

2-4-13

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྲོང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་བྱས་སོ། ། གྲེ་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས། །

Then again Sage *Yid les sKyes* (Yidlay Kye) made this request, “O Great Sage *Rig pa’i shes* (Rigpai Yeshi),

Затем мудрец (*drang srong*) Йиле Кье (*Yid les sKyes*) обратился с такими словами. «О, Учитель, мудрец Ригпей Еше (*Rig pa’i Ye shes*),

བྱ་བ་སློད་ལམ་གནས་ལ་ཇི་ལྟར་བསྐབ་པར་བཟུ། ། འཚོ་མཛད་སྤྱན་པའི་རྒྱལ་པོས་བཤད་དུ་གསོལ། ། ཞེས་བྱས་པ་ལས། །
སློན་པས་གསུངས་པ། གྲེ་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག། །

How can one learn the section on the behavioral regimen? May the Supreme Healer, the King of Physicians, please explain.” To this request, the Master replied, “O Great Sage, listen.

Исцелитель, Царь врачей, прошу объясните место образа жизни!». На эту просьбу Учитель отвечал так: «О, великий мудрец, слушай!

ནད་ལ་གསོ་བར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་ཡི། ། བྱ་བ་སློད་ལམ་གནས་ལ་བསྐབ་བྱ་ན། ། རྒྱུན་སློད་དུས་སློད་གནས་སྐབས་སློད་
ལམ་གསུམ། །

The section on the behavioral regimen, which is one of the remedial measures, can be learned through three divisions: the routine behavioral regimen, the seasonal behavioral regimen and the incidental behavioral regimen.

При изучении места образа жизни, являющегося средством излечения болезней, есть три темы: повседневный образ жизни, сезонный и частные случаи.

དེ་ལ་ཉོན་པེ་རྒྱུན་དུ་སློད་པའི་ལས། ། ཚོ་བརྒྱུང་འཇིག་རྟེན་པ་དང་དམ་པའོ། །

The routine behavioral regimen include regular activities to prolong life, worldly activities and spiritual practices.

В них, в повседневном образе жизни, в действиях, совершаемых изо дня в день, говорится о 1. продлении жизни, 2. мирских и 3. духовных законах.

དང་པོ་ཚོ་བརྒྱུང་པ་ཡི་སློད་ལམ་ནི། ། ཉུག་ཏུ་བདེ་གནས་འདོད་ཅིང་ཚོ་བསྐང་བྱིར། །

The regular activities to prolong life are to fulfill the wish to maintain health permanently, thereby achieving long life.

1.1 Первое, действия, продлевающие жизнь. Желая постоянно наслаждаться хорошим самочувствием и чтобы сохранить здоровье

སྨོན་མཚན་རིན་ཆེན་གྲུབ་པའི་གསང་སྔགས་བཅང་།།

Supreme medicine, precious stones and secret mantras should be on the person to prevent illness and ward-off negative influences from evil spirits.

1.2 Нужно носить на себе наивысшее лекарства из драгоценностей и благословлённые тайные мантры.

ནད་སློང་རྒྱུན་གཉིས་དྲན་པས་རྟག་ཏུ་སྤང་། །ལྷུས་ངག་ཡིད་ལས་ཉེས་སྤང་ཡང་དག་བཞེན། །ལྷེ་སོགས་དབང་པོ་
མནར་དང་ཉམས་བདེར་མིན། །

Always be mindful and avoid the two conditions that cause arousal of disorders. Vicious actions of the body, speech and mind should be avoided and appropriate acts should be adopted. Engagement of the tongue and other sensory organs should not be overused, underused and mis-used.

1.3 Помня о двух условиях, поднимающих болезни, следует всегда их избегать; придерживаться правильных действий телом, речью и умом, отказавшись от вредных; язык и другие органы чувств нельзя ни перенапрягать, ни оставлять без работы.

