

点击查看视频

点击查看开示

佛学基础知识

六波罗蜜-忍辱

12.如何做到忍辱（3）

慈爱心灵共修 第五十五期 六波罗蜜-忍辱12如何做到3



目录

4. 念经祈求 5. 信愿行

6. 内在修养 7. 长生善念



佛学基础知识-如何做到忍辱

4. 念经祈求

慈爱心灵共修 第五十五期 六波罗蜜-忍辱12如何做到3

慈爱
心灵



你记住一句话：

菩萨帮我们大事化小，小事化无

事情会出来，你避免不了，但是你会大事化小。我曾经给你们讲过一个故事，人家给夫妻两个算命，说这个男的有一天会拿刀剁这个女的，因为上辈子是这个女的把这个男的砍死的。因为他们两个人太爱了，爱得已经不离不弃了，他们在一起的时候是很好，感情太好了。那个女的学佛了，有一天，这个男的

你记住一句话：

菩萨帮我们大事化小，小事化无

骂她，那个女的憋不住了，如果她反过来再骂他的话，这个男的顺手就抄起刀过去了，结果因为那个女的念经，那个男的拿起的刀放下了，她就躲过一劫了。这是真的事情。你说这个劫有吗？有的，但是躲过了。今天你跟太太发脾气吵架，肯定有这个劫，但是你现在没躲过，因为你还是吵了，如果你念经念



你记住一句话：

菩萨帮我们大事化小，小事化无

念到后来，她跟你怎么吵，你就打不还手、骂不还口，你就心里想：“我学佛，我就忍辱一下，我就把你当是外婆在打我，当是外婆在骂我。”你这么想，说不定你这个劫就过了，对不对啊？

Wenda20170728 20:48



菩萨加持

拜菩萨后头要抬起来：整个头部都可以加持，不是一种松果体（加持头部是不是代表让他开智慧？因为大脑属于头部）都有，气场啊。气场好的，加持了之后当然开智慧，精进力、忍辱力……什么都会有 Wenda20200607 52:39



用人的身体来忍辱的话

化解是很慢的；念经化解，就很快

上辈子的冤结，这辈子念解结咒，念心经，忍耐。菩萨叫我们忍辱不是没有道理的，菩萨不能说“你不能化解这个恶缘的”。为什么要忍耐？你上辈子已经造了这个业，不忍耐怎么办？ 150822柔佛

你自身的能力加强了

(如果功课念很多，小房子超度很少，会有什么不好的后果?)

没有什么后果，只是你自身的能力加强了，自身的精进力加强了，自身的忍辱力加强了，也是好啊，有什么后果啊？只是你没有学大乘的话，你以后修成了，到天上，哪怕拼着命地脱离了六道，你也是在声闻道。那你想不想做菩萨？

白话佛法1-16



心经

心经本身就是去除你心中的执著，断除你的堕落，去除你的忌妒心，让你产生出忍辱波罗蜜的心。你想想看，你用这种心去还人家，因为在地府也好、在天上也好，化解实际上就是还债，你用这种慈悲心去归还别人，给人家带来那种精进的波罗蜜，你念了心经之后，人家去除了瞋恚心、罣碍之心、吝啬之心，你不是等于在救人吗？你不是等于让人家得到摩尼宝珠吗？你这不就是还债吗？…在心经里边，忍辱波罗蜜就是绿色的

Wenda20200320 01:03:48



如何做到忍辱-4.念经祈求

如果压不住要多加一点心经

想一世修成当然要更加努力，要忍辱精进啊，
有时候我们要忍耐，一个人不能忍耐不行的，
你自己没有什么，如果压不住要多加一点心经

Wenda20130421A 04:36

慈爱心灵共修 第五十五期 六波罗蜜-忍辱12如何做到3

慈爱
心灵



要忍辱，多给对方念心经

想拿着你，那不是拿错人了吗？从现在开始你要给台长争气，让他感觉到修心灵法门的人都不吵架，都很谦虚；你要克制自己，要忍辱（对。我一辈子都会跟着卢台长，一门精进。我一定会的你不忍辱不行的。好好跟观世音菩萨讲，很快的（今年6月8日我一定要到香港去，我要拜卢台长为师）台长刚刚已经帮你加持过一下了（谢谢，我后背很热很热）好好地念，跟观世音菩萨讲，让你老公相信

