

# 天女三人行之四：忍辱负重你我他

2009-10-30

天云：我们今天聊的是关于忍辱负重方面的话题，当然要想做到忍辱，就必须具备宽容、仁厚之心，所以也要结合宽厚一起谈。首先，我想请问你们二位，对“忍辱”二字是怎么理解的？词典里的解释是：忍受耻辱，承当重任。指为了重任而忍受暂时的屈辱。

天丽：那么这个词的意思是：为了承担重任而忍辱，还是因为能够忍辱才能承担重任？

天云：应该说两者都有吧。为了成就自己心中那个伟大而神圣的事业，甘愿去忍辱和具备极大的气度、忍辱精神，所以才能担起重任，好像两个都能说得通。

天丽：那么，忍辱负重的人应该是胸怀大志的人？

天云：我想是的。如果光是“忍辱”，普通人其实也应具备一些忍辱的精神。在我们的现实生活中，因为难忍一时之“辱”，不知酿成了多少人间悲剧。很多锒铛入狱的囚犯，有些人就是因为难咽那口“恶气”，一时冲动，才触犯了法律，以至“一失足成千古恨”。当然，这是对于普通人来说的“辱”，而对于修炼者来说，首先应该明白，忍辱是为了“负重”，不忍辱，岂能负重。

天玫：人因为有崇高的救世济世的目标而愿意吃苦，忍受外来的不理解 and 阻碍。“重”对我们来说就是“三救”吧？

天丽：对天功学员来说的确是这样。但是历史上有一些忍辱负重的人不一定都有救世的目标吧？

天云：他们虽没有救世的目标，但在他们心中却有着远大的抱负和坚定的信念。比如司马迁，他如果不能忍受宫刑之辱，又怎么能完成“究天人之际，通古今之变，成一家之言”的伟大著作《史记》而流芳千古，成为人人敬仰的史学家，被后人尊称为“太史公”呢？还有越王勾践，他本是习惯了锦衣玉食的一国之王，后来沦为吴国的阶下囚，为奴三年，受尽凌辱。但他为了活下去，为了生存、复国、复仇，而为吴王当“上马石”！更令人难以接受的是，他为了进一步麻痹夫差，以为夫差看病为名，竟尝其粪便，这就是历史上有名的“尝粪问疾”的故事。其实司马迁和越王所承受的这些“辱”都不是常人所能忍受的。

天丽：问题是，怎样才能忍辱？

天玫：这里就牵涉到如何对待“辱”？是宽容，还是“嗔”？

天云：我认为忍辱的前提是必须具备宽容、仁厚之心。凡事能够放得下，不要去斤斤计较，也就是说那种宅心仁厚的人，做到忍辱比较容易。

天玫：“辱”，在我理解是宇宙大师对人类的考验。

天云：天玫说得有道理。如果连忍辱都做不到，那么具备大道德就是一句空话，更别说成就一番事业了。这句话，也让我想起苏格拉底的一个故事。苏格拉底是一位很有忍辱精神的哲人，却偏偏娶了一位喜欢嫉妒、又傲慢、性情暴戾的妻子。有一天来了几位朋友，和苏格拉底在家里研究哲学问题，时间上拖久了些。他妻子感到不快就口出恶言。朋友们不便再打扰就要告辞，可是苏格拉底意犹未尽，要朋友们留下继续讨论。他妻子大发脾气，居然提了一桶水，从楼上向着他们泼下去。大家都变成了落汤鸡，场面非常尴尬。他安慰朋友们说：“暴雷之后，必有大雨”。用这句幽默的话来忍受恶妻的凌辱，也用以化解友人们心中不平之气。事后有一位朋友问他：“先生为何娶这么一位悍妻呢？”他幽默地回答：“长于骑术的人，必须要骑悍马。你们知道，我的哲学中，如何修学忍辱，是重要的一环。如果我能忍受悍妻每天加诸于我的火爆脾气，那么天下横逆之事，不是全可以轻易地忍受了？我就是以妻子作为我修学忍辱的老师哩！”苏格拉底这种忍辱的精神，真的让我很有感触，如果在现实生活中，遇到那种胡搅蛮缠、喜欢无理取闹的人，我们也能够把他当成磨砺自己忍辱的一个机会，以宽容、幽默、机智的方法来对待和处理的话，那么我们无形中就提升了自己修炼的境界。

