

忍辱



要记住，忍与不忍，其关系成败很大，对于学佛人来说，忍耐不是懦夫的表现，而是勇者的象征。学佛人只要凡事忍耐，不逞一时之气，就能修成忍辱，所以佛法讲忍辱精进，你不能忍耐的人，你怎么能够精进啊？你看看我们学佛人是不是要忍耐，因为你今天学观世音菩萨了，你就不能骂人了，不能生气了，这也是忍耐。

佛情友情慈悲情 勤修精进闻佛音（下）——2016年9月17日卢台长纽约“世界佛友见面会”开示摘要

今日社会需要人人有度量去忍耐对方、接纳对方，要记住，修养是怎么来的？是从忍耐当中来的。**忍耐的人不仅能够和谐人际关系，更不会做错事情。**有本事的人不争不斗，用智慧来解决烦恼。大家想一想，忍耐的人才能做宰相啊，有一句话说“宰相肚里能撑船”。

一个已经学佛成熟的人，他必定要掌握一个“理”，这个“理”就叫道理，这个“理”不在嘴巴里，不在你的行动里，而是在一个诚实人的心里。当一个人拥有道理的时候，这个人就懂得忍耐了。一个懂得忍耐的人，他没有什么事情做不成；如果一个人还不能够忍耐，说明他对佛法还没有理解，就叫法理难懂，也就是说佛法不能融到他的心里去。

如果一个人能够忍耐、忍辱，他的这颗心一定会获得一个圆融，所以修心成败的关键在于忍耐、忍辱。一个人的忍耐是有限度的。我们经常会听到人家讲：“我的忍耐是有限度的。

忍耐之后得清净心，容易得定。因为你忍耐之后，你就定下来了。比如说夫妻吵架，一忍耐心就定下来了。因为你不跟他吵，他再怎样讲你你不响，你是定的。他是在跳。不能忍耐就会跳起来，跳起来了就会有后果。修道能成，靠的是忍耐。能忍耐就能得到最大的福报。

第一类是人为的加害要能忍受。对于别人的造谣，要忍耐人家对你的加害、侮辱。人家说你不好了，咬咬牙，不要去相信，不要去承受。承受别人对你的加害，实际上是对不起你自己。明明这个人讲的是侮辱你的话、对你不好的话，你把它听进去了，你不是在加害自己吗？

你们年轻人要记住，小夫妻吵架骂几句，不要听到耳朵里去。有什么好听的？师父再三跟你们说，**听进去就是烦恼**。这么好的佛法，这么好的人间智慧语言，你们为什么不用到生活当中啊？就算你们是活学了也不能活用。

第二个忍耐是自然的变化，比方说，这个人怕热，一热他会马上烦躁不安。如果一个人的情绪随着天气变化马上转变，这个人也是属于不能忍耐的，比方说聚会开始时还很开心，突然之间天气暗了，那么饥饿、口渴，自然灾害他不能忍耐了，这也会对他造成很大的伤害。

修心学佛要忍耐，这是第三个忍耐。刚刚学佛的人不一定马上就能够法喜，在功夫还没有得力之前，因为我们在得到法喜之前，修行是很苦的，也就是说，当一个人刚刚开始修的时候，他根本不能忍耐，因为他觉得对他来说修心学佛是很苦的。

其实学佛也是这样，我们人在这个世界当中整天地变来变去，学学这个觉得蛮好，学学那个觉得蛮好，学了一段时间又不好好学了，一会儿阻碍来了，因为学佛人当中有学得不好的讲你了，你又不开心了；一会儿又觉得学佛怎么要念那么多的经文，又没劲了，然后就像找不到路一样。

如果你能够经受住这三类忍耐，你才能慢慢地脱离苦海。一个人如果对别人对他的伤害、侮辱，他能够忍耐，自然的变化、天气、饥饿、口渴、自然灾害等，他能够忍耐，学佛修心他也能忍耐，这个人慢慢地会得到无生法忍，就是我不会轻易地生出那些不忍耐的东西。

