

2-2-5

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

Then again Sage *Rigpai Yeshi* (*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་མཚན་ཉིད་རྣམ་པ་གཉིས་ཡིན་ཏེ། །གནོད་བྱ་ཁམས་དང་གནོད་བྱེད་ཉིས་པའོ། །

The physiological characteristics of the body have two aspects: the basis of affliction and the factors that afflict harm.

Физиологические характеристики тела имеют два аспекта: то, что подвержено вреду — элементы и то, что причиняет вред — *nyes pa* (ньепа).

ནད་དང་ལུས་བྱངས་འོ་མ་རྣམ་གསུམ་སོ། །པན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་རག་ལུས་པས། །ཆགས་གནས་འཇིག་པའི་རྩ་བ་ཡིན་ཕྱིར་ལུས། །

The body is defined on the role of principal energies, bodily constituents and waste products; and these being independent in its nature and functions act as the base of birth, existence and the death.

Жизненные начала, ткани тела и нечистоты взаимосвязаны и опираются друг на друга, они являются корнем зарождения, существования и разрушения, и потому [все вместе называются] телом.

དང་པོ་གནོད་བྱ་ཁམས་ལ་དབྱེ་བ་ལས། །མི་དོད་འགྱུར་ཚུལ་འབྲས་བུ་རྫོགས་དུས་སོ། །

First, the basis of affliction entails classification, function, digestive heat, process of transformation and duration for complete transformation.

Первое, элементы – то, что подвержено вреду. Здесь [рассказывается о] классификации, функциях, огненной теплоте, трансформации и времени конечного результата.

གནོད་བྱའི་དབྱེ་བ་རྩུངས་དང་དྲི་མ་གཉིས། །ལྷན་རྩུངས་དྲུངས་མ་ཁྲག་དང་ཤ་དང་ཚོལ། །རྩལ་བ་རྐང་མར་སྤྱོད་བ་
བདུན་དུ་བཤད། །དྲི་མ་བཤང་གཅི་རྩལ་ལ་སོགས་པའང་ཡིན། །

The classification of the basis of affliction is of two: the bodily constituents and the waste products. The former includes nutritional essence, blood, muscle tissues, fat, bone, bone marrow and regenerative fluid. The latter includes feces, urine, sweat and etc.

Того, что подвержено вреду, два: ткани тела и нечистоты. Ткани тела: прозрачный сок *dwangs ma* (дангма), кровь, мясо, жир, кости, костный мозг и семя *khu ba* (кхува) — их семь. Нечистоты: кал, моча, пот и прочее.

དེ་ལ་དྲུངས་མས་གནོད་བྱ་འཕེལ་བར་བྱེད། །ཁྲག་གིས་བརྗེན་ཞིང་སློག་འཚོ་ཤ་ཡིས་གཡོགས། །ཚོལ་གྱིས་སྦྱུམ་དང་རྩལ་
བས་བརྟེན་པ་དང་། །རྐང་གིས་བརྟུན་འགྱུར་སྤྱོད་མངལ་འཛིན་བྱེད། །བཤང་གཅིས་རྟེན་འདུལ་འབྲིན་པར་བྱེད་པ་
སྟེ། །རྩལ་གྱིས་པགས་པ་མཉེན་ཞིང་བ་སྦྱ་བརྟེན། །

The nutritional essence promotes the growth of other bodily constituents. Blood moistens the body and sustains life. Muscle tissues cover the body, whereas fat lubricates them. Bones serve as a framework and bone marrow transforms its essence. Regenerative fluid serves the purpose of conception. Feces hold undigested food particles and urine helps to liquify the matter and thus expel the waste substances. Sweat enhances softness of the skin and supports the body's hair.

Прозрачный сок *dwangs ma* (дангма) возвращает то, что подвержено вреду. Кровь увлажняет и поддерживает жизнь. Мышцы покрывают. Жир умащивает. Кости дают опору. Костный мозг преобразует питательную эссенцию. Семя *khu ba* (кхува) дает зачатие. Кал и моча поддерживают и выводят [то, что разложилось]. Пот смягчает кожу и поддерживает волосы.

