

寂寞的人生不平淡

于春红 李世强◎编著

撼动亿万读者的心灵成长抚慰书

温暖滋润迷茫寂寞的心灵
唤醒强大生命的正向能量

风靡震撼
亿万心灵的
暖心巨作

光明日报出版社

寂寞的人生不平凡

于春红 李世强◎编著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

寂寞的人生不平淡 / 于春红, 李世强编著. —北京:
光明日报出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-5112-3450-6

I. ①寂… II. ①于… ②李… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 258836 号

寂寞的人生不平淡

著 者: 于春红 李世强 编著

出版人: 朱 庆

终 审 人: 孙献涛

责任编辑: 高 迟 毛文丽

责任校对: 傅泉泽

封面设计: 书衣道装帧设计

责任印制: 曹 铮

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67017249 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn maowenli@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市灵山装订厂

装 订: 三河市灵山装订厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 165 千字

印 张: 16

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-3450-6

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

前言

PREFACE

这是一个寂寞的时代、一个孤独的时代，曾几何时，“寂寞”成了一个曝光率极高的词汇，每天有成千上万的人在寂寞中迷失自己，然而，以淡然的心境处之，寂寞真的令人孤寂痛苦吗？

寂寞并非流落街头的颓废，也非借酒消愁的沉沦，更不是真正的孤独和寂灭。寂寞是一种不跟风、不逐流、不拷贝他人生活的淡定的心境，是一种惬意的生活方式。

每一个寂寞的时刻都演绎着不平凡的故事，每一段寂寞的时光都体现着生命的别样精彩。

如果我们不能学会享受寂寞，不能体会寂寞中不平凡的生活，那么，我们的精神家园将会长满杂草，我们的心灵净土将会被恶念玷污，我们的生命底线也会被欲望侵占。

相反，如果我们能在寂寞中体会出不平淡的人生，我们就会对生活中的痛苦和快乐有更深层的感悟，我们的精神和灵魂将再次得到升华，我们的人生将会生发熠熠光彩。

寂寞是一种思绪，一种情致，一种意韵。寂寞无须是情人离去后的孤独，为了坚守爱情，使自己忧伤；无须是官场失意时的痛苦，

前言

PREFACE

为了争名夺利，使自己对世界产生种种无奈。

寂寞，只是流过的光阴岁月中一个深深的剪影，只须是马路边华灯初上的一个背影，街角旁昏暗烛火中的一杯青涩浊酒，月夜下灯火阑珊处的一段真实的路程……

寂寞，不必用过多华丽的篇章加以修饰，它只是一个灵魂为找回自我的一段漫长的等待。

宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。花儿开了又谢了，云朵飘来又飘走，春雨降了又停了。曾经在幽幽暗暗反反复复中追问，才知道平平淡淡从从容容才是真。

