

༄ བདུད་ཅི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་
གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ཅེས་བྱ་བ།

༄ «СУЩНОСТЬ АМРИТЫ - ВОСЬМИЧЛЕННАЯ
ТАНТРА ТАЙНЫХ УСТНЫХ НАСТАВЛЕНИЙ»

༄ THE SECRET QUINTESSENTIAL
INSTRUCTIONS ON THE EIGHT BRANCHES OF
THE AMBROSIA ESSENCE TANTRA

༄ །རྒྱ་གར་སྐད་སྲུ། ཨ་མྲི་ཏ་ཉི་ད་ཡ་ཨ་ཀླ་ཨ་ཕྱ་གུ་བྱ་ལྷ་བ་དེ་ག་ཏ་རྩ་རྣ་ལ།

На санскрите: **Амрита-хридая-анга-ашта-гухья-упадеша-тантра-нама**

In Sanskrit: **Amrita Hridaya Anga Ata Guya UpadeshaTantra Nama**

བོད་སྐད་སྲུ། བདུད་ཅི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ཅེས་བྱ་བ།

На тибетском: **Дуци ньингпо йенлаг гьепа сангва мэннгаг ги гьюд че джава**

In Tibetan: **Dudtsi nyingpo yanlag gyadpa sangwa manngag gi gyud che jawa**

ཐོག་མར་དགེ་བ་སྐྱེད་གྱི་དོན་བཤད་པ།

INTRODUCTION

ВСТУПЛЕНИЕ

བཙུན་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྗེས་པའི་སངས་རྒྱས་སྐྱོན་གྱི་སྐྱབ་བྱི་རྒྱུ་ལོང་གི་
རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

Homage to the Medicine Buddha, the Victorious Conqueror, the Tathagatha, the Foe Destroyer, the Complete Enlightened, the King of Aquamarine Light.

Простираюсь перед благословенным Татхагатой, Победителем, достигшим полного Пробуждения, Буддой медицины, Вайдурья Прабха Раджа - Царём бериллового сияния!

སྤྱགས་རྗེས་འགོ་བའི་དོན་མཛད་བཙུན་ལྷན་འདས། མཚན་ཅམ་ཐོས་པས་ངན་འགོའི་སྤྱག་བསྐྱེད་སྐྱོབ། །དུག་གསུམ་
ནད་སེལ་སངས་རྒྱས་སྐྱོན་གྱི་སྐྱབ་བྱི་རྒྱུ་ལོང་གི་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

With compassion you serve all sentient beings, O Victorious Conqueror. Merely hearing your name relieves the sufferings of all lower realms. Healer of the maladies of the three inborn mental poisons, the Medicine Buddha, the King of Aquamarine Light, I pay my homage before you.

Простираюсь перед Благословенным Вайдурья Прабха - Берилловым Сиянием – тем, кто с любовью вершит дела существ, тем, чьё имя лишь услышав, будешь защищен от страданий дурной участи, тем, кто устраняет болезни трёх ядов, – Буддой медицины!

1-1-1

ལེནུ་དང་པོ། རྒྱ་སྤྱིང་གཞི་བཤད་པ།

ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ

འདི་སྐད་བདག་གིས་བཤད་པའི་དུས་གཅིག་ན།

I have just spoken these words at one time:

Так я однажды произнёс:

དང་སྤྱིང་གི་གནས་སྐོན་གྱི་སྤྱིང་ཁྱེར་ལྷ་ན་སྤྱིང་ཅེས་བྱ་བ་རིན་པོ་ཆེ་རྣམས་ལས་གྲུབ་པའི་གཞི་ལས་ཁང་ཡོད་དེ།

In the abode of the sages, the City of Medicine called Tanaduk (lit. “beautiful to behold”, *lta na sdug*), where there is an inconceivable palace made of five different precious substances.

«В стране мудрецов-риши в городе лекарей, называемом Танадук (*lta na sdug*), есть дворец, сложенный из пяти видов драгоценностей.

