



Лама Йонтен Гиалтсо

Коренная тантра

Основы тибетской медицины

Центр «Джонангпа»

Москва, 2011

## ВВЕДЕНИЕ В ТИБЕТСКУЮ МЕДИЦИНУ

### Искусство исцеления

Тибетская медицина является собой законченную медицинскую систему. Это одна из старейших сохранившихся форм древней медицины, возраст которой более 2900 лет. Зародившись в эпоху Бона в Тибете, в течение многих столетий тибетская медицина успешно применялась в Тибете, Монголии, Бурятии (Россия) и Центральной Азии, в гималайских королевствах Непал, Сикким и Бутан, в Ладакхе на севере Индии.

Ее тибетское название – *gSo-ba rig-pa* (Сова Ригпа), искусство исцеления, и основывается она на четырех медицинских тантрах, называемых *rGyud-bzhi* (Гью-жи). Они включают в себя коренную тантру, объяснительную тантру, тантру наставлений и последующую тантру. Коренная тантра, состоящая из шести глав, содержит общий обзор *rGyud-bzhi* (Гью-жи); объяснительная тантра состоит из тридцати одной главы и содержит подробные сведения о человеческом теле, включая эмбриологию, анатомию и психологию; тантра наставлений состоит из девяносто двух глав, в которых говорится о причинах, симптомах и лечении многих видов болезней; последующая тантра состоит из двадцати пяти глав, посвященных диагностике и фармакологии. В дополнение к четырем тантрам есть еще две заключительных главы, где кратко изложена вся вышеописанная информация. Таким образом, всего это 156 глав, в которых 5900 строф.

Чтобы стать полностью квалифицированным тибетским врачом, нужно изучать эти четыре медицинские тантры в течение как минимум семи лет. В первые четыре года изучаются тексты по тибетской медицине, при этом нужно заучить наизусть около сорока глав. Один месяц в году посвящается сбору трав в Гималаях. Помимо изучения медицинских текстов, нужно изучать также тибетскую лингвистику, грамматику, поэтику, а также развивать понимание поучений главного духовного мастера, содержащихся в его трудах. В пятый год сдают устный и письменный экзамен по четырем медицинским тантрам, и в конце пятого года дается посвящение на медицинские тексты – и как благословение, и с целью усилить наши целительные способности в рамках тибетской медицины. Шестой и седьмой годы следует провести в клинике – филиале Института тибетской медицины и астрологии, где отрабатываются практические навыки пульсовой диагностики, анализа мочи и работы с пациентами.

По сравнению с другими формами альтернативной медицины на Западе, уникальность тибетской медицины состоит в том, что она основана на философских принципах, астрологии и тесной взаимосвязи ума и тела. Основным принцип тибетской медицины – равновесие трех главных энергий, *Nyes-pa-gSum* (произносится «ньи-па сум»): *rLung*, *mKhris-pa* и *Bad-Kan*.

*rLung* (произносится «лунг») – тонкое течение энергии, циркулирующей в теле и способствующей всем формам движения и активности ума, речи и тела. *mKhris-pa* (произносится «три-па») – энергия тепла, циркулирующая в теле и уравнивающая температуру тела, пищеварение и жизненную силу. *Bad-Kan* (произносится «бекен») – энергия жидкого свойства, циркулирующая в теле и поддерживающая гибкость нашего тела и суставов, способствующая крепости тела и обеспечивающая работу лимфатической системы.

Когда эти три главные энергии в состоянии равновесия, мы – здоровы, а в случае его нарушения – бодем. В тибетских медицинских текстах главной причиной всех болезней и страданий называется *ma-rig-pa* – неведение. Неведение, в свою очередь, порождает три яда – желание, злость и узорность восприятия. Непосредственными причинами болезней могут быть неправильное питание, неправильный образ жизни и сезонные факторы. Сочетание этих причин вызывает болезни, и врач должен поставить диагноз сначала путем вопросов и сочувственного выслушивания ответов больного. Затем врач проводит общее обследование больного – особенно посредством осмотра языка и анализа мочи, где исследуются цвет, запах, пузырьки, испарения и осадок в моче; и, наконец, исследует пульс пациента, что является крайне важным источником информации.

После постановки диагноза должно начаться лечение. Главная цель лечения – уравновесить и скорректировать три главные энергии. Например, если одна из энергий в избытке, то лечение направлено на ее уменьшение, и наоборот, если есть недостаток одной из энергий – необходимо ее усилить. Тибетская медицина не основывается на магии, таинствах или чудесных исцелениях – это древняя система, передававшаяся из поколения в поколение.

Тибетский врач ориентирует пациента, прежде всего, на правильную диету, исходя из индивидуального строения тела, и дает также советы о правильном образе жизни. Если этого недостаточно, то назначается лекарство. Тибетская фармакология чрезвычайно богата, и по разнообразию и по глубине. В ней используются полудрагоценные камни, минералы, металлы, типы почвы, сок растений, деревья и целебные травы; число ингредиентов в лекарстве

может быть от 3 до 157. В настоящее время изготавливается около 250 видов лекарств.

К применению различных видов терапии в тибетской медицине прибегают как к последнему средству. В настоящее время используются прижигание, банки, лечение золотой иглой, кровопускание и ванны с использованием целебных трав.

В тибетской медицине применяется также астрология, а именно – для приготовления некоторых специальных лекарств, во время сбора трав и в случае применения таких видов терапии, как прижигание. Все лекарства затем освящаются с помощью тибетских ритуалов. Тибетская медицина эффективно помогает от таких хронических заболеваний, как проблемы с пищеварением, артрит, астма, кожные заболевания, проблемы почек и печени, свищ, бессонница, беспокойство, сердечные заболевания, повреждения внутренних органов, проблемы с центральной нервной системой. Есть средства для очищения крови. Кроме того, тибетская *gSo-ba Rig-pa* лечит корни болезни, а не симптомы. В тибетских медицинских текстах приводится такое сравнение: если не лечить корни болезни, то это все равно, что отрезать листья и ветки у ядовитого дерева, вместо того чтобы вырвать его с корнем. Если только отрезать листья и ветки, дерево продолжит расти. Человек, страдающий хроническим заболеванием, не сможет найти быстрое решение путем применения тибетских лекарств. Пациент должен быть готов к тому, чтобы принимать лекарство в течение длительного времени, прежде чем это даст эффект.

Сейчас многие на Западе хотят изучать тибетскую медицину. Четыре медицинские тантры, к сожалению, не переведены на русский язык. Эта проблема, без сомнения, осложняется тем, что у тибетцев больше нет своей страны, где имелись бы необходимые средства для проведения такой работы. Содержание четырех медицинских тантр – чрезвычайно сжатое, и для полного объяснения одной фразы может понадобиться несколько страниц. Хороший, точный перевод потребовал бы работы группы людей, с одной стороны, изучивших четыре медицинские тантры, а с другой – в совершенстве владеющих русским языком. Крайне важно, чтобы не возникало разночтений в толковании медицинских терминов и чтобы точно, без размытости, был передан смысл четырех медицинских тантр. Тибетское медицинское знание должно служить на благо всего мира. Практикующие тибетскую медицину могут многое почерпнуть из аллопатической медицины, а западные медики могут получать пользу от освоения *gSo-ba Rig-pa*. Обе медицинские науки основываются на схожих концепциях, стремясь к исцелению, к облегчению страданий.

## Четыре тантры

## **Джуд ши**

Содержание *джуд жи* – четырех тантр по медицине

*джуд жи* – сокращенное название самого авторитетного текста по тибетской медицине. Полное тибетское название - "Ду ци нян по ян лаг дже па сан ба мен няг ги" («Сущность тайных наставлений по восьми ветвям»). Обычно название переводится как «Четыре тантры». *Джуд* буквально означает «переданное», а *жи* – «четыре». Таким образом, это название четырех разделов тибетской медицины, которые передавались как устно, так и письменно, в линии преемственности многомудрых мастеров тибетской медицины. Четыре тантры – это:

- 1) *Ца джуд* («Коренная тантра»)
- 2) *Че джуд* («Объяснительная тантра»)
- 3) *Ман нгал джуд* («Тантра сущностных устных наставлений»)
- 4) *Чи ма джуд* («Последующая тантра»)

Автор первоисточника – Ютхог Йонтен Гёнпо «Старший» (703-833 н.э.), который синтезировал в нем все медицинское знание, накопленное до середины VIII века.

