

2-4-14

ལེགས་བརྒྱུ་བཞི་པ། དུས་སུ་སྦྱོང་པ།

ГЛАВА 14. СЕЗОННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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

Then again Sage *Rigpai Yeshe* (*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་སྦྱོང་པའི་སྦྱོང་ལམ་ནི། །དགུན་ཉོད་དགུན་སྐྱད་དམིད་དང་སོ་ག་དང་། །དབྱར་ཉོན་དགུན་ཟླ་ར་
སོགས་གཉིས་རེམ་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 зимы¹, разгар зимы, весна, сезон роста растений сога², 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 Зима начинается с 11 месяца по тибетскому лунному календарю.

² Также называют поздняя весна или ранее лето

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

ཉི་མ་བརྒྱད་གསུམ་དབྱར་དགུན་དབྱུང་སྤྱི་ལོ་ལྷོ་གྲོ་ཞེས་བྱ། །གསུམ་ཉི་ལྔ་དང་བྱང་དུ་འགོ་ཞེས་བྱ། །ནམ་དང་ཉི་མ་ཕྱེད་ན་
མཉམ་པ་ཡིན། །བརྒྱད་དང་བརྒྱ་ན་རྒྱ་རྒྱུགས་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.

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

During the later phase of winter, when the sun moves towards the north, the cosmic energy becomes 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་སྟོ་ཕྱགས་འགོ་ཚེ་སྤར་སྟོ་བས་སྐྱེད། །བསེལ་བ་ལྷ་བའི་སྟོ་བས་ལྡན་ཉི་མ་འཕྲི། །ཆར་བབས་རྒྱུང་གིས་ས་སྐྱེང་ཚ་
བ་ཞི། །སྐྱུར་དང་ལན་ཚུ་མངར་བའི་རོ་སྟོ་བས་སྐྱེད། །

During monsoon, when the sun moves southward, the physical strength of all beings is restored. 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. Усиливается 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་རྒྱུང་སྟོན་དབྱིད་འབྲིང་། །

The physical strength of a person is at its peak during the winter, at its lowest during the summer 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་སྟར་བཤོད་དུས་རྣམས་པ་གཉིས་བསྟན་ནས། །ད་ནི་ནམ་ལྷ་དུས་རྒྱུད་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 месяцев. Что касается образа жизни [в эти периоды], то он таков.

དགུན་སྔོན་གང་བས་བ་སྐྱའི་སྒོ་བཀག་ལྟེ། །མེ་ཡི་སྒོ་བས་ལྡན་རྒྱུ་གིས་སྤར་བ་ཡིས། །ཟས་ཉུང་གུར་ན་ལྷས་བྱངས་འབྲི་
བར་འགྱུར། །དེ་ཕྱིར་དང་པོའི་རོ་གསུམ་བཞེན་བར་བྱ། །དེ་ཚེ་མཚན་མོ་རིང་བས་བཀྲེས་གྱུར་ཏེ། །དེ་ཡིས་ལྷས་བྱངས་
འབྲི་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། །ཉིལ་མར་གྱིས་བྱུག་ཤ་ཁུ་སྐྱུམ་བ་བཟུལ། །ལྷགས་པའི་གོས་དང་ལྷམ་ནི་རྟག་ཏུ་བསྟོ། །དུགས་
དང་མེ་ཉིའི་འོད་ལ་རན་བར་བསྟོ། །ས་ཡི་ཁང་བ་ཉེས་རིམ་ནང་དུ་བཞུགས། །

During early winter, due to the severe cold, the body pore closes which results in an elevation of internal body heat; this is further increased by the action of *rlung*. One may become physically weak if adequate food is not taken. Therefore, one should eat food consisting of the first three tastes. Long nights can bring hunger and this will further make the body weak. Therefore, massage with sesame oil, partaking of meat broth and oily foods, putting on warm clothes and shoes, using hot compresses, sitting close to the fire, basking in the sun, and staying in a double walled, earthen house are recommended.

3.1 Из-за холода начала зимы закрываются отверстия пор, огненное тепло сильно, а лунг раздувает его ещё больше. Если пищи будет мало, ткани тела будут убывать, поэтому следует употреблять [пищу] первых трёх вкусов³. В это время ночи длинные, можно проголодаться. Чтобы это не уменьшало ткани тела, нужно втирать кунжутное масло, питаться мясными бульонами и жирной пищей, постоянно носить кожаную одежду и обувь, греться компрессами, у огня или на солнце, в земляном доме жить на втором этаже.

