

白话佛法 第二册 第13篇

业障缠身，解脱放下

观世晋菩萨 心灵法门 卢军宏台长著

中国人讲孝，讲礼，菩萨讲礼仪，菩萨让我们众生尊重长辈，看见年纪比自己大的，要像你的父母亲一样。儒家也讲的是孝敬，哪一点与佛教没有关系？这就是为什么佛教在中国会这么快传承下来，并成为了我们中国的一个主要的宗教。

修心修行就是讲孝敬的一种，所以大家一定要好好修心修行，要好好地检查自己，是不是在造业？现在有些人嘴上说修，但实际上没有好好地修，每天造业。如果不好好修，并有贪瞋痴的人一定会在六道中轮回的。如果一个人贪名，贪财，贪色，一定会轮回在六道之中。师父告诉你们，在现在的这个世界里，因贪瞋痴，而要六道轮回的占近80%。这就是为什么有些人做的梦很可怕，虽然在现实中并不是那么可怕，但恶梦每天都做因为他在地府的时间很长，并已在地府受罪，所以在人间阴间接受苦难的时候会感觉很长，但是享福的时候，或开心的时候就感觉很短。

我们在这个无边无际，梦幻苦海的世界里，我们的业障犹如鲨鱼一样，同时与我们在苦海里，而这个鲨鱼尾随着盯住我们咬，这就是业障，是过去的业障在盯住我们咬，追着不放，而你拼命地游，还是被它追上了，好不容易来了一只普度之船，有菩萨来救你们了，你刚刚往船上爬的时候，也就是你刚刚学佛的时候，知道为什么学佛的时候，身上会感觉痛吗？为什么会有东西来搞你呢？因为你刚刚爬上船的时候，这个鲨鱼会咬着你的腿不放，要把你拖下水，你罪恶的业障就是这样的，不让你跑，追着你，很多人爬到一半被鲨鱼一拉，又掉进苦海之中了，所以你们想想看一个人的业障是如此之重，自己根本不能控制，就算已经上了船了都会被你的业障拖下去，明白了吗？

修行人不能有贪念、瞋念和各种欲望。修行的人，就是学佛的人，学佛的人就是观世音菩萨的崇拜者佛弟子，或自己就是菩萨。如果你还愚痴，还有贪念，还有瞋念，那就说明你根本没有修心，师父把这话反过来

给你们讲，你们可以问“什么叫没有修心的人？”“没有修心的人就是没有改掉自己身上的贪瞋痴。什么叫愚痴？连佛法都不相信的人，就是愚痴。愚痴的人就很难救，很难度化他们，俗称“无缘”。如果一个人不修心就是愚痴，愚痴就是没有智慧，没有智慧的人就是和一般动物一样的活着。

如果不把自己的名利淡薄，不把自己的欲望淡薄，是修不好心的。不要以为欲望就是男女之事，欲望是全方位的，如食欲，财欲等都是欲望，有些人把钱看得比命重要。师父在这里给你们讲的是淡薄名利，什么是淡薄？是把什么名利都看得淡一点，薄一点。另外要修心求解脱，解脱就是放下，放下名利思想，你才能解脱。如果不能解脱自己的人就是放不下。

解脱讲容易，就像一条锁链绑住你，你要靠自身的力量来解脱。比如，《西游记》里孙悟空被人家妖魔捆绑起来了，当时孙悟空为了解脱，他一变，就变小了，而那些锁链就全部松掉了。从这个道理上讲给你们听，锁链把这个人捆住，它是有一个范围和范畴的。比如今天我要让你生气，我知道什么事情会让你生气，这条就是锁链。如果你把自己缩小了，把自己看的小一点，不在乎这件事，你就会把这条锁链解脱掉，这就是智慧。

比如，有人告诉你：“你知道吗？你的先生在外面做坏事。”当你听到这个事情后应该怎么解脱呢？首先把自己看的小一点，我有什么了不起的，我很渺小的，也许是因为我不好才造成的。如果先生真的做了坏事，我会去劝说他，告诉他道理，让他明白因果，尽量把自己看得渺小一点，把自己缩小，想想自己过去也做错事情，就原谅原谅他吧，你越缩小自己，这条锁链就松开了，脱离了，你就解脱了。如果你去生气，感觉不能忍受了，就会发怒，越发怒这条锁链就把你捆绑得越紧。明白了吗？

