

ལེགས་ལྷན་པ། ལུས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་བསྟན་པ།

ГЛАВА 5. ОПИСАНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК

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

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

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

ལུས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རྣམ་པ་གཉིས་ཡིན་ཏེ། །གཞོན་བྱ་ཁམས་དང་གཞོན་བྱེད་ཉེས་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 — ньепа.

ནད་དང་ལུས་བྱངས་ངོ་མ་རྣམ་གསུམ་པོ། །ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་རག་ལུས་པས། །ཆགས་གནས་འཇིག་པའི་རྩ་
བ་ཡིན་གྱིར་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་ལམས་ལ་དབྱེ་བ་ལས། །མི་དོད་འགྱུར་རྩལ་འབྲས་བུ་རྗོགས་དུས་སོ། །

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

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

གནོད་བྱའི་དབྱེ་བ་རྩལ་དང་བྲི་མ་གཉིས། །ལྷན་རྩལ་དང་མ་ལྷག་དང་ཤ་དང་ཚིལ། །རྩམ་བ་རྐང་མར་ལྷུ་བ་
བདུན་དུ་བཤད། །བྲི་མ་བཤད་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.

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

དེ་ལ་དང་མས་མས་གནོད་བྱ་འཕེལ་བར་བྱེད། །ལྷག་གིས་བརྒྱན་ཞིང་སློག་འཚོ་ཤ་ཡིས་གཡོགས། །ཚིལ་གྱིས་སྦྱུམ་དང་རྩམ་
བས་བརྟེན་པ་དང་། །རྐང་གིས་བརྩུད་འགྱུར་ལྷུ་བས་མངལ་འཛིན་བྱེད། །བཤད་གཅིས་རྟེན་འདུལ་འབྲིན་བར་བྱེད་པ་
སྟེ། །རྩལ་གྱིས་བགས་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.

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

མེ་དྲོད་ཅེས་བྱ་འདྲ་བའི་གཞི་ཡིན་ཏེ། །འཇུ་བར་བྱེད་པའི་མཁྲིས་པ་དེ་ལ་བཤད། །ནད་དང་ལྷས་བྱུངས་ངི་མ་ཀུན་གྱི་
དྲོད། །དེ་ཡིས་ནད་མེད་བཙུན་དང་གཟི་མདངས་དང་། །ཚེ་དང་ལྷས་བྱུངས་མེ་དྲོད་སྟོབས་འཕེལ་བྱེད། །ལྷ་གནས་སྐོར་
འཇུག་ཟས་ལམ་སྐོ་གཏན་ཡིན། །དེ་སྟོབས་ལྡན་ན་ལྷ་ནས་ལྷུང་འགོ་སྟེ། །སྟོབས་ལྡན་ལ་ཟས་མ་སྐྱེན་ཉིད་ཕྱིར་
འབྱུང་། །མེ་དྲོད་དེ་ནི་ཟས་གང་ལྷས་བྱུངས་མདངས། །སྟོབས་རྒྱས་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཡིན་ཏེ། །མ་ལྷ་དྲུངས་སོགས་
རྒྱས་པར་མི་འགྱུར་བྱིར། །ཟས་སྐོར་སྟོད་ལམ་ཡང་ལ་དྲོ་བ་ཡིས། །འབད་དེ་མེ་དྲོད་བསྐྱུང་བར་གནས་གྱུར་ན། །ལྷས་གྱི་
སྟོབས་དང་ཚེ་ནི་གནས་པར་གྱུར། །

Me drod (digestive heat) is the basis of all digestive processes, and is particularly referred to the digestive *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.

1.3 Так называемое «огненное тепло медро (*me drod*)» - 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 медро (*me drod*) – основа силы, роста и развития тканей тела и блеска дангчог (*mdangs mchog*) из съеденной пищи. А поскольку при нарушении пищеварения прозрачный сок дангма (*dwangs ma*) 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.

མེ་དྲོད་དེ་ཡིས་ཁ་བཟུང་འཇུ་ཚུལ་ནི། །ཟས་སྐྱོམ་སྲོག་གི་རླུང་གིས་ལྷོ་བར་བརྩུག། །སྐྱོམ་གྱིས་བཤིག་ཅིང་སྐྱུམ་གྱིས་མཉེན་
བར་བྱེད། །མེ་མཉམ་རླུང་གིས་མཐིས་པ་འཇུ་བྱེད་བྱས། །ཕོ་བའི་གནས་སུ་སྐྱབ་ལྷར་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.

1.4 Вот как огненное тепло переваривает пищу. 1.4.1 Пища и питьё перемещаются в живот силой лунг, поддерживающего жизнь. Питье размельчает, а масло смягчает [пищу]. Лунг, сопровождающий огонь раздувает трипа переваривающую, и [пища] в желудке закипает, как лекарство [в сосуде].

