

# 别再生闷气了,真的会死



**你这种性格,会得癌症的**  
前段时间看《小欢喜》时,不少人都被刘静圈粉了。

温柔娴静,知书达理,对家人无微不至,邻居朋友无人不称赞,几乎就是国人眼中“贤妻良母”的化身。

但就是这样一个堪称“完美”的女人,却被查出了乳腺癌。

大家纷纷表示惋惜:“这样一个好性格的女人,一辈子不争不抢,怎么会得这种病?”

其实,像刘静这样的女人,往往最容易患病;

她的这种“好性格”,其实就是一种“癌症性格”。

何谓“癌症性格”?

曾有临床精神科专家把人的性格分为ABC三种类型,而“癌症性格”,指的就是其中的“C型性格”。

“C型性格”的人,往往过分压抑自己的情绪,委曲求全,逆来顺受,有气只会往肚子里咽。

这类人常常给人不急不躁的印象,日常工作生活中能与人保持表面和谐,但内心却常常悲观失望,充满矛盾和痛苦。

有人打过一个比方:

如果你突然被别人踢了一脚,A型性格的人性格烈如火,干脆一脚踢回去;

B型性格的人心胸开阔,掸掸裤子上的灰,根本不当回事;

而C型性格的人,表面虽然说算了,心里却还是一肚子火。

而大多数的人,既做不到A型性格的直来直去,也做不到B型性格的平和豁达,只好自己一个人生闷气,拿别人的错误来惩罚自己。

## 别再生闷气了,真的会死

我们小区的王姨,就和刘静的性格非常像。

平时看起来不声不响,跟邻居们在一起也总是客客气气,几乎从来没见过她跟谁红过脸。

后来听妈妈说了才知道,王姨的日子过得一点也不好。

老公脾气差,又不会挣钱,还总是对她骂骂咧咧的,王姨也一直忍着。

有时候被老公打了,她怕人笑话,就说自己不小心撞的。

有人劝她干脆离婚,她又怕孩子没有爸爸,一直下不了决心。

她总在发愁家里的日子怎么过,孩子的学费怎么办,整夜整夜地睡不好。

结果去年,王姨被查出乳腺癌中晚期,不久就去世了。

像王姨这样的女人并不在少数。

她们面对生活的不如意,既无力改变,又不能做到真正的释怀和放下,只好一边生闷气,一边强颜欢笑,假装自己过得很好。

日复一日的忍气吞声,不仅没有给生活带来任何转机,反而加速了癌症的到来。

曾有医学专家指出:

癌症的发生,是一个受多方面因素影响的漫长的过程。

长期的负面情绪虽然不能直

接引发癌症,却会抑制自身的免疫系统,加上年龄增大,免疫功能持续下降。

一旦出现癌变,免疫系统无法及时将其控制住,将导致癌细胞“大爆发”。

简单来说,就是坏情绪虽然不能直接变成癌症,却能为癌症的产生创造有利条件。

你的心态越好,免疫功能越强,癌症就越难产生;你的心态越糟,免疫功能越差,癌症就会伺机而入。

## 你的情绪,就是你的风水

中国有句古话:病由心生。

虽然不能一概而论,却也说明了情绪、性格对身体健康的重要影响。

“癌症性格”的人,最大的问题不是容易产生情绪,而是不懂得如何消化负面情绪。

人生在世不可能事事顺心,遇上不开心的事有点情绪也很正常,关键是如何化解疏导。

就像《小欢喜》里,童文洁就是典型的A型性格,脾气比较火爆,

说话直来直去,有什么气当时就发出去了,发泄完后自己就一身轻松,第二天该干嘛还干嘛。

方圆则属于B型性格,他平时比较佛系,生性幽默风趣,无论老婆发多大火,儿子闯多大祸,他都乐呵呵的,是整个家庭的润滑剂。

所以在剧中的3个家庭里,方圆和童文洁一家一直都是幸福指数最高的,就算家中遇到什么不开心的事,也能很快把负面情绪释放掉。

在这样的家庭中,不仅一家人都能健健康康和和美,孩子也会特别乐观活泼。

养生先养心,养心先养性。学会有效排解自己的情绪,就是最好的养生。

我老家有个远方亲戚,前几年也得了癌,好不容易才救回了一条命。

前段时间回老家碰见她,发现她好像变了个人一样。不仅气色好多了,说话也洪亮了。以前总是愁眉苦脸的,现在天天笑呵呵的。

我跟她打招呼:“这几年恢复得挺好嘛,感觉你越活越年轻了。”

