

慈愛
心靈



共修第54期

1. 不给师父丢脸（6）

2. 六波罗蜜 - 忍辱（11）如何做到（2）



共修将准时开始

如听不到声音

点击手机左下角的“加入语音”

选择wifi

慈爱心灵共修



目录

开始前：发布1分钟自测题 → 感恩词

第一部分：不给师父丢脸（6）

第二部分：六度|忍辱（11）如何做到2

最后：感恩词 → 公布答案 → 答疑



感恩词

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，
感恩十方三世一切诸佛菩萨及龙天护法菩萨，感恩恩师。
恳请南无大慈大悲观世音菩萨保佑我某某某（您的名字）
开智慧，静下心学习师父开示，让师父的开示进入八识田，
帮助我更好地学佛修心！我自己的业障自己背，不让一起
共修的师兄们背。在今天共修过程中如有不如理不如法的地
方，请南无释迦牟尼佛慈悲原谅，南无观世音菩萨慈悲原谅，
南无护法菩萨慈悲原谅。



开示合集



不给师父丢脸
做师父的好弟子



慈爱
心灵

不给师父丢脸



〔不给师父丢脸〕
〔法相庄严〕

慈爱心灵共修 第五十四期 不给师父丢脸(6)

慈爱
心灵



不给师父丢脸 - 法相庄严

人如何能够保持庄严、不卑不亢 又能得到别人尊重

很简单，第一，庄严并不是“凶”；第二，“凶”不代表庄严。

“不卑不亢”是什么？就是不该说的不说，人家就尊敬你了。人家跟你讲话，你油腔滑调不庄严，马上就没有一种庄严感，这个时候人家就不会尊重你了。凡是话多的人，人家不会尊重的。学佛人学到后来话要越来越少，不能越来越多；一个不学

不给师父丢脸 - 法相庄严

人如何能够保持庄严、不卑不亢 又能得到别人尊重

佛的人话就多。到我们东方电台来的人，见到台长“呱呱呱”“呱呱呱”话很多，大家都会笑他的。学佛学到一定的时候，见到台长内心知道非常感恩菩萨、感恩心灵法门，就懂得这些事情。实际上这是一种修心，并不是外表的，但是相随心变，你的心老动坏脑筋，你的相一定好不起来的。所以台长有时候

不给师父丢脸 - 法相庄严

人如何能够保持庄严、不卑不亢 又能得到别人尊重

对一个人的理解……你记住了，猛一看的时候就是你最真实的表现，等到你看得习惯了、熟悉了，因为他讲笑话或者他对你好过了，这个时候你再看他的脸，看不出他好不好了。所以要记住，真正第一面最重要，第一面这个人是坏相，你不要去相信他，坏相的人一定是坏心眼，这个绝对是真实的（明白，谢谢师父开示！）

Wenda20150403 17:18

慈爱心灵共修 第五十四期 不给师父丢脸(6)

慈
爱
心
灵



不给师父丢脸 - 法相庄严

一个人的法相要庄严 要语言真实，一定要本本分分

你们看唐僧取经时候，如果唐僧不庄严，嘻嘻哈哈，恐怕他们的弟子早就跑了。所以师父讲过，作为法师也好，弟子也好，必须要庄严相。一个人看你修得好不好，首先看到的是你的样貌，你们看师父怎么样？师父出来进去都是像接待贵宾一样，所以师父也受到尊重。你们也是一样，学佛要学德，这个德是



不给师父丢脸 - 法相庄严

一个人的法相要庄严

要语言真实，一定要本本分分

道德，是美德，是一个人的修养和内涵，看一个人一说话便知道半斤八两，所以‘口’也是要修的。修心真的很不容易，老老实实的一辈子，讲老实话，如果你们不学佛，有几个人能老老实实？人家对你不好一点，你们马上还报回去，这是有修养吗？现在跟随师父修心了，改了好多，动不动就知道跟人家说

