

**МОНГОЛ БОЛОН СОЛОНГОСЫН АНАГААХ УХААНЫ СУРВАЛЖ  
БИЧГҮҮДЭД РАШААН, УСНЫ ТУХАЙ ӨГҮҮЛСЭН НЬ**

П.Молор-Эрдэнэ  
Хан Жү Ён  
/ Dankook University/

**USES OF VARIOUS WATERS AND HOT SPRINGS WRITTEN ABOUT IN  
THE SOURCES OF MONGOLIAN AND KOREAN MEDICINE**

**Abstract**

The purpose of this study is to compare usages of various therapeutic waters and natural hot springs described in the four valuable medical sources of Mongolian and Korean medicine namely “Dongui bogam”, the encyclopedic scripture of medical knowledge and treatment techniques of East Asia edited by the Korean scholar Heo Jun (1539-1615), “The four medical tantra”, the principal textbook of Tibetan and Mongolian medicine, “The wonderful illumination to the understanding of knowledge”, a major sourcebook of Mongolian and Tibetan materia medica written by the Mongolian scholar Naiman Toin Jamphel Dorje (1792-1855) and “A Medicine and Medical Collection”, an important source covering the various area of Mongolian and Tibetan medicine, which was written by Mongolian scholar, Toin Lobsang Chopel in Tibetan (19<sup>th</sup> century).

Descriptions about various waters and springs in the sources can be ascertained in the type, rank, taste, nature, power, effects, methods and time of use, methods of collecting, caution and regime.

Notable similarities and differences were observed in the uses of various waters and hot springs written about in the sources of both medicines. Many more types of waters with a variety of therapeutic powers are described in “Dongui bogam” and many more specific powers can be noted such as curing near death infantile convulsive seizures due to fright, wrenched muscles due to intestinal convulsion, diabetes and mental condition etc. Specific uses of water written in the sources of Mongolian medicine are improving the stomach fire and digestion.

In the Mongolian medical sources, various types of natural and artificial hot springs are written and are described as being able to cure a variety of disorders especially joint conditions. Moreover, it is taught in the Mongolian medical sources, that special treatments and regimes of diet and behavior should be taken during and after the hot spring treatments. Certain skin disorders such as leprosy, syphilis and scabies are suggested to be treated by hot spring in “Dongui bogam”. Furthermore various interesting methods of water collecting are outlined in “Dongui bogam”, while important methods

of water storage are taught in the sources of Mongolian medicines. Cautions for uses of waters and hot springs are specifically described in the sources of both medicines. Taken together these suggest the very rich traditions of using various therapeutic waters and hot springs in both Mongolian and Korean medicine that have been passed down to date and that can mutually be strengthened, taught, studied and applied even the nature, climate and life style of the two countries are different.

**Key words:** therapeutic water, hot spring, sources of Mongolian medicine

### Удиртгал

Рашаан гэдэг нь шим авхуулагч гэсэн утгатай *rasāyana* гэсэн санскрит үг юм.<sup>1</sup> Ус газрын гүнд олон мянган жил байхдаа төрөл бүрийн эрдэс давс, хийг уусган авснаас энгийн уснаас өөр шинж чанартай эрдэст буюу рашаан ус болдог юм.

Хүн төрөлхтөн эрт дээр үеэс рашаан усыг ашиглан өвчин эмгэгийг анагааж ирсэн баялаг түүхтэй. Монгол орны зарим рашаануудын дэргэдээс хуучин, шинэ үеийн чулуун зэвсэг, хүрэл зэвсэг олддог нь Монголын газар нутагт амьдарч байсан эртний хүмүүсийн рашаан усыг ашиглаж байсныг гэрчлэх баримт мөн. VII-VIII зууны үед Орхон мөрний орчимд оршин амьдарч байсан Түрэгүүд Отгонтэнгэрийн халуун рашааныг хэрэглэж байсан тухай мэдээ Тан улсын бичигт үлджээ. “Идээ ундааны жинхэнэ товч”-д Юань гүрний Монгол хаад рашаан булгийн усыг хэрэглэж байсан тухай дурдсан байдаг. XVII зууны үеэс эхлэн рашаан усны дэргэд Манба дацангууд байгуулагдаж монгол эмч нар рашаан усанд орох, ууж хэрэглэх заавар журмыг боловсруулан, эмчилгээ хийж байжээ.

Монгол эмч мэргэд рашаан усны эмчилгээний чанарын талаар судар номдоо бичиж үлдээсэн нь олонтаа. Лувсанчоймболын “Анагаах ухааны эрхэм түүвэр”, Найман тойн Жамбалдоржийн “Үзэсгэлэнт нүдэн чимэг” зохиолуудад эмт ус, байгалийн халуун рашааны гарах газар, төрөл зүйл, бүрэлдэхүүн, үйлдэл, хэрэглээ зэргийн талаар тодорхой өгүүлсэн байдаг. Монгол Улсад рашаан усыг 1926 оноос эхлэн шинжлэх ухааны үндэслэлтэйгээр судалж Орос, Монголын судлаачдын хийсэн хэд хэдэн удаагийн дорвитой ажлуудын үр дүнгүүд хэвлэгджээ. 1934 оноос эхлэн Хужиртын халуун рашаан, Улаанбаатар, Жанчивлан зэрэг анхны рашаан сувиллууд байгуулагдаж, техник, тоног төхөөрөмжөөр хангагдан ажиллаж эхэлсэн байна. Одоо Монгол орны нутаг дэвсгэр дээрх 180 орчим рашаан усны найрлага шинжлэгдээд байна.<sup>2, 3, 4, 5)</sup>

Түүхийн сурвалжид дурдсанд үндэслэж Солонгос улсад Гурван Улсын Үеэс (МЭӨ 57 - МЭ 668) рашаан усыг хэрэглэдэг байжээ гэж үздэг. “Чүсон гүрний цаг тооны бичиг”-т рашааны усны эмчилгээний талаар дурдсан 71 тохиолдол байдаг

<sup>1</sup> О.Дэмчигмаа. “Субашид”-ын монгол орчуулгуудын үгийн сангийн онцлог. Удам соёл ХХК, Улаанбаатар, 2013

<sup>2</sup> Б.Жанчив. Байгалийн зарим эмнэлэг. Улсын хэвлэлийн хэрэг эрхлэх хороо, Улаанбаатар, 1965.

