

# 要明知不可取，却要改本身

我们在人间明明知道很难啊，但我们要做很多修行的事情，我们要苦修行，要忍辱精进。所有的一切都很困难，想一想，就是跟人的沟通都是这么难。 181012纽约





# 忍辱精进，这已经在调节了

学佛本身就是调节，比方说你不学佛的时候脾气很坏，说明你在心中阳气比较重，阴气比较盛。你学了佛之后，知道调节了，不吵不闹，大家好好讲，忍辱精进，这已经在调节了。所以学佛实际上是最好的调节阴阳五行的，因为就算你风水再好，但是不如你念佛、念经好

Wenda20160306B21:49





# 自我反省

怎么样自我反省，我问你怎么样让自己干净啊？你每天早上要洗脸吧，要刷牙吧，对不对呀？自己固定一个时间好好地自我反省，每天上香念经之前先反省自己：我今天做错吗？我今天贪了吗？我今天愚痴了吗？我今天心理不平衡了吗？我今天害别人了吗？我今天能不能忍辱啊……所有的自己想一想，我今天像不像菩萨啊？这样就叫自我反省。每天两次，用西方很多的宗教讲就是祷告、忏悔，一样的道理。

Shuohua20140502 17:53

慈爱心灵共修 第五十一期 六波罗蜜-忍辱8忍辱的益处4

慈  
爱  
心  
灵





# 学佛人的痛苦是一时的

很多人都有过梦想，也有过机遇，也有过行动，但是坚持到最后是最难最难的，想成功最难的是要有恒心与毅力。学佛人要想离苦得乐，要含着眼泪化解恶缘，今天家里人和你闹别扭，就是你上辈子的因果果报所为，要含着眼泪克制自己、忍辱精进、改掉自己的毛病。学佛人的痛苦是一时的，而不学佛人的痛苦是一辈子的。

140927温哥华





# 忍过人生的痛苦，你才能看破放下

当遇到那些自己不喜欢，我们又没有办法、无力去改变的时候，我们唯一能做的就是学佛念经，学会忍辱精进。

忍过人生的痛苦，你才能看破放下；忍过瞋恨的冬天，慈悲的春天才能到来。 190607布里斯本





忍辱的益处-9.对于修心

# 忍辱才能放下

不精进（不容易放下自己）“放下自己”就是要学会忍辱，才放下了，不能忍辱不行的（经常反思，有错误，发现自己很多问题，感觉自己进步得太慢了）嗯，好好改变吧

Zongshu20200218 12:11

慈爱心灵共修 第五十一期 六波罗蜜-忍辱8忍辱的益处4

慈爱  
心灵





忍辱的益处-9.对于修心

# 忍辱才能放下

忍辱也是放下的一个很好的方法，我今天突然之间让你做一件事情，哎哟，人家都恭喜你了，过两天把你撤了，你说说看，要忍辱，还要宠辱不惊，对不对？

Wenda20180805A41:04

慈爱心灵共修 第五十一期 六波罗蜜-忍辱8忍辱的益处4

慈  
爱  
心  
灵





# 不生气，这个就叫修养，就叫放下

放下很简单，看电视的时候学会放下，看得最精彩的时候，人家跑过来把电视机关掉，你生气不生气？不生气，这个就叫修养，就叫放下。你忍辱，笑呵呵地说：“我本来就想关了，我睡觉去。”放下了，一片漆黑啊。如果你发脾气，跳起来了，大喊大叫：“你这个人自私啊，为什么要这样？”这种人修得好吗？ 白话佛法7-44



# 忍耐就是随缘

中国人常说，有苦往肚子咽，那吃苦就是随缘，忍耐就是随缘。你不能忍耐，你就不能随缘。灭了嘛，就灭了；这个事情出来了，就出来了。人情也是法，懂吗？做人本身也是在法界当中的，也是在法当中的。你今天跟人家好一点，人家对你也好一点；你对人家不好，人家对你不好，人情不也是法吗？人需要不着相。就是说，不要把事情看得太





# 忍耐就是随缘

重了，不要把事情看得太严重了，你今天这个事情大得不得了了。人要不着相，就是永远不要把这件事情看得太真了，对不对啊？要见相不离相，见到这个相，不离开这个相。 白话佛法6-6





# 记忆加深(大家一起默念)

一学佛要锻炼自己的耐力和勇气，提高自己不被物转的苦修行能力。时间长了，会锻炼自己的耐心、忍辱心；真修实修的人是有忍耐心的；当你能够忍耐这件事情，说明你的心已经适应了某一个事件的整个过程；人家再怎么恨我、诽谤我，我就不讲话，我忍辱，这就是真修了；能够排除痛苦、排除万难的人，就是拥有精进的智慧，就是拥有忍辱的毅力，就会懂得什么叫守戒，就会



# 记忆加深(大家一起默念)

懂得怎么样走向光明、远离黑暗；要学菩萨忍辱，所以你就是守戒；苦戒就是我吃苦、我守戒…今天人家污蔑你，你要忍辱精进…我很想贪，不能贪；我很恨这个人，不能恨……这就是苦戒。然后苦修，人家很晚起床，你每天很早就要起床念经，要修心，修到一心不乱；学会人家骂你不讲话，学会人家讲你、讽刺你、污蔑你——忍辱！；修心修行要坚持、忍耐，就是要吃苦，修心





