

## 4-4-23

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

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

དཔལ་ལྷན་ལུ་མས་ལ་རུང་དང་མི་རུང་དང་། ། བྱ་བའི་ཐབས་དང་ཕན་ཡོན་རྣམ་པ་བཞི། །

Medicinal bath, which is one of the five therapies, is explained under four sections: indications, contra-indications, methods of application and benefits.

རུང་བ་ཡན་ལག་རེངས་འཁྲུམས་ཞ་བ་དང་། ། འབྲས་དང་སྟོག་པ་མ་རྙིང་མ་གསར་སྐྱངས། ། ཚབས་དང་སྐྱར་པོ་ཤ་རུས་  
ཚུ་སེར་གཡོས། ། རླུང་ནད་མ་ལུས་ཀྱན་ལ་བསྐྱུགས་པ་ཡིན། །

Medicinal bath is indicated for stiffness and contracture of the limbs, paralysis, *'bras*, *lhog pa*, swelling of chronic and acute wounds, menstrual disorders, outward curvature of the spine and accumulation of *chu ser* within muscle tissues and bones. It is recommended for all types of *rlung* disorders.

མི་རུང་རིམས་འཁྲུགས་ཚ་རྒྱས་སྐྱ་རབ་དང་། ། ཉམ་རྒྱུང་དང་ག་འགགས་ལ་སྤང་བར་བཤད། ། མིག་དང་མཚུར་ཚོས་  
དྲེག་བཞི་ཆེག་པ་དང་། ། རྩོ་བ་རྙིང་གའི་གནས་སུ་ལུ་མས་མི་རུང་། །

It is contra-indicated for acute hot disorders such as rime and disturbed hot disorders, generalized edema, weakness and loss of appetite. It should be avoided on the body parts such as the eyes, cheeks, big toes and elbows, scrotum, stomach and heart.

བྱ་བའི་ཐབས་ལ་ཚུ་ལུ་མས་བཅིང་ལུ་མས་གཉིས། །

Methods of medicinal bath involve bathing and dressing<sup>1</sup>.

ཚུ་ལུ་མས་སྤྱི་མཐུན་ལས་གྲུབ་ཚུ་ཚན་ལྷགས། ། འབྲས་དུག་ཚད་རྙིང་བྱེར་ཞིང་ཞེན་པ་དང་། ། འབྲས་དང་མ་གནས་སུར་  
ཡ་རྩ་ནད་དང་། ། རེངས་འཁྲུམས་སྐྱར་པོ་ཤ་སྐྱུགས་འདོན་པར་བྱེད། །

Bathing in natural hot springs that materialized from the collective karma of all beings is therapeutic and eliminates the dispersion and adherence of dispersed hot disorders, poisoning and chronic hot disorders, *'bras*, chronic wounds, sur ya, channel disorders, stiffness and contracture of the limbs, outward curvature of the spine and emaciated body.

དེ་མ་གྲུབ་ན་བདུད་རྩི་རྣམ་པ་ལྔ། ། རླངས་ལུ་མས་ཚུ་ཚན་བཅིང་བས་གོང་བཞིན་འགྲུབ། །

Where natural hot springs are not available, steam bath or hot water baths prepared from the five medicinal nectars also offer the same benefits as above.

མི་རུས་བཅའ་མ་རྒྱུ་ལུམས་མུ་ཚན་གྱིས། །ཚ་རེངས་རྒྱུ་ལྷན་འགྲམས་པའི་བྱག་གཟེར་འཛོམས། །

Steam baths or hot water baths prepared from **mi rus btsa' ma** eliminates chronic hot disorders, stiffness of the limbs and relieves pain caused by dispersed disorders associated with **rlung**.

མཁལ་པ་བྱུལ་ཏྲིག་པམས་སྦྱར་མུ་ལུམས་གྱིས། །མ་ཤན་སྐངས་དང་ཞ་རེངས་སེལ་བར་བྱེད། །

Hot water baths prepared from **mkhal pa** and **bul tog** mixed with yeast, cures swelling of chronic wounds, paralysis, and rigidity of the limbs.

