



universität
wien

MASTERARBEIT

Titel der Masterarbeit

„Eine Übersetzung der ersten 10 Kapitel der vier
[medizinischen] Überlieferungen (*Rgyud bzhi*)“

Verfasser

Dr. med. univ. Florian Ploberger BA

angestrebter akademischer Grad
Master of Arts (MA)

Wien, März 2012

Studienkennzahl lt. Studienblatt:
Studienrichtung lt. Studienblatt:
Betreuer:

A 066 696
Tibetologie
Univ.-Prof. Dr. Klaus-Dieter Mathes

Danksagung

Mein besonderer Dank gilt Univ.-Prof. Dr. Klaus-Dieter Mathes vom Institut für Südasiens-, Tibet- und Buddhismuskunde der Universität Wien für seine Bereitschaft, das Thema „*Rgyud bzhi*“ als meine MA-Thesis (Masterarbeit) der Studienrichtung Tibetologie anzuerkennen sowie zu betreuen. Er hat mich mit großem Einsatz und ebenso großer Geduld fachlich hervorragend geleitet.

Ohne die Unterstützung von Dr. Dawa, Direktor des Men-Tsee-Khang in den Jahren 2004 bis 2010, wäre die vorliegende Arbeit nicht möglich gewesen.

Dr. Tsering Wangdue, „Lecturer of the Tibetan Medicine College“ des Men-Tsee-Khang, hat mir während meiner insgesamt 19 Monate dauernden Aufenthalte in Dharamsala täglichen Privatunterricht erteilt.

Dr. Barbara Gerke, Humboldt Universität zu Berlin, hat kritische sowie konstruktive Anregungen gegeben. Sie hat durch ihre Tätigkeit meine Arbeit bereichert und die Qualität des nun vorliegenden Werkes gehoben.

Seiner Heiligkeit, der XVII. Karmapa Orgyen Trinley Dorje, hat mir bereits vor seiner Flucht in das indische Exil im Jahr 1998 in seinem Kloster in Tsurphu nahe Lhasa in überaus großzügiger Weise sowohl Medizin Buddha-*dbang* („Empowerment“), als auch -*lung* („Oral transmission“) und -*khrid* („Instruction“) erteilt. In den folgenden Jahren durfte ich durch Tenga Rinpoche in Kathmandu; Tsetrul Rinpoche im Nechung-Kloster in Dharamsala; Trogawa Rinpoche (1932-2005), damals Direktor des „Chagpori Tibetan Medical Institute“ in Darjeeling; Thrangu Rinpoche in Wien sowie Dzogchen Ponlop Rinpoche in Südfrankreich zusätzliche, vertiefende *dbang*, *lung*, *khrid* erhalten.

Zahlreiche Hilfeleistungen sind Dr. Thokmay Paljor, „Chief Translator“ des „*Rgyud bzhi* Translation Department“ des Men-Tsee-Khang bis im Frühjahr 2011, sowie den beiden „Assistent Translators“, Dr. Passang Wangdu und Dr. Sonam Dolma, zu verdanken.

Dr. Pema Dorjee, Leiter des „Sorig Literary Research Department“ des Men-Tsee-Khang, wurde immer dann konsultiert, wenn andere in Indien zur Verfügung stehenden Quellen kein klares Ergebnis erbringen konnten.

Frau Univ. Prof. Karin Preisendanz vom Institut für Südasiens-, Tibet- und Buddhismuskunde der Universität Wien, Dr. Kurt Tropper und Dr. Dominik Wujastyk haben eine korrekte Übersetzung des Sanskrit-Titels sowie die historische Einordnung dieses Titels ermöglicht.

Acharya Thubten Puntsok, Bibliothekar der LTWA - Library of Tibetan Works & Archives, hat mir täglich Sprachunterricht während meiner Aufenthalte in Dharamsala erteilt. Er war darüber hinaus immer wieder in der Lage, schwer erhältliche Texte aus Tibet zu besorgen.

Das Team der LTWA - Library of Tibetan Works & Archives unter der Leitung von Geshe Lhakdor hat zahlreiche Hilfeleistungen erbracht. Insbesondere wurden mehrerer Kommentare der *Rgyud bzhi* sowie weiterer schwer zu beziehender Werke, die sich mit dem Thema Tibetische Medizin befassen, zur Verfügung gestellt. Besonders hervorgehoben seien an dieser Stelle Frau Nyima Dekyi, sie ist für den Tibetisch-Unterricht der LTWA verantwortlich, sowie Acharya Sangye Tandar Naga, Leiter der „Cultural Research and Publications“-Abteilung. Beide sind immer wieder als überaus kompetente, niemals enden wollende Quellen des Wissens zur Verfügung gestanden.

Frau Dr. Tsering Choedon, Leiterin des „Astrological Department“ des Men-Tsee-Khang, hat bei der Übersetzung im *Rgyud bzhi* vorkommender astrologischer Begriffe wichtige Anmerkungen gegeben.

Geshe Thubten Jinpa, langjähriger Übersetzer Seiner Heiligkeit, des XIV. Dalai Lama. Er hat feinfühlig Anmerkungen sowie Empfehlungen bzgl. der Übersetzung gegeben.

Dr. Tsultrim Kalsang vom „Materia Medica Department“ des Men-Tsee-Khang ist beratend zur Seite gestanden.

Herrn Aang Dandi Sherpa in Kathmandu hat bei der Übersetzung buddhistischer Fachausdrücke erklärend Hilfe geleistet.

Dr. Dolma, Ärztin der Shelkar Tibetan Medical Clinic in Kathmandu, hat sich freundlicher Weise dazu bereit erklärt, abschließende Fragen, speziell über die Überlieferung der Erklärungen, zu beantworten.

Abkürzungsverzeichnis

| | |
|-------|-------------------------------------|
| A | (Arya 2001) |
| C | (Clark 1995) |
| CCTM | Central Council of Tibetan Medicine |
| Chin. | Chinesisch |
| D | (Dawa 1999) |
| D2 | (Dawa 2009) |
| Dh | (Dash 1976) |
| Dr | (Drungtso und Drungtso 2005) |
| Ds | (Das 1970) |
| G | (Gammermann und Semichov 1963) |
| H | (Hübotter 1957) |
| J | (Jam dpal rdo rje 1971) |
| K | (Kletter und Kriechbaum 2001) |
| LTWA | Library of Tibetan Works & Archives |
| M | (Molvray 1988) |
| Me | (Men-Tsee-Khang 2008) |
| P | (Posdneev 1908) |
| R | (Rehmann 1811) |
| Skr. | Sanskrit |
| TCM | Traditionelle Chinesische Medizin |
| THL | The Tibetan & Himalayan Library |
| Tib. | Tibetisch |
| Vgl. | Vergleiche |

| Inhaltsverzeichnis | Seite |
|--|--------------|
| 1 Einleitung | 6 |
| 1.1 Allgemein | 7 |
| 1.2 Übersetzung der Pflanzennamen | 8 |
| 2 Eine kritische Analyse der vorhandenen englischsprachigen <i>Rgyud bzhi</i> - Teilübersetzungen | 12 |
| 2.1 Allgemeine Betrachtungen | 12 |
| 2.2 Wichtige Teilübersetzungen der <i>Rgyud bzhi</i> in englischer Sprache | 13 |
| 2.3 Weitere Teilübersetzungen der <i>Rgyud bzhi</i> | 13 |
| 2.4 Umfang der bereits vorliegenden Übersetzungen | 14 |
| 2.5 Auftretende Schwierigkeit | 14 |
| 2.6 Beispielsweise Auflistung diverser Unstimmigkeiten | 15 |
| 2.6.1 Botanische Bezeichnung der Pflanzen | 15 |
| 2.6.2 Übersetzung tibetischer Krankheitsbegriffe | 16 |
| 2.6.3 Kommentare werden nicht als solche gekennzeichnet | 17 |
| 2.6.4 Flüchtigkeitsfehler im tibetischen Text | 19 |
| 2.6.5 Sätze des tibetischen Textes wurden nicht übersetzt | 20 |
| 3 Kapitel 1 bis 6 der Überlieferung des Grundtextes | 21 |
| 3.1 Erstes Kapitel, über die Grundlage der Erörterung | 21 |
| 3.2 Zweites Kapitel, über die Aufzählung der behandelten Themen | 26 |
| 3.3 Drittes Kapitel, über die Grundlage von Gesundheit und Krankheit | 35 |
| 3.4 Viertes Kapitel, über die Diagnose | 39 |
| 3.5 Fünftes Kapitel, über therapeutische Methoden | 41 |
| 3.6 Sechstes Kapitel, die Aufzählung unter Verwendung von Metaphern | 45 |
| 4 Kapitel 1 bis 4 der Überlieferung der Erklärungen | 47 |
| 4.1 Erstes Kapitel, über die Zusammenfassung der Überlieferung der Erklärungen | 47 |
| 4.2 Zweites Kapitel, über die Embryologie | 49 |
| 4.3 Drittes Kapitel, über die Beschreibung des Körpers in Gleichnissen | 56 |
| 4.4 Viertes Kapitel, über die Anatomie des Körpers | 58 |
| 5 Bibliographie | 64 |
| 5.1 Tibetische Werke | 64 |
| 5.2 Weitere Quellen | 66 |
| 5.3 Internetreferenzen | 75 |
| Anhang | 76 |
| I. Der Übersetzung zugrunde liegende tibetische Text | 76 |
| II. Abstract | 100 |
| III. Namen der Pflanzen | 107 |
| IV. Lebenslauf | 114 |

1. Einleitung

1.1 Allgemein

Die *Rgyud bzhi* sind sicherlich der bedeutendste Text der tibetischen Medizin. Sie dienen seit dem 14. Jahrhundert als Grundlagentext in der Ausbildung der tibetischen Ärzte¹ und werden noch heutzutage teilweise von angehenden Medizinern auswendig gelernt.

Ich habe versucht, dem Originaltext möglichst zu entsprechen, und dennoch für die Leser des nun vorliegenden Textes nicht nur eine gute Lesbarkeit, sondern auch ein gutes Verständnis zu ermöglichen. Dabei war es von entscheidender Bedeutung, mit den tibetischen Primärquellen zu arbeiten, um eine gute Übersetzungsarbeit für dieses so wichtige Werk leisten zu können. Hauptsächlich wurden dabei drei der noch heute benutzten *Rgyud bzhi*-Kommentare als Informationsquelle benutzt: (1) der „Blaue Beryl“² von dem Regenten des V. Dalai Lama, dem bedeutenden Politiker, Historiker und Medizinschriftsteller Sangs rgyas Rgya mtsho (1653-1705), (2) der „*Rgyud bzhi*-Kommentar“³ des tibetischen Arztes der *zur mkhar*-Tradition, Skyem pa tshe dbang (15. Jh.), verfasst im Jahr 1479, und (3) der bedeutendste *Rgyud bzhi*-Kommentar des vergangenen Jahrhunderts, die „Mündliche Unterweisungen der Weisen“⁴ von Khenpo Troru Tsenam (1928-2004).

Zahlreiche Anmerkungen, die sowohl dem besseren Verständnis des Materials dienen, als auch zusätzliche Informationen geben, sind jeweils als Fussnoten aufgeführt.

In einem eigenen Abschnitt dieser Arbeit werden die bereits vorhandenen englischsprachigen *Rgyud bzhi*-Teilübersetzungen kritisch analysiert. Zu diesen gehören neben dem Werk

- Thokmay et. at. 2008⁵

¹ Siehe Martin 2007: 307-25.

² Der tibetische Titel dieses Textes von Sangs rgyas Rgya mtsho lautet: *Gso ba rig pa'i bstan bcos sman bla'i dgongs rgyan rgyud bzhi'i gsal byed baidur sngon po'i malli ka zhes bya ba bzhug so* (Rgya mtsho, Sangs rgyas ([1687-88] 1982).

³ Der tibetische Titel dieses Textes von Kyempa Tsewang lautet: *Mkhas dbang skyem pa tshe dbang mchog gis mdzad pa'i rgyud bzhi'i 'grel pa bzhug so* (Skyem pa tshe dbang ([1479] 1997).

⁴ Der tibetische Titel dieses mehrbändigen Werkes von Khenpo Troru Tsenam lautet: *Gso rig rgyud bzhi'i 'grel chen drang srong zhal lung* (Khro ru tshe nam 2000).

⁵ Dieses Werk wurde vom Translation Department des Men-Tsee-Khang in Dharamsala übersetzt und – als Zeichen der Bescheidenheit - ohne die Verfasser auf dem Buchumschlag namentlich anzuführen, herausgegeben. Man findet die beteiligten Ärzte jedoch vor dem

die Folgenden:

- Clark 1995
- Dhonden 1977
- Dorjee und Richards 1981

Der in Versform verfasste tibetische Text der *Rgyud bzhi* weist an einigen Stellen mittelalterliche Worte auf, die in den herkömmlichen Lexika nicht zu finden sind. Durch die Versform des Textes bedingt fehlen an manchen Stellen für die Übersetzung und Interpretation grammatikalisch wichtige Silben oder ganze Satzteile⁶. Das erschwert natürlich die Übersetzung und bedarf zusätzlicher Kommentare.

An dieser Stelle sei festgehalten, dass die Übermittlung des Textes bei den Tibetern traditionell, wie der Titel schon sagt, durch eine „geheime mündliche Unterweisung“ stattfand. Dieser Begriff hat in der tibetisch-buddhistischen Tradition eine umfassende Bedeutung. Als „geheime mündliche Unterweisung“ werden religiöse, und auch medizinische Belehrungen bezeichnet, die in ihrer vollständigen Bedeutung nur mündlich weitergegeben werden können, da sie die „Herzessenz“ aus dem persönlichen Erfahrungsschatz des Lehrers übermitteln. Die *Rgyud bzhi* waren als Erinnerungsstütze nach einer solchen Art der Belehrung konzipiert und ursprünglich nicht dafür gedacht, dass man sie ohne mündliche Belehrung verstehen kann⁷.

Somit kann das nun vorliegende Werk als Grundlage einer Ausbildung dienen, nicht jedoch die Ausbildung durch tibetische Mediziner ersetzen.

Ich habe versucht, bei der Übersetzung tibetischer Krankheitsbezeichnungen auf Begriffe der westlichen Biomedizin zu verzichten. Stattdessen wurden diese Bezeichnungen wörtlich bzw. erklärend übersetzt. Tibetische Krankheiten werden mit entsprechenden Ursachen, Diagnosemethoden inklusive des Urin- und Pulsbefundes, Symptomen, oft sogar diversen Untergruppen, etc. präzise beschrieben. Nur weil es in Teilbereichen Übereinstimmungen mit schulmedizinischen Krankheitsbildern gibt, bedeutet das ja nicht, dass sie identisch sind. Auf naheliegende, aber nicht vollständig korrekte Begriffe zurückzugreifen, beinhaltet eine starke Simplifizierung und auch, dass man beiden System nicht gerecht wird.

Trotz der vorhandenen Literatur gibt es für viele tibetische, medizinische Begriffe -- beispielsweise für verschiedene Pulsqualitäten, aber auch Krankheitsbilder -- keine einheitlichen Übersetzungsvorschläge. An dieser Stelle sei kurz angemerkt, dass das Thema der einheitlichen Übersetzung natürlich ein zu

Inhaltsverzeichnis aufgelistet: Dr. Thokmay Paljor sowie die beiden Assistenten Dr. Passang Wangdu und Dr. Sonam Dolma.

⁶ Jäger 1999: 7.

⁷ Jäger 1999: 8.

diskutierendes ist, da es unter anderem vom Kontext abhängt, wie tibetische Fachbegriffe übersetzt werden.

Das vorliegende Werk kann somit als Grundlage für weitere Diskussionen dienen. Sicherlich wird auf diesem Gebiet in Zukunft verstärkt gearbeitet bzw. geforscht werden.

Um ein besseres Verständnis zu gewährleisten und weitere Forschungsarbeit zu erleichtern, wurde bei vielen Begriffen -- anders als in der englischen Ausgabe -- eine Transliteration der tibetischen Worte angeführt.

Hierbei wurde das von Turrell Wylie entwickelte System verwendet⁸. Dieses System ermöglicht ein leichtes Auffinden der tibetischen Begriffe in den diversen (auch digitalen) Wörterbüchern.

Im Unterschied zu der verbreiteten Vorgangsweise, den Grundbuchstaben von Worten, die Eigennamen, Orte, Werke, etc. repräsentieren, groß zu schreiben, wurden sämtliche Transliterationen in Form von Kleinbuchstaben angegeben. Da der Großteil der transliterierten tibetischen Begriffe sich auf Pflanzennamen, Krankheitsbezeichnungen, Eigennamen von Personen, etc. bezieht, hielt ich es nicht für notwendig, diese durch die Verwendung von Großbuchstaben hervorzuheben.

1.2 Übersetzung der Pflanzennamen

Christa Kletter und Monika Kriechbaum haben die bei der Übersetzung der Pflanzennamen auftretenden Schwierigkeiten in ihrem Vorwort des Werkes „*Tibetan Medicinal Plants*,“ an dem u.a. auch Dr. D. Dawa und Dr. Tsering Dorjee Dekhang vom Men-Tsee-Khang mitgewirkt haben, verdeutlicht: „As can be seen in several monographs, different species and even species of different genera or families are collected under a single Tibetan name“⁹.

An diesem Thema Interessierte sei die Arbeit von Z.I. Zhao et al. empfohlen^{10, 11}.

⁸ Wylie 1959: 261-276.

⁹ Kletter und Kriechbaum 2001: X.

¹⁰ Z.I. Zhao 2010: 122 – 126.

¹¹ „Identification of medical plants used as Tibetan Traditional Medicine Jie-Ji“, *Journal of Ethnopharmacology*, Vol. 132, S. 122-126. In dieser Arbeit erforscht der Autor, er arbeitet am Department of Pharmacognosy der Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, die in der Tibetischen Medizin zur Anwendung kommende Pflanze mit der Bezeichnung Jie-Ji (korrekte Transskription *kyi lce*). Diese indigene Pflanze wurde zur gleichen Zeit von Pflanzenkundigen in verschiedenen tibetischen Regionen gesammelt und taxonomisch bestimmt. Das Ergebnis: „The origin of Jie-Ji is from 10 species of the section *Cruciata*, Genus *Gentiana* (*Gentianaceae*). Five species with dark blue flowers are used as Jie-Ji Na-Bao, the other five with white flowers are used as Jie-Ji Ga-Bao. Also *Gentiana macrophylla* Pall. With dark blue flowers in the Section *Cruciata*, Genus *Gentiana* is not the original plant of Jie-Ji Na-Bao. The species endemic to the province are used as the original plants of Jie-Ji only in local Tibetan area of the province. Finally, the drug use of Jie-Ji in Traditional Tibetan Medicine is reasonable and it is efficacious.“ (Z.I. Zhao 2010: 122).

Tibetischen Pflanzenbezeichnungen einen eindeutigen lateinischen Namen zuzuordnen, ist problematisch, weil tibetische Klassifikationen in erster Linie nach Geschmack und (medizinischer) Wirkkraft vorgenommen werden und nicht nach botanischen Gesichtspunkten, wie heute bei uns üblich¹².

Mia Molvray hat bereits 1988 ein Verzeichnis tibetischer Heilpflanzen erstellt und beschreibt darin u.a. folgende Fehlerquellen bei der Identifikation tibetischer Heilpflanzen. Anbei eine von mir verfasste Zusammenfassung:

1. Es gibt starke regionale Variationen im Gebrauch der Pflanzen. In sehr hohen Regionen werden sogar Steine als Substitute verwendet und dennoch der gleiche Name beibehalten.
2. Tibetische Beschreibungen und Zeichnungen sind oft zu vage für eine eindeutige botanische Zuordnung.
3. Unterschiedliche Teile ein und derselben Pflanze haben unterschiedliche tibetische Namen.
4. Die Sammlungen werden oft nicht von Botanikern durchgeführt und die Angaben bzgl. Fundort der Pflanze, des tibetischen Namens¹³ und der Anwendbarkeit sind unvollständig.
5. Fehler bei der Identifikation des tibetischen Namens passieren am ehesten, wenn ein Informant, der es gewohnt ist, mit frischem Material im Feld zu arbeiten, getrocknete Exemplare außerhalb ihrer natürlichen Umgebung gezeigt bekommt.
6. Eine weitere Fehlerquelle ist die Ungenauigkeit der tibetischen Buchstabierung. Es kann mehrere Schreibweisen für ein Wort geben, von denen keine als falsch angesehen wird¹⁴.

Des Weiteren geben tibetische Quellen - im Unterschied zu Quellen der TCM - nicht an, welche Teile der Pflanze, wie z. B.: Radix, Herba, Fructus, Semen, etc. verwendet werden.

Trotz dieser Schwierigkeiten habe ich mir erlaubt, bei den im Text vorkommenden Pflanzen neben einer Transliteration der tibetischen Bezeichnungen auch botanische Namen anzuführen. Dies wurden durch die Identifikationen der folgenden Autoren bzw. Werke, die mit den nun genannten Abkürzungen gekennzeichnet sind, ergänzt:

A (Arya 2001)
C (Clark 1995)
D (Dawa 1999)

¹² Jäger 1999: 135.

¹³ Alessandro Boesi hat in einer seiner Arbeiten die Nomenklaturen einiger tibetischer Heilpflanzen beschrieben (Boesi 2007:6).

¹⁴ Vgl. Molvray 1988: 3ff.

D2 (Dawa 2009)
Dh (Dash 1976)
Dr (Drungtso und Drungtso 2005)
Ds (Das 1970)
G (Gammermann und Semichov 1963)
H (Hübotter 1957)
J ('Jam dpal rdo rje 1971)
K (Kletter und Kriechbaum 2001)
M (Molvray 1988)
Me (Thokmay 2008)
P (Posdneev 1908)
R (Rehmann 1811)
(Detailliertere Informationen sind dem Literatur- und Quellenverzeichnis des Herausgebers zu entnehmen).

Dazu Beispiele:

1. *bse yab* (*Chaenomelis speciosa*) D.

Dies bedeutet, dass in dem Werk D (Dawa 1999) die Pflanze *bse yab* als *Chaenomelis speciosa* angegeben wird.

2. *chu ma tsi* (*Chenopodium hybridum* L., oder *Rumex acetosa* L., oder *Rumex acetosella* L.); G (*Rheum nobile*) Me.

Dies bedeutet, dass in dem Werk G (Gammermann und Semichov 1963) die Pflanze *chu ma tsi* als *Chenopodium*¹⁵ *hybridum* L., aber auch als *Rumex acetosa* L. oder *Rumex acetosella* L. angegeben wird; in dem Werk Me (Thokmay 2008) als *Rheum nobile*.¹⁶

Die oben aufgelisteten Werke unterscheiden sich in ihrer wissenschaftlichen Korrektheit bzw. Verlässlichkeit qualitativ stark

An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass lediglich für das Werk von Kletter und Kriechbaum tibetische Ärzte in Kooperation mit westlichen Wissenschaftlern diverser Fachrichtungen zusammengearbeitet haben und somit ein wirklich vorbildhaftes Ergebnis erzielt werden konnte. Leider werden in dieser Publikation lediglich 60 der mehr als 300 in der tibetischen Medizin zur Anwendung kommenden Pflanzen im Detail beschrieben.

Auch die Werke von Dr. Dawa sind sicherlich empfehlenswert.¹⁷ Darüber hinaus können die Publikationen A, Dr, M, als – mit Abstrichen – verlässliche Quelle angesehen werden. Sie haben auf jeden Fall wichtige Beiträge zu diesem Thema geleistet. R hatte vor 200 Jahren nicht dieselben Ressourcen wie wir.

¹⁶ Nach Absprache mit Univ.-Prof. Mathes am 10.10.2011 werden in dieser Arbeit die Kräuter in folgender Weise vorgestellt: Der botanische Name, welcher mit höchster Wahrscheinlichkeit korrekt sein sollte, befindet sich im Haupttext der Übersetzung; alle weiteren Informationen incl. der Transliteration der tibetischen Pflanzenbezeichnung werden als Fußnote angeführt.

¹⁷ Dr. Dawa stand immer wieder in Kontakt mit Frau Univ.-Prof. Christa Kletter vom Institut der Pharmakognosie der Universität Wien.

Für die vorliegende Übersetzung wurden hauptsächlich folgende Wörterbücher zu Rate gezogen:

„*The New Tibetan-English Dictionary Of Modern Tibetan*“ (Goldstein 2004), „*Glossary of Standardised Terms*“ (Department of Education/CTA, Terminology Project 2009), „*Glossary of Standardised Terms, Serial 2*“ (Department of Education/CTA, Terminology Project 2010), „*Glossary of Standardised Terms, Serial 3*“ (Department of Education/CTA, Terminology Project 2011), das „*Tibetan-English Dictionary of Tibetan Medicine and Astrology*“ (Drungtso und Drungtso 2005), die in tibetischer Sprache erschienenen Werke „Das große dung dkar Tibetisch-Chinesisch Wörterbuch“ mit dem tibetischen Titel „*Dung dkar tshig mdzod chen mo*“ (Dung dkar blo bsang 'phrin las 2002b), „Das große Wörterbuch der tibetischen Heilkunde“ mit dem tibetischen Titel „*Bod lugs gso rig tshig mdzod chen mo*“ (Bod rang skyong ljongs sman rtsi khang 2006) sowie „Das große Tibetisch-Chinesisch Wörterbuch“ mit dem tibetischen Titel „*Bod rgya tshig mdzod chen mo*“ (Krang dbyi sun 2003).

Darüber hinaus kam das „*Rangjung Yeshe Tibetan-English Dictionary*“ in seiner im Internet zugänglichen Form (Nitharta international 2010), sowie die online Wörterbücher der THL Webseite (THL 2010) zur Anwendung.

Für die botanischen Namen der Pflanzen dienten, wie oben beschrieben, diverse Informationsquellen. Die Wichtigsten waren: „*Tibetan Medicinal Plants*“ (Kletter und Kriechbaum 2001), „*A Clear Mirror of Tibetan Medicinal Plants, First bzw. Second Volume*“ (Dawa 1999 bzw. 2009), „*Tibetan Medicine*“ (Molvray 1988), das „*Dictionary Of Tibetan Materia Medica*“ (Yonten 1998), sowie die in tibetischer Sprache erschienenen Bücher „*Bod kyi gso rig dang a yur we dha krung dbyi'i sman gzhung bcas las bstan b'i skye dngos sman rdzas kyi dpar ris dang lag len btus*“ von Dr. Tsultrim Kalsang (Tshul khirms skal bzang 2008) und „*Khrungs dpe dri med shel gyi me long*“ von Gawa Dorje (Dga' ba'i rdo rjes 1995).

Die nun in deutscher Sprache vorliegende *Rgyud bzhi* Übersetzung basiert auf einer Abschrift eines Holzdruckes der *Rgyud bzhi* aus dem Jahr 1892, die unter der Bezeichnung „Lcags ri-Holzdruck“ bekannt ist. Die in der Version des Jahres 1892 enthaltenen Fehler wurden, wie bei Tibetern traditionell üblich, aus Respekt vor den alten Texten unverändert übernommen.

Im Jahr 2009 hat DDr. E-pa Sonam Rinchen, der Studienabschlüsse sowohl in Tibetischer Medizin als auch tibetischer Astrologie aufweisen kann, ein interessantes Buch herausgegeben. Im 7. Kapitel dieses Werkes geht er auf die im *Rgyud bzhi* enthaltenen unklaren Punkte bzw. Fehler ein und erläutert deren wahre Bedeutung¹⁸.

Es wäre wünschenswert, wenn sich in Zukunft Arbeitsgruppen bilden würden, bestehend aus tibetischen Ärzten der verschiedenen Ausbildungsstellen bzw. Traditionen innerhalb der heutigen Autonomen Region Tibets, Amdo und Kham,

¹⁸ Ye pa bsod nams rin chen 2009: 165-199.

sowie im Exil, westlichen Mediziner sowie Tibetologen, um einheitliche englische und deutsche Begriffe für die zahlreichen tibetischen Fachausdrücke zu definieren.

2. Eine kritische Analyse der vorhandenen englischsprachigen *Rgyud bzhi*-Teilübersetzungen

2.1 Allgemeine Betrachtungen

Die Tibetische Medizin ist unzweifelhaft ein bedeutender, seit vielen Jahrhunderten überlieferter Bestandteil der tibetischen Kultur.¹⁹

Medizinisches Wissen wurde mündlich und in späteren Jahrhunderten auch schriftlich weiter gegeben. Natürlich können in westlichen Ländern lebende Ärzte, Tibetologen, Ethnologen, Historiker etc. auf keine derartigen Überlieferungen der Tibetischen Medizin zurückgreifen. Dies lässt sich aufgrund der abgeschiedenen Lage Tibets sowie der Sprachbarriere nachvollziehbar erklären. Doch nachdem in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts die chinesische Volksbefreiungsarmee in das damalige Tibet, die heutige Autonome Region Tibet, einmarschiert ist, kam es zu der bekannten Flucht von mehr als 100.000 Tibetern.

Unter den Flüchtlingen befanden sich natürlich auch zahlreiche tibetische Ärzte. Durch diese politische Situation wurde ein Wissens-Transfer bzw. Austausch erleichtert. Verstärkt wurde diese Entwicklung seit den 70er Jahren, da der Dalai Lama zu dieser Zeit begann, in Begleitung seiner Leibärzte in zahlreiche westliche Länder zu reisen. Dies hat dazu geführt, dass in zunehmendem Maße Veröffentlichungen über Tibetische Medizin publiziert wurden.

¹⁹ An dieser Stelle sei angeführt, dass das Men-Tsee-Khang in Indien mit dem Problem konfrontiert war und noch immer ist, zukünftige Studenten zu finden, die über ein ausreichendes Verständnis der klassischen, aber auch modernen tibetischen Sprache verfügen. Aus diesem Grund gibt es ab dem Frühjahr 2011 für jene Studenten, die die Aufnahmeprüfung bestanden haben, verpflichtenden mehrmonatigen Unterricht in tibetischer Schrift und Sprache. Dies wurde mir am 13.7.2011 von drei zukünftigen Studenten des Men-Tsee-Khang mündlich mitgeteilt. Interessant ist auch, dass neben jenen 25 Studenten, die nach positiver Absolvierung der Aufnahmeprüfung am 6.5.2011 aufgenommen wurden, sechs weitere Studenten vom XIV. Dalai Lama nominiert und somit für den im März 2012 beginnenden 17. Ausbildungszyklus zugelassen wurden. Unter diesen befinden sich zwei Mongolen. Unter den 25 Studenten, die durch eine positiv absolvierte Prüfung aufgenommen wurden, befindet sich Tawni Tidwell, eine Amerikanerin von der Emory Universität in Atlanta. Sie ist somit die erste Studentin, die nicht aus Asien stammt. Über die Aufnahme von Auszubildenden aus nicht asiatischen Ländern gab es innerhalb des Men-Tsee-Khang intensive Diskussionen, und auch Dr. Tsewang Tamdin, der jetzige Direktor, hat sich bis vor kurzer Zeit gegen derartige Aufnahmen ausgesprochen, wie er mir persönlich am 14.7.2009 mitgeteilt hat.

Leider waren die meisten dieser Veröffentlichungen nicht sehr präzise, da das Verständnis der tibetischen Sprache der Autoren begrenzt war und sie somit nicht mit tibetischen Texten arbeiten konnten.

2.2 Wichtige Teilübersetzungen der *Rgyud bzhi* in englischer Sprache

Um so mehr ist zu begrüßen, dass in den letzten Jahren einige Teilübersetzungen der *Rgyud bzhi* in englischer Sprache erschienen sind. An dieser Stelle seien vier Arbeiten erwähnt:

- Clark 1995
- Dhonden 1977
- Dorjee und Richards 1981
- Thokmay et. at. 2008²⁰

2.3 Weitere Teilübersetzungen der *Rgyud bzhi*

Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass weitere Teilübersetzungen der *Rgyud bzhi* aus der tibetischen in die englische bzw. deutsche Sprache vorliegen.²¹ Beispielsweise folgende Arbeiten: Badaraev et al (1981) übersetzte *Rgyud bzhi* III: 49²², Clifford (1984) übersetzte *Rgyud bzhi* III: 77-79, Donden and Hopkins (1986) übersetzten *Rgyud bzhi* IV: 1-8²³, Emmerick (1975) übersetzte *Rgyud bzhi* I: 3 sowie (1990) III: 90, Jäger (1999) übersetzte *Rgyud bzhi* III: 71-72²⁴, Meyer (1990) *Rgyud bzhi* IV: 1 und Seitelberger (2010) *Rgyud bzhi* I: 1-6.

An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, daß ein Team in Ulan-Ude die *Rgyud bzhi* vollständig in die russische Sprache übersetzt hat (Dashiev 2003-2004). Grigori Agalzew (1995) übersetzte *Rgyud bzhi* III: 1-92 aus der russischen in die deutsche Sprache.²⁵

²⁰ Ich habe meine Korrekturvorschläge dem Translation Department des Men-Tsee-Khang für weitere Auflagen dieses Buches zur Bearbeitung zukommen lassen.

²¹ Die in russischer Sprache verfassten Arbeiten über Tibetische Medizin wurden von mir nicht analysiert. Siehe Aschoff 1996 bzgl. einer umfangreichen Bibliographie.

²² Die erste Zahl bezieht sich auf die vier Tiele der *Rgyud bzhi*, die arabische Zahlenangabe dahinter auf die jeweiligen Kapitel. Beispielsweise bedeutet *Rgyud bzhi* I: 3 das dritte Kapitel der Überlieferung des Grundtextes der *Rgyud bzhi*.

²³ Bei diesem Buch handelt es sich um keine präzise Übersetzung der *Rgyud bzhi*. Es basiert auf Vorträgen, die von dem früheren Arzt des Dalai Lama gehalten wurden (Donden and Hopkins 1986: 9).

²⁴ Vgl. Gerke forthcoming.

²⁵ Dr. Herbert Schwabl von der PADMA AG hat bedankenswerter Weise nach Absprache mit Dr. Agalzew am 31.1.2012 das Kapitel *Rgyud bzhi* III: 2 Isabella Würthner als Word-Dokument

Darüber hinaus gibt es die Arbeiten von Dr. Bhagwan Dash, in denen er versucht, die *Rgyud bzhi* mit der Hilfe von weiteren indischen medizinischen Texten, die in Sanskrit verfasst waren, zu rekonstruieren und seine Arbeit in englischer Sprache zu kommentieren.²⁶ Dr. Dash hat seine Arbeiten vom ersten Kapitel der Überlieferung des Grundtextes bis zum 11. Kapitel der Überlieferung der besonderen Unterweisung publiziert.

Die erste vollständige Übersetzung eines Textes über Tibetische Medizin wurde von Gavin Kilty verfasst. Er publiziert eine englische Version von Sangs rgyas Rgya mtsho's *Gso rig sman gyi khog 'bugs*²⁷. Dieser Text hat die Geschichte der Tibetischen Medizin zum Thema.

Jede der oben angeführten vier Arbeiten stellt eine Pionierarbeit dar. Dennoch sei an dieser Stelle angemerkt, dass es einen gewissen Optimierungsbedarf gibt. Um dies zu verdeutlichen, wird in diesem Kapitel auf einige der Unklarheiten bzw. Fehler der bisherigen Teilübersetzungen der *Rgyud bzhi* aus der tibetischen in die englische Sprache exemplarisch eingegangen.

2.4 Umfang der bereits vorliegenden Übersetzungen

Bezüglich des Umfangs der Übersetzungen sei angemerkt, dass die vier Autoren in unterschiedlichem Ausmaß Übersetzungen vorgelegt haben. Dr. Pema Dorjee hat lediglich das 1. und 2. Kapitel der „Überlieferung des Grundtextes“, Dr. Yeshe Dhonden hat die „Überlieferung des Grundtextes“ sowie die ersten 15 Kapitel der „Überlieferung der Erklärungen“ übersetzt. Von Dr. Barry Clark und Dr. Thokmay liegen vollständige Übersetzungen der „Überlieferung des Grundtextes“ und der „Überlieferung der Erklärungen“ vor.

2.5 Auftretende Schwierigkeit

Ein gutes Beispiel dafür, dass verschiedene Verfasser von Texten über Tibetische Medizin von einander abgeschrieben haben und in Ermangelung von Sprachkenntnissen fehlerbehaftete Begriffe übernommen haben, sei der Begriff

zukommen lassen, obwohl dieser Text, er befindet sich in der Bibliothek der PADMA AG, eigentlich nur für die interne Verwendung der Firma erstellt wurde. Frau Isabella Würthner verfasst am Institut für Südasien-, Tibet- und Buddhismuskunde unter der Betreuung von Prof. Dr. Klaus-Dieter Mathes eine Diplomarbeit mit dem Titel „„Wind“ (rlung) im Kontext der tibetischen Medizin“.

²⁶ Er geht fälschlicherweise von der Annahme aus, dass die *Rgyud bzhi* ursprünglich in Sanskrit verfasst und erst später in die tibetische Sprache übersetzt wurden (Dash 1994: XV).

²⁷ Vgl. Kilty 2009.

nyes pa angeführt. Der Begriff *nyes pa*, eine wörtliche Übersetzung wäre „Störung“²⁸, „Schuld“ und „Fehler“, bezeichnet in der Tibetischen Medizin einen unausgeglichenen Zustand von Wind, Galle und Schleim und wird in diesem Werk mit dem Begriff „Komponenten“ wiedergegeben.

Als in den späten 60er Jahren Dr. Yeshi Dhonden, der damalige Leibarzt des XIV. Dalai Lama, als erster tibetischer Arzt westliche Länder bereist hat, begleitete ihn ein damals junger tibetischer Arzt, Dr. Pema Dorjee, um ihm als Assistent, aber auch als Übersetzer zu dienen. Damals übersetzte Dr. Dorjee den Begriff *nyes pa* mit „Humors“; ein Begriff, der in anderen Medizinsystemen zur Anwendung kommt.²⁹ Dies brachte mit sich, dass der Begriff „Humors“ bzw. „Humoral-Säfte“ in einem Großteil der in den folgenden Jahren publizierten Literatur über Tibetische Medizin in englischer bzw. deutscher Sprache zu finden ist. In der Zwischenzeit empfiehlt Dr. Pema Dorjee den Begriff *nyes pa* unübersetzt zu lassen bzw. ihn in der transliterierten Form zu verwenden.³⁰

Auch Dr. Yeshi Dhonden und Dr. Clark verwenden den Begriff „Humors“³¹. Dr. Dorjee ebenfalls, jedoch in dieser Form: „Humours“³². Lediglich im Buch von Dr. Thokmay ist die phonetische Bezeichnung „Nye-pa“ zu finden³³.

In keiner der vier vorliegenden Übersetzungen sind korrekte Quellenangaben zu finden.

Sowohl im Werk von Dr. Pema Dorjee als auch in dem Werk von Dr. Yeshi Dhonden finden sich teilweise ausführliche Anmerkungen, optisch durch Absätze hervorgehoben, jedoch keinerlei Quellenangaben. In dem Werk von Dr. Barry Clark sind im hinteren Teil des Buches unter der Überschrift „Notes“ die Erklärungen einiger Fußnoten angeführt³⁴. Im Buch des Men-Tsee-Khang befinden sich derartige Erklärungen am Ende der jeweiligen Kapitel.

Eine besondere Schwierigkeit stellt die Identifikation sowie korrekte Bezeichnung der im tibetischen Text *Rgyud bzhi* beschriebenen Pflanzen dar. Zu dieser Thematik sei auch auf das Vorwort der vorliegenden Arbeit verwiesen. Keiner der

²⁸ Univ.-Prof. Mathes empfiehlt in einer Unterredung am 10.10.2011 für den Begriff *nyes pa* diesen Begriff als Übersetzung zu verwenden.

²⁹ Persönlicher Bericht von Dr. Pema Dorjee am 27.8.2009.

³⁰ Auch in dem im Jahr 2010 erschienenen „*Glossary of Standardised Terms, Serial 2*“, empfiehlt Dr. Dorjee, den Begriff *nyes pa* nicht zu übersetzen, sondern in transliterierter Form zu verwenden (Department of Education 2010: 251).

³¹ Dhonden 1977: 17 sowie Clark 1995: 23.

³² Dorjee 1981: 18.

³³ Thokmay 2008: 13.

³⁴ Clark 1995: 235.

vier oben genannten Autoren macht sich die Mühe, mehr als einen botanischen Namen pro tibetischer Bezeichnung anzuführen, obwohl in zahlreichen Fällen mit einem tibetischen Namen mehrere, unterschiedliche Pflanzen bezeichnet werden.

