

2-5-18

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

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!

དུས་ཀྱན་རུ་ནི་ཟས་ཚོད་རན་པར་བཟུང་། ། ཟས་ནམས་སྡེ་ཡང་ཚད་ལས་དཔག་བྱ་སྟེ། ། ཡང་ལ་འགྲངས་ཤིང་སྡེ་ལ་བྱེད་
འགྲངས་ཅོམ། ། བདེ་སླག་འཇུག་སྐྱོད་ཟེན་ཞེས་སུ་བཤད། ། དེ་ནི་ལྷུས་འཚོ་མེ་དྲོད་སྦྱེད་བྱེད་ཡིན། །

"One should always take food in appropriate quantities. All foods should first be understood in terms of their quantities, like lightness or heaviness. Light food can be taken until one's stomach is full and heavy food should be taken only half the stomach. The correct amount of food intake is stressed to facilitate immediate and easy digestion. This helps to sustain life and generate digestive heat.

Всегда следует питаться в меру, 1. которая соотносится со степенью «тяжести» или «лёгкости» пищи. Лёгкую пищу [можно есть] досыта, тяжёлую – в половину от [того количества, которое нужно съесть, чтобы] наестся. Говориться, что мерой должно быть такое количество пищи, которое может быстро и легко перевариться. Это способствует [хорошему] здоровью и порождает огненное тепло.

གཤམ་ཉེ་ཟས་ཚོད་མ་ཟེན་ཚུང་གྱུར་ན། ། ལྷོ་བས་མངའས་མི་འཕེལ་རྒྱུ་ནད་མ་ལྷུས་འབྱུང་། ། ཚོད་ལས་ཐལ་ན་མ་ལུ་བེ་
སྐབས་སྦྱེད། ། དེ་ཡིས་མེ་མཉམ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཅ་སྐབས་བཀག། ། རོ་བའི་དྲོད་ཉམས་ཉེས་པ་མ་ལྷུས་སྦྱེད། ། དེ་བྱིར་ཟས་དང་པོ་
བའི་མེ་དྲོད་སྦྱུང་། །

If one falls short of the required amount of food intake, strength and complexion will not develop, and will give rise to all kinds of *rlung* disorders. If one overeats, it will lead to indigestion and excess formation of mucus. This blocks the channels of **me mnyam** (fire-accompanying) **rlung** and degenerate the power of digestive heat, thus causing all kinds of disorders. Therefore, the correct amount of food taken should be determined by the quality and quantity of food and strength of one's **me drod** (digestive heat).

2. Однако, если не соблюдать эту меру и недоедать, то не будут развиваться сила и блеск дангчог (*mdangs*) и будут появляться все виды болезней лунг. Если же переходить эту меру, то порождается нарушение пищеварения мажува (*ma zhu ba*) и слизь (*be snabs*), которая забивает пути движения лунг, сопровождающего огонь. Это ослабляет огненное тепло желудка и порождает [нарушение] всех ньепа. 3. Поэтому питание нужно соотносить с огненным теплом желудка.

རྫོ་བའི་ཆ་གཉིས་ཟས་ལ་ཆ་གཅིག་སྟོམ། ། ཆ་བའི་བ་ནི་རྒྱུ་གི་གནས་སུ་བཞག །

One half of the stomach should be filled with solid food. One quarter should be filled with water and the fourth quarter should be kept empty for accommodating **rlung**.

Две четверти желудка отводят для твердой пищи, одну – для жидкости, а четвертую оставляют для лунг.

ཟས་ཟོས་རྗེས་སུ་སྒོམ་འཕྲུངས་ངོམས་དང་བྱུང། །ཟས་འདུལ་འཇུ་ཞིང་ལྷས་བརྟས་སྒོབས་འཕེལ་བྱེད། །སྐད་འགགས་སྒོ་
རྣམས་ལྷན་པ་ཚམ་པ་སོགས། །ནམ་ཚོང་ཡན་ཚད་ནད་ལ་གཞོན་པ་ཡིན། །

Drinking water after a meal not only quenches thirst but also serves to spread nutrients through the body. This helps dissolve solid food particles for proper digestion, develops the body and increases strength. However, it is harmful to all disorders that afflict the region above the neck like obstruction of voice, haemoptysis, production of sputum, common cold, etc.

