

佛学基础知识

六波罗蜜-忍辱

15.如何做到忍辱（6）

慈爱心灵共修 第五十八期 六波罗蜜-忍辱15（终）如何做到6

慈爱
心灵



目录

10. 提升（2） 11. 相关

12. 有关忍辱的佛教故事



佛学基础知识-如何做到忍辱

10. 提升

慈爱心灵共修 第五十八期 六波罗蜜-忍辱15 (终) 如何做到6

慈爱
心灵



心无染著地去修，这才叫善修

我们今天放下自己，准备学佛了，即不无，即不得，什么意思，即不无，即不得，就是我们又不是说没有去修，也不能说我们没有得到，修心修证，不是说我没有去修，也不能说我有修，实际上就是要修，在修行的当中要心无罣碍，心无染著地去修，这才叫善修，你想想看，如果你去修忍辱，我忍耐，你骂我，我忍耐，我忍耐，我忍耐，好了，最后成恨了，忍到后来成恨了，今天你去布施，我布施，我布施，是我在布施，没

心无染著地去修，这才叫善修

有我给你布施，你吃什么，不可以著相的，所以有修就会有污染，要修，又要不要怕污染，这叫真修，污染即不得，什么意思，污染即不得就是要离开分别心，离开执著心，所以禅宗非常地厉害，它就是离心意识参，又要修心，又要离开自己的心里边的意识，再去参，就是再去修。 广播讲座视频16



无为是什么呢？

两个孩子都一样，给他们做饭很正常，就像没有做饭一样，妈妈应该为他们做，你这样的话，心灵就比较坦荡，你就成为无为。虽然是无为，但是还是有障碍存在。这个障碍是什么呢？我为我自己的孩子。你没有为全世界的众生想，你还是放不下。只有得到菩萨的果位，你才能进入空性，你才能空出四相，证得无



无为是什么呢？

生法忍。这什么意思呢？你只有完全脱离了，今天这两个孩子是我的，你只想到这两个孩子是两个人生命，这两个孩子是未来的佛菩萨，你这个境界在菩萨的果位了吧，那么你就进入空性，你不会私心出来，你没有私心，才能进入空四相——无我相、人相、众生相、寿者相。你证明了能空四相之后，才能证得这个果位，

无为是什么呢？

才能无生法忍。你没有生出任何的相出来，这就叫无生无灭，才能证得菩萨行。所以一个人要做菩萨，绝对不能为自己，绝对不能做一件事情有**罣碍**和执著、着相。 广播讲座视频86



如何做到忍辱-10.提升

智而无智才是真正的智 得而无得才是真正的得

有智慧的人看上去要没有智慧，难道是他真的没有智慧吗？他傻傻的，你欺负他，他也能够忍受，如果他不能忍受，他就闯祸了，就不是学佛人。很多夫妻为什么能白头到老啊？里边一定有智而无智之人，就是装傻，知道老婆整天地骂我，我不理她，装装傻，看着老婆生气了，过一会买个东西送给她，说几句好话，这种人叫有



如何做到忍辱-10.提升

智而无智才是真正的智 得而无得才是真正的得

智慧吗？智而无智才是真正的智，得而无得才是真正的得，你好像得到了，那是没有用的。举个简单的例子，在很多人面前，有的人为了面子就是非要争赢这句话，已经被人家讲得很难听了，他最后一定还要骂人，一定要解释，骂得对方当场不响了，他觉得他得了。等他刚刚走出房间，所有的人都觉得他太无耻、太没有修养，他得了吗？得而无得，得不到啊。

讲述于观音堂 2019-05-20



要“心若虚空”

心是空的，要包容一切，方能远离对立的一面。如果你的心能够包容所有对立的一面，你才能容忍对立的一面，你能够原谅人家，包容人家。这个人很混蛋，但是我也觉得他蛮可怜的，我原谅他吧，因为我是无私的。他欺骗了我，也没有关系，既然他欺骗了我，我没有受什么损失，因为我知道他欺骗我了，实际上是对他不好，对我没有什么不好。你的心胸能够容纳他，你就不会有对

要“心若虚空”

