2026-05-09 佛法开示 - 定嚴法師 - 让我们控制自己的愤怒

这个经典不是很难，那是关于愤怒，那就是教我们怎样去掌握我们的愤怒，那我们怎样去培养我们真正的自己。 如果我们的角色是一个妈妈，那我们怎样去培养我们的无我，放松，让你的子女自由自主。 这样就是因为你在全地传递你所有的一切，通过你的会话谈话，因为孩子从婴儿开始就跟你有谈话对话，当你跟你的孩子讲话的时候，你明白理解的话，你不会对他们这么抓狂。 当我看到我的姐姐的孩子，他们没有休息，他们一直对着电脑，那我无法传递我所学习到的东西，那我无法去滋养他们，我问我自己，那我可以做一些什么，可以让环境更好，对孩子来说更好。 那我是这个环境的其中一个元素，我有责任，其中负一个责任，让周围的人变成现在的样子，那我们是集体的责任，我们每个人都有责任，那如果我们把我们的觉醒，那觉醒也是一个无常的，我们不能执着那个觉醒，那个觉醒只是刹那，那个觉醒就是刹那的来刹那的走，那他们不会持续这样，所以那个洞进来的时候，它不会一直存在，不会一直延续，那每个东西都在转化的，那科学家也是这么证实，如果科学家理解到，那他们的行为就会跟着真理而去，那我们只持续，因为理解不是全部，理解是来自我们的洞见，那个洞见可以持续多久，那那个觉醒，那正念的常营，那我们有了那个洞见，那我们也不执着这个洞见，不执着，如果我执着我的洞见，执着我的觉醒，那那个理解，那那个洞见离去的时候，我就会很愤怒，那有时候很深刻的洞见，那我等会儿因为有些事，我要讲一些话，跟我身边的人讲一些话，对，佛法开始完到，所以我请我的sister们去带了歌，如果我们执着于，执着于自己不再有这样的洞见，为什么我没有这样的状态呢？这就是一种执着，但是如果我们想要转换痛苦，我们需要保持这样的正念的状态，理解和爱，如果不是这样的话，就会有对痛苦的执着，有一种状况是，痛苦烦恼成为了一种习惯，我们以家庭生活为例，是非常暴力的，这是一个邪恶的循环，我们没有勇气去创建一个状态，离开那个环境，我见过一些人，执着于自己的痛苦，而且如果有人执着于自己的痛苦，那么僧团也会练习痛苦，我们要保持一个平衡的状态，要看哪一样带来更多的痛苦，哪样带来更少，这个地方我在回答那个问题，我们是不是可以练习完全没有执着，还是可以保留一些执着，如果我们什么执着也没有了，那么，那我们就已经觉醒了，所以每个人多多少少都有一些执着，执着于正念，执着于负念，但是我们去衡量的时候，哪一种执着，帮助我们显现更少的痛苦，那我就选择这个执着，我明白这个问题，之前我们说，有人非常执着于太太就笑了，他说这比执

着于让你痛苦的事情好，如果我们还没有完全的觉悟，我们总会或多或少有一些执着，我们可以这样来看，最好是执着于觉悟，我们已经有一些觉醒在我们之内，不然的话我们就不会执着于觉醒了，不好意思，我可以再有一个接着的问题吗？我说佛陀也是人，在现实生活中，他的觉醒的身体可能不是永远的觉醒，那不然他怎么还是人呢？作为一个人是不可能完全觉醒的吗？这是你在问的吗？是的，我是在问这个，我们可能取得了一些很完美的，然后怎么又会是我们人的状态，日常人的生活，这是佛陀是以人的状态完全觉悟的吗？带着我们完全的理解能力，我要去问一下佛陀，我不能回答，我只能从自己的经历来回答这个问题，如果我不能转化自己所有的执着了，那么我深入地观察他，我的每一个执着，如果有其他的执着，在一个好的环境里面，我的僧团，我的老师，他们都有多少的执着，都可以帮助我保留在这条路上，但是这个执着带来痛苦，嫉妒，那这个就不能工作，这个执着让我痛苦，当然我要不断地练习，是因为我有很多执着，所以我看他们每一个，我会找到那个最让我痛苦的，我继续回答下一个问题，我们为所有人来休息，不是为自己的，但是第一个驱动力常常是，常常是为了我自己来静坐，去变得更加安静，去处理一个处境，当我处理自己问题的时候，才能