

2-2-4

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། ། ཀྱེ་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག །

Then again Sage *Rigpai Yeshe* (*Rig pa'i ye shes*) spoke, saying, "O Great Sage, listen.

Затем снова мудрец (*drang srong*) Ригпей Еше (*rig pa'i ye shes*) произнёс: «О великий мудрец, слушай!

ལུས་ཀྱི་གནས་ལུགས་བསྟན་པ་རྣམ་བཞི་སྟེ། །སྤང་ཚད་ལུས་བྱུངས་གནས་ལུགས་བསྟན་པ་དང་། །འབྲེལ་པ་རྩ་ཡི་གནས་ལུགས་བསྟན་པ་དང་། །གཉེན་པ་གནད་ཀྱི་གནས་ལུགས་བསྟན་པ་དང་། །རྒྱ་ལམ་བྱ་གའི་གནས་ལུགས་བསྟན་པ་འོ། །

Human anatomy is revealed under four headings: the presentation of required amount of the bodily constituents, the presentation of the network of the interconnected channels, the presentation of the vulnerable parts and the presentation of the various body passages.

В теме строение тела четыре части: естественное количество тканей тела; естественное расположение связующих каналов; естественное расположение уязвимых мест; естественное расположение проходов путей движения.

དང་པོ་རྒྱུད་གི་སྤང་ཚད་སྐྱེས་ལུག་གང་། །མཐིམ་པའི་སྤང་ཚད་རང་གི་གསང་སྤོ་གང་། །བད་ཀན་སྤང་ཚད་རང་གི་སྟེ་མ་པ་གསུམ། །

The required amount of *rlung* in a body equals to the capacity of one's own urinary bladder. The required amount of *mkhris pa* is equal to the capacity of one's own scrotum¹, and the required amount of *bad kan* is equal to three *snyim pa*.

Первое, количество лунг (*rlung*) – объём мочевого пузыря, количество трипа (*mkhris pa*) – объём собственной мошонки¹, количество бекен (*bad kan*)– три собственные пригоршни².

ལྷག་དང་བྱི་སའི་སྤང་ཚད་སྟེ་མ་པ་བདུན། །གཅིན་དང་རྩ་མེར་སྤང་ཚད་སྟེ་མ་པ་བཞི། །ཞག་དང་ཚེལ་བུའི་སྤང་ཚད་སྟེ་མ་པ་དོ། །མདངས་དང་སྤྱ་བའི་སྤང་ཚད་ལྷོར་བ་རེ། །ལྷན་པའི་སྤང་ཚད་རང་གི་སྟེ་མ་པ་གང་། །ཤ་ཡི་སྤང་ཚད་སྟེ་མ་ཚད་ལྔ་བརྒྱ་སྟེ། །བུད་མེད་བཟོ་དང་རུ་མ་ཉི་ཤུས་ལྟག།

Blood and feces, should be seven *snyim pa* each. Urine and chu ser in the body should be four *snyim pa* each. Body oil and fats should be two *snyim pa* each. *mDangs* and *khu ba* (sperm)

¹ Для женщин – объёму мошонки мужчины такого же роста, веса и возраста

² Вместителище из двух ладоней

should be equal to one **kyhor ba** each. Brain matter should be one **snyim pa**. the muscle tissue in a man is equal to five hundred fistfuls, while women have an additional twenty fistfuls of muscle tissue on the breasts and thighs.

Крови и кала – по семь пригоршень, мочи и чхусер (chu ser) – по четыре пригоршни, количество жидкого и твёрдого жира – по две пригоршни каждого, блеска дангчог (mdangs) и семени (khu ba) по одной горсти³. Количество головного мозга – одна собственная горсть. Количество мышц – 500 жменей⁴, у женщин за счёт бёдер и груди на 20 жменей больше.

