



Published in the Russian Federation  
 Oriental Studies (Previous Name: Bulletin of the Kalmyk Institute  
 for Humanities of the Russian Academy of Sciences)  
 Has been issued as a journal since 2008  
 ISSN: 2619-0990; E-ISSN: 2619-1008  
 Vol. 16, Is. 6, Pp. 1587–1599, 2023  
 Journal homepage: <https://kigiran.elpub.ru>



УДК / UDC 294.3


DOI: 10.22162/2619-0990-2023-70-6-1587-1599

## «Сотворение тела» в тибетском трактате «Чжуд-ши»

Жаргал Аюшиевна Аякова<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Бурятская государственная сельскохозяйственная академия им. В. Р. Филиппова (д. 8, ул. Пушкина, 670024 Улан-Удэ, Российская Федерация)

доктор философских наук, доцент

 0000-0002-7332-5952. E-mail: [azhargal\[at\]yandex.ru](mailto:azhargal[at]yandex.ru)

© КалмНЦ РАН, 2023

© Аякова Ж. А., 2023

**Аннотация.** *Введение.* Буддийский трактат «Чжуд-ши» представляет собой компиляцию, составленную в основном из индийских и китайских источников, а также уникальных устных традиций по врачеванию. Вокруг «Чжуд-ши» сложилась обширная комментаторская литература, в которой центральное место занимает трактат «Вайдурья-онбо» с серией уникальных иллюстрированных приложений — «Атласом тибетской медицины». Тибетские целители считали эмбриологию одним из важнейших разделов врачебной практики, описываемую ими как «сотворение тела». *Целью* исследования является рассмотрение феномена «сотворения тела», охватывающего период до зачатия, зачатие, развитие плода, рождение, укрепление связей и младенчество в контексте буддийского трактата «Чжуд-ши» и комментариев к нему. *Материалами* исследования послужили трактаты «Чжуд-ши» и «Вайдурья-онбо» с иллюстрированным «Атласом тибетской медицины». Одна из впечатляющих иллюстраций «Атласа тибетской медицины» называется «Сотворение тела», она разъясняет то, как под воздействием сознания виджняны, пяти первоэлементов и привязанности к сансаре происходит зачатие и формируется плод. *Результаты и выводы.* «Сотворение тела» обусловлено кармой и начинается задолго до зачатия эмбриона, поэтому в буддийских текстах по врачеванию большое внимание уделяется нравственному поведению будущих родителей. В тибетском обществе влияние традиций проявляется уже на этапе развития эмбриона, поэтому женщины нередко прибегали к мистическим обрядам и ритуалам в надежде на рождение ребенка мужского пола. Считалось, что на формирование пола будущего ребенка могут повлиять специальные мантры и проведение определенных ритуалов. Показаны условия и причины зачатия, процесс развития эмбриона, определение пола, кармическое рождение в той или иной семье, рассмотрены мировоззренческие аспекты и их влияние на понимание «сотворения тела» в контексте тибетской традиции. Буддийский взгляд на зачатие, развитие эмбриона и рождение ребенка способствует пониманию того, что необходимо следовать нравственным внутренним и внешним предписаниям, приумножать физические и духовные силы в целях благополучного деторождения и обеспечения ребенку надлежащего ухода и материнской заботы.


**Ключевые слова:** Чжуд-ши, Атлас тибетской медицины, женщина, мужчина, карма, зачатие, эмбрион, роды, ребенок

**Благодарность.** Исследование выполнено при финансовой поддержке Фонда содействия буддийскому образованию и исследованиям в рамках проекта «Буддийское образование и наука: исследования, экспертиза и переводы».

Для цитирования: Аякова Ж. А. «Сотворение тела» в тибетском трактате «Чжуд-ши» // Oriental Studies. 2023. Т. 16. № 6. С. 1587–1599. DOI: 10.22162/2619-0990-2023-70-6-1587-1599

## The Making of the Body in *rGyud-bZhi*

Zhargal A. Aiakova<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Filippov Buryat State Academy of Agriculture (8, Pushkin St., 670024 Ulan-Ude, Russian Federation)  
Dr. Sc. (Philosophy), Associate Professor  
 0000-0002-7332-5952. E-mail: azhargal[at]yandex.ru

© KalmSC RAS, 2023

© Aiakova Zh. A., 2023

**Abstract.** *Introduction.* The fundamental Buddhist treatise *rGyud-bZhi* is compiled mainly from Indian and Chinese sources, as well as elements of the oral healing tradition. The extensive range of commentary texts *rGyud-bZhi* gave rise to is dominated by the treatise *Vaidurya-Onbo* containing a series of unique illustrations — the ‘Atlas of Tibetan Medicine’. Tibetan healers considered embryology a most important part of medical practice and described it as the ‘making of the body’. *Goals.* The study seeks to consider the phenomenon of the making of the body — covering the pre-conception period, process of conception, fetal development, birth, postnatal growth, and infancy — in the context of the Buddhist healing treatise *rGyud-bZhi* and related commentaries. The paper examines conditions and causes of conception, processes of embryonic development, sex determination, karma-based birth to a certain family. *Materials and methods.* The work analyzes the embryology on the basis of *rGyud-bZhi* and *Vaidurya-Onbo* with the illustrations referred to as ‘Atlas of Tibetan Medicine’. One of the most impressive illustrations of the Atlas is titled ‘The Making of the Body’, and explains how under the influence of the *viññāna* (‘consciousness’), the five primary elements and attachment to *samsara*, conception occurs and the fetus gets formed. *Results.* The making of the body is determined by karma and begins long before the embryo’s conception, since Buddhist texts pay much attention to the moral behavior of would-be parents. In Tibetan society, the influence of traditions manifested itself already at the stage of embryonic development, and women would often turn to mystical rites and rituals in the hope of giving birth to a male child. It was believed that prayers and certain rituals could influence the formation of the unborn child’s sex. Childbirth is basically viewed as a positive event for woman, since it is biologically and culturally natural. According to Tibetan sources, human health is rooted in harmony with environments and moral principles. Parents understand that it is necessary to follow internal and external prescriptions for procreation, to increase physical and spiritual strength in order to successfully conceive, maintain pregnancy, give birth to a healthy child, and provide him/her with proper care.

**Keywords:** *rGyud-bZhi*, Atlas of Tibetan Medicine, woman, conception, embryo, childbirth

**For citation:** Aiakova Zh. A. The Making of the Body in *rGyud-bZhi*. *Oriental Studies*. 2023; 16(6): 1587–1599. (In Russ.). DOI: 10.22162/2619-0990-2023-70-6-1587-1599



### 1. Введение

Трактат «Чжуд-ши» является памятником средневековой тибетской культуры, вобравшим многовековые практики врачевания в основном индийских и китайских ученых и целителей. Традиционно он представляется классическим источником тибетской медицины, однако его роль и значение не сводятся только к медицинской пробле-

матике и не ограничиваются ею. В «Чжуд-ши» отражен глубокий буддийский подход, позволяющий говорить о значительном влиянии буддийского учения на становление тибетской медицины, особенно в части, касающейся эмбриологии. В «Атласе тибетской медицины» процессы зачатия, формирования и развития эмбриона представлены иллюстрацией под названием «Сотворение

тела» [Атлас 1994: 87].