处理下一个，我自己的练习也可以帮助其他人，我的回答是是的，我跟其他人当中并没有区别，是的，你看，在问题里面我们已经找到了答案，五蕴是不很久的，是一个不真实的，我会希望更加的深入到最后一个问题，因为有人已经跟我说，他不能上一次聚会，他有一个很大的困难，老师的生活是一个幻化，不真实的，而且，当我读到分享，我会看到，我们每个人对虚幻不真实的定义，每个人有自己的认知，感受，理解，对于这个虚幻不真实，当我们有一个痛苦的时刻，我们接受老师的生活，这里提到的不真实，如果我们把不真实，当作不真实，如果这个，那不是不能改变的，如果你知道，你看到这个幻象，是一种无常一直改变的，看到我们是灰心参识，也是无常，也不断地改变，转化，在他所做的一切，他的教法，教义，也是无常，一直在变化当中，他的这个教义，教法不断地改变，是因为通过这个时间，我们僧团也一样地不断地在改进中，这样才可以真正地适应当代的社会的需求，这个当下社会的需求，所以我们是灰心参识，也是无我的，没有一样是常稳在那边，不改变，不能定在那边，不能变的，所以我们看到这个妄想，或者是幻象，并不是说一种很悲哀的事情，然后如果我们看回去的话，看回过去，我们看到说，我们的是灰心参识，也不断地修，不会说被他的困境，被赶出国外，赶出这个越南而悲哀，反而他可以知足地，幸福地过着他剩余的生命，然后如果是这样的话，他就没有留下任何东西，他这个精神上的修习给他的弟子们了，所以如果我们看回去，越南的战争已经不在了，所以每一件事情不断地在改变，如果他只是困在他这种悲哀生活当中，我们肯定也会变得很悲哀了，是的，这个越南战争不在了，你看到这个不断地转变，所以一切正因为是

幻化，我们才不会被困于这种悲哀当中，因为不断地在改变，否则的话就会变得很悲哀了，因为不能改变，正因为是无常能够改变，所以我们修习，我们练习，好让我们不困在痛苦当中，当事情在变化的时候，当一切都是幻化的时候，也就是说一切都在那边不断地在变化当中，这就是所谓的无我，我们有提问，谢谢你回复我的提问，我觉得清楚多了，所以一切都变得有连接，谢谢您的回复，所以我们会继续调伏愤怒经，调伏愤怒的这一篇，它的这个标题，我们就已经可以讲很多了，调伏愤怒是和压抑我们的愤怒不一样的，不是说去拒绝排斥，或者是从愤怒中逃避出来，因为愤怒就在那里，我们并不是要把它排除这个愤怒，我们只是单纯地休息，练习，好让我们可以调伏，可以包容，而不是说摧毁这个愤怒，而造成更多的痛苦，这样才不会造成痛苦给自己或他人，所以礼敬佛师尊，在这里是讲我们这个佛陀就像调育丈夫一样，可以带我们到安稳之岸，有这个平安，有这个稳固的，长久以来我们感到迷惘，也没有机会学习修学，然后时常愚昧地处事，让愤怒和暴力的种子不断地在心事中被灌溉，恼怒和愤怒，愤恨的种子生起时，它不断地带给自己和他人，带来伤害和怨恨，所以我们转向佛陀，因为我们对佛陀有这个信心，我们知道佛陀可以降伏自己的愤怒，可以调伏，转化他自己的愤怒，乃至帮助其他人做一样的修习，我们很重要的可以亲眼看到那些人，能够这样降伏愤怒，要不然的话，我们所学习的都变成了一个 只是theory，而不是真实的，现在政治上有很多的愤怒，有很多的这种不满，愤怒，乃至绝望，然后我们很多人觉得很难相信，我们是可以生气的，他们觉得现在的状态太过糟糕，充满暴力，他们认为他们是有权利生气的，可是如果你深入去观察我们的祖先们，我们知道在第二次世界大战，我们的这些祖先们，也是有很多的这种自尊要去面对，这种爱，因为有这些祖先们，然后我们可以有这一份对人类的信心，可以看到人类是可以做到的，人类是可以面对最糟糕的这种状态，然后以慈悲以爱的来面对，这种非暴力的方式来面对，所以愤怒并不是唯一的这种反应，因为现代的年轻人相信说，我如果不想赞同某一件事情，我需要有公平的话，我就可以证明给其他人看，我是以行动来，我要证明给其他人看，我爱