

2-5-16

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྲོང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་ལུས་སོ། ། ཀྱེ་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་
ལགས། ། འཚོ་བ་ཟས་ཀྱི་གནས་ལ་ཇི་སྟར་བསྐྱབ་པར་བགྱེ། ། འཚོ་མཇུག་སྐྱེན་པའི་རྒྱལ་པོས་བཤད་དུ་གསོལ། ། ཞེས་
ལུས་པ་ལས། སྟོན་པས་གསུངས་པ། ཀྱེ་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག །

Then again Sage **Yid les sKyes** (Yidlay Kye) made this request, “O Great Sage **Rig pa’i shes** (Rigpai Yeshi), how can one learn the section on dietary regimen? May the Supreme Healer, the King of Physicians, please explain.” At this request, the Master replied, “O Great Sage listen.

Затем мудрец (*drang srong*) Йиле Кье (*Yid les sKyes*) обратился с такими словами. «О, Учитель, мудрец Ригпей Еше (*Rig pa’i Ye shes*), Исцелитель, Царь врачей, прошу объясните место правильного питания!». На эту просьбу Учитель отвечал так: «О, великий мудрец, слушай!

ནད་ལ་གསོ་བར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་ཡི། ། འཚོ་བ་ཟས་ཀྱི་གནས་ལ་བསྐྱབ་པ་ནི། ། ཟས་སྐྱོམ་ལེགས་སྤྱད་ལུས་དང་
སྟོན་འཚོ་ཞིང་། ། དམན་སྟག་ལོག་གྱུར་ནད་བསྐྱེད་འཕྲལ་སྟོན་འཛོམས། ། དེ་བྱིར་ཟས་སྐྱོམ་སྦྱོར་བ་མཁས་པ་
གཅེས། །

To learn the section on dietary regimen, which is one of the four remedial measures, one should know that the proper intake of foods and drinks sustain our body and life, whereas inadequate, excess or adverse intake leads to disorders and may cause sudden death. Therefore, it is essential to have a thorough knowledge of a healthy diet.

Изучение места правильного питания, являющегося средством излечения болезней. Правильное употребление пищи и напитков укрепляет тело и здоровье, а недостаточное, избыточное или неправильное – порождает болезни и может быстро разрушить жизнь. Поэтому важно быть знатоком правильного питания.

འདི་ལ་སྤྱི་སྐོམས་ཟས་ཚུལ་ཤེས་པ་དང་། ། ཟས་བསྐྱམ་ཟས་ཚོད་རན་པར་བཟའ་བ་གསུམ། །

This is explained under the three divisions of general knowledge of dietaries, dietary restrictions and the dietary limitations.

Здесь три темы: о свойствах продуктов питания, пищевые запреты и мера питания.

ཟས་ཀྱི་ཚུལ་ཤེས་པ་ལ་ཟས་སྐྱོམ་གཉིས། །

In order to gain the general knowledge of dietetics there are two classifications: food and drink.

В свойствах продуктов питания [рассматриваются] два: 1. продукты и 2. напитки.

ཟས་ལ་འབྲུ་ཤ་སྐྱུམ་དང་གཡོས་སྦྱར་ལ། །

Foods are classified into five types: grains, meats, fats, vegetables and cooked foods.

1. Продукты это: 1.1 крупы, 1.2 мясо, 1.3 масла (жиры), 1.4 овощи и 1.5 приготовленная пища.

འབྲུ་ལ་གཉིས་ཏེ་གྲ་མ་གང་བྱ་ཅན། །

Grains are classified into two types: awned and leguminous.

1.1 У круп два вида: 1.1.1 зерновые и 1.1.2 стручковые.

དེ་ལ་གྲ་མ་ཅན་གྱི་འབྲུ་ཡི་སྒྲེ། །འབྲས་ཁྲི་བྲ་མ་གོ་ནས་སོ་བ་དང་། །སྲི་ད་ལ་སོགས་རོ་དང་ལྷ་རྗེས་མངར། །རོ་ཅོ་
རྒྱུང་འཛོམས་ལྷས་སྟོབས་བད་ཀན་སྦྱིད། །

The awned category includes rice, foxtailed millet, millet, wheat, barley, thick-shelled barley, pearl barley, etc. the taste and the post-digestive taste of the awned grains are sweet. They promote virility, pacify *rlung*, acts as tonic and increase *bad kan*.

1.1.1 Группа зерновых круп: рис ('bras), просо (khre), скороспелый ячмень (khra ma), пшеница (gro), ячмень обыкновенный (nas), ячмень с толстой оболочкой (so ba), ячмень дикий (sre da) и прочие, они обладают сладким вкусом до и после переваривания, усиливают чувственное влечение и подавляют лунг, порождают силу и бекен.

དེ་ལ་འབྲས་ནི་སྣུམ་འཇམ་བསིལ་ལ་ཡང་། །རྟིས་བ་གསུམ་སེལ་རོ་ཅོ་འབྲུ་སྣུག་གཅོད། །སྲི་ནི་སྦྱི་བསིལ་བརྟམ་
བྱེད་ཆག་གྲུགས་སྦྱོར། །སྲ་མ་བསིལ་ཡང་རྒྱབ་ཅིང་ཡི་གར་འཕྲོད། །སྲི་ནི་སྦྱི་བསིལ་འཚོ་བྱེད་རྒྱུང་མཁྲིས་
སེལ། །ནས་ནི་སྦྱི་བསིལ་བཤད་འཕེལ་སྟོབས་སྦྱིད་མཚོག་སོ་བ་སྲི་ད་བསིལ་ཡང་བད་མཁྲིས་སེལ། །

Rice is oily, smooth, cool and light in quality. It corrects the imbalances of all three *nyes pa*, promotes virility and stops diarrhea and vomiting. Foxtailed millet is heavy and cool in quality; it enhances vigor and joins fractured bone. Millet is cool, light and rough in quality and is tasty. Wheat is heavy and cool in quality; it is nutritive and pacifies *rlung* and *mkhris pa* disorders. Barley is heavy and cool in quality; it produces more stools and is an excellent tonic. Thick-shelled barley and pearl barley are cool and light in quality and relieve *bad kan* and *mkhris pa* disorders.

Среди них рис «маслянистый», «мягкий», «прохладный» и «легкий», устраняет три ньепа, улучшает потенцию, останавливает рвоту и понос. Просо «тяжелое», «прохладное», укрепляет [тело] и сращивает сломанное и раздробленное. Скороспелый ячмень «прохладный», «легкий», «грубый», приятный на вкус. Пшеница «тяжёлая», «прохладная», питательная, устраняет лунг и трипа. Ячмень обыкновенный «тяжелый», «прохладный», увеличивает кал, лучшее средство, придающее силы. Ячмень с толстой оболочкой и дикий ячмень «прохладны», «легки», устраняют бекен и трипа.

གང་བྱ་ཅན་འབྲུ་སྐྱ་མ་མོན་སྐྱ་གཉིས། །བརྟ་མངར་བསིལ་ཡང་སྐྱ་ལ་ཚ་སྐྱོ་འགག། །བད་ཀན་ཚ་བ་སེལ་ཞིང་
 འབྲུ་བ་གཅོད། །སྐྱ་མ་སེལ་ཁྲག་མཁྲིས་ཚེལ་ལ་བྱུགས་ན་ཕན། །རྒྱ་སྐྱ་བད་རྒྱུང་ལྷུང་བ་དབྱུགས་མི་བདེ། །གཞང་
 འབྲུ་ཁུ་བའི་དེ་འཛོམས་ཁྲག་མཁྲིས་སྦྱེད། །མ་ཤ་རྒྱུང་འཛོམས་བད་མཁྲིས་ཁུ་རྩོབས་འཕེལ། །སྐྱ་རྒྱུང་བརྟ་
 མངར་ཉེས་བ་གསུམ་ག་སྦྱེད། །སྐྱོ་མས་མི་དབལ་དྲེག་ནད་ཁྲག་ནད་སེལ། །ཉིལ་འབྲུ་ལྷི་དོ་རོ་ཅ་རྒྱུང་ནད་
 འཛོམས། །ཟར་མ་མངར་ཁ་སྐྱ་འཇམ་རྒྱུང་ལ་ཕན། །བ་བོ་བསིལ་ཡང་མ་འཇིག་ཉེས་གསུམ་སྦྱེད། །

Leguminous grains include peas and beans. This are astringent and sweet in taste and cool, light and parched in qualities. They block the openings of the channels, reduce hot disorder associated with *bad kan*, stop diarrhea, dissolves fats and when applied externally, they are helpful against disorders of blood, *mkhris pa* and excess fat. Broad beans relieve combined disorders of *bad kan* and *rlung*, sputum, asthma, piles, spermolith but aggravate blood and *mkhris pa* disorders. Kidney beans relieve *rlung* disorders and increase *bad kan*, *mkhris pa* and sperm counts. Lentils are astringent and sweet in taste and aggravate the three *nyes pa*. When used in a paste form it relieves *me dbal* and *dreg* and blood disorders. Sesame seeds, which are heavy and warm in quality acts as an aphrodisiac and pasify *rlung* disorders. Linseeds are sweet and bitter in taste with oily and smooth qualities and help against *rlung* disorders. Buckwheats being cool and light in quality heal wound but aggravate all three *nyes pa*.