立的感觉；因为你不能够容纳他，
你就会和对方终生结仇结怨。

白话佛法7-2



真正能忍耐的人

就像有些人说我要忍耐，我要忍耐，其实，心里越想忍耐的人，是越不能忍耐的。真正能忍耐的人，不用想，就能忍耐下来，不要克制，自然就能克制，这是平时修炼所为，真正的禅定是连禅定都不要，都是空的。

白话佛法2-38

学佛要有高的境界，要能忍辱

观想其实就是锻炼自己的意念。什么叫观想？就是你想一想自己的念头对不对。你经常想，经常想，你的念头就不会错了。如果你经常去触及这个人的死角的话，这个人就会自杀。你们知道人的灵魂当中有一个死角吗？就是想不通呀，想不通就是死角。举个简单的例子，我们这位老人家过去脾气倔得不得了，如果她不学佛的话，我就不敢去碰她的这个死角。如果我经常碰她的死角，

学佛要有高的境界，要能忍辱

经常去碰，她就会想不开的，说不定做出一些不好的事情。因为她学佛了，师父才敢去触动她的死角，把她这个死角洗干净，让她锻炼出来了，她以后就不会生气了，就不会想不开了。如果现在她的孩子对她不好，她也能忍受，她过去是忍不住的。就是因为师父不停地触及她这个死角，让她慢慢地干净，所以她现在没有这个死角了，她活了。现在和孩子的关系相处得也好了。这个例子就是要你

学佛要有高的境界，要能忍辱

们明白懂得要重视自己身上很多的不好的孽缘，而且这些孽缘都是上辈子带来的。要把这些孽缘慢慢地擦干净，一定要擦干净。 白话佛法4-34



如何做到忍辱-10.提升

照见五蕴皆空

《心经》到最后就是“照见五蕴皆空”的“照”。照到最后，你能不能到彼岸？照精进，你说精进可以，精进到最后你没有观照，只有精进，走错路了呢？你忍辱，忍到后来憋不住了呢？脑子出毛病了呢？照是什么意思？就是照看好有没有出差错，有没有精进，有没有忍辱，都可以照。所以“照见”，要彻底地明白，照见五蕴都是空的，那你这个人就离苦得乐。

广播讲座视频26

慈爱心灵共修 第五十八期 六波罗蜜-忍辱15（终）如何做到6

慈爱
心灵



佛学基础知识-如何做到忍辱

11. 相关

慈爱心灵共修 第五十八期 六波罗蜜-忍辱15 (终) 如何做到6

慈爱
心灵



别人打骂自己是消业障吗

举个简单例子，比方说他今天骂你了，骂完你之后，你不讲话，让他骂，他是不是觉得解气了？（嗯）那么你上辈子欠他的是不是就还掉了？（嗯）是这个概念。他如果打你，按照现在来讲，不重的话，你偶然地忍让他几次；如果他每天、经常或者下手很重，我觉得你应该报警了，这个不是忍辱的问题了，这是欺负人了，听得懂吗？骂是没有近到你的身，你没有实质性的感觉，你



别人打骂自己是消业障吗

可以消；他打你了，打得太重了，他不是这种很爱你的打，这是伤害了，不一样了，明白吗？你头被他打破了怎么办？

（对）过去当然法师可以忍辱，但是现在的人这个一忍辱的话，身体保不住，你以后弘法的这个根基也没有了，没有身体的基础也不行啊（是的）而且你制止他也是为了不

让他继续造新业 Wenda20170106 01:27:38

遇到诽谤

你如果真的爱师父的话，你保持一个良好的心态，做一些反击其实也正常。我们是忍辱，但是我们也不能害了别人的慧命啊。因为很多人真的在恶意攻击、恶意造谣，你如果不加以制止的话，的确会害很多人的慧命。出于这个观点，你可以做一些正常的驳斥，这是可以的。但是不要钻进去，太岁菩萨的意思就是不要钻进去，你钻进去之后，你会恨的，整天恨，说“这种



