

## 嘴巴富贵的人都好命

不久前看到网上一条视频，一名乘客在高铁上吃泡面，却被对面的女子狂怼“没公德心”，对这个乘客破口大骂。

视频中的乘客没有回嘴，但赌气故意把吃完的泡面汤留在桌子上，骂人的女子更加恼怒，满口粗言秽语，接连喷出“cao”、“傻X”、“吃shi”等词，言语之间姿态极为丑陋，毫无教养可言。

看完这个视频我十分困惑，这样的沟通方式能解决问题吗？大家都是成年人，好好说话真的不会怎样。

以前听过一句话“嘴巴富贵的人都好命”，是的，不管是跟陌生人，还是跟亲近的人，好好说话，是我们给世界的最低成本的善意。

### 对待陌生人，请好好说话

之前看过一档综艺节目，听到一个胖女孩的故事：

高考完，胖胖的女孩赵庆喜陪她的姐姐去参加一个模特学校的面试，当天人特别多，姐姐比较紧张，来回上厕所，就拜托赵庆喜帮忙留意着面试叫号。

在众多大长腿之间，身高不占优势的赵庆喜害怕错过姐姐的号码，就站在椅子上。

负责叫号的老师看到她，用一种极为轻蔑的语气说：哎呦，你也

来选啊？赶紧下来吧，别把我们家的椅子踩坏了！”

赵庆喜当场石化在椅子上，在众人的注视下，无地自容地走出教室，躲在吞儿里嚎啕大哭，她不明白，素未谋面的一个人，而且是一位老师，为什么要用如此恶毒的话来说她。

有人说，这个世间最能暴露人性，一个是在银行，一个是在医院，因为一个关乎财，一个关乎命。在我看来，还有一点就是对待陌生人的态度。

对于一个从来没见过，以后也可能不会遇到的人，我们会用怎样的态度，说出怎样的话，最能看出一个人的教养和内心。

我不得想起电影《奇迹男孩》中的那条箴言：如果在正确和善良之间必选其一，请选择善良。

善良从来不是选择题，对待陌生人请怀有一份善意的悲悯，好好说话。因为有一种伤害，不会在你身上留下伤痕，却能在心上投下永不散去的阴影，骨折一般三个月就能痊愈，一句恶语可能会让一个人痛苦一生。

### 对待亲近的人，请好好说话

有人说，所谓情商低，就是对陌生人毕恭毕敬，却对亲近的人恶语相向。

前段时间大火电影《三块广

告牌》中，一场悲剧就是从母女不好好说话开始的：女儿找母亲借车，母亲不同意，女儿脱口而出了一句“bitch”！原本打算给女儿钱坐出租车的母亲勃然大怒：“你为什么不能走着去？”

女儿气得口不择言：“好，我走着去。我真希望自己在路上被强奸！”

母亲气急，冲她吼：“我也希望你被强奸！”

原本是一句气话，却一语成讫。负气出走的女儿，独身一人在路上遇害，母亲陷入深深的痛苦和自责中：

为什么当时要强撑着一口气和女儿吵架？

为什么和女儿相处的最后时光都是在恶言相向？如果好好地

和女儿相处，结局会不会发生改变？

有时候越是亲近的人，越是我们忽略的存在，知道对方永远不会怪我们，所以我们肆无忌惮地将言语的刀子冲向他们。

在知乎“一句话可以把人毁到什么地步”的回答中，大多伤人的话都是出自最亲近的人，父母、伴侣、老师……

玛格丽特·米切尔的《飘》里有一句话：“爱人的人是易被伤害的，因为他是向对方完全敞开的。”

对陌生人尚且需要一份善意，何况是我们最亲近的人呢？

在与这个世界好好相处的同时，请好好跟身边的你爱的，爱你的人说话，不要自私地任你的语言化为一把把锋利的匕首，一次次地刺向他们最柔软最脆弱的部位。

### 善良一点，因为每个人都在与人生苦战

作为一个写作者，我分外清楚语言文字的力量，一句话可以是暖心的火，也可以是屠人的刀。

曾看过一个视频，邀请了3名形象鲜明的嘉宾分享自己的故事，并请了20名志愿者模仿网络暴力者，现场对嘉宾进行点评。

第一位是一个喜欢玩cosplay的姑娘，身着二次元服饰出现在大家面前，被志愿者们贴出了“脑残，二次元渣，农药界大神，和摄影师睡过，可约”的标签。

姑娘瞬间红了眼圈：“我想安静一下，我可以离开吗？”然后提前离场。

第二名嘉宾是位不怎么喜欢说话的纹身师，身上大面积纹身，长相也略微有些凶。活动前接受采访，他笑说“大家应该会觉得我挺凶的吧”，没想到，脸上的笑容在看到大屏幕时渐渐消失，因为上面

