

佛学基础知识

六波罗蜜-精进

46. 如何精进 (11)

慈爱心灵共修 第一百零六期 六波罗蜜-精进46



佛学基础知识-精进

如何精进

(11)

慈爱心灵共修 第一百零六期 六波罗蜜-精进46

慈爱
心灵



忍辱、无欲才能精进

人心最难控制，佛、魔只在我们的一念之间，一旦沉迷在欲望之中，你可能永远就没有回头的余地。所以，人须有为众之心，方能克己，能克己，方能成佛。

（掌声）一个人想要成为菩萨，就一定要懂得克制自己，一念佛、一念魔，忍辱、无欲才能精进，一个人能够忍耐，这个人一定会成功。

181230·吉隆坡



守戒、忍辱再加上精进

实际上守戒里边本身就包括着忍辱，你能够守戒你就能够忍辱，你不守戒你哪来的忍辱？这个不是次第关系啊？守戒、忍辱再加上精进，实际上在六波罗蜜里面，忍辱是最重要的，一个人不会忍辱的话，怎么可能守戒？怎么可能精进？动不动就不能忍耐。不能忍耐你不跟个动物一样啊？所以忍辱是视为第一法，很重要的

Wenda20190707 01:02:17



忍辱才能精进

六度里有一个很重要的一度，叫忍辱。今天师父把忍辱拿出来讲，有些徒弟就是不能忍耐。小不忍则乱大谋。菩萨讲六度时特别重申的一个问题就是要忍耐。菩萨讲的是布施与忍辱。一定要懂布施和忍辱。修心成败的关键在于忍辱。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F】3-30

学会忍辱的人才会精进

一个人要学会退让，退是生活的一种转换，很多人走路走不通了，还是往前走；而很多人因为他们懂得这条路不通，赶紧转换，其实退让就是让自己解脱。一个人不接受别人的意见、拒绝退让，就是拒绝希望；常感觉自己有错，就不会常犯错，学会忍辱的人才会精进。

150621 香港



当一个人能够忍辱的时候他才能精进

在现实的生活当中，我们要把名利看得淡一点，看得薄一点。我们修心求解脱，就是把解脱也要放下，把名利思想都要放下。我们今天被很多的业力和业障绑住了身体，我们怎么样能够解脱呢？一个人能够真正的解脱自己，还是靠着自己，不是靠着别人。我们做人，首先要懂得怎么样忍受、忍耐，才能达到忍辱。因为当一个人能够忍辱的时候他才能精进。我们被自身的枷锁、业障绑得很深，我们怎么松得开？想

当一个人能够忍辱的时候他才能精进

一想，我们有时候身体被绑住了，我们的思维也被绑住了，我们怎么样能够见到本性呢，我们怎么样能够渐悟本性，怎么样才能修成正果？我们看不到现在，我们也看不到将来，我们也看不到过去，所以我们觉得很多事情是不可理喻的，觉得这个事情并不是想象的这样，所以才会怨气冲天：为什么我吃亏，为什么我要让他，为什么我被他欺负。所有的这一切就是你的学佛的智慧不够，因为你的心胸没有像大海般

当一个人能够忍辱的时候他才能精进

的宽广，因为你的理念只是束缚在一个人间范围，一个小范畴里面，因为你的思维钻到了这里面，你才会生气，才会难过。【BH佛法】130509



学佛的忍辱心就是精进心

学忍耐是保护心田的最好的一剂良药。忍耐的人不会伤心，忍耐的人不会刺痛自己的心；不能忍耐才会失守，不能忍耐才会骂人骂到别人的祖宗。要学会珍惜，要懂得忍辱精进。想要保护好自己的心脏、肝脏和心灵，一定要懂得忍辱，学佛的忍辱心就是精进心。 130924 台湾

精进需要忍辱救，无心无争无需

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。

忍耐能利己利人。保持正念不伤自己，不伤别人，才能忍辱精进。修心的路很长，不靠忍辱怎么修？没有禅定的心，怎么有定后所得的智慧？ 5.22『美图视频』师父每日佛言佛語