<sup>3</sup> Н.Оюунцэцэг, Д.Цэнд-Аюуш, Н.Төмөрбаатар, Т.Алимаа. Монгол анагаах ухааны засал. Мөнхийн үсэг ХХК, 2012.

<sup>4</sup> Д.Зоригтбаатар. Отгонтэнгэрийн рашаан эмчилгээний идэвхийн туршилт-эмнэлзүйн судалгаа. Докторын диссертаци, Улаанбаатар, 2011.

<sup>5</sup> С.Сээсрэгдорж. Анагаах ухааны дөрвөн үндсийн язгуурын үндэс түүний тайлбарууд. Мөнхийн үсэг ХХК, Улаанбаатар, 2012.

байна. Сурвалжуудад бичигдсэн баримтуудаас жишээ болгон дурдвал 1003 онд Гүрө улсын хаан Мүгжон хүндээр өвчилсөн түшмэлдээ халуун рашаанд орохыг зөвлөж байжээ. Мөн Чүсоны үеийн эцэг, хүү Тэжо болон Тэжон хаад халуун рашаанд тогтмол ордог байсан тухай бичжээ. 1326 онд хааны зарлигаар халуун рашааны дэргэд “Халуун ордон” нэртэй, рашаанд орох бага хэмжээний ордныг анх удаа барьж байсан байна. Сэжун хаан (1418-1450) зарлиг болгож халуун рашааны үйлдлийг судлуулж байснаас гадна уураар эмчлэх аргыг нэвтрүүлж, цусны даралт өндөртэй, зүрхний өвчтэй хүмүүсийг хэрэглэхийг хориглож байжээ. Унян хотод (одоогийн Асан хот) Сэжон хааны халуун рашааны ордон барьсан нь одоогийн Унняян Куангуан зочид буудал бөгөөд халуун рашааны үйлчилгээг эрхэлсээр байгаа аж. Үүнчлэн Солонгосын удаан жилийн түүхтэй рашаан усны газраас олныг дурдаж болно. 2002 оны байдлаар БНСУ-д 277 тооны рашаан усны газар бүртгэгдсэн ба халуун рашаанд түшиглэсэн амралт сувилал, аялал жуулчлалын бизнес өндөр хөгжжээ. Солонгосын анагаах ухааны рашаан, усны эмчилгээний талаар дэлгэрэнгүй тодорхой өгүүлсэн анагаах ухааны ном бол Солонгосын алдарт эмч Хө Жүний бичсэн “Дун уй бугам” юм.<sup>6,7,8,9,10)</sup>

Энэхүү судалгаа нь Монгол, Солонгосын анагаах ухааны сурвалж номуудад бичсэн эмт ус, халуун рашааны тухай мэдлэгийг харьцуулан судалж, хоёр орны уламжлалт анагаах ухааны рашаан усны эмчилгээний аргуудын адил төстэй талууд хийгээд ялгагдах онцлогуудыг тодруулах зорилт тавилаа.

### Судалгаанд ашигласан сурвалжуудын тойм

Судалгаанд “Анагаах ухааны дөрвөн үндэс” (цаашид АУДҮ гэж товчлон бичнэ) буюу *rgyud bzhi* (Ш. Болд, С. Отгонбүрэн, Рашаан зүрхний найман гишүүнт нууц уддисын үндэс, Мөнхийн Үсэг ХХК, 2012, монгол хадмал орчуулга), “Дун уй бугам” (цаашид ДБ гэж товчлон бичнэ) буюу *Dongui bogam* (Heo Jun, Dongui bogam, Ministry of Health and Welfare, 2013), “Анагаах Ухааны Эрхэм Түүвэр” (цаашид АУЭТ гэж товчлон бичнэ) буюу *gces btus snying nor* (Лувсанчоймбол, Жэдүйниннор, Өвөр Монголын Ардын Хэвлэлийн Хороо, 1999, монгол орчуулга), “Үзэсгэлэнт нүдэн чимэг” (цаашид ҮНЧ гэж товчлон бичнэ) буюу *mdzes mtshar mig rgyan* (Жамбалдорж, Үзэсгэлэнт нүдэн чимэг, Өвөр Монголын Ардын Хэвлэлийн Хороо, 1998, монгол орчуулга) зэрэг сурвалжуудыг ашиглав.

Эдгээр сурвалжуудын талаар бусад ном, судалгаанд бичсэнээс товчлон доор өгүүлэв.

АУДҮ бол Энэтхэгийн Аюурведээс улбаатай Төвөд, Монголын анагаах ухааны үндсэн сурах бичиг юм. АУДҮ-ийн үүсэл гарал нь Аюурведийн анагаах ухааны “Чарака Самхит”, “Сушрута Самхит” (МЭӨ200-МЭ200) гэсэн хоёр номын эмхэтгэл, Багватын бичсэн “Найман гишүүнтийн зүрхэн хураангуй” юм.

<sup>6</sup> 鄭麟趾 등, 『高麗史』, 경인문화사, 2009

<sup>7</sup> 金宗瑞 등, 『高麗史節要』, 민족문화추진회, 1968.

<sup>8</sup> 『朝鮮王朝實錄』, 국사편찬위원회, 1994

<sup>9</sup> 安鼎福, 『東史綱目』, 민족문화추진회, 서울, 1988.