བཅིང་ལུམས་ཚ་སེལ་གང་སེལ་རྣམ་པ་གཉིས། །

Application of wet dressings is of two types: those for treating hot disorders and those treating cold disorders.

ཚ་སེལ་མགོ་ཚག་ཅ་བྱེར་འབྲུ་སྤེལ་ལུམས། །ཀྱི་ལྷོ་མཛོ་ལྷོ་ལོ་སྦྱར་ཚ་སྐངས་འཛོམས། །ཅ་བྱེར་མེ་ཏྲིག་སྣ་ཚོགས་ལུམས་གྱིས་གདུལ། །ཅ་དཀར་གཟེར་ཤོག་མཁལ་ཅ་འགྲམས་བྱེར་ལ། །བདུད་ཅི་ལྷའམ་སྤྲ་རིལ་ཚང་བཅོས་ལུམས། །ཅ་འགྲམས་སྐངས་རེངས་མཁལ་པ་སྦྱ་མ་མཚོ། །སྤང་སྤོས་དྲི་ཚུར་བཅོས་པའི་ལུམས་གྱིས་གདུལ། །ཚད་རྣོགས་བྱེར་བ་མཚན་དང་སྤོ་ལོའི་ལུམས། །མཛོ་དུག་ར་རིལ་སྤྲ་ཅི་དྲི་ཚུའི་ལུམས། །དབྱིག་གི་དུག་ལ་མཚང་རྟེན་ན་བཟའ་དང་། །སྤྲ་གང་འོག་ས་དྲི་ཚུར་བཅོས་ལུམས་བྱ། །

Wet dressings that treat hot disorders are as follows: A wet dressings prepared from various grains treats head injuries that have infiltrated into the channels. A wet dressing prepared from **kyi lce** and dung of **zho** mixed with curd eliminates swelling of hot disorders. A wet dressing prepared from various flowers treats hot disorders infiltrated into the channels. A wet dressing prepared from the five medicinal nectar compound or musk deer droppings heated in **chang**, treats disorders of the nerves, stroke and dispersion of the kidney channels. A wet dressing prepared from **mkhan pa**, **spru ma**, **mtshe**, **spang spos** cooked in urine, treats dispersion, swelling and stiffness of the channels. A wet dressing prepared from **mtshen** and **sro la** treats turbid and dispersed hot disorders. A wet dressing prepared from goat droppings and musk cooked in urine treats poisoning from **mdze** blood. A wet dressing prepared from whitewash used on the wall of a stupa and underground soil lying at one **khru** depth, cooked in urine, treats poisoning of the precious metals.

གང་སེལ་ཡན་ལག་སྐངས་པ་རྣག་འགྲམས་ན། །སྤང་སྤོས་བྱེ་བྱུན་ཚང་བཅོས་ལུམས་སུ་གཞུག། །མདེ་འབྲིན་ར་རིལ་བྱེ་བྱུན་དྲི་ཚུའི་ལུམས། །ར་དུག་སྤྲུང་ཚོར་རིལ་སྤྲུང་བྱུན་དང་། །སྤང་གར་བཅོས་པས་ཚུ་རྟོག་གང་སྐངས་འདུལ། །ཡན་

