

3-2-6

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྲོང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་ཞུས་སོ། །ཀྱེ་སྟོན་པ་དྲང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས། །དམར་
 བྱིད་ལག་ལེན་མན་ངག་རྒྱུད་འདི་ཡི། །ཁོང་ནད་གསོ་བའི་སྐབས་ལ་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ། །འཚོ་མཛད་སྤྱོན་པའི་རྒྱལ་པོས་
 བཤད་དུ་གསོལ། །

Then again Sage *Yid les sKyes* (Yidlay Kye) made this request, “O Great Sage *Rig pa'i shes* (Rigpai Yeshi), how can one learn the category dealing with treatments of metabolic disorders¹ from the Oral Instruction Tantra, which is comprised of practical teachings? May the Healer, the King of Physicians, please explain.”

ཞེས་ཞུས་པས། སྟོན་པས་གསུངས་པ། ཀྱེ་དྲང་སྲོང་ཚེན་པོ་ཉོན་ཅིག་ཁོང་ནད་གཅོང་ལ་རྣམ་པ་གཉིས་ཡིན་ཏེ། །སྤེ་
 བཞི་གཅོང་གི་རྩ་བ་མ་ལྷོད་དང་། །འབྲས་བུ་གཅོང་ནད་གསར་རྗེད་རྣམ་གཉིས་སོ། །

Having been so requested, the Master replied, “O Great Sage, listen. There are two types of metabolic disorders: *ma zhu*, which is the root cause of the four categories of metabolic disorders, and the resultant internal disorders, which are further classified into two types: new-onset and chronic.

མ་ལྷོད་གཅོང་གི་རྩ་བ་སྤེ་དོན་དུག་རྒྱུ་དང་རྗེད་དང་གུར་ཚུལ་བསྟན་པ་དང་། །དབྱེ་བ་རྟགས་དང་དེ་ཡི་བཅོས་ཐབས་
 སོ། །

Ma zhu, which is the cause of metabolic disorders, is revealed under six general sections: cause, conditions, pathogenesis, classification, signs and symptoms, and treatment methods.

རྒྱ་ནི་བད་ཀན་སྡེ་ཞིང་བསིལ་བ་ལ། །

The cause of indigestion is heavy and cool-natured *bad kan*.

དེ་རྒྱུན་རྟེན་དང་མ་གོམས་མི་འཕྲོད་དང་། །འོ་བོ་མི་འཇུ་བ་ཡི་རྒྱུན་བཞི་ཡོད། །

The four conditions which give rise to indigestion are body constitution, an unaccustomed dietary regime, incompatible foods, and factors that make foods indigestible.

དང་པོ་རྟེན་ནི་གང་རྒྱུད་ཅན་གྱི་མི། །བྱངས་ངན་སྤྲོག་དང་ཁ་བས་སྐྱ་བ་བ། །དལ་བར་འདུག་དང་ལྷ་ངན་སེམས་ལས་
 དུབ། །ཀྱས་དང་བས་ཀྱིས་མནར་ཤུལ་འཇུ་མི་བུས། །

First, the body constitution refers to those with a cold – *rlung* nature and a thin body, those indulging in innutritious foods and sedentary lifestyle, those exhausted from mental activities such as grief, and those who are aged and have difficulty digesting food after prolonged fasting.

མ་གོམས་ནམ་ཕྱེད་ཁ་ཟས་མ་སྤྱོད་ཟ། །

Unaccustomed dietary regime refers to intake of food at midnight or consumption of unaccustomed food.

མི་འཕྲོད་དཀར་སྐྱར་སྲོ་དང་འོ་མ་ཉ། །སྲ་མ་མ་ལྷ་ཕྱི་མ་ཚོས་པ་དང་། །འདྲེས་པར་ཚོས་པས་མི་འཕྲོད་འཇུ་མི་འགྱུར། །

Incompatibility of diet occurs when dairy products, sour food, vegetables, milk, and fish are taken together or taken before complete digestion of the previous meal. This will cause indigestion of food.

ཟས་ཀྱི་ངོ་བོ་འབྱུ་གསར་བསེར་ཅན་རུལ། །ཤ་རིང་ཚིལ་བྱ་འོ་སྐྱོན་རྗེན་པ་དང་། །མ་ཚོས་འཚོག་དང་ཁེངས་པོ་ཚུ་བསྐྱེས་
ནམས། །དུས་མེད་ཟས་ཚོད་མ་ཟིན་འཇུ་བ་དཀའ། །

The nature of the diet, such as fresh, unripe, and stale grains, meat of frail animals, fats, unpasteurized milk and raw food, undercooked or burnt and stale food, and food mixed with a great deal of water, when taken at an untimely moment or in excess, will cause difficult digestion.