<sup>10</sup> 一然, 『三國遺事』, 을유문화사, 서울, 1985

Багватын энэ ном болон уг номын Багватын өөрийн тайлбарыг Кашмирын эмч Чандранидан тайлбарлан “Найман гишүүнтийн зүрхний тайлбар үг утгын сарны гэрэл” гэдэг номыг бичиж Төвдийн орчуулагч Бирозанад өгснөөр Төвд хэл рүү орчуулагджээ (VIII зуун). Уг номд Төвдийн нэрт эмч Бага Ютог Ёндонгомбо (708-833) томоохон тайлбар болон нэмэлтүүдийг хийсэн ба үүн дээр Ломиг Ойдов болон тавдугаар Далай лам Лувсанжамц (1640-1682) зэрэг хүмүүс нэмэлт тайлбар сэлтийг хийжээ. ХҮI зуунаас бурхны шашин Монгол оронд хүчтэй дэлгэрэхийг дагалдан АУДҮ Монгол оронд дамжин иржээ. Ламын гэгээн Лувсанданзанжамц (1639-1704), Сүмбэ хамба Ишбалжир (1704-1788), Лүнригдандар зэрэг монгол эмч, мэргэд чухалд тооцогдох нэмэлт тайлбаруудыг хийсэн байна. АУДҮ-ийн анхны монгол орчуулгыг 1630 онд Шинба тойн хийсэн ба бүрэн хэмжээний, өнөөг хүртэл хамгийн сайнд тооцогддог орчуулгыг 1720 онд Минжүүр гүүшийг хийсэн гэж үздэг. АУДҮ бол Язгуурын Үндэс, Номлохуйн Үндэс, Эмчилгээний Үндэс, Хойд Үндэс гэсэн дөрвөн үндсэн хэсгээс бүрддэг. Усны тухай “Номлохуйн үндэс”-ийн “Идээ ундааны орон”-д, халуун рашаан болон хиймэл рашааны тухай “Хойд үндэс”-ийн “Дэвтээх засал”-ын бүлэгт өгүүлсэн байдаг.

ҮНЧ бол Монгол хүний төвөд хэлээр Монгол эмийн бодисын талаар дэлгэрэнгүй тодорхой бичсэн хамгийн томоохонд тооцогдох бүтээлд ордог. Жамбалдорж зохиолдоо нийт 879 төрлийн эмт бодисыг эрдэнийн, чулуун, шороон шимийн, өвсөн, модон, дан, амьтнаас гарах эм гэж 8 аймагт хуваан тэдгээрийн гардаг газар, ургах орчин, хэлбэр дүрс, амт чанар, чадал, эмд орох хэсэг, номхотгох арга зэргийг тодорхой тайлбарлан бичсэний зэрэгцээ эмийн бодисын 576 зураг тайлбарыг багтааж, биеийн оньс, ханах, төөнөх бэлчрийн зураг, мэс заслын багажийн хэлбэр дүрсийг зурж, зохих тайлбарыг хийсэн байдаг. Зохиогч номдоо АУДҮ болон Төвөдийн алдарт эмч нарын зохиол бүтээлүүд болох Данзанпунцагийн “Болор эрх”, “Болор бөмбүлэг”, Дэсрид Санжаажамцын “Хөх Биндэрьяа” зэрэг олон зохиолоос иш татан бичсэн байдаг. Усан эмийн тухай номын есдүгээр бүлэгт өгүүлжээ.

АУЭТ бол Монгол анагаах ухааны бүхий л салбарыг хамруулж, 90 гаруй өвчний шинж, эмчилгээний арга, төрөл бүрийн эмийн бодисын чадал, эмийн олон найрлага зэргийг тодорхой өгүүлсэн, уламжлалт анагаахын эмч, мэргэжилтнүүдийн гарын авлага болсон бүтээл юм. Лувсанчоймпэл зохиолоо Монгол, Төвөдийн эмч мэргэдийн бүтээлүүд болон “Дөрвөн Үндэс”, “Данжуур” зэргээс түүвэрлэж өөрийн туршлагаар олсон эмүүдийг оруулан төвөд хэлээр эмхэтгэн бичжээ. Байгальд байдаг таван төрлийн халууны рашааны талаар номын 118 дугаар бүлэгт бичсэн байна.<sup>11, 12)</sup>

Зүүн Азийн орнуудын анагаах ухааны мэдлэг, эмчилгээний аргуудын нэгдмэл нэвтэрхий толь, Солонгосын анагаах ухааны үндсэн сурах бичиг болох ДБ зохиолыг Солонгосын алдарт эмч Хө Жүн Солонгосын эзэн хааны удирдлагын доор анагаах ухааны мэргэжилтнүүд болон шүүмжлэгчдийн дэмжлэгтэйгээр 1613 онд эмхэтгэн бичжээ. Дун уй бугам гэдэг нь дорнын анагаах ухааны эрдэнийн

<sup>11</sup> Ц.Хайдав. Дорно дахины анагаах ухааны судар бичгийн тойм. Шинжлэх Ухааны Академийн Хэвлэх Үйлдвэр, Улаанбаатар, 1975.

<sup>12</sup> Ш.Болд. Монголын анагаах ухааны түүх. Адмон хэвлэх газар, Улаанбаатар, 2013.

толь гэсэн утгатай. 2009 онд ДБ нь Нэгдсэн Үндэстний Байгууллагын Боловсрол Шинжлэх Ухаан Соёлын Байгууллагын дэлхийн өвд бүртгэгдсэн ба 2013 онд англи хэлэнд орчуулагдан хэвлэгджээ. Номын долдугаар бүлгийн хоёрдугаар хэсэгт төрөл бүрийн ус болон халууны рашааны талаар өгүүлжээ.<sup>13</sup>

### Үр дүн ба хэлцэмж

Монгол, Солонгосын анагаах ухааны дээрх дөрвөн сурвалжид ус ба халуун рашааны төрөл зүйл, зэрэглэл, мөн чанар, чадал, үйлдэл, хэрэглэх арга, цуглуулах цаг ба арга, анхаарах зүйлс, баримтлах дэглэм зэрэг нь тодорхой бичигджээ.

