

点击查看视频

点击查看开示

# 佛学基础知识

# 六波罗蜜-忍辱

## 8.忍辱的益处（4）

慈爱心灵共修 第五十一期 六波罗蜜-忍辱8忍辱的益处4



# 目录

## 9. 对于修心（2）



佛学基础知识-忍辱的益处

# 9. 对于修心

慈爱心灵共修 第五十一期 六波罗蜜-忍辱8忍辱的益处4

慈  
爱  
心  
灵



# 学佛要锻炼自己的耐力和勇气

提高自己不被物转的苦修行能力。今天叫我睡在这里，我就忍耐睡觉；今天叫我吃饭，我就吃，没有什么可以挑剔的，你已经出了家了，什么都放下了，你还有什么可以挑剔的呢？你要挑剔，你就不要出家了。所以，这就修苦行。时间长了，会锻炼自己的耐心、忍辱心。我们经常说，能够吃的起苦的人可以培养成非常勇敢和坚强的性格，什么苦都能吃，被人



# 学佛要锻炼自己的耐力和勇气

家骂几句，被人家说几句，被人家嫉妒一下，你都不会太去计较这些东西，因为你拥有智慧的资粮。

白话佛法171223



## 忍辱的益处-9.对于修心

# 真修实修的人是有忍耐心的

学佛人必须要学会忍耐。真修的人是有忍耐心的，实修的人是有忍耐心的。所以，我们不要去烦恼，不要去忧伤。有时候，忍耐一下，很多事情就能够过去。实际上忍耐就是心里对某一事物的适应过程。当你能够忍耐这件事情，说明你的心已经适应了某一个事件的整个过程

广播讲座视频22



# 真修实修的人是有忍耐心的

如果你们有本事，晚上没有人的时候，你们跪在观世音菩萨面前，真修了。早上人家还没有来，你已经跪在那里念《礼佛大忏悔文》，实修了。不管边上有谁，我拼命地在磕头，这就是实修。人家再怎么恨我、诽谤我，我就不讲话，我忍辱，这就是真修了。

白话佛法9-43

忍辱的益处-9.对于修心

# 拥有忍辱的毅力 就会懂得什么叫守戒

能够排除痛苦、排除万难的人，就是拥有精进的智慧，就是拥有忍辱的毅力，就会懂得什么叫守戒，就会懂得怎么样走向光明、远离黑暗。

讲述于观音堂2021-04-04

慈爱心灵共修 第五十一期 六波罗蜜-忍辱8忍辱的益处4

慈爱  
心灵





忍辱的益处-9.对于修心

要学菩萨忍辱，所以你就是守戒

守戒才能改变人的思维，所以入定就是守戒。

你们知道守戒的力量非常强 广播讲座视频36

慈爱心灵共修 第五十一期 六波罗蜜-忍辱8忍辱的益处4

慈爱  
心灵



# 苦戒

还有一种是苦戒。苦戒是什么呢？就是我吃苦、我守戒。师父问你们，守戒苦不苦？嘴巴想讲，不能讲；今天人家欺负你，你不能跟人家争吵；今天人家污蔑你，你要忍辱精进；不管人家今天对你怎么样，你要全部能够忍受；今天我很想吃，不能吃；我很想贪，不能贪；我很恨这个人，不能恨……这就是苦戒。然后苦修，人家很晚起床，你每天很早就要起床念经，要修心，修到一心不乱。白话佛法11-3

## 忍辱持戒

学会人家骂你不讲话，学会人家讲你、讽刺你、污蔑你——忍辱！有什么用啊，有什么关系啊，让他讲好了。谎言有时候就像拿一把弓箭，朝着天上射箭，因为你的心是光明的，像天一样的光明透彻，所以箭射不到你的心脏的，谎言就像弓箭一样——到了一定的高度，它就会慢慢自己掉下来。所以，学佛人首先要先学会忍辱，忍辱才能精进，所以必须要学会忍辱

