

# ལེའུ་བཞི་པ། ལྷ་ས་ཀྱི་གནས་ལུགས་བསྟན་པ།

## ГЛАВА 4. СТРОЕНИЕ ТЕЛА

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། ། རྒྱ་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!

ལྷ་ས་ཀྱི་གནས་ལུགས་བསྟན་པ་རྣམ་བཞི་སྟེ། །ལྡང་ཚད་ལྷ་ས་རྩུངས་གནས་ལུགས་བསྟན་པ་དང་། །འབྲེལ་བ་རྩ་ཡི་གནས་ལུགས་བསྟན་པ་དང་། །གཉན་བ་གནད་ཀྱི་གནས་ལུགས་བསྟན་པ་དང་། །རྒྱ་ལམ་བྱ་གཞི་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་རྩུང་གི་ལྡང་ཚད་སྐད་ལྟུག་གང་། །མཁྱིས་པའི་ལྡང་ཚད་རང་གི་གསང་སྟོག་གང་། །བད་ཀན་ལྡང་ཚད་རང་གི་སྟེན་བ་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 scrotum<sup>1</sup>, 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 мошонки<sup>1</sup>, количество бекен (*bad kan*)– три собственные пригоршни<sup>2</sup>.

ལྷན་དང་བྱི་སའི་ལྗང་ཚད་སྟེ་མ་པ་བདུན། །གཅིན་དང་རྩ་སེར་ལྗང་ཚད་སྟེ་མ་པ་བཞི། །ཞག་དང་ཚེལ་བྱའི་ལྗང་ཚད་  
སྟེ་མ་པ་དོ། །མདངས་དང་ཁུ་བའི་ལྗང་ཚད་ལྟོར་བ་ཤེ། །ལྷན་པའི་ལྗང་ཚད་རང་གི་སྟེ་མ་པ་གང་། །ཤ་ཡི་ལྗང་ཚད་ལྟར་  
ཚད་ལྗ་བརྒྱ་ཉེ། །ཁུ་མེད་བཟང་དང་རྩ་མ་ཉི་ཤུ་སྟེ། །

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) should be equal to one *kyor 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 горсти<sup>3</sup>. Количество головного мозга – одна собственная пригоршня. Количество мышц – 500 жменей<sup>4</sup>, у женщин за счёт бёдер и груди на 20 жменей больше.

རྩ་པའི་ལྗང་ཚད་རྩ་སེར་ཉི་ཤུ་གསུམ། །དེ་ལས་སྐལ་ཚོགས་འཕང་ལོ་ཉི་ཤུ་བརྒྱད། །རྩེ་བ་མའི་གངས་ནི་ཉི་ཤུ་ཙ  
བཞི་ཉེ། །སོ་ཡི་གངས་ནི་སྟུ་མ་རྩ་ཙ་གཉིས་མཆིས། །རྩ་པའི་དུ་མ་བྱ་སྟུ་མ་བརྒྱ་དུ་ག་རྩ་ཉེ། །ཡན་ལག་ཚོགས་ཆེན་རྣམ་པ་  
བརྒྱ་གཉིས་ཡོད། །ཚོགས་ཕན་ཉེས་བརྒྱ་དང་ནི་ཙ་བརྒྱའོ། །

<sup>1</sup> Для женщин – объёму мошонки мужчины такого же роста, веса и возраста

<sup>2</sup> Вместителище из двух ладоней

<sup>3</sup> Вместителище из одной ладони, повернутой вверх

<sup>4</sup> Объём, помещающийся в неплотно сжатый кулак, ладонью вниз

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.

ལྷ་བ་བཅུ་དྲུག་རྒྱུ་སྐྱེས་པ་དགུ་བརྒྱ་མཚེས། །སྐྱ་ཡི་ཉག་མ་ཉི་ལྔ་ཆེག་སྟོང་སྟེ། །བ་སྐྱའི་བྱ་ག་བྱེ་བ་ས་ཡ་མཚེས། །དོན་ལྔ་རྫོང་  
དྲུག་བྱ་ག་སྟོ་དགུ་ཡོད། །འཇམ་སྒྲིང་རང་ལུས་འདོམ་གང་གྲུ་བཞི་སྟེ། །གཟུགས་ངན་རྣམས་ལ་རང་སྐྱེད་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 square<sup>2</sup> 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 рук<sup>5</sup> или четырём локтям. При плохой фигуре рост три с половиной локтя.

