

A simple
life stands for
perfect
happiness

◎木木 主编

A simple life stands for perfect happiness

平淡的人生最幸福

幸福就是什么都不想，
一切都放下。
身体健康，
精神没有任何压力才幸福。

——莫言





A simple life stands for perfect happiness

平淡的人生最幸福

◎木木 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

平淡的人生最幸福 / 木木主编. -- 合肥 : 安徽人民出版社, 2012.11
ISBN 978-7-212-05932-3

I. ①平… II. ①木… 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280115号

平 淡 的 人 生 最 幸 福

作 者 | 木 木

出 版 人 | 胡正义

选题策划 | 胡俊生

责任编辑 | 胡俊生 徐敏峰

责任印制 | 刘 银

营销编辑 | 赵秀彦 孙向雷

装帧设计 | 亚力设计工作室

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场8楼

邮编: 230071

发 行 | 北京时代华文书局有限公司

北京市东城区安定门外大街138号皇城国际大厦A座8楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120

印 刷 | 北京朝阳新艺印刷有限公司

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000 1/16

印 张 | 15

字 数 | 200千字

版 次 | 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-212-05932-3

定 价 | 28.00元

版权所有, 侵权必究

■ 序

幸福，从简单平淡开始

淡淡且悠远，茫茫而悠长，是谁说过：“真正幸福的生活，不是什么轰轰烈烈，而是一壶水，平平淡淡，但在加热时，也会泛起一些波澜……”

人的一生也许会光芒四射，也许会荆棘满地。人们总是觉得人生的路很不堪，却不曾想过，那些金婚的人也是从平淡中走来。

莫言说：“幸福就是什么都不想，一切都放下，身体健康，精神没有任何压力才幸福。”是啊，知足常乐，平平淡淡就是福。不懂得知足的人是不会生活的人，他将受累于生活；不懂得知足的人是不会真爱的人，他也将困惑于爱情、亲情和友情。学会知足，学会淡泊，让我们真正地享受和品味幸福。

常人的幸福无外乎家长里短，一茶一饭，一吵一闹，幸福本身就是一种琐碎的平淡。

岁月如河，人生如梦，当走过一程又一程，回头望过去，过去的一切都是寂静背后给人带来的无尽思索与感悟。

繁华落尽，前路迷茫，世事轮回让人在不知不觉中明白了许多，也懂得许多。生活简单了，你就会快乐，因为生活快乐，日子就会平静如水。

人生几何，几何人生？在平淡中填满自己的行囊，让行囊饱含着深情与真情。不论生活如何坎坷，如何苦难，从容地生活，如溪水静静地流淌；淡定地生活，如花开花落般悠闲。

无论什么时候，我们都不要抱怨。人生中从来没有假设、没有如果，人生

中充满了机会，也充满了平平常常的小事情。假如你没有惊天动地的大事情可以做，那么就做一个小人物，不追求权，不追求势，不追求利，不追求名，只寻找一种真实的人生。

我们最应该珍惜的就是当下，即使是争执，即使是痛苦，我们都要好好珍惜，因为它们都会在你不经意间悄悄溜走，触手可及的才是幸福。不必有太多的欲望，知足者常乐；无须有过强的偏执，宽容者愉悦。删除繁琐的记忆，摒弃身外的烦恼，人生本来苦短，功名利禄都是附加，唯有简单方能多些快乐。

回归平淡，方臻人生之真境。平淡是人生之真味，让生命灿烂如飞花，一路缤纷。平淡之中却可见真情真意，是一种另类的幸福所归。

目 录

○ 第一辑：爱淡如水，人淡如菊

爱淡如水，人淡如菊。那是一种丰富的精神安宁，一种平和的岁月静好。具有这种品格的人，拥有这种质地的爱，才能够浸润在风晨雨夕，面对着阶柳庭花，听得到自然的呼吸，感受得到自然的脉搏。这时，斗室便是八极，内心顿成宇宙；这时，精神就会富有，心胸就会博大；这时，便拥有了一份澄明清澈，一份从容淡定；这时，我们才能真正拥有自足而幸福的人生。

