

身·心·灵
舒展系列

西西密码◎主编

放慢脚步， 等自己的灵魂

因为走得太远、太快，我们忘记了当初为什么出发、
要去往哪里，忘记了家人和朋友，忘记了最初的心。
是时候放慢脚步，等一等落在身后的灵魂了。

今天，我们还在路上，希望之后的旅程我们开始幸福，
有 [] 的声音。

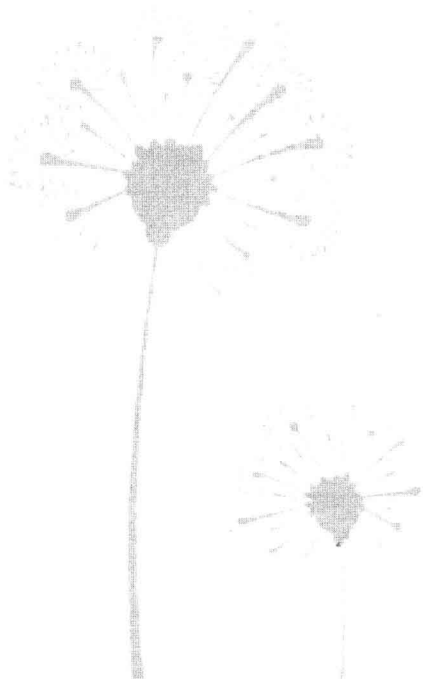
中国物资出版社

列灵

放慢脚步， 等等自己的灵魂

西西密码
◎ 主编

中国物资出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

放慢脚步, 等等自己的灵魂 / 西西密码主编. —北京: 中国物资出版社, 2012. 3

(身·心·灵舒展系列)

ISBN 978-7-5047-4133-2

I. ①放… II. ①西… III. ①故事—作品集—世界 IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 280364 号

策划编辑 刘天一

责任印制 何崇杭

责任编辑 刘天一

责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼

邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部)

010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部)

010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-4133-2/I·0067

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 13.25

版 次 2012 年 3 月第 1 版

字 数 224 千字

印 次 2012 年 3 月第 1 次印刷

印 数 0001—3000 册

定 价 26.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

编写委员会

主 编 西西密码

编委会成员（排序不分先后）

米 立

关小凤

刹那芳华

喻 虹

暗 香

心香一瓣

尤薇儿

蝶舞沧海

岩朵朵

墨等闲

夕阳断桥

我们为什么不幸福

赤贫的土地颗粒无收，赤贫的心同样不会五谷丰登！

我们为什么不幸福？

因为我们“穷”！

诚然，我们虽不至于宝马香车挥金如土，但也至少冬暖夏凉衣食无忧，较那些艰苦岁月，我们已经很富足了，可是倘若心是块包袱皮，你敢打开抖一抖吗？

心是这个世界上最大的容器，可我们的内心往往一无所有。

你敢承认这样的赤贫吗？

你拿什么幸福？

记得小时候，住姥姥家，那时候是真穷，没有柏油路，没有红绿灯，逢年过节，或者庙会社火什么的，一家人拖老带幼，走亲戚或者看热闹去，都是步行，平日寂静的村道上但凡到了这样的日子，便会显得异常热闹，行人三五成群，以家庭为单位，散落在村道上像撒落在点心盒子里的黑芝麻，总是透着说不尽的喜庆，若是走亲戚，礼物自然也是要带的，多是一只小提笼，装上几个自家做的花馒头。

如此而已，可亲戚家从来不会嫌弃这礼薄，臊子面是早就擀好了，人也早早等在大门边儿上了，家里有孩子的也早都蹦蹦跳跳地迎去了村口，那种喜悦，仿佛是要迎接一件异常盛大的事情。

之后两家人热热闹闹地聚一天，临走了，亲戚定是要将来客送出去很远方才作罢。

所有的人都笑着，未涂脂粉的脸，一张张，笑成了一朵朵或老或少的花。

那是多么简单干净的岁月，物质处境虽说尴尬透顶，但人的内心是充足的。

那时候我不知道幸福是什么，那时候幸福几乎是一个很少被人提及的词语，但我们着着实实幸福着。

老人们在幸福地等着庄稼下镰，年轻人在幸福地等着孩子长大，孩子在幸福地盼着过年的那个日子和箱底儿的那件新衣服，还有正月十五前后用竹条和红纸糊起来的灯笼。

那时候，我们心里鼓鼓囊囊的，影子被夕阳摔在地上，都透着说不尽的幸福和甜蜜。

可是仿佛只是一夜之间，我们突然一无所有了。我们有了车子，却没有了天黑时随便搭句话就可以一块儿赶路的人；我们有了房子，却没有了可以种花种菜的院子和养鸡的笼子；我们有了收入不错的工作，却开始越来越“穷”了；我们有永远也做不完的业务和见不完的客户，却没有了那种见面擂一拳然后骂句脏话来表达喜悦的朋友……