མེ་དྲོད་ཅེས་བྱ་འཇུ་བའི་གཞི་ཡིན་ཏེ། །འཇུ་བར་བྱེད་པའི་མཁྲིས་པ་དེ་ལ་བཤད། །ནད་དང་ལྷན་རྩུངས་དྲི་མ་ཀུན་གྱི་
དྲོད། །དེ་ཡིས་ནད་མེད་བརྩོན་དང་གཟེ་མདངས་དང་། །ཚོ་དང་ལྷན་རྩུངས་མེ་དྲོད་སྟོབས་འཕེལ་བྱེད། །ལྷ་གནས་སྐོར་
འཇུག་ཟས་ལམ་སྟོ་གཏན་ཡིན། །དེ་སྟོབས་ལྡན་ན་ལྷ་ནས་སྤར་འགོ་སྟེ། །སྟོབས་ལན་ལ་ཟས་མ་སྟེན་ཉིད་བྱིར་
འབྱུང་། །མེ་དྲོད་དེ་ནི་ཟས་གང་ལྷན་རྩུངས་མདངས། །སྟོབས་རྒྱས་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཡིན་ཏེ། །མ་ལྷ་དྲུངས་སོགས་
རྒྱས་པར་མེ་འགྱུར་བྱིར། །ཟས་སྟོམ་སྟོད་ལམ་ཡང་ལ་དྲོ་བ་ཡིས། །འབད་དེ་མེ་དྲོད་བསྐྱུང་བར་གནས་གྱུར་ན། །ལྷན་གྱི་
སྟོབས་དང་ཚོ་ནི་གནས་པར་གྱུར། །

Me drod (digestive heat) is the basis of all digestive processes, and is particularly referred to the digestive *mkhris pa* ('*ju bar byed pa'i mkhris pa*). The functional heat associated with the principal energy, bodily constituents and waste products is a part of *me drod*. *Me drod* helps to maintain health and promotes diligence, a healthy complexion and longevity while enhancing the

heat of other bodily constituents. It is located between the digested site and the undigested site and acts as a guard for the movement of food particles. Strong **me drod** will ensure proper digestion and will allow the waste products to move downward for normal defecation and urination. A weak **me drod** will not digest the food properly and as such indigested food will be passed loosely. **Me drod** is the main factor responsible for the synthesis of food into bodily constituents, the complexion and physical strength. **Ma zhu**(indigestion) will not facilitate the synthesis of nutritional essence and will harm the development of bodily constituents. Therefore, if **me drod** is diligently preserved through adherence to a proper diet and lifestyle, such as partaking light food and observing a warm lifestyle, health and longevity is assured.

Так называемое «огненное тепло **me drod** (медро)» - основа пищеварения, и здесь говорится о переваривающей трипа (**'ju bar byed pa'i mkhris pa**). У жизненных начал, тканей тела и нечистот — у всех есть тепло. Оно даёт здоровье, бодрость, цветущий вид, долголетие и усиливает тепло тканей и силы. Располагаясь в области переваривания пищи, огненное тепло - как дверная задвижка на пути прохождения пищи. Когда оно сильно, [осадок] переваренного идёт напрямую вниз, если же нет – пища не созревает и выводится наружу. Огненное тепло **me drod** (медро) – основа силы, роста и развития тканей тела и блеска **mdangs mchog** (дангчог) из съеденной пищи. А поскольку при нарушении пищеварения прозрачный сок **dwangs ma** (дангма) не будет расти, то лёгкими и тёплыми пищей, питьём и образом жизни нужно старательно оберегать и поддерживать огненное тепло, и тогда будут в теле и сила, и долгая жизнь.

མི་དྲོད་དེ་ཡིས་ཁ་ཟས་འཇུ་ཚུལ་ནི། །ཟས་སྒོམ་སྲོག་གི་རླུང་གིས་སྨོ་བར་བརྩུག་སྒོམ་གྱིས་བཞིག་ཅིང་སྦྱུམ་གྱིས་མཉེན་བར་བྱེད། །མི་མཉམ་རླུང་གིས་མཁྲིས་པ་འཇུ་བྱེད་བྱས། །པོ་བའི་གནས་སུ་སྦྱར་ལྟར་བསྐོལ་བར་བྱེད། །

The action of **me drod** in the process of digestion is as follows. With the help of life sustaining **rlung**, food and drink are swallowed in the stomach. The liquid and the grease present in the food will respectively break and soften the food particles for further digestion. Then, the fire-accompanying **rlung** help the digestive **mkhris pa** to increase its heat. The process of digestion in the stomach resembles the boiling of medicinal ingredients in a pot.

Вот как **me drod** (огненное тепло) переваривает пищу. Пища и питье перемещаются в живот силой **rlung** поддерживающего жизнь. Питье размельчает, а масло смягчает [пищу]. **rLung**, сопровождающий огонь раздувает **mkhris pa** переваривающую, и [пища] в желудке закипает, как лекарство [в сосуде].

