

2-6-19

ལེའུ་བཅུ་དགུ་པ། རོ་དང་ལུ་རྗེས་བསྐྱེན་པ།

ГЛАВА 19. ВКУСЫ И ВКУСЫ ПОСЛЕ ПЕРЕВАРИВАНИЯ

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྲོང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་ལྟུང་སོ། ཀྱེ་སྐྱེན་པ་དྲང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས། ལྷོར་བ་
སྐྱེན་གྱི་གནས་ལ་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བགྱ། །འཚོ་མཛད་སྐྱེན་པའི་རྒྱལ་པོས་བཤད་དུ་གསོལ། །ཞེས་ལྟུང་བ་ལས། ལྷོན་
བས་གསུངས་པ། ཀྱེ་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག།

Then again Sage Yidlay Kye (*yid las skyes*) made his request , “O Master Sage Rigpai Yeshe (*rig pa'i ye shes*), how can one learn the section on the principles of compounding the medicine? May the Supreme Healer, the King of Physicians, please explain.” At this request, the master replied, “O great sage listen.

Затем мудрец-риши (*drang srong*) Йиле Кье (*yid las skyes*) обратился вновь. «О, Учитель, мудрец Ригпей Еше (*rig pa'i ye shes*) Исцелитель, Царь врачей, прошу разъясните место составления лекарств.» Учитель отвечал: «О, великий мудрец, слушай!

ནད་ལ་གསོ་བར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་ཡི། ལྷོར་བ་སྐྱེན་གྱི་གནས་ལ་བསྐྱབ་བྱ་ན། རོ་དང་ལུ་རྗེས་ལུས་པ་སྐྱུར་ཐབས་
བཞི།

To learn the section on the principles of compounding medicine, which is one of the means of healing, there are four basic aspects: taste, post-digestive taste, potency and the method of compounding medicines.

В изучении места составления лекарств – средств врачевания болезней – четыре темы: вкусы, вкусы после переваривания, действия и принципы сочетания.

དང་པོ་རོ་ལ་རྟེན་དང་དབྱེ་བ་དང་། རོ་བོ་སྣེ་ཚན་ལས་དང་ནམ་པ་ལྔ།

The principle of taste is revealed under five headings: basis, classification, nature, category and the action.

1. Первое, вкусы. Здесь пять тем: основа, виды, сущность, группы и влияние.

རྟེན་ནི་འབྱུང་བ་ལྔ་ལས་སྐྱེ་འགྱུར་ཏེ། །ས་ཡིས་གཞི་རྟེན་ལྷན་ཆེན་མེ་ཡིས་དྲོད། །རླུང་གིས་བསྐྱོད་བྱེད་ནམ་མཁས་གོ་བྱེ་
བས། །དེས་བསྐྱེད་གྱུར་ཀྱང་ཤས་ཆེར་རོ་གཅིག་མིན། །

The basis is five elements from which the taste originates. The element Earth provides the foundation, Water moistens, Fire generates heat, Air is responsible for movement and grown, and Space provides room for development. However, despite the requirement for the composite of all the five elements as the basis, the taste differs due to variation in the dominance of its particular elemental composition.

1.1 Основа. 1.1.1 Хотя [вкусы] порождаются пятью первоэлементами, где земля даёт основание, вода - влажность, огонь - тепло, ветер – подвижность, пространство открывает место, 1.1.2 но в одиночку [первоэлементы] не дают конкретного вкуса,

ས་རྒྱ་མེ་ས་རྒྱ་མེ་རྒྱ་དང་རྒྱང་། །མེ་རྒྱང་ས་རྒྱང་གཉིས་ཀྱིས་རོ་དྲུག་སྐྱེད། །

The combination of two elements, like that of Earth and Water, Fire and Earth, Water and Fire, Water and Air, Fire and Air and Earth and Air forms the six tastes successively.

а их парные сочетания земля - вода, огонь - земля, вода - огонь, вода и ветер, огонь - ветер, земля – ветер порождают шесть вкусов.