Zongshu20130502 16:11

如何做到忍辱-4.念经祈求

好好忏悔

说：“我自己的业障这辈子要还清，以后要跟着观世音菩萨到天上去。我要消掉自己的业障，我现在在修忍辱精进。”

Zongshu20181204 02:43

慈爱心灵共修 第五十五期 六波罗蜜-忍辱12如何做到3

慈爱
心灵



如何做到忍辱-4.念经祈求

当起烦恼心的时候可以向观世音菩萨默默祈求

（如果是人家在指责我们、骂我们，我们起烦恼心的时候，能不能祈求“观世音菩萨慈悲我……”就是心里一直默默地祈求？）很好。人家骂我我还直接跟观世音菩萨讲，讲了之后观世音菩萨还觉得你很好，你在学忍辱精进呢。你被人家骂——增上缘啊！因为你不出来人家不会骂你，因为你出来弘法了，总归有人要骂你的。骂么就骂了，谁不骂？你在家还和孩子、被老公骂呢，给社会上人骂骂，人家不了解你骂你两句又怎么样了。



如何做到忍辱-4.念经祈求

当起烦恼心的时候可以向观世音菩萨默默祈求

你有时候跑出去还被营业员骂呢，对不对啊？（对，跟他买东西，他也会这样……）你花钱买东西他还骂你：“买得起吗？左挑右挑干吗？买得起就买，买不起就不要买！”你跟他生气啊？“啊啊啊……我来买……”好了，你气出病来无人替啊（对！）这种素质的人你跟他在一起干吗？没智慧了，眼睛冲他笑笑就走了。他白你一眼，你理都不要去理他，他这种小鬼素质这么低，你让他去白好了。攻击你的人谁没有啊？到处都有。



如何做到忍辱-4.念经祈求

当起烦恼心的时候可以向观世音菩萨默默祈求

你马路上好好地走，你开着车人家还突然之间还撞上来呢。我们澳大利亚有一个老妈妈在家里吃饭，一辆汽车直接撞到她家里，她正好在吃饭，好了，被撞成残废了。这有什么稀奇，被人家讲两句算什么？讲你说明你在他心中，他不讲你说明他心中根本看不起你，你在他心中没有位置。他今天讲你不管讲好话、讲坏话，至少你在他的心中已经占有这么一席之地了。呵呵……（这个就是正能量）你这么想的话当然开心啊，人家恨

如何做到忍辱-4.念经祈求

当起烦恼心的时候可以向观世音菩萨默默祈求

你的话说明你有能量，在他心中占据他的生活，对不对啊？（对。不管我们遇到什么事情，我们还是一句话，一个同修最近跟我们说：“生气的时候最重要想到师父，如果我们弟子做错事情，师父会背业。我们弟子大家都要定，定了然后就冷静一点，不要因为人家一句话把自己放大了。”）“人家一句话”，你马上就说：“观世音菩萨请您救救他吧！”你就这么讲，他乱讲话，你说：“观世音菩萨，请您救救吧！”这个事情，第



当起烦恼心的时候可以向观世音菩萨默默祈求

一，跟你没关系；第二，菩萨知道你慈悲。你看，他骂你，你还这么求观世音菩萨救他，你是慈悲心；第三，护法神看见了，这个人业障很重，“啪”一棍子就打下去了。呵呵……护法神跟菩萨两个概念，你求护法神就等于求西医，动手术的医生他就会动手术，其他会什么？（开刀）就开刀啊，他不停地给你开刀啊，呵呵……Wenda20150904 33:36

如何做到忍辱-4.念经祈求

祈求-问题是你说了之后，你要真的去做

（同修最近与他的女儿有分歧，可不可以每天上香求菩萨：“感恩大慈大悲观世音菩萨，感恩女儿某某某来帮我修忍辱。求大慈大悲观世音菩萨让我把她当做未来佛来度化她，我过去做的如果有不如理不如法的对方，我真心忏悔。求菩萨慈悲给我智慧，让我可以更好地教育她。”可以这样说吗，师父？）都可以说，这个没问题的。问题是你说了之后，你要真的去做，明白了吗？你不做的话，你天天跟菩萨说，菩萨都知道了

