

人生要 经得起平淡

REN SHENG YAO
JING DE QI PING DAN

太多的欲望是种累赘，
幸福是淡然对世界，笔直对内心，
当你懂得从简单的生活品味快乐时，
你就是最幸福的人。

冠诚
主编

每一颗心灵，都最需要的一份爱的礼物！

耐得住寂寞
才能内心欢喜

经得起平淡
才能成就人生精彩

中国文联出版社
CHINA FEDERATION OF LITERATURE AND ART CIRCLES PUBLISHING HOUSE

冠诚 / 主编
Guancheng
Wang

人生要 经得起平淡

REN SHENG YAO
JING DE QI PING DAN

图书在版编目 (CIP) 数据

人生要经得起平淡 / 冠诚主编. —北京: 中国画报出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5146 - 0300 - 2

I. ①人… II. ①冠… 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 (2011) 第 243852 号

人生要经得起平淡

出 版 人: 田 辉

作 者: 冠 诚

责 任 编 辑: 张光红

出 版 发 行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010—88417359

010—68469781

010—88417417

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电 子 信 箱: cpph1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司印刷

监 印: 敖 晔

开 本: 710 × 1010 1/16

印 张: 15

版 次: 2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5146 - 0300 - 2

定 价: 28.00 元

声明: 本书收入的文字作品稿酬已委托中国文字著作权协会转付, 敬请相关著作权人联系。电话: 010-65978906 地址: 北京市朝阳区京广中心商务楼 4 层 (100020), E-mail: Chinacopyright@yahoo.cn。

序：淡淡的生活

我们的心，从来没有平静过。

我们的需要，我们的渴望，不停地在敲打着我们的心。

我们有无数无数的愿望，我们有百倍百倍的信心和勇气，义无反顾地向前冲，奔跑，全然不顾浑身的疲惫与伤害。

为了拥有一个与众不同的人生，一个惊天动地的震撼与强大，我们勇敢地面对人生的起起伏伏。这条人生路上走得轰轰烈烈，好像这样才能实现自己的价值。

然而喧嚣终归于落寞，灿烂之后总是会平淡的。更多的日子我们是在平淡生活中度过，那样地平静而安逸。

在人生的高潮前，我们在平淡地前进，在昙花一现后，生活又回归平淡。平淡的生活，常常伴着复杂的情绪，低落、烦躁、厌烦等等，总觉得生活辜负了自己。殊不知，这淡淡的生活才是你真正的人生。

人生是5%的刺激、5%的痛，再加上90%的平淡。我们为了5%的刺激而忍受5%的痛，然后用90%的平淡来度过。

智者看待人生，愿以心灵的宁静，得淡然人生，安哉乐哉。

愚者面对人生，烦躁心境欲得人生的功成名就，理想大于现实，怨天怨地。

试问，你愿意拥有怎样的人生？

习惯了威士忌的浓烈，追求巧克力的香甜，往往就很容易忘记了清茶那淡淡的香醇。

人生如三道茶——第一道，苦若人生；第二道，甜似爱情；第三道，

淡如微风。

微风尚有凉瑟，而水是清澈无味且不含一丝杂质的。心平如水，水虽淡，但也能沸腾。该放下时且放下，宽容以待万物，其实就是给自己的未来创造一片海阔天空。

这种情怀，不似长河落日般辉煌，不似画卷下那五光十色的旖旎绚烂，也不似阳光下雾气渺渺的寂寞缥缈，而是一种简约、平淡。如同淳朴山间吹来的一阵小风，是一种真正的淡泊和洒脱。

在平凡、平常的淡淡人生中，让自己拥有一份淡淡的情愫，就这样平平淡淡地生活，不期望流芳溢彩，不奢望艳冶夺人，给生活一丝坦然，给生命一份真实，给自己一份感激，给他人一份宽容。淡淡的人生中才能体味生命的真谛，才会真正领悟人生的美好意境。

