



心灵微观系列

人的一生，死并非只有一次，
只要你愿意，每个人都可以在每一个时刻，
给自己举行一个小小的葬礼，
然后转过身来，

昨日 不悔， 明日不追

闫荣霞 邢万军
编著

用眼下的黄金时刻，
创造未来崭新的自己。

北方文艺出版社

昨日 不悔， 明日不追

闫荣霞 邢万军
—— 编著 ——

图书在版编目 (CIP) 数据

昨日不悔, 明日不追 / 闫荣霞, 邢万军编著. -- 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5317-4217-3

I. ①昨… II. ①闫… ②邢… III. ①散文集-中国-当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 049494 号

昨日不悔, 今日不追

ZUORI BUHUI JINRI BUZHUI

作 者 / 闫荣霞 邢万军

责任编辑 / 路 嵩 富翔强

装帧设计 / 朗童文化

出版发行 / 北方文艺出版社

网 址 / www.bfwy.com

邮 编 / 150080

经 销 / 新华书店

地 址 / 黑龙江现代文化艺术产业园 D 栋 526 室

印 刷 / 廊坊市国彩印刷有限公司

开 本 / 880×1230 1/32

字 数 / 160 千

印 张 / 8

版 次 / 2018 年 8 月第 1 版

印 次 / 2018 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5317-4217-3

定 价 / 32.00 元

编者的话

我们身处一个经纬交织的复杂世界。行走的过程中，很多时候，也许就把心灵忽视了。但是，又做不到完全的忽视，因为在追求外在世界的时候，会莫名地觉得忧伤和失落，会问：

“我是谁？”

“谁是我？”

“我在哪里？”

“我在做什么？”

“我想要什么？”

“我遗忘和失落了什么？”

“何者为丑，何者为美？”

那就是我们的心灵在执着地唱歌。所有的歌声，主题只有一个，那就是“感觉”。

我们大多数人都都不爱护自己的感觉，小时听父母的，当学生听老师的，工作了听领导的，成家了听爱人的，老了听孩子的，空虚的时候听不知道什么“大师”的，结果自己明明有感觉的，却都给贬成错觉。所以很多人迷惘如孩童，不知道自己到底想要什么，也不知道自己小小的心灵，有着怎

样一个微观而丰富的世界。

那么，这套“心灵微观”丛书的作用，就是希望读者从现在开始，直面自我，多听听自己的声音，多尊重自己的感觉：你会发现，原来你的心灵如此鲜明而生动。它在街边飘过的一首歌里，怀抱的小娃娃的一声欢笑里，开河裂冰的一声哗啦啦的巨响里，森林的阵阵松涛里。它在人们的笑脸上，一个电影里，一篇文章里，一个新交的朋友坦诚的双眼里。它使我们领略生之美好，收纳生之快乐。

编者历时数载，定向收揽如知名作家朱成玉、周海亮、澜涛、凉月满天、顾晓蕊、吕麦、安宁、古保祥、崔修建……以及新秀作者的优秀作品，以期不同的作者以不同视角，表达自己最真切的想法、念头和感触，剖析自己的心灵，以此为引，希望读者朋友也对自己的心灵细剖细析，细观细察，深入认知，深切会合，于细微处得见心灵的宏大愿景，从而不忘初心，砥砺前行，欣赏美好，过朴实而欣悦的一生。

这，就是编者的初心。

“心灵微观”丛书共有六册，其中《不负人生不负卿》以“感情”为切入点，讲述了“爱”是怎么一回事。想要去爱人是人的天性，想要被人爱是人的本能。是的，谁都会有生命的极夜，觉得一路上无星无月，无路无爱。但是不要紧，一分一秒挨过去，咬牙任凭痛楚凌迟。世间万物都会辜负，唯有流光不相负。迟早它会把你的痛冲刷殆尽，哪天想起来，也只余下淡白的模糊影子，那是你一个人的伟大胜利。而转头处，你会发现，原来一直有人在深深地爱着你。

《平凡不可贵，最怕无作为》以“事业”为切入点，讲述了我们的艰辛奋斗，艰难成功。奋斗到后来，你会发现，任何难题都不是难题。挑战是给你机会去战胜挑战，艰难是给你机会走出艰难，困境是给你机会让你成长到足够翻转困境。只要转换视角，就能翻转命运。