Ютхог Йонтен Гёнпо «Младший» (1126-1202 н.э.) пересмотрел этот текст и добавил в него еще много информации по медицине, в результате чего появился современный вариант *Чжуд ши*, содержащий главы по диете, поведению, целебным травам, минералам, прижиганию, пульсу, моче и злым духам, представляющие собой уникальные особенности тибетской медицинской системы.

Текст написан стихами, по девять слов в каждой строке. Всего в *Чжуд-ши* содержится 156 глав, где вся информация представлена в форме диалога между мастером Риши Ригпе Йеше и учеником Риши (Йиле Кье). Согласно Зуркару Лодё Гьялпо, Ригпе Йеше – это Ютхог Йонтен Гёнпо Младший (1126-1202 н.э.), а Йиле Кье – его любимый ученик Сумтхон Йеши. Этот классический текст содержит 5900 строф, представленных в форме «пяти великолепий» (*пун цог ня дан*); это, с одной стороны, не приписывает тексту авторство Будды Медицины, но, с другой, показывает, что к нему следует относиться с не меньшим уважением, чем к поучениям самого Будды.

В «Четырех тантрах» подробно представлены восемь областей медицины:

- 1) *Лу* (тело)
- 2) *Ши па* (педиатрия)
- 3) *Мо ни* (гинекология)
- 4) *Дон* (вредоносные злые духи)
- 5) *Цон* (раны, нанесенные оружием)
- 6) *Тыг* (токсикология)
- 7) *Ги па* (омоложение)
- 8) *Ро ца* (препараты, усиливающие сексуальное влечение)

Благотворное действие практики *Чжуд ши* доказано в ходе клинических исследований. Она оказалась эффективной для многих пациентов, включая тяжелобольных. Далее я привожу объяснение различных разделов *Чжуд ши*.

### **1. Ца джуд («Коренная тантра»).**

Коренная Тантра – семя, из которого выросли другие три тантры, как и вообще все методы лечения. Понимание содержания Коренной Тантры крайне важно для понимания всей тибетской медицины. Ютхог Йонтен Гёнпо так описывает шесть глав Коренной Тантры:

*"Лан жи лан лонг жи танг мун зен дан со ба таб дан ци чи леу тыг "*.

Коренная Тантра – 6 глав:

1. *Лан жи*: основа наставлений по тибетской медицине. Ютхог Йонтен Гёнпо, используя свой литературный талант, создал Мандалу для обучения на основе пяти великолепий (Дхарма, Учитель, свита, время и место), показывая, что к этим поучениям следует относиться так же почтительно, как к поучениям самого Будды.
2. *Лан лонг*: здесь перечисляются предметы изучения, то есть все главы *Чжуд ши*.
3. *Жи*: основа сущности ума-тела в состоянии гомеостаза и неустойчивость этого состояния, от которого зависят здоровье и болезнь.
4. *Мун зен таг*: тридцать восемь способов диагностики и симптомы недугов.
5. *Со таб*: противоядия и способы лечения (четыре общих

метода терапии – диета, поведение, лекарства и дополнительные средства).

6. *Це чу леу*: краткий обзор Коренной Тантры (а именно – третьей, четвертой и пятой главы текста).

## **2. Че чжуд («Объяснительная тантра»).**

Это второй том Джуд ши, состоящий из тридцати одной главы с подробными объяснениями. Объяснительная Тантра сравнивается с солнцем и луной в безоблачном небе.

Ученикам следует изучать этот текст в дополнение к Коренной Тантре, чтобы обрести полное понимание поучений.

Объяснительная Тантра – 31 глава:

1. *Ше па е мдо*: краткий обзор тридцати одной главы Объяснительной Тантры.
2. *Чаг цул*: эмбриология (зачатие ребенка).
3. *Дра пе*: базовая анатомия человеческого тела на основе сравнений.
4. *Ни луг*: количественная анатомия человека (количественные соотношения трех жизненных начал, семи составляющих тела и трех выделений, каналов, жизненно важных точек и тринадцати важных проходов и отверстий внутри и снаружи тела).
5. *Лу чи ца няд*: физиология человеческого тела (функции пятнадцати аспектов жизненных начал, семи составляющих тела и трех выделений).
6. *Е ба ли*: классификации человеческого тела в контексте пола, возраста, биотипа, здоровья и нездоровья и общих действий.
7. *Джуг ты*: признаки смерти.
8. *Нед чи чжу*: первоначальные причины болезни (отдаленные).
9. *Нед чу чин*: непосредственные причины болезни (сезонные изменения, вредоносные злые духи, неправильное питание и неправильный образ жизни).
10. *Нед жиг цул*: как болезнь входит в человеческое тело (и также где

она базируется).

11. *Нед чим це нед*: симптомы дисбаланса трех жизненных начал - лунг, мчи па и бад кан.

12. *Нед чи е ба*: классификация болезней.

13. *Джун щод* : обычное поведение; три вида деятельности – деятельность, направленная только на эту жизнь (*це чанг баи щон лам*), мирская деятельность (*Джиг тен ми щон лам*) и священнодействие (*Дам па ла чу щод лам*).

14. *Ду щод*: сезонное поведение. Тибетская медицинская наука делит год на шесть сезонов: ранняя зима (десятый и одиннадцатый лунный месяц тибетского календаря), поздняя зима (двенадцатый и первый лунный месяц тибетского календаря), весна (второй и третий лунный месяц тибетского календаря), раннее лето (*су ка*) (четвертый и пятый лунный месяц тибетского календаря), позднее лето (шестой и седьмой лунный месяц тибетского календаря) и осень (восьмой и девятый лунный месяц тибетского календаря).

15. *Ти каб чо щид лам*: поведение в зависимости от ситуации.

16. *Зи цил*: принципы диеты. Качества продуктов и напитков, позволяющие предотвращать болезни или восстанавливать силы после них.

17. *Зи дам*: ограничения в питании (подробные объяснения о том, как болезни возникают из-за несовместимых продуктов и напитков).

18. *Зи цод*: правильное количество употребляемой пищи и напитков.

19. *Ман джи ро*: вкус лекарственных субстанций.

20 *Мэн джи но па*: внутренние свойства лекарственных субстанций.

21. *Ман джи жар таб*: фармакология (принципы составления лекарств на основе вкуса, пост-пищеварительного вкуса и внутренних свойств лекарственных субстанций).

22. *Ча щед*: различные терапевтические инструменты и их специфическое применение.

23 *Ми на ни*: как поддерживать здоровое состояние посредством правильной профилактической диеты, поведения и использования целебных субстанций.

24. *Ни па му тон*: общие приемы и методы постановки правильного диагноза.

25. *Нен йо чон даг*: способы вызвать веру и доверие у пациента.

26. *Фан лан ме жи*: четыре критерия в диагнозе, показывающие, может ли пациент быть излечен.

27. *Со цил ши*: общие терапевтические техники.



28. *Че пар со хаб*: особые терапевтические техники.
29. *Со таб ньи* : две терапевтические техники (помогающие набрать или сбросить вес).
30. *Со таб му*: непосредственные терапевтические техники для лечения болезней *лунг*, *мчи па* и *бад кан*.
31. *Ман паи леу*: глава для врача (причины для того, чтобы стать врачом, природа врача, назначение врача, категории врачей, деятельность врача и результаты работы врачом).

### **3. Ман нгал джуд («Тантра сущностных устных наставлений»).**

Это третий и самый большой том *Чжуд ши*, состоящий из пятнадцати ветвей поучений и содержащий девяносто две главы. Этот крайне удобный в пользовании справочник дает объяснение клинических факторов всех болезней. Он сравнивается с драгоценностью, исполняющей желания, предоставляя все без исключения возможности для излечения болезней. В этой тантре полностью объяснены причины болезней, условия их возникновения, классификация, симптомы и способы лечения. Объяснения просты, систематичны и сравниваются с тем, как здоровый человек ведет за собой слепую старуху.

