

## 连我自己都没了；有什么不能忍的？

如果证悟到“无我”，就是这个世界上没有我，连我自己都没了，也不存在自尊心和自卑感，有什么不能忍的？连忍都不要忍了。所以无所谓就是“无所住心”。我的心没有地方放了，我没有恨人的心，我没有愚痴的心，我没有欲望之心，我什么心都没有了——这就是菩萨境界。然而人的毛病就是把自己看得太高了。 白话佛法3-35

# 学佛人要谦虚无我

佛法界讲，谦虚的人，才会无我啊。有我自己的人，他怎么会谦虚呢？什么都是我、我、我，我做不了，我不能忍受了，你这个事情对我不公平啊，你说这个人都是我自已啊？还会谦虚吗？一个人谦虚了，还会有我吗？

白话佛法6-16

# 学佛人要谦一定要学会克制 一定要有一个心境

也就是说要克制住，要无我。“无苦集灭道”的意思是要你把苦全部消除，所以要忍，叫“无生法忍”。不懂得忍辱精进就没有智慧，没有菩萨的境界。要修到无生法忍其实就是无所住，就是什么都无所谓了，到哪里都一样，都无所谓了，你的心就是无所住。白话佛法4-31

# 记忆加深(大家一起默念)

一忍耐还不行，还要学会化解，学会化解才能坚持忍耐，才能不烦恼，很多事情就会过去；不要带有强迫性的忍辱是非常重要的，就是说不要觉得我忍辱了，我难过了，我憋死了，这是克制型的忍辱；人要学得聪明点，看见谁都笑哈哈。我就是大海，你骂我就是肮脏的水，我也笑哈哈地接纳你；你说我好话，那你是清澈的水，那我也接纳你，永远笑哈哈的，不生气，多好啊，海纳百

# 记忆加深(大家一起默念)

川啊；随他去吧，无所谓，动意念，那就是没有修好，要修到自己连这种意识都没有，那才叫纯啊，否则，你说话的声音稍微变一点，你以为人家看不出来啊？；明明这件事情是他做错了，你只要跟他说“对不起”，实际上你就是在替菩萨行道。因为他从你的身上看到了，你是一个慈悲的人，你是一个忍辱精进的菩萨，他心里很明白，明明不是你的错，你跟他赔礼说你错了，他会脸

# 记忆加深(大家一起默念)

红的…只有当他自己真的明白了，自己做错了，这个时候，你才算帮到他了。这些佛法的理论就是基础，用菩萨的心去利益帮助别人，让人家能够理解菩萨在人间，最后成就菩提道；要离开一切境界，就会得到自在。要离开世界上所有一切的境界啊，就是说你不要看到这个事情我生气，境界是什么意思？就是看到这个事情啊；不要忍，要像没有事情发生一样。不忍耐，你就得到自



# 记忆加深(大家一起默念)

在了，放下一切，要把什么东西都放下；一个人懂得布施的话，他当然懂得忍辱了；能够舍的人，他怎么会不能忍耐？；你的理智和感情能够解决问题，那就叫圆满…表面上看，你是有情感忍耐性的，但是实际上你还是没有真正地解决问题。实际上，这个人还没达到圆满、究竟；只有佛，他才会达到一种究竟圆满。“究竟”是什么意思？到了底了，他才能算圆满。就是这个事情彻



# 记忆加深(大家一起默念)

底解决了，那就圆满了，而且是人格；忍不是最高境界，化解是最高境界，而不是克制、压制；当你们大家有不同意见的时候，要学会怎样去化解，首先可以把观点讲出来，然后用智慧把矛盾化解掉；菩萨可以修到不畏因果，就是不怕因果…能够善待他的因果…因果来了，他能承受、忍受，因果来了，一定要受；忍受就忍受吧，因为这是我过去种的因不好；你觉得你在忍辱，实际





# 记忆加深(大家一起默念)

上你已经做错事情了…我没有对不起人家，今天你讲我好了，我问心无愧，所以我根本用不着忍辱的。我连忍辱的想法都没有…如果你是有这方面不好的习惯，人家一讲你，你就会气得不得了。实际上就是因为你曾经种了这个因；不要认为自己在忍辱，要安住自己无生无灭的心；就是自己的心不要一会儿觉得我有这么多的麻烦、烦恼，一会儿觉得无所谓；菩萨教我们要安住无生无