记住看人家不好时，尽量多想想自己，才能修成正果，才能见性，就是当你在精神上想通了，你就是解脱了，证悟了佛性，你才

能算是修成正果，才能见到你自己的本性，你的良心。

接下来给大家讲讲供油灯，供油灯是很重要的，大家知道在天上有一座须弥山，如果点亮一盏油灯之后，就像天上的一座须弥山一样。这就是为什么供香上面香灰卷起来的很少，而油灯每天可以有莲花。家里供菩萨，如果不供油灯，是不行的，因为油灯如须弥山一样的高大，灯里面的油，像大海里的水一样多，所以点灯油是非常重要的。要经常添加油，最好每天添一点油，常添油增加智慧，眼睛也会好。很多人不会添油，我给你们讲一个人生道理，犹如，两人一起喝茶，你一会儿给人家添一点水，一会儿给人家添一点茶，你们说人家开心吗？人家是不是很谢谢你？油灯也是这样，经常给佛菩萨添油，你的心胸会像大海般的宽广，如果有任何的杂念都是要多供油灯，多加油。师父下次再给大家继续说。

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 Komer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

FDA 紧急叫停“加油站神药”

一种被称为“加油站海洛因”的危险产品在美国引发广泛关注。尽管美国食品药品监督管理局(FDA)早已发出警告，这类产品仍在全美各地的加油站、便利店、烟店等场所公然销售。大量用户因服用该类产品而出现中毒、成瘾，甚至隐含导致生命危险。专家指出，它的成瘾性和危害程度堪比处方阿片类药物。

“加油站海洛因”并非真正的海洛因，而是一类包装成能量饮料或补充剂的非法产品。其主要成分——蒂安普汀(Tianeptine)，是一种未经FDA批准的化学物质，却以“天然补品”、“精神振奋剂”等名义广泛流通。

常见的品牌包括:Zaza, Tianaa, Pegasus, TD Red等,这些产品常常标榜可缓解焦虑、抑郁或慢性疼痛,实际上却具有极强的依赖性。

蒂安普汀在部分国家被批准作为处方抗抑郁药,但使用剂量严格受控。在美国,它既非法,也未获得医疗用途的许可。研究表明,蒂安普汀可与大脑中的阿片受体结合,产生类似海洛因、奥施康定等阿片类药物的“快感”与成瘾风险。FDA指出,使用这类产品可能导致:呼吸抑制、昏迷、戒断反应、极端情绪波动、与其他药物发生危险反应等症状。

根据美国致毒物控制中心的统计数据,与蒂安普汀相关的求助电话在近几年增长了525%,其中超过40%的案例需要医疗干预,一半以上的患者甚至被送入重症监护室。专家警告,部分非法厂商为提升“效果”,还会在产品中加入合成大麻或其他未知化学品。

例如,新泽西州的一项检测发现,名为

Neptune's Fix的产品中不仅含蒂安普汀,还添加了其他危险成分,其致命性进一步升级。

目前,蒂安普汀尚未被列入联邦《受控物质法》,这使得联邦执法部门在打击上存在一定局限。然而,包括阿拉巴马、佛罗里达、密歇根在内的12个州已率先立法禁止或限制其销售与使用。数据显示,阿拉巴马州在2021年实施禁令后,当地相关中毒事件数量明显下降。

作为在美华人,了解这类“新型毒品”尤为重要,尤其是对于家中有青少年的家庭来说。以下几点建议请留意:

谨慎购买任何标榜“天然提神”或“快速缓解压力”的补剂产品;

不要轻信加油站或便利店出售的非处

方产品;

鼓励家人了解合法药品与非法成分的区别;若怀疑误服或接触,

及时拨打美国毒物控制热线:1-800-222-1222。



夏季是心脏高危期,6件事少做

入夏以来,随着气温升高、天气闷热,不少人感觉心神不宁、烦躁、气短。这不是你的错觉,炎热天气里,心脏确实在更承受更大压力。2022年《柳叶刀》子刊发表的一项研究就指出,气温每升高1℃,心血管疾病相关死亡率升高2.1%。

夏季心脏面临“三重压力”

1、高温与空调“冷热夹击”

