

六度之忍辱

忍辱讓人變得強大

忍辱是什麼意思？辱是汗辱，忍是忍耐，忍辱就是忍耐汗辱，忍耐別人的責怪。譬如，有人說：「你怎麼長那麼醜啊！」「你工作怎麼沒做好啊！」有的確實是你自己不好，別人批評你或者指出來，並沒有汗辱你的心，但是你聽起來不順你的心，不順你的耳朵，所以你認為是汗辱的。還有的真的偏向於汗辱，但你要學習忍耐和接受。

譬如，一般人聽到「你的工作為什麼沒做好？」這個話的時候，一定不如聽到：「哇！你做得真好！」來得開心。你聽到讚美時一定是快樂的，聽到別人的一點責怪的時候，你可能感覺「這是汗辱我，這是汗辱我的人格」。

人都喜歡聽順耳的話，只要是讚美你的，你就接受，凡是稍偏負面一點的情緒和語言，你就排斥。大家要學習一下對辱的忍耐和接受，如果你習慣於接受汗辱，會使你變得強大。把別人對你的責怪做一下分析，只要別人說的是對的，就接受它並且改正它，自己就會因而提升。譬如，你的上司告訴你某件事沒做好，下次改正它，不就能把事做好了嗎？

我舉一個曾經發生在我身上的例子。過去在青海、西藏的時候，有一次在從青海往西藏的路上，我看到一部大卡車輪胎轉動不正常。因為大卡車是拉貨的，車後頭一邊有兩個輪胎，我出門多，有經驗，看見後輪晃得有一點搖擺，判斷是螺絲鬆了，如果輪胎飛出來的話，

第一，它就沒輪胎了；第二，可能會傷到別人。於是我就向那個司機招手，我在他側面招手，指著他後面，比了個手勢，開車的人看了都知道是指輪胎。結果他瞪了我一眼，罵了一句：「媽的，想搭我的車呀！」（眾笑）以為我要佔他便宜。我再繼續皺著眉頭，意思是「嚴重！嚴重！」可是他偏偏不管，開了一會兒，輪胎像飛盤一樣飛到前面的山溝裡去了。怎麼我好意提醒他，他還以為我要佔他便宜呢？後來，他自己跑了一公里，從山溝裡抱個輪胎上來，那個山坡至少有 50 米高，多難啊！輪胎可不只是一個普通膠皮，中間還有一個大鐵傢伙（註：輪框，或稱輪圈）呢！至少有 50 公斤吧！

當他把輪胎給弄上來後，我看他累得一點兒力氣都沒有了，結果還是我幫他裝上輪胎的。我對他說：「怎麼樣？朋友，我是好心好意提醒你啊！」

他說：「唉！我以為你想白搭我的車呢！」（眾笑）

我說：「白搭你的車？我長得那麼帥，白搭你的車又怎麼了？」

（眾笑，鼓掌）

「說實在話，如果有個美女，即使她不招手，我都想停下來。是不是啊？男的無論長得多好，我都沒什麼心情停車欸！」他說，「多的是用你這招想蹭我的車搭去西藏的人。」欸！真是的！

培養大我之心

存有寬容的心，才能解自己的難。忍辱的過程是修行之中非常重要的一關，它可以讓一個人從小我，就是從一個凡人變成一個超越小我的、不得了的聖人——我們稱之為大我，乃至到無我的這樣的

一個過程。

從「小我」提升到「大我」的過程中，還有一種重要的因素叫作「定力」。哪怕別人故意汙辱你，雖然你沒有錯，你做的事是好的，是正確的，別人卻故意說是錯的，這是考驗你的定力、耐力。有定力的人一定是心胸寬廣的人，他的腦結構、他的內在世界裡頭可以容納下很多事情，尤其容納得下很多負面的事情。要知道，世界上有相當一部份的人，其大腦的接受度，也就是寬容度，無論好事和壞事都不能承受很多。

大度能容天下事

我講過很多故事，其中有一篇中國的中學生、小學生都讀過的文章，叫《范進中舉》。文章中說，有個叫范進的人，一直讀書，想要考進士，怎麼考試，就是考不上進士，到了差不多四五十歲，有一天，終於考上了舉人，有官員（註：報錄人）就來宣布：「欸，你們村裡有個叫范進的嗎？范進中舉啦！就是高考榜上有名啦！」范進一聽，歡喜得得了精神病。他讀書時的記憶力夠，但是功德的承受力不夠，這也是功德不夠啊！就得了神經病，瘋了！

一百個人之中，大約有一到三個人是這種狀況——福份不夠，無論好事壞事都容不下。好事若容不下，壞事就更是不行了。像范進這樣一個承受力這麼差的人，誰要說他不好，他可能會恨對方一輩子，這就是他的心胸太小了。世界上很少有人對於負面的語言有夠大的承受力，然而，擁有夠大的負面事件承受力的人，才容易成就事業。這是因為他有定力，有了定力才不會慌亂，才會思考「是