དང་པོར་རོ་དྲུག་ཟས་སྒོམ་གང་ཚོས་པ། །བད་ཀན་ལྷན་བྱེད་དག་གིས་ལྷན་བར་བྱེད། །རོ་མངར་སྦུ་བ་ཅན་གྱིར་བད་ཀན་སྦྱེད། །བར་དུ་མཁྲིས་པ་འཇུ་བྱེད་གྱིས་བཞུས་པས། །རྣམ་པར་ཚ་བས་རོ་སྦྱར་མཁྲིས་པ་སྦྱེད། །ཐ་མར་མི་མཉམ་རླུང་གིས་དྲངས་སྦྱིགས་བྱེ། །ཁ་བར་འཇུར་ཏེ་དེ་ཡིས་རླུང་སྦྱེད་འཇུར། །

A diet having any of the six tastes is broken down by the decomposing **bad kan** after indigestion, which then transforms it into sweet, bubbly state that consequently generates **bad kan** energy. In the middle, the digestive **mkhris pa** further digests the food and its extremely hot nature transforms it into a sour chyle, which consequently generates **mkhris pa** energy. Finally, the fire-accompanying **rlung** separates the chyle into essence and waste, thereby transforming it into a bitter taste which ultimately generates **rlung** energy.

Вначале, любую съеденную пищу и питье шести вкусов разлагающий бекен (**bad kan myag byed**) разлагает, измельчает. [Пища] становится сладковатой, пенистой и порождает **bad kan**. В середине, **mkhris pa** переваривающая переваривает пищу, она разогревается, обретает кислый вкус и порождает **mkhris pa**. И наконец, **rlung** сопровождающий огонь (**rlung me mnyam**) разделяет пищу на прозрачный сок **dwangs ma** (дангма) и осадок **snyig ma** (ньигма), она делается горькой и порождает **rlung**.

འགྲུང་བ་ལྔ་ལྔ་ཟས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱིས། །ལུས་ཀྱི་འགྲུང་བ་ལྔ་པོ་རྒྱས་པར་བྱེད། །

The qualities of food endowed with the five cosmo-physical elements develop the five elemental energies of our body.

Качества пищи, несущей пять первоэлементов, дают развитие пяти первоэлементам тела.

འགྲུང་ཚུལ་བྱུ་རྗེས་དྲུངས་སྟིགས་བྱེ་བ་ལས། །སྟིགས་མ་རྒྱུ་མར་སྐ་སྐ་གཉིས་སུ་བྱེ། །སྐ་བ་བཤང་འགྲུང་སྐ་བ་གཅིན་དུ་འགྲུང། །

The process of transformation takes place after the food is properly digested and converted into nutritional essence and waste matter, the latter is again separated in the intestine into solids and liquids. The solid part is turned into stool, whereas the liquid part is turned into urine.

Трансформация. После переваривания прозрачный сок **dwangs ma** (дангма) и осадок **snyigs ma** (ньигма) разделяются. Осадок **snyigs ma** (ньигма) в тонкой кишке разделяется на густую и жидкую часть, густая становится калом, а жидкая – мочой.

དྲུངས་མ་ལུས་བྱུངས་རང་རང་མེ་དྲོད་གྱིས། །སྟིན་པར་འགྲུང་ཏེ་དྲུངས་མ་ཕོ་བ་ནས། །དྲུངས་མ་ལེན་པའི་རྩ་དགུར་མཚན་ལམ་བརྒྱད། །མཚན་པའི་གནས་སུ་བྲག་འགྲུང་བྲག་ལས་ཤ། །ཤལ་ལས་ཚེལ་འགྲུང་ཚེལ་ལས་རྩས་པར་འགྲུང། །རྩས་ལས་རྩང་འགྲུང་རྩང་ལས་སུ་བར་འགྲུང། །

The nutritional essence is further matured by the digestive heat of each bodily constituent. The nutritional essence then passes from the stomach towards the liver through nine intricate net-

works of absorbing and transporting channels. in the liver the refined part of the nutritional essence is transformed into blood, and subsequently the refined part of blood is transformed into muscle tissues, the refined part of muscle tissues are transformed into fat, the refined part of the fat is transformed into bone, the refined part of bone is transformed into bone marrow and the refined part of bone marrow is transformed into **khu ba** (regenerative fluid).

Прозрачный сок дангма огненным теплом каждой из тканей тела доводится до созревания. Так, прозрачный сок из желудка по многочисленным канальцам поступает в печень. В печени он превращается в кровь, из крови — в мышцы, из мышц — в жир, из жира — в кости, из костей — в костный мозг, из него — в семя **khu ba** (кхува).

