

点击查看视频

点击查看开示

佛学基础知识

六波罗蜜-忍辱

11.如何做到忍辱（2）

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2



目录

2. 严格克制

3. 正信明理



佛学基础知识-如何做到忍辱

2. 严格克制

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈爱
心灵



如何做到忍辱-2.严格克制

修忍辱-罗睺罗尊者密行第一 “八万细行” “三千威仪”

“密行”就是，我们经常说你对佛法、对所有僧团里边的、对菩萨、对佛说的法，你要观“色”是无常——色受想行识也是无常，你把这些东西都弄懂了，就会去除你的因缘观、痴恨心，然后你就可以很快进步，看到自己的圣果了。什么叫“密行第一”？也就是说你具足“三千威仪”，非常庄重，每做一件事

如何做到忍辱-2.严格克制

修忍辱-罗睺罗尊者密行第一 “八万细行” “三千威仪”

情非常仔细，你不表现自己，你这个人非常有庄严相，大家都尊重你，这就是密行。“密行”是什么？密行就是烦恼已尽，能够做什么事情都有思维，都非常认真，去除你的贪念，这个人修行非常严密，非常谨慎，他的行为和他的思维都是一样的。像这种，在“八万细行”“三千威仪”修行当中，他当然属于

如何做到忍辱-2.严格克制

修忍辱-罗睺罗尊者密行第一 “八万细行” “三千威仪”

第一了，也就是说他修行非常严谨，丝毫不漏，每一个戒律他都守得很严格（师父，能不能理解为：当他修行密行之后，他其实已经时时刻刻都在自观呢？）对了，谨密啊，就是慎密，就是非常当心了

Wenda20180909B16:07

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
爱
心
灵



要克制自己身上的毛病

很多心理不平衡的人看到人家拿钱时的那种眼神，显露出他们心里很难过，这样的人是不能在银行做好工作的。要懂得坚忍地克制自己，就是要懂得不该拿的不拿，要有信心，要懂得忍辱，要让自己学佛的心不变，你就能显示出菩萨的佛光。

《弟子开示》2-8

如何做到忍辱-2.严格克制

一定要学会要克制自己

学佛，要学会忍辱精进。以后一定要学会忍耐。一定要学会要克制自己。昨天晚上我还在说，我们现在学佛的人，不会怕麻烦的。因为我们有的是时间，我们可以念经的。过去等一点事情，等的烦的不得了。现在我们不烦了，我们等一个小时车不来，火车不来或者飞机晚点，我们几张小房子就念好了，多好啊！好好念经，菩萨一定会保佑你们的！

150822柔佛

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
爱
心
灵



克制的方法

人间没有什么对与错，只有因与果。师父教你们高僧传下的克制方法：谤我，要忍他；欺我，要让他；辱我，要避他；轻我笑我，要由他；贱我，要敬他。 白话佛法1-16

如何做到忍辱-2.严格克制

改毛病，坚决改！

如果一个人心中装满自己的看法，有自己的想法，他会什么控制不住啊，就忍辱。人家骂你的时候，你就在想“哎呀，在消我的业障，多好多好啊”，“哎呀，有机会消业障了”，是这么想的。你听他讲话干嘛，你管他放什么话过来，不要去理他不就得了吗？马路上一个神经病冲着你骂，你也会跟他吵架吗？

Wenda20131020B4337



如何做到忍辱-2.严格克制

人生是一棵纵横交错的巨树

而生命只是飞进飞出的一只树林中的小鸟，如果有哪一天你遭受了人生的冷风冻雨，你的心不堪承受，要学佛，要忍辱，要精进，要等待。人生就是这棵巨树，正在为你挡风遮雨，只要你努力地去，一点一点的成功正在靠近你。（掌声）人生的回报不一定马上就出现，只要你等一等，会在不经意的时候突然地出现了，当你身处逆境，感到人生诸事不顺利的时候，爱情、工作、事业、理想都成泡影，心生绝望之念，不妨换一个角度，看看问问自己，



