

佛学基础知识

六波罗蜜-忍辱

13.如何做到忍辱（4）

慈爱心灵共修 第五十六期 六波罗蜜-忍辱13如何做到4

慈愛
心靈



目录

7. 常生善念

8. 智慧与境界



佛学基础知识-如何做到忍辱

7. 常生善念

慈爱心灵共修 第五十六期 六波罗蜜-忍辱13如何做到4

慈爱
心灵



如何做到忍辱-7.常生善念

要把恶缘变成善缘

菩萨这么慈悲，看见别人会瞋恨吗？

见这个人很恨，想一想，菩萨这么慈悲，看见别人会瞋恨吗？想一想，每个人都有恩于我，想一想别人不容易，为什么活在这个世界上，不去把恶缘变成善缘，反而把很多善缘变成恶缘呢？为什么自己不能忍耐一下，看看别人的优点？这就是人的劣根性。自己开心的时候，什么都忘记了，自己不开心的时候就挑人家的毛病，这不跟动物一样吗？所以学佛人要把恶缘变成善缘。

白话佛法11-19

慈爱心灵共修 第五十六期 六波罗蜜-忍辱13如何做到4

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-7.常生善念

学佛精进会增长智慧
学佛慈悲会增长忍辱

师父每日佛言佛语1.26.21

慈悲的代价就是忍辱
愿力的代价就是精进

师父每日佛言佛语2.3.21

慈爱心灵共修 第五十六期 六波罗蜜-忍辱13如何做到4

慈爱
心灵



慈悲心就是你内心的清凉地

你们要有慈悲心啊，因为慈悲心就是你内心的清凉地呀！大家要知道啊，慈就是让别人快乐啊，悲就是有同情心啊，能够谅解、容忍。在人间表现一份宽心，也就是悲心啊。而有的人呢，整天小聪明。所以聪明的人，得失心非常的重。师父经常跟你们讲，有智慧的人勇于舍得。所以很多人就是为了自己一些私利呀，



慈悲心就是你内心的清凉地

你们要有慈悲心啊，因为慈悲心就是你内心的清凉地呀！大家要知道啊，慈就是让别人快乐啊，悲就是有同情心啊，能够谅解、容忍。在人间表现一份宽心，也就是悲心啊。而有的人呢，整天小聪明。所以聪明的人，得失心非常的重。师父经常跟你们讲，有智慧的人勇于舍得。所以很多人就是为了自己一些私利呀，



慈悲心就是你内心的清凉地

天天活在得失心当中，“唉呀，今天我得到了开心，明天失去了我伤心”，他的心怎么能够安静？因为他永远是想从人家身上得到更多，而不是自己要舍。

白话佛法170831



拜佛要向内心求

你内心求，反观，就是启动了自己的慈悲心。慈悲心很重要，你没有慈悲心了还怎么办啊？你没有慈悲心，你根本动不了了。任何人启动自己拜佛的心，实际上就是从内心出来的，因为内心的佛性会带动你所有的慈悲、忍辱、精进、守戒（是不是这样理解：观自己内心的佛性、慈悲心，自己的心跟



拜佛要向内心求

菩萨合二为一，从而求得菩萨的保佑？）对啊，合二为一，你这样求起来当然灵了，菩萨能感应到，你想什么菩萨就知道什么。 Wenda20180429B 19:48



佛的理论就是要有慈悲心，要有忍辱心

你们能够忍耐吗？老婆讲你几句话，你马上就跳起来了，发脾气了。很多夫妻的怨结大到什么程度，你们知道吗？老婆怀孕了，然后这个男的跟她吵，她私自跑到医院去把这个孩子打掉。师父碰到好几个这种事情，女的和丈夫吵架说“我不帮你生孩子”，她有了孩子也去打掉。老婆说不帮老公生孩子，咱们暂且不说这个女的是多么的自私，孩子也是你的呀，那个男的也是活该受报应，不给你家留后代，看见了吗？这就是因果。

讲述于观音堂2019-10-24

发脾气就是失去了菩提心

当一个人发脾气的时候，是失控的，失控的人第一从脸上开始表现，眼、耳、鼻、舌、身、意全部都颜色变了，血脉冲上来，人简直不能控制了，魔就来了，那么这时就失去了菩提心。...这是什么道理？这就是一个心，没有菩提心，这个人讲话就会响，不能够忍耐了。

