



**Лама Йонтен Гиалтсо**

**Лекции по тибетской медицине**

**ЛЕКЦИЯ №2**

**ТРИ КОРНЯ རྩ་བ་གསུམ། (ТЦА-БА-СУМ)**

Центр «Джонангпа»

Москва, 2010г.

## ТРИ КОРНЯ ཅོ་བ་གསུམ། (ТЦА-БА-СУМ)

### 1. གནས་ལུགས་ནད་གཞི། (НА-ЛЮГ-НАД-ЖИ) Корень

**дерева общего состояния**

Относится к объекту обследования, под которым подразумевается тело в его здоровом и больном состояниях.

### 2. རྩོས་འཇིན་པ། (НГО-ЖИН-ПА) Корень дерева

**диагностики**

Относится к диагностическим возможностям.

### 3. དཔུང་པ། (ШЕД-ПА) Корень дерева лечения.

Относится к терапевтическим возможностям.

## ཉེས་པ་གསུམ།

(НЬЕ-ПА-СУМ)

## ТРИ ЖИЗНЕННЫХ НАЧАЛА

### ལུང་མཁྲིས་པ་བད་ཀན།

(ЛУНГ-ТЧИ-ПА-БЕД-КЕН)

**(ВЕТЕР-ЖЕЛЧЬ-СЛИЗЬ)**

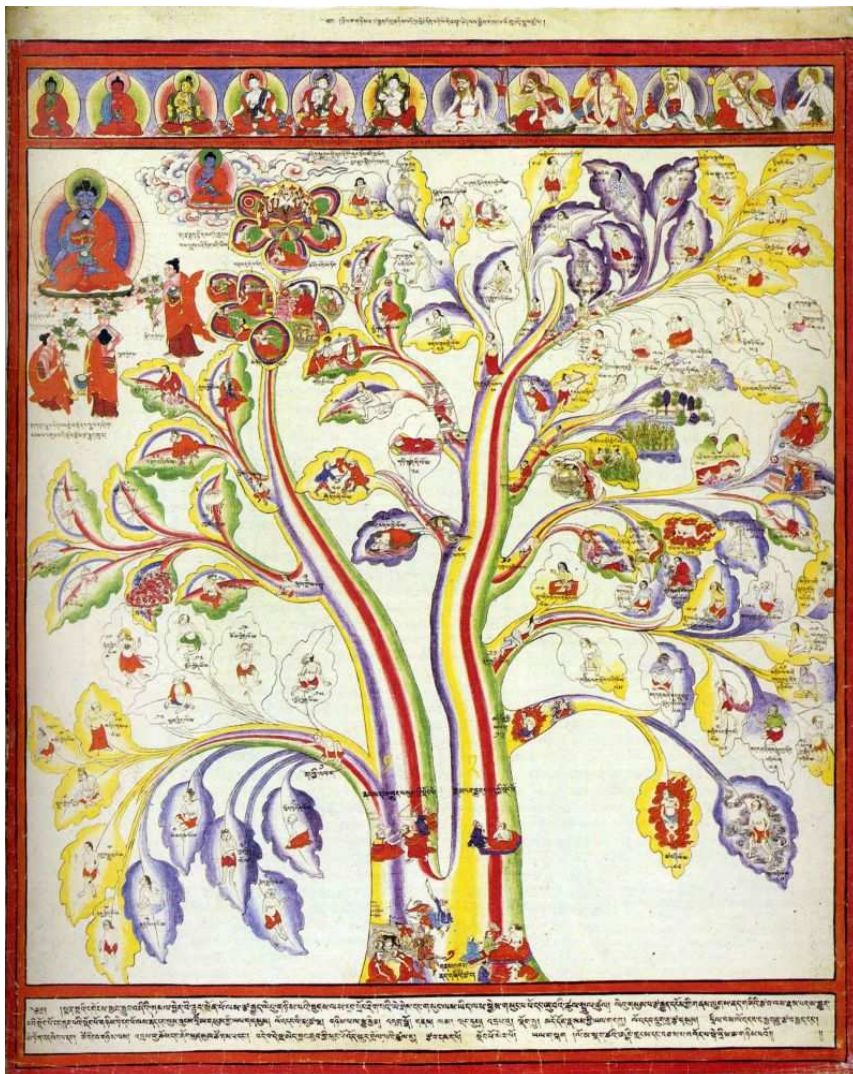
Желания, привязанности и их высшая форма, страсти, составляют основу для телесной энергии «ветер». Гнев, вплоть до экстремальной формы его проявления — ненависти, составляет основу телесной энергии «желчь». Апатичное, бесчувственное и ограниченное отношение к реальности образует основу для телесной энергии «слизь».