时光荏苒，我们赶不上岁月的脚步。人生要经得起平淡流年，拥一份淡然，淡出一份坦然宁静的心境，淡出一份淡泊名利的境界，淡出一份悠然自得的生活来。

就让这一份淡淡陪伴，也许更能体会生活的意义和生命的价值！

—— 目 录 ——

辑一 “淡”是人生最深的滋味

喧闹的城市,留下太多的浮躁。我们的内心常常充满忧郁,是因为我们追求的东西太多太多。

经过人生的沉淀后,一切终归于平淡。返璞归真,平淡地生活,简单的日子,相守的爱人……多一分都会打破这份简单的纯粹。

落花无言,人淡如菊,这是一种境界,一份快乐。这份快乐来自心灵的宁静与充实,来源于那份平淡。

淡,是留在心头的余香,醇厚而真切,是人生最深的滋味。

有一种爱叫“相濡以沫” / 003

赖上你的暖 / 005

平凡烟火不言爱 / 007

无论怎样,我就在那里 / 009

平淡爱情 / 011

白粥的温度 / 016

如果蚕豆会说话 / 019

真爱比屋檐低 / 022

简单生活 / 024

当父辈的爱情来到城市 / 028

玫瑰与土豆的邂逅 / 030

饮食男女 / 034

辑二 感谢你如此爱我

默然相爱,爱情就是这样悄悄地如期而至,甜蜜幸福溢满我们的心房。

每个人心中都有想守护的玫瑰,即使那是长满毒刺的玫瑰。我的手就在你手里,不舍不弃。感谢生命中有你的出现,你的爱繁华了我的生活。感谢你如此爱我,让我的人生不再寂寞。

我们相拥,相伴,相爱……

情书 / 041

守候 18 年,为我们擦肩而过的爱情 / 045

如果爱,爱并不如烟 / 048

踮起脚尖说爱你 / 052

我是你的眼睛 / 055

当幸福来敲门 / 058

爱就这样开始了 / 061

我在天堂向你求婚 / 064

那些风花雪月的日子 / 067

缘尽时,请把爱留下 / 071

幸福流年 / 073

遗忘是一种祝福 / 075

最爱我的那个人,去了 / 077

辑三 人生从此不再寂寞

寂寞是一种落寞的无助,此时好像整个世界都不需要自己。所以,我们孤独,我们感怀。

拥一份淡然之心,一份淡泊情怀,一份感恩之意,获得心灵的平静与充实。品味寂寞,将有一种独特滋味在心头。

怀着一份淡定从容的心态去面对一切,人生从此不再寂寞。这样,我们将会拥有更美的人生。

睡莲花开的声音 / 083

青春并不消逝,只是迁徙 / 086

工地上的两垄葱 / 091

爱他,就给他自由 / 093

心中的清凉 / 095

茶一样的爱情 / 097

幸福的 N 次方 / 100

1026 / 102

冬日暖阳 / 107

人生若只如初见 / 111

没空烦恼,人生最好 / 114

属于自己的芳香 / 116

辑四 不完美才是人生

完美,是一个心里遐想的世界,现实中是并不存在的,是人们渴望得到并追求的一种理念和动力,是存在思想中的。

每个人都争取一个完美的人生,但是在人生路上,你能看到的,听到的,摸到的,甚至于一切你能认识到,感受到的,都是不完美的。正因为你的不完美,你的人生才如此美丽、可爱、珍贵、独一无二。

所以我要说,不完美的才是人生。

消失在风中的麦子 / 121

君生我未生,我生君已老 / 127

像接受美一样接受缺憾 / 133

幸福大道 145 号 / 135

月影 / 138

一切都是最好的安排 / 144

有一种智慧叫冷静 / 146

布鞋公主的梦 / 148

让完美歇着去吧 / 151

把失败写在背面 / 152

人生可能是一条曲线 / 154

人生不设限 / 157

爱情没有愚人节 / 159

辑五 蓦然回首,幸福就在身边

日子滴在时间的水流里,没有声音,也没有影子。

匆匆的日子里,我们的脚步也匆匆。行走在人生路上,不停寻觅,总觉得幸福离我们很远很远。那颗饥渴的心,勇敢地前进,疲惫不堪。

众里寻他千百度,只须回首,才发现幸福一直都在身边,这一路,我们遗落了多少?

