

白话佛法  
第二册 第19篇

## 控制念经心态，借假修真

观世音菩萨 心灵法门 卢军宏台长著

师父教你们几个特别情况下念经的窍门。

1. 观想空性时，不要去想任何一个人和事情，而且要让心平静，心态一定要平静，心态不好是暂时的，但是心必须要平静。比如现在你很恨一个人，但是要对自己说我要平静，不要去想，集中精力念经，这样心就静下来。

2. 当你火气大的时候，这时念经也有一个窍门，真的火气大压不下来的时候，师父教你们方法，这时念经可以念给菩萨听。比如小学里的老师，上课时让学生念书，老师要不要听他们念？菩萨教我们这些经文，让我们念，菩萨是不是也想听啊？当你想到菩萨在听我念经，你就会认真没火气，犹如当我们做事时，有人看我们，我们会做得更好，师父每次听到有人念经就很开心。念经可以相互接气，你念经时的气场和观世音菩萨的气场可以接在一起，所以真的生气的时候，可以念给菩萨听，但是念经时不能带有任何的憎恨心。如果一边念经一边在恨，你的意念不好，念不好经的，方法是你只能是念得很响，用声音来遮盖你的火气而已。

3. 生气的时候念经，如果不念出声音，会伤你的血，因为你的气血已经不顺了，火气大的时候就是气血不顺，这个时候最好是念出声音，声音可以响一点。就像很多人不开心时，讲话的声音就响，讲完了就没事了，也就是把气全部放出去了。师父为什么不让我们平时念得很响？因为念经时要用心和血一起来转动，不是单单用气来转动，而血不动的。如果都闷在里面是动血不动气，所以气和血都要动。中医讲气血两亏，实际上是讲你的身心没有调节好，念经也一定要懂气血调和。

4. 生气时念经，要一边在忏悔，一边要在不发出声音的同时在心中说：观世音菩萨加持我，加持我……这点很重要的。

佛菩萨的法身，比如观世音菩萨的法身称为千手千眼，就是你们现在所看到的菩萨，这虽然不是真正佛界的法身，但菩萨的法身同样可以到你们的灵魂中去。从另外一个角度上来讲，佛的法身、菩萨的法身、师父的法身，是白天晚上都可以到你们梦里去的。菩萨的法身可以到你的梦中救你，可以经常在你耳边讲话的，法身是无色无味的，是超物质的分子粒，组成的气场。法身是经过一种非常干净、非常纯洁发出来的能量体，比如练气功，在发功的时候身上可以冒出如云雾一样的东西出来，这个就叫能量。在开会时，你们看见师父头上发出的金光，这就是一种能量体，也叫佛之光。

佛的法身是无处不在的，是突破时空的隔阂，想到哪里就到哪里。就像我想什么时

候到你家，就可以到你家，但是真的要到你们家里去，也是需要有缘或原因的，这个原因在于你们自己有求于菩萨，因为菩萨是有求必应。

谈谈佛菩萨的法音，什么叫法音？就是你的耳朵，经常能听见师父讲话，你的耳朵经常能听到菩萨给你讲话，这就叫法音。法音不会因为时光而流逝，也不会因为这个时间没有法音而没有菩萨。法身不会因为时空有隔阂，法身可以通过时空进入另外一个空间。

法身、法音都是菩萨的，当你在弘扬佛法的时候，当你讲得很投入的时候，自己感觉讲得很认真，那时你会感觉不是自己了，自己感觉我怎么会讲出这么多道理和理论来呢？你去救度人家的时候，讲啊讲啊的，过后再想想，这些是我讲的吗？我怎么会讲得这么好呢？我的语言怎么会有这么丰富？实际上这时是菩萨在你身上加持你。

要记住多救度人，法音常住；少救度人，法音不住。经常救度人的人，菩萨会经常在耳边给你讲话；不经常救度人的人，耳边就没有菩萨的声音。经常修行修心的人，他的法相常住，即菩萨的法相常住；经常不念经、不拜佛的人，到了最后法相不住，就是连一点菩萨相都没了，一定要记住这些道理。

