

点击查看视频

点击查看开示

佛学基础知识

六波罗蜜-忍辱

6.忍辱的益处（2）

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈爱
心灵



目录

6. 对于人生

7. 对于自身修养



6. 对于人生



处于劣势时一定要坚持住

现在很简单了，现在人间很多做得不如理不如法的事情，包括有些学佛人，他们也是很多事情不如理不如法，护法神惩罚是早点晚点的，这个“不是不报，时候未到”。你去看好了，很多事情……很多人在造业，造口业，在诽谤别人。你看师父，我就这么样地……大家都看着我这几年走过来的，把师父诽谤成这样，你想想看他有没有罪孽？他不是不报啊！很多人说

处于劣势时一定要坚持住

“他现在为什么能这样做？”很简单了，这个世界有的时候一些不好的东西也能延续一段时间的。邪是不能压正的，对不对啊？过去一句话叫“道高一尺魔高一丈”，有时候做人你就得学会忍辱，但是最后的胜利是谁呢？你比方说二次大战，我们最近正好在庆祝二次大战胜利，当年希特勒做了多少坏事啊！他最后呢？最后结局还是失败了啊！但是他在做坏事的时候，

处于劣势时一定要坚持住

人家以为他可以把天下平定了，以为他永远可以这样了，对不对啊？所以一个人务必在劣势的时候要坚持住。所以很多人家庭在劣势的时候要坚持住自己的信念，婚姻就不会破裂。跟孩子的感情也是这样，有时候觉得“哎呀！失望了，绝望了！”千万！因为绝望当中有希望，希望当中会有失望，这就是唯物辩证法啊！现在明白了吗？ Wenda20150802A24:55

忍辱的益处-6.对于人生

停止人的愤恨心

化解、忍辱可以停止人的愤恨心和熄灭这场战争，而一个人恨加上恨，报仇的人，他就生生不息了，因为恶缘相报是没有办法了结的。今天你报复他了，明天他一定会报复你。这辈子报不完了，下辈子还会再报。...只有善良的人，他才会慈悲啊，只有慈悲的人，他才真正懂得善良的含义。

白话佛法110821

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈
爱
心
灵

忍辱的益处-6.对于人生

乐忍辱柔和

快乐来自于自己忍耐啊，忍辱柔和呀...你看看我们多快乐，我们克服了困难快乐，我们帮助了别人快乐，对不对？我们禅定快乐，我们忍辱柔和快乐，本来要吵架的，最后不吵了，大家做个好朋友，你快乐不快乐？这都是道场啊，快乐要自己去找的。

白话佛法161231

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈
爱
心
灵



永恒快乐的本性来自于忍耐

一个人的本性，就是心田，实际上是永恒快乐的。那么，怎么样来让你的本性永恒快乐呢？...永恒快乐的本性来自于忍耐啊...你们觉得洪先生忍耐不忍耐？人家讲他好、讲他不好，他都是“哈哈”、“没有没有”，他能够忍耐，他才永恒地快乐。你说说看，不能忍耐，是不是不快乐了？一生气还能快乐吗？一嫉妒人家还能快乐吗？能够忍耐，就快乐了。人家讲他、骂他、

永恒快乐的本性来自于忍耐

说他，他不动气，他能够忍耐，他很开心，他以为人家没讲过他；钱丢了，嘻嘻，丢了就丢了。有一个网友说，过去他要是掉一点钱可不得了，这次他的IPHONE（手机）刚刚充值就掉了，他现在心中怎么想的啊？他想，说不定那个人比我还穷，还着急，他想打打电话，就让他打吧，只要他快乐，我也很快乐——学成了吧？你们都做不到这一点的，这就是菩萨吧？

白话佛法6-21

忍辱的益处-6.对于人生

会变得更漂亮

你现在开始，要学会忍辱，要学会努力，
学会不跟人家争、不跟人家斗，你会变
得更漂亮。台长看见你现在长得很秀气

Zongshu20140204 25:21

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈
爱
心
灵



你得到的就是你所拥有的

当众生能够真正地从心里开始学佛后，他经过的无量劫之后，他慢慢地就知道，菩萨是何等的不容易。就像我们现在很多人维持着感情，如果你不懂得珍惜这些感情，很快就没有了。而当你能够忍辱，能够精进，能够懂得化解，你得到的就是你所拥有的。白话佛法111120