Вопросы о том, как возникает сознание или как эмбрион развивается в утробе матери, составляли важнейшие направления исследований буддийских мыслителей и практиков. Идеи о зарождении человеческого тела и его внутриутробном развитии были частью буддийского дискурса с самого его начала. В контексте тибетской медицины и буддийского учения в целом человеческое существо появляется на свет не просто в результате зачатия. Иллюстрация «Сотворение тела» повествует о том, как «под воздействием сознания, пяти первоэлементов и привязанности к земному бытию происходит зачатие, перечисляются виды дурного семени, не способного к зачатию, показывается процесс от зачатия до формирования тела и родов» [Атлас 1994: 87]. Под сознанием понимается алая-виджняна (санскр.) или кунши (тиб. kun gzhi'i rnam par shes pa) [Дэсрид 2014: 89; Цонкапа 2000: 72]. Понятие «сотворение тела» включает в себя мысль о том, что наличие крови и семени не может быть единственной причиной зачатия, оно обладает большим объемом, нежели понятие «рождение». В буддийском учении зачатие рассматривается в контексте жизненных циклов и кармических связей между существами, а не как самодостаточный процесс. Под «сотворенным» также подразумевается, что «человеческое тело всего лишь пространственно-временная комбинация различных элементов» [Чжуд-ши 1989: 305].

Буддийский взгляд на процессы возникновения и развития эмбриона делает тибетскую медицину уникальным феноменом и определяет своеобразную концепцию человека в контексте взаимообусловленности и взаимозависимости всех вещей и явлений [Ченагцанг и др. 2012: 109–119]. Таким образом, в буддийских сутрах и религиозных комментариях встречаются многочисленные описания зачатия и эмбрионального развития, но их восприятие и использование варьируются в зависимости от культурного и исторического контекста.

В Индии, Китае и Тибете эмбриологические описания были связаны с идеями страдания и кармических заслуг. Подобные описания появлялись также в медицинских и философских трактатах и, в гораздо меньшей степени, в народных буддийских верованиях и ритуальных традициях, связанных

с женской телесностью. В тибетской литературе не существует единого и однозначного термина «эмбрион», вместо него употребляется «тело (lus), формирующееся в утробе», или «то, что пребывает в утробе» (mngal gnas), или просто «ребенок» (phru gu) [Garrett 2003: 412].

В трактате «Чжуд-ши» широко комментируются условия и причины зачатия, процессы развития эмбриона, определение пола, кармическое рождение в той или иной семье. Целью исследования является рассмотрение феномена «сотворения тела», охватывающего период до зачатия, зачатие, развитие плода, рождение, укрепление связей и младенчество в контексте буддийского трактата «Чжуд-ши» и комментариев к нему. Процесс «сотворения тела» начинается задолго до зачатия эмбриона и охватывает не только его развитие, но также включает в себя множество других духовных и социальных аспектов, связанных с формированием и функционированием человека на разных этапах его жизни.

## 2. Материалы и методы

Материалами исследования выступили, прежде всего, фундаментальные труды «Атлас тибетской медицины» [Атлас 1994] и самый полный комментарий к нему «Вайдурья-онбо (Гирлянда голубого берилла): комментарий к „Чжуд-ши“ — украшению учения Царя медицины» [Дэсрид 2014]. Процессы возникновения и развития эмбриона в утробе матери подробно повествуются и комментируются в главе «Зачатие» данных трудов. С обзором тибетской эмбриологии (тиб. чагцул<sup>1</sup>) и способами формирования эмбриона в контексте тонкой анатомии (каналов, ветров, первоэлементов) знакомят работы тибетских мастеров Нида Ченагцанга, Тензин Ньимы [Ченагцанг 2020; Ньима 2023]. Возникновение, рождение и форма существования в контексте кармической обусловленности отражены в классических трудах буддийских учителей Васубандху, Цонкапы, Пабонка Ринпоче [Васубандху 2001; Цонкапа 1994; Цонкапа 2000; Пабонка 2014а; Пабонка 2014б].

Значительный вклад в исследования тибетских медицинских источников и анализ имеющихся материалов внесли К. М. Ге-

<sup>1</sup> Дословно: «способ формирования тела» [Ченагцанг 2020: 447].

расимова [Герасимова 1989; Герасимова 1994; Герасимова 1999], Н. Д. Болсохоева [Bolsokhoyeva 2007; Болсохоева 1994], Д. Б. Дашиев [Дашиев 1989; Дашиев 1994], Ю. Ж. Жабон, Ц. П. Ванчикова [Жабон, Ванчикова 2018; Жабон 2011], Э. Г. Базарон [Базарон 1987; Базарон 1992].

Из зарубежных публикаций по эмбриологии в тибетском религиозном контексте привлекают внимание работы: К. Ли [Li 1995], где приводятся древнеиндийские источники по эмбриологии, послужившие одними из источников для «Чжуд-ши»; Фр. Гаррет, рассматривающей эмбриологию с позиции нарративной истины (narrative truth), передающей более глубокие и сложные смыслы, недоступные для фактологического выражения [Garrett 2003; Garrett 2008], П. Вильямса, описывающего эмбриологический дискурс через традицию Ламрим Цонкапы [Williams 1997], Дж. Гьятцо, рассуждающей о важности не прямых исследований и художественных интерпретаций для понимания человеческого опыта в контексте тибетской медицины и культуры в целом [Gyatso 2015].

В тибетской традиции трактат «Чжуд-ши» признан как «основополагающий медицинский канон, как первоисточник, послуживший основой для последующих комментариев» [Жабон 2011: 158]. Центральное место среди комментаторской литературы занимает трактат «Вайдурья-онбо» с серией уникальных иллюстрированных приложений — «Атласом тибетской медицины». Согласно буддийской традиции, авторы отмечают, что тексты и комментарии «должны подвергаться самому тщательному разбору и анализу на предмет истинности и верности» [Базарон 1987: 41].

### 3. Зачатие, рождение и жизнь как драгоценность

Согласно тибетским источникам, жизнь начинается в тот момент, когда яйцеклетка матери и сперматозоид отца соединяются в утробе матери с сознанием алая виджняной, побуждаемым силой кармы и омрачениями (клеша) [Дэсрид 2014: 82]. При этом обращается внимание на то, что залогом плодотворного зачатия, «порождающего полноценного человека», является отсутствие девяти дефектов мужского семени. В иллюстрации описываются девять дефектов

спермы или «дурного семени» и виды маточной крови, по причине которых невозможно зачатие [Атлас 1994: 87]. Кроме того, невозможно зачатие, если «карма [мужчины и карма женщины] несовместимы, если у них не хватает добродетельных заслуг» [Чжуд-ши]. Мужчина должен заботиться о своей потенции, а его «подруга» должна быть в зрелом возрасте (16 лет), иметь приятную внешность, красивый голос, обладать благозвучной речью и ласковыми манерами. Мужчина должен «заглядывать в глаза, целовать, обнимать, говорить сладкие слова и улыбаться» [Чжуд-ши]. Усилению сил и потенции способствует «пребывание в красивой, благоухающей цветами местности, присутствие красивых, молодых, хорошо одетых женщин, обладающих нежным мягким голосом, очаровательной улыбкой, умеющих себя достойно вести» [Базарон 1987: 74].