白话佛法（三）31.《由忍辱开始转境界》

**女听众**：人在修忍辱的初期阶段，还在外忍辱，没到内忍辱的时候，内心忍得可能不太开心、不太情愿，有矛盾的时候人也不开心，这样的不开心应该自然地流露出来，还是自己消化掉，在外表上强颜欢笑呢？

**“卢台长”答**：能修到强颜欢笑已经算不错了，能修到自己完全化掉，那是更好境界。强颜欢笑比板着个老脸给人家看不知道要好多少了。强颜欢笑也是修行的一种，只不过没有化掉、没有解决问题，那也总比凶神恶煞好（明白了）你就是因为强颜欢笑不好，就跟人家凶神恶煞啊？（就是不要伤害别人，给别人一点笑脸看）那当然了，你给人家笑脸看，也是化解矛盾的方法，因为你凶神恶煞的话矛盾会加深。笑一笑，就算假的笑，总比不笑好，但是假的笑总不如你真笑。化解了矛盾之后，笑出来

的笑容都是那么璀璨，强颜欢笑笑出来都这么尴尬，让人看了惨不忍睹。有些人不笑倒蛮好，一笑像哭一样的（这样会不会算不诚实、不真诚啊？）在修心的过程中，人就是在克制和戒律当中活着，没有什么不真诚的。“因为我在改，我没改掉，但是我在改。”你说算不真诚吗？比方说，本来一个小男孩经常去赌博的，现在准备改掉赌博了，看见赌博机，他就说“我不去，我不去”，这算不真诚吗？他看到了机器，想去又不想去，这个过程当中他是属于真诚的，因为他是真诚地在改变自己（明白了，在改毛病）

# 生忍

被别人污蔑了、冤枉了、侮辱了，当你碰到这些事情的时候，你知道无法回避，比方说，你在跟朋友的交往当中，他突然之间来侮辱你，或者诽谤你，这个时候你没有办法抵抗，首先你要学会坚强，这个坚强就是生忍，就是你要先忍耐，先让他讲下去，虽然你心中不认为他这样做是对的。

# 生忍

忍耐是很痛苦，但要学会忍耐，第一步就是暂时先把事情放在心中边上，如果你不先把它放在心中边上，你马上就会跳起来，事态会变得更加地难以控制，所以，生忍就是先把事情放在一边，还不知道别人会怎么样的时候，先要忍耐，先把这口气忍下来。大家要记住，因为这里面还有一口气在，生忍就是还不成熟的忍耐。

# 忍辱力

当别人在侮辱你的时候，当侮辱的境界来了，你被别人污蔑了、侮辱了，首先你要用自己的心力，用你的心讲话：“我又不是这样的，我又没有这样做。”因为心是有力量的，心力不跟他计较，然后退一步、让三分，自己心中想：“我是学佛人，我不跟你斤斤计较。”这样你就会慢慢地把他它先压下去。

# 力忍

然后就是相信菩萨，心里想：“为什么我的心中会有力量？为什么我能够忍耐得住？因为我的心中有菩萨、有佛，佛菩萨一定会帮我做主的。”相信这个世界上的一切都是因果，这个时候你就会把气氛缓解，用你的心力来安定你自己非常压抑的心，这个时候心中马上要想起观世音菩萨，想起很多伟大的佛，他们都是能够有非常大的忍耐力来断自己的瞋恨心。

# 力忍

大家要记住这句话，因为有心力的人，能够把别人对他的侮辱这种境界反过来想，觉得这是来锻炼自己是否有瞋恨心的，因为当一般的人被别人侮辱的时候，马上就会起瞋恨，如果你被别人侮辱，你不生瞋恨心，那么你的境界就高，这个时候你就会想到，这种侮辱的境界是给你一种锻炼，这叫力忍。

