

༄༅།ནད་ལ་སོགས་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་ཚུལ།།

## TRÊN ĐƯỜNG TU BỆNH KHỔ GÁNH LÀM SAO

How to Transform Sickness and Other Circumstances

*Comment transformer maladies et autres circonstances en voie d'éveil*

Tác Luận: རྒྱལ་སྐས་ཐོགས་མེད་བཟང་པོ། Gyalse Thogme Zangpo (1297-1371)



ན་མོ་གུ་ཅུ།

**Nam mô Thượng Sư**

Namo guru!

*Namo guru!*

ཀྱེ་བདག་གཞན་སྐྱུ་ལུས་ཀྱི་སྤང་པོ་འདི། །

**1/ Khôi thân huyền của tôi và người,**

This illusory heap of a body, which, like others, I possess—

*Ce corps que je possède comme les autres, cet amas illusoire,*

ན་ན་ན་སྤྱི་ན་བས་དགའ། །

**Bệnh thì cứ bệnh, bệnh là vui**

If it falls sick, so be it! In sickness I'll rejoice!

*S'il est malade, qu'il le soit ! De cette maladie, je me réjouis !*

སྐར་བསགས་ཀྱི་ལས་ངན་འཇོག་པ་ཡིན། །

**Ác nghiệp đã gieo nhờ đó cạn.**

For it will exhaust my negative karma from the past.

*Elle balaie mon karma négatif du passé ;*

ཚོས་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་སྐྱ་ཚོགས་ཀྱང་། །

**Thật ra pháp tu nhiều trăm vạn**

And, after all, many forms of Dharma practice,

*Et les diverses pratiques du Dharma, après tout,*

སྐྱེ་བ་གཉིས་སྤྱང་བའི་ཚེད་དུ་ཡིན། །

**Chỉ là để tịnh nhị chương thôi.**

Are for the sake of purifying the two obscurations.

*Servent à purifier les deux obscurissements.*

༡༥ རྩ་བ་མེད་ན་མེད་དེ་དགའ།

**2/ Khỏe bệnh thì khỏe, khỏe là vui**

If I am healthy, so be it! In freedom from sickness I'll rejoice!  
*Si je suis en bonne santé, soit ! Je m'en réjouis !*

ལུས་སེམས་བདེ་ན་དགོ་སྦྱར་འཕེལ།

**Thân tâm vui thì thiện hạnh tăng.**

When body and mind are well and at ease, Virtuous practice can develop and gain strength.

*Avec un corps et un esprit à l'aise, La pratique de la vertu s'intensifie ;*

མི་ལུས་དོན་ཅན་བྱེད་བ་ཡང་།

**Thật ra thân người muốn đừng phí,**

And, after all, the way to give meaning to this human life  
*Et ce qui donne du sens à cette vie humaine, après tout,*

སྒོ་གསུམ་དགོ་ལ་སྦྱར་བ་ཡིན།

**Phải giao ba cửa cho việc lành.**

Is to devote body, speech and mind to virtue.  
*Est de tourner actes, paroles et pensées vers le bien.*

༡༦ ལྷོ་བ་མེད་ན་མེད་དེ་དགའ།

**3/ Không của thì không, không là vui**

If I face poverty, so be it! In lack of riches I'll rejoice!  
*Me voilà sans fortune, soit ! Je m'en réjouis !*

བསྐྱུང་བལ་གྱི་བྱ་བེལ་དེ་ལ་མེད།

**Khỏi giữ khỏi mất, khỏi lời thôi.**

I will have nothing to protect and nothing to lose.  
*Point du souci incessant de la garder et de la protéger !*

འཐབ་ཚོད་གྱི་ཁྲོ་འབྲུགས་ཇི་སྟེད་པ།

**Thế gian giận dữ bao tranh chấp**

Whatever quarrels and conflicts there might be,  
*Les disputes et les conflits quels qu'ils soient*

འཇོན་ཆགས་གྱི་ཚོར་ལས་བྱུང་བར་ངེས།

**Nhất định chỉ vì hám của thôi.**

All arise out of desire for wealth and gain—that's certain!  
*Viennent, pour s'attacher aux biens et aux richesses !*

༡༧ འཕྱོར་བ་ཡོད་ན་ཡོད་དེ་དགའ།

**4/ Có của thì có, có là vui,**

If I find wealth, so be it! In prosperity I'll rejoice!  
*Me voilà riche, soit ! Je m'en réjouis !*

བསོད་ནམས་ཀྱི་དགོ་ཚོགས་སྐྱེལ་བས་ཚོག།

**Kho công đức tăng là đủ rồi.**

If I can increase the stock of my merits that will suffice.

