

ཀྱས་པ་གསོ་བ།

Лечение [болезней] старости

དེ་ནས་ཡང་དང་སྲོང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་ལྟུང་སོ།

Затем мудрец (риши, *drang srong*) Маносиджи (*yid las skyes*) вопрошал:

ཀྱེ་སྟོན་པ་དང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས། ཀྱས་པ་གསོ་བའི་སྐབས་ལ་ཇི་ལྟར་བསྐབ་པར་བཀྱི།

«О, Учитель, мудрец Видьяджняна (*rig pa'i ye shes*)! Научи особенностям лечения [болезней] старости.

འཚོ་མཛད་སྐབས་པའི་རྒྱལ་པོས་བཤད་དུ་གསོལ། །ཞེས་ལྟུང་བ་དང་། དང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། །

Пусть царь врачей объяснит это! — И риши Видьяджняна изрек:

ཀྱེ་དང་སྲོང་ཚེན་པོ་ཉེན་ཅིག །

О великий риши, слушай!

ཚོ་ཟད་ཀྱས་པའི་ནད་ལས་བསྐང་བ་ཡི། །བརྒྱད་ལེན་གྱི་ནི་ཚོ་ག་བཤད་པར་བྱ། །

Расскажу о процедурах (*cho ga*) *bcud len*, которые избавляют (*bsring ba*) от болезней старости при убывании жизни (*tshe*).

འདི་ལ་ཕན་ཡོན་གནས་རྟེན་བྱ་ཐབས་བཞི།

[Вопросов] четыре: польза (*phan yon*), место (*gnas*), опора (*rten*), способы применения (*bya thabs*).

ཕན་ཡོན་ཚེ་རིང་ན་ཚོད་དར་ལ་འཛོག། །ལུས་མདངས་སྟོབས་སྐྱེ་དབང་པོ་དྲན་པ་གསལ། །སློ་ཚོ་སྐད་མདངས་ལྡན་ཞིང་རོ་ཅར་བྱེད།

Польза [укрепляющих *bcud len*]: они удлиняют жизнь, возвращают юность (*na tshod dar la 'jog*), порождают блеск (*mdangs*) и силу в теле, проясняют органы чувств и память, дают (*byed*) уму (*blo*) остроту, голосу — звучность (*mdangs*), страсти — удовлетворение (*ro tsar byed*).

དེ་གནས་ས་གཙང་དབེན་ཞིང་ཉམས་དགའ་ལ། །ཚུ་ཤིང་འཛོམ་ཞིང་བར་ཚད་མེད་པར་སྐྱབ།

Место. [Практикуя чюдлен]^{ТЦ1}, жить надо в чистой, уединенной, радующей душу (*nyams dga'*) местности (*sa*), где сходятся (*'dzom*) лес и вода и где не возникают (*sgrub*) помехи (*bar chad*) [от разбойников, хищных животных и т. д.]^{ТЦ}.

¹ Во многих местах данного перевода, где добавлены пояснения в квадратных скобках, указывается, откуда взяты эти уточнения:

ВО: Вайдурья Онбо, тибетский текст взят с сайта Менциканг

<http://www.mentsee.org/pages/f42f5ef74f44f0bf63f74f42f66f0d/f56f7af7af4cf71f74f62fb1f0bf66f94f7cf53f0bf54f7cf0d.php>

ТЦ: комментарий на Джуд Ши, составленный Трору Ценамом.

རྟེན་མཚན་གྱི་ཚང་མ་ལོན་པ་ལ། མི་ཉི་མཁུ་སྤོད་ལུས་སེམས་དྲག་ལས་དང་། རྩལ་སྦྱར་རྩིན་ཚུ་སོགས་སྤངས་བྱས་ལ། རྩིས་གྲངས་བཟང་ལ་
སྣ་མཚན་བྱས་བྱས་འདུག།

Опора. Пока [телесная] опора не состарилась окончательно, следует избегать огня, солнца, [неумеренных]^{ТЦ} совокуплений (*chags spyod*) и чрезмерной активности (*drag las*), [утомляющей]^{ТЦ} тело и ум, воздерживаться от несвежего (*rul*), кислого (*skyur*), сырого (*rjen*), соленого (*tshwa*) и т. д. Надо совершать по благоприятным числам (*tshes grangs*) подношения божествам и омовения, [а также заниматься процедурами *bcud len*]^{ТЦ}.

[བཅོས་ཐབས།

Способы лечения]

བྱ་བའི་ཐབས་ལ་གཙོ་བོར་སྦྱབ་ལོར་སྦྱད་གཉིས།

В способах применения две [части]: основная часть (*gtsor sgrub*) и дополнительные способы (*zhor spyad*).