གྱུར་ཚུལ་ཚུ་དང་རྐྱེན་དུ་ལྡན་པ་ཡིས། །བད་མཁྲིས་རླུང་གིས་འཇུ་བའི་མཐུ་ཉམས་ཏེ། །ལྷགས་བྱེད་བད་ཀན་དག་གིས་
ལྷག་མ་རུས། །འཇུ་བར་བྱེད་པའི་མཁྲིས་པས་འཇུ་མ་རུས། །མི་མཉམ་རླུང་གིས་དུངས་སྐྱེགས་འབྱེད་མ་རུས། །དེ་ལ་མ་
ལྷ་ཞེས་སུ་བརྗོད་པ་ཡིན། །

The pathogenesis of indigestion occurs as follows: the above-mentioned cause and conditions weaken the digestive power of *bad kan*, *mkhris pa* and *rlung*. As a result, the decomposing *bad kan* fails to break down the food, the digestive *mkhris pa* fails to digest the food, and the fire-accompanying *rlung* fails to separate the refined from the residual portions. This condition is called *ma zhu*.

མ་ལྷའི་དབང་གིས་ཕོ་བའི་བད་ཀན་འཕེལ། །བེ་སྐབས་དེ་ཡིས་རླུང་རྐྱེན་ཅ་སྐབས་བཀག། །སྐྱེན་དང་ལྷགས་དྲེག་མི་དྲོད་
ཉམས་ལ་སོགས། །གཙོང་ནད་མ་ལུས་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན། །

Due to ma zhu, gastric mucus accumulates, and blocks *rlung* – following channels, resulting in the development of several types of chronic disorders, such as *bad kan lhen*, *bad kan lcags dreg* and *bad kan me drod nyams*.

དར་ལ་བབ་ཅིང་སྐྱོབས་ལྡན་མི་དྲོད་ཆེ། །ལུས་དག་གྲེལ་ཞིང་སྐྱུ་བག་རྐྱེན་དུ་ཟ། །མི་འཕྲོད་ཟས་ལ་གོམས་སམ་བྱིད་
ནས་སྐོབ། །དེ་ལ་དུས་ཀུན་མ་ལྷ་འབྱུང་མི་འགྱུར། །

Adults, who are physically strong, have strong **me drod**, and are physically and verbally active, those who take oily food regularly, and those who are accustomed to incompatible foods or are advised to accustom themselves to incompatible food combinations through gradual intake will never experience **ma zhu**.

དབྱེ་བ་རྒྱུ་དང་ངོ་བོ་རིགས་གྲོགས་དུས། །

Ma zhu can be classified on the basis of diet, nature of the disorder, type.

རྒྱུ་གྱིས་དབྱེ་ན་གྲོང་ཆུན་སྐྱུ་དང་གསུམ། གྲོང་ནི་རྩམ་བ་སྣོ་དང་ཤ་རིད་དོ། །ཆུན་ནི་ཆང་ཚུ་ལོ་མ་ལོ་དར་ཇ། །སྐྱུ་
ནི་རྩི་མར་འབྲུ་མར་ཚོལ་ལག་རྒྱུ་། །ཆུན་སྐྱུ་མ་ལུ་པལ་ཆེར་ཉེས་པ་ཆེ། །

Classification based on diet is of three groups: solid, liquid and oily. Solid diets include **tsam pa**, vegetables and meat of frail animals; liquid diets include **chang**, water, milk, buttermilk, and tea; and oily diets include butter, seed oil, fats, cream and bone marrow. In general, **ma zhu** caused by liquid and oily diets is more hazardous.

ངོ་བོས་དབྱེ་ན་སྟོགས་མ་དུངས་མ་གཉིས། །

Classification based on the nature of the disorder is of two groups: **snyigs ma ma zhu ba** and **dwangs ma ma zhu ba**.

དེ་ལ་སྟོགས་མ་མ་ལུ་ཉེས་བྱ་བ། །ཁ་ཟས་མ་ལུ་རང་སར་ཕོ་ལོང་ལས། །བད་ཀན་བེ་སྐྱབས་འཕེལ་བས་གཏུམས་ནས་
གནས། །རྫིངས་ནས་སྟོགས་མ་འདྲིལ་བའི་ཟས་སྐྱུ་འཁྲུ། །

In **snyigs ma ma zhu ba**, the foods remain undigested in the stomach and large intestine, which leads to an accumulation of mucus that envelopes the undigested food. In due course, this condition rolls into a phytobezoar.