# 缘忍

当别人在侮辱你的时候，缘忍就是用智慧来观照因缘。也就是说，当别人在骂你、侮辱你的时候，你就要想到：“哦，不要生气，这是我上辈子欠他的，我把这孩子养了这么大，为什么他会对我不好？因为是我上辈子欠他的，我还没有还完，所以他这辈子到我家里，让我继续还债。”这样，你就是在用智慧来观照、来想到缘分。

# 缘忍

为什么无故受辱？为什么别人要污蔑你呢？为什么要无缘无故地骂你、打你？树有根，水有源，你自己要想一想，这个世界上的一切绝对不是这么简单的，你要想到，别人不会无缘无故地侮辱你，这一定是跟你上辈子的缘分有关系，这就叫缘忍。

# 缘忍

忍耐要靠很多对缘分的理解，要知道，我今天受这么多的恶报，一定是我自己的业障所致，否则哪里会有人无缘无故地骂你、恨你。你要这么想：这是我心中的业障，所以我一定要还债。怎么还呢？当别人侮辱你的时候，你先忍耐下来，当你忍耐下来之后，你就是在还债了，这样的话，你就能够领悟被侮辱的真谛。

白话佛法（十一）44.《忍辱的五个层次》

# 缘忍

真谛是什么？别人为什么要骂你？可能你过去骂过别人，上辈子害过别人，这辈子你一定会受到这个报应，那你就懂得了这个真谛。这个世界没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨，当你有了这种想法，当各这种侮辱的事情发生的时候，你就不会生瞋恨心，你就不会去恨别人。

女听众：台长，我念解结咒之前是不是跟菩萨说，与邻居化解冤结，不要.....

“卢台长”答：对对，你要记住，一个人本身在克制自己在化解冤结的时候，就是在学佛，这个修心的境界是很高的。举个简单例子，比方说，你明明跟自己男朋友在吵架的时候，非常不愿意帮他念，但是你克制自己帮他念的话，实际上这也是叫忍辱精进，也是一种修为啊，听得懂吗？（听得懂。台长，我是不是还要给邻居念心经啊）念心经啊，你如果能够给他念就给他念吧（就说希望他开智慧对吧）对对对（行，好的好的，谢谢台长）少念几遍（明白明白，谢谢台长）好再见！

# 观忍

一个人突然之间盯着你，既是骂你，又是侮辱你，这个时候怎么办呢？你的境界要高，叫空观智慧，就是当别人在骂你的时候，你心中在想：佛光照遍我的全身，一切诸法本来无我可得。也就是说，**我现在是学佛的人，已经没有自我了，他在骂谁啊？**过去在你们公司里有没有这种情况啊？

# 观忍

一个人不指名地在骂人，骂到最后，很多人对号入座跳了起来，可是有些人却如如不动，为什么呢？因为无我，别人又没有骂我，既然无我，你有什么被侮辱的境界呢？**人空我相，无我相的人，就能够忍耐**，他没有觉得自己有很高的地位，所以，当别人在骂人的时候，他就觉得这个世界充满五欲六尘，一切都是空无的，

# 观忍

就算别人今天在骂他，对他来讲，因为没有“我”了，自我没有了，他是修心的人，他没有自己，这个时候，他就是空了，所以，别人对他的侮辱就不成立。举个简单例子，你今天用探照灯对着天空照射，你能够照到天空的底吗？照不到，因为照到的天空只是云彩，根本不是天，虽然很高，但是没有到底。你的心如果是空无，你又怎会被它侮辱呢？

# 观忍

一个人要学会不生气，用观空的方法，你的瞋恨心就没有了。他在骂谁啊？我真的不知道，无我了，因为已经没有“我”了，他在骂谁都不知道，这样你就不会造新业，造新业就是去跟别人吵架。在公司里，很多人不点名骂人说：“不要脸的，有本事当面讲我，不要跑到领导面前去讲我。”

# 观忍

一定会有保证好几个人会冲出来：“我讲过你了？我什么时候讲过你啊？”这就是对号入座了。“无我”的人就是，你没有讲过，你跳出来干嘛？**不去跟别人争吵，你就不会造新业。**

