

## 2-4-14

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

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

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

གཉིས་པ་དུས་སུ་སྔོན་པའི་སྔོན་ལམ་ནི། ། དགུན་ལོད་དགུན་སྐད་དཔྱིད་དང་སོག་དང་། ། དབྱར་ལོན་དགུན་ཟླ་ར་  
སོགས་གཉིས་རིམ་བཞིན། །

Secondly, seasonal behavior is the lifestyle that should correspond to the cycle of early winter, late winter, spring, summer, monsoon and autumn; each are of two month duration.

1. Второе, сезонный образ жизни. 1.1 Последовательно по два месяца идут сезоны: начало зимы<sup>1</sup>, разгар зимы, весна, сезон роста растений сога<sup>2</sup>, лето и осень.

སྐད་ཅིག་ལ་སོགས་ཐང་ཅིག་ཡུད་ཅམ་ལ། ། ཉིན་ཞག་ཟླ་བ་དུས་དང་ལོར་འགྱུར་ཏེ། །

*skad cig, thang, yud tsam*, day, month, season and year are the standard to measure time frame.

1.2 Моменты кечиг (*skad cig*), тханг (*thang*), юдцям (*yud tsam*), складываются в дни, месяцы, сезоны и годы.

ཉི་མ་བརྒྱད་གསུམ་དབྱར་དགུན་དབྱས་སུ་འང་ཚོག་གསུམ་ནི་སྔོན་དང་བྱང་དུ་འགོ་ཞེས་བྲ། ། རྣམ་དང་ཉི་མ་ཕྱེད་ན་  
མཉམ་པ་ཡིན། ། བརྒྱད་དང་བརྒྱ་ན་སྐྱེ་སྐྱོགས་ཆད་པར་འགྱུར། །

The summer and winter solstices are determined by adding eight and three(eleven) days on to the previous year's solstice dates. They can also be roughly estimated to fall in the middle of the winter and summer seasons. After the solstices the path of the sun changes, moving southward and northward for the next three seasons and the spring and the autumn equinox fall exactly halfway between the two extreme movements of the sun. eight days after the spring equinox and ten days after the autumn equinox, the thunder begins and ceases respectively.

1.3 В середине лета и зимы с разницей три — восемь дней происходит солнцестояние, три сезона солнце движется на юг и три — на север. Когда день и ночь сравниваются, случается равноденствие. Через восемь и десять дней после него гром появляется и исчезает.

<sup>1</sup> Зима начинается с 11 месяца по тибетскому лунному календарю.

<sup>2</sup> Также называют поздняя весна или ранее лето

དེ་ལ་དགུན་ཟླ་ཐ་ཆུང་ལ་སོགས་པ། ཉི་མ་བྱང་དུ་འགོ་བའི་དུས་ཀྱི་ཚེ། ཤིན་ཏུ་རྗེ་ཚ་རྩལ་པའི་ངོ་བོར་འགྱུར། ལྷང་  
དང་ཉི་མ་དག་གི་རྣམས་སྟོབས་ཀྱིས། ལྷ་བ་ས་ཡི་ཡོན་ཏན་ཟད་པར་བྱེད། འདིར་ནི་ཚ་བསྐྱེལ་པའི་རོ་སྟོབས་ཆེ། མི་  
རྣམས་ཀྱི་ནི་མཐུ་སྟོབས་ཉེན་རེ་འཕྲོག།

During the later phase of winter, when the sun moves towards the north, the cosmic energy be-  
comes extremely sharp, hot and rough. By the dominant powers of the wind and the sun, the  
qualities of the moon and the earth decrease and the powers of hot, astringent and bitter  
tastes increase which lead to the decline of physical strength of all beings.

2.1 Начиная с конца зимы солнце движется на север и это время обладает очень острой,  
жгучей и грубой природой. Силой первоэлемента ветер и солнечной энергии качества  
лунной энергии и первоэлемента земля убывают и это проявляется в том, что воздействие  
жгучего, вяжущего и горького вкусов увеличивается, а сила людей с каждым днем падает.

