

4-4-23

ལེབ་ཉེར་གསུམ་པ། དབྱད་ཕྱུ་ལུ་མས།

ГЛАВА 23. ПЯТЬ ПРОЦЕДУР: ВАННЫ

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྟོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་དྲང་སྟོང་ཆེན་པོ་ཉན་ཅིག།

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

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

དབྱད་ཕྱུ་ལུ་མས་ལ་རུང་དང་མི་རུང་དང་། བྱ་བའི་ཐབས་དང་ཕན་ཡོན་ནམ་པ་བཞི། །

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

В [описании] ванн — [одной] из пяти процедур — четыре темы: показания, противопоказания, методика проведения и полезные качества.

རུང་བ་ཡན་ལག་རེངས་འཁུམས་ཞིབ་དང་། འབྲས་དང་སྟོག་པ་མ་རྙིང་མ་གསར་སྐངས། རྩལ་དང་སྐྱུར་པོ་ཤ་རུས་ཆུ་སེར་གཡོས། རླུང་ནད་མ་ལུས་ཀྱན་ལ་བསྐྱགས་པ་ཡིན། །

Medicinal bath is indicated for stiffness and contracture of the limbs, paralysis, '*bras*, *lhog pa*, swelling of chronic and acute wounds, menstrual disorders, outward curvature of the spine and accumulation of *chu ser* within muscle tissues and bones. It is recommended for all types of *rlung* disorders.

1 Показания. [Лечебные ванны] рекомендуются при одеревенении, стянутости и хромоте конечностей, злокачественном дре (*'bras*), лхогпа (*lhog pa*), отекании старых и свежих ран, [женских болезнях] цхаб (*tshabs*), искривлении позвоночника, когда чхусер пропитывает мышцы и кости и при всех без исключения болезнях лунг.

མི་རུང་རིམས་འཁྲུགས་ཚ་རྒྱས་སྒྲིབ་དང་། ཁྱམ་ཚུང་དང་ག་འགགས་ལ་སྤང་བར་བཤད། མིག་དང་མཆུར་ཚོས་དྲིག་བཞི་
ཆེག་བ་དང་། རྩོལ་སྤྱིང་གའི་གནས་སུ་ལྷམས་མི་རུང་། །

It is contra-indicated for acute hot disorders such as rims and disturbed hot disorders, generalized edema, weakness and loss of appetite. It should be avoided on the body parts such as the eyes, cheeks, big toes and elbows, scrotum, stomach and heart.

2 Противопоказания. Говорится, что их нужно избегать при развитом жаре рим (*rims*) и труг (*'khrugs*), кьябаб (*skya rbab*), слабости и потере аппетита. Применение ванн противопоказано на глазах, щеках, четырёх местах болезни дрег (*dreg bzhi*), мошонке, пупке и области сердца.

བྱ་བའི་ཐབས་ལ་ཚུ་ལྷམས་བཅིང་ལྷམས་གཉིས། །

Methods of medicinal bath involve bathing and dressing¹.

3 В методике проведения есть два способа: водные ванны (*chu lums*) и примочки (*bcing lums*).

ཚུ་ལྷམས་སྒྲིབ་མཐུན་ལས་གྲུབ་ཚུ་ཚན་ཞུགས། འབྲམས་དུག་ཚད་རྫིང་བྱེར་ཞིང་ཞེན་བ་དང་། འབྲས་དང་མ་གནས་ལ་ཅ་
ནད་དང་། རེངས་འཁྲུགས་སྒྲུར་པོ་ག་སྐམས་འདོན་བར་བྱེད། །

Bathing in natural hot springs that materialized from the collective karma of all beings is therapeutic and eliminates the dispersion and adherence of dispersed hot disorders, poisoning and chronic hot disorders, 'bras, chronic wounds, sur ya, channel disorders,

stiffness and contracture of the limbs, outward curvature of the spine and emaciated body.

3.1.1 Водные ванны (*chu lums*). Купание в горячих источниках, возникших из коллективной кармы, вытягивает болезни, разошедшиеся [по телу], отравления, рассеявшийся и ввевшийся старый жар, злокачественный дре ('*bras*), старые раны, сурья (*sur ya*), болезни каналов, одеревенение, стянутость, искривление позвоночника и усыхание мышц.

