སྒྲུ་རྒྱུ་མ་ཚད་དང་། འབྲུ་མར་སྒྲུ་བའི་རེང་བུས་སྦང་རྒྱུ་སེལ། འདྲ་གཞན་གོགས་བྱས་སྒྲུ་ལྷན་འཇམ་པོས་སྦང་། འབྲུ་མར་རྩིང་པས་ལུས་ཀྱི་བྱུགས་ལ་མཉེ། གཞེར་སར་འབའ་ཆ་རུས་རྩིང་བཅོས་པས་བདུག་སྒྲ་ཆོགས་རུས་པ་བཅོས་པའི་ཆངས་ལུས་བྱ། དེ་ཡི་ཞག་གིས་ལུས་ཀྱི་བྱུག་ཅིང་མཉེ། སྒྲུ་མ་འཆོས་དུགས་ཀྱིས་གཞེར་དང་བཅེ་བ་འཛོམས། རེངས་འཁུམས་ལ་སོགས་ཇི་ལྟར་འདོད་པ་འགྲུགས། རྩོལས་འཕེལ་དོད་འབར་སྒྲེམ་པོ་རྒྱས་པར་བྱེད། འདྲ་གཞན་འདྲེས་ན་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་སྦང་། སྦྱི་གཙུག་ཡན་སྟོང་ཆོགས་པ་དང་པོ་དང་། དུག་བདུན་བཅུ་དུག་དཀར་ནག་མཆོམས་རྣམས་བསྟེན།

For external therapies, apply a mild enema with warm, aged butter, and a suppository prepared from *a ru ra*, *sgog skya*, and *rgyam tshwa* mixed with clarified butter to relieve *rlung* disorders of the lower body. If other disorders are aggravated, perform mild purgation with oil. Massage the entire body with aged seed oil. Apply a compress on the painful area, prepared by boiling '*ba' cha*' and aged bones. Carry out a steam bath prepared by boiling assorted bones and massage the entire body with grease from the boiled bones. Such oil therapies and compresses eliminate sharp pain and tenderness of the hair follicles, facilitate extension and flexion of the body as desired, increase body strength, promote digestive heat, and help to gain weight. Avoid these therapies if *rlung* disorder is associated with other disorders. Perform moxibustion on the crown of the head, the first, sixth, seventh and sixteen vertebrae, and *dkar nag mtshams*.

དེ་ལྟར་ཆོག་འདི་རྣམས་བསྟེན་གྱིར་ན། རྒྱུ་ནད་དུ་མ་མ་ལུས་འཛོམས་པར་ངེས། །

If one adopts all these therapeutic procedures, innumerable varieties of *rlung* disorders can surely be eliminated.

བྱེ་བྲག་གསོ་ཐབས་རིགས་གནས་ནང་ཆོགས་གསུམ། །

There are three specific treatment methods based on type, location, and specific types.

རྒྱུ་ནད་རིགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བཅོས་པ་ནི། །

Treatments of *rlung* disorders based on type are as follows.

ཨ་ལ་རྟ་ལ་སྒྱུ་འཁྱུགས་བྱས་པའི་རྒྱུ། རྩ་སྤྱོད་མཐོ་བས་དབྱུགས་རྒྱུའི་བྱ་ག་བསལ། རྟེ་ཡི་རྒྱུ་ལ་རྒྱ་ཤུག་འོ་མ་ཞོ། ཤ་
 ལུ་མར་ལུ་བསྐོལ་བའི་དྲངས་མ་ལྟུང། རྒྱ་ཤུག་ཐང་ཤིང་སྤེ་ཤིས་ཅ་བ་ལ། རུ་རྟ་སྐ་སྐོས་ཀླུ་ཀ་རི་དང་། ཤ་ལུ་འོ་མ་
 བྱར་རྩབས་སྒྱུ་མ་བཞི་བསྐོལ། མར་དེ་བྱུག་བདུག་སྐ་སྐོན་འཇམ་རྩར་བཏང་། རྒྱང་དེ་བད་ཀན་འབྲེས་ན་སྤྱིང་ག་
 དང་། རྩིབ་ལོགས་ན་ལ་གཡེར་མ་ཨ་རུ་ར། ཤིང་ཀུན་རྒྱུ་ཚ་ཤིང་ཚ་ལ་རུ་ཚ། མ་རུ་ནས་བསྐོལ་ལུ་བ་སྤྲང་སྤྲར་
 ལྟུང། ཤིང་ཀུན་བཅའ་སྐ་སྤེ་འབྲུ་ལ་རུ་ཚ། རུ་རྟ་བསྐོལ་བའི་ལུ་བ་སྤྲང་པར་བྱ། མཁྱིས་པར་འབྲེས་ན་སྐ་སྐོན་ལུས་ཀྱིས་
 སྤྲང་། །

