

ལེན་བཅུ་བཞི་པ། ཚ་བའི་རི་ཐང་མཚམས་

བསྟན་པ།

ГЛАВА 14 ГРАНИЦА МЕЖДУ ГОРОЙ ЖАРА И РАВНИНОЙ

དང་སྔ་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་ཡང་གསོལ་པ། ལྷན་པའི་རྒྱལ་པོ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས། ཚ་བའི་ནད་ནམས་གཉེན་པོས་སྒྲིག་སྒྲིལ་། ཚ་བ་བཅོས་རྒྱུ་གང་བ་སྐྱེས་པ་ཡིས། ཚ་གང་འབྱུང་ནས་གཞན་གྱི་སྟག་འདྲོར་བས། རི་ཐང་མཚམས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་བཅོས་པའི་ཐབས། འབྱུང་མེད་གནད་ཀྱི་མན་ངག་བསྟན་དུ་གསོལ། །

Sage Yidlay Kye again made this request, "O Sage Rigpai Yeshe, the King of Physicians, even though hot disorders can be easily controlled with remedies, cold disorders may develop after treatment of hot disorders because of which there will be confusion over the identification of hot and cold disorders, thus resulting in death. Therefore, please reveal the essential instructions on the correct identification and treatment methods of borderline of hot disorder."

И снова обратился мудрец-риши Йиле Кье (*yid las skyed*): «О Царь врачей, мудрец-риши Ригпей Еше (*rig pa'i ye shes*)! Хотя болезни жара легко разворачиваются средствами, но после лечения жара возникает холод, а спутав жар и холод, потеряешь чужую жизнь. Поэтому прошу, пожалуйста, преподайте ключевые наставления о безошибочных методах, как определить «границу горы и равнины» и как её лечить!»

རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ་ཡིས་ལན་གསུངས་པ།

1

Sage Rigpai Yeshe replied to this request.

Ригпей Еше ответил:

རི་ཐང་མཚམས་ཀྱི་འཕྲང་ལ་རྣམ་པ་གསུམ། རྒྱུ་གི་ལྷ་འབྱུགས་སྤུན་ནས་བསུ་བ་དང་། མཐིས་པའི་ལྷ་འབྱུགས་འཕྲང་ལ་
བསྐྱུག་བ་དང་། བད་ཀན་ལྷ་འབྱུགས་ཕྱི་རིས་བཅད་པའོ།

"There are three critical borderlines of hot disorder: *rlung* borderline, which should be treated promptly (before pacification of the hot disorder), *mkhris pa* borderline, which should be treated by waiting until it reaches its critical point, and *bad kan* borderling, which should be treated later (after pacification of the hot disorder).

«Есть три варианта скользких тропинок «на границе горы и равнины»: [границу] таяния - замерзания лунг встречают заранее; [границу] таяния - замерзания трипа ждут на тропе; [границу] таяния - замерзания бекен перескают уже после прохождения.

དེ་ལྟར་མི་ཤེས་སོ་མཚམས་གཅིག་ཏུ་འདོད། རྫོངས་པའི་ལྷ་གས་ཡིན་གཞན་སྟོག་འདྲར་བས་ན། དེ་ཕྱིར་འཕྲང་གསུམ་འདི་
ལྟར་ཤེས་པར་གྱིས།

Consideration of these three borderlines as one phase without differentiating between them is a direct result of sheer ignorance, and may lead to the patient's death. Therefore, one must understand the three critical borderlines as explained below.

Не зная этого, рассматривать одно [время] прохождения границы - невежественный обычай. Чтобы не потерять чужую жизнь, вот что нужно знать про эти три скользкие тропинки.

ནས་དང་རྒྱུ་ཆའི་ཆ་བ་རྒྱུ་གནས་འབབ། ཟུང་ན་སེམས་ལས་འཕྲལ་གྱི་རྒྱུ་རྒྱེན་འདོམ། ག་བྱར་གཏར་བཤལ་ཆ་བ་
བདའ་དྲགས་སོགས། དེ་རྣམས་རིགས་ལ་ཚད་གཉའ་ཆག་དུས་སུ། རྒྱུ་གིས་སྤྲོ་བསྐྱེད་ཐོར་བུའི་རྒྱུ་རྟགས་འོང་།

A lung borderline occurs when a hot disorder arises at the location of *lung* in an elderly person with a *lung*-dominant nature and is affected by immediate *lung*-promoting factors, such as grief and stress, and by overtreatment of a hot disorder with *ga bur*, venesection, and purgation. In such a case, when the severity of the hot disorder subsides, *lung* propels the disorder, and this results in manifestation of scattered-mild *lung*.