དང་པོར་རོ་རླུག་ཟས་སྐྱོམ་གང་ཟོས་པ། །བད་ཀན་ལྷག་བྱེད་དག་གིས་ལྷག་པར་བྱེད། །རོ་མངར་ལྷ་བ་ཅན་གྱི་བད་ཀན་སྐྱེད། །བར་དུ་མཁྲིས་པ་འཇུ་བྱེད་ཀྱིས་བཞུས་པས། །རྣམ་པར་ཚ་བས་རོ་སྐྱུར་མཁྲིས་པ་སྐྱེད། །ཐ་མར་མེ་མཉམ་རྒྱུང་གིས་དྲངས་སྐྱེགས་བྱེ། །ཚ་བར་འགྱུར་ཏེ་དེ་ཡིས་རྒྱུང་སྐྱེད་འགྱུར། །

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.

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

འབྱུང་བ་ལྔ་ལྔན་ཟས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱིས། །ལྷས་ཀྱི་འབྱུང་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.

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

འགྱུར་ཚུལ་བྱ་རྗེས་དྲངས་སྐྱེགས་བྱེ་བ་ལས། །སྐྱེགས་མ་རྒྱུ་མར་སྐྱ་སྐྱ་གཉིས་སུ་བྱེ། །སྐྱ་བ་བཤང་འགྱུར་སྐྱ་བ་གཅིན་དུ་འགྱུར། །

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.

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

དངས་མ་ལུས་ཟུངས་རང་རང་མེ་རྫོད་ཀྱིས། མྱིན་པར་འགྱུར་ཏེ་དངས་མ་ཕོ་བ་ནས། །དངས་མ་ལེན་པའི་རྩ་དགུར་
མཚོན་ལམ་བརྒྱད། །མཚོན་པའི་གནས་སུ་བྲག་འགྱུར་བྲག་ལས་ཤ། །ཤ་ལས་ཚོལ་འགྱུར་ཚོལ་ལས་རུས་པར་འགྱུར། །རུས་
ལས་རྐང་འགྱུར་རྐང་ལས་སུ་བར་འགྱུར། །

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 networks 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 кхува (*khu ba*).

དེ་ནམས་སྒྲིགས་མ་ཕོ་བའི་བད་ཀན་དང། །རྫོད་མཁྲིས་བྱ་གའི་བྲི་མ་ཞག་དང་ནི། །སོ་སོན་བ་སྐྱུ་བཤང་སྐྱུ་མ་མངལ་
འཛོན་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 ньиigma (*snyigs ma*) становятся желудочной слизью, пузырной желчью, выделениями из отверстий¹, жидким жиром, зубами, ногтями, волосками, кишечной слизью и тем, что обеспечивает зачатие.

ལུས་ཟུངས་ཁུ་བའི་མཐར་ཕྱིན་མདངས་མཚོག་སྟེ། རྙིང་ལ་གནས་ཀྱང་ལུས་ཀུན་ཁུབ་པ་དང་། རྩོ་གནས་གཟི་མདངས་
བཟག་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 кхува (*khu ba*) будет блеск дангчог (*mdangs mchog*). Пребывая в сердце, он пронизывает всё тело, даёт жизнь, живость и цветущий вид.

དེ་དག་འབྲས་བུ་རྫོགས་དུས་ཟས་ཟོས་པའི། རྒྱངས་མ་ཁུ་བར་འགྱུར་དུས་ཞག་དུག་སྟེ། རྩོ་ཙལ་སོགས་འཕྲལ་དུ་ཁུ་བ་
སྟེད། ལྷན་རྒྱམས་པལ་ཚེར་ཞག་གཅིག་ལས་བྱེད་འགྱུར། །

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 кхува (*khu ba*) проходит шесть суток, но афродизиаци

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

и другое порождают семя быстрее. Большинство же лекарств проявляют своё действие спустя сутки.

གནོད་ཕྱིད་ཉེས་པ་བརྒྱད་དེ་དབྱེ་བ་དང་། །མངལ་དུ་གྲུབ་ཚུལ་རང་བཞིན་མེ་རྫོད་དང་། །ལྟོ་བ་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.

2. Ньепа, то, что вредит. Здесь восемь тем: классификация, образование во внутриутробном [периоде], природа, 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་། །གཞིན་པའི་སྒོ་ནས་གྲངས་དང་གོ་
རིམ་གྲུབ། །རྣམ་པར་མ་གྱུར་ལུས་གནས་གྱུར་པས་འཇོམས། །

The classifications of the factors that afflict harm are of three: *lung*, *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.

2.1 Видов ньепа три: лунг, трипа и 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.

