

# 白话佛法

## 第三册 第11篇

师父在帮助人家的时候,我觉得我是在得到,而不是在付出。而通常人的理念是我帮助你,我买东西给你吃是我对你好,那是在付出。现在的人都是要回报的。这就是境界。境界不同的时候,你帮助人家你自己的心里也会不开心的。因为你在帮助人家的时候,哎呀,我做了这么多,他也不理解我。“哎,我是免费给你做的”,话出来了,脸难看,对不对呀?要明白帮助人家是自己得呀。知道帮助人家你得到多少吗?你得到的是无限的智慧。因为当一个人帮助人家的时候,他得回来的是智慧、是悟性。你知道当一个人来帮助人家的时候,人家多感激你,当你需要人家帮忙的时候,就是一方有难,八方支援。师父告诉你们有了这个更高的境界之后,你就会找到这条慈悲路,就是这条道路,修道就是修这个道路。你明白了这个道理,你才会有这条路;你不明白这个道,你就没有这条路,明白了吗?许多人工作没有了就很难过,但是他不知道孕育着一个更好的工作在等待着他。很多人家家庭破裂了,他不知道孕育着一个更好的家庭等待着他。但是要看你有没有这个福气,要看你有没有这个德行,要看你是不是在真修,如果是真修,菩萨会帮助你解决问题的。

理论和境界要一致。也就是说,你学佛学了半天,你学了这么多的理论,你没有这个境界你是学不好菩萨的。所以很多人忙了半天,天天学理论,嘴巴里讲出来一套一套的佛学理论,什么这个佛菩萨如何如何,那个佛菩萨如何如何,这个经典啦,那个经典啦.....那你在学佛学的理论,而不是在学佛。你的境界达不到菩萨的境界,你说你学了有什么用呢?要懂得一个道理:我们学佛、学菩萨,不单单要读经,我们要学佛菩萨的境界-佛菩萨的理论是在这个境界之上的。什么叫境界?境界是看不见摸不着的东西,是通过理论来作为基础,然后由你的思维来不断成熟,才能成为一个境界。要记住一定要学而兼用,学了不用等于没学。所以觉受会很细微,就像一个人的感觉一样。举一个简单的例子:你们都有过恋爱的经验,当一个人喜欢你的时候,他站在你的背后你会感觉到他的呼吸,你会感觉到他在后面看你。这个就叫很细微,能明白吗?你能感觉出来,感觉自己今天跪在观世音菩萨面前,观世音菩萨在看着我,感觉观世音菩萨在关心着我,这就叫觉受。强烈地感受到光明在心中,也就是说当一个人学佛修心之后,他会有一种强烈的光明,就是我现在明白了。就像有些人看上去有点傻傻的,但是他说:“我学佛之后现在明白了,只有观世音菩萨能救我的家。我现在有信心。不管家里出什么事情,我一定好好的念经,我一定要坚持。”这就是光明在他的心中。如果没有这个光明在他心中,他就会失望、就会绝望、就会找不到方向、就会失去人生的目标。失去人生的目标之后,就像你开车开到

# 觉受是悟,悟道是觉

观世音菩萨 心灵法门 卢军宏台长著

了一个山坡路上,前面没有路了,前面竖立了一个路标:“前面无路”。你如果再往前面开你就掉下去了,明白了吗?一个人学佛要有目标,要能够感觉到观世音菩萨在关心我们。如果你能感受到强烈的光明在你的心中,“我明白了”,实际上这个就叫悟境,悟道,就是你悟出了这个境界,你就得到了这个道路。你能知道菩萨想什么,你就是菩萨。就像你知道你的孩子在想什么,这就是你能理解孩子的一个很重要的因素。就像很多母亲她知道孩子在想什么,这就是你悟出了这个道理:“因为这个孩子我不能对他太凶,我不能对他太严厉,因为这个孩子怎么样怎么样。”你就悟出这个道理出来了,这就叫悟道。你懂得这个道理之后,你就会原谅他,就会对他好了。