懂得制服自己的人就有自由

也是在做自己的主人。如果你能制服自己，克制住自己，你就是自己的主人。你嘴馋的时候，“我就想吃，我忍不住”，你就是不能制服自己，就做不了自己的主人。要咬咬牙克制自己。克制不住自己的人，这个人就是自己的奴隶，是肉体的奴隶；如果能克制住自己、能控制住自己就是自己的主人。

白话佛法3-15

忍辱的益处-6.对于人生

我们要迎着阳光

做人要沉稳，要乐观，思路要清晰，要懂得奉献，要有忍辱心，不怕犯罪，只要每一天自己精进地努力，可能有一天，你连自己都会惊讶，你怎么会到今天这一步。白话佛法170812

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈爱
心灵



忍一时风平浪静，退一步海阔天空

修行人要修忍辱的力量，会让你的家庭变得温柔，工作中与同事和睦相处，不会挫折，可以保持一颗感恩精进的心。接纳现实，放下瞋恨，化解恶缘，你才能重获新生。 5.23师父每日佛言佛语

忍辱的益处-6.对于人生

心有忍事乃顺

我们的祖上非常有智慧，祖上说“心有忍事乃顺”，不管碰到什么事情，如果心能够忍耐，任何事情都会顺利；“小不忍则乱大谋”，希望大家要懂得忍耐，佛陀早就跟我们说过要忍辱，一个能够忍辱的人才能在学佛道路上精进。…天上哪位菩萨哪位大佛不是忍辱精进、精进修行才能得到无上正等正觉的果位？

150124槟城

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈
爱
心
灵



夫妻有三个阶段

第一个阶段是相爱；过一段时间是争吵；第三个阶段就看你们自己的本事，谁有这两个字谁就能维持家庭，没有这两个字就家庭破裂，最后这两个字就是“忍耐”。...把别人往好的地方看，心中就拥有正能量，把别人往坏的地方看，就拥有负能量。

140308新加坡

忍辱而过

实际上忍辱又很简单，忍辱之后就过去了，没了。老公骂你的时候，你咬咬牙不吵，过一会儿他吵完了这个事情就过去了。这就叫忍辱而过。世界上的事情都会过去的。人都会死的，有什么过不去的？

白话佛法3-35

要忍耐，平安就是福

因为他们缘没到，所以没有办法在心中升起一种平安和忍耐之心。比如，稍微有一点钱的老板，今天想着投资，明天想着做这个，又想着做那个，天天不停地想，天天冒险，他们永远不会平安的。要记住不论做什么事情自己要平安，要忍耐，平安就是福，千万不要去贪，只要贪就会有危险。永远要有一个平安心，不论做什么事情，能不能成功，要有忍耐心，要学会无所谓，一切随缘。白话佛法2-32

忍耐的人得平安

你家里忍耐一下得平安；你跟孩子忍耐一下，
家里也保平安；你跟外面单位里老板忍耐一下，
你在单位里一直可以干下去。

广播讲座视频36



忍辱的益处-6.对于人生

永保平安

一个学佛人的心理意识就是忍辱、
精进、不贪、不求、不瞋、不怒。
这样才能换来人间的四个字——

永保平安 170219新加坡

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈
爱
心
灵



忍辱的益处-6.对于人生

天有不测风云，人有旦夕祸福
人在做天在看
是恶是善天会判，慈悲忍辱天地宽
有求必应天会办

2019.12.07【墨尔本】

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈
爱
心
灵



认真和努力、忍辱，就会播下好的种子

栽什么树，结什么果。缺财的人，要多布施财。感情上，就要多布施感情，对个人对大家都好，就播了感情的种子，播下了善良慈悲的种子，这样就可以求得好的缘分。珍惜自己的事业，就可以获得好的事业，对所有的事情都认真和努力、忍辱，就会播下好的种子，即使第一个公司中辛勤耕耘但是没有收获被炒掉，以后再找新公司的时候也会因为已经播下好的种子而有收获。 师父解答来信疑惑54

