

### 4-3-13

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྲོང་རིག་པའི་ཡི་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། ། གྲེ་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག་ ། ལས་ལྗེའི་སྲོན་འགོ་སྐྱུམ་འཚོས་རུང་མི་རུང་། ། བསྟེན་ཐབས་ལེགས་ཉེས་དེ་ཡི་ལོག་གཞོན་ལོ། །

Then again Sage **Rig pa'i shes** (Rigpai Yeshi) said these words , “O Great Sage, listen. Oil therapy which is the preliminary practice of the **las lnga**, is explained under the following headings: indications, contra-indications, methods of administration, benefits, adverse effects and management of complications.

སྐྱུམ་རུང་མི་རུང་སྟོབས་ཚུང་སེམས་ལས་ཆེ། ། རྫོ་སྐྱུ་ལྷག་ཟགས་ཁོང་རྩུབ་ལུ་བ་ཟད། ། རླུང་ཆེ་མིག་འགྲིབས་སྤུང་བ་དགོས་ལ་བཏང་། །

Oil therapy is indicated for the aged, emaciated and debilitated persons, those with excessive mental activities, the malnourished, those with loss blood and coarse abdomen, those suffering from depleted sperm, severe **rlung** disorders and cataracts, and those who need to undergo evacuation therapy.

མི་རུང་མེ་བྲོད་ཚུང་བ་མ་ལྷུ་འཕྱུ། ། དྲིག་སྐྱུམ་དབྱིག་དུག་ཡི་ག་འཚུས་བ་དང་། ། བད་ཀན་སྐྱུག་ནད་སྐྱོམ་དང་ཆེ་ལ་སྤང་། །

Oil therapy is contra-indicated for those with a weak digestive heat, **ma zhu**, diarrhea, **dreg, grum bu**, precious mental poisoning, anorexia, **bad kan** disorders, vomiting and extreme thirst.

བསྟེན་ཐབས་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་རྣམ་པ་གཉིས། །

Methods of administering oil therapy are of two types: general and specific.

དང་པོ་འབྲུ་མར་ལྷན་མར་རྐང་མར་ཚེལ། ། ལྷན་དང་མགོ་བསྐྱུ་འཇམ་ཚེ་ཁོང་དུ་བཏང་། ། རྩ་བ་མིག་དང་མཁུར་བཀའ་སྐྱ་ནས་དགང་། ། ཉན་དང་ཇི་ལྟར་འཚོས་པ་བཞིན་དུ་སྐྱུར། །

First, use seed oil, clarified butter, bone marrow and fats in the form of applications on the body and head, as oral medicines, mild enemas, or tar, eye, and nasal drops, or as a mouthwash, depending on the nature and location of the disorder.

བཟའ་བའི་ཐུན་ཚད་མེ་བྲོད་འཕྱུ་སྟོབས་དཔག་ ། རྒྱུང་འབྲིང་ཆེན་པོ་རིམ་པས་བསྐྱེད་ལ་བཏང་། །

Determine the amount of oil intake depending on the strength of one’s digestive heat. Gradually increase the dosage , adjusting it according to the weak, moderate or strong heat of the digestive fire.

རྟོག་ཏུ་ལྷོ་སྲིད་སྐྱུ་ལ་གོམས་པ་ལ། །ཚོན་ལ་རྩལ་འཚོས་བྱས་ལ་དེ་རྗེས་བསྟེན། །

For a person who is accustomed to the daily intake of rich and oily foods, administer an innutritious and coarse potency diet prior to oil therapy.

ལྷོ་སྲིད་ལྷོ་སྲིད་སྐྱུ་གཏོང་ལན་ཚར་སྟེ། །སྐྱུ་འཚོས་ཀྱན་ལ་ཚུ་ཚན་འབྲུ་ཅི་ཡིན། །

For a person who is habitually taking an innutritious diet and has coarse abdomen, add salt while administering oil therapy. In all cases of administering oil therapy, drinking boiled hot water acts as a digestive agent.

སྲོ་དང་ཅུལ་སྐྱུར་རྗེས་ཟས་སྣང་བྱས་ལ། །ཡང་ཞིང་ངོ་ལ་འབྲུ་སྐྱ་རྩལ་ཟད་བསྟེན། །བྱང་མེད་དྲག་ཤུལ་ལྷ་ལྷ་ལ་མང་དུ་སྤྲོ། །ཏོ་ལོན་ཉིན་གཉིད་ཚུ་རྒྱུ་དུད་པ་སྤང་། །

During the course of oil therapy, avoid raw vegetables, rotten, sour and raw foods. Take small portions of digestible foods that have light and warm potencies. Avoid sexual intercourse, strenuous activities, grief, excessive verbal activities, horse riding, daytime sleep and contact with water, dust and smoke.

བྱང་པར་སྐྱུ་མར་ལ་སོགས་ཞི་བྱེད་སྐྱུ། །ལྷོ་སྲིད་ཟས་དང་མ་སྐྱགས་རྒྱུང་པར་བཏང་། །

Partially, take oily pacifying medicines such as medicinal butter on an empty stomach without mixing with food.

ཚོ་རིང་མེ་ངོད་སྲིད་ཅིང་དྲན་པ་གསལ། །ལྷོ་འཕེལ་འདོད་ལ་ལྷན་མར་བསྟེན་པར་བྱ། །

Those who wish to prolong their lifespan, boost digestive heat and sharpen memory should take clarified butter.

