

在疲惫的 世间 任性地活

ADHERE
TO THE
SELF LIFE

德鲁伊
/ 著

DE LU YI
WORKS

一本让你保持清醒价值观的书

在疲惫的世界里，让你更清醒地认识自己；

你有什么？你要什么？你凭什么？你放弃什么？

ADHERE
TO THE
SELF LIFE

在疲惫的 世间 任性地活

德鲁伊
/ 著

DE LU YI
WORKS

文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在疲惫的世间任性地活 / 德鲁伊著. -- 上海 : 文汇出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5496-1874-3

I. ①在… II. ①德… III. ①散文集—中国—当代
IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 229492 号

在疲惫的世间任性地活

出 版 人 / 桂国强

作 者 / 德鲁伊

责任编辑 / 乐渭琦

封面装帧 / 粉粉猫

出版发行 / 文匯出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 三河市金泰源印务有限公司

版 次 / 2016 年 11 月第 1 版

印 次 / 2016 年 11 月第 1 次印刷

开 本 / 889 × 1194 1/32

字 数 / 178 千字

印 张 / 8

ISBN 978-7-5496-1874-3

定 价 : 36.80 元

第一章

静下来，听听内心的声音

你微笑的脸庞、温和的眼光、佯装的幸福试图骗过所有人，却始终骗不了自己的心。

我曾经在这里深醉过，不是为了爱	003
你有没有想过，真正的活着是安静的	006
世界从来不美丽，但你可以让自己美丽	010
这世界任谁都在追逐快乐，哪怕是虚假快乐	015
老去的不是你，是你扮演过的角色	019
有一种快乐，叫忘了计较	023
孤独是与生俱来的宿命	026
不是世界逼着你孤独，而是你心甘情愿地孤独	031
青春，在本该安静下来的时候走掉了	034
不远离自己，不畏惧自己，不去寻找那些莫名其妙的理由	039

第二章

你接受了阳光，就应该接受影子

人生匆匆几十年，没有什么一定要做的事，尊重你此刻的想法，尊重你内心的执念，那随之而来的便是美好。

- 047 宽度让你明白自己活着，时间让你明白自己活过
- 052 爱从来都是苦差事
- 062 爱是一种能力，你只能判断你是否在爱
- 067 你是一本怎样的书
- 071 过去是过去的过去，未来是未来的未来
- 075 只是希望去过的城市是它原本的幸福模样
- 078 每个人的梦想都不一样，连同西北再北
- 083 你可以忍受无爱的白头偕老，却不能忍受爱的人任何怠慢
- 087 做自己是件有点孤独的事
- 091 成功的门永远很窄，但也很明亮
- 096 你总是用别人的故事娱乐自己

第三章

享受属于自己的人生，才能优雅地生活

他们总是那样，前一秒还伤心地流着泪，后一秒出现在朋友面前的时候，已经满脸洋溢着灿烂的笑容。有人说他们是向日葵，是的，他们在意的人就像是太阳，在面对太阳的时候永远是明艳的花瓣，而太阳照不到的背面，那悲伤藏得那么好，不愿被看见。

被优雅的人生	103
我们永远不知道自己有多幸运	107
你有病啊，不把自己折腾成傻×你心不甘啊	111
你接受了阳光，就该接受影子	116
寄生在自我里的我	119
乔布斯咬过的苹果你就不要咬了，找另外一只吧	123
牵绊自己的有时不是爱情，更多的是一种习惯	127
胜利不会自己走来，所以你只能走向它	131
责难多于夸奖，我们就该抬头看看方向	135
生活是苦的，但该有它原本的甜蜜	138

第四章

面对自己，就是面对初心

人世间的幸福原是极其简单的，可是人们偏要去别处寻找，结果生活越来越复杂，也越来越不快乐。在我看来，一个人若能做自己喜欢的事，并靠这养活自己，同时能和自己喜欢的人在一起，并且使他们也感到快乐，即是幸福。

145 幸福是时间里的当下，不可求、不可夺、不可寻

150 那些与你共度过的人，都值得你去珍惜

154 世界和你想象的永远不一样

158 亲爱的自己，对不起，弄丢了你

163 当我放过自己的时候

171 学着做你自己，并优雅地放手不属于你的东西

175 人心是不待风吹而自落的花

178 爱是理所应当的时候，你或许会好很多

181 每个人都幻想新生，每个人都期望关闭悲伤

184 爱可以普度众生，爱情却是两个人的勾当

188 爱从来都美好，只是你把它复杂化了

192 安静地进入抑或离开，那些温暖原本就属于你

第五章

人生就是自我认识的过程

你跟谁都谈不上亲密，因为你离开自己已经很久了。孤独是属于真正存在的你，快乐也同样。当你决定离开自己，你看似脱离了孤独，但却失去了快乐的可能。偶遇自己，还是邂逅自己，还是永远为了忘记孤独而忘记自己？久违的自己，面对自己也就是面对初心。