Эти три телесные энергии представляют собой основополагающие «строительные блоки» тибетской конституциональной терапии (то есть терапии, основанной на конституции, или телосложении, человека). Каждый фактор человеческой жизни можно объяснить с точки зрения этих фундаментальных энергий или составляющих их элементов (пространство, воздух, огонь, земля и вода). Каждому человеку присуще индивидуальное сочетание этих трех телесных энергий или связанных с ними элементов

Пожалуй, правильнее будет сказать, что мы сохраняем свою форму благодаря соответствующему влиянию на эти базовые энергии. Это влияние проявляется на уровне нашего поведения, мышления, наших взглядов, а также наших привычек питания. Кроме того, на телесные энергии оказывают влияние внешние условия в разные сезоны года и так называемые «невидимые» силы.

В тибетской системе под невидимыми силами подразумеваются все жизненные формы, которые невозможно воспринять человеческими органами чувств. Все вышеупомянутые факторы являются непосредственными причинами болезни. В оптимальных условиях поддерживается полностью сбалансированная взаимосвязь между различными телесными энергиями. Однако обычной ситуацией является та, в которой в организме доминирует одна из энергий или даже две или три энергии одновременно. В результате в нашем стиле поведения и питании тоже преобладают соответствующие ошибки.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕРЕВА «ЗДОРОВЬЕ-НЕЗДОРОНЬЕ»



## **ВЕТВЬ №1 (A1) (листья)**

### **I. ПЯТЬ ВИДОВ ВЕТРА (ветер, пространство).**

#### **1. སློག་འཛོལ་རྒྱུང་། (СОГ-ЗИН-ЛУНГ) Жизнеподдерживающий ветер**

Находится в области макушки головы. Этот ветер циркулирует от своего вместилища до середины грудной области. Он отвечает за глотание твердой и жидкой пищи, за вдыхание и выдыхание, за плевание, плач, чихание и сморкание, а также за отрыжку. Кроме того, он обеспечивает остроту органов чувств, ясность ума и концентрацию внимания. Он является своеобразным «интерфейсом» между телом и разумом, связывая их воедино. Также этот ветер перемещает проглоченную пищу через пищевод в желудок.

#### **2. གྲེན་རྒྱུའི་རྒྱུང་། (ЧИН-ДЖУ-ЛУНГ) Восходящий ветер**

Находится в грудной клетке на уровне грудины. Прежде всего он перемещается в областях носа и языка, а также в горле. В горле (глотке) он взаимодействует с поддерживающим жизнь ветром. Он отвечает за разговорный процесс (речь), способствует хорошей памяти и живости ума, обеспечивает силу тела, поддерживает инициативу, а также обеспечивает сильную харизму и хороший цвет кожи.

#### **3. བྱུང་བྱེད་རྒྱུང་། (ЧАБ-ЧЕ-ЛУНГ) Всепроникающий ветер**

Находится в сердце, особенно в так называемом «канале жизни». Однако он проходит и распространяется по всему телу. Он отвечает за физические движения, за вытягивание и сгибание конечностей, за открывание и смыкание отверстий в теле (например, ротового отверстия и глаз). Почти все движения тела обеспечиваются этим ветром.

#### 4. མེ་མཉམ་རླུང་། (МЕ-НЯМ-ЛУНГ) Огнеподобный ветер

Этот ветер еще называют «огнеподобным уравнивающим ветром». Его вместилище находится в нижней части желудка. Он проходит через все полые органы (желудок, тонкий и толстый кишечник, желчный и мочевой пузырь и через «сосуд жизни»). Он отвечает за процесс пищеварения, разделяя все поглощенное на питательные вещества и шлаки, подлежащие выведению. Кроме того, он частично отвечает за созревание компонентов тела.

#### 5. སུར་སེལ་རླུང་། (ТХУР-СЕЛ-ЛУНГ) Нисходящий ветер

Этот ветер называют также «ветром, увлекающим вниз» или «очищающим ветром, направленным вниз». Его вместилище находится в области гениталий, а также заднего прохода — обе эти области называются «тайными». Он циркулирует в толстом кишечнике, мочевом пузыре, половых органах и бедрах. Контролирует задержку или эякуляцию семени, выделения менструальной крови, стул, мочу, а также выход плода из матки во время родов.

## II. ПЯТЬ ВИДОВ ЖЕЛЧИ (огонь, пространство)

### 1. མཁྲིས་པ་འདྲ་བྱེད། (ТЧИ-ПА-ДЖУ-ЧЕ) Пищеварительная желчь

Ее вместилище находится в центре пищеварительного тракта между еще не переваренной и уже переваренной пищей. Ее эквивалентом может являться «пищеварительное тепло», и потому она чрезвычайно важна для поддержания здоровья тела. Ее задача состоит в переваривании поглощенной пищи, а также в отделении питательных веществ от избыточных, что означает отделение очищенной части от неочищенной. Она обеспечивает телесное тепло и поддерживает все остальные четыре типа желчи. Пищеварительная желчь обычно повышает физическую силу.

