

## 如何做到忍辱-1.心态

# 心很累，没有关系，就当是考验我的

心里很闷怎么办呢？就当是障碍来了，让我们要越过去。被别人背后指指点点，这就是我们的增上缘，这是我们的缘分啊，他不点我们，我们还不知道怎么样上进呢，因为有人给我们制造障碍，我们才知道上进呢？没有人给你有难度的楼梯，我们怎么能越过障碍呢？当众被人家诬蔑，一定是有魔来考验了，要忍辱，对不对啊？唯有牺牲小我，才能成全大我。白话佛法6-16

## 缺少父爱心理会缺失

有的人没有爸爸的话，他没有一种刚毅之情，这个人会颓废（对）因为母亲都是讲爱的，她没有一种对目标的追寻性，所以你看母亲从政的人就少，对不对？（对）母爱一般都是可怜、慈悲、爱，都是这样；父亲就是勇往直前、坚强、忍辱、临危不惧、往前冲，有一种冲劲。所以一个孩子如果缺少了这方面，也是问题（对，就觉得心理不健全）对。你想想看，月亮跟太阳，你说缺少月亮可以还是缺少太阳可以？都不可以（是的）没有月亮，整天都是白天的话，你还有休息了？你需要月亮才能休息，对不对？

Wenda20200216 10:47

# 有些“落叶”便是我们人生的无价之宝

我们人生的每一个阶段都有不同的失败，若能将这些经验好好地储存好，自己总结经验得失、扬长避短，拒绝在碰壁之后灰心丧气，懂得把握时机，就像佛法中说的六波罗蜜的忍辱精进，有些“落叶”便是我们人生的无价之宝。

2019.01.26【悉尼】



# 记忆加深(大家一起默念)

一忍辱犹如一棵树，根深叶茂，它能茁壮成长；忍辱是修出来的，善于接受别人批评自己；耐到后来人的境界就高了呀，好了，什么事情都不要讲，有什么好讲的？笑笑，听了，接受。你觉得不能接受也笑笑，这种叫修养；…一开口“对不起”到最后，你说这个人会跟人家吵架吗？修成了，忍辱修得好了；争吵就是在降低自己的智慧；当我们遇到令自己气愤难当的事情的时候，心要



# 记忆加深(大家一起默念)

平、气要和，用一颗包容别人的心，给自己带来的怨气与不快才会慢慢散去，这就是学佛人的忍辱，这就是修心人的精进；不要将‘竞争’二字奉若神明；心中不能装满自己的看法，有自己的想法，他会永远以为自己是对的，不能容忍别人的声音；学习忍耐，而且要学习不要报复；要勇于接受别人的意见…要忍辱精进，哪怕人家对方说错了，你都要承认、都要接受；要有别人帮助啊；



# 记忆加深(大家一起默念)

要有别人帮助啊；要学会倾听—憋住，你哪怕忍辱也得忍辱，你这种都是学“修养”

—菩萨不被人家讲吗？你只要在人间，师父指的是你只要在宇宙空间里，你就会被人家讲；在人间，不管是好的东西，还是不好的东西，都会影响到你自己的正修…正修就是正能量的修行；佛菩萨本身就没有烦恼，佛菩萨是无量无边的…因为是菩萨，菩萨



# 记忆加深(大家一起默念)

的心是无量无边无际的，菩萨的心是最大的，是没有烦恼的，所以我们学佛人要把自己的心量变得越来越大，那样才能成佛啊；佛菩萨无怨无恨，佛菩萨是没有怨言的，是没有害人之心的，佛菩萨因为没有因、怨、恨，所以，佛菩萨就永远没有六道轮回的种子啊；我们的心胸跟菩萨比起来是多么的狭窄啊；菩萨反而说，你们的病要发出来，你们的恶念出来了，菩萨给你们指导，让你



# 记忆加深(大家一起默念)

们消除这些恶念…善念和恶念只有在人间和下界才有分别；到了四圣道就没有差别，因为人的善念和恶念全部视为平等了，没有恶念，全部是善念了

一要海纳百川，心胸要宽阔；学佛的人就是要能吃苦，能够容忍所有的污蔑、诬陷对你所造成的伤害；人的容量…不是一个仓库，它是包容宇宙万物的（能够包容人家犯错误，能够包容人家对你



