

白话佛法

第三册 第7篇

节制欲望,忍人所不能忍

观世音菩萨 心灵法门 卢军宏台长著

我们为什么要苦修行?因为苦修行能提升你的境界,让你的境界越来越提升。你们嘴巴里讲提升境界,那么境界是怎样提升呢?什么叫境界?境界是看不见,摸不着的,就像有些刚刚到澳洲来的人没有境界,到公共厕所里拿人家的手纸回家,加了汽油不付钱就走了,随地吐痰等,这就叫没有境界。在澳洲呆的时间长了,境界自然跟着提升了。现在还会拿人家的手纸吗?加油不付钱吗?还会随地吐痰吗?这就叫看不见的境界,因为他知道爱护环境卫生是人人有责,所以他的境界随着环境的变化自然就提高了。这么干净的地方没有人乱吐痰,你自然就不会随地吐痰了,这就叫境界。因为你们知道,现在有很多人在吃苦,我们必须救度他们。当你的这个境界提高了,你才会有菩萨的境界。道理很简单。但是必须先提升自己的境界。不要在乎任何物质上的享受。今天开了好车了,还想要更好的;今天有吃的了,还想要更多的;今天睡了,还想再多睡一会。很多人在爬不起来的时候,想能再多躺一会多好。这些都是属于贪欲。

愉快的时光过得快,苦的时间过得慢,这就是为什么在地府的时间过得慢,而在天上的时间过得快。其实人间就有天堂和地狱。关在监狱里的人,天天度日如年。而天天在开心,吃喝玩乐的人,他的时间就过得快,这就是人间的天堂和地狱。苦修行实际上讲的一个重要的问题就是约束你自己。苦修行就是要把自己约束起来,使自己精神能专一。犹如我今天是一个学生在家做功课,我为了能考上大学把自己捆绑起来。这个捆绑是把门关起来、把电视机搬出去、把游戏机关闭、把所有的电话切断,目的是为了让自己学习能专一,精神能集中。师父给你们讲一个真实的故事:有一个人为了让自己的孩子能考上悉尼最好的大学,他四年没有看电视,就看报纸。他把家里的电视机全部收起来,谁都不准看电视,这就叫约束自己。你们跟随师父学佛,师父要不要约束你们呢?如果师父不约束你们,你们就会乱看,思想就不会专一,就不能一门精进修学。约束自己使自己的精神专一才能达到定,就是说能约束自己的人,这个人才达到定力。"我要学佛,我要约束自己,我不能乱看、不能乱想、不能乱讲、不能有杂念,祈求观世音菩萨帮助我驱除我的杂念。"观世音菩萨一定会帮助你的。要记住:约束自己苦修行就是得如来智慧,就是得佛菩萨的智慧。当一个人定得住的时候才能产生智慧。

任何时候都要约束自己。你是菩萨,你是有形象的,笑都不能乱笑。要学会克制自己,那才叫约束自己,那才叫学佛。人要有尊严,约束是非常重要的,定力就是靠约束得来的,想做的不能乱做,想吃的不能乱吃。跟随师父学佛法就是要约束自己,要想修成正果就是要约束自己、克制自己,才能带来心中的法喜。因为你克制了之后,那种开心是从内心的开心,而不是外表的触目型的开心。比如你吃到东西了,那种开心是临时的,因为就在你这么几寸喉管的地方,吃进去的时候有感觉,咽下去后就没有感觉了,对不对呀?那你就为了几寸的喉管,你来享受,这种开心有什么意思呢?心中开心了,叫心安,心安,因为心很安静,很平安,那种开心是可以保持一定的时间的。要学这些东西。师父今天对得起观世音菩萨。全世界的人只要称师父是菩萨,那师父就是

做得对,我就对得起观世音菩萨了。如果全世界的人都在骂我的话,那我就是做错了。师父现在付出的是生命,换来大家崇敬菩萨,爱观世音菩萨,是在救人。我们修的是乐行。什么叫乐行?就是快乐的修行。我们必须要用快乐来修行,快乐的修行外人看我们是苦修行,实际上我们自己很快乐,那才是乐修、乐行。你今天帮助人家的时候,快乐不快乐?就像有人对我说:"卢台长,你吃素这么多年,你好苦呀,你连海鲜都不能吃,你白来人间活一次。"你们说我活得开心吗?当然开心了。人家说我瘦,我还说这是健康美呢,人家想瘦还瘦不下来呢。我们活得很开心,人家看我们不重要,重要的是自己认为开心那才是开心,明白了吗?救度众生是最开心的事情,是最伟大的事情。今天能够救度一个人的命,那是胜造七级浮屠呀。要活得有意义,活着时人家尊敬你,崇拜你;死了之后人家纪念你。