一生一世一双人/2

因为有你，因为有我/5

那些年，相爱的我们/8

只是当时已惘然/10

错过，仰望的美好/12

爱一直很安静/15

心口潜伏的伤/17

说好的永远/20

三生烟火，一生回忆/24

三世禅心/28

男人的沉默/33

第二辑：平淡的爱经得起流年

一路走来，拥有着共同的回忆。当年轻时那炙热得像火的爱情归于平淡，爱情转化为亲情，不再觉得那是对爱情的亵渎，现在，很踏实地享受着这份如同亲情般的爱情。这样的爱情，多了一份理解和宽容。当爱情归于平淡，不再去抱怨，学会享受平淡中的爱情。

从第一眼看见你/38

爱是恩慈，是恒久忍耐 /41

陌上花开又一年/46

保守一份内心的纯净/49

碎片里的旧时光/52

爱的形式与内容/55

爱如行云流水/58

当生活欺骗了你/61

错位的男女/63

甘苦与共的幸福/66

陪你一起慢慢老/69

相信平淡的人，才能得到幸福/72

第三辑：把理想交给时间

如果有一天，岁月沧桑了年轻的脸，美丽不再永恒，爱情可待永远，你是否依然会留守在我的身边？如果有一天，彼此熟悉得不再需要语言，早已没有当初新鲜的感觉，你会不会因为失去激情而感到厌倦？如果有一天，你突然发现，王子也平凡，炫目的光环下，掩饰了太多缺点，你会不会转身离开，留下回忆放在枕边？我们，把一切都交给时间吧。

夏日的黄昏恋/76

守到黎明见花开/78

左手温暖右手/81

享受孤独，品味寂寞/84

有多少爱可以重来/86

当你弹起这架琴/91

等待另一处花开/93

穿越黑暗，抓住光 /96

积累飞翔的梦/99

执子之手，与子偕老/102

珍惜在一起的幸福/104

不放弃，就不会输/107

第四辑：不要让自己活得太累 ○

逝去的年轮见证每个人的成长之路，
失去的，得到了；得到的，又失去了。最
后在得到和失去中衡量着自己，才发现，
在得得失失后，我们原来还是当初的那个
我们，不曾改变。只是那时的我们已不再
年轻，彼时的痴妄执念也是单纯的印记，
而生活，还在继续。

简单的爱/112

完美的脆弱/114

爱的七分裤/116

冰激凌的眼泪/117

拥有需要等待/121

放弃也是种快乐/123

停下来享受美丽/125

爱似兰草，简单自持/126

宽容多一点，幸福就近一点/130

幸福要活在当下/132

○ 第五辑：细水长流的爱情走得远

相爱是一种缘分，于茫茫人海中遇见，在浩瀚的岁月长河中相逢；相爱是一种默契，大千世界，能和最适合自己的那个人相守是一种默契；相爱是一种感觉，一种须用两颗心去体验和感受，才能体会出那跌宕起伏的美丽；相爱是一种无怨、无悔无索求的付出；相爱是彼此的相互吸引……而这一切甜蜜和浪漫归于平淡与朴实无华后的生活，却像炉火，没有耀眼的光芒，没有炙热的火焰，却带给我们无比的温暖，陪我们走过久长岁月。

几世擦肩，望今生相逢/136

缘聚缘散缘如水/138

一根油条的爱情/141

一生之约/143

如果没有遇见你/145

遗失的美好/147

爱，千回百转/150

继续爱的决定/153

最美的羽化/155

相信自己的感觉/158

第六辑：平淡是人生至浓的味道 ○

平淡，是水与火的碰撞与交融，虽不互融，却能你给我温暖，我给你清凉，相互依存，相互支撑，达到完美的结合。人生，不温不火的淡，是一种人生心态，欲望无止境，淡定而从容。宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。轻描淡写无重彩，若有若无的淡，却是人世间至浓的味道。

心灵的距离/166

永不消逝的半夏/169

这就是爱情/171

爱的赞颂/173

幸福是一碗白米粥/176

情到深处浓转淡/179

从平淡中活出精彩/183

爱的颜色/186

有一天我们都会老/189

○ 第七辑：有一种幸福叫守候

周华健的《一起吃苦的幸福》：“就算有些事情烦恼无助，至少我们有一起吃苦的幸福……一个人吹风只有酸楚，两个人吹风不再孤独。”原来，能陪着自己心爱的人一起吃苦，也是种幸福。

