

## 原文：白话佛法视频开示 第33集【行善若水 行愿如山】

[点击视频](#)

### 第1段

想一想，我们从小到现在我们放弃过多少东西？放弃了，我们轻松了；不要了，我们心里安定了；我们还想着，我们就放不下。所以能够适时地放下，用这种智慧让你更加清醒地会审视自身内在的潜力。你放下之后，你内心会有力量的，你能够对待外界的因素。举个简单例子，大家都在争这个职位，你说“我没关系，我不争”，当你不争的时候，你有一种力量，因为你不跟别人争了，你不会难过、你不会恐惧，你不会感觉到别人在给你制造更多的障碍，或者别人在忌妒你。你这样你就放下了，你放下之后你随缘了，心无罣碍，那你对待外面的外环境的因素，你也能够非常自然地得到心里的平安，所以有的时候会让你疲惫的身心，得到瞬间的调整，成为一个快乐明智的人。所以很多人离开了烦恼，他就变成明智了；有些人在烦恼当中出不来，他永远就是不明智的。所以我们有的时候，盲目地坚持这些不理智的放弃，明明应该放弃的东西，我们不理智，我们不能放弃它，天

## 白话佛法视频开示

### 第 33 集【行善若水 行愿如山】

---

天苦恼，难受，我们苦苦地挽留昔日的人和事情，你是一个傻人。过去的人走了就没了，过去曾经是你拥有的物品，过了，不是你的了。一切都会过去的，就像你今天如果有一辆汽车，你作为二手车你把它卖了，当你在马路上，看见别人开着这辆车的时候，你还会去留恋它吗？“哎，这是我的车啊”。卖了就卖了，没了就没了，这个世界就是这样。如果久久地伤感自己过去曾经拥有的美好时光，和自己曾经拥有的人和事物，那是一个蠢人，所以愚痴就是这么来的。整天在你们面前还说“我过去怎么好，我过去怎么好”，他还放不下的人，他讲了之后还要掉眼泪、讲了之后他还不舍得，那么这些人实际上叫做，舍不得放弃的人。舍不得放弃的人，给他增加的只有伤感，往往他会失去更多的珍贵的现在。所以随缘就是给自己最好的一个机会。我今天无所谓，我随缘了，你就有机会了。所以学会放弃，那是一种智慧；学会放弃的人才可以获得更多的成功。

白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

---

## 第 2 段

我们做人，很多人急功近利，追求人间的名闻利养，“哎呀，这个名我要，哎呀，这个利益我要”，你慢慢地就会被社会把你变成非常地浮躁、变成非常地贪婪，会让你变得更加地自私，你会慢慢地变得自己都不认识自己——“我怎么会这么贪的？”所以上善若水，我们善良就是高尚的，那些无限的慈悲，它会产生出无限的能量，善良就是会让你产生无限的能量。所以去帮助别人的人，他对整个社会、对自己的良心、对别人都会产生一种希望。上善若水，最大的善能，就会在自己的内心启发出来。所以大自然里是最顽强、最智慧存在的那是什么？就是水，所以你们看看，人家说“快刀斩水水照流”“我以温柔的清水，能够擦洗你忧伤的心灵”“我以纯洁的甘露，能够浇灌你痛苦的悲伤”，看看观世音菩萨手中的净水瓶，给你们一洒，消除我们千愁万苦，让我们解脱烦恼，让我们学会离苦得乐。一个人最好的状态，应该像水一样随缘。你看水，你把它放在哪里，它就放在哪里，随缘。

白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

---

### 第 3 段

改变自己去适应社会，这个社会很多东西很难改变，但是我们人可以改变自己，去适应这个社会，但是我们自己内心的正能量又不会被社会磨平。我们对人间这些五欲六尘的态度，因为我们心中有一杆秤，知道什么是善，什么是恶，能用包容去理解别人，并不是纵容别人去做坏事。我们不强求谁都要理解我们自己，因为我们自己最清楚我们在做什么。我们有理智、我们因为有菩萨的智慧，所以我们喜怒哀乐，就不会困于在我们自己的心中。所以在人间的社会里，大起大落，波澜不惊。师父告诉你们，智慧源于生活，又高于生活，佛法来自于众生，源于众生，又高于众生。所以希望大家好好地学佛，能够懂得，在这个社会上，种如是因，得如是果。你种什么因，你一定会得到什么果的。很多人问师父：“人间很多的名利是种了什么因？”师父简单地跟你们讲，你种了财布施的因，你得了财富的果。对不对？你举个简单例子，你对别人好，对不对？你对别人好，人家是不是会帮助你？曾经在别人很艰苦的情况下，你财布施，去帮助了他，等到他好了，他第一个就想到你。这些在社会当中，很多故事里边屡见不鲜的。你如果种法布施的因，你去帮助别人，去救度众生，你得聪明智慧的果。

白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

---

## 第 4 段

很多人问：“你为什么会这么聪明？你为什么会这么有智慧？因为你法布施。你们想想看，当你去帮助别人法布施的时候，你的智慧的果是不是就生出来了？你想想看，一个人能够帮助别人的时候，这个人，他会不会没有智慧？没有智慧，他怎么帮助别人？那么他的智慧怎么来的？他就是不停地去帮助这个、帮助那个，然后在帮助别人当中，得到更多的体会，让自己受益，产生出很多的智慧去帮助更多的人。种无畏布施的因，得健康长寿的果。你看我们有很多的义工，整天喜欢帮助别人，做饭、买东、洗菜，帮人家跑来跑去，你看看他这种因种下去，他长寿。他做什么事情，他开心，他健康。师父跟你们说，念佛是因，你们种下了念佛的因，对不对？念经、念佛，那么成佛就是你们的果。所以想成佛，那么就种佛因，这样一弄，大家不就懂了吗？这就是种什么因，得什么果。这就是真谛，学佛人的真谛。

