

# 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，很多人因为心中积怨，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。

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

## 你不会因为美景而少了压力

最近，很多城市的发言人说，自己所在的地方是“最具幸福感城市”。事实上，真要去住在那里，幸福指数也不一定很高。就你们而言，桂林山水甲天下，外人会觉得生活在这么美的地方很幸福，可长期住在这里的人，也许并没有特别的感觉，不会因为美景而少了压力。有资料显示，中国是当今世界上压力最大的国家。前不久十一假期时，大概有七亿多人出门旅行。但因为人太多，有人长时间堵在路上，有人到了地方找不到住处，本想借假期放松一下，结果反而更疲惫。这就是佛教说的“有漏皆苦”，很多东西看似快乐，本质上却是痛苦。就像一些有钱、有地位的人，外表看起来令人羡慕，但只有他们自己知道，自己有哪些不为人知的苦。佛教中讲“苦”，并不是逃避，认真思维会发现，它所揭示的智慧符合人心，是一切万法的真相。即使不信佛，若能以此对待人生，也会活得自在、洒脱。否则，不懂这些话，即便是不值一提的压力，也可能把你压垮。所以，缓解压力需要一定的见识和方法。当然，缓解压力的方法有很多，世间有世间的方法，出世间有出世间的方法。世间的方法是什么呢？

有些人在压力非常大时，会找个善解人意的朋友或亲人，打电话倾诉一下；有些人干脆挑一本好书，沉浸其中，忘却烦恼；有些人则会听听音乐，用快乐的节奏驱除烦躁；也有人把事情放下，出去旅游，散散心。

还有一些不太好的方法。比如拼命喝酒，想一醉解千愁，或者去些不干净的场合，赌博、找刺激，用非法的方式让自己忘掉烦恼。

这些方法，其实只是在暂时转移压力，没有真正消除它。假如不能从根本上解决问题，长此以往，也许会出现一些不明智的举动。曾有一则新闻说，有位大学教授，非常宠爱自己的女儿，但给她的压力也特别大，经常跟她讲，你一定要为我们家争光。女儿学习很努力，从小学到中学，成绩都名列前茅，高三的时候，稍微有点下降。高考时，她本想选个喜欢的专业，但这样可能考不上一类院校，二类院校完全没问题。父亲坚决不同意，说：“我一个大学教授，女儿考不上一流大学，我岂不很没面子？”在这样的压力下，女儿闷闷不乐，话也越来越少。临近高考时，一天早上，父亲发现女儿吃安眠药自杀了。枕边放着一封遗书，上面写道：“不孝的女儿离开了！我实在达不到你们的要求，没办法面对你们。感谢你们18年的养育之恩……”这样的结果，给家人带来的痛苦可想而知。现在有些年轻人，不管是在感情上，还是在其他事情上，遭到一些不公平和挫折时，经常会想到自杀，或者做一些伤害自己的行为，这是很不理智的。要知道，获得人身非常不容易，假如没有好好运用，动不动就轻生，这实在是最糟糕的选择。压力，是谁都必须面对的，对此没有必要逃避，而应用正确的方式解决。尤其是年

轻人，工作后，会遇到更多让自己承受不了的事，这时一定要懂得如何调心。否则，心不受控制的话，很可能一直与痛苦相伴，甚至会得抑郁症。或者即使没生病，做的事情也非常过分，最终不但自己受苦，周围的人也跟着你一起痛苦。

大华府观音堂：

网上佛经学习：周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《佛说观无量寿经》讲座；每周六9:00am-11:30am《地藏菩萨本愿经》讲座。

电话参加：1307158592 再拨 ID 号码：97869843406#

Zoom 登陆：ID: 97869843406，密码：498；欢迎大众随缘学习！咨询电话：301-683-8831, 240-621-0416

扫码登陆：



ZOOM 大华府观音堂佛法学习

请常念

南无阿弥陀佛

听经闻法

欢迎参加 ZOOM 7-162  
线上学习佛经讲座

ZOOM ID: 97826380822 (无需密码)

电话加入: 先拨 3017158592, 听到声

音后再拨上面的 ZOOM ID 加#

时间: 周一至周五: 7:30pm, 周六: 9:00am

净化身心  
智慧人生  
离苦得乐



消除烦恼  
学佛念佛  
同登极乐

服务

临终助念  
消灾祈福

联系方式

301-683-8831  
240-621-0416

guanyintangusa@gmail.com  
https://www.guanyintang.org

观音堂