復 泰 三 人 行 分 享

我的十年求学经历与产经分享

从经典警示到因果印证，从亲身践行到慧命觉醒

2026年11月7日

同同分享

分享大纲

壹 **经典缘起**
认识邪淫

贰 **因果印证**
学业中的福报与坎坷

叁 **孕产践行**
復泰调理与顺产经历

肆 **慧命觉醒**
教育反思与五福人生

01

《寿康宝鉴》

缘

淫欲不但关系到祖宗父母的荣宠羞辱，更关系到自己的生死成败

印光大师与《寿康宝鉴》的缘起

壹

修订缘起

净土宗十三祖印光大师修订编写，起因是弟子罗济同触犯同房忌讳丧命。

贰

序文所言

印光大师在序中直言，“印光常觉得世间人几乎十有八九是直接及间接因为好色而丧命的，这是印光之所以要流通《寿康宝鉴》的原因。”

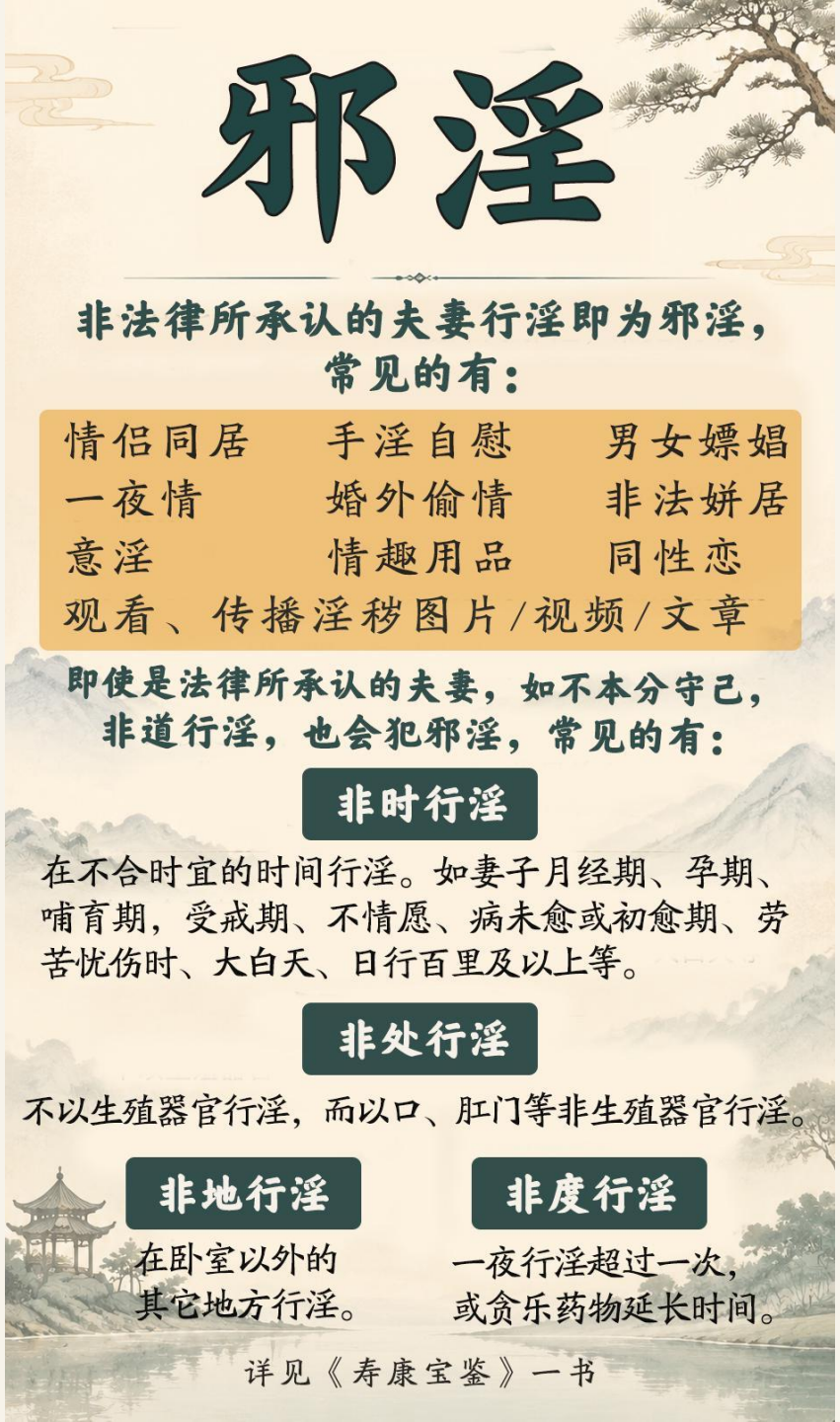
叁

关键提醒

罗济同身为修行人尚且如此，说明即便合法夫妻，正淫也有不如理不如法之处——须注意天地人忌、不可过度。

淫欲之害既大，又常被忽略；戒慎践行，方能得长寿。

邪淫的范围远超想象


邪淫
非法律所承认的夫妻行淫即为邪淫，
常见的有：
情侣同居
手淫自慰
男女嫖娼
一夜情
婚外偷情
非法姘居
意淫
情趣用品
同性恋
观看、传播淫秽图片/视频/文章
即使是法律所承认的夫妻，如不本分守己，
非道行淫，也会犯邪淫，常见的有：
