

现在都过去了，没事情了

想一想，你们现在几岁了，过去有很多不能容忍的事情，不能原谅自己、也不能原谅别人的事情，现在都过去了，没事情了，受过多少苦啊，受过多少难啊，很多事情咬着牙难受吗？问题是很多人到现在还在受啊。上班的人就是在受啊，老板不开心了，跑过来讲你几句，你不就受了吗？你不敢讲啊，又忘不掉，这就是受，对不对？

白话佛法9-19

苦难就像业障一样，一定会过去

自私的人会觉得苦难很大，我们学佛的人懂得，这些苦难就像业障一样，一定会过去，所以要忍辱，要坚定信心。我们要把自己学佛的境界变得在心中显得越来越伟大、永恒，要大自在。

150131纽约



如何做到忍辱-2.正信明理

碰到烦恼，认知一切是考验
看你如何用忍辱心、精进心

万物在说法，看你如何看待。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。
知足是富贵，平常是高贵，无事是圣，无心是佛。
想开了哈哈一笑，看破了什么都不要。

180311雅加达



越伟大的人越会被人家讲

伤心都不应该。很简单，越伟大的人越会被人家讲。你在家不伟大，谁来讲你，你要出来救人会不被人家讲？佛陀当年还给人家赶出去呢，有什么稀奇，我们不是在学佛陀吗？佛陀有一次还被人家吐唾沫呢，我们受这点忍辱算什么？不得了了，你在马路上救人的时候，人家有时候讲你几句话，你会生气吗？你如果生气的话，你还不不如那些做传销的，那些做传销的被人家讲了丢脸，还对人家笑笑，皮厚呢。我们是弘法，又不收人家钱

Wenda20131027A 35:33

反证法的意思实际上就是一种忍辱精进法

比方说，人家在讲你，你怎么理解很重要，你觉得虽然不能接受，但是你先要接受它。因为第一，他的出发点是为你好；第二，你虽然心中不能接受，但是并不代表你的意见就是完全正确的，也并不代表你接受了它，他全是对的。所以先接受下来，慢慢再去伪存真、去粗取精。这样的话，你分析，把不好的东西拿掉，让自己能够接受改变的东西进入七识田中，进入末那识

Wenda20180316 27:29

最高境界是化解，而不是忍辱

当然应该是“化解”了。“忍辱”不是最高境界，忍辱说明你心中还有啊，你在忍耐。“化解”就没了（是这样，听师父一说很简单了。什么时候能跟师父学到讲东西能讲得这么通俗易懂，感觉很简单就好了）对了，这就叫“智慧”，要学的是“智慧”。

Wenda20160306A44:19



忍辱要靠化解

首先，如果有很难过的事情，你知道了之后，就很难忍了，所以有很多事情你不要去追根寻源。比方说有人骂你了，你不要去想：为什么他骂我？你钻到里面了，你就很难忍辱了。第二，你要想到对方很可怜，你用慈悲心来化解忍辱。又比方说，人家今天弄你了，你就要想对方很可怜：我是念经的人，他弄我的话会有报应的。要化解掉。什么叫做化解不掉？

忍辱要靠化解

什么叫做忍耐不了？没有忍辱就是没有慈悲心。观世音菩萨会忍耐不住吗？观世音菩萨会生气吗？第三，用换位思考也可以忍辱。对方骂你，你可以想到当时对方的感受，你就不会去跟对方吵了。他要跟你吵，肯定当时他有很生气的道理，你就站在他的位置，想着你是他，你会怎么样，然后你就不会生他的气了，你会觉得：我是做错了。所以用不着克制，用不着去忍耐。《弟子开示》1-8-4

化解啊，不是“忍辱” 要化解，化解就随缘

（那我好好地忍辱，就这样下去）化解啊，不是“忍辱”，要化解，化解就随缘，就念经啊，解结咒，跟他念解结咒，要许愿1万遍

Zongshu20191130 19:38



人的思维当中有一种叫“共同意识”

这种共同意识，也就是说你必须在本性当中，本性的内意识和外意识所合在一起，有一种真实的意识存在，这叫共同意识，叫共识。举个简单例子，这个人今天别人跟他作恶，他觉得非常地恨、不开心。但是从本性一想：哦，原来是因为我昨天没有当心做某一件事情把他害惨了，所以他才会今天这么对我。这种共同意识，当你在意识当中存在的时候，你马上就会慢慢地能够原谅和容忍。这种潜意识，也是让人能够接受和改变自己潜意识当中存在不良习气的一种方法。

