

慈愛  
心靈



# 共修第48期

1. 不给师父丢脸（四）
2. 六波罗蜜 — 忍辱（5）

忍辱的益处



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（四）

第二部分：六度|忍辱（5）

忍辱的益处

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

# 目录

4. 【尊师重道】：听开示的时候在下面  
念经是贡高我慢，会有业障
5. 【庄严自重】在公共场合要注意礼仪



# 不给师父丢脸



【不给师父丢脸】  
之尊师重道

听开示的时候在下面念经是贡高我慢  
会有业障



## 【尊师重道】

**听开示的时候在下面念经是贡高我慢，会有业障**

（师父，您在台上为大家开示或者同修在听节目时，很多同修还在下面念经。有的同修说：“这样不可以，一，既是没有听明白师父在讲什么，经也没念好，一心不可二用；二，特别不尊重师父的开示；三，这不算是精进和用功。”这样理解对吗？请师父开示一下）完全正确。这种人当着人家面还在念经，不听师父开示，本身心中有一点贡高我慢。你想想看，连师父来开示，他都好像用佛法……“我在念经”，他学什么？他跟谁学？他连这个



## 【尊师重道】

听开示的时候在下面念经是贡高我慢，会有业障

都不懂得，他连尊师重道都不懂，这个出大事的，像这种嘴巴里念经的人你去看好了，全部给他们记帐的。他以为在念经，到最后一样事情都做不成。开示全部都是菩萨给师父加持的，是来教导众生的。举个简单例子，我们讲得高一点吧，当然师父不能跟菩萨、大菩萨比，你说说看，如果当年观世音菩萨在开示，如果释迦牟尼佛在开示，下面这么多的弟子，哪一个不好好听，还嘴巴里念经？我曾经看见过庙里有一个大法师，边上的人不买他的

## 【尊师重道】

**听开示的时候在下面念经是贡高我慢，会有业障**

账，他在开示的时候，边上人就在念经。我小的时候也是蛮执著的，后来我就专门为了这个事情去问他：“为什么你们师父开示的时候，你不好好听啊？”他就冷笑，我就知道他不愿意听。你想想看，这种人能修得好吗？还能上天？跟着师父边上都……连自己的师父都不尊重，你说说看这种人怎么修得好？还在下面假装眼睛闭起来，就叫大家注意他，好像他自己懂一点了。这种人有问题，没办法（师父，那他们这样会有业障吗？）肯定有的，

## 【尊师重道】

听开示的时候在下面念经是贡高我慢，会有业障

怎么会没业障？他让边上的人迷惑，很多人迷惑了，“哎，这个时候他怎么念经啊？这到底对不对啊？”只要有一个人迷惑，他就有业障。如果这个会上有一百个人迷惑，他就一百个业障，就这么简单了（哎呀！他念经给人感觉好像他很精进、很用功似的，其实反而不是这样）根本不可以的，开玩笑。好像嘴巴里念经，好像什么什么，我告诉你，叫念也念不好，师父的开示也听不到，就这么简单。举个简单例子，我们小时候功课没做好，老师在上

## 【尊师重道】

听开示的时候在下面念经是贡高我慢，会有业障

课的时候不听老师讲，自己偷偷摸摸做功课，你说说看，老师有没有意见？（当然有意见）这种事，在学校里上课的时候是如理如法的吗？（这样做不如理如法）好了，这是很简单的道理（针对这个事情，他们念礼佛大忏悔文多少遍？）好好念。像这种人他已经犯戒了，他自己都不知道，他以为他听过了。你要知道，这是佛音啊，这是法音啊！是菩萨叫我来给大家开示，你听过了还要再听。那我问你，大悲咒不是念过，你为什么还要念？天天

## 【尊师重道】

听开示的时候在下面念经是贡高我慢，会有业障

吃饭，你为什么明天还要吃？（是的。像您在开示，那么多大菩萨都来助缘）人家不知道？这么多大菩萨比师父修得差？为什么人家来助缘？你自己作为一个弟子，在下面都不好好听，你这种人没有业障？你去看看他经念得好不好。很多人一辈子这样，贡高我慢，把自己眼睛闭起来，好像他自己修得最好，这些全部都有问题的，贡高我慢！菩萨早就讲过了，佛陀在2500年前就说过了。师父听人家的开示，听人家的什么，我不管听过没听过，我

## 【尊师重道】

听开示的时候在下面念经是贡高我慢，会有业障

很认真的。一个人最起码的尊重，最起码的智慧，对别人的演讲必须要尊重，必须要智慧。开什么玩笑？眼睛闭起来，你跑过来听干吗？你在家念经好了（是的，你来参加师父的法会是干什么的？就是听师父好好讲的）来干什么了？让别人看到你最精进？你看，修得多好，眼睛一闭……眼睛一闭，索性不要睁开了，直接上去，有本事直接到西方极乐世界，有本事吗？（估计没有……师父，讲起尊师重道，如果我们心灵法门的弟子越是尊师重

## 【尊师重道】

听开示的时候在下面念经是贡高我慢，会有业障道，是不是越得到菩萨和护法神的加持呢？）肯定的。我问你一句话你就知道了，拜佛的时候越是对观世音菩萨虔诚，是不是得到加持越多？很简单了（是的。我们真的要好好爱我们的师父，我们的师父来到人间不容易啊）不珍惜啊，太多人不珍惜。当年济公活佛在人间的时候，给很多人开示，很多人还笑他是疯僧呢，一些人居然还把天上这么大的一位大佛赶出庙，你说人间搞得清楚吗！（哎呀，大菩萨来到人间弘法真的很不容易）

Wenda2016101436:22



# 不给师父丢脸



【不给师父丢脸】  
在公共场合要注意礼仪

慈爱心灵共修 第四十八期 不给师父丢脸（四）

慈爱  
心灵





## 【自重庄严】在公共场合要注意礼仪

（心灵法门的同修来自于各个阶层，像不发达地区的务农人员或者博士、科学家，各行各业都有，有的人可能借了法会的机会才能走出国，但是他们对于一些公共礼仪不太了解，比如，说话声音比较大，公共场合开着喇叭打电话，等等。对于这些师兄，我们应该怎么去帮他们？）直接跟他讲。你跟他讲“这个行为要是被师父看见肯定要讲你的”，他就不讲了（好的）

