



現代人生必讀

確是有這樣的事實。醫生說：「經常的憤恨侵蝕得人體失却了抵抗。一個人的本質受損而又無新生精力的運生，必死！」

舊金山的名醫查理M·

柯波在他發表的一篇「一番心話論心病」裏說，「你一定要拘束得住你自己感情的反

從容地踱踱方步

科羅拉多大學醫學院教授佛蘭克林·艾波博士會說：一般醫院裡的病人所患的疾病，其中三分之一是生理的；三分之一是生理心理混合的；其餘三分之一完全是心理的。

佛藍多·丹巴醫生說：「那一種病是生理的？那一種病是心理的？這簡直不成其為問題。每一種病的問題在生理的和心理的各佔若干成份。」

每一個人都承認醫家的這句話是千真萬確的——怨恨，愁恨、猜疑、邪念、妒嫉、報仇的情緒均足以致疾。你許有此經驗吧，盛怒之下往往胃痛。感情的突發使得身體上激起化學作用，結果引來病痛。有時感情衝動於一時或徐徐若隱的蠢動，無不有損於身體的健康。

「飲恨而死」這並不是言過其實的形容詞，而的

應。我有一位病人，他的血壓高到六十度，如果他不能拘束自己感情的話，他的暴躁和狂妄真是不堪設想，而那位病人竟能壓抑住自己，這是需要心理訓練的。」接着他在他的那篇文章裏提到蘇格蘭偉大的外科專家約翰·罕特。罕特醫生自己的心臟就有毛病，他當然深知感情對心臟的强大作用。因此罕特醫生的一生中，凡是使他煩腦不安人，永遠對之以寬大慈悲。柯波醫生的結論說：「如果遇到一件事激怒着你，或者在你開始盛怒的當兒，你趕快站起來從容地踱踱方步。這足以消散掉你內心感情的騷動。你的心在平靜、緩和、鬆弛的情勢下，自然會有約束你激動感情用事的力量。」

如果你的身心健康都不够水準，奉勸仔細地自我檢討一下。誠實實地自問：你的心理蘊藏着憤恨、仇怨、猜疑麼？如果有，趁早剔除，決不可繼續因循。

這些情緒無損於人，却日以繼夜地死纏住你！咬你！吃你！終於毀滅掉你！

感情上的一切疾病可以使你這個人失去本來面目事小，使你整個兒的變質事大。任何心理上的病症可以吮去你的精力才智，可以減低你的工作效能，可以毀損你的身心健康。當然，這些病很快地「虹吸」掉你的愉快和安樂。

所以現代的人都已經明白，思想本質的作用影響着身體的健康。憤恨足以致疾已屬常見的事。一些罪惡的意識可以發生出無數徵象的心理病態。同時因恐懼，因興奮而生的病症更是層出不窮。

但，我們也知道了，這些心理的病症皆可治，當從糾正病態的思想下手！

一位心理病學家會說，嬰兒對恐懼和怨恨，遠比麻疹這一類病症的傳染還要來得快些。恐懼的病態可能深潛在一個人的下意識裏終生難除。但那心理學家接着說「幸而嬰兒對仁愛、善良、忠信等等感應也一樣地很敏捷，在美善的感應下，孩子們容易長成正常而全健的人。」

美國「婦女家庭」雜誌曾刊載過丹蒲爾醫學院愛德華·魏茲博士對全國醫科學生的一篇演講。他說很多肌肉和關節的痛楚，有時很可能是由於猜疑悶損而引起的。這些人們在平時往往疏忽了這些慢性的病痛。

「清除一切可能的誤解，魏茲博士的結論說，情緒和感覺的確確跟細菌一樣可以把人磨折得病倒了。」但很少的人知道這個病由。人們被情緒和感覺困

病了，還竟不諳責那些可怕的情緒和感覺。這些人的這些病不可跟一般心病混淆在一起。他

們的病不是心病，而完完全全祇是由於他們情緒和感覺的失常而已。

一位女太太的一雙纖手忽然感覺到很不舒服，跑去找醫生。診斷下來是濕疹。那醫生就鼓勵她談談她的私事。她是一個很硬的女人。嘴唇薄薄的一點兒不隨和。同時她患着輕微的風濕症，那醫生介紹她去看一位心理病學家。那心理病學家仔細一看，斷定她的病症由於激怒一直抑悶在心底，終於從皮膚上表出來成了濕疹。