2.6 Beispielsweise Auflistung diverser Unstimmigkeiten

2.6.1 Botanische Bezeichnung der Pflanzen

In dem Buch von Dr. Thokmay finden sich die botanischen Bezeichnungen der Pflanzen³⁵, dort jedoch unter der falschen Bezeichnung „scientific name“. Korrekter wäre in diesem Zusammenhang die Bezeichnung „pharmaceutical name“, der von dem Begriff „botanical name“ zu unterscheiden wäre. Im Fließtext dieses Werkes werden lediglich phonetische Umschreibungen der tibetischen Bezeichnungen angeführt. Dr. Thokmay Paljor, „Chief Translator“ des „*Rgyud bzhi* Translation Department“ des Men-Tsee-Khang, führt als Begründung an, dass die phonetische Bezeichnung für den Großteil der englischsprachigen Leser besser geeignet wäre als eine korrekte Transliteration, da der Großteil der Leser mit der tibetischen Sprache nicht im Detail vertraut ist.³⁶ Leider ist die phonetische Umschrift nicht sehr präzise. Teilweise wird ein- und dieselbe tibetische Pflanze unterschiedlich umschrieben. Beispielsweise wird *Phytolacca acinosa* als Pa-wo Kar-po³⁷, aber auch als Pa-wo Karpo³⁸ wiedergegeben. Manches Mal finden sich die tibetische Worte *gser gyi* phonetisch *Ser-gi* umschrieben³⁹, manches Mal *Ser-gyi*⁴⁰. Nicht immer ist die phonetische Umschreibung optimal, beispielsweise wird der Begriff *me tog* „Blume“ mit *me tok* umschrieben, statt mit *me tog*⁴¹.

2.6.2 Übersetzung tibetischer Krankheitsbegriffe

³⁵ Thokmay 2008: 320-339.

³⁶ Persönlicher Bericht von Dr. Thokmay am 17.7.2010.

³⁷ Thokmay 2008: 331.

³⁸ Ibid: 337.

³⁹ Ibid: 228.

⁴⁰ Ibid: 324.

⁴¹ Ibid: 324.

Bezüglich der Übersetzung tibetischer Krankheitsbegriffe neigen die Übersetzer sämtlicher vier Werke dazu, biomedizinische Krankheitsbegriffe zu verwenden, um durch diese Methode ihren Werken scheinbar mehr fachliche Gewichtung zu verleihen. Leider geht dadurch ein wesentlicher Teil der ursprünglichen Bedeutung des Textes verloren. Hierzu gibt es zahlreiche Beispiele: Angeführt sei der Begriff *dbugs mi bde ba*. *dbugs* bedeutet „Atmung“ und *mi bde ba* „unangenehm“. Dieser tibetische Begriff deutet auf „Atembeschwerden“ hin; bzw. darauf, dass Probleme, die Atmung betreffend, vorliegen. In den vorliegenden Übersetzungen befindet sich jedoch der schulmedizinische Krankheitsbegriff „Asthma“⁴². Andere Erkrankungen, die zu Atembeschwerden führen können, wie beispielsweise Arrhythmie (Herzrhythmusstörung), KHK – Koronare-Herz-Krankheit (Durchblutungsstörungen des Herzens), Pneumonie (Lungenentzündung), Herzinsuffizienz (Schwäche des Herzmuskels) etc. werden nicht in Betracht gezogen.

Das tibetische Wort *brjed* wird mit „epileptic dementia“ wiedergegeben. Ein Begriff, der in der westlichen Schulmedizin nicht existiert⁴³.

Als weiteres Beispiel sei angeführt: Mit der Bezeichnung *glang shu* wird ein Krankheitsbild beschrieben, das mit einer Verdickung der Haut einhergeht. Dr. Thokmay wählt als Übersetzung den klar definierten, biomedizinischen Terminus „Psoriasis“^{44 45}.

2.6.3 Kommentare werden nicht als solche gekennzeichnet

Allgemein sei darauf hingewiesen, dass das Ärzte-Team in Dharamsala selten den ursprünglichen Text der *Rgyud bzhi* wörtlich wiedergegeben hat, sondern in zahlreichen Fällen zusätzliche Informationen angeführt hat, ohne diese über den ursprünglichen Text hinausgehenden Informationen durch eckige Klammern ersichtlich zu machen.

⁴² Clark 1995: 29, Thokmay 2008: 15, Dhonden 1977: 30.

⁴³ Thokmay 2008: 16.

⁴⁴ Thokmay 2008: 128.

⁴⁵ Die Schuppenflechte oder Psoriasis ist eine Krankheit, die in typischen Fällen als Hautkrankheit auftritt, die sich im Wesentlichen durch stark schuppige, punktförmige bis handtellergroße Hautstellen (häufig an den Knien, Ellenbogen und der Kopfhaut) sowie Veränderungen an den Nägeln zeigt. Es handelt sich insoweit um eine Systemerkrankung in Form einer nicht-ansteckenden, entzündlichen Dermatose. Außerdem kann die Psoriasis auch andere Organe erfassen, vor allem die Gelenke und zugehörigen Bänder und angrenzenden Weichteile sowie die Augen und das Gefäßsystem. Die Ätiologie der Psoriasis ist vermutlich multifaktoriell (erbliche Disposition, Autoimmunreaktion) und noch nicht abschließend geklärt. (Vgl. Rassner, G. (2002) *Dermatologie, Lehrbuch und Atlas*. 7. akt. & erw. Auflage, München, Jena: Urban & Fischer).

Als gutes Beispiel dient dazu folgende Passage des folgenden tibetischen Textes aus dem zweiten Kapitel über Embryologie aus der Überlieferung der Erklärungen:

skyes bu 'dod pas dus 'dir thabs bsten te/ mtshan ma gsal bar ma gyur gong du bya/ 'di stobs ldan pas las kyang zil gnon nus/ skar ma rgyal la skyes pa bu yi gzugs/ lcags sna kha yar las brdungs sol me la/ mdog 'gyur bsregs pa ba yi 'o ma'i nang/ gong gi grangs gsur khu snyim gang blud/ nyi ma zla ba'i dvangs ma bza' ba dang/ bcings dang gdags pa'i rten 'brel bsten par bya/⁴⁶.

Diese wurde folgendermaßen wiedergegeben:

„Since the sex of the fetus is not fully developed at this stage, those who long for a male child should follow this sex transformation technique. The technique is so effective that it can even change the Karmic force. During the domination of constellation Castor, make an attractive male statue from different types of metals totalling in odd numbers. Heat it over a coal fire until it becomes red and immerse the hot iron in the milk of cow that has borne a male calf. Immerse it the same number of times as the number of metal that was used. One cupped handful of this milk is then offered to the pregnant woman to drink, followed by an intake of an equal amount of an sun and moon essences mixed with molasses. Finally, a spun thread of ram wool with a knot should be tied around the pregnant woman`s waist along with the statue wrapped in male lamb skin fastened over the womb in an upright position.“⁴⁷

An dieser Stelle eine Erläuterung des tibetischen Begriffes *skar ma rgyal*. Dieser wurde mit „Castor“ übersetzt. Die Analyse der einzelnen Worte ist nur bedingt hilfreich, da es sich bei diesem Ausdruck um einen in der tibetischen Astrologie vorkommenden Eigennamen handelt. *skar ma* bedeutet „Stern“ und *rgyal* „siegreich“. In dem Buch „Glossary of Standardised Terms“ steht unter dem Eintrag *rgyal*: Castor; sowie folgende tibetische Erklärung: rgyu skar nyer bdun gi skar khyim bryad pa⁴⁸. *rgyal* wird somit mit „Castor“ übersetzt und als 8.

⁴⁶ Thokmay 2008: 49.

⁴⁷ Anbei die von mir gewählte Übersetzung: „Weil man [ja] einen männlichen Nachkommen wünscht, sollte man zu dem Zeitpunkt, an dem das Geschlecht des Fötus noch nicht voll entwickelt ist, folgende Methode [zur Geschlechtstransformation] durchführen. [Diese Technik] ist so effektiv, dass sie sogar [früheres] Karma überwinden kann. Man gestalte zu einem Zeitpunkt, die in der tibetischen Astrologie Castor genannt wird, eine schöne männliche Statue aus einer ungeraden Anzahl verschiedener Metallarten, erhitze sie sodann über Kohlenfeuer, bis eine Veränderung der Farbe auftritt, und tauche das heiße Metall in die Milch einer Kuh, [die ein Stierkalb geboren hat]. Die Figur muss so oft eingetaucht werden, wie es der Anzahl der verwendeten Metallarten entspricht. Eine Hand voll Milch gebe man der Schwangeren zu trinken: danach soll sie jeweils dieselbe Menge von Sonnen- und Mondessenzen, die mit Melasse vermischt werden, zu sich nehmen. Schließlich wird der Schwangeren mit einem rund um die Taille geschlungenen gesponnenen Faden [Schafwolle die in Schaffell gewickelte Figur in aufrechter Position] an den Leib geknotet.“

⁴⁸ Department of Education 2009: 91.

Konstellation der 27 Konstellationen definiert.⁴⁹

2.6.4 Flüchtigkeitsfehler im tibetischen Text

Als besonderer Service für Menschen, die der tibetischen Sprache bzw. der tibetischen Schrift kundig sind, wurde in der Publikation des Men-Tsee-Khang auch der tibetische Text angeführt. Der Aufbau ist folgender: nach einem oder mehreren tibetischen Sätzen befindet sich darunter die englische Übersetzung. Leider weist auch der tibetische Text einige Flüchtigkeitsfehler auf. So wird beispielsweise statt *drang srong* das Wort *srang srong* geschrieben⁵⁰. An Stelle von *nyva log* steht *nya log*⁵¹. Zwei Seiten zuvor ist die korrekte Version zu finden.

Des Weiteren wird das tibetische Wort für „Eiter“, dieses lautet *rnag*, zweimal in der folgenden Weise geschrieben: *nag*⁵².

Auf Seite 213 wird im tibetischen Text innerhalb des Satzes *tang kun snying gi tshad pa dug nad sel* zweimal das Wort *dug* hintereinander angeführt, ein Mal zu viel^{53 54}.

In anderen Fällen wurde zu frei übersetzt. Beispielsweise wurde der tibetische Satz *dbang brtan rgas sra lo brgya thub par bshad*⁵⁵ folgendermaßen wiedergegeben: „It also strengthens sensory organs, rejuvenates and prolongs life.“

Im tibetischen Text steht: *lo brgya*, also das „Alter [von] einhundert“.⁵⁶

⁴⁹ Diese Meinung wurde von Frau Dr. Tsering Choedon, Leiterin des „Astrological Department“ des Men-Tsee-Khang, bestätigt. Sie beschreibt darüber hinaus *skar ma rgyal* als eine in der tibetischen Astrologie vorkommende bestimmte Mondphase, die durchschnittlich ein Mal pro Monat, jedoch zu stark variierenden Zeitpunkten auftritt. Manches Mal trete diese Konstellation bei zunehmendem, dann wieder bei abnehmendem Mond auf.

⁵⁰ Ibid: 35.

⁵¹ Ibid: 221.

⁵² Ibid: 215 und 217.

⁵³ Ibid: 213.

⁵⁴ Anbei die von mir gewählte Übersetzung der oben angeführten Passage des zwanzigsten Kapitels, über die Wirkung der Arzneimittel, aus der Überlieferung der Erklärungen: „*tang kun* (Umbelliferae) D heilt Fieber des Herzens und ist ein Gegengift.“

⁵⁵ Thokmay 2008: 171.

⁵⁶ Anbei die von mir gewählte Übersetzung dieser Passage aus dem sechzehnten Kapitel der Überlieferung der Erklärungen, über das Verständnis der Ernährungslehre: „Auch die Sinnesorgane werden damit gestärkt, der Körper verjüngt und das Leben [auf das Alter von] einhundert Jahren verlängert.“

2.6.5 Sätze des tibetischen Textes wurden nicht übersetzt

In der Übersetzung, die das Men-Tsee-Khang herausgegeben hat, fehlen drei Sätze aus dem 12. Kapitel der „Überlieferung der Erklärungen“, über gynäkologische Erkrankungen; dies sowohl in tibetischer als auch in englischer Sprache⁵⁷.

Mit diesen Betrachtungen sei die kritische Analyse der vorhandenen englischsprachigen *Rgyud bzhi*-Teilübersetzungen beendet. Der folgende Abschnitt dieser Arbeit stellt nun Kapitel 1 bis 6 der Überlieferung des Grundtextes vor.

⁵⁷ Thokmay 2008: 121.

3. Kapitel 1 bis 6 der Überlieferung des Grundtextes

3.1 Erstes Kapitel, über die Grundlage der Erörterung

Die Essenz, welche Nektar ist - Eine Überlieferung der geheimen mündlichen Unterweisung in acht Bereichen; erster Teil, welcher Überlieferung der Grundlagen genannt wird.

[1:1]⁵⁸ Auf Sanskrit: Amṛtaḥṛdayāṅgāṣṭaguhyopadeśatantra.⁵⁹

Auf Tibetisch: *Bdud rtsi snying po yan lag brgyad pa gsang ba man ngag gi rgyud ces bya ba*

Die Essenz, welche Nektar ist - Eine Überlieferung⁶⁰ der geheimen mündlichen Unterweisung in acht Bereichen.

[1:3] Ich werfe mich nieder vor dem Erhabenen, dem Tathāgata, Arhat, dem vollkommenen Medizinbuddha, dem König des aquamarinen Lichtes.

[1:4] „Mit Mitgefühl dienst du allen Lebewesen, o siegreicher Eroberer. Allein deinen Namen zu hören, lindert die Leiden der niedrigen Daseinsbereiche. Heiler des Übels der drei Geistesgifte, Medizinbuddha, König des aquamarinen Lichtes, ich werfe mich vor dir nieder.“

[1:6] Zu einer Zeit als, ich dies erklärte, gab es in der Stadt der Heilkunst namens „die schön Anzusehende“, am Wohnort der Weisen einen unvorstellbar herrlichen Palast, der aus fünf verschiedenen wertvollen Substanzen gebaut und mit unterschiedlichen Arten kostbarer medizinischer Edelsteine verziert ist. Diese

⁵⁸ Die in eckigen Klammern angeführten Zahlenangaben beziehen sich auf den dieser Übersetzung zugrundeliegenden Text. (Padma rdo rje (2006: 1-29)). Die erste Zahl gibt jeweils die Seite, die zweite Zahl jeweils die entsprechende Zeile des tibetischen Werkes an.

⁵⁹ Dieses Kompositum ist interessant. Sowohl Dr. Dominik Wujastyk als auch Frau Univ. Prof. Karin Preisendanz haben in Gesprächen (am 21. bzw. 22.9.2011) bestätigt, daß hierbei eine falsche (Rück)-Übersetzung aus der tibetischen Sprache vorliegt.

Korrekt wäre: Amṛtāṣ ṭ āṅ gaḥṛ dayaguhyopadeśatantra. Dies kann als Hinweis für die These gelten, daß der tibetische Text nicht auf einem Sanskrit Text basiert, sondern in tibetischer Sprache verfasst wurde.

⁶⁰ Das Wort *rgyud* hat diverse Bedeutungen: „1. Charakter, nature 2. Bank, shore 3. Überlieferung 4. Tantra and sutra 5. Lineage, descent line“ (Vgl. Goldstein 2004: 270). Ich habe mich in diesem Zusammenhang für die Übersetzung „Überlieferung“ entschieden, da das häufig verwendete Wort „Tantra“ im deutschen Sprachgebrauch verschiedenste Bedeutungen hat und möglicher Weise von nicht gut informierten Lesern falsch verstanden werden könnte. Als weiteres Argument sei angeführt, das dieser alte Text traditionell von Generation zu Generation (mündlich) überliefert wurde.

kostbaren Edelsteine beseitigen die vierhundertundvier Störungen von Wind⁶¹, Galle⁶², Schleim⁶³, *Iden pa*⁶⁴, und *'dus pa*⁶⁵. Sie wirken als kühlende [Medizin] gegen heiße Krankheiten und als warme Heilmittel gegen kalte Beschwerden. Sie befrieden eintausendundachtzig⁶⁶ Arten von Störfaktoren und erfüllen alle Wünsche.

[1:13] Im Süden der Stadt befinden sich auf einem Berg, der „der Durchdringende“ heißt und die Kraft der Sonne besitzt, *Punica granatum*^{67 68}, *Piper nigrum*⁶⁹, *Piper longum*⁷⁰, *Capsicum annuum* L.⁷¹ etc. Diese Arzneien sind

⁶¹ *rlung* ist eine der drei grundlegenden Energien von Körper und Geist, sie ist mit der Natur des Elementes Luft verbunden. Eine häufig verwendete deutsche Übersetzung lautet: „Wind“.

⁶² *mkhris pa* ist eine der drei grundlegenden Energien des Körpers, sie ist mit der Natur des Elementes Feuer verbunden. Eine häufig verwendete deutsche Übersetzung lautet: „Galle“.

⁶³ *bad kan* ist eine der drei grundlegenden Energien des Körpers, sie ist mit der Natur der Elemente Erde und Wasser verbunden. Eine häufig verwendete deutsche Übersetzung lautet: „Schleim“.

⁶⁴ Eine Kombination von *rlung* und *mkhris pa*, *bad kan* und *mkhris pa*, sowie *bad kan* und *rlung*.

⁶⁵ Insgesamt unausgeglichener Zustand von *rlung*, *mkhris pa* und *bad kan*.

⁶⁶ Für die Zahl *stong phrag bryad chu* gibt es verschiedene Übersetzungsmöglichkeiten. Der tibetische Begriff *stong* bedeutet: 1000, *phrag* ist ein Suffix zur Bildung von Kollektivzahlen, *bryad chu* bedeutet: 80. Somit sind als Übersetzung sowohl 1080 als auch 80.000 möglich. Im Kontext der Medizin werden meistens 1080 Störfaktoren beschrieben. (Je 360 durch Gier, Hass und Verblendung verursachte Arten). Dr. Pema Dorjee, Leiter des „Sorig Literary Research Department“ des Men-Tsee-Khang, gibt ebenfalls 1080 als korrekte Übersetzung an. Er führt als Argument an, dass es sich um jeweils 360 durch weibliche und männliche „böse Geister“ sowie durch Nagas (tibetische Bezeichnung lautet: *klu*) verursachte Arten handelt. Im Kontext des tibetischen Buddhismus werden jedoch meistens 80.000 Störfaktoren beschrieben. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass der tibetische Gelehrte *Dung dkar blo bsang 'phrin las* anführt, dass mit *stong phrag bryad chu* eigentlich 84.000 verschiedene Arten von Störfaktoren beschrieben werden. Je 21.000 durch Gier, Hass und Verblendung, sowie 21.000 durch die Kombination dieser drei Geistesgifte verursachte Arten (*Dung dkar blo bsang 'phrin las* 1995: 620).

⁶⁷ *se 'bru* (*Punica granatum* L.) D.

⁶⁸ Alessandro Boesi beschreibt in einem Artikel, der sich mit der Nomenklatur tibetischer Pflanzen beschäftigt, dass hauptsächlich ältere Tibeter bzw. Jene, die traditionelle Werte hoch halten, mit den korrekten Bezeichnungen tibetischer Heilpflanzen vertraut sind. Er geht so weit zu behaupten, dass tibetische Ärzte im heutigen Tibet, welche häufig spezialisiert sind und auf Massenanzahlungen von tibetischen Pillen etc. zurückgreifen, nur mehr in geringem Umfang mit den darin enthaltenen Pflanzen vertraut sind (Vgl. Boesi 2007: 19).

⁶⁹ *na le sham* (*Piper nigrum*) A.

⁷⁰ *pi pi ling* (*Piper longum*) D2.

⁷¹ *tsi tra ka* (*Capsicum annuum* L.) G P H.

von scharfem, saurem und salzigem Geschmack und haben heiße und scharfe Eigenschaften, welche kalte Erkrankungen heilen. Die in Wurzeln, Stämme, Zweige, Blätter, Bluten und Fruchte enthaltenen Arzneien des Medizin[waldes] sind [reich] an Wohlgeruchen, reizvoll und schön anzusehen. Es entstehen keine kalten Krankheiten an Orten, die vom Duft [dieser] Arzneien durchdrungen sind.

[2:3] Im Norden der Stadt befinden sich auf einem Berg, der „Schneeberg“ heißt und die Kraft des Mondes besitzt, *Santalum album* L.⁷², *Cinnamomum camphora*⁷³, *Aquilaria agallocha*⁷⁴, *Azadirachta indica*⁷⁵ etc. Diese sind von bitterem, suem und adstringierendem Geschmack mit kühlenden und abstumpfenden Eigenschaften zur Heilung von heißen Erkrankungen. Die Arzneien der Wurzeln, Stämme, Zweige, Blätter, Bluten und Fruchte des Medizin[waldes] sind [reich] an Wohlgeruchen, reizvoll und schön anzusehen. Es entstehen keine heißen Krankheiten, wo sich die Düfte [dieser] Arzneien ausbreiten.

[2:8] Im Osten der Stadt befindet sich auf einem Berg, der „Wohlriechende“ genannt wird, *Terminalia chebula*⁷⁶. Die Wurzeln heilen Erkrankungen der Knochen, Stämme beseitigen Erkrankungen der Muskeln, Zweige beseitigen Erkrankungen der Gefe⁷⁷, Rinden beseitigen Erkrankungen der Haut, Blätter

⁷² *tsan dan* (*Santalum album* L.) M G P H R Ds.

⁷³ *ga bur* (*Cinnamomum camphora*) A.

⁷⁴ *a ga ru* (*Aquilaria agallocha*) A.

⁷⁵ *nim pa* (*Azadirachta indica*) A.

⁷⁶ *a ru ra* (*Terminalia chebula*) A.

⁷⁷ *rtsa*: 1. Der hier mit „(Blut)-Gefäße“ bersetzte tibetische Begriff *rtsa* bedeutet: Wurzel. Eine Wurzel, die zum Erhalt des Lebens dient. 2. Jeder hohle Kanal innerhalb des Körpers, der als Passage für diverse Substanzen (wie z.B.: Blut) oder Energien (wie z.B.: *rlung*) dient. 3. Leitbahn. 4. Nerv. In den meisten Fällen wird hierbei der Begriff *rtsa dkar* verwendet, wobei *dkar* „weiß“ bedeutet (Department of Education 2011: 151). Eine weitere Bezeichnung für Nerv ist der Begriff *chu rtsa*, wobei *chu* „Wasser“ bedeutet. Die tibetischen Termini *rtsa nag* sowie *khrag rtsa* werden in manchen Fällen für das Wort „Blutgefäße“ verwendet, wobei *nag* „schwarz“ und *khrag* „Blut“ bedeutet (Department of Education 2011: 158). Diese Blutgefäße werden in manchen Publikationen weiter unterteilt in Arterien, mit der tibetischen Bezeichnung *sdod rtsa*, sowie Venen, mit der tibetischen Bezeichnung *'phar rtsa* (Department of Education 2011: 141, sman rtsi khang gnas dpar sde tshen 1997a: 166). ber *sdod* sind in dem Wörterbuch von Goldstein folgende Einträge zu finden: „to live, to reside, to stay, to remain, to sit“ (Goldstein 2004: 596), über *'phar*: „to increase, to rise, to bounce up, to be promoted“ (Goldstein 2004: 704). Dr. Barbara Gerke, Postdoctoral Associate der School of Anthropology der Oxford University, beschreibt in ihrem im Jahr 2009 mit dem Titel „What is subtle about the medical body in Tibet?“ erschienenen Artikel *rtsa* in folgender Weise: „*rtsa* are complex pathways; the term has been translated as ‘channel,’ ‘vein,’ ‘artery,’ ‘nerve,’ or ‘pulse’ depending on the context (Millard 2007: 265). *Rtsa* might transport blood (*khrag*), wind/respiration (*rlung*), or consciousness (*sems*), but also nutrients and waste products.“

beseitigen Erkrankungen der Hohlorgane⁷⁸, Blüten beseitigen Erkrankungen der Sinnesorgane und Früchte beseitigen Erkrankungen der Vollorgane⁷⁹. An der Spitze dieser Bäume sind die fünf herangereiften Arten von *Terminalia chebula*⁸⁰⁸¹⁸², vesehen mit den sechs Geschmacksrichtungen, den acht Eigenschaften, den drei Geschmacksrichtungen nach erfolgter Verdauung und den siebzehn Qualitäten, zur Beseitigung aller Arten von Störungen. Die hier wachsenden Heilmittel sind duftend, ansprechend und schön anzusehen. Es entstehen keine der vierhundertundvier Störungen, wo sich die Düfte [dieser] Arzneien ausbreiten.

[2:15] Im Westen der Stadt befinden sich auf einem Berg, der „Blumenbehangene“ genannt wird, sechs hervorragende Heilmittel. Der Berg ist mit den fünf Arten Calcitum, den fünf Arten Flüssigkeit, die aus Mineralien austritt⁸³, den fünf Arten Heilwässer und den fünf Arten heißer Quellen, welche alle Krankheiten lindern, ausgestattet. Die Stadt ist von Safranwiesen umgeben und vom Duft von Räucherwerk erfüllt. Alle Arten heilkräftiger Steine und Salze befinden sich in den Felsen. Pfaue, *shang shang*⁸⁴⁸⁵, Papageie und andere Vögel singen lieblich auf den Gipfeln des

⁷⁸ *snod*: 1. Sechs Hohlorgane, entsprechend den fünf Yang-Organen der Traditionellen Chinesischen Medizin: Gallenblase, Dünndarm, Magen, Dickdarm, Blase; plus einem 6. Dessen tibetische Bezeichnung lautet: *bsam se'u*. Dieser Begriff kann mit „Reproduktions-Organ“ übersetzt werden. 2. (Hohl)-Gefäß, Behälter. 3. Dr. Drungtso schreibt: Vesicle of regenerative substances, Seminal vesicle (Ovary) (Drungtso und Drungtso 2005: 525). Bei dem Begriff *dsam se'u* dürfte es sich um eine Übersetzung des chin. Begriffes der TCM San Jiao - dreifacher Erwärmer handeln.

⁷⁹ *don*: 1. Fünf Vollorgane, entsprechend den fünf Yin-Organen der Traditionellen Chinesischen Medizin: Leber, Herz, Milz, Lunge, Niere.

⁸⁰ *a ru ra* (*Terminalia chebula*) A.

⁸¹ *cong zhi* (Calcitum).

⁸² Obwohl Alessandro Boesi in einem seiner Artikel schreibt, dass tibetische Ärzte in der heutigen Zeit versuchen, neue Heilkräuter zu finden bzw. diese anzuwenden (Boesi 2006: 1), kann doch eher davon ausgegangen werden, dass tibetische Ärzte – sicherlich auch aus Erfurcht vor den seit zahlreichen Generationen überlieferten vorhandenen Texten – nur in ganz wenigen Ausnahmefällen neue, zuvor noch nicht eingesetzte Pflanzen verwenden bzw. neue Medikamente zusammenstellen. Beispielsweise wurde in den vergangenen 50 Jahren lediglich eine neue Pille vom Men-Tsee-Khang in Indien erzeugt. Sie sollte vorbeugend gegen SARS-Infektionen – eingewickelt in ein Stück schwarzen Stoffes – um den Hals getragen werden. Nachdem der XIV. Dalai Lama während einer Belehrung die Verwendung dieser Pille empfohlen hatte, fand sie in der tibetischen Gesellschaft starke Verbreitung.

⁸³ *drak shun* (Flüssigkeit, die aus Mineralien austritt).

⁸⁴ Für den tibetischen Begriff *shang shang* gibt es verschiedene Übersetzungsmöglichkeiten. Manche Quellen führen (in nicht ganz korrekter Weise) „Kranich“ als eine mögliche Übersetzung an. Andere Quellen geben an, ein *shang shang* sei eine Art mythologischer Vogel, eine Art von Garuda, wobei *mkha' lding* als tibetisches Synonym für Garuda angegeben wird. Dr. Wangdue

Medizinwaldes, während Elefanten, Bären, Moschustiere und andere Tiere mit guten heilenden Eigenschaften am Boden grasen. Diese Plätze sind reich geschmückt und mit allen Arten medizinischer Substanzen ausgestattet, und es gibt kein Heilmittel, das dort nicht wächst bzw. dort nicht vorhanden wäre. Auf dem Juwelenthron aus Lapislazuli im Zentrum eines unvorstellbar prachtvollen Palastes verweilte der Meisterheiler, genannt Medizinbuddha, König des aquamarinen Lichtes.

[3:8] Der Meister war vier Gefolgschaften umgeben: ein Gefolge der Götter, ein Gefolge der Weisen, ein Gefolge der Nicht-Buddhisten und ein Gefolge von Buddhisten. Zum Gefolge der Götter gehörten der himmlische Arzt Praja-Patidaksa, Asvini-Kumaran, der göttliche Herrscher Indra, die Göttin Amrita-Devi etc., welche mit vielen anderen göttlichen Wesen beisammen waren. Zum Gefolge der Weisen gehörten die großen Weisen Atreya, Agni-Vesa, Nimin-Dhara, Kasyapa, Caraka-Pariv-Rajika, Bharadvaja, Dhanwantari, Punarvasu etc., welche mit vielen anderen Weisen beisammen waren. Die Vorfahren Brahma, Shiva, Vishnu, Sadmukha-Kumara etc., sind einige derer, die mit vielen anderen im Gefolge der Nicht-Buddhisten beisammen waren. Im Gefolge der Buddhisten befanden sich unter vielen anderen Manjushri, Avalokiteshwara, Vajrapani, Ananda und Kumara-Jivaka.

[4:4] Zum diesem Zeitpunkt wurde jedes vom Meister gelehrt Wort von jedem der vier Gefolge in Übereinstimmung mit der Tradition ihres eigenen Meisters verstanden.

Man nennt dies die „Tradition des Weisen“⁸⁶, da es unsere eigenen Schwächen von Körper, Rede und Geist korrigiert und die Fehler anderer ausgleicht. Dies ist das erste Kapitel, über die Grundlage der Erörterung, aus der Überlieferung des Grundtextes der geheimen⁸⁷ mündlichen Unterweisung in acht Bereichen - Die Essenz, welche Nektar ist.

bestätigt, dass es sich bei dem im Wurzelüberlieferung der *Rgyud bzhi* angeführten *shang shang* um einen mythologischen Vogel handelt.

Ein *shang shang* besitzt Flügel, die „Beine“ eines Vogels, sowie einen menschlichen Torso (Drungtso and Drungtso 2005: 303). Es wird beschrieben, dass diese Wesen, während sie durch die Lüfte gleiten, auf kleinen Musikinstrumenten spielen sowie überaus melodiose Laute von sich geben können.

⁸⁵ Boesi beschreibt in seinem Artikel die Widersprüche der verschiedenen Übersetzungsvorschläge und kommt zu dem Ergebnis, dass „Kranich“ keine optimale Übersetzung für *shang shang* sei (Boesi 2007: 12).

⁸⁶ *drang srong* wird meist mit der Bezeichnung „Weiser“ übersetzt, hat jedoch in verschiedenen Zusammenhängen unterschiedliche Bedeutungen. In der tibetischen Medizin bezeichnet dieses Wort einen hervorragenden Arzt, der mit allen sechs unerlässlichen Eigenschaften ausgestattet ist, kompetent die verschiedenen jeweils angebrachten Methoden zur Beseitigung von Disharmonien anwendet, um mittels Balance ein Stadium der perfekten Gesundheit zu erreichen.

⁸⁷ Die in dieser Überlieferung enthaltenen Lehren werden als geheim eingestuft, da sie lediglich jenen Schülern unterbreitet werden sollen, die frei sind von den drei Makeln, dafür jedoch mit den sechs richtigen Einstellungen versehen sind. Der Begriff der drei Makel bezieht sich in diesem

3.2 Zweites Kapitel, über Aufzählung der behandelten Themen

[4:9] Zu diesem Zeitpunkt begab sich jener Meister, der Erhabene, der Heiler, der Medizinbuddha, der König des aquamarinen⁸⁸ Lichtes, in die meditative Versenkung genannt „König der Medizin“, welche die vierhundertundvier Krankheiten befriedet.

[4:11] Unmittelbar nach dem Eintritt [in die meditative Versenkung] emanierete er aus seinem Herzen viele hunderte, tausende, viele farbige Strahlen in zehn Richtungen, und somit merzte er die geistigen Makel aller Lebewesen der zehn Richtungen aus. Nachdem die Krankheiten der drei Geistesgifte, die ihren Ursprung in der Unwissenheit haben, befriedet wurden, zogen sich [die Strahlen] wieder in sein Herz zurück. Aus seinem Herzen emanierete er einen Lehrer⁸⁹, den Weisen Rig pa'i ye shes⁹⁰. Der Weise verweilte im Raum vor ihm und wandte sich in folgender Weise an die versammelte Gefolgschaften:

Fall auf eine falsche Bereitschaft bzw. auf ein ungenügendes Aufnahmevermögen. Zur Veranschaulichung werden Schüler mit einem Behälter, beispielsweise einer Vase, verglichen. Die drei Makel im Detail:

1. Die Schüler sind wie eine umkehrte, auf dem Kopf stehende Vase - sie sind überhaupt nicht dazu bereit, (Lehr-)Inhalte aufzunehmen.
2. Die Schüler sind wie eine verunreinigte Vase. Diese Verunreinigungen können ablehnende Gedanken, Vorurteile, eine zu geringe Motivation etc. sein und führen dazu, dass (Lehr-)Inhalte nur in abgewandelter Form erfasst werden.
3. Die Schüler sind wie eine Vase, die Löcher aufweist. (Lehr-)Inhalte werden, nachdem sie erhalten wurden, sofort wieder vergessen.

Die sechs richtigen Einstellungen der Schüler, die somit als ideale Vase (Lehr-)Inhalte aufnehmen können, sind:

1. Man betrachtet sich selber als krank.
2. Man betrachtet die Lehrinhalte als Medizin.
3. Man betrachtet den eigenen Lehrer als Arzt.
4. Man betrachtet Buddhas als die Höchsten unter den Wesenheiten und somit als perfekte Quelle des Wissens.
5. Man hegt den Wunsch, die Lehrinhalte würden sich immer weiter ausbreiten.
6. Man ist mit der Sehnsucht versehen, durch das Praktizieren der Lehrinhalte die eigenen Unzulänglichkeiten zu überwinden (Vgl. Dhonden 1977: 3).

⁸⁸ Dies ist die Farbe, die dem Medizinbuddha wegen ihrer heilenden Wirkung zugesprochen wird.

⁸⁹ Wörtlich: einen emanierenen Lehrer.

⁹⁰ Tibetische Texte, besonders tantrische Texte, spiegeln häufig verschiedene Erscheinungsebenen bzw. Ebenen der Wirklichkeit, die nach buddhistischer Auffassung gleichzeitig neben- und miteinander existieren, wider. So kann, wenn von Buddha die Rede ist, Buddha Shakyamuni, der historische Buddha, oder eine Manifestation, als Person oder als Weisheit, die Buddhanatur gemeint sein, eine allumfassende und ursprüngliche Natur des Geistes, die weit über das normale Denken hinausgeht. Auch dieser Text deutet an, dass nicht nur von Personen im konventionellen Sinn gesprochen wird, sondern im tieferen Sinne von Aspekten des Geistes.

Dies wird im Ablauf der Handlung auch durch die Namen ausgedrückt:

„rig pa“ ist das ursprüngliche, reine Gewahrsein der Natur des Geistes,

„ye she“ ist die perfekte absolute, göttliche Weisheit. Dieser Name heißt also: Perfekte, absolute, göttliche Weisheit des ursprünglichen reinen Gewahrseins der Natur des Geistes.

[4:16] „O Freunde! Versteht! Jene, die gesund bleiben und Krankheiten heilen wollen, müssen die besonderen Unterweisungen in der Wissenschaft der Medizin erlernen; jene, die länger leben wollen, müssen die besonderen Unterweisungen in der Wissenschaft der Medizin erlernen; jene, die Dharma, Reichtum und Glück erreichen wollen, müssen die besonderen Unterweisungen in der Wissenschaft der Medizin erlernen; und jene, die sich selbst von den Leiden der Krankheit befreien und von anderen geehrt werden wollen, müssen die besonderen Unterweisungen in der Wissenschaft der Medizin erlernen.“

[5:6] Bei der Gelegenheit, als er dies gesagt hatte, versandte der Meister, der König des aquamarinen Lichtes, aus seiner Zunge hunderte, tausende, viele Strahlen in zehn Richtungen und entfernte die Fehler der Rede aller Lebewesen in den zehn Richtungen. Nach der Befriedung aller Krankheiten und bösen Geister^{91 92} kehrten die Strahlen in seine Zunge zurück. Darauf entstand ein Weiser namens Yid las skyes, welcher eine Emanation [auf der Ebene] der Rede ist. Der Weise vollzog darauf Niederwerfungen, umrundete [den Meister], kniete in der Positur des Löwen⁹³ vor ihm nieder und richtete im Namen der versammelten Gefolgschaften der Weisen die folgende Frage an ihn: „O ehrenwerter Meister Rig pa'i ye shes, wie soll einer, der Hervorragendes für sich selbst und für andere leisten möchte, die besonderen Unterweisungen in der

Dieser allumfassende Geist hat fünf Hauptaspekte, die fünf Weisheiten, und wird von den Buddhas der fünf Buddhafamilien personifiziert.

„Yid las skyes“ bedeutet wörtlich „aus dem Geist Geborener“. Dies ist der Name für Amithaba, Buddha des grenzenlosen Lichtes. Er ist die Emanation der Sprache des Buddhas, versehen mit der „ursprünglichen Weisheit der Unterscheidung“. Er ist es, der in allen vier Überlieferungen die Fragen an *rig pa'i ye she*, den allumfassenden Geist des Buddhas richtet. (Jäger 1999: 40).

⁹¹ *gdon*: 1. Dieser Begriff entspricht einer alten Vorstellung über die Ursache diverser psychovegetativer Erkrankungen, deren Ursprünge unbekannt und die nur schwer zu therapieren waren. Ärzte vergangener Jahrhunderte führten derartige Krankheitsbilder oft auf „die Strafe böser Geister bzw. Dämonen“ zurück. 2. Der tibetische Begriff *gdon* bedeutet: etwas Unangenehmes bzw. Verborgenes, das vertrieben bzw. ausgeleitet werden sollte. 3. Böse Geister, die Krankheiten verursachen. 4. Allgemein: schädliche Einflüsse.

Das tibetische Wort *gdon* wird meist entweder als Dämon, Geist oder böser Geist übersetzt. Es ist ein symbolischer Ausdruck für eine Vielfalt von Kräften und Emotionen, die sich normalerweise der Kontrolle durch das Bewusstsein entziehen und die das Wohlbefinden und die spirituelle Entwicklung verhindern (Clifford 1984: 135). Nach Namkhai Norbu ist die etymologische Bedeutung des Begriffes *gdon* „zweifeln“ und beinhaltet den Prozess der Entwicklung von Zweifel. In diesem Sinne wird der Ausdruck *gdon* auch verstanden „als Provozierung eines Ungleichgewichtes im Energiefeld eines Individuums, möglich gemacht durch seinen Zustand der Schwäche und seine Bereitschaft, Negativität zu empfangen“ (Jäger 1999: 72).

⁹² In dem ausführlichen Werk von Nebesky-Wojkowitz beschreibt der Autor in einem kurzen Absatz die Gruppen von vier „four common *gdon*“, „fifteen great *gdon*“ bzw. „eighteen great *gdon*“, ohne jedoch eine Übersetzung des Begriffes „*gdon*“ anzuführen (Nebesky-Wojkowitz 1975: 310).

⁹³ Wörtlich: In der Art des Löwenblickes.

Wissenschaft der Medizin erlernen?“ Auf diese Frage antwortete die Emanation [im Bereich] des Geistes, der Weise Rig pa'i ye shes:

[5:14] „O ihr großen Weisen, studiert die Überlieferungen, die Zweige, die Abschnitte, die Sparten, die Zusammenfassungen und die Kapitel der besonderen Unterweisungen in der Wissenschaft der Medizin.“ Nachdem er dies gesagt hatte, fragte der Weise Yid las skyes erneut: „O ehrenwerte Meister, wie soll man die Überlieferung der besonderen Unterweisungen studieren?“

[6:3] Darauf antwortete der Meister, „O großer Weiser, hört. Lernt die vier Überlieferungen. Welche sind das? Es sind die folgenden: die Überlieferung des Grundtextes, die Überlieferung der Erklärungen, die Überlieferung der besonderen Unterweisung und die letzte Überlieferung. Auf diese Weise soll man [die Unterteilung] in vier Überlieferungen verstanden werden.

[6:5] Lerne die acht Zweige. Welche sind das? Es sind die folgenden: der Körper im Allgemeinen, Kinderheilkunde, Gynäkologie (Frauenheilkunde), durch böse Geister verursachte Krankheiten, Traumatologie⁹⁴, Toxikologie (Lehre von den Vergiftungen), Verjüngungsmethoden gegen das Altern und Aphrodisiaka [gegen Unfruchtbarkeit]. [Auf diese Weise] sollen die acht Zweige verstanden werden.

