

## 如何管理易怒的心？

釋悟因

有居士問我：「師父，妻女與同事說我常常動不動就生氣，自己想想忍不住生氣，事後很後悔，因為常生氣形象不好，會被貼上標籤，怎麼改掉這個壞習性？」怎樣改掉常生氣的壞習性呢？那就是要看清楚生氣與不生氣的心，其實都是空性的。

為什麼心是空性的呢？每一個人都有過生氣的經驗，但你有沒有觀察過生氣從那裡跑出來？生氣的當下，感覺是那麼真實，可是此刻回想起來時，它又跑到那兒去了呢？有人說「江山易改，本性難移」，「我」就是有血氣、有正義，這是「我」的個性，「我」看不順眼，「我」愛之深責之切……，我們可以找出千萬個理由來支持自己生氣。但人會一直在生氣中嗎？仔細想想，並不是如此。佛法說這是因為有我執在作祟，才生氣、造業。而我執在那裡呢？這就是佛法的最奧妙處，也是修行可能轉變的所在。

心是空性的，這是可以驗證的，試想自己平時想生氣就生氣了，不想生氣也可以不生氣。例如到郊外遊玩很高興，這樣會生氣嗎？那麼在何時你會生氣？換了時空、人事，你還會生氣嗎？不一定。其實生不生氣就只是在一念之間，你要不要生氣是自己的心可以決定的。無法控制自己的心是因為定力不夠，沒有把心管理好。所以人可以生氣，也可以不必生氣。最重要的是，你發現「心」並不是時時刻刻在生氣，因為心是空性的！大家可以從自己心中體驗。下次生氣時可問自己：氣惱從何而來？何時消失？盯著心，參一參！



專輯