Тантра Сущностных Устных Наставлений – 92 главы:

1. *Жу па*: просьба о преподании Тантры Сущностных Устных Наставлений.
2. *Лунг*: диагностика и лечение болезней *лунг*.
3. *Мчи па*: диагностика и лечение болезней *мчи па*.
4. *Бад кан*: диагностика и лечение болезней *бад кан*.
5. *Ду над* :диагностика и лечение болезней *бад канн муг по*, "сложной хронической внутренней болезни" (дисбаланс всех трех жизненных начал).
6. *Ма жу ба* : диагностика и лечение болезней несварения желудка – хронического желудочного и пищеварительного заболевания.
7. *Тэн* : диагностика и лечение опухолей (серьезного хронического заболевания, возникающего вследствие неправильного пищеварения).
8. *Чя баб*: диагностика и лечение начальной стадии отека.
9. *Ор над* : диагностика и лечение второй стадии отека – «водянки кожных везикул» (болезнь, характеризующаяся опуханием той стороны

тела, что обращена вниз во время сна).

10. *Му чу* : диагностика и лечение третьей стадии отека – «водянки внутренних органов» (на этой стадии вследствие скопления воды просматриваются очертания внутренних органов на коже, особенно в районе живота).
11. *Чон чин*: диагностика и лечение хронического нарушения обмена веществ, приводящего к поглощению составляющих тела.
12. *Ца ба ци* : диагностика и лечение общего жара.
13. *Гал мдо*: важные особенности различий между холодными и горячими болезнями, основанные на четырех критериях.
14. *Ру тан цам*: способ определения границы между горячей и холодной болезнью.
15. *Ман мин ца ба*: диагностика и лечение незрелого жара (жар, сопровождающийся дрожью и болью в суставах).
16. *Джуд цад*: диагностика и лечение крайнего жара (жар, характеризующийся очень высокой температурой, вызывающей такое ощущение, будто тело горит).
17. *Тонг цад*: диагностика и лечение пустого жара (жар, характеризующийся повышением внешней температуры).
18. *Габ цад*: диагностика и лечение скрытого жара; жар, остающийся в скрытом состоянии в сердце, почках и желудке.
19. *Ньянг цад*: диагностика и лечение хронического жара (хронический жар, пристающий к сосудам и костям как ржавчина к металлу).
20. *Ньог цад*: диагностика и лечение неясного жара (сложного жара, смешанного с различными стадиями лимфы "*Данг ма*").
21. *Драм цад*: диагностика и лечение распространяющегося жара (рассеянного жара, характеризующегося смесью лимфы и крови вследствие резкого физического вмешательства – такого, как авария или сильные побои).
22. *Тхуг цад*: диагностика и лечение возмущенного жара (характеризуется повышением температуры крови из-за возмущения трех жизненных начал, приводящего к ощущению жара во всем теле и сгоранию составляющих тела).
23. *Рим цад*: диагностика и лечение инфекционного жара (считается, что такой, заразный, жар встречается чаще во время нашей эры упадка вследствие большого количества ядерных устройств и загрязнения от низких стандартов нравственности).
24. *Дум па*: диагностика и лечение болезней с высыпаниями на коже (их существует шесть видов, и характеризуются они

проникновением жара в лимфу).

25. *Джу зер*: диагностика и лечение колики (характеризуется желудочной инфекцией и диареей, что обусловлено, главным образом, проникновением печеночного тепла в кишечник).

26. *Гаг логх*: диагностика и лечение воспалений, связанных с горлом и мышечными тканями.

27. *Чам па*: диагностика и лечение катара (характеризуется общим холодом, возникающим, обычно, из-за воздействия различных загрязнений).

28. *Мго над*: диагностика и лечение головных болезней.

29. *Мыг над*: диагностика и лечение глазных болезней.

30. *Рна над*: диагностика и лечение ушных болезней.

31. *На над*: диагностика и лечение болезней носа.

32. *Кха над*: диагностика и лечение болезней рта.

33. *Ба ба*: диагностика и лечение зоба.

34. *Ньянг над*: диагностика и лечение болезней сердца.

35. *Ло над*: диагностика и лечение болезней легких.

36. *Мчи над*: диагностика и лечение болезней печени.

37. *Чер над*: диагностика и лечение болезней селезенки.

38. *Кхал над*: диагностика и лечение болезней почек.

39. *Пхо байи над*: диагностика и лечение болезней желудка.

40. *Джу над*: диагностика и лечение болезней тонкой кишки.

41. *Лонг над* : диагностика и лечение болезней толстой кишки.

42. *Пхо мцен над*: диагностика и лечение мужских болезней половых органов.

43. *Мо мцан над*: диагностика и лечение женских болезней половых органов.

44. *Кат нгых*: диагностика и лечение хрипоты (букв. голосовых нарушений).

45. *Йи га чу па*: диагностика и лечение анорексии (снижения аппетита).

46. *Ком дед*: диагностика и лечение чрезмерной жажды.

47. *Чих бух*: диагностика и лечение икоты.

48. *Руг ми де ба*: диагностика и лечение болезней дыхательных путей, таких, как астма.

49. *Лан таб*: диагностика и лечение спазмов желудка.

50. *Шин нед*: диагностика и излечение от пагубного воздействия

внешних паразитов и внутренних микроорганизмов.

51. *Чон над* : диагностика и лечение рвоты.
52. *Тых над*: диагностика и лечение диареи.
53. *Друм ма нгах*: диагностика и лечение запора (состояния дискомфорта и затруднений при испражнении).
54. *Чин нгах*: диагностика и лечение дизурии, или затруднений при мочеиспускании (состояние затрудненного мочеиспускания).
55. *Чин ньи*: диагностика и лечение диабета (состояния учащенного мочеиспускания из-за чрезмерного возрастания в теле энергии *бад кан*).
56. *Цад тух*: диагностика и лечение дизентерии или гастроэнтерита (состояния частого стула, связанного с нарушением тепла).
57. *Дрег* : диагностика и лечение подагры (болезни, при которой выступают мышечные ткани на подошвах ног).
58. *Дум бу над*: диагностика и лечение ревматоидного артрита (болезни, характеризующейся болью в суставах вследствие пребывания в сырости и высокого содержания масла в рационе).
59. *Чу сен над*: диагностика и лечение болезней лимфы.
60. *Ца кар над*: диагностика и лечение болезней нервов (состояний, характеризующихся параличом и полиомиелитом вследствие вирусных инфекций центральной нервной системы).
61. *Пар пи над*: диагностика и лечение кожных болезней (это такие кожные болезни, как витилиго (*шаб та*), псориаз (*лон чух*), бородавки (*зер па*), зуд с потерей волос (*за конг*), волдыри с гноем и жидкостью внутри (*щу ба*), угри ( *шрин хор*), маленькие черные невоидные опухоли на лице (*мо щих*), обесцвечивание лица (*мо чеб*) и пятна (*че ма*).
62. *Тан бу е нед*: диагностика и лечение таких незначительных недугов, как похмелье, передняя транспозиция икроножной мышцы, рвота, диарея, ожоги. В этой главе подробно объясняется лечение различных незначительных недугов.
63. *Ди нед*: диагностика и лечение внутренних и внешних злокачественных опухолей (состояние болезни, характеризующееся хроническими язвами и абсцессами из-за чрезмерного количества нечистой крови, разносимой ветром).
64. *Жан дом над*: диагностика и лечение геморроя.
65. *Му ва над*: диагностика и лечение рожи (появление красных язв по всему телу из-за нечистой крови в печени).
66. *Сури над*: диагностика и лечение подобной солнцу круглой сыпи

на коже, связанной с язвами на некоторых внутренних органах.

67. *Мен буи над*: диагностика и лечение лимфаденопатии (образование ракоподобной опухоли и вздутия в железах).

68. *Лу лу чи над*: диагностика и лечение водянки оболочек яичка.

69. *Канг бан чи над*: диагностика и лечение слоновьей болезни (состояния, характеризующегося вздутием ног из-за увеличения *Vad-kan* и крови).

70. *Мцен вал дол ва*: диагностика и лечение анальной фистулы (состояние, характеризующееся нарушением, приводящим к появлению отверстия между анусом и гениталиями).

