

# 余生，只想跟舒服的人在一起



前不久，读到这样一段话：“小时候，喜欢《倚天屠龙记》中赵敏，她‘我偏要勉强’太酷炫。可历经世事变迁，却发现，余生，我只想跟舒服的人在一起。”诚然如是。生活不是小说，没有那么梦幻。余生不长，跟舒服的人在一起过一辈子，不勉强也无须取悦，不多说也懂你未言，初见欢也久处不厌，才是真正的美好。

## 01 舒服的关系，是无需取悦

毕淑敏说：“我们的生命不是为了讨人喜欢而存在的。”与你长久携手相伴于人生之路的人，永远会更爱、更珍视你自由而独立的样子，而非卑微讨好的模样。

前不久播出的《朗读者》第三季中，麦爸菜妈的故事让我们看到了爱情与事业最美好的样子，也让我们看到了一段无须取悦的关系有多丰富。

麦爸茹振钢和菜妈原连庄，一个是全国知名的小麦育种专家，一个是白菜育种专家。

作为一线的科研人员，两人都忙于工作，因为热爱着自己的事业，甚至无暇顾及家庭。

麦爸说：“一开始，我对她印象并不好，一个月回不了几次家。”

菜妈说：他回了家，他把我当个女人，我得是妻子；我们俩谈工作，他又把我当男人，我得是个优秀科研工作者；说起女儿来，我还得是个好妈妈。

要求太高了！我跟他谈，你不能限制我，要平等，要是你的贡献比我大，我就退回家里，不然得给我机会。

于是，他们谁也不取悦谁，却相互扶持，相互竞争，甚至在关于家庭的“后勤部长”一职上，他俩进行了一个又一个的十年之约——谁事业更好，谁就可以不做家务。

于是，两人你超我赶，在各自的事业中干得风生水起，都育出了相应的优质品种，也都获得了“河南省科技进步奖”。

二十年的赌约之后，他们没有分出胜负，主持人问：“还有第三个十年吗？”

他们异口同声：“不了，我们携手共进，比翼双飞了！”

正如《朗读者》第三季节目组所说：

“在漫长的岁月里，他们拌嘴、竞争，但也相互陪伴、相互成就，彼此给予对方前进的力量和信心。”

人生短短数十载，满足自己，不以取悦别人获得人生价值，与相处舒服的人在一起，执子之手与子偕老，甚是美好。

## 02 舒服的关系，是无言也欢

张嘉佳在《云边有个小卖部》里，有这样一段话：

“人和人之间舒服的关系，是可以一直不说话，也可以随时说话。”

不说话，也能懂彼此的心意；随时说话，也不嫌烦，这样相处才不累。

前不久，被好友伟伟打来一通电话竟宽慰到了。

国庆假期结束，返岗上班的第一个会议，我跟领导有了一些不和。

汇报工作后，领导认为我没有利用好假期将工作超赶，导致项目进度拖了后腿。

因为国庆假期也有很认真地思考，所以，我也很不服气，争执了起来。

然而，由于从来没有因为工作受过委屈，也不善与人争执，一吵眼泪就掉下来了。

会议结束，回到办公室，越想越委屈，越想越生气。

等到自己心情平复后，我发了一个朋友圈：“一气就掉眼泪很不好，要再强大一点。”

没想到，远在新疆的她看到了

朋友圈，在去调理解工作的途中，却立马给我打来电话：

“怎么了嘛？没事啊，工作嘛，没关系的，不要自己气自己，不值得。”

“我知道你肯定是很用心，所以觉得委屈，我理解你的心情，下次我给你带好吃的啊！”

其实朋友圈里并没有说什么，我们俩的所在地相距甚远，工作面也完全不一样，可是她却知道我的难过点在哪里。

她懂你的脆弱，明白你的委屈，也为你的快乐而开怀。

彼此懂得的俩人，寥寥数语，却能理解对方心意，于万千声音中给予你最需要的支持。

正如顾城的诗：

“草在结它的种子，树在摇它的叶子，我们站着，不说话，就十分美好。”

舒服的关系，连沉默都恰到好处。

## 03 舒服的关系，是久处不厌

曾在网上看到过这样的问题：“最舒服的关系是什么样的？”