1.1 Когда жар у пожилых, у тех, у кого преобладает лунг, попавший в места лунг, встречается с непосредственными условиями лунг: душевными страданиями, умственной работой или когда слишком сильно кидаются гонять жар с помощью *ga bur*, кровопусканий, слабительных и так далее, в подобных случаях в то время, как согнули шею жара, лунг поднимает концы болезни и появляются симптомы разрозненных лунг (*thor bu'i lung*).

ཐོར་བུའི་རླུང་གིས་ཚད་གཞུག་བྱས་པ་ཡིས། །རྩ་རྒྱལ་རྩ་དམར་བྱོད་དང་སྒྲིམ་དང་ཆེ། །ཁྱེ་སྒྲིམ་པ་བྱོད་ལ་སོགས་པ་
ཡི། །ཚ་བའི་རྟགས་སྟོན་འབྱུང་བའི་ས་ཅིག་ཡིན། །

When the remnants of hot disorder are propelled by scattered-mild *lung*, the manifestations are a fast pulse, reddish urine, increased body heat, extreme thirst, dry tongue, and panting. Since these signs and symptoms are indicative of hot disorder, it creates a critical area of confusion.

1.2 Разрозненные лунг раздувают остатки жара, из-за чего пульс становится частым (*rgyug*), моча – красной, жар и жажда - сильными, язык - сухим, дыхание – тяжёлым и т.д, то есть показывают симптомы жара: но это возможность заблуждения.

ལྷར་རླང་ཚ་བའི་རླུང་གིས་ཚ་བ་སྟོག་རྩར་འཕུལ། །རྩ་སྟོངས་ཞེས་བྱ་འདི་ལ་གསོ་ཐབས་
དགའ། །

If one treats the hot disorder based on its deceptive appearance, there will be an excessive increase of *lung*, which in turn, will propel the hot disorder into the life channel. This condition is called 'empty channel' and is difficult to treat.

1.3 Если погнаться за этой кажимостью жара, вышедший из границ лунг толкнёт жар в канал жизни (*srog rtsa*) – получится то, что называется «пустым сосудом» (*rtsa stong*), который трудно вылечить.

དེ་ཕྱིར་ཟས་ཀྱིས་སྦྱོར་བསུ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་། ཏ་ཅང་བསུ་བ་ལྟ་བུ་ན་ཆ་བའི་གཞུག་ཟས་ཀྱིས་བཟུང་ནས་རྩིང་ས་ཚད་སྐྱེད་པ་ཡིད། །

Therefore, control *rlung* prior to pacification of the hot disorder with an appropriate diet. If the intervention is too early, it will hold back the remnants of hot disorder and lead to the development of a chronic hot disorder.

1.4 Поэтому, ранняя встреча его питанием прикроет эти разновидности лунг. Но если встречать слишком рано, то остатки жара, поддерживаемые пищей, породят застарелый жар.

རྒྱུ་གི་ཁྱུ་འབྱུགས་མི་གསལ་འབྱུགས་མེ་ཆེ། དེ་ཕྱིར་ངོས་བཟུང་ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་སྟེ། །

Borderline of *rlung*, which can be unclear and very confusing, should be identified by examining the external, internal and secret manifestations.

1.5 Граница таяния-замерзания лунг неясная, очень обманчивая. Поэтому, её определяют по трём [типам симптомов] – внешним, внутренним и тайным.

ཚད་གཞུག་རྒྱུ་གིས་བསུ་བའི་ཕྱི་ཏྱགས་སུ། རྩ་རྒྱུག་གྱུར་ཀྱང་སྟོང་ལ་མནན་མི་བཟོད། རྩ་མདོག་དམར་ཡང་དྲངས་ལ་སྦྱ་བ་ཆེ། ཁ་ཟེར་བ་ཡོད་ཀྱང་མ་ངེས་གར་ཡང་འཕོ། ཞྩེ་སྤྱང་སྐམ་ཡང་དམར་ལ་ཤིན་ཏུ་རྩུབ། རྩོམ་དང་ཆེ་ཡང་མ་འཐུངས་སྟན་པར་ཚུགས། རྩམ་འདེགས་དབྱགས་ཚོད་གྱུར་ཀྱང་སྦྱ་བྱ་ཏར། རྒྱུ་གསང་བཟིས་ན་ན་སྟེ་སྟན་མི་བཟོད། བསེལ་གཏར་བསྟེན་གྱིན་ཚད་པ་སྦྱར་ཡང་སྟེ། བྱར་ཞོ་རུས་ཐང་བསྟེན་གྱིན་ཚད་ཏྱགས་ལུབ། །

The external manifestations of the remnants of hot disorder propelled by *rlung* are as follows: fast pulse that is empty when pressed; reddish, clear urine with large bubbles; sharp, unlocalized and shifting pain; a dry, reddish and extremely rough tongue; extreme but tolerable thirst; nostrils that remain widely open even when there is

shortness of breath; and intolerable pain on *rlung* points when pressed. The hot disorder reappears on application of cool-natured remedies and venesection, whereas its signs and symptoms disappear on administration of *bu ram* (jaggery), curd, and bone soup.