### 2. མཁྲིས་པ་མདངས་བསྐྱར། (ТЧИ-ПА-ДАНГ-ДЖУР)

#### Окрашивающая желчь

Эту желчь называют еще «цветотрансформирующей желчью» и «цветорегулирующей желчью». Окрашивающая желчь отвечает за трансформацию цвета продуктов в процессе поглощения пищи, а также цвета других телесных составляющих. Благодаря этой функции кровь становится красной, поток желчи — желтым и т. п. Цвет кожи тоже зависит от этого типа желчи.

### 3. མཁྲིས་པ་སྐྱབ་བྱེད། (ТЧИ-ПА-ДУ-ЧЕД) Завершающая желчь (связана с гордостью)

Желчь этого типа можно также назвать «реализующей», «стимулирующей» или «определяющей желчью». Ее вместилище находится в сердце.

Она придает людям мужество, наделяет их умом и силой воли, тем самым обеспечивая убежденность и уверенность в собственных силах, необходимые для воплощения желаний и достижения целей. Однако в отрицательном смысле эти чувства могут перерасти в переоценку собственных возможностей и гордыню.

4. མཁྲིས་པ་མཐོང་བྱེད། (ТЧИ-ПА-ТХОНГ-ЧЕ) **Различающая желчь (позволяет глазам различать цвета).**

Эта желчь помещается в глазах и дает людям способность видеть наружные предметы.

5. མཁྲིས་པ་མདོག་གསལ། (ТЧИ-ПА-ДОГ-САЛ) **Желчь, влияющая на цвет кожи.**

Находится в коже. Она придает коже ее цвет и упругость, а также обеспечивает индивиду ясно выраженную харизму, являющуюся результатом чистой, хорошей кожи.

### III. ПЯТЬ ВИДОВ СЛИЗИ (земля, вода, пространство)

1. བད་ཀན་རྩེན་བྱེད། (БЕД-КЕН-ТЕН-ЧЕ)

**Поддерживающая слизь**

Находится в области груди, прежде всего она размещается вдоль грудины. Она поддерживает все остальные четыре типа слизи и отвечает за равновесие воды, под чем подразумевается общий уровень влаги в теле.



## 2. བད་ཀན་མུག་བྱེད། (БЕД-КЕН-МЬЕ-ЧЕ) Разлагающая

### **слизь**

Этот тип слизи можно назвать также «смешивающей» или «размягчающей слизью». Она располагается в верхней части пищеварительного тракта, непосредственно в той точке, где собирается непереваренная пища — прежде всего в верхней части желудка. Чтобы пища могла медленно перемещаться в желудок при посредстве «поддерживающей слизи», она «удерживается» в точке между пищеводом и входом в желудок, до первого отсека желудка. Затем «разлагающая слизь» вызывает смешивание твердой и жидкой пищи. После этого она разлагает пищевую смесь, что считается важной фазой отделения пищи в пищеварительном тракте.

## 3. བད་ཀན་མྱོང་བྱེད། (БЕД-КЕН-МЬЁНГ-ЧЕ) Вкусовая

### **слизь**

Ее также называют «слизью, обеспечивающей опыт вкусовых ощущений». Она размещается в языке и ротовой полости. Эта слизь обеспечивает восприятие шести разных вкусов: сладкого, кислого, соленого, горького, горячего и вяжущего.

## 4. བད་ཀན་ཚིམ་བྱེད། (БЕД-КЕН-ЦИМ-ЧЕ) Удовлетворя-

### **ющая слизь.**

Она размещается в зоне головы и удовлетворяет органы чувств. В результате этого мы воспринимаем тона как приятные звуки, запахи как приятные, вкусы как хорошие, а также видим красоту в предметах, воспринимаемых нами как красивые и т. д.

5. བད་ཀན་འབྱོར་བྱེད། (БЕД-КЕН-ДЖОЛ-ЧЕ)

**Межсуставная слизь**

Она размещается в суставах, где обеспечивает их взаимное соединение, чтобы они могли сгибаться и распрямляться.

*Лекции по тибетской медицине были прочитаны  
Досточтимым Ламой Йонтемом Гиалтсо  
в центре «Джонангпа» (г. Москва)  
зимой-весной 2010 года*

*При подготовке настоящего издания  
были использованы материалы  
по тибетской медицине, взятые из интернета.*

Издание центра «Джонангпа»  
(с) лама Йонтен Гиалтсо, 2010