一个人会忍辱，什么都有

嗯，乖一点嘛就好了，乖一点，你能够好好地跟着师父学，改毛病，学会忍辱。一个人不能忍辱的话，这个人什么都得不到；一个人会忍辱，什么都有。

Shuohua20140131 33:33



忍辱的益处-6.对于人生

忍辱的人 人家拿你没办法

跳的人很快被人搞。心不动什么都不动，就是如如不动。

Wenda2020012448:24

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈
爱
心
灵



克制自己就是成功的要素

很多人就是被世界上的名闻利养左右，不能克制自己，这个也要，那个也要，不能把自己的精力投入到自己的事业中。学佛人要懂得，要完成自己伟大的使命救度众生，能够一世修成的成功者和失败者之间的区别，就是学佛人的忍辱精进。

180517新加坡

忍耐一定能成功

在这个世界上，如果你想一件事情成功（我说是做事情，不是学佛），你们记住师父一句话，靠的是什麼，一个字：忍。世界上要成功的人就要学会忍，忍耐一定能成功。...你看很多人怎么会做大领导的？忍耐。很多人的家庭为什么能够保持的？忍耐。很多人身体怎么会越过种种的阻碍，在自己最倒霉的时候坚强地熬过自己的癌症？靠忍耐。忍就是心字头上有一把刀，忍字就是在心上有把刀，这把刀时时刻刻要挖你的心，你要学会忍，不要去碰它，你心一动，刀就割你的心，所以要忍耐，

忍辱的益处-6.对于人生

忍耐一定能成功

稳住自己的心不要动，那就叫忍，一动，这把刀就割你的心了，所以叫心字头上一把刀，必须要忍。所以你嘴巴再会讲，你再有道理跟人家讲，讲得天花地转的都是你有理的话，你还不如好好地学习忍耐呢。因为忍耐的人能做最高的境界，能做大领导、大老板。哪个大老板不能忍耐啊，不能忍耐员工，不能忍耐所有的外环境，被人家的侮辱……怎么没有啊？做生意，人家说你这种产品这么烂，你还能卖出来，等等等等，一切全部靠忍耐。

广播讲座视频82

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈
爱
心
灵



哪一个成功者没有忍辱心

很多人在受委屈的时候，因为不能忍辱，葬送了生命；也有很多人在受委屈的时候，学会了克制，因为他能忍辱，在他今后的事业上给予他很多的帮助。想一想哪一个成功者没有忍辱心。如果一个成功者没有忍辱心，不可能把事业做得很大。

5.23师父每日佛言佛语

忍辱的益处-6.对于人生

忍人之所不能忍，方能为人之所不能为也

佛经常告诉我们说，我执是痛苦的根源，因为一个人只要执著，你就会痛苦。一个人如果不执著，忍人之所不能忍，方能为人之所不能为也。所以师父告诉大家，我们人怎么样在这个五浊恶世当中让自己的心念莲花处处开呢？就是要不追求，不贪，要放下。我们经常说踮起脚尖的人是站不久的，跨的太大步伐的人是走不远的。学佛也是这样，我们不求，拼命的去追求让自我境界的解脱，而是老老实实的展现随缘的心灵方法。所以

忍辱的益处-6.对于人生

忍人之所不能忍，方能为人之所不能为也

对任何事情人要形成一个习惯，而这个习惯就是你拥有禅的智慧的习惯在你心中，你才会阻挡任何人间对你不利的束缚。为名为利呀，都不会把你束缚住，感情啊，各方面啊，所以无心啊，是净。白话佛法170713

忍辱的益处-6.对于人生

忍耐不是懦夫的表现，而是勇者的象征

要记住，忍与不忍，其关系成败很大，对于学佛人来说，忍耐不是懦夫的表现，而是勇者的象征。学佛人只要凡事忍耐，不逞一时之气，就能修成忍辱，所以佛法讲忍辱精进，你不能忍耐的人，你怎么能够精进啊？ 160917纽约

忍耐那是一剂良药啊

想一想，很多人能够成功不就是靠着忍耐吗？不能忍耐的人，很多人夫妻就没有了，跟孩子的感情就没有了，跟单位老板的关系就不好了，因为他不懂得忍耐。其实，现代人的忍耐就是学佛人的忍辱。一个人能够学会忍辱就是懂因果，因为我今天不能忍耐，我会造成很不好的恶果。要想离开痛苦，就要学习忍辱。