## 【自重庄严】在公共场合要注意礼仪

的) 在国外你随地吐痰，人家一看你亚洲人的脸，整个亚洲都被你丢脸(对。那有没有比较细节的一个说明，类似于手册之类的?) 东方电台有的，就是“来参加法会，在公共场所不要高声怎么样”，你到时候问我们秘书处拿一下(好的，感恩师父)

Wenda20191215 12:11

慈爱心灵共修 第四十八期 不给师父丢脸 (四)

慈  
爱  
心  
灵



## 【自重庄严】在公共场合要注意礼仪

### 参加法会穿着要庄严；穿着代表人的修养

白了)马路上那些人丢死人了，她还以为自己两条腿很漂亮，真的可怜啊！师父看到她就像一只仙鹤，已经算很抬举她了。不就是一只仙鹤吗？你还是个动物啊，你不是菩萨，不是人啊（是，明白了。师父，您告诉我们穿着一定要庄严得体）对啊。男士要穿得庄严一点、干净一点。穿着代表你的修养，穿着代表你对人家的尊敬。没出息的人才穿得乱七八糟的。没文化很可怕

Shuchua20180406 10:43

慈爱心灵共修 第四十八期 不给师父丢脸（四）

慈  
爱  
心  
灵



【自重庄严】在公共场合要注意礼仪

## 学佛人不宜浓妆艳抹，可淡雅素妆

你记住，化妆弄得干净，一样道理，都是对人的尊敬。你化得太浓了，那你就把人家都当成不好的人了；化得淡一点，淡雅素妆，反而让人家更看得起你。现在我们都追求那种nature[自然]，对不对？（对）在澳大利亚他们都喜欢吃素菜，那些素菜就是完全什么味道都没有的，你自己放一点点调料这么吃的；但

【自重庄严】在公共场合要注意礼仪

## 学佛人不宜浓妆艳抹，可淡雅素妆

是如果一个素菜你把它炒得又咸又鲜，外面又有面粉，素菜的味道都不见了。你说哪一种好啊？（简单的好）一个女人如果化得浓妆艳抹了……除非你是演员（是的。师父会鼓励我们画眼影、眼睫毛这一些吗？）随缘。淡妆素雅，一个人要有品质的。

Wenda2017081800:59

慈爱心灵共修 第四十八期 不给师父丢脸（四）

慈爱  
心灵



【自重庄严】在公共场合要注意礼仪

## 打扮庄严是对人的尊重

（纹眉毛对运程有影响吗）纹得好，没影响；纹得不好，有影响。纹得两根扫帚眉，那么扫帚星就到。很多女同修已经化妆了，纹眉毛么纹得好看一点，纹得很难看的话，当然不行了。你看菩萨的眉毛好看吗？（好看的）好了，那菩萨不着边际，就随便来的？也不可以的。庄严，不要过分就可以了（有些同

【自重庄严】在公共场合要注意礼仪

# 打扮庄严是对人的尊重

修在生活中比较节俭，也不喜欢打扮，但是有的同修就觉得我们还是需要表法的，出来还是要适当的庄严一点，不能穿得太随意）那当然了，打扮是对人的一种尊敬、尊重，不要混淆。

Wenda20160501B58:17

慈爱心灵共修 第四十八期 不给师父丢脸（四）

慈  
爱  
心  
灵



【自重庄严】在公共场合要注意礼仪

## 女同修度人的注意事项

很简单，如果你是很正规的，第一，你眼睛出来没有带情感，对方看得出来的；如果你眼睛色眯眯的，你带情感了，对方也会感觉。师父经常说，度人你看见男的过来了，就叫老太太上去，她们在边上辅助讲几句就可以了，不许女孩子去找男的、去度什么年轻人，实在没男的了，就老太太、年纪大一点的度。那女孩子度谁呢？女孩子不能度老妈妈的？（好。这些女同修



【自重庄严】在公共场合要注意礼仪

## 女同修度人的注意事项

问，比如她们实在长得很漂亮，可不可以比如带个眼镜，让自己看得老成，扮得成熟一点？其实是把自己扮得比较不好看一点）这是可以的，就是戴副眼镜，让人家不要感觉你特别好看，因为讲老实话，你这种也叫勾引。而且最主要问题，女人的眼睛会说话，你的眼睛，哎呀，“鲜格格鲜格格”（注：上海方言，指自我感觉良好或者显摆）的那种风骚的样子，男人都会

【自重庄严】在公共场合要注意礼仪

## 女同修度人的注意事项

看，所以你这种人怎么度人？你好看，你没有反应，人家照样不会起淫心；你要是不好看，眼睛这么风骚，人家当然会起淫心了，你还弘什么法啊！“枪毙”了。你也用不着弄几块煤炭把脸上画得一塌糊涂，就稍微弄得老成一点、难看一点，是应该的。那天就不要画眉毛、画眼睛，nature（注：自然），就是不许眼睛化妆，不许画眼睫毛（mascara（注：睫毛膏）也不要涂



【自重庄严】在公共场合要注意礼仪

## 女同修度人的注意事项

对吧？）涂什么啊！（好的，我跟这些女同修说）你知道师父管得多严吗？那些修心的人，长得好看的女孩子，不要叫她站在男人的前面，叫她们躲在后面去。不要“鲜格格鲜格格”跑到前面来，不要让很多男的看到，不好。你让人家动淫心，你就有罪。所以师父讲过的，有很多人跟法师怎么怎么，她就是勾引佛的孩子，要下地狱的！ Wenda20160415 01:13:26