遇到诽谤

人怎么样了”。你看看我，他们造谣诽谤我这么多年了，你看看我怎么样对待？如果我整天恨他们，我还能弘法了？忘记吧，有些事情

Wenda20170108B42:00



在群里做法布施，遇到不同 意见，怎样做才更加圆满

被人家讲，任他去说了，因为你心中存有正法，因为你是学观世音菩萨在普度众生。想想看，当年的佛陀，去游说印度的拜火教，遇到阻碍。佛陀是什么心态啊？佛陀锲而不舍，继续努力，因为他知道佛法是最好的，是能够解脱的，有些教派只是暂时性解决问题，不能最终解决生死轮回大问题，所以佛陀就



在群里做法布施，遇到不同 意见，怎样做才更加圆满

不停地忍辱、精进，再教化众生。我们是不是应该学习佛陀的精进？那么你算什么呢？被人家讲几句，你就懈怠了？就退转了？那你还成佛吗？ Wenda20170310 16:02

在观音堂骂人是造业，会烧功德

没有的，因为你是护法，你在观音堂嘛，如果他偶然的身上有了灵性，骂骂你，那你就忍辱精进么好了，没关系的（他会不会造下什么大的业啊？）他会的，在观音堂骂人，他会造业，消掉很多功德，所以人家说火烧功德林（嗯）

Wenda20140907B 11:58



佛学基础知识-如何做到忍辱

14. 有关忍辱 的佛教故事

慈爱心灵共修 第五十八期 六波罗蜜-忍辱15 (终) 如何做到6

慈爱
心灵





天王釋提桓因 修忍辱的故事

— 卢会长原音版 —

慈爱心灵共修 第五十八期 六波罗蜜-忍辱15 (终) 如何做到6

慈愛
心靈



从佛经中看天王释提桓因修忍辱的故事。《别译杂阿含经·卷二》：过去，天人和阿修罗常常为了争夺酒色而征战，有一天，他们又要准备去打仗了，天王释提桓因告诉天



子们：“如果我们得胜，一定要将阿修罗王擒来天宫。”

而另一方面，阿修罗王（毗摩质多罗）也告诉他的眷属们说：“诸位，如果我们打了胜仗，我们要将释提桓因绑



到我们的宫殿来。”

一番激战后，天人打赢了，便将阿修罗王捉到天宫。他一见到帝释天释提桓因，就破口大骂，粗言毁誉，但释提桓因却无动于衷，默然不应。



身旁的侍者看到之后说：“天王，你是因为惊悚畏怯吗？还是因为能力不足？阿修罗王口出恶言，你为什么还忍得住呢？”

释提桓因回答：“我并不是因为害



怕或自己没有能力，而是因为我在修习忍辱；愚痴之人见识短浅，总是让心随着外境波动，不得安宁。如果我回应了他，不就和愚人一样吗？”



