

# LỜI KHUYÊN CHO VIỆC THỰC HÀNH TÂM LINH

Do ngài GYALWA KARMAPA thứ 16 thuyết giảng



Việc thực hành Pháp có liên quan tới một số triển vọng nhất định. Bằng cách nào mà những triển vọng này có thể tiến triển để trở thành những cảnh trạng có thật đối với hành giả, và bao nhiêu phần trăm để có được những thực trạng này thì còn tùy thuộc vào khả năng của mỗi hành giả. Ngoài ra, còn tùy thuộc vào mức độ giáo pháp mà người đó có khả năng thâm nhập được, ví dụ như Đại thừa hay Tiểu thừa. Trong thời đại sinh hoạt xã hội hiện nay, sự thực hành theo giáo lý Đại thừa là việc có thể thực hiện được. Sự thực tập này vô cùng hiếm quý. Chính mối quan tâm phát triển cùng với ý thức trách nhiệm đã đặt để chúng ta vào một vị thế nhằm hợp nhất tính chất quý báu và hiếm có của giáo lý Đại Thừa vào trong cuộc sống của chúng ta. Thông qua đó, [giáo lý Đại Thừa] có tiềm chứa triển vọng giúp ta chấm dứt luân hồi, cùng với triển vọng chứng nghiệm được niềm hỷ lạc cùng tột -- một kinh nghiệm trực cảm -- và đối với những điều này thì không có gì để phải nghi ngờ.

Giữa những cuộc trôi nổi lang thang của tâm, cũng có đôi lúc ta rơi lạc vào vòng suy tưởng rằng, dù ta có thực hành hay không thì Pháp vẫn luôn hiện hữu. Nếu bạn có ý niệm như vậy, thì quả thật là một sai lầm nghiêm trọng. Bất cứ giây phút ngắn ngủi nào, mà trong đó ta có thể sử dụng

bất kỳ thời khắc nào đi nữa như là một cơ hội thực tập giáo pháp, thì nhất định là ta phải sử dụng giây khắc ấy mà thôi. Nếu ta không chịu trách nhiệm và bày tỏ lòng tôn kính chân thành đối với giáo lý Đại thừa và Kim Cang thừa, thì có một cơ duyên chắc chắn là ta sẽ tự làm tổn hại cho mình cũng như cho các bạn đạo khác có liên hệ với ta. Thiếu mất mỗi lưu tâm trách nhiệm đối với con đường Đại thừa sẽ khiến ta vi phạm các nguyên lý liên quan đến các Mật nguyện; vì thế, bằng bất cứ phương thức nào mà ta có thể nương theo giáo pháp, thì ta phải thành tâm tuân thủ.

Nếu bạn nghĩ rằng giáo pháp thật không đáng kể, rồi thì một thực tại [không đáng kể] như vậy sẽ biểu hiện ra cũng bởi do chính thái độ của bạn, và sẽ dẫn tới sự mất mát thiệt thòi lớn lao cho bạn. Khi đó, bạn thật rời xa giáo pháp, vì thế bạn không thể thực sự suy nghiệm giáo pháp được nữa. Mặt khác, giá trị giáo pháp đã được chứng thực bằng chính tính cách lợi lạc hiệu nghiệm vượt thời gian kể từ thời đức Phật còn tại thế cho tới ngày nay. Đây chính là điều để ta nghiền ngẫm tới lui. Bạn phải thành khẩn nhận ra tính chất linh ứng cao quý của giáo pháp ở mức độ thấu hiểu được rằng, không có gì quan trọng hơn việc hành Pháp trong đời này và những đời tiếp theo. Ta thường thấy trong cảnh đời thế tục, như là trong ngành “kinh doanh,” thì khi một doanh nhân phát triển kế hoạch cho một dự án, anh ta dự biết việc này sẽ tốn mình bao nhiêu của, có thể là một triệu đô la, và vì thế mọi chi tiết của dự án đó đều được xem xét một cách cực kỳ cẩn trọng. Tính cách hoàn toàn quan trọng sẽ được gắn liền với một dự án như vậy trong thế giới kinh doanh, và biết bao nghị lực được dồn hết vào đó nhằm mang lại một kết cục thành công. Vấn đề ở chỗ là nếu một người tận dụng tâm huyết sức lực như thế cho một kết quả có tính cách tạm thời như vậy, thì tại sao không chịu nỗ lực giống như thế cho một dự án có thể mang lại lợi ích tạm thời cũng như lợi ích miên viễn? Dù bạn có hay không nhận được lễ gia trì hay các lời giảng giải, nếu bạn có thể hiểu biết hay vun bồi được năng lực cảm nhận về tầm mức quan trọng của giáo pháp, rồi thì sẽ có mục đích trong mối quan hệ của bạn với giáo pháp Đại thừa, và cũng sẽ có những thành tựu, cảm ứng theo sau. Nếu có một chân nguyện đối với giáo pháp, bạn sẽ có khả năng phát huy đức tin sâu vững và đầy ý nghĩa đối với giáo pháp cùng với tâm lượng từ bi chân thật hướng về chúng sinh. Từ đó, bạn sẽ hiểu biết tinh tường về bản chất vận hành nghiệp báo trong vũ trụ, tức là bản chất tự nhiên của quy luật nhân quả.

