

原文-第 17 集【调养身心 忍辱为上】

第1段

我们人经常把对方的慈悲看成是对方的一种懦弱，而把自己这种非常强硬的思维看成是自己的一种勇敢。实际上这种勇敢会给自己造成更多的伤害，所以师父叫你们学佛人要学会修智慧。你不管见到什么样的人，不要去看这个人的是非善恶和他的过去，这跟你没关系，对不对？因为这个人他这件事情做得对还是不对，你只要自己心中明白就可以了。然而他有善恶，有过去的那些不好的事情，你要带着一种精进的眼光来看，那就是我们经常讲的，你知道这个事物在发展，它可以今天不好，可以明天变得更好。

第2段

佛法界经常讲，外境变化，而你的本性如如不动。你去看一个人，经常一开口就是道人长短的人，他与佛菩萨的理念就是相违背的，因为菩萨不论别人的是非，因为你进入了是非当中就会执著。你拥有着执著的心，你就会有执著的行，因为你的心指挥着你的行为，你就会给自己设立很多的屏障。很多人为什么在单位里不受人家喜欢？很简单，“你不喜欢我好了，我也不喜欢你，你看不起我，我还看不起你呢”，他自己心中有一个屏障，他觉得别人总是错的，而他自己是对的就可以了。这个要恰到好处，如果你自己的执著影响

白话佛法视频开示
第十七集【调养身心，忍辱为上】

到你，使你与别人的关系不能融合，那你就是在障碍之中。有一个方法就可以让你自己看看自己有没有过头：你不喜欢的人，他讲什么话，你看看你能不能随缘。如果他讲笑话你能跟着他笑，说明你是随缘的，你就不会进入跟他的这个障碍之中，有障碍的话你就得念解结咒，对不对？跟他化解，化解因缘，解结咒化解因缘。

第3段

我们对这个世界上的一切要有认知，即认识和知道，这个世界上只要有善，它一定有恶，只要有恶的地方，它一定有善的地方，所以看人不要把别人看扁了。看恶的事情，你要想到还是有好人的；看到很多善的时候，你要想到不容易，还有很多阻碍在面前。你不执著，慢慢地，你的境界就会自性不动，就是佛法讲的如如不动，不是说在人间看见了，你说你的心完全不动，实际上你的心是往哪儿动，你到底是进入是非当中，还是如如不动地在佛法的本性之中。如果你今天在本性当中，你就不会进入是非之中。我这么讲，可能大家还不理解，师父举个例子，比方说两个人在吵架，你在边上，你最清楚这个人对还是那个人对，但是等到你实在憋不住，你掺和进去了，你说“你这个人不对，你不能对女士这样的”，你以为她对，他不对，实际上你就进入了另外一个境界，而这个境界就是是非。所以我们很多时候对别人不了解，我们就妄下定论；对这个人有点好感，可能就帮助他包庇他。实际上这些都是因果，我们不懂。

白话佛法视频开示
第十七集【调养身心，忍辱为上】

师父举个简单例子，如果有 两个人在车上碰了一下，那个女士被他碰了，很痛，但是这个女士一直在车上骂他，骂的时间长了，边上人会说，“好了，人家不响了，你骂什么”，到了最后，虽然这个女士被 人家弄痛了，但是人家道理都到这个男士这里去了，为什么？就是因为别人看到的只是一，没有看到二，只知其一，不知 其二。实际上，这件事情的发起还是由碰撞开始的。

第4段

这就是为什么我们要全面地看问题，有的时候你并不了解世间的真相，就像我们很多人在世界上一辈子，我们做错了这么多事情，为什么会做错？谁都不愿意做错事情，而这些事情因为你看不透，你觉得是对的，你后面才做错，所以当你做错了之后，你以为自己是对的，这就是人的无明。我们一辈子做了以为对的事情，到了年纪大的时候反过来看看，我们做错太多了；而有的时候我们觉得是做错的事情，现在反过来看看，我们是对了。

第5段

佛教界讲眼见亦非真，你眼睛看到的也并不一定是真的。比如家里有两个人吵架，爸爸妈妈如果吵架的话，不一定是爸爸对，也不一定是妈妈对的，但是孩子如果跟爸爸好，那就帮爸爸，觉得爸爸是对的，如果帮妈妈，那么就觉得妈妈是对的，只是人已经进入了是

