

王凡
◎ 编著

人生最美 是淡然

RENSHENG ZUI MEI
SHI DANRAN

走过红尘岁月，不过是淡然最美；
看尽人世繁华，不过是平淡最真。

人生最美是淡然。平淡也是一种美丽，享受和信守平淡也是一种幸福。

生活会因为淡然而香飘四溢，岁月也会因为淡然而馨香隽永。

繁华过后终将归于平淡，幸福就是在平淡的生活中活出精彩。

繁华落尽，花开淡然

如果人生是一幅画，那么平淡便是这幅画的主色调；
如果生活是一首歌，那么平淡将吟唱出动人的旋律。



廣東旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS



人生最美 是淡然

王凡
◎ 编著



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

說讀書 · 悅旅行 · 慢享人生

中国 · 广州

图书在版编目(CIP)数据

人生最美是淡然 / 王凡编著. — 广州 : 广东旅游出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5570-0601-3

I. ①人… II. ①王… 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(2016)第 239366 号

责任编辑:苏洁仪

封面设计:李尘工作室

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区环市东路 338 号银政大厦西座 12 层 邮编:510180)

北京紫瑞利印刷有限公司印刷

(北京市海淀区上庄路 58 号)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

联系电话:020-87348243

710 毫米×1000 毫米 16 开 15 印张 216 千字

2016 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价:35.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书。

卷首语

原来你非不快乐

拈一朵微笑的花，掬一捧淡然的水，轻轻走过寂寞繁华，淡然看落花。

每一天的天空都很蓝，每一天的阳光都很灿烂，走在路上，那种花草的芬芳，那种泥土的气息，都会让你感觉到心旷神怡。一种从心向外的暖渐渐地渗出，这个时候还有什么烦恼不能放下，还有什么能让你不快乐呢？

快乐有时就像在天上飞的风筝一样，虽然有时你看不见它，但线在你手中，它不会飞远，只要你愿意，快乐就会随时围绕着你，直到永远。拥有了一颗快乐的心，你就知道，快乐是无处不在的。快乐就是与伙伴朋友们分享一袋话梅、一支乐曲……但在N多的选择中，快乐就是一件简单事情：它就是奉献、享受生命和付出之后的收获。

在湛蓝的天空下，在幽幽的夜空里，在好多寂静的时光中，我们见证一场又一场的繁华，赶赴一场又一场的心灵盛宴，见证一次又一次繁华过后一次又一次的沉静。我们看到一场场的繁华散尽，如一朵又一朵落花的风里飞旋，飘落在漆黑的寂寂的夜空，又如一抹又一抹烟火划过黑夜，骤然消失在夜空的尽头。或许这就是人生吧，聚散终有定，归去终有期，又如爱情般，每一次触碰，推杯交盏，尽情啜饮心灵的玉液琼浆，醉了又醒，醒了又醉，浅醉，深醉，酩酊大醉，不

人生最美是淡然

RENSHENG ZUI MEI SHI DANRAN

醉不罢休。就在醉与不醉之间，明白了生命的情缘和聚散。

所以，不要再执着地坚持你的不快乐。这原本就是一种痴，醉了醒了终要上路。给自己的心灵放个假吧，去追求那些属于自己的幸福！

之后你，就会发现，原来我非不快乐，只我一直未发觉！

目录

contents



缘定三生，你是我的眼

- 十年 / 003
错过了彼此的花期 / 005
三毛与荷西 / 011
留在异乡的思念 / 015
风筝的线丢了 / 018
爱要及时说出口 / 022
相爱的谎言 / 027
因为爱，所以分手 / 030
花开荼蘼 / 035
废墟中的坚守 / 037
牵挂你的人依然是我 / 041
错过，是因为不爱 / 046
那一场致命的爱 / 051

以爱为圆心，宽容为半径

- 阳光总在风雨后 / 059



目录

contents

- 迷信梦的人 / 062
- 除掉心灵上的草 / 066
- 爱的“代价” / 068
- 一碗拉面的幸福 / 071
- 没有不开心的事，只有不快乐的人 / 074
- 幸福的“筹码” / 077
- 心如降落伞 / 081
- 开满鲜花的人生 / 084
- 替士兵站岗的元帅 / 087

