

ལེན་བཅུ་པ། ལྷན་ཆང་གི་སྒྲེ་ཚན།

ГЛАВА 10. ГРУППА ЛЕЧЕБНОГО ЧАНГА

དེ་ནས་ཡང་དང་སྒྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། ། གྲེ་དང་སྒྲོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག ། ལྷན་ཆང་སྒྲེ་
ཆེན་སྐྱུར་བའི་ཐབས་བཟུན་པ། །

Then again Sage Rigpai Yeshe (*rig pa'i ye shes*) said this words, "O Great Sage, listen. The section on the methods of compounding medicinal *chang* shall be revealed.

Затем снова мудрец (*drang srong*) Ригпей Еше (*rig pa'i ye shes*) произнёс: «О великий мудрец, слушай! В группе лечебного чанга (*sman chang*) два [вида] - устраняющие жар и устраняющие холод.

སྐྱང་གི་ཆང་ལ་རྒྱང་ལྷག་ཡོངས་རྫོགས་གསུམ། ལྷན་ཆང་རྒྱང་པ་སྐྱང་ཚི་བྲེ་གང་དང་། ། ལྷ་བྲེ་དྲུག་བསེས་བཅོས་ལ་ར་
མས་བཅོགས། ། བྲེ་དོར་གདུ་ནས་ལྷ་བྲེ་གང་སྐྱུག་ལ། ། དང་བསད་གཟར་བྱས་ཕྱར་ཉེ་འོ་དོད་ཅམ། ། ཐབས་རྫོག་སྐྱེས་གང་
གིས་དྲད་ར་མར་ཕྱར། ། ཚོང་ཞིའི་གཉིང་དོ་ལྷིང་ཐག་ཤིང་ལ་གཉོད། ། ལྷག་སྐྱེལ་ཕྱན་གཅིག་བཏགས་ལ་བཏབ་སྟེ་
མནན། ། ཞག་དུས་བསྐོས་ཀྱིན་ཞག་གསུམ་བར་དུ་བཞག ། ལངས་ན་སྐྱུར་མནན་སྐྱུ་བ་ཕྱིར་གྱིས་འོང། ། དེ་ལ་ཚ་བ་གསུམ་
པོ་ལ་ཚར་བཏབ། ། དགོང་དང་ཐོ་རངས་ར་སྐྱན་ཅམ་རེ་བཞེན། ། ལྷན་ཆང་སྐྱེ་བའི་བསྐོས་ནས་ཚོགས་བྱེར་
སེལ། ། རྩས་ཚད་མཁལ་ཚད་རྒྱང་ལྷན་ལྷ་སེར་འདོན། །

sBrang chang is of three kinds: *rkyang pa*, *khug pa* and *yongs rdzogs*. For preparing *sbrang chang rkyang pa*, mix and boil one *bre* of *sbrang rsi* (honey) with six *bre* of water, and sieve it through animal tail hair. Reboil the mixture, condense it in to two *bre* and then add one *bre* of water to reduce its heat. Aerate the mixture with a ladle until it reaches the warmth of freshly collected milk. Scrape one *snyim pa* of yeast pieces with a knife and wrap in animal tail hair. Place a wooden stick horizontally on the surface of the pot and hang the wrapped yeast, tied with a weighty *cong zhi* stone, into the center of

the mixture. Add one dose of powdered *sug smel* and cover the pot with a thick cloth for three days, heating it mildly each evening. On maturing, it releases a sour smell and froths on the surface, now add *tsha ba gsum*(three hot medicines). A mouthful of this medicinal *chang*, if taken in the evening and early morning, cures *rlung tshabs* associated with *chu ser* disorders which have infiltrated the joints, as well as hot disorders of the bones and kidneys. It also drains *chu ser* disorders associated with *rlung*.

В медовом чанге (*sbrang chang*) есть три вида: простой (*rkyang*), с добавкой (*khug*) и полный(*yongs rdzogs*). Простой медовый чанг (*sbrang chang rkyang pa*). Один дре (*bre*) мёда смешать с шестью дре (*bre*) воды, сварить и процедить через волосяное сито. Сгустить до пары дре (*bre*), влить ещё дре воды, остудить до теплоты парного молока, помешивая поварёшкой. Пригоршню комочков закваски (*phabs*) наскрести ножом и завернуть в волосяной мешочек, утяжелить с помощью кусочка *cong zhi* и привязать за верёвку к перекладине. Добавить одну порцию *sug smel*, закрыть и оставить в тепле на три дня. Когда чанг поднимется, пойдёт кислый запах и появится пена. Тогда добавьте три жгучих (*tsha ba gsum*). Пить по чайной чашке вечером и на рассвете. Такой чанг устраняет лунгцаб (*rlung tshabs*) в сочетании с чхусер, который рассеялся в суставы, вытягивает жар костей, почек и чхусер в сочетании с лунг.

