

长得好看真不是偶然的

有人说，“二十岁的脸是天生的，三十岁的脸是生活雕刻的，而五十岁的脸，就是你灵魂的模样。”

越长越大，阅人越多，我越理解这句话。

在我看来，人的外貌可以分为两个层次。一种是外形上的长相，如五官、骨骼，与生俱来；而更深层次的是精神上的，由心而发，由你的情绪、心态，长期作用在脸上而形成。我以为，可以称之为“心相”。

小时候看人，只知那个人“好不好看”，这是看长相。长大后看人，我才发觉，原来形容一个人的脸的词汇可以如此丰富。有的人亲切柔和，有的人一脸凶相，有的人颓废阴郁，有的人淡定自信，有的人越看越顺眼，有的人却越看越丑……这就是所谓的心相吧。

日本文学家大宅壮一曾说过：“一个人的脸就是一张履历表。”心相并非一朝而就，而是日复一日，点滴沉淀而成，如大自然一点点风化、侵蚀、堆积，形成的地貌形态万千。所以，年龄越大，脸上的内涵越明显。

想了解一个人，得看心相。长相可以通过化妆、整容优化，但是，最高级的化妆也化不出美丽的心相。一张好的心相背后，藏着一个人好的生活方式、生活态度和品格。

01

好的生活状态，都写在脸上

看过一组照片，是几十个外国男生参军前后容貌的对比图。

有趣的是，对比之下，可以看出样貌是一模一样，但也可以说是截然不同。一样的五官、发型、表情，但明显参军后的照片帅气很多，即使是长相本来并不算好看的人。

我发现，其实最大的不同是眼神，前者涣散，而后者多了一份深邃坚毅。

在镜头的记录下，我才发现，正是这个细微的差别，可以改变一个人的“容貌”，这种容貌就是他人眼中看到的你。

这种微妙的变化，正是因为生活方式的改变。参军后，严格的生

活作息规律，艰苦的训练让一个人的身体和精神状况都发生了积极的变化，情绪、心态也随之改变，从而整个人变得有活力、坚韧、自信。

同样，在平时生活中，虽然我们可以通过衣着打扮、发型来改善外在形象，但是，精神面貌是打扮不出来的。再红的口红也掩盖不了你的憔悴疲惫，一个眼神、一个站姿、一张口就轻易地出卖了你的生活状态。

大街上、地铁上，只要你多观察几眼，有些人五官长得挺标致，但整个人看起来就是不“高级”，甚至眼里眉间夹杂着一丝丝痞气。有些人虽然长得很一般，但自带气场，看起来很顺眼，这就是良好的心相。

我的前同事小陈，白净的脸，干净整洁的穿着，下班经常去健身，阳光帅气大男孩的标配形象。

不过，我发现他有时候走路总是刻意地抬头。我好奇地问他，他说其实他以前挺自卑的，所以这样走路想自信一点，后来就形成了习惯。我不解。

直到偶然一次，我看到了他的身份证，顿时惊呆了。照片上的人黑黑瘦瘦，眼神呆滞，看起来很颓废，这是他吗？

我才知道，自从工作后他下定决心改变自己。他改掉了熬夜打机的坏习惯，开始注重护肤、健身。虽然他现在还有点自卑的影子，但至少现在大家眼里的他，就是一个帅气的大男孩形象。

新的生活方式，不仅仅给他带来外在形象的变化，更重要的是他整个精神面貌的脱胎换骨。比一个人的皮囊更重要的是，是它背后的生活状态。

02

爱笑的成年人，都很美

笑容，是一个人最美的表情。但在成年人的世界里，人前的“笑”成了一种稀缺的能力。也许，我们最灿烂的笑容只存在朋友圈的照片中，每天的会心一笑都给了手机屏幕。

我特别喜欢那些喜欢笑的人，一个笑口常开的人，不一定是生活得很顺利，但他一定是热爱生活的

人，也是生活中的强者。

一张爱笑的脸，是没被生活欺负的脸，是不轻易愁眉苦脸的脸。

大学时候有个送外卖的阿姨，想必是让全校学生都难以忘记。

阿姨喜欢穿得漂漂亮亮，骑一辆单车送外卖。每次看到取外卖的学生来了，她都会笑吟吟地下车，双手递上外卖，说一句：“请慢用。”每次经过男生宿舍，最常见的也是那个阿姨的身影，取外卖的男生们也会开心地说一句：“谢谢阿姨。”

前阵子，无意中 and 老同学提起那个阿姨，同学说：“当然记得那个阿姨，有一次我很不开心，特地点了那家店的外卖，看到那个阿姨的笑容就感觉心情明亮了许多。”

我想，或许那家店的老板并不知道，阿姨的招牌笑容给他带来了更红火的生意。

多年以后，那个阿姨的长相早在我脑海里模糊，但是那个灿烂的笑容却依然清晰。她的笑脸，居然可以让我忽略她原来的相貌，忘记她的年龄，只记得她的脸很美。

也许是因为生活的压力，也许是偶然遇到不顺的事情，甚至没什么事情发生，我们都太轻易摆出一副或忧愁或冷漠的表情。心态的长期积累，便塑造了一张脸真正的面目。

03

心善的人，最耐看

小时候外婆对我说，人老了之后，会变成两种人，一种是慈眉善目的老人，一种是凶神恶煞的老人。现在看来确实有几分道理，一个人的心相，也是一个人内心的投影。

自私自利、尖酸刻薄、心胸狭隘的人大多尖嘴猴腮、脸带戾气，即使生得一副好皮囊，但多看几眼便不会耐看。而品性善良的人，年龄越长，一张脸越发柔和，让人越看越顺眼，越接触越喜欢。



