

# Gyalse Thogme Zangpo: CÁCH GÁNH BỆNH KHỔ TRÊN ĐƯỜNG TU

Tựa đề tiếng Tạng རྩོམ་སྒྲིག་པ་ལམ་དུ་འབྲས་ལྗོངས། do đức རྒྱལ་སྐུ་སྐུ་མོག་མོག་མེད་བཟང་པོ། Gyalse Thogme Zangpo (1297-1371) tác luận

Tựa đề tiếng Việt: Cách Gánh Bệnh Khổ Trên Đường Tu, do Hồng Như chuyển ngữ năm 2015, nhuận văn 2018, 2021, 2024

## Cách Gánh Bệnh Khổ Trên Đường Tu

*Gyalsé Thogmé Zangpo (1297-1371)*

Nam mô Thượng Sư

1/ Khổ thân huyễn của tôi và người,  
Bệnh thì cứ bệnh, bệnh cũng vui.  
Ác nghiệp đã gieo nhờ đó cạn.  
Thật ra pháp tu nhiều trăm vạn  
Chỉ là để tịnh nhị chướng thôi.

2/ Không bệnh thì khỏe, khỏe cũng vui.  
Thân tâm vui thì thiện hạnh tăng.  
Thật ra thân người muốn đừng phí,  
Phải giao ba cửa cho việc lành.

3/ Không của thì thôi, nghèo cũng vui.  
Khỏi giữ khỏi mất, khỏi lời thôi.  
Thế gian giận dữ bao tranh chấp  
Chắc chắn chỉ vì hám của thôi.

4/ Có của thì có, có cũng vui.  
Kho công đức tăng là đủ rồi.  
Đời này kiếp sau bao lợi lạc,  
Chắc chắn đều nhờ phước trở hoa.

5/ Chết liền thì chết, chết cũng vui.  
Nghịch duyên không cản bước chân qua,  
Tạp khí tốt lành luôn gắn bó,  
Đường không mê lạc, chắc chắn vào.

6/ Sống lâu thì sống, sống cũng vui.  
Hoa mẫu thật chúng đã đâm chồi,  
Lời khai thị nắng mưa không ngắt,  
Gần gũi cho lâu sẽ chín mùi.

7/ Dấu thế nào cũng hãy tập vui.

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, viết ra phương thức này.

Sarva mangalam

## BẢN TẠNG VIỆT ANH PHÁP

**Tựa đề bản tiếng Tạng** ལྷོ་གློ་མོ་གསལ་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་ཚུལ། do đức རྒྱལ་སྐུ་མོ་གསལ་མེད་བཟང་པོ། Gyalse Thogme Zangpo (1297-1371) tác luận

**Tựa đề bản tiếng Việt:** Cách Gánh Bệnh Khổ Trên Đường Tu, do Hồng Như chuyển ngữ năm 2015, nhuận văn 2018, 2021, 2024

**Tựa đề bản tiếng Anh:** How to Transform Sickness and Other Circumstances, translated by Adam Pearcey, 2007. Edited by Phillippa Sison. Revised 2012. <http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/gyalse-thogme-zangpo/how-transform-sickness>

**Tựa đề bản tiếng Pháp:** Comment Transformer Maladies et Autres Circonstances en Voie d'Éveil, établie sur la base de l'anglais, Comité de traduction française Rigpa, 2013.

<https://www.lotsawahouse.org/fr/tibetan-masters/gyalse-thogme-zangpo/how-transform-sickness>

ནམོ་གུ་རུ།

**Nam mô Thượng Sư**

Namo guru!

*Namo guru!*

། ། བདག་གཞན་སྐྱེ་ལུས་ཀྱི་སྤང་པོ་འདི། །

**1/ Khối thân huyễn 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,*

ནམ་མཁུ་སྐྱེ་ན་བས་དགའ། །

**Bệnh thì cứ bệnh, bệnh cũng 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 !*

སྤང་བསགས་ཀྱི་ལས་རན་འཛད་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་སྐྱོན་གས་ཀྱང། །

**Thật ra pháp tu nhiều trăm vạn**

And, after all, many forms of Dharma practice,

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

སློབ་གཉིས་སྤང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། །

**Chỉ là để tịnh nhị chương thôi.**

Are for the sake of purifying the two obscurations.  
*Servent à purifier les deux obscurissements.*

༢ ། རྩ་བ་མེད་ན་མེད་དེ་དགའ། །

**2/ Không bệnh thì khỏe, khỏe cũng 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་དགེ་སྤྱོད་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་པ་ཡང་།

**Thật ra thân người muốn dùng 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,*

སློབ་གསུམ་དགེ་ལ་སྤྱོད་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.*

༣ ། འབྲོར་པ་མེད་ན་མེད་དེ་དགའ། །

**3/ Không của thì thôi, nghèo cũng 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་བའ་གྱི་བྱ་བེལ་དེལ་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་འཁྲུགས་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*

འཛིན་ཆགས་ཀྱི་ནོར་ལས་བྱུང་བར་ངེས། །

**Chắc chắn chỉ vì hám của thôi.**

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

༤ ། འབྲོར་པ་ཡོད་ན་ཡོད་དེ་དགའ། །

**4/ Có của thì có, có cũng vui.**

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

བསོད་ནམས་ཀྱི་དག་ཚོགས་སྒྲེལ་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 !*

འཕྲུལ་ཕུགས་ཀྱི་ཕན་བདེ་ཇི་སྟེང་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།

**Chắc chắn đều nhờ phước trở hoa**

All result from merits I have gained—that's certain!  
*Est, pour sùr, le fruit du mérite !*

༥ ། ལྷུང་དུ་ཤི་ན་ཤི་བས་དགའ།

**5/ Chết liền thì chết, chết cũng 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 !*

ཉེན་ངན་གྱིས་བར་དུ་མ་ཚོད་ཅིང་།

**Nghịch duyên không cản bước 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་ཞོར་གྱི་ལམ་དུ་ཚུད་པར་ངེས།

**Đường không mê lạc, chắc chắn vào.**

I will surely set out upon the genuine, unerring path!  
*Je rejoindrai, pour sùr, le chemin infaillible !*

༦ ། ཡུན་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་ཚུང་གི་ལོ་ཐོག་སྐྱེས་པ་ལ།

**Hoa mẫu thật chúng đã đâm chồi,**

Once the crop of genuine experience has arisen,  
*La graine de l'expérience, une fois éclore,*

གདམས་ངག་གི་རྒྱན་བྱོད་མ་ཡལ་བར།

**Lời khai thị năng mưa không ngớt,**

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་བསྐྱེད་པས་སྐྱིན་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.*

ཕ་ཀྱི་གཤམ་ཡིན་ཡང་དགའ་བ་སྐྱོམས་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་སྐྱུང་དག་བཤེས་ཤིག་གིས་ནད་ལ་སོགས་པ་བྱུང་ན་ཇི་ལྟར་བྱེད་དེས་པའི་ལན་དུ་ནད་ལ་སོགས་པ་ལམ་དུ་འབྱེར་བའི་ཚུལ་འདི། ཚོས་སྐྱུ་བའི་བུའུ་ན་པ་སོགས་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, viết 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.*

སྐྱུ་མཚན་ལོ། །

*Sarva mangalam!*

---