

3-3-27

ལེན་ཉེར་བདུན་པ། ཆམ་རིམས་གསོ་བ།

ГЛАВА 27 ЛЕЧЕНИЕ ЗАРАЗНОГО ЧХАМ-РИМ

དེ་ནས་དང་ཚོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལ། དང་ཚོང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་བྱས། །ཆམ་པའི་རིམས་ལ་སྐྱེ་རྒྱུ་དབྱེ་བ་
དང་། དེ་ཡི་རྟགས་དང་བཅས་ཐབས་བཤད་དུ་གསོ་ལ། །

Then Sage Yidlay Kye (*yd les skyes*) made this request to Sage Rigpai Yeshe (*rig pa'i shes*), "Please explain the causes, conditions, classification, signs and symptoms, and treatment methods of *cham*.

Затем мудрец-риши Йиле Кье (*yid las skyed*) обратился с такими словами к мудрецу-риши Ригпей Еше (*rig pa'i ye shes*): «Каковы же причины, условия, характеристики заразного чхампа (*cham pa*), его разновидности, симптомы и методы лечения? Пожалуйста, расскажите!».

དེ་སྐད་བྱས་པའི་དོན་ལ་ལན་གསུངས་པ། །ཆམ་པའི་སྐྱེ་རིམས་སྤྱི་འདྲ་བ་ལ། །

Having been thus requested, the Master replied, "the causes of *cham* are similar to those of *rims* in general.

На тему этой просьбы был такой ответ: «1 Причины у чхампа (*cham pa*) такие же, как для рим (*rims*) в общем.

བྱད་པར་མི་གཙང་ཟས་སྤྱོད་ཁ་ཟས་འདྲིས། །རྩལ་འཕྲོབ་གྲིབ་ཕྱག་རྒྱུན་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན། །

And in particular include an unhealthy diet and lifestyle, incompatible combination of foods, exposure to dust particles and contamination.

2 А в частности, он порождается такими условиями, как «нечистая» пища и образ жизни, смешение продуктов, попадание пыли и дриб (*grib*).

དབྱེ་བ་གྲེ་ཆམ་སྒྲོ་ཆམ་རིམ་ཆམ་དང་། ལྷ་ཆམ་དག་དང་རྣམ་པ་བཞི་ཡིན་ནོ། །

The disorder can be of four types: *gre cham*, *glo cham*, *rim*s *cham* and rhinitis.

3 Классификация. У этой болезни есть четыре варианта: чхам горла (*gre cham*), чхам лёгких (*glo cham*), рим-чхам (*rim*s *cham*) и чхам носа (*sna cham*).

དེ་རྟགས་དང་པོ་གྲེ་བ་རྒྱན་མཚུངས་ཆ། བར་དུ་སྒྲ་ཆུ་འཇག་ཅིང་མཚུངས་པ་འགགས། ཐམ་སྒྲིད་པ་མང་དུ་བསྐྱད་ཅིང་འོང་། །

The signs and symptoms of *gre cham* are as follows. It starts with a burning sensation in the throat, palate and nasal cavity, which is then followed by a runny nose and nasal congestion, and finally develops into repetitive sneezing.

4.1 Их симптомы. Вначале появляется жжение в горле, нёбе и пазухах, в середине — из носа течёт и он заложен, в конце — беспрестанное чихание.

སྒྲོ་ཆམ་དང་པོ་གྲེ་བ་ཚ་ཞིང་འཇོར། བར་དུ་སྒྲོ་མང་མགོ་དང་བྲང་རྒྱབ་ན། ཐམ་རྣག་དུ་ལུ་ཞིང་སྒྲོ་གཙང་འགྱུར། །

The signs and symptoms of *glo cham* are as follows. It starts with a sore throat and hoarseness, which is then followed by persistent cough, headache, and chest and back pain, and lastly exhibits expectoration of pus, leading to a chronic lung disorder.

4.2 При чхам лёгких (*glo cham*) вначале жжёт в горле, появляется охриплость, в середине — будет частый кашель, болят голова, грудь и спина, в конце — откашливается гной и болезнь переходит в чонг лёгких (*glo gcong*).