有一个高赞回答是这样的：“初见乍欢，久处不厌。”

国内第一档婚姻纪实观察类真人秀《再见爱人》中的3组嘉宾，分别代表了考虑离婚、离婚冷静期、离婚一年的三个阶段。

他们的婚姻里都没有感情上的出轨，却殊途同归，陷入困顿。

其中，正处于离婚冷静期内的朱雅琼和王秋雨的婚姻令人唏嘘

不已。

王秋雨是朱雅琼的初恋，在感情上，两人纠缠着过了19年，可是却渐渐地仿佛没有了爱。

他们也曾有过很愉快的时光，两人过苦日子时，笑容与爱意就挂在脸上，在那些被记录的视频里显露无疑。

可是，时间变化，他们有了房子、有了车子，事业也变得更好，对待彼此的耐心、爱心和用心却消失了。

朱雅琼喜欢仪式感，可王秋雨认为这是浪费时间，他觉得有这个时间，还不如多写一段文字。

朱雅琼热爱音乐，随时都可以纵情高歌，可是王秋雨却觉得朱雅琼的歌声不好听，没有必要一直唱。

朱雅琼参加《再见爱人》节目，仿佛就是想要跟过去的自己告别，顺便想要获得王秋雨的“后悔”。

可是，王秋雨却并不想离婚，而且认为如果离婚，也不该是自己后悔。

有一个弹幕说得很好：“两看相厌，日子过不下去了，离婚也许是最好的选择。”

正如尼采曾说的：“婚姻生活犹如长期对话，当你决定走进婚姻时，你要考虑好，你们能否谈笑风生地走到最后。”

初见乍欢，不如久处不厌。在柴米油盐酱醋茶的平凡日子里，真正舒服的关系是——

有人停下来认真听你说话，懂你的奇奇怪怪，爱你的神神叨叨，愿意陪你立黄昏，问你粥可温，真正的久处不厌。

## 04 余生，只想和舒服的人一起

在网上看到一句话：“人这一辈子要和舒服的人在一起，包括朋友和亲人，觉得累了就躲远一点，取悦别人远不如修行自己，宁可高傲的孤独，也不违心的将就。”

余生，请和舒服的人一起，择一隅清幽，安度一世春秋。

天光尚好，无须取悦；漫步街头，无言也欢；笑看明朝，久处不厌。

余生不长，与舒服的人一起，怎样都不算挥霍。

共勉。

## 一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

### 不同时期，人们对幸福的定义不同

知道前后世存在，就会明白一切皆有因果，有些事情无法强求。佛教说缘聚则生，缘散则灭。因缘具足时，不管怎样都会发生；因缘不具足时，无论如何也挽留不住。懂得这一点，很多痛苦就不会有。

有些年轻人在恋爱时，根本不讲因果，只是一味追求。结果越是执著，失去越快，就像手捏沙子，抓得越紧，流失越多，最后可能什么也得不到。若能明白凡事都有前因，那在面对有些问题时，心态和处理方法，会跟没有这种概念的人完全不同。你们在学校里学到的知识，以后在人生中能用上的不一定多，据统计只有15%左右。关于如何调心，教科书里也讲得比较少，但这是最基础、也是最需要的知识。年轻人一定要补充这部分内容，若能掌握其中的窍诀，就会减轻很多压力，而且是从根本上解决。这种缓解压力的效果，是看书、听音乐等其他方式所达不到的。此外，还有一种减轻压力的方法，就是要常有满足感。

现在许多人喜欢攀比，其实，很多东西并不是你真正需要的，攀比和虚荣导致了过高的需求压力。比如，普通的房子、车子就够用了，但多数人认为这些要越贵越好，为了满足虚荣心，给自己造成巨大的压力。相比之下，也许农民更快乐。虽然他们物质上可能不如城市里的人，但也没有那么大的压力。城里人住豪宅、开好车、穿名牌，内心却没有安全感，他们的幸福不一定真的多。

