

白话佛法 第二册 第30篇

真正了解佛法，成为人间菩萨

观世音菩萨 心灵法门 卢军宏台长著

任何凡人的境界进入色界天与无色界天，被普通的人称为天仙，他们的境界很高，定力也很高，而且是极高。什么叫定力极高？就是他们坐得住，站得住的那种定力，在人间，菩萨表现为：你再怎么样对他们，他们是不为所动还是那样，定力极高，境界极高，这种人不会想不开，不会吵架，不会发脾气，不会嫉妒等等，他的境界已经脱离了六道轮回，超越了无色界天的境界，并能用菩萨的化身度众。为什么？因为在菩萨界他们是用菩萨的化身，也就是说这位修心人的境界超越了色界和无色界天，已经是菩萨的化身了。又比如，我们在人间常常说某某是菩萨，实际上指他们的境界已经是在菩萨界了，都是菩萨的化身，化出来都是菩萨的身体，是菩萨的成就。

许多人都问为什么菩萨在天上不享福到人间来吃苦救人呢？你们知道是为什么吗？因为你在人间度化众生，并且在人间有了一块修行的地方，以后回到了天上就会有十方净土。观世音菩萨在天上是佛（南海古佛）菩萨（观世音菩萨），他为什么要下来救度众生呢？他的任何一个愿力，他在人间任何一个地方的道场，在天上就会有同样的一片净土。比如，普陀山是观世音菩萨在人间的道场，回天上也会有一个如普陀山一样的观世音菩萨的净土世界。

在佛经里有一句话说：一念阿弥陀佛，念到最后在西方极乐世界的七宝池八功德水里就会生出一朵莲花来。师父今天在东方台有这么一个道场，在天上也会有这么一个道场。所以一定要学啊，不论是做人也好，做佛也好，必须要有一个愿力，有了愿力，才能下来救度众生，圆成佛道。要记住在人间把这块佛地耕耘得越大，你成长的果实就越大，在上的果位自然也就越高。比如，只有多做功德，你的功德才多；多做善事，你才会有一颗善良的心；多为人家想，大家才会为你想，才能成就你的功德。很多人就是为自己想，不肯付出，能有功德吗？所以这个果位是靠自己做出了的。

一定要用报身才能成就自己的佛国土，才能在你的佛国土上开花结果。报身就是我们来受这个报业的身。善有善报，恶有恶报，这个报不是报在你的灵性上，而是报在你人间的这个肉身上。你有这个报身，一定要受这个果报，在人间的这个土地上，你做善事，受善报，做恶事，受恶报，因为是在你种下因果的这块土地上承受因果报应。比如，在师父这个道场，如果种下的都是善因，师父所受的功德果报，就报在这个土地上（道场）。所以什么都不要想，踏踏实实一步一步一个脚印向前走，不要做错事情，该你圆成佛道的时候自然就成了，等于说你这个饭在还没有煮熟的时候，你拿出来吃，就是夹生的饭，你一定要等到饭煮熟了之后吃，才有香味，佛法也是这个道理。

有众生问师父，如果是真正的菩萨能用法力去制裁人吗？如果是坏人，就可以。但是原则问题是你的心要正，而不是说是邪的，菩萨是慈悲度众生，但护法神一定会惩罚坏人。比如，你今天吃苦或受惩罚，一定是你种下了恶因；你今天享受，一定是你种下了善因。不论何因你只能平静地来承受，

很多人说“我不买账，不公平”，什么叫不公平？你能看到你的前世吗？你前世所做的孽，人家前世所布施的法，很多东西你今世能够看到吗？苦难到了你身上时，自己就感觉不公平了，那么到了人家身上时，你怎么就觉得很开心呢？这公平吗？

十法界中，第七界是已经超脱了六道轮回了，那么六道里面有没有菩萨？六道里面当然有菩萨，例如在人间有乘愿再来的，就会有化身、法身。告诉你们每一道都有菩萨，但是到了第七界就不一样，就超脱了六道轮回。菩萨就是觉悟，当你觉悟了，你就是菩萨，一定要明白这个道理。第八界是缘觉，第九界是菩萨界，这个界的菩萨是大慈大悲，大智大慧的菩萨，到了十界，也就是最高的境界——佛界，统称为六凡四圣道。

师父给你们讲过很多，要有化身成就功德，才能有法身成就，你的化身已经像菩萨一样救度众生了，你的法身在人间才是菩萨，也就是说你的灵魂很干净，因为化身就是你的灵魂，你的灵魂已经成就了佛菩萨的智慧，那你的身体就是佛菩萨。

你的身体不做坏事，是因为你灵魂不想去做，那你的身体一定很干净。当一个人的身体想去做坏事情时，他的灵魂一定肮脏的。比如，这个人去偷东西，一定是思维先想的，一定是他的脑子先想的，他的身体才动的。智慧到了一定时候，什么都不想，什么都无所谓，就是没有痛苦了；反之，等到什么事情都有所谓时，就痛苦了。如果一个人的概念，理念，灵魂都修成菩萨了，你的行为，你的人生就是菩萨。当你没有修成自己的化身的时候，那你的法身一定不是菩萨。