ཐོ་ཚེས་གྲུ་འམ་མི་སྲུན་བཞོན་པ་དང་། །གསོད་ས་ཚུ་ཆེན་མེ་ཡི་ཕུང་པོ་དང་། །གད་སྤོང་ཤིང་ཚེར་དབྱར་དགུན་འཛེག་
འགོ་སྤང་། །སྤོང་ན་ས་བརྟག་འགོ་ན་ལམ་བརྟག་ཅིང་། །མཚན་མོ་དོན་ཆེན་དབྱུག་ཐོགས་གོགས་ལྡན་གྱ། །

One must avoid sailing in unsafe boats, riding untamed animals, visiting places that may be life threatening, swimming in big water, heading towards an inferno, climbing on a precipice during summer and climbing to the top of a tree in winter. One should check the place before sitting and examine the path before walking. One should be accompanied with a stick or a partner while travelling at night for important errands.

1.4 Не садитесь в ненадёжную лодку, верхом на необъезженных животных, избегайте мест, где могут убить, большой воды и огня, летом и зимой не забирайтесь на обрыв или деревья. Садясь, проверяйте сидение, отправляясь в дорогу – проверяйте путь. Ночью [выходить из дома] следует только важным делам, да и то, взяв палку и товарища.

མཚན་གཉིད་མ་ལོག་རྩུབ་པས་ཅི་བདེར་ལོག། །མ་ལོག་ནང་པར་སྤྱང་བྱ་བྱེད་གཉིད་ལོག། །ར་རོ་སྟོབས་ཟད་མུ་ངན་རྩོལ་
བས་དུབ། །སྤྱོད་རྒྱས་དང་འཛིགས་པའི་མི་རྣམས་ལ། །སོ་ག་རྩུབ་ཅིང་མཚན་མོ་ཕུང་བས་ན། །ལྷུས་ཀྱི་སྟོབས་འཕྲོག་
རྩུང་འཕེལ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། །ཉིན་པར་གཉིད་ལོག་སྤྱུམ་སྤྱིར་འགྱུར་བས་པན། །གཞན་དུ་ཉིན་གཉིད་བད་ཀན་སྤྱིད་
ཅིང་སྤངས། །ཚོངས་བག་མགོ་ན་སྤྱིད་སྤྱུར་རིམས་འདེབས་འགྱུར། །གཉིད་འཕེལ་སྤྱུགས་དང་སྤྱང་བྱ་བུད་མེད་
བཞེན། །གཉིད་ཡེར་འོ་མ་ཞོ་རྩུང་ཤ་ཁུ་བུང་། །མགོ་བོ་བསྐྱུ་ཞིང་རྩ་བ་སྤྱུམ་གྱིས་དགང་། །

One must sleep comfortably as sleep deprivation in the night will leads to an increase of rough characteristics in the body. If one has not slept the previous night, skip breakfast the next

morning and try to sleep half the period of the deprived sleep. Those who are intoxicated, have a weak body, are depressed, are exhausted due to strenuous activities, are loquacious, elderly or frightened may lose their physical strength and cause **rlung** disorder during early summer due to predominance of rough elemental characteristics and short nights. To overcome this, one should take nap during the daytime to enhance oily and heavy characteristics in the body. Apart from this, sleeping during the daytime can aggravate **bad kan** and cause swelling, dullness, headache, lethargy and susceptibility to infection. To overcome excess sleep, it is recommended to induce vomiting, fast and to engage in sex. Drinking milk, curds, **chang** or meat broth; applying oil on the head and putting oil in the ears are helpful treatments against insomnia.

