

白话佛法

第三册 第3篇

用正思维谈"观想"

观世音菩萨 心灵法门 卢军宏台长著

很多人问师父,观想是什么意思?观想就是一边想,一边用眼睛看。大家知道,"观"就是用眼睛看,"想"就是用脑筋想。"观想"就是常观常想,就是经常看,经常想。想什么呢?不是叫你们想自己,也不是叫你们想怎样发财,也不是叫你们想怎么生活好,而是叫你们想观世音菩萨。常观常想,培养观想的能力很重要。什么叫培养观想的能力呢?就是要培养一种我不动就会想到观世音菩萨,这已经成为一种能力了。师父可以一想观世音菩萨,观世音菩萨就在眼睛前面。这就是培养出来的。师父希望你们常常观想。

师父在观世音菩萨的加持下现在的力量已经很大。很多人在梦中被鬼抓,他们叫"卢台长救我",马上就会醒过来。电台节目中的案例很多。师父不要你们观想我,应该观想你们自己。什么叫观想自己?就是观想自己的法身。你们的法身是什么,你们知道吗?法身就是菩萨身。每个人身上都有自己的法身。法身很重要。照着镜子看看,这个是不是你?这个是不是我?我是这样的吗?再看着镜子想一想:我是菩萨。然后接下来就不要看镜子了。就用自己内在的眼睛来看自己的法身-我是菩萨。一定时间后,会看到边上有很多的护法神。

师父今天教你们的都是方法,其实禅定也是这样的。你要想到,我所相信的菩萨,我现在看到的菩萨是真实的。你们盯着观世音菩萨的佛像看,你们看到边上不是有光吗,包括山后面有个大圆圈,你们看得出来吗?山上有个大圆圈,大光环。即使你们的肉眼看不见,你们也要用你们内在的眼睛说"我看见了"。师父当场教你们这个方法。看见了吗?这个光环会不会动啊?会动。你就看见菩萨了。这就是相信。我必须相信你,我才能得到这些东西。你要想到,菩萨的光环会动的。我相信,菩萨是真实的,然后就想到菩萨在你的头顶上。千万要记住,像我们这种凡人肉胎,不要把菩萨直接印到自己的身上来,菩萨不会进来的,因为你们身上很脏啊。明白了吗?如果一个很干净的人就可以把菩萨完全印到他的身体上。但是像你们脑子里贪瞋痴,想乱七八糟的东西多,千万不要说把菩萨的形象完全印到自己的身体上来,只能想到菩萨在你的头顶上。

你们经常听到很多人讲"下杠(gang,音缸)头",在玄学中应该叫"下杠(jiang,音降)头",降下来的东西。降到你的头上就麻烦了。但是在你的头上,你自己观想着菩萨,那就是你真实的东西。人家给你下来的东西,就是杠头。不知道你们是否听得懂?要记住,当人家要在你头上放些什么东西的时候,实际上这个东西已经麻烦了。自己修炼出来的菩萨,在你的头上,那是真的东西,就能顶住这些不好的"杠头",让它消除。

只有头上有佛,磨难是无法下降在你身上的。你要这么想,磨难就不会在你的身上下降。大家明白吗?因为磨和难本来就是两个不好的东西。磨上你身了,好不好?难上你身了,好不好?加在一起,磨难来了,你就倒霉了。所以要想到,磨难离我身。因为我是干净的,所以磨难就不会弄到我身上来。大家明白了吗?你们要想像,你就是菩萨。虽然菩萨在你的头顶上,但是你想像你就是菩萨。而且你要想像,我周围有很多的菩萨和护法神。当然,这个最好是白天想,

晚上不要想。还有在观音堂可以想,在别的地方我不知道。如果在任何的庙里,在尼姑庵里,如果有菩萨在的话,你可以想。问题是如果没有菩萨在,你就麻烦了。或者有时拜的是什么类型的因,会给你带来什么类型的果。

要不断地看着自己的法相。师父粗略地给你们讲:你们开始可以看着镜子中自己非常善良的形象,然后慢慢想自己的脸,再想自己头上的观世音菩萨,想着想着就不要想自己的脸了,要想到自己的法身,想到自己的法相,就是很端庄。每个人的脸都会很端庄的。再会开玩笑的脸也会端庄起来。一个人严肃起来,这个就叫法相。一个人疯疯癫癫、嘻嘻哈哈的时候,这个人就不是原来的他。当一个人有法相的时候,他不会笑,他很庄严。你们看看菩萨,三分眼睁,七分眼闭-菩萨永远是这么看世界的。实际上我们讲叫慈悲眼看世界,因为这个世界真是太可怜了。

