

4-4-24

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.

དཔལ་ལྷན་གྱི་ཕ་རྩུང་དང་མི་རྩུང་དང་། །བྱ་བའི་ཐབས་དང་ཕན་ཡོན་རྣམས་པ་བཞི། །

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

རྩུང་བ་ལུས་རྩུབ་ཁྲག་དང་ཁུ་བ་ཟད། །སྟོབས་ཚུང་རྣམས་དང་ལྷ་ངན་སེམས་ལས་ཆེ། །མིག་འགྲིབ་གཉིད་མེད་ཚོལ་བས་
དུབ་པ་དང་། །རླུང་ནད་ཀུན་ལ་སྦྱུང་གྱུག་བརྟེན་པར་བྱ། །

Oil massage is indicated for those with a rough body, anemia, depleted sperm, weak bodily strength, depression, excessive mental activity, cataract, insomnia, exhaustion from strenuous physical activities and those who are elderly. Oil massage is especially recommended for all types of **rlung** disorders.

ཐགས་ནད་འབྱུང་ཐོར་སྐངས་ལ་ལྷེ་གུ་བྱུག །

Apply ointment for skin disorders such as eruptions, pimples and swelling.

མ་ལུ་བརྗེ་རེངས་དབྱིག་དུག་ཡི་ག་འཁུམ། །དུས་རྗེང་བད་ཀན་ནད་ལ་སྦྱུང་གྱུག་སྤང་། །

Avoid oil massage for **ma zhu**, **brla rings**, poisoning from precious metals, anorexia, **dmu chu** and **bad kan** disorders.

བྱ་བའི་ཕ་རྩུང་སྟོ་རྩུག་བདུན་མཐེལ་བཞི་ལ། །མི་ལྷན་གྱི་ཕ་རྩུག་མཉེ་སྐམས་ནས་བྱ་ཡིས་བྱ། །སྟོང་རླུང་འདྲེ་ཆགས་འབྲས་
ནད་འཛོམས་པར་བྱེད། །བསྐྱེད་མཉེ་ཀུན་ལ་དེ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱིས། །འབྱུང་མར་དེ་བཞིན་གཉིད་མེད་རླུང་རྣམས་
འཛོམས། །སྟོ་རྩུང་དྲན་གསལ་འདོད་ལ་ལྷན་མར་བྱུག །སྟོ་འབྲོག་བརྒྱལ་བའི་ནད་ལ་ལོ་མར་བྱུག །རླུང་མར་ཟ་འཕྱག་ཏུ་
རྒྱུང་བོད་ཆེལ་བྱུག །མཁལ་མ་ཉམ་རྒྱུང་ས་བོན་འཛོག་པ་ལ། །སྐམ་མམ་ད་བྱིད་ཆེལ་བྱས་རྟེན་ཆེགས་བྱུག །ཤིག་སྟོ་མང་
ལ་ཤ་བའི་ཆེལ་བྱུག །བྱི་རྩུང་ལ་བྱི་ཡི་ཆེལ་བྱུག །སྤང་བྱ་ཕག་ཆེལ་སྦྱ་བྱི་ནག་པོ་བྱུག །གདོང་པའི་འབྱུང་གྲུལ་ར་
ཆེལ་འབྲི་མོག་བྱུག །བྱ་བ་མ་རྩུང་ཚན་དན་མར་ཁུ་བྱུག །མིག་འགྲིབ་བྱ་རྟོན་ཕག་པའི་ཆེལ་བྱུ་འཕ། །འབྲི་མར་གོ་སྟོང་
སྦྱར་བས་རྟེན་མཐེལ་བྱུག །རླུང་ནད་རྩུས་ལྷགས་གཉིད་ནས་ལྷང་ལྷང་ན། །བཙའ་སྦྱ་འབྱུང་མར་སྦྱར་བའི་བྱུག་པ་
བྱ། །གཉིད་མེད་སྦྱ་རྩེ་མར་དཀར་མགོ་ལུས་བྱུག །

Techniques of performing oil massage are as follows: Apply **mi zhun** on the areas of **sdud sgo**, the sixth and the seventh vertebrae, the palms and the soles and then massage these areas

followed by scrubbing off the oil with powered grains after the oil has dried. This eliminated **rlung** disorders of the heart influenced by *gdon* and **'bras**. These techniques are mandatory for all kinds of massage applications. Application of seed oils eliminates *rlung* disorders due to sleep deprivation. Apply clarified butter for those who wish for intelligence and sharp memory, and aged butter for psychosis and fainting. Apply the fats of horses, wild asses and donkeys for itching caused by **chu ser** disorders. Apply the fats of otters or **da byid** on the lumbar vertebrae for loss of sperm due to weak kidneys, while deer fats for infestation of lice and nits. Apply dog fat for chronic wounds from dog bites, white pig fat mixed with **mu zi nad po** for **glang shu**. Apply goat fat mixed with **'bri mog** for pockmarks on the face while **tsan dan mar khu** for eczema and chronic wounds. Apply fats from vultures and pigs or **go snyod** mixed with **'bri** butter, on the soles of the feet for cataract. Apply **bca' sga** mixed with seed oil for deep rooted ache due to the infiltration of **rlung** disorders into the bones. Apply **gla rtsi** mixed with white butter on the body and the head for insomnia.