#### Төрөл зүйл

АУДҮ-т усыг хурын, цасны, мөрний, булгийн, худгийн, хужирт, модны гэхчлэн 7 зүйлд ангилаад 8 төрлийн усны тухай товч өгүүлжээ. ҮНЧ-т усыг эмт ус, уух ус, хүрэлцэх ус гэж гурван үндсэн бүлэгт хуваагаад ихэнхдээ АУДҮ-т бичигдсэн усыг дотор нь оруулж ангилсан байдаг. ДБ-ын усны бүлэгт нийт 33 төрлийн усны талаар тус бүрт нь тодорхойлон бичсэн ба дотор нь төрөлжүүлээгүй байна.

АУДҮ-т байгалийн таван төрлийн халуун рашаан болон гурван төрлийн хиймэл рашааны талаар дурдсан бол АУЭТ-т хүхрийн, жоншны, байвангийн, хадан хайлмалын, шохойн гэсэн байгалийн 5 төрлийн халуун рашааны тухай тодорхой бичжээ. ҮНЧ-т байгалийн хүхрийн, ногоон хүхрийн, жоншны, чулууны, шохойн гэсэн байгалийн 5 төрлийн халуун рашаан, их эрдэнийн ус, усан болрын ус, 5 зүйлийн ургамлаас бүрдсэн хиймэл рашаан, далайн ус, гол мөрний ус, одны ус зэргийг хүрэлцэх усанд хамааруулан бичсэн байдаг. ДБ-ын усны бүлэг дотор халууны рашааны тухай ерөнхийлөн өгүүлжээ. Мөн хүн орхоодойн идээшмэлийн ус, хүр хорхойн үүрийг чанасан ус, хуучин хуурсан будааны ус гэх мэт хиймэл усыг усны бүлэгт оруулж бичсэн байна.

Хүснэгт 1-т АУДҮ ба ДБ-д бичигдсэн халуун уснаас бусад усыг жагсааж бичив. Ингэхдээ ДБ-д бичигдсэн усыг АУДҮ-т бичигдсэн устай төрөлжүүлэх байдлаар харуулав.

#### Зэрэглэл

АУДҮ-т хурын, цасны, мөрний, булгийн, худгийн, хужирт, модны усыг дараалан урдах нь дээд, ардах нь доод гэж тодорхойлоод огторгуйгаас буусан усыг амьдруулан хангагч, рашаан адил хэмээжээ. Мөн ариун газрын нарны гэрэл туссан усыг сайн гэснийг ҮНЧ-т хатуу газар ба уул талын ус хүнд бөгөөд сайн гэж тайлбарлажээ. ДБ-д газрын алсаас ирэх *qi*-г шингээсэн худгийн усыг хамгийн сайн гээд үүний дараа нуур болон голын усыг оруулжээ. Зарим усаар цай болон эм хандлах, эм даруулж уух, дарс болон цуу исгэх, жимс жимсгэнийг даршлах тухай дурдсан байх бөгөөд эдгээр усны дийлэнхийг усны гадаргад туссан диваажингийн шимийн *qi* (үүрээр авсан худгийн цэвэр ус), усны шимийн *qi* (цасны ус), хаврын өсөн нэмэгдэж буй *qi* (билгийн тооллын нэгдүгээр сарын борооны ус), төвшитгөх энерги (намрын шүүдэр), газрын *qi* (уулнаас авсан борооны ус) зэргийг шингээсэн гэх мэтээр тодорхойлжээ.

#### Амт ба чанар

АУДҮ-т огторгуйгаас буусан усны амтыг үл мэдэгдэм гэснээс бусад усны амтыг

<sup>13</sup> 許浚, 『東醫寶鑑』, 여강출판사, 2005

тодорхойлон бичээгүй. ДБ-д 18 усны амтыг тодорхойлсон бөгөөд 13 төрлийн усыг амтлаг гээд бусдыг давслаг, исгэлэн (булгийн хүйтэн ус), гашуун (удвал цэцэгтэй гарзын ус), амтлаг исгэлэн (шар будааны зутангийн дээрх ус) гэхчлэн бичсэн байна.

АУДҮ-т огторгуйгаас буусан усыг сэрүүн хөнгөн, цастаас хүчтэй буусан усыг их сэрүүн гэсэн байдаг. ДБ-д 21 усны мөн чанарыг бичсэнээс хүйтэн, дундаж, бүлээн, халуун, дундаж эсвэл бага зэрэг хүйтэн гэж тодорхойлжээ. Хүйтэн чанартай усанд саран доор хураасан ус, өвлийн хяруу зэрэг долоон төрлийн ус багтжээ.

АУДҮ-т халуун рашааны шинж чанарын талаар дурдаагүй байна. АУЭТ-т байгалийн 5 төрлийн халуун рашааны өнгө ба үнэрийг тодорхойлжээ. Хадан хайлмалын халуун усыг гашуун амттай, шохойн халуун усыг эврийн хярвас адил амттай гэжээ. ҮНЧ-т далайн ус ба хүхрийн усыг давслаг, жоншны усыг үнэр ба амтгүй, шохойн усыг маш тунгалаг гэсэн байна. ДБ-д халуун рашааныг халуун эрдэмтэй гээд хортой тул ууж болохгүй, гагцхүү уяман, хамуу, тэмбүү өвчтэй хүмүүс тохируулан уухыг заажээ.

