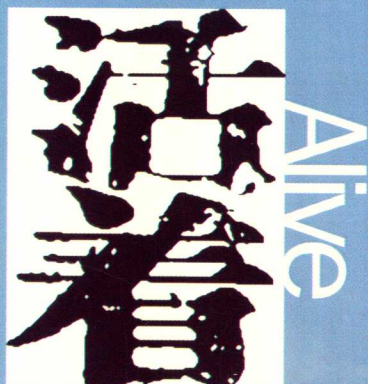




一念  
著

你不知道生命会为你带来什么  
好好爱自己，爱家人和朋友，好好活着。

世上有太多平凡普通的人，只是简单这样活着，  
不急不躁，不慌不忙，安适而幸福

  
中国文联出版社  
<http://www.clapnet.cn>



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

活着 / 一念著. -- 北京 : 中国文联出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5059-9669-4

I. ①活… II. ①一… III. ①长篇小说—中国—当代

IV. ① I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 038796 号

## 活 着

---

作 者: 一 念

---

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 奚耀华

责任编辑: 郭 锋

封面设计: 李 莉

复 审 人: 王 军

责任校对: 林香云

责任印制: 周 欣

---

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号, 100125

电 话: 010-65389139 (咨询) 65067803 (发行) 65389150 (邮购)

传 真: 010-65933115 (总编室), 010-65033859 发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn>

E - mail: [clap@clapnet.cn](mailto:clap@clapnet.cn)

[guof@clapnet.cn](mailto:guof@clapnet.cn)

---

印 刷: 北京好朋友印刷有限公司

装 订: 北京好朋友印刷有限公司

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 700×1000

1/16

字 数: 200 千字

印 张: 11.5

---

版 次: 2015 年 3 月第 1 版

印 次: 2015 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5059-9669-4

定 价: 38.00 元

---

我只是想让你，少那么一点点孤单



很偶尔，到山里游玩时自己不小心掉队迷了路，滚落山崖睁眼时才发现这里的。

这应该是一所学校，院落正中用竹竿挑着一面五星红旗，阳光里迎风飘扬略有褪色却显得干净，篱笆扎起来的两扇对开着的应该是大门，上面横梁上嵌着两个字——“信仰”，原木所雕，乍观稚拙木讷细看纯粹安宁，若修行高深大师暮年的字。学校的大门，说是“门”有些不太合适，因为篱笆上挂满了花，延展到两边用石头歪歪扭扭砌成的围墙上，一片片一簇簇，叫不上名儿。用花的海洋形容，有些太通俗，用花的瀑布吧，显得太强劲，用怒放或者肆意开放显得不到位有些单薄。这些似缎如锦的花，虽然繁茂却不挤不闹，可说疏朗也不对，因为花与花连在一起没有空隙，就是美，触目惊心地去，一眼撞上去，身心立陷，回不过神儿。

山里人把我救了，也就是在这里，我遇到了林娘。

见到林娘，正是山间暮时，夕阳别样的美，空气清澈透明，风，清新微甜又夹杂山野味道，不知名的野花遍布了河边草地，像一席织满花朵的绿底被锦一样，间或有鸟鸣，风吹树叶的声音。林娘背对着我们，长发松松绾起，一袭蓝灰布衣，坐在小河边，旁边

卧了只梅花鹿，点缀染亮了这幅画。待听到叫声，她回过头时，那一刹那我惊呆了，我面对着的是如何的一双眼睛呀，恰如那只卧鹿的眼睛一样澄澈纯净，不染一丝尘埃，有如初生婴儿，又含蕴着沧桑之后的回归。在她的端庄安宁里，在这样的眼神里，当时只恨自己的污浊，站在那儿觉得每个动作都多余，每个姿势都不对，甚至呼吸也不太对劲，她的状态只让人屏息凝气，手足无措，不知如何是好。

林娘就和她的鹿在一起，罩在夕阳轻纱梦一般的光影里。待我们走近，和她说话，她一直浅浅微笑着，听我们讲，不时会有小鸟落在她肩膀上，她会很自然从身上布包里随手掏出一些谷粒放在手心喂它们，鸟儿也不惧怕，似与林娘很熟，还有一只兔子卧在不远处，看着我们几个，林娘间或会看它一眼，会轻声细语和小鹿说两句，鹿儿就那么安静地听着，任由她的爱抚，林娘离去时，鹿儿亦步亦趋。

我狠狠掐了一下自己，疼得厉害，这不是梦。

.....