«Сотворение тела», согласно трактату, обусловлено кармой и начинается задолго до зачатия эмбриона: «движимое кармой и омраченностью (сознание) при соитии попадает в матку, где происходит зачатие» [Атлас 1994: 87] или «вхождение в лоно» [Рудой, Островская, Ермакова 1999: 214–215]. В «Алмазном ожерелье» говорится про «...изначальное сознание алая-виджняна, которое задействует кармический отпечаток вхождения в утробу» (цит. по: [Дэсрид 2014: 82]).

В главе «Зачатие» сказано, что «нормальные сперма и кровь родителей и виджняна под воздействием кармы и клеши соединяют свои первоэлементы и становятся причиной появления в матке (зародыша)» [Чжуд-ши 1989: 38]. В буддийском учении зачатие рассматривается в контексте жизненных циклов и кармических связей между существами в безначальном круговороте рождения в сансаре, обусловленного действиями (кармой) и омрачениями (клешами), а действия и омрачения в свою очередь обусловлены рождением, причем клеши обладают решающим фактором [Цонкапа 2000: 47].

Зачатие и рождение ребенка определено временем и местом, инициирует качественные структурные изменения в жизни женщины, связанные с физическими, психологическими, социальными аспектами. Причиной появления зародыша являются первоэлементы родителей и «ветер кармы»,



а самым главным условием является сила первоэлементов, благодаря которой обеспечивается рождение тела [Дэсрид 2014: 78].

Пять стихий или первоэлементов (земля, вода, огонь, воздух, пространство) способствуют развитию зародыша, их сочетания и способы влияния друг на друга проявляются не только на уровне зачатия, но и на всех уровнях человеческого бытия и его взаимодействия с окружающей средой [Атлас 1994: 86]. Плод в утробе матери развивается в течение 38 недель. С первых моментов зачатия тонкий лунг — «ветер ментальных страданий» (другое его название *соглунг* — «тонкий поддерживающий жизнь ветер ума») будет основным ветром, способствующим проявлением других ветров в организме [Ньима 2023: 141]. В текстах говорится, что с момента зачатия и до рождения ребенка испытывает «нестерпимые страдания», сравнимые с «варкой в большом медном котле», а при рождении его муки сравнимы с «муками живого быка, с которого содрана шкура» [Дэсрид 2014: 88, 98]. Таким образом, формирование тела эмбриона заканчивается при наступлении родов, и говорится, что рождение — это «нирманака с омрачениями» [Ченагцанг 2020: 618].

Цонкапа в разделе «Откуда и [где] собирается [жизненное] тепло» сочинения «Ламрим-ченмо» показывает, что сперма-кровь-сознание при зачатии эмбриона формируют его орган — сердце, где «собирается тепло тела», и именно из сердца сознание покидает тело. «Сердце [эмбриона начинает] формироваться из той спермы-крови, в которую в начале [при зачатии] входило сознание. [Значит] в конце [жизни] сознание уходит именно из того места, в которое оно в самом начале вошло» [Цонкапа 2000: 67]. Интересно, что «сознание грешника покидает тело сверху и до сердца, поэтому вначале холодеет верхняя часть, а тело добродетельного — снизу, ... вначале холодеет нижняя часть. У обоих сознание уходит из сердца» [Цонкапа 2000: 67].

В буддийском учении человеческая жизнь является драгоценностью, «счастливой участью» [Цонкапа 1994: 139], данной для практики и достижения высших духовных целей. Согласно буддийскому учению, человеческий эмбрион имеет такую же ценность и статус, как и уже родившийся ребенок. Именно поэтому в буддийских

обществах возраст человека определяется с момента зачатия, а не с момента рождения. Аборт является одной из форм убийства и приводит к негативным кармическим последствиям. Считается, что аборт может сократить жизненный срок обоих родителей и вызвать множество болезней, «причиной которых может стать даже еда» [Сопа 2012]. Ламы советуют, что одним из путей выхода из трудной ситуации может быть рождение ребенка и передача его на усыновление, за исключением случаев, когда ребенку предстоит родиться с физическими или умственными нарушениями. Но даже в этом случае буддисты верят, что «невозможно сравнить это страдание и страдание низших миров, лучше родиться в мире людей хотя бы на один день» [Сопа 2012].

#### 4. Мальчик, девочка, близнецы

В трактате большое внимание уделено условиям зачатия ребенка определенного пола и указано, что он зависит от количественного преобладания семенной жидкости или «крови» в эмбриональной смеси. «Если преобладает семенная жидкость, то рождается мальчик, и наоборот. Само зачатие может произойти на протяжении девяти дней после окончания менструации. Если оно произошло в нечетные дни, т. е. на 1, 3, 5, 7, 9 день, то родится мальчик, если в четные дни, то — девочка» [Атлас 1994: 84]. Классификация определения пола по четным и нечетным дням сложилась согласно теории проявления лунных аспектов отца в нечетные дни (преобладание спермы) и аспектов солнца матери в четные (преобладание крови или яйцеклетки) [Ньима 2023: 123]. Утверждается, что сознание виджняна, «одуховворяющее» эмбрион, лишено чувства половой принадлежности, вне зависимости от тела прежнего рождения. Оно проявляется в процессе развития в матке, согласно закону кармы. При этом если в силу кармической предрасположенности должен родиться мальчик, то сознание «ощущает неприязнь к отцу и любовь к матери, отождествляя себя с семенем отца, становясь мужским сознанием. В противном случае сознание ощущает неприязнь к матери и любовь к отцу, отождествляя себя с „кровью“ матери» [Атлас 1994: 84]. Также на пол будущего ребенка указывает положение плода в последние месяцы беременно-

сти, например, выпирающий живот вправо указывает на то, что родится мальчик, если наоборот, то — девочка, если в обе стороны — близнецы, в случае расположения плода по центру — гермафродит [Атлас 1994: 84; Ньима 2023: 183].

Ламы-лекари *эмчи* обладали способностью определять пол будущего ребенка по пульсу его родителей. Если мужчина обладал быстрым и нежным пульсом (женский пульс), то предрекалось рождение в основном девочек. Кроме того, женский пульс у мужчины был признаком его долголетия. Женщине с грубым (мужским) пульсом предвещалось рождение в основном мальчиков, а также сказано, что ей суждено «процветание в обществе» [Атлас 1994: 327].

