



།། །འདྲེན་པ་སོགས་པ་ལམ་དུ་
འབྱེད་ཚུལ་བཟུངས།

病等道用法
無著賢菩薩造

How to Transform
Sickness
and Other
Circumstances

by Gyalsé Tokmé Zangpo

༡༡། །འད་ལ་སོགས་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་ཚུལ་བཞུགས།

ན་མོ་སྤྲུ
བདག་གཞན་སྐྱུ་ལུས་ཀྱི་ཕྱད་པོ་འདི། །
ན་ན་སྤྲེ་ན་བས་དགའ། །
སྤར་བསགས་ཀྱི་ལས་དན་འཛད་པ་ཡིན། །
ཚོས་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་སྤྲ་ཚོགས་ཀྱང་། །
སྤྱིབ་གཉིས་སྤྱད་བའི་ཚེད་དུ་ཡིན། །

ན་བ་མེད་ན་མེད་དེ་དགའ། །
ལུས་སེམས་བདེ་ན་དག་སྤྱོད་འཕེལ། །
མི་ལུས་དེན་ཅན་བྱེད་པ་ཡང་། །
སྤོ་གསུམ་དག་ལ་སྤྱོད་བ་ཡིན། །

འབྱོར་པ་མེད་ན་མེད་དེ་དགའ། །
བསྐྱུང་བལ་གྱི་བྱ་བེལ་དེ་ལ་མེད། །
འཐབ་ཚོད་ཀྱི་ཁོ་འབྱུགས་ཇི་སྟེད་པ། །
འཛིན་ཚགས་ཀྱི་འོར་ལས་བྱུང་བར་དེས། །

འབྱོར་པ་ཡོད་ན་ཡོད་དེ་དགའ། །
བསོད་ནམས་ཀྱི་དག་ཚོགས་སྤེལ་བས་ཚོག། །
འཕལ་ཕུགས་ཀྱི་ཕན་བདེ་ཇི་སྟེད་པ། །
བསོད་ནམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་པར་དེས། །

སྤྱུར་དུ་འོ་ན་འོ་བས་དགའ། །
ཀྱེན་དན་གྱིས་བར་དུ་མ་ཚོད་ཅིང་། །

མཚམས་སྐྱོར་གྱི་བག་ཆགས་བཟང་འགྲོགས་པས། །
མ་ལོར་གྱི་ལམ་དུ་ཚུད་པར་ངེས། །

ཡུན་དུ་གསོལ་ན་གསོལ་པས་དགའ། །
ཉམས་ལྗོངས་ལོ་ཤོག་སྐྱེས་པ་ལ། །
གདམས་དག་གི་རྒྱན་དོད་མ་ཡལ་བར། །
ཡུན་དུ་བསྟེན་པས་སྤོང་པར་འགྱུར། །

གང་ཡིན་ཡང་དགའ་བ་སྐྱོམས་ཤིག་ཨང་། །

ཞེས་པ་ས་སྐྱར་དགེ་བ་ལེས་ཤིག་གིས་ནད་ལ་སོགས་པ་བྱུང་ན་ཇི་ལྟར་བྱེད་དེས་པའི་ལན་དུ་ནད་ལ་སོགས་པ་ལམ་དུ་འཁྲེར་
བའི་ཚུལ་འདི། ཚོས་སྤྱི་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་བཀོད་པའོ། །སཏྟ་མཚན་ལོ། །

病等道用法

無著賢菩薩造

自他虛幻此蘊身，
如若患病當快樂，
滅盡昔積諸罪業，
修行正法眾所作，
皆為淨除二障礙。

如若無病亦快樂，
身心舒適善行增，
欲令人生具實義，
三門奉行諸善法。

如若無財當快樂，
無有守護忙碌事，
所有爭端及煩惱，
悉由貪執財物起。

如若無財當快樂，
廣興福德之善資，
暫時究竟諸利樂，
定是福澤之果報。

如若速死當快樂，
惡緣無機作阻撓，
銜接來世之善緣，
定入無誤之妙道。

如若久活當快樂，
修行體悟之莊稼，
長依教授溫濕度，
茁壯成長得成熟。

無論如何皆快樂！

此病等道用快樂之歌，乃說法論師無著因薩迦地方一位格西請問「生病等如何轉為道用」而撰寫。願吉祥！

How to Transform Sickness and Other Circumstances

by Gyalsé Tokmé Zangpo

Namo guru!

This illusory heap of a body, which, like others, I possess—
If it falls sick, so be it! In sickness I'll rejoice!
For it will exhaust my negative karma from the past.
And, after all, many forms of Dharma practice
Are for the sake of purifying the two obscurations.

If I am healthy, so be it! In freedom from sickness I'll rejoice!
When body and mind are well and at ease,
Virtuous practice can develop and gain strength.
And, after all, the way to give meaning to this human life
Is to devote body, speech and mind to virtue.

If I face poverty, so be it! In lack of riches I'll rejoice!
I will have nothing to protect and nothing to lose.
Whatever quarrels and conflicts there might be,
All arise out of desire for wealth and gain—that's certain!

If I find wealth, so be it! In prosperity I'll rejoice!
If I can increase the stock of my merits that will suffice.
Whatever benefit and happiness there might be, now and in the future,
All result from merits I have gained—that's certain!

If I must die soon, so be it! In dying I'll rejoice!
Without allowing negative circumstances to intervene,
And with the support of positive tendencies I have gathered,
I will surely set out upon the genuine, unerring path!
If I live long, so be it! In remaining I'll rejoice!
Once the crop of genuine experience has arisen,

As long as the sun and rainfall of instructions do not diminish,
If it is tended over time, it will surely ripen.

So, whatever happens then, let us always cultivate joy!

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. Sarva maṅgalam!

English translated by Adam Pearcey, 2007. Edited by Phillipa Sison. Revised 2012.
Edited by Gankyil, Nov, 2022.