

白话佛法
第二册 第16篇

如实修心,真心供养

观世音菩萨 心灵法门 卢军宏台长著

告诉大家,人不能受太多的刺激,受刺激一次,魂魄会离开身体一点,有时人受刺激太重,魂魄会离身。虽然魂魄可以回来,但是回来的速度是很慢的。比如,打一次麻醉,浑身会麻木,人会不省人事,等醒过来之后,人的思维受到阻碍,脑子转得慢,反应不敏捷,这些都是因为受到麻醉的刺激。所以人不能多受刺激,很多很聪明的人,如果经常受刺激之后,他的反应会迟钝。在生活当中要避免自己受刺激,怎样避免自己不受刺激呢?告诉大家很简单,就是不要贪,不要瞋,不要痴,绕过来、绕过去就是这几个字,但是就是解决不了,就是消除不掉这贪瞋痴。要学会人家比我好,我不贪,人家对我不好,我不恨。脑子里要经常想到人家,要为人家好,要懂得布施,要学会舍,全部舍出去了,走时轻轻松松。

因为当人受过刺激之后,会转成念头,而这个念头会转成业力。比如,有些人常常在脑子里会想:他为什么会对我这个样子,对我不好?接下来就是仇恨——我恨死他了。当这个恨的念头产生了,随之业力也就产生了,明白了吗?这时业障就会如潮水般过来,例如我恨啊,恨自己,我不想活了,死了算了等等,这时就会被业障的潮水所淹没。所以人一定要学会克制自己,学佛来化解自己,去除贪瞋痴。

人不发愿,没有关系;一旦发愿,阴阳两界均来找他。没有发愿的时候,没有关系;若对佛菩萨发愿:观世音菩萨我要怎么样的,阴曹地府、人间,所有的都会来找,所以嘴巴不能乱讲话,不能乱发愿的。很多男人、女人在做错事情的时候,嘴巴乱发愿,都会有报应的,不论是阴间,还是阳间都一样。

接下来给大家讲讲修心供养。佛菩萨说要知道供养,供养是很重要的,供养佛菩

萨,如磕头、给菩萨供水、给菩萨供水果等都叫供养,供养你们的父母也叫供养,因为他们未来的佛菩萨。

修心供养要懂规则,也就是必须去理解的佛念。

第一,修行供养,就是用自己的言行来供养佛菩萨,你修得好,像菩萨,你就是在供养菩萨,人家一看这个人这么好,像菩萨一样,就是用行动在供养菩萨。

第二,利益众生供养,就是帮助人家,人人皆具佛性,你对人人好,你是不是在利益众生供养?

第三,摄受众生供养,摄受众生供养就是我来替众生受苦来供养,就是把所有的不好的事情,自己来受,我来替众生吃苦。我们要救度众生,必须用方便善巧的方法,随顺众生的根基来度化。要以忍摄辱;以大精进摄懈怠,控制住自身的懒惰;以智慧来抵制愚痴。

第四,代众生苦供养,就是替代众生受苦。比如遭遇到灾难,我们要去救灾救难,就一定会受很多的苦,而这些苦是代众生受的。诸佛菩萨为了救度众生,不惜累劫之苦,代众生受苦。我们现在修行是不是代众生苦供养?

第五,勤修善根供养,善根是本性,天天把自己的本性、良心拿出来看看,我是很善良的,我是很乐意帮助人家的,我是一个好人,也就是要常做好人好事,这叫勤修善根供养。

第六,不舍菩萨业供养,什么叫不舍菩萨业?我永远不离开菩萨的业,菩萨的业果,菩萨的业道,我跟着菩萨好好修心修行,这也叫供养。

第七,不离菩提心供养,就是永远不要离开菩提心,就是慈悲心供养,就是在与观世音菩萨讲话的时候,在供水、供水果的时

候,我的心永远不要离开菩提心。你是菩萨,不要离开菩提心,这也是供养。那是功德无量的供养。

第八,塑菩萨行法供养,菩萨在人间法供养,就是施法给我们,保护我们。今天观世音菩萨用这些好的法门,在师父身上,来教育你们,帮助你们,师父这叫法布施,让你们明白道理了,让你们念经了,让你们家里都好了,是不是法布施?如果你们学得像菩萨一样法布施供养,你们得到的就是供养如来。如来就是,如果没有来,本来就在,本来就在你们心中像来一样就是你们的本性。记住供养如来就是要行法布施。