1.1.2 Стручковые крупы бывают двух видов: круглые (горох) и плоские (бобы). Они вяжущие и сладкие, «прохладные», «легкие», «впитывающие» (*skya*), блокируют просветы сосудов, устраняют жар бекен, останавливают понос, впитывают масло, при втирании полезны при болезнях крови, трипа и [избытке] жира. Бобы (*rgya sran*) подавляют бекен и лунг, кашель, одышку, шангдрум (геморрой, *gzhang 'brum*), «камешки» в семени, но порождают кровь и трипа. Фасоль (*ma sha*) подавляет лунг, усиливает бекен и трипа, порождает семя (*khu ba*). Чечевица (*sran chung*) вяжуще-сладкая, порождает все три ньепа, но кашлица из неё лечит мевал (рожистое воспаление, *me dbal*), болезнь дрег (подагру, *dreg nad*) и болезни крови. Семена кунжута (*til 'bru*) «тяжелы», «теплы», усиливают потенцию (*ro tsa*) и подавляют болезни лунг. [Семена] льна обыкновенного (*zar ma*) сладковато-горькие, «маслянистые», «мягкие», полезны для лунг. Гречиха (*bra bo*) «прохладная», «легкая», лечит раны и порождает три ньепа.

འབྲུ་ཀུན་གསར་ཐོག་ཚོན་བ་སྦྱི་བ་སྦྱེ། །སྦྱིན་གྱུར་སྐམས་དང་རྗེང་བ་ཡང་བ་ཡིན། །རྗེན་བ་བཙོས་དང་གཡོས་སུ་
 བྱས་བ་ཀུན། །རིམ་བཞིན་ཡང་ཞིང་འཇུ་སྐྱ་འཕྲོད་བར་འགྱུར། །

When fresh and moist, all grains are heavy in quality. However, when they are ripened, dried and preserved for a long time they become light in quality. Raw, boiled and cooked grains are successively lighter in quality and easier to digest, and hence more agreeable to health.

Все свежесобранные влажные крупы – тяжёлые; а созревшие, высушенные и старые – лёгкие. Сырые, варёные и прокалённые последовательно более лёгкие, легче перевариваются и усваиваются.

ཤ་ནི་སྦྱི་བརྒྱུད་སྐམ་གཤེར་བྱན་མོང་གནས། །

There are eight classifications of meats for animals and birds that dwell on dry land, in wet area, or both places.

1.2 Восемь видов мяса получают от обитающих на суше, в воде и и там, и там.

མ་བྱ་གོང་སྐྱེག་སྐྱུང་ག་བྱ་ནག་དང་། །རི་བྱ་རྣམས་ནི་ལྷོན་གྱིས་རྒྱ་བའི་སྡེ། །

The peacock, Tibetan snowcock, partridge, red-billed chough, yellow-billed chough and other mountain-dwelling birds are the group of birds which use their claws to dig for food.

Павлин, улар, куропатка, клушица, галка и другие горные птицы — это птицы, копающие когтями.

ནེ་ཙོ་ཁུ་བྱུག་ཐི་བ་སྐྱུ་ག་དང་། །འཛོལ་མོ་བྱེ་བྱེ་མཚུ་ཡིས་རྒྱ་བའི་སྡེ། །

The parrot, cuckoo, pigeon, magpie, Tibetan lark and sparrow are the group of birds which use their beak to dig the food.

Попугай, кукушка, голубь, сорока, дрозд, воробей — это птицы, копающие клювом.

ཤ་བ་སྐྱ་དགོ་གཉན་དང་རི་བོང་དང་། །གཙོད་གྱི་ཤ་རྣམས་རི་དྲགས་སྡེ་ཚན་ཡིན། །རྒྱ་དང་ཁ་ཤ་ར་རྒྱོད་ཕག་རྒྱོད་དང་། །མ་ཉེ་བསེ་སྐྱུག་རྒྱང་དང་གཡག་རྒྱོད་དང་། །མཛོ་རྒྱོད་ལ་སོགས་རི་དྲགས་ཆེ་བའི་སྡེ། །

The deer, musk deer, gazelle, argali, rabbit and antelope are the group of herbivorous wild animals. The goral, spotted deer, Himalayan tahr, boar, buffalo, black rhinoceros, wild ass, wild yak and wild **mdzo** are the group of larger herbivorous wild animals.

Олень, кабарга, тибетский дзерен, архар (или козел винторогий), заяц и антилопа оронго относятся к диким животным. Суматранская антилопа (или сайгак), косуля, тар (или горал), дикая свинья, буйвол, носорог, кулан, дикий як, дикий хайнык относятся к крупным диким животным.

སྐྱག་གཟིག་དོམ་བྲེད་གསལ་དང་སྐྱུང་གི་གཡི། །ཁྲ་དང་འཕར་བ་སྡེ་སོགས་གཅན་གཟན་སྡེ། །

The tiger, leopard, black bear, Tibetan brown bear, snow leopard, wolf, lynx, fox, dhole (Tibetan wild dog) and monkey are the group of carnivorous wild animals.

Тигр, леопард, гималайский медведь, бурый медведь, снежный леопард, волк, рысь, лиса, дикая собака, хорёк — это хищники.

བྱ་རྒྱོད་ཁ་རྒྱལ་ནི་ལེ་བྱ་རོག་དང་། །བྱུག་བ་བྱེ་བྱེ་ཁ་རྒྱལ་མཚུས་ཟ་བའི་སྡེ། །

The vulture, crow, eagle, kite, raven, owl and hawk are the group of birds that survive by their hunting skills.

Гималайский гриф, ворона, орлан-долгохвост, коршун, ворон, сова и ястреб — хищные птицы, питающиеся [своей] силой и ловкостью.

མཚོ་གཡག་རྩ་མོ་རྟ་བོང་བ་ལང་དང་། རྩོམ་པོ་ར་ལུག་བྱི་དང་ཕག་བ་བྱ། བྱི་ལ་ལ་སོགས་མི་ཡིས་བདག་བྱེད་སྟེ།

The **mdzo**, tak, camel, horse, donkey, cow, **skom po**, goat, sheep, dog, pig, hen and cat are the group of domesticated animals.

Хайнык, як, верблюд, лошадь, осел, бык, компо¹, коза, овца, собака, свинья, курица и кошка — домашние животные.

འབྲི་བ་བྱི་ཐུར་སྐལ་སྐལ་གྲུ་བ་དང་། རྩིགས་པ་རྩུངས་པ་སྲིག་པ་ཁུང་གནས་སྟེ།

The marmot, porcupine, frog, snake, badger, lizard, mountain-dwelling lizard and scorpion are the group of animals that live in burrows.

Сурок, ёж, лягушка, змея, барсук, монгольская ящурка, агама гималайская и скорпион — обитатели нор.

ཁྱུང་ཁྱུང་དང་རུར་སོ་བྱ་སྐྱར་མོ་དང་། བྲམ་དང་ཉ་སོགས་ལྡན་ལ་གནས་པའི་སྟེ།

The crane, swan, duck, cormorant, heron, otter and fish are the group of aquatic animals.

Журавль, гусь, огарь, баклан, чайка, выдра и рыба — группа, обитающих в воде.

