

## 2-5-17

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་རྒྱུ་ཅེས་གསུངས་སོ། ། ཀྱེ་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག །

Then again Sage **Rig pa'i shes** (Rigpai Yeshi) spoke, saying "O Great Sage listen.

Затем снова мудрец Ригпей Еше (*rig pa'i ye shes*) изрёк: «О, великий мудрец, слушай!

ཟས་སྐོམ་བཟུམ་བྱ་དུག་ལྡན་མི་འཕྲོད་ཟས། །འཕྲལ་དུ་སྲོག་འདོར་ཉེས་པ་འཁྲུག་ཕྱིར་བསྐྱུང་། །རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་སྲོག་  
འཚོའི་སློབ་དཔོན་བཞག། །དེས་ནི་ཟས་སྐོམ་དུག་ལས་ཐར་བར་འགྱུར། །

Dietary restrictions are advocated to control the intake of poisoned and incompatible foods. It is imperative to safeguard one's health from harmful foods as it may prove fatal or cause imbalances of the *nyes pa*. The palace of a king should have a learned court physician so that any risk of food poisoning can be effectively averted.

Запреты в пище и питье. Поскольку отравленная или несовместимая пища быстро отнимает жизнь и нарушает жизненные начала, её следует остерегаться. 1. При царском дворе должен быть умудрённый опытом лекарь, тогда можно будет не бояться отравиться продуктами или напитками.

དུག་ལྡན་ཟས་དེ་ལ་དོག་དྲི་རོ་སྟོག་ཁེར་བསྐྱེག་དུ་བ་མ་བྱའི་མགོན་འདྲ་འབྱུང་། །ཁེ་ལྗེ་གཅིག་ཏུ་འབྱེལ་ཞིང་མི་སྟག་  
རྒྱལ། །མཐོང་ན་བྱ་རོག་རྒྱུ་འདོན་མ་བྱ་དགའ། །ཁྱི་ལ་བྱིན་ན་རྩོ་བ་དྲོས་ནས་སྐྱུག། །

Poisoned food is characterized by a change in color, smell and taste. When burnt, the smoke takes the hue of peacock's neck, the tip of the flame swirls to one side and sparks shoot off. If the poisoned food is seen by a raven, it caws; if it is seen by a peacock, it becomes exhilarated and if given to a dog, it throws up the food when digestion starts.

1.1 У отравленной еды необычные цвет, запах и вкус, при сжигании появляется дым, похожий на шею павлина, языки пламени закручиваются в одну сторону и сильно искрят. При виде такой пищи вороны кричат, павлины радуются, а если её бросить собаке, пса вырвет, как только [отравленная еда] попадёт в желудок.

ཤ་ལ་དུག་ཡོད་དམར་ལ་སྐྱགས་མི་ལེན། །སློབ་ཤིང་ཆང་སྐྱར་མིག་བདུགས་ཚ་ཞིང་འཁྲུག། །

Poisoned meat remains red in color even after cooking and it does not stick to hot metal. The meat expands, and if heated with **chang**, the steam burns and irritates the eyes.

1.2 Мясо, в котором есть яд, красное, не прилипает к железу, разбухшее. Если его залить чангом, то [пары] жгут и раздражают глаза.

དུག་སྒྲིབ་ཆག་ཚང་མི་དེ་ལ་སྐྱམ་ཞིང་། །རྩལ་ཞིང་འདར་ལ་སྐྱག་ཅིང་འདུག་མི་ཚུགས། །གཞོང་བག་གིས་ནི་ཕྱོགས་སུ་  
བལྟ་བར་བྱེད། །ཤེས་ནས་ཀུན་ལ་གཞོང་པར་འགྱུར་བྱུང་དོ། །

The person who poisoned the food experiences a dry mouth, perspiration, trembling, fearful and restlessness. He looks in every direction with guilt. When discovered, one must avoid the poisoner and the poisoned food as they can be harmful to all beings.

1.3 У того, кто яд подсыпал, сохнет во рту, его бросает в пот, трясёт от страха, он не может усидеть на месте, сознавая свою вину, отводит взгляд в сторону. 1.4 Определив [что еда отравлена], её выбрасывают так, чтобы она не навредила никому.

ཁ་ཟས་མི་འཕྲོད་ཚོས་པས་སྐྱུར་དུག་མཚུངས། །ཞོ་མ་ལངས་དང་ཚང་གསར་མི་འཕྲོད་དེ། །ཉ་ཡི་ཤ་དང་འོ་མ་འཕྲོད་པ་  
མིན། །དེ་བཞིན་འོ་མ་ཤིང་ཐོག་གཉིས་མི་འཕྲོད། །བྱ་ཡི་སྒོ་ང་ཉ་ཡི་ཤ་མི་འཕྲོད། །སྐན་མའི་ཚོད་མ་བུ་རམ་ཞོ་མི་  
འཕྲོད། །ཤ་མོ་ཡུངས་ཀར་མར་ལ་བཅོས་པ་དང་། །བྱིམ་བྱའི་ཤ་དང་ཞོ་བསེས་ཟ་བ་དང་། །སྐྱང་ཚེ་མར་ནག་ཆ་མཉམ་  
འཕྲོད་མི་འགྱུར། །མར་གསར་འཁར་བའི་སྣོད་དུ་ཞག་བཟུ་ལས། །སྐྱུར་པའི་མེ་ལ་ཉ་རི་ཏུ་ཤ་བསེགས། །ཚོང་ཞི་ཚོས་རྗེས་  
ཤ་མོ་ལྷར་བ་ཟ། །ལྷན་མར་ཚོས་རྗེས་ཚུ་གང་འཕུང་བ་དང་། །ཤ་ལ་དཀར་སྐྱུར་ཅམ་བྱིས་ཕོག་པ་དང་། །བཅོས་པའི་  
རྒྱངས་བསུབས་ཞག་བདུན་ལོན་པ་དང་། །སྐྱུར་དང་འོ་མ་ལྷན་ཅིག་ཟ་བ་དང་། །ལྗེ་མ་མ་ལུ་བྱི་མ་ཚོས་པ་ཡིས། །ཁ་ཟས་  
མི་འཕྲོད་ཚོས་པས་འཐབ་པ་དང་། །མ་གོམས་དུས་མིན་ཚོས་པས་དུག་ཏུ་འགྱུར། །