在心中永恒不变的是你的忍耐与精进之心

我们学佛人在人间，为了学佛，有时候在别人的不理解中会受到一些语言的侮辱，佛法的忍辱精进就是让我们知道，只要坚持自己的行为是正直的、为众生的，就不必去计较别人对你暂时的不理解，要把完成自己的正信正愿放在首位。想改变人生的境界，先要改变自己的态度。不要为还没有努力的未来担忧，只为当下存在的现在而努力。努力和理想之间，永远是艰苦、失败和成功之间，但在心中永恒不变的是你的忍耐与精进之心。 180519 新加坡

红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方

做人应该从柔处不从刚，要学会忍辱才能精进。家庭的矛盾、和孩子的矛盾化解，都是要靠忍耐才能得来的。...

现在的年轻人和过去的老人家有一定的心理障碍，要柔和，只要在精神上能够让他精进、不做坏事，在其他方面还是要随缘。学佛人最重要的是要随缘，很多男女在婚姻破裂之后天天责怪自己、伤害自己，甚至自残，就是想不通，其实缘



红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方

分不是永远的，缘分只是一段一段的，当这段缘分没了的时候，会有下一段缘分继续等着你。做人要想得开，要随缘，不能执著。希望大家一定要好好学佛，才能看穿世界无常的真谛。 160905 多伦多



菩萨应当常行和忍恭敬柔顺

亦劝化他人令住忍中。”这句意思就是说，我们学菩萨的人经常要学会忍耐，要恭敬别人，要柔顺，也要劝化他人。“令住忍中”，让别人也要忍耐，经常把“忍”放在自己的心中。不能忍耐的人，“心字头上一把刀”，这把刀一不能忍耐，就会割伤你的心。学会忍耐，退一步你才能进一步，这叫“忍辱精进”

170216 新加坡



如何精进11

想精进修行就要忏悔人生

你才会拥有人生。一生修心的人生

才能创造人间大乘人生 160701 香港

慈爱心灵共修 第一百零六期 六波罗蜜—精进46

慈爱
心灵



如何精进11

你们造了很多的业 你精进来忏悔，你必须要改变

记住了，忏悔就是修行。忏是揭露自己的旧恶——过去自己做过的恶，旧恶，叫忏；悔是知错之后不会再做。所以忏和悔是不一样。忏就是“什么，哎呀，我做错了，菩萨原谅我。我这件事情、这件事情，我这件事情那件事情做错了”，叫忏；悔是什么，后悔啊，“我不能再做了，我以后，跟菩萨保佑我再不能了”。所以忏悔忏悔，要放在一起的。光忏



如何精进11

你们造了很多的业 你精进来忏悔，你必须要改变

不悔，就是在菩萨面前“我做错了，我做错了”，下次再做错。忏了一定要悔过，大家听懂了吗？要悔的，后悔嘛下次就不要再做了。很多人一辈子就是后悔来后悔去的，“哎呀，我真后悔啊！我嫁给他了，我眼睛瞎了。”好了，“瞎”掉一个，又结婚了，又结婚，开始开心得不得了，“哎呀，真好啊”。吵啊，又开始了，自己老毛病不改，脾气很坏，



如何精进11

你们造了很多的业 你精进来忏悔，你必须要改变

两个人过日子过到最后，“你看，我眼睛又瞎掉了”——又“瞎”掉一个。你看现在的人跟人差别多大，你想你的，他想他的，谁能够跟谁这么融洽？只有学佛人，学佛人为什么融洽？他能够包容。你看见这个老太太做的事情你不开心，“哎呀，如果她是我妈妈呢？”这个年轻人做错事情了，“如果她是我姐姐，是我妹妹呢？”你就包容她了，是这个概



如何精进11

你们造了很多的业 你精进来忏悔，你必须要改变

念的。所以，一个人要懂得，忏悔就是向我们的冤亲债主道歉，你今天跪在菩萨面前念礼佛大忏悔文，就是跟你们的冤亲债主说道歉，“对不起啊，我又做错了，我不应该这样”。因为你欠他的，你结果报复了，你结果做错更多事情了。所以往昔所造诸恶业，必须精进来忏悔。你们造了很多的业，你精进来忏悔，你必须要改变。 第74集【广播讲座视频】

