



学佛修心 真的能够改变命运

【编者按】《佛智报》秉持弘扬正信佛法、启迪心灵的宗旨，刊载《白话佛法》和恩师开示，汇集佛教故事与同修修行感悟，以朴实文字传递慈悲与智慧，与读者共沾法益。本期以“学佛修心，真的能够改变命运”为主题，愿助有缘众生明了因果，深信学佛修心是改变命运之道。断恶修善，广积福德；修心修行，离苦得乐；发菩提心，共登彼岸。依止释迦牟尼佛无上正法，沐浴观世音菩萨慈悲雨露，愿本报广结善缘，利益众生。若有不如理不如法之处，祈求大慈大悲观世音菩萨及师父原谅，也敬请读者慈悲指正。感恩，合十。

本期主要内容

- 一版：• 白话佛法：谁在操纵命运
- 佛言佛语：改命换运
- 二版：• 了凡四训：命由我作 福自己求
- 三版：• 师父开示：无所住与慈悲结合
- 玄学问答：善良的人会延寿
- 四版：• 师父开示：要改变命运必须学佛
- 五版：• 佛学知识：什么是心灵法门
- 白话佛法：心灵法门五大法宝
- 广播讲座：学佛就是改变命运
- 白话佛法：修心改命听佛音
- 六版：• 广播讲座：命运由心造
- 七版：• 同修分享：戒杀吃素重获健康
- 同修分享：忏悔邪淫去除口臭
- 八版：• 同修分享：戒邪淫重获清净心
- 同修分享：心灵法门救了我
- 同修分享：菩萨帮我消囊肿



【每日佛言佛语】

改命换运

生活烦恼不厌倦，
磕头念经许大愿。
命运不好不埋怨，
求佛礼忏福寿全。

当一个人在受果报的时候，实际上就是他的因果成熟和因缘聚合了。这个果报不在乎于善和恶。因为众生在时空的流转中，轮回了身体，无法知道前世自己种下的善和恶。

待承受果报时，有的人在得意忘形中，命运突转，然后怨天怨地；有的人在痛苦绝望时，突然像中彩票一样，幸运降到了他的身上。

学佛之后才明白，这只是善恶果报成熟的一种表现。
哪有你一辈子的福可以享。
(紧接第二版)



【白话佛法选篇】

谁在操纵命运

古往今来有多少人发出这样的喊声“我要扼住命运的喉咙”，又有多少人经过几多努力之后，终于在命运前低下了头，放弃了拼搏。有网友在来信中表示：“看了《了凡四训》后变得更加消极了，既然我的命运都是定好的，我努力还有什么用呢？该来的总会来，不该来的努力也没用。”人间的多少悲剧都被归结到命运二字上，似乎命运是造成人间种种痛苦的根源。我们把事业的低谷、爱情的失意、孩子的病痛、家庭的纠纷等等，简单地推到命运的头上，似乎我们就真的成了无辜的被命运作弄的受害者，我们真的对所发生的一切没有责任，没有能力改变这一切吗？实际上我们才是自己命运的真正谱写者，也只有我们自己才能改变它。命运是整个轮回过程中在今生的片段，每投入一次轮回，我们就像开始了一部新的舞台剧，在新的环境中进行了角色转换后，依照着我们自己编写的剧本，忘记了我们自己所编的一切，机械地按照剧本的要求演下去。

命运的基本法则

命运就是今生的应受果报串起来形成的一条路。轮回也好，命运也罢，它的运行只依照两个基本法则，周而复始，无余众生悉被纳入其中。这两个法则是轮回的根本依据，在其面前，众生一律平等无有差别。

其一就是宇宙第一定律：因果定律，也是大家所熟知的有因必有果，种瓜得瓜，种豆得豆。因果定律是恒河沙三千大千世界都要遵循的一个铁律，没有任何力量可以阻断因果关系的循环。所以今天你对婆婆不好，种下恶因，来世有可能你就会夫妻关系不好，得到恶果；前世杀生太多，今世就有了病痛缠身……同时因为种下了因，那么就必然要结果，哪怕是超级力量也不能凭空在果没有形成的时候将其抹掉。所以如果你前世做了很多坏事，应得血液病的果报，那么没有任何力量可以阻止其发生。即使你得到超级力量的垂青，替你挡了今生的恶报，那么来生你也一定要还。当然如果有人或其它力量愿意替你扛这个果，这又涉及到你的福报，另一份因果，算法虽然复杂，但一样遵循着因果定律，而且最终你种的因应得的果是一定要结的。

其二就是天理。天理循环，报应不爽，并不是简单地说说而已。天理实际上是一套管理制度，详细地规定了什么因得什么果，多少因得多少果，什么时刻得果。天理不但规定着个人的因果报应，也规定了一个地区，一个朝代，一个国家甚至一个世界的因果报应。天灾人祸就是共业所造的恶之果报，温室效应就是一个最好的例子。一切都在天理的范畴之内。

所以一个人在某一刻做了一件坏事，动了

一个恶念，依照天理会立刻自动排列所应得的果报，然后转化成业障定于下一世的某年某月某天发生；同样，善事和功德也一样会自动排列到某一特定时刻得福报。

所以我们每一刻的所思、所念、所为种下的因，依照天理的规定自动转化成按得报时刻顺序而排列好的果，这条线连起来就形成了下一世的“命运”。很多时候我们并没有干什么好事坏事，排列中就有许多接近空白的地方，这就是为什么我们总是觉得一生中有太多的时间都在等待——等待上学，等待考试，等待毕业，等待遇到心仪之人，等待事业的转折，机会的到来，等待孩子出生……无尽的等待，荒废了时日，荒废了人生。

往世的业障是如何带到今生的？

我们经常听到特别是西方教义中总是说，每个人生来就是有罪的，这是正确的。那么为什么一个刚刚出生的纯洁的婴儿会有罪呢？罪又是从哪里怎么带来的呢？在众多的听众解答案例中，有好几例都是年轻父母在孩子出生后三年时间里没有睡过一个整宿觉，孩子得湿疹并常常夜间惊醒。这种情况就是对原罪论的一个最好的解释。实际上人界的每个人都有业障，业障就是所说的“罪”，没有业障就不会出现在人界。所以说原罪论是正确的。

当应得的恶果一经天理排列转化成业障，就像一台计算机的程序记录着所有的信息潜伏在人的灵魂上，从图腾上看就是在某一特定部位的一块黑气。坏事做了一件又一件，灵魂上的黑气就东一块西一块。当我们一出生的时候，这些黑气会和灵魂一起带到今世，并在拟定的时刻发生作用。这就是业障随行的方式，也就是“如影相随”。当一个地区或国家的人们若不行善而专造业，那么就会同样形成黑气，从而影响天时地利，而得恶报。

业障在没有发作的时候，对我们有没有影响呢？不但有，还很大。灵魂上的黑气就像腐蚀性液体一样时刻侵蚀着我们的肌体，阻碍气脉的流通，压迫我们的神经，影响我们的情绪和心理状态。所以有些人的病是由灵性引起的，而有些人是因为业障缠身所致。这也就是为什么通常卢台长会区分灵性病和业障病。业障只有两种变化，要么被抵消掉，要么变成灵性发作出来。而灵性则有可能是业障转化的，或外部来的。问题在于既然业障是一份因果关系中的果，应该不可以被抹掉，那么为什么会被抵消掉呢？什么可以 （下接第二版）



【每日佛言佛语】
改命换运

（紧接第一版）
哪有你一辈子的苦可以受。
因缘会聚时，果报还自受。

果报到了，又称“自作自受”。
因为“自作”是在上辈子，“自受”是在这辈子。
有的人行善是在上辈子，享受福报是在这辈子。

学佛就可以转化定业。《了凡四训》就是这样的，一个本来应该受苦的人，却能通过学佛转变命运，福智双全。

学佛就是懂因果。
懂得因，不种因，哪来果？
懂得果，不碰因，何来果？

拥有正确的人生观，掌握好命运的舵，船到桥头自然直。
转换境界，适应环境，自度度他，不管在什么情况下，你都能把握住佛法真谛。
这个真谛就是，因果成熟终有报。
这个真谛就是，因果从来不误人。
这个真谛就是，学佛改命又改运。