Wenda2014121251:51

# 修心修行要坚持、忍耐

就是要吃苦，修心如爬山，越往上走越难，如果不努力，很多人就会掉下去，接着不修了，很多人就失败了。不能坚持修，这个人就修不好。师父告诉你们，想一想百年之后，你们还有什么？什么都没有，只有骷髅头一个。要懂得，坚持学佛，你就能开悟。一个能够坚持的人，他一定会开悟的；坚持不了的人，一定不会开悟。开悟的人，就是能够解脱自己的人。

讲述于观音堂2019-10-24

忍辱的益处-9.对于修心

其实坚持是一件  
很了不起的事情  
用精进力和忍辱心  
来完成自己这个愿力

4.15师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第五十一期 六波罗蜜-忍辱8忍辱的益处4

慈爱  
心灵



# 恒心要靠忍辱波罗密

守戒得安宁、得智慧。所以，遵纪守法的人心会平静，心安理得。大家想一想，要坚持守戒，你坚持守戒加上时间长，叫“有恒心”，慢慢地才能见效。见效就是要靠恒心，恒心要靠忍辱波罗密。 150412新加坡



# 耐心是精进的预备

修心要有很大的耐心，如果没有耐心就不能成就。如果一个人能定得下来，必须要有耐心，要有忍耐心。如果没有忍耐，你就进不了另一层的境界，就是说你不能再往上。修心的人一定要学会忍耐，没有耐心就不能成就，而且耐心是精进的预备。也就是说，耐心就像梯子一样，是一层一层往上走的预备境。



# 耐心是精进的预备

有忍耐，才能谈得上精进；没有忍耐的人，连精进都谈不上。

“我不行了，我受不了了，我火气压不住了。”压不住就是不好，因为一股气压不住的时候就会伤身体啊。大家不要生气，生气很伤身体的。白话佛法3-32





忍辱的益处-9.对于修心

# 学会忍辱，才能精进 忍辱精进宜出离

学会放下面子，才会得永恒。面子是没用的，所以不要爱面子，爱面子的人很容易伤害自己，伤害别人。...

面子伤人又伤己，忍辱精进宜出离。

8.7师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第五十一期 六波罗蜜-忍辱8忍辱的益处4

慈爱  
心灵



# 想发四弘愿必须

至少有一点，六波罗蜜当中你要做到一到两个波罗蜜。想发四弘愿，第一个必须做到精进，没有精进，你不要发，你做不到就是妄语；还有一个，如果你想发四弘愿，学会忍辱。这两点最重要

Shuohua20171208 28:35



# 行忍辱、学精进，就是在行愿

在人间总是觉得自己很正，觉得别人不正，他已经不能成为菩萨了。你们看了《白话佛法》，然后在生活中好好去用、去做人，行忍辱、学精进，就是在行愿。行愿非常重要。去实践自己的愿力，就是行愿。 师父解答来信疑惑（384）



# 正精进就会增加你的五力

真正学佛的人要不断地充实自己的心力，正精进地延伸。什么叫正精进？一个人天天念经、学佛、放下、忍辱、精进，就会增加你的五力。五力是哪几种？第一叫信力，第二叫念力，第三叫进力，第四叫定力，第五叫慧力。一个人能解决问题，他就有慧力；一个人碰到什么事情，不贪不求，就有定力；别人



# 正精进就会增加你的五力

不敢去做，别人很懒，不去做，你拼命地去做，就是进力；念头不去想，叫念力，坚强；相信菩萨能够帮助我们解决一切烦恼，这叫信力。精进地延伸，慢慢地加大，变成一种力量，因为你每天在学佛念经，每天在进步，所以你的力量是无穷的。

广播讲座视频12



# 进取的力量

学佛五力：2) 进力，进取的力量。...如果什么东西都去学一学，什么事情都不会成功。进力还要加一个勇猛向前，就是要精进修。比如：如果得了重病，要多念《大悲咒》等经，因你现在受的不是正常人所能受的病，想让病好就要做正常人不能做的事，要忍正常人所不能忍的，才能把病治好。

白话佛法1-26

# 红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方

憨山大师曾经说过：“红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方。”

