

## 嘴巴富贵的人都好命

不久前看到网上一条视频，一名乘客在高铁上吃泡面，却被对面的女子狂怼“没公德心”，对这个乘客破口大骂。

视频中的乘客没有回嘴，但赌气故意把吃完的泡面汤留在桌子上，骂人的女子更加恼怒，满口粗言秽语，接连喷出“cao”、“傻X”、“吃shi”等词，言语之间姿态极为丑陋，毫无教养可言。

看完这个视频我十分困惑，这样的沟通方式能解决问题吗？大家都是成年人，好好说话真的不会怎样。

以前听过一句话“嘴巴富贵的人都好命”，是的，不管是跟陌生人，还是跟亲近的人，好好说话，是我们给世界的最低成本的善意。

### 对待陌生人，请好好说话

之前看过一档综艺节目，听到一个胖女孩的故事：

高考完，胖胖的女孩赵庆喜陪她的姐姐去参加一个模特学校的面试，当天人特别多，姐姐比较紧张，来回上厕所，就拜托赵庆喜帮忙留意着面试叫号。

在众多大长腿之间，身高不占优势的赵庆喜害怕错过姐姐的号码，就站在椅子上。

负责叫号的老师看到她，用一种极为轻蔑的语气说：哎呦，你也

来选啊？赶紧下来吧，别把我们家的椅子踩坏了！”

赵庆喜当场石化在椅子上，在众人的注视下，无地自容地走出教室，躲在吞儿里嚎啕大哭，她不明白，素未谋面的一个人，而且是一位老师，为什么要用如此恶毒的话来说她。

有人说，这个世间最能暴露人性，一个是在银行，一个是在医院，因为一个关乎财，一个关乎命。在我看来，还有一点就是对待陌生人的态度。

对于一个从来没见过，以后也可能不会遇到的人，我们会用怎样的态度，说出怎样的话，最能看出一个人的教养和内心。

我不由得想起电影《奇迹男孩》中的那条箴言：如果在正确和善良之间必选其一，请选择善良。

善良从来不是选择题，对待陌生人请怀有一份善意的悲悯，好好说话。因为有一种伤害，不会在你身上留下伤痕，却能在心上投下永不散去的阴影，骨折一般三个月就能痊愈，一句恶语可能会让一个人痛苦一生。

### 对待亲近的人，请好好说话

有人说，所谓情商低，就是对陌生人毕恭毕敬，却对亲近的人恶语相向。

前段时间大火电影《三块广

告牌》中，一场悲剧就是从母女不好好说话开始的：女儿找母亲借车，母亲不同意，女儿脱口而出一句“bitch”！原本打算给女儿钱坐出租车的母亲勃然大怒：“你为什么不能走着去？”

女儿气得口不择言：“好，我走着去。我真希望自己在路上被强奸！”

母亲气急，冲她吼：“我也希望你被强奸！”

原本是一句气话，却一语成讫。负气出走的女儿，独身一人在路上遇害，母亲陷入深深的痛苦和自责中：

为什么当时要强撑着一口气和女儿吵架？

为什么和女儿相处的最后时光都是在恶言相向？如果好好地

和女儿相处，结局会不会发生改变？

有时候越是亲近的人，越是我们忽略的存在，知道对方永远不会怪我们，所以我们便肆无忌惮地将言语的刀子冲向他们。

在知乎“一句话可以把人毁到什么地步”的回答中，大多伤人的话都是出自最亲近的人，父母、伴侣、老师……

玛格丽特·米切尔的《飘》里有一句话：“爱人是易被伤害的，

对陌生人尚且需要一份善意，何况是我们最亲近的人呢？”