གཙོ་བོར་སྦྱབ་པ་སྦྱུང་བཅོས་དྲགས་བྱས་ལ། ལྷ་ཅ་སྦྱུ་ཅ་རྒྱུ་ཚ་བེ་བེ་ལེང་། རྩལ་དག་བཅའ་སྒྲ་ཡུང་བ་བྱི་ཉང་ག། རྩལ་རམ་བ་རྩུར་བའི་བྱས་
ཀྱིས་སྦྱད།

Основная часть: нанеся масло (*snum bcos*) и разогрев (*dugs*) [тело, выполняя *byug pa* (масляный массаж)]^{ТЦ}, делают очистительное омовение (*khrus kyis sbyang*) мочой (*ba chu*) [рыжей (*dmar ser*)]^{ТЦ} коровы, смешанной с *a ru ra* (плоды миробалана хебула), *skyu ru ra* (плоды эмблики лекарственной), *rgyam tshwa* (каменная соль), *pi pi ling* (плоды перца длинного), *shu dag* (корневища айра болотного), *bca' sga* (свежие корни имбиря лекарственного), *byi tang ga* (плоды эмбелии смородиновой), *zung ba* (корневища куркумы культурной) и с коричневым сахаром (*bu ram*).

མ་སྦྱངས་བཅུད་ལེན་རོ་ཅ་སྦྱོར་བྱེད་པ། རྩི་བཅས་ཚོས་ལྷར་བྱས་པ་དོན་མེད་འགྱུར།

Если *bcud len*, усиливающий потенцию, давать без [внутреннего (*khong pa dag par*)]^{ТЦ} очищения, толку не будет, это все равно, что [брызгать (*brgyab pa*)]^{ТЦ} краску на грязную [ткань, которая не впитает краску]^{ТЦ}.

སྣ་མེན་ཁྲག་དེ་བཅུད་ལེན་མཚོག་ཡིན་པ་ལ། རྩུན་པ་ཕྱལ་ལ་ཞག་གཅིག་ཚང་ནང་སྤང་། རྩུ་བཅོགས་དྲངས་མ་ནང་བར་རན་ཅམ་བཞེན།
[*bcud len* для людей типа ветра:]^{ТЦ} Лучший из *bcud len*, «кровь асуры» [чеснок (*sgog skya*)]^{ТЦ}, очисти от шелухи и [внутреннюю сердцевину]^{ТЦ} выдержи один день в чанге (*chang*), потом из настоя (*khu*) выжми сок (*dwangs ma*) и давай по утрам.

རྩིས་ལ་འོ་མ་ལྷན་མར་སྒྲམ་ས་ཡི། རྩལ་ལྷན་དང་གང་འཕྲོད་བསྐོས་ལ་སྦྱད།

Далее давай пить молоко ('*o ma*) и топленое масло (*zhun mar*) с бульоном из мяса (*sha khu*) [животных] с засушливых мест, [т. е. овцы или дри]^{ТЦ}, сварив [с веществами],

подходящими при данной болезни [т. е. при болезнях ветра добавить согревающее, при болезнях желчи — охлаждающее и т. д.]^{BO}.

ཡང་ན་སྒོག་སྐྱུ་ལྷན་མར་སྦྱར་ལྗེ་གུ། རན་སྣོད་བདུན་གསུམ་བཞག་པའི་ཞག་གངས་བསྟེན། ལྷང་ཤས་ཅན་གྱི་ཚེ་འཕེལ་རིང་འཇོག་ཡིན།
Либо пасту (*lde gu*) из смеси чеснока и топленого масла выдержки в сосуде с [мытым]^{TC} ячменем (*nas*) семь, три [или двадцать один день и]^{BO} назначь на столько же дней; это удлиняет жизнь (*tshe 'phel ring*) людей типа ветра.

བླག་ལྷན་མདོག་ནག་ས་མེད་བ་གཅིན་བློ། ལྷུ་མ་ཞིང་ཁ་བསྐྱེ་བྱི་བ་ལྷགས་གྱུར་མཚོག། གསེར་དདུལ་ཟངས་ལྷགས་སྦྱར་ཏེ་འོ་མས་དབུལ།
[*bCud len* для людей типа жара:]^{TC} Давай *brag zhun* (мумие) черного цвета, без примеси земли, пахнущее (*bro*) коровьей мочой, гладко-блестящее ([*mdog*]^{TC} *snum*), горько-вяжущего (*kha bska*) [вкуса] и тяжелое (*lci ba*), [появившееся из] железа, [то есть] лучшее [мумие из очищенного железа (*lcags zhun mchog*)]^{TC}, смешав с [золотом (*bsregs pa*)]^{BO} *gser* (золота), *ngul* (серебра), *zangs* (меди) и *lcags* (железа), запивая молоком.

ཡང་ན་ནད་དང་གང་འཇོད་སྐྱེན་ཆ་མཉམ། ལྷགས་གྱི་སྣོད་དུ་བཅུག²་ལ་ཚད་ལྡན་བཟུང།

Или смешай (*bcug*) [*brag zhun* (мумие)] с равным количеством лекарств, подходящих при данной болезни, [положи (*bcug*)]^{TC} в железную посуду и давай с едой в нужном количестве (*tshad ldan*)³.