སྟེ་བརྒྱད་ཤ་རྣམས་རོ་དང་ལྷ་རྩིས་མངར། རྩོག་མཐའ་བར་མ་སྐམ་གཤེར་ཐུན་མོང་གནས། རྩོམ་སའི་ཤ་རྣམས་བསིལ་ཞིང་ཡང་ལ་རྩུབ། རྩུང་དང་བད་ཀན་ལྡན་པའི་ཚ་བ་སེལ། ལྡན་གནས་ཤ་རྣམས་སྐྱུ་ཞིང་སྟེ་ལ་རྩོ། རྩོ་བ་མཐལ་རྟེན་གྲང་རྩུང་ནད་ལ་ཕན། ཐུན་མོང་གནས་པ་རུས་པ་གཉིས་དང་ལྡན།

The taste and post-digestive taste of meats of the animals in the above eight groups are sweet. The first three groups are those that dwell on dry land, whereas the final two groups are the ones which dwell in both dry and wet places. The meat of animals that dwell on dry land is cool, light and rough in quality. It brings down hot disorders associated with **rlung** and **bad kan**. The meat of animals living in wet places is oily, heavy and warm in quality. They relieve disorders of the stomach, kidneys and waist, cold disorders, and **rlung** disorders. The meat of animals that live in both dry and wet places has all of the above-mentioned qualities.

¹ Помесь хайныка с яком.

Мясо восьми животных на вкус сладкое и остается [таким] после переваривания. Первые, последние и средние — это группы обитающих на суше, в воде и и там, и там. Мясо животных суши «прохладное», «легкое» и «грубое». Оно подавляет жар в сочетании с лунг и бекен. Мясо животных воды «маслянистое», «тяжелое», «тёплое», оно полезно при болезнях холода и лунг в желудке, почках и пояснице. Мясо обитающих и на суше, и в воде обладает действиями двух предыдущих.

བྱ་གཅན་ཚལ་མཐུས་ཤ་རྩོན་ཟ་བ་རྣམས། རྩུབ་ཡང་རྩོ་བས་ཕོ་བའི་མི་དྲོད་སྐྱེད། རྩུན་བཞིག་ཤ་འཕེལ་གྲང་བའི་
ནད་ཀུན་སེལ། །ལུག་ཤ་སྦྱུམ་དྲོ་སྟོབས་འཕེལ་ལུས་བྱུངས་སྐྱེད། རྩུང་དང་བད་ཀན་སེལ་ཞིང་དང་ག་འབྱེད། །ར་
ཤ་སྦྱི་བསེལ་ཉེས་བ་གསུམ་སྟོང་ཞིང་། །བསེ་དུག་འབྱུམ་ནག་མེས་འཚོག་མ་ལ་ཕན། །བ་ལང་བསེལ་སྦྱུམ་རྩུང་ལྷན་
ཚ་བ་སེལ། །རྟ་རྒྱུང་བོང་བུ་ལ་སོགས་བཤུལ་ཤ་རྣམས། །རྩག་གཙོད་མཁལ་རྟེན་གྲང་བ་རྩུ་སེར་སེལ། །ཕག་ཤ་
བསེལ་ཡང་མ་འཇིག་སྦྱུག་ཕོ་སེལ། །མ་ཉེའི་ཤ་ཡིས་གཉིད་དང་ཤ་འཕེལ་བྱེད། །གཡག་ཤ་སྦྱུམ་དྲོ་གྲང་སེལ་ཁྲག་
མཁྲིས་སྐྱེད། །བྱིས་བྱ་བྱེད་ལུ་འཕེལ་མ་ལ་ཕན། །མ་བྱ་མིག་ནད་རྒྱུང་འགགས་རྣམས་ལ་ཕན། །གཡག་རྟོད་ཕོ་མཚེན་
གྲང་སེལ་མི་དྲོད་སྐྱེད། །རི་དྲགས་བསེལ་ཡང་ལྷན་ཚད་སེལ་བར་བྱེད། །རི་བོང་ཤ་རྩུབ་དྲོད་སྐྱེད་འབྱུ་བ་
གཙོད། །འབྱི་བ་སྦྱུམ་སྦྱི་དྲོ་ཞིང་འབྲས་ལ་ཕན། །གྲང་རྩུང་ཕོ་བ་མཁལ་རྟེན་མགོ་ནད་སེལ། །སྲུ་ཤ་རོ་ཚ་མཁལ་
རྟེན་གྲང་བ་སེལ། །ཉ་ཤ་ཕོ་བའི་ནད་སེལ་དང་ག་འབྱེད། །མིག་གསལ་མ་འབྲས་བད་ཀན་བཞིག་བར་བྱེད། །

The meat of birds, carnivorous animals and birds of prey that feed on raw meat has rough, light and sharp qualities, and therefore generates **me drod** (digestive heat), destroys **skran**, increases weight and eliminates all cold disorders. Mutton is oily and warm in in quality. It gives energy, develops bodily constituents, pacifies **rlung** and bad kan disorders and improve appetite. Goat meat is heavy and coo in quality; it activates all three **nyes pa** and helps against venereal disease, **small pox** and burns. Beef is cool and oily in quality and cures hot disorder associated with **rlung**. The meat of animals having rounded hoof like the horse, wild ass, donkey etc., stops pus formation, relieves cold disorders of the kidneys and waist, and helps against **chu ser** disorders. Pork is cool and light in quality and heals wounds and **bad kan smug pa**. The meat of buffalo induces sleep and increases weight. Yak meat is oily and warm in quality; it helps against disorders associated with cold nature and increases blood and **mkhris pa**. Chicken meat and meat from a sparrow increase semen production and heals wounds. Peacock meat is good foe eye problems and hoarseness of voice, and slows down ageing. The meat of wild yak relieves cold disorders of the liver and stomach, and generates **me drod** (digestive heat). The meat of herbivorous wild animals is cool and light in quality. It helps to reduce hot disorder associated with **bad kan**. Rabbit meat is rough in quality. It helps generate heat and stops diarrhea. Marmot meat is oily, heavy and warm in quality. It is good against **'bras**, cold disorders of the kidneys and waist. Fish cures stomach disorders, improves appetite, clears sight, and breaks down wounds, **'bras** and **bad kan** disorders.

Мясо хищных птиц и зверей, питающихся сырым мясом, «грубое», «легкое», «острое», порождает огонь желудка, разрушает опухоли трен (*skran*), даёт рост мышцам, устраняет болезни холода. Баранина «маслянистая» и «тёплая», даёт силу, растит ткани тела, устраняет лунг и бекен, возбуждает аппетит. Козлятина «тяжелая», «прохладная», приводит в

движение три ньепы, полезна при седуг² (*bse dug*), «черном» типе эпидемического друм ('brum nag) и ожогах. Говядина «прохладная» и «маслянистая», устраняет жар в сочетании с лунг. Конина, ослятина, мясо кулана — мясо непарнокопытных животных, — останавливают гной, устраняют холод почек и поясницы, лечат чхусер. Свинина «прохладная», «легкая», лечит раны, устраняет мугпо (*smug po*). Мясо буйвола прибавляет сон, увеличивает мышцы. Мясо яка «маслянистое», «тёплое», устраняет холод, порождает кровь и трипа. Курятина увеличивает семя, полезна при ранах. Мясо павлина помогает при болезнях глаз, хрипоте, дает силу старикам. Мясо дикого яка устраняет холод желудка и печени, порождает тепло. Дичь «прохладная» и «легкая», подавляет жар. Зайчатина «грубая», порождает тепло, прекращает понос. Мясо сурка «маслянистое», «тяжёлое», «теплое», полезно при злокачественном дре ('bras), устраняет болезни холода и лунг, болезни желудка, почек, поясницы и болезни головы. Мясо выдры усиливает потенцию, устраняет холод почек и поясницы. Рыба устраняет болезни желудка, пробуждает аппетит, улучшает зрение, разрушает язвы и раны (*rma*), злокачественные опухоли дре ('bras) и бекен.