我真的錯了，還是他故意說我？」一旦發現自己真的錯了，就馬上改正，這是多好的信心啊！

如果有一個博大的心胸去容納這個事情，在大腦中分析之後，再處理，就什麼事都沒有，那就是智慧；我們想獲得智慧，就一定能夠接受汗辱、承受汗辱，哪怕是真正的汗辱，這樣才能練就我們的定力，而只有定力才能產生智慧。

在更高的一個境界提醒大家，過去，因為我從我的國家（註：中國）移民出來，出來之後，有些社會上不同領域的人發表了一些對我的看法，有的人真的編著故事罵我。

有人看到這些文章之後告訴我：「師父，他們……這樣罵你，你真的是這種人嗎？」

我說：「誒，不是不是不是。」

「我怎麼看好幾篇文章都這麼罵你呢？」

我說：「他是在提升我。」

「他說你是騙子。」

我說：「他都不認識我，怎麼知道我是騙子呢？」

「他說你講錯法了。」

我說：「他都不懂得什麼是佛法，怎麼知道我講錯了呢？」

對，這些事情就是來鍛鍊你的定力、分析力，還有接受力的。一個人如果承受力太小，容量太小，尤其是一句負面的話，他就氣得「哇」爆炸了，方寸大亂，又怎麼能承擔大任？

過去的人在打仗的時候，雙方的大元帥都在研究對方誰在領兵，

誰是最有權力的那個人。比如說，三國的時候諸葛亮和東吳打仗，東吳領兵的是周瑜，他聰明、能幹、執行力強，就是心眼兒小。所以諸葛亮要氣他，不是跟他動刀，而是傳閒話氣他。諸葛亮三氣周瑜，就把周瑜氣病、氣死了。周瑜三十多歲就去世了，其中多半的功勞是諸葛亮幹的。（眾笑）這就是心胸。周瑜既聰明又很能幹，兵法也學得很好，很能打仗，諸葛亮為什麼要氣死他呢？因為周瑜是東吳當時最棒的元帥，一旦把元帥氣死了，再也沒有人比他厲害，就容易把吳國打敗。所以什麼是兵啊？兵不一定是刀、槍，什麼都可以是兵。

練就八風吹不動的定力

面對汙辱的、負面的、誹謗的話語，要練就一身「定力」。過去有個典故叫作「八風吹不動，穩坐紫金蓮」，這是蘇東坡的典故。蘇東坡也修行，過去有許多哲學家 and 文人，他們的思考和作品有許多是來自一個更大的、更廣闊的世界所帶給他們的啟發。例如蘇東坡學佛學，有一天他覺得修行的感受不錯，好像自己身上泛著金光。江對面住著他很熟悉的老朋友佛印禪師，所以蘇東坡就寫了一首《讚佛偈》——「稽首天中天，毫光照大千，八風吹不動，穩坐紫金蓮」，派人送去給佛印禪師。佛印禪師在那首詩的結尾寫了「放屁」兩字，蘇東坡一看，「哇，你對我罵這麼髒的話！」於是渡江過去找佛印理論。就在他渡江趕到金山寺時，只見深鎖的寺門上貼著一張寫著「八風吹不動，一屁打過江」的紙條。這紙條讓蘇東坡慚愧不已，原來他自以為的「穩坐紫金蓮」，只不過因為佛印寫了「放屁」兩

字，就把他氣得跑過江來理論，這就是他簡直沒有修行的定力。就是這個意思。

什麼是八風吹不動？八風是哪八風呢？八風就是：稱，稱讚；第二，譏，就是諷刺、冷嘲熱諷；第三是毀，就是汗辱的、責怪的、不好的、打擊的、毀滅的；第四是衰，沒希望的；第五是譽；第六是利；第七是苦，痛苦；第八是樂。

八風包含了四順、四逆。也就是四個順著你的心意的、正面的，譬如，不管一個人長得多醜，如果有人對他說：「你長得真好看。」今天他一定會吃頓飽飯，睡個好覺，這就是「順」。逆的呢？一般是負面的。一般人容易接受順的，排斥逆的。這八風都是別人傳達給你或你自己感受到的，但這些事情會不會影響你的情緒，影響你的肌肉和心臟的緊張度，影響到你的睡眠，影響到你中午的食慾，影響到你整個下午的心情？

通過忍辱的過程，就是在修我們的定力。雖然忍辱中的「辱」通常是負面的，但是我也提醒大家，無論是我剛才講到的八風中的「四順」，就是正面的讚揚、讚美，還是「四逆」——負面的指責、辱罵、羞辱，都要學會以「定力」面對。但如果你最初的時候還沒有這麼高的智慧該怎麼辦呢？要學會師父所講的，先接受，心裡想著「沒有關係，可能是我錯了」，之後再去分析自己錯在哪裡。如果找不出錯來，你有可能還犯了「缺乏溝通」的錯誤。

希望大家有一個博大的心胸，來面對讚美，面對汗辱、汗蟻，對於逆和順都要學會理性地去看待與接受。忍辱，對於成就我們是

特別重要的。