师父最后告知大家要培养慈悲心,严格按照佛法来修心,把自己的真如本性修出来。

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,乘车至 Randolph Rd and Veirs Mill Rd 路口,步行5分钟,从 Silver Spring 和 Weaton 方向乘车,至 Heritage Park,步行即达。]

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

天热多吃这菜,高钾高钙

三伏天的火气,是从地里往骨头缝里钻的。这时候,不是吃得越生猛越好,反倒要吃得耐心、清淡、有底气。芹菜虽降压,韭菜虽壮阳,天热之时,却不如这一味豆角,调和中焦、健脾祛湿、安缓气机。你若近日总觉人困马乏,吃什么都没滋味,不妨试试今日这道豆角搭配玉米面的“古法蒸菜”,既当主食,又是蔬菜,一举两得。

中医讲“湿热交蒸、脾受其苦”。若能用清淡平补之食,配以蒸煮缓火之法,恰是对抗烦夏最温柔的解法。尤其豆角本身富钾富膳食纤维,利湿之余,亦通肠润脏,实属夏令养生佳品。加之玉米面入气分、润中焦,搭配得宜,堪称天人合一的一道家常秘方。

一、豆角入脾经,畅中焦、化湿困

燥热之气伤人,人困于此,却多不自知。豆角入食,是一味“守拙”的菜,不显山不露水,却能悄然理气、宽肠、健脾。其性温和,味甘微补,不伤正气,尤适胆胃虚弱、老年便涩者。

你可曾留意,豆角在蒸后的香气,与炒菜大相径庭?火炒出的是鲜香,水汽蒸的是本味。蒸法,与中医“温养而不伤阴”之理不

谋而合。久病初愈者更宜此食,不油不腻,却透着一口浓香。

这道菜,既是饭,又如药膳。蒸得透,嚼得香,身也轻了几分。你是否吃过太多炸炒荤腥,反倒忘了蒸锅一响,淡中生妙的蒸豆角?

二、玉米面甘润健脾,可辅豆角更养中

玉米为五谷之一,色黄性平而甘,入中焦脾胃,其性润燥利五脏,含复合碳水化合物,对肠道有调摄之功。属粮非蔬,却尤能为菜所用。如果这一餐,全靠白米撑场,血糖波动大、饱而不久。

玉米面配豆角,正是医食同源的典例。一粮一蔬,兼顾气血,两者蒸而合之,无炸无煎,火借水润,最能养人而不燥热。一口咬下去,满是原香,胃纳自然打开,心火也缓缓下降。

这么搭,既节约又实在,还有理有据。你是否天天炒米饭、蒸白馒头,却忘了五谷杂粮才是养脏补气的根本?

三、推荐食谱:玉米面蒸豆角

食材准备:豆角半斤、玉米面适量、少许食盐、小葱、生姜、食用油、恒温水适量。

步骤如下:

豆角择洗净,掰成段,入沸水焯至断生,与少量盐、姜末、葱末拌匀备用。

玉米面中加入温水,用筷搅拌成散碎沙状,湿度不要过大。

将豆角内外包裹玉米面,用手轻轻按压成团状或平铺蒸屉;略洒食用油,防粘防燥。

大火蒸十五分钟,开锅见色碧油亮,端出即食。

此菜软中带韧,面香包裹豆香,吃之不糊口、不腻心,最重要的是通肠化湿,老少皆宜。你若嫌三餐沉闷,不如试试这锅“热气精凝”,养得脾肺化得痰火的简单之物。

四、豆角堪称“夏补第一蔬”,胜在内润而不腻

盛阳灼日,人极易容易上火伤胃。豆角甘中微温,养而不燥,补而不燥,正合这种时节食养之道。它不像芹菜偏寒,会损脾阳;也不如韭菜辛烈,易助火气。豆角煮之、蒸之,最显其调和之德。

中医所谓“百菜不如豆,百豆不如角”,意思是说,豆角调气行中、健胃利湿,是蔬菜中顶好的中庸一味。

你现在是否忽略了日常饮食中的这种“低调”的好菜呢?那些看似平平无奇的小蔬菜,却经久耐嚼、味长而养,是不是正该常驻你家蒸屉之中了?