《所有的命运都是成全》以“命运”为切入点，讲述了非常玄奥的“命运”是什么东西。命运能是什么东西呢？它是生命，是际遇，是曲曲折折的前进，是寸步不肯移的守候，它是一切。际遇如火，骄傲如金。珍而重之地对待生命，不教时日空过，无论怎样的波峰浪谷，都无损于我们自己的骄傲。遇吉不喜，遇凶不怒，坦坦荡荡，宽宽静静中，一生就能这么有尊严地过去了。

《苦如蜜糖，甜是砒霜》以“苦难”为切入点，讲述了人人望而却步却人人都有可能经历的“苦难”。这个光鲜靓丽的世界上，这么多光鲜靓丽的人，都包裹着一颗拼命挣扎的心。没有谁真正潇洒，大家都不轻松。也许困顿是良机，因为障碍越多，被跨越的障碍越多。不必被愤怒和悲伤蒙住了眼，假如退开来看，说不定能够看出命运的线正从彼处发端，要给你织成一幅美丽的锦缎，只要你给它时间。不如一边整小窗，一边倚小窗，一边买周易，一边读周易，一边挖池塘，一边坐池塘，一边养青蛙，一边听蛙叫，心头种花，乐在当下。

《绿墙边，花未眠》以“美好”为切入点，细细描绘了生命中的美好片断和美好场景，动荡人生中的稳静光阴。生

命是需要稳和静的，如同篱落间需要点缀一点两点小黄花；就像《红楼梦》里的大观园，有那样金粉玉砌的所在，就有稻香村这样的幽静之所可以养性，可以读书，可以于落雪落雨之际，去品生命况味。

《昨日不悔，明日不追》以“赤子之心”为切入点，与读者一起，重觅本心，重拾美好华年。“归去来兮，田园将芜胡不归？”现代人没有陶渊明的幸运，不是所有人在厌倦了都市生活后，都可以有一个田园迎接自己的归来。实在没办法的时候，我们可以在心里给自己营造一个独属于自己的田园，那里有如烟蔓草，有夕照，有落英。

一个人，生活在一片破落的村庄，隔着一条大河，有一个仙境一样美的地方，那里整日云雾缭绕，太阳一出，云雾散去，鳞次栉比的房屋又像水墨画一样。他想：“啊，要是能到那里生活就好了。”于是，有一天，他下定决心，整理行装，登程了。

当他辛辛苦苦到达那里，才发现那里的村庄一样破落，那里的人们和自己家乡的人毫无二致。他失望透顶。隔河望去，自己的家乡也美丽得如同仙境，云雾缭绕；当云雾散去，房屋也如水墨，引人遐思。

真是一个隐喻式的故事。我们的人生就时时生活在这样的矛盾之中，总是觉得身处的环境不好，正在做的工作不好，享受到的待遇不好，挣到的钱太少；可是当我们换一种身份，挣了大钱，得了大名，又会觉得还是平平淡淡的生活更好。

说到底，我们总是这山望着那山高，其实却是这山和那

山一样高。你觉得这里的山好，那么别处的山就一样好；你觉得这里的山不好，那么别处的山一样不好。

就像一个人从一个小镇搬到另一个小镇，询问当地的一个老者：“这里的人好不好？”老者反问：“你家乡的人好不好？”他说：“我家乡的人都好极了，既热情又善良。”“那么，”老者说，“这里的人也都好极了，既热情又善良。”

另一个人也从一个小镇搬到了这个小镇，也询问这个老者同样的问题，老者也反问：“你家乡的人好不好？”他说：“我家乡的人都坏透了，既冷漠又奸诈。”“那么，”老者说，“这里的人也都坏透了，既冷漠又奸诈。”

高低好坏，其实都在自己的心呢。

借由“心灵微观”，希望我们真的能够荡涤凡尘，得见本心，心灵如清水洁净轻灵。

前 言

躺在暗夜里，时常会生出恐惧，怕这个横冲直撞的世界突然将我碾得粉碎，留下一大堆未竟的心愿和事业，所以总在拼命，不肯放松——整个生命就是让人焦灼的未完成状态。

“所有的日子都来吧，让我编织你们……”这是近半个世纪前，一个14岁的少年王蒙的诗。这话乍听起来像豪言壮语。少年的生命，花儿一样将开未开，一切将来未来，说起话来都愿意用一些大而无当的词。我也从那个年龄过来的，那个时候饱含意味的“人生”“岁月”“光阴”“生命”到最后光彩褪尽，统统归结为现在一个缺乏色彩的词：日子。