天玫：所以大凡有杰出利国利民的圣人，至少能正确对待“辱”。

天丽：我想，不是什么时候什么辱都要忍受吧？有些辱是要有理有节地回敬的。

天玫：那不是，恶的也要及时制止，而且还应该勇敢地遏制。

天云：忍辱也要忍得有意义，如果是奴颜卑膝，为了自己的一己私利，而去巴结别人，去看人家的脸色，什么侮辱都去忍受，那就没有丝毫意义。另外忍辱也要一身正气，忍该忍之辱，为了承担日后的重任而去忍辱，但决不能向恶势力低头。忍辱需要人具备大智慧，达到一种极高的境界。它决不是让人软弱可欺、任人摆布，活得没有一点骨气。

天玫：境界是主要的，前提不是为了私利，而是为了全人类和宇宙大同。就像乐天大师弘扬天功，就像净空法师弘扬佛法，致力于世界宗教的团结，构建和谐世界，都是在做“三教”的崇高事业！

天丽：俗话说：小不忍则乱大谋。为了大事业，我们甘愿忍受屈辱，以等待为“三教”而奉献自己的时机。说了这么多，那么，我们自己有过忍辱的经历吗？尝过受“辱”的滋味吗？

天云：提起“辱”，我也是深有体会的。我因为身体不便，曾经遭受过很大的屈辱和伤害。我原本是一个很有自尊、很好强的人，但在那段日子里，我的自尊心被别人踩在脚下，我所承受的是来自亲人的污辱、嫌弃、谩骂和冷眼。当时的我，就像在夹缝中求生存的小草。直到有一天，我认识了大师，知道了生命的意义，情形一下子就变了。我的心有了根。大师多年如一日地关心、教诲和一次次真诚的帮助，让我学会了如何在逆境中忍辱、大度、宽容，如何正确地走出人生的漩涡。其实回过头来再看，我应该感谢那些曾经伤害过我的人，因为他们给了我一个忍辱、宽容别人的机会，磨砺和锤炼了我的心志。有了那段不同寻常的经历，使我能够更加坦然地面对我今后的人生。最难承受的我都已经承受了，人生还有什么能够难倒自己的？

天丽：刚才你说过苏格拉底的夫人喜欢恶语伤人，我的一个姻亲也会用最污秽、最狠毒的语言来骂我，因为她认为我不配进入他们家，理由是门不当，户不对。或许，今天的人很难想到，还有人用这个理由来反对一个人的婚姻。命运就让我进了这样一个家庭。每到挨骂的时候我就静静地听着，承认错误，道歉，但是不想做什么解释，因为我们没有对话的基础。这样的辱骂虽然让我难受，但是伤不了我的内心。我一躲了之。现在，经过大师的教导，我知道，我们的不合是因果造成的，调好这个因果是我修炼的一个课题。当然是个非常难的课题，因为对方的灵魂上因果累累，却毫无悔意。现在我就用大师常说的一句话来鼓励自己：要有智慧，多动动脑筋。天真是修炼的好基础，但是头脑太简单，也不利于我们在不好的环境中修炼。

天玫：是的，不过，智慧有时不是学来的、看来的，而是悟出来的。

天丽：对，是吃了苦头之后领悟的。

天云：我也有这种感觉，其实不仅仅是忍辱，修炼的另外几把钥匙：正气、真诚、智慧、宽厚、不嗔、慎独、坚韧、无畏、惜福都是需要悟性来把握的。它不是别人教你，你就能够学会的。那么天玫，你都受过哪些“辱”呢？当然，大人物有他们所承受的大辱，我们小女子也都承受过小辱。