ལུག་པ་ལྷུ་སེར་རླུང་ལྷན་བྱ་རམ་བསྐྱུན།།

Khug pa prepared by adding *bu ram* (jaggery) to *sbrang chang rkyang pa* cures *chu ser* associated with *rlung*.

[Чанг] с добавкой (*khug pa*) против чхусер в сочетании с лунг - [предыдущий] с добавлением бурам.

ཡོངས་རྫོགས་ལྷུ་སེར་ཚ་བ་སེང་ལྷེང་བསྐྱུན།།

Yongs rdzogs prepared by adding *seng ldeng* to *sbrang chang rkyang pa* treats *chu ser* combined with hot disorders.

Полный чанг (*yongs rdzogs*) против жара чхусер - [простой чанг] с добавлением *seng ldeng*.

མི་ཉོག་ཀུན་དང་ཁྱད་པར་གཡར་མོ་ཐང་། །བུས་སྐམས་བུམ་པར་བསྐྱེགས་ལ་ཚུ་ཡིས་བསིང་། །ལུ་བ་བཟུར་ཉེ་སྤང་ཚི་
ཕུལ་གང་སྐྱུར། །འོ་བྲོད་ཚམ་བསྐྱོས་ཞག་གསུམ་མནན་ལ་བཞག །ཕྱེ་སྤང་ཆང་ཞེས་བྱ་སྤང་དང་མཉམ། །

Collect all kinds of flowers and especially *gyar mo thang*; dry and press them tightly into a vase. Add water and filter the essence of the flowers, then add one *phul* of honey to it. Heat this mixture to the temperature of freshly collected milk. Cover it with a thick cloth and place it in a warm place for three days. This medicinal *chang* called *Pushpe sbrang chang* has the same efficacy as that of *sbrang chang*.

Собрать и высушить любые цветы, а особенно *g.yar mo thang*, набить ими сосуд и залить водой. Затем слить сок и добавить один пхул (*phul*) мёда, подогреть до температуры парного молока, закрыть и поставить на три дня. Это «*puShpe sbrang chang*», он такой же как медовый.

བུར་ཆང་ནས་དང་གཟེ་མ་གྲོ་དང་གསུམ། །བཙོས་ཉེ་ལངས་པའི་སྐུམ་ལ་བུར་ཚུས་བསིང་། །རླུང་ནད་མ་ལུས་སེལ་བར་
བྱེད་པ་སྟེ། །ཁྱད་པར་སློ་སྦྱང་མཁལ་ཅུས་རླུང་ཚབས་འདོན། །

For preparing *Bur chang*, boil the three ingredients of wheat, *gze ma* and barley, and let it ferment. Filter the matured *chang* known as *glum* with *bur* (jaggery infusion). This medicinal *chang* cures all kinds of *rlung* disorders, and in particular treats infiltration of *rlung tshabs* into the lungs, the heart, the kidneys and the bones.

Чанг из бурам «*bur chang*». Ячмень, *gze ma* и пшеницу сварить. Когда они забродят, залить водой с бурам. Такой чанг устраняет все болезни лунг, а особенно вытягивает лунгцаб (*rlung tshabs*) из лёгких, сердца, почек и костей.

ཡང་ན་ནས་ཆང་བུ་རམ་སྐྱུར་བ་ཡང་། །བུ་རམ་བུར་ཆང་ཞེས་བྱ་རླུང་ཀུན་འཛོམས། །

Another type of *Bur chang* prepared by adding *bu ram* (jaggery) to the barley *chang* eliminates all kinds of *rlung* disorders.

Или [можно просто] соединить ячменный чанг с бурам. Такой чанг из бурам (*bur chang*) подавляет все нарушения лунг.

མར་ཆང་སྐྱུར་བ་ཆང་ནང་བྱ་རམ་སྦྱང་། །མར་དང་གོ་སྟོད་ཅི་ཅི་ལིང་དུ་སྦྱར། །ཚི་འཇམ་ཞག་གསུམ་མནན་པས་གང་
རྒྱང་སེལ། །རྒྱང་ཚབས་མགོ་དང་མིག་ལ་བྲོས་པ་འདོན། །

Prepare *Mar chang* from *bu ram* (jaggery), *sbrang* (honey), butter, *go snyod* and *pi pi ling* together with *chang* and ferment it for three days, after mild heating, to cure cold *rlung* disorders and to treat *rlung tshabs* which has infiltrated the head and eyes.

Масляный чанг (*mar chang*). Добавить в чанг бурам, мёд, масло, *go snyod*, *pi pi ling*, слегка подогреть и закрыв, выдержать три дня. Он устраняет холод лунг, вытягивает лунгцаб (*rlung tshabs*), сбжавший в голову и глаза.