དེ་མ་གྲུབ་ན་བདུན་ཅི་ནམ་པ་ལྷ། རྒྱངས་ལུམས་ཚུ་ཚན་བཅིང་བས་གོང་བཞིན་འགྲུབ། །

Where natural hot springs are not available, steam bath or hot water baths prepared from the five medicinal nectars also offer the same benefits as above.

3.1.2 Если они недоступны, то пять амрит (*bdud rtsi lnga*) в виде паровых ванн, ванн в горячем настое или в виде примочек обладают вышеописанным действием.

མི་རུས་བཅོའ་མ་རྒྱངས་ལུམས་ཚུ་ཚན་གྱིས། ཁོ་རེངས་རྒྱང་ལྷན་འགྲུམས་པའི་བྲག་གཟེར་འཛོམས། །

Steam baths or hot water baths prepared from *mi rus btsa' ma* eliminates chronic hot disorders, stiffness of the limbs and relieves pain caused by dispersed disorders associated with *rlung*.

Паровая ванна или ванна в горячем бульоне *mi rus btsa' ma*, устраняет жар и одеревенение при наличии лунг, снимает разошедшиеся сильные боли.

མཁན་པ་བྱལ་དྲོག་པབས་སྦྱར་ཚུ་ལུམས་གྱིས། མ་གན་སྒྲངས་དང་འ་རེངས་སེལ་བར་བྱེད། །

Hot water baths prepared from *mkhan pa* and *bul tog* mixed with yeast, cures swelling of chronic wounds, paralysis, and rigidity of the limbs.

Водные ванны из *mkhan pa* и *bul tog* в смеси с закваской устраняют отекающие старые раны, хромоту и одеревенение.

བཅིང་ལུམ་མ་ཚ་སེལ་གང་སེལ་རྒྱུ་པ་གཉིས།

Application of wet dressings is of two types: those for treating hot disorders and those treating cold disorders.

3.2 Примочки (*bcing lums*) бывают двух видов: устраняющие жар и устраняющие холод.

ཚ་སེལ་མགོ་ཆག་ཅ་བྱེར་འབྲུ་ལྗང་ལུམ་། གྲི་ཕྱེ་མཛོ་ཕྱེ་ཞོ་སྦྱར་ཚ་སྦྱངས་འཛོམས། རྩ་བྱེར་མེ་དྲོག་ལྷ་ཚྲགས་ལུམ་གྲིས་
གཏུལ། རྩ་དཀར་གཟའ་ཤོག་མཁལ་ཅ་འགམས་བྱེར་ལ། བདུད་ཅི་ལྷའམ་སྒྲ་རིལ་ཆང་བཙོས་ལུམ་། ཅ་འགམས་སྦྱངས་
རིངས་མཁན་པ་སྦྱ་མ་མཚོ། སྤང་སྟོས་དྲི་ཆུར་བཙོས་པའི་ལུམ་གྲིས་གཏུལ། རྩ་རྩྭ་གས་བྱེར་བ་མཚན་དང་སྟོ་ལའི་
ལུམ་། མཛེ་དུག་ར་རིལ་སྒྲ་ཅི་དྲི་ཆུའི་ལུམ་། དབྱིག་གི་དུག་ལ་མཚན་རྟེན་ན་བཟའ་དང་། ལྷ་གང་འོག་ས་དྲི་ཆུར་བཙོས་
ལུམ་བྲ།

Wet dressings that treat hot disorders are as follows: A wet dressings prepared from various grains treats head injuries that have infiltrated into the channels. A wet dressing prepared from *kyi Ice* and dung of *zho* mixed with curd eliminates swelling of hot disorders. A wet dressing prepared from various flowers treats hot disorders infiltrated into the channels. A wet dressing prepared from the five medicinal nectar compound or musk deer droppings heated in *chang*, treats disorders of the nerves, stroke and dispersion of the kidney channels. A wet dressing prepared from *mkhan pa*, *spru ma*, *mtshe*, *spang spos* cooked in urine, treats dispersion, swelling and stiffness of the channels. A wet dressing prepared from *mtshen* and *sro lo* treats turbid and dispersed hot disorders. A wet dressing prepared from goat droppings and musk cooked in urine treats poisoning from *mdze* blood. A wet dressing prepared from whitewash used on the wall of a stupa and underground soil lying at one *khru* depth, cooked in urine, treats poisoning of the precious metals.