རྒྱུང་འཕེལ་ལྷོ་སྲིད་མཁའ་འདོད་འབྲུ་མར་པན། །

Seed oils are beneficial for those with increased **rlung**, hard bowel movements, and for those who wish to be physically strong.

ངོད་ཚེ་བུ་བཅས་རྗེས་དང་ཚོལ་བས་དུབ། །བྱངས་ཟད་ཅུ་སྐྱགས་འགགས་ལ་རྟོ་ཚོལ་པན། །

Bone marrow fats are beneficial for those who have excess body heat, suffer from post-delivery conditions, exhaustion due to physical activities, depleted bodily constituents and channel obstructions.

མ་དང་མེས་ཚོག་རྩས་ཚོགས་ན་བ་དང་། །ལྷོ་མངལ་ན་ལྷང་ན་ལ་ཚོལ་མཚོག་པམ། །

Animal fats are most effective in treating wounds, burns and pain in the joints, bones, the abdomen, the uterus, the ears and the brain.

ལྷན་མར་དགུན་དུས་འབྲུ་མར་དབྱར་བཏང་བསྐྱུགས། །ཀླང་ཚོལ་དབྱིད་དུས་ཉིན་མོར་བསྐྱུགས་བ་ཡིན། །

It is recommended to use clarified butter during winter, seed oils during summer, and bone marrow and animal fats during the hot days of the spring season.

སྤྱིང་བྱེད་སྐྱུམ་འཚོས་ཐོ་རངས་ལྷན་མར་བཏང་། །ལོང་སྐྱུམ་བར་བསྐྱེན་དེ་ནས་མི་པན་འདྲེད། །

As the preliminary practice of evacuative therapies, administer clarified butter at dawn until one becomes internally lubricated, after that point is reached it will not be beneficial to take more as a butter will just slip away.

བརྟ་བྱ་བྱིས་བ་ཀས་དང་སྦྱིད་པར་འདུག །སྐྱུམ་འདྲིས་མེ་དྲོད་རྒྱུང་དང་སྐྱོམ་དང་ཆེ། །སྟོབས་རྒྱུང་སོས་དུས་ཤ་སྲུ་ཡོས་ ལུག་འབྲས། །སྤྱང་དང་བྱ་རམ་ལྷན་མར་སྐྱར་ཏེ་བཏང་། །འཇུ་སྤྱང་དང་ག་མི་འགག་སྟོབས་སྦྱིད་མཚོག། །

To build up the physical strength of a child, the aged, those habituated to take rich foods, those accustomed to oily foods, and those with a weak digestive heat, extreme thirst and a weak body, administer meat soup, parched grain soup, rice and honey or jaggery with clarified butter during early summer. It is easy to digest and is an excellent therapy to increase physical strength without losing one's appetite.

དེ་དག་ཐོས་རྗེས་ཟས་གོང་ཟས་བར་དུ། །སྐྱུམ་བསྐྱེན་ལུས་ཀྱི་སྟོད་སྤང་བར་ལ་ཤིས། །

These therapies when administered after, before and between the meals are highly beneficial to the upper, lower and middle parts of the body respectively.

སྐྱུམ་ལེགས་ལོང་སྐྱུམ་གྱུར་ཚད་རྒྱུང་བདེར་རྒྱ། །བཤང་བ་མི་སྲི་དྲོད་ཆེ་སྐྱུམ་མི་འདོད། །པན་ཡོན་མདོག་སྟོབས་དབང་ གསལ་ཀས་ཀ་སྲ། །

Successful administration of oil therapy indicating a proper lubrication of the abdomen is indicated by the proper movement of **rlung**, proper bowel movements, strong digestive heat and aversion to oil. It is beneficial in improving one's complexion and physical strength, clearing the sense organs and slowing down the aging process.

སྣམ་དྲགས་གྱིན་ལུར་སྣམ་འབྱུང་དང་ག་འགག། དབྱིད་སོས་འབྱུང་མར་བཞེན་ན་བད་མཁྱིམ་སྣོང་། །དགུན་དུས་ཚེལ་  
བཞེན་ལུས་འབྲུགས་མ་བྱ་སྟེད། །

Excessive administration of oil therapies leads to vomiting of oil, oily diarrhea and loss of appetite. Intake of seed oils during spring and early summer arouses *bad kan* and *mkhris pa*, while taking animal fats during winter chills the body and consequently leads to indigestion.

ལོག་གཞོན་བཀའ་སློམ་དྲགས་བྱ་སྟེག་ཏུ་གཞུག། སྲན་མ་སོ་བ་དར་རྩིང་དྲངས་ཚང་བཞེན། །ཞིས་གསུངས་སོ། །

For the management of complications arising from an excessive administration of oil therapy, do fasting, perform compress therapy and induce vomiting. Take peas, thick shelled barley, aged buttermilk and *chang*." Thus it was said.

བདུད་ཚི་རྩིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ལས་ལྡེའི་སྣོན་དུ་འགོ་བ་སྣམ་འཚོས་ཀྱི་ལེན་ལྟེ་  
བཅུ་གསུམ་པའོ། །

This is the thirteenth chapter, which reveals oil therapy, the preliminary practice of the *las Inga*, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.