

2-3-9

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

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

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

སྐྱུ་ལ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་གསུམ་སྟེ། སྐྱེ་མཆེད་གསོག་ལྡང་སྲོང་རྒྱུ་རྣམ་པ་གསུམ། སྐྱེ་ཞིང་མཆེད་པར་བྱེད་པ་སྐྱེ་མཆེད་དང་། །གསོག་ཅིང་ལྡང་བར་བྱེད་པས་གསོག་ལྡང་ཞེས། །བསགས་པ་སྲོང་བར་བྱེད་པ་སྲོང་རྒྱུ་ཡིན། །

There are three main conditions that help the cause of disorders to manifest. They include the progressive condition, the accumulative manifesting condition and the actual arousal condition. The condition that causes the disorder to arise and spread is called the progressive condition. The gradual accumulation of a disorder followed by its manifestation is called accumulative manifesting condition. The immediate factor which actually activates the disorder from its dominant state is called the actual arousal condition of a disorder.

Существует три вида условий, пробуждающих причины [заболеваний]: это условия порождения и развития; условия накопления и движения и непосредственные условия поднятия [болезни]. Эти условия соответственно своему названию порождают болезнь [из ее причин] и способствуют ее развитию; заставляют ее накапливаться и проводят в движение; непосредственно поднимают накопленное.

སྐྱེ་མཆེད་དུས་དང་དབང་པོ་སྟོད་ལམ་རྣམས། །དམན་ལྷག་ལོག་པས་ནད་རྣམས་སྐྱེད་པར་བྱེད། །

The progressive condition is explained in terms of seasons, sensory organs and lifestyle. The inadequate, excess and adverse effects of all these factors cause all disorders to arise.

Условия порождения и развития. Недостаток, избыток и аномалия в сезонах, со стороны органов чувств и образа жизни порождают болезни.

དུས་ནི་ཚ་དུས་གང་དུས་ཆར་དུས་གསུམ། །དམན་པ་ཚ་གང་ཆར་པ་ཚུང་བ་སྟེ། །ལྷག་པ་ཆེ་དགས་ལོག་པ་མེད་པའོ། །

The three seasons are hot, cold and rainy. An inadequate condition of the season means experiencing less heat during the summer, less cold during the winter and less rainfall during the monsoon. On the other hand, an excessive condition is when we experience an extremely hot summer, an extremely cold winter and an extremely heavy rainfall. An adverse state of the season means not experiencing heat during the summer, cold during the winter and having no rainfall during monsoon.

Сезонов три: горячий сезон, холодный сезон и сезон дождей. Недостаток – это когда жары, холода или дождей мало. Избыток – когда их слишком много, аномалия – полное отсутствие.

དབང་པོ་ལྔ་དང་དེ་ཡི་ཡུལ་ལྔ་པོ། རྒྱུང་ངམ་དེ་ལ་མི་སྦྱོར་དམན་པ་སྟེ། །ཤམ་ཆེར་གཏང་པ་སྟག་པའི་སྦྱོར་བ་
ཡིན། །ཤིན་ཏུ་ཉེ་དང་རིང་བ་ཆེའམ་རྒྱུང་། །འཇིགས་དང་མི་སྦྱོག་ལོག་པའི་སྦྱོར་བར་བཤད། །

Regarding the engagement of the five sensory organs with their five objects: too little use of refraining from complete use constitutes inadequate engagement, whereas exercising intense contact with their objects signifies excessive engagement. Extremely close or distant contact, coming into contact with a very large or very tiny object or observing an extremely fearful or extremely unpleasant object constitutes adverse engagement.

Когда пять органов чувств и пять их объектов мало или вовсе не сообщаются – это недостаток; когда усиленно концентрируются – избыток; а когда воспринимают что-то очень близкое или далёкое, большое или маленькое, пугающее или уродливое – это аномалия.