མི་མཉམ་རྒྱུ་གིས་དུངས་སྟོགས་མ་བྱེད་པའི། །སྟོགས་མ་དུངས་མའི་རྩ་མིག་ཤོར་བ་ཡིས། །མདངས་སྐྱུར་མཁྲིས་པས་
བྱངས་ཁག་མ་སྟོན་ཏེ། །ཡུན་རིང་མཚེན་གནས་དུངས་མ་མ་ལུ་ཡིན། །

Dwangs ma ma zhu arises when fire-accompanying **rlung** (*me mnyan rlung*) fails to separate refined from unrefined food and unrefined food particles escape into the channels of the refined portions. As a result, the color-transforming **mkhris pa** fails to transform the food into healthy blood, leading to storage of unhealthy blood in the liver for a long period of time.

རྫིངས་ནས་དུངས་མ་འདྲིལ་ཟགས་བྱེད་འགྱུར་བཞི། །འདྲིལ་བས་སྐྱུར་རྣམས་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་སྟེ། །ཟགས་པས་སྐྱུ་རབ་
དུ་ཆུ་སྐྱེད་པར་བྱེད། །བྱེད་པས་དུག་མཚོ་མེ་དབལ་ལོར་དུ་སྐྱེད། །འབྲས་དང་སྲུང་ཡ་རྟོག་དང་གྲུམ་བུ་དང་། །མིག་

སེར་ཚ་སྐྱོན་རྐྱེད་འབམ་དུ་མར་འགྱུར། །འགྱིངས་པས་སྐྱུག་པོ་རྒྱས་གཤམ་མཆེར་བའི་ནད། །ནད་རྣམས་པལ་ཆེར་དུངས་མ་མ་ལུས་སྦྱིད། །

In due course, this unhealthy blood leads to the development of four categories of chronic disorders through the pathogenic mechanisms of rolling, exuding, spreading and stagnation. When rolled, *dwangs ma ma zhu* causes various kinds of *skran*. When exuded, it causes *skya rbab* and *dmu chu*. When spread, it causes a variety of disorders such as poisoning, *mdze, me dbal, 'or, 'bras, sur ya, dreg, grum bu, mig ser* and *rkang 'bam*. When stagnant, it causes advanced or hidden *bad kan smug po* and spleen disorders. Most disorders are attributable to *dwangs ma ma zhu*.

རིགས་ཀྱིས་དབྱེ་ན་བེ་སྐབས་བསྟན་ནད་དང་། །མ་ལུ་ཤིང་འབྲ་དུག་འབྲ་རྣམ་པ་བཞི། །

Classification based on type includes four groups: *ma zhu be snabs*, *ma zhu bsud nad*, *ma zhu shing 'dra* and *ma zhu dug 'dra*.

གོ་གས་ཀྱིས་དབྱེ་ན་རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ། །

Classification based on associated disorders is of three types: *rlung*, *mkhris pa* and *bad kan*.

དུས་ཀྱིས་དབྱེ་ན་གསར་རྗེས་གཉིས་སུ་འགྱུར། །

Classification based on the state of the disorder is of two types: new-onset and chronic.

ངོས་འཛིན་རྟགས་ལ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས། །

The diagnostic signs and symptoms are of two types: general and specific.

སྦྱི་རྟགས་ངོ་མ་འགག་གམ་དུས་མིན་འབྱུང་། །འོག་རླུང་འགྱུ་དཀའ་འབྱིལ་འིང་འོང་པ་སྒོ། །སྐབས་སུ་འགྱིངས་རྗེས་བུངས་ཆེར་འབྲུ་བར་འགྱུར། །དུངས་སྦྱིགས་འབྲེས་པས་བཤང་གཅི་ཞག་ཅན་འབྲུ། །འོང་སྟོམ་ལུས་སྦྱི་ཡི་ག་སྒྲིག་པར་བྱེད། །འོས་དུས་ན་འིང་སྦྱིག་ལ་མགོ་བོ་ན། །

The general signs and symptoms are as follows: constipation or irregular bowel movements, flatulence and abdominal distention due to impaired flow of flatus, heavy diarrhea after a bout of bowel stagnation, oily stool and urine discharge caused by amalgamation of the refined and unrefined portions, lethargy, heaviness of the body, loss of appetite, pain on intake of food, eructation, and headache.

བྱེ་བྲག་རྟགས་ལ་སྟོགས་མ་མ་ཞུ་ན། །ཁ་མངལ་ཕོ་བ་འཛིང་ལ་སྟེག་ཅིང་སྐྱུག །གང་མ་ཞུ་བའི་ཟས་དེ་བྱུང་པར་
གཞོན། །གོམས་པར་ཟོས་སམ་རྟོངས་ནས་དེ་ལྟར་མིན། །མིག་དང་གདོང་པ་རྐང་བོལ་གཡོ་བར་བྱེད། །

Specifically, the symptoms of **snyigs ma ma zhu** are as follows: loss of the sense of taste, a feeling of fullness of the stomach, eructation, vomiting, and swelling of the eyes, face, and dorsal part of the feet. Particularly, intake of a food that previously caused **ma zhu** will exacerbate the condition. However, if one has gradually become accustomed to the food or has consumed it over a lengthy time, it will no longer cause any harm.

