

ལེན་གཉིས་པ། ལྷ་ས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་བསྟན་པ།

ГЛАВА 2. О ТОМ, КАК ОБРАЗУЕТСЯ ТЕЛО

དེ་ནས་དྲང་སྲོང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་སྟོན་པ་དྲང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་ཞུས་སོ། །ཀྱི་སྟོན་པ་དྲང་སྲོང་
 རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས། །ཟུབ་པ་ལྷ་ས་ཀྱི་གནས་ལ་ཇི་ལྟར་བསྟན་པར་བཀྱི། །འཚོ་མཇུག་སྟོན་པའི་རྒྱལ་པོས་བཤད་དུ་
 གསོལ། །ཞེས་ཞུས་པ་ལས། སྟོན་པས་གསུངས་པ། ཀྱི་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག །

Sage Yidlay Kye (*yid les skyes*) then requested the Master Sage Rigpai Yeshe (*rig pa'i ye shes*), with this words: “O, Master Sage Rigpai Yeshe (*rig pa'i ye shes*), how may one learn the section on the human body? May the Supreme Healer, the King of Physicians, please explain.” To this request, the Master replied, “O Great Sage, listen.

Затем мудрец-риши (*drang srong*) Йиле Кье (*yid les skyes*) обратился к Учителю мудрецу Ригпей Еше (*rig pa'i ye shes*) с такими словами. «О, Учитель, мудрец Ригпей Еше, Исцелитель, Царь врачей, прошу объясните место формирования тела!». На эту просьбу Учитель отвечал так: «О, великий мудрец, слушай

དང་པོ་གང་གི་དོན་དུ་གསོ་བ་ལྷ་ས། །ཟུབ་པ་ལྷ་ས་གནས་བསྟན་པ་འདི་ལྟ་སྟེ། །ཆགས་ཚུལ་འདྲ་དབེ་གནས་ལྷ་ས་
 མཚན་ཉིད་དང་། །དབྱེ་བ་ལས་དང་འཇིག་ལྟས་བདུན་དུ་བཤད། །

First, the section on the human body, the basis of healing, are revealed under seven headings: embryology, similes of the body, anatomy, physiology, classifications and function of the body and the omens of death.

Первое это тело, то, ради чего лечат. Место «сформированное тело» объясняется в семи положениях: как образуется тело, метафоры, строение тела,

[физиологические] характеристики, классификация, действия, признаки разрушения.

དེ་ལ་དང་པོ་ཆགས་པའི་ཚུལ་བསྟན་པ། ཆགས་རྒྱུ་འཕེལ་གྱིན་བཅའ་རྟགས་རྣམ་པ་གསུམ། །

First, embryology is elucidated under the three headings: the cause of conception, the condition for fetal development and he signs of birth.

Первое из них это эмбриология. Здесь три подтемы: причины зачатия, условия развития и [плода] и признаки родов.

དང་པོ་པ་མའི་ཁུ་ཁྲག་སྐྱོན་མེད་པ། རྣམ་ཤེས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་བསྐྱལ་ནས། འབྱུང་ལྗོད་ཆོགས་པ་མངལ་དུ་
ཆགས་པའི་རྒྱ། དཔེར་ན་གཙུག་པོ་འདྲུང་མཚུངས། །

The causes of conception are the union of non-defective semen of the father and ovum of mother, the consciousness of the being, imprint of past karma with the force of afflictive emotions and the assemblage of the five elements. For instance, it resembles the fire produced by the friction of two woods.

Первое. Причина зачатия - безупречные сперма и кровь родителей, а также сознание, влекомые кармой и клеша и несущие пять первоэлементов. Это похоже на появление огня при трении палочек.

ཁུ་ཁྲག་རྒྱུང་གིས་རྒྱབ་ནག་རོ་བསྐྱལ། མཐིམ་པས་རོ་སྐྱུར་མདོག་སེར་དྲི་མ་མནམ། ཁབ་ཀན་སྐྱུ་འབྱུར་རོ་མངར་
བསིལ་བ་སྟེ། ཁྲག་གིས་ཅུལ་ཉེ་བད་རྒྱུང་དུམ་བུར་ཆད། ཁྲག་མཐིམ་རྣལ་འབྱུང་བད་མཐིམ་མདུད་པ་ཅན། རྒྱུང་མཐིམ་
སྐམ་ཞིང་འདུས་པ་བཤང་གཅི་འདྲ། འདི་དག་སྐྱོན་རེས་ས་བོན་བྱེད་མི་བྱས། །