做人应该从柔处不从刚，要学会忍辱才能精进。家庭的矛盾、和孩子的矛盾化解，都是要靠忍耐才能得来的。

160905多伦多



## 富楼那尊者的传法精神

佛陀时期，有一位大弟子叫做“富楼那”。有一天，他向佛陀报告，他要到印度西部输卢那去弘扬佛法，度化输卢那人。佛陀说：“输卢那人性情凶暴，好勇斗狠，他们当面骂你、诋毁你，你怎么办呢？”

富楼那说：“世尊！他们骂我、诋毁我的时候，我心里会想着：这些输卢那人很有智慧，对我很好，只痛骂我一番而已，因为他们可以用手打我、用石块丢我呀。”



## 富楼那尊者的传法精神

佛陀说：“如果他们用手打你、用石块丢你，你怎么办呢？”

富楼那说：“世尊！他们用手打我、用石块丢我的时候，我心里会想着：这些人很有智慧，对我很好，只用手打我、用石块丢我而已，因为他们可以用刀杖来伤害我呀。”

佛陀说：“如果他们用刀杖伤害你，你怎么办呢？”

富楼那说：“世尊！他们用刀杖伤害我时，我心里会想着：这

# 富楼那尊者的传法精神

些人很有智慧，对我很好，只用刀杖伤害我而已，因为他们可以把我杀死呀！”

佛陀说：“如果他们把你杀死了呢？”

“世尊！如果他们杀死我，我那时会想着：佛陀教导我们要厌离身体这个臭皮囊，现在这些输卢那人很有智慧，对我很好，帮助我解脱这个朽败的身体，我实在要感谢他们。”

## 富楼那尊者的传法精神

佛陀听了富楼那的话，赞叹道：“善哉！善哉！你能够忍辱而柔和，你有资格去输卢那的地方度化众生，使他们达到灭苦的目标。”

大家要好好效法富楼那尊者的传法精神，他已经培养出强大的觉性，能够以平等心去处理逆境。经过他的度化，在输卢那的地方，他建立了五百个精舍，使好多人都得到了正法的利益。



# 富楼那尊者的传法精神

师父语：

这个故事告诉大家，大家要好好效法富楼那尊者的传法精神，他已经培养出强大的觉性，能够以平等心去处理逆境。

你看我们现在根本不要用生命危险去度人，被人家骂两句，说“我不学啊，我不磕头，我不想念经”你们就吓得来“哎呀，度不了人，度不了人”。你看要有多大的信心去改变，怎么样

# 富楼那尊者的传法精神

去改变？要不怕死啊。所以弘扬佛法，你连死都不怕，你还怕被人家污蔑几句吗？被人家讲几句话吗？所以佛陀为什么说他到输卢那那个地方可以去度人，就是因为他的精神好，居然他后来在输卢那的地方，他建立了五百个精舍，五百个精舍啊，你看他有信心吧，使好多人都得到了正法的利益。这就是有志者事竟成。师父说的那些佛陀故事

忍辱的益处-9.对于修心

# 常乐柔和忍辱法

就是经常要快乐，快乐的人就忍辱、忍耐。你去看，很多想不通的人，他不会快乐的；经常能够说说笑话……你看师父有时候碰到很多人间的苦恼，我就笑笑，我就讲讲笑话——转移法，心理学上叫转移法。实际上我就是把它转移掉了，忍辱了。忍辱的人必须要开心才能忍辱，自己调侃一番，自己笑笑自己。师父有时候想想：“哎呀，人怎么这么苦啊！哎呀，谁叫你投



忍辱的益处-9.对于修心

# 常乐柔和忍辱法

人，谁叫你乘愿再来的？”我自己就笑笑，“谁叫你乘愿再来的？你在菩萨面前许了这么大的愿，你那个时候能想到现在吗？”想到了就自己忍耐了，笑笑就过了（对对对）“安住慈悲喜舍中”，也就是说你只要把心能够安住，你的慈悲就来了。心安住，不贪、不执著，你的慈悲就来了，你一慈悲，是不是开心了？（是的是的）你看这个人可怜、那个人可怜之后，你就



忍辱的益处-9.对于修心

# 常乐柔和忍辱法

感觉到自己很幸福了。你到医院去走一走，再看看自己，是不是觉得你很幸运？（是的是的。我那天看微信，有一个女的查出得了乳腺癌，在医院里地上躺着哇哇大哭）“哇哇大哭”都没用，查就查出来了。很多人没境界，好像以为自己永远不会得这种病一样。坏人一定有恶报的，没办法，等着瞧吧。所以你看，搞师父的人没有好处的（是）这些弟子如果背叛师父，



