

静柏心然
主编

只闻花香， 不谈悲喜

做一个淡淡的女子

{ 不浮不躁
不娇不作
不要轰轰烈烈
只求安安心心
喝茶读书
不争朝夕
阳光暖一点
再暖一点
日子慢一些
再慢一些……



做一个淡淡的女子

只闻花香，
不谈悲喜

ZHIWEN HUAXIANG, BU TAN BEIXI



静柏心然
主编

 北方妇女儿童出版社

长春

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

只闻花香,不谈悲喜 / 静柏心然主编. — 长春 :
北方妇女儿童出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5385-8612-1

I. ①只… II. ①静… 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(2014)第228616号

出版人: 刘刚

出版统筹: 师晓晖

选题统筹: 慢半拍·马百岗

责任编辑: 孙健 张晓峰

封面设计: 门乃婷

版式设计: 颜森设计

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 8

字数: 180千字

印刷: 北京盛华达印刷有限公司

版次: 2015年2月第1版

印次: 2015年2月第1次印刷

出版: 北方妇女儿童出版社

发行: 北方妇女儿童出版社

地址: 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

电话: 编辑部: 0431-86037512

发行科: 0431-85640624

定价: 36.00元



序

做一个淡淡的女子

Be a simple woman

生命如水，岁月如歌，而女子便如那世间的精灵，以轻盈曼妙的姿态舞动起世人的情怀。

她们是诗人笔下的诗篇，是画家眼中的清泉，她们是流动的音符，是引人遐思的明月。

不是所有的女子都有一颗淡然平和的心，不是所有的女子都能坦然笃定地面对生活中的雨雪风霜。女人可以活得很诗意，也可以活得很庸常，这其中的区别只在于，她是否把这生命当作了心灵的历练，在冲破了重重阻碍、经受了各种磨难之后，有些女人仿若杯中茶，清香四溢，令人回味。

生活的刻刀，并没有在她的身体和心灵上留下颓败的痕迹，而是记录下

一段段虽平淡无奇却也横生妙趣的光阴。生命常新常美，而这美好便是由女子来创造的。只是，这样的女子并不多见，她如月光、似花香，心存温暖，常怀感恩。她爱自己也爱别人，仿佛从来不曾受过伤一样。只与她闲谈内心便尽是悠然一片，精神放松，心灵舒坦，好比灵魂泡进温泉一般。

人生是一个不断完善自我的过程，对于女人来说尤为如此。在这个过程中，我们用一种来自外部的力量支撑自己坚强勇敢地走下去，从一个女人锻造成女神。这本书，从众多的散文随笔、诗歌中摘选出一部分来，在每一篇美文后面配有修心点评。我们的心愿就是，以字为心药，疗愈自己也充实大家。

我们目下所处的时代，往往是欲望多而清净少、诱惑多而智慧少。做一个只闻花香，不谈悲喜，不论身经多少艰难，也散发着悠然淡泊之香气的女子，这有多好！

——编者



第一章

悲也罢，喜也罢，都是灵魂散发的香气

Joy and sorrow is the fragrance of your soul

如果你心头的火光不灭，谁还能浇熄你的梦想呢？ / 2

No one can destroy your dreams

彼此点头，彼此微笑，坚韧地生活 / 4

Nod and smile to each other

那是一棵壮丽的玫瑰树 / 10

The beautiful rose tree

乘上清风，如向死而生的鸟儿一样 / 13

Ride the wind, such as the Nirvana bird

亲爱的！擦干你的眼泪 / 17

Dear, dry your tears!

哪怕全世界都不肯对你笑，你也要露一个笑容给自己 / 21

Give yourself a smile

眼泪不能洗涤，眼泪能燃烧 / 23

Burn your tears

如果我能重新开始一生 / 28

If I can start a new life

任霜寒风吹，内心绝不伤悲 / 30

Even when the cold wind in my body, I do not feel sad

生如夏花，死于秋叶，还在乎拥有什么 / 33

Let life be beautiful like flowers, and death like leaves

如风般自由，似云朵般沉静 / 36

Free like wind, calm like cloud

让懂的人懂，让不懂的人不懂 / 38

To understand or don't understand

苦难越沉重，灵魂越高贵 / 41

The more suffering, the more noble



第二章

阳光再暖一点，让日子再慢一点

Let the sun warmer, let time slower

好日子，要停下来细细品尝 / 50

Stop to enjoy the beautiful life

抬头看云，低头成长 / 52

Raised your head to look at the clouds, lower the head to grow

屋子简陋，但足够我仰望碧空 / 57
The house is simple, but enough to look up to the sky

愿你是那灵魂有香气的女子 / 60
May you be the woman with beautiful soul

猫眼睛里的永恒 / 64
The eternity in the cat's eyes

孤独的一个人，正生活在遥远的异乡 / 66
Live alone in a foreign land

有的东西，我们越是追，却离我们越远 / 68
Something more is sought, the more distant

角落里的阳光，反而更暖人 / 74
The sun of the corner is warmer

老去，是一种优雅的力量 / 78
Old is a kind of elegant

心向暖秋，柔韧绽放 / 81
Soft heart blossom in warm autumn

你看你在水中的倒影，有多么美！ / 85
How beautiful your reflection in the water is !