白话佛法视频开示
第十七集【调养身心，忍辱为上】

非当中，进入了一种偏见当中，而真正有智慧的人，能够懂得眼睛看见的都不一定是真的。耳闻亦是假，你听到的也不一定是真的，就像我们到了今天，在这个非常发达的社会，我们每一天看的这么多的新闻有多少条是真的，有多少条是假的，有的都是说要辟谣的，有的都是说不是真实的，但是我们当时看了非常地气愤，或者非常地兴奋，然后在几个小时之后就知道了这个是真的消息还是假的消息。

第6段

所以要先懂得内心的如如不动，不管听到好的消息还是不好的消息，心中控制自己的心不要去动，不要去以为这件事情好或者这件事情不好。明白这些道理，心如流水常自在。你们看，不管发生什么事情，水照样在流。你看我们在人间不管碰到什么事情，我们的心照样如如不动地学佛、念经、放生、许愿，对众生好、能够帮到众生就是我们的心如流水常自在。心中有佛性的流淌，那我们不管碰到什么外在的环境变化，我们都能如如不动。“云如翻滚何必有”，也就是说，你今天看到的云层翻滚，过一会儿它就没了；你今天的烦恼是今天的，明天就没了，明天有新的烦恼出来，后天有新的解决问题的方法出来。人活在人间应该守住自己的清净之心，我们要懂得不管做什么事情，有的时候人难免有不愉快不痛快的时候，用现代人的话讲，经常会遇到一些崩溃的事情。

白话佛法视频开示
第十七集【调养身心，忍辱为上】

现在年轻人一开口就说：“师父，我崩溃了。”过去人不讲崩溃，过去人就是忧郁，想不通，痛苦，心里烦恼，现在人动不动就是崩溃了，不管发火、发怒、发飙、发脾气，你都是在生气。师父经常跟你们说，这个气是生出来的，你不生，哪来的气？你想不通，堵塞了，气门堵塞，气场不运作，然后你这个气就生出来了。但是不管你和谁生气，记住了，受伤的永远是你自己。你跟别人生气，不管谁对谁错，你们记住了，你一定首先受伤，而且你受的是重伤，所以真的有智慧的人不会轻易生气的。

第7段

生活本来就离不开烦恼的，你今天在这个世界当中，你哪离得开烦恼，所以调整自己的心态非常重要。就像中医讲的，一个人要学会调养身心，调养自己的内脏，今天火大了，多喝点水。很多南方的佛友经常喜欢煲汤，最近天气比较凉，进补的时候到了，他就会煲些比较有营养、热性的汤来调补自己；如果是夏天，天气比较热，火气比较大，那么就要清补凉。每一个人都要学会调节自己，不让自己的心受到伤害，调整就会慢慢地恢复你心灵当中的根本。根本是什么？本来就是平静的，“本来无一物，何处惹尘埃”。这个世界，每一天都会有人跟你搞，每一天都会有人骂你，每一天你都会不开心，那你去不开心干吗？调节好自己，无需顾虑太多，对不对？

白话佛法视频开示
第十七集【调养身心，忍辱为上】

你的内心本来无一物的，只是你听到了别人说了你 不好的话，或者眼睛看到了不开心的事情，你的心态才开始慢慢地改变。

第8段

在心理学上来讲，就是要能够稳固自己内心的思维，不让这些思维受到环境的连锁影响，因为环境是一个连一个地让你来接受的。很多人脾气本来是不大的，一个不好的事情，不开心，再遇到一件不开心的事情，在心理学上来讲，如果承受了三个以上，人的心态就会开始慢慢地发生变化，不平衡。比如今天我看到你，就算我觉得你很讨厌，你讲一次，哎呀，能够忍耐；第二次又来了，再讲我，又能忍耐；等到第三次，我也能忍耐；等到第四次，开始脸不开心，拉下来了；等到第五次的时候，可能就指着你开始骂了。这就是人调节心态还不够有耐力。要保持好自己的心态，否则会让自己的生活后悔，会让自己的命运后悔。

1-4 段相关资料

善恶一如

摘自《白话佛法九，13、本性一如，善恶一如》

善与恶一如，为什么善和恶是一样的？今天这个人可以成为好人，明天这个人可能会成为坏人、恶人，这是不是一如啊？我可以把坏人变成好人，但有的人可以把好人变成坏人，一如吧？是什么力量