Tâm nguyện và công hạnh của vị Bồ Tát thật là thâm diệu do vì ngay từ ban đầu khi vị Bồ Tát dần thân trên con đường tu tập giác ngộ, các ngài phát nguyện mang lại lợi lạc và giải thoát cho hết thầy chúng sinh hữu tình với một tác ý vô cùng kiên định, trong sáng và mạnh mẽ. Chính bởi quyết tâm chân thành bên trong tâm nguyện này, mà bất cứ hành động nào cần thiết để mang lại lợi ích và giải thoát cho chúng sinh đều được làm với một nội lực phi thường và không hề mệt mỏi. Chọn

một con đường thâm diệu như vậy do bởi hạnh nguyện cứu giúp chúng sinh ở mỗi chặng đường khác nhau của Bồ Tát đạo được trải nghiệm, vì vậy nhận thấy tự mình gia tăng năng lực làm lợi ích cho vô số chúng sinh. Đó là cách mà vị Bồ Tát sơ phát tâm bước trên con đường đã chọn.

Khi bậc Bồ Tát làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh với tâm nguyện và công hạnh chân chánh như vậy, đó là sự viên mãn hoàn toàn. Sự viên mãn phù hợp với ý thức rằng, không có sự ích kỷ tham dự dưới hình thức mong cầu, nghi ngờ, hy vọng, dính mắc hay ác cảm về vấn đề được hay mất ở bất kỳ tướng trạng nào. Bồ Tát hoàn toàn tinh khiết và không tỳ vết, không ngừng làm việc và hết lòng vì lợi ích của chúng sinh. Không có bất cứ khoảnh khắc nào mà lại có sự ngại ngần hay ngại vực vì những chướng ngại này đã được vượt qua. Bồ Tát đạo rất cao quý vì tất cả hành động có hại và tập khí buông lung trong dục lạc đều bị loại bỏ dần. Không chỉ chính các hành vi gây hại bị trừ khử thôi, mà ngay cả việc tạo tác các nhân xấu ác trong tương lai cũng bị loại trừ khỏi lối sống của vị Bồ Tát. Mọi sự việc được thực hiện chỉ duy cho lợi ích của chúng sinh, nghĩa là không chỉ bằng những hành động trực tiếp, mà còn bằng sự đặt để nền móng cho những ích lợi được tích lũy trong tương lai. Khi các bậc Bồ Tát này khởi sự hành đạo, thì các ngài có thể đem lại vô lượng lợi lạc cho chúng sinh, và các ngài cũng làm hiển lộ tâm lượng khoan dung vô úy mà không hề có bất kỳ sự nghi ngờ hay kỳ vọng nào, giống như đức Bồ Tát Đại Bi Quán Thế Âm hay đức Bồ Tát Đại Lực Kim Cang Thủ, vân vân ...

Toàn thể thánh chúng Bồ Tát đều có thần lực và làm lợi lạc như nhau cho vô số chúng sanh, vì vậy, có vẻ như là mọi sự mọi vật đều nằm dưới sự điều huy biến hóa của các ngài. Đôi khi những đóa sen và cành sen tuyệt đẹp được các ngài cho mọc ở giữa đại dương, hay giọt nước mắt được biến thành biển cả. Các hiện tượng đó trong thiên nhiên đều được các vị Bồ Tát sử dụng thần lực biến hóa. Lửa có thể biến hiện thành nước, và nước có thể hóa hiện thành lửa. Đó là do bởi năng lực hành xử, tâm nguyện và công hạnh của vị Bồ Tát. Điều này có nghĩa là ta phải luôn nhớ nghĩ về sự thực tập tâm bi mẫn, và lúc nào tâm lượng này cũng phải được thực hiện trong sự tỉnh giác.