The semen and ovum affected by the *rlung* disorders are coarse, darkish and astringent in taste. Those affected by the *mkhris pa* disorders are sour in taste, yellowish and malodorous, whereas those affected by the *bad kan* disorders are pale, sticky, sweet and cool. The blood disorder causes the semen and ovum to become putrid, whereas

the *bad kan – lung* disorders cause them to fragment. Those affected by the combined disorder of blood and *mkhris pa* appears like pus, and those affected by the *bad kan - mkhris pa* disorders appears knotted. The semen and ovum affected by the *lung – mkhris pa* disorders are dry, and those affected by the disorders of *'dus pa* gives a foul smell like feces and urine. If any of these defects are present, the semen and the ovum cannot function as he seeds for conception.

От лунг сперма и кровь становятся грубыми, темнеют и приобретают вязущий вкус; из-за трипа – становятся кисловатыми, желтеют, неприятно пахнут; от бекен – становятся белёсыми, липкими, сладковатыми, прохладными; из-за крови – портятся; от бекен и лунг комковатыми; от крови и трипа – похожими на гной; от бекен и трипа – в них появляются узелки; от лунг и трипа – высыхают; при сложном нарушении – становятся похожи на кал и мочу. Во всех этих случаях [сперма и кровь] не могут стать семенем.

ལས་མ་འཛོམ་ན་རྣམ་ཤེས་མི་འཇུག་ཤི། །ས་མེད་མི་འགྲུབ་ཚུ་མེད་སྤྱད་མི་རུས། །མི་མེད་མི་མྱེན་རླུང་མེད་འཕེལ་མི་
འགྱུར། །ནམ་མཁའ་མེད་བར་འཕེལ་བའི་གོ་མི་བྱེད། །

The absence of karmic imprint hinders the entrance of consciousness. Without the element Earth, no matter can be formed; without Water, there will be no cohesion; without Fire, the fetus cannot mature; without Air, there will be no growth; and without Space, there will be no room for growth.

Если нет кармы, сознание не войдёт [в матку]. Без первоэлемента земли ничего не образуется, без воды – не будет соединения, без огня – созревания, без ветра – роста, без пространства не будет самой возможности развития.

ཁྱུ་བ་དཀར་སྤྱི་མངར་ལ་མང་བ་དང་། །ལྗང་མཚན་ཚོས་ཁུ་རི་བོང་ཁྲག་འདྲ་བ། །བགྲུས་ན་དག་འགྱུར་རྒྱུན་མེད་མངལ་
ཆགས་བྱེད།

The features of non-defective seeds that facilitate normal conception are semen that is white in color, heavy in nature, sweet in taste and abundant in quantity, and the

menstrual blood should be such that it resembles the sap of *tshos* and hare blood, whose stain can easily be cleaned with washing.

Белое, тяжёлое, сладковатое, обильное семя и менструальная кровь цвета шеллака, похожая на кровь зайца и легко отстирывающаяся – здоровые и приводят к зачатию.

འབྲུག་མེད་བརྩུ་གཉིས་ལོན་ནས་ལྗང་བརྩུའི་བར། །དྲུངས་མ་ལས་བྱུང་ལྷ་རེར་བསགས་པའི་འབྲུག་ །རྩུ་ཆེན་གཉིས་ནས་ནག་ །ཅིང་རྩི་བྲལ་བ། །རླུང་གིས་མངལ་གྱི་སྒོར་འབྱེན་ཞག་གསུམ་འཇོག།

Every month, women from twelve to fifty years of age store blood, synthesized from the nutritional essence, and ultimately eliminated out of cervix for three days in a form of black odorless blood through the two channels by the action of *rlung*.

У женщин от 12 до 50 лет ежемесячно в течение трёх дней скопившаяся [в матке] через два больших сосуда тёмная без запаха кровь, которая образовалась из прозрачного сока, под воздействием лунг выделяется из входа в матку.

དེ་རྟགས་ཉམ་ཚུང་བཞིན་རས་ངན་པ་དང་། །རྩུ་མ་ཆེད་པ་འགྲུལ་བ་མིག་དགུ་གཡོ། །རླུང་མཚན་ལྡན་པ་སྐྱེས་པ་འདོད་ །པའི་རྟགས། །

The signs of menstruation are feeling of general weakness, pale look, tenderness in the breasts and lower back, swelling of eyelids and pelvis, and an increase in sexual desire.

