

点击查看视频

点击查看开示

佛学基础知识

六波罗蜜-忍辱

10.如何做到忍辱（1）

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈爱
心灵



目录

1. 心态

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈
爱
心
灵



佛学基础知识-如何做到忍辱

1. 心态

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-1.心态

忍辱犹如一棵树

根深叶茂，它能茁壮成长

45师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈爱
心灵



如何做到忍辱-1.心态

忍辱是修出来的，要善于接受别人批评自己

笑嘻嘻的，你厉害得不得了了，过去人家这么讲你，你早就跟人家翻脸了。现在没办法，是师父，只能耐着，就是我们说“忍辱”，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。所以师父今天表扬你，说明你沉得住气，说明你现在修得好。你从师父这里开始锻炼，人家不管怎么讲你，



如何做到忍辱-1.心态

忍辱是修出来的，要善于接受别人批评自己

不管怎么样，你就不会生气了。不生气，自己不会气出病来，自己会身体健康，自己会给人家一种有修养的感觉。真的自己慢慢地能够学会忍辱，然后到天上做菩萨啊，就是这么来的。你以为我真的要这么讲你们啊？就是要让你们弟子自己感觉到：哎呀，这个世界上反正都是假的，也无所谓的。你看看你现在不生气多好啊

Wenda20150320 47:31



如何做到忍辱-1.心态

师父锻炼我们的忍辱心

你们记住了，为什么师父有时候回答问题好像老给他们找一点小问题？实际上就是锻炼他们的忍辱心。因为一个孩子讲得起的话，这个孩子在单位里、在家里都不会出事的；一个孩子如果一讲他马上脸红、脖子粗，要找理由的，这孩子修不好的。所以我有意识地经常要讲他们，讲了他们没有什么想法，“没关系的，我改就好了”，这些孩子“对不起，师父”。像昨天一个一样的，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。

1996去国·巴黎

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈爱
心灵



争吵就是在降低自己的智慧 包容别人的心

一个有修行的人，当别人攻击你的时候，你去跟他争吵就是在降低自己的智慧，当自己的太太或先生在辱骂你的时候，难道你也要跟他一样成为人间的凡人吗？“忍”字头上一把刀。这把刀就是一个烦恼，如果你将烦恼放在心中，你一烦，它就割一下你的



如何做到忍辱-1.心态

争吵就是在降低自己的智慧 包容别人的心

心。当我们遇到令自己气愤难当的事情的时候，心要平、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。

160214澳门

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈爱
心灵



不要将‘竞争’二字奉若神明

有一天，当年欺负他的人迎面走来，满脸堆笑：“来来来，请法师到我们家来坐。”老法师笑嘻嘻地答应了。印光大师一辈子没有跟别人说起过这个事情，直到后来，为了教育一个被人冤枉而生气的弟子，才重提旧事。大师跟他说：“孩子，你不小了，你应该学学做人的道理，‘忍’这个字你没听说过吗？当年我好像是个弱者，可是弱也无妨，我的忍辱换来了家庭的和平，希望你学我的‘弱’，不要将‘竞争’二字奉若神明。”

181014纽约



心中不能装满自己的看法

如果一个人心中装满自己的看法，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。一个人不能太肯定自己的看法，就会少后悔、少烦恼。人烦恼的一个重要原因就是自以为聪明，人总是觉得别人是最愚蠢、自己是最聪明的，而恰恰相反。 140302吉隆坡



如何做到忍辱-1.心态

要勇于接受别人的意见

学佛的人要忍辱精进，哪怕人家对方说错了，你都要承认、都要接受。这点都不懂啊，你还学得好佛的？你知道当年释迦牟尼佛救度众生的时候受到多少冤枉气啊，他还被人家吐唾沫呢，佛陀啊，人家所以才成为佛的。你行吗？好好努力啊！差得太远了，自以为是！你是谁啊？我告诉你，你现在已经三十几岁了，70年之后，算你活100岁好了，你是谁呀？你告诉我啊，100岁之后你是谁呀，谁认识你啊？了不起啊，不得了了，讲不得了。听得懂吗？

Shuohua20130908_23.07

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-1.心态

要有别人帮助啊

有时候我们自己呀，在人生当中看到自己一生当中的惨状，做错的事情，我们不能忍受和坚持不住，这时候师父会鼓励你，老师会教育你，大家会帮助你，自己的本性启发了，你会尊重自我，你会觉得人生这是很正常的。...要有别人帮助啊，要有师父，要有老师，因为学生碰到事情，有时候会支撑不住。而老师和师父，他能够忍受。因为她们懂得，怎么样能够在人间。碰到任何不利于人的事情，能够振作起来。