རུས་པའི་ལྔ་ཚད་རུས་རིགས་ཉི་ཤུ་གསུམ། དེ་ལས་སྐལ་ཚོགས་འཕང་ལོ་ཉི་ཤུ་བརྒྱད། རྩིབ་མའི་གྲངས་ནི་ཉི་ཤུ་རྩ་བཞི་སྟེ། ལོ་ཡི་གྲངས་ནི་རུས་རྩ་རྩ་གཉིས་མཆིས། རུས་པའི་དུམ་བུ་སུམ་བརྒྱ་དུག་རྩ་སྟེ། །ཡན་ལག་ཚོགས་ཆེན་རྣམ་པ་བརྒྱ་གཉིས་ཡོད། ཚོགས་ཐུན་ཉིས་བརྒྱ་དང་ནི་རྩ་བརྒྱའོ། །

The bones are classified into twenty-three types. Out of these, there are twenty-eight vertebrae, twenty-four ribs and thirty-two teeth. The bones consist of three hundred and sixty fractions. There are twelve major joints and two hundred and ten minor joints.

Костей 23 вида, из которых позвонков – 28, рёбер – 24 штуки, зубов насчитывается 32. Отдельных костей – 360, крупных суставов конечностей – 12, а вместе с мелкими суставами 210.

ལྷུ་བ་བརྒྱ་དུག་རྩ་སུམ་པ་དགུ་བརྒྱ་མཆིས། སྐྱ་ཡི་ཉག་མ་ཉི་ལྔ་ཆེག་སྟོང་སྟེ། །བ་སྐྱའི་བུ་ག་བྱེ་བ་ས་ཡ་མཆིས། །དོན་ལྡོང་དུག་བུ་ག་སྟོ་དགུ་ཡོད། །འཇོམ་སྤིང་རང་ལུས་འདོམ་གང་གུ་བཞི་སྟེ། །གཟུགས་ངན་རྣམས་ལ་རང་ལྷུ་བྱེད་དང་བཞི། །

There are sixteen ligament and nine hundred tendons. The total number of hairs is estimated to the twenty-one thousand, whereas the total numbers of skinpore count to thirty-five million. There are five vital organs and six vessel organs , and nine orifices. The universal average height of the human body is one fathom square² of an individual, whereas an abnormal body measures only three and half cubits.

Сухожилий (chu ba) 16, связок (rgyus pa) – 900. Отдельных волосинок – 21 000, пор на коже – 35 миллионов. Плотных органов – пять, полых – шесть, отверстий – девять. Рост человека из Джамбудвипы равен размаху рук⁵ или четырём локтям. При плохой фигуре рост три с половиной локтя.

³ Вместителище из одной ладони, повёрнутой вверх

⁴ Объём, помещающийся в неплотно сжатый кулак, ладонью вниз

⁵ Сажень

འབྲེལ་བ་རྩ་ཡི་གནས་ལྷགས་བསྟན་པ་ནི། །ཆགས་སྲིད་འབྲེལ་བ་ཚེ་ཡི་རྩ་དང་བཞི། །

The network of interconnecting channels is presented under four main headings: the manner in which channels are formed, the channels of existence, the interconnecting channels and the life channels.

Естественное расположение связующих каналов. Их четыре: каналы формирования, существования, соединяющие каналы и каналы жизни.

ཆགས་པའི་རྩ་ནི་ལྷེ་བ་ལས་གསུམ་གྱེས། །རྩ་གཅིག་གྱེན་ལ་སོང་བས་ལྷང་བ་ཆགས། །གཏི་ལྷག་ལྷང་པར་བརྟེན་ནས་གནས་པ་སྟེ། །དེ་ལས་བད་ཀན་སྐྱེད་པས་སྟོད་ན་གནས། །རྩ་གཅིག་བར་དུ་བྱུག་པས་སོག་རྩ་ཆགས། །ཞེ་ལྷང་སོག་རྩ་ལྷག་ལ་བརྟེན་ནས་གནས། །དེ་ལས་མཁྲིས་པ་སྐྱེད་པས་བར་ན་གནས། །རྩ་གཅིག་ལྷུར་དུ་བྱུག་པས་གསང་བ་ཆགས། །འདྲོད་ཆགས་ཕོ་མོའི་གསང་བར་གནས་པ་སྟེ། །དེ་ལས་རླུང་སྐྱེད་སྦྱང་ན་གནས་པ་ཡིན། །

In the formation of channels, three main channels³ develop from the fetal's umbilical cord during its gestation. One channel extends upward to form the brain. Delusion being reliance upon brain is located in the brain. Since *bad kan* arises from delusion, *bad kan* is dominantly located in the upper part of the body. Another channel extends in the middle part of the body to form the aorta and its subsequent branches. Due to anger being reliance upon blood in the vessel, and *mkhris pa* arising from anger, *mkhris pa* is dominantly located in the middle part of the body. The last channel branches downward to form the male and female secret organs. Desire being reliance upon the secret organs and *rlung* arising from desire, *rlung* is dominantly located in the lower part of the body.

