

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,知道何时说话,知道不乱说话,是一种了不得的软实力。

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入的境界。

半年之后,当他把富有善良、慈悲、宽容形像的观音雕塑出来后,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祥善目的。

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说:“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,依然内心温暖。

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。

奥黛丽·赫本被誉为女神,不仅仅因其貌美,貌美的很多,并不能被全世界的人记住,也不是因为学历,比她学历高的比比皆是。

但她用她的一生诠释了“精神长相”这个词,她在遗言里这样说:

若要优美的嘴唇,就要讲亲切的话;

若要可爱的眼睛,就要看到别人的好处;

若要苗条的身材,就要把你的食物分享给饥饿的人;

若要美丽的秀发,在于每天有孩子的手指穿过它。

若要优雅的姿态,走路时要记住行人不只你一个。

这就是对“精神长相”最好的解读。

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。

上頭香,迎新年,保平安



新年上頭香活動

農曆大年三十晚上(周五、1月24日)

11:00pm - 2:00am (零時整集體上頭香)

大年初一(周六、1月25日)

10:00am - 4:00pm

活動免費參加。

有學佛資料和禮物免費結緣大眾。

1111 Spring St, Suite 301, Silver Spring, MD 20910

301-683-8831, 240-621-0416

大華府觀音堂