Признаки этого: слабость, болезненный вид, подрагивание в грудях и пояснице, веки и живот опухают. Наличие месячных — знак влечения к мужчинам.

མངལ་ཁ་བྱེ་ནས་ཞག་ནི་བརྩུ་གཉིས་བར། །དང་པོའི་ཞག་གསུམ་བརྩུ་གཅིག་བྱ་མི་ལེན། །གཅིག་གསུམ་ལྗང་བདུན་དགུ་ །ལ་བྱར་འགྱུར་ཏེ། །གཉིས་དང་བཞི་རྩུག་བརྩུད་པ་བྱ་མོར་འགྱུར། །ཉི་མ་རྩུབ་པས་བད་མའི་ཁ་རྩུམ་བཞིན། །བརྩུ་གཉིས་ །འདས་ནས་ཁུ་བ་མངལ་མི་སྒོད། །

Conception does not take place during the three days of menstruation and the eleventh day after menstruation. Thereafter, the cervix opens and a child can be conceived till the twelfth day. If the child is conceived on the first, third, fifth, seventh and ninth day, it will be a male child, whereas if conception takes place on the second, fourth, sixth and eighth day it will result in a female child. The uterus will not receive semen after the twelfth day as the cervix closes like that of the lotus after the sunset.

Вход в матку открыт в течение 12 дней. В первые три дня и после одиннадцатого зачатия не происходит. Если зачатие произошло в первый, третий, пятый, седьмой или девятый день, то будет мальчик; если во второй, четвёртый, шестой или восьмой – то девочка. Подобно тому, как лотос закрывается с заходом солнца, спустя 12 дней сперма туда не проникает.

ལུ་བ་མང་བ་བྱ་རྒྱུ་འགྱུར་གྱི། །ལྷ་མཚན་མང་བ་བྱ་མོར་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །ཆ་མཉམ་མ་ནིང་བྱེ་ལས་མཚེ་མར་སྐྱེ། །སྐྱེ་གནས་མི་མཐུན་པ་དང་གཟུགས་མི་སྤྲུག་འདི་དག་གཞོན་པའི་ངོ་མས་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །

If the semen predominates in quantity a baby boy will be born, whereas the predominance of the ovum produces a baby girl. An equal number in the quantity of the semen and ovum results in the birth of a hermaphrodite, and if the seed splits twins will be born. The birth of non-human form or a human form with physical deformities is due to the results of harmful influences.

Если больше спермы – родится мальчик, если менструальной крови – девочка, если поровну – гермафродит манинг (*ma ning*). Рождение нечеловеческого существа или некрасивого ребёнка происходит из-за негативного влияния.

མངལ་ཆགས་མཚན་མས་ས་བོན་འཛིན་པ་དང་། །འདོད་པ་ངོམས་ཤིང་ལུས་སྦྲོམ་ལྗིབ་ཡིན། །

The signs of conception includes retaining the reproductive seed within the uterus, the feeling of sexual contentment followed by lethargy and heaviness of the body.

При состоявшемся зачатии семя задерживается в женских половых органах, страсть удовлетворена, в теле ощущается утомлённость и тяжесть.

པ་ཡི་ཁུ་བས་ཅུས་པ་ལྷན་གཞུང་སྐྱེད། །མ་ཡི་རྩ་མཚན་ཤ་ལྷག་དོན་སྣོད་སྐྱེད། །རང་གི་སེམས་ལས་དབང་པོའི་རྣམ་ཤེས་
འབྱུང་། །ས་ལས་ཤ་དང་ཅུས་པ་སྣ་ངོ་སྐྱེད། །རྩ་ལས་ལྷག་དང་ལྗེ་རོ་རྩན་པ་སྐྱེད། །མི་ལས་འོད་དང་མདོག་གསལ་མིག་
གཟུགས་སྐྱེད། །རླུང་ལས་དབུགས་དང་པགས་པ་རེག་བྱ་སྐྱེད། །མཁའ་ལས་བྱ་ག་རྣ་བ་སྐྱེད་འགྱུར། །གོམས་པས་བྱ་བ་
ལ་འཇུག་སྣང་བ་མཆེད། །རྩ་རྐྱེན་རྟེན་འབྲེལ་འཛོམས་པས་ལུས་སུ་འབྱུང། །

The semen from the father contributes to the formation of skeletal tissues, the brain and the spinal cord, whereas the ovum from the mother contributes to the formation of muscle tissues, blood and vital and vessel organs. The consciousness of the being give rise to the sensory consciousness/ the functional properties of the element Earth forms the flesh, bone, nose and sense of smell; Water forms blood, the tongue, the sence of taste and the body fluids; Fire provides heat, determine complexion, and forms the eye and visual sence; Air is responsible for respiration, formation of the skin and the sense of touch ; and the Space forms the various channels in the body, as well as the ear and the sense of hearing. One engages in actions and perceives things in accordance with the actions to which one is accustomed to one's former lives. Thus the body is formed with the union of these causes, conditions and the law of interdependence.