དྲངས་མ་མ་ཞུ་ཁོང་སྟོམ་ཡི་ག་འགག་སྟེག་མང་ཤ་སྐམ་སྟེང་ག་རྩེབ་ལོགས་ན། །

The symptoms of **dwangs ma ma zhu** are as follows: lethargy, loss of appetite, frequent eructation, thin body, and pain at the heart and ribs.

མ་ཞུ་བེ་སྐབས་བད་ཀན་འཕེལ་བ་ཡིས། །སྟེང་འོག་མེ་མཉམ་རླུང་རྒྱུའི་ལམ་བཀག་པས། །ཁོང་སྟོ་ཐེར་རྒྱག་ན་ལ་འོག་
རླུང་སྟོམ། །སྟེག་པ་མེ་ཐོན་མ་ཞུ་ཀུན་གྱི་རྒྱ། །

Ma zhu be snabs, in which obstruction of the upper and lower routes of fire-accompanying **rlung** (*me nyam rlung*) occurs due to accumulation of mucus, causes abdominal distention, constant pain, retention of flatus and absence of eructation, and acts as the cause of all types of indigestion.

མ་ཞུ་བསྐྱུང་ནད་ཅེས་བྱ་བེ་སྐབས་དེས། །ཐུར་སེལ་ལམ་བཀག་གཉེན་དུ་ལོག་པ་ཡིས། །དབྱུགས་ངན་སྟོ་ཞིང་དྲི་མ་སྐམ་པ་
དང་། །བྲང་ཚ་རྩ་ཚན་འོང་ཞིང་སྟེག་པ་བསྐྱུང། །མཚན་དྲི་ན་ཞིང་མཚུག་ཏུ་སྐྱུག་པོར་འགྱུར། །

Ma zhu bsud nad, in which the pathway of descending **rlung** (*thur sel rlung*) is obstructed by mucus resulting in reversed movement of **rlung**, causes scanty emission of flatus, dry stools, heartburn, acid reflux, frequent belching, and pain at the diaphragm. This condition eventually progresses to *bad kan smug po*.

མ་ཞུ་ཤིང་འདྲ་ཞེས་བྱ་བེ་སྐབས་དེས། །སྟེང་འོག་རྒྱུ་བ་རླུང་གི་ལམ་བཀག་པས། །མེ་མཉམ་མཚན་མཚར་རྩེབ་ལོགས་རྩ་
ནང་ལྷགས། །དབྱེ་དབྱུ་མི་ཤེས་ནང་དུ་ཤིང་བརྒྱག་འདྲ། །གར་ལྷགས་གཟེར་ཞིང་སྐང་ཐབས་འབྱུང་བ་ཡིན། །

In **ma zhu shing 'dra**, mucus obstructs the upper and the lower routes of **rlung**, resulting in infiltration of the fire-accompanying **rlung** (*me mnyam rlung*) into the liver, spleen, and rib channels. this causes an inability to bend back and forth, as if wood has been placed in the body, pain in the area of infiltration, and abdominal cramps.

དུག་འདྲ་དྲངས་མ་མ་ཞུ་རྩ་མིག་བྱེད། །རྩ་ནང་ཀུན་ཏུ་དྲངས་མ་ཆགས་ཤིང་ཞེན། །དུག་ནད་ཉ་བྱར་ཤ་ལུས་སྟོ་ཞིང་
སྐམ། །ཤིང་རྩུང་ཟོས་རྩེས་མི་བདེ་དང་ག་ཞན། །ཚ་ཆེས་བྲང་ཆེས་གཉིས་ཀ་མི་བཟོད་ན། །

Ma zhu dug 'dra is a condition in which *dwangs ma ma zhu* spreads into the channels and eventually adheres to all channels walls. This causes bluish skin and a thin body as in poisoning, weak body strength, discomfort after food intake, a weak appetite, and unbearable pain caused by both extremely hot and extremely cold conditions.

མ་ཚུའི་རྣམ་པ་གང་ཡང་རྒྱུ་ལྡན་ཚེ། ཁོང་སློ་འདྲར་དང་མགོ་འཁོར་ཡན་ལག་རེངས། མ་ཚུའི་ལྡན་ཁོང་ཚ་དྲི་ཚེ་འགྲུ་བ་སེར། རླེག་སྐྱུག་སྐྱོམ་དང་ཚེ་ཞིང་རིམས་ཀྱིས་འདེབས། བད་ཀན་ལྡན་པ་མཚེལ་མ་འབྱར་བག་མང་། ལྷུས་ལྷེ་སེམས་བྱིང་རླེག་སྐྱུག་ཟས་མི་ཞེས། །

Any type of *ma zhu*, when combined with *rlung*, causes abdominal distention, tremors, dizziness, and limb stiffness. *Ma zhu* combined with *mkhris pa* causes a burning sensation in the stomach, foul smelling and yellowish diarrhea, belching, vomiting, extreme thirst and increased susceptibility to *rimis*. Indigestion combined with *bad kan* causes excessive secretion of sticky saliva, heaviness of the body, mental dullness, belching and vomiting, and an unpleasant taste of foods.

