

2-10-29

ལེབ་ཉེར་དགུ་པ། གསོ་ཐབས་གཉིས་བསྟན་པ།

ГЛАВА 29. ДВА МЕТОДА ЛЕЧЕНИЯ

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྒོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། ། གྲེ་དྲང་སྒོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅེག།

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

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

གང་གིས་གསོ་བའི་གསོ་ཐབས་མང་ཡོད་ཀྱང་། ། རྩན་མོང་བ་དང་བྱུང་པར་གཉིས་ཀྱིས་གསོ། །

Although there are numerous methods of treatment, they can be summarized into two methods: treating hem in common and treating them particularly.

Хотя непосредственно самих методов лечения существует множество , но они сводятся к двум: обычные и частные.

རྩན་མོང་གསོ་ཡུལ་གཉིས་ཕྱིར་གསོ་ཐབས་གཉིས། ། རྟོབས་སྐྱེད་བརྟ་བུ་ཉམས་དམད་སྦྱང་བའོ། །

Common healing modalities comprise two subjects and these include two techniques. These are the promotion of physical strength by building up the body and losing the weight by fasting.

Обычные - два метода лечения для двух объектов лечения: раскармливание для укрепления и ограничение для похудения.

བརྟ་བར་བུ་བ་ཡུལ་དང་གང་གིས་བརྟ། ། བཅ་ཡོན་དྲགས་སྐྱོན་དེ་ཡི་བཅོས་ཐབས་ལྟ། །

Building up the body involves five topics: the basis, the means, the benefits, the negative effects of excess medication and its treatment.

1. То, как нужно раскармливать [излагается] в пяти темах: объект, чем раскармливать, польза, недостатки перекармливания и методы их лечения.

དེ་ཡུལ་རྒྱང་ཆེ་བྱུངས་ཟད་བྱིས་གསར་དུ་བ། །སྐྱུ་མ་བཅས་རྗེས་བྲག་ཟགས་སློ་དོལ་ཤས། །གཉིད་མེད་ལྷ་ངན་དཀའ་
ལུབ་རྩོལ་བས་དུ་བ། །སོ་གཉིད་དུས་རྣམས་པལ་ཆར་བརྟ་བས་གསོ། །

The patients in need of building up the body are people with excess lung disorders, depleted bodily constituents, exhausted newly wed couple due o overindulgence in sex, pregnant, postpartum women, excessive bleeding, haemoptysis, the elderly, insomniacs, depressed and exhaustion due to strenuous activity. Building up the body is primarily recommended during the early summer season.

1.1 Объекты. Тех, у кого велик лунг, ткани истощены, новобрачных, беременных, рожениц, тех, кто потерял кровь, у кого «продырявились лёгкие», пожилых, тех, кто утомлён бессонницей, страданиями, аскезой или физическим напряжением и многих в сезон роста растений сога (*so ga*) лечат раскармливанием.

དེ་བས་ལྷག་ཤ་བྱ་རམ་ཀ་ར་མར། །འོ་མ་ཞོ་ཆང་ལ་སོགས་བཅུད་ཀྱིས་བརྟ། །སྐྱ་སྦྱོར་ནད་དང་གང་འཕྲོད་སྐྱ་མར་
བརྟེན། །དཔྱད་དུ་འཇམ་རྩི་བྲུས་དང་བསྐྱ་མཉེ་བ། །སྦྱོད་ལམ་གཉིད་ལོག་དལ་དང་སེམས་དགའ་བརྟ། །

The diet recommended for building up the body includes nutritious foods and drinks like mutton, jaggery, sugar, butter, milk, curd, *chang* etc. Medicinal butter prepared from various medicinal ingredients in accordance with the nature of the disorder should be given. Mild enemas bathing and oil massages are the external therapeutic means for building up the body, whereas sleeping comfortably, relaxing and being happy are he recommended lifestyles for building the strength.

1.2 Раскармливают питательным в пище, таким как баранина, бурам, сахар, масло, молоко, йогурт, чанг и т.д. Из лекарств применяют подходящие заболеванию

лечебные масла. Из процедур следует использовать джамци, омовения и массаж кунье. В образе жизни - сон, отдых и радость.

དེ་ཡིས་སྒོ་བས་འཕེལ་ནད་ཀྱི་ཟེལ་གཞོན་རྒྱས། །དཔེར་ན་ཁ་ཉེན་པོ་ཡིས་རྒྱས་རྟེན་བཞིན། །

The positive effects of these will develop the physical strength and will subdue all disorders. It is like a weak but obedient person acquiring the strength to overcome his enemy.