རླུང་ལ་དབྱེ་ན་སོག་འཛིན་གྱིན་རྒྱ་དང་། །ལྷུབ་བྱེད་མེ་མཉམ་ཐུར་སེལ་རྣམ་པ་ལྡན། །མཁྲིས་པའི་དབྱེ་བ་འཇུ་བྱེད་
མདངས་སྦྱར་དང་། །སྦྱབ་བྱེད་མཐོང་བྱེད་མདོག་གསལ་རྣམ་པ་ལྡན། །བད་ཀན་དབྱེ་བ་ཉེན་བྱེད་ལྷག་བྱེད་དང་། །ལྷོང་
བྱེད་ཚེས་བྱེད་འབྱོར་བྱེད་རྣམ་པ་ལྡན། །

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 лунг (*rlung*): поддерживающий жизнь (*srog 'dzin*), восходящий (*gyen rgyud*), проникающий (*khyab byed*), сопровождающий огонь (*me mnyam*), нисходящий (*thur sel*). Пять видов трипа (*mkhris pa*): 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་རྒྱབ་པའི་ཚུལ་བསྟན་པ། །སྦྱེ་བའི་དང་པོ་ལྷུ་བ་ལྷག་ལ་གནས། །དབེར་ན་དུག་ཅན་སྲིན་པོའི་དུག་སྦྱིད་
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.

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

ལུ་ལྷན་མངལ་གནས་ཟས་དང་སྦྱོང་ལམ་གྱིས། །ཉེས་པ་སྣག་གྱུར་རང་བཞིན་བདུན་དུ་འགྱུར། །རླུང་རྒྱུང་མཐིས་པ་
འབྲིང་ལ་བད་ཀན་ཆེ། །འདུས་པ་མཚོག་ཡིན་ལྡན་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.

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

དེ་བཞིན་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་བཞིན་འགྱུར་ཏེ། །རླུང་གིས་མི་སྣོམས་མཐིས་པས་རྣེ་བ་དང་། །བད་ཀན་རྒྱུང་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*.

2.4 Таким же образом, есть четыре типа огненного тепла. От лунг — неровное, от трипа — острое, от бекен — слабое, при сложении всех трех — ровное.

ལྷོ་བ་རླུང་གིས་སྤལ་མཐིས་པས་སྒྲི། །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.

2.5 От лунг – крепит, от трипа — слабит, от бекен пищеварение среднее.

གནས་ས་ལུས་ཁུབ་གུར་ཀྱང་སྒྲིང་ག་དང་། །སྒྲིབ་འཛི་འོག་བར་སྒྲིང་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.

2.6 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་འབྱེན་རྒྱུ། །བསྐྱོད་དང་ལས་སྐྱོད་ལྷན་གཞིན་བྱ་རྒྱ། །དབང་པོ་གསལ་
དང་ལུས་རྗེས་འཛིན་པར་བྱེད། །མཐིམ་ལས་བཀྲེས་སྐྱོམ་ཟས་ལེན་འཇུ་བ་དང་། །ལུས་རྐྱེད་མདངས་གསལ་སྒྲིང་དཔའ་
སྒོ་ལྡན་བྱེད། །དབང་ཀན་ལུས་དང་སྒོ་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 ньепя. 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 трипа зависят [чувство] голода и жажды, переваривание и усвоение пищи, тепло тела, цвет, храбрость и разум. Бекен даёт стабильность телу и уму, сон, соединяет суставы, обеспечивает терпение и выносливость, мягкость и маслянистость тела.