在与这个世界好好相处的同时，请好好跟身边的你爱的，爱你的人说话，不要自私地任你的语言化为一把把锋利的匕首，一次次地刺向他们最柔软最脆弱的部位。

### 善良一点，因为每个人都在与人生苦战

作为一个写作者，我分外清楚语言文字的力量，一句话可以是暖心的火，也可以是屠人的刀。

曾看过一个视频，邀请了3名形象鲜明的嘉宾分享自己的故事，并请了20名志愿者模仿网络暴力者，现场对嘉宾进行点评。

第一位是一个喜欢玩cosplay的姑娘，身着二次元服饰出现在大家面前，被志愿者们贴出了“脑残，二次元渣，农药界大神，和摄影师睡过，可约”的标签。

姑娘瞬间红了眼圈：“我想安静一下，我可以离开吗？”然后提前离场。

第二名嘉宾是位不怎么喜欢说话的纹身师，身上大面积纹身，长相也略微有些凶。活动前接受采访，他笑说“大家应该会觉得我挺凶的吧”，没想到，脸上的笑容在看到大屏幕时渐渐消失，因为上面

写的是：纹身可怕，头脑简单，瘾君子，暴力狂，不能嫁……

第三名嘉宾是个身材性感打扮时尚的姑娘，介绍自己一般是在晚上工作。本已经做好心理准备的她，回头笑容瞬间凝固，一个个刺眼的词汇露出：

一晚上多少钱，有干爹吧，假胸，勾引男人……

网络时代，每个人说话的成本都大大降低，影响范围却极度加大。我们可以肆无忌惮的出口恶言，发泄心中的愤懑，并不为此负责，却没有考虑对方要承受些什么。

事实上，coser是小学音乐老师，纹身师长期在流浪狗的救助站做义工，性感姑娘是夜间照顾病人的看护。他们在纷乱人世默默做着善举，却被一群从不认识的人无情辱骂。

好好说话，既是学问，也是毕生的修行，不要把毒舌当才华，也不要刻薄当乐趣，每个人的一生都不容易，请务必善良一点。

奥黛丽·赫本说“要有优美的嘴巴，就要讲亲切的话；要有可爱的眼睛，就要看到别人的好处。”

每个人与这个世界相处，好好说话是最低成本的善意。不管是对亲人、朋友还是陌生人，善良一点，因为每个人都在与人生苦战。

## 有一种修养，叫知人不评人

你一定在工作、生活中见过这样一类人：

他们喜欢对周围的人和事评头论足，言语中透着讽刺与不屑：“A不去社交应酬，情商真够低的。”

他们往往经过简单的揣测就敢断言，罔顾事实：“B能在好单位工作，一定是靠关系。”

他们总爱给他人贴上相当刻薄的标签：“C都老大不小了还骑辆破车，人生太失败了。”

这类人拼命抓住一切机会表达自己的意见，仿佛不这样做，就无处展示自己的“人生智慧”。

古人讲：“静坐常思己过，闲谈莫论人非。”

不随意评价他人，是一种修

养，更是一场自我的修行。

不轻易评价别人，是一种修养

听过一个故事：

火车上，一个男孩望向火车窗外叫道：“爸爸，看，树居然在往后退！”

父亲微笑，一对年轻夫妇坐在一旁，面带同情，看着这位少年的幼稚行为。

不一会儿，男孩突然又叫道：“爸爸，看，云在和我们一起奔跑呢！”

那对年轻夫妇忍不住对男孩的父亲说：“你为什么不带你儿子去看一个好一点的医生？”

男孩父亲笑着说：“看了，我们刚从医院回来，我儿子从出生就看不见，今天他刚获得新眼睛。”

年轻夫妇哑然无言。很多人明明不了解真相，只是

通过别人的某个举动或某句言论便理所当然地妄加评价，让人感觉轻率且充满恶意。

正如作家菲茨杰拉德在《了不起的盖茨比》中写道：

每逢你想要批评任何人的时候，你就记住，这个世界上所有的人，并不是个个都有过你拥有的那些优越条件。

深以为然，不是谁都有条件活得轻盈，不了解别人的过去，就不要轻易下评判；

懂得不以自身在智力上、物质上的优势，去讥讽弱者，是一个成熟的标志之一。

莫论人非，是一种智慧

海明威说：“我们花了两年学会说话，却要花上六十年来学会闭嘴。”