，热爱某一件事，我就要以愤怒来回应，因为他们认为说，愤怒是唯一的方法来表达他们的爱跟这种行动，如果我没有愤怒的话，我就变得目不关心，这现在很多人都带着这样子的想法，这种相信，他们反而觉得我们是有权利生气的，我们是有理由生气的，这就好像变成了一种权利，他们可以这样子生气，但是也很有信任，我们看到过去的一代，他们也有能力去面对战争，屠杀，所有的一切暴力，以非暴力的态度来面对，以爱的态度来面对，所以在这里这篇文章，这份经文，我们是祈请这个佛陀，如果你想要以第一句，你不想放佛寺尊的话，你可以放你认识的人也可以，然后你说你这个接下来的句子是，我把头俯首，这某个人可以是有这种勇气，在困难的困境中却显出勇气跟慈悲，然后我们希望这个人像佛陀一样，可

以伸出慈悲的双臂，带我们到安稳之岸，我们看过这样的人，他们能够有平安，也有稳固这份安稳，在非常困难的这种处境中，我们长久以来不断地活在迷惘中，因为没有休息，学佛法而时常愚昧地处事，我们并不想说造成破坏，或者是造成痛苦，但是我们就是很愚昧地去处事，来自于那份愚昧与愚痴，而造成了这些恼怒，愤恨的种子被灌溉，并让这个种子生起来了，所以这些种子包括了愤怒，愤恨，恼怒，所以它不断地带给自己和其他人伤害和怨恨，很多人大概都读过，或者是听过佛教的心理学，为事学，或者是为表学，当我们谈到这个为表学的时候，我们有这个心所，心事，有这个理解，深入理解的种子，在我们藏史里，当这些种子被灌溉的时候，他们显现出来，就会把我们跟人与人之间的关系，可以很好地取代，当我们现在想回，当代社会，现在社会，我现在面对现在的社会，我是有权利生气的，然后我允许自己生气，我并不需要去调伏，降伏这个愤怒，然后我让所有的外在的事情，来灌溉我内在愤怒的种子，并让这颗种子越来越长，增长，乃至也开始造成周遭的家人也被影响了，如果周遭的家人，任何人做了一件，让我不高兴的事，我就马上生气了，可是可能后来我们又后悔，可能只是那么一句话，我们就变成火山爆发式的愤怒，因为我们相信当代社会的处境，必不生气，所以我不断地让这个有权利生气，有生气的权利的种子，所以这份愤怒的种子不断地冒出来，然后越来越增长，就算是在不需要的处境，闯进的情况下，也生气了，因为已经习惯了让它被灌溉，让它增长。 依从佛陀的教导，我发愿从今开始，每当父母生气时，回归正面的呼吸和步伐，所以当我们去辨识到愤怒生气，那并不是压抑，而是回归正面的呼吸和步伐，来照顾好拥抱和守护内在的愤怒，我们的练习是如何降伏愤怒的话，就必须先认清楚，这个愤怒的根源根本就是，我们不逃避，不去吃东西，或者是做种种事情来逃避这个愤怒，而是深入地，清楚地看清，看着这个愤怒被灌溉了，然后对它微笑，这个愤怒是我的一部分，我对它微笑，因为我不需要和内在有这个战争，我可以去深入地观察，为什么我生气了，还是我不需要再有更多的战争，内在有更多的冲突，我不需要逼迫自己，以这个愤怒暴力来回应，所以我认清楚这个愤怒，以正面的呼吸，正面的能力，我拥抱这个愤怒，这就是我深入地观照它，看着它，对着它微笑，然后我照顾好它，这个愤怒的能力量，以正面的呼吸来照料，并以这种微笑和正面的呼吸来照料这个愤怒，我看到，看着的话就不会被这个愤怒完全地掌控，完全地带走，成为了我的主人，相反的，以正面的呼吸，正面的能量，我可以掌控我自己的情绪，我也可以掌控这个愤怒，我们有一个墨宝，上次我提过了，我们是复义心禅师，有这个会刊登它的一系列的墨宝，然后那个出版商选了80份墨宝，是以法文写的，然后可能会有法文，荷兰文，德文，还有其他语言，然后这个出版商选了90份的法文墨宝，然后也选了两项越南的墨宝，你知道那个出版商选了哪两个越南语的墨宝吗？你知道吗？我看到一个丝的 如果你看到一个莲花，