非时行淫
在不合时宜的时间行淫。如妻子月经期、孕期、哺育期，受戒期、不情愿、病未愈或初愈期、劳苦忧伤时、大白天、日行百里及以上等。
非处行淫
不以生殖器官行淫，而以口、肛门等非生殖器官行淫。
非地行淫
在卧室以外的其它地方行淫。
非度行淫
一夜行淫超过一次，或贪乐药物延长时间。
详见《寿康宝鉴》一书

“淫欲不但关系到祖宗父母的荣宠羞辱，更关系到自己的生死成败，子孙的贤否(pǐ)灭昌。但愿以后，所有的人都能努力学习戒淫，不致因贪欲而伤身害命。这样一来，既能长保寿康，也能让子孙体质强健，心志贞良，光宗耀祖，这是印光所长时馨香祷祝的。果能如此，则不但是普天下人民的福，也是国家的福。”——印光大师作序

为什么印光大师作为出家人会极力推荐《寿康宝鉴》？

印光大师被视作大势至菩萨再来，深知未来众生的苦处，也明白这部经典对净土修行、对往生的重要意义。一个出家人谈这样的话题，如此大力推广一本关于男女间房事的书以及求子的内容，肯定在那个时代也是背负了很多人的不理解，大师慈悲，为了我们后世子孙的健康福德考虑，才会不顾一切的来如此力荐这本书。

况且，很多人也皈依了，三皈五戒里面也有关于非事非地非器的内容，但是大家基本也都不了解，就算受了菩萨戒，师父也关于这个话题不会讲太多，因为出家人也不便于多讲。从这里也体现出，印光大师在那个时代能够去这样的做这件事的**慈悲愿力**。

