

白话佛法
第二册 第12篇

从六根、六尘谈境界的提升

观世晋菩萨 心灵法门 卢军宏台长著

今天给大家讲“眼、耳、鼻、舌、身、意”，“色、声、香、味、触、法”，即佛法中讲的“六根”和“六尘”。大家知道《心经》里有这些话。我们天天念经，我们只要在人间，我们的嘴巴就一定受污染，如两舌、花言巧语、挑拨离间、说人家坏话等等。你的耳朵听人家的坏话，听不好的东西，你说不会受污染？眼睛看那些不应该看的东西，是不是污染？脑子里想那些不应该想的东西，是不是污染？鼻子闻那些不该闻的东西，也受到污染，香臭不分。很多人吃大蒜自己认为很香，闻到这个味道就很开心，这些人就是在人间的香臭不分。想想看吃过大蒜、洋葱的人，一讲话嘴巴出来的味道臭不臭啊？用嘴巴念经不就是个气场吗。

在世间，人的脑子想的事情会受污染，眼睛也会受到污染，耳朵也会受污染，嘴巴也会受污染，意念会受污染，什么东西都会受污染，你能逃得过吗？如果台长现在要救度众生，怕受污染，能一个人躲在山上自修吗？台长是不是一定要上凡尘来，一定要到这个所谓的梦幻世界、花花世界来救度众生？在救人的时候，要帮助大家把这些所有的不好的意念全部改掉，如果没有帮助到大家改掉身心的污染，那台长就不是一个好的修行人。

自身的佛性，要把他激发出来，然后你的六根才不会受到污染，因为你的佛性修出来了，然后你就会知道，我这个眼睛不该看的不看，耳朵不该听的不听，嘴巴不该讲的不讲，脑子不该想的不想，也就是你知道什么是好，什么是坏，什么该看该做，什么不该看不该做了。如果这些都搞不清楚的话，不要说去救人家，你连自度都做不到，怎样才能度人呢？

如果躲在山上自修，你们知道这叫什么叫吗？师父叫它是自我解脱法门。什么叫自我解脱？就是不管人家，自己到山上去好好修自己，只要我自己可以解脱，人家的好事情与我无关，这样可以吗？学佛人应该到这个现实的世界里去救度众生，而在庙里、在山上有什么众生可以给你度啊？这不就是修自我解脱吗？那就是小乘佛法的一种。

如果你能到这个花花世界来接受这个考验，是因为你的境界提升了，如果境界不提升，只知道修好自己，不知道怎样去帮助别人，这个人是不是菩萨？是不是修的菩萨道？要记住学佛修心是一个境界的提升，如果这个人的境界没有达到一定的程度，他是

修不好的，不要说修心了，连做人都不好。如果没有一定的境界，你救度的众生，这个众生只能是你自己。你只能救你自己，而且救到一定的位置就上不去了，大家能明白吗？

所以在山上修行，表面上看，你的心灵没有受到污染，你的眼耳鼻舌身意“六根”没有受到污染，但是你的境界，如果没有达到一定的位置，你永远看到的是肤浅的东西。比如，一个人站在屋顶上修行，他的眼睛可以看到田野，如果前面有山，有高楼，他的眼睛怎么能越过呢？你在这个境界修得再好，也只能看到那些有限东西，等到你过世之后，也只能到这一层高度的天，可能是欲界天，是无法到更高层次的天。当你的境界跨越屋顶，站在山峰顶上修时，你不但看到了房顶，还看到了所有山的山顶。想想看你那个时候是什么境界？

师父举例是要让你们明白其中的道理。如果心中不受污染，会感受到人有一个良好的根基，每个人修心都有一个根基，今天你学佛，明天他学佛，都有赖于一个根基。比如这个根基就是你的身体，如果身体不好（根基浅），你能爬上高的山峰吗？只有身体好的人，也就是根基好的人，才能爬上山峰，才能越修越高。

师父告诉你们，在人间修行是修菩萨法门。在山上的修行叫解脱法门。因为在山上是求自己解脱出来，我不要烦恼，我不要怎么样怎么样的。然而在人间修，那就不一样了，在人间修，首先要自修，把自己修得好，然后才能救度人家。在人间修，你不但要修自己，还要救度众生，这就是菩萨，菩萨的法门就是救度众生。