寂寞并非一件坏事，平淡是幸福的源泉。品味寂寞，享受淡定。这何尝不是一种人生的境界，一种浮华人世间的别样完美……

希望读者在直面寂寞，品味寂寞的同时，能在寂寞中审视自己、发掘自己，在寂寞中找到一种人生的超越与救赎。



目录

contents

【辑一】 繁华总在寂寞之后 001

千年的寂寞等候 003

我们的那些不期而遇 006

真爱已不在服务区 008

佛罗伦萨的五月约定 013

爱到深处，情意自浓 017

今天的饭菜可口吗 020

有一种寂寞叫青春 023

【辑二】 喜欢并不一定非要得到 027

庆幸没有在风华正茂时相遇 029

一生的爱至死不渝 031

珍惜野百合的春天 035

我想和你跳一支舞 037

不属于你的，就笑着遗忘 040

相爱的心永远在一起 042

春天的第一片绿叶 046

【辑三】 唯有放下才可开出心灵之花 … 051

把爱装进幸运星里 …………… 053

你的青春我路过 …………… 057

那些爱已一去不返 …………… 060

让谎言的花，结下美丽的果 …………… 063

一张餐桌的距离 …………… 066

莫为错过太阳而哭泣 …………… 069

随缘自适，烦恼即去 …………… 072

【辑四】 让清静与寂寞相伴 …………… 075

你又迟到了 …………… 077

我愿为你早起 89 年 …………… 079

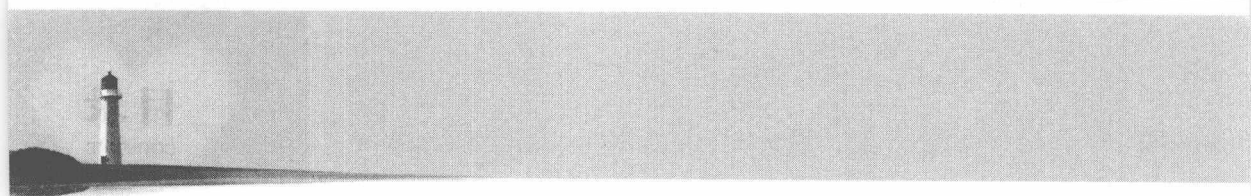
让我再陪你走一回 …………… 082

那一摄氏度的温暖 …………… 086

你明白爱的意义吗 …………… 088

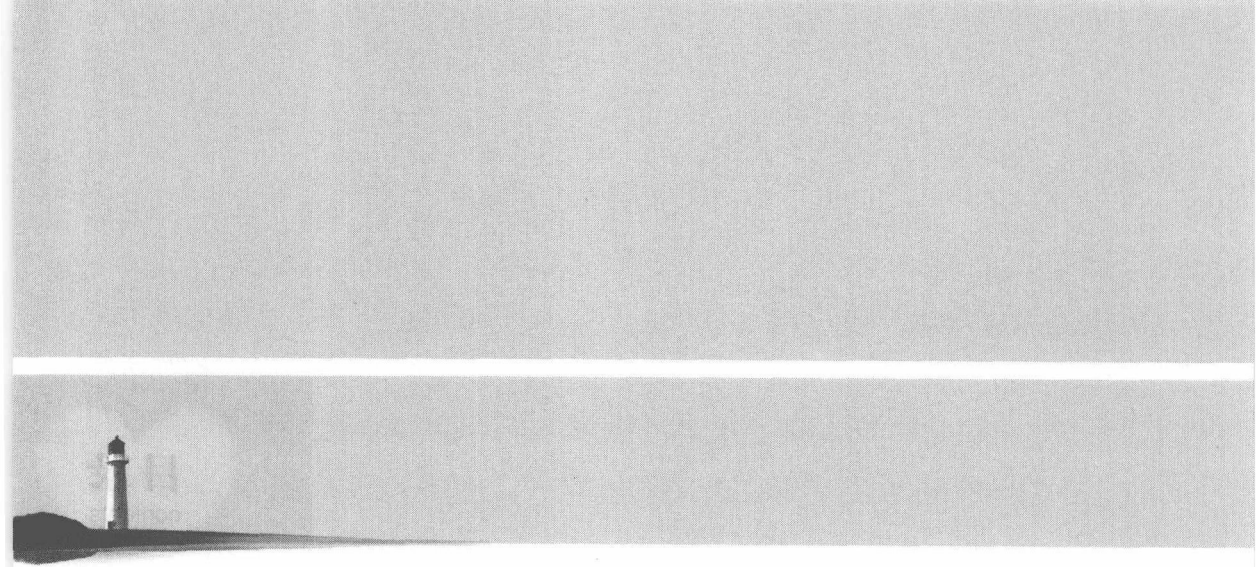
中国的吉普赛人 …………… 092

做好爱情这道填空题·····	094
空气中的绿茶清香·····	097
【辑五】 莫让你的灵魂疲惫不堪 ·····	101
我离向往有多远·····	103
远方的青春是否一路走好·····	105
麦子的乡土气息·····	107
用花香舒缓心灵的疲惫·····	109
心灵避风的港湾·····	111
平平淡淡总是真·····	113
【辑六】 用爱填满寂寞的心 ·····	117
爱要怎样证明·····	119
一生只为一句简单的话·····	122
爱情就像是一双鞋·····	124
不要忽视她为你做的一切·····	127