人生两条命：身命与慧命

身命，即肉体生命，数十年即逝；
慧命，即由智慧构建的精神主体，
是每个人最珍贵的生命资产。

身命

肉体生命
数十年即逝

短暂如朝露
终归尘土



慧命

由智慧构建的精神主体
永恒的生命资产



慧命包括：

- 清醒认知世界的能力——理性
- 慈悲利他的品格——道德
- 坚守精神原则的力量——信念

养护慧命，方能锚定心性，活出清醒与安宁。

教育的根本，是培养孩子的慧命。

首先从培养恭敬心与感恩心开始，如同浇水浇根。

因果之下 · 慧命为本



我的基本情况

大学老师
今年34岁

去年生一胎
现在快1岁9个月

与復泰的结缘

目前在孕产平台做一些辅助性的义工工作，
正是因为有孕产平台学习，才有机会在2023年
认识**復泰**并受益，从日常饮食到对疾病的认识
都有了全新的认知。

从孕前一年开始调理，孕期和产后，
到现在没有再吃过西药，自己和孩子有问题就问诊喝药茶。



分享的主题

从**因果**的角度，
结合我对**慧命**的理解，
跟大家分享我在**学业**和
孕产方面的经历和收获。

我的感悟

我想也只有从**因果**角度，
才能解释我在遇到F法和
传统文化之后，在人生重要节点
所发生的许多“**奇迹**”，
而这些都是有**迹**可循的。

我的愿望

希望能增加大家的信心，
在践行中体会到
慧命增长的喜悦。



02

因果印证

中考、高考、本硕博学业经历

高考奇遇：老师为种下的慧命的善因

2010年高考 考入全国排名第十左右的985高校 | 父母原本只期待——有学上

壹 高二转折

- 理科不擅长，班主任建议报考艺术类
- 遇到两位学佛、学传统文化的恩师

贰 恩师教诲

- 课上讲《了凡四训》改命故事
- 首孝悌、敬父母、有恭敬心
- 告诫千万不能早恋，早恋非常影响考运
- 要求吃饭不剩一粒米

叁 善因萌芽

十六岁左右知道因果，知道大悲咒、佛号、心经、观世音菩萨；压力大睡不着时就念佛号。遇到这样的老师，无形中积累了很多福报。

善因善果

校考奇缘：从发烧到考题押中

壹

被逼报名

老师硬要我报这所学校，多考一门从没学过的设计手绘。

贰

发烧转机

报名后一出考点就发烧，打吊瓶退烧；当晚学长来看老师，说考题可能是“会发光发热、家家都有”的日用品，画了台灯示范。

叁

考题押中

第二天考题真是台灯，这门考了 **90多分** ，拿到校考资格，成绩位列山东省前几名。

肆

唯一合格证

那年报了十多所学校，最终只拿到这所学校的合格证—— **985提前批** ，按文化课录取，当年山东省该专业录取8人，圆满走完高考。

高考有奇迹的原因：德行与慧命

考大学是德行的总结

分数高低，
是父母和孩子**德行**的体现。



提升孩子的几种方法

- 对老师**恭敬**，鞠躬致意
- 做错事要认错**忏悔**
- 恭敬书本文字，不乱写乱画
- 孝敬父母，帮助同学



可能不花一分钱，
却能带来**非常好的效果！**

家族的德行传承

姥爷、姥姨、爷爷、奶奶……
他们善良、孝顺、热心助人，
为我们积累了许多**德行**和**福田**。



祖宗父母是我们的**根**，
我们和后代是**叶子**，枝繁才能叶茂。

老师的影响

高中老师让我明白了：
善护念、因果，
勿以恶小而为之，
勿以善小而不为。



远离早恋，杜绝邪淫，
在关键时刻守护了我的**慧命**。

从因求答案

遇到问题，不只在事上努力，
更要从**因**上思考：
行有不得，反求诸己。



教育的方向

抓住提升**慧命**的**根**本，
就能少很多担忧。



父母是原件，孩子是复印件。
只要方向正确，增长慧命，
就能给孩子美好的未来！

大学十年：福报在付出中增长

壹 持续付出

精进功课

以大悲咒、心经、地藏经、阿弥陀经为主

线上做三四年义工

统计功课、引导学习

寺院义工 · 随喜助印 · 放生

负责公众号内容编辑排版发布

贰 学业回报



叁 十年如一

本科所有奖学金无论多少，都拿出 10% 交做班费，也坚持供养、助印、放生。

越付出，收获反而越多，老祖宗的智慧真实不虚。

我的学业坎坷：源于“邪淫”

初中：无意中接触

校园小说、电视剧流行，
无意看到成人性教育书，
引发**邪淫**的想法。



中考：成绩受影响

那一年，我的中考成绩
离第一志愿**差近十分**，
最后交择校费才上。



家人也受影响

父亲意外脚踝崴断，
母亲做了子宫肌瘤手术。
现在看来，与我的**邪淫**
是有关系的。



高一：心思飘忽

仍未断除邪淫，
关注外貌和异性，
成绩中偏下。



高二：遇到恩师

在恩师的引导下，
正心正念，断除意淫，
专注学习。



深刻的启示

邪淫不仅影响学业，
还会损害健康、败坏福德。
我们要从传统文化中
找到教育的方向——
守护慧命。



慧命
才是长久的
根基



修心养慧，胜过养生

很多人精心调理身命，却忽略了**慧命**的滋养。
心性与智慧，才是生命真正的保障。

我的感悟

少一些邪淫，多一些正念；
多修心，多行善，
才能拥有**更美好**的人生。

03

孕产践行

只问耕耘，放下执着

孕

践行分享

復泰调理，备孕一年如愿

壹	调理起点	2023年3月报名知然老师义诊，主诉痛经与身体平衡；武汉疫情期间未感染，2023年开放后首阳亦由知然老师调理，效果很好。
贰	备孕如愿	调理近一年后，2024年5月怀孕。
叁	孕期检查	除B超外未做其他检查；初次产检医生开阴超，坚持改为腹部B超。