1.5 Не спать ночью – грубый [образ жизни], нужно спать хорошо. Если всё же не получилось, наутро следует воздержаться от пищи и проспаться половину [обычного времени]. Пьяным, истощённым, горяющим, уставшим, тем, кто много говорит, пожилым и напуганным в «грубый» сезон роста растений, когда ночи короткие, чтобы тело не утратило силу и не увеличился лунг, полезно спать днём из-за качеств «маслянистости» и «тяжести». В остальных случаях дневной сон порождает бекен и отёки, приводит к тупости, головной боли, вялости и подверженности заразным заболеваниям. При сонливости стоит прибегать к рвотным, голоданию или занятию сексом. При бессоннице – пить молоко, йогурт, чанг, мясной бульон, наносить масло на голову и закапывать его в уши.

ཉལ་པོ་སྐྱེ་གནས་མི་མཐུན་བདག་པོ་ཅན། །མི་སྐྱུག་སྐྱུམ་མ་ཤུགས་ཞན་ཉེན་པ་དང་། །ཁྲ་མཚན་ལྡན་དུས་བཀའ་བྱིང་
འབྲིག་པ་སྤང་། །དགུན་དུས་རོ་ཅས་དྲིགས་ཚེ་བཀག་པ་མེད། །སྟོན་དབྱིང་ཞག་གཉིས་དབྱར་སོས་ཟླ་བྱིང་སྤྱད། །གཞན་
དུ་བྱད་མེད་ལ་ཞུགས་དབང་པོ་ཉམས། །མགོ་འཁོར་དུས་མིན་འཚེ་བར་བྱིང་པ་ཡིན། །

Avoid sex with non-humans, spouse of others and people who are ugly, pregnant, frail or menstruating. There are no restrictions on the frequency of sex during winter due to the increase of sperm. However, during autumn and spring, sex is recommended not more than once every two days, while during monsoon and summer it is recommended only once in a fortnight. Engaging in sex beyond these restrictions, may eventually result in weak sensory organs, dizziness and an untimely death.

1.6 Избегайте секса с неподходящими по рождению, замужними, неприятными, беременными, слабыми, измученными, противоестественен секс во время менструации. Зимой страсть на пике, не нужно ей препятствовать; весной и осенью – следует удовлетворять страсть раз в два дня, летом и в сезон роста растений – раз в полмесяца. Если встречи с женщиной выходят за рамки этих ограничений, есть риск ослабления органов чувств, головокружения и преждевременной смерти.

རྟིག་ཏུ་བསྐྱུ་བྱུག་སྟོང་བྱིང་མས་ངལ་རྒྱུད། །འཛོམས་བྱིང་མགོ་རྒྱུ་ན་བ་ལ་བསྟེན་བྱ། །

Regular oil massage, specially on the head, feet and ears, helps to overcome aging, fatigue and **rlung** disorders.

1.7 Регулярный масляный массаж справляется со старением, утомлением и нарушением лунг. Его применяют на голове, ногах и ушах.

ལུས་ཡང་ཚེ་ལ་འབྲི་སྐབས་བྱེད་མེ་དོད་སྐྱེད། །མཐེགས་དང་ལས་རྣམས་ཡང་དག་ཚེ་སྦྱད་འབྱུང་། །ཐལ་དྲགས་ལོག་པས་
དེ་ལས་མ་རུངས་འགྱུར། །རྒྱན་གྱིས་རྒྱུང་མཐེགས་ནད་ཅན་དེ་སྤང་བ། །སྟོབས་ལྡན་སྦྱུང་བ་དགུན་དང་དབྱིད་དུས་
དང་། །བད་ཀན་ཅན་གྱིས་ཚེ་ལ་བཅག་བརྟེན་པར་བྱ། །

Proper physical exercise produces lightness of the body, burning of fats, good body figure, promoting digestive heat, improving muscle tone and efficiency in the discharge of activities. Excessive exercise may prove counterproductive. Therefore, the elderly, children, and those suffering from *rlung* and *mkhris pa* disorders should avoid excess physical exercises. Proper exercise is recommended during the winter and spring times for those who are physically strong, habitual of consuming fats and who have a *bad kan* constitution.

