

佛学基础知识

六波罗蜜-忍辱

14.如何做到忍辱（5）

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈愛
心靈



目录

9. 每日坚持 10. 提升（1）

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈爱
心灵



佛学基础知识-如何做到忍辱

9. 每日坚持

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈爱
心灵



如何做到忍辱-9.每日坚持

忍辱就是要忍全方面的辱

大家来了就是想好好修，修到一定的程度可以使家里好，家里好了你不是也好了吗？修心苦啊，也要忍辱。很多老公说“你不要去了，听什么东西啊？有什么用啊？”他造口业了，你要不要忍辱？忍辱就是要忍全方面的辱。比如修佛中碰到的困难，人家讲你、骂你……人家讲你不好，你都要忍耐。你心中知道我有道理，有观世音菩萨救我，我已经得到益处了，我好了。人家讲坏话你也不要顶撞，你要忍耐。你们有些人，先生还没

忍辱就是要忍全方面的辱

开悟，太太还没开悟，这就叫果。因为你们的因种得不好，因为自己的言语举止不像一个修心修佛的人，让他就不相信你们会修得好。 白话佛法3-31



如何做到忍辱-9.每日坚持

师父希望你们修心 每天都要有自己努力的目标

我今天的目标是什么？我今天要学会忍辱，被老公骂几句，或者被人家冤枉了，看看我自己会不会发脾气。每天给自己定个目标，好好练习，练到后来你就成为菩萨了。被人家骂了还笑，被人家讲了也无所谓，你哪里会得血压高啊？憋住都会出毛病的，憋不住、憋在心里，这股气乱窜，身体就会不好了。所以，不管做什么事情，要等到业障尽，我就要每天去努力。

白话佛法9-35

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈
爱
心
灵

如何做到忍辱-9.每日坚持

佛法生活化

要真正地、从执著当中脱离出来，每天在家里就需要生活佛法化。做饭做菜给家人就是在行波罗蜜，做家务可以是行禅定波罗蜜，做善事就是精进波罗蜜，夫妻吵架你能忍辱就是在行忍辱波罗蜜，这样的话，你的生活佛法化，佛法生活化，你自己慢慢就会懂得了一条解行的原则。

6.11师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-9.每日坚持

坚持就是一种忍辱的精神

很多人学会忍辱就能成功。开商店的人想生意好，成为荣誉商店，就要不管人家对他怎么样，他永远都是忍辱。有的顾客真的是不讲道理的，但是要学会忍辱啊。 140303马来西亚

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈愛
心靈



如何做到忍辱-9.每日坚持

人家花一个月做到的事情 你花一年总做得到了吧？

修心难吗？（难，太难了）你要让人家尊重你，你说难吗？因为你的干净、你的坚强、你的忍辱，别人才会尊重你。有什么好难的？自己只要用心去做，每天一点点、一点点这么累积，时间长了就成功了（明白了）人家花一个月做到的事情，你花一年总做得到了吧？

Wenda20200209 21:00

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈爱
心灵



如何做到忍辱-9.每日坚持

你要练的，真的

你今天去上厨师班，人家教你火要多旺，油要放多少，讲了你都懂了，等到锅子一热，你都不知道怎么炒菜了。那么为什么会这样呢？实践不够，行愿不够。你要经常把这种愿力，把自己学的东西要放在日常生活当中。比方说，要发火了，你要真的“我是菩萨，我是菩萨，我要忍辱，我就不能发火”，你要练的，真的

Wenda20170728 20:48

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-9.每日坚持

再忍辱你就能成功

很多人为什么？老公骂我一句，我要骂你一句，“我凭什么吃亏啊？”所以你的婚姻就没了嘛。因为做好人的人，你必须懂得“我要勇于吃亏，我要忍辱再忍辱……”这个实际上就叫“再忍辱”，再忍辱你就能成功，所以一个人再忍辱了他就成功了。所以一个人的进步也好，做人也好，实际上就是要忍辱精进，要学菩萨的大慈大悲