慈爱心灵共修 第四十八期 不给师父丢脸（四）

慈  
爱  
心  
灵



时间关系  
我们下期继续  
学习本专题

慈爱心灵共修 第四十八期 不给师父丢脸（四）

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

## 5.忍辱的益处（1）

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈爱  
心灵



# 目录

1. 概述

2. 化解怨结

3. 去烦恼

4. 消业障

5. 化解灾劫

6. 对于人生



佛学基础知识-忍辱的益处

# 1. 概述

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈  
爱  
心  
灵



忍辱的益处-1概述

破除无明心，忍辱开悟欣  
证得无上法，凡人变菩萨

白话佛法2-26

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈爱  
心灵





忍辱的益处-1概述

忍耐能化解灾难  
忍耐能化解烦恼  
忍能成你的佛道

180311雅加达

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈爱  
心灵



忍辱的益处-1概述

# 菩萨的心

就是忍让、忍辱、精进、努力

白话佛法10-9

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈爱  
心灵



# 忍能养福，善能育德

忍辱是大船，可以渡过一切苦难；忍辱是良药，可以救度一切众生，所以能够忍耐的人，他的境界会越来越高，降伏自心，以忍辱为宝。佛陀说“吾今得佛，诸天所宗，独步三界，忍力所致”，也就是说，我们做人天导师，三界唯我独尊，都是因为多世修忍辱所致。大家听师父一句话，成大事的人必有大气，有大气的人必有大忍。忍不是逃避，而是一种能量的积蓄，等



# 忍能养福，善能育德

到一定的时机，你就会用你的忍耐化解一切灾难，随机应变，这就是佛法界讲的随缘。 181014纽约



## 忍辱的益处-1概述

# 忍耐是一个宝贝

学会忍辱的话，就不会招致灾祸和忧愁，所以忍耐是一个宝贝。你今天能够忍耐，家和万事兴；你今天因为别人跟你不好，盯住你，你学会忍耐，过一段时间就没事了；你在单位里忍耐，时间长了，你一定是领导。做领导的人，首先一定是个会忍耐的人，他要解决问题，他必须要学会忍耐，动不动就跳的人他能做领导吗？所以忍之为宝，终始获安。就是说你如果拿到了一个宝贝是忍耐，你从始至终获得安宁。广播讲座视频22

# 忍耐是一个宝贝

能够忍耐的人，他功德很大，忍耐的人得平安。一个能够忍耐的人，是一个有修养的人，能够得到别人的尊敬。

广播讲座视频45



# 保持心灵纯净的方式

如果别人对我们生起恶缘，也就是我们遭遇不公、不平、误解、甚至辱骂的时候，“忍辱精进”就是保持我们心灵纯净的方式。

白话佛法1-4



# 不“接”恶缘的法宝

忍辱不是懦夫的表现，而是唯一的不“接”恶缘的法宝。别人向我射出一根恶缘的尘丝，我们一生气心中一恨，则尘丝就沾在我们身上，从这一刻起，恶缘的因果就形成了。只有忍辱而不接这口“恶气”，才能使恶缘不落地生根，忍辱是表相，真正要求的是心不起波澜视外辱如无物，也就是修心中的“境转心不转”。白话佛法1-4



# 每一个成功者都是靠着一股韧劲

师父希望大家慎重地考虑学佛的态度，千万不要三天打渔，两天晒网，也千万不要做事情做做停停，一事无成。试想一下，每一个成功者都是靠着一股韧劲，靠着一种耐力，在佛法上讲，叫“忍辱精进”，当你忍辱了，你才能精进。经常跟大家讲，我们要学会用佛菩萨的意念和境界、听佛法、读经文，要熟读，你才能真正进入这个境界，这不是普通的境界，而是开悟的境界。

白话佛法110605

# 进力

“进力”就是要进展力、进步力和进取力。因为你现在受的不是我们正常人所能受的病，所以想让自己的病好，就要做我们正常人所不能做到的，我们要忍啊！正常人所不能忍的，我们才能把病治好。这就叫学佛修心。白话佛法120115



# 心中才是光明的 人家的恶气就进不来了

很多人和人家不开心就是因为把对方的恨、把人家做错的事情藏在自己的心中了，所以你的心就会产生恨，产生邪恶的东西。要忍辱精进，要学会忍耐，要想得通，你心中才是光明的，人家的恶气就进不来了。如果你心中永远是光明的，你的心就可以永存世间，而且可以长久万年；如果你的心是很肮脏、很臭



# 心中才是光明的 人家的恶气就进不来了

的，整天想人家的不好，恨人家，你的心就是遗臭万年。要懂得放开，只有空才能藏住光明，而且能把世界都藏进去，这种境界就是菩萨的境界。当你的心能藏住光明，能藏住太阳，什么都能藏住了，你就有光明了，你就是菩萨的境界了。

白话佛法3-26



# 谦卑忍辱之友当亲近

如果这个朋友很谦卑，很谦虚，能忍辱  
你可以亲近，因为亲近之后，能消除我慢，  
即骄傲自满。 白话佛法1-30



佛学基础知识-忍辱的益处

# 2. 化解怨结

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈  
爱  
心  
灵



忍辱的益处-2.化解怨结

忍辱是很重要的  
一个能够忍耐的人  
实际上慢慢地就能化解冤结

讲述于观音堂2019-05-28

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈爱  
心灵



## 忍辱的益处-2.化解怨结

**忍辱不是懦弱的表现，而是唯一能够不结恶缘的法门**  
**只有忍着不接这口恶气，才能使恶缘不落地生根**

如果这个人根本没有学佛的意念，你就暂时不用去理他。没有佛缘的人，不用跟他说什么。反之如果这个人有佛缘，你就可以好好地劝说他。（那么我在跟他劝说的时候，会不会造成对方有造口业的机会？）这个情况并不是你用某句话或是话题来诱导他造口业，而是他自己造口业，跟你就没关系了。但是如