ཤ་གུན་པོ་མོའི་སྟོང་སྤང་ཕྱེད་ལྗེ་སྟེ། །སྐྱུ་མ་གུན་ལྗེ་རྒྱུ་བཞི་མོ་ཡི་ཡང་། །བྱ་རྒྱུ་མ་གུན་ནི་པོ་ཡི་ཡང་བ་
 ཡིན། །མགོ་དང་རོ་སྟོང་བྲང་རྒྱབ་དབྱི་རྟེན་སྟེ། །ལྷུ་སྤངས་བདུན་པོ་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་སྟེ། །ཤ་གསར་བསེལ་ཞིང་ཤ་རྩིང་
 རྩོལ་བཅུད། །ལོ་ཤ་བྱང་བར་རྒྱུང་གཞོན་མེ་རྩོང་སྟེ། །ཚོན་པ་འབྲུགས་པོ་བསྐྱེགས་པ་འཇུ་དཀའ་སྟེ། །སྐྱུ་དང་
 བཙོས་པ་ཡང་ཞིང་འཇུ་བ་སྟེ། །

For all kinds of meats are mentioned above, the upper half of male animals is heavier and the lower part of female animals is heavier. However, meat of pregnant animals is always heavy. Meat of female quadrupeds is lighter than that of the males, and the meat of all male birds is lighter than that of the females. The meat of the head, upper back, chest, back, rump and lower back are successively heavier from the head down. Similarly, the seven bodily constituents are successively heavier. Fresh meats are cool in quality while old meats are warm and nutritious. Aged meat is especially effective in pacifying **rlung** and generating digestive heat. Raw, frozen and roasted meats are heavy and hard to digest, whereas dried and cooked meats are light and easier to digest.

Все виды мяса тяжелее с верхней и нижней половины [туши] от самцов и самок соответственно. Мясо беременных самок целиком тяжелое. У всех четвероногих [мясо] самок легче, а у всех птиц легче [мясо] самцов. [Мясо] с головы, шеи и лопаток, грудинки, спины, тазобедренная часть и поясница последовательно тяжелее, также и семь тканей тела, каждая последующая тяжелее предыдущей. Свежее мясо прохладное, а старое – тяжелое и питательное. Годичное мясо особенно подавляет лунг и порождает огненное тепло. Сырое, замороженное и подгоревшее – тяжелое, трудно переваривается, а сушёное или варёное – лёгкое, переваривается легко.

² контактные виды отравлений, традиционно сюда относят некоторые венерические болезни

སྣུམ་ནི་མར་དང་ཉིལ་མར་རྐང་མར་ཚོལ། རོ་མངར་བྱི་མ་ལྷེ་བསིལ་ཁོང་འབྲུ་སྣུམ། རྩུལ་དང་ཕྲ་ལ་མཉེན་ཞིང་
རྩོན་པ་ཡིན། རྒྱས་བྱིས་སྟོབས་རྒྱུ་སྤྲུལ་ལྷུ་བ་ལྷུ་བ་ལྷུ་བ། རྒྱུང་བྱས་སེམས་ལས་རྒྱུང་གིས་ཉེན་ལ་བཟུགས། །

Fats include butter, seed oils, marrows and animal fat. These are sweet in taste and successively heavier and cooler in quality. They cleanse and lubricate the abdomen. Because of their blunt, subtle, pliant and moist qualities, they are recommended for older people, infants, the weak body, emaciated, rough skin and those who are deficient in semen and blood. They are also used after performing cleansing therapies, for mental unrest and particularly for those who are vulnerable to **rlung** disorders.

1.3 Масла (жиры): сливочные масла, растительные, костный мозг и животный жир. Вкус их сладкий, каждое последующее тяжелее предыдущего, они послабляют и смазывают. Масла «тупые», «тонкие», «гладкие» и «увлажняющие», хороши для пожилых, детей, ослабленных, истощённых, тем, у кого грубая [кожа], ослаблены семя или кровь, после очищения, при умственной нагрузке и тем, кто подвержен [болезням] лунг.

དེ་ལ་མར་གསར་བསིལ་ཞིང་རོ་ཚ་ལ། མཛད་ག་སྟོབས་རྒྱུད་ཅིང་མཁྲིས་ཚད་སེལ་བར་བྱེད། མར་རྩིང་སྟོང་དང་
བརྗེད་བྱེད་བརྒྱལ་མ་འཚོ། རྩུན་མར་སྟོ་རྩོ་དུན་གསལ་དྲོད་སྟོབས་རྒྱུད། ཚོ་འཕེལ་སྣུམ་པའི་མཚོག་སྟེ་ལས་སྟོང་
བྱེད། རྩུམ་གསར་རྒྱུ་དང་ཕྱུར་བ་ལ་སོགས་པ། དང་ག་ལེན་ཞིང་རྩུག་སྐམས་བད་ཀན་སེལ། རྩོ་མར་བད་རྒྱུང་
སེལ་ཞིང་མ་དྲོད་རྒྱུད། འབྲི་དང་ལྷུག་མར་དེ་བཞིན་གྲང་རྒྱུང་སེལ། མཛོ་སྟོམས་བ་ར་བསིལ་བས་རྒྱུང་ཚད་
སེལ། །

Fresh butter is cool in quality and acts as an aphrodisiac, improves the complexion, generates strength and reduces hot disorders associated with **mkhris pa** disorders. Aged butter is effective against psychoses, dementia, fainting and wounds. Clarified butter sharpens intelligence, enhances memory, generates heat and physical strength and prolongs life. It is supreme among the fats and has multiple benefits. **Phrum gsar**, **spri**, cheese and other dairy products improve appetite, harden the stool and relieve **bad kan** disorders. Zo mar helps against combined disorders of **bad kan** and **rlung**, and generates digestive heat. Butter made from the milk of female yaks or sheep have qualities similar to **zo mar** and relieves cold disorders associated with **rlung**. Butter made from the milk of the **mdzo** is neutral in quality, while that of cows or goats is cool and pacifies hot disorder associated with **rlung** disorders.

Из них сливочное масло «прохладное», улучшает потенцию, цвет кожи и силу, устраняет жар трипа. Старое масло помогает при безумии, потере памяти, обмороках, лечит раны. Топленое масло дает уму остроту, проясняет память, рождает тепло и силу, удлиняет жизнь. Это лучшее из масел, вершащее тысячу дел. Свежий творог (*phrum gsar*), молозиво (*spri*), сыр (*phyur ba*) и прочее пробуждает аппетит, сушат кал и устраняют бекен. Масляный осадок на посуде (*zo mar*) устраняет бекен и лунг, рождает огненное тепло. Масло [самки] яка и овцы также устраняют холод и лунг. Масло [самки] хайныка – нейтральное, коровы и козы — прохладное и устраняет жар лунг.

ཉིལ་མར་ཚ་ཚྱ་སླེམ་པོ་ཤ་སླེད་ཅིང་། །སློམ་པོ་འབྲི་ལ་མཐུགས་ཏེ་བད་རླུང་སེལ། །ཡུངས་མར་རླུང་གཞོན་བད་
མཐུགས་སླེད་པ་ཡིན། །

Sesame oil is hot and sharp in quality and helps to increase or reduce weight when taken by an underweight or an obese person respectively. It makes the body firm and relieves combined disorders of **bad kan** and **rlung**. Mustard oil controls rlung but aggravates **bad kan** and **mkhris pa** disorders.

Кунжутное масло «жгучее» и «острое», способствует росту мышечной [массы] у худых, но сгоняет полноту, и даёт телу упругость, устраняет бекен и лунг. Горчичное масло подавляет лунг, но поднимает бекен и трипа.

རྩེ་མཚན་རླུང་འཛོམས་སུ་སློབས་བད་ཀན་སླེད། །

Bone marrow pacifies **rlung** disorders and increases semen and **bad kan** disorders.

Костный мозг уничтожает лунг, увеличивает семя, силу и бекен.

ཚེལ་གྲིས་རུས་ཚེགས་ན་དང་མེས་འཚོག་དང་། །རླུང་དང་ན་ལྷན་མངལ་ནད་སེལ་བར་བྱེད། །

Animal fats are effective against joint pain, burns and **rlung** disorders as well as for problems related to the ears, brain and uterus.

Жир устраняет боли в суставах, ожоги и болезни лунг, ушей, мозга и матки.