For treating **a va rta**, apply oil therapy and compresses followed by cleansing the respiratory tract with sharp nasal evacuant medication. Thereafter, administer an essence prepared by boiling **rgya shug** in milk, curd, meat soup, and melted butter. Prepare a medicinal butter-like compound by boiling **rgya shug**, **thang shing**, **sle tres**, **rtsa ba lnga** (five roots), **ru rta**, **sga spos**, and **kaNda ka ri** in meat soup, milk, aged **bur** (jaggery), dried curd and the four fats, and use it as a topical application, inhalation, nasal medication, or **'jam rtsi** (mild enema). If **a va rta** is combined with **bad kan** disorder, there will be pain at the cardiac region and ribcage. Treat it with a decoction prepared from **g.er ma**, **a ru ra**, **shing kun**, **rgyam tshwa**, **shing tsha**, **kha ru tshwa**, **ma nu** and barley mixed with **sbrang** (honey), or a decoction prepared from **shing kun**, **bca' sga**, **se 'bru**, **kha ru tshwa**, and **ru rta**. If **a var ta** is combined with **mkhris pa** disorder, evacuate the disorder by means of nasal evacuant medication and purgation.

ད་ཀན་ཕྱིར་དབྱེ་ནང་གྲག་འབྲམ་ཉམས་དང་། རྩོགས་གཅིག་གྲག་དང་དཔུང་པ་འཇའ་བ་ལ། རྩ་སྐོན་བརྟ་བ་བཏང་
 ཞིང་སྤྱོ་བོ་དང་། མིག་དང་རྩ་བར་ཉིལ་མར་བསྐྱ་ཞིང་དགང་། རྩངས་ན་སྤྱུགས་བཏང་དམར་ཚ་གཏར་ག་གངལ། །

For treating **da rgyan phyir dgye**, **da rgyan nang gug**, **'gram nyams**, **phyogs gcig gug**, and **dpung pa 'dza' pa**, perform strong nasal medication, followed by applying sesame oil on the crown and instilling it into the eyes and ears. Perform emesis if there is swelling and venesection if there is redness and burning sensation.

བརྟ་རེངས་མ་ལུ་བད་ཆོལ་སྤྱེས་པའི་ཕྱིར། རྟེ་ལ་སྒྱུ་འཁོས་སྤངས་ལ་རྩལ་བཅོས་བྱ། རྟས་དཀར་སོ་བ་སྤེ་ཟན་སྐོས་
 སའི་ཤ་སྤྲང་ཅི་སྤྲར་རྩབས་ཆོད་མ་ཚུ་མེད་ཕྱིན། འབྲམ་བྱ་གསུམ་དང་ཅ་བྱ་པི་པི་ལིང་། རྟོང་ལེན་སྤྲང་དང་སྤྲར་བའི་
 རྩེ་གྲ་བཏང་། ཅ་བྱ་ཅི་རྟ་ཀ་དང་ཨ་རུ་ར། རྩོན་ཤིང་སྤྲང་ཅི་སྤྲར་བའི་རྩེ་གྲ་བཏང་། གྲུ་གྲུལ་བྲག་ལྷན་ཨ་རུ་བ་གཅིན་
 ལྟུང། རྩ་སྤྱོད་ཅི་རྟ་ཀ་དང་ཚ་བ་གསུམ། གྲུ་གྲུལ་འབྲམ་བྱ་གསུམ་དང་བྱི་ཏང་ག་ཆ་མཉམ་ཕྱེ་མས་ཆོལ་དང་བད་ཀན་
 སེལ། ཀ་ར་རྒྱ་དང་ཡུངས་དཀར་བ་གཅིན་བྱུག་ཆོལ་དང་བད་ཀན་ཟད་བྱའི་དྲག་ཤུལ་བརྩམ། ཟད་ནས་ཁ་ཟས་སྤོང་
 དེ་སྤྱུ་འཁོས་བྱ། །

Since **brla rengs** is caused by **ma zhu** (indigestion), which gives rise proliferation of bad kan and fats, avoid oil therapy and apply coarse treatments. Give foods such as cooked dough prepared from white barley, thick-shelled barley and pearl barley, and meats from animals of dry land, honey, sour food, **rtsabs**, and cooked vegetables without salts. Administer a paste prepared from **'bras bu gsum** (three miribalan fruits), **tsha bya**, **pi pi ling** and **hong len** mixed with **sbrang** (honey), a paste prepared from **tsa bya**, **tsi tra ka**, **a ru ra** and **sgron shing** mixed with **sbrang** (honey), or a compound prepared from

gu gul, drag shun, a ru ra mixed with cow urine. A powder made from **gla sgang**, **tsi tra ka**, **tsha ba gsum** (three hot medicines), **gu gul**, **'bras bu gsum** (three myrobalan fruits) and **byi tang ga**, all in equal amounts, burns excess fats and **bad kan**. Apply **ka raNyadza** and **yungs dkar** mixed with cow urine, externally. Adopt strenuous physical activities to burn excess fat and **bad kan**. Once **bad kan** and fats are burnt out, perform oil therapies and lessen the dietary restriction.

