

# ལེགས་རྒྱལ་པ། ལྷན་གྱི་ལས་དང་དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

## ГЛАВА 6. ДЕЙСТВИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕЛА

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྲོང་སྲིག་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། ། གྱེ་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-риши (*drang srong*) Ригпей Еше (*rig pa'i ye shes*) произнёс: «О великий мудрец, слушай!

ལྷན་གྱི་ལས་ནི་ལྷན་ངག་ཡིད་དང་གསུམ། །དགོ་དང་མི་དགོ་ལྷང་མ་བསྟན་ལ་སྦྱོད། །བྱེ་བྲག་དབང་པོ་ལྔ་ཡིས་རང་ཡུལ་  
འཛིན། །

The function of the body pertains to the tree actions of the body, speech and mind. These actions are categorized as virtuous, non-virtuous and unspecified nature. Specifically, each of the five sensory organs perceives its respective objects.

1.1 К действиям тела относятся действия посредством трёх: тела, речи и ума. Они могут быть добродетельными, недобродетельными и нейтральными. 1.2 К частным относится восприятие объектов органами чувств.

ལྷན་གྱི་དབྱེ་བ་རྟེན་དང་ན་ཚོད་དང་། །རང་བཞིན་ནད་གྱི་སློ་ནས་དབྱེ་བ་བཞི། །

The body is classified into four: se[, age, constitution and state of health.

2. Классифицируют организм по четырём аспектам: опора, возраст, телосложение и состояние здоровья.

རྟེན་གྱིས་དབྱེ་ན་པོ་མོ་མ་ནིང་གསུམ།།

The categorization of the human body on the basis of sex involves three: male, female and hermaphrodite.

2.1 По опоре различают мужчин, женщин и гермафродитов манинг (*ma ning*).

ན་ཚྲོད་དབྱེ་བ་བརྩུ་བྱུག་བར་གྱིས་པ། །དེ་ལས་ལྷས་ཟུངས་དབང་པོ་གཟི་མདངས་སྟོབས། །འཕེལ་འགྱུར་བདུན་ཅུའི་  
བར་དུ་དར་མ་སྟེ། །དེ་ལས་ཟད་པ་པན་ཚད་ཤན་པོ་ཡིན།།

The classification of the age is categorized from birth until sixteen years of age as a period of childhood. From sixteen until the age of seventy is considered the period of adulthood, as bodily constituents, sensory power, complexion and physical strength develops during this period. Thereafter, when the body begins to decline, it is said to be an old age.

2.2 По возрасту: до 16 лет – ребёнок. Затем ткани тела, органы чувств, внешний вид и сила увеличиваются и крепчают и до 70 лет продолжается зрелость. Далее они идут на убыль и наступает старость.

རང་བཞིན་རྒྱང་པ་ལྷན་དང་འདུས་པ་བདུན།།

The constitution of body is classified into seven types in terms of the dominance of a single afflictive factor, combination of two afflictive factors and combination of all three afflictive factors.

2.3 Телосложение может быть простым, сочетанным и сложным – всего семь видов.

དེ་ལ་རྒྱང་གིས་བསྐྱེད་པའི་མི་རྣམས་ནི། དབྱིབས་སྐྱར་ཤ་སྐྱེས་མདོག་ཚྭ་སྐྱ་བ་མང་། །གང་སྟགས་མི་བཟོད་འགོ་ཚེ་སྐྱ་  
དང་བཅས། །ཞོར་རྒྱུང་ཚེ་རྒྱང་གཉིད་སྒྲུབ་ལུས་བོངས་རྒྱུང་། །སྐྱ་དང་དགོད་དང་འཐབ་མོ་མདའ་ལ་དགའ། །མངར་  
སྐྱར་ཁ་ཚའི་རོ་ལ་སྲིད་པ་སྟེ། །བྱ་ཚོད་ཁ་ལའི་མཚན་ཉིད་ལྡན་པ་ཡིན། །

The characteristic features of a person having *rlung* constitution possess stooped and thin physique, a bluish tinged complexion, talkative, sensitive to cold and wind, and joints that make crackling sounds while walking. They are believed to be poor, shortlived, light sleeper and short in stature. They are fond of singing, laughing, fighting and archery. They have strong desire for diets having sweet, sour, bitter and hot tastes. *rLung* people are supposed to have characteristic features resembling vultures, crows and foxes.

2.3.1 Итак, люди, порождённые избытком лунг, сутулы, сухощавы, бледны, многословны, плохо переносят холод, при ходьбе [слышен] звук, [производимый суставами]. Они бедны, их жизнь коротка, сон чуток, телом небольшие. Любят песни, смех, борьбу, стрельбу, предпочитают сладкое, кислое, жгучее, по качествам похожи на грифов, ворон и лис.