3.2.1 Устраняющие жар. Если [последствия] перелома костей черепа рассеялись по каналам — нужны ванны из разных злаков. Смесь *kyi Ice*, навоза хайныка и шо (*zho*) снимает отекание от жара. Рассеивание [недуга] по каналам укрощают ванны из различных цветов. При [болезнях] белых каналов, попадании под

воздействие духов планет За, рассеивании драм каналов почек (*mkhal rtsa 'grams*) — нужны ванны из пяти амрит или катышков кабарги, сваренных в чанге. Расхождение болезни каналов, их отекание и одеревенение подчиняют ванной из *mkhan pa, spru ma, mtshe, spang spos*, сваренных в моче. При мутном (*tshad rnyogs*) или рассеянном жаре — нужны ванны из *mtshan* и *sro lo*. При интоксикации от дзе (*mdze dug*) — ванна на моче из катышков помёта козы и *gla rtsi*. При отравлении ядами из драгоценностей (*dbyig dug*) — следует делать ванны из побелки со ступы и земли, выкопанной с глубины одного локтя, сваренных в моче.

གང་སེལ་ཡན་ལག་སྐྱངས་པ་ནྟག་འགྲུགས་ན། སྐྱང་སྐམ་བྱི་བྱུན་ཆང་བཙོས་ལུམས་སུ་གཞུག། མདེ་འབྱིན་ར་རིལ་བྱི་བྱུན་ངི་
 རྒྱུ་ལུམས། ར་དུག་སྐྱང་ཆོར་རི་ཤོ་སྐྱང་བྱུན་དང་། སྐྱང་གར་བཙོས་པས་ཚུ་སྟོག་གང་སྐྱངས་འདུལ། ཡན་ལག་ཚུ་སེལ་སྐྱ་
 བཅ་སྟོས་པ་ལ། རྟ་རྒྱང་བོང་བུའི་སྟོ་དོན་ལུམས་སུ་གཞུག། མེན་འབྲས་ལུག་རོན་རིལ་མ་ཆང་བཙོས་ལུམས། འབྲས་འདུལ་མི་
 ཡི་རྟ་མགོ་ཉི་ཡི་ཤ། སྐྱ་ཚ་རེ་ལུག་ཆང་བཙོས་ལུམས་སུ་གཞུག། རྟོ་སྐྱན་འདུལ་ལ་སྐྱང་ཆོར་ལྗེ་ཆ་དང་། མཁན་པ་ལྷ་འབྲུམ་
 བྱི་བྱུན་སྐྱང་གར་དང་། སྐྱ་སྟོང་སྐྱར་ཉེ་བཙོས་པའི་ལུམས་སུ་གཞུག། རུས་ཉེ་མ་ཚབས་ནད་མི་རུས་པ་སྐྱའི་ལུམས། རྒྱང་འཕྱོས་
 སྐྱོ་འབོག་ཚབས་རྒྱང་སྟིང་སྟེའི་ལུམས། རིམས་མཇུག་རྟ་དང་རུས་པ་ན་བ་ལ། སྐྱ་གང་འོག་ས་ངི་རྒྱར་བཙོས་པའི་
 ལུམས། རུས་ཚོགས་གཟེར་ན་རུས་སྒྲ་ཆང་བཙོས་ལུམས། རྒྱང་སྐྱངས་འབའ་ཆ་ཆང་དུ་བཙོས་པའི་ལུམས། །