师父继续给大家讲，佛的智慧，佛菩萨的智慧。用一个人所有的聪明智慧，所有的思维填满了，也没有佛菩萨的智慧。师父给你们举个例：一头象走到海边去喝水，象的肚子这么大，可以吸很多水，你们想想看一头象的肚子再有多大，能把这个海里的水吸得完吗？佛法浩如烟海，你学得再多能把佛法学完吗？同样一只蚊子吸血，也喝水，蚊子跑到大海里去喝，首先，象和蚊子的区别已经很大了，但是蚊子喝满了水和象喝满的水是不是一样，是不是同一个概念？是一个概念，都是饱了。有些人学佛像大象喝水一样喝的多，学佛学的多，而有些人像蚊子一样喝一点点，就以为学到全部了，而你们就喝了这么一点点水，认为饱了，因为你们的肚子感觉饱了。实际上用佛法来讲，佛法这么多你学这么一点点，怎么可能够呢？佛法取之不尽，用之不竭，你怎么可能把它全部学完呢？

你怎样来学佛法？有一个方法，你可以把所有的佛法基本上都学到。你这样想，因为这个海水本来就是你的，你就是佛菩萨，只有你是佛菩萨，你才能享用这么多佛的源泉，因为你已经明白水中所有的物质了，它有多少分子结构，有多少矿物质碳水化合物等等，如果你什么都明白了，这个水到你这里就自然变成你的了。如果你什么都不懂，喝了一口海水，然后说：这个水怎么是咸的？其实海水本来就是咸的。就像很多人学佛法一样，嘴巴里吃着糖，去喝海水，认为海水怎么是甜的，这就是为什么佛法学到后来，

各人有各人的想法，各人有各人道场，每个人的讲法都不一样了，都以为自己是正法，偏激地认为自己的都是正法，其他都是邪法。师父从来不讲别的法门的对与错，师父告诉你们跟随观世音菩萨走，师父讲出来的话，大家用佛心衡量能接受的就是正法。

为什么正的东西大家都接受，因为正的东西是和你本性，心心相印的，能让你的本性去接受它的，而且这个接受是非常重要的。比如，学佛法能求钱财吗？学佛法应不应该收人家的钱呢？学佛法应该不应该救度众生？现在有多少修行人，能走出来给人家讲解佛法的？如果你去问他们，他们不多讲话，其实他们学的也不少，但是他们学了，也不一定讲得出来，也不能责怪他们，因为有个理解的问题，明白了吗？

要记住我们学佛学法，要把自己融入佛海里，想想看，这个大海不就归你了吗？否则你只是蜻蜓点水，点到为止，还以为自己吃得饱饱的呢，开心得不得了，太少了，佛法太深奥了，你只学到的是一点点皮毛而已。有一句话叫瞎子摸象，瞎子从来没有看到过象，一个瞎子跑过去摸这个象，摸到象的鼻子，然后说，象是一条长的。另一个摸到象的肚子，然后说：不对，象是圆的软软的，像皮球一样。你们想想看，他们所想象的只不过是接触佛法的一点点，而不能宏观的去看问题，用现在话讲叫做“宏观”，就是全面的来看这个事物，学佛学法要全面的来看事物，而不是片面的。

报身佛，就是说这个人在人间已经拥有了佛的智慧。必须有佛菩萨的忍耐，师父是忍辱精进，你们不要为自己做了一点点事情，人家讲错你一点点话，就感觉难受啊，受不了了。一定要学会忍辱，要记住，人总会被人家讲的，你做得对了，人家会讲你；你做得错了，人家更要讲你的；你不说不讲，人家也要讲你，这就是现在有什么“社会现象”。要坦然处之，讲就讲了，有什么关系呢，自己做得对，人家讲过你之后会悔悟的，以后人家还是会对你好。你有本事给人家讲不倒，证明你是真的；你被人讲了之后倒了，我不做了，你就是倒了，你就是被人讲了着了。自古以来谁不被人说？许多有卓越贡献的领导人口碑再好，也会有人讲出他不好的话。要做好心理准备被人讲，人家讲你是给你机会，让你来进步。如果没有人家讲



你，你就进步不了。如果师父不讲你们，徒弟们怎么会努力精进呢？

永远不要忘记我们自身也是佛，自身是佛，才能做到像佛一样的行为；如果心不正，就做不了佛。师父告诉你们，报身佛就是人间佛，是正定的享受。人能够定得下来，而且心很正，这叫正定享受。只有当一个人很正，心能定得下来的时候，这个人才能得到真正的享受，实际上是享受境界。犹如有高尚境界的人，帮助了别人，感觉是自己的快乐，因为到了这个境界，才能享受；同样，帮助了别人，觉得自己吃亏了，失落了，就没有到这个境界，就得不到这个享受。