1.5.1 Внешние симптомы того, что лунг раздувает остатки жара. Пульс хотя и частый (*rgyug*), но пустой (*stong*), при надавливании не ощущается. Моча – хотя и красная, но прозрачная, пузыри большие. Сильные боли хотя есть, но неопределённые, перемещаются куда угодно. Поверхность языка хотя и сухая, но красная и очень шершавая. Жажда хотя и сильная, но может выдержать и не пить. Дыхание хотя и тяжёлое, но ноздри расширены. При нажиме на точки лунг возникает нестерпимая боль. От постоянного применения охлаждающего и кровопусканий жар появляется снова, а от постоянного применения бурам, йогурта, костного бульона симптомы жара уходят.

ནད་གི་བརྟག་པ་ཅ་ནི་སྤྱོད་ལ་སྒྱུར། རྩེ་མདོག་དམར་ལ་དྲངས་ཤིང་སྤྱོད་པ་ཆེ། རྩེ་སྤྱོད་དམར་ལ་སྐྱམ་ཁིང་རྩུབ་པ་སྟེ། དེ་གསུམ་མཐུན་ན་ཁ་ཟས་སྤོང་པས་ཆོག། རྩེ་སྐྱམ་པན་ཆད་རྩུང་འབུད་ཡོད་པ་ཡིན། སྐྱམ་ལ་རིད་ན་རྩུང་ལས་ཆད་ཁ་མཐོ། སྐྱམ་ལ་ནག་ན་རྩུང་ཆད་ཕྱིད་མར་ཡོད། དམར་ལ་སྐྱམ་རྩུབ་རྩུང་ཉིད་ཟང་མ་ཡིན། ཁེར་ལ་སྐྱམ་ཁོག་རྩུང་དང་མཁྱིས་པར་ལྷན། སྐྱུ་ལ་སྐྱམ་ཁོག་བད་རྩུང་ཆ་བ་ཡིན། སྐྱུ་སྟེག་མདོག་མེད་ཆ་བ་བྱེར་ཁིང་རྩོགས། དམར་འཇམ་རྩོན་ཁིང་མཉེན་ན་ནད་དང་བྲལ། མན་ངག་ལྷན་པས་ཁྱུ་འབྱུགས་མཐོང་བས་གསལ། །

The internal manifestations to be examined are as follows: empty, fast pulse; reddish, clear urine with large bubbles; and reddish, dry tongue with a rough texture. When all three signs are present, recommend food intake without restriction. As long as the tongue is dry, there exists the propelling force of *rlung*. A dry, thin tongue indicates dominance of the hot disorder over *rlung*. A dry, blackish tongue indicates an equal dominance of *rlung* and hot disorder. A dry, reddish, and rough tongue indicates an independent *rlung* disorder. A dry, yellowish, and rigid tongue indicates *rlung* and *mkhris pa* combined hot disorder. A pale, dry, and rigid tongue indicates *bad kan* and *rlung* combined hot disorder. A thick, whitish, and lusterless tongue indicates a spread and turbid hot disorder. A smooth, moist, reddish, and supple tongue indicates an absence of any disorder. With these special instructions, one will be able to identify the borderline state of *rlung* without confusion.

1.5.2 Изучение внутренних знаков. Пульс – пустой (*stong*), быстрый (*myur*), моча – красного цвета, прозрачная, пузыри большие. Поверхность языка – красная, сухая и шершавая. Если совпадают эти три [симптома], то можно ослабить ограничения в пище. Сухость языка как правило означает, что лунг раздувает [жар]. Если [язык] сухой и тонкий – жар возвышается над лунг; если сухой и чёрный – лунг и жара поровну. Красный, сухой, шершавый – чистый лунг. Жёлтый, сухой и жёсткий – лунг в сочетании с трипа. Белёсый, сухой и жёсткий – жар бекен и лунг. Блёклый, бесцветный – жар рассеялся и стал мутным. А если он красный, мягкий, влажный, гибкий – болезнь прошла. Обладая такими устными наставлениями, таяние и замерзание будет очевидно.