爱情是个什么滋味·····	131
等着你，宝贝·····	133
爱，是一个伟大的奇迹·····	137
谁在唱响红豆情歌·····	140
【辑七】 莫让诱惑毁掉幸福·····	145
用脚感受婚姻这双鞋·····	147
珍藏着的那些白发·····	149
花生米的爱情有多重·····	152
她的眼泪是否因为那盘葱·····	155
一颗金子一般的心·····	158
窗外飘来的桂花香·····	162
【辑八】 有一种爱经不起伤害·····	169
有一种无私的爱叫亲情·····	171
陈年的“账本”为了谁·····	175
我们真的那么忙吗？·····	179

来得太迟的剃须刀·····	183
红烧肉的那番诱惑·····	186
真的好想陪你醉一回·····	188
躺在峡谷里的那条船·····	191
【辑九】 珍惜现在最美好的时光·····	195
两颗真心的结合没有障碍·····	197
属于我的瓶子在哪里·····	199
世上最难以割舍的情感·····	202
没有遗憾，怎会懂得珍惜·····	204
把爱一天天延续下去·····	207
是谁毁了他的爱情·····	210
简简单单的幸福快乐·····	213
【辑十】 为心灵寻找一份宁静·····	217
心中无色，才能坦然·····	219
弘一法师的慈悲之爱·····	222



万事看开，才会心灵宁静·····	224
再好的橘子，也有人不喜欢·····	228
为他人开启一扇窗·····	231
菊花舍后的满村花香·····	234
倒掉鞋子里的沙·····	237
做淡定从容的安心草·····	239
后 记 ·····	243

A black and white photograph of a cloudy sky. The clouds are large and soft, filling most of the frame. In the bottom right corner, a kite is visible, flying against the sky. The overall mood is contemplative and serene.

【辑一】

繁华总在寂寞之后

青春像是一件华丽的外衣，伴随着我们的青葱岁月而过。当我们敛去曾经的稚嫩后，迎来的便是成熟。在以后平淡岁月的磨砺中，我们能够默守一生如溪水般沉寂到老。其实，寂寞之后便是繁华。



千年的寂寞等候

爱情不是索取，也不是占有，而是一种忍耐，是一种无私的奉献。曾愿自己化身为一座石桥，受五百年风吹、五百年日晒、五百年雨淋，只求你从桥上经过；曾经以为自己是在佛前求了五百年的那棵树，站立至花红落尽，只为等你一次回眸；曾经在人群中苦苦寻觅，仿佛在海边掬起所有的沙粒，想要发现你的踪迹。然而，穿梭时空，历经千年的轮回，方才明白爱情的真谛。

有一个女孩，遇到了一个让她倾心的男人，然而男人却消失在人群中，再也没有了踪影。为了能再次见到自己的心上人，女孩每天都向佛祖祈祷，佛祖终被她的诚心打动了。

佛祖问女孩：“你想再次见到那个男人吗？”女孩说：“是的，我很想再看他一眼！”佛祖提醒说：“你要放弃现在所拥有的一切，包括家人、亲友和幸福的生活！”女孩说：“我能放弃！”佛祖说：“你还必须修炼500年的道行，才能够见他一面，你不后悔？”女孩说：“我不后悔！”

于是，女孩变成了一块石头，静静地躺在荒野外。常年经受风



寂寞的人生不平淡

Lonely life is insipid

吹日晒，苦不堪言，但是女孩觉得没有什么，难过的是这500年间没有见到一个人，这让她接近崩溃。

最后一年，有个采石队来了，看中了这块坚实的石头，把她变成了一块巨大的条石，运进了城里。他们正在建一座桥，女孩变成了桥的护栏。就在桥建成的那天，女孩看见了那个她等了500年的男人。他脚步匆匆，很快从石桥中间走过去了，却没有发觉护栏上有块石头在望着他。

佛祖再次出现在女孩面前，问她：“你满意了吗？”

女孩说：“我还是不满意！为什么我只是桥的护栏，如果我被铺在桥中间，我就能用身体碰到他了，我就能爱抚他一下！”

佛祖说：“你想爱抚一下他吗？那你还得再修炼500年！”女孩说：“我情愿！”佛祖说：“你吃了这么多苦，你不后悔吗？”