谁不曾年少春衫薄 197

你的灵魂始终陪伴你，只愿你从未缺席 200

每个苦逼努力的人背后都有一群指点江山的神 205

其实，那个久违的自己从未远离 209

不争，也有属于自己的世界 213

人生不过是一场自我认知的过程 218

愿你的世界有孩子般纯粹的天空 222

未来承担不了你的安排 225

在没有答案的世界里生存 230

孤独里的喜悦 235

别人家的幸福，与你何干 239

镜子里、现实里都是化妆过的自己 244

第一章

静下来， 听听内心的声音

你微笑的脸庞、

温和的眼光、

佯装的幸福试图骗过所有人，
却始终骗不了自己的心。

我曾经在这里深醉过，不是为了爱

你永远不必怀疑是否爱过谁，谁是否爱过你，你所有的标准和记忆，零碎得在你思索的时候越来越不清晰。

村上春树因着听了甲壳虫的一首《挪威的森林》，就洋洋洒洒写了一部小说。披头士用他们的歌声感动了村上春树，然后村上春树用他的文字感动了世界。

虽然小说跟那首歌没什么关系，但“挪威森林”的名字倒是四处传扬，被使用得零零碎碎，林林总总。甚而包括我原先很喜欢的一个酒吧，也同样叫“挪威森林”，累计在那里深醉数次，都不知是因人、因酒、因这个酒吧的名字。

其实披头士唱了许久，无非是说明心里的疑惑，“我曾拥有过一个女孩，抑或说她曾拥有我”（I once had a girl. Or should I say she once had me）。村上春树把这个理解得甚是透彻，他骨子里的旁观与悲伤，用一个爱情故事把他包裹起来。剥去水晶般的糖纸，吸吮甜蜜蜜的味道，最后不可想象地收获的是无尽的悲伤。村上在扔笔的

一刹那，完成了自我的救赎和重建。爱情不是万能的，但爱却万能的可以阐释人生的悲伤与孤独。这样的村上，跳脱了出来，审视目光里的那点光亮，在美梦幻灭的时候依然熠熠闪光。

20 世纪 80 年代的日本，浮华且自以为是，世界似乎是他们的。村上能有那样的悲伤与幻灭感，真是如智者独醒，至于谁是谁，我是谁的问题倒显得无足轻重。说到底谁也不是谁，我也不是我，爱纯粹的时候，两个人是一个人，可是时间是最大的戏谑者，于是自己被自己幻灭，仅仅是时间流逝了一点点的刹那。

曾经有人问爱：“你爱我吗？”被所有的男女轮番质问他人和自己。“爱现在这一刻的你，如爱现在这一刻的我！”“不爱，不爱这一刻的你，如不爱这一刻的我。”简洁明快，淡定质朴，也最为真实和残酷吧！

顺流而下轻松，逆流而上吃力。小说里所有的人都不轻松，无所事事与坚守追求都一样被时间把爱阐述得似是而非，没有任何人收获自己想象的爱，却又为爱执著地起伏不定。

记得在那个挪威森林的酒吧，小小的二楼，靠窗的位置，室外毛白杨高大到不可与之言语，栀子花却爬上二楼的窗棂，花园里卵石小径，很得体的冬青总是像刚刚修剪过似的。秋天的时候，落叶被刻意地留在园子里，面前曾经坐着的人已经恍惚了，他？她？还是他和她？有千里外来的同学，也有迷惘着自己的朋友，还好，不曾独处……

音乐永远是那几首披头士，CD 放出磁带的老旧感，恍若过去来客，服务生永远吱吱呀呀地踩楼梯，大步当当地走过桌边，让人诧异地只好转头去看檐上的雨。

永远记不得喝了什么、说了什么、跟谁喝、为什么喝，像极了我们的爱，永远只记得爱过，不记得为什么爱、爱了什么、跟谁爱。村上第一人称的渡边，在最后的游历里神游而漫无目的的时候，其实也无非是在苦苦追索曾经是否爱过。恍惚了记忆就恍惚了自己，越是追索细枝末节，越是怀疑自己的过去。佛讲得证，证的是当下，该不是曾经，得证曾经反而成了不该的执著。

因为爱了，所以我成为现在的我，不是曾经的我拥有你，或是你曾经拥有我。是因为我们爱过，所以我成了现在的我，你成了现在的你。你永远不必怀疑是否爱过谁，谁是否爱过你，你所有的标准和记忆，零碎得在你思索的时候越来越不清晰。