白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

---

## 第 5 段

所以我们学佛做人，要用平常心去生活：“都无所谓，这个都是很正常的”；这个人不开心，“没关系，我们对他好一点”；这个人有什么想法，“没关系，我们能够随缘”。用惭愧心去待人：“哎呀，我很惭愧，没有帮到他，我很惭愧，我做得还很不够，他对我这么好，我没有什么回报他”，对别人好，别人一定很喜欢你，用惭愧心去做人。用菩提心来处世：你在这个世界上，为什么别人喜欢你？因为你有菩提心。只想到别人，很少想到自己，只想到我要帮助别人、怎么样让别人解脱苦难，很少想到自己，这种人就是菩提心，所以他在世界上处世为人，人家怎么会不爱你呢？你如果每天看到众生的过失，是非和缺点——有些人就是盯住别人的缺点，说这个人，哎哟很讨厌，说那个，哎哟很小气，说那个人，哎哟根本没修好。你每一天想到的别人就是过失和是非，你必须马上就要忏悔，因为你已经走偏了，因为你的修行不够。为什么呢？当你的心里拥有着别人的烦恼和过失、是非，和拥有着别人的忌妒的时候，实际上你已经在帮别人背了，实际上在你的内心深处，已经拥有了这些忌妒，是非，及肮脏的理念。所以，不把别人往不好的地方看，就是说明你干净。如果你今

白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

---

天活着，只想到别人的优点，只想到去帮助别人，你怎么可能再去讨厌和怀疑别人呢？这就是一念魔，一念佛。

## 第 6 段

所以我们人的，其实身体上的毛病有三种，其实佛菩萨就是大医王，菩萨就是帮助我们，解决我们心灵的烦恼的，他救治我们的心病的。所以心病，身体的病，很多都是心病，你看我们很多的重要的病，生死大病，都是由心而起的。你心里想得开的人就不容易得癌症，你心里放得下的人，就不容易让你内伤。所以有的时候宿业的病很难治，因为前世的关系。比方说，你前世曾经害过别人，你这辈子就会不停地碰到车祸、灾难、传染病，还有很多从小就带有的那些遗传病，这些病实际上就是宿业所为。所以为什么叫你们赶紧念礼佛大忏悔文？天天念，天天忏悔，时时刻刻念，时时刻刻地在忏悔，就会让你大业变小，小业变无，所以我们的灾难就会慢慢地消除。还有一点很重要，一个人想去除自己的宿业的病，不让现在就得到报应的话，你必须普发大慈悲心。

## 第1-3段拓展开示

### 【第 1.1 段原文】

想一想，我们从小到现在我们放弃过多少东西？放弃了，我们轻松了；不要了，我们心里安定了；我们还想着，我们就放不下。

### 【第1.1段延伸】关于放下

摘自：白话佛法视频开示 第 11 集【照见五蕴皆空】

[点击视频](#)

我们要学会放下，要学会放弃和回归。想一想，我们小时候非常可爱，我们小时候什么都是“叔叔阿姨先吃，哥哥姐姐先吃。这个我不要，姐姐拿，哥哥拿”，而现在越长越大了，我们变得什么都要，我们变得什么都要跟人家抢、跟人家夺、跟人家争，哪怕一句话，也要跟人家争。这就是我们的人生，忘记了我们的本性和本来面目，**所以我们需要的是回归本性，放弃人生的欲望。其实放弃欲望，就是放弃自己一生的烦躁和贪心，回归自然的本性，回归内心的安宁。**



白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

---

**【第 1.2 段原文】**

所以能够适时地放下，用这种智慧让你更加清醒地会审视自身内在的潜力。你放下之后，你内心会有力量的，你能够对待外界的因素。

**【第1.2段延伸】随缘得醒悟**

摘自《白话佛法八》第 1 篇【欲望是堕落的根源】

[点击阅读](#)

**我们学佛后要懂得觉醒**，我们不能再睡不醒，我们天天要让自己觉醒啊。觉是什么？就是感觉，你有这个感觉，你才会慢慢地醒过来，你没有这个感觉，你永远醒不过来。这样的觉醒，你可以去领受佛法的灌溉，**因为当你真正地明白了人生的含义，你才懂得，我所拥有的东西可以瞬间逝去，我今天所追求的东西，实际上在人间也并不是完美和圆满的东西，我随缘，这样你才能得到醒悟。**

**【第 1.3 段原文】**

你放下之后你随缘了，心无罣碍，那你对待外面的外环境的因素，你也能够非常自然地得到心里的平安，所以有的时候会让你疲惫的身心，成为一个快乐明智的人。所以很多人离开了烦恼，他就变成明智了；有些人在烦恼当中出不来，他永远就是不明智的。

