

这才是开始

找到自己的心，生命才是开始

一本献给所有渴望绽放的生命之独白！
一个比小说更传奇的真实故事！

THE
BEGINNINGS
OF OUR
LIFE

刘雯

著

这不仅仅是一个故事，这是许多人生命旅程的集合。
艰难的时候，或许她可以陪你，共同走过。

愿更多的人能够从“情执”中、从抑郁症中、从迷茫中，找回自己最初的心。
让我们一起上路，开始这场“寻找自己”的旅途……



Lianwen
Beginnings



中原出版传媒集团
大地传媒

河南文艺出版社



找到自己的心,生命才是开始

河南文艺出版社

• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

这才是开始/刘雯著. —郑州:河南文艺出版社,
2015.5

ISBN 978-7-5559-0176-1

I.①这… II.①刘… III.①纪实小说—中国—当
代 IV.①I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 306029 号

出版发行	河南文艺出版社
本社地址	郑州市鑫苑路 18 号 11 栋
邮政编码	450011
本社网址	http://www.hnwybs.cn
电子信箱	master@hnwybs.cn
售书热线	0371-65379196
承印单位	河南省瑞光印务股份有限公司
经销单位	新华书店
纸张规格	700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	18.5
字 数	281 000
版 次	2015 年 5 月第 1 版
印 次	2015 年 5 月第 1 次印刷
定 价	39.80 元

版权所有 盗版必究
图书如有印装错误,请寄回印厂调换。

自序

瞬息万变与你何干,请勇敢做你自己

我是谁,你无需评判,当你掀开这一页,将看到的是我用十几万字,图文并茂地记录我如何寻找自己的真实历程。

然而我的目的,不是为了让你认识我,而是为了让你认识你自己。为了让你心甘情愿、兴高采烈、迫不及待地——勇敢做你自己!

物质是生存的条件,但绝对不是我们生存的目的。

金钱名利不是衡量一个人成功与否的标准,更不是来衡量你快乐和自由与否的标准。

孟子也曾经说过:饱食、暖衣、逸居而无教,则近于禽兽。

记得方励老师(电影《观音山》《后会无期》《万物生长》制片人)的一句话:“我今年六十岁,过去三十年,我很成功,因为我很快乐!”如此平凡却又如此任性和强悍,这就是生命的本来,这就是我们最初的心。

要知道,你灵魂“需要的”和欲望“想要的”,根本就是两码事!

每个人都渴望绽放,每个人都自命不凡,然而在欲念面前,又有几人坚定不移?

切莫白了少年头,追悔莫及。切莫生死无常时,悔叹这一生。

亲爱的朋友,在人生的路上,你不能妄自菲薄,你必须努力学习,去懂得生命的意义,去找到自己最初的心,才能真正地去爱你自己。而不是用你现在的心理量,去随意度量随意伤害你这个可贵的灵魂。

自由,并不是痛苦来临时的逃兵。而是此时此刻,无论你在哪儿,无论你正从事着什么、经历着什么,无论生命之轮摆到哪里,你都能够用一颗欣赏自己的

心,去热爱你的生活,去热爱你将发生的一切。

就像那花儿努力地开着,草儿郁郁葱葱地长着。万物各司其职,兢兢业业。这世界美好的,一点也不值得惊讶,因为生命本该如此。

假若为了做一个与众不同的人,任凭再努力找寻,都是在效仿。

唯一方式,就是做最真实的自己,勇敢大胆地做最本来的自己,你的真性情,就是最与众不同的绽放。

每个生命的本来,都是与众不同,请不要让杂念污染了自己的真心,掩盖了属于自己的精彩。

来吧,做你自己,你是独一无二的生命。

面对生活,不卑不亢,坚定、勇敢,瞬息万变与你何干!

2014 年末

目 录

开 篇

1 寻找被遗忘的自己

第 一 章

最初的记忆

萌心初动

9 苦瓜

10 小不点刘

11 太阳公公留在大地上的孩子

12 小不点刘勇往直前

恩怨江湖

15 文字的天空

16 好兄弟

17 唯一出口

18 第一次逃学

20 从郑州到开封

21 异乡,异客

22 谁都有古惑的青春

31 生活大爆炸

33 “混”回郑州

路在何方

- 36 毛遂自荐的高中
- 38 一条心不甘情不愿的路
- 41 寻找同类
- 44 继续,不继续,这是个问题
- 46 我的天空在哪里
- 49 社会的大怪物

离开郑州

- 53 躲在画布背后的懦夫
- 55 传奇的一天
- 56 可笑的工作
- 59 知心爱人

第一章

你好,北京!