这个歌叫《挪威的森林》，披头士唱的，在那个遥远的值得怀念的 20 世纪六七十年代。

这本书叫《挪威的森林》，村上春树写的，写的是一个无所事事、随波逐流的人，记忆里的爱，纯纯的记忆里的爱。

这个酒吧叫挪威森林，我曾经在这里深醉过，不是为了爱，是为了能够成为今天的自己。

你有没有想过，真正的活着是安静的

你的人生需要的是问题，而不是答案。问题就是答案，就像安静才可以行动一样。

最喜欢坐在临街的茶舍里，竹帘半掩，窗外有蔷薇的枝丫，人流匆匆，在蔷薇的花枝里出出进进。铸铁壶煮着山里来的水，咕咕嘟嘟的。茶香的缭绕似雾气弥散，突然就安静下来。

行人的匆匆永远是一个目标向着另一个目标奔忙，因为奔忙就面无表情，无限憔悴。而瞬间的安静，无了思想，也就没了什么需要马上做，马上后悔。

像极了我每天的例行事务：打坐。

打坐时，不得不安静，自我的主动拘囿。忽然发现，安静的自我，反而充满无数的可能，身体、大脑、心的反应。你不再为这些反应找寻理由，不再抗拒，只能全然地接受，只是安静而明亮地存在着，光明的正向的力量无处不在。光明而清澈，和煦而不灼热，洞见而

清晰。原来安静的自己才是自己。

没有谁是安静的，因为你本就认为这个世界跑得太快。你恐惧被抛弃，于是你运用你所有的动力去攫取，你能忍受你得不到，但不能忍受安静地等待。你拿着自己的千面变换，去对应这个世界的无常随意。你知道游戏人生就是戏谑自己，但也只能靠着不停地占有，去安慰自己内心无穷的失去。不是因为得到，你才失去什么，而是因为你的奔跑，失去了自己。你从一个目标奔向另一个目标，从一个结果奔向另一个结果，没有问题，只有自己的答案。越行动越躁动，你的借口简单而唯一：有朝一日不再躁动的你，就是不存在的你。安静的心，就是死亡吗？

安静不是永远的一以贯之吧！无常即有常，因为变化而无常，因为变化才知有常。我们总以为我们活着，或者为了证明自己活着，就去制造各类的思想、方向和变化，并乐此不疲。但你是否想过，真正的活着是安静的、当下的、彻底的？安静不是一种死亡，而是一种过程。这样的安静是安静，不是停滞自己，也不是急于改变自己。

安静也不是恐惧改变吧！真正值得你恐惧的，该是总想着行动，而不是安静的自己。改变不会导致无法祥和、没有安全感，当下安静的你才可以选择，不是行动中的你选择什么，而是安静的你选择你的心。我们总会以为安静是一种死亡，于是你总是强迫自己行动、选择、追逐、逃避。未来本不值得恐惧，因为你不能确认你将遇到的下一刻会如何。但因为你的行动，因为你的选择，因为你的追逐，

因为你的逃避，你便恐惧安静。存在不是一种标记，而是一个过程，静心于中，再解脱出来。

安静的心，该是永远学会不要把未知变成已知。你却总是幻想自己的未来，永远不能安静地存在于当下。不仅要学会看到真中之假，而且要安静地看到假中之真。只有这样，未来才会到来，而不是那个未知成为头脑里的已知。开放的、敏感的内心，一定是安静的、止息的，安静才是一种活着的证据。

安静也是喜悦的吧！倒不是追求什么笑看风云变幻，而是风云变幻里的你，还是你自己。最难的人生，是回想过去，不是没有悔意，而是可以庆幸自己还是自己吧。即如，我们总是问什么是美的，忘了美就是美，我们总是追求占有什么或是结果是什么，忘了当初只是因为爱。

安静是充满智慧的吧！很多人有很多没有时间的理由，但有浪费时间的理由；很多人有很多无法坚持的理由，但有坚持荒废自我的理由。安静的自己，才能安静地面对自己，才能安静地面对这个世界。安静的自己，才明白自己离未来多远，离周遭的一切多近。才明白，过去的已然过去。

安静的你才明白，你的人生不是充满答案，而是充满问题。当你自以为靠着行动，才可以有答案的时候，就像只有拥有才说明你活着那样匪夷所思。你的人生需要的是问题，而不是答案。问题就

是答案，就像安静才可以行动一样。安静让你明白自己的存在，于是就不畏惧被谁抛弃，或是厌恶自己。不畏惧被谁抛弃，你才能拥有你以为拥有的东西。

安静而充满创造力。生命的证据，不是你不停地运动，如果只是机械地运动，那跟机器有什么区别？生命的证据，是你可以选择安静地做自己。安静地做自己，才充满无限的可能，于是你也就充满创造力。