Wenda20151129A02:45

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈爱
心灵



这种事情谁能坚持，谁就胜利

所以我劝你看穿一点。他多一个孩子，那也是孩子，是你先生自己作孽，没办法，你嫁给他，你要替他背罪。像这种事情，如果你要先生回来，你就得忍辱，忍辱才能精进，忍辱才能得到

Zongshu20130205 29:53



如何做到忍辱-9.每日坚持

恒心会让你学会忍辱
初心能给你带来力量

4.17师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈爱
心灵



如何做到忍辱-9.每日坚持

谁坚持，谁都能成功的

哪个菩萨不是靠坚持成为佛、成为菩萨的？

你说说哪个菩萨不是靠坚持的？靠忍辱、

靠精进。恒心最重要，恒心 Zongshu20190321 17:56

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈爱
心灵



懂得忍辱才能精进；做弟子先要学会忍辱

台长的每一句话你都不听，你怎么学得好佛？（嗯）知道什么叫学佛吗？师父讲你，你做错没做错，也要懂得无则戒之，有则改之，懂得忍辱才能精进啊...

台长有意识地，就是让弟子能够懂得忍辱精进。因为在人间会碰到很多不平的事情，要学会忍耐、忍辱，否则会气死的。台长是用这种方法，在帮你们慢慢地化解。让你们不去争，不去抢，不觉得自己永远有道理。人世间没有道理可以讲的，做弟子先要学会忍辱

Wenda20120608 01:01:45

如何做到忍辱-9.每日坚持

有则改之无则加勉

做到更好地团结，就是小脑筋不要动得太多，人间思维不要太多。...要学会忍辱，人家讲你了，笑笑，有则改之无则加勉，不住心。你越住心，就越难过，那你难过，你的各种心是不是就生出来了？ Wenda20200619 21:10

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈爱
心灵



如何做到忍辱-9.每日坚持

不精进的人不会忍辱的 精进努力的人才会学到忍辱

台长开示同修生意不好的原因：问题就是，
第一，跟孩子的缘分；第二，自己不够
精进努力；第三，不能学忍辱

Wenda20200119 01:04:32

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈爱
心灵



怎么样能够忍耐呢？首先要精进

怎么样能够忍耐呢？首先要精进，你要想把忍辱心保持在心中，你一定要有精进心。人有很多恨心，你们知道恨心是怎么来的吗？为什么要恨人家？讲得出来吗？我就是要恨他，你们讲不到点子上，师父告诉你们，这就叫没智慧。师父讲给你们听，恨心是比较而来的，你去跟人家比较，一比较你就会产生恨，所以人不能跟人家去比的。

讲述于观音堂2019-05-28

如何做到忍辱-9.每日坚持

你忍辱的话，要精进的 要想开的，精进就是想开

（我老是记着师父的话要忍辱，我就是天天忍）你忍辱的话，要精进的，要想开的，精进就是想开。你能听到师父《白话佛法》的录音吗？（我天天都看）好好听，好好看，对你有好处的。你今天打进电话，有福气啊，台长会帮你加持加持。你就是要改改脾气，不要像男人一样脾气，好吗？

Zongshu20170907 02:05

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈爱
心灵



记忆加深(大家一起默念)

一忍辱就是要忍全方面的辱；比如修佛中碰到的困难，人家讲你、骂你……人家讲你不好，你都要忍耐。你心中知道我有道理，有观世音菩萨救我，我已经得到益处了，我好了…因为你们的因种得不好，因为自己的言语举止不像一个修心修佛的人，让他就不相信你们会修得好；师父希望你们修心每天都要有自己努力的目标…每天给自己定个目标，好好练习，练到后来你就成为菩萨了；



记忆加深(大家一起默念)

佛法生活化；坚持就是一种忍辱的精神，很多人学会忍辱就能成功；自己只要用心去做，每天一点点、一点点这么累积，时间长了就成功了，人家花一个月做到的事情，你花一年总做得到了吧？；实践不够，行愿不够。你要经常把这种愿力，把自己学的东西要放在日常生活当中。比方说，要发火了，你要真的“我是菩萨，我是菩萨，我要忍辱，我就不能发火”，你要练的，真的；再忍



