

2-10-30

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

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

ཁྱུང་པར་ཉེས་གསུམ་སོ་སོར་བཅོས་པ་ནི། ལྷུང་འཇུག་རླུང་ལ་ཉིལ་མར་མཚོག་ཡིན་ཏེ། ལྷུང་པར་ཆང་དང་མར་རྙིང་
ལྷུག་ཤ་ཡིབ། འཕྱི་བ་རྟ་བོང་མེ་ཤ་སྒོག་བཅོང་སོགས། ལྷི་ལྷུམ་འཇམ་དྲོའི་ཟས་ཀྱིས་བཅོས་པར་བྱ། ལྷོད་ལམ་ལུན་ལྷུང་
དྲོ་བའི་གནས་སུ་བཟང། ཡིད་འོང་ཚོག་སྒྲན་གཉིད་ལོག་གོས་དྲོན་བཤོ། ལྷན་དུ་ཅུས་བཅུད་གསུམ་གྱི་ལྷུང་
དང་། ལྷུག་མགོ་རྙིང་པའི་མགོ་འཁྲུལ་སྒྲོར་བ་བྱ། ལྷུང་བཞིའི་ཐང་དང་ཤིང་ཀུན་གསུམ་ཐང་བཏང་། ལྷི་མ་རྩ་ཉི་
ཤིང་ཀུན་ཅུར་ནིས་བཞེན། འདྲེན་འདོན་ཤ་འདོན་སྒོག་འདོན་སྐྱར་འདོན་དང་། ལྷ་ཉི་སྒོག་སྐྱུ་བཅོན་དུག་ཅུས་ཆེན་
དང་། འབྲས་བུ་གསུམ་དང་ཅ་བའི་སྒྲན་མར་སྐྱར། མདོར་ན་མངར་སྐྱར་ལན་ཚུ་སྐྱར་དྲོས་བཅོས། ལྷུང་པར་མར་རྙིང་
དྲོད་ཀྱི་འཇམ་ཅི་བཟངས། འདྲེན་དུ་ལོ་མར་རྙིང་པའི་བསྐྱུ་མཉེ་བྱ། ལྷུམ་ལུན་དུགས་ཀྱིས་གཟེར་བའི་གནས་སུ་
བདུག་སྐྱི་གཙུག་ལ་སོགས་རླུང་གསང་མེ་ཡིས་མནན། །

The specific therapeutic methods for treating each of the three principal energies are as follows: Sesame oil is the supreme medicine for *rlung* disorders, associated with both hot and cold disorders. A diet including jaggery, *chang*, aged butter, dried mutton, meat of marmot, horse, donkey and human, garlic and onion which are heavy, oily, smooth and warm in qualities should be consumed to treat *rlung*. Lifestyle such as staying in a dim and warm place, enjoying the companionship of loved ones, listening to pleasant words, sleeping comfortably and wearing warm clothes are recommended. The medications include the three nutritious bones soup¹, concentrated soup made from aged head of a lamb, decoction of the four essence², decoctions of *Shing kung sum pa*, powdered compounds of *dza ti* or *shing kun* as the main component, dairy compound, broth compound, garlic compound and *chang* compound, and medicinal butter compound of *dza ti*, *sgog skya*, *btsan dug*, *mi rus*, *'bras bu gsum* (three myrobalan fruits) and the five roots. In short, *rlung* disorders should be treated with sweet, sour, and salty taste, and oily and warm qualities. Mild enemas with aged butter and warm quality medicines are especially recommended. External therapies include performing massage with aged butter, compresses of oil on the site of pain and performing moxibustion on specific *rlung* points such as the crown of the head, etc.

མཁྲིས་པའི་ནད་ལ་མར་གསར་མཚོག་ཡིན་ཏེ། ལ་ལང་རི་དུགས་ཤ་གསར་ཚུ་བསེལ་ཇ། ལ་རའི་ཞོ་དར་སྐྱབས་དང་
ལྷུང་ཆོད་དང་། ཆག་ཚེ་བྱེ་ལྷུག་བསེལ་བའི་ཟས་ཀྱིས་བཅོས། ལྷོད་ལམ་བསེར་བྱ་ཤིང་གི་བ་ལེུ་གསེང་བཞེན། ལྷུ་
འབྲས་བསེལ་གནས་མ་འཇུགས་དལ་བར་བཟང། འདྲེན་བཟང་བསེལ་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བས་བྱུག་ལྷན་དུ་སྒྲོ་ཐང་ཅི་སྒྲན་
ལུན་མོང་གསུམ། ལྷུང་ཅན་དན་གི་ལྷོ་ཚུ་སྐྱབས་སྐྱར། མདོར་ན་མངར་ལ་བསྐྱུ་བསེལ་སྐྱར་གྱིས་བཅོས། ལྷུང་པར་

¹ The three nutritious bones soup are prepared from ankle, coccyx and the end of scapula.
² The four essences are meat, buter, jaggery and *chang*.

