

白话佛法 学—佛思佛见，行—慈悲之道

第三册 第13篇

观世音菩萨 心灵法门 卢军宏台长著

普度众生。一个能够普度众生的人已经具有了佛的智慧，就是不单单是救自己，还要救人家，这就是佛的智慧在他身上的体现，就是佛的精神在他身上体验出来了。普度众生还要有实践。学三地菩萨要懂得实践。你在人间学做菩萨，要不断地实践。要记住实践就是救度众生，实践出真知。真正的知识、真正好的东西都是靠实践得来的，所以要懂得实践。在人间修菩萨道，要想着怎么样多实践，多学菩萨救度众生。今天我去救人碰钉子了，没关系，我明天再想办法怎么样去救度。在度他的体验当中才能自度。只有当你在实践中什么东西都学得很透彻了，你才能深刻地领悟，完全解脱，才能成为菩萨，才能度他。这叫自度度他。

"欲根治无量众生的烦恼心病"，就是说菩萨必须要有一个信心：我一定要根治所有众生的烦恼心病。因为在众生的心病中，最难克服的就是烦恼心病。这个世界谁没有烦恼？都有烦恼，因为人道就是烦恼道。菩萨要救度众生，必须要有信心，要根治众生的烦恼心病。凡是对人家有伤害的、对自己不好的东西全部要去掉。不懂得忏悔的人，不懂得控制自己、不懂得觉悟的人，这个人就不能称为真正的人。欲根治无量众生的烦恼心病，唯有先拯救自己的烦恼心病。你要救度人家，先要救度自己，先把自己的心病医好。自己的心病都没有医好，怎么样去根治人家的心病呢？必须先拯救自己的烦恼心病，将身心超出世间爱欲生死的束缚，将自己学佛的身体和心灵要超出人世间的爱欲，要把所有的爱欲超脱，要征服生死的束缚。因为爱欲才会让你有生有死，如果没有爱欲就没有生死。如果这个人在世界上没有爱欲，实际上这个人就超脱了生死。在人间什么东西最能绑住你？最能绑住你的是爱欲。想松绑？先把自己身上的欲望驱除，把爱欲去掉。在人间任何的爱只不过是一种因缘和合而成。今天你所爱的孩子、所爱的人，实际上就是你前世的缘分这辈子再来聚缘的。犹如你办宴会。有的朋友好久不见了，有的人你很喜欢，你能把他们留住吗？宴会结束了大家都离开了。要学会放开。这些都是假的东西，你能留得住吗？说走就走了，都是一场空。人间的欲望全是假的。爱别离苦全都是让你尝受的。这样给你们讲解你们就很容易明白了。全是因缘和合而成的。要学会解脱，要把自己的欲望全部去除掉。一切都是假的。想开了，束缚自然就没有了。

不要觉得自己很了不起，也不要觉得自己很无奈，没有什么的。人到这个世界上来就是借这个平台走一回，要好好走完自己的这段路程。人生就像一个宴会，从早上到晚上，一天就是你的一生。早上来的时候，西装革履，像模像样，彬彬有礼——那是你年轻的时候；到了下午累了，疲惫不堪——那是你

年老的时候；到了晚上，爬不起来了，一觉睡过去了，走了——这一生结束了。都是假的，不要当真。学佛要学真谛。只有佛菩萨才能解释这个宇宙空间的道理，佛法是讲到起源了。所以要将身心超出世间爱欲生死的束缚，然后一心专注在佛道的智能追求当中。其实师父可以把每句话讲得很长，但是介于时间的关系，只能给你们快快地讲。就是要一心专注在佛道的智能追求当中，就是你在学菩萨的时候，你要一心专注用智慧和德能来看菩萨是怎么救度众生的，要追求佛菩萨的德能和智慧。简单地讲就是要注意佛菩萨的德，他们是怎么救度众生的，才能修证如虚空般的广大悲智。广大悲智，就是说你虽然在这个空间里面什么都没有，什么都看不见（师父曾经给你们讲过这个是空的，那个也是空的），但是在这个虚空里面你要修成一个德能。"悲智"就是说你要有悲悯之心要有智慧。也就是说虽然是虚空的，也要在这个空的当中寻找一种能够救度众生的智慧和悲悯。师父给你们讲过，假到真时真亦假，真到假时假亦真。什么东西都有真真假假的，虚空的东西有虚假的东西在里面。比如他要骗你，他有没有真的东西先给你？要借假修真。

"修证如虚空般的广大悲智，彻底对治众生无量烦恼病症"。就是说来医治众生的烦恼病症，因为你用了这些悲悯和智慧，才能拯救和治理（医治）众生无量的烦恼。众生的无量烦恼是靠什么来解决的？是靠菩萨的悲悯之心。只有慈悲才能救度众生，而且要有智慧。师父现在救人有没有智慧？师父对不同根性的人就用不同的层次来开示。无量利益众生的哀悯心（悲悯心），就是说用无量的慈悲心来利益众生。菩萨到人间是要救度众生，一个要救，一百个要救，一千个也要救……不能一个人来了，我就不救了。不是的。能救多少就救多少，是无量的利益众生。