如何精进11

学会把自己的业障消掉

那本身就是一种精进，就是一种智慧

我们每天要忏悔，就像每天要洗脸一样。如果你一个星期不洗脸，你脸上的肮脏，那就会谁都看的见了。当你刚刚脸上有一些脏的时候，你每天洗脸，那么第二天就没有了。所以忏悔也是一样。学会把自己的业障消掉，那本身就是一种精进，就是一种智慧。所以一个人一定要常消业障，才能换来心地的善良、福德的增长、还有过一个有价值的人生。

【BH佛法】141204

精进用什么方法？叫念念在行

就是说，每一个念头都是在修行，每一个念头都是拼命地想好事情，精进地去修，就是拼命地努力去修。早上爬不起来，我硬是要爬起来。我要咬咬牙，好好念经，改变自己的命运。所以，精进修行、念念在行的人，才不会堕落啊。如果你们哪一个人的家庭破裂、吵架，就是因为你不精进，你们懒啊。早上爬不起来、睡不醒，天天在懒，懒到后来一定会堕落。夫妻两个人本来不吵架的，刚结婚的时候大家都抢着



精进用什么方法？叫念念在行

做家务，你洗碗，我洗衣服，大家都努力精进；到后来大家都懒了，你不洗碗，我也不洗，到后来弄到房间臭不可闻，连干净的衣服都找不到了，这叫做堕落啊。过去有些女孩子都不洗衣服的，整天买衣服，买一件、穿一件、扔一件，这是在消福啊，这样不精进的话，怎么样过好自己的生活啊？师父很尊敬的一些人，他们一点都不懒，有的人真的很勤快，很辛苦，每天很早起来做事情，很不容易的。如果一个人

精进用什么方法？叫念念在行

能够克制自己的懒惰性，很多事情都会解决。举个例子，大家晚上12点多才能回家，师父是第二天早上5点多的飞机，居然还有人跑过来送师父。他凭什么能够做到这点？就是凭借他对师父的尊敬心和他的精进心。师父虽然不提倡这样，但是师父很感动，师父说的都是真话，师父都记在心里了。人家对师父好不好，行动上都有表现的。有些人嘴巴上讲得好，有什么用呢？【白话FF】9-42.懂得精进

如何精进11

要干净一些，不要乱想

世间一切事既无过去，也无未来，过去的就过去了，未来的还没有来到，只有从修心当中去体悟你的今天，配合佛法从中开悟。师父跟你们讲课很开心，师父是得到了菩萨的很多加持，越讲越精神，但是你们现在坐在这里听课脑子里还在乱想。所以你们来听课的弟子要干净一些，不要乱想，至少听师父讲课的时候要全神贯注。你们在这个干净的地方，就不要烦，要放下自我、放下烦恼、放下包袱，好好地努力，好好地改变自己，做一个精进开悟的学佛人。【白话开】

如何在安逸的环境下精进修行

你问观世音菩萨这个问题实际上说明你的境界太低了。你想想你现在在人间是苦多还是乐多？如果苦多，你想把人间完全修成一个快乐的人间，你说可能吗？你问菩萨：“菩萨，我以后享福了，我不修了怎么办？”，这是不可能的事情。再享福的人、再有钱的人、再有名有地位的人，他都有苦恼的（嗯）跟天上的那种享受是两种概念，在人间这是人道，人道虽然属于善道，但是人道是非常苦的，而且是烦恼道。



如何在安逸的环境下精进修行

所以菩萨告诉你的意思就是，你哪怕真的天天非常顺利、非常好，你要什么有什么，你不精进修行时候，菩萨跟你讲了一句话叫你“常想众生苦”，“常想众生苦”就是以大慈大悲为基础而产生的效应（嗯）你没有慈悲的精神怎么会去常想众生苦呢？不开悟啊！自己没好好想就问菩萨，要多想，尽量自己开悟，能够悟出里面的道理