སླེས་བུ་སྦྱུལ་ལ་བརྟེན་པར་བྱེད་པ་རྣམས། །ནད་གི་དྲོད་འབར་ཁོང་པ་དག་པ་དང་། །ལྷུས་རྩུངས་འཕྲལ་བརྟེས་
སློབས་དང་མདོག་བཟང་ལྷན། །དབང་བརྟན་མཁས་སྣ་ལོ་བརྒྱ་ཕྱབ་པར་བཤད། །

Those who regularly consume fat enjoy more inner body heat, clear internal disorders, instantly synthesize bodily constituents which results in better physical strength and a fairer complexion. It is said to strengthen sensory organs, stops aging and prolongs life.

У тех, кто употребляет масло, хорошее внутреннее тепло, в кишках чисто, ткани тела развиты, они бодры и хорошо выглядят. Говорится, что органы чувств у них крепки, в старости сохраняют бодрость и доживают до ста лет.

སྨོ་དང་སློག་བཙོང་ལ་སོགས་ཚ་བ་དང་། །སྤུར་མངས་རྒྱ་སྤུར་ལ་སོགས་ཁ་བ་དང་། །སྐྱམ་དང་གཤེར་བའི་གནས་
སུ་སླེས་པ་དང་། །སྐྱམ་དང་ཚོན་པ་གཡོས་བྱས་རྗེན་པ་རྣམས། །དྲོ་ཡང་བསེལ་ལྷི་གང་བ་ཚད་ནད་སེལ། །

Vegetables having a hot taste like garlic, onion etc., or a bitter taste like **khur mangs**, **rgya khur** etc., when collected from dry regions or when used in a dried or cooked form, are warm and light in quality and help reduce cold disorders. However, those same vegetables, when collect-

ed from wet regions or used fresh or raw, are cool and heavy in quality and help pacify hot disorders.

1.4 Овощи и травы бывают жгучие, такие как чеснок, лук и другие, и горькие, такие как одуванчик (*khur mangs*), осот полевой (*rgya khur*) и прочие. выросшие в сухом или влажном месте, высушенные или свежие, приготовленные или сырые, они [соответственно] будут тёплыми и лёгкими или прохладными и тяжёлыми и устранять болезни холода или жара.

བཙུང་སྒོག་གཉིད་འཕེལ་ཟས་ལེན་བད་རླུང་སེལ། །སྒོག་སྐྱ་མྱེ་བསིལ་གྱིན་ནད་ཚད་རླུང་སེལ། །ལ་ལྷག་གཞིན་ལྷ་ཡང་དྲོ་མ་དྲོད་སྦྱིད། །ནར་སོན་མྱེ་བསིལ་བད་ཀན་སྦྱིད་པར་བྱེད། །རླུང་མ་དེ་བཞིན་དུག་ནད་མ་ལུས་བསྐྱང་། །རི་སྒོག་ཐམས་ཅད་འཇུ་དཀའ་ཟས་ལེན་མྱེ། །ལུམ་དང་ཅུ་ལོས་བད་ཀན་དང་ག་འབྱེད། །

Onions induce sleep; improve appetite and clears combined disorder of *bad kan* and *rlung*. Garlic, being heavy and cool in quality, relieves disorders caused by *srin* and hot disorder associated with *rlung*. Fresh radish is light and warm in quality and generates *me drod*, whereas an older raddish is heavy and cool in quantity and aggravates *bad kan* disorders. Turnips have similar uses as radishes, and act as antidote against all poisoning. All types of wild garlic are heavy in quality and hard to digest but generate appetite. *Lcum* and *chu los* relieve *bad kan* disorders and improve appetite.

Лук (*btsong sgog*) вызывает сонливость, помогает усваивать пищу, устраняет бекен и лунг. Чеснок (*sgog skya*) «тяжел» и «прохладен», устраняет болезни син (*srin nad*), жара в сочетании с лунг. Свежая редька (*la phug*) «легкая» и «тёплая», порождает огненное тепло, а старая (*nar son*) – «тяжелая» и «прохладная», умножает бекен. Репа (*nyung ma*) похожа на нее, а также защищает от любых ядов. Все виды горного чеснока (*ri sgog*) трудно перевариваются, усваиваются с трудом. Листья ревеня лекарственного (*lcum*) и огородного (*chu lo*) устраняют бекен, улучшают аппетит.

སྒོ་ཀུན་ཅུ་སྒོ་འགག་ཅིང་སྐྱན་ལུས་འཛོམས། །

All these vegetables cause obstruction of the channels and thereby minimize the effects of medicinal substances.

Вся эта зелень сужает каналы и подавляет действие лекарств.

དེ་ལ་གཡོས་སུ་བྱས་པའི་ཟས་ལྡེལ། །འབྲས་ལྷག་སྐྱ་དང་སྐྱ་དང་གར་བ་དང་། །འབྲས་ཚན་རྣམས་ནི་ལྷ་མ་ལྷ་མ་ཡང་། །སྐྱ་བ་སྐྱམ་སྐྱ་ཉེས་པ་ལྷག་མ་འཛོམས། །འཇུ་ཞིང་བྱངས་སྒོམས་དྲོད་སྦྱིད་ཅ་སྐབས་མཉེན། །སྐྱ་བ་དྲོད་སྦྱིད་བཀའ་སྐྱམ་ཉམ་རྒྱུ་ལྟ། །ནད་འཇུ་བྱེད་ཅིང་དྲི་མ་འགགས་པ་སེལ། །ལྷག་གར་འཇུ་གཙོད་ཡིད་འོང་སྐྱམ་པ་སེལ། །དེ་བྱིར་རིམ་པས་ཉམ་རྒྱུ་ལུས་རྗེས་བཟླགས། །འབྲས་ཚན་ལེགས་བཙོས་ཚ་བའི་སྐྱན་དང་བསྐྱོལ། །ཡང་ཞིང་འཇུ་སྐྱ་ཤ་ལུ་འོ་བསྐྱོལ་མྱེ། །འབྲས་ཡོས་འཇུ་བ་གཙོད་དང་ལུས་ཚག་སྦྱོར། །སྐྱས་ལྷག་ནས་ལྷག་རྒྱུན་འགག་མ་

རྫོང་འཛོམས། རྩིས་དྲུལ་ཡང་ཞིང་འཇམ་རྩོལ་བར་འཕྲོད། རྩམ་པ་གང་མ་སྟོབས་སྐྱེད་སྐྱེ་བ་ཡིན། བཙམ་ཟན་ཡང་ལ་འཇམ་བས་འཇུ་བ་སྟེ། རྩིངས་པོ་ཐམས་ཅད་པོ་བའི་མེ་རྫོང་འཛོམས། ལྷ་སྐྱུར་འཇུ་སྟོབས་འཕྲོག་ཉེས་ཀུན་སེལ། ཟན་ཚང་རྫོང་སེལ་ཁོང་པའི་རྫོང་ལ་པན། རྫོང་པོ་ཟས་ལེན་ཉེས་སེལ་སྟོགས་ཞབས་དམང། ལྷ་ལྷ་ཉམས་བཏྲས་ཚོམ་བྱེད་རྫོང་ལ་པན། ཟན་སྐམ་ཚོད་མ་རྫོང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྟུགས། །

The section of cooked food includes rice porridge of light, medium, heavy consistency and cooked rice, the former being lighter in quality than the latter. Well-cooked rice porridge with a light consistency quenches thirst, is refreshing and eradicates any remnant of a disorder. It enhances digestion, balances bodily constituents, generates *me drod* and makes the channels flexible. Rice porridge having a medium consistency generates body heat, satiates hunger, quenches thirst, treats weakness and lethargy, helps in digestion, and eases constipation. Heavy rice porridge cures diarrhea and is appetizing, and quenches thirst. As such, the latter two are recommended for treating a weakness and the first one is best after a cleansing therapy. Well-cooked rice boiled with medicines having hot qualities is light and easy to digest, whereas rice which is boiled either in consommé or milk is heavy in quality. Popped rice helps stop diarrhea and joins fractured bone. Porridge made from ripened grains and barley is constipating and weakens *me drod* (digestive heat). Porridge of freshly popped rice that is split into pieces is light, smooth and warm in quality and is suitable for stomach. *rTsam pa* and cold *rtsam pa* dough generate strength even though they are heavy in quality. Cooked *rtsam pa* is light, smooth and easy to digest. All state foods destroy *me drod*. *A sbyar* is easy to digest, weakens strength but corrects all imbalances. *Zan chang* pacifies *rlung* disorders and helps to generate bodily heat. Sour *zan chang* improves appetite and corrects all disorders, but the residue at the bottom of the container is detrimental to the health. Consommé promotes physical strength, satiates hunger and helps to overcome *rlung* disorders. Broth made with dried *rtsam pa* dough is an excellent diet for treating *rlung* disorders.

