

白话佛法
第二册 第17篇

学佛的十大行愿

观世音菩萨 心灵法门 卢军宏台长著

佛曰：如实修行是真供养。如果你们用心以佛菩萨为榜样修行的话，那就是真的修佛修心了，“如实”就是实实在在，没有半点虚假的用真心修，你就是真的在供养佛菩萨。想想看，你们学观世音菩萨救度众生，是不是在供养菩萨？你们学观世音菩萨讲经说法，让大家获益，改变自己，弘法利生，每个人都在感谢观世音菩萨，个个都在求观世音菩萨救救我，这是不是在供养佛菩萨，观世音菩萨的誓愿就是闻声救苦，救苦救难，大慈大悲，你们这种行为就是法布施，就是在供养佛菩萨。

接下来给大家简单讲讲，修行必须要有十大行愿。

1. 敬礼诸佛，就是对诸佛菩萨要非常的尊敬，有礼貌、礼节，用心来恭敬佛，这是行愿。

2. 称赞如来，如来菩萨犹如是所有的菩萨，你要有一种称赞。如拜观世音菩萨时，你的心里要称赞观世音菩萨：您这么伟大，救苦救难度我们众生，我们无法用语言来感恩您，我们赞颂菩萨。就如你们看见师父，“师父好”，那种向师父的问候感受不是假的，不是做给人家看的，是一种内心存在的由敬重产生的法喜。

3. 广修供养，也就是前面给大家讲的八种供养。要多修多供养，供水果、供鲜花、布施功德费、供油、叩拜等，都是供养，要供养佛菩萨，就是大喜舍，喜舍的功德很大，能开智慧，去烦恼，积功德。

4. 忏悔业障，要经常忏悔自己的业障，才能进步，明白道理才能修得好。如果自己什么缺点都没有，你说能修得好吗？业障如影随行，丝毫不差，只有忏悔，才能消除。

5. 随喜功德，就是随喜他人做功德。就是不强求别人做事，一切随喜。如果你今天经济上不好，多做些法施，三施里面法施为

最。如果你有钱可以供养一点，随喜功德，一定会有功德回报的，但也不要说自己连饭都没吃，把钱全部拿出来供养，那也是不可以，是执著。

6. 法物常转，师父给你们讲的法物常转，比如佛珠、念珠，是不是法物啊？要不要转？念经的时候佛珠是不是随着你的手在转？法物，如法器、念的经文等，你在念经的时候，一遍一遍的在念，是不是随着你的眼睛和大脑在转？善念一动，消灾吉祥。

7. 请佛住世，恭敬菩萨，见到各种形式来世间救人的菩萨，供养他，做一个好护法，为了救度众生，请菩萨常住在人间，帮助人们找回本性。

8. 常随佛学，就是要紧跟着佛菩萨来学，这就叫常随佛学，学佛的行为，学佛的思维，学佛的智慧，学佛的悟性。你们要勤修戒定慧，息灭贪嗔痴。

9. 恒顺众生，要顺着众生来修学佛法，就是要不厌其烦地去教化众生，以慈悲喜舍心去救度众生。比如这个人很喜欢讲话，我度她的时候，首先我要学会讲话，要顺着人家的缘才能把人家度上来，师父现在就是恒顺众生，顺着众生的要求来救度，如现在人需要健康，平安，学业，生意顺利，师父就顺着众生的需求来度化他们，等他们一切顺利的时候，境界提升，增长佛菩萨的智慧，自然修心修性，圆成佛道。

10. 普皆回向，我修心，我修行，我将功德、善业普遍的回向，我对谁都爱护，我把大爱回向人间，叫普皆回向。

人要常存正念，要经常有正的念头，不要有邪的念头，人很可怜的，**如果没有正念，犹如在茫茫大海上漂泊不定，找不到自我**，这个人就没有办法礼佛了。如果心中想的都是歪的，不正的东西，就是跪在这里磕头都是假的，所求的均属虚妄，做功德是让人家看的。

