

1-5-5

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། ། གྱེ་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག །

Then again Sage **Rig pa'i shes** (Rigpai Yeshi) spoke these word, "O Great Sage, listen.

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

ནད་ལ་གསོ་བར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་ནི། ། ཟས་དང་སྦྱོང་ལམ་སྐྱན་དབྱུང་བཞི་ཡིན་ཏེ། །

The four therapeutic measures for disorders are diet, lifestyle, medicine and external therapy.

Средства лечения болезней это: питание, образ жизни, лекарства и процедуры.

རྟ་བོང་འཕྱི་བ་ལོ་ཤ་ཤ་ཆེན་དང་། ། འབྲུ་མར་ལོ་མར་བུ་རམ་སྒོག་སྐྱ་བཙོང་། ། འོ་མ་སྣ་བ་ར་མཉེ་ཟན་ཆང་དང་། ། བྱར་ཆང་རུས་ཆང་རླུང་ནད་ཅན་གྱི་ཟས། །

The recommended diet for a person with **rlung** disorder consists of the meat from horse, donkey, marmot, one-year-old meat, **sha chen**, mustard oil, aged butter, molasses, garlic, onion, milk, and **chang**, made from **lca ba**, **ra mnye**, jaggery and bone.

Кони́на, осляти́на, мя́со сурка, годи́чное мя́со¹, «вели́кое мя́со» (*sha chen*), растительное ма́сло, годи́чное ма́сло², бурам (*bu ram*)³, чесно́к, лу́к, мо́локо, ча́нг⁴ из *lca ba* и *ra mnye*, ча́нг из бурам, ча́нг на ко́стях – пи́ща для тех, у кого наруше́н лу́нг (*rlung*).

བ་རའི་ཞོ་དར་མར་གསར་རི་དུགས་ཤ། ། ར་ཤ་སྒོམ་ཤ་གསར་བ་ཆག་ཚོ་དང་། ། རྒྱབས་དང་བྱར་ཚོང་ཆབ་ཚ་ཚུ་བསེལ་དང་། ། ། བསྒོལ་གྲང་མཁྲིས་པའི་ནད་གྱི་ཟས་སྤྱ་བཤད། །

The recommended diet for **mkhris pa** disorders consists of curd and buttermilk made from cow or goat milk, fresh butter, meat of game animals, goat meat, fresh meat **skom sha**, porridge maid from fresh barley, stew made from **skyabs**, and **khur mang** soup, natural cool water and boiled cold water.

Корови́й йогу́рт и да́р (*dar*)⁵, све́жее сливочное ма́сло, мя́со дичи, козля́тина, теля́тина⁶, каша из дробле́ных злаков (*chag tshe*), суп из бело́го одуванчи́ка (*skyabs*) суп из че́рного одуванчи́ка (*khur mang*), му́чная болту́шка (*chab tsha*), хо́лодная вода, охладже́нный кипя́ток – рекоме́ндуемое пита́ние при болезн́ях три́па (*mkhris pa*).

ལྷག་དང་གཡག་ཚོད་གཅན་གཟན་ཉ་ཡི་ཤ། ། རླང་ཅི་སྐམ་སའི་འབྲུ་རྗེང་ཟན་དྲོན་དང་། ། འབྲི་ཡི་ཞོ་དར་གར་ཆང་ཚུ་སྒོལ་ནི། ། ། བད་ཀན་ནད་གཞི་ཅན་གྱིས་བསྐྱེན་པར་བྱ། །

¹ мя́со, выде́ржанное не ме́нее го́да, но не испорче́нное

² топлёное ма́сло, выде́ржанное не ме́нее го́да

³ неочище́нный тростнико́вый или па́льмовый саха́р

⁴ традицио́нный алко́гольный на́питок

⁵ пахта, а также дру́гие нежирные кисломоло́чные проду́кты

⁶ *skom sha* – мя́со телёнка я́ка и самки хайны́ка.

The diet for a person suffering from a **bad kan** disorder consists of mutton, wild yak meat, the meat of carnivores, fish, honey, cooked warm dough made from aged grain that grows in a dry land, curd and buttermilk made from female yak milk, concentrated **chang** and hot boiled water.

Тем же, чья болезнь основана на расстройстве бекен (*bad kan*), следует употреблять баранину, мясо дикого яка, мясо хищников, рыбу, мёд, каши из старого зерна, выросшего в сухой местности, йогурт и дар из молока самки яка, крепкий чанг и кипяток.

