

承认别人优秀，是一个人优秀的开始

在生活中，我们时常能听到这样的声音：

一个年轻人成了公司老板，有人就会说，这家伙肯定有一个有钱的爹，这真是一个拼爹的社会。

一个漂亮的年轻女孩开着豪车，有人就会说，干爹送的吧。一个小丫头靠自己怎么可能买得起这样的车。

一个女职员从基层快速升为管理层，有人就会说，要说她和老板没点关系的话，打死我都不信，这么多老员工都没升，凭什么她升那么快！

……
我见过很多丑陋的暗箱操作，但同样也见过很多光明正大的向上生长，这世界总是光亮和阴影并存的。

很多时候，你质疑一切，往往也就因此失去一切。

一个人始终停滞不前，活在阴暗的角落，很大可能性是因为他的眼里看不到光亮的那部分。

而承认别人的优秀，往往则是

一个人真正变得优秀的开始。

01 不愿承认别人优秀，是怎么想的？
一个有意思的问题：为什么很多人不愿意承认别人的优秀呢？

前段时间，各省的高考状元相继出炉，广西高考状元杨晨煜以730分的高分和神仙颜值在网络刷屏。

杨晨煜的730分，是今年广西理科卷面分、总分双状元，同时也是广西恢复高考以来，理科总分的最高记录。

这样的人，可以说是非常优秀的了。

但却仍不乏一些挑刺的人，有人说广西的高考状元有什么厉害的，有本事在河南考个；也有人，考上状元有啥用，出来还不是一样打工……

真不是我在胡编乱造，网上这样的「酸柠檬」真的很多，再优秀的人到了他们眼里都要下降几个档次。

这些人都是什么心理呢？作家周国平先生有句话是这

么说的：

毁谤的根源是懒惰和嫉妒，因为懒惰自己不能优秀，因为嫉妒而怕别人优秀。

深以为然！
你做的很不错，你真的很厉害，这看似简单的一句赞许，很多人往往是说出口的，并不是因为他们看不到，而是他们选择了视而不见。

而之所以会选择视而不见，往往是源于内心深处的自卑，也希望为自己的无能找上合适的借口，用以自我安慰。

所以，你会发现一个很有趣的现象：

越是没本事的人，往往越是自大，越张牙舞爪，说话也越挑剔，对别人的优秀视而不见。

相反，那些真正优秀，真正有本事的人，反而态度谦逊，能看到别人身上闪光的地方。

我并不是说优秀的人，就不会有妒忌的心理，其实看到比自己好的人会心生嫉妒，这是很正常的，

这是人性。

但是，优秀的人通常会在嫉妒之后选择学习和追赶，而平庸的人则会停滞于此。

这是层次上的差距，也会因此拉开更大的差距。

02 承认别人优秀，你才能真正优秀

刚才就已经讲到，优秀的人并非不会嫉妒别人，他们也会心生嫉妒，但他们也知道成长和追赶。

他们能从嫉妒的对象身上吸收到正面的能量，或是向上的希望，或是思维、方法，或是目标……

很多时候，仰望别人，你才能真正看到差距，才能更清楚地看清自己所处的位置，才会知道要成为什么样的人，要站到什么位置。

这也是我为什么说“承认别人优秀，你才能真正优秀”的原因。

看不到别人的优秀，就会在自己编织的借口里沉沦，相信别人优秀是因为运气或外力，不是靠自己。

有这样的思想，人就会变得懈

怠，厌世，也会因此而停滞不前，永远没办法成长和真正变好。

孔老夫子说，三人行，必有我师焉。

这句耳熟能详的话，其实讲了两个核心点：

1. 告诉你每个人都有自己的长处；

2. 告诉你要善于发现别人的优点，向对方学习；

如此，你才能真正得以成长。

可以说，能不能承认别人优秀这件事，藏着一个人的格局和胸怀，也藏着一个人的结局。

实际上，仰望别人并不会让你更低，并不意味着你不聪明，不够好，不够优秀。

当你丢掉这样的包袱，打开心理上的这道枷锁，用一种更健康，更开阔的心态去看待别人，也看待自己，你就会变得非常的强大。

别再做一个柠檬精，别总是质疑别人的成功，而无视别人的努力和优秀。

共勉之！

相由心生，说得太对了！

看人第一步，先看脸。

某种程度上，“脸”是一个人为性格的直接体现，也是一个人生活状态的最佳显示器。

情绪稳定的人，眉眼净

有没有发现，有些人的脸，乍一看起来就想远离，而有些人的脸，就透露着祥和宁静，让人忍不住想要接近。

越学不会控制情绪的人，长相看上去越是别扭。哪怕是在正常状态下，眼神也有股暴躁的怒气，眉头因为长期皱着，已经印下深刻的痕迹。

成年人的脸，每发怒、生气一次，脸上的痕迹就会深刻一度，一年、两年……长此以往，不免让人觉得：这个人生活得很糟糕，所以才长了一张容易生气的脸。

而那些情绪稳定的人，眉目舒展，眼神干净，整个人看上去就传达了两个字——“舒服”。

一个人情绪的干净，是能透过

脸显露出来的。心气越平和的人，脸部的状态就越自然。