[6:7] Lerne elf Abschnitte. Welche sind das? Es sind die folgenden: 1. Zusammenfassung, 2. der Aufbau des Körpers⁹⁵, 3. Pathologie⁹⁶, 4. Verhalten, 5. diätetische Maßnahmen, 6. Pharmakologie, 7. medizinische Instrumente, 8. die Erhaltung der Gesundheit⁹⁷, 9. Diagnose, 10. Heilmethoden und 11. der Abschnitt über den praktizierenden Arzt. [Auf diese Weise] sollen die elf Abschnitte verstanden werden.

[6:12] Lerne die fünfzehn Sparten. Welche sind das? Es sind die folgenden: 1. Heilung der drei Komponenten^{98 99}, 2. Heilung von Beschwerden im Bereich des

⁹⁴ Wörtlich: „Waffen“.

⁹⁵ Wörtlich: „Das Zustandekommene, der Körper“.

⁹⁶ Wörtlich: „Zunehmen und Abnehmen der Krankheiten“. In diesem Zusammenhang ist das Zunehmen und Abnehmen der drei Komponenten Wind, Galle und Schleim gemeint.

⁹⁷ Wörtlich: „Das Verweilen im gewöhnlichen Zustand, ohne Krankheit“.

⁹⁸ Unausgeglichener Zustand von Wind, Galle und Schleim.

⁹⁹ In der tibetischen Medizin entspricht der Begriff *nyes pa* einem unausgeglichene Zustand von *rlung*, *mkhris pa* und *bad kann* bzw. Wind., Galle und Schleim. Univ.-Prof. Mathes empfiehlt am 6.12.2012 die Verwendung des Begriffes „Komponenten“ In dem in tibetischer Sprache erschienenen Werk „*Dung dkar tshig mdzod chen mo*“ ist zu *nyes pa gsum* der folgende Eintrag zu finden: 'dod chags dang zhe sdang gti mug gsum yang na rlung mkhris pa bad kan gyi nyes pa gsum. (Dung dkar blo bsang 'phrin las 2003: 929). Der Autor

Bauches, 3. Heilung von fieberhaften Erkrankungen, 4. Heilung von Störungen im oberen Teil des Körpers, 5. Heilung von Krankheiten der Voll- und Hohlorgane, 6. Heilung von Erkrankungen der Geschlechtsorgane, 7. Heilung von sonstigen nicht klassifizierten Beschwerden, 8. Heilung von [Störungen bzw.] Wunden, die gleichzeitig [mit einer bereits bestehenden Erkrankung] auftreten¹⁰⁰, 9. Heilung von Kinderkrankheiten, 10. Heilung von Frauenkrankheiten, 11. Heilung der durch Geister verursachten Krankheiten, 12. Wundheilung, 13. Heilung von Vergiftungen, 14. Heilung geriatrischer Leiden [und] 15. Abhilfe gegen Unfruchtbarkeit. Auf diese Weise sollen die fünfzehn Sparten verstanden werden.

[7:3] Lerne die vier Zusammenfassungen. Welche sind das? Es sind die folgenden: 1. Puls- und Urinuntersuchung, 2. beruhigende Arzneien, 3. ausleitende Therapien sowie 4. milde [und] drastische äußere therapeutische Methoden. Auf diese Weise sollen die vier Zusammenfassungen verstanden werden.

[7:6] Lerne die einhundertsechsfünfzig Kapitel. Welche sind das? Es sind die folgenden: Die ursprüngliche und grundsätzliche Lehre der Medizin, Aufzählung der behandelten Kapitel, Grundlage von Gesundheit und Krankheit, Diagnose, Therapie sowie Zusammenfassung sind die sechs Kapitel, welche die Grundlagen der Überlieferung des Grundtextes umfassen. [Auf diese Weise] sollen die [einhundertsechsfünfzig] Abschnitte verstanden werden.

[7:8] [Die Überlieferung der Erklärungen enthält folgende] Kapitel: Übersicht über [die Überlieferung] der Erklärungen, die Entstehung [des Körpers] (Embryologie), [Beschreibung des Körpers] in Gleichnissen, Anatomie, Physiologie, Klassifizierung [des Körpers nach Geschlecht, Alter, etc.], Zeichen

verweist somit zu Beginn auf die drei „Geistesgifte“ *'dod chags* (Begierde), *zhe sdang* (Zorn) und *gti mug* (Verblendung), und listet danach die drei daraus resultierenden Komponenten auf: Wind, Galle und Schleim.

Das Wort *nyes pa* wurde in den letzten Jahren häufig nicht ganz korrekt übersetzt. Dies hat seinen Ursprung in den späten sechziger Jahren, als Dr. Yeshi Dhonden, der frühere Leibarzt des XIV. Dalai Lama, als erster tibetischer Arzt begann, in westliche Länder zu reisen, um Vorträge zu halten bzw. Patienten zu behandeln. Dr. Yeshi Dhonden war damals maßgeblich am Aufbau des Men-Tsee-Khang in Dharamsala beteiligt. Da er der englischen Sprache nicht mächtig war, diente ihm ein junger tibetischer Arzt als Dolmetscher. Nachdem dieser den Begriff *nyes pa* mit „Körpersäfte“ übersetzt hatte, wurde diese Bezeichnung - sicherlich in Anlehnung an in anderen traditionellen Medizinsystemen vorkommende Begriffe - wie auch die Bezeichnung „Energien“, von späteren Autoren übernommen.

nyes pa bedeutet wörtlich: Störung, Fehler, Schuld, Defekt, Strafe. So finden sich beispielsweise in dem Buch „*The New Tibetan-English Dictionary Of Modern Tibetan*“ unter *nyes pa* folgende Einträge: punishment, mistake, crime, fault (Goldstein 2004: 422).

¹⁰⁰ *Ihan skyes* wurde hier mit den deutschen Worten „die gleichzeitig [mit einer bereits bestehenden Erkrankung] auftreten“ übersetzt. Weitere Möglichkeiten wären: ohne äußeren Grund, spontan.

des Todes, Ursachen und Bedingungen der Krankheiten, Art und Weise des Eintritts [von Krankheiten in den Körper], charakteristische Merkmale [von Wind-, Galle- und Schleim-Störungen], Klassifizierung [der Krankheiten], allgemeines [Verhalten], [Verhalten gemäß] den Jahreszeiten, Verhalten bei bestimmten Gelegenheiten, diätetische Grundsätze¹⁰¹, diätetische Einschränkungen¹⁰², korrekte [Einnahme] von Nahrungsmitteln¹⁰³, Geschmacksrichtungen und Eigenschaften medizinischer Substanzen, Pharmakologie (Zusammenstellung der Arzneimittel), [therapeutische] Instrumente, Grundlage nicht zu Erkranken¹⁰⁴, Diagnose der Störung, Untersuchung vorgetäuschter Symptome¹⁰⁵, Untersuchung in vier Fällen, ob ein Patient abzulehnen oder anzunehmen ist¹⁰⁶, allgemeine und spezielle Heilmethoden, zwei [spezielle] Heilmethoden¹⁰⁷, die konkrete Behandlung¹⁰⁸, der Arzt¹⁰⁹.

[7:14] Die Überlieferung der Erklärungen besteht aus elf [Abschnitten]. Drei [Abschnitte haben jeweils] ein [Kapitel], vier [Abschnitte haben jeweils] drei [Kapitel; es gibt jeweils] einen [Abschnitt mit] vier, fünf und sechs [Kapiteln. Inklusive des] zusätzlichen Übersichtskapitels ergibt sich eine Gesamtzahl von einunddreißig Kapiteln¹¹⁰.

[7:15] [Die Überlieferung der besonderen Unterweisung enthält ein Kapitel mit der] Bitte [um Offenbarung der Überlieferung der besonderen Unterweisung, je

¹⁰¹ Lehre von der Kenntnis der Eigenschaften und der Anwendung bestimmter Nahrungsmittel und Getränke.

¹⁰² Diätetische Einschränkungen hinsichtlich inkompatibler Kombinationen von Nahrungsmitteln und Getränken.

¹⁰³ Korrekte Einnahmemenge von Nahrungsmitteln und Getränken.

¹⁰⁴ Vorbeugende Verordnungen hinsichtlich der Ernährung, des Verhaltens und der Einnahme von Arzneimitteln vorbeugende Verordnungen hinsichtlich der Ernährung, des Verhaltens und der Einnahme von Arzneimitteln.

¹⁰⁵ Methoden, das Vertrauen der Patienten mit Hilfe verschiedener Strategien zu gewinnen.

¹⁰⁶ Zur Feststellung, ob ein Patient behandelt bzw. geheilt werden kann oder nicht.

¹⁰⁷ Heilmittel zur Gewichtszunahme bzw. -abnahme.

¹⁰⁸ Von Wind-, Galle und Schleim-Störungen.

¹⁰⁹ Erforderliche Eigenschaften und innere Einstellung (Padma rdo rje 2006: 109).

¹¹⁰ Dr. Dolma, Ärztin der Shelkar Tibetan Medical Clinic in Kathmandu, gibt am 25.12.2012 im Garten des Tharlam Guest House folgende Erklärung: Drei Abschnitte der Überlieferung der Erklärungen haben jeweils ein Kapitel, diese sind: Kapitel 1, 22 sowie 23. Vier Abschnitte haben jeweils drei Kapitel, diese sind: Kapitel 13-15, 16-18, 19-21 sowie 28-30. Es gibt jeweils einen Abschnitt mit vier, fünf und sechs Kapiteln. Diese sind Kapitel 24-27, 8-12 sowie 2-7.

ein weiteres über] Störungen [in Bezug auf] Wind, Galle, Schleim und 'dus pa. Die sechs Kapitel über chronische Erkrankungen [des Abdomens beschreiben]¹¹¹: Verdauungsstörungen, (gutartige) Tumore und Ödeme 1. Grades (Wassersucht im Anfangsstadium)¹¹² und Ödeme 2. Grades¹¹³ und Ödeme 3. Grades¹¹⁴, [sowie eine chronische] Erkrankung mit massiver Auszehrung des Körpers. Die sechzehn Kapitel über Fieber¹¹⁵ beschreiben Fieber im Allgemeinen, den trügerischen Zustand von heißen und kalten Störungen¹¹⁶, die Grenze zwischen „Berg und Ebene“¹¹⁷, unausgereiftes [Fieber], akutes [Fieber], leeres¹¹⁸ [Fieber], verstecktes [Fieber], chronisches¹¹⁹ [Fieber], kompliziertes [Fieber]¹²⁰, verbreitetes [Fieber], unruhiges [Fieber], epidemisches [Fieber],

¹¹¹ Padma rdo rje 2006: 167.

¹¹² Die drei Begriffe *skya rbab*, *'or* und *dmu chu* werden hier als Ödem 1., 2. und 3. Grades bezeichnet, da es sich hierbei um ähnliche Krankheitsbilder verschiedener Ausprägung handelt. *skya rbab* (Ödem 1. Grades) ist dieses Krankheitsbild in der mildesten Form. Der tibetische Begriff *skya* bedeutet: blass und bezieht sich auf eine bei dieser Erkrankung auftretenden blassen Hautfarbe, *rbab* bedeutet: Schwellung, die hauptsächlich im Bereich des Gesichtes, speziell des Oberlides sowie generell der Haut auftritt. Weitere mögliche Symptome sind: Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme, Palpationen (Herzklopfen) bei Bewegung, Müdigkeit sowie Blässe der Zunge.

Dr. Pema Dorjee empfiehlt im Sommer 2010, den Begriff *skya rbab* mit „anemia“ zu übersetzen, und hat dieses Wort im Buch „*Glossary of Standardised Terms, Serial 2*“, für dessen medizinischen Teil er verantwortlich war, verwendet (Department of Education 2010: 38).

¹¹³ *'or* ist dieses Krankheitsbild in der mittelstark ausgeprägten Form. Mögliche Symptome sind: Schmerzen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit; Verdauungsprobleme sowie Schwellungen im Bereich des Gesichtes, der Beine, des Brustkorbes bzw. an der dem Bett zugewendeten unteren Seite des Körpers (Padma rdo rje 2006: 187).

¹¹⁴ *dmu chu* ist dieses Krankheitsbild in der stärksten Form. Der tibetische Begriff *dmu* bedeutet: „böartig“ und *chu*: „Wasser“. Es wird zwischen einer heißen und einer kalten Form von *dmu chu* unterschieden. Neben den zuvor angeführten Symptomen, die nun stark ausgeprägt sind, liegt zusätzlich ein Aszites (Flüssigkeitsansammlung im Bauchraum) vor (Padma rdo rje 2006: 189).

¹¹⁵ *tsha*: 1. Hitze, Temperatur. 2. Fieber. 3. Entzündliche Erkrankung, die mit erhöhter Temperatur einher geht. 4. Septischer Prozess.

¹¹⁶ Zur Unterscheidung von heißen und kalten Störungen.

¹¹⁷ Gemeint ist die Kunst, zwischen heißen und kalten Störungen zu unterscheiden.

¹¹⁸ Wörtlich: „Entleertes“ Fieber. Die Patienten sind von den sieben körperlichen Grundstoffen entleert.

¹¹⁹ Wörtlich: „Alt“.

¹²⁰ *myogs tsha*: Der tibetische Begriff *myogs tsha* wurde mit „kompliziertes Fieber“ übersetzt. Hierbei handelt es sich um ein Fieber in Assoziation mit *rlung*, *grag* (Blut) und *chu ser*. *myogs* ist die Vergangenheitsform des Verbes *myog* mit den Bedeutungen: vermischen, stören, Probleme verursachen etc.

Pocken, Darminfektion (Kolitis), Entzündungen von Hals und Muskelgeweben sowie fiebrige Erkältung (Katarrh). Was die [Störungen] des oberen Bereiches des Körpers angeht, so gibt es derer sechs: [Krankheiten] des Kopfes¹²¹, der Augen, der Ohren, der Nase, des Mundes sowie den Kropf. Was die [Störungen] der Voll- und Hohlorgane angeht, so geht es derer acht: [Krankheiten von] Herz, Lunge, Leber, Milz, Niere, Magen, Dünndarm und Dickdarm. Die beiden Kapitel über Geschlechtskrankheiten beschreiben Geschlechtskrankheiten des Mannes sowie jene der Frau. [Weiters gibt es] neunzehn Kapitel über sonstige nicht klassifizierte Beschwerden: Heiserkeit, Appetitlosigkeit, [übermäßiger] Durst, Schluckauf, Atembeschwerden, Bauchkrämpfe¹²², *srin*-Störungen¹²³ (durch kleine Organismen verursachte Störungen), Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, unterbrochene Miktion (schmerzhaftes Miktion), *gcin snyi*¹²⁴ (Diabetes), Ruhr, Gicht, Arthritis, *chu ser*-Störungen¹²⁵ (Lymphödem), Krankheiten der Nerven, Hautkrankheiten und diverse leichtere Störungen.

[8:7] Die acht Kapitel über Störungen bzw. Wunden ohne äußere Ursachen sind: bösartige Tumore, Hämorrhoiden, *me dbal*¹²⁶, *sur ya*¹²⁷,

¹²¹ Padma rdo rje 2006: 312.

¹²² *glang thabs*: 1. Kolik. Der Begriff *glang thabs* bezieht sich speziell auf Erkrankungen (unterschiedlichster Genese) des Abdominaltraktes, die mit intensiven, kolikartigen Schmerzen einher gehen. 2. Plötzlich auftretende Bauchkrämpfe.

¹²³ Der tibetische Begriff *srin* bedeutet: „(krankheitsauslösende) Organismen“. Da *bu* „klein“ bedeutet, sind *srin bu* somit kleine (krankheitsauslösende) Organismen (oft auch als Bakterien, Würmer, Insekten, Parasiten etc. übersetzt) und *srin nad* durch kleine Organismen hervorgerufene Krankheiten. (*nad* bedeutet: Krankheit). In unserem Körper befinden sich vierundachtzigtausend verschiedene Arten von kleinsten Organismen, die den Stoffwechsel und die Entwicklung des Körpers unterstützen. Kommt es zu einer Störung, beeinträchtigen sie jedoch die Gesundheit. Oft wird der Begriff *srin* mit „Krankheitserreger“ bzw. „Parasit“ übersetzt. Die Klassifizierung der *srin* erfolgt je nach Ort ihres Auftretens. Externe *srin* sind Läuse und Nissen. Interne *srin* stehen mit *bad kan* (im Magen), *rlung* (im Dickdarm), *mkhris pa* (in den Zähnen, Augen, in der Haut, im After und in den Genitalien) sowie mit dem Blut (in den Blutgefäßen) in Zusammenhang.

¹²⁴ *gcin snyi* ist eine Störung in Zusammenhang mit dem Symptom: häufiges Wasserlassen. Seine Klassifizierung ergibt ein weites Feld, eine Ausprägung davon ist Diabetes.

¹²⁵ *chu ser* findet sich überall im Muskel-, Knochen- und Interstitialorganen sowie innerhalb anderer Organe, in erster Linie jedoch in Bereich von Haut und Gelenke. Oft wird der Begriff *chu ser* mit „Lymph“ bzw. „Serum“ übersetzt. Die Essenz der Nahrung, die wir im Körper verdauen, wird durch die Funktion des farbverändernden *mkhris pa* rot gefärbt und ins Blut übernommen. Die Abfallprodukte des Blutes werden in die Gallenblase transportiert, und nach einer weiteren Transformation wird das geläuterte Produkt (*chu ser*) in den gesamten Körper kanalisiert. *chu ser* ist also das Abfallprodukt des Blutes, und das durch die Galle geläuterte Produkt hat eine gelblich-rote Farbe. Der Name entspricht also seiner Wesensart und seiner Farbe.

¹²⁶ Der tibetische Begriff *me dbal* besteht aus den tibetischen Worten *me* mit der Bedeutung: „Feuer“, sowie *dbal* mit der Bedeutung: „Spitze“. In dem Buch „*The New Tibetan-English Dictionary Of Modern Tibetan*“ sind unter dem Eintrag *dbal* folgende Erklärungen zu finden: top, sowie peak (Goldstein 2004: 752).

Lymphknotenerkrankungen, Schwellung des Hodens (Hydrozele), *rkang 'bam*¹²⁸ (kombinierte Störung von Blut und Wind, angezeigt durch geschwollene Beine) und Analfistel.

[8:9] Drei Kapitel über Kinderkrankheiten behandeln Säuglingspflege, Kinderkrankheiten und von Geistern [verursachte Kinderkrankheiten]. Drei gynäkologische Kapitel [beschreiben] allgemeine, spezielle und häufige [Frauenkrankheiten]¹²⁹. Fünf [Kapitel] behandeln von bösen Geistern (*gdon*) verursachte Störungen, es sind dies die Kapitel über von Geistern ('*byung po*) verursachte Krankheiten, Psychosen, Demenz (Gedächtnisschwund), Schlaganfall und Aussatz¹³⁰.

[8:10] Es gibt fünf Kapitel über Wunden: Wunden im Allgemeinen, Kopfwunden, zervikale Wunden, [Wunden] im Brustbereich und der Extremitäten. Drei [Kapitel über] Vergiftungen [behandeln Vergiftungen durch] Substanzen, die zusammengestellt wurden; Lebensmittelvergiftung und [Vergiftung durch in der Natur vorkommende] Substanzen (Spinnen, Schlangen, Pflanzen etc.). Das Geriatriekapitel behandelt verjüngende Therapien. [Es gibt zwei Kapitel über Unfruchtbarkeit, nämlich über] Aphrodisiaka (gegen Impotenz) und die Wiederherstellung der Fruchtbarkeit bei Frauen. Auf diese Weise besteht die Überlieferung der besonderen Überlieferung aus fünfzehn Kategorien. [Es gibt] eine [Kategorie mit] einem [Kapitel], zwei [Kategorien mit jeweils] zwei [Kapiteln], drei [Kategorien mit je] drei [Kapiteln], eine [Kategorie mit] vier [Kapiteln], zwei [Kategorien mit je] fünf [Kapiteln], zwei [Kategorien mit je] sechs [Kapiteln], zwei [Kategorien mit je] acht [Kapiteln], eine [Kategorie mit] sechzehn [Kapiteln] und eine [Kategorie mit] neunzehn [Kapiteln]. Inklusiv eines Kapitels über die] Bitte

Der tibetische Begriff *me dbal* beschreibt ein Krankheitsbild, das hauptsächlich im Bereich der Haut auftritt und mit einem Gefühl der Hitze, sichtbaren Veränderungen, Juckreiz sowie Trockenheit der Haut einhergeht. Häufig wird *me dbal* mit „Wundrose“ übersetzt.

„Das große Tibetisch-Chinesisch Wörterbuch“ gibt für *me dbal* im 2. Band folgende Analysen: 1. *me'i drod*. 2. *me yi tsha ngar gyis 'tshig pa ltar gyi thor pa 'byung ba'i nad cig ste*. Der erste Eintrag *me'i drod* kann mit „Hitze des Feuers“ übersetzt werden. Der zweite Eintrag beschreibt eine Erkrankung, die mit sichtbaren Veränderungen einhergeht, welche sich manifestieren wie ein intensiv brennendes Feuer (Krang dbyi sun 2003: 2112).

In dem Buch „*Tibetan-English Dictionary of Tibetan Medicine and Astrology*“ sind für *me dbal* folgende Erklärungen angeführt: „Erysipelas, Skt. *visarpa*. A skin disease characterised by inflammation of the skin with burning sensation“ (Drungtso und Drungtso 2005: 337).

¹²⁷ Ausschlag mit runden roten Flecken in Zusammenhang mit einer Entzündung (Padma rdo rje 2006: 408).

¹²⁸ Eine Krankheit, die in erster Linie mit *bad kan* und Blut in Zusammenhang steht. Charakteristisch dafür sind geschwollene Beine (Padma rdo rje 2006: 412).

¹²⁹ Vor der Geburt und nach der Geburt auftretende Komplikationen.

¹³⁰ Diese Krankheit wird laut tibetischer Medizin von einem *klu* bzw. Naga, einem Halbgott mit Menschenkopf und dem Körper einer Schlange verursacht.

[um Offenbarung der Überlieferung ergibt sich die Anzahl von] zweiundneunzig [Kapiteln].

[8:15] Die letzte Überlieferung behandelt Kapitel über Puls[untersuchung], Urin[untersuchung], Dekokte, medizinische Pulver, Pillen, medizinische Pasten, medizinische Butter, medizinische Asche, konzentrierte Dekokte, medizinisches *chang* (tibetisches Bier), Juwelenarzneien, Kräutermischungen, Öltherapie¹³¹, Abführmittel, Brechmittel, Nasentropfen (Nasenmittel), milder Einlauf¹³², Einlauf, Reinigung der Leitbahnen, Aderlass, Moxibustion bzw. Kauterisation, Kompressen¹³³, medizinische Bäder und natürliche Quellenbäder, Massagen und chirurgische Eingriffe. Die letzte Überlieferung enthält vier Zusammenfassungen. [Es enthält] zwei [Kapitel über Diagnose], zehn [Kapitel über beruhigende Therapien], sieben [Kapitel über ausleitende Therapien und] sechs Kapitel [über äußere Anwendungen: In Summe sind dies] fünfundzwanzig [Kapitel].

[9:2] Somit hat die Überlieferung des Grundtextes sechs Kapitel, die Überlieferung der Erklärungen einunddreißig, die Überlieferung der besonderen Unterweisung zweiundneunzig [und] die letzte Überlieferung fünfundzwanzig Kapitel, [woraus sich in den] vier Überlieferungen die Summe von einhundertvierundfünfzig [Kapiteln] ergibt. [Mit den zusätzlichen Kapiteln] „Zusammenfassung“ und „Übertragung der Verantwortung für die vier medizinischen Überlieferungen“ [beträgt die Anzahl der Kapitel] einhundertsechsfünfzig. Diese werten in acht Zweigen zusammengefasst. Es gibt siebenzig [Kapitel] über den Körper, [je] drei [Kapitel] über Kinderheilkunde, Gynäkologie (Frauenheilkunde) und Toxikologie (Lehre von den Vergiftungen), je fünf [Kapitel] über durch Geister verursachte Krankheiten und Traumatologie, ein [Kapitel] über verjüngende Behandlungsmethoden gegen das Altern und zwei [Kapitel] über Aphrodisiaka [gegen Unfruchtbarkeit] aus der Überlieferung der besonderen Unterweisung. Die [anderen] drei Überlieferungen behandeln [die acht Zweige] im Allgemeinen.“ So wurde gesprochen.

[9:7] Dies ist das zweite Kapitel, über die Aufzählung der behandelten Themen, aus der Überlieferung des Grundtextes der geheimen mündlichen Unterweisung in acht Bereichen - Die Essenz, welche Nektar ist.

¹³¹ Die äußere oder innere Anwendung von Öl als grundlegende Voraussetzung für alle Reinigungstherapien.

¹³² Reinigung von Wind-Störungen, die den unteren Teil des Körpers betreffen.

¹³³ *dugs*: 1. Einen meistens warmen Umschlag bzw. eine Kompresse machen. 2. Bedampfen. 3. Desinfizieren.

3.3 Drittes Kapitel, über die Grundlage von Gesundheit und Krankheit

[9:9] Der Weise Yid las skyes stellte nun an den Weisen Rig pa'i ye shes folgende Frage. „O Weiser Rig pa'i ye shes, wie kann man die Überlieferung des Grundtextes, eine der vier Überlieferungen der Wissenschaft der Medizin, erlernen? Möge der Heiler, der König der Ärzte, uns das bitte erläutern.“ Auf diese Bitte antwortete die Emanation aus dem Herzen des Medizinbuddhas, der Weise Rig pa'i ye shes:

[9:12] „O großer Weiser, Yid las skyes, zuerst möchte ich den Abschnitt über die Zusammenfassung der Überlieferung des Grundtextes verdeutlichen. Es gibt neun Stämme, die aus den drei Wurzeln hervorgehen, welche sich wiederum in siebenundvierzig Zweige erweitern. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47¹³⁴. Auf den Zweigen wachsen zweihundertvierundzwanzig Blätter, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 159, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, es reifen [zwei] klärende Blüten [sowie drei] Früchte, [insgesamt diese] fünf heran. Dies ist die Gesamtschau der Überlieferung des Grundtextes.

[11:1] Näher ausgeführt sind dies folgende [Inhalte]: Es geht um die drei Aspekte Krankheit¹³⁵, sieben körperliche Bestandteile¹³⁶ und drei Ausscheidungen, die im

¹³⁴ Diese sowie die folgenden Zahlenangaben beziehen sich laut schriftlicher Mitteilung von Dr. Wangdue am 15.9.2011 auf jene Bälter der Bäume, die auf den Abbildungen der Thangkas zu finden sind, welche Sde srid rin po che, der Regent des V. Dalai Lama, im Jahr 1687 erstellen lies.

¹³⁵ *nad* bedeutet wörtlich ‚Krankheit‘ bzw. ‚Störung‘. Dieser Begriff wird selten zur Beschreibung der grundlegenden Energien *rlung*, *mkhris pa* und *bad kan* in ausgewogenem Zustand benutzt, da diese drei Energien gesundheitliche Schäden hervorrufen können.

¹³⁶ Die *lus zungs* (sieben körperliche Bestandteile) sind: Essenz, die aus der Nahrung gewonnen wird, bzw. verfeinerte Nahrung bzw. Chylus *dvangs ma* (*dvangs* bedeutet: hell, klar, fein), Blut *khrag*, Muskelgewebe bzw. Fleisch *sha*, Fettgewebe *tshil*, Knochengewebe *rus*, Knochenmark *rkang* sowie reproduktive Flüssigkeiten *khu ba*. 2. Da *lus* mit Körper und *zungs* u.a. mit lebenserhaltende Kraft, aber auch „halten“ zu übersetzten ist, bedeutet *lus zungs* neben dem verwendeten Begriff (sieben körperliche Bestandteile) auch (Abwehr-)Kraft des Körpers. 3. Dr.

Zustand des Gleichgewichts Gesundheit hervorrufen bzw. im Zustand des Ungleichgewichts Krankheit verursachen.

[11:3] Die drei Arten von Krankheiten sind Wind, Galle und Schleim. [Die fünf Arten von Wind sind] lebenserhaltend, aufsteigend, durchdringend, feuerbegleitend [und] abwärts treibend. [Galle gibt es in den] fünf [Arten] verdauend, Farbe regulierend, verwirklichend, sehend machend und die Farbe der Haut klärend. Die fünf [Typen von Schleim sind] stützend, zersetzend, schmeckend machend, zufriedenstellend [und] verbindend. [Gesamt ergibt dies] fünfzehn [Arten]. Die sieben körperlichen Bestandteile sind: Essenz, die aus der Nahrung gewonnen wird; Blut, Muskelgewebe, Fettgewebe, Knochengewebe, Knochenmark und reproduktive Flüssigkeiten; [während] Stuhl, Urin und Schweiß [die drei] Ausscheidungen [sind].

[11:6] Wenn ihr ausgewogenes Verhältnis durch [eine wirksame Zusammenstellung der Nahrung in geeignete] Geschmacksrichtungen und Wirkungen [sowie richtige] Verhaltensweisen [insgesamt diese] drei sichergestellt wird, sorgen diese fünfundzwanzig verschiedenen Komponenten für die Entwicklung von Gesundheit und Vitalität. Im Ungleichgewicht schaden sie [dem Körper].

[11:8] Es gibt drei Ursachen für die Entstehung einer Störung [sowie] vier weitere Bedingungen, die der Krankheit zum Ausbruch verhelfen. [Eine Störung, die in den Körper durch] sechs verschiedene Wege eintreten kann, verbleibt im oberen, unteren oder mittleren Teil des Körpers. Es gibt fünfzehn Wege, [in denen sich eine Störung] fortbewegt, und ihre Entwicklung wird von neun [Merkmalen], die mit Alter, Ort und Jahreszeit in Zusammenhang stehen, bestimmt. [Diese Merkmale können sich schließlich in] neun tödlichen Krankheiten ausprägen. Es gibt zwölf Kontraindikationen. [All diese Zustände äußern sich] zusammengefasst in heißer oder kalter [Wesensart; diesen] beiden. Somit ergeben sich dreiundsechzig [Aspekte], die bei der Heilung zu berücksichtigen sind.

[11:12] Gier, Hass und Verblendung sind die drei Ursachen für die Entstehung von der Reihe nach Wind-, Galle- und Schleim-Störungen.¹³⁷

Pema Dorjee stellt in einem Gespräch eine enge Korrelation zwischen den *lus zungs* der tibetischen Medizin und dem Immunsystem der westlichen Schulmedizin her.

¹³⁷ Das buddhistische Weltbild wird symbolisch durch das „Rad des Lebens“ dargestellt. Es symbolisiert den sich immer wiederholenden Zyklus von Tod und Wiedergeburt der Wesen aus den sechs Daseinsbereichen. Wichtig in diesem Zusammenhang ist das Zentrum des Rades. Dort werden Hahn, Schlange und Schwein symbolisch für die drei Emotionen, die als die wesentlichen drei Gifte (*dug gsum*) des Geistes angesehen werden, dargestellt. Unwissenheit (*ma rig pa*) gilt als Ursprung dieser Geistesgifte. Mit Unwissenheit ist nicht, wie nach unserem Verständnis, ein Mangel an intellektuellem Wissen gemeint, sondern das Unvermögen, die Erscheinungen dieser Welt so zu sehen, wie sie nach buddhistischer Auffassung wirklich sind: Frei von einer ihnen eigenen, inhärenten Identität, in Abhängigkeit voneinander entstehend und vergebend. Der Buddhismus kennt keinen Schöpfer dieser Welt, sondern betrachtet alles, was in der Welt entsteht und vergeht, als Folge eines komplexen Gefüges von Ursache und Wirkung.

[11:14] Die vier [Einflüsse von] Jahreszeiten, Geistern, Ernährung und Verhalten beeinflussen eine Besserung oder Verschlimmerung der Krankheit.

[Die Störung tritt durch] die Haut ein, entwickelt sich im Muskelgewebe, zirkuliert durch die Gefäße, setzt sich an den Knochen fest, greift die Vollorgane an und setzt sich in den Hohlorganen ab.

[11:16] Schleim steht mit dem Gehirn in Verbindung und befindet sich im oberen Teil [des Körpers], Galle steht mit Leber und Gallenblase in Zusammenhang und ist daher im mittleren Teil [des Körpers] angesiedelt, Wind steht in Abhängigkeit zur Taille und Hüfte und ist daher im unteren Teil [des Körpers] etabliert.

[12:2] [Die Bereiche von Wind-Störungen sind] Knochen, Ohren, Haut, Herz, zentrale Leitbahn (Nerven und Blutgefäße) sowie der Dickdarm. Blut, Schweiß und Augen, Leber, Gallenblase und Dünndarm [sind die Bereiche von Galle-Störungen. Schleim-Störungen verbreiten sich in der] Essenz, die aus Nahrung gewonnen wird; in Muskelgewebe, Fettgewebe, Knochenmark, reproduktiven Flüssigkeiten, Stuhl und Urin, sowie in Nase, Zunge, Lunge, Milz, Magen, Niere und Blase. [Diese Bereiche von] Wind-, Galle- und Schleim-Störungen werden auf Grund ihrer Beziehung zu den körperlichen Bestandteilen, den Ausscheidungen, Sinnesorganen, Vollorganen und Hohlorganen identifiziert.

[12:4] Ältere [Personen] sind dem Wind-Typus, Erwachsene dem Galle-Typus und Kinder dem Schleim-Typus zuzuordnen. [In jeder Entwicklungsstufe ist der Körper für eine] diesem Typus entsprechende Störung anfällig.

Innerhalb des Weltbildes gelten die drei Geistesgifte als Ursache der Triebkraft für die karmischen Handlungen, die in den Kreislauf von Geburt und Wiedergeburt führen. Weil sie sich gegenseitig bedingen, sind die Tiere ineinander verbissen dargestellt. Gleichzeitig gilt die Überwindung dieser Emotionen als Voraussetzung für eine Befreiung aus diesem Kreislauf.

Der Hahn steht für Begierde (*˘dod chags*). Mit Begierde ist nicht nur sexuelles Verlangen gemeint, sondern jegliche Art von Anhaftung an die Erscheinungen dieser Welt und an unser Leben, auch Faszination oder, einfach ausgedrückt, das Festhalten als Reaktion auf einen Sinneseindruck. Tenzin Choedrak bezeichnet es als Begierde, wenn ein Mehr an Attraktivität in die Dinge hineingelegt wird, als ihnen tatsächlich eigen ist.

Die Schlange steht für Hass und Zorn (*zhe sdang*), die Ablehnung eines erfahrenen Sinneseindruckes. Tenzin Choedrak bezeichnet es als Hass oder Zorn, wenn ein Mehr an Negativität in die Dinge hineingelegt wird, als wirklich vorhanden ist.

Das Schwein steht für die geistige Verblendung oder geistige Dunkelheit (*gti mug*). Diese veranlasst den Menschen, unheilvolle Geisteszustände nicht als schädlich zu erkennen.

Unwissenheit und die daraus entstehenden Geistesgifte oder Emotionen – Begierde, Hass und Verblendung – gelten als Ursachen für ein Ungleichgewicht im Geist und als Triebkraft für die Wiedergeburten im Daseinskreislauf. In der Medizin wird Unwissenheit als allgemeine, langfristige Ursache (*ring ba ˘i rgyud*) von Krankheit bezeichnet (Siehe Jäger 1999: 73).

Orte mit strenger Kälte und viel Wind [fördern das Auftreten] von Wind-Störungen, trockene und extrem heiße Regionen [begünstigen] Galle-Störungen, während Schleim-Störungen in nassen und feuchten Gebieten [auftreten]. Wind-Störungen treten im Sommer, am Abend und während der Morgendämmerung auf. Galle-Störungen äußern sich im Herbst, zur Mittagszeit und um Mitternacht, [während es] im Frühling, zur Zeit der Abenddämmerung und am Morgen zu Schleim-Störungen kommt.

[12:8] Folgende neun Störungen haben tödliche Folgen: Die Erschöpfung der drei Überlebensfaktoren¹³⁸; schwere Komplikationen, die jeder Behandlung trotzen; ein Zustand, in dem die Art der Behandlung und die Krankheit selbst sich nicht unterscheiden; ein Zustand, in dem verletzliche Teile des Körpers in Mitleidenschaft gezogen werden; eine nicht behandelbare Wind-Störung, wobei das Fließen der Wind-Energie in der zentralen Leitbahn völlig zum Stillstand kommt; eine nicht behandelbare Hitze-Störung; eine tief verwurzelte Kälte-Störung; extrem schwache Körperabwehrkräfte; eine starke Dominanz von Geistern.

Die zwei [Zustände] der Beruhigung und der Nichtberuhigung von Wind-, Galle- und Schleim-Störungen rufen zwei [Reaktionen] hervor, wobei sich [in jeder Störung] vier [Reaktionen] zeigen. Es ergeben sich insgesamt zwölf Kontraindikationen.

[12:12] Wind und Schleim sind [von Natur] aus kalt wie [das Element] Wasser, [während] Blut und Galle heiß wie [das Element] Feuer sind. *srin* und *chu ser* können [abhängig davon, welche Störung überwiegt,] entweder heiß oder kalt sein.

Somit verhelfen uns diese achtundachtzig Aspekte der Klassifizierung zum vollständigen Verständnis für alle Grundlagen von Gesundheit und Krankheit.“ So wurde gesprochen.

[12:15] Dies ist das dritte Kapitel, über die Grundlage von Gesundheit und Krankheit, aus der Überlieferung des Grundtextes der geheimen mündlichen Unterweisung in acht Bereichen - Die Essenz, welche Nektar ist.

¹³⁸ Die drei Überlebensfaktoren sind: Lebenserwartung, Karma und Verdienste.

3.4 Viertes Kapitel, über die Diagnose

[13:1] Danach sprach der Weise Rig pa'i ye shes folgende Worte. „O großer Weiser, höre mir zu. Krankheiten können durch Betrachtung, Berührung und Befragung genau verstanden werden.

Die Diagnose durch Betrachtung erfolgt durch die Untersuchung der Zunge und des Urins. Diese diagnostische Methode ist die Untersuchung auf Basis dessen, was zu sehen ist.

Die Berührung mit den Fingern kann man mit dem Erhalt von Informationen vergleichen, die der Puls als Bote überbringt. Diese diagnostische Methode ist die Untersuchung auf Basis dessen, was zu analysieren ist.

Befragung bedeutet die Aufnahme der Patientengeschichte, der Symptome und der Ernährung. Diese diagnostische Methode ist die Untersuchung auf Basis dessen, was zu hören ist.

[13:5] Eine Wind-Zunge ist rötlich mit trockener und rauer [Oberfläche]. Die Galle-Zunge ist stark belegt und hellgelb, die Schleim-Zunge ist weißlich, klebrig¹³⁹, matt, glatt¹⁴⁰ und feucht.

[13:6] Der Wind-Urin ist wie Wasser und [bildet] große Blasen. Der Galle-Urin ist rötlich-gelb, weist starken Dampf auf und ist übelriechend. Der Schleim-Urin ist weiß und hat wenig Geruch und Dampf.

Der Wind-Puls ist oberflächlich, leer und fällt in unregelmäßigen Abständen aus. Der Galle-Puls schlägt rasch, voll und gespannt. Der Schleim-Puls ist tief, leer und langsam.

[13:9] Die Befragung [zu einer Wind-Störung] enthält Fragen über Gähnen, Zittern, das Strecken der Gliedmaßen, Schüttelfrost; [sowie über] Schmerzen an Hüften, Taille [und] alleN Gelenken ohne Ausnahme; undefinierbare wechselhafte Schmerzen, unproduktives Erbrechen, unklare Sinneswahrnehmung, mentale Unruhe und Schmerzen bei Hunger nach Einnahme von Speisen leichter und rauer [Beschaffenheit sowie einem] Verhalten [ähnlicher Natur. Tritt bei] fettreicher, nahrhafter [Ernährung] Besserung [ein, handelt es sich] eindeutig [um eine Wind-Störung]. Durch übermäßige Einnahme von scharfer und heißer Nahrung [und ein dementsprechendes] Verhalten treten [bei einer Galle-Störung] ein bitterer Geschmack in Mund, Kopfschmerzen, Hitzegefühl, Schmerzen im oberen Rücken und Schmerzen nach der Verdauung auf. Kühle [Nahrungsmittel und ein ähnlich geartetes Verhalten] ist nützlich.

¹³⁹ Der tibetische Begriff *gleg* kann auch mit dem deutschen Wort „unklar“ übersetzt werden.

¹⁴⁰ Der tibetische Begriff *'jam* kann auch mit den deutschen Worten „sanft, weich bzw. mild“ übersetzt werden.

