

点击查看视频

点击查看开示

# 佛学基础知识

# 六波罗蜜-忍辱

2.种类(1)

慈爱心灵共修 第四十五期 六波罗蜜-忍辱2种类1

慈爱  
心灵



## 忍辱种类

# 忍辱分境界的 忍辱和持戒也分次第

首先你要记住，忍辱分境界的。忍辱，你能忍多少啊？你能忍前世的，或者忍今世的，或者你忍到什么境界……我曾经告诉过你们一个故事：一个士兵要对老和尚开枪，结果这个老和尚就利用法力，人突然之间腾空而起，“啪”一下子蹿到上面，下来时头先着地，自己就走掉了。为什么呢？因为他怕这个士兵杀生，自己临死的时候，他还要救这个士兵，不让士兵造杀

## 忍辱种类

# 忍辱分境界的 忍辱和持戒也分次第

业，他情愿自己走掉。你想想看，这叫什么忍辱啊？这跟一般的被人家骂一句、打一下，你说能和这个忍辱比吗？（嗯，是的）忍辱的境界不一样，所以才造成了初地和二地。戒律是什么呢？戒律是越来越多的戒律，并不是指某一项戒律，菩萨修的果位越高，你的戒当然守得越高了。实际上这就是一个次第，就像楼梯一样一层一层的。“学习”两个字，讲起来同样是学习，幼儿园



忍辱种类

# 忍辱分境界的 忍辱和持戒也分次第

的学习、小学的学习、高中的学习、  
大学的学习、教授的学习，都是学习，  
你说一样吗？ Wenda20180504 15:02

慈爱心灵共修 第四十五期 六波罗蜜-忍辱2种类1

慈爱  
心灵



## 忍辱种类

# 有两种是最难忍的

一种是夫妻。因为夫妻两个人的冤结是好几世积累下来的，等到夫妻两个人吵架的时候，那种气啊真是让人受不了。这个气是最难忍耐的。如果你能把夫妻的气忍耐住，你这个人就不容易了。夫妻忍耐是难忍中最难忍的东西。还有一种是单位里的关系。单位里的忍耐实际上就是人和人相处的忍耐，也是很难。环境的变化让你心里起变化。在家里是夫妻关系难，在单位或者公共场所和人接触是更难了。什么地方的人都会吵架，什么

## 忍辱种类

# 有两种是最难忍的

地方的人都会骂人，并不是说语言的问题，而是说你的外环境实际上是你累世的孽障生成的果。师父给你们讲的是人生的哲理、人生的佛法。所以知道了这两个最难忍的，回到家就开始忍了。老公讲我，没关系。最难忍的我也忍了。要克制自己，克制到最后没有了。我连气都不生了。我就是这样的。“师父，你原谅我吧，我做错了。我对不起观世音菩萨。”那么好了，什么事情都没有了。否则你一想不通，人生气啊，你难过不难

# 有两种是最难忍的

过? ...要记住没有自我。领导、同事，还有种族之间，这都是很难忍耐的。如果你没有了自我，你才能修成无生法忍。 白话佛法3-34



## 忍辱种类

# 忍耐分三类；第一类是人为的加害要能忍受

对别人的造谣，要忍耐人家对你的加害、侮辱。人家说你不好，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。

白话佛法3-31



## 忍辱种类

# 忍耐分三类；第二，忍耐要能忍自然的变化

自然的变化是什么？气候的变化，天冷了、天热了不能忍耐，这也是没修好。和尚、尼姑打坐时没有谁觉得冷了会起身穿衣服的。你们行吗？还要忍耐口渴、嘴干，还要忍耐自然灾害。自然灾害来了，房子没了，有人忍耐不了就自杀了。有一个人家对面是一个工厂，机器从早上八点开到晚上五点，噪音很大，实在不能忍耐就自杀了。这就是不能忍耐的结果。人要经受各

## 忍辱种类

# 忍耐分三类；第二，忍耐要能忍自然的变化

种各样的忍耐。现在你们徒弟坐在这里，老老实实、规规矩矩，师父看着很好，你们是在听佛法啊。如果一会儿口渴了，一会儿又有别的事情，这个就是不能忍耐。你们知道和尚的耐心是怎样修炼的吗？你们看过少林寺吧，挑着水站着不能动，这些都是对你肉体忍耐的修炼。还有精神的忍耐。实际上那些法师、大和尚骂你、讲你，不是凶啊，他是让你能够接受一种自然环境的变化，是给你一种境界，让你能够忍耐之后你才能够定得下来。