在生活中，不少人局限在窄窄的个人偏见里，随意评价别人，背后议论他人，还以此为乐趣，

殊不知，为何自己走到哪里都不受待见，不被尊重，因为没有人愿意靠近一个臭嘴巴。

知人不评人，是与人际交往时的一份克制，一份自律。

作家李尚龙讲过这样一件小事：有一次，他在地铁里捧着一本莫言的《丰乳肥臀》，一个路人看了一眼书名，然后很鄙视地摇了摇头。

还有一次，李尚龙在教师休息室里捧着一本《希望永远都在》。

一个老师走了进来，看了一眼书名，用很嘲弄的口气说：“你也看鸡汤啊。”

那位老师不知道的是，《希望

永远都在》是一本讲柬埔寨历史的书，只是名字像鸡汤而已。

这世界很大，从不缺发表意见的人，缺的是不随意评价他人的善良和涵养。

王小波曾说：“口沫飞溅，对别人大做价值评判，层次很低。”

“水深不语，人稳不言”，层次高的人，能以包容的胸襟看待世界，不去干涉他人的生活，更不会对他人的生活指手画脚、评头论足。

管住自己的嘴巴，不说无意义的话，懂得适时沉默，是一种修养，更是一种境界。

坚持自我，是一场修行

不评价别人是一种修养，不理睬别人的评价是一种修行。

## 念经 许愿 放生 改善自己命运

# 无谓的担心会失去勇气 ——摘录卢台长讲述于观音堂

为什么有些人会变得越来越富有，而有些人会变得越来越贫穷？因为如果大家都说你好，你会越来越好，大家都骂你，你会越来越差。国外有些知名的大企业，为什么能够长久不衰？因为他们把很多利润都用在了公共事业上，很多大公司、大老板把钱都用在了慈善事业上。师父就认识一个老板，他只要在家乡看见有人家里没钱买棺材，把尸体抛在马路，他就帮人家买棺材，到目前为止，已经帮人家买了两百多口棺材，他花钱给别人买棺材，就是积阴德。

老子说“为道日损”，“损”字实际上就是名利的损失，就是说，为了学佛，我们虽然每天在损失很多的名和利，其实我们的心是受益的，所以我们要抛弃额外的贪欲，我们要抛弃名利，我们并没有因为损而失去，而是转化给了另外的载体。

你们去看，死的人房子越多、家产越多，越是不放心，因为怕孩子以后争家产、打官司。所以，当一个人把名利抛弃的时候，他失去的是贪欲和物质，而他得到的是

身心纯洁的升华和更加强大的能量场。中国人说“有所失，必有所得”，我今天失去了名利，但是一定会得到别的东西，比如灵魂的升华。人最主要的问题是被外物所累，就是为名为利疲惫不堪，今天让你做会长，明天把你撤下来了，你心痛、难过，感觉没有面子，这些都让你身心疲惫，用现代话讲，你的身体于养生不利，养生之道就是不要为名利所累。

对生命而言，你的贪欲多了，你的生命就缩短了。现在时间过得很快啊，时光像流水一样，五年、十年就这么没有了，你们浪费的时间还能要得回来吗？没有了，结束了。你们脸上长出来的皱纹还能够再去掉吗？靠天天按摩能抹掉吗？因为你为名为利，因为你背名背利，背得太多了，你的生命缩短了，你的生命的质量下降了，所以，我们学佛人要不为外物所累，名利都是空的。今天给你做这个好吗？好，明天给你做那个，好吗？好，就是这样的，没有了就没有了。所以对生命而言，如果你不为名为利，你的

生命就延长了，你的生命的质量就提高了，保护自己的能量也增加了。

人最可怜的地方就是患得患失，得到、失去都会担心，患得患失的心态对你的身体最不利。过去很多人精神分裂，在单位里看见老板今天对自己不好，一天都想不通，不开心、难过，实际上老板对谁都是这样，但是他就这样想。其实你不要去管人家，你只要觉得自己内心没有做错，你为什么要自卑呢？你有这种感觉实际上是因为你对自己所做的事情的积极性和内在的勇气不够。师父经常跟人家讲，如果你怀疑对方有男人或者女人，实际上你是对自己本身的信心不足，师父希望你们的心态要好，好好学佛修心。

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 超度有缘  
离苦得乐 还清冤债  
超脱烦恼 广度众生  
消除业障 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