广播讲座视频45

用慈悲去对症自己的瞋恚

你们去恨别人好了，人家不知道的，你恨什么，你自己恨得难受吗，恨到最后还要怎么样啊，咬牙切齿，年纪大的人咬牙咬的是假牙，还不如把假牙拿下来咬一咬。所以用慈悲去对症自己的瞋恚，要恨的时候，要学会忍辱行，“我忍耐一下吧，他也曾经对我好过，哎呀，这个人也不容易，这种人以后会报应的，他以后吃苦头的”，你就忍耐忍辱了，就对治自己的瞋恚了。不要去恨别人，要开心。

广播讲座视频84

要学会学佛人的爱心和忍辱心

我们学佛人也是这样，当别人跟你倾诉，你要给他更多的同情、关爱和帮助，而不是听他倾诉，来指导他，去教育他，或者去教训他。要学会学佛人的爱心和忍辱心，当你在听一个人倾诉的时候，你要有一种慈悲心，这样才能折射出佛菩萨的智慧和慈悲的光芒。

2019.12.08【墨尔本】



如何做到忍辱-7.常生善念

学会“奉献”
才能接受“忍辱”
不愿意奉献的人
不会“忍辱”

3.20师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第五十六期 六波罗蜜-忍辱13如何做到4

慈爱
心灵



四无量心-喜舍心

人家骂你唾弃你，人家侮辱你，你照样笑着用喜心可怜他，不记他仇，有没有忍辱心啊？不和他闹，有没有戒心啊？喜心是不容易的。人家吐痰在你脸上，你不去计较，说“对不起，我也有做错的”，就像西方教中所说“你打我的左脸，我给你右脸打，我肯定有做错的地方”，这是一种忍辱心。舍去自己的生命，舍去自己的一切，舍去自己的



四无量心-喜舍心

家庭、钱财、前途，来舍，为了自己成佛成菩萨，不就是法师吗？法师就是在慈悲喜的基础上才会舍，没有这三个基础，怎么会舍呢？所以，慈悲喜舍，怎么没有次第呢？慈心不忍、慈心不杀，有悲悯众生、人伤我痛之心，然后有欢喜心，出家了，我什么都不要了，完全放下了，那种欢喜心到了第三种境界了，然后所有的都舍



四无量心-喜舍心

下了，连命都舍下了，去救度众生，是不是最高境界了？
哪个菩萨救度众生不是为救度众生舍去自我的？佛陀舍
弃了太子、王位不要，去弘扬佛法救度全世界众生，怎
么没有次第？ 师父解答来信疑惑221



如何做到忍辱-7.常生善念

法乐就是我们开心了，我们学佛了
我们不怕了；快乐能够忍辱、柔和

我们求本就是求自己的善本，我们修心，这样的话，你才会扫除自己心中的非法之物。非法之物是什么？就是不应该想的、不应该做的、不应该去思维去做、去说，这些都是我们做佛的弟子要注意的事项。一个人欢喜是道场，忍耐也是道场，智慧是道场，慈悲是道场，降伏自己的心也是道场。

我们学佛，今天汝等已发道意，就是已经开始发心了、学佛了、

如何做到忍辱-7.常生善念

**法乐就是我们开心了，我们学佛了
我们不怕了；快乐能够忍辱、柔和**

学佛道了，所以我们就会有法乐。法乐就是我们开心了，我们学佛了，我们不怕了，我们知道菩萨在开始在保佑我们了，所以我们慢慢地就会变得快乐，非常得没有欲望。所以这就是后来师父跟大家讲的，快乐能够忍辱、柔和。 白话佛法170103

拥有布施的心，他就拥有忍辱的心

菩萨讲“六度”，特别强调两点，
一个是布施，一个是忍辱。当一个人
拥有布施的心，他就拥有忍辱的心

白话佛法11-22



佛学基础知识-如何做到忍辱

8. 智慧与境界

慈爱心灵共修 第五十六期 六波罗蜜-忍辱13如何做到4

慈爱
心灵



只有守戒律才会忍辱

一个人为什么要守戒律？只有守戒律才会对人家尊重；只有守戒律才会精进；只有守戒律才会忍辱；只有守戒律，才会不停地改变自己，向菩萨奋进。守戒律就是我不该做的不能做，不该想的不能想，不该拿的不能拿，不该说的不能说，这种就叫守戒。所以守戒律非常非常重要。一个法师讲的就是守戒律，他怎么能成为法师的？就是因为守戒。