གཟུགས་འཁུམས་སྒྲ་འཐེང་བེ་ཤ་ཅེ་སྟགས་ལ། ར་སྒྲ་སྒྲ་ལ་དྲོང་གྲ་ཅི་ཏྲ་ཀ། བི་བི་ལིང་དང་བྱར་བ་མ་རྩ་ཡི། བྱེ་མ་མར་བསྐོལ་ཐོགས་མེད་འགོ་རྒྱས་འགྱུར། བི་ཤ་ཅེ་དང་གཟུགས་འཁུམས་གར་ཡོད་ངོས། མཐེའུ་ཆུང་མིན་ལག་རྒྱབ་ཀྱི་རྒྱས་བ་ལ། ཁེར་བོ་སྒྲ་མ་འདྲ་བ་ཡོད་དེ་བཅད། །

For treating disorders such as **gzugs 'khums**, **sra 'theng**, and **bi sha tse**, administer a compound prepared by boiling the powder of **ra sna mU la**, **dong gra**, **tsi tra ka**, **pi pi ling**, **zur pa**, **ma nu** in butter. This helps to enable one to walk without difficulty. When the limbs are afflicted with **bi sha tse** and **gzugs 'khums**, cut through the yellowish thread-like tendon located between the dorsum of the little finger/toe and ring finger/toe.

སྒྲ་འཐེང་ལ་སྟགས་བྱེ་མའི་རྒྱང་ནམས་ཀྱན། རྒྱུ་ལས་བརྟགས་ལ་སྒྲུམ་དུགས་གཏར་བ་དང་། སྦྱང་དང་བྱུག་སྟགས་ཅི་རིགས་སྦྱར་བར་བྱ། རྒྱ་སྟོན་ཏ་ཏ་སྒྲུག་སྟེལ་ཤུ་དག་གཉིས། ཅན་དན་དམར་པོ་རྩོད་པ་སྦྱང་སྟོན་དང་། ཤུ་ཏི་ཏིལ་མར་ཀར་སྦྱར་བའི་མར། རྩ་འཛིན་ཤིང་རངས་སྒྲ་འཐེང་ལ་སྟགས་བའི། རྒྱང་ནད་ལྷག་མ་མ་ལུས་འཛོམས་བར་བྱེད། རྒྱ་བཛེད་སྒྲན་དང་རྟིག་རྒྱགས་སེལ་བར་འགྱུར། །

After examining the causes of the remaining **rlung** disorders such as **sra 'theng**, apply oil therapy, compresses, venesection, purgation, or external application, accordingly. Medicinal butter prepared from **rgya spos**, **ru rta**, **sug smel**, the two types of **shu dag**, **tsan dan dmar po**, **rdo dreg**, **spang spos**, **shu ti**, and sesame oil mixed with **ka ra** (white sugar) eliminates all the remaining **rlung** disorders, such as **rtsa 'dzin**, **shing rengs** and **sra 'theng**. It also cures **smyo**, **brdzed**, **skran** and **rlig rlugs**.

གནས་ཀྱི་སྟོན་ནས་བཅོས་པར་བྱ་བ་ནི། །

Treatments based on location are as follows:

ཤ་སྟགས་ལ་འཁུམས་བསྒྲུ་མཉེ་བྱུག་དུགས་བྱ། ཚོལ་འཁུམས་བསྒྲུ་རེངས་བྱུག་པོའི་རྒྱང་ལྟར་གསོ། རུས་དང་རྒྱང་འཁུམས་སྒྲུམ་དུགས་བྱ་བ་དང་། སྒྲུམ་བཞི་བཟའ་དང་བྱུག་དང་འཇམ་ཅི་བཏང་། བརྟུང་ལ་རྒྱང་འཁུམས་ད་བྱིད་སྦྱིན་གོར་སྦྱར། རྒྱས་པ་ཚོགས་དང་ཅར་འཁུམས་སྒྲུམ་དུགས་དགེ། རྒྱ་བ་འཁུམས་ལ་མོན་སྟན་དེའུ་དང་། རྒྱུ་མ་ཚོ་ཏིལ་མར་སྦྱར་ཏི་བསྐོལ་བ་བྱུག འཁུམས་ལ་རྒྱང་འཁུམས་སྒྲུམ་འཛོས་བྱས་ལ་གཏར། འཁུམས་ཐགས་རྩིས་སུ་ཚོར་མེད་གྱུར་བ་ལ། དུད་པ་རྒྱུ་མ་ཚོ་ཏིལ་མར་སྦྱར་བས་བྱུག །

