佛陀的法音 Buddhist Rhythm

著作：傑克 康菲爾德 / Jack Kornfield
中譯：法觀法師
錄音：法觀法師 & Jack Kornfield

英文版： http://oncotherapy.us/Buddhist.Rhythm.e.rar
中文版： http://oncotherapy.us/Buddhist.Rhythm.t.rar

佛陀的法音-2

全心全意地活在每一個行動上
如同這是您生命的最後
愛 在過去只是個記憶
愛 在未來則是空想
只有此時此地我們能夠真實的愛
世界上大部分的悲傷是人類自己造成的

即使是失去和遭受背棄都能帶給我們覺醒
言語具有摧毀或者療愈的力量
當言語真實和慈悲
他們足以改變我們這個世界
醒覺的每一步 念助的每一個行為
是通往覺醒的捷徑
隨時隨處都不要失去念助

即使是我們最糟糕的敵人
也遠不及我們不智的念頭所帶來的傷害
而別人能夠幫助我們的
絕對比不上我們自己慈悲的念頭

尊重和傾聽是家庭和諧的泉源
給你的牛羊 一片寬廣遼闊的草地
是看守住它最好的辦法

為了打開自己的心
像佛陀一樣
我們必須在擁抱一萬個喜悅之余擁抱一萬個哀傷

心就像一塊原地
所培育出的可以是悲憫或憂懼 怨恨或慈愛
你要在那兒播下什麼樣的種子呢?

當我們依循我們的覺性
我們心中自然的良善德行時
真正的自在便會來臨
不要盲目地相信別人所說的 即便是佛陀
要實際去經驗看看
哪一個會為自己帶來如意、清明與平和安詳的
才是您所要遵循的正道

無論你安置何處
將它當作寺院道場般
那兒便是您的道場
無處不是道場

雖然我們經常無意識的活著
處於自動飛行狀態
我們每一個人仍能學習覺醒
只要練習就行了

心具足一切的可能

如果你無法發現真理就在當處
你認為你還能在哪里見到它的蹤跡呢

生命就像彩虹，像閃電，像黎明的星辰
轉瞬即逝
知道了這 你還有什麼好爭論的?

嗔恨
決不可能以嗔恨止息
惟有愛能療愈
這是古老而永恆不變的法則

勝利招致怨恨
失敗帶來痛苦
有志之人所努力的無關輸贏

讓自己開闊起來
生命會容易些
一整匙的鹽巴放進杯水當中
這水鹹的難以喝下
若將這些鹽巴放到湖水裏
就幾乎感覺不出什麼了
掂量一下原諒與怨恨
何者對心帶來真正的有利
再明智的做出選擇

初學者的內心具足許多的可能
而專家的心中卻少得可憐
當你所做的和所說的 對自己和別人是有益的
快樂就來
我們彼此不是獨立存在而是互為依存的

神聖的心靈生活也得包括許許多多處世的智慧才行
我們可以曠遠空靈但要充滿慈愛
可以滿滿地悲憫但得內心平靜
要活得像能彈奏出美好音樂的琴弦般
不會太緊也不會太松
假使您的悲憫不包括您自己
這是不完整的
對淘氣的孩子需要好心情的耐心
對您自己的心也一樣