## 忍辱的益处-2.化解怨结

忍辱不是懦弱的表现，而是唯一能够不结恶缘的法门  
只有忍着不接这口恶气，才能使恶缘不落地生根

果是家里人造口业，那就没办法，你只能替家人背点业，替他念经。外面的人造口业了，你就管不了了，相对的，业障会轻很多。《弟子开示》2-10



忍辱的益处-2.化解怨结

忍辱之人放下心  
化解恶缘靠念经  
恶缘易找善缘难  
化解恶缘见晴天

5.23师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈爱  
心灵



# 学会忍耐，恶果就不会马上爆发

千万不能加重它的恶果，它会提早爆发；

学会忍耐，恶果就不会马上爆发。

善缘来了需延续，

恶缘来了忍耐聚。 3.25师父每日佛言佛语



## 忍辱的益处-2.化解怨结

# 要忍辱精进，时间长了 以后什么矛盾都没了

我告诉你，像你这种人如果不改脾气，你再找个老公也会跟你吵架（我现在就是要改脾气，然后……）不要讲话，以后自己要学会忍辱、忍耐。婆婆讲你，你也不要讲；小姑子欺侮你，你也忍受。你要忍辱精进，时间长了，以后什么矛盾都没了。就是因为你不肯吃亏，嘴巴会讲，谁喜欢你呀？

Zongshu20130207 26:05

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈  
爱  
心  
灵



## 忍辱的益处-2.化解怨结

# 包容心、忍辱心 才能换回人间的真心

俗话说：“冤家宜解不宜结。”一个人想要取得事业上的成功，光靠自己的力量是不行的，光靠朋友的力量也是不行的，有些人过去是你竞争的对手，只要你可以包容他，再大的仇恨也能够消融，再多的朋友也可以结交，所以，佛法讲，包容心、忍辱心，才能换回人间的真心。160702香港



# 你学会忍辱精进，你不就在了缘吗？

“了缘”还不懂啊？我们每一个人今天到了这个世界是不是有缘分啊？（是）比方说你欠人家的，现在人家整天在欺负你，你学会忍辱精进，你不就在了缘吗？把这个缘分了了。很多人说：“我一辈子欠他的。”你自己心里都很明白你欠他的，欠到最后，还完了，不欠了，这个缘不就了了吗？恶缘不就了掉了吗？善缘也了，恶缘也了。 Wenda20171222 27:33

忍辱的益处-2.化解怨结

# 怎么样能够让自己 碰到事情不发脾气呢？

经常学佛，经常懂得佛法讲的应该忍辱精进，  
忍耐，得理要让人。碰到什么事情要学会忍耐，  
经常练，练到后来你就不会碰到这种事情

17.09.29巴黎

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈  
爱  
心  
灵



# 如何把这个恶缘来改换成善缘

人跟人之间，你既然知道有这种还债和欠债的关系，那你就要懂得怎么样来消除。比方说你是报恩的，那就相互帮助，这本身是善缘；那么是报仇的呢，你就要怎么样把这个不好的恶缘来改换成善缘，你就要懂得要忍辱，要精进，要帮助他。就算你对我不好，要报复我，我也要对你好。人家来讨债，你本身就应该还，所以你还了之后也不要起心动念，觉得自己好像不应该一样。

白话佛法170608



忍辱的益处-2.化解怨结

# 像你这种脑子 不清楚的人什么都要注意

不要得罪人，不要跟人家去闹，学会忍耐，  
学会忍辱，明白了吗？ Shuohua20190111 22:04

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈爱  
心灵



## 忍辱的益处-2.化解怨结

**先生有外遇：要好好念经化解恶缘  
忍辱精进，随着缘分努力挽留**

恶缘过不过要看你自己了：如果你自己能够过，是靠着您坚强的毅力，忍耐，忍辱，念经，修心，不停地忍受，慢慢时间长了，你可能会过这个关；如果你天天跟他吵，跟他闹，你这个关很快就没了（我不跟他吵。但是有的时候我听他在外面摁着耳朵旁边打电话很久，早上、晚上都在打，半夜也在打，哎哟，我可是真的拉下来我的面子，我都忍了好久了，我心里好像就

## 忍辱的益处-2.化解怨结

**先生有外遇：要好好念经化解恶缘  
忍辱精进，随着缘分努力挽留**

快得病一样地难受)你要记住，这就是你自己作孽，为什么？你让他恨你，你一定有不好的地方（我问他，他也说不出什么来，没说什么具体的。然后我现在跟他说：“我们孩子小的时候家里是闹矛盾，现在孩子都大了，我们之间都理解了，懂理的嘛，没什么问题，没什么矛盾……”）现在问题就是在这个地方，叫“冰冻三尺，非一日之寒”。到了今天就是因为过去



## 忍辱的益处-2.化解怨结

先生有外遇：要好好念经化解恶缘  
忍辱精进，随着缘分努力挽留

孩子小的时候一直吵啊吵，吵到后来，现在没感情了（嗯，是的。我天天给他念心经21遍，给那个女的念11遍，我自己也加强我的功课21遍，反正所有功课我就念，还有就是给他烧小房子）对，你现在只能忍耐，只能忍辱，没有办法

Zongshu20140510 34:45

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈  
爱  
心  
灵



## 忍辱的益处-2.化解怨结

不管是前世冤结还是此生业障  
都会（与造新业）有关系

但是可以不管前世业障我该还的就要还，就算是新业导致的冤结也要忍辱精进、好好修心。

问：如果这些全部是因前世的冤结和因果，今生需要忍辱和化解。那么当代社会中，不学佛、不懂因果的人可能占90%，在这样的社会环境下可能都会这样对待他人，可能只有10%的真