敬畏因果少轮回，
放下瞋恨慈心归。
化解冤结没业追，
知因解脱无所谓，
一生行善有福慧。

因果一旦成熟，谁也无法阻止。
就像一个人，每天抽点烟，几十年下来，他的肺终有一天会坏。
师父让你们不要去触动恶缘和缘种。
缘分的种子得不到养料，就会枯萎。
不管善恶缘，虽然缘分未尽，你不去碰缘分，它就不会产生后果。
所以转定业就是这么转换的。

倒霉了，过去为什么讲“过一过二不过三”，因为报应是相续的。

如果能在第一个果报现前时，马上念经、修心、行善，虽然善恶不能抵消，但是善恶能“互相影响”。

恶缘的晚成熟或是“重业轻报”，都是你“转化定业”的方法。

行善终有福，
作恶冤有主。
忏悔仇作古，
放下不在乎。

——每日佛言佛语（2021 年 3 月 30 日）



【了凡四训启示】
命由我作
福自己求

——袁了凡从认命到改命的人生故事

明朝读书人袁黄，后来号“了凡”。他以亲身经历写成《了凡四训》，教导后人如何立命、改过、积善、谦德。四百多年来，这部书广为流传，启发世人反省自身、改过迁善。

《了凡四训》共分四篇：《立命之学》《改过之法》《积善之方》《谦德之效》。四篇前后相承：先明白人的命运并非一成不变，不应甘受命数的束缚；继而反省自身、改正过失；再以真诚之心积善利人；有了福德与成就，更要谦虚自守，不骄不满。

这一切，都源于袁了凡从“认命”到“立命”的经历。

一、孔先生算定一生——二十年来，命数几乎丝毫不差

袁了凡幼年丧父。母亲希望他放弃科举，改学医术，认为学医既可养生，也可济人，也是父亲生前的愿望。

后来，他在慈云寺遇到一位老人。老人姓孔，云南人，得邵子《皇极数》正传。孔先生一见袁了凡，便告诉他：“你是仕途中人，明年就会进入学宫，为什么不读书呢？”

袁了凡将此事告诉母亲。母亲嘱咐他礼待孔先生，并试其术数，结果“纤悉皆验”。于是，他重新走上读书求取功名之路。

孔先生推算他县考童生第十四名、府考第七十一名、提学考试第九名。第二年赴考，三处名次竟全部相合。随后，孔先生又推算他哪一年补廪、哪一年出贡、何时做官，甚至寿命和子嗣：

“五十三岁八月十四日丑时，当终于正寝，惜无子。”

袁了凡一一记录。此后考试，名次几乎都没有超出孔先生的推算。

孔先生还算定，他领取九十一石五斗廩米之后才会出贡。后来事情一度有变，袁了凡以为这一次可能算错了；不料几经周折，最终获准出贡，所得禄米加在一起，恰好仍是九十一石五斗。

屡次应验，使袁了凡越来越相信人的进退有命、迟速有时，一切似乎早有定数，于是渐渐“澹然无求”。

后来，他以贡生身份进入燕京，住了一年。因为深信一切皆有定数，他终日静坐，不再用心读书。己巳年南归，准备进入南京国子监之前，他先到栖霞山拜访云谷禅师。

此时袁了凡看似无求，实际上已被“命数”牢牢束缚。

二、栖霞山遇云谷禅师——“命由我作，福自己求”

袁了凡来到栖霞山，与云谷禅师相对静坐，整整三天三夜。

云谷禅师见他三天不起妄念，便问其缘故。袁了凡说，孔先生已把自己的荣辱、生死全部算定，即使想，也没有什么可以妄想的。

云谷禅师听后笑道：

“我待汝是豪杰，原来只是凡夫。”
禅师告诉他，普通人会受到阴阳气数的影

响；但是极善之人，命数未必能够拘束他；极恶之人，同样如此。袁了凡二十年来完全被孔先生算定，“不曾转动一毫”，正说明他仍是受命数束缚的凡夫。

袁了凡问：
“然则数可逃乎？”

云谷禅师回答：

“命由我作，福自己求。”

这句话改变了袁了凡的一生。

云谷禅师教导他，不要一味向外驰求，而应反躬内省。如果真正反省自己，改正过失，积德行善，原来的命数并非不能转变。
袁了凡终于醒悟：过去并非真正看破命运，只是消极接受命运。从此，他将自己的号由“学海”改为“了凡”，希望不再落入凡夫受命数拘束的窠臼。（下接第三版）

【白话佛法选篇】
谁在操纵命运

（上接第一版）抵消这个果呢？

修佛，拜菩萨，念经，为什么可以消业障？

业障是一份因果关系中的恶果，同时它是你种的因所应得的果，那么除了你用另一份善因果去抵消它，没有任何力量可以动它。而善因果就是功德，所以功德可以抵消业障。（详见“白话佛法”类《善事与功德的区别》）

修佛修的是什么？修的是心、修出清净心、善心、平等心、慈悲心，去除妄心、贪心、瞋心、痴心、执著心。大家都知道善恶就在一念之间，只有把心修正了修善了，才能保证不种恶因，从而避免恶果，所以修心为修佛第一要旨。

念经拜菩萨，并不是说菩萨就把你的业障消掉了，而是因为念经拜菩萨就是功德，“果报不可思议”，“成就不可思议功德”。在正常情况下，功德会按天理的规定自动排序，不会主动去抵消某一个业障。而每当你祈求菩萨慈悲，保佑你的工作顺利、爱情如意等等时，菩萨可以动用神通慈悲用你的功德去抵消那一个特定的阻碍你事业或爱情的业障，从而使你变得顺利。你的功德和菩萨的慈悲神通缺一不可，但基础还是你自己的功德，一份善果去一份业障。如果有人只是拼命祈求菩萨而不做功德，不念经，那么菩萨也没有办法帮你。如果业障深，功德浅，所求之事同样不会成功。

如何应用在我们的生活中？

明白了这一切，那么我们就应该明白需抓紧时日，利用每一分钟去修心积累功德。同时因为明白了功德和业障之间的深相应关系，我们每个人可以针对自己的业障程度，制定相应的短期修行目标。业障深的，平时总觉得什么都不顺，求菩萨念经很多但还不变好，这就是业障缠身阻碍运程，应集中精力消业障，多念小房子。业障浅的，一念经就有感觉，求菩萨每求必应，那么就是你本身有功德有修行，就要提高要求，修心积累功德最要紧。

理解了这些道理以后，希望大家就能认清自己的命运是怎么形成的，不要再怨天尤人，推卸责任，而是放下包袱，专心修行，把所有等待的时间都用在念经修功德上，那么即使来世还在人界，那我们的每一天也会尽是好的果报，像生活在天上一样。（完）

—— 全文转载自《白话佛法》
第一册第八篇《谁在操纵命运》



请生起你的善心和慈悲心

【了凡四训启示】 命由我作 福自己求

（上接第二版）
三、真正的改命——先从改变自己开始

明白“立命”之理后，袁了凡开始认真反省自己。过去，他把不得功名、没有儿子归之于命；现在则检点自身，看到种种不足。

他将过去的过失在佛前尽情发露，写下疏文，先求登科，同时发愿行三千件善事，以报天地祖宗之德。云谷禅师又把功过格交给他，让他每天登记善恶行为：善则记数，恶则退除。

从此，袁了凡不再“悠悠放任”，时时警醒自己；即使暗室独处，也不敢随意放纵心念和行为；受到别人的憎恨、毁谤，也开始能够平静接受和包容。

然而，改变习气并非一朝一夕。他坦白地说：

“然行义未纯，检身多误。”

有时看见善事，做得不够勇敢；有时帮助别人，心中仍有疑虑；有时勉强为善，口中却又说了不该说的话；清醒时能够约束自己，酒后又会放逸。因此，最初发愿的三千件善事，经历十余年才完成。

所以，他告诫儿子：

“务要日日知非，日日改过。”