འདི་ལ་མོན་སྐྱེ་གྱུ་སྐྱེན་ཏུ་སྦང་།

Во [время лечения] запрещается кушать *ton sne* (траву мари белой?), [голубиное мясо (*phug ron gyi sha*)]^{TC} и *rgya sran* (бобы).

ས་སྟེང་བླག་ལྷན་མ་བཅོམ་ནད་ཡོད་མིན།

На земле нет болезни, с которой не справится *brag zhun* (мумие).

ལྷང་བར་ཚེ་ཤས་ཅན་གྱི་ཚེ་འཕེལ་མཚོག།

В особенности оно лучше всего удлиняет жизнь людей, в природе которых преобладают жар [и желчь].

ཙོ་ཏུ་ཀ་དང་སྦྱང་ཚེ་མར་སྦྱར་བ། ལྷ་བ་གཅིག་དུ་འཇོད་པའི་ཟས་དང་བསྟེན། ཚེ་རིང་ལུས་རྒྱས་མེ་དྲོད་འབར་བར་འགྱུར། །བད་ཀན་གང་ནད་ཅན་གྱི་ཚེ་གནས་སོ།

[*bCud len* для людей типа холода:]^{TC} Смесь *tsi tra ka* (плоды красного перца) с медом (*sbrang rtsi*) и маслом (*mar*), если принимать один месяц с пищей, подходящей [по

² В тексте «Вайдурья Онбо» *bcu* вместо *bcug*.

³ Далее Трору Ценам объясняет, что в первую неделю нужно каждый день давать с едой по два *zho* золотой золы, затем в течение трех недель — по четыре *zho* золотой золы, а потом в течение 49 дней время от времени (*bar bar la*) давать по одному *srang*.

элементам (*kham*s)]^{ТЦ}, удлиняет жизнь, дает телу большую [силу и «цвет» (*stobs mdangs*)]^{ТЦ}, усиливает метаболическое тепло (*me drod*), является источником (*gnas*) [долгой]^{ТЦ} жизни для людей, подверженных болезням холода слизи (*bad kan grang*).

དེ་དང་བ་ཚུར་སྐྱར་བསྐྱེན་མཛོ་ནད་འཛོམས།

[*bCud len* для *chu ser*:]^{ТЦ} Этот же [состав], смешанный с мочой (*ba chu*) [рыжей]^{ТЦ} коровы излечивает [*sha bkra*]^{ТЦ}, *mdze* [и т. д.].

ཨ་རུ་བར་སྐྱར་འབྲས་བུའི་སྐྱེན་མར་གྱིས། །དབང་གསལ་སྟོབས་སྐྱེ་འདུས་པའི་ནད་སེལ་ཏེ། །མ་ཚོད་དར་ལ་འཛོག་པའི་དམ་པ་ཡིན།

[*bCud len* для сочетанных болезней:]^{ТЦ} Лекарственное масло (*smam mar*) из плодов *a ru [ra]* (плодов миробалана хебула), *ba r[u ra]* (плодов миробалана беллерического) и *skyu r[u ra]* (плодов эмблики лекарственной) дает органам чувств [былую]^{ТЦ} ясность, порождает силу [в теле], лечит сочетанные болезни. Это наивысшее средство, возвращающее юность (*na tshod dar*), [сдерживающее истощение сил от старости и дающее хороший естественный «цвет»]^{ТЦ}.

[Раздел о субстанциях, мантрах и самадхи.]^{ТЦ}

ཚི་བཞི་དྲངས་མ་ལྔ་ཡི་བརྩུད་ལྷངས་པ།

Об извлечении сущности четырех нектаров (*rtsi*) и пяти «соков» (*dwangs ma*).

ས་ཡི་དྲངས་མ་བྲག་འུམ་ཤ་ཡི་གསོས། །རྩི་ཡི་དྲངས་མ་ཚོང་ཞི་རུས་པའི་གསོས།

«Сок» земли — *brag zhun* (мумие), [обычное и особое, (*lcags zhun*)]^{ТЦ} — питает мышцы; «сок» камней — *cong zhi* (кальцит), [обычный и особый, красный кальцит]^{ТЦ} — питает кости;

ཤིང་གི་དྲངས་མ་རུ་རམ་སྟོབས་ཀྱི་གསོས། །མེ་ཏོག་དྲངས་མ་སྐྱང་ཚི་མདངས་ཀྱི་གསོས། །

«сок» дерева — *bu ram* (коричневый сахар) — питает силу (*stobs*); «сок» цветов (*me tog*) — *sbrang rtsi* (мед) — питает «цвет» (*mdangs*);

[«сок» нектара (*rtsi*) подобен маслу дри — питает сущности (*bcud*).]^{ТЦ}

ཤུག་འབྲུ་བ་ལུ་མཚོ་དང་མཁན་པ་བཞི། །དགུན་མི་སྐམས་པ་ཚོ་ཡི་གསོས་སུ་འགྱུར།

[Четыре нектара:] *shug 'bru* (плоды можжевельника тайваньского), [белый]^{ТЦ} *ba lu* (листья рододендрона примулоцветкового), [овечья]^{ТЦ} *mtshe* (трава эфедры Жерарда) и [белая]^{ТЦ} *mkhan pa* (трава аянии тонколистной) — эта четверка питает жизнь (*tshe*), [поскольку является деревом, не знающим страданий (*mya ngan med pa'i shing*), в котором содержится роса нектара (*bdud rtsi zil pa can*)]^{ТЦ} и которое не высыхает зимой.