Wenda20130726 35:20



要常想众生苦，才能保持精进

（有一位同修在修行当中隐隐约约知道自己是有使命在身上的，他有一阵子有点懈怠，念礼佛大忏悔文的时候就被灵性弄得抽筋了，然后灵性给他一个意念说：“你知道我们灵界修行是一件多么辛苦、不容易的事情吗？你们人有这么好的条件和环境，竟然不好好修！”另外有一次，同修在坐地铁的时候，意念中看到很多很多这种灵界的众生，他真真切切地看到了，在等着同修去救他们，当时他眼泪就掉下来了。

如何精进11

要常想众生苦，才能保持精进

他以前问过菩萨，怎样才能永远保持精进。菩萨告诉他说：

“你要常想众生苦。”他看到地铁里那么多的灵性的场面，他才明白菩萨的意思。请问师父，他接下来应该如何好好地修行？）更加应该好好努力，更加应该好好度人。给他看见不是让他看看玩玩的，让他知道这个人生很苦，稍不留神就变鬼了、变灵界了，他们在下面很难，他们修不成的。在人间是最容易修成的（明白了。那他的主要精力要花在度众生上面，是吗？）对。

Shuohua20160429 11:56

台长分享看见菩萨时的感受

你是偶然地看到，台长天天看见，台长看见的话也是掉眼泪的，看见菩萨来了，你知道多感动啊，就像看见很遥远的母亲来看你一样的这种感觉（是是是。就是心里那么一热）我就讲给你听，当你看到菩萨的时候，你就觉得人生真的没意思了，你就觉得“我一定要到菩萨身边，我觉得人间什么都可以舍了”。那个时候，菩萨的那种能量加持在你身上，你



台长分享看见菩萨时的感受

感觉到人真的完全都可以舍掉，没有一样东西是值得你能够拥有的、永远爱它、执著地不掉它（是，就是给你那种精进的劲头）对。

Wenda20160304 25:10



生命不是一种比较，不是战胜 而是要用理智去接纳和完善它

学佛人要经常走向自己的内心，反省自己，了解自己知道自己的不足。要知道人生的方向，接纳自己，不断地精进，让自己的生命成为借假修真、成佛成圣的礼物才对。 2019.06.08【布里斯本】



人间的每一种创伤 都是人生活的一种成熟

碰到一次苦难就成熟一次，碰到一种灾难，你就会变得更加的坚强和成熟，所以应该为别人的成就生出欢喜心。成熟的修心人应该常保持利益众生的心，你就永远活在法喜当中，天天看到别人进步了，天天看到别人精进了，感恩他，感恩



人间的每一种创伤 都是人生活的一种成熟

你，感恩社会上所有的人，感恩社会把我们养大，父母亲把我们生出来，感恩我们的老师、我们的师长，感恩一切让我们能够活到今天，让我们成熟的一些磨难，这样你就永远活在了法喜之中。 160424新加坡



人生没有苦难，就不会去精进

人生没有痛苦，就不会求佛拜佛寻求解脱；人生没有苦难，就不会去精进，能脱离苦海。当你不知道明天有多危险、多痛苦的时候，永远不会觉得今天多么平安、多么幸福；当你不珍惜夫妻感情的时候，永远不会觉得终有一天会离婚；当你每天抽烟喝酒的时候，永远不会觉得总有一天会得肝癌和肺癌；当你每天做恶事——杀生、恶口时，不会觉得总有一



人生没有苦难，就不会去精进

天会现世报；当你在受苦受难的时候，要坚持天天做好事，念经、放生、许愿、帮助别人，你不会想到终有一天你会离苦得乐、超脱六道。 160813 槟城



经历过坎坷，你才能精进

在现实生活当中，没有任何一条通往成功的道路是宽阔平坦的，相反，它们往往充满着泥泞。人生也是如此，当你经历过痛苦，你才能醒悟；经历过坎坷，你才能精进。 181230 吉隆坡



逆流而上是进步，顺流而下是死鱼

逆风的方向适合飞翔，走在光滑的冰面上容易摔倒，因为上面没有坎坷。环境永远不会十全十美，要靠我们学佛来克制和改变。佛法告诉我们，在泥泞的的小道上挑着担走，比空着手走的人更不容易摔倒，所以有压力的人，有障碍阻力反而会修得更加精进。中华传统文化说，厚德载物，敢于担当，自强不息。一个学佛人肯为别人付出，就是在给自己消业。记住了，一个不让别人摔倒的人，自己也不容易摔倒；一个能够救度众生的人，他一定是一个承担救度众生责任的未来佛。 2019.05.12【新加坡】

