

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

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