Каналы формирования. Из пуповина разветвляется на три канала. Один идёт наверх и формирует головной мозг. Поэтому тупость, опирающаяся на головной мозг, находится там и порождённый ей бекен также располагается в верхней части тела. Другой канал проникает в середину и формирует канал жизни⁶. Гнев, опирающийся на кровь аорты, находится там и порождённая им трипа также располагается в средней части тела. Ещё один канал проникает вниз и формирует тайные органы. Страсть, опирающаяся на тайные органы мужчин и женщин, пребывает там и порождённый её лунг располагается в нижней части тела.

སྲིད་པའི་རྩ་ལོ་ཚེ་ནི་རྣམ་བཞི་སྟེ། །དབང་པོ་ཡུལ་ལ་འཆར་བར་བྱེད་པའི་རྩ། །ལྷང་བ་ལ་སྲིད་རྩ་སྟན་ལྷ་བརྒྱས་བསྟོར། །དྲན་པའི་དབང་པོ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་རྩ། །སྦྱང་ལ་སྲིད་ཅིང་རྩ་སྟན་ལྷ་བརྒྱས་བསྟོར། །ལྷས་ཀྱི་ལྷུང་པོ་ཆགས་པར་བྱེད་པའི་རྩ། །ལྷེ་བ་ལ་སྲིད་རྩ་སྟན་ལྷ་བརྒྱས་བསྟོར། །བྱ་ཚ་རིགས་རྒྱུད་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རྩ། །མཚན་མ་ལ་སྲིད་རྩ་སྟན་ལྷ་བརྒྱས་བསྟོར། །སྦྱང་འོག་ཐད་ཀར་ལྷས་ཀུན་རྗེས་སུ་འཛིན། །

⁶ здесь аорта

hundred and twenty blood vessels each to develop three hundred and sixty minor blood vessels. They further branch to form seven hundred minute blood vessels, which further branch out to form a network of innumerable capillaries and vanules throughout the body.

Соединяющие каналы бывают белые и чёрные. От канала жизни как от ствола отделяются ветки - 24 крупных сосуда, обеспечивающие рост мышц и распространение крови. Из них восемь крупных сосудов скрыты внутри и подходят к плотными и полым органам, а 16 второстепенных внешних видимых сосудов - к конечностям. От них ответвляются 77 сосудов пригодных для кровопускания и 112 опасных для повреждения мест, а вместе получается 189 небольших сосудов. От них снаружи, внутри и в середину отходят по 120 более мелких сосудов, а всего их насчитывается 360. От них отходят ещё 700 сосудов помельче, а ещё более мелкие сосуды оплетают всё тело подобно сети.

ལྷན་པ་རྩ་ཡི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལས། རྩ་བ་ལྟ་བུར་བྱུང་བ་ལྟར། བྱ་བ་བྱེད་པའི་རྩ་རྩ་བ་བཅུ་དགུ་ཡོད། །དེ་ཡང་དོན་
སྲོད་ནང་དུ་འབྲེལ་བ་ལྟར། །དར་གྱི་དབྱེངས་ཐག་བཅུ་གསུམ་སྟེང་པའི་རྩ། །ཡན་ལག་ཕྱིར་འབྲེལ་མངོན་པའི་རྩ་བུག་
སྟེ། །དེ་ལས་རྩ་རྩ་ཕན་བུ་བཅུ་བྱུག་གྲེས། །

The brain, being the base of the nervous system, is like a vast ocean of channels from which the spinal cord descends like a descending root. There are nineteen peripheral nerves which are responsible for all physical mobility. Out of these, thirteen concealed nerves are connected with the internal organs like suspended silk cords, whereas six visible nerves which further branch into sixteen minor nerves are connected with the outer limbs.

Из головного мозга – великого океана каналов – вниз, подобно корням, спускаются 19 каналов чхуца (*chu rtsa*), осуществляющих действия. Это 13 скрытых каналов, похожих на шёлковые шнуры, подходят к плотным и полым органам и шесть внешних видимых каналов в конечностях, от которых отходят 16 более тонких каналов чхуца.