白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

【第 1.3 段延伸】为了弘法放下人间事，孩子能得到庇佑吗？

Wenda20190208 10:06

**女听众：**有几个度人的同修想请教师父这样的问题：有的女同修家人不修，同修为了孩子在家里苦苦地煎熬，担心自己如果舍下孩子之后，将来孩子无法学佛，所以一直在家里委屈求全。但是这个女同修的愿力又很大，她真的很发心愿意放下人间的东西，一生拼命地弘法度人，当同修为了佛法放下家里以及孩子之后，菩萨是不是会为孩子的教育做最好的安排呢？

**台长答：**当然会了，这个就是要看她发心多大了。很多法师，他们舍去小家，进入大家，你说他们的孩子菩萨会不会照顾啊？他会不会庇荫家里，还要讲啊？（是的。那同修应该就安心很多，感恩师父开示）对啊。我们有的时候，盲目地坚持这些不理智的放弃，明明应该放弃的东西，我们不理智，我们不能放弃它，天天苦恼，难受，我们苦苦地挽留昔日的人和事情，你是一个傻子。过去的人走了就没了，过去曾经是你拥有的物品，过了，不是你的了。

## 白话佛法视频开示 第 33 集【行善若水 行愿如山】

### 【第 1.3 段延伸】过去不可得

摘自《白话佛法二》第 24 篇【把握当下、佛心弘法、妙法度人】

[点击阅读](#)

**六祖曾经说：过去不可得，现在不可得，未来不可得，要把握当下。**就是已经过去的东西，一切都不可得。我们过去有没有很开心的时候？有。我们过去有没有年轻漂亮、风光、掌权、富有的时候？有。但是这些都已经过去了，不再有了，都不可得了。**如果总是想着过去的人和事，这个人就是在倒退，所以不论做什么事情都要向前看。**……我们学佛学法，**要有清净心，要把握当下，要明白过去的已经过去，再也唤不回来了，**就是天天回忆，也无法填补你现在的空白。如果你经常回忆过去，实际上你就是在倒退，倒退的人是永远没有出路的，倒退的人是生活在痛苦之中的。要学会把握当下，就是要看到现在，你才是有所作为的人。如果你现在饭都吃不饱，说要买储蓄保险，以后会得多少多少钱，你们说现实吗？**学佛要学在当下，现在马上就要学，现在马上就要改自己身上的习气。**这样你现在不好的业障也会变成过去，人会变得很轻松，但过去也是不可得，过去的业障本来就不需要的，所以我们更应及早放下，不可得啊！

白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

---

**【第 1.4 段原文】**

如果久久地伤感自己过去曾经拥有的美好时光，和自己曾经拥有的人和事物，那是一个蠢人，所以愚痴就是这么来的。整天在你们面前还说“我过去怎么好，我过去怎么好”，他还放不下的人，他讲了之后还要掉眼泪、讲了之后他还不舍得，那么这些人实际上叫做，舍不得放弃的人。舍不得放弃的人，给他增加的只有伤感，往往他会失去更多的珍贵的现在。

**【第 1.4 段延伸】珍惜与放下**

摘自：2018 年 10 月 7 日洛杉矶《玄艺综述》解答会

[点击阅读](#)

我们要学会退让，退一步海阔天空，只有珍惜和放下、把握当下才拥有明天，用佛法的智慧才是化解人间忧郁症最好的良药。台长告诉大家，放下就是对过去的事情不再去怀念，对离开的人不要再去跟他纠缠，对做不到的事情不要再去自责，对得不到的东西不要再去留恋。放下不仅是对自己负责，也是对别人的尊重，更是对万事的看破。人生本无常，世事难判断。遇见了就好好地珍惜，错过了就学会放下。学佛人要微笑地踏上人生的另一段旅程。你停止了抱怨，你就懂得了放下。我们人为什么会抱怨，因为九个字：放不下、看

白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

---

不透、忘不掉。……人最好的解脱就是要学会放下。没有忘记不了的往事和旧人，什么都能忘记，只是你不想忘记而已，不愿意放下过去和回忆。放下过去，你才能活在当下。在人间，生命就仅仅是一瞬间，所以我们要过好它、热爱它，要珍惜它。要珍惜你身边的人，哪怕仇人，这个世界的定律是以减法为主的。过一天少一天，哪怕你仇恨的人，你见一次也是少一次，所以你把好的、善良的物品好好地珍惜，你可以延长你的幸福感、延长你的生命。

【第 1.4 段延伸】台长开示什么才算真正放下

Wenda20151220B 54:26

**男听众：**请问师父，放下是指我们过去执著人或事，现在即便听到、看到、接触到，心里也完全不起一丝波澜，还是说只要我们能离开过去执著的东西，就算是放下了呢？请师父慈悲开示一下。

**台长答：**实际上什么叫放下？放下就是说你忘记了，已经不当回事了。放下有好几等，有好几个级别的。有的人放下了，是不想；有的人放下了，想起来就难过，这就不叫完全放下。完全放下的意思就是说，根本这件事情已经完全不去记它了，想都不会去想它，讲

白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

---

都不会去讲了，别人来问你，你都会想不起来了，那就是真的放下了。比方说很多修心的人、出家的人，他说“你有没有父母亲啊？父母亲还健在吗？”“健在。哦，谢谢。”他也叫放下，为什么？他没有想其他的，就是健在。你问他健在，他就说健在，他不会再想下去，那就叫放下。如果你一讲到他父母亲，他马上就想，“哎呀，我怎么怎么……”所以很多人跟师父一接触，我一讲他感情上的问题，他接下来就不理我了，因为他的脑子简直要发神经一样，“哗……”开始转了，想到他感情问题，女朋友、男朋友，搞来搞去那种事情，我跟他讲话他都听不见了，因为他转进去，他已经想进去了，想不出来了。

