

哪怕你衣衫褴褛，善良也是你最体面的外衣

“非洲之父”史怀哲曾经说过：“当怜悯之心能够不只针对人类，而能扩大涵盖一切万物生命时，才能达到最恢弘深邃的人性光辉。”

对于生命的尊重，是一个人最大的善意，也是最高贵的体面。

01
埃及拍过一个只有四分钟的无声微电影，讲述了这样一个故事：

主人公是一个穿着普通的小男孩，踏着一双几乎报废的人字拖，穿梭在人来人往的火车站卖肥皂。

可以看出，他是个穷人家的孩子，为了生计到处奔波。他坐在墙角，对着自己的破鞋一脸发愁。

而另一个小男孩，穿得干净整洁，明显是个富人家的孩子。

他和爸爸在车站前面的长椅上坐下来，还时不时地擦拭着锃亮崭新的黑皮鞋。

主人公看到这一双闪亮的黑皮鞋，羡慕与渴望，溢于言表。

这时，火车即将开动，皮鞋男孩的父亲催促着，拉着他匆匆上了火车。

可是，在拥挤的人群中，男孩的一只黑皮鞋掉了。

火车启动了……

主人公看到了这只黑皮鞋，犹豫了一会儿，很快，他捧着他渴望的黑皮鞋，追着列车拼命奔跑，但还是无法把皮鞋交到那个富人家的小男孩手里。

就在此时，那个富人家的孩子做了一件让人意想不到的事：

他脱下了自己另外一只脚上的鞋子，扔给了这个穷人家的孩子。

影片的结尾，两个小男孩相视一笑。

一双鞋，串起了两颗最纯美的童心；一双鞋，成就了一个小男孩的美梦。

人们总喜欢用金钱、权力或者拥有的物质多寡来衡量一个人是否成功。仿佛拥有的物质越多，就会越尊贵，人生也会越体面。

可是，事实并非如此。

穷人家的小孩为人正直，能在别人遇到困难的时候施以援手，富人家的小孩也不吝啬，你无私，我亦慷慨，如果我无法拥有一双完整的鞋子，那我会把我拥有的一半，送给你。

这才是千金难买。
当善良遇见善良，便是人间最美丽的邂逅。彼此充满善意的成全，就是最高贵的体面。

02
美国一个小哥Johal在街头做了一个测试：

小哥趁一个流浪汉睡着的时候，偷偷塞给他100美元。

流浪汉醒来时，突然发现身边有100美元，惊喜不已，不停地感谢上帝。

在拿到钱后，流浪汉到商店买了一些东西又回来了。

不久后，小哥Johal伪装成没钱给女儿付医药费的父亲，出现在流浪汉面前。

这时，坐在一旁的流浪汉主动上前询问这位“伪装的父亲”。

流浪汉在听到这位“伪装的父亲”的倾诉后，让他帮他看一下行李。

流浪汉拿着刚刚买的東西离开了。

20分钟后，他手里的东西没了，空着手回来了，但左手在口袋里似乎捏着什么。

流浪汉在和小哥简单交流后，从口袋里拿出100美元，递给了小哥。

原来，他将刚刚买的毯子和枕头退了。

流浪汉说：“我可以没有毯子和枕头，但是你看起来比我更需要这笔钱，希望你能好好照顾你的女儿。”

流浪汉或许连夜晚都难以度过，却依然愿意倾其所有来帮助他人。

有人说：“只有曾经坠入深渊的人才理解他人的痛苦，这个世界从来都不缺好人。”

生活纵然有不容易的时候，但在我们不曾注意的瞬间，总有一些美好，直击内心的柔软，让你在冰冷的世界感到暖。

一个人住多贵的房子，开多贵

的车，其实都没有什么了不起，对一个素昧平生的陌生人能展现出多大的善意，才是衡量高贵的真正标尺。

哪怕你衣衫褴褛，善良也是你最体面的外衣。

03
电影《美丽人生》中的一句经典台词说道：“做人，最重要的是时刻保持善良的本质，你善良，世界才宽阔，他人才宽容。”

我们内心可以混乱，但不能沾染肮脏；

我们可以一无所有，但不能抛弃善良；

我们可以追逐远方，但不能失去方向。

我很喜欢一句话：

“行善，不是往银行里存钱，想着连本带利的回报。我只是发现心里有个柔软的地方，觉得这是优点，不要让它变硬了。”

