

# 哪怕你衣衫褴褛，善良也是你最体面的外衣

“非洲之父”史怀哲曾经说过：“当怜悯之心能够不只针对人类，而能扩大涵盖一切万物生命时，才能达到最恢弘深邃的人性光辉。”

对于生命的尊重，是一个人最大的善意，也是最高贵的体面。

01  
埃及拍过一个只有四分钟的无声微电影，讲述了这样一个故事：

主人公是一个穿着普通的小男孩，踏着一双几乎报废的人字拖，穿梭在人来人往的火车站卖肥皂。

可以看出，他是个穷人家的孩子，为了生计到处奔波。他坐在墙角，对着自己的破鞋一脸发愁。

而另一个小男孩，穿得干净整洁，明显是个富人家的孩子。

他和爸爸在车站前面的长椅上坐下来，还时不时地擦拭着锃亮崭新的黑皮鞋。

主人公看到这一双闪亮的黑皮鞋，羡慕与渴望，溢于言表。

这时，火车即将开动，皮鞋男孩的父亲催促着，拉着他匆匆上了火车。

可是，在拥挤的人群中，男孩的一只黑皮鞋掉了。

火车启动了……  
主人公看到了这只黑皮鞋，犹豫了一会儿，很快，他捧着他渴望的黑皮鞋，追着列车拼命奔跑，但还是无法把皮鞋交到那个富人家的小男孩手里。

就在此时，那个富人家的孩子做了一件让人意想不到的事：

他脱下了自己另外一只脚上的鞋子，扔给了这个穷人家的孩子。

影片的结尾，两个小男孩相视一笑。

一双鞋，串起了两颗最纯美的童心；一双鞋，成就了一个小男孩的美梦。

人们总喜欢用金钱、权力或者拥有的物质多寡来衡量一个人是否成功。仿佛拥有的物质越多，就会越尊贵，人生也会越体面。

可是，事实并非如此。

穷人家的小孩为人正直，能在别人遇到困难的时候施以援手，富人家的小孩也不吝啬，你无私，我亦慷慨，如果我无法拥有一双完整的鞋子，那我会把我拥有的一半，送给你。

这才是千金难买。  
当善良遇见善良，便是人间最美丽的邂逅。彼此充满善意的成全，就是最高贵的体面。

02  
美国一个小哥Johal在街头做了一个测试：

小哥趁一个流浪汉睡着的时候，偷偷塞给他100美元。

流浪汉醒来时，突然发现身边有100美元，惊喜不已，不停地感谢上帝。

在拿到钱后，流浪汉到商店买了一些东西又回来了。

不久后，小哥Johal伪装成没钱给女儿付医药费的父亲，出现在流浪汉面前。

这时，坐在一旁的流浪汉主动上前询问这位“伪装的父亲”。

流浪汉在听到这位“伪装的父亲”的倾诉后，让他帮他看一下行李。

流浪汉拿着刚刚买的東西离开了。

20分钟后，他手里的东西没了，空着手回来了，但左手在口袋里似乎捏着什么。

流浪汉在和小哥简单交流后，从口袋里拿出100美元，递给了小哥。

原来，他将刚刚买的毯子和枕头退了。

流浪汉说：“我可以没有毯子和枕头，但是你看起来比我更需要这笔钱，希望你能好好照顾你的女儿。”

流浪汉或许连夜晚都难以度过，却依然愿意倾其所有来帮助他人。

有人说：“只有曾经坠入深渊的人才理解他人的痛苦，这个世界从来都不缺好人。”

生活纵然有不容易的时候，但在我们不曾注意的瞬间，总有一些美好，直击内心的柔软，让你在冰冷的世界感到暖。

一个人住多贵的房子，开多贵

的车，其实都没有什么了不起，对一个素昧平生的陌生人能展现出多大的善意，才是衡量高贵的真正标尺。

哪怕你衣衫褴褛，善良也是你最体面的外衣。

03  
电影《美丽人生》中的一句经典台词说道：“做人，最重要的是时刻保持善良的本质，你善良，世界才宽阔，他人才宽容。”

