

发泄怨事怨事更重 化的智慧乾干净净

当下化掉愤怒



心灵对象：首愚法师(首) 黄添送居士(黄) 主持：雷桂青(雷)



黄添送居士简介：

过去四年任职国际贸易及工业中小型企业发展部高级经理、前教育官员，目前是能源、水供与通讯部属下排污服务署署长。

自 1979 年学佛，大学期间活跃力全佛学会，1989—2000 年积极参与 BGF(BUddhist Gem Fellowship)，目前为 BGF 理事，协助培训弘法人员，常受邀为中小学及大专生活营讲师。



首愚法師简介：

台湾十方禅林住持，1971 年依仁俊、广善两位长老为剃度师出家，日后随南怀瑾老师学习，曾於台湾及厦门南普陀寺、北京佛牙塔等地闭关 19 次，专修条般若三昧、禅修和准提密法。除主持十方禅林之弘法外，首愚法師还创立十方杂志、十方人文书院，并於美国、加拿大等各地设有准提共修会。

雷：我们都知道生气是不好的表现，但是很多时候却按捺不住发脾气；对大部分人来说，生气就像家常便饭一样，可能一天之中就要生气好几次。久而久之，便养成生气的习惯，动不动就要无名火起冒三丈，根本无法察觉到底是什么原因挑起自己的怒气。今天有幸首愚法師蒞马弘法，我们请法師开示，愤怒的根源以及其化解的方法？

首：这是个大修行，凡夫常常讲得到做不到，看得破转不过。说不贪偏偏贪，知道不该发脾气，偏偏发脾气。贪嗔痴慢疑五毒是大无明，五毒要连根拔起，一点都不简单，要从「理」下手。多阅经、听经、诵经，能够帮助自我纾解。明理后知道发怒对自己的福德智慧的伤害，了解恶因会结恶果，心就开始软化。发观自己若起嗔恨心，打从心里生忏悔心，嗔恨心之根才会开始松动，就容易连根拔起，否则，根深蒂固的话，要拔也拔不动。

化解冲突只能管自己

凡夫一般都以嗔报嗔，你骂我一句，我回你两句，你打我一拳，我踢你两脚。达摩祖师在<二入四行>说得很清楚，如果从自己开始，你骂我辱我，我以德报怨，包容你，当是消业障，慢慢心就开阔。这是「报冤行」。

第二种方法是「随缘行」。不管好坏、得失皆随缘。比方说一个人不但在银行没存款，还向银行借贷钜款，他若想要自己轻松自在，首先得把旧债偿还了，有点积蓄，才会越来越欢喜。同理，别人侮辱你，你能够忍受，就当作消旧债、消业障。否则，别人骂一句，你

顶两句，旧债未还，又招新殃，只会欠下一屁股债，烦恼越大。

第三，是「无所求行」。有求就有苦，就有争执。你要是损坏到我的利益，侵犯我了，我无所求的话，就会再三忍让你，嗔恨心就会相对减少。

最后，是「称法行」，即身、口、意如理如法，遇事称法而行，就能化解愤怒、烦恼。这要经过长期的修行才能做到，非一朝半夕所能达到的境界。

在人际关系方面，要学习菩萨的四摄法(利行、布施、爱语、同事)。要利行、布施，无论是财施、法施或无畏施，都要付诸行动，以培养开阔的心胸。

另外，要爱语——多说鼓励、赞美的话，避免语言上的顶撞。爱语要从同事开始，以他的立场为立场，以他的需要为需要，想想能够为对方做什么？时时设身处地为他人着想，就能拉近彼此间的距离，减少冲突，加上爱语、利行、布施，人际关系就会越来越圆融。

雷：我们应该宽恕邪恶吗？例如最近轰动新、马、中的八岁中国女童被杀案，给受害者家属带来极大伤害；还有泰南的暴乱中，佛教领袖遭激进分子斩首。面对此种事件，我们该如何自处？如何化解这种内心的愤怒、怨恨？社会应扮演怎样的角色？