善良是一种良知，一种本性，一种选择，它立足于道德之上，是人最高贵的体面。

科学家持续76年跟踪700人的一生什么样的人最幸福？

我们总是被灌输：要好好工作，要加倍努力，要成就更多，只有这样才能有好日子过，才能开心快乐幸福。

但如果放大到整个人生的长度来看，决定一个人过得幸福的原因到底是什么？

1938年，哈佛大学开展了一次史上对成人发展研究最长的一次研究项目。

这个名叫The Grant & Glueck Study的研究持续了76年(演讲时是75年)，在此期间，他们跟踪记录了724位男性，从少年到老年，年复一年地询问和记载他们的工作、生活和健康状况等，这个项目至今还在继续中。

跨度时间如此长的研究一般都做不成，他们常常会遇到受测者中途退出、研究经费不足、研究员研究重心转移或死亡而无人接手。

但是这项研究竟然成功坚持了下来！原先的七百多位受测者中，至今还活着的大约有60%，而他

们也都已经九十多岁。

2015年11月，第四任负责此项目的主管、哈佛大学医学院教授Robert Waldinger在TED上介绍了他们的研究成果，下面让领英小编带你温顾下这个史上最长的研究——及其结论。

这项研究选择从两大群背景迥异的美国波士顿居民开始。

第一组研究人员从当年哈佛大学本科生中选出了268名高材生，他们当年才大二，他们后来全都经历了第二次世界大战，并且大部分人都参军作战了。

与此同时，哈佛法学院的教授Sheldon Glueck从波士顿贫民区选出了456名家庭贫困的小男孩，他们来自20世纪30年代波士顿最困难最贫困的家庭。大部分住在廉价公寓里，很多人家里甚至连热水供应也没有。

最终这两组研究合二为一。这些年轻人都接受了面试，并接受了身体检查。研究人员挨家挨户

走访了他们的父母。

这批人可谓“史上被研究得最透彻的一群小白鼠”，他们经历了二战、经济萧条、经济复苏、金融海啸，他们结婚、离婚、升职、当选、失败、东山再起、一蹶不振，有人顺利退休安度晚年，有人自毁健康早早夭亡。

在76年的时间里，这些年轻人长大成人，进入到社会各个阶层。成为了工人、律师、砖匠、医生，有人成为酒鬼，有人患了精神分裂。有人从社会最底层一路青云直上，也有人恰相反，掉落云端。

这些人里包括四位美国参议院议员，有一位内阁成员，还有一位后来成了美国总统——对，没错，大名鼎鼎的那一组人中有一位就是大名鼎鼎的约翰·肯尼迪。

大概在75年前，根本没有人可以想像这个研究至今仍持续进行。然而没想到负责人换了四代，这项前所未有的研究居然成功持续了下来。

现如今还在人士的研究对象都已经是90多岁的耄耋老人。

那么，这七十几年来、几十万页的访谈资料与医疗记录，究竟带给我们什么样的研究结果与启发？到底什么样的人是我们想要的？如何才能健康幸福的生活？

你可能首先想到的是钱，名望，或者成就感？

但并非如此。

一句话：好的社会关系能让我们过得开心、幸福。

好的社会关系到底是什么意思呢？具体来说：

01.孤独寂寞有害健康

社会关系对我们是有益的。

研究发现，那些跟家庭成员更亲近的人、更爱与朋友邻居交往的人，会比那些不善交际离群索居的人，更快乐、更健康、更长寿。

孤独的人不是可耻的，而是有害健康的。

那些“被孤立”的人，等他们人到中年时，健康状况下降更快，大

脑功能下降得更快，也没那么长寿。

02.关系的质量要比数量更重要

不是说结了婚你就不孤独了。而且即便你身在人群中，甚至已经结婚了，你还是可能感到孤独。

朋友的数量、结婚与否，都不是真正的决定因素。整天吵吵闹闹的关系对健康是有害的。成天吵架、没有爱的婚姻，对健康的影响或许比离婚还大。

不必在意朋友的数量，而应关注自己人际关系的满意程度，心态决定一切。

良好和亲密的婚姻关系能减缓衰老带来的痛苦。参与者中那些最幸福的夫妻告诉我们，在他们80多岁时哪怕身体出现各种毛病，他们依旧觉得日子很幸福。

而那些婚姻不快乐的人，身体上会出现更多不适，因为坏情绪把身体的痛苦放大了。

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

幸福的根本是心

幸福的根本，不在于你拥有了多少东西，而在于你减轻了多少欲望。苏格拉底曾站在百货市场里开怀大笑：“看哪，天底下有这么多我不需要的东西，我真幸福！”