В тибетской культуре все еще существуют предубеждения в отношении женщин и девочек, и влияние традиций проявляется уже на этапе развития эмбриона в утробе матери. Большинство родителей надеются, что будущий ребенок будет мужского пола, так как мальчик является не только наследником рода и его защитником, но и достойным буддийским практиком, мирянином или монахом, обладающим более высоким потенциалом в достижении духовных целей. Тибетцы верили, что на пол будущего ребенка можно повлиять с помощью молитв и священных ритуалов. Поэтому тибетские женщины нередко прибегали к священнодействиям и мистическим обрядам. Один из таких обрядов, направленных на рождение мальчика, предполагал ношение на поясице шнура, «сплетенного невинным юношей из шерсти, взятой с правых лопаток нечетного числа баранов. На шнур необходимо подвесить изображение мальчика, завернув в кусок бараньей шкуры» [Чжуд-ши 1989: 306].

Большинство тибетских семей придерживается традиционных взглядов на приоритетность мальчиков перед девочками. Например, сестра не может случайно сесть на одежду своего брата, не может перешагнуть через его голову, во время стирки одежда братьев стирается в первую очередь, за столом еда подается в первую очередь мальчику, а не девочке [Кельян 2020: 23]. Поэтому женщина, родившая несколько сыновей, повышала свой статус в глазах близких и общества.

Согласно тибетской медицине, близнецы появляются в результате раздвоения

оплодотворенной яйцеклетки из-за влияния энергии *лунг* [Ньима 2023: 126]. Рождение близнецов женского пола в тибетской семье считалось несчастливым знаком. Суеверные тибетцы возлагали на них всю ответственность за природные катаклизмы, падеж скота, болезни членов семьи или смерть детей, представляя, что «сам демон является на землю в образе женщин-близнецов» [Кельян 2020: 23]. Отношение к близнецам мужского пола в корне отличалось. Тибетцы верили, что всевозможные несчастья, принесенные сестрами-близнецами, можно нейтрализовать, пригласив жить в поселок братьев-близнецов [Кельян 2020: 24].

### 5. Родильные ритуальные традиции, бесплодие

Согласно тибетским воззрениям, вероятность того, что роды будут легкими или тяжелыми, зависит больше от генетического наследия родителей, чем, например, от размера плода. Особое значение имеет качество наследственности отца, так как от него передаются гены, которые могут влиять на структуру костей, их подвижность и гибкость, что, в свою очередь, может оказать влияние на процесс родов. В «Чжуд-ши» показано, как от отца и матери наследуются определенные органы, например, от отцовской спермы наследуются кости, головной и спинной мозг, а «от материнской крови — плоть (мясо), кровь, плотные и полые органы» [Чжуд-ши 1989: 40].

В зависимости от конкретной традиции и культуры существуют различные поверья, обряды и ритуалы, связанные с рождением ребенка. Они направлены на благословление ребенка, его защиту от злых духов и негативных энергий, на укрепление связи между ребенком и родителями. Тибетские женщины рожают детей, «стоя на коленях или на четвереньках на кровати, реже — сидя на корточках» [Пучко 2018]. Роды в таком положении считаются более удобными и благоприятными, потому что вес ребенка не является препятствием в процессе родов, а, напротив, естественным образом способствует и ускоряет их.

Ритуальное благопожелание перед перерезанием пуповины новорожденного является важным, поскольку оно «призывает» удачу и долголетие. При рождении ребенка необходимо произнести благопожелание

прожить 100 лет, обрести славу, богатство, силу [Атлас 1994: 316].

Здоровье и долголетие рассматриваются «печатами» благой кармы, чем длиннее жизнь буддиста, тем больше времени для накопления заслуг с целью благого перерождения. Согласно буддийскому мировоззрению, индивид обладает потенциалом прожить 100 лет. Тибетские мастера утверждают, что тонкая анатомия человека состоит из 72 тыс. каналов, которые прекращают свое существование за период около 100 лет [Ченагцанг 2020: 478–479].

Необходимость стремления к столетнему долголетию нередко подчеркивается в популярных буддийских текстах. Например, в «Зерцале мудрости» бурятского ламы-просветителя дореволюционного периода Э.-Х. Галшиева говорится: «Постоянно держись твердого убеждения, что проживешь сто лет. Если душевное стремление будет сильным, то бодрствующий организм будет основой жизни» [Галшиев 1993: 187]. Для продления жизни и избавления от болезней необходимо «и днем и ночью молиться богам долголетия», совершать подношения «имуществу и товарами», спасать жизни животных и насекомых. Даже в старости не следует ослаблять практику и веру, необходимо придерживаться мысли о долгой жизни [Галшиев 1993: 187–188].

Роды считаются благоприятными, если они прошли без осложнений, и в результате их родился здоровый ребенок. Роды должны проходить в окружении «опытных повитух», тщательный уход за роженицей и новорожденным обеспечивал скорое восстановление матери и благополучное состояние ребенка [Атлас 1994: 86–87]. Когда пуповина перерезана, ребенка омывают теплой благовонной водой, дают вкусить сакральную смесь целебного сбора, после чего ребенка пеленают должным образом и прикладывают к материнской груди [Атлас 1994: 316]. Если у матери пропало молоко, то для ребенка следует подобрать кормилицу, здоровую женщину, у которой не умирали дети. Она должна происходить из благородной семьи, не занимающейся профессиями, связанными с убийством живых существ (охотники, мясники, рыбаки) [Атлас 1994: 316].

В тибетской культуре считается, что в мире существует множество духов и сил, которые могут навредить человеку. Ново-

рожденный является существом хрупким и беззащитным перед лицом пока еще чужого и враждебного ему мира. В «Чжуд-ши» подробно описываются признаки детских болезней, вызванных негативными силами, а также способы их излечения [Атлас 1994: 316–318]. Родители тщательно пытались оградить ребенка от влияния «демонов», которые могут проникнуть в сознание (каналы) ребенка, например, в момент переживания внезапного приступа страха. Поэтому в народной культуре сложились столь многообразные ритуальные традиции «оберега» новорожденного от несчастных случаев, сглаза, порчи, зависти, испуга и злых духов [Ламаизм в Бурятии 1983: 196]. Защита жизненных сил ребенка подразумевает увеличение интеллекта, сил тела и срока жизни с помощью лекарственных трав и природных минералов, а также специальных религиозных ритуалов [Ньима 2023: 206–207].

Называя детей красивыми буддийскими именами, тибетцы верят в их защитную и судьбоносную силу. В четный день лунного месяца младенцу дается красивое имя [Базарон 1992: 69]. Не зря почти каждый второй ребенок в Тибете носит имя Тензин — хранитель или держатель Учения. С именем Цырин связано долголетие, а Долма — в честь защитницы Тары. Чаще всего родители обращаются за помощью в подборе имени к ламе, считая, что именно он может подобрать правильное и подходящее имя. Тибетские имена также могут выражать название дня недели, в который родился ребенок. Иногда тибетцы дают неблагозвучные, труднопроизносимые и даже отталкивающие имена своим детям, считая, что таким образом отвращают от возможных нападков злых духов и защищают от болезней, пересудов и неудач. Когда ребенок подрастает, родители дают ему более благозвучное имя. С младенцем нельзя выходить на улицу поздно вечером или ночью, громко произносить его имя, много о нем говорить, перехваливать или постоянно критиковать. Для защиты ума и тела ребенка используются заговоренные нити на руки, шею или голову, что «поможет ему вырасти смышленным и умным» [Атлас 1994: 316].