# 常乐柔和忍辱法

下场已经有了。我告诉你，不要这样，师父含辛茹苦，为了弘扬佛法已经吃了这么多苦头，弟子还要这么来骂师父，这个真的大逆不道啊，这种都下地狱的。 Wenda20161118 13:43



# 柔软比刚强更加长久

《华严经》说：“乐柔和忍辱法，安住慈悲喜舍中。”一个人快乐温柔的心和忍耐的心能够住在慈悲喜舍当中。一个人今天还笑得出来、开开心心，哪怕一分钟，这个时候就拥有一分钟的快乐；今天拥有一个小时的快乐，就没有一个小时的烦恼，所以永远要让自己法喜充满。 160905多伦多



## 忍辱的益处-9.对于修心

**本性应该是快乐的；忍耐，实际上就是让自己的本性不要污染**

人都有本性，人总是有良心的，做任何事情要用本性作为依据和基础。本性应该是快乐的。什么时候显出自己的本性呢？小时候人是最有本性良心的，因为小时候爱这个世界、爱爸爸妈妈、爱所有的人，小时候天天和大家一起玩的时候，非常快乐。慢慢年纪大了之后看到自己很多不如意的事情，就慢慢必须要



## 忍辱的益处-9.对于修心

**本性应该是快乐的；忍耐，实际上  
就是让自己的本性不要污染**

学会忍耐了。忍耐，实际上就是让自己的本性不要污染。人最容易污染的就是本性，很多人做了很多不好的事情，自己都没有感觉到自己很羞愧、很丢人。

白话佛法9-34



## 学忍耐是保护心田的最好的一剂良药

忍耐的人不会伤心，忍耐的人不会刺痛自己的心；不能忍耐才会失守，不能忍耐才会骂人骂到别人的祖宗。要学会珍惜，要懂得忍辱精进。想要保护好自己的心脏、肝脏和心灵，一定要懂得忍辱，学佛的忍辱心就是精进心。

130924台湾



## 学会忍耐是一个非常好的良药

现在人最大的毛病就是不能够忍耐，因为很多事情忍一忍就过去了。想一想我们过去年轻的时候，我们不能够忍耐，让我们造成了很多的伤害。想一想我们过去的恋人，就是不能忍耐才所以才跟他拜拜了。所以学会忍耐是一个非常好的良药！人不能小忍会乱了自己的方寸。师父告诉大家一个忍耐的故事：有一位法师他修得非常好，有一天一个母亲带着女

## 学会忍耐是一个非常好的良药

儿，揪着她的女儿、抱着一位刚刚出生不久的婴儿到庙里去，指着这个法师说：“我女儿告诉我说，这个孩子是你跟我女儿生的，现在要把这个孩子还给你。”这个法师眼睛呆呆的看着她，“噢，噢”，然后就把孩子接下来了，街坊邻居全部都在骂法师下流、无耻、下地狱。可法师每天都抱着孩子一家一家的去敲门，然后找奶水，喂养这个孩子，几年之后

## 学会忍耐是一个非常好的良药

这个孩子养的白白胖胖，越长越可爱了，而法师却日益消瘦人憔悴，终于有一天这个女儿觉得自己对不起这个法师，把真情告诉了妈妈，她说：“妈妈，这个孩子不是我跟法师生出的，那个男的早就把我抛弃了。”妈妈赶紧去庙里跟法师说对不起，然后要把孩子领回家，法师没有说话，就把孩子给了她们，这几年的时间里法师被人唾弃、吃尽苦头，别人问





## 学会忍耐是一个非常好的良药

法师：“你为什么能够忍受这样的侮辱？”法师说：“救人一命，胜造七级浮屠。”因为这个女孩的妈妈说：“没有父亲的孩子我们不能要，把他扔掉。”所以法师就把这个孩子认领了下来，救了孩子这条命，但是法师受尽了人间的侮辱，人家问他：“你学的什么法？”法师说：“我学的是忍辱波罗蜜呀！”（掌声）