71. *Ши па ньед щод*: в этой главе объясняется, как следует растить ребенка (включая информацию и советы по защите плода, обеспечению легких родов, перерезанию пуповины, декламации призывающих благо слов, присвоению имени ребенку, совершению специальных ритуалов и т.д.).

72. *Ще пи над*: диагностика и лечение педиатрических болезней.

73. *Ши пи ндон* : диагностика и лечение педиатрических болезней, вызываемых злыми духами.

74. *Мо над ши* : диагностика и лечение общих гинекологических болезней (таких, как проблемы с грудью, маткой и менструацией).

75. *Мо над ще таг*: диагностика и лечение специфических гинекологических болезней.

76. *Мо не пал ва*: диагностика и лечение общих гинекологических болезней. Восемь общих гинекологических болезней – это проблемы с гениталиями (*цан ма нед*), с родами (*бу МА щин*), перевернутое или ненормальное положение ребенка (*Гон джиг лог*)смерть неродившегося ребенка (*Ра МА щин по*), опущение матки (*бун нод лу па*), неконтролируемое кровотечение (*та МА чод*), перекачивание оставшейся крови после родов (*Нэ жиг ли*) и повышение жара в желчи после родов вследствие употребления старого мяса, маслянистой пищи и сливочного масла, а также вследствие перенапряжения (*Дыг таб*).

77. *Джон п е над*: диагностика и лечение болезней, вызываемых восемнадцатью типами злых духов - нелюдей.

78. *Ню щед че дон над*: диагностика и лечение безумия, вызываемого духами.

79. *Джуд ще чо дон над* : диагностика и лечение амнезии или транса, вызываемых, главным образом, злыми духами.

80. *За над*: диагностика и лечение эпилепсии, вызываемой космическими влияниями. В этой главе объясняются пять важных факторов: время космического влияния (*Жин ту*), способы

диагностики и симптомы (*Таг таб*), защитные меры (*Шон ба*), способы лечения (*Чу таб*) и ритуалы для преодоления космического влияния (*Ми дог таб*).

81. *Лю дон че над*: диагностика и лечение болезней, вызываемых духами-нагами.

82. *Ма ши*: диагностика и лечение в случае общих травм.

83. *Го МА*: диагностика и лечение в случае травм головы. В тексте объясняются анатомическая форма головы у разных людей, места, обычно подверженные травмам, способы диагностики и методы лечения.

84. *Ке МА*: диагностика и лечение в случае травм шеи и затылка.

85. *Шан ко МА*: диагностика и лечение в случае травм груди и желудка.

86. *Йен ла ги МА*: диагностика и лечение в случае травм конечностей. В этой главе объясняются уязвимые места, общие симптомы и лечение травм четырех конечностей.

87. *Жар тых*: диагностика и лечение сложных отравлений.

88. *Джур тых*: диагностика и лечение пищевых отравлений из-за неправильного сочетания продуктов.

89. *Му тых*: диагностика и лечение в случае поражения естественными ядами. В этой главе рассказывается о двух основных типах естественных ядов. Первый – аконит и другие ядовитые растения, а другой – яд от укусов змей, собак и скорпионов.

90. *Ги па*: омоложение. В этой главе объясняются способы отсрочки старения и продления жизни.

91. *Ро ца* : препараты, усиливающие сексуальное влечение. В этой главе объясняются средства обогащения спермы и лечения от импотенции.

92. *Бу мед цал*: плодовитость. В этой главе объясняются средства способствовать плодовитости женщины и лечения от бесплодия.

#### **4. Чи МА джуд («Последующая тантра»).**

В четвертом томе *Чжуд ши* - двадцать пять глав, содержащих подробную информацию о принципах таких уникальных и глубоких систем диагностики, как пульсовая диагностика и анализ мочи,

принципы составления лекарств и принципы лечения. Эту тантру сравнивают, в силу ее действенности, с алмазом. Нет сомнений, что можно излечить любой недуг, если правильно применять системы, объясненные в этой тантре

Последующая Тантра – 25 глав:

1. *Ца* (пульсовая диагностика): чтение пульса – одна из основных особенностей тибетской медицины. В этой главе объясняются пять предварительных и восемь непосредственных техник постановки диагноза, что в сумме дает тринадцать основ пульсовой диагностики. Это: предварительная диета и поведение, которые должны соблюдать и врач и пациент, время чтения пульса, место чтения пульса, сила нажатия пальцев, особенности чтения пульса в разных ситуациях, три вида пульса в зависимости от телосложения, пульс времени года, семь чудесных пульсов, здоровый и нездоровый пульс, общий и специфический пульс болезней, природа пульса смерти, пульс влияния злых духов и пульс продолжительности жизни (пульс души).
2. *Чу* (анализ мочи): это еще один уникальный способ диагностики в тибетской медицине. В тексте объясняются восемь основ анализа мочи: предварительная диета и поведение, которые должны соблюдать перед постановкой диагноза и врач и пациенты, подходящее время для исследования мочи, свойства контейнера для мочи, изменение мочи, свойства здоровой мочи, общие и специфические свойства нездоровой мочи, свойства мочи смерти и свойства мочи влияния злых духов.
3. *Тан* (лечебные отвары): кипячение медицинских веществ. Отвары действуют на основе вкуса и оказывают быстрый эффект. В тексте объясняется, как следует приготавливать отвары двух видов: для лечения от болезней жара и для лечения от болезней холода.
4. *Че ма* (порошки): они действуют посредством пост-пищеварительного вкуса и оказывают средний по скорости, успокаивающий эффект. В тексте объяснены способы приготовления многих разновидностей лекарственных порошков, подпадающих под две основные категории: для лечения от болезней жара и для лечения от болезней холода.
5. *Ру бу* (таблетки): таблетки могут быть разного размера, и функционируют они посредством тех свойств, что присущи лекарству. Действие их довольно медленное. Они устраняют следы заболевания. В тексте объясняются способы приготовления многих видов таблеток, подпадающих под две основные категории: для лечения от болезней жара и для лечения от болезней холода.
6. *Де гу* (лекарственная паста): ее рекомендуется применять

против хронических болезней, пристающих к каналам, суставам и коже. В тексте объясняются способы приготовления многих разновидностей лекарственных паст, подпадающих под две основные категории: для лечения от болезней жара и для лечения от болезней холода.

7. *Мен мар* (лекарственное твердое масло): эссенция лекарственного вещества конденсируется, с помощью специальной процедуры, в сливочном масле. Очень полезно применять для укрепления тканей тела и прояснения органов чувств. В тексте объясняются способы приготовления многих разновидностей лекарственного масла, подпадающих под две основные категории: для лечения от болезней жара и для лечения от болезней холода.

8. *Тал мен* (кальцинированные смеси или лекарственный пепел): это средство рекомендуется, в основном, против болезней холода. В тексте объясняются способы приготовления многих разновидностей лекарственного пепла для устранения сопутствующих болезней *Vad-kan*.

9. *Кен да* (концентрированный отвар): рекомендуется, в основном, против болезней жара. В тексте объясняются способы приготовления многих разновидностей концентрированного отвара.

10. *Ман чанг* (лекарственное вино): приготавливается так же, как традиционное тибетское пиво «чанг». Настоятельно рекомендуется пациентам, страдающим от серьезных проблем с лунг. В тексте объясняются способы приготовления многих разновидностей лекарственного вина.

11. *Рин по че* (драгоценные лекарства): это лекарства, приготавливаемые из таких дорогих целебных веществ, как золото, серебро, медь и прочие металлы. Превосходное средство как лечения, так и профилактики болезней. В тексте объясняются способы практического приготовления лекарств из драгоценных материалов и лечение ими от болезней жара и холода.

12. *Му жор* (травяные смеси): в тексте подробно объясняются семь важных ветвей травяных препаратов и широкий спектр смесей из целебных трав.

13. *Нум чу* (лекарственные жидкие масла): внешнее и внутреннее применение лекарственных масел рекомендуется перед применением таких пяти видов терапии (тиб. *Ли нга*), как слабительные средства, рвотные средства, назальные средства, легкие суппозитории и клизмы. В тексте объясняются пять важных факторов, связанных с применением лекарственных масел: каким пациентам полезны масляные процедуры, каким они не полезны, как полагаться на это лечение, его польза и вред от его чрезмерного применения.