### 【第 2.1 段原文】

我们做人，很多人急功近利，追求人间的名闻利养，“哎呀，这个名我要，哎呀，这个利益我要”，你慢慢地就会被社会把你变成非常地浮躁、变成非常地贪婪，会让你变得更加地自私，你会慢慢地变得自己都不认识自己——“我怎么会这么贪的？”

## 白话佛法视频开示 第 33 集【行善若水 行愿如山】

### 【第 2.1 段延伸】名利和权力都是垃圾

摘自《白话佛法八》第 2 篇【得名利 舍名利 才能明心见性】

[点击阅读](#)

人与人之间勾心斗角，弱肉强食，这些在人间已经司空见惯，因为你的懦弱，我可以欺负你，因为你对我不敢怎么样了，我就敢对你怎么样，这些对不对啊？尔虞我诈、你争我斗是不对的，弱肉强食也是不对的，现在的社会，朋友似虎狼，为什么？想想看，现在有多少人被人家骗，打一个电话是骗不了他的，报纸上的广告也是骗不了他的，去看看，上当受骗的都是朋友。现在有很多生意不就是朋友在骗朋友吗？搞传销的人跟朋友不是把产品说得好得不得了了吗？要明白这些道理，有时候朋友似虎狼，弟子陷害师父，人间的世俗世界实在是恐怖啊。朋友陷害朋友，师徒关系搞不好，人在人间你争我斗，背后搞来搞去，最后恐怖得不得了，谁都不敢讲真话了，是不是这样？看着谁都可怕，看着谁都感觉要想害他。

要明白一个道理，**必须认识人世间的烦恼，名利权势都是垃圾**。那些名不是垃圾吗？你们今天做了会长，明天没有了；你们今天做了主席，过两天没有了；一个小小的机构，里面分成十六个部长，叫起来多好听，“王部长”、“李部长”……过几天精简机构，全部都没有

## 白话佛法视频开示 第 33 集【行善若水 行愿如山】

了。要明白，名利、权势都是垃圾，不要看得太重，垃圾不是修行人学习的目的，我们修行人不应该把垃圾放在心中。

### 【第 2.2 段原文】

一个人最好的状态，应该像水一样随缘。你看水，你把它放在哪里，它就放在哪里，随缘。

### 【第 2.2 段延伸】学习水的品德，随缘与无私的奉献

摘自：白话佛法 171109(文字)

[点击阅读](#)

希望我们学佛人在修行路上能够懂得一个道理，犹如水一样，要随缘。无论今天把水放在哪里，放在一个方的容器里就成方的，放在一个圆的容器里就成圆的；今天能够让水救度众生，给人家喝，人家就拥有了生命；今天把水去灌溉麦子，水就去帮助别人。它无声无息，从来没有任何意见，极微的生命，但是做出了救度众生的伟大创举。实际上，水就是我们最好的心。所以人家说“心如止水”，人的心要像水一样地平静，水一样地宁静，水一样地干净。我们为什么要给菩萨供水？不是菩萨来喝你们的水，是让你们的心去供养菩萨。



白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

【第 2.3 段原文】

所以上善若水，我们善良就是高尚的，那些无限的慈悲，它会产生出无限的能量，善良就是会让你产生无限的能量。所以去帮助别人的人，他对整个社会、对自己的良心、对别人都会产生一种希望。上善若水，最大的善能，就会在自己的内心启发出来。

【第 2.3 段延伸】台长开示“上善若水”

wenda20160122 35:23

**男听众：**师父，古代先贤圣人都讲要学水，“上善若水”，最上等的善人像水一样柔软，他能利万物而不染，而不辞。请师父开示一下我们怎样做到“上善若水”，像水一样的人呢？

**台长答：**水，第一就是干净，水要干净。不干净的水叫污水，它虽然是水，但是它已经不是属于干净的水。“上善”，就说人的善良应该像水一样干净。你看看水，你把它放在哪里，它就哪里，你让它洗，它就帮你洗；你要喝水了，你离不开水。所以人的善良，也应该随缘。“上善若水”，实际上这种大的善良的人，他的心啊心静如水。所以你看师父最喜欢的一个座右铭就是……“无欲自然心如静水”。因为当你没有欲望，无所谓了，这个心真的像水一样地平静

## 白话佛法视频开示

### 第 33 集【行善若水 行愿如山】

---

了。你去看看，水有时候在湖面上、在表面上，你看着它你的心会安静下来，因为不管发生什么事情，它总是这么在慢慢地流淌。所以有时候，一个人的善良要像水一样源源不断，实际上“上善若水”里面还包括“源源不断”，因为做善人，善要不断。

（是不是也是细水长流的意思？）对对对，就是这样。……你想想看，“上善”实际上是什么意思？就是你一个善良不是低级的善了。善良怎么有低级？现在很多人传销就是这样，他传销出来的东西为人家身体好吗？也是为人家身体好。但是他不是高级善良，高级善良是我从不从你这里拿到任何报酬，不能从你这里拿到任何利益，我对你好，那叫“上善”。那“下善”什么意思呢？就是说我虽然是为你身体好，但是我从你这里会拿到更多的回报的，就不是“上善”了，对不对啊？所以意思就是要像水一样无私地奉献，你要洗，我就帮你洗；你要喝水，我给你喝；你要怎么样就怎么样……水就是说干净、平静。所以这四个字实际上解释起来也是很复杂的。