མི་ལ་ཚེ་ཡི་རྩ་ནི་གསུམ་ཡོད་དེ། །གཅིག་ནི་མགོ་ལུས་ཐམས་ཅད་ལྷབ་པར་གནས། །གཅིག་ནི་དབྱུགས་དང་འགྲོགས་
ནས་རྒྱ་བ་སྟེ། །གཅིག་ནི་ལྷ་དང་འདྲ་སྟེ་འཁྲུམ་པ་ཡིན། །

Human beings have three life channels: one that circulates throughout the body system from head to toe; one that moves along with the breath during respiration and the one that wanders in our body like *bla*.

У людей есть три канала жизни: один охватывает всё тело с головы до пят; один движется, сопутствуя дыханию, и один блуждает подобно энергии ла (*bla*).

རྩུ་ཁྲག་རྩུ་བའི་བྱ་གཉེན་གྱི་ལུས་ལྷན་ཅིང་གནས་པ་དང་། རྩུ་ཁྲག་གི་རྩུ་བ་ཡིན་ཕྱིར་རྩུ་ཞེས་བྱ། །

The entire network of nerves and blood vessels, through which **rlung** and blood flow, connect the external and internal part of our body to help in the process of growth and sustain the system. Since these are the basis of our life, they are called **rtsa**.

Все внешние и внутренние проходы путей движения лунг и крови, соединённые между собой, обеспечивающие рост и существование тела, являются самым корнем жизни и поэтому они называются каналами.

གཉམ་པའི་གནད་ལ་ཤ་ཚེས་རུས་པ་དང་། རྩུ་རྩུས་དོན་སྣོད་རྩུ་ཡི་གནད་དང་བདུན། །

Presentation of the vulnerable parts of the body is grouped into seven sections: muscle tissue, fats⁴, bone, ligaments and tendons, vital organs, vessel organs and channels.

Уязвимые места. Здесь семь подтем: уязвимые места мышц, жира, костей, связок и сухожилий, плотных органов, полых органов и сосудов.

ཤ་གནད་སྐྱངས་ཤིང་རུས་གནད་ན་བྱུག་ཆེ། རྩུ་རྩུས་གནད་རྣམས་འཇའ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། རྩུ་ཚེས་དོན་སྣོད་གནད་
ཀྱིས་སློབ་འདོར་བྱེད། འཚེ་སྣོད་གསོ་བ་དཀའ་ཕྱིར་གནད་ཅིས་བྱ། །

An injury to the vulnerable parts of the muscle tissue will cause instant swelling, while an injury to the vulnerable parts of the bone will give excruciating pain. Similarly, an injury to the vulnerable parts of the ligaments and tendons will result in deformity or paralysis, and an injury to the vulnerable parts of channels, fats and internal organs will lead to loss of life. Due to the vulnerability of causing death, paralysis and complications in treatment, they are called vulnerable points.

[При повреждении] уязвимые места мышц отекают, костей – сильно болят, [повреждение] уязвимых мест связок и сухожилий приводит к нарушению подвижности, если затронуты уязвимые места сосудов, жира, плотных и полых органов – это опасно для жизни. Поскольку их повреждение влечёт за собой смерть, нарушение подвижности или излечивается с трудом, они называются уязвимыми местами.

ཤ་གནད་བཞི་བརྩུ་རྩུ་ལྔ་ ༡ ༢ ༣ ༤ ༥ ༦ ༧ ༨ ༩ ༡༠ ༡༡ ༡༢ ༡༣ ༡༤ ༡༥ ༡༦ ༡༧ ༡༨ ༡༩ ༢༠ ༢༡ ༢༢ ༢༣ ༢༤ ༢༥
༢༦ ༢༧ ༢༨ ༢༩ ༣༠ ༣༡ ༣༢ ༣༣ ༣༤ ༣༥ ༣༦ ༣༧ ༣༨ ༣༩ ༤༠ ༤༡ ༤༢ ༤༣ ༤༤ ༤༥ ཚེས་གནད་བརྩུད། རྩུས་
པའི་གནད་ནི་སྐྱམ་རྩུ་རྩུ་གཉེས་ཏེ། ༡ ༢ ༣ ༤ ༥ ༦ ༧ ༨ ༩ ༡༠ ༡༡ ༡༢ ༡༣ ༡༤ ༡༥ ༡༦ ༡༧ ༡༨ ༡༩ ༢༠ ༢༡ ༢༢

сможет помочь. Сказано, что мест средней опасности 49, их сможет вылечить только знающий доктор, а остальные, хоть и считаются уязвимыми местами, не являются опасными, их под силу вылечить любому.