For treating infiltration of **rlung** disorder into the muscle tissues and skin, perform oil massage and compresses. For treatment infiltration of **rlung** into fats, apply the same

remedies as for **brla rengs** or **phyug po'l rlung**ⁱ. For treating infiltration into bone and marrow, apply oil compresses, administer the four kinds of oil and also apply them externally, and perform **'jam rtsi** (mild enema). For treating infiltration into the reproductive fluids, administer **da byid skyin gor** compound. For treating infiltration into the tendons, joints, and channels, perform oil therapy, and apply a compress firmly wrapped around the affected area. For treating ligament contracture, apply a paste prepared by boiling **mon sran dre'u**, **rgyam tshwa**, and sesame oil. For treating infiltration into the blood, perform oil therapy and venesection. If there is a loss of sensation due to bleeding, apply a mixture of soot, **rgyam tshwa**, and sesame oil.

དོན་བབས་སྒྲིང་རྒྱུད་ཤིང་ཀུན་གསུམ་ཐང་བཏང་། །འབྲས་བུའི་མར་དང་སྒྲན་ཆེན་སྒྲན་མར་སྒྱུར། །སྒྲོར་ལྷགས་སྒྲར་བུ་
(ཐུ་གང་ཟི་ར་དཀར་པོ་སྒྲག་སྒྲེལ་ཏེ་)བཞི་པའི་ཕྱེ་མ་དང་། །ཨ་རུ་འབྲི་རྒྱུ་ལུག་སྒྲན་མར་སྒྱུར། །མཆོན་ལྷགས་
ཏིང་ཁྲོལ་མཆོན་པ་སྔོན་བྲན་བཏང་། །མཆོར་ལྷགས་ཆོ་བ་གསུམ་དང་ལྷན་མར་སྒྱུར། །མཁལ་ལྷགས་སྔ་བ་ལྷ་དང་གཟེ་
ཆང་བྱིན། །ཀུན་ལ་རྒྱབ་ཀྱི་ཆོགས་པའི་རང་གསང་བསྟེན། །

For infiltration of **rlung** disorders into the vital organs, administer compound **shing kun gsum thang** and medicinal butter made from **'bras bu gsum** (three myrobalan fruits) or **sman chen** against infiltration into the heart. Administer **star bu bzhi pa** powder, comprised of **star bu**, **cu gang**, **zi ra dkar po**, **sug smel** and **sur phug** medicinal butter prepared from **a ru ra**, and **'bri rkang** against infiltration into the lungs. Administer **ting khrol** compound prepared by boiling liver sprinkled with condiments against infiltration into the liver. Administer a compound prepared from **thsa ba gsum** (three hot medicines) and clarified butter to treat infiltration into the spleen. Administer **rtsa ba lnga** (five root medicines) and **gse chang** for infiltration into the kidneys. Apply moxibustion on the corresponding points of the vertebrae for all the vital organs.

Не нашла этого где чанга в тексте?

ཟས་དང་མ་ལྷའི་གནས་ལྷགས་སྒྲགས་སྒྲན་བཏང་། །འབྲུ་བྱེད་མེ་རྩོད་སྒྱེད་བྱེད་ཟས་སྒྲན་སྒྱུར། །ལྷ་གནས་འཇམ་རྩི་ཟས་
སྒྲན་ལྷན་མར་བཏང་། །མཁལ་ལྷགས་(ལ་རྩོད་མ་ལ་)གསེར་གྱི་མེ་ཏྲག་ཏྲིག་ཏྲ་རྒྱུ་ཆོའི་ཕྱེས་)དྲོད་བསྐྱེད་བཤལ་དང་མེ་
བཅས་བཅོས། །མངལ་དུ་རྒྱུད་ལྷགས་མོ་ནད་ལྷ་བྱར་གསོ། །བཤད་ལྷགས་དཔྲུའི་མར་སྒྱུར་འཇམ་རྩི་བཏང་། །གཅིན་
ལྷགས་སྒྲུམ་ལྷན་དུགས་དང་ཆུ་སྒྲན་སྒྱུར། །

Administer emetic medicine and give food and medicines to promote digestion and generate **me drod** (digestive heat) to treat infiltration of **rlung** disorder into the food and undigested site. Perform **'jam rtsi** (mild enema) and administer clarified butter before eating against infiltration into the digested site. Generate **me drod** (digestive heat) with a medicinal powder prepared from **rgod ma kha**, **gser gyi me tog**, **tig ta**, **rgyam tshwa**, and perform purgation and moxibustion against infiltration into the gallbladder. Treat infiltration of **rlung** disorder into the uterus like gynecological disorders. Apply **'jam rtsi** (mild enema) with **daNda** medicinal butter to treat infiltration into feces. Administer oil compresses and diuretic medicine for infiltration into urine.