五、食有节,蒸为先,方化暑之气、缓躁之炎

如今多用油锅一煎,火气上扬,味虽浓烈,实伤脾阳。我常说一句,少吃一口重油菜,多蒸一回温润饭。蒸法虽慢,却有火力绵长之妙,温养五脏、消化负担也更低。

夏天人的气血趋表,易薄、易耗,此时吃蒸豆角这样柔和之物,最合天意、最利身心。不追求刺激,不迎合重味,便是对身体最大的敬重。

是否也觉得越简单的菜,反倒越让人吃得踏实?这种“蒸一蒸”的慢法,其实正是“慢养”的最好诠释。



血栓来临,手脚先知

人有疾病,先发于微,血管的堵塞,从不突然,往往首先体现在你最不在意的手和脚上。你可曾留心过四肢的一些“小异常”?它们就是身体的“通缉令”,静静提示你:血流可能有了障碍。

手脚异样,最常见的就是麻、凉、抽、变色,这是身体给你发出的“封条”。中医讲究“通则不痛,痛则不通”,若你真想血管畅通不堵,饮食上需讲究温养,常食黑豆、洋葱、山楂以及少盐少油,能帮助脉道轻盈、气血通畅。

一、手脚麻木,气血运行不畅的信号

人到中年,有点手麻脚麻,有人说年纪使然,有人说睡姿不好——可我看,不少是血在四肢走得太艰难。麻,是气血不到。像山路一堵车,那山顶的村落能不断电吗?

中医讲,气能行则血得输,若气虚无力推血,末端便“被弃”。此时,不只是神经问题,更是血管潜藏隐患。有人手握筷子没劲,缝针穿线难定形,这些都不能忽视。

那么,你呢?早上起床有没有觉得“像

压住了”,可是并没有睡在手上?别忽略,那可能是气血已堵在半路。

胖一点、少运动、天天坐办公室,这样的人更容易出现微循环堵塞,“麻木”早不叫小问题了。

二、脚怕冷,寒从足起暗示血流障碍

手脚冰凉,多人归源于“阳气不足”。话虽不错,不过细究起来,“不通”才是主因。血没走到末端,自然不会暖。特别是脚,是离心脏最远的地方,若血脉不畅,首当其冲。

你会不会一年四季都觉得脚冷?尤其是睡觉,棉被盖了半夜,脚底还是暖不起来?这说明血已经“行不逮物”,像渠水流不出村外田地,土地还能生长吗?

这类症状在女性、老年人、久坐者中尤多。坐久不动,血液在下肢容易“淤堵”,久之,冷感成常态。这不单是小毛病,而是血管发出的“叹息”。

嘿,你是不是也喜欢光脚踩地板?冬天还吃冰饮?别嫌我啰嗦,脚冷真不能小觑。

三、小腿抽搐频繁,血供减少边缘状态

说到抽筋,多数人会想起缺钙。确实,“阴虚”体质的人容易如此。不过抽筋这种事,常也和血流速度慢、血管弹性差有关。血管像水管,冲刷力减弱,时间一长自然淤泥沉积。

小腿是血液走得最辛苦的地方,如果回流有阻,肌肉也跑不动,自然会出现短暂“痉挛”。抽筋,某种程度,是“筋失所养”的表现,肌肉好比庄稼,血好比水源,水走不过来,地就焦了。

静脉功能不佳、血液黏滞偏厚的人,这类情形更常见。天气变化、剧烈运动前没做准备,抽的更频繁。

你是不是经常在夜里被闪电式的抽筋惊醒?这种痛,说穿了,是血管“求援”的方式之一。

四、指尖发紫或发暗,血已堵将成形状

你有没有注意过自己的手指头、脚趾尾端颜色发乌、偏紫,摸上去还发凉?这时候,血液已非缓流,而是“停滞不前”。氧气输送不足,组织处于“缺氧状态”。

血黏度过高,血管内壁弹性变差,微细血管更易先遭殃。就像古道久无人走,最后草丛掩道,一封即死。

在我行医这些年,凡是出现这种末端发紫的,不少人后来查出血脂偏高、局部血流极慢,甚至有凝血倾向。

你若早有察觉不对,不妨端起热水泡脚,泡出点热气同时,也泡顺你的血道。一旦发现颜色不正,别掉以轻心。

结尾感悟:

身体不会骗你,每个反常的表征,都是内在发出的警报。而最贵的治疗,从来不是急救之后的抢时间,而是你愿不愿意留心那第一丝麻、第一分凉。

你今天是否留意过自己的脚趾颜色?躺在床上是否仍觉得脚凉?试试今晚泡脚十分钟,不单图个“舒服”,而是在给自己的血管打一剂“提前稳”。身体的智慧,在于觉察,从早知早防开始,比事后医治、高价换药,更见真功夫。你觉察得早了吗?