

# ལེན་གསུམ་པ། གནས་ལྷགས་ནང་གཞིའི་དོན་ བསྟན་པ།

## ГЛАВА 3. ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ И ОСНОВЫ БОЛЕЗНЕЙ

དེ་ནས་དྲང་སྲོང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་དྲང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལ་འདི་རྒྱུ་ཅེས་གསོལ་དོ། །ཀྱེ་སྟོན་པ་དྲང་སྲོང་རིག་  
པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས། གསོ་བ་རིག་པའི་རྒྱུད་སྡེ་རྣམ་བཞི་ལས། ཚ་བའི་རྒྱུད་ལ་ངེ་ལྟར་བསྐབ་པར་བསྟེ། །འཚོ་མཛད་སྟོན་  
པའི་རྒྱལ་པོས་བཤད་དུ་གསོལ། །ཞེས་ཞུས་པ་ལས་ཐུགས་ཀྱི་སྐྱེལ་པ་དྲང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་རྒྱུ་ཅེས་  
གསུངས་སོ། །

Sage Yidlay Kye (*yid les skyes*) then made this request to Sage Rigpai Yeshe (*rig pa'i ye shes*), "O Master Sage Rigpai Yeshe (*rig pa'i ye shes*), among the Four Tantras of the Science of Healing, how can one learn the Root Tantra? May the Supreme Healer, the King of Physician, please explain." At this request, the emanation of the heart of the Medicine Buddha, Sage Rigpai Yeshe (*rig pa'i ye shes*) replied,

Затем мудрец-риши (*drang srong*) Йиле Кье (*yid les skyes*) обратился к мудрецу Ригпей Еше (*Rig pa'i Ye shes*) с такими словами. «О, Учитель, мудрец Ригпей Еше, Исцелитель, Царь врачей, прошу объясните Тантру Основ из четырёх тантр науки врачевания!». На эту просьбу мудрец-риши Ригпей Еше – излучение ума [Будды Медицины] так отвечал:

ཀྱེ་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཡིད་ལས་སྐྱེས། །དང་པོ་ཚ་རྒྱུད་མདོ་ཡི་གནས་བསྟན་པ། །ཚ་བ་གསུམ་ལ་འདྲིལ་བའི་སྲོང་པོ་  
དགྲ། ཀྱེས་པའི་ཡལ་ག་བཞི་བརྒྱ་ཚ་བདུན་རྟེ། 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 ལོ་འདྲེན་ཞེས་བརྒྱ་ཚ་བཞིར་རྒྱས་ 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



ནད་ནི་རླུང་དང་མཐིས་པ་བད་ཀན་གསུམ། རྩོག་འཛིན་གྱིན་རྒྱ་བྱེད་མེ་ཐུར་སེལ། །འཇུ་བྱེད་མདངས་རྒྱུར་རྒྱུ་བ་  
མཐོང་མདོག་གསལ་ལྟ། རྟེན་ལྷན་གྱིང་ཚིམ་འབྱོར་བཅོ་ལྔའོ། །དྲངས་མ་བྲག་ཤ་ཚིལ་རུས་རྐང་བྱ་བ། །ལྷས་བྱངས་  
བདུན་ཡིན་ངེ་མ་བཤང་གཅི་རྩལ། །

The principal energies consist of three: *rlung*, *mkhris pa* and *bad kan*. *Srog 'dzin* (life sustaining), *gyen rgyud* (ascending), *khyab byed* (pervasive), *me* (fire-accompanying) and *thur sel* ( (descending) are five types of *rlung*. '*Ju byed* (digestive), *mdangs sgyur* (color regulating), *sgrub* (accomplishing), *mthong* (sight) and *mdog gsal* (complexion clearing) are the five types of *mkhris pa*. *rTen* (supporting), *myag* (decomposing), *myong* (experiencing), *tsim* (satisfying) and '*byor byed* (connective) are the five types of *bad kan*. This totals fifteen types of principal energies. Nutritional essence, blood, muscle tissue, fat, bone, marrow and regenerative fluids are the seven bodily constituents, whereas feces, urine and perspiration are the three waste products.

