

人间佛教小丛书(三十六)

以忍为力

星云大师 主讲

一般人都以为，忍就是对违逆之境硬吞、硬忍耐。其实，忍并非懦弱、退缩的压抑，而是一种忍辱负重的大智大勇，是能认识实相、敢于接受、直下担当、懂得化解的生活智慧。

48-49

141

云

B948-49

20141

36

港台书

人间佛教小丛书(三十六)

以忍为力



星云大师主讲

人间佛教小丛书(三十六)

以忍为力

作者: 星云大师

发行: 宜兴大觉寺

联络处

上海大觉文化传播有限公司

地址: 200233上海市徐汇区桂箐路111号8楼

电话: 021-64959237

传真: 021-64959231

网站: <http://www.fgsdj.com>

E-mail: dajue111@hotmail.com

宜兴大觉寺

地址: 214236江苏省宜兴市西渚镇大觉寺

电话: 0510-87376181

传真: 0510-87376185

扬州鉴真图书馆

地址: 225008江苏省扬州市平山路11号

电话: 0514-87755311

传真: 0514-87755322

网站: <http://www.libjz.com>

扬州滴水坊

地址: 225009江苏省扬州市京华城生活广场4楼

电话: 0514-87962987

传真: 0514-87962967

苏州嘉应会馆

地址: 215004江苏省苏州市枣市街9号

电话: 0512-68362745

传真: 0512-68362747

网站: <http://www.jiayingart.com/>

连云港海清寺

地址: 222000江苏省连云港市新浦区花果山乡海清寺

电话: 0518-81098828

传真: 0518-81098035

发行的话

为落实“人间佛教”的理念，公元2001年1月，由佛光山开山宗长星云大师所发起创办的《普门学报》，广纳各宗各派、中外古今的论说，从不同的思想观点，研讨佛法，将21世纪的佛教全貌，呈现给普罗大众。

《普门学报》发行至今，深受海内外各界的好评与珍藏。其中，星云大师“人间佛教”的论著引起大众热烈回响，纷纷来电索取单行本；更有一些信众愿意发心助印，以方便与人分享结缘。秉持佛光山“给人信心、给人欢喜、给人希望、给人方便”的工作信条，为不负大众期盼，乃陆续发行《人间佛教小丛书》，将星云大师“人间佛教”的论著广为流传。

“人间佛教”的思想，是今日人类的一道光明，也是复兴佛教的不二法门。星云大师希望抛开过去玄谈、考据，甚至批评、辩难的佛教，他把佛教的研究论述落在当代的社会，着重于社会层面的研讨，致力于家庭伦理的建设。期望透过《人间佛教小丛书》系列，让人间幸福，社会和谐。

经云：“诸供养中，法供养第一”，我们欢迎十方大众助印《人间佛教小丛书》，并代为赠送给各界人士；藉此法布施，当能种植善根，自利利他，福慧圆满。

以忍为力

中国是一个讲究修身养性、崇尚人伦道德的民族，五千多年来，百家诸经无不推崇勤俭、忠义、守时、谦让、孝顺……为美德，多少古圣先贤更是以之为修养、为传家宝。其中，更将“忍”视为人生最大的修养。在佛教，“忍辱”更是菩萨必须修行的德目之一。

我们反观今日的社会，种种乱象的根源，多是不能“忍”。忍不下一口气，而恶言刀枪相向；忍受不了他人春风得意，而嫉妒诬陷；不能忍受生活各项压力，而放弃人生；不能忍穷忍苦，转而投机取巧，欺瞒诈骗。可以说整日在“不能忍”当中汲汲营营，费尽心力，把生活搞得乌烟瘴气，一塌糊涂。所以说，“忍”不但是人生一大修养，是修学菩萨道的德

目，也是快乐过生活不可或缺的动力。

该如何“以忍为力”呢？我分别从忍的四个意义来谈这个问题。

一、忍是内心的智慧

一个信仰佛教的人，不单只是以拜佛、诵经、参加法会……为修持，日常生活中，学习“忍”更是重要。在面对他人的叱骂、捶打、恼害、瞋呵、侮辱，能够安然顺受，不生瞋恨；对于称赞、褒奖、供养、优遇、恭敬，更能不起傲慢，耽溺其中、意气扬扬，不但是为人称许的修养，也是一种智慧的展现。所以佛陀说：“忍者无怨，必为人尊。”

佛陀也在《佛遗教经》中，告诫弟子：“能行忍者，乃可名为有力大人。若其不能欢喜忍受毁谤、讥讽、恶骂之毒，如饮甘露者，不名入道智慧人也。”忍是经过一番寒彻骨的养深积厚，而酝酿成的涵养。

佛教讲“忍”，有三种层次：第一是生忍，就是为了生存，我必须忍受生活中的各种酸甜苦辣、饥渴苦乐，不能忍耐，我就不具备生活的条件。第二是法



忍，是对心理上所产生的贪瞋痴成见，我能自制，能自我疏通、自我调适，也就是明白因缘，通达事理。第三是无生法忍，是忍而不忍的最高境界，一切法本来不生不灭，是个平等美好的世界，我能随处随缘的觉悟到无生之理。所以忍就是能认清世出、世间