如果在人间修一定要记住，是有考验的，菩萨会给你一个考验。考验你，是不让你的六根接触六尘有污染，如果污染了，你就达不到菩萨的境界。一个人要通过考验才能救度众生，如果连人生各种困苦考验都不能通过，你怎么能救度众生呢？比如，这个人去劝说人家吃素，自己嘴巴里却吃着荤腥，这怎样去劝说人家吃素呢？这就叫境界，这就叫考验。如果你劝说人家修心，首先自己嘴巴不能胡说八道，你才有资格劝人家，常言道“榜样的力量是无穷的”，你才有资格救度众生。如果你连救度众生的资格都没有，你怎样用菩萨的身去救人呢？

你们知道很多真正功力大的老和尚，他可以到繁华的地方去修心，越吵闹的地方他

照样可以打坐修心，他不会受外尘的影响，这就叫高僧，高的境界，高的修为，高功力。功力有赖于你的功德，功德越大的人，功力就越大，没有功德的人，就没有功力。师父曾经给你们讲过功德是怎么来的？是从内心，是从心灵来的，当你的心已经经过了调整，你的心已经经过了洗涤，你才会有这个耐力，才坚持你的修心修佛之路，才不会活着像动物一样无知。一个人的修养，功德到了一定程度，什么事情都能耐得住，什么事情都能克制住，什么事情都能想得开，这就是境界的提升。

孔老夫子曾经说过一句话：“克己复礼。”很多人都以为克己复礼是恢复周公之礼，这是错误的理解。当时批判“克己复礼”是断章取义，说这个“礼”是恢复周公之礼，其实孔夫子讲的是恢复人的本性，这个“礼”是指由心而出来的，并不是一种礼节，而是你的心态，是要大家克服自己的毛病，来恢复你的本性。

告诉你们，这些圣人，都是菩萨转世的，只是叫法不同罢了。当年这些圣人到人间来救人，多辛苦，到处周游列国，到每一个国家去游说，和菩萨到处去救度众生不是一样的吗？那些大法师全世界的跑，师父现在是不是也在全世界的跑啊？我只不过跑起来不累，是利用现代先进的广播，电脑网络在全世界的“跑”，你们说是不是一样的？

记住古圣人都是菩萨下凡来救度众生的，所以我们要学习他们的精神。一个人要学会克制，如果一个人不懂得克制，怎么样恢复他的本性呢？从佛法上来讲这个“克”



就是一个“戒”，只有持戒才能学佛法。如果这个世界大家不按照伦理伦常来做，你们想想看，这个世界将成为一个什么样的世界？现在恢复礼仪，恢复孔孟之道，就是恢复人的本性，但是离佛法还很远。

美国心灵法门大华府观音堂

联系电话:202-656-9897

邮箱:

xlmmmd0822@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

“观世晋菩萨心灵法门”是末法时期观世晋菩萨为救众生之苦，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

为何牛肉可以吃几分熟，猪羊肉只能吃全熟？

牛排端上桌，五分熟、七分熟，但猪肉和羊肉却似乎只能老老实实煮全熟，吃半生不熟总让人心里打鼓。

为什么牛肉可以“肆无忌惮”地吃几分熟，猪肉和羊肉却得“老老实实”全熟？

牛肉可以吃几分熟，关键在于牛的生理结构和寄生虫风险，牛是反刍动物，胃部有四个腔室（瘤胃、网胃、瓣胃、皱胃），能高效分解食物，减少寄生虫在肌肉组织中的存活，牛肉中的常见寄生虫，如牛带绦虫，主要寄生在肠道，极少侵入肌肉。

因此，只要牛肉表面经过高温处理（约60°C），就能杀死可能的细菌，内部稍生也不易引发健康问题，此外，牛肉的肌肉纤维较粗大，脂肪分布均匀，几分熟时口感更嫩，风

味浓郁，19世纪，法国厨师奥古斯特·埃科菲耶推广了牛排的“生熟度”概念，奠定了西餐中五分熟、七分熟的标准。

猪肉必须全熟，主要是因为寄生虫和细菌风险较高，猪是杂食动物，饮食范围广，容易感染寄生虫，如猪带绦虫和弓形虫，这些寄生虫可能潜伏在猪肉肌肉中，尤其是未煮熟的肉，猪带绦虫可引发囊尾蚴病，严重时影响脑部，造成癫痫；弓形虫则可能导致孕妇流产或胎儿畸形。

历史上，猪肉的卫生问题推动了“全熟”传统。《本草纲目》记载，猪肉需“熟煮”以避“毒”，19世纪，德国科学家鲁道夫·菲尔绍研究发现，半生猪肉中的旋毛虫可致死，促使欧洲制定严格的猪肉烹饪规范。USDA 建议