刚才所教你们的如何看自己的法相,讲到最后目的是什么呢?百毒不侵。我们周围有很多毒啊。举个例子,在我们的生活中,一般的人要骗你的话,先要让你开心,说笑话说得让你开心,请你吃饭、送东西,让你先去掉警戒心,然后他就能骗你了。一般都是这样的。说笑话把你笑得开心、逗乐,然后他就用他的方法跟你讲话了。如果你用你的法相,比如说,你再跟你说怎么样怎么样,你看你会不会上当。这个就是你需要的维持的,人间讲叫"尊严"。法相就是你的法身。如果一个人不想被人家骗的话,首先他的仪表要庄严,人家就不敢骗他。如果你疯疯癫癫、稀里糊涂的,人家就会来骗你。行骗之人都会看:看你这个人容易不容易被骗?所以这个法相很重要。明白了吗?如果一个人的法相不庄严,就会给别人一种容易被骗的感觉。如果一个女人不常笑,很庄严,人家就不会过来骗她。

如果你观想,会想到一些形象出来,包括想自己的形象,想自己头上的菩萨,想着想着会出来一些东西。如果一看是观世音菩萨,很多人会很开心:"哎呀,我看到观世音菩萨了。"对不对?现在有很多听众念经会经常说:"我眼睛一闭,看见菩萨了。"那么,要是这个菩萨不是观世音菩萨呢?而是一个魔变的呢?你们怎样来辨别呢?如果你们眼前出现了这些情景,而不是真的菩萨,就像很多人耳朵里跟你讲"我是观世音菩萨,我叫我怎么做,你就怎么做",那你会不会相信呢?这就要靠两个方法了。第一个方法,就是要靠你们的师父。师父是干什么的?实际上师父的法名很重要。你们可以叫师父的法名。师父一般都会有心咒,如果能叫心咒比较好。但是师父今天想了一下,要不要把心咒告诉你们,师父想还是不外传。因为师父还在人间,如果师父把心咒告诉了你们,好人会用,坏人也会弄师父。你们还是可以叫师父,如果你们拜过师父的人你叫师父,天上地府马上就会知道你是师父的徒弟。如果没有磕过头的,你就是叫师父,这个师父就变成一种尊称了,你们可以做试验的。师父讲一句很重要的话给你们听:如果看见观世音菩萨,你想知道是真是假,如果你叫了师父名字之后,你看看这个形象走没走?如果这个"观世音菩萨"走掉了,那就是假的;如果这个观世音菩萨还没走,那就是真的。因为你们是学师父教授的

心灵法门,也就是观世音菩萨的心灵法门,观世音菩萨当然不会去,所以师父教你们这个方法。明白了吗?

第二个方法,就是用你们的正思维。正思维实际上就是正智慧。用智慧来辨别他跟你说什么话。举个例子,听众麦考当时耳朵里有一个声音跟她讲"我是XXX"。也经常有很多听众跟师父讲,"观世音菩萨跟我讲话了"。那观世音菩萨跟你讲什么呢?有一个人告诉师父说,观世音菩萨告诉他到楼下面去玩,有很多人,很好玩。你说你有没有智慧来辨别这句话?你听到这句话,你认为这是观世音菩萨吗?如果你傻傻的,当时被他控制住了,你照样会跳下去。这就是为什么现在修心修到后来很多人走火入魔就是这个道理。因为他不知道什么是真佛法,什么是假佛法。这就是师父常讲的迷信不是正信。实际上佛法真的不能迷信。佛法是正信,它是真正教育人、帮助人的佛法。净空法师提倡佛法是教育,是有道理的。要记住,好的东西一定带有教育的成分。要让好人好,要不要教育?要治愈你心灵的创伤,要不要教育你?小孩子犯错了,想不通了,师父在帮助他心灵返朴归真的过程中,要不要教育他?实际上,宗教又可以称为教育,也是心灵的治愈剂。很多人说,"台长啊,你比心理医生还厉害"。因为一个要自杀的人,一个生癌症后绝望的人,进来见师父时很痛苦,只要和师父谈上半小时或者一个小时,他离开的时候会开开心心。这是因为每个人自己身心当中有一种特殊的能量,这个能量实际上就是菩萨的原灵。师父可以把他的这个原灵启动出来,让他可以抵抗自己身心疾病,把所有一切肮脏和不好的东西全部放下、全部忘记。你们谁要是能够这样做,你们就是菩萨。

刚才讲了用智慧去辨别这个形象的真伪。如果他叫你去折磨自己的肉身,不合理的就不要去做。麦考当时那个灵性就跟她说"你不要站起来",她就一直蹲着,捂着肚子痛。她当时在师父的办公室里讲了一句话,师父一听这句话就知道不是麦考讲的。师父就用意念跟那灵性讲:"你不要再弄她了。你离开她吧,原谅她做错了。我会叫她好好念经超度你的。"麦考嘴巴里马上就说了:"台长,他说没那么简单。他永远不会离开我。"麦考的朋友当时也在边上。师父叫你们好好相信这些事情。