160705香港

再有道理，还不如好好地学习忍耐

一个人的嘴巴再会讲，讲得再有道理，讲得天花乱坠都是你自己有理的话，你还不如好好地学习忍耐，因为能够忍耐的人，是修到很高的境界，能够做大领导、大老板。有哪个大老板不能忍耐？老板要忍耐员工的懒惰、谎言，忍耐市场残酷的竞争，忍耐对手的侮辱、诽谤，忍耐客户的抱怨、投诉等，没有忍耐，哪来的成功？



再有道理，还不如好好地学习忍耐

有一位华人女子，老公很早就过世了，她一个人含辛茹苦抚养儿子，每天打两份工，在Hotel（酒店）做清洁工，还去别人家做Servant（家庭佣人），没有一天休息，积攒一些钱后，她把孩子送到英国读书。孩子后来在英国学业有成，毕业后在一家大公司做了部门经理。这个女人忍耐了二十五年，终于把儿子养大，孩子成才了，妈妈的这颗心才放下，这些都是靠的忍耐。

讲述于观音堂2020-08-23



忍辱的益处-6.对于人生

成功的人生不仅要学会忍耐 还要学习被人诬陷不要报复

一个喜欢报复的人，不一定能让别人痛苦，却首先会让自己痛苦。在你报复之前，你会很痛苦，因为你一直想着：“我要报仇！”那个时候每天都在痛苦当中，最后就算你报了这个仇，你还是会很痛苦。在很多电影里，当这个人报仇之后，他还是很难过，他会跑到墓地去哭：“兄弟啊，我为你报仇了！”明白了这些人生哲理，就要学会忍耐、随缘，一切都是缘分，不争不抢的日子才会有吉祥自在。讲述于观音堂2020-08-23

学佛人忍辱精进，能够战胜自己

学佛人就要跟别人不一样，虽然逆流很苦，但是学佛人忍辱精进，能够战胜自己。人最难战胜的就是自己，很多人一辈子苦就苦在想不通，自己不想把自己解放，业越积越多。我们要念念无常，这个世界我们没有带来任何东西，我们也带不走任何东西，为什么还要在人间拼命地追逐那些不属于你的无常的人和事物呢？想开吧。 161225吉隆坡

就会慢慢地松绑了

在人间必须要看破、要放下；要懂得，我们的心不能被名利所束缚，如果我们的的心被绑住了，我们就很难逃脱自己的束缚。...如果一条锁链把你锁住了，要把自己看得很渺小——我无所谓，我有什么了不起的呢，我没有有什么了不起的——这样你就会慢慢地松绑了。你不让自己生气，不让自己感觉在忍受，不让自己感觉在发怒，那你就是松绑了。白话佛法131121

忍辱的益处-6.对于人生

忍耐的人才能 把命运掌握在自己的手中

有些人生癌症了，忍不住疼痛就自杀，命就没了。
所以，在这个人间，必须要学会忍耐，忍耐的人
才能把自己的命运掌握在自己的手中。

讲述于观音堂2020-08-23

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈爱
心灵



为什么学佛改命

要学菩萨来改变自己的命，改变自己的运。要懂得，只有帮助了别人，你才能改变自己的命运；要学佛，才能改变自己的命运。命有吉凶祸福，不是人力所能控制的。人控制不住的，叫命。走过生命的全过程，只是称之为“走过了你的生命”。运是什么？运是通过你后天的改变，让自己本来的命得到了改变，用你坚强的精进力、忍耐力，用你的信心、慈悲力改变了这一生，那你就是改变了你的命和运，命运改变了。如果只是生命，那是很难改变的；只有把运放进去，你才能改变你的命运。

广播讲座视频14

记忆加深(大家一起默念)

一处于劣势时一定要坚持住；乐忍辱柔和；永恒快乐的本性来自于忍耐；会变得更漂亮；当你能够忍辱，能够精进，能够懂得化解，你得到的就是你所拥有的；懂得制服自己的人就有自由，也是在做自己的主人；心有忍事乃顺；天有不测风云，人有旦夕祸福，人在做天在看，是恶是善天会判，慈悲忍辱天地宽，有求必应天会办；认真和努力、忍辱，就会播下好的种子；一个人会忍



