

# 你需要“愤怒管理课程”吗？

读书岂只为了考试，吃饭岂只为了裹腹，对一个懂得生活的人而言，生活绝不是“如此而已”；人生有如万花筒，聪明的人会随时把它转动一下，以期看到一个多采多姿的世界。就如画家在作画中常会往后退几步来观察自己的作品，研究如何能使自己的画更有深度。相同的，在人生旅途中，要学会时时冷静一下，审视自己的心境、调整异常的情绪、观照个人的身心，方能有继续前行的本事。

美国研究人员在最新一期的《美国心脏医学杂志》公布的结果显示，愤怒和其他强烈的感情会引发某些脆弱的人潜在的致命心跳。

过去的研究显示，地震、战争，甚至自己喜欢的足球队在世界杯中失利，都会引起心脏停跳、导致心脏停止供血，增加死亡率。研究小组还发现，那些引人愤怒的问题，真的加大了这些病人的心脏不稳。

之后他们跟踪这些病人三年，看看哪些病人事后心脏停

跳需要心脏起搏。“那些高度易怒的人需要心脏起搏的概率是其他人的十倍。”研究小组的成员如是说。

研究发现愤怒可以致人死命，至少对那些心脏原本就比较脆弱的人是如此。“愤怒真的会影响心脏的电力系统，并可能导致猝死。”这是他们目前的结论。

现在他们正在研究，是否愤怒管理课程可以帮助减少类似危险。

其实，古人虽然不懂这些所谓的“愤怒管理课程”，没有现代的新潮思维与模式，可比我们聪明睿智多了，他们留下了不少的处世秘方与哲理、情绪控制与纾解的良方，都足以让我们这些尖端科技时代的人借鉴与运用的。

你可曾注意到？在两段火车铁轨之间必定会留有空隙，以免铁轨受热膨胀而弯曲变形。为人处世不也是如此吗？当我们得意之时，不可做得太绝。如此不但能给别人留点余地，也能给自己留步退路。这就是古人所持的“退一步海阔

天空”、“不钻牛角尖”的名言。这种态度不会使自己的情绪失控，随时随地总保持着慈善、祥和的心态，面临变故就有缓冲的余地，情绪的起伏、波动度不至于过大而引发身心的不良变化。

“平生不做亏心事，夜半敲门心不惊。”这确实是先民们修身的格言！自古以来，人们都认识到精神甚于一切、统驭一切、影响一切，因此一个人只要重视道德操守的提升，只做好事不做坏事，自然心安理得，坦荡磊落，自然获得快乐，自然将快乐养成习惯，以快乐的心情去看每一件事、去说每一句话、去过每一天的生活，没人会找你的碴，是非远离了你，灾祸不近你身，当然日日欢喜，夜夜安眠罗！

相同的糖果，给小孩子吃，小孩会吃得津津有味而高兴不已，但如果给大人吃，则大人可能会觉得只是好吃罢了，这就是为什么大人难以快乐的原因所在。人的一生可以充满快乐和姿采而欢喜愉快的过，也可以填满悲哀和苦痛而

伤心忧愁的活，其间的差别不在于境遇的优劣，而在于我们是以何种心情去面对。

古代天人合一的宇宙观，使得当时的人们依着四时的嬗递而春耕、夏耘、秋收、冬藏，充分利用土地而乐于接近自然，在天地的陶冶与呵护中，心情宁静，与世无争，大地资源俯拾即是，没有解决不了的事。各行各业都讲究调息、静心、打坐，也因日夜徜徉大自然中，所以拓宽了视野、提高了视角、扩张了心胸而抑制了魔性，这种如“老僧入定”般的状态，因此接触不到“激动”因素，啥都不动心，自然有了古代所宣导的“泰山崩于前而色不变”的修为。

其实，快乐是一种心境，它既不在天涯，也不在海角，所以无需刻意去追求，也追寻不到。要快乐很容易，只要我们能以快乐的“稚子之心”去看每件事情，去处理周遭事物，则快乐必将时时充溢于你我的生活当中。这“稚子之心”就是人先天的本

性“善”。它就像拥有了一颗柔软的心，无论何时，不管是谁，以何种角度去压挤，都能回应一份愉快、欣喜、朗然与自在。

那么，时时充满了童稚的善性，常常流露着孩子的天真，如此一来，平和喜乐取代了愤怒悲苦，心胸宽广就拒绝了计较自私，恬淡情绪就能如古人说的“留得青山在，不怕没柴烧”而造就出健康的体魄了！

这时，你不会曾因别人的迁怒遭池鱼之殃，而把心中的怨气发泄在无辜者身上；你不会去培养那种心情大起大落的不良嗜好；你更不至于涉足那些不良场所；你也不可能沉迷于观赏那些疯狂的竞技。良好的修养，高超的道德，快乐的心境，善良童真，宁静平和，就是一个情绪成熟的人，不会受外界环境所污染、带动，更不会去带动、污染他人。从此远离激动、愤怒与心脏停跳、不稳或猝死，更不用上“愤怒管理课程”啦！◎（怡悦）

一天中午，听到敲门声，开门一看，是位不认识的人，五十多岁。来者说，是经人介绍特意来找我看病的。我问什么病。来人说，浑身疼，已经好多年了，查不出来什么原因，近来愈加厉害了。中药、针灸、推拿、按摩都试过了，不但不见好，反而厉害了，而且整天疼，坐也不是，站也不是，说到带来的痛苦时，语气中还带着几分哭腔。我问现在疼吗？他说现在就难受，不然的话，也不会大老远的来找你了。