首：首先，社会不要落井下石，要有同理心，体恤、安抚家属，化解家属的愤怒情绪。种族、宗教问题，必须处於平衡点上，才不会引发暴乱事件。治本之道要有平等心、包容心，这样才能大事化小，小事化无。

社会问题需要政府当局、文化界、教育界、宗教界的携手配合，共同建设净化社会。

山不转，路转。退一步，海阔天空。我们只能管好自己，要求别人很难。俗语说，求人不如求己，求自己转念，以德报怨，感动对方，化解恩怨。

黄：泰国是佛教国，但是整个佛教教理蛮僵化，大家的心胸还不够开放，还是有「我是佛教徒，你是回教徒」分别、对立的观念。人因愚痴、无明所犯下的错误，其带来的伤害甚至比贪、嗔还大，因为贪的行为和嗔怒的情绪是我们轻易察觉到的，而无明是不知觉的，以致很多时候我们会自以为自己是正确的，错都在别人身上，进而起分别心——对跟错、好跟坏、我是上等人，你是下等人……

培养慈悲喜舍柔软心

我很认同法师所言，平息泰南暴力事件必须从政府开始，因为政府代表权力，一切对属下部队的指示、政策，都具有一定的影响力。我觉得，领袖若把国家当机构经营，本身是机构的总裁，看的只是国家的经济成长率，而忽略其他方面，就会引发国家冲突问题。领袖

应视治理国家为社会责任。

除了容忍，我们还要谅解，同时有责任让友族了解我们的宗教、文化。我最近接待三位来自泰国的法师，最后行程我们参访州回教堂，并且为回教徒祈福，祈愿能够以慈悲心感染友族，缓和彼此僵化的心灵。

我认为，尽管并非易事，开放心灵是每个佛教徒所需要的。我们要别人对我们好，首先我们要对人好。法师当年拜南怀瑾为师，这种学习的开放心胸就值得钦佩。

雷：请两位分享自己的愤怒经验、两位在接触佛法后，心性上有何转变？两位有怎样的一套对治嗔怒之法？

首：脾气上会有明显的改变是肯定的。我过去在情绪起来时，一发不可收拾，难以控制，必须花很长一段时间才能够平伏心情。透过戒、定、慧的修行，就能够把发怒的时间缩短，渐渐地，烦恼很快的从三、五天，到一天、几个小时、几分钟，乃至当下就化掉！这是不容易做到的，必须透过长期的精进修行，慢慢把心量打开，才能达到。

黄：师父，人往往是理直气壮，把错归咎於别人，自己永远是对的，把生气「合理化」。

首：问题是，你的理直不直啊？(哄堂大笑) 是自以为是吧？人常常是公说公有理，婆说婆有理，才会理直气壮。要是其中一方理亏，「理不直、气不壮」，两个人就吵不起来了。一个巴掌拍不响嘛！

总而言之，一、要有见地，即明辨是非善恶；二、修习禅定，这样遇事比较不容易心烦气躁，而能够冷静思考、分析，并且准行能行，难忍能忍。如此才能加强忍耐心、不容易发脾气，像强韧的橡皮筋，有弹性。

黄：虽然知道要观照自己的情绪起伏，不过前几天当车子被撞时，我还是会不高兴，心一样会痛，然而愤怒的情绪并不强烈。我想，日常生活中修持内观禅是必要的，所谓内观，并非阻止、压抑情绪生起，而是观照内心所有觉受、情绪的起伏。

我知道自己不高兴，同时明白到情绪、外境不断在转，我要如何化解不满、怒气？满脸通红，以重语气表达内心的不满，或怒气冲冲抓起那人揍他一拳？这都会影响到另一个因缘；我还得看对方是年轻人、友族或精神病患者？不同的因缘都会有不同结果。