དེ་ན་ན་མས་སྒྲིགས་མ་ཕོ་བའི་བད་ཀན་དང་། རྫོང་མཁྲིས་བྱ་གའི་རྩི་མ་ཞག་དང་ནི། རོ་སེན་བ་སྐྱ་བཤའ་སྐྱུ་མངལ་འཛིན་ཡིན། །

The waste products of the above transformation processes are the chyme present in the stomach, bile, the orificial impurities¹, body oil, teeth, nails, body hairs, oily stool, and semen or ovum.

А их [этапов трансформации] осадочные части **snyigs ma** (ньигма) становятся желудочной слизью, пузырной желчью, выделениями из отверстий¹, жидким жиром, зубами, ногтями, волосками, кишечной слизью и тем, что обеспечивает зачатие.

ལུས་བྱངས་སྤྱོད་འཕྲུལ་མཐར་ཕྱིན་མངལ་མཚོག་སྟེ། རྫོང་ལ་གནས་ཀྱང་ལུས་ཀྱི་བྱུང་བ་དང་། རོ་སེན་གཟི་མངལ་བཤའ་དང་ལྷན་པར་བྱེད། །

The end product of the chain synthesis of bodily constituents beyond **khu ba** (regenerative fluid) is the **mdangs**, which is the supreme vitality. Although it resides the heart, its energy pervades throughout the body to sustain life and bring vigor and radiance.

Конечным продуктом в цепи тканей тела после семени **khu ba** (кхува) будет блеск **mdangs mchog** (дангчог). Пребывая в сердце, он пронизывает всё тело, даёт жизнь, живость и цветущий вид.

དེ་དག་འབྲས་བུ་རྫོགས་དུས་ཟས་ཐོས་པའི། རྒྱངས་མ་སྤྱོད་འཕྲུལ་དུས་ཞག་བྱུག་སྟེ། རོ་ཙེ་ལ་སོགས་འཕྲུལ་བྱུང་བ་སྟེད། རྫོན་ན་མས་པལ་ཆེར་ཞག་གཅིག་ལས་བྱེད་འགྱུར། །

¹ Это отделяемое полости носа, ушная сера, выделения из глаз и слюна.

It takes six days for the complete transformation of the bodily constituents from the nutritional essence to **khu ba** (regenerative fluid). However, certain aphrodisiacs produce semen instantaneously while most medicines complete their action in a day.

Время конечного результата. От образования прозрачного сока дангма из съеденной пищи до семени **khu ba** (кхува) проходит шесть суток, но афродизиаки и другое порождают семя быстрее. Большинство же лекарств проявляют своё действие спустя сутки.

གཞོན་ཕྱེད་ཉེས་པ་བརྒྱུད་དེ་དབྱེ་བ་དང་། །མངལ་དུ་གྲུབ་ཚུལ་རང་བཞིན་མི་རྒྱུད་དང་། །སློབ་གནས་དང་ལས་དང་མཚན་ཉིད་དོ། །

The factors that afflict harm are explained through the eight topics: the classification, the process of conception, the constitution, **me drod**, the nature of the bowel, the location, the functions and the characteristics.

Ньепа, то, что вредит. Здесь восемь тем: классификация, образование во внутриутробном [периоде], природа, **me drod** (огненное тепло), тип пищеварения, расположение, действия и характеристики.

དབྱེ་བ་རྒྱུད་དང་མཁྲིས་པ་བད་ཀན་གསུམ། །རྒྱུ་དང་ངོ་བོ་དཔེ་དང་འབྲས་བུ་དང་། །གཉེན་པོའི་སློབ་གནས་གངས་དང་གོ་རིམ་གྲུབ། །རྣམ་པར་མ་གྱུར་ལུས་གནས་གྱུར་པས་འཛོམས། །

The classifications of the factors that afflict harm are of three: **rlung**, **mkhris pa** and **bad kan**. Their number and sequence are established on the basis of their causes, their natures, their similes, their results, and their remedies. Equilibrium of the three principal energies ensures sustenance, whereas disequilibrium brings forth destruction of the body.

Видов **nyes pa** (ньепа) три: **rlung** (лунг), **mkhris pa** (трипа) и **bad kan** (бекен). Именно в таком порядке приводят их причины, сущность, сравнения, плоды и средства [против их нарушения]. Будучи сбалансированными, они обеспечивают существование тела, а выйдя из равновесия – разрушают его.