白话佛法130919

请菩萨帮助我们转化内心的贪瞋痴

当我们在生活当中觉得实在无法忍受的时候，请菩萨帮助我们转化内心的贪瞋痴。也就是说，你心中有恨念、贪念、痴念的时候，你只有依靠菩萨的力量来帮助你转换贪瞋痴。什么叫转换？当你很贪的时候，你想到，你贪到了，你会更加麻烦；你恨了人家之后，人家会报复你，你更加麻烦；另外一个，你今天做了这个事情，你会很愚痴，你会更麻烦。这些意念一起，你就会转换贪瞋痴。

白话佛法7-6

如何做到忍辱-8.智慧与境界

只要心中有定力，一定会圆满这几种忍耐（耐怨害忍、安受苦忍、谛察法忍）的本能

刚刚讲的三种就是要有恒观力，看东西它不会永恒的。你只要心中有定力，你一定会圆满这几种忍耐（耐怨害忍、安受苦忍、谛察法忍）的本能。所以《金刚经》里讲的“不取于相，如如不动”就是这个道理，就是中观正见的人格。实际上这也是无生法忍的一种境界。

白话佛法180224



开悟的人，他不会退却，他能够忍辱

一个碰到一点烦恼就退却的人，

他是不会开悟的

4.19师父每日佛言佛语



开悟的人

他不会退却，他能够忍辱

（苦修行就是相当于忍辱中最初的层次——生忍，不理解，也不会化解，苦修行的“苦”字不仅形容外境的艰苦，也是形容内心的苦。而忍辱精进的功德之所以比苦修行大，是因为这里的忍辱不仅包含被动的强忍，还包含着在精进中的开悟、对缘分的认识、对慈悲的实践和最重要的智慧化解，直至超脱无生



开悟的人

他不会退却，他能够忍辱

法忍的境界。这句话还告诉我们“悟”在学佛中的重要意义，“悟”可以化生出无量功德，但是开悟本身并不容易。）这是你想的？（这不是我想的，是一位师兄想的）[台长鼓掌]师父要给他鼓掌了，这位师兄讲得很好，他已经把师父讲的“生忍”“慈忍”都融会了，他都懂了，非常好，他讲得对的，完全正



开悟的人

他不会退却，他能够忍辱

确。因为忍辱是已经到了一种理解境界，他才忍耐的。当然，忍辱不是最高境界，但是已经比苦修行……“苦”就是说“我咬着牙”，也不知道为什么吃苦，他就知道“我要苦，苦了就好了”。所以有的时候在庙里，你刚刚来的时候，老和尚也不跟你讲话的，“扫地，每天扫，早上5点钟起来扫”，然后“



开悟的人 他不会退却，他能够忍辱

每天给我砍柴”，砍了一年之后才慢慢跟你讲点道理。
就是锻炼你的心智，明白了吗？（明白了）因为一般人都坚持不了的，一年柴砍下来，他跑了，呵呵

Shuohua20180413 10:09



能悟那就是光芒四射

人的心实际上，能悟那就是光芒四射。不开悟，那你只能和悲伤为伴，你只能和痛苦为友。所以师父叫你们身做好事，言说好话，心存好念，要你们忍人之所不能忍，方能为人之所不能为啊。你要做到别人做不到的事情，你就要忍别人所不能忍耐的事情。所以心中无私天地宽，把自己的心慢慢地打开，拥有着明媚的阳光，让自己的心慢慢地随着人间的变幻莫测的世界



能悟那就是光芒四射

而如如不动。听听大自然的禅语，我们慢慢地懂得人生必修，那就是佛洒给我们的爱，那就是由我们得到的爱，再去洒给别人更多的爱，这就是我们在心中播下的善种。师父再说一遍，世间最可怕的不是做错事情，而是你的心错了，你才会继续做错。