Три жизненных начала это лунг (*rlung*), трипа (*mkhris pa*), бекен (*bad kan*). Пять видов лунг (*rlung*): поддерживающий жизнь (*srog 'dzin*), восходящий (*gyen rgyud*), проникающий (*khyab byed*), сопровождающий огонь (*me mnyam*), нисходящий (*thur sel*). Пять видов трипа (*mkhris pa*): переваривающая ('*ju byed*), окрашивающая (*mdangs sgyur*), осуществляющая (*sgrub byed*), зрительная (*mthong byed*), проясняющая цвет (*mdog gsal*). Пять видов бекен (*bad kan*): поддерживающий (*rten byed*), разлагающий (*myag byed*), вкусовой (*myong byed*), удовлетворяющий (*tsim byed*), соединяющий ('*byor byed*) – всего пятнадцать. Прозрачный сок, кровь, мышечная ткань, жировая, костная, костный мозг, кхува (*khu ba*) – репродуктивные жидкости – семь тканей тела. Нечистоты: кал, моча, пот.

དེ་ལྟར་རྣམ་གངས་ཉི་ཤུ་ཚུ་ལོ། །རོ་དང་རུས་པ་སྦྱོད་ལམ་རྣམ་གསུམ་གྱིས། །ཐམས་ཅད་མཉམ་པར་གནས་པས་  
འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་། །དེ་ལས་ལྷོག་པ་གཞོན་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། །

These twenty-five different components, when maintained in a balanced proportion by three means of suitable taste, potency and lifestyle, it ensures proper development of the body. They harm the body when it goes adverse.

Всего по счёту их 25. Будучи точно сбалансированы вкусами, действиями и образом жизни, они способствуют развитию [тела], а будучи нарушены – вредят ему.

ནད་ནི་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་གསུམ་སྟེ། །དེ་ལ་ལྷན་ཅིག་བསྐྱེད་པའི་རྒྱན་བཞི་ཡིས། །འཇུག་སློ་ནམ་པ་དྲུག་ཏུ་བྱགས་  
ནས་ནི། །ལྷས་ཀྱི་སྟོང་སྤང་བར་དུ་གནས་བཅས་ཤིང་། །རྒྱ་བར་བྱེད་པའི་ལམ་ནི་བཙེ་ལྗ་ཅུ། །ན་སོ་ཡུལ་དུས་དགུ་ཅུ་  
འཕེལ་བྱེད་དེ། །འབྲས་བུ་སྟོག་གཙོང་པ་ཡི་ནད་དགུར་སློན། །ཚྭ་པའི་རྒྱ་ནི་བཙུ་དང་གཉིས་སུ་འགྱུར། །མདོ་དོན་དེལ་  
བས་ཚ་གང་གཉིས་སུ་འདུས། །དེ་ལྟར་དྲུག་ཅུ་རྩ་གསུམ་གསོ་བྱའི་ནད། །

There are three causes for a disorder to arise and four auxiliary conditions to manifest. The disorder, after having entered the body through six different entrances, remains in the upper, lower and the middle part of the body. There are fifteen pathways through which a disorder moves, and its progression is determined by nine features associated with age, place and season. These ultimately ripen into nine fatal diseases. There are twelve adverse effects. The context of all these features can be condensed into hot and cold nature. As such, there are sixty-three aspects of disease, an object to be healed.

Болезни, благодаря трём причинам, их порождающим, и сопутствующим четырём условиям, проникают через шесть врат вхождения и располагаются в верхней, средней или нижней частях тела, движутся по 15 путям, усиливаются из-за девяти [факторов] возраста, местности и времени и в результате созревают в девять болезней, отнимающих жизнь. Существует 12 побочных реакций, а в итоге [все нарушения] сводятся к двум: жару и холоду. Таковы 63 аспекта болезней, подлежащих лечению.

དེ་ལ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཉི་ལྷག་གསུམ། །རྐྱེད་མཁྲིས་བ་བད་ཀན་རིམ་པས་སྐྱེད་པའི་རྒྱ། །

Attachment, aversion and delusion are the three causes for subsequent birth of *rlung*, *mkhris pa* and *bad kan* disorders respectively.

Страсть, гнев и омраченность – последовательно являются причинами, порождающими лунг (*rlung*), трипа (*mkhris pa*) и бекен (*bad kan*).

དེ་ལ་དུས་གདོན་ཟས་དང་སློང་ལམ་བཞིས། །དེ་དག་འཕེལ་དང་ཟད་པར་གྱུར་ནས་ནི། །

The four conditions of season, *gdon*, diet and lifestyle bring excess and deficient nature of disorder.

Время, негативные влияния, питание и образ жизни их увеличивают или уменьшают.