མངར་བའི་བཤལ་གྱིས་སྤྱང་བ་བསྐྱལ་། །དབྱེད་དུ་རྩལ་དབྱེད་ལྷུ་ཡི་འཕྲལ་འཁོར་བསྐྱོར། །གང་རྒྱས་རྩལ་གཏར་ཞིང་
བསིལ་གྱིས་བདུག།

Fresh butter is the supreme medicine for **mkhris pa** disorders. fresh beef and other fresh meat of herbivorous animals, cool water, tea, curds or buttermilk of the cow or goat, vegetables of **skyabs** and **khur**, plain porridge made from fresh barley and wheat flour porridge are all cool in quality and can be administered to treat **mkhris pa** disorders. Lifestyle such as staying in a place where there is cool breeze, shade and a lush green meadow or relaxing in a cool place like on the bank of river or lake are recommended. Fragrant, cool and pleasant medicinal substances and perfumes should be applied o the body. The medications include the triple combination of herbs, shrubs and aromatic medicines. Ga bur, **tsan dan** and **gi wam** as the principal ingredients are used for treating acute, moderate and mild hot disorders respectively. In short, mkhris pa disorders should be treated with sweet, bitter and astringent tastes, and cool quality. Cleansing with sweet purgatives is specifically recommended. External therapies include inducing sweat, cold water therapy, venesection on inflated blood vessels and applying cool compresses.

བད་ཀན་ནད་ལ་སྤྱང་ཅི་མཚོག་ཡིན་ཏེ། །ཉ་ལུག་གཡག་ཚོད་གཡི་དང་བྱ་ཚོད་ཤ། །འབྲུ་རྩིང་ཟན་དོན་ཚང་ནར་ཕྱིན་པ་
དང་། །རྩུ་སྐོལ་སྐ་རྩལ་ལ་སོགས་ཡང་ཞིང་རྩུབ། །དྲོ་ལ་རྩུང་བའི་ཟས་གྱིས་བཅོས་པར་བྱ། །སྤྱོད་ལམ་མེ་ཉིས་སྤོ་ཞིང་གོས་
དྲོར་གཡོག་སྐྱམ་སར་ལུས་སེམས་རྩོལ་སྤྱད་གཉིད་མི་ལོག་སྐྱེན་ལ་ལན་ཚུ་ཚ་བའི་བསྐྱུས་ཐང་བཏང་། །ཕྱི་མ་སེ་འབྲུ་དྲ་
ལིས་ཐལ་སྐྱེན་སྤྱར། །མདོར་ན་ཚ་སྐྱར་ཡང་རྩུབ་རྩོ་བ་བསྐྱེན། །བྱད་པར་རྩོ་ལ་རྩུབ་པའི་སྐྱུགས་སྐྱེན་བསྐྱལ་། །དབྱེད་དུ་
ཚུ་དང་བོང་བ་སྤྱུ་དུགས་བསྐྱེན། །ཤིན་ཏུ་རྒྱས་ལ་མེ་བཅོའ་ཐུར་མ་བྱ། །

Honey is the supreme medicine for **bad kan** disorders. Fish, lamb, the meat of yak, the meat of lynx and vulture, warm dough made from aged grain, matured **chang**, boiled hot water and ginger infusion, etc. which are light, rough and warm in qualities, should be taken in small amounts to treat **bad kan** disorders. Lifestyle such as keeping warm with a fire or in the sun, putting on warm clothes, engaging in strenuous physical and mental activities in dry places and avoiding day time sleep are recommended. Medicinal treatments include decoctions made of salty and hot medicinal substances, **se 'bru** and **da lis** in a powdered form with calcinated powder as the main component. In short, medicinal substabces with hot and sour tastes, and light, rough and sharp qualities should be administered. Emetics having sharp and rough qualities are especially recommended. External therapies include applying hot compresses with heated salts, an earthen brick and warm fur. In severe cases, moxibustion and surgical therapy should be performed.

མདོར་ན་རྩུང་ནད་འཇམ་ཅི་བརྩུད་གྱིས་བཅོས། །མཁྲིས་པའི་ནད་ལ་བཤལ་དང་བསིལ་གྱིས་བཅོས། །བད་ཀན་ནད་ལ་
སྐྱུགས་དང་དྲོད་གྱིས་བཅོས། །

In brief, **rlung** disorders should be treated with mild enemas and a nutritious diet. **mKhris pa** disorders should be treated with purgation and medicines having cool qualities, and **bad kan** disorders should be treated with emesis and medicines having warm qualities.

རླུང་དང་མཁྲིས་པར་ལྡན་ལ་བསེལ་བརྟུང་བསྟེན། །བད་མཁྲིས་ལྡན་ལ་བསེལ་ལ་ཡང་བས་བཅོས། །བད་རླུང་ལྡན་ལ་དྲོ་
ལ་བརྟུང་བས་བཅོས། །འདུས་པའི་ནད་ལ་བསེལ་བརྟུང་ཡང་བས་བཅོས། །

Combined disorders of **rlung** and **mkhris pa** should be administered with cool and nutritious foods and medications. Combined disorders of **bad kan** and **mkhris pa** should be treated with cool and light qualities, and combined disorders of **bad kan** and **rlung** should be treated with warm and nutritious qualities. The combined disorders of all three *nyes pa* should be treated with cool, nutritious and high quality foods and medications.

མདོར་བསྟུན་ཚ་བ་ཐམས་ཅད་བསེལ་གྱིས་བཅོས། །གང་བའི་ནད་གཞི་ཐམས་ཅད་བད་ཀན་ལྟར། །རླུང་ནི་ཚ་གང་གང་
འབྲེལ་སྐྱུམ་དྲོས་བཅོས། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

In short, all hot disorders should be treated with cool remedies. All cold disorder should be treated like **bad kan** disorder. Treat **rlung** disorders with oily and warm qualities irrespective of whether it is associated with a hot or cold disorder.” Thus it was said.

བདུད་ཚི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་གསོ་ཐབས་དངོས་བཟླན་པའི་ལེའུ་སྟེ་སྐུམ་ཅུ་
པའོ། །།

This is the thirtieth chapter, which reveals the actual therapeutic methods , from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.