14. *Шал* (очищение кишечника): в тексте объясняются четыре важных фактора, связанных с очищением кишечника: учет природы болезни, время очищения, сила пациента, нуждающегося в очищении, способ применения очищения и его неблагоприятные и благоприятные эффекты. Здесь говорится также о широком спектре лекарственных смесей, используемых в этом виде лечения.

15. *Чух* (рвота): в тексте подробно объясняются четыре важных фактора рвоты: подготовка к процедуре, ее проведение, устранение неблагоприятных последствий чрезмерной рвоты и польза от лечебной рвоты.

16. *На ман* (назальные процедуры): в тексте подробно объясняются способы введения лечебных препаратов через нос с двумя целями – успокоения (для расстройств в районе головы и над шейей) и эвакуации (в случае хронической простуды, лихорадки, воспаления тканей горла и мышц, покраснения глаз, перелома в области головы и т.д.).

17. *Жам ци* (суппозитории): в тексте подробно объясняются шесть факторов применения суппозиторий, включая болезни, при которых они применяются, различные составы и варианты применения, приемы введения суппозиторий, польза от их применения и неблагоприятные последствия их избыточного применения.

18. *Не ру ха* (клизмы): в тексте подробно объясняются четыре фактора постановки клизмы – противопоказания, польза от применения, три смеси для клизм и приемы введения.

19. *Ца жон* (способы очищения каналов): это самая сильная по воздействию процедура эвакуации. Если в результате предыдущих пяти видов терапии "*Ли нга*" не удалось покончить с болезнью полностью, то рекомендуется она. В тексте объясняются два предварительных фактора и девять непосредственных способов очищения каналов.

20. *Тар* (кровопускание): в тексте подробно объясняются предварительные стадии кровопускания, точное местонахождение различных точек для кровопускания, количество выпускаемой крови, условия болезни, при которых используется кровопускание, неблагоприятные последствия чрезмерного кровопускания и польза от этого вида терапии.

21. *Шаг* (прижигание): в тексте объясняются семь свойств прижигания – болезни, при которых необходимо прижигание, болезни, при которых прижигание не делается, точки для прижигания, четыре техники прижигания, поведение после прижигания и польза от прижигания.

22. *Дыг* (компрессы): в тексте объясняются четыре аспекта компрессов – болезни, при которых нужно применение компрессов,

болезни, при которых применять их не следует, две техники применения и польза.

23. *Лум* (лечебные ванны): они в основном рекомендуются в случае негибкости конечностей, паралича и болезней *луна*. Описываются четыре аспекта лечебных ванн: болезни, при которых они нужны, болезни, при которых принимать их не следует, способы приготовления лечебных ванн и польза от их применения.

24. *Чи га* (лечебный массаж): это нанесение мазей на тело. Описываются четыре аспекта массажа: болезни, при которых они нужны, болезни, при которых принимать их не следует, способы приготовления лечебных ванн и польза от их применения.

25. *Тур щед* (лечение с помощью ложек): в этой главе объясняются одиннадцать тем в связи с этим видом терапии: болезни, при которых нужна терапия с помощью ложек, болезни, при которых ее применять не следует, хирургические инструменты, точки для терапии с помощью ложек, два основных вида ложек, положение пациента, способы применения хирургической ложки, наставления и необходимые навыки, признаки смерти от неправильного применения ложки, способы предотвращения и устранения неблагоприятных эффектов от терапии с помощью ложек и польза от ее применения.

Две заключительных главы *Чжуд ши* – это обобщение и полная передача, '*мджонг дон дан йон дед*'. Эти две главы помещены в Последующую Тантру, что в сумме дает двадцать семь глав.

Таким образом, желающие освоить науку исцеления Тибета должны изучать *Джуд ши* – ядро тибетской медицины. В *Джуд ши* описано девятьсот одиннадцать лекарственных веществ, и кроме того - две тысячи восемьсот двадцать шесть смесей "*жор таб*" в Тантре Сущностных Устных Наставлений и шестьсот тридцать – в Последующей Тантре.

### Общая структура четырех тантр

Стволы	Тантра Основ	Тантра объяснений	Тантра аставлений	Заключительная тантра
Ветви	(6 ветвей)	11 мест	15 разделов	4 сутры

Листья	6 глав	31 глава	92 главы	27 глав
--------	--------	----------	----------	---------

### Содержания текста четыре тантры

#### 8 ветвей (тем)

№	Тибетские названия	Восемь тем изучения медицины
1	<i>Лу</i>	Общая терапия
2	<i>Ши па</i>	Педиатрия (детской болезни)
3	<i>Мо ни</i>	Гинекология (женские болезни)
4	<i>Дон</i>	Демонология
5	<i>Цон</i>	Травматология (раны)
6	<i>Тыг</i>	Токсикология (отравления)
7	<i>Ги па</i>	Геронтология
8	<i>Ро ца</i>	Сексология

<i>Дон не со ва</i>	11. Провокации духов	18 «элементарных» духов, демоны сумасшествия
<i>Цом ма со ва</i>	12. Раны	лечение ран и травм головы, шеи, туловища и конечностей
<i>Тыг не со ва</i>	13. Отравления	Лечение отравлений искусственными, пищевыми и природными ядами
<i>Ди па со ва</i>	14. Омоложение	Методы омоложения пожилых людей
<i>Ро ца со ва</i>	15. Увеличение сексуальной энергии	Усиление потенции, лечение бесплодия

## Три корня.

*ЦА БА СУМ*

Изложение трех корней как обзор Тантры основ, *ЦЫ БА СУМ*.

**ПЕРВЫЙ КОРЕНЬ: естественное состояние тела.**

**Первый ствол(здоровые жизненные начала тела) :**

<b>Ветвь</b>	<b>Название</b>	<b>Листья</b>
1.	Ветвь трех жизненных начал.	15
2.	Ветвь семи составляющих тела.	7
3.	Ветвь трех видов отходов.	2
		25 листьев + 2 цветка + 3 плода

***Первая ветвь. Здоровые жизненные начала (15 листьев). (Ньи на сум)***

**Пять видов ветра.**

***Лунг***

1. Сон дзин лунг
2. Джен джю лунг
3. Чаб щид лунг
4. Ме ньям лунг
5. Тур сел лунг

***Пять видов желчи.***

***Мчи па***

6. МТи па джю щид
7. МТи па дан джюр
8. МТи па друб щид
9. МТи па тхон щид
10. МТи па до джир

**Ветер**

- Жизнеподдерживающий ветер
- Восходящий ветер
- Всепроникающий ветер
- Огнеподобный ветер
- Нисходящий ветер

**Желчь**

- Пищеварительная желчь.
- Окрашивающая желчь.
- Завершающая желчь.
- Зрительная желчь.
- Желчь, проясняющая цвет лица.

**Пять видов слизи.**

***Ба кан***

11. Ба кан тен щид
12. Ба кан мягя щид

**Слизь**

- Поддерживающая слизь.
- Разлагающая слизь.

- |                             |                        |
|-----------------------------|------------------------|
| 13. <i>Ба кан мьонг щид</i> | Ощущающая слизь.       |
| 14. <i>Ба кан цим щид</i>   | Удовлетворяющая слизь. |
| 15. <i>Ба кан джур щид</i>  | Связывающая слизь.     |

**Вторая ветвь. Составляющие тела(Лю зон ден) (7 листьев).**

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| 16. <i>Дан ма</i> | Сущность пищи.           |
| 17. <i>Тхаг</i>   | Кровь.                   |
| 18. <i>Ща</i>     | Плоть.                   |
| 19. <i>Циль</i>   | Жир.                     |
| 20. <i>Ру</i>     | Кости.                   |
| 21. <i>Кан</i>    | Костный мозг.            |
| 22. <i>Ку ба</i>  | Репродуктивные жидкости. |

Третья ветвь. Выделения (три ма сум) (3 листа).

