

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་སྒྲིམ་གྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་བྱས་སོ། གྱེ་སྟོན་པ་བླ་མ་སྤྱོད་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས། བླ་མེད་ཐ་མལ་གནས་ལ་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བྱ། །འཆོ་མཛད་སྤྱོད་པའི་རྒྱལ་པོས་བཤད་དུ་གསོལ། ཞེས་བྱ་བ་ལས། སྟོན་པས་གསུངས་པ། གྱེ་བླ་མ་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག

Затем мудрец (*drang srong*) Йиле Кье (*yid 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!

ནམ་པར་མ་གྱུར་ཐ་མལ་ལུས་པོ་ལ། མི་ན་གནས་དང་རིང་དུ་འཆོ་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། བླ་མ་གྱི་རྒྱལ་པོས་སྤྱོད་གྱིས་བསྐྱབ་པར་བྱ། བླ་མེད་རྒྱལ་པོས་འབྲས་བུ་འབྱུང་མི་མིན། དེ་ཕྱིར་བླ་མ་གྱི་རྒྱལ་པོས་སྤྱོད་གྱིས་བསྐྱབ་པར་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་སྒྱུད་ལམ་རོ་རྩལ་ནུས། །དམན་དང་ལྷག་པ་ལྷག་པས་ནད་སྦྱེད་ལ། །ཡང་དག་སྒྱུར་བ་ནད་མེད་གནས་
པའི་སྒྱུ། །དེ་ཕྱིར་སྒྱུད་ལམ་ཟས་སྒྲན་ནམ་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་ལྔ་འདས་ཏེ་ལྷས་བྱངས་སྟོབས་འགྲིབ་པ། །ཆོ་ཟད་ཀས་པའི་ནད་ལས་བསྐང་བ་ནི། །བརྩུད་ལེན་པན་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.

པན་ཡོན་ཆོ་རིང་ན་ཆོད་དར་ལ་འཇོག། །ལྷས་མདངས་སྟོབས་སྦྱེད་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་ཆད་མེད་པ་དེར།

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

རྟེན་ནི་ཏ་ཅང་ཀས་པ་མ་ཡིན་པས། །ཆགས་སྤང་བཅོམ་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་སྒྲིབ་ཞུ་ནས་པ་གཉིས། གཙོ་བོར་སྒྱུད་པ་ཚྲོན་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.

ཚྲོན་འགོ་སྒྱུ་འཛིན་རྒྱུ་ལ། འབྲས་བུ་གསུམ་དང་རྒྱུ་ཚུ་བེ་བེ་ལིང་། བཅའ་སྒྲིབ་དག་ཡུང་བ་བྱི་ཏང་
ག བྱ་རམ་བ་ཚུ་སྒྱུར་བས་ཁོང་པ་སྒྱུར་། མ་སྒྱུངས་དྲི་བཅས་ཚོས་ལྷར་དོན་མེད་འགྱུར།

Подготовка. После умачивания очищают внутренности слабительным из трёх плодов, *rgyam tshwa*, *pi pi ling*, *bca' sga*, *shu dag*, *zung 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་སྒོ་སྒྱུ་བྱུ་མར་སྒྱུར་བྱས་ལ། ལས་སྒོ་ད་བདུན་གསུམ་བཞག་ལ་ཞག་གངས་བཞེན། རྒྱུང་གི་ནད་སེལ་ཆོ་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་ལྷགས་བདུལ་གསེར་དངུལ་ཟངས་ལྷགས་ནམས། ལྷགས་སྒོ་ད་འཕྲོད་སྒྲིབ་པ་རིམ་བསྐྱེད་བཟུང་། རྒྱུང་འཛོམས་
ཆོ་འཕེལ་མོན་སྒྲེ་རྒྱ་སྒྲན་སྒྲང་།

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་སྒྲིབ་པ་བཞེན། ཆོ་རིང་ལུས་རྒྱས་མེ་དྲོད་འབར་བར་བྱེད།

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

བ་གཅིན་སྒྱར་བཞེན་ཤ་བཀ་མཛོ་ནད་སེལ།

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

ཨ་རུ་བར་སྒྱར་འབྲས་བུའི་སྒྲན་མར་གྱིས། །དབང་པོ་གསལ་ཞིང་སྟོབས་སྦྱེད་ནས་ཀ་སྒ།

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་སྒྱར་སྟོང་དུ་མི་འཕྲོད་སྤང་བར་བྱ།

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

ཟླ་བ་གསུམ་བྱ་གཞི་གཅིག་འབྲས་བུ་འབྲུབ། །དེ་མ་ཚུགས་ན་ཞར་ལ་སྦྱོད་བྱས་པས། །གནས་སྐབས་འབྲས་བུ་འབྱུང་བར་རྒྱས་
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་ཅི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་མི་ན་བ་གནས་པར་བྱ་བའི་ལེའུ་སྟེ་ཉི་ཤུ་རྩ་གསུམ་པའོ། །

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