В послеродовой период матери необходимо соблюдать правила для сохранности здоровья не только ребенка, но и своего здоровья. Роженице противопоказано употре-

блять холодную пищу и питье, заниматься физическим трудом, находиться на сквозняке, необходимо утепляться, беречься. Тибетцы считают, что «во время родов связки и кости в организме женщины размягчаются, чтобы избежать выпадения зубов, молодые мамы в течение одного-двух дней не должны употреблять жесткую пищу» [Пучко 2018]. В этот период желательно употреблять горячий мясной бульон, пить свежесваренный зеленый чай с молоком для укрепления иммунитета и увеличения лактации, а при необходимости назначаются травяные отвары. Необходимо строго соблюдать гигиену тела, носить чистую и красивую одежду, выполнять религиозные обряды и делать подношения [Базарон 1992: 69].

Однако не все женщины имели возможность рожать дома в комфортных условиях и позволить себе восстановление сил и здоровья после родов. В большинстве восточных культур отношение к беременности и родам отмечено печатью стыдливости и «нечистоты» [Дондокова 2008: 50; Кельян 2020: 37].

В тибетском обществе беременной женщине, которая в скором времени должна родить, зачастую не позволялось оставаться в доме, в котором она живет в обычное время. Она отправлялась в шалаш либо в загон для яков, в котором в качестве кровати для родов был застелен шерстяной войлок. Практически на второй день после рождения ребенка она приступала к выполнению повседневной работы. Даже в семьях с довольно высоким уровнем жизни не уделяли должного внимания питанию и здоровью беременной или роженицы. Более того, после рождения ребенка постельный режим в течение четырех-пяти дней считался непозволительной привилегией [Кельян 2020: 37].

Худшая участь постигала женщин, неспособных к деторождению. Они были обречены на пожизненное унижение, а в случае смерти их тело не выносили через дверь, а выбрасывали через окно. Считалось, что они не достойны «небесных похорон» — ритуала погребения, при котором труп оставляется в горах на съедение грифам, «уносящим душу покойного в рай» [Кельян 2020: 36–37].

Надо отметить, что не во всех культурах такие женщины рассматривались с отрицательной точки зрения. В «Чжуд-ши» утверждается, что женское бесплодие мо-

жет быть вызвано «как воздействием демонов, так и в результате расстройства физиологических энергий» [Атлас 1994: 366]. В первом случае бесплодие может исцелить лама, а в другом — на основе исследования цвета и консистенции менструальных выделений возможно исцеление природными целебными средствами [Атлас 1994: 366]. В традиционных обществах развиты традиции «испрашивания» детей. Например, в культуре калмыков одним из обрядов для «испрашивания душ детей» является обряд подношения одиноко стоящим деревьям, произрастающим на родовых территориях [Шараева 2020: 49].

## 6. Семья и карма

Буддийская традиция гласит, что существуют кармические связи ребенка с будущими родителями, которые обуславливают его рождение в той или иной семье. Другими словами, кармические «сценарии жизни» будущего ребенка и его родителей схожи. В тексте говорится, что «карма, влекущая сознание будущего существа, должна соответствовать карме его родителей. Так, например, если в силу благих заслуг прежних жизней карма предопределяет рождение в знатной семье, то данное сознание не может войти в матку и одухотворить эмбрион, возникший от слияния спермы и „крови“ бедных простолюдинов, и наоборот» [Атлас 1994: 84]. Тонкое сознание не разрушается после смерти, а перерождается в соответствующих сферах, поэтому происходит новое рождение конкретного живого существа. Существуют разновидности сознания (сознание заурядного человека, сознание чакравартинов, сознание пратьекабудд, сознание бодхисаттв), способные или не способные «помнить» свои прежние рождения, распознавать или не распознавать свои будущие рождения. В Атласе говорится, что, например, «...сознание заурядного человека попадает в матку, не помня прежних и не зная будущих рождений, таким же оно пребывает и в новом теле...» [Атлас 1994: 84].

Согласно трактату, рождение ребенка сопровождается благими или неблагими знаками или приметами. Благими приметами являются продолговатый череп и маленький родничок ребенка, громкий крик при появлении на свет и крепкое прилегание к груди матери. Если у ребенка большой



родничок и уже прорезавшиеся зубы, если он издает слабые звуки, а пуповина обернута вокруг нижней части его туловища, то это говорит о неблагой участи ребенка [Атлас 1994: 316]. Предвестниками будущего ребенка могут быть сны родителей. Например, сны, в которых они вкушают фрукты, носят украшения, обретают религиозные предметы, видят монахов и т. д., считаются благоприятными, а если они блуждают в темноте, падают с обрыва, плачут и т. д., то сны считаются неблагоприятными [Пучко 2018].

Радость при рождении ребенка сопровождается и чувством тревоги и страха за его будущее. Поэтому родители осознанно или неосознанно понимают, что необходимо приумножать свою духовную мощь и достоинства. Кармические «созревшие достоинства»: долголетие, прекрасная внешность, благородное происхождение, благосостояние [Цонкапа 1994: 318–319]. Пабонка Ринпоче в разделе «О некоторых особенностях [благого рождения]» выделяет восемь «созревающих благих качеств»: долгая жизнь, совершенное тело, рождение в высокородной семье, высокий уровень благосостояния, речь, внушающая доверие, могущество и слава, мужской пол, острый ум и сильное тело [Пабонка 2014а: 567].

В тибетской культуре распространены предварительные практики «очищения» для более достойного перерождения, к которым прибегают в период подготовки к зачатию и называют их «призывом». Таким образом верующие создают условия для рождения с духовной точки зрения людей с достойными качествами и благим потенциалом. Считается, что подобная подготовка позволяет «создать прямую связь с ожидающими рождение существами *бардо* (промежуточные состояния между перерождениями)» [Пучко 2018].

## 7. Нравственность родителей

Буддисты верят, что на рождение ребенка и его жизнь влияет нравственная жизнь родителей. Верность в браке, отказ от прелюбодеяний являются основой нравственной семейной жизни. Например, измены в семье влекут «потерю сына — продолжателя родовой кости — или своей жизни» [Галшиев 1993: 172]. Поэтому не стоит «разделять ложе с женщинами, принадлежащими другим, а от неверной жены нужно бежать, как от мангуса, разоряющего семейные

гнезда, похищающего их имущество, стадо, детей, близких и родственников» [Аякова 2022: 353]. В семье, где родители не соблюдают гигиену взаимоотношений, ребенок будет подобен «сыну от безмужней гулящей женщины» [Галшиев 1993: 208].