如何精进11

学佛人碰到烦恼，认知一切
是考验，看你如何
用忍辱心、精进心

180311 雅加达

慈爱心灵共修 第一百零六期 六波罗蜜-精进46

慈爱
心灵



精进的足印都会深深地留在泥地里

要记住，只有在泥泞的路上才能留下自己的足迹，只有经过艰苦的跋涉，终有一天会留下你前进的脚步。（掌声）我们学佛人用六波罗蜜智慧人生，不管在哪里，精进的足印都会深深地留在泥地里，印证我们的存在。我们不要只羡慕别人的成功，没有忍辱的修养，没有布施、精进、禅定，没有一个人会修成的。一分耕耘，总有一分收获，泥泞的道路上布满着我们智慧脚印。 181230 吉隆坡

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】



能够领会痛苦的人，他才要求精进

我们人有一种毛病是不希望痛苦。谁都不希望痛苦，实际上这这也是一个陷阱。因为很多人不希望劳动，不希望吃苦，不希望自己未来有很多的痛苦。非也。实际上人不吃苦，他不能改变自己的。在天道的天人，就是因为他们太幸福了，所以他们没有好好地修。人道是基于幸福和痛苦之间，所以能够领会痛苦的人，他才要求精进，才要一世修成报佛恩。

2019.05.12【新加坡】



人在人间遇到磨难 那就是你精进上心的增上缘

我们的信仰就是理智的延续，不是感情的作用。

人在人间遇到磨难，那就是你精进上心的增上缘，
好好努力吧，佛友们！ 160701 香港



这种逆境的磨练就叫逆增上缘

人要学会经得起逆境的磨练，有些人在遭到别人的讽刺、污蔑和诽谤之后，更加精进地修心，更好地去做善事给别人看，这种逆境的磨练就叫逆增上缘，就是增加你上进的缘分。别人讲你，没关系，你就是要好好地修，把浮躁的心静下来。记住了，静能空心，一个人一安静，心就会变得空寂、清净。师父问你们，一杯水刚刚倒好的时候，水中是不是会有



这种逆境的磨练就叫逆增上缘

一些杂质？这是眼睛看不清的。当你把这个杯子放在那里，几分钟之后，杯水中的杂质就会慢慢地沉淀到杯底，杯中水就会变得清澈。 讲述于观音堂 2021-01-16



增上是什么？就是努力、精进

我们因为能够学到佛，才会在“增上”上面下功夫。增上是什么？就是努力、精进。增上缘是什么呢？就是增加自己上进的缘分。师父把这个“增上”扩展讲给你们听，首先要增上戒学，就是在戒律上要越来越严格，不要去讲理由，不要去辨别、辩论，人间没有什么理由可以讲，全是缘分。今天还觉得自己有理的，还来辨别，这个人就根本不是一个好的



增上是什么？就是努力、精进

学佛人。第二要增上意学，就是精进地用自己的意念来学佛。第三要增上慧学，就是精进地去努力开发自己的智慧。戒、意、慧这三个增上就是说意念干净，戒律严守，智慧开启，然后因缘成熟，自然成功，就会不起烦恼，心灵得解脱。所以，修行需要天时、地利、人和，需要缘分的成熟。

讲述于观音堂2021-01-01

不要埋怨，不要嫉妒

如果自己只是一颗小小的石头，而不是金子，就不要埋怨命运对自己的不公平，每个人的命都掌握在自己的手上，要让自己的命运发出灿烂的光和热，而不是怨天尤人。看着别人都能修成，看着别人都能上天，不要埋怨，不要嫉妒，因为别人不知多少世修到今天，不要难过，精进学佛，精进修行，让自己的心像金子闪闪发光，完善自我，学佛就是让自己变成一个干净的身体和干净的心灵，这就是白话佛法。