白话佛法 16

慈
爱
心
灵

自作自受要能够承受、要能够忍受

无我才能有境界。把自己忘记了，这个人才会有思想境界。我烦恼、我痛苦不就是因为有“我”吗？你今天想不通了就是因为你心里有执著，不要责怪自己是你们自作自受，自作自受要能够承受、要能够忍受。师父给你们讲解出来的话真的是白话佛理，你们今天自作自受了，所以你们就必须忍受。再给你们

自作自受要能够承受、要能够忍受

两个字，要让你们“忍受”，不就是因为你们自作吗？都是你们自己做出来的。那么还有一个方法，想想自己做“因”的时候、开心的时候，那么你的心态就平和一点，受的时候好受一点。我讲话很深的，讲到很多人心里去了，你们知道师父有他心通的。 白话佛法6-3



佛前佛后

比方说，开始去做某一件事情，我是为他好，那么你想的是佛前，就是在做之前，你用佛的思想去跟他讲。那么等到你做完了之后，他非但没有领你的情，反而跟你吵起来了，那么你接下来就要想佛后了，就是他今天这个结果说明我佛前做的不是佛。我如果真的完全做成佛的话，我这个佛后一定还是佛。我今天去劝人家的话，哪怕跟你下跪，哪怕我彻底地改正，你说



佛前佛后

我什么，我都能够忍受，我都能够接受，那么这个就是佛前，人家怎么会跟你吵起来？你今天的出发点是佛前，但是，你所得到的结果是佛后，也就是说，你在佛前做的一定不圆满，你一定讲到后来不耐烦了，跟人家吵起来了，讲的话里面难听了，所以，他才会跟你闹起来，那么你佛后一想，就知道你不是佛了，听得懂吗？ 白话佛法6-18

记忆加深(大家一起默念)

一拥有道理的时候，这个人就懂得忍耐了；如果一个人还不能够忍耐，说明他对佛法还没有理解，就叫法理难懂，也就是说佛法不能融到他的心里去；正信—启发自己最高的正知正见…学佛学到后来，连忍耐都要随风而去。我不要忍耐，没有什么可以忍耐的，一切都是缘分，随风而去；在人间，幸福的背后藏着一堆的悲哀，欢喜的背后是一串痛苦的历程，勇敢的人要面对人生，要



记忆加深(大家一起默念)

理解人生的烦恼和无常，才能学来忍辱和精进的真谛；要明白道理才能克制住自己…这就叫悟。然后内外可以相互引路得到证悟…内外要相应，就是说外表和内涵要融入在一起，也就是说我的外表很谦虚，内心也要真谦虚；悟者识本性…所有的一切都是一种境界，一种环境，并不是永远让你得到或者失去…你必须懂得正念，你才会解脱。束缚无非就是你心里想不通，才会把自己



记忆加深(大家一起默念)

捆绑起来；懂得宇宙真理的人能仁（仁慈）、能忍、能寂（能定）、能满（圆满），什么事情都能够做得很圆满，不跟别人争斗的人就是圆满。随缘的人是不会抱怨的…有修、能寂，一切都是最好的安排…摔了一跤，心想着：“菩萨又惩罚我了，我一定是做错了什么事情。”这种人的心智就是非常圆满；把自己的思维跟佛菩萨的境界融合在一起…什么事情都要能包容，能容忍。比



记忆加深(大家一起默念)

如人家犯了错误，你要理解他，要原谅，要包容他··融是融化的融，是融化在心里··包容只不过是一个条件，而融才是真正拥有佛的悟性

一世俗啊，真的是甚感忧伤··只有学佛，懂得无常，才能经过人生的荒凉，才能到达你内心的繁华。抓住一切机会学佛、念经、精进、忍辱。不要以为自己很弱小，因为我们的心中有佛；胸中



记忆加深(大家一起默念)