ཁང་པ་དེའི་རྒྱན་ནི་སྐོན་གྱི་འོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་རྣམས་པ་སྣ་ཚོགས་པས་བརྒྱན་པ་སྟེ། འོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་དེས་ནི་རྒྱང་གི་
ནད་དང་མཁྲིས་པའི་ནད་དང་བད་ཀན་གྱི་ནད་དང་ལྷན་པའི་ནད་དང་འདུས་པའི་ནད་ལས་གྲུབ་པའི་ནད་བཞི་བརྒྱ་
རྩ་བཞི་སེལ་བར་བྱེད་པ། ཚ་བའི་ནད་ལ་བསེལ་དུ་གྱུར་པ། གང་བའི་ནད་ལ་བློད་དུ་གྱུར་པ། བགོགས་རིགས་སྤྱིང་ཕྱག་
བརྒྱད་ཅུ་ཞི་བར་བྱེད་པ། དགོས་འདོད་ཐམས་ཅད་ཡིད་བཞིན་དུ་གྲུབ་པར་བྱེད་པ་ཡོད་དོ།

It is decorated with various types of precious medicinal jewels. These precious jewels cure the four hundred and four disorders of *rlung*, *mkhris pa*, *bad kan*, *ldan pa* and *'dus pa*. They act as cool medicine against hot disorders and warm medicine against cold disorders. They eliminate the one thousand and eighty kinds of interfering forces and fulfill all wishes and needs.

Дворец этот украшают различные лечебные драгоценности, которые устраняют 404 болезни, возникшие от нарушения *lung, mkhris pa, bad kan*, их двойных и тройных сочетаний, остужают болезни жара, согревают болезни холода, умиротворяют 84 000 духов препятствий и исполняют желания и потребности так, как задумано.

གྲོང་ཁྱེར་དེའི་ལྷོ་ཕྱོགས་ན་རི་བོ་འབྲུག་གི་ཅེས་བྱ་བ་ཉི་མའི་ལྷོ་བས་དང་ལྡན་པའི་རི་ལ་སེའུ་དང་ན་ལེ་ཤམ་
དང་པི་པི་ལིང་དང་ཙོ་ཏུ་ཀ་ལ་སོགས་པ་གང་བ་སེལ་བར་བྱེད་པའི་སྐྱན་རོ་ཚ་བ་དང་སྐྱར་བ་དང་ལན་ཚྭ་བ་དང་རུས་
བ་ཚ་བ་དང་རྩ་བའི་སྐྱན་གྱི་ནགས་ཚལ། རྩ་བ་དང་སྣང་པོ་དང་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་དང་མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུར་ལྡན་
པའི་སྐྱན་ངོ་ཞེས་པ་ལྟ་ན་སྐྱག་པ་ཡིད་དུ་འོང་བ་སྐྱན་གྱི་ངོས་ཀྱི་བ་རྣམས་སུ་གང་བའི་ནད་མི་འབྱུང་བ་ཡོད་དོ། །

To the south of the city lies a mountain called Bigje (lit. “penetrative”, *‘bigs byed*) which is endowed with energy similar to that of the sun. On the mountain, a medicinal forest covered with *se ‘bru, na le sham, pi pi ling, tsi tra ka*, etc. is found. These medicines are hot, sour and salty in taste and have hot and sharp potencies that cure cold disorders. The roots, trunk, branches, leaves, flowers and fruits of the medicinal forest are rich in fragrance, appealing and beautiful to behold. No cold disorders arise wherever the fragrance pervades.

К югу от этого города есть гора Бигдже (Пронизывающая, *‘bigs byed*) полная энергии солнца, на которой растут леса гранатника (*se ‘bru*), чёрного перца (*na le sham*), длинного перца (*pi pi ling*), красного перца (*tsi tra ka*) и других [растений], устраняющих болезни холода, на вкус жгучих, кислых или солёных, по действию согревающих и острых. Корни, стволы, ветви, листья, цветы и плоды их ароматны, прекрасны и приятны сердцу. Там, куда доносятся их запахи, не возникают болезни холода.

གྲོང་ཁྱེར་དེའི་བྱང་ཕྱོགས་ན་རི་བོ་གངས་ཅན་ཞེས་བྱ་བ་ལྷོ་བའི་ལྷོ་བས་དང་ལྡན་པའི་རི་ལ་ཚན་དན་དང་ག་བུར་དང་
ཨ་ག་ཅུ་དང་ནིམ་པ་ལ་སོགས་པ་ཚ་བ་སེལ་བར་བྱེད་པའི་སྐྱན་རོ་ལ་བ་དང་མངར་བ་དང་བསྐྱར་བ་དང་རུས་པ་བསེལ་
བ་དང་རྩལ་བའི་སྐྱན་གྱི་ནགས་ཚལ། རྩ་བ་དང་སྣང་པོ་དང་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་དང་མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུར་ལྡན་པའི་
སྐྱན་ངོ་ཞེས་པ་ལྟ་ན་སྐྱག་པ་ཡིད་དུ་འོང་བ་སྐྱན་གྱི་ངོས་ཀྱི་བ་རྣམས་སུ་ཚ་བའི་ནད་མི་འབྱུང་བ་ཡོད་དོ། །

To the north of the city lies a mountain called Gangchen (lit. “snow capped”, *gangs can*) which is endowed with energy similar to that of the moon. On this mountain, a medicinal forest covered with *tsan dan*, *ga bur*, *a ga ru*, *nim pa*, etc. are found. These medicines have bitter, sweet and astringent tastes with cool and blunt potencies to cure hot disorders. The roots, trunks, branches, leaves, flowers and fruits of the medicinal forest are rich in fragrance, appearing and beautiful to behold. No hot disorders arise wherever the fragrance pervades.