པགས་ལ་གམ་ཞིང་གཤམ་རྒྱས་པ་དང་། །རྩ་རྒྱ་ཞིང་རྩས་ལ་ཞེན་པ་དང་། །དོན་ལ་འབབ་ཅིང་སློང་དུ་སྦྱང་བར་ །འགྱུར། །

The disorder then enters the skin, develops in the muscle tissues, circulates through the vessels, adheres to the bones, attacks the vital organs and descends into the vessel organs.

[Проникая в тело, болезни] по коже разбрасываются, в мышцах развиваются, по сосудам – движутся, в кости въедаются, опускаются в плотные органы и проваливаются в полые.

བད་ཀན་ལྔ་དང་པ་ལ་བརྟེན་སློང་ན་གནས། །མཁྲིས་པ་མཆེན་མཁྲིས་ལ་བརྟེན་བར་ན་གནས། །རླུང་ནི་དབྱི་ཤེད་ལ་བརྟེན་ །སྦང་ན་གནས། །

*Bad kan* is reliant upon the brain and is therefore located in the upper part of the body, *mkhris pa* is reliant on the liver and gall bladder and is therefore located in the middle part of the body, and *rlung* is reliant on the hip and waist region and is therefore located in the lower part of the body.

Бекен (*bad kan*) опирается на мозг и расположен вверху; трипа (*mkhris pa*) опирается на печень и желчный пузырь и находится в середине, лунг (*rlung*) опирается на бёдра и поясницу и расположен внизу.

ཅུས་པ་ན་བ་རེག་བྱ་སློང་སློག་ལོང་། །ལྷག་རྩལ་མིག་དང་མཆིན་མཁྲིས་རྒྱ་མ་དང་། །དུངས་མ་ཤ་ཚོལ་རྐང་ཁུ་བཤང་  
གཅི་དང་། །ལྷ་ལྷེ་སློ་མཆེར་པོ་མཁལ་སྐང་བ་ན་མས། །ལྷས་བྱངས་ངྲི་མ་དབང་པོ་དོན་ལྗོངས། །རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་རྒྱ་  
བའི་ལམ་དུ་བཤད། །

The pathways of *rlung* disorders are the bone, ears, skin, heart, life channel (nerves and blood vessels) and large intestine. Blood, perspiration, eyes, liver, gall bladder and small intestine are the pathways of *mkhris pa* disorders. *Bad kan* disorders moves through nutritional essence, muscles, fats, marrow, regenerative fluid, feces, urine, nose, tongue, lungs, spleen, stomach, kidneys and urinary bladder. These pathways of *rlung*, *mkhris pa* and *bad kan* disorders are identified on the basis of their relation to bodily constituents, waste products, sensory organs, vital organs and vessel organs.

Кости, уши, эпидермис, сердце, канал жизни согца (*srog rtsa*), толстая кишка; кровь, пот, глаза, печень, желчный пузырь, тонкая кишка; прозрачный сок, мышечная ткань, жировая ткань, костный мозг, репродуктивные жидкости кхува (*khu ba*), кал, моча, нос, язык, лёгкие, селезёнка, желудок, почки, мочевой пузырь – известны как пути передвижения лунг (*rlung*), трипа (*mkhris pa*) и бекен (*bad kan*) в тканях тела, нечистотах, органах чувств, плотных и полых органах.

རྒྱས་པ་རྒྱང་མི་དང་མ་མཁྲིས་བའི་མི། །བྱིས་པ་བད་ཀན་མི་ཡིན་ན་སོས་གཉན། །

Elderly people are *rlung* type, adults are *mkhris pa* type and children are *bad kan* type. The body is more susceptible to the disorder related to its type at specific age.

Старость – время лунг (*rlung*), зрелость – время трипа (*mkhris pa*), детство – время бекен (*bad kan*). Так возраст [влияет] на подверженность [болезням].

དང་ཅན་གང་བ་རྒྱང་གི་ཡུལ་ཡིན་ཏེ། །སྐྱམས་མཚ་གདུང་ཆེ་བ་མཁྲིས་བའི་ཡུལ། །རྒྱན་ཅན་སྐྱམས་པ་བད་ཀན་ཡུལ་དུ་  
བཤད། །

Severe cold and windy regions are the places where *rlung* disorders can arise, dry and extreme hot region are the places where *mkhris pa* disorders can arise and wet and humid regions are the places where *bad kan* disorders can arise.

Ветреная и холодная – местность лунг (*rlung*); сухая и жаркая – местность трипа (*mkhris pa*); влажная и жирная<sup>1</sup> – местность бекен (*bad kan*).