在花下面是有一个 你撕开它，你会看到里面，那个莲花里面非常 就是看到莲花的内核，然后我 抛掉它，放下它，然后我才能够有无畏的那个老虎，那个莲花的心就是我们正面的呼吸，当我们呼吸，当我们的呼吸慢慢的柔和，当我们的呼吸慢慢柔和平静，就是在掌握了我们的愤怒，因为我们开始平静下来，那现在我们无论到哪里，那如果你是非常的紧张的时候，看医生的时候，或者牙医的时候，看牙医，牙医就会说呼吸，因为呼吸让你的神经系统会柔和平静，那我不知道那个我们的神经系统，那我们的正面呼吸是非常有力量，可以非常有用，有效，是我们生命的一个基础，它的力量无限，可是我们却常常忘记了它的力量，当你在做运动的时候，今天我们讲过四个健康的基础，第一就是你的运动，那你做运动的时候，你的呼吸就是那个基础，如果你做运动做得非常好的时候，关键在于你的呼吸，你如何呼吸，呼吸就是对运动的人来说非常重要，运动的人知道这个呼吸就是他们的基础，呼吸也是我们生命的基础，那为了让我们的神经系统和身心平静下来，就是需要我们的呼吸，那有呼吸我们可以看到，辨识到我们的愤怒，然后拥抱我们的愤怒，照顾我们的愤怒，当我们让愤怒平静下来，然后我们可以深观我们的愤怒，深入去观察我们的愤怒，那我再继续读下去，那我将谨记深观，以照见仇恨与愤怒的真实本质与根源，遵从佛道的教导，我将懂得如何守护自心，那当我内心生起愤怒，在我内心生起时，在我能掌控它之前，我绝不动手或动口，我将深观，以看清自己痛苦的真实面貌，那有时候深观，我们看到那些细节，那如果有人跟我们来到了，跟我们讲一些话，那我们看到那个真实的情况，那个真实的情况，那原来那个现实，跟我们所想的是完全的不同，那我们就会放下愤怒，不再愤怒，那老师，在他的教导之中，老师说到一个真实的故事，那他的学生，有一对夫妇，他们有孩子，那在这些孩子之中，有一个他们的儿子，那他的父亲在想，他的儿子，没有其他的别人的孩子这么聪明，所以就有这样的信念，他对这个儿子的行为，他觉得这个儿子不是他的儿子，是其他人的儿子，所以他对这个儿子跟他的妻子，就有不同的行动行为，那有一次有个朋友来他的家里，他看到那个人的儿子就说，他说你的儿子很像你，跟你真像，那这个父亲非常的惊奇，奇怪，觉得很惊讶，他就问了，他问这个亲戚，那这个事实就是，他在怀疑，他的怀疑在他的内在，已经在他的家里，对他的妻子和他的儿子造成了很大的伤害，他以为他的儿子是其他人的儿子，那这样的想法让他常常会愤怒，那这个愤怒是根本没有一个基础，没有一个真实的事情产生，他的愤怒是一个错误的想法，来自一个错误的咨询，所以我们需要很深入地去沟通，跟那个能够帮助我们了解现实的人去沟通，我们常常认为那个人令我痛苦，带来痛苦，我们要跟他去对谈，去沟通，我们需要打开我们的心扉，去找出那个事实出来，而不是完全相信我们看到，听到，或者我们想的事情。 好的，我们现在继续，博多的教导让我懂得如何保护自己的思维，所以愤怒和暴力的种子没有得到灌溉，

没有得到持续的灌溉，我们决意不去说，或者行动，直到我掌握了自己的愤怒之前，我们没有压抑，我们只是学习如何照顾，当我们还不能够掌握自己的愤怒，我们不去说任何的话，因为我们知道一旦我们在愤怒中开口，说不出什么好话，会伤害他人，损害我们的关系，而我们自己会很后悔，所以需要花很多年，重新创建关系和好，所以在掌握之前，愤怒之前，不说话，不动手，去升官，看清楚自己痛苦的面子，读到这段，是在于我痛苦的根源，这个根源太深，所以我们以为那个让我们生气的愤怒的人，他自己也有痛苦，让我生气的人也有很多的痛苦，这样的人没有机会学习如何保护自己，如何回到自己的家园，去照顾深入内心的喜气，这个是经文中的内容，师尊曾说，当我们能够降服自己的愤怒，我们便能为自己和他人带来双重的胜利，愿全心全意的休息，以回应这份深广的恩典，祈愿三宝赐予我能量与祝福，使我们能迅速抵达平静和快乐的一岸，如果没有掌握愤怒，那么我之内和他人的愤怒，他们就会集合在一起，一旦我掌握了自己的愤怒，不只对我好，对对方也好。 