གཞི་ཆང་གཞི་མ་ནས་བསྐྱེད་སྦྱང་ནང་དུ། །གཞི་མ་རྒྱུ་བསྐྱེད་སྦྱང་བས་བསིངས་པ་ནི། །རུས་ཚོགས་མཁལ་མའི་རྒྱང་དང་
རྒྱུ་སེར་འཛོམས། །བྱུང་པར་རྒྱང་ཚབས་མཁལ་མར་བབས་པ་འདོན། །

For preparing *gZe chang*, mix *gze ma* and barley, and ferment them. Add a decoction of *gze ma* to the matured *chang* or *glum* and filter the essence to eliminate *rlung* disorders, which have affected the bones and joints, as well as *chu ser* disorders, and particularly to eliminate *rlung tshabs* infiltrated into the kidneys.

Чанг из *gze ma* «*gze chang*». Смешать *gze ma* и ячмень, забродившее сусло залить сгущённым соком *gze ma*. Такой чанг подавляет лунг и чхусер костей, суставов и почек, а особенно вытягивает лунгцаб (*rlung tshabs*) из почек.

རུས་ཆང་སྐྱུར་བ་གཞུག་རྒྱང་རུས་པ་འཇམ། །ཐོང་ཚོར་རུས་པ་བྱབས་གཅིག་ཞིབ་བརྒྱུངས་ལ། །ཆན་བསྐྱེད་སྦྱང་ལ་བྱ་རམ་
རྒྱུ་སེར་འཛོམས། །རྒྱང་ནད་ཀུན་སེལ་རུས་པའི་རྒྱང་ཚབས་འདོན། །

For preparing *Ru chang*, grind the coccyx bone or all the bones from a three-year female and male sheep, mix this boiled barley and allow it to ferment. Add *bu ram* water to the matured *chang* and sieve the essence to cure all kinds of *rlung* disorders and eliminate *rlung tshabs* disorders of the bones.

Состав для костного чанга «*rus chang*». Крестцовые кости или кости трёхлетнего барана или овцы положить в мешок, раздробить, смешать с кашей. Забродившее сусло залить водой с буром. Такой чанг устраняет все болезни лунг, вытягивает лунгцаб (*rlung tshabs*) из костей.

སྲོ་ལོ་འི་ཆང་སྦྱོར་སྲོ་ལོ་ཚུར་སྦྱངས་པས། སྦྱོ་ཆང་བསིངས་པ་སྦྱོ་ཚད་རླང་ལྡན་སེལ། །

For preparing *Sro lo chang*, soak *sro lo* in the water, add it to the wheat *chang* and sieve it to cure hot disorders of the lungs combined with *rlung*.

Для чанга из *sro lo* «*sro lo'i chang*», залить пшеничный чанг жидкостью от замоченного *sro lo*. Он устраняет жар лёгких в сочетании с лунг.

ཉིག་ཉའི་ཆང་སྦྱོར་ནས་དཀར་སེར་ཅམ་བཅོས། ཉེ་ཡི་སྒྲུམ་ལ་ཉིག་ཉ་ཨ་ཏུ་རའི། །སྦྱ་བས་ཆང་བསིངས་ཚད་རླང་རླང་
ལྡན་སེལ། གྱི་ལྷེས་བསིངས་ན་ཚ་བ་ཆང་འཕྱང་ཡིན། ཉེ་བཞིན་སྦྱང་ལ་རྩ་ཉི་ཏུས་ཆང་སྦྱར། སྦྱོ་ཡི་ནད་ལ་སྦྱོར་འཕྱུམ་
བྱར་ཆང་སྦྱར། །བད་ཀན་ན་ལེ་ཤམ་གྱི་འཕྱུ་ཆང་སྦྱར། །སྦྱང་པའི་གང་བ་རྒྱ་ཚའི་ཚ་ཆང་སྦྱར། །ཚུ་སེར་ནད་ལ་སེང་ལྡང་
བྱངས་ཆང་སྦྱར། །དུག་ནད་བྱངས་ཟད་གཙོ་བོ་དུག་ཆང་(རྣམ་པར་རེ་རལ། འོམ་བུ། སྦང་ཕྱི། ཉོང་ལེན། ཉིག་ཉ།)སྦྱར། །

For preparing *Tig ta chang*, roast white barley lightly and sieve its *glum* with *tig ta* and a *ru ra* infusions. This cures chronic hot disorders associated with *rlung*. If it is sieved with *kyi Ice*, it can be administered even to a patient with hot disorders. Similarly, for curing heart disorders, sieve by adding *dza ti* powder and bone soup and for lung disorders, sieve by adding *rgum 'brum* and *bur* water. To cure *bad kan* disorders, filter the essence by adding the seeds of *na le sham* infusion, and for cold disorders of the urinary bladder, sieve by adding *gya tshwa*. To heal *chu ser* disorders, sieve by adding *seng ldeng* infusion. To cure poisoning and to restore depleted bodily constituents, sieve it by adding the six principal ingredients (*rnam par*, *re ral*, *'om bu*, *spang rtsi*, *hong len*, *tig ta*).