དུས་ཀྱིས་དབྱེ་ན་གསར་དང་རྗེང་པ་གཉིས། གསར་པའི་དུས་ན་མ་ཚུ་བ་ཞེས་བྱ། རྗེངས་ནས་མ་ཚུའི་རྒྱས་བསྐྱེད་གཙོང་ནད་འགྲུ། །

Classification on the basis of stage is of two types: new-onset and chronic. The new-onset stage of the disorder is called *ma zhu*, whereas in the chronic stage, there is progression to chronic disorders attributable to *ma zhu*.

བཙོས་པའི་ཐབས་ལ་གསར་རྗེང་རྣམ་པ་གཉིས། །

The treatment methods consist of two types: those for the new-onset stage and those for the chronic stage.

གསར་དུས་བཙོས་ཐབས་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས། །

The treatment methods for the new-onset stage are of two types: general and specific.

སྤྱི་ལ་སྐབས་དབྱུང་ཟས་དང་སྦྱོང་ལམ་བཞི། མ་ཚུ་རྒྱུ་འབྲིང་ཚེན་པོ་ནད་སྟོབས་སྦྱར། །

In general treatments involve four types: medicine, external therapies, diet and lifestyle. Apply these treatments in accordance with the mild, moderate, or severe nature of *ma zhu*.

མ་ཚུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷན་གྱིས་བཞུགས་སྐྱོམ་བྱ། འདྲ་རུབ་དུས་ན་རྒྱུ་ཚུའི་རྒྱ་སྐྱོལ་བཏུང་། རླེགས་མ་རང་སར་ལས་པའི་མ་ཚུ་འཇུ། བད་ཀན་ལྡན་པའི་སྐྱུག་སྐྱོམ་ལག་གསལ་བ་སྦྱོང་། ལེ་ཟས་འཇུ་དཀའ་བྲང་མོ་ཚེས་པ་སྦྱང་། བྱི་ལུག་སྐྱ་བཏབ་ལྷག་

གྲ་ཡིབ་མ་དང་། །ཉ་དང་ཚོད་གྲ་ཚང་དང་ཟན་དྲོན་སོགས། །ཡང་དྲོ་འཇུ་སྐྱ་རྩུ་སྲུང་ཉུང་ཤས་བསྟེན། །སྲོད་ལམ་རྒྱ་གར་བསེར་བྱ་ཉེན་གཉེད་སྤང་། །སྐྱམ་སར་ལུས་དྲོ་རྩལ་ཕྱིས་ཚོལ་བ་སྤྱད། །འོན་ཀྱང་གསར་དུས་སྤྱང་བྱ་ཉེན་གཉེད་ཕན། །ཁ་ཅིག་མ་ལྷོ་གསར་རྒྱེད་ཐམས་ཅད་ལ། །བཅགས་བ་ཕན་ཞེས་ཚིངས་པའི་ཐུན་ཚོག་སྤྲ། །སྟིགས་མ་མ་ལྷོ་གསར་བ་བཅགས་ཕན་ཏེ། །དྲངས་མ་མ་ལྷོ་རྒྱེད་པའི་དུག་ཏུ་འགྱུར། །ཅི་ཕྱིར་དྲངས་མ་མ་ཚེན་གནས་མཁྲིས་ལྷན་ཚ། །སྟིགས་མ་མ་ཚོང་བད་རྒྱུད་བཟོངས་པས་གང་། །

For the treatment of mild **ma zhu**, undertake fasting and drink boiled water sprinkled with **rgyam tshwa** in the morning and evening. This helps to digest the undigested particles and clear the excessive mucus and obstructed channels. avoid excessive intake of indigestible and cold food. Recommended intake of small amounts of light, warm-natured, digestible foods – *bca ga*-sprinkled porridge, moldy mutton, meat from fish and wild yak, **chang** and cooked dough – to protect the intestinal mucosa. As to lifestyle, avoid exposure to damp and cold conditions, breeze, and daytime sleep. Warm the body in a dry place until sweating begins, then wipe off the sweat and exercise moderately. Fasting and sleeping during the day help to improve new-onset **ma zhu**. Some may ignorantly state that physical exercise is effective to treat both new-onset and chronic stages of all types of **ma zhu**. Although exercising improves new-onset **snyigs ma ma zhu**, yet it exacerbates chronic **dwang ma ma zhu**. This is because **dwang ma ma zhu**, which is located in the liver and associated with **mkhris pa**, is hot in nature. On the other hand, **snyigs ma ma zhu**, which is located in the stomach and large intestine and associated with **bad kan** and **rlung**, is cold in nature.