白话佛法视频开示
第十七集【调养身心，忍辱为上】

让他们造成了不一样的结果呢？为什么善和恶会有不同呢？师父告诉大家两个字：因果。

对善恶都不能执着

摘录白话佛法五，18、善恶本来即属因果

对善、对恶都不能执著，因为这些执著会让你离开佛理越来越远。善恶是相对的，不是绝对的。什么叫恶？什么叫善？妈妈冲着你眼睛一瞪，“小女孩晚上不许出去”。你说她这是恶的吗？从小孩子角度上来说，“人家的孩子晚上都可以出去玩，为什么我不可以呢？妈妈眼睛还瞪得这么大，恶狠狠的。”你们小时候就会这么想。但是等你大起来的时候，当你自己有了孩子的时候，你会让你的孩子晚上出去吗？

恶的事情是你认为这个事情对你不利的，你认为这个事情违反常理了，伤害到你了，你就认为这件事情是恶的。问题是你自己站在什么位置上来考虑这个问题的。善良的东西也有两面性。一个医生只管给病人开药，“我很善良，我是为了帮助你，是为你好啊。”结果把人家看死了，这也叫好医生吗？所以善恶没有绝对的。在没有绝对的事情之下，你最好不要太追求这些虚假的执著的东西，所以要打破人间的执著。

“善恶俱不思，方证菩提身”

摘录：wenda20140706A 52:02

女听众：“善恶俱不思、方证菩提身”，该怎么理解？

台长答：开始的时候在人间你当然一天到晚分成这个是善的这是恶的，等到你境界高了，人间都是空的、都是虚幻的、什么都没有的，你认清这个世界的话，有什么是善的什么是恶的？这就是境界提升了，这个世界很多善的事情做到后来都是恶的，你知道吗？为了孩子好是不是善事啊？为了孩子自己好，最后去伤害别人了，是不是恶的？

心本来就是空的 无善无恶

摘录《白话佛法十， 25. 善恶俱不思 才见本性真》

心本非心无明暗。我的心就是空的。我们刚生出来的时候知道什么叫善、什么叫恶吗？有个实验室私下做过一个实验，在一个小孩刚生出来的时候就教他偷东西，而且告诉他偷东西是对的，后来这个孩子有一次偷东西被警察抓到了，警察问他：“你为什么要偷东西？你知道这是不对的吗？”他说：“不，这是对的，因为我没有这个东西，我必须从人家这里拿到。”小孩就是这个概念。

所以照见善良、慈悲，我的心就是大慈大悲；你的心去照那些恶的东西，你的心就呈现恶念恶缘。所以，我们人本来就

白话佛法视频开示
第十七集【调养身心，忍辱为上】

是没有心的，不是说你没有这颗心，而是你没有意念善和恶的心。

故事：我们对别人的看法实际是自己内心善恶的显现。

相传苏东坡与佛印是方外之交，一天佛印问苏东坡：“你看我像什么？”苏东坡因为老被佛印在言语占上风，就嘲笑说：我看禅师像狗屎。

佛印听了微微笑着，一点也不生气。苏东坡又问：“禅师看我想什么？”佛印答道：“我看像佛”。苏东坡听了很开心，回去讲给苏小妹听。没想到苏小妹确说：“这次还是佛印占上风。禅师有佛，看谁都是佛，你心中污秽，看别人才像狗屎。”苏东坡听后惭愧万分。

学佛的人不能把善与恶分辨的太清楚

摘录《白话佛法一16、“善恶”与“因果”》

如果一个修行人把善恶分的太清楚，实际上这个人在犯一个大错误，即大瞋心。如果这个人说：我这个人嫉恶如仇。实际上这个人是有恨心。学佛的人不能把善与恶分辨的太清楚。因为人间的一切全都是假象，全是由因果所生。今世被人家欺负，是前世你欺负人家。如果你认为他这个人怎么这么坏呀，要去为人家出头报冤，你这个恨心已经在心中种下了不好的果，会增加你的瞋心，应该明白这都是前世所造的因。前世所造的因，今世只有修心才能改变。把善恶

