

白话佛法 第一册第十九篇

佛法与养生

诸恶莫作 众善奉行 素食分享 白话佛法共修

给大家谈谈佛法养生之道。你们要经常观想，就是用自己心里的眼睛来看自己的身体，对身体非常有益。

观想头，经常观想自己的头脑非常清醒。人的头脑一定要清，常言道，头脑要清醒。观想心，经常观想自己的心是红色的。心是被血包围着的，血是红色的。

观想肺，观想自己的肺很白净，当你观想自己的肺时，自己感觉很白，这个肺会越来越白。抽烟、肺积水、有炎症等时肺是黑色的。

观想肾脏，观想自己的肾脏是温的。肾脏一定要保持温，不要让它过热。过热或过凉泌尿系统就会出问题。

观想精，精要元固（指男性）。女性讲的是精神，男性讲的是精。精元固，这个固不是真正坚固的固，是要用你的元神守住你的精。元神很重要，许多男人的眼睛没有光亮，无神，其实是精已经不好了，精不好就影响神气，即精不固，神不爽。男人如果不动坏脑筋，他的精力就会很旺盛，这个人就有精神。眼睛没有神的人，实际上他的精就不固了。

观想胃，经常观想自己的胃很和，即很平和。平时不能吃的过多或过少。

观想肝，观想自己的肝很舒畅。中医上常讲肝气不舒，就是说不舒畅，肝很重要，肝是造血的，所以肝一定要舒，胆石一定要消，经常观想消掉胆石。医学上讲一个人经过二十年后，胆一定会有结石。

观想肠，经常观想自己的肠子很柔润，如果肠子不润，一定会有病症，所以肠子要永远都很润滑。

观想脾脏，经常观想自己的脾脏很健康。脾脏不健康就会带来很多后遗症。

总结起来就是，头清，肺白，心红，肾温，精元

固，胃要和，肠要润，肝要舒，脾要健，胆石要消。

大家要经常想“吾善养吾浩然正气，浩浩乎塞乎天地之间”。谁都要养自己的气，但一定要养自己的浩然正气，要做一个堂堂正正的人，接天地之正气。我们人脚踏在地上，头顶在天上，接天地之正气，做人一定要有浩然正气。

怎样念咒有效果？念咒语，其实就是念经。短的称为咒，长的称为经。念咒语要清静语，要无量意，要密不可译。念经要念得干净，心要安静，经文要听得清楚。心静的时候念经的效果最好。用无量意念念时，你的意念是无量无边的。

为什么经文不要去理解它？因经文密不可译，密不可解。它像一个密码一样，不要去理解它的意思，只要照着念就可以了。菩萨的心咒不是凡人能理解的，犹如发电报的密码，不用知道为什么这几个数字要放在一起，是什么意思。如果理解错了，反而会影响念经的效果。只能音译，不能意译。经咒都是菩萨的真言，怎能用人间的智慧来解释？念经的人千万要记住只能音译，如字的发音。师父给你们讲解的经咒，也只不过是表面上的含义，菩萨经咒的真正内涵能有几人理解？

每个人念经的效果为什么会不一样？

第一，因果不同，孽力不同。因每个人的孽力不同，念经的效果就不同。造孽很多人念经的效果就不好，即孽力越深，念经效果越差。

第二，意念不同。念经时脑子里的东西不一样，念经的效果就不一样。如果念经时脑子里乱想，杂念多，念出的效果就差。

第三，音声海不同。念经的声音不同，传出的声波不同，念经的效果就不同。念经的声音要像洪钟，像大海的波涛一样汹涌澎湃。譬如：身体不好，念经时就没有力量，没有力量念出的经就没有效果。如果你很开心时，就会越念越开心，念出的

经效果就好。开口念诵，当嘴巴开始念经时，眼睛要睁开，因为你要把你的想法，你的心，你的灵和自然界融为一体。也就是说要睁开眼睛念经，因经文是接天地的，让你自己与自然界融为一体，然后你的眼前会呈现出一片光明。因此开始念经时先把眼睛睁开，然后慢慢念，慢慢把眼睛闭上。念经想要有效果，就要念到身心俱忘，也就是说念到心不去想，身体也没有了，这时不是你自己的，就会和天地融为一体。

怎样念经才能起效果？

1)要对症下药，你念的经不对症下药，就没有效果，没有用。

2)要放松，要安静，要微笑。念经要念到法喜充满，要念到心花怒放。

3)要观想，听声音。观想就是念经时，思想集中，观想观世音菩萨，然后自己听自己的声音。听到自己念经的声音，脑子就不会乱想。

4)金光万道上身，要把菩萨的光照着自己，你们这些徒弟念经能想到金光万道？要把菩萨的金光万道全部接到自己的身上，照到你的肺白，心红……这就叫现实与佛法结合起来应用。智慧像一团光，人心散乱，不易成状。你的聪明才智实际上就像光一样是一团，如果散乱了，杂念多了，就不可能有智慧了。要想有智慧，这个心必须要静，心静才能把智慧之光聚集起来。