有佛，你才能懂佛理…学佛到后来要把观世音菩萨放在心中，观世音菩萨在你身上，这个时候你说“忍辱”就不一样了，因为你有了菩萨的慈悲：“观世音菩萨，这个事情我要忍辱，感恩你帮我化解。”；想着伟大的观世音菩萨，所以更要坚持忍辱…人间哪里没有矛盾？都是修得不好所以才来修行的。如果一边修行，却一边不停地讲他人是非，这样的人修得好吗？…你失去了对人



记忆加深(大家一起默念)

的耐心，失去了对人的爱心，就会增加自己的瞋恨心，增加自己的嫉妒心，最后你失去慈悲心；看《白话佛法》..让你精进、让你忍辱；白话佛法第三册精华啊；觉悟后要将自己的一切习气清除掉...从今天开始我们不说别人不好...我今天可怜别人，我清除了不好的心念...就算他对我不好，我也要忍受，那么慈悲心来了，你把不好的心就清除掉了...修心就是改毛病

记忆加深(大家一起默念)

一知因懂果能忍辱，智慧在心能保护；懂因果，知一切都是自然来、自然去，锻炼面对顺境逆境的考验。知一切均是因缘果报，掌握好自己心态，控制自己不乐观和不善良的心态。知一切都是因缘果报，用无常观看待人间苦乐。好事不欢喜，坏事不恨不悲；没有不好的心态，没有感觉到痛苦和快乐，你会什么都不要忍，当然你的心不会痛苦和忧伤；为什么能忍辱精进？他懂得十二因



记忆加深(大家一起默念)

缘，他懂得因果报应，他懂得这个世界上的一切，不种这个因，不会有这个果；因为看破红尘，你觉得这个世界上一切都是缘来缘去，所以你不会产生憎恨的心；忍辱并不是说“我来忍耐你”，而是“我心中根本没有忍耐这个感觉”；要学忍耐，就是一个境界；人间很多都是因果，并不是谁欺负谁，有的时候要学会忍辱，只是一个缘分；要学会调伏自己的身心，调节自己的心情，



记忆加深(大家一起默念)

修忍辱波罗蜜。世间一切都会过去，如同过眼云烟。人活一生，要心胸宽广，每一天都要用智慧冲洗自己内心的毒素…每一天心中都要充满观世音菩萨的慈悲心和救度众生之心，让自己的灵魂保持清净；现在都过去了，没事情了；自私的人会觉得苦难很大；苦难就像业障一样，一定会过去，所以要忍辱，要坚定信心；碰到烦恼，认知一切是考验，看你如何用忍辱心、精进心。知足是



记忆加深(大家一起默念)

富贵，平常是高贵，无事是圣，无心是佛。想开了哈哈一笑，看破了什么都不要；伤心都不应该。很简单，越伟大的人越会被人家讲；反证法的意思实际上就是一种忍辱精进法——你觉得虽然不能接受，但是你先要接受它。因为第一，他的出发点是为你好；第二，你虽然心中不能接受，但是并不代表你的意见就是完全正确的，也并不代表你接受了它，他全是对的。所以先接受下来，



记忆加深(大家一起默念)

慢慢再去伪存真、去粗取精；最高境界是化解，而不是忍辱，忍辱说明你心中还有啊，你在忍耐；第一，很多事情你不要去追根寻源…第二，你要想到对方很可怜，你用慈悲心来化解忍辱…没有忍辱就是没有慈悲心…第三，用换位思考也可以忍辱。对方骂你，你可以想到当时对方的感受，你就不会去跟对方吵了…；化解啊，不是“忍辱”，要化解，化解就随缘，就念经啊，解结咒；



记忆加深(大家一起默念)

人的思维当中有一种叫“共同意识”…从本性一想：哦，原来是因为我昨天没有当心做某一件事情把他害惨了，所以他才会今天这么对我。这种共同意识，当你在意识当中存在的时候，你马上就会慢慢地能够原谅和容忍；自作自受要能够承受、要能够忍受…不就是因为你们自作吗？都是你们自己做出来的。那么还有一个方法，想想自己做“因”的时候、开心的时候，那么你的心



记忆加深(大家一起默念)

态就平和一点，受的时候好受一点；佛前佛后…
你所得到的结果是佛后，也就是说，你在佛前做
的一定不圆满…那么你佛后一想，就知道你不是
佛了



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

慈爱
心灵



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



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