前不久，央视记者在各地采访，向大家提出一个问题“你幸福吗”，得到的回答可谓千奇百怪。趁着这阵风，也有记者问莫言：“你幸福吗？”莫言干脆回答“不知道”，随后解释：“幸福就是什么都不想，一切都放下，身体健康，精神没有任何压力。我现在压力很大，忧虑重重，能幸福吗？但是我要说我不幸福，你就会说太装了吧，刚得了诺贝尔奖还不幸福。”在一般人看来，诺贝尔奖让一个人有钱、有名、有地位，肯定非常幸福。然而，莫言却说不知道。对此反思，自然就触及了今天的主题——“幸福的根本是心”。换言之，幸福不在外境上。当然，幸福也并非与外境完全无关，而是主要取决于心。

有财富就幸福吗？对没钱的人来说，得到一定的财富，确实可以带来幸福。然而，当基本生活得到满足后，财富的增长不会带来幸福的增多。

佛教认为，财富与痛苦形影不离：最初辛苦操劳，有积财之苦；中间担心财富贬值，有守财之苦；最后财富被无常吞没，有散财之苦。所以，有句话说得好：人世间80%的幸福与金钱无关，80%的痛苦与金钱息息相关。

对我们而言，一分钱都没有，生存下去确实困难；但钱太多了，也不一定就幸福。可惜的是，好多人不明白这一点，只是一心想赚更多的钱，结果，迷失了人生方向。

有权位就幸福吗？权位，也同样没什么可信赖的。把幸福寄托在这上面，相当不明智。历史上有过无数地位显赫的人。当他们身居

高位时，一呼百应，身边的人络绎不绝；一旦下台，连亲朋好友都会远离。就像一棵大树，枝叶繁茂时百鸟来集，枝叶凋零时全部飞走。世态炎凉一再上演，又有几人愿意看破？

其实反思一下：权位再高，最多只是几十年，有必要为此付出一生吗？佛教说“得失从缘，心无增减”，所以，我们对权位应该看开点，没必要因为一点得失，就让心起伏起伏。

有爱情就幸福吗？还有人把幸福建立在爱情上，这更是错的。自己的心应由自己主宰，把幸福寄托在他人身上，注定会大失所望。有时候，爱情不但不会让你幸福，还是痛苦的源头。有了贪执，就会患得患失，就有担忧、害怕。

其实，爱情只是人生的一小部分，远非全部，对此不必看得太重。否则，把幸福系在所爱的人身上，对方稍有一点变化，自己的幸福指数就大幅下跌，这样的生活太苦、太累、太不值得。

幸福在哪里？从小到大，我们了解的幸福，全部来自于外在，而这一切并不稳定，随时可能发生变化。佛教所揭示的幸福，唯一建立在内心上，一旦认识了它，才知道何为不变的幸福。

为什么会这样？说到底，就是因为人们的心没有得以调伏。总是不满足，看别人有什么，自己马上也想要。这并不是因为缺什么，只是一味地想占有。每次到了大城市，触目所及，熙熙攘攘的街道上，无数人在盲目地奔波，此时我就不禁心想：这样的生活，真能带来快乐吗？

佛经中更是一针见血地指出：“多求不遂，发生烦恼。”所以，痛苦的大小与贪欲成正比。若想远离痛苦，就必须减少贪欲。

欲望越小，幸福感越大。

前不久，有记者在微博上问我：“你幸福吗？”我说：“幸福。”他追问：“为什么？”我回答：“因为知足。”若想获得幸福，关键不是天天口说幸福，让大家关注幸福，而是要懂得怎样才能幸福。如同一个病人，光知道自己有病还不行，还应该到一个好医生那里去，找出病因，然后按时服药。知足，就是获得幸福的药方。有了它，哪怕人生过得平淡无奇，照样可以品味幸福。

我看过一本书，《塔莎奶奶的美好生活》。书中描述了塔莎奶奶住在乡间的农庄，精心种植花草，慈爱地饲养小动物，自己纺线、织布、缝衣，过着朴素的田园生活，她的幸福令无数人羡慕不已。这种幸福，看似让我们望尘莫及，可若懂得知足少欲，当下就能拥有。

莲池大师说过：“人生解知足，烦恼一时除。”佛经中也说：“少欲无为，身心自在。”相反，如果你不满足现状，自己月薪2000元，看别人涨到3000元，就开始不平衡：“他挣的凭什么比我多？不行，我要超过他！”攀比心一起，痛苦马上就与你形影不离。

想活得幸福，方法其实有很多。从宗教中寻求答案，说实话，是一条不错的途径。

我无意为佛教做广告，但就事实来讲，佛教在增长幸福方面，确实表现得极为出色。

大华府观音堂：

网上佛经学习：周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《往生论注》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



請常念

阿彌陀佛

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