心灵法门大华府观音堂

免费结缘佛具、法宝、书籍

“观世音菩萨心灵法门”是末法时期观世音菩萨为救众生之苦，应世而生的殊胜法门。心灵法门秉承大乘佛教精髓，运用“念经、许愿、放生、白话佛法学习、忏悔、五大法宝，通过如理如法地修心修行，及早消除业障，从而迅速改善命运，令工作顺利，得好姻缘，求子成功，家庭和谐，身体健康等，最适合在家居士修行的方便法门。

诸恶莫作 众善奉行 素食分享 白话佛法共修

电话：301-656-9897 地址：12100 Heritage Park Circle, Silver Spring, MD 20906

辛弃疾与“灯火阑珊处”宋代文人笔下的元宵节

现如今，在元宵佳节，不少人会带着全家老少一起来玩，逛花灯、猜谜语等。这个习俗一直持续了很多年。不过，在古代，受封建礼教的束缚，女子都是“三步不出闺门”，只有到了元宵节和上巳节（农历三月初三），才可以出来，观花灯或者和自己心仪的男子幽会。所以，从某种意义上说，元宵节也是中国传统的情人节。

虽然在千百年的历史中，元宵节的内涵远比“情人节”的意义丰富，但不可否认的是，元宵节在中国传统的文学作品中，充满了诗情和浪漫。北宋文学家欧阳修的“月上柳梢头，人约黄昏后”写得悱恻徘徊，委婉缠绵。宋朝的元宵灯会热闹非凡，因此在宋代文人笔下，元宵节也呈现出不一样的浪漫风情。

欧阳修“人约黄昏后”

北宋文学家欧阳修有一首诗《生查子·元夕》，其中“月上柳梢头，人约黄昏后”一句写得悱恻徘徊，委婉缠绵。

《宋史·欧阳修传》记载，“欧阳修，字永叔，庐陵人。四岁而孤，母郑，守志节，家贫，至以荻画地学书。”

欧阳修4岁时，任绵州军事推官的父亲去世，母亲郑氏一直守节未嫁，母子俩相依为命，孤儿寡母只得到湖北随州去投奔欧阳修的叔叔。叔叔家也不是很富裕，好在郑氏是受过教育的大家闺秀，在家亲自教欧阳修读书学习。欧阳修自幼天资聪颖，刻苦勤奋，因家里贫穷，以至于只能以荻作笔，在地上学习写字。欧阳修少年习作诗赋文章，文笔老练，有如成人，其叔曾对欧阳修的母亲说：“嫂无以家贫子幼为念，此奇儿也！不唯起家以大吾门，他日必名重当世。”

不过，欧阳修的科举之路不是很顺，坎坷曲折，1023年和1026年两次参加科举都名落孙山。1029年春天，时任翰林院学士、开封府尹的胥偃保举，欧阳修就试开封府最高学府国子监。同年秋天，欧阳修参加了国子监的解试。欧阳修在国子学的广文馆试、国学解试中均获第一名，成为监元和解元，又在第二年的礼部省试中再获第一。欧阳修“连中三元”，春风得意，积极备战，迎接即将到场的殿试。踌躇满志的欧阳修特意做了一身新衣服，准备殿试时候穿。欧

阳修在广文馆有个同学，叫王拱辰，刚刚19岁，也获得了殿试资格。一天晚上，王拱辰穿上欧阳修的新衣服，开玩笑地说：“我穿状元袍子啦！”1030年，由宋仁宗赵祯主持的殿试在崇政殿举行。没想到殿试放榜后，真的是王拱辰中了状元。欧阳修被仁宗皇帝唱十四名，位列二甲进士及第。

1031年3月，欧阳修被授任将仕郎，试秘书省校书郎，充任西京留守推官。欧阳修抵达西京洛阳，与梅尧臣、尹洙结为至交，互相切磋诗文。度过了无忧无虑、快乐幸福的时光。

欧阳修通过“八股文”应试及第，但是对死板的文风却嗤之以鼻，他凭借自己丰富的学识，效法先秦两汉的古文写法，改革当时陈腐的文风，推行“古文”。欧阳修留下了无数千古名篇。不过很多人不知道的是，他写的歌词在当时也非常流行。据传，欧阳修出使辽国时，接待官员请来当地一位歌伎助兴，嘱咐她好好款待欧阳修。歌伎只是答应，并不多说话，大家还以为她不懂。谁知席间歌伎一开口，唱的竟是欧阳修的词。