白话佛法3-31

慈爱心灵共修 第四十五期 六波罗蜜-忍辱2种类1

慈  
爱  
心  
灵



## 忍辱种类

# 忍耐分三类；第三，修心、修佛也要忍耐

任何时候成功都不晚，只要好好修。你们坐在这儿是不是在听啊？难过吗？想站起来动一动，不能动，这叫不叫忍耐？坐的时间长了，想不想喝水？有时听师父讲一句话时自己憋不住了，是不是自己也想讲一讲？师父讲徒弟讲错的也有啊，你看徒弟会不会生气。就算师父讲错了，你这么一拜，心中就算没有这件事情也要想到：“是的，我要当心啊。”这才叫有修啊。动

## 忍辱种类

# 忍耐分三类；第三，修心、修佛也要忍耐

不动就跟人家讲道理，动不动就顶嘴，动不动就说人家讲错了，这就是没修。你们修心就是要把自己身上的毛病修掉啊。有什么可以解释的？这个人间全是虚空，是阴阳五行假合而成，什么都过得去。就算师父今天讲你讲错了，你就学忍辱。师父会去讲电台所有的听众吗？师父不会讲，师父也不愿意去讲，因为他们很多人还没有修。白话佛法3-31

## 忍辱种类

# 能经受住这三类忍耐，才能慢慢地脱离苦海

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。”师父现在把这个忍耐归于三类讲给大家听。

第一类，在人间有人为的加害，人家有意来伤害你，知道他在伤害你，知道他在加害你，你要学会忍耐。然后要懂得，不管对你什么样的侮辱，你的心要清净，因为你知道这些都会雨过天晴，你只要忍耐一下，这个事情就过去了。所以，心清净，

## 忍辱种类

# 能经受住这三类忍耐，才能慢慢地脱离苦海

你的心中就会有佛宝，有佛宝的人，他修佛才能成功。因为能够忍耐的人，就等于拥有佛的宝贝，这个宝贝能够让自己成功，成为最大的一种福报。

2.忍耐自然的变化。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

## 忍辱种类

能经受住这三类忍耐，才能慢慢地脱离苦海

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。

三类忍耐-3.修心学佛要忍耐。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

## 忍辱种类

# 能经受住这三类忍耐，才能慢慢地脱离苦海

他来说修心学佛是很苦的。举个简单例子，小和尚刚刚到庙里去的时候，他会抱怨“为什么要那么早起床啊？为什么要扫地、劈柴？为什么要去挑水？”如果他想得到佛法，这一切对他来讲都需要忍耐。

在第三种忍耐就是修心修佛法要忍耐当中，不管我今天学佛之后是否找得到路，我自己要得到法喜。



## 忍辱种类

# 能经受住这三类忍耐，才能慢慢地脱离苦海

能经受住这三类忍耐，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11-22

## 忍辱种类

# 忍辱法门的五个层次

在八万四千法门当中，有一个法门叫“忍辱法门”。忍辱法门有五个层次，由浅入深。要懂得用菩萨的无缘大慈、同体大悲，方便教化令我们觉悟，知过必改，断恶修善，重新做人。缘忍、观忍、慈忍，在佛法界统称为“理忍”，从理念上去忍耐。学佛人要有修养，动不动就跳的人是没有修养的，动不动就闹的人一定不是学佛人。你在家熬不住了，又叫又跳又闹，这种

## 忍辱种类

# 忍辱法门的五个层次

人一定不是学佛人。首先连忍耐都做不到，你又如何能够克服住自己身上的劣根性呢？

第一叫生忍：生忍是什么意思呢？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

## 忍辱种类

# 忍辱法门的五个层次

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。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

## 忍辱种类

# 忍辱法门的五个层次

在，生忍就是还不成熟的忍耐。

第二叫力忍：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它先

## 忍辱种类

# 忍辱法门的五个层次

压下去。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

## 忍辱种类

# 忍辱法门的五个层次

的忍耐力来断自己的瞋恨心。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。

## 忍辱种类

# 忍辱法门的五个层次

第三叫缘忍：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。为什么无故受辱？为什么别



## 忍辱种类

# 忍辱法门的五个层次

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。

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

## 忍辱种类

# 忍辱法门的五个层次

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。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

## 忍辱种类

# 忍辱法门的五个层次

的恨，当你有了这种想法，当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。

第四叫观忍：一个人突然之间盯着你，又是骂你，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

## 忍辱种类

# 忍辱法门的五个层次

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？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

