

2-10-29

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

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

གང་གིས་གསོ་བའི་གསོ་ཐབས་མང་ཡོད་ཀྱང་། ། རླུན་མོང་བ་དང་བྱུང་བར་གཉིས་ཀྱིས་གསོ། །

Although there are numerous methods of treatment, they can be summarized into two methods: treating hem in common and treating them particularly.

རླུན་མོང་གསོ་ཡུལ་གཉིས་ཕྱིར་གསོ་ཐབས་གཉིས། ། རྟོབས་སྐྱེད་བརྟ་བུ་ཉམས་དམད་སྐྱུང་བའོ། །

Common healing modalities comprise two subjects and these include two techniques. These are the promotion of physical strength by building up the body and losing the weight by fasting.

བརྟ་བར་བྱ་བ་ཡུལ་དང་གང་གིས་བརྟ། ། སུན་ཡོན་དྲགས་སྐྱོན་དེ་ཡི་བཅོས་ཐབས་ལྟ། །

Building up the body involves five topics: the basis, the means, the benefits, the negative effects of excess medication and its treatment.

དེ་ཡུལ་རྒྱུ་ཆེ་བྱངས་ཟད་བྱིམ་གསར་དུ་བ། ། རླུམ་མ་བཅོས་རྗེས་བྲག་ཟགས་སློ་དོལ་རྒྱས། ། གཉིད་མེད་ལྷ་ངན་དཀའ་
ཐུབ་རྩོལ་བས་དུ་བ། ། སོ་གའི་དུས་རྣམས་པལ་ཆེར་བརྟ་བས་གསོ། །

The patients in need of building up the body are people with excess rlung disorders, depleted bodily constituents, exhausted newly wed couple due o overindulgence in sex, pregnant, postpartum women, excessive bleeding, haemoptysis, the elderly, insomniacs, depressed and exhaustion due to strenuous activity. Building up the body is primarily recommended during the early summer season.

དེ་ཟས་ལྷག་ཤ་བུ་རམ་ཀ་ར་མར། ། འོ་མ་ཞོ་ཆང་ལ་སོགས་བཅུད་ཀྱིས་བརྟ། ། རླུན་སྦྱོར་ནད་དང་གང་འཕྲོད་སྐྱུན་མར་
བརྟེན། ། དཔུང་དུ་འཇམ་རྩི་བྲུས་དང་བསྐྱུ་མཉེ་བྱ། ། རྟོན་ལམ་གཉིད་འོག་དལ་དང་སེམས་དགའ་བརྟ། །

The diet recommended for building up the body includes nutritious foods and drinks like mutton, jaggery, sugar, butter, milk, curd, *chang* etc. Medicinal butter prepared from various medicinal ingredients in accordance with the nature of the disorder should be given. Mild enemas bathing and oil massages are the external therapeutic means for building up the body, whereas sleeping comfortably, relaxing and being happy are he recommended lifestyles for building the strength.

དེ་ཡིས་སྟོབས་འཕེལ་ནད་ཀྱི་ཟེལ་གཞོན་རྒྱུ། །དཔེར་ན་ཁ་ཉེན་པོ་ཡིས་རྒྱས་རྗེད་བཞིན། །

The positive effects of these will develop the physical strength and will subdue all disorders. It is like a weak but obedient person acquiring the strength to overcome his enemy.

ཐལ་དྲགས་འཚོ་ཆེས་འབྲས་དང་མེན་བྱ་དང་། །མོངས་བག་གཅིན་སྟེ་ལྷད་པ་བད་ཀན་འཕེལ། །

Excessive treatment will lead to obesity, cancer, lymph node disorders, mental dullness, **gcin snyi**, increase in sputum and **bad kan** disorders.