如何做到忍辱-2.严格克制

人生是一棵纵横交错的巨树

一切都是最好的安排，祸福是双胞胎，有祸必会有福在后面，有福的人也孕育着有祸的来临，所以，我们要知未来不会发生任何事情，你就不要去造因，也不要去等果，我们不去造“是”，就没有“非”，所以，当你心中有是的时候，我认为这事是对的，你的心中就会产生另外一种概念，那就是它是错的，它是不对的，那就叫非。所以，是非是因为你心中已经有是了，才会产生非，所以，佛教讲的不思善、不思恶，不是“是”不是“非”啊。

151214吉隆坡

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
爱
心
灵



克制到最后那就成功了

克制再谈，克制再克制再克制，克制到最后那就成功了。举个简单例子，一个人想爬到山顶上，哎哟，克制啊，“我偷懒，不行，我要爬！”明天再克制再爬，最后爬到山顶上开心了，“我终于到山顶了”。所以一个人的境界到山顶就是靠着无限的克制。要忍辱才能精进，你不忍辱哪能精进呢？

Zongshu20170131 07:51

记忆加深(大家一起默念)

—修忍辱—罗睺罗尊者密行第一…非常严谨，丝毫不漏，每一个戒律他都守得很严格；“八万细行”“三千威仪”；“密行”就是…你要观“色”是无常——色受想行识也是无常…就是烦恼已尽，能够做什么事情都有思维，都非常认真，去除你的贪念，这个人修行非常严密，非常谨慎，他的行为和他的思维都是一样的；你具足“三千威仪”，非常庄重，每做一件事情非常仔细，你不表

记忆加深(大家一起默念)

现自己，你这个人非常有庄严相，大家都尊重你，这就是密行；要克制自己身上的毛病；坚忍地克制自己，就是要懂得不该拿的不拿，要有信心，要懂得忍辱，要让自己学佛的心不变，你就能显示出菩萨的佛光；我们现在学佛的人，不会怕麻烦的；克制的方法——人间没有什么对与错，只有因与果…谤我，要忍他；欺我，要让他；辱我，要避他；轻我笑我，要由他；贱我，要敬他；改



记忆加深(大家一起默念)

毛病，坚决改！；心生绝望之念，不妨换一个角度，看看问问自己，一切都是最好的安排，祸福是双胞胎，有祸必会有福在后面，有福的人也孕育着有祸的来临；不要去造因，也不要去等果，我们不去造“是”，就没有“非”；不思善、不思恶，不是“是”不是“非”啊；克制再谈，克制再克制再克制，克制到最后那就成功了

佛学基础知识-如何做到忍辱

3. 正信明理

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈愛
心靈



拥有道理的时候，这个人就懂得忍耐了

一个懂得忍耐的人，他没有什么事情做不成；
如果一个人还不能够忍耐，说明他对佛法还没有理解，就叫法理难懂，也就是说佛法不能融到他的心里去

白话佛法11-22

正信-启发自己最高的正知正见

正信，就是让每一个学佛人都能够启发自己最高的正知正见，就是正确地了解事物，产生智慧。学佛学到后来，连忍耐都要随风而去。我不要忍耐，没有什么可以忍耐的，一切都是缘分，随风而去。师父讲的这些内容对佛友来说就是精神粮食，师父的开示就是鼓励你们活得更好，鼓励你们在人间做一个正信的善良人，用正念听闻佛法是多么地开心法喜。 白话佛法12-8

要理解人生的烦恼和无常 才能学来忍辱和精进的真谛

在人间，幸福的背后藏着一堆的悲哀，欢喜的背后是一串痛苦的历程，勇敢的人要面对人生，要理解人生的烦恼和无常，才能学来忍辱和精进的真谛。 160214澳门



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啊，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，这脸变得快啊，这个人的心和行为就不是一致的。

白话佛法3-11

如何做到忍辱-2.正信明理

悟者识本性

我们要懂得忍耐。我们要懂得，在人间要清闲、自在。所有的一切都是一种境界，一种环境，并不是永远让你得到或者失去。佛法界经常讲：悟者识本性。就是说你要开悟你才能看到你的本性。今天你能够开悟，你才能识得真正的本性。你必须要懂得正念，你才会解脱。束缚无非就是你心里想不通，才会把自己捆绑起来。所以，学佛要真正地理解佛，学佛要明白佛的真实含义，佛的真实含义就是要让众生破迷开悟。白话佛法150528