改变命运，并不是明白一个道理之后便立即改变，而是要不断检点自己的心念和行为，发现过失，努力改正，把善行一点一点落实在生活中。

四、不断改过行善，原来的“定数”开始改变

袁了凡不断反省、改过、行善，变化出现了。

遇见云谷禅师后的第二年，礼部考试中，孔先生算定他应考第三名，结果袁了凡竟考了第一名。孔先生屡屡应验的推算，从这里开始变化；后来秋闱，他又考中了举人。

完成最初三千件善事之后，袁了凡又发愿再行三千件善事，希望求得儿子，果然生下儿子袁天启。

袁了凡每天记录善事。他的妻子不会写字，每做一件善事，便用鹅毛管在日历上印一个红圈。有时施食给贫苦之人，有时买物放生，一天可以记录十多件。

第二个三千件善事完成以后，袁了凡又发愿行一万件善事，以求考中进士。后来，他考中进士，并被授予宝坻知县。（下接第四版）



【师父慈悲开示】 无所住与慈悲结合

师父告诉你们，学佛人有时候要学会用自己的心去体验和体会别人，你会获得无上的智慧。多行善，你一定会有智慧的。师父叫大家多行善，福报自然增加。你的福怎么来的？福气怎么会在你身上的？因为你多行善。你帮助别人，你能吃什么亏？你多做一点事情，你会损失什么？你得到的是福报。行善再加上修戒定慧，就拥有了福的种子。很多人的福气怎么来的？一个是行善，一个是能够守戒，而且能够定得下来，碰到事情有智慧，你福的种子就种了下去。记住了，种下去福的种子，很快就会增长出来。

大家知道什么叫定业？算命给你算出来的就叫定业——定数。我们的定业很难灭掉，我们在人间很多都是劫数、定业。虽然我们有时候定业很大，但是菩萨告诉我们，就算有定业，该你死、该你生病、该你倒霉，你照样可以转换，因为学佛的人有了善念，有了善根，我们种下了无量福的种子，我们会转恶为善，转识成智。多修十善业，多忏悔，可以转换定业。一个人就算有业，你也可以转换，不要害怕。就像一个人，就算生病了，好好地配合治疗，也会好的。行善事，自己经常要想“我要生起善心”。**你想转运吗？请你生起你的善心，请你生起你的慈悲心，不要去想得太多，众善奉行，多帮助别人，菩萨都看得见的。**人间杂念不要去想得太多，有些人帮别人的时候经常想自己“会不会他的业障到我的身上？会不会我帮他背？”你要救人，你就好好地付出，菩萨会帮助你。你发菩提心，菩萨会更慈悲地加持你。行善也是要用智慧的，很多人一辈子行善，最后成为一个大善人，他并不能成为菩萨，并没有功德，因为他没有加上他的智慧。

我们做人也好，学佛也好，第一，要行善，第二，要有念经行愿的愿力，否则会伤及自己。救人要能够让自己生出慈悲心，生出慈悲心之后，菩提心也会自然生出。很多人问师父，菩提心和慈悲心有什么区别？你们告诉师父，有区别吗？一定有。慈悲心是菩提心的基础，一个人要有菩提心，必须要有慈悲心。你不慈悲，哪能发起菩提心呢？有慈悲心，要度众生，只有成佛才能有能力去度众生，所以当你要发起成佛成道的决心，就要先拥有菩提心。所以大乘佛法把菩提心作为动力，才会修戒定慧，六度万行，最终修成圆满的佛果。在你修成佛的这条路上充满着菩提心，因为没有菩提心的愿力，没有大慈大悲心的基础，没有悲愍一切众生的愿力，你是修不出菩提心的。我们经常说广发菩提心。菩提心是什么？它有两大要素：一个是悲，还有一个是智慧。菩提心是大慈大悲大乘佛法的根本。

师父跟大家简单地讲一讲，慈悲和智慧这两个条件缺一不可，才能拥有菩提心。为利益众生而成佛，这句话就包含了慈悲。如果一个人不能利益众生，他就没有慈悲心和智慧两层含义。所以我们成佛的目的一定要清楚，我们是为了利益众生，而不仅仅是为了自己成佛，我们也不是为了自己的安乐，为别人想就叫慈悲。如果我们离开了众生，我们就丢舍了悲心，我们就等于舍去了佛果，就是没有智慧。利益众生就是要想到，我拥有慈悲和智慧去救

度一切众生，让众生离苦得乐。拥有菩提心和慈悲心，我才能得到佛果，才能学会布施、持戒、安忍。所以真正有智慧的人，修心要学会修实修，实修就是道场。

证悟空性就是我们非常珍贵的无上菩提心。为什么学佛人经常说要证得无上菩提心？其实《金刚经》说“无所住而生其心”，这个境界就是菩提心。你做什么事情都没有利益，都没有想法，不为什么而去做，就是一种慈悲心——无缘大慈的慈悲心。**无所住与慈悲结合的境界，那就是菩提心。**《金刚经》中讲到这一点，就是让我们懂得，要学无上正等正觉，就是要学菩提心。如果我们只能无所住而没有慈悲心，那你可能就是学的小乘的独觉士；如果你只有慈悲心而不能无所住，那你就是世俗的有为法。所以学佛人要懂得，有目的地去求，有目的地去做，就会跟慈悲离得比较远。要无所住心，要无缘大慈，要为了众生而能献出自己宝贵的时间，包括自己的一切，这样才有真正的慈悲心，才能成就心中的菩提心。

师父希望大家一定要懂得，我们学佛做人多行善，福报自然就增加得快，所以做善事也是最重要的，要欢喜地去做。很多人做善事，一般都是“哎呀，我要做点功德了”，要非常欢喜——我今天拖地板拖得非常开心；我今天念经念得非常法喜；我今天听课，觉得无上的菩提心在心中，因为我学了更多，我可以救度更多的有缘众生。只要你把这个思维——大乘佛法这种慈悲心的思维展开了，展开得多高多远，那你就是无量无边，就拥有了无量无边的功德。

很多人不知道什么叫功德，一个善事可以成为一个功德，同样，一个人做了一件很大的善事，它也会变成福德。这就是你的境界用有所住心去做还是无所住心去做，这就是我们人心一个最根本的基础。希望大家的菩提心自然地生出，不为功德去做，懂得放下，做了就放下，不去斤斤计较人间的烦恼，体悟人生无我的境界，这就是你学佛的基础。（完）

—— 摘自卢军宏台长2020年3月28日《白话佛法视频开示》第二十七集《无所住而生其心》



【师父玄学问答】 善良的人会延寿

男听众：有一位师兄两年发心为您放生，近期他自己的掌纹变化非常明显，有条原来断的线近期却很明显地接上了；有条原来分叉的很明显又不分叉了。他上网查了一下，说这些变化都是好的。师父，这个师兄已经是中年了，掌纹发生明显的变化，是不是与给您放生有关？

台长答：肯定的，众善奉行的人怎么会不延寿？天天帮人家求的人怎么会不好？善良啊。善良的人当然延寿。《了凡四训》算命说他四十几岁，活到七十多岁；说他膝下无子，最后子孙满堂。人家不是修出来的？（对对。我觉得《了凡四训》真的是我们现在社会改命的一个榜样）对啊（他真的是……他算得那么准）很多人应该死的就没死，就是因为他善良，学佛善良（对）。（完）
——玄学问答 Wenda20200731 01:22:30

【了凡四训启示】

命由我作 福自己求

（上接第三版）

五、积善之方——善心真切，利益他人

做了宝坻知县以后，袁了凡仍每天记录善恶，准备一本《治心编》，无论善恶大小，都如实记录。

他的妻子发现，过去在家可以天天帮助他行善；如今身在官衙，能够记录的善事反而不多。已经发愿一万件善事，什么时候才能完成？袁了凡也为此忧虑。

一天，他梦见一位神人，便说起一万件善事难以完成之事。神人告诉他，仅仅“减粮”一事，这一万件善事便可以圆满。

原来，宝坻田赋每亩原为二分三厘七毫，袁了凡经过筹划，将其减至一分四厘六毫，使全县百姓得到实际利益。

醒来后，他仍有疑惑。后来幻余禅师从五台山来到宝坻，袁了凡便向他请教。禅师说：

“善心真切，即一行可当万善；况合县减粮，万民受福乎？”