白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

---

**【第 3.1 段原文】**

改变自己去适应社会，这个社会很多东西很难改变，但是我们人可以改变自己，去适应这个社会，但是我们自己内心的正能量又不会被社会磨平。我们对人间这些五欲六尘的态度，因为我们心中有一杆秤，知道什么是善，什么是恶，能用包容去理解别人，并不是纵容别人去做坏事。

**【第 3.1 段延伸】**

摘自《白话佛法三》第 39 篇【谈包容与包容量】

[点击阅读](#)

学佛要海纳百川，心胸要宽阔。学佛的人就是要能吃苦，能够容忍所有的污蔑、诬陷对你所造成的伤害。现在社会上有几个人说“我从小到现在没有被人家污蔑过？”又有几个人说“我活着从来没被人家污蔑过、诽谤过？”实际上这个就是叫容量。从物质上讲，容量就是一个 CONTAINER（容器）。再大的容量，再大的仓库，你能容纳多少啊？但是人的容量，师父可以告诉你们，不是一个仓库，它是包容宇宙万物的。所以人的气量可以大到什么程度。师父再在前面加一个字，叫“包容量”，包容它的量。在物质上，讲容量，而我们学做人、学做佛，讲的是包容量。一个人能够包容人家犯错误，能够包

白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

---

容人家对你的欺负、诽谤、恶意谩骂，这个人实际上就能包容一切。你们有几个人被人家骂了之后不生气的？被人家讲了、被人家挑拨之后能不生气吗？气量之小，小得像蚂蚁一样。现在的人，人家讲你一句话，马上脸红了，接下来不反击，那是不可能的。“我一定要报仇，一定要反击。你讲我一句，我要讲你三句。”这就叫畜生行为，因为动物的本能是受到攻击后一定会反击。因为人都有气量的，尤其是我们学佛的人。因为学佛的人本身就具有圣人的基础和圣人的素质。因为你有这些素质，你才能包容人家。

**【第 3.2 段原文】**

师父告诉你们，智慧源于生活，又高于生活，佛法来自于众生，源于众生，又高于众生。所以希望大家好好地学佛，能够懂得，在这个社会上，种如是因，得如是果。你种什么因，你一定会得到什么果的。

## 白话佛法视频开示 第 33 集【行善若水 行愿如山】

### 【第 3.2 段延伸】台长开示“上善若水”

摘自《白话佛法七》第 2 篇【心若虚空 照亮本性】

[点击阅读](#)

我们学佛人要懂得，如是因，如是果，这个因出来了，是你造成的，这个果出来了，也是你造成的。因果就在生命中流失，我们所有的因果随着生命的延续、随着因果的延续在流失，我们就没有了，因也没了，果也没了，果受过了，因也没了。等到果受完了，因又开始了，种下新的因，又结下新的果，因为你享用了这个果，你又种下新的因。这就是为什么很多人投胎了之后，他是享受前世的果，但是，他又种下不好的因，他下辈子又接受他今世种下的因，来世又受一个不好的果。人就是这么迷迷糊糊过一生的，不知道什么东西该留，什么东西该去。该留的要留，该去的要去。把物质的东西多去掉一点，你心中留下的好东西就多一点；你物质的东西占得越多，心中好的东西就会越少。

### 【第 3.2 段延伸】不种新因 心中不生果

摘自《白话佛法十》第 2 篇【不种新的因 心中不生果】

[点击阅读](#)

即使是菩萨，也是有因果的。菩萨到人间来没有因果吗？菩萨可以修到不畏因果，就是不怕因果。但菩萨能走向他的因果，就是说菩萨能够善待他的因果。如果是一个菩萨在人间，因果来了，他能承

白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

---

**受、忍受，因果来了，一定要受。**例如：现在小孩子生出来了，小陈就只能受，你要加倍地还债，你不但要还老婆，还要还孩子，你要完全释出自己的爱心，这是你的家，不能有一点点私心。你现在就是一头牛、一匹马，你也必须做牛、做马，没有办法，你现在有了家、有了孩子，如果你还要自私的话，那么等待你的就是精神崩溃。

**菩萨走向自己的因果，就是在不种新的因果前提下，在消因果。**今天有两个人不开心了，那么因果已经种下了，如果你们继续不开心，你们继续种因果。**如果你们现在觉得我想通了，我错了，他也错了，各人想自己的错，那么你们的这个因果就消了，接下来不会再种新的因果，**否则你今天不开心，明天不开心，后天不开心，等待着你的就是一个大因果。夫妻也是这样的，天天不开心，到最后就离婚了，对不对？没有什么客气的，现在的人非常现实，你不对我好，我怎么对你好啊？要懂道理的，我对你好、你对我好、这样才大家好。过去旧社会有一句话叫“花花轿子人抬人”，我对你好，你对我好，我说你好，你说我好，那么大家好。你好，我好，大家才好啊。你说他不好，他会对你好吗？

**菩萨永远不种新的因果，菩萨在消旧的因果。**一张纸上如果你不写新的字，你不停地擦过去的字，擦完了，这张纸就是白纸了，干净

白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

---

了。如果你不停地一边擦，一边还在写，最后这张纸就完了。所以师父告诉你们，不种新的因果非常重要，菩萨跟人不一样，就是因为菩萨不敢再种新的因，而我们人在不停地种新的因。所以，菩萨虽然落因果，进入因果了，但是没有未来的因果。