Nếu một người muốn bắt đầu thực tập thiền quán, chẳng hạn, quán chiếu về tánh Không (Sunyata), thì một mặt người này không bao giờ quên liên hệ tới đối tượng giác ngộ của sự Qui y Tam bảo, còn mặt khác phải liên tục ban rải lòng từ bi chân thật hướng đến chúng sinh. Tự tánh chân thật của tánh không chính là lòng từ bi. Không có sự trải nghiệm về lòng từ bi chân thành, thậm chí nếu một người tự cho là đã nhận ra tánh không, thì điều đó cũng chẳng có gì đáng kể.

Tại thời điểm đặc biệt này, bạn có cơ hội tiếp nhận được giáo pháp. Có nhiều vị thầy, và có nhiều điều kiện môi trường thuận lợi. Bạn đã từng đón nhận nhiều mức độ giáo huấn khác nhau, và điều

quan trọng là bạn đừng bỏ qua việc thực hành những gì đã được dạy. Điều này tuyệt đối quan trọng. Hôm nay tôi sẽ nhấn mạnh lại những điều mà chắc chắn là bạn từng nghe qua nhiều lần. Và cho tới bây giờ, luôn có nhu cầu về sự ứng dụng trọn vẹn giáo pháp vào đời sống, về sự thực tập chánh niệm và niềm kính ngưỡng, và về sự thực hành lòng trân quý đối với những gì mình hiểu biết và tiếp nhận. Thật là cần thiết để thực tập rất ráo và thấu hiểu nghĩa lý giáo pháp. Và để đạt được điều đó, thì yếu tố quan trọng nhất, một lần nữa, lại là sự thực hành Bồ đề tâm, tức là tâm Giác ngộ, mà theo đó bạn sẽ dần dà bước trên con đường Kim Cang thừa. Ở mọi lúc mọi nơi, Bồ đề tâm là tuyệt đối cần thiết. Trừ phi các phương thức kỹ xảo uyên thâm của Kim Cương thừa cần được hỗ trợ bởi Bồ đề tâm, một người sẽ không nhất thiết phải đạt cho được các chứng ngộ cao sâu, đầy ý nghĩa. Vì thế, bạn có thấy không, thật ra vạn sự vạn vật đều bắt nguồn từ sự thực hành Bồ đề tâm. Và tấm lòng chân thiết, bền bỉ thực hiện bất cứ điều gì, để có thể làm tăng trưởng và hỗ trợ cho sự thực hành Bồ đề tâm, sẽ chắc chắn tạo ra những hoàn cảnh thuận lợi cho sự thăng tiến.

Hãy lấy một ví dụ, cho phương tiện trưởng dưỡng Bồ đề tâm, là bộ giới bốn Ba La Đề Mộc Xoa (Pratimoksa). Theo truyền thống Ba La Đề Mộc Xoa, có bảy loại hay mức độ Ba La Đề Mộc Xoa, hay kỷ luật tự giác. Những kỷ luật này được biết như là giới luật hay lời phát nguyện. Qui y Tam bảo là điều kiện tiên quyết và quan trọng nhất để tham dự vào việc thực hành giới luật. Sau khi qui y, bạn thọ nhận bất cứ giới luật nào mà mình có khả năng gìn giữ. Việc giữ giới sẽ làm vững mạnh thêm sự thực hành Bồ đề tâm và giúp bạn có khả năng bước đi trên con đường Phật Pháp được nhẹ nhàng, chân chánh và hanh thông hơn. Chúng ta không được sao lãng đối với tầm quan trọng của sự thực hành kỷ luật tự giác và giới luật. Mẫu hình thâm căn cố đế nhất chính là tam độc: tham, sân và si. Nếu một người nỗ lực tận gốc rễ các mẫu hình này và áp dụng thuốc giải phù hợp cho 3 loại độc này, thì việc hành giới, như được nêu trong bộ giới bốn Ba La Đề Mộc Xoa, sẽ là những lợi khí thiết yếu.

