

ལེགས་བརྒྱུ་གསུམ་པ། ལས་ལྗེའི་སྒྲོན་འགྲོ་  
སྐྱུམ་འཚོས།

ГЛАВА 13. ПРОМАСЛИВАНИЕ -  
ПОДГОТОВКА К ПЯТИ ДЕЙСТВИЯМ

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྒྲོང་ལེགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་དྲང་སྒྲོང་ཆེན་པོ་ཉན་ཅིག །ལས་ལྗེའི་སྒྲོན་  
འགྲོ་སྐྱུམ་འཚོས་རུང་མི་རུང་། །བསྟེན་ཐབས་ལགས་ཉེས་དེ་ཡི་ལོག་གཞོན་ལོ། །

Then again Sage Rigpai Yeshe (*rig pa'i ye shes*) said these words , “O Great Sage, listen. Oil therapy which is the preliminary practice of the *las Inga*, is explained under the following headings: indications, contra-indications, methods of administration, benefits, adverse effects and management of complications.

Затем снова мудрец (*drang srong*) Ригпей Еше (*rig pa'i ye shes*) произнёс: «О великий мудрец, слушай! В промасливании - подготовке к пяти действиям есть показания, противопоказания, метод применения, польза, ошибки и подавление осложнений.

སྐྱུམ་རུང་ཀས་སློབ་སྟོབས་རྒྱུང་སེམས་ལས་ཆེ། །ཉོ་སྐྱུ་སྲག་ཟགས་ཁོང་རྩལ་ཁུ་བ་བད། །རྒྱང་ཆེ་མིག་འགྲིབས་སྐྱུང་བ་  
དགོས་ལ་བཏང་། །

Oil therapy is indicated for the aged, emaciated and debilitated persons, those with excessive mental activities, the malnourished, those with loss blood and coarse abdomen, those suffering from depleted sperm, severe *rlung* disorders and cataracts, and those who need to undergo evacuation therapy.

1. Показания к промасливанию. Его проводят в случае пожилого возраста, истощения, слабости, большой умственной нагрузки, бедного рациона питания, кровотечений, «грубости внутренностей», уменьшения семени, сильных [нарушений] лунг, мигдриб (*mig 'gribs*) и когда нужно очищение.

མི་རུང་མི་བྲོད་ཚུང་བ་མ་ལྷུ་འབྲུ། དྲིག་གྲུམ་དབྱིག་དུག་ཡི་ག་འཚུས་པ་དང་། །བད་ཀན་སྐྱུག་ནད་སྐྱོམ་དད་ཆེ་ལ་  
སྤང་།།

Oil therapy is contra-indicated for those with a weak digestive heat, *ma zhu*, diarrhea, *dreg*, *grum bu*, precious mental poisoning, anorexia, *bad kan* disorders, vomiting and extreme thirst.

2. Противопоказания. Избегать в случае слабой огненной теплоты, нарушения пищеварения мажува (*ma zhu*), поноса, болезней дрег (*dreg*), друмбу (*grum bu*), отравления ядами из драгоценностей, потери аппетита, болезней бекен, рвоты, сильной жажды.

བསྐྱེན་ཐབས་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་རྣམ་པ་གཉིས། །

Methods of administering oil therapy are of two types: general and specific.

3. Метод применения. Их два: общий и отдельные.

དང་པོ་འབྲུ་མར་ལྷན་མར་རྐང་མར་ཚེ་ལ། །ལྷུས་དང་མགོ་བསྐྱུ་འཇམ་རྩི་ཁོང་དུ་བཏང་། །རྣ་བ་མིག་དང་མཁྱུར་བཀའ་  
སྒྲ་ནས་དགའ་། །ནད་དང་ཇི་ལྟར་འཚམ་པ་བཞིན་དུ་སྐྱུར། །

First, use seed oil, clarified butter, bone marrow and fats in the form of applications on the body and head, as oral medicines, mild enemas, or tar, eye, and nasal drops, or as a mouthwash, depending on the nature and location of the disorder.

Первое, растительное или топленое масло, костный мозг или жир нанести на тело и голову, сделать смягчающую клизму джамци, принять вовнутрь, закапать в уши, глаза, нос, прополоскать им рот в зависимости от места болезни.