Чадал ба заалт

АУДҮ-т зөвхөн сэрүүн ус, буцалгасан ус, буцалгаад хөргөсөн ус, байгалийн халуун рашаан, хиймэл рашааны анагаах чадлыг өгүүлсэн байна. Үүн дээр нэмээд ҮНЧ-т далайн ус эс шингэсэн, шар усны өвчнийг, булгийн ус ба одны усан халуун өвчнийг анагаах чадалтай хэмээн заажээ. ДБ-д 30 усны нийт 70 гаруй чадлыг өгүүлсэн байна.

АУДҮ болон ДБ-д бичсэн рашаанаас бусад усны анагаах нийтлэг эмгэгүүдэд хордлого, ядаргаа сульдал, халуун өвчнүүд, хижиг, толгой эргэх, муужрах, архины өвчин, хэвлий дүүрэх, томуу, бөөлжих, ундаасах зэрэг багтаж байна. АУДҮ-т бичигдсэн усны чадлын онцлогт буцалгасан усны илчийг үүсгэх, идээг шингээх, зогсохыг намдаах, амьсгаадахыг дарах үйлдлийг оруулж үзэв. ДБ-д бичигдсэн олон төрлийн усны эмийн хүчийг сайжруулах, өнгө зүсийг сайжруулах, үс бууралтахаас сэргийлэх, үсийг ургуулах, үсийг өнгөлөг, өтгөн болгох, сорвийг арилгах, хөгшрөлтийн эсрэг, насыг уртасгах, үр тогтолтыг сайжруулах, харааг тодруулах, сэтгэлийг тайвшруулах, адыг хөөх, нойрыг багасгах, шээлгэх, туулгах, бөөлжүүлэх зэрэг чадлаас гадна зүрхний өвчин, бие шарлах, сүрьеэ, цус алдах, гэдэс базлах, цусан суулга, хүйтнээр баас хатах, шээхэд өвдөх, арьсны өвчин, хүүхдийн тууралт, хамуу, сэтгэлийн түгшүүр, дэмий балай ярих, толгой таллаж өвдөх, нохойд хазуулсан шарх, чичрүүдэс хүрэх, даарамхай болох, чээж давчдах, хүүхэд айж цочсоноос болж үүссэн, үхэлд хүргэж болзошгүй татвалзсан таталт, гэдэсний базлалт, чихрийн шижин зэрэг өвчин эмгэгийн үед хэрэглэх тухай өгүүлснийг онцолж үзлээ. Энд зарим сонирхолтой усны талаар дурдахад эргийнх нь дагуу удвал цэцэг ургасан газрын ус сайхан үнэртэй, удвал цэцгийн амттай, уг усыг хүртсэн бүх хүн урт удаан насалсан бөгөөд тэнд оршин сууж энэ усаар ундаалагчид цөм 200-300 насалдаг гэжээ. Төрөл бүрийн ургамал дээр тогтсон намрын хяруу төрөл бүрийн өвчинд сайн. Бүх төрлийн цэцгүүд дээр тогтсон намрын хяруу нүүр царайг гэрэлтүүлнэ. Агч модны мөөгийг идвэл зогсолтгүй инээсээр байгаад үхдэг. Үүнийг анагаах нь шар шаврын уснаас өөр байхгүй. Хаштай уулын мод, ургамлууд гялалзсан өнгөтэй байдаг. Мод өвс гялалзаад байгаа бол хүнд яаж нөлөөлөх бол! Уулархаг нутагт амьдардаг хүмүүсийн урт наслаад

байгаа нь хашийн шимтэй хамаагүй гэж яаж хэлж болох вэ гэх мэтээр өгүүлсэн байна. Эдгээрээс гадна ДБ-д бичигдсэн усны талаарх бас нэг сонирхолтой зүйл бол ус өөрийн онцлогтойгоо уялдсан эмгэгийг анагаах чадалтай талаар өгүүлсэн байдаг. Тухайлбал намрын шүүдэр төвлөрүүлэн төвшитгөх энергийг шингээж байдаг тул сэтгэл үймрэлийг анагаах эмийг идээшүүлэхэд хэрэглэх тухай заажээ. Өөдөө урсдаг учраас өөдөө урсдаг усыг хуримтлагдсан цэр, салсыг бөөлжүүлж гаргах чадалтай эмийн хамт хэрэглэнэ гэх мэт жишээг нэлээд дурдаж болохоор байна.

Халуун рашааны яр шархыг анагаах чадал нь дээрх гурван номд нийтлэг бичигджээ. АУДҮ ба ДБ-д цагаан судасны өвчин, хатангиршлыг анагаах чадал нь нийтлэг бичигдсэн бол АУЭТ ба АУДҮ-т хорын урхгийг арилгах, хуучин яр, чийх, сүрьеэ, хөшиж атираах, бөгтрийг анагаах чадал нь нийтлэг бичигдсэн байна. ҮНЧ-т дурдсан таван төрлийн халуун усны чадал дотроос хулгана яр, нүдэт хавдар, боом, цагаан улаан дуслын өвчнийг арилгана гэснийг онцолж үзэхээр байна. Үүнээс гадна их эрдэнэ, усан болроос гарсан ус нүдэнд тустай гэжээ. Мөн цайнд орохын тусыг дурджээ.

АУДҮ-т байгалийн таван рашаанаар өвчний урхгийг гаргаж чадахгүй бол таван зүйлийн эмтэй хиймэл рашааны уур буюу халуун усанд нь оруулбал сайн гэсэн байна. Мөн морины ясны халуун ус, агь, хужир, хөрөнгөтэй найруулсан ус зэрэг бусад хиймэл халуун усны чадлыг дурджээ. АУЭТ-т бичигдсэн рашаан тулай, хэрхийг анагаах, мах, арьс, судас, шөрмөсөнд алаг болсныг арилгах, усан хаванг хатаах, тарганыг тураах, туранхайг таргалуулах, өнгө зүс, цог жавхаа, биеийг сайжруулах онцлогтой байна. ДБ-д хамуу, тэмбүү, уяман зэрэг яр шархлаат өвчнүүдийг анагаах талаар тодорхой дурджээ. Мөн ДБ-д хэрэв ус хүхэртэй байх юм бол халуун болдог. Хүхэр болон түүний уусмал яр шарханд сайн. Хэрэв ус хүхрийн үнэртэй бол салхи хүйтнээс болсон эмгэгийг эмчлэхийн дээд гэжээ.