- |                    |       |
|--------------------|-------|
| 23. <i>Три чен</i> | Кал.  |
| 24. <i>Три чун</i> | Моча. |
| 25. <i>Нул</i>     | Пот.  |

**Цветы и плоды.**

- |                |                          |
|----------------|--------------------------|
| <i>На мед</i>  | Цветок хорошего здоровья |
| <i>Це ранг</i> | Цветок долгой жизни      |

- |              |                       |
|--------------|-----------------------|
| <i>Чу</i>    | Плод духовного учения |
| <i>Нор</i>   | Плод благосостояния   |
| <i>Де ва</i> | Плод счастья          |

**Второй ствол (нездоровые жизненные начала тела):**

**У нездорового дерева 9 ветвей и 63 листа.**

Ветвь	Название	Листья
1.	<i>Джу</i> Отдаленная причина болезни	3
2.	<i>Чен</i> Непосредственная причина болезни	4
3.	<i>Джу го</i> Входные ворота.	6
4.	<i>Ни</i> Локализация.	3
5.	<i>Джу лам</i> Пятнадцать путей.	15

6.	<i>Дан ту</i>	Девять времен проявления.	9
7.	<i>Джу бу</i>	Девять результатов болезни.	9
8.	<i>Дог джу</i>	Двенадцать негативных реакций	12
9.	<i>Мдо тон</i>	Заключение.	2

**Отдаленная причина болезни (Джу сум) (3 листа).**

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. <i>До чек</i> | Привязанность.  |
| 2. <i>Же дан</i> | Ненависть.      |
| 3. <i>Те муг</i> | Ограниченность. |

**Непосредственная причина болезни (чен жи) (условия) (4 листа).**

- |               |                        |
|---------------|------------------------|
| 4. <i>Ду</i>  | Плохой климат.         |
| 5. <i>Дон</i> | Влияния злых духов.    |
| 6. <i>Зи</i>  | Неправильная диета     |
| 7. <i>Щод</i> | Неправильное поведение |

**Входные ворота.**

- |                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| 8. <i>Пар па там</i>           | Проникновение через кожу.  |
| 9. <i>Ща джи</i>               | Затем – по плоти.          |
| 10. <i>Ца ла джу</i>           | Затем перетекает в сосуды. |
| 11. <i>Ру ла жин</i><br>кости. | Затем негативно влияет на  |
| 12. <i>Тон ла баб</i>          | Опущение в плотные органы. |
| 13. <i>Нон ла лун</i>          | Стекание в полые органы    |

**Локализация (Ни сум) (3 листа).**

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 14. <i>Бэ кан</i> | Верхняя часть тела  |
| 15. <i>Ти па</i>  | Средняя часть тела. |
| 16. <i>Лунг</i>   | Нижняя часть тела.  |

**Пятнадцать путей (Джу лам чо нга) (15 листьев).**

**Пять путей ветра (лунг).**

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 17. Ру(кости)              | По семи компонентам тела |
| 18. На(уши)                | По органам чувств        |
| 19. Ба фу(кожа и волосы)   | По нечистотам            |
| 20. Ньинг(сердце)          | По плотным органам       |
| 21. Лонг(толстый кишечник) | По полым органам         |

**Пять путей желчи (чи па).**

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 22. Таг(кровь)             | По семи компонентам тела |
| 23. Нул(пот)               | По нечистотам            |
| 24. Мых(глаза)             | По органам чувств        |
| 25. Чин па(печень)         | По плотным органам       |
| 26. Чи нод(желчный пузырь) | По полым органам         |

**Пять путей слизи (бэ гэн)**

- |                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| 27. Шанг чи(стул и моча)        | По нечистотам            |
| 28. На танг чи(нос и язык)      | По органам чувств        |
| 29. Ло цер кхал                 | По плотным органам       |
| 30. Пхо ганг                    | По полым органам         |
| 31. Дан ма, ща, цил, Кан, ку ба | По семи компонентам тела |

**Девять времен проявления (Дан ту гу) (9 листьев).**

**А)возраст**

- |            |          |
|------------|----------|
| 32. Ги па  | Старость |
| 33. Дар ма | Зрелость |
| 34. Ши па  | Детство  |

**Б)окружение**

- |              |           |
|--------------|-----------|
| 35. Ньял кин | Ветренное |
| 36. Ркам са  | Сухое     |
| 37. Лень чен | Сырое     |
| 38. Яр ка    | Лето      |
| 39. Тум ка   | Осень     |
| 40. Ши ка    | Весна     |

**Девять результатов болезни (Джу бу нэ гу) (9 листьев).**

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 41. Цоа сом зед                | Исчерпание трех факторов.      |
| 42. Дуба шем па                | Комбинация Трех основ          |
| 43. Жор ва сон<br>заболевания. | Лекарства имеют природу        |
| 44. Нед ду баб                 | Повреждение важных органов.    |
| 45. Тун ди лунг                | Исчерпание энергии ветра       |
| 46. Ца ба лан ди               | Несвоевременное лечения жара.  |
| 47. Тан там кар                | Несвоевременное лечения слизи. |
| 48. Зон ти ми туб              | Непереносимость лечения.       |
| 49. Нам бар се                 | Злой дух украл «лха».          |

**Двенадцать негативных реакций на лечение (Дог джу чу ни) (12 листьев).**

**Четыре реакции на лечение болезней ветра.**

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 50. Лунг жү ни мти па данг                         | Ветер вылечен, но расстроилась Желчь. |
| 51. Лунг ма жү мти па данг<br>расстроилась Желчь.  | Ветер не смогли вылечить, и           |
| 52. Лунг же ни бад ган данг                        | Ветер вылечен, но расстроилась Слизь. |
| 53. Лунг ма жү бад ган данг<br>расстроилась Слизь. | Ветер не смогли вылечить, и           |

**Четыре реакции на лечение болезней желчи.**

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 54. Мти па жү ни лунг данг           | Желчь вылечена, но расстроился Ветер.  |
| 55. Мти па ма жү лунг данг<br>Ветер. | Желчь не смогли вылечить, расстроился  |
| 56. Мти па же ни бад ган данг        | Желчь вылечена, но расстроилась Слизь. |
| 57. Мти па ма жү бад ган данг        | Желчь не вылечена, расстроилась Слизь. |

**Четыре реакции на лечение болезней слизи.**



- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 58. <i>Бад ган жю ни мти па данг</i><br>Желчь. | Слизь вылечена, но расстроилась       |
| 59. <i>Бад ган ма жю мти па данг</i><br>Желчь. | Слизь не вылечена, расстроилась       |
| 60. <i>Бад ган же ни лунг данг</i>             | Слизь вылечена, но расстроился Ветер. |
| 61. <i>Бад ган ма жу лунг данг</i>             | Слизь не вылечена, расстроился Ветер. |

**Заключение (Мдо дон ни)(2 листа).**

- |                   |        |
|-------------------|--------|
| 62. <i>Ца ба</i>  | Жар.   |
| 63. <i>Тан ба</i> | Холод. |

## ВТОРОЙ КОРЕНЬ: диагноз.

### Три ствола:

1. Визуальный диагноз.
2. Диагноз по пульсу.
3. Опрос.

### Первый ствол (Визуальный диагноз)

Название		Листья
1. <i>Рта ба</i> языку	Диагноз по	3
2. <i>Рта ба чин</i>	Диагноз по моче	3

#### ***Ветвь диагноза по языку (Рта ба) (3 листа).***

1. При болезнях ветра язык красный, сухой и шершавый.
2. При болезнях желчи язык покрыт толстым желтым налетом.
3. При болезнях слизи язык бледный и покрыт толстым слоем слизи, при этом усиливается слюноотделение.

#### ***Ветвь диагноза по моче (Рта ба чин) (3 листа).***

*Моча при болезнях ветра выглядит как вода с пузырями.*

*Моча при болезнях желчи – красновато-желтого цвета, от нее исходит пар и острый запах.*

*Моча при болезнях слизи - беловатого цвета и почти без запаха и испарений.*

### Второй ствол (Диагноз по пульсу)

Название		Листья
1. <i>Лунг ца</i>	Пульс Ветра	1
2. <i>Мти па ца</i>	Пульс Желчи	1
3. <i>Ган ца</i>	Пульс Слизы	1

#### **Пульс Ветра (*Лунг ца*) (1 лист)**

1. *Чал, тонг, капсудо* Плавающий, пустой, пропущенные удары.

#### **Пульс Желчи (*Мти па ца*) (1 лист)**

2. *Мджог, джи, том* Быстрый, полный, тугой.