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
爱
心
灵

觉悟宇宙人生的真理

当一个人明白道理之后，他就能够觉悟宇宙人生的真理。懂得宇宙真理的人能仁（仁慈）、能忍、能寂（能定）、能满（圆满），什么事情都能够做得很圆满，不跟别人争斗的人就是圆满。随缘的人是不会抱怨的，我们的佛友飞机延误一个小时，他就在那里坐着念经，一点想法都没有，这种人就叫有修、能寂，一切都是最好的安



觉悟宇宙人生的真理

排。这种人永远是笑嘻嘻的，你骂他，他也是笑嘻嘻的：“菩萨又找了一个人来锻炼我的心力了，看我能否熬得住，不和别人争斗。”这种人怎么会生气呢？摔了一跤，心想着：“菩萨又惩罚我了，我一定是做错了什么事情。”这种人的心智就是非常圆满。

白话佛法11-8



把自己的思维 跟佛菩萨的境界融合在一起

在宇宙空间，这个大真理当中来寻思自己的生活方向和路线，你就不会走错路。人要懂得理解和包容，什么事情都要能包容，能容忍。比如人家犯了错误，你要理解他，要原谅，要包容他。但是师父刚讲的融是融化的融，是融化在心里。包容的容，只不过是一个点，并不能代表佛法融进你的心里，包容只不过是一个条件，而融才是真正拥有佛的悟性。

白话佛法1-41

世俗啊，真的是甚感忧伤

师父跟大家讲，真的是“甚感忧伤”。一回忆到过去，就有一种忍受和很难征服命运的感觉。只有学佛，懂得无常，才能经过人生的荒凉，才能到达你内心的繁华。抓住一切机会学佛、念经、精进、忍辱。不要以为自己很弱小，因为我们的心中有佛。白话佛法171014

胸中有佛，你才能懂佛理

胸中有佛，你才能懂佛理。你今天要想学佛理，你首先心中要有佛。如果你的心中没有佛，你所学的理论再好，你讲出来的理论都是空洞的：“哎呀，你要慈悲啊。”因为你根本没有佛的慈悲，你讲的这个“慈悲”是空的。“哎呀，你要忍辱。”因为你没有佛的忍辱，你不能开悟，所以你到最后憋不住了，会跟他吵架打起来。学佛到后来要把观世音菩萨

胸中有佛，你才能懂佛理

放在心中，观世音菩萨在你身上，这个时候你说“忍辱”就不一样了，因为你有了菩萨的慈悲：“观世音菩萨，这个事情我要忍辱，感恩你帮我化解。”想一想，菩萨碰到事情怎么会生气呢？菩萨会觉得他很可怜，会帮助他化解怨结，这样的话两个人就不会吵架了。讲述于观音堂2019-10-12

如何做到忍辱-2.正信明理

想着伟大的观世音菩萨 所以更要坚持忍辱

做人一定要眼光放长，如果不除去心中恶的种子，就会失落、会沮丧，进而会被恶念侵蚀，失去道心。人间哪里没有矛盾？都是修得不好所以才来修行的。如果一边修行，却一边不停地讲他人是非，这样的人修得好吗？修心修行不是冲着某个人来的，想着伟大的观世音菩萨，所以更要坚持忍辱。你失去了对人的耐心，失去了对人的爱心，就会增加自己的瞋恨心，增加自己的嫉妒心，最后你失去慈悲心。《弟子开示》2-16



如何做到忍辱-2.正信明理

看《白话佛法》

...让你精进、让你忍辱

因为你一直在看《白话佛法》，你一直认同里面的观点。里面的观点，第一，给你智慧；第二，让你忏悔；第三，让你想通；第四，让你精进、让你忍辱。什么都有，六波罗蜜都在里面。当你很认同这本书的时候，你不是在消业啊？