རྒྱུང་ལ་རྩོ་སར་ཡིད་འོང་གོགས་བསྐྱེན་ཞིང་། མཁྲིས་པའི་ནད་ལ་བསེལ་སར་དལ་བར་བསྐྱེད། །བད་ཀན་ནད་ལ་རྩལ་བཅག་རྩོ་ས་བསྐྱེན། །

Staying in a warm place and enjoying the company of loved ones is the recommended lifestyle for treating **rlung** disorders, whereas relaxing and staying in a cool place is the recommended lifestyle for **mkhris pa** disorders. Exercising and staying in a warm place is the recommended lifestyle for **bad kan** disorders.

Для лунг (*rlung*) следует находиться в тёплом месте, в приятной компании; при болезнях трипа (*mkhris pa*) – вести спокойную жизнь в прохладном месте; при болезнях бекен (*bad kan*) – физическая нагрузка и жизнь в тёплом месте.

རྒྱུང་ལ་མངར་སྐྱུར་ལན་ཚ་སྐྱུ་ལྷི་འཇམ། །མངར་ཁ་བསྐྱ་བསེལ་སྐྱ་རྩལ་མཁྲིས་པའི་སྐྱེན། །ཚ་སྐྱུར་བསྐྱ་རྩོ་རྩལ་ཡང་བད་ཀན་ནོ། །

Medicines having sweet, sour and salty tastes and oily, heavy and smooth potencies are helpful against **rlung** disorders, whereas medicines having sweet, bitter and astringent tastes and cool, wet and blunt potencies are helpful against **mkhris pa** disorders. Medicines having hot, sour and astringent tastes and sharp, rough and light potencies are helpful against **bad kan** disorders.

Лекарства для лунг (*rlung*) - сладкие, кислые и солёные, [по действию] – маслянистые, тяжёлые, мягкие; сладкие, горькие, вяжущие, с прохладным, жидким, тупым [действием] – лекарства для трипа (*mkhris pa*); жгучие, кислые, вяжущие, [по действию] острые, грубые и лёгкие – лекарства для бекен (*bad kan*).

རོ་རྒྱུ་དེ་ལ་སྐྱོར་བ་ཞི་སྐྱུང་གཉིས། །ཞི་བྱེད་རྒྱུང་ལ་སྐྱུ་བ་སྐྱེན་མར་གཉིས། །མཁྲིས་པའི་ནད་ལ་ཐང་དང་ཅུར་ནིས་བསྐྱེན། །བད་ཀན་ནད་ལ་རིལ་སྐྱུ་ཉིས་སམ་སྐྱུར། །

On the basis of these tastes and potencies, two medicines of pacifying and evacuation are formulated. Soups and medicinal butters are the two pacifying medicine foe treatment of **rlung** disorders. Decoctions and powders are the two pacifying medicine for treating **mkhris pa** disorders, whereas pills and calcinated powders are the two pacifying medicine for treating **bad kan** disorders.

Составленные с учётом вкусов и действий, [лекарства] бывают умиротворяющими и очищающими. Умиротворяющие лекарства для лунг (*rlung*) – это бульоны и лечебные

масла. При болезнях трипа (*mkhris pa*) придерживаются отваров и порошков; при болезнях бекен (*bad kan*) применяют пилюли и зольные составы.

ལུ་བ་རུས་ལུ་བ་ལྷུང་བའི་མགོ་ཁོལ་ཏེ། ལྷན་མར་རྩ་ཏི་སྒོག་སྐྱུ་འབྲས་བུ་གསུམ། ལྷ་བ་ལྗ་དང་སྐྱེན་ཆེན་དག་ལ་སྐྱུར། མ་རུ་སྒོ་ཏིག་ཏིག་ཏེ་འབྲས་བུའི་ཐང་། ག་བུར་ཚན་དན་གྲུར་གུམ་ལུ་གང་ཕྱེ། བཙན་དུག་ཚ་སྐྱ་རྣམས་ཀྱི་རིལ་བུ་དང་། ཏིས་སམ་སེ་འབྲུ་ད་ལིས་རྒྱོད་མ་ལ། ལྷ་དང་ཚང་ཞི་བསྐྱེགས་པའི་ཐལ་སྐྱེན་རྟོ། །

The soups include bone soup, four nutrient soup and broth from aged sheep head. Medicinal butter is prepared from *dza ti*, *sgog skya*, the three fruits, the five roots, and *smān chen* as the main ingredients. Decoctions are prepared from *ma nu*, *sle tres*, *tig ta* and the three fruits. Medicinal powders are prepared from *ga bur*, *tsan dan*, *gur kum* and *cu gang*. Pills are made from *btsan dug* and various kinds of salts. Calcinated powders are prepared from *se 'bru*, *da lis*, *rgod ma kha*, salts and *cong zhi*.