སྦྱོང་ལམ་ལུས་ངག་ཡིད་དང་གསུམ་ཡིན་ཏེ། རྒྱུང་ངམ་མི་སྦྱོར་འཇུག་པ་དམན་པས་དམན། རྒྱུན་ངས་འཇུག་པ་སྟག་
པའི་སྦྱོར་བ་སྟེ། །ཤུགས་བཀག་བཅོམ་གཞུས་མི་དགེ་ལོག་སྦྱོར་རོ། །

Lifestyle includes physical, verbal and mental activities. An inadequate engagement of lifestyle signifies participating little or completely abstaining from any activity. An excessive lifestyle consists of engaging continuously with an activity. Forcibly restraining or forcing out the body's waste products, twisting the body and engaging in non-virtuous activities are associated with an adverse lifestyle.

Образ жизни затрагивает тело, речь и ум. Малая или отсутствующая нагрузка – это недостаток, чрезмерная – избыток. Намеренная задержка или форсирование [естественных отправлений], недобродетельная нагрузка – аномалия.

གསོག་ལྔ་ཞི་གསུམ་རྒྱ་དང་ངོ་བོ་དུས། །

The three factors of accumulation, manifestation and pacification of disorders are expounded through their causes, natures and seasons.

Накопление, движение и успокоение имеют свои причины, сущность и время.

རྒྱ་ནི་རྒྱབ་སོགས་ངོ་ལྔ་ནི་རྒྱུང་གསོག་ལ། །གང་བས་ལྔ་ཞིང་སྦྱོམ་ངོས་ཞི་བར་འགྱུར། །

When any diet or medicinal substance having a potency of rough, etc. is taken along with those of warm quality, it causes **rlung** to accumulate. It manifests when it comes into contact with cold, and resulting *rlung* is pacified with oily and warm qualities.

Причины. Лунг копится от сочетания грубого и т.д. с тёплым, холодное приводит его в движение, а маслянистое и тёплое успокаивают.

དེ་བཞིན་རྩོ་སོགས་བསིལ་ལྡན་མཁྲིས་པ་གསོག་ཁཚ་བས་ལྡང་ཞིང་རྩལ་སོགས་བསིལ་ལྡན་ཞི། །

Similarly, a potency of sharp, etc., when taken with those of a cool potency, causes **mkhris pa** to accumulate. It manifests when it comes into contact with hot, and resulting *mkhris pa* is pacified with blunt and cool qualities.

Таким же образом трипа копится от сочетания острого и т.д. с прохладным, жгучее приводит её в движение, а сочетание тупого и т.д. и прохладного – успокаивает.

ལྗིང་སྐྱམ་བསིལ་ལྡན་བད་ཀན་གསོག་འགྱུར་གྱི། རྩོ་བས་ལྡང་ཞིང་རྩལ་སོགས་ཀྱིས་ཞི་འགྱུར། །

A potency of heaviness and oiliness, etc., when taken with those of a cool potency, causes **bad kan** to accumulate. It manifest when it comes into contact with a warm quality and the resulting *bad kan* is pacified with the qualities of roughness, etc.

Бекен, скопившийся от сочетания тяжелого и маслянистого с прохладным, приходит в движение от тёплого, а грубое и т.д. его успокаивает.

ངོ་བོ་རང་གནས་འཕེལ་བ་གསོག་པ་ཡིན། རྩུ་ལས་འཁྲུག་བྱེད་མི་མཐུན་ཡོན་ཏན་འདོད། ལྡང་བ་ལོག་པའི་ལམ་
ལྷགས་རང་རྟོགས་སྟོན། རང་གནས་མཉམ་གནས་ནད་མེད་ཞི་བ་ཡིན། །

The nature of the accumulation of disorders refers to the aggravation of the disorder in its own location. Such aggravation causes disturbance in the state of health and leads to craving for opposite qualities. When the disorder manifests, it overtakes the location of others and exhibits its signs and symptoms. The restoration of a balanced state in its own place is called the pacification of disorder.

Сущность. Увеличение на своём месте – это накопление; тогда возникает отторжение причин и тяга к противоположным качествам. Движение – это вхождение на другие пути и проявление собственных признаков. Уменьшение на своём месте и возвращение к здоровому состоянию – это успокоение.