的真相，而施以因应之道，是一种无上的智慧。

一般人都以为，忍就是打不还手、骂不还口，对违逆之境硬吞、硬忍耐。其实，忍并非懦弱、退缩的压抑，而是一种忍辱负重的大智大勇，是能认识实相、敢于接受、直下担当、懂得化解的生活智慧。怎么说呢？我就四点为大家说明：

(一) 忍是认识：对每个当前所面临的好坏境界，先不急着想做出反应，而能静心、冷静思，其中的是非得失、前因后果都清楚“认识”，才足以生起“忍”的智慧与力量。

(二) 忍是接受：认清世间的是非善恶喜乐，更要放宽肚皮，坦然接受。好坏、冷热、饥饿、老病、荣宠怨恨、有理无理、快心失意事都接受。接受得了，才有心思寻求解决之道，善因好缘就会随之而来。

有一个叫花子，中了奖券第一特奖，高兴得不得了。由于需要等半个月才能领到奖金，他没有地方保存奖券，就把它夹到讨饭的棍子里面。等待期间，叫花子仍是欢天喜地，走路轻飘飘的，每天讨饭之余，都在梦想领到奖金以后，该如何规划？买一幢楼房，冷气、电视、冰箱应该样样俱全，还要一

部轿车，再讨个老婆，几年后，带着妻儿到国外游乐，啊！那种生活说多惬意就有多惬意。想到心花怒放时，叫花子情不自禁把木棍扔到海里去，还不屑地骂了一声：“哼！我发财了，还要这乞丐棍子干什么？”没想到，要去领钱时，才猛然想起奖券还夹在木棍里，可是木棍早已经随着海水不知去向了。

叫花子得意忘形，无法安忍，不能静心“接受”，让大好美事成了泡影。反观东晋谢安，在淝水之战中，侄儿谢玄以寡击众，大胜苻坚几十万大军，捷报传来，正与人奕棋的谢安仍然不露声色，丝毫不为所动，淡淡然接受快心事。越是有智慧的人，越能安忍于动乱中，以冷静沉着响应一切，理出应付事变的方法。

唐伯虎的“百忍歌”说得好：“君不见如来割身痛也忍，孔子绝粮饿也忍，韩信胯下辱也忍，闵子单衣寒也忍，师德唾面羞也忍，刘宽污衣怒也忍。好也忍，歹也忍，都向心头自思忖，囫圇吞下栗棘蓬，恁时方识真根本。”好事也接受，坏事也接受，得之不喜，失之不忧，才具备应付万难的能耐与智慧。

（三）忍是担当：很多人因为担不起“输”，担

不起污辱，担不起逆耳的一句话，甚至担不起别人太好，天天在嫉妒瞋火里面讨生活，怎么不把功德，不把好因缘统统都烧尽了昵？当有人对我们恶口毁谤、无理谩骂的时候，能够默然以对，以沉默来折服恶口，才是最了不起的承担和勇气。明朝吕坤在《呻吟语·应务》中说：“不为外撼，不以物移，而后可以任天下之大事。”能够接受他人的指正与批评，不为八风所撼，不为物欲所动，才是真正的大器。

《百喻经》里有一个故事：由于久旱不雨，池塘的水都干涸了，一只乌龟渴得濒临死亡边缘，就恳求天上飞的两只大雁带他离开池塘。大雁虽然感到为难，却又十分同情乌龟，于是两只大雁就合力叼了一根树枝，让乌龟衔着，并且一再叮咛乌龟，在空中飞行的时候，不管任何情况都要衔紧树枝，不能开口。

两只雁子架起乌龟去找水喝，它们飞行经过村庄。一群村童望着天空大叫：“大家快来看呀！一只乌龟被两只雁衔去了。”乌龟一听，很生气，我才不是被雁子衔去，是雁子带我去喝水呀！乌龟认为村童冤枉了它、委屈了它、轻视了它，瞋心一起，就开

口大骂：“你们懂什么！”开口的当儿，乌龟立即从空中掉下来，摔得粉身碎骨了。

要能成就大事，就要一切能忍，能担当。

（四）忍是化解：苦的要化解，才能转苦为乐；乐的也能化解，才能增上。顺逆之境懂得处理、运用、化解，就是一种忍的功夫。你看，水受热便转为气体，水蒸气遇冷又转成云，那是因为水能“化解”外境的压力，才能随缘变化。纵观人类社会，从游牧社会到农业社会，到工商业社会，再到现在的资讯时代，也是因为人类能“化解”大时代的种种变迁与考验，才能不断向前，走出新路。

“化解”就是一种“转”的智慧。佛教的唯识宗提出“转识成智”的思想，主要就是说明世间一切的境界起于心识的分别作用，而产生美丑、好坏、优劣……种种差别，让我们在分别的世界里起心动念，扰攘不安。要怎么样才能不被纷乱动荡、光怪陆离的现象所迷惑呢？就是要善于调伏自己的心识，要懂得化解，懂得转迷为悟、转忧为喜、转暗为明、转败为胜、转瞋怒为悲心、转娑婆为净土。