འདི་དགུའི་བརྒྱུད་ལོངས་སློག་གཙོ་ནད་དགུ་གྲོལ། ། རྒྱལ་པོའི་རྟོགས་རྒྱུ་བརྒྱུ་ལྷ་བུའི་ལུས། ། རེང་གའི་རྩལ་ལ་སྐྱང་བོ་ལྷ་བུའི་སྟོབས། །
མ་བུའི་མདངས་ལྡན་མགྲོགས་པ་ཅང་ཤེས་རྟོ། ། རྩོམ་གྱི་སྐྱོ་གཉིས་དང་མཉམ་པར་འགྱུར།

Если употреблять эликсир (*bcud*) всех девяти, они спасут от девяти болезней, прерывающих жизнь (*srog*), уничтожат признаки [наступающей] старости, тело становится как у шестнадцатилетнего, появляется ловкость льва и сила буйвола, яркость (*mdangs*) павлина, быстрота породистого коня (*cang shes rta*), а жизнь (*tshe srog*) становится [долгой], как у солнца и луны.

འདི་སྐྱོར་ཐབས་ཆེན་པོ་རྒྱུད་ལུ་གཉིས།

Готовят два вида [лекарств *bcud len*]^{ТЦ}: большой и малый.

འདང་བོ་ཅོང་ཞི་བུ་གང་ཞོ་གཅིག་རྒྱུར། ། བསྐྱུས་པའི་ཁུ་བ་བུ་གང་རྩེགས་མ་བཏོན།

Первое, [большой состав].

Cong zhi (кальцит)⁴ [раскрошить]^{ТЦ}, [варить]^{BO} в воде [в пропорции] один *zho* [кальцита] на один *bre* [воды], пока [от шести *bre* жидкости]^{BO, ТЦ} не останется один *bre* сгущенного отвара (*bsdus pa'i khu ba*), а гущу (*rtsigs ma*) потом выбросить.

བདུད་རྩི་བཞི་དང་བྲག་ལྷན་བེ་ཕྱེད་ཕྱེད། ། ལྷུང་ལྷུང་བསྐྱུས་པའི་ཁུ་བ་ལྷོར་བ་རེ།

Четыре нектара (*bdud rtsi*) и [мумие из] очищенного железа взять по пол-*bre* и приготовить из каждого в отдельных [сосудах]^{ТЦ} сгущенные отвары объемом с пригоршню (*khyor ba*).

འོ་མ་མར་སྐང་སྐྱུ་རྩུ་རྩུ་བཅད་ལ། ། ལུ་རམ་སྐྱང་བེ་དོ་སྐྱར་ཐོད་བཟང་སྐྱུག

[Вылить эти отвары в первый отвар из кальцита]^{BO}, добавить по тридцать *srang* 'ов молока (*'o ma*) и масла (*mar*) [и варить, пока вся] вода [в молоке]^{ТЦ} не выпарится, [а молоко не растворится в масле, из чего получается лекарственное масло]^{ТЦ}. Потом добавить коричневый сахар и мед по два *bre* и влить все в хороший череп-капалу (*thod*), [обладающий нужными признаками]^{ТЦ}.

[Раздел самадхи:]^{ТЦ}

[Принять прибежище, породить бодхичитту, очистить всё в пустоту [мантрой пустоты] СВАБХАВА. Представьте (*skyed*), как из измерения пустоты [возникает] капала, в центре которой слоги ОМ и МУМ. Из них [появляется] белый Вайрочана яб-юм. Оба держат в правой руке чакру, а в левой — капалу, наполненную нектаром. На востоке из слогов ХУМ и ЛАМ [возникает] лазуритовый (*mthing ka*) Ваджрасаттва яб-юм, [у обоих в руках] ваджра и капала. На юге из слогов САМ и МАМ [возникает] желтый Ратнасамбхава яб-

⁴ Трору Ценам указывает, что из пяти видов кальцита нужно брать только нейтральный (*ma ning*).

