

དེ་ནས་ཡང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་ཞུས་སོ། གྲེ་སྟོན་པ་དང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས།
ནད་མེད་ཐ་མལ་གནས་ལ་ངི་ལྷར་བསྐྱབ་པར་བགྱི། །འཚོ་མཛད་སྤྱོད་པའི་རྒྱལ་པོས་བཤད་དུ་གསོལ།
ཞེས་ཞུ་བ་ལས། །སྟོན་པས་གསུངས་པ། གྲེ་དང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག

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

Then again Sage (*drang srong*) Yidlay Kye (*Yid las skyes*) made this request, “O great Sage Rigpai Yeshe (*Rig pa'i yes she*), how can we learn the section on maintaining health ? May the Supreme Healer, the King of Physicians, please explain.” At this request, the Master replied, “O Great Sage, listen.

རྣམ་པར་མ་གྱུར་ཐ་མལ་ལུས་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.

While being in the unaltered state of a healthy body, one should maintain health and prolong one's life.

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

*) имеется ввиду текст Тантры основ, объяснения о здоровом состоянии организма.

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

Firstly, in order to maintain health, it is clearly important to understand that all disorders arise due to conditions acting on the cause. Without any contributing factor, there cannot be any consequence from the cause alone. Therefore, one must avoid the contributing conditions of all disorders.

དུས་དང་དབང་པོ་སློང་ལམ་རོ་རྒྱས་ནམས། །དམན་དང་ལོག་པ་ལྷག་པས་ནད་སྦྱིད་ལ། །ཡང་དག་
སློབ་བ་ནད་མེད་གནས་པའི་རྒྱ། །དེ་ཕྱིར་སློང་ལམ་ཟས་སྐྲན་ནམ་གསུམ་པོ། །ཡང་དག་བསྟེན་པས་
ནད་མེད་བདེར་གནས་འགྱུར།

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.

Disorders result due to inadequate, excess and adverse sates of the seasons, sensory organs, lifestyle, taste and all the potencies of diet and medicines. Proper adherence is the only means to lead a disease-free life. Therefore, appropriate observance of the three aspects of lifestyle, diet and medicine will bring about absolute health, which is free of all disorders.

ལོ་ལྷ་འདས་ཏེ་ལུས་བྱུངས་སྟོབས་འགྲིབ་པ། །ཚོ་བད་མས་པའི་ནད་ལས་བསྐང་བ་ནི། །བརྩུང་ལེན་
པན་ཡོན་གནས་རྟེན་བྱ་ཐབས་བཞི།

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

With the passing of time by months and years, bodily constituents and the physical strength gradually diminish resulting in shortening of the lifespan and the onset of various geriatric problems. Prolonging the lifespan by taking *bchud len* (rejuvenation) involves four factors: the benefit, the place, the physical state and the procedures.

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

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

The benefits of rejuvenation ensures long life, youthful appearance, develops strength and complexion, and sharpens the senses.

གནས་གཙང་དབེན་དགའ་བར་ཚད་མེད་པ་དེས།

«Место»: в чистом, уединённом, приятном месте, где ничто не мешает

The ideal place for taking rejuvenation is clean, quiet, pleasant and free of any disturbances.

རྟེན་ལོ་ཉ་ཅང་གས་པ་མ་ཡིན་པས། ཚགས་སྤང་བཙོན་པས་གཟའ་སྐར་བཟང་དུས་འཇུག

«Опора», - то есть не старый ещё человек, избегающий страсти, усердно применяет [эти методы] в благоприятное «время».

The physical state for taking rejuvenation requires the person to be not extremely old, who avoids sex, and is enthusiastic. It should be taken during the time when the influence of the planets and stars are auspicious.

བྱ་ཐབས་གཙོ་བོ་སྤང་ཞུ་སྤྱད་རྣམ་པ་གཉིས། །གཙོ་བོར་སྤྱད་པ་སྡོན་འགོ་དངོས་གཞི་གཉིས།

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

There are two procedures for taking rejuvenation: primary and secondary. The primary procedure consist of two processes: the preliminary and the actual.

སྡོན་འགོ་སྐྱུ་འཚོས་རྗེས་ལ་བྱས་བྱས་ལ། །འབྲས་བུ་གསུམ་དང་རྒྱམ་ཚུ་པི་པི་ལིང་། །བཅའ་སྒྲ་ཤུ་
དག་ཡུང་བ་བྱི་ཉང་ག། །བྱ་རམ་བ་ཚུ་སྤྱར་བས་ཁོང་པ་སྤྱང་། །མ་སྤྱངས་ཇི་བཅས་ཚོས་ལྟར་དོན་མེད་
འགྱུར།

Подготовка. После умащивания очищают внутренности слабительным из 'bras bu gsum (трёх плодов), rgyam tshwa, pi pi ling, bca' sga, shu dag, yung ba, byi tang ga смешанными с bu ram (неочищенным сахаром) и ba chu (коровьей

мочой). Если не провести очищение, то это также бессмысленно, как красить
поверх грязи.