## 忍辱种类

# 忍辱法门的五个层次

五欲六尘，一切都是空无的，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，你又怎会被他侮

## 忍辱种类

# 忍辱法门的五个层次

辱呢？

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！”一定会有好几



## 忍辱种类

# 忍辱法门的五个层次

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，你跳出来干吗？不去跟别人争吵，你就不会造新业。

第五叫慈忍：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，

## 忍辱种类

# 忍辱法门的五个层次

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。”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。如果有人对师父不好，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



## 忍辱种类

# 忍辱法门的五个层次

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。

老公在家里骂人的时候，你不能跟他对骂，你要觉得他很可怜，失去理智的人像个动物一样乱叫，也许是他单位里受气了，回到家冲着你这么发泄，面对这种无理取闹，你用慈悲的方法，在心里想：我是学佛人，我要忍受、以德报怨。如果别人随意

# 忍辱法门的五个层次

侮辱你、诽谤你，他一定会受到果报的，他一定会种下被别人侮辱、诽谤的因，因为你懂这个道理，你不生气，他却不懂。你这样想，等他以后这个果报来的时候，可能会发生自己的身体不好，或者家里出事，或者被别人打，或者被别人残害，或者得到法律的制裁，那个时候他会很可怜的。

白话佛法11-44

忍辱种类

# 慈忍

持戒要配上一贴药，就是“慈忍”。一个人要想戒，戒掉自己身上的习气，一定要慈忍，即慈悲的忍耐。比如：非常恨一个人，如果能在心里想，其实这人也蛮可怜的，这慈悲心一生起，就不会恨了，这就是慈忍。白话佛法1-16

慈爱心灵共修 第四十五期 六波罗蜜-忍辱2种类1

慈  
爱  
心  
灵



## 忍辱种类

# 外忍和内忍-外忍

外忍是忍住什么吗？饥寒。一个人的肚子再饿，也不能够去偷别人的东西吃，肚子再饿，不该吃的也不能吃啊；自己的身体感觉到很冷了，你也要能够耐寒。总之要学会忍辱。师父小时候听过一个故事，有一个穷人家，妈妈生了三个孩子，家里只有两件小棉袄，妈妈一件大棉袄，冬天很冷，三个孩子中最大的那个没有棉袄穿，在边上哭：“妈妈，我很

## 忍辱种类

# 外忍和内忍-外忍

冷。”妈妈把自己的棉袄脱下来给孩子盖上。这代表什么？代表忍耐。妈妈冷不冷啊？冷，但母亲能为孩子忍耐。…你们很多人都能够做得到外忍。很多女孩子忍耐一下，就能够保持窈窕的身材，很多电影演员为了样子好看，能够吃很少，多喝水，即便很饿了，也能够忍耐。白话佛法12-11

## 忍辱种类

# 外忍和内忍-内忍

内忍就麻烦了。你们知道内忍是什么吗？七情六欲啊。夫妻情，父子情，和恋人的感情，跟同学的感情，跟公司里职员的感情……有欲望来的时候要克制，你们是人，人跟畜生是两个不同的概念，很多人忍不住就会做出畜生的事。要学会忍耐。学佛之人，如果你能外忍饥寒，内忍七情六欲，你必能修成佛。很多人跑出去很庄严的，不苟言笑，他不是疯癫

# 外忍和内忍-内忍

的样子，人家就很看得起他。小孩子看见爸爸妈妈不讲话了，孩子就会害怕；整天叽叽喳喳讲个不停的父母，孩子就不怕。

白话佛法12-11



# 善忍辱与内忍辱的区别

不一样的，内忍辱是忍在里面，但不一定是善的，譬如君子报仇十年不晚，是忍耐。忍辱如果硬咬牙不发出来，是造小业，没有功德。外忍辱是内忍辱的基础，但必须都是善忍辱，如果不善，所有的忍辱都是空的。 《弟子开示》2-32



## 忍辱种类

# 忍辱分成外忍辱和内忍辱

外忍辱是不讲话不骂对方，但内心在剧烈活动，甚至在骂对方，还是跟没有忍辱一样，只不过没有付诸在行动上，但意识已经犯戒了。真正的大法师，内忍辱的话根本不会造成他的外忍辱，心里没有恨对方的意思怎么会表现出来呢？问题是你内心不能忍辱外心才会表现出来。所以外忍辱能够有一点内忍辱作基础也很好，会影响到你的内心。你嘴巴不讲，内心可能会慢慢

