

易懿
—
著

没那么糟 一切都

——世界很大，痛太渺小

How others

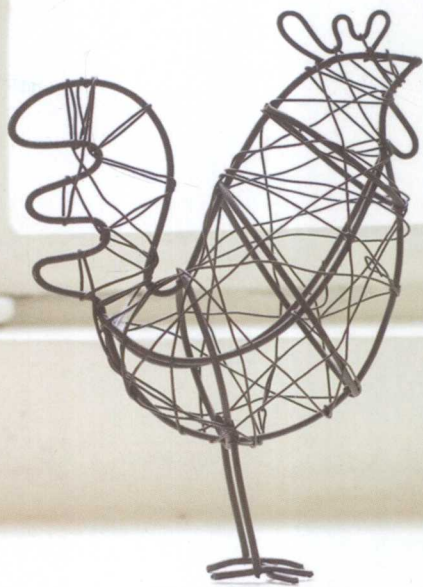
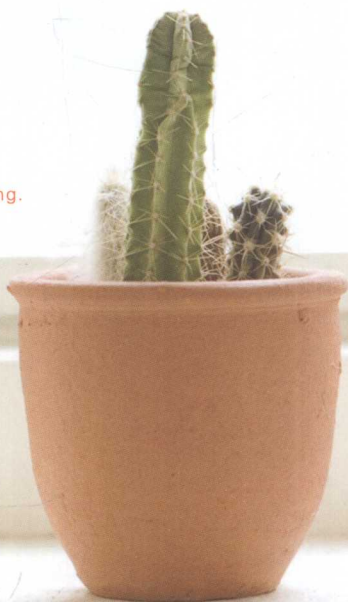
see you,

is not important.

How you

see yourself

means everything.



世上只有一种真正的英雄主义，
那就是认清生活的真相后依然热爱生活。

ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

易懿
—
著

一切都没那么糟

●
——
世界很大，痛太渺小



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

一切都没那么糟 / 易懿著. -- 北京 : 北京时代华文书局, 2014.10

ISBN 978-7-80769-894-4

I. ①一… II. ①易… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第238638号

一切都没那么糟

著 者 | 易 懿

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 梁 静

策划编辑 | 冯 雪

装帧设计 | 王颖会

营销推广 | 周莹莹

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编: 100011 电话: 010-84829728

印 刷 | 北京艺堂印刷有限公司 010-61539678

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 16

字 数 | 228千字

版 次 | 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-894-4

定 价 | 36.00元

版权所有, 侵权必究



目录

● ● ●

Sit On the Road · Route 0 001

春至，急相争艳。待，未夏前，化作荼靡。 003

写在最前 003

这不是序。 006

逃避，还是告别？ 006

不怕路远，只怕心苦 010

Sit On the Road · Route 1 013

丢掉执念，怀抱希望“再上路”。 015

连“呼吸”都成为一种幸运 015

不畏远方，只为遇见 018

不求感同身受，唯愿冷暖自知	021
唯是巴黎：给“完美”留个出口	026
那些消失的朋友，各自珍重	030
一场游戏，一场梦	031
世界那么美好，怎么舍得死。	035
惊艳的味道，需要自己寻找	035
感谢生命的美意	038
途径波尔图，杯酒品人生	042
一座城，因真善而美	045
世界那么大，心安处即是家	049
安道尔印象：不慌不忙，不急不躁	052
即便刹那绽放，也可成为永恒。	055
蓝白色的凋敝，谁来偿还？	055
关于爱情：心有所归，便无所惧	060
所有相遇，缘分都来之不易	065