我们越来越不快乐，至于幸福，我们甚至有些不知道它到底是什么，我们究竟怎么了？

对于这个问题，我们几乎每个人都会追问自己的内心，也会得到确切的回答，可厚厚的铠甲依旧要披挂上身，这样才好刀枪不入，然后冷漠着一张脸，继续为金钱和物质挣扎着。

为什么呢？要多少就够了？要多少就好了？要多少就幸福了？

对于一颗赤贫的心来说，有多少都不会够，有多少都不会好，有多少都不会幸福，那何不放下所有的防护伪装以及枷锁，按照内心的意愿去过简单快乐的生活呢？

我不愿你腰缠万贯抑郁寡欢。

我唯愿你粗茶布衣寂静欢喜……

编者

2011. 12



爱情——它不需要解释，却可以解释一切

1. 生命中的红雨伞	3
2. 那些糖果里的记忆	4
3. 那些天文，竟是你的爱语	6
4. 这辈子你都是我最亲密的爱人	7
5. 谁会比他给的幸福更完整	9
6. 用脚丈量出的爱	10
7. 不爱了，所以理解你	12
8. 永存的报纸	14
9. 离婚指南	15
10. 背着包袱走爱路	17
11. 12 万元的宠爱	19
12. 石头也能开出娇美的花	21
13. 单身女子的可乐鸡翅	22
14. 绿茶网事	23
15. 孙多慈，那朵开放于徐悲鸿树干上的花朵	25
16. 伊姆加德和季羨林，有情人未成眷属	27
17. 曾经的赫本，曾经的天使	29
18. 张茂渊和李开弟的暮年花开	31
19. 核桃	33

20. 幸福的弯弯路	35
21. 双色袜	36
22. 少年歌德之烦恼	37
23. 我不是你的创可贴	39
24. 最美的孔雀舞	41
25. 爱情不需要试金石	42
26. 窗外，那片聚散两依依的爱情之林	44
27. 戴望舒，你的劈腿让丁香花也枯萎	46
28. 貂蝉与曹操，那段隐匿在历史风尘里的情感豪赌	47
29. 卡米尔，为罗丹而舞蹈在刀尖上的女子	49
30. 爱你比想象的多	50
31. 最幸福的债	52
32. 别让爱久等	54
33. 亲爱的，请用我的眼睛去看世界	55
34. 让我们一起来承担	56
35. 仙人掌与玫瑰之间的秘密	58
36. 与有营养的爱情相守	60
37. 辛夷花的温暖流年	61
38. 画眉深浅	63
39. 爱他，就为他做紫菜包饭	64
40. 一份爱会有多重	66
41. 与有营养的婚姻相守	67
42. 真情苦中来	68

亲情——家是世界上唯一隐藏人类缺点与失败的地方

43. 爱如台阶	73
44. 你的爱，包在疼痛里	74
45. 多得他不再爱我	77
46. 隔离区左侧的那个豁口	79



47. 我的妈妈是天使	82
48. 妈妈，让我再爱你一次	84
49. 关于林小惠的一些记忆碎片	86
50. 不是几只桃子的诱惑	89
51. 给你的爱一直很安静	91
52. 姥姥的家书	93
53. 盛开在天堂里的雏菊	94
54. 芳邻	97
55. 两公里远的天堂	98
56. 如果有来生，让我们还做父女	100
57. 留一些给爱你的人	102
58. 父爱的检阅	104
59. 樱桃红了	106
60. 枇杷树上结出的果实	111
61. 我和我的小“葛朗台”	112

动情——体会过肝胆相照的境界，就是尝到了天上人间的欢乐

62. 让恨像花儿一样	121
63. 隐形的救赎	122
64. 别用年龄衡量爱的能力	123
65. 尊重他的表演	125
66. 最高贵的赔偿	126
67. 有一种美德叫做守口如瓶	127
68. 我们都是向阳花	130
69. 城南往事	133
70. 大爱永存	134
71. 种下一株快乐的茉莉	136
72. 回首留恋，低头想念	138
73. 我只会这点事	139