К северу от этого города есть гора Гангчен (Снежная, *gangs can*) полная энергии луны, на которой растут леса сандала (*tsan dan*), камфорного дерева (*ga bur*), орлиного дерева (*a ga ru*), азадирахты (*nim pa*) и других [растений], устраняющих болезни жара, на вкус горьких, сладких или терпких, по действию холодных и притупляющих. Корни, стволы, ветви, листья, цветы и плоды их ароматны, прекрасны и приятны сердцу. Там, куда доносятся их запахи, не возникают болезни жара.

གོང་ཁྱེར་དེའི་ཤར་ཕྱོགས་ན་རི་བོ་སྣོས་ངང་ལྡན་ཞེས་བྱ་བའི་རི་ལ་ཨ་རུ་རའི་ནགས་ཚལ། ཚུ་བས་རུས་པའི་ནད་སེལ་བ། རྩིང་པོས་ཤའི་ནད་སེལ་བ། ཡལ་གས་ཚ་རྒྱས་ཀྱི་ནད་སེལ་བ། རྩུན་པས་བགས་པའི་ནད་སེལ་བ། ལོ་མས་རྫོང་གི་ནད་སེལ་བ། མེ་ཏོག་གིས་དབང་པོའི་ནད་སེལ་བ། འབྲས་བུས་དོན་སྦྱིང་གི་ནད་སེལ་བ། ཚེ་མོ་ན་ཨ་རུ་ར་རྣམ་པ་ལྔ་སྟོན་པ། རོ་རྩུག་དང་ལྡན་པ། ལུས་པ་བརྒྱད་དང་ལྡན་པ། ལྷ་རྩེས་གསུམ་དང་ལྡན་པ། ཡོན་ཏན་བཅུ་བདུན་རྫོགས་པ། རད་ཀྱི་རིགས་སུ་གྱུར་པ་ཐམས་ཅད་སེལ་བ། ཇི་ཞིས་པ་ལྟ་ན་སྤྱུག་པ་ཡིད་དུ་འོང་བ་སྟོན་གྱི་ཇིས་བྱུང་བ་རྣམས་སུ་ནད་བཞི་བརྒྱ་ཚུ་བཞི་མི་འབྱུང་བ་ཡོད་དོ། །

To the east of the city lies a mountain called Poenyedhen (lit. “fragrant”, *spos ngad ldan*), which is covered with a forest of *a ru ra*. The roots, trunks, branches, bark, leaves, flowers and fruits cure disorders of bone, muscle tissues, channels and tendons, skin, vessel organs, sense organs and vital organs respectively. At the top of these trees ripen five kinds of *a ru ra*, which are fully enriched with the six tastes, eight potencies, three post-digestive tastes and seventeen qualities that cure all kind of disorders. The medicines which grow there are fragrant, appealing and beautiful to behold. The four hundred and four disorders will not arise wherever the fragrance permeates.

К востоку от этого города – гора Понгеден (Ароматная, *spos ngad Idan*), по-крытая лесами миробалана (*a ru ra*). Его корни лечат болезни костей, стволы лечат болезни мышц, ветви – болезни связок и сухожилий; кора – кожные болезни; листья – болезни полых органов; цветы – болезни органов чувств; плоды лечат болезни сердца и плотных органов. На верхушках зреют пять видов плодов миробалана (*a ru ra*), обладающих [всеми] шестью вкусами, восемью действиями, тремя вкусами после переваривания, 17 качествами, устраняющих все виды заболеваний. Растения эти ароматны, прекрасны и приятны сердцу. Там, куда доносятся их запахи, не возникают 404 болезни.