1.8 От физических упражнений в теле возникает лёгкость, уходит жир, выравнивается фигура, улучшается огненное тепло и крепость, любая работа будет по плечу. Но от чрезмерности будет наоборот, что недопустимо. Старикам, детям и пациентам с болезнями лунг и трипа следует избегать физической нагрузки, а сильным, тем, кто ест жирное, зимой, весной и тем, у кого есть бекен – [напротив,] прибегать к упражнениям.

དྲིལ་གྱིས་བད་ཀན་སེལ་ཞིང་ཚེ་ལ་འཇུ་བྱེད། །སྐྱགས་གསལ་ཡན་ལག་བརྟེན་པར་བྱེད་པའི་མཚོག།

Scrubbing the body with grains powder after a thorough massage will help against *bad kan* disorders. It also burns excess fats, clears the complexion and makes the limbs firm.

1.9 Пилинг (*dril phyi*) – отличное средство, которое устраняет бекен, помогает сжигает жир, делает кожу чище и поддерживает конечности.

ལུས་ནི་རོ་ཅ་དོད་སྟོབས་ཚེ་མདངས་སྐྱེད། །གཡའ་རུལ་དྲི་ང་སྟོམ་སྟོམ་ལུས་ཚ་སེལ། །ཚུ་དོན་མགོ་བཟུས་སྐྱ་མིག་སྟོབས་
འཕྲོག་ཡིན། །ཚད་འབྲུ་སྟོ་སྟོས་ཚམ་པ་མ་བྱུང་། །སྣ་མིག་ནད་ཅན་ཚོས་མ་ཐོག་ལ་སྤང་། །

Bathing promotes sexual potency, generates body heat, develops physical strength, prolongs the life span, ensures a good complexion and eliminates itching, excess perspiration, foul body odor, lethargy, thirst and excess body heat. However, washing the head with warm water causes the weakening of the hair and eyes. Bathing should be avoided in cases of dysentery, a bloated abdomen, during the common cold, indigestion, nasal or eye problems, and right after eating.

1.10 Купание порождает страсть, тепло, силу, увеличивает жизнь и блеск дангчог, устраняет зуд, пот, запах, вялость, жажду и жар в теле. Но от мытья головы тёплой водой волосы и глаза теряют силу. При поносе жара, вздутии живота, простуде чхампа (*cham pa*), нарушении переваривания мажува (*ma zhu*), болезнях носа, глаз и сразу после еды [купания следует] избегать.

མིག་ནི་མི་ཡི་རང་བཞིན་བད་ཀན་འཇིག་ཁའི་མ་འཇོག་ཕྱིར་མིག་སྐྱེན་སྐྱེར་ལས་ལྷན། །རྟག་ཏུ་ཞག་བདུན་ལོན་ཚེ་ཉིན་རེ་
ལྷུག།

The eyes are of the nature of fire and may impair the fluid produced by *bad kan*. In order to activate lacrimation, one should use eye drops prepared from the concentrated decoction of *skyer pa* once a week.

1.11 Глаза, обладая природой огня, повреждаются из-за бекен. Чтобы потекли слёзы нужно в течение недели ежедневно закапывать в глаза лекарство из кханды *skyer pa*.

སློབ་བྱ་ནད་ལཱ་འགྲུ་ལ་སྐྱེལ་མ་བསྟེན། །

Supportive therapeutic means must always be applied against the enemy of the five instant fatal disorders.

1.12 Нужно всегда быть вооружённым против врагов - пяти внезапных болезней¹.

རྟག་ཏུ་གཅིག་ལ་མ་ཡིན་ཀུན་སྟོམས་སྦྱང། །

One should not always follow a rigid regime, but should follow all healthy activities equally.

1.13 Постоянно, а не единожды, следуйте всем этим рекомендациям в равной степени.

དེ་སྟར་བདག་ནི་ཉིན་མཚན་གནས་འགོ་ཞེས། །རྟག་ཏུ་དྲན་པ་ཉེར་འཇོག་སྤྱད་བཟུལ་བསྐྱེད། །

In this way, one can stave off suffering by adopting constant mindfulness, throughout the day and night or even while sealed or travelling.