写的是：纹身可怕，头脑简单，瘾君子，暴力狂，不能嫁……

第三名嘉宾是个身材性感打扮时尚的姑娘，介绍自己一般是在晚上工作。本已经做好心理准备的她，回头笑容瞬间凝固，一个个刺眼的词汇露出：

一晚上多少钱，有干爹吧，假胸，勾引男人……

网络时代，每个人说话的成本都大大降低，影响范围却极度加大。我们可以肆无忌惮的出口恶言，发泄心中的愤懑，并不为此负责，却没有考虑对方要承受些什么。

事实上，coser是小学音乐老师，纹身师长期在流浪狗的救助站做义工，性感姑娘是夜间照顾病人的看护。他们在纷乱人世默默做着善举，却被一群从不认识的人无情辱骂。

好好说话，既是学问，也是毕生的修行，不要把毒舌当才华，也不要把刻薄当乐趣，每个人的一生都不容易，请务必善良一点。

奥黛丽·赫本说“要有优美的嘴巴，就要讲亲切的话；要有可爱的眼睛，就要看到别人的好处。”

每个人与这个世界相处，好好说话是最低成本的善意。不管是对亲人、朋友还是陌生人，善良一点，因为每个人都在与人生苦战。

## 有一种修养，叫知人不评人

你一定在工作、生活中见过这样一类人：

他们喜欢对周围的人和事评头论足，言语中透着讽刺与不屑：“A不去社交应酬，情商真够低的。”

他们往往经过简单的揣测就敢断言，罔顾事实：“B能在好单位工作，一定是靠关系。”

他们总爱给他人贴上相当刻薄的标签：“C都老大不小的还骑辆破车，人生太失败了。”

这类人拼命抓住一切机会表达自己的意见，仿佛不这样做，就无处展示自己的“人生智慧”。

古人讲：“静坐常思己过，闲谈莫论人非。”

不随意评价他人，是一种修

养，更是一场自我的修行。

不轻易评价别人，是一种修养

听过一个故事：

火车上，一个男孩望向火车窗外叫道：“爸爸，看，树居然在往后退！”

父亲微笑，一对年轻夫妇坐在一旁，面带同情，看着这位少年的幼稚行为。

不一会儿，男孩突然又叫道：“爸爸，看，云在和我们一起奔跑呢！”

那对年轻夫妇忍不住对男孩的父亲说：“你为什么不带你儿子去看一个好一点的医生？”

男孩父亲笑着说：“看了，我们刚从医院回来，我儿子从出生就看不见，今天他刚获得新眼睛。”

年轻夫妇哑然无言。

很多人明明不了解真相，只是

通过别人的某个举动或某句言论便理所当然地妄加评价，让人感觉轻率且充满恶意。

正如作家菲茨杰拉德在《了不起的盖茨比》中写道：

每逢你想要批评任何人的时候，你就记住，这个世界上所有的人，并不是个个都有过你拥有的那些优越条件。

深以为然，不是谁都有条件活得轻盈，不了解别人的过去，就不要轻易下评判；

懂得不以自身在智力上、物质上的优势，去讥讽弱者，是一个人成熟的标志之一。

莫论人非，是一种智慧

海明威说：“我们花了两年学会说话，却要花上六十年来学会闭嘴。”

在生活中，不少人局限在窄窄的个人偏见里，随意评价别人，背后议论他人，还以此为乐趣，

殊不知，为何自己走到哪里都不受待见，不被尊重，因为没有人愿意靠近一个臭嘴巴。

知人不评人，是与人际交往时的一份克制，一份自律。

作家李尚龙讲过这样一件小事：有一次，他在地铁里捧着一本莫言的《丰乳肥臀》，一个路人看了一眼书名，然后很鄙视地摇了摇头。

还有一次，李尚龙在教师休息室里捧着一本《希望永远都在》。

一个老师走了进来，看了一眼书名，用很嘲弄的口气说：“你也看鸡汤啊。”

那位老师不知道的是，《希望

永远都在》是一本讲柬埔寨历史的书，只是名字像鸡汤而已。

这世界很大，从不缺发表意见的人，缺的是不随意评价他人的善良和涵养。

王小波曾说：“口沫飞溅，对别人大做价值评判，层次很低。”