原来天使也会累 / 163

遗失的美好 / 165

握着手心的温暖 / 172

父亲在山上 / 176

怀念从前 / 178

母亲的星空 / 181

留守的异乡人 / 184

爱的极致是宽容 / 187

遇见梦想成真的自己 / 189

小人物的幸福生活 / 192

缝补爱情 / 194

你就是我的王 / 196

辑六 有一种境界叫舍得

在物欲横流的滚滚红尘中,我们需要一份舍得的心境。

这一生我们追求的东西太多太多了,希望拥有的东西也太多了。殊不知,有舍才有得,低调淡泊,才会收获更多。

舍得是一种智慧,一种境界。

学会舍得,人生才能有从容坦然的心境,生活才会阳光灿烂。

跑,帕蒂,跑! / 201

相离而不相忘 / 203

学会忘记 / 206

我决定放弃爱你 / 208

错过那个人 / 210

功夫皇帝的好莱坞生存法则 / 212

放下布袋,何等自在 / 214

感谢生活的美好 / 216

缘来缘去皆是福 / 218

修剪心中的欲望 / 220

真正的强者 / 222

佛桌上盛开的花 / 224

得道失道 / 226

辑一

“淡”是人生最深的滋味

喧闹的城市，留下太多的浮躁。我们的内心常常充满忧郁，是因为我们追求的东西太多太多。

经过人生的沉淀后，返璞归真，平淡地生活，简单的日子，相守的爱人……多一分都会打破这份简单的纯粹。

落花无言，人淡如菊，这是一种境界，一份快乐。这份快乐来自心灵的宁静与充实，来源于那份平淡。

淡，是留在心头的余香，醇厚而真切，是人生最深的滋味。

因为爱，我们牵手并肩，共同承担责任；
因为爱，我们患难中不离不弃，互相依赖；
因为爱，我们不再孤单。
有一种爱叫“相濡以沫”，这也许就是平淡生活的真谛吧！

有一种爱叫“相濡以沫”

徐慧芬

晚上，他拖着有些沉重的步子，一步一步进了家门。直到早上出门前，她才对他说出这几个字：我下岗了，以前的猜测终于得到了证实。他想，她是怕我不好受，自己都憋了一夜。今天，她在家干些什么呢？

屋里的变化，使他感到有些惊奇。

阳台上多了几盆拖着长藤的垂绿植物，而她的一头长发却剪得不能再短了。

餐桌上铺了块新台布，撩起台布，才发现桌子是新的。

“我把旧桌卖了，换了张新的。”她说。

他知道，这张红木桌子是她去世的父母留给她的唯一纪念品，他们谈
起过的，只有到儿子上大学时，如费用不够，才可以卖的。

现在提前卖了，儿子才只有初三。

“只是下岗呀，你还可能上岗的呀，怎么就变卖家产了呢？还没到这个地步，是吧？”他小心地问。

“我想做股票，总得有资金呀。”她说。

“股票风险大，你能行吗？”他不无忧虑。

“现在没有什么行不行的，很多很行的人也下岗了，很多不行的人下了
岗也变得行了。也许玩一下，玩得好，我也能发点小财呢！”她安慰他。

“假如股票做不好呢？”他又说。

“做不好，再换一种活法，反正各种活法都得试一试，人总得活呀！”

——
辑
——

「淡」
是
人
生
最
深
的
滋
味
——

“你有这样的心态，很好。”他也安慰她。

“昨晚我前前后后想了许多，我想起我们楼下那个管垃圾的外乡人，那个只有一只左手的小仙子，每天在垃圾堆里翻捡一些能换钱的东西，然后再把垃圾整理好，把垃圾箱冲刷得干干净净。还要挨家串户去收购废旧物品，再闲下来，他就坐在藤椅上看书。我就想，他靠这样也能活下去，而且活得挺自在，我们不是比他好多了么？至少目前我还有一份下岗工资。再说，你去年出了工伤成了老病号，现在厂里也没有把你扔掉嘛！”

他静静地听她说完。好久才冒出一句：“你好像有点阿Q精神了。”

她笑了笑说，“阿Q精神也是有点用处的，我们是平头百姓，亲戚里也都是些无权无势的老实人，所以总得想法子自己开导开导自己呀！”

他的眼圈有点红了。伸出手把她拥在怀里，久久没有松开。

门被推响了，他们的儿子背着一只大书包汗津津地踏进了家门。

两个大人互相交换了一下眼神。刚才，他们商量过，暂时不让儿子知道这件事。等他这次毕业考后再告诉他。

饭桌上，儿子告诉父母，这次模拟考试成绩不错，老师说他有希望考入重点高中。

两个大人脸上有了笑容，对儿子说，“你要好好争气，将来争取再考一个重点大学，再选一个好的专业，毕业后找一个不容易被淘汰的职业。”儿子点了点头。

儿子又告诉父母，他的同桌阿勇因为爸爸下岗了，家里还要给瘫痪的妈妈治病，阿勇爸爸准备不让阿勇再升高中了，要阿勇帮他一起去做贩卖水产的生意。阿勇成绩好，一门心思想上大学的，所以心里很难过。