## 忍辱的益处-9.对于修心

# 学会忍耐是一个非常好的良药

我们学佛人被人家侮辱了，我们也要忍耐。现在的人一点事情都不能忍耐，马上要跳。我在纽约马路上看见汽车你争我抢，按喇叭“叭叭”、“叭叭”“唧……”窜来窜去，马上在汽车里嘴巴冲着你还要……（师父模仿生气表情）（笑声）我知道他在骂什么，但是我又不能听到。记住了，要学气量啊，因为我让他说几句，随耳听过，一切还是原来的你，没有什么改变。为什么我们不能学一点忍辱啊！

150508纽约

## 忍辱的益处-9.对于修心

# 不伤心就要学会忍辱、想得开，开悟境界

人为什么会烦恼？因为人会预期将要到来的烦恼，还没有来，就已经害怕“可能会怎样”。我们活在世界上并不会发生很多事情，但是因为人整天担忧这些事情的发生，才会失去快乐。就像现在的年轻人谈恋爱，天天担心漂亮女友会离开他，看她打手机就问打给谁，天天忧郁。不要担心，如果她今天离开你，说明你们没有缘分。 150502洛杉矶

## 一个人为什么会吃苦？

一个人为什么会吃苦？因为他脱离不了自己的苦海，谁给你的苦？哪来的海啊？是人心所造。所以一个人为什么会苦？因为你的心苦啊！所以你才会变成无量无边的烦恼，天天在苦海里挣扎不能解脱。观世音菩萨说了，用慈悲心、用忍辱心、用包容宽容的心，让这个世界变得更美好，让每一个家庭都得到菩萨的温暖，那才是我们学佛真正的真谛啊！

150117沙巴

# 一个人为什么会吃苦？

把自己的心修干净，好好地把意修得明。  
要开悟，现在懂得谦虚，懂得自己能够  
忍辱，懂得自己拥有智慧来善待人生，  
就是在改变命运。

150120槟城



忍辱的益处-9.对于修心

改变别人很痛苦，要学会忍耐

想要改变自己

更痛苦，更要忍辱

140307新加坡

慈爱心灵共修 第五十一期 六波罗蜜-忍辱8忍辱的益处4

慈爱  
心灵



# 要明知不可取，却要改本身

我们在人间明明知道很难啊，但我们要做很多修行的事情，我们要苦修行，要忍辱精进。所有的一切都很困难，想一想，就是跟人的沟通都是这么难。 181012纽约



# 忍辱精进，这已经在调节了

学佛本身就是调节，比方说你不学佛的时候脾气很坏，说明你在心中阳气比较重，阴气比较盛。你学了佛之后，知道调节了，不吵不闹，大家好好讲，忍辱精进，这已经在调节了。所以学佛实际上是最好的调节阴阳五行的，因为就算你风水再好，但是不如你念佛、念经好

Wenda20160306B21:49





# 自我反省

怎么样自我反省，我问你怎么样让自己干净啊？你每天早上要洗脸吧，要刷牙吧，对不对呀？自己固定一个时间好好地自我反省，每天上香念经之前先反省自己：我今天做错吗？我今天贪了吗？我今天愚痴了吗？我今天心理不平衡了吗？我今天害别人了吗？我今天能不能忍辱啊……所有的自己想一想，我今天像不像菩萨啊？这样就叫自我反省。每天两次，用西方很多的宗教讲就是祷告、忏悔，一样的道理。

Shuohua20140502 17:53

慈爱心灵共修 第五十一期 六波罗蜜-忍辱8忍辱的益处4

慈  
爱  
心  
灵



# 学佛人的痛苦是一时的

很多人都有过梦想，也有过机遇，也有过行动，但是坚持到最后是最难最难的，想成功最难的是要有恒心与毅力。学佛人要想离苦得乐，要含着眼泪化解恶缘，今天家里人和你闹别扭，就是你上辈子的因缘果报所为，要含着眼泪克制自己、忍辱精进、改掉自己的毛病。学佛人的痛苦是一时的，而不学佛人的痛苦是一辈子的。