1.14 Всегда помня об этом и поступая так «днём и ночью, дома и в дороге» каждый избежит страданий.

འཇིག་རྟེན་མི་ཚོས་སྦྱོང་བ་ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི། །

2. Virtuous wordly conducts are the foundation of all good qualities.

2.1 Добропорядочный образ жизни по мирским законам - основа всех благих качеств.

འཆད་དོན་བཅན་པར་བྱ་ཞིང་ཚིག་རྗེས་དོན་གྱིས་བསམ། །དན་ལས་ཆད་ཀྱང་བསྐྱོག་ཅིང་བཟང་ལས་བཤོལ་ཡང་
བསྐྱེད། །གཞིག་པ་སྟོན་ལ་བཏང་ཞིང་ཕྱིས་ཀྱི་ལེགས་འཕེན་བཅའ། །ཟེར་དགུ་བདེན་པར་མི་བརྩུང་ལེགས་པར་དཔྱད་

¹ Пять внезапных смертельных болезней это: колики в животе – пхолог (*pho log*), судороги ног ньялог (*nywa log*), гагпа (*gag pa*), лхогпа (*lhog pa*) и обильное носовое кровотечение.

ནས་བཟུང་། ལྷོ་དགུ་བསམ་ལ་སྤྱོད་ཅིང་རང་གི་མདོ་དོན་བཟུང་། ལྷོ་མེད་ངག་ལ་མི་ཉན་སྤང་ལ་ཕྱི་བར་བྱ། ལྷོ་མས་
ལྷོ་མི་ལ་ཚོགས་དོན་མི་གཞུག་སྤྱོད་པར་སྤྱོད། ལྷོ་མ་ལ་བཞིང་ཅིང་འཕུལ་ལ་འགྲོགས་པ་བདེ་བར་བྱ། དྲུག་བོ་ཡན་པར་མི་
བཏང་འདམ་རིང་ཐབས་ཀྱིས་འདུལ། ལྷོ་འཁོར་གྱི་ཚས་བསྐྱུང་ཅིང་ལྷོ་ལྷོ་མིག་རིང་བཟླ། ལྷོ་བ་དཔོན་པ་ལྷོ་ལ་
སོགས་ཀྱི་རིགས་སྤྱད་དུ་ལྷོ་ལ། ལྷོ་ལ་མི་མཛེས་བཤེས་འགྲོགས་དགོས་ན་མས་དང་སྤོ་སེམས་བསྐྱུན། ལྷོ་ནམ་ཞིབ་མོར་
བྱ་ཅིང་དགོས་དུས་ཅིང་པོར་སྤྱད། ལྷོ་བདེན་འཕམ་དོས་སྤོང་ཅིང་རྒྱལ་ན་ཚོད་ཟེན་བྱ། ལྷོ་མས་ན་དྲེགས་པ་སྤྱོད་ཅིང་
སྤྱོད་ན་ཚོགས་ཤིག་བྱ། ལྷོ་བྱ་བྱ་དུ་མི་བསད་མཐོ་ལ་སྤྱོད་དོག་སྤྱོད། ལྷོ་བར་བསྐྱེན་ཅི་མི་བྱ་བར་བོན་དགའ་མི་
བསྐྱུང་། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལ་མི་འབགས་ལ་ལོགས་མནའ་ལ་འཛོམས། ལྷོ་འགྲོད་དོག་གཏང་བྱ་ཅིང་ངན་ལ་དབང་མི་
བསྐྱུང། ལྷོ་མས་ཀྱི་སྤོངས་དྲང་ངང་རིང་ཡངས་ཤིང་གཞི་བསྐྱེད་ལ། ལྷོ་མས་སྤོངས་པལ་ཚེར་སྤོངས་དུས་སྤོངས་བ་
གཅེས། །