她叫林娘，我是后来才知道的。山里人介绍，就是林娘建了这所名为“信仰”的学校，人们都尊重和喜欢她，觉得村里所有的福气都是她建了学校以后带来的，说林娘始终一袭布衣，有清浅温和的笑，好似无有特别的喜，也无明显的忧，相处着让人舒服放松没有负担。在林娘的屋里，陈设简单，却摆放着一张雕工精美的木床，是用山里一种百年老树打造而成，乍看有明代家具的简洁，细看精致考究，床头床尾床围床脚都有雕画儿，或虫或鱼或鸟或花或景，皆工笔细描后雕刻而出——大气简洁又华贵细致——

决非一朝一夕能成之功。人们告诉我，这张床是林娘自己做的，从最初的挑选木材，到处理浸泡，锯开分类，到结架构思，拼接描花，再到一点点雕成形，她经年累月毫不停歇打磨了这张雕床，每天都会做一点修饰，年复一年日复一日。屋里书桌上放着一块墨绿色竹制臂搁，浅褐、斜纹、隐有包浆，触之柔腻，想来是她书写时常使用，养成温润的，臂搁上浅刻平雕着“人散后，一弯新月凉如水”图，笔力细腻，布局雅致，右下刻有“林”字。

也许我该遵古意称林娘为先生，才符合她给人的感觉吧。

我不得不住在了这里，初始很恐慌，因为这里没有电视，没有手机，更没有电脑和汽车，空气新鲜得让人直打喷嚏，人们和山间的花儿一样，朝开而暮合，晨醒而昏睡，和我在城市里的生活节奏完全不同，问及与外界联系，山里人说隔段时间有人会送一些生活必需品过来，其他这里啥也不缺。

觉得太枯燥太无味的自己看来只能这样无聊待着，等那个人来时赶紧往外带个信儿。可在一天又一天原本显得无奈烦躁的等待里，我发现自己慢慢喜欢上了这儿，这么蓝的天，白的云，繁茂的树，苍翠的山，活蹦乱跳的小动物，以及一切的简单，特简单，人只剩下活着，而且是那样简单快乐着，无一丝杂念。自己的失眠焦虑平日里挥之不去的倦怠无依无靠感也是没得心思去想了，白天说说话聊聊天吃吃饭转转悠悠眨眼就过了，天一黑，就睡，而且会睡得特别沉，然后可以醒在风声花香鸟鸣里。

伤势并不轻，也是因祸得福，因了伤，自己才得以生活在这座大山里，才得以把早已混淆丢失的感觉，身体和心灵上的，在这里得到重生。我是由秋入冬时来到这里的，度过一个深藏静默的

冬，又走过一个清吟吟的春。我喜欢深冬时的大雪，阴历上讲，十一月称葭月，十二月则为冰月，过了冰月就是首阳和绀香，古人怎么能命得如此诗意浪漫的名字，带着声音温度触觉又意蕴绵长。冰月和首阳里，整个世界被藏在厚厚的雪里，遮掩了所有繁杂琐碎，只剩下纯净晶莹安宁。雪擅于藏，把所有的所有，美丽的，污浊的，盛开的，凋谢的，热闹的，全部藏起来，呈现给人们只有深深的安宁和眷恋，一字不吐，把岁月磨为永恒。

这个冬是我自外出求学工作以后，度过最安宁温暖的一个冬。住在学校的小屋里，搁着村民烧的炭火盆，可以吃到猎户送来的野鸡野兔等卤好煮好烤好大块的肉，不知道怎样做成的，只知鲜香无比自然着山野味儿，还有切成大块的萝卜白菜，生拌炒食都好吃，做饭是泥糊石砌的灶台，吃饭用的是粗瓷大碗，调料除了盐，只有一些不知名的树叶树皮状东西，一日三餐，饭蔬简单，却吃得可口香甜，随手还可以在炭火盆里丢块番薯，扔些磕过花生皮，闻闻香味儿。