觉受会改变,而悟道是很不容易改变的。今天我念经了感觉好了或感觉不好了,这就是在改变了。但是,悟道是不容易改变的。什么叫悟道?就是我悟出这个道理之后,这条路我准备走下去,我觉得这条路是正的就不会大会改变了。明白了吗?悟道就是开悟。要把佛教深奥的理论变成实践。学佛菩萨深奥的理论,要把它应用到现实生活当中,嘴巴里讲的再好,我一切无所谓,而真正遇到事情时就会跳起来。犹如你们在家里看见孩子跟你闹的时候,你能够忍耐住吗?忍耐是从内心出来的,是靠你悟出这个道理后你才会忍耐;你不知道这个道理,你是无法忍耐的。如果没有悟出道理而克制自己,到最后身体就会出毛病了,什么心脏病、血压高都出来了。师父喜欢给你们说现实生活中的例子,就像一个人咳嗽的时候心里想:“我不要咳嗽,我要忍住、憋住、憋住,”最后还是憋不住“咳,咳,咳.....”你是憋不住的呀,是因为你不懂其中的医学原理,才会这样做的。做人也是这样,要明白道理才能克制住自己,如果不明白这个道理,你让他克制,他怎么能克制住呢?这就叫悟。然后内外可以相互引路得到证悟。就是说我们学佛、学菩萨、学佛法,内外要相应,就是说外表和内涵要融入在一起,也就是说我的外表很谦虚,内心也要真谦虚。你们看看现在的人多虚伪呀,在外面看见人脸上笑嘻嘻的说:“哎呀,你好吗?好久不见了,好想你呀.....”转过身这张脸马上就变了。这脸变得快呀,这个人的心和行为就不是一致的。真的看见一个人喜欢,心和行为要一致,表面的事情你还不不如不做。我这么一讲下面的人心里可能会想:是呀,我就是这个样子,我不喜欢他就是不喜欢。师父告诉你们:不喜欢他你也要喜欢他。因为他是众生,众生就是我们的父母亲,就是我们的孩子,就是我们所有的一切,我们就是众生中的一个,你为什么不喜欢他呢?你本身不喜欢他,你就是有分别心,就是学佛没有学好。明白了吗?

什么叫证悟?就是我证实了,我悟出来

了。我证实了台长的心灵法门真的好,我悟出这个道理了,我要好好的学,好好的修,这就叫证悟。所以悟道不在外、内、里、中间。为什么要悟道?我悟出来了,原来是这个道理呀,原来是那个道理呀,全部不对。不在内、不在外、不在里、也不在中间,悟道在永远不变的真理里。也就是说你能明白这个道理是永远不变的,那就叫悟道。比如因为观世音菩萨永远在救度我们,我们念了经之后菩萨就会关心我们,这个是永远不变的真理,对不对呀?我们人活在世界上要明白一个永远不变的道理,那就是成住坏空,生老病死。你明白了这些道理,你就得到了真理,这才叫悟道。当年释迦牟尼佛是太子时,他坐车看见城里有些老人家快接近死亡了,有的是饥饿,有的是疾病。看到他们很苦,释迦牟尼佛心中很难过。佛祖说:“我看见这些人怎么这么可怜,我要找到一条路,这条路就是让人永远不死的路,因为看见他们生老病死,我太难过了。”结果佛祖找到了一条路,就是人永远不死,因为人的肉体可以死掉,但他的精神灵魂是永远不死的。这就是释迦牟尼佛发现的修灵魂超生了死的路,也就是佛祖的伟大。师父现在教你们在做什么?就是教你们做伟大的事业,就是教你们悟出个道理,而且悟出的道理是永远颠扑不破的真理,是永远不会改变的真理。生老病死会改变吗?成住坏空会改变吗?那些老妈妈、老伯伯从小生出来就这么老吗?所以在小的时候要想到老的时候,在老的时候要关心小的。问题就在:老的时候常想到自己小的时候对人家怎么怎么好;而小辈的人在想:“好呀,你这么老了还对我这个样子?”想想看这些矛盾、这一代的鸿沟怎么样来跨越呀?忙了一辈子什么都没有得到,什么都一无所有,就这么来也匆匆去也匆匆。看看自己的年纪大了,身体又不好,难过不难过呀?想一想晚上睡觉难过的时候,就知道这个人是在假的了。觉受更是在实修中身心和谐的感觉,感觉和接受是在实修中身心和谐的感觉。人



活在世上常讲的几句话:“我们人活的就是一口气,我就要争这口气。”“我气不打一处来。我生气了。”到了最后这个人说:“我没有气了。”其实就是一个气场呀。开心不是一股气呀?悲伤不是一股气呀?伤心是不是气呀?人就是活在这个气场当中。用算命的人来讲,人是活在气数当中。气有数的,气到了一定数的时候它就没有了,所以说气数已尽。很多占星学家都会给皇帝看,看到最后说:“皇帝,这个国家气数已尽。”当年慈禧太后就说:“我们大清国气数已尽”。气数是会变的。刚刚还在生气,气得不得了,然而当别人说:“我不是说你,是说你不好,你搞错了。”“啊,真的?”这气立刻变了。有的人开心得不得了:“我中六合彩了。”“啊?”“失望了。气马上就转变了。所以这个气是很重要的。”

### 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

## 你的胆固醇水平健康吗?

胆固醇水平会影响罹患心脏病和中风的风险。胆固醇水平偏高持续的时间越长,患病风险就越高。正因为如此,主流医学团体建议定期检测胆固醇水平,在某些情况下,胆固醇水平即使只是轻度升高,也要着手开始降低。上个月,美国心脏病学会联合多家医学机构发布了新版指南,帮助患者和医生明确胆固醇的控制目标,以及适用的药物方案。

