

# 寒山拾得忍耐歌

2011-8-5

【提示：忍辱自古就是对修炼者心智的一种磨砺，能忍常人所不能忍，才能行常人所不能行。正如一句名言所说：忍得淡薄可养神，忍得饥寒可立品，忍得语言免是非，忍得争斗消仇憾。事来之时最要忍，事过之后又要忍。人生不怕百个忍，人生只怕一不忍。不忍百福皆云消，一忍万祸皆灰烬。

但忍辱，不同于奴颜婢膝的谄媚、屈辱和丧失人格，而是一种高尚难能的功夫，唯大智慧、大度量的人才能做到。下面这首《寒山拾得忍耐歌》可谓诠释了忍辱的最高境界。

乐天大师推荐这首《寒山拾得忍耐歌》，希望天功工程修炼者能以此准则奉行做人之道。】



稽首文殊，寒山之土；南无普贤，拾得定是。

昔日寒山问拾得曰：

世间谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我、如何处治乎？

拾得云：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。

寒山云：还有甚诀可以躲得？

拾得云：我曾看过弥勒菩萨偈，你且听我念偈曰：

老拙穿衲袄，淡饭腹中饱，补破郝遮寒，万事随缘了。

有人骂老拙，老拙只说好；有人打老拙，老拙自睡倒；

涕唾在面上，随他自干了，我也省力气，他也无烦恼，这样波罗蜜，便是妙中宝。若知这消息，何愁道不了。

人弱心不弱，人贫道不贫，一心要修行，常在道中办，世人爱荣华，我却不待见，名利总成空，我心无足厌，堆金积如山，难买无常限。

子贡他能言，周公有神算，孔明大智谋，樊哙救主难，韩信功劳大，临死只一剑，古今多少人，那个活几

千。

这个逞英雄，那个做好汉，看看两鬓白，年年容颜变，日月穿梭织，光阴如射剑，不久病来侵，低头暗嗟叹，自想年少时，不把修行办，得病想回头，阎王无转限，三寸气断了，拿只那个办。

也不论是非，也不把家办，也不争人我，也不做好汉，骂着也不言，问者如哑汉，打者也不理，推者浑身转，也不怕人笑，也不做脸面，儿女哭啼啼，再也不得见。

好个争名利，须把荒郊伴。我看世上人，都是精扯谈，劝君即回头，单把修行干，做个大丈夫，一刀截两断，跳出红火坑，做个清凉汉，悟得长生理，日月为邻伴。

寒山拾得