「復泰带来的改变不止于身体——从日常饮食到疾病认知，都是全新的视角。」

孕期波折

三个月的大坑：机场奔跑险酿祸

事 起

孕三个月刚过，暑假坐飞机回娘家避暑，在机场走错航站楼，背着包跑了一段路。

到家第二天，就见红了。

养胎第一，不可心存侥幸。

现 状

晚上血量增多，赴妇幼拍片，夜班医生开孕酮片回家静养；回家后仍有出血，一度怀疑是破水，心态几乎崩溃。

转 机

打电话给高中老师，老师说「你就念佛或念观世音菩萨，求佛菩萨加持」。那晚一直念佛号与观音菩萨圣号；教授妈妈叮嘱安静休息、不要再跑，孕酮只吃了两片就停了。

「危难时提起佛号、做功课，救了我和孩子。」

发愿精进，臀位自然转正

壹

发愿功课　日日行之，未尝间断

日行一善，随喜供僧、放生、助印；金刚跪诵地藏经一部及每日功课。

兼做三人行、读书会文字稿校对、主持读书会。

贰

胎位转正　心念所至，顺缘自成

30周后检查为臀位，我跟宝宝说转头位，后来不知何时已转成头位。

孕期基本全素，不同房。孩子出生后身上特别干净。

叁

接生巧缘　善缘际会，恰逢其人

社区医院认识的妇产科医生，父亲是经验丰富的接生医生，她本人曾在农村接生过双胞胎，又碰巧与我同小区、前后楼同楼层，答应帮忙接生。

离预产期仅半个月，我们请她来家里商量接生准备，先生顾虑由此打消，信心大增。

意外入院：已开三指

正月初九，母亲从烟台赶来，催着去医院看看。我临时选了口碑好的武汉中心医院，没提在家分娩的打算。当晚出现痛经感宫缩，我只当试痛，照常睡下。第二天挂助产士门诊，本想只是调研——

壹 意外转折

主任开了B超和胎监，发现已有规律宫缩，内检已开**三指**。

贰 主任判断

今天差不多要生了，催我进产房。

叁 我的反应

还在问能不能回家待产，把主任听愣了。

> 坚持自己走、不坐轮椅进了产房。进去才发现，连一张产检材料都没带，身上只有**一张身份证**。

亲身践行

产房里的坚持：不干预的顺产

壹 进产房前

自报家门，主动签免责——孩子出生后所有入侵式检查和针剂一概不打。

贰 产程中的拒绝

抽血没能拒绝；留置针、缩宫素、无痛都拒绝了。医护不信进来已开三指，我因练过呼吸而淡定。

叁 两个关键节点

下午 · 缩宫素之议

正宫缩有些烦，我回说「我不着急，到明天生都可以」。

开全十指 · 人工破水

最后在先生劝说下还是破了水。

肆 自己的准备

B超显示枕后位，我调整体式帮胎儿旋转；助产士和医护也喜欢有备而来的产妇。

“人工破水会让抬头紧密压缩宫颈，让宫缩变强，但是同时也增加了胎儿脐带受压的概率，增加了产妇羊水栓塞的发生率，并且容易造成胎儿枕后位持续不变从而引起难产。而胎膜包被胎儿一起在产道下降，能起到良好的缓冲作用和润滑作用。如果胎膜是完整的，将很少出现胎方位不正导致的难产。”——《中医自然分娩》张宏玉著

万幸没遇到最坏结果，关键时刻自己要有定力。

顺产达成，慧命救身命

壹 产程推进

破水后宫缩增强，下床扶助行器在走廊走动；进产房后先坐类似马桶的座椅，再上产床变换体位。

叁 产后恢复

一点撕裂缝了针，输了一瓶缩宫素没拒绝掉，恢复得还可以。

贰 分娩细节

配合呼吸完成分娩，要求晚断脐，脐带变白后由先生剪断；孩子出生后马上趴到胸前，贴着待了近两个小时。

肆 结果与反思

整个生产虽突发在医院，仍能打**85分**。孕期有会看八字的朋友说2025年有刑冲、可能动刀剖腹，师兄起卦也看是剖腹产象，**结果顺利顺产**。

「慧命救了身命，让我**没有挨一刀**。」

提醒：孕期不宜同房

这里也提醒大家，整个孕期都不宜同房，孕期同房容易造成胎儿流产！会让胞衣变厚，容易难产。即使没有流产，《达生编》卷中提到：保胎以**绝欲**为第一义。其次亦宜节欲。

盖欲寡则心清。胎气宁谧。不特胎安。且易生易育。少病而多寿。——母亲的心，孩子的身。

《达生编》附录：保产心法——戒交媾（P39）

妇一有孕之后，切戒交媾。所以昔人有孕，即居另室。不与共寝，恐动欲念也。大抵三个月以前犯之，则欲起而子宫复开，多有漏下，胎动，诸患。如三个月以后犯之，则胞衣浓而难产。要知欲火伤胎，必致污浊凝积，且儿身白滞痘毒疮疾，医治难痊，俱因父母不慎也。都是关于孕期戒同房的提醒。

