

你的精神长相，暴露了你的生活质量

五官之美如花开艳阳，直接；而精神之美似暗香浮动，需依托，靠修养方能呈现。

颜值可以美容，但掩盖不了本色；气质可以塑造，但脱离不了本性。

心有境界行则正，腹有诗书气自华。

精神长相，是一种看不到的能力，这个能力决定了一个人的精神力量。

会说话是一门学问，有分寸是一种修养

“言而当，知也；默而当，亦知也。”

语言最能暴露一个人，恰当的时候说话是智慧，沉默的恰当也是一种智慧。

知道怎么说话，知道何时说话，知道不乱说话，是一种了不起的软实力。

子禽问墨子：“多说话有好处吗？”

墨子答道：“苍蝇、青蛙，白天黑夜叫个不停，叫得口干舌疲，然而没有人去听它的。”

但你看那雄鸡，在黎明按时啼叫，天下震动，人们早早起身。多说话有什么好处呢？重要的是话要说得切合时机。”

我们常常评价一个人情商高，很会说话，其实正是因为他懂得在适当的时机说适当的话，既不让人难堪，也显得自己大方得体。

你越会说话，别人就越快乐，别人越快乐，就会越喜欢你；别人越喜欢你，你得到的帮助就越多，你会越快乐。

人生是由你的一言一行沉淀组成的，你怎么说话，决定你是谁，甚至决定你过得好不好。

口为祸福之门，懂得谨言慎行，照顾他人感受，才是智慧之举。

以貌取人真的很公平

在朋友圈曾看到过这样一个段子：

性格写在唇边，幸福露在眼角。

站姿看出才华气度，步态可见

自我认知。

表情里有近来心境，眉宇间是过往岁月。

衣着显审美，发型表个性。

职业看手，修养看脚。

一系列的观点看起来有些绝对化，却也颇有道理。

到了一定年纪，你的形象里就藏着走过的路，读过的书，爱过的人，历过的事，哭过的泪和洒下的汗。

这世上，总有人好看，总有人越来越好看，为什么不能是你？

好看，不止是肤浅的漂亮，更是举止端庄，待人谦卑、谈吐优雅……所有的惊艳，都来自长久的准备。

很久以前，有一个手艺人，手艺娴熟，很多人上门买雕塑。

但他又和其他人不一样，喜好雕塑妖魔鬼怪。

有一天，他照镜子的时候发现自己的相貌变得很丑：不是五官发生了改变，而是整个面相凶恶、丑陋、古怪。

后来，他到一个寺庙里，找方丈求助，方丈说：“我可以给你治疗，但你必须先帮我雕刻100尊观音像。”

于是，手艺人就开始不断研究观音的神情，德性和表情，有时甚至到了忘我而代人的境界。

半年之后，当他把富有善良、慈悲、宽容形象的观音雕塑出来后，他急忙去寺庙找方丈，对方丈说：“请您务必帮我治病。”

方丈没说话，从背后拿出镜子，笑了笑说：“你的病已经好了。”

这时候他才发现，自己的相貌也已经变得正气、端庄了。

一个人若是热情洋溢，总是面带微笑，到老了，脸上的纹路也都是慈眉善目的。

如果一个人长期不笑，面目表情僵化，越老显得越可怕，越没有亲和力。

这就是所谓的“相由心生”。

到了40岁，你就必须具备与你的年龄、身份、社会地位相适应的言谈举止和精神面貌。

日本文学家大宅壮一：“一

个人的脸就是一张履历表。”

你内在的素质、内在的修养决定了你外在的形象和风貌，这句话一点也不假。

你前半生说过的话、做过的事，学到的知识懂得的经历，无形中都在改变你后半生的长相。

善良的人，根本不会吃亏

《六祖坛经》上说：“一切福田，都离不开心地。心田上播下善良的种子，总有一天，会开花结果。”

曾子曾说：“人而好善，福虽未至，祸其远矣。”

这是一个边远的山村学校，食堂的伙食糟透了，不是白菜萝卜就是萝卜白菜，而女老师的身体很弱，于是，她经常到学校旁边的一个小山村去买鸡蛋。

卖主是个年过花甲的老太太，她叫说个价，女老师便定了5毛钱一个，其实，女老师暗中提高了5分钱，女老师家乡的鸡蛋4角5分要多少有多少。

女老师看老人可怜，没儿没女，只靠几只鸡养活自己，于是每个蛋多给5分钱，这老太太太可怜，女老师就做一个小施主吧。

奇怪的是老太太既不讨价，也不还价，这桩买卖就这么定了。

买过一段时间，女老师觉得老太太实在可怜，便单方面又提高了5分钱，一个鸡蛋5角5分。

这回老太太作声了，坚持不肯提价，但女老师坚持要单方面提价，僵持了很久，老太太终于接受了。

那天，女老师照旧去老太太那儿买蛋，正碰上一个蛋贩子跟老太太讲价。

蛋贩子出6角一个的价要把蛋全收走，老太太不肯。

蛋贩子说，这个价够高了。山里都是这个价。

老太太说，不是因为这个价，而是这些蛋要卖给那位瘦老师，人家那么远到我们这里来教书，又那么瘦，我希望她胖起来，在这个小学里长期待下去，孩子们需要她。

女老师顿时呆了，原以为自

己是个施主，想不到真正的施主倒是老太太……

凡你对别人所做的，就是对自己所做的。

所以，凡事你希望自己得到的，你必须先让别人得到。

生命是一种回声，你把善良给了别人，终会从别人那收获善意。

无论你对谁好，从长远来看，都是对自己好。

一直善良下去，只问自心，不问得失，一路芬芳，已在你的身后跟随。

知世故而不世故，历圆滑而留天真

《菜根谭》中有句话：“势利纷华，不近者为洁，近之而不染者尤洁。”