Отцовская сперма даёт начало костям, головному и спинному мозгу; материнская кровь – мышцам, крови, плотным и полым органам; из собственного ума возникает восприятие органов чувств. От [первоэлемента] земли появляются мышцы, кости, нос и обоняние, от [первоэлемента] воды — кровь, язык, ощущение вкуса и влага, от [первоэлемента] огня — тепло, цвет кожи, глаза и зрение, от [первоэлемента] воздуха — дыхание, кожа и осязание, от [первоэлемента] пространства — отверстия, уши и слух, от [прежних] привычек — действия и восприятие. Стечение этих причин, условий и взаимозависимости образует тело.

དེ་ལྟར་ཆགས་ནས་འཕེལ་བའི་ཚུལ་བསྟན་པ། །མངལ་ཆགས་འཕེལ་བའི་རྩ་རྩི་བ་སྟེ། །བྱ་སྣོད་གཡས་གཡོན་རྩ་དང་
རྩི་བ་འབྲེལ། །རྩ་གཉིས་བསམ་སེ་བཅུད་ཀྱི་རྟེན་དང་འབྲེལ། །དེ་ལྟར་མ་ཡི་ཁ་བས་དྲངས་མ་ཡིས། །རིམ་གྱིས་མངལ་དུ་
རྣམ་པར་འཕེལ་འགྱུར་ཏེ། །དབེར་ན་རྩིང་ཡུར་རྩ་ཡིས་ཞིང་སྐྱེད་འདྲ། །

To reveal the process of fetal development after conception, the main source of the development is the umbilical cord. Two specific channels, one from the right and one from the left of the uterus, are connected to the umbilical cord of the embryo and these channels are further connected to the ovary which is the main source of nourishment. Therefore, the nutritional essence of the mother's diet systematically develops the fetus in the same way like the water drawn from a reservoir through canals enriches a field.

Итак, зачатие совершилось. Вот как происходит развитие [плода]. Причина развития зародыша— это пуповина, которая связана с левым и правым сосудами матки, а они связаны с самсеу — источником питания. Поэтому прозрачный сок пищи, которую ест мать, постепенно растит плод в матке. Подобно тому, как вода, поступая через канавы, питает поле.

དེ་ཡང་བདུན་ཕྱག་སུམ་ཅུ་ཅེ་བརྒྱད་ཀྱི། །རླུང་གིས་བསྐྱུར་ནས་ལྷ་དགུར་འཕེལ་འགྱུར་ཏེ། །

Nine months of fetal development is completed through thirty-eight weeks of different *rlung* function.

Так и на протяжении 38 недель или девяти месяцев плод растёт под влиянием лунг.

ལྷ་བ་དང་ཕོ་བདུན་ཕྱག་དང་ཕོའི་དུས། །འོ་མར་ཅ་མ་ལྷུག་འདྲ་ལུ་ལྷག་འདྲེས། །བདུན་ཕྱག་གཉིས་པ་རྒྱར་རྒྱར་ཕོ་ཅ་
འགྱུར། །བདུན་ཕྱག་གསུམ་པ་ཞོ་ཆགས་ལྷ་བྱར་སྣང་། །

During the first week of the first month, the union of semen and ovum takes place like the mixture of milk with the fermenting agent. The zygote thickens during the second week and eventually sets like curd in the third week.

В течение первой недели первого месяца сперма и кровь смешаны, как молоко и закваска. На второй неделе появляется овальный сгусток, на третьей становится похожим на йогурт.