Sau nữa chúng ta có các nguyên tắc giáo lý Đại Thừa. Chúng ta phải thực tập hằng sống với lý tưởng Đại Thừa mà chúng ta từng nói đến: đó là sự phát triển cung cách hành xử có mang tính giác ngộ, tức là mối quan tâm đối với lợi ích và giải thoát cho hết thảy chúng sinh. Đứng trên quan điểm vật chất thì đất nước này rất giàu có, điều đó có nghĩa là đời sống sẽ bận rộn hơn cho mọi người so với đời sống ở những nơi khác trên thế giới, và con người càng bị ràng buộc bởi tất cả nhu cầu ham muốn ở thế tục. Chính vì bị vây bủa bởi những nỗi âu lo quá đỗi về vật chất, nhịp độ sinh hoạt của họ cũng trở nên khẩn trương hơn. Một hoàn cảnh bận rộn này sẽ dẫn đến một hoàn cảnh bận rộn khác, và cứ thế tiếp tục mãi không ngừng. Bạn luôn luôn bận rộn. Chân lý luân hồi

biểu hiện rõ ràng trong cuộc sống của bạn. Để cứu chữa tình trạng này, trước tiên một người cần an tịnh tâm mình. Đừng để cho mình bị cuốn hút hoàn toàn bởi ngoại cảnh. Hãy phát huy một vài mức độ tĩnh lặng. Hãy trau dồi việc hàng phục đơn giản đối với tâm, cũng như hãy vun bồi tâm thức an tịnh, trong sáng. Ít nhất là hãy làm cho tâm được cởi mở, rộng thoáng. Cho dù bạn là ai, mọi người trước tiên cần hướng đến thiền tập cơ bản, mà thiền tập này được sáng tạo một cách cụ thể hầu mang lại sự an tịnh trong tâm cho chúng sinh bị bận rộn này nọ liên miên. Đây là bước đầu tiên trong việc hành Pháp, mà Pháp lại vô cùng quan trọng cho chính mình và người khác.

Nếu bạn có thể thấy biết và ưa thích thường thức chân lý giáo pháp, và nếu bạn tiếp tục thực hành dưới ánh sáng của sự cảm kích đó, thì không còn nghi ngờ gì nữa về sự có mặt của bạn sẽ mang lại lợi ích to lớn cho những người mà bạn tiếp xúc và nhất là cho đất nước này. Sẽ chẳng có nghi ngờ gì về khả năng của bạn trong việc cứu giúp chúng sinh từ vô số vấn đề và xung đột. Vì vậy việc hành Pháp phải được thực hiện rất nghiêm cẩn và chân thành. Điều đó đóng một vai trò chủ yếu trong việc định hướng cuộc đời một người, và không chỉ đời này mà còn tất cả đời tiếp sau. Nếu một người muốn có được sự viên mãn tạm thời cũng như sự viên mãn tối thượng của hạnh phúc, thì sự hành Pháp chính là sự liên kết không thể so sánh và đáng tin duy nhất. Ý niệm về tri giác và người tri giác đã tồn tại từ thời vô thủy, và đó là một phần của cái tập khí chấp trước, vướng mắc. Từ vô thủy, chính cái khiếm khuyết về tri giác sai lầm đã luôn khiến cho chúng ta rơi lại vào vòng Luân hồi (Samsara). Trong quá khứ, tương lai và hiện tại, tâm luôn rong chơi bằng cách này hay cách khác. Nhưng ở nơi bản tâm thanh tịnh chân thật, thì chẳng có màu sắc mà cũng chẳng có hình dáng, mà cũng chẳng thể nào xác định tâm hay tâm thức ở đâu. Tự tánh của tâm vượt lên trên những thực thể như vậy. Chính vì như vậy, thật là quan trọng trong thiền tập, đừng tưởng đến tương lai hay quay về quá khứ, mà hãy sống trong hiện tại và duy trì sự tỉnh giác thường trực. An trú trong hiện tại chính là sự thực hành mà tất cả các bạn cần nên phát huy.

---

Bài giáo huấn này được Đức Gyalwa Karmapa thứ 16 giảng tại Karma Triyana Dharmachakra vào ngày chủ nhật 31 tháng 8 năm 1980. Lần đầu tiên được đăng trên tờ *Densal* Mục 2, Số 3, mùa hè năm 1981.