# 记忆加深(大家一起默念)

灭之心，不要认为自己在安住的时候是在忍辱、在忍耐…你心里不生怨恨就是最高的忍耐；无念无住，一切随缘…只是很多人摆脱不了，就是因为他本身的境界无法提升，他没有精进，没有忍辱，没有努力的去想改变自己，所以永远也改变不了自己；恶缘来了，我忍辱精进，善缘来了，我要懂得戒骄戒躁，这样你才能慢慢地，过完你的美满的一生；事来无所受，即真菩提身，任何



# 记忆加深(大家一起默念)

事情来了，你不要去接受它；要安住心，就不必忍耐，要把自己的心放平啊，我已经很好了…看看那些睡在马路上的老人、流浪汉，我很好了，根本无所谓忍耐，不要忍耐啊。实际上，社会上的很多事情都是无所谓的，不要老想着“我要忍耐”。忍已经是不对了，已经是精神上出毛病了；不忍耐才不住心；一切相处不住心：就是说，你对所有的事情，对所有的人，你跟他相处之后，



# 记忆加深(大家一起默念)

你不要往心里去，菩萨的话多精辟啊··就是没有一个地方可以把你们的心留住，你才自在：不必去忍耐，就能够安住自己的心··我没有怨恨，我觉得一切很正常，那你就离开了人间的一切境界，就得到自在，远离一切烦恼··不执著的人就得自在，然后就能放下一切；真正学佛的人，是有功夫的··对人间的一切已经恢复到原始状态，没有觉得这个世界的一切可以开心、不开心。实际上



# 记忆加深(大家一起默念)

这一切让你开心、让你不开心的，都是你的心；我们根本不用忍辱啊…我不造烦恼，我哪来的烦恼啊？不增也不减，所以，心是完全平等的，是干净的，“不增不减，不垢不净”…心无有起，心没有起来过，心根本是不动的，原来就是空的，所以，因缘俱灭，你的因没有了，你的缘分也没有了；真正的菩萨把忍辱不看作忍辱，修到最成为自然的不觉得自己在忍辱。如果觉得自己还



# 记忆加深(大家一起默念)

在忍辱，那叫着相。真正的忍辱是不把它看成忍辱了，即非辱，何来忍呢？；连我自己都没了…有什么不能忍的？…我的心没有地方放了，我没有恨人的心，我没有愚痴的心，我没有欲望之心，我什么心都没有了—这就是菩萨境界。然而人的毛病就是把自己看得太高了；谦虚的人，才会无我啊；一定要学会克制，一定要有一个心境，也就是说要克制住，要无我。“无苦集灭道”的意



# 记忆加深(大家一起默念)

思是要你把苦全部消除，所以要忍，叫“无生法忍”；  
要修到无生法忍其实就是无所住，就是什么都无所谓了，到哪里都一样，都无所谓了，你的心就是无所住



# 佛学基础知识

# 六波罗蜜-忍辱

15.如何做到忍辱（6）

慈爱心灵共修 第五十八期 六波罗蜜-忍辱15（终）如何做到6

慈爱  
心灵





# 目录

10. 提升（2） 11. 相关

12. 有关忍辱的佛教故事



佛学基础知识-如何做到忍辱

# 10. 提升

慈爱心灵共修 第五十八期 六波罗蜜-忍辱15 (终) 如何做到6

慈爱  
心灵



# 心无染著地去修，这才叫善修

我们今天放下自己，准备学佛了，即不无，即不得，什么意思，即不无，即不得，就是我们又不是说没有去修，也不能说我们没有得到，修心修证，不是说我没有去修，也不能说我有修，实际上就是要修，在修行的当中要心无罣碍，心无染著地去修，这才叫善修，你想想看，如果你去修忍辱，我忍耐，你骂我，我忍耐，我忍耐，我忍耐，好了，最后成恨了，忍到后来成恨了，今天你去布施，我布施，我布施，是我在布施，没

# 心无染著地去修，这才叫善修

有我给你布施，你吃什么，不可以著相的，所以有修就会有污染，要修，又要不要怕污染，这叫真修，污染即不得，什么意思，污染即不得就是要离开分别心，离开执著心，所以禅宗非常地厉害，它就是离心意识参，又要修心，又要离开自己的心里边的意识，再去参，就是再去修。 广播讲座视频16