རིམས་ཆམ་མགོ་དང་ཚིགས་གཞི་བྱིན་ཏུ་ན། རོ་སྟོང་མི་བདེ་བཟླ་ཏེ་དབུངས་སྒྲུལ་བྱེད། ཁ་ཁ་དང་ག་མི་བདེ་གང་ཤུམ་
བྱེད། རྩོད་ལ་ཤ་ཚ་མི་ལམ་ཟ་ཟེ་མང་། དེ་ལ་དག་ཤུལ་བཅུད་ཤོར་རྒྱས་གྱུར་ན། ཆམ་པ་སྦྱར་ཤོར་ཞེས་བྱ་ཤི་བ་མང་། །

The signs and symptoms of *rim's cham* are as follows: headache, joint pain, aching calf muscles, discomfort in the upper body, a feeling that the waist and thighs are being beaten, a bitter taste in the mouth, loss of appetite, chills, increased body heat at dusk, and frequent unclear dreams. When the condition is exacerbated by performing strenuous activity and consuming nutritious foods, the condition is called "*cham pa skyur shor*", which very often causes death.

4.3 При заразном рим-чхам (*rim's cham*) болят голова, суставы и икры ног, дискомфорт в верхней части тела, ощущение ломоты в бёдрах и пояснице, горечь во рту, аппетит плохой, озноб, в сумерках поднимается жар и лихорадочные сны. Если в это время физически перенапрячься и накинуться на питательное, то [заболевание] усиливается и переходит в так называемый «упущенный чхампа» (*cham pa skyur shor*), от чего многие умирают.

སྒྲ་ཆམ་སྒྲ་ཚ་གཡལ་ལ་སྒྲ་རྒྱུ་མང་། །

The signs and symptoms of rhinitis are nasal inflammation and itching, and severe runny nose.

4.4 При чхам носа (*sna cham*) в носу жжёт, щекочет, обильные жидкие выделения.

བཅོས་ཐབས་གྲེ་ཆམ་ཟས་སྟོད་གནའ་བས་འཛོ། །

For the treatment of *gre cham*, simply apply a proper dietary and lifestyle intervention to recuperate from the illness.

5.1.1 Методы лечения. При чхам горла (*gre cham*) [больной] выздоровеет, [достаточно просто] тщательно [придерживаться правильного] питания и образа жизни.

སྒོ་ཆམ་ཨ་རུ་ར་ཡི་ཁམ་སྤར་བྲ། སྒོ་ལོ་ཤིང་མངར་སྤང་རྒྱན་གང་ཐང་བཏང་། སྒོ་བ་ཆ་འཛོར་ལི་ཤི་དྲུག་པ་སྤར། མཚུག་ཏུ་
ཆམ་ཤན་ལུང་པ་མ་ཆོད་ན། ཉི་ཤུ་ཚ་ལྷས་ཆ་བའི་གཏིང་བཏོན་ལ། བྱར་དཀར་གསར་འཇམ་བསལ་བཅུད་སྒོ་རྒྱང་གསོ། །

For the treatment of *glo cham*, have the patient chew *a ru ra* and administer a cold decoction prepared from *sro lo*, *shing mngar* and *spang rgyan*. Use *li shi drug pa* compound to treat the sore throat and hoarseness. In the case of chronic cold accompanied by persistent sputum, administer *nyi shu rtsa lnga* compound to uproot the remnants of the hot disorder. Recommend intake of *bur dkar* (white jaggery), fresh *chang* and cool-nutritious foods to restore *rlung* in the lungs.

5.1.2 При чхам лёгких (*glo cham*) нужно разжёвывать *a ru ra* и назначать холодный отвар из *sro lo*, *shing mngar* и *spang rgyan*. При жжении и першении в горле приготовить состав *li shi drug pa*. В конце, при старом чхампа, если отхождение мокроты не прекращается, составом *nyi shu rtsa lnga* вытаскивают жар из глубины, а белым бурам (*bur dkar*), свежим мягким [чангом], охлаждающими, но питательными [средствами] лечат лунг лёгких.