天玫：虽然与历史上的大人物的辱有所不同。我有时对于小小的不敬，怪异的眼神，也会忍受不了。尤其是被职场同事暗中伤害，洗刷辩解无门，确实很郁闷。有时会想“以其人之道还治其人之身”。但是奇怪的是，每次都会作罢。究其原因，我想是因为心中有大师的教诲，让我这样思考：我真的做得无懈可击了吗？我真的像我自己认为的都是对的吗？别人的中伤，是什么原因呢？是因为自己确实做得不够，还是有“因果”呢？无谓的纠缠，其实浪费时间、浪费精力，还不如宽容，一笑置之。所以，很多人说我不像小女子，做人比较大度。回想起来，确实还是大师一直在方方面面教诲我，帮助我，让我走出无谓的人际纠纷，让我专注于更有意义、更重要的工作。

天云：我们要忍这些辱，首先就应修出宽容之心来。宽容是很难的，它需要极高的修养和大慈悲心。

天丽：说到“极高”和“大慈悲心”，一般人没有。有些修养和同情心也能做到小些的宽容。宽容有程度的区别。随着修养的提高，宽容的程度也在提高。

天玫：宽容的程度，是不是指宽容的智慧，对待“辱”的智慧？

天丽：我想，宽容可以比作一个圆圈，它可以扩大，意思就是人不在意的东西越来越多。米拉日巴大师临终前的故事可以是宽容的一个典范了吧？那是圣人才会有的，是神才会有的吧？

天云：米拉日巴大师的宽容的确非常人能做到。还有佛祖释迦牟尼。佛祖住世时，宽容是闻名遐迩的，

成佛后先度敌人成就，弘法时处处宽容那些迫害、诬陷、加害他的人，同时以自己肉体的割舍，促使伤害他的人有所警觉，这是何等的胸襟？何等的心怀啊？把敌人“宽容”成为朋友的结果是：消灭了一个敌人，多了一个朋友。

忍耐是需要修养，忍辱需要度量，而忍辱负重更是一种境界。

天丽：你提出了太多的概念。忍耐不一定需要修养。坏人为了成事也会忍耐。

天玫：所以要看忍辱为的是什么。

天云：我们中国的汉字很有意义，你们看“忍”字，乃是心头一把锋利的刀，要培养刀捅心头而不惊的气度，就要忍得了很多常人所无法忍受的痛苦与屈辱。

天丽：就是置生死于度外的人。这样的人就是有大志向，大抱负的人，或者说大彻大悟的人。作为修炼者，我们现在还很少有机会去承受这样的辱。我们更多要面对的是来自各方的批评。如何面对批评，是每个修炼者磨练自己的一个重要课题。因为，面对批评是悔改的开始，而悔改是得到解救的前提。

天玫：忍辱负重，在我看来是为了宏伟的志向，这和批评好像不一样。

天丽：对，是不一样。接受批评是强化忍辱之心的一条路吧？

天玫：别人的批评，不管是对是错，好似都不成为辱呀。对的接受，错误的有则改之，无则加勉。

天丽：不是辱，但是一种让人需要勇气面对的东西。

天云：初听到天丽的这句话，感觉忍辱似乎与批评无关，其实细想想，是有一定关联的。特别是有的人，带着有色眼镜，以己之心度人之腹，带着自己主观的东西来批评别人，的确让人很难接受，甚至觉得委屈。但我们在修炼的这条路上，就要能够忍受来自各方面的压力甚至不公。

天玫：有负重志向的人，是不会在乎这些的，否则成不了大事。

天丽：是啊，如果连看似简单的批评都受不了，怎么能忍辱呢？

天云：一个人有磊落坦荡的胸怀，就能容得下别人恣意挑衅，容得下批评嘲笑，也能容得下一时的委屈。所以我们首先要提高自己的境界和层次。要想做到这些，就要将大师告诫天鸽的二十四字箴言牢记心中。