和道音，不论法音也好，法身也好，会从中划出真如。真如，就是完全都是真的。当你的法音和你的法身划出一个真如，真的菩萨的形象就出来了。人要有无上的愿力，去慈悲众生，去救度众生。无上的愿力，比如许愿：观世音菩萨我要成就众生，我一定要去救度所有的有缘之人，哪怕我过世了，我也要去救度众生。——这就叫无上的愿力。你们有这种能力吗？没有，只能学佛菩萨的精神。

只要有愿力就一定要尽量去做，愿力很重要，愿力可以促使你，是成全你在人间所有因缘的一个根基，其实就是你的能量。如果一个人想做而做不成这件事情的时候，就是他的根基不深。在人间心想事成，这个根基是怎样来的呢？很简单，是你平时的功德所为，你拼命地做功德，你这个根基就越扎越深，这时你求什么就灵什么，记住功德越多所求就越灵。如果遇到问题化解不了，就是说明你们的功力不够，功德不够。

人要随着时代的变迁而变，为什么叫天地人？为什么改名字要升文后才能有效？名字不要多改，改得过多，到了晚年都不是太好，会魂魄不全，很容易得老年痴呆症，很容易得忧郁症，因为魂魄容易散。在人间这个名字是假的，犹如常说，人生如难行，只有在天上和地狱这个名字是真的。人要自爱，用本性思维，人和动物的区别就是人头顶着

天，脚踩着地，而动物是背朝天，只有人是头顶着天，所以佛法说：人身难得。

接下去给大家讲，相应法，学佛里面有很多法，很多法门。而相应法，虽然不是一种法门，但是，是一种很好的方法来学佛的。什么叫相应法？相应法就是我碰到这个事情了，我来对付这个事情；我没有碰到这个事情，我就不对付。比如做梦，要把梦境相应的化为真谛，就是把梦里的境界看成是真的。把梦境化为真谛，就是你做了这个梦，你就把它作为一个真的东西来实践。很多人很喜欢做梦，做梦真的能够让你开悟很多。师父曾经给你们讲过，世界上有很多的科学家，他们很多的发明都是靠梦境来实现的，就是做梦做到后，然后去实践，才成功的。梦想成真就是这个道理，把梦变成真的东西，然后去应用它。相应法就是把梦境化为真谛去应用它。

一切相不可得，但是要记住，一切所有的相都不可得，在梦中的相也好，在人间的相也好，都不可得，不要去抓住它不放，只能应用它、利用它，而不能把它真正的抓起来，总是放在身边。比如，做了一个恶梦，你要利用它，可以告诉师父，师父我做了一个梦，是怎么怎么的，然后师父告诉你该如何如何去。如果你做了恶梦，总是想着梦境，抓住不放，过几天你就变成恶梦里的人了。所以做梦要应用做梦，不是得到它，是要应用它。

一切相不可得，幻中修真，做梦是不是幻觉？做梦是不是像真的一样，又像假的一样？而梦醒过来后什么都没有了，这不就是你的幻觉吗？幻中修真，比如，做梦的时候吃肉了，醒过来后，“哎呀，我不能吃肉啊，我是吃素的”，梦是幻的，但当你醒过来之后悟出一个道理——我梦考没有通过——这就是幻中修真了。又如梦中鬼来抓你，突然之



间你开始念经，鬼都被你打败了，你这个时候已经是幻中修真了。你在梦中能够记住观世音菩萨，你在梦中能够想到观世音菩萨，能够念经，实际上你这就是在幻中修真。你在梦中都能够想到观世音菩萨，等你死的时候，也一定能够想到观世音菩萨。如果你的灵魂能想到观世音菩萨，观世音菩萨一定会救你上天了。很多人在做恶梦醒不过来时，突然想到观世音菩萨，一念经就醒过来了，这就是借幻来修真。