རྒྱུད་ལ་དབྱེ་ན་སོག་འཛོམ་གྱེན་རྒྱུ་དང་། །ཁྱུ་བྱེད་མེ་མཉམ་ཐུར་སེལ་རྣམ་པ་ལྟ། །མཁྲིས་པའི་དབྱེ་བ་འཇུ་བྱེད་མངལས་སྦྱར་དང་། །སྦྱུབ་བྱེད་མཐོང་བྱེད་མདོག་གསལ་རྣམ་པ་ལྟ། །བད་ཀན་དབྱེ་བ་རྟེན་བྱེད་ལྷག་བྱེད་དང་། །སློབ་བྱེད་ཚོམ་བྱེད་འབྱོར་བྱེད་རྣམ་པ་ལྟ། །

The five types of **rlung** are life-sustaining **rlung**, ascending **rlung**, pervasive **rlung**, fire-accompanying **rlung** and descending **rlung**. The five types of **mkhris pa** are digestive **mkhris pa**,

color-transforming *mkhris pa*, accomplishing *mkhris pa*, sight *mkhris pa* and complexion-clearing *mkhris pa*. The five types of **bad kan** are supporting *bad kan*, decomposing *bad kan*, experiencing *bad kan*, satisfying *bad kan* and connecting *bad kan*.

Пять видов **rlung** (лунг): поддерживающий жизнь (**srog 'dzin**), восходящий (**gyen rgyud**), проникающий (**khyab byed**), сопровождающий огонь (**me mnyam**), нисходящий (**thur sel**). Пять видов **mkhris pa** (трипа): переваривающая (**'ju byed**), окрашивающая (**mdangs sgyur**), осуществляющая (**sgrub byed**), зрительная (**mthong byed**), проясняющая цвет (**mdog gsal**). Пять видов бекен (**bad kan**): поддерживающий (**rten byed**), разлагающий (**myag byed**), вкусовой (**myong byed**), удовлетворяющий (**tsim byed**), соединяющий (**'byor byed**).

དེ་ཉིད་མངལ་དུ་གྲུབ་པའི་ཚུལ་བཟུང་བ། རྩེ་བའི་དང་པོ་ཁུ་བ་ཁྲག་ལ་གནས། །དབེར་ན་དུག་ཅན་གྱི་པོ་འི་དུག་རྩེད་
མཚུངས། །

The explanation of how an embryo acquires these afflictive factors in the uterus is that the afflictive nature already exists in the father's semen and the mother's ovum from the onset of conception. This symbolic relationship resembles to that of the poisonous parasites coexisting with a host plant that serves as the source of their survival.

Вот как они образуются во внутриутробном периоде. Первопричина их зарождения находится в сперме и крови. Это подобно тому, как образуется яд в ядовитом насекомом.

ཁུ་ཁྲག་མངལ་གནས་ཟས་དང་རྩེད་ལམ་གྱིས། །ཉེས་པ་ལྷག་གུར་རང་བཞིན་བདུན་དུ་འགྱུར། །རླུང་རྩུང་མཁྲིས་པ་
འབྲིང་ལ་བད་ཀན་ཆེ། །འདུས་པ་མཚོག་ཡིན་ལྷན་གསུམ་བར་མར་འགྱུར། །

The constitution is determined by the predominance of afflictive factors during its conception. The mother's diet and lifestyle during pregnancy will significantly influence the proportion of afflictive factors, giving rise to seven different constitutions. A predominance of **rlung**, **mkhris pa** and **bad kan** produces a small, medium and large physique respectively. The combination of all three afflictive factors in an equal proportion is considered the best, whereas those with dual combinations will have moderate physiques.

Сперма и кровь при зачатии, а также питание и образ жизни [матери во время беременности] увеличивают *nyes pa* (ньепа), что обуславливает семь типов телосложения. [Тип **rlung** (лунг) — малый, **mkhris pa** (трипа) — средний, **bad kan** (бекен) — большой. Сложный [сочетание трёх] — самый лучший, а три сочетанных типа [по два] — будут средними.

དེ་བཞིན་ཕོ་བའི་མི་རྒྱུད་བཞིར་འགྱུར་ཏེ། རླུང་གིས་མི་སྣོམས་མཁྲིས་པས་རྣོ་བ་དང་། བད་ཀན་ཚུང་ལ་འདུས་པ་
མཉམ་པར་འགྱུར། །

In the same way, the power of digestive heat is of four types. *Me drod* of a person with *rlung* constitution is unstable, whereas *me drod* of a person with a *mkhris pa* constitution is strong and *me drod* of a person with *bad kan* constitution is weak. A person with a combined constitution will have a balanced *me drod*.

Таким же образом, есть четыре типа *me drod* (огненного тепла). От *rlung* (лунг) — неровное, от *mkhris pa* (трипа) — острое, от *bad kan* (бекен) — слабое, при сложении всех трёх — ровное.