གསང་བ་སྤྱད་པ་འཇོམས་སྒྲིལ་གྱིས་བརྟག་བ་སྟེ། བྱ་རམ་གོ་སྟོང་སྒྲིལ་སྒྱུ་བསྐྱུས་ཐང་ངམ། རུས་བཅུད་གསུམ་མམ་བུར་ཞོག་གང་
རུང་བ། རྩོར་གང་སྟོང་ལ་བརྟང་བའི་དེ་རུབ་དུ། གཉིད་ཆེ་ཟུག་ཆུང་སྒྲ་འཇོམས་ལུང་བ་དང་། རང་པར་ལྗེ་སྟོན་ཤེས་བ་གསལ་
ན་ངེས། །

The secret manifestation should be intensely examined with the use of medicine. Administer one *khyor* of a decoction prepared from *bu ram* (jaggery), *go snyod*, and *sga skya*, or the three nutritious bone soup, or curd mixed with *bu ram* (jaggery) at dusk. If the patient experiences excessive sleep, less pain, and reduced disorganized speech at night, and a moist tongue and clear mind the next morning, it confirms *rlung* borderline.

1.5.3 Тайные окончательно определяются с помощью лекарств. Назначив в вечерних сумерках одну горсть сгущённого отвара из бурам, *go snyod*, *sga skya* или бульона из трёх питательных костей или йогурта с бурам – что подходит, если в эту ночь сон станет крепче, боли слабее, бреда меньше, а на утро язык – влажный, сознание – ясное, это определённо она.

རམ་ཁྱོད་འདར་འཕོག་སྒྲ་འཆལ་འབྲོས་བ་ན། འཕྲལ་དུ་མཐེལ་བཞི་ཚེགས་བ་བསྐྱུ་མཉེ་བྱ། ཚིལ་བུ་བུ་རམ་ཕྱེ་གསུར་དུ་བས་
བདུག གོང་བཞིན་སྒྲ་ལོན་མཚམས་སུ་ཕེབས་པར་ངེས། དེས་བ་རྟེད་ན་བསིལ་ཤ་གསར་བ་ཡི། ཚོ་ཁྱེ་མ་མཐུད་དང་གསར་
འཇམ་ཆང་། བ་ཤ་བཙོས་ཁེངས་སྟོག་སྒྱུའི་ཆབ་མིག་དང་། བ་རའི་མར་གསར་ཀ་ར་སྒྲུང་སྒྱུར་ན་མས། དགོང་དང་ཐོ་རངས་

རླུང་དུས་བཞེན་པར་བྱ། དེ་ལས་རྒྱས་པ་ཚད་སྟོངས་བཅོས་དང་མཐུན། །ལ་ཟས་ཟུར་སྟོད་བསིལ་སྟན་གཞུག་བསྐངས་
ལ། །ཟས་ཀྱིས་རླུང་མནན་བསིལ་གྱིས་ཚད་སྟན་གཏོན།

When there is panting, trembling, fainting, in-drawing of the tongue and inconsequential talking, apply oil massage on the palms, soles and vertebra immediately, and recommend inhalation of smoke from burning fats, *bu ram* (jaggery), and tsam pa mixed with butter. If these help in the same way as above, it definitely indicates *rlung* has reached its borderline. After this confirmation, recommend intake of fresh cool-natured meat soup cooked without direct contact with fire, fresh lukewarm chang, leftover cooked beef, *sgog skya*-infused water, and fresh cow and goat butter mixed with *ka ra* (white sugar) and *sbrang* (honey) at the *rlung* manifesting times-evening and morning. The more detailed treatment method for the disorder is similar to the treatment for empty hot disorder. Recommend intake of food prior to the borderline state and administer cool-natured medicines, as the diet pacifies *rlung* while the cool-natured medicines expel the remnants of hot disorder.

1.6 Когда прошли тяжесть дыхания, дрожь, безумие, бред, сразу нужно делать массаж кунье на ладонях, ступнях и суставах, окуривать дымом, сжигая жир, бурам и муку. Если это помогает как сказано выше – значит наверняка подошли к границе. Убедившись в этом, следует вечером и на рассвете во время лунг назначать не знавший огня бульон из охлаждающего свежего мяса, свежий мягкий чанг, остывшую варёную говядину, воду с чесноком, свежее коровье и козье масло, смешанное с сахаром и мёдом. Более развёрнуто – соответствует лечению пустого жара. Ограничения в пище снять раньше и продолжительно назначать охлаждающие лекарства, тогда пища будет подавлять лунг, а охлаждающее выведет излишки жара.