两个大人听了儿子的话，又交换了一下眼色。沉默了一会儿，忙岔开话题。

饭后，孩子进了小屋温习功课，夫妇俩坐在电视机前收看新闻。新闻后是一部电视剧。当剧中侵吞国有资产的腐败分子被揪出来时，他惊讶地发现，身旁的妻竟睡着了。他开大音量摇着她的肩膀兴奋地嚷着：“快看，快看！抓起来了，抓起来了！”

然而妻已是鼾声渐起。他不知道妻瞒着他在外揽了一份重体力活。他平凡的妻今天确实太累了。

爱情如果不落到穿衣、吃饭、睡觉、数钱这些实实在在的生活中去，是不会长久的。真正的爱情，就是不紧张，就是可以在他面前无所顾忌地打嗝、放屁、挖耳朵、流鼻涕；真正爱你的人，就是那个你可以不洗脸、不梳头、不化妆见到的那个人。

——三毛

赖上你的暖

一 轩

从结婚那天开始，我就承包了厨房。虽说极不情愿，但因妻子一进厨房头就大，我已是苦熬硬撑 10 多年了。不过也好，我因此发表了一些跟“美食”有关的作品，也算是回报和安慰吧。但妻子这下更有理由，还不时地说：“不下厨房，你能写出这么优美的文字吗？去吧，那是烹文煮字，满案锦绣呢。”听了她的话，我就气不打一处来，让我干活还挤兑我，真是太伤人心了。

经过深思熟虑，我决定对她实施报复。先是大菜椒里不放盐，再是豆角炒肉里放两次盐，我要给她点颜色看看！吃菜椒时，她皱了一下眉头，但随即说：“嗯，这菜椒有特色，甜丝丝的，要是糖醋的就更好了。”

我顿时气得牙疼，因为她吃得津津有味啊。我说：“那你再尝尝这个？”

她夹起肉片儿搁到了嘴里，一下子就咸得她嘴都合不住了。

我说：“味道怎样？”

她使劲儿把肉片咽下去说：“嗯，想得周到，大热天儿的，出汗多，得多补盐，还是老公心疼我。”

我呀，差点背过气儿去，因为她又开始大嚼起来，简直是狼吞虎咽啊。看来她是百法难治，我只有认输的份儿了。只是心里常常会想，要是有那么十天半月不让我做饭该多幸福啊。

终于有了机会，妻子要回娘家一个星期。她走的第一天我没做饭，那

——
辑
一

——
「淡」
是人生
最深的
滋味
——

感觉简直就是从苦难深重的旧社会一下子蹦进了当家做主的新社会，我吃几口面包，嚼几块儿饼干，喝一听可乐，要多自在有多自在。

第二天依然如此，满身轻松好不潇洒。但是，到了第三天中午，肚子提出了抗议。进了厨房，却忽然没了做饭的兴趣，那就泡一包快餐面吧。可一到晚上又不行了，肚子里空落落的，还咕咕乱叫。这就蒸米饭炒菜吧。想着就我一人，谁知做得比俩人还多，拿筷子本来只要一双，抽出来却是四根。然后，就骂自己傻瓜。接着吃了两天剩饭，结果还吃坏了肚子，一次次地去厕所。

我忽然觉得一个人做饭其实很没意思。到第五天晚上，我给妻子打电话说：“快回来吧，我五天只吃了一顿饭。”妻子那端笑道：“谁不让你吃啦？”我说：“一个人不想吃。”

放下电话，去修改那篇《爱的箴言》时，我忽然想到，为什么妻子一不在家，我就没了做饭的兴趣？是不是也有爱情这个东西在作怪呢？于是，蓦然回首，便感到原来那一日三餐的烹炸蒸煮里，都是我对妻子的爱啊。天下的每对饮食男女，如果能牵手在一个锅里搅稀稠，在许多年后，彼此都会知道对方最喜欢吃什么，各自的口味儿又容纳了对方的嗜好，最终会达到你中有我与我有你的境地，这不就是既能看得见，也品得出味的爱情吗？有时候，我们总是把爱情想得过于浪漫，总是觉得花前月下山盟海誓才是爱情，殊不知这一日三餐里的爱情，才是最香有色有味的啊。

今天是第七天，妻子打电话说下午七点到家。我下午四点钟开始采购，五点半开始熬八宝粥，然后是一盘扁豆炒炸豆腐，一大碗排骨炖冬瓜，一盘青椒炒肉丝，再加上一盘妻子最喜欢的红辣椒炒苦瓜。还有一瓶红酒，红酒代表爱情。我要犒劳一下虐待了一星期的胃了。

七点钟，门铃响了，我蹭地一下向门口跑去……