150619 香港



越有障碍越要向前，越要精进修 那才是学佛人坚强的意志

问：当我们许了愿以后，有时候会有梦考。当有的同修要做功德或者求什么事情的时候，往往业障现前，请问这是魔考吗？是不是应该当作这是对我们修行人的考验，就好像当大浪袭来，我们应该在水里坚持住，站得更稳？

答：他的意思就是说，浪来了，迎上去！那你就被打翻了。

越有障碍越要向前，越要精进修 那才是学佛人坚强的意志

你有本事，你可以寻一条安静、清净之路。人修得越好，魔越多。我举个例子你们就明白了：一个纺织厂车间里的女工，大家都是平等的，没有人会嫉妒谁。当你做劳动模范了，天天比人家来得早，天天很关心车间，那个时候大家都开始嫉妒你了，说你坏话的也有，嫉妒你的人也有，然后你就慢慢

越有障碍越要向前，越要精进修 那才是学佛人坚强的意志

经受很多考验。我们学佛也是一样，修得越好障碍越大。所以越有障碍越要向前，越要精进修，那才是学佛人坚强的意志。 2015年6月香港



记忆加深(大家一起默念)

—一个人想要成为菩萨，就一定要懂得克制自己，一念佛、一念魔，忍辱、无欲才能精进，一个人能够忍耐，这个人一定会成功；守戒里边本身就包括着忍辱，你能够守戒你就能够忍辱…守戒、忍辱再加上精进…不能忍耐你不跟个动物一样啊？所以忍辱是视为第一法，很重要的；忍辱才能精进…修心成败的关键在于忍辱。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在忍辱。如果觉得自己在忍辱，那叫着相。真正的忍辱是不



记忆加深(大家一起默念)

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；一个人不接受别人的意见、拒绝退让，就是拒绝希望；常感觉自己有错，就不会常犯错，学会忍辱的人才会精进；我们做人，首先要懂得怎么样忍受、忍耐，才能达到忍辱。因为当一个人能够忍辱的时候他才能精进；要学会珍惜，要懂得忍辱精进。想要保护好自己的心脏、肝脏和心灵，



记忆加深(大家一起默念)

一定要懂得忍辱，学佛的忍辱心就是精进心；精进需要忍辱救，无心无争无需求。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。忍耐能利己利人。保持正念不伤自己，不伤别人，才能忍辱精进；佛法的忍辱精进就是让我们知道，只要坚持自己的行为是正直的、



记忆加深(大家一起默念)

为众生的，就不必去计较别人对你暂时的不理解，要把完成自己的正信正愿放在首位…想改变人生的境界，先要改变自己的态度。不要为还没有努力的未来担忧，只为当下存在的现在而努力。努力和理想之间，永远是艰苦、失败和成功之间，但在心中永恒不变的是你的忍耐与精进之心；红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方，做人应该从柔处不从刚，要学会忍辱才能精进。家庭的矛盾、和



记忆加深(大家一起默念)

孩子的矛盾化解，都是要靠忍耐才能得来的。现在的年轻人和过去的老人家有一定的心理障碍，要柔和，只要在精神上能够让他精进、不做坏事，在其他方面还是要随缘；我们学菩萨的人经常要学会忍耐，要恭敬别人，要柔顺，也要劝化他人…学会忍耐，退一步你才能进一步，这叫“忍辱精进”；想精进修行就要忏悔人生，你才会拥有人生。一生修心的人生，才能创造人间大乘人



记忆加深(大家一起默念)

生；记住了，忏悔就是修行…往昔所造诸恶业，必须精进来忏悔。你们造了很多的业，你精进来忏悔，你必须改变；我们每天要忏悔，就像每天要洗脸一样…学会把自己的业障消掉，那本身就是一种精进，就是一种智慧；精进用什么方法？叫念念在行…每一个念头都是在修行，每一个念头都是拼命地想好事情，精进地去修，就是拼命地努力去修…精进修行、念念在行的人，才不会



记忆加深(大家一起默念)

堕落啊···师父很尊敬的一些人，他们一点都不懒，有的人真的很勤快，很辛苦，每天很早起来做事情，很不容易的。如果一个人能够克制自己的懒惰性，很多事情都会解决；你们来听课的弟子要干净一些，不要乱想，至少听师父讲课的时候要全神贯注。你们在这个干净的地方，就不要烦，要放下自我、放下烦恼、放下包袱，好好地努力，好好地改变自己，做一个精进开悟的学佛人；



