

不迁怒，是需要学习一辈子的修行

时常反躬自省，久而久之就能做到不迁怒。

一位父亲在公司受到老板批评，回到家把沙发上跳来跳去的孩子臭骂一顿。孩子心里窝火，狠狠去踹身边打滚的猫。猫逃到街上，正好一辆卡车开过来，司机赶紧避让，却把路边的孩子撞伤了……

这是心理学上有名的“踢猫效应”，描述的是坏情绪传导导致的恶性循环。

仔细观察我们周围，这样的场景并不少见。某位员工被经理训斥，转过身，就将怨气发泄到了实习生身上。孩子在学校受了气，回到家把火气撒在妈妈身上。

这些熟悉的画面展现的就是“迁怒”。迁怒就是乱发脾气，尤其是莫名其妙给人一阵训斥，让受训者一头雾水。这是修养低下的表现。

“不迁怒”恰恰是最高级的个人修养，而人生中最难做到的也是“不迁怒”。

每个人都容易迁怒

“不迁怒”，出自《论语·雍也》。鲁哀公问：“弟子孰为好学？”孔子对曰：“有颜回者好学，不迁怒，不贰过。”

鲁哀公问孔子好学的弟子是谁，孔子说是颜回。孔子认为颜回最好学的原因之一，就是颜回从来不把自己的怒气转移到别人身上。

朱熹在《论语集注》中对“不迁怒”的解释是：怒与甲者不移于乙。

孔门三千弟子中，孔子称赞具有“不迁怒”修养的只有一个颜回。可见，不迁怒是很难做到的。而翻开浩瀚的历史，会发现迁怒的故事无处不在。

《资治通鉴》里记载：唐懿宗因女儿同昌公主生病去世，迁怒于翰林医官韩宗劼等人。二十多位医官及亲眷，共三百余人，或被杀、或被贬、或被关进大牢。

这是典型的帝王一怒，血流成河。所以，越是位高权重的人，“不

迁怒”就越重要。

《搜神记》也讲过迁怒的事：邛都县令的马被蛇吃掉了，县令找不到蛇，于是迁怒喂蛇的老妇人，将其杀害。

《鹤林玉露》里则记载了词人柳永被迁怒的事。1161年，金主完颜亮兵分四路南下攻宋。只因柳永的词《望海潮》，传到完颜亮的耳朵里。

完颜亮被词中“三秋桂子，十里荷花”的风景打动，生起投鞭渡江、入主江南的野心。宋朝上下就却把这场兵祸归于柳永身上。

朱自清在《给亡妇》中还说：“我的脾气可不大好，迁怒的事有的是。”

自古以来，迁怒就是人们容易犯的错，能做到不迁怒的人少之又少。所以国学大师南怀瑾才说：“人的修养，若真能达到‘不迁怒’是不太容易的。”

迁怒的代价

被迁怒者往往有三种，第一种是地位不对等中的低下者，第二种是我们身边最亲近的人，第三种则是完全不相干的陌生人。

在工作中，迁怒对象多是第一种，这种迁怒往往会误事。

有一次聊天，合租室友小吴讲了因为老板的迁怒，公司失去五万元的订单的事。

小吴在一家小型图书设计公司工作。公司的设计师根据客户要求设计图书，然后交由印刷厂印刷，再由印刷厂通过物流将图书寄回公司。

有一次，印刷厂给公司发出一批员工手册。十天，小吴的老板没有接到取货通知，也联系不到物流，于是冲设计师喊：“别的物流三天就能到，你找的什么破物流，十天不到，也找不到人。手册不能按时交到客户手里，这个违约金你赔得起吗？”

这就是迁怒了，因为联系不到物流，所以把怒气发泄在设计师身

上。

设计师一听，急了：“物流是你指定的。”说完转身离开，第二天也没有上班。

结果，第二天正好有一个客户要做加急研学手册，报价五万，要求当天见到设计稿。可设计师这天不在，最后五万元的订单打了水漂。

如果遇到不顺心的事，有怨言、怒火的时候，应该做的是找出原因，解决这件事，而不是将怒火发泄到比你地位低的人身上。

小表弟上周考试没考好，在学校被老师打了一棍，红着眼回到家。舅妈问他：“怎么了？”

他一把推开舅妈，说：“不要你管。”怒气冲冲扔下书包，继续说：“都怪你，平时检查作业不认真。”