ས་སྐྱེ་བྱི་བརྟན་རྒྱལ་འཇམ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ། །མཐུང་ལ་བརྟན་དང་སྤྱད་བྱེད་རྒྱུ་ནད་སེལ། །ཁུ་སྐྱེ་སྐྱ་བསིལ་ལྷེ་རྒྱལ་
སྐྱེ་ལ་མཉེན། །བརྒྱན་ཞིང་འཇམ་ལ་སྤྱད་བྱེད་མཐིས་ནད་སེལ། །མེ་སྐྱེ་ཚ་རྗོ་སྐྱེ་རྩལ་ཡང་སྐྱེ་གཡོ། །དྲོད་སྤྱེད་སྐྱེ་
ཅིང་མདོག་བྱེད་བད་ཀན་སེལ། །རྒྱུང་སྐྱེ་ཡང་གཡོ་གང་རྩལ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ། །སྐྱ་ཞིང་བསྐྱོད་དང་བྱལ་བྱེད་བད་མཐིས་
སེལ། །ནམ་མཐའ་འབྲུང་བཞིའི་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་བྱེད་སྤྱེ། །ཁོང་སྤོང་ཡངས་པའི་གོ་འབྱེད་འདུས་ནད་སེལ། །

Medicinal substances with a greater proportion of the Earth element are characterized by heavy, stable, blunt, smooth, oily and dry qualities. It is responsible for the firmness of the limbs, the growth of physical strength, the aggregation of the body into a solid mass and cures *rlung* disorders. Medicinal substances with a greater proportion of the Water element are characterized by having fluidity, cool, heavy, blunt, oily and flexible qualities. It moistens the body, makes the physical body smooth, aggregates the body into a solid mass and cures *mkhris pa* disorders. Medicinal substances with a greater proportion of the Fire is characterized by hot, sharp, dry, rough, light, oily and mobile qualities. It generates heat, matures bodily constituents, improves complexion and cures *bad kan* disorders. Medicinal substances with a greater proportion of the Air element are characterized by light, mobile, cold, rough, parched and dry qualities. It is responsible for physical firmness, movement of limbs, distribution of nutritional essences throughout the body and cures combined disorder of *bad kan* and *mkhris pa*. The Element Space is present in all medicinal substances that are composed of the other four elements. Any substance which has greater proportion of the element Space helps to provide room and cures '*dus nad* disorder as it is hollow and spacious in nature.

1.1.3 Лекарства Земли «тяжелы», «прочны», «тупы», «мягки», «маслянисты», «сухи». Они уплотняют, укрепляют, собирают и устраняют нарушения лунг (*rlung*). Лекарства Воды «жидки», «прохладны», «тяжелы», «тупы», «маслянисты», «гибки», они увлажняют, смягчают, собирают и устраняют нарушения трипа (*mkhris pa*). Лекарства Огня «горячи», «остры», «сухи», «грубы», «легки», «маслянисты», «подвижны», они порождают тепло, способствуют созреванию, придают цвет и устраняют бекен (*bad kan*). Лекарства Ветра «легки», «подвижны», «холодны», «грубы», «впитывающи», «сухи», дают твердость, подвижность, пронизывают, устраняют трипа (*mkhris pa*) и бекен (*bad kan*). Пространство полностью пронизывает лекарства [остальных] четырёх первоэлементов, даёт место, расширяет и устраняет сложные ('*dus*) болезни.

དེ་བས་དངོས་དང་སྐྱར་བའི་དབང་གྱུར་ལས། །ས་སྤེང་སྐྱན་མིན་ཅི་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །གྲེན་འདྲེན་སྐྱན་ནི་མེ་དང་རླང་
ཡིན་ཏེ། །མུར་འགོ་ས་དང་རྩ་ལས་བྱུང་བའི་ཕྱིར། །བུ་སྐྱན་པལ་ཆེར་དང་པོའི་རོ་ལས་འབྱུང་། །

Any substance, if identified and used properly in its singular natural form, or after being incorporated into a multiple compound, has a beneficial effect. Thus, there is no substance on this earth which is devoid of any medicinal value. The medicinal substances that have upward moving properties have the qualities of element Fire and Air, whereas those with downward forcing properties have qualities of Earth and Water element. Thus, most of the purgative medicines are from the first taste, which is the sweet taste.

1.1.4 Поэтому на земле нет ничего, что не являлось бы лекарством в натуральном виде или в составах. Лекарства, вытягивающие вверх, - это [первоэлементы] огонь и ветер; направляющие вниз возникают от земли и воды, поэтому большинство слабительных происходят от первого¹ вкуса.

རོ་ནི་མངར་སྐྱར་ལན་ཚུ་ཁ་ཚ་བསྐྱ། །གོ་རིམ་བཞིན་དུ་འཚོ་བྱེད་སྟོབས་ཆེན་ཡིན། །

The classification of taste includes the sweet, sour, salty, bitter, hot and astringent tastes. The former ones are more potent than the latter ones for sustaining and nourishing the physical body.