生命是如此艱困
除了慈悲
我們怎還能選擇其他?
惟有當自己以悲憫心來撫慰
我們的悲痛和創傷才得以痊癒

佛陀的法音-3

所思所行當合乎中道
也包括中道本身
只有一個時機非覺醒不可
那就是現在

經由我們的感官
這個世界得以呈現
經由我們的習慣性反應
我們卻創造了迷惘
沒了習性反應
世界才能看清

不是我們的偏愛本身造就了問題與麻煩
而是我們對偏愛的執取

喜悅並非從擁有過所有權而來
而是經一顆具足智慧和慈愛的心
遇事完全付出我們的心力
回到我們身上的便是產生更大的心力

健康是最大的禮物
知足是無上的財富
忠誠實在則是最好的人際關係
麻煩的是你認為你有的是時間
祝福來自於用心與念助
麻煩則從漫不經心來

如果不彼此關照
到時誰來關心你?
儘量避免與執迷之人為伍
無法避免時就保持緘默吧

領導亦是，對整個團體要寬宏大量
行為則端莊高潔，言語必真誠無畏
那就沒什麼其他的好擔心了啊

做生意的
一分在投資
一分留給己用
一分則用來佈施給需要的人

我們在太平日子所辛勤耕耘的
便是積聚滄海桑田實質的力量

學著去回應而不是習性反應
無論過去多麼艱困
你總能在今天重新開始

我們的身體是珍貴的
他是載運我們通往覺悟的車聖
用心關照好它吧
進食的時候慢慢的吃
並且傾聽您的身體
讓你的胃告訴你何時該停
而不是你的眼睛或舌根

一個坐直的姿勢加上幾個放鬆的呼吸
便能帶來大大的不同

我們需要更多的不是知識而是智慧
智慧從我們自己的關照力而來

沒有神聖的地方，也沒有聖潔的人們
有的只是神聖的當下，具足智慧的當下
當佛陀被人們問道：你是神還是人?
佛陀回答：我醒了。
誰見到了真理便見到了佛陀
見法即見佛

貪愛障蔽我們
就像扒手怎麼看就只是看到聖人身上的口袋

沒得到你所渴望的 和得到了你所渴望的
兩者同樣會令人失望

當怨仇少，心是快樂的

當貪愛止　便有了平靜與安詳
永恆在當下發現

在生命的旅途中
祝福您所遇到的每一個眾生啊
就像靠右行駛能讓我們自由自在的通往各地一樣

接受不斷變化的自然率則
是我們通向解脫自在的路徑
你發現哪一條行為之道為一切眾生帶來美好與快樂的
就如月亮遵循這軌道運行般的依循這條正道
以智慧為明燈照亮你自己

佛陀的法音-4

像馬兒咻地一下摔動尾巴一般
業力一剎那間就能將生命改變
內在的解脫並非靠我們的努力來引領
而是明白實相所至

當你走時就只是走
當你吃時就只是吃
不要老是不停的尋求真理
只要放下你的意見看法即是
禪修就是帶著一顆接受的心去傾聽

每件事物有個開始就有個結束
和這個事實和平共處
一切都會好好的

保持在中心點
不要過分伸展
從你的中心往外延伸
還是回到你的中心點

每天花時間靜靜地坐著 傾聽

如果你知道慷慨仁厚之心的力量
你不可能讓自己用過的餐，卻還未佈施或為他人付出的
就像作為全世界的母親一樣
付出每一個生命，猶如你自己心愛的孩子
不傷害其他生命，他們正是您的兄姐與弟妹

學習去放下，那是通往快樂的所要
喜悅和開闊，來自於我們自己知足的心

要覺醒的話
靜靜坐著
讓每一呼吸洗滌您的意識和開放您的心靈
如蛇脫皮一般
我們得一次又一次地蛻去我們的過去

生命中我們無法避免變化
我們不能避免失去
當我們歷經變化時能隨順而自在
解脫和快樂就在這裏被發現

每一個早晨都是新生
今天該做的才最重要
無論是走路，吃東西或旅行
你都要全心全意地活在當下
要不然你的大半生命就這樣錯過了

知道方法而不去實踐
就像鍋子裏的那根湯勺無法盛到羹湯的美味

待人以公平和尊重
畢竟你怎麼對人，別人就將這麼對你
想像一下 除了你自己
全世界的每一個人都覺悟了
他們都是你的老師
每個作為正是為了幫助你學習完美的耐心、完美的智慧和完美的慈悲