"在寂静静静的环境里收摄身心"，就是在自己感觉很安静、很宁静的环境当中收摄六根。这个安静不是你一定要到一个没有吵闹的地方，是让你的心自己能够安静下来。为什么有些人到很热闹的地方照样可以念经？为什么有些人有一点点声音心就不能静了？安静是安静你的心，寂静是你的心静，明白吗？有句话叫：心静自然凉。"思维佛法"，就是脑子里只有佛菩萨，依教修行，依着师父的教诲来修行，依着佛教的教诲来修行。用耐力、耐力、毅力，用这三个力集成专注的精神力量。你们要把菩萨的境界都要融会贯通。你想做菩萨，现在就有目标了，要用耐力、耐力、毅力集成专注的精神力量。一个人被人家骂的时候不还口，这就是有忍耐力。人家说你不好，你就要好；说你不行，你就要行，这就是毅力。"超出欲界众生的散地界限"，因为你有耐力、用耐力、

有毅力；因为你思维佛法，依教奉行；因为你收摄身心，在安静的环境里有无量的慈悲心；因为你有悲智心，你能够治愈人间虚空般的烦恼，你的爱欲生死松绑了。离开了这些束缚之后，你就离开了欲界天，进入了四圣道境界。明白了吗？在人间就可以进入四圣道的境界。你们要学佛菩萨的境界。

师父把这个世界另起了一个名字叫"显相界"，即显缘分相。人常说："显出原形"，也就是显出原来的相。为什么叫显相界？因为你过去生中所做的一切在这个世界当中都会显出你的本相。要怀着宇宙般的心——宇宙般的心就是菩萨的心，是能够容纳百川般的心。用宇宙般的心在这个显相界（显出本相的这个世界当中）来过活每一分一秒。

你们要知道在拥有的里面，只有"知足"佛菩萨认为是最好、最优秀的。比如拥有了这个世界、拥有了人间、拥有了财富、拥有了所有的东西……只有"知足"佛菩萨认为是最好的、最优秀的。也就是说在我们人间拥有的所有的（物质）财富里面，只有"知足"是最好、最优秀的东西，明白了吗？佛菩萨讲的就是人间的佛法。知足之后得到的是拥有。当人只有知足了之后，才能得到真正的拥有。因为你知足了，你就爱护他了，就开心了。你今天拥有了你的先生，如果知足了，就会感觉对方真的好，什么事情都会为他着想。知足了，你就拥有他了。如果不知足，就会感觉对方很讨厌，什么事情都不满意，最后就失去了他。所以要知足才能得到拥有，这就是师父的佛言佛语。你们要好好学呀，这些都是做人的基本道理。知足才能开心，才能常乐；知足才能拥有。虽然你没有财富，但是你拥有着法宝，这个法宝就是人家说的"如意"。什么是如意？冲着如意一叫，想要什么就有什么。当你知足之后冲着自己说："我知足了，我知足了，我知足了。"讲三遍。比如我这个房子，我知足了，我知足了，我知足了。你的烦恼就没有了，



你就拥有这个房子了。因为你觉得你不要换这个房子了，有这个房子我知足了，你在家就会很开心，感觉什么都是你的，你就拥有它了。如果对房子不知足，拿出来卖掉了，这间房子就不再是你的了，你就失去了这间房子。

同样，当死亡来临的时候，你所面对的是一生所造邪恶的负担。就是在你临死的时候，你的一生所造的邪恶全部都出现了。如铁之锈生自铁而腐蚀铁。因为铁生出的锈是来自于铁的腐蚀。恶出自于人而侵蚀于人。一个人身上的恶是来自于人本身自己造出来的，来障碍自己。比如，一个喜欢抽烟的人，这个习惯是自己造出来的，然后生肺病了是自己腐蚀自己的身体。就是人身上的这个恶全部都是由自己造出来的，然后再伤害自己。

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

“迷幻蘑菇”可能有助戒烟?

烟草是最难戒除的物质之一, 其中所含的尼古丁, 其成瘾性和可卡因、海洛因相当——甚至可能更强。在调查中, 大约70%的成年吸烟者表示想戒烟, 但实际尝试者中, 每年成功率不到十分之一。

然而, 越来越多证据显示, 某些迷幻药可能为部分人提供摆脱吸烟的途径。例如, 在2017年的一项调查中, 有781人表示, 服用LSD(麦角酸酞二乙胺, 一种强烈的致幻剂)、“迷幻蘑菇”或其他迷幻药后, 帮助他们减少吸烟或彻底戒除。

原因何在? 答案似乎与哲学层面的转变有关。几乎所有成功戒烟的人都表达了一种共同的感悟: 他们突然意识到自己的人生重心或价值观发生了改变——具体来说, 吸烟不再对自己有益。