## 第4-6段拓展开示

### 【第 4.1 段原文】

很多人问：你为什么会这么聪明？你为什么会这么有智慧？因为你法布施。你们想想看，当你去帮助别人法布施的时候，你的智慧的果是不是就生出来了？你想想看，一个人能够帮助别人的时候，这个人，他会不会没有智慧？没有智慧，他怎么帮助别人？那么他的智慧怎么来的？他就是不停地去帮助这个、帮助那个，然后在帮助别人当中，得到更多的体会，让自己受益，产生出很多的智慧去帮助更多的人。种无畏布施的因，得健康长寿的果。你看我们有很多的义工，整天喜欢帮助别人，做饭、买东西、洗菜，帮人家跑来跑去，你看看他这种因种下去，他长寿。他做什么事情，他开心，他健康。师父跟你们说，念佛是因，你们种下了念佛的因，对不对？念经、念佛，那么成佛就是你们的果。所以想成佛，那么就种佛因，这样一弄，大家不就懂了吗？这就是种什么因，得什么果。这就是真谛，学佛人的真谛。你为什么会这么聪明？你为什么会这么有智慧？因为你法布施。



## 白话佛法视频开示 第 33 集【行善若水 行愿如山】

### 【第 4.1 段延伸】法布施得智慧

摘自：【六波罗蜜 修心秘诀】卢台长讲述于观音堂 20180717

[点击阅读](#)

第三种就是法布施，大家都知道，去度化别人、发放善书等是法布施，**其实真正的法布施就是以自己所学的知识去领悟佛法，向世界上所有的人去说法、去弘法，然后使众生共沾法益。你跟别人说了，让别人学佛了，他活得很开心了，破迷开悟了，那么你这个法布施才算成功。**

### 【第 4.1 段延伸】法施需智慧的善业

摘自：《白话佛法四》第 44 篇【离相布施 智慧的善业】

[点击阅读](#)

我们平时法施、财施、无畏施，哪个施最重要？**法施最重要。法施就是把观世音菩萨这么好的心灵法门去告诉人家，去救度众生，这叫法施。但法施必须要有智慧的善业。**什么叫智慧的善业？就是做任何事情要有智慧，而不是说单单去救人。如果你忙了半天而没有智慧，你就救不了人，你这个人就是没有智慧，就不能代表法施。听得懂吗？比如你不问青红皂白，不管是谁，跑过去就给人家讲法，讲到最后人家嘴巴里还造口业，这种救人的方法叫没有智慧。**没有救度到一个人，他就是没有智慧的善业。也就是说你去做一件事情，你没有智慧，没有做成功，你就是没有智慧的善业。**

## 白话佛法视频开示 第 33 集【行善若水 行愿如山】

### 【第 4.1 段延伸】种无畏布施的因，得健康长寿的果

摘自：【六波罗蜜 修心秘诀】卢台长讲述于观音堂 20180717

[点击阅读](#)

第二种叫无畏布施。在三种布施里面，很多人不懂得什么叫无畏布施，今天跟大家稍微讲一讲。凡是对已经很痛苦的人，比如说这个人失恋了，不想活了，你不怕自己辛苦，舍去自己的时间，用温暖的心去安慰这个人，遇到别人困难的时候，你施予援手去帮助别人，**过去叫大无畏精神，就是说这个人不管自己，只管救别人，让对方心中得到平安，而且如果你能够让他没有恐怖，那么你这个人就是在无畏布施。还有一种无畏布施的方法，就是别人诽谤你，或者诽谤正法，你能以无畏的精神伸张正义，目的不是要把对方打败，而是要感化对方，这也是无畏布施。**

### 【第 4.1 段延伸】用自身的能量去感言菩萨的力量

摘自《白话佛法广播讲》【用自身的能量去感言菩萨的力量】

[点击阅读](#)

**无畏施分两种，一种是小无畏施，比如劝人做好人，不要杀生等。**现在的人好生恶死，所以我们要劝同仁戒杀护生。当有人有恐怖、有畏惧、有灾祸的时候，我们就帮助他们，劝导他们。如果你让一切众生终难免死，死而复生，生而复死，永劫常怀。就是说，你如果劝导他们，告诉他们人不会死的，死而复生，生而复死，人在人间就是成、

## 白话佛法视频开示

### 第 33 集【行善若水 行愿如山】

住、坏、空的延续，所以，劝人活在这个劫数当中，今天是这样，明天是那样，今生是这样，来世是那样，所以，你就不会恐怖了。当一个人觉得他还有希望的时候，他的恐怖感就会慢慢地没有。就像台长当今在劝说众生一样，叫你们相信菩萨，叫你们要成佛道，叫你们要成菩萨，要你们慢慢地渐次进修，就是由慢修到快，像这样帮助人家，就是大无畏施。

#### 【第 4.1 段延伸】无畏布施有什么方法

wenda20160624 01:07:11

**男听众：**师父，布施分为财布施、法布施、无畏布施。我们同修一般最熟悉的是法布施，财布施，无畏布施有什么方法和诀窍吗？

**台长答：**无畏布施还不知道？跑到观音堂去搬板凳，去拖地板，帮人家开车，帮人家运书，搬东西……全是无畏布施。帮人家搬鱼，干重的活，**只要是为众生的活，只要有功德的，观音堂……你看看，开一次法会有多少人在搬椅子？这个全部是无畏布施。你们种下了念佛的因，对不对？念经、念佛，那么成佛就是你们的果。**