74. 18 号天使	140
75. 热爱唱歌	142
76. 银盆	143
77. 只要是喜欢的，就是最好的	144

心情——有些事情本身我们无法控制，只好控制自己

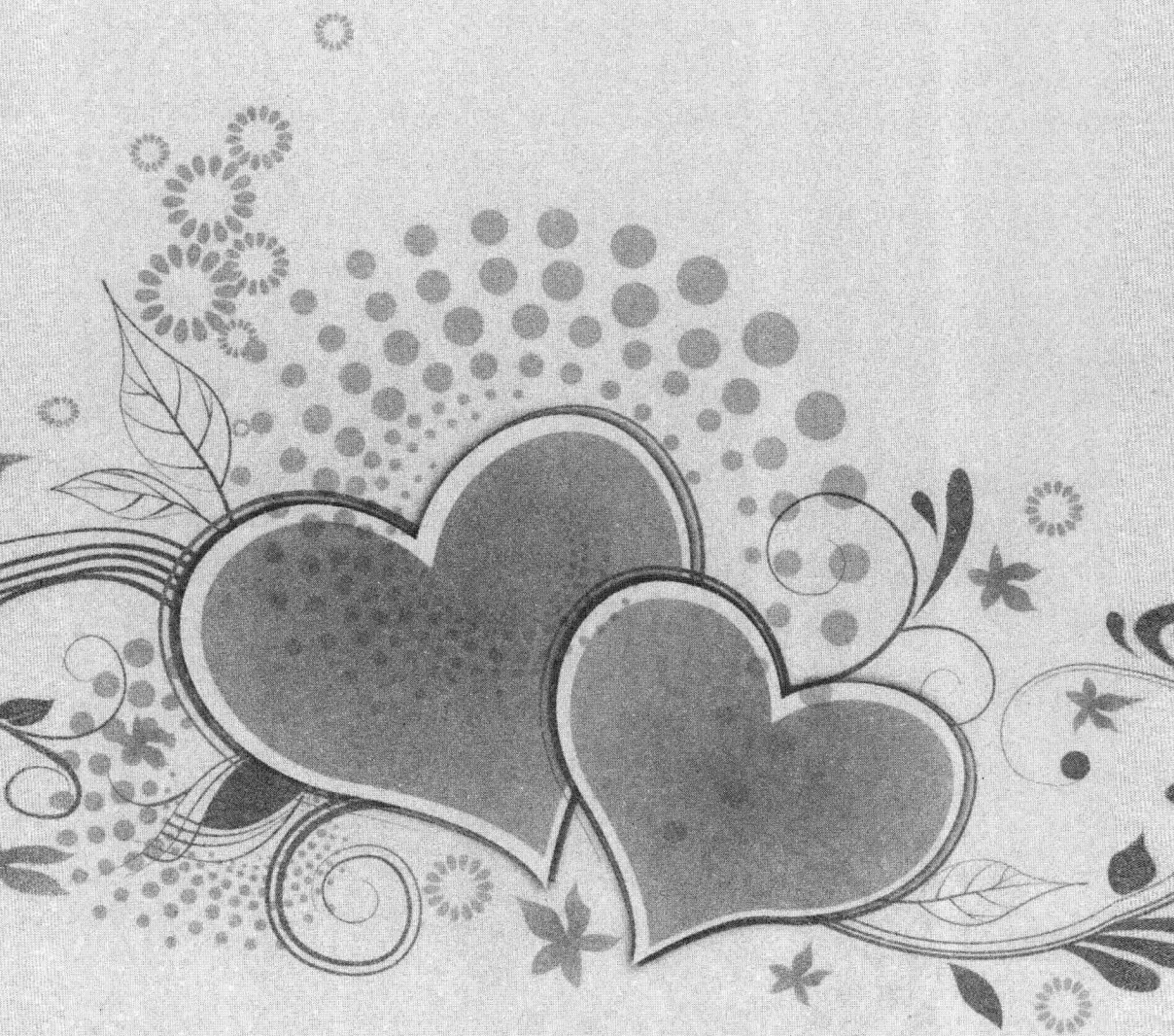
78. 那些耀眼的光芒	149
79. 爱情不是最重要的	150
80. 单纯与成熟	152
81. 白纸黑点与黑纸白点	154
82. 摒弃心灵的垃圾	155
83. 爱的极致	156
84. 像狗狗一样地生活	157
85. 失约的月饼	160
86. 不做他的后备甜心	161
87. 李益，长在霍小玉胸口上的那颗胭脂痣	163
88. 孟小冬和梅兰芳的有缘无分	165
89. 放手的瞬间	167
90. 枕若磐石	168
91. 与爱情无关的艳遇	170
92. 我如果爱你，也爱你足下的土地	172
93. 雏菊	173
94. 泡沫之吻	175
95. 独木桥上的风景	176
96. 台历日记	177
97. 白菜盛宴，是我错过的暖恋	178
98. 手心的余香	180
99. 不要放弃任何一个“烂萝卜”	181
100. 人生不是一场豪赌	182