## 忍辱种类

# 忍辱分成外忍辱和内忍辱

压制住，那也是帮助你内心忍辱的一个基础。当然了，最好内心不要有忍辱的感觉，那你的表面就很自然了（对）外忍辱总比内忍辱要好很多（我们需要继续念经开智慧化解恶缘才能真正的做到内忍辱）对。 Shuohua20130308 18:08



## 忍辱种类

内心忍得可能不太开心、不太情愿  
还是自己消化掉，在外表上强颜欢笑呢？

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

## 忍辱种类

内心忍得可能不太开心、不太情愿  
还是自己消化掉，在外表上强颜欢笑呢？

)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、

## 忍辱种类

内心忍得可能不太开心、不太情愿

还是自己消化掉，在外表上强颜欢笑呢？

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。

Shuohua2013122717:15

## 忍辱分成六个方法

忍辱分成六个方法：力忍、忘忍，反忍，观忍，喜忍，慈忍——全部都是菩萨的方法。

忍辱是修成菩萨的必经之道，不懂忍耐，这辈子不会成功。要懂得在现在生活当中，因为每个人都很厉害，你必须要有忍耐，你不忍耐，你会被气死的。

力忍：忍耐要有力量的，没有力量忍耐不住的。



## 忍辱分成六个方法

忘忍：你对我不好，我忘记了，忘记的忍耐容易吧？我忘记了可以吧？因为你不在乎了，别人以后就会对你好了。忘忍，高一步。就是传统文化中的一句：叫宰相肚里能撑船。你今天能够忘忍，你就是一个宰相。“我不计较别人，我早把这件事忘记了。”

反忍：虽然人家对你无理、横加种种指责，讲你怎么不好，你



## 忍辱分成六个方法

反过来想，问题就是出在我自己身上，肯定我有问题，我没问题，人家为什么讲我？永远要这么想：我也是有问题，我自己也是没修好，很多人现在的问题，永远不会反忍，为什么啊？总是别人不好，从来不会说他自己不好。佛学让我们懂得了“反忍”，反求诸己，什么事情一定是自己的智慧不够，我修的不够好啊，道德不够啊，经常要反过来想，她今天对我这么不



## 忍辱分成六个方法

好，我忍耐，因为是我造成的，所以我就忍耐。从自己身上找原因，就是反忍。这个事情不好，一定是你有毛病。

观忍：金刚经的道理来了，金刚经是经中之母，就是天书，就是人间最高级的哲学。比方说这个人来侮辱你了，你受到侮辱了，你看到的全部是因为因缘所生，缘来则生，缘去则灭。今天人家对你不好，你能够看到那是你缘分啊，恶缘来了，缘来

## 忍辱分成六个方法

了就来了，好好的改啊，跟人家化解，缘分去了，结束了，这件事情不就没了么？要懂得，因缘所生，你要懂得这是缘来啊。来了就是你的缘分，去了就是缘分结束了，我还回他了。缘来缘去像肥皂泡一样，一切有为法如梦幻泡影。如露亦如电，应作如是观。没有什么可以计较了。转眼成空。

喜忍：开心的忍耐，碰见种种无理横加的事情，别人受不了，

# 忍辱分成六个方法

你就很喜欢，因为你就经常想，“我还碰不到呢，我还没有碰倒过呢，可以锻炼我的意志啊，变得我更坚强啊，我没碰到，我以后碰到点事情可能就不坚强了。”“锻炼我自己、磨练我自己，他就是菩萨派来磨练我意志的，我就觉得很开心，我能够得到境界的锻炼”

慈忍：不管别人如何指责、不好，一切的一切，实际上你经常

## 忍辱分成六个方法

想一想：“哎呀，这只是他情绪不好，他可能精神不开心了，他可能家里不开心了，他可能业障较重。”经常看看他也蛮可怜的，一肚子气很容易生病的。你一生气，你也生病了。让他讲几句么，慈悲就好了，讲完了之后还要想办法度他、教育他，菩萨心肠。

这个六种忍耐还算比较简单的，到后面还要更难的叫生忍、法忍、无生法忍

190213弟子课笔记-仅供参考

# 忍耐的三种-耐怨害忍

比方说，人有意加害于你，你也要安心忍耐，没有报复之心，是名“耐怨害忍”。也就是说，你知道被人家伤害了，你也要忍辱的忍，不能起嗔恨心。这真的是在人间非常不容易做到的。 白话佛法180224