记忆加深(大家一起默念)

你哪怕真的天天非常顺利、非常好了，你要什么有什么，你不精进修行的时候，菩萨跟你讲了一句话叫你“常想众生苦”，“常想众生苦”就是以大慈大悲为基础而产生的效应；要常想众生苦，才能保持精进；当你看到菩萨的时候，你就觉得人生真的没意思了，你就觉得“我一定要到菩萨身边，我觉得人间什么都可以舍了”。那个时候，菩萨的那种能量加持在你身上，你感觉到人真



记忆加深(大家一起默念)

的完全都可以舍掉，没有一样东西是值得你能够拥有的、永远爱它、执著地不放掉它…就是给你那种精进的劲头；要经常走向自己的内心，反省自己，了解自己，知道自己的不足。要知道人生的方向，接纳自己，不断地精进，让自己的生命成为借假修真、成佛成圣的礼物才对；如果人生没有痛苦，你就不会去拜佛，寻求解脱；人生如果没有苦难，你不会去精进，想脱离苦海；人间



记忆加深(大家一起默念)

的每一种创伤，都是人生活的一种成熟··成熟的修心人应该常保持利益众生的心，你就永远活在法喜当中，天天看到别人进步了，天天看到别人精进了，感恩他··感恩一切让我们能够活到今天，让我们成熟的一些磨难，这样你就永远活在了法喜之中；当你经历过痛苦，你才能醒悟；经历过坎坷，你才能精进；逆流而上是进步，顺流而下是死鱼··环境永远不会十全十美，要靠我们学佛



记忆加深(大家一起默念)

来克制和改变。佛法告诉我们，在泥泞的小道上挑着担走，比空着手走的人更不容易摔倒，所以有压力的人，有障碍阻力反而会修得更加精进。中华传统文化说，厚德载物，敢于担当，自强不息；学佛人碰到烦恼，认知一切是考验，看你如何用忍辱心、精进心；要记住，只有在泥泞的路上才能留下自己的足迹，只有经过艰苦的跋涉，终有一天会留下你前进的脚步。我们学佛人用



记忆加深(大家一起默念)

六波罗蜜智慧人生，不管在哪里，精进的足印都会深深地留在泥地里，印证我们的存在…一分耕耘，总有一分收获，泥泞的道路上布满着我们智慧脚印；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；谁都



记忆加深(大家一起默念)

不希望痛苦，实际上这这也是一个陷阱。因为很多人不希望劳动，不希望吃苦，不希望自己未来有很多的痛苦。非也。实际上人不吃苦，他不能改变自己的…能够领会痛苦的人，他才要求精进，才要一世修成报佛恩；人在人间遇到磨难，那就是你精进上心的增上缘，好好努力吧，佛友们！；人要学会经得起逆境的磨练，有些人在遭到别人的讽刺、污蔑和诽谤之后，更加精进地修心，



记忆加深(大家一起默念)

更好地去做善事给别人看，这种逆境的磨练就叫逆增上缘，就是增加你上进的缘分；增上是什么？就是努力、精进…增上缘是什么呢？就是增加自己上进的缘分…首先要增上戒学，就是在戒律上要越来越严格，不要去讲理由，不要去辨别、辩论，人间没有什么理由可以讲，全是缘分。今天还觉得自己有理的，还来辨别，这个人就根本不是一个好的学佛人。第二要增上意学，就是精进



记忆加深(大家一起默念)

地用自己的意念来学佛。第三要增上慧学，就是精进地去努力开发自己的智慧。戒、意、慧这三个增上就是说意念干净，戒律严守，智慧开启，然后因缘成熟，自然成功，就会不起烦恼，心灵得解脱；看着别人都能修成，看着别人都能上天，不要埋怨，不要嫉妒，因为别人不知多少世修到今天，不要难过，精进学佛，精进修行，让自己的心像金子闪闪发光，完善自我；修得越好障碍越大。所以越有障碍越要向前，越要精进修，那才是学佛人坚强的意志



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