#### Үйлдэл

Монгол, Солонгосын анагаах ухаан тус тусын онолын ойлголтын дагуу усны үзүүлж болох үйлдлийг тайлбарлажээ. АУДҮ-т буцалгаад хөргөсөн ус бадганыг үүсгэлгүйгээр шарыг дарах үйлдэлтэй тухай бичсэн бол ДБ-д нийт 6 төрлийн усны үйлдлийн талаар дурджээ. Тухайлбал билгийн тооллын нэгдүгээр сарын ус *уан qi*-г бадраах, хүр хорхойн үүрийг чанасан ус давсагны галыг дарж, эрүүл *qi*-г бадраах, хулсан хашааны оройд тогтсон ус өвчин үүсгэгч *qi*-г дарах, буцалгасан ус суваг хэрдсийг нэвтрүүлэх, удвал цэцэгтэй газрын ус салхийг хөөх, хүн орхоодойн идээшмэлийн ус халууныг дарах нөлөөтэй хэмээн тодорхойлжээ.

#### Хэрэглэх арга ба цаг

АУДҮ-т усыг хэрэглэх аргын талаар тусгайлан дурдаагүй байна. ДБ-д нийт 31 төрлийн ашигтай усны гадуур болон дотуур хэрэглэх аргыг дурдсан байна. Гадуур хэрэглэх аргын онцлогоос дурдвал өвлийн хярууг дунгийн (*Anadontae Concha Pulvis*) гурилтай хольж цэврүүнд түрхэх, дээврийн ус гоожиж норсон хөрсийг нохойд хазуулсан шарханд түрхэх, баас хатвал буцалсан усыг халууны эмтэй хольж хөл өвдгийг дулаацуулах зэрэг байна. Мөн хүйтэн рашаанд орох тухай өгүүлжээ. Ууж хэрэглэх аргын онцлогт цай болон эм хандалж уух, архи нэрэх, эмийн идээшмэл ба бэлдмэл хийхэд хэрэглэх зэрэг багтана.

АУДҮ-т байгалийн халуун рашаанд оруулах, хиймэл 5 рашааны уурын дэвтээлэг хийх эсвэл халуун усанд нь оруулах, морины ясны уурын дэвтээлэг хийх эсвэл мөн халуун усанд нь оруулах тухай дурдсан байна. АУЭТ ба ДБ-д халуун рашаанд орохын өмнө рашаанаас уух хэмжээг дурдаад, халуун рашаанд хөлөртөл суух тухай бичжээ. АУЭТ-г эхлээд бага шиг халуун рашаанд орж аажим халууныг нэмэх, рашаанд орж байхдаа өвчтэй газраа нухах, усаар цохиулах талаар дурджээ. Мөн рашаанд орохын өмнө болон хойно тохирох заслудыг хийх талаар өгүүлээд рашаанд нийт 7-21 удаа орох тухай заажээ.

АУЭТ-т хавар, намрын улиралд рашаанд орох ялангуяа намрын дунд сараас эхлэн цагаан шүүдрийн өдрөөс хойш орох нь сайн гэсэн байна. Мөн дөрвөн улирлын рашааны чадлын хэмжээг тодорхойлжээ. Үүнд дэгжрэлийн цагт чадал нь их бөгөөд зун, намар бага, өвлийн доод хагаст нуугдана хэмээсэн байна. ДБ-д хүйтэн рашаанд долоо, наймдугаар сард орох тухай заажээ. Мөн шөнийн цагаар орж болохгүй. Орвол үхэх аюултай гэж бичсэн байна.

Цуглуулах цаг ба арга

ДҮ-т усыг хураах, хадгалах аргын талаар дурдаагүй байна. ҮНЧ-т усыг хадгалах талаар заахдаа усыг арьсан туламд хийвэл нэг хонохгүй, зэс ба хүрэл саванд хийвэл нэг хоног, модон саванд хийвэл хоёр хоног, төмөр саванд гурав хоног шавар буюу ширмэн саванд тав хоног, цагаан шаазан саванд долоо хоног болоод муудна, усны савандаа усан болор, жуган, цагаан тугалганы аль нэгнийг хийвэл олон хоносон ч муудахгүй, цагаан байван хийвэл усыг тунгалаг болгоно, догшин усанд хужир буюу үнсэн давс хийвэл сайн ус болно гэж заажээ.

ДБ-д нийт 9 усыг цуглуулах арга, 2 усны цуглуулах цаг, 1 усны хадгалах аргын тухай бичсэн байна. Тухайлбал өвлийн хярууг тахианы өдөөр хураах, саран доорх усыг хураахдаа хясааг сар руу харуулан тавьж цуглуулах, шаврын усыг цуглуулахдаа шаврыг хонхойлж ус хийж хутгаад хэсэг хугацааны дараа дээрх тунгалаг усыг авах гэхчлэн дурджээ. Өвлийн хярууг шаазан саванд хадгалбал удаан хугацааны турш муудахгүй гэсэн байна.