世界上的五种欲望我们要能控制、能节制,有规律地去修行,我们就是快乐行。五种欲望大家都知道,前面已讲过了。我们不要贪名利,我们要节制它,控制它。比如我明明不能吃荤腥,但是我控制不住,那我就节制,少吃一点。再不行我们就有规律地去控制它,有规律就是有节制地去控制它。让自己尽量初一、十五吃素,这就是有规律地节制,控制自己这两天吃素,然后我十天吃素,再来我一个月吃素,最后就可以吃全素了。自然而来的修心,就是很自然来的修心。我很自然地接受了,如吃素,很自然地节制了自己的贪欲、食欲等等这就叫乐行,就是快乐地行为,快乐的修行。

每天睡觉自然地醒了,舒服不舒服?如果睡觉是不自然地醒了,闹钟一响,你难过不难过?修心就是要修自然的东西。对人也是要这样,要自然。吃素也要自然。我不贪钱,我也很自然。我不贪睡,我也很自然。那才叫修心,那才叫养性。不知道的人还以为师父在给你们讲养生之道呢,其实修心和养生之道是一样的。修心的人活得长呀,这个活得长说的是阳间(人间)的。如果对世界上的五欲六尘你不钻进去的话,你就活得长呀。常言道:饭后百步走,活到九十九。这都是养生之道。遇事不怒,讲的也是养生之道呀。所以我们要追寻精神上的欢乐,而不是肉体上的欢乐。肉体上的欢乐很快就结束了,而精神上的欢乐是永远的。我们追求的是一种精神上的爱,而不是肉体上的,不是人间的短暂的,更不是一种带着苦的爱。真正的快乐在哪里?要懂得真正的快乐是在人的精神里,因为你的精神满足了,你就有快乐了。你所有的痛苦就是因为你的精神不满足,才带来了痛苦。要自然产生快乐,一个人气很足的时候就会产生快乐。气足就是因为我很干净,因为我很开心,所以我气足。这个人气足的时候,是不会生病的,是很快乐的。你们去听听看,生病的人的声音都是有气无力的,气不足了。气不足是怎么来的呢?就是因为痛苦,想不开,气就不足了。所以学佛的人要懂得气足。气足带来精神上的愉悦,就是欢快感,因为气足是一种内在的表现。师父讲给你们听:它的内在表现形式是轻安。刚给你们讲了一个叫静安,现在给你们讲一个叫轻安,就是当一个人很开心的时候,他是一种轻安,就是轻松,没有烦恼就轻松了。嘴巴里怎么会哼小调的?就是因为没有烦恼了,

开心呀。

人不识字没有关系,但是不能不懂道理,不懂道理这个人就白活了,所以,世俗人的快乐是靠接触,而修行的人是靠内心的知足。我们是修行的人,心里知足了那么就快乐了;心里不知足就感觉很难受,很苦。

接下来给大家讲一个"通"字,我们经常讲要想得通,什么是想得通?想不通?通是你想的,什么事情都是你想想的,最后是一个通字。你去想,如果你的后面没有这个通字,你是想的,永远是你想的。"通"字就是你想了,什么是通?通经络。你脑子通了,心通了,身体也通了,你这个运程也会好的。想得通的人不会生病,因为他的气脉通了(全部打开了)。

告诉大家要彻底地认识自己,一个人要彻底地认识自己。很多人不认识自己,还以为自己很了不起,了不得了,"我就是这个样子",你是谁呀?要彻底认识自己,实际上就是认识了佛菩萨。因为当你真正地了解了你的本性,了解了你最原始的根,你就是认识了佛菩萨。

常常责备自己的人,往往能得到他人的谅解。"哎呀,我做错了,对不起了。"人家就会原谅你了。"我没有错,我就是这样的。"谁原谅你呀?如果不了解自己,又经常去责备别人,最后弄得自己痛苦不堪,自己都不知道自己做得对不对。常讲这个不好,那个不好,最后大家都讲你不好,弄得自己痛苦不堪。不要去讲人家,讲人家一定会讲到自己的,结果自己就会很痛苦。你怎么会被人家讲的?就是你自己嘴巴讲人家了,人家才会讲你的,这是人间最起码的道理,也是佛理。一个人真的做人做到常责备自己、原谅他人,这个人就是菩萨。

忍人所不能忍,行人所不能行,在佛法上叫"大雄"。人家不能做的我去做;人家讲我,我不能容忍的我一定要容忍。许多寺庙都有"大雄宝殿",里面都有许多的佛菩萨,佛菩萨的一个基本点是什么?就是忍人所不能忍,行人所不能行。人学佛之后,如果你远离了恶习,不去做坏事、不去动坏脑筋,你就离幸福近了。你想幸福吗?你想越来越好吗?那就改掉你身上的恶习,你就幸福了。