ལྷོ་བ་རླུང་གིས་སྐྱལ་མཁྲིས་པས་སྟེ། བད་ཀན་གྱིས་ནི་ལྷོ་བ་བར་མར་འགྱུར། །

Bowel movements influenced by a predominance of *rlung*, *mkhris pa* and *bad kan* have hard, loose and medium consistency respectively.

От *rlung* (лунг) — крепит, от *mkhris pa* (трипа) — слабит, от *bad kan* (бекен) пищеварение среднее.

གནས་ས་ལུས་ཁྱབ་གྱུར་ཀྱང་སྟོང་ག་དང་། །སྟེ་བའི་འོག་བར་སྟོང་ན་མས་རིམ་གནས། །

Although, the afflictive factors are located in every part of the body, they are more evidently located in an ascending order in the body from below the navel, in between the navel and heart, and above the heart in corresponding to *rlung*, *mkhris pa* and *bad kan* respectively.

Расположение. Хотя и пронизывают всё тело, но последовательно концентрируются относительно сердца и пупка — ниже, в середине и выше.

ཉེས་པའི་ལས་ནི་རླུང་གིས་དབུགས་འབྱིན་རྒྱལ། །བསྐྱོད་དང་ལས་སྦྱོང་ཤུགས་འབྱིན་གཞོན་བྱ་རྒྱ། །དབང་པོ་གསལ་
དང་ལུས་རྗེས་འཛིན་པར་བྱེད། མཁྲིས་ལས་བགེས་སྟོམ་ཟས་ལེན་འཇུ་བ་དང་། །ལུས་རྒྱུད་མདངས་གསལ་སྟོང་དཔའ་
སྟོ་ལྡན་བྱེད། བད་ཀན་ལུས་དང་སྟོ་བརྟན་གཉིད་ལོག་དང་། །ཚིགས་འབྲེལ་བཟོད་ཅིང་ལུས་འཇམ་སྐྱུམ་པར་བྱེད། །

The functions of *rlung* energy are the regulation of respiration, movement, actions of body, speech and mind, the delivery of waste products, the smooth flow of bodily constituents, and the sharpening of all sense organs. A balanced *rlung* sustains the body as whole. The functions of *mkhris pa* energy are to help enhance hunger and thirst, to assist in digesting indigested food, to generate body heat, to clear the complexion as well as to enhance courage and intelligence. *Bad kan* energy is responsible for giving stability of the body and mind, including sleep,

connecting joints, promoting physical and mental tolerance, smoothing the body and lubricating the joints.

Действия **nyes pa** (ньепа). **rLung** (лунг) осуществляет вдох и выдох, движет телом, управляет активностью, естественными выделениями и движением того, что подвержено вреду, проясняет органы чувств и регулирует работу всего организма. От **mkhris pa** (трипа) зависят [чувство] голода и жажды, переваривание и усвоение пищи, тепло тела, цвет, храбрость и разум. **Bad kan** (бекен) даёт стабильность телу и уму, сон, соединяет суставы, обеспечивает терпение и выносливость, мягкость и маслянистость тела.

འབྲུག་པར་སློབ་འཛིན་རྒྱུ་དེ་སྤྱི་བོར་གནས། གྲོ་བ་བྲང་གཞུང་རྒྱ་ཁོང་ཟས་སྐོམ་མིང། །དབུགས་རྩལ་མཆིལ་འདོར་སྤྱིང་
བ་སྐྱེག་བ་འབྱེན། །མོ་དང་དབང་པོ་གསལ་ཁོང་སེམས་འཛིན་བྱེད། གྲོན་དུ་རྒྱ་བའི་རྒྱུ་ནི་བྲང་ལ་གནས། །སྣ་ལྷེ་སྐྱོག་
མར་རྒྱ་ཁོང་ཆོག་འབྱེན་ལ། །སྟོབས་མདངས་ལ་དོག་འབད་ཚོལ་དུན་གསལ་བྱེད། །བྲལ་བྱེད་རྒྱུ་ནི་སྤྱིང་ལ་གནས་བ་
སྟེ། །ལྷས་ཀུན་བྲལ་བར་རྒྱ་ཁོང་འདེགས་འཛོག་འགྲོ། །བརྒྱུང་བསྐྱམ་འབྱེད་འཇུག་བྱ་བ་ཕལ་རག་ལུས། །མེ་དང་མཉམ་
པའི་རྒྱུ་ནི་པོ་བར་གནས། །ནང་ཁོལ་ཀུན་དུ་རྒྱ་ཁོང་ལ་ཟས་འཇུ། །དངས་སྟེགས་འབྱེད་ཅིང་གཞོད་བྱ་སྟེན་པར་
བྱེད། །མུར་དུ་སེལ་བའི་རྒྱུ་ནི་གཞང་ལ་གནས། །ཁོང་དང་སྐང་བ་གསང་བ་བརྟན་ནང་རྒྱ། །འཁྲུག་བཤད་གཅི་མངལ་
ནང་འབྱེན་སྐོམ་བྱེད། །