юм, [у обоих в руках] драгоценность и капала. На западе из слогов ХРИ и БАМ [возникает] красный Амиабха яб-юм, [у обоих в руках] лотос и капала. На севере из слогов А и ТРАМ [возникает] зеленый Амогхасиддхи яб-юм, [у обоих в руках] вишвааджра и капала, наполненная нектаром. У всех них из слога ОМ в голове, А в горле и ХУМ в сердце излучается свет, приглашая (*sryan drangs*) [божеств] пяти семейств яб-юм, которые становятся нераздельными с ними.]⁵

བེ་རོ་ཙ་ན་ཨོྃ། བཟླ་ས་ཏཱ་ཏྟི། ར་རྩ་སྣ་བ་དྲློ། ཨ་མི་ཏཱ་ལྷ་སྟི། ཀམ་བཟླ་ཨམ།

[Стадия начитывания, сохраняя описанную выше визуализацию и представляя (*bsam*) естественное звучание мантры:]^{ТЦ} «Вайрочана ОМ! Ваджрасаттва ХУМ! Ратнасамбхава [ТРАМ]! Амиабха ХРИ! Кармааджра А!»

རིགས་ལྔ་ཡབ་ཡུམ་བྱང་སེམས་འཕྲོ་འདུ་བ།

— [так представлять] распространение бодхичитты пяти семейств яб-юм [из места союза яб-юм, которая достигает будд и подносится им,]^{ТЦ} и собирание [энергии сострадания [будд], их благословения и всех сиддхи долгой жизни, славы и могущества, которые растворяются в капале. Далее свет достигает живых существ, очищает все их омрачения и приводит их к состоянию пяти семейств. Вселенная и ее обитатели растворяются в капале, из капалы нисходит поток нектара и переполняет капалу-сосуд с лекарством. Пять семейств растворяются в свете, и лекарство нераздельно обретает природу нектара]^{ТЦ}.

ཟླ་བ་ཡར་ངོའི་ཚེས་གཅིག་ནང་པར་བཟུང། རྩོ་གོང་རྒྱན་བཞེན་རྩལ་མ་བྱང་ཙམ་བཅག

[После этого освящения] принимать [состав] утром (*nang par*) [на рассвете натошак]^{ТЦ}, [а также] до наступления полуденной жары (*dro gong*), начиная с первого дня лунного месяца. После [приема лекарства поведение должно быть очень уравновешенным (*phyam phyam*)]^{ТЦ}, **пахать** (*bcag*) [можно только по чистой земле и так, чтобы на теле]^{ТЦ} не появлялся пот.

རྩལ་བ་ཙོང་ཞི་ལྷལ་གང་སྤང་མེར་བསྐྱེགས། རྩལ་ནང་བཏོན་ཏེ་འོ་མ་བྲེ་གང་དང་། ལམ་སྤང་གསུམ་བཙོས་ལྷག་ལོ་ཙམ་གྱུར་ལ། བྲག་ལྷན་བཞི་ནམ་བདུད་རྩི་བཞི་ལྷོར་རེ། ལྷང་ལྷལ་སུམ་ཆ་བྱར་སྤང་གསུམ་དང་སྤྱར། རང་ཙམ་བཙོས་ཏེ་སྣོད་བཟང་བཙངས་ལ་བཞེན།

Малый [состав].

Горсть (*phul gang*) *cong zhi* (кальцит) [нагреть докрасна]^{ТЦ}, обжигая на огне кизяка (*spang*) [или огнем от ослиного помета (*bong mes*)], [положить]^{ТЦ} в воду, вынуть (*bton*) из воды, [высушить, размельчить в порошок]^{ТЦ} и [смешать]^{ВО} с *bre* молока, тремя *srang* масла (*mar*) и кипятить до [густоты]^{ТЦ} йогурта (*zho*) из овечьего [молока], добавить (*sbyar*) четыре вида *brag zhun* (мумие) или [описываемые выше]^{ТЦ} четыре нектара по горсти, треть горсти меда и три *srang* коричневого сахара (*bur*) и варить очень короткое время (*dar tsam*), после чего этот состав хранить в хорошей посуде [и давать больному. Самадхи и начитывание мантры — те же самые]^{ТЦ}.

⁵ Данный раздел выделен в комментарии Трору Ценама как часть коренного текста Джуд Ши, но в коренном тексте Менциканга и у Дашиева этот абзац отсутствует.

ཚོང་ཞི་ལྷགས་རྩོམ་མཉམ་མངར་གསུམ་སྐྱར། རོད་པར་སྐྱག་ལ་རང་ཉིད་ཡི་དམ་བསྟོམ། ལྷོ་ལས་སྟོང་དེ་རིན་ཆེན་གཞལ་ཡས་ཁང་། རང་དུ་
ལྷན་ལས་བཅོམ་ལྡན་ཆེ་དཔག་མེད།

[Далее говорится о кальците с железной рудой и тремя сладкими — как это готовится, как выполняется медитация с начитыванием мантры и как нужно давать больному.]^{ТЦ}