གྲོང་ཁྱིམ་དེའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་ན་རི་བོ་མ་ལ་ཡ་ཞེས་བྱ་བ་ལ་བཟང་པོ་དྲུག་གི་སྐྱམ་འབྲུངས་པ་སྟེ། བད་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་
བྱེད་པའི་སྐྱམ་ཚང་ཞེ་རིགས་ལྔ་དང་། བྲག་ལྷན་རིགས་ལྔ་དང་། སྐྱམ་ཚུ་རིགས་ལྔ་དང་། ཚུ་ཚན་རིགས་ལྔ་དང་ལྡན་
པའི་རི་བོ་ཡོད་དོ། །

To the west of the city lies a mountain called Malaya (lit. “garlanded” *ma la ya*), where six superlative medicines grow. The mountain is endowed with five types of *cong zhi*, the five types of *brag zhun*, the five types of medicinal water and the five types of hot springs, which pacify all disorders.

К западу от этого города находится гора Малайя (*ma la ya*), где растут «шесть хороших». На этой горе есть умиротворяющие все болезни пять видов кальцита (*cong zhi*), пять видов мумиё (*brag zhun*), пять видов минеральных вод и пять видов горячих источников.

ས་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་གྲུར་གྲུམ་གྱི་སྤང་རི་དང་སྐྱོས་གྱི་དང་ལྡང་བ། བྲག་ཐམས་ཅད་ལ་དྲི་སྐྱམ་དང་ཚྭ་སྐྱེའི་
རིགས་ཚང་བར་ཡོད་པ། སྐྱམ་གྱི་ནགས་ཚལ་གྱི་ཚེ་ན་མ་བྱ་དང་ཤང་ཤང་དང་ནེ་ཙོ་ལ་སོགས་པ་བྱ་སྐྱེད་སྐྱེན་པར་སྐྱོག་
པ། ཚུ་བ་ན་སྤང་པོ་ཆེ་དང་དོམ་དང་སྐྱ་བ་ལ་སོགས་པ་སྐྱམ་བཟང་པོ་ཡོད་པའི་སེམས་ཅན་ཚང་བར་གནས་པ། སྐྱམ་གྱི་
རིགས་སུ་གྲུར་བ་ལ་མ་འབྲུངས་པའམ་མ་ཚང་བ་མེད་པའི་རྒྱན་གྱིས་སྐྱས་པའོ། །

The city is surrounded by saffron (*gur gum*) meadows and is filled with the fragrance of incense. All kinds of medicinal stones and salts are found in the rocks. Peacocks (*rma bya*), *shang shang*, parrots (*ne tso*) and other birds sing melodiously at the top of

གང་ཞེན་ལྷ་ལོ་འཁོར་ནི་འདི་ལྷ་སྟེ། ལྷ་ལོ་སྐྱེན་པ་སྟེ་རྒྱལ་པོ་བདག་པོ་སྐྱེན་པ་དང་། ལྷ་ལོ་སྐྱེན་པ་ཐ་སྐྱེན་དང་། ལྷ་ལོ་དབང་པོ་བརྒྱུ་བྱིན་དང་། ལྷ་ལོ་བདུད་ཚི་མ་ལ་སོགས་པ་ལྷ་ལོ་འཁོར་མང་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་སོ། །

The god's retinue include the celestial physician Praja Patidaksa (*myur ba*), the Aavini Kumaran (*tha skar*), the divine sovereign Indra(*brgya byin*), the goddess Amrita Devi (*lha mo bdud rtsi ma*), etc., who sat with many other celestial beings.

Группа богов: целитель богов властитель существ Праджапати (*myur ba*), целитель богов Ашвини (*tha skar*), владыка богов Индра (*brgya byin*), богиня Амритадеви (*lha mo bdud rtsi ma*) вместе с многими другими богами.

དང་སྐོང་གི་འཁོར་ནི་འདི་ལྷ་སྟེ། དང་སྐོང་ཆེན་པོ་རྒྱུན་ཤེས་ཀྱི་བྱ་དང་། མེ་བཞིན་འཇུག་དང་། ལུ་ལྷུང་འཛིན་དང་། འགྲོ་བ་སྐོང་གི་བྱ་དང་། གཤོལ་འགྲོ་སྐྱེས་དང་། དཀའ་གཉིས་སྐྱོད་དང་། ཐང་ལ་འབར་དང་། འབས་སོ་སྐྱེས་ལ་སོགས་པ་དང་སྐོང་གི་འཁོར་མང་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་སོ། །

The retinue of sages includes the great sages Atreya(*rgyun shes kyi bu*), Agni Vesa (*me bzhin 'jug*), Nimin Dhara (*mu khyud 'dzin*), Kasyapa (*'gro ba skyong gi bu*), Caraka Pariv Rajika (*gshol 'gro skyes*), Bharadvaja (*dka' gnyis spyod*), Dhanwantari (*thang la 'bar*), Punarvasu (*nabs so skyes*), etc., who sat with many other sages.

