

澳亚团学习《彭祖神谕：我要学会控制情绪》后的分享（下）

发布日期 2023-11-7

培茵：每个人都会出现各种各样的情绪，为自己、为亲朋好友，家庭中容易出现各种矛盾，为每月又将要支付的帐单或工作事业发展出现的困难，都会出现情绪波动，担忧并感到身心疲惫，长久累积身体容易出现问题。

想起几年以前的遭遇，每天的不开心长期积累在心，令到心脏不舒服，还好在人生低谷口时遇到凤凰园并用天爱真言一一化解，才明白情绪低落对人的身体伤害非常大。所有的万难之事，当以为没路时又会出现转机，磨练尽历历在心。经历众多事，体验过后对情绪管理有所成长，不再收藏别人的负面评价，遇到不好的事会知道是业障现前，感恩困境的出现。

当学习到修炼出功能者的“八忌”，我觉得是心中的大爱还没有完全释发出来，心还处于在自我为是的状态，无论功能者有多高的能力，不修心不改情绪也会最终一无所有。凤凰园的生命九步曲中的灵性层次是排在星际秘法之前的，可见宇宙极为重视人的品德并且观看是否坚持不移地走在圣贤路上。

只要人还活着带有身体，都要经历九九八十一难的磨练，磨练成功才算是修炼成功。感谢神让我的心释放了爱，体验到前所未有的坚强与安宁。

未来的人生旅途中应该还有更多的波浪蜂拥而至，感恩宇宙让我继续去修如如不动之心。

苏茜：首先回顾下自己，在日常生活中每当遇到不顺心时，甚至委屈时，心很冲动，很想去理论一番，把事情讲明白，不想受这窝囊气。每当此时，我会止步静思，用另一种理念来说服自己：即便理论一番后将事情说清原委，那又能意味着说明什么？事情真能如你所愿吗？这个答案是否定的，且肯定的。事情只会变得更糟糕，而后悔当初。因为生活是现实的、残忍的。

如果你如愿以偿了，那对方呢？更何况每人对事态的鉴别都不同。所以，我认为不管错与对，发生了就是发生了，只有让自己的心静下来，才能有效地控制自己的情绪，从而使事情得以妥善解决。

学习了彭祖神谕：我要学会控制情绪。大同师言：情绪控制问题，是非常重要的问题。要牢记以下八条：

- 1.自高自大时，我要追寻失败的日子。
- 2.纵情享受时，我要记得挨饿的日子。
- 3.洋洋得意时，我要想想竞争的对手。
- 4.沾沾自喜时，不要忘了那忍辱的时刻。
- 5.自以为是时，看看自己能否让风住步。
- 6.腰缠万贯时，想想那些食不果腹的人。
- 7.骄傲自满时，要想到自己怯懦的时候。
- 8.不可一世时，让我抬头，仰望群星。

学习了彭祖神谕和大同师言，对如何控制自己情绪大有帮助，并能处理好日常生活中一切事宜。

灵达：情绪控制，这是一个大部分人普片存在的问题，也是现代社会各行各业都会碰到的实际问题。能否

控制情绪，也体现人是否成熟的一个标准。回忆自己的成长过程，自己好像真正成熟是最近这不到十年的时光。

我发现：常常把自己看得渺小一点，尽力做好自己手头的事情，心情会比较好一点，碰到不顺心的事情，受到委屈，有时候是非原则性的问题，就不要太认真，过去了就过去了。如果是原则性的问题，那么就要掌握好讲话的语速，心平气和的解说，不带情绪，因为发脾气，带情绪说话，只会把自己推向别人的对立，有一种煞气。这样不会给自己解决问题加分，反而是减分的。

另外，现在社会的节奏，容易促使人们倍感压力，如果要让自己能够承受这样的节奏，我们需要在心理上和生理上做好调整。心里上的调整：我们需要高调做事，低调做人。认真做好自己的工作，凡事不要太较真。保持乐观积极心态。生理上的调整：足够的睡眠，均衡饮食，适当运动，让身体有足够体能来应对压力。

有时候真的很想发脾气的时候，就让自己连续做几次深呼吸，自己就会平静下来了。

最近电视广告里有说道□You win some, you lose more. 如果不能控制情绪，那么看起来好像赢了，其实是输的更加惨痛。

以上是讲工作生活方便，如果谈到修心方面，那么情绪的控制是更加至关重要的。一个人做了再多的好事，只要情绪失控一次，那么前功尽弃，因为火烧功德林，所有的功德都已经化为灰烬。自己也是为魔鬼打开一扇窗户。情绪失控，也导致自己的能量场大大降低。

我们要反复阅读《我要学会情绪控制》，从根本上杜绝情绪失控的可能性。紧紧跟上大同师尊的步伐。

貝琳達：学习彭祖神谕《我要学会控制情绪》，对我来说是天赐的一剂猛药。

虽然自己给自己定义为直肠子，但家人一致认为我情商低；在人际关系方面吃了不少苦头，我一直希望能提高自己的情商，学会控制自己的情绪。

首先是我的沟通技巧有待提高：说话过于直接，有时说话硬邦邦的，别人听起来就像发号施令一般，会感觉不舒服。还有就是共情能力有待提高：学会换位思考，学会察觉到他人的情绪变化，而不是对所有人采用同一种方式沟通。刻板化的沟通会让人内心产生抵触心理，导致事情进展不能顺利进行。

另外，我容易情绪化，遇事不冷静，处理问题不够理性，常常意气用事。尤其是在听到不开心的言语时，会东想西想，带着情绪来思考问题。受到他人的语言侵犯时，第一反应就是辩解，不是气急败坏就是情绪低落。虽然我知道把自我情绪摆在第一位，是小我的表现，但却总是无可奈何地被情绪牵着走。“情绪，犹如一匹难以驯服的野马”，太精辟了！学会包容，学会理解对方想要表达的意思，学会忍辱负重，学会遇事面不改色微笑应对，“学会驾驭自己的情绪收敛自如控制”，是我学做人的一个大课题。

修炼出功能者的“八忌”，逐条自查，因为没有什么资本可以骄傲，所以自认为没有太出格；但这也是在给我们敲警钟！追忆累世灵魂煎熬、灵魂被剥夺能量的日子……往事不堪回首。面对师尊的教诲和培育，怎能忘恩负义？称称自己几斤几两，岂敢“不可一世”？

记得师尊曾答问“为何有人坚持习法，却还是要生病？那是因为你的愿力不够布施你的身心灵。”

今天彭祖的神谕更加具体：“你的愿力，经常会被不良的情绪打败。”

“你要记住，每一次生病都与情绪有关。”

我们要想修炼成功，要想加入无病团队，首先就是要发大愿，同时要学会控制自己的情绪，不让愿力被情绪打败。

感恩师尊指导我们学习彭祖的神谕，猛药去我苛。

感恩彭祖，指点迷津，去除我们修行路上的绊脚石！

2023.11.5