1.2 Вкусы. Сладкий, кислый, солёный, горький, жгучий, вяжущий – в такой последовательности² лечат и дают силу.

ངོ་བོ་སྤེ་ལ་གསལ་བས་རོ་ཞེས་བྱ། །དེ་ཡང་མངར་བའི་རོ་དེ་སྐྱངས་པའི་ཚོ། །ཁ་ལ་ཆགས་ཤིང་ཞེས་བས་སྤེད་པ་
སྐྱེ། །སྐྱར་བ་སོ་བཅེ་བཞིན་སྐྱད་ཁ་རྩ་འཇོག། །ལན་ཚུ་རེག་ན་ཚ་ཞིང་མཆིལ་མ་འདུ། །ཁ་བ་ཁ་ཡི་དྲི་སྐྱོང་ཡི་ག་ཚོག། །ཚ་
བ་ཁ་སྤེ་བསྐྱེག་ཅིང་མིག་རྩ་འཇོག། །བསྐྱ་བ་སྤེ་རྐན་ལ་ཆགས་རྩལ་སྐྱམ་བྱེད། །

The nature of the taste is defined by what is perceived by the tongue on its contact with a substance. When a sweet taste is experienced, it clings to the mouth and one craves

¹ прим. пер. т.е. сладкого вкуса

² прим. пер. каждый последующий слабее предыдущего

for more because of its lusciousness. A sour taste puts the teeth on edge, puckers the face and makes the mouth watery. When a salty taste touches the tongue, it gives a feeling of hot and gathers saliva. A bitter taste cleanses bad smell of mouth and causes aversion to food. A hot taste burns the mouth and tongue, and causes the eyes to water. An astringent taste sticks to the tongue and palate, and gives a feeling of slight roughness.

1.3 Они называются вкусами, поскольку сущность их становится ясной на языке. Когда пробуешь сладкий вкус, он задерживается во рту, вкусный и от этого его хочется больше. Кислое действует на зубы, морщит лицо, вызывает слюноотделение. Прикосновение солёного [вызывает ощущение] жара и собирает слюну. Горькое убирает запах изо рта, отвращает аппетит. Жгучее обжигает рот и язык, вызывает слезы. Вяжущее задерживается на языке и нёбе, вызывает ощущение грубости.

རོ་རྒྱལ་སོ་སོ་སྐྱེ་གྱི་སྡེ་བསྟན་པ། །ཤིང་མངར་རྒྱུན་འབྱུང་གུར་ཀུམ་ཅུ་གང་དང་། །དྲོང་ག་ར་མཉེ་ཉེ་ཤིང་ལྷ་བ་
དང་། །ཀ་ར་ལུ་རམ་རྒྱུང་དང་ཤ་མར་སོགས། །དེ་དང་དེ་འདྲ་མངར་བའི་སྐྱེ་སྡེ་ཡིན། །

Following are the list of medicinal substances belonging to each category of the six tastes. *Shing mngar, rgun 'brum, gur kum, cu gang, dong ga, ra mnye, nye shing, lca ba, ka ra* (sugar), *bu ram* (molasses), *sbrang* (honey), *sha* (meat), *mar* (butter) and other substances form the group of medicinal substances having a sweet taste.

1.4 Описание групп лекарств, относящихся к каждому из шести вкусов. 1.4.1 *shing mngar, rgun 'brum, gur kum, cu gang, dong ga, ra mnye, nye shing, lca ba*, а также сахар (*ka ra*), бурам³ (*bu ram*), мед (*sbrang rtsi*), масло, мясо и подобные им относятся к группе лекарств сладкого вкуса.

སོ་འབྱུང་སྐྱེ་བུ་བསེ་ཡབ་སྐྱུ་རུ་ར། །རྒྱ་ཤུག་ད་ཉིག་ཞོ་དར་ཆང་དང་རྩལས། །དེ་དང་དེ་འདྲ་ལ་སོགས་སྐྱུར་བའི་སྡེ། །

³ нерафинированный сахар, получаемый из разных растений: сахарного тростника, пальм и т.д.

Se 'bru, star bu, bse yab, skyu ru ra, rgua shug, da trig, zho (curd), dar (buttermilk), chang, rtsabs (yeast) and other similar substances are the group of medicinal substances having a sour taste.