那心理病學家率直地問她道：「究竟是什麼回事，惱得你到這份兒的？有着一件不愉快的事老梗在你的心裏，是吧？」

她氣得站起來就往外走，許是一下子擊中了她的病。過了幾天她實在受不了濕疹的磨折，終於來了。此番來她不再是那麼悶鬱鬱氣呼呼的。原來在家裡，她的兄弟待她很不好，而她老是容忍在心裡。既明白了病由，她回家去跟自己兄弟大吵一場，洩了心裡的怨氣，過了不到二十四小時，她手上的濕症全消了。

感情的衝動跟普通的傷風有着密切的關係。費城醫學院的L，J，沙爾博士對這具有深切的研究所說：「感情衝動對於喉鼻間血液循環的影響最大，同時影響着腺分泌。這些因素使喉鼻間的黏膜過份敏感，所以容易遭受傷風病菌的襲擊。」

哥倫比亞大學醫學院愛德孟，P富勒博士遇到這麼一位女店員，二十五歲，她鼻尖漲得紅紅的不通氣，連頭都漲得發痛，可是溫度很正常。這症候鬧了有兩個星期還沒好。問問她，說是跟未婚夫狠狠地吵了

場嘴就這樣病了。

傷風才治好不久接着又犯了，這次她跟媽媽一生氣，傷風又來了。這位女店員經常傷風，不是爲了吵架就是爲了生氣，後來富勒醫生查出她這不斷傷風的病根在她的肝火太旺。直等到她懂得溫和嫻靜，從此鼻孔通順，不再打噴嚏，也不再傷風。

既然憤懣惱怒、怨恨、煩悶皆足以致疾，那麼怎麼辦呢？顯然地惟有使心頭充滿了平和、寬厚、仁愛、鎮靜。如何使得平和寬厚仁愛鎮靜？毋暴毋躁，休怒休惱！

記住：憤怒是一種感情，感情總是熱的，甚或滾燙。所以要息除一種感情，祇有一個途徑——冷牠！怎麼使牠冷下來？當一個人在發怒時磨拳擦掌，聲音粗暴，肌肉緊張，昂胸挺肚（心理學家說，盛怒者其勢汹汹如臨大敵）。要消除這感覺的熱勁兒就是凍冷牠。實踐時拿定主意，展開掌，伸值手指頭。把聲音放低，低得近乎耳語。人在低聲下氣時是吵不起架來的。呵腰躺坐，能够睡下頂好。躺在床上是不大容易瘋狂的。

再三提醒自己：「別傻啦！發脾氣是無濟於事的！」竭立鎮靜。想想真正順理成章的平和。沒有橫眉瞪眼冒青筋而成功的！

萬里絲，奧絲勒女士有一頂好的息怒技巧。就是在要發怒時連忙頰數一二三四五……後來她甚至選一些養性名言在欲怒時反復背誦。

大怒是許多小憤小惱的累積。這些小憤小惱小得不足輕重，但一累積起來則有排山倒海之勢，直激得一個人暴跳如雷因此誤事壞事敗事而後已。那麼把這

憤懣開列出來，仔細查察，這些憤懣前後貫聯的固少，相互關係的也竟沒有一個。這才覺得竟因此盛怒，實在是有點兒不成話說。你自己一有大可不必發怒的感覺，那麼又怎會盛怒凌人？

把每一小憤小惱逐一解決，真是容易解決之至！每次解決一憤一惱，那簡直是不費吹灰之力，就根本不容這些憤惱累積起來！你既已有這辦法個別擊碎忿怒之根，你自然就控制得住自己的性情。那麼，又怎麼怒得起來？

訓練自己，在每要發怒時，先自語：「感情用事對我的真正價值安在？簡直是在愚弄我自己嘛！我爲什麼要盛氣凌人而失去好些朋友！」你既發覺憤怒的一文不值，完全是瘋狂的胡鬧，於事絲毫無補誰還願意發怒？

當一陣不妥、不利、不妙的感情湧起時，立刻拉平牠，坦直牠！不要讓牠有一分一秒鐘醞釀的機會。要立刻設法應付。不要憐惜放任一下子。否則不可收拾。乘牠猶未抬頭趕緊壓住！

讓你的苦悶發洩出來，不要悶在心裡。找個知心朋友去談談苦情，完全吐露了之後就立刻忘掉！對刺撈你的人、煩惱你的人、擲傷你的人，寬厚待之。再之容讓，直到你對那人的惡感消失爲止。這並不是懦弱，祇要你自己具有正確的思維言行，別人則又何足以影響你？

永遠以仁愛爲懷，則心安！

儘量原諒別人，誠如耶穌說原諒別人到七乘七十次。原諒人在求自己的無愧無咎無愆而決不是向人低頭。問心無愧，心自安，心安而惱怒者未之聞也。