



心灵微观系列

若心灵是一粒原子，爱便是它的核。

细小而致密，无法丢失，不可分割。

非外借

不负人生 不负卿

闫荣霞 邢万军
编著

我们可以像神那样，爱你，爱他，爱我。只要彼此相爱，我们就不堕落。

北方文艺出版社

不负人生 不负卿

闫荣霞 邢万军
编著

图书在版编目(CIP)数据

不负人生不负卿 / 闫荣霞, 邢万军编著. -- 哈尔滨:
北方文艺出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5317-4216-6

I. ①不… 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049493号

不负人生不负卿

BUFU RENSHENG BUFUQING

编者 / 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 978-7-5317-4216-6

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，开河裂冰的一声咔嚓的巨响里，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

爱人间，皆是因为贪。

贪爱人间情分，红尘烟火。

爱我的父母，虽然我的父亲只是一个农民，大字不识一个；我的母亲简单粗暴，喜欢骂我。而如今父亲去世，母亲衰老。

爱我的爱情，虽然它又甜又苦，甘甜的时候少，苦涩的时候多，愈是深爱，愈是寂寞。

爱我的朋友，虽然他们来了又去，可是去了仍旧会来。

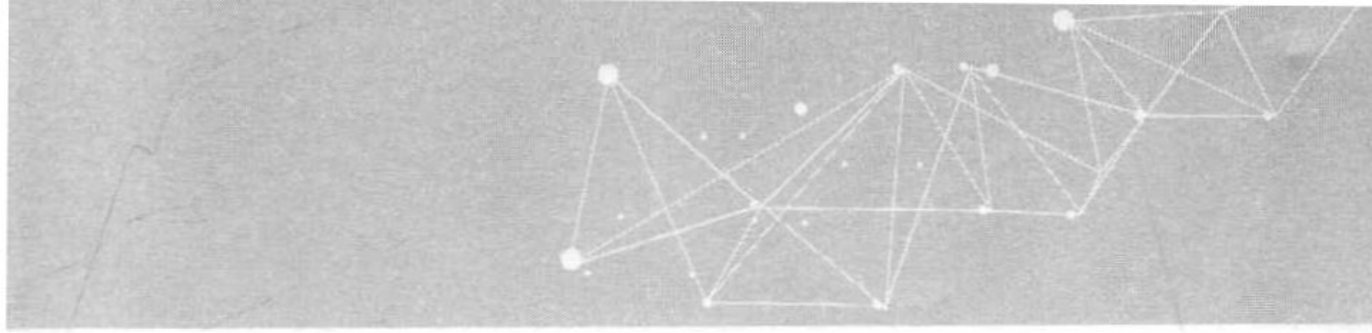
爱我的姐姐弟弟，妹妹哥哥，爱路上的陌生人，爱世间一切，爱世界。

而世间人，对于这个“爱”字，大约都是一样的。一样地盲目又执着，哪怕被生活重重地伤害过，仍旧拼命伤痕累累地爱着。若心灵是一粒原子，“爱”便是它的核。细小而致密，无法丢失，不可分割。

若是有神，神是爱世人的。他爱善人，也爱恶人；爱无私欲者，也爱有私欲者；爱那被杀者，也爱那杀人者……为什么不爱呢？这个世界是他造的。他让人依随自己的自由意

志而生活，这就是最大的爱了。而我们也满可以像神那样，爱你，爱他，爱我。只要彼此相爱，我们就不堕落。

所以本书以“爱”为主题，分为五辑，精选数十篇知名作家的美文，分别从爱母亲、爱父亲、爱爱人、爱朋友、爱身边所有人的角度，对于“爱”这个词细说细讲。让我们一起笑中带泪，共品爱中时光。



第一辑

- 003 油饼翻身
- 006 母亲的鞋架
- 010 母爱如花
- 013 等那一抹绿
- 017 流泪的散沫花
- 021 我家最富有的时候
- 025 母爱慧心
- 028 永远荒凉，如同孤岛
- 033 女儿枕
- 037 我在远远地看着你
- 040 偏心妈妈
- 043 一滴泪掉下来要多久

第二辑

- 049 那些年，我做了偷爹贼
- 052 每一份父爱都是
雨落成的河流
- 054 亲爱的，您一直与众不同
- 057 科林的圣诞蜡烛
- 061 活着的理由
- 064 牺牲才华的男人
- 067 我给你在心里留了位置
- 070 我不敢老
- 076 半碗月亮
- 079 心尖的肉，心头的船