བཟའ་བའི་ཐུན་ཚད་མེ་དྲོད་འཇུ་སྟོབས་དཔག་ཁྱུང་འབྲིང་ཆེན་པོ་རིམ་པས་བསྐྱེད་ལ་བཏང་།།

Determine the amount of oil intake depending on the strength of one's digestive heat. Gradually increase the dosage , adjusting it according to the weak, moderate or strong heat of the digestive fire.

Следует соизмерять количество съедаемого масла с переваривающей силой огненного тепла, при его малой, средней или большой [силе] - последовательно увеличивать.

རྟག་ཏུ་སྟོ་སྐྱེད་སྐྱུམ་ལ་གོམས་བ་ལ། རྒྱུན་ལ་རྩལ་འཚོས་བྱས་ལ་དེ་རྗེས་བཞེན།།

For a person who is accustomed to the daily intake of rich and oily foods, administer an innutritious and coarse potency diet prior to oil therapy.

Тем, чем рацион богат, кто привык к жирному, сначала нужно провести «лечение грубым», а затем переходить к этому.

སྟོ་སྐྱེད་ཁོང་རྩལ་སྐྱུམ་གཏོང་ལན་ཚྲ་ལྗེས། རྐྱུམ་འཚོས་ཀུན་ལ་ཚུ་ཚན་འཇུ་ཚེ་ཡིན།།

For a person who is habitually taking an innutritious diet and has coarse abdomen, add salt while administering oil therapy. In all cases of administering oil therapy, drinking boiled hot water acts as a digestive agent.

Тем, чья пища бедна, «внутренности грубы» при промасливании добавляют соль. Во всех случаях горячая вода - нектар для переваривания [масла].



При увеличении лунг, крепости пищеварения и тем, кто хочет упругости [тела], полезно растительное масло.

དྲོད་ཆེ་བུ་བཅས་རྗེས་དང་ཚྱུ་ལ་བས་དུབ། །བྱུངས་ཟད་ཚ་སྤྲུགས་འགགས་ལ་རྐང་ཚེལ་ཕན། །

Bone marrow fats are beneficial for those who have excess body heat, suffer from post-delivery conditions, exhaustion due to physical activities, depleted bodily constituents and channel obstructions.

Тем, у кого много тепла, после родов, утомлённым работой, истощённым и при забитых просветах каналов, полезен жир костного мозга.

མ་དང་མེས་ཚིག་རྩས་ཚིགས་ན་བ་དང་། །སྟོ་མངལ་ན་ཤྲད་ན་ལ་ཚེལ་མཚོག་ཕན། །

Animal fats are most effective in treating wounds, burns and pain in the joints, bones, the abdomen, the uterus, the ears and the brain.

При ранах и язвах, ожогах, болях в костях и суставах, животе, матке, ушах и мозгу лучше всего помогает животный жир.

ལྷན་མར་དགུན་དུས་འབྱུ་མར་དབྱར་བཟང་བཟླགས། །རྐང་ཚེལ་དབྱིད་དུས་ཉིན་མོར་བཟླགས་བ་ཡིན། །

It is recommended to use clarified butter during winter, seed oils during summer, and bone marrow and animal fats during the hot days of the spring season.

Топлёное масло рекомендовано зимой, растительное - летом, костный мозг и жир - в [жаркие] дни весны.

སྟོང་བྱེད་སྤྱུ་མ་འཚོས་ཐོ་རངས་ལྷན་མར་བཟང་། །ཁོང་སྤྱུ་མ་བར་བཞེན་དེ་ནས་མི་ཕན་འདྲེད། །

As the preliminary practice of evacuative therapies, administer clarified butter at dawn until one becomes internally lubricated, after that point is reached it will not be beneficial to take more as a butter will just slip away.

Промасливание перед очищением. На рассвете дают топленое масло пока внутренности не промаслятся, далее оно уже не полезно и мешает.

བརྟ་བྱ་བྱིས་པ་ཀྱིས་དང་སྦྱིད་པར་འདུག། ལྷུ་མ་འབྲིས་མེ་དྲོད་རྒྱུ་དང་སྐྱོ་དང་ཆེ། ལྷོ་བས་རྒྱུ་སོས་དུས་ག་ལུ་ཡོས་  
ལུག་འབྲས། ལྷོ་དང་བྱ་རམ་ལྷན་མར་སྦྱར་ཏེ་བཏང་། །འཇུ་སྐྱ་དང་ག་མེ་འགག་སྦོ་བས་སྦྱིད་མཚོག།

To build up the physical strength of a child, the aged, those habituated to take rich foods, those accustomed to oily foods, and those with a weak digestive heat, extreme thirst and a weak body, administer meat soup, parched grain soup, rice and honey or jaggery with clarified butter during early summer. It is easy to digest and is an excellent therapy to increase physical strength without losing one's appetite.