# 慈忍

就是慈悲的忍耐。首先，你已经把自己当成是菩萨，遇到逆境来的时候，遇到侮辱你的境界来的时候，你不但不恨别人，**你还会慈悲别人，觉得对方很可怜。**他在骂我，实际上他的心脏不舒服了，血压又高了，他会气得疯掉的，他在冤枉人、得罪人，他很可怜，这个人生气就是愚痴啊，愚痴的人非常可怜。

# 慈忍

你不但不恨他，相反还觉得他很可怜。不知道你们是否有这种想法，师父经常这样想，如果说有人说师父不好，师父就会觉得对方很可怜，他怎么什么都不懂的啊？他这样做是造业、犯口业，他以后年纪大了，身体不好的时候，他病倒的时候，就是他自己的业障所造成的，你要可怜他、慈悲他。

**男听众**：师父说“忍辱精进比苦修行还要难，功德还要大”。请问师父，这里是不是包含了这样一个层次：苦修行就是相当于忍辱中最初的层次——生忍，不理解，也不会化解，苦修行的“苦”字不仅形容外境的艰苦，也是形容内心的苦。而忍辱精进的功德之所以比苦修行大，是因为这里的忍辱不仅包含被动的强忍，还包含着在精进中的开悟、对缘分的认识、对慈悲的实践和最重要的智慧化解，直至超脱无生法忍的境界。这句话还告诉我们“悟”在学佛中的重要意义，“悟”可以化生出无量功德，但是开悟本身并不容易。

“卢台长”答：这是你想的？（这不是我想的，是一位师兄想的）[台长鼓掌]师父要给他鼓掌了，这位师兄讲得很好，他已经把师父讲的“生忍”“慈忍”都融会了，他都懂了，非常好，他讲得对的，完全正确。因为忍辱是已经到了一种理解境界，他才忍耐的。当然，忍辱不是最高境界，但是已经比苦修行……“苦”就是说“我咬着牙”，也不知道为什么吃苦，他就知道“我要苦，苦了就好了”。所以有的时候在庙里，你刚刚来的时候，老和尚也不跟你讲话的，“扫地，每天扫，早上5点钟起来扫”，然后“每天给我砍柴”，砍了一年之后才慢慢跟你讲点道理。就是锻炼你的心智，明白了吗？（明白了）因为一般人都坚持不了的，一年柴砍下来，他跑了，呵呵（是，您说得对）

# 为什么要修忍辱



# 忍辱能消业

问：经常听师父说吃苦就是消业。白话佛法三中讲到，“一个人忍辱多不容易。持戒和苦行都不及忍辱功德。持戒已经很厉害吧，修苦行也很厉害吧，都还不如忍辱，因为忍辱可以消你的孽障啊。苦行不一定能消你的孽障。”请问，怎么理解苦行不一定消业，吃苦能够消业？

答：忍辱是灭度，灭度身上的业障，灭度贪瞋痴慢疑。一忍了就灭度了。吃苦不能解决问题的。

# 忍辱才能精进

因为没有忍耐就没有进步。如果你们不懂得忍耐，你们就学不好，进步不了。师父讲你们这些徒弟是谁好？我就这么愿意讲你们啊？我讲你们就是锻炼你们，让你们不停地感觉到“唉呀，我身上有很多缺点。我要忍耐，我要化解……”因为你们身上都有毛病。过去有人做一件大事，因为不能忍耐，就坚持不下来了。你们被师父讲过，怎么坚持下来了？就是因为你们学会了忍耐，所以不烦恼，很多事情就会过去。你只要不把自己弄烦恼，很多事情就过去了。

# 恶缘来时忍耐，恶果就不会马上成熟

恶缘来了之后，不要加重它的恶果让它提早爆发，要学会忍耐，它的恶果就不会马上来。善和恶都是缘分，你今天不开心，那一定是果报现前。果报现前的话，善的也是你受，恶的也是你受。佛经上讲“因缘会遇时，果报还自受”，这就是告诉我们，做人，有时候知不知道今天有善缘来了，也不要太高兴，因为那是你种的；你知道今天恶缘来了，也不要太难受，这也是你种的，而且别人还替代不了。