当然，不同时期的人，对幸福的定义也不同。有人曾问获得诺贝尔文学奖的作家莫言，刚开始写作的原因是什么。莫言说，当年他听说济南的一个作家比较“腐败”，一天竟然吃三顿饺子——那是1957年的中国，多数人一年吃不上一次饺子。他想，作家的生活这么幸福，如果自己能写本小说，是不是也能一天吃上三顿饺子。这就是他写作的起因，也是当时对幸福的理解。

几十年前，物资匮乏的时候，人们觉得最

幸福的事就是随时可以吃上东西，各种食物唾手可得。但物质所带来的幸福，一旦得到就会变淡，甚至慢慢消失。这种幸福，是相对且不恒定的。1993年我去美国时，50%以上的美国人有私家车，去哪儿都自己开车，我觉得他们很幸福。但后来跟更富有的人聊天时，发现这些人也有苦恼，因为没有买私人飞机的能力。人的物质生活水平越高，对自己的要求就越高，这时候，压力会越来越重。或许对有些人来说，只有到死的时候，所有希求才能真正放下。当然，佛教讲“放下”，不是让你什么都不做，而是让你别太执著。

有一则寓言说，有只狐狸看见一个院子里有葡萄，很想进去美餐一顿，可是因为太胖，钻不进栅栏，就三天三夜不吃东西，最后终于钻了进去。到了里面，它大吃特吃，可当要离开时，又钻不出来。只好故伎重施，三天三夜不吃东西。结果，出来的时候，肚子跟进去时一样。人何尝不是如此，赤条条地来到人间，又两手空空地前往后世，没有人能带走一生苦苦经营的名与利。所以，适当的时候，我们还是要学会放下，让自己有一种随缘的心理——“得之我幸，不得我命”。得到了，是自己的幸运；得不到，要是今生能力不行，要么是前世业力所致，有因才有果，也没必要特别痛苦。

心静下来时，想法会自然呈现。许多人希望事业成功，若懂得佛法，成功的可能性也会大大增加。“苹果”创始人乔布斯就是非常虔诚的佛教徒。一个日本禅师曾跟他讲，千百年前，有两个僧人针对风吹幡动进行辩论。一个僧人说，是风在动；另一个说，是幡在动。六祖听了他们的争论后说，不是风动，也不是幡动，是心在动。如果没有佛教基础，会很难接受这种说法。事实上，六祖讲得很有深义，这就是“万法唯心”的道理。简单说，当你讨厌一个人时，他做什么都让你看不惯，而当你对他的看法改善了，他做的一切又会让你觉得顺眼。再比如，当你心情烦躁时，

看桂林山水也没什么感觉，心情好了，看到一般景致也会觉得很美。所以，外境上没有绝对的好坏。禅师的提醒让乔布斯了解到，一切都是心在作怪。此后，在工作和做决策时，他尝试用一颗禅心去完成，结果收获了许多天才的创意，创造了与众不同的“苹果”帝国。日本“经营之神”松下幸之助也是一名学佛的商人。他在95岁接受记者采访时说：“像我这种才能的人在这个世界上比比皆是，我之所以能成功，其中关键点就是对禅的领悟。”

有位日本禅学家听到他的言论后，总结成了两句话：“不通禅理，生活乏味；不明禅机，难成大业。”意思是，生活中一定要有禅的妙味，否则，每天忙碌、盲目、苦闷，这会活得非常乏味；若能通达禅的智慧，用禅来调整心态，可以成就广大的事业。依靠这些道理，希望你们能够减轻压力和痛苦，获得真正的快乐。

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

扫码登陆：



ZOOM 大华府观音堂佛法学习

请常念  
南无阿弥陀佛

听  
经  
闻  
法

欢迎参加 ZOOM 7-162  
线上学习佛经讲座

ZOOM ID: 97826380822 (无需密码)

电话加入: 先拨 3017158592, 听到声

音后再拨上面的 ZOOM ID 加#

时间: 周一至周五: 7:30pm, 周六: 9:00am

净化身心  
智慧人生  
离苦得乐



消除烦恼  
学佛念佛  
同登极乐

服  
务

临终助念  
消灾祈福

联  
系  
方  
式

301-683-8831

240-621-0416

guanyintangusa@gmail.com

https://www.guanyintang.org

观 音 堂