

3-3-27

དེ་ནས་དང་སྔོན་རིག་པའི་ཡི་ཤེས་ལ། དང་སྔོན་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ལྟས། ཆམ་པའི་རིམས་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་དབྱེ་བ་
དང་། དེ་ཡི་རྟགས་དང་བཅས་ཐབས་བཤད་དུ་གསོལ། །

Then Sage *Yid les sKyes* (Yidlay Kye) made this request to Sage *Rig pa'i shes* (Rigpai Yeshe),
“Please explain the causes, conditions, classification, signs and symptoms, and treatment
methods of *cham*.”

དེ་སྐད་ལྟས་པའི་དོན་ལ་ལན་གསུངས་པ། ཆམ་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་རིམས་སྐྱེ་འདྲ་བ་ལ། རྩུང་པར་མི་གཙང་ཟས་སྦྱོད་ཁ་ཟས་
འདྲེས། རྩུལ་འཚུབ་གྲིབ་ཕྱོག་རྒྱུན་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན། །

Having been thus requested, the Master replied, “the causes of *cham* are similar to those of
rims in general, and in particular include an unhealthy diet and lifestyle, incompatible
combination of foods, exposure to dust particles and contamination.

དབྱེ་བ་གྲི་ཆམ་སྒོ་ཆམ་རིམས་ཆམ་དང་། རྣ་ཆམ་དག་དང་རྣམ་པ་བཞི་ཡིན་ནོ། །

The disorder can be of four types: *dre cham*, *glo cham*, *rims cham* and rhinitis.

དེ་རྟགས་དང་པོ་གྲི་བ་རྟན་མཚུལ་ཚ། བར་དུ་སྒྲ་རྒྱ་འཇག་ཅིང་མཚུལ་བ་འགགས། ར་མ་སྒྲིད་པ་མང་དུ་བསྐྱུད་ཅིང་
འོང་། །

The signs and symptoms of *dre cham* are as follows. It starts with a burning sensation in the
throat, palate and nasal cavity, which is then followed by a runny nose and nasal congestion,
and finally develops into repetitive sneezing.

སྒོ་ཆམ་དང་པོ་གྲི་བ་ཚ་ཞིང་འཛེར། བར་དུ་སྒོ་མང་མགོ་དང་བྲང་རྒྱབ་ན། ར་མ་རྣག་ཏུ་ལུ་ཞིང་སྒོ་གཙང་འགྱུར། །

The signs and symptoms of *glo cham* are as follows. It starts with a sore throat and hoarseness,
which is then followed by persistent cough, headache, and chest and back pain, and lastly
exhibits expectoration of pus, leading to a chronic lung disorder.

རིམས་ཆམ་མགོ་དང་ཚིགས་གཞི་བྱིན་ཉུ་ན། རྩོད་མི་བདེ་བརྗེ་རྟོད་བརྒྱུངས་སྐྱམ་བྱེད། ཁ་ཁ་དང་ག་མི་བདེ་གང་
ཤུམ་བྱེད། རྩོད་ལ་ཤ་ཚ་མི་ལམ་ཟ་ཟེ་མང་། དེ་ལ་དག་ཤུལ་བརྒྱུད་ཤོར་རྒྱས་གྱུར་ན། ཆམ་པ་སྦྱར་ཤོར་ཞེས་བྱ་ཤི་བ་
མང་། །

The signs and symptoms of *rims cham* are as follows: headache, joint pain, aching calf muscles,
discomfort in the upper body, a feeling that the waist and thighs are being beaten, a bitter taste
in the mouth, loss of appetite, chills, increased body heat at dusk, and frequent unclear dreams.

When the condition is exacerbated by performing strenuous activity and consuming nutritious foods, the condition is called “*cham pa skyur shor*”, which very often causes death.

སྒྲ་ཆམ་སྒྲ་ཚ་གཡའ་ལ་སྒྲ་ཚུ་མང་།།

The signs and symptoms of rhinitis are nasal inflammation and itching, and severe runny nose.

བཅོས་ཐབས་གྲི་ཆམ་ཟས་སྦྱོད་གཟབ་པས་འཚོ།།

For the treatment of *dre cham*, simply apply a proper dietary and lifestyle intervention to recuperate from the illness.