1.4.2 *se 'bru, star bu, bse yab, skyu ru ra, rgya shug, da trig, йогурт (zho), дар⁴ (dar), чанг⁵ (chang),* закваска и подобные им относятся к группе кислых лекарств.

ཀླུ་ཚྭ་ཀླུ་ཚྭ་ལྗང་ཚྭ་དང་ནི། །རྩ་ཚྭ་ལ་རྩ་ཚྭ་དང་ཅབས་རྩ་ཚྭ། །ཟེ་ཚྭ་ལྗང་ཚྭ་མཛེ་ཚྭ་ཐལ་ཚྭ་དང་། །ཤིང་ཚྭ་ཡ་བལྟ་ར་
བུལ་ཏྲོག་རྣམས། །དེ་དང་དེ་འདྲ་ལ་སོགས་ལན་ཚུལ་སྟེ། །

rGyam tshwa, rgya tshwa, lce myang tshwa, ra tshwa, kha ru tshwa, tsabs ru tshwa, ze tshwa, lba tshwa¹, mdze tshwa², thal tshwa³, shing tsha⁴, ya baksha ra, bul tog and other similar substances are the group of medicinal substances having a salty taste.

1.4.3 *rgyam tshwa, rgya tshwa, lce myang tshwa, ra tshwa, kha ru tshwa, tsabs ru tshwa, ze tshwa, lba tshwa, mdze tshwa, thal tshwa, shing tsha, ya baksha ra, bul tog* и подобные им относятся к группе солёных лекарств.

ནིམ་པ་ཏིག་ཏ་བོང་ང་དཀར་པོ་དང་། །ཧོང་ལེན་གསེར་གྱི་མེ་ཏྲོག་དུག་མོ་ཉུང་། །སྤྲ་ཅི་མཁྲིས་པ་སྦྱར་པ་བ་ཤ་ག། །བྲག་
ལྷན་གྱི་ལྗེ་རེ་སུམ་ལ་སོགས་པ། །དེ་དང་དེ་འདྲ་ལ་བའི་སྣན་སྟེ་ཡིན། །

Nim pa, tig ta, bong nga dkar po, hong len, gser gyi me tog, dug mo nyung, gla rtsi, mkhris pa, skyer pa, ba sha ka, brag shun, kyilce, re skon and other similar substances are the group of medicinal substances having a bitter taste.

1.4.4 *nim pa, tig ta, bong nga dkar po, hong len, gser gyi me tog, dug mo nyung, gla rtsi, mkhris pa, skyer pa, ba sha ka, brag shun, kyilce, re skon* и подобные им относятся к группе горьких лекарств.

⁴ пахта, кефир, тан и подобные нежирные кисломолочные напитки

⁵ традиционный тибетский алкогольный напиток. В широком смысле – некрепкий алкоголь.

ན་ལེ་ཤམ་དང་བཅའ་སྐ་བི་བི་ལིང་། །སྐ་གཤེར་ཤིང་ཀུན་སྲུབ་ཀ་ལྗེ་ཚ་བ། །དུ་བ་བཙེང་དང་སྐོག་སྐྱུ་ལ་སོགས་པ། །དེ་
དང་དེ་འདྲ་ཚ་བའི་སྐྱེ་ལྗེ་ཡིན། །

The group of medicinal substances having a hot taste includes *na le sham, bca' sga, pi pi ling, sga gsher, shing kun, srub ka, lce tsa ba, dwa ba, btsong, sgog skya* and other similar substances.

1.4.5 *na le sham, bca' sga, pi pi ling, sga gsher, shing kun, srub ka, lce tsa ba, dwa ba,* чеснок, лук и подобные им относятся к группе жгучих лекарств.

ཚན་དན་ཨ་རུ་ར་དང་བ་རུ་ར། །ལྷུ་ལྷུ་ལ་ག་དུར་སྐྱེ་དང་མོན་ཚ་བ། །འོམ་བུ་ལ་སོགས་དེ་འདྲ་བསྐྱེ་བའི་ལྗེ། །

The group of medicinal substances having an astringent taste includes *tsan dan, a ru ra, ba ru ra, utpal, ga dur, smag, mon cha ra, 'om bu* and other similar substances.

1.4.6 *tsan dan, a ru ra, ba ru ra, utpal, ga dur, smag, mon cha ra, 'om bu* и подобные им относятся к группе вяжущих.