1.5 Приготовленная пища. 1. 5. 1. Рисовых блюд четыре: жидкий суп, погуще, густой и каша. Каждый предыдущий «легче» последующего. Жидкий [суп] убирает жажду, истощение и остатки болезни, легко усваивается, он выравнивает ткани тела, порождает тепло и делает сосуды эластичными. [Суп] погуще порождает тепло, устраняет голод, жажду, слабость, истощение, способствует пищеварению и устраняет задержку нечистот. Густой суп приятен на вкус, он останавливает понос и утоляет жажду. Поэтому они [рисовый суп разной густоты] последовательно рекомендуются при слабости и поносах. Рисовая каша, сваренная с согревающими специями, будет «легкой» и хорошо перевариваться. На мясном бульоне и молоке она будет «тяжелой». Поджаренный рис прекращает понос, сращивает сломанные кости. Суп из незрелых злаков или ячменя вызывает запор, угнетает огненное тепло, а из поджаренных и дробленых – «лёгкий», «мягкий» и «тёплый», подходит желудку. Холодная цампа придает силы, но «тяжела». Сваренная цампа «легка», «мягка», хорошо переваривается. Любая старая пища угнетает огненное тепло желудка. Жидкая болтушка (*a sbyor*) легко переваривается, лишает сил, устраняет все ньепы. Чанг из цампы устраняет лунг, полезен для внутреннего тепла. Кислый чанг способствует усвоению пищи, устраняет ньепы, осадок со дна вреден. Мясной бульон восстанавливает, насыщает, полезен для лунг. Суп из сухой муки — лучшее средство при [болезнях] лунг.

བྲ་ཚོད་རླུང་འཛོམས་དྲོད་སྐྱེད་བད་མཁྲིས་སྤོང་། །ལྷུ་པ་བེ་ལུར་དྲོད་སྐྱེད་འཁྲུ་བ་གཅོད། །དུ་ཚོད་རླུང་འཛོམས་
 མ་སྐེམ་བད་མཁྲིས་སྐྱེད། །སྐྱེ་ཚོད་མིག་ལ་གཞོད་ཅིང་རྟུག་སྐམ་སེལ། །མོན་སྡེ་དམར་པོས་ཉེས་བ་གསུམ་ག་
 སེལ། །སྐྱབས་དང་ལུར་ཚོད་བསེལ་ཉེ་ཚ་བ་སེལ། །སྤྱི་སྤྱི་ཚ་བ་མཁྲིས་ཚད་མགོ་ནད་སེལ། །སྤྱི་ཚོད་ལ་ཟས་ལེན་
 ཞིང་བད་རླུང་སྐྱེད། །ལུས་ཀྱི་སྐྱུ་མ་འདོན་འབྱུ་མར་མ་ལྷུ་སེལ། །ལོ་གསར་སྣོ་མས་ཤིང་བཤུར་བས་བད་རླུང་
 སྐྱེད། །ཡུངས་ཀར་ལོ་མ་བད་མཁྲིས་འཁྲུག་པར་བྱེད། །ལྷུ་བ་ར་མཉེའི་ཚོད་མས་བད་རླུང་སེལ། །ལ་ཕུག་ཚ་བ་དྲོད་
 སྐྱེད་འཁྲུ་བ་གཅོད། །སྐོག་སྐྱ་སྐོག་སྐོན་ཚ་བ་རླུང་ལ་ཕན། །

Cooked nettle leaves help to treat *rlung* disorders and generate heat, but aggravate *bad kan* and *mkhris pa* disorders. Cooked *lcam pa* and *be khur* generate heat and stop diarrhea. Cooked *dwa ba* pacifies *rlung* disorders and dries up abscesses, but also aggravates *bad kan* and *mkhris pa* disorders. Cooked *sne* though harmful to the eyes, is effective against constipation. Cooked *mon sne dmar po* pacifies all three *nyes pa*. Cooked *skyabs* and *khur* are cool in quality and treats hot disorders. Cooked *sngo sga* cures hot disorders associated with *mkhris pa* and headache. Cooked bean leaves improve appetite but aggravates combined disorders of *bad kan* and *rlung*. They eliminate fats and help in the absorption of undigested seed oils. Vegetables with fresh leaves are neutral in quality, while those with withered leaves aggravate combined disorders of *bad kan* and *rlung*. Cooked mustard leaves disturb *bad kan* and *mkhris pa* disorders. Cooked *lca ba* and *ra mnye* relieves *bad kan* and *rlung* disorders. Cooked radish generates heat and stops diarrhea. Cooked common and wild garlic are beneficial to treat hot disorder and *rlung* disorders.

1. 5. 2. Варёная крапива подавляет лунг, порождает тепло, поднимает бекен и трипа. Приготовленные мальва (*lcam pa*)³ и подорожник (*be khur*) - дают тепло и останавливают понос. Варёная аризема (*dwa ba*) подавляет лунг, сушит раны, поднимает бекен и трипа. Приготовленная лебеда⁴ (*sne*) вредна для глаз, но устраняет высыхание кала. Варёный красный амарант из Мона (*mon sne dmar po*) устраняет [болезни] трёх ньепы. Приготовленные одуванчик «кьяб»⁵ (*skyabs*) или «кхур» (*khur*) прохладные, устраняет жар. Варёный крематодиум язычковый⁶ (*sngo sga*) лечит жар трипа и [вызванные им] болезни головы. Приготовленные [листья] гороха помогает усвоению пищи, порождает бекен и лунг, выводят жир из тела, устраняет нарушение переваривания растительных масел. Свежие молодые листья уравновешенные [по свойствам], а увядшие⁷ возбуждают лунг и бекен. Листья белой горчицы (*yungs kar*) возбуждают бекен и трипа. Варёные дудник (*lca ba*) и купена (*ra mnye*) устраняют лунг и бекен. Приготовленная редька (*la phug*) порождает тепло, останавливает понос. Варёный чеснок (*sgog skya*) и лук-порей (*sgog sngon*) полезны [при болезнях] лунг.

³ Существуют разные виды *lcam pa*. В Тибете используют в пищу только *ma ning lcam pa* - Мальва мутовчатая (*Malva verticillata*): после того, как листья и стебель хорошо помыты, их жарят, используют для приготовления бульона или салата.
⁴ Марь белая *Chenopodium album*
⁵ Одуванчик со светлыми цветами *Taraxacum sikkimense*
⁶ *Cremanthodium lingulatum*
⁷ через день после сбора

ལན་ཚུས་ཁ་ཟས་ཀུན་གྱི་བྱོ་བ་སྐྱེད། རྩོད་སྐྱེད་འཇུ་བ་སྐྱ་ཞིང་བཤང་བ་འབྱིན། །གཡེར་མས་ཅ་སྒོ་འབྱེད་ཅིང་
བད་རླུང་སྐྱེད། །སྐྱ་ཡིས་རྩོད་སྐྱེད་ཤིང་ཀུན་རླུང་ནད་འཛོམས། །སྩོད་ཀུན་ཟས་ཀྱི་བྱོ་སྐྱེད་ཡི་གར་འོང། །

Salt enhances the flavor of all dishes, generates heat, makes food easy to digest, and aids in regulating proper bowel movements. *G.yer ma* opens channels, but aggravates *bad kan* and *rlung* disorders. Ginger generates heat while *shing kun* treats *rlung* disorders. Spices in general add flavor to a dish and are appetizing.

1. 5. 3. Соль делает вкусной любую пищу, порождает тепло, облегчает пищеварение и выводит кал. Перец Бунге⁸ (*g.yer ma*) расширяет сосуды, порождает бекен и лунг. Имбирь (*sga*) вызывает тепло, ферула⁹ (*shing kun*) подавляет болезни лунг. Все приправы делают пищу вкусной и улучшают аппетит.