མགྲིས་པའི་རང་བཞིན་སྐྱོམ་དད་བཀའ་ཤས་ཆེ། །སྐྱ་ལུས་མདོག་སེར་སྣོ་རྩོད་རྒྱལ་ཆེ། །རྒྱལ་ཆེ་བྲི་ང་ཚེ་རྣོར་ལུས་བོངས་  
འབྲིང་། །མངར་ཁ་བསྐྱར་བསེལ་ཟས་ལ་སྲིད་པ་སྟེ། །སྟག་སྟེ་གཞོད་སྐྱེན་མཚན་ཉིད་ལྡན་པ་ཡིན། །

People of *mkhris pa* constitution have excessive thirst and hunger, yellowish hair and complexion, and are intelligent and proud. They perspire a lot and have a foul body smell. They generally have moderate lifespan, wealth and stature. They have strong desire for diets having sweet, bitter and astringent taste, and cooling show. Their characteristic features are likened to those of tigers, monkeys and evil spirits.

2.3.2 Люди [телосложения] трипа подвержены жажде и голоду, волосы и тело у них желтоватого цвета, ум острый, горделивы. Они потеют и пахнут. Богатство и размер тела у них средние. Любят сладкую, горькую, терпкую, прохладную пищу. По качествам похожи на тигров, обезьян и якшей.

བད་ཀན་རང་བཞིན་ཅན་ནི་ལུས་བསལ་ཞིང་། རྩུམ་ཚོགས་མི་མངོན་གྱི་རྩུམ་ཁ་དོག་དཀར། དབྱིབས་དབྱེ་བཞེས་སྐྱེ་ཉོན་མོངས་ཐན་པ་བཟོད། ལུས་ཚོ་ཚོ་རིང་ལོ་མང་གཉིད་མཐུག་ཅིང་། ཁྲི་ལྡང་འདམ་རིང་རང་བཞིན་ངང་རྩུང་བཟང་། ཁོ་རྩུང་བསྐྱར་རྩུབ་ཟས་ལ་སྲིད་པ་སྟེ། ཁེང་གི་ཁྱུ་མཚོག་མཚན་ཉིད་ལྡན་པ་ཡིན། །

Person of a *bad kan* constitution has relatively cool body, invisible joints, obese with a fair complexion, straight body posture and exhibits great endurance of hunger, thirst, mental sufferings and extreme climatic conditions. They have strong physique, long life, much health, deep sleep, great sence of tolerance, and are generous and noble. They have strong desire for diets having hot, sour and astringent tastes, and a rough quality. Their features are likened to those of lions and elephants.

2.3.3 [У людей] телосложения бекен прохладное тело, суставы и кости не выступают, они полные и белые. Осанка прямая. Голод, жажду, страдания и жару переносят легко. Тела у них крупные, живут долго, богато, сон крепкий. Они не вспыльчивы, у них хороший нрав. Любят жгучую, кислую, вяжущую и грубую пищу. Похожи по качествам на львов и буйволов.

ལྷན་དང་འདུས་པ་འདྲིས་ལས་ཤེས་པར་བྱ། །

Person having combined constitution of two or three afflictive factors can be evaluated by the combination of characteristic features of a person.

2.3.4 Нужно знать, что у тех, чья конституция сочетанная или сложная, качества смешиваются.

ནད་ཀྱིས་དབྱེ་བ་རྣམ་པར་མ་གྱུར་གྱུར། རྣམ་པར་མ་གྱུར་ལུས་གནས་ཐ་མལ་ལ། རན་མེད་གནས་དང་རིང་དུ་འཚོ་བར་བྱ། རྣམ་གྱུར་ནད་ཀྱིས་བཅོམ་པའི་ལུས་དེ་གསོ། ཁྲིས་གསུངས་སོ། །

The classification based on the state of health is divided into he balanced state and the imbalanced state. The balanced state involves maintaining healthy body without illness and leading a long life. The imbalanced state is a body destroyed by illness and it should be restored back to a healthy state." Thus it was said.

2.4 По состоянию здоровья различают тех, чьё состояние сбалансировано и тех, у кого баланс нарушился. При здоровом, естественном состоянии организма человек живёт без болезней и может прожить долго. А если баланс нарушен и тело одолевает болезнь, надо лечить.» Так сказано.

བདུད་ཚི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ལྷས་ཀྱི་ལས་དང་དབྱེ་བ་བསྟན་པའི་ལཱ་སྟེ་རྒྱག་  
པའོ།།

This is the sixth chapter, which reveals the function and classifications of the human body, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это шестая глава «Действия и классификация тела» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».

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

перевод с тибетского на русский: Анастасия Теплякова