ལག་ཚུ་མེར་སྐྱུ་དབ་སྒྲོམ་པ་ལ། རྟ་རྒྱུང་བོང་བུའི་སྒོ་དྲོན་ལུམས་སུ་གཞུག། མེན་འབྲས་སྤྱུག་རོན་རིལ་མ་ཚང་བཙོས་ལུམས། འབྲས་འདུལ་མི་ཡི་རྒྱུང་མགོ་ཉི་ཡི་ཤ། ལྷ་ཙཱ་ལེ་ལྷུག་ཚང་བཙོས་ལུམས་སུ་གཞུག། རྩོམ་འདུལ་ལ་སྤྱུང་ཚོར་མེ་ཚོ་དང་། མཉམ་ན་བ་སྒྲོམ་འབྲུམ་གྱི་བུན་སྤྱང་གར་དང་། ལྷ་སྒོད་སྤྱུར་ཏེ་བཙོས་པའི་ལུམས་སུ་གཞུག། རུས་ཏེ་མ་ཚབས་ནད་མི་རུས་བ་སྤྱུའི་ལུམས། རྒྱུང་འཕྱོས་སྒྲོ་འབོག་ཚབས་རྒྱུང་སྤོང་སྤེའི་ལུམས། རིམས་མཚུག་རྒྱུང་དང་རུས་བ་ན་བ་ལ། ལྷ་གང་འོག་ས་དྲི་རྒྱར་བཙོས་པའི་ལུམས། རུས་ཚོགས་གཟེར་ན་རུས་སྤྱུ་ཚང་བཙོས་ལུམས། རྒྱུང་སྤྱངས་འབའ་ཚ་ཚང་དུ་བཙོས་པའི་ལུམས། །

Wet dressings that treat cold disorders are as follows: A wet dressing prepared from dry **sbang ma** and rat droppings cooked in **chang**, helps to suppurate swollen limbs. A wet dressing prepared from the paste made from goat and rat droppings cooked in urine helps to remove foreign bodies. Application of a wet dressing prepared from **ra dug**, **spyang tsher**, **ri sho** and wolf feces, when cooked in a thick **sbang**, subdues swelling caused by **chu lhog** and cold disorders. Applying a wet dressing prepared from the warm cud of animals such as horses, wild asses and donkeys treats swollen limbs of **skya rbab** due to **chu ser** accumulation. A wet dressing prepared from pigeon droppings cooked in **chang** helps to suppurate **rmen** and **'bras**. A wet dressing prepared from **mi yi rkang mgo**, fish meat, the root of **spru** and **re lcag**, when cooked in **chang**, dissolves **'bras**. To dissolve a calculus, apply a wet dressing prepared by boiling **spyang tsher**, **ice tsha**, **mkhan pa**, the seeds of **lca**, bird droppings, thick **sbang**, **sga** and **pi pi ling**. A wet dressing prepared from **mi rus** and **ba spru** treats osteoarthritis and menstrual disorders. Applying a wet dressing prepared from assorted animal hearts treats hallucinations, insanity, fainting and **tshabs rlung**. A wet dressing prepared from underground soil, lying at the depth of one **khru**, cooked in urine treats pain in the legs and bones resulting from **rim**s. A wet dressing prepared from various types of animal bones cooked in **chang** relieves pain in the bones and joints. Applying a wet dressing prepared by cooking **'ba' cha** in **chang** cures swelling caused by **rlung** disorders.

ལུམས་ཀྱིས་ཚ་རྒྱུངས་ཚུ་མེར་བ་སྤྱུར་འདོན། རྒྱུང་འདུལ་སྤྱངས་འཛོམས་སྐྱེམ་པོ་ཤ་རྒྱས་བྱེད། བཅིས་གསུངས་སོ། །

Medicinal bath removes steam of hot disorders in the form of **chu ser** through the body pores, pacifies **rlung** disorders, subdues swelling and builds up an emaciated body.” Thus it was said.

བདུད་རྩི་སྤོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་དབྱུད་ལྷ་ལུམས་ཀྱི་ལེའུ་སྤེ་ཉི་ཤུ་ཙཱ་གསུམ་པའོ། །

This is the twenty-third chapter, on medicinal bath of the five external therapies, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

1. Wet dressing is a kind of therapy which is used against hot disorders or cold disorders by applying a medicated poultice and then dressing it with a piece of cloth.

2. *mi yi rkan mgo* is a human forefoot and here, it pertains to a metatarsal without a spongy part of a bone.