人生总会遇到不如意的人和事，有的人学会了抚平所有不甘，把生活里打结的地方尽早解开，有的人却习惯于让愤怒的情绪超越正常值。

《武林外传》中有句经典台词：世界如此美妙，我却如此暴躁，这样不好，不好。

别让你脸上的暴躁，出卖了你糟糕的生活状态。

经常运动的人，皮肤好

如果你觉得某人的皮肤状态特别好，仔细观察就会发现，他一定会有经常运动的习惯。

运动能排出皮肤里残存的毒素，促进血液循环，毒素少了，吸收好了，脸上的痘痘、斑点、暗黄都会相应减少。

运动还能提升人的精神状态，萎靡不振时去运动1小时，整个人

就像重新醒过来了。

娱乐圈中很多皮肤状态稳定的明星，大多都是热爱运动的。

37岁的张钧甯，皮肤好的能掐出水，看上去就像个18岁的小姑娘，永远充满着青春和活力。

拍戏、旅行之余，她是个超级热爱运动的健身达人，跑步8公里是她生活的常态。

还有永远娃娃脸的陈意涵，参加综艺节目《花儿与少年》时，她说，只要给她啤酒、运动和一本书，她的人生就可以很完美。

越运动，皮肤越好，脸蛋越显年轻，生活状态越是轻松。

热爱生活的人，笑容美

见过很多热爱生活的人，他们的嘴角总是带着笑意，很少见苦涩之态。

有的人可能收入不多，生活清贫，但总能找到生活的乐趣。清晨去早市，挑些新鲜的蔬菜瓜果，午间睡

个好觉，醒来一阵舒爽，傍晚做顿好菜，自得其乐。

有的人工作繁忙，却总能抽出时间体验生活。会在心烦的时候一个人去湖边走走，会拿着相机拍下温暖的日常，会去从未到过的城市体验不一样的文化。

由心而发地热爱生活，微笑就没有那么艰难。

生活总是会有些琐碎麻烦，工作也总是压力重重，每个人的生活表面看起来似乎都千篇一律。

但当你静下心来，静看生命里的花开花落，体悟贫乏日常背后的每一处惊喜，心情就不会时不时被揪着，僵硬又无聊。

时光正好，岁月也来得及，何不舒展身心，多多享受生活。

能像个孩子一样微笑的人，脸蛋和心灵，一定都很美。

其实，生活状态越是糟糕的人，脸上的状态也越难看，心情持续低

落，工作、感情和生活皆会受到直接影响，恶性循环。

相反，生活状态越舒服的人，长相越显年轻态，被夸赞和肯定的次数越多，心情也会越好，心情好了，对生活和工作的积极性也会越来越高，正向循环。

人生就是这样，很多东西都是藏不住的。

你以为就是脸上长个痘，可背后却是你生活习惯不规律、心情状态不明朗。

你以为就是脸色暗沉，涂点面膜就行，可背后却是你长期的身体亚健康。

保持情绪稳定，坚持运动的好习惯，真心热爱生活，你的生活状态就不会跌进恶性循环的漩涡里。

坚持一段时间后，你就会发现，原来当一个人真正想要变好时，脸也会跟着变得更好看。

愿你能善待岁月，也愿岁月能善待你。

佛教的低贫生活 一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。



請常念
阿彌陀佛

7-162

歡迎和我們一起在線學習
由出家法師講解佛經



扫描进入ZOOM在线学习

需要ZOOM ID及如何拨打电话上线学习，详见右边文章后面介绍。

時間：周一至周五晚上：7:30 pm
周六上午：9:00 am

联系电话：301-683-8831, 240-621-0416

電子郵件：guanyintangusa@gmail.com

“人定胜天”这个成语，多年来一直被人误用。其本意是，人心安定高于一切。并不是说人一定能战胜老天。“定”是安定，不是一定。很多人没弄懂它的意思，就打着“人定胜天”的旗号去征服自然。结果呢？

出家人也入世，有人可能想：“出家人应该待在寺院里，为什么要跟世人交流？”这是不了解佛教的表现。佛教分小乘和大乘。按小乘的观点，出家人追求的是自我解脱，应在深山修行，行为上有许多约束，甚至连钱都不能摸。大乘与之不同，不但考虑自我解脱，更要将众生从痛苦中救拔出来。只要对众生有利，有些事不但可以做，而且必须做。对我来讲，作为大乘修行人，不能只求自己解脱；作为地球人类的七十亿分之一，面对当前的人类问题，自己也有份责任。我跟你们没什么不同，只是装束、价值观等略有差异。

对于环保，多年来我一直关心，参加过环保论坛，跟国内外专家做过交流，独自一人时，也经常思考当今环境的变化。这个地球生病了。现在的地球出了什么问题？首先，水污染非常严重。以中国为例，70%的河流受到了污染，而且是严重污染。我在上海看到一种水质净化器，经它处理过的自来水，30%是沉淀物。如果天天喝这种水，那么多杂质要通过肝肾解毒，身体的负担会有多重？从太空看，地球是个蓝色星球，四分之三的面积覆盖着水。其中，能喝的淡水只占2.53%，而且还在逐渐减少。