[Или же]^{ТЦ} взять *cong zhi* (кальцит) и *lcags rdo* (железную руду?) в равных дозах, смешать с «тремя сладкими» (*mngar gsum*)⁶ и поместить в капалу. [Капалу поместить перед собой на троне. Принять прибежище, зародить бодхичитту, выполнить четыре безмерных и предварительные практики, как объяснялось выше.]^{ТЦ} Затем [мгновенно преобразиться]^{ТЦ} и медитировать на себя в виде йидама, [которого почитаете, или в виде Амитаюса, и представлять]^{ТЦ}, как из слога БХРУМ⁷ [перед вами]^{ТЦ} сосуд [с лекарством превращается в совершенный]^{ТЦ} драгоценный дворец, а из [белого]^{ТЦ} Ах [в этом дворце на троне из лотоса, солнца и луны излучается свет, делая подношения и совершая деяния на благо существ, и собирается обратно в А, и из него появляется владыка]^{ТЦ} Бхагаван Амитаюс [с телом белого цвета, его руки сложены в мудре равностности и держат сосуд с нектаром. Внутри сосуда представить вишваваджру, в центре которой находится лунная гау (*ga'u*), наполненная нектаром. Представить, как она [превращается] в Хайягриву с телом красного цвета, в правой руке которого посох, а левая рука защищает мудрой диг-дзуб. Начитывать мантру. Визуализируйте, как лучи света идут от вас к Амитаюсу, а от Амитаюса лучи света исходят в десяти направлениях и собирают всю сущность долгой жизни, заслуг и элементов от будд, бодхисаттв и из всех живой и неживой вселенной, которая растворяется в сосуде и в гау]^{ТЦ}.

ཨོཾ་སཀ་ཏ་ཤ་ག་ཏ་ཨ་མི་ཏ་ཤུལ་ལྷ་ཡུལ་ར་ཉི་ཤེནྱི་ཀུ་ཅ་ཡེ་སྐྱེ།

[Читая мантру] ОМ САРВА ТАТХАГАТА АМРИТА ШУДДХА АЮРДХАРАНИ
ПУШТИМ КУРУЙЕ СВАХА⁸,

སྟོང་བསྐྱེས་ལྷོགས་བསྐྱེད་ཆེ་བཀྱག་བུམ་པར་བསྟོམ། བསྟེན་པ་ཁྱི་བསྐྱེས་འཆི་མེད་བདུད་ཚིའི་ཆེར།

[представлять, как свет,] исходящий [из сердца Будды,] возвращается назад, притягивая жизнь (*tshe*) со всех десяти сторон света, растворяется в сосуде [в руках Будды]. После начитки 10000 мантр (*bsnyen pa khri bskyal*) завершается (*tsher*) [алхимический процесс образования] нектара бессмертия.

རིལ་བུ་བདུན་ལྔ་གསུམ་ལ་སྐྱགས་བཏབ་བསྟོམ། རང་གཞོན་སྟོན་སྐྱིལ་དག་སྟེ་ཆེ་འཕེལ་བསམ།

Принимать по семь-пять-три пилюли [размером с горошину ежедневно]^{ТЦ}, начитав мантру [сто раз]^{ТЦ} и с мыслью, что очищаешься от болезней, демонов (*gdon*), проступков и омрачений (*sdig sgrib*) и наполняешься жизнью (*tshe*). [После приема расслабленно пребывать в невообразимом безыскусном измерении и запечатать посвящением заслуг.

⁶ В комментариях не поясняется, в какой пропорции берутся три сладких.

⁷ В редакции текста Менциканг — «из КХАМ» (ཁྲི).

⁸ В тексте «Вайдурья Онбо»: «...ШУДДХА АЮРАНИ ПУШТИМ...», в комментарии Трору Ценама: «...ШУДДХА АЙЯДХАРАНИ ПУШТИМ ...»

Описываемые выше *bcud len* предназначены для людей, накопивших заслугу и обладающих силой и властью.

Далее объясняются *bcud len*, которые могут выполнять все люди — у которых нет никаких богатств, а также те, кто здоров.]^{ТЦ}

ར་མོ་ཤ་ཡི་ཚ་བ་སོས་སྟོན་བསྐོས། །གཏུབས་ལ་ས་བཤལ་ཁུ་བ་ཐེམ་པར་བཅོ། །གི་བ་སྐམས་དུས་ཕྱི་སུམ་ཆ་བསེས་པ་ཡི། །དང་བོ་ཚ་བ་ཟན་
ཆང་ཟན་དོན་གྱ།

[*bcud len* из купены:]^{ТЦ} Корни *ra mo sha* (разных видов купены) выкопай до наступления лета (*sos*), [пока не распустились листья,]^{BO, ТЦ} или осенью, [когда созреют корни]^{BO}, нарежь, очисти от земли, и вари, пока отвар (*khu ba*) не впитается [в корни]. После этого корни высуши в тени, истолки (*drus phye*) и смешай с тремя частями [старой цампы⁹ из ячменя]^{BO}. Первую треть есть в виде горячего [супа] (*tsha ba zan*), [промежуточную часть (*bar du*)] давай с чангом (*zan chang*), и [последнюю (*tha ma*)] — с горячей цампой (*zan dron bya*)¹⁰.