ཆར་དུས་ལྗོ་ཕྱོགས་འགོ་ཚེ་སྐར་སྟོབས་སྐྱེད། །བསེལ་བ་ལྷ་བའི་སྟོབས་ལྡན་ཉི་མ་འབྲི། །ཆར་བབས་ལྷང་གིས་ས་སྟངས་ཚ་  
བ་ཞི། །རླུང་དང་ལན་ཚུ་མངར་བའི་རོ་སྟོབས་སྐྱེད། །

During monsoon, when the sun moves southward, the physical strength of all beings is re-  
stored. The power of the cool moon increases while that of the sun decreases. Due to rainfall  
and the winds, the heat on the earth is pacified and the powers of sour, salty and sweet tastes  
increase.

2.2 В сезон дождей, когда солнце поворачивает на юг, сила снова прибавляется. Усилива-  
ется влияние прохладного и лунная энергия, а солнечная убывает. Выпадающие дожди и  
ветер остужают землю и возрастает влияние кислого, солёного и сладкого вкусов.

དགུན་ཚེ་སོས་དང་དབྱར་ཆུང་སྟོན་དབྱིད་འབྲིང་། །

The physical strength of a person is at its peak during the winter, at its lowest during the sum-  
mer and monsoon, and moderate during autumn and spring.

2.3 Так [физическая сила человека] зимой велика; в сезон роста растений и летом – мала;  
осенью и весной – средняя.

དེ་ལྟར་བཤོད་དུས་རྣམས་པ་གཉིས་བསྟན་ནས། །ད་ནི་ནམ་ལྷ་དུས་དུག་སྦྱོང་ལམ་ནི། །

Having revealed the two aspects of solar movement, an appropriate lifestyle for each of the six  
seasons are as follows.

3. На каждый из указанных двух периодов движения солнца приходится по шесть меся-  
цев. Что касается образа жизни [в эти периоды], то он таков.



мед, кипяток, отвар имбиря, придерживаться грубого. Интенсивная физическая активность и пилинг устраняют бекен. Следует отдыхать в тени ароматной роши.

སོ་ག་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་རབ་ཚ་བས། །སྟོབས་འཕྲོག་སྤྱིར་ན་མངར་ཡང་སྐྱམ་བསིལ་བཟའ། །ལན་ཚུ་ཚ་སྐྱར་རྩལ་བ་ཉི་  
འོད་སྣང་། །བསིལ་ཚུས་ལུས་བཟུ་ཚང་ཚུ་བསྐྱེས་པ་བཏུང་། །རབ་ཕྱེད་གོས་བཤོ་བསིལ་ཁང་དྲི་བཟང་བསྟེན། །ཤིང་གི་བ་  
རྩི་ཚར་བསེར་བུ་ངད་ལྗན་བྱ། །

The intense heat of summer deplets one's physical strength and a diet having a sweet taste and light, oily and cool qualities are recommended. One must avoid a diet having salty, hot and sour tastes. One must avoid physical exertion and basking in the sun. Taking a cool shower, drinking **chang** mixed with cold water, putting on thin clothes, living in a cool and fragrant house and relaxing under a shady tree with a cool breeze and light drizzle are also recommended.

3.4 Из-за сильного жара солнечных лучей в период роста растений сога силы убывают, поэтому нужно питаться сладким, лёгким, маслянистым и прохладным. Солёного же, жгучего, кислого, нагрузки и солнца избегать. Омывать тело прохладной водой, пить чанг, разбавленный водой, носить тонкую одежду, находиться в прохладном ароматном помещении или в тени деревьев на прохладном ветерке в морозящий дождь.

དབྱར་དུས་མཁའ་ལ་སློན་འདུས་ཚུ་ཡིས་བརྒྱན། །རྒྱུང་དང་གང་བ་ས་སྐྱངས་ཚུ་རྟོག་ཅན། །མེ་བྲོད་གཞོན་པས་མེ་བྲོད་  
སྟེང་བ་བསྟེན། །དང་པོའི་རོ་གསུམ་ཡང་དྲོ་སྐྱམ་བཅས་བཟའ། །སྐྱམ་སའི་ཚང་བཏུང་ཁང་སྟེང་བསིལ་སྣངས་གནས། །

Monsoon season is characterized by a cloudy sky and moist due to rain. A prevailing cool breeze and cold temperature brings humidity and water contamination which harm the digestive heat. Hence, any means that generate digestive heat should be undertaken. Diet containing the first three tastes and light, warm and oily qualities are recommended. Drinking **chang** brewed from wheat harvested from dry land, staying in the upper storey of a house, and avoiding cold conditions are recommended.