岁月你别催，走远的我不追

- “那时候”是应该被遗忘的曾经 / 093
- 做个自由的自己 / 096
- 找寻属于自己的生活 / 099
- 淡淡的生活，淡淡的真 / 102
- 爱每一个我 / 106
- 关上身后的门 / 111
- 心情也需要假期 / 115

目录

contents



每天都有美好的期盼 / 118

给自己的心中种一棵“忘忧草” / 122

幸福的驿站 / 126

休息一会儿，等一下自己的影子

亲情，是一首永恒的歌 / 133

生命中最好的养料莫过于爱 / 138

天堂里的“赛跑” / 142

硝烟中的母爱 / 145

花开无言，花谢无声 / 148

奇迹的发生，只因有爱 / 154

那一份无言的爱 / 157

雪夜里的母亲 / 163

你爱我，我知道 / 167

母亲是部永远写不完的书 / 172

家是心灵永恒的歌谣 / 175

毛线衣中的母爱 / 178



目录

contents

心灵的后花园，需要用心来灌溉

- 最简单，最快乐 / 185
- 人生最美是淡然 / 188
- 浮生若梦，人生如戏 / 191
- 开心就得“开”心 / 194
- 让亲近自然成为一种习惯 / 198
- 知足常乐，幸福永远 / 202
- 善待我们的心灵 / 205
- 兴趣多，快乐自然就多了 / 209
- 栽种美丽的心灵之花 / 214
- 自然随缘，波澜不惊 / 217
- 山与水的人生智慧 / 220
- 算好人生的加减法 / 224
- 珍惜当下，学会享受幸福 / 227
- 心远地自偏 / 229
- 编后语 / 232

缘定三生，你是我的眼

佛说：前世五百次的回眸，才换来今世的擦身而过。

每一对真心相爱的人，都会珍惜这来之不易的缘分。在各自的眼中，对方就是全部。在彼此的世界里，抛弃了浮华，摒弃了名利，没有了地位之分，不用去理会世俗的流言。

在两个人的世界里，有的只是“执子之手，与子偕老”的感动，有的只是相濡以沫的温馨，有的只是“山无棱，天地合，乃敢与君绝”的誓言……

十年

“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老，一路上收藏点点滴滴的欢笑，留到以后坐着摇椅慢慢聊。”这一路的幸福和坎坷对彼此而言都不重要，重要的是这一路不管遇到什么情况，我们一起走过来了，风风雨雨过后，那一抹彩虹变成了永恒。

多年以前那个风雨交加的夜晚，她众叛亲离，跟着深爱的他到北京做了打工妹。贫穷的他落榜后除了生病的母亲、衰弱的父亲和那半间破瓦屋，就剩下她了。当初来北京打工的路费用的也是她做一个月民办老师的工资。她所受的苦都是为了今生能与他长相守。

或许，她的眼光不错，他是最棒的。十年后的今天，当她家所有的人松了一口气，原谅她没嫁错郎的时候，有了车、有了别墅的他却在直言不讳地对她说，他找到了自己心目中的知己，如果她愿意解除婚姻的话，财产、孩子都给她，否则他背叛她，不能有怨言。

我笑了，说三天后给你答复。

三天后，她开具了一张婚姻的清单给他过目：

1. 婚姻十年，你穿旧了三套睡衣，穿坏了五双拖鞋，踏破了二十六双皮鞋。破的皮鞋最多，因为你在外面挣钱所花的时间多，所以会有“心灵知音”看上成功的你。

2. 婚姻十年，我穿旧了十套睡衣、穿烂了十一双拖鞋、踏坏了十八双皮鞋。我破的拖鞋和皮鞋都多，是因为我照顾家和孩子的时间比你多，去外面和你并肩战斗的时间也不少，因此操劳的我成了没有新鲜感的“黄脸婆”。

3. 婚姻十年，常青树的你有如潜力股升值了N倍，离婚后，从深圳排到北京那么多的美女等着“成功人士、成熟有品位”的你挑选。

4. 婚姻十年，青春飞逝的我贬值了一千倍。实话实说，离婚了我再婚的机会不到1%，年老的我看不上和我年龄相近的男人；而除非太差，一般的男人是不愿意娶一个带着孩子的中年女人的。