不给师父丢脸 - 法相庄严

一个人的法相要庄严

要语言真实，一定要本本分分

对不起了。你们别小看‘对不起’这三个字，这三个字你说出来之后，会化解很多灾难。本来人家想搞你的，一看你认错了，可能就想想‘算了吧，他知道错了’。这多好啊，跟随观世音菩萨学佛，如果不学佛，你们哪里懂得这些道理？满脑袋贪瞋痴慢疑。你们一定要多多感恩观世音菩萨。 Wenda20170917B40:00

慈爱心灵共修 第五十四期 不给师父丢脸(6)

慈
爱
心
灵



不给师父丢脸 - 法相庄严

心中法喜自有庄严相

修啊！你看看，师父笑起来，人家都很开心；师父笑起来，人家都很喜欢（师父很幽默）很多事情，你心里法喜充满啊。实际上很多人都会很幽默，问题是他没有法喜，没有到他内心（对对对。师父讲的就是要从心里修，是这样吗？）对。你心里像佛、像菩萨，心里修，你怎么会不开心？我告诉你，师父现在可开心了，我一想到……尤其看了他们在网上传的全世界各地都有我们的观



不给师父丢脸 - 法相庄严

心中法喜自有庄严相

音堂，这个不全，连印尼都没放进去，太多了！其实多得不得了。其实这个观音堂就是精舍，当年佛陀在人间的就是精舍。这样的话，不是庙，人家更容易进来拜佛。比方说，很多人信其他宗教的，也有信天主教的，我们的观音堂他也敢进来，他来了也尊敬，也拜拜。如果是个庙，他不敢进去。真的是这样，很多人不相信的，因为弄得跟普通的房子一样，人家都敢进来。你一本正经的

慈爱心灵共修 第五十四期 不给师父丢脸(6)

慈
爱
心
灵



不给师父丢脸 - 法相庄严

心中法喜自有庄严相

话，人家吓得都不敢进去了。弘法也是这样，师父如果不得了，怎么怎么，好了，人家都不敢学了。你看师父跟大家很幽默讲讲笑话，一听师父讲得很幽默，很开心，“真开心，下次再来！”就这么吸引人家的——妙法，妙法。 Wenda20160415 33:19

慈爱心灵共修 第五十四期 不给师父丢脸(6)

慈
爱
心
灵



不给师父丢脸 - 法相庄严

和别人打交道要稳扎稳打 要有庄严相

第一，把普通话学学好，让我听得懂一点，求菩萨保佑；
第二，自己以后和别人打交道要稳扎稳打，要慢慢地讲，
慢慢地说，要有庄严相。你现在讲出来的话人家不尊重你

Wenda20200927 01:21:05

慈爱心灵共修 第五十四期 不给师父丢脸(6)

慈爱
心灵



女士衣服有领子比较庄严

作为一个女士的话，最好要有点领子的。因为你没有领子的话，不庄严，漏出个脖子多难看啊（我喜欢穿不带领的衣服）你个人就个人吧，没关系的，反正这种都无所谓。我指的就是我们的义工服最好以后要有领子，好看。 Wenda20200524 24:45

不给师父丢脸 - 法相庄严

学佛人要庄严

(请问师父，一个人有了真正的慈悲心，这种发自内心真正的慈悲心是不是也有严肃的作用？)你说的严肃不就是庄严吗？一个人要不要庄严啊？(要)昨天晚上我在给秘书处的那些弟子开示的时候，一个女孩子把自己的鼻子这么揉啊揉，你说庄严吗？(不庄严)一个法师如果这样揉鼻子、挖鼻孔，你说庄严吗？(不庄严)好了，讲都不要讲的。网上在传一张照片：在火车上，男的

慈爱心灵共修 第五十四期 不给师父丢脸(6)

慈
爱
心
灵



不给师父丢脸 - 法相庄严

学佛人要庄严

女的累得都趴在那儿，各种睡相都有，只有一个法师一直保持着仪态坐在那里。你们看到那张照片吗？（看到，好像获得了这一年度的最佳摄影奖）现在知道了吗？我告诉你，佛有佛的庄严。师父虽然跟你们有时候讲幽默笑话，但是谁不尊重师父？没有庄严的话，怎么可能教导别人？怎么可能弘法？法师没有庄严的话，谁理你啊？拍拍打打，吃喝玩乐，谁把你当法师啊？（师父，您