སྐྱེས་བུ་འདོད་པས་དུས་འདིར་ཐབས་བསྟེན་ཏེ། །མཚན་མ་གསལ་བར་མ་གྱུར་གོང་དུ་བྱ། །འདི་སྟོབས་ལྡན་པས་ལས་
གྲང་ཟེལ་གཞོན་ལུས། །སྐར་མ་རྒྱལ་ལ་སྐྱེས་པ་བུ་ཡི་གཟུགས། །ལྷགས་སྣ་ཁ་ཡར་ལས་བརྒྱུད་སོལ་མེ་ལ། །མདོག་འགྱུར་
བསྟེགས་པ་བ་ཡི་འོ་མའི་ནང་། །གོང་གི་གྲངས་གསུར་བྱ་བ་སྟེམ་གང་རྒྱད། །ཉི་མ་རྒྱ་བའི་དྲུངས་མ་བཟའ་བ་
དང་། །བཅེངས་དང་གདགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་བསྟེན་པར་བྱ། །

Those who long for a male child should follow the following sex transformation technique, at this stage, before the sex of the child is determined. The technique is so effective that it can even change the karmic force. During the domination of constellation Castor, make an attractive male statue from different types of metals totaling in odd numbers. Heat it over a coal fire until it becomes red and immerse the hot iron in the milk of a cow. Immerse it the same number of times as the number of metals that were used. One cupped handful of that milk is offered to the pregnant woman to drink, followed by intake of solar and lunar essences¹. Then the rithual of wearing this statue on the neck or waist is observed.

Кто хочет сына, в это время нужно прибегнуть к средствам, ибо пол ребенка окончательно еще не определился. Силой средств карму можно подчинить. Для этого надо в день созвездия Гьял выковать изображения мальчика из разных металлов нечетного количества, в пламени каменного угля раскалить до изменения цвета и опустить в коровье молоко столько же раз, сколько [использовалось металлов]. [Затем муж] должен влить пригоршню молока [в рот жене]. Надо съесть чистый сок Солнца и Луны, и носить [ритуальную фигурку] как благоприятный знак.

ཉལ་པོ་རྩེལ་དྲག་མཚན་མོ་གཉིད་མི་ལོག། །ཉིན་གཉིད་ལྷགས་བཀག་ཚ་རྣེ་ཕྱི་བ་དང་། །བཤང་དགག་ཟས་དང་རྫོན་
ལྷས་མས་བཏང་དང་། །གཏར་ག་ལ་སོགས་རྩེ་བརྒྱད་བར་དུ་སྤང་། །ཅི་ཕྱིར་མངལ་འཇིག་འཆི་འམ་དཀྱུ་སྐམས་འགྱུར། །

Until the completion of eight month, the pregnant women must avoid over-indulgence in sex, strenuous activities, sleepless nights, daytime sleeping and suppression of natural urges. She must also avoid food having hot, sharp and heavy inherent qualities, as well as diet that causes constipation. Performing enema, purgation and blood letting should be also avoided as these may result in miscarriage or fetal death or drying of the fetus.

Следует отказаться от соития, переутомления, ночных бдений, дневного сна, [намеренного] подавления естественных отправления, горячей, острой, тяжелой пищи, пищи, вызывающей запоры, рвотного, клизм, кровопускания в течение восьми месяцев. Почему? Плод повредится и погибнет или высохнет.

བཞི་པ་གོ་མོ་མེ་མེ་ན་ན་པོ། །དེ་ལས་ཕོ་མོ་མ་ནིང་རིམ་པར་འགྱུར། །

During the fourth week, in accordance with the shape of the zygote that has formed either in round, irregular and oblong shape, the sex of the fetus will be transformed into male, female and the hermaphrodite respectively.

На четвертой неделе [плод] принимает форму шара, овала или неправильную, что приводит к рождению соответственно мальчика, девочки или гермафродита манинг.

དེ་རྒྱལ་ས་དཀྱི་ལྷ་ས་རིང་ཡི་ག་འགག། །གཡལ་རྒྱང་རྒྱིང་རྒྱར་ལུ་མ་སྐྱེ་བ་དང་། །རྒྱར་ལ་དགའ་ཞིང་སྤྱིང་ལ་སྣ་ཚོགས་འདོད། །དེ་བཀག་མངལ་འཇིག་གཟུགས་མི་སྐྱུག་པར་འགྱུར། །དེ་བས་གཞོན་པའང་ཕན་བསེས་རྩུང་ཟད་བྱིན། །

The signs at this stage are heaviness in the pelvic region, emaciation of the body, loss of appetite, yawning and stretching of limbs, lethargy, enlargement of breasts, as well as longing to eat sour and a variety of other foods. Complete restriction of this desires may cause abortion and birth deformity. Hence, small amount of desired harmful food should be given mixed with wholesome foods.