འདྲིས་གོམས་ཕྱི་ཕྱི་རམ་ཤག་ཆེག་ཚུགས་བཟུལ། །ཚུ་སེར་སེལ་ཞིང་མཚོག་ཏུ་ཚོ་དབང་འཛོལ།

[По мере] привыкания [к такой еде]^{ТЦ} [дозу цампы]^{BO} сократи наполовину¹¹ (*phye phri*), [а потом пусть принимает] **состав** (*ram shag*) — **в чистом виде** (*chig tshugs [te rkyang par]*^{BO}). [Этот состав] избавляет [от болезней]^{ТЦ} *chu ser* и прекрасно продляет жизнь (*tshe dbang 'thob*).

མི་དོག་སྣ་ཚོགས་བསིལ་དོད་ཆ་མཉམ་ལ། །མངར་གསུམ་སྐྱར་ཏེ་དོ་གོང་རྒྱན་བསྟེན་ན། །ཁྱད་བར་མདངས་ལྡན་འདུ་སྟོམས་ཀླས་པ་སེལ།

[*bcud len* из цветов:]^{ТЦ} Если [собрать]^{ТЦ} разные [неядовитые]^{ТЦ} цветы (*me tog*) — «прохладные» (*bsil*) и «теплые» (*drod*) — поровну, [высушить, мелко истолочь и]^{ТЦ} смешать с «тремя сладкими» (*mngar gsum*) и принимать постоянно перед обедом, [такой состав] особенно придает «цвет» (*mdangs*), уравнивает элементы (*'du snyoms*), отодвигает (*sel*) старость.

སྐྱུ་ཟླ་གསེར་འདྲ་ས་མེད་བདུལ་བྱས་ལ། །ཞ་རུ་ར་དང་ཆ་མཉམ་མངར་གསུམ་སྐྱར། །སྐྱན་མ་སེ་བ་ནམ་ཞོར་བསྐྱེད་ལ་བཟུལ། །ཁྱག་ཏུ་འབྱུང་ན་
མན་ངག་སྐྱན་གཅིག་གཅིག་

[Земляной *bcud len*:]^{ТЦ} *Mu zi* (серу), похожую по цвету на золото, чистую (*sa med* — без земли) укротить¹², смешать с равным количеством *a ru ra* (плодами миробалан хебула) и «тремя сладкими», начиная с дозы величиной в горошину (*sran ma*), потом дозу увеличить

⁹ В комментарии Трору Ценама: с ячменем, который нужно прожарить (*nas brngos*) и удалить шелуху.

¹⁰ У Трору Ценама сказано: «*rim pa bzhin bsten*» — «давай в такой последовательности». Непонятно, что имеется в виду: прием пищи утром, днем и вечером или по мере привыкания человек ест эту смесь сначала в виде супа, потом переходит на сухой вариант с чангом, а в конце употребляет только цампу с чудленом.

¹¹ То есть по мере привыкания в состав нужно класть меньше цампы, и в конце концов чудлен должен употребляться в чистом виде, без примеси цампы.

¹² Процедура укрощения согласно комментарию Трору Ценама: «серу высушить в металлическом сосуде, добавив немного масла из семян. При впитывании [масла] чистая часть (*dwangs ma*) [серы] принимает форму сосуда (? *blugs mar tar gyur pa*), и ее нужно кипятить в отваре (*khu ba*) травы *rtsa dur ba*». Далее этот отвар очищается, смешивается с арурой, тремя сладкими и т. д.

до [размера] непальского боба (*se ba*), потом — до *zho* [и т. д., и остановиться на той дозе, которая не вызывает дискомфорт]^{ТЦ}. Если при этом будет понос с кровью, очень важно принимать [первый такой кал с кровью, высушенный в тени, смешанный с каким-то]^{ВО, ТЦ} одним [подходящим] лекарством из [Тантры] наставлений.

དོད་སྦྱིད་ཚུ་སེར་ནད་དང་མཛོ་ནད་སེལ།

[Малые составы] порождают пищеварительный огонь (*me drod*), излечивают *mdze* и болезни *chu ser*.

ཚོང་ཞི་ས་དུག་བཏོན་ཏེ་འཕྲོད་སྦྱར་སྦྱར། །མངར་བའི་རྩ་བསྟོན་ཐུར་མགོ་རེ་རེ་བསྟེན། །ཡང་ན་དུས་ཕྱེ་བི་བི་ལིང་སྦྱར་ལ། །ཚ་བ་ཟན་ཚང་ཟན་
དོན་བསྟེན་པར་བྱ། །གཙོང་ནད་ཀུན་ཞི་སྟོབས་ཚེ་ཚེ་འཕེལ་མཚོག

[*bCud len* из кальцита:]^{ТЦ} *Cong zhi* (кальцит), очищенный от [земли]^{ТЦ} и яда, смешай с [подходящими] лекарствами, посади на сладкого «коня» (*mngar ba'i rta*) [из трех сладких, соответствующих основе болезни,]^{ТЦ} и давай по одной лекарственной дозе (*thur mgo*), [а если кальцит не переваривается, давай суп (*thang*) из *yung lu* и *yu gu shing*.] Или же [свари в кальцит в молоке, высуши]^{ВО, ТЦ}, истолки и смешай с [цампой и]^{ВО, ТЦ} *pi pi ling* (плодами перца длинного) и назначай [первую треть] в виде горячего (*tsha ba*) [супа], [промежуточную] с чангом, [а последнюю] в виде горячей цампы (*dron*) — [когда человек к привыкнет к такой последовательности, как описано выше]^{ТЦ}, это прекрасно укрощает все затяжные болезни, придает силы и удлиняет срок жизни.