Под прелюбодеянием или безнравственной жизнью подразумеваются не только супружеские измены, но и «сношения с уродливыми, беременными, утомленными и больными женщинами, а также во время месячных; зимой число сношений не ограничивается, осенью и весной можно через два дня, а летом — раз в полмесяца» [Чжудши 1989: 76]. Согласно буддийскому мировоззрению, при безнравственном поведении растрачивается «жизненная энергия, хранящаяся в чакре сердца» [Алымбаева 2020]. Утрата этой энергии грозит неполноценным потомством, сокращением срока жизни детей или родителей [Алымбаева 2020]. У ламы Э.-Х. Галшиева также говорится, что ум и сильная воля людей наследуются от предшествующих перерождений [Галшиев 1993: 301].

Нравственные отношения между супругами строятся не на привязанности или обладании друг другом, а на сострадании, понимании и взаимопомощи. В тибетском обществе все еще встречаются групповые браки — полиандрия и полигиния. Они отражают взгляды и мораль, бытующие в обществе, и его жизненные потребности, которые «необходимо осознавать» [Кельян 2020: 168]. Такие формы брака обусловлены сохранением хозяйственной целостности, земельного участка и поголовья скота, увеличивает количество рабочих рук, что способствует материальному достатку семьи. Женщина, имеющая несколько мужей, «со смирением и скромностью принимает общую любовь, сочувствие и преодолевает естественную ревность», «когда видишь, что человек заботится о тебе, то ты... начинаешь заботиться о нем» [Кельян 2020: 169]. Между супругами складываются прочные родственные узы и чувство, что «поважнее любви» [Кельян 2020: 175]. Сострадание, понимание, поддержка преодолевают границы собственных интересов и потребностей. Фундамент супружеских отношений строится не на эмоциях и привязанностях, а на практике обязанностей и ответственности друг перед другом. В таких семьях дети получают одинаковую за-

боту и защиту, а равенство всех детей становится благодатной почвой для дальнейшего взаимного согласия. Несмотря на то, что традиции полиандрии и полигинии существуют в тибетской культуре, ее практика становится все более редкой, особенно в городах. Сегодня большинство тибетцев живут в моногамных браках, следуя современным обычаям и законам.

## 8. Заключение

«Чжуд-ши» является важным составным элементом тибетской культуры в целом, и его значение, как нам представляется, ни в коем случае нельзя сводить к сугубо медицинской проблематике и ограничиваться ею. В более широком плане этот текст следует квалифицировать как памятник средневековой тибетской культуры, дающий ценный материал для последователей традиционной медицины. Уникальная тибетская буддийская система медицинских знаний до сих пор сохраняет свою ценность и широко практикуется в Тибете, Монголии, а также регионах России — Калмыкии, Тыве, Бурятии, Забайкалье. В основе тибетского врачебного искусства лежат опыт и внимательное наблюдение за внешними и

внутренними процессами от рождения до смерти. Тибетская традиция рассматривает зачатие и рождение как результат сложного взаимодействия кармических условий, соединения первоэлементов, состояний ума и множества других факторов. «Сотворение тела» в трактате «Чжуд-ши» является уникальной иллюстрацией, в которой детально комментируются условия и причины зачатия, процесс развития эмбриона, определение пола, кармическое рождение в той или иной семье. Нравственность и физическое здоровье родителей являются важными условиями для благополучного рождения и развития ребенка. В тибетском обществе все еще сильны гендерные стереотипы и предрассудки относительно рождения девочек и близнецов женского пола, а групповые браки случаются как жизненная необходимость. Тибетская традиция говорит, что рождение и форма существования определяются законом кармического воздаяния, обусловленного нравственными или безнравственными действиями в бесчисленных жизнях. В свою очередь место и время рождения также являются проявлениями этого кармического следствия.

## Литература

- Алымбаева 2020 — *Алымбаева О.* Обрести свою цель и не жить, как живется. Интервью с геше-лхарамбой Добдоном Максаровым [электронный ресурс] // ЦТКИ «Сохраним Тибет». 25 июня 2020 г. URL: <http://savetibet.ru/2020/06/25/geshe-dobdon.html> (дата обращения: 20.01.2023).
- Атлас 1994 — Атлас тибетской медицины. Свод иллюстраций к тибетскому медицинскому трактату XVII века «Голубой берилл». М.: Галарт, 1994. 592 с.
- Аякова 2022 — *Аякова Ж. А.* Женщина в контексте буддийского учения «Зерцало мудрости» ламы-просветителя Э.-Х. Галшиева // *Oriental Studies*. 2022. Т. 15. № 2. С. 349–360. DOI: 10.22162/2619-0990-2022-60-2-349-360
- Базарон 1987 — *Базарон Э. Г.* Очерки тибетской медицины. Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1987. 224 с.
- Базарон 1992 — *Базарон Э. Г.* Очерки тибетской медицины. Улан-Удэ: ЭкоАрт, 1992. 218 с.
- Болсохоева 1994 — *Болсохоева Н. Д.* Деси Сангье Гьяцо (1653–1705) и его медицинские сочинения // Атлас тибетской медицины. Свод иллюстраций к тибетскому медицинскому трактату XVII века «Голубой берилл». М.: Галарт, 1994. С. 26–31.
- Васубандху 2001 — *Васубандху.* Энциклопедия Абхидхармы (Абхидхармакоша). Т. 2: раздел III: Учение о мире; раздел IV: Учение о карме / изд. подгот.: Е. П. Островская, В. И. Рудой. М.: Ладомир, 2001. 755 с.
- Галшиев 1993 — *Галшиев Э.-Х.* Зерцало мудрости. Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1993. 352 с.
- Герасимова 1989 — *Герасимова К. М.* Традиционные верования тибетцев в культовой системе ламаизма. Новосибирск: Наука, 1989. 320 с.
- Герасимова 1994 — *Герасимова К. М.* Памятник средневековой культуры Тибета // Атлас тибетской медицины. Свод иллюстраций к тибетскому медицинскому трактату XVII века «Голубой берилл». М.: Галарт, 1994. С. 37–43.
- Герасимова 1999 — *Герасимова К. М.* Обряды защиты жизни в буддизме Центральной Азии. Улан-Удэ: БНЦ СО РАН, 1999. 138 с.
- Дашиев 1989 — *Дашиев Д. Б.* Предисловие автора перевода // «Чжуд-ши» — памятник средневековой тибетской культуры. Новосибирск: Наука, 1989. С. 7–21.

