

2-4-15

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 Yeshe* (*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!

གསུམ་པ་གནས་སྐབས་སྨྱོད་ལམ་བསྟན་པ་ནི། །བཀྱེས་སྐྱོམ་སྦྱག་པ་གཡལ་དང་སྦྱིད་པ་དང་། །དབུགས་གཉིད་ལུང་པ་
མཆི་མ་བཤང་བ་འཕྱེན། །གཅིན་དང་ཁུ་བའི་ཤུགས་ནི་བགག་མི་བྱ། །

Thirdly, the incidental behavior shows the avoidance of suppressing hunger, thirst, vomits, yawn, sneeze, breath, sleep, sputum, tears, feces, flatulence, irine and sperm.

Третье, частные случаи образа жизни. 1. Не следует ни форсировать, ни сдерживать ни голод, ни жажду, ни рвоту, ни зевоту, ни чихание, ни дыхание, ни сон, ни кашель, ни слёзы, ни стул, ни газы, ни мочу, ни семя.

བཀྱེས་བགག་ལུས་ཞིག་ཉམ་ཚུང་ཡི་ག་འཆུས། །མགོ་འཁོར་དེ་ཟས་ཡང་སྦྱམ་དྲོ་ཚུང་སྦྱར། །

The suppression of hunger causes emaciation, weakness, anorexia and dizziness. To overcome these conditions, a diet having light, oily and warm qualities should be introduced in small quantities.

2.1 Сдерживание голода. [В этом случае будет] истощение, слабость, пропадает аппетит, кружится голова. Следует употреблять лёгкую, маслянистую, тёплую пищу понемногу.

སྐྱོམ་བགག་ཁ་སྐྱམ་མགོ་འཁོར་སྦྱིང་ནད་འབྱུང་། །ཚྱུ་མ་འགྱུར་དེ་བསེལ་ཚོ་ག་ཐམས་ཅད་ཕན། །

The suppression of thirst causes a dry mouth, dizziness, heart disease and insanity. Diet or behaviors having cool quality are helpful.

2.2 Сдерживание жажды. [В этом случае] сохнет во рту, кружится голова, возникают болезни сердца и помешательство. Полезны все охлаждающие средства.

སྦྱགས་བགག་དང་ག་འགག་དང་དབུགས་མི་བདེ། །སྦྱ་རབ་མི་དབལ་གཡན་པ་འབྲས་དང་མཐོ། །མིག་ནད་ལུང་པ་
རིམས་ནད་འབྱུང་བར་འགྱུར། །སྦྱང་གནས་དུད་རྗེན་ཁ་བཀང་དགོ་བར་བྱ། །

The suppression of vomiting causes loss of appetite, breathing problems, *skya rbab*, *me dbal*, *g.yan pa*, *'bras*, *mdze*, eye disorder, sputum, and *rims*. In order to overcome these problems, fasting, inhaling fumes from herbs and gargling with an herbal decoction are recommended.

2.3 Сдерживание рвоты. Пропадает аппетит, нарушается дыхание, возникают болезни кья-баб (*skya rbab*), мевал (*me dbal*), йенпа (*g.yen pa*), злокачественный дре ('*bras*), дзе (*mdze*), болезни глаз, мокрота и болезни рим (*rim*s). Следует голодать, вдыхать дым и полоскать рот.

སྲིད་བཀག་དབང་པོ་མི་གསལ་མགོ་བོ་ན། །གཉེའ་བ་རེངས་དང་ཁ་ཡོ་འགམ་ཆག་འགྱུར། །དུང་རྫོན་སྣ་སྣན་ཉི་མ་བཟླ་བས་བསལ། །

Withholding sneeze leads to non clarity of sensory perceptions, headaches, stiff neck, facial palsy and disfunction of the jaw. One should treat these problems with the inhalation of fume, nasal drops and by looking at the sun.

2.4 Сдерживание чихания. Приводит к неясности органов чувств, головной боли, тугоподвижности шеи, опущению рта и ухудшению работы челюсти. Устраняют это вдыханием дыма, носовыми лекарствами, смотрением на солнце.

གཡལ་བཀག་དེ་འདྲ་ཚོ་ག་རླུང་འཛོམས་པན། །

Withholding yawn causes problems similar to those caused by suppression of a sneeze. Hence, the same remedial measures should be employed. Measures to pasify **rlung** disorder are also helpful.

2.5 Сдерживание зевоты. Последствия такие же. Полезны средства, подавляющие лунг.

ངལ་དུབ་དབུགས་བཀག་སྐྱེད་དང་སྦྱིང་ནད་འབྱུང་། །ཚྱོས་འགྱུར་དེར་ནི་ངལ་གསོ་རླུང་སེལ་པན། །

The suppression of breathing after exertion causes the formation of **skran**, heart disease and insanity. In order to overcome these problems, resting and using the measures to cure **rlung** disorder is helpful.