于是，袁了凡捐出俸银，请幻余禅师在五台山斋僧一万，并将斋僧功德回向。

这件事说明，善行不只在数量，发心是否真切、是否真正利益他人，同样重要。

《积善之方》还从真与假、端与曲、阴与阳、是与非、偏与正、半与满、大与小、难与易等方面辨析善行，并归纳十类“随缘济众”之善：与人为善、爱敬存心、成人之美、劝人为善、救人危急、兴建大利、舍财作福、护持正法、敬重尊长和爱惜物命。

六、改过之法——“过由心造，亦由心改”

《了凡四训》第二篇专门讲《改过之法》。

袁了凡认为，想要趋吉避凶，“未论行善，先须改过”。改过首先要有羞耻心、敬畏心和勇猛改过之心；实行起来，又有从事上改、从理上改和从心上改的不同层次。

其中，最根本的是从心上改：

“过由心造，亦由心改。”

人的过失虽然表现在言语行为上，根源却往往从心念而起。因此，与其只在外在行为上一件件防止，更应时时观照自己的心念。

他又说：

“大抵最上者治心，当下清静；才动即觉，觉之即无。”

不好的念头刚刚生起，就能够觉察；觉察以后，不让它继续发展，这正是从根本处改过。

袁了凡还告诫儿子：

“一日不知非，即一日安于自是；一日无过可改，即一日无步可进。”

日日知非，日日改过，才能不断进步。

七、谦德之效——有福不可自满，有善不可自矜

《了凡四训》的最后一篇是《谦德之效》。

袁了凡引用《尚书》：

“满招损，谦受益。”

他通过多年观察，列举许多读书人的经

历，说明真正谦虚的人能够虚心受教、发现不足，因此更有机会不断进步；相反，一个人即使有才华，如果骄傲自满，也容易失去受益和进步的机会。

所以，谦虚不是软弱，而是能够认识自己、接受善言、不断修正自己的德行。行了一点善，不自以为功德很大；有了一点成就，不认为自己高人一等；得到福报，更懂得珍惜，不骄不满。

有善而不自矜，有福而不自满，才能不断进德修业。

八、五十三岁过去了——命运终于走出了原来的轨迹

孔先生当年明确断言：

“五十三岁八月十四日丑时，当终于正寝，惜无子。”

然而后来，袁了凡有了儿子；原来算定的考试名次和功名也发生了变化。更重要的是，五十三岁那一年，他安然无恙。

到了六十九岁，他回顾自己的一生，亲笔写道：

“孔公算予五十三岁有厄，余未尝祈寿，是岁竟无恙，今六十九矣。”

经历这一切以后，他认识到，祸福不能简单地归于所谓的天命。人的起心动念、所作所为以及德行的积累，同样关系着未来的人生。

年轻时，他相信功名、富贵、子嗣和寿命都已被算定，因此“澹然无求”；遇见云谷禅师以后，他才明白：与其被命数束缚，不如从自己开始改变。

于是，他反省过失，修正言行，改过迁善，积德利人；有了功名和福报以后，又告诫后人不可骄傲自满，要日日知非、日日改过。

这正是《了凡四训》四篇贯穿始终的道理：《立命之学》告诉我们，不要甘愿被命数束缚；《改过之法》告诉我们，要反省自己，从心上改正过失；《积善之方》告诉我们，要辨明善恶，端正发心，积善利人；《谦德之效》告诉我们，有善而不自矜，有福而不自满。

袁了凡的一生，从“认命”走向“立命”，给后人留下一个深刻启示：

不要只想改变命运，而不愿改变自己；不要只希望得到善果，而不愿种下善因。

明了因果，改过迁善；积善利人，谦卑自守。从改变自己的心念和言行开始，改变自己所种下的因，人生也会随之走向新的方向。

佛法启示

袁了凡从反省自身、改过迁善到积善利人的经历，与佛法所讲的因果和修心之理是相通的。人生今天所承受的果，有过去种下的因；而今天的每一个起心动念、每一句话、每一个行为，又在种下未来的因。因此，明了因果，不是为了消极认命，而是让我们更加谨慎自己的起心动念与言行，懂得断恶修善、修心修行。

学佛修心，也不只是为了求得外在境遇的改变。更重要的是认识自己、反省自己，不断改正自己的毛病和习气，把恶念转为善念，把烦恼转为智慧，把自私心逐渐转为慈悲心，在帮助别人、利益众生的过程中不断提升自己的境界。

命运的改变，可以从改变自己开始；而真正改变自己，则要从每一个起心动念、每一次知错改过、每一件善行开始。（完）

——根据袁了凡《了凡四训》原著整理



【师父法会开示】

要改变命运
必须学佛

大部分人走的是命运，实际上命和运是两个概念，命是前世所定，运是改变的方法，命运几乎没有是固定的。很多人算命，算的是固定的命，但是你没有想到用你的运可以改变命。算命永远算不准学佛人，不学佛的人很少能自己改变自己的运，所以常常顺着命走：35岁的时候会有车祸，38岁会离婚，39岁会进医院……这一切都是命中所定，但是当你懂得爱别人，懂得念经，懂得用另外一种超脱人的力量来帮助你的时候，你的心会有超脱感，你的运就会让你改变目前所有的一切。所以要懂得，**要帮助自己改变命运必须学佛·依靠佛的加持力和自身愿力才能改变现实**。佛菩萨不打妄语，慈悲别人的众生就会得到贵人缘，经常对别人善良、对别人好的人会得到别人的帮助，就拥有了财缘、人缘，因为广结的是佛的善缘。（掌声）

有一个孩子，因为父亲天天打他骂他，他很恨父亲，准备离家出走。父母曾找人给孩子算过命，命中的定数是13岁走孤独命，也就是他会一个人离家出走，但是他的父母学佛了，父亲经常对孩子说：“孩子，我现在改变了，我学佛了，我以后再也不打你了，希望你留在家里不要走。”动之以情，晓之以理。妈妈天天念诵《解结咒》、《心经》，还给他烧送小房子，最后这个13岁的孩子哭着跪下来说：“爸爸妈妈，我再也不离开你们了。”这就是命被运所转。希望大家懂得，命虽然给我们一个定数，就是命中定数，但是我们拥有自己的运力，就是我们做善事改变自己的运，照样可以改变我们的命，希望大家多多改变自己的命运。命是吉凶祸福所造，也就是你上辈子做的好坏，这辈子会让你受报，不是人力所能控制，所以命是不受控制的；运是通过自我的修为，在人间善恶的行为，去辅助和改变你的生命过程。

有一个人的父亲很有钱，要什么有什么，算命说他28岁有凶灾，他说，“我家有用不完的钱吃不完的东西，我家有钱有势！我什么都不相信”。在28岁的时候，父亲暴病身亡，他的靠山没有了，他所做过的强奸、抢劫、欺骗等恶事全部受报，最后被判处35年有期徒刑，现在还在监狱里。他永远不能相信的是，自己为什么会这样。命中有时终须有，命中无时莫强求。做人要懂得因果，不惜福，就会损失福报；不爱惜别人，就会失去朋友；不尊重父母，父母就会抛弃我们，所有的一切都让我们值得深思。想改变自己生命的过程称为运，命不能改变，但是运可以改变命。希望大家通过学佛，让我们来改变生命，有一个新的起点，多多爱众生就是爱自己。（完）

——本文节选自卢军宏台长2014-04-27新西兰法会开示《常怀感恩 常生法喜 放下得失 珍惜人生》



如何改变命运 妙用五大法宝



【学佛基础知识】

什么是心灵法门

“心灵法门”是西方三圣中的观世音菩萨传授的法门。心灵是锁，法门是钥匙，用法门打开你的心灵，就叫“心灵法门”。心灵法门是末法时期观世音菩萨慈悲赐给人间救度众生的灵丹妙药。

现在人的烦恼多得数不胜数，苦不堪言，心灵已经累到极限，所以观世音菩萨才会应一个有求必应的法门。心灵法门传的是人间佛法，教导人们如何解决日常生活中的困难。心灵法门让大家通过“念经、许愿、放生”这三大法宝在人间消除业障，偿还业债，去除烦恼和病痛；通过《白话佛法》指引人们修心修行，提高境界，最终脱离六道轮回，走向西方极乐及四圣道。