Specifically, life-sustaining **rlung** is located in the crown of the head and moves through the throat and chest regions. It helps in the swallowing of food and drink, regulates breathing, expels saliva, activates sneezes and burps, sharpens the mind and sensory organs and controls the mind. Ascending **rlung** is located in the chest region and moves through the nose, tongue and larynx. It helps to produce speech and to promote strength, complexion, color, diligence, as well as to sharpen the memory. Pervasive **rlung** is located within the heart and it pervades throughout the body. It is responsible for the lifting and placing of the legs while walking, stretching and contraction, and the opening and closing of body orificies. Most activities that involve movement are reliant on pervasive **rlung**. Fire-accompanying **rlung** is located in the stomach and moves throughout the gastro-intestinal tract. It helps to digest food, to separate nutrients from waste products and to mature essential bodily constituents. Descending **rlung** is located in the region of the rectum and moves through the large intestine, the urinary bladder, the genital area and the thigh. It is responsible for the release and retention of sperm, menstrual blood, stool, urine and the fetus.

В частности, **rlung** (лунг) поддерживающий жизнь, располагается в макушке и движется по горлу и груди. Он способствует проглатыванию пищи, процессу вдоха, слюноотделению, чиханию, отрыжке, дает ясность разуму и органам чувств, удерживает сознание. Восходящий **rlung** (лунг) размещается в груди, движется через нос, язык и горло. Он отвечает за речь, силу, здоровый вид и цвет, бодрость, ясность памяти. **rLung** (лунг) проникающий находится в сердце, но движется, охватывая все части тела. От него зависят поднятие и опускание [ног во время] ходьбы, выпрямление и сгибание, открывание и закрывание. Большинство движений зависит от [этого вида **rlung**]. **rLung** (лунг) сопровождающий огонь,

находится в желудке и движется всюду по внутренностям. Он переваривает пищу, разделяет прозрачный сок дангма и осадок ньигма и способствует созреванию того, что подвержено вреду. Нисходящий **rlung** (лунг) находится в прямой кишке, движется по толстой кишке, мочевому пузырю, тайному месту и бедрам. Он изгоняет или задерживает сперму, кровь, мочу и содержимое матки.

འཇུ་བྱེད་ལྷ་དང་མ་ལུའི་བར་ན་གནས། ཟམ་འཇུ་དང་སྒྲིགས་འབྱེད་ཅིང་ལྷས་རྫོད་དང་། །སྒྲིག་མ་བཞི་ཡི་གྲོགས་
དང་སྟོབས་སྦྱིད་བྱེད། །མཁྲིས་པ་མདངས་སྐྱར་མཆིན་པར་གནས་པ་སྟེ། །དངས་མ་ལ་སོགས་ཁ་དོག་མ་ལྷས་
སྐྱར། །མཁྲིས་པ་སྐྱབ་བྱེད་སྦྱིང་ལ་གནས་པ་སྟེ། །ཡིད་གཞུངས་ང་རྒྱལ་སྟོ་དང་འདོད་པ་སྐྱབ། །མཐོང་བྱེད་མིག་ལ་གནས་
ནས་གཟུགས་མཐོང་བྱེད། །མདོག་གསལ་སྤགས་གནས་སྤགས་མདོག་གསལ་བར་བྱེད། །

Digestive **mkhris pa** is located between the digested and undigested site. It digests food, separates nutrients from the waste and generates body heat. It also assists in proper functioning of the remaining four types of **mkhris pa**, and promotes their strength. Color-transforming **mkhris pa** is located in the liver and transforms the color of all bodily constituents. Accomplishing **mkhris pa** is located in the heart and induces courage, pride, intelligence and the accomplishment of various desires. Sight **mkhris pa** is located in the eyes and enables one to perceive objects. Complexion-clearing **mkhris pa** is located in the skin and is responsible for healthy and lustrous complexion.