记忆加深(大家一起默念)

辱你就能成功；因为做好人的人，你必须懂得“我要勇于吃亏，我要忍辱再忍辱……”这个实际上就叫“再忍辱”，再忍辱你就能成功，所以一个人再忍辱了他就成功了；这种事情谁能坚持，谁就胜利…我劝你看穿一点…没办法，你嫁给他，你要替他背罪。像这种事情，如果你要先生回来，你就得忍辱，忍辱才能精进，忍辱才能得到；恒心会让你学会忍辱，初心能给你带来力量；谁



记忆加深(大家一起默念)

坚持，谁都能成功的；要懂得无则戒之，有则改之，懂得忍辱才能精进…台长有意识地，就是让弟子能够懂得忍辱精进；人世间没有道理可以讲的，做弟子先要学会忍；小脑筋不要动得太多，人间思维不要太多…要学会忍辱，人家讲你了，笑笑，有则改之无则加勉，不住心。你越住心，就越难过，那你难过，你的各种心是不是就生出来了？；不精进的人不会忍辱的，精进努力的人



记忆加深(大家一起默念)

才会学到忍辱；怎么样能够忍耐呢？首先要精进，你要想把忍辱心保持在心中，你一定要有精进心；你忍辱的话，要精进的，要想开的，精进就是想开



佛学基础知识-如何做到忍辱

10. 提升

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈愛
心靈



忍耐还不行，还要学会化解

学会化解才能坚持忍耐，才能不烦恼，很多事情就会过去。如果你天天把很多事情放在心中过不去，你首先已经是在退转了，因为你没有忍耐，你没有化解。

白话佛法141211



不要带有强迫性的忍辱是非常重要的

就是说，不要觉得我忍辱了，我难过了，我憋死了，这是克制型的忍辱。如果你真的难过，出去走一走，如果你真的想骂，找个没有人的地方去骂几句，人家不会说你神经病的。虽然对你来说，这口气一定要发掉，但最好是不要有其气，水已经烧开了，没有气也不可能，那只能找个地方去发掉它。要有海纳百川的胸襟，千条河流归大海啊，不管多么肮脏的水，大海都能接纳你。所以，人要学得

不要带有强迫性的忍辱是非常重要的

聪明点，看见谁都笑哈哈。我就是大海，你骂我就是肮脏的水，我也笑哈哈地接纳你；你说我好话，那你是清澈的水，那我也接纳你，永远笑哈哈的，不生气，多好啊，海纳百川啊。你们有些人现在境界提高了，即便看见某个很讨厌的人，不想跟他多讲话，也会跑过去假惺惺地冲着人家笑笑，实际上，你还是在生气。如果你有修养，如果你不喜欢这个人，不管他跟你说什么话，你连这种假笑都不要

不要带有强迫性的忍辱是非常重要的

有，对不对啊？随他去吧，无所谓，动意念，那就是没有修好，要修到自己连这种意识都没有，那才叫纯啊，否则，你说话的声音稍微变一点，你以为人家看不出来啊？那就叫愚，听得懂吗？ 白话佛法7-42

如何做到忍辱-10.提升

要把恶缘变成善缘

你们结婚之前都是善缘，结婚之后慢慢地成为恶缘。所以不要去促成恶缘的存在，那就是离婚，而要慢慢地去把这段恶缘来化解成为善缘。人很愚痴就在这个道理上：明明可以自己解决的问题，非要到法庭上去解决；明明可以相互原谅的事情，就是要大家都知道，丢两个人的脸；明明可以克制一下，就不克制，最后让别人笑话，让孩子难受。这就是人的无知啊。

如何做到忍辱-10.提升

要把恶缘变成善缘

想一想，夫妻吵架，如果你是学佛人，你开悟，你拥有智慧，你不跟他吵，你说“对不起，我做错了”，明明这件事情是他做错了，你只要跟他说“对不起”，实际上你就是在替菩萨行道。因为他从你的身上看到了，你是一个慈悲的人，你是一个忍辱精进的菩萨，他心里很明白，明明不是你的错，你跟他赔礼说你错了，他会脸红的。其实人自己身上的毛病最好由自己