Wenda2018041301:18:35

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-2.正信明理

白话佛法第三册

你如果能够把第三册这些背下来之后……“由忍辱开始转境界”，什么样叫“正信的法门”“无所住心”。你看看第三册，如果你们能够注重自己的身口意，你们就明白，无明和老死都是轮回的现象，所以师父在这个第三册里边讲到“佛法中的缘生缘灭”。好了，现在知道为什么叫你们学第三册了？精华啊

Wenda20180202 33:04

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
爱
心
灵



觉悟后要将自己的一切习气清除掉

今天我明白道理了：我们不能害别人，今天师父跟我们讲我们不能说别人的不好，从今天开始我们不说别人不好；今天佛菩萨说，看见别人要可怜人家，我今天可怜别人，我清除了不好的心念；今天菩萨说，要慈悲，就算他对我不好，我也要忍受，那么慈悲心来了，你把不好的心就清



觉悟后要将自己的一切习气清除掉

除掉了。师父刚刚讲的这些叫什么呢？很简单，你们已经在做了，就两个字：修心。修心就是改毛病，修心就是以佛法的戒律来克制自己，改掉自己不好的无明习气，听得懂吗？

白话佛法9-11



如何做到忍辱-2.正信明理

知因懂果能忍辱 智慧在心能保护

5.20师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈爱
心灵



如何做到忍辱-2.正信明理

知一切都是因果果报 用无常观看待人间苦乐

懂因果，知一切都是自然来、自然去，锻炼面对顺境逆境的考验。知一切均是因果果报，掌握好自己心态，控制自己不乐观和不善良的心态。知一切都是因果果报，用无常观看待人间苦乐。好事不欢喜，坏事不恨不悲；没有不好的心态，没有感觉到痛苦和快乐，你会什么都不要忍，当然你的心不会痛苦和忧伤。 521师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
爱
心
灵



很多人人为什么能够忍辱精进？

因为他懂得十二因缘，他懂得因果报应，他懂得这个世界上的一切，不种这个因，不会有这个果，所以他就显得端庄，心灵就产生美好，慈悲心在他的心里就会发出光芒。 2019.09.05【法国巴黎】

这个“辱”你要怎么样把它忍耐掉？

就是因为看破红尘，你觉得这个世界上一切都是缘来缘去，所以你不会产生憎恨的心。所以大家一定要搞清楚，忍辱并不是说“我来忍耐你”，而是“我心中根本没有忍耐这个感觉”。因为有“我”了，你才会不忍耐，你才会觉得受到侮辱；当你连自己都没有的时候，你哪来的忍耐？所以学佛要学忍耐，就是一个境界。白话佛法170401

如何做到忍辱-2.正信明理

只是一个缘分

修行，你不要烦恼，因为你有的时候让自己的思维陷于烦恼、困扰当中。人活在世界上都有烦恼，修行就是把你的这些烦恼修掉，让你心中明心见性，能够明白道理。我们在人间很多都是因果，并不是谁欺负谁，有的时候要学会忍辱，只是一个缘分。所以要懂这些就好了

Wenda20190405 22:44

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-2.正信明理

要学会调伏自己的身心

调节自己的心情，修忍辱波罗蜜。世间一切都会过去，如同过眼云烟。就像沙滩上的脚印一样，当你走过沙滩的时候，留下了你的足迹，当你再回头的时候，一阵海浪把你的脚印全部打没了。人活一生，要心胸宽广，每一天都要用智慧冲洗自己内心的毒素，不要让自己内心贪瞋痴的毒素污染自己的灵魂。每一天心中都要充满观世音菩萨的慈悲心和救度众生之心，让自己的灵魂保持清静。

讲述于观音堂2021-03-29

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
爱
心
灵

现在都过去了，没事情了

想一想，你们现在几岁了，过去有很多不能容忍的事情，不能原谅自己、也不能原谅别人的事情，现在都过去了，没事情了，受过多少苦啊，受过多少难啊，很多事情咬着牙难受吗？问题是很多人到现在还在受啊。上班的人就是在受啊，老板不开心了，跑过来讲你几句，你不就受了吗？你不敢讲啊，又忘不掉，这就是受，对不对？