# 记忆加深(大家一起默念)

的欺负、诽谤、恶意谩骂…)；“我一定要报仇，一定要反击。你讲我一句，我要讲你三句。”这就叫畜生行为，因为动物的本能是受到攻击后一定会反击；学佛的人本身就具有圣人的基础和圣人的素质。因为你有这些素质，你才能包容人家；不能带有强迫性的忍辱，强迫性的忍辱的话，你终有一天会爆发出来。要海纳百川的胸襟来忍辱，你就成功了；放大心量，要学会忍辱，要



# 记忆加深(大家一起默念)

学会自我调节心态，这都是很重要的；修心即为修正己过…我过去心里老想着对人家不好、人家对我不好，我觉得我这个是不对的，实际上也证明了我是错的，我就把自己这个概念修正过来，修正自己之过…经常反省自己，要有容人之量…要把好的东西全部吸收变成自己的资粮，要把不好的东西警惕戒掉；无量心就是无边无量…气量非常大，人家骂你或怎么对你，你都无量。法无



# 记忆加深(大家一起默念)

量、心无量、精进无量、忍辱无量……气量要大，什么都要想得开，那你当然什么都能解决。气量小的人就是自己给自己找麻烦；容忍别人，那是一种宽广的胸怀；包容别人、有度量，才算有境界：容下他就是要忍辱，不忍辱就容不了人家，能够让人家讲，能够让人家骂，能够体谅别人，你做什么事情最后就会圆融；要学会容人之过，不管别人做错什么，你都要能够容忍别人，因为

# 记忆加深(大家一起默念)

他不是你，你的心不代表他的心，你的行为不代表他的行为…他们在人间并不是冲你而来的…每个人到人间来都有他自己的事情；要学会原谅别人，包容众生；如果人与人的感情不连在一起，这个人就不能活在世界上…人与人是一个整体，从玄学上来讲，人本身就是一个元灵…以要相互爱护相互帮助，哪怕看到他的缺点你只要是为他好，就不要担心他会不明白；我们不可能要求全世



# 记忆加深(大家一起默念)

界的人都有同样的一种境界，我们不能因为我们善良的心没有被别人重视，我们就放弃了自己那颗纯洁善良的心啊…当你没有被别人认可的时候，遇到挫折的时候，你要有韧性，你要有忍辱心；你宽恕了别人，你就超越了别人对你的伤害啊；不要去跟人家斤斤计较，不管人家欺负你也好……要学会忍耐、忍辱，不要去跟人家闹，闹到后来没好处的；人生最尊贵的事情就是面对别人的



# 记忆加深(大家一起默念)

虚伪与不义，仍能保持自己对别人的亲切——那你就是菩萨；要学会容忍人家，人家没有修，人家是凡人，你是有修的人，你知道自己是假我，所以别把你当成真的；学佛人要气量大、要忍辱精进，人生就是旅游点，让我们攀登更好的旅游点，那就是天上，我们要跟着菩萨回到四圣道，我们要回到到观世音菩萨身边，要到阿弥陀佛的西方极乐世界去；要学会转化人间的外境给你带来



# 记忆加深(大家一起默念)

的伤害，不管别人给你带来什么伤害，你要学会忍辱。记住：能忍耐的人，他境界才会高。…所以要懂得忏悔，要懂得自己要学会忍辱，慢慢的你才会在你的宽容中不断地成长。记住一句话：要包容，就是圆融…懂得忏悔、忍辱；会在你的宽容中不断地成长；学习忍耐，而且要学习不要报复；缘分，一切都是缘分，不要去争，不要去抢；修心最重要的就是心态平衡，心态平衡才能



# 记忆加深(大家一起默念)

从你的心灵修成慈悲心和忍辱心；要坦然处之，讲就讲了，有什么关系；自己做得对，人家讲过你之后会悔悟的，以后人家还是会对你好。你有本事给人家讲不倒，证明你是真的；真正有修养的人，人家讲你，你不讲话；要忍辱不变；不要去辩解；以宽容和忍让接纳对方的攻击；要包容对待他人的误解和过失；心很累，没有关系，就当是考验我的；父亲就是勇往直前、坚强、忍辱、





# 记忆加深(大家一起默念)

临危不惧、往前冲，有一种冲劲；每一个阶段都有不同的失败…自己总结经验得失、扬长避短…有些“落叶”便是我们人生的无价之宝



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

慈爱  
心灵



# 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  
愛  
心  
靈



## 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



如何做到忍辱-2.严格克制

# 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？

Wenda20131020 43:37



## 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



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