དུས་ནི་སོ་ག་སོགས་གསུམ་རྒྱུད་གི་སྟེ། མཁྲིས་པ་དབྱར་དང་བད་ཀན་དགུན་སྦད་དོ། །

The three prominent seasons for **rlung** start from the early summer, whereas **mkhris pa** starts from monsoon and **bad kan** starts from the lower winter.

Время. Три сезона, начиная с сезона роста растений (*so ga*) – время лунг; сезоны трипа начинаются летом, а сезоны бекен – в разгар зимы.

སོ་གའི་དུས་སྐབས་ཡང་ལ་རྩལ་པ་ཡི། །ཡུལ་དང་ལུས་དང་ཟས་སྦྱོད་ཀྱི་མཚན་པས། །རྒྱུ་གསོག་བྱེད་ཀྱི་དྲོ་བས་ལྡང་མི་
འགྱུར། །དབྱར་དུས་ཚར་རྒྱང་གང་བ་སྐྱེས་པས་ལྡང་། །ལྗོན་དུས་སྐབས་ལ་དྲོ་བས་ཞི་བར་འགྱུར། །

During early summer, when there is prevailing of light and rough qualities of the season, if it is further enhanced by the same qualities of place, constitution, diet and lifestyle, it will lead to accumulation of **rlung**. The disorder will not manifest owing to the prevailing warm climate of the season. However, during monsoon the prevailing rain and wind brings coldness to the atmosphere and cause the **rlung** disorders to manifest. It eventually is pacified, during autumn, due to oily and warm qualities of the season.

В сезон роста растений качества лёгкости и грубости, совпав с такими же качествами местности, телосложения, питания и образа жизни, приводят к накоплению лунг, но из-за сочетания с теплым, движения не происходит. В летнее время холод дождей и ветра приводят его в движение. Осенью теплота и маслянистость – успокаивают.

དབྱར་དུས་སྐབས་བསིལ་མཁྲིས་གསོག་ལྡང་མི་འགྱུར། །སྐབས་དྲོས་ལྗོན་ལྡང་དགུན་ལྗོན་བསིལ་བས་ཞི། །

During monsoon, the prevailing oily and cool qualities tend to accumulate **mkhris pa**, however it does not manifest due to prevailing coolness of the season. It manifests during autumn, when oily and warm qualities prevail, and is pacified with the onset of cool quality of the early winter.

Летом, маслянистость и прохлада копят трипа, но двигаться ей не позволяют. Маслянистость и теплота осени приводят в движение, а прохлада начала зимы успокаивает.

དགུན་སྐབས་བསིལ་སྐབས་ལྗོན་བསིལ་བད་ཀན་གསོག། །བསྐྱོངས་པས་ལྡང་མིན་དབྱིད་དུས་ཉི་མའི་འོད། །དྲོ་བས་ལྡང་ཞིང་སོ་
ག་ཡང་རྩལ་ཞི། །

During late winter, prevailing of cool, oily and heavy qualities cause accumulation of bad kan, however due to being frozen, the disorder does not manifest. It manifests during spring when the sunlight brings warmth and is pacified due to light and rough qualities of the early summer.

В разгар зимы прохлада, маслянистость и тяжесть копят бекен, но будучи застывшим, он не двигается. Весной от солнечного тепла он поднимается, а лёгкость и грубость сезона роста растений его успокаивают.

འོན་ཀྱང་འབྱུང་བའི་དུས་ལ་མ་བབ་ཀྱང་། །ཟས་སྦྱོང་དབང་གིས་འཕྲལ་ལ་བྱེད་པ་ཡོད། །

However, an immediate accumulation, manifestation and pacification of a disorder may take place instantaneously, due to strong dietary and lifestyle influences, even though it may not fall in the appropriate season.

Однако из-за пищи и образа жизни всё это может произойти внезапно, даже когда время [соответствующих] первоэлементов не пришло.

ལྷན་པར་སློང་རྒྱན་སྤྱན་མོང་ལྷན་པར་གཉིས། །ནད་ཀུན་སློང་བར་བྱེད་པའི་སྤྱན་མོང་རྒྱན། །འབྱུང་བའི་དུས་དང་གཞོན་དུག་མི་འཕྲོད་ཟས། །གསོ་བ་ལོག་དང་ལས་ངན་སད་ལས་འབྱུང་། །

The actual arousal conditions are two: general and specific. The general arousal conditions, which are responsible for the manifestation of all disorders, include seasonal influences, evil spirits, poison, unwholesome diets and lifestyle, adverse treatment and ripening of bad karmic influences.