白话佛法视频开示
第十七集【调养身心，忍辱为上】

分得太清楚，瞋心重，最容易上阿修罗道。阿修罗道男的瞋心重，女的痴念重，情痴。因为，前世男人对她好过，她就一直会迷恋。但如果真的投生到阿修罗道也是有福报的，阿修罗道也是灵体世界。佛教有许多护法神都是阿修罗道的，如果得罪了他也会发脾气，但大护法神是有善心的，所以人间善恶也是因缘果报的持续。

人间没有什么对与错，只有因与果。师父教你们克制的方法：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。

看到了人间的各种烦恼，思维要视而不见

摘录《白话佛法十 27. 自性不动才能如如不动》

我们看到了人间的各种烦恼，你的思维视而不见，没有什么好看的，有什么好看的？有人跑过来问师父：“是他错还是我错？”师父说没有什么对错，这就是你们上辈子的因缘。你们两个人今天能够吵起来，就说明你们上辈子一定有谁欠谁的了，你说有什么对错啊？你们突然之间好了，那么这个事情不就没有了吗？那么谁对谁错？

人要自性不动，自性不动就是这个世界上的什么东西都不能影响我。很多有智慧的人，人家说这个人好，他笑笑，那个人跑过来跟他说，这个人对我怎么不好，他不跟人家说对错，就劝对方想开点，放下一点，就这么简单，你只要针对这个事情进去了，你就进入了因果

白话佛法视频开示
第十七集【调养身心，忍辱为上】

当中，你就出不来，所以不要去深入因果之中。师父跟你们讲，自性不动，你才不受外界影响，你的心才不会动。如果你的心一动，是非善恶在你的心中就存有隐患了

忍辱与懦弱的区别

摘录 wenda20131201A 45:25

女听众：“忍辱”跟“懦弱”有什么区别？

台长答：懦弱是没有心理承受力，什么都怕，什么都不敢跟人家弄。这种人心中很弱，没有坚强的意志力，没有愿力，所以这种人就是看见什么事情都怕，这叫懦弱。忍辱是明明知道这件事情是他不对，但是我要坚持，我是学佛人，我能克制、能化解，这叫忍辱。再解释细一点，你老公骂你，你不讲话，你是忍辱（对）还有一种，你老公一骂你，你吓得躲到房间里了，他讲你什么你都怕，这叫懦弱。那个你不怕，但是为了维护这个家庭不跟他吵架，“我忍辱”（明白了。有的同修说我太老实了，有的事情不愿意去争，我说这个不用去争……）不争那是最好的，因为佛教就是无争的，所以学佛人不能争。那些人就是魔，他来劝你争、劝你打、劝你斗，你去跟人家吵呀（我觉得争了以后虽然得到了，但是不应该是我的东西没必要去争，他说：“你太老实了，你应该去争取过来，应该是你的。”我说：“应该是我的，自然而然我会拿得到，不要去争的。”）对了。

心动会伤害自己，要如如不动

Wenda20180603A 11:27

女听众：最近读《白话佛法》，其中有一段师父说：学佛心中要有一杆旗，要不倒。人就是这样，碰到一点事情了，情绪受到影响了，烦恼生出了，就是你的这杆旗倒了（对啊）所以学佛不容易。

卢台长：你心中这杆旗倒了，心中这杆旗是什么旗？就是“如如不动”之旗啊。你被世界上五欲六尘所染之后你心动了，心动了，风动了，幡动了，灵动了。什么东西你如如不动的话，你就比较稳得住。该一就一，该二就二，一切随缘，该怎么做就怎么做。自己不能伤害自己，很多人就是心动之后才会伤害自己，你心不动，怎么会伤害自己呢？（对，感恩师父开示）

5-8 段相关资料

不要被外界的善恶影响

摘录《白话佛法十，27. 自性不动才能如如不动》

什么事情都要视而不见，因为任何事情善恶不能影响你，今天你很恨这个人，实际上是因为这个人上辈子和你有冤结，现在影响你，实际上根本没有影响，只是你在还债而已，等你把债还完了，这个

白话佛法视频开示
第十七集【调养身心，忍辱为上】

事情对你有什么影响啊？希望你们懂得自性不动，就是看到别人任何的是非善恶都不要影响到你自己，心不动。举个简单例子，邻居来告诉你，你怎么看不出来，你老公怎么怎么对你不公平，如果你的心一动，哎呀，这种老公要去告他，好了，你的自性一动，你就进入是非当中了。

