

## 白话佛法

### 第一册 第39篇

肉身是幻,就是说我们的肉身是幻影,是假的,今天有肉身能吃,能喝,能穿等等,等到死了,这个肉身就没有了,是不是和幻影一样?佛法讲,身如幻影,肉身是幻,我们这个肉体的法,即法身,是无性的,因为肉身是受灵魂控制的,灵魂可以让肉体难过,可以让肉体痛,所以肉体是没有控制力的,没有性的。当因缘结束了,这个肉身也就结束了,什么缘分都没有了,还有什么恐惧呢?世界上任何事物,都是有和无,有的东西可以说成无,无的东西又是有的,色即是空,空即是色。

暂时的东西不要把它看成永久的,人活在这个世界上一定要把任何事情看成会动的,会变的,这样才不会执着,要用开悟的思维,去看人间才能看见自己的佛性,师父常给你们讲要看破红尘,但是不要丢掉红尘。

要找到自己真正的佛性,是修佛加上学佛,你们要好好修,要如饥似渴地修,许多人在修心时,行的是善事,修的是人天福报。现在教你们要做功德,功德是只有见证了佛性,只有看见了你的佛性所做的一切,那才叫功德。凡是从本性、良心中出来的东西都是功德。真正的功德是没有污染的。比如:今天去帮一个人,要做真正的功德,要没有一点点的污染,不要想会得到什么回报,如果帮助别人带有任何的想法、看法,或者有所求,那就是没功德,要记住:一定要纯洁!

做善事修人天福报也是好的,一个人能做善事,有人天福报是接触佛性,看见佛性的开始,当你刚刚开始做善事,做好事时,就算是想得到人天福报,实际上你已开始接触佛法了,因为善良的人才会做好事,良心不善的人连好事善事都不会去做的,只知道索

取,不知道付出的人是没有善性良心的人,他们是不会做好事的。

作为弟子先要有悟性,如果没有悟性,就不能看见佛性,有了悟性才能看见佛性,才能见证佛性,才能应用佛性,作为一个弟子最基本的要有悟性。弟子如果有了师父的加持,在人间的福分会增长得很快,在人间的利益会增长得很快,但是师父给你们加持是要你们生出智慧,智慧是悟出来的,不修佛,不修法,不修心,是永远没有智慧的。

人有劣根性,当不愿听取别人意见时,脑子里就会有一个自然屏障,会把人家的观点推出去,不接受人家的意见,而这个屏障是孽障所为。当一个人不能接受人家意见时,他的悟性是最低点,就是没开悟,师父加持你们是要你们长智慧,不是让你们长一点福分。师父给你们加持和佛菩萨给你们加持是一样的,你们看见的是师父的肉身给你们加持,但是你们要能感受到佛性在师父和你的身上的感应,只有深信,才能加持。而佛菩萨给你们加持,是无形无相的,加持在脑子里(意识),如果不能感受到,就是没有悟性,佛菩萨给你们加持,你们不能感受就不能接受加持。师父给你们加持还有一个好处,就是可以治病,去灾。

修行人,怕死亡之外,还怕魔,修行到一半,魔障来了,怕得要死呀,魔是专门来给你捣乱的,修行中碰到魔,要"不倾动故",佛法上讲叫如如不动,不论碰到什么事情都不动摇,不灰心。要明白空性的道理,因为魔是没有性的,就是没有佛性,没有本性的,他是空性的,所以不要怕魔,魔是空的,是无性的。只有灵魂是有性的。在心中要有如如不动的道场,就是空的,如果在你心中,什么

## 色即是空,空即是色

观世晋菩萨 心灵法门 卢军宏台长著

事情都能如如不动,觉得是物空,实际上就是在你的心中有一个道场,道场就是一个很好的空间,是一个很干净的地方,魔就没有立足之地,你是如如不动的。在每个人心中要有一个道场,这个道场是佛的道场,你说魔还能进来吗?如果自己的道场守不住,就会有魔来侵袭,自己正气浩然,怎么会有魔来?