Wenda20200503 33:40

慈爱心灵共修 第五十五期 六波罗蜜-忍辱12如何做到3

慈
爱
心
灵



佛学基础知识-如何做到忍辱

5. 信愿行

慈爱心灵共修 第五十五期 六波罗蜜-忍辱12如何做到3

慈
爱
心
灵



信心是修心人的明灯

我们做人学佛要修“忍人所不能忍，行人所不能行”。我们经常说，没有智慧就没有办法好好地修行，所以信心是修心人的明灯，这个信心是你自己，不是别人。信心有了，你才会好好地学佛；你对心灵法门这个正法都没有信心，那你怎么可能修得好心？感觉自己有可靠的菩萨在帮助着自己，那你就懂得求人不如求己。一个人的自信储藏着丰富的宝藏，要挖掘心灵的宝藏，把好的、善良的东西全部都要挖掘出来，用在你的人生中，你会其乐无穷！

白话佛法130919

要坚定自己的信念

要学会忍耐、忍让，要永远觉得别人是对的自己是错的，就永远没有冤家、没有对头，就永远在事业、生活上一帆风顺。 140303马来西亚



再大的困难，我们不能退步 要坚忍，要坚定自己的信心

当你魔考的时候，你只要坚定这个信心：“我就是跟着师父学这个好法门”，你就不会被魔所侵，反而你会呈现出一种佛光。道德越高魔越大啊，要谨慎地提防。坚定信念，道心不改变，就会显出你的佛光来。所以不管再大的困难，我们不能退步，要坚忍，要坚定自己的信心，要忍辱。 160214澳门

还忍辱呢，一点坚强的信念 都没有，你学什么佛啊？

忍辱六波罗蜜都是最高境界，他做得到的？什么都搞不定，还忍辱呢，一点坚强的信念都没有，你学什么佛啊？你说做哪件事情不招人家讲的？做哪件事情是容易的？你说说看，人生活在世界上，哪件事情是容易的？没有坚强的信心，所以这种人一辈子都出不了六道的。好了，六道里混混吧，有什么办法！

Wenda20180401A22:54



内心拥有“信愿”的刚强

其实真实的修心，还是在于自我内心拥有“信愿”的刚强。咬咬牙，忍一忍，找人聊一聊，劝一劝，说一说，也能过。因为“行门”千变万化，要想“无常无我”很难做到，只能用甚深微妙法化解。

生活需要学忍辱，忍辱漫长实在苦。 5.23师父每日佛言佛语

如何做到忍辱-5.信愿行

都是靠自己的

在人间事业上要随缘，能得多少要随缘，那是菩萨给你的。但是学佛当中要精进努力，因为学佛靠自己，靠自己守戒、忍辱、精进，都是靠自己的。人间的东西，只要我们说“够了”就可以了，很多东西够了就可以，不要太贪。人间的东西贪不完的，你要了这个，还要那个，那个有了，还要那个。但是学佛的精进努力，那是境界的提高，那是放下你人间很多东西。

18.10.13 美国·纽约

慈爱心灵共修 第五十五期 六波罗蜜-忍辱12如何做到3

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-5.信愿行

愿力能够让人忍辱精进 要勇于改变自己

其实愿力有大有小，有的人的愿力说要终身孝敬父母，有的人的愿力说要让孙子能够平平安安，有的人愿力说要做一棵树，下辈子庇荫众生，有的人也可以发愿要成圣成佛。愿力能够让人忍辱精进，一个人能够忍耐就能够精进、能够保持。现在的夫妻关系，每个人都想着自己，每个人都觉得自己是对的，所



如何做到忍辱-5.信愿行

愿力能够让人忍辱精进 要勇于改变自己

以才会相互争吵。我们只要有愿力，愿意好好改掉自己身上的习惯，就慢慢能够成全了别人，也成全了自己。学佛人要勇于改变自己，因为改变别人是最难的，而改变自己是唯一可以改变的方法。要想改变别人最好先改变自己，这样才能成全众生。