如何做到忍辱-10.提升

要把恶缘变成善缘

来改正，别人怎么样去辱骂、怎么样说你的毛病都不能帮到你，自己的心平安最重要。只有当他自己真的明白了，自己做错了，这个时候，你才算帮到他了。这些佛法的理论就是基础，用菩萨的心去利益帮助别人，让人家能够理解菩萨在人间，最后成就菩提道。也就是说，最后你一直在家里这么忍辱，你给自己定一个目标，我忍辱半年到一年，你看看你的先生会不会有变

要把恶缘变成善缘

化，这样一来，你就是进入到佛性的生活当中了。佛性的生活是什么？就是拥有菩萨的智慧的生活。现在很多人学佛之后不骂人、不传话、不做坏事、不恨别人，什么事情都稳稳当当的，他就是活在佛性当中，他就是在人间成就佛果。所以，佛果不容易成就啊。 白话佛法11-19



如何做到忍辱-10.提升

**不要忍，要像没有事情发生一样
不忍耐，你就得到自在了**

要离开一切境界，就会得到自在。要离开世界上所有一切的境界啊，就是说你不要看到这个事情我生气，境界是什么意思？就是看到这个事情啊。很多人眼睛一看到这个事情会不开心的，这个碗为什么会放在那里啊？马阿姨很可爱，她只要一进入厨房这个境界，“你们怎么把碗放在这里啊？”这个人又不洗，冰箱开过几次了，她都知道；这个东西本来放在这里的，又跑到那个地方



如何做到忍辱-10.提升

**不要忍，要像没有事情发生一样
不忍耐，你就得到自在了**

去了，她又知道了。她一到了这个境界就不舒服了，她又不能讲，要忍耐。等到某一天，师父要大家把厨房弄干净点，马阿姨就要说了，“我早就讲过了，一个月我都忍着呢”。好了，忍耐总有爆发的一天，对不对？所以，不要忍，要像没有事情发生一样。不忍耐，你就得到自在了，放下一切，要把什么东西都放下。

白话佛法6-21

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-10.提升

一个人懂得布施的话 他当然懂得忍辱了

能够把自己家里的东西送给人家，能够把自己最爱的东西送给人家，这个人不会忍辱啊？你看看不能忍辱、自私的人肯不肯送东西给人家？（不会）把人家的东西拿过来都来不及呢，小气得要命，这种人还会忍辱？斤斤计较

Wenda20190322 01:06:38

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-10.提升

能够舍的人 他怎么会不能忍耐？

能把自己家里好的东西都给人家，人家讲他不好，他当然能够忍耐了。一个能够施舍的人就叫大气，气量大的人怎么会听了人家话不开心啊？不能舍的人就叫小气，小气的人听话也会小气，听不得话

Wenda20170609 01:35:45

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-10.提升

圆满就是说

你的理智和感情能够解决问题，那就叫圆满。如果就算你有理智，但是你没有解决问题，你还不算圆满。比如说你要发脾气了，但你明明知道我不能发脾气，我今天把它忍耐了，我不去跟他吵架。表面上看，你是有情感忍耐性的，但是实际上你还是没有真正地解决问题。实际上，这个人还没达到圆满、究竟。就是说，没有彻底。你有智慧，但是没有究竟，



如何做到忍辱-10.提升

圆满就是说

不能完全脱离它；你有情感，你不能控制住它；你有能力，但是你不是完全能够真正地理解它。在你24小时当中，在你所有的人生当中，你的能力到底有多强？只有佛，他才会达到一种究竟圆满。“究竟”是什么意思？到了底了，他才能算圆满。就是这个事情彻底解决了，那就圆满了，而且是人格。

白话佛法5-1

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈爱
心灵



如何做到忍辱-10.提升

忍不是最高境界

化解是最高境界，而不是克制、压制。中国有一个字叫“忍”，就是什么事情都要忍。其实，忍耐是暂时的，忍不是最高境界。大家都看过电影《忍者龟》，忍到最后他是在心上放了一把刀，他总有一天会用这把刀把心搞得破碎。当你们大家有不同意见的时候，要学会怎样去化解，首先可以把观点讲出来，然后用智慧把矛盾化解掉。 白话佛法1-1