འབྲེལ་བ་རྩ་ཡི་གནས་ལུགས་བཞུན་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.

---

<sup>5</sup> Сажень

ཆགས་པའི་རྩ་མེད་ལྟེ་བ་ལས་གསུམ་གྱེས། །རྩ་གཅིག་གྱེན་ལ་སོང་བས་ལྷང་པ་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་སློབ་རྩ་ཆགས། །ཞེ་ལྷང་སློབ་རྩ་  
 ལྷག་ལ་བརྟེན་ནས་གནས། །དེ་ལས་མཁྲིས་པ་སྐྱེད་པས་བར་ན་གནས། །རྩ་གཅིག་ལྷང་དུ་བྱུག་པས་གསང་བ་  
 ཆགས། །འདྲོད་ཆགས་པོ་མའི་གསང་བར་གནས་པ་སྟེ། །དེ་ལས་རླུང་སྐྱེད་སྟོད་ན་གནས་པ་ཡིན། །

In the formation of channels, three main channels<sup>3</sup> 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. 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 жизни<sup>6</sup>. 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་བོ་ཆེན་མོ་ནས་བཞེས་ཏེ། །དབང་པོ་ལྷུལ་ལ་འཆར་བར་བྱེད་པའི་རྩ། །ལྷང་པ་ལ་སྲིད་རྩ་སྟོན་ལྷ་བརྒྱས་  
 བསྟོར། །དེན་པའི་དབང་པོ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་རྩ། །སྟོང་ལ་སྲིད་ཅིང་རྩ་སྟོན་ལྷ་བརྒྱས་བསྟོར། །ལྷས་ཀྱི་ལྷང་པོ་ཆགས་

---

<sup>6</sup> здесь аорта

པར་བྱེད་པའི་མ། རྩེ་བ་ལ་སྲིད་ཅ་སྤན་ལྔ་བརྒྱས་བསྐོར། །བྱ་ཚ་རིགས་རྒྱུད་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་མ། །མཚན་མ་ལ་སྲིད་ཅ་སྤན་ལྔ་བརྒྱས་བསྐོར། རྩེད་འོག་ཐང་ཀར་ལུས་ཀྱིན་རྩེས་སུ་འཛིན། །

There are four types of channels of existence. In the brain there exist five hundred channels of sensory functions that are responsible for perceiving and grasping their respective objects. In the heart there exist five hundred channels of memory functions that are responsible for the clarity and development of the consciousness. In the navel there exist five hundred channels of constructive functions that are responsible for the formation and developments of the bodily systems. In the genitals there exist five hundred channels of reproductive functions that are responsible for progeny and for family lineage. These channels, which exist above, below and parallel to the navel, relate and regulate the functions of every body component to sustain life.

Больших каналов существования четыре: канал, обеспечивающий восприятие объектов органами чувств, располагается в мозге и окружён 500 мелкими каналами. Канал, проясняющий память, находится в сердце и окружён 500 мелкими каналами. Канал, обеспечивающий формирование скандх тела, находится в пупке и окружён 500 мелкими каналами. Канал, отвечающий за продолжение рода, детей и внуков, находится в половых органах и окружён 500 мелкими каналами. Сверху, снизу и внутри [эти каналы] регулируют работу всего организма.