## 忍辱种类

# 忍耐的三种-安受苦忍

也就是说，不管被生病、水、火、刀、枪、众苦逼迫你，你也要安心忍受，坦然不动。因为你这些身体的忍痛其实就是在解脱你精神上的苦痛。痛苦其实是觉受的逆缘。痛苦是觉受，你感觉到了，你受到痛苦了，实际上你才明白什么叫逆缘。你能忍受逆缘，你就能够慢慢地化解逆缘。因为很多的冤结，很多的東西它都是从两方面来的。有的是从精神上让你受苦，还有一

# 忍耐的三种-安受苦忍

种肉体上让你受苦。有时候你在肉体上经常能够忍受，你的精神上就会好很多。举个简单例子，你要动手术的话，你肉体上要克制痛，你想象一下以后不痛了，这个毛病因为动手术之后就不会在平时这么痛了，你是不是精神上就能够忍受痛了？

白话佛法180224

## 忍辱种类

# 忍耐的三种-谛察法忍

这种忍耐就是让你知道，这个世界上一切体性虚幻，要知道人间无生无灭，你要懂得你的心一切都是妄念。你有时候一个妄念起来了，你很难过，你一定要想去做，但是你用你自己的戒律克制自己，让自己不要去做。所以你要谛察，要懂得真谛来克制自己，安然的人格，在心中忍耐。因为你知道这个世界是无常的，你要忍耐一下。比方说人家正在骂你，他会骂你一天吗？



## 忍辱种类

# 忍耐的三种-谛察法忍

不会。他正在骂你，你觉得难受不得了，可能有个洞最好钻进去，你觉得不得了了，出大事了，他在骂我，全世界都知道了。你有这种的心理的话，你马上就要想到这只是一个忍耐啊。你要知道这个世界上所有的忍耐在人间都是有时间的，它不会这样一直这样下去。比如新闻就是这样，再大的新闻只要一过时间就是旧闻了。这句话“谛察法忍”，就是让我们学会对世界

## 忍辱种类

# 忍耐的三种-谛察法忍

上的一切你不能把它当成真的，你要懂得诸法体性虚空。所有的法相体性是虚幻的，因为你的心只要不妄动，你就可以忍耐。所以人家骂你，你只要不回嘴，你只要克制住，一会就没事了。你只要跟人家对骂，一回嘴，一顶嘴，一解释，你接下来火更大，跟对方两个人越来越难相互忍耐，家庭吵架就是这样的。

白话佛法180224

慈爱心灵共修 第四十五期 六波罗蜜-忍辱2种类1

慈  
爱  
心  
灵



# 记忆加深(大家一起默念)

—忍辱分境界的；忍辱和持戒也分次第；忍辱的境界不一样，所以才造成了初地和二地

—有两种是最难忍的；一种是夫妻；还有一种是单位里的关系

—忍耐分三类：

1.人为的加害要能忍受—对别人的造谣，要忍耐人家对你的加害、侮辱；承受别人对你的加害，实际上是对不起你自己；吵架骂几



# 记忆加深(大家一起默念)

句，不要听到耳朵里去；听进去就是烦恼

2. 忍耐要能忍自然的变化—气候的变化，天冷了、天热了不能忍耐，这也是没修好；还要忍耐口渴、嘴干，还要忍耐自然灾害；少林寺…挑着水站着不能动，这些都是对你肉体忍耐的修炼。还有精神的忍耐。实际上那些法师、大和尚骂你、讲你，不是凶啊，他是让你能够接受一种自然环境的变化，是给你一种境界，让你



# 记忆加深(大家一起默念)

能够忍耐之后你才能够定得下来

3.修心、修佛也要忍耐-有时听师父讲一句话时自己憋不住了，是不是自己也想讲一讲？；就算师父讲错了，你这么一拜，心中就算没有这件事情也要想到：“是的，我要当心啊。”这才叫有修啊。动不动就跟人家讲道理，动不动就顶嘴，动不动就说人家讲错了，这就是没修。



# 记忆加深(大家一起默念)

—三类忍耐；能经受住这三类忍耐，才能慢慢地脱离苦海

1.忍耐人为的加害—不管对你什么样的侮辱，你的心要清净，因为你知道这些都会雨过天晴，你只要忍耐一下，这个事情就过去了。

2.忍耐自然的变化—自然的变化、天气、饥饿、口渴、自然灾害等，他能够忍耐

3.修心学佛要忍耐—刚刚学佛的人不一定马上就能够法喜，在功



# 记忆加深(大家一起默念)

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；  
不管我今天学佛之后是否找得到路，我自己要得到法喜  
—忍辱法门的五个层次：由浅入深；缘忍、观忍、慈忍，在佛法  
界统称为“理忍”，从理念上去忍耐。