2.6 Сдерживание дыхания при нагрузке. От этого возникают опухоли трен (*skran*), болезни сердца и помешательство. В таких случаях полезно отдыхать и устранять [нарушения] лунг.

གཉིད་བཀག་གཡལ་མང་ལུས་སྦྱོམ་མགོ་བོ་ལྷེ། །མིག་འགྲིབ་ཁ་ཟས་མི་འཇུ་ཤ་སྲུ་དང་། །ཆང་བཏུང་བསྐྱུ་མཉེ་བྱ་ཞིང་གཉིད་ལོག་པན། །

The suppression of sleep causes frequent yawning, lethargy, heaviness of the head, cataract and indigestion. Taking meat soup and **chang**, having a massage and inducing sleep are helpful.

2.7 Сдерживание сна. [Будет] частая зевота, слабость, тяжесть в голове, ухудшается зрение, пища не переваривается. Следует пить мясной бульон и чанг, делать кунье, помогает сон.

ལྷན་པ་བཀག་པས་ལྷན་འཕེལ་དབྱུགས་མི་བདེ། །ཤ་སྐྱེམ་སྐྱིགས་བྱ་སྤོང་ནད་ཡི་ག་འཁྲུ། །དེར་ནི་ལྷན་པ་བསལ་བའི་ཚོ་ག་བྱ། །

Retaining sputum leads to an increase in sputum and causes asthma, weight loss, hiccup, heart disease and anorexia. Every means to expectorate should be employed.

2.8 От сдерживания мокроты её будет становиться больше, дыхание нарушается, мышцы сохнут, возникает икота и болезни сердца, пропадает аппетит. Следует применять средства, выводящие мокроту.

མཚེ་མ་བཀག་པས་སྤོང་དང་མགོ་བོ་ན། །སྤྲ་ཚུ་འཇག་ཅིང་མགོ་འཁོར་ཡི་ག་འཁྲུས། །དེ་ལ་ཚང་བཏུང་གཉིད་ལོག་གཏམ་སྐྱོན་པམ། །

Withholding tears causes heart disease, headache, watery discharge from nose, dizziness and anorexia. Drinking *chang*, inducing sleep and indulging in pleasant conversation are helpful.

2.9 От сдерживания слёз будут болеть сердце и голова, жидкие выделения из носа, головокружение, потеря аппетита. Здесь поможет питье чанга, сон и приятная беседа.

འབྲེན་བཀག་རྒྱལ་སྐྱམས་འབྲེན་དང་བཤང་བ་འགག། །སྐྱན་གཟེར་མིག་རྒྱལ་བྲོད་ཚུང་སྤོང་ནད་འགྱུར། །

Suppressing flatulence causes hard stools, blockage of flatus, constipation, *skran*, *gzer*, blurred vision, low body heat and heart disease.

2.10 Сдерживание газов приводит к высыханию кала, задержке газов и кала, опухолям трен (*skran*), болям, снижению зрения, уменьшению тепла и болезням сердца.

བཤང་བ་བཀག་པས་ཁ་ཅུ་མི་གཙང་འབྱུང་། །ལྷན་པ་ན་ཞིང་ཉུ་འགྱུར་ཚམ་པས་འདེབས། །སྐྱར་བཤང་ནད་འགྱུར་

The suppression of feces brings forth halitosis, headache, cramps of calf muscle and the *cham pa*. It also causes the same problems that arise from withholding flatulence.

2.11 От сдерживания стула во рту становится не чисто, болит мозг, возникают судороги икр и подверженность простудным заболеваниям, а также вышеупомянутые проблемы.

གཅིན་བཀག་རྗེུ་ནད་དང་། །ཚུ་སོ་སོ་མཚན་དཀྱ་ནད་སྐྱར་ནད་འབྱུང་། །དེ་སྐྱན་རེང་བྱ་མས་བཏང་ལུས་བཅིང་དང་། །བསྐྱུ་བྱུག་དུགས་དང་སྐྱན་མར་བསྐྱེན་པར་བྱ། །

Withholding urine causes formation of calculi as well as disorders of the urethral orifice, male genital organ and pelvis. It also results in problems similar to those that arise from withheld flatulence. Administering a rectal suppository, taking medicinal baths, oil massage, using

compress and ingesting medicinal butter are recommended treatments against the illnesses caused by withheld urine.

2.12 Сдерживание мочи приводит к мочекаменной болезни (*rde'u nad*), болям в мочепускательном канале, половых органах и в малом тазу, а также к вышеупомянутым нарушениям. Лекарства вводят в виде свечей или клизм, следует делать примочки (*bcing*), втирать масла, ставить компрессы и применять лечебные масла.