记忆加深(大家一起默念)

辱，什么都有；忍辱的人人家拿你没办法；克制自己就是成功的要素；忍耐一定能成功；哪一个成功者没有忍辱心；忍人之所不能忍，方能为人之所不能为也；忍耐不是懦夫的表现，而是勇者的象征；忍耐那是一剂良药啊；要想离开痛苦，就要学习忍辱；再有道理，还不如好好地学习忍耐；成功的人生不仅要学会忍耐，还要学习被人诬陷不要报复；学佛人忍辱精进，能够战胜自己；



记忆加深(大家一起默念)

你不让自己生气，不让自己感觉在忍受，不让自己感觉在发怒，那你就是松绑了；忍耐的人才能把命运掌握在自己的手中；运是通过你后天的改变，让自己本来的命得到了改变，用你坚强的精进力、忍耐力，用你的信心、慈悲力改变了这一生，那你就是改变了你的命和运，命运改变了。如果只是生命，那是很难改变的；只有把运放进去，你才能改变你的命运



佛学基础知识-忍辱的益处

7.对于自身修养

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈
爱
心
灵



忍辱的益处-7.对于自身修养

忍耐并不代表你的懦弱 反而显示出你的修养

2.22师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈爱
心灵



修养是从忍耐当中来的

今日社会需要人人有度量去忍耐对方、接纳对方，要记住，修养是怎么来的？是从忍耐当中来的。忍耐的人不仅能够和谐人际关系，更不会做错事情。有本事的人不争不斗，用智慧来解决烦恼。大家想一想，忍耐的人才能做宰相啊，有一句话说“宰相肚里能撑船”。 160917纽约



忍一时之气就是有修养

过去常说“宰相肚里能撑船”，一个船多大，肚子里能撑船就是什么都能忍耐，所以不会出事。但是有几个人能做宰相呢？不能忍住气的人最后什么事情都会失去。

任何环境的改变都是对人的考验，所以学佛人要境转心不转。

8.7师父每日佛言佛语

能忍耐，不发脾气的人就是有修养

忍耐不住的人就是没有修养。马路上那些流氓，动手打架有修养吗？他们能忍耐吗？

《弟子开示》1-5-2



忍辱的人，他是有修养的

因为他知道这个世界上的一切是假的，所以他就会忍辱。因为世界上很多事情不是真的，一会儿就没了，不就假的吗？忍辱就是把假的东西慢慢化掉它就可以了

Wenda20201002 21:57



忍辱的益处-7.对于自身修养

如果你经常能想到守戒
不争不吵，守戒寂静
你就获得了别人尊重你的基础

3.20师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈爱
心灵



忍辱的益处-7.对于自身修养

人与人的相处之道

你好。很简单，五个字——无限的容忍。和人的相处，就要懂得无限的容忍，就能得到别人的爱。永远要容忍他人，永远要感受到自己还有欠缺，永远要觉得我做得还不够，这样你的心态就会平。（掌声）我们每个人要学佛一样，把长辈看成自己的父老，把同辈看成自己的兄弟姐妹，把所有人间的孩子看成自己的孩子，我们的慈悲心、我们的爱才会出来。

140125悉尼

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈
爱
心
灵



能够得到别人的尊敬

能够忍耐的人是一个有修养的人，他能够得到别人的尊敬。这个社会上，一个人不能忍耐，一碰就跳、一碰就跳，你说这种人谁尊重他，谁喜欢他？一碰就跳的人最主要是有妄念，他心乱了，他妄念就出来了。所以一个人心不能乱，妄念不能有。

广播讲座视频36



能够得到别人的尊敬

人没出家，心出家也好的。因为有的时候条件不容许，现在很多生活环境不容许，没有这个条件出家。出家要有条件的，要家里都同意，要自己有坚定的信念，要经得起各种考验，要吃得苦，要忍辱精进。你以为法师这么受人家尊敬，是这么容易就得到的？听得懂吗？

Wenda20180729A13:18



忍辱的益处-7.对于自身修养

能忍之人是圣人

不能忍耐的人，会被旁人看不起、
讥讽、怀恨、污蔑、毁谤。

45师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈
爱
心
灵



能量光

每个人都有能量团，就是气场。比如一个人被选举成为某个位置的人，他的能量团就会加强，大家看到他都会尊敬他。佛陀当年身上有七彩光，慈悲光、忍辱光等，身上的各种光散发出来，人家就会对他肃然起敬，这些都是能量光，最后可以缩成一个球状，在你身上就变成坛城。