比如青藏高原，被称为“亚洲水塔”，长江、黄河、恒河全都发源于此。可是随着气候变暖，青藏高原的冰川已经明显消退。长期来看，水资源的未来令人担忧。其次，森林面积也在迅速缩减。砍一棵树只要几分钟，种一棵树却要花十几年、上百年的时间。对森林的大规模砍伐，直接导致森林覆盖率大幅下降，进而引发气候反常。

干旱进一步会引发粮荒。在撒哈拉沙漠以南的非洲萨赫勒地区，1000万至1400万人陷入粮食危机，100多万5岁以下儿童严重营养不良。此外，臭氧层空洞、土壤破坏、物种灭绝、过

度开采矿藏……让昔日的青山绿水、蓝天白云，变成了故事里的神话。或许是杞人忧天吧，我经常想：假如人类继续不尊重大自然，在我们这一代，会不会出现更大的灾害？之所以环境出现问题，原因有很多。究其根源，主要是由人类贪欲膨胀所致，尤其在衣食住行各方面，不知节约，损耗得可怕。

在佛教中，对惜福极为重视。比如，佛经中说，僧众不可以随便扔掉旧衣服，不能穿了，可做成坐垫；坐垫用烂了，当抹布；抹布用坏了，再跟白灰混合在一起，用来涂墙。在一些老修行人中，至今还保留着这种传统。喇荣五明佛学院有位老法师，一件衣服从1987年穿到现在；有位堪布，茶壶用了30多年也不舍得换。

但现在的人以浪费为荣、节俭为耻。谁若生活节约，大家就看不起他，认为他太吝啬、太小气。甚至他自己也觉得很丢人。一粥一饭，当思来之不易；一丝一缕，须念物力维艰。试想，假如有人追求奢侈的生活，那要消耗多少自然资源？有专家指出：如果全世界的人都要达到美国人的生活水平，至少需要20个地球。

你不是地球的主人，美国前副总统戈尔在《濒临失衡的地球》一书中说过：世界文明和地球上的生态系统相冲突，主要是源于三点：人口爆炸、科学技术革命、自然观的改变。

现在这个地球，平均每天有70多个物种灭绝，每小时有3个物种被迫与我们“永别”，成为生态破坏的祭品。假如海里游的、空中飞的、地上跑的，有一天都灭绝了，人类自己还能生存多久？

有人认为：人类是地球的主人，有权主宰这一切。此观点有欠考虑。据估算，地球的年龄有46亿岁，而人类的出现，只是近几百万年的事。可见，人类并不是地球的主人，没有资格对地球为所欲为。

低贫才能低碳，为了保护地球，现在许多人提倡低碳生活。但怎样才能实现这一目标？方法很简单：低贫，才能低碳。在我们藏地，人们吃得随便，住着平房，几年穿一件衣服，因为没有太多欲望，脸上总是挂着笑容，歌声时常回荡在山中。这种低贫的生活，就很低碳。当然，要

做到这一点，光是想想还不够，最好能懂一些佛理，心甘情愿地放下贪欲。

佛陀曾于2500多年前，以智慧揭示了万法真相。比如，他在印度南方宣说了《时轮金刚》，按其历算方法，不必依靠任何仪器，即可准确算出日食、月食的时间。

此外，量子力学发现的一些道理，佛陀也早在“缘起性空”中阐明过。这说明什么？佛教不像有些人想的那么简单。

其实，我们现在的各种问题，无论是外在的，还是内在的，都可以从佛教中找到答案。就以环保而言，当今时代，佛教中提倡的心灵环保，比环境保护更重要。

为什么？造成一切环境问题的根本原因，不是“碳”，而是“贪”——别人穿香奈儿，你也想穿；别人iPhone，你也想买；别人有宝马，你也想要……但你想过没有，这些要用掉地球上的多少资源。印度的甘地说：“地球所提供的，足以满足每个人的需要，但不足填满每个人的欲望。”

贪欲真的非常可怕。在它驱使下所做的一切，暂时看不出什么危险，但如同煮在水中的青蛙，等意识到问题严重，就来不及了。

当然，克制贪欲，并不是让所有人都剃光头，去寺院出家。其实，人只要有中等的物质条件，就可以活得不错。我们这一辈子，有几件衣服蔽体足矣，吃穿住用不必奢华，差不多就行。在我们佛学院，一间小小的土房，修行人可以住上二十多年。所以，每个人应该反省：有必要纵容自己的贪欲吗？

大华府观音堂：
网上佛经学习，周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《佛说观无量寿经》讲座；每周六9:00am-11:30am《地藏菩萨本愿经》讲座。

电话参加：1307158592 再拨ID号码：97869843406#

Zoom登陆：ID: 97869843406, 密码: 498; 欢迎大众随缘学习！咨询电话：301-683-8831, 240-621-0416