## 忍辱的益处-2.化解怨结

不管是前世冤结还是此生业障  
都会（与造新业）有关系

学佛人或明理之人不这样对待别人。...那么能说明因果就是“前世这10%的学佛人对不起这90%的不学佛人，是来还他们债的”吗？

答：真正上天的能有多少？救不了的人没有缘分很难救，只能放弃，连佛法法力无边都无法救度无缘众生。你们跟师父没有缘分，师父怎么救度你们？这都是冤结。只有想开放下。

师父解答来信疑惑137

佛学基础知识-忍辱的益处

# 3. 去烦恼

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈  
爱  
心  
灵



忍辱的益处-3.去烦恼

# 能够忍耐不瞋的人 会去除自己很多的烦恼

讲述于观音堂2020-07-24

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈爱  
心灵





# 忍耐化解很多烦恼的

佛为什么叫我们忍辱？你知道，忍耐，不得了的，忍耐化解很多烦恼的。他在骂你，你忍耐下来，接下来就没事了。你就算碰见坏人，强盗在马路上抢东西，你学会忍耐，不要去跟他骂，不要跟他叫，他最多把东西抢走，他不伤你啊。我们有很多佛友就懂得，这一个劫过了就是过了，给人家抢掉就抢掉了。你说说看，人重要还是钱重要？在澳大利亚，所有加油站，只要

# 忍耐化解很多烦恼的

你去抢，他马上就手伸起来，就这样，保险公司可以赔给他的。不要去跟人家吵，有什么好吵的？吵的人是最傻的人，对不对？你吵得过别人，人家恨你，你会留下后患；你吵不过他，你自己生气、难受。那你说吵有什么好处？跟人家争有什么好处？不是伤别人就是伤自己，总归伤自己。所以永远不要去跟人家吵，笑嘻嘻地，多好。广播讲座视频18

忍辱的益处-3.去烦恼

# 忍辱是道场

实际上这个人修的道场，最后他心里不会有烦恼，你去看忍耐受辱的人，不会发脾气，不会去跟人家争斗啊，搞啊。

白话佛法161220

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈  
爱  
心  
灵



佛学基础知识-忍辱的益处

# 4. 消业障

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈爱  
心灵



忍辱的益处-4.消业障

忍辱就是消业  
不是消债吗？

孽债就是靠忍辱的啊

Wenda20180701A30:33

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈爱  
心灵



忍辱的益处-4.消业障

# 消除业障要靠自己的 忍辱力和智慧力

4.16师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈爱  
心灵



忍辱的益处-4.消业障

忍一时之气

能够消一辈子的业障啊

要学会忍耐，学会懂得心的头上有一把刀，这把刀架在心中，一不忍耐，它就会割伤你的心。所以，学会忍辱，那是学佛人的心态，这个世界全是无常的，忍一时之气，能够消一辈子的业障啊。

170415 槟城

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈  
爱  
心  
灵



# 忍辱可以消业障

忍辱是去除瞋恨心，不瞋恨就身体好了，整天生气就身体坏了，忍辱可以消掉身上的业障，生气会增加业障，发脾气了，瞋恨心增加了，会增加业障。忍辱可以消业障，本来就欠人家的，还要瞋恨，会造成新的业，这个业障是不是更大？

师父解答来信疑惑144



# 要学会忍辱，好好还债

就是叫你忍，原则就是忍辱精进，原则就是还账。但是你用不着拼命地忍，你跟菩萨讲就好了。如果菩萨让你跟他拜拜，那你就跟他拜拜（有时候很生气，就会讲什么话，我就会在菩萨面前一直念经，不让自己生气下去）对，这不就对了么？你以为那么容易的，还人家债都是欠人家的，哪有这么容易就结束了？

Zongshu2013042053:40



## 忍辱的益处-4.消业障

# 受报的时候就要承受果报 忍辱消业不再造因

你受报的时候还“次第”啊？受报的时候就受吧。我告诉你，只有在受苦的时候好好地想到“我未来不能再受苦了，我不能再种任何因了”。你受报的时候还有什么“次第”啊？就是共业，你已经得到果了。因果，你因种下去，它有果报出来了。明白了吗？（明白）要好好受，受的时候要想到“我要更好，

## 忍辱的益处-4.消业障

# 受报的时候就要承受果报 忍辱消业不再造因

我以后不能再受报，我不能再造因了”，靠这样忍辱精进。忍耐、忍辱，就是在这个特定的环境中、受报的环境中要忍耐，通过忍耐之后懂得更多的佛法佛理，然后精进。受苦就是消业，苦受得越多，业消得越多。消完了，下次就不再做了，就不会再去承受那种果报了

19.09.11荷兰·阿姆斯特丹



# 吃亏忍辱等于消业障

其实一个人在人间就是一种受报，所以在整个一生当中他所受的报不停地再报，报的时候实际上你心气不过的话你又造新业了；只有当你忍辱的时候，让你吃亏的时候实际上你这个业才会受报报掉（所以我们一定得忍辱）那当然啦！忍辱很难的，但是必须要忍。你知道过去中国人有句话叫“小不忍则乱大谋”



# 吃亏忍辱等于消业障

，忍耐是很重要的。一个人将来要到天上去的话，你如果在人间吃苦都吃不得你怎么上天啊？（所以是不是“以眼还眼，以牙还牙”对于学佛人来说不可以这样？）慈悲心啊！现在社会都提倡和谐了，不要以牙还牙了。但是原则性的问题要在一个非常谨慎的角度上来做，就比较如理如法。 Wenda20121230B21:23



# 面对恶缘是选择忍辱 还是避开的问题

（如果说不避开，明明知道是恶缘还是念解结咒，在这儿忍着，那是消业障还是说……）那是消业障了，就是说你还忍着还在化解当中，那只能这么忍着。实际上忍辱是学佛一个很重要的基础，如果一个不能忍耐的人，他学不好佛的。你说谁不忍耐？

# 面对恶缘是选择忍辱 还是避开的问题

在马路上你开车看到红灯，明明可以过去的，你还得忍耐（是。但是又换过来想想，如果要是离开的话那不是修行心情也挺舒畅的嘛）要看的，这个地方舒畅了，你到另外一个地方不一定马上就舒畅了。实际上这个缘分是跟着你的，恶缘是跟着你的

Wenda20130419 25:07

# 忍辱时起了恨心，是否还能消业

在你八识田中进去了，当然有因果了。你恨人家，恨在心里要发芽的，“仇恨入心要发芽”——会有种子的，种下去了之后一定会要报仇的。所以学佛人不能恨人家的，否则你会报仇的（如果有那种恨心，不超过十秒钟，马上忏悔就可以了，是吗？）那当然了，讲老实话，你有恨心，五分钟内你能够忏悔也没了，十秒钟是最好（师父，这个意念好难控制啊。他们骂我