མ་ལྷོ་འབྲིང་པོ་རྒྱུ་ཚུ་བཞི་ཐང་བཏང་། །རྒྱུ་ཚུ་ཁ་ཏུ་ཚུ་དང་ཚུ་བ་གསུམ། །བསྐྱུས་ཐང་ཚན་མོས་དྲོད་སྟེད་མ་ལྷོ་འཇུ། །ཞི་དཀར་ཚོད་མ་ལ་ཡི་ཕྱེ་མ་འམ། །སེ་འབྲུ་ཚུ་བ་ལྷོ་དང་ཚུ་སྤྲ་གསུམ། །བྱར་དཀར་སྤྱར་ཕྱེ་ཐུན་སྤྱངས་ཚུ་ཚན་དབུལ། །ཐུན་ཚེས་འཇུ་དཀར་བེ་སྤྲུལ་གྲོགས་སུ་འགྱུར། །རྫོ་དང་བོང་བ་ཚུ་ཡི་དྲོད་དུགས་བདུག །ཁྱི་སྤྱང་གཡི་སོགས་སྤྲ་དུགས་རྒྱེད་པར་དགོ། །

For the treatment of moderate **ma zhu**, administer **rgyam tshwa bshi thang** compound and a warm decoction prepared from **rgyam tshwa**, **kha ru tshwa** and **tsha ba gsum** (three hot medicines) to promote digestive heat and help digest the undigested food. If this medicine fails to pacify the disorder, administer powered **rGod ma kha** compound or prepare a medicinal powder from **se 'bru**, **tsha ba lnga**(five hot medicines), **tshwa sna gsum**(three types of salts) and **bur dkar** (white jaggery) and administer it with hot water at a gradually increasing dose. Excessive dosing not only causes difficult digestion, but also leads to accumulation of mucus. Apply warm compresses of stone, clods of earth and salt, and wrap dog, wolf, and lynx pelts around the waist.

མ་ལྷོ་ཚེན་པོ་སྤྲན་གྱིས་བལྟས་རྗེས་སྤྱང་། །སྟོད་གནས་སྤྲུགས་ལ་སྤྲད་གནས་ནི་ཏུ། །བར་དུ་གནས་ན་བཤལ་གྱིས་སྤྱང་བར་བྱ། །

To treat severe indigestion, administer medicine to digest the undigested food, and then evacuate the disorder. Perform emesis when the disorder is located in the upper part of the

body, a strong enema when it is located in the lower body, and purgation when it is located in the middle part of the body.

རྗེས་ལ་ཟས་སྦྱོང་བསྟེན་ཉེས་སྐྱར་འཕེལ་བྱེད། དེ་ཕྱིར་རྗེས་ཀྱི་སྦྱོང་ལམ་ཤིན་ཏུ་གཟུགས། དེས་ཀྱང་ཞེན་ཆེ་རྩ་བ་མ་ཐོན་
ན། རོ་གསང་གང་བབས་མེ་འམ་བྱར་མ་སྟུག།

After evacuation, one should be careful about the diet and lifestyle, as improper diet and lifestyle may cause recurrence of the disorder. If even this approach fails to uproot the disorder, apply moxibustion or insert *thur ma* (a surgical instrument) on the related stomach points.