1.3 Всё это увеличивает силу и способно преодолеть все болезни, подобно тому, как бедный слуга обретает могущество.

ཐལ་དྲགས་འཚོ་ཆེས་འབྲས་དང་མེན་བྱ་དང་། །ཚྱོངས་བག་གཅིན་སྟེ་ལུད་པ་བད་ཀན་འཕེལ། །

Excessive treatment will lead to obesity, cancer, lymph node disorders, mental dullness, *gcin snyi*, increase in sputum and *bad kan* disorders.

1.4 Но если переусердствовать, то возникает ожирение, злокачественный дре ('*bras*), менбу (*rmen bu*), тупость, мочеизнурение чинньи (*gcin snyi*), мокрота и увеличивается бекен.

དེ་ལ་བད་ཚོལ་ཟད་བྱེད་ཟས་སྒྲན་པན། །ལུ་གུལ་བྲག་ལུན་སྐྱེར་པའི་ལརྟ་དང་། །སྤང་སྤུར་འཚོ་ཆེས་ནད་ཀྱི་སེལ་བར་
བྱེད། །འབྲས་བུ་གསུམ་དང་སྤང་ཚི་སྤུར་བའམ། །བཅའ་སྐ་ཡ་བཟླ་ར་བྱི་ཏང་ག། །སྤུ་རུ་ནས་བྱེ་སྤང་སྤུར་འཚོ་ནད་
སེལ། །འཚོ་བས་སྐེམ་བཟང་བརྟ་བ་ཚོད་ཟེན་བྱ། །

To alleviate these problems, a diet and medication capable of reducing fats and relieving *bad kan* disorders are helpful. *Gu gul*, *brag zhun* and the concentrated decoction of *skyer pa* mixed with honey cures all disorders of obesity. '*Bras bu gsum* (three myrobalan fruits) mixed with honey on the compound of *bca' sga*, *ya baksha ra*, *byi tang ga*, *skyu ru ra* and barley flour with honey also cure obesity. It is preferable to be lean than to be obese and hence treatment for building the body must be done with control.

1.5 Для этого будут полезны питание и лекарства, истощающие бекен и жир. *Gu gul, brag zhun* и кханда из *skyer pa*, смешанные с мёдом, устраняют все болезни, вызванные ожирением. Три плода, смешанные с мёдом или *bca' sga, ya baksha ra, byi tang ga, skyu ru ra*, смешанные с ячменной мукой и мёдом устраняют нездоровую дородность. Поскольку быть худым лучше, чем полным, в раскармливание нужно придерживаться меры.

སྤྱི་བར་བྱ་ལ་ཡུལ་དང་གང་གིས་དམད། །ཕན་ཡོན་དྲགས་སྦྱོན་དེ་ཡི་བཅོས་ཐབས་ལ། །

Fasting involves five topics: the basis, the means, the benefit, the negative effect of excess medication and its treatment.

2. То, как нужно ограничивать [излагается] в пяти темах: объект, чем снижать вес, польза, недостатки чрезмерного [ограничения] и методы их лечения.

དེ་ཡུལ་མ་ལྷ་སྤྱུ་མ་ཐོས་བརྒྱ་རེངས་ནད། །རིམས་དང་གཅིན་སྟོ་ཁོང་འབྲས་དྲིག་གྲུ་མ་མཆེར། །སྒོག་ལྗང་སྟོང་ནད་ཚད་
འབྲུ་སྤྱུག་པ་དང་། །ལུས་སྡི་དང་ག་མི་བདེ་བཤང་གཅི་འགགས། །འཚོ་ཆེས་ཚུ་མེར་བད་མཁྲིས་རྒྱས་པའི་ནད། །སྟོབས་
ལྡན་དར་བབ་དགུན་དུས་སྤྱི་བར་བཅོས། །

The basis of slimming include people who are suffering from *ma zhu*, have taken excess fatty foods, stiff thigh syndrome, *rims, gci snyi*, 'bras of the visceral organs, *dreg, grum*, as well as disorders of the spleen, larynx, brain or heart. Those with tropical diarrhea, vomiting, lethargy, loss of appetite, constipation, obstruction of urine, obesity, *chu ser* disorders, aggravated combined disorders of *bad kan* and *mkhris pa*, and physically strong adults should be made to fast. Treatment with fasting should be done during the winter season.