比方说这个人跟你结冤了，你说“别人替我跟他结”，那不行，他就死盯着你；今天你有善缘，他说“这个好事情让我来吧”，不行，就得给你，因为是你种的善因。所以这个事情就是人要懂得承受，不管什么缘分来了，首先要接受它，然后要慢慢地改变它、承受它，最后来解决这个缘分。

# 忍能化解烦恼

我们所有的起心动念都是在随业受苦。如果我们不能够忍耐，其实我们就是在造就继续受苦的根源，仍然是迷而未事，接下来烦恼又来了。很多人不懂佛法道理，当某件事情发生了，总在想办法把它解决掉，但是要想想自己是否有足够的智慧去解决这个问题。中国有句话，叫“越描越黑”。有些时候做错了事情，最好的办法就是忏悔，不要自作聪明地去解释。事情既然做错了，就说明你不怎么样，如果还在不停地解释，又能得到怎么样的结果呢？人要有智慧的。

# 师父对徒弟的要求

上个星期有几个人要求做师父的徒弟，问台长有什么要求。师父讲了第一点要求：这个世界是空的，**你要想做徒弟，首先的条件是你没有对的，你永远是错的。因为这个世界是空的东西，是假合而成的，你说有什么东西可争的？**这人间所有的东西都是假的，你去争什么东西？要记住，“以诤止诤，不得止；唯有忍，能止诤；此法实乃珍贵”。就是说，在和人争论的时候，想用争论的方法去停止它是停止不了的；当两个人吵架的时候，一个人忍耐，就不会再吵了。这个方法是非常珍贵的。做人不要去争，连这个虚空世界都是假的，争来的能有真的吗？

# 学菩萨首先要学会忍受

首先，能堪忍受，能为难事，心不退没。就是不论遇到什么事情都能够忍受，忍耐。学菩萨首先要学会能忍受，而这个忍受里面不一定都是你的错，就算你是对的也要忍受。师父经常给你们讲，这个世上没有什么对错，只有因果。能为难事，就是能抵挡难事，我来忍受为难的事情，也就是说我能去做任何困难的事情。

白话佛法（二）27.《学佛境界，学会喜舍》

自己明明可以做的事情，而不去做，让人家去做，这就是自私，就达不到菩萨的境界，当然乱做也是不对的。心不退没，你的良心、本性，永远不退没。如果你做到了菩萨的境界，就永远不会退没。师父的心就永远不会退没，永远会救人，这样才能称得上是菩萨。如果碰到事情就躲，碰到事情就溜，碰到事情退却了，我不修了，我只要保护好自己的修为，这个人永远不能成为菩萨。

# 忍辱的境界非常高

要学会忍辱。人一生中有挫折、诽谤、打击，所有的这一切我们都要学会忍辱。忍辱的境界非常高，忍辱是菩萨的境界。一个能够忍耐的人，他是一个很有修养的人。比如对方要和你吵架，你不吵，你就是一个很有修养的人。所以一个有境界的人，你讲他好坏和不讲他，对他来讲都没有什么影响。忍辱境界的果位很高，相当于八地菩萨的果位，是很高的。如果一个人有很好的忍耐力，不发脾气，实际上这个人的境界就很高。

白话佛法（四）31.《苦修行到无生法忍（一）》

一个人要忍耐，要有一个心里调节。我们人的毛病就是忍不住。所以一定要学会克制，一定要有一个心境，也就是说要克制住，要无我。“无苦集灭道”的意思是要你把苦全部消除，所以要忍，叫“无生法忍”。不懂得忍辱精进就没有智慧，没有菩萨的境界。要修到无生法忍其实也就是无所住，就是什么都无所谓了，到哪里都一样，都无所谓了，你的心就是无所住。