白话佛法170815



如何做到忍辱-8.智慧与境界

跟着自己的觉悟走，要改变 心中的烦恼，来达到正信正念

真正有智慧的人，要知道人生如歌；人生如戏啊；人生又如茶啊，忍受着开水的煎泡；人生又如水呀，冲刷着河岸的沙滩；人生就像一本书，经历的甜酸苦辣。所以要找回佛所给我们的自尊，言行必须要高贵，不要自欺欺人。我们如果想学佛，就一定不要怕学不好佛。不怕学不好，你结果一定学得好。你只要怕学不好，你结果一定学不好。要跟着理智走，要有勇气来改



跟着自己的觉悟走，要改变 心中的烦恼，来达到正信正念

正自己身上的缺点。跟着自己的觉悟走，要改变自己所有心中的烦恼，来达到正信正念。这就是让你选择的路程。 白话佛法171014



身心不受世俗束缚，才能达到忍辱

我们身心如果不受世俗束缚，你才能达到忍辱。所以你们看好了，为什么佛法界讲，把忍辱也作为一个最高的苦行？你如果能够忍耐别人，能够受到人家别人的冷淡，你也是能够非常快乐地去接受他，因为你是把这个世界看穿了，你知道这个世界都是虚幻，可能上辈子你欠他的，所以这样的话你就是一个智慧啊，你这样身心就不会被那个所束缚。

所以你能够忍辱的人，他才能出家。你如果经常跟人家争斗的

身心不受世俗束缚，才能达到忍辱

人，你怎么出家？你整天的被社会上那些世俗所牵绊、苦恼，自己心中没有自由，所以你也并没有资格叫做沙门啊，你进不了这个沙门。佛法净地呀，是思想完全净化的地方。这个人的思维到了一定的境界之后，就会慢慢地在自己思维上化为天堂，所以慈悲，你就会化为菩萨，你的智慧就会化为上界，就是天上的上界，就是非常高的界。愚痴化为下方；心中有毒害，那就化为畜生了，对不对呀？如果你脑子里经常思量那种不好的恶法，那你就化为地狱了。白话佛法170905

身心不受世俗束缚，才能达到忍辱

干净就是修正自己的心，干净的人能够持戒，能够忍辱。举个简单例子，别人骂你，你不骂他，你就会变得越来越干净。如果你骂了他了，你是不是嘴巴不干净心里也不干净？ 白话佛法151008



身心不受世俗束缚，才能达到忍辱

人活在这个世界上，如果你不用一点点菩萨的智慧，你不用菩萨的这种般若智慧、圆融的心态原谅别人，包括能够学会忍辱，你一天都活不下去，你可以看见谁都生气。 2019.12.06【墨尔本】



忍辱才能精进，智者心若止水

现代人贪瞋痴慢疑，很容易嫉妒别人，当别人陷害你的时候，要把他当成让你更为成熟的一种礼物，你把它收下，然后把它放下，你才能继续往前走，这就是佛法经常讲的——忍辱才能精进，智者心若止水。...调节好自己的身体和心灵，不要常发脾气，要学会忍辱、吃亏，做人要想得开才能开悟境界

160117悉尼



自性流露出来的智慧力量

自觉觉他。这就是我们说人生观和价值观已经变成在三宝当中的人生价值观了，也就是说，你懂得要尊重佛、尊重法、尊重僧众，自性当中要守戒，要精进，要忍辱，这些就是你的自性流露出来的智慧力量 Wenda20180701B39:58



概念修正

因为我们现在活在这个世界上，人人都为欲望所求，所害，人人都觉得我需要更多，所以人人都不能容忍别人。每一个人都害怕这个灾难、那个灾难降临到自己身上。所以这些都是概念性的问题。怎么样来修心，来纠正这些？就是靠着自己的心。因为我们过去做错很多事情，因为我们的过失、过去和过错，所以让我们在人间的行