后来我「理直气和」(非理直气壮)对他说：你为什么没看路呢？对方自知理亏，原本的僵局很快就化解了。这也是法师刚提到的重点，不是强调我对你错，而是当下化掉了，像耍太

极，以柔制刚。

我主要修持慈悲观(Metta)。慈悲观教导我们转念。我觉得，透过每个小时观内心一分钟，其效果远比一天观 10 分钟、20 分钟或半小时来得好。方法简单：「愿我没有危险，愿我没有病痛，愿我没有烦恼，愿我平安、幸福、快乐。」然后，再将之扩大力身边的亲友，愿他们没有危险，愿他们没有病痛，愿他们没有烦恼，愿他们平安、幸福、快乐。在日常生活中要培养细心、热心(前两者即慈悲喜舍)及柔软心，广结善缘，那么我们就能够对众生之苦感同身受，不管是家里的印尼女佣或美国人眼中的伊拉克难民，一切众生皆平等，人与人之间的纷争就得以平息。

当抹布扫把扫除乱象

雷：有时候我们对暴力行为不予理会，反而会激起对方的恨意，该怎么办？

首：要扭转这种情况，除了礼让，你要有智慧啊！没有智慧，不但於事无补，反而把事情搞砸了。空有智慧，没有慈悲，就容易变得咄咄逼人。因此要能智能悲。要包容，凡事睁一只眼闭一只眼。

水太清则无鱼。一个人如果连一点染污都堪忍不了，就没有福报。有时候要当抹布、当扫把，难忍能忍，难行能行，把污渍擦掉，把肮脏扫掉。否则，每个人都要当纯洁的白布，谁来当抹布？白布很纯洁，但不堪染污，抹布、扫把能够扫除社会乱象，净化社会。

基本上，人有诚心，大概就能化解干戈。不过，应该澄清的就要澄清，不该辩证的就不需浪费时间、唇舌，因为有些事是有理说不清，越描越黑的。有事情不说明，让别人误会，那是一种罪过。适当的时候还得说清楚真相，以免让人认为你默认。讲归讲，点到为止。有云：是非以不辩为解脱。这是很高的境界，像布袋和尚——有人骂老拙，老拙自说好；有人打老拙，老拙自睡倒。这是一种很好的处事哲学。

黄：我觉得，如实观很重要，即理智、客观地看待事情。比方说，同事之间的关系极差，有时碰上对方做错，自己没错，我们不须为免关系僵化，把错背在身上使自己成为弱者；自己没错，但对方还是对我们不好，我们不妨从因果上解释，是过去世我们种下某些因，所以遭致如此果，这样就能坦然接受事实。但这不代表我们认命，我们还可以做些努力来改善情况：命、运、风水、读书、积德。「命」(先天)是注定的，但「运」(后天)是可以改善的，「风水」如地理环境的调整，有改善作用；「读书」可增长见闻，学习放下等种种方法，「积德」以增长福报德行。一旦我们提升佛性，超越二元对立，就没有你我、对错、好坏。不知法师除了嗔毒，还有何方法对治其他四毒：贪、痴、慢、疑？

首：天台宗的五停心观教导我们对治五毒的方法：一、修不净观对治贪，了解身体是个假相，断除男女情执。二、修慈悲观对治嗔恚烦恼，培养慈悲心。三、修缘起观对治愚痴烦恼，了解一切皆是因缘所生，减少执著。四、修界分别观(无我观)，对治我执之障(疑)，让心笃定。五、修数息观，以定对治散乱。一般人认为，真正从事灵修者，在面对恶言相向时应该表现超越人之常情的安忍，而非勃然大怒，这样会不会造成一个假相，即修行境界越高，越能安忍、平静？

首：那要看是真的超越境界？还是自欺欺人？有没有动怒，你自己心知肚明吧！不是做给别人看，最重要是照顾好自己的起心动念。对方发脾气，你能够心平气和，百般容忍，代表你境界高。减少冲突及使对方造业，彼此也好过。有时候跌得重，爬得高。就当是考验我安忍素养的功课。

黄：我偶尔也会发脾气，生气时也会不辨好坏，好像对生活营的筹委理事，遇到他们犯错时，我会先温柔地告诉他们，如果他们不听，我的语气会比较严厉，再不行，就要很严厉地训他们了。佛陀说过，世上有三种马，上等马自动自发，不需要鞭策，叫它就会走；次等马见你执起鞭子，你没打它自动走；劣等马很顽固，你要挥打鞭子，打得它痛彻心肺，它才忍痛跑。各人根机不同，聪明者容易意会，拙劣者要当头棒喝。其实，有时候惨痛的经验能够让我们看到自己的修行程度到哪里。