人间的常理、伦理道德犹如是一种人间的烟云。比如，儿子对我不好，用人间的常理来说，只不过像烟云一样是假的，迷惑一下，不要以为是儿子真的对你不好，其实这一切都是你与儿子前世的冤结有关系，而你看到的是今世儿子对你不好，所以用正常的伦理是不能解释，你也是不能解脱的，因为都是前世的因果，等时间到了就没有了，像烟云一样，会变的，会过去的。**要常想到都是因果报**。学佛就是要让你们看开，放下，随缘。师父给你们现在讲的这些道理就是要让你们看开，放下，随缘。

任何的缘分都是促使你修好的增上缘，是坚定你上进的一个源泉。永远要时时刻刻生出慈悲心。随缘修心，随缘结缘，随缘布施，随缘成缘，这个“缘”就是佛缘。

美国心灵法门大华府观音堂



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”是宋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



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。】

晨起后3个表现，你该「祛湿」了

临近入伏，气温显著升高，雨水增多，闷热感进一步增强，湿气容易侵袭人体。当湿气入侵身体并扎根后，就会出现一些典型症状。

晨起后3个表现，体内有湿气

上海交通大学附属第六人民医院中医科主任王兵表示，湿气分外湿和内湿，外湿多因气候潮湿、涉水淋雨、居住环境潮湿等外在的湿气侵袭人体所致；内湿则是由于脾胃虚弱、脾失健运、水湿停聚所致。

因此，防止湿气侵袭人体必须将外湿拒之体外，同时还需强健体魄，防止湿自内生。

那么，如何知道自身体内有没有湿气，可从以下方面判断。

起床时的状态

早晨起床时身体困重，感觉头有东西裹着，或觉得身上有东西包着。中医讲“湿重如裹”，这种被包裹的感觉就是身体对湿气的感受；小腿发酸、发沉，也是体内有湿气的典型特征。

大便的状态

大便都很黏腻、不形成，容易粘在马桶上，不易冲干净，是体内有湿的表现。大便正常，一张手纸就可擦干净，但体内有湿的人，要3~5张才能擦净；如果大便不畅且不形成，说明湿气很重。

舌苔的状态

舌苔白厚，看起来滑而湿润，则说明体内有寒湿；如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻，则说明体内有湿热。

不同部位“湿”，症状不同

首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主治医师蔡一歌表示，湿邪还有一个可怕之处，就是刚侵犯人体时不易被察觉，很多人直到出现多种病变才意识到它的存在。