佛菩萨就是觉悟的众生。因为你这个众生觉悟了之后,你就变成佛菩萨了,而众生就是还没有觉悟的菩萨。你们是不是众生?你们心中是不是有佛?你们心中是不是有菩萨?但是你们没有觉悟,所以你们不能被称为菩萨,只能称为凡人。



心量狭小的人烦恼多。气量越小,烦恼越多。心量广大的人,智慧非常的丰饶。也就是说当一个气量很大的人,这个人是非常有智慧的。有些人喜欢吵架,对方不跟你吵,这个人就是有智慧的人,心量大。如果跟着一起吵架,那么这个人也是小人。如果夫妻两个一起吵架,那么两个都是小人。

佛菩萨说:"诸恶莫作,众善奉行,自净其意。"所有的善我都去做,所有的恶我全部不去做,要把自己所有的意念好好地转变为干净的意念,这才叫菩萨。如果人人都能够积极地行善,不做恶事,人间哪里还有邪恶?人间将到处都会充满爱心和欢乐。

愚痴的人一直想要别人来了解他。这就是愚痴的人。"你知道吗?我很好的,我过去怎么样怎么样的....."只有愚痴的人才这样做、这样说的。愚痴的人总想让人家了解自己;而有智慧的人总是努力地了解自己。经常了解自己的人才是一个有智慧的人,因为当他了解自己的时候,他就知道自己应该怎么做,他就知道自己所做的一切是对还是错,这就是有智慧的人。没有智慧的人傻傻的,总想让人家来了解自己。有本事自己了解自己,把自己了解清楚。以为自己很聪明,跑出去给人家不停地讲。这个世上没有一个比你笨的,你讲出来,你就是这世上最愚蠢的人,菩萨不会要一个不肯承认自己错误,而造出因果的人。因果是担当、承受,所以学佛要学要领,学精神。

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

吃蓝莓时,千万留意这几点

蓝莓现在正是大量上市的季节,市场上鲜亮的蓝莓让很多人都忍不住多买几盒,想着每天加到早餐里或者当零食吃。

殊不知,虽然蓝莓被称为"抗氧化水果",但是吃蓝莓也并不是完全随意,尤其是一些慢性病患者和特殊人群,如果不注意摄入方法,也可能出现不适或者影响健康。

首先,蓝莓的营养成分很丰富,但同时糖分也不低。总的来说,每100克蓝莓大约含有10克左右的糖,虽然是天然果糖,但对于糖尿病患者来说,这个量并不小。换句话说,如果一次吃太多或者把蓝莓当作零食随意吃,血糖可能会出现明显波动。

近期一项对100名2型糖尿病患者的研究显示,每天摄入150克蓝莓连续四周,平均

血糖波动明显增加,尤其是空腹血糖和餐后2小时血糖波动幅度高于控制组约8%到10%。这说明,蓝莓虽健康,但糖尿病患者还是要控制总量,同时最好搭配富含蛋白质或者膳食纤维的食物,比如加在酸奶里或者搭配燕麦,而不是直接空腹大量吃。

其次,蓝莓的抗氧化成分——花青素,是它备受关注的亮点。花青素可以帮助清除自由基,改善血管弹性,对心血管有一定保护作用。在一项涉及120名中老年人的研究中,每天摄入约100克蓝莓连续8周,参与者血管顺应性改善明显,动脉僵硬指数下降了约5%到7%。

再者,蓝莓虽然是天然食物,但仍然可能存在农药残留问题。换句话说,市场上的

蓝莓种植过程中,可能使用了杀虫剂和农药,如果清洗不彻底,摄入过多就可能增加体内毒素负担。

此外,蓝莓的纤维含量虽不算非常高,但一次吃太多仍可能引起肠胃不适。尤其是肠胃功能较弱的人,吃多了可能出现腹胀、腹泻或者轻微腹痛。在一项小型研究中,连续两周每天吃超过200克蓝莓的中老年人中,有约20%的参与者出现轻微腹泻或肠胃胀气现象。

再者,蓝莓虽然低热量,但如果搭配大量糖或者奶油食用,就会破坏原本健康的优势。换句话说,蓝莓本身每100克大约含57大卡,但如果把它做成果汁或者奶昔,加入大量蜂蜜和奶油,热量就可能翻倍甚至更

多。

这对于减脂或者控制体重的人群来说,并不友好。近期一项对50名减肥人群的研究显示,用蓝莓制作高糖奶昔替代早餐连续四周,平均体重没有明显下降,反而血糖略微升高,说明烹饪方式和配料选择至关重要。

此外,蓝莓的储存方式也值得注意。蓝莓属于易腐水果,常温下容易霉变,一旦出现霉斑或者发黑部分,含有真菌毒素,食用后可能引起腹泻、呕吐等症状。

总的来说,蓝莓确实是一种非常健康的水果,它含有丰富的抗氧化物、维生素C、膳食纤维以及花青素,对心血管健康、抗炎、改善血管弹性都有潜在好处。