不给师父丢脸 - 法相庄严

学佛人要庄严

无论天气多热都是黑西服，西服西裤这样）对啊，这就是庄严。永远不要在人面前显露出你自己不庄严的一面，因为你是学佛人，你是佛——未来佛。就是这个道理，没什么客气的。心中正念起，所有的业障全部逃离你（明白了。师父，您说过“一善解百灾”，这个人很正的话，他也能解灾吗？）是啊，解灾嘛，解人间的灾啊。现在学佛的人不但解人间的灾，我们还解未来的灾，解掉自己一切的灾劫，然后我们就能超脱六道了。

慈爱心灵共修 第五十四期 不给师父丢脸(6)

Shun 20171020 28:34
慈爱
心灵

不给师父丢脸 - 法相庄严

正信、学习正法的人 会威仪庄严；话少显庄严

(如果一个人很有威仪，很庄严，灵界就不来找他，是这样理解吗?)是啊。威仪、庄严就是心正啊，正信的人才会有威仪，学习正法的人才会有威仪出来的，否则哪来的威仪啊?(您讲的这个正气，是天地之正气，还是哪种气呢?)全部都有。天地之正气，讲的是人应该得到的正气；你讲的学佛的正法、正信，这是集天地之气为一身的灵气，正能量的灵气。人家说“你学佛，这



不给师父丢脸 - 法相庄严

正信、学习正法的人 会威仪庄严；话少显庄严

个人很有灵气”，实际上就是说你很有悟性（这个灵气也有菩萨的光芒，是吗？）那当然了（是不是言语少的人也会比较庄严，话不多？）对啊，话太多的人你说庄严吗？（不庄严）话少的人当然庄严了。法师“唧唧呱呱”“唧唧呱呱”一讲，你说谁会对他尊敬啊？你看法师话很少的，出来就是佛言佛语。他们学佛的讲出来必须佛言佛语，讲出来无聊的话，那已经走偏了。

Wenda20180204A52:41

慈爱心灵共修 第五十四期 不给师父丢脸(6)

慈
爱
心
灵



不给师父丢脸 - 法相庄严

学佛人要庄严

交流时不要触碰别人

（有些人说话的时候就是要推你一下，我就不喜欢这种动手动脚的，会觉得很难受）你这个话讲得非常正确。让所有收音机前的人听一听，很多人就是喜欢跟人家讲话的时候拍拍人家、摸摸人家、打打人家、推推人家，这有毛病。人哪，要有自己的尊严，去碰人家干吗？诶，这种人不庄严，人家不愿意的，气场又不对，一会儿去推人家，一会儿去敲敲人家（有时候自



不给师父丢脸 - 法相庄严

学佛人要庄严

交流时不要触碰别人

己也不大好说)你告诉她：“你可以讲话，不要碰我。医生说我有晕眩症，人家一碰我，我马上头会晕的。”（会的，有时候我们出去跟别人讲这个，别人一说话一推，就觉得很不舒服）那你跟她讲就好了，事实上你是不舒服呀（是的，谢谢师父）

Wenda2013082301:54

慈爱心灵共修 第五十四期 不给师父丢脸(6)

慈
爱
心
灵



女人要庄严，身体不能乱倚靠

不庄严。一个女人像没骨头一样的，走到哪里靠到哪里。你去看好了，站在那里靠在墙上，走到哪里靠到哪里的女人，骨头轻啊，不庄严的。一个女人绝对不能做这种动作的。过去男人会看，一个Party[聚会]上，随便这里靠靠那里靠靠，这个女人就是随便哪个男人都可以去找她的（对的。这位同修想告诉大家，



不给师父丢脸 - 法相庄严

女人要庄严，身体不能乱倚靠

一定要好好看《白话佛法》，认真做笔记，在看的时候一定要认真，要像师父就在身边一样）对（不可以太随意，也不可以走神）对（这样就不尊重）对，完全正确，不尊敬。你想想看，一个师父讲话，你不好好听的话，你不是不尊师重道？