མེ་གུ་མུ་ཟླ་རྩེ་ར་དུག་མི་བྱིའི་བྱུན། །ཤུ་དག་ར་གཞོབ་དྲི་ཚུས་རྟོག་པ་འཛོམས། །མུ་ཟླ་ཚུ་ཕབས་དུ་བ་མར་རྟིང་སྐྱུར། །མེ་གུ་
བྱུགས་བསྐྱེད་ཤུ་བ་སེལ་བར་བྱེད། །བྱི་བྱུན་གསེར་རྩོ་ལུ་ཞོས་རྟག་རྩ་འདྲེན། །རྟག་མེད་སྐྱངས་དང་བྱུག་གཟེར་གཙོག་
པར་བྱེད། །སྐད་དཀར་ཐལ་བ་རྟ་བོང་འོ་མ་སྐྱུར། །མ་ཚན་རྟག་འཇག་འབྲས་ཐབས་སོང་བ་སེལ། །ཏིལ་ཕྱེ་ཚུར་ལུར་
བཏབ་བསྐོལ་དྲིག་ནད་སེལ། །ཤུ་དག་སོ་མ་ར་ཇོ་འབྲས་བུ་གསུམ། །སྐྱེ་ཏེས་བ་ལྷེ་ས་སྐྱུག་ཚ་སྐྱངས་སེལ། །དུད་པ་ཡུང་
སྐྱུར་ཅུ་རྟ་དུག་མོ་ལུང། །དར་བས་ཤུ་ཐོར་བྱེ་མ་སྐྱེས་ནད་སེལ། །ཡུངས་ཀར་ཤུ་དག་རྒྱུ་ཚ་སོང་ཕྱོམ་གྱིས། །གཏོང་
བྱུག་འོ་ཁབས་བྱེ་མ་འབྲུམ་ཐོར་སེལ། །འོ་མ་བུ་ཨ་ཅུ་ར་དང་དྲི་ཚུ་སྐྱུར། །དུག་ནད་ཡན་ལག་སྐྱངས་པ་སེལ་བར་
བྱེད། །ཚན་དན་གྱི་ལྷེ་རྟོང་ལེན་གངས་ཚུ་སྐྱུར། །འབྲས་གཟེར་སྐྱེས་ནད་ཚ་བ་མི་དབལ་སེལ། །སྐྱུ་བུ་ལྷུ་ལྷུ་མར་གསར་
ལུས་ཀུན་བྱུག་རྩལ་འབྲུམས་རིམས་ནད་ཚ་བ་ཕྱི་ཐོར་སེལ། །དུད་པ་ཅུ་རྟ་ཚུ་ཚ་རེ་ལྷུག་ཐལ། །ཚུ་ཕབས་ཟོ་མར་གོང་ཤུ་
བ་འཕྲུག་སེལ། །སྐྱུལ་རྟག་པགས་པ་དུ་བ་མ་ཐོར་བསྐྱེད། །ཕག་ཚོལ་སྐྱུར་བྱུགས་ཤ་བཀྲ་བས་སྐྱེས་སེལ། །སྐྱོན་བུ་སྐྱུབ་
ཀ་ཞོ་སྐྱུར་བ་འཕྲུག་སེལ། །

Application of an ointment prepared from **mu zi**, **ra dug**, **mi brun**, **khyi'i brun**, **shu dag** and burnt horn mixed with urine eliminates **lhog pa**. Applying an ointment made from **mu zi**, **tshwa**, yeast and soot mixed with aged butter, then basking in sunlight, cures eczema. An ointment made from **byi brun** and **gser rdo** mixed with human breast milk drains pus and relieves the pain from swelling without the presence of pus. An ointment of **srad dkar** ash mixed with horse's and donkey's milk cures chronic purulent wounds of **'bras** nature. An ointment of sesame powder boiled in whey cures **dreg**. An ointment of **shu dag**, **so ma ra dza**, **'bras bu gsum** (three myrobalan fruits), **sle tres**, cow dung and **sa smyag** cures swelling caused by hot disorders. An ointment of **dud pa**, **yung**, **skyer**, **ru rta**, **dug mo nyung** mixed with buttermilk treats skin disorders such as eczema, pimples and tinea versicolor. An ointment of **yungs kar**, **shu dag**, **rgyam tshwa**, and **seng phrom** when applied on the face treats facial pigmentation problems, tinea versicolor, small pox and pimples. An ointment of **'om bu** and **a ru ra** mixed with urine cures swelling of the limbs due to poisoning. An ointment of **tsan dan**, **kyi lce** and **hong len**, mixed with snow water, cures sharp pain due to blood disorders, skin disorders of a hot nature and **me dbal**. An ointment of **skyu ru**, **utpal** mixed with fresh butter, when applied on the whole body, treats excessive perspiration and diffusion of hot disorders like **rims** to the outer part of the body. An ointment made from the ashes of **dud pa**, **ru rta**, **chu rtsa** and **re lcag** mixed with

tshwa, yeast and *zo mar* clears dandruff and itching. An ointment made from the ash of a black snake skin burnt in an air tight container, and mixed with pig fat cures vitiligo and *bas ltags*. An ointment made from *sngon bu* and *sруб ka* mixed with curd cures itching.

བྱུག་པའི་ཕན་ཡོན་ཚེ་རིང་དབང་པོ་གསལ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

The external applications are beneficial to prolong life and sharpen the sense organs.” Thus it was said.

བདུད་རྩི་སྣོད་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་དབྱེད་ལྔ་བྱུག་པའི་ལཱ་སྡེ་ཉི་ཤུ་རྩ་བཞི་པའོ། །

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