Be true to one's word and fulfill all commitments. Negative actions, though encouraged by others, should be avoided; noble actions, though discouraged by others, should be undertaken. Think well in advance and look for long-term benefits. Do not take every statement to be true, accept them only after thorough analysis. Contemplate wisely before you speak, and never reveal confidential matters. Do not listen to women nor disclose your secrets to them. Speak candidly and politely to those who care for you. One should always be calm in nature and should remain cordial and affable to those with whom one needs to associate. Do not let your enemies overpower you; subdue them patiently with skillful means. One's relatives and attendants should be cared for with affection, and one must repay the kindnesses that you owe. One's teachers, parents, relatives and elders should be regarded more highly than oneself with due respect. Stay friendly with people of your community and friends. One should be cautiously diligent in accumulating wealth and should spend generously when needed. Confess wrongdoings if found guilty and be gratified in your victories. Shun the ego of being learned and be content when you become wealthy. Do not underestimate your subordinates and avoid being jealous of your superiors. Never associate with notorious people nor create enmity with those who practice black magic. Do not crave others wealth, and be cautious of retribution or swearing. In order to avoid regrets, one should be cautious in all situations and never cede power to an evil person. One must remain honest, patient, openminded and determined, to enhance one's mental capability. It is important to accomplish a proposed task within the given time frame.

2.2 Держите свои обещания, слова сопровождайте делами. Отказывайтесь, от совершения неблагих действий, даже если заставляют, благие же – совершайте, даже если мешают. [Свои действия] обдумывайте наперёд и направляйте к долговременной пользе. Не принимайте за истину стократ услышанное, полагайтесь, лишь тщательно проверив. Говорите, стократ обдумав, тайны не разглашайте. Не слушайте женскую² болтовню, ваши слова должны быть весомы. С любящими вас и доверяющими вам говорите прямо и открыто. Сохраняйте спокойствие и будьте добры к своим друзьям. Перед врагами шею не склоняйте, но терпеливо и искусно одолевайте их. Будьте добры к близким и платите добром за добро. Почитайте учителя, отца, дядю и других старших; живите в согласии с земляками и друзьями. Ведите дела осмотрительно, но, когда нужно, – не жалеете [о потраченном]. Признавайте свою неправоту и поражение, а если выиграли – будьте сдержанными. Если вы мудры – не зазнавайтесь, если богаты – знайте меру. Тех, кто ниже вас не

² Относится только к злым, лживым, завистливым и эмоционально нестабильным женщинам.

попирайте, тем, кто выше – не завидуйте. Не связывайтесь с плохими людьми, не переходите дорогу колдунам. Не зарьетесь на чужое добро, воздерживайтесь от обвинений и клятв. Поступайте так, чтобы потом не жалеть. Плохим людям власть не давайте. [В общем], живите честно, спокойно и открыто. Дела осуществляйте вовремя.

དེ་འདྲ་གཅིག་ཕུར་སྐྱེས་ཀྱང་གཞན་ལ་དབང་མི་འཚོར། །བླན་གྱི་ལུས་ཀྱང་སྐྱེ་བོ་མང་པོའི་དཔོན་དུ་འགྱུར། །

Even a lone man who adheres to this virtuous worldly conducts will not lose power to others. Such a person will ultimately become the leader of many, though living in a low social order.

2.3 Поступая так, и одиночка не попадет под власть других, и слуга станет начальником многих.

དེ་ནས་དམ་པ་སྣ་ཚོས་སྤྱད་པ་ནི། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་པའི་ཕྱིར། །རྩོམ་པ་ཀུན་ལ་འཇུག་ཀྱང་ཚོས་མེད་ན། །བདེ་ཉིད་སྤྲུག་བསྐལ་རྒྱ་ཕྱིར་ཚོས་ལ་འབད། །

3. Now, to explain the spiritual practices; all beings engage in various activities to achieve happiness as it is an innate desire of all beings. However, without a proper spiritual approach, happiness itself can become the cause of suffering. Therefore, every effort must be made to seek spiritual guidance.