Анхаарах зүйлс ба баримтлах дэглэм

АУДҮ-т тогтмол ус хорхой ба хөлийн бам, зүрхний өвчнийг үүсгэнэ гэсэн бол ҮНЧ-т цасны усыг ийм гэмийг үүсгэнэ гэж дурджээ. АУДҮ-т балчиг шавар замаг өвс, навч модны сүүдэр туссан, хужирт ба амьтны шүүст ус нь хамаг гэмийг үүсгэнэ гэж тэмдэглэжээ. ҮНЧ-т хар шороотой, бор цагаан, шар элстэй, зүлгэн дэх худгийн ус нь хөнгөн бөгөөд муу гэснээс гадна сэрүүн усыг их халуунтай хүнд уулгавал халуун нь бадрах бөгөөд нянгийн өвчинд харш гэж заажээ. Түүнчлэн үнэр амт нь амтлаг, сэрүүн, хөнгөн, тунгалаг, цэвэр ариун байж, уувал хоолой гэдсэнд гэм болохгүй бол найман гишүүн төгссөн сайн ус мөн. Харин модны ус зэрэг нар, сар, од, салхи үзээгүй ба нар, сар хиртснээс хойш бүхэл өдөр, шөнийг өнгөрүүлээгүй бол хорт ус болно гэжээ. Үүнээс гадна сайтар буцалгаагүй бүлээн болсон ус нь эс шингэх хор болно, ус нэг хоног өнгөрвөл 3 гэмийг үүсгэнэ, булингартай ус мөн үүнтэй адил гэж заажээ. ДБ-д уух усаар өвчнийг анагаахдаа бохирдоогүй, бүлээсээгүй, дөнгөж авсан цэвэр усыг уулгах хэрэгтэй. Эсвээс энэ нь эм болохгүйгээр үл барам уусан хүндээ гэм хор болох юм гэжээ.

ДБ-д суурин газрын суваг хоолойн устай холилдсон ус болон борооны усаар



булингартсан усыг цэвэршүүлж уух аргын талаар дурдаад нийт 9 усыг хэрэглэхдээ анхаарах зүйлсийн талаар бичсэн байна. Тухайлбал цасны усыг хавар хэрэглэж болохгүй, учир нь олон янзын хорхой холилдсон байж болно. Мөн нуур, голын ус нь хүчтэй борооны дараа уулын хорхой шавж, могойн хороор бохирдсон байж болох бөгөөд хүн, морь энэ усыг ууснаас хордож үхсэн тохиолдлууд олон бий гэж анхааруулжээ. ДБ-д хуучин хуурсан будааны ус ба зэс саванд тогтсон ус хүний биед ач тусгүй, гэм учруулдаг талаар өгүүлжээ. Мөн 21 төрлийн усны хортой хоргүйг тодорхойлсноос гурвыг (дээврийн ус, халуун рашаан, давст ус) их бага хэмжээгээр хортой, бусдыг хоргүй гэжээ.

Халуун рашаанд орох үед баримтлах дэглэмийн талаар АУЭТ-т рашаанд орсны дараа тамирыг тэтгэх, идээ ундааг тохируулах, даарч хөрөхөөс цээрлэх тухай өгүүлсэн. ДБ-д онгоц дахь ус ууршиж эхлээд, ядарч сульдвал эм ба идээ ундаагаар *уан qi*-г тэтгэнэ гэжээ.

### Дүгнэлт

Монгол болон Солонгосын анагаах ухааны дөрвөн гол сурвалжид эмт ус, халуун рашааны тухай ижил төстэй болон ялгаатай олон талуудыг бичсэн байна. Усны чадлыг нийтлэг өгүүлсэн нь олон байгаа ч Солонгос анагаах ухааны сурвалжид илүү олон төрлийн усны, илүү өргөн хүрээтэй чадал, үйлдлийн талаар номложээ. Монгол анагаах ухааны сурвалжид ходоодны илчийг үүсгэх, шингээлтийг сайжруулах зорилгоор усыг хэрэглэж ирсэн тухай бичсэнийг онцолж байна. Солонгосын анагаах ухааны сурвалжид бичигдсэн усны чадлын дотроос онцолж үзэх нь олон байгаа ч чихрийн шижин, сэтгэлийн өвчин, хүүхэд айж цочсоноос болж үүссэн, үхэлд хүргэж болох аюултай татвалзсан таталт зэргийг анагаах чадлыг нь тэмдэглэж байна. Монгол анагаах ухааны сурвалжид байгаль дээрх халуун рашааны олон төрөл зүйлийн хамтаар эмт бодис агуулсан хиймэл халуун рашааныг бэлдэж төрөл бүрийн өвчин тэр дундаа үе мөчний өвчнийг анагаахад өргөн хэрэглэх тухай өгүүлсэн нь онцлог байна. Мөн рашаанд орж байх үед болон орсны дараа зохих эмчилгээ, заслыг хийх, идээ ундаа, явдал мөрийн дэглэм сахих тухай заасан байна.

Солонгос анагаах ухааны сурвалжид халуун рашааны анагаах чадалтай яр шархт өвчнүүдийг тодорхой дурдаж өгчээ. Мөн Солонгос анагаах ухааны сурвалжид усыг гадуур болон дотуур хэрэглэх олон чухал аргуудаас гадна усыг хурааж цуглуулах сонин содон аргыг өгүүлсэн бол Монгол анагаах ухаанд усыг хадгалах гайхамшигтай аргуудыг зааж өгчээ. Усыг хэрэглэхдээ анхаарч сэрэмжлэх, мэдвэл зохих өвөрмөц, олон зүйлсийг аль аль анагаах ухаанд дэлгэрэнгүй тодорхойлжээ. Монгол, Солонгос хоёр анагаах ухаанд төрөл бүрийн ус болон халуун рашааныг эмчилгээнд хэрэглэх тухай баялаг мэдлэг уламжлагдан иржээ. Хоёр орны байгаль, цаг уур, хүмүүсийн амьдралын хэв маяг, зан заншил зэрэгт ялгаатай олон зүйлүүд байгаа ч эмт ус болон халуун рашааны талаарх мэдлэгийг харилцан бататгах, суралцах, судлан хэрэгжүүлэх боломжтой юм.