概念修正

为变得只为自己不为别人。我们的欲望会很差，
我们的道德会沦丧。我们对这个世界的一切已
经慢慢地不知所措了。 白话佛法141120



如何做到忍辱-8.智慧与境界

我要善用人生

今生给我这个机会，让我和他把债还清，所以我不能再造不好的因，让我下辈子再来还债，因为我不想再到人间来了，我没有必要再去造这个业，因为我下辈子不想再跟他做夫妻，所以这辈子你就是骂我，我忍了，因为我跟你下辈子再见了，还完了，我不想再跟你下辈子了，所以，我就随你，你要骂就骂，不造下辈子的因，不就结束了吗？如果你这辈子在还债，你还对他不好，然后你又跟他吵架、打骂，那么对不起，你下辈子再来还吧，道理就是这么简单。

白话佛法10-1

随缘

学佛人不能生气，不能想不开，要学会忍受，
要忍受所有这个世界对你的一切，那就叫
随缘呐。 白话佛法140522



学会忍辱，应该受的，就要随缘

应该做的，不管困难重重也必须去做；家庭中不想忍耐也要忍；事业太困难也要去努力。动一个善念就是福，动一个恶念就有怨恨、贪、瞋、痴，每一颗种子就如电脑病毒，牢牢进入心脏，使电脑死机，所以放下烦恼才能看到明天的光明。 181007洛杉矶



接受缘分和承受缘分

一个人不能按照自己的习惯来生活，一个人要按照人间的道理来生活。有时候缘分就是要看你学会不学会克制。因为缘分来了，你可能也会痛苦；缘分走了，你更痛苦。所以接受缘分和承受缘分，本身就要学会忍辱、学会克制。用学佛人的境界来讲，就是要放下，要看空啊。

白话佛法140522



挺住，坚持就是胜利

师父叫你们随缘，越是随缘的人，越容易生存。冷，我能够忍受；热，我也能够忍受。十年浩劫时，很多老干部，后来都平反了，过去被人家打得一塌糊涂，他能够忍耐，他就能得以生存了，他要随缘啊。那个时候，我们小学里有一位老师，被人家打耳光，吐唾沫，结果，他拿下帽子之后，说“你们真可爱，小将真可爱”，人家不就活下来了。很多人憋不住的，因为是校长，要面子，最后被打成



挺住，坚持就是胜利

残废。像我们现在有些在座的，要是在十年浩劫期间，恐怕要说，我情愿死，也不被他们侮辱，那不就死了。再苦的时候，也活得下来，再难的事情，也要坚持住，挺住，坚持就是胜利。很多人不就是这样的？我就坚持，不就胜利了？就是不买账，在人间本来就是来吃苦，来融通的，有什么想不通的？当生活产生质的变化之后，然后，越随缘的人，他就越能生存。所以，我们学佛之后，在现实生

挺住，坚持就是胜利

活中最能运用到这些缘分，去适合你自己的生活。自己的生活是什么？今天开心了，我也随缘，开心就开心一下吧；明天不开心了，我也随缘，哎呀，不开心，人生无常啊。一随缘，你又过来了，后天又好了。伤风感冒的时候，难过吗？一随缘，过两天好了。重要的是，要接受教训，我为什么会生这个病的？既然来了，你就随缘吧，你不要再去逆缘而上，我就不买账，我告诉你，你不买账的话，拧断你的头。这就叫恶缘，听得懂吗？白话佛法

挺住，坚持就是胜利

随缘是什么？随缘是因为你知道自己缘分到了，不管是善的、恶的，你先随缘，跟坚持有什么矛盾啊？你坚持随缘，不去跟人家争，不去跟人家抢，不去跟人家夺，然后坚持自己学佛的道路，学佛的道路不是叫你忍辱、精进吗？

白话佛法6-9

随缘低头-忍辱的境界

如果我们学佛人完全经常低着头，那也不好，会给人有一种懦弱无能、无正能量的感觉，久而久之会让别人看不起你，成为一种自我保护型的人物。所以，很多人越是心中有自卑感，他越是拥有自尊心。我们随缘低头，有的时候随顺众生，不只是一个动作，是一种智慧，是一种豁达开朗的胸怀，是忍辱的境界。随缘低头，不是委曲求全的懦弱，而是智慧地对人和事物的一种理解，一种烦恼即菩提的修养啊。 2019.12.07【墨尔本】