宋庄

- 63 初到喇嘛庄
- 65 买电
- 66 天生一对
- 68 喇嘛庄的新朋友
- 71 可怕的智齿

霍营

- 73 自力更生,丰衣足食
- 75 可笑的兼职工作
- 77 在洗衣房当保姆
- 80 升级为家教
- 81 同是北漂人
- 83 我的思念
- 86 要搬家了
- 87 我们要向“不要命的”看齐

- 88 房子以前的主人
90 霍营的厕所
91 霍营狗多,小偷也多
93 奇人“涮羊肉”
95 我是穷光蛋辍学儿童

香山

- 97 香山,让我们迎接新的生活吧
98 刺激又发生了
99 逃票秘籍
101 诗人德旷

和平门

- 103 弹尽粮绝时搬进二环
105 沃尔玛之旅
106 四合院里的邻居
107 北苑与通州北苑
109 王老师
110 《刘雯诗集》
112 诗人小招和老阿坚
114 《刘雯诗集》首发演出
115 跟和平门的日子说再见

费家村

- 118 我们搬进了费家村
120 血色浪漫
123 我爱麦当劳
124 那段曾经的岁月
126 “甜蜜蜜”乐队
127 第十二次搬家
132 逃票回家
135 2007 年回家过年
139 搬家,搬家
140 卖诗集

143 甜蜜蜜乐队,燥起来

145 我是“售楼冠军”

瞰都

150 搬进我的公寓“瞰都”

151 放弃工作,放弃乐队

154 寻找内心平静的方式

第二章

寻找香格里拉

师者,传道授业解惑者也

159 遇见我的心灵导师

162 指路明灯

164 一场不合时宜的梦

165 划破时空界限的感动

165 愚者破茧

为了这段缘

167 他是一只曼妙的小鹿

168 做一个女孩

169 共同的誓愿

171 《刘雯诗集》第二部

173 我的小心愿

我在这里寻找,也在这里失去

176 剪不断,理还乱,是情缘

179 香港之旅

180 灰色的冬季

183 一堵墙

184 普通朋友

最深处的自己

188 坚强的姑娘

191 二百万遍心咒

- 193 深居古观音寺
195 晨钟暮鼓
197 那道光,照我前行
199 我的诗意生活
201 艰难的冬季
203 什么才是爱
205 我一直向西

第四章

香格里拉之旅

究竟还有多远

- 209 2011年的钟声
211 我转身,他紧跟
212 我们仨
214 第一次逃离
217 我该怎么办
219 不可回避
223 独角戏里的小丑
227 游戏人生

在路上

- 231 厦门的保证书
233 三亚,温暖的梦
234 走吧,走吧
238 独自面对

格桑梅朵

- 242 又是一年过去
243 西藏,天的另一端
248 回到我的城市
251 不破不立
253 我把自己彻底摧毁了

- 255 逼着自己往前走
257 成长的印记
260 我生生世世的心之所向
265 闭关札记
270 我们终于“刑满释放”