白话佛法（四）31.《苦修行到无生法忍（一）》】

# 对忍辱的正确理解



# 接纳他人的不圆满也是忍辱

要接纳他人的不圆满。师父讲给你们听，他人做得不好，他人做得不圆满，实际上，你要接纳，你把他的不圆满接纳之后，你就能忍辱。比方说，丈夫最喜欢做坏事了，每次看见他做坏事，真的恨得不得了，每次看见他懒的时候，也恨得不得了。如果你接纳他，他这个人就是这样子，没有办法，就算我欠他的，我就多做一点吧，我也累不死，反正他在某个方面也为家里做了很大的贡献。你这么一想之后，你接纳了他的不圆满，那你就能够忍辱了，你不会去恨他了。

# 面对表扬也需要忍耐

听众：就说忍辱吧，遇到诽谤、别人的一些误解、谩骂这些要忍辱。但是，如果用“善恶一如”的这种思想来看的话，遇到一些赞誉、夸奖，是不是也可以视为一种需要忍的？

台长：对。你今天问到这个算你有境界了，这不是一般人能够理解的，这是佛的另一个高深的境界了。今天你既然讲到了，师父就稍微帮你化开一点点讲。比方说人家骂你、诽谤你，你可以忍耐，对不对？那么最难忍耐的是人家表扬你，这个人表扬你的时候你必须忍耐，因为要懂得人间的一切都是虚幻不实的东西。诽谤你的话，就说明他在你原有的基础上在讲一些不实之词；同样表扬你也是在你原有的基础上过分夸奖你，也是一些不实之词。你用这个方程式来化解人间的这个不管是诽谤也好、赞誉也好，都把它当成一种不实之词，你就不会去有不平等的心了。

人的毛病就是出在说好话的时候觉得自己沾沾自喜。曾经有一个人是台长的弟子，大家都对他好得不得了，对他非常好，都觉得他：哎哟，他怎么样，他这么有能力……对他这么好，他不知道他是在佛的加被之下才会有这么多人对他好的，结果他离开心灵法门之后没人理他了，他现在在家里还是打工，从此失去光环，没有人会找他。因为你离开了佛，你什么都不是，就像师父一样，我今天弘扬佛法，这么多人说“哎呀师父啊，你弘扬佛法你很好”，如果我今天不弘扬佛法了呢？

2015年01月09日《玄艺问答》节目

你就是一个小台长，什么都不是。所以一个人不能离开佛性，一个人不能在别人的赞誉面前沾沾自喜，觉得自己很了不起。你算什么啊？你不就是个人吗？你每天还做着这么多烂事，还想着这么多的烂事，身上散发出那些臭味，从思想上到肉体上，你把自己看得这么高干吗？你今天做错事情了，你不是跟一个犯人一模一样吗？为什么要弄得像人家看见你最好要怎样一样的，对不对啊？这个世界这么多出事的人，他在做坏事、坑害人民的时候他想到有今天吗？

所以在赞誉面前也要好好地忍辱，他赞誉我，就是在骂我，因为我做得还不够，还要更努力地做，我根本不配，这才叫境界啊！人家说你“哎呀，是菩萨”，师父说“我不是菩萨，菩萨是观世音菩萨”，但是你做的行为已经跟菩萨很像了，大家才会说你菩萨，人家说你菩萨并不代表你就是菩萨，这才叫境界啊！人家一说你什么你就骨头轻啊？有的人头发往后面一梳，人家说“哎哟，你长得怎么像观世音菩萨？”你就是观世音菩萨了？没有佛光的普照你算什么啊？！

听众：在菩萨面前就是特别惭愧，真的太惭愧了！

台长：太惭愧了，每一个人还自以为自己了不起呢，还呼风唤雨呢，我告诉你，这种人就是会失败的。真正一个正法、一个弘扬佛法的掌舵人他不能有任何骄傲情绪，不能自以为是，经常要把自己看得最低，一钱不值。你卢台长一钱不值怎么样？只不过是跟他们一样是一个弘法人，你就不会骄傲，不会有不平等心出来。有什么了不起的？再伟大的人又怎么样？你拿破仑又怎么样？你凯撒大帝又怎么样？