Непосредственные условия поднятия болезней бывают общие и частные. Общие непосредственные условия, поднимающие все болезни – это время первоэлементов, вредоносные влияния, яды, неподходящая пища, неправильное лечение и пробуждение дурной кармы.

ལྷན་པར་ཁ་དང་ཡང་རྩལ་བསྐྱེན་དྲགས་དང་། །ཆགས་པས་དུབ་དང་སྟོ་ཆག་གཉིད་ཆག་དང་། །སྟོ་སྟོང་ལུས་ངག་བྱ་བ་དྲག་ཤུལ་དང་། །བྲག་མང་ཟགས་དང་འཁྱུ་སྐྱུག་དྲག་པོས་བཏབ། །བསེར་བྱས་བྱས་དང་ག་ཆད་དུས་པ་དང་། །ལྷ་ངན་སེམས་ལས་ཁ་ལས་ཆེས་པ་དང་། །བརྩུད་མེད་ཁ་ཟས་ཡན་ལ་གཏད་པ་དང་། །ཤུགས་བཀག་པ་དང་ནན་གྱིས་བཙོར་བ་ཡི། །རྒྱན་དེ་ནམས་གྱིས་རླུང་ནད་ལྔ་བར་བྱེད། །

The specific arousal conditions responsible for the manifestation of **rlung** disorders include an excessive intake of diet having bitter taste and qualities of light and rough nature, exhaustion from over-indulgence in sex, prolonged fasting, lack of sleep, undertaking strenuous physical and verbal activities on an empty stomach, excessive bleeding, severe diarrhea and vomiting, prolonged exposure to cold breeze, exhaustion from prolonged crying, suffering extreme grief, indulging in excessive mental or verbal activities, prolonged intake of innutritious foods and forcibly retaining and forcing out body's waste product.

Частные. Избыточное употребление горького, лёгкого и грубого; изнуряющая половая активность; недоедание; недосыпание; физическое или речевое напряжение на голодный желудок; значительная кровопотеря; сильный понос или рвота; пребывание на холодном ветру; плач до изнеможения; сильные переживания; интенсивная умственная или речевая деятельность; продолжительное употребление непитательной еды; сдерживание или форсирование физиологических отпращиваний — все эти условия приводят в движение лунг.

ཚ་བའི་རོ་དང་ཚྲོ་ཚྲོ་སྐྱུ་བསྐྱེན་དྲགས། རྒྱུད་ལ་ཞེ་སྤང་དྲག་པོ་སྐྱེས་པ་དང་། རྩེད་དགུང་གཉིད་ལོག་འདུག་རྗེས་དྲག་
ཤུལ་བྱས། མི་ཐེག་སྤྱད་དང་ས་སྐྱ་བསྐོས་པ་དང་། རྒྱ་སྐྱ་བཀའ་དང་འཛིང་ག་བཀྱེ་བ་དང་། བང་དང་འགྲོ་ལས་
དག་གིས་ཉེན་པ་དང་། རྟ་ཡིས་བརྒྱབས་དང་གཡང་ལ་སྤྱང་བ་དང་། འཐེབས་ལོག་རྩེད་དང་རྩོད་དྲུག་བརྒྱབས་པ་
དང་། རྒྱ་མར་བྱ་རམ་ཚང་སོགས་བཟའ་བཏུང་དྲགས། རྒྱེན་དེ་རྣམས་ཀྱིས་མཁྱིམ་ཚད་སྤོང་བར་བྱེད། །

The specific arousal conditions responsible for the manifestation of **mhkris pa** disorders include excessive intake of hot taste and sharp, hot and oily qualities, harboring strong anger, sleeping during the noon, undertaking strenuous work abruptly after a rest, carrying too heavy load, digging hard ground , pulling on a hard bowstring, engaging in a fierce flight, running vigorously, exhaustion from prolonged walking or working, being thrown by a horse, falling down a precipice, being trapped under debris, being beaten heavily with sticks and stones and the excessive intake of meat, butter, jaggery, alcohol, etc.