首：所以佛陀才会感恩提婆达多，提婆达多虽多次致佛陀身体出血、破坏僧团和谐、破坏戒律，甚至毁谤佛陀，佛陀却不怀恨於心，反而感恩，视他为善知识，成就自己。如果社会上人人都能具备佛陀的智慧，就好了！

发泄容忍还不如化解

雷：佛陀教导我们要慈悲、安忍、宽恕，而坊间有许多激励课程，鼓励我们发泄内心的愤懑情绪，是否也是疏导愤怒的途径呢？

首：你要懂得分辨有关指导的方法对不对？课程的内涵够不够？如果有更高层次的究竟方法，你为何要选择非究竟之法？发泄有发泄的结果，双方都发泄，只会引起反击，以嗔报嗔。

黄：发泄在自然界会否引起反击？

首：心态才重要啊！一切唯心造，发泄只会加强嗔恨心，使人难以平伏。你打树，拳头会痛；你踢石头，脚会痛！与其能忍，不如能化。化解才是重点，把愤怒的负面情绪化成修行的正面能量！

雷：很多人不知道该如何「化」？他们认为，佛教的忍辱就是被压迫还百般容忍。

首：你为什么非得压抑得一发不可收拾呢？忍辱还不够，还要有化的智慧！把所有负面情绪化得乾乾淨净。好像我们常说，布施要三轮体空，没有布施的我，没有布施的对象，没有布施的东西；同理，忍辱也要有智慧，没有忍辱的我，没有忍辱的对象，也没有忍辱的事情。把一切观空，法执和我执减少，愤怒、不满就烟消云散。这才是圆满的忍辱波罗蜜啊！否则，「我」在忍他，他被「我」忍，就会越忍越痛苦。（哄堂大笑）

黄：千万别把自己压抑得忍无可忍，以免转变成情绪发泄。发怒会引发心脏病、血压高、中风，同时使心灵受损，得花一段时间重新调整。严重的话，产生个人的纠纷恩怨，甚至最终引发种族、国际间的问题。

过去在国际贸易及工业部，我是部门里唯一的华裔。我做事向来要求高，不管下属是何种族，只要表现好，一定会奖赏；反则，就算是华裔，做不好也不客气。没有适时表明自己的立场以致引起冲突，那就是自己的过失。

当世界出现黑暗面时，我们应该站出来，在说出真相时，我们的内心如果是善的、慈悲的，那内心的愤怒其实已转变成正面能量，支持我们的行动。

我想，如果我们对自已的心性了如指掌，清楚观照自己的起心动念，就能够驾驭自己愤怒的情绪，不轻易生起嗔恨心。

雷：与其学习如何处理他人的愤怒情绪，何不乾脆直接避免跟这类人打交道，多一事不如少一事？

首：你以为多做多错，少做少错，不做不错，那永远就没机会了，徒让自己的生命萎缩，没机会当菩萨。做事要勇于承担，面对挑战。多做多错，才能多改善，多机会。逃避的话，少做少错，少机会，就少福报、少智慧。

黄：换个角度看待，其实愤怒是善知识，愤怒与我们是一体的，我们不该把它当作是必须被完全隔绝的一部分，不要过於抗拒愤怒，要学习从中看到自己的不圆满，改善自己的缺点。不要看好或不好，要看在好和不好中，我们学习到什么？

雷：当生气时，最好的方法不是百般指责别人，不是逃避，与愤怒对抗，而是保持正念，认清愤怒的负面情绪，加强自己的洞察力，了解愤怒的因果为何？然后回到自己，好好拥抱、照顾内心的愤怒。这样我们才有能力把负面情绪转化成正面的能量。

整理：雨晴 摄影：淑丽 -摘自《福报》第 31 期-