2.1 Объекты. Тех, у кого нарушено пищеварение, мажува (*ma zhu ba*), кто ест жирную пищу, тех, у кого болезнь ларенг (*bla rengs*), рим (*rims*), мочеизнурение чинньи (*gcin snyi*), злокачественный дре внутренностей (*khong 'bras*), дрег (*dreg*), друм (*grum*), болезни селезёнки, горла, мозга или сердца, понос жара, рвота, тех, у кого тяжесть в теле, плохой аппетит, задержка стула или мочи, ожирение и

развитые нарушения бекен и трипа, а также молодых и сильных в зимний сезон лечат ограничением.

དེ་ཡི་སྐབས་དུ་ནི་དང་སྤྱང་བ་གཉིས། །མ་སྟོམས་སྟོམས་པར་བྱེད་པ་ནི་བ་སྟེ། །སྦྱོར་བ་ཟས་སྐབས་སྦྱོད་ལམ་དབྱེད་ཀྱིས་
བཅོས། །ཉམ་སྟོབས་ཚུང་ལ་ཟས་ཀྱི་བཀའ་སྒྲིམ་བྱ། །དེ་འོག་ཡང་ནིང་འཇུ་སྐྱ་ཚུང་བཟང་བ་སྟེན། །

Medicine comprises in two: pacification and evacuation. Balancing an imbalanced state of *nyes pa* is termed as pacification and is undertaken through diet, medication, lifestyle and therapies. A physically weak person should undertake only fasting. Thereafter, small amount of light and easy digestible foods and drinks should be introduced.

2.2 Лекарства здесь будут двух видов: умиротворяющие и очищающие. 2.2.1 Умиротворяющие - те, что выравнивают равновесие там, где оно нарушено, исправляя с помощью питания, лекарств, образа жизни и процедур. Тех, кто физически слаб, следует ограничивать в пище и питье, а затем назначать «лёгкое», легкоперевариваемое и понемногу.

ཉམ་སྟོབས་འབྲིང་ལ་ཐང་དང་བྱེ་མ་སྐབས། །དྲོད་སྦྱེད་སྟེན་བྱེད་སྦྱོར་བ་གང་ཡིན་བ་སྟེན། །

For a person with medium strength, decoctions and powdered compounds that generate heat and promote maturation can be taken.

Тем, чьи силы средние, назначают порождающие тепло, доводящие до созревания составы в виде отваров, порошков и т.д.

སྟོབས་ལྷན་ཉིན་མཚན་རྩོལ་བཅག་རྩལ་དབྱེད་ནིང་། །མི་བཙའ་དུགས་ལྷམས་གཏར་ག་དབྱེད་ཀྱིས་བཅོས། །

A sturdy person should undertake physical exercise day and night to bring perspiration. They can be treated with external therapies like moxibustion, compresses, medicinal baths and venesection.

Сильных заставляют упражняться днём и ночью, чтобы пропотеть, лечат процедурами: прижиганием, компрессами, ваннами, кровопусканием.

སྤྱད་པ་ནད་སློང་ཕྱིར་འབྱིན་བྱེད་པ་སྟེ། །སློབ་བ་མ་ལྷུའི་གནས་ལ་སྐྱུགས་ཀྱིས་སྤྱད། །ལྷུ་བའི་གནས་ལ་ནི་ཅ་ཏེ་ཡིས་
དང་། །ལྷུས་སྤྱིར་བཤལ་ལ་ཅ་ནད་ཅ་སྤྱོད་སྟེ། །

Evacuation entails activating the disorder and then evacuating it. The technique for evacuating disorders located in the undigested region is by emesis, whereas if the disorder is located in the digested region it should be evacuated by a strong enema. Disorders located in the whole body or those in the channels should be cleansed with purgation and channel cleansing therapies respectively.

2.2.2 Очищение. Болезнь поднимают и дают ей выход. Ту, что находится в месте непереваренной пищи, следует вычищать рвотными составами, из места переваренной пищи выводить нирухой, из организма в целом - слабительными, болезни каналов - очищением сосудов.

ཞི་སྤྱད་ཉམ་དམངས་པན་ཡོན་དབང་པོ་གསལ། །ལྷུས་ཡང་ཡི་ག་བདེ་ལ་བྱ་བྱེད་བཙོན། །བཀྱིས་སློམ་དུས་འབྱུང་བཤའ་
སྤྱད་བདེ་བར་སྐྱེ། །

Shedding weight through proper pacification and evacuation techniques gives benefits such as, clarity to sense organs, a physical sense of lightness, a good appetite, enthusiasm to work, enhancing timely hunger and thirst, and ensuring smooth bowel movements and *rlung* energy.