这个故事就是告诉大家，跟傻瓜去
辩论，辩到后来不知道谁是傻瓜。
于是帝释便说一偈：“我观制禁愚
（我去制止或禁止愚昧的人），
莫过于忍默（不如自己忍耐静默）”。



瞋恚炽盛时（当一个人恨心非常盛怒的时候，‘炽盛时’就是火烧火燎的时候），唯忍最能制（只有忍耐才能制止）。

愚者谓有力（愚蠢的人觉得自己‘



我要有力量，我要和别人斗’），
而实是无力（实际上和别人斗的人
是没有力量的，有力量的人不和你
斗），愚不识善恶（愚蠢的人不知
道什么是善、什么是恶），无法可



禁制（你没有方法可以去制止他。
你们去看，一个人在发怒的时候，
你有什么办法可以制止他？‘你不要讲了’，他还在骂，你有什么方法让他不骂，你最好的方法就是不



要讲话，他一会儿就不骂了）。

我身有勇力（我这个人虽然身上有勇气有力量），能忍愚劣者（能忍的人，能容忍这种愚蠢恶劣之人），是名第一忍（在任何的勇气、力量



中，制止别人，要学会忍耐，忍耐是首要的、第一的，名称称为“第一忍耐”，忍中之善者（这个人才能称为忍耐中最胜、最好的）。微者于有力，不得不行者（能力有



阻的人，有的时候不得不去做这些事情），是名怖畏忍（实际上是害怕畏惧才忍耐的。别人说‘我要告你’，他不讲话了，就是害怕之后的忍耐；你有本事一上来不和别人



打官司的时候就忍耐，就是真的有本事（不是真的本事）的忍耐，不名为实忍（不是实在的忍耐）。威力得自在（越是忍耐的人，别人越不敢碰你，因为别人不知道你是



干什么的，不知道你有几斧子可以亮出来，人家也不知道你的亲戚朋友说不定是谁谁谁，或者不知道你本身是谁，能忍耐的人，因为你有威力，你忍耐了，你反而得自在。



‘我不和你斗，但我有能力’，这个人就自在），为他所毁骂（如果被别人所诽谤、谩骂），默然不加报（如如不动，不回馈你、骂你，不和你对着干），是名为胜忍（高



一级叫‘胜’，高一级的忍耐，非常高尚的忍耐）。

微劣怖威力，默然不能报（恐怖别人的威力，害怕别人的威力，不能对他报复），是名为怖畏（实际上



你沉默，不去和别人搞，因为你动了小脑筋，你害怕之后才不敢和别人搞），不名为行忍（这种人不称为行为上能忍耐的人）。
婴愚无智等（婴孩、愚昧的人、没



有智慧的人），恶害以加他（去伤害别人），见他默然忍（别人而不和他搞），便以己为胜（他以为自己胜利了）。这些人没有脑子的，欺负人家的時候，人家忍耐，他以为



自己胜利了）。

贤圣有智者（高尚的人、有智慧的人），谓忍最为胜（他们说忍耐是最为上的、最高级的），是以贤圣众，恒赞忍功德（圣贤的这些人，



一定会经常赞誉、去做忍耐的功德）。
除己并与他，灭除诸畏难（才能灭
掉心中害怕的感觉），见他瞋恚盛
（看见别人正在发怒，正在难过、
暴跳如雷），但能行默忍（能够自