[Die übermäßige Einnahme von] schwerer und fettreicher Nahrung [und ein ähnlich geartetes] Verhalten führen [bei einer Schleim-Störung] zu Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Erbrechen und den Verlust des Geschmackssinns, Völlegefühl im Magen, Aufstoßen, körperlicher [und] Trägheit, äußerer und innerer Kälte sowie Beschwerden nach dem Essen. Wärme ist verträglich.

[13:16] Durch diese achtundreißig Untersuchungsmethoden können alle Krankheiten zweifelsfrei diagnostiziert werden.“ So wurde gesprochen.

[14:1] Dies ist das vierte Kapitel, über die Diagnose anhand von Symptomen, aus der Überlieferung der Grundlagen der geheimen mündlichen Unterweisung in acht Bereichen - Die Essenz, welche Nektar ist.

3.5 Fünftes Kapitel, über therapeutische Methoden

[14:3] Danach sprach der Weise Rig pa'i ye shes folgende Worte. „O großer Weiser, höre mir zu.

Die vier Krankheit heilenden Maßnahmen sind Ernährung, Verhalten, Heilmittel und äußere Therapien.

[14:5] Die einer an Wind-Krankheit leidenden Person empfohlene Ernährung [besteht aus Fleisch vom] Pferd, Esel, Murmeltier; ein Jahr altem Fleisch, *sha chen*¹⁴¹, Öl aus Getreide bzw. Samen, alter Butter, Melasse, Knoblauch, Zwiebeln, Milch; [aus] *Angelica glauca* Edgew.¹⁴² [und aus] *Polygonatum cirrhifolium* Royle¹⁴³ [hergestelltem] *chang*¹⁴⁴, *chang* [aus] Melasse und *chang* [aus] Knochen.

[14:6] Die einer an Galle-Krankheit leidenden Person empfohlene Ernährung [besteht aus] tibetischer Jogurt und Buttermilch aus Kuh- oder Ziegenmilch, frischer Butter, Fleisch von pflanzenfressenden Tieren, Ziegenfleisch, frischem *skom po*¹⁴⁵-Fleisch, Brei aus frischer Gerste, Eintopf aus *Taraxacum sikkimense*¹⁴⁶ und *Taraxacum tibetanum* bzw. *Taraxacum* sp.¹⁴⁷, kaltem Wasser und abgekochtem kaltem Wasser.

[14:8] Die einer an Schleim-Krankheit leidenden Person empfohlene Ernährung [besteht aus] Fleisch von Schaf, wildem Jak, fleischfressenden Tieren und Fisch; Honig; gekochtem warmen Teig aus abgelagertem, auf trockenem Land gewachsenem Getreide; Joghurt und Buttermilch aus frischer Milch vom weiblichen Jak, konzentriertem *chang* und heißem, abgekochtem Wasser.

[14:10] Der Aufenthalt in warmen Gebieten in Gesellschaft von Menschen, die einem Nahe stehen, ist das bei Wind-Störungen [empfohlene Verhalten, während Aufenthalt] an einem kühlen Ort und Erholung bei Galle-Störungen anzuraten sind. Leibesertüchtigung und Aufenthalt an einem warmen Ort ist [das empfohlene Verhalten bei] Schleim-Störungen.

¹⁴¹ Fleisch eines gesunden Menschen, der bei einem Unfall ums Leben kam.

¹⁴² *Ica ba* (*Angelica glauca* Edgew.) D.

¹⁴³ *ra mnye* (*Polygonatum cirrhifolium* Royle) D.

¹⁴⁴ Ein alkoholisches Getränk aus Gerste, Weizen, Reis etc.

¹⁴⁵ Eine Kreuzung zwischen einer Kuh und einem *mdzo* (männliche Kreuzung zwischen einem Jak und einer Kuh) oder eine Kreuzung zwischen einem Stier und einer *mdzo mo* (weibliche Kreuzung zwischen einem Jak und einer Kuh).

¹⁴⁶ *skyabs* (*Taraxacum sikkimense*) Me.

¹⁴⁷ *khur mong* (*Taraxacum tibetanum* bzw. *Taraxacum* sp.) D.

[Heilmittel von] süßem, saurem und salzigem [Geschmack mit] fetter, schwerer und sanfter [Wirkung sind bei] Wind-Störungen [hilfreich]; Heilmittel von süßem, bitterem und zusammenziehendem [Geschmack] mit kühler, feuchter und stumpfer [Wirkung lindern] Galle-Störungen. [Heilmittel von] heißem, saurem und zusammenziehendem [Geschmack mit] scharfer, rauer und leichter [Wirkung helfen bei] Schleim-Störungen.

[14:13] [Auf Basis dieser] Geschmacksrichtungen [und] Wirkungen werden [jeweils] zwei [Präparate] zur Beruhigung [und] Ausleitung zusammengestellt. Suppen [und] medizinische Butter sind die zwei [Präparate] zur Behandlung einer Wind-Störung. Dekokte und medizinische Pulver sind die bei Galle-Störungen beruhigenden [Präparate, während] Pillen [und] medizinische Asche die beiden Präparate sind, die bei Schleim-Störungen helfen.

[14:15] Suppen sind u.a. Knochensuppe, „Suppe der vier Nahrhaften“¹⁴⁸ und Suppe aus gelagertem Schafskopf. Medizinische Butter ist zusammengestellt aus *Myristica fragrans*¹⁴⁹, *Allium sativum*¹⁵⁰, den drei Früchten¹⁵¹, den fünf Wurzeln¹⁵² sowie *smen chen*¹⁵³ [als Hauptzutaten]. Dekokte werden aus *Inula racemose*¹⁵⁴, *Tinospora cordifolia*¹⁵⁵, *Swertia chirata*¹⁵⁶ und den drei Früchten¹⁵⁷ bereitet. Medizinische Pulver bestehen aus *Cinnamomum camphora*¹⁵⁷, *Santalum album* L.¹⁵⁸, *Carthamus tinctorius*^{159 160} und *Bambusa textilis*¹⁶¹. [Die

¹⁴⁸ Suppe aus gelagertem Fleisch, Butter, Melasse und *chang*.

¹⁴⁹ *dza ti* (*Myristica fragrans*) M T G P H R (*Jasminum grandiflorum* L.) Dh.

¹⁵⁰ *sgog skya* (*Allium sativum*) Me.

¹⁵¹ *a ru* (*Terminalia chebula*), *ba ru* (*Terminalia bellerica*) und *skyu ru* (*Phyllanthus emblica*).

¹⁵² Laut mündlicher Aussage von Dr. Thokmay am 6.7.2011 sind dies *ra mnye* (*Polygonatum officinalis*), *nye shing* (*Asparagus racemosus*), *lca wa* (*Angelica glauca*), *ba spru* (*Mirabilis himalaica*) und *gze ma* (*Tribulus terrestris*).

¹⁵³ Das tibetische Wort *smen* bedeutet: „Medizin, Heilmittel, etwas Nützliches“; *chen* bedeutet: „groß“. Somit kann der tibetische Begriff *smen chen* mit „stark wirksame Medizin“ übersetzt werden. Im Kontext der tibetischen Medizin ist mit *smen chen* meistens medizinisch eingesetzter Eisenhut (Botanischer Name: *Aconitum*) gemeint.

¹⁵⁴ *ma nu* (*Inula racemose*) G.

¹⁵⁵ *sle tres* (*Tinospora cordifolia* oder *Stehania* sp.) D.

¹⁵⁶ *tik ta* (*Swertia chirata* oder *Swertia ciliata* B.L. Burtt) K.

¹⁵⁷ *ga bur* (*Cinnamomum camphora*) A.

¹⁵⁸ *tsan dan* (*Santalum album* L.) M G P H R Ds.

¹⁵⁹ *gur kum* (*Carthamus tinctorius* oder *Crocus sativus*) Me.

Hauptzutaten] von Pillen sind Aconitum¹⁶² [und] verschiedene Arten von Salzen. Medizinische Asche wird aus den [Hauptzutaten] Punica granatum¹⁶³, Rhododendron sp.¹⁶⁴, *rgod ma kha*¹⁶⁵, Salzen und Calcitum¹⁶⁶ hergestellt.

[15:3] Ausleitende Behandlungen gegen Wind-Störungen sind milder Einlauf, gegen Galle-Störungen Purgation¹⁶⁷ [und] gegen Schleim-Störungen Erbrechen. Für den milden Einlauf werden u.a. *sle 'jam*¹⁶⁸, *bkru jam*¹⁶⁹ und *bkru ma slen*¹⁷⁰ angewendet. Purgation kann generell, spezifisch, stark oder mild sein; Erbrechen gibt es in zwei [Arten]: stark [oder] mild.

[15:5] Äußere Anwendungen sind der Reihe nach: [bei Wind-Störungen u.a.] Massage und *hor gyi me btsa*¹⁷¹; schweißtreibende Methoden, Aderlass und

¹⁶⁰ In dem der Übersetzung zugrunde liegenden tibetischen Text steht *gur kum*. In zahlreichen anderen Texten wird allerdings der Begriff *gur gum* angeführt. Verschiedene Pflanzen werden mit *gur kum* bzw. *gur gum* bezeichnet. Mit *gur kum* kann sowohl die billigere und leichter erhältliche Pflanze *Carthamus tinctorius*, als auch die teurere und schwerer zu beziehende Pflanze *Crocus sativus* gemeint sein. Die exakte Bezeichnung für *Carthamus tinctorius* lautet *ldum gur kum*, für *Crocus sativus* *kha che gur kum*.

¹⁶¹ *cu gang* (*Bambusa textilis*) A.

¹⁶² *btsan dug* (*Aconitum*) A.

¹⁶³ *se 'bru* (*Punica granatum* L.) D.

¹⁶⁴ *da lis* (*Rhododendron* sp.) D.

¹⁶⁵ Ein Gemisch aus sechs Zutaten mit heißer Wirkung. Die Wirksamkeit dieser Mischung steht in Zusammenhang mit einer Sage, die von einem feuerspeienden Kristall in den Tiefen des Ozeans handelt. Dieser feuerspeiende Kristall hat die Gestalt des Mauls eines wilden Pferdes. Durch die Hitze des feuerspeienden Kristalls verdampft Meereswasser – auch wenn noch so viel Wasser durch riesige Flüsse in den Ozean fließt – das Meer kann niemals übergehen. Diese Erklärung verdanke ich Dr. Thokmay am 11.7.2011.

¹⁶⁶ *cong zhi* (*Calcitum*).

¹⁶⁷ Ausleitung über den Darm.

¹⁶⁸ Ein milder Einlauf zur Beseitigung von Wind-Krankheiten.

¹⁶⁹ Ein milder Einlauf zur Beseitigung von kombinierten Galle- und Wind-Krankheiten.

¹⁷⁰ Ein milder Einlauf zur Beseitigung von kombinierten Schleim- und Wind-Krankheiten.

¹⁷¹ Eine wirksame Therapie zur Behandlung von Wind-Krankheiten. Zur Zubereitung schlägt man *go snyod* (*Carum carvi*) in ein Tuch ein und erhitzt es durch Eintauchen in zerlassene Butter. Danach legt man das Päckchen auf verschiedene Wind-Punkte auf.

Kaltwasseranwendungen¹⁷² [zur Behandlung von Galle-Störungen; Kompressen und Moxibustion [bei Schleim-Störungen].

Auf diese Weise ziehen uns die achtundneunzig therapeutischen Methoden bei aufmerksamer, respektvoller und sich nach Kräften bemügender Praktizierung aus dem Morast der Krankheit.“ So wurde gesprochen.

[15:9] Dies ist das fünfte Kapitel, über therapeutische Methoden, aus der Überlieferung des Grundtextes der geheimen mündlichen Unterweisung in acht Bereichen - Die Essenz, welche Nektar ist.

¹⁷² Bezieht sich auf das Verwenden von kaltem Wasser zur Behandlung von heißen Störungen. Zu dieser Therapie gehören z.B: das Besprengen des ganzen Körpers mit kaltem Wasser, das Besprengen von bestimmten Körperteilen mit kaltem Wasser, kalte Duschen oder sich unter einen kalten Wasserfall stellen.

3.6 Sechstes Kapitel, die Aufzählung unter Verwendung von Metaphern

[15:11] Danach sprach der Weise Rig pa'i ye shes folgende Worte. „O großer Weiser, höre mir zu.

Aus den [drei] Wurzeln über die Grundlage von Gesundheit und Krankheit, Diagnose und therapeutische Methoden wachsen neun Stämme: der kranke¹⁷³ Zustand, der gesunde¹⁷⁴ Zustand, [Untersuchung] durch Betrachtung, Berührung, und Befragung, [Therapie mittels] Ernährung, Verhalten, Arzneien und äußeren Anwendungen.

[15:13] [Der Stamm] des Körpers hat drei Zweige: Krankheit, die körperlichen Bestandteile und die Ausscheidungen. [Aus dem Stamm] des kranken Zustands wachsen neun [Zweige]: [Krankheits]-Ursachen und -Bedingungen, [Krankheits]eintrittsbereiche, Sitz [der Krankheit], Leitbahn, Zeitpunkt der Manifestation, tödlicher Verlauf, Kontraindikation und Zusammenfassung. [Die zwei Zweige] Zungenuntersuchung und Urinuntersuchung [wachsen aus dem Stamm der Untersuchung durch] Betrachtung, [während der Stamm Untersuchung durch] Berührung drei [Zweige in Zusammenhang mit der] Pulstastung [aufweist]. Bedingung, dass eine Krankheit auftreten kann; Symptome und Gewohnheiten sind die drei [Zweige des Stamms] Untersuchung durch Befragung. [Der Stamm] Ernährung hat sechs [Zweige mit] Speisen und Getränken, [während aus dem Stamm des] Verhaltens drei [Zweige wachsen]. [Der Stamm der] Arzneien hat sechs [Zweige, wobei es zu Wind, Galle und Schleim] je zwei [Zweige gibt, nämlich] Geschmackrichtung und Wirkung. [Aus dem Stamm der Arzneien wachsen] sechs [Zweige] der Beruhigung und drei Zweige der Ausleitung mithilfe von zusammengestellten Medikamenten. [Der Stamm] äußerer Anwendungen hat drei [Zweige]. Daraus ergeben sich insgesamt siebenundvierzig [Zweige].

[16:1] [Der erste Stamm] des gesunden Zustands hat fünfundzwanzig [Blätter] . Dreiundsechzig [Blätter] einer umfassenden Aufzählung der Krankheiten wachsen aus dem Stamm des kranken Zustands. Sechs [Blätter] wachsen [auf den Zweigen des Stamms] der Untersuchung durch Betrachtung, und drei [Blätter] in Zusammenhang mit den Pulsmerkmalen wachsen [auf den Zweigen des Stamms] Untersuchung durch Berührung. Neunundzwanzig [Blätter] wachsen auf den Zweigen des Stamms Untersuchung durch Befragung. Vierzehn [Blätter] wachsen [aus dem Zweig] der Wind-Ernährung, während sich zwölf [Blätter auf dem Zweig] der Galle-Ernährung und neun [Blätter auf dem Zweig] der Schleim-Ernährung entfalten. [Die Zweige des Stamms] der Verhaltensweisen haben sechs [Blätter]. [Der Stamm] von Geschmack und Wirkung der Arzneien hat neun [Blätter]. Es gibt drei [Blätter auf dem Zweig] medizinische Suppe und fünf [Blätter auf dem Zweig] medizinische Butter. Vier

¹⁷³ Wörtlich: „veränderter“.

¹⁷⁴ Wörtlich: „unveränderter.“

[Blätter] wachsen jeweils auf [dem Zweig] Dekokt und medizinisches Pulver, zwei [Blätter auf dem Zweig] der Pillen, fünf [Blätter auf dem Zweig] medizinische Asche [der beruhigenden Therapien] und neun [Blätter] wachsen auf [dem Zweig] unvergleichbare bzw. beste Behandlungsmethoden [der ausleitenden Behandlungsmethoden]. Sieben [Blätter] wachsen auf [den Zweigen der Stämme] äußere Anwendungen. [Daher] wächst auf [der Wurzel] der Grundlage von Gesundheit und Krankheit eine Gesamtzahl von achtundachtzig Blättern, [während] sich achtunddreißig [Blätter] auf [der Wurzel] der Diagnose [und] achtundneunzig [Blätter] auf [der Wurzel] der Behandlung entfalten. Das ergibt eine Gesamtmenge von zweihundertvierundzwanzig [Blättern].

[16:8] [An der Spitze des Baumes] blühen die [beiden] Blumen: Gesundheit¹⁷⁵ und langes Leben und reifen die drei Früchte: Dharma, Reichtum und Glück.

[16:9] Die Überlieferung des Grundtextes ist eine Art Zusammenfassung und wird metaphorisch durch Aufzählung erklärt. [Nur] der Weise kann es verstehen, Personen mit verminderter Auffassungsgabe werden kein Verständnis erzielen. Wer ausführlichere Darstellungen wünscht, möge sich den umfangreicheren Erläuterungen widmen.“

Nachdem er dies gesagt hatte, zog sich der Weise Rig pa'i ye shes in den Geist des Medizinbuddhas zurück.

[16:13] Dies ist das sechste Kapitel, die Aufzählung unter Verwendung von Metaphern, aus der Überlieferung des Grundtextes der geheimen mündlichen Unterweisung in acht Bereichen - Die Essenz, welche Nektar ist.

Dies ist der Abschluss der Überlieferung des Grundtextes der geheimen mündlichen Unterweisung in acht Bereichen - Die Essenz, welche Nektar ist.

¹⁷⁵ Wörtlich: „keine Krankheit“.

4. Kapitel 1 bis 4 der Überlieferung der Erklärungen

4.1 Erstes Kapitel, über die Zusammenfassung der Überlieferung der Erklärungen.

Zweiter Teil, welcher Überlieferung der Erklärungen der geheimen mündlichen Unterweisung in acht Bereichen - Die Essenz, welche Nektar ist, genannt wird.

[17:1] Danach begab sich der Meister, der Erhabene, Heiler der höchsten Erleuchtung und König des aquamarinen Lichtes aus dieser Meditation und trat in die heilende Meditation, genannt „Löwe der Eloquenz“ ein.

[17:3] Unmittelbar nach seinem Eintritt in diese heilende Meditation, gingen [mit] hunderten, tausenden, zahlreichen Farben gefärbte Strahlen von seinem Scheitel in alle zehn Richtungen aus, wobei er die körperlichen Mängel aller mitfühlenden Wesen, die sich in den zehn Himmelsrichtungen befanden, klärte. Nachdem alle Wind-, Galle- und Schleim-Krankheiten gelindert waren, zogen sich [die Strahlen] wieder in seinen Scheitel zurück.

[17:6] Aus seinem Körper trat die Emanation des Meisters, der Weise Rig pa'i ye shes, der nun vor die Gefolgschaften trat. Die Emanation der Sprache des Buddhas, der Weise Yid las skyes, machte Niederwerfungen vor dem Meister, umrundete ihn und sprach diese Worte, „O Meister, Weiser Rig pa'i ye shes, du hast die Überlieferung des Grundtextes dargelegt, welches eine Zusammenfassung darstellt. Wie erlernt man die Überlieferung der Erklärungen? Möge der Heiler, der König der Ärzte, dies bitte erläutern.“

[17:11] Auf diese Bitte sprach der Weise Rig pa'i ye shes, die Emanation aus dem Körper des Buddha, folgende Worte:

„O großer Weiser Yid las skyes, zum Erlernen des zweiten [Teils], der Überlieferung der Erklärungen, muss man die Wissenschaft des Heilens verstehen, um dem Menschen, dem höchsten Wesen innerhalb der sechs Darseinsbereiche, die Gesundheit zu erhalten, Krankheiten zu behandeln, sowie um ein langes Leben, Dharma, Reichtum und Glück zu erlangen.

„Die gesamte Bedeutung [des Nektars] des Heilens kann in vier Bereiche zusammengefasst werden. Diese sind: Die zu heilende Krankheit, therapeutische Mittel, Heilmethoden und der Heiler [selbst].

[18:1] „Der erste [Bereich], der zu heilende Krankheit, wird anhand des Körpers erläutert, der geheilt werden soll, und der Krankheit, die in diesem Körper entsteht.

[18:2] „Verhalten, diätetische Maßnahmen und Medikamente und äußere therapeutische Methoden sind die therapeutischen Mittel zur Behandlung einer Krankheit.

„Die Heilungsmethode ist die Art und Weise, wie therapeutische Mittel zur Erhaltung eines Zustandes frei von Krankheit, wie zur Förderung eines langen Lebens und zur Behandlung von Dysbalancen angewendet werden.

[18:5] „Es gibt drei Abschnitte, welche die Methode der Behandlung von Krankheiten beschreiben. Dazu gehört ein Abschnitt über die Untersuchungsmethode, ein Abschnitt über Behandlungen nach erfolgter Diagnose sowie die Methoden zur Behandlung einer Störung. Danach folgt [ein Abschnitt] über den Heiler selbst, der all diese Heilverfahren anwendet. „Zusammengefasst enthält die Überlieferung der Erläuterungen somit vier Wurzeln, die elf Zweige [tragen].“ So wurde gesprochen.

[18:8] Dies ist das erste Kapitel, über die Zusammenfassung der Überlieferung der Erklärungen der geheimen mündlichen Unterweisung in acht Bereichen - Die Essenz, welche Nektar ist.

4.2 Zweites Kapitel, über die Embryologie

[18:10] Der Weise Yid las skyes richtete daraufhin an den Meister Rig pa'i ye shes folgende Frage: „O ehrwürdiger Meister, weiser Rig pa'i ye shes, wie kann man den Abschnitt über das Zusammengekommene, den Körper erlernen? Möge der höchste Heiler, der König der Ärzte, uns das bitte erläutern.“ Darauf antwortete der Meister, „O großer Weiser, höre.

[18:13] Zuerst wird in einem Abschnitt über den menschlichen Körper dieser zu heilende Körper unter folgenden sieben [Überschriften] beschrieben: Embryologie¹⁷⁶, [grundsätzliche] Anatomie in Gleichnissen, quantitative Anatomie¹⁷⁷, Physiologie und Klassifizierung [des Körpers und seiner] Funktionen [nach Geschlecht, Alter, Temperament und Krankheit] sowie die Anzeichen des Todes.

[18:15] Die erste dieser [Überschriften], die Embryologie, wird in drei Abschnitte unterteilt: Die Ursache der Empfängnis, die Bedingungen für die [vorgeburtliche] Entwicklung und die Zeichen der Geburt.

Indem das Bewusstsein [des Lebewesens im Zwischenstadium] durch den Einfluss des vergangenen Karma sowie der Kraft von negativen Emotionen gezwungen wird, treten die fünf Elemente zusammen. Dies ist die Ursache für das Zusammentreffen¹⁷⁸ von Samen des Vaters und „Blut“¹⁷⁹ der Mutter, welche [beide] unbeschädigt sind. Zum Beispiel ähnelt das durch die Reibung von zwei Holzscheiten¹⁸⁰ erzeugte Feuer der Bildung [eines Embryos durch den Koitus].

[19:2] Von einer Wind-Störung betroffene Samen und Eizellen sind grob, dunkel und von zusammenziehendem Geschmack. Von einer Galle-Störung betroffene sind von saurem Geschmack, gelblich und übelriechend, [jene mit einer] Schleim-Störung blass, klebrig, süß und kühl. Eine Blut-Störung führt zu eitrigem [Samen und Eizellen], [während] eine kombinierte Schleim- und Wind-Störung diese brüchig werden lässt. Sind sie von einer kombinierten Blut- und Galle-Störung betroffen, sehen sie eitrig aus, während eine kombinierte Schleim- und Galle-Störung zu verknoteten Formen führt. [Sind Samen und Eizellen von einer] kombinierten Wind- und Galle-Störung betroffen, sind sie trocken, [im Falle einer] 'dus pa-Störung jedoch übelriechend wie Stuhl oder Urin. Im Falle solcher Defekte können Samen und Eizelle nicht zu einem befruchteten Ei bzw. Embryo

¹⁷⁶ Die Entstehung des Körpers. Wörtlich: „Die Art der Entstehung“.

¹⁷⁷ Über das Verhältnis der körperlichen Bestandteile etc.

¹⁷⁸ Gemeint ist in diesem Zusammenhang die Empfängnis.

¹⁷⁹ *khrag*. Der hier mit „Blut“ übersetzte tibetische Begriff *khrag* bedeutet im Zusammenhang der Embryologie auch: weibliche Eizelle.

¹⁸⁰ Laut Dr. Wangdue am 6.9.11 handelt es sich dabei um eine spezielle Holzart mit einer männlichen und einer weiblichen Ausrichtung.

werden.

Fehlt die Ansammlung von Karma, wird der Eintritt des Bewusstseins verhindert. Ohne Erde kann keine Materie entstehen; ohne Wasser gibt es keinen Zusammenhalt; ohne Feuer kann kein Fötus reifen; ohne Wind gibt es kein Wachstum, und ohne Raum keinen Raum, um zu wachsen.

[19:7] Reproduktive Flüssigkeiten, die eine normale Empfängnis zulassen, [sind Samen] von weiß, schwer, von süßem [Geschmack] und in reichlicher Menge vorhanden, eine Menstruationsblutung gleich dem Saft von *tshos*¹⁸¹, [rot und frisch] wie Hasenblut, welche sich [im Fall einer Verunreinigung] leicht auswaschen lässt.

Bei Frauen im Alter zwischen zwölf und fünfzig Jahren sammelt sich jeden Monat Blut, das aus der Essenz, die aus Nahrung gewonnen wird, entsteht [,in den Eierstöcken]. Dieses wird anschließend durch die Wirkung des abwärts treibenden Wind durch die beiden Eileiter¹⁸² weiter transportiert und in Richtung Gebärmutterhals getrieben. Schließlich kommt es zum Auftreten einer Blutung, die durchschnittlich drei Tage anhält und dunkles, geruchloses Blut aufweist.

[19:11] Die Symptome sind allgemeine Schwäche, schlechter Teint, ein Spannungsgefühl in Brüsten [und] unterem Rücken, Schwellungen der Augenlider [und] des Beckens sowie erhöhte Libido.

Nachdem sich die Gebärmutter geöffnet hat, kann es bis zum zwölften Tag [nach der Menstruation] zu einer Empfängnis kommen. Während der drei Tage [der Menstruation] und am elften Tag [nach der Menstruation] kommt es zu keiner Empfängnis. Findet die Empfängnis am ersten, dritten, fünften, siebten oder neunten Tag statt, entsteht ein Knabe; am zweiten, vierten, sechsten und achten Tag ein Mädchen. Nach dem zwölften Tag gelangt kein Samen in die Gebärmutter, da sich dann die Gebärmutter wie eine Lotusblume nach Sonnenuntergang schließt.¹⁸³

¹⁸¹ *tshos*. Der hier unübersetzte, in transliterierter Form angeführte, tibetische Begriff *tshos* bedeutet: Färbemittel, das eine kräftige rote Farbe aufweist. *tshos* kann als Abkürzung für *rgya tshos* angesehen werden. *rgya tshos* bedeutet: 1. (chinesische, rote) Tinte, aber auch Zinnober bzw. zinnober(rot). 2. Eine weitere mögliche Übersetzung von *rgya tshos* lautet: (Harz der) Lackschildlaus (*Laccifer Lacca*). Die harzigen Ausscheidungsprodukte der Lackschildlaus wurden und werden hauptsächlich in Indien, Thailand, Indonesien, China etc. kommerziell genutzt. Im Europa des Mittelalters und der frühen Neuzeit konnte sich dieses Färbemittel aus der Lackschildlaus nicht durchsetzen, obwohl es zu dieser Zeit an roten Färbemitteln mangelte. Europäische Färber fanden den Umgang mit den harzigen Ausscheidungsprodukten schwierig. Sie nutzten es überwiegend, um Leder rot zu färben.

¹⁸² Wörtlich: „die zwei großen Leitbahnen.“

¹⁸³ Diese Passage wurde seit Jahrhunderten intensiv diskutiert. Die Meinungen, wie sie zu interpretieren sei, divergieren in den bedeutendsten Kommentaren der *Rgyud bzhi* beträchtlich. Ich habe mit Absicht und in Absprache mit Dr. Pema Dorjee eine traditionelle Auslegung gewählt. Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die in den letzten Jahren veröffentlichten Texte, im Gegensatz zu den älteren Werken, in ihrer Analyse den Erkenntnissen der modernen Medizin folgen. Diese den Erkenntnissen der sogenannten

[19:15] [Wenn bei der Befruchtung der Anteil der] Samen überwiegt, kommt es zur männlichen Nachkommenschaft, zur weiblichen dagegen, wenn der Anteil der Eizellen¹⁸⁴ dominiert. Bei gleicher Stärke [von Samen und Eizellen] entsteht ein Zwitter, [wird das befruchtete Ei] geteilt, kommt es zur Bildung von Zwillingen. Die Entstehung eines nichtmenschlichen Wesens oder eines Menschen mit körperlichen Missbildungen wird durch schädliche Einflüsse verursacht.

[20:2] Zeichen der Empfängnis sind das Einnisten des befruchteten Eis [im Uterus] und das Gefühl sexueller Befriedigung gefolgt von einer lethargischen Stimmung [und] einem Schweregefühl des Körpers.

[20:3] Der Samen des Vaters erzeugt Knochen, Gehirn und Rückenmark, [während] das Ei der Mutter zum Aufbau von Muskelgeweben, Blut [sowie] Voll- und Hohlorganen beiträgt. Aus dem eigenen Bewusstsein entsteht das

„westlichen Welt“ angepasste Interpretation ist zum ersten Mal in dem bedeutendsten Kommentar der *Rgyud bzhi* seit 1950, dem Werk *Gso rig rgyu bzhi'i 'grel chen drang srong zhal lung* (Khro ru tshe nam 2000) zu finden; und auch in der englischen Übersetzung des Men-Tsee-Khang angeführt.

Die dort gewählte Übersetzung lautet ins Deutsche übertragen:

„Während der drei Tage der Menstruation bis zum elften Tag nach der Menstruation kommt es zu keiner Empfängnis. Danach öffnet sich die Gebärmutter, und es kann nun bis zum zwölften Tag ein Ei befruchtet werden. Findet die Empfängnis am ersten, dritten, fünften, siebten oder neunten Tag statt, entsteht ein Knabe, während die Befruchtung am zweiten, vierten, sechsten und achten Tag ein Mädchen zur Folge hat. Nach dem zwölften Tag gelangt kein Samen in die Gebärmutter, da sich dann die Gebärmutter wie eine Lotusblume nach Sonnenuntergang schließt“.

Die bedeutendsten älteren Kommentare, allen voran der „blaue Beryl“ von Sangye Gyatso (1653 bis 1705 n. Chr.), Regent des V. Dalai Lama, kommen zu anderen Schlüssen (Rgya mtsho 1982). Sangye Gyatso stimmt damit in seiner Auslegung dieser Passage der *Rgyud bzhi* mit dem Kommentar von Kyempa Tsewang, verfasst im Jahr 1479 n. Chr., überein (Skyem pa tshe dbang 1997). Inhaltlich geht es bei der Diskussion um den Zeitpunkt, an dem eine Empfängnis stattfinden kann. Während eine an die Erkenntnisse der modernen Medizin angelehnte Auslegung dieser Passage der *Rgyud bzhi* lautet: „Während der drei Tage der Menstruation bis zum elften Tag nach der Menstruation kommt es zu keiner Empfängnis. Danach öffnet sich die Gebärmutter, und es kann nun bis zum zwölften Tag ein Ei befruchtet werden“, interpretieren die meisten älteren Kommentare diese Stelle in folgender Art und Weise: „Nachdem sich die Gebärmutter geöffnet hat, kann es bis zum zwölften Tag nach der Menstruation zu einer Empfängnis kommen“. „Diese Unterschiede in der Auslegung des Originaltextes der *Rgyud bzhi* sind möglicher Weise auf Änderungen des weiblichen Zyklus und somit auch der fruchtbaren Periode seit der Verfassung der *Rgyud bzhi* zurückzuführen“, argumentieren einige Ärzte der Gegenwart, so auch Dr. Thokmay Paljor.

¹⁸⁴ *zla mtshan*. Der hier mit „Eizellen“ übersetzte tibetische Begriff *zla mtshan* bedeutet eigentlich: Menstruation. *zla* bedeutet Mond bzw. Monat; der tibetische Begriff *mtshan* besitzt zahlreiche Bedeutungen: Zeichen, Symbol, Name, Nacht etc. *zla mtshan* ist somit das monatliche Zeichen, die monatlich auftretende Blutung einer Frau.

Dr. Pema Dorjee stellt in einem Gespräch am 21.7.2009 eine enge Korrelation zwischen *khu ba*, hier mit „Samen“ übersetzt, und *zla mtshan*, hier mit „Eizellen“ übersetzt, mit den X- bzw. Y-Chromosomen her.

Wahrnehmungvermögen der Sinnesorgane. [Die funktionellen Eigenschaften des Elements] Erde bilden Fleisch, Knochen, Nase und Geruchssinn; Wasser bildet Blut und Zunge, Geschmackssinn [sowie] Körperflüssigkeiten; Feuer erzeugt Hitze und bestimmt Teint, Augen und Sehsinn; Wind ist für Atmung und Haut [sowie] Tastsinn verantwortlich; Raum bildet die verschiedenen Körperöffnungen bzw. Hohlräume, Ohren [und] Gehörsinn.

Durch Vertrautmachen tritt [der Mensch] in Handlungen ein und Erscheinungen entfallen sich. Somit entsteht der Körper durch das gemeinsame Einwirken all dieser Ursachen und Bedingungen gemäß dem Gesetz des abhängigen Entstehens.

[20:7] Auf diese Weise ist für den Prozess der vorgeburtlichen Entwicklung nach der Empfängnis der Nabel¹⁸⁵ die [wichtigste] Quelle. Zwei spezielle Kanäle, einer rechts und einer links der Gebärmutter, sind auf der einen Seite mit dem Nabel des Embryos und auf der anderen Seite mit je einem Eileiter als wichtigste Nahrungsquelle verbunden. Die Essenz, die aus den von der Mutter genossenen Speisen gewonnen wird, trägt stufenweise zur Entwicklung des Fötus in ähnlicher Art bei, wie Wasser aus einem Wasserspeicher über Kanäle ein Feld versorgt.

In den 38 Wochen, in denen der Embryo Gestalt annimmt und sich bis zum Ende dieser neun Monate entwickelt, sind verschiedene Wind-Energien vorherrschend.

[20:12] Während der ersten Woche des ersten Monats vereinigt sich der Samen mit der Eizelle, ähnlich wie ein Gemisch von Milch und Lab. [Die Zygote] verdickt sich in der zweiten Woche [und kann schließlich] in der dritten Woche mit *zho* (tibet. Joghurt) verglichen werden.

[20:14] Da das Geschlecht des Fötus zu diesem Zeitpunkt noch nicht voll entwickelt ist, sollte man, wenn man einen männlichen Nachkommen wünscht, folgende Methode [zur Geschlechtstransformation] durchführen. [Diese Technik] ist so effektiv, dass sie sogar [früheres] Karma verändern kann. Man gestalte zu einem Zeitpunkt, die [in der tibetischen Astrologie] Castor¹⁸⁶ genannt wird, eine

¹⁸⁵ *lte ba*. Der hier mit „Nabel“ übersetzte tibetische Begriff *lte ba* hat mehrere weitere Bedeutungen: „Nabelschnur, Zentrum, Mitte“ etc.

¹⁸⁶ *skar ma rgyal*. Der tibetische Begriff *skar ma rgyal* wurde mit dem Begriff „Castor“ übersetzt. Die Analyse der einzelnen Worte ist nur bedingt hilfreich, da es sich bei diesem Ausdruck um einen in der tibetischen Astrologie vorkommenden Eigennamen handelt. *skar ma* bedeutet „Stern“ und *rgyal* „siegreich“. In dem Buch „*Glossary of Standardised Terms*“ steht unter dem Eintrag *rgyal*: „Castor“; sowie folgende tibetische Erklärung: *rgyu skar nyer bdun gi skar khyim bryad pa* (Department of Education 2009: 91). *rgyal* wird somit mit „Castor“ übersetzt und als 8. Konstellation der 27 Konstellationen definiert. Diese Meinung wurde von Frau Dr. Tsering Choedon, Leiterin des „Astrological Department“ des Men-Tsee-Khang, am 27.8.2010 bestätigt. Sie beschreibt darüber hinaus *skar ma rgyal* als eine in der tibetischen Astrologie vorkommende bestimmte Mondphase, die durchschnittlich ein Mal pro Monat, jedoch zu stark variierenden Zeitpunkten auftritt. Manches Mal trete diese Konstellation bei zunehmendem, dann wieder bei abnehmendem Mond auf. Die Sanskrit-Bezeichnung für *skar ma rgyal* lautet: „Pushya“.

männliche Statue aus einer ungeraden Anzahl verschiedener Metallarten, erhitzte sie sodann über Kohlenfeuer, bis eine Veränderung der Farbe auftritt, und tauche [das heiße Metall] in die Milch einer Kuh, [die ein Stierkalb geboren hat]. Die Figur muss so oft eingetaucht werden, wie es der Anzahl der verwendeten Metallarten entspricht. [Eine Hand voll Milch gebe man der Schwangeren zu trinken.] [Danach soll sie jeweils dieselbe Menge von] Sonnen- und Mondessenzen¹⁸⁷, [die mit Melasse vermischt werden,] zu sich nehmen. Schließlich wird [der Schwangeren] mit einem rund um die Taille geschlungenen gesponnenen Faden [die in Schaffell gewickelte Figur in aufrechter Position] an den Leib geknotet.

[21:2] [Die Schwangere] soll von Geschlechtsverkehr Abstand nehmen, [sowie] anstrengende Tätigkeiten und schlaflose Nächte vermeiden, [sie] soll tagsüber nicht schlafen und die körperlichen Bedürfnisse nicht zurückhalten. [Auch soll sie] heiße, scharfe und schwere Speisen meiden sowie solche, die zu Verstopfung führen. [Auf die Anwendung äußerer Therapien wie] Einlauf, Darmreinigung [mit Hilfe von Abführmitteln] oder Aderlass soll bis zum Ablauf von acht Monaten verzichtet werden, da dies eine Fehlgeburt verursachen oder den Fötus im Uterus austrocknen [und damit die Schwangerschaft beenden] könnte.

[21:5] Während der vierten [Woche] entwickelt sich das männliche, weibliche [oder] zwittrige Geschlecht des Fötus [entsprechend seiner Form], die entweder rund, oval [oder] länglich ist.

Die Symptome [in diesem Stadium] sind Schweregefühl im Bereich des Unterleibes, Appetitlosigkeit, Gähnen, der Drang zum Strecken der Glieder, Lethargie, Anschwellen der Brüste und das Verlangen nach sauren und verschiedenen anderen Speisen. Versagt man sich diesen [Wünschen], kann es zu Missbildungen kommen. Daher sind [neben] bekömmlichen auch kleine Mengen der Gesundheit abträgliche Nahrungsmittel erlaubt.

[21:8] Während der fünften Woche, im zweiten Schwangerschaftsmonat, entwickelt sich der erste Teil des Embryos, der Nabel. Ausgehend vom Nabel bildet sich in der sechsten [Woche] die zentrale Lebensleitbahn¹⁸⁸. Während der siebten [Woche] nehmen die Sinnesorgane ihre Form an, und in der achten [Woche] bildet sich die Form des Kopfes heraus. Während der neunten [Woche] entstehen Oberkörper und Unterleib.

[21:11] Im dritten Schwangerschaftsmonat, in der zehnten Woche, treten die beiden Schultern und Hüftknochen hervor. In der elften [Woche] entstehen die

¹⁸⁷ Roter Glimmer und entgiftetes Quecksilber.

¹⁸⁸ Zentrale Energieleitbahn, die sich zwischen *rkyang ma* (Wasserleitbahn) auf der linken Seite und *ro ma* (Feuerleitbahn) auf der rechten Seite befindet. Es ist die Hauptleitbahn, durch die sich die Wind-Energie bewegt und die alle lebenswichtigen Funktionen unterstützt. Sie wird daher „Lebensleitbahn“ bezeichnet.

neun Körperöffnungen, in der zwölften [Woche] bilden sich die fünf Vollorgane. Die sechs Hohlorgane entwickeln sich in der dreizehnten [Woche].

Während der vierzehnten Woche im vierten Schwangerschaftsmonat nehmen die vier Oberarmknochen und Oberschenkelknochen ihre Form an. Schienbein und Wadenbein sowie Elle und Speiche formen sich in der fünfzehnten [Woche], während sich in der sechzehnten [Woche] die zwanzig Finger und Zehen ausbilden. Die inneren und äußeren Verbindungsleitbahnen¹⁸⁹ entstehen in der siebzehnten [Woche].