Tài liệu được dịch từ nguồn: <http://www.kagyuu.org/kagyulineage/buddhism/tra/tra02.php>

Nguyễn Thanh Hà chuyển Việt ngữ (3/2008)

Tâm Diệu Phú hiệu đính (4/2008)

## ADVICE IN SPIRITUAL PRACTICE

The practice of Dharma involves certain possibilities. How these potentials evolve into actual situations for the practitioner, and how much is possible within these situations depends on the capacity of individual beings. It depends upon the level of teachings that one is able to relate to, such as Mahayana or Hinayana. At this particular time in our lives, the practice of the Mahayana teaching is possible. It is absolutely precious and absolutely rare. Our concern for development and our sense of responsibility has placed us in a position to integrate the preciousness and rarity of the Mahayana teaching with our lives. Through it there is the possibility of the experience of no-returning back into Samsara and the experience of ultimate bliss that is self knowing and in which there are no doubts.

In the midst of the wanderings of our minds we might sometimes fall into thinking that whether one practices or not, the Dharma will always be available. If you have that kind of notion, it is a very serious mistake. Any brief moment, any time at all that one could use as an opportunity for Dharma practice, one must use. If one does not take this responsibility and offer sincere respect to the Mahayana and Vajrayana teachings, there is a definite possibility of causing harm to oneself as well as to those spiritual friends to whom one is linked. A lack of attention to the responsibilities of the Mahayana path constitutes a breaking of the Samaya principles, therefore, in whatever way one can hold to the teachings, one must sincerely do so.

If you think that the teaching is negligible, such a reality will manifest because of your attitude, to your great loss. The fact is that the teaching is very much hidden from you, so you cannot really make speculations about it. On the other hand, the validity of the teaching has been witnessed by its ageless effectiveness from the time of the Buddha to this day. This is something to dwell upon. You must sincerely realize the sacredness of the teachings, to the extent of understanding that there is actually nothing more important than the practice of the Dharma within this lifetime, and in lifetimes to come. In a simple mundane life situation, in the field of 'business' we know that the businessman develops a plan for a project, he knows what it will cost him, perhaps one million dollars, and every detail of the project is regarded with the utmost care. Absolute importance is attached to such a project in the business world, and a great deal of energy is put into bringing it to a successful conclusion. The point is if one is going to expend such effort for a result of such a temporary nature, why not put at least as much effort into a project that is going to cause one's temporary as well as ultimate benefit? Whether you are receiving an empowerment or an explanation, if you are able to

have or develop that sense of importance about the Dharma, then there is purpose in your relationship with the Mahayana teachings and there is going to be fulfillment, too. If there is a genuine commitment to the teaching, you will be able to develop direct and meaningful trust and confidence in the teachings and sincere compassion towards beings. A true understanding of the universality of the working of karma, the nature of cause and effect, will occur.

The Bodhisattva's aspiration and actions are powerful because from the very beginning when bodhisattva embarks on the journey of the bodhi path he aspires to work for the benefit and liberation of all sentient beings with a very determined, definite and powerful intention. Because of the sincere resolve that is within this aspiration, whatever actions need to be performed to benefit and liberate beings are performed with great power and tirelessness. Having undertaken such a profound journey by virtue of the aspiration to help beings, as the different stages of the Bodhisattva are experienced, one finds oneself increasingly capable of benefiting countless beings. That is how the Bodhisattva first treads upon the path.

When the bodhisattvas work for the benefit of all beings with such appropriate aspirations and actions there is total fulfillment. The fulfillment appropriate in the sense that there is no selfishness involved in the way of expectations, doubts, hopes, attachment or aversion regarding gains and losses of any kind. The Bodhisattva is completely pure and spotless, working incessantly and wholeheartedly for the benefit of beings. Not for a moment is there any hesitation or doubt, as these obstacles have been transcended. The ways of a Bodhisattva are gentle, since all harmful actions and indulgences have been abandoned. Not only are harmful deeds themselves eliminated in a Bodhisattva's life, but also the creation of causes of future harmful situations. Work is done solely for the benefit of other beings, not only in direct deeds, but in laying the foundations for future benefits to accrue. When these bodhisattvas initiate work, then, they are able to cause immeasurable benefit towards beings, and they do so manifesting fearless generosity without doubts or expectations, like the great Bodhisattva of Boundless Compassion, Avalokiteshvara, or the Bodhisattva of Boundless Power, Vajrapani, and so on.