ག་བུར་ལྷུ་མ་ཚེ་ལ་སོགས་པ་ཡི། །ལྷུན་པའི་རོ་རྣམས་དེ་ལས་བསྐྱེས་ཏེ་དབྱུང། །

The medicinal substances like *ga bur, chu ma rtsi* and etc., which are endowed with two or more combined tastes, should be categorized on the basic taste.

1.4.7 *ga bur, chu ma rtsi* и другие имеют сочетанные вкусы, которые разбирают подобным образом.

ནད་གང་སེལ་བ་རོ་ཡི་ལས་བསྐྱེན་པ། །མངར་སྐྱུར་ལན་ཚྭ་ཚ་བས་རྐྱང་འཛོམས་ཤིང་། །ཁ་དང་མངར་དང་བསྐྱེ་བས་
མཁྲིས་པ་སེལ། །ཚ་སྐྱུར་ལན་ཚྭ་ས་བད་ཀན་སེལ་བར་བྱེད། །

The therapeutic action of each taste is as follows: sweet, sour, salty and hot tastes pacify *lung* disorders. Bitter, sweet and astringent tastes relieve *mkhris pa* disorders. Hot, sour and salty tastes cure *bad kan* disorders.

1.5 Объяснение влияния вкусов на болезни. 1.5.1 Сладкое, кислое, солёное и жгучее подавляют лунг (*rlung*); горькое, сладкое и вяжущее устраняют трипа (*mkhris pa*); жгучее, кислое и солёное устраняют бекен (*bad kan*).

ལྷན་པར་མངར་བས་འཕྲོད་ཅིང་བྱུངས་སྟོབས་སྦྱེད། །ཤིས་བྱིས་སྐྱེམ་པོ་གེ་བ་སྐྱོ་ལ་ཕན། །ལྷས་བརྟས་མ་འབྱོར་མདངས་
བཟང་དབང་པོ་གསལ། །ཚོ་རིང་འཚོ་བྱེད་དུག་དང་རླུང་མཁྲིས་སེལ། །བརྟེན་དྲགས་བད་ཀན་ཚེལ་སྦྱེད་མེ་དྲོད་
འབྱི། །ལྷས་སྐྱོམ་གཅིན་ནད་ལྔ་བ་མེན་བྱ་སྦྱེད། །

The sweet taste, being especially favourable to the body, helps to build up bodily constituents and strength. It is particularly good for elderly, children, and weak-bodied, and it relieves throat infection and cough. It makes the body strong, acts as an antiseptic, brings a healthy glow to the skin and clarity to the sense organs. It also promotes longevity and rejuvenation. In addition, it acts as an antidote against poison and pacifies *rlung* and *mkhris pa* disorders. However, excess consumption of the sweet taste increases *bad kan* and fats, reduces *me drod* (digestive heat), causes obesity, *gcin*, goiter and *rmen bu*.

1.5.2 В частности, сладкое подходит [телу], растит силу и ткани тела; оно полезно старикам, детям, истощенным, при болезнях горла и легких; укрепляет тело, затягивает раны, улучшает оттенок [кожи], проясняет [восприятие] органов чувств, удлиняет жизнь, питает, устраняет яды, лунг (*rlung*) и трипа (*mkhris pa*). Но его избыток порождает бекен (*bad kan*), ожирение, уменьшает тепло, тело толстеет, появляются болезни мочеиспускания, зуб и узлы менбу (*rmen bu*).

སྦྱར་བས་དྲོད་སྦྱེད་ཡི་ག་འབྱེད་པ་དང་། །ཚིམ་འདུལ་གཙོད་བྱེད་འཇུ་ཞིང་རེག་པ་སེལ། །རླུང་འགགས་སྐྱུ་ཞིང་བརྟེན་
དྲགས་ཁྲག་མཁྲིས་སྦྱེད། །ལྷས་སྐྱོད་རབ་རིབ་མགོ་འཁོར་སྐྱུ་རབ་འོར། །མེ་དབལ་གཡན་པ་ཐོར་བྱ་སྐྱོམ་རིམས་སྦྱེད། །

The sour taste generates heat, improves appetite, satisfies the mind, decomposes ingested food, disintegrates concentrated phlegm, aids digestion, gives a cooling effect when applied externally and relieves blocked *rlung*. If taken in excess, it give rise to *khrag* (blood) and *mkhris pa* disorders, a flaccid body, blurred vision, dizziness, *skya rbab*, 'or, *me dbal*, *g.yan pa*, *thor bu*, thirst and *rims*.