白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

【第 5.1 段原文】

我们学佛做人，要用平常心去生活；用惭愧心去待人；用菩提心来处世。

【第 5.1 段延伸】用平常心去生活

摘自 20160820 马来西亚·马六甲法会开示

[点击阅读](#)

有一名非常有名的杂技演员，脚耍大缸已有多多年，可谓驾轻就熟。因为年龄偏大，他决定退休改行。在告别舞台演出的那天晚上，他把亲戚朋友都请来观看。亲戚朋友为表心意，有的拉起横幅、挂起小旗，有的送上花篮……场面十非常热烈。然而，正当大家为他精湛的技艺喝彩时，他却“失手”了，一脚顶偏，这么大的一只大的缸重重地砸在他的鼻梁上，他当场昏了过去。事后有人问他：“凭你的技术，怎么会出此意外？”他说：“那天，心里总是想，这是自己杂技生涯的最后一场演出，而且请这么多亲戚朋友来捧场，一定要表演得最出色，千万不能出错。谁知一走神，就出事了。”从表面上看，这些“失手”好像都是偶然的，其实却有其必然。大家记住，人有一个弱点：当对某件事情过于重视和执著的时候，就会失却了一颗平常心，心理就会紧张；而心理一紧张，往往会出现心跳加速、精力分散、动

## 白话佛法视频开示 第 33 集【行善若水 行愿如山】

作失调等不良反应。学佛人要无欲自然心如水，我们心如止水，洗却一生的烦恼忧愁，心要明白自己做得对不对，心如明镜，开悟一生，显现出人间的慈悲大爱。

### 【第 5.1 段延伸】不把任何事情看得太重，叫平常心

卢台长给全世界弟子第五次的开示（一）

[点击阅读](#)

首先，我们要“用平常心来对待这个世界”。平常心就是把事情看得平淡一点，也就是对于任何事情不要太执着，不要说我一定要怎么样。用平常心去对待事情、接受事情。平常心就是把心放得平一点，“常”就是经常做的事情，心很平地去做任何、经常有的事情，用这颗心不要把任何事情看得太重，这个叫做平常心。

### 【第 5.1 段延伸】用惭愧心去待人

摘自《白话佛法十》第 8 篇【学佛靠勇气 心中有三宝】

[点击阅读](#)

人的心中有三个宝藏，第一是慈悲，每个人心中都有慈悲。第二是智慧，一定要把智慧挖出来，你们说现在谁笨啊？不要以为别人好骗，只是你没有接触到有智慧的人。第三个宝贝就是惭愧心，一定要挖掘出来，当一个人觉得自己很惭愧的时候，他就进步了。你们

## 白话佛法视频开示 第 33 集【行善若水 行愿如山】

知道惭愧相当于什么吗？相当于一条小船在河里停着的时候，突然之间伸出个桨想向前，必须先向后再往前，**因为惭愧的意思就是说，我做错了，我不行，我要好好努力，就好比往后划桨了，你这条船就往前开了。**我惭愧啊，我不要得到这么多，谢谢啊，感恩。我今天没有多大的能力，感谢菩萨让我天天在人间好好地活着，全部都要有感恩心，我有何德何能我能娶这么好的老婆，实际上我连老婆养都养不起的，惭愧啊，你就会对老婆越来越好了。**慈悲、智慧和惭愧心是人生的三个宝贝啊，有了这三个宝贝，你什么病都会没有了，你碰到什么问题都能解决。**

### 【第 5.1 段延伸】惭愧心生精进心

摘自中国·香港观音堂开示 150618

**我们要经常有惭愧心，我们在人间没有给大家带来多少好处，没有给父母亲带来更多的享受，也没有给自己的孩子带来更多的福分，我们本身的行为在世界上做错太多太多，这个世界本身是不圆满的，想在不圆满的世界里找出圆满的东西是不可能。经常有惭愧心就会有精进心产生。**

白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

【第 5.1 段延伸】常生惭愧心，证明正在进步当中

Wenda20130104 07:43

**女听众**：台长，我觉得在这两天莫名地难过，感觉自己的缺点太多了，很多事情压在心里，又觉得很对不起台长、对不起观世音菩萨，有时候很讨厌自己，觉得有一种傲心，就是傲气在心里的，这种是潜移默化的会在自己不知道的时候出来的，出来的时候自己都不知道怎么回事。

**台长答**：这个就是在进步当中。当一个人只有感觉到自己很讨厌了，感觉到自己身上怎么这么多的缺点，感觉到自己为什么改不了、为什么不进步的时候，实际上他正在进步当中。明白了吗？因为世界上还有很多人做错很多事情，还以为自己的是对的，他骂人还以为人家是该骂的，他做错很多事情，害了很多人，他觉得这是活该……所有等等的一切根本没有进步而且在退步，他在造业，还不知道自己在造业，那他造的业更大、更多（因为台长之前说要像大海那样，大海就是位置很低。我每天晚上睡觉之前，很对不起台长、很对不起观世音菩萨，就觉得这两天很难过）这就是进步（有莫名的难过）这就是进步（台长我一定好好修的，坚定信念，我每天都跟观世音菩萨说我一定……某某某好好地跟着观世音菩萨修心修行，修观世音菩萨心灵