师父解答来信疑惑252

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈
爱
心
灵



忍辱是一种力量

关于“伊估达那”比丘的故事：“忍辱”，人家都说他“你就会一首偈语，你学什么佛？你能成佛吗？”他拼命念这首偈语的时候没有忍辱心啊？（有）人家都看不起他，说他不会念偈语，忍辱了吧？

Wenda20200621 40:55



忍辱的益处-7.对于自身修养

人间最大的修养就是能够忍耐 忍的力量是最大的

学佛人要学会忍辱。印尼有一位老华侨活到146岁，别人问：“你有什么方法能够活这么长？”老人家说：“因为我能够忍耐。”一个人活在世界上要学会吃两样东西，一是要学会吃苦，还有一个要学会吃亏。人间最大的修养就是能够忍耐，忍的力量是最大的。想在家庭平静，就要忍耐；想在社会平安，就要学会忍耐；想化解烦恼，一定要学会忍耐，这样才会在这个空间当中生存。日常生活当中要用佛的智慧来解决日常的生活。

160910林斯顿

用心做事，能量就大

不单单是正精进，忍辱要用心吗？
般若要用心吗？（要）又不是单单
指一个，什么都要用心的。你有心
的话，你这个能量就大。 Wenda20200522 31:00



用忍力、耐力、毅力 用这三个力集成专注的精神力量

你们要把菩萨的境界都要融会贯通。你想做菩萨，现在就有目标了，要用耐力、忍力、毅力集成专注的精神力量。一个人被人家骂的时候不还口，这就是有忍耐力。人家说你不好，你就要好；说你不行，你就要行，这就是毅力。“超出欲界众生的散地界限”，因为你有耐力、用忍力、有毅力；因为你思惟佛



忍辱的益处-7.对于自身修养

用忍力、耐力、毅力 用这三个力集成专注的精神力量

法，依教奉行；因为你收摄身心，在安静的环境里有无量的慈悲心；因为你有悲智心，你能够治愈人间虚空般的烦恼，你的爱欲生死松绑了。离开了这些束缚之后，你就离开了欲界天，进入了四圣道境界。明白了吗？在人间就可以进入四圣道的境界。你们要学佛菩萨的境界。白话佛法3-13

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈
爱
心
灵



忍辱的益处-7.对于自身修养

来洗涤心灵，才能 把本性它的佛性照亮出来

一旦真正看到心灵本质的东西——佛的本性、善良，就是你最想要的东西，就是我们的佛性，而这些想要得到的东西不能为你所得到，也就是说因为你已经为六尘所染，所以得不到本性的东西，只能先把佛性本性（它）放弃，用我们学的佛法、般若智慧，忍辱精进，来洗涤心灵，才能把本性它的佛性照亮出来，这个“它”可以指这个人，也可以指所有的众生，有缘众生不是单指人，也指动物。

师父解答来信疑惑201

真正勇敢的人，是一个有忍耐心的人

后来韩信成为下一个朝代的开国皇帝刘邦的一个重臣，他帮助刘邦打天下，每战必胜，立下了赫赫战功。忍辱就是学佛的六波罗蜜的一种，能够忍耐和屈服的人并不代表他就是一个胆小鬼，就是一个无用之人。跟别人作冤并不是一个很勇敢的人，真正勇敢的人，是一个有忍耐心的人。

170422雅加达

受过磨难之后，心才能坚忍不拔

在吃过苦后，心才会坚强。人在经历艰难困苦之后，才能看到自己的坚韧不拔的毅力和心。当一个人在吃过苦后，他的心才会坚强；当一个人受过磨难之后，他的心才能坚忍不拔。禅学当中说，雪后得梅，大家知道，梅花是在白雪皑皑之后才绽放出鲜艳的花瓣，才成为百花盛开园中最好的一束花，因为它是梅花傲雪啊。人在吃苦之后，才能成为一个坚忍不拔、对自己充满信心的人，不吃苦的人对什么事情都会没有信心。白话佛法7-3