[21:16] Während der achtzehnten Woche während im fünften Schwangerschaftsmonates bilden sich Muskel- und Fettgewebe, in der neunzehnten [Woche] bilden sich Bänder und Sehnen, in der zwanzigsten [Woche] bilden sich Knochen und Knochenmark. [Schließlich] wird der Körper in der einundzwanzigsten Woche von Haut umgeben.

[22:2] Danach, in der zweiundzwanzigsten Woche, im sechsten Schwangerschaftsmonat, öffnen sich die mit den Sinnesorganen in Zusammenhang stehenden neun Körperöffnungen vollständig. Kopfhaare und Körperhaare [sowie] Nägel beginnen in der dreiundzwanzigsten [Woche] zu wachsen. In der vierundzwanzigsten [Woche] reifen Voll- und Hohlorgane vollständig aus, und von diesem Zeitpunkt an kann [der Fötus] Freude und Schmerz empfinden. Ab der fünfundzwanzigsten [Woche] fließt Wind durch die verschiedenen Leitbahnen. Ab der sechsundzwanzigsten [Woche] ist eine klare Wahrnehmung möglich.

[22:5] Danach, im siebten Schwangerschaftsmonat, in der siebenundzwanzigsten bis dreißigsten Woche, ist die Entwicklung vollendet. Zwischen der einunddreißigsten und der fünfunddreißigsten Woche, im achten Monat, nimmt [der Körper] an Größe und Kraft zu. Zwischen Mutter und Kind finden abwechselnde Perioden von hohen und niedrigen Energiezuständen¹⁹⁰ statt.

[22:8] Ab der sechsunddreißigsten Woche, im neunten Schwangerschaftsmonat, erlebt der Fötus (fünf) Gefühle¹⁹¹ voller Leid und Negativität. Schließlich folgt in der siebenunddreißigsten [Woche] ein Drang, sich umzudrehen, und der Fötus

¹⁸⁹ Arterien, Venen und Nerven.

¹⁹⁰ *gzi mdangs*. Der hier mit „Energiezuständen“ übersetzte tibetische Begriff *gzi mdangs* hat mehrere weitere Bedeutungen: „(Aus-) Strahlung, Leuchtkraft, Glanz“ etc. Die Bedeutung des gesamten Satzes ist somit: alternierend geht es entweder der Mutter oder aber dem Kind gut. Die „Energiezustände“ bzw. die Leuchtkraft der Beiden wechseln in alternierender Art und Weise.

¹⁹¹ Diese sind laut Dr. Thokmay am 2.9.2011: Schmutz, Gestank, Gefangenschaft, Dunkelheit und Schwermut.

dreht sich in der achtunddreißigsten [Woche] mit dem Kopf nach unten und verlässt den Mutterleib.

Die Geburt kann jedoch beschwerlich werden, wenn sich der Fötus aufgrund von schweren Blutungen nicht normal entwickeln konnte bzw. wenn er zu groß geworden ist. Die Geburt kann sich verzögern, wenn der Muttermund durch eine gestörte Wirkung des abwärts treibenden Wind verlegt ist.

[22:12] Der richtige Zeitpunkt der Geburt ist also gekommen, wenn der Fötus im Mutterleib zum Ende des neunten Schwangerschaftsmonats voll entwickelt und ausgebildet ist.

[22:12] Anzeichen der Geburt eines männlichen Kindes sind ein [durch die Position des ungeborenen Kindes] auf der rechten Seite erhabener Bauch, das Gefühl von Leichtigkeit, Träume von Männern und der Ausfluss von Milch aus der rechten Brust. Anzeichen der Geburt eines weiblichen Kindes sind gesteigerte sexuelle Lust, Vorliebe für Gesang, Tanz und Schmuck sowie die gegenteiligen [der oben erwähnten Anzeichen]. Gemischte Zeichen kündigen die Geburt eines Zwitters an. Zwillinge sind zu erwarten, wenn der Bauch sich in der Mitte senkt und auf beiden Seiten erhaben ist.

[22:16] Danach: Die Anzeichen einer unmittelbar bevorstehenden Geburt sind: Gefühl der Lethargie, Öffnen des Muttermundes, ein Schweregefühl im Unterleib, plötzliche veränderliche Schmerzen in Hüfte und unterem Rücken, wiederkehrende Schmerzen in Unterbauch und Genitalien, weite Öffnung der Vagina, übermäßiges Urinieren und der Eintritt von nicht kontrollierbaren Wehen. Durch den Beistand einer erfahrenen Hebamme¹⁹² kann der Geburt nachgeholfen werden.

Schmerzen und Unregelmäßigkeiten während der Niederkunft können lebensgefährlich sein und sollten entsprechend beachtet und behandelt werden. Die Gesundheit der Mutter sollte [durch warme und nährstoffreiche Kost] wiederhergestellt sein.“ So wurde gesprochen.

[23:3] Dies ist das zweite Kapitel, über die Embryologie, aus der Überlieferung der Erklärungen der geheimen mündlichen Unterweisung in acht Bereichen - Die Essenz, welche Nektar ist.

¹⁹² *bud med btsa' myong*. Der tibetische Begriff *bud med btsa' myong* bedeutet wörtlich: „eine Frau, die Erfahrung darin hat, Kinder geboren zu haben“.

4.3 Drittes Kapitel, über die Beschreibung des Körpers in Gleichnissen

[23:5] Darauf ergriff der Weise Rig pa'i ye shes wiederum das Wort und sprach, „O großer Weiser, höre.

Der Körper kann in Gleichnissen¹⁹³ beschrieben werden. Die beiden Hüftknochen sind wie die Grundfesten einer Wand. Die Wirbelsäule ist wie ein Haufen goldener Münzen. Die Lebensleitbahn¹⁹⁴ ist wie eine zentrale Säule aus Achat. Das Brustbein mit seinen vier Ecken ist wie das Gebälk einer Decke. Die vierundzwanzig Rippen sind wie gut ausgelegte Dachsparren. Die Knorpelfortsätze der Rippen ähneln einem Befestigungsarm, der den Dachsparren stützt. Leitbahnen, Bänder und Sehnen entsprechen schmalen, am Dachsparren befestigten Latten. Muskeln und Haut sind wie Innen- und Außenputz. Die beiden Schlüsselbeine ähneln der Brüstungsmauer eines Palastes. Die beiden Schulterblätter gleichen den Stützpfeilern eines Palastes. Der Kopf entspricht der Kuppel des Hausdachs. Die Öffnungen der fünf Sinnesorgane sind wie Fenster¹⁹⁵. Die Schädeldecke entspricht dem gedeckten Dach. Der Spalt am Scheitel des Kopfes¹⁹⁶ entspricht einem offenen Schornstein. Das rechte und linke Ohr sind wie hoch erhobene Garudaköpfe. Die Nase ist wie eine edle Schönheit, die das Hausdach ziert. Das Kopfhaar entspricht den kleinen ineinandergeschobenen Dachziegeln. Die beiden Hände sind wie Fahnen, die aus dem Palast hängen. Brustkorb und Unterleib gleichen Ober- und Untergeschoßen, [während] das Zwerchfell einem Seidenvorhang ähnelt, der zur Mitte hin zugezogen ist.

[23:16] Das Herz entspricht einem König auf seinem Thron, die fünf hinteren¹⁹⁷ Lungenlappen seinen Innenministern und die fünf vorderen¹⁹⁸ Lungenlappen seinen Prinzen. Leber und Milz sind wie alte und junge Gefährtinnen. Die Nieren gleichen Außenministern und agieren wie ein Pfeiler, der einen schweren Balken anhebt, um das Haus zu stützen. Die Samenblase bzw. Reproduktions-Organ

¹⁹³ Ein illustrativer Vergleich zwischen einem alten tibetischen Palast und einem Menschen in aufrechter Sitzhaltung, mit an den Seiten locker herabhängenden Armen.

¹⁹⁴ Der hier mit „Lebensleitbahn“ übersetzte tibetische Begriff *srog pa rtsa* setzt sich aus den Begriffen *rtsa*, also „Wurzel, (Blut)-Gefäß, Kanal, Leitbahn, Nerv“; sowie *srog* mit den Bedeutungen: „Leben, Lebenskraft, Herz, vitale Essenz, im Zentrum gelegen“ zusammen. Aus diesem Grund sind „Zentralkanal, Zentralgefäß, Kanal des Lebens“ etc. weitere Übersetzungsmöglichkeiten für *srog pa rtsa*.

¹⁹⁵ Durch ein Fenster kann man verschiedene Objekte beobachten. Genauso kann man mithilfe der Sinnesorgane verschiedene Phänomene wahrnehmen.

¹⁹⁶ Diese Öffnung ist zwar physisch nicht vorhanden, ist aber eine wichtige Lokalisation des Windes und für die Erhaltung des Lebens verantwortlich.

¹⁹⁷ Wörtlich übersetzt bedeutet *ma* „Mutter“.

¹⁹⁸ Wörtlich übersetzt bedeutet *bu* „Sohn“.

entsprechen einem Lager voller Schätze. Der Magen gleicht einem Kochtopf. Dünn- und Dickdarm ähneln den Dienern einer Königin. Die Gallenblase ist wie ein mit Gewürzen gefüllter Beutel¹⁹⁹. Die Harnblase entspricht einem irdenen Topf voll Wasser. Die beiden unteren Körperöffnungen gleichen Abflussrohren. Die beiden Beine ähneln Pfosten neben dem Eingang zum Anbinden der Pferde. Die verletzbaren Körperteile sind wie viele wichtige Gesandte, die ein König einsetzt.“ So wurde gesprochen.

[24:6] Dies ist das dritte Kapitel, über die Beschreibung des Körpers in Gleichnissen, aus der Überlieferung der Erklärungen der geheimen mündlichen Unterweisung in acht Bereichen - Die Essenz, welche Nektar ist.

¹⁹⁹ *rkyal pa*: Der tibetische Begriff *rkyal pa* bedeutet: „(Leder)-Beutel“. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um einen aus dem Magen eines Tieres angefertigten Beutel, in dem früher Butter etc. aufbewahrt wurde.

4.4 Viertes Kapitel, über die Anatomie des Körpers

[24:8] Darauf ergriff der Weise Rig pa'i ye shes abermals das Wort und sprach, „O großer Weiser, höre.

„Die Anatomie²⁰⁰ wird unter vier Aspekten behandelt: die Darstellung der nötigen Menge der körperlichen Bestandteile des Körpers, die Darstellung der Verbindungsleitbahnen, die Darstellung der verletzlichen Körperteile und die Darstellung der Körperöffnungen.

[24:11] Erstens: Die [im Körper] benötigte Menge Wind entspricht [dem individuellen Fassungsvermögen] der Harnblase. Die notwendige Menge Galle entspricht [dem individuellen Volumen] des Hodens, [während] das rechte Ausmaß von Schleim drei Handvoll sind.

[24:13] Sieben Handvoll Blut und Stuhl [sollten im Körper vorhanden sein]. [Ebenso] jeweils vier Handvoll Harn und *chu ser* und jeweils zwei Handvoll Körperöle und Fett, [sowie] jeweils eine Handvoll *mdangs*²⁰¹ und reproduktive Flüssigkeiten. Das Ausmaß der Gehirnmasse betrage eine Handvoll. Fünfhundert Handvoll Muskeln [sind dem Manne gemäß], während eine Frau über zwanzig zusätzliche [Handvoll] an Hüften und Brüsten verfügt.

[24:16] Die Knochen werden in dreiundzwanzig Arten eingeteilt, wobei es achtundzwanzig Wirbelknochen, vierundzwanzig Rippen und zweiunddreißig Zähne gibt. Die Knochen bestehen aus dreihundertundsechzig Einheiten. Es gibt zwölf große Gelenke und zweihundertundzehn kleine.

[25:3] [Die im Körper benötigte Anzahl an] Bändern beträgt sechzehn, an Sehnen 900. Die Gesamtanzahl der Haare beträgt einundzwanzigtausend, und Hautporen gibt es mehrere Millionen²⁰². Vollorgane sind fünf vorhanden, Hohlorgane sechs, Körperöffnungen neun. Die weltweit durchschnittliche

²⁰⁰ *lus kyi gnas lugs*: Der hier mit „Anatomie“ übersetzte tibetische Begriff *lus kyi gnas lugs* besteht aus den Worten *lus* mit der Bedeutung „Körper“, dem Genetivpartikel *kyi* sowie *gnas lugs* mit den Bedeutungen „Situation, Beschaffenheit“ etc. Somit wäre „die natürliche Beschaffenheit des Körpers“ eine exaktere Übersetzung.

²⁰¹ Die höchste Lebenskraft, die den am meisten entwickelten und feinsten Teil der körperlichen Bestandteile des Körpers ausmacht. Sie ist für klaren Teint, Vitalität, Schönheit, Gesundheit und langes Leben verantwortlich. Obwohl im Herzen angesiedelt, verteilt sich ihre Wirkung im ganzen Körper.

²⁰² *bye ba sa ya*: Die hier mit „mehrere Millionen“ übersetzte tibetische Zahlenangabe *bye ba sa ya* ist, wie dies häufig bei Zahlenangaben in klassischen tibetischen Texten der Fall ist, nicht leicht zu übersetzen. Beispielsweise hat Dr. Thokmay diese Zahl mit „35 Millionen“ wiedergegeben (Thokmay 2008: 60). Manche Wörterbücher wählen „11 Millionen“. Der Begriff *bye ba sa ya* setzt sich aus *bye ba* mit der Bedeutung „10 Millionen“ sowie *sa ya* mit der Bedeutung „1 Million“ zusammen.

Körpergröße eines Menschen beträgt eine ausgestreckte Armspanne²⁰³. Abnorm ist ein Körper mit dreieinhalb Ellen.

[25:6] Das Thema der Netzwerke der Verbindungsleitbahnen wird in vier Hauptbereiche unterteilt: Leitbahnen der Entstehung [im Mutterleib], Leitbahnen der Existenz, Verbindungsleitbahnen und Lebensleitbahnen.

[25:7] Zu den Leitbahnen der Entstehung ist anzumerken, dass sich drei [Hauptleitbahnen²⁰⁴] aus der Nabelschnur [des Fötus im Zuge seiner Entwicklung] herausbilden. Eine Leitbahn erstreckt sich nach oben und bildet das Gehirn. Verblendung steht in Abhängigkeit zum Gehirn und ist dort angesiedelt. Da Schleim aus Verblendung entsteht, befindet sich Schleim hauptsächlich im Oberkörper. Eine [weitere] Leitbahn erstreckt sich im Bereich der Körpermitte, die Lebensleitbahn [mit ihren Verzweigungen bildend²⁰⁵]. Zorn steht in Abhängigkeit zu Lebensleitbahn und Blut, und da Galle aus Zorn entsteht, befindet sich Galle hauptsächlich im Bereich der Körpermitte. Eine Leitbahn verzweigt sich nach unten und bildet die Geschlechtsorgane. Begierde steht in Abhängigkeit zu den Geschlechtsorganen, und da Wind aus Begierde entsteht, befindet es sich daher vor allem im Unterkörper.

[25:12] Es gibt vier Arten von Leitbahnen der Existenz. Im Gehirn befinden sich vierundzwanzig Leitbahnen²⁰⁶ für das Wahrnehmen und Erkennen der jeweiligen Objekte der Sinnesorgane; diese sind von fünfhundert feinen Subleitbahnen²⁰⁷ umgeben. Im Herzen befinden sich vierundzwanzig Leitbahnen mit Gedächtnisfunktionen. Sie sind von fünfhundert feinen Subleitbahnen umgeben. Im Nabel befinden sich vierundzwanzig Leitbahnen mit aufbauenden Funktionen, die zur Bildung und Entwicklung des Körpers dienen. Sie sind von fünfhundert

²⁰³ 'dom: Der hier mit „Armspanne“ übersetzte tibetische Begriff 'dom entspricht einer alten Längenangabe, entsprechend dem Bereich von Fingerspitze zu Fingerspitze der ausgestreckten Arme (Goldstein 2004: 580), die auch mit ca. vier Ellen, genauer dem Bereich zwischen Ellenbogen und Fingerspitze (Krang dbyin sun 2003: 1422) bzw. sechs Fuß wiedergegeben wird.

²⁰⁴ Beschreibt die Bildung der drei wichtigsten Lebensleitbahnen. Eine grobe Schätzung der Anzahl der verschiedenen Leitbahnen im Körper beträgt 24.000 *rkyang ma* (Wasser-) Leitbahnen, 24.000 *ro ma* (Feuer-) Leitbahnen und 24.000 *dbu ma* (Wind-) Leitbahnen. Daraus errechnet sich eine Gesamtanzahl von 72.000 Leitbahnen. Eine genaue Zählung müsste jedoch die unzählige Anzahl von Leitbahnen einschließen, die im gesamten Körper ein verzweigtes Netzwerk bilden.

²⁰⁵ *srog rtsa*: Der hier abermals mit „Lebensleitbahn“ übersetzte tibetische Begriff *srog rtsa* wird in der vorhandenen Literatur intensiv diskutiert bzw. existieren unterschiedliche Interpretationen. An dieser Stelle sei auf die entsprechende Literatur verwiesen (Garrett und Adams 2008: 86-114).

²⁰⁶ Die Entwicklung der vier Leitbahnen aus *dbu ma* (Windenergie) und der jeweils zehn Leitbahnen aus *ro ma* (Feuerenergie) und *rkyang ma* (Wasserenergie).

²⁰⁷ Die Verzweigung von fünfundzwanzig feinen Leitbahnen aus den vier *dbu ma* Hauptleitbahnen und je zwanzig feinen Leitbahnen aus den zehn *ro ma* und den zehn *rkyang ma* Hauptleitbahnen.

feinen Subleitbahnen umgeben. In den Genitalien befinden sich vierundzwanzig Leitbahnen mit reproduktiven Funktionen für Nachkommenschaft bzw. familiäre Abstammung. Sie sind von fünfhundert feinen Subleitbahnen umgeben. [Diese Leitbahnen, die] oberhalb, unterhalb und auf Höhe [des Nabels] vorhanden sind, stellen zwischen [den Funktionen] aller Körperteile Beziehungen her.

[25:16] Es gibt zwei Arten von Verbindungsleitbahnen: [*rtsa*] *dkar* (Nerven) und [*rtsa*] *nag* (Blutgefäße). Die Lebensleitbahn ist der Hauptstamm [der Blutgefäße], sie verzweigt sich nach oben in vierundzwanzig Hauptgefäße. Diese Leitbahnen dienen zur Bildung und Entwicklung des Muskelgewebes und Blutes. [Diese vierundzwanzig Leitbahnen] bestehen aus acht verborgenen [Blut]gefäßen²⁰⁸, die mit Voll- und Hohlorganen verbunden sind, und sechzehn sichtbaren [Blut]gefäßen, [die nach außen mit Kopf und Gliedern verbunden sind]. Diese [Blutgefäße] verzweigen sich weiter in siebenundsiebzig 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77 [Blutgefäße], welche zum Aderlass verwendet werden können, und einhundertundzwoölf verletzliche Blutgefäße 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, woraus sich eine Gesamtanzahl von einhundertundneunundachtzig kleineren Gefäßen ergibt. Diese verzweigen sich in die drei: äußeren, inneren und die dazwischen [liegenden Körperregionen] mit einhundertundzwanzig [Blutgefäßen], [wovon sich jedes] in dreihundertundsechzig kleinere Blutgefäße ausbreitet. Sie verzweigen sich zu siebenhundert feinsten Leitbahnen, die sich weiter zu einem Netzwerk von unzählig vielen [Leitbahnen]²⁰⁹ im ganzen Körper verästeln.

[27:2] Das Gehirn gleicht einem weiten Ozean von Leitbahnen, aus welchen sich [das Rückenmark] wie eine in die Tiefe wachsende Wurzel nach unten ausbreitet. Es gibt neunzehn Leitbahnen²¹⁰, welche die körperliche Beweglichkeit

²⁰⁸ Ich wähle hier den Begriff „Blutgefäß“, da im nächsten Satz beschrieben wird, sie können zum Aderlass verwendet werden.

²⁰⁹ *rtsa phran*: Der hier allgemein mit „feinen Leitbahnen“ übersetzte tibetische Begriff *rtsa phran* besteht aus den Worten *rtsa*: „Leitbahn, Kanal, Wurzel“ etc. sowie *phran*: „fein“ und wird von Dr. Thokmay als „Kapillaren“ bezeichnet (Thokmay 2008: 63). Dies ist insofern problematisch, als in der Zeit, als die *Rgyud bzhi* verfasst wurde, Kapillaren sowie ein Arterien-Venen-Austausch im Sinne einer Zirkulation nicht bekannt waren (Gerke 2010).

²¹⁰ *chu rtsa*: Der hier allgemein mit „Leitbahnen“ übersetzte tibetische Begriff *chu rtsa* besteht aus den beiden Worten *chu* mit der Bedeutung „Wasser“ sowie *rtsa* mit den Bedeutungen „Leitbahn“ etc. Somit wäre „Wasserleitbahn“ eine weitere, wörtliche Übersetzung. Dr. Drungtso verwendet die Bezeichnung „water channels“ (Drungtso und Drungtso 2005: 80). Dr. Wangdue beschreibt *chu rtsa* am 27.8.2011 als eine Art *dkar rtsa*, wobei er *dkar rtsa* mit dem

ermöglichen. Von diesen sind dreizehn verborgene Nerven mit den Voll- und Hohlorganen verbunden. Sechs sichtbare Nerven sind mit den äußeren Gliedmaßen verbunden, die sich in sechzehn kleinere Nerven weiter verzweigen.

[27:5] Der Mensch verfügt über drei Lebensleitbahnen: eine zirkuliert vom Kopf durch den gesamten Körper, eine (die zweite) bewegt sich mit der Atmung und eine (die dritte) ist wie *bla*²¹¹, durch unseren Körper wandernd²¹².

[27:7] Das gesamte Netzwerk [der Nerven und Blutgefäße], durch welche Wind und Blut fließen, verbindet die äußeren und inneren Teile [unseres Körpers] und unterstützt damit den Wachstums- und Erhaltungsprozess [des Körpers]. Da diese Leitbahnen die Grundlage des Lebens sind, werden sie Wurzel genannt.

westlichen Begriff „Nerven“ gleichsetzt. Er beschreibt weiters, dass sich *chu rtsa* vom Bereich des Gehirnes, welches mit *bad kan* in Verbindung gebracht werden kann, nach unten ausbreiten. *bad kan* wiederum weist einen Bezug zu Wasser sowie der weißen Farbe auf.

²¹¹ Der tibetische Begriff *bla* ist nur schwer zu übersetzen. Annäherungen sind: „Lebensessenz, Lebensenergie, individuelle Lebensessenz, vitale Basis“ etc. (Siehe Diemberger 1993, Gerke 2007, Steinmann 2001, Karmay 1987).

bla dient als Basis für das Leben und weist einen Bezug zur Lebensspanne auf. Bei *bla* handelt es sich um ein altes, vorbuddhistisches Vitalprinzip. Die Tibeter kennen ein *bla* pro Person, Tamang neun. In manchen Wörterbüchern wird „Seele“ als eine mögliche, aber sicherlich nicht korrekte Übersetzung angeführt. *bla* wandert entsprechend den verschiedenen Mondphasen durch den menschlichen Körper. Dieses Wissen wird von tibetischen Ärzten bei der Erstellung einer Therapie, speziell bei der Anwendung von Akupunktur sowie bei kleinen Operationen mit berücksichtigt. Die 30 Lokalisationen von *bla* im menschlichen Körper, genannt *bla gnas*, scheinen lediglich in alten Texten der tibetischen Medizin bzw. Astrologie auf und dürften ihren Ursprung im indischen *Kalacakra Tantra* haben (Gerke 2007: 193).

Das Werk der „Blaue Beryl“, geschrieben 1687 bis 1688, beschreibt, dass zur Zeit des zunehmenden Mondes *bla* durch die rechte Seite von Männern sowie die linke Seite von Frauen zirkuliert. Am Tag des Vollmondes wird der Bereich des Kopfes erreicht und *bla* zirkuliert kurzfristig durch den gesamten Körper. Danach, zur Zeit des abnehmenden Mondes, zirkuliert *bla* durch die linke Seite von Männern und die rechte Seite von Frauen, bis zur Zeit des Neumondes der Bereich der großen Zehe erreicht wird (Rgya mtsho ([1687-88] 1982).

Schocksituationen etc. können zu einem Austritt von *bla* aus dem menschlichen Körper führen. Durch die Durchführung von Ritualen (zum Beispiel das *bla 'gugs tshe 'gugs* Ritual) kann versucht werden, verloren gegangenes *bla* wieder zurück in den Körper zu führen.

Durch Tastung des *bla*-Pulses über der Arteria ulnaris kann die verbleibende Lebensspanne eines Patienten diagnostiziert werden. Normalerweise sollte der *bla*-Puls zumindest einhundert Mal zu palpieren sein und eine regelmäßige Qualität aufweisen. Ist der *bla*-Puls unregelmäßig bzw. verschwindet er, wird dies als Hinweis auf eine drohende Gefahr bzw. den nahen Tod des Patienten angesehen. Je weniger Pulsschläge zu palpieren sind, desto schlechter fällt die Prognose aus.

²¹² Die 3 Sätze „...eine zirkuliert vom Kopf durch den gesamten Körper, die zweite bewegt sich mit dem Atem durch das Atemsystem und die dritte ist wie *bla*, durch unseren Körper wandernd“ weisen laut Dr. Wangdue einen verborgenen Bezug zu *rtsa*, *rlung* und *thig le* auf. Hierbei bezieht sich die Angabe „eine zirkuliert vom Kopf durch den gesamten Körper“ auf *rtsa*, „die zweite bewegt sich mit dem Atem durch das Atemsystem“ auf *rlung* und „die dritte ist wie *bla*, durch unseren Körper wandernd“ auf *thig le*. Der tibetische Begriff *thig le* kann mit „Samen, essentieller Tropfen“ etc. übersetzt werden. Es handelt sich hierbei um die Essenz des physischen Körpers.

[27:8] Die verletzlichen Körperregionen sind in sieben Abschnitte [aufgeteilt]: Muskelgewebe, Fettgewebe²¹³, Knochen, Bänder und Sehnen, Vollorgane, Hohlorgane und Leitbahnen.

[27:9] [Eine Verletzung der verletzlichen Regionen] des Muskelgewebes bewirkt Anschwellen, [während eine Verletzung der verletzlichen Regionen] der Knochen unerträgliche Schmerzen bereitet. [Ebenso führt die Verletzung] von Bändern und Sehnen zu Missbildungen oder Lähmung, [während] die Verletzung von Leitbahnen, Fettgeweben, Voll- und Hohlorganen den Tod herbeiführt. [All diese Stellen] werden verletzliche Regionen genannt, da [im Falle einer Verwundung] Komplikationen bei der Behandlung [oder sogar der Tod die Folge sein können].

[27:11] Es gibt fünfundvierzig verletzliche Regionen im Bereich der Muskeln, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, acht verletzliche Regionen im Bereich des Fettgewebes, zweiunddreißig verletzliche Regionen im Bereich der Knochen, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, vierzehn verletzliche Regionen im Bereich der Bänder, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, dreizehn verletzliche Regionen im Bereich der Organe²¹⁴ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, einhundertundneunzig verletzliche Regionen im Bereich der Leitbahnen 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190.

[28:15] Es gibt zweiundsechzig im Bereich des Kopfes, dreiunddreißig im Bereich des Halses, fünfundneunzig im Bereich des oberen und unteren Rumpfes und einhundertundzweölf verletzliche Regionen im Bereich der vier Gliedmaßen. Daraus ergibt sich die Gesamtsumme von dreihundertundzwei verletzlichen Körperregionen. Von diesen Regionen sind sechsundneunzig besonders verletzlich, 45, 46, 47, 48, 62, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84,

²¹³ Bezieht sich indirekt auf Drüsen. Die Bezeichnung „Fettgewebe“ wird benutzt, da die Drüsen davon umgeben sind.

²¹⁴ Im tibetischen Text ist das Wort *don*, welches meistens mit dem Begriff „Vollorgan“ wiedergegeben wird, angeführt.

85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, da eine gröbere Verletzung hier zum Verlust des Lebens führt; nicht einmal ein kompetenter Arzt wird [diese Verletzungen erfolgreich] behandeln können. Die mäßig verletzlichen Regionen sind insgesamt neunundvierzig, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, [deren Verletzungen nur] von einem erfahrenen Arzt behandelt werden sollten. Eine Verletzung der übrigen Regionen stellt – gleichwohl sie als verletzlich klassifiziert sind – keine signifikante Gefahr dar und kann von allen behandelt werden.

[29:8] Die Darstellung der Körperöffnungen behandelt die inneren und äußeren Bahnen, [diese] zwei. Zu den dreizehn inneren Öffnungen gehören die Bahnen für den Fluss der Lebensenergie, [die von der zentralen Leitbahn und deren Verzweigungen dargestellt wird], [den sieben Bahnen für den Transport] der [sieben] körperlichen Bestandteile, und [den Bahnen für die Eliminierung] der drei Ausscheidungsprodukte und den [beiden Bahnen] für Flüssigkeiten und Nahrung. Die äußeren Öffnungen sind die sieben Öffnungen des Kopfes sowie die beiden für die Körperausscheidungen²¹⁵. Bei Frauen gibt es mit der Vagina²¹⁶ und den zwei Brüsten weitere [Körperöffnungen].

[29:11] [Die meisten der inneren und äußeren Öffnungen sind von der] Form [her] rund und dick, während einige dünn und länglich sind. Sie sind wie die Adern an der Rückseite eines Blattes miteinander verbunden.

[29:12] Die Körperöffnungen sind die Hauptdurchlässe, die der Speicherung und dem Stoffwechsel der Nährstoffe dienen. Wenn Öffnungen durch unbedächtige Nahrung oder [ein ungeeignetes] Verhalten in Mitleidenschaft gezogen werden, werden die Bahnen angegriffen, wodurch Erkrankungen entstehen. Übermaß, Blockade, Umleitung und Störung entstehen. Ohne Schaden bleiben die Öffnungen in gutem Zustand [und bewahren dadurch die Gesundheit]. So wurde gesprochen.

[29:14] Dies ist das vierte Kapitel, über die Anatomie des Körpers der Überlieferung der Erklärungen der geheimen mündlichen Unterweisung in acht Bereichen - Die Essenz, welche Nektar ist.

²¹⁵ Wörlich: „geheim“.

²¹⁶ Der hier mit „Vagina“ übersetzte tibetische Begriff *mngal sgo* besteht aus den beiden Worten *mngal* mit der Bedeutung „Gebärmutter“ sowie *sgo* mit den Bedeutungen „Eingang, Tür, Tor“. Somit wären „Muttermund bzw. Gebärmuttermund“ weitere mögliche Übersetzungen.

5. Bibliographie

5.1 Tibetische Werke

Bod ran skyong ljongs sman rtsi khang (2006) *Bod lug gso rig tshig mdzod chen mo*, Peking: mi rigs dpe skrun khang.

Bdud rtsi 'gyur med (1989) *Gso ba rig pa'i gzhung rgyud don snying po dgos 'dod kun'byung zhes bya ba lhun sdings sman grong gyi khyad bcos*, Lanzhou: kan su'u mi rigs dpe skrun khang.

'Bras klu bstan pa bkra shis (2002) *Sems sems byung dan blo'i rab dbye che long tsam brjod pa*, Dharamsala: bod gzhung sman rtsis khang (Tibetan Medical & Astrological Institute).

Bstan 'dzin chos grags (2001) *'Byung ba bzhi las lus nad gnyen po bdag nyid gcig par 'brel tshul*, Dharamsala: bod gzhung sman rtsis khang.

Byang pa rnam rgyal grags bzang (1395-1475) (2001) *Bshad rgyud kyi 'grel chen bdud rtsi'i chu rgyun*. ("Great Commentary on the Explanatory Tantra (bshad rgyud): The Stream of Ambrosia"). Series: *Bod kyi gso rig dpe rnying phyogs sgrigs gangs ri dkar po'i phreng ba*, Chengdu: si khron dpe skrun khang.

Dga' ba'i rdo rjes (1995) „*Khrungs dpe dri med shel gyi me long*“, Peking: Minority Publishing House.

Dung dkar blo bzang `phrin las (2002a) *Mkhas dbang dung dkar blo bzang 'phrin las mchog gis mdzad pa'i bod rig pa'i tshig mdzod chen mo shes bya rab gsal*, Peking: krung go'i bod rig pa dpe skrun khang.

Dung dkar blo bzang `phrin las (2002b) *Dung dkar tshig mdzod chen mo*, Delhi: Tibetan Cultural and Religious Publication Centre.

Khro ru tshe rnam (2000) *Gso rig rgyu bzhi'i 'grel chen drang srong zhal lung*, Sichuan: mi rigs dpe skrun khang (Minority Publishing House).

Krang dbyi sun (2003) „*Bod rgya tshig mdzod chen mo*“, Peking: mi rigs dpe skrun khang (Minority Publishing House).

Mkhyen rab nor bu (2001) *Lha Idan sman rtsis khang gi chos spyod bzhugs so*, Dharamsala: bod gzhung sman rtsis khang (Tibetan Medical & Astrological Institute).

- `Phrin las, byams pa (1991) *Gangs ljongs gso rig bstan pa'i nyin byed rim byong gyi nam thar phyogs bsrigs*, Dharamsala: bod gzhung sman rtsis khang (Tibetan Medical & Astrological Institute).
- Pad+ma rdo rje (2006) *Bdud rtsi snying po yan lag brgyad pa gsang ba man ngag gi rgyud ces bya ba bzhugs so*, Dharamsala: bod gzhung sman rtsis khang (Tibetan Medical & Astrological Institute).
- Padma rdo rje (2011) *SA ra'i thugs bcud gso rig rgyud chen man ngag rgyud kyi dka' 'grel zhes bya bzhugs so*, Dharamsala: bod gzhung sman rtsis khang (Tibetan Medical & Astrological Institute).
- `Phrin las, byams pa & Wang Lei (Cai Jingfeng, English translator and annotator) (1988) *Tibetan Medical Thankas of the Four Medical Tantras*, Lhasa: People's Publishing House.
- `Phrin las, skal bsang (1997) *Bod kyi gso rig byung `phel gyi lo rgyus*. (Historical Account on the Origin and Development of Tibetan Medicine), Shanxi: krung go'i bod kyi shes rig dpe skrun khang (hran hri zhin par khang).
- Rgya mtsho, sangs rgyas ([1702] 1970). *Gso rig sman gyi khog `bugs*, Leh, Ladakh: Sonam W. Tashigang.
- Rgya mtsho, sangs rgyas ([1687-88] 1982) *Gso ba rig pa'i bstan bcos sman bla'i dgongs rgyan rgyud bzhi'i gsal byed baidur sngon po'i malli ka zhes bya ba bzhug so* („Blauer Beryl“), Lhasa: bod ljong mi dmang dpe skrun khang.
- Rtsom sgrig yu yon lha khang (1990) *Krung go'i gso rig kun 'dus las bod kyi gso ba rig pa*, Lhasa: bod ljong mi dmang dpe skrun khang.
- Skyem pa tshe dbang ([1479] 1997) *Mkhas dbang skyem pa tshe dbang mchog gis mdzad pa'i rgyud bzhi'i 'grel pa bzhug so*, Dharamsala: bod gzhung sman rtsis khang (Tibetan Medical & Astrological Institute).
- Sman rtsis khang gnas dpar sde tshen (1997a) *Bod kyi gso rig slob deb, stod cha*, Dharamsala: bod gzhung sman rtsis khang (Tibetan Medical & Astrological Institute).
- Sman rtsi khang gnas dpar sde tshen (1997b) *Bod kyi gso rig slob deb, stod cha, smad cha*, Dharamsala: bod gzhung sman rtsis khang (Tibetan Medical & Astrological Institute).
- Tshul khrim skal bzang (2008) „*Bod kyi gso rig dang a yur we dha krung dbyi'i sman gzhung bcas las bstan b'i skyedngos sman rdzas kyi dpar ris dang lag len btus*“, Dharamsala: Men-Tsee-Khang Publications.

Ye pa bsod nams rin chen (2009) „*Bod kyi srol rgyun sman rtsi rig pa'i dpyad yig mu tig phreng mdzes*“, Dharamsala: Library of Tibetan Works & Archives.

Zla ba (2003) *Bod kyi gso rig las sman rdzas sbyor bzo'i lag len gsang sgo 'byed pa'i lde mig*, Dharamsala: Rig Drag Publication.

5.2 Weitere Quellen

Adams, V. (2002) `Randomised controlled crime. Postcolonial sciences in alternative medicine research´ *Social Studies of Science*, Vol. 32, No. 5-6, S. 1-32.

Adams, V. (2001) `Particularizing Modernity: Tibetan Medical Theorizing of Women's Health in Lhasa, Tibet´ In Connor, L. H. and Samuel, G. (Eds.) *Healing Powers and Modernity - Traditional Medicine Shamanism and Science in Asian Societies*, Westport CT: Bergin & Harvey.

Adams, V. (1992) `The production of self and body in Sherpa-Tibetan society´ In: Nichter, M (Ed.) *Anthropological Approaches to the study of Ethnomedicine*, Amsterdam: Gordon and Breach Science Publishers.

Agalazew, G. (1995) *Rgyud bzhi: Band III: Man ngag rgyud: Unterweisungstantra: Übersetzt aus dem Russischen*. Zollikon: Studiengruppe für tibetische Medizin.

Alphen, J. v. and Aris, A. (Eds.) (1995) *Oriental medicine - An illustrated Guide to the Asian Arts of Healing*, London: Serindia.

Arya, P.Y. (2001) *Handbuch aller Heilmittel der Traditionellen Tibetischen Medizin*, Bern: O. W. Barth.

Aschoff, J. C. (1996) *Annotated bibliography of Tibetan medicine (1789 – 1995)*, Ulm: Fabri Verlag.

Aschoff, J.C. and Tashigang, T.Y. (2001) *Tibetan 'Precious Pills'. The Rinchen Medicine. A Tantric Healing System with Great Benefits, Some Problems and Many Secrets*, Ulm: Fabri Verlag.

Avedon, J. F. et al. (1998) *The Buddha's Art of Healing – Tibetan Paintings rediscovered*, New York: Rizzoli.

Badmaev, P. (1991) *The Fundamentals of the Medical Science of Tibet* (a translation of the russian *Osnovy vrachebnoi nauki Tibeta*), Moscow: Nauka.

- Beckwith, C. (1979) 'The introduction of Greek medicine into Tibet in the Seventh and Eighth Centuries' *Journal of the American Oriental Society*, Vol. 99, S. 297-313.
- Berg, M. and Mol, A. (1998) *Differences in Medicine: Unravelling Practices, Techniques and Bodies*, Durham: Duke University Press.
- Besch, F. (2003) "Professionalisation among *amchi* in Spiti: discussing the modernization of Tibetan medicine." Paper presented at the Tibetan Medicine Panel of the 10th Annual International Association of Tibetan Studies (IATS) Conference, St. Hugh's College, Oxford University, Oxford, England, September 6-12, 2003.
- Boesi, A. and Cardi, F. (2006) Tibetan Medicinal Medicine: Classification and Utilization of Natural Products Used as Materia Medica in Tibetan Traditional Medicine. *Herbalgram*, 71, S. 38-48.
- Boesi, A. (2006) 'Plant Categories and Types in Tibetan Materia Medica' *The Tibet Journal*, Vol. [X, No. 4 Sommer 2005 und Vol. [XI, No. 1 Frühjahr 2006, S. 67-92.
- Boesi, A. (2007) 'The Nature of Tibetan Plant Nomenclature' *The Tibet Journal*, Vol. [XII, No. 1, S. 3-28.
- Boesi, A. and Cardi, F. (2009) Cordyceps sinensis Medicinal Fungus. Traditional Use among Tibetan People, Harvesting Techniques, and Modern Uses. *Herbalgram*, 83, S. 52-56.
- Birnbaum, R. (1989) *The Healing Buddha*, Boulder: Shambala.
- Cantwell, C. (1995) 'The Tibetan medical tradition and Tibetan approaches to healing in the contemporary world' *Kailash*, Vol. 17, No. 3-4, S. 157-184.
- Clark, B. (1995) *The Quintessence Tantras of Tibetan Medicine*, Ithaca, New York: Snow Lion.
- Clifford, T. (1989) *Tibetan Buddhist Medicine and Psychiatry – The Diamond Healing*, Wellingborough: Crucible.
- Craig, S. (2003) "The transmission of efficacy. Shifts in the Form, Meaning, and Content of Tibetan Medical Education" Paper presented at the Tibetan Medicine Panel of the 10th Annual International Association of Tibetan Studies, St. Hugh's College, Oxford University, Oxford, England, September 6-12.2003.