菩萨可以修到不畏因果

就是不怕因果。但菩萨能走向他的因果，就是说菩萨能够善待他的因果。如果是一个菩萨在人间，因果来了，他能承受、忍受，因果来了，一定要受。

白话佛法10-2



如何做到忍辱-10.提升

忍受就忍受吧

因为这是我过去种的因不好

你的心能够明白这个世界上所有的事物都是有因有果的，那你就怕因果了。你在种因的时候，你就会想到果；你在承受果的时候，你就会想到因。那你还怕什么呢？你已经尝到这个果了，“忍受就忍受吧，因为这是我过去种的因不好”，心中不就明白道理了吗？就不觉得它痛了吗？

白话佛法4-12

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈
爱
心
灵



你觉得你在忍辱，实际上你已经做错事情了

忍辱的人已经不是在他的意识中很干净的人了，因为你觉得你在忍辱，实际上你已经做错事情了。举个简单的例子，我没有亏待你，我用不着忍辱的。你骂我，我问心无愧，我用不着忍辱的。对不对啊？哦，我忍耐，我不讲你了，你骂我没关系。实际上是你已经种下了因，才得到这个果。而忍耐不是最高境界。这个道理就是我们学佛的人连“忍辱”两个字都不要有。

如何做到忍辱-10.提升

你觉得你在忍辱，实际上你已经做错事情了

我没有对不起人家，今天你讲我好了，我问心无愧，所以我根本用不着忍辱的。我连忍辱的想法都没有。比如你们两个本来很干净的，从来没有拿过人家钱的。如果有人说：“你们不要偷东西呀。”你笑笑。因为你不会偷东西，因为你不会偷钱，所以你根本不用跟他吵架，你也用不着忍辱的。对不对？如果你是这方面不好的习惯，人家一讲你，你就会气得不得了。实际上就是因为你曾经种了这个因。师父讲得对不对？

白话佛法4-34

如何做到忍辱-10.提升

不要认为自己在忍辱

要安住自己无生无灭的心。就是自己的心不要一会儿觉得我有这么多的麻烦、烦恼，一会儿觉得无所谓。有什么烦恼、无所谓的？人的心不要有生，也不要灭；不要生出烦恼，也就不需要去灭除烦恼。现在很多人很容易生烦恼，但是有时候他们又觉得无所谓了，也就把自己的烦恼心灭掉了。菩萨教我们要安住无生无灭之心，不要认为自己在安住的时候是在忍辱、

不要认为自己在忍辱

在忍耐。一个有智慧的人不要认为自己在忍耐，不要认为自己在忍辱，你心里不生怨恨就是最高的忍耐。也就是说，今天还在忍耐的人，因为心中还有恨，“我是在忍耐着”；而真正有境界的人已经无生法忍，没有忍耐，有什么好忍耐？举个简单例子，自己孩子做错事情，妈妈忍耐住，说“我不跟你算账”，实际上她也没必要把孩子的错记在心中，因为是自己的孩子，这就是境界。

白话佛法11-27

无念无住，一切随缘

学佛的人学到境界高的时候，完全可以摆脱自己那些烦恼的。只是很多人摆脱不了，就是因为他本身的境界无法提升，他没有精进，没有忍辱，没有努力的去想改变自己，所以永远也改变不了自己。先要有想法、愿力想改变他，慢慢地你才能改变他。白话佛法171102

如何做到忍辱-10.提升

恶缘来了，我忍辱精进

善缘来了，我要懂得戒骄戒躁，这样
你才能慢慢地，过完你的美满的一生。

广播讲座视频76

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈爱
心灵



事来无所受，即真菩提身

任何事情来了，你不要去接受它。今天人家来气我，我不生气；今天人家来害我，我不被他所害；今天人家来骂我，我不接受他的骂；今天不管发生什么事情，我还是原来的我：那么你就成功了。所以要学会忍辱。 白话佛法11-26