心灵虽然看不见，但是心灵可以善良，可以纯洁，心灵可以慈悲，可以关爱。心灵的美、心灵的健康，指导着我们每一天的生活、工作和学习。我们用观世音菩萨的心灵的慈悲去爱每一个人，过好每一天，我们每天想得通、不烦恼、不生病，能够化解冤结，解脱痛苦，消除孽障，走向西方极乐世界，共攀四圣，这就是“心灵法门”。

台长弘扬心灵法门是弘扬中华优秀传统文化，心灵法门是正信的法门！我们要让人心向善，成全大我，国家安定，家庭才能和谐幸福，这就是爱国爱民之法，这就是大乘佛法。心灵法门是智慧的结晶，心灵法门是佛教的传承，心灵法门是观世音菩萨传到人间。心灵法门修出世法，拥有净土宗的思维；同时修入世法，是根据禅宗、中华禅宗的禅文化，用人间的智慧来解决人间一切烦恼，智慧人生；心灵法门皈依的是西方三圣观世音菩萨（阿弥陀佛、观世音菩萨、大势至菩萨同为西方三圣）。心灵法门集各派的精华，所以心灵法门学习宗旨就是“慈悲喜舍”。（完）——摘自《弘法度人辅导手册》，澳洲华人佛教协会出版社出版，2017 年 1 月第一版



【师父广播讲座】

学佛就是改变命运

大家知道，当今之世，世道人心，已经陷溺到了极点。人和人之间早已没有善良的沟通，而是以恶相加。这个世界，人心已经很坏，丈夫骗妻子，孩子骗爸爸，母亲骗孩子，单位同事之间骗来骗去，老板和员工之间骗来骗去，朋友之间骗来骗去。大家想想，这是一个什么样的世道呢？

所以佛菩萨也是持有忧世之心，用很多的法门来救度众生。如果我们不再用佛法、用伦理道德的东西给大家上课，教育大家，人道也就要毁灭了。就是说，虽然人生活在人道，但是人的灵魂与生活，和生活在鬼道和地狱已经差不了多少。如果一个国家到处都是灾难，到处都是烧杀掠抢，这个国家就不是在人道上，就几乎是没有人道了，就几乎是天天活在地狱中。

所以要明白，学佛是要从 （下接第六版）



妙用“五大法宝”改变您的命运

一、许愿

有愿才会有力量，有力量才能改变命运。有了愿力，还要落实于行动。许愿应当谨慎、随缘、量力而行，许下的愿要认真履行，不能在所求实现后便忘记承诺。发愿与行愿相结合，让愿心成为实际修行的力量。

二、放生

放生是财布施、法布施、无畏布施，三施皆具，功德无量。放生有助于消灾延寿，也是培养自己慈悲心的实践。放生贵在用心救命，应当爱护所放的生命，注意适宜的生存环境，避免在放生过程中造成伤害。

三、念经

念经应当与修心、修行相结合，通过自身的努力与佛菩萨的帮助，改变自己的命运。念诵《大悲咒》，能够增强能量，帮助消除业障；念诵《心经》，有助于开启智慧、解开心结。念经时应当用心，字句清楚，让心逐渐平静，减少妄念。

四、读《白话佛法》

学习《白话佛法》，帮助我们开启智慧，认识和面对生活中的问题。平时多读、多听、用心领会，将所学融入心中、运用于生活，不要等到遇到烦恼时才想起学习。在日常生活中学习和实践佛法，让修心落到实处。

五、大忏悔

至诚忏悔，既要认识过去的错误，也要真正改过，不再重犯。反省自己在身、口、意上的错误，从内心改变贪心、瞋恨心和愚痴心。忏悔不能只停留在口头，更要发自内心，以实际行动改变洗涤心灵的污垢。

——以上根据卢台长相关开示整理

【编者注】本文为五大法宝的简要介绍，具体修学方法及注意事项，请参阅卢台长相关著述与开示原文。



《心灵法门“五大法宝”》

学佛人要学会忏悔，因为忏悔才能改变你自己的内心。记住，只有诚心忏悔，才能改变内心的贪心、瞋恨心和愚痴心。

一个不愿意忏悔的人，不能改变内心肮脏的东西，就像一个人不愿意洗澡，身上永远不会干净一样，只有懂得洗澡的人才会身上干净，忏悔就是洗涤心灵的污垢。所以要学会忏悔，忏悔是真正的解脱和放下。

忏悔了自己的过去，就像一件衣服洗干净了，重新再穿一样。如果这件衣服经过十几年的轮回变得又旧又破又脏，你怎么能再穿；要想把衣服洗干净，就要大忏悔，就是大洗涤，才能真正地改变自己。

吃苦是消业，忏悔更是消业。忏悔消业有时候比吃苦消业更重要，因为从心里愿意改变了，一个人才会真正改变。吃苦消业是一种惩罚，让你知道不应该这样做，这种忏悔是有限的。真正的忏悔是从内心出来的大忏悔，真正的觉悟，自觉，忏悔自己过去感情上的错误、瞋恨的业障……身口意业全部都要大忏悔，末法时期就是要大家多多忏悔。

弘法度众需警慎，
累世业障总随身。
只有放下大忏悔，
消除业障罪孽深。

这个世界发生很多疫情，每个人都要放下心来好好地掂量、沉思，好好地从内心来改变自己。师父过去在弘法当中也是对很多事情比较执著，也有不如理不如法，师父带头忏悔。希望大家跟师父一样，忏悔自己过去的贪心、瞋恨心、愚痴心。每个人都要忏悔，师父希望通过忏悔来改变每一个人，师父也忏悔自己过去弘法中不如理不如法的事情和口业。希望大家都能够多多忏悔，改变自己，忏悔自己，跟师父一样，好好把内心洗涤干净。

根据末法时期特殊情况，师父希望广大心灵法门佛友们，从现在开始运用心灵法门“五大法宝”（许愿、放生、念经、看白话佛法、大忏悔）赶快消除业障，千万不要让业随身。

师父带头来忏悔，
希望佛友大忏悔。
只有经常来忏悔，
消除业障福随身。
心灵法门新五宝：
许愿放生学白话，
外加念经大忏悔。（完）

——师父每日白话佛法（2021 年 8 月 14 日）



【每日白话佛法】

修心改命 听佛音

修心真的很难，因为修心就是改命。大家想一下，要把未来命运当中的苦和劫难全部改掉，绝非易事。想一想，改变命运是多难的事情，因为这是累世的积累。

有时修心你会觉得非常地艰难，甚至觉得有压力，但大家听师父的话，因为这是改命。哪有一个人的命运这么容易改的。

命改了，你的运程全部都会 （下接第七版）

【师父广播讲座】
学佛就是改变命运

（紧接第五版）

根本上解决问题，根本就是人的心啊。如果每个人的良心和本性改变了，我们就有希望挽回日益堕落的世道人心。

如果每个人都能够善良一点，如果每个人都能够帮助大家多做一点事情，如果每个人都能够多付出一点爱心，那么这个世界不就是像佛菩萨所讲的大同世界了吗？要从根本上解决现在这个世道的问题，就是要让更多的人来学佛、来修心、来念经，来改变自己的命运，来改变这个世道。

大家想一想，如果有一天，每个人都用谦卑之心待人，都是父慈子孝，兄友弟恭，夫和妇顺，主仁仆忠，这个国家就是兴旺之相。父亲非常慈悲，儿子非常孝顺，兄弟之间非常友善、恭敬，丈夫非常和睦，妻子非常柔顺，主人非常仁慈，仆人非常忠诚，这一切就是在根本上解决人世间的问题，就是在挽回世道人心。这样“用力少而得效巨”。就是说，用人心去挽回这个世道，是用很小的力量，得到巨大的社会效果。

有真知灼见者，当必群相景从。就是说，在这个社会上，如果你真的是知道了这个世界的本来面目，而且是真的明白了，真的看见了人的本性，必须让更多的人来顺从，让更多的人跟着你来学佛法。

所以医家治病，有标有本。医生给人看病的时候，有些人是治标，有些人是治本。如果用现代话来讲，标和本分别是电脑的软件和硬件，如果看病只是一味地头痛医头、脚痛医脚，那是看不好病的。用佛法来挽回世道人心，就是像看病一样在治本，就是让人心从善，就是让人们挖掘自己的良心和本性，有良知地活在这个世界上，这个世界就会慢慢地改变。

