

有一位做父親的，他的孩子脾氣很不好，他就跟孩子講：「你每次發脾氣，就到家裡後院那根木樁子上面釘一根釘子。」這個兒子一發脾氣就釘一根釘子，釘了一個星期左右，孩子一看，密密麻麻的釘子釘在上面，突然警覺到：「我的脾氣原來這麼不好！」慢慢就會懂得觀心為要，時時看看自己的心是不是又煩惱了。由於這樣的敏感度，他發脾氣的情況就逐漸減少，後來終於不發脾氣。他的父親又跟他說：「你只要今天不發脾氣，就到後面把一根釘子拔出來。」就這樣他一天一天把釘子拔掉，拔完的那天他很高興，就跟他父親說，釘子我都拔完了。父親帶著他到後院去看，告訴他，你雖然已經把釘子都拔完了，但是這根木樁能不能恢復到原來的樣子？不可能，都已經千瘡百孔。

俗話說：「利刃割體痕易合」，我們用刀子在肉上劃一下，只要一、兩個星期它也能修復過來；但是「惡語傷人恨難消」，當我們用很尖銳的言語對待他人，他心靈的傷痛可能一輩子都無法平息。有沒有聽說過因為被別人罵而去自殺的？有！所以，言語很有可能比刀更利。這位做父親的就告訴兒子，雖然你現在不發脾氣，但是你以前所發的脾氣，已經傷了很多人的心，造成你人際關係上的很多障礙。我們要明瞭瞋恚、發怒，對自己、對他人都不好，這種自他都不受益的事，能不能繼續做？當然不能。知道不能做，就要想辦法來對治。