我们内心可以混乱，但不能沾染肮脏；

我们可以一无所有，但不能抛弃善良；

我们可以追逐远方，但不能失去方向。

我很喜欢一句话：

“行善，不是往银行里存钱，想着连本带利的回报。我只是发现心里有个柔软的地方，觉得这是优点，不要让它变硬了。”

善良是一种良知，一种本性，一种选择，它立足于道德之上，是人最高贵的体面。

## 科学家持续76年跟踪700人的一生什么样的人最幸福？

我们总是被灌输：要好好工作，要加倍努力，要成就更多，只有这样才能有好日子过，才能开心快乐幸福。

但如果放大到整个人生的长度来看，决定一个人过得幸福的原因到底是什么？

1938年，哈佛大学开展了一次史上对成人发展研究最长的一次研究项目。

这个名叫The Grant & Glueck Study的研究持续了76年(演讲时是75年)，在此期间，他们跟踪记录了724位男性，从少年到老年，年复一年地询问和记载他们的工作、生活和健康状况等，这个项目至今还在继续中。

跨度时间如此长的研究一般都做不成，他们常常会遇到受测者中途退出、研究经费不足、研究员研究重心转移或死亡而无人接手。

但是这项研究竟然成功坚持了下来！原先的七百多位受测者中，至今还活着的大约有60%，而他

们也都已经九十多岁。

2015年11月，第四任负责此项目的主管、哈佛大学医学院教授Robert Waldinger在TED上介绍了他们的研究成果，下面让领英小编带你温顾下这个史上最长的研究——及其结论。

这项研究选择从两大群背景迥异的美国波士顿居民开始。

第一组研究人员从当年哈佛大学本科生中选出了268名高材生，他们当年才大二，他们后来全都经历了第二次世界大战，并且大部分人都参军作战了。

与此同时，哈佛法学院的教授Sheldon Glueck从波士顿贫民区选出了456名家庭贫困的小男孩，他们来自20世纪30年代波士顿最困难最贫穷的家庭。大部分住在廉价公寓里，很多人家里甚至连热水供应也没有。

最终这两组研究合二为一。这些年轻人都接受了面试，并接受了身体检查。研究人员挨家挨户

走访了他们的父母。

这批人可谓“史上被研究得最透彻的一群小白鼠”，他们经历了二战、经济萧条、经济复苏、金融海啸，他们结婚、离婚、升职、当选、失败、东山再起、一蹶不振，有人顺利退休安度晚年，有人自毁健康早早夭亡。

在76年的时间里，这些年轻人长大成人，进入到社会各个阶层。成为了工人、律师、砖匠、医生，有人成为酒鬼，有人患了精神分裂。有人从社会最底层一路青云直上，也有人恰相反，掉落云端。