མགོར་ལྷགས་བྱུག་པ་མེ་བཙའ་མགོ་ཁྲོལ་བཞེན། རྩ་བར་ལྷགས་ན་དྲགས་བྱ་ལྷན་མར་དགང་། མིག་དང་སྤར་ལྷགས་
ལྷན་མར་དངས་མ་སྒྲུག ཁོར་ལྷགས་དྲགས་དང་མེ་བཙའ་བརྩུང་བཞིའི་ཐང་། དབང་པོ་ཀྱན་ལ་འབྲས་བུའི་སྤན་མར་
མཚོག།

Apply oil and moxibustion, and administer *mgo khrol* compound to treat infiltration into the head. Perform compresses and instill clarified butter into the ears to treat infiltration into the ears. Instill refined clarified butter into the eyes and nose to treat infiltration of *rlung* disorder into the eyes and nose. Perform compresses and moxibustion, and administer a decoction prepared from *bcud bzhi* (four essences) against infiltration into the teeth. Medicinal butter prepared from *'bras bu gsum* (three myrobalan fruits) is an excellent remedy for all the sensory organs.

ལྷན་ཀྱན་ལ་ལྷགས་སྤྱི་བཙོས་རང་གིས་འཐེམས། །

The general treatment of *rlung* disorders can be applied to treat infiltration into the whole body.

དེ་ནས་ནང་ཚལས་རྩུང་ལྗེའི་སྒོས་བཙོས་ལ། །

Thereafter, the treatments for the five specific types of *rlung* disorders are as follows:

སློག་འཛིན་རྩུང་ལ་ཏིལ་མར་བསྐྱ་མཉེ་བྱ། སྤྲ་སྤན་འཇམ་པོ་བཏང་ལ་རྩུང་གསང་བསྟོ། །

For the treatment of life-sustaining *rlung* disorder, apply massage with sesame oil, mild nasal medication, and heat the *rlung* points.

སྟོང་རྩུབ་དང་རྩུང་སྒོར་སྤྱུམ་གྱིས་བདུག །སྤན་མར་རུས་ཐང་བཏང་ཞིང་གསང་གསུམ་བསྟེ། །

For the treatment of accending *rlung* disorder, apply oil compresses on the chest and *sdud sgor*, administer medicinal butter and bone soup, and perform moxibustion on the three *rlung* points.

? может лучше« *sdud sgor* point»???

ཁྱབ་བྱེད་རྩྭ་ཏི་ཞི་ཤའི་སྤན་མར་བཏང་། བྱར་ཆང་ལོ་ཤ་ཤ་ཆེན་ཆ་བ་བཞེན། །

For the treatment of pervasive *rlung* disorder, administer medicinal butter prepared from *dza ti* and *snying zho sha*, and recommend *bur chang*, aged meat, *sha chen*, and broth.

མེ་མཉམ་དྲགས་བྱ་ཤིང་ཀྱན་(སྤྲ་ལ་རུ་ཆ་སེ་འབྱའི་)རྩུར་ནིས་སྒྲུར། །བརྩུ་གསུམ་པ་དང་མེ་མཉམ་གསང་ལ་བསྟེ། །

For the treatment of fire-accompanying *rlung* disorder, apply compresses, administer *shing kun cur nis* compound, and perform moxibustion on the thirteenth vertebra and *me mnyam gsang* point.

?слово «точка» добавляем, как и слово состав там, где идёт название состава

ཐུར་སེལ་རྒྱུ་ལ་འཇམ་རྩི་བསྐྱུ་མཉེ་དུགས། རྩོད་བཅུད་ཟས་བཞེན་བཅུ་དྲུག་མདོ་ན་བསྐྱེ།

For the treatment of descending *rlung* disorder, perform *'jam rtsi* (mild enema), oil massage, and compresses, recommend warm-natured and nutritious food, and perform moxibustion on the inferior portion of the sixteenth vertebra.