ལུ་བ་བཀག་པས་དེ་འཇག་པོ་མཚན་ན། །ཚུ་འགག་རྗེ་ཏུ་འཕེལ་དང་མ་ཉིང་འགྱུར། །མས་བཏང་ལུས་བཅིང་བུད་མེད་
སྤྱད་པར་བྱ། །ཏིལ་མར་འོ་མ་བྱིམ་བྱ་ཤ་ཚང་བཏང་། །

Retention of sperm causes involuntary ejaculation, penile ache, urinary obstruction, formation of calculi and impotency. These should be treated with amild enema, a medicinal bath and sex. Sesame oil, milk, chicken and *chang* should be taken.

2.13 От сдерживания спермы она вытекает непроизвольно, болят половые органы, задерживается моча, появляются камни и можно стать манинг (*ma ning*). Следует делать клизмы и примочки, спать с женщиной. Назначают кунжутное масло, молоко, курицу и чанг.

དེ་སྐྱར་ཤུགས་མི་བཀག་དང་བཅོར་བ་ཡིས། །ནད་ཀུན་འབྱུང་འགྱུར་འཕམ་དུ་རྒྱུད་འཁྲུག་པས། །དེ་ཕྱིར་དེ་ཡི་ཟས་དང་
སྤྲོད་སྒྲིམ་སྤྱད། །ནད་གང་སྤྱུང་དང་ཞི་བས་བཟུ་བྱས་ཀྱང་། །འོ་མ་ལྷང་འགྱུར་ལེགས་སྤྱངས་སྐར་མི་འབྱུང་། །དེ་ཕྱིར་
དགུན་བསགས་གང་ནད་དཔྱིད་དུས་སྤྱུང་། །སོས་བསགས་དབྱར་སྤྱུང་དབྱར་བསགས་སྟོན་དུས་སྤྱུང་། །ལེགས་པར་
སྤྱངས་པས་རོ་ཐོན་ནད་མེད་འགྱུར། །ཏྲག་ཏུ་ཕན་པའི་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་རྣམས། །ཉམས་ལུན་བསྟེན་པར་བྱེད་ན་ནད་
མི་འབྱུང་། །ནད་ཀུན་མི་སྦྱེ་སྦྱེས་པའང་ཞི་བུའི་ཕྱིར། །གནས་སྐབས་སྦྱོད་པའི་ཚོ་ག་འདི་ཉིད་བཟླགས། །ཞེས་གསུངས་
སོ། །

Thus, due to the suppression and forcing out the natural urges, all kinds of disorders arise and the instant aggravation of *rlung* occurs. Therefore, the medicines, food and beverages that balance *rlung* disorders are recommended. Although the diseases may subside through fasting and pacifying therapies, it is likely that relapse will occur if there are remnants of the illness. To prevent a relapse, complete evacuation of the disease is necessary. Therefore, disorders of a cold nature, which accumulate during the winter time, should be eliminated in the spring. Likewise, disorders that accumulate during the summer and monsoon should be cleansed during the monsoon and autumn respectively. In this way, proper evacuation of disorders will uproot the remnants and help to maintain good health. The dietary principles and behavioral regimens, if followed strictly in accordance with the instructions from an experienced physician, will help one to stay free of illness. In order to prevent disorders and to correct any imbalances, the incidental behavioral regimen is highly recommended.” Thus it was said.

3. Таким образом из-за сдерживания или форсирования [естественных отправления] возникают все болезни и сразу нарушается лунг, поэтому прибегают к соответствующим пище, лекарствам и напиткам. Хотя любую болезнь можно растворить ограничением в питании и умиротворяющими средствами, но чтобы не поднялись её остатки, нужно хорошо

очистить, тогда заболевание не возникнет вновь. Так, болезни холода, скопившиеся за зиму, очищают весной; скопившееся за сезон роста растений сога – очищают летом; скопившееся за лето – очищают осенью. Хорошее очищение выводит остатки [болезни] и она уходит окончательно. А если постоянно придерживаться правильного питания, образа жизни и советов опытного врача, то болезни не возникнут. Чтобы никакие болезни не возникали, а уже возникшие – успокаивались, рекомендованы эти частные случаи образа жизни.» Так сказано.

བདུད་ཅི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་གནས་སྐབས་ཀྱི་སྦྱོད་ལམ་བསྟན་པའི་ལེའུ་སྟེ་
བཙོ་ལྔ་པའོ།།

This is the fiveteenth chapter, which reveals the incidental behavioral regimen, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это пятнадцатая глава «Частные случаи образа жизни» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».