Появляются признаки беременности: тяжесть в области живота, утомляемость, отсутствие аппетита, зевота, апатия, потягивания, набухание грудей, пристрастие к кислому и всякие прихоти. Если их не удовлетворять, то ребенок погибнет или будет невзрачным. Поэтому нужно позволять даже вредное, но смешанное с полезным.

ཟླ་བ་གཉིས་པ་བདུན་ཕྱག་ལྔ་པ་ལ། །མངལ་གནས་ལུས་ཀྱི་དང་པོ་ལྟེ་བ་ཆགས། །རྩལ་བ་ལྟེ་བ་ལ་བརྟེན་སྲོག་ཅ་
ཆགས། །བདུན་པར་མིག་གི་དབང་པོ་གཟུགས་སུ་དོད། །བརྒྱད་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མགོ་དབྱིབས་ཆགས། །དགུ་པར་ལུས་
དབྱིབས་ལོག་པ་སྟོད་སྟོད་ཆགས། །

During the fifth week in the second month of pregnancy, the first part of embryo's body, the umbilical cord is formed. From the umbilical cord, the central channel² is formed during the sixth week. During the seventh week, the visual sensory organ acquires its form and from that, the shape of head is formed during the eighth week. During the ninth week, the shapes of upper and lower parts of the abdomen are formed.

На втором месяце, на пятой неделе — первой в теле внутриутробного зародыша появляется пуповина. На шестой неделе, опираясь на нее, формируется канал жизни, на седьмой — намечаются органы зрения, на восьмой — опираясь на органы зрения, обозначается голова, на девятой — намечаются верхняя и нижняя части тела.

ཟླ་བ་གསུམ་པ་བདུན་ཕྱག་བརྒྱ་པ་ལ། །དཔུང་བ་གཉིས་དང་དབྱེ་གཉིས་འབྱར་དུ་དོད། །བརྒྱ་གཅིག་དབང་པོ་དགུ་ཡི་
གཟུགས་དབྱིབས་དོད། །བརྒྱ་གཉིས་པ་ལ་དོན་ལཱེ་གཟུགས་དབྱིབས་དོད། །བརྒྱ་གསུམ་པ་ལ་སྟོད་རྩལ་གཟུགས་
དབྱིབས་དོད། །

During the tenth week in the third month of pregnancy, protrusion of the shapes of two shoulders and two hips began. During the eleventh week, nine orifices take form and during the twelfth week, the shape of the five vital organs is formed. During the thirteenth week, the six vessel organs acquire their forms.

На третьем месяце, на десятой неделе— начинают расти плечи и бедра, на одиннадцатой — принимают очертания девять органов чувств, на двенадцатой — закладываются формы пяти плотных [органов], на тринадцатой — формы шести полых [органов].

ཟླ་བ་བཞི་པ་བདུན་ཕྱག་བཅུ་བཞི་ལ། །དཔུང་རྐང་བརྒྱ་རྐང་བཞི་པོའི་གཟུགས་དབྱིབས་དོད། །བཙེ་ལྗེ་པ་ལ་རྐང་ལག་
རྩི་ངར་དོད། །བཅུ་དྲུག་པ་ལ་སོར་སོ་ཉི་ཤུ་དོད། །བཅུ་བདུན་ཕྱི་ནང་འབྲེལ་བའི་རྩ་རྒྱམས་ཆགས། །

During the fourteenth week in the fourth month of pregnancy, the shapes of the upper arms and thighs are formed. During the fifteenth week, the shapes of the lower arms and the legs acquire their forms, and in the sixteenth week, the twenty digits acquire their forms. The superficial and deep nerves and blood vessels are formed during the seventeenth week.

На четвёртом месяце, на четырнадцатой неделе— вырастают предплечья и голени, на пятнадцатой— руки и ноги растут дальше, на шестнадцатой — появляются двадцать пальцев, на семнадцатой — наружные и внутренние связующие сосуды,

ཟླ་ལྔ་བདུན་ཕྱག་བཙེ་བརྒྱད་ཤ་ཚོལ་ཆགས། །བཅུ་དགུ་པ་ལ་རྩ་བ་རྩུས་པ་ཆགས། །ཉི་ཤུ་པ་ལ་རྩས་དང་རྐང་མར་
ཆགས། །རྩ་གཅིག་པ་ལ་ཕྱི་ཡི་པགས་པ་གཡོགས། །

During the eighteenth, nineteenth and twentieth weeks in the fifth month of pregnancy, the muscles and fats, ligaments and tendons, bones and marrows are formed respectively. During the twenty-first week, the body is encased with skin.