དེ་ལ་བད་ཆེལ་ཟད་བྱེད་ཟས་སྣེན་པམ། །ལྷ་ལྷལ་བག་ལྷན་སྦྱར་པའི་ཁར་དང་། །སྦྱང་སྦྱར་འཚོ་ཆེས་ནད་ཀྱི་སེལ་བར་བྱེད། །འབྲས་བུ་གསུམ་དང་སྦྱང་ཚི་སྦྱར་བའམ། །བཅའ་སྒྲ་ཡ་བཟླ་ར་བྱི་ཏང་ག་སྦྱ་རུ་ནས་བྱེ་སྦྱང་སྦྱར་འཚོ་ནད་སེལ། །འཚོ་བས་སྐྱེས་བཟང་བརྟ་བ་ཚོད་ཟེན་བྱ། །

To alleviate these problems, a diet and medication capable of reducing fats and relieving **bad kan** disorders are helpful. **Gu gul**, **brag zhun** and the concentrated decoction of **skyer pa** mixed with honey cures all disorders of obesity. **'Bras bu gsum** (three myrobalan fruits) mixed with honey on the compound of **bca' sga**, **ya baksha ra**, **byi tang ga**, **skyu ru ra** and barley flour with honey also cure obesity. It is preferable to be lean than to be obese and hence treatment for building the body must be done with control.

སྦྱང་བར་བྱ་ལ་ལྷལ་དང་གང་གིས་དམད། །པམ་ཡོན་དྲགས་སྦྱོན་དེ་ཡི་བཅོས་ཐབས་ལ། །

Fasting involves five topics: the basis, the means, the benefit, the negative effect of excess medication and its treatment.

དེ་ལྷལ་མ་ལྷ་སྦྱུ་སྟོབས་བརྒྱ་རེངས་ནད། །རིམས་དང་གཅིན་སྟེ་ཁོང་འབྲས་དྲེག་གྲུམ་མཆེར། །སྟོག་ལྷང་སྦྱང་ནད་ཚོད་འབྲུ་སྦྱག་པ་དང་། །ལྷས་སྦྱེ་དང་ག་མི་བདེ་བཤང་གཅི་འགགས། །འཚོ་ཆེས་རྒྱ་སེར་བད་མཁྲིས་རྒྱས་པའི་ནད། །སྟོབས་ལྡན་དར་བབ་དགུན་དུས་སྦྱང་བས་བཅོས། །

The basis of slimming include people who are suffering from **ma zhu**, have taken excess fatty foods, stiff thigh syndrome, **rims**, **gci snyi**, **'bras** of the visceral organs, **dreg**, **grum**, as well as disorders of the spleen, larynx, brain or heart. Those with tropical diarrhea, vomiting, lethargy, loss of appetite, constipation, obstruction of urine, obesity, **chu ser** disorders, aggravated combined disorders of **bad kan** and **mkhris pa**, and physically strong adults should be made to fast. Treatment with fasting should be done during the winter season.

དེ་ཡི་སྣེན་དུ་ཞི་དང་སྦྱང་བ་གཉིས། །མ་སྟོམས་སྟོམས་པར་བྱེད་པ་ཞི་བ་སྟེ། །སྦྱོར་བ་ཟས་སྣེན་སྦྱོང་ལམ་དབྱེད་ཀྱིས་བཅོས། །ཉམ་སྟོབས་རྒྱུང་ལ་ཟས་ཀྱི་བཤེས་སྟོམ་བྱ། །དེ་འོག་ཡང་ཞིང་འཇུ་སྦྱ་ཅུང་ཟད་བཞིན། །

Medicine comprises in two: pacification and evacuation. Balancing an imbalanced state of *nyes pa* is termed as pacification and is undertaken through diet, medication, lifestyle and therapies. A physically weak person should undertake only fasting. Thereafter, small amount of light and easy digestible foods and drinks should be introduced.

ཉམ་སྟོབས་འབྲིང་ལ་ཐང་དང་ཕྱེ་མ་སོགས། རྩོད་སྦྱེད་སྦྱིན་བྱེད་སྦྱོར་བ་གང་ཡིན་བཞེན། །

For a person with medium strength, decoctions and powdered compounds that generate heat and promote maturation can be taken.

སྟོབས་ལྡན་ཉིན་མཚན་རྩོལ་བཅག་རྩལ་དབྱུང་ཞིང་། །མི་བཙའ་དུགས་ལྷམས་གཏར་ག་དབྱུང་གིས་བཙོས། །

A sturdy person should undertake physical exercise day and night to bring perspiration. They can be treated with external therapies like moxibustion, compresses, medicinal baths and venesection.