- Craig, S. and Cuomu, M. and Garrett, F. and Schrempf, M. (eds.) (2011) *Studies of Medical Pluralism in Tibetan History and Society. (Proceedings of the 11th Seminar of the International Association for Tibetan Studies, Bonn 2006)*, Halle: International Institute for Tibetan and Buddhist Studies GmbH.
- Crozier, R. (1968) *Traditional Medicine in Modern China*, Cambridge: Harvard University Press.
- Das, S. C. (1970) *A Tibetan – English Dictionary with Sanskrit Synonyms*, Delhi: Motilal Banatsidass.
- Dash, V. B. (1975) `Ayurveda in Tibet´ *The Tibet Journal*, Vol. I, No. 1, S. 94-104.
- Dash, V. B. (1976) *Tibetan Medicine with special reference to Yoga Sataka*. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives.
- Dash, V. B. (1994-2001) *Encyclopedia of Tibetan medicine. The Tibetan Text of Rgyud bzhi and Sanskrit restoration of Amrta Hridaya Astanga Guhyopadesha Tantra and expository Translation in English*, Vol I-VII, Delhi: Sri Satguru Publications.
- Dashiew, D. B. (2003-2004) *Chzhud-Shi: kanon tibetskoi meditsiny v trekh knigakh / perevod s tibetskogo, predislovie, primechaniia i ukazateli*, Ulan-Ude: Izd. OAO.
- Dawa, D. (1999) *A Clear Mirrow of Tibetan Medicinal Plants*, Rom: Tibet Domani.
- Dawa, D. (2009) *A Clear Mirrow of Tibetan Medicinal Plants, Second Volume*, Dharamsala: Men-Tsee-Khang.
- Department of Education/CTA, Terminology Project (2009) „*Glossary of Standardised Terms*“, Dharamsala: Sherig Parkhang.
- Department of Education/CTA, Terminology Project (2010) „*Glossary of Standardised Terms, Serial 2*“, Dharamsala: Sherig Parkhang.
- Department of Education/CTA, Terminology Project (2011) „*Glossary of Standardised Terms, Serial 3*“, Dharamsala: Sherig Parkhang.
- De Rossi Filibeck, E. (1994) *Catalogue of the Tucci Tibetan Fund in the Library of ISMEO*, Vol. I, Roma: Istituto Italiano per il medio ed estremo Orientae.
- De Koros, C. (1835) `Analysis of a Tibetan Medical Work´ *Journal of the Asiatic Society of Bengal*, Vol. I., S.47-66.
- Dhonden, Yeshe (1986) *Health through Balance*, New York: Snow Lion.

- Dhonden, Yeshe (1977) *The Ambrosia Heart Tantra – The secret Oral Teaching on the Eight Branches of the Science of Healing*, Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives.
- Dhonden, Y. and Wallace, B.A. (2000) *Healing from the source – The Science and Lore of Tibetan Medicine*, New York: Snow Lion.
- Diemberger, H. (1993) "Blood, sperm, soul and the mountain. Gender relations, kinship and cosmivision among the Khumbo (N.E. Nepal)," in *Gendered Anthropology*. Edited by T. del Valle, S. 88-127. London and New York: Routledge.
- Drungtso, T. T. and Drungtso T. D. (2005) „*Tibetan-English Dictionary of Tibetan Medicine and Astrology*“, Dharamsala: Drungtso publisher.
- Eisenberg, L. (1977) `Disease and Illness – Distinctions between professional and popular Ideas of sickness´ *Culture, Medicine and Psychiatry*, Vol. 1, S. 9-23.
- Emmerick, R.E. (1977) `Sources of the Rgyud Bzhi´ *Zeitschrift der Deutschen Morgenländischen Gesellschaft*, suppl. 1. Vol. III, No. 2, S. 1135-42.
- Finkh, E. (1978) *Foundations of Tibetan Medicine*, Vol. I, Somerset: Watkins Publications.
- Frankenberg R. (1980) `Medical anthropology and development: a theoretical perspective´ *Social Science and Medicine*, Vol. 14, S. 197-207.
- Garrett, F. and Schrempf, M. (2003) `What is Bon Medicine? Analysing narratives of illness and healing in the history and practice of lesser known Tibetan medical tradition´ *IIAS Newsletter*, January 2003.
- Garrett, F. und Adams, V. (2008) `The three channels in Tibetan medicine´ *Traditional South Asian Medicine* 8, S. 86-114.
- Gassermann, A. F. und Semichov, B. V. (1963) *Slovar' Tibeto-Latino-Russkikh Nazzvanii Lekartvennogo Rastitel'nogo Sir'ya, Primennyya v Tibetskoi Meditsine*, Ulan-Ude: Akademia Nauk USSR.
- Gerke, B. (1999a) `On the history of the two Tibetan medical schools Janglug and´ *AyurVijnana*, Vol. 6, S. 17-25.
- Gerke, B. (1999b) `Namthar of Zurkha Lodo Gyalpo (1509-1579)´ *AyurVijnana*, Vol. 6, S. 26-38.

- Gerke, B. (2002) 'On Traditional medical education at the Manba Datsan' *AyurVijnana*, Vol. 8, S. 99-101.
- Gerke, B. (2007) 'Engaging the subtle body: re-approaching bla rituals among Himalayan Tibetan societies', in M. Schrempf (ed.) *Soundings in Tibetan Medicine. Anthropological and Historical Perspectives. Proceedings of the 10th Seminar of the International Association for Tibetan Studies (IATS) Oxford 2003*, Leiden: Brill Academic Publishers, S. 191-212.
- Gerke, B. (In press) What is subtle about the medical body in Tibet? *Between Mind and Body: Subtle Body Practices in Asia and the West*. eds. G Samuel and J Johnston. New York: Routledge Press.
- Gerke, B. (2011) *Long Lives and Untimely Deaths: Life-span Concepts and Longevity Practices among Tibetans in the Darjeeling Hills, India*. Leiden: Brill Academic Publishers.
- Goldstein, M. (Ed.) (2004) *The New Tibetan – English Dictionary of Modern Tibetan*, Neu Delhi: Munshiram Manoharlal.
- Hofer, T. and Rungaldier, S. (2001) 'Health Care and medical systems in the Karakorum and Himalyan Regions' In *Encounters – Integrated Regional Development in Pakistan, Nepal and Bhutan*, Vienna: Mountains 2001. S. 291-307.
- Holmes, K. (1995) 'Portrait of a Tibetan doctor: Khenpo Troru Tsenam' In Alphen, J. v. and Aris, A. (Eds.) *Oriental medicine - An illustrated Guide to the Asian Arts of Healing*, London: Serindia. S. 109-141.
- Hsu, E. (1999) *The Transmission of Chinese Medicine*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Hübötter, F. (1957) *Chinesische-Tibetische Pharmakologie und Rezeptur*, Ulm-Donau: Haug Verlag.
- Jäger, K. (1999) "Nektar der Unsterblichkeit" *Zwei Kapitel aus der Tibetischen Kinderheilkunde*, Engelsbach: Verlag Dr. Hänsel-Hohenhausen.
- 'Jam dpal rdo rje (1971) *An Illustrated Tibeto-Mongolian Materia Medica of Ayurveda*, New Delhi: International Academy of Indian Culture.
- Janes, C. (2002) 'Buddhism, Science, and the market: the globalisation of Tibetan medicine' *Anthropology and Medicine*, Vol. 9, No. 3, S. 268-289.
- Janes, C. R. (2001) 'Tibetan Medicine at the Crossroads: Radical Modernity and the social Organisation of Traditional Medicine in the Tibet Autonomous

Region, China´ In Connor, L. H. and Samuel, G. (Eds.) *Healing Powers and Modernity - Traditional Medicine Shamanism and Science in Asian Societies*, Westport CT: Bergin & Harvey.

Janes, Craig R. (1999) `The Health Transition, global modernity and the crisis of traditional medicine: the Tibetan case´ *Social Science and Medicine*, Vol. 48, S. 1803-1820.

Janes, C. R. (1995) `The Transformation of Tibetan Medicine´ *Medical Anthropologist Quarterly*, Vol. 9, No. 1, S. 6-39.

Jing-Feng, C. (1995) `Traditional Medicine in China Today´ In Alphen, J. v. and Aris, A. (Eds.) *Oriental medicine - An illustrated Guide to the Asian Arts of Healing*, London: Serindia.

Kapstein, M.T. (2001) *The Tibetan Assimilation of Buddhism: Conversion, Contestation and Memory*, Oxford: Oxford University Press.

Karmay, S. (1987) L'Ame et Le Turquoise: Un Rituel Tibetain. *L'Ethnographie* 83, S. 97-130.

Karmay, S. G. (1998) `A general introduction to the history and Doctrines of Bon´ In Karmay, S. G. *The Arrow and the Spindle: Studies in History, Myths, Rituals and Beliefs in Tibet*, Kathmandu: Mandala Book Point.

Kilty, G. (2009) *Mirror of Beryl - A Historical Intodruction of Tibetan Medicine*, Boston: Wisdom Publications.

Kletter, C. und Kriechbaum, M. (2001) „*Tibetan Medicinal Plants*“, Stuttgart: CRC Press, Scientific Publishers.

Kloos, S. (2004) *Tibetan medicine among the Buddhist Dards of Ladakh*. Wiener Studien zur Tibetologie und Buddhismuskunde, No 57, Vienna: Arbeitskreis für Tibetologie und Buddhistische Studien der Universität Wien.

Kuhn, A. (1994) `Ladakh: A Pluralistic medical system under acculturation and domination´ In Sich, D. a. Waltraud, G. (Eds.) *Acculturation and Dominition in Traditional Asian Medical Systems*, Stuttgart: Franz Steiner.

Lalou, M. (1941/1942) `Texte medical tibétain´ *Journal Asiatique*, 233, S. 209-211.

Leslie, C. (1976) *Asian Medical Systems - A Comparative Study*, Berkeley: University of California Press.

Leslie, C. and Allen, Y. (Eds.) (1992) *Paths to Asian Medical Knowledge*, Berkeley: University of California Press.

- Lo, V. (2004) "The Dunhuang Medical Manuscripts" Paper presented at the IASTAM Regional Conference, Brunai Gallery, 2.12.2004.
- Lo, V. and Cullen, C. (forthcoming) *Medieval Chinese Medicine – The Dunhuang Medical Manuscripts*, London & New York: Routledge.
- Martin, D. (2007) An early Tibetan history of Indian medicine. In *Soundings in Tibetan Medicine. Anthropological and Historical Perspectives. Proceedings of the 10th Seminar of the International Association for Tibetan Studies (IATS) Oxford 2003*, ed. M Schrempf. Leiden, Boston: Brill Academic Publishers, S. 307-23.
- McKay, A. (2003) "Himalayan Medical encounters: the establishment of Western Biomedicine in Tibet" Paper presented at the Tibetan Medicine Panel of the 10th Annual International Association of Tibetan Studies, St. Hugh's College, Oxford University, Oxford, England, September 6-12.2003.
- Men-Tsee-Khang (1999) *Men-Tsee-Khang*, Dharamsala: Men-Tsee-Khang Publications.
- Men-Tsee-Khang (1997) *Fundamentals of Tibetan Medicine*, Dharamsala: Men-Tsee-Khang Publications.
- Men-Tsee-Khang (2011) *The Basic Tantra and The Explanatory Tantra of Tibetan Medicine*, Dharamsala: Men-Tsee-Khang Publications.
- Men-Tsee-Khang (2011) *The Subsequent Tantra*, Dharamsala: Men-Tsee-Khang Publications.
- Meyer, F. (1990) Théorie et pratique de l'examen des pouls dans un chapitre du rGyud-bzhi. In *Indo-Tibetan Studies: Papers in Honour and Appreciation of Professor David L. Snellgrove's Contribution to Indo-Tibetan Studies*, ed. T Skorupski, Tring: The Institute of Buddhist Studies. S. 209-56.
- Meyer, F. (1995) 'Theory and Practice of Tibetan Medicine' In Alphen, J. v. and Aris, A. (Eds.) *Oriental medicine - An illustrated Guide to the Asian Arts of Healing*, London: Serindia. S. 109-141.
- Meyer, F. (1992) 'Introduction – The Tibetan medical paintings of Tibet' In Parfinovich, Y., Dorji, G., Meyer, F. (Eds.) *Tibetan Medical Paintings. Illustrations to the Blue Beryl Treatise of Sangye Gyamtso*, London: Serindia.
- Millard, C. (2002) *Learning Processes in a Tibetan Medical School* PhD. Dissertation, University of Edinburgh: Department of Social Anthropology.

- Molvray, M. (1988) *Tibetan Medicine*, Vol. 11, Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives.
- Nebesky-Wojkowitz, R. D. (1975) *Oracles and Demons of Tibet*, Graz: Akademische Druck- u. Verlagsanstalt.
- Nichter, M. and Lock, M. (2000) *New Horizons of Medical Anthropology*, London and New York: Routledge.
- Pelto, P.J. and Pelto, G.H. (1990) 'Research designs in Medical anthropology' In Johnson, T.M. and C.F. Sargent (Eds.) *Medical Anthropology: Contemporary Theory and Method*, New York: Praeger.
- Ploberger, F. (2005) *Das TCM-Rezeptierbuch*, München: Urban & Fischer.
- Ploberger, F. (2006a) *Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin*, Schiedlberg: Bacopa.
- Ploberger, F. (2006b) *Die Grundlagen der Tibetischen Medizin*. Eine Übersetzung des Buches „Fundamentals of Tibetan Medicine“ der Men-Tsee-Khang Publication, Schiedlberg: Bacopa.
- Ploberger, F. (2006c) *Westliche und traditionell chinesische Heilkräuter*, München: Urban & Fischer.
- Ploberger, F. (2011) *Das große Buch der westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin*, Schiedlberg: Bacopa.
- Pordié, L. (2001) 'Research and International aid: A possible meeting. The case of Nomad RSI in Ladakh' *Ladakh Studies*, Vol. 15, S. 33-42.
- Posdneev, A. M. (1908) *Uchebnik Tibetskoi Meditsiny*, Vol. 1, Saint Petersburg: Imperatorskaia Akademia Nauk.
- Rassner, G. (2002) *Dermatologie, Lehrbuch und Atlas*. 7. akt. & erw. Auflage, München, Jena: Urban & Fischer.
- Rechung, R. J. K. (1973) *Tibetan Medicine*, Berkeley and Los Angeles: University of California Press.
- Rehmann, J. (1811) *Beschreibung einer Tibetanischen Handapotheke*, Saint Peterburg: F. Drechsler.
- Samuel, G. (1993) *Civilised Shamans: Buddhism in Tibetan Societies*, Kathmandu: Mandala Book Point.

- Schicklgruber, C. (1992) "Grib: On the Significance of the Term in a Socio-Religious Context," in *Tibetan Studies: Proceedings of the 5th Seminar of the International Association for Tibetan Studies - Narita 1989*, Vol. 2, eds. S. Ihara and Z. Yamaguchi (Narita: Naritasan Shinshoji), S. 723-734.
- Seitelberger, S. (2010) *Therapie in der Tibetischen Medizin. Eine medizingeschichtliche und sozialanthropologische Studie anhand ausgewählter Kapitel des tibetisch-medizinischen Basiswerkes rGyud bzhi*. Mag.phil. thesis (Diplomarbeit). Wiener Universität, Wien.
- Shankar, D. and Manohar, R. (1995) 'Ayurveda Today – Aryurveda at the Crossroads' In Alphen, J. v. and Aris, A. (Eds.) *Oriental medicine - An illustrated Guide to the Asian Arts of Healing*, London: Serindia. S. 109-141.
- Sperling, E. (1992) 'Miscellaneous remarks on the history of Byang la stod' *China Tibetology* (special issue), S. 272-277.
- Stein, R.A. (1972) *Tibetan Civilisation*, Stanford: Stanford University Press.
- Taube, M. (1980) 'Tibetische Autoren zur Geschichte der rGyud-bzhi' *Acta Orientalica Academiae Scientiarum Hungaricae Tomus*, [XIV No. 1-3, S. 297-304.
- Taube, M. (1981) *Beiträge zur Geschichte der medizinischen Literatur Tibets (Contributions to the History of Tibetan Medical Literature)*, St. Augustin: VGH Wissenschaftsverlag.
- Thokmay, P. et. Al. (2008) *The Basic Tantra and The Explanatory Tantra from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra*, Dharamsala: Men-Tsee-Khang Publications.
- Tsenam, Khenpo Troru (1995) 'Tibetan Medicine today – A view from Tibet' In Alphen, J. v. and Aris, A. (Eds.) *Oriental medicine - An illustrated Guide to the Asian Arts of Healing*, London: Serindia. S. 109-141.
- Unkrig, W.A. (1953) *Zur Einführung (Introduction)*, In Korvin-Kranisky, P. C. v. *Die Tibetische Medizin Philosophie (Tibetan Medical Philosophy)*, Zürich: Origo.
- Powers, J. (1995) *Introduction to Tibetan Buddhism*, Ithaca, New York: Snow Lion.
- Steinmann, B. (2001) *Les Enfants du Singe et de la Démone: Mémoires des Tamangs, récits himalayens*. Paris: Société d'Ethnologie collection Recherches sur la Haute Asie.

- Wangdu, P. 1996. *Shel dkar chos 'byung - History of the "White Crystal". Religion and politics of Southern La stod*, Vienna: Austrian Academy of Science.
- Winder, M. (1987) 'Vaidurya' In Meulenbeld, G.J. and Wujastyk, D. (eds.): *Studies on Indian Medical History*, Groningen: Egbert Forsten.
- Wylie, T.V. (1959) 'A Standard System of Tibetan Transcription' *Harvard Journal of Asiatic Studies*, Vol. 22, S. 261-276.
- Yonten, P. (1998) *Dictionary of Tibetan Materia Medica*, Neu Delhi: Montal Bandarsidas.
- Young, A. (1982) 'Anthropologies of Illness and sickness' *Annual Review of Anthropology*, Vol. 11, S. 257-285.
- Zhabon, Y. (2003) 'Desi Sangye Gyatsho (1653-1705) on the Succession of Medical Knowledge in the Tibetan Chang and Zur Schools' *Archiv orientální – Quarterly Journal of African and Asian Studies*, Vol. 71, No. 3, S. 465-477.
- Zhao, Z. I. (2010) 'Identification of medicinal plants used as Tibetan Traditional Medicine Jie-Ji', *Journal of Ethnopharmacology*, Vol. 132, S. 122-126.

5.3 Internetreferenzen

- Nitartha international 2010: „Online Tibetan-English Dictionary“ URL: www.nitartha.org/dictionary_search04.html. Abruf am 22.08.2011.
- THL 2010: "THL Tibetan Dictionaries". URL: <http://www.thlib.org/reference/dictionaries/tibetan-dictionary/translate.php>. Abruf am 22.08.2011.
- PubMed 2011: "The international consensus report on diagnosis and treatment of asthma: a call to action for US practitioners". URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7982258> >. Abruf am 3.2.2011

Anhang

I. Der Übersetzung zugrunde liegende tibetische Text

Padma rdo rje (2006: 1-29) *Bdud rtsi snying po yan lag brgyad pa gsang ba man ngag gi rgyud ces bya ba bzhugs so*, Dharamsala: bod gzhung sman rtsis khang (Tibetan Medical & Astrological Institute).

[Seite 1] (des zugrunde liegenden tibetischen Textes)

ལྷོ། །ཀྱ་གར་རྣམ་དུ། ལ་མི་ཏ་མི་ད་ལ་ལ་ལྟ་ལྟ་གུ་བྱ་ལུ་པ་དེ་ག་ཏ་རྩ་རྣམ་མཁེ་
 རྣམ་དུ། བདུད་ཚི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ཅེས་བྱ་བ། བཅོམ་
 རྩན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྣན་གི་
 རྩ་བའི་རྒྱུ་འོད་གི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །ཐུགས་རྗེས་འགྲོ་བའི་དོན་མང་ད་བཅོམ་རྩན་འདས།
 མཚན་ཅམ་ཐོས་པས་ངན་འགྲོའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་སྦྱོབ། །དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་རྒྱས་སྣན་
 གི་མཁེ། །པའི་རྒྱུ་ཡི་འོད་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །འདི་རྣམ་བདག་གིས་བཤད་པའི་དུས་གཅིག་ན།
 དང་སྲོང་གི་གནས་སྣན་གི་གྲོང་གྲོང་ལྟ་ན་སྤྱུག་ཅེས་བྱ་བ་རིན་པོ་ཆེ་སྣ་ལྟ་ལས་གྲུབ་པའི་གཞུག་
 ཡས་ཁང་ཡོད་དེ། ཁང་པ་དེའི་རྒྱན་ནི་སྣན་གི་ཚོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་པས་བརྒྱན་
 པ་སྟེ། ཚོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་དེས་ནི་རྒྱུད་གི་ནད་དང་མཁྲིས་པའི་ནད་དང་བད་ཀན་གི་ནད་དང་
 རྩན་པའི་ནད་དང་འདུས་པའི་ནད་ལས་གྲུབ་པའི་ནད་བཞི་བརྒྱ་ཅུ་བཞི་སེལ་བར་བྱེད་པ། ཚ་
 བའི་ནད་ལ་བསེལ་དུ་གྱུར་པ། གང་བའི་ནད་ལ་དོད་དུ་གྱུར་པ། བཤེགས་རིགས་སྟོང་ཕྱག་
 བརྒྱད་ཅུ་ཞི་བར་བྱེད་པ། དགོས་འདོད་ཐམས་ཅད་ཡིད་བཞིན་དུ་གྲུབ་པར་བྱེད་པ་ཡོད་དོ།
 གྲོང་གྲོང་དེའི་སྟོ་སྟོགས་ན་རི་བོ་འབྲིགས་བྱེད་ཅེས་བྱ་བ་ཉི་མའི་སྟོབས་དང་རྩན་པའི་རི་ལ་སེ་
 འབྲུ་དང་ན་ལེ་གམ་དང་པི་པི་ལིང་དང་ཚི་ཏུ་ཀ་ལ་སོགས་པ་གང་བ་སེལ་བར་བྱེད་པའི་སྣན་རོ་

པའི་སྐྱེན་ཚེང་ཞི་རིགས་ལྡ་དང་། བྲག་ལྷན་རིགས་ལྡ་དང་། སྐན་ཚུ་རིགས་ལྡ་དང་། རྩ་
ཚན་རིགས་ལྡ་དང་ལྡན་པའི་རི་བོ་ཡོད་དོ། །ས་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་གྱུར་གྱུམ་གྱི་སྤང་རི་
དང་སྤོས་ཀྱི་ངད་ལྡང་བ། བྲག་ཐམས་ཅད་ལ་དོའི་སྐན་དང་ཚུ་སྐྱའི་རིགས་ཚང་བར་ཡོད་པ།
སྐན་གྱི་ནགས་ཚལ་གྱི་ཚེ་ན་མ་བྱ་དང་ཤང་ཤང་དང་ནེ་ཚོ་ལ་སོགས་པ་བྱ་སྐད་སྐན་པར་སྤོག་པ།
ཅ་བ་ན་སྐང་པོ་ཚེ་དང་དོམ་དང་སྐབ་པ་ལ་སོགས་པ་སྐྱེན་བཟང་པོ་ཡོད་པའི་སེམས་ཅན་ཚང་བར་
གནས་པ། སྐན་གྱི་རིགས་སྲ་གྱུར་པ་ལ་མ་འཁྱུངས་པ་འམ་མ་ཚང་བ་མེད་པའི་རྒྱན་གྱིས་སྤྲུམ་
པའོ། །གཞལ་ཡས་ཁང་དོའི་དབུས་ན་ནོར་བུ་བེ་རྒྱུའི་གདན་ལ་སྤོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་
འཚོ་མངོད་སྐྱེན་གྱི་སྐབ་རྒྱུའོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །སྤོན་པ་དེ་ལ་འཁོར་ནི་
སྤྱ་དང་དྲང་སྤོང་དང་སྤྱི་པ་དང་ནང་པའི་འཁོར་བཞེས་ཡོངས་སྲ་བསྐྱར་བ་སྟེ། གང་ཞེ་ན་སྤྱི་
འཁོར་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། སྤྱི་སྐྱེན་པ་སྤྱི་གྱའི་བདག་པོ་གྱུར་བ་དང་། སྤྱི་སྐྱེན་པ་ཐ་སྐར་དང་།
སྤྱི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱེན་དང་། སྤྱི་མོ་བདུད་ཚི་མ་ལ་སོགས་པ་སྤྱི་འཁོར་མང་པོ་དང་ཐབས་
ཅིག་ཏུ་བཞུགས་སོ། །དྲང་སྤོང་གི་འཁོར་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། དྲང་སྤོང་ཚེན་པོ་རྒྱན་ཤེས་ཀྱི་བྱ་དང་།
མེ་བཞིན་འཇུག་དང་། ལྷ་ཁྱུང་འཛིན་དང་། འགོ་བ་སྤོང་གི་བྱ་དང་། གཤོལ་འགོ་སྤོང་དང་།
དཀའ་གཉིས་སྤོང་དྲང་། ཐང་ལ་འབར་དང་། ནབས་སོ་སྤོང་ལ་སོགས་པ་དྲང་སྤོང་གི་འཁོར་
མང་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་སོ། །སྤྱི་པའི་འཁོར་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། ལྷ་སྤོང་གི་མེས་པོ་
ཚངས་པ་དང་། མདུ་དེ་བ་སྤྱི་རལ་པ་ཅན་དང་། ལྷ་འཇུག་དང་། གཞོན་ལྷ་གདོང་དུག་ལ་

སོགས་པ་ལུ་སྟོགས་ཀྱི་འཁོར་མང་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་སོ། །ནང་པའི་འཁོར་ནི་འདི་
 ལྟ་སྟེ། འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་དང་། ལྷན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷུག་དང་། ལྷན་ན་དོ་རྗེ་
 དང་། ཀུན་དགའ་པོ་དང་། འཚོ་བྱེད་གཞིན་རྒྱལ་སོགས་པ་ནང་པའི་འཁོར་མང་པོ་དང་ཐབས་
 ཅིག་ཏུ་བཞུགས་སོ། །དེའི་ཚེ་དེའི་དུས་ན་སྟོན་པས་གསུངས་པའི་ཚིག་གཅིག་ལ་འཁོར་རྣམ་
 པ་བཞི་སོ་སོ་རང་རང་གི་སྟོན་པའི་ལྷགས་སུ་གོ་བར་ཟད་དོ། །འདི་ནི་རང་གི་ལྷས་ངག་ཡིད་
 གསུམ་ཉེས་པ་མེད་པར་དྲང་པོར་བསྐངས་ནས་གཞན་གྱི་ཉེས་པ་མ་སྟོམས་པ་སྟོམས་པར་བྱེད་
 པས་དྲང་སྟོང་གི་ལྷགས་ཞེས་བྱའོ། །བདུད་ཅི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་
 གི་རྒྱུད་ལས་སྐྱེས་གཞིའི་ལེའུ་སྟེ་དང་པོའོ།།

དེའི་ཚེ་དེའི་དུས་ན་སྟོན་པ་བཅོམ་ལུན་འདས་འཚོ་མང་ད་སྟོན་གྱི་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་འོད་ཀྱི་རྒྱལ་
 པོ་དེས་ནད་བཞི་བརྒྱ་ཅུ་བཞི་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྟོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཞེས་བྱ་བའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྟོམས་
 པར་ཞུགས་སོ། །སྟོམས་པར་ཞུགས་མ་ཐག་ཏུ་ཐུགས་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་ཁ་དོག་བརྒྱ་སྟོང་དུ་
 མ་ཕྱོགས་བརྒྱུད་འཕྲོས་པས་ཕྱོགས་བརྒྱའི་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཉེས་པའི་
 སྟོན་བསལ། མ་རིག་པ་ལས་བྱུང་བའི་དུག་གསུམ་གྱི་ནད་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་བྱས་ནས་སྦྲར་
 ཐུགས་ཀར་འདུས་པ་ལས། ལྷུ་ལ་པའི་སྟོན་པ་དྲང་སྟོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་ཐུགས་
 ལས་སྐྱེ་ལ་ཉེ་མདུན་གྱི་བར་སྟངས་ལ་བཞུགས་ནས་དྲང་སྟོང་གི་འཁོར་རྣམས་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་མདུན་
 བསུའོ། །ཀྱེ་གོགས་པོ་དག་ཤེས་པར་གྱིས་ཤིག མི་ན་བ་གནས་པར་འདོད་པ་དང་ན་བ་གསོ་

བར་འདོད་པའི་གང་ཟག་གིས་གསོ་བ་རིག་པའི་མན་ངག་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །ཚེ་རིང་བར་
 འདོད་པའི་གང་ཟག་གིས་གསོ་བ་རིག་པའི་མན་ངག་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །ཚོས་དང་ནོར་དང་
 བདེ་བ་སྐྱབ་པར་འདོད་པའི་གང་ཟག་གིས་གསོ་བ་རིག་པའི་མན་ངག་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །འགྲོ་
 བ་གང་ཞིག་ནད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལས་ཐར་བར་འདོད་པ་དང་། གཞན་གྱི་སྐྱེ་བོས་བཀུར་བར་
 འདོད་པའི་གང་ཟག་གིས་གསོ་བ་རིག་པའི་མན་ངག་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་
 ལྷལ་པ་དང་། དེའི་ཚེ་དེའི་དུས་ན་སྟོན་པ་བེད་ཀྱི་ཀྱུ་ལ་པའི་ལྷགས་ལས་འོད་ཟེར་ཁ་དོག་
 བརྒྱ་སྟོང་དུ་མ་སྟོགས་བཅུར་འཕྲོས་པས་སྟོགས་བཅུའི་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངག་
 གི་ཉེས་པའི་སྟོན་བསལ། ནད་དང་གདོན་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་བྱས་ནས་སྐར་ལྷགས་ལ་འདུས་
 པ་ལས། གསུང་ལས་སྐྱུ་ལ་པའི་དྲང་སྟོང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་བྱུང་སྟེ་སྟོན་པ་ལ་ཕྱག་
 དང་སྟོར་བ་བྱས་ནས་སེང་གའི་རྩ་རྩེས་ཀྱིས་སྟོན་པའི་མདུན་དུ་འདུག་སྟེ་འཁོར་གྱི་དྲང་སྟོང་
 རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་ལྷ་བའི་ཚིག་འདི་སྐད་ཅེས་གསོལ་དོ། །ཀྱེ་སྟོན་པ་དྲང་སྟོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་
 ལགས། དེ་ལྟར་བདག་གཞན་གྱི་དོན་སྤྱོད་སྤུམ་ཚོགས་པ་སྐྱབ་པར་འདོད་པས་གསོ་བ་རིག་
 པའི་མན་ངག་ལ་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བགྱི། དེ་སྐད་ཅེས་ཞུས་པ་དང་། ལྷགས་ལས་སྐྱུ་ལ་པའི་
 དྲང་སྟོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་དེས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་དྲང་སྟོང་ཆེན་པོ་རྣམས་གསོ་
 བ་རིག་པའི་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །ཡན་ལག་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །གནས་
 ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །སྐབས་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །མདོ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །ལེའུ་ལ་བསྐྱབ་

པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ཡང་དང་སྲིང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་གསོལ་པ། གྱེ་སྟོན་
 པ་ལགས། གསོ་བ་རིག་པའི་མན་ངག་གི་རྒྱད་ལ་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བགྱ། ཞེས་ལྷུས་པ་ལས།
 སྟོན་པས་བཀའ་སྣལ་པ། གྱེ་དང་སྲིང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག་། རྒྱད་བཞི་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ་སྟེ་གང་
 ཞེ་ན་འདི་ལྟ་སྟེ། ཅ་བའི་རྒྱད་དང་བཤད་པའི་རྒྱད། །མན་ངག་རྒྱད་དང་བྱི་མའི་རྒྱད། །དེ་
 ལྟར་རྒྱད་བཞི་རུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །ཡན་ལག་བརྒྱད་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ་སྟེ་གང་ཞེ་ན་འདི་ལྟ་སྟེ།
 ལུས་དང་བྱིས་པ་མོ་ནད་གདོན། །མཚོན་དུག་རྣམས་དང་རོ་ཅ་བ། །ཡན་ལག་བརྒྱད་དུ་ཤེས་
 པར་བྱའོ། །གནས་བརྒྱ་གཅིག་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ་སྟེ་གང་ཞེ་ན་འདི་ལྟ་སྟེ། ཅ་བ་མདོ་ཡི་གནས་
 དང་གཅིག །བྱུ་བ་པ་ལུས་ཀྱི་གནས་དང་གཉིས། །འཕེལ་འགྲིབ་ནད་ཀྱི་གནས་དང་གསུམ།།
 བྱ་བ་སྟོན་ལམ་གནས་དང་བཞི། །འཚོ་བ་ཟས་ཀྱི་གནས་དང་ལྔ། །སྦྱོར་བ་སྐྱེན་ཀྱི་གནས་
 དང་དུག །ཆ་བྱད་དཔྱད་ཀྱི་གནས་དང་བདུན། །ཐ་མལ་ནད་མེད་གནས་དང་བརྒྱད། །དོས་
 བཟུང་རྟགས་ཀྱི་གནས་དང་དགུ། །གསོ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་གནས་དང་བརྒྱ། །བྱ་བྱེད་སྐྱེན་པའི་
 གནས་དང་ནི། །བརྒྱ་གཅིག་གནས་སུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །སྐབས་བཅོ་ལྔ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ་སྟེ་
 གང་ཞེ་ན་འདི་ལྟ་སྟེ། དང་པོ་ཉེས་གསུམ་གསོ་བའི་སྐབས། །གཉིས་པ་ཁོང་ནད་གསོ་བའི་
 སྐབས། །གསུམ་པ་ཚད་པ་གསོ་བའི་སྐབས། །བཞི་པ་ལུས་སྟོན་གསོ་བའི་སྐབས། །ལྔ་པ་
 དོན་སྟོན་གསོ་བའི་སྐབས། །དུག་པ་གསང་ནད་གསོ་བའི་སྐབས། །བདུན་པ་ཐོར་ནད་གསོ་
 བའི་སྐབས། །བརྒྱད་པ་ལྟན་སྐྱེས་མ་གསོའི་སྐབས། །དགུ་པ་བྱིས་པ་གསོ་བའི་སྐབས། །བརྒྱ་

པ་མོ་ནད་གསོ་བའི་སྐབས། །བཙུ་གཅིག་གའོན་ནད་གསོ་བའི་སྐབས། །བཙུ་གཉིས་མཚོན་
 མ་གསོ་བའི་སྐབས། །བཙུ་གསུམ་དུག་ནད་གསོ་བའི་སྐབས། །བཙུ་བཞི་ཤིང་པ་གསོ་བའི་
 སྐབས། །བཙུ་ལྔ་མོ་ཙ་གསོ་བའི་སྐབས། །དེ་ལྟར་སྐབས་བཙུ་ལྔ་ཤིང་པར་བྱའོ། །མདོ་
 བཞི་ལ་བསྐབ་པར་བྱ་སྟེ་གང་ཞེ་ན་འདི་ལྟ་སྟེ། །བཏག་པ་ཅ་ཚུའི་མདོ་དང་གཅིག་ །ཞི་བྱེད་
 ལྷན་གྱི་མདོ་དང་གཉིས། །སྦྱོང་བྱེད་ལས་ཀྱི་མདོ་དང་གསུམ། །འཇམ་རྩུབ་དབྱེད་ཀྱི་མདོ་
 དང་བཞི། །དེ་ལྟར་མདོ་བཞི་རུ་ཤིང་པར་བྱའོ། །ལེའུ་བརྒྱ་དང་ལྔ་བཙུ་དུག་ལ་བསྐབ་པར་
 བྱ་སྟེ་གང་ཞེ་ན་འདི་ལྟ་སྟེ། །སྦྱང་གཞི་སྦྱང་སྦྱོང་གཞི་དང་དོས་འཛིན་དང་། །གསོ་བའི་ཐབས་
 དང་ཅིས་ཀྱི་ལེའུ་དུག །མདོ་གནས་ཅ་བའི་རྒྱུད་དུ་ཤིང་པར་བྱ། །བཤད་པའི་སྡོམ་དང་ཆགས་
 ཚུལ་འདྲ་དཔེ་དང་། །གནས་ལུགས་མཚན་ཉིད་དབྱེ་བ་འཛིན་ལྟས་དང་། །ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱེན་
 ལྷགས་ཚུལ་མཚན་ཉིད་དང་། །དབྱེ་བ་རྒྱན་དུས་གནས་སྐབས་སྦྱོད་པ་དང་། །ཟས་ཚུལ་ཟས་
 བསྐྱམ་ཟས་ཚོད་རན་པར་བཟུལ། །སྤྲན་གྱི་རོ་རུས་སྦྱར་ཐབས་ཆ་བྱེད་དང་། །མི་ན་གནས་
 དང་ཉེས་པ་དངོས་སྟོན་དང་། །ངན་གཡོ་སྦྱོན་བཏག་སྤང་སྤང་སྤང་བཞིར་བཏག་ །གསོ་ཚུལ་
 སྦྱི་དང་བྱེད་པར་གསོ་ཐབས་གཉིས། །གསོ་ཐབས་དངོས་དང་སྤྲན་པའི་ལེའུ་སྟེ། །དེ་ལྟར་
 བཤད་པའི་རྒྱུད་ལ་གནས་བཙུ་གཅིག་ །གཅིག་གསུམ་གསུམ་བཞི་བཞི་ལྔ་དུག་པ་གཅིག་ །སྡོམས་
 གཅིག་ལེའུ་སུམ་རུ་ཅ་གཅིག་གོ། །ལུས་དང་ཉེས་པ་རྒྱུད་མཁྲིས་བད་ཀན་འདུས། །གཙོང་
 ནད་མ་ལུ་སྤྲན་དང་སྦྱི་ཐབ་དང་། །འོར་དང་དམུ་ཚུ་གཙོང་ཆེན་ཟད་བྱེད་དུག །ཚ་བ་སྦྱི་དང་

[Seite 8]

གལ་མདོ་རི་ཐང་མཚམས། །མ་སྒྲིན་རྒྱས་སྒོངས་གཤམ་སྒོངས་སྒོགས་པ་དང་། །འབྲམས་འབྲུགས་
 རིམས་དང་འབྲུམ་པ་རྒྱ་གཞེར་དང་། །གག་སྒོག་ཆམ་པ་ལེའུ་བཙུ་དུག་གོ །ལུས་སྒོད་མགོ་
 བོ་མིག་དང་ན་བ་དང་། །སྣ་དང་ཁ་དང་ཐ་བ་ལེའུ་དུག །དོན་སྒོད་སྒྲིང་དང་སྒོ་མཚེན་མཚེར་
 མཁལ་དང་། །ཤོ་བ་རྒྱ་མ་ལོང་དང་ལེའུ་བཙུད། །གསང་བའི་ནད་ལ་ཤོ་མོ་ཐ་དད་གཉིས།།
 ཐོར་ནད་སྐད་འགགས་ཡི་ག་འཕུས་པ་དང་། །སྒོམ་དད་སྒྱིགས་བུ་དབྲགས་མི་བདེ་བ་དང་།།
 མང་ཐབས་སྒྲིན་ནད་སྒྱུག་འཕུ་ཇི་མ་འགགས། །གཅིན་འགགས་གཅིན་སྒྲི་ཚད་འཕུ་དེག་ནད་
 དང་། །བུམ་བུ་ཚུ་མེར་རྩ་དཀར་པགས་པའི་ནད། །ཕྱན་བུའི་ནད་དང་ལེའུ་བཙུ་དགའོ། །སྣན་
 སྒྲིས་མ་ལ་འབྲས་དང་གཞང་འབྲུམ་དང་། །མེ་དབལ་སུར་ཡ་མེན་བུ་སྒྲིག་རྒྱགས་དང་། །ཀར་
 བམ་མཚན་བར་དོལ་དང་ལེའུ་བཙུད། །བྱིས་པ་ཉེར་སྒྲོད་ནད་དང་དེའི་གདོན་གསུམ། །མོ་
 ནད་སྒྱི་དང་བྱེ་བྲག་ལལ་པ་གསུམ། །འབྲུང་པོ་སྒྲོ་བརྗེད་གཟེའ་དང་སྐྱ་གདོན་ལ། །མ་ལ་མ་
 སྒྱི་མགོ་དང་སྒྲི་ཡི་མ། །བྲང་ཁོག་ཡན་ལག་ལེའུ་ཐུ་བཤད། །དུག་ལ་སྐྱར་དུག་གྱུར་པ་དངོས་
 དང་གསུམ། །ནས་པ་གསོ་བ་བཙུད་ཀྱིས་ལེན་པ་དང་། །རོ་ཙ་ཁུ་བ་གསོ་དང་བུད་མེད་བཙལ།།
 དེ་ལྟར་མན་ངག་རྒྱད་ལ་བཙོ་ལྗེའི་སྐབས། །གཅིག་གཅིག་གཉིས་གཉིས་གསུམ་གསུམ་བཞི་
 གཅིག་དང་། །ལྡ་དང་དུག་དང་བཙུད་གཉིས་བཙུད་དུག་གཅིག །བཙུ་དགུ་གཅིག་དང་ལུས་
 པས་དགུ་བཙུ་གཉིས། །རྩ་རྒྱ་ཐང་སྒྲེ་རིལ་བུ་ལྗེ་གུ་དང་། །སྒྲན་མར་ཐལ་སྒྲན་ཁར་སྒྲན་ཚང་
 དང་། །རིན་པོ་ཆེ་དང་སྒྲོ་སྒྲོར་སྒྲུམ་འཚོས་དང་། །བཤལ་སྒྱུགས་སྒྲ་སྒྲན་འངམ་རྩི་ནི་རུ་ད།།