160903温哥华

慈爱心灵共修 第五十五期 六波罗蜜-忍辱12如何做到3

慈
爱
心
灵



大愿

问：师父在12月4日节目中教听众忏悔“我自己的业障这辈子要还清，以后要跟着观世音菩萨到天上去。我要消掉自己的业障，我现在在修忍辱精进。”请问这属于大愿吗？

答：是大愿。师父解答来信疑惑277



要把完成自己的正信正愿放在首位

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。

180519新加坡



如何做到忍辱-5.信愿行

不要觉得自己忍辱就好了 你怎么会恨？

用忍辱度瞋恚。忍什么？你不要觉得自己忍辱就好了，你怎么会恨？比方说，你属猪的，人家讲你一句“你这个属猪的”，你马上不开心了，“他在叫我猪啊？”不是的，你属猪，人家叫你一下有什么关系？一想想通了，那么心里就自然释放了，就没有什么不开心了。你这样理解《白话佛法》，你就是拥有生命的导师了。

Wenda2018041301:18



如何做到忍辱-5.信愿行

家里吵架的时候

你不就是忍辱、不就是实践了吗？

就是要锻炼，有什么难的？白话佛法里面师父跟你们讲要忍辱，家里吵架的时候，你不就是忍辱、不就是实践了吗？你书看了说要忍辱，不能吵架，否则会伤自己。然后吵架的时候又憋不住，把师父的白话佛法全部扔在一边，叫有实践吗？（我就是这个困惑）慈忍不杀，跑到海鲜饭店里

如何做到忍辱-5.信愿行

家里吵架的时候

你不就是忍辱、不就是实践了吗？

拼命吃。上海人吃大闸蟹，活蹦乱跳的大闸蟹一串，就这么把它蒸笼里蒸死了，还往嘴巴里放点醋就这么吃啊，你怎么吃得下去？就像小孩子一样，光身的小孩子一串，把他们放在一个蒸笼里蒸死的、热死的，这个是不是实践呢？（有时候忍不住又吵了）就说明没有把书本上的东西用到

家里吵架的时候

你不就是忍辱、不就是实践了吗？

实践当中去。怎么样能够克制呢？多念心经，自己功力大了，在功课上下功夫。功课好了，再加上实践，白话佛法一看不能吵，然后有耐力。 Wenda20130505A56:33



学会帮助众生，实际上就是在修忍辱

因为别人对你的帮助有时会讽刺、挑剔、
不理解、怀疑，甚至谩骂，你全部都要忍辱。
只有学会忍辱，才能救其慧命。

4.5师父每日佛言佛语



记忆加深(大家一起默念)

—你记住一句话：菩萨帮我们大事化小，小事化无；拜菩萨后头要抬起来：整个头部都可以加持…加持了之后当然开智慧，精进力、忍辱力……什么都会有；用人的身体来忍辱的话，化解是很慢的；念经化解，就很快；功课念很多，小房子超度很少—没有什么后果，只是你自身的能力加强了，自身的精进力加强了，自身的忍辱力加强了；心经本身就是去除你心中的执著，断除你的

记忆加深(大家一起默念)

堕落，去除你的忌妒心，让你产生出忍辱波罗蜜的心；在心经里边，忍辱波罗蜜就是绿色的；想一世修成当然要更加努力，要忍辱精进；如果压不住要多加一点心经；要忍辱，多给对方念心经；好好忏悔一说：“我自己的业障这辈子要还清，以后要跟着观世音菩萨到天上去。我要消掉自己的业障，我现在在修忍辱精进。”；当起烦恼心的时候可以向观世音菩萨默默祈求…你就这么讲，



记忆加深(大家一起默念)

他乱讲话，你说：“观世音菩萨，请您救救吧！”；祈求一问题是你说了之后，你要真的去做

—信心是修心人的明灯，这个信心是你自己，不是别人；一个人的自信储藏着丰富的宝藏，要挖掘心灵的宝藏；要坚定自己的信念，要学会忍耐、忍让，要永远觉得别人是对的自己是错的，就永远没有冤家、没有对头，就永远在事业、生活上一帆风顺；坚



记忆加深(大家一起默念)

定信念，道心不改变，就会显出你的佛光来。所以不管再大的困难，我们不能退步，要坚忍，要坚定自己的信心，要忍辱；什么都搞不定，还忍辱呢，一点坚强的信念都没有，你学什么佛啊？…人生活在世界上，哪件事情是容易的？没有坚强的信心，所以这种人一辈子都出不了六道的。好了，六道里混混吧，有什么办法！；真实的修心，还是在于自我内心拥有“信愿”的刚强；咬