### 美国心灵法门大华府观音堂

联系电话:202-656-9897

邮箱:

xlfmmd0822@yahoo.com

地址:12100 Heritage Park Circle, Silver Spring, MD 20906

坐标:大华府观音堂近邻 Koren Korner



城市,两者相距步行5分钟。

乘公交车:从 Rockville 方向乘 Q2,Q4,Q6,Ride on 48 至 Randolph Rd and Veirs Mill Rd 路口,步行5分钟。

从 Silver Spring 和 Wheaton 方向乘 Q2,Q4,Q6,C4 至 Heritage Park,步行100步,即达。

## 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:202-656-9897 地址:12100 Heritage Park Circle, Silver Spring, MD 20906

## 6个加重过敏的坏习惯,你中招几个?

过敏是机体对某些药物或外界刺激的感受性不正常增强的现象。春季过敏主要由花粉、霉菌等引发,常见症状包括鼻塞、眼痒、咳嗽等。

很多人在日常生活中忽视一些不良习惯,这些行为可能无意中加剧过敏症状,甚至诱发严重并发症。以下是需要警惕的6个错误做法及科学应对建议。

错误做法1:过度清洁或不当清洁

过度使用刺激性清洁剂:频繁使用酒精、消毒液或强力去污产品会破坏皮肤屏障,使皮肤更敏感,易引发接触性皮炎。

错误清洁方式:扫地时扬尘,未使用防尘口罩或湿抹布擦拭,会增加室内过敏原(如尘螨、霉菌)的暴露风险。

衣物未彻底干燥:潮湿衣物易滋生霉菌,成为室内过敏原的重要来源。

建议:选择温和的洗护产品,清洁时注意戴好口罩;每周用带高效滤网的吸尘器清理房间;衣物待完全晾干后再收纳。

错误做法2:不理睬饮食禁忌

明知过敏仍摄入致敏食物:如海鲜、坚果、小麦等,可能引发荨麻疹甚至过敏性休克。部分人群在食用小麦、芹菜等食物后剧烈运动,可能诱发食物依赖性运动诱发性过敏反应,导致喉头水肿、休克等危急症状。

经常吃高糖食物、冷饮等:经常吃高糖、冷饮等食物可能刺激咽喉黏膜,加重咳嗽,尤其是干咳。

误食隐性过敏原:加工食品中的酱料、酒精或药物(如阿司匹林)可能含致敏成分,需仔细阅读食品标签。

建议:避免食用已知过敏食物;运动前4~6小时禁食高风险食物;有严重过敏反应

病史者应随身携带急救药物。

错误做法3:不重视室内环境清洁

杂物堆积:灰尘和尘螨易吸附在杂物表面,成为霉菌的温床,会加重鼻炎或哮喘。忽视空气净化:未定期更换空气滤芯或使用净化设备,导致花粉、宠物皮屑等悬浮颗粒浓度升高。

建议:定期清洗寝具(60℃以上水温可灭螨),减少使用地毯。

错误做法4:错误用药或延误治疗

自行调整药物剂量:如滥用抗生素或解热镇痛药,可能诱发药物过敏。

未提前预防用药:过敏性鼻炎患者应在花粉季前2~4周使用预防药物,例如鼻喷激素、抗组胺药或者生物制剂;哮喘患者需规律吸入糖皮质激素。

建议:遵医嘱用药。过敏季节前,应在

医生的指导下,做好预防用药。

错误做法5:不注意避开隐形过敏原

二手烟暴露:烟雾残留物附着在衣物或家具表面,长期接触可引发呼吸道过敏。尤其是家有过敏儿童,家长不要吸烟。

长时间佩戴隐形眼镜:镜片易吸附花粉或颗粒物,导致过敏性结膜炎。

建议:回家以后,要及时更换外衣并淋浴;选择正确类型的隐形眼镜,并减少佩戴时间。

错误做法6:忽视情绪与作息

长期压力过大:压力激素会削弱免疫系统功能,使过敏症状反复发作。

睡眠不足:睡眠质量差与焦虑情绪可加重过敏反应的严重程度。

建议:通过冥想、瑜伽等方式减压,保证每日7~8小时优质睡眠。

## 如何清洁水壶,「这1步骤」是关键

推动环保,自备水壶、饮料杯买饮料可省5元,但水壶如果没妥善清洁,恐成为细菌滋生温床。专家发现,水壶内的滑腻感是来自细菌积累,而非材质本身。若要彻底清洁水壶,专家建议使用超过60度的热水和洗碗精清洗,并确保水壶风干,以防细菌繁殖。

据报导,环保水壶虽然方便且环保,但可能成为细菌滋生的温床。美国普渡大学食品安全专家宾基(Carl Behnke)最初因好奇自己水壶内的干净程度,便深入研究。没

想到他发现,水壶内的滑腻感并非材质问题,而是细菌积累的结果。随后他展开研究,在校园内检测路人的水壶,结果显示,许多人的水壶内都充满细菌。

英国莱斯特大学临床微生物学副教授普里斯通(Primrose Freestone)解释,饮用水看似安全但并非无菌,长时间存放在水壶中,会促进细菌繁殖。即使在室温20度的环境下,细菌也能快速增长,若装的是含糖或蛋白质的饮料,更会加速微生物滋生。新加