Чрезмерное употребление жгучего на вкус, острого, горячего и маслянистого; переживание сильного гнева; дневной сон в жаркий полдень; резкий переход от отдыха к тяжёлому физическому труду; перенос неподъёмного груза, копание твёрдой земли, натягивание тугого лука; состязания в силе; бег, энергичная ходьба и тяжёлая работа, которая идёт во вред здоровью; падение с лошади или с обрыва; попадание под завал; травмы от ударов камнями и палками; злоупотребление мясом, маслом, неочищенным сахаром и чангом - все эти условия приводят в движение трипа.

ཁ་མངར་ལྷི་བསེལ་སྐྱུ་བསྐྱེན་དྲགས་པ་དང་། འགྲངས་རྗེས་དལ་བར་འདུག་དང་ཉེན་གཉིད་ལོག་རྩེན་སྤང་ཉལ་
དང་རྒྱགས་གོས་སྤེལ་འབྱུགས། བྱོ་སྐྱ་གསར་ཐོག་སེར་ཅན་སྤངས་པ་དང་། རྩོ་སྐྱ་ཤ་རིད་ཚེལ་བྱ་འབྱུ་མར་
དང་། རྩི་མར་བུལ་པ་ལོ་བཤུར་ལ་སྤུག་རས། རི་སྐྱོག་ལ་སོགས་རྗེན་ཟས་མཐའ་དག་དང་། མ་འཚོས་འཚོག་དང་
ཁེངས་པོའི་ཟས་རྣམས་དང་། རྩ་ཡི་ལོ་རྩོན་ལོ་དར་རྒྱ་གང་ལ། བཟའ་བཏུང་ཆེས་ཉེ་ཚད་ལས་འདས་པ་འཕ། རྩེ་མ་མ་
ལྷི་མ་ཐོས་པ་ཡི། རྒྱེན་དེ་རྣམས་ཀྱིས་བད་ཀན་གང་ནད་སྤོང་། །

The specific arousal conditions responsible for the manifestation of **bad kan** disorder, which is cold in nature, includes excessive intake of bitter and sweet taste and the quality of heavy, cool and oily, relaxing after a heavy meal, sleeping during the daytime, sleeping in a damp place and being chilled due to prolonged stay in cold water or due to light clothing. Other arousal conditions include the intake of fresh, raw or stale wheat or beans; eating frail meat or goat or **skom po**, eating fats, seed oil, butter, putrid food, withered vegetable leaves, stale radish, wild garlic and all other raw foods; eating undercooked food, burnt and stale food, and drinking cold goat milk, curds, buttermilk, cold water and tea; over eating and over drinking as well as ingestion of food before the previous meal is digested.

Чрезмерное употребление горького, сладкого, тяжёлого, прохладного и маслянистого; отдых после плотной еды; дневной сон; лежание на сыром; нахождение в воде; ношение тонкой одежды; употребление пшеницы и гороха, свежесобранных, сырых или старых продуктов; мяса истощённых коз или телят; сала, растительного масла; испорченного сливочного масла, лежалой и вялой редьки; черемши и подобной сырой пищи в большом

количестве; а также недоваренной, подгоревшей, несвежей пищи; сырого козьего молока, йогурта и пахты из него, холодной воды, чая; переедание или принятие пищи до того, как переварилась предыдущая порция - все эти условия приводят в движение бекен.

དེ་དག་འདྲེས་ལས་ལྷན་འདུས་ནད་དུ་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

The combination of these conditions result into two or more combined disorders.” Thus it was said.

Смешение подобных условий приводит к развитию сочетанных (*Idan nad*) и сложных (*'dus nad*) заболеваний.» Так сказано.

བདུན་ཚེ་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ནད་ཀྱི་རྒྱུན་བསྟན་པའི་ལེའུ་སྟེ་དགུ་པའོ། །

This is the ninth chapter, which reveals the conditions of disorders, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это девятая глава «Условия возникновения болезней» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».