[Промасливание] для раскармливания. Детям, пожилым, живущим в праздности, привычным к маслу, при малой огненной теплоте, сильной жажде, слабости и в сезон роста растений дают мясной бульон, суп из прокалённых круп, рис смешанные с мёдом, сахаром-сырцом и топленым маслом. Это легко переваривается, не портит аппетит и лучше всего придаёт силы.

དེ་དག་ཚོས་རྗེས་ཟས་གོང་ཟས་བར་དུ། ལྷུ་མ་བཞེན་ལུས་ཀྱི་སྦོད་སྦྱང་བར་ལ་ཤིས། །

These therapies when administered after, before and between the meals are highly beneficial to the upper, lower and middle parts of the body respectively.

Такое применение масла после еды, перед едой или в середине благоприятно для верхней, нижней или средней частей тела.

སྦུ་མ་ལེགས་ཁོང་སྦུ་མ་གྱུར་ཚད་རྒྱུ་བཏེར་རྒྱ། །བཤང་བ་མི་སྤྱི་དྲོད་ཆེ་སྦུ་མ་མི་འདོད། །ཕན་ཡོན་མདོག་སྦོ་བས་དབང་  
གསལ་ཀྱིས་གསྒྲ། །

Successful administration of oil therapy indicating a proper lubrication of the abdomen is indicated by the proper movement of *rlung*, proper bowel movements, strong digestive heat and aversion to oil. It is beneficial in improving one's complexion and physical strength, clearing the sense organs and slowing down the aging process.

4. Успешное промасливание. Показателем промасливания внутренностей будет свободное движение лунг, кал не скудный, огненное тепло хорошее, масла больше не хочется. Польза: хороший внешний вид и силы, органы чувств ясные, старение замедляется.

སྐྱུ་མ་དྲགས་གྱིན་ལུང་སྐྱུ་མ་འབྱུང་དང་ག་འགག། །དབྱིད་སྐྱུ་མ་འབྱུ་མར་བསྟེན་ན་བད་མཁྲིས་སྒོང་། །དགུན་དུས་ཚེས་  
བསྟེན་ལུས་འབྱུགས་མ་ལུ་སྦྱིང། །

Excessive administration of oil therapies leads to vomiting of oil, oily diarrhea and loss of appetite. Intake of seed oils during spring and early summer arouses *bad kan* and *mkhris pa*, while taking animal fats during winter chills the body and consequently leads to indigestion.

5. При злоупотреблении маслом оно идёт вверх или вниз, пропадает аппетит. Если использовать растительное масло весной или в сезон роста растений, поднимется бекен и трипа; если применять жир зимой, тело застынет и возникнет мажува (*ma zhu ba*).

ལོག་གཞོན་བྲགས་སྐྱུ་མ་དྲགས་བྱ་སྐྱུ་མ་ལུ་གཞུག། །སྐྱུ་མ་སོ་བ་དར་རྟིང་དྲངས་ཆང་བསྟེན། །ཞིས་གསུངས་སོ། །

For the management of complications arising from an excessive administration of oil therapy, do fasting, perform compress therapy and induce vomiting. Take peas, thick shelled barley, aged buttermilk and *chang*.” Thus it was said.

6. Подавление осложнений. Следует поголодать, поставить компресс, вызвать рвоту. В пищу употреблять горох, ячмень с толстой оболочкой (*so ba*), старый дар и прозрачный чанг». Так сказано.

བདུད་ཅི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ལས་ལྔའི་སློན་དུ་འགོ་བ་སྐྱམ་འཛོམ་གྱི་ལཱ་སྟེ་  
བརྩ་གསུམ་བའོ།།

This is the thirteenth chapter, which reveals oil therapy, the preliminary practice of the *las Inga*, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это тринадцатая глава «Промасливание - подготовка к пяти действиям» из «Сущности амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».

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