བྱི་བྲག་བཙོས་པ་སྟོགས་མ་མ་ཞུ་ལ། རོ་བའི་དྲོད་སྦྱིད་སེ་འབྲུ་ཚ་བ་གསུམ། ལམ་ཞུ་འཇུ་བྱེད་རྒྱུ་ཚུ་ལ་ཅ་ཚ། རྒྱ་ཚུ་བྱར་
དཀར་སྐྱར་བའི་བྱི་མ་ལ། རྩམ་པ་མ་ཞུ་ཕབས་དང་བྱལ་ཏོག་བསྟན། ཤལ་མ་ཞུ་ན་སྐྱར་གའི་ཕོ་བའམ། རོ་བྱ་ཚོད་ཀྱི་གེ་
བ་བསྟན་ལ་བཏང་། ཤལ་སྟོག་ཡུའི་ཐང་དང་ལྷག་བ་སྟན། རྩོད་མ་ཞུ་བྱ་དང་དབྱི་མོད་བསྟན། རྩམ་མ་ཞུ་ལ་
ཕབས་དང་རྩམ་སྟོལ་བསྟན། ཡང་ན་སྟོག་ཚོགས་ཐང་གིས་འཇུ་བར་བྱེད། ལུ་ཚུ་མ་ཞུ་ཚུ་བསྟན་དེ་ཚུ་བཏང་། རོ་དར་
འོ་མ་མ་ཞུ་ཕྱར་བྱས་འཇུ། ལམ་ཚོལ་མ་ཞུ་ཚོང་ཞི་མེས་བཏུལ་བསྟན། འབྲུ་མར་མ་ཞུ་སྟན་བྱེ་ལྷག་སྟན་བསྟན། རོ་མ་
ཞུ་ལ་མཚུར་དང་བེ་ཚུ་བསྟན། ལྷན་མ་ཞུ་ན་དུག་རིལ་ལྷག་བ་སྟན། ལྷན་རྗེས་སོ་ཆ་བྱ་དག་པེ་པེ་ལིང་། ལྷ་སྐྱར་ཡི་འོ་
མས་བྱེན་དུ་བྱང་། རྟན་ཆེ་དང་པོར་སྐྱགས་བྱས་རྗེས་ལ་སྟན། ལྷན་པར་ཚ་དུགས་ཚོལ་སྟན་ཚུ་སྟོལ་མཚོག།

The specific treatments of *snyigs ma ma zhu* are as follows: prepare a principal powder compound using *se 'bru* and *tshwa ba gsum* (three hot substances) to promote digestive heat and *rgyam tshwa*, *kha ru tshwa* and *bur dkar*(white jaggery) to digest undigested food. To the principal compound, add yeast and *bul tog*, and administer it to digest the undigested food. Add wolf gut or throats from cormorant and vulture, and administer it alternating with broth and soup made from the inferior parts of the scapula, to digest undigested meat. Administer the principal compound with addition of nettle leaves and *dbyi mong* to digest undigested vegetables. Administer the principal compound with addition of yeast and boiled *chang*, or a decoction prepared from stalk node digest undigested *chang*. Administer the principal compound – with addition of salt – with urine to digest undigested tea and water. Take whey to digest undigested curd, buttermilk, and milk. Add *Cong zhi mes bdus* and administer it to digest undigested butter and fats. Administer pea powder alternating with the principle compound to digest undigested seed oils. Administer the principal compound with addition of *mtshur* and *ze tshwa* to digest undigested medicinal stones. Administer the principal compound alternating with *Dug ril*² compound to digest undigested medicine. If the medicine does not help, perform emesis with *so cha*, *shu dag*, *pi pi ling*, *sga skya* and goat milk to expel the undigested medicine through the upper route. However, if the condition is severe, first perform emesis and then administer medicine. In particular, applying hot compresses, undertaking exercise, and drinking hot water are highly beneficial.

དྲངས་མ་མ་ལྷུ་ཆ་མཉམ་བཞི་ཐང་བཏང་། བྱེར་ན་འོ་མ་ལན་ཚུ་བཏང་བས་བསྐྱུ། མ་བྱེར་འདུས་ནས་དུར་བྱིད་ལྷི་
ལ། རྩ་རྟོ་རྒྱམ་ཚུ་བྱུ་དག་བྱུར་མ་སྐྱུར། རྩུ་ཚན་སྐྱུར་ཚུ་བས་འབྲས་ཀྱིས་བྱི་རྩེས་བཅད། སེ་འབྲུ་ལྷ་བ་ཚུ་སྐོལ་འཕུལ་ལ་
བཏང་།།

To treat *dwangs ma ma zhu*, administer *Cha mnyam bzhi thang* compound. When the disorder has spread, assemble it with intake of milk sprinkled with salt. When the disorder has been assembled or has not spread, administer a compound prepared from *dur byid*, *shri khanda*, *ru rta*, *rgyam tshwa*, *shu dag* and *bu ram* (jaggery). If there is non-acidic reflux, take stale curd and rice as post-therapy care, and administer *Se 'bru lnga pa* compound with boiled water.

མ་ལྷུ་བེ་སྐབས་སེ་ཆ་བྱུ་དག་སྐྱུ། རྒྱུ་ཚུ་ཚུ་སྐོལ་འཕུལ་བའི་སྐྱུགས་ཀྱིས་དྲང་། སྐྱུགས་རྩེས་ལྟོ་བར་དུགས་བྱ་ཚུ་སྐོལ་
བཏང་། སྐྱུ་ཚུ་སེ་ཆ་བྱུ་དག་ཏོག་བེ་བེ་ལེང་། རྩུ་དང་མར་སྐྱུར་རེང་བྱས་སྐྱད་རྒྱང་སྐྱོད་། དེ་སྟེང་དུར་བྱིད་ཕབས་སྐྱུར་
མས་འདྲེན་བཏང་། རྩོད་ཀྱི་དུས་སུ་རྩང་མཐེལ་རྩོ་ཡིས་བདུག།

For the treatment of *ma zhu be snabs*, perform emesis by administering a compound prepared from *so cha*, *shu dag*, *sga* and *rgyam tshwa* with boiled water to draw out a disorder. Thereafter, apply compresses on the stomach and drink boiled water. Or introduce a suppository prepared from *lcum rtsa*, *so cha*, *bul tog*, *pi pi ling*, *tshwa* (salt) and butter to expel flatulence. In addition, perform enema prepared from *dur byid* and yeast, and apply heated stone compresses on the soles of the feet at dusk.