Бульоны: костный бульон, четыре питательных⁷, суп из выдержанной бараньей головы (*mgo khrol*). Лечебные масла: лечебное масло из мускатного ореха (*dza ti smān mar*), чесночное масло (*sgog skya'i smān mar*), масло из трёх плодов⁸ (*'bras bu gsum gyi smān mar*), масло из пяти корней⁹ (*rtsa ba lnga'i smān mar*), масло с аконитом (*smān chen smān mar*). Отвары: на основе *ma nu*, *sle tres*, *tig ta*, трёх плодов. Порошки: на основе *ga bur*, *tsan dan*, *gur kum* и *cu gang*. Пилюли: на основе *btsan dug* или разных солей. Зольные составы на основе *se 'bru*, *da lis*, *rgod ma kha*, солей и *cong zhi*.

སྐྱོད་བྱེད་རྒྱུད་གི་ནད་ལ་འཇམ་ཚེ་སྟེ། མཁྲིས་བ་བཤལ་ལ་བད་ཀན་སྐྱུགས་ཀྱིས་སྐྱུང་། འཇམ་ཚེ་སྟེ་འཇམ་བུ་འཇམ་བུ་མ་སྟེན། བཤལ་ལ་སྐྱུ་བཤལ་སྐྱོས་བཤལ་དུག་དང་འཇམ། སྐྱུགས་ལ་དུག་སྐྱུགས་འཇམ་སྐྱུགས་གཉིས་སུ་སྐྱུར། །

The evacuative therapies against *rlung*, *mkhris pa* and *bad kan* disorders are *'jam rtsi* (mild enema), purgation and emesis respectively. Types of *'jam rtsi* (mild enema) include *sle 'jam*, *bkru 'jam* and *brkru ma slen*. Purgation is on general, specific, strong and mild, whereas emesis is of strong and mild.

Очищающие лекарства. При болезнях лунг (*rlung*) – джамци¹⁰, трипа (*mkhris pa*) вычищают слабительными, бекен (*bad kan*) – рвотными. Джамци: мягкие (*sle 'jam*), средние (*bkru 'jam*), сильные (*brkru ma slen*). Слабительные: общие, специальные, сильные и мягкие. Рвотных применяют два вида сильные или мягкие.

དཔྱད་དུ་བསྐྱེ་མཉེ་རྟོར་གྱི་མེ་བཙན་དང་། རྩལ་དབྱུང་གཏར་ག་ཚུ་ཡི་འཕྲལ་འཁོར་དང་། རུགས་དང་མེ་བཙན་རིམ་བཞིན་དཔྱད་ཀྱིས་བཙོས། །

External therapies comprises *bsku mnye* (oil massage) and *hor me* for treatment of *rlung* disorders; and including sweat, venesection and cold water therapy are used for treating *mkhris pa* disorders, whereas, *dugs* (compress) and *me* (moxibution) are used for treating *bad kan* disorders.

⁷ собирательное название мяса, чанга, масла и бурам

⁸ собирательное название плодов *a ru ra*, *ba ru ra* и *skyu ru ra*

⁹ собирательное название корней *ra mnye*, *nye shing*, *lca ba*, *ba spru* и плодов *gze ma*

¹⁰ *'jam rtsi* - разновидность клизм

Процедуры. Кунье (*bsku mnye*)¹¹, хорме¹² (*hor me*), потение, кровопускание, обливание, компрессы и прижигание – последовательно используют для лечения [трёх жизненных начал].

དེ་ལྟར་གསོ་ཐབས་དགུ་བརྒྱ་ཙུ་བརྒྱད་པོ། །ཡིངས་མེད་གུས་པར་བཙོན་པས་བསྐྱེན་བྱས་ན། །ནད་ཀྱི་འདམ་ལས་ལྷུར་དུ་
གྲོལ་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

Practicing attentively these ninety-eight therapeutic methods with respect and diligence will free beings from the quagmire of disease.” Thus it was said.

Вот 98 методов лечения. Если с почтением и усердием придерживаться их, не отвлекаясь, быстро вызволишь [пациента] из трясины болезней.» Так сказано.

བདུད་རྩིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ལེན་སྟེ་ལྔ་པའོ། །།

This is the fifth chapter, on therapeutic methods from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это пятая глава о методах лечения из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».

¹¹ тибетский масляный массаж

¹² монгольское прогревание с маслом