女孩说：“从来不后悔！”

于是，女孩又化为一棵大树，站在一条人来车往的官道上，每天经过女孩身边的人很多。她每天都在观望，无数次满怀希望地看着每个人，但又无数次失望。要不是有前500年的修炼，相信女孩早就崩溃了！时间一天天过去了，女孩的心逐渐平静下来，她知道不到最后一天，他是不会出现的。

又是一个500年！最后一天，她等待的男人出现了，女孩痴痴地望着他。这一次，他没有匆匆走过，因为天气太热了，他看到路边有棵大树，便走到大树跟前，闭上双眼，躺下休息一会儿。女孩抚摸到了他，他就偎依在女孩身边。但女孩无法告诉他这千年的相思，只有用树荫为他挡住阳光和燥热。

男人躺了一会儿，站起身来，拍拍身上的灰尘，又抚摸了一下



大树的树干。大概是为了感谢大树给他带来的清凉吧，然后头也不回地走了。

在男人要消失于女孩视线外那一刻，佛祖又出现了。佛祖说：“你是不是还想成为他的妻子？那你还得修炼！”

女孩平静地对佛祖说：“我想，但现在不必了。这已经很好了，爱他，但并不一定要做他的妻子！”

女孩接着说：“他的妻子是否也有我这样受苦的经历？”佛祖点点头。

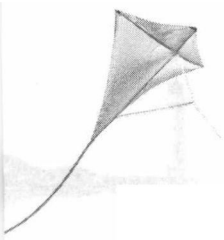
女孩微笑道：“我也能做得到，但现在不必了。”

这时，女孩发现佛祖微微地叹了口气，女孩有点诧异：“佛祖也有未了的心事？”

佛祖露出笑容：“很好，有个男孩可以少等1000年了。他为了能见你一眼，已经修炼2000年了。”

前世五百次的回眸换来今生的擦肩而过，今生的知己前世是佛祖尊前两根缠绕的灯芯。一年春事，桃花红了谁？一眼回眸，尘缘遇了谁？一点灵犀，真情赠了谁？一帘幽梦，凭栏念了谁？一街暗香，阑珊寻了谁？一场别离，红颜瘦了谁？一种相思，闲愁予了谁？

人间必有真情在！千年等待是柔情！爱是一种忍耐，是一种肚量，是一种人生的境界。独守一份清静，在时间的流逝中品味一份落寞，或许你能在漫不经心的闲暇中，真正地悟出人生的真谛。



我们的那些不期而遇

鱼对水说：“你看不见我的眼泪，因为我在水中。”水对鱼说：“我能感觉到你的眼泪，因为你在我心中。”

生活中有太多的巧合和不期而遇，有了这些巧合，我们的生命才可能完美，才不会有那么多的遗憾。彼此若是有缘，时间和空间都不是距离，哪怕相隔千山万水，定能穿越时空，谱写爱的神话。

他和她第一次相遇，是在夏天的午后。他怀里抱着一个大画板，她正蜷在一个旧藤椅上。她回过头，见他正站在背后。他望着葡萄架上的葡萄说：“我用水彩笔，换你的葡萄，可以吗？”她有点羞怯地点头默许。

就这样，他们开始不停地交换，用他的雪糕换她的酸梅粉，用她积攒的画片，换他从院子里偷来的月季花……两个人，一起守着一台老式的收音机听评书连播，烦了就去捉知了。他教她画画，她教他吹口琴，两个人形影不离。

他在几年后随父亲工作调动，搬去了北京。仍然是夏天的午后，她帮他拿画夹，拿足球，脸上满是汗珠。她解下挂在脖子上的长命锁，偷偷地放在他的文具盒里。

车要开的时候，他却到处找不到她，他哭着不肯走。而她，躲在树后面，看他跑遍常去的地方到处找她。他被爸爸强行拉上车，他使劲挣扎……小小的心，碎成飘摇的秋。

他在信中向她描述天安门、长城、秋天飘满落叶的街道以及香山的红叶。他说：“我在一棵树上刻了你的名字，这就是你的树了。等你来北京，我带你去看你的树。”