Кислое порождает тепло, возбуждает аппетит, насыщает, разлагает, размельчает пищу, способствует перевариванию, прохладное при прикосновении, освобождает течение лунг (*rlung*). Избыток его порождает кровь, трипа (*mkhris pa*), вялость тела, неверное зрительное восприятие, головокружение, кьябаб (*skya rbab*), ор ('*or*), мевал (*me dbal*), енпа (*g.yan pa*), сыпь (*thor bu*), жажду и рим (*rims*).

ལན་ཚཱས་སྤྱི་ལོ་འགགས་པ་འབྱིན་པ་དང་། །དུགས་ཀྱིས་རྩལ་དང་བྱོད་སྐྱེད་ཡི་ག་འབྱེད། །བསྐྱེན་དྲགས་སྐྱེ་འབྱི་སྐྱེ་
དཀར་གཉེར་མ་མང་། །སྟོབས་འབྱི་སྐྱོམ་མཛེ་མེ་དབལ་ཐག་མཐོས་སྐྱེད། །

The salty taste relaxes stiffness of the body, clears bowel obstructions and blocked energy channels. Compresses with heated salt induce sweating, generates body heat and improves appetite. Excess intake of salt increases baldness, grey hair and wrinkles. It also causes the loss of physical strength, thirst, *mdze*, *me dbal*, *khrag* (blood) and *mkhris pa* disorders.

Солёное устраняет затвердевание, застои, закупорку, в компрессах оно вызывает потоотделение и порождает тепло, усиливает аппетит. Избыток способствует облысению, поседению, морщинам, упадку сил, жажде, болезни дзе (*mdze*), мевал (*me dbal*), порождает трипа (*mkhris pa*) и кровь.

ཁ་བས་ཡི་ག་འཚུས་དང་གྲིན་སྐྱོམ་དུག །མཛེ་དང་བརྒྱལ་དང་རིམས་སྐྱོན་མཐོས་པ་འཛོམས། །འདུལ་དང་ཚེལ་ཞག་
རྐང་མར་བཤང་གཅི་སྐྱེས། །ཡིད་གཞུངས་ལུ་མའི་ནད་དང་སྐད་འགགས་སེལ། །བསྐྱེན་དྲགས་ལུངས་འཛོད་རླུང་དང་
བད་ཀན་སྐྱེད། །

The bitter taste improves appetite, relieves disorders caused by *srin*, quenches thirst and acts as an antidote against poison. It also treats *mdze*, fainting, *rims*, vomiting and *mkhris pa* disorders. It dries up mucous, fats, oils, bone marrow, feces and urine. It also enhances mental alertness, relieves diseases of the breast and obstruction of voice. If taken in excess, it weakens a bodily constituents and aggravates *rlung* and *bad kan* disorders.

Горькое улучшает аппетит; подавляет синбу (*srin*), жажду, отравления, болезнь дзе (*mdze*), обмороки, рим (*rims*), рвоту, болезни трипа (*mkhris pa*); сушит

нагноение, жир и сало, костный мозг, кал и мочу, улучшает концентрацию; устраняет болезни молочных желез и потерю голоса. Избыток его истощает силы тела, порождает лунг (*rlung*) и бекен (*bad kan*).

ཚ་བས་སྐྱོག་ནད་གག་བ་མཛེ་འོར་སེལ། །མ་འཇིག་དྲོད་སྦྱེད་འཇུ་བྱེད་ཡི་ག་འབྱེད། །ཚིལ་དང་འདྲུལ་བག་སྐྱེམ་སྦྱོང་ཅ་
སྤྱབས་འབྱེད། །བསྐྱེན་དྲགས་ཁུ་བ་སྟོབས་ཟད་ལུས་འཁུམས་འདད། །བརྒྱལ་ཞིང་རྐྱེད་བ་རྒྱབ་སོགས་ན་བར་བྱེད། །

The hot taste relieves throat problem, *gag pa*, *mdze* and 'or. It heals wounds, generates body heat, improves digestion and increases appetite. It digests and dries up fats and decomposed matter, cleanses and opens body channels. Excess ingestion of the hot taste reduces sperm, weakens physical strength and causes contraction and tremors of the body. It also causes fainting and pain in the waist and back.

