

# 如果你越来越沉默,越来越不想说……

年初的时候,家里出了点事,忍着谁也没说。

远在北京的朋友,这些年其实很少联系,不知怎么得知了消息,深夜打了通电话过来,两人东拉西扯说了一阵,他欲言又止,我也不知道该怎么提及这阵子的遭遇。

最后朋友撂下一句:“有什么事儿用得上我帮忙的,你开口就是。”

我心底一热,但还是很快拒绝道:“嗨,没多大点事儿,你别费心了。”

话落两人都沉默,朋友借口有事,先挂了电话,想必是被我这副油盐不进的样子伤了心吧?

这阵子常常听人调侃:人一旦上了年纪呀,就全活成了“哑巴”。

遇事儿打落牙齿往肚子里吞,越来越沉默,越来越不想说……

01

不想说:

各有各的苦楚,各有各的路要走,想想真是这样。

不止是我。

其实连我这位朋友,也是个实打实的“哑巴”。

离了婚。

当初前妻潇潇洒洒出了国,没要孩子的抚养权,他一个人拉扯着孩子。

孩子很乖,但生下来就有哮喘,常年续着药。

一个大男人,忙工作,忙家庭,这些年的艰难,我们都看在眼里。

问他有没有什么难处,他总是摇头,常常是一口酒闷下去,那势头,仿佛能把所有苦日子都喝干似的。

我曾和另一位老友抱怨:“几十年的感情了,他怎么还和我们这样见外?”

谁料他竟比我看得明白,只淡淡说了一句:“他哪是见外啊,知根知底的一帮人,他是清楚我们谁也不容易,不忍心打扰我们的生活!”

一句话,把我的心,击得落花流水。

重要的人,不忍心打扰,因为知

晓你有你的苦楚。

不重要的人,没资格打扰,因为知晓你有你要走的路。

每个人的生活里,都一定有几个这样真心为你着想的知己,但也不缺那种一边说着想念,一边又渐渐远离了你的人。

想必大家对2006年的《超级女声》仍有印象,那档火遍大江南北的节目。

前两天,某卫视一档节目悄悄安排了一场“重逢”。

一别经年,原以为会是故人相见,落泪相拥的感人场面,没想到真实情况却有些“尴尬”:

当尚雯婕说到自己很想念大家时,许飞却说这么多年,尚雯婕从未出席过姐妹们的聚会,发过去的消息也无人理会。

最后问:“你为什么要把我们弄丢呢?”

听着很唏嘘,但更多的却是清醒与领悟。

想到那句话:

你在意我时,我会加倍在意你。

你冷落我时,我便慢慢放下你。

你珍惜我时,我会加倍对你好。

你舍弃我时,我便让一切归零。

醉时同交欢,醒时各分散,活在当下,才是最智慧的处世态度啊!

何必想着用真心换来真心,最后只剩寒心;用重视收回漠视,最终只有无视。

遇见就够了,余生就算了。

有些关系注定是你太想当然,成年人的世界,孤独是常态,没有人能够幸免,我们终究得学会用沉默告别过去,也用沉默治愈自己。

《失踪的孩子》中有一句话:

成熟意味着停止展示自己,并学会隐藏自己。

说到底,别人的热闹与你无关,你的故事也与别人无关。

02

不想说:

人类的悲欢并不相通

正在追的一部韩剧,叫《夫妻的世界》。

里面的女主人公,面对丈夫的出轨,以及周围人的隐瞒,一度苦不堪言。

想到就发生在自己身边的一件事。

一个交情不错的姑娘,吐槽自己的老公,一直以来,在朋友圈给自己树立着爱家爱孩子的好男人形象。

上月底,却被发现出轨公司一个女同事,而且长达半年之久。

姑娘说,翻开老公的朋友圈,除了行业资讯,就是晒娃,晒媳妇。篇篇文章写得饱含深情,张张图片P得精美用心,每条动态下面都是齐刷刷的一排留言:

又秀恩爱!

羡慕你们!

我酸了!

结果呢?

朋友圈里用心经营的形象,与私下真实的形象,根本是大相径庭。

这还不止,最令姑娘难以接受的是,原来一直以来,那些相熟的人都知道真相,只有自己被蒙在鼓里……

姑娘说,经历了这件事情,才发现:

有时候,与孤独相比,更难以忍受的是来自周围人的不在意,和不理解。

没人关心你是怎样在深夜痛哭,也没人关心你是辗转反侧,熬过了几个秋,外人只看表相,自己独撑真相。

你顾及这个,顾及那个,谁来顾及你?

