

# Trí Huệ từ Một Bà Lão

Suốt chín mươi chín năm,  
ta làm việc lợi ích chúng sinh.  
Bây giờ, việc ta làm đã gần hoàn mãn.  
Ta sẽ không tái sinh trở lại trong thân người,  
nơi cõi trần,  
cũng không lưu lại bất kỳ xá lợi hay dấu vết.  
Nhưng những hiện thân của ta trong thế gian  
sẽ vô vàn vô số,  
và nhiều kẻ [tín tâm] sẽ nhận diện ra được  
các hiện thân ấy.  
Tùy vào duyên nghiệp tịnh hay bất tịnh,  
họ sẽ nhìn thấy các hiện thân ta  
trong muôn vàn hình tướng.  
  
Cũng như thế, chính bản tâm  
không có chỗ dựa,  
không có đối tượng.  
Hãy để tâm ấy an trụ trong pháp giới tự nhiên,  
thên thang,  
không hề tạo tác.  
Khi những trói buộc được tháo gỡ,  
con sẽ được giải thoát;  
điều này chẳng chút hoài nghi,  
hãy tin là như thế.

Như khi dỗi mắt nhìn vào không gian,  
tất cả mọi vật thể mắt thấy được  
thảy đều biến mất,  
đó chính là do tâm.  
Khi tâm nhìn vào tâm,  
mọi vọng niệm thảy đều đoạn dứt  
và giác ngộ viên thành.  
Như giữa bầu trời,  
tất cả những đám mây  
tan biến vào chính nơi bầu trời ấy:  
Dù mây đi bất kỳ đâu, cũng chẳng đi về đâu cả,  
mây ở bất kỳ nơi đâu, cũng chẳng ở nơi đâu cả.

Cũng hết như thế  
là những tư tưởng trong tâm:  
Khi tâm nhìn vào tâm,  
những đợt sóng vọng niệm  
tan biến mất.

Thân này của chúng ta thì vô thường  
như một chiếc lông hồng bay ngang đèo núi.  
Tâm này của chúng ta thì rỗng rang và  
trong trẻo  
tựa cái thăm thẳm của hư không.  
Hãy an nghỉ trong trạng thái như nhiên,  
thoát xa mọi tạo tác.  
Khi tâm không dựa vào bất kỳ đâu,  
đó chính là Đại Thủ Ấn.  
Hãy thuần thực điều này,  
hòa tâm con vào đấy –  
đấy chính là Phật quả.

Cái nhìn tối thượng  
là siêu vượt tất cả đối đãi,  
chủ thể và đối tượng.  
Thiên định tối thượng  
là [tỉnh thức] không sao lãng.  
Pháp hành tối thượng  
là hành động không dụng công.  
Kết quả tối thượng  
là không hy vọng cũng không sợ hãi.

Lão bà này chẳng còn giáo huấn nào khác  
thâm diệu hơn như thế  
để ban cho con.

## *Machig Labdron*

*\*Machig Labdron là một nữ hành giả du già sống tại Tây Tạng vào thế kỷ 11, được xem như là hiện thân của thánh nữ Yeshe Tsogyal. Bà nổi tiếng là người đã thành tựu pháp tu Chöd là pháp quán tưởng thân xác mình trở thành phẩm vật cúng dường cho chúng sinh.*

## Wisdom *from* an Old Lady

For ninety-nine years,  
I have worked for the benefit of beings.  
Now this work is almost complete.  
I will not take rebirth again  
in this human realm in a physical form,  
nor will I leave behind  
any remains or relics.  
But my emanations in the world  
will be innumerable,  
and many will recognize them.  
They will be perceived in different ways,  
depending on karma,  
pure or impure.

In the same way, mind itself  
has no support, has not object.  
Let it rest in its natural expanse  
without any fabrication.  
When the bonds are released,  
you will be free,  
there is no doubt.

As when gazing into space,  
all other visual objects disappear,  
so it is for mind itself.  
When mind is looking at mind,  
all discursive thoughts cease  
and enlightenment is attained.  
As in the sky, all clouds  
disappear into sky itself:  
wherever they go, they go nowhere,  
wherever they are, they are nowhere.

This is the same  
for thoughts in the mind:  
when mind looks at mind,  
the waves of conceptual thoughts  
disappear.

This body of ours is impermanent,  
like a feather on a high mountain pass.  
This mind of ours is empty and clear,  
like the depth of space.  
Relax in that natural state,  
free of fabrication.  
When mind is without any support,  
that is Mahamudra.  
Becoming familiar with this,  
blending your mind with it—  
that is Buddhahood.

Supreme view  
is beyond all duality  
of subject and object.  
Supreme meditation  
is without distraction.  
Supreme activity  
is activity without effort.  
Supreme fruition  
is without hope and fear.

This old lady has no instructions more  
profound than this  
to give you.

*Machig Labdron* (11<sup>th</sup> century)