夏季室外高温,室内空调低温,频繁进出冷热环境,会让血管反复收缩和扩张,就像橡皮筋频繁拉伸容易断裂一样,血管也会因此受损,增加心脑血管风险。

2、冰镇饮食刺激血管收缩

冰淇淋、冰镇饮料、生冷食物成了夏日标配,但这些食物会刺激肠胃,引起血管收缩,导致血压波动,同时高糖、高脂肪的冷饮和食物还会升高血脂,加重心脏负担。

3、情绪烦躁使得血压上升

高温容易让人变得烦躁、焦虑,情绪波动大时体内会分泌大量激素,使血压升高、心跳加快心脏承受的压力也会增大。

夏季护心,6件事要常做

1、睡前晨起喝杯水

晚上睡觉前、以及清晨醒后,分别饮用适量的温开水,能稀释血液,降低血液黏稠

度,防止血栓发生。

2、小口多次饮水

夏季别等口渴再喝水,建议小口多次饮水。过猛的大量喝水会导致大量的水分快速地进入血液,让血液变得稀薄,也会导致身体血液循环加快,心脏像是身体里面的水泵,血流量变大,自然就会增加心脏的负担。

3、吃点红色果蔬

夏季建议多吃些新鲜蔬菜、瓜果及豆类制品,保证钾的摄入。蔬菜含有大量的膳食纤维、维生素、矿物质、钾、钙、镁等多种元素,有利于预防“三高”、保护血管、保护心脏。夏季可以选择一些红色的食物,“红色主心”,吃红色食物可以补心气,能使气血充盈,养心护心。比如,红辣椒、红萝卜、红菜苔、西红柿、红枣、山楂、石榴、西瓜等。

4、中午睡一会儿

夏天白天时间比较长,容易犯困,天气炎热也容易让人感到疲劳。中午适当小睡一会,不必长睡,20~30分钟就够了,以缓解身心疲劳,养护心神。

5、每天快走半小时

夏季很多人懒得运动,其实可以在不炎热的时候出去走一走。《每天快步走和慢跑可以降低心脏病和中风危险。并且只有能

够让身体发热或呼吸加快的运动才更有益于身体健康。

6、揉一揉内关穴

点揉两侧内关穴各1分钟能强心,调节心律,缓解胸闷憋气等不适症状。内关穴能提高心肌无氧代谢的能力,改善心肌缺氧缺血的症状。

夏季护心,6件事要少做

1、运动后不直接喝冰水

夏季气温高时,人体血管处于扩张状态,如果在剧烈运动后,马上喝大量温度极低的冷饮,或是即刻吹空调、洗冷水澡,在这些刺激下就可能引起全身血管立即收缩痉挛,血压突然升高,血液黏稠度增高,出现凝血,引起血管堵塞,诱发心绞痛和心肌梗死。

2、出汗后不直接吹空调

若在室外大量出汗,回到家里应先擦干,再吹空调,且空调别直接对着人吹。或者从炎热的室外进入凉爽的空调房或从空调房外出时,可以先敞开房门,在门口站一会,给身体一个缓冲的时间,让心脏有个适应的过程。避免血管受过度冷热刺激引发痉挛,防止急性冠脉综合征的发生。

3、出汗后不去冲冷水澡

夏季从户外回到室内若大汗淋漓,建议

休息10~15分钟后再用温水洗澡。一般以水温与体温接近为宜,即35~37℃。在高温时人体的毛孔是处于开放状态,便于汗水的排出,有效降低人体的体表温度。但当开放的毛孔突然遇到冷刺激,就会突然关闭,不仅仅会造成外周血管收缩,导致血压升高,甚至会导致冠状动脉严重痉挛、斑块破裂,形成血栓,危及生命。

4、夏季尽量不要熬夜

夏季最好保证7个小时左右的睡眠时间,少熬夜。不少人有过这样的经历,在某个熬夜的时刻,突然感觉自己心脏“咯噔”了一下,就可能是熬夜带来的影响。

5、不要用糖饮料代替水

很多人喝白开水总觉得没有味道,喜欢用饮料代替水。与不喝含糖饮料的人相比,每天喝超过2份含糖饮料,与心血管疾病风险增加21%相关。

建议在白水中加1~2片新鲜柠檬片或3~4片薄荷叶,来增加水的色彩和味道。

6、不要总是烦躁焦虑

虽然高温容易让人烦躁,但还是建议多想一点开心的事情。中医认为心主血脉,心在志是为喜。也就是说,愉悦的心情对心脏血脉运行是非常有帮助的。