

2-8-23

# ལེབ་ཉེར་གསུམ་པ། མི་ན་བར་གནས་པར་བྱ་བ།

## ГЛАВА 23. КАК ЖИТЬ, НЕ БОЛЕЯ

དེ་ནས་ཡང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་ཀློང་སོ། གྱེ་སྟོན་པ་དང་སྔོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས། ནད་མེད་ཐ་མལ་གནས་ལ་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བཀྲི། །འཚོ་མཛད་སྤྱོད་པའི་རྒྱལ་པོས་བཤད་དུ་གསོལ། ཞེས་ཀླུ་པ་ལས། སྟོན་པས་གསུངས་པ། གྱེ་དང་སྔོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག།

Затем мудрец (*drang srong*) Йиле Кье (*vid las skyes*) обратился вновь. «О, Учитель, мудрец Ригпей Еше (*rig pa'i ye shes*), Исцелитель, Царь врачей, прошу разъясните место профилактики, научите как жить, не болея!» Учитель отвечал: «О, великий мудрец, слушай!

ནུས་པར་མ་གྱུར་ཐ་མལ་ལྟས་པོ་ལ། མི་ན་གནས་དང་རིང་དུ་འཚོ་བར་བྱ།

В месте здорового, естественного состояния организма [разъясняются темы] жизни без болезней и продления жизни.

དང་པོར་མི་ན་གནས་པར་བྱ་བ་ནི། །ནད་ཀྱན་རྒྱུ་ལས་རྒྱེན་གྱིས་བསྐྱང་ལས་བྱུང་། །རྒྱེན་མེད་རྒྱུ་ལས་འབྲས་བུ་འབྱུང་མི་སྲིད། །དེ་ཕྱིར་ནད་ན་མས་ཀྱན་གྱི་རྒྱེན་སྤང་བྱ།

1. Первое, как жить не болея. 1.1 Все болезни вызываются причинами, а поднимаются условиями, без условий причины не дадут результата, поэтому следует избегать условий всех болезней.

དུས་དང་དབང་པོ་སྟོད་ལམ་རོ་རྩས་ན་མས། །དམན་དང་ལོག་པ་ལྷག་པས་ནད་སྐྱེད་ལ། །ཡང་དག་སྦྱོར་བ་ནད་མེད་གནས་པའི་རྒྱ། །དེ་ཕྱིར་སྟོད་ལམ་ཟས་སྤྲོད་ན་མ་གསུམ་པོ། །ཡང་དག་བསྟེན་པས་ནད་མེད་བདེར་གནས་འགྱུར།

1.2 Время, органы чувств, образ жизни, вкусы и действия – их недостаток, нарушение или избыток порождают болезни, а при правильном сочетании – являются причиной отсутствия болезней. Поэтому, точно применяя тройку образ жизни, питание и лекарства, обретают счастливую жизнь без болезней.

ལོ་ཟླ་འདས་ཏེ་ལྷས་བྱངས་སྟོབས་འགྲིབ་པ། །ཚོ་བད་རྣམ་པའི་ནད་ལས་བསྲིང་བ་ནི། །བརྟུང་ལེན་ཕན་ཡོན་གནས་རྟེན་བྱ་ཐབས་བཞི།

2. С течением месяцев и лет ткани тела и сила истощаются, время жизни уменьшается. Метод чудлен (*bcud len*, букв. извлечение эссенции) позволяет отсрочить старость и [объясняется здесь] в четырёх темах: польза, место, опора и метод.

ཕན་ཡོན་ཚེ་རིང་ན་ཚད་དར་ལ་འཛོག་། །ལྷུས་མདངས་སྣོབས་སྐྱེད་དབང་པོ་གསལ་བར་བྱེད།

2.1 Польза: продление жизни, моложавый вид, увеличение блеска дангчог (*mdangs mchog*) и сил, прояснение органов чувств.

གནས་གཙང་དབེན་དགའ་བར་ཚད་མེད་པ་དེར།

2.2 В чистом, уединённом, приятном месте, где ничто не мешает,

རྟེན་ནི་ཉ་ཅང་མྱུར་བ་མ་ཡིན་པས། །ཆགས་སྤང་བཙོན་པས་གཟའ་སྐར་བཟང་དུས་འཇུག།

2.3 опора, то есть не старый ещё человек, избегающий страсти, усердно применяет [эти методы] в благоприятное время.

བྱ་ཐབས་གཙོ་བོ་གྲང་ཞར་སྤྱད་ནམ་པ་གཉིས། །གཙོ་བོར་སྤྱད་པ་སྡོན་འགོ་དངོས་གཞི་གཉིས།

2.4 Методов может быть два: как основной или попутный. 2.4.1 В применении как основного метода две [подтемы]: подготовка и основная часть.