འདི་དག་ཙ་བའི་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲིམས་སྲུབ་པ་དང་། །དེ་ཉིད་རྒྱས་པར་བཀོལ་ན་འདི་ལྟ་སྟེ། །ཚོད་དང་
 །ལུས་རྒྱུད་སྲི་མ་རྣམ་པ་གསུམ། །རྣམ་པར་མ་གྱུར་པ་དང་གྱུར་པ་ལས། །ལུས་ནི་གནས་
 །དང་འཛོམས་པར་བྱེད་པ་ཡིན། །ནད་ནི་རྒྱུད་དང་མཁྲིས་པ་བད་ཀན་གསུམ། །སློག་འཛིན་
 །ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་བྱེད་མེ་ཐུར་མེལ། །འཇུ་བྱེད་མདངས་རྒྱུར་རྒྱུ་པ་མཐོང་མདོག་གསལ་ལྟ། །དྲིན་
 །ལྷག་སྤོང་ཚེས་འབྱེད་བྱེད་བཅོ་ལྟོ། །དྲངས་མ་ཁྲག་ག་ཚེས་རུས་རྒྱུད་ལ། །ལུས་རྒྱུད་སྲུབ་
 །བདུན་ཡིན་དེ་མ་བཤང་གཅི་རུལ། །དེ་ལྟར་རྣམ་གྲངས་ཉི་ལུ་ཙ་ལྟོ། །རོ་དང་རྣམ་པ་སྦྱོད་
 །ལམ་རྣམ་གསུམ་གྱིས། །ཐམས་ཅད་མཉམ་པར་གནས་པས་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་། །དེ་ལས་
 །སློག་པ་གཞོད་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། །ནད་ནི་སྦྱོད་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་གསུམ་སྟེ། །དེ་ལ་ལྟན་
 །ཅིག་བསྐྱེད་པའི་རྒྱན་བཞི་ཡིས། །འཇུག་སློ་རྣམ་པ་དུག་ཏུ་ཞུགས་ནས་ནི། །ལུས་ཀྱི་སྦོད་
 །སྤྱད་པར་དུ་གནས་བཅས་ཤིང་། །རྒྱ་བར་བྱེད་པའི་ལམ་ནི་བཅོ་ལྟོ། །ན་སོ་ལུལ་དུས་དགུ་
 །རུ་འཕེལ་བྱེད་དེ། །འབྲས་བུ་སློག་གཅོད་པ་ཡི་ནད་དགུར་སློན། །སློག་པའི་རྒྱ་ནི་བཅུ་དང་
 །གཉིས་སྲུབ་འགྱུར། །མདོ་དོན་དེལ་བས་ཚ་གྲང་གཉིས་སྲུབ་འདུས། །དེ་ལྟར་དུག་ཅུ་ཙ་གསུམ་
 །གསོ་བྱའི་ནད། །དེ་ལ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་སྲུག་གསུམ། །རྒྱུད་མཁྲིས་བད་ཀན་རིམ་
 །པས་སྦྱོད་པའི་རྒྱ། །དེ་ལ་དུས་གདོན་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་བཞིས། །དེ་དག་འཕེལ་དང་ཟད་
 །པར་གྱུར་ནས་ནི། །པགས་ལ་གམ་ཞིང་ག་ལ་རྒྱས་པ་དང་། །ཙ་རུ་རྒྱ་ཞིང་རུས་ལ་ཞེན་པ་
 །དང་། །དོན་ལ་འབབ་ཅིང་སྦོད་དུ་སྦྱུང་བར་འགྱུར། །བད་ཀན་ལྡན་པ་ལ་བརྟེན་སྦོད་ན་གནས། །

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཉེ་དྲང་སྲོང་
 ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག་། ཉན་ལ་བརྟེ་རིག་དྲི་བས་ཡོངས་ཤེས་བྱ། །མིག་གིས་བརྟེ་བ་ལྟེ་དང་ཚུ་ལ་
 བརྟག་། །བརྟག་པ་འདི་ནི་མཐོང་བ་ཡུལ་རིག་ཡིན། །སོར་མོས་རིག་པ་བརྟེ་སྲོང་འཕྲིན་པ་ཅ། །
 བརྟག་པ་འདི་ནི་དཔྱོད་པ་དོན་རིག་ཡིན། །དག་གིས་དྲི་བ་སྲོང་རྒྱུན་ན་ལུགས་ཟེས། །བརྟག་
 པ་འདི་ནི་ཐོས་པ་སྐྱེ་རིག་ཡིན། །རླུང་གི་སྒྲེ་ནི་དམར་ཞིང་སྐམ་ལ་རྩུབ། །མཁྱིམ་སྒྲེ་བད་ཀན་
 རྒྱ་སེར་མཐུག་པོས་གཡོགས། །བད་ཀན་རྒྱ་སྐྱེག་མདངས་མེད་འཇམ་ལ་རྫོན། །རླུང་གི་རྒྱ་
 རྒྱ་ལྟེ་འདྲ་རྒྱ་བ་ཆེ། །མཁྱིམ་རྒྱ་དམར་སེར་རྫངས་ཆེ་དྲི་མ་དུགས། །བད་ཀན་རྒྱ་ནི་དཀར་
 ལ་དྲི་རྫངས་རྒྱང་། །རླུང་གི་རྩ་ནི་རྒྱལ་སྲོང་སྐབས་སུ་སྲོད། །མཁྱིམ་པའི་རྩ་ནི་མཁྱོགས་རྒྱས་
 གྱིམས་པར་འཕར། །བད་ཀན་རྩ་ནི་བྱིང་རྒྱད་དལ་བའོ། །དྲི་བ་ཡང་ལ་རྩུབ་པའི་ཟས་སྲོད་
 ཀྱི་། །རྒྱུན་གྱིས་གཡལ་ལ་འདར་བྱ་རྒྱང་གང་བུམ་བྱེད། །དཔྱི་དང་རྟེན་པ་རུས་ཆོགས་མ་ལུས་
 ན། །གཟེར་བ་དེས་མེད་འཕོ་ཞིང་སྲོངས་སྐྱུགས་བྱེད། །དབང་པོ་མི་གསལ་ཤེས་པ་འཚུབ་
 པ་དང་། །བཀའ་དུས་ན་ཞིང་སྐྱུམ་བཅུད་ཕན་པར་དེས། །ཚོ་ཞིང་ཆ་བའི་ཟས་དང་སྲོད་ལམ་
 གྱིས། །ཁ་ཁ་མགོ་ན་ག་དྲོད་ཆ་བ་དང་། །སྲོད་གཟེར་ལུ་རྗེས་ན་ཞིང་བསེལ་བ་ཕན། །སྐྱེ་ལ་
 རྒྱུ་པའི་ཟས་དང་སྲོད་ལམ་གྱིས། །དང་ག་མི་བདེ་ཁ་ཟས་འཇུ་བ་དཀའ། །སྐྱུག་ཅིང་ཁ་
 མང་ལ་པོ་བ་འཚོང་སྒྲེ་སྐྱེག། །ལུས་སེམས་སྒྲེ་ལ་སྐྱེ་ནང་གཉིས་ཀ་གང་། །ཟོས་རྗེས་མི་བདེ་
 ཟས་སྲོད་དོན་འཕྲོད། །དེ་རྣམ་བརྟག་ཐབས་སུམ་ཅུ་རྩ་བརྒྱད་གྱིས། །ནད་ཀུན་འབྱུང་མེད་

ངེས་པར་གཏན་ལ་འབེབས། །ཞེས་གསུངས་སོ། །བདུད་ཅི་སྐྱོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་
བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ངོས་འཛིན་དྲགས་ཀྱི་ལེ་བུ་རྟེ་བཞི་པོའོ།

དེ་ནས་ཡང་དང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་དང་སྲོང་
ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག །ནད་ལ་གསོ་བར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་ནི། །ཟས་དང་སྲོད་ལམ་སྦྲེན་དཔུང་
བཞི་ཡིན་ཏེ། །རྟོ་བོང་འབྲུ་བ་ལ་ག་ག་ཆེན་དང་། །འབྲུ་མར་ལོ་མར་བྱ་རམ་སྐྱོག་སྐྱུ་བཙུང་།།

འོ་མ་སྐྱ་བར་མཉེ་ཟན་ཆང་དང་། །བྱར་ཆང་རུས་ཆང་རྒྱང་ནད་ཅན་གྱི་ཟས། །བར་འོ་ཞི་
དར་མར་གསར་རི་དྲགས་ག །ར་ག་སྐྱོམ་ག་གསར་པ་ཆག་ཆེ་དང་། །སྐྱབས་དང་ཁྱར་ཆོད་
ཆབ་ཆ་ཚུ་བསེལ་དང་། །བསྐྱེལ་གང་མཁྲིས་པའི་ནད་ཀྱི་ཟས་སུ་བཤད། །ལུག་དང་གལག་

གོད་གཅན་གཟན་ཉི་ཡི་ག །སྐྱང་ཅི་སྐྱམ་པའི་འབྲུ་རྟེང་ཟན་དོན་དང་། །འབྲི་ཡི་ཞི་དར་གར་
ཆང་ཚུ་སྐྱེལ་ནི། །བད་ཀན་ནད་གཞི་ཅན་གྱིས་བསྟེན་པར་བྱ། །རྒྱང་ལ་དོ་སར་ཡིད་འོང་

གོགས་བསྟེན་ཞིང་། །མཁྲིས་པའི་ནད་ལ་བསེལ་སར་དལ་བར་བསྟེན། །བད་ཀན་ནད་ལ་
རྩོལ་བཅག་དོ་སར་བསྟེན། །རྒྱང་ལ་མངར་སྐྱར་ལན་ཚུ་སྐྱམ་ཕྱི་འཇམ། །མངར་ཁ་བསྐྱབས་པའི་
སྐྱ་རྩལ་མཁྲིས་པའི་སྦྲེན། །ཆ་སྐྱར་བསྐྱོན་ཚུ་བ་ཡང་བད་ཀན་ནོ། །རོ་རུས་དེ་ལ་སྦྱར་བ་ཞི་

སྐྱང་གཉིས། །ཞི་བྱེད་རྒྱང་ལ་ཁུ་བ་སྦྲེན་མར་གཉིས། །མཁྲིས་པའི་ནད་ལ་ཐང་དང་རུར་ནིས་
བསྟེན། །བད་ཀན་ནད་ལ་རིལ་བུ་རྩེས་སམ་སྐྱར། །ཁུ་བ་རུས་ཁུ་བ་རྒྱུད་བཞི་མགོ་ཁྲིལ་ཏེ།།
སྦྲེན་མར་རྩེ་ཏེ་སྐྱོག་སྐྱུ་འབྲས་བུ་གསུམ། །ཅ་བ་ཐུང་དང་སྦྲེན་ཆེན་དག་ལ་སྐྱར། །མ་རྩ་སྦྲེན་རྩེས་

ཉིག་ཏུ་འབྲས་བུའི་ཐང་། །ག་བྱར་ཙན་དན་གྱར་གྱུ་མ་ཅུ་གང་སྟེ། །བཙན་དུག་ཚུ་སྣ་རྣམས་
 གྱི་རིལ་བུ་དང་། །དྲིས་སམ་སེ་འབྲུ་དེ་ལེས་ཚོད་མ་ཁ། །ཚུ་དང་ཅིང་ཞི་བསྟེན་པ་པེ་ཐལ་
 སྣན་ནོ། །སྦྱོང་བྱེད་རྒྱུད་གི་ནད་ལ་འཇམ་ཅི་སྟེ། །མཁྲིས་པ་བཤལ་ལ་བད་ཀན་སྐྱུགས་གྱིས་
 སྦྱང་། །འཇམ་ཅི་སྟེ་འཇམ་བུ་འཇམ་བུ་མ་སྟེན། །བཤལ་ལ་སྦྱི་བཤལ་སྟོས་བཤལ་དག་
 དང་འཇམ། །སྐྱུགས་ལ་དག་སྐྱུགས་འཇམ་སྐྱུགས་གཉིས་སུ་སྦྱར། །དཔུང་དུ་བསྐྱུ་མཉེ་དོར་
 གྱི་མེ་བཙའ་དང་། །རྩལ་དཔུང་གཏར་ག་ཚུ་ཡི་འབྲུལ་འཁོར་དང་། །དུགས་དང་མེ་བཙའ་
 རིམ་བཞིན་དཔུང་གྱིས་བཙའ། །དེ་ལྟར་གསོ་ཐབས་དགུ་བཙུ་ཅ་བརྒྱད་པོ། །ཡེངས་མེད་
 གུས་པར་བཙོན་པས་བསྟེན་བྱས་ན། །ནད་གྱི་འདམ་ལས་མུར་དུ་གྲོལ་བར་འགྱུར། །ཞེས་
 གསུངས་སོ། །བདུད་ཅི་སྟེང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་གསོ་ཐབས་
 གྱི་ལེའུ་སྟེ་ཇ་པའོ།།

དེ་ནས་ཡང་དང་སྦྱོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་དང་སྦྱོང་
 ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག །གནས་ལུགས་ངོས་འཛིན་གསོ་བའི་ཅ་བ་ལ། །རྣམ་གུར་མ་གུར་བལྟ་རེག་
 དི་བ་དང་། །ཟས་སྦྱོང་སྣན་དཔུང་སྦྱོང་པོ་དགུ་རུ་འདྲིལ། །ཡལ་ག་ལུས་ལ་ནད་རླངས་དི་མ་
 གསུམ། །ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་འཇུག་སྟོག་གནས་དང་ལམ། །ལྡང་དུས་འབྲས་བུ་ཚོག་རྒྱ་མདོ་དོན་
 དགུ། །བལྟ་བ་ཚུ་རེག་པ་ཅ་ལ་གསུམ། །དི་བ་སྦྱོང་རྒྱུན་ལུགས་གོམས་པ་གསུམ། །ཟས་
 ལ་ཟས་སྟོམ་དུག་སྟེ་སྦྱོང་ལམ་གསུམ། །སྣན་ལ་རོ་དང་རུས་པ་གཉིས་གཉིས་དུག །སྦྱར་ཐབས་

ཞི་བྱེད་དྲུག་དང་སྦྱོང་བྱེད་གསུམ། །དཔུང་གསུམ་བཞི་བཅུ་ཙ་བདུན་གྲིས་པ་ཡིན། །རྒྱས་
 པའི་ལོ་འདབ་དང་པོ་ཉི་ཤུ་ལ། །ནད་ཀྱི་ཟིན་ཏིག་དྲུག་ཙ་ཙ་གསུམ་དང་། །བཟླ་བ་དྲུག་དང་
 རིག་པའི་ཙ་རྒྱུད་གསུམ། །དྲི་བ་ཉེར་དགུ་རྒྱུད་ཟས་བཅུ་བཞི་དང་། །མཁྲིས་ཟས་བཅུ་གཉིས་
 བད་ཀན་ཟས་རྒྱུ་དགུ། །སྦྱོང་ལམ་དྲུག་དང་སྦྱོན་གྱི་རོ་རྒྱས་དགུ། །འཁྲུ་བ་གསུམ་དང་སྦྱོན་
 མར་རྣམ་པ་ལ། །ཐང་ཕྱེ་བཞི་བཞི་རིལ་བུ་རྣམ་པ་གཉིས། །དྲིས་སམ་ལྡ་དང་མི་འདདེ་བཙོས་
 ཐབས་དགུ། །དཔུང་སྡེ་བདུན་ཏེ་ནད་གཞི་བརྒྱད་ཙ་བརྒྱད། །སྲུམ་ཙ་ཙ་བརྒྱད་དོས་བཟུང་
 བརྟག་པ་སྟེ། །བཙོས་པའི་ཐབས་ལ་དགུ་བཅུ་ཙ་བརྒྱད་དོ། །སྦྱིར་སྡོམས་ཉིས་བརྒྱ་ཙ་བཞིར་
 རྒྱས་པ་ཡིན། །མེ་ཏོག་ནད་མེད་ཆེ་རིང་གསལ་བ་ལ། །འབྲས་བུ་ཆོས་ནོར་བདེ་བ་གསུམ་
 དུ་སྟེན། །དཔེ་དང་སྦྱར་ཏེ་རྣམ་གངས་བཀོད་པ་ཡི། །སྟོང་པོ་ལྟ་བུར་བསྐྱས་པའི་ཙ་རྒྱུད་འདི།
 ཤེས་རབ་སློབ་ལྡན་འགའ་ཡི་སྦྱོང་ཡུལ་ལས། །སྦྱོང་མེད་སྦྱོང་བོ་རྣམས་ཀྱིས་ཏོགས་མི་འགྱུར། །སྦྱོས་
 དགའ་རྒྱ་ཆེན་གཞུང་དུ་བཟླ་བར་གྱིས། །ཞེས་གསུངས་ནས་དྲང་སྟོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ་སྟེན་
 པའི་རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་ཀར་ཐིམ་པར་གྱུར་དོ། །བདུད་རྩི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་
 མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་དཔེ་དོན་གྱི་རྣམ་གངས་རྣམ་པར་བཀོད་པའི་ལེའུ་སྟེ་དྲུག་པའོ། །བདུད་
 རྩི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ཙ་བའི་རྒྱུད་ཅེས་བྱ་བ་རྩོགས་སོ། །

༄༅། །དེ་ནས་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་འཚོ་མང་སྐྱེན་གྱི་བླ་བླུ་འོད་གྱི་རྒྱལ་པོ་དེས་
 ཉིང་ངེ་འཛིན་དེ་ལས་བཞེངས་ཏེ། སྐྱེ་བའི་སང་གེ་ཞེས་བྱ་བའི་སྐྱེན་གྱི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྟོམས་
 པར་ལྷགས་སོ། །སྟོམས་པར་ལྷགས་མ་ཐག་ཏུ་དབྱེ་གཙུག་ནས་འོད་ཟེར་ཁ་དོག་བརྒྱ་སྟོང་
 དུ་མ་སྤྱོད་པ་བཅུར་འཕྲོས་པས་སྤྱོད་པ་བཅུའི་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱི་ལུས་ཀྱི་ཉེས་པའི་
 སྐྱོན་བསལ། རྒྱུ་མཁྲིས་བད་ཀན་གྱི་ནད་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་བྱས་ནས་སྐར་དབྱེ་གཙུག་ཏུ་
 འདུས་པ་ལས། སྐྱུ་ལས་སྐྱུ་ལ་པའི་སྟོན་པ་དང་སྟོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་སྐྱུ་ལས་སྐྱུ་ལ་ཏེ་
 མདུན་གྱི་བར་སྐར་ལ་བཞུགས་པ་ལས། །གསུང་ལས་སྐྱུ་ལ་པའི་དང་སྟོང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཞེས་
 བྱ་བ་དེས་སྟོན་པ་ལ་ཕྱག་དང་སྟོར་བ་བྱས་ནས་འདི་སྐད་ཅེས་ལྷགས་སོ། །ཀྱེ་སྟོན་པ་དང་སྟོང་
 རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས། །བསྐྱེས་དོན་ཅ་རྒྱུད་དེ་ལྟར་གསུངས་ལགས་ན། །བཤད་པའི་རྒྱུད་
 ལ་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བཞི། །འཚོ་མང་སྐྱེན་པའི་རྒྱལ་པོས་བཀའ་སྟོན་ཅིག །དེ་སྐད་ཅེས་
 ལུས་པ་དང་། །སྐྱུ་ལས་སྐྱུ་ལ་པའི་དང་སྟོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་དེས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། །
 ཀྱེ་དང་སྟོང་ཆེན་པོ་ཡིད་ལས་སྐྱེས། །གཉེས་པ་བཤད་པའི་རྒྱུད་ལ་བསྐྱབ་པ་ནི། །འགྲོ་བུ་ག་
 གཙོ་བོར་གྱུར་པ་མི་ལུས་ལ། །མི་ན་གནས་དང་ན་བ་གསོ་བ་དང་། །ཆོ་རིང་ཆོས་ནོར་བའི་
 བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར། །གསོ་བ་རིག་པའི་དོན་ནམས་མདོར་བསྐྱེན། །གསོ་བ་གསོ་བྱེད་ཇི་ལྟར་

གསོ་བ་དང་། །གསོ་བ་པོ་དང་རྣམ་པ་བཞི་རུ་བཤད། །དང་པོ་གསོ་བར་བྱ་བའི་ཡུལ་བརྟན་
 པ། །གང་གི་དོན་དུ་གསོ་བ་ལུས་དང་ནི། །གང་གསོ་དེ་ལས་བྱུང་བའི་ནད་དུ་བརྟན། །ནད་
 ལ་གསོ་བར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་ནི། །སྤྱོད་ལམ་ཟས་དང་སྦྱོར་དང་དབྱེད་རྣམས་སོ། །ནད་
 དེ་གཉེན་པོས་ཇི་ལྟར་གསོ་བ་ལ། །ནད་མེད་གནས་གིང་རིང་དུ་འཚོ་བ་དང་། །རྣམ་གྲུར་ན་
 བ་གསོ་བར་བྱ་བའོ། །དེ་ལ་ངོས་བཟུང་བརྟག་པའི་ཐབས་དང་ནི། །ཉོགས་ནས་ཇི་ལྟར་གསོ་
 བའི་གསོ་ཚུལ་དང་། །གང་གིས་གསོ་བའི་གསོ་ཐབས་གསུམ་དུ་བཤད། །དེ་ལྟར་གསོ་བར་
 བྱེད་པའི་གསོ་བ་པོ། །རྩ་བ་བཞི་ལ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཅིག་སྟེ། །འདི་དག་བཤད་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་
 རྣམས་ཚིག་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་སོ། །བདུད་རྩི་སྤོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་
 ངག་གི་རྒྱུད་ལས་བཤད་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་རྣམས་ཚིག་བརྟན་པའི་ལེའུ་སྟེ་དང་པོའོ།།

དེ་ནས་དྲང་སྤོང་ཡིད་ལས་སྦྱེས་ཀྱིས་སྟོན་པ་དྲང་སྤོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལ་འདི་རྣམས་ཅེས་
 བུས་སོ། །ཀྱེ་སྟོན་པ་དྲང་སྤོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས། །ལྷུ་བ་པ་ལུས་ཀྱི་གནས་ལ་ཇི་ལྟར་
 བསྐབ་པར་བགྱ། །འཚོ་མང་ད་སྟན་པའི་རྒྱལ་པོས་བཤད་དུ་གསོལ། །ཞེས་བུས་པ་ལས། རྟོན་
 པས་གསུངས་པ། ཀྱེ་དྲང་སྤོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག །དང་པོ་གང་གི་དོན་དུ་གསོ་བ་ལུས། །ལྷུ་བ་
 པ་ལུས་གནས་བརྟན་པ་འདི་ལྟ་སྟེ། །ཆགས་ཚུལ་འདྲ་དཔེ་གནས་ལུགས་མཚན་ཉིད་དང་། །དབྱེ་
 བ་ལས་དང་འཇིག་ལྟས་བདུན་དུ་བཤད། །དེ་ལ་དང་པོ་ཆགས་པའི་ཚུལ་བརྟན་པ། །ཆགས་
 རྒྱུ་འཕེལ་རྒྱེན་བཙའ་རྟགས་རྣམ་པ་གསུམ། །དང་པོ་པ་མའི་ཁུ་ཁྲག་སྦྱོན་མེད་པ། །རྣམ་ཤེས་

ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་བསྐྱེད་ནས། །འབྲུང་ལྗོངས་པ་མངལ་དུ་ཆགས་པའི་རྒྱ། །དཔེར་
 བ་གཙུག་པོ་ལོང་དག་ལས་མེ་འབྲུང་མཚུངས། །འབྲུང་ལྗོངས་ཀྱིས་རྒྱ་བ་ནག་རོ་བསྐྱེད་ལ། །མཁྱིམ་
 པས་རོ་སྐྱེད་མཛོད་མེར་དྲི་མ་མཚན། །བད་ཀན་སྐྱེ་འབྲུང་རོ་མངར་བསེལ་བ་སྟེ། །འབྲུང་
 ཀྱིས་རྒྱ་ལ་ཉེ་བད་རྒྱུད་དུ་མ་བྱུང་ཆད། །འབྲུང་མཁྱིམ་ནག་འདྲ་བད་མཁྱིམ་མདུད་པ་ཅན། །རྒྱུད་
 མཁྱིམ་སྐྱེ་མཁྱིམ་འདུས་པ་བཤང་གཅི་འདྲ། །འདི་དག་སྐྱོན་རེས་ས་བོན་བྱེད་མི་རུས། །ལས་
 མ་འཛོམ་ན་ནམ་མེས་མེ་འདུག་སྟེ། །ས་མེད་མི་འགྲུབ་རྒྱུ་མེད་སྟེད་མི་རུས། །མེ་མེད་མི་སྟོན་
 རྒྱུད་མེད་འཕེལ་མི་འགྲུར། །ནམ་མཁའ་མེད་པར་འཕེལ་བའི་གོ་མི་སྟེད། །འབྲུང་དཀར་མེ་
 མངར་ལ་མང་བ་དང་། །ཟླ་མཚན་ཚོས་འབྲུང་རོ་བོང་འབྲུང་འདྲ་བ། །བཀྲུས་ན་དག་འབྲུང་སྐྱོན་
 མེད་མངལ་ཆགས་བྱེད། །བྱེད་མེད་བཅུ་གཉིས་ལོན་ནས་ལྷ་བཅུ་འེ་བར། །དྲངས་མ་ལས་
 བྱུང་ཟླ་རེར་བསགས་པའི་འབྲུང་། །ཅ་ཚེན་གཉིས་ནས་ནག་ཅིང་དྲི་བུལ་བ། །རྒྱུད་ཀྱིས་མངལ་
 གྱི་སྐྱོར་འབྲུན་ཞག་གསུམ་འཛོམ་། །དེ་ཉམས་ཉམས་རྒྱུད་བཞིན་རས་ངན་པ་དང་། །རྒྱ་མ་ཤེད་
 པ་འགྲུལ་བ་མིག་དགུ་གཡོ། །ཟླ་མཚན་ལྷན་པ་སྐྱེས་པ་འདོད་པའི་ཉམས། །མངལ་ཁ་བྱེད་ནས་
 ཞག་ནི་བཅུ་གཉིས་བར། །དང་པོའི་ཞག་གསུམ་བཅུ་གཅིག་བྱེད་མི་ལེན། །གཅིག་གསུམ་ལྷ་
 བདུན་དགུ་ལ་བྱུང་འགྲུར་ཉེ། །གཉིས་དང་བཞི་དུག་བཅུད་པ་བྱེད་མོར་འགྲུར། །ཉི་མ་རུབ་
 པས་པད་མའི་ཁ་བྱེད་བཞིན། །བཅུ་གཉིས་འདས་ནས་འབྲུང་མངལ་མི་སྟེད། །འབྲུང་མངལ་བ་
 བྱུང་སྐྱེ་འགྲུར་གྱི། །ཟླ་མཚན་མངལ་བ་བྱེད་མོར་སྐྱེ་བར་འགྲུར། །ཆ་མཉམ་མ་ནིང་བྱེད་ལས་མཚོ་

མར་སྐྱེ། །སྐྱེ་གནས་མི་མཐུན་པ་དང་གཟུགས་མི་སྤྱུག། །འདི་དག་གཞོན་པའི་དྲི་མས་སྐྱེ་བར་
 འགྱུར། །མངལ་ཆགས་མཚན་མས་ས་བོན་འཛིན་པ་དང་། །འདོད་པ་ངོམས་གིང་ལུས་སྣོམ་
 ལྗེ་བ་ཡིན། །པ་ཡི་ཁྲ་བས་རུས་པ་ལྷང་གཞུང་སྐྱོད། །མ་ཡི་ལྷ་མཚན་གཟུགས་དོན་སྣོད་སྐྱོད། །
 རང་གི་སེམས་ལས་དབང་པོའི་རྣམ་ཤེས་འབྱུང་། །ས་ལས་གདང་རུས་པ་སྣ་དྲི་སྐྱོད། །རྒྱ་
 ལས་ཁྲག་དང་ལྗེ་རོ་རྩན་པ་སྐྱོད། །མེ་ལས་དྲོད་དང་མདོག་གསལ་མིག་གཟུགས་སྐྱོད། །རྒྱང་
 ལས་དབུགས་དང་པགས་པ་རེག་བྱ་སྐྱོད། །མཁའ་ལས་བུ་ག་ན་བ་སྣ་སྐྱོད་འགྱུར། །གོམས་
 པས་བྱ་བ་ལ་འདུག་སྣང་བ་མཆེད། །རྒྱ་རྒྱེན་རྟེན་འབྲེལ་འཛོམས་པས་ལུས་སྤུ་འགྱུབ། །དེ་
 རྣམ་ཆགས་ནས་འཕྲེལ་བའི་རྣམ་པ་རྣམས་པ། །མངལ་ཆགས་འཕྲེལ་བའི་རྒྱ་མི་རྣེ་བ་སྟེ། །བྱ་
 སྣོད་གཡས་གཡོན་རྩ་དང་རྣེ་བ་འབྲེལ། །རྩ་གཉིས་བསམ་སེ་བརྟུང་གྱི་རྟེན་དང་འབྲེལ། །དེ་
 རྩེར་མ་ཡི་ཁ་ཟས་དྲངས་མ་ཡིས། །རིམ་གྱིས་མངལ་དུ་རྣམ་པར་འཕྲེལ་འགྱུར་ཏེ། །དཔེར་
 ར་རྩིང་ཡུར་རྒྱ་ཡིས་ཞིང་སྐྱོད་འདྲ། །དེ་ཡང་བདུན་ཕྱག་སུམ་ཅུ་རྩ་བརྒྱད་གྱི། །རྒྱང་གིས་
 བརྒྱར་ནས་རྒྱ་དགུར་འཕྲེལ་འགྱུར་ཏེ། །རྒྱ་བ་དང་པོ་བདུན་ཕྱག་དང་པོའི་དུས། །འོ་མར་
 རུ་མ་རྒྱག་འདྲ་ཁྲ་ཁྲག་འདྲེས། །བདུན་ཕྱག་གཉིས་པ་རྒྱར་རྒྱར་པོ་རུ་འགྱུར། །བདུན་ཕྱག་
 གསུམ་པ་ཞོ་ཆགས་རྩ་བུར་སྣང་། །སྐྱེས་བུ་འདོད་པས་དུས་འདིར་ཐབས་བརྟེན་ཏེ། །མཚན་
 མ་གསལ་བར་མ་གྱུར་གོང་དུ་བྱ། །འདི་སྟོབས་ལྡན་པས་ལས་ཀྱང་ཟིལ་གཞོན་ལུས། །སྐར་
 མ་རྒྱལ་ལ་སྐྱེས་པ་བུ་ཡི་གཟུགས། །རྩུགས་སྣ་ཁ་ཡར་ལས་བདྲངས་སོལ་མེ་ལ། །མདོག་འགྱུར་

བསྐྱེད་པ་པ་ཡི་འོ་མའི་ནང་། ཤོང་གི་གྲངས་གསུམ་ཁུ་བ་སྟེ་མ་གང་ལྟར། ཉི་མ་ཟླ་བའི་
 དྲངས་མ་བཟའ་བ་དང་། བཅིངས་དང་གདགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་བརྟེན་པར་བྱ། ཉལ་པོ་
 ཚུལ་དྲག་མཚན་མོ་གཉིད་མི་ལོག། ཉིན་གཉིད་ལྷགས་བཀག་ཚ་ཚུ་བ་དང་། བཤང་དགག་
 ཟས་དང་རྫོན་ཁྲུས་མས་བཏང་དང་། ཤུར་ག་ལ་སོགས་ཟླ་བ་བྱུང་བར་དུ་སྤང་། ཅི་ཕྱིར་
 མངལ་འཇིག་འཆི་འམ་དགུ་སྐྱམས་འགྱུར། བཞི་པ་གོར་གོར་མེར་མེར་ནར་ནར་པོ། ཉེ་
 ལས་སོ་སོ་མ་ཞིང་རིམ་པར་འགྱུར། ཉེ་རྟགས་དགུ་ཕྱི་ལུས་རིད་ཡི་ག་འགག། ཤལ་ལ་རྒྱང་
 རྒྱིད་རྒྱར་རྒྱ་མ་རྒྱེ་བ་དང་། རྒྱར་ལ་དགའ་ཞིང་སྟོང་ལ་སྐྱོ་ཚོགས་འདོད། ཉེ་བཀག་མངལ་
 འཇིག་གཟུགས་མི་སྟུག་པར་འགྱུར། ཉེ་བས་གཞོད་པའང་ཕན་བསྐྱེད་ཅུང་ཟད་བྱིན། ཟླ་
 བ་གཉིས་པ་བདུན་ཕྱག་ལྡེ་པ་ལ། མངལ་གནས་ལུས་ཀྱི་དང་པོ་ལྟེ་བ་ཆགས། ཉུག་པ་ལྟེ་བ་
 ལ་བརྟེན་སོག་ཚ་ཆགས། བདུན་པར་མིག་གི་དབང་པོ་གཟུགས་སུ་དོད། བརྒྱད་པ་དེ་ལ་
 བརྟེན་ནས་མགོ་དབྱིབས་ཆགས། ཉུག་པར་ལུས་དབྱིབས་ཁོག་པ་སྟོད་སྟོད་ཆོགས། ཟླ་བ་
 གསུམ་པ་བདུན་ཕྱག་བརྒྱ་པ་ལ། ཉུག་པ་གཉིས་དང་དབྱི་གཉིས་འབྱར་དུ་དོད། བརྒྱ་གཅིག་
 དབང་པོ་དགུ་ཡི་གཟུགས་དབྱིབས་དོད། བརྒྱ་གཉིས་པ་ལ་དོན་ལྡེ་གཟུགས་དབྱིབས་དོད།
 བརྒྱ་གསུམ་པ་ལ་སྟོད་ཉུག་གཟུགས་དབྱིབས་དོད། ཟླ་བ་བཞི་པ་བདུན་ཕྱག་བརྒྱ་བཞི་ལ། ཉུག་
 ཤང་བརྒྱ་ཤང་བཞི་པོའི་གཟུགས་དབྱིབས་དོད། བཅོ་ལྡེ་པ་ལ་ཤང་ལག་རྩེ་ངར་དོད། བརྒྱ་
 ཉུག་པ་ལ་སོར་མོ་ཉི་ལུ་དོད། བརྒྱ་བདུན་ཕྱི་ནང་འབྲེལ་བའི་ཚ་ན་མས་ཆགས། ཟླ་ལྡེ་བདུན་

སྤྲུལ་བཅོམ་བརྒྱུད་ཤིང་ཚོལ་ཆགས། །བརྒྱུད་གྲུ་པ་ལ་ཚུ་བ་རྒྱུས་པ་ཆགས། །ཉི་ཤུ་པ་ལ་རུས་དང་
 ཀང་མར་ཆགས། །ཚ་གཅིག་པ་ལ་སྤྱི་ཡི་པགས་པ་གཡོགས། །དེ་ནས་ཟླ་དྲུག་བདུན་སྤྲུག་ཚ་
 གཉིས་ལ། །དབང་པོ་སློང་དགའི་བྱ་ག་ནམ་པར་བྱེ། །ཚ་གསུམ་སྐྱེ་དང་བ་སྤྱི་མེན་མོ་སྐྱེ། །ཚ་
 བཞི་པ་ལ་དོན་སློང་གསལ་བར་སློལ། །དེ་དུས་བདེ་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཤེས་པར་འགྱུར། །ཚ་
 རྩ་པ་ལ་རྒྱུད་གི་རྒྱ་བ་འབྱུང་། །ཚ་དྲུག་པ་ལ་མེམས་ཀྱི་དྲན་པ་གསལ། །དེ་ནས་ཟླ་བདུན་བདུན་
 སྤྲུག་ཚ་བདུན་ནས། །སུམ་ཚུའི་བར་གྱིས་ཐམས་ཅད་གསལ་ཚོགས་འགྱུར། །ཟླ་བ་བརྒྱུད་
 པ་བདུན་སྤྲུག་སོ་གཅིག་ནས། །སོ་ལྡེའི་བར་དུ་ཐམས་ཅད་ཆེར་འཕེལ་བྱེད། །མ་དང་བྱ་གཉིས་
 ཐང་རེ་གཟེ་མདངས་འཕོ། །ཟླ་བ་དགུ་པ་བདུན་སྤྲུག་སོ་དྲུག་ནས། །མངོན་པར་མེད་གཏམ་སྐྱོ་
 བའི་འདུ་ཤེས་འབྱུང་། །སོ་བདུན་པ་ལ་ལོག་པའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེ། །སོ་བརྒྱུད་མགོ་མཇུག་ལོག་
 རྟེ་མངལ་ནས་འབྱིན། །འོན་ཀྱང་ཁྲག་ཟགས་པ་ན་འཕེལ་མི་རུས། །མངལ་རྒྱས་ཟླ་བ་ཚང་
 ཡང་བཅོམ་བ་དགའ། །རྒྱུད་གིས་དཀྱུ་བཀག་ཟླ་བ་ཚང་ཡང་འགོར། །དེ་རྣམ་མངལ་དུ་འཕེལ་
 བེད་སློན་པའི་ཚོ། །ཟླ་དགུ་འདས་ནས་བཅོམ་བའི་དུས་ཡིན་ཏེ། །དེ་ཡང་གཡས་ལོགས་ལ་
 བརྟེན་དཀྱུ་གཡས་མཐོ། །ལུས་ཡང་མི་ལམ་དག་ན་སྐྱེས་པ་མཐོང་། །རྩ་ཞི་གཡས་པ་སྤར་
 འབྱུང་བྱེད་ཕྱི་སྐྱེ། །སྐྱེས་པ་སྤང་འདོད་སྐྱེ་གར་རྒྱན་ལ་དགའ། །གོང་ལས་ཚོག་པ་བྱ་མོ་སྐྱེ་བའི་
 ཉགས། །དེ་དག་འདེས་ལས་མ་ཞིང་འབྱུང་བ་སྐྱེ། །དབུས་དམའ་མཐའ་གཉིས་མཐོ་ན་མཚོ་
 མར་སྐྱེ། །དེ་ནས་ལྷུར་དུ་བཅོམ་ཉགས་ལུས་སྐྱོམ་ཞིང་། །དཀྱུ་སྐྱོད་སྐྱོད་ཚུ་ཚང་ར་རྟེད་པ་

ན། །སློབ་ཆུ་སོ་ན་ཞིང་ལྡང་དུ་བ་བྱེད། །མཚན་གྱི་གཅིན་མང་དབང་མེད་ན་ཟུག་ལྡང་།།
 བུད་མེད་བཙེན་མྱོང་གིས་བསྐྱོར་བཙེན་བར་བྱ། །སློག་འབྲལ་འདྲ་བའི་ནད་སོས་ཚས་ཀྱིས་
 གསོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །བདུད་ཅི་སྟེང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱད་
 ལས་ལུས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་བརྟན་པའི་ལེའུ་སྟེ་གཉིས་པའོ།།