这些人里包括四位美国参议院议员，有一位内阁成员，还有一位后来成了美国总统——对，没错，其中哈佛的那一组人中有一位就是大名鼎鼎的约翰·肯尼迪。

大概在75年前，根本没有人可以想像这个研究至今仍持续进行。然而没想到负责人换了四代，这项前所未有的研究居然成功持续了下来。

现如今还在人士的研究对象都已经是90多岁的耄耋老人。

那么，这七十几年来、几十万页的访谈资料与医疗记录，究竟带给我们什么样的研究结果与启发？到底什么样的人是我们想要的？如何才能健康幸福的生活？

你可能首先想到的是钱，名望，或者成就感？

但并非如此。

一句话：好的社会关系能让我们过得开心、幸福。

好的社会关系到底是什么意思呢？具体来说：

01.孤独寂寞有害健康

社会关系对我们是有益的。

研究发现，那些跟家庭成员更亲近的人、更爱与朋友邻居交往的人，会比那些不善交际离群索居的人，更快乐、更健康、更长寿。

孤独的人不是可耻的，而是有害健康的。

那些“被孤立”的人，等他们人到中年时，健康状况下降更快，大

脑功能下降得更快，也没那么长寿。

02.关系的质量要比数量更重要

不是说结了婚你就不孤独了。而且即便你身在人群中，甚至已经结婚了，你还是可能感到孤独。

朋友的数量、结婚与否，都不是真正的决定因素。整天吵吵闹闹的关系对健康是有害的。成天吵架、没有爱的婚姻，对健康的影响或许比离婚还大。

不必在意朋友的数量，而应关注自己人际关系的满意程度，心态决定一切。

良好和亲密的婚姻关系能减缓衰老带来的痛苦。参与者中那些最幸福的夫妻告诉我们，在他们80多岁时哪怕身体出现各种毛病，他们依旧觉得日子很幸福。

而那些婚姻不快乐的人，身体上会出现更多不适，因为坏情绪把身体的痛苦放大了。

## 念经 许愿 放生 改善自己命运

### 大华府观音堂举行迎新年上“头头香”和“头香”祈福活动 祈求新的一年平安吉祥、万事如意 “大华府观音堂”开放供大众新年上香祈福

在中国大年初一这一天，无论南方还是北方都有一个不可缺少的活动，那就是去寺庙里上头香祈福。祈求家人在新的一年里事事如意、身体健康、家庭幸福、工作顺利等。很多人在新年的第一天上头柱香还有一个原因就是为全年讨个好彩头。

在新年的钟声敲响的午夜零点到大年初一凌晨2点这个小时内所上的香称为“头头香”，在这个时间段，众多佛菩萨、各位当值的菩萨、十方三世一切诸佛菩萨及龙天护法，诸位天官都会来临，所以在这个时间段烧头头香会特别灵验，加持力更大。当然在没有条件上“头头香”的情况下，年初一这一天烧香都算头香，菩萨都在，也很好的。

“大华府观音堂”为迎接农历新年的到来，特别增加开放时间为大众提供上“头头香”和“头香”的机会，供广大佛友、信众上香、礼佛、祈福、供花、供果、添油灯等。

头香活动时间安排：

农历大年二十九除夕(周一)1/31/2022

头头香: 0:00 - 2:00am, 活动于除夕晚上11:30pm开始, 届时观音堂先会给大家介绍一下如何上香等注意事项。于00:00准时开始上头头香, 持续到凌晨2:00点。

正月初一(周二)2/1/2022 头香: 10:00am-4:00pm!

今年由于疫情还在继续, 大家请戴口罩来观音堂上头香, 全程不要摘掉口罩。如果您有发烧或在10天内直接或间接接触过新冠病患, 为了您和他人的健康, 请留在家中上头香或上心香。感谢您的配合!

过年以及上头香的注意事项

年除夕到年初一最重要的是“去旧迎新”, 要开心, 不要吵架。要多讲好话, 多念经。除夕上家中宜彻夜灯火通明。上头香前不要喝酒沾荤腥。最好要刷牙洗澡(处在女性经期的女性, 要洗澡)。衣履齐整、光鲜并以红色为主。不宜穿黑色白色衣裤和短裙拖鞋。能在上香前念49遍《大悲咒》, 49遍《心经》, 这样功德圆满。

年除夕白天可以把亡人的照片拿出来祭拜。当然能念经超度是最好的。另外初一早上九点后也可以, 不宜在年除夕晚上祭拜。

上香时最重要的是用自己的诚心与观世音菩萨讲话, 求平安为最上乘。

另外, 这一天避免做夫妻之事。

初一当天第一顿饭, 全家人最好吃斋。“斋”与“灾”同音, 而吃斋也意味着“吃灾”, 将新的一年中的各种灾难全部“吃掉”, 保佑一家人平平安安。

有关于学佛和念经上的问题可以咨询“大华府观音堂”。

大华府观音堂电话: 301-683-8831, 240-621-0416。

地址: 401 E Jefferson St, Suite 108 Rockville, MD 20850

## 观音堂

401 East Jefferson St., Suite 108  
Rockville, MD 20850



301-683-8831, 240-621-0416  
guanyintangusa@gmail.com

净化心灵 离苦得乐 超脱烦恼 消除业障  
超度有缘 还清冤债 广度众生 同登极乐



### 开放时间与活动安排

每天10:00 - 14:00 开放  
每周日在观音堂以及ZOOM上  
举行学佛共修活动

欢迎大众来学佛祈福