现在的人们，良心都迷失了，因为每个人有的都是私心和小心眼，如果人心转变了，这个社会也会转变。我们要学医生，给病人看病要视轻重缓急为其疗治，既要治标，又要治本。

现在这个世界的人都为钱而活着，没有人讲良心，没有人讲善良，连医院也变成没钱不治病。一方面，我们要让人明白，人活着要能够赚钱；另一方面，要明白赚钱是为了什么。有些人赚了钱是在做功德，是在买鱼放生，是在帮助人家，这就是为什么当今社会一方有难，八方支援，某个地方有地震了，大家有钱出钱，有力出力。这表明人的本性还是存在的。

另一方面台长告诉大家，现在这个世道人心的病这么深，现在人的病已经不只是身体生病那么简单了，而是人的脑子生病了，人的心生病了。所以我们要从心上去治病。

如果只是“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”。如果我们现在只是去劝劝人家，不要做坏事，不要去偷，不要去抢，驾车不要超速，不要去伤害人家，像这样的劝导只能够得到移风易俗的效果，只能够稍微地改变社会风气，效果不会明显。如果我们让每个人从根本上去改变自己，效果就会大大不同了。

而从根本上改变社会风气，靠的是人的本性和人的良心。人之初，性本善。我们要真正地学习到佛法的真谛，学到佛法的因，才能够学到佛法的果。如果想把善果撒满这个世界，

我们现在就要种上无量无边的善因，等着以后善果的收获。

白话佛法教我们的就是每个人都要各为其道，各尽己分，每个人要尽职、尽责、尽力做好自己的事情。如果一个人不能够尽心、尽力、尽责、尽分，他活在人间犹如活在阴间。做人就是要拿出人善良的本性，所以人间被佛菩萨称为三善道之一。在善道里，我们就要与人为善。

如果每一个人都能够做到父慈子孝、兄友弟恭、夫和妇顺、主仁仆忠，那么家门兴盛，家里会好，门风会好，子孙会很贤善。

听众朋友们，我们活在这个世界上，需要学习很多东西。很多人以为我们学佛学法学的是死了以后的法门，这是错误的。我们学佛学法，就是学当下，就是学现在，学习怎么样改变现在，我们的未来才会充满希望。犹如一个人说，我想以后身体好，难道你不想现在就把身体调整好吗？难道就不想现在就把饮食习惯改变吗？难道就不想现在做很多善事为以后铺垫吗？

大家要认识到，学佛就是改变命运，学佛就是救人，学佛就是让你当下就好，学佛就是让你健康、长寿，在有限的生命里程中做出无限的救度众生的善举。

台长希望大家每一天多做善事，众善奉行，诸恶莫作，从内心深处发心地多做善良之事，少说人家不好，多说自己不好。希望每个人多慈悲一点，这个世界就会多一点爱。

——本文节选自卢军宏台长《白话佛法广播讲座》第一册第十一篇《学佛就是改变命运》



【师父广播讲座】

命运由心造

人生好像总是有命运被牵扯住一样，很多人经常说：“我的命不好，命中注定。”其实**命运是由心造的**。台长在平时给大家开示当中也经常讲到，一个人为什么会有好事、有坏事，因为经常想好事，那么好事就来；经常想做好人，那么你好人就开始形成了；经常想坏事，那么坏事就在你心中开始生根、结果，你就变成一个坏因缘、坏人。按照因果法则，因缘成熟是一定的。怎么样能够让自己在这个因果报当中不受牵连？最好就是在“因”上多起作用。也就是说，不要让自己的心作怪，人不能动小脑筋，人不能想坏事。经常想好事，想帮助别人，想做菩萨，你的心就会像菩萨一样，不断地给后人留下很多慈善的、积福积德的事情。其实这就是一个逻辑推理，这个就是因果道理。你今天为自己想得太多了，你会为别人想得很少；你天天想有钱，想要好，想争



名争利，你最后得到的一定是很多的关卡，为自己设置了困难，你在人生当中就会患得患失。

有些人靠着意念活着，你的意念不干净，你就会失败；意念干净，你就纯洁。怎么样让自己的意念变得更加干净呢？就是要懂得怎么样让自己的善念超过恶念。很多人在五浊恶世当中，他的恶念远远超过了他的善念，所以他成功得少，失败得多。很多人对自己特别好，对别人不好，他永远是失败的人。你去看，一个对所有的人都好、对自己非常严格要求的人，他一定是个成功的人。过去佛法界讲，同台吃饭，各自修行。也就是说，我们大家修行像吃饭一样，每个人吃饭吃多少，吃得快、吃得慢，肠胃的吸收都不一样，所以“各自修行”。

其实命运的改造就是靠着个人自己不同的需求来改变自己，是别人帮不上忙的。师父只能教你们吃饭，教你们走路，饭要自己吃的，路要自己走的。很多人总是想不劳而获，等别人来救你，等别人来让你开悟。学佛当中我们经常讲，“命由己造，相由心生”，你命运的好坏不是你自己造成的吗？你今天去跟流氓、跟那些坏人在一起，你的命已经定下来了，你就是一个坏命，你终有一天会被警察抓起来或者判刑。你今天的相想好一点，“相好光明”，那你的相是怎么来的？心生——心里生出来的。你整天想自私，你的脸相就是自私相；你整天不动好脑筋，你的相怎么会变得好呢？

“祸福无门，惟人自召”，这句话的意义就是说，祸也好，福也好，并不是谁要有，谁没有的，就是你自己招来的。好和坏、善与恶，都是你自己招来的。同样，我们小时候一个班级里边有三十个同学，为什么每个人走的路——最后的成长之路都不一样？要懂得，学佛人不一定说“我只要尊重法律，在社会当中我不犯法”就是善了，实际上这个跟学佛人的概念是完全不一样的。举个简单例子，你说“我不犯法，我就好了”，但是隔壁邻居着火了，你也不去帮人家灭火，你从来不安心地去帮助别人，从来没有去救度别人，你说你是属于善吗？在法律上，你不管人家家里着火了、出事了，那是一个标准。其实法律并不是善恶的标准，并不是学佛人的标准，法律只不过是我们在人生存的一种规则。生存，你可以一个人管自己，但是你不管别人，你不管社会，你不帮助所有的众生远离烦恼、离苦得乐，你怎么能够成为一个善人？成人之美，是我们中华民族五千年文化的优秀品质啊！一个人什么叫“善”？不论别人是非，这是善。对不对？说假话，造谣欺骗，搬弄是非，杀，盗，淫，妄……那都是恶啊。你自己的心在想什么，你的脸相就会变成什么样。你每一天在财、色、名、食、睡当中活着，你在五欲当中，你怎么能够处理好自己的心态呢？所以你的命运就会差，你会不幸福、不快乐，因为你整天为名为利活着，整天不去想着别人，你的心中没有善的东西，慢慢地就有恶的东西会生出。这就是师父经常跟你们讲的，一个人要知道，你今天的命运差，身体差，钱又没有，烦恼多，怨天啊，怨人啊，其实，不要怪别人，自作自受啊！（完）

——本文节选自 2017 年 5 月 16 日白话佛法广播讲座《学佛改命 精诚供佛》

坚定信愿行 学佛修心离苦得乐

【每日白话佛法】 修心改命听佛音

（上接第五版）改。所以用人间的话讲，吃得苦中苦，方为人上人。学佛后境界提高，“不修心改命，怎能一世修成，超脱轮回”。

修心改命听佛音，
心中念念观世音。
顽强修心来改命，
超脱轮回今生定。

实事求是是一个人的人品，能做能干那是一个人的能力。

能干不代表他人品好，但是人品可以改变他的能力。

学佛人的法喜，是对“佛法僧”三宝毫不怀疑拥有的信心，及亲身听闻参悟后真实不虚的感受所产生的喜悦。

这种“相信菩萨一定会救我”的心，是在自己心中自然流露出的快乐。所以哪怕身处绝境，都能感受到菩萨强大的摄受力，增加佛子强大的信心，才能启发佛子感动天地的愿力，去扭转自己累世生中的业力，最终离苦得乐。