太阳在每个日子无一例外地东升西落，我们在每个日子都要吃饭穿衣，这些细节琐碎，就像钝刀、磨锯，锯啊锯啊就把一个人锯老了，磨啊磨啊就把日子给磨薄了。时光飞快流逝，无可挽回地把自己带走，时光劫掠中，那些简单日子多么宝贵，有着稍纵即逝的惊人之美。

每个人自从降生就开始享受生命的盛宴，日子如命中的一盘盘菜，吃一盘，少一天。有时心情好，吃得有滋有味，一盘菜转眼就没了，是时光如梭；有时心情坏，食而不知其

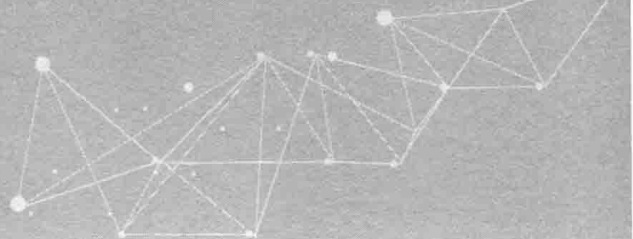
味，一盘菜老是吃不完，是度日如年……日子又如身上御寒的冬衣，每个人甫一降生，就穿着一层层衣裳，过一日脱一层，就冷一些。刚开始火力壮，气力旺盛，怎么脱都没感觉，甚至觉得可以活千秋万世，于是放心地吃喝玩乐，恣意纵情地挥霍。到最后菜也吃完，衣也褪尽，脱剥得剩下一个光溜溜的灵魂回归天际，以往怨恨憎恶的日子，你想再过一天，也追不回。

读过一篇文章，说人的愿望会逐层递减：有钱真好，有爱真好，有健康真好，有日子可过真好。哪怕很苦很累，得了病痛、降下祸灾，日子显得琐碎而又粗砺，可是有人正在羡慕地看着你——看着你手里那一摞厚厚的日子。

懵懵懂懂过了那么些年，如今才明白，那个写《小王子》的飞行员说，人必须千辛万苦在沙漠中追风逐日，心中怀着绿洲的宗教，才会懂得看着自己的女人在河边洗衣其实是在庆祝一个盛大的节日，是个什么意思。

人必得经历艰辛和劳累、衰老和疲惫、远行和折磨、哀与痛、生与死，才会懂得有一大把平平凡凡的日子攥在手里，可以细数着过，最为幸福。

本书精选数十篇美文，以深沉的哲思，剖析心灵的细微之处，使我们褪去一身风雪，重回赤子之心。



第一辑

- 003 我想让他们听到我的掌声
- 006 悲伤照片
- 009 一个没用的人
- 013 每个人都应该有面慈善的“镜子”
- 016 记住，总会有人投你一票
- 019 只偷这一次
- 023 一颗红宝石
- 027 一句谢谢
- 030 有抽不出来的时间吗
- 035 这里没有战争，只有爱

第二辑

- 041 鲁本的秘密
- 045 趁着活着，再活一次
- 048 不妨保持一点
“恰到好处的自卑”
- 051 仁爱比聪明更重要
- 054 有些事，男子汉不能做
- 057 你的美好是最大的慈悲
- 060 用纯净透明的眼睛看世界
- 064 财富带来的灾难
- 067 满 分
- 070 再续前缘
- 073 听 画
- 076 深情地活着，美好地老去

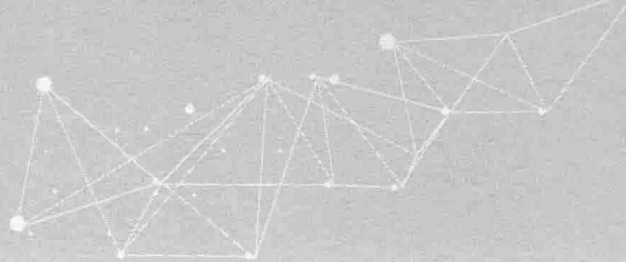
C O N T E N T S

第三辑

- 083 只记着那些好
- 086 微笑着与生活和解
- 089 如果幸福像芝麻
- 092 美给自己看
- 096 “模拟葬礼”中体会
生命的宝贵
- 099 爸爸的微笑
- 102 你奔跑不奔跑，
上帝都不在乎
- 105 给心灵安一扇花窗
- 108 与恐惧同行
- 112 一个男细菌
- 115 不养富贵花
- 118 一只脚也能撑起天堂

