瞋：從「我」的角度看事情

瞋的各種面貌：討厭、反感、嫌惡、怨恨、煩躁、惱怒、敵對、報復、不甩、不理、抗拒、冷漠，還有各種負面的情緒：失望、情緒低落、焦慮和絕望等。廣義的瞋是指在一切因緣和合的存有中，我們對無常、不安穩與不完美無法接受。

瞋是遇逆境而生的，可是它真正的根源是主觀且內在的，主要來自於欲望受到挫折、自尊受到傷害。

想要的得不到，不想要的偏來到，當然生氣囉！但是「想要就能得到嗎？」因緣和合才能得到。想要卻得不到時，要拉開距離來看，看清楚因緣還沒到。若以自我為中心，從「我」的角度來看就會瞋：「我要這個，你讓我得不到，討厭！」從因緣法的角度來看：「我要這個，你也要；我要過獨木橋，你也要過，因緣多麼巧，我們就遇上了！」放下「我」的角度，共同來面對、處理這樣的因緣，學習安頓自己，也安頓別人，事情才能真正解決。