山里还有片竹林，于我看来应称“竹海”，密密匝匝茂若森林。在这里，我认识了好似弥勒佛挺着大肚子的佛肚竹，知道了木竹在剖开之后不是空心而是像树干一样严实，还有一种琴竹，节上有漂亮的墨绿花纹，观之优雅自带音韵，世界上还有这么多长相不同、色彩各异的竹子，简直不可想象。当我亲眼看到一只仅有十来公分高的竹笋，第二天晨起时居然长成一米多高的竹竿，感觉是怎样的惊喜呢？记得那一个夜凉如水月色似华静悄悄的月夜，我独自步入竹林驻立，细享各样沙沙簌簌之音，竹子拔节生长，甚至自己的心跳，透过竹梢仰望明月，因为竹林密不透风，身上湿温暖

暖，闭眼细细体味，若儿时在母亲怀抱，妥贴安然，想来心动。学校前方小路延伸处的河边也是常往之地儿，若是夏日，可以找根竹子弯个小钩挂只蚯蚓，整天整晌钓鱼玩儿，也习惯了经由夏日晒得黑油油的娃娃们，课间歇时在身边嬉戏跳闹。有趣的事儿真的挺多，日子这样重复又生机勃勃地过着。

刚开始，确实觉得生活过于粗糙简直难以忍受，慢慢才体验到这才是生活真正的面目，这里有的就是人类最自然最本质的吃穿住行，男人上山围猎，妇人守家纺布做些家务，聊些做饭穿衣之类，而孩子们也不缺玩伴，上树摘果子下水捞鱼进到林子里捉只小鸟养着玩，呼啸而来呼啸而走，争吵打架红脸旋而合好。原来快乐幸福和健康需要的只是呼吸着清新空气、吃到大地赐予的米粮果蔬、睡安稳的觉和简单温暖的人际关系。

在这里，我学会了听，听风穿过树林，掠过小溪，擦过耳边；学会了看，看蓝色纯净的天，变幻无常的云，震撼的大雪封山，看树叶由浅绿到翠绿又深绿又金黄的变化，看花儿朝开而暮合；学会了嗅，生菜的清香，微风夹带的山野味儿，学会感受房檐悬挂的透明冰柱的冰凉沁手，学会了享受慢的乐趣，一步步丈量山径小道时，感觉生命就是应该这样子踏实慢慢活的，日子也该是慢慢过的。到了春天，吃到时令而生的蔬菜水果，看到惊蛰之后探头探脑的小虫，触摸到树干上饱涨生命力的芽苞，听到由冬而春时河冰慢慢消溶，嗅到空气里弥漫着的春的气息。我的心慢慢安静下来了，才懂得学会了去欣赏大自然。

人，生于自然，而归于自然，只有和谐的大自然才能给予一个人最本质的妥帖和安全感。

和林娘相处着，发现于她而言，分也好，合也好，咸也好，淡也好，爱也好，恨也好，聚也好，散也好，各有各的好，只偶尔她会自嘲，自己或许是个太过无趣的人。山里人讲，不知道林娘从哪里来，她一直那样安宁知足，多年不变。春天来时，天气转暖，我的病情也稳定了，就会陪着她去林里散步采蘑菇择野菜摘果子，慢慢熟悉后，才听林娘讲了下面的故事。

人与人的沟通

真的有那么难吗？

有时人们需要的只是：

你说，

我听，

你愿意说，

我愿意听。





# 1

我是这座城市一位所谓著名的“心理咨询师”，名叫廖秋，寂寥的寥，秋水的秋，圈里人戏称在心理咨询界，自己堪比魔术界的刘谦，人尽皆知，却不知我的法宝究竟在哪里，坦言说：一是自嘲，二是倾听。