ལྷན་པར་སློག་འཛིན་རྒྱུ་དེ་སྤྱི་བོར་གནས། བྱི་བ་བྲང་གཞུང་རྒྱ་ཞིང་ཟས་སྐོམ་མིད། །དབུགས་རྩབ་མཆིལ་འདོར་སྤྱིད་
བ་སློག་པ་འབྱེན། །སློ་དང་དབང་པོ་གསལ་ཞིང་སེམས་འཛིན་བྱེད། བྱིན་དུ་རྒྱ་བའི་རྒྱུ་ལྷོ་བྲང་ལ་གནས། །སྣ་ལྷེ་སློག་
མར་རྒྱ་ཞིང་ཚོག་འབྱེན་ལ། །སྟོབས་མདངས་ཁ་དོག་འབད་ཚོལ་དུན་གསལ་བྱེད། །བྱིབ་བྱེད་རྒྱུ་ལྷོ་སྤོང་ལ་གནས་པ་
སྟེ། །ལྷས་ཀུན་བྱིབ་པར་རྒྱ་ཞིང་འདེགས་འཛིན་འགྲོ། །བརྒྱུད་བསྐྱམ་འབྱེད་འཇུ་མ་བྱ་བ་པལ་རག་ལྷས། །མེ་དང་མཉམ་
བའི་རྒྱུ་ལྷོ་པོ་བར་གནས། །ནང་ཚོལ་ཀུན་དུ་རྒྱ་ཞིང་ཁ་ཟས་འཇུ། །དྲངས་སྟོགས་འབྱེད་ཅིང་གཞོད་བྱ་སྟོན་པར་
བྱེད། །ལྷར་དུ་སེལ་བའི་རྒྱུ་ལྷོ་གཞུང་ལ་གནས། །ལོང་དང་སྐྱང་པ་གསང་བ་བཟོ་ནང་རྒྱ། །འབྲུ་འབྲུ་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, 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 лунг размещается в груди, движется через нос, язык и горло. Он отвечает за речь, силу, здоровый вид и цвет, бодрость, ясность памяти. 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 лунг]. 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 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་ལྷུ་དང་མ་ལུའི་བར་ན་གནས། །ཟས་འཇུ་དུངས་སྒྲིགས་འབྱེད་ཅིང་ལུས་བྱོད་དང་། །སྟག་མ་བཞི་ཡི་གྲོགས་
དང་སྟོབས་སྐྱེད་བྱེད། །མཁྲིས་པ་མདངས་སྐྱུར་མཆིན་པར་གནས་པ་སྟེ། །དུངས་མ་ལ་སོགས་ཁ་དོག་མ་ལུས་
སྐྱུར། །མཁྲིས་པ་སྐྱབ་བྱེད་སྟིང་ལ་གནས་པ་སྟེ། །ཡིད་གཞུངས་ང་རྒྱལ་ལྗོ་དང་འདོད་པ་སྐྱབ། །མཐོང་བྱེད་མིག་ལ་གནས་
ནས་གཟུགས་མཐོང་བྱེད། །མདོག་གསལ་སྣགས་གནས་སྣགས་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 дангма от осадка ньигма, дает тепло телу, сопутствует остальным четырем видам [трипа] и порождает силу. Окрашивающая трипа находится в печени. Она придаёт цвет прозрачному соку дангма и всему прочему без исключения. Осуществляющая трипа находится в сердце, она дает сознанию храбрость, гордость, интеллект и осуществление желаемого. Зрительная трипа находится в глазах и способствует восприятию форм. Трипа, проясняющая цвет находится в коже, придавая ей хороший вид.

བད་ཀན་རྟེན་བྱེད་བྲང་ལ་གནས་པ་སྟེ། །ལྷག་མ་རྣམས་ཀྱི་རྟེན་དང་ཚུ་ལས་བྱེད། །བད་ཀན་ལྷག་བྱེད་མ་ལྷུ་བ་ལ་
གནས། །ཟས་སྒོམ་ལྷག་ཅིང་འདྲུལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན། །བད་ཀན་སྐྱོང་བྱེད་ལྷེར་གནས་རོ་ཚོར་བྱེད། །ཚིམ་བྱེད་མགོར་
གནས་དབང་པོ་ཚིམ་པར་བྱེད། །བད་ཀན་འབྱོར་བྱེད་ཚིགས་དམིགས་ཀྱི་ལ་གནས། །ཚིགས་རྣམས་འབྱོར་ཞིང་བརྒྱུང་
བསྐྱམ་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 бекен находится в груди. Он поддерживает остальные [виды бекен] и выполняет функцию воды. Разлагающий бекен находится в области непереваренной пищи. Он размельчает и разлагает съеденную пищу и питье. Вкусовой бекен находится в языке и дает ощущение вкуса. Удовлетворяющий бекен находится в голове и насыщает органы чувств. Соединяющий бекен находится во всех суставах, он соединяет суставы, сгибает и разгибает их.

ཉེས་པའི་མཚན་ཉིད་རྒྱུ་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ། །རྒྱུ་གི་མཚན་ཉིད་རྒྱུ་ཅིང་ཡང་བ་དང་། །ཟང་ཞིང་སྤུ་ལ་སྤུ་ཞིང་
གཡོ་བ་ཡིན། །མཁྲིས་པའི་མཚན་ཉིད་སྐྱུ་བཅས་རྣོ་ཞིང་ཚ། །ཡང་ཞིང་བྲི་མན་མ་འཁྲུ་ཞིང་གཤེར་བ་ཡིན། །བད་ཀན་
མཚན་ཉིད་སྐྱུ་ཞིང་བསེལ་བ་དང་། །སྤྱི་རྒྱལ་འཇམ་བརྟན་འབྱུར་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 ньепа [делятся] на три: характеристики лунг, трипа и бекен. Характеристики лунг: грубый, легкий, холодный, тонкий, твердый и подвижный. Характеристики трипа: маслянистая, острая, жгучая, легкая, зловонная,

послабляющая и влажная. Характеристики бекен: маслянистый, прохладный, тяжелый, тупой, мягкий, стабильный и липкий.» Так сказано.

བདུད་ཚི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ལྷན་གྱི་མཚན་ཉིད་བསྟན་པའི་ལཱུ་སྟེ་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».

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

перевод с тибетского на русский: Анастасия Теплякова