记忆加深(大家一起默念)

咬牙，忍一忍，找人聊一聊，劝一劝，说一说，也能过；学佛当中要精进努力，因为学佛靠自己，靠自己守戒、忍辱、精进，都是靠自己的；愿力能够让人忍辱精进；我们只要有愿力，愿意好好改掉自己身上的习惯，就慢慢能够成全了别人，也成全了自己；要勇于改变自己，因为改变别人是最难的，而改变自己是唯一可以改变的方法；忏悔“我自己的业障这辈子要还清，以后要跟着

记忆加深(大家一起默念)

观世音菩萨到天上去。我要消掉自己的业障，我现在在修忍辱精进。”——是大愿；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；你不要觉得自己忍辱就好了，你怎么会恨？…一想想通了，那么心里就自然释放了，就没有什么不开心了。你这样理解《白话佛法》，你就是拥有生



记忆加深(大家一起默念)

命的导师；家里吵架的时候，你不就是忍辱、不就是实践了吗？……怎么样能够克制呢？多念心经，自己功力大了，在功课上下功夫。功课好了，再加上实践，白话佛法一看不能吵，然后有耐力；学会帮助众生，实际上就是在修忍辱



佛学基础知识-如何做到忍辱

6. 内在修养

慈爱心灵共修 第五十五期 六波罗蜜-忍辱12如何做到3

慈爱
心灵



一个人对自己的要求程度 显示了他的修养程度

什么叫修养？就是对人要温和，做事的时候很自然，不要让别人产生压力，就是要让每个靠近你的人都感觉到你的慈悲和爱。学佛后，我们学着管理自己的情绪。人要时常保持着微笑，被人冤枉要学会忍辱，对一切烦恼要学会随缘化解。有时候我们修心时间长了会发现，不让人难堪的修养比随意伤人的“真性情”更难拥有。 2019.09.05【法国巴黎】

如何做到忍辱-6.内在修养

为什么人家就忍得住 到你就忍不住了？

修养不够，自己身上有魔，还有业障，忍不住就是恶业太深，所以才会忍不住啊。真的到生死关键的时候不照样忍住啊，到了原则性的问题上不就忍住了吗？忍不住都是假的，忍不住就是没有触到灵魂、没有碰到底线，碰到底线马上就忍住了。很多女人凶得不得了，到了最后，一个人跟她说把她孩子弄过去，她马上就跪下来：“对不起啊。”因为这是她的底线。

Wenda20190405 22:44

慈爱心灵共修 第五十五期 六波罗蜜-忍辱12如何做到3

慈爱
心灵



如何做到忍辱-6.内在修养

平时还要注意戒骄戒躁 培养自己的修养

培养自己的忍辱心、精进心、慈悲心。要经常在自己心中不断地洗涤那些过去已经在八识田中留存的污垢和魔障。每天洗，每天干净，就像人洗脸一样，就像刷牙一样，每天洗，每天干净

Shuohua20180907 19:31

慈爱心灵共修 第五十五期 六波罗蜜-忍辱12如何做到3

慈
爱
心
灵



一个良心好的人，是不用去忍辱的

因为良心好的人用不着忍辱。你本来没害人家，人家骂你的时候你心里会难过吗？实际上，忍辱精进说明你已经有毛病了。因为你忍辱，可能是你做错了。“他骂我，我咬咬牙吧”。虽然这里面你可以有很多理由可以解释，但是你还是做错了的地方。真正的心用不着忍辱的，因为我是真的对你好。你今天骂我，“这个人怎么这样啊，我是真



一个良心好的人，是不用去忍辱的

对他好，算了，算了”。用不着忍辱的，你不会吃他的恶气的。什么叫忍辱？夫妻俩吵得一塌糊涂。女的嗓子好，男的实在吵不赢了就找个借口说“我忍辱吧”。讲不过人家就忍辱了，讲得过人家的话，他能忍辱吗？...学佛就是让你们心明眼亮，要学会忍让，要修行修心。修自身的佛性是功。就是说修性要学会修自身的佛性。什么叫自身的佛性？就是