白话佛法9-19

苦难就像业障一样，一定会过去

自私的人会觉得苦难很大，我们学佛的人懂得，这些苦难就像业障一样，一定会过去，所以要忍辱，要坚定信心。我们要把自己学佛的境界变得在心中显得越来越伟大、永恒，要大自在。

150131纽约



如何做到忍辱-2.正信明理

碰到烦恼，认知一切是考验 看你如何用忍辱心、精进心

万物在说法，看你如何看待。学佛人碰到烦恼，
认知一切是考验，看你如何用忍辱心、精进心。
知足是富贵，平常是高贵，无事是圣，无心是佛。
想开了哈哈一笑，看破了什么都不要。

180311雅加达

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈爱
心灵



越伟大的人越会被人家讲

伤心都不应该。很简单，越伟大的人越会被人家讲。你在家不伟大，谁来讲你，你要出来救人会不被人家讲？佛陀当年还给人家赶出去呢，有什么稀奇，我们不是在学佛陀吗？佛陀有一次还被人家吐唾沫呢，我们受这点忍辱算什么？不得了了，你在马路上救人的时候，人家有时候讲你几句话，你会生气吗？你如果生气的话，你还不不如那些做传销的，那些做传销的被人家讲了丢脸，还对人家笑笑，皮厚呢。我们是弘法，又不收人家钱

Wenda20131027A 35:33

反证法的意思实际上就是一种忍辱精进法

比方说，人家在讲你，你怎么理解很重要，你觉得虽然不能接受，但是你先要接受它。因为第一，他的出发点是为你好；第二，你虽然心中不能接受，但是并不代表你的意见就是完全正确的，也并不代表你接受了它，他全是对的。所以先接受下来，慢慢再去伪存真、去粗取精。这样的话，你分析，把不好的东西拿掉，让自己能够接受改变的东西进入七识田中，进入末那识

Wenda20180316 27:29

最高境界是化解，而不是忍辱

当然应该是“化解”了。“忍辱”不是最高境界，忍辱说明你心中还有啊，你在忍耐。“化解”就没了（是这样，听师父一说很简单了。什么时候能跟师父学到讲东西能讲得这么通俗易懂，感觉很简单就好了）对了，这就叫“智慧”，要学的是“智慧”。

Wenda20160306A44:19

忍辱要靠化解

首先，如果有很难过的事情，你知道了之后，就很难忍了，所以有很多事情你不要去追根寻源。比方说有人骂你了，你不要去想：为什么他骂我？你钻到里面了，你就很难忍辱了。第二，你要想到对方很可怜，你用慈悲心来化解忍辱。又比方说，人家今天弄你了，你就要想对方很可怜：我是念经的人，他弄我的话会有报应的。要化解掉。什么叫做化解不掉？

忍辱要靠化解

什么叫做忍耐不了？没有忍辱就是没有慈悲心。观世音菩萨会忍耐不住吗？观世音菩萨会生气吗？第三，用换位思考也可以忍辱。对方骂你，你可以想到当时对方的感受，你就不会去跟对方吵了。他要跟你吵，肯定当时他有很生气的道理，你就站在他的位置，想着你是他，你会怎么样，然后你就不会生他的气了，你会觉得：我是做错了。所以用不着克制，用不着去忍耐。《弟子开示》1-8-4

化解啊，不是“忍辱” 要化解，化解就随缘

（那我好好地忍辱，就这样下去）化解啊，不是“忍辱”，要化解，化解就随缘，就念经啊，解结咒，跟他念解结咒，要许愿1万遍

Zongshu20191130 19:38



人的思维当中有一种叫“共同意识”

这种共同意识，也就是说你必须在你的本性当中，本性的内意识和外意识所合在一起，有一种真实的意识存在，这叫共同意识，叫共识。举个简单例子，这个人今天别人跟他作恶，他觉得非常地恨、不开心。但是从本性一想：哦，原来是因为我昨天没有当心做某一件事情把他害惨了，所以他才会今天这么对我。这种共同意识，当你在意识当中存在的时候，你马上就会慢慢地能够原谅和容忍。这种潜意识，也是让人能够接受和改变自己潜意识当中存在不良习气的一种方法。