在这个纷杂的社会，我们要生存，就必须要和人和事打交道，这个过程中，把握好尺度的同时也要保留真实的自我，也就是所谓的知世故，而不世故。

这不是轻而易举做到的，而是走过千山万水去感悟和修炼的结果。

苏轼在63岁穷困潦倒之时，还写下这样的诗句：

寂寂东坡一病翁，白须萧散满霜风。

小儿误喜朱颜在，一笑哪知是酒红。

先说自己衰老，又借小孩子之口调侃，酒后的潮红被误认为脸色红润，用自嘲来排解晚景凄凉的失意。

一个人未经世故，容易在逆境中沉沦，也容易苛以待人，而饱经世故而不世故的人，见过生活凌厉，依然内心向暖。

周国平在《灵魂只能独行》里说：

“许多人所谓的成熟，不过是被习俗磨去了棱角，变得世故而实际了。”

那不是成熟，而是精神的早衰和个性的消亡。

真正的成熟，应当是独特个性的形成，真实自我的发现，精神上的结果和丰收。

让人舒服，是一种顶级的魅力
《菜根谭》：“处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。”

为人处事，以遇事都要让一步的态度，才是高明的人，因为让一步就等于是为日后进一步留下了余地；

待人接物，以抱宽厚态度对人，才是有福的人，因为给人家方便就是日后给自己留下方便的基础。

古希腊哲学家苏格拉底才华横溢，智慧过人，可当人们赞叹他的学识渊博时，他却谦虚的说：“我唯一知道的是自己的无知。”

著名文学家马克·吐温有一次去一个小城，临行前别人告诉他，那里的蚊子特别厉害。

到了之后，正当他在旅店登记房间时，一只蚊子在马克·吐温眼前盘旋，这使得职员尴尬万分。

马克·吐温却满不在乎地说：“贵地蚊子比传说中的不知聪明多少倍，它竟会预先看好我的房间号码，以便夜晚光顾、饱餐一顿。”

一句话逗得服务员不禁哈哈大笑。

结果，这一夜马克·吐温睡得十分香甜。

原来，当天晚上旅馆全体职员一齐出动，驱赶蚊子，免得这位受人欢迎的大作家遭受蚊虫叮咬。

你身边有没有这样的人，他们也许貌不惊人、也许才不出众，却在无形中有着一股别样的魅力，让你想要与之接近、放下心防，与之倾诉心中的秘密？

君子如玉，让人舒服的人就好像一块温润的美玉。

和这样的人在一起，就像听一曲舒缓的音乐、品一杯醇厚的热茶、看一朵花静静的开放、让时光如流水般恬淡素净。

一个人真正的资本，不是美貌，也不是金钱，不是学问……

而是每个人自带的，不会随岁月变迁而消失的精神长相。

念经 许愿 放生 改善自己命运

大华府观音堂 庆祝释迦牟尼佛诞辰

活动安排：
5月8日(周日) 农历四月初八
10:00am 集体上香祈福
10:30am-11:00am 认识释迦牟尼佛的教育(讲座)

11:00am-2:00pm 个人上香祈福诵经
免费午餐

(活动当日观音堂有素斋供养广大信众，还有小礼品以及免费的学佛书籍和佛具与广大佛友善信结缘。)

学佛是永远幸福的秘诀(之二)

关于要不要皈依的问题，我从来没有纠结过。当我第一次在寺院里听到远远传来的佛乐，当下心生欢喜和清净，那种感觉我从没有在别处找到过。所以，在我对佛法还一知半解时，就已经皈依了。但是以前学佛只停留在自己看书，了解法义，偶尔运用于解决生活烦恼上。似乎不皈依都不妨碍学佛，按照佛法去做就好。皈依只是一种形式或者说是仪式。

《当代宗教信仰问题的思考》中说到，

信仰不是可有可无的生活点缀。当面对人生大事时，面对社会普遍认同的道德观和价值观无法解决的问题时，信仰就会是黑暗前路里的明灯，会是内心无处不在的警察，保护着自己所有的善念。

当我们讨论活着为什么的时候，我深刻地体会到，如果人真的只有这一世，那活着就是不断地靠近死亡，这是没有终极意义的。因为过程中再多的繁华荣耀，离世时和自己都没有任何关系。我不会因为有家财万贯、高冕头衔而死得更开心，反而可能更不甘心。那么我为那么多和自己没有关系的事耗尽全力，又是为什么呢？

活着，就是要去了解生命的真相，从无尽的轮回里获得解脱。如果解脱是一条漫长而艰难的道路，那我又要依靠什么不让自己迷失，不让自己在遇到违缘时退却，不让自己在强大的业力和串习中沉沦呢？一定是需要一股强大的信心来支撑的，所以皈依便是深信，因为深信而能更好地前

行。三宝，指的是佛法僧三宝。如果不信佛，就好比不信成功故事里的主角有一天会是自己，那自然不会向他学习，精进努力。如果不信法，就好比我信自己也会取得他那样的成功，但是我不按他的成功方法去做、去思考，而是按自己以往的串习。那往往是现在如何，将来依旧如何。如果不信僧，就好比我们说自己可以自学，不需要别人指导、教授。可是就算读到了博士，尚还需要导师，何况我在浩如烟海的佛法中只是个无明的婴儿，又要如何只靠自己修成博士后呢？

所以，学佛一定是要皈依的。坚定自己的信念，有依靠、有方法、有指导，才能到达彼岸。

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