མཁྲིས་པར་འདྲེས་ལ་སྦྱངས་དང་བསེལ་བཅུད་བཞེན། བད་ཀན་འདྲེས་ལ་སྦྱགས་དང་ཡང་རྩོ་སྦྱར།

When *rlung* is combined with *mkhris pa*, perform purgation and give cool-natured and nutritious remedies, whereas for *rlung* combined with *bad kan*, perform emesis and administer warm-natured and light remedies.

ཀྱེ་བྲང་སྤང་ཆེན་པོ་མ་ཡངས་གུས་པས་ཉོན། རྒྱུ་ནད་མདོར་བསྐྱེས་བཅོས་ཐབས་འདི་ལྟར་བྱ།

O Great Sage, listen respectfully without distraction, treatment methods of the condensed categories of *rlung* disorders are as follows:

རེངས་འཁྱམས་སྦྱུ་འཆོས་བྱ་ཞིང་ལུམས་ཀྱིས་གདུལ། སྐམས་པ་སྦྱུ་དུགས་ཅ་བཤལ་ཁུ་ལུམས་བྱ། སྦྱོས་པ་སྦྱུ་འཆོས་རྩིས་ལ་བཤལ་གྱིས་སྦྱང། འབྲེས་པ་སྦྱུ་འཆོས་སྤངས་ལ་རྩལ་བཅོས་བྱ། གཟེར་བ་སྦྱུ་ལྡན་དུགས་དང་མེ་ཡིས་བཅག འཕྱོས་པ་བཅུད་བཞེན་སྦྱུ་མར་མེ་ཐུར་མནན། ལྷགས་པ་སྦྱུ་འཆོས་འཇམ་རྩི་(དང་གཙུག་ཨན་སྟོང་སོར་མོ་ཉི་ཤུ་སྟོག་ཅ་ཁྱོས་བྱེད་རྣམས་ལ་)མེ་བཅོས་བསལ།

To treat rigidity and contraction, apply oil therapy and perform medicinal baths. To treat atrophy, perform oil therapy, compresses, channel cleansing, and bath therapy. Apply oil therapy, and then evacuate the disorder with purgation to reduce swelling. Avoid oil therapy and administer coarse treatment for lameness. To relieve sharp pain, apply an oil compress and perform moxibustion. Administer medicinal butter made with *bdud bzhi* (four essences) and perform moxibustion and surgical therapy to treat delirium. Perform oil therapy, *'jam rtsi*, and moxibustion to cure dumbness.

མགོ་རྒྱུ་ཉིལ་མར་ཤིང་ཀུན་སྦྱ་སྦྱན་བྱང་། སོ་མ་ར་ཐ་སྟོག་སྦྱ་ཁ་རུ་ཆོ། མར་སྦྱར་བྱགས་ལ་གྲོད་གདུམས་དགྱིས་མས་བསྐྱེ། སྦྱ་དང་ཤིང་ཀུན་བསྐྱེས་པའི་རྒྱངས་ལུམས་བྱ། སྦྱ་ཆོགས་རུས་ཁྱུ་ལོ་མར་ལུག་ཆོལ་རྒྱང་། བྱ་རམ་ཤ་ཁུར་སྦྱར་རྒྱུ་རྩལ་དབྱུང་བྱ། ལྷག་ཁུང་ཁ་གསུམ་ཆོགས་པ་གསུམ་པ་བསྐྱེ།

For the treatment of *rlung* disorder of the head, administer nasal medication prepared from sesame oil and *shing kun*. Apply a mixture of *so ma ra dza*, *sgog skya*, *kha ru*

tshwa, and butter on the head, and then, wrap the head in a dried animal stomach and tie it with a string. Perform steam baths prepared from **sga** and **shing kun**. Administer soup made from assorted bones, aged butter, sheep fat, marrow and **bu ram** (jaggery) mixed with meat broth, and induce sweating. Perform moxibustion on the three horizontal points of nape and on the third vertebra.

སྒྲིང་རྒྱུད་ཞོ་ཤ་གསུམ་དང་འབྲས་བུ་གསུམ། །འབྲི་མར་བུ་རམ་སྒྱུར་བའི་སྒྲན་མར་ལ། །ཚ་བ་གསུམ་དང་ཚ་སྒྲ་གསུམ་
བཏབ་བཏང་། །རུས་སྒྲིའི་ཞག་དང་ལོ་མར་བུ་རམ་ལ། །རྫོང་སྒྲན་ཚ་སྒྲ་ཚོགས་ཚད་སྒྱུར་ལ་བཏང་། །བྲག་བདུན་དཀར་
ནག་མཚམས་དང་བྱ་མིག་བསྟེན། །

To treat **rlung** disorder of the heart, administer a medicinal butter prepared from **zho sha gsum**, **'bras bu gsum** (three myrabalan fruits), **'bri** butter and **bu ram** (jaggery), and add **tsha ba gsum** (three hot medicines), and three types of salts. Administer a compound prepared from the fat of assorted bones, aged butter, and bu ram (jaggery) with addition of warm-natured medicine and assorted salts. Perform moxibustion on the sixth and seventh vertebrae, **dkar nag mtshams** and **bya mig**.