欧阳修不仅在文章写作上名声大振，而且官职也越做越大，先后任翰林学士、史馆修撰等职，编修《新唐书》和《新五代史》。欧阳修曾以翰林学士身份兼龙图阁学士权知开封府、拜枢密副使、任参知政事。后又相继任刑部尚书、兵部尚书等职。

现在，我们再来看，这位北宋的大文学家在元宵佳节的黄昏后约的是谁呢？

宋代有“榜下择婿”的风俗，朝中高官都喜欢在新科进士中挑选乘龙快婿。欧阳修金榜题名之时，也迎来了洞房花烛之喜，1031年，他的恩师胥偃将女儿许配给他，新婚不久，欧阳修辞别家人，到洛阳任西京留守推官。可是没想到，结婚只有两年，仅仅17岁的爱妻胥氏撒下尚未满月的幼子撒手人寰。两年后的1034年，在洛阳的欧阳修召试学士院，授任宣德郎，28岁的欧阳修回京做官。这一年，欧阳修又娶谏议大夫杨大雅之女为妻，杨氏知书达理，贤淑端庄，两人相爱甚欢。没想到，仅过一年，18岁的杨氏也撒手而去。

当时，北宋王朝积贫积弱的弊病开始显现，社会矛盾日益突出。1036年，与欧阳修交往颇深的范仲淹时任天章阁待制、开封知府，他

呼吁改革，并对宰相吕夷简的用人制度提出尖锐的批评。吕夷简反讥范仲淹迂腐，诬蔑范仲淹勾结朋党，离间君臣。最终，范仲淹的改革冒犯了既得利益者，受到了打击，被贬饶州。欧阳修因为替范仲淹鸣不平而受到牵连，被贬为夷陵（今湖北宜昌）县令。

这年的元宵节，夷陵县城也是张灯结彩，华丽璀璨，大街上艺人们上演多姿多彩、惟妙惟肖的社火，青年男女载歌载舞，异常热闹。而此时县衙中的欧阳修孤形单影，孑然一身，心情苦闷，寂寞难耐，不禁想起了去年元宵节之夜，东京灯火辉煌，黄昏之后，月上树梢，与爱妻杨氏相依相伴，款款柔情，爱意绵绵，思妻之情油然而发，于是挥毫写下了那首传唱至今的名篇《生查子·元夕》：“去年元夜时，花市灯如昼。月上柳梢头，人约黄昏后。今年元夜时，月与灯依旧。不见去年人，泪湿春衫袖。”

一年后，欧阳修娶资政殿学士薛奎之女为妻，巧的是，与欧阳修一起参加殿试并获得状元的王拱辰娶得也是薛奎的另一个女儿，两人成为连襟。后来，王拱辰的夫人去世，王拱辰又娶了薛奎的小女儿，继续做薛家的女婿、欧阳修的连襟。

欧阳修写诗调侃王拱辰说：“旧女婿为新女婿，大姨夫作小姨夫。”欧阳修娶了薛氏之后，便有了安稳的家室，薛氏为欧阳修育有五子。

辛弃疾与“灯火阑珊处”

“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。”这是辛弃疾《青玉案·元夕》一词中的诗句，语言含蓄婉转，余味无穷，诗人在“灯火阑珊处”寻找到的他是谁呢？这就要从辛弃疾的人生轨迹寻求答案。

辛弃疾，字幼安，号稼轩，南宋豪放派词人、抗金将领，有“人中之杰，词中之龙”之称。辛弃疾出生于金人占领下的山东济南。金主完颜亮死后，中原豪杰纷纷起义。济南府好汉耿京揭竿而起，先后攻占了莱芜、泰安两座县城。耿京的队伍很快就发展到20多万人，成为各地起义军中最大的一支队伍。1161年，22岁的辛弃疾在济南南部山区也聚集人马2000人，加入耿京的起义军，辛弃疾担任掌书记。辛弃疾常劝耿京南归臣属于南宋，和

南宋的朝廷正规军配合，一同抗击金兵。辛弃疾告诉耿京，在济南附近有一支起义军，首领是他熟悉的和尚义端，精通兵法。耿京听了非常高兴，就派辛弃疾联络义端，合兵一处。不几天，义端就带着队伍参加了耿京的起义军。没想到义端在一天晚上，趁辛弃疾不防备，偷走了起义军大印，投奔金军而去。耿京非常恼火，认为辛弃疾是和义端一伙的，要处死辛弃疾。辛弃疾辩白说：“我如果和他一伙，为何不与他一起逃跑？请您给我三天时间，让我把义端抓回来。如果到了限期我不能把他抓到，愿意接受重刑。”辛弃疾得到耿京同意，就快马加鞭向金营追去。辛弃疾抓住义端，按捺不住心头怒火，当场砍了义端的头，回营交差。耿京打消了对辛弃疾的怀疑，更加器重他。