# 忍辱时起了恨心，是否还能消业

们，我们不去动，但是心里就觉得气)气的话，你赶快把气消掉。比方说，他骂你的时候你生气，但是骂完了之后，你想想：“这种人不修，这么骂人，他造业，以后很苦的，他要下地狱的。”你就这么想，没什么，你这样想容易消掉自己的气。你要下地狱吗？你不想下，那你就不要骂人，很简单（明白了。如果前世不欠这个人的，被他骂了，也消我们骂人的业吗？）

# 忍辱时起了恨心，是否还能消业

那当然了，肯定你有过骂人的，报应（对）  
你要知道你年轻的时候骂过别人，但是反馈  
给你的报应并不是这个人来骂你，是通过其  
他人来骂你，也是一种消业

Wenda20161030B 54:30



佛学基础知识-忍辱的益处

# 5. 化解灾劫

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈  
爱  
心  
灵



忍辱的益处-5.化解灾劫

# 冤结犹如伤风感冒 学会忍辱才能把劫过

4.19师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈爱  
心灵



# 化解很多灾殃

忍得一时之气、一时之怒，可以化解很多灾殃。冲动是魔，会消掉自己很多功德。功德消掉之后再重新做起来多难，要一点一滴重新累积。就像造房子造到三楼，一下子不干了，整个三层楼都倒塌了，每个砖每个瓦再重新开始砌起来，多不容易。

8.7师父每日佛言佛语

# 会消掉我们在人间多少的磨难

学会忍辱，人的一辈子当中遇到的所有挫折、诽谤和打击都会消失，仅仅忍辱精进这一波罗蜜，就不知道会消掉我们在人间多少的磨难啊。想一想，夫妻关系不好，父母和子女关系不好，同事之间关系不好，不就是因为彼此之间缺乏忍耐吗？

白话佛法12-6

## 忍辱的益处-5.化解灾劫

# 修心念经也是忍辱 学会经常吃亏就不会吃大亏

修心念经也是忍辱，亡人来找了，觉得“我凭什么念给你？”好了，你不能忍辱，接下来呢？你不是吃苦头了？如果忍耐一点，你给他念。人活在世界上就是不肯吃亏，才会吃大亏。如果学会经常吃亏，你就不会吃大亏了。所以怎么能够跳出三界？跳不出啊，因为在六道轮回当中，你要想跳出来，唯一的方法就是用智慧来转境界，否则你永远在六道当中轮回、沉沦。

Wenda20170813A06:16

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈  
爱  
心  
灵



## 忍辱的益处-5.化解灾劫

# 学佛不就是学菩萨的海量嘛 忍辱精进，宽大慈悲嘛

你经常能原谅人家，不会给自己带来很多灾难的。很多人就争斗，争斗到最后人家恨念起得太厉害了，杀念就起来了，最后不就遭难了哪？很多人不就是这样子的吗？打官司打官司打到最后……你看报纸上还少啊？官司打赢了，他找几个流氓把他腿砍了，那你说值得不值得啊，谁来保护你呀？你什么事情都用



## 忍辱的益处-5.化解灾劫

# 学佛不就是学菩萨的海量嘛 忍辱精进，宽大慈悲嘛

菩萨的思维来思考，那你怎么会错呢？所以学佛的要领就是想到、懂得、看到菩萨是怎么在做！菩萨就是慈悲众生，那你一定不会惹麻烦的，一个有慈悲心的人怎么会有麻烦呢？就是因为你没有慈悲心才给自己找麻烦呀！恨人家了，没有慈悲心了；嫉妒人家，没有慈悲心了；去动坏脑筋了，没有慈悲心了，那你当然会受苦了，还听不懂啊？

Wenda20130405 43:20

# 学会忍辱，化解灾劫

在这种情况下，要跟你闹的时候，他一定是做好了准备。那么我们学佛人应该怎么样呢？学会忍辱，化解灾劫。其实我们人间的悲欢离合、失败与成功，这些都是暂时的。世事无常，快乐会过去，痛苦也会很快地过去。人拼命追求到的幸福，很快又会失去。因为一切都是无常的，无常就是要学会面对。

2019.12.07【墨尔本】

# 明白忍辱就不会生气

（比如人家骂我，我就忍辱，忍辱了不就消业了？但是我忍辱的时候又生气了，那能消业吗？）问题就是你不知道什么叫忍辱，你要是知道忍辱，你就不会生气了（那只要我不生气就消业了，但生气了就没有消业，是这样吗？）对，你还是背了，你把他的业背上去。 Shuchua20170811 17:35



忍辱的益处-5.化解灾劫

# 忍辱不惹事情 不忍辱就惹事情了

所以一般的人在外面都能忍辱的，除非对自己的亲人。  
对自己的亲人要指出他的毛病所以不能忍辱，因为这个不是“辱”了，这是教育的问题，明白了吗？

Wenda20180622 01:25:31

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈爱  
心灵



## 尽量在受报期间，要能够学会忍辱

因为人都有一个受报期，你们知道什么叫受报期？倒霉期啊。你们告诉我，哪个人一辈子顺利的？哪个人一辈子倒霉的？有没有这个时间啊？有的时候就这段时间倒霉，倒过了就好了嘛，熬过来这一段就好了。经济萧条，熬过来就好了嘛；精神不好，熬过来就好了嘛；身体出毛病了，熬过来就好了嘛；家庭出毛病了，

## 尽量在受报期间，要能够学会忍辱

熬过来就好了。就是靠熬的，忍辱啊。为什么菩萨六波罗蜜里边，有个叫忍辱精进？你告诉我，你们要不要忍辱？所以受报期间不能说“我不能接受，我不行啊”，没有了，又造新业了。一想不通，人就造新业，所以你又为今后的受报种下了恶因。“凭什么他这么对我不好啊？我就要报复！”你一报复，接下来以后报复

