

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。



力忍

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**。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。

白话佛法（十一）44.《忍辱的五个层次》



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理解，要知道，我今天受这么多的恶报，一定是自己的业障所致，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。



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，那你就是懂得了这个真谛。**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，

白话佛法（十一）44.《忍辱的五个层次》



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？

白话佛法（十一）44.《忍辱的五个层次》



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

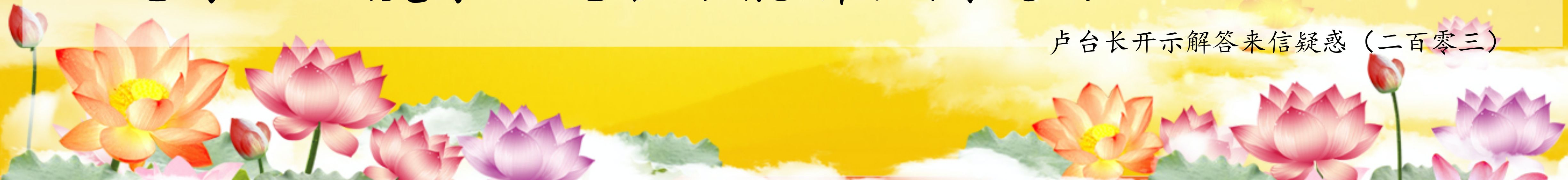


忍辱能消业

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。

卢台长开示解答来信疑惑（二百零三）



忍辱才能精进

学佛要懂得精进。你们知道精进之前要有一个什么素质吗？那就要是一个想进步的人。你们都知道当要发起一个总攻的时候要先等待。我们从小看过一电影《上甘岭》。敌人发了一颗燃烧弹，结果一直在烧，都被火烧死了。志愿军身上去了，这个志愿军怕被敌人看见，最后一个人不能忍耐，他一定没有冲击力。所以我们要进步之前必须先要学忍耐。如果你们今天没有忍耐的心，你就进不了这个房间。你们今天在这里听师父讲课，如果你们没有忍耐，你们进不了这个房间来学习。

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为谁好？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，就坚持不下去了。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，有时候看穿了“这是一种果报”，就不会这么执著了。你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，仍然是迷而未悟，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，又能得到什么样的结果呢？人要有智慧，智慧是常驻心中的。经常乱讲话的人，是没有智慧的。

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，你永远是对的。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。



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。



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。



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？

2015年01月09日《玄艺问答》节目



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。

2015年01月09日《玄艺问答》节目

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持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？

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？

2015年01月09日《玄艺问答》节目

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已了不起呢，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？

2015年01月09日《玄艺问答》节目

忍辱不是懦弱

懂得低头，你才能出头 师父跟你们讲，学佛人在现代生活当中，要学会低调，因为低调的人不容易被人家排挤和嫉妒。如果你在生活当中觉得自己很了不起，一昧地昂着头生活，那你就给人一种趾高气扬、贡高我慢的感觉，慢慢地你就会让别人敬而远之，久而久之就会让别人弃而离之。如果我们学佛人完全经常低着头，那也不好，会给人一种有一种懦弱无能、无正能量的感觉，久而久之会让别人看不起你，成为一种自我保护型的人物。所以，很多人越是心中有自卑感，他越是拥有自尊心。随缘地低头，随顺众生，不只是一个动作，而是一种智慧，是一种豁达开朗的胸怀，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。不可说“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



冤结都是前世的因果

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？

卢台长答：你这个问题问得非常好！有很多人在讲：“这有个人经常被人欺负。”你说：“这是我前世欠他的。”有这个人没有这种可能这个人前世根本没欺负过人的，现在被人欺负了呢？导火线是这个欺负你的人肯定跟你有冤结，但是冤结有多深，是不知道的。肯定是一点点冤结，但今世他昧了良心，造新业。他看见这个人好欺负好骗，就不停的骗他，不停的欺负他，他就在旧业中又造了新业。这次欠得厉害了。你刚才这个问题就是说：一定是有关系。但是这一个人是造新业，不一定就是你还欠他这么多的债。你已经还清了，但他还在欺负你（反欠了。碰到这种事情，我们心里就想：“哎呦，谢谢你来欺了，谢谢你来考验我。”）这就叫“增上缘”，增加你上进的源泉

因为有“我”，才需要忍耐

所以大家要把这个我放开，没有我才能把自己真正融化在
社会当中，你才不会生气。因为我生气，我难过，我不开
心，我恨等等都是这个“我”在作怪。如果能把这个“我”
字放弃就不会生气难过。如果一个人天天高高兴兴地活在
世界上，就是活在天上，活在天堂。如果一个人天天生气
很难过，就是活在地狱。难过就会伤身体，缩短寿命，如
果气量小容不下事情可能会被气死。我要求你们每个徒弟
要相互包容，相互爱护。我告诉你们，不管别人讲出什么
话人家都是对的，人家没有错，错的是你自己，因为你有个
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

“事修谤兴”，就是说当一个人在做事的时候，在修行的时候，很多诽谤的事情就出来了。“德高毁来”，当你德高望重的时候，损毁你的事情就会来了。“始我如是也”，就是说我还是原来的我，就像没有事情发生一样。因为你事修德高了，人家来毁你了；因为你把事情做好了，诽谤的事情也来了。你呢，还是原来的你。诽谤于我何损啊，诽谤能够拿我怎么样啊？当然，我要把它作为一个善知识来处理。你们做得到吗？听到诽谤的恶言，应该知道，这实际上是在增加自己的功德啊。今天他骂你了，实际上就是增加你的功德啊。人家指出你的缺点，你应该把他视为善知识，不要去恨他。

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

你们天天念《心经》，可是碰到事情照样发脾气。如果你今天懂得念经化解，师父马上让你们用《心经》来化解心气中的惆怅。今天你跟太太吵架，或者跟丈夫吵架，当你气得不得了的时候，你如果知道，今天的气是生出来的，最么后一定会灭掉，明天就没有了，后天会有吗？那你为什么今天还要生这么大的气呢？你知道明天不会再这么吵了，那你今天为什么要生气？气不生何来啊？人就是这样的。所以你们要知道，当自己太太欺负自己，或者自己丈夫欺负你的时候，你要想一想，“这就是生灭啊”，烦恼时间就过去了，“我不要生气，我不要发神经，把东西摔坏了，还得自己掏钱买”。

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。”“没有关系，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的障碍。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。