3.1 Далее о том, что касается духовной практики. Все живые существа, желая счастья, предпринимают всевозможные действия, но без Дхармы, само счастье становится причиной страданий, поэтому необходимо усердие в духовной практике.

མོས་པས་བཤེས་བཞེན་ཅིག་ཤོས་རིང་དུ་སྤང་། །

With devotion, one must seek an ideal spiritual master and abandon evil ones.

3.2 С преданностью полагайтесь на настоящего духовного наставника, а других избегайте.

སོག་གཙོད་རྒྱ་དང་ལོག་པར་གཡེམ་པ་དང་། །རྒྱན་དང་ངག་འཁྱུལ་ཚོག་རྩལ་དབྱེན་སྦྱོར་དང་། །བརྒྱབས་སེམས་གཞོད་སེམས་ལྷ་བ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་སྤྲིག་པའི་ལས་བཅུ་ལུས་ངག་ཡིད་གྱིས་སྤང་། །

Refrain from indulging in the ten non-virtuous actions of the body, speech and mind. These include killing, stealing, sexual misconduct, lying, slander, harsh speech, idle gossip, covetousness, malicious intent and wrong view.

Убийства, воровства, неверного сексуального поведения; лжи, пустой болтовни, грубой речи и злословия; алчности, злонамеренности, неверных взглядов – от этих десяти недобродетельных действий тела, речи и ума нужно отказаться.

མྱ་ངན་ནད་ཕོངས་སྤྱད་ལ་རྒྱས་པན་གདགས། །འབྲུ་མིན་སོགས་ཀུན་ཏུ་རང་འདྲར་བཞུ། །བསྐྱེད་ཅིང་དེས་པས་
འཇུག་ཞིང་དང་པོར་སྤྱ། །གཞོན་བཙོན་དག་ལའང་པན་གདགས་གཙོར་བྱས་ཏེ། །བྱམས་པས་བྱང་ཚུབ་མཚོག་གི་སེམས་
གཉིས་བསྐྱེད། །

Generate compassion and render help to those who suffer from misery, disease and poverty. Look upon every being, even the tiniest insect, as being similar to one. With a relaxed mind and a smile, speak the truth without deceit. Strive to help even one's enemy who attempts to harm you. Generate the two-fold minds of supreme Enlightenment with loving-kindness.

Всем, чем можете помогайте страдающим, больным, бедным и измученным, даже на насекомых смотрите как подобных себе. Улыбайтесь искренне и добро, говорите прямо, стремитесь помочь даже врагам, старающимся вам навредить, с любовью зарождайте два вида наивысшей Бодхичитты³.

ལྷུས་ངག་ཡིད་དུལ་པངས་མེད་གཏོང་སེམས་ལྡན། །གཞན་གྱི་དོན་ལའང་རང་གི་འདྲར་སེམས་པ། །དེ་དག་དམ་པའི་
སྤྱོད་པ་མཐར་ཐུག་གོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

Remain calm physically, verbally and mentally and adopt a generous attitude without any sense of stinginess. Consider the cause of others' as being equal to one's own. These are the ultimate conduct of an ideal person." Thus it was said.

Обуздав тело, речь и сознание, с умом, полным избытка, относиться к нуждам других как к своим – вот венец поведения того, кто идёт духовным путём.» Так сказано.

བདུད་ཅི་སྣོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ཉིན་རེ་བཞིན་རྒྱན་དུ་སྤྱོད་པའི་ལེའུ་སྟེ་བཅུ་
གསུམ་པའོ། །།

This is the thirteenth chapter, which reveals the routine behavioral regiment, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это тринадцатая глава «Повседневный образ жизни» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».

³ Два вида наивысшей Бодхичитты это Бодхичитта намерения и Бодхичитта применения.