དགུན་སྔོན་དུས་ན་ལྷག་པར་གང་བས་ན། །དེར་ཡང་སྒོ་བ་ལམ་དེ་ཉིད་སྐྱུང་བར་བསྐྱེད། །

During late winter when the weather becomes extremely cold, the above activities are highly recommended.

3.2 В особенную стужу разгара зимы рекомендуется вести такой же образ жизни.

³ Первые три вкуса: сладкий, кислый, солёный

དགུན་དུས་བད་ཀན་ཁོག་ཏུ་གསོག་པ་སྟེ། དབྱིད་དུས་ཉི་འོད་དྲོས་པས་མེ་དྲོད་ཉམས། བད་ཀན་ལྡང་ཞིང་ཐ་མའི་རོ་
གསུམ་བསྟེན། བས་རྟེན་སྐྱམ་སའི་ཤ་དང་སྐྱང་ཚི་དང་། རྩ་སྐྱེལ་སྐྱ་ཐང་བཏང་ཞིང་རྩུབ་པ་བསྟེན། ཚྱུ་བས་བཅག་
དང་རྒྱུས་བད་ཀན་བསལ། དྲི་ཞིམ་སྐྱེད་མས་ཚལ་གྱི་ཉི་གྲིབ་འདུག།

Bad kan accumulating in the body during winter, is eventually broken down during the spring due to the warmth of season. This causes impairment of the digestive heat and the manifestation of a *bad kan* disorder. To pacify *bad kan* one should rely on food having the last three tastes⁴. Aged barley, the meat of animals that dwell in dry lands, honey, boiled water, a decoction of ginger and food possessing rough quality should be taken. Regular exercise and scrubbing with powdered grains are recommended to pacify *bad kan* disorder. One should relax under the shade of a fragrant garden.

3.3 В зимний период бекен скапливается внутри, весной из-за солнечного тепла огненная теплота ослабевает и бекен приходит в движение, поэтому нужно придерживаться последних трёх вкусов, употреблять в пищу старый ячмень, мясо животных из сухих мест и мёд, кипятки, отвар имбиря, придерживаться грубого. Интенсивная физическая активность и пилинг устраняют бекен. Следует отдыхать в тени ароматной рощи.

སོ་ག་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་རབ་ཚ་བས། རྟོ་བས་འཕྲོག་ཕྱིར་ན་མངར་ཡང་སྐྱུམ་བསལ་བཟུལ། ལན་ཚ་ཚ་སྐྱར་ཚྱུ་བ་ཉི་
འོད་སྐྱང་། བསལ་རྩུས་ལྷས་བཏུ་ཚང་རྩུ་བསྟེན་པ་བཏུང་། རབ་སྤའི་གོས་བགོ་བསལ་ཁང་རྒྱི་བཟང་བསྟེན། ཤིང་གྲིབ་
རྩི་ཚར་བསལ་བུ་དང་ལྗན་བྱ། །

The intense heat of summer depletes 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.

⁴ Last three tastes are bitter, hot and astringent

Солёного же, жгучего, кислого, нагрузки и солнца избегать. Омыwać 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། །རླུང་དང་གྲང་བ་ས་རྒྱངས་ཚུ་རྟོག་ཅན། །མི་དྲོད་གཞོན་པས་མི་དྲོད་
སྦྱིད་པ་བསྐྱེན། །དང་པོའི་རོ་གསུམ་ཡང་དྲོ་སྐྱུམ་བཅས་བཟུང། །སྐྱམ་སའི་ཆང་བཏུང་ཁང་སྦྱང་བསིལ་སྤངས་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་ལྷུས་ལ་ཉི་ཟེར་གསུངས། །ཆར་དུས་བསགས་པའི་མཁྲིས་པ་སྟོན་ན་ལྷང་། །དེ་བསལ་ཕྱིར་ན་
མངར་ཁ་བསྐྱེན། །ག་བྱར་ཅན་དན་ལྷུ་ཤིར་དྲི་ལྡན་པའི། །ཤོས་བཤོ་ཁང་པ་ཆག་ཆག་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་དགུན་དྲོ་བ་བཞེན། །དབྱིད་རྩུབ་སོས་དང་སྟོན་ག་བསེལ་བར་བྱ། །དབྱར་དང་དགུན་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་རྩེ་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 зимой и 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་འཚོམ་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་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་དུས་སུ་སྦྱོད་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».

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