

把你的内在生命活出来，
什么都别错过。

——王尔德

生命沉思录
3
人生的四季风景

· 曲黎敏 著 ·

曲黎敏
著

生命沉思录
3



人生的四季风景



长江出版传媒
长江文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命沉思录. 3 / 曲黎敏著.

武汉: 长江文艺出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5354-8026-2

I. ①生…

II. ①曲…

III. ①随笔-作品集-中国-当代

IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 112171 号

著 者: 曲黎敏

封面插画: 曲黎敏

选题策划: 金丽红 黎波 安波舜


责任编辑: 罗小洁 葛钢

封面装帧: 郭璐

内文版式: 姜华

媒体运营: 银铃 刘冲

责任印制: 张志杰

出 版:  长江出版传媒 电话: 027-87679310
长江文艺出版社 传真: 027-87679300

地 址: 湖北省武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 9-11 楼

邮 编: 430070

发 行: 北京长江新世纪文化传媒有限公司

电 话: 010-58678881 传真: 010-58677346

地 址: 北京市朝阳区曙光西里甲 6 号时间国际大厦 A 座 1905 室

邮 编: 100028

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

开本: 880 毫米×1230 毫米 1/32 印张: 10.25
版次: 2015 年 06 月第 1 版 印次: 2015 年 06 月第 1 次印刷
字数: 250 千字

定价: 36.00 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-58678881)
(图书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换)

我们承诺保护和负责任地使用自然资源。我们将协同我们的纸张供应商, 逐步停止使用来自原始森林的纸张印刷书籍。这本书是朝这个目标前进迈进的重要一步。这是一本环境友好型纸张印刷的图书。我们希望广大读者都参与到环境保护的行列中来, 认购环境友好型纸张印刷的图书。

我所理解的自由，
就是从无明中解脱出来，
就是无障碍地，
看见真，看见善，看见美。

前言

超越语言

地球上的生命有一特性，它们都要在成长中表现自己，哪怕是铁树，也有绽放的那一时刻。所以，只要我们的的心灵始终谋求着与生命的这一愿望的一致，我们的五脏六腑就会尽其所能地来保护我们、成就我们，让我们以美好的精神状态和强健的体魄来呈现它的荣光。

语言，是一种附着于生命的另类绽放。它，先是人意识，或潜意识的乱码，然后，就突然地因着一种秩序——同样的字，由于排序的不同，由于语气停顿的不同，由于标点符号的不同，忽然地，有了自己的生命，由“它”，而为“她”，开始有了温度、颜色、质感，甚至有了意境……

甚至，把我们的生命也拓展了，也灵动了。

于是，写作成了美好的人生体验，在这最美好的时刻既绝顶孤独，又有绝顶的生命狂欢。于是，孤独、无常、绝望、疯狂、绚丽、激情……这些词汇，连缀成云梯，可以让我们直接触摸上帝。

通过自由而重新掌握命运，通过写作而实现对自我的救赎。通过你，而爱这生活；再通过你，而放弃这生活。通过她，合掌而逝；通过她，再瓔珞重来。

中国文化喜欢强调它空灵淡雅的性灵境界，对任何事物都没有严格定义的概念。因此，当人们交流自己的经验时便会感到语言的局限，而常常运用隐喻、象征、诗的语言来避开逻辑与常识的约束。如老子的“道可道，非常道”就是在描述我们语境中的这种困境及其“道”

的不可描述性，孔子的“逝者如斯夫，不舍昼夜”则在借用中国语言的妙境描述浩瀚的宇宙时空，禅宗的公案更完全拒绝用语言来传授教义，还有日本的禅诗“树叶落了啊，一片盖着一片，雨点打着雨点”，及古老的神话等等，都是在以不同的方法来解决这种语言的困境。

于是，我们所有的努力都有点勉为其难，但幸亏中国汉字的形象、意象都如此丰富，所以，我们可以像小孩子画画儿那样稚拙地、认真地玩上一玩——把那些方块字像活字泥板那样平铺，然后像宝贝那样轻轻拈出，一个个地排列组合，看它们如何放大或颠覆我们关于词语的想象，享受一下辞藻的绚丽和缤纷……

这几年，开始一字一句地写书，而不是像过去那样在电视上讲课。先是2012年出版了《生命沉思录》，不仅大家喜欢，我自己都喜欢，出差都放在包包里，随时读一会儿。2014年又出版了《生命沉思录2》，因为写得非常用功和自在，所以也好看。其实，马上出版的这一本是和《生命沉思录2》一起写的，一会儿写写肉身，一会儿写写人性。于是同时写就了两本书。