# 忍辱不是懦弱

生和着现代人挤昂觉弃，而会别人随开  
学佛被昧的别人不好，会让很多地豁达  
师父跟你们讲，不容易起，我慢会让也久之，所以，低头，达  
因为低调的人看了高慢，我慢会让也久之，所以，低头，达  
才能出头。因为觉得自高气扬、久而低感的人物。随缘是一种  
你会低调，当中一种种趾高气扬久常的型自是  
你学会生活会给人敬而远之，经常量护有是一  
你要果那就会让别人佛人完全能保拥而  
如果那就会让别人敬而远之，完全能保拥而  
如果我们学佛人无能、一种我越是拥而  
如果懦弱成卑是无为感，一个他越作，而  
一种你，有只是忍辱的境界。  
一起你，有只是忍辱的境界。  
懂活嫉妒头慢离给人看是众生，胸怀，是忍辱的境界。  
得低头，如中。活，你就会让别人敬而远之，完全能保拥而  
懂活嫉妒头慢离给人看是众生，胸怀，是忍辱的境界。

随缘地低头，不是委曲求全的懦弱，而是智慧地对人和事物的一种理解，一种烦恼即菩提的修养。拥有般若的标志，人家说你这个人拥有般若的标志是什么？你今天能够明白什么？那是一种金刚志和恒长志的状态。什么叫金刚志？就是有金刚般的般若之心。记住，一个能够让别人的人，他不一定就是个懦弱者，因为他有恒心——“我今天让你，也是为了我这条路继续走下去。”一个学佛人要知道，任何时候，成功都离不开一个恒心，坚持的人才能成功，一直坚持的人才能够超出自己的境界。我们知道什么时候要昂头。

# 佛法的戒律是要求自己，不是别人

问：师父教导我们要用感恩的心对待修行中的每一个人，包括给我们障碍、打击我们的人，以及让我们痛苦和烦恼的事；同时师父也教导我们要口吐莲花，尽量不要给别人带去烦恼。但是在我们现实当中，会碰到一些同修经常板着脸用生硬的语气教训别的师兄或者佛友，还说：“我是为你们好，因为师父说过要修六度波罗蜜，其中之一就是修忍辱。我这样讲话就是让你们修忍辱。”如果别的师兄或者佛友生气，就是没有境界。请问师父，这样的行为属于增上缘吗？他是有功德还是有业障？

答：首先，对他自己来讲，他如果跟人家这么讲，别人如果理解为一种增上缘，别人就是对的，人家的境界比他高。他如果利用佛法修六波罗蜜的这种境界来对人家指手画脚，说明他已经完全走偏了。听得懂吗？（明白）他是在找歪理。不可以“我骂你，我讲你不好，你不能动；你一动，你就是没有境界。”人家能够忍辱是人家的境界，你能够忍辱吗？你反过来叫这个同修马上说：“现在我来骂你，你修忍辱啊！”你叫他修忍辱啊！