好好修心，一生平静。
平安是福，心神安宁。
清净是慧，养心养肺。

佛菩萨的慈悲宏愿，让众生感受到强大的救度力，增加你一定能够离苦得乐的信心、誓愿，坚定了此生不怕困苦磨难、必定永离轮回的坚强信念。

有了这样的喜悦去修，暂时的困难艰险，都不能阻挡。有了观世音菩萨的慈悲保佑，有了众位菩萨的加持，不管碰到什么人间险阻，都能通过。学心灵法门，许愿、念经、放生，将使你身心安泰，舒畅吉祥。

现代医学科技，早已证明人的心理潜能会影响心理和身体健康状况。而心理潜能，靠的就是强大的自身坚强的信念。

一个靠物质活在世界上的人，他根本没有足够的信念和信心，因为一旦他失去了物质做依靠，他就等于失去了一切。

例如，一个人买股票发大财，一旦股票暴跌，他觉得一切都完了。这就是为什么有那么多人会在物质依靠崩溃后自杀。

而我们学佛人拥有精神上的力量，不但能够提高免疫力，还能让神经系统调动人体潜能，使细胞恢复能力加快。人体潜能的力量非常强大，而我们一旦体验到佛菩萨一直在保佑我们、慈悲我们，所生起的法喜，这种潜能是任何人间的信心所不能相比的。

因为菩萨的感召力，所以才能获得菩萨的加持，才能创造出生命的奇迹。

害人害己心中乱，
助人为乐成习惯。
帮人利己众生赞，
胜过吃颗保心丸。（完）

——每日白话佛法《精神力量》（2021 年 5 月 15 日）



感恩南无释迦牟尼佛！感恩南无大慈大悲观世音菩萨摩诃萨！感恩十方三世一切诸佛菩萨及龙天护法菩萨！感恩恩师慈父卢军宏台长！

请大慈大悲观世音菩萨慈悲加持，保佑我现身说法，把今天的弘法转为功德，希望我的分享能够广结善缘，帮助更多有缘人。

我从年轻时就经常头痛，一直不知道原因。头痛发作时昏昏沉沉，晚上睡不着，白天没有精神。参加工作以后病情越来越重，全身关节酸痛，尤其是膝盖。每到春天还会过敏，皮肤发痒，双眼红肿流泪，鼻子又痛又痒，胃也经常胀痛。我去过很多医院，做过各种检查和化验，医生一直找不到原因，只说是疑难杂症。那些日子，我被病痛折磨得非常痛苦。



【同修学佛分享】

戒杀吃素 重获健康

几年前，我有幸听到恩师卢台长的法会录音。通过学习《白话佛法》和聆听师父看图腾的开示，感恩菩萨慈悲点化，我意识到多年来的病痛可能与过去所造的杀业有关。我回想自己以前爱吃海鲜、野味，年轻时参加过捕鱼，也曾为了娱乐去钓鱼和狩猎，工作中还伤害过小动物。想到这些，我才明白自己的病痛可能与过去杀生所造的业有关。

从那以后，我开始按照师父传授的“五大法宝”修行：念经、许愿、放生、学习《白话佛法》，并真心忏悔过去所造的恶业。

我每天坚持念诵《大悲咒》27 至 49 遍、《心经》27 至 49 遍、《礼佛大忏悔文》3 至 7 遍，《往生咒》和《解结咒》各 49 遍以上。我还许愿烧送经文组合还债，先许愿 108 张，再分批烧送，直到身体康复。同时坚持放生，并许愿终身吃全素、戒杀生。

第一次烧送 21 张经文组合后，我明显感觉头部轻松了很多，好像一直紧紧勒着头的橡皮筋开始慢慢松开了。

此后，我每天坚持做功课，定期放生，每次烧送 21 张经文组合，并努力不再造新业。经过大约五年的精进修行，困扰我多年的顽固性头痛终于痊愈了，睡眠和胃肠功能恢复正常，关节也不再疼痛。以前每年春天发作的过敏和皮肤瘙痒也没有再出现，至今多年没有复发。我由衷感恩大慈大悲观世音菩萨，感恩恩师卢台长，是心灵法门救了我！

通过亲身经历，我深深体会到：只要真心信佛、真修实修、依教奉行，诚心念经拜佛，就能得到菩萨的慈悲加持，体会到“千处祈求千处应”。我也真诚劝大家不要杀生，杀业果报很大。吃素、放生功德无量，吃素就是放生。希望有缘人早日学佛念经，各人学佛各人好，早修早得利益。

再次感恩南无释迦牟尼佛！感恩南无大慈大悲观世音菩萨！感恩恩师卢军宏台长！若分享中有不如理不如法之处，恳请诸佛菩萨及恩师慈悲原谅，也请佛友们批评指正。我自己的业障自己背。感恩合十！

——慈莲同修 感恩分享 2025 年 2 月 10 日



【同修学佛分享】

忏悔邪淫

去除 30 多年口臭

——卢台长精彩节目摘录：忏悔邪淫业障，近一个月时间解决了 30 多年口臭的困扰；有邪淫的人一定会口臭（玄艺问答 2018 年 12 月 23 日）

听众：弟子先做一个分享，同修分享接近一个月的时间，就解决了他 30 多年的口臭困扰。同修修习佛法大约四年，灵验事迹不断，一直得到佛菩萨的照顾，无限感恩。同修一直以为口臭是无法根治的，直到有一天看了一位朋友的分享，他运用念经、许愿、放生治愈了小孩的口臭，感到特别震惊，也想试试。同修不知自己口臭的根源，感觉应该是和自己邪淫有关，在 11 月初，有一天上香时，同修向佛菩萨忏悔自己口臭的业障和邪淫的业障，也许愿痛改前非，脑子干净，不再看邪淫的东西和在博客现身说法，让更多的人相信佛法、相信佛菩萨。几天后，刷牙漱口时吐出了几颗绿豆般大小、米白色的东西，同修捏了一下，味道奇臭无比。接下来几天，也陆续咳了几颗出来。他上网查了一下，这个东西叫扁桃体结石，是造成他口臭的原因。在 11 月尾，同修感觉口臭改善了很多。为了更快去除口臭，上网查看如何去除扁桃体结石，知道了方法，却找不出来，同修就诚心诚意地跟菩萨忏悔，念礼佛大忏悔文时祈求佛菩萨帮助去除扁桃体结石。在接下来的几天早上，又陆续咳出来一些扁桃体结石，体积小了很多，感觉良好。12 月 7 日晚餐后，同修又意外地挖出了两颗体积比绿豆大两倍的扁桃体结石。从那次漱口以后，感觉口气清新无比。感恩观世音菩萨，感恩师父。也希望同修们多多忏悔，清净身口意，严守身口意，不再犯邪淫。感恩师父。分享完了。

台长：我告诉你，从你这个分享当中，师父可以告诉你们一个道理：口臭并不代表完全都是邪淫，但是有邪淫的人一定口臭，脏啊，里边脏啊！（完）



是日已过，命亦随减，
如少水鱼，斯有何乐；
大众当勤精进，如救头燃，
但念无常，慎勿放逸。

——《普贤警众偈》



【佛友感悟分享】

日子一天天过去，寿命也随之减少，如同鱼儿赖以生存的水越来越少，又有什么可以贪恋的快乐呢？这段偈语提醒我们，不可懈怠、贪图安逸，应当觉察生命的无常，如救头上燃起的火一般，迫切而精进地修行。这并非消极悲观，而是劝勉我们珍惜当下，勤修佛法，把每一天都活得清醒而有意义。



【同修学佛分享】

戒邪淫 重获清净心

感恩南无释迦牟尼佛！感恩南无大慈大悲观世音菩萨！感恩十方三世一切诸佛菩萨及龙天护法菩萨！感恩恩师卢军宏台长的慈悲教导！

今天，我怀着感恩和忏悔的心，把自己曾经走过的弯路和学佛后的改变分享给大家。祈求观世音菩萨慈悲加持，愿我的经历能够提醒更多有缘人远离邪淫、持戒修心，广结善缘，利益众生。