101. 金钱豹的感恩	184
102. 芙蓉花与断肠草	186
103. 人生何处不英雄	187
104. 不负我心	188
105. 不能打弯的棉衣	190
106. 怀念一场卤味爱情	191
107. 花般的美丽	193
108. 皆因绳未断	194
109. 学会爱自己	195
110. 用加法来计算幸福	196
111. 有一朵花永不凋谢	198

爱 情

——它不需要解释，却可以解释一切





1. 生命中的红雨伞

文/暗香

浪漫不是一种轻飘飘的感觉，它必须经得起人生旅途中风雨的考验。

“我现在总是常常地想，我那生命中的红雨伞，在他乡给我依靠，在异国让我盼望；我现在总是常常地想，我那生命中的红雨伞，在脆弱时给我力量，在无助里让我坚强。

1998年的一天，她在日本突然脑溢血中风住院。十三天后，他风尘仆仆从北京赶来，出现在她的病床前。

她瘫在床上，无法动弹，只是眼睁睁地看着风度翩翩的他在她的床前嚼着口香糖，来回地踱着步。她盼着从他的眼神里读出点同情怜悯的关怀和紧张，因为她生病后在场的护士都默默地流了泪，但，他没有，他潇洒怡然，没有半点悲切。

她的心在往下沉，似乎觉得他不是她所熟悉的他了，她心里有一丝紧张和悲凄，潜意识里怕他嫌弃她。

他什么也没说，只是立马走马上任，为她打水洗脸、洗脚、梳头，喂她吃饭，接替了护士、医生以外的所有工作。

她的病床正对着窗户，借助床上安装的设备，她半靠着坐起时，可以看到外面有一条潺潺的溪流，一座独木小桥静静地横卧在溪水上。

每天清晨，她都能看到一把红雨伞从桥的那端出现在视野里，然后是撑伞人的将军肚，然后是他的脸。每天傍晚，她都目送着那把红雨伞上独木桥，先是身影，再是那朵红云，渐渐地飘出固定的画面……

朝霞里迎来，日暮里送走，均是那把红雨伞和那个撑着红雨伞的人。那成了她住院期间一道亮丽的风景，默默地陪伴着她同病魔作战。

每日，看着那朵飘来飘去的红雨伞，泪流淌在她心里，流在腮边，她想：即使什么都没有了，还有一个老头子陪着我，这就足矣！

她就是草原的格桑花——著名歌唱家德德玛，而他则是掩在她星辉后的浪漫老伴拉西尼玛！1998年她在日本巡回演出时突然中风瘫痪在床，拉西尼玛给她的不是愁眉不展和哀声叹气。他只是把生病看做人生中很自然的一件事情。以最潇洒自然的神态出现在她面前，在脆弱时给她以力量，在无助里给她以坚强。

病愈重返舞台的德德玛创作了《红雨伞》这首歌，从那饱含深情的声音中听到的是一个爱意绵绵的心灵在歌唱，她以此回报拉西尼玛的深情厚爱！

“……红雨伞，生命中的亮光；红雨伞，思念中的凝望。红雨伞，心灵中的歌唱；红雨伞，生命中的希望……指明我人生的航向，振作我生命的力量，让我终身难忘，让记忆永驻芬芳。”

浪漫不是一种轻飘飘的感觉，它必须经得起人生旅途中风雨的考验，方能记忆永驻芬芳……拉西尼玛用自己的行动诠释着他对德德玛那份浪漫的爱！

2. 那些糖果里的记忆

文/尤薇儿

幸福原是如此简单，它就像我们小时候吃到的糖果。

她从小没有父亲。每当她受到欺负，会发现他适时地出现，喝退弄堂里的坏孩子，然后，咧着嘴送她一把糖果。在那简陋的年月，她已记不清，那些甜蜜的滋味曾陪伴她走过多少阴霾、多少孤独。

两小无猜地长大，懵懂青涩地恋爱，然后中规中矩地生活，他们的人生轨迹像是循着一条命中注定的道路无限延伸，没有任何意外，也无半点惊喜。成年后的她出落得愈发娉婷，一如她再嫁的母亲，骨子里透着一股妩媚，走



