

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
个世界中，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



佛学基础知识

六波罗蜜-忍辱

16. 佛理进阶

慈爱心灵共修 第五十九期 六波罗蜜-忍辱16佛理进阶

慈
爱
心
灵



佛学基础知识-忍辱

佛理进阶

慈爱心灵共修 第五十九期 六波罗蜜-忍辱16佛理进阶

慈爱
心灵



忍辱是一种力量

在佛陀时期，在舍卫城的郊区有一个果园里住着一位比丘（就是一个和尚），名字叫作伊估达那。这个伊估达那比丘只能熟记一首佛陀所教的偈颂（也就是偈语），但是他彻底明白了其中的道理，每次他读完这首偈颂，果园里虽然没人，但是那些树神就热烈地鼓掌和称赞（你们看不见、听不见，但是古时候很多人都有神通的，有功能的人就能听见）。

有一次，有两位博学多闻并且常常说法的比丘到处说法，他们带

忍辱是一种力量

着一群徒弟经过这个果园，就问伊估达那比丘：“你在这么偏僻的地方说法，会有人来听法吗？”

这个伊估达那很老实，他就说：“果园的树神听了我讲的，还都会鼓掌称赞。”

这两位比丘心想“你在说什么？”他们就在园中：“既然你说树神会，那么我们也来讲讲看。”在这个果园里说法。这两个人平时就很会说，到处去弘法，舌粲莲花（就是舌头巧得像莲花一样）

忍辱是一种力量

讲了很多很多，滔滔不绝，如长江大河（过去为什么人家说这个人讲法讲得好，滔滔不绝？你看看长江的水，或者像江河海水，一浪接一浪，它不会停掉的），讲得很好。讲完之后，没想到果园里静悄悄的，一点声音都没有，连树叶落地的声音都没有，没有声音的。

他们一想：“你不是说树神会鼓掌吗？怎么没有？”“来来来，伊估达那法师，请你来说法吧。”

忍辱是一种力量

这个伊估达那法师就会这么一首偈颂，他又开始讲了。他一讲完之后，这个果园里一如往常一样响起了“噼噼啪啪”的掌声，并且大声地叫好。这时这两位比丘的徒弟们也听见了（因为过去的比丘都有一点神通的），他们觉得这些树神有些偏心：“对伊估达那怎么这么好？他就讲了这么一点点，而我们讲了这么多，他们感觉到他讲得这么平常，一点都没讲得怎么好，为什么对他们没有鼓掌？为什么对伊估达那法师就鼓掌了呢？”

忍辱是一种力量

后来佛陀听到了这件事，就对弟子们说：“比丘们，我不认为听了许多经典、常常说法的人就一定精通佛法；相反的，虽然听得不多，但却能体会真理（就是理解）而且经常保持正念的人，才是真正精通佛法的人。”

所以从佛陀的开示，就让我们知道佛法的核心在于你要亲身体证。就是师父跟你们讲这么多，你们自己要去体悟的。师父叫你们念经，念了吗？念了之后好不好？好。有效果吗？有。这叫体证。

忍辱是一种力量

你们看看，每一次法会，前面有很多佛友上去分享心得，都是他们的体证。你看他们讲得这么好，自己家里的亲人怎么样身体变好的，师父又不知道这些事情。所以他们亲身体证的，能够让台下这么多观众一起鼓掌，感恩他分享。就是让我们知道，学佛人要保持觉性，要活在当下，也就是说，要真正地能够理解佛法，实际上就是在行佛。你念了再多，什么都不懂，没有受用，你没有让佛法让自己受用。所以很多人经常打进电话跟师父讲：“师

忍辱是一种力量

父，我念了几千张啊！”你用心了吗？你有感恩心吗？你有体悟之心吗？你不是赶时间、赶张数，你要用心，而且要护持佛法用心来念，才能成功。

这个故事就是告诉我们，人不管做什么事情，要亲自去做，不要完全听别人讲，要验证，要体证、体悟。人在生活中烦恼不断，所以学佛也要念经来改变，要体悟“我是不是念了这个经之后，我的情况改变了？”



忍辱是一种力量

人不能离开社会这个群体，所以想改变就要与人为善。很多人连善都做不到，你叫他怎么学佛？宽容大度地处世待人，尽自己可能，在不伤害别人自尊心的前提下，诚恳地慈悲地用妙法去化解别人的烦恼，鼓励他去改变。所以师父跟大家讲的道理就是：你们尽可能地不要伤害别人的自尊心，虽然自尊心要不得，但是他刚刚修，你还是要给他面子的。这就是为什么师父对在我身边的孩子特别严格，对有一些离师父比较远的就特别照顾他们，不是

忍辱是一种力量

当面马上让他觉得下不了面子。

要懂得救人要学会吃亏，哪怕受骗，你只要用妙法去救他，哪怕对方故伎重演——因为现在的人做错事情还会再来，不会接受改变的，这是一个反复，这就是一个轮回。师父叫你们为了救他，不要跟对方到最后结下深仇大恨，给别人一个悔改的机会。哪怕这个人伤害过你，在生活、家庭、工作中曾经伤害过你，你也要给他一个悔改的机会，就是给自己留一条退路。假如别人得罪了

忍辱是一种力量

你，你不计较、不报复，反而原谅宽恕他，在他有困难的时候，你还想到去帮助他，对方一定会被你感动，这就是学观世音菩萨的慈悲。

在这个世界上，只要功夫深，铁杵磨成针，要靠你慢慢地去做。在这个世界上没有一件事情是做不成功的，除非你不想去做，或者半途而废；你只要肯去做，一定能够成功。所以学佛人要精进，彼岸就在你眼前。我们生活就是在学佛，就是在做菩萨。佛不在

佛理进阶

忍辱是一种力量

天边，近在眼前。我们要努力地修心，行善积德，就是人间的菩萨。我们要广度有缘，慈悲喜舍，就是人间的佛。所以师父希望你们好好地学佛修心，给自己多一个清净心，多一个创造慈悲的机会。每一天活在精进中，每一天改一点自己身上的劣根性，你会勇往直前，你会看到菩萨的佛光在指引着你，在牵着手，永远走向佛道。 第80集【白话F视频】

慈爱心灵共修 第五十九期 六波罗蜜-忍辱16佛理进阶

慈
爱
心
灵

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

慈愛
心靈



每周共修

0基础学起 - 白话FF共修 - 在线答疑

周四, 日晚7点+周四6:20, 周六13点白话共修北京时间

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



海内外师兄都需要

义工招募



【转发义工】只要是专修我们法门即可

[内群转发]需要定时转发去我们的提取群并管理群内秩序

[外群转发]从我们提取群转去其他允许法布施的群。有能力者，
欢迎来组织管理转发义工【初学答疑】需熟悉我们论坛

【管理义工】各项弘法事务【网站维护义工】修复维护帖子

*需要您可以每天经常在电脑边且有时间有愿力来帮忙弘法🙏

扫码入群申请|在共修时联系主持人

Whatsapp群联系群主

慈爱
心灵