在面对生活中的种种人事物境，如果我们心

中有佛法，有“忍”的智慧，能由“生忍”、“法忍”，到“无生法忍”，渐次具足，自然能够放下世间的人情冷暖、是非荣辱，进而淡化对心外世界的执著，这样内心世界变得宽广、豁达，就能活得踏实、自在了。

二、忍是道德的勇气

忍，有时不只是为自己，更是为了利益他人。于人有益的，尽管自己受委屈也能忍下；于人无益的，就算牺牲自己也在所不惜。寒山大师说“欲行菩萨道，忍辱护真心。”菩萨发心，犹能杀身成仁，舍身取义；许多圣贤为国家，为人类的利益，自我牺牲，都是一种敢于承担的道德勇气。

什么是道德勇气？就是明白何者当为，何者不当为；是具足“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的高尚人格。

佛教中，中国唐朝的玄奘大师，13岁出家，为的就是“远绍如来家业，近光佛教大法”，小小年纪就发愿弘法利生。期间他要忍受求学过程中，众说纷纭，解释不一的汉译佛典。好不容易冒着九死一生

的危险偷渡出关，还要忍受胡人石盘陀的杀害、八百里流沙的茫茫前途、高昌国王曲文泰的名利诱惑……及至十七年后回国，还承受唐太宗劝他弃道辅政的纷扰与障碍。如果不是凭着忍辱负重的道德勇气，又岂能够历经十九年，完成数千卷的佛经翻译。

同样是出生于唐朝的鉴真大师，是中国赴日传戒首创日本律宗的高僧，他五次计划前往日本，都告失





败，而且在渡海的途中导致双目失明，但是他“为大事也，何惜生命！”忘躯为法的精神，使他愈挫愈勇，终于在67岁的时候，第六次成功的抵达日本。不仅将戒律传至日本，也将中国的书法、医药、建筑、雕刻、绘画等艺术带到日本，对日本佛教，乃至日本文化，有巨大贡献。如果没有道德勇气，早就被一次次的诬告、天灾人祸、徒众的乡愿无知，给打消了勇气。如果不是坚此百忍，又岂能赢得日皇敕封为鉴真“大和尚”，博得日本人的敬仰，为中国人争光。

做人，有着为人着想、为社会着想的道德，也就有了忍的力量与勇气。眼见时下，有人为感情的纠纷，金钱的负债，生活的压力，选择自杀求解脱。如果这些人具备忍受人生困境的能耐，整个大社会具有为人着想的道德修养，是不是能够燃起更多勇敢迎向人生挑战的信心火炬呢？

试想，人活着，拥有什么才是幸福、才能满足踏实？拥有幸福的家庭，拥有相扶持的伴侣，拥有抱负理想，拥有房屋存款，拥有社会声望，拥有互助的朋友……其实，人生的真谛在于道德、品格的圆满，而这些都必须在人生的风风浪浪里磨练，在忍耐苦乐得失中养成，在为人奉献服务中渐趋成熟！

三、忍是宽容的慈悲

忍，不是消极的让步，不是无所谓的吃亏受气，而是宽容的慈悲。能怀忍行慈的人，是因为体察到人我平等一如，明白以诤止诤，终不能得止的“妙味”，所以视一切为理所当然，所以能通达人情事理，豁开心地包容一切有理无理之事。

我们看日僧白隐禅师受到信徒冤枉，将女儿与

别人私生的孩子丢给他抚养，白隐禅师不辩白、无怨尤，带着孩子四处托钵，化缘奶水，受尽讥笑打骂，直到真相大白，却只是简单地说：“这小孩是你们的，你们就抱回去吧！”白隐禅师含忍慈悲，自己受委屈不要紧，也要尊敬对方的人格和颜面。还有梦窗国师一次搭船渡河，无故被一位将军辱骂



鞭打，不但不生瞋恨怨怼，还能体谅将军，心平气和地说：“不要紧，出外的人心情总是不太好。”梦窗禅师体谅人的心，应可以给现代为了不如己意的一句闲话、一个脸色，就大动干戈、刀棍相加的火爆浪子，甚深启示。

可以说，能忍的人，并不是懦夫，反而是真正的大丈夫。他们在受人误解、迫害时，仍然能够谦卑恭敬、和颜爱语应对，表现出勇敢无畏、宽容慈悲的气度。这种忍辱的器量，真是做到“悉能忍受一切诸恶，于诸众生其心平等，无有动摇”的大菩萨行。

《大智度论》就曾谈到：“诸佛菩萨以大悲为本，从悲而出；瞋为灭悲之毒，特不相宜，若坏悲本，何名菩萨？菩萨从何而出？以是之故，应修忍辱。”“一切凡人，侵至则瞋，益至则喜，怖处则畏。我为菩萨，不可如彼，虽未断结，当自抑制，修行忍辱。”在“八风”里打滚，让我们的心境时起时落，失去人格道德，失去生活本该有的乐趣。所以要发愿行慈悲，给别人欢喜，也给自己快乐，将所有横逆都视为理所当然的，互换立场先为人设想，自然能忍下他人加诸的打击，那么人人都可为人间菩萨。