白话佛法1706a

如何做到忍辱-1.心态

要学会倾听-憋住，你哪怕忍辱
也得忍辱，你这种都是学“修养”

还要讲“明白”，你不能听我讲完的？难受吧，憋得？是不是气喘不过来了？我就叫你憋着！你现在就不许讲，师父这就叫教育自己的弟子，就得这么教育。你要知道，如果你老公跟你有意见的时候，你嘴巴绝对不会轻饶他的，你一定要停下来听他讲，让他的气发完，他就不讲话了！憋住，你哪怕忍辱也得忍辱，你这种都是学“修养”，一个人要学会修养，听得懂吗？现在要你讲



如何做到忍辱-1.心态

要学会倾听-憋住，你哪怕忍辱
也得忍辱，你这种都是学“修养”

了（听得懂）你说说看有这种师父吗？真的，这种师父真的是不怕得罪人的。有什么？身上有毛病，我情愿讲清楚，我也不会浪费……我也不会哄哄你。我问你一句话，过去小孩子自己要做错事情，爸爸妈妈看见他抽烟了、喝酒了，拼命地管，管了孩子不听，爸爸妈妈说“好，随你去了，不管了！”接下来小孩子不停地抽啊、喝啊，跟流氓在一起，最后身体又不好，人又抓进去，



如何做到忍辱-1.心态

要学会倾听-憋住，你哪怕忍辱
也得忍辱，你这种都是学“修养”

那个时候，这孩子恨死他爸爸妈妈“为什么不教育我，不管我？！”台长就是说“我非要管”，我管到你离开我，是你自己要离开的，我也对得起你

Wenda20141221A 08:53



如何做到忍辱-1.心态

正修就是正能量的修行

很多人的气量很小，已经学佛学菩萨了，还是不能容忍人家说你一点不好：“我做了那么多的功德，你为什么还要说我不好？”这是学佛吗？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。观世音菩萨当年在人间没被人家讲过吗？佛陀当年在印度，被拜火教的人骂、赶出去，还吐唾沫，这些都很正常。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。正修是什么？就

如何做到忍辱-1.心态

正修就是正能量的修行

是正能量的修行，如果你是正修，你一定不会受到影响，偏修就一定会有关系。

讲述于观音堂2018-11-17

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈爱
心灵



菩萨的心是最大的

佛菩萨本身就没有烦恼，佛菩萨是无量无边的。很多人说，学佛菩萨是学什么？就是要学佛菩萨的没有烦恼，因为是菩萨，菩萨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。如果你今天学佛之后，心量越来越狭小，越来越嫉妒人家，那你学什么佛？学到后来，对谁都看不惯，对谁都不能容忍，不能原



菩萨的心是最大的

谅人家，那这个人成佛吗？是魔。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。因为我们人有恨，有怨恨、有忌恨，各种各样的恨，它才会制造轮回的种子。人学佛要无怨无恨，学佛的人怎么可以怨人家？怎么可以恨人家？

白话佛法8-3

如何做到忍辱-1.心态

我们的心胸跟菩萨比起来是多么的狭窄啊

犹如生病一样，菩萨看到你们不好的东西出来，菩萨说了，就像你们的病要把它发出来，你们的病不发出来，菩萨怎么给你们医治啊？看看菩萨是怎么对待我们的业障，是怎么对待我们身体的毛病的？而我们现在有几个人能够容忍别人的缺点呢？人家一点点毛病、一点点不好，你把人家说得一塌糊涂，你可以一天、两天、三天就这么骂下去，想一想，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

如何做到忍辱-1.心态

我们的心胸跟菩萨比起来是多么的狭窄啊

导，让你们消除这些恶念，所以，善念和恶念只有在人间和下界才有分别。人的善念和恶念只有在人道和下面才会有差别，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。

白话佛法6-28

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈
爱
心
灵



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。现在社会上有几个人说“我从小到大现在没有被人家污蔑过？”又有几个人说“我活着从来没被人家污蔑过、诽谤过？”实际上这个就是叫容量。从物质上讲，容量就是一个Container（容器）。再大的容量，再大的仓库，你能容纳多少啊？但是人的容量，师父可以告诉你们，不是一个仓库，它是包容宇宙万物的。所以人的气量可以大到什么程度。师父再在前面加一个字，叫“包容量”，包容它



要海纳百川，心胸要宽阔

的量。在物质上，讲容量，而我们学做人、学做佛，讲的是包容量。一个人能够包容人家犯错误，能够包容人家对你的欺负、诽谤、恶意谩骂，这个人实际上就能包容一切。你们有几个人被人家骂了之后不生气的？被人家讲了、被人家挑拨之后能不生气吗？气量之小，小得像蚂蚁一样。现在的人，人家讲你一句话，马上脸红了，接下来不反击，那是不可能的。“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