白话佛法 16

慈
爱
心
灵

自作自受要能够承受、要能够忍受

无我才能有境界。把自己忘记了，这个人才会有思想境界。我烦恼、我痛苦不就是因为有“我”吗？你今天想不通了就是因为你心里有执著，不要责怪自己是你们自作自受，自作自受要能够承受、要能够忍受。师父给你们讲解出来的话真的是白话佛理，你们今天自作自受了，所以你们就必须忍受。再给你们

自作自受要能够承受、要能够忍受

两个字，要让你们“忍受”，不就是因为你们自作吗？都是你们自己做出来的。那么还有一个方法，想想自己做“因”的时候、开心的时候，那么你的心态就平和一点，受的时候好受一点。我讲话很深的，讲到很多人心里去了，你们知道师父有他心通的。白话佛法6-3

佛前佛后

比方说，开始去做某一件事情，我是为他好，那么你想的是佛前，就是在做之前，你用佛的思想去跟他讲。那么等到你做完了之后，他非但没有领你的情，反而跟你吵起来了，那么你接下来就要想佛后了，就是他今天这个结果说明我佛前做的不是佛。我如果真的完全做成佛的话，我这个佛后一定还是佛。我今天去劝人家的话，哪怕跟你下跪，哪怕我彻底地改正，你说



佛前佛后

我什么，我都能够忍受，我都能够接受，那么这个就是佛前，人家怎么会跟你吵起来？你今天的出发点是佛前，但是，你所得到的结果是佛后，也就是说，你在佛前做的一定不圆满，你一定讲到后来不耐烦了，跟人家吵起来了，讲的话里面难听了，所以，他才会跟你闹起来，那么你佛后一想，就知道你不是佛了，听得懂吗？ 白话佛法6-18

记忆加深(大家一起默念)

一拥有道理的时候，这个人就懂得忍耐了；如果一个人还不能够忍耐，说明他对佛法还没有理解，就叫法理难懂，也就是说佛法不能融到他的心里去；正信—启发自己最高的正知正见…学佛学到后来，连忍耐都要随风而去。我不要忍耐，没有什么可以忍耐的，一切都是缘分，随风而去；在人间，幸福的背后藏着一堆的悲哀，欢喜的背后是一串痛苦的历程，勇敢的人要面对人生，要



记忆加深(大家一起默念)

理解人生的烦恼和无常，才能学来忍辱和精进的真谛；要明白道理才能克制住自己…这就叫悟。然后内外可以相互引路得到证悟…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；悟者识本性…所有的一切都是一种境界，一种环境，并不是永远让你得到或者失去…你必须懂得正念，你才会解脱。束缚无非就是你心里想不通，才会把自己



记忆加深(大家一起默念)

捆绑起来；懂得宇宙真理的人能仁（仁慈）、能忍、能寂（能定）、能满（圆满），什么事情都能够做得很圆满，不跟别人争斗的人就是圆满。随缘的人是不会抱怨的…有修、能寂，一切都是最好的安排…摔了一跤，心想着：“菩萨又惩罚我了，我一定是做错了什么事情。”这种人的心智就是非常圆满；把自己的思维跟佛菩萨的境界融合在一起…什么事情都要能包容，能容忍。比



记忆加深(大家一起默念)

如人家犯了错误，你要理解他，要原谅，要包容他··融是融化的融，是融化在心里··包容只不过是一个条件，而融才是真正拥有佛的悟性

一世俗啊，真的是甚感忧伤··只有学佛，懂得无常，才能经过人生的荒凉，才能到达你内心的繁华。抓住一切机会学佛、念经、精进、忍辱。不要以为自己很弱小，因为我们的心中有佛；胸中



记忆加深(大家一起默念)

有佛，你才能懂佛理…学佛到后来要把观世音菩萨放在心中，观世音菩萨在你身上，这个时候你说“忍辱”就不一样了，因为你有了菩萨的慈悲：“观世音菩萨，这个事情我要忍辱，感恩你帮我化解。”；想着伟大的观世音菩萨，所以更要坚持忍辱…人间哪里没有矛盾？都是修得不好所以才来修行的。如果一边修行，却一边不停地讲他人是非，这样的人修得好吗？…你失去了对人