读书是一种享受 / 87
Reading is a kind of enjoyment

人生是舞台，上演着多彩的戏 / 91
A colorful drama is played on the stage of life

窗外的世界，你不懂 / 96
You don't understand the world outside

我是天空里的一片云 / 101
I am a cloud in the sky

第三章

我永远面带微笑，尽管我内伤很重

Although I was badly hurt, I always smile

只有当你驶入自己的港口，你才能停止下来 / 104
Stop only in their own ports

假如生活欺骗了你 / 106
If by life you were deceived

生活从来不曾干燥 / 110
Life never dry

黎明之光，终将驱散你受过的苦 / 113
The light of dawn will drive away your suffering

生活予你苦难，而你要报以笑脸 / 115
Smile back to the suffering of life

如果你失去一个世界 / 117
If you lose the world

每一座沙丘，我们总感到难以跨越 / 118
Each dune, we all feel difficult to cross



飞出这圈子 / 120

Fly out of the circle

心向自由，高贵而生 / 124

Have a noble heart longing for freedom

美终究是美，即使是在它凋谢的时候 / 128

Fall is also beautiful

我的心曾悲伤七次 / 133

My heart was sad seven times

请记得，给灵魂安个家 / 134

Prepare a home for the soul

生命中的一切都应该由心做主 / 137

Everything in life is determined by the heart

我们像摇摆于忧愁与欢乐之间的一架天平 / 141

We are like a balance between sorrow and joy



第四章

不急不躁，静候下一季的姹紫嫣红

Waiting for the next season unrushed

女子如水般柔软 / 144

Woman is soft like water

生命深处，我心淡然 / 146

My heart is peaceful in my life

漫游在自然中，一切都那么安静 / 149

Everything in nature is so quiet

就让路途当中出现阻塞吧，让它出现好了！ / 151

A tough life is a beautiful life

守一颗宁静淡然的心 / 155

Keep a quiet heart

生命何其蜿蜒，但也要耐心地走完 / 158

Life is winding, but you have to be patient

即使是一棵孤独的树，骨子里依然是对春天的向往 / 160

Even if it is a lonely tree, the heart is longing for the spring

安静中体会生命的盛大 / 163

Enjoy the grand life quietly

怀抱春天，真实地绽放 / 165

Embrace spring then bloom

故乡的秋，说不出的怀恋 / 167

Miss the autumn of my home

不惊不怕，以爱活下去 / 172

Live for love

生命的过客，记忆的常客 / 176

A passer-by in your life

五月里，这生命的律动 / 179

The rhythm of life in may

打开心窗，总能触摸到阳光 / 183
Open the window to your heart, and touch the sun
都是旅人，不带走什么 / 186
We are travelers taking nothing

第五章

在温柔中不慌不忙地坚强

There is adamancy in tenderness

不虚荣、不炫耀，绚丽绽放于天空下 / 192
Never show or glitter

满含爱的心，如三月暖风般醉人 / 196
Heart full of love is like the March air

如桂花一般的女子，从不刻意躲避尘世喧哗 / 204
Women like a flower never escape from the world

你是人间的四月天 / 210
You are the April days in the world

你以为我刀枪不入，我以为你百毒不侵 / 212
You think I'm strong, I think you are brave

要从远处看生活 / 213
Look at life from a distance

孤独之于你我，不过是成长的必经之路 / 215
Loneliness is the only way which must be passed

许你一个温暖的梦 / 218
Promise a warm dream to you

真正的高贵应该是优于过去的自己 / 221
The true nobility is better than your past

一片阳光 / 223
A piece of the sun

让自己的心像母亲一样温暖 / 226
Let your heart warm like a mother

只做一个我，不做第二个谁 / 228
Be yourself

流年带走红颜，它却带不走爱 / 230
Time takes the beauty, but never love

那只渴望自由的松鼠不知去向 / 232
The squirrel disappear without a trace

给灵魂以自由，让寂寞无处可藏 / 235
Let your soul free, farewell to loneliness

世间曾有一个小丑 / 240
The world had a clown

人生必须透过黑暗，才能得见光明 / 243
Through the darkness, we can see the light

此心便是，世间最暖的光明 / 247
The heart is the most warm light





第一章

悲也罢，

喜也罢，

都是灵魂散发的香气

Joy and sorrow is the fragrance of
your soul



如果你心头的火光不灭，谁还能浇熄你的梦想呢？

No one can destroy your dreams

火光又明又亮，好像就在眼前……

“好啦，谢天谢地！”我高兴地说，“马上就到过夜的地方啦！”