我的咨询室，起名“晴居”，位于一幢大楼最顶层，朝南方向是一面落地玻璃幕墙，幕墙外我特意装了瓦制外檐，目的？呵呵，只是为了能更方便听雨。雨自天上姗姗而来，就像一位远道而来的客，总得有个容身之地，儿时的瓦房顶，院落的瓜藤，豆角和葡萄蔓延的架子，零零落落的花盆陶罐都是它所喜欢的。现在我没有能力给雨那样好的处所，只好选择在此搭个外檐了，外檐上沿种了一长溜矮株红枫，这种生命力极强的植物，在阳光里泛着爱和温暖的光泽，貌似柔弱，却有着强大的生命力，观之心动。

这个工作室，当时倾注了我的全部心血。入门正对处是流水幕墙，地面是清一色儿磨砂面的青石板，幕墙下水池底用纯色卵石铺砌，间或放了雨花石，调剂视觉。这一个人的情绪吧，受很多因

素影响，包括光线、色彩、声音、气味等，而每人适宜的环境，因了多种复杂因素，比如经历、记忆、喜好、身体等，说来说去只为了潜意识里的安全感。所以，“晴居”工作室的布置我费尽心思，布光、植物、色彩、器皿、摆设，从整体到细节，处处考虑细密不敢有丝毫疏忽。

作为一位也算资深的心理咨询师，我很容易就能了解一个人究竟需要的是什么，也是为了满足人们通常所需的舒适和安全感，我在接近幕墙的位置设了对坐的茶台。还有，玻璃幕墙朝向南面，私已目的是为欣赏夕阳，夕阳给人感觉有种难以描述的高贵宏大的伤感之美，而享用着这种美是可以增加内心深处某种力量的，我需要一种途径增强自己的内心。茶台的沙发，可斜躺、又可端坐，两侧挂了遮光布帘，不用时可收起，用时可垂下，如此就可以隔成一个独立空间。两人在一起要透彻彼此思想和心灵，环境首先是需要私密的，当然，也得看对象，不是任谁来，我都愿意用这个布帘的。

越过茶台，是一处玩泥巴的地方，从血液里讲人们是离不开土地的，玩泥巴能让人暂时回归放松率真的状态，放下多年习积的潜意识里的警惕。转过泥巴间呢是一处酒窖，藏了一些还说得过去的酒，作为家庭主妇藏酒总是件不太合适的事儿，但好酒自有魅惑人心的力量，藏些好酒让人暗生窃喜。不过说实话，我这人真的并不擅长与人打交道，也不愿意与人多沟通，能自己待着觉得最惬意又舒适，按理说，这种个性不应该做心理咨询，可职业于人有时就是不讲道理，不是你喜欢或者你想，就可以选择的，这一点也和世界上你要遇到的很多事情一样，遇到了，没给你再选择的余地。

原先，我只是名助理，跟了一位著名心理咨询师八年，师父温和慈祥却已是年迈，曾听他偶尔讲过，我是他教过最有悟性的徒弟，可这种太有悟性的人，往往会有异于、多于常人的诸多不如意，命运多舛。那时年轻，没在意这句话也不懂，只谨记在心了，后来才知道老师所说出自肺腑，应验时有如预言。

再后来，老师驾鹤，我就独立门户，开了这家“晴居”心理咨询室，因了以往积累的资历，维持生计倒没太大问题，这里，可以接触到各种层次各样行业的人，听到千奇百怪的故事，体验着各色人群的人生。除了做好工作室，其余就是和爱人忙着家里家外，逢年过假，就带着孩子到双方老人家里走亲戚，不愁吃也不愁喝，我的日子就这样按部就班地过着。各家有各家的难处，现实总有不如意的地方，可日子一天又一天催着人往前赶，马不停蹄，也没空没精力多想。梦想吗？呵呵，那就是偶尔梦梦、想想了。

还得提工作室，在这里我着装雅致，言谈得体，接待治疗了各行各业形形色色的人，每个人似乎都可以从我这里获得新生，而实际上，他们并不知道自己是心病的制造者，也只有自己才是治疗自己心病的最佳人选，只是没人知道那道门在哪儿，或者说没人告诉他们，而我恰恰、仅仅是帮他们打开了那道门而已。

别人看来，我是谦虚温和安静的，实际上，在某种程度上我本身就是一个典型病人，如若根据专业学识判断，应该确实是一个不折不扣的精神病人。也许更应该说，这世上每个人都或多或少有些精神病人的症状，只是看