记忆加深(大家一起默念)

的耐心，失去了对人的爱心，就会增加自己的瞋恨心，增加自己的嫉妒心，最后你失去慈悲心；看《白话佛法》..让你精进、让你忍辱；白话佛法第三册精华啊；觉悟后要将自己的一切习气清除掉..从今天开始我们不说别人不好..我今天可怜别人，我清除了不好的心念..就算他对我不好，我也要忍受，那么慈悲心来了，你把不好的心就清除掉了..修心就是改毛病

记忆加深(大家一起默念)

一知因懂果能忍辱，智慧在心能保护；懂因果，知一切都是自然来、自然去，锻炼面对顺境逆境的考验。知一切均是因缘果报，掌握好自己心态，控制自己不乐观和不善良的心态。知一切都是因缘果报，用无常观看待人间苦乐。好事不欢喜，坏事不恨不悲；没有不好的心态，没有感觉到痛苦和快乐，你会什么都不要忍，当然你的心不会痛苦和忧伤；为什么能忍辱精进？他懂得十二因



记忆加深(大家一起默念)

缘，他懂得因果报应，他懂得这个世界上的一切，不种这个因，不会有这个果；因为看破红尘，你觉得这个世界上一切都是缘来缘去，所以你不会产生憎恨的心；忍辱并不是说“我来忍耐你”，而是“我心中根本没有忍耐这个感觉”；要学忍耐，就是一个境界；人间很多都是因果，并不是谁欺负谁，有的时候要学会忍辱，只是一个缘分；要学会调伏自己的身心，调节自己的心情，



记忆加深(大家一起默念)

修忍辱波罗蜜。世间一切都会过去，如同过眼云烟。人活一生，要心胸宽广，每一天都要用智慧冲洗自己内心的毒素…每一天心中都要充满观世音菩萨的慈悲心和救度众生之心，让自己的灵魂保持清净；现在都过去了，没事情了；自私的人会觉得苦难很大；苦难就像业障一样，一定会过去，所以要忍辱，要坚定信心；碰到烦恼，认知一切是考验，看你如何用忍辱心、精进心。知足是

记忆加深(大家一起默念)

富贵，平常是高贵，无事是圣，无心是佛。想开了哈哈一笑，看破了什么都不要；伤心都不应该。很简单，越伟大的人越会被人家讲；反证法的意思实际上就是一种忍辱精进法——你觉得虽然不能接受，但是你先要接受它。因为第一，他的出发点是为你好；第二，你虽然心中不能接受，但是并不代表你的意见就是完全正确的，也并不代表你接受了它，他全是对的。所以先接受下来，



记忆加深(大家一起默念)

慢慢再去伪存真、去粗取精；最高境界是化解，而不是忍辱，忍辱说明你心中还有啊，你在忍耐；第一，很多事情你不要去追根寻源…第二，你要想到对方很可怜，你用慈悲心来化解忍辱…没有忍辱就是没有慈悲心…第三，用换位思考也可以忍辱。对方骂你，你可以想到当时对方的感受，你就不会去跟对方吵了…；化解啊，不是“忍辱”，要化解，化解就随缘，就念经啊，解结咒；



记忆加深(大家一起默念)

人的思维当中有一种叫“共同意识”…从本性一想：哦，原来是因为我昨天没有当心做某一件事情把他害惨了，所以他才会今天这么对我。这种共同意识，当你在意识当中存在的时候，你马上就会慢慢地能够原谅和容忍；自作自受要能够承受、要能够忍受…不就是因为你们自作吗？都是你们自己做出来的。那么还有一个方法，想想自己做“因”的时候、开心的时候，那么你的心



记忆加深(大家一起默念)

态就平和一点，受的时候好受一点；佛前佛后…
你所得到的结果是佛后，也就是说，你在佛前做
的一定不圆满…那么你佛后一想，就知道你不是
佛了



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



每周共修

0基础学起 - 白话FF共修 - 在线答疑

每周四、日晚7点+不定期早6点20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