*Pour augmenter mon accumulation de mérites, rien de tel !*

འཕྲལ་ཕུགས་ཀྱི་སན་བདེ་ཇི་སྟེད་པ།།

**Đời này kiếp sau bao lợi lạc,**

Whatever benefit and happiness there might be, now and in the future,

*Tout ce que l'on trouve de bonheur, maintenant et dans le futur,*

བསོད་ནམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་པར་ངེས།།

**Chỉ nhờ công đức trở quả thôi.**

All result from merits I have gained—that's certain!

*Est, pour sûr, le fruit du mérite !*

ཡོ་ལྷུར་དུ་གི་ན་གི་བས་དགའ།།

**5/ Chết liền thì chết, chết là vui.**

If I must die soon, so be it! In dying I'll rejoice!

*Si je dois mourir bientôt, soit ! De la mort, je me réjouis !*

རྐྱེན་ངན་གྱིས་བར་དུ་མ་ཚད་ཅིང་།།

**Nghịch duyên không cản được chân qua,**

Without allowing negative circumstances to intervene,

*Si l'adversité ne me barre pas la route,*

མཚམས་སྐྱོར་གྱི་བག་ཆགས་བཟང་འགྲོགས་པས།།

**Tập khí tốt lành luôn gắn bó,**

And with the support of positive tendencies I have gathered,

*Aidé par les habitudes positives que j'ai accumulées,*

མ་ནོར་གྱི་ལམ་དུ་ཚུད་པར་ངེས།།

**Đường không mê lạc, nhất định vào.**

I will surely set out upon the genuine, unerring path!

*Je rejoindrai, pour sûr, le chemin infaillible !*

ལོ་ལྷུན་དུ་གསོན་ན་གསོན་པས་དགའ།།

**6/ Sống lâu thì sống, sống cũng vui,**

If I live long, so be it! In remaining I'll rejoice!

*Si je reste en vie longtemps, soit ! D'être en vie, je me réjouis !*

ཉམས་སྐྱོང་གི་ལོ་ཚོགས་སྐྱེས་པ་ལ།།

**Hoa màu thật chứng đã đâm chồi,**

Once the crop of genuine experience has arisen,

*La graine de l'expérience, une fois éclore,*

4 མཚན་ལ་སོགས་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་ཚུལ། How To Transform Sickness...

གངམས་ངག་གི་ཚན་རྩོད་མ་ཡིས་བར། །

**Lòì khai thị, nắng mưa đừng giảm,**

As long as the sun and rainfall of instructions do not diminish,  
*Nourrie sans faiblir par le soleil et la pluie des instructions,*

ཡུན་དུ་བསྐྱེན་པས་སླིན་པར་འགྱུར། །

**Gần gũi cho lâu, sẽ chín mùi.**

If it is tended over time, it will surely ripen.  
*Finira avec le temps par porter ses fruits.*

ལ། གང་ཡིན་ཡང་དགའ་བ་སློམས་ཤིག་ཨང་། །

**7/ Dẫu thế nào cũng hãy tập vui.**

So, whatever happens then, let us always cultivate joy!  
*Ainsi, quoi qu'il advienne, entraînons-nous à nous réjouir !*

ཞེས་པ་ས་སྐྱར་དགེ་བཤེས་ཤིག་གིས་ནད་ལ་སོགས་པ་བྱུང་ན་ཇི་ལྟར་བྱེད་ངེས་པའི་ལན་དུ་ནད་ལ་སོགས་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་པའི་ཚུལ་འདི། ཚེས་སྐྱེ་བའི་བཅུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་བཀོད་པའོ། །

**Như vậy, có vị Geshe dòng Sakya hỏi rằng khi gặp bệnh khổ nghịch duyên thì phải làm sao, để giải đáp làm thế nào đưa bệnh khổ nghịch duyên vào đường tu, tôi, tôn giả Thogme, người nói chánh pháp, lập ra phương thức này.**

In response to a question from a Sakya geshé, asking what should be done in the event of sickness and the rest, I, the monk Tokmé, who discourses on the Dharma, set down these ways of bringing sickness and other circumstances onto the spiritual path.

*En réponse à un guéshé Sākya qui demandait ce qu'il faut faire en cas de maladie, moi, le moine Thogmé, qui disserte sur le Dharma, j'ai exposé ces façons d'amener maladies et autres circonstances sur le chemin spirituel.*

སའ་མཁྲེ་ལོ། །

Sarva mangalam!

**Việt ngữ:** Hồng Như, 2015. Chính văn { 28/11/2018 }  
**English version** translated by Adam Pearcey, 2007. Edited by Phillippa Sison. Revised 2012  
**Traduction française** établie sur la base de l'anglais, Comité de traduction française Rigpa, 2013