2.3 Польза от снижения веса умиротворяющими или очищающими действиями: ясность органов чувств, лёгкость в теле, хороший аппетит, бодрость, голод и жажда приходят своевременно, кал и лунг движутся хорошо.

དྲགས་ན་རྒྱུངས་འཇོག་གྱི་སྐྱེམ་མགོ་བོ་འཁོར། །གཉིད་མེད་མདངས་ཤོར་སྐད་གདངས་དབང་པོ་ཉམས། །ལ་སློམ་དང་ག་
འགག་དང་བྱིན་པ་བརྒྱ། །གཞུག་ཏེ་རྩིབ་ལོགས་སྤྱིང་ག་ལྷང་པ་ན། །རིམས་འདེབས་སྐྱུག་འདོད་སྤྱད་ནད་སྤྱིད་པར་
བྱེད། །

Slimming therapy, if given excess leads to depletion of bodily constituents, emaciation, giddiness, insomnia, poor complexion, and weakening of voice and sensory functions. It also results in thirst, loss of appetite and pain in the calves, thighs, coccyx, ribs, heart and brain. One may become susceptible to *rim*s, nausea and *lung* disorders.

2.4 Но если перестараться, то истощаются ткани тела, усыхают мышцы, кружится голова, пропадает сон и здоровый блеск, ослабеваает голос и органы чувств, сохнет во рту, пропадает аппетит, начинают болеть икры, бёдра, копчик, бока, сердце и мозг. Возрастает подверженность заразным заболеваниям рим (*rim*s), появляется тошнота и болезни лунг.

དེ་ལ་བརྟམ་པར་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་ཕན། །བྱད་པར་ག་ཟའི་ག་དང་འཇམ་ཚི་དང་། །ཟས་འགྲངས་གཉིད་ལོག་ཕག་
འདྲར་ལྷས་རྒྱས་འགྱུར། །ལྷས་རྒྱས་འཚོ་བྱེད་ག་འདྲ་གང་ཡང་མེད། །

For treating these problems, all means of building the body are beneficial. Specially, eating the meat of carnivorous animals, administering mild enemas and sleeping after a heavy meal will help develop a fatty body like a pig. In general, there is nothing better than meat to build one's body and sustain life.

2.5 В этих случаях помогает раскармливание, в особенности от мяса хищников, джамци и сна на полный желудок тело раздаётся, как у свиньи. Ничто не сравнится с мясом по [способности] прибавлять вес и поддерживать жизнь.

མདོར་ན་བརྟམ་བྱའི་ལྷལ་ལ་ཉམ་མི་དམད། །གལ་ཏེ་སྦྱང་བ་དགོས་ལ་འཇམ་པོས་བྱ། །ཉམ་དམད་དགོས་ལ་བརྟམ་པར་
བྱེད་པ་སྤང་། །

In brief, person in need of building a body should not be given slimming therapy. If evacuation is required, employ mild enemas. For those who require slimming therapy, avoid all the means of building the body.

3. Вкратце, тем, кого надо раскармливать, нельзя сбрасывать вес, а если необходимо очищение, то оно должно быть мягким. Тем, кому нужно сбросить вес, следует избегать раскармливания.

རླུང་འཕེལ་ནད་གང་ཟད་པ་བརྟ་བས་གསོ། །རླུང་ཟད་བད་མཁྲིས་འཕེལ་བ་རླུང་བས་བཅོས། །རྟིན་དང་བརྟིན་པ་
འཕེལ་ཟད་བཅོས་ཐབས་གཅིག་ཅིས་གསུངས་སོ། །

An excess *rlung* and a simultaneous deficiency of other *nyes pa* should be treated with therapies that build the body, whereas he simultaneous excess of *bad kan* and *mkhris pa* and a deficiency of *rlung* should be treated with fasting. The excess and deficiency of both the bases of affliction and the objects that afflict are treated with he same methods.” Thus it was said.

Человека с болезнями увеличившегося лунг лечат раскармливанием, а истощение лунг и увеличение бекен и трипа исправляют ограничением. Методы лечения увеличения и истощения одинаковы и для опоры, и для того, что опирается». Так сказано.

བདུད་ཅི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རླུང་ལས་གསོ་ཐབས་གཉིས་བསྟན་པའི་ལེན་སྟེ་ཉི་གུ་ཙཱ་
དགུ་པའོ། །།

This is the twenty-ninth chapter, which reveals the two therapeutic methods , from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это двадцать девятая глава «Два метода лечения» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».

Translation from Tibetan to English: Men-Tsee-khang ©
перевод с тибетского на русский: Анастасия Теплякова