5. 婚姻十年，繁忙的你只烧过三十三次饭给我吃。

6. 婚姻十年，忙碌的我一年三百六十五天，一日三餐，做好饭给你吃。

7. 婚姻十年，生一个孩子，我用了十个月，养、育、教了十年。

8. 婚姻十年，生一个孩子，你用了十分钟，给了他一个姓。

9. 婚姻十年，我和你父母和睦相处，没有一句高声的话语。

10. 婚姻十年，你一直不肯原谅爱女心切的我的父母，没有叫过一声爸爸妈妈。贫穷时你说我爸爸妈妈不会应答应你，你坚决不肯叫；有钱后说不再怕他们了而不叫。难道你愿意自己的女儿在能够选择的时候去选择贫穷吗？希望女儿富足，这是人之常情呀！

亲爱的，如果你看了上面的婚姻总结，能够用眼睛看着我离婚的话，我成全你的心愿。你什么时间跟我说都可以，我答应和你离婚。

只是，从那一天开始，她等了他一年，她都没有再提离婚这件事。变得早回家、勤炒菜、会拖地的他不是将功赎罪吧？或许，因为，有良心的人居多，所以这世界上还是房子比监狱多！

一〇妙语人生

十年之前，我不认识你，你不属于我。十年之后，你是我身边唯一的守候。十年的风雨让我们彼此有了更深一层的感动，十年的风雨让我们有了一生相伴的誓言。我们不会去计较彼此为对方付出了多少，只是因为我们相信为身边的这个人付出，值得！

错过了彼此的花期

“曾经有一份真挚的爱情摆在我面前，我没有珍惜。当失去的时候才后悔莫及……”

在感情的世界中，没有谁对谁错。树欲静而风不止，只是，错过了彼此的花期。

女人本来不疯，那年她才24岁，挺年轻的。有人说她相貌平平，不过有一个好的身材。女人在那年迷恋上了一个男人，男人也是24岁，看上去总有点忧郁的影子，而且这个男人非常有才华，是许多年轻女孩子心目中的白马王子。而这个女人恰好就和男人在一起上班工作，在吃完午饭休息的时间里，同事们喜欢热闹，就围在一起打牌，女人不喜欢也不会玩牌，但她总会给男人占一个位置，等男人吃完饭以后，然后将这个位置让给他。

可是男人从来没有注意过女人这些举动，和女人在一起还是像从来那样大大咧咧；而女人在平时的性格是非常善良体贴的，很少笑，但是和男人在一起她就会笑得非常开心。男人并没有在意女人，可在女人的心中，男人已经占据了无可替代的位置。

一天晚上，女人约男人出来一起散心，委婉地向这个自己心目中的爱人表白。男人表现得非常震惊，很快婉言谢绝了女人，男人说他爱的女人不爱他，他今后也不会再爱谁了，他心已死，从那时起他就没想过再谈女朋友，劝女人不要来找他。

女人整整哭了一夜，上班的时候也非常伤心地流泪，同事都觉得有点蹊跷，男人在那个时候也只会呆呆地坐着。几天过去，女人仍旧不停地

哭。男人动了恻隐之心，看得出来女人是付出了真心的。终于在一天晚上，男人约女人出来，告诉她：如果她不介意他心中的那段过去，他愿意尝试接受她。女人开心地笑了，从来没有过的一脸的幸福。因为男人终于接受了她。

女人和男人恋爱很简单，一个月一起出去看一次电影，偶尔在外面吃顿饭，不过男人对她还是很漠然。最快乐的时候是男人和女人一起坐在河边的桥下，有一只牛瞪着眼看着他们，女人觉得好笑。男人住在单身宿舍，女人来帮男人洗衣服；男人病了，女人无微不至地照顾他。女人过生日的时候，男人忘了，女人说没关系；男人过生日，女人送给男人一条精致的领带。

第二年，女人和男人结婚了。家里的事女人打理得井井有条，男人回到家就有可口的饭菜，看完电视后就有热水洗澡，衣服女人也洗得干干净净。男人可以一心扑在事业上，那一年，男人升了部门经理，女人却消瘦了很多。

第三年，他们有了孩子。女人大着肚子的时候，弯下腰来洗衣服的时候比较困难，但每天还是坚持着。家里的事依旧由女人操持着。十个月后，女人难产，医生说因为胎位过高，要剖宫产。为了孩子，女人剖宫产下一名女婴，生下的时候七斤。男人的父母想抱孙子，看到生下的是个女孩，就再也没来看过女人。女人的月子没有人照顾，娘家人太远，一个月只能来一次，带些鸡、鱼之类的。孩子晚上吵，女人还要给孩子把尿，喂奶。男人不体贴女人，月子里女人还是洗衣服。女人的月子没过好，下腹经常疼痛，医生说落下了病根。