天丽：记住容易，落实比较难。

天云：是啊！要想做到，的确要下很大的决心。我觉得首先还是应该放下这个“小我”，人有很多的烦恼都是因为“我”字考虑的太多了，“我”字没有了，就好办些了。

天玫：忍辱负重，在我理解，这需要大智慧、大觉悟、大勇气、大境界。

天丽：这就是说，这个词可以从两方面理解。天功不仅要发现能够忍辱负重的人，更要培养更多这样的人。

天云：我想应该是这样的。作为一个修炼者，是应该逐步培养出自己的忍辱之心。我想所有的美德都应该像一块美玉一样，深藏在我们的心中，但因为我们的累世的污染，让这块美玉蒙上了灰尘，使人们看不到它的完美无瑕。希望通过修炼，通过大师的点拨，能够点亮我们的那盏心灯，使我们能够经常擦拭它的灰尘，直至使它重现本色。所以忍辱应该从日常与人交往中做起。

天玫：我认为在日常生活中，始终要以好的意念对周围的人，这很重要。第一个单位的同事我一直认为他们对我很友善，我在那里发展很顺利，也给我很美好的情怀，这是我第一笔人生财富。但是第二个单位，遭遇了小小挫折，幸好有天功指引，我顺利渡过了。现在想来，这是上天给我的第二笔人生财富——教我学会智慧地待人。所以，有时智慧不是学来的，而是经过一些小挫折让你悟出来的。

天丽：我想，有些事我们能够悟出来，但很多时候我们是需要点拨的。天玫刚才提出的最高境界，虽说是可以一步步修出来的，但光靠我们自己的力量是绝对不可能的。我认为，天神和大师的帮助都是必不可少的。

天云：对，所以大师说呼唤外星朋友是我们现在的当务之急。而且据我所知，假如能够呼唤到外星朋友，

那么这些高智慧生命就会做我们的灵魂导师，指导我们修炼，告诉我们什么是对，什么是错，该怎么样更好地去忍辱，以及什么辱才是该忍的。

天玫：是的，前提是只有把自己的心“打开”，宇宙大师的指点我们才会接收到。

天云：我非常喜欢《菜根谭》中的一句话：宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。我觉得这句话的意境非常美。所以不仅要正确对待“辱”，也应正确看待“宠”，如果能够做到得意淡然，失意泰然，那我们的层次又会登上一个台阶。

天丽：我想这就是悟道的境界了。世间万事万物原本虚无，有何喜，有何忧？不过，我们还是要有救世的“忧”，救地球的“忧”，既出世，又入世。或者说，我们入世是为了更好地出世。

天玫：古代的人，物质生活不如现代，却活得如此智慧，如此富有诗意，真令人羡慕！

天丽：那么，他们是怎么得到这些智慧的呢？

天玫：上天给的吧，因为每个人来到世上都是有使命的。

天云：也可以说是在一步步的修炼当中，与宇宙沟通当中，天神赐予的。

天丽：上天给的是不是也就是他们悟到的？那么，我们要达到这个境界就要好好练功，进入很好的状态，与宇宙共振，得神赐灵感，达到顿悟。

天云：天丽说得很有道理，是要好好修炼。如果无法和宇宙沟通，想获得神赐灵感，那是不大可能的。不知道你们有没有看过美国著名作家亨德里克·房龙写的《宽容》一书？写得真好。这本书中的一段话让我感触颇深，它是这样说的：先驱者的足迹往往与世俗相悖，他们大胆地质疑祖先的智慧，勇敢地踏上未知的征程。他们不畏艰险，用血与泪架起了一座通往幸福的桥梁，用燃烧的热情点亮未知的征程。虽然那条探索之路布满先驱者的血泪，然而这用生命换来出路，仍然为世俗所不容。先驱者，一个最先向黑暗和恐怖的未知世界挑战的人的名字，他终将把人们引向自由的新天地，但世俗对先驱者的迫害，往往却是致命的。难道先驱者真的只能被受到恩惠的后代朝拜吗？