一个良心好的人，是不用去忍辱的

自己的本性，自己善良的心，就是修

自己的良心。用佛心来修自己的身是德。

白话佛法4-13



如何做到忍辱-6.内在修养

正信佛法要广发菩提心

学佛人在家里要照顾好自己和家人，在单位里对同事要谦让、谦虚，做事要圆融，不要去得罪人，学会忍辱，想想不管碰到什么事情，要懂得退一步海阔天空。想想我们小时候退了多少步？我们现在缺少什么了？损失了什么？什么都没有缺少，什么都没有损失，反而被别人夸奖非常优秀、非常出色。如果你什么事情都争到底，什么事情都是以“我”为中心，别人当面不敢骂你，但是会在背后骂你，你是不是得不偿失？

讲述于观音堂2020-07-24

慈爱心灵共修 第五十五期 六波罗蜜-忍辱12如何做到3

慈爱
心灵



佛学基础知识-如何做到忍辱

7. 常生善念

慈爱心灵共修 第五十五期 六波罗蜜-忍辱12如何做到3

慈愛
心靈



如何做到忍辱-7.常生善念

常生善念修忍辱 福田布满感恩心

弥勒菩萨、济公菩萨等菩萨偈语三则-天地游

忍辱需要福报

师父解答来信疑惑285

慈爱心灵共修 第五十五期 六波罗蜜-忍辱12如何做到3

慈爱
心灵



如何做到忍辱-7.常生善念

看淡；平等；开始进入了 如如不动的忍辱波罗蜜

一个人把什么事情都看得很淡，他的内心就会产生平等心，就不会有分别心。因为你已经把什么事情都看破了，都无所谓了，知道到人间来一切都得不到，最后什么东西都是带不走的，所以，你就不会有分别心，外界的各种风风雨雨也就不会影响到你，那么，你就是开始进入了如如不动的忍辱波罗蜜。

白话佛法12-5

如何做到忍辱-7.常生善念

把自己看的小一点

解脱讲讲容易，就像一条锁链绑住你，你要靠自身的力量来解脱。...从这个道理上讲给你们听，锁链把这个人捆住，它是有一个范围和范畴的。比如今天我要让你生气，我知道什么事情会让你生气，这条就是锁链。如果你把自己缩小了，把自己看的小一点，不在乎这件事，你就会把这条锁链解脱掉，这就是智慧。...如果先生真的做了坏事，我



把自己看的小一点

会去劝说他，告诉他道理，让他明白因果，尽量把自己看得渺小一点，把自己缩小，想想自己过去也做错过事情，就原谅原谅他吧，你越缩小自己，这条锁链就松开了，脱离了，你就解脱了。如果你去生气，感觉不能忍受了，就会发怒，越发怒这条锁链就把你捆绑得越紧。

白话佛法2-13

如何做到忍辱-7.常生善念

用平等心去护持自己的心 一种平衡自己的心态

要懂得让自己的心仁慈、忍耐，要用平等心去护持自己的心。你们懂得这句话的意思吗？因为当自己的心有不平的时候，觉得别人为什么能这样，而我不能这样做，你用平等心去想问题，例如他成功了，就跟我成功了一样，他今天好了，就跟我好了一样，你就不会难过了，你就拥有了平等心。你觉得他伤痛了，你也伤痛，那个时候你不会恨他，你也是拥有



如何做到忍辱-7.常生善念

用平等心去护持自己的心 一种平衡自己的心态

了平等心。实际上用这个心就会让众生平等，众生平等之后，你的心就不会乱，你觉得这都是很正常的，所以，你就会护持好你的心。这句话是什么意思你们听得懂吗？心里嫉妒人家难过啊，恨人家难过啊，那么你用平等心之后觉得人家就跟你一样，也蛮可怜的，这个时候你心里平衡了，平等心就是一种平衡自己的心态。白话佛法10-9

要感觉到人人平等

要懂得我们做人也好，做事也好，我们实实在在的好好地修，把每一个人都看成平等的，把全世界人都看成你的父母亲，这样学佛才会有境界，能忍辱。所以学佛人要，万物本同源，众生如是。什么意思？就是世界上所有的万物，都是同根同源，众生也是一样。所以菩萨说，众生如是。就是所有的众生，包括活着的众生、有情众生、有缘众生，都是一样的。连猫狗都是众生、连动物都是众生。所以为什么不能杀，就是因为他们是众生。