Группа мудрецов-риши: великий мудрец Атрея (*rgyun shes kyi bu*), Агнивеша (*me bzhin 'jug*), Нимидхара (*mu khyud 'dzin*), Кашьяпа (*'gro ba skyong gi bu*), Чаракапаривраджелика (*gshol 'gro skyes*), Бхарадважда (*dka' gnyis spyod*), Дханвантари (*thang la 'bar*), Пунарвасу (*nabs so skyes*) вместе с многими другими риши.

ཕྱི་པའི་འཁོར་ནི་འདི་ལྷ་སྟེ། ལུ་སྟེགས་ཀྱི་མེས་པོ་ཚངས་པ་དང་། མཚུ་དེ་བ་སྐྱེ་རལ་པ་ཅན་དང་། ལུ་ལྷུང་འཇུག་དང་། གཤོལ་རུ་གདོད་དུག་ལ་སོགས་པ་ལུ་སྟེགས་ཀྱི་འཁོར་མང་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་སོ། །

The forefather Brahma (*tshangs pa*), Shiva (*ma hA de ba shrl ral pa can*), Vishnu (*khyab 'jug*), Sadmukha Kumara (*gzhon nu gdong drug*), etc., were among the non-Buddhist retinues who sat with many other non-Buddhist.

Группа небуддистов: прародитель тиртиков Брахма (*tshangs pa*), Шива (*ma hA de ba shrl ral pa can*), Вишну (*khyab 'jug*), Шаданана Кумара (*gzhon nu gdong drug*) вместе с многими другими иноверцами.

ནང་པའི་འཁོར་ལོ་འདི་ལྟ་སྟེ། འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་དང་། སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་དང་། ཕྱག་ན་རྡོ་རྗེ་དང་། ཀུན་དགའ་བོ་དང་། འཚོ་བྱེད་གཞོན་ནུ་ལ་སོགས་པ་ནང་པའི་འཁོར་མང་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་སོ། །

The Buddhist retinue includes Manjushri (*'jam dpal*), Avalokiteshwara (*spyan ras gzigs*), Vajrapani (*phyag na rdo rje*), Ananda (*kun dga' bo*), Kumara Jivaka (*'tsho byed gzhon nu*), etc., who sat with many other Buddhists.

Группа буддистов: благородный Манджушри (*'jam dpal*), могущественный Авалокитешвара (*spyan ras gzigs*), Ваджрапани (*phyag na rdo rje*), Ананда (*kun dga' bo*), Кумарадживака (*'tsho byed gzhon nu*) вместе с многими другими буддистами.

དེའི་ཚེ་དེའི་དུས་ན་སྟོན་པས་གསུངས་པའི་ཚིག་གཅིག་ལ་འཁོར་ནམ་པ་བཞི་སོ་སོ་རང་རང་གི་སྟོན་པའི་ལྷགས་སུ་གོ་བར་ཟད་དོ། །

At that moment of that time, each word taught by the master was understood by each of the four retinues in accordance with the tradition and system of their own Master.

В это время, каждое слово, сказанное Буддой, было воспринято каждой из четырёх групп его окружения в соответствии традицией их собственных учителей.

འདི་ནི་རང་གི་ལྷན་ངག་ཡིད་གསུམ་ཉེས་པ་མེད་པར་དྲང་བོར་བསྐངས་ནས་གཞན་གྱི་ཉེས་པ་མ་སྟོམས་པ་སྟོམས་པར་བྱེད་པས་དྲང་སྲོང་གི་ལྷགས་ཞེས་བྱའོ། །

This is called the 'Tradition of the Sage'¹ as it rectifies one's defects of body, speech and mind, and balances *nyes pa* of others.

Здесь излагается традиция мудрецов-риши, которые, приведя свои тело, речь и ум к безупречному неискажённому состоянию, уравнивают нарушенные ньепа (*nyes pa*) других.»

¹ Sage is here translated as it is commonly used; however, it has different meanings in different contexts. In Tibetan medicine, it signifies an exceptionally eminent physician endowed with all six requisite qualities, which completely employs various appropriate methods to correct imbalances of psycho-physical energies in order to realize a state of perfect health through balance.

བདུད་རྩི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་སྐྱེད་གཞིའི་ལེན་སྒྲིང་དང་པོ་ལོ། །།

This is the first chapter, on the basis of discussion, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra

Это первая глава «Введение» из «Сущности амриты - восьмичленной тантры тайных устных наставлений».

Translation from Tibetan to English: Men-Tsee-khang ©

перевод с тибетского на русский: Анастасия Теплякова