Sit On the Road · Route 2	071
----------------------------------	------------

苦归尘土，清风自来。	073
所有的“牵绊”，都要自己整理	073
古典浪漫，让漫步变成流浪	078



生与死，何敢轻谈	081
经历磨难，才有建造天堂的力量	085
理性的温情	090
因为曾经失去，所以倍加珍惜	092
以心当墨，也许有憾，但求无悔。	096
把指尖的温度留给自己	096
挣脱还是融合？永无止境的命题	099
谁来庇护，谁来救赎？	104
把生命当作信仰	109
放大细微处的美好	112
精神上的充实·心灵上的宁静	117
再华丽的辞藻也抵不过“母亲”	121
不离不弃，唯有深重的母爱	127
相逢何必曾相识	132
《美人鱼》，流血的“童话”	134
错过了青春？那就认真老去	137

Sit On the Road · Route 3	141
----------------------------------	------------

慢慢来，让灵魂跟上脚步。	143
每个女孩儿梦里都住着一个“至尊宝”	143
大多时候我们只是匆匆过客	145

平和背后，总有旁人看不到的忧伤	148
忘却是最好的解药	152
为什么是远方	155
发现未知的自己	158
路过全世界，你值得拥有更好的。	162
爱上生命中的不完美	162
做一个匍匐前行的勇士	165
相遇屋檐下，只因为罗马	167
不许愿，凡事皆会有交代	170
父爱·背影	172
身后有个人叫父亲	176
多变的面具·不忘的初心	179
当眼泪流干	181
心系当下，由此安详。	185
即便只是暂短驻足	185
茜茜公主，你幸福吗？	189
最后的旅程	193
终将回归	197
后记。	201
附录：他们说。	204



Sit On the Road · Route 0

每个人的背景和经历如同每个人的指纹一样无法相同，同一件事情所带来的感受和见解同读《哈姆莱特》是一个结果。扔掉身残志坚的虚标签，只想还能继续做自己——一个再普通不过的女孩儿。很多时候，我们需要借助外界的美好事物来自我鼓励，比如曙光。



春至，急相争艳。
待，未夏前，化作荼靡。



写在最前

初知梦想为何物时就有三个心愿：成为优秀的酒店管理者，在古巷深处拥有带有庭院和画室的小书店，为自己整理一本记录心灵和足迹的书作为存在过的留念。期待陌生人能因我而愉悦，期待自己能让自己愉悦，期待心中有着探索后的平和与自知。只是人生多变，我只能尽力完成最后一项还可能实现的愿望。不崇尚小资风，亦无法追随雅痞族，也不是文艺青年，唯愿在承受生命之重的同时还能有乐活的心态，让自己更冷静和清醒地对待玄之又玄的人生。

旅行归来已有数月，拖至今天才起笔是因为不安。一直以来用文字记录心情只是随意拈来的习惯，这次想写文字给他人看，却一直没有想好用何种体裁和叙述方式更为合适。对于文字的态度应该是谨慎并充满敬意的，不能聒噪地喊着口号或者标榜精神去指引什么态度，不能过于强调人格或者理念，只希望能以最准确、最真诚的方式，不经意但深刻地表达我想要表达的一切，

亦希望如有陌生人读到我的文字会有所得。我自知没有博古通今的才识，也不具有公众人物的影响力，无资格骄傲地炫耀，更不是值得学习的榜样，仅能用一个 25 岁年轻女孩子的平静真实，一字一句地用文字和大家沟通。倘若百万中有一人可以读到，那将是我的“荣”；如果千万中有一人可以共鸣，那便是我的“幸”。

欣赏日本花道中“一花一世界”的哲学观，尊重所存在的一切细微。谈及人，每一个个体从表面上看来或高或低，或谦恭有礼或不可一世，但在所有的表象背后都有一些不为人知或隐藏过深的故事。所以每个人都是故事的创作者，只是喜欢讲故事的人常常会过度修饰事件本身，甚至把这故事描绘得面目全非。不去仰望他人仿佛精彩的传奇，不忽视小觑看似卑微的信念，唯一能做的是平心静气地对待所有组成人生的部分，不需妄自菲薄，更不必夸夸其谈。