恒顺众生-已经有忍辱的心在里面 境界当然比随缘的人高

恒顺众生，恒，就是自古以来；心里平衡了，平衡是经过修心了，他能调整自己的心，平衡自己的心，来顺着众生，已经有忍辱的心在里面，境界当然比随缘的人高。随缘是说无所谓、没关系，但是说不定心中还有气。恒顺众生的人当然比随缘的人境界要高。 师父解答来信疑惑184

你这个人不能忍耐，不能随缘度众

第一，要学会克制，要忍辱精进，要常修。你这个人不能忍耐，不能随缘度众，你只会在一个特定环境当中去度众，但是你不会随缘。恒顺众生，随顺众生，你才能度尽众生（师父说得对）你现在这样，老是贡高我慢，老是觉得自己“唉呀，我怎么跟人家讲啊”，又有自尊心，又有自卑感（是这样）想起来过去被人家骗过的事情又恨得不得了，你这样学得好？你带个包裹在学佛的

你这个人不能忍耐，不能随缘度众

话，你跑得快的？（是的，心中老是有一些结解不开）
解不开，没智慧；解得开，才叫有智慧。你看看师父，
被人家讲，我当回事吗？ Wenda20180930B 46:56



如何做到忍辱-8.智慧与境界

忍耐和忍辱心是 学佛的一种很高的境界

因为你已经不被外界所影响，你就会慢慢地脱离六道，这在修行的过程当中，叫禅定。禅定有很多种方法，其实方法就是法门，比如观心法门、观照法门、禅定法门。佛经上并没有说出来八万四千法门具体是哪些法门，佛经上讲的八万四千法门是根据人间有八万四千种烦恼所设定的解决的方法，这个方法就是法门。

白话佛法12.15

慈爱心灵共修 第五十六期 六波罗蜜-忍辱13如何做到4

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-8.智慧与境界

忍辱首要境界高

4.5师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第五十六期 六波罗蜜-忍辱13如何做到4



如何做到忍辱-8.智慧与境界

用菩萨的境界来 要求自己，修悟，圆成佛道

首先，能堪忍受，能为难事，心不退没。就是不论遇到什么事情都能够忍受，忍耐。学菩萨首先要学会能忍受，而这个忍受里面不一定是你的错，就算你是对的也要忍受。师父经常给你们讲，这个世上没有什么对错，只有因果。能为难事，就是能抵挡难事，我来忍受为难的



用菩萨的境界来 要求自己，修悟，圆成佛道

事情，也就是说我能去做任何困难的事情。自己明明可以做的事情，而不去做，让人家去做，这就是自私，就达不到菩萨的境界，当然乱做也是不对的。心不退没，你的良心、本性，永远不退没。 白话佛法2-27



记忆加深(大家一起默念)

一要把恶缘变成善缘；菩萨这么慈悲，看见别人会瞋恨吗？；想一想，每个人都有恩于我，想一想别人不容易，为什么活在这个世界上，不去把恶缘变成善缘，反而把很多善缘变成恶缘呢？；学佛精进会增长智慧，学佛慈悲会增长忍辱；慈悲的代价就是忍辱；愿力的代价就是精进；要有慈悲心…慈悲心就是你内心的清凉地；慈就是让别人快乐啊，悲就是有同情心啊，能够谅解、容

记忆加深(大家一起默念)

忍；拜佛要向内心求，你内心求，反观，就是启动了自己的慈悲心…内心的佛性会带动你所有的慈悲、忍辱、精进、守戒；佛的理论就是要有慈悲心，要有忍辱心；发脾气就是失去了菩提心..没有菩提心，这个人讲话就会响，不能够忍耐了；用慈悲去对症自己的瞋恚…“我忍耐一下吧，他也曾经对我好过，哎呀，这个人也不容易，这种人以后会报应的，他以后吃苦头的”，你就忍耐



记忆加深(大家一起默念)

忍辱了，就对治自己的瞋恚了；要学会学佛人的爱心和忍辱心；学会“奉献”，才能接受“忍辱”；不愿意奉献的人，不会“忍辱”；人家骂你唾弃你，人家侮辱你，你照样笑着用喜心可怜他，不记他仇，有没有忍辱心啊？不和他闹，有没有戒心啊？…人家吐痰在你脸上，你不去计较，说“对不起，我也有做错的”，就像西方教中所说“你打我的左脸，我给你右脸打，我肯定有做错