Wenda20200712 53:19

慈爱心灵共修 第五十四期 不给师父丢脸(6)

慈
爱
心
灵



学佛人睡相要庄严

“吉祥卧”，叫你睡相要好，注意一点，小丫头你告诉我你怎么睡觉的？躺着的，四脚朝天的？（对，有时候我是四脚朝天，现在基本向右边靠了）哎！难看啊，听不懂啊？这个是菩萨在提醒你了（就是说让我睡觉的时候注意一点？）你可以躺着，但是你两个脚不能叉开，那是畜生（哦，明白）这个都是告诉



不给师父丢脸 - 法相庄严

学佛人睡相要庄严

你，晚上菩萨都不会来的。很多菩萨晚上来提醒你们事情，一看你这种样子叫不庄严，马上就离开了（哦，梦里的意思好像是说，让我吉祥卧的话，我就不会梦到那种不好的东西了）这还不懂啊？你这种动物的动作一放，马上恶的东西就来了，不好的东西就来了啊（明白了，我以后一定注意）

Wenda20150116 01:31:28

慈爱心灵共修 第五十四期 不给师父丢脸(6)

慈
爱
心
灵



语言上庄严；不能给同修起外号

不要乱讲话，不要吹牛，不要造谣，不要诽谤，该说的说，不该说的不要说，那就会庄严（是不是同修们开玩笑过火了也不好？）什么叫“不好”？不能开玩笑！开什么玩笑就代表你什么档次（有的时候，同修之间可能关系好了，相互给起外号，是不是也不是很好啊？）你说好吗？人家在起佛号，你在给他



语言上庄严；不能给同修起外号

起外号。你要不要师父帮你起个外号啊？（不不不）好了，你知道就好了。如果师父整天叫你“大傻冒”，你说说看，师父庄严不庄严啊？（不庄严）好了，你会对师父庄严吗？（明白了）你不开心的。相互之间还取外号呢，开什么玩笑。

Wenda20170616 01:28:12



时间关系
我们下期继续
学习本专题

慈爱心灵共修 第五十四期 不给师父丢脸(6)

慈爱
心灵



点击查看视频

点击查看开示

佛学基础知识

六波罗蜜-忍辱

11.如何做到忍辱（2）

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2



目录

2. 严格克制

3. 正信明理



佛学基础知识-如何做到忍辱

2. 严格克制

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-2.严格克制

修忍辱-罗睺罗尊者密行第一 “八万细行” “三千威仪”

“密行”就是，我们经常说你对佛法、对所有僧团里边的、对菩萨、对佛说的法，你要观“色”是无常——色受想行识也是无常，你把这些东西都弄懂了，就会去除你的因缘观、痴恨心，然后你就可以很快进步，看到自己的圣果了。什么叫“密行第一”？也就是说你具足“三千威仪”，非常庄重，每做一件事

如何做到忍辱-2.严格克制

修忍辱-罗睺罗尊者密行第一 “八万细行” “三千威仪”

情非常仔细，你不表现自己，你这个人非常有庄严相，大家都尊重你，这就是密行。“密行”是什么？密行就是烦恼已尽，能够做什么事情都有思维，都非常认真，去除你的贪念，这个人修行非常严密，非常谨慎，他的行为和他的思维都是一样的。像这种，在“八万细行”“三千威仪”修行当中，他当然属于

如何做到忍辱-2.严格克制

修忍辱-罗睺罗尊者密行第一 “八万细行” “三千威仪”

第一了，也就是说他修行非常严谨，丝毫不漏，每一个戒律他都守得很严格（师父，能不能理解为：当他修行密行之后，他其实已经时时刻刻都在自观呢？）对了，谨密啊，就是慎密，就是非常当心了

Wenda20180909B16:07

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
爱
心
灵



要克制自己身上的毛病

很多心理不平衡的人看到人家拿钱时的那种眼神，显露出他们心里很难过，这样的人是不能在银行做好工作的。要懂得坚忍地克制自己，就是要懂得不该拿的不拿，要有信心，要懂得忍辱，要让自己学佛的心不变，你就能显示出菩萨的佛光。