白话佛法141211



用平等心来观照自己

你只要常常用自己慈悲的平等心和平常心观照自己，你的“贪瞋痴慢疑”自然就无所遁形。我们很多人经受着精神和肉体上的考验，实际上就是因为自己没有解脱，没有看成平等。很多人经常说：“我为什么受这种冤屈？我为什么受这种苦？”反过来想一想，你为什么不能受这些苦？你为什么不能受这些冤屈？为什么别人可以受，你不能受呢？举个简单例子，外面



用平等心来观照自己

很热，为什么人家就能忍耐着热，而你不能忍耐呢？你就为了自己，觉得很难过、很伤悲，你的精神上受到了很多刺激，但是别人的精神上呢？就是拥有一颗平等的心，看到别人都能够忍耐，为什么我不能忍耐，这样就拥有平等心来观照自己，你就可以解掉自己的束缚。 白话佛法160324

诽谤是成就我们的善知识

被人家诽谤的人，因为你的忍耐，因为你不理他，但心里感谢他，实际上你就成就了对方的善知识，成就了对方的为人。他会想的，“我这样做对不对啊？我是可以给他提意见，但是呢，我应该换个方法”。实际上你把诽谤的人认为他就是一个善良的、有文化的人，他可以教你很多事情，你听他讲有什么关系嘛，他毁谤你什么了？我们要起



诽谤是成就我们的善知识

冤亲平等之心。就是说，你讲我好，你讲我不好，我都是这个样。然后能够不生法忍，就是无生法忍。实际上就是慈悲忍辱的力量。他讲我，我不理他，我一忍辱，我的力量就大了。 白话佛法4-27



如果碰到坏人，你要感谢他

如果碰到坏人，你要感谢他，因为他让你懂得世界上还有这种坏人，下次再碰到另外与他一样的坏人时，你就不会上当，所以你要感谢他，其实就是要学会克制自己，要学会忍辱。遇到魔，也是一种考验，如果你从来没有遇到过魔，你的誓愿就会不坚定、不坚固，因为没有魔考，你这个人就不会下定决心去改习性，因此碰到魔，可能对你是



如果碰到坏人，你要感谢他

一种考验。...要明白这是因为你过去没有好好修，还没有还清过去生中的业障。所以才有今天这个报应，而且报应是一定要承担的。只有一个常存感恩心的人才能驱除邪魔和恶业障。 白话佛法1-29



如何做到忍辱-7.常生善念

你要谢谢骂你的人

人家骂你，你要认为这是功德啊。你要谢谢骂你的人。... 不因诽谤起怨恨，就是不要因为别人讲了你的不好就起怨恨心。何表无生慈忍力，就是说，被人家骂，就能够生出慈悲忍辱的力量。不被人家骂的人，生不出这种力量，越是被人家骂，这种慈忍力越强。一个人的忍耐力是慢慢积累下来的。 白话佛法2-43

慈爱心灵共修 第五十五期 六波罗蜜-忍辱12如何做到3

慈
爱
心
灵



从自己的失误当中学会感恩

我们做人学佛要学会面对现实，今天不开心就是现实，无所谓，明天会开心；要超越现实，今天难过了不代表永远难过，今天失恋了会找到一个新的更好的，今天被人欺负，说明你学会忍辱了，你在家就会慢慢懂得怎么样爱护别人。所以，从自己的失误当中学会感恩，从自己对别人的接触当中学会要懂得慈悲。

150410新加坡



感恩他让你学会忍辱

你说你有这个“三福田”的话，你会这样吗？有什么好生气的？“恩田”，感恩他让你学会忍辱，这种年轻人骂你，“阴风”吹吹你，你就把他当成一种增上缘。“这种孩子一看就没有父母教养的，以后有的吃苦了”，你心里这么一想，不就化解了吗？ 广播讲座视频23



如何做到忍辱-7.常生善念

要把恶缘变成善缘

菩萨这么慈悲，看见别人会瞋恨吗？

见这个人很恨，想一想，菩萨这么慈悲，看见别人会瞋恨吗？想一想，每个人都有恩于我，想一想别人不容易，为什么活在这个世界上，不去把恶缘变成善缘，反而把很多善缘变成恶缘呢？为什么自己不能忍耐一下，看看别人的优点？这就是人的劣根性。自己开心的时候，什么都忘记了，自己不开心的时候就挑人家的毛病，这不跟动物一样吗？所以学佛人要把恶缘变成善缘。