孩子很漂亮也很可爱，女人默默地看着孩子长大，心里有一种甜蜜的感觉。男人的漠然虽然让她伤心，可是她还是爱男人。因为他是她第一个也是最后一个男人。只是偶尔对男人有些抱怨，但过后女人就原谅了男人。

也许得到的永远不会珍惜，在那段日子里，男人几乎漠视了女人的存在。

女人看着女儿一天天的长大，听女儿第一次叫妈妈，欢喜地告诉男人。女儿第一次走路，女人搀扶着……就这样，转眼，女儿长到六岁了，女人带着她去公园玩，出租车发生了交通事故，女人当时被撞晕过去了。等女人醒来，满脸是血，她第一个念头是孩子，孩子已是血肉模糊，送到医院，医生告诉她孩子已经死了。女人晕死过去。女人再次醒来的时候，口里喊着孩子的名字，男人伤心地坐在她身边，轻声地安慰着她，女人哭晕过去。

等女人再次醒来的时候，嘴里不停地喃喃自语，医生说女人疯了。

为了照顾女人，男人辞去了工作，找了一份临时的工作，一天只要上几小时的班，他不在的时候叫邻居代为照顾，女人嘴里依旧喃喃地喊着女儿的名字，抱着枕头笑。看着别人的小孩就追，说那是她的孩子。男人只能把女人锁在家里。女人一会儿笑，一会儿哭的。可当她看到孩子照片的时候，女人就开始平静下来，用手轻轻地摸着照片上孩子的脸，微笑着，眼睛里露出慈祥的目光。

时间就这么慢慢地过着，女人有的时候半夜里突然叫着孩子的名字，有的时候又乖得像个孩子似的。整个小区都知道了他们的事，有的人同情，有的人怜惜，还有的人只是看着笑话。男人本来有份很好的前途。可是，疯妻断送了他的一切，他恨面前的女人。男人开始酗酒，他每每都喝得酩酊大醉，他的脾气开始暴躁。

女人潜意识地发觉了男人的变化。男人吸烟很凶，女人就趁男人不注意的时候把烟藏起来。男人没看到烟，就问女人。女人嘿嘿地傻笑。男人喝道：“疯婆娘，你要是不把烟给我找出来，我打死你。”男人做了个恶狠狠的打的动作。女人显然受到惊吓，蜷缩在角落里发抖。男人一把揪住女人：“你听到了没有，快点找出来！”女人哆嗦着从床底下把烟拿了出

来。男人一把夺过烟，凶道：“下次你再藏我的烟，我打死你。”女人看着朝夕相处的男人，眼泪婆娑而下。

男人出去的时候，女人还是习惯性地洗衣服，总是把孩子干净的衣服拿出来洗，她觉得孩子的衣服脏了，要洗干净。男人的衣服，女人的衣服，还有孩子的衣服，用鼻子闻着衣服，女人傻笑着。

女人病了，医生说她活不了多长时间。男人抽着烟望着痛苦的妻子，他无助的眼神透露着哀伤。妻子依旧疯着，只是比以前容易累，闹不多时就睡着了。睡下的时候有泪水在脸颊上流淌。为了救疯妻的命，男人卖掉了所有能变卖的东西，最后不得不把房子卖掉，以维持女人的生命，延续着女人最后一口气。

女人痛苦地看着男人，手指着喉咙说不出话来，拼命地喘着气，颤抖地告诉男人她喘不上气来，她很痛苦。女人的哀伤让男人心如刀割，他从来没有可怜过女人，可是今天男人流着泪告诉女人他没有办法，真的。他告诉她能做的他都做了，而女人仿佛知道自己要死了，于是不再比划，只是费力地喘着气，泪水像断了线的珍珠。

女人是在第二天凌晨时分去世的，那时候男人睡着了，当男人醒过来的时候，女人依偎在男人的怀里死去了，脸上残留着泪水。男人发现床前放了封信，上面写着：

亲爱的丈夫（亲启）

落款竟是女人的名字！

男人急迫地拆开信，女人清晰的字体映入眼帘。她流着泪为自己的丈夫写下一些字。

亲爱的丈夫：

流着泪给你写下这些文字，我知道我快不行了，今夜我突然