《弟子开示》2-8

如何做到忍辱-2.严格克制

一定要学会要克制自己

学佛，要学会忍辱精进。以后一定要学会忍耐。一定要学会要克制自己。昨天晚上我还在说，我们现在学佛的人，不会怕麻烦的。因为我们有的是时间，我们可以念经的。过去等一点事情，等的烦的不得了。现在我们不烦了，我们等一个小时车不来，火车不来或者飞机晚点，我们几张小房子就念好了，多好啊！好好念经，菩萨一定会保佑你们的！

150822柔佛

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
愛
心
靈



克制的方法

人间没有什么对与错，只有因与果。师父教你们高僧传下的克制方法：谤我，要忍他；欺我，要让他；辱我，要避他；轻我笑我，要由他；贱我，要敬他。 白话佛法1-16



如何做到忍辱-2.严格克制

改毛病，坚决改！

如果一个人心中装满自己的看法，有自己的想法，他会什么控制不住啊，就忍辱。人家骂你的时候，你就在想“哎呀，在消我的业障，多好多好啊”，“哎呀，有机会消业障了”，是这么想的。你听他讲话干嘛，你管他放什么话过来，不要去理他不就得了吗？马路上一个神经病冲着你骂，你也会跟他吵架吗？

Wenda20131020 43:37



如何做到忍辱-2.严格克制

人生是一棵纵横交错的巨树

而生命只是飞进飞出的一只树林中的小鸟，如果有哪一天你遭受了人生的冷风冻雨，你的心不堪承受，要学佛，要忍辱，要精进，要等待。人生就是这棵巨树，正在为你挡风遮雨，只要你努力地去，一点一点的成功正在靠近你。（掌声）人生的回报不一定马上就出现，只要你等一等，会在不经意的时候突然地出现了，当你身处逆境，感到人生诸事不顺利的时候，爱情、工作、事业、理想都成泡影，心生绝望之念，不妨换一个角度，看看问问自己，



如何做到忍辱-2.严格克制

人生是一棵纵横交错的巨树

一切都是最好的安排，祸福是双胞胎，有祸必会有福在后面，有福的人也孕育着有祸的来临，所以，我们要知未来不会发生任何事情，你就不要去造因，也不要去等果，我们不去造“是”，就没有“非”，所以，当你心中有是的时候，我认为这事是对的，你的心中就会产生另外一种概念，那就是它是错的，它是不对的，那就叫非。所以，是非是因为你心中已经有是了，才会产生非，所以，佛教讲的不思善、不思恶，不是“是”不是“非”啊。

151214吉隆坡

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
爱
心
灵



克制到最后那就成功了

克制再谈，克制再克制再克制，克制到最后那就成功了。举个简单例子，一个人想爬到山顶上，哎哟，克制啊，“我偷懒，不行，我要爬！”明天再克制再爬，最后爬到山顶上开心了，“我终于到山顶了”。所以一个人的境界到山顶就是靠着无限的克制。要忍辱才能精进，你不忍辱哪能精进呢？

Zongshu20170131 07:51



记忆加深(大家一起默念)

—修忍辱—罗睺罗尊者密行第一…非常严谨，丝毫不漏，每一个戒律他都守得很严格；“八万细行”“三千威仪”；“密行”就是…你要观“色”是无常——色受想行识也是无常…就是烦恼已尽，能够做什么事情都有思维，都非常认真，去除你的贪念，这个人修行非常严密，非常谨慎，他的行为和他的思维都是一样的；你具足“三千威仪”，非常庄重，每做一件事情非常仔细，你不表



记忆加深(大家一起默念)

现自己，你这个人非常有庄严相，大家都尊重你，这就是密行；要克制自己身上的毛病；坚忍地克制自己，就是要懂得不该拿的不拿，要有信心，要懂得忍辱，要让自己学佛的心不变，你就能显示出菩萨的佛光；我们现在学佛的人，不会怕麻烦的；克制的方法——人间没有什么对与错，只有因与果…谤我，要忍他；欺我，要让他；辱我，要避他；轻我笑我，要由他；贱我，要敬他；改