### 首先,了解自己的胆固醇水平

指南建议,19岁及以上的成年人至少每五年检测一次胆固醇。(在此之前,儿童应在9-11岁期间检测一次胆固醇,筛查遗传性高胆固醇。)

血脂检测只需在全科医生诊室抽血即可完成,会检测多种胆固醇指标。其中,医生最关注低密度脂蛋白(LDL)——也就是会在动脉壁沉积的“坏胆固醇”。约翰斯·霍普金斯大学医学院预防心脏病学副主任艾琳·米科斯表示,我们有“压倒性的证据”,表明低密度脂蛋白水平越低,心脏病发作、中风等心血管事件的风险就越低。”

指南还新增要求:所有成年人至少检测一次脂蛋白(a)[Lp(a)]——这是一种由基因决定的胆固醇类型。无论其他血脂指标如何,脂蛋白(a)升高都会增加心脏病风险。达拉

斯德克萨斯大学西南医学中心心脏病学副教授安·玛丽·纳瓦尔说:“它会放大你本身现有的任何风险。”脂蛋白(a)水平在童年时期就达到成人水平,除少数例外情况,一生都相对稳定。

还有一种应用较少的检测,针对载脂蛋白B(ApoB)。纳瓦尔表示,这或许是评估胆固醇相关风险的最佳指标,因为它反映了所有“坏”胆固醇颗粒的总数,不仅包括低密度脂蛋白,还包括脂蛋白(a)和极低密度脂蛋白(vLDL)。因此这一指标更为可靠,尤其是对于糖尿病、肾代谢综合征等代谢性疾病患者而言,因为这类患者的低密度脂蛋白颗粒大小和密度存在差异。

### 评估个人患病风险

和医生讨论心脏病风险永远不嫌太早,而且你应该尽早养成有益心脏的生活习惯,比如坚持地中海饮食或得舒饮食、规律运动。但从30岁开始,这种讨论可以包含对未来风险的预测。指南采用了一款名为PREVENT的新型风险计算工具,纳入了此前未被考虑的危险因素,包括体重指数和肾脏疾病。

该工具可同时评估短期(10年)和长期(30年)患病风险。

长期风险评估对30-59岁人群尤为重

要。有些年轻患者未来10年的心脏病风险较低,但长期风险较高,医生可能会建议他们提前开始服用他汀类药物。

10年风险较低的人群通常不需要用药,除非低密度脂蛋白水平≥160mg/dL,或30年风险较高。对于临界风险或中等风险人群,冠状动脉钙化(CAC)评分(通过低剂量CT扫描检测心脏动脉内的斑块沉积情况)可以帮助医生做出决策。休斯顿卫理公会德贝基心脏与血管中心心脏病学教授玛莎·古拉蒂表示,检测结果能有效促使无症状患者接受药物治疗。

在制定治疗方案时,医生还会考虑其他增加心脏病风险的因素,比如南亚裔、糖尿病、早绝经、先兆子痫或妊娠期糖尿病,以及类风湿性关节炎、银屑病等炎症性疾病,因为炎症会加速动脉斑块的形成。

### 明确目标

新版指南根据心脏病的短期和长期风险,给出了具体的低密度脂蛋白目标值:

·对于10年风险为临界或中等、且无糖尿病或心脏病的普通人群,其一般性预防目标为低密度脂蛋白<100mg/dL

·对于10年高风险人群、长期二型糖尿病患者或糖尿病并发症患者、以及冠状动脉钙化评分>100分的人群,目标为低密度脂

蛋白<70mg/dL

·对于大多数已经发生过心脏病发作或中风的患者,目标为低密度脂蛋白<55mg/dL。这个目标看起来尤为激进,但米科斯博士表示:“通过高强度降胆固醇治疗,我们实际上可以缩小斑块体积”,从而降低未来心血管事件的风险。

### 和医生共同制定合适的用药方案

大多数胆固醇持续升高的患者都需要药物治疗。他汀类药物通过抑制肝脏合成胆固醇发挥作用,目前仍是一线治疗方案。“这类药物价格低廉,”古拉蒂博士说。“我们使用它们已经有40多年,能有效减少不良心血管事件的发生。”

不过医生还有很多其他药物可选,包括:抑制肠道吸收食物中胆固醇的依折麦布;能阻断肝脏胆固醇合成的贝派地酸;以及更新的药物PCSK9抑制剂,它能帮助肝脏清除血液中的低密度脂蛋白。(PCSK9抑制剂目前获批的剂型为注射剂,但口服剂型的临床试验也在进行中。)

“如果服用他汀类药物不耐受,我们还有其他选择,”纳瓦尔说。“如果服用他汀类药物后仍未达到目标,可能需要联合使用多种药物。”“现在的治疗方案非常丰富,”她还说。