**Пульс Слизи (*Бад ган ца*) (1 лист)**

3. *Чанг, гуд, дал* Погруженный, слабый, медленный.

**Третий ствол (Опрос)**

Название		Листья
1. <i>Ти ба лунг</i>	Опрос по ветру	11
2. <i>Ти ба мти па</i>	Опрос по желчи	7
3. <i>Ти ба бад ган</i>	Опрос по слизи	11

**Ветвь опроса по ветру (*Лунг над*) (11 листьев).**

*Причина (Лон чин)*

1. Питание и поведение легкое (*янг*) и грубое (*цуб*) активизируют болезни Ветра.

***Симптомы (на лиг)***

- |                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| 2. <i>Ял дал</i>                 | Зевота и дрожь.                      |
| 3. <i>Ща ням</i>                 | Частое потягивание.                  |
| 4. <i>Тан щим</i>                | Озноб.                               |
| 5. <i>Ру циг на</i><br>суставах. | Болезнь в бедрах, пояснице и во всех |
| 6. <i>Не ме зир</i>              | Неопределенные боли.                 |
| 7. <i>Тон чиг</i>                | Тошнота (пустая рвота).              |
| 8. <i>Уан по ми сал</i>          | Притупленность органов чувств.       |
| 9. <i>Щи па цоб</i>              | Психологическая нестабильность.      |
| 10. <i>Ти ту на</i>              | Голодные боли.                       |

***Диета (ком па)***

11. Маслянистые (*нам*) и питательные (*чуд*) продукты.

**Д2. Ветвь опроса по желчи (*Мти над*) (7 листьев).**

**Причина (Лон чин)**

12. Питание и поведение острое(Но) и горячее(Ца) активизируют болезни Желчи.

**Симптомы**

- |                 |                              |
|-----------------|------------------------------|
| 13. Ка ка       | Горький вкус во рту.         |
| 14. Го на       | Головные боли.               |
| 15. Ша то ца ва | Повышение температуры тела.  |
| 16. Тод зер     | Боль в плечах.               |
| 17. Жу джи на   | Боль при переваривании пищи. |

**Диета (Ком на)**

18. От холодных (сол ва) пищи, напитков и поведение становится лучше.

**Ветвь опроса по слизи (Бад ган нед)(11 листьев).**

**Причина (Лон чин)**

19. Питание и поведение тяжелое(Чи) и жирное(Нум) активизируют болезни Слизы.

**Симптомы (На лигх)**

- |                  |                                     |
|------------------|-------------------------------------|
| 20. Тан ка ме де | Плохой аппетит.                     |
| 21. Джур ка      | Трудности с пищеварением.           |
| 22. Чух          | Рвота.                              |
| 23. Ка мнал      | Потеря чувства вкуса.               |
| 24. Пхо ва цан   | Вздутие живота.                     |
| 25. Даг па       | Частая отрыжка.                     |
| 26. Лу сем чи    | Тяжесть тела и ума.                 |
| 27. Ци нан та    | Ощущение холода, снаружи и изнутри. |
| 28. Зу джи ме де | Чувство дискомфорта после еды.      |

**Диета (Ком на)**

29. От горячей (тон тод) пищи, напитков и поведения становится лучше.

**ТРЕТИЙ КОРЕНЬ: лечение.**

### Четыре ствола.

1. Диета.
2. Поведение.
3. Лекарства.
4. Терапия.

### Первый ствол (Диета)

	Ветвь	Листья
1.	<i>Лунг зи</i> Диета ветра	10
2.	<i>Лунг кум</i> Напитки ветра	4
3.	<i>Ти зи</i> Диета желчи	9
4.	<i>Ти кум</i> Напитки желчи	3
5.	<i>Бад ган зи</i> Диета слизи	6
6.	<i>Бад ган кум</i> Напитки слизи	3

### Диета ветра (лунг зи) (10 листьев).

- |                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| 1. <i>Та ща</i>    | Конина.                     |
| 2. <i>Бон ща</i>   | Ослятина.                   |
| 3. <i>Чи ба ща</i> | Мясо барсука.               |
| 4. <i>Ло ща</i>    | Однолетнее сухое мясо.      |
| 5. <i>Шачен</i>    | "Великое мясо"              |
| 6. <i>Ду мар</i>   | Растительные масла.         |
| 7. <i>Ло мар</i>   | Однолетнее сливочное масло. |
| 8. <i>Бу рам</i>   | Сырой тростниковый сахар.   |
| 9. <i>Гок ча</i>   | Чеснок.                     |
| 10. <i>Цом</i>     | Лук.                        |

### Напитки ветра (лунг кум)(4 листа).

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 11. <i>Ома ца ва</i>            | Теплое молоко.                               |
| 12. <i>Ча ба ра не зен чанг</i> | Чанг с корнем дудника                        |
| 13. <i>Бур чанг</i>             | Чанг, смешанный с сырым сахарным тростником. |
| 14. <i>Ру чанг</i>              | Чанг, смешанный с бульоном на костях.        |

**Диета желчи (Ти зи) (9 листьев).**

- |                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| 15. <i>Вари жо</i>   | Творог из молока              |
| 16. <i>Вари тар</i>  | Сыворотка из молока           |
| 17. <i>Мар сар</i>   | Свежее сливочное масло.       |
| 18. <i>Пи тар ца</i> | Мясо дичи.                    |
| 19. <i>Ра ша</i>     | Козлятина.                    |
| 20. <i>Ком ца</i>    | Свежее мясо высоких животных. |
| 21. <i>Чад це</i>    | Свежая каша                   |
| 22. <i>Чьяб сод</i>  | Отвар из белых одуванчиков.   |
| 23. <i>Кур цод</i>   | Отвар из черных одуванчиков   |

**Напитки желчи (Ти кум) (3 листа).**

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 24. <i>Чаб ца</i>    | Теплая вода (не чай).    |
| 25. <i>Чу сил</i>    | Холодная талая вода.     |
| 26. <i>Чу ку тан</i> | Холодная кипяченая вода. |

**Диета слизи (Бад ган зи) (6 листьев).**

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 27. <i>Лу ца</i>        | Баранина.             |
| 28. <i>Як го ца</i>     | Мясо дикого яка.      |
| 29. <i>Тен зен ца</i>   | Мясо хищных животных. |
| 30. <i>Ня ца</i>        | Рыба.                 |
| 31. <i>Кам си ду ня</i> | Мед.                  |
| 32. <i>Ба кун</i>       | Шарики из теста.      |

**Напитки слизи (Бад ган кум) (3 листа).**

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 33. <i>Ди жо тар</i><br>яка. | Творог и сыворотка из молока |
| 34. <i>Гар чанг</i>          | Крепкий старый чанг.         |
| 35. <i>Чу кур</i>            | Кипяток.                     |

**Второй ствол(Поведение) (Шон ланг)**

Ветвь	Листья
-------	--------

1. <i>Лунг шун ланг</i> ветра	Ветвь поведения	2
2. <i>Мти пи шон ланг</i> желчи	Ветвь поведения	2
3. <i>Бад гад шон ланг</i> слизи	Ветвь поведения	2

Поведение при Ветре	Поведение при Желчи	Поведение при слизи
1. <i>То сал дед</i> Тёплое место	3. <i>Сил са</i> Прохладное место	5. <i>Сол чаг</i> Движение медленный и с усилием
2. <i>Юон тог ден</i> Хорошие друзья	4. <i>Дал вар дед па</i> Оставаться спокойным	6. <i>То са</i> Тёплое место

### Третий ствол( Ствол лекарств) (мен)

Ветвь		Листья
1. <i>Лунг</i>	Лекарство ветра согласно вкусу	3
2. <i>Лунг</i>	Лекарство ветра согласно силе	3
3. <i>Мти па</i>	Лекарство желчи согласно вкусу	3
4. <i>Мти па</i>	Лекарство желчи согласно силе	3
5. <i>Бад ган</i>	Лекарство слизи согласно вкусу	3
6. <i>Бад ган</i>	Лекарство слизи согласно силе	3
7. <i>Ку ба</i>	Лекарственные супы	3
8. <i>Мен мар</i>	Лекарственное масло	5
9. <i>Танг</i>	Лекарственные отвары	4
10. <i>Ше ма</i>	Порошки	4
11. <i>Рил бу</i>	Таблетки	2
12. <i>Ти сам</i>	Зольные лекарства	5