记忆加深(大家一起默念)

毛病，坚决改！；心生绝望之念，不妨换一个角度，看看问问自己，一切都是最好的安排，祸福是双胞胎，有祸必会有福在后面，有福的人也孕育着有祸的来临；不要去造因，也不要去等果，我们不去造“是”，就没有“非”；不思善、不思恶，不是“是”不是“非”啊；克制再谈，克制再克制再克制，克制到最后那就成功了

佛学基础知识-如何做到忍辱

3. 正信明理

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
愛
心
靈



拥有道理的时候，这个人就懂得忍耐了

一个懂得忍耐的人，他没有什么事情做不成；
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

白话佛法11-22



正信-启发自己最高的正知正见

正信，就是让每一个学佛人都能够启发自己最高的正知正见，就是正确地了解事物，产生智慧。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。师父讲的这些内容对佛友来说就是精神粮食，师父的开示就是鼓励你们活得更好，鼓励你们在人间做一个正信的善良人，用正念听闻佛法是多么地开心法喜。 白话佛法12-8

要理解人生的烦恼和无常 才能学来忍辱和精进的真谛

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，要理解人生的烦恼和无常，才能学来忍辱和精进的真谛。 160214澳门



要明白道理才能克制住自己

如果不明白这个道理，你让他克制，他怎么能克制住呢？这就叫悟。然后内外可以相互引路得到证悟。就是说我们学佛、学菩萨、学佛法，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。你们看看现在的人多虚伪啊，在外面看见人脸上笑嘻嘻的说：“哎呀，你好吗？好久不见了，好想你呀……”转过身这张脸马上就变了，这脸变得快啊，这个人的心和行为就不是一致的。

白话佛法3-11

如何做到忍辱-2.正信明理

悟者识本性

我们要懂得忍耐。我们要懂得，在人间要清闲、自在。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。佛法界经常讲：悟者识本性。就是说你要开悟你才能看到你的本性。今天你能够开悟，你才能识得真正的本性。你必须要懂得正念，你才会解脱。束缚无非就是你心里想不通，才会把自己捆绑起来。所以，学佛要真正地理解佛，学佛要明白佛的真实含义，佛的真实含义就是要让众生破迷开悟。白话佛法150528

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
爱
心
灵

觉悟宇宙人生的真理

当一个人明白道理之后，他就能够觉悟宇宙人生的真理。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，我们的佛友飞机延误一个小时，他就在那里坐着念经，一点想法都没有，这种人就叫有修、能寂，一切都是最好的安

觉悟宇宙人生的真理

排。这种人永远是笑嘻嘻的，你骂他，他也是笑嘻嘻的：“菩萨又找了一个人来锻炼我的心力了，看我能否熬得住，不和别人争斗。”这种人怎么会生气呢？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。

白话佛法11-8



把自己的思维 跟佛菩萨的境界融合在一起

在宇宙空间，这个大真理当中来寻思自己的生活方向和路线，你就不会走错路。人要懂得理解和包容，什么事情都要能包容，能容忍。比如人家犯了错误，你要理解他，要原谅，要包容他。但是师父刚讲的融是融化的融，是融化在心里。包容的容，只不过是一个点，并不能代表佛法融进你的心里，包容只不过是一个条件，而融才是真正拥有佛的悟性。

白话佛法1-41

世俗啊，真的是甚感忧伤

师父跟大家讲，真的是“甚感忧伤”。一回忆到过去，就有一种忍受和很难征服命运的感觉。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。白话佛法171014

胸中有佛，你才能懂佛理

胸中有佛，你才能懂佛理。你今天要想学佛理，你首先心中要有佛。如果你的心中没有佛，你所学的理论再好，你讲出来的理论都是空洞的：“哎呀，你要慈悲啊。”因为你根本没有佛的慈悲，你讲的这个“慈悲”是空的。“哎呀，你要忍辱。”因为你没有佛的忍辱，你不能开悟，所以你到最后憋不住了，会跟他吵架打起来。学佛到后来要把观世音菩萨

