

兩分鐘開示一個性急躁的人，如何才能靜心 悟道法師主講
(第二四二集) 檔名：WD29-003-0242

問：尊敬的師父您好，弟子從小就是屬於容易急躁的人，來到這裡工作已久，發現很多師兄、師姐都能靜靜的處理任何事情，或者看待任何事情。想要詢問師父，如何才能靜下心來，不急躁？

答：學打坐，打坐有幫助我們收攝心浮氣躁這個毛病。因為《太上感應篇彙編》裡面講，人能收攝浮氣，「遇親便能孝，遇善便能果，遇辱便能忍」。我們心浮氣躁，就容易比較不耐煩，特別遇到有壓力的時候容易發脾氣，這個是必然的，所以我們平常就要修這個心平氣和。但現在這個時代，實在要修這個功夫，比過去難太多了！因為過去資訊沒這麼發達，所以我們接收到的是有限的，除了看看報紙、看看電視，那已經是干擾了；現在有電腦加上手機，時時刻刻都在干擾我們心定不下來。心定不下來，看手機的時間，規定你的時間，少看，不然時時刻刻，我們心總是被罣礙在手機上面。所以我們老和尚講，手機是大魔王，大魔王來折磨我們，折磨我們不得安寧。現代人生活的確過得很急躁，而且現在工商業時代分秒必爭，有時候趕時間，我也是常常遇到這樣的情況，你要趕時間你就急，急就會躁。所以生活的步調我們也是要調整，不要太緊張，還是要調整。

節錄自：WD32-062-0004道德講堂佛學答問—答華藏職工（第四集）