སྤང་བ་ནད་སྤོང་ཕྱིར་འབྱིན་བྱེད་པ་སྟེ། །སྦྱོར་བ་མ་ཞུའི་གནས་ལ་སྐྱུགས་གིས་སྤང་། །ཁྱེ་བའི་གནས་ལ་ནི་རུ་ཉ་ཡིས་
དང་། །ལྷས་སྦྱིར་བཤལ་ལ་རྩ་ནད་རྩ་སྦྱོངས་བྱ། །

Evacuation entails activating the disorder and then evacuating it. The technique for evacuating disorders located in the undigested region is by emesis, whereas if the disorder is located in the digested region it should be evacuated by a strong enema. Disorders located in the whole body or those in the channels should be cleansed with purgation and channel cleansing therapies respectively.

ཞི་སྤང་ཉམ་དམད་པན་ཡོན་དབང་པོ་གསལ། །ལྷས་ཡང་ཡི་ག་བདེ་ལ་བྱ་བྱེད་བཙོན། །བཤེས་སྐྱོམ་དུས་འབྱུང་བཤང་
རྒྱུང་བདེ་བར་རྒྱ། །

Shedding weight through proper pacification and evacuation techniques gives benefits such as, clarity to sense organs, a physical sense of lightness, a good appetite, enthusiasm to work, enhancing timely hunger and thirst, and ensuring smooth bowel movements and *rlung* energy.

དུགས་ན་རྩུངས་འཇོད་ཤ་སྐྱེམ་མགོ་བོ་འཁོར། །གཉིད་མེད་མདངས་ཤོར་སྐྱད་གདངས་དབང་པོ་ཉམས། །ཁ་སྐྱོམ་དང་ག་
འགག་དང་བྱིན་པ་བཟླ། །གཞུག་ཏོ་རྩིབ་ལོགས་སྦྱིང་ག་ལྷང་པ་ན། །རིམས་འདེབས་སྐྱུག་འདོད་རྒྱུང་ནད་སྦྱིང་པར་
བྱེད། །

Slimming therapy, if given excess leads to depletion of bodily constituents, emaciation, giddiness, insomnia, poor complexion, and weakening of voice and sensory functions. It also results in thirst, loss of appetite and pain in he calves, thighs, coccyx, ribs, heart and brain. One may becomes susceptible to *rimis*, nausea and *rlung* disorders.

དེ་ལ་བརྟམ་པར་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་པན། །ལྷུང་པར་ཤ་ཟའི་ཤ་དང་འཇམ་ཚི་དང་། །ཟས་འགྲངས་གཉིད་ལོག་པག་
འདྲར་ལུས་རྒྱས་འགྱུར། །ལུས་རྒྱས་འཚོ་བྱེད་ཤ་འདྲ་གང་ཡང་མེད། །

For treating these problems, all means of building the body are beneficial. Specially, eating the meat of carnivorous animals, administering mild enemas and sleeping after a heavy meal will help develop a fatty body like a pig. In general, there is nothing better than meat to build one's body and sustain life.

མདོར་ན་བརྟམ་བྱའི་ལུས་ལ་ཉམ་མི་དམད། །གལ་ཏེ་སྤྱང་བ་དགོས་ལ་འཇམ་པོས་བྱ། །ཉམ་དམད་དགོས་ལ་བརྟམ་པར་
བྱེད་པ་སྤང་། །

In brief, person in need of building a body should not be given slimming therapy. If evacuation is required, employ mild enemas. For those who require slimming therapy, avoid all the means of building the body.

རྒྱུང་འཕེལ་ནད་གང་ཟད་པ་བརྟམ་བས་གསོ། །རྒྱུང་ཟད་བད་མཁྲིས་འཕེལ་བ་སྤྱང་བས་བཅོས། །རྟེན་དང་བརྟེན་པ་
འཕེལ་ཟད་བཅོས་ཐབས་གཅིག་ཅེས་གསུངས་སོ། །

An excess **rlung** and a simultaneous deficiency of other *nyes pa* should be treated with therapies that build the body, whereas he simultaneous excess of **bad kan** and **mkhris pa** and a deficiency of **rlung** should be treated with fasting. The excess and deficiency of both the bases of affliction and the objects that afflict are treated with he same methods.” Thus it was said.

བདུད་ཚི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུང་ལས་གསོ་ཐབས་གཉིས་བསྟན་པའི་ལེའུ་སྒྲི་ཉི་ཤུ་ཙ་
དགྲུ་པའོ། །

This is the twenty-ninth chapter, which reveals the two therapeutic methods , from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.