白话佛法11-19

记忆加深(大家一起默念)

—一个人对自己的要求程度显示了他的修养程度；人要时常保持着微笑，被人冤枉要学会忍辱，对一切烦恼要学会随缘化解；不让人难堪的修养比随意伤人的“真性情”更难拥有；为什么人家就忍得住，到你就忍不住了？修养不够，自己身上有魔，还有业障，忍不住就是恶业太深，所以才会忍不住啊；忍不住都是假的，忍不住就是没有触到灵魂、没有碰到底线，碰到底线马上就忍住



记忆加深(大家一起默念)

了；平时还要注意戒骄戒躁，培养自己的修养，培养自己的忍辱心、精进心、慈悲心；一个良心好的人，是不用去忍辱的…忍辱精进说明你已经有毛病了。因为你忍辱，可能是你做错了；用佛心来修自己的身是德；正信佛法要广发菩提心，在家里要照顾好自己家人，在单位里对同事要谦让、谦虚，做事要圆融，不要去得罪人，学会忍辱，想想不管碰到什么事情，要懂得退一步海阔



记忆加深(大家一起默念)

天空

一常生善念修忍辱，福田布满感恩心；忍辱需要福报；看淡；平等；开始进入了如如不动的忍辱波罗蜜；解脱讲讲容易，就像一条锁链绑住你…如果你把自己缩小了，把自己看的小一点，不在乎这件事，你就会把这条锁链解脱掉，这就是智慧…如果你去生气，感觉不能忍受了，就会发怒，越发怒这条锁链就把你捆绑得



记忆加深(大家一起默念)

越紧；让自己的心仁慈、忍耐，要用平等心去护持自己的心…用平等心之后觉得人家就跟你一样，也蛮可怜的，这个时候你心里平衡了，平等心就是一种平衡自己的心态；要感觉到人人平等…把全世界人都看成你的父母亲，这样学佛才会有境界，能忍辱；用平等心来观照自己…常常用自己慈悲的平等心和平常心观照自己，你的“贪瞋痴慢疑”自然就无所遁形…拥有一颗平等的心，



记忆加深(大家一起默念)

看到别人都能够忍耐，为什么我不能忍耐，这样就拥有平等心来观照自己，你就可以解掉自己的束缚

—诽谤是成就我们的善知识；你把诽谤的人认为他就是一个善良的、有文化的人，他可以教你很多事情，你听他讲有什么关系嘛，他毁谤你什么了？我们要起冤亲平等之心。就是说，你讲我好，你讲我不好，我都是这个样。然后能够不生法忍，就是无生法忍。



记忆加深(大家一起默念)

实际上就是慈悲忍辱的力量。他讲我，我不理他，我一忍辱，我的力量就大了；如果碰到坏人，你要感谢他，因为他让你懂得世界上还有这种坏人，下次再碰到另外与他一样的坏人时，你就不会上当；遇到魔，也是一种考验，如果你从来没有遇到过魔，你的誓愿就会不坚定、不坚固，因为没有魔考，你这个人就不会下定决心去改习性，因此碰到魔，可能对你是一种考验；只有一个



记忆加深(大家一起默念)

常存感恩心的人才能驱除邪魔和恶业障；你要谢谢骂你的人——何表无生慈忍力，就是说，被人家骂，就能够生出慈悲忍辱的力量。不被人家骂的人，生不出这种力量，越是被人家骂，这种慈忍力越强。一个人的忍耐力是慢慢积累下来的；从自己的失误当中学会感恩，从自己对别人的接触当中学会要懂得慈悲；感恩他让你学会忍辱…你就把他当成一种增上缘；菩萨这么慈悲，看见别人



记忆加深(大家一起默念)

会瞋恨吗? ; 别人不容易, 为什么活在这个世界上, 不去把恶缘变成善缘, 反而把很多善缘变成恶缘呢? 为什么自己不能忍耐一下, 看看别人的优点? 这就是人的劣根性。自己开心的时候, 什么都忘记了, 自己不开心的时候就挑人家的毛病, 这不跟动物一样吗? 所以学佛人要把恶缘变成善缘



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