她笑着说:“只有在鬼门关走了一圈,才知道要好好惜命。我以前老是想不开,胸口总是憋着一口闷气,憋着憋着就憋出病来了。”

后来进了一趟医院,我才发现,只要人活着,一切就还有希望,我干嘛还要天天生闷气呢?”

以前跟婆婆拌嘴,她能气好几天,现在都是左耳朵进右耳朵出;

以前受了委屈,她只会一个人偷偷抹眼泪,现在她会理直气壮地说出来,别人也对她客气多了。

一有空,她就约上小姐妹逛街、跳舞、旅行,把日子过得有滋有味。

渐渐地,她的病也慢慢好了,这两年再也没有复发过。

情绪就像洪水,忍不如放,堵不如疏。

身体的容量是有限的,强行抑制负面情绪,迟早会把身体挤垮;

只有及时排走负面情绪,才能让身体神清气爽,恢复健康。

## 人生下半场,拼的是心态

林肯有句名言:“对于大多数人来说,他们认定自己有多幸福,就有多幸福。”

没有人是为了生气、受罪才来到这个世界的,你活得幸不幸福,其实就在你的一念之间。

人生下半场,拼的是心态。

你的心态,不仅决定了身体的健康,更决定了下半生的幸福。

余生,请学会为自己而活,不要再被情绪折磨。

面对那些让你不开心的事,可以大声地说不,也可以潇洒地转身,把情绪当成垃圾尽快扔掉。

余生,别再唯唯诺诺,藏着掖着,学会理性地排解情绪。

想笑就笑,想哭就哭,该说的就说出来,该发泄的就发泄出去,别再让情绪过夜。

当你学会以平和的心态看待世界,不再被情绪左右,人生才能天天都有好事,处处皆是风景。

## 一切众生皆有佛性,因妄想执著不能证得。

### 放下“我”,不会失去,而会得到

既然“我”是假的,执着它唯有痛苦,那快乐的唯一途径,就是放下“我”。而放下“我”的所有方法中,最好不过的,是利他。利他心被强化了,自利心就淡化了;自利心越淡,利他心越明显……如此,在增上利他与弱化自我的交战中,痛苦会日渐减少。

这种境界起初可能难一点,但只要经常放下自己,多考虑别人,久了,你会感觉到:这是最快乐、最放松的心境。

一个人活着的意义,不是看你是否有钱,而是看你能否利益他人,乃至一切众生。

怎么样利益? 有快乐的众生,带给他快乐;正在受苦的众生,消除他的痛苦。

当然,作为凡夫俗子,谁都有对“我”的执着,完全利他不太现实。即便如此,我执也不要过大,否则,白天想自己,梦里想自己,从来不为别人着想,你的生存空间不会宽广;对别人而言,你的存在,不一定有价值。

什么样的人有价值? 利他的人。利他让人感动,而最让人感动的,是大乘佛教的利他——没有任何条件、利益一切众生。普通人利他,是我帮了你,就希望你回报,相互间像一种交易。大乘佛教不是如此,它的利他不谈条件,只要众生有苦难,就全力以赴地帮助,付出一切也愿意。对我们来讲,这有些望尘莫及,但的确让人敬仰。

儒家与佛教的思想,在某些层面上是相通的。比如,都认为有一种不可见的人性。有学者以比喻说:就像暗室中本来有东西,没有灯时没发现,灯一照,就看见了。人性也是如此。孟子、荀子讲人性,或善或恶。在佛教看来,究竟而言,人性超越了善与恶,因为诸法平等,远离二元对立。