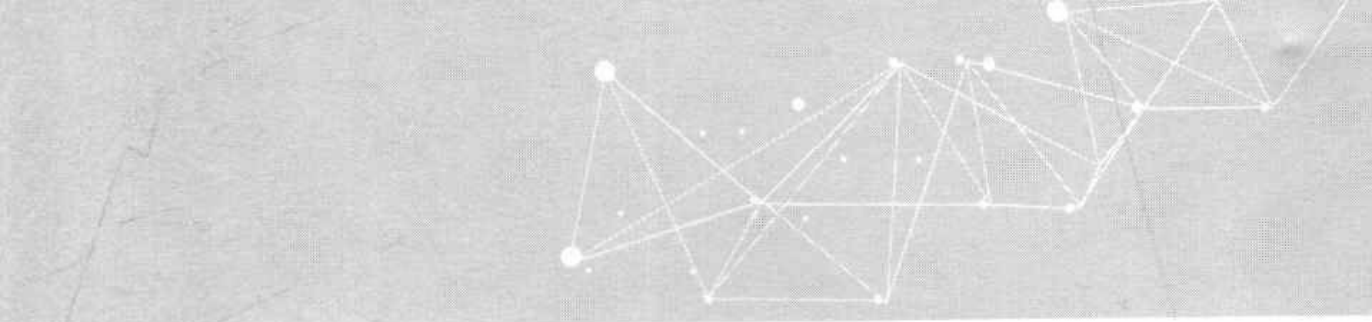
C O N T E N T S

第三辑

- 085 漫山遍野都是今天
- 088 同心如牵挂，一缕情依依
- 091 时光只解催人老，不信多情
- 095 把生命送进狮口
- 098 爱是人生的必修课
- 102 此岸情，彼岸花
- 106 那时我们都那么年轻
- 108 长发连心
- 112 和青春说再见
- 116 他不知
- 119 姨公姨婆的爱情
- 125 春天的另一面

第四辑

- 131 一张寄给自己的贺卡
- 134 我的缺点请悄悄告诉我
- 137 咱是兄弟
- 141 癌症与谎言
- 145 春风沉醉的晚上
- 149 土瓦罐和青玉罐
- 153 一千年前的一场雪，
两个人
- 157 朋友赠我马齿苋
- 160 白妞与黑妞
- 165 跳舞记
- 168 朋友是一曲音乐



第五辑

- 173 人可以生如蚁，而美如神
- 176 邂逅你的苦涩年华
- 181 水缸底的米
- 184 我帮助不了所有人，
但爱可以
- 187 94岁老太的5秒爱情广告
- 190 吻出来的世界名画
- 193 有责任的人不绝望
- 196 小冰棍儿
- 199 父母不在了，兄弟姐妹
就成了亲戚
- 202 我长成了您心里的模样
- 205 寄宿的日子
- 209 不仅是一笔钱
- 213 刻在大山上的音符
- 217 下辈子做两棵开花的树
- 221 爱，总要拐几个弯儿才来
- 226 怎生不见那个人
- 229 与你干杯，隔着万水千山
- 234 此岸情，彼岸花
- 238 木瓜海棠

第一辑

想给妈妈做妈妈，
以后再也不欺负她

有人说，母爱如花；有人说，
母爱如海；有人说，母爱明明如
日月，昭昭如灿霞。无论如什么，
似什么罢，母爱就是母亲在，而
她，对你就是直白的、霸道的、
蛮不讲理的爱了！而你，就总是
细细微微地、零零碎碎地欺负她，
直到有一天，回过头看岁月，禁
不住泪如雨下……

油饼翻身

周海亮

每次回家，母亲都会为他烙几张油饼。烙油饼需要不停地翻动——翻一个身，轻轻拍打，再翻一个身，再轻轻拍打，油饼就松了，散了，软了，又不失劲道。油饼们不大，白里透黄，一层层紧挨着，沾了翠绿的葱花。不光油饼，还得配一碗荠菜汤。乡野的荠菜，干净，鲜美，最适做汤。水开了，鸡蛋搅得蓬松，倒进去，勺子慢慢地转，慢慢地转，又拉细成丝，盛进碗里，蛋花且金且银，荠菜绿得如翠，再点一滴圆润如琥珀的香油，闻之即醉。

油饼配荠菜汤，小时候的最爱。现在他长大了，城市里有一份属于自己的事业，回家的次数变得极少。偶尔回家，必是事业遭遇不顺，回到家，垂头丧气，看什么都不顺眼，干什么都提不起精神。可是不管如何，母亲一定要给他烙几张油饼，烧一碗荠菜汤。油饼仍然是儿时的滋味，香，散，软，韧，仿佛那香可以渗透全身，舒筋活血，再喝口热汤，通体舒坦，心情便好了很多。

那次回家，母亲却病倒了。多年积劳成疾，母亲的病，绝非来自一朝一夕。见他回来，母亲吃力地爬起，说，给你

烙几张油饼吧？他说，不用了。母亲说，知道你爱吃。他说，那也不用了，您躺下休息。他陪母亲坐了一会儿，出门，找他儿时的伙伴聊天诉苦——他不想将他工作的难处告诉母亲，更不想让他的坏心情影响到母亲——村子里，他只信任他那位儿时的伙伴。

傍晚回来，却见母亲已经烙好了油饼，旁边，一大碗飘着香气的荠菜鸡蛋汤。看母亲，满头是汗，气喘吁吁，一手撑着椅背，一手扶住腰，却笑着，花白的头发沾在脸颊。他有些心痛，说，妈，不是说等我回来做饭吗？母亲笑笑，说，知道你只有在工作不顺利的时候才回家。你工作不顺，妈一定得给你烙油饼啊。

为什么一定要烙油饼？

油饼翻身啊！母亲说，吃了翻身的油饼，你就会翻个身，回城，工作就会好起来了。

呵，油饼翻身。以前他听母亲这样说，以为不过是烙油饼的方法，充其量，不过是烙油饼的技巧。他真的不知道，原来，自他进城以后，每次回家，母亲给他烙的油饼里，还有着这样美好的寓意。

——所以，即使母亲拖着病体，也要为他烙“翻身”的油饼。这不是迷信，这就是——母爱吧？

可是，您怎么知道我工作不顺心？

如果你工作得顺心，又怎么有时间回来看妈呢？母亲笑着说，丝毫没有责怪他的意思。

他坐下来，吃母亲为他烙的油饼，喝母亲为他烧的荠菜