བདུང་བ་འོ་མ་ཚུ་དང་ཚང་ལ་སོགས། །རིམ་བཞིན་ནད་སེལ་སྒྲིག་པས་དེ་རབ་སྐྱེད། །

Beverages include milk, water, *chang* and others. These treat the *nyes pa* serially while aggravates the *nyes pa* in a reverse order.

2. Напитки: молоко, вода, чанг и т.д. В этой последовательности устраняют болезни, но при неправильном употреблении поднимают болезни.

འོ་མ་པལ་ཆེར་རོ་དང་ལྷ་རྗེས་མངར། །སྐྱ་མ་ལྷེ་ལུངས་འཕེལ་མདངས་སྐྱེད་རླུང་མཁྲིས་སེལ། །རོ་ཅ་བད་ཀན་སྐྱེད་
བསིལ་ལྷེ་བ་ཡིན། །

The taste and post-digestive taste of most milk are sweet. Milk having heavy and oily qualities develops bodily constituents, improves the complexion, pacifies combined disorders of *rlung* and *mkhris pa*, increase virility and aggravates *bad kan* because of its cool and heavy qualities.

2.1 Молоко. У большинства видов вкус и вкус после переваривания сладкий. Оно маслянистое и тяжелое, способствует росту тканей тела, увеличению блеска дангчог (*mdangs*), устраняют болезни лунг и трипа, увеличивают потенцию и бекен.

བ་ཡི་འོ་མ་སྒོ་རྗེས་གཅོང་ལ་པན། །རིམས་རྙིང་གཅིན་སྒྲི་ཡིད་གཞུངས་འཚོ་བྱེད་ཡིན། །ར་ཡི་འོ་མས་དབུགས་མི་
བདེ་བ་སེལ། །ལྷུག་གི་འོ་མས་རླུང་འཛོམས་སྐྱེད་ལ་གཞོད། །འབྲི་ཡི་འོ་མ་བད་མཁྲིས་ནད་ལ་གཞོད། །རྟ་བོང་འོ་
མ་སྒོ་གསོ་རྗེས་པར་བྱེད། །འོ་སྒོན་ལྷེ་བསིལ་སྒྲིན་དང་བད་ཀན་སྐྱེད། །བསྐྱོལ་ན་ཡང་རྩོ་བསྐྱས་ན་འཇུ་དཀའ་
ལྷེ། །བཞོས་ཐོག་འོ་མ་རྩོན་མོ་བདུང་རྩིར་མཚུངས། །

Cow milk is beneficial in the case of hemoptysis, chronic pulmonary *rim*s disorders, chronic infections, *gcin snyi* and it also sharpens mental ability and is rejuvenating. Goat milk is good for treating asthma. Sheep milk pacifies *rlung*, but is harmful to the heart. The milk of *bri* harms

⁸ Сычуаньский перец

⁹ Асафетида

bad kan and **mkhris pa** disorders. Horse and donkey milk strengthen the lungs, but also cause mental dullness. Unboiled milk is heavy and cool in quality and causes **srin** and **bad kan** disorders. When boiled properly it becomes lighter and warmer, whereas condensed milk is heavy and hard to digest. Warm, freshly collected milk is like a nectar.

Коровье молоко полезно при прободении (*glo rdol*) или чонг¹⁰ (*glo gcong nad*) лёгких, застарелых инфекционных болезнях рим (*rims rnying*), мочеизнурении, дарует ясность уму и [продлевает] жизнь. Козье молоко устраняет затруднённое дыхание (*dbugs mo bde ba*). Овечье молоко подавляет лунг и вредно для сердца. Молоко самки яка вредит при болезнях бекен и трипа. Кобылье и ослиное молоко лечит легкие и отупляет. Сырое молоко «холодное» и «тяжёлое», порождает син (*srin*) и бекен. А если его вскипятить, то становится «легким» и «теплым». Сгущенное молоко «тяжелое» и плохо переваривается. Тёплое парное молоко подобно нектару.

འོ་མ་སྟོང་པོ་བཏོན་པའི་ཞོ་སྐྱུ་ཡིས། །མ་སྟོམས་རིམས་ཚམ་འགམས་འབྲུགས་འབྲུ་བ་སེལ། །ཞོ་ཀུན་རོ་དང་ལུ་རྗེས་
སྐྱུར་བསེལ་སྐྱུམ། །རྩུག་སྟེམ་རྒྱུང་ཚད་སེལ་ཞིང་ཡི་ག་འབྱེད། །དར་གསར་བསྐྱུར་ཡང་ཞིང་མ་རྟོད་སྦྱིད། །རྩུག་
མཚེར་གཞང་འབྲུམ་མར་མ་ལུ་བ་སེལ། །ཞོ་ལ་ཚུ་འབྲུ་བཤང་སླ་ཙ་སྐྱབས་སྦྱོང་། །ཕྱུར་ལུས་རྒྱུང་མཁྲིས་མི་སྦྱིད་
བད་ཀན་སེལ། །ཞོ་བཙོས་རྩུག་སྟེམ་ཚད་པས་འབྲུ་བ་སེལ། །

Buttermilk is the liquid left after separating butter from milk. It harmonizes digestive heat, fights **rims** and **cham pa**, relieves dispersed and disturbed hot disorders and stops diarrhea. The taste and post-digestive taste of all curds are sour. It is cool and oily in quality and eases hard stool, clears hot disorder associated with **rlung** and stimulates appetite. Fresh buttermilk is astringent and sour in taste and is light in quality. It generates **me drod**, destroys **skran**, cures spleen disorders and hemorrhoids and also clears undigested butter. Curd water causes loose bowel movements, dilutes stool and cleanses the channels. whey treats **bad kan** problems without aggravating **rlung** and **mkhris pa** disorders. Cooked curds harden the stools and help treat tropical diarrhea.

Йогурт из снятого молока (*zho skya*) устраняет дисбаланс в организме, инфекционный жар рим, чхампа¹¹ (*cham*), жары драм (*'grams*) и «труг» (*'khrugs*) и понос [от жара]. Все виды йогурта (*zho*) кислые и имеют такой же вкус после переваривания. Они «прохладные» и «маслянистые», устраняют высыхание кала, [болезни] жара с лунг и возбуждают аппетит. Свежая пахта¹² (*dar gsar*) терпкая (вяжущая) и кислая, «легкая», порождает тепло, лечит опухоли трен (*skran*), болезни селезенки, шангдрум¹³ (*gzhang 'brum*) и нарушение переваривания масла. Сыворотка от простокваши (*zho kha chu*) слабит и прочищает сосуды. Сыворотка от сыра (*phyur khu*) устраняет болезни бекен, не возбуждая лунг и трипа. Вареная [в масле отцеженная гуща от] йогурта сушит кал, останавливает понос от жара.

¹⁰ туберкулёз и др.

¹¹ простудные заболевания

¹² Сюда также относятся жидкие кисломолочные продукты такие как кефир, тан и т.д.

¹³ геморрой

དཀར་རྩ་མས་ལྷག་དང་འབྲི་ཡི་རྩོ་ལ་བཅུད། །བ་ར་བསེལ་ཡང་མཚོ་ཡི་སྣོ་མས་པ་ཡིན། །

Milk products from sheep and **'bri** are warm in quality and are nutritious, while those from cows and goats are cool and light in quality. Milk products obtained from **mdzo** are neutral in quality.

Кисломолочные [продукты] из овечьего молока и молока самки яка «теплые» и питательные, из коровьего и козьего — «холодные» и «легкие», а из хайнычьего — «уравновешенные».

ཆུ་ནི་ཆར་ཆུ་གངས་ཆུ་ཆུ་སྐྱང་ཆུ། །ཆུ་མིག་ཁོན་པ་བ་ཚ་ཤིང་གི་ཆུ། །རིམ་པས་དང་པོ་མཚོག་ཡིན་ཕྱི་མ་དམན། །

Rain water, snow water, river water, spring water, well water, sea water and forest water are the different types of water. In succession, the former types of water are superior and the latter types are inferior.

2.2 Вода: бывает дождевой, снежной, речной, родниковой, колодезной, солончаковой и лесной. Предыдущие в этом ряду лучше последующих.