- Дашиев 1994 — *Дашиев Д. Б.* Традиция иллюстрирования медицинских текстов в Тибете и публикуемый свод иллюстраций // Атлас тибетской медицины. Свод иллюстраций к тибетскому медицинскому трактату XVII века «Голубой берилл». М.: Галарт, 1994. С. 32–36.
- Дондокова 2008 — *Дондокова Л. Ю.* Статус женщины в традиционном обществе бурят (вторая половина XIX – начало XX в.). Улан-Удэ: БГСХА, 2008. 208 с.
- Дэсрид 2014 — *Дэсрид Санчжай-чжамцо.* Вай-дурья-онбо (Гирлянда голубого берилла): комментарий к «Чжуд-ши» — украшению учения Царя медицины». М.: Наука, Вост. лит., 2014. 1286 с.
- Жабон 2011 — *Жабон Ю. Ж.* Тибетские источники о распространении «Чжуд-ши» // Вестник Бурятского государственного университета. 2011. № 8. С. 157–161.
- Жабон, Ванчикова 2018 — *Жабон Ю. Ж., Ванчикова Ц. П.* К истории тибетской медицины: основные этапы развития и становления // Власть. 2018. Т. 26. № 1. С. 164–169.
- Кельян 2020 — *Кельян.* Женщины Тибета. Хабаровск: Издатель Валентина Козинец, 2020. 208 с.
- Ламаизм в Бурятии 1983 — Ламаизм в Бурятии XVIII – начала XX века. Структура и социальная роль культовой системы / Г. Р. Галданова, К. М. Герасимова, Д. Б. Дашиев, Г. Ц. Митупов; отв. ред. В. В. Мантатов. Новосибирск: Наука, 1983. 235 с.
- Ныма 2023 — *Ныма Т.* Тибетская буддийская эмбриология. СПб.: Танадук, 2023. 228 с.
- Пабонка 2014а — *Пабонка Ринпоче.* Освобождение на вашей ладони / пер. с англ. С. Хоса, науч. ред. А. Терентьев. Кн. 1. М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2014. 616 с.
- Пабонка 2014б — *Пабонка Ринпоче.* Освобождение на вашей ладони / пер. с англ. С. Хоса, науч. ред. А. Терентьев. Кн. 2. М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2014. 464 с.
- Пучко 2018 — *Пучко Ю.* Тибетские поверья и суеверия, касающиеся детей и их рождения [электронный ресурс] // ЦТКИ «Сохраним Тибет». 18 августа 2018. URL: [http://savetibet.ru/2018/08/18/tibetan\\_children.html](http://savetibet.ru/2018/08/18/tibetan_children.html) (дата обращения: 25.01.2023).
- Рудой, Островская, Ермакова 1999 — *Рудой В. И., Островская Е. П., Ермакова Т. В.* Классическая буддийская философия. СПб.: Лань, 1999. 544 с.
- Сопа 2012 — *Лама Сопа Ринпоче.* Советы по поводу аборта [электронный ресурс] // Московский буддийский центр «Ганден Тендар Линг». 27 апреля 2012 г. URL: [https://fpmt.ru/lzr\\_abortion/](https://fpmt.ru/lzr_abortion/) (дата обращения: 20.01.2023).
- Цонкапа 1994 — *Цонкапа Чже.* Большое руководство к этапам пути пробуждения. Кн. 1–5. Т. 1 / пер. А. Кугявичуса; под общ. ред. А. Терентьева. СПб.: Нартанг, 1994. 446 с.
- Цонкапа 2000 — *Цонкапа Чже.* Большое руководство к этапам пути пробуждения. Кн. 1–5. Т. 2 / пер. А. Кугявичуса; под общ. ред. А. Терентьева. СПб.: Нартанг, 2000. 275 с.
- Ченагцанг 2020 — *Ченагцанг Н.* Тонкая анатомия в тибетской медицине, йоге и медитации. Ключ к энергетической структуре человека. М.: Ганга, 2020. 884 с.
- Ченагцанг и др. 2012 — *Ченагцанг Н., Урбанова И. С., Найданова С. М.* Тибетская медицина: философия, духовность и социальная практика // Вестник Бурятского научного центра СО РАН. 2012. № 2(6). С. 109–119.
- Чжуд-ши 1989 — «Чжуд-ши» — памятник средневековой тибетской культуры / ред.: С. М. Николаев, Р. Е. Пубаев. Новосибирск: Наука, 1989. 349 с.
- Чжуд-ши — Чжуд-ши: канон тибетской медицины. Гл. 91 [электронный ресурс] // Центр тибетской медицины «Кунпен Делек». Библиотека. URL: <http://www.kunpendelek.ru/library/tibetmed/canon/chzhud-shi/454/> (дата обращения: 12.12.2022).
- Шараева 2020 — *Шараева Т. И.* Сакральный код в пространстве традиционного жилища у калмыков // Oriental Studies. 2020. Т. 13. № 1. С. 41–54. DOI: 10.22162/2619-0990-2020-47-1-41-54
- Bolsokhoyeva 2007 — *Bolsokhoyeva N.* Tibetan Medical Illustrations from the History Museum of Buryatia, Ulan Ude // Asian Medicine. 2007. Vol. 3. Is. 2. Pp. 347–367. DOI: 10.1163/157342008X307938
- Garrett 2003 — *Garrett Fr.* Embryology and Embodiment in Tibetan Literature: Narrative Epistemology and the Rhetoric of Identity // Soundings in Tibetan Medicine: Anthropological and Historical Perspectives. 2003. Vol. 10. Pp. 411–425.
- Garrett 2008 — *Garrett Fr.* Religion, Medicine and the Human Embryo in Tibet. Abingdon; New York: Routledge, 2008. 225 p.
- Gyatso 2015 — *Gyatso J.* Being Human in a Buddhist World: An Intellectual History of Medicine in Early Modern Tibet. New York: Columbia University Press, 2015. 544 p.
- Li 1995 — *Li Q.* Origin of gestation theory in Tibetan medicine // Zhonghua Yi Shi Za Zhi. 1995. № 25(4). Pp. 233–237. (In Chinese).
- Williams 1997 — *Williams P.* Some Mahāyāna Perspectives on the Body // Religion and the Body / ed. by S. Coakley. Cambridge: Cambridge University Press, 1997. Pp. 205–230.