140927温哥华



# 忍过人生的痛苦，你才能看破放下

当遇到那些自己不喜欢，我们又没有办法、无力去改变的时候，我们唯一能做的就是学佛念经，学会忍辱精进。

忍过人生的痛苦，你才能看破放下；忍过瞋恨的冬天，慈悲的春天才能到来。 190607布里斯本



忍辱的益处-9.对于修心

# 忍辱才能放下

不精进（不容易放下自己）“放下自己”就是要学会忍辱，才放下了，不能忍辱不行的（经常反思，有错误，发现自己很多问题，感觉自己进步得太慢了）嗯，好好改变吧

Zongshu20200218 12:11

慈爱心灵共修 第五十一期 六波罗蜜-忍辱8忍辱的益处4

慈爱  
心灵



忍辱的益处-9.对于修心

# 忍辱才能放下

忍辱也是放下的一个很好的方法，我今天突然之间让你做一件事情，哎哟，人家都恭喜你了，过两天把你撤了，你说说看，要忍辱，还要宠辱不惊，对不对？

Wenda20180805A41:04

慈爱心灵共修 第五十一期 六波罗蜜-忍辱8忍辱的益处4

慈爱  
心灵



# 不生气，这个就叫修养，就叫放下

放下很简单，看电视的时候学会放下，看得最精彩的时候，人家跑过来把电视机关掉，你生气不生气？不生气，这个就叫修养，就叫放下。你忍辱，笑呵呵地说：“我本来就想关了，我睡觉去。”放下了，一片漆黑啊。如果你发脾气，跳起来了，大喊大叫：“你这个人自私啊，为什么要这样？”这种人修得好吗？

白话佛法7-44

## 忍耐就是随缘

中国人常说，有苦往肚子咽，那吃苦就是随缘，忍耐就是随缘。你不能忍耐，你就不能随缘。灭了嘛，就灭了；这个事情出来了，就出来了。人情也是法，懂吗？做人本身也是在法界当中的，也是在法当中的。你今天跟人家好一点，人家对你也好一点；你对人家不好，人家对你不好，人情不也是法吗？人需要不着相。就是说，不要把事情看得太



# 忍耐就是随缘

重了，不要把事情看得太严重了，你今天这个事情大得不得了了。人要不着相，就是永远不要把这件事情看得太真了，对不对啊？要见相不离相，见到这个相，不离开这个相。 白话佛法6-6





# 记忆加深(大家一起默念)

一学佛要锻炼自己的耐力和勇气，提高自己不被物转的苦修行能力。时间长了，会锻炼自己的耐心、忍辱心；真修实修的人是有忍耐心的；当你能够忍耐这件事情，说明你的心已经适应了某一个事件的整个过程；人家再怎么恨我、诽谤我，我就不讲话，我忍辱，这就是真修了；能够排除痛苦、排除万难的人，就是拥有精进的智慧，就是拥有忍辱的毅力，就会懂得什么叫守戒，就会

# 记忆加深(大家一起默念)

懂得怎么样走向光明、远离黑暗；要学菩萨忍辱，所以你就是守戒；苦戒就是我吃苦、我守戒…今天人家污蔑你，你要忍辱精进…我很想贪，不能贪；我很恨这个人，不能恨……这就是苦戒。然后苦修，人家很晚起床，你每天很早就要起床念经，要修心，修到一心不乱；学会人家骂你不讲话，学会人家讲你、讽刺你、污蔑你——忍辱！；修心修行要坚持、忍耐，就是要吃苦，修心



# 记忆加深(大家一起默念)

如爬山，越往上走越难，如果不努力，很多人就会掉下去，接着不修了，很多人就失败了；其实坚持是一件很了不起的事情，用精进力和忍辱心来完成自己这个愿力；见效就是要靠恒心，恒心要靠忍辱波罗密；如果一个人能定得下来，必须要有耐心，要有忍耐心。如果没有忍耐，你就进不了另一层的境界，就是说你不能再往上。修心的人一定要学会忍耐，没有耐心就不能成就，而