# 尽量在受报期间，要能够学会忍辱

更厉害，冤冤相报何时了。你们这么多年的经验还不知道啊？你对人家不好，人家会对你好的？你再对他不好，他再对你不好。亲戚朋友当中有没有这种啊？所以不要去占为己有，把所有的善的东西，有心的人，都不要去把别人的东西占为己有。不要贪，命中有时终须有，命中无时莫强求，不要用任何形式去占为己有，造下罪孽。很多人就是，不是你的东西你去把它占有了，最后你就造业了。

广播讲座视频74

# 为什么总被解雇

听节目还听成这样啊？少讲话，好好地心里明白要忍辱、要精进。忍耐都不能忍耐，不能忍耐的人当然滚蛋了！你在单位里不能忍耐，单位里哪个人不是忍下来的？

Wenda20150628A33:15





佛学基础知识-忍辱的益处

# 6. 对于人生

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈  
爱  
心  
灵



# 忍辱，是一个人生存的基本条件

要在这个社会上活下去，每个人都要学会忍辱，否则活不下去的。现在的社会，人这么自私，不忍耐可以吗？连朋友都交不到。单位里哪个不自私？你不学会忍耐，你知道他很自私，这个不理、那个不理，最后就是个忧郁症。 广播讲座视频21



# 人没有忍辱心，很难在社会上存活

因为现代社会自私、妒恨、妄语充斥这个社会，所以你必须学会忍辱。 4.5师父每日佛言佛语



## 忍辱的益处-6.对于人生

# 末法时期什么事情都可能发生，要忍耐

一切随缘了，没有办法。很多人结婚7年也就离掉了，也是这样的，这有什么稀奇的。现在末法时期，没有什么难为情不难为情的，什么事情都可能发生。因为末法时期它是一个“成住坏空”的“坏”的时候了，所以当一件事情坏的时候来了要做好思想准备，要忍耐，要有忍辱心，要有忍耐心。有些事情发生就发生了，现在这个社会这种现象你看见过了吗？没有看见过

## 忍辱的益处-6.对于人生

**末法时期什么事情都可能发生，要忍耐**

的；过去有吗？没有的啊。所以它的结果就会不一样（师父您看我念经怎么样？）呵呵，自己好好念吧，如果念经念到你这个果结出来的时候，你就自然成了。很多老公不相信的，人家念啊念啊，念到最后相信了

Shuchua2016030419:50



# 末法时期什么事情都可能发生，要忍耐

末法时期，如果你不能忍耐外环境的变化，不能忍辱别人对你的污蔑、造谣、诽谤，你的心根本得不到平静，你的瞋恨会把你的心天天燃烧，你的瞋恨会让你在内心深处痛苦。这就是为什么现在人越来越容易生气，使人根本无法轻松地活在现实的社会当中。

5.23师父每日佛言佛语

# 不耐就会出事；忍耐是一个人的修养

社会上到处都要学会忍耐，不耐就会出事。忍耐是一个人的修养，也是现代社会一个人生存的必然条件。家庭不能忍耐，家庭就会分裂；对孩子不耐，孩子就离开你；在单位不能忍耐，老板就会给你麻烦。

8.4师父每日佛言佛语



忍辱的益处-6.对于人生

# 生存是需要勇气的

勇气就是坚持自己的六波罗蜜（布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若），很多人没有勇气就生存不下去。

8.4师父每日佛言佛语

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈爱  
心灵





# 接受有和承受无的变化

当今世界人心涣散，很多人都为自己着想，众生所造诸恶业，随着末法时期，进入了报应阶段。所以现在的报应越来越快，天灾人祸不断。我们需要的是以慈悲心、容忍心和忍辱心，在这个世界上接受有和承受无的变化。我们活在这个世界上，每天都在变化，一会儿有一会儿没有。这个世界一切无常，今天有不代表永远有，今天没有也不代表以后没有，这个世界一切都在变化。161001台湾

忍辱的益处-6.对于人生

# 失意时要用忍耐的方法 克制自己的失意

得意时，治之以淡，就是开心了，  
有好事情来时尽量淡化，经常不要  
让自己的心有增减感，是名入道之  
人，即为修为之人。 白话佛法1-40

慈爱心灵共修 第四十八期 六波罗蜜-忍辱5忍辱的益处1

慈  
爱  
心  
灵



# 菩萨叫我们治之以忍

常言道，人之失意事十之八九。每个人都会碰到很多的失意、不开心和难受，怎么样来克制自己的失意？怎么样来制止自己的不良情绪？菩萨叫我们治之以忍，能够忍耐的人就会慢慢地化解自己的失意。你看很多人，不开心的时候能够忍耐，继续笑嘻嘻，在家里先生跟自己闹了，她就微笑应对，因为她知道这是无常的，很快就会没有的，她就是忍耐。当你开心的时候，快意来的时候，治之以淡，治疗它的方法就是平淡、淡定。

讲述于观音堂2021-04-16



# 如何克制五蕴炽盛苦

发不出来，想骂、想讲，这都是内心世界的，像火烧一样，叫“炽盛”（比如有的师兄念经有能量了，他有“五蕴炽盛”这种情况，他要怎么办？）念心经，要克制，要忍辱，用学六波罗蜜来克制五蕴炽盛苦。

Wenda20180121B 32:40



忍辱的益处-6.对于人生

# 耐烦劳以尽心

立身十戒——第四，耐烦劳以尽心。一个人如果能够忍耐、任劳任怨的话，这个人的心是很踏实的。是我做的，我实实在在做了，开心吧？菩萨的佛言佛语都是教我们怎么做人。人有阳寿，非要拼命抽烟；叫你不要参加汽车比赛，非要去飙车；叫你开车当心一点，非要酒后驾车，才会产生恶果。菩萨教我们多劳动。劳动就是运动，劳动产生美。尽心尽力了你才会舒服，你就不会后悔，你就不会难过。白话佛法3-18。