没有学佛以前，我年轻无知，不懂因果，也不知道守戒，曾经走错了路，放纵自己的欲望，邪淫和沉迷于男女感情欲望之中，造下了很多恶业。那时候表面上生活似乎正常，内心却常常空虚、烦躁、焦虑，家庭不和，事业不顺，晚上还经常做噩梦。很多年过去了，往事仍会在脑海里出现，让我痛苦和后悔。

后来因缘成熟，我有幸接触到大慈大悲观世音菩萨的心灵法门，开始聆听恩师卢台长的开示，逐渐明白邪淫的严重性。《楞严经》中说：“淫心不除，尘不可出。”师父也开示过，一个人如果邪淫的事情做得太多，就废了，天上的莲花都会枯萎的。听到这些开示，我流下了眼泪，痛悔过去的所作所为，下定决心彻底戒除邪淫，好好修心。

从那以后，我开始运用“五大法宝”认真修行。每天念诵《礼佛大忏悔文》忏悔业障，坚持念《大悲咒》《心经》《解结咒》，同时坚持清修、吃全素、远离邪淫，努力清净自己的身口意。

刚开始修行时，梦里仍会出现一些不清净的景象，我便更加认真地念经、许愿、放生。在菩萨前礼佛忏悔时，我经常流泪，真心祈求观世音菩萨慈悲加持，帮助我改掉过去不好的习气。

随着不断修心修行，我渐渐感觉身心越来越清净，内心也安定了，家庭和事业开始越来越顺利。我深深感恩菩萨慈悲帮助我化解业障，也更加明白，要真正戒除邪淫，首先要守住自己的心。

师父在《白话佛法》第十一册第九篇中开示：“邪淫是人的一个很大的弱点，你们一定要守戒，守住意念，就是守住了行为。”这句话让我体会很深。很多事情都是从一个念头开始，守住意念，才能守住自己的行为。

通过自己的经历，我想劝告有缘佛友，一定要珍惜自己，不要因为一时的欲望而犯下让自己后悔的错误。邪淫会损害自己的福报和慧命，只有守戒、真心忏悔、认真修心，才能放下过去，重新找回清净的自己。

感恩大慈大悲观世音菩萨！感恩恩师卢台长的慈悲教诲，让我懂得因果和守戒的重要，从过去的错误中走出来，重新走上学佛修心的道路。愿更多有缘众生持戒修心，远离邪淫，清净自性，离苦得乐。

若我的分享中有不如理不如法之处，恳请诸佛菩萨及恩师慈悲原谅，也请佛友们批评指正。我自己的业障自己背，不让师父背，不让佛友背。感恩大家！合十。

——净心佛友 合十忏悔 2025 年 9 月 9 日



感恩观世音菩萨的保佑！感恩大慈大悲的卢台长！

澳洲东方华语电台的卢台长，是我心中的菩萨，救了我的命，我要牢记他的教导，永远信佛念经，放生，发愿，做善事，度有缘人。

我是在 2004 年单位体检时发现左肾有肿瘤，三年间大小手术做了三次，常年服用“多吉美”这种来自于国外的靶向药物，可是这药的副作用特别大，服后，胃肠不好，不愿吃饭，手脚都脱皮形成厚厚的茧子，口腔溃烂，体重明显减轻，走路都打晃，脸色灰黄无光，亲人们见到我这样，都心疼。

2010 年夏天，我的侄儿夫妻从澳洲回中国大连探亲，适逢我也从长春回大连探亲相遇，我现在回想，这可能是菩萨保佑我安排的这一切，在这以前我听说，我侄儿的命就是大慈大悲菩萨的化身卢台长救的，这次亲眼看到侄儿这样健康地站在我眼前，我真是惊奇不已，兴奋无比。



【同修学佛分享】

心灵法门 救了我

在大连相聚的日子里，他们向我传授了卢台长的法门，并教我信佛、念经、看书等。我心里的大石头一下就搬开了，想这是观世音菩萨来救我呀！在 2010 年 9 月 2 日侄儿从澳洲打来电话说求卢台长给我看了图腾，说我左肾没什么了，身上有两个灵性很厉害的，并且身体很弱，让我天天念《大悲咒》增加体质，还要超度要经者。这叫我更信服了，因为在以前，别人包括侄儿都不知道我的左肾摘除了，这时我的妻子和我妹妹帮我念小房子，以后我也开始念小房子，做早课，念《礼佛大忏悔文》，放生。

听卢台长法会讲话一个月后，卢台长又给我看图腾说两个灵性走了，说我身上有孽障，让我多念《礼佛大忏悔文》，再超度。接下来我的身上开始长皮疹，越来越重，去四家专科医院打针、吃药都无法控制，无数次地脱皮，头发眉毛都掉光了，全身像个大红人，偶尔一夜起来光光的，一天不到又都起来了，反反复复，长达八个月，我就虔诚求观世音菩萨救我，抓紧念经、放生、送小房子。

在念到 50 多张小房子后，开始好转了，身上开始光滑了，皮疹渐渐少了许多，不脱皮，头上长出黑头发，神奇的是还长出两条又粗又黑的眉毛，脸色是白里透红，能吃饭了，胖了十多斤，做 CT 检查都正常，我和亲人们特别高兴，真有说不出的喜悦。

我真感谢观世音菩萨救我，感谢卢台长救我，两次给我看图腾，让我有了方向，有了信心和力量。我彻底领悟了，只有卢台长传的观世音菩萨法门才能直接救众生幸免于难，因此我要好好地修，专心地去修，去弘法救人，现在我的两个妹妹和我妻子都在信佛，念经、放生、发愿，都有不同受益，受益和时间成正比，每天都在互相鼓舞下真心念经。

在此，我真心感谢观世音菩萨，感谢卢台长，感谢东方台所有人员，也谢谢我侄儿夫妻。请卢台长多保重，爱护自己，卢台长健康就是世界亿万人的健康和幸福。

——王同修 2011 年 5 月 18 日（有删改）



【同修学佛分享】

菩萨帮我 消囊肿

尊敬的东方台秘书处：

我是广州的一位学佛才两个多月的初学者，自从学佛以来，佛法给我的生命和生活带来了不小的改变。就上周发生的一件灵验事情，特来邮件反馈喜讯一条。下面是我写的一篇博文，文笔不好，但确实坚定了我的信心，如果可以的话，希望能将此篇博文在台长博客上分享给更多的同修，让更多的同修尤其是初学者了解观世音菩萨法门的殊胜，能坚定信念，坚持修行。

特大喜讯——菩萨帮我消囊肿

蒙大慈大悲观世音菩萨眷顾，修行心灵法门才两个多月，菩萨帮助我把囊肿消到只有 1.5cm×1.3cm。

今天早上公司组织体检时，发现我的卵巢囊肿小很多，最后一次做 B 超时（2010 年底）尺寸是 2.0cm×2.1cm×2.2cm，现在是 1.5cm×1.3cm，医生在检查的时候都没找到，还是我提醒她特别注意看看。她找了一会儿才找到了。这两个月以来我都在念经、放生和许愿求菩萨帮我消囊肿，终于见效了，好欢喜。特在博客和大家分享。与此同时，我的脚板的湿疹一直用大悲水擦，也渐渐好了。我一定继续努力。

最近发现家里的油灯天天结“莲花”，没有一天落下，菩萨每天在我家里看我，加持我，帮我治病，好感动。起初我一直觉得不可思议，怎么可能每天结“莲花”，因为我感觉自己孽障很深，菩萨还会这么眷顾我吗？后来问了秘书处，他们很肯定地说：油灯结“莲花”肯定是菩萨在，这个是不用怀疑的。我才真的体会到菩萨的大慈大悲，菩萨就好比我们的母亲，从来不嫌弃我，哪怕我们之前做过再多的错事，孽障深重，菩萨依然无比宽容和包容，我好感动。

建议身体有毛病的朋友一定要坚持念经、放生、许愿，坚持和坚信菩萨的力量和慈悲。只要诚心诚意信仰菩萨，必能有求必应，逢凶化吉。

感恩大慈大悲观世音菩萨！

感恩大慈大悲卢台长！

—— 转载自卢台长《白话佛法广播讲座（第一册）》同修反馈