要安住心，就不必忍耐

要把自己的心放平啊，我已经很好了，我已经在人间平安的活着，我已经得到这个法门了，我有家，我也有些钱，我不会睡在马路上。看看那些睡在马路上的老人、流浪汉，我很好了，根本无所谓忍耐，不要忍耐啊。实际上，社会上的很多事情都是无所谓的，不要老想着“我要忍耐”。忍已经是不对了，已经是精神上出毛病了。“我一直忍到今天”，出毛病了，永



要安住心，就不必忍耐

远有一天夫妻会吵架，“我天天忍耐你，我不能忍耐了”，总有一天会不能忍耐。只要你有“忍耐”这两个字，你就会有不能忍耐的那一天。白话佛法6-21



不忍耐才不住心；一切相处不住心

好好听着这句话，“一切相处不住心”。就是说，你对所有的事情，对所有的人，你跟他相处之后，你不要往心里去，菩萨的话多精辟啊。“不住心”，就是不要把任何事情驻扎在你的心里啊，那你就不会产生忍耐了嘛。心无所属，你的心没有属于某一件事情，你不就是自在了吗？你现在的心属于你放在冰箱里的一瓶酱菜，不管谁动了这瓶酱菜，你的心就会跟着动。



不忍耐才不住心；一切相处不住心

虽然马阿姨这瓶酱菜是师父吃的，你们不能吃，但是人家一吃了，一碰了，马阿姨就觉得，你们对师父不尊敬，不好，然后，她的心实际上就被这瓶酱菜锁住了。师父叫你们无所住心啊，就是没有一个地方可以把你们的心留住，你才自在。看见人家不开心了，看见这个人讨厌了，你就把这个心留在他身上了。一看见这个孩子就操心，你的心不就到这个孩子身上去了吗？

如何做到忍辱-10.提升

不忍耐才不住心；一切相处不住心

心无所属，就是说，我的心没有属于某一个人，我的心没有属于某一件事情，所以，我的心才自在啊。你小马的心现在属于儿子，儿子好，你开心；儿子不好，你发脾气，对不对？你的心所属于你儿子了。所以，人家为什么弄一个人的话，就抓他的弱点啊，因为他的心有所属啊。无所住上儿子的心，要学会心无所属，实际上就是得到解脱。 白话佛法6-21

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈
爱
心
灵



不必去忍耐，就能够安住自己的心

你不必去忍，你根本就无所谓耐，没有“忍”，哪里来的“耐”？“耐”就是觉得日子很难过，因为我忍了，所以我觉得耐不住、耐了很难过，就是忍耐。但是我没有怨恨，我觉得一切很正常，那你就离开了人间的一切境界，就得到自在，远离一切烦恼。今天不离开烦恼的人，就不得自在；今天无所谓了，什么事情都很正常，你就得自在。得自在的人就离一切执著，“

不必去忍耐，就能够安住自己的心

我不执著了，我觉得没有什么可以执著的，因为这些都是很正常的，发生了就发生了”，所以不执著的人就得自在，然后就能放下一切。

白话佛法11-27



如何做到忍辱-10.提升

恢复到原始状态

真正学佛的人，是有功夫的，你去看，很多人：你再跳，他不跳；你再闹，他不闹；你再笑，他也没反应。就是对人间的一切已经恢复到原始状态，没有觉得这个世界的一切可以开心、不开心。实际上这一切让你开心、让你不开心的，都是你的心。所以人为什么要学会涅槃？为什么要修行？为什么要懂得五蕴？为什么要懂得三昧？为什么要懂得烦恼？你懂得烦恼，才能消除烦恼；你

如何做到忍辱-10.提升

恢复到原始状态

今天不知道什么叫烦恼，你就消除不了烦恼。很多人活在这个世界上就像喝醉酒一样，稀里糊涂地过一生，他们很苦，因为他们根本不知道学佛是为了什么，他们就知道“我学佛之后要求这个成功、求那个成功”，他没有很高的忍辱波罗蜜。白话佛法170401