关于旅行的意义往往是仁者见仁智者见智，我不能把它鼓吹到一定高度并且很难用简单的几个词或者几行字去定义，但是不能否认它对于我人生的意义。虽然剧作家萧伯纳说：想旅行的就去旅行，不想旅行的就老实待着，反正到最后都没有差别，即便茜茜公主觉得旅行最大的魅力是知道自己不会在旅地驻足停留太久，否则她也会发疯，但还是有越来越多的人背起行囊，希望可以偶尔逃离按部就班的生活轨迹，感受未知和短暂漂泊带来的能让自己神经兴奋的感觉。

每个人的背景和经历如同每个人的指纹一样无法相同，同一件事情所带来的感受和见解同读《哈姆莱特》是一个结果。扔掉身残志坚、乐观向上、积极开朗的虚标签，只想还能继续做自己——一个再普通不过的女孩儿。虽无法轻易摒弃凡尘、挣脱七情六欲的牢笼，但可以努力去做一个纯粹简单的人。不是骄子，没有精英的耀眼经历，不具备放弃世俗观念去打工旅行、流浪的条件，更没有辞职旅行、重走青春的资本，别人眼中的我，应该是一个挣扎在活与死灰色地带的弱势群体代表。唯一的幸运是，我还能睁开眼睛并具备一切客观条件去看看这个世界。旅行于我是一种形式，以足迹为线索记录触动和点滴的思考才是最宝贵的收获。



这本书不是一本单纯的旅行笔记，也不会是简单的文化故事，它将融入一个普通女孩儿在经历了“重生，再上路”之后那平常又有点儿特殊的理性和感性思绪。将过往撒落在路上，研磨进大千世界的风情和风景中，然后将所有只适合收藏的东西整理保存，不再提起。如此，才能心甘情愿在新的人生道路上出发，丢掉念念不忘和记忆的包袱。若有人愿意奉献时间耐心读完这些文字，无论您是肯定，还是有不同的见解或是质疑，我的感恩之心将永存。

易懿

2012年12月18日于西安

这不是序。

● ● ●

逃避，还是告别？

人总是喜欢相聚而不擅长告别，容易接受喜悦而难以承受悲伤。

这一篇文字是这本书写到三分之一的时候我才回头补上的，最开始落笔的时候我打算先写这一篇，但是那个时候思绪是凌乱的，大脑混沌不清，找不到一条清晰的思路。在此特别说明是因为希望能做得真实至上，在这个修饰过度、真诚最珍贵的年代，尽量坦诚需要不断地自我提醒。

14岁之前我并不是一个喜欢文学的孩子，我没有像许多天赋异禀的作家那样从小就喜欢读书、写作、讲故事，或是因为在课堂上看课外书而被老师罚站，所以除了教科书之外，可以说，我也没有什么丰富的知识积累。初三开始，我才会主动用零花钱买一些《故事会》《读者》和《萌芽》之类的文学杂志，加上高中时突然爆发出许多80后的同时代作家，我又赶时髦一样地开始看大人眼里的“闲书”。写作的初期必然是模仿，然后才有可能形成自己的东西。在写作方面的提升，归功于我每天在洗手间里的读书时间和私下里的练笔。但是，即便在所有学科中语文算是我最擅长的一门，我也从未把



文学当作理想。外面的世界又大又美丽，许多新鲜刺激的事物在我的想象中更有吸引力。

一直有用文字记录的习惯，生活点滴、特殊事件、微小的感触因为记录而得以保留，无论是为赋新词强说愁还是慷慨激昂的幼稚看法，都能证明一个人的成长足迹。一些朋友看了我在社交网络里的文章，怀着友情的鼓励说我是日语系里较有中文专业素养的学生，说我以后找工作不搞写作也可以当编辑，但我那时也从来没有尝试过给任何一家杂志投稿。其实直至今天我也未曾想过当一个专业的写作者，因为写作如果是出于爱好会让人轻松，但如果是出于功利也许会扼杀许多兴趣，更何况当时80后的作家如今都上了作家富豪榜，90后的作家也像雨后春笋随处可见，对于85后的我来说似乎已经到了吃什么都不会长个儿的年纪，所以还是在阴凉处好好地完成自我探究，免得被无情地拍死在时代的浪花之中。