རྩུ་ལམ་བྱ་གཤི་གནས་ལུགས་ཕྱི་ནང་གཉིས། རྩང་གི་བྱ་ག་སློག་བྱུངས་དྲི་མ་གསུམ། །རྩུ་དང་ཟས་རྩུ་བཅུ་གསུམ་གནས་བ་ཡིན། །ཕྱི་ཡི་བྱ་ག་མགོར་བདུན་གསང་བར་གཉིས། །བྱང་མེད་མངལ་སློ་རུ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སྟོན། །

The presentation of various body passage deals with inner and outer passages. The inner passage comprises of thirteen passages. They include the passage for the movement of the life energy, the seven passages for the transportation of the seven bodily constituents, the three passages for the excretion of the three waste products and the two passages for food and lymph. The outer passage includes seven passages in the head and two in the private region. In a female, two additional passages of the cervix and the breasts are present.

Проходы путей движения бывают внешние и внутренние. Внутренних 13: это проходы путей движения жизненной энергии, семи тканей тела и трёх видов нечистот, а также проходы путей движения пищи и чхусер (*chu ser*). Внешних отверстий на голове семь, в тайном месте два. Сверх этого у женщин есть вход в матку и два протока молочных желёз.

དབྱིབས་རྒྱུ་སློམ་དང་ཕྱ་ལ་རིང་འབྲེལ་གྱིས། །ལོ་མའི་རྒྱབ་ཀྱི་རྩ་ལྟར་གནས་བའོ།

The shape of the passages is circular and thick, while some are thin and long. They are interconnected like the veins on the back of leaf.

Овальной формы, толстые и тонкие, длинные, они соединяются и ветвятся подобно жилкам на обратной стороне листа.

དྲུངས་མ་ཉེར་འཕེལ་སློ་ནི་བྱ་ག་སྟེ། །ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་མི་མཐུན་བསྟེན་བ་ཡིས། །བྱ་གཤི་རྩུ་ལམ་གཞོན་པས་ནད་སྦྱེད་ལ། །མང་འབྱུང་འགགས་དང་གཞན་འགོ་འཁྲུག་པར་བྱེད། །གཞོན་མེད་བྱ་ག་དག་པས་བདེ་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

The passages are the main passages that facilitate the storage and metabolism of nutrients. When the passages come into the contact with an unwholesome diet and improper lifestyle, these passages are affected. This causes various disorders that result in overflow, blockage, diversion and disturbance. Wholesome diet and lifestyle maintain healthy passages and therefore preserve good health.” Thus it was said.

Проходы – это врата, по которым распространятся прозрачный сок. Неподходящие питание и образ жизни вредят проходам путей движения, что порождает болезнь. Они переполняются, закупориваются, меняют направление или разбалансируются. Неповреждённые чистые проходы путей дают здоровье.» Так сказано.

བདུད་རྩི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ལྷན་གྱི་གནས་ལྷན་བསྟན་པའི་ལེན་སྟེ་བཞི་
པའོ།།

This is the fourth chapter, which reveals the anatomical structure of the human body, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это четвёртая глава «Строение тела» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».

1. Scrotum here is signified for men; however, for women it should be equal to the volume of a scrotum of a male who is equal to her age, height and weight.
2. One fatham square is a measurement from head to toe and from right fingertip to left fingertip of outstretched arms.
3. Three main channels describe the formation of three basic channels of life. The rough estimation of the number of different channels in the body is 24000 *rkyang ma* (Water) channels, 24000 *ro ma* (Fire) and 24000 *dbu ma* (Water) channels. This brings the total number of channels to 72000 channels. However, an exact count would have included an innumerable number of channels forming a wide network throughout the body.
4. Fats indirectly implies to the glands. As most of the glands are enveloped with fats, an injury to the fat can result in the injury of glands.