Жгучее лечит болезни гортани, гагпа (*gag pa*), дзе (*mdze*), ор ('or), раны и язвы, порождает тепло, улучшает пищеварение и аппетит, сушит и очищает жир, нагноение и жидкости, раскрывает просвет сосудов. При избытке уменьшаются семя и мощь тела, тело сжимается, появляется дрожь, обмороки, боли в пояснице в спине и в других подобных местах.

བསྐྱབས་སྐྱོག་མཁྱིམ་ཚིལ་དང་འདྲུལ་བག་སྐྱེམ། །མ་འཚོ་ཚིལ་དང་ཐུགས་མདོག་དྲུངས་བར་བྱེད། །བསྐྱེན་དྲགས་བེ་
སྤྱབས་འབྱེད་དང་བཤང་བ་སྟེ། །རྩོ་སྟོ་སྦྱང་ནད་སྐྱེམ་དང་ཅ་སྟོ་འགག།

The astringent taste pacifies *mkhris pa* and *khrag* (blood) disorders, dries up fats and decomposed matter. It heals wounds and replenishes the color of fats and skin. If taken in excess, it causes the accumulation of mucous in the body, a decrease in the amount of feces, distention of the abdomen, heart disorders, wasting of bodily constituents and blockage of energy channels.

Вяжущее сушит кровь, трипа (*mkhris pa*), жир, нагноения, заживляет раны, очищает цвет кожи и жира⁶. Но при избытке его застаивается слизь, сохнет кал, вздувается живот, возникают болезни сердца, тело худеет, закупориваются сосуды.

⁶ в некоторых комментариях говорится, что делает тело прохладным на ощупь.

མདོར་བསྐྱུས་མངར་བའི་རོ་ཡིས་རླུང་མཁྲིས་སེལ། །ནས་རྩིང་སྐྱམ་སའི་ཤ་རྣམས་མ་གཏོགས་པ། །ཕལ་ཆེར་བད་ཀན་
སླེད་བར་བྱེད་ན་ཡང་། །གཡག་ཚོད་ཉ་ལྷག་ཤ་དང་སྤང་ཅི་པན། །

Although the sweet taste relieves *rlung* and *mkhris pa* disorders, with the exception of aged barley and the meat of animals from dry land, most food with a sweet taste increase *bad kan* disorders. However, the meat of the wild yak, fish, mutton and *sbrang rtsi* are good for *bad kan* disorders.

1.5.3 Вкратце, сладкий вкус устраняет лунг (*rlung*) и трипа (*mkhris pa*). За исключением старого ячменя и мяса из сухих мест, сладкое, как правило, порождает бекен (*bad kan*). Но мясо дикого яка, рыба, баранина и мед (*sbrang rtsi*) полезны.

སྐྱུར་བས་བད་ཀན་སེལ་བྱེད་མཁྲིས་སླེད་ཀྱང་། །སྐྱུར་རོ་ཡིས་བྲག་མཁྲིས་ཚ་བ་སེལ། །

Although the sour taste pacifies *bad kan* disorders and aggravates *mkhris pa* disorders. However, *skyu ru ra* cures *khrag* (blood), *mkhris pa* and *tsha ba* (hot disorders)

Кислое устраняет бекен (*bad kan*) и порождает трипа (*mkhris pa*), но *skyu ru ra* лечит трипа (*mkhris pa*), кровь и болезни жара.

ལན་ཚཱས་རླུང་དང་བད་ཀན་སེལ་བྱེད་ཅིང་། །ལྗེ་ལྷུང་རྒྱམ་ཚ་མ་གཏོགས་མཁྲིས་བ་སླེད། །ཉ་ཅང་ཐལ་དྲགས་ལྗེ་བས་
བད་ཀན་སླེད། །

Although the salty taste pacifies *rlung* and *bad kan* disorders, with the exception of *Ice myang tshwa* and *rgyam tshwa*, all other salty substances aggravate *mkhris pa* disorders. However, excess intake of salt will aggravate *bad kan* disorder due to its heavy quality.

Солёное устраняет лунг (*rlung*) и бекен (*bad kan*); кроме *Ice myang tsha* и *rgyam tsha* порождает трипа (*mkhris pa*). В чрезмерном количестве из-за тяжести порождает бекен (*bad kan*).