# 记忆加深(大家一起默念)

且耐心是精进的预备。也就是说，耐心就像梯子一样，是一层一层往上走的预备境。有忍耐，才能谈得上精进；学会忍辱，才能精进；面子伤人又伤己，忍辱精进宜出离；想发四弘愿必须做到精进和忍辱；你们看了《白话佛法》，然后在生活中好好去用、去做人，行忍辱、学精进，就是在行愿；正精进就会增加你的五力——一个人天天念经、学佛、放下、忍辱、精进，就会增加你的



# 记忆加深(大家一起默念)

五力：信力，念力，进力，定力，慧力；不是正常人所能受的病，想让病好就要做正常人不能做的事，要忍正常人所不能忍的，才能把病治好；红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方，做人应该从柔处不从刚，要学会忍辱才能精进；大家要好好效法富楼那尊者的传法精神，他已经培养出强大的觉性，能够以平等心去处理逆境；你看要有多大的信心去改变，怎么样去改变？要不怕死啊。所以

# 记忆加深(大家一起默念)

弘扬佛法，你连死都不怕，你还怕被人家污蔑几句吗？被人家讲几句话吗？；常乐柔和忍辱法——就是经常要快乐，快乐的人就忍辱、忍耐；忍辱的人必须要开心才能忍辱，自己调侃一番，自己笑笑自己；心安住，不贪、不执著，你的慈悲就来了，你一慈悲，是不是开心了？；柔软比刚强更加长久；一个人快乐温柔的心和忍耐的心能够住在慈悲喜舍当中；本性应该是快乐的；忍耐，实



# 记忆加深(大家一起默念)

实际上就是让自己的本性不要污染；学忍耐是保护心田的最好的一剂良药…忍耐的人不会伤心，忍耐的人不会刺痛自己的心…想要保护好自己的心脏、肝脏和心灵，一定要懂得忍辱，学佛的忍辱心就是精进心；学会忍耐是一个非常好的良药…很多事情忍一忍就过去了…不能够忍耐，让我们造成了很多的伤害…记住了，要学气量啊，因为我让他说几句，随耳听过，一切还是原来的你，



# 记忆加深(大家一起默念)

没有什么改变。为什么我们不能学一点忍辱啊! ; 不伤心就要学会忍辱、想得开, 开悟境界…因为人会预期将要到来的烦恼, 还没有来, 就已经害怕“可能会怎样”。我们活在世界上并不会发生很多事情, 但是因为人整天担忧这些事情的发生, 才会失去快乐; 苦是人心所造…因为你的心苦啊! 所以你才会变成无量无边的烦恼…观世音菩萨说了, 用慈悲心、用忍辱心、用包容宽容的



# 记忆加深(大家一起默念)

心，让这个世界变得更美好，让每一个家庭都得到菩萨的温暖，那才是我们学佛真正的真谛啊！；要开悟，现在懂得谦虚，懂得自己能够忍辱，懂得自己拥有智慧来善待人生，就是在改变命运；改变别人很痛苦，要学会忍耐，想要改变自己更痛苦，更要忍辱；要明知不可取，却要改本身；你学了佛之后，知道调节了，不吵不闹，大家好好讲，忍辱精进，这已经在调节了。所以学佛实际



# 记忆加深(大家一起默念)

上是最好的调节阴阳五行的，因为就算你风水再好，但是不如你念佛、念经好；每天自我反省；学佛人要想离苦得乐，要含着眼泪化解恶缘，今天家里人和你闹别扭，就是你上辈子的因果果报所为，要含着眼泪克制自己、忍辱精进、改掉自己的毛病。学佛人的痛苦是一时的，而不学佛人的痛苦是一辈子的；无力去改变的时候，我们唯一能做的就是学佛念经，学会忍辱精进。忍过



# 记忆加深(大家一起默念)

人生的痛苦，你才能看破放下；忍过瞋恨的冬天，慈悲的春天才能到来；“放下自己”就是要学会忍辱，才放下了，不能忍辱不行的；忍辱也是放下的一个很好的方法；不生气，这个就叫修养，就叫放下；中国人常说，有苦往肚子咽，那吃苦就是随缘，忍耐就是随缘。你不能忍耐，你就不能随缘…不要把事情看得太重了…就是永远不要把这件事情看得太真了…要见相不离相

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