དར་མ་ནད་ཁམས་ཁྲག་མཁྱིས་ཆེ་བ་དང་། །མཁྱིས་པའི་གནས་སྲུ་ཚ་བ་བབས་པ་དང་། །ཤ་ཆང་གཉིད་དང་དྲག་ཤུལ་ཚད་
རྒྱན་འདོམ། །ཆ་བ་བཅོས་བྱིས་ཆ་བ་ཁ་ཐལ་དང་། །ཚད་པ་བད་རླུང་གྲོགས་མེད་རྒྱང་པ་ནམས། །ཚད་པ་ཟད་ཀྱང་བད་རླུང་
རྟགས་མི་འབྱུང་།

A *mkhris pa* borderline occurs when a hot disorder arises at the location of *mkhris pa* in an adult with a blood and *mkhris pa*-dominant nature and the disorder is affected by immediate hot-promoting factors, such as ingestion of meat and chang, oversleeping,

strenuous activities, delayed treatment leading to excessive rise of *mkhris pa*, and a hot disorder that is independent, without associated *bad kan* or *rlung* disorder. In these cases, the signs and symptoms of *bad kan* and *rlung* will not appear even after pacification of the hot disorder.

2.1 Когда жар у тех, кто в расцете сил, у тех, у кого преобладает кровь и трипа, попавший в места трипа, встречается с непосредственными условиями жара: мясом, чангом, сном, перенапряжением или когда лечение жара запаздывает и он выходит за границы, - в подобных случаях простого жара без «друзей» бекен лунг симптомы бекен и лунг не возникают даже когда жар истощается.

དེ་ལ་ཟས་ཟོད་ཡིན་ལ་གཏད་རྗེས་ཀྱི། །ཚ་སྦྱབས་སྟོངས་པས་ཟས་ཚད་སྟེད་འགྱུར་བས། །ཚ་འདེགས་དྲོད་ཆེ་ཁ་སྐམ་ཤེས་པ་
འཐིབ། །ཚད་སྟག་ཡོད་ཟེར་འབྱུང་པའི་ས་ཡིན་ཏེ། །

In this disorder, even after food intake is recommended, if one ingests innutritious foods for a lengthy period, the channels will become empty, resulting in the development of a diet-inducing hot disorder. The condition is characterized by a twisted pulse with elevated height, increased body heat, dry mouth, and mental dullness. As these signs and symptoms are also consistent with those of remnants of a hot disorder, it creates an area of confusion.

2.2 В таких случаях после непитательного просветы сосуды пустеют, поэтому когда сняты ограничения в еде, пища порождает жар. От этого пульс поднимается, тепло усиливается, во рту сохнет, сознание заторможено, что соответствует наличию остатков жара и в этом возможность заблуждения.

སྟོངས་པས་དེ་ལ་བསེལ་གྱིས་དེད་པ་ཡིས། །བྱངས་ཟད་རྒྱང་ལས་གྱུར་པའི་ཚ་བར་ཐོག། །དེ་སྟག་གཤིན་རྗེས་ལག་ཏུ་གཏད་
དང་མཚུངས། །ཟས་ཟོད་ཐུས་ན་རྒྱས་པའི་ཚ་བར་ཐོག། །གང་ཡང་མི་ཤེས་སྟོངས་པ་མགོ་བོ་འཁོར། །

If, out of ignorance, one persists in applying cool remedies, the bodily constituents will become depleted, thus resulting in a *rlung*-associated hot disorder, which is similar to handing over the patient's life to the Lord of Death, whereas prompt recommendation of

food intake leads to acute hot disorder. An ignorant person with no knowledge of these borderlines will get confused.

2.3 Невежда будет преследовать [болезнь] охлаждающим, но это истощит ткани тела и лунг снова вернёт жар. Это всё равно что вручить жизнь [больного] Хозяину смерти. Если же снять ограничение в пище слишком рано – жар обратится в развитой. Невежда, ничего этого не знающий, запутается.

མ་ཐུས་མ་བྱིས་འཕང་ལ་བསྐྱག་པ་གཅེས། །

Therefore, to achieve application of treatment neither too early nor too late, one should wait attentively until the condition reaches its critical point.

2.4 Важно поджидать его на тропе, не раньше и не позже.

