

2-5-18

ལེན་བཅོ་བརྒྱད་པ། ཟས་ཚོད་རན་པར་
བཟའ་བའི་ཚུལ་བསྟན་པ།

ГЛАВА 18. О ТОМ, КАК ПИТАТЬСЯ В МЕРУ

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

Then again Sage Rigpai Yeshe (*rig pa'i ye shes*) spoke, saying, "O Great Sage, listen.

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

དུས་ཀྱན་ཏུ་ནི་ཟས་ཚོད་རན་པར་བཟའ། ཟས་རྣམས་སྡེ་ཡང་ཚད་ལས་དཔག་བྱ་སྟེ། །ཡང་ལ་འགྲངས་ཤིང་སྡེ་ལ་བྱེད་
འགྲངས་ཅོམ། །བདེ་སླག་འཇུ་སྐྱ་ཚོད་ཟེན་ཞེས་སུ་བཤད། །དེ་ནི་ལུས་འཚོ་མེ་དྲོད་སྐྱེད་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] наесться. Говориться, что мерой должно быть такое количество пищи, которое может быстро и легко перевариться. Это способствует [хорошему] здоровью и порождает огненное тепло.

གལ་ཏེ་ཟས་ཚོད་མ་ཟེན་རྒྱུ་རྒྱུ་ན། །སྒོ་བས་མདངས་མི་འཕེལ་རྒྱུ་ནད་མ་ལུས་འབྱུང་། །ཚོད་ལས་ཐལ་ན་མ་ལུ་བེ་
སྒྲུབས་སྦྱེད། །དེ་ཡིས་མེ་མཉམ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཅ་སྦྱབས་བཀའ། །པོ་བའི་དྲོད་ཉམས་ཉེས་པ་མ་ལུས་སྦྱེད། །དེ་ཕྱིར་ཟས་དང་པོ་
བའི་མེ་དྲོད་སྦྱུར། །

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 ньепя. 3. Поэтому питание нужно соотносить с огненным теплом желудка.

སྒོ་བའི་ཆ་གཉིས་ཟས་ལ་ཆ་གཅིག་སྒོ་མ། །ཆ་བཞི་པ་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་སྒོ་མ་འབྱུངས་དོམས་དང་བྱུབ། །ཟས་འདུལ་འཇུ་ཞིང་ལུས་བརྟས་སྒོ་བས་འཕེལ་བྱེད། །སྐད་འགགས་སྒོ་
དོལ་ལུང་པ་ཆམ་པ་སོགས། །ནམ་ཚོད་ཡན་ཆད་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་ཚུང་ལ་ཤ་ཐོས་ཁང་འཕྱང་བྱ། མི་འཇུ་སྒོས་ན་ཐོས་རྗེས་ཚུ་སྐྱེལ་བཏུང་། རླུང་པོ་རྒྱས་པར་བྱེད་ན་ཁང་བཏུང་
བྱ། རླུང་པོ་དབྱི་ལ་སྤྱང་ཚིའི་ཚུ་བཏུང་ངོ་། །ཞོ་ཁང་དུག་སྤགས་སྤྱང་ཚི་ཐོས་པ་ལ། རྗེས་སུ་ཚུ་བམིལ་འཕྱངས་ན་ཕན་
བ་ཡིན། །ཟས་ཐོས་པར་མཐའ་ཐོག་མར་སྐྱེལ་འཕྱངས་ན། །ཉམ་འཚག་རན་ཞིང་སྒོས་དང་སྐྱེལ་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, набрать или сбросить.

ཉེས་པ་ལམ་མིན་མི་འགོ་མི་དྲོད་འབར། །ལུས་ཡང་དང་ག་བདེ་ལ་དབང་པོ་གསལ། །སྒོ་བས་ཆེ་བཤད་གཅི་འོག་རྒྱང་
བདེ་བར་རྒྱ། །ཟས་ཚོད་ལེགས་པར་ཟེན་ལས་འཕྱང་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.

བདུན་ཚེ་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ཁ་ཟས་བསྐྱུང་བ་དང་ཟས་ཚོད་རན་པར་བཟའ་
བའི་ལེའུ་ལྷེ་བཙེ་བརྒྱད་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 «О том, как питаться в меру» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».