

白话佛法
第二册 第11篇

谈谈超自然的喜悦——法喜

观世音菩萨 心灵法门 卢军宏台长著

今天给大家讲富润屋，德润身。富润屋就是有钱，只能让你的家外表富丽堂皇，而不能让你的身体健康，这叫富润屋。有德能的人，才能得到身心健康，这叫德润身。所以我们要找德，而不是找富。

我们在世界犹如海上有两艘船，这两艘船像无头苍蝇一样在乱开，一艘船叫名，另一艘船叫利。人就像这两艘船一样在海面上乱撞，没有目标，迷茫地在横跨着人生的苦海，都是为了一个名利。鸟为食亡，人为财死，以为是对的，正确的，实际上这完全是错误的概念。师父告诉你们世间有两种情，一种是情为名，一种是情为利，名利在情理之中，又在情理之外。你可以为名，可以为利，这在情理之中；在情理之外，就是当你的境界提升了，就会把这个名利视为粪土。当你的境界提高时，名也没有用了，利也没有用了，而你的心灵是最富有的。

师父现在给大家讲，什么叫法喜？法喜与身和心都有关系的，首先从精神上讲，就是心必须进入一些境界，而不是一般的喜悦。一般的喜是比如说一个笑话，大家笑一笑就没有了，只是暂时的，而不是从内心发出来的。真正的法喜是要打通气脉，当一个人说一个高尚的笑话时，气场是往上升的，真正的打通气脉，是打通脑子里的气脉，胸部以上为上脉，胸部以下为下脉。师父曾经给你们讲过一个人在过世时，如果头最后凉是上天，胸部最后凉是投人，下身最后凉是投畜生，脚最后凉是下地狱，从人的身体上就可以分得很清楚。师父教你们是要打通上脉，法喜是从上脉来的，是从境界上来的，当一个人有境界时，讲出来的话那才叫法喜。比如，一个人忽然跑过来告诉你，"我孩子的病好了，感谢观世音菩萨"，这是发自内心的喜悦，这就叫法喜。学佛的人才会有法喜，不学佛的人是没有法喜的，没有法喜就不能充满。如果没有一个正确的、能打通向上经络的境界，那就不叫法喜。

法喜它是有气息，还有呼吸，法喜的呼吸是很慢的。当一个充满法喜的人讲话时，是很有哲理的，呼吸是平均的，气息是很顺畅的。当你一旦打通气脉之后，随之而来的叫法乐和法味。法喜等于法乐，等于法味，法味就是回味，一想起来就开心，这种喜悦是泛泛地在心中回荡。当一个人法喜充满的时候，最好的方法是让它运转，运作之后法喜才能充满。

师父把这个法喜给你们拉开来讲，当这

个喜气通过你全身的经络之后，会产生一种感觉，这种感觉会让你感觉开心，这种感受是快乐的感受，这种快乐就叫法乐。法乐就是法喜，有一点欢喜，又有一点快乐，这种快乐就叫法乐。法乐是一种无形的快乐，无形的快乐就是看不见摸不着的快乐。比如明天是假期，你就会有一种无形的快乐，心里感觉高兴，因为我可以休息了，而你不会一直把这个假期放在心里的，但是就是这个无形的快乐，让你与人讲话时心里感觉一种快乐，这种无形的快乐，在你的心中无形的存在了，这就是内涵的、内在的、无形的快乐，这种快乐充实着你的全身，打开了你的经络，让你感觉到一种从来没有过的无比的欢愉，这是一种没有办法形容和比拟的快乐，因为这是充满智慧的喜悦。

吃到嘴里后的感觉叫味觉，即味道的感觉；眼睛看到的叫观感，这些都叫法乐。吃素吃得很开心，因为我没有杀生，吃的都是自然的東西，所以就会产生一种法乐。我眼睛看出去都是好人，我不看黄色的东西等等，这个眼睛就是很正的眼睛，叫观感，也是法乐的一种。眼睛看出去的都是正的东西，你脑子里就是有正的东西，经常去看不好的东西，你脑子里就是有不好的东西(邪念)。师父把佛法用白话讲解给你们，讲到你们的心里去，然后再给你们分析透彻，让你们明白什么是法喜，等你们明白了，马上就会法喜充满。