ངོས་བབུང་རྟགས་ལ་དོན་མེད་རྩལ་འབྱུང་ཞིང་། །
དང་ག་མི་འགག་སྐྱམ་དང་རྩུང་བ་དང་། །
གཉིད་དུས་ཟ་ཟིམ་འོང་རྩམ་པ་
བདེ། །
སྒྲ་དྲིག་མཉེན་ཞིང་རྩུང་མདོག་དམར་སེར་དང་། །
ཙྴ་རྩུང་བྱི་གིམས་ཁོང་སྟོད་ཐ་མལ་གྲངས། །
ཁྱེ་སྟེང་སེར་ལ་སྐམ་ཁོག་ཐ་
མ་དམར། །
ཤ་རྩིང་མར་རྩིང་བུ་རམ་ཆང་ལ་སོགས། །
བསྐྱུད་དྲགས་པ་དང་ཏ་ཅང་ཆད་ལས་ཐལ། །
ཚོས་འགྲོག་ཆ་བ་སྐྱེ་ཡང་
ཟས་མི་བཅད། །

Borderline of *mkhris pa* is characterized by involuntary sweating, no loss of appetite, little thirst, undisturbed sleep and smooth breathing, a flexible nose tip, reddish yellow urine, normal pulse rate that is superficially twisted but slow at depth, and tongue with a yellow coating, dry texture, and reddish edge. Even though prolonged, excessive intake of such foods as aged meat, aged butter, *bu ram* (jaggery), and chang may increase body heat, recommend not to stop these foods completely.

2.5.1 Признаки, чтобы её распознать: беспричинное потение, аппетит не снижен, жажда слабая, нет лихорадочных снов, дыхание спокойное, ноздри смягчаются, моча красно-жёлтого цвета, нить пульса снаружи напряжённая (*grims*), но внутри – вялая (*lhod*), обычной частоты. Язык сверху жёлтый, сухой и жёсткий, а кончик – красный. Хотя [в это время] слишком частое и чрезмерное употребление старого

мяса, старого масла, сахара-сырца (*bu ram*), чанга и прочего сразу после съедания порождает жар, но прекращать этого не нужно.

དེ་ལས་ཐལ་ནས་བྱངས་ཟད་རྒྱུ་ལྟར་ན། ཤལ་འཆར་མདོག་སེར་མྱེ་ཡིས་རོ་མི་ཚོར། རྩམ་ཚོད་བ་སྤྱུ་ལྷང་ཞིང་སྒྲིམ་དད་ཆེ། སྒྲི་
ཚ་སེང་ལ་སྒྲི་འདབ་བག་ཅམ་འདར། མཁྲིས་པའི་བྱ་འབྱུགས་མི་འགྱུར་ངོས་འཛིན་ཡིན། །

Complete restriction of these foods leads to depletion of the bodily constituents and development of lung disorder. This condition is characterized by loss of muscle tissues, yellowish complexion, loss of the sense of taste, shortness of breath, raising of body hairs, extreme thirst, and raising and trembling of the hair. These are the distinct characteristics of *mkhris pa* borderline.

2.5.2 Если переусердствовать, ткани тела истощатся, что обернётся [нарушением] лунг, мышцы уйдут, пожелтеют, язык перестанет различать вкусы, дыхание станет тяжёлым, пушковые волоски поднимутся, жажда усилится, корни волос сохнут и подрагивают. Это неизменные признаки границы таяния-замерзания трипа.

དེ་ལ་བཅས་ཐབས་ཚད་ཉགས་ལུབ་པ་དང་། བྱང་ཉགས་མི་སྒྲིག་བྱར་ཞོ་ཚོ་བྱ་དང་། ཁང་འཇམ་ཚུ་བསེས་ཆ་ཡིས་བྲིད་ལ་
བཏང་། དེ་ཡིས་ཆ་བ་མི་སྒྲི་འབྱུགས་མི་བྲིད། བྱང་བྱང་བས་ཀྱིས་ཆ་བ་སྒྲིར་མངོན་ན། བསེག་པའི་ལུས་མེད་ཐལ་ཚན་བྲོད་དང་
འདྲ། །

For the treatment of this critical borderline condition, when the signs and symptoms of hot disorder disappear, immediately administer *bur* (jaggery), curd, meat soup, and mild chang mixed with water in increasing amounts, without waiting for the signs and symptoms of cold disorder to manifest. If this dietary intervention does not develop a hot disorder, there will be no possibility of any confusion; even if the dietary intervention does so, the hot disorder has no potential to burn the bodily constituents, as it is similar to the heat of hot ashes.

2.6.1 Методы лечения. Когда признаки жара спадут, не дожидаясь признаков холода, назначают бурам, йогурт, мясной бульон, мягкий чанг, смешанный с водой, постепенно увеличивая количество. Если это не порождает жар, то ошибки быть

не может – болезнь истощена. И даже если пища явно поднимает жар, то не может сжигать, а похож на тёплую золу.