3.5 Летом в небе собираются облака и всё пропитано влажностью. Из-за ветра и холода поднимаются испарения земли, вода становится мутной, это вредит огненному теплу, поэтому нужно придерживаться того, что его порождает. Питаться едой с первыми тремя вкусами, лёгкой, тёплой, маслянистой, пить чанг из зерен, собранных в сухих местах, жить на верхних этажах, избегая всего прохладного.

དབྱར་བསིལ་འཕྲལ་དུ་ལུས་ལ་ཉི་ཟེར་གཏུངས། །ཚར་དུས་བསགས་པའི་མཁྲིས་པ་སྟོན་ན་སྣང་། །དེ་བསལ་སྤྱིར་ན་  
མངར་ཁ་བསྐྱར་བ་བསྟེན། །ག་བུར་ཚན་དན་ལྷ་ཤིར་དྲི་ལྗན་པའི། །གོས་བཤོ་ཁང་པ་ཚག་ཚག་བཏུབ་བར་འདུག །

The **mkhris pa** that accumulates during the cold monsoon manifests when the body is suddenly exposed to the intense heat of autumn. To overcome this, one should take a diet having sweet, bitter and astringent tastes. Putting on clothes and staying in a house that is sprinkled with cold water and scented with **ga bur**, **tsan dan** and **yu shir** are advised.

3.6 Осенью, когда после летней прохлады тело резко опалаяют солнечные лучи, скопившаяся за сезон дождей трипа приходит в движение. Чтобы её устранить, нужно питаться сладким, горьким, вяжущим, носить одежду и жить в доме, опрысканном ароматами камфары, сандала и дендробия.

མདོར་ན་ཟས་སྐོམ་དབྱར་དུམ་ལྗོངས་བཞེན། །དབྱིད་རྩུབ་སོས་དང་སྟོན་ག་བསིལ་བར་བྱ། །དབྱར་དང་དུམ་ནི་དང་  
པོའི་རོ་གསུམ་བཞེན། །དབྱིད་ཀ་ཐ་མའི་རོ་གསུམ་སོ་ག་མངར། །སྟོན་ཀ་མངར་ཁ་བསྐྱབ་བ་བཞེན་པར་བྱ། །སྟོན་དབྱིད་  
བཤལ་སྐྱུགས་དབྱར་ག་འཇམ་རྩི་བཟླགས། །

In brief, food and drink with warm qualities should be taken during the winter and monsoon, while those with rough qualities should be taken during the spring, and those with cool qualities should be taken during the summer and autumn seasons. The first three tastes should be consumed during the winter and monsoon, whereas the last three tastes should be consumed during the spring. Sweet tastes should be taken during the summer, while sweet, bitter and astringent tastes are recommended during autumn. Purgation, emesis and mild enemas are recommended during the autumn, spring and monsoon respectively.

3.7 В целом, в пище и напитках летом нужно придерживаться тёплого, весной – грубого, в сезон роста растений и осенью – прохладного; летом и зимой употреблять три первых вкуса, весной – три последних, в сезон роста растений – сладкий, а осенью – сладкий, горький и вяжущий. Осенью и весной рекомендованы слабительные и рвотные, а летом - клизмы джамци.

དམན་ལྷག་ལོག་ན་དེ་དང་འཚམ་པར་དབྱད། །ཅེས་གསུངས་སོ། །

If deficient, excess and adverse conditions of the seasonal influences occur, administer an appropriate measure accordingly.” Thus it was said.

Подходящие меры подбирают, анализируя недостаток, избыток или аномалию сезона.» Так сказано.

བདུད་རྩི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་དུས་སྟུང་པའི་ལུ་སྟེ་བཅུ་བཞི་པའོ། །།

This is the fourteenth chapter, which reveals the seasonal behavioral regimen, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это четырнадцатая глава «Сезонный образ жизни» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».