“水深不语，人稳不言”，层次高的人，能以包容的胸襟看待世界，不去干涉他人的生活，更不会对他人的生活指手画脚、评头论足。

管住自己的嘴巴，不说无意义的话，懂得适时沉默，是一种修养，更是一种境界。

坚持自我，是一场修行

不评价别人是一种修养，不理

会别人的评价是一种修行。

## 一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

### 快乐的八个秘诀

佛教，会给每个人带来不同程度的快乐。如果它没有这个作用，我们不必弘扬和修行，但事实证明它可以。在压力过大的今天，或许，它比钱更重要。

唐朝皇帝武则天写过一个偈子：“无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，我今见闻得受持，愿解如来真实义。”意思是，佛法甚深微妙，又极难得闻，有缘听到的时候，务求通达。今天讲的快乐秘诀，就出自一部“极难得闻”的论典——《修心八颂》。《修心八颂》问世已八百多年。当年，藏地佛教被国王朗达玛所灭，为了重振，印度阿底峡尊者应藏王邀约，不顾一切入藏弘法。于是，大乘正教再兴于藏。尊者的再传弟子，朗日塘巴尊者，就是本论作者。

生而为人，谁不想快乐？在藏地，无论是寺院、学校，还是一般人的家里，这八个快乐秘诀随处可见。它看似简单，但其中的深意，我们毕生也学不尽。第一次接触《修心八颂》，可能也觉得：“这有什么？事实上它是圣者的智慧流露，不同于凡夫拼凑的文字，它可让我们获得快乐。生而为人，谁不想快乐？然而，光是嘴上说说没用，快乐需要一种调心方式。只有掌握了这个，幸福感才会与日俱增。《修心八颂》就是这样的快乐秘诀。

当然，这里面所说的，百分之百做到并不容易。《修心八颂》讲的是圣者行境，不说俗务缠身的在家人，连我们出家人，完全做到也特别难。即便如此，也要尽

力去做。实在不行，可以按里面的内容发愿，祈愿在未来做到，或者将它贴在显眼的地方，经常用这些提醒自己。或许有人怀疑：“短短八个秘诀，有那么殊胜吗？”答案是肯定的。这些秘诀的加持不可思议，它用简练的语言，开显了最深的道理，就像一把小钥匙，能开启宝藏的大门。由于时间关系，这次无法广讲，只能给大家简单地介绍一下。

快乐秘诀一：把爱“我”变成爱“他”

[原文]愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。[注释]：利益他人之心，比如意宝更珍贵。愿我以此心时时爱护一切众生。

快乐秘诀二：被人尊重是幸福，能尊重人更幸福；[原文]愿我交往何人时，视己较众皆卑下，诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。[注释]：无论与谁交往，愿我无有傲慢，心怀诚意，时时想到利益别人。

快乐秘诀三：将烦恼消灭在萌芽中；[原文]愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，毁坏自己他众故，立即强行而断除。[注释]：愿我恒常观察自心，每当烦恼、妄念刚生起时，意识到它将毁坏自己和他

人，立即强行将之灭除。

快乐秘诀四：可怜之人，必有其可爱之处；[原文]愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，犹如值遇珍宝，以难得心珍惜眼前的机会，帮助这些可怜众生。

快乐秘诀五：别人诽谤你，是对你最大的恩惠；[原文]愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，亏损失败自取受，利益胜利奉献他。[注释]：若有人因嫉妒诽谤我，愿我心甘情愿接受一切亏损、失败，将利益和胜利奉献给他。

快乐秘诀六：愿将仇报的人，是我的上师；[原文]愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。[注释]：如果我曾帮过某人，并对他寄以厚望，他却反过来陷害我，愿我也能将其视为善知识。

快乐秘诀七：你一生做的好事，全是为自己的；[原文]愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，老母有情诸苦厄，自己默默而承受。[注释]：愿我以直接或间接的方法，将一切快乐奉献给众生，默默承受他们的痛苦。

快乐秘诀八：一切万法似梦幻；[原文]愿此一切我所行，不为八法念垢染，以知诸法如幻智，无执缚缚而解脱。[注释]：愿我的一切所做不被世间八法染污，了知万法本体皆空，显现上如梦如幻，远离执著与束缚，获得解脱。

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

歡迎和我們一起在线學習  
由出家法師講解佛經



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

电子邮件：guanyintangusa@gmail.com