དེ་ནས་ཡང་དང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་དང་སྲོང་
 ཚེན་པོ་ཉོན་ཅིག་ འདྲ་དཔེ་སྤུང་པོའི་གནས་ལུགས་བརྟན་པ་ནི། །དུའི་རུས་གཉིས་ནི་ཅིག་
 པའི་འབྲམ་གཞི་འདྲ། །སྐལ་ཚོགས་གསེར་གྱི་དོང་ཅོ་བཅེགས་པ་འདྲ། །སློག་པ་ཅ་ནི་མཚོང་
 གི་ཀ་བ་འདྲ། །བྲང་རུས་གྲུ་བཞི་གདུང་མ་བཀལ་བ་འདྲ། །ཅིབ་མ་ཉེར་བཞི་ཕྱམ་འབྲམས་
 ལེགས་པ་འདྲ། །ལྟ་རུ་ཅེ་ནི་ཕྱམ་གྱི་ཉེན་མ་འདྲ། །ཅ་དང་ཆུ་རྒྱས་དཔལ་ཕྱམ་བཀོད་པ་འདྲ།།
 ག་དང་པགས་པ་འདག་ཞལ་བྱས་པ་འདྲ། །སློག་རུས་གཉིས་ནི་མཁར་བད་བཏགས་པ་འདྲ།།
 སོག་པ་གཉིས་ནི་གྲུ་སྤུབས་བྱས་པ་འདྲ། །མགོ་བོ་དབུ་ཅེ་བ་གམ་བྱས་པ་འདྲ། །དབང་པོ་སློ་
 རྩ་སྐར་ཁྲུང་གཉོད་པ་འདྲ། །ཐོད་པའི་རུས་པ་རྒྱ་སྤུབས་བཀལ་བ་འདྲ། །ཚངས་པའི་བྱ་ག་
 དུད་ཁྲུང་སྤེ་བ་འདྲ། །ན་བ་གཡས་གཡོན་ཁྲུང་མགོ་འགྱེང་བ་འདྲ། །སྐ་བུག་མངོས་པའི་རྒྱན་
 ཉེ་ཉོག་དང་འདྲ། །སྐ་ལེ་པོ་རྒྱ་མོ་རྒྱའི་རྩ་དང་འདྲ། །ལག་པ་གཉིས་ནི་དར་དཔུངས་བཏགས་
 པ་འདྲ། །བྲང་ཁོག་སྟོད་སྟོད་ཁྲུམས་སྟོད་ཁྲུམས་སྟོད་འདྲ། །མཚན་དེ་དར་གྱི་ཡོལ་བ་བཀམ་
 པ་འདྲ། །སྟེང་ནི་རྒྱལ་པོ་གདན་ལ་བཞུགས་པ་འདྲ། །སློབ་མ་ལྟ་ནང་གི་སྟོན་པོ་འདྲ། །སློ་

བ་བུ་ལྷ་རྒྱལ་པོའི་སྤྲུལ་དང་འདྲ། །མཆིན་མཆེར་གཉིས་ནི་བཙུན་མོ་ཆེ་རྒྱུད་འདྲ། །མཁལ་
 མ་སྤྱི་སློན་གྲུབ་པ་གདུང་འདེགས་འདྲ། །བསམ་སེ་འུ་ནི་ཉོར་གྱི་བང་མཛོད་འདྲ། །ཕྱི་བ་གཡོས་
 བཙུ་བྱེད་པའི་ཁོག་མ་འདྲ། །རྒྱ་མ་ལོང་ཁ་བཙུན་མོའི་གཡོག་དང་འདྲ། །མཁྲིས་པ་སྤོར་གྱི་
 རྒྱལ་པ་བཀལ་བ་འདྲ། །རྒྱུང་ལྷག་རྒྱ་ཡིས་རྩ་མ་བཀའ་བ་འདྲ། །འོག་སློ་གཉིས་ནི་རྒྱ་ཁྲུང་
 བཞག་པ་འདྲ། །རྒྱུང་པ་གཉིས་ནི་སློ་ཡི་རྟ་བབས་འདྲ། །གཉན་པའི་གནད་ནི་རྒྱལ་པོས་མངའ་
 བརྒྱར་འདྲ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །བདུད་རྩི་སྤྱིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་
 གི་རྒྱུད་ལས་ལུས་ཀྱི་འདྲ་དཔེ་བརྟན་པའི་ལེའུ་སྟེ་གསུམ་པའོ།།

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྤོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་རྣམས་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་དྲང་སྤོང་
 ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག །ལུས་ཀྱི་གནས་ལུགས་བརྟན་པ་རྣམས་བཞི་སྟེ། །ལྡང་ཚད་ལུས་རྒྱུངས་གནས་
 ལུགས་བརྟན་པ་དང་། །འབྲེལ་པ་རྩ་ཡི་གནས་ལུགས་བརྟན་པ་དང་། །གཉན་པ་གནད་ཀྱི་
 གནས་ལུགས་བརྟན་པ་དང་། །རྒྱ་ལམ་བུ་གའི་གནས་ལུགས་བརྟན་པའོ། །དང་པོ་རྒྱུང་གི་
 ལྡང་ཚད་རྒྱུང་སྤྱུག་གང་། །མཁྲིས་པའི་ལྡང་ཚད་རང་གི་གསང་སློ་གང་། །བད་ཀན་ལྡང་
 ཚད་རང་གི་སྟེ་མ་པ་གསུམ། །ཁྲག་དང་སྤྱི་པའི་ལྡང་ཚད་སྟེ་མ་པ་བདུན། །གཅིན་དང་རྒྱ་མེར་
 ལྡང་ཚད་སྟེ་མ་པ་བཞི། །ཞེས་དང་ཆེ་ལ་བུའི་ལྡང་ཚད་སྟེ་མ་པ་དོ། །མདངས་དང་ཁྲུ་བའི་ལྡང་
 ཚད་ཁྲོར་བ་རེ། །རྒྱུང་པའི་ལྡང་ཚད་རང་གི་སྟེ་མ་པ་གང་། །འག་ཡི་ལྡང་ཚད་སྤྲུང་ཚད་ལྷ་བརྒྱ་
 སྟེ། །བདུ་མེད་བརྒྱ་དང་རྣམ་ཉི་ཤུས་རྟུག །རུས་པའི་ལྡང་ཚད་རུས་རིགས་ཉི་ཤུ་གསུམ། །དེ་

པའི་ཚུ་ལ་དཀར་མེ་མེ་མེ་གཉིས་ཡོད་དེ། །སྲོག་པ་ཚུ་མི་སྤྱོད་པོ་ལ། །ཡལ་གའི་ཚུ་ལ་དུ་གྲེན་
 ལ་གྲེས་པ་ཡི། །ག་ཁྲག་འཕེལ་བྱེད་ཚུ་ཆེན་ཉི་ཤུ་བཞི། །དོན་སྤོང་ནང་འབྲེལ་སྐྱེས་པའི་ཚུ་
 ཆེན་བརྒྱད། །ཡན་ལག་སྦྱིར་འབྲེལ་མངོན་པའི་ཚུ་བརྒྱ་དྲུག་ །དེ་ལས་གྲེས་པའི་
 གཏར་ཚུ་བདུན་ཚུ་བདུན། །༡། ༡ ༢ ༣ ༤ ༥ ༦ ༧ ༨ ༩ ༡༠ ༡༡ ༡༢ ༡༣ ༡༤ ༡༥
 ༡༦ ༡༧ ༡༨ ༡༩ ༢༠ ༢༡ ༢༢ ༢༣ ༢༤ ༢༥ ༢༦ ༢༧ ༢༨ ༢༩ ༣༠ ༣༡ ༣༢
 ༣༣ ༣༤ ༣༥ ༣༦ ༣༧ ༣༨ ༣༩ ༤༠ ༤༡ ༤༢ ༤༣ ༤༤ ༤༥ ༤༦ ༤༧ ༤༨ ༤༩
 ༥༠ ༥༡ ༥༢ ༥༣ ༥༤ ༥༥ ༥༦ ༥༧ ༥༨ ༥༩ ༦༠ ༦༡ ༦༢ ༦༣ ༦༤ ༦༥ ༦༦
 ༦༧ ༦༨ ༦༩ ༧༠ ༧༡ ༧༢ ༧༣ ༧༤ ༧༥ ༧༦ ༧༧ ༧༨ ༧༩ ༨༠ ༨༡ ༨༢ ༨༣ ༨༤ ༨༥
 ༨༦ ༨༧ ༨༨ ༨༩ ༩༠ ༩༡ ༩༢ ༩༣ ༩༤ ༩༥ ༩༦ ༩༧ ༩༨ ༩༩ ༡༠༠ ༡༠༡ ༡༠༢
 ༡༠༣ ༡༠༤ ༡༠༥ ༡༠༦ ༡༠༧ ༡༠༨ ༡༠༩ ༡༡༠ ༡༡༡ ༡༡༢ །འདྲེས་པའི་ཚུ་ཕྱན་བརྒྱ་
 དང་བརྒྱད་ཚུ་དགུ། །དེ་ལས་སྦྱི་ནང་བར་གསུམ་བརྒྱ་ཉི་ཤུ། །ཚུ་ཕྱན་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཚུར་

།ཀྱེས་པ་ཡིན། །དེ་ལས་ཚ་ཕྱན་བདུན་བརྒྱ་དག་ཏུ་གྱེས། །དེ་ལས་ཡང་ཕྱན་ལུས་ལ་དྲ་བར་
 །འབྲེལ། །ལྷན་པ་ཚ་ཡི་རྒྱ་མཚོ་ཚེན་པོ་ལས། །ཚ་བ་ལྷ་བུར་བུར་དུ་ཟུག་པ་ཡི། །བྱ་བ་བྱེད་
 །པའི་ཚུ་ཚ་བརྒྱ་དག་ཡོད། །དེ་ཡང་དོན་སྣོད་ནང་དུ་འབྲེལ་བ་ཡི། །དར་གྱི་དབྱངས་ཐག་བརྒྱ་
 །གསུམ་སྐྱེས་པའི་ཚ། །ཡན་ལག་སྤྱིར་འབྲེལ་མངོན་པའི་ཚ་དུག་སྟེ། །དེ་ལས་ཚུ་ཚ་ཕྱན་བུ་
 །བརྒྱ་དུག་གྱེས། །མི་ལ་ཚོ་ཡི་ཚ་ནི་གསུམ་ཡོད་དེ། །གཅིག་ནི་མགོ་ལུས་ཐམས་ཅད་ཁྱབ་པར་
 །གནས། །གཅིག་ནི་དབུགས་དང་འགྲོགས་ནས་རྒྱ་བ་སྟེ། །གཅིག་ནི་མ་དང་འབྲ་སྟེ་འབྲམ་
 །པ་ཡིན། །རྒྱང་ཁྲག་རྒྱ་བའི་བྱ་ག་སྤྱི་ནང་ཀུན། །འབྲེལ་བུས་ལུས་ནི་སྦྱོད་ཅིང་གནས་པ་དང་།
 །སྲོག་གི་ཚ་བ་ཡིན་སྤྱིར་ཚ་ཞེས་བྱ། །གཉན་པའི་གནད་ལ་གཚོལ་རུས་པ་དང་། །རྒྱ་རྒྱས་དོན་
 །སྣོད་ཚ་ཡི་གནད་དང་བདུན། །ག་གནད་སྐྱངས་གིང་རུས་གནད་ན་ཟུག་ཆེ། །རྒྱ་རྒྱས་གནད་
 །ནམས་འཇའ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། །ཚ་ཚོལ་དོན་སྣོད་གནད་ཀྱིས་སྲོག་འདོར་བྱེད། །འཚི་སྦྱོང་
 །གསོ་བ་དཀའ་སྤྱིར་གནད་ཅེས་བྱ། །ག་གནད་བཞི་བརྒྱ་ཚ་ལྡེ་ ༡ ༢ ༣ ༤ ༥ ༦ ༧ ༨
 ༩ ༡༠ ༡༡ ༡༢ ༡༣ ༡༤ ༡༥ ༡༦ ༡༧ ༡༨ ༡༩ ༢༠ ༢༡ ༢༢ ༢༣ ༢༤ ༢༥
 ༢༦ ༢༧ ༢༨ ༢༩ ༣༠ ༣༡ ༣༢ ༣༣ ༣༤ ༣༥ ༣༦ ༣༧ ༣༨ ༣༩ ༤༠ ༤༡ ༤༢ ༤༣
 ༤༤ ༤༥ ཚོལ་གནད་བརྒྱད། །རུས་པའི་གནད་ནི་སུམ་རྒྱ་ཚ་གཉིས་ཏེ། ། ༡ ༢ ༣ ༤ ༥
 ༦ ༧ ༨ ༩ ༡༠ ༡༡ ༡༢ ༡༣ ༡༤ ༡༥ ༡༦ ༡༧ ༡༨ ༡༩ ༢༠ ༢༡ ༢༢ ༢༣ ༢༤
 ༢༥ ༢༦ ༢༧ ༢༨ ༢༩ ༣༠ ༣༡ ༣༢ རྒྱས་གནད་བརྒྱ་བཞི་ ༡ ༢ ༣ ༤ ༥ ༦ ༧

༥ ལྟོ ༡༠ ༡༡ ༡༢ ༡༣ ༡༤ རོན་གནད་བརྒྱ་གསུམ་ ཉ ༡ ༢ ༣ ༤ ༥ ༦ ༧ ༨ ༩ ལྟོ

༡༠ ༡༡ ༡༢ ༡༣ ༡༤ ལྟོ རྩ་གནད་བརྒྱ་དང་དགུ་བརྒྱ་ཐམ་པ་ཡོད། ། ཉ ༡ ༢ ༣ ༤ ༥

༦ ༧ ༨ ༩ ལྟོ ༡༠ ༡༡ ༡༢ ༡༣ ༡༤ ༡༥ ༡༦ ༡༧ ༡༨ ༡༩ ༢༠ ༢༡ ༢༢ ༢༣ ༢༤

༢༥ ༢༦ ༢༧ ༢༨ ༢༩ ༣༠ ༣༡ ༣༢ ༣༣ ༣༤ ༣༥ ༣༦ ༣༧ ༣༨ ༣༩ ༤༠ ༤༡

༤༢ ༤༣ ༤༤ ༤༥ ༤༦ ༤༧ ༤༨ ༤༩ ༥༠ ༥༡ ༥༢ ༥༣ ༥༤ ༥༥ ༥༦ ༥༧ ༥༨ ༥༩

༦༠ ༦༡ ༦༢ ༦༣ ༦༤ ༦༥ ༦༦ ༦༧ ༦༨ ༦༩ ༧༠ ༧༡ ༧༢ ༧༣ ༧༤ ༧༥ ༧༦ ༧༧

༧༨ ༧༩ ༨༠ ༨༡ ༨༢ ༨༣ ༨༤ ༨༥ ༨༦ ༨༧ ༨༨ ༨༩ ༩༠ ༩༡ ༩༢ ༩༣ ༩༤ ༩༥

༩༦ ༩༧ ༩༨ ༩༩ ༡༠༠ ༡༠༡ ༡༠༢ ༡༠༣ ༡༠༤ ༡༠༥ ༡༠༦ ༡༠༧ ༡༠༨ ༡༠༩

༡༡༠ ༡༡༡ ༡༡༢ ༡༡༣ ༡༡༤ ༡༡༥ ༡༡༦ ༡༡༧ ༡༡༨ ༡༡༩ ༡༢༠ ༡༢༡ ༡༢༢ ༡༢༣

༡༢༤ ༡༢༥ ༡༢༦ ༡༢༧ ༡༢༨ ༡༢༩ ༡༣༠ ༡༣༡ ༡༣༢ ༡༣༣ ༡༣༤ ༡༣༥ ༡༣༦ ༡༣༧

༡༣༨ ༡༣༩ ༡༤༠ ༡༤༡ ༡༤༢ ༡༤༣ ༡༤༤ ༡༤༥ ༡༤༦ ༡༤༧ ༡༤༨ ༡༤༩ ༡༥༠ ༡༥༡

༡༥༢ ༡༥༣ ༡༥༤ ༡༥༥ ༡༥༦ ༡༥༧ ༡༥༨ ༡༥༩ ༡༦༠ ༡༦༡ ༡༦༢ ༡༦༣ ༡༦༤ ༡༦༥

༡༦༦ ༡༦༧ ༡༦༨ ༡༦༩ ༡༧༠ ༡༧༡ ༡༧༢ ༡༧༣ ༡༧༤ ༡༧༥ ༡༧༦ ༡༧༧ ༡༧༨ ༡༧༩

༡༨༠ མགོ་ལ་རེ་གཉིས་སྐེ་ལ་མོ་གསུམ་དང་། ། དགུ་བརྒྱ་གོ་ལྔ་བྱང་ཁོག་སྟོད་སྟོད་གནས།

༡༥ རྩ་ རྩ་ རྩ་ རྩ་ རྩ་
བརྒྱ་དང་བརྒྱ་གཉིས་ཡན་ལག་བཞི་ལ་གནས། ། གནད་ཀྱི་རྩམ་གྲངས་སུམ་བརྒྱ་ཅ་གཉིས་བཤད།

II. Abstract

Titel: Eine Übersetzung der ersten 10 Kapitel der vier [medizinischen] Überlieferungen (*Rgyud bzhi*)

Betreuung: Univ.-Prof. Dr. Klaus-Dieter Mathes

Ziel dieser Masterarbeit ist es, die ersten 10 Kapitel der vier [medizinischen] Überlieferungen (*Rgyud bzhi*) in Zusammenarbeit mit tibetischen Gelehrten mit Hilfe diverser Kommentare neu zu übersetzen sowie schwer verständliche Passagen zu analysieren.

Die aus 156 Kapiteln sowie 5.900 Versen bestehende *Rgyud bzhi*, deren vollständiger Titel „Die Essenz, welche Nektar ist - Eine Überlieferung der geheimen mündlichen Unterweisung in acht Bereichen“ (*Bdud rtsi snying po yan lag brgyad pa gsang ba man ngag gi rgyud*) lautet, dient seit dem 12. Jahrhundert als Grundlagentext und wird noch heutzutage während des Studiums von angehenden tibetischen Medizinern teilweise auswendig gelernt. Laut tibetischer Tradition ist dieser Text in seiner heutigen Form auf G.yu thog gsar ma Yon tan mgon po (1126-1202 n. Chr.) zurückzuführen.

Grundlage der Arbeit ist die Abschrift eines Holzdruckes der *Rgyud bzhi* aus dem Jahr 1892, die unter der Bezeichnung „Lcags ri (Eisenberg)-Holzdruck“ bekannt ist.

Die ersten 10 Kapitel gewähren einen umfangreichen Einblick in die Grundlagen der tibetischen Medizin. In einem eigenen Abschnitt dieser Arbeit werden die bereits vorhandenen englischsprachigen *Rgyud bzhi*-Teilübersetzungen kritisch beurteilt.

III. Namen der Pflanzen

Transliterationen der tibetischen Bezeichnungen (zum leichteren Auffinden gereiht in alphabetischer Reihenfolge) sowie die entsprechenden botanischen Namen.

Anbei die Abkürzungen bzgl. der Autoren bzw. Werke. (Detailliertere Informationen sind dem Literatur- und Quellenverzeichnis zu entnehmen):

A (Arya 2001)
C (Clark 1995)
D (Dawa 1999)
D2 (Dawa 2009)
Dh (Dash 1976)
Dr (Drungtso und Drungtso 2005)
Ds (Das 1970)
G (Gammermann und Semichov 1963)
H (Hübotter 1957)
J ('Jam dpal rdo rje 1971)
K (Kletter und Kriechbaum 2001)
M (Molvray 1988)
Me (Men-Tsee-Khang 2008)
P (Posdneev 1908)
R (Rehmann 1811)

a bi sha (*Fritillaria delavayi* Franch.) D
a 'bras (*Torreya nucifera*) P G
a ga ru (*Aquilaria agallocha*) A
a ru ra (*Terminalia chebula*) A
a sho gan dha (*Asparagus lucidus* Lindl.) H
au shir (*Cymbopogon citratus*) (Erklärung von Dr. Wangdue am 31.6.2010)
a wa (*Lloydia serotina* (L.) Reichenbach) K D
aut pal (*Abutilon theophrasti* Medik.) R (*Nelumbo nucifera*) C
aug cho (*Gossypium herbaceum* L.) P Me
ba le ka (*Aristolochia moupinensis* Franch.) D
ba lu (*Abies spectabilis*) Dh (*Ligustrum lucidum* Ait.) H (*Rhododendron* sp.) H
(*Rhododendron cephalanthum* Freanch.) M
ba ru (*Terminalia belerica*) A
ba ru ra (*Terminalia belerica*) D2
ba sha ka (*Corydalis hookeri* Prain.) K (*Justicia adhatoda* L. oder *Veronica* sp.) D
ba spru (*Mirabilis himalaica*) K D
'bam po (*Ligusticum pterophyllum* Franch.) A
bca sga (*Zingiber officinale* Rosc.) A
be khur (*Plantago major*) (Erklärung von Dr. Wangdue am 31.6.2010)
bong nga dkar po (*Aconitum heterophyllum* Wall. ex Royle) K D

bong nga dmar po (*Aconitum lycotonum*) A
bong nga nag po (*Aconitum richardsonianum* L.) Dr
bong nga ser po (*Aconitum autumnale*) H (*Aconitum* sp.) G (*Curcuma zedeoaria* Rosc.) P
'bra go (*Polygonum convolvulus* L.) P
brag lcam (*Primula rotundifolia* Wall.) D
brag skya ha bo (*Corallodiscus kingianus* Burt.) D
brag spos (*Lepisorus* sp. oder *Platygyra* sp.) D
bre ga (*Thlaspi arvense* L.) K D
'bri ta sa 'dzin (*Fragaria nubicola* (Hook.f.) Lindl. ex Lacaite. oder *Saxifraga brunonis* Wall. ex Springe oder *Saxifraga flagellaris* Willd. ex Sternb. subsp. *mucronulata* (Royle) Engl. et Irm.) K D
bse yab (*Chaenomelis speciosa*) D (*Chaenomeles tibetica* oder *Chaenomeles lagenaria*) C
btsan dug (*Aconitum*) A
btsod (*Rubia manjith* Roxb. ex Fleming) D
'bu su hang (*Medicago lupulina* L.) D
bya po tsi tsi (*Corydalis linaroides*) D2
bya rgod spos (*Delphinium brunonianum* Royle) D
bya rkang (*Delphinium kamaonense* Huth oder *Delphinium vestitum* Wall. ex Royle.) K D
bye'u la phuk (*Hutchinsia alpine*) Me
byi rug (*Elsholtzia densa* Benth. oder *Mentha langifolia* (L.) Hudson) K (*Elsholtzia ciliata* Hylander oder *Elsholtzia eriostachy* Benth.) D
byi tang ga (*Vitex* sp.) R
byi tsher (*Xanthium strumarium* L.) D
chu ma tsi (*Chenopodium hybridum* L. oder *Rumex acetosa* L. oder *Rumex acetosella* L.) G (*Rheum nobile*) Me
chu rtsa (*Rumex gmelini* Turcz.) G
chu rug (*Ranunculus tricuspis* Maxim.) D
chu lo (*Rheum spiciforme*) (Erklärung von Dr. Wangdue am 31.6.2010)
cu gang (*Bambusa textilis*) A
dva lis (*Rhododendron* sp.) D
da trig (*Rhamnus dahuricus* Pall.) P (*Schisandra chinensis* C. Koch.) H (*Schisandra spaerandra* Stapf.) A
'dam bu ka ra (*Hippuris vulgaris*) K D
dar ya kan (*Corydalis* sp.) D
dbang po lag pa (*Cynanchum forrestii* oder *Vincetoxium canescens* Decne.) K
dbyi mong (*Clematis* sp.) D
de ba (*Allium victorialis* L.) G
den rog (*Crotum tiglium* L.) G P H R
dngul tig (*Parnassia nubicola* Wall. ex Royle) K
dong ga (*Cassia fistula* L.) D
dpa' ba dkar po (*Phytolacca acinosa* Roxb.) D
dpa' ba ser po (*Tulipa gesneriana* L.) H
dpa' rgod (*Curcuma zeodoaria* Rosc.) A

dre ma'i ge sar (Iris sp.) A
dug mo nyung (Holarrhena antidysenterica Wall.) D
dur byid (Baliaspermum montanum M. & A. oder Croton polyandrum) Ds (Iris
dichtoma Pall.) G
dva ba (Arisaema jacquemontii Blume oder Arisaema flavum Schott oder
Typhonium diversifolium Wall. ex Schott) K D
dza ti (Myristica fragrans) M T G P H R (Jasminum grandiflorum L
ga bra (Rubus ellipticus Smith) D
ga bur (Cinnamomum camphora) A
ga dur (Geranium wallichianum) Dr
gang ga chung (Gentiana urnula Harry Sm.) D
gi wam (Sophora moorcroftiana) Me
gla gor zho sha (Entada phasseoloides Merr. oder Entada scandens Benth.) G P
H
go bye (Strychnos nux vomica L.) G P H
go snyod (Carum carvi L.) K D T M G (Anisum vulgare Gaertn.) G (Foeniculum
vulgare Mill.) G P H
gser gyi me tog (Herpetospermum pedunculatum Baill.) D
gser gyi phud bu (Thladiantha cordifolia Cogn.) D
gser skud (Lethariella sernanderi Obermayer) D
gu gul (Areca catechu L.) M G D H
gur gum (Carthamus tinctorius L.) D
gur kum (Carthamus tinctorius oder auch Crocus sativus)
g.ya' kyi ma (Chrysosplenium carnosum) D2
g.yer shing (Scrophularia koelzii Pennell) K D
gze ma (Tribulus terrestris L.) D
hong len (Lagotis cashmeriana (Royle) Rupr. oder Picrorhiza kurrooa Royle ex
Benth. oder Picrorhiza scrophularii-flora Pennell. oder Lagotis kunawurensis
(Royle ex Benth.) Rupr.) K D
'jam 'bras (Caesalpinia crista) D2 (Pongamia pinnata Merr.) Dh
ka ko la (Alpinia alba Rosc. oder Amomum medium Lour.) P H (Zingiberaceae
sp.) M
ka ped (Lagenaria siceraria) D2
ka ran ja (Pongamia pinnata Merr. oder Caesalpinia sepiaria Roxb.) A
ka ren dza (Pongamia pinnata Merr. oder Caesalpinia sepiaria Roxb.) A
kanda ka ri (Rubus sp.) D
kha che gur kum (Crocus sativus) A
khron bu (Euphorbia straceyi Boiss.) D
khur mong (Taraxacum tibetanum bzw. Taraxacum sp.) D (im Buch: *khur mang*)
217
ku ba (Heterospermum caudigerum Wall.) A
kyi lce (Gentiana robusta King ex Hook.f. oder Gentiana tianschanica Rupr. ex
Kusn.) K D
la la phud (Chamaesium novemjugum) D2

²¹⁷ Alessandro Boesi gibt für diese Pflanze sechs verschiedene tibetische Bezeichnungen an (Boesi 2007: 7).

lang thang tse (*Hyoscyamus niger* L.) K
lca ba (*Angelica glauca* Edgew.) D
lcags tig (*Swertia petiolata* D. Don oder *Halenia elliptica* D. Don) K (*Gentianella paludosa* oder *Halenia elliptica* D. Don) D
lcam pa (*Malva verticillata* L.) D
lce tsha (*Ranunculus birtellus* Royle ex D. Don) D
lce tsha ba (*Ranunculus japonicus* Thunb.) A
lcum rtsa (*Rheum palmatum* L.) D
ldum gur kum (*Carthamus tinctorius*) A
ldum stag (*Strychnus nox-vomica* L.) A
lhog pa (*Saussurea medusa* Maxim. oder *Oxytropis reniformis* P.C. Li oder *Oxytropis microphylla* DC) A
li shi (*Syzygium aromaticum*) D2
lkar po chig thub (*Soroseris* sp.) Me (im Buch: *dkar po chik thub*)
lug chung (*Aster diplostephioides*) D (*Eclipta prostrata* L.) H
lug mur (*Phlomis younghusbandii*) D
lug ngal (*Linaria buriatica* Turcz.) G
lug ru ser po (*Pedicularis longiflora* Rudolph var. *tubiformis* Tsoong) K D
lug ru smug po (*Pedicularis decorissima* Diels oder *Pedicularis musicola* Maxim) K (*Pedicularis oliveriana* Prain) D
ma nu (*Inula racemose*) G
ma nu pa tra (*Cissampelos pareira* L.) Dh
ma ru rtse (*Butea monosperma* Ktz.) M Dh (*Caesalpineae*) P (*Cucumis melo* L.) H
mdzo mo (*Caragana jubata* Poir.) D
me tog lug mig (*Aster* sp.) D
me tog ser chen (*Limnanthemum nymphoides*) H (*Papaver nudicaule* L.) G P (*Papaver alpinum* L.) P
mkhal ma zho sha (*Canavalia glatiata* DC.) G P H
mkhen pa (*Artemisia campestris* L.) G (*Artemisia frigida* Willd.) P G (*Artemisia sericea* Web.) G
mon cha ra (*Ginkgo biloba* L.) G (*Quercus bungeana* F. B. Forbes) H (*Quercus mongolica* Fisch.) G P
mon sne dmar po (*Chenopodium aristatum*) C
myang rtsi spra (*Adonis sibirica* Patr.) G (*Coptis teeta* Wall.) H (*Coptis teetoides* C. Y. Cheng) T (*Thalictrum foetidum* L.) P
na ga ge sar (*Crocus sativus* L.) Ds (*Nesua ferrea* L.) Dh (*Quisqualis indica* L.) G R
na ga puk pa (*Bombax ceiba* L.) A
na le sham (*Piper nigrum*) A
na ram (*Triglochin maritima*) D2
nim pa (*Azadirachta indica*) A
nye shing (*Asparagus adscendens* Roxb. oder *Asparagus tibeticus* Wang et S.C. Chen) K D
'om bu (*Myricaria davurica* Ehrenb. oder *Myricaria longifolia* Ehrenb. oder *Sorbaria sorbifolia* A. Br. oder *Spirea* sp.) G

'om bu la (*Myricaria bracteata* Royle) T (*Myricaria davurica* Ehrenb. oder *Myricaria longifolia* Ehrenb. oder *Sorbaria sorbifolia* A. Br. oder *Spirea* sp.) G
pa sha ka (*Adhatoda vasica* Nees) Me
pa yag (*Lancea tibetica* Hook. f. et Thoms) K
padma ge sar (*Bombax ceiba* L.) D
par pa ta (*Hypecoum leptocarpum* Hook. f. et Thoms.) K
phang ma (*Leonorus sibiricus* L.) H
pi pi ling (*Piper longum*) D2
pri yang ku (*Dacrocephalum tanguticum* Maxim) D
pu kar mu la (*Vladimiria soulei* Ling) A
pu shel (*Dendrobium chrysanthum*) D2
ra mnye (*Polygonatum cirrhifolium* Royle) D
re lcag pa (*Stellera chamaejasme* L.) K D
re ral (*Adiantum aspidium*) H
re skon (*Corydalis nepalense*) D2
rgu dru (*Galium verum* L.) P
rgu thub (*Peucedanum praeruptorum*) Me
rgun 'brum (*Vitis vinifera* L.) G P H (*Vitis* sp.) M
rgya shug (*Ziziphus sativa* Gaertn.) H
rgya khur (*Sonchus arvensis*) Dr
rgya spos (*Melilotus officinalis* Pall.) D
ri sho (*Ligularia amplexicaulis* DC.) D
rnya lo (*Aconogonum* sp.) Me
rta lpags (*Oreosolen wattii* Hook.f.) D
rta mig (*Caltha scaposa* oder *Caltha alba* oder *Viola biflora*) D2
rtsad rgod (*Pleurospermum* sp.) D
ru rta (*Saussurea lappa*) D2
sa rdzi ka (*Allium atrosanguineum* Schenk) A
se ba'i me tog (*Rosa brunonii* Lindl.) D
se 'bru (*Punica granatum* L.) D
se rgod (*Rosa macrophylla* Lendlyey) D2
seng ldeng (*Acacia catechu* Willd.) H
sga gsher (*Zingiber* sp.) H
sga skya (*Hedychium spicatum* Smith) D
sgog skya (*Allium sativum*) Me
sgong thog pa (*Erysimum* sp.) D
sgron shing (*Pinus sylvestris* L.) G P H
shel ta (*Larix sibirica* Ledeb.) G
shing kun (*Ferula assa-foetida* L.) M G R Dh H
shing mngar (*Glycyrrhiza* sp.) M
shing tsha (*Cinnamomum cassia* Bl.) M G (*Cinnamomum zeylanicum* Nees.) G P
H Dh
sho mang (*Rumex acetosa* L.) G
shri khan da (*Rhus verniciflua*) Me
shu dag (*Acorus calmus* L.) D
shu ma za (*Daucus carota* L.) H

shug pa tsher can (*Juniperus squamata* Buch.-Ham. ex D. Don) D
skyabs (*Taraxacum sikkimense*) Me
skyer pa (*Berberis concinna* Hook.) D (*Berberis aristata*) Dr
skyi ba (*Sophora moorcroftiana* Benth. ex Baker) D
skyu ru (*Crataegus pentagynaa* Waldst. & Kit.) G P H (*Eriobrya japonica* Lindl.)
R
skyu ru ra (*Crataegus pentagynaa* Waldst. & Kit.) G P H (*Eriobrya japonica*
Lindl.) R (*Embllica officinalis*) C (aschfarbene Myrobalane)
sle tres (*Tinospora cordifolia* oder *Stehania* sp.) D
smag (*Padus asiatica* Kom.) G
sman sga (*Zingiber officinale* Rosc.) G P H
smug chung 'dan yon (*Meconopsis* sp.) D
sngo sga (*Cremanthodium lingulatum* S. W. Liu) A
sngon bu (*Cyananthus lobatus* Wall. ex Benth oder *Cyananthus microphyllus*
Edgew.) K D
sne (*Chenopodium album*) C
snyi ba (*Codonopsis vinciflora* Kom.) D
snying zho sha (*Prunus* sp.) M G
so cha (*Bombax ceiba* L. oder *Bombax malabaricum* DC.) H
so ma ra dza (*Hibiscus abelmoschus*) D2
sog ka pa (*Capsella bursa-pastoris*) K D
spang rgyan dkar po (*Gentiana algida* Pall.) D
spang rtsi do bo (*Pterocephalus bookeri* Diels) D
spang spos (*Nordostachy jatamansi* DC.) D
spos dkar (*Boswellia carteri* Birdw.) G Ds (*Vatica* sp.) M T (*Boswellia serrata*
Roxb.) P (*Murraya paniculata* Jack.) H (*Pistacia lentiscus* L.) R
spru dkar (*Heracleum caudicans*) Dr
spru ma (*Heracleum candidans* Wall. ex DC oder *Notopterygium forbesii* Boss
oder *Notopterygium incisum* Ting ex H. T. Chang) A
spyang tsher (*Carduus crispus* L.) G P
sra 'bras (*Nelumbo nucifera* Gaertn.) M J G
srad dkar (*Oxytropis ochrantha* Turcz.) D
srin shing sna ma (*Forsythia suspensa* Vahl) H (*Spiraea media* F. Schmidt) P
sro lo (*Phaeonychium parryoides* O. E. Schulz oder *Rhodiola* sp. oder *Solms-*
Laubachia sp.) D
srol gong pa (*Soroserris bookeriana* Stebb.) D
srub ka (*Anemone rivularis* Buch.-Ham. ex DC.) D
stab seng (*Eucomnia ulmoides* Oliv.) G P
star bu (*Hippophae rhamnoides* L.) D
sug smel (*Berberis sibirica* Pall.) G (*Berberis vulgaris* L.) P R H
sum cu tig (*Saxifraga* sp.) D
tang kun (*Umbelliferae*) D
tha ram (*Plantago cornuti* Gouan oder *Plantago depressa* Willd. oder *Plantago*
major L. oder *Plantago maritima* L.) K D (im Buch: *tha rams*)
thal ka rdo rje (*Cassia tora* L.) D
thang phrom (*Hyoscyamus niger* L. oder *Scopolia stramonifolia* Shresta) D

thar nu (*Euphorbia wallichii* Hook.f.) D
tik ta (*Swertia chirata* oder *Swertia ciliata* B.L. Burtt) K
tsan dan (*Santalum album* L.) M G P H R Ds
tsan dan dkar po (*Santalum album* L.) M G P H R Ds
tsan dan dmar po (*Pterocarpus santalinus* L.) G P H R
tshar bong (*Artemisia* sp.) Me
tsher sngon (*Meconopsis aculeata* Royle. oder *Meconopsis horridula* Hook. f. et Thoms.) K (*Meconopsis racemosa* Maxim.) D
tshos (*Ficus religiosa* L.) P Ds
tsi tra ka (*Capsicum annuum* L.) G P H
'u su (*Coriandrum sativum* L.) G P H R
ya byag (*Bidens ceruna* L.) P (*Inula britannica* L.) H G (*Tanacetum dolichophyllum* Kitam.) M
yu gu shing (*Aster albescens* oder *Sambucus wightiana* oder *Senecio dianthus*) D2
yu mo mde 'byin (*Paraquilegia anemonoides* Ulbr.) D
yung ba (*Curcuma longa* Linn) Dr
zangs rtsi (*Galium aparine* oder *Artemisia hedinii*) D2
zangs tig (*Swertia multicaulis* oder *Gentianodes elwesii*) D2
zhim thig le (*Sesamum indicum* L.) K
zhu mgen (*Symplocos paniculata* Miq.) D
zi ra dkar po (*Cucumin cyminum* L.) A Me
zi ra nag po (*Nigella glandulifera* Freyn. et Sint.) A (*Nigella sativa*) Me

IV. Lebenslauf

Persönliche Daten

Name: Dr. med. univ. Florian Ploberger B. Ac., BA
Wohnadresse: 1010 Wien, Landhausgasse 2 / 43
Telefon: Tel.: 0650 9398393
E-mail: drflorianploberger@hotmail.com
Staatsbürgerschaft: Österreich
Geburtsdatum und -ort: 15. Juli 1973, Wien

Mutter: Ursula Ploberger
Vater: Dipl. Ing. Dr. Konstantin Ploberger

Schulbildung

1980-1982 Volksschule in Herrsching am Ammersee / BRD
1982-1984 Volksschule in Scheffau (Salzburg)
1984-1992 Bundesrealgymnasium in Hallein
Fachbereichsarbeit: Ernährungsphysiologie

Studium

1992-1998 Medizin-Studium an der Universität Wien
13.3.1998 Promotion zum Doktor der gesamten Heilkunde
Wahlfächer: EKG, Herzultraschall, Akupunktur

1996-2000 Studium der Sinologie an der Universität Wien

10.1.2000 Bachelor in Akupunktur bei der K.S.U. (USA)

Seit 2004 Studium der Tibetologie an der Universität Wien
9.1.2009 Bachelor of Arts in Sprachen und Kulturen
Südasiens und Tibets

Weitere Ausbildungen

Akupunkturkurse bei der Österr. Gesellschaft für Akupunktur und Aurikolotherapien, ÖÄK-Diplom 04/1998

Kurse bei der Österr. Gesellschaft für Traditionelle Chin. Medizin

ÖÄK-Diplom – Komplementäre Medizin „Chinesische Diagnostik und Arzneitherapie 03/2005

Seit 1996 siebzehn Studienaufenthalte in Peking und Chengdu (China), Kathmandu (Nepal), Lhasa (Tibet), Dharamsala (Indien).

Berufliche Tätigkeit

2000 bis 2002 Ausbildung als Turnusarzt in Wien (Kaiserin Elisabeth Spital und Rudolfstiftung).

2001 regelmäßige Aufenthalte in Köln, um den Pharmakonzern MADAUS zu beraten.

April 2003 Beratungstätigkeit zum Thema „Kräutertherapie“ für ein von der EU gefördertes Gesundheitsprojekt in Sizilien.

Seit 2004 Präsident der ÖAGTCM (Österreichischen Ausbildungsgesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin).

1.9.2004 Eröffnung der eigenen Ordination als Arzt für Allgemeine Medizin mit Schwerpunkt „Traditionelle Chinesische Medizin“ in Wien (bis 31.12.06).

Ab 2005 regelmäßige Teilnahme an Sitzungen des Dachverbandes für „TCM“ inklusive Organisation des Symposiums „Traditionelle Chinesische Medizin“ im März 2006 in Wien, gemeinsam mit dem Bundesministerium für Gesundheit und Frauen.

Ab Mai 2006 Teilnahme am Arbeitskreis „Heilmittel“. Dieser Arbeitskreis wurde unter dem Aspekt der UNESCO-Konvention zum Schutz des immateriellen Kulturerbes gegründet und zielt nun auf eine umfassende Erhebung und Bestandsaufnahme ab.

2006 Unterstützung des Team des Men-Tsee-Khang bei der Realisation des „International Centre of Higher Tibetan Studies“ in Hüttenberg / Kärnten.

Ab dem Frühjahr 2007 Lehrtätigkeit als Universitätslektor am Institut für Südasiens-, Tibet- und Buddhismuskunde der Universität Wien über diverse Themen der Tibetischen Medizin.

22.2.-21.3.2010 "The Diagnostic Methods of Tibetan Medicine", Vorlesung (CEEPUS-Lehraufenthalt), Institute of South and Central Asia, Charles University Prag.

5.5.2011 „Migration der Tibeter“, Gastvorlesung in der LV von Dr. Lena Springer mit dem Titel „Chin. Immigranten“ am Institut für Ostasienwissenschaften der Universität Wien - Bereich Sinologie, Wien.