第五章

这才是开始

- 275 生命本来就是绽放
277 我像是刚刚出生

附录

大德寄语

- 281 透彻的领悟
283 远离妄念,我们都能寻找到快乐
285 做一个真正快乐的人

开篇

寻找被遗忘的自己

——
四
三
二
一
开始！

四

清晨的地铁,是人潮最汹涌的时候,特别是在八通线这样从睡城开出的列车上。

人们大都是在市中心上班,做着最繁忙的工作,却住在很远的地方。我看着眼前那个高大壮实的男人,他和任何人一样,被挤压在地铁的人堆中,随着车厢的晃动而来回摇摆。

尽管他高大、威武,但我仿佛听见他对生活说,没办法,只能这样,只能这么远,只能这么挤,只能这么累,只能……

人们苦苦地忙碌,苦苦地生活,却总是很压抑,没有依靠,无人能解。

那么在没有方向的时候,要么认命,继续着痛苦;要么就选择发泄。

一夜情、酗酒、哭泣、抑郁症、狂躁、冷漠……这些,都不足为奇。

三

在这般拥挤的地铁中,每个人都面容疲惫,只有一对男女,紧紧相拥。

他们纠缠交错着双臂,像是把对方当成了救命稻草。

我想,或许他们并不害怕世界末日的降临,只要生死相依,深爱的那一刻,他们把彼此当成了自己生命的信仰。

我们共同一直在寻觅的,又何尝不是离苦得乐的信仰。

我们需要被认同,需要被肯定。孤独寂寞的时候,需要去寻找一个同类。冷了,需要去寻找温暖……所有的一切,都是为了让自己的离苦得乐。

可是这些,并不是最究竟的安宁,总是很快得到了,又很快失去,迎接着一个新的痛苦。

最普遍也是最令人向往的,就是把自己的心,寄托在一个自己深爱的人身

上,这又何尝不是把那个人当作了自己的信仰。

我们把自己的心寄托到一个人、一事情上面,最终都会是苦。因为人和物都会改变,事情也总是无常。

我们爱上一个人,把他当作自己内心喜悲的凭据,试图要他不再改变,试图占有他的所有。所以他的一点点改变,会让我们无所适从,我们也将痛苦不堪。可是就算我们一生都相恋,最终还是生死两茫茫。

这样的爱,未免显得自私,未免显得揪心。这样的结局又何尝不是偏离了最初的发心。我们只是想幸福,想离苦得乐而已。

我有一个朋友,在世人眼里他已经很成功,无论事业还是家庭都很美满,而且他身体健康,正值壮年,可是他依然会有痛苦。

他告诉我说,他没有依靠,心里空落落的,他不知道活着到底是为了什么,难道一生只是为了重复今天的日子吗?那活着又有什么意义?

他寻找了各种各样的宗教,可是以往的生活让他对一切都充满了怀疑和警惕,他害怕自己相信的东西会变成沙砌的堡垒。如果有一天,他所信仰的一切坍塌了,那将是多么大的玩笑!

同理,我们把爱情、金钱、名誉、美貌当作自己的信仰,可是这些终将会改变。

在我们迷茫痛苦的时候,只是不足够了解自己,不知道自己的所需和所长。所以我们会不停地换爱人,换工作,换住所……只是在不停地换寄托,这像是一个怎么也走不出去的圈套,永不熄灭的痛苦。

这样看来,活着最重要的就是了解自己,找到自己的心之所向,找到那个永不退却的信念。那样,才算是生命的开始,我们才能善用自己所拥有的一切智慧。

也就是说,快乐不是得到我们所没有的,而是认知并感恩我们所拥有的。

二

整个车厢内,我在拥挤的人群中央,不用扶手也不会倒,如果身子轻轻一

动,就再也回不到原处了。

我艰难地来回张望,去留心每个人的表情,个个满脸倦容,个个表情木然。

可就在这个时候,我耳边却传来一阵阵持诵经文的声音,我循声望去,在密不透风的人群中,看到一个身材矮小的男人,他穿得干净整齐,脸上挂着和这个压抑的车厢显得格格不入的灿烂笑容。车门刚刚一打开,他轻盈欢快地悠然离去。

在常人看来,他那么矮,那么土,一定是被当作了弱势群体,备受同情。可是现在看来,到底是谁比谁更可怜呢?谁才是真正需要被救赎的人呢?

我想起顿珠师父说过,有一次他带着一群有钱人和明星去福利院看望“唐氏综合征”患者。那些患者,总是乐呵呵的,你跟他说什么,他都很开心。

通过这件事,患者们得到了社会的关爱,有钱人和明星们也同时发现了自己的爱心和同情心。双方皆大欢喜,可是这又是谁在帮助谁呢?

希阿荣博堪布说过:“有的人居无定所地过着安宁的日子,有的人却在豪华住宅里一辈子逃亡。”

我们伪装着自己,我们追求金钱、名誉、美貌,为了什么?别人的赞扬、抬举?那么这些,真的能给你带来最彻底的快乐吗?你真的幸福吗?