环境不变

摘录《白话佛法十，27. 自性不动才能如如不动》

真正的学佛人不管做什么事情，他一心一意不会受到人家的半点影响，不管别人说什么，你看见了什么，你听到什么，你都不要去相信它，因为你此时两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书，学佛人就是一心只读佛学书，这样你才能走在佛的道路上。实际上，对与不对不是我们所讲的，对与不对只是你心中对某件事的看法不同，这个事情你心中只差一点点，你以为是对的，或者你以为是不对的，那么就造成了你的心理不平衡，差一点点不干净。

学会调节情绪

摘录-白话佛法广播讲座第42集【管控情绪 无生烦恼】

学佛最重要的就是要接受一种教育，让自己怎么来控制自己的情绪，人的一生就在改变，调节当中。很多人遗憾我这个事情没有处理好，

白话佛法视频开示
第十七集【调养身心，忍辱为上】

实际上这个遗憾就是，被当时的头脑发热冲昏头脑了。所以人最大的毛病，就是知道自己的毛病而不能控制。

要经常想控制自己的欲望。因为周围的环境你是没办法改变的，你唯一的能改变就是自己。“你接下去应该怎么走？”，“你的性格要不要改变？”比如：“现在这个社会，大家都是快节奏，你应该怎么样稍微快一点？但是快过头了 你可能又伤害自己了，因为你本来就是很慢的人，**你就不停地在调节当中。**”这是非常非常重要的一个事情，任何有智慧的人都是会调节的，心态调节，身体调节 情绪调节，不但调节，还要管控。

调心就是改掉让自己烦恼的习惯

摘录《白话佛法一，36、调心即修身养性》

一个人要学会调节心理。调心的目的就是要修正我们身上的习性，习惯性的东西，因为习惯性的东西并不是件好事情。比如：你已经生糖尿病了，还是喜欢吃巧克力，吃甜品，你们说这个习性好不好？不好的习惯、习性一定要改掉。调心就是把心调得平衡一点。修心也叫调心，即修心养性。

你想让人家不伤害你，你要学会人生四个“别”

摘录：Wenda20180819B 08:54

- 一， 别因为一点小事而钻牛角尖，着急发火，以致因小失大，后悔莫及；
- 二， 别过于看重人间的名利得失；
- 三， 别那么多疑和敏感，容易曲解别人的意思；
- 四， 别在生气的时候做出任何决定。生气的时候只要你做任何决定，你可能一生后悔。

眼见亦非真，耳闻均是假

摘录：《白话佛法十，27. 自性不动才能如如不动》

佛法讲，眼见亦非真，眼睛看见的都不一定是真的。想一想你们是不是这样？你们很多人眼睛看见很多东西，你们以为是真的？是假的，对不对？举个简单例子，很多人带着假发，你看上去觉得他的头发长得很好，真的还是假的啊？很多人带着假牙，看上去这副牙齿长得真漂亮，对不对？这个人一化妆，看上去真漂亮，你眼睛看到的所有的一切都不是真的。就像师父一走到哪里，很多人在师父面前很努力，平时师父不在的时候不努力，那师父眼睛看见的是真

白话佛法视频开示
第十七集【调养身心，忍辱为上】

的吗？ 师父觉得他很努力啊，但是在师父背后他不努力，那么连师父看到的亦非真啊，所以一个人不要偏听偏信。

师父告诉大家，耳闻均是假，你听到别人说的一些事情，哎呀，可能更是假的，因为连你的眼睛看到的都不一定是真的，那么你耳朵听到的是真的还是假的？很多人很愚痴，他们很可怜，他们一听到别人说人家坏话，他们马上就相信了，这个人好，好，那个人不好，不好，总是搞人家、弄人家，弄到这个人的心中完全被别人控制，所以很多人碰到事情就会被别人控制。记住了，学佛人不说别人坏话，这是非常重要的，如果今天还有人说是非，还在说这个好、那个不好，那你就要敬他而且远离他。师父要求弟子们，不管是谁说是非，你都笑一笑，不要得罪他，而且要远离他，这样的人一定有问题，不要参与是非当中，这个世界没有是非，只有因果