སྡོན་འགོ་སྐྱུ་མ་འཚོས་རྗེས་ལ་བྱུས་བྱས་ལ། །འབྲས་བུ་གསུམ་དང་རྒྱུ་ཚ་ཚ་བི་བི་ལིང་། །བཅའ་སྒྲ་ཤུ་དག་ཡུང་བ་བྱི་ཏང་།  
ག །བྱ་རམ་བ་ཚུ་སྤྱར་བས་འོང་བ་སྤྱད་། །མ་སྤྱངས་དྲི་བཅས་ཚོས་ལྟར་དོན་མེད་འགྱུར།

Подготовка. После умащивания очищают внутренности слабительным из трёх плодов, *rgyam tshwa, pi pi ling, bca' sga, shu dag, yung ba, byi tang ga* смешанными с неочищенным сахаром (*bu ram*) и коровьей мочой. Если не провести очищение, то это также бессмысленно, как красить поверх грязи.

དངོས་གཞི་སྒོག་སྐྱེ་བྱུ་ལྷན་མར་སྤྱར་བྱས་ལ། །ནས་སྡོད་བདུན་གསུམ་བཞག་ལ་ཞག་གངས་བསྟེན། །རླང་གི་ནད་སེལ་ཚོ་འཕེལ་བྱེད་པ་ཡིན།

Основная часть. Чеснок (*sgog skya*) соединяют с топлёным маслом, сосуд закапывают в ячмень на три недели, принимать столько же дней. Это устраняет болезни лунг и продлевает жизнь.

བྲག་ལྷན་ལེགས་བདུལ་གསེར་དདུལ་ཟངས་ལྷགས་ནམས། །ལྷགས་སྡོད་འཕྲོད་སྐྱན་སྤྱར་བ་རིམ་བསྐྱེད་བཟའ། །ནད་འཛོམས་ཚོ་འཕེལ་མོན་སྣེ་རྒྱ་སྐྱོན་སྤང་།

Хорошо обработанный *brag zhun* (мумиё), а также золото, серебро, медь и железо соединяют с подходящим лекарством в железном сосуде. Употреблять в возрастающем количестве. Это разрушает болезни и увеличивает продолжительность жизни. [Во время приёма нужно] отказаться от амаранта и бобов.

ཅི་ཏྲ་ཀ་དང་མར་སྐྱར་སྐྱར་བ་བཞེན། །ཚོ་རིང་ལུས་རྒྱས་མི་དོད་འབར་བར་བྱེད།

Употребление *tsi tra ka* в сочетании с маслом и мёдом продлевает жизнь, способствует набору веса и зажигает огненное тепло.

བ་གཅིན་སྐྱར་བཞེན་ཤ་བཀྲ་མཛོ་ནད་སེལ།

А с добавлением коровьей мочи устраняет болезни щатра (*sha bkra*) и дзе (*mdze*).

ཨ་རུ་བར་སྐྱར་འབྲས་བུའི་སྐྱན་མར་གྱིས། །དབང་པོ་གསལ་ཞིང་སྟོབས་སྐྱོད་ཀྱིས་ཀ་སྒྲ།

Лечебное масло плодов *a ru, ba ru, skyu ru* проясняет органы чувств, увеличивает силу, укрепляет старость.

ཀུན་ལ་ནད་དང་གང་འཕྲོད་ཟས་སྦྱོད་བཞེན། །རུལ་སྐྱར་ཚོ་དང་མི་འཕྲོད་སྤང་བར་བྱ།

Во всех случаях нужно опираться на соответствующие заболеванию питание и образ жизни и отказаться от испорченного, кислого, сырого и несочетающегося.

ཟླ་བ་གསུམ་དུག་ལོ་གཅིག་འབྲས་བུ་འབྲུབ། །དེ་མ་སྟོགས་ན་ཞར་ལ་སྐྱད་བྱས་པས། །གནས་སྐབས་འབྲས་བུ་འབྲུང་བར་རུས་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

Результат обретается через три месяца, шесть месяцев или через год. 2.4.2 Если не выдержать это время, то это - попутное применение. В этом случае будут временные результаты.» Так сказано.

བདུད་རྩི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པ་མན་ངག་གྱི་རྒྱུད་ལས་མི་ན་བ་གནས་བར་བྱ་བའི་ལེའུ་སྟེ་ཉི་ཤུ་རྩ་གསུམ་པའོ། །

Это двадцать третья глава «Как жить, не болея» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».