

1-5-5

ལེན་ལྷ་པ། གསོ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་དོན་བསྟན་པ།

ГЛАВА 5. МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

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 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་སྐབ་དཔུང་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་སྦྱ་བཙོང་། །འོ་མ་ལྷ་བ་ར་མཉེ་ཟན་ཆང་དང་། །བྱར་ཆང་རུས་ཆང་རླུང་ནད་ཅན་གྱི་ཟས། །

The recommended diet for a person with *lung* 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, осля́тина, мя́со сурка́, годи́чное мя́со¹, «вели́кое мя́со» (*sha chen*), растительное ма́сло, годи́чное ма́сло², бура́м (*bu ram*)³, че́сок, лу́к, мо́локо, ча́нг⁴ из *lca ba* и *ra mnye*, ча́нг из бура́м, ча́нг на ко́стях – пи́ща для тех, у ко́го наруше́н лу́нг (*rlung*).

བ་རའི་ཞོ་དར་མར་གསར་རི་དུགས་ཤ། །ར་ཤ་སྐོམ་ཤ་གསར་པ་ཆག་ཚོ་དང་། །སྐྱབས་དང་ལྷུ་ཚོ་དྲུག་ཆ་ཆུ་བསིལ་
དང་། །བསྐོལ་གྲང་མཁྲིས་པའི་ནད་ཀྱི་ཟས་སྲུ་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 made 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 дичи́, козля́тина, теля́тина⁶, каша́ из дробле́ных зла́ков (*chag tshe*), суп из бе́лого одува́нчика (*skyabs*) суп из че́рного одува́нчика (*khur mang*), му́чная болту́шка (*chab tsha*), хо́лодная во́да, охладже́нный кипя́ток – реко́мenduемое пи́тание при бо́лезнях три́па (*mkhris pa*).

ལྷུག་དང་གཡག་ཚོད་གཅན་གཟན་ཉ་ཡི་ཤ། །སྐྱང་ཅི་སྐམ་སའི་འབྲུ་རྙིང་ཟན་རྩོན་དང་། །འབྲི་ཡི་ཞོ་དར་གར་ཆང་ཆུ་
སྐོལ་ནི། །བད་ཀན་ནད་གཞི་ཅན་གྱིས་བསྐྱེན་པར་བྱ། །

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

¹ мя́со, выде́ржанное не ме́нее го́да, но не испо́рченное

² топлёное ма́сло, выде́ржанное не ме́нее го́да

³ неочи́щенный тростни́ковый или па́льмовый саха́р

⁴ традици́онный алко́гольный на́питок

⁵ пахта, а также дру́гие нежирные кисло́молочные проду́кты

⁶ *skom sha* – мя́со телёнка́ яка́ и самки́ хайны́ка.

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.

རླུང་ལ་རྩོ་སར་ཡིད་འོང་གོགས་བསྐྱེན་ཞིང་། །མགྲིས་བའི་ནད་ལ་བསིལ་སར་དལ་བར་བསྐྱེད། །བད་ཀན་ནད་ལ་ཚྱུལ་
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.

རླུང་ལ་མངར་སྐྱུར་ལན་ཚྱ་སྐྱུལ་སྤྱི་འཇམ། །མངར་ཁ་བསྐྱེད་བསིལ་སྐྱུ་རླུང་མགྲིས་བའི་སྐྱེན། །ཚྱུལ་བསྐྱེད་རྩོ་སྐྱུ་བ་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་རུས་དེ་ལ་སྒྲོར་བ་ནི་སྤྱད་གཉིས། །ཞི་བྱེད་རྒྱུང་ལ་ཁུ་བ་སྐྱན་མར་གཉིས། །མཁྲིས་པའི་ནད་ལ་ཐང་དང་རྩུར་ནིས་
བསྟེན། །བད་ཀན་ནད་ལ་རིལ་བུ་ཉིས་སམ་སྤྱར། །

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 for 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.

ཁུ་བ་རུས་ཁུ་བ་རྩུད་བཞི་མགོ་ཁོ་ལ་ཉི། །སྐྱན་མར་རྩ་ཉི་སྐོག་སྐྱུ་འབྲས་བུ་གསུམ། །ཚ་བ་ལྲ་དང་སྐྱན་ཚེན་དག་ལ་
སྤྱར། །མ་རུ་སྟེ་ཉིས་ཉིག་ཉ་འབྲས་བུའི་ཐང་། །ག་བུར་ཚན་དན་གུར་གུམ་རྩུ་གང་བྱེ། །བཙན་དུག་ཚྭ་སྐྱ་རྣམས་ཀྱི་རིལ་
བུ་དང་། །ཉིས་སམ་སེ་འབྲུ་ད་ལིས་སྐོད་མ་ལ། །ཚྭ་དང་ཚང་ཞི་བསྟེན་པའི་ཐལ་སྐྱན་ནོ། །

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 sman mar*), чесночное масло (*sgog skya'i sman mar*), масло из трёх плодов⁸ (*'bras*

⁷ собирательное название мяса, чанга, масла и бурам

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

bu gsum gyi sman mar), масло из пяти корней⁹ (*rtsa ba lnga'i sman mar*), масло с аконитом (*sman chen sman 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*.

སྨྱོན་བྱེད་རྒྱུ་གི་ནད་ལ་འཇམ་ཚི་མྱེ། །མཁྲིས་པ་བཤལ་ལ་བད་ཀན་སྐྱུགས་ཀྱིས་སྦྱང་། །འཇམ་ཚི་མྱེ་འཇམ་བགྲུ་འཇམ་བགྲུ་མ་སྐྱེན། །བཤལ་ལ་སྦྱི་བཤལ་སྐོས་བཤལ་དྲག་དང་འཇམ། །སྐྱུགས་ལ་དྲག་སྐྱུགས་འཇམ་སྐྱུགས་གཉིས་སུ་སྦྱར། །

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.

དབྱུང་དུ་བསྐྱུ་མཉེ་རྟོར་གྱི་མེ་བཙེན་དང་། །རྩལ་དབྱུང་གཏར་ག་ཚུ་ཡི་འཕྲུལ་འཁོར་དང་། །དུགས་དང་མེ་བཙེན་རིམ་བཞིན་དབྱུང་གྱིས་བཙེན། །

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.

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། །ཡེངས་མེད་གུས་པར་བཙོན་པས་བསྐྱེན་བྱས་ན། །ནད་ཀྱི་འདམ་ལས་སྐྱུར་དུ་
གྲོལ་བར་འགྱུར། །ཞིས་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་རྩི་སྤྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ལུ་སྟེ་ལྔ་པ་འོ། །།

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 «Методы лечения» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».

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

перевод с тибетского на русский: Анастасия Теплякова

¹¹ тибетский масляный массаж

¹² монгольское прогревание с маслом