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈爱
心灵



我们根本不用忍辱啊

我们原来就是这样，我们根本不用忍辱啊，你不要去想，哪来的忍辱啊？还要说断烦恼尽。真正的大乘佛法讲到断烦恼尽，如果你没有烦恼，你要断什么烦恼呢？我不造烦恼，我哪来的烦恼啊？不增也不减，所以，心是完全平等的，是干净的，“不增不减，不垢不净”，讲到《心经》了吧？要明白啊，心无有起，心没有起来过，心根本是不动的，原来就是空的，所以，因缘俱灭，你的因没有了，你的缘分也没有了。

白话佛法7-27

慈
爱
心
灵

即非辱，何来忍呢？

但是真正的菩萨把忍辱不看作忍辱，修到最成为自然的
不觉得自己正在忍辱。如果觉得自己还在忍辱，那叫着相。
真正的忍辱是不把它看成忍辱了，即非辱，何来忍呢？
能够忍辱的人才能够精进啊。如果不能忍辱就精进不了。

白话佛法3-30

连我自己都没了；有什么不能忍的？

如果证悟到“无我”，就是这个世界上没有我，连我自己都没了，也不存在自尊心和自卑感，有什么不能忍的？连忍都不要忍了。所以无所谓就是“无所住心”。我的心没有地方放了，我没有恨人的心，我没有愚痴的心，我没有欲望之心，我什么心都没有了——这就是菩萨境界。然而人的毛病就是把自己看得太高了。 白话佛法3-35

学佛人要谦虚无我

佛法界讲，谦虚的人，才会无我啊。有我自己的人，他怎么会谦虚呢？什么都是我、我、我，我做不了，我不能忍受了，你这个事情对我不公平啊，你说这个人都是我自己啊？还会谦虚吗？一个人谦虚了，还会有我吗？

白话佛法6-16



如何做到忍辱-10.提升

学佛人要谦一定要学会克制 一定要有一个心境

也就是说要克制住，要无我。“无苦集灭道”的意思是要你把苦全部消除，所以要忍，叫“无生法忍”。不懂得忍辱精进就没有智慧，没有菩萨的境界。要修到无生法忍其实就是无所住，就是什么都无所谓了，到哪里都一样，都无所谓了，你的心就是无所住。白话佛法4-31

慈爱心灵共修 第五十七期 六波罗蜜-忍辱14如何做到5

慈
爱
心
灵

记忆加深(大家一起默念)

一忍耐还不行，还要学会化解，学会化解才能坚持忍耐，才能不烦恼，很多事情就会过去；不要带有强迫性的忍辱是非常重要的，就是说不要觉得我忍辱了，我难过了，我憋死了，这是克制型的忍辱；人要学得聪明点，看见谁都笑哈哈。我就是大海，你骂我就是肮脏的水，我也笑哈哈地接纳你；你说我好话，那你是清澈的水，那我也接纳你，永远笑哈哈的，不生气，多好啊，海纳百

记忆加深(大家一起默念)

川啊；随他去吧，无所谓，动意念，那就是没有修好，要修到自己连这种意识都没有，那才叫纯啊，否则，你说话的声音稍微变一点，你以为人家看不出来啊？；明明这件事情是他做错了，你只要跟他说“对不起”，实际上你就是在替菩萨行道。因为他从你的身上看到了，你是一个慈悲的人，你是一个忍辱精进的菩萨，他心里很明白，明明不是你的错，你跟他赔礼说你错了，他会脸

记忆加深(大家一起默念)

红的…只有当他自己真的明白了，自己做错了，这个时候，你才算帮到他了。这些佛法的理论就是基础，用菩萨的心去利益帮助别人，让人家能够理解菩萨在人间，最后成就菩提道；要离开一切境界，就会得到自在。要离开世界上所有一切的境界啊，就是说你不要看到这个事情我生气，境界是什么意思？就是看到这个事情啊；不要忍，要像没有事情发生一样。不忍耐，你就得到自



记忆加深(大家一起默念)

在了，放下一切，要把什么东西都放下；一个人懂得布施的话，他当然懂得忍辱了；能够舍的人，他怎么会不能忍耐？；你的理智和感情能够解决问题，那就叫圆满…表面上看，你是有情感忍耐性的，但是实际上你还是没有真正地解决问题。实际上，这个人还没达到圆满、究竟；只有佛，他才会达到一种究竟圆满。“究竟”是什么意思？到了底了，他才能算圆满。就是这个事情彻