我记得在90年代，1990年我们人还不多，很少的僧团，很少的人练习在全世界，在西方不是很多人练习，然后我们在走路上面，正念步行，大家并不是很了解，并不像今天这样广为人知，只有很少的一点人在练习，我记得老师说，这个练习，怎么样子去掌握愤怒，我们行动就像一个治疗，去释放痛苦，去了解释放痛苦，所以去打一个枕头，去打一个东西，会让正念的能量爆发出来，才是解释到，如果这么做的话，你就是在浇灌这个愤怒的种子，愤怒的种子会成长，这不是一个正确的练习，当你的愤怒很强的时候，你从房间里出来，你就会一拳打在你的儿子，他说了什么你就打他，就像你去打枕头一样，很多年很多年过去，我看到很多人练习正念，有很多的僧团，很多的人在全世界，我有一种感觉，很多人明白了这个练习，在各地有本地的僧团，还有网络，感觉回到八十年代，九十年代，愤怒是被掌控的，我们会去讨论你有愤怒的权利，应该愤怒，所以非常感谢，非常感谢我开始提到的，我们的祖先，我们有一些祖先，他们想办法去培育了理解和爱和慈悲，在面对战争的困境当中，所以我有信心，有信念，作为人类，我们是有这样的能力，我们的老师有三个词，他用了三个越南的词语，他被压制，被拿走了任何东西，他仍然跟随着非暴力的步伐，慈悲，从不，从不，他的学生，包括我在内，我们从来没有听到过他说，那些在他国家战争的人，他从来没有对他们有愤怒，或者仇恨，或者暴力，或者憎恶，老师总是，他的看问题的方式，他的看问题的方式在他的行为和语言当中反映出来，没有暴力，仇恨，对人，让他非常痛苦，这一生当中痛苦，我们还有十五分钟，我想知道，谁有一些问题吗？我会倾听，谢谢法师，我希望你给我一个建议，就是我作为一个祖母，我有个四岁的孩子，那我不想控制他们，可是我的愤怒，就是会出来，那除了呼吸，还有其他的建议吗？这是非常有趣的问题，你有佛法分享的环节吗？你在佛法分享的时候，你就可以提出这个问题

，那这是一个非常好的分享，那为什么有些孩子，他们，为什么有些孩子一出生的时候，他们就有愤怒呢？当我们学习这个意识，或者佛教的心理学，那我们看到在我们内在的内心，有不同的种子，有小小的种子，或者更小的种子，有些比较大的，他们成长，我们从我们的祖先那里，承继了这些种子，那当我们持续地从环境之中，接触到这些条件，那我们的父母可能灌溉了这些种子，我们到学校，老师，朋友，也是这些非常紧密的一些关系，也是在灌溉我们这些种子，所以如果我们，如果你的孙子，他已经内在有很多的愤怒，因为他从祖先那里承继了很多的愤怒，那可能是很远古的祖先，也可以是很紧密的联系的祖先，那我们最好的方式就是拥抱，用你的正念的爱的能量，耐心去拥抱你的孙子，他的愤怒，你的忍耐，耐心，用爱的能量可以拥抱你的孙子，那你要去避免，避免去让他，要停止他的愤怒，因为有时候，他们的有些父母，其实有时候我假装愤怒的时候，孩子已经感到很害怕了，他们会很害怕会退缩，就是让他们孩子看到愤怒是什么，那对愤怒的恐惧，加到这个愤怒，那个愤怒里面还有他们的恐惧，所以如果那些父母，作为父母，如果我们必须要培养我们的爱，耐心去拥抱愤怒，这个题目是关于，他的外甥就是小小年纪，一定有很多的愤怒，那所以，这个孩子的父母，已经常常用正念的方法，教孩子去呼吸，正念的呼吸，可是，那我们是不是要去发现，孩子是不是有一些苦，还是继续用这个正念的呼吸，那法师说，如果我们是一直用正念的呼吸，去拥抱孩子，无论他的母亲，或者他的奶奶，那我看到我的孙子，好像他的内在的愤怒，是非常的根深蒂固，非常的难清理，好像这些愤怒的种子，在这个孩子的身上，已经非常的久远，他很难去转化，那如果你几个星期，无法去转化孩子的愤怒，我们是要继续坚持，那只有一天，那我们的祖先，祖先，我们的父母，我们的祖父母，祖父母的父母，因为他们一直在传递着这样的愤怒，所以我们要去学习去转化，因为这些愤怒，已经是经过几代人的传递，来到这个孩子的。