“这种经验的强度, 似乎盖过了过去在心理上难以克服的戒烟障碍,” 该研究主要作者、约翰霍普金斯大学精神医学与行为科学教授马修·约翰逊(Matthew Johnson)说。

这些研究结果在实验室环境中同样成立。2026年3月, 约翰逊和同事发表了迄今最有力的证据, 显示谈话治疗结合一次剂量的裸盖菇素(“迷幻蘑菇”的主要活性成分), 在帮助人们戒烟方面, 效果显著优于搭配尼古丁贴片的治疗方式。在治疗后六个月, 服用裸盖菇素的42名参与者, 其成功戒烟的机

率是使用尼古丁贴片者的六倍。

迷幻药在全球多数国家仍属非法, 其在研究或临床试验中的使用也受到严格管控。然而, 越来越多证据显示, 它们可能有助于治疗多种心理健康问题和成瘾行为。

没有参与这一研究的美国威斯康辛大学麦迪逊分校临床心理学教授梅根·派珀(Megan Piper)表示: “美国已经20年没有新的戒烟药物问世, 因此这项潜力令人振奋。”她补充, 吸烟是全球主要且可预防的疾病与死亡原因之一, “我们需要更多工具帮助人们戒烟。”但“迷幻蘑菇”究竟为何能帮助人们戒烟仍不清楚。科学家同时质疑, 这些成果是否能在更大且更多元的族群中复制, 以及背后真正的心理或生理机制如何。

用迷幻药治疗成瘾

长期以来, 迷幻药一直被研究其减轻各类成瘾的潜力。在1950年代, 研究人员曾使用LSD治疗酗酒——部分案例中确实有效。摇头丸(MDMA)亦曾帮助临床试验参与者显著减少或停止饮酒。而来自中非伊博加植物的精神活性生物碱伊博加因(ibogaine)被认为能减轻鸦片类药物的戒断症状, 甚至帮助部分人完全停止使用药物。

然而, 在降低可预防死亡方面, 约翰逊团队针对裸盖菇素戒烟的研究, 被认为是迷幻科学中最具说服力且潜在影响最大的研

究之一。

约翰逊在2006年开始关注戒烟问题。他经常听到人们形容迷幻体验是人生中最有意义的经历之一, 但作为科学家, 他希望能够精确衡量这些说法的意义。“言语终究只是言语,” 他说, “我最关心的是行为是否真正改变。”

他选择以吸烟作为研究对象, 部分原因在于实务考量: 相较于其他物质, 吸烟的生理指标可以透过呼吸和尿液样本更可靠且廉价地测量。此外, 他也对测试迷幻药对一种成瘾类型的影响很感兴趣, 这种成瘾类型不会像其他成瘾类型那样带来情绪上的痛苦和创伤, 而是一种同样容易上瘾, 却又能完美融入日常生活的习惯(在某种程度上, 这使得戒烟更加困难)。

由于经费不足, 约翰逊花了多年时间才展开初步研究。2014年发表的小型研究仅有15名参与者, 他们平均吸烟31年, 且多次尝试戒烟失败。

在治疗过程中, 参与者在15周内接受三次裸盖菇素治疗, 并配合认知行为治疗。有参与者表示完全没有出现尼古丁戒断症状; 另一人则形容“仿佛被重新编程, 连碰香烟都变得不可能”。六个月后, 80%的参与者仍维持戒烟状态, 而一般行为或药物治疗的成功率通常仅约35%。

为何“迷幻体验”有效?

美国加州大学伯克利分校神经科学家古尔·多伦(Gül Dölen)表示, 这项新研究和她与团队于2023年的发现一致: 迷幻药能重新开启大脑的“关键期”(critical periods)——也就是一段通常只在童年出现、对外界刺激特别敏感、学习能力和可塑性极高的有限时期。

多伦说, 在这种情况下, 裸盖菇素相当于创造出一个“学习戒烟新习惯的机会窗口”, 可以透过认知行为疗法来实现。疗效之所以能维持, 关键在于大脑原有模式被重新调整后所带来的长期影响。

莫里萨诺则进一步指出, 治疗师若能善用裸盖菇素引发的神经可塑性效果, 并同时引入其他戒烟因应策略, 将有助于增强并维持治疗效果, 甚至延伸其抗抑郁益处。例如, 运动以及“身心觉察”类方法, 如正念与冥想, 已被证实能帮助部分人戒烟; 这些方法可在患者接受裸盖菇素治疗之前、期间与之后, 整合进心理治疗之中。

“成瘾是一种由多重因素交织而成的复杂结果, 因此任何真正有效的治疗, 很可能也需要多种因素共同作用,” 莫里萨诺说, “在这个日益复杂的世界里, 我们必须更有创意地设计各种介入方式, 来协助那些正在挣扎的人。”