要海纳百川，心胸要宽阔

攻击后一定会反击。因为人都有气量的，尤其是我们学佛的人。因为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。

白话佛法3-39



要海纳百川的胸襟来忍辱

但是也要注意，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。 广播讲座视频65



如何做到忍辱-1.心态

放大心量，要学会忍辱

要学会自我调节心态，
这都是很重要的。

Wenda20160729 05:11

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈爱
心灵



要有容人之量

修心即为修正己过。...修行就是我要修正自己的行为，我自己的行为很差，我必须要把行为修好；我过去做人很不道德，随地吐痰把细菌留给人家，我现在必须要把这个行为修正；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对的，我就把自己这个概念修正过来，修正自己之过。学佛人就应该这样，要懂得经



如何做到忍辱-1.心态

要有容人之量

常反省自己，要有容人之量。我们做人要有容人之量，如果一个修心的人容忍人家的气量都没有，你这个人怎么修得好心呢？所以，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。

白话佛法5-11

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈爱
心灵



如何做到忍辱-1.心态

忍辱无量

无量心里面包括四无量心、八无量心、十无量心、千万无量心……无量心就是无边无量，一个人气量非常大，人家骂你或怎么对你，你都无量。法无量、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。

师父解答来信疑惑259

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈爱
心灵



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。容忍别人，那是一种宽广的胸怀。举个简单例子，金鱼缸里的水，你把它放在海滩边上，你说说看，海能不能够容纳你？（能）一条小溪，海一看，“凭什么我有这么多水，你还要有水啊？”不可能的，包容啊。学佛要靠包容的，不能没度量

Wenda20180119 20:48

如何做到忍辱-1.心态

包容就是能够忍辱

理事（道理和做事情）要圆融，就是要包容，懂得包容的人，才能圆融；不懂得包容的人，不会圆融。包容就是能够忍辱，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。 白话佛法8-14

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-1.心态

要学会容人之过

不管别人做错什么，你都要能够容忍别人，因为他不是你，你的心不代表他的心，你的行为不代表他的行为。你不能容忍他，就说明你的心不能包容他。很多人做事情的确不尽人意，的确不像你想象的那么顺利，但是你要知道，这个世界上所有的人和事物并非为你所有、为你所用，他们在人间并不是冲你而来的，人家是有冤的报冤，有恩的报恩，有仇的报仇，每个人到人间来都有他自己的事情。

讲述于观音堂2021-04-16

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-1.心态

要学会原谅别人，包容众生

学佛人一定要学会原谅别人，包容众生。希望我们每一个学佛人肚量大，看得穿，可以避开人生路上很多的深沟险坑。这样的人往往无心求福福自来，不求避祸却无祸，一生平安何所求，宽容忍辱保平安！ 190911鹿特丹

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-1.心态

**如果人与人的感情不连在一起
这个人就不能活在世界上**

比如：一个人不能够容忍人家，没有朋友，与父母不和，与孩子不和，与朋友不和，与任何人都联系，你们说这人活在世界上有何意义？所以人与人是一个整体，从玄学上来讲，人本身就是一个元灵。每个人最早的时候都是在一起的，所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。

白话佛法1-5

如何做到忍辱-1.心态

你宽恕了别人，你就超越了别人对你的伤害啊

我们不可能要求全世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。学佛人一定要记住，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。忍辱才能精进，记住师父接下来的这句话，对那些

如何做到忍辱-1.心态

你宽恕了别人

你就超越了别人对你的伤害啊

把玉石当成石头的人，你们在生活当中要宽容地笑一笑，你宽恕了他们，你就超越了别人对你的伤害，得到了解脱。大家听得懂这句话吗？你宽恕了别人，你就超越了别人对你的伤害啊。 151213吉隆坡

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-1.心态

你宽恕了别人

你就超越了别人对你的伤害啊

就是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 Zongshu20190817 15:37

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈爱
心灵



人生最尊贵的事；要学会容忍人家

“人生最尊贵的事是什么？”请大家谨记：“人生最尊贵的事情就是面对别人的虚伪与不义，仍能保持自己对别人的亲切”。如果你能知道人家虚伪，人家不义，但你仍能笑嘻嘻地对人家很亲切，那你就是菩萨。你们几人能做到？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。人靠什么才能赢得别人的尊敬，靠的是自身的修养，就是语言、行为。为什么叫修心修行，就是一个语言，一个行为，包括心里的行为。

白话佛法1-5

如何做到忍辱-1.心态

人生就是旅游点

爱算计的人心理很难平衡和满足，而且更多地引起对人与事物的不满和愤恨。常与别人闹意见，分歧不断，心量小的人，内心会布满着烦恼和恐怖，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。