我说过，人生能做自己喜欢的事儿，就是养生。我最喜欢的就是读书教书写字儿了。我还说过，中国有两件瑰宝，就是汉字和中医，要是这两样东西没了，中国文化也就彻底衰败了。老天厚爱我，恰恰让我终日沉溺其中，终日玩味这两件宝贝，心中总是无限恬愉，整日皆诗情画意，不知春之将逝，不知老之将至。

每个夜晚，都慢慢为自己找回翅膀和沉默，然后慢慢滑翔出这城市，飞向浩瀚的夜空。每天早晨，都慢慢为自己找回人身和语言，以求和这个世界达成某种默契和谅解。

人生如此，不亦快哉！

2014年9月写于北京元泰堂

目 录

前言 超越语言 | 001

第一章 春生 | 001

“不要把你的生命献给无知、平庸和低俗，不要设法挽留无望的失败，不要去倾听枯燥乏味的言谈和教化。离开虚假的理想，认清时代的病态，把你的内在生命活出来。什么都别错过。”（王尔德）

纯真是一道光芒，是一种力量。成熟并不让人稀罕，人总会慢慢被常识俘获；而唯有纯真，不建立在知识和逻辑之上。它让世人喜爱和震惊的，恰恰是它的特立独行，它的纯粹与干净。

青春 /003 情欲与爱情 /024 孤独 /054 有情·无情 /069

第二章 夏长 | 095

“如果生活中没有某些无限的、深刻的、真实的东西，我就不会留恋生活。”（梵高）——人之生命，不在长短，而在于是否深刻地、锥心痛肺地，或平静而柔美地感知过——无限。

有品质的生活，不在于金钱的多少，而在于稳定、不惑的内心。

一个内心强大的人不是去压倒一切，而是不被一切压倒。

优点越突出，对自己的限制越大；相反，保护自己的恰恰是缺点。

此生，能被灵魂没有褶皱的人爱过，才是爱的极致。

人性 /097 男女·婚姻 /115 命运像星空 /145 有常·无常 /166

第三章 秋收 | 177

毛姆说：“满地都是六便士，他却抬头看见了月亮。”——一个成熟而坚定的追梦人，不光要看他坚守了多少，也要看他抛弃了多少，牺牲了多少。

原来，我的出生，只为与你重逢。原来，我眩目的成长，只为呈现你的恩宠。原来，一切饥饿，都是为了大地丰富的成熟。一切焦渴，都是为了山泉的奔涌。原来，爱是如此简单，你为我而活，我为你坚守。只为唤醒，只为延续，只为回忆，只为再牵你的手。

情趣 /179 生活 /187 幸福 /211 家庭 /221

第四章 冬藏 | 233

穷莫穷过未闻道。闻道、悟道、行道、得道，真真重要。

文化繁盛是一种境界，本真又是更高的境界，繁盛易，纯粹难。在一首永恒的诗面前，在一个永恒的爱面前，时间，也会腐朽。唯有慢生活、真感情，才得因果。

人有闲心，无丝竹而体自弦；人有真境，无烟茗而身自仙。天性澄静者，谈禅便是累赘；欲念深重者，处处总说修行。

修炼 /235 精神 /280 灵魂 /289 有限·无限 /304

后记 | 319



第一章 春生

不要把你的生命献给无知、平庸和低俗，不要设法挽留无望的失败，不要去倾听枯燥乏味的言谈和教化。离开虚假的理想，认清时代的病态，把你的内在生命活出来。什么都别错过。

——王尔德



青春

很多人见证了我们长大，但我们秘密的心灵史，几乎无人知晓。而且，越是面对生活上亲密的人，我们越是三缄其口，因为我们怕自己内在的惊世骇俗惊扰了他们，也怕惊扰了我们自己表象稳定的生活。于是，人生有条秘密的路，我们必须自己走。

所以，一切，只是看上去挺美。实际上，很苦。但，青春时的美与苦，都是辣辣的、青涩的、火热的，充满了营养的汁液。

青春，是自我觉知的开始。它意味着饱满的生长痛，意味着孤独感的开始，只是，这种生长痛和孤独感令人骄傲，而不是沮丧。世界，开始成为“他者”，而不再是与自己浑然一体的东西。这一次的睁眼，与出生后的那次已截然不同，那时，我们有亲人的护佑和安抚，而这一次，我们必须自己看，重新看，看自己想看的東西，而不是别人让我们看的東西。我们，就这么直直地跌入滚滚红尘，要么正在被抛弃，要么正在被接纳……