“辱”从何而来



# 冤结都是前世的因素

男听众：还有一个问题，就是有点容易被人欺负，我理解可能是前世造的因所得的果，或者欺负人的人在造今世的因？



# 因为有“我”，才需要忍耐

在开我在气如弟么有  
我个地天命个出为  
真正融化我不“活生，徒什你  
自己真过，这兴天寿每讲  
能把自我果高一缩你别人讲  
才生怪人。天如身我  
能气。天果体要不自己，因  
我我作个堂会死。伤  
有为在一天就气  
没因”果在过被告诉你们，不你  
我如活难会我告诉你们，错的是你  
家没有错，错的是你  
这个不是气在在事互  
我会这难天地情爱人家  
放生个过上，狱。可能  
开，放气“  
我把这个才都生活活下相  
你等会是是不容，人家  
家要把这个才都生活活下相  
你等会是是不容，人家  
大家恨就，等不就就容，人家  
大当我弃上，小包  
所以会，放界难气相  
所社心字世很果要话个我。  
人家都是对的，人家  
家没有错，错的是你  
我如活难会我告诉你们，不你  
家没有错，错的是你  
这个不是气在在事互  
我会这难天地情爱人家  
放生个过上，狱。可能  
开，放气“  
我把这个才都生活活下相  
你等会是是不容，人家  
大家恨就，等不就就容，人家  
大当我弃上，小包  
所以会，放界难气相  
所社心字世很果要话个我。

# 执著导致障碍

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。

# 事修谤兴，德高毁来

在忍辱中要学会  
化解和放下



# 忍辱不是最高的境界，要化解。

学佛不是说你拜拜佛，迷信，求求菩萨保佑我家里好，一种福报，是解脱，它不是迷信，它是智慧地解脱，它完全能够放下自己的烦恼，**你今天还放不下，你不可能精进，也不可能忍辱**。所以师父希望你们要用忍辱心，来断尽自己的烦恼心。

# 用念经来化解

如果你心气最坏，如化当的，为吵样的丈夫烦恼时间了，你们天念《心经》，来化解，经今天时候，跟你的生当想要气，自己想，气太如果没呢？气太太如果知道，你我买”。可是马上架道，了，你不生欺这不要发神经，事情照用跟的会天啊，灭东西摔坏，你或今后道何负就自己生神。事情照用跟的会天啊，灭东西摔坏，你或今后道何负就自己生神。

# 用正能量来化解

师父上次给弟子开示的时候讲了一段很精彩的东西，我想你们现在可能都忘记了。就是要在自己心中铸成一道墙，而这道墙是什么？就是让你经常有问必答的答在心中。就是说碰到什么事情了，我先想好怎么来应付。比方说你知道你老公经常会喝酒，你就想好只要他一喝酒我该怎么办？又比方说他发脾气骂我了，一想到我就知道该怎么办了。而这个怎么办并不是说让你对付他怎么办，而是用一种佛法的化解方法在自己的八识田中铸成好了。

等到他一骂你你就会想到，“哎呀，真可怜”。好了，他跟你一吵架，你接下来马上就能想到这句话，你就不会吵了。对孩子也是一样。孩子说：“妈妈我今天考试考得不好。”“没关系，下次考好一点。”因为你想好了，孩子也不容易。这样想想，那样想想，你在心中铸成了一道佛墙，就是佛菩萨的墙来抵挡、来化解你在人间碰到的所有障碍。师父讲的就像电脑里的防火墙一样。你已经有准备了，你就不会生气了。

# 放下面子可以化解很多

一个有智慧的人一定会有般若，想一想我们很多人，对一件事情想不通的时候，就是不肯放下，要面子，有的时候你只要跟别人说一句，对不起，我做错了，马上这件事情就没了，你根本用不着背负很沉重的包袱，一天两天三天，这么折磨自己的内心，一句话可以化解冤结，一个笑脸可以化解烦恼的，人总是在自己的美容 美颜上，或者在美体上，但是忘了你应该好好地，让你的心变得美 变得善良，你要点亮你内心的佛光，你就是心灵美。

# 慈悲能降伏一切，包括冤结

一个慈悲的人，他就能够降伏一切，因为他知道这个世界没谁欠你的，你也不欠谁的，这一切都是充满着慈悲。拥有着智慧，帮助别人，别人帮助你不是应该的，是别人的慈悲心，当你拥有这些正确的意念的时候，你就会克服你自己内心中的邪念，当你受到别人欺负的时候，有冤结的时候。你会拥有心中的慈悲去化解它。永远要体谅别人，永远要懂得，这个世界上真正最大最强是什么，我们学佛人要懂得，真正最大最强的就是慈悲喜舍。因为因果报应最强，因为只有慈悲喜舍，你才不会动到你的因果报应。