Состав для чанга из *tig ta (tig ta'l chang)*. Белый ячмень поджарить до желтизны и это сусло залить соком от *tig ta* и *a ru ra*. Такой чанг устраняет старый жар в сочетании с лунг. Если залить настоем *kyi lce*, то такой чанг можно пить при жаре. Также, для сердца заливать чанг [соком] *dza ti* и костей; для болезней лёгких - *rgun 'brum* и бурам; для бекен - к зерновому чангу добавить *pi pi ling*; при холоде мочевого пузыря - *rgya tshwa*; при болезнях чхусер - вытяжку из *seng ldeng*. При отравлениях и истощении тканей - шесть главных (*rnam par, re ral, 'om bu, spang rtsi, hong len, tig ta*).

གཞན་ཡང་ནད་དང་གང་འཕྲོད་སྐྱེ་ཆུས་བསིངས། །ཡང་ན་སྐྱེ་བྱེ་ཆང་སྐྱུར་མནན་པ་ཡིས། །སོ་བའི་བྲོད་སྐྱེད་ཆུང་གཞོན་ནད་སེལ་འགྱུར། །

Moreover, sieve he matured *chang* prepared from white barley by adding an appropriate medicinal infusion in accordance with the nature of disorders or by re-fermenting *chang* with the addition of an appropriate medicinal powder to generate digestive heat, suppress *lung* disorders and to cure other related disorders.

А также можно заливать соком подходящего при конкретной болезни лекарства. Или соединить порошок лекарства с чангом и выдержать. Такой чанг увеличивает огненное тепло, подавляет лунг и устраняет заболевания.

ཟན་ཆང་སྐྱུར་བ་ར་མཉེ་ལྷ་བ་དང་། །གཟེ་མ་ལྷམ་པ་ཡོས་བསྐྱེས་བྱེར་བཏགས་ལ། །ཟན་བྲོན་པབས་བྲན་ལངས་ནས་ཆང་དུ་བསིང་། །རྗེངས་ནས་མཉེས་ལ་བྱ་རམ་སྐྱ་དང་མར། །བཏབ་བཙོས་སྟོར་བསྐྱེན་གང་ཆུང་མ་ལུས་འཛོམས། །བྱང་བར་མཁལ་རྟེན་གཟེར་དང་རྐང་ལག་བཤལ། །ཚིགས་གཞི་སྐྱངས་དང་ད་རྒན་ན་བ་འོན། །གང་བས་ཆུ་འགགས་སྐད་ཀྱི་བྲོད་ཤོར་སེལ། །རྐང་བ་མན་ཆད་གང་རྣམ་འབྱམས་པ་གཙོད། །ཅིས་གསུངས་སོ། །

For preparing *Zan chang*, mix *ra mnye, lca ba, gze ma* and *Icam pa* with parched rice, powder and make into a warm dough. Put yeast pieces into the dough and allow it to ferment. When it matures, sieve the essence and store it for a long period of time. Knead it with *bu ram, sga* and butter, and then boil it. Intake of this *chang* eliminates all kinds of cold *lung* disorders, and in particular, relieves pain in the kidneys and the waist, paralyzed limbs, swollen joints, *da rgan*, deafness, and urinary obstructions due to cold

disorder. It is also cures loss of heat in the lower portion of the body and stops excessive suppuration in the legs due to cold disorders.” Thus it was said.

Зенчанг «*zan chang*». Тёплую кашу из измельчённой смеси прокалённого риса с *ramnye*, *lca ba*, *gze ma* и *lcam pa*, посыпать закваской (*phabs*) и поставить. Когда поднимется, слить чанг и выдержать долгое время, затем добавить бурам, *sga* и масло и вскипятить. Такой чанг, принимаемый во внутрь, подавляет все болезни лунг. А особенно, боли в почках и пояснице, слабость ног, отёки крупных суставов, даген (*da rgan*), шум в ушах, задержку мочи от холода и потерю тепла, а также останавливает расползание гноя в ногах и нижней части тела по причине холода.» Так сказано.

བདུད་ཅི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་སྣམ་ཆང་གི་སྡེ་ཚན་བསྟན་པའི་ལཱུ་སྟེ་བཅུ་
པའོ།།

This is the tenth chapter, which reveals the section on medicinal *chang*, from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это десятая глава «Группа лечебного чанга» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».

Translation from Tibetan to English: Men-Tsee-khang ©
перевод с тибетского на русский: Анастасия Теплякова