人间大小创伤都是要你更加坚强

要明白，人间大小创伤都是要你更加坚强。要顺受人间一切的逆境，顺境来了，我很随缘；好事情来了，笑笑，菩萨保佑；逆境来了，这是菩萨给我的锻炼，这样你才能对得起自己的慧命。好事情来了，马上得意忘形，夸夸其谈了；恶事情来了，马上伤心欲绝，这种人能够成为一棵青松吗？今天温暖的太阳照在青松上面，它照样承受着太阳的温暖；当狂风暴雨、风雪雷电交加的时候，

人间大小创伤都是要你更加坚强

候，这棵青松照样承受着和忍受着摧残。这就是人应该学做的青松，不要为人间一点点的不开心而伤心，也不要为人间这么多的烦恼而担心，更不要为人间所拥有的虚幻假相，所得到的一点成就而欢心，放下名利心，抛弃执著心，才能得到真修实心。

白话佛法8-2

忍辱的益处-7.对于自身修养

所有这一切都是让你 能够破除磨难的一颗心

我们要学会忍耐，我们要学会懂得因果，我们要懂得人在困难面前永远不要退却，我们碰到事情永远要好好地保护好自己修为。…如果你是一位有信心学佛的人，你首先就要有清净心、要有忍耐心，你首先就要懂得怎么去爱人、爱众生的心，所有这一切都是让你能够破除磨难的一颗心。白话佛法130620

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈
爱
心
灵



忍辱的益处-7.对于自身修养

忍耐就是前进

咬一咬牙，忍一忍辱，精进，
忍耐就是前进，忍耐就能进步。

广播讲座视频78

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈爱
心灵



不能忍耐，你不能进步

想一想有多少人活在这个世界上，如果你不能忍耐，你不能进步。想一想多少人要成佛要吃遍天下苦啊，你们吃遍天下苦了吗？没有，因为吃遍天下苦啊，你才会有智慧来化解来圆融来包容你在这个世界上所遭遇的一切，因为他都是暂时的是虚幻的。

白话佛法161129



想进步必须要忍耐

学佛要懂得精进。你们知道精进之前要有一个什么素质吗？那就是一个人想进步必须要忍耐。...如果一个人不能忍耐，他一定没有冲击力。所以我们想要进步之前必须先要学会忍耐。如果你今天没有忍耐的心，你就进步不了。你们今天在这里听师父讲课，如果你们没有忍耐，你们进不了这个房间。就是说动不动发脾气的人进不了这个房间来学习。为什么？因为没有忍耐就没有进步。如果你们不懂得忍耐，你们就学不好，进步不了。...师父讲你们

想进步必须要忍耐

这些徒弟是为谁好？我就这么愿意讲你们啊？我讲你们就是锻炼你们，让你们不停地感觉到“唉呀，我身上有很多缺点。我要忍耐，我要化解……”因为你们身上都有毛病。过去有人做一件大事，因为不能忍耐，就坚持不下去了。你们被师父讲过，怎么坚持下来了？就是因为你们学会了忍耐，所以不烦恼，很多事情就会过去。你只要不把自己弄烦恼，很多事情就过去了。精进不精进是很重要的。一个人学佛之后他必须精进，如果他不精进他就是在倒退（不前进就是在倒退）。白话佛法5-31

要把自己境界拉得高一点

做人我们要懂得精进，要忍耐，要有精进的精神；要懂得一个人受苦受难，实际上就是为了让让你理解人生。所以我们学做人要忍耐，要懂得化解。因为看见别人身上有毛病，我们心里都不能忍受、不耐烦，这样你会把自己弄伤、你非但救不了别人，而且自己还在倒退。白话佛法140612

忍辱的益处-7.对于自身修养

忍辱之人 威仪庄严

45师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第四十九期 六波罗蜜-忍辱6忍辱的益处2

慈爱
心灵



端正者忍辱中来

一个人长得很端正，心里很正，一个人心态很正，很庄严，他是怎么来的？是从忍辱中来的。举个简单例子，一个商店里，营业员会跟别人争吵，而经理是永远跟人家说“对不起”，能够忍辱的人，他的境界才高，所以，端正者忍辱中来。 130929法兰克福



