

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，是无须取悦
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。有一个弹幕说得很对：“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。

念经 许愿 放生 改善自己命运

吃素念经两年的意外收获——14年的便秘好了

感恩南无大慈大悲观世音菩萨，感恩诸佛菩萨，感恩龙天护法，感恩师父！不知道具体从什么时候开始我不再便秘了，总之从我开始留意之时至今已有大半年。每当我如厕畅快淋漓的时候，我就想起要将我的感受分享出来，让与我相似经历的有缘人拿起佛书，离苦得乐。我的便秘史始于怀第一胎时，至今已有14年。大家都知道，便秘的感受：有便意，却无法如厕，令人心烦意躁。那时，先生一看我心情不好、脾气大，就会对孩子说：“你妈今天又拉不出……”那时候解决大号的问题是我一天中的头等大事。实在堵得久的时候，我就让先生开车带我去南岸的一家早餐店去吃，因为我发现每次吃完后，都会狠狠地拉次肚子（笑）。（后来听说那家被停业了，被举报说是厨房卫生问题。）在刚开始的前5-6年，我辗转于中医、西医进行治疗，吃过中药，做过针灸、按摩、刮痧、拔罐、艾灸、洗肠、超声波等等，西医说正常，中医说气虚。好吧，从此，我家，花旗参、黄芪、当归、桂圆、枸杞、红枣、熟地、阿胶、玉竹、杜仲等中药材成为我厨房的各种汤料的常备药材；常与乌鸡，或老母鸡，或是走地鸡、猪骨、牛骨为伍。我

就这样自己食疗了7-8年，便秘情况有改善，但好好坏坏不断根。我的便秘好了，是我吃素和学佛念经一年多后的意外收获之一。说是意外，因为我从未向菩萨求过此事，也不是因此学佛念经。这说明学佛念经、吃素、烧送经文组合小房子，帮我消除了我某些业障，或是超度了我的冤亲债主等灵性，而我的便秘情况只是业障，或是灵性在身上导致肉体发生这些病症的外在表现形式，而业障或灵性才是根本原因。两年来，我的生活变得简单，餐桌上也没有了乌鸡、老母鸡……我每天念经，常忏悔邪淫、堕胎等业障，念经文组合小房子给自己的要经者，念往生咒超度因我而死去小动物、小灵性……我常忏悔人到中年才闻得佛法，才知世间有因果轮回，才知杀生造业；才知邪淫、堕胎乃为恶……忏悔前半生无明造业，如今要拼命悔改。但是我又庆幸，我还有命念佛消业，能够悬崖勒马。倘若以前有人跟我说吃素念经能解决我的问题，我也只会一笑而过；或是，我会跟他们说“我很少吃肉的”。学佛后，深感愿力可以大过业力，身体久治不愈的肉体病常常是灵性病引起的，要靠佛力超度灵性从而肉体病才能从

根上治愈。我们吃下的每口肉都不会白吃的，一定会付出代价，这点在我小女儿身上体现出来：我为补气喝过的乌鸡汤，吃过的乌鸡爪让我的女儿手脚发育不似正常人……医生没有方法，只是让我们定制昂贵的特制鞋垫。如今我也开始为我女儿念经文组合小房子，祈求菩萨帮她消业障，手脚发育正常。通过我个人的经历，我想说我们只有先信佛菩萨了，觉悟了，愿意悔改了，才能得佛菩萨保佑。一个想要得救的人，首先要舍得伸出自己的手，菩萨才可以拉你一把。分享中如有不如理不如法的地方，请观世音菩萨、诸佛菩萨、龙天护法慈悲原谅。蒙特利尔梅同修 2021-08-23 有关于学佛和念经上的问题可以咨询“大华府观音堂”。大华府观音堂电话：301-683-8831，240-621-0416。地址：1111 Spring Street, Suite 301, Silver Spring, MD 20910 大华府观音堂年底前搬迁，新址：401 E Jefferson St, Suite 108 Rockville, MD 20850

觀音堂

7-162
1111 Spring Street, Suite 301
Silver Spring, MD 20910



(301) 683-8831, (240) 621-0416
xinlingmd@gmail.com

改变命运 家宅平安
远离病疼 子女教育
超度亡人 挽救婚姻
消灾延寿 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