己默默忍耐）。彼瞋自然灭（对方的这种恨心自然就灭度了），不烦刀仗力（不用拿出刀、棍棒来和别人打啊、弄啊），彼此得大利（大家不打架，都可以得到利益），自



利亦利他（自己得到利益了，没有受到伤害，让别人也没有受到伤害。只要一打，两边都会受到伤害）。
愚者谓忍怯（很多傻的人、愚蠢的人，认为‘你不敢和别人打，你这



种胆怯的人，你没用，有本事你去打’。很多爸爸妈妈教育不好孩子，和邻居一吵架，就和孩子说‘跑回来哭什么，有本事到他们家去砸他们东西’，小孩子不懂，冲过去把



人家家里锅子砸掉），贤智之所赞
（有智慧的贤能之士都赞誉这是好
事情），忍于胜己者，怖畏患害故
（如果能够忍耐战胜自己的人，你
就是因为恐怖畏惧）。



若于等己诤（如果和自己一样的人
争辩），畏俱害故忍（因为你和别
人争了，你会害怕别人搞你，所以
你才忍耐，这种不是真的忍），能
忍卑劣者（如果你能忍耐一个卑劣



的人，这个人很垃圾，天天在单位里搞你、骂你，在领导背后搞你，你如果能够忍耐这个卑劣者），忍中最为上（是忍耐中最好的）。”有的人就是这样，家里老公本来结



婚的时候很好，有一段时间发疯一样，整天搞她、弄她，老婆就学会忍耐，一直忍、一直忍，忍到老公实在觉得对不起她，过一段时间就好了，你就把这段时间化解掉了。



有的时候你看看他发疯，他会好的；
有的时候你看他做坏事，他会好的，
你要改变他。

佛陀借此告诉比丘们，释提桓因虽
为三十三天忉利天之王，尚且修习



赞叹忍辱之法，何况是剃发修行的出家众（师父说，何况你们这些没出家的居士众啊），更应修习、赞叹忍辱之法，如此才是真正的出家众（和在家修行人）啊！



你们以为你们坐在下面没有学忍辱吗？坐在这里一直坐着，难过吧？不开心也得坐着，不叫忍辱吗？烦得不得了，有很多事情，一直坐着，不叫忍辱吗？你有时候去听法，不



想听，也得坐着，懂礼貌。有的人开会，不想听，打哈欠、伸懒腰，都是没有修养。

经云：“能行忍者（一个人能够做到很忍耐），乃可名为有力大人（



‘大人’就是高尚)。”我们在这个世界上，有时候有很多烦恼，有的时候很痛苦，忍耐要吗？在单位里发疯，“我忍不住了，我不行了”马上就送到医院去了；在家里不能



忍辱，老婆就说你是神经病，老婆在家里狂跳狂叫，老公就说你神经病。你说要不要忍耐？在单位里和领导关系搞不好，你一跳，你就是神经病，马上就开除，马上就对你



批斗。什么地方不能忍耐？排队你不能忍耐？你动不动吵？人活在这个世界上要忍耐，一辈子都要忍耐，不忍耐家里出事情、在单位里出事情。师父能够今天这样，能



够成功，我忍耐。忍耐的人一定成功，我需要你们每个人都学会忍耐，你们才能称得上佛陀的孩子。动不动就跳，那不是动物吗？狗，踩它一脚，它咬你一口。我不是讲过吗。



一只狗如果咬你一口，你也抓住它咬它一口吗？

佛陀讲：唯有一个“忍”字，方能止心不动，唯有平静的心水，方能澄映万物。我们学佛做人，不要被



外境所染。别人让你闹，你不要闹；
别人让你跳，“我就不跳”；别人
恨，“我不恨”；别人吵，“我不
吵”；唯有“忍”字。

— 完 —





飞龙化身修忍辱
世缘因果不思议

慈爱心灵共修 第五十八期 六波罗蜜-忍辱15 (终) 如何做到6

慈爱
心灵



世尊在成佛前，广行菩萨道时，曾经在某一世中，与阿难尊者分别转生为金龙和白龙，一起生活在大海里。有一天，白龙无聊地对金龙说：“我们共同在海里生活了很长一段



时间，海里的所有景观，我们都看遍啦！我俩一起上陆地去游玩，你说好不好？”

金龙告诫他“你要知道，陆地上的人经常爱惹事生非，有不少恶习，



招惹不得。我们就老老实实待在海中吧，别轻易上陆地了。”

白龙灵机一动说“这没关系，我们可以化做小蛇。如果路上没人，我俩就在大道上行走，一旦遇到行人



就在路边草丛里隐藏起来。别人不会发现我们，没有什么好担心的啦！”

“好吧！不过还是要谨慎一些！”

最后，两条龙决定一起上陆地去游玩。



他们飞腾出海面，化做两条小蛇登上陆地。刚爬行了不远，便遇到了一条毒蛇。毒蛇看到两条小蛇之后，起了恶念，毒蛇吐出毒沫，想要加害他们。



两条化做小蛇的龙看到毒蛇的凶相，
白龙大怒“它以为他是谁啊？我可
是高贵的龙呢！难道还怕它一条小
小毒蛇吗？哼！看我把它除掉！”
金龙急忙制止同伴说：“你是有修



养的神龙，应当赦免尘世的愚昧，
要宽恕他们，不要跟他们一般见识，
我们不是上岸前就约定好了吗？”
白龙听了只好接受，虽然内心仍然
忿忿不平，但还是放弃了除掉那条



毒蛇的念头。

金龙接着说“古人常说‘贪欲为狂人，没有仁义心；嫉妒欲害爱，唯默忍为安。’贪心的人没有仁义心，嫉妒的人没有慈爱心，遇到这样的



事情，只有隐忍才是安身立命之道。”
在回大海的路上，金龙继续跟白龙
劝导“我们化身为小蛇，如果刚刚
和毒蛇硬碰硬，不管哪一方，都可
能造成无法预期的伤害。一定要记



住，无论何时何地，不管遇到什么情况，都要忍。忍那些不可忍之事，这是圣戒啊！”

当时那一条想要伤害金龙和白龙的毒蛇，就是提婆达多的前身。—完—



记忆加深(大家一起默念)

一修心修证，不是说我没有去修，也不能说我有修，实际上就是要修，在修行的当中要心无罣碍，心无染著地去修，这才叫善修；不可以著相的，所以有修就会有污染，要修，又要不要怕污染，这叫真修，污染即不得，什么意思，污染即不得就是要离开分别心，离开执著心，所以禅宗非常地厉害，它就是离心意识参，又要修心，又要离开自己的心里边的意识，再去参，就是再去修；



