

白话佛法 礼佛要从心中做,忏悔要从思维改

第三册 第10篇

观世音菩萨 心灵法门 卢军宏台长著

师父今天给大家讲“觉受”。以前给大家也讲过,但是讲得不深,只作了一点解释而已。觉受就是悟道,就是你能感觉和悟出这个道理。读经是理论。每一个人天天在念经,这是理论,虽然知道意义,知道在做什么,也就是说你今天虽然在读经,你想悟出这个道理,你想感觉所接受到的东西,但是你要知道真正的意义是什么。实际上你没有去做、没有去悟,你只是念经而没有实际应用,没有应用在平时生活当中你就没有觉受。就是说你们每星期三来听师父讲课,听了半天,回去后根本没有把师父教给你们的法门,教给你们这么好的佛法和道理用在你生活当中,也就是说你们没有觉受,你们没有感觉和受用这个经典。如果没有用在修行当中,这个经典对你们来讲就是虚妄的。道理很简单,这些经文传了几千年,如果都放在藏经阁里面,永远不去拿、不去念,就永远得不到觉受。你不知道这些经文是干什么的,也就不知道这些经文能用在生活当中。你就像欣赏一篇文言文一样,就像欣赏大文豪的作品一样,你连看都没有看,或者看过之后你把它作为身外人或局外人,你说你能受益吗?有的人学文化,看很多的书、看很多的小说,他是从中吸取养料,希望小说里的事情不要在他自己的生活中再现。同样在听人家讲话的时候,他也能学到很多东西。而有的人整天的瞎聊天,聊完了之后问他聊的是什么?他记不得了,全部忘记了,没有一种实际感受。所以真正懂得学习的人,他必须从人家的讲话、从人家的言谈举止、从人家做事情当中,吸取人家很多好的东西。为什么这个人能忍辱?为什么那个人就是暴跳如雷?为什么这个人是那样?而那个人是这样?可以从中吸取很多的教训。你们每星期三来听师父讲课,听完了之后回到家中还是老样子,要生气的照样生气,要不开心的照样不开心,你说你们来有什么用呢?你们必须要往心里学,必须要用行动当中和实际中受用。如果学了再多的经典,再多的经文都会背诵,又会念《礼佛大忏悔文》,这里在念《礼佛大忏悔文》,而那里又在做好事,你说这个经文念得有效果吗?那是不可能有效果的。《礼佛大忏悔文》是对一个人在有所不知而有所感知情况下他才作出的这些行为(事情),这时他念《礼佛大忏悔文》才会受用。因为你不知道自己犯了罪了,念《礼佛大忏悔文》可以消除你的孽障。难道你明天想去抢银行了,今天念念《礼佛大忏悔文》消除你的罪孽,明天想去做坏事情了,念念《礼佛大忏悔文》消除你的孽障,这是个什么样的概念呀?你要有所感知,感觉知道自己做了什么事情。如果不知道,你就没有太大的罪业。人常说:“不知者,不怪罪”就是这个道理。而你知道这个事情不好了,举例明明要吹牛了,还要说“观世音菩萨我现在开始念《礼佛大忏悔文》了”,你说说看能有用处吗?念《礼佛大忏悔文》不是你自己已经明白了道理再去做错事情,然后再去忏悔把你的罪业忏悔掉,那是不可能忏悔掉的。不要以为做错事情,一而再再而三的都可以念《礼佛大忏悔文》消除的。我今天跑出去偷人家东西了,念《礼佛大忏悔文》;

明天看见东西又想偷了,再去念《礼佛大忏悔文》,这是个什么概念的问题呀?这是愚痴。

《礼佛大忏悔文》说的是你过去做错的事情、你前世做错的事情,你可以念这些经来消掉你的业障,并不等于你以后再做错的事情,再做了很多的坏事,你又念经了,又可以消掉罪障了,那是消不掉的。给你们举一个简单的例子你们就明白了。我经常给大家讲,一张很干净的白纸,当你用黑铅笔第一次写上去的时候,你用橡皮擦可能会擦的干净。你第二次又写了,第三次又写了,你擦到最后这张纸成什么样子了?这张纸还会干净的像原来一样吗?这就是师父教你们的为什么念《礼佛大忏悔文》要从心里念。当你在念《礼佛大忏悔文》的时候,心里要真正的痛:“我不能再有错了,我不能再做了,我不能再有这些事情了,我真的明白了,观世音菩萨你救救我吧!”这样才会灵呀。这不是膏药,这扭伤了贴一张膏药,明天那里扭伤了再贴一块膏药。自己不当心身体,天天做对自己伤筋动骨的事情,你贴到后来这个膏药还灵不灵了?道理是一样的。现在的人就是这样,今天做错事情了以为念念经可以消掉了,明天再去做。知道吗?这是在犯罪呀。你今天做错了一件事情被人家抓住了,人家说念你初犯,今天不惩罚了,不罚你的款了。你回到家后应该痛定思痛,不应该再犯这些罪了。但是过几天你又犯了,这一下被人家抓住之后,对不起,罚款或坐监。所以要明白这些道理,学佛要运用在实际生活当中,如果这些经文你念了半天没有运用到实际生活当中,你就是虚妄的。什么叫虚妄?虚就是空的,妄就是妄想出来的,是没有的,没有办法解决的这些问题。