青春寄语：不要过早地规划人生，未来你做什么，只有“天”知道。你现在要做的，就是好好地成长自我——成长你的思考能力、你的心灵力量、你对美好事物的感知能力、你乐观的人生态度和体魄。无论如何，未来的一切——婚姻、事业，都是个力气活儿。



【曲解词语·青春】

青(菁)，上生下丹，原本指颜色的变化。春，蠢也。像春天惊蛰百虫之蠢蠢欲动。生命里最小的像小虫子的那部分都苏醒了。犹如“精”，经过一冬的温养磨难沉默干渴等等，开始绽放自己。生命，一旦从蛰伏的状态跃出，就不可阻拦。我们尽情地欢呼她的美丽、性感和怒放的力量吧。由此，青春不过是生命当中因荷尔蒙而闹腾、因闹腾而变化、因生命力旺盛而横冲直撞，因朦胧而最美的阶段，青烟轻飏，朦胧迷茫；十字街头，不知所向。百虫在内，头昏身旺；弹指春灭，烈焰虫亡。

要弄懂青春，我们要看春天的花儿。都说“生如夏花之绚烂”，但这句并不真实，夏花真的赶不上春天的花儿浓郁绚丽。夏花因熟得太快而带着行色匆匆的衰老气息，甚至蜜蜂都不来授粉，风儿也懒得吹，雨儿还可劲儿地摧残。而春天的花儿，是攒了一冬的孤寂、孕育了一冬的梦想，是从死亡中重发的枝儿，是从苦寒中吐出的蕊，再借春风的柔、春雨的润，其馥郁深沉怒放自然惊心动魄，令蝶狂、令蜂醉、令人痴。

因为曾经从年少时走过，所以一直尊敬青少年那活泼旺健的生长能力，以及他们对成人世界的畏惧与抗拒，所以，我感觉自己没有力量批评他们，我只是把我年轻时的苦恼和撞南墙时受到的伤害和觉悟与他们分享，告诉他们，我们的成长就是这么在对抗和谅解中完成的，烦恼即菩提，每次的修剪和自我剖判，都只为成熟。

无论如何，新一代已经成长起来，他们大气、体贴、幽默，有极高的智慧和勇气，如一股清新的空气正吹散旧世界的阴霾……尽管山河依旧，未来已诞生了新的主人。



一、青春的五个主题

青春期主题一：叛逆

母爱是本分，而孩子的任性也是本分。

人生总有些问题是不能问的。人生总有些问题在阴影里有时比在阳光下晒要好。我们在反叛的青春里必然冲撞过我们的父母，我们曾是“坏孩子”，父母越爱我们，我们就会越无比愧疚地活着，相反，他们打我们一顿，我们倒觉得扯平了，我们可以任性地疯长了……

【曲解词语·叛逆】

叛，从半从反，即以撕裂自己、背叛常规的方式来造反。逆（𨾏），从辵从屮，屮为忤逆，辵是奔跑。所以，叛逆是一种心灵力量的体现，是质疑的结果，是一种在压制下的不管不顾般的末路狂奔。叛逆首先源于对别人规划自我的反抗，在一切成长的路上，尤其在青春期，叛逆是一次自我发现，是一次自我旗帜的高扬。

我不要常识，我要真理。我不要面包，我要石头。我不要他，我只要你。我不要春天，我要花儿。我不要九，我只要一。我要成为你心中一个不断裂变的尖锐的果核，并在那里长成树，我要我的枝桠是你的血脉，我要我的每朵花香都掺和着你的苦。当荒原的钟声骤响，我要和你一起，随暮色之风欢喜地颤栗、飞舞。

所谓青春，就如同黑夜里美丽的树，无人关注，无人喝彩，任凭风吹雨打，却活在自我的激情里，渴望与闪电的连接，与烧灼。较之后来那些低水平生活的重复和无聊，这一时刻的煎熬与成长，多么幸福！

某电视台街采：青春是什么？某小哥嗫嚅道：只有长得好看的人才有青春……此句真打腰。细想了下，长得好看的人一般有两种情形：要么被集体宠爱，总是被追，被安排，反而像惊惶的猎物，自有一段说不出的苦；要么长得太好又没人敢追，犹如黑暗中孤独精灵。而不好看的人恰恰可以在追逐中憧憬、受伤、隐忍、成熟、成长，并收获那些好看的红颜。所以，他们的青春是更精彩的手抄本，是一部曲折的、愤怒的，或极其温柔的心理史，就像外星人，更渴望被这个世界接受，和被爱。