记忆加深(大家一起默念)

只有得到菩萨的果位，你才能进入空性，你才能空出四相，证得无生法忍；进入空性，你不会私心出来，你没有私心，才能进入空四相——无我相、人相、众生相、寿者相。你证明了能空四相之后，才能证得这个果位，才能无生法忍。你没有生出任何的相出来，这就叫无生无灭，才能证得菩萨行；智而无智才是真正的智，得而无得才是真正的得；要“心若虚空”，心是空的，要包



记忆加深(大家一起默念)

容一切，方能远离对立的一面。如果你的心能够包容所有对立的一面，你才能容忍对立的一面，你能够原谅人家，包容人家。这个人很混蛋，但是我也觉得他蛮可怜的，我原谅他吧，因为我是无私的。他欺骗了我，也没有关系，既然他欺骗了我，我没有受什么损失，因为我知道他欺骗我了，实际上是对他不好，对我没有什么不好。你的心胸能够容纳他，你就不会有对立的感觉；因



记忆加深(大家一起默念)

为你不能够容纳他，你就会和对方终生结仇结怨；真正能忍耐的人，不用想，就能忍耐下来，不要克制，自然就能克制，这是平时修炼所为，真正的禅定是连禅定都不要，都是空的；学佛要有高的境界，要能忍辱；观想其实就是锻炼自己的意念；就是你想一想自己的念头对不对；要重视自己身上很多的不好的孽缘，而且这些孽缘都是上辈子带来的。要把这些孽缘慢慢地擦干净，一



记忆加深(大家一起默念)

定要擦干净；照见五蕴皆空——“照见”，要彻底地明白，照见五蕴都是空的，那你这个人就离苦得乐——遇到诽谤，你如果真的爱师父的话，你保持一个良好的心态，做一些反击其实也正常。我们是忍辱，但是我们也不能害了别人的慧命啊；佛陀就不停地忍辱、精进，再教化众生。我们是不是应该学习佛陀的精进？那么你算什么呢？被人家讲几句，你就懈



记忆加深(大家一起默念)

怠了？就退转了？那你还能成佛吗？；在观音堂骂人是造业，会烧功德；因为你是护法，你在观音堂嘛，如果他偶然的身上有灵性，骂骂你，那你就忍辱精进么好了，没关系的

—我观制禁愚，莫过于忍默，嗔恚炽盛时，唯忍最能制。愚者谓有力，而实是无力，愚不识善恶，无法可禁制。我身有勇力，能忍愚劣者，是名第一忍，忍中之善者。微者于有力，不得不行者，



记忆加深(大家一起默念)

是名怖畏忍，不名为实忍。威力得自在，为他所毁骂，默然不加报，是名为胜忍。微劣怖威力，默然不能报，是名为怖畏，不名为行忍。癡愚无智等，恶害以加他，见他默然忍，便以己为胜。贤圣有智者，谓忍最为胜，是以贤圣众，恒赞忍功德。除己并与他，灭除诸畏难，见他嗔恚盛，但能行默忍。彼嗔自然灭，不烦刀仗力，彼此得大利，自利亦利他。愚者谓忍怯，贤智之所赞，

记忆加深(大家一起默念)

忍于胜己者，怖畏患害故。若于等己诤，畏俱害故忍，能忍卑劣者，忍中最为上；经云：“能行忍者（一个人能够做到很忍耐），乃可名为有力大人（‘大人’就是高尚）。”；忍耐的人一定成功，我需要你们每个人都学会忍耐，你们才能称得上佛陀的孩子；佛陀讲：唯有一个“忍”字，方能止心不动，唯有平静的心水，方能澄映万物。我们学佛做人，不要被外境所染。别人让你闹，



记忆加深(大家一起默念)

你不要闹；别人让你跳，“我就不跳”；别人恨，“我不恨”；别人吵，“我不吵”；唯有“忍”字。

—古人常说‘贪欲为狂人，没有仁义心；嫉妒欲害爱，唯默忍为安。’贪心的人没有仁义心，嫉妒的人没有慈爱心，遇到这样的事情，只有隐忍才是安身立命之道；忍那些不可忍之事，这是圣戒啊



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