The preliminary procedure entails administration of oil therapy followed by a bath.
Subsequently, internal cleansing should be done with: *'bras bu gsum* (three
myrobalan fruits), *rgyam tshwa*, *pi pi ling*, *bca' sga*, *shu dag*, *yung ba*, *byi tang ga*,
and *bu ram* (jaggery), compounder with *ba chu* (cow urine). Without the internal
cleansing the rejuvenation therapy will be of no benefit, it would be like attempting
to dye a dirty cloth.

དངོས་གཞི་སྒོམ་སྐྱུ་ལྷན་མར་སྐྱར་བྱས་ལ། །ནས་སྣོད་བདུན་གསུམ་བཞག་ལ་ཞག་གངས་བཞེན། །ཁྱུང་
གི་ནད་སེལ་ཚེ་འཕེལ་བྱེད་བ་ཡིན།

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

The actual procedure involves cooking *sgog skya* into a paste, then adding clarified
butter and preserving it in a covered pot amidst a heap of barley (*nas*), for three
weeks. Take it orally for the same number of days that is has been preserved. It
cures *rlung* disorders and promotes longevity.

བྲག་ལྷན་ལེགས་བདུལ་གསེར་དདུལ་ཟངས་ལྷགས་ནམས། །ལྷགས་སྣོད་འཕྲོད་སྐྱར་སྐྱར་བ་རིམ་བསྐྱེད་
བཟུང། །ནད་འཛོམས་ཚེ་འཕེལ་ཚོན་སྒྲེ་རྒྱ་སྐྱར་སྐྱར།

Хорошо обработанный *brag zhun* (мумиё), а также *gser* (золото), *dngul* (серебро), *zangs* (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 *mon sne* (амаранта) и *rgya sren* (бобов).

Finely processed *brag zhun* combined with the ash of *gser* (gold), *dngul* (silver), *zangs* (copper), and *lcags* (iron), should be compounded with compatible medicines in an iron pot, and then taken orally by gradually increased doses. This cures all disorders and promotes longevity. *Mon sne* and *rgya sren* should completely be avoided during the course of rejuvenation therapy.

ཅི་ཏྲ་ཀ་དང་མར་སྤྱང་སྦྱར་བ་བསྟེན། རྩོམ་ལྷན་རྒྱས་མེ་རྫོད་འབར་བར་བྱེད།

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

The powdered *tsi tra ka* appropriately combined with *mar* (butter), and *sbrang rtsi* (honey) when taken orally, will promote longevity, develop strength and will increase digestive heat.

བ་གཅིན་སྦྱར་བསྟེན་ཤ་བཀྲ་མཛེ་ནད་སེལ།

А с добавлением *ba chu* (коровьей мочи) устраняет болезни *sha bkra* и *mdze*.

If taken with *ba chu* (cow urine), it cures *sha bkra* (vitiligo) and *mdze* (leprosy).

ཨ་རུ་བར་སྐྱུར་འབྲས་བུའི་སྒྲན་མར་གྱིས། །དབང་པོ་གསལ་ཞིང་སྟོབས་སྦྱང་གས་ཀ་གྲ།

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

The medicinal butter prepared from the three fruits of *a ru ra, ba ru ra, skyu ru ra*, clarifies sense organs, promotes strength and is rejuvenating.

ཀུན་ལ་ནད་དང་གང་འཕྲོད་ཟས་སྦྱོང་བསྟེན། །རུལ་སྐྱུར་སྣོ་ངད་མི་འཕྲོད་སྲང་བར་བྱ།

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

For all the rejuvenation therapies, a wholesome diet and proper lifestyle must be strictly observed in accordance with the nature of the disorder. Avoid rotten and sour foods, raw vegetables and unwholesome foods and drinks.

ཟླ་བ་གསུམ་རྒྱལ་ལོ་གཅིག་འབྲས་བུ་འབྲུབ། །དེ་མ་ལྗོངས་ན་ཞར་ལ་སྦྱང་བྱས་པས། །གནས་སྐབས་འབྲས་བུ་འབྲུང་བར་རུས་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

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

Administration of rejuvenation for duration of three months, six months and one year will definitely give good benefits. It even has the ability to give temporary benefits, when taken occasionally and not on a regular basis.” Thus it was said.

བདུད་རྩི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་མན་ངག་གྱི་རྒྱུད་ལས་མི་ན་བ་གནས་པར་བྱ་བའི་ལེན་ལྟེ་ཉི་ཤུ་
རྩ་གསུམ་པའོ།།

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

This is the twenty-third chapter, on maintaining health through rejuvenation, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

*) имеется ввиду текст Тантры основ, объяснения о здоровом состоянии организма.

Перевод с Тибетского на Русский – Анастасия Теплякова