# 无为是什么呢？

两个孩子都一样，给他们做饭很正常，就像没有做饭一样，妈妈应该为他们做，你这样的话，心灵就比较坦荡，你就成为无为。虽然是无为，但是还是有障碍存在。这个障碍是什么呢？我为我自己的孩子。你没有为全世界的众生想，你还是放不下。只有得到菩萨的果位，你才能进入空性，你才能空出四相，证得无



# 无为是什么呢？

生法忍。这什么意思呢？你只有完全脱离了，今天这两个孩子是我的，你只想到这两个孩子是两个人生命，这两个孩子是未来的佛菩萨，你这个境界在菩萨的果位了吧，那么你就进入空性，你不会私心出来，你没有私心，才能进入空四相——无我相、人相、众生相、寿者相。你证明了能空四相之后，才能证得这个果位，



# 无为是什么呢？

才能无生法忍。你没有生出任何的相出来，这就叫无生无灭，才能证得菩萨行。所以一个人要做菩萨，绝对不能为自己，绝对不能做一件事情有**罣碍**和执著、着相。 广播讲座视频86



## 如何做到忍辱-10.提升

# 智而无智才是真正的智 得而无得才是真正的得

有智慧的人看上去要没有智慧，难道是他真的没有智慧吗？他傻傻的，你欺负他，他也能够忍受，如果他不能忍受，他就闯祸了，就不是学佛人。很多夫妻为什么能白头到老啊？里边一定有智而无智之人，就是装傻，知道老婆整天地骂我，我不理她，装装傻，看着老婆生气了，过一会买个东西送给她，说几句好话，这种人叫有





## 如何做到忍辱-10.提升

# 智而无智才是真正的智 得而无得才是真正的得

智慧吗？智而无智才是真正的智，得而无得才是真正的得，你好像得到了，那是没有用的。举个简单的例子，在很多人面前，有的人为了面子就是非要争赢这句话，已经被人家讲得很难听了，他最后一定还要骂人，一定要解释，骂得对方当场不响了，他觉得他得了。等他刚刚走出房间，所有的人都觉得他太无耻、太没有修养，他得了吗？得而无得，得不到啊。

讲述于观音堂 2019-05-20



# 要“心若虚空”

心是空的，要包容一切，方能远离对立的一面。如果你的心能够包容所有对立的一面，你才能容忍对立的一面，你能够原谅人家，包容人家。这个人很混蛋，但是我也觉得他蛮可怜的，我原谅他吧，因为我是无私的。他欺骗了我，也没有关系，既然他欺骗了我，我没有受什么损失，因为我知道他欺骗我了，实际上是对他不好，对我没有什么不好。你的心胸能够容纳他，你就不会有对



# 要“心若虚空”

立的感觉；因为你不能够容纳他，  
你就会和对方终生结仇结怨。

白话佛法7-2



# 真正能忍耐的人

就像有些人说我要忍耐，我要忍耐，其实，心里越想忍耐的人，是越不能忍耐的。真正能忍耐的人，不用想，就能忍耐下来，不要克制，自然就能克制，这是平时修炼所为，真正的禅定是连禅定都不要，都是空的。

白话佛法2-38



感恩南无释迦牟尼佛

感恩南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨摩诃萨

感恩诸佛菩萨及龙天护法金刚菩萨

感恩恩师卢军宏台长

感恩参加共修的师兄们

今天共修过程中，如有任何不如理不如法的地方，

请南无观世音菩萨及护法菩萨慈悲原谅！

我XXX自己的业障自己背！

# 感恩词

慈愛  
心靈



# 每周共修

0基础学起 - 白话FF共修 - 在线答疑

周四, 日晚7点+周四6:20, 周六13点白话共修北京时间

入通知答疑群: "慈爱心灵"手机版底部  
"主页"-"共修通知群"

扫码进入会议

会议号: 260 463 2417 密码: 1234



海内外师兄都需要

# 义工招募



【转发义工】只要是专修我们法门即可

[内群转发]需要定时转发去我们的提取群并管理群内秩序

[外群转发]从我们提取群转去其他允许法布施的群。有能力者，  
欢迎来组织管理转发义工【初学答疑】需熟悉我们论坛

\*【管理义工】各项弘法事务\*【网站维护义工】修复维护帖子

\*需要您可以每天经常在电脑边且有时间有愿力来帮忙弘法

扫码入群申请|在共修时联系主持人

Whatsapp群联系群主

慈爱  
心灵