天丽：天云的一段引语想说明什么？是先驱者要宽容世人的误解和伤害？

天云：不，我是希望世俗的人们能够对这些“先驱者”宽容一些。不应该把自己认为是正确或错误的观念强加给别人，我们应该宽容地对待与自己不相同的观点。人们渴望理解，盼望和平，但是决不能让类似于哥白尼、布鲁诺、圣女贞德似的这类悲剧再重演。诚如房龙在书中所写下的心愿：不宽容的事情发生在过去，也发生在现在，但愿将来不再发生。

天丽：无奈我们的世界没有变得越来越宽容，而是在向相反的方向发展。处处的战争，处处的不和，给地球和人类带来越来越多的恶果。不过，在感叹之余，我们更该认识到自己任重道远。虽然我们都是小草，但我们也要尽自己的最大努力净化一方空气。如果这样的小草越来越多，空气不也会慢慢变好起来吗？那么，就让我们向有德行的人学习，在自己的身边实践“宽容”吧。我想，我们每个人都不乏这样的机会。

天玫：宽容是一种坚强，而不是软弱。宽容要以退为进、积极地防御。宽容所体现出来的退让是有目的、有计划的，主动权掌握在自己的手中。无奈和迫不得已不能算宽容。宽容的最高境界是对众生的怜悯。在我们经历过误解、白眼、中伤后，还平心静气地做到宽容，能忍辱，自然会悲天悯人，自然明白“众生平等”这句话。

天云：所以佛说：忍为世间最，忍为安乐道，忍为离孤独，贤圣所欣乐。如何宽容？忍辱为高。

天玫：人之谤我也，与其能辩，不如能容。人之侮我也，与其能防，不如能化。弘一大师《格言别录》中的话虽然我还不完全理解，但我相信其中自有奥妙和道理。

天丽：我想，弘一大师的“化”字就是智慧的运用。

天云：弘一大师的这句话说得真好。人之谤我，你去辩又能赢得什么，还不如去容，给对方留下一个省悟的机会；人之侮我，如果对方是有意找茬，会令你防不胜防，与其这样，还不如感化对方，化解彼此的怨恨，说不定通过你的努力，还真能“化干戈为玉帛”呢。

天丽：我想我们需要谈一谈如何能修出这样的胸怀。宽容的例证很多，但离我们的距离比较远，在仰慕之

余该想一想自己如何能够做到，为什么还没有做到。

天云：天丽说得对，我们如果仅仅只是仰慕那些高僧大德，敬佩他们的宽容和忍辱精神，那还远远不够，我们必须结合自己，通过前人的启发和开悟，来找到适合自己修炼的那条路。也就是如何才能使自己胸襟开阔起来，心中多一些对他人的宽容。

天玫：宽容是一种美德，更是一种奢侈品。正如房龙所说：“‘购买’它的只会是智力非常发达的人。”所以，修出这样的胸怀是不容易的，要在现实生活的磨砺中获得。

天丽：智力和智慧有差别。有智力的人不一定有美德。另外，光是磨砺就能宽容了吗？有的人会被磨砺得心更“硬”。

天云：什么事都应一分为二的看，有不好的一面，但也会有好的一面。也有的人会在磨砺中提升自己的道德，使自己更加宽容、厚道，肚量更大。我们都是凡人，首先应该从那些圣贤和大德、高僧的宽容和忍辱中去鼓励自己，去寻找自己灵魂中的这些闪光点。