ཆམ་རིམས་སྤྱང་བར་འདུག་ལ་ཚུ་སྒོལ་བཏང་། འབྲས་བུ་གསུམ་དང་སྟེ་ཉེས་ཉིག་ཏ་དང་། མ་རུ་ཉོང་ལེན་ཐང་བཏང་རྩལ་
དུ་དབྱུང་། ཆ་བ་སྟོན་གསོད་དུས་གཅིག་བྱེད་པ་ཡིན། ཁྲི་བཟང་བཞི་དང་ཞོ་སྤར་ཆམ་པ་སེལ། སེ་འབྲུ་སྤྱུ་ཅུ་ཞོ་སྤར་དེ་
བཞིན་ནོ། བ་ལུ་ད་ཉིག་སྤར་བུ་ཆ་བ་གསུམ། ཟླ་ར་དབྱེ་མོང་ཅི་ཏུ་ཀ་ཆ་གཉིས། ཁྲི་བཟང་བཞི་ལ་ཆ་བྱེད་ཀ་ར་སྤར། ལུང་པ་
ཆམ་པ་རྒྱས་དང་དབྱུགས་མི་བདེ། འཛོམས་པར་བྱེད་ཅིང་སྐད་སྟན་ཡི་ག་འབྱེད། །

For the treatment of *cham rims*, the patient should fast and drink boiled water. Administer a decoction prepared from the '*bras bu gsum* (three myrobalan fruits), *sle tres*, *tig ta*, *ma nu* and *hong len* and induce sweating. This treatment helps to simultaneously ripen and eliminate the hot disorder. To cure *rims*, administer a compound prepared by mixing either the four aromatic medicines or *se 'bru* and *skyu ru* with curd. Administer a compound prepared by taking two parts of the mixture of *ba lu*, *da trig*, *star bu*, *tsha ba gsum* (three hot medicines) and *zi ra*, *dbyi mong*, *tsi tra ka* and a half part of *ka ra* (white sugar) added to the four aromatic medicines. This clear sputum, treats acute flu and respiratory problems, and enhances the appetite and melodic voice.

5.1.3 При заразном чхам-рим (*cham rims*) нужно голодать и пить кипяток. Назначают отвар из 'bras bu gsum (три плода), sle tres, tig ta, ma nu, hong len и потеть. Это одновременно доводит жар до созревания и уничтожает его. «Четыре ароматных» (*dri bzang bzhi*) в смеси с йогуртом устраняют чхампа (*cham pa*), также действует и смесь se 'bru и skyu ru с йогуртом. Две части смеси ba lu, da trig, star bu, tsha ba gsum (три жгучих), zi ra, dbyi mong, tsi tra ka, полчасти dri bzang bzhi (четыре ароматных) и сахара снимают увеличение мокроты, развитой чхампа (*cham pa*) и одышку, улучшают голос и возвращают аппетит.

སྒྲ་ཆམ་ཡོས་ཀྱི་རྒྱངས་པས་བདུགས་ན་པན། །

For effective treatment of rhinitis, recommend inhalation of the steam of roasted grains.

5.1.4 При чхам носа (*sna cham*) помогает окуиривание паром прокалённого зерна.

རྒྱ་འཕུལ་ཆབ་ཚ་ཕྱེ་ཚོད་ཞོད་ར་བསྟེན། ། དྲག་ཤུལ་ཉིན་གཉིད་བྱོད་བཅུད་ཐང་བར་བྱ། །

Recommend intake of water sprinkled with tsam pa, plain soup, a porridge made from the powder of roasted grains, curd and buttermilk. Avoid strenuous activities, daytime sleep and warm-natured nutritious food.

5.2 Следует употреблять в пищу воду с цампой (*chu 'phrul*), мучной суп (*chab tsha*), мучную кашу с йогуртом и дарва и избегать физического перенапряжения, дневного сна, согревающего и питательного.

འགྲམས་ནས་རིམས་སམ་འབྲུགས་སུ་ཤོར་བ་ན། ། བཙོན་པས་རང་རང་གཞུང་བཞིན་བཅོས་པར་བྱ། ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

If the disorder becomes dispersed and transforms into *rims* or disturbed hot disorder, treat it attentively in accordance with the remedial measures mentioned in the respective chapter.” Thus it was said.

5.3 От того, что болезнь разошлась, она проваливается в рим (*rim*s) или труг ('*khru*gs), тогда её нужно старательно лечить как описано в соответствующих источниках.» Так сказано.

བདུད་ཅི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ཆམ་རིམས་བཙས་པའི་ལེན་སྟེ་ཉི་ཤུ་ཙུ་བདུན་པའོ།།

This is the twenty-seventh chapter, the “Treatment of *cham*”, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это двадцать седьмая глава «Лечение заразного чхам-рим (*cham pa*)» из «Сущности амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».

Translation from Tibetan to English: Mentseekhang ©

перевод с тибетского на русский: Анастасия Теплякова