记忆加深(大家一起默念)

的地方”，这是一种忍辱心；法乐就是我们开心了，我们学佛了，我们不怕了；快乐能够忍辱、柔和；拥有布施的心，他就拥有忍辱的心

—只有守戒律才会忍辱；请菩萨帮助我们转化内心的贪瞋痴…也就是说，你心中有恨念、贪念、痴念的时候，你只有依靠菩萨的力量来帮助你转换贪瞋痴；只要心中有定力，一定会圆满这几种



记忆加深(大家一起默念)

忍耐（耐怨害忍、安受苦忍、谛察法忍）的本能…“不取于相，如如不动”…就是中观正见的人格。实际上这也是无生法忍的一种境界；开悟的人，他不会退却，他能够忍辱；忍辱是已经到了一种理解境界，他才忍耐的。当然，忍辱不是最高境界；能悟那就是光芒四射；世间最可怕的不是做错事情，而是你的心错了，你才会继续做错；跟着自己的觉悟走，要改变自己所有心中的烦

记忆加深(大家一起默念)

恼，来达到正信正念；身心不受世俗束缚，才能达到忍辱；你如果能够忍耐别人，能够受到人家别人的冷淡，你也是能够非常快乐地去接受他，因为你是把这个世界看穿了，你知道这个世界都是虚幻，可能上辈子你欠他的，所以这样的话你就是一个智慧啊，你这样身心就不会被那个所束缚；干净就是修正自己的心，干净的人能够持戒，能够忍辱；你不用菩萨的这种般若智慧，圆融的



记忆加深(大家一起默念)

心态原谅别人，包括能够学会忍辱，你一天都活不下去，你可以看见谁都生气；当别人陷害你的时候，要把他当成让你更为成熟的一种礼物，你把它收下，然后把它放下，你才能继续往前走——忍辱才能精进，智者心若止水；调节好自己的身体和心灵，不要常发脾气，要学会忍辱、吃亏，做人要想得开才能开悟境界；你懂得要尊重佛、尊重法、尊重僧众，自性当中要守戒，要精进，



记忆加深(大家一起默念)

要忍辱，这些就是你的自性流露出来的智慧力量；概念修正…怎么样来修心，来纠正这些？就是靠着自己的心；我要善用人生——今生给我这个机会，让我和他把债还清，所以我不能再造不好的因，让我下辈子再来还债，因为我不想再到人间来了，我没有必要再去造这个业，因为我下辈子不想再跟他做夫妻，所以这辈子你就是骂我，我忍了，因为我跟你下辈子再见了，还完了，我不



记忆加深(大家一起默念)

想再跟你下辈子了，所以，我就随你，你要骂就骂，不造下辈子的因，不就结束了吗？；学佛人不能生气，不能想不开，要学会忍受，要忍受所有这个世界对你的一切，那就叫随缘；学会忍辱，应该受的，就要随缘；接受缘分和承受缘分，本身就要学会忍辱、学会克制——就是要放下，要看空啊；挺住，坚持就是胜利；越是随缘的人，越容易生存…既然来了，你就随缘吧，你不要再去



记忆加深(大家一起默念)

逆缘而上，我就不买账，我告诉你，你不买账的话，拧断你的头。这就叫恶缘；随缘是因为你知道自己缘分到了…你先随缘…你坚持随缘，不去跟人家争，不去跟人家抢，不去跟人家夺，然后坚持自己学佛的道路，学佛的道路不是叫你忍辱、精进吗？；我们随缘低头，有的时候随顺众生，不只是一个动作，是一种智慧，是一种豁达开朗的胸怀，是忍辱的境界。随缘低头，不是委曲求



记忆加深(大家一起默念)

全的懦弱，而是智慧地对人和事物的一种理解，一种烦恼即菩提的修养啊；恒顺众生—已经有忍辱的心在里面，境界当然比随缘的人高；你这个人不能忍耐，不能随缘度众；忍耐和忍辱心是学佛的一种很高的境界；忍辱首要境界高；用菩萨的境界来要求自己，修悟，圆成佛道，首先，能堪忍受，能为难事，心不退没…而这个忍受里面不一定都是你的错，就算你是对的也要忍受…这个世上没有什么对错，只有因果

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