གལ་ཏེ་ཚ་བ་བདེན་པ་གསུམ་ཁ་ཐལ་ན། རྩུངས་ཟད་རྩུང་གྱུར་ཚ་བར་ཐོག་པའི་ཕྱིར། རུས་རྩིང་བསྐྱུས་ཁུར་ཤིང་ཀུན་སྒོད་ལྷ་
དང་། འིག་པན་ཐལ་བ་དྲོ་འཇམ་ཁྱེུ་སྐྱུས་བཏང་། ཡང་ན་ཁ་ཕ་ཚ་དང་ཚྭ་ཏི་དང་། མར་རྩིང་སྐྱུར་བ་སྐྱུས་ཡར་བཏང་བར་
བྱ། དེས་མ་ཐུབ་ན་ཚྭ་ཏི་གསུམ་མམ་ལ། ཁ་ཕ་ཚ་ལ་ཞོ་བཞི་བྱར་སྒང་གཅིག མར་རྩིང་སྒང་བདུན་ཐེ་གུར་བྱས་ཏེ་
བཏང་། མི་རུས་བསྐྱུས་ཁུར་སྒོག་སྐྱུ་ཤིང་ཀུན་བཟ། མཐེལ་བཞི་ཚེགས་པ་རྩུང་གསང་སྐྱ་མཉེ་དང་། རྩུང་གསང་བཞི་བསྐྱུ་མར་
རྩིང་འཇམ་ཅི་བྱ། ཤ་ཆང་མར་རྩིང་བྱ་རམ་དྲོད་བཅུད་བསྟེན།

If a hot disorder is overtreated, it will cause depletion of the bodily constituents and lead to development of *rlung*, thereby causing a relapse of the hot disorder. To treat this situation, prepare a warm soup by adding *shing kun*, condiments and *big pan* ashes to aged bone soup, and administer it early in the morning. Or administer a compound prepared from *kha ru tshwa*, *dza ti*, and aged butter three times a day. If this medicine fails to help, administer a medicinal paste prepared from three or five pieces of *dza ti*, four *zho* of *kha ru tsha*, one *srang* of *bur* (jaggery), and seven *srang* of aged butter. Apply massage on the palms and soles, vertebra, and *rlung* points with a mixture of *sgog skya* and *shing kun* added to *mi rus* soup; heat the four *rlung* points and apply a mild enema of aged butter. Administer warm nutritious foods, such as meat, chang, aged butter, and *bu ram* (jaggery).

2.6.2 Если же переусердствовать, преодолевая жар, и истощить ткани тела, это обернётся нарушением лунг, который снова вернёт жар. Поэтому нужно давать рано утром в тёплом виде крепкий бульон из старых костей с *shing kun*, разными специями и тхалва *big pan*. Или трижды в день состав из *kha ru tshwa* и *dza ti*, смешанных со старым маслом. Если не помогает – три-пять штук *dza ti*, четыре жо *kha ru tshwa*, один санг бурам, семь санг старого масла – сделать пасту-дегу и назначать; давать крепкий бульон из *mi rus* с добавлением *sgog skya* и *shing kun*, делать массаж кунье ладоней и стоп, позвонков, и других точек лунг, прогревать четыре точки лунг, сделать джамци старым маслом. Употреблять мясо, чанг, старое масло, бурам – то есть тёплое и питательное.

བྱིས་པ་བད་ཀན་གང་ཤས་ཆེ་བ་དང་། །བད་ཀན་ཡུལ་དུ་ཚ་བ་བབས་པ་དང་། །མ་སྒྲིན་གཏར་བསིལ་ཚ་བ་བྱེར་རྒྱུ་
འདོམ། །ཚད་གཞུག་མི་མངོན་གང་རྟགས་ཁ་ཡར་འོང་། །

A *bad kan* borderline occurs when a hot disorder arises at the location of *bad kan* in a child with a *bad kan*-dominant nature and is spread by applying venesection and cool-natured remedies at its ripening phase. In such a case, only a few signs and symptoms of cold disorder appear, without the typical manifestation of the remnants of hot disorder.

3.1 Когда жар у детей, у тех, у кого преобладает холод и бекен, попавший в места бекен, встречается с условиями рассеивания жара: кровопусканиями или охлаждающим, пока он незрелый, то остатки жара не заметны, а появляются только некоторые признаки холода:

ཅ་དལ་ཚུ་མདོག་སྒྲོ་ལ་དང་ག་འགག་ཁྱེ་སྒྲོན་གདོང་སྒྱུ་ཁ་ཟས་འཇུ་བ་དཀའ། །བག་ལ་ཉལ་བས་གང་བར་འབྱུལ་བ་ཡོད། །

The remnants of hot disorder, which remains in the latent state and manifests with a slow pulse, bluish urine, loss of appetite, moist tongue, pale face, and difficult digestion, can be confused with a cold disorder.