རླུང་ནད་དབྱར་དུས་དགོང་དང་མོ་རངས་ལྗང་། །མཁྲིས་པ་སྟོན་དུས་ཉིན་དགུང་མཚན་དགུང་ལྗང་། །བད་ཀན་དམིད་  
དུས་སྟོན་དང་མེ་རྩོ་ལྗང་། །

*rLung* disorders manifest during summer, in the evening and at dawn. *mKhris pa* disorders manifest during autumn, at noon and at midnight, whereas *bad kan* disorders manifest during spring, at dusk and in the morning.

Болезни лунг (*rlung*) поднимаются летом, ранним вечером и ранним утром; болезни трипа (*mkhris pa*) – осенью, в полдень и в полночь; болезни бекен (*bad kan*) – весной, поздним вечером и поздним утром.

འཚོ་བ་གསུམ་ཟད་འདུ་བ་གཤེད་དུ་བབས། །སྒྱིར་བ་མཚུངས་དང་གནད་དུ་བབས་པ་དང་། །དུས་འདས་རླུང་ནད་སྟོན་  
ཉིན་ཚད་པ་དང་། །ཚོ་བ་ལ་འདས་གང་བ་གཉིད་འཁར་བ། །བྱངས་ཀྱིས་མི་ཐུབ་རྣམ་པར་འཚོ་བ་རྣམས། །འབྲས་བུ་  
སྟོན་གཚོད་ནད་དགུ་ཞེས་སུ་བཤམ། །

The nine fatal diseases are the exhaustion of the three factors of survival, severe complications that contradict every treatment, the nature of the treatment and the disease becoming identical, injury to the most vulnerable part of the body, *rlung* disorder beyond treatment that occurs when there is severe termination of the flow of *rlung* energy in the life channel, a hot disorder beyond treatment, a deep rooted cold disorder, extremely weak body resistance and the strong dominance of *gdon*.

Исчерпание трёх жизненных факторов; противостояние составляющих организма; когда средства лечения подобны болезни; повреждение уязвимых мест; запущенная болезнь лунг (*rlung*), подрывающая опору жизни; упущенный жар; запредельный холод; глубокое истощение; сильное вредоносное влияние различных [духов] – вот девять болезней, в итоге обрывающих жизнь.

---

<sup>1</sup> то есть плодородная

རླུང་མཐིས་བད་ཀན་ཞི་དང་མ་ཞི་བ། །གཉིས་གཉིས་བཞི་རུ་ཚྭ་པས་བརྩུ་གཉིས་སོ། །

The two state of pacification and non-pacification of *rlung*, *mkhris pa* and *bad kan* disorders create two reactions, resulting in four reactions for each *nyes pa*, which totals twelve adverse effects.

Лунг (*rlung*), трипа (*mkhris pa*) и бекен (*bad kan*) утихли или не утихли, два и два, по четыре [на каждый ньепа] – это 12 побочных реакций.

རླུང་དང་བད་ཀན་གང་གྲང་བ་ཚུ་ཡིན་ཏེ། །ཐུག་དང་མཐིས་པ་ཚ་བ་མེ་རུ་འདོད། །ཐིན་དང་ཚུ་སེར་ཚ་གང་ཐུན་མོང་གནས། །

*rLung* and *bad kan* by nature are cold like the element Water, whereas *khrag* (Blood) and *mkhris pa* by nature are hot like the element Fire. The nature of *srin* and *chu ser* can be either hot or cold, depending on the predominance of *nyes pa*.

[Болезни] лунг (*rlung*) и бекен (*bad kan*) – холод, вода; крови и трипа (*mkhris pa*) – жар, огонь; болезни син (*srin*) и чхусер (*chu ser*) могут относиться и к холоду, и к жару.

དེ་ལྟར་རྣམ་གངས་བརྒྱད་རུ་རྩ་བརྒྱད་ཀྱིས། །ནད་གཞིའི་རྣམ་པ་མ་ལུས་ཤེས་པར་འགྱུར། །ཞིས་གསུངས་སོ། །

Thus, these eighty-eight aspects of classification help in comprehending the complete basis of health and diseases.” Thus it was said.

С помощью этих 88 аспектов можно понять любое без исключений состояние здоровья». Так сказано.

བདུད་རྩི་རྩིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་གནས་ལུགས་ནད་གཞིའི་ལེན་རྩེ་གསུམ་པའོ། །།



This is the third chapter, on the basis of health and disease, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это третья глава «Общее состояние и основы болезней» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».

Translation from Tibetan to English: Men-Tsee-khang ©

перевод с тибетского на русский: Анастасия Теплякова