སྒྲི་ཆམ་ཨ་རུ་ར་ཡི་ཁམ་སྐྱར་བྲ། སྒྲི་ལོ་ཤིང་མངར་སྐྱང་རྒྱན་གྲང་ཐང་བཏང་། བྲི་བ་ཚ་འཛོར་ལི་ཤི་རྩུག་པ་
སྐྱར། མཇུག་ཏུ་ཆམ་གན་ལུང་པ་མ་ཚོད་ན། ཉི་ཤུ་ཚ་ལྷས་ཚ་བའི་གཏིང་བཏོན་ལ། ལྷུང་དཀར་གསར་འཇམ་བསེལ་
བཅུད་སྒྲི་རྒྱུད་གསོ།།

For the treatment of *glo cham*, have the patient chew *a ru ra* and administer a cold decoction prepared from *sro lo*, *shing mngar* and *spang rgyen*. Use *Li shi drug pa* compound to treat the sore throat and hoarseness. In the case of chronic cold accompanied by persistent sputum, administer *Nyi shu rtsa lnga* compound to uproot the remnants of the hot disorder. Recommend intake of *bur dkar* (white jaggery), fresh *chang* and cool-nutritious foods to restore *lung* in the lungs.

ཆམ་རིམས་སྐྱུང་བར་འདུག་ལ་ཚུ་སྒོལ་བཏང་། འབྲས་བུ་གསུམ་དང་སྒྲི་ཏེས་ཏིག་ཏུ་དང་། མ་རུ་ཉོང་ལེན་ཐང་བཏང་
རྩལ་དུ་དབྱུང་། ཚ་བ་སྒྲིན་གསོད་དུས་གཅིག་བྱེད་པ་ཡིན། ཨྲི་བཟང་བཞི་དང་ཞོ་སྐྱར་ཆམ་པ་སེལ། ལི་འབྲུ་སྐྱུ་རུ་ཞོ་
སྐྱར་དེ་བཞིན་ནོ། བ་ལུ་ད་ཏིག་སྐྱར་བུ་ཚ་བ་གསུམ། ཟླི་ར་དབྱི་མོང་ཙོ་ཏུ་ཀ་ཆ་གཉིས། ཨྲི་བཟང་བཞི་ལ་ཆ་བྱེད་ཀར་
སྐྱར། ལུང་པ་ཆམ་པ་རྒྱས་དང་དབྱུགས་མི་བདེ། འཛོམས་པར་བྱེད་ཅིང་སྐད་སྒྲན་ཡི་ག་འབྱེད།།

For the treatment of *cham rims*, the patient should fast and drink boiled water. Administer a decoction prepared from the *bras bu gsum* (three myrobalan fruits), *sle tres*, *tig ta*, *ma nu* and *hong len* and induce sweating. This treatment helps to simultaneously ripen and eliminate the hot disorder. To cure *rims*, administer a compound prepared by mixing either the four aromatic medicines or *se 'bru* and *skyu ru* with curd. Administer a compound prepared by taking two parts of the mixture of *ba lu*, *da trig*, *star bu*, *tsha ba gsum* (three hot medicines) and *zi ra*, and a half part of *ka ra* (white sugar) added to the four aromatic medicines. This clear sputum, treats acute flu and respiratory problems, and enhances the appetite and melodic voice.

སྒྲི་ཆམ་ཡོས་ཀྱི་རྒྱུད་ས་པས་བདུགས་ན་ཕན།།

For effective treatment of rhinitis, recommend inhalation of the steam of roasted grains.

ལྷ་འདྲུལ་ཆབ་ཚ་ཕྱེ་ཚོད་ཞོ་དར་བསྟེན། །དྲག་ཤུལ་ཉིན་གཉིད་དོད་བཅུད་སྣང་བར་བྱ། །

Recommend intake of water sprinkled with tsam pa, plain soup, a porridge made from the powder of roasted grains, curd and buttermilk. Avoid strenuous activities, daytime sleep and warm-natured nutritious food.

འགྲམས་ནས་རིམས་སམ་འཁྲུགས་སུ་ཤོར་བ་ན། །བཙོན་པས་རང་རང་གཞུང་བཞིན་བཙོས་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

If the disorder becomes dispersed and transforms into **rim**s or disturbed hot disorder, treat it attentively in accordance with the remedial measures mentioned in the respective chapter.” Thus it was said.

བདུད་རྩི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ཆམ་རིམས་བཙོས་པའི་ལཱ་སྟེ་ཉི་ཤུ་རྩ་བདུན་པའོ། །།

This is the twenty-seventh chapter, the “Treatment of **cham**”, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.