修忍辱而来

长得端正、白净、容光焕发、身体柔软、吐气芬芳、人见人爱，令人非常喜欢，你们知道是修什么而来的吗？是修忍辱而来啊！人家再怎么骂你，再怎么对你不好，你永远笑嘻嘻地说“对不起，是我不好”，你是不是很美啊？难道老公一骂你，你双手一插，呱呱地叫，这叫美吗？ 161224吉隆坡

能够忍耐的人就是高贵

一个人的忍辱心非常重要，能够忍耐的人就是高贵。你去看好了，动不动就跳的人不会很高贵的。在这个世界上，人家不停地欺负你，你说边上的人看得过去吗？你不要觉得你吃亏了，我告诉你，吃亏一定占便宜的。他经常这么欺负你，边上就会有人出来为你讲话，这个世界不都是那些没有良心的人。所以要相信，不管做什么事情，学会吃亏总是好的。没有什么吃亏，都是因果，相信因果就不会吃亏。 2019.10.18【马来西亚】

安忍冤屈为己谦德

一个人被人冤枉，不求去申辩。申明冤屈，则人我未能忘怀。心存人我，必定会滋生怨恨。安忍冤屈为己谦德，去怨恨自己怨恨别人，你去跟别人讲的时候，心里很难过，越解释反而会伤自己，举一个例子就是伤自己一次。佛法界说“忍辱精进”，一个人忍辱了，也能精进。…想一想，怎样的忍辱才能让自己提升？为了救一个生命，情愿自己忍辱，才能精进。 161005台湾

记忆加深(大家一起默念)

一忍耐并不代表你的懦弱，反而显示出你的修养；修养是从忍耐当中来的；忍耐的人不仅能够和谐人际关系，更不会做错事情；忍一时之气就是有修养；不能忍住气的人最后什么事情都会失去；能忍耐，不发脾气的人就是有修养；因为他知道这个世界上一切是假的，所以他就会忍辱；忍辱就是把假的东西慢慢化掉它就可以了；如果你经常能想到守戒，不争不吵，守戒寂静，你就获得

记忆加深(大家一起默念)

了别人尊重你的基础；人与人的相处之道：无限的容忍；永远要容忍他人，永远要感受到自己还有欠缺，永远要觉得我做得还不够，这样你的心态就会平；能够得到别人的尊敬；一个人不能忍耐，一碰就跳、一碰就跳，你说这种人谁尊重他，谁喜欢他？；能忍之人是圣人；每个人都有能量团，就是气场···佛陀当年身上有七彩光，慈悲光、忍辱光等，身上的各种光散发出来，人家就



记忆加深(大家一起默念)

会对他肃然起敬，这些都是能量光，最后可以缩成一个球状，在你身上就变成坛坛城；忍辱是一种力量；人间最大的修养就是能够忍耐，忍的力量是最大的；用心做事，能量就大；用忍力、耐力、毅力，用这三个力集成专注的精神力量；用我们学的佛法、般若智慧，忍辱精进，来洗涤心灵，才能把本性它的佛性照亮出来；真正勇敢的人，是一个有忍耐心的人；受过磨难之后，心才

记忆加深(大家一起默念)

能坚忍不拔，在吃过苦后，心才会坚强；人间大小创伤都是要你更加坚强；如果你是一位有信心学佛的人，你首先就要有清净心、要有忍耐心，你首先就要懂得怎么去爱人、爱众生的心，所有这一切都是让你能够破除磨难的一颗心；咬一咬牙，忍一忍辱，精进，忍耐就是前进，忍耐就能进步；不能忍耐，你不能进步；想进步必须要忍耐：精进之前要有一个什么素质吗？那就是一个人



记忆加深(大家一起默念)

想进步必须要忍耐；要把自己境界拉得高一点…要忍耐，要懂得化解；忍辱之人，威仪庄严；端正者忍辱中来；长得端正、白净、容光焕发、身体柔软、吐气芬芳、人见人爱，令人非常喜欢——是修忍辱而来；能够忍耐的人就是高贵；安忍冤屈为己谦德；一个人被人冤枉，不求去申辩。申明冤屈，则人我未能忘怀。心存人我，必定会滋生怨恨。安忍冤屈为己谦德；为了救一个生命，情愿自己忍辱，才能精进

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

