

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

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