# 忍辱之后让自己重新找到新的希望

“大哀易失颜”，就是太悲哀、太痛苦了，你会颜面全失。…为什么在家里发生事情的时候，我们中华传统文化经常说“节哀顺变”？就是叫你节制你的悲哀，顺着这个时间，顺着这个事情来变化，要忘掉过去，忍辱之后让自己重新找到新的希望。我们学佛人知道没有绝望，因为有菩萨永远会保佑我们的。

2019.11.08【新西兰】



# 忍辱之后让自己重新找到新的希望

人生在世，短短几十年，如过眼云烟。对人间什么事情都太执著，这个也放不下，那个也放不下，最后伤害的是自己的身体和心灵。学会忍辱，吃苦消业，一切随缘，放下烦恼，你才能看到明天的光明。

190509新加坡



# 记忆加深(大家一起默念)

一忍耐能化解灾难，忍耐能化解烦恼，忍能成你的佛道；菩萨的心就是忍让、忍辱、精进、努力；忍能养福，善能育德；忍辱是大船，可以渡过一切苦难；忍辱是良药，可以救度一切众生，所以能够忍耐的人，他的境界会越来越高，降伏自心，以忍辱为宝。佛陀说“吾今得佛，诸天所宗，独步三界，忍力所致”；忍不是逃避，而是一种能量的积蓄，等到一定的时机，你就会用你的忍





# 记忆加深(大家一起默念)

耐化解一切灾难，随机应变，这就是佛法界讲的随缘；忍耐是一个宝贝；忍之为宝，终始获安；能够忍耐的人，他功德很大，忍耐的人得平安；能够忍耐的人，是一个有修养的人，能够得到别人的尊敬；“忍辱精进”就是保持我们心灵纯净的方式；忍辱不是懦夫的表现，而是唯一的不“接”恶缘的法宝；每一个成功者都是靠着一股韧劲，靠着一种耐力，在佛法上讲，叫“忍辱精进”

# 记忆加深(大家一起默念)

；要忍辱精进，要学会忍耐，要想得通，你心中才是光明的，人家的恶气就进不来了；谦卑忍辱之友当亲近

—忍辱是很重要的，一个能够忍耐的人，实际上慢慢地就能化解冤结；忍辱不是懦弱的表现，而是唯一能够不结恶缘的法门。只有忍着不接这口恶气，才能使恶缘不落地生根；学会忍耐，恶果就不会马上爆发；要忍辱精进，时间长了，以后什么矛盾都没了；



# 记忆加深(大家一起默念)

就是因为你不肯吃亏，嘴巴会讲，谁喜欢你呀？；包容心、忍辱心，才能换回人间的真心；你学会忍辱精进，你不就在了缘吗？把这个缘分了了；要碰到事情不发脾气，就要经常学佛，经常懂得佛法讲的应该忍辱精进，忍耐，得理要让人；要怎么样把这个不好的恶缘来改换成善缘，你就要懂得要忍辱，要精进，要帮助他。就算你对我不好，要报复我，我也要对你好；像你这种



# 记忆加深(大家一起默念)

脑子不清楚的人什么都要注意，不要得罪人，不要跟人家去闹，学会忍耐，学会忍辱；先生有外遇：要好好念经化解恶缘，忍辱精进，随着缘分努力挽留；不管前世业障我该还的就要还，就算是新业导致的冤结也要忍辱精进、好好修心  
—能够忍耐不瞋的人，会去除自己很多的烦恼；忍耐化解很多烦恼的；忍辱是道场…最后他心里不会有烦恼

# 记忆加深(大家一起默念)

一忍辱就是消业，不是消债吗？孽债就是靠忍辱的啊；消除业障要靠自己的忍辱力和智慧力；忍一时之气，能够消一辈子的业障啊；忍辱是去除瞋恨心，不瞋恨就身体好了；要学会忍辱，好好还债，就是叫你忍，原则就是忍辱精进，原则就是还账；受报的时候就要承受果报，忍辱消业不再造因；要好好地受，受的时候要想到“我要更好，我以后不能再受报，我不能再造因了”，靠

# 记忆加深(大家一起默念)

这样忍辱精进。忍耐、忍辱，就是在这个特定的环境中、受报的环境中要忍耐，通过忍耐之后懂得更多的佛法佛理，然后精进。受苦就是消业，苦受得越多，业消得越多；吃亏忍辱等于消业障；忍辱时起了恨心，在你八识田中进去了，当然有因果了；你有恨心，五分钟内你能够忏悔也没了，十秒钟是最好了一冤结犹如伤风感冒，学会忍辱才能把劫过；忍得一时之气、一



# 记忆加深(大家一起默念)

时之怒，可以化解很多灾殃；仅仅忍辱精进这一波罗蜜，就不知道会消掉我们在人间多少的磨难；修心念经也是忍辱；学会经常吃亏就不会吃大亏；学佛不就是学菩萨的海量嘛，忍辱精进，宽大慈悲嘛；学会忍辱，化解灾劫；明白忍辱就不会生气；忍辱不惹事情，不忍辱就惹事情了；尽量在受报期间，要能够学会忍辱；少讲话，好好地心里明白要忍辱、要精进

# 记忆加深(大家一起默念)

一忍辱，是一个人生存的基本条件；人没有忍辱心，很难在社会上存活；末法时期什么事情都可能发生，要忍耐；不忍耐就会出事；忍耐是一个人的修养；生存是需要勇气的，勇气就是坚持自己的六波罗蜜；我们需要的是以慈悲心、容忍心和忍辱心，在这个世界上接受有和承受无的变化；失意时要用忍耐的方法克制自己的失意；人之失意事十之八九，菩萨叫我们治之以忍；念心经，



# 记忆加深(大家一起默念)

要克制，要忍辱，用学六波罗蜜来克制五蕴炽盛苦；  
要忍辱精进，要学会忍耐，要想得通，你心中才是光明的，人家的恶气就进不来了；耐烦劳以尽心；  
忍辱之后让自己重新找到新的希望；学会忍辱，吃苦消业，一切随缘，放下烦恼，你才能看到明天的光明；



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