**АУДҮ ба ДБ-д бичигдсэн усны төрлүүд**

АУДҮ	ДБ	
Хурын буюу огторгуйгаас буусан ус	Билгийн тооллын нэгдүгээр сарын ус (Lunar January Rainfall Water)	
	Тавдугаар сарын борооны ус (Aqua in tempus pluviae)	
	Дээврийн ус (Roof raindrops)	
	Уулнаас авсан борооны ус (Aqua in montanus/Collected rain water in the mountain district)	
	Намрын шүүдэр (Autumn dew water)	
	Өвлийн хяруу (Pruina/Winter frost)	
	Саран дор хураасан ус (Aqua huasta sub luna)	
	Ургамлын ишний ус (Aqua pluvia casae)	
	Мөндрийн ус (Nail)	
	Хулсан хашааны оройд хурсан ус (Aqua in cavo trunci)	
Цасны	Шинэ жилийн цасны ус (Aqua soluta ex nivis)	
Мөрөнгийн	Холоос ирсэн ус (Aqua ex longo curso/Lake water from far away)	
	Өдөө урсдаг ус (Fluctus rapidus/water that runs upstream)	
	Зөөлөн урсгалт ус (Calm flowing water)	
	Түргэн урсгалт ус (Aqua torrentis fluminis/rapid water)	
Булгийн	Хүйтэн булгийн ус (Cold spring water)	
Худгийн	Үүрээр авсан цэвэр ус (Aqua pura)	
	Саванд юүлж амжаагүй шинэ хүйтэн ус (Cold spring water)	
Хужирт	-	
Модны	-	
Тогтмол	-	
Ариун газрын нарны гэрэл туссан	-	
Сэрүүн	-	
Дөнгөж буцалгасан	Буцалгасан ус (Aqua ferri/Boiled water)	
Буцалгаад хөргөсөн		
Буцалгаад хонуулсан		
-	Удвал цэцэгтэй газрын ус (Aqua ex Chrysanthemi Flos)	Эмт бодистой газрын ус
-	Хаштай газрын ус (Aqua pura in silva/Water that springs from where jade can be found)	
-	Шар хөрсний ус (Aqua in luto/Yellow soil water)	
-	Шар будааны зутангийн дээрх ус Setariae puls fermenti concoction/Water from upper layer of hulled millet grueli concoctio)	Бэлтгэсэн ус
-	Хүн орхойдойн идээшмэлийн ус (Aqua fervens/Water decocted with ginseng)	
-	Хүр хорхойн үүрийг чанасан ус (Silk cocoon boiled water)	
-	Хуучин хуурсан будааны ус (Scorched rice tea/Old scorched rice water)	

-	Халуун хүйтэн сэлбэсэн ус (Frigida aqua cum ferventi aqua/ Mixture of hot and cold water)
-	Зуны мөс (Summer ice)
-	Уурын ус (Steam water)
-	Зэс саванд тогтсон ус (Water formed on copper)
	Давст буюу далайн ус (Aqua ponti/Salty seawater)
	Усны хөөс (Aqua spumosa/Water foaming caused by numerous stirring)

### Ном зүй

1. Ш.Болд. Монголын анагаах ухааны түүх. Адмон хэвлэх газар, Улаанбаатар, 2013.
2. Ш.Болд, С.Отгонбүрэн, Рашаан зүрхний найман гишүүнт нууц увдисын үндэс, Мөнхийн Үсэг ХХК, 2012 /хадмал монгол орчуулга/.
3. О.Дэмчигмаа. “Субашид”-ын монгол орчуулгуудын үгийн сангийн онцлог. Удам соёл ХХК, Улаанбаатар, 2013
4. Д.Зоригтбаатар. Отгонтэнгэрийн рашаан эмчилгээний идэвхийн туршилт-эмнэлзүйн судалгаа. Докторын диссертаци, Улаанбаатар, 2011.
5. Жамбалдорж. Үзэсгэлэнт нүдэн чимэг, Өвөр Монголын Ардын Хэвлэлийн Хороо, Хөх хот, 1998 /монгол орчуулга/
6. Б.Жанчив. Байгалийн зарим эмнэлэг. Улсын хэвлэлийн хэрэг эрхлэх хороо, Улаанбаатар, 1965.
7. Лувсанчоймбол. Жэдүйниннор. Өвөр Монголын Ардын Хэвлэлийн Хороо, Хөх хот, 1999 /монгол орчуулга/
8. Н.Оюунцэцэг, Д.Цэнд-Аюуш, Н.Төмөрбаатар, Т.Алимаа. Монгол анагаах ухааны засал. Мөнхийн үсэг ХХК, 2012.
9. С.Сээсрэгдорж. Анагаах ухааны дөрвөн үндсийн язгуурын үндэс түүний тайлбарууд. Мөнхийн үсэг ХХК, Улаанбаатар, 2012.
10. Ц.Хайдав. Дорно дахины анагаах ухааны судар бичгийн тойм. Шинжлэх Ухааны Академийн Хэвлэх Үйлдвэр, Улаанбаатар, 1975.
11. Neo Jun. Dongui bogam, Ministry of Health and Welfare, Seoul, 2013
12. 鄭麟趾, 『高麗史』, 경인문화사, 2009.
13. 金宗瑞 등, 『高麗史節要』, 민족문화추진회, 1968.
14. 『朝鮮王朝實錄』, 국사편찬위원회, 1994.
15. 安鼎福, 『東史綱目』, 민족문화추진회, 서울, 1988.
16. 一然, 『三國遺事』, 을유문화사, 서울, 1985
17. 許浚, 『東醫寶鑑』, 여강출판사, 2005