

# 柔软比刚强更加长久

《华严经》说：“乐柔和忍辱法，安住慈悲喜舍中。”一个人快乐温柔的心和忍耐的心能够住在慈悲喜舍当中。一个人今天还笑得出来、开开心心，哪怕一分钟，这个时候就拥有一分钟的快乐；今天拥有一个小时快乐，就没有一个小时的烦恼，所以永远要让自己法喜充满。 160905多伦多



## 忍辱的益处-9.对于修心

**本性应该是快乐的；忍耐，实际上就是让自己的本性不要污染**

人都有本性，人总是有良心的，做任何事情要用本性作为依据和基础。本性应该是快乐的。什么时候显出自己的本性呢？小时候人是最有本性良心的，因为小时候爱这个世界、爱爸爸妈妈、爱所有的人，小时候天天和大家一起玩的时候，非常快乐。慢慢年纪大了之后看到自己很多不如意的事情，就慢慢必须要



## 忍辱的益处-9.对于修心

**本性应该是快乐的；忍耐，实际上  
就是让自己的本性不要污染**

学会忍耐了。忍耐，实际上就是让自己的本性不要污染。人最容易污染的就是本性，很多人做了很多不好的事情，自己都没有感觉到自己很羞愧、很丢人。

白话佛法9-34



## 学忍耐是保护心田的最好的一剂良药

忍耐的人不会伤心，忍耐的人不会刺痛自己的心；不能忍耐才会失守，不能忍耐才会骂人骂到别人的祖宗。要学会珍惜，要懂得忍辱精进。想要保护好自己的心脏、肝脏和心灵，一定要懂得忍辱，学佛的忍辱心就是精进心。

130924台湾



## 学会忍耐是一个非常好的良药

现在人最大的毛病就是不能够忍耐，因为很多事情忍一忍就过去了。想一想我们过去年轻的时候，我们不能够忍耐，让我们造成了很多的伤害。想一想我们过去的恋人，就是不能忍耐才所以才跟他拜拜了。所以学会忍耐是一个非常好的良药！人不能小忍会乱了自己的方寸。师父告诉大家一个忍耐的故事：有一位法师他修得非常好，有一天一个母亲带着女



## 学会忍耐是一个非常好的良药

儿，揪着她的女儿、抱着一位刚刚出生不久的婴儿到庙里去，指着这个法师说：“我女儿告诉我说，这个孩子是你跟我女儿生的，现在要把这个孩子还给你。”这个法师眼睛呆呆的看着她，“噢，噢”，然后就把孩子接下来了，街坊邻居全部都在骂法师下流、无耻、下地狱。可法师每天都抱着孩子一家一家的去敲门，然后找奶水，喂养这个孩子，几年之后

## 学会忍耐是一个非常好的良药

这个孩子养的白白胖胖，越长越可爱了，而法师却日益消瘦人憔悴，终于有一天这个女儿觉得自己对不起这个法师，把真情告诉了妈妈，她说：“妈妈，这个孩子不是我跟法师生出的，那个男的早就把我抛弃了。”妈妈赶紧去庙里跟法师说对不起，然后要把孩子领回家，法师没有说话，就把孩子给了她们，这几年的时间里法师被人唾弃、吃尽苦头，别人问

## 学会忍耐是一个非常好的良药

法师：“你为什么能够忍受这样的侮辱？”法师说：“救人一命，胜造七级浮屠。”因为这个女孩的妈妈说：“没有父亲的孩子我们不能要，把他扔掉。”所以法师就把这个孩子认领了下来，救了孩子这条命，但是法师受尽了人间的侮辱，人家问他：“你学的什么法？”法师说：“我学的是忍辱波罗蜜呀！”（掌声）





## 忍辱的益处-9.对于修心

# 学会忍耐是一个非常好的良药

我们学佛人被人家侮辱了，我们也要忍耐。现在的人一点事情都不能忍耐，马上要跳。我在纽约马路上看见汽车你争我抢，按喇叭“叭叭”、“叭叭”“唧……”窜来窜去，马上在汽车里嘴巴冲着你还要……（师父模仿生气表情）（笑声）我知道他在骂什么，但是我又不能听到。记住了，要学气量啊，因为我让他说几句，随耳听过，一切还是原来的你，没有什么改变。为什么我们不能学一点忍辱啊！

150508纽约

## 忍辱的益处-9.对于修心

# 不伤心就要学会忍辱、想得开，开悟境界

人为什么会烦恼？因为人会预期将要到来的烦恼，还没有来，就已经害怕“可能会怎样”。我们活在世界上并不会发生很多事情，但是因为人整天担忧这些事情的发生，才会失去快乐。就像现在的年轻人谈恋爱，天天担心漂亮女友会离开他，看她打手机就问打给谁，天天忧郁。不要担心，如果她今天离开你，说明你们没有缘分。 150502洛杉矶

## 一个人为什么会吃苦？

一个人为什么会吃苦？因为他脱离不了自己的苦海，谁给你的苦？哪来的海啊？是人心所造。所以一个人为什么会苦？因为你的心苦啊！所以你才会变成无量无边的烦恼，天天在苦海里挣扎不能解脱。观世音菩萨说了，用慈悲心、用忍辱心、用包容宽容的心，让这个世界变得更美好，让每一个家庭都得到菩萨的温暖，那才是我们学佛真正的真谛啊！

150117沙巴

# 一个人为什么会吃苦？

把自己的心修干净，好好地把意修得明。  
要开悟，现在懂得谦虚，懂得自己能够  
忍辱，懂得自己拥有智慧来善待人生，  
就是在改变命运。

150120槟城



忍辱的益处-9.对于修心

改变别人很痛苦，要学会忍耐

想要改变自己

更痛苦，更要忍辱

140307新加坡

慈爱心灵共修 第五十一期 六波罗蜜-忍辱8忍辱的益处4

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