1.当你碰到这些事情的时候，你知道无法回避...首先你要学会坚  
强，这个坚强就是生忍；生忍就是先把事情放在一边，还不知道



# 记忆加深(大家一起默念)

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。

2.力忍—相信这个世界上的一切都是因果…用你的心力来安定你自己非常压抑的心…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；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





# 记忆加深(大家一起默念)

锻炼自己是否有瞋恨心的；这种侮辱的境界是给你一种锻炼，这叫力忍

3.缘忍就是用智慧来观照因缘；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

4.观忍—用观空的方法…“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



# 记忆加深(大家一起默念)

业；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？

5. 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；这慈悲心一生起，就不会恨



# 记忆加深(大家一起默念)

了，这就是慈忍

—外忍和内忍：

1.外忍饥寒；外忍辱是不讲话不骂对方，但内心在剧烈活动，甚至在骂对方，还是跟没有忍辱一样，只不过没有付诸在行动上，但意识已经犯戒了；

2.内忍七情六欲；内忍辱是忍在里面，但不一定是善的



# 记忆加深(大家一起默念)

外忍辱是内忍辱的基础，但必须都是善忍辱，如果不善，所有的忍辱都是空的；外忍辱能够有一点内忍辱作基础也很好；最好内心不要有忍辱的感觉，那你的表面就很自然了；能外忍饥寒，内忍七情六欲，你必能修成佛

—内心忍得可能不太开心、不太情愿，还是自己消化掉，在外表上强颜欢笑—能修到强颜欢笑已经算不错了，能修到自己完全化



# 记忆加深(大家一起默念)

掉，那是更好境界

一忍辱分成六个方法：全部都是菩萨的方法

1.力忍：忍耐要有力量的，没有力量忍耐不住的

2.忘忍：你对我不好，我忘记了；“我不计较别人，我早把这件事忘记了。”

3.反忍：你反过来想，问题就是出在我自己身上，肯定我有问题，



# 记忆加深(大家一起默念)

我没问题，人家为什么讲我？永远要这么想：我也是有问题，我自己也是没修好；经常要反过来想，她今天对我这么不好，我忍耐，因为是我造成的，所以我就忍耐。从自己身上找原因，就是反忍

4.观忍：要看到那是你缘分啊，恶缘来了，缘来了就来了，好好的改啊，跟人家化解，缘分去了，结束了，这件事情不就没了么？



# 记忆加深(大家一起默念)

缘来缘去像肥皂泡一样，一切有为法如梦幻泡影。如露亦如电，应作如是观。没有什么可以计较了。转眼成空。

5.喜忍：开心的忍耐；因为你就经常想“锻炼我自己、磨练我自己，他就是菩萨派来磨练我意志的，我就觉得很开心，我能够得到境界的锻炼”

6.慈忍：你经常想一想：“哎呀，这只是他情绪不好，他可能精



# 记忆加深(大家一起默念)

神不开心了，他可能家里不开心了，他可能业障较重。”经常看看他也蛮可怜的，一肚子气很容易生病的；让他讲几句么，慈悲就好了，讲完了之后还要想办法度他、教育他，菩萨心肠这个六种忍耐还算比较简单的，到后面还要更难的叫生忍、法忍、无生法忍





# 记忆加深(大家一起默念)

## 一忍耐的三种

- 1.耐怨害忍：人有意加害于你，你也要安心忍耐，没有报复之心，是名“耐怨害忍”
- 2.安受苦忍：不管被生病、水、火、刀、枪、众苦逼迫你，你也要安心忍受，坦然不动；身体的忍痛其实就是在解脱你精神上的苦痛



# 记忆加深(大家一起默念)

3. 谛察法忍—知道这个世界上一切体性虚幻···无生无灭···懂得你的心一切都是妄念；谛察，要懂得真谛来克制自己，安然的人格，在心中忍耐。因为你知道这个世界是无常的，你要忍耐一下；要知道这个世界上所有的忍耐在人间都是有时间的，它不会这样一直这样下去；所有的法相体性是虚幻的，因为你的心只要不妄动，你就可以忍耐



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