说起来像是一个玩笑，16岁时去厦门旅游，在厦门大学旁边的南普陀逛寺庙的时候遇到一个会说中文的越南小尼姑，母亲非拉着我让她看看手相，小尼姑看完说我以后适合从事安静的工作，比如作家什么的，回家以后我还耿耿于怀了很长时间，年少轻狂的时候总觉得天高任鸟飞，凭什么她的一句“断定”我就不适合去闯荡世界了呢？只是命运这事儿就是由无数个万万没想到组成的，最大一个没想到是我名副其实地成了真正的“坐家”。从此开始，我的世界变成了另外一副模样。

受伤以后，我唯一能自主完成的事大概就是躺在床上胡思乱想，这种胡思乱想根本算不上思考，因为大多时候都是自寻烦恼和毫无意义的。两年之后，我慢慢地能坐在轮椅上久一点儿，也能锻炼用右手的小拇指关节敲击电脑键盘，这也是我至今掌握的一项“特殊技能”，坐在屏幕前吃力地写下一些文字成为我获得存在感最重要的方式。更为准确地说，这是我唯一能在独处的时间里，打发无聊时光的方式。好在这件事我并不讨厌，反而还能在这个过程中获得最深沉的宁静。

什么是转折？只有真正经历过命运转折的人才能知道，积极向上的转折

点往往是螺旋上升的，而向下的拐点则是在天台看风景时被无情的黑手用力推下，瞬间就会坠入万劫不复的境地，这落差实在是太大。这个时候，像“倒霉的不止我一个”之类聊以自慰的暗示是完全不起作用的，在最初的日子里凭借人本能中所带的麻醉机制让自己觉得一切都没有那么糟糕，甚至会达到傻高兴的巅峰状态。可怕的是在自我免疫的缓冲期过后，要经历很长一段时间以泪洗面的抑郁状态，自我封闭得恨不得天天钻进地缝里忘记人世间。逃避是人自我保护的本能反应，自卑、绝望一点一点吞噬人的存在感，我曾经也有过这么一个阶段。当时除了最亲密的亲友我不愿意见任何人，在经历了死去活来、生不如死和感恩当下的复杂心路历程之后，我的身体变得孱弱，心境的变化更是巨大。有些变化是不能单纯用好坏来形容的，一个20多岁的女孩儿用60多岁老太太才可能拥有的平和心去生活，谁能肯定地说这是好事还是坏事？什么年龄就应该拥有什么年龄段应有的状态，比如20岁的激情和无所畏惧，60岁的淡然平和与自知。想来，只有合理适宜的生命轨迹才是恰当的。很多人说羡慕我能在这个年龄有如此心态，这是最让人哭笑不得的事。所以我不相信心灵鸡汤，也不想写心灵鸡汤一样的语句，现实生活不是阳春白雪，真实和历史一样往往都是丑陋不堪的。我也无法表达大多数人不能感同身受的痛苦，真正的痛苦如果能轻易地说出来也许就不能叫作痛苦。旅行让我放大了自己的世界，也悄然地缩小了自己，把每天都逃避不了的痛糅合在美丽的风景中，仿佛所受的痛也就变得微不足道了。我期望在经历淬火后还来得及在剩下的不完美的时光里找到坚持的力量，在荼蘼花开之前绽放一次也足矣。

不知道与旅行有关的文字会让人觉得有趣还是无聊，只希望在我所写的字里行间中看不到太过明显的痛苦呻吟，也看不到太过刻意的积极向上，我只想尽力地找回一个正常的自己，即便是身体发生了巨大变化，也不想成为一个带着特殊标签的人，虽然这不是一件容易的事。有些交心的朋友还会像以前一样，遇到不顺心或者烦恼的事就对我倾诉，但是对话往往会统一进入一个奇怪的模式，像是这样：



朋友：“因为 × × 而烦恼，万千种抱怨。”