当气脉通的时候，会产生一种持久的、泛泛的快乐，但是不能执著这种快乐。一个人快乐之后哪怕是法喜也不能执著，执著就会迷进去，就会出偏差。比如当一个人说：我是学佛的，我过去怎样怎样的，这个人就是执著，执著于自己已经学过的一点点东西，用它充实着自己的整个灵魂和肉体，又如何接受另外一种新的事物呢？如果一个人执著了，方向就会出偏差，因为执著这种快乐之后，而这种快乐是小定之后产生的幻感，当一个人小定时，就是一个人忽然之间好像醒悟过来了。比如原来我念经可以找到好的工作，那么我念《准提神咒》去刮六合彩也能赢了。这就是小定之后方向偏了，执著就出来，方向和目的都不正，你们说会刮到六合彩吗？这种幻觉的感觉是不真实的，一晃就会过去，是不能永恒的，是不能久恒的。这种不能持恒的态度，在禅宗里就叫初禅。初禅是禅宗里打坐之后刚刚有点幻觉，比如能看见菩萨了或能看见一些灵界的东

西。

念佛有四种方法：

1. 持名，就是念佛的时候先要持名，在念经之前，一定要先讲请南无大慈大悲观世音菩萨保佑我如何如何。

2. 观像，看着观世音菩萨的像念经，心里会纯洁。

3. 观想，就是脑子里观想观世音菩萨，但是观想很难，刚开始学佛念经的人，稍不留神很容易走火入魔。

4. 实相，就是实实在在看到的東西，也就是实实在在的，我不想任何东西，看到什么就是什么，什么都不往脑子里想。实相的意思就是自然的，不往心里去的東西，不要用心去执著地想，我要看到观世音菩萨。实相修心，念经到最后，也会看到菩萨的，菩萨会到你的眼睛前面来，不是你不想看见，而是你不想看见也能看见。

实相妙理，实相它有一个非常玄妙的道理，就是说当你所看到的任何东西，你只要心里一想到它像什么，它就会变成什么，是随你的心变显的，这就叫妙相，然后转换为妙理，就是实相妙理。师父经常给你们讲献心香，献心香就是实相妙理。对着天空想着自己供的佛菩萨，然后拜拜，在天空上就会出现一尊你家里供拜的佛菩萨，想出来的就是妙相。亲证实相，就是你亲眼证实了这个实实在在的相，叫亲证实相。

最后师父提醒大家，妄语是一切恶业的根本，当一个人开始做坏事的时候，就开始说谎了。妄语是你犯罪造业的根本，当一个人造业做坏事的时候，第一个做的事情就是



妄语(撒谎)。

那么怎样去除杂念呢？去杂念的方法之一，就是微闭目可化解，犹如昏睡前时，什么都记不住，脑子是空的，杂念才可去除，但是时间不能长，所以用微闭目的方法，念经去化解杂念。

美国心灵法门华府观音堂

联系电话:202-656-9897

邮箱:

xlfmmd0822@yahoo.com

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

坐标: 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

全美召回牛肉干和零食棒



由于标示错误和未标明过敏原，超过15,000磅即食牛肉干和零食棒产品被召回。美国农业部食品安全检验局(FSIS)称，食品安全局的检查人员在生产观察中发现了问题，发现牛肉干和零食棒产品中使用的噁汁中含有凤尾

鱼。该企业之前使用的噁汁不含凤尾鱼，但后来发现新的噁汁确实含有凤尾鱼。

此次召回不仅包括牛肉产品，还包括鹿肉、水牛肉和麋鹿肉干。以下是此次召回的多个产品标签和批次代码：https://www.fsis.usda.gov/sites/default/files/food_label_pdf/2025-06/Recall-020-2025-labels-1.pdf

以下是其他需要了解 and 检查的信息：

产品生产日期从2023年5月30日到2025年5月30日不等。

产品上的生产厂家编号为"EST. 20528"的美国农业部检验标志。

这些产品被运往全美各地的零售点。

食品安全局说，到目前为止，还没有任何经证实的因食用这些产品而导致不良反应的报告。不过，任何担心受伤或生病的人都应联系医疗服务提供者。

年轻一代痴呆风险降低

研究显示，新生代在同龄时痴呆风险低于祖辈，女性尤为明显。尽管人口老龄化加重痴呆负担，教育普及等因素为预防带来希望。

痴呆症并非老龄化的必然结局。澳大利亚研究团队在《美国医学会网络开放》期刊上发表的研究揭示，出生年代较晚的人群在相同年龄段患痴呆的风险低于他们的父母或祖父母，尤其在女性中表现更为显著。世界卫生组织2021年数据显示，全球约5700万人深受痴呆困扰，且女性受影响比例更高。这一发现无疑为对抗这一疾病点亮了一线希望。