མཁའ་ལས་འབབ་པ་རོ་མི་གསལ་ལ་ཞིམ། །འཚོ་ངོམས་བསེལ་ལ་ཡང་བས་བདུད་རྩིར་མཚུངས། །གངས་ཅན་ལས་
བྱུང་ཤུགས་དྲག་བདེབས་པའི་ཆུ། །ཤིན་ཏུ་བཟང་བསེལ་མེ་ཡིས་ཐུབ་པར་དཀའ། །བརྟན་གཡུང་སྲིན་བྱ་རྒྱུང་བམ་
སྲིང་ནད་སྦྱིད། །ས་གཙང་ཉི་འོད་རླུང་གིས་ཕོག་པ་བཟང་། །འདམ་རྩལ་ཉ་ལྷིབས་རྩ་ལོ་ཤིང་གི་ཕོག་པ་བཟང་། །
ཆགས་ཁུ་བས་ཉེས་ཀུན་སྦྱིད། །

Rain water is tasteless, pleasant to drink, sustains bodily constituents and is refreshing. Because of its cool and light nature it is like a nectar. Water from melted snow that flows with great force and hits hard against the rock-face is supreme in quality. Due to its cool nature, it is hard for digestive heat to withstand. Stagnant or slow moving water causes disorders of **srin**, **rkan bam** and heart disease. Water from a clean area having good sunlight, and fresh air is considered to be of a good quality. All sorts of disorders are caused by water from sources that are swampy and muddy; are filled with algae, grasses and fallen leaves; are lying under the thick shade of tree; salted seawater or are infested with insects and their dropping.

Вода, падающая с неба, не имеет выраженного вкуса, но приятна, восстанавливает и освежает, «прохладна», «легка», подобна нектару. Вода, с силой низвергающаяся из ледников, хороша и так «холодна», что огонь нагревает её с трудом. Стоячая вода порождает болезни синбу (*srin bu*), кангбам (*rkang 'bam*) и болезни сердца. Вода из чистого места, открытая солнцу и ветру, хороша. Вода из болота, вода с водорослями, с корнями и листьями, находящаяся в тени деревьев, солончаковая вода и вода, заражённая выделениями насекомых¹⁴, порождают все болезни.

¹⁴ и вообще любых животных

ལྷན་གྱི་ལྷན་ལ་ཆང་ནང་མཐོ་འཁོར་སྐྱུག་སྒྲིལ་དང་ལུས་ཚ་བླག་མཐིལ་དུག་ནང་སེལ། ལྷན་སྐྱོལ་དྲོད་སྦྱོང་གི་ལྷན་སྐྱོལ་བྱ་སེལ། བད་ཀན་རྩོ་སྦྱོལ་དུག་མི་བདེ་བ་དང་། ཆམ་པ་རིམས་གསར་འཕྲལ་དུ་སྦྱོག་པར་བྱེད། བསྐྱོལ་བྲང་བད་ཀན་མི་སྦྱོང་མཐིལ་པ་སེལ། འག་གཅིག་ལོན་ནས་དུག་འདྲ་ཉེས་ཀུན་སྦྱོང། །

Cool water is beneficial against fainting, exhaustion, hangovers, dizziness, vomiting, thirst, heat, disorders of the blood, **mkhris pa** disorders and poisoning. Hot boiled water generates heat and helps with digestion. It instantly relieves hiccup, **bad kan** disorders, distention of the stomach, asthma, **cham pa** and acute onset epidemics **rim**s. Cooled boiled water is good for **mkhris pa** disorders and does not aggravate **bad kan** disorders. However, if left for a day, it becomes toxic and causes all sorts of disorders.

Холодная вода помогает при обмороках, похмелье, головокружении, рвоте, жажде, жаре в теле, болезнях крови, трипа и отравлениях. Кипяток согревает, способствует пищеварению, устраняет икоту, бекен, вздутие живота, нарушение дыхания и может развернуть вспять свежий жар рим (*rim*s) и чхампа (*cham pa*), если начать пить его сразу [при появлении первых симптомов]. Остывший кипяток, не возбуждая бекен, удаляет трипа, но, простояв сутки, он как яд будет порождать все ньепа.

ཆང་ནི་མངར་སྐྱུར་ཁ་ལ་ལྷུ་རྗེས་སྐྱུར། རྩོ་དྲོ་རྩལ་པ་རུང་བ་ཕུར་དུ་འབྲུ། དྲོད་འབར་མོ་བས་སྦྱོང་གཉིད་འཕེལ་བད་རྒྱུ་སེལ། །

Chang is generally sweet, sour and bitter in taste with a sour post-digestive taste. It is sharp, warm, rough and subtle in quality and causes mild diarrhea. It generates heat, induces courage, increases sleep and relieves combine disorders of **bad kan** and **rlung**.

2.3 Чанг. Он кисло-сладко-горький, после переваривания – кислый, [по действию] «острый», «тёплый», «грубый», «тонкий» и слегка слабит, разжигает тепло, порождает смелость, вызывает сон, устраняет бекен и лунг.

ཐལ་དུགས་སེམས་བསྐྱུར་བཀ་མེད་ངོ་ཚ་འཛིག་ཁ་རོ་དང་པོ་བཀ་མེད་གནས་ལ་གནས། རྩོ་རྩོག་ངན་བཅོམ་བདེ་བ་ཡིན་སྐྱེས་སེམས། ཁ་རོ་གཉིས་པ་སྤང་ཆེན་སྦྱོན་པ་ལྟར། འཇ་ན་མ་ཐོ་རྩལ་སྐྱེས་འཆལ་བའི་གནས། ཁ་རོ་ཐ་མ་སེམས་མེད་རོ་ལྟར་ཉལ། ཁང་ཡང་མི་ཤེས་སུན་པའི་གནས་སུ་འགྱུར། །

Excessive intake of **chang** leads to mental aberration, indiscretion and shamelessness. In the first stage of intoxication, one goes into the state of indiscretion; indifference towards emotional obligations and enjoying an illusionary state of bliss. In the second stage, one begins to act recklessly, like a mad elephant, and indulges in non-virtuous acts, thereby transgressing one's moral discipline. In the final stage of intoxication, one becomes senseless like a dead body and falls into state of oblivion and complete darkness.

Но при злоупотреблении [чангом] сознание меняется, появляется наглость и бесстыдство. На первой стадии опьянения теряется стыдливость, негативные тенденции перевешивают, все кажется приятным. На второй — человек безрассуден как бешеный слон, нарушает

все нормы морали. На последней стадии — валяется как бесчувственный труп, и пребывает во мраке полнейшего непонимания.

གསར་བ་ལྷི་ཞིང་རྗེས་པ་ཡང་བ་ཡིན། གསར་འཇམ་པོ་བའི་དྲོད་སྲིད་འཇུ་བ་སྒྲ། རྩོ་ཆང་འབྲས་ཆང་ནས་ཆང་
གོང་མ་ལྷི། རོ་བ་སྲེ་ད་ཡོས་ཆང་ཡང་བ་ཡིན། རྩོ་མི་ལྷན་མཁྲིས་བད་ཀན་སེལ་བར་བྱེད། རེས་གསུངས་སོ། །

Fresh *chang* is heavy in quality, whereas matured *chang* is light in quality. Mellowed *chang* generated *me drod* and is easy to digest. Wheat *chang* is heavier than rice *chang*, while rice *chang* is heavier than barley *chang*. *Chang* made from thick shelled barley, pearl barley and popped grains are much lighter. Long preserved *chang* helps to relieve disorders of blood, *mkhris pa* and *bad kan*.” Thus it was said.

Свежий чанг «тяжелее», старый—«полегче». Свежий мягкий чанг усиливает тепло желудка, облегчает переваривание. Пшеничный, рисовый, ячменный чанг — предыдущие «тяжелее» последующих, а чанг из ячменя с толстой оболочкой (*so ba*), дикого ячменя (*sre da*) или поджаренных зерен — соответственно «легче». Выдержанный чанг устраняет [болезни] крови, бекен и трипа.» Так сказано.

བདུད་རྩི་སྦྱང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ཟས་ཀྱི་ཚུལ་ཤེས་པར་བྱ་བའི་ལེན་སྟེ་བཅུ་
དྲུག་པའོ། །

This is the sixteenth chapter, on the understanding of dietetics, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это шестнадцатая глава «О свойствах продуктов питания» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».