学佛做人要懂得调节，中庸就是要调节好自己的身体和心灵

摘录《白话佛法八，31、中庸之道的心态》

佛教教导我们要中观，就是不管发生什么事要在当中来看事情，孔老夫子叫我们要学会中庸，一个成功的人一定要懂得中庸，什么事情做得不要太绝，不要太松，也不要太紧。想想看，你们穿衣服是不是这样啊？太紧的衣服穿着难受，太松的衣服像借来的，所以要不松不紧才好。做人也是，明明知道他在搞你，对你不好，你也不要去做他，但是要让他知道，我也不是好惹的，要中庸啊。

学佛做人要懂得调节，中庸就是要调节好自己的身体和心灵，不要让心太难过，不要让心太烦恼，不要让心太悲伤，也不要让它太开心，更不要让它太“骨头轻”。身体不要让它太刺激，很多人去儿童乐园游玩的时候，只管玩得很刺激，结果心脏不好，头晕呕吐，所以，人要懂得调节好自己的身体。想发脾气的时候不要发，不发脾气的时候想一想，我也有尊严，我们不能有脾气，又不能没有脾气，没有脾气那也不可能，懂得调节是最重要的。

即便过错是别人的，但业障一定自己的

摘录：16.02.17 见面会

“即便过错是别人的，但业障一定自己的”，是自己的业障感召了那些过错。修道人只问自己的业障，不论他人的过错。这样才能“解结成道”。

平时要都摄六根，去除习气

摘录：wenda20121028A 20:50

女听众：师父好！我有个特别马虎的坏习惯，不知道怎样改变，觉得很难做到。有一天开车时听师父的白话佛法说“都摄六根治习气”。在平常生活中，没念经的时候怎么样都摄六根去改变习气？

台长答：平时都摄六根，就是不该听的不要听，不该讲的不要讲，不该闻的不要闻，不该看的不要看，不该想的不要想，经常保持一个干净的脑子，不就是都摄六根了吗？（就是说脑子一定要保持很清醒的）永远不要去想不该想的问题，永远不要去听不该听的问题。因为很多事情想了之后，你就产生了幻想、妄想、痴想（就是这些念头导致我迷糊了，做事粗心）因为人是在色界当中，就是因为有颜色的东西，才会让你迷惑呀。看见有钱了开心了，你就迷惑了，拼命把自己往钱里钻，编织一张钱网，最后钻到钱眼里出不来了。很多人编织一张情网，最后自己钻到情网里也出不来了，都是你们自己编的（明白了）

改毛病就是战胜自己

摘录：白话佛法视频开示：第十集【去除欲望的载体】

人最大的敌人还是自己，改毛病就是战胜自己。要战胜自己人间的一切苦难，因为你战胜了自己，你就不会烦恼，不会痛苦，你就是战胜了自己本应该尝受的苦难，你不承受了。人很痛苦，要学会改毛病，战胜自己，你才能战胜人间一切苦难。举个简单例子，别人在骂你，你说一般人家骂你，总会生气吧？正常吧？你战胜自己了，“我不能生气，气出病来无人替，他怎么诽谤我，我不是的，没关系”，战胜自己了吧？接下来不烦恼了吧？不痛苦了吧？否则你会很痛苦、很难过。

烦恼即菩提

摘录：卢军宏台长讲述于观音堂 2020-05-05

任何一个人只要在人间有烦恼了，他就会有道场。什么叫道场？就是因为有烦恼了，你才会在心中去找寻自己原始的根，也就是佛性。换言之，凡是令你烦恼的人和事，都是帮助你学佛修心的道场。想想看，你们过去小的时候，没有学佛，你们哪知道什么心中还有佛？没有佛，哪来的道场？其实道场就是凭良心讲话、做老实人和做诚实事，其实，这个良心就是佛性的一种表现。

要懂得，如果你今天没有苦痛，你就不会想到学佛、拜佛和求佛，你今天没有烦恼，你的心中就没有道场，你就不会把菩萨放在心中。你们平时开心的时候，一切都顺利的时候，会想到拜佛求佛吗？不会想到的。等到你们吃苦的时候、有烦恼的时候，就会想着求菩萨：“菩萨，我好苦啊，我好烦啊，求菩萨救救我！”菩萨闻声就来帮助你了。你们现在学佛了，菩萨时刻都在你们的心中，不管有事没事，你们都会欢喜地礼佛拜佛，因为你们的心时刻都有一个学佛的道场。