3.2 Пульс будет спокойным (*dal*), цвет мочи – голубоватым, аппетит отсутствует, язык влажный, лицо бледное, пища переваривается с трудом. Из-за подспудности [жар], можно спутать с холодом.

དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཟས་སྒོད་ཚ་བར་སྒྲོག་ཏུ་ཅང་ཐལ་དྲགས་དམུ་རྒྱུ་འགྱུར་བ་ཡོད། །དེ་མ་ཡིན་པ་འདི་ལ་ཐལ་སྒྱུན་རྒྱུ་། །

Depending on this deceptive indication, recommendations for dietary intake cause a relapse of hot disorder, whereas prolonged dietary restriction leads to the development of *dmu chu*. Other than these, the adversities related to this borderline are negligible.

3.3 Снятие пищевых ограничений, положившись на эту [кажимость], вернёт жар. А чрезмерное увлечение – переведёт в мучху. Кроме этого другие ошибки тут невелики.

དེ་ཕྱིར་ཚ་བ་ཟད་ངེས་ཕྱི་རྗེས་བཅད། །

Therefore, apply post-therapy care when the hot disorder is completely pacified.

3.4 Поэтому, когда жар наверняка истощился, нужно пресекать его последствия.

ངོས་བཟང་ཙ་མུད་བྱིང་དལ་སྟོད་པར་འཕར། །ཁུ་ཁ་སྟི་ལ་མདོག་སྟོ་ཤིན་ཏུ་དྲངས། །ཟར་གྱི་གོས་གྱིས་མི་དྲོས་སྒྲ་ཙ་མེང་། །ཁ་
ཟས་འཇུ་བའི་སྟོབས་དང་སྟོམ་དད་ཚུང་། །མིག་ཕྱག་བྲང་དང་གསུམ་པ་རྒྱང་བོལ་སྒྲངས། །དེ་དུས་ཚ་བ་མེད་ངེས་རྟགས་ཡིན་
པས། །

When there is manifestation of signs and symptoms of a sunken, slow and loose pulse, frequent urination, clear bluish urine, feeling cold despite wearing normal clothing, raising of hairs, difficult digestion and little thirst, and swelling of the eyelids, chest, abdomen, and dorsal area of the feet, it is confirmed that the hot disorder has been completely pacified.

3.5 Распознавание этого. Пульс – глубокий (*bying*), бьётся спокойно (*dal*) и вяло (*lhod*), мочеиспускание частое, моча голубоватого цвета, очень прозрачная. Обычная одежда не греет, сохнут корни волос, сила пищеварения и жажда малы, отекают веки, грудь, живот, лодыжки - это верные признаки отсутствия жара.

གོང་དང་མི་འདྲ་ཁ་ཟས་བྲིད་མི་དགོས། །ཤ་ཆང་དྲོད་བཅུད་ལྷུག་པར་བཏང་བས་ཆོག །འཇུ་དཀྱའ་སྟོ་སྟེག་ཁ་མངལ་མཆིལ་
མ་མང་། །རྒྱུ་ཚུ་གསུམ་ཐང་སེ་འབྲུ་བཞི་པའམ། །རྟོད་མ་ཁ་ཡི་བྲེ་མས་མེ་དྲོད་བསྐྱེད། །ཅེས་གསུངས་སོ། །

The condition is not similar to the *mkhris pa* borderline, and thus, it is not necessary to reduce dietary intake. Instead, recommend unrestricted intake of warm-natured, nutritious food, such as meat and chang. If there is indigestion, abdominal distension and rumbling, loss of taste and excessive salivation, enhance the digestive heat with *rgyam tshwa gsum thang* or *se 'bru bzhi pa* compound, or *rgod ma kha* powder." Thus it was said.

3.6 В отличие от того, что было сказано выше, в это время пищевые ограничения не нужны. Можно щедро давать мясо, чанг, тёплую и питательную пищу. Если она переваривается с трудом, появилось вздутие, урчание, потеря вкуса, избыток слюны – нужно порождать огненное тепло с помощью *rgyam tshwa gsum thang, se 'bru bzhi* или порошка *rgod ma kha*». Так сказано.

བདུད་རྩི་སྤྱིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ཚ་བའི་རི་ཐང་མཚམས་བསྟན་པའི་ལེའུ་སྟེ་བཅུ་བཞི་
པའོ།།

This is the fourteenth chapter, the "Borderline of Hot Disorder," from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra

Это четырнадцатая глава «Граница между горой жара и равниной» из «Сущности амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».

Translation from Tibetan to English: Mentseekhang ©

перевод с тибетского на русский: Анастасия Теплякова