## References

- Aiakova Zh. A. The Mirror of Wisdom by Ven. E.-Kh. Galshiev: Woman in Buddhist contexts and teachings. *Oriental Studies*. 2022. Vol. 15. No. 2. Pp. 349–360. (In Russ.) DOI: 10.22162/2619-0990-2022-60-2-349-360
- Alymbayeva O. To find your cause and not live carelessly: Interview with Geshe Lharampa Dobdon Maksarov. On: Save Tibet Foundation (website). Available at: <http://savetibet.ru/2020/06/25/geshe-dobdon.html> (accessed: 20 January 2023). (In Russ.)
- Atlas of Tibetan Medicine: A Set of Illustrations to the Seventeenth-Century Tibetan Medical Treatise 'Blue Beryl'. Moscow: Galart, 1994. 592 p. (In Russ.)
- Bazaron E. G. Essays on Tibetan Medicine. Ulan-Ude: Buryatia Book Publ., 1987. 224 p. (In Russ.)
- Bazaron E. G. Essays on Tibetan Medicine. Ulan-Ude: EcoArt, 1992. 218 p. (In Russ.)
- Bolsokhoeva N. D. Desi Sangye Gyatso (1653–1705) and his medical essays. In: Atlas of Tibetan Medicine. A Set of Illustrations to the Seventeenth-Century Tibetan Medical Treatise 'Blue Beryl'. Moscow: Galart, 1994. Pp. 26–31. (In Russ.)
- Bolsokhoyeva N. Tibetan medical illustrations from the History Museum of Buryatia, Ulan Ude. *Asian Medicine*. Vol. 3. No. 2. 2007. Pp. 347–367. (In Eng.) DOI: 10.1163/157342008X307938
- Chenagtsang N. Subtle Anatomy in Tibetan Medicine, Yoga and Meditation: The Key to Human Energy Structures. Moscow: Ganga, 2020. 884 p. (In Russ.)
- Chenagtsang N., Urbanaeva I. S., Naydanova S. V. Tibetan Medicine: Philosophy, spirituality and social practice. *Bulletin of the Buryat Scientific Center of SB RAS*. 2012. No. 2(6). Pp. 109–119. (In Russ.)
- Dashiev D. B. The Tibetan tradition of illustrating medical texts and the current collection of illustrations. In: Atlas of Tibetan Medicine. A Set of Illustrations to the Seventeenth-Century Tibetan Medical Treatise 'Blue Beryl'. Moscow: Galart, 1994. Pp. 32–36. (In Russ.)
- Dashiev D. B. Translator's foreword. In: Monument of Tibetan Medieval Culture *rGyud-bZhi*. Novosibirsk: Nauka, 1989. Pp. 7–21. (In Russ.)
- Desi Sangye Gyatso. Vaidurya-Onbo ('Blue Beryl'): Commentary to *rGyud-bZhi*. D. Dashiev (transl.). Moscow: Nauka, 2014. 1286 p. (In Russ.)
- Dondokova L. Yu. The Status of Woman in Traditional Buryat Society: Mid-Eighteenth to Early Twentieth Centuries. Ulan-Ude: Filippov Buryat State Agricultural Academy, 2008. 208 p. (In Russ.)
- Galdanova G. R., Gerasimova K. M., Dashiev D. B., Mitupov G. Ts. Lamaism in Buryatia, Eighteenth to Early Twentieth Centuries: Structure and Social role of the Cult System. Novosibirsk: Nauka, 1983. 235 p. (In Russ.)
- Galshiev E.-Kh. The Mirror of Wisdom. Ulan-Ude: Buryatia Book Publ., 1993. 352 p. (In Russ.)
- Garrett Fr. Embryology and embodiment in Tibetan literature: Narrative epistemology and the rhetoric of identity. In: Schrempf (ed.) Soundings in Tibetan Medicine: Anthropological and Historical Perspectives. Seminar proceedings. 2003. Vol. 10. Pp. 411–425. (In Eng.)
- Garrett Fr. Religion, Medicine and the Human Embryo in Tibet. Abingdon, New York: Routledge, 2008. 225 p. (In Eng.)
- Gerasimova K. M. Monument of Tibetan medieval culture. In: Atlas of Tibetan Medicine. A Set of Illustrations to the Seventeenth-Century Tibetan Medical Treatise 'Blue Beryl'. Moscow: Galart, 1994. Pp. 37–43. (In Russ.)
- Gerasimova K. M. Protection Rituals in Central Asian Buddhism. Ulan-Ude: Buryat Scientific Center (SB RAS), 1999. 138p. (In Russ.)
- Gerasimova K. M. Traditional Tibetan Beliefs in the Lamaist Cult System. Novosibirsk: Nauka, 1989. 320 p. (In Russ.)
- Gyalum Chemo. Women of Tibet. Khabarovsk: V. Kozinets, 2020 208 p. (In Russ.)
- Gyatso J. Being Human in a Buddhist World: An Intellectual History of Medicine in Early Modern Tibet. New York: Columbia University Press, 2015. 544 p. (In Eng.)
- Li Q. Origin of gestation theory in Tibetan medicine. *Zhonghua Yi Shi Za Zhi*. 1995. No. 25(4). Pp. 233–237. (In Chin.)
- Monument of Tibetan Medieval Culture *rGyud-bZhi*. S. Nikolaev, R. Pubaev (eds.). Novosibirsk: Nauka, 1989. 349 p. (In Russ.)
- Nyima T. Tibetan Buddhist Embryology. St. Petersburg: Tanaduk, 2023. 228 p. (In Russ.)
- Pabongka Rinpoche. Liberation in Our Hands. S. Khos (transl.), A. Terentyev (ed.). Moscow: Save Tibet Foundation, 2014. Vol. 1. 616 p. (In Russ.)
- Pabongka Rinpoche. Liberation in Our Hands. S. Khos (transl.), A. Terentyev (ed.). Moscow: Save Tibet Foundation, 2014. Vol. 2. 464 p. (In Russ.)
- Puchko Yu. Tibetan beliefs and superstitions about children and childbirth. On: Save Tibet Foundation (website). Available at: [http://savetibet.ru/2018/08/18/tibetan\\_children.html](http://savetibet.ru/2018/08/18/tibetan_children.html) (accessed: 25 January 2023). (In Russ.)
- rGyud-bZhi*: The Canon of Tibetan Medicine.



- Chapter 91. On: Kunpen Delek (website). Library. Available at: <http://www.kunpendelek.ru/library/tibetmed/canon/chzhud-shi/454/> (accessed: 12 December 2022). (In Russ.)
- Rudoy V. I., Ostrovskaya E. P., Ermakova T. V. Classical Buddhist Philosophy. St. Petersburg: Lan, 1999. 544 p. (In Russ.)
- Sharaeva T. I. Sacred code in the space of Kalmyk traditional dwelling. *Oriental Studies*. 2020. Vol. 13. No. 1. Pp. 41–54. (In Russ.) DOI: 10.22162/2619-0990-2020-47-1-41-54
- Tsongkhapa Je. The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment. Books 1–5. Vol. 1. A. Kugyavichus (transl.), A. Terentyev (ed.). St. Petersburg: Narthang, 1994. 446 p. (In Russ.)
- Tsongkhapa Je. The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment. Books 1–5. Vol. 2. A. Kugyavichus (transl.), A. Terentyev (ed.). St. Petersburg: Narthang, 2000. 275 p. (In Russ.)
- Vasubandhu. Abhidharmakośa (The Treasury of Abhidharma). Vol. 2: Section Three ‘The Doctrine of the World’, Section Four ‘The Doctrine of Karma’. E. Ostrovskaya, V. Rudoy (eds.). Moscow: Lodomir, 2001. 755 p. (In Russ.)
- Williams P. Some Mahāyāna perspectives on the body. In: Coakley S. (ed.) *Religion and the Body*. Cambridge: Cambridge University Press, 1997. Pp. 205–230. (In Eng.)
- Zhabon Yu. Zh. Tibetan sources on the dissemination of the rGyud-bZhi. *Buryat State University Bulletin*. 2011. No. 8. Pp. 157–161. (In Russ.)
- Zhabon Yu. Zh., Vanchikova Ts. P. To the history of Tibetan medicine: Main stages of its formation and development. *Vlast'*. 2018. Vol. 26. No. 1. Pp. 164–169. (In Russ.)
- Zopa Rinpoche. Abortion. On: Ganden Tendar Ling Dharma Center (website). Posted on 27 April 2012. Available at: [https://fpmt.ru/lzr\\_abortion/](https://fpmt.ru/lzr_abortion/) (accessed: 20 January 2023). (In Russ.)