我：“一切都会好起来的，其实没你想象的那么糟。”

朋友：“我真的很佩服你，你真坚强，我要是你真的不知道该怎么办。”

我：“所以你遇到什么事就想想我，也许就会觉得没什么大不了了。”

朋友：“对，你遇见这般灾难都能这么乐观，我的事比起你真的不算什么。”

我：“你想开了就好了。”

记得在网络上看到这样一段话说：“在别人找你诉苦的时候，最好的办法不是告诉他一切都会过去，而是对他说你哭什么哭，老子比你还惨都没哭。”这话虽然听起来有点儿浅显粗俗，但事实上这的确是极为有效的安慰方式。而我作为能被朋友信任的人，也十分乐意用自己的特殊“优势”让难过时的他们好过一点儿。

想让自己能像以前一样过普通人的生活更不容易，毕竟周围环境会时不时地提醒你跟别人不一样。有些话不说憋屈，说出来矫情，虽然所有人都心知肚明，但真要是落成文字难免会觉得不忍直视。我在文中经常会用“人生”或“生命”这样的词，实属无意为之，本身还是对这类的词充满了敬畏感，但又难以回避。身体瘫痪后在客观生活中所遇到的困难也是常人无法想象的，这本来就不是一件能想象的事，就好像我在受伤之前也从未想过世界上还有一类这样的人群在如此艰难地生活。即便慢慢能接受“残疾”“瘫痪”这类最初听起来刺耳的词汇，即便拼命地调整心态下决心好好地珍惜每天的生活，但是往往会被生活中令人难堪的琐碎细节轻易打败。如同鼓着腮帮子费力地吹起一只大大的气球，被现实的芒刺轻轻一碰，所有的努力就能轻易地放飞在空气里，消失得无影无踪。而我，想要勇敢地活着，就要做一个拼命吹气球的人，即便气球表面已经到处漏气，我只能不停地吹，加快我的速度，让进气的速度大于泄气的速度。

过了逃避的阶段，就要开始学会告别，告别过去和曾经的自己，告别所有未完成的遗憾，告别一切已经不再能属于我的生活。把这段来之不易的旅程作为开始告别的契机，用一段文字的结束来迎接重生。

特殊的生活状态让我从一个有点儿悲观的乐观主义者变成一个只剩一点儿乐观精神的悲观主义者。罗曼·罗兰有一句话几乎快被用烂了，但它的确是最适合我的信条，不知道有多少人真正能理解这句话：“世上只有一种真正的英雄主义，那就是认清生活的真相后依然热爱生活。”

不能深悟的人儿应该庆幸，因为你们是如此幸运。

不怕路远，只怕心苦

此次欧洲之行，像是四年前未完成的牵挂，一次看似突如其来的人祸几乎断送了在常人眼里所有生的希望和活的念想。取消了已经预订好的机票，留下的只是那页从未使用过的签证，还有与病危通知抗争的似梦非梦般的日子。命运转弯之前小女孩儿的盘算只是希望学业结束后，父母能开开心心地参加自己的毕业典礼，也能以此为契机陪着他们遍赏欧罗巴的土地。然而一切还未来得及开始，就仿佛只能永远停止。

关于人命数好坏的讨论我们经常会听到，其实命运的劫难只不过是一种随机选择而已。也许有人会因为某种不幸而成为英雄，并且能留于世间受他人的景仰和尊重，但大多数的人只会因为瞬间发生的人生灾难而别无选择地苟延残喘。这种命数不会因为你美丽、善良或者优秀而眷顾你，也不会因为你弱小、笨拙或者卑微而怜悯你，所以它会赋予人很强的弹性，可以适应和接受所有生命中的一切经历。我并不太喜欢老天不公平的说法，人间七情中只有喜和乐是我们欢迎的，然而其他的总得有人按比例去承担，看似任何人承担都有失公允，但这就是修行的意义。

我必须得承认我是幸运的，不必多说经历了怎样的过程我才留于人世，