这也是迁怒，在学校受的气发泄在妈妈身上。事实上，舅妈多次告诉他写字要认真，不能缺胳膊少腿。

我们觉得亲近的人会包容我们的一切，于是迁怒成了习惯。可是这个习惯会像用利刃一样，在他们心上留下伤痕。

生活中，很多人因为心中积压，无法宣泄而伤害了身边最亲近的人。

如果说迁怒亲人、朋友，是因为跟他们相处时间长、熟悉，能被理解，那么对于被迁怒的陌生人来说，就是“祸从天降”。

在黑龙江哈尔滨，一位女子因跟男朋友分手迁怒于一位16岁的女孩。只因女孩多看了她一眼，她就拔刀刺伤了女孩。

外卖骑手因多次电话才找到人，迁怒送餐者，将其刺伤。

……
这些随意迁怒他人的人，就像心学大师王阳明在《传习录》中写到：“怒所不当怒，是怒鬼迷”，不应



该发怒而发怒，是被鬼迷了心窍，这里的怒，也是指迁怒。

王阳明一生追求内心平和中正，一再告诫人们不要在不该发怒的时候发怒，特别是不要迁怒别人，以免给自己和他人带来伤害。

当我们心情不好的时候，千万不要说一些伤人的话，也不要做一些容易伤人的事，否则伤己伤人又误事。

意识到迁怒后怎么办

很多人都免不了迁怒，即便一些伟入也不例外。但伟入的过人之处在于，意识到自己的错误后，能及时道歉。

周恩来总理的保健医生张佐良在回忆录中就记述了周总理迁怒他人后道歉的事。

周总理拍了一下茶几，站起来，指着张佐良，气愤地质问：“我吃的蛋炒饭里为什么不放盐？嗯？你尝过没有？”

沉默了几秒钟，张佐良说：“没有尝过。”

周总理大声说：“你为什么先尝尝再让他们端来？你们整天跟着我，说是照顾我，可你们做了些什么呢？”

凌晨睡前，张佐良陪周总理在院子里散步，周总理边走边说：“昨天晚上，我在大会堂冲着你发脾气，不要介意。你懂吗，我是迁怒啊。”

周总理事后意识到自己是在迁怒时，及时表达了自己的歉意。

不迁怒是最高级的修养，意味着养成不容易。所以，在意识到自己在迁怒后要及时道歉。

道歉只是第一步，第二步要找到迁怒别人的原因。迁怒的前提是心里有怒火，那么要找到引起怒火的原因，从根源上化解，从哪里跌倒就从哪里爬起来。

第三步要做的是反思自己，同样的错误不再犯。正如王安石在《礼乐论》中说：“不迁怒者，求诸己。”有怒火的时候，要从自己身上找原因。

时常反躬自省，久而久之就能做到不迁怒。

“怒”是人类正常的情感，人生不如意事十之八九，无论在生活中，还是工作中，生而为人，总有不顺心的时候，发怒也就在所难免。

我们暂时做不到不发怒，但可以努力做到不迁怒。迁怒是一个很容易就犯的错，不迁怒则是需要学习一辈子的修行。

念经 许愿 放生 改善自己命运

守戒就是守心 摘录卢台长讲述于观音堂

佛说，如果一个人能够持戒、守法，他的一生就会身心安定，没忧愁、没烦恼、没恐怖。这个“法”指的是佛法。实际上，一个人修心靠的是持戒，就是知道自己什么事情可以做，什么事情不能做。一个人吃苦就是因为守不住戒，不能持戒，“我一定要这样”，到最后就会吃很多苦。所以修心修到最后，实际上是告诉大家，一个人就是要能够守戒律。如果一个人不懂得守戒律，他的心就像一匹脱缰的野马一样。大家想一想，人是不是整天在乱想？人是不是整天在思维混乱当中活着？很苦啊。

师父要你们懂得戒律。戒律是什么？戒律是一切善法的根本。因为你守戒了，你会得到安定，你的心才能安定。很多心很定的人，都是因为严守戒律。家里吵架，如果对方不吵、不讲话，这个人就是在守戒。一碰到境界跳得比谁都高，叫得比谁都响，这个人就叫无戒，就是没有守戒。所以，因戒会得到定；如果你的心能够经常定得下来，你才会开智慧。所以佛法界说：因戒得定，因定开慧。