母亲的谎言/194

爱的供养/196

平淡相依，幸福相守/199

爱的全部/201

打扫心灵的房间/205

许一世不离不弃/208

心到，幸福到/212

爱，要坚持到最后/216

在一起，一辈子/221

等待是种美丽的坚持/224

○ 第一辑

::爱淡如水，人淡如菊

爱淡如水，人淡如菊。那是一种丰富的精神安宁，一种平和的岁月静好。具有这种品格的人，拥有这种质地的爱，才能够浸润在风晨雨夕，面对着阶柳庭花，听得到自然的呼吸，感受得到自然的脉搏。这时，斗室便是八极，内心顿成宇宙；这时，精神就会富有，心胸就会博大；这时，便拥有了一份澄明清澈，一份从容淡定；这时，我们才能真正拥有自足而幸福的人生。

一生一世一双人



《倩女幽魂》里，小倩曾经对宁采臣说，如果你想念我，就抬头看看我们共有的天空，如果天空依然蔚蓝，就不要再哭泣，因为我的离开并没有带走属于你的世界。

真会有这样一个人么？能够为我筑起一座没有悲伤的城堡，愿意给予我最好的安宁，再轻的承诺也永远都不会成空，那便是无端的幸福。

如果有，在那爱的城堡里，让我们用认真却朴素的笔画，画出这一辈子最想达成的爱情境界吧：

20—30岁，和你一起浪漫

冬天的夜晚骑车去湖边听萨克斯，天很冷，她的手套让他带，她站在车后座，用双手帮他捂耳朵。

夏天的傍晚一起坐路牙石上吃西瓜，她一半，他一半，但她还抢他的吃，她不小心把西瓜汁溅到身上，他边骂她笨，边给她擦。

春天的下午一起去公园照相，只有他们两人，没法合照，于是，他们趴在地上，看着地上的相机傻笑，他们发现横着合影，比竖着牛×。

秋天的早晨一起运动，她耍赖不跑，他拿她没辙，无奈地蹲下，她哈哈狂笑，刚爬上他的背，就被他撂倒。

她幸福地等待，直到那一天的到来：她打开他送的大盒巧克力，看到他排列出的“marry me”。然后她哭着和妈妈拥抱，带着她最爱的戒指投入他的怀抱。

他们幸福等待，直到那一天的到来：他陪她看着宝宝来到人间，再深吻她沾满汗水的额头：老婆，辛苦了！

30—40岁，我们一起生活

每天上班下班，他亲她一下，亲宝宝一下，然后喝她煲的汤；每晚他们一

起给宝宝讲故事，直到宝宝进入梦乡。

她陪他看球赛，从“被迫”变成“粉丝”；他陪她看韩剧，从“无奈”看到“自愿”。他们在夜里相拥而眠，她一个转身，他会马上醒来拉拉她的被，帮她盖好，再去看看宝宝。他们在早晨拼命飙车赶时间，临下车她还能有时间塞他一袋牛奶。

下雨了，他会主动接她下班，除了一把雨伞，还有温暖的外套。他工作不顺利，她不去烦他，只会给他冲一杯咖啡，然后悄悄走开，帮他熨烫明天要穿的白衬衫，他无意抬头看她时，她便给他最开心的微笑。

节假日，他们去看望双方的父母：在他妈面前，她温顺得像羔羊；在她妈面前，他是世界上最好脾气的大力士，她爸自从有了他，再也不用干家里的重活……他们偶尔争吵是为了宝宝：他吼孩子，她便吼他；她打孩子，他让她打他。

40—50岁，我们一起平淡

孩子一天天长大，他们一天天年长，不再那么心高气傲，开始习惯平静。周末的早晨一起买菜，买到一把新鲜的蔬菜足够开心一天；有假的时候出去旅游，不去拥挤不堪的景点，专去幽静美丽的小镇；她晕车，他习惯了在口袋里备晕车药。

她开始唠叨，不让他吸烟喝酒；他越来越知道给她买化妆品，嘴上还说她依然容颜未老；她绣十字绣开始让他替她穿线；他们经常帮对方拔去冒出的白发，一起回忆年轻时的点滴，他老说起她原来给别人写过情书，她更是逼问他有没有和初恋情人那个老太婆联系。