མར་ནག་ཤིང་ཏོག་ཤ་མོ་བསྐྱང་བ་གཅེས། །

[Во время приема]^{ТЦ} запрещаются растительное масло (*mar nag*), фрукты (*shing tog*) и грибы (*sha mo*).

དི་ཚེན་བཟང་དུག་ཨ་ཅ་མངར་གསུམ་སྦྱར། །རིལ་བུར་བསྟེན་བྱས་ཡང་ན་དུག་བཏོན་ལ། །ཤིབ་སྐམས་དུས་ཕྱེ་སྦྱེལ་ལ་ཟན་ཚང་བསྟེན། །གདོན་
སེལ་ཚེ་རིང་མཁའ་འགོས་བྱིན་གྱིས་རྫོབ།

[*bCud len* из нектара:]^{ТЦ} *Dri chen* [высуши в тени, обожги и]^{ТЦ} смешай [в равных дозах (*mnyam du*)]^{ТЦ} с *bzang drug* («шесть хороших»), *a ru ra* (плоды миробалан хебула) и «три сладких» и давай в виде пилюль (*ril bu*). Или [*dri chen*] высуши в тени, [разложи (*shan*) в воде и]^{ТЦ} удали (*bton*) яд, истолки (*drus phye*) и смешай (*spel*) [в равных долях]^{ТЦ} [с цампой]^{ВО} и давай с чангом — это изгоняет демонов (*gdon*), удлиняет жизнь и призывает благословение [матери (*ma*) и]^{ТЦ} дакини.

སོ་མ་ར་ཇོ་ཏིལ་ནག་མཛོ་ཚུས་འཛོམས། །བྱི་ཏང་ག་དང་གོ་བྱེ་བཅའ་སྒྲ་གསུམ། །སྦྱང་མར་སྦྱར་ཚོས་ནས་བའི་ནད་ལས་གྲོལ།

[Дополнительный *bcud len*:]^{ТЦ} *So ma ra dza* (семена абельмоша мускусного) и *til nag* (семена черного кунжута), [измельченные в равных частях,]^{ТЦ} останавливают распространение болезни *mdze*; *byi tang ga* (плоды эмбелии смородиновой), *go bye* (плоды анакардиума восточного) и *bca' sga* (свежие корневища имбиря лекарственного), смешанные с медом и маслом, [также] избавляют от болезней старости.

དེ་དག་ལྷ་གསུམ་ལྷ་བྱུག་ལོ་གཅིག་བསྟེན། །བརྩུང་གྱིས་ལེན་གྱི་འབྲས་བུ་འགྲུབ་པར་འགྱུར།

Их надо принимать три месяца, полгода или год — тогда их сущность усвоится (*bcud kyis len*) и принесет плоды.

གཡོག་འཁོར་མེ་ལྷན་ཞར་ལ་སྤྱད་པས་ཀྱང་། །ཤོང་གི་འབྲས་བུ་ཅི་རིགས་པ་ཐོབ་པར་འགྱུར།

[Этим методам могут]^{ТЦ} следовать (*zhar la spyad*) даже [бедняки]^{ТЦ}, у которых нет прислуги [и у которых нет возможности выполнять основную часть *bcud len*, но просто прибегая к дополнительным способам], они обретут все блага, описанные выше.

འདི་བར་ནད་གཞན་སྐྱེས་ན་བར་གཅོད་དེ། །ནད་གསོ་དེ་རྗེས་སྐར་གྱི་བརྩུང་ལེན་བསྐྱབ། །ཅེས་གསུངས་སོ།

Если [во время приема *bcud len*]^{ТЦ} возникнут какие-то другие болезни, прием прервать, [применить для излечения болезни питание, поведение, прием лекарств и анализ состояния]^{ТЦ} и возобновить после излечения, [усердствуя в процедурах *bcud len*]^{ТЦ}.

བདུད་ཅི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྩུང་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ཀྱིས་བ་གསོ་བ་བརྩུང་ལེན་གྱི་ལཱ་སྟོན་དགུ་བརྩུ་བའོ། །།

Это была глава девяностая о лечении болезней старости и *bcud len* из «Экстракта амриты» — восьмичленной тантры тайных устных наставлений.

Перевод Владислав Вольский, Сергей Ширшов, 2019