少年时的自卑有两大益处：(1) 会暗自努力。(2) 会突出培养两种情感——温柔和孤傲。前者让你学会爱和服从；后者让你学会拒绝和自重。

年轻时有体力，但心境杂驳，故，事难成；年老时，无体力，但心境纯一，故，事无望。如又有体力，又心境纯一，则能超凡入圣。

年轻的时候，不筹划，也有未来；到了一定年龄，即便筹划，也没有未来。因为，未来，是精力和体力的博弈。

在大学教书，每到假期都让孩子们举手，问谁会来一场说走就走的旅行，总是举手者寥寥，心中不免失望，他们到底怕什么呢？记得自己从小就想去看海，于是大学第一个暑假就买个站票去了大连。在有轨电车上嗅到海风时差点落泪，一见到海，头就



晕了，并且失语，那种震撼至今难忘。海，化境之大，生、死，都容得下。后来，只要有机会就去看海，南方的海像恋爱一样柔美，北方的海像失恋一样沧桑。还有夜里的海白天的海刮风的海结冰的海……总之，只要大海亘古，心灵便永恒了。

其实，海浪拍岸的节奏，就是心跳的节奏吧，所以白昼海边痴坐，加上跳耀的阳光，会让人昏昏欲睡。而夜晚，会让人沉入更深的睡眠，无论有梦无梦，都是海底深处的沉重与轻盈，都是空对空的抚摸……

某夜海滩赏月，一排排少男靠近海水坐着，一律低头摆弄手机。一排排女孩坐得远些，也在摆弄手机。间或在阴暗处有一两对情侣在默默拥抱。而大孤独者则四仰八叉地躺在沙滩上，一不小心会被他们绊倒……默默感慨，古风不再，无骚人煮酒，无佳人舞袖。月色撩得人心，句不成章，这，就是现在的生活。

有个高中女生说自己因孤寂而贪玩，心绪不宁，私信求我一句劝诫，想了下，我说：为了以后可以更高贵、更高贵地玩儿，现在必须严肃地生活。——其实，所谓戒律，不是要你一直克制地生活，而是让某种高贵的品性成为习惯，成为自然的流露，而非做作。

青春期主题二：朋友

青少年内在的孤独使他们寻找心灵支持，并愿意为这青春热血燃烧下的纯粹的友情付出最宝贵的、还没被他们深刻认知的肉身。

【曲解词语·友谊】

友（𠄎），二人手拉手为友。都说十指连心，能执子之手，却

原来比身贴身脸贴脸更得温润的深厚。谊，从言从宜，当指言语的分寸适度。原来，友谊是一种不能夸张、也不能激烈的情感，可以心知肚明，想起来便有、想不起来也存在的一种淡淡的東西，像七八泡的茶，是茶与水之间的一种可以抚慰岁月的优雅……

但青春期的友谊比这要深刻得多，那是一种可以生死与共的歃血而盟。唯有青春时的友谊是痛彻心扉的真友谊，没有利益、没有金钱，甚至，女人都可以共享。但当为了某个女人，我们开始质疑、开始痛苦、开始考虑放弃友谊时，我们便进入了生命的另一阶段，我们不再热血，我们长大了。

【曲解词语·伙伴】

伙，在一起开伙做饭；伴，愿意与人分享，即为伙伴。

青少年，常常会在欢快和冷漠之间犹疑，也常常在善与恶之间挣扎，这种正反交错源于他们身体由于快速生长而造成的不平衡。他们在冲动中会集体地犯错，可一个人时他们又会出乎人们意外地有些善举，但又羞于让别人知道。在他们身上，羞腴和胆大妄为并存，温柔与野蛮同在，远古荒蛮的返祖现象与现代文明的虚假混杂在一起，这种杂糅，让他们身上既有迷人的气质，又有令人讨厌的东西。

其实，这一切，都是因为气血充盈贡张的缘故、由于天癸在海底轮启动的缘故。海底轮是生与死、恐惧、不安全感、疼痛、混乱和忠诚的交集。当此处不再蛰伏，而随着青春期启动时，人们便会生出对生命根基的恐惧，以及对上天恩宠的渴望。于是，在生命的再生时刻，善与恶，蜂拥而至，开始了对年轻生命最激烈地争夺。信仰与堕落也一起并存，被社会认可与自我质疑相互交集，所以，在最残暴的少年罪犯身上，我们常惊异地发现他对