На пятом месяце, на восемнадцатой неделе— появляются мышцы и жир, на девятнадцатой — сухожилия и связки, на двадцатой — кости и в них костный мозг, на двадцать первой — [плод] покрывается кожей.

དེ་ནས་ཟླ་དྲུག་བདུན་ཕྱག་རྩ་གཉིས་ལ། །དབང་པོ་སྒོ་དགའི་བྱ་ག་རྒྱུ་པར་བྱེ། །རྩ་གསུམ་སྒྲ་དང་བ་སྐུ་སེན་སོ་སྟེ། །རྩ་
བཞི་པ་ལ་དོན་སྒོ་དགས་ལ་བར་སྟེན། །དེ་དུས་བདེ་དང་སྐྱག་བཟུལ་ཤེས་པར་འགྱུར། །རྩ་ལྔ་པ་ལ་རླུང་གི་རྩུ་བ་
འབྱུང་། །རྩ་དྲུག་པ་ལ་སེམས་ཀྱི་དྲན་པ་གསལ། །

During the twenty-second week in the sixth month of pregnancy, the nine orifices begin to open completely. Hair, body hair and nails begin to grow during the twenty-third week. The vital and vessel organs become fully matured during the twenty-fourth week, and at

this time the fetus can experience the feeling of pleasure and pain. During the twenty-fifth week, the *rlung* energy starts to flow. During the twenty-sixth week, cognition becomes lucid.

На шестом месяце, на двадцать второй неделе— открываются девять дверей отверстий органов чувств. С двадцать третьей недели растут волосы, пушок на теле, ногти. На двадцать четвертой — созревают плотные и полые [органы]. С этого времени [плод] начинает ощущать удовольствие и страдание. На двадцать пятой неделе возникает движение лунг. На двадцать шестой проясняется память.

དེ་ནས་ཟླ་བ་དྲུག་བདུན་པ་སྟེ་ལྔ་བ་དྲུག་ནས། །སྤྱུ་ལྷུ་འི་བར་གྱིས་ཐམས་ཅད་གསལ་ཚོགས་འགྱུར། །ཟླ་བ་བརྒྱད་པ་
བདུན་པ་སྟེ་གཅིག་ནས། །སོ་ལྔ་འི་བར་དུ་ཐམས་ཅད་ཆེར་འཕེལ་བྱེད། །མ་དང་བུ་གཉིས་ཐང་རེ་གཟི་མངས་འཕོ། །

Thereafter, from the twenty-seventh to the thirtieth weeks in the seventh month of pregnancy, all organs and body parts become prominent and development is completed. Growth in size and strength takes place during the thirty-first to the thirty-fifth weeks in the eighth month of pregnancy. Mother and child alternately exchange a high and low radiance period.

На седьмом месяце, с двадцать седьмой по тридцатую неделю завершается [формирование], все становится ясным. На восьмом месяце— начиная от тридцать первой недели по тридцать пятую все растёт. Мать и ребенок по очереди меняются блеском дангчог (*mdangs*).

ཟླ་བ་དགུ་པ་བདུན་པ་སྟེ་དྲུག་ནས། །མངོན་པར་མི་དགའ་སྐྱོ་བའི་འདུ་ཤེས་འབྱུང། །སོ་བདུན་པ་ལ་ལོག་པའི་འདུ་
ཤེས་སྐྱེ། །སོ་བརྒྱད་མགོ་མཚུག་ལོག་སྟེ་མངལ་ནས་འབྱེན། །

During the thirty-sixth week in the ninth month of pregnancy, the fetus experiences five feelings of detestation³. During the thirty-seventh week the feeling to turns upside down arises, and during the thirty-eight week the fetus actually turns its head down and leaves the womb.

На девятом месяце— с тридцать шестой недели появляется чувство недовольствия и печали, на тридцать седьмой — чувство необходимости поворота, и на тридцать восьмой неделе [плод] поворачивается вниз головой и выходит из матки.

འོན་ཀྱང་ཁྲག་ཟགས་པ་ན་འཕེལ་མི་རུས། །མངལ་རྒྱས་ལྷ་བ་ཚང་ཡང་བཅའ་བ་དཀའ། །རླུང་གིས་དགུ་བཀག་ལྷ་བ་
ཚང་ཡང་འགོར། །

However, the fetus will not develop normally if there is severe bleeding and delivery will be difficult if the fetus has over grown. Delivery can be delayed if the cervix is obstructed by the *rlung*.