# 记忆加深(大家一起默念)

如爬山，越往上走越难，如果不努力，很多人就会掉下去，接着不修了，很多人就失败了；其实坚持是一件很了不起的事情，用精进力和忍辱心来完成自己这个愿力；见效就是要靠恒心，恒心要靠忍辱波罗密；如果一个人能定得下来，必须要有耐心，要有忍耐心。如果没有忍耐，你就进不了另一层的境界，就是说你不能再往上。修心的人一定要学会忍耐，没有耐心就不能成就，而





# 记忆加深(大家一起默念)

且耐心是精进的预备。也就是说，耐心就像梯子一样，是一层一层往上走的预备境。有忍耐，才能谈得上精进；学会忍辱，才能精进；面子伤人又伤己，忍辱精进宜出离；想发四弘愿必须做到精进和忍辱；你们看了《白话佛法》，然后在生活中好好去用、去做人，行忍辱、学精进，就是在行愿；正精进就会增加你的五力——一个人天天念经、学佛、放下、忍辱、精进，就会增加你的





# 记忆加深(大家一起默念)

五力：信力，念力，进力，定力，慧力；不是正常人所能受的病，想让病好就要做正常人不能做的事，要忍正常人所不能忍的，才能把病治好；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；大家要好好效法富楼那尊者的传法精神，他已经培养出强大的觉性，能够以平等心去处理逆境；你看要有多大的信心去改变，怎么样去改变？要不怕死啊。所以



# 记忆加深(大家一起默念)

弘扬佛法，你连死都不怕，你还怕被人家污蔑几句吗？被人家讲几句话吗？；常乐柔和忍辱法——就是经常要快乐，快乐的人就忍辱、忍耐；忍辱的人必须要开心才能忍辱，自己调侃一番，自己笑笑自己；心安住，不贪、不执著，你的慈悲就来了，你一慈悲，是不是开心了？；柔软比刚强更加长久；一个人快乐温柔的心和忍耐的心能够住在慈悲喜舍当中；本性应该是快乐的；忍耐，实





# 记忆加深(大家一起默念)

实际上就是让自己的本性不要污染；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…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；学会忍耐是一个非常好的良药…很多事情忍一忍就过去了…不能够忍耐，让我们造成了很多的伤害…记住了，要学气量啊，因为我让他说几句，随耳听过，一切还是原来的你，





# 记忆加深(大家一起默念)

没有什么改变。为什么我们不能学一点忍辱啊! ; 不伤心就要学会忍辱、想得开, 开悟境界…因为人会预期将要到来的烦恼, 还没有来, 就已经害怕“可能会怎样”。我们活在世界上并不会发生很多事情, 但是因为人整天担忧这些事情的发生, 才会失去快乐; 苦是人心所造…因为你的心苦啊! 所以你才会变成无量无边的烦恼…观世音菩萨说了, 用慈悲心、用忍辱心、用包容宽容的





# 记忆加深(大家一起默念)

心，让这个世界变得更美好，让每一个家庭都得到菩萨的温暖，那才是我们学佛真正的真谛啊！；要开悟，现在懂得谦虚，懂得自己能够忍辱，懂得自己拥有智慧来善待人生，就是在改变命运；改变别人很痛苦，要学会忍耐，想要改变自己更痛苦，更要忍辱；要明知不可取，却要改本身；你学了佛之后，知道调节了，不吵不闹，大家好好讲，忍辱精进，这已经在调节了。所以学佛实际



# 记忆加深(大家一起默念)

上是最好的调节阴阳五行的，因为就算你风水再好，但是不如你念佛、念经好；每天自我反省；学佛人要想离苦得乐，要含着眼泪化解恶缘，今天家里人和你闹别扭，就是你上辈子的因果果报所为，要含着眼泪克制自己、忍辱精进、改掉自己的毛病。学佛人的痛苦是一时的，而不学佛人的痛苦是一辈子的；无力去改变的时候，我们唯一能做的就是学佛念经，学会忍辱精进。忍过





# 记忆加深(大家一起默念)

人生的痛苦，你才能看破放下；忍过瞋恨的冬天，慈悲的春天才能到来；“放下自己”就是要学会忍辱，才放下了，不能忍辱不行的；忍辱也是放下的一个很好的方法；不生气，这个就叫修养，就叫放下；中国人常说，有苦往肚子咽，那吃苦就是随缘，忍耐就是随缘。你不能忍耐，你就不能随缘…不要把事情看得太重了…就是永远不要把这件事情看得太真了…要见相不离相



# 佛学基础知识

# 六波罗蜜-忍辱

## 9.忍辱的益处（5）

慈爱心灵共修 第五十二期 六波罗蜜-忍辱9益处5

慈愛  
心靈





# 目录

9. 对于修心（3）

10. 转凡成圣





佛学基础知识-忍辱的益处

# 9.对于修心

慈爱心灵共修 第五十二期 六波罗蜜-忍辱9益处5

慈爱  
心灵





忍辱的益处-9.对于修心

# 忍耐之后得清净心，容易得定

因为你忍耐之后，你就定下来了。比如说夫妻吵架，一忍耐心就定下来了。因为你不跟他吵，他再怎样讲你你不想，你是定的。他是在跳。不能忍耐就会跳起来，跳起来了就会有后果。修道能成，靠的是忍耐。能忍耐就能得到最大的福报。...得理要让人，得理不让人的人是不得人心的。有道理更要谦让人家，没有道理也要让人家。 白话佛法3-31



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