坡一项研究发现,即便是煮沸过的水,在水壶内存放24小时后,每毫升水的细菌数量仍可从7.5万个,暴增至100万甚至200万个。

专家指出,水壶内的细菌主要来自使用者的手部、口腔,甚至外部环境。普里斯通建议,避免在水壶中装水以外的饮品,因为这会为细菌和霉菌提供更多养分。虽然大多数细菌无害,但某些致病菌可能引发腹泻或呕吐等症状。英国一项检测更发现,水壶甚至可能成为抗生素耐药性细菌的温床。

## 专家建议:起床闹钟不要用手机

当今社会,几乎人人有一只手机。手机也已取代了许多东西:电脑、计算器、相机和地图等。但你的手机不是最好的闹钟,专家不建议早上用手机闹铃起床,这是为什么呢?

CNN报道,圣路易斯约翰·科克伦退伍军人医院(John J. Cochran Veterans Hospital)睡眠医学主治医师、圣路易斯大学医学院(St. Louis University School of Medicine)教授莎莉妮·帕鲁蒂(Shalini Paruthi)说:"把手手机放在另一个房间会减少睡眠被干扰的机会,也会减少拖延睡眠的可能。"

如果想睡得更好或早点起床,那么用闹钟代替手机或许是个好主题。

停止早上打瞌睡

"理想情况下,一个人的睡眠充足,当闹钟响起时,就已经休息好了,并已经准备好起床了。"帕鲁蒂说。

她补充道,按一次贪睡按钮可能会在心理上帮助你,让你慢慢醒来。但不建议按多次,因为即便多几分钟时间也无法获得良好的睡眠。

西雅图弗吉尼亚梅森弗朗西斯坎健康中心(Virginia Mason Franciscan Health)的神经学家兼睡眠医学医生布兰登·彼得斯-马修斯(Brandon Peters-Mathews)表示,在一夜睡眠快结束时,人们通常处于一个称为REM或快速眼动睡眠的周期,这个阶段对于记忆、学习和调节情绪至关重要,而睡眠的碎片化可能会影响大脑功能。

他建议不要将闹钟定的比需要的早,然后按下延迟键,而是在晚上进入深度、不间断的睡眠,直到绝对必须时再醒来。

美国国家睡眠基金会研究和科学事务副总裁约瑟夫·杰泽夫斯基(Joseph Dzierzewski)博士通过电子邮件对CNN表示:"当你没有获得足够睡眠或没有获得高

质量睡眠时,额外的5到10分钟睡眠带来的益处非常低,当我们早上醒来感觉不精神时,最好起床,开始新的一天,并有意识地采取措施,准备在下一个晚上好好睡上一觉。"

手机会扰乱你的睡眠

帕鲁蒂说,"理想情况下,睡前例行活动包括放松、帮助大脑从'忙碌'状态过渡到更平静、准备入睡的状态。"

她说,把手手机放在床边,明亮的灯光和手机上的内容可能会让人更加警觉,而不是昏昏欲睡,屏幕也会导致睡眠拖延,睡眠时间比原本打算的要少。

杰泽夫斯基表示,将手机放在身边会增加使用的可能性。"将手机放在身边会增加好奇心,有什么事发生了?"他说,"这些感觉足以诱使你翻身并查看手机,从而影响入睡、保持睡眠或酣睡。"杰泽夫斯基表示,早起或更容易起床的唯一

方法是获得高质量睡眠。美国国家睡眠基金会表示,大多数成年人每晚应睡七到九个小时。但该基金会的人口研究表明,60%的成年人没有达到这一建议。杰泽夫斯基说,"睡眠过少或过多都会带来问题,并影响我们全天的运作能力。"为了改善睡眠,美国国家睡眠基金会建议采取一些小措施。例如,应该在白天获得光照;每周五天至少锻炼30分钟;在固定的时间吃饭;睡前避免吃大餐、避免摄入尼古丁、咖啡因和酒精;养成规律的放松习惯;在安静、凉爽和黑暗的地方睡觉;睡前一小时把电子产品收起来。

最后,帕鲁蒂说,如果晚上睡眠充足,但醒来时仍然觉得没睡好或精神不饱满,则应该让认证的睡眠医生评估一下睡眠呼吸暂停、不安腿综合症或失眠等可能的睡眠障碍。