第四辑

- 123 一片法桐叶
- 126 充满喜悦的时刻
- 130 有情尘世，万千缠绵
- 134 枝头开花，煮雪烹茶
- 137 水瓶里的牡丹花
- 140 半生槎枒
- 144 淡年亦生欢
- 147 秋心艳
- 150 幸福的滋味
- 153 我为我的心
- 157 繁花里有着这世界的
全部真理
- 161 朝 颜



第五辑

- 167 忘掉也是修行
- 171 心灵的皱纹不必抚平
- 174 我心清安
- 176 也可以安静地努力
- 179 借花献佛
- 182 鸭子胸前的玫瑰
- 186 暮抬头月上东山
- 190 胭脂不老
- 194 微 淡
- 197 爱之养与痒
- 200 无法治愈的孤独
- 203 过这样一种生活
- 207 今夜，请让我们仰望明月
- 211 寻找心灵的富足
- 214 美给自己看
- 218 做人的底线
- 222 年少时做过的傻事儿
- 226 优平方
- 230 世界因我而美好一点
- 234 一个人的美德
无关他人的态度
- 238 你未必明了自己的心意

第一輯

善待別人其实是厚遇自己

这个世界，原本就是你中有我，我中有你。你就是我，我就是你。我的爱深深种在你的心里，像是荷花呼应着荷叶；你的卑怯和软弱在我心里也同样存在，如同黑暗呼应着黑夜。所以，你迫害我，就是迫害你；你敬仰我，就是敬仰你自己；我怜悯你，就是你怜悯你；我宽宥你，就是我宽宥我自己；我爱你啊，实在是因为，那是在爱我自己。

所以，善待别人不是对别人的善意，是对自己的善意。

我想让他们 听到我的掌声

陌上花开

在2012年伦敦奥运会马拉松比赛的赛场外，有一位始终坐在轮椅上的观众，叫塔比雅。她来自利比亚，自幼失去了双腿，只读了5年的书，她现在是一家花店的临时工，每个月只能赚到少得可怜的薪水。连行走都很吃力的她，却是一个十足的体育迷，无论是球类运动，还是田径运动，她都很喜欢。只要有会，她就想方设法去看比赛。

今年七月，她毅然花掉自己辛苦积攒的全部积蓄，几经辗转，终于来到了梦想中的伦敦。然而，近在咫尺的奥运赛场，她却无法进去。因为囊中羞涩的她，已买不起哪怕最廉价的一张进场观看比赛的门票了。对此，她似乎一点儿也不沮丧，因为她欣喜地发现，还有一些不要门票的比赛，比如马拉松。

为了能够挑选到一个最佳的观赏位置，她提前一周，摇着轮椅，顶着烈日，细心地探查了马拉松比赛的路线。确定了一处最佳的观看点后，她激动地舞动双臂，像一只展翅欲飞的鹰。

然而，不幸的是，比赛开始前两天，她感冒了，吃药、

打针，高烧依然不退。

怎么办？难道躺在病床上，通过电视看比赛？这个念头一闪，便被她掐灭了。她必须到现场去，尽管那天她发烧很厉害，脸烧得通红，她仍没有丝毫的犹豫。服过药，便吃力地摇着轮椅早早来到选好的地点，准备为每一位从自己面前跑过的运动员加油。

第一批运动员跑过来时，她和周围的观众一同热烈地鼓掌、呐喊，仿佛自己也是一个健康无比、精力充沛的超级粉丝。

随后，一拨拨的运动员跑过来，她不停地为他们鼓掌，热情而执着。

直到掌声欢送最后一名运动员从身边跑过，她才瘫软地倒在轮椅上，蓦然发觉自己高烧还没退，浑身烫得吓人。

一位记者惊讶地问她：“其实，你完全可以在电视上看到全景的赛况转播，为什么非要带病亲临现场看比赛？”

她微笑着回答：“我想让每一个从我身边跑过的人，都能听到我的掌声。”

“这对他们很重要吗？”记者仍然有些不解。

“这对我很重要。虽然我今生再也无法健步如飞，我却可以坐在路边，把我由衷的赞美，热情地奉上。”她一脸自豪，仿佛胸前挂着金灿灿的奖牌。

我不禁想到了台湾作家刘继荣的女儿说过的一句话：“我不想成为英雄，我只想成为坐在路边鼓掌的人。”

我知道，塔比雅的掌声并不响亮，对于那些飞跑的运动