其实，湿藏在不同部位症状不同，了解具体表现，有助及早揪出这个“危险分子”。

湿在脾胃

容易食欲不振、腹胀腹痛、打嗝泛酸、大便不形成、身体困重、皮肤湿疹等。

建议：注重健脾和胃、化湿和中，可以适当食用山药、薏米、红豆、红枣、扁豆、冬瓜、山楂、鸡内金、豌豆芽等。同时，还要避免过度进食辛辣油腻、生冷高糖的食物。

湿在肝胆

会导致失眠多梦、暴躁易怒、出汗增加、关节肿痛、易抽筋、口苦口臭、头发油腻等症状。

建议：注重疏肝利胆、清热化湿，可以适当食用玫瑰花、薄荷、酸枣仁、芥菜、黄花菜、绿豆等。同时，要避免过度饮酒和食用辛辣食物。

湿在肺

会出现咳嗽、痰多、胸闷等症状。

建议：注重宣肺化痰、止咳平喘，可以适

当食用金桔、梨子、百合、杏仁等。同时，注意保持室内空气清新，避免吸入有害气体和灰尘，沙尘暴或雾霾天气时，出门最好佩戴口罩。

湿在肾

多表现为小便混浊、尿频尿急、腰膝酸软、手脚冰凉、夜尿多等。

建议：注重补肾利水、温阳化气，可以适当食用枸杞、豇豆、栗子、核桃、黑豆、桑葚、覆盆子等。同时，避免过度劳累和房事过度。

湿在心

典型症状是焦虑烦躁、嗜睡、健忘、记忆力差、头重脚轻、心慌心悸等。

建议：可采用中医传统疗法来祛湿安神，如拔罐、艾灸、刮痧等。同时，减少摄入高糖高油食物，多吃蔬果等富含膳食纤维的食物，适量运动，保持充足的睡眠，避免过度劳累。

夏天最忌盲目祛湿

中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师杜丽妍推荐一些简便祛湿法：

饮食调理

避免食用辛辣、油腻、生冷、刺激性的食物，如辣椒、油炸食品、冷饮等，减少脾胃负担。适当食用一些具有健脾祛湿功效的食物，如薏仁、芡实、白扁豆、山药、茯苓等。

调整生活习惯

居住和工作环境要保持良好通风，如果过于潮湿，可以使用除湿机或放置干燥剂。保证充足的睡眠，坚持适量运动，以促进气血运行，增强脾胃功能，帮助身体排出湿气。

中医干预

因脾胃湿热而口臭的人，可在医生指导下服用清胃散、黄连温胆汤等方剂，清热利湿、和胃降浊；

对于肝胆湿热引起的腋下臭，可选用龙胆泻肝汤清利肝胆湿热；对于湿热下注的脚臭，常用四妙丸清热利湿。

还可每晚泡脚祛湿，建议在泡脚水中加点有祛湿功效的中药，如艾叶、花椒、生姜等，效果更佳。每次泡15~20分钟，以微微出汗为宜。

“祛湿”是中医养生的高频词汇之一，但有些人并不适宜祛湿。

手足心发热、口干舌燥的阴虚体质人群，使用温燥祛湿的药物或食物，会进一步伤阴，导致虚火更旺，出现烦躁、失眠等症状。

月经量少、面色萎黄、唇甲色淡等血虚体质的人，要慎用祛湿之法，盲目祛湿可能会耗伤气血，使血虚加重。

妊娠期女性不能祛湿，老年人和小孩因为脏腑功能较弱，也不能盲目祛湿，以免伤及正气。

微信全面更新：记录删了也能恢复

微信！你发生了什么！怎么最近更新了这么多功能！是谁让你有了危机感？

微信对话支持实况照片！

此前#朋友圈已经支持发送实况照片，微信版本升级至iOS 8.0.61及以上时（双方均需要），用户便可在聊天过程中发送实况照片。

操作流程简便：点击聊天对话框右侧的“+”号，选择图片，随后从相册中挑选实况照片即可发送，无论是私聊还是群聊，均可支持。

但是微信聊天中的实况照片默认处于关闭状态，用户需点击进入大图预览页面方可手动开启实况。

同时，好友接收实况照片时，也需点击大图，再点击左下角“实况”按钮，才能看到动起来的照片。

聊天记录“后悔药”：删除可撤销！

过去，微信用户在删除与好友的聊天对话框时，一旦确认删除，所有聊天记录便会彻底消失。

这对于那些不慎误操作或临时反悔的用户而言，没有后悔药吃。

然而，在最新的更新中，微信为用户提供了“后悔药”——新增了“撤销”选项。当用户删除聊天对话框后，屏幕底部会迅速弹出一个“已删除与xxx的聊天”的提示，并在右侧附带一个“撤销”按钮。

用户只需在提示消失前及时点击该按钮，刚才被删除的对话框便会完整地恢复，并且所有的聊天记录都将完好无损地呈现在眼前。

不过，需要注意的是，这项功能目前仍处于灰度测试阶段，且撤销提示的停留时间较短，用户需眼疾手快，才能吃到这颗后悔药！

朋友圈评论区新玩法：图片与表情包评论回归！

此前一度下线的微信朋友圈图片/表情包评论功能，在近期悄然回归。部分微信用户可以直接在朋友圈的评论区中，使用图片和表情包进行回复。

如果你在评论朋友圈时，看到右侧相册图标，说明就被灰度测试到了！如果没有的也别急，腾讯客服表示该功能已在微信8.0.60版本中进行测试，并建议尚未获得测试资格的用户耐心等待。



左滑删除单个好友或群聊天记录时，如果系统检测到该操作可能导致误删，会弹出提示让您在5秒内撤销删除。这是微信为了防止误操作而提供的功能，目前支持该功能的iOS版本已更新至8.0.61及以上，其他设备暂未开放该功能。建议您关注微信后续版本的功能更新哦。