师父接下来跟大家讲的是,如果这个形象叫你去做什么事情,合乎道德的就去做。



因为佛菩萨不会叫你们去做不合乎道理的事情。如果叫你去做好事,肯定不是菩萨。要用智慧去抵制这些事情,这点很重要。另外,要观想你和菩萨是一致的。那么观想和菩萨是一致的,有什么好方法呢?实际上这个时候你就是持咒。用白话讲,持咒就是念经。你念经的时候,心中想的跟菩萨一样,你叫持咒。又跟菩萨一样,你是在念经,那你的心一定会平静下来,你就会定下来。你修心入定之后,什么想法都没有了,脑子是空的。师父问你们:这个"定"里面,有没有这个"念"?定下来后,心中有没有念头?人空实际上是一种假空。修炼到脑子里全部空掉之后,表面上他有没有念头?实际上他还是有的。

心定之后产生的念头和心没有定之前产生的念头是两个概念。举个例子:母亲知道孩子要干什么,你说她用得着跟孩子沟通吗?妈妈一定知道孩子想做什么,孩子是不会知道妈妈想做什么,对不对?最好的方法就是不要想。问题是不要想之后,有没有想呢?没有想了。有没有念啊?有念。无想有念。很多人不去想,他的念头是自然出来的,就叫念。比如说你们很多人想打坐,想安静,什么都不想。但刚刚一打坐,没有想吧,脑子里说"不要想,空、空、空",可是念头一个一个蹦出来。

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

你真的需要"日行1万步"吗?

每天走10000步早已是健身界的老生常谈,但新研究表明,步行带来的健康益处会逐步提升,约7000步时达到峰值,之后便趋于平缓。而作为日常目标,7000步显然更易实现。这项分析发表于医学期刊《柳叶刀公共卫生》(The Lancet Public Health),整合了57项研究的数据,它发现即便中量步行,也能降低失智症、心血管疾病等多种疾病风险,这进一步佐证了大量将步行与长寿关联的研究。分析显示,比起每天走2000步的人,每天走7000步(约五公里)的人死亡风险降低47%。

"每天走7000步,其重要性不亚于按时服药,"斯坦福医疗保健中心的心脏病专家约书亚·诺尔斯博士说。

加州大学戴维斯分校的生理学家基思·

巴尔表示,数十年的研究表明,走路能改善代谢健康,增强心脏功能,提升心脏效率,同时还能减轻体重、降低胆固醇和血糖水平。

以往大多数科学综述关注步数增加与心血管疾病及死亡风险降低的关联,而这项新分析覆盖了更广泛的疾病类型。例如,研究发现,与每天走2000步相比,每天走7000步与2型糖尿病、抑郁症状及癌症死亡风险降低相关。

专家称,最令人意外的发现是:每天走7000步的人失智症风险比走2000步的人低近40%。石溪大学阿尔茨海默病卓越中心主任尼希尔·帕莱卡尔博士解释,尽管确切机制尚不清楚,但运动与神经元新生、脑部血流量增加及神经炎症减轻相关。

数十年来,10000步一直被奉为有益健

康的神奇数字。但这一建议更像是传说而非科学结论,研究人员近年来已揭穿了这一说法。

分析发现,在跌倒风险、癌症、2型糖尿病及心血管疾病死亡率方面,每天走7000步和10000步的人没有显著差异。梅洛迪·丁还说,超过7000步后,失智症和死亡风险虽有小幅改善,但提升空间已十分有限。

步行的健康益处就像榨橙汁:前几下能榨出最多果汁,但到一定程度后,汁水就会越来越少。研究中,每天步数从2000步增加到4000步,死亡风险降低36%;从4000步增加到7000步,死亡风险再降17%;超过7000步后,收益曲线进一步趋平。

华盛顿 MedStar 健康研究所的流行病学专家汉娜·阿雷姆表示,步数更多并非有害,但

即便达不到10000步,也无需自责。

哪怕少量活动也有意义

新数据仅显示相关性,无法证明步行是这些健康益处的直接原因。约翰·霍普金斯医学院的心脏病专家塞思·马丁博士解释,毕竟步行量大者往往身体更健壮、饮食更健康,这些因素可能会干扰研究结果。此外,失智症风险降低的具体数据也需谨慎解读,因为它仅基于两项研究。

专家还表示,强度也很重要。因此,日常走路时可以尝试加入弓步训练、加快步伐,或选择带有坡度或台阶的路线。尽管如此,马丁说,大量证据表明"任何步数都是有益的"。而且,虽然不是每个人都能记住自己运动了多少分钟,但几乎所有人都能通过智能手机追踪一段时间内的步数。