人世也是幻影般的梦境，一切不长久，所以我们要借人间修自己的真性，下次继续给你们讲相应法的助力。

## 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

## 绿茶是天然“减肥神器”吗？

问:我经常看到TikTok上说绿茶是“天然的奥泽匹克(Ozempic)”。这有什么依据吗？

几个世纪以来，绿茶一直被当作一种减肥妙招：在2000年前的古代中国，人们将这种饮品奉为减肥工具。在现代，绿茶也一直是减肥书籍和膳食计划中的常见饮品。

如今，绿茶也走上了所有减肥窍门都不可避免的道路：在TikTok上大火。疯转视频声称这种饮品有助于减肥，甚至称其为“天然的奥泽匹克”。有些视频建议每天喝多达五杯绿茶。

约翰·霍普金斯大学的肥胖症专科医生乔茨娜·戈什博士表示，虽然有一些关于绿茶与体重的研究，一杯(或几杯)绿茶是否能减轻体重，仍有待证实。

绿茶与饥饿激素之间的联系

许多TikTok视频声称，绿茶能促进胰高血糖素样肽-1(GLP-1)的分泌，这是一种肠道激素，会促使胰腺在进食后释放胰岛素。而胰岛素反过来又会降低血糖。GLP-1还会减缓食物从胃部排空的速度，影响大脑中调节饥饿感的区域。

奥泽匹克及类似药物能提供一种模拟GLP-1的化合物，让人更快产生饱腹感。许多人因此不再对食物产生强烈的渴望。

一些研究人员推测，绿茶可能会刺激GLP-1的分泌，部分原因是研究发现绿茶提取物能降低糖尿病小鼠的血糖。但针对人类的研究很少，而且结果也不确定。该课题为数不多的临床试验之一是对92名2型糖

尿病患者的观察，结果表明服用绿茶提取物的人和服用安慰剂药丸的人在GLP-1分泌方面没有显著差异。

专家表示，绿茶就算对GLP-1能产生什么影响，可能也微乎其微。戈什说，任何食物或饮品都能轻微提高GLP-1水平。但在进食或饮用几分钟后，血液中的GLP-1水平就会下降；这就是我们会再次感到饥饿的原因之一，也是暂时提高这种激素水平并不能

保证减肥的原因。

相比之下，奥泽匹克及类似药物会在体内停留数天，而且效力远远超过天然产生的激素，这使得它们在抑制食欲方面有着独特的优势。

绿茶有助于减肥吗？

许多关于绿茶和减肥的说法都提到了这种饮品中的两种成分：咖啡因和抗氧化剂。



从理论上讲，咖啡因可能会稍微加快人的新陈代谢。但戈什说，这种效果不太可能直接转化为显著的体重减轻。

绿茶还含有一种叫做多酚的化合物，这是一种抗氧化剂，有助于保护细胞免受损伤并减轻炎症。对动物和人体细胞的研究表明，这些化合物可以改善新陈代谢，并减少肠道对脂肪的吸收。但在人体上进行的试验结果却好坏参半。

也有几项小型研究直接探究了绿茶与减肥的关联。一篇综述论文对十几项此类随机对照试验进行了研究，发现服用绿茶提取物的人往往只会减轻一点点体重，“不太可能具有临床意义。”其他研究也发现，饮用绿茶的人往往会减轻少量体重，通常不到两公斤。

乔治·华盛顿大学米尔肯公共卫生学院运动与营养科学教授罗布·范达姆说，想通过喝绿茶来减肥的人“不要指望得到多明显的效果，当然也跟奥泽匹克这样的药物没法比”。

俄亥俄州克利夫兰诊所的注册营养师朱莉娅·祖恩帕诺补充说，只关注某一种食物或饮品，就忽略了在减肥过程中起作用的多种其他因素。

这些因素包括一个人整体的饮食习惯、运动习惯、基因、精神压力、代谢健康，甚至是个人的睡眠质量。

“如果你的目标是减肥，那就考虑如何改善生活方式，”她说。“而不只是专注于某一种食物、药物、补充剂之类的东西。”