船夫扭头朝向后的火光望了一眼，又不以为然地划起浆来。

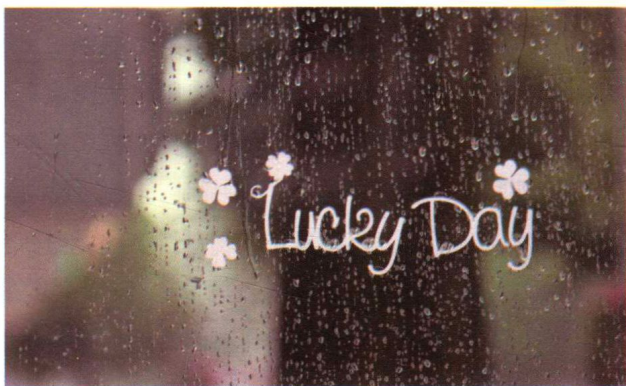
“远着呢！”

我不相信他的话，因为火光冲破朦胧的夜色，明明就在那儿闪烁。不过船夫是对的，事实上，火光的确还远着呢。

这些黑夜的火光的特点是：驱散黑暗，闪闪发亮，近在眼前，令人神往。乍一看，再划几下就到了……其实却还远着呢！……

我们在漆黑如墨的河上又划了很久。一个个峡谷和悬崖，迎面驶来，又向后移去，仿佛消失在茫茫的远方，而火光却依然停在前头，闪闪发亮，令人神往——依然是这么近，又依然是这么远……

现在，无论是这条被悬崖峭壁的阴影笼罩的漆黑的河流，还是那一星明



亮的火光，都经常浮现在我的脑际，在这以前和在这以后，曾有许多火光，似乎近在咫尺，不止使我一人心驰神往。可是生活之河却仍然在那阴森森的两岸之间流着，而火光也依旧非常遥远。因此，必须加劲划桨……

然而，火光啊……毕竟……毕竟就在前头！

——摘选自俄国作家柯罗连科《火光》

每个女人都怀有自己的梦想，或关乎爱情，或关乎事业。当生活的绝境出现于人生的困厄时，能够支撑我们继续向前走的，便是心中的那个梦想。也许，它如远处的火光一般，看起来明亮温暖，但距离自己又如此遥远。可是，你已经望到了它的光焰，感受到了它的热度，这不已经证明，你和自己的梦想已经要碰面了吗？即便还有一段路程，即便风冷雨凄，可如果你心头的火光不灭，谁还能浇熄你的梦想呢？



彼此点头，彼此微笑，坚韧地生活

Nod and smile to each other

朋友又见面了，点点头笑笑，彼此晓得这一年不比往年，彼此是同增了许多经验。个别地说，这时间中每一人的经历虽都有特殊的形相，含着特殊的滋味，需要个别的情绪来分析来描述。

.....

经过炮火或流浪的洗礼，变换又变换的日月，难道彼此脸上没有一点记载这经验的痕迹？但是当整一片国土纵横着创痕，大家都是“离散而相失，去故乡而就远”，自然“心婵媛而伤怀兮，眇不知其所蹠”，脸上所刻那几道并不使彼此惊讶，所以还只是笑笑好。口角边常添几道酸甜的纹路，可以帮助彼此咀嚼生活。何不默认这一点：在迷惘中人最应该有笑，这种的笑，虽然是敛住神经，敛住肌肉，仅是毅力的后背，它却是必需的，如同保护色对于许多生物，是必需的一样。

.....

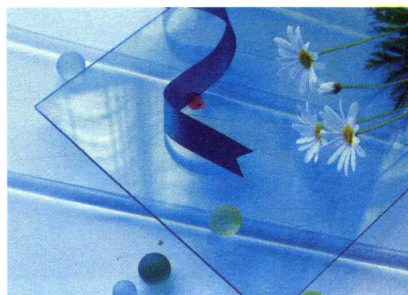
那陌生的城市，在地图上指出时，你所经过的同他所经过的也可以有极大的距离，你同他当时的情形也可以完全的不相同。但是在这里，个别的异同似乎非常之不相干；相干的仅是你我会彼此点头，彼此会意，于是也会彼此地笑笑。