140810悉尼

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-1.心态

懂得忏悔、忍辱 会在你的宽容中不断地成长

我们人要学会转化人间的外境给你带来的伤害，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。圆的东西它才能往前走，想一想，如果汽车的轮子不是圆的，它能往前走吗？

160217巴淡岛

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈爱
心灵



如何做到忍辱-1.心态

学习忍耐，而且要学习不要报复

忍不住的人生癌症，痛啊，不好啊，自杀了。所以学习忍耐，而且要学习不要报复，因为报复的话你会让自己更痛，报复不一定能够让别人痛苦，但是你自己首先痛苦，在你报复之前你会很痛苦，一直想“我要报仇，我要报我要报”，那个时候每天都在痛苦当中，最后就算你报了这个仇了，你还是很痛苦。所以为什么很多电影里边，当他报了仇之后，他很难过，痛哭，跑到墓碑上：“兄弟啊，我为你报仇了！”你看痛苦吧？缘分，一切都是缘分，不要去争，不要去抢。

广播讲座视频82

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-1.心态

修心最重要的就是心态平衡

心态平衡才能从你的心灵

修成慈悲心和忍辱心

4.18师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-1.心态

要坦然处之，讲就讲了，有什么关系

必须有佛菩萨的忍耐，师父是忍辱精进，你们不要因为自己做了一点点事情，人家讲错你一点点话，就感觉难受啊，受不了了。一定要学会忍辱，要记住，人总会被人家讲的，你做得对了，人家会讲你；你做得错了，人家更要讲你的；你不说不讲，人家也要讲你，这就是现在这个“社会现象”。要坦然处之，讲就讲了，有什么关系呢，自己做得对，人家讲过你之后会悔

如何做到忍辱-1.心态

要坦然处之，讲就讲了，有什么关系

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；你被人家讲了之后倒了，我不做了，你就是倒了，你就是被人家讲着了。自古以来谁人不被人说？许多有卓越贡献的领导人口碑再好，也会有人讲出他不好的话。要做好心理准备被人家讲，人家讲你是给你机会，让你来进步。如果没有人家讲你，你就进步不了。如果师父不讲你们，徒弟们怎么会努力精进呢？

白话佛法2-30

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈
爱
心
灵

如何做到忍辱-1.心态

真正有修养的人，人家讲你，你不讲话

忍辱是什么？就是人家骂我了，我就不骂他。你们现在几个青年人能做到这样？何况人家讲对了还不卖帐，还要找出千条理由万条理由。你们知道吗？你们越解释别人在边上越看不起你们。真正有修养的人，人家讲你，你不讲话。比如当两个人为某一件事争吵的时候，其中一个解释了半天。你们说有什么好解释的？实际上两个人都是错的。因为这个世界上你看不出谁是对

如何做到忍辱-1.心态

真正有修养的人，人家讲你，你不讲话

的谁是错的，其实两个人都差不多。不争吵的人永远胜利，争吵的人永远是失败的。所以这些青年团的孩子你们一定要好好修。我告诉你们，你们真的不如你们老一辈的女士。老一辈的人在家庭里个个都很勤快，而现在的年轻人有几个在家里肯做事的啊？被子都懒得叠，像样不像样？

白话佛法5-23

如何做到忍辱-1.心态

要忍辱不变；不要去辩解 以宽容和忍让接纳对方的攻击

师父希望你们弟子、学佛人都要好好地努力，好好地改变自己，以宽容和忍让接纳对方的攻击，别人攻击你，你就笑一笑，宽容一点，没有关系的，以微笑回应世俗人的讽刺和挖苦，你们想一想，现在有谁不被人讽刺？有时候我们要包容对待他人的误解和过失，做人不要急躁，很多人做事情急得不得了，累啊，有些事情是不能急躁的，要忍辱不变，就算错了，就算人家冤枉你了，你不要去辩解啊。



如何做到忍辱-1.心态

要忍辱不变；不要去辩解 以宽容和忍让接纳对方的攻击

我们海外华人很喜欢辩解，人家西方人跑过来说你错了，华人总喜欢找出千条理由万条理由，因为、所以、不但、而且……，讲到最后是要解释你这个错误。要记住，你这个果已经是错了，再怎么解释都是没有用的。西方人很厉害，他们知道自己错了，马上道歉，就结束了，对不对？我们华人不对了，总是找出理由，把这个已经被人家都认为是错的事情再继续，最后大家都说这个人肯定是错的。

160917纽约

慈爱心灵共修 第五十三期 六波罗蜜-忍辱10如何做到1

慈
爱
心
灵



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



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