Wet dressings that treat cold disorders are as follows: A wet dressing prepared from dry *sbang ma* and rat droppings cooked in *chang*, helps to suppurate swollen limbs. A wet dressing prepared from the paste made from goat and rat droppings cooked in urine helps to remove foreign bodies. Application of a wet dressing prepared from *ra dug*, *spyang tsher*, *ri sho* and wolf feces, when cooked in a thick *sbang*, subdues swelling caused by *chu lhog* and cold disorders. Applying a wet dressing prepared from the warm cud of animals such as horses, wild asses and donkeys treats swollen limbs of *skya rbab* due to *chu ser* accumulation. A wet dressing prepared from pigeon droppings cooked in *chang* helps to suppurate *rmen* and *'bras*. A wet dressing prepared from *mi yi rkang mgo*, fish meat, the root of *spru* and *re lcag*, when cooked in *chang*, dissolves *'bras*. To dissolve a calculus, apply a wet dressing prepared by boiling *spyang tsher*, *Ice tsha*, *mkhan pa*, the seeds of *lca*, bird droppings, thick *sbang*, *sga* and *spod*. A wet dressing prepared from *mi rus* and *ba spru* treats osteoarthritis and menstrual disorders. Applying a wet dressing prepared from assorted animal hearts treats hallucinations, insanity, fainting and *tshabs rlung*. A wet dressing prepared from underground soil, lying at the depth of one *khru*, cooked in urine treats pain in the legs and bones resulting from

*rim*s. A wet dressing prepared from various types of animal bones cooked in *chang* relieves pain in the bones and joints. Applying a wet dressing prepared by cooking 'ba' *cha* in *chang* cures swelling caused by lung disorders.

3.2.2 Устраняющие холод. При отёках конечностей и для вытягивания гноя нужно наносить примочку из сухой барды и мышиного помёта, сваренных в чанге. Чтобы вытянуть стрелу — примочку из катышков козьего и мышиного помёта, [сваренных] в моче. Примочка из *ra dug*, *spyang tsher*, *ri sho*, вольчего помёта, сваренных с густой бардой – подавляет чху-лхог от Воды (*chu lhog*) и холодные отекаания. При увеличении чхусер в конечностях и их опухании при кьябаб (*skya rbab*) – ставить примочку из тёплого содержимого желудка лошади, кианга или осла. При менбу (*rmen bu*) и злокачественном дре (*'bras*) – примочку из голубиногo помёта, сваренного в чанге. Чтобы подчинить злокачественный дре (*'bras*) нужно ставить примочки из *mi yi rkang mgo*, *nywa sha*, *spru rtsa* и *re lcag*, сваренных в чанге. Для подавления каменных дотрен (*rdo skran*) — ставить примочки из *spang tsher*, *lce tsha*, *mkhan pa*, *lca 'brum*, *byi brun*, густой барды, *sga*, *spod*. При трем костей (*rus trem*) и [женской] болезни цхаб (*tshabs nad*) – примочку из *mi rus* и *ba spru*. При беспокойстве, помешательстве, обмороках и цхаб от лунг – примочки из сердец разных [животных]. При болях костном мозге и костях в конце заразного рим (*rim*s) – ставят примочки из земли, взятой с глубины одного локтя, сваренной в моче. Если сильно болят кости и суставы – ставят примочку из разных костей, сваренных в чанге. При опухании от лунг – примочку жмыха, сваренного в чанге.

ལྷམས་ཀྱིས་ཆ་རྒྱུངས་ཀྱི་མེར་བ་སྤྱར་འདོན། རྒྱང་འདྲམ་རྒྱུངས་འཛོམས་སྐྱེམ་པོ་ཤ་རྒྱས་བྱེད། ཅིས་གསུངས་སོ།

Medicinal bath removes steam of hot disorders in the form of *chu ser* through the body pores, pacifies *rlung* disorders, subdues swelling and builds up an emaciated body.” Thus it was said.

4 Ванны вытягивают пары жара и чхусер через кожные поры, умиряют лунг, снимают отекаания и способствуют росту мышц при их усыхании.» Так сказано.

བདུད་ཅི་མྱེད་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་དབྱེད་ཁྲ་ལུམས་ཀྱི་ལཱ་མྱེ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གསུམ་པ་ལོ། །

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

Это двадцать третья глава «Пять процедур: ванны» из «Сущности амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений»

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

перевод с тибетского на русский: Анастасия Теплякова

¹ Wet dressing is a kind of therapy which is used against hot disorders or cold disorders by applying a medicated poultice and then dressing it with a piece of cloth.

² *mi yi rkan mgo* is a human forefoot and here, it pertains to a metatarsal without a spongy part of a bone.