

澳亚团学习《彭祖神谕：我要学会控制情绪》后的分享（上）

发布日期 2023-11-6

关联：今日拜读、学习《彭祖神谕：我要学会控制情绪》，深深地体会到要学会控制情绪，而不被情绪所克服是一门功夫，也是一种修养，更是一种智慧。

情绪是我们对外在和内在环境变动的反应，情绪伴随着思想、感觉、行为，既复杂又混杂的精神状态。情绪有负向和正向，负面情绪有愤怒、悲伤、紧张，失落、恐惧等，而正面情绪包括兴奋、快乐、惊喜、愉悦等。情绪是一把双刃剑，处理好可以成就自己，提升修为；处理不当就会害人害己，被情绪所反噬，所以不同的情绪所带来的结果可能会有巨大差异。

由于每个人的遭遇、经历、环境、心境都不一样，情绪的波动也会有所不同；有些人的情绪是大起大落的，也有些人的情绪是比较平稳的。情绪的驾驭并非情绪的压抑，情绪的压抑会使人掩饰自己的情绪，情绪没有得到适当的疏导，日积月累，会让情况一发不可收拾，会让身心灵产生许多病，例如忧郁症、焦虑症等。

情绪是靠改变自己来调整，每次情绪问题都应适当的疏解。明白因果律，就容易懂得坦然面对坦途与坎坷。要解决情绪的问题，还是需要从情绪产生的根源上着手，情绪既然生于心，自然要从心灵逐渐清洗污垢。“天爱真言”有助于升起仁爱 and 悔悟之心。忏悔和心灵慧歌、心灵慧语有奇效地清洗心灵。情绪的驾驭并非一朝一夕的事，只要坚持修炼，知行合一，就一定会有效应，所谓百炼成钢。

回顾两年多前，自己是很容易从半夜睡眠中被吵醒后，再次入睡就比较难，所以失眠的日子，情绪和睡眠质量自然都不好，这么多年过去了，习惯了也就认为这是一种天然的状态，会一生伴随着自己，却不知这便是灵魂负信息问题，是有解决办法的。有一次机缘巧合下，第一次听到师尊的心灵慧歌“音乐是药”，就感觉到音乐中有治愈的高能量，容易让自己入眠，“音乐是药”便作为了自己的睡前音乐。不知不觉，几个月后，突然有一天，神奇地发现自己居然能够随时轻易地入睡，而且身心灵是莫名其妙地感觉多么的舒服和愉悦，每天晚上从心底里说声“感恩大同师尊”，自自然然微笑就入睡了，一觉睡到天亮，尽管被吵醒，一瞬间就能入睡，尽管接下来有一整天的工作忙，每天早上也是自自然然微笑的起床，从心底里说声“感恩师尊”。睡眠质量提高了，情绪和整体健康状态也得到改善。微笑入睡，微笑起床，这份幸福是师尊与凤凰园所赐予的。心灵慧歌，清洗灵魂、滋养心灵，特有奇效。不否认，这一点一滴也离不开师尊的加持。

其实自己受之于师尊的恩惠也不仅如此，每次回想起师尊的恩惠，都会热泪盈眶，庆幸的是人生中能够遇到一位明师，实属不易，更可贵的是师尊还不遗余力的点化我们。有这么一位师尊，夫复何求。

佶真：修不出来和我们的情绪也有很大的关系。一个人在修炼中一定要把情绪控制到百分之八十。

我们的情绪好坏和我们的七情六欲有大的关系。我们的眼、鼻、耳、舌和身意也是有关系。我尽量控制我的情绪在每一天生活中的每一件事，发生在我的身上都是美好的。我是使命来到这个宇宙，一切发生在我身上，都是我应该接受的。不好怨天尤人。

如要改变命运，过好的日子就要好好地修炼。每天做善事，付出大爱，帮助需帮的人。

在我修炼的路途中常和修炼的亲朋好友一起。每天早上起来把早课做好一天精神，情绪爽快，做事顺利。- 每晚把晚课做好，一晚睡得好。

林玲：情绪稳定，是最高级的修养。情绪就是心魔，你不控制它，它便吞噬你。喜、怒、哀、乐是每一人与生俱来的天然情绪，是生理上的本能。如果不能加以约束和管理情绪，不但会影响家庭的和睦，事业的成功，还会影响到身体的健康。因此，做情绪的主人，而非被情绪掌控，是我们需要修行的一项重要课程。

情绪稳定的人，都是通过自我修为，来自内心强大的约束力，是一个人有修养的表象。情绪稳定不仅是一

种修养，更是一种能力，命运不会被情绪左右，行动才能改变未来。凡事都有它的两面性，看问题的角度不同，会直接影响情绪的好坏，而情绪是决定生活质量的重要因素。

试着体谅、理解和宽容，增加自己的修养，改变自己的看法和想法，当情绪稳定下来，心情变得安宁，日子也会越来越温馨。人的优雅，关键在于控制自己的情绪。不要做情绪的奴隶，要将心比心懂得换位思考，在约束中增加自己的修养。做一个情绪稳定的人，在修己渡人中，管控自己的情绪，不仅能让周围的关系更融洽，家庭更和睦，心情更愉悦，还能使自己的身体更健康。

努力做个情绪稳定的人，做个有修养的人，收获家庭的幸福，事业的成功，身体的健康，平和而温暖的过一生。

心传：记得在佛经里有这么一句：如果有强盗劫了你的物品，砍了你的腿，如果你对他有怨恨就不是我佛陀的弟子。

这种境界要达到谈何容易。这个境界已经不是控制的范围了。是如如不动的心境。毕竟要控制的东西，将来有一天也有可能失控。情绪来了，人基本那瞬间已被情绪左右了。如何让情绪不生，那是大学问。我也在努力中。大家共勉。

感恩彭祖！感恩师尊！感恩凤凰园！

2023.11.5