七月在芦沟桥与敌人开火以后，纵横中国土地上的脚印密密地衔接起来，

更加增了中国地域广漠的证据。每个人参加过这广漠地面上流转的大韵律的，对于尘土和血，两件在寻常不多为人所理会的，极寻常的天然质素，现在每人在他个别的角上，对它们都发生了莫大亲切的认识。每一寸土，每一滴血，这种话，已是可接触，可把持的十分真实的事物，不仅是一句话一个“概念”而已。

在前线的前线，兴奋和疲劳已搀拌着尘土和血另成一种生活的形体魂魄。睡与醒中间，饥与食中间，生和死中间，距离短得几乎不存在！生活只是一股力，死亡一片沉默的恨，事情简单得无可再简单。尚在生存着的，继续着是力，死去的也继续着堆积成更大的恨。恨又生力，力又变恨，惘惘地却勇敢地循环着，其他一切则全是悬在这两者中间悲壮热烈地穿插。

如果你有志不让生活在小处腐败，逐渐减损，由锐而钝，由张而弛，你就得更感谢那许多极平常而琐碎的磨擦，无日无夜地透过你的神经，肌肉或意识。这种时候，叹息是悬起了，因一切虽然细小，却绝非从前所熟识的感伤。每件经验都有它粗壮的真实，没有叹息的余地。口边那酸甜的纹路是实际哀乐所刻





划而成，是一种坚忍韧性的笑。因为生活既不是简单的火焰时，它本身是很沉重，需要韧性地支持，需要产生这韧性支持的力量。

现在后方的问题，是这种力量的源泉在哪里？决不凭着平日均衡的理智——那是不够的，天知道！尤其是在这时候，情感就在皮肤底下“踊跃其若汤”，似乎它所需要的是超理智的冲动！现在后方被缓的生活，紧的情感，两面磨擦得愁郁无快，居戚戚而不可解，每个人都可以苦恼而又热情地唱“终长夜之曼曼兮，掩此哀而不去”，或“宁湓死而流亡兮，不忍为此之常愁！”支持这日子的主力在哪里呢？你我生死，就不检讨它的意义以自大。也还需要一点结实的凭借才好。

我认得有个人，很寻常地过着国难日子的寻常人，写信给他朋友说，他的嗓子虽然总是那么干哑，他却要哑着嗓子私下告诉他的朋友：他感到无论如何在这时候，他为这可爱的老国家带着血活着，或流着血或不流着血死去，他都觉到荣耀，异于寻常的，他现在对于生与死都必然感到满足。这话或许可以在许多心弦上叩起回响，我常思索这简单朴实的情感是从哪里来的。信念？像一道泉流透过意识，我开始明了理智同热血的冲动以外，还有个纯真的力量的出处。信心产生力量，又可储蓄力量。

信仰坐在我们中间多少时候了，你我可曾觉察到？信仰所给予我们的力量不也正是那坚忍韧性的倔强？我们都相信，我们只要都为它忠贞地活着或死去，我们的大国家自会永远地向前迈进，由一个时代到又一个时代。我们在这生是如此艰难，死是这样容易的时候，彼此仍会微笑点头的缘故也就在这里吧？现在生活既这样的彼此患难同味，这信心自是，我们此时最主要的联系，不信你问他为什么仍这样硬朗地活着，他的回答自然也是你的回答，如果他也问你。

信仰坐在我们中间多少时候了？那理智热情都不能代替的信心！思索时许多事，在思流的过程中，总是那么晦涩，明了时自己都好笑所想到的是那么简单明显的事实！此时我拭下额汗，差不多可以意识到自己口边的纹路，



我尊重着那酸甜的笑，因为我明白起来，它是力量。

话不用再说了，现在一切都是这么彼此，这么共同，个别的情绪这么不相干。当前的艰苦不是个别的，而是普遍的，充满整个民族，整一个时代！我们今天所叫做生活的，过后它便是历史。客观的无疑我们彼此所熟识的艰苦正在展开一个大时代。所以别忽略了我们现在彼此地点点头。且最好让我们共同酸甜的笑纹，有力地，坚韧地，横过历史。

——摘自著名建筑师、诗人、作家 林徽因《彼此》



生活的艰辛、人生的坎坷已不必多说，不论你是尚未经受过风雨的冲刷，还是已经饱尝过霜雪的严酷，也不论你嘴角挂着酸中带甜的笑，还是眼角便挂着无奈酸楚的泪水，该过去的终究会过去。当下你经受的一切，过后便都成为你人生的历史。而你经受过的，总是为了让你从中得到磨炼，得到感悟和启示。看淡世间沧桑之后，如果你的心愈加坚定有力、坚韧而纯净，那么，你此后的人生中即便经受再多苦难也一样是个万里无云的艳阳天。