你周全这个,周全那个,谁来周全你?

爱你的人很稀有,而懂你的人更稀罕。

就像那个充满了寓意的小故



事——

猪、奶牛、绵羊被关在同一个畜栏里。

有一天,猪被主人捉了出去,它声嘶力竭地反抗着。

绵羊和奶牛却不以为意,觉得它太过小题大做:“鬼哭狼嚎干什么呀?我们不是经常被捉出去吗?”

猪悲戚地说:“主人捉你们,只是要你们的毛和乳汁,但他捉我,却是要我的命啊!”

乍听之下只觉得好笑,细细琢磨却大彻大悟。

说到底,各人的心,各人的肉,长在各人的身上,刀不落在你身上,就永远不知道有多痛。

就像鲁迅所言:

人类的悲欢并不相通。

人生不如意事十之八九,而可言与人无一二。

这个世界最残忍的地方就在于,从来没有感同身受这回事,愿意为你的情绪买单的人,真的不多。

很多时候,说了没用,干脆不说,这才是我们选择沉默的真正原因。

03

一念放下,万般自在

李银河说:

享受自己所拥有的,不羡慕自

己所没有的,这样才能保持愉快的心情。

看过这样一则寓言:

一群人匆匆赶路,突然,一个人停了下来,旁边的人奇怪地问他:“为什么不走了?”

停下的人一笑:“走得太快,灵魂落在了后面,我要等等它。”

其实呀,人活一世,就像赶路——

追求得越多,越容易顾小失大;背负得越多,越容易寸步难行。

爱而不得就放下,求而不得就随缘;学会舍弃一些东西,才会过得愈加自在。

别因为走得太快,而忘了自己为什么出发。

说到底,活在别人眼里,不如活在自己心里。

《蔷薇园》里有句话:

“话不像话不如不说,话不投机不如沉默。”

倘若不了解别人的想法,那就管住自己的嘴巴。

在这世间行走,如人饮水,冷暖自知,你不能奢求事事顺利,但可以做到事事尽力。

点个“在看”,愿我们都能做一个懂得沉默的智者,冷静通透,豁达乐观,一念放下,万般自在!

## 观音堂

7-162

401 East Jefferson St., Suite 108  
Rockville, MD 20850



301-683-8831, 240-621-0416

guanyintangusa@gmail.com

https://www.guanyintang.org

净化心灵 超脱烦恼  
智慧人生 学佛念佛  
离苦得乐 同登极乐

### 开放时间与活动安排

星期六、 佛菩萨大纪念日	10:00 - 14:00
星期日	10:00 - 16:00 (13:30 - 16:00 念佛)
其它时间	打电话预约
每周日在ZOOM线上 举行学佛经共修活动	

欢迎大众来学佛祈福

南无阿弥陀佛

一切众生皆有佛性,因妄想执著不能证得。

## 什麼人念這個阿彌陀佛佛名? 淨空老法師開示

什麼人念這個阿彌陀佛佛名?有福。誰知道?佛知道、菩薩知道、看他在哪個地方念阿彌陀佛。你在整個宇宙裡頭,過去、現在、未來,羅漢知道、天人知道,也有些鬼神知道,就是人不知道。而且就是住在你阿彌陀佛,問什麼都是阿彌陀佛。

我的眼目當中,那是佛菩薩,示現的,什麼叫老實念佛,什麼叫萬緣放下?你看他,萬緣放下,老實念佛,他在這做榜樣給我們看。這個世間事全放下,好像與他不相干,他只會念佛。

觀音堂组织的佛经学习活动有:周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《无量寿经》;周日9:00am-11:30am《观经九品》。请登陆 zoom, ID: 97826380822 (不需要密码和注册);或拨电话号 1307158592 再拨 ID: 97826380822# 参加网课,欢迎大众踊跃参加!

觀音堂每个周日念佛时间: 时间: 1:30pm-4:00pm (报名参加)  
觀音堂地址: 401 E Jefferson St, Suite 108, Rockville, MD 20850 (周末开放,其他时间来访问请先电话预约)

觀音堂电话: 301-683-8831, 240-621-0416