记忆加深(大家一起默念)

底解决了，那就圆满了，而且是人格；忍不是最高境界，化解是最高境界，而不是克制、压制；当你们大家有不同意见的时候，要学会怎样去化解，首先可以把观点讲出来，然后用智慧把矛盾化解掉；菩萨可以修到不畏因果，就是不怕因果…能够善待他的因果…因果来了，他能承受、忍受，因果来了，一定要受；忍受就忍受吧，因为这是我过去种的因不好；你觉得你在忍辱，实际



记忆加深(大家一起默念)

上你已经做错事情了…我没有对不起人家，今天你讲我好了，我问心无愧，所以我根本用不着忍辱的。我连忍辱的想法都没有…如果你是有这方面不好的习惯，人家一讲你，你就会气得不得了。实际上就是因为你曾经种了这个因；不要认为自己在忍辱，要安住自己无生无灭的心；就是自己的心不要一会儿觉得我有这么多的麻烦、烦恼，一会儿觉得无所谓；菩萨教我们要安住无生无



记忆加深(大家一起默念)

灭之心，不要认为自己在安住的时候是在忍辱、在忍耐…你心里不生怨恨就是最高的忍耐；无念无住，一切随缘…只是很多人摆脱不了，就是因为他本身的境界无法提升，他没有精进，没有忍辱，没有努力的去想改变自己，所以永远也改变不了自己；恶缘来了，我忍辱精进，善缘来了，我要懂得戒骄戒躁，这样你才能慢慢地，过完你的美满的一生；事来无所受，即真菩提身，任何



记忆加深(大家一起默念)

事情来了，你不要去接受它；要安住心，就不必忍耐，要把自己的心放平啊，我已经很好了…看看那些睡在马路上的老人、流浪汉，我很好了，根本无所谓忍耐，不要忍耐啊。实际上，社会上的很多事情都是无所谓的，不要老想着“我要忍耐”。忍已经是不对了，已经是精神上出毛病了；不忍耐才不住心；一切相处不住心：就是说，你对所有的事情，对所有的人，你跟他相处之后，



记忆加深(大家一起默念)

你不要往心里去，菩萨的话多精辟啊··就是没有一个地方可以把你们的心留住，你才自在：不必去忍耐，就能够安住自己的心··我没有怨恨，我觉得一切很正常，那你就离开了人间的一切境界，就得到自在，远离一切烦恼··不执著的人就得自在，然后就能放下一切；真正学佛的人，是有功夫的··对人间的一切已经恢复到原始状态，没有觉得这个世界的一切可以开心、不开心。实际上



记忆加深(大家一起默念)

这一切让你开心、让你不开心的，都是你的心；我们根本不用忍辱啊…我不造烦恼，我哪来的烦恼啊？不增也不减，所以，心是完全平等的，是干净的，“不增不减，不垢不净”…心无有起，心没有起来过，心根本是不动的，原来就是空的，所以，因缘俱灭，你的因没有了，你的缘分也没有了；真正的菩萨把忍辱不看作忍辱，修到最成为自然的不觉得自己在忍辱。如果觉得自己还



记忆加深(大家一起默念)

在忍辱，那叫着相。真正的忍辱是不把它看成忍辱了，即非辱，何来忍呢？；连我自己都没了…有什么不能忍的？…我的心没有地方放了，我没有恨人的心，我没有愚痴的心，我没有欲望之心，我什么心都没有了—这就是菩萨境界。然而人的毛病就是把自己看得太高了；谦虚的人，才会无我啊；一定要学会克制，一定要有一个心境，也就是说要克制住，要无我。“无苦集灭道”的意



记忆加深(大家一起默念)

思是要你把苦全部消除，所以要忍，叫“无生法忍”；
要修到无生法忍其实就是无所住，就是什么都无所谓
了，到哪里都一样，都无所谓了，你的心就是无所住



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