研究团队分析了来自美国、英国及部分欧洲地区的三项长期调查数据，涉及62437名70岁及以上人群。他们设计了一种算法，

综合评估参与者在日常活动能力和认知测试中的表现，以判断其是否可能患有痴呆。随后，研究将参与者按出生年代分为八个世代，并细分为六个年龄组。结果不出所料：无论哪个世代，痴呆患病率都随年龄增长而上升。然而，令人振奋的是，在同一年龄段，新生代人群的痴呆患病率显著低于早世代。

以美国为例，81至85岁年龄段中，1890至1913年间出生的人群痴呆患病率为25.1%，而1939至1943年间出生的人群仅为15.5%。欧洲和英国也呈现类似趋势，尽管英国的下降幅度略小。研究特别指出，女性在欧洲和英国的下降趋势更为明显。研究者推测，这可能与20世纪中期女性受教育机会的增加密切相关，比如更多女性接受高等

CDC警告：在出国旅行前接种麻疹疫苗

美国疾病控制与预防中心(CDC)敦促美国人在今年夏天去其他国家旅行之前确保自己接种了麻疹疫苗。随着全美范围内出现病例，CDC更新了针对该病毒的旅行指南。机场几乎所有的感染病例都与国际旅行有关。其中包括6起与5月13日降落在丹佛国际机场的土耳其航空公司(Turkish Airlines)航班有关的病例。科罗拉多州公共卫生和环境部门表示，其中四名患者曾在那趟飞机上。另外两人在染病前曾在机场接触过这种病毒。麻疹病毒是世界上最具传染性的病毒之一。感染者离开后，飞沫可在空气中停留长达两小时。

根据NBC新闻的统计，今年美国33个州确诊了1125例麻疹病例。最严重的德州报告了738例感染病例。专家说，这个数字可能被大大低估了，因为许多人没有接受检测。德州有三人死亡，包括两名年轻女孩。

加拿大政府表示，自今年年初以来，已记录了2515例确诊或疑似麻疹病例。也门、巴基斯坦和印度是CDC数据列表中麻疹病例最多的国家，该机构指出，麻疹是一个全球性问题。CDC在其网站上写道，“任何不对麻疹病毒免疫的人都可能在国外感染麻疹，并在回国后很容易传染给他人。”

CDC表示，未接种疫苗或从未患过麻疹但打算出国旅行的人“应与他们的临床医生沟通，并考虑推迟旅行”。根据CDC的说法，6个月大的婴儿可以在国际旅行前至少两周接种麻疹疫苗。年龄较大的孩子和不知道自己是否接种过疫苗的成年人应该在旅行前28天接种两剂疫苗。建立免疫力需要两周的时间。在此之后，人们免受麻疹感染的概率被认为是97%。

善的空间可能有限。伦敦大学学院的Eric Brunner教授则指出，近期研究(包括他自己的工作)显示，英格兰和威尔士的新发痴呆病例率可能已停止下降，政府紧缩政策等社会因素可能对此产生影响。

英国阿尔茨海默病研究会的政策负责人David Thomas强调，近半数痴呆病例可通过应对14个关键风险因素预防或延缓，包括吸烟、空气质量等，但并非所有因素都在个人控制范围内。他呼吁政府制定全面的健康预防策略，特别针对痴呆风险，以进一步巩固这一积极趋势。这项研究为我们勾勒了一个更健康的未来：通过教育、医疗和政策的支持，年轻一代有望在晚年拥有更清晰的头脑。然而，面对老龄化社会的挑战，持续的努力和创新仍不可或缺。

教育，认知储备得以增强。

尽管研究考虑了国内生产总值等经济因素的变化，结果依然稳固。爱丁堡大学脑科学发现中心主任Tara Spire-Jones教授称赞这项研究设计严谨。她指出，尽管老龄化导致痴呆患者总数仍在增加，但新生代风险降低是令人振奋的好消息。她认为，强制教育、禁烟政策以及心脏病、糖尿病和听力损失等相关疾病治疗的进步，可能共同推动了这一趋势。例如，戒烟和更好的心血管健康管理显著降低了痴呆风险。

然而，研究也存在局限性，比如未依赖临床诊断来确认痴呆病例。诺丁汉大学的Tom Deney教授提醒，但不能想当然认为趋势会持续。过去几十年，教育普及和公共健康干预已大幅降低痴呆风险，未来进一步改