一切事務就好比是一條河流
我們不可能兩度涉入的是同樣的河水
是水如斯不復返

到了生命的盡頭
這些事是最重要的：
這一生你有好好的愛嗎？
你活的有多全心全意？
你學習放下的多深呢？

讚歎和指責
得到與失去
愉快和悲傷
來去都如風
要快樂，安然地像這些風中的一顆巨樹

為地球帶來安詳和平的唯一方法
就是學習讓我們自己的生活平和安詳

活得有智慧的人對死也不會懼怕

火也好，風也好，生也好，死也好
都無法抹去我們好的行為
除了我們自己
沒有任何其他人能夠往內支配我們的
當我們了知這個事實
我們就得自在

懼怕就是總在事情還未發生前的一種預想
我們的懼怕與疏離雖大
但我們本是互相連結與互為依存的真實相還更大

害怕是路，愛也是路，你要走哪個？
每一個生命都免不了或多或少的憂傷
有時候也正是這個搖醒我們的

佛陀的法音-5

力量和公正，是一顆堅定平穩心的產物

平靜和慈悲是如此珍貴
千萬不要因為種種彌罪而失去他們

原諒 主要是為了我們自己的利益
幫助我們不再背負怨恨的重擔
當然原諒並不是說我們會允許不公義再發生

和雨林同在
我們吸進了大地的氣息
因為海洋我們才有滋生的飲水喝
雨林和海洋都是我們自己身體的一部分

玫瑰成了肥料，肥料再滋養花園
長成新的玫瑰

我們並不擁有的家 我們的孩子 甚至我們自己的身體
這些都只是給我們一小段時間學習以關愛和尊重來對待

一顆慈愛的心連我們的憤怒也能消融

面對衝突時另有方法可行
想像一下假設你是佛陀，你會如何解決?
或者假設別人是佛呢?

長久以來被忽視的哪能一下子就恢復
果子要待到成熟才能從樹上掉下
法則是強迫不來的

不要在一個瞬息萬變的世界裏追尋完美
完美你的愛倒是需要

簡單會比複雜帶來更多快樂

最大的保護就是一顆愛心
保護好你自己，你就是在保護他人
保護他人 你就保護了自己
護己即護他 護他即護己

慨然大度帶來喜悅，誠實則帶來平靜
不要嚴厲的評判你自己
不對自己仁慈
我們是沒辦法愛這個世界的
把時間用來評斷別人的一天是痛苦的一天
評判你自己的一天也是痛苦的一天
不必要去相信你的種種評斷

它們只不過是舊有的積習

遭逢困境時歸向慈悲與真理吧
與「好」和「不好」的兩邊都向
不要讓你的心受到自己種種分別心的評斷所煩擾
讓自己普降慈悲的甘霖吧

追根究底說來　大部分的人都想要被瞭解與讚賞
如果我們連單單一朵花都能清楚的看出奇跡的話
我們整個人生都將改變

沒有比貪婪和憎恨更大的火了
生命仰賴生命
我們都得吃也要被吃
當我們忘記了這個事實 我們哭泣
當我們記得它 我們就能滋養彼此

如果你貧窮 有智慧的活
如果你富有 也是有智慧的活
能夠帶來祝福的不是你現實生活中的地位
而是你的心

帶著某些業行 使令你無法逃開的 就名為業力
當你禪修時像一個國王或王后般莊嚴的坐著
同樣以這種莊嚴 專心念助的生活 過著你的每一天

讓你的心澄澈下來
像一個寧靜的森林水池一般
假使讓混濁的水沉澱下來
它會轉為清澈
如果讓你煩亂的心安頓下來
你的路也會隨即清明起來

如果你照顧好每一個當下，就照顧好所有時候
有時候我們感覺自己像個不屬於這裏的陌生人
當我們的心打開了，我們就會明白，我們正屬於當下這裏

今天要做的是 念助的呼 吸　呼 啊

如果你希望認識神
去感覺風兒吹拂著你的臉
和煦的陽光照在你的手
醒覺的人活在一個接連不斷驚奇的世界裏