འབྲེལ་པའི་ཅ་ལ་དཀར་ནག་གཉིས་ཡོད་དེ། རྩོག་པ་ཅ་ནི་ཅ་ཡི་སྲོང་པོ་ལ། །ཡལ་གའི་ཚུལ་དུ་གྲེན་ལ་གྲེས་པ་ཡི། །ཤ་ལྷག་འཕེལ་བྱེད་ཅ་ཚེན་ཉི་ཤུ་བཞི། །དོན་སྲོད་ནང་འབྲེལ་སྤྲས་པའི་ཅ་ཚེན་བརྒྱད། །ཡན་ལག་ཕྱིར་འབྲེལ་མངོན་པའི་ཅ་བརྒྱ་དྲུག། །དེ་ལས་གྲེས་པའི་གཏར་ཅ་བདུན་ཅུ་བདུན། །གཉན་པའི་ཅ་གནད་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་གཉིས་ཏེ། །འདྲེས་པའི་ཅ་སྤན་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་དགུ། །དེ་ལས་ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་བརྒྱ་ཉི་ཤུ། །ཅ་སྤན་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུར་གྲེས་པ་ཡིན། །དེ་ལས་ཅ་སྤན་བདུན་བརྒྱ་དག་ཏུ་གྲེས། །དེ་ལས་ཡང་སྤན་ལུས་ལ་དྲ་བར་འབྲེལ། །

The interconnecting channels are two: white (nerves) and black (blood vessels) channels. the blood vessels. These channels are responsible for the formation and development of blood components and muscles tissues. These twenty-four channels consists of eight major deep blood vessels, which are connected to the vital and vessel

organs, and sixteen superficial blood vessels that are connected externally with the head and limbs. These blood vessels further branch into seventy-seven blood vessels that can be used for venesection and one hundred and twelve vulnerable blood vessels, thus making a total of one hundred and eighty-nine smaller vessels. These branch off to the outer, inner and intermediate parts of the body with one 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་ཚེན་པོ་ལས། །རྩ་བ་ལྷ་ལུས་ལུས་དུ་རྒྱུག་པ་ཡི། །བྱ་བ་བྱེད་པའི་རྩ་རྩ་བ་ལུ་དགུ་ཡོད། །དེ་ཡང་དོན་  
སྣོད་ནང་དུ་འབྲེལ་བ་ཡི། །དར་གྱི་དབྱངས་ཐག་བཅུ་གསུམ་སྤྲུལ་པའི་རྩ། །ཡན་ལག་བྱིར་འབྲེལ་མངོན་པའི་རྩ་རྒྱུག་  
སྟེ། །དེ་ལས་རྩ་རྩ་ཕན་བྱ་བ་ལུ་དགུ་གྱེས། །

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་ཁྱབ་པར་གནས། །གཅིག་ནི་དབུགས་དང་འགྲོགས་  
ནས་རྒྱ་བ་སྟེ། །གཅིག་ནི་སྐྱ་དང་འདྲ་སྟེ་འཁྱམ་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*).

རྒྱུང་ཁྲག་རྒྱ་བའི་བུ་ག་ཕྱི་ནང་ཀུན། །འབྲེལ་བྱས་ལུས་ནི་སྦྱིད་ཅིང་གནས་པ་དང་། །སློག་གི་རྩ་བ་ཡིན་ཕྱིར་རྩ་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.

གཉན་པའི་གནད་ལ་ཤ་ཚེལ་རྩས་པ་དང་། །རྩ་རྒྱས་དོན་སྣོད་རྩ་ཡི་གནད་དང་བདུན། །

Presentation of the vulnerable parts of the body is grouped into seven sections: muscle tissue, fats<sup>4</sup>, 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་ཅུས་གནད་ན་ཟུག་ཆེ། །ཁུ་རྒྱས་གནད་ན་མས་འཇའ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། །ཚ་ཚོལ་དོན་སྣོད་གནད་  
ཀྱིས་སློག་འདོར་བྱེད། །འཆི་སྦྱང་གསོ་བ་དཀའ་ཕྱིར་གནད་ཅེས་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་བརྒྱ་ཚ་ཚོལ་གནད་བརྒྱད། །ཅུས་པའི་གནད་ནི་སུམ་ཅུ་ཚ་གཉིས་ཉེ། །རྒྱས་གནད་བརྒྱ་བཞི་དོན་  
གནད་བརྒྱ་གསུམ་དང་། །ཚ་གནད་བརྒྱ་དང་དགུ་བརྒྱ་ཐམ་པ་ཡོད། །

There are forty-five vulnerable points associated with the muscle tissue, eight vulnerable points associated with fats, thirty-two vulnerable points associated with bone, fourteen vulnerable points associated with tendons, thirteen vulnerable points associated with the internal organs and one hundred and ninety vulnerable points associated with the channels.