而且现在知道了《寿康宝鉴》能从根本上帮我们戒除邪淫，所以下一胎我的功课也要加上读诵《寿康宝鉴》。正本清源从胎教开始。

结语

孩子两次发烧

壹 第一次

八个多月赶上流感，一家四口都烧了一遍。母乳加浓米汤抱了一夜，次日退烧，再以药茶巩固。

贰 第二次

快一岁半时烧得厉害，反复三四天。家人绷不住，先生说别烧坏了；我既坚持也随顺——再坚持一天，不行就听医生的。

心平，事才能平。外境就是考验。结果扛过去了，烧慢慢退下，红疹也好了。

復泰理念：身心安康，指向究竟

復泰的价值

- 不仅在**健康**方面为大家保驾护航，
- 更是引导大众对身体与疾病之间关系的**觉醒**，是非常**立体**和**全面**的。



深受触动与收获

听了知非老师的分享，让我非常动容，也更加升起了对**阿弥陀佛**的信念。

最后知合老师提到：三七先生的根本愿望，是希望我们能够**念佛往生西方极乐世界**。

从术到道的理解

术



药茶调理（调养身心）

道



指明生命归去的法——**念佛往生**

细节中的守护



我的体会

这是在守护我们的**慧命**，当慧命增长，**身命**也会变好。

赞叹三七先生的慈悲和智慧，真是太究竟了！

肆 · 教育方向

教育观察

「三七先生《我的教育观》

“8-18岁这个阶段是学校阶段，女子14，男子16岁是个关键的转折点，天癸至之后的变化如不能顺应承接，那么就可能造成伤精损气，少年阶段的学业必然受到极大影响，导致学无所成，身体也会遭受根本性的损伤。孔子曰：血气未定，戒之在色。指的就是这个阶段。这个阶段的重点在养志（精）（智），也即潜龙勿用，励志图强。”

小学

使人成为真实的人

——真实性的显现

中学

使人成为能够成为的人

——可能性的变现

大学

使人成为别人无法成为的人

——独特性的实现

壹 高校观察

六年所见，学生看似自由，实则被手机、外卖、游戏、短平快视频填满，眼里少见光。

贰 身心问题向低龄蔓延

幼儿园孩子说网络热梗，新闻里癌症、脑梗竟出现在小孩身上。

叁 父母的认识

弱化自己的本能本位，只看成绩。若仍把教育推给学校、老师，孩子身命的问题也会越来越多。

摘自《印光法师文钞续编·卷下·劝世白话文发隐序》

今世道人心之病深矣，若只逐事而劝谕之，虽亦可以收移风易俗之效，固不如从根本上致力为得也。所言从**根本上致力者，即提倡家庭教育，提倡因果报应**。俾一切人，各知为人之道，各尽己分。父慈、子孝、兄友、弟恭、夫和、妇顺、主仁、仆忠，果能人各如是，则家门兴盛，子孙贤善矣。又须常凛福善祸淫，善恶殃庆之说。**以之自修，复以教家人，则其家人优入于圣贤之域而不自知。**

家庭有善教，自然子女皆贤善。家庭无善教，子女之有天姿者，习为狂妄，无天姿者，狎于顽恶，二者皆为国家社会之蠹。**是知家庭教育，乃治国平天下之根本。而因果报应，为辅助教育之要道。**自孩提以至白首，自一己以至社会，自为人以至为圣贤，自修身以至平天下，均须依之而得成就。

【歡喜學習】微信公众号

《珍爱生命——生生不息的守望》电子版

《珍爱生命——生生不息的守望》电子版

歡喜學習 2025年5月22日 22:29 广东 37人

央视新闻频道CCTV13曾报道：我国DT一年的数据是1300万人次：



据世界卫生组织统计，2008年，全球DT 5000万例，每分钟就有104个胎儿失去生命；









因为当今邪淫、堕胎的问题是最难解决的问题，

而从【根本】上解决邪淫、堕胎流产问题的法宝，

就是印光大师一百年前重新编订的《寿康宝鉴》！

这是关乎中华民族人根的、当今最紧迫的问题！

共 勉 同 行

福慧增长，五福人生

在**优秀传统文化**的浸润下，福慧增长，

在**復泰**的理念引导下，身心安康，家庭和顺。

祝愿每一个人都能守护好自己的慧命与身命，实现**五福人生**。