When incompatible foods are taken together, the effect is similar to ingesting compounded poisons. Taking unset curds with fresh **chang**, fish with milk, milk with fruit, chicken eggs with fish, cooked pulses with jaggery and curds, mushrooms fried in mustard oil, chicken mixed with curds, and honey and grain oil in equal proportion are some of the incompatible foods. Foods that act like poisons include: fresh butter preserved in a bronze vessel for more than ten days, meat of **ha ri tra** roasted over **skyer pa** fire, mushrooms and dough taken after the ingestion of calcite, drinking cold water immediately after taking clarified butter, raw meat that is smeared with dairy products or sour food or **rtsam pa**, cooked food which was kept in an airtight container for more than seven days, and any sour food taken with milk. Eating any food before the previous meal is digested, eating a large amount of unfamiliar food and irregular eating habits can also lead to food poisoning.

2. Несовместимые продукты. 2.1 Их употребление подобно отравлению синтетическими ядами (*sbyar dug*). 2.2 Не сочетаются между собой: незрелый йогурт (*zho ma lang*s) и свежий чанг; рыба и молоко; молоко и фрукты; яйца и рыба; гороховый суп и йогурт с бурам (*bu ram*)<sup>1</sup>; нельзя на горчичном масле жарить грибы; смешивать курятину с йогуртом; смешивать равные части меда и горчичного масла; больше десяти дней держать сливочное масло в бронзовой посуде; на барбарисовом пламени жарить мясо харитры (*ha ri tra*)<sup>2</sup>; после приема кальцита (*cong zhi*) есть грибные лепешки (*sha to khur ba*); после употребления топленого масла пить холодную воду; хранить сырое мясо рядом с белыми<sup>3</sup> и кислыми [продуктами] или цампой; более недели держать вареное мясо плотно закрытым; есть кислое одновременно с молоком. Употребление новой пищи,

<sup>1</sup> неочищенный тростниковый или пальмовый сахар

<sup>2</sup> вид попугая

<sup>3</sup> то есть молочными продуктами

пока прежняя ещё не переварилась, несовместимых продуктов, [продуктов,] противоречащих [друг другу по свойствам], непривычных и не во время, приводит к пищевым отравлениям.

ཚུལ་བཅས་སྐྱུ་བཞེན་དོད་ཆེ་དར་ལ་བབ། ལྷོ་བས་ལྡན་གོམས་པར་ཚོས་ལ་གཞོན་མི་འགྱུར། །

However, a person who is accustomed to regular exercise and regularly eats oily foods will not be affected. A person with strong digestive heat, youth, strong body and those who are accustomed to any of the above foods also will not be affected.

2.3 Однако тем, кто физически активен, употребляет жиры, у кого хорошее тепло, кто молод, силен и привычен, [такая пища] не повредит.

མི་འཕྲོད་འཕྲོད་པ་བཞེན་ནམ་སྤང་བྱེད་ན། །འདྲིས་གོམས་སློ་ནས་ཆ་ཡིས་བསྐབ་པར་བྱ། །འཕྲལ་དུ་སྤང་བཞེན་ཉེས་པ་  
སྐྱུར་དུ་འཁྱུག་གཞོན་པ་གཞོན་བྱའི་བདག་ཉིད་ཉེར་སྐྱུར་པས། །པན་མེད་གཞོན་པར་བྱེད་པ་མཁས་པ་སྤང་། །ཞེས་  
གསུངས་སོ། །

If one wishes to eat unfamiliar food or abandon any habitual foods, one should do so by gradually increasing the unfamiliar food and slowly giving up the familiar food. The immediate intake of an unfamiliar food and the avoidance of regular food can cause an abrupt imbalance of nyes pa. Since the harmful diet reflects the nature of the object of affliction, one should be wise enough to avoid anything that can eventually cause harm to the body.” Thus it was said.

2.4 Вводить в употребление несовместимые продукты и отказываться от привычных следует постепенно, малыми частями. Резкий отказ и употребление могут быстро вызвать нарушение ньепа. 3. Поскольку вредное не приносит пользы, а только вредит непосредственно самим составляющим, что подвержены вреду<sup>4</sup>, - мудро отказаться от этого.» Так сказано.

བདུད་རྩི་སྤྱིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ཁ་ཟས་བསྐྱམ་པའི་ལེུ་སྟེ་བརྩུ་བདུན་པའོ། །

This is the seventeenth chapter, on dietary restrictions, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это семнадцатая глава «Пищевые запреты» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».

<sup>4</sup> *gnod bya bcu* , десять составляющих, подверженных вреду, то есть семь тканей тела и три выделения.