བསྐྱུད་ནད་རྩིང་པའི་དྲེག་མཚམས་མེ་བཅའ་གདབ། དེ་ཉིན་སྐྱུང་བྱས་སྟེང་རྒྱང་དྲག་ཏུ་བསྐྱུན། འོག་རྒྱང་སྐྱོད་ལ་བར་
རྒྱང་དྲག་ཏུ་སྐྱུག དེ་འོག་བཤལ་རྩེས་ལྟོ་བར་ཟས་སྐྱོད་གཟབ། །

For the treatment of *ma zhu bsud nad*, perform moxibustion on the point of the Achilles tendon where dirt collects. On the same day, take no food and try to normalize the flow of descending *rlung* by strongly controlling the exhalation of *rlung* from the nose and mouth, subsequently releasing the *rlung* from the lower route, and then, churning the *rlung* located in the middle part of the body. Thereafter, one must be careful about diet and lifestyle in the same manner as is done following purgation.

མ་ལྷུ་ཐིང་འདྲ་ཐང་དུགས་ཚེ་བཅེལ་ལ། སྐྱོངས་སྐྱུགས་སྐྱུགས་བཏང་ལྟོ་བར་ཚུ་ཚན་བདུག། འོང་ཚུ་རུ་བྱུང་གཏར་ལ་
ཁ་ཟས་དམྱི། །

For the treatment of *ma zhu shing 'dra*, administer a decoction and perform compresses to reduce the severity of the disorder, perform purgation and emesis simultaneously, and apply a hot water compress to the abdomen. Venesect *long rtsa* or *ru thung*, and gradually reduce the amount of food intake.

Then again Sage *Yid les sKyes* (Yidlay Kye) made this request, “O, Master Sage *Rig pa'i shes* (Rigpai Yeshe), what are the causes, conditions, pathogenesis, classification, signs and symptoms, treatment methods, and post-treatment care of metabolic disorders attributable to *ma zhu*? May the Healer, the King of Physicians please explain.”

ཞེས་ཞུས་པ་དང་། ལྷོན་པས་གསུངས་པ། གྲེ་བྲང་སྲོང་ཚེན་པོ་ཉོན་ཅིག་མ་ལྷུ་འུམ་བསྐྱེད་འབྲས་བུ་གཙོང་ནད་
ལ། གསར་པ་ལྷོན་དང་ལྷགས་དྲེག་མེ་དྲོད་ཉམས། །དུག་གཙོང་བད་ཀན་སྐྱུག་པོ་མཁྲིས་པའི་ནད། རྗེང་པ་སྐྱོན་དང་སྐྱེ་
བབ་དུམ་འོར་བཞི། གཙོང་ཚེན་ཟད་བྱེད་རྣམ་པ་ལྡ་ཅ་བཤད། །དུག་ནད་ཕྱིས་འབྱུང་གསར་གཞན་སྣ་པོ་བརྗོད་
བས། །སྐབས་འདིར་རྗེང་པའི་གཙོང་ནད་སྡེ་ལྔ་བཤད། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

Having thus been requested, the Master replied, “O Great Sage, listen. Among the metabolic disorders caused by *ma zhu*, the new-onset category includes *bad kan lhen*, *bad kan lcags dreg*, *bad kan me drod nyams*, poisoning, *bad kan smug po* and *mkhris pa* disorder. These disorders have already been explained, except poisoning, which will be explained later. The chronic category includes *skran*, *skya rbab*, *dmu*, *’or*, and *chronic wasting disorder*. These disorders will be revealed under five categories.” Thus it was said.

བདུད་ཅི་རྗེང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ཁོང་ནད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱ་མ་ལྷུ་བ་བཙེས་པའི་
ལེན་སྡེ་དུག་པའོ། །།

This is the sixth chapter, the “ Treatment of *ma zhu*,” the primary cause of all metabolic disorders,” from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

¹ Metabolic disorders, translated here for *khong nad* and *chong nad*, which are interchangeable, refer to disorders of the visceral organs, primarily caused by indigestion.

² *Dug ril* compound generally refers to medicinal pills prepared from *btsan dug* and *a ru ra* at seven times the quantity of *btsan dug*.