做一件事情，如果你没有做到，大家都没有做到，这个事情没有做成功，有些人会很痛苦，而有些人就很开心，为什么？很痛苦的人认为这次失败了，没有下一次了，因为他不想再做了；而开心的人，“哦，原来这次失败的原因是因为这个道理，哎呀，下次我肯定会成功”。同样一件事情，心正能定得下来，就会继续努力，不被困难所压倒，这个人才能成功，这是真正的享受。

美国心灵法门大华府观音堂

联系电话:202-656-9897

邮箱:

xlffmmd0822@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

控制脂肪肝，是少吃主食，还是少吃肉？

在生活中，许多人对于脂肪肝的治疗方法存在误解，很多人认为只需要减少主食或是减少肉类的摄入就可以有效控制脂肪肝。

控制脂肪肝不仅仅在于减少主食或是减少肉类，而是要从多方面着手，综合管理。医生通常会建议脂肪肝患者在饮食上少吃高热量的食物，增加有氧运动，避免快速减重，并保持情绪稳定。减少高热量食物的摄入是控制脂肪肝的首要步骤，许多人在饮食中摄入的热量过多，这不仅仅是因为摄入的食物量大，更是因为食物的类型多为高热量、高脂肪的食物。

这类食物通常会导致脂肪在肝脏内积累，增加脂肪肝的风险，研究发现，长期食用高热量、高脂肪、高糖的食物，容易导致身体产生胰岛素抵抗，进而引发脂肪肝。

那么，哪些食物是高热量食物呢？先是糖分过高的食物，比如饮料、甜点、糖果等，很多人习惯性地饮用含糖饮料或吃甜点，然而这些食品含有大量的糖分，一旦摄入过多，会导致血糖迅速升高，进而加重

胰岛素分泌，影响脂肪代谢。为了控制脂肪肝，患者应该尽量选择低脂、低糖、富含纤维的食物，比如蔬菜、全谷类食物、瘦肉、豆制品等，避免食用过多的高糖、高脂肪食物。适量的有氧运动是控制脂肪肝的另一个关键，运动不仅能够帮助控制体重，降低体脂肪，还能够增强胰岛素敏感性，改善脂肪的代谢，从而达到减少肝脏脂肪积聚的效果。

有氧运动包括快走、慢跑、游泳、骑行等，这些运动形式都能够有效地帮助脂肪的燃烧，研究表明，每周进行150分钟的中等强度有氧运动，能够显著改善脂肪肝的症状，减少肝脏中的脂肪积聚。

很多人认为，只有高强度的运动才能有效减脂，实际上，这种观点是错误的，适量的有氧运动足以改善脂肪肝。然而，过度或快速的减重是非常不推荐的，尤其是在脂肪肝的管理过程中，快速减重往往会带来相反的效果。很多人希望通过极端的节食或过快的减重来快速改善脂肪肝，然而，快速减重

不仅不会减掉肝脏的脂肪，反而可能导致脂肪的快速分解，脂肪酸进入血液后被肝脏吸收，进而加重肝脏的负担，甚至可能引发脂肪肝的加重。

医学研究表明，快速减重时，体内会迅速分解脂肪，释放大量的游离脂肪酸进入肝脏，这不仅加重了肝脏的负担，还可能导致脂肪肝的进一步恶化。

另外，保持稳定的情绪对于脂肪肝的控制也有着非常重要的作用，许多研究发现，长期的压力和负面情绪会对肝脏健康产生直接影响。

情绪压力过大、焦虑、抑郁等负面情绪不仅影响到人的心理健康，还会通过神经内分泌系统影响到身体的激素水平，从而影响到肝脏的脂肪代谢。

因此，控制脂肪肝的过程中，除了饮食和运动外，保持稳定的情绪也是非常关键的一环，减压、放松、积极的心态能够帮助调节体内的激素水平，减轻肝脏的负担。

对于大多数脂肪肝患者来说，保持良好

的心态非常重要，可以通过冥想、瑜伽、深呼吸练习等方法来减轻压力，也可以通过与家人、朋友交流，参加社交活动来放松心情。

脂肪肝的控制并不是单一的减去主食或是减少肉类摄入这么简单，而是需要从多方面入手，综合管理。

减少高热量食物的摄入、进行适量的有氧运动、避免快速减重和保持稳定的情绪，都是控制脂肪肝的重要方法。这些健康的生活方式不仅能帮助减轻肝脏的负担，还能有效改善肝脏的代谢功能，促进脂肪的分解和排出，从而避免脂肪肝进一步发展。

在脂肪肝的管理过程中，饮食、运动、减重和情绪管理是四个不可忽视的重要方面，只有在这些方面做到平衡，才能有效控制脂肪肝，维护肝脏健康。

因此，大家在日常生活中要保持健康的饮食习惯，规律的运动，稳定的情绪，逐步减重，避免急功近利的减肥方式，保持长期、持续的健康生活方式，最终实现脂肪肝的控制和治疗。