

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

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