人道跟天道其实没有什么很大的区别，你们不要以为自己以后要上天了，好像不得了，实际上，上天是很容易的。很多人一辈子守戒做好事，在他死了之后，用现在的话来讲，他的魂魄、他的灵魂继续在享受他的精神生活。你们想想看，一个人如果躺在床上睡觉，虽然在医院里，但是他整天做的梦全部都是天上的，很开心，他如果不醒过来，他是不是在天上？所以，他一辈子都会快乐。但是为什么很多人很可怜？因为他醒了，回到现实的痛苦中来。所以，精神世界和物质世界本身就有明显的区别。

一个人要懂得，今天你只要有财、色、名、食、睡等贪欲，你就脱离不了病苦，你就不会有快乐。财就是贪求钱财，色就是对男女之事有欲望，名就是荣誉，利就是利益，然后再加上吃。很多人不懂，实际上，吃食物都是一种贪欲。师父问你们，你们很多人身体不好，是不是吃出来的？你们想一想，多少毛病不是吃出来的毛病？所以菩萨连这个都帮我们想到了，说财、色、名、食、还有一个什么病？睡出来的毛病。所以，一个人不能让自己整天地睡觉，整天睡觉的人糊里糊涂的。你们有没有感觉，今天如果睡的时间长了，是不是糊里糊涂的？你们半夜里起来，是不是走路都跌跌撞撞了？所以睡觉睡过头了会魂魄不清的，实际上贪睡这个也叫贪欲。

很多人说，“我就是喜欢睡觉”，这是欲望；“我就是喜欢吃东西”，也是欲望。你们知道佛家为什么让尼姑、和尚待在庙里面？就是为了让他们守戒。你看和尚吃东西是不贪的，因为每天吃的东西都差不多，你贪也贪不出来，对不对？和尚为什么要晨钟暮鼓？就是晚上睡觉和早上起床的时间是规定的，你就不会贪睡，因为贪睡也是一种业。大家都知道财、色、名、那食、睡是什么呢？吃得太多，长脂肪，人就不方便了，走路、在家里，什么都不方便了，然后造成你的懒惰，经常睡觉，懈怠了，不念经了。

所以菩萨说，第一，人的身体是苦的根本，叫“身是苦本”。你们要懂得这个道理，因为有了这个身体，我们是真的很苦。你们想一想，哪个人不是为了这个身体在受罪？生病的人是不是身体在受罪？你们想

想，很多人其实可以活得很长的，因为他的身体没了他就要死了，如果他有身体的话，他怎么会死呢？是不是人身是苦本？所以要保护好这个根本。第二，“物是病根”。就是你对世界上所有事物的贪爱是病根。如果你们贪婪的话，这个病就来了。贪什么呢？贪名贪利，就生病了，精神上生病，身体上的苦味就出来了。所以只有神识，就是精神上的意识，你才懂得人生是苦空无常。当你真正地能够明白这个世界的真谛的时候，实际上，你一定明白了人身是苦本，物是病根，就是对物质的贪欲是病痛的根源。“我要房子，我要名，我要利，我要钱”，苦了，生病了，没钱了，难受了。

我们在人间学佛，佛法里面有一句话叫“行苦”，行苦是什么？就是说，我们在人间就是在吃苦。为什么庙里让僧人不要穿皮鞋，穿粗布麻衣，每天早起不能睡太多，不让吃好的？就是为了让僧人觉得人间很苦。过去叫“苦行僧”，就是说只要你是个僧人，你必须苦行，就是行苦。我们现在是学佛人，要知道什么叫吃苦，你们不贪图享受，你们才会好好地修。只要是行苦的人，实际上他的时间就是在消业障；如果你今天在享受，你就是在消福报。一个是消业障，一个是消福报，消福报的人福报很快就会用尽，消业障的人业障会消得比较慢，但是等到他一生能够把他的业障消完，他就能超脱人道。在人间，吃苦的时间是不是比享受的时间要长？妈妈要生一个孩子，十月怀胎，在这十个月里面，母亲非常地辛苦。所以要守戒，以戒为本。

觀音堂

7-162
1111 Spring Street, Suite 301
Silver Spring, MD 20910



(301) 683-8831, (240) 621-0416

xinlingmd@gmail.com

改变命运 远离病疼 超度亡人 消灾延寿
家宅平安 子女教育 挽救婚姻 净化心灵



開放時間與活動安排

每天10:00 - 14:00 開放
每周六有免費素食分享
與學佛、祈福、共修活動

歡迎大眾來學佛祈福