

4-4-22

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

Then again Sage **Rig pa'i shes** (Rigpai Yeshi) said these words, "O Great Sage, listen.

དབྱུང་མུ་དུགས་ལ་རུང་དང་མི་རུང་དང་། །བྱ་བའི་ཐབས་དང་ཕན་ཡོན་རྣམ་པ་བཞི། །

Compress therapy, which is one of the five therapies, is explained under four sections: indications, contra-indications, techniques of application and benefits.

དང་པོ་བད་རླུང་མ་བྱ་སྤང་ཐབས་དང་། །རླུ་སེར་ཁྲག་འབྱུགས་ཚད་པའི་གཟེར་ལ་བརྟེན། །

First, compresses are indicated for a combined disorder of **bad kan** and **rlung, ma zhu, glang thabs, chu ser** disorders, blood coagulation, and sharp pain due to hot disorders.

མི་རུང་སྐྱ་ཐབ་སྤྲ་ཡ་ནག་པོ་དང་། །བལ་ནད་མཚོ་དུག་དམུ་རྒྱ་ནག་པོ་དང་། །ཚོ་ཆེས་འབྲུམ་ཐོར་ཐོས་རྗེས་སྤང་བར་བྱ། །

Compresses are contra-indicated for **skya rbab, ksha ya nag po, bal nad**, poisoning from **mdze** blood, **dmu chu nag po**, obesity and pimples. It should also be avoided after meals.

བྱ་བའི་ཐབས་ལ་བསེལ་དུགས་དྲོད་དུགས་གཉིས། །

Techniques of application are of two types: cool compresses and warm compresses.

བསེལ་དུགས་འགྲུམས་འབྲུགས་ཚད་བས་གཟེར་བ་ལ། །སྐར་རྒྱས་བརྟེན་གམ་གྲོད་པར་སྐྱགས་པས་བདུག །རིམས་འབྲུགས་ཚད་བ་བྱེར་རྗེས་སྐར་རྒྱས་བྲན། །མིག་ལ་མཚོན་ཕོག་བཅོན་སྤངས་རྒྱ་གྲོད་བདུག །ཤ་དུག་གི་བ་འགགས་ཤིང་ཚ་བ་ལ། །བོང་ང་དཀར་པོ་གངས་རྒྱ་གྲོད་བཀང་བདུག །རྒྱ་གཟེར་བོང་ང་བྱ་མཐན་རྒྱ་སྐྱར་བདུག །ཁྲག་མཁྲིས་ཚད་སྤང་རྒྱ་གྲོད་མཐོན་བདུག །ཡང་ན་ཚན་དང་ཞོ་སྐྱར་གང་མོས་བདུག །སྤྲ་ཁྲག་སྐར་རྒྱ་འདག་པ་ནག་པོས་བདུག །སོ་ཡི་ཁྲག་ཚད་རླུང་སྤངས་འདག་པས་བདུག །དྲིག་ནད་ཚེ་འབྲབ་སྤྲོ་ཉེས་བ་སྦྱིས་བདུག །

Cool compresses are as follows: Sprinkle **skar chus** or compress with animal gut filled with **skar chus** for sharp pain caused by dispersed and disturbed hot disorders. Sprinkle **skar chu** for **rims**, disturbed, dispersed, and chronic hot disorders. Use compress made from animal gut filled with cold water for sudden swollen eyes due to injuries caused by weapons. Use compresses made from animal gut filled with **bong nga dkar po** and snow water for throat obstruction with burning sensations due to meat poisoning. Use compresses made from **bong nga** and **shu mkhan** mixed with cold water for intestinal cramps. Use compress of water pebbles for abdominal cramps due to blood, **mkhris pa** and hot disorders. Use compresses of water pebbles

and **byang ma'i lcags**, or **tshan** mixed with curd, for sharp pains due to hot disorders. Use compresses of **skar chu** and black mud¹ for nose bleeds. Use compresses of mud for dental problems caused by blood and hot disorders as well as for swelling due to **rlung** disorders. Use compresses of **sle tres** mixed with cow's dung for burning sensations due to **dreg**.