一

地铁慢慢进站,离站。

一拨人来了又走,无论哪一站,都有人上来,又都有人下去。

每个人都有自己的人生,每个人背后都有数不尽的故事,每个人都不甘愿平庸。

即使他现在黯淡了,堕落了,灰心丧气了,那也只是因为不甘平庸的心,受到了挫败。每个人都是一朵“奇葩”,每个人都有自己没有爆发出来的所想所愿,都需要被认同,被肯定。

下了车,北京的冬天,和往年一样有雪。

万事万物,都在经历着它要经历的。所以我的喜悲,不足为奇。

我看着自己的双脚,一步步往前迈,我知道,每一步都是这一生必须经过的路。

我坚毅地走着,不去想过去,也不期待什么明天,只是全身心地投入在当下,这个最平凡的时刻。

可正是这样寂静的觉知,让我这一生,却恍若三世。

我想并不仅仅是在贫困中乐观,也不仅仅是在富足中冷静。这些都是因缘的聚合,如果我的心不足以去承载我所拥有的福报,那么我获得的将是灾祸,仅仅是方便我造孽罢了。

无论我经历了多少次动荡,跌倒,挫折,但我依旧安宁,随时随地,随遇而安。

这让我想起了我的心灵导师格瓦师父,他说要我长寿,要我去经历世间的一切世态炎凉。这样的一生,往前往后都是苦,唯一解脱的方法就是放下。

如果我对世间的事情,还有执着,就会还有伤痛。因为能让我们痛苦的事情,能伤害到我们的人,只能表明我们对其还有所求。

但是放下,并不是不在乎一切,并不是内心变得冷漠。这样的想法,只是在你很执着的时候,用不明朗之心发出的疑问罢了。

这就像我们站在山脚下,却臆想着山顶的风光。当然,登山很累,想进步不容易,但是如果我们坚持不懈,等到我们真的站在山顶的那一刻,望着秀丽的风景,便会感叹世界原来如此美丽,我们便会忘却了登山时的疲惫。

我们放下的只是那个虚妄的枷锁,那个让自己和真心背道而驰的愚蠢,那个需要靠名牌、名誉、名称支撑起来的“信心”。

但是放下了这一切,并不代表不去欣赏和享受世间的美好。我们反而更能感受到幸福,感受到拥有。“世界上只有一种英雄主义,那就是认清生活的真相后,还依然热爱生活”。

开始!

我们不够安定的原因,只是因为还不够了解自己。

真实地做自己,才能得到真正的进步。对我而言,总认为“假的好,不如真的坏”。

放松是修行的第一课,但它绝不是放任。放松只是卸掉枷锁,做真的自己。那不是那个臆想出来的自己,那个戴上面具的自己,那个做作的自己。

这样只会让你自己和别人都觉得累,而且越演越入戏,直到心里再也承受不住,开始变得痛苦不堪。

当然,我们都希望自己能够更优秀,但我们不要让理想变成羁绊。我们可以有理想,可以把成功的人、圣人、贤德,哪怕佛菩萨,当成自己的目标。

确立目标很容易,仅仅是第一步。

第二步,也是最难的一步,就是找到自己,看清楚自己现在所处的位置。

找到自己的位置,那个内心深处最压抑的自己、最狭隘的自己、最不愿意承认的自己。但是只有我们真的把缺点都释放出来,找到它、面对它,才能真的进步。

因为,这些才是我们人生中的真正所缺、真正所需。

这样下去,哪怕你现在不够好,但是走的每一步,都是踏踏实实的。你感召来的好或者不好都是实实在在的,自己不至于被架空。因为我们的压力,几乎都是来自于把自己给架空以后,别人对你的要求以及你的位置,都不是你本该的样子,最终你会承载不住,所以我们的压力和痛苦都是自找的。

活着最大的任务就是去了解自己,只有真的了解了自己,才能给己所需,才能在我们的生命中找到最合适的姿态。

所以自始至终,经历了一切之后,对我来讲让自己最大的庆幸是,我如今可以真的了解自己,知道自己的真正所需,知道自己的真正价值。这些足以让我适应瞬息万变的世界。无论身在何时何处,我依然平静。

我越自在,就越热情地在生活中绽放,怀揣着胸中那颗冷静敏锐的心。因为我爱周围的一切,所以我要细细地体会,一点也不容错过。

紧紧地、静静地抚摸着我们的真心,往前走,毫不畏惧,勇往直前。