13. <i>Жам ци</i>	Клизмы	3
14. <i>Шал</i>	Слабительные	4
15. <i>Чи</i>	Рвотные	2

**Составление лекарств в соответствии со вкусом**

Лекарство ветра согласно вкусу	Лекарство желчи согласно вкусу	Лекарство слизи согласно вкусу
1. <i>Меал</i> Сладкий	7. <i>Меал</i> Сладкий	13. <i>Цха</i> Жгучий
2. <i>Чир</i> Кислый	8. <i>Кха</i> Горький	14. <i>Чур</i> Кислый
3. <i>Лан ца</i> Соленый	9. <i>Ка</i> Вяжущий	15. <i>Ка</i> Вяжущий

**Составление лекарств в соответствии с природой**

Лекарство Ветра согласно силе	Лекарство Желчи согласно силе	Лекарство Слизы согласно силе
4. <i>Нум</i> Маслянистый	10. <i>Сил</i> Прохладный	16. <i>Но</i> Острый
5. <i>Чи</i> Тяжелый	11. <i>Ла</i> Жидкий	17. <i>Цуб</i> Грубый
6. <i>Джям</i> Мягкий	12. <i>Тул</i> Тупой	18. <i>Янг</i> Лёгкий

**Ветви успокоительных лекарств**

**Лекарственные супы.**

19. *Ру ку*

Костный бульон.

20. *Чуд жи*

Четыре питательных супа.

21. *Мгом кор*  
головы.

Суп из засушенной бараньей головы.

**Лекарственное масло.**

22. *Дза ти*

Мускатный орех.



- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| 23. <i>Гор ча</i>    | Чеснок.       |
| 24. <i>Ди бу сум</i> | "Три плода"   |
| 25. <i>Ца ба ня</i>  | "Пять корней" |
| 26. <i>Мен чен</i>   | Аконит.       |

**Лекарственные отвары.**

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| 27. <i>Ма ну</i>   | Девясил высокий.       |
| 28. <i>Ле ти</i>   | Тиноспора сердцелистая |
| 29. <i>Тиг та</i>  | Сверция хирата         |
| 30. <i>Мджи бу</i> | "Три плода"            |

**Порошки.**

- |                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| 31. <i>Га бур</i>         | Камфора          |
| 32. <i>Цан дан мар бо</i> | Сандал(красный)  |
| 33. <i>Гур гум</i>        | Шафран           |
| 34. <i>Чу ган</i>         | Бамбуковая манна |

**Таблетки(2 листа).**

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| 35. <i>Цан дых</i> | Аконит черный |
| 36. <i>Ца на</i>   | Смесь солей   |

**Зольные лекарства (5 листьев).**

- |                          |                |
|--------------------------|----------------|
| 37. <i>Сем ду</i>        | Гранат         |
| 38. <i>Да ли</i>         | Рододендрон.   |
| 39. <i>Го ма ка</i>      | Помет хищников |
| 40. <i>Ца тал</i>        | Зола из соли   |
| 41. <i>Чон жишок тал</i> | Зола кальцита  |

### **Ветви очистительных лекарств**

<b><u>При Ветре</u></b>	<b><u>При Желчи</u></b>	<b><u>При Слизе</u></b>
<b>Ветвь: клизмы</b>	<b>Ветвь: слабительные</b>	<b>Ветвь: рвотные</b>
42. <i>Лен джям</i> Мягкая клизма	45. <i>Щиб щал</i> Общее слабительное	49. <i>Таг Чиг</i> Сильное рвотное
43. <i>Тун джям</i> Средняя клизма	46. <i>Гу щал</i> Специальное слабительное	50. <i>Джям чиг</i> Мягкое рвотное
44. <i>Ту ма ле</i> Сильная клизма	47. <i>Таб щал</i> Сильное слабительное	
	48. <i>Джям щал</i> Мягкое слабительное	

### **Четвертый ствол(Ствол внешней терапии)**

<b>Ветвь</b>	<b>Листья</b>
1. <i>Лунг</i> терапия ветра	2
2. <i>Мти па</i> терапия желчи	3
3. <i>Бад ган</i> слизи	2

<b>Процедуры при Ветре</b>	<b>Процедуры при Желчи</b>	<b>Процедуры при Слизе</b>
1. <i>Ку ньё</i> Массаж	1. <i>Нул</i> Потогонные процедуры	1. <i>Тыг</i> Горячие компрессы
2. <i>Хор ме</i> Монгольское прогревание	2. <i>Тар га</i> Кровопускание	2. <i>Ме ца</i> Прижигания
	3. <i>Чуи тул кур</i> Гидротерапия	

Данная книга предназначена для тех учеников, кто получил от Учителя передачу содержащейся в ней практики.

Просим не распространять текст практики за пределами этого круга людей и бережно с ним обращаться.



Редакция: Василий Тимашков

Верстка и корректура: Павел Батюк, Василий Тимашков

Издание центра «Джонангпа»

(с) лама Йонтен Гиалтсо, 2011

## Лама Йонтен Гиалтсо



Лама Йонтен Гиалтсо родился в 1966 году в селении Нгава (тибетская провинция Амдо).

С 7 лет его отдали в буддийский монастырь линии Джонанг - Сер Гомпа, где он изучал различные области знаний и выполнял практики в традиции Калачакры.

Лама Йонтен сдал экзамены по учениям Калачакра-тантры и в течение трех лет находился в отшельничестве, занимаясь практикой тантры Калачакры, после чего удостоился большой похвалы со стороны своего учителя Ламы Кунга Тукдже Пала. В течение одного года Лама Йонтен был учителем философии и четыре года был учителем на отделении Калачакры.

Затем Лама Йонтен отправился в длительные ретриты, в которых много практиковал медитацию. Ретриты проходили в различных местах отшельничества, таких как пещеры всеведущего Долпопы (в Центральном Тибете), а также в пещерах Миларепы, Джецун Кюнга Дролчок и других местах.

Прибыв в Индию в 1997 году, Лама поступил в монастырь Джонанг Тактен Пунтсок Чоелинг в г. Шимла (Индия). Лама Йонтен Гиалтсо был заместителем настоятеля монастыря Джонанг Тактен Пунцок Чойелинг в течение 5 лет. Халха Джецун Дамба Богдо-геген Ринпоче уполномочил Ламу Йонтена Гиалтсо передавать обширное учение Дхармы традиции Джонанг в России и других странах.

С 2003 года Лама Йонтен Гиалтсо большую часть времени находится в России, где передает свои знания и опыт российским ученикам, а также дает учения и практики на Украине и в Молдове.

Под руководством Ламы в 2009 году в Москве открылся дхарма-центр «Джонангпа», где ученики осваивают предварительные практики (нендро) традиции Калачакры, практику Пхова (перенос сознания в чистую землю), практики Шаматха и Випашьяна, получают устные наставления от Учителя, передачу мантр и комментарии по выполнению практик.



## Центр «Джонангпа»

Джонанг. Традиция тибетского буддизма

### Медитация Тибетская йога Тибетская медицина

*Лама Йонтен Гиалтсо с 2003 года находится в России, где передает свои знания и опыт российским ученикам. Под руководством Ламы в 2009 году в Москве открылся дхарма-центр «Джонангпа». В нашем центре ученики Ламы получают устные наставления от Учителя, передачу мантр и комментарии по выполнению практик.*

**В центре «Джонангпа» проходят занятия с Ламой Йонтемом Гиалтсо по следующим практикам:**

- Буддийские мантры и молитвы
- Предварительные практики (нендро)
- Дыхательная медитация
- Шаматха
- Випашьяна
- Предварительные практики Калачакры
- Шесть йог Наропы
- Тибетская исцеляющая йога
- Чод

Кроме того, проводятся занятия по тибетскому языку и тибетской медицине

**Наш адрес: Москва, м. Партизанская, Окружной проезд, д.16, 2 этаж, комната 113. Телефон центра: (499) 369-27-92**

**Интернет: [www.jonangpa.ru](http://www.jonangpa.ru) Email: [jonangpa@mail.ru](mailto:jonangpa@mail.ru)**