娱乐圈里的漂亮脸蛋很多。刘若英的长相不算精致，但是她却自带一股恬淡的气质。如今的奶茶已经48岁了，生活留在她脸上的印记，是她的谦逊、亲切、独立和不争不抢。

经历过生死的胡歌，一张脸颜值依旧，但变得更加谦和、慈悲、宽和，也更加成熟有魅力，这是以前的胡歌所没有的。胡歌不再是从前的胡歌，对生命价值的重新认识，促使他不断地修炼内心。

一个人皮相再好看，但长期品性不好，心相就会越来越不好，洞察力敏锐的人往往看得出来。

以前认识一个女同事，整过容，后来转行去时尚行业，变得越来越时尚。但是，始终不变的是她脸上那股咄咄逼人和不屑一顾的气势，虽然“长”得精致了，但看起来还是不舒服。公司的许多同事都领略过她的脾气，她总是沟通没两句话就失去耐心，自己想得到的结果不允许别人说不，一副大家

都得迁就着她的模样。

我不禁想起鲁迅笔下的一个经典人物，杨二嫂。年轻时候的杨二嫂美丽动人，静坐豆腐摊前，安分守己，人称豆腐西施。可惜后来，在贫困生活压迫下的她，变得势利、粗鲁、猖狂，也因此成了一个薄唇、高颧骨、细脚伶仃的“圆规”形象，面目可憎。

小孩子天真无邪，一张脸写满单纯喜悦。年龄渐增，内心渐渐复杂，一张脸也渐渐丰富，你赋予它什么，它就会拥有什么。

曾国潘曾经反复实践，总结出一套“六美六恶”的相人之法，通过观察人的“气象”来裁断其“心术”，他所提拔的李鸿章也是很符合“六美”标准的人。

所谓的相人之术也许并不科学，然而，当你看人识人看到的不止是一个人的长相时，当你懂得不仅装扮自己的长相，还注重自己的心相之时，说明你已经是个成熟的大人了。

念经 许愿 放生 改善自己命运

面对疫情，佛教徒不仅要有信心，还要有感恩心！（上）

大华府观音堂祈请大慈大悲观音菩萨保佑、加持世界早日走出疫情，真诚劝请众生戒杀、吃素！

疫情发生以来，全世界面对挑战。那么面对疫情，佛弟子该如何应对？“战胜疫情就是践行最大的善法”。佛教徒要和全体众生一道战胜这个疫情恶魔，在当下通过自己脚踏实地的修行，发挥智慧的作用，为战胜疫情奉献出自己的力量。

一场突如其来的新型冠状病毒疫情爆发，并在全世界蔓延，疫情影响了每一个人正常的生活，也给每一个人带来了恐惧和不安。《华严经》说“信

为道元功德母，长养一切诸善法”，我们佛教讲的是善恶，而新型冠状病毒疫情就是当前毒害我们这个世界最大的恶魔；而坚决遏制疫情蔓延势头，并战胜疫情这个恶魔就是践行最大的善法！而行善止恶，就是我们佛教徒最大的修行、最大的智慧。

第一、我们佛教讲，“一切众生皆有佛性”，就是因为世界上的“有情”生命由于生命境界的不同，而在“六道”中轮回流转，人不过是其中的一道”，众生都是平等的，因此形成了“无缘大慈、同体大悲”的菩萨慈悲思想。所以佛教徒对新型冠状病毒的感

染者，更是感同身受。而面对疫情感染者的痛苦，我们用自己的实际行动和智慧来战胜这个疫情恶魔，让疫情感染者早日康复，就是在修最大的善法。

第二、六祖慧能大师教导我们：“佛法在世间，不离世间觉”，在这个世界上，善恶并存，所以“烦恼即菩提”。我们佛教徒要和广大众生一道战胜这个疫情恶魔，虽然我们不是医生和护士，没有医治和护理病人的专业，不能当面战斗在防控疫情的第一线，但我们可以在当下通过自己脚踏实地的修行和发挥智慧的作用，为战胜这个疫情病魔奉献出佛教徒的力量。而且这个修行和智

慧的发挥不要我们有高深的理论，也不要我们去抛头颅、洒热血，不要捐出多少财富，更不是深不可测的野狐禅，而是我们人人都能做得到的、切实可行的修行方法。就是严格的遵守好各个地区对疫情严防严控的要求。做到面对疫情不恐慌，出门戴口罩、勤洗手，少走动、少聚会，暂停寺院道场的开放并举行宗教活动等……，并将集体共修改为个人独处诵经、抄经、发愿祈福的静修，从而万众一心，共度难关。（下次再续）

有关于学佛和念经上的问题可以咨询“大华府观音堂”。

觀音堂

1111 Spring Street, Suite 301
Silver Spring, MD 20910



(301) 683-8831, (240) 621-0416

xinlingmd@gmail.com

改变命运 远离病痛 超度亡人 消灾延寿



家宅平安 子女教育 挽救婚姻 净化心灵

開放時間與活動安排

每天10:00 - 14:00 開放
每周六有免費素食分享
與學佛、祈福、共修活動

歡迎大眾來學佛祈福