到哪儿都是迎风招展。而他踏踏实实地在一所中学教书，朝九晚五，日子过得清贫而安乐。

他习惯了将自己最好的留给她，大到单位里的年终奖，小到饭桌上的一盘红烧鱼。有时他从朋友的婚宴上回来，会咧开嘴塞给她一把喜糖，尽管她正皱着眉念叨他送出去的红包。直到有一天，他再塞给她糖果时，她低低地说了句：“不用了，我怕胖。”那声音微弱得连她自己也听不见，仿佛发自心底地开始拒绝他，而又怕伤了他这些年的好意。

她从此戒了糖，饮食无味。数天后，她跟着一个新加坡男人跑了。蓝色宝马绝尘而去，正是风沙肆虐的季节，他的眼睛被迎风吹来的沙子涨痛了，淌下一滴灼热的男儿泪。

再见到她，已是五年后。那时他在一座沿海城市打拼起来的公司已初具规模，每到周末应酬不迭。那晚他正陪客户喝酒，觥筹交错中，他看见吧台上坐着一名女子，红衣妖娆，腰肢纤细，娴熟地点燃一支烟，等待男客的搭讪。似曾相识的背影与轮廓，蓦然间刺痛了他的眼。

来不及顾忌身份，他跌跌撞撞地上前拽住了她。女人空洞的眼神有几秒错愕，继而想到逃离。直到他摸摸索索地从西装口袋里掏出一枚糖果，那曾是她的最爱——五彩斑斓的糖衣，里面是清凉的薄荷糖，这种品牌在市面上已难觅到。

“你还记得吗？那时候你掉了一颗门牙，嗯，应该是靠左边的那颗，你哭泣的时候泪水还黏在睫毛上，阳光照在上面就好像珍珠……你最喜欢吃这种薄荷糖，每次你难过时，它都会让你笑开颜，你的脸会粉嘟嘟地露出两个很好看的酒窝。从那时起我就对自己说，要永远保护你……”他絮絮叨叨地回忆着儿时的面画：阳光、糖果、她掉的门牙、她的泪、她的笑、她的酒窝。不管现在的她是如何沧桑落魄，在他的记忆里，她永远是那个需要他保护的小女孩，不曾随着岁月而变迁。

躺在他怀里的一刻，她恍然明白，幸福原是如此简单，它就像我们小时候吃到的糖果，甜到心底露出的微笑。

3. 那些天文，竟是你的爱语

文/暗香

这么恶劣的条件，军人家属院里仍坚守着许多女人。

他们初次相见是在电影院里。那天上演的是《可可西里》。当枪声打破宁静，鲜血染红戈壁时，她的泪潸然而下。但尴尬的是，她竟然忘记带面巾纸了，邻座的他递过来一块手帕。她接过来在脸上擦了下，说谢谢。

他是一名军人，驻地就在可可西里。出于对那片土地的共同热爱，散场后，他们一起去喝茶了。那天他们聊得特别多，冰川、雪域、草原、藏羚羊、牦牛全部是他们的话题。他们相爱了，但他的探亲假只有一个月。一个月后，他回到了部队驻地。

在以后的日子里，他们的思念只能靠手机信息来传递。她忽然发现，与其说他们在谈恋爱，不如说是两部冰冷的手机、四根飞速移动的大拇指用火热的话语在倾诉相思。她突然很想念那种白纸黑字的情书，问他，你能用白纸黑字告诉我，你有多爱我吗？他说我们这里通信很难。她沉默了，有点伤心。

半月后，她出发去可可西里探望他。经历艰难的旅途和剧烈的高原反应后她终于到达了。在这里她发现，这么恶劣的条件，军人家属院里仍坚守着许多女人。她很爱他，决定留下来，成为那些女人们中的一员。

他常和战士们开车出去，归期多是半月或一个月后。她只能凭想象猜测部队的行程。可可西里无人区空气稀薄，她就在心里嘱咐他多吸几口氧气；唐古拉山的冰雪道很滑陡，她就祈祷他平安无事走过去；藏北的翻浆路上常陷汽车，她就将心儿悄悄垫在车轮下，托着他一起驶过这段险路。

一次归来后他说，他在跟书法颇佳的考察队长练习写篆字，让她把知道的唐诗宋词背出来，然后他用大篆写出来，权当是练习。写完后，他总会用紫花针茅的叶子为这张纸镶上边。练习这种字体好像成了他的另一项任务，