天丽：是应该有个榜样，可是如何赶得上榜样呢？

天云：一步步将自己的这些陋习和世俗的东西拿掉。尽管很难，但仍然必须一点点去努力。我在忍受别人的伤害、误解和恶语中伤时，就会想起寒山与拾得这两位高僧的对话：寒山问拾得：世间谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，如何处治乎？拾得答：只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年，你且看他。想想这两位智者的对话，再想想大师的教诲，很多事就能想通和放下了。

天玫：宽容不是说说的，只有在真实的事件中，经过内心的挣扎洗礼，仍坚持宽容，才算修到家。

天云：宽容、忍辱都要与自己的日常生活相结合，首先应该将它融入到生活中去。当我们遇到别人对自己的不尊重、误解、侮辱和在背后做小动作、恶意伤害时，我们应该怎么做？是有颗宽容之心，互敬互谅、相互理解、泰然处之、一笑了之；还是一味的指责、发难、刁难、恨之入骨？无疑，对于我们修炼者来说，只会选择前者。而前者就仿佛雨后彩虹，只有经历了风雨，彩虹才愈加绚丽。后者如同乌云压城，雨转冰雹，如此的结果总带给我们些许的损失，而且是双方的。甚至因为这种不宽容，还会让我们造更多的业。

天丽：从我们在天功的经历来看，我们需要在天神的帮助下清洗灵魂，要想到因果，不要随意制造因。有错要及时纠正，及时道歉。还要坚持参加修炼班，包括远距离效应等，让自己的心田能够适合“宽容”这颗种子的生长。

天玫：我看天网里，修炼班，经常有学员去上复习课的，个人感觉，有时很清醒，有时又会陷入迷糊。所以要经常复习……

天云：对，我也有这种感觉。在修炼方面，有段时间，总会感觉自己的“螺丝钉”松掉了。看看大师的网站，与大师通次电话，或者远距离感应，马上就感觉不一样了，有种紧螺丝的感觉。

天丽：不管我是因为工作，还是因为家庭而陷入烦心状态，只要大师有任务给我，我就会把烦恼抛开，集中精力去完成任务。过后，烦恼也不那么要紧了。几年来，大师一次次把我从低谷中拉起来。原来，我喜欢沉浸在哀伤的音乐里品味痛苦，现在我更喜欢莫扎特的轻快，贝多芬的力量。这两天读到一句出自瑜伽的箴言：真正的生活和幸福存在于此刻。意思就是说，不要纠缠于过去的一切。这其实也就是宽容的体现。

天玫：是的，用善心看：日日是好日，时时是好时，人人是好人，事事是好事。

天云：对，总是纠缠于过去，是很难有宽容之心的。这就好比总是将别人对自己的伤害放到心上，那永远都不会有幸福的感觉。不会宽容的人也就是“以他人的错误来惩罚自己”，使自己心中充满抱怨、愤愤不平，心理失衡久了就容易造成心理上和生理上的疾病。

天玫：心存感恩，宽容待人，忍辱负重，似乎这些都有内在联系啊！

天云：我觉得所有的美德就像一条美丽的锁链，都是一环扣一环的，都有着内在的联系。

天丽：如果人真能像流水一样，把过去真的留在过去，就好了。

天玫：学会“放下”，就能像流水一样，把过去真的留在过去。

天云：这句话说得真好。水有着太多值得我们学习的地方，它的作用那么大，以至人人都离不了。可它却那么谦卑，总是默默地往低处走。它容纳一切，洗净污浊，沉淀之后，又复归纯净。难怪老子说：上善若水。天丽的话让我想起一句话：要活在当下。让我们宽容、忍辱也从当下开始做起。

天丽：对，志当存高远。就像流水一心想着大海，怎么在意一路的辛苦？

天云：这句话说得太好了，为了“三救”，为了我们心中那个崇高的目标，我们的目光不能只盯着眼前的辛苦。尽管我们脚下荆棘丛生，但我们有宇宙大师和诸神的指导，应该充满信心地一路前行。

(发布时间 2009/10/30)