སྒྲིང་རྒྱུད་སྒྱུར་བུ་རམ་གང་བྱིར་དཀར། །སྒྲག་སྒྲིལ་ཁ་རུ་ཚ་དང་ཀ་ར་སྒྱུར། །བཟང་པོ་བཞི་དང་ཚ་གསུམ་སྒྲིང་སྒྱུར་
བཏང་། །མེ་འབྲུ་བཞི་དང་རྒྱ་ག་བྱིར་དང་། །པ་ཏྲ་བྲ་སྒྲ་ལ་ལ་སྒྲིང་དང་སྒྲ། །ན་ལེ་ཤམ་དང་ཀར་སྒྱུར་གསར་འཇམ་
དབུལ། །བཞི་ལྔ་བྱ་རོག་མིག་དང་སྒྲི་སྒྲིང་བསྟེན། །ཡིབ་མ་གར་ཚད་མི་བཏང་ཤ་གསར་དང་། །སྒོ་ཚད་སྒོ་ལོས་བསིངས་
དང་གསར་འཇམ་བཏང་། །

To treat **rlung** disorder of the lungs, administer a compound prepared from **star bu**, **cu gang**, **zi ra dkar po**, **sug smel** and **kha ru tshwa** mixed with **ka ra** (white sugar), or a compound prepared from the **bjang po bzhi** (four superlative medicines) and **tshwa ba gsum** (three hot medicines) mixed with **sbrang** (honey). Prepare a compound from **se 'bru bzhi** (compound), **na ga ge sar**, **zi ra dkar po**, **ma nu pa tra**, **u su**, **la la phud**, **sga** and **na le sham** mixed with **ka ra** (white sugar) and administer it with fresh lukewarm **chang**. Perform moxibustion on the fourth and fifth vertebrae, **bya rog mig** and **ske stong**. Avoid putrid meat and strong **chang**, and administer fresh meat, **gro chang** strained after adding **sro lo** infusion, and fresh lukewarm **chang**.

В тибетском тексте нет ge sar и dkar po. ? указываем в английском?

? может в данном случае написать «крепкий алкоголь»? , ведь речь идёт о противопоказании в еде?

མཚིན་རྒྱུད་མཚིན་སྒྲ་སྒྲམས་ཕྱའི་སྒྲན་མར་ལ། །ཁ་རུ་ཚ་དང་གུར་གུམ་བཏབ་ལ་བཏང་། །བྲག་བྲུན་སྒྲན་མར་འབྲི་རྒྱུད་
སྒྲན་མར་སྒྱུར། །རུས་སྒྲིའི་ལུ་མས་བྱ་དགུ་པ་རྩིབ་སྒྲིང་བསྟེན། །

To treat **rlung** disorder of the liver, administer a medicinal butter prepared from powder of assorted dried livers with addition of **kha ru tshwa** and **gur gum**, or a medicinal butter prepared from **brag zhun** or **'dri rkang**. Perform medicinal bath therapy prepared from assorted bones and moxibustion on the ninth vertebra and the ribs.

ཕོ་བའི་རླུང་ལ་བྱ་རམ་ཏིང་ཁྲོལ་བཏང་། ཁི་འབྲུ་ཤིང་ཚ་དྲོད་གསུམ་ཚ་སྒྲ་གསུམ། ཟི་ར་དཀར་ནག་གཉིས་དང་ཚ་བ་
གསུམ། ལ་ལ་ཕུད་དང་བྱ་རམ་ཆང་གིས་དབུལ། བྱར་ཆང་སྒྱར་བཏང་ཕོ་དཀྲིལ་བཙུ་གསུམ་བསྟེན།

To treat **rlung** disorder of the stomach, administer concentrated **bu ram** (jaggery). Prepare a compound from **se 'bru**, shing tsha, **tsha drod gsum** (three warm medicines), the three types of salts, **zi ra dkar po** and **zi ra nag po**, **tsha ba gsum** (three hot medicines) and **la la phud** mixed with **bu ram**, and administer it with **chang**. Administer **bur chang** and perform moxibustion at the central point of the stomach and the thirteenth vertebra.