4. Употребление жидкости после еды приносит удовлетворение, [способствует равномерному] распределению [пищи в желудке], её измельчению и перевариванию. Это укрепляет тело и даёт силу. Но вредит при потере голоса (*skad 'gags*), прободении лёгких (*glo rdol*), [обильной] мокроте, чхампа (простудные заболевания, *cham pa*) и прочих болезнях выше ключично-грудинной области (*nam tshong*).

མི་དྲོད་རྒྱུ་ལ་ཤ་ཟོས་ཚང་འཕྲུང་བྱ། །མི་འཇུ་སྒོམ་ན་ཟོས་རྗེས་ཚུ་སྒོལ་བཏུང་། །སྐྱེས་པོ་རྒྱས་པར་བྱེད་ན་ཚང་བཏུང་
བྱ། །སྐྱེས་པོ་དབྱི་ལ་སྤྲང་ཚེའི་ཚུ་བཏུང་ངོ། །ཞོ་ཚང་དུག་སྤྲུགས་སྤྲང་ཚེ་ཟོས་པ་ལ། །རྗེས་སུ་ཚུ་བསེལ་འཕྲུངས་ན་ཕན་
པ་ཡིན། །ཟས་ཟོས་བར་མཐའ་ཐོག་མར་སྒོམ་འཕྲུངས་ན། །ཉམ་འཚག་རན་ཞིང་སྒོམ་དང་སྐྱེས་པོར་འགྱུར། །

Those with weak digestive heat should eat meat followed by small amount of **chang**. If bloating of the stomach occurs due to indigestion, one should drink boiled hot water after meals. Those who wish to gain weight should regularly drink a small amount of **chang** after meals, whereas those wishing to shed weight should drink honey mixed with water on a regular basis. Should any problem occur after taking curd, **chang**, poisoned foods or honey, one should immediately drink cool water. Drinking plain water between, after or before each meal will lead to a medium, obese and thin physique respectively.

При слабой огненной теплоте после употребления мяса нужно пить чанг. При вздутии от нарушения пищеварения, после еды следует пить кипяток. Худым, чтобы набрать вес нужно пить чанг, а толстым – пить воду с мёдом, чтобы его согнать. При [дискомфорте] от употребления йогурта, чанга, отравленной пищи или мёда помогает питье прохладной воды. Питьё во время, после или перед едой соответственно помогает сохранить вес, потолстеть или похудеть.

ཉེས་པ་ལམ་མིན་མི་འགྲོ་མི་དྲོད་འབར། །ལྷས་ཡང་དང་ག་བདེ་ལ་དབང་པོ་གསལ། །སྒོབས་ཆེ་བཤང་གཅི་འོག་རྒྱུང་
བདེ་བར་རྒྱ། །ཟས་ཚོང་ལེགས་པར་བཟོ་ལས་འབྲུང་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

The correct amount of food intake ensures proper movement of functional energies, enhances digestive heat, gives lightness to the body, promotes appetite, clears the sensory organs, develops physical strength and eases the elimination of feces, urine and flatus.” Thus it was said.

5. Если хорошо придерживаться меры питания, то жизненные начала не пойдут не по своим путям, огненное тепло будет гореть хорошо, тело будет легким, аппетит хорошим, органы чувств ясными, сил много, кал, моча и газы будут отходить легко.» Так сказано.

བདུད་ཚི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ཁ་ཟས་བསྐྱུང་བ་དང་ཟས་ཚོང་རན་པར་བཟུང་
བའི་ལེའུ་སྟེ་བཙོ་བརྒྱུད་པའོ། །།

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

Это восемнадцатая глава «Мера питания» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».