## 白话佛法视频开示 第 33 集【行善若水 行愿如山】

法门，弘扬观世音菩萨心灵法门，我每天都这么说的）这很好。你要记住，一个人经常要有忏悔心，经常要有惭愧心，这种心越多慈悲心越多，如果连忏悔心、惭愧心都没有，这种人不会有慈悲心的。

### 【第 5.1 段延伸】用菩提心来处世

wenda20141221A 27: 40

听众：菩提心是不是里面包括了很多种心啊？

台长答：对啊！菩提心就是菩萨的最里面最纯洁的一种，叫慈悲心里边的菩提心。实际上菩萨的心是泛泛地指的，我举个简单的例子，泛泛地指人的心，就像菩萨心一样的，低档次的是人的心，高档次的叫菩萨的心。菩提心我们现在再反过来讲，人的心里面分成好心、恶心、善心、贪心、痴心、嗔恨心，有这么多心吧？（嗯）那么菩萨的心，他没有这些不好的心，他已经是菩萨了，但是菩萨的心里面还是有一些问题的，什么问题？他有纯洁的心和不太纯洁的心，所以菩提心已经到了纯洁的心了（明白了）



## 白话佛法视频开示

### 第 33 集【行善若水 行愿如山】

#### 【第 5.1 段延伸】如何发菩提心

摘自《白话佛法二》第 40 篇【发菩提心 原发三心】

[点击阅读](#)

接下来给大家讲怎样发菩提心？很多人只知道我要发菩提心，那应该怎样发呢？

**第一，学习关心一切众生，要学会关心每一个人，人溺我溺，就是看见人家掉进水里，要感觉像自己掉进水里一样；人饥己饥，就是人家饥渴了，饥饿了，就像自己饥饿了一样；利己利人，达己达人，就是不管做什么事情能够通达，能够通情达理，能够帮助人家，帮助自己就是帮助人家，帮助人家就是帮助自己。**

**第二，包容一切众生，就是人家做错了，要能包容人家，不要去恨人家；以责人之心责己，就是在讲人家的时候，先用这种心来责怪自己，责人先要责己；以恕己之心恕人，以宽恕自己的心来宽恕别人，用现代话来说就是叫换位思考。一个人要懂得宽恕人家，如果不懂得宽恕人家就是没有智慧，要懂得饶恕人家，宽容人家，人都会做错事情的，等到你宽容人家的时候，人家才会宽容你，这叫回报（报应）。**

**第三，学习克己，常思己过，学习忘我，学习克制自己，经常想想自己做错的事情，你就不会难过，学习忘我，就是学习忘掉自己，经常想想自己没有什么本事，我很弱的，我主要是靠大家，没有我大家**

白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

---

也不能做好；不念人非，不要去念人家过去做错的事情；勿意勿必，就是说不要强迫自己必须去做这件事情，不要用这个意念，不该你有的意念不要有；勿固勿我，就是不要固执，不要有我。

**第四，做一个修心的人，发菩提心的人，应该给人信心，给人欢喜。**

要给人家欢喜心，给人家信心你就是菩萨。语言布施给人家信心，法喜充满，这就是学菩萨，多讲好话，少讲坏话，能多讲一句好话，就可以少讲一句坏话。诚心待人，善法予人，热心助人，成人之美，经常诚心地去帮助人家，成人之美。

**【第 6.1 段原文】**

所以我们人的，其实身体上的毛病有三种，其实佛菩萨就是大医王，菩萨就是帮助我们，解决我们心灵的烦恼的，他救治我们的心病的。所以心病，身体的病，很多都是心病，你看我们很多的重要的病，生死大病，都是由心而起的。你心里想得开的人就不容易得癌症，你心里放得下的人，就不容易让你内伤。所以有的时候宿业的病很难治，因为前世的关系。比方说，你前世曾经害过别人，你这辈子就会不停地碰到车祸、灾难、传染病，还有很多从小就带有的那些遗传病，这些病实际上就是宿业所为。所以为什么叫你们赶紧念礼

白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

佛大忏悔文?天天念，天天忏悔，时时刻刻念，时时刻刻地在忏悔，就会让你大业变小，小业变无，所以我们的灾难就会慢慢地消除。还有一点很重要，一个人想去除自己的宿业的病，不让现在就得到报应的话，你必须普发大慈悲心。

【第 6.1 段延伸】

摘自《白话佛法广播讲座二》第 1 篇【谈“身体的三种病”】

[点击阅读](#)

身体病有三种。一种是宿业病，就是孽障病，是因为你前世有很多孽障，做了很多坏事，带到今世来了，所以是宿业病。另一种是内伤。第三种是外感。在这三种病中，宿业病是最难治的。宿业是前世所为，前世做了很多不好的事情，今世来受报了。有很多人今世做人非常好，在人间做了很多善事，却老是觉得为什么自己还这么苦，为什么我不如他，为什么这么努力还是被排挤，为什么我在家里尽心尽力了，他还要欺负我，等。实际上，这些宿业病造成了你的心病，因为你不学佛、不学法，不知道过去生中的孽障是可以带到今世来的，这就造成了你的心病。举个例子，就像我们小时候，转学的时候档案袋会跟着你走，如果档案袋里说你是三好学生，你到了新学校就会被重视；如果档案袋里说你曾经做过偷吃、扒拿等不好的事情，新学校

白话佛法视频开示  
第 33 集【行善若水 行愿如山】

---

的老师对你也不会重视。实际上，**宿业是存在于你心里的，八识田中，所以宿业病最难治。**