

『怒不惟無益，且有害也。』這兩句話是至理名言，因此，我們要是希望自己一生生活得幸福美滿，你就要記住「如何能在一生當中不發脾氣」，這是修養功夫到家了。發脾氣，剛才說了，對自己身心有害，給對方也有害，彼此都有害，兩方面都沒有好處。如果我們能夠忍受，能夠以不動心來處理，我們自己得利益。得什麼利益？定慧增長。一個人一生當中的福德，是從定慧當中來的，定慧增長就是福德增長，定慧是因，福德是果。於對方也有利益，我們沒有怨恨心，沒有報復心，不跟他結冤仇，所以自他兩利，這是菩薩道，是菩薩學，我們應當努力來學習。當然，初學的時候有一定的困難，但是自己一定要懂這個道理，要克服自己的困難，逐漸逐漸就會趨向自然。最初是極力的忍耐，若干年後就趨於自然。