All who comprise the great assemblage of Bodhisattvas are equally powerful and equally beneficial to countless beings, so that all things seem to be at their command. Sometimes beautiful lotuses and lotus trees are caused by them to grow from the middle of the ocean, or a teardrop is transformed into an ocean. Everything in nature is at the Bodhisattva's call. Fire can appear as water; water can

appear as fire. It is all because of the strength of the Bodhisattva's attitude, the aspiration and action. For us this says that the practice of compassion must be given full consideration and it must at all times be in our awareness and at all times performed.

If one is going to attempt to do meditation, for example, on emptiness, Sunyata, one must never fail to relate to the enlightened objects of the Refuge on one hand, and to consistently generate genuine compassion towards beings on the other hand. The true nature of emptiness is compassion. Without the experience of the fullness of compassion, even if one claims to have realized emptiness, Sunyata, it does not have any significance.

At this particular point you have the opportunity to receive the teachings. There are teachers, there are facilities. You have been receiving many levels of teachings, and it is important that you don't miss the point in terms of putting into practice what is taught. It is absolutely important. I am emphasizing today something you must have heard many times. And yet there is always the need for complete integration, for mindfulness and respect, for the treasuring of what one has understood, what one has received. There is the need of working towards the fulfillment of the teachings and the complete realization of the meaning. And toward that end the most important factor, once again, is the practice of bodhicitta, the Enlightened Mind, by which you will gradually tread the Vajrayana path. At every turn bodhicitta is indispensable. Unless the profound techniques of the Vajrayana are being supported by bodhicitta one will not necessarily make meaningful realizations. So, you see, that everything is actually rooted in the practice of bodhicitta, and to pursue with sincerity whatever enhances and supports the practice of bodhicitta creates favorable situations for its development.

An example of a means to develop bodhicitta is Pratimoksa. In the Pratimoksa tradition there are seven families or levels of Pratimoksa, or self-discipline. These are known as the precepts or vows. Refuge is the most important prerequisite to enter into the practice of discipline. After taking refuge, you take whatever other precepts you can. Keeping them strengthens your practice of bodhicitta, and enables you to tread on the path of Buddhadharma more simply, sincerely and sanely. The importance of the application of self-discipline, the precepts, must not be neglected. Strongly ingrained are the patterns of the three poisons: aggression, attachment and ignorance. If one is to uproot these patterns and to apply the proper antidote for these poisons, the practices of discipline as outlined in the Pratimoksa are necessary tools.



Then we have the Mahayana principles. We must practice living the Mahayana ideals which we have been talking about: the development of the Enlightened Attitude, a concern for the benefit and liberation of all beings. From the material point of view this country is very rich, which means life is busier for everyone than in other places in the world, and people are occupied by all kinds of mundane demands. Because of the overwhelming material concerns that surround one, the speed of life activity increases. One busy situation leads to another, and on and on. You are constantly busy. The truth of cyclic existence is very well manifested in your lives. To remedy this state of affairs one first needs to calm down the mind. Do not be completely absorbed by your surroundings. Develop some degree of stillness. Cultivate simple control of mind, tranquility. At least some openness of the mind needs to be developed. No matter who you are, everyone needs first to relate to basic meditation practices, meditation practices that are specifically designed to bring about the calmness of the minds of beings who are occupied in such constant, busy involvement. This is the first step in the practice of the Dharma, the Dharma that is so very important for oneself and for others.

If you could see and appreciate the truth of the Dharma, and in the light of that appreciation continue to practice, there is no doubt about your being of tremendous benefit to the people you encounter and to this country especially. There would be no doubt about your ability to save beings from countless problems and conflicts. So the practice of the Dharma must be taken very seriously and done very sincerely. It plays a crucial part in shaping of one's life, and not this life alone but all lifetimes to come. If one is to have temporary as well as ultimate fulfillment of happiness, the incomparable and the only reliable connection is the practice of the Dharma. The notion of perception and perceiver has existed from beginningless time, and it is part of the pattern of clinging. From beginningless time our shortcoming has been to fall back into Samsara. In the past, in the future and in the present, the mind has been in many ways very playful. But where the true nature of the mind is concerned, neither the color nor the shape nor the location of the mind nor its consciousness can be pinpointed. The nature of mind goes beyond all such substantialities. This being so, in the meditation practice it is important neither to invite the future nor recollect the past, but to remain in the state of nowness. The nowness of the mind is the practice which should be developed by you all.

This teaching was given at Karma Triyana Dharmachakra by **His Holiness the Sixteenth Gyalwa Karmapa** on Sunday, August 31, 1980. It first appeared in *Densa!* Vol. 2, No. 3, Summer 1981.