ཁ་བས་མཐིས་སེལ་བད་རླུང་སྐྱེད་ན་ཡང་། ། ཀ་རྒྱ་དང་སླེ་ཏིས་བད་རླུང་སེལ། །

Although the bitter taste pacifies *mkhris pa* disorders and increases bad kan and lung disorders, *ka ranyadza* and *sle tre* pacify both *bad kan* and *lung* disorders.

Горькое устраняет трипа (*mkhris pa*) и порождает бекен (*bad kan*) и лунг (*lung*), но *ka ra nydza* и *sle tres* их устраняют.

ཚ་བས་རླུང་དང་བད་ཀན་སེལ་བྱེད་ལ། ། མྱོག་སྐྱེ་བེ་བེ་ལིང་མེན་མཐིས་བ་སྐྱེད། ། ཏ་ཅང་ཐལ་དྲགས་ཡང་རླུང་ཡང་སྐྱེད། །

The hot taste pacifies *lung* and *bad kan* disorders. With the exception of *sgog skya* and *pi pi ling* all other substances having a hot taste cause *mkhris pa* disorders. However, excess intake of the hot taste also aggravates *lung* disorders due to its light and rough qualities.

Жгучее устраняет лунг (*lung*) и бекен (*bad kan*); кроме чеснока и *pi pi ling* порождает трипа (*mkhris pa*). В чрезмерном количестве порождает «легкий» и «грубый» лунг (*lung*).

བསྐྱབས་མཐིས་སེལ་ཨ་རུ་བ་རུ་ར། ། མ་གཏོགས་པལ་ཆེར་བད་རླུང་གཉིས་ལ་གནོད། །

The astringent taste generally helps *mkhris pa* disorders. With the exception of *a ru ra* and *ba ru ra*, most of the substances with an astringent taste harm both *bad kan* and *lung* disorders.

Вяжущее устраняет трипа (*mkhris pa*); кроме *a ru ra* и *ba ru ra* как правило вредит бекен (*bad kan*) и лунг (*lung*).

འབྲུག་རྩིས་པོ་བའི་མེ་དང་སྤྲད་པའི་ཚོ། །བད་མཁྲིས་རླུང་གིས་རིམ་པར་བྱ་བ་ལས། །མངར་དང་ལན་ཚཱི་འབྲུག་རྩིས་མངར་
བར་བྱ། །སྤྱར་བ་རོ་མཚུངས་ཁ་ཚ་བསྐྱ་གསུམ་ཁ། །ཉེས་པ་གསུམ་པོ་གཉིས་གཉིས་རེ་རེས་སེལ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

The taste of any ingested substance, after coming in contact with digestive heat, and the successive digestive functions of the *bad kan*, *mkhris pa* and *rlung*, is converted into post-digestive taste. The post-digestive taste of the sweet and salty tastes is sweet; whereas the sour taste remains the same. Bitter, hot and astringent tastes changes into bitter post-digestive taste. Each post-digestive taste harmonises two of the three *nyes pa*.” Thus it was said.

2. Вкусы после переваривания. 2.1 После встречи с огненным теплом желудка и подвергаясь последовательному перевариванию с помощью бекен (*bad kan*), трипа (*mkhris pa*) и лунг (*rlung*), 2.2 сладкое и солёное после переваривания становятся сладким, кислое соответствует изначальному вкусу, а горькое, жгучее и вяжущее становятся горьким. 2.3 Каждый из вкусов после переваривания устраняет два из трёх ньепы (*nyes pa*).». Так сказано.

བདུད་རྩིས་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རླུང་ལས་རོ་དང་འབྲུག་རྩིས་བསྐྱ་བའི་ལེུ་སྤེ་བརྩུ་དགུ་
པའོ། །།

This is the nineteenth chapter, which reveals the taste and post-digestive taste, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это девятнадцатая глава «Вкусы и вкусы после переваривания» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».

Translation from Tibetan to English: Men-Tsee-khang ©
перевод с тибетского на русский: Анастасия Теплякова

¹*lba tshwa* is an extremely bad tasting salt found in northern Tibet. It looks like a mass of sugar and cures and prevents goiter

²*mdze tshwa* is a white, soft, natural salt which when burnt, boils with a hissing sound and thereafter becomes a white powder. It is of two types: superior and inferior. The former forms on the cracked wet caves and the latter under mirabilitum

³*thal tshwa* literally means artificial ash salt. It is made by burning different kinds of woods

⁴*shing tsha* literally means tree salt. It is obtained from the decayed roots or a log of a pine tree. If not exposed to sun it becomes poisonous