1162年，耿京命令辛弃疾带奏表归宋。宋高宗正在建康（南京）劳军，闻讯大喜，当即召见，委任辛弃疾为承务郎、掌书记，耿京为天平节度使。在他完成使命北归途中，又传来耿京被叛徒张安国杀害、义军溃散的消息。辛弃疾率领50名骑兵直驱山东，奔入张安国的帐中，将正在饮酒作乐的张安国捉拿，并且号召耿京旧部反正。辛弃疾过人的胆略和果敢勇猛的气魄，令宋高宗大加赞赏，宋高宗任命23岁的辛弃疾为江阴签判。

1162年6月，宋高宗传位给养子赵昀，是为宋孝宗。7月，孝宗即位后的第二个月，颁布手谕，召主战派老将张浚入朝，共商恢复河山大计。并且接受老师史浩的建议，下诏为岳飞冤狱昭雪平反，追复岳飞原官，赦还被流放的岳家家属，为被贬谪和罢免的主战派大臣平反复官，一度表现出恢复失地、报仇雪耻的决心。

辛弃疾对恢复旧山河满怀信心和希望，他虽然官职卑微，但是不断上书献策，1165年，辛弃疾写了《美芹十论》给宋孝宗，详细地论述了敌我双方的条件、战术和地形等，但是没有回应。1168年，主战派虞允文当宰相，辛弃疾又写了《九议》，仍没有受到朝廷的重视。尽管这些建议书在当时深受人们称赞，广为传诵，但已经不愿意再打仗的朝廷却反应冷淡，只是对辛弃疾在建议书中所表现出的实际才干很感兴趣，于是先后把他派到江西、湖北、湖南等地担任转运使、安抚使一类的地方官职，这显然与

辛弃疾的理想大相径庭。

辛弃疾一直对朝廷抱有幻想，他曾在诗词中写道：“征衫，便好去朝天，玉殿正思贤。”一心想着“举头西北浮云，倚天万里须长剑。”可是事与愿违，朝廷迟迟不发出征令，他深感岁月流逝、人生短暂而壮志难酬，内心也越来越感到压抑和痛苦。辛弃疾念念不忘北伐，但当权者一直伺机排挤他，报国无门的辛弃疾，将一腔愁绪借诗词倾吐出来。

当时大宋的半壁江山都在金人的铁蹄蹂躏之下，强敌压境，国势日衰，百姓处在水深火热之中，而南宋朝廷却偏安一隅，不思进取，沉湎于歌舞享乐。大约在1174年前后的元宵之夜，临安城内歌舞升平，花灯争奇斗巧。宫廷内的“琉璃灯山”高达五丈，乐声四起，烟火璀璨。民间也是家家灯火，处处管弦，危机四伏的南宋朝廷还在粉饰太平。

辛弃疾空怀满腔爱国之志，一身的文韬武略却无处施展。心中无比惆怅的他在这一年的元宵，写下了千古传唱的《青玉案·元夕》：“东风夜放花千树。更吹落、星如雨。宝马雕车香满路。凤箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞。蛾儿雪柳黄金缕，笑语盈盈暗香去。众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。”

他在绚烂的灯火中千百次地寻找着，不经意间一回头，却看见了一个人在灯火零落处——那个人就是他自己！

此后辛弃疾在余生40余年间，没有受到南宋朝廷的重用，或者浮现闲居，或者沉沦下僚，不得尽其才。“一腔忠愤，无处发泄”。1180年，在湖南潭州任知州并湖南安抚使的辛弃疾，建立了一支地方军队，命名为“湖南飞虎军”，名义上是为维护地方治安，实质上辛弃疾真正的打算是为了震慑金人，并为北伐准备力量。

可是，现实对辛弃疾是残酷的。1181年11月，由于受弹劾，官职被罢，辛弃疾回到江西上饶，开始了他的闲居生活。此后二十年间，他除了有两年一度出任福建提点刑狱和福建安抚使外，大部分时间都在乡闲居。

1207年秋，朝廷再次起用辛弃疾为枢密都承旨，但此时的辛弃疾已病重卧床不起，只得上奏请辞。是年10月，辛弃疾带着忧愤的心情和爱国之心离开人世，享年68岁。