Переваривающая трипа находится между переваренной и не переваренной [пищей]. Она переваривает пищу, разделяет прозрачный сок **dwangs ma** (дангма) от осадка **snyigs ma** (ньигма), дает тепло телу, сопутствует остальным четырем видам [**mkhris pa**] и порождает силу. Окрашивающая **mkhris pa** (трипа) находится в печени. Она придает цвет прозрачному соку **dwangs ma** (дангма) и всему прочему без исключения. Осуществляющая **mkhris pa** (трипа) находится в сердце, она дает сознанию храбрость, гордость, интеллект и осуществление желаемого. Зрительная **mkhris pa** (трипа) находится в глазах и способствует восприятию форм. **mkhris pa** (трипа) проясняющая цвет находится в коже, придавая ей хороший вид.

བད་ཀན་རྟེན་བྱེད་བྱང་ལ་གནས་པ་སྟེ། །སྒྲིག་མ་རྣམས་ཀྱི་རྟེན་དང་ཚུ་ལས་བྱེད། །བད་ཀན་སྐྱུག་བྱེད་མ་ལུ་བ་ལ་
གནས། །ཟམ་སྐྱོམ་སྐྱུག་ཅིང་འདྲུལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན། །བད་ཀན་སྦྱོང་བྱེད་སྦྱིང་གནས་རོ་ཚོར་བྱེད། །ཚིམ་བྱེད་མགོར་
གནས་དབང་པོ་ཚོམ་པར་བྱེད། །བད་ཀན་འཕྱོར་བྱེད་ཚིགས་དམིགས་ཀུན་ལ་གནས། །ཚིགས་རྣམས་འཕྱོར་ཞིང་བརྒྱུང་
བསྐྱུམ་བྱེད་པ་ཡིན། །

Supporting **bad kan** is located in the chest region and supports the remaining four types of **bad kan** in providing moisture and basis. Decomposing **bad kan** is located in the undigested site, and it breaks down food particles into a very fine paste. Experiencing **bad kan** is located on the tongue and detects the taste. Satisfying **bad kan** is located in the head and satisfies the functions associated with the sensory organs. Connecting **bad kan** is located in all joints and is responsible for connecting the joints and enabling stretching and retraction of the limbs.

Поддерживающий **bad kan** (бекен) находится в груди. Он поддерживает остальные [виды **bad kan**] и выполняет функцию воды. Разлагающий **bad kan** (бекен) находится в области непереваренной пищи. Он размельчает и разлагает съеденную пищу и питье. Вкусовой **bad kan** (бекен) находится в языке и дает ощущение вкуса. Удовлетворяющий **bad kan** (бекен) находится в голове и насыщает органы чувств. Соединяющий **bad kan** (бекен) находится во всех суставах, он соединяет суставы, сгибает и разгибает их.

ཉེས་པའི་མཚན་ཉིད་རྒྱང་མཁའི་བད་ཀན་གསུམ། །རྒྱང་གི་མཚན་ཉིད་རྩལ་ཅིང་ཡང་བ་དང་། །གྲང་ཞིང་སྤུལ་སྤུལ་ཞིང་གཡོ་བ་ཡིན། །མཁའི་བད་ཀན་ཉིད་སྐྱུ་མ་བཅས་རྣེ་ཞིང་ཚ། །ཡང་ཞིང་དྲི་མནམ་འཕྲུ་ཞིང་གཤེར་བ་ཡིན། །བད་ཀན་མཚན་ཉིད་སྐྱུ་མ་ཞིང་བསེལ་བ་དང་། །སྤྱི་རྩལ་འཇམ་བརྟན་འབྱར་བག་ཅན་དུ་གནས། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

The characteristic feature of the affective factors pertains to the characteristic of the three principal energies. **rLung** is rough, light, cold, subtle, hard and mobile. **mKhris pa** is slightly oily, sharp, hot, light, malodorous, purgative and moist. **Bad kan** is oily, cool, heavy, blunt, smooth, stable and sticky.” Thus it was said.

Характеристики **nyes pa** (ньепа) [делятся] на три: характеристики **rlung** (лунг), **mkhris pa** (трипа) и **bad kan** (бекен). Характеристики **rlung** (лунг): грубый, лёгкий, холодный, тонкий, твёрдый и подвижный. Характеристики **mkhris pa** (трипа): маслянистая, острая, горячая, лёгкая, зловонная, послабляющая и влажная. Характеристики **bad kan** (бекен): маслянистый, прохладный, тяжёлый, тупой, мягкий, стабильный и липкий.» Так сказано.

བདུད་རྩི་སྤྱིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ལྷན་གྱི་མཚན་ཉིད་བཞུན་པའི་ལུ་སྤེ་ལྷ་པོ། །

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

Это пятая глава «Описание физиологических характеристик» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».