用经典修佛的时候,如果你实修了就会产生一种感觉,这就叫觉受。就是说当你好的在念经修心的时候,也就是说你学佛菩萨的经典、佛菩萨的经文,用这些东西在修心的时候,你会产生一种很特殊的感觉,那就叫觉受。觉受就是念经念的灵了,就会感觉到灵了,受就是受用了,你感觉到了之后你受用了。比如你心里本来有一件很难过的事情,你念经之后感觉到了、想通了、受用了,心里就不难过了。

一个人的身体由两个部分组成的:一个是身体,即肉体;一个是灵体,即灵魂,也就是精神。如果一个人身体再好,他的精神死了他就会自杀,就是有一个非常好的身体对他来讲也是没有用的。如果一个人他的身体再不好,他的精神很好,他就能战胜癌症,能战胜自身的疾病,他能战胜人间的一切困苦。那就是灵魂战胜了肉体。所以灵体和肉体要双修。身体要做善事,帮助别人做一切事情,这就叫受用。还有一种就是精神上的,要救度人家,劝化人家等。感知和感观,就是你感觉到了,知道了些事情和你看到的事情。感知感观等于最后觉受的感觉。念经的时候不开心,念完经之后想通了、感觉到了,“哎呀,我应该放下,我现在开心了,不会有烦恼了。”那你就有进步了。

接下来师父给大家讲感觉有很多感觉,有的感觉不是太好的,如浮躁。一个人很浮躁,“哎呀,这个事情怎么办呢?哎呀,我的

钱都投资出去了。哎呀,我这个事情做不好了怎么办呢?”这就是浮躁。还有安详、轻松、平安、快乐等,这些都是你的感觉。当你感觉到平安的时候,实际上你就很平安。你感觉到快乐的时候,你就是处在快乐之中。当一个人处在烦恼之中,实际上你就是在烦恼。你想不通的时候,实际上你就是一个神经有病的人。这个世界上的万物、万知、万能,实际上都是缘份所为,你想不通不就是一个神经病吗?你看不透人生的真谛,所以你会觉得“我为什么会这样?我为什么会那样?”不要问为什么,没有什么为什么。这个世界上没有为什么,只有一个缘。不懂道理的人才会说,“他为什么要欺负我?为什么我对他这么好,他对我这么不好?”没有为什么。等到你把为什么搞懂了,你的两只脚已经踏进棺材了,有的人踩进棺材里还不知道这是为什么。

师父刚才给大家讲感觉,这么多的感觉-快乐、烦恼等等,它都是一种觉受。觉受就是感觉受用,感觉所受到的一种东西。所以修心修到了觉受,这个感觉就进入了你的心中了,也就是说修心修到了能够让你快乐,让你忘却了烦恼,让你天天很开心,实际上你的这个感觉已经进入了你的心中。比如你们来的时候有很多的烦恼,听完课之后很开心,这个感觉就进入了你的心中。再举一个简单的例子:如果你们来上课的人打瞌睡,睡完了之后感觉很昏沉,这个也进入了你的八识田中,进入了你的心中。当你感觉昏沉沉的,什么都搞不清楚的时候,你回家继续昏沉沉。当你感觉自己很开心、很受用,你学的这个佛法能帮助你解决家里的困难,那你就一直把这种情绪带回了家。实际上就是留在了你的心中没有散去,只不过在你心中不知能停留多久。就像一瓶香水一样,名牌香水点几滴香味就会很浓,香味留得也长久;而杂牌香水喷上去一大片,还没有出门味道就没有了。

你们今天听师父讲课能不能进入心里去那是最重要的。人坐在这里脑子不知道飞到哪里去了?如果你的心能够接受这些经文经典,辅导你的人生,你的心就开放出来了。什么叫心开放?开心开心就是把你的心打开。紧锁双眉,烦恼缠绕着你的身边,你会开心吗?你这个心已经关着了,打



不开了,就会一直忧郁。现在的孩子为什么会得忧郁症?就是因为从小受家庭的影响,父母不开心天天吵架,你说孩子能不忧郁吗?等到孩子大一点了,“原来把我生出来的父母都这样,我觉得这个世界没有什么希望了。”所以就形成了两个极端:一种是破碗破摔,还有一种就是忧郁症。要记住不是说这个事情的存在能改变你,而是要你怎么样来改变你的观念,改变你的思维,怎么样让你感觉到菩萨的力量。当你念了经之后改变了你的意念,这个时候你就是往菩萨的这个方向在走。因为你感受到了佛菩萨在救你之后,你的心开了,你才能悟出这个境界和道路。举个简单的例子:许多科学家、研究生他们一直在钻研,可以一年365天都在钻研一个课题钻不出来。等到有一天,“哎呀,我明白了,我终于成功了!”他这种喜悦你们能感受到吗?他到了这个境界,他发明出这个东西。他的境界到了这个位置了,他才会开心呀。如果你没有学佛,你怎么会开心呢?你不能达到菩萨的这个境界,你觉得你帮助别人家是付出,而你不得你帮助别人是在得到呀。

美国心灵法门大华府观音堂

联系电话:202-656-9897

邮箱:

xlmm0822@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 和 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

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。

步行的诸多益处

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。

10000步的迷思

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。

“我们没有任何证据支持10000步的说法,”这项新研究的主要作者、悉尼大学公共卫生学院流行病学专家梅洛迪·丁(音)说。“这只是人们随口提出的一个较大的随机数字。”

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,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。

“只要增加步数,就能全面改善健康状况,”他说。