不过,在接引初机时,佛教也讲人性本

善。为什么? 人人都有佛性,都可成佛,这在《如来藏经》和《宝性论》中说得很清楚。

如果人性本恶,再怎么努力向善,终究会退失。但成千上万的觉悟者,如释迦牟尼佛、六祖大师,用自身的境界证明这是错误的。当心回归到本位时,会显露出至善的一面。

有修行境界的人,看任何人的言行,都对自己有利。甚至有人骂他,他也不觉得受伤,反而把谩骂当作最好的指点,有错就改。能做到这样,人人都成了他的老师。若没有这种境界,不仅是批评,赞叹也听得像嘲讽,如此,把谁当老师都难。即使是你的老师,你也不一定承认。像有些学生,下课就嘲讽老师,在他们眼里,老师也不成为老师。“三人行,必有我师”的境界不低,这有点像佛教里的观清净心。阿底峡尊者说过:“人之中,必有一个是菩萨。”菩萨的比例很高,可惜我们发现不了。谁是,谁不是? 不知道。有了清净心,看谁都是菩萨。没有清净心,看谁也不如自己,如此只能带来痛苦,不会快乐。

人并非只有一世,相较于眼前的安逸,我们更应该追求永久的幸福。

很多人认为:人死如灯灭,死后什么都没有。这种想法是错的。死亡只是此生的结束,却是漫长来世的开始。然而,今天的大多数人,对此并不知晓,他们从未思考过生从何来,死向何去。

佛陀告诉过我们:在无尽的生死轮回中,每一世的身体终会消失,但心识不会。只有懂得这个道理,我们才会为自己的未来打算。

否则,认为人生不过几十年,那最后得到的,充其量只是几十年的安乐。在藏传佛教盛行的青藏高原,人们的幸福感也很高,如果有人去调查,会发现他们的幸福指数应该不低于丹。在这块最偏僻也最接近天空的土地上,

不管老人、年轻人还是孩子,始终洋溢着灿烂的笑容,内心的满足都挂在脸上。

相反,现在城市里的很多人,物质上虽然极大丰富,心中却有说不出的愁苦。对于他们,我建议从传统文化中汲取调心之道。有空的话,试着出去走走,看看修行者的生活,感受另一种人生态度。人若不跳出狭隘的圈子,一直重复过去的思维、生活方式,到一定时候,就会感觉极度乏味,甚至彻底迷失。如果换个角度体验,或许会有一些新的感悟。

调心的方法在佛教中数不胜数。譬如禅修,目前已得到了广泛关注,美国有上万人依此提高了生活质量,很多大学和企业都有禅修中心。

你们有压力、痛苦的话,不妨也试试,若能每天打坐几分钟,肯定有不一样的感受。作为现代人,不忙是不可能的,但光顾着忙,把自己搞得疲惫不堪,甚至累出一身病,就得不偿失了。

我非常推崇古人的生活:该吃饭就吃饭,该工作就工作,该休息就休息,生活简单而有规律。不像有些人,所有时间都被占满,就算有点空闲,也全贡献给了手机。走路、坐车、上班、聚会……随时随地在低头看手机,忙些可有可无的东西。早上醒来,第一件事马上去开手机;晚上睡前,最后一件事就是关手机。也许在临终前,最放不下的还是手机。

大华府观音堂:

网上佛经学习:周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《往生论》讲座;每周六9:00am-11:30am《地藏菩萨本愿经》讲座。

电话参加:1307158592 再拨ID号码:97869843406#

Zoom登陆:ID:97869843406,密码:498; 欢迎大众随缘学习! 咨询电话:301-683-8831,240-621-0416



請常念

7-162

# 阿彌陀佛

歡迎和我們一起在線學習  
由出家法師講解佛經



扫描进入ZOOM在线学习

需要ZOOM ID及如何拨打电话上线学习,详见右边文章后面介绍。

時間:周一至周五晚上:7:30 pm

周六上午:9:00 am

联系电话:301-683-8831, 240-621-0416

电子邮件:guanyintangusa@gmail.com