Однако если будут кровотечения, плод не сможет расти. Если матка утолщена, то роды будут трудными и при наступивших сроках. Если лунг закрывает матку, роды задержатся.

དེ་ལྟར་མངལ་དུ་འཕེལ་ཞིང་སྤྱིན་པའི་ཚེ། །རླུང་དགུ་འདས་ནས་བཅའ་བའི་དུས་ཡིན་ཏེ། །

Thus, the time for delivery comes when the fetus matures its development with the termination of nine months of pregnancy.

Так плод растёт в матке, и, когда он созревает, через девять месяцев приходит время родов.

དེ་ཡང་གཡས་ལོགས་ལ་བརྟེན་དགུ་གཡས་མཐོ། །ལུས་ཡང་རྩི་ལམ་དག་ན་རླུས་པ་མཐོང་། །རྩུ་ཚོ་གཡས་པ་ལྷན་འབྱུང་
ཁྱེ་ལྟ་སྟེ། །རླུས་པ་ཕྱད་འདོད་སྐྱུ་གར་རྒྱན་ལ་དགའ། །ཤོང་ལས་ལྗོན་པ་བྱ་མོ་སྟེ་བའི་རྟགས། །དེ་དག་འདྲིས་ལས་མ་ནིང་
འབྱུང་བ་སྟེ། །དབུས་དམའ་མཐའ་གཉིས་མཐོ་ན་མཚོ་མར་སྟེ། །

Signs of the birth of a male child are an elevated right side of the abdomen caused by the position of fetus, a feeling of lightness, dreaming of male character and discharging milk from the right breast. Signs of the birth of a female child are an increase in sexual

desire, a newly developed fondness for singing, dancing and jewelry and the opposite of what has been mentioned above. Mixed signs can be birth of a hermaphrodite, and twins will be born if the abdomen is lowered in the centre and elevated on the sides.

Если [плод] располагается скорее справа и матка справа выше, тело кажется легким, снится мужчина, молоко появляется сначала в правой груди— значит родится мальчик. Если [беременную] тянет к мужчинам, веселью, украшениям и все наоборот по сравнению с тем, что описано выше, —это признак того, что родится девочка. Если эти приметы смешаны, то родится гермафродит. Если матка посередине ниже, чем с обеих сторон, будет двойня.

དེ་ནས་སྐྱུར་དུ་བཅོའ་རྟགས་ལྟས་སྟོམ་ཞིང་། །དཀྱིལ་སྟོང་སྤང་སྡེ་ཚང་ར་ཤེད་པ་ན། །སྟོ་བ་ཚུ་སོ་ན་ཞིང་ལྡང་དུ་བ་
བྱེད། །མཚན་བྱེ་གཅིན་མང་དབང་མེད་ན་བྱུག་ལྡང་། །བྱུང་མེད་བཅོའ་སྟོང་གིས་བསོར་བཅོའ་བར་བྱ། །སྟོག་འབྲལ་
འདྲ་བའི་ནད་སོས་ཚས་ཀྱིས་གསོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

Signs of an imminent delivery are the feeling of lethargy, dilation of the cervix, heaviness in the lower part of the body, sudden pain in the pelvic and lower back regions, recurrent pain in the lower abdominal region and genital regions, complete dilation of the cervix, excessive urination and the onset of uncontrollable labor pain. Being surrounded by experienced midwives, the delivery should be assisted. Delivery being a life threatening condition should be handled by easing the pain and restoring the mother with warm and nutritious diet.” Thus it was said.

Признаки наступающих родов: слабость, область живота расслабляется, тяжесть внизу тела, боль в крестце и пояснице, боль в нижней части живота и половых органах, схватки, влагалище открывается, частое мочеиспускание и нестерпимая боль. Рожать [женщина] должна в окружении ранее рожавших, ухаживать [за роженицей] следует как за человеком на грани смерти.» Так сказано.

བདུད་རྩི་སྟོང་སོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ལྟས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་བསྟན་པའི་ལུང་སྟེ་གཉིས་
པའོ། །།

This is the second chapter, on embryology, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это вторая глава «О том, как образуется тело» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».

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

перевод с тибетского на русский: Анастасия Теплякова

1. Solar and lunar essences are calcite and mineral exudate
2. Central channel is located between *kyang ma* (Water) channel on the left and the *ro ma* (Fire) channel on the right. It is the main channel through which *rlung* energy moves and facilitates all the vital functions of life. Hence, it is called “life channel”.
3. Five sense of detestation are filthiness, stench, imprisonment, darkness and melancholy.