ཕོ་བའི་རླུང་ལ་ཁི་འབྲུ་ཚ་བ་གསུམ། ཁ་རུ་ཚ་དང་གྲོ་མ་འབོམ་ལོ་དང་། བྱ་རམ་སྒྱར་བཏང་སྟོག་སྒྱུའི་སྒྲན་མར་
བྱིན། ཁྲི་ཏེས་ཀྲུ་ཀ་རི་བྱ་དག་དང་། བཅོད་དང་རྩ་ཏི་སྒྱུག་སྟེལ་ཕི་ཕི་ལིང་། ཡུང་བ་བྱ་མོ་བ་དང་ར་མར་གྱི། འཇམ་
རྩི་བཏང་ཞིང་ཕོང་ཕུགས་གཡས་གཡོན་བསྟེན།

To treat **rlung** disorder of the large intestine, administer a compound prepared from **se 'bru**, **tsha ba gsum** (three hot medicines), **kha ru tshwa**, **gro ma**, **'bos lo** mixed with **bu ram** (jaggery) and **sgog skya** medicinal butter. Perform **'jam rtsi** (mild enema) prepared from **sle tres**, **kaNda ka ri**, **shu dag**, **btsod**, **dza ti**, **sug smel**, **pi pi ling**, **yung ba**, **shu mo dza**, and goat butter. Perform moxibustion on the right and left **long phugs** points.

? добавляем слово точка?

མཁལ་རླུང་མགོ་ཚྭ་བྱ་མོ་བ་བཏང་བཏང་། རུས་སྒྲེའི་བྱ་བ་བྱ་རམ་སྒྱར་བསྟེན་སམ། རོང་ག་སྟམ་ག་བྱར་ཆང་བན་
ཆང་དང་། རྩ་བ་ལྷ་ཡི་མར་སྒྱར་བཙུ་བཞི་བསྟེན།

To treat **rlung** disorder of the kidneys, administer broth prepared from sheep head mixed with shu mo dza. Give a soup made from assorted bones mixed with **bu ram** (jaggery) or meat from donkey and otter mixed with **bur chang** or **dzan chang**, and a medicinal butter prepared from **rtsa ba lnga** (five roots). Perform moxibustion on the fourteenth vertebra.

དེ་ལ་སོགས་ཏི་རླུང་ནད་དུ་མ་ཡང་། རྟན་གཞན་འདྲེས་ན་དེ་ཡི་ཁ་འཛིན་གཅེས། རླུང་བ་རྣམས་ལ་སྦྱི་བཅོས་ཁོག་
ཕུབ་ལ། རང་རང་ནད་ཀྱི་གསོ་ཐབས་མདེ་ཁར་གདགས། སྦྱུ་མ་བཙུད་དྲོད་ཀྱིས་མི་སེལ་རླུང་གཞན་མེད། རླུང་ནི་ཚ་
གང་གཉིས་ཀའི་བྱང་དུ་འཇུག་མཁྲིས་ཚད་འབུད་ཅིང་བད་ཀན་གང་བ་འབྱུག་དཔྱ་འོར་སྒྱུ་རབ་གཡོ་ཞིང་སྒྲན་
རྣམས་སྟོང་། བསགས་པའི་ནད་རྣམས་ཐམས་ཅད་རླུང་གིས་སྟོང་། བྱིར་བའི་ནད་ཀྱན་སྒྲ་འདྲེན་རླུང་གིས་བྱེད། ཚད་
གཞུག་པལ་ཆེར་ཐོར་བུའི་རླུང་གིས་འབུད། དེ་བྱིར་རླུང་གི་ནད་ལ་བྱ་ར་སྦྱིམས། ཞིས་གསུངས་སོ།

When treating the various types of **rlung** disorders combined with other disorders, it is important to add the respective supplementary ingredients. All independent **rlung** disorders are treated as per the general treatment, while the specific disorders are treated with their appropriate remedies. There is no **rlung** disorder that cannot be cured with oily, nutritious, and warm-natured remedies. If **rlung** accompanies both the hot and

cold energies, as it blows up the heat of **mkhris pa** and freezes the coldness of **bad kan**. It gives swelling to **dmu chu**, **or**, and **skya rbab** while solidifying **skran**. All types of accumulated disorders are aroused by **rlung**, *rlung* spearheads all types of dispersed disorders. Scattered-mild **rlung** propels most of the hot disorder remnants. Therefore one must pay heed to **rlung** disorders.” Thus it was said.

བདུད་ཅི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་རྒྱུད་གི་ནད་གསོ་བའི་ལཱ་ལྷན་གཉིས་པའོ།།

This is the second chapter, the “Treatment of **rlung** disorder” from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

ⁱ Here *rtabs* refers to substances that are used to make curd.

ⁱⁱ Disorder of *rlung* (*phyug po'i rlung*) that occurs due to location, seasonal changes, and age in those who are affluent and accustomed to rich food.