胸中有佛，你才能懂佛理

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。”想一想，菩萨碰到事情怎么会生气呢？菩萨会觉得他很可怜，会帮助他化解怨结，这样的话两个人就不会吵架了。讲述于观音堂2019-10-12

如何做到忍辱-2.正信明理

想着伟大的观世音菩萨 所以更要坚持忍辱

做人一定要眼光放长，如果不除去心中恶的种子，就会失落、会沮丧，进而会被恶念侵蚀，失去道心。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？修心修行不是冲着某个人来的，想着伟大的观世音菩萨，所以更要坚持忍辱。你失去了对人的耐心，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。《弟子开示》2-16



如何做到忍辱-2.正信明理

看《白话佛法》

...让你精进、让你忍辱

因为你一直在看《白话佛法》，你一直认同里面的观点。里面的观点，第一，给你智慧；第二，让你忏悔；第三，让你想通；第四，让你精进、让你忍辱。什么都有，六波罗蜜都在里面。当你很认同这本书的时候，你不是在消业啊？

Wenda2018041301:18:35

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-2.正信明理

白话佛法第三册

你如果能够把第三册这些背下来之后……“由忍辱开始转境界”，什么样叫“正信的法门”“无所住心”。你看看第三册，如果你们能够注重自己的身口意，你们就明白，无明和老死都是轮回的现象，所以师父在这个第三册里边讲到“佛法中的缘生缘灭”。好了，现在知道为什么叫你们学第三册了？精华啊

Wenda20180202 33:04

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈爱
心灵



觉悟后要将自己的一切习气清除掉

今天我明白道理了：我们不能害别人，今天师父跟我们讲我们不能说别人的不好，从今天开始我们不说别人不好；今天佛菩萨说，看见别人要可怜人家，我今天可怜别人，我清除了不好的心念；今天菩萨说，要慈悲，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



觉悟后要将自己的一切习气清除掉

除掉了。师父刚刚讲的这些叫什么呢？很简单，你们已经在做了，就两个字：修心。修心就是改毛病，修心就是以佛法的戒律来克制自己，改掉自己不好的无明习气，听得懂吗？ 白话佛法9-11



如何做到忍辱-2.正信明理

知因懂果能忍辱 智慧在心能保护

5.20师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈爱
心灵



如何做到忍辱-2.正信明理

知一切都是因果果报 用无常观看待人间苦乐

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。知一切均是因果果报，掌握好自己心态，控制自己不乐观和不善良的心态。知一切都是因果果报，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。 521师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
爱
心
灵



很多人人为什么能够忍辱精进？

因为他懂得十二因缘，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，所以他就显得端庄，心灵就产生美好，慈悲心在他的心里就会发出光芒。 2019.09.05【法国巴黎】



这个“辱”你要怎么样把它忍耐掉？

就是因为看破红尘，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。所以大家一定要搞清楚，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”。因为有“我”了，你才会不忍耐，你才会觉得受到侮辱；当你连自己都没有的时候，你哪来的忍耐？所以学佛要学忍耐，就是一个境界。白话佛法170401

如何做到忍辱-2.正信明理

只是一个缘分

修行，你不要烦恼，因为你有的时候让自己的思维陷于烦恼、困扰当中。人活在世界上都有烦恼，修行就是把你的这些烦恼修掉，让你心中明心见性，能够明白道理。我们在人间很多都是因果，并不是谁欺负谁，有的时候要学会忍辱，只是一个缘分。所以要懂这些就好了

Wenda20190405 22:44

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
爱
心
灵



如何做到忍辱-2.正信明理

要学会调伏自己的身心

调节自己的心情，修忍辱波罗蜜。世间一切都会过去，如同过眼云烟。就像沙滩上的脚印一样，当你走过沙滩的时候，留下了你的足迹，当你再回头的时候，一阵海浪把你的脚印全部打没了。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，不要让自己内心贪瞋痴的毒素污染自己的灵魂。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静。

讲述于观音堂2021-03-29

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈
爱
心
灵

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

慈爱心灵共修 第五十四期 六波罗蜜-忍辱11如何做到2

慈爱
心灵



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



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