དོད་དུག་མ་ལུ་སྤྱང་ཐབས་ཚ་བསྐྱོད་བདུག་ །མཚོན་ཁྲག་འབྲུགས་ལ་ཚུ་རྩོ་བསྐྱོད་པས་བདུག་ །མཚོན་ཁྲག་འབྲུགས་ལ་
གོག་ཞིང་ཡོས་གྱིས་བདུག་ །མཁལ་མ་གང་གཟེར་ཚུ་མྱི་སྤང་སྐམ་བདུག་ །ཁྲ་བཅས་རྒྱ་ཞབས་མཚང་ར་མཁལ་རྟེན་
གཟེར། །བྱི་ས་ཤར་བལྟས་ཚང་བཅོན་བསྐྱོད་པས་བདུག་ །ལྷུག་པོ་འཐབ་པའི་སྤང་ཐབས་ཏུ་བོ་དང་། །རྒྱ་ལོ་ལྷ་མཁལ་རྒྱར་
སྤངས་བཅོས་པས་བདུག་ །དུག་དང་ཁྲག་རྒྱུ་ཤོ་བར་སྤང་བ་འཛོམས། །མ་ལུ་གང་སྐྱེན་ལྷུག་རོན་བུན་བསྐྱོད་
བདུག་ །གང་ནད་ལངས་ལ་སོ་པག་རྩ་བསྐྱོད་བདུག་ །མིན་སྤང་སྤུ་མའི་རྩ་ལོ་བསྐྱོད་པས་བདུག་ །གཞན་མིན་ལྷུག་མོ་ཏུ་
སྤངས་བསྐྱོད་པས་བདུག་ །གང་བས་གཞན་ལྷུག་སྤུ་མ་ཀོང་བསྐྱོད་པས་བདུག་ །རྒྱང་གཟེར་ཕྱིང་བ་སྤུ་མ་ལྷན་རྒྱ་རྩོས་
བདུག་ །མཁལ་རྟེན་གང་ལ་གཡི་སྤང་སྤུ་དུགས་བསྐྱེན། །པོ་བ་རྒྱ་ལོང་གང་ལ་ལག་མཐོལ་བདུག་ །ཚིགས་སྤུ་རྒྱ་སྤེར་
ཤག་མ་ཚང་བཅོན་བདུག་ །ཡང་ན་སྤང་སྐམ་གོག་ཞིང་བསྐྱོད་པས་བདུག་ །གང་བས་རྒྱ་འགགས་འབའ་ཚ་བྱ་བས་
བདུག་ །སྤོངས་ཚང་རྒྱང་གཟེར་འཁར་གོང་མིན་ཅན་དང་། །རུས་རྩིང་ཚང་གིས་བཅོན་ལ་བསྐྱོད་པས་བདུག་ །ཡན་ལག་རྒྱ་
སྤེར་ལྷུག་རིལ་ཚང་བཅོན་བདུག་ །

Warm compresses are as follows: Use compresses of heated salt for **glang thabs** due to **ma zhu**. Use compresses of heated water pebbles for coagulation of weapon-injured blood. Use compresses made from heated moss and hot popped grain for blood coagulation in the liver. Use compresses of dried **sbang ma** for scanty urination and pain due to cold disorders of the kidneys. Use heated soil collected from a rat's burrow which faces eastward, sprinkled with **chang** as compresses for postpartum complications, pain in the lower abdomen, the pelvic region, the kidneys and the waist. Use compresses of **ha bo**, **chu lo** and **shu mkhran**, soaked in water and boiled, for **glang thabs** due to confronted state of **bad kan smug po**. This also relieves poisoning and chronic blood disorders descended to the stomach. Use compresses of heated pigeon-droppings for indigestion and cold natured **skran**. Use compresses of heated bricks and clay for manifestations of cold disorders. Use compresses of heated roots and the leaves of **spru ma** for abdominal cramps caused by **srin**. Use compresses of heated **phur mo** and horse dung for disorders of rectal **srin**. Use compresses of heated small oil-bowl for prolapsed rectum due to cold disorders. Use compresses of heated water pebbles, or warm, oiled felt for sharp pains caused by **rlung** disorders. Use compresses of the fur from lynx and wolf for cold kidneys and waist. Use heated palms as compresses for cold stomach and cold small and large intestines. Use compresses made from heated granules sprinkled with **chang**, or dried **sbang** heated with moss, for accumulation of chu ser in the joints. Use compresses of heated **'ba' cha** and pigeon dropping for urinary obstructions due to cold disorders. Use compresses of heated **'khar gong srin can** and aged bone sprinkled with **chang** for sharp pains caused by empty hot disorders. Compresses made from heated sheep droppings sprinkled with **chang** are used for **chu ser** disorders of the limbs.

ནད་རྒྱག་འཕྲལ་གཚོག་དབྱུང་མཚོག་དུགས་སུ་བཤད། །ཅིས་གསུངས་སོ། །

Compresses are affirmed to be the best therapy for instantly alleviating pain.” Thus it was said.

བདུད་ཚེ་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་དབྱེད་མེད་དུགས་ཀྱི་ལེའུ་སྒྲེ་ཉི་ཤུ་ཚ་གཉིས་པའོ།།

This is the twenty-second chapter, on compresses of the five external therapies, from the Second Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

¹ Black mud here refers to the thick mud lying under a lake or pond.