猪肉内部温度达71°C，确保杀死所有寄生虫和细菌，如沙门氏菌，这就是为什么红烧肉、猪排必须煮透，半生猪肉几乎是“禁忌”。

羊肉与猪肉类似，通常要求全熟，羊虽是草食动物，但其饲养环境可能含有寄生虫卵，如肝片吸虫或弓形虫，羊肉的肌肉纤维较细腻，寄生虫更容易渗透到肌肉深处，半生羊肉可能携带这些病原体，风险高于牛肉。

中国饮食文化也强化了羊肉全熟的习惯。《齐民要术》记载，羊肉需“久煮”以去腥增香，涮羊肉虽看似“半熟”，但薄片肉片在沸腾汤中迅速达到安全温度。

牛肉吃几分熟的习惯多见于西方，西餐文化讲究肉的原汁原味，几分熟的牛排能保

留血水和嫩度，中国的牛肉料理，如牛肉面、酱牛肉，也偏向全熟，反映了对安全和口感的重视，猪肉和羊肉在全球范围内通常煮熟，原因不仅是安全，还与文化有关。

猪肉在中国常用于红烧、炖汤，追求软烂入味；羊肉在中东和新疆多烤制或炖煮，强调香气和嚼劲，全熟更符合这些烹饪方式，“几分熟”的概念也有地域例外，日本的“神户牛肉”刺身经过严格检疫，堪称安全，但猪肉和羊肉的生食在日本极少，风险太高。

所以说牛肉可以吃几分熟，靠的是牛的生理优势和低寄生虫风险，猪肉和羊肉必须全熟，则因为寄生虫和细菌威胁更大。你喜欢几分熟的牛排，还是全熟的红烧肉？

长寿关键竟不是遗传、饮食或锻炼

一项80年幸福研究揭示了长寿健康的最大预测因素令人“震惊”，因为长寿的秘诀不在于大脑或肠道，而在于人际关系的温暖程度！

在周三举行的首届《纽约时报》健康节上，精神病学家、哈佛大学成人发展研究主



任罗伯特·沃尔丁格博士宣布了一项令人意想不到的研究发现：决定人们长寿和健康的最大预测因素，竟不是遗传、饮食或锻炼——而是人际关系的温暖程度。“我们对此感到震惊。”沃尔丁格博士在演讲中坦言。

他领导的哈佛成人发展研究项目，是世界上历时最长的人类生活研究，追踪参与者已有超过80年。研究团队原本预期，决定健康老龄化的关键可能隐藏在大脑结构、肠道微生物群或其他生理机制中。但研究结果却指出，人与人之间的深厚连接，才是最强的健康预示指标。

“我们的关系怎么会真正进入我们的身体并改变我们的生理机能呢？”沃尔丁格提出疑问，并给出解释，“我们认为这与压力调节机制有关。”

他指出，人际关系在帮助个体缓解压力

方面起着至关重要的作用。压力不仅是一种情绪体验，还会直接影响心跳、呼吸和其他生理指标。而良好的人际关系，就像是一种天然的缓冲器，能帮助人们从焦虑和恐惧中快速恢复。

“有倾诉对象的人，更能从压力中恢复；反之，孤独的人就不具备同样的生理保护机制。”沃尔丁格说。

不过，他强调，关键在于你是否“有人”陪伴，而在于你是否用心维系这些关系。“情感关系就像花园，需要被精心培育。我们不会指望身体健康来自于毫无锻炼，情感健康也一样。”

沃尔丁格甚至表示，积极维系关系、倾听、关心他人的人，拥有一种类似“超能力”的心理优势。

更鼓舞人心的是，这种关系的培养不一

定需要投入大量时间或精力。“你与咖啡师的一个微笑，或者与TSA安检员的一次真诚眼神接触，都能带来一丝幸福感。”他说。

这种观点正得到越来越多专家的支持。最新研究显示，社交是降低痴呆、中风、抑郁等健康风险的六大可控因素之一。而在当今日益数字化的世界中，面对面交流的重要性却往往被忽视。

“我们的文化太过强调量化成就，比如金钱、奖项、粉丝数。”沃尔丁格指出，“但这些东西并不能真正带来持久的幸福。”

“没有人能永远快乐。”他补充道，“但我们可以通过真实而温暖的联系，让自己更健康、更有韧性。”

所以，下次当你想要一点“超级英雄”的感觉时，也许不妨试试最简单的方式：今天就给你的妈妈打个电话。