Уязвимых мест мышц - 45; жира – восемь; костей – 32; сухожилий – 14; внутренних органов 13, уязвимых мест сосудов – ровно 190.



མགོ་ལ་རེ་གཉིས་སྐེ་ལ་སོ་གསུམ་དང་། །དགུ་བརྒྱ་གོ་ལྔ་བྱང་ལོག་སྟོང་སྟོང་གནས། །བརྒྱ་དང་བརྒྱ་གཉིས་ཡན་ལག་བཞི་  
ལ་གནས། །གནད་ཀྱི་རྣམ་གངས་སུམ་བརྒྱ་ཚ་གཉིས་བཤད། །དེ་ལས་རབ་ཏུ་གཉན་པ་དགུ་བརྒྱ་དུག །ཚོང་ཟིན་སྟོག་  
འདྲོར་མཁས་ཀྱང་བཅོས་སུ་མེད། །འབྲིང་དུ་གཉན་པ་བཞི་བརྒྱ་ཚ་དགུར་བཤད། །མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཅོས་སུ་  
བདུབ་པ་ཡིན། །དེ་ལས་སྟག་པ་གནད་དུ་བཞུན་ན་ཡང་། །གཉན་པར་མ་བཤད་ཀྱིན་གྱིས་གསོ་བར་བྱས། །

There are sixty-two vulnerable points in the head, thirty-three in the neck, ninety-five in the upper and lower trunk, and one hundred and twelve in the four limbs. This totals three hundred and two vulnerable points on the body. Of these points, ninety-six are extremely vulnerable, as major injury will result in the loss of life; even a competent doctor will not be able to treat these injuries. The moderately vulnerable points total forty-nine and can be treated only by an experienced doctor. Injuries to the remaining points, although the points are classified as vulnerable, are not that significant and can be treated by all.

В голове расположены 62 уязвимых места; на шее 33; 95 в верхней и нижней половине туловища; в четырёх конечностях – 112, а всего насчитывается 302 уязвимых места. Из них 96 – наиболее опасны. Если их повредить, [больной] потеряет жизнь и даже мудрец не 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.

རྒྱ་ལམ་བུ་གའི་གནས་ལུགས་ཕྱི་ནང་གཉིས། །ནང་གི་བུ་ག་སྟོག་བྱངས་དྲི་མ་གསུམ། །རྒྱ་དང་ཟས་རྒྱ་བརྒྱ་གསུམ་གནས་  
པ་ཡིན། །ཕྱི་ཡི་བུ་ག་མགོར་བདུན་གསང་བར་གཉིས། །བྱད་མེད་མངལ་སྟོན་བུ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སྟག།

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་ལྷུ་མ་སྐྱོ་མ་དང་ཕྱ་ལ་རིང་འབྲེལ་གྱིས། །ལོ་མའི་རྒྱབ་ཀྱི་རྩ་ལྟར་གནས་པའོ།

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.

དངས་མ་ཉེར་འཕེལ་སྐྱོ་ནི་བྱ་ག་སྟེ། །ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་མི་མཐུན་བསྟེན་པ་ཡིས། །བྱ་གའི་རྒྱ་ལམ་གཞོན་པས་ནད་སྦྱིད་  
ལ། །མང་འབྱུང་འགགས་དང་གཞན་འགོ་འབྱུག་པར་བྱེད། །གཞོན་མེད་བྱ་ག་དག་པས་བདེ་བར་འགྱུར། །ཞིས་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་ཅི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ལྷན་གྱི་གནས་ལྷགས་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».

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

перевод с тибетского на русский: Анастасия Теплякова

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 fathom 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.