他们的孩子已经上了大学，他们老是怀疑他有了女朋友而偷听他的电话。

50—60岁，我们一起变老

腰有一点弯，他们都快退休了，都要吃常规的保健药了，他突然学会了和她抢电视；有了儿媳妇，儿子似乎成她的了，他们好期待周末，能看儿子一眼。他老是看他养的花和鱼，不再喜欢看她；她也看腻了他，总是翻他们

平淡的人生最幸福

的相册，年轻时的他多好看啊……

她生病了，他陪她看医生，医生说没什么问题的瞬间，他们都松了一口气。他们偶尔还去年轻人爱去的餐厅，虽然觉得贵，也会浪漫一下；她总问他多久没说过爱我了，他笑着说她更年轻，她不明白，原来是更年期！

她收拾床发现了他的私房钱，又悄悄放回去。不久后，结婚纪念日上，他送她一个无比美丽的玉镯：她哭了，他说她真矫情；她笑了，他说老太太真是可爱。

60—70岁，我们一起糊涂

越来越爱忘事，电话号码都记不清了，他每天去接孙子放学，她天天做饭等爷孙俩。看电视的时候他帮她按摩，按着按着他睡着了；她每天和他早起舞剑，人家都说他们有夫妻之相；他们都去配了假牙，一摘下来，就互相笑话；他还有点耳背，她让他盛饭，他给了她一只鸡蛋。

她抱怨身体不再那么硬朗，他却说我们能活120岁，现在刚到中年；她发现他没事老买彩票，难道一把老骨头还想发财？他却说想给她多留点钱，万一他先走……她上去就是一脚：不许胡说，你要伺候我一辈子！咱们一起死，谁先死了，另一个就自杀，谁不自杀谁蠢种。

70，80，90岁……我们脑子不好，不知道干什么了

总之，天天守在一起，儿孙把他们照顾得很好。如果有可能，她希望还能照一次婚纱照，等他们走了，在合葬的墓碑挂上它，多神气！虽然她的手满是皱纹，他还是要紧握，因为他们一起几十年，都是携手走过。

这就是我们想要的生活，很幸福，相信上帝会让这个梦成真。

——◇ 心灵火花 ◇——

《诗经》里一句“死生契阔，与子成说；执子之手，与子偕老”，千百年来被反复诵咏，堪称爱情的完美形式。于是，这一生，能与爱的人共同经历人生中的起伏悲喜，直至携手终老，是一件看似平凡却又多么美好的事情啊。

因为有你，因为有我



相爱是一种缘分，在茫茫人海中遇见，在烟波浩瀚的岁月长河中相知，这本身就是上帝的恩赐。相爱是一种默契，大千世界，能和最适合自己、最体贴、最温暖的那个人相守是一种默契。相爱是一种感觉，一种须用两颗心去体验和感受，才能体会出的美丽。相爱也是一种付出，是无怨无悔心甘情愿无所索求地为心爱的人付出一切。

与现在的丈夫牵手前，她有自己的初恋。

而造化弄人，她却嫁给了另外一个男人。

岁月如梭，孩子渐渐长大，家庭还算平安。然而，每当夜深人静，借着窗外清冷的月光，端详酣睡的枕边人，常常有伤感与不甘涌上她的心头。还有一丝愧疚，因为她觉得自己无论怎么努力，都无法爱上这个温和憨厚的男人。

那天下楼买菜，她左脚踩到右脚的鞋带，一个跟头从楼梯上栽下去，脑部受到重创，躺在了床上。

在病房里，她像一截无智无识的木头，完全不知道，在她被送到医院那天，信奉“男儿有泪不轻弹”的男人是如何当着众人的面，涕泗滂沱地跪求大夫救她；也不知道，在她摔伤的最初几个月，患有肺心病，动不动就气喘吁吁的男人是如何拒绝所有人的帮助，衣不解带在她床边守护；更不知道，在她病情稳定下来后，一直心存委屈的男人是如何一边流泪，一边为她读她的初恋曾经写给她的那些信……

那些信，她一直小心地保存在自己床下的小木箱里。她没有对男人透露木箱里面的秘密，男人也从来没苛问过她，但是她在男人偶尔瞟向木箱的目光中揣测，他其实心知肚明。

一心只想救她，他请教了所有可能会有办法的人。别人对他说，拿她最心