象这样不知原因浑身疼痛，什么方法都试过也不见效的病人，几年前也曾遇到过一位。那位病人每当疼痛时，就会想起以前自己做过的对不起别人的事，还会一边哭，一边说，孽报呀，孽报呀。虽然，我不知道他说的孽报是什么，但出于医生的本能，我使尽了办法，才使得那位病人的疼痛得到一点缓解。但过一段时间，还会听到他孽报呀，孽报呀的痛哭声，这使我也无奈的感到，医生的能力是有限的。

今天又遇到一位不知原因

## 他的病不是我治好的

的浑身疼痛患者，心里实在觉得没有把握。他的病因是不是也和几年前遇到的那位病人一样？可人家满怀希望的找上门来了，又怎能拒绝呢。我让病人坐下，一边为病人调理，一边向他介绍养生之道。病人忽然问，你是炼法轮功的吧？我回答是。他问中共为什么镇压法轮功呢？我讲了法轮功教人做好人，按真善忍要求自己，先人后己，无私无我，打不还手，骂不还口，法轮功就象一面镜子，在这面镜子面前，中共的贪污腐败，凶残邪恶本性必然会暴露无遗，所以它要镇压法轮功。病人听到这，说了一句，中共太坏了。它不应该镇压法轮功。我看着病人，为他明白了真相而感到高兴。

突然，病人说，哎！奇怪！浑身不疼了！在整个调理的过程中，我并没怎么为病人调理，而且是说说停停，停停说说。病人几年治不好的浑身疼痛这么快就好了！他非常感激，赞扬我的医术高超。而我心里知道，他的病，不是我治好的。◎（宋晨光）

## 三尺头上 有神灵



小时候母亲在教育我怎样做人时，经常讲的一句俗话就是：“人有好心天知道。”看着母亲深信不疑的样子，我当时却无法完全理解这句话的真正涵义，因为在当时的生活环境中，我的眼睛经常看到的是好人总是被恶人欺负，一些为非作歹的流氓地痞却没有得到现世的报应，表面上好象活得轻松自在。然而，后来我逐渐长大之后，才发现好人行善积德最终都能健康长寿，因为好人都是心胸坦荡，堂堂正正，无忧无虑，因此他们都能保持一个平淡祥和的心态。为非作歹的恶人则恰恰相反，或惨遭横祸暴毙，或身患绝症而亡，验证了人们常说的“善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到，时候一到，善恶皆报。”

中国有句俗话说：“三尺头上有神灵”，又作“离地三尺有神灵”，意思是说，神灵无时无地不在，人不管做了什么样的亏心事，他可以骗得了人，但他永远无法瞒过神灵，而且或迟或早一定会遭到报应的。古往今来，这样的事例举不胜举。中国宋代的大奸臣秦桧与其妻策划于密室，枉杀了爱国忠臣岳飞父子，他自以为其恶行可以瞒天过海，但是不久之后就东窗事发，不但躲不开神目，连普天下的老百姓都知道是他用莫须有的罪名残杀了民族英雄。秦桧死前遭

报生了一个大背疮，死后被铸成铁像直到千年之后的今天仍然跪在岳坟之前为天下人所不齿。德国的法西斯头目希特勒用毒气残杀了六百万无辜的犹太人之后，结局是他也在苏军兵临城下之时自杀身死；日本的战争狂人东条英机被远东军事法庭判处绞刑等，古罗马的暴君尼禄曾经实行过恐怖统治，他曾经残酷迫害过基督教徒，把基督教徒送到竞技场，任凭猛兽撕扯、啃噬，也有一些基督教徒被他钉在十字架上示众，还有的被迫穿上浇了沥青的紧身衣，给绑在“火刑柱”上活活烧死。然而此後不过数年，强大的罗马帝国逐渐走向败落、灭亡。

翻开历史的书籍便可一目了然，自古以来各民族都相信神、佛的存在，相信超自然力量，中国人历来都是信佛通道，相信“善有善报、恶有恶报”。只是在近代，许多人受到了中共邪党“无神论”的毒

害之后，才变得越来越不相信因果报应了。但是人世间的任何人都不能逃脱善恶必报的天理，因此那些追随中共邪党干坏事的烂鬼恶人也决不会例外。君不见用酷刑残忍迫害法轮功学员的六一零头目及恶警坏人都被曝光，有些恶人已经得到了现世现报，只是中共对广大民众封锁了这些资讯而已；那些用酷刑残忍迫害高智晟律师的人渣败类也已在国际社会公开曝光，它们被彻底清算的日子当不在远；有一些年轻人曾经问我：江鬼父子恶贯满盈，罪恶滔天，它为什么没有受到报应啊？岂不知江鬼之子已患肺癌，已在痛苦中偿还罪业，这不是报应是什么？当然更大的报应还在后边，秦桧、尼禄、希特勒等人都是前车之鉴。

中国古代的道德水准比较高，所以从中国古代流传下来的许多俗语和谚语中也隐含着古人的智慧与高尚的道德。随着社会道德水准的不断下滑，现代人已经越来越难理解这些成语和谚语的真正涵义。然而，如果静心去思考一下，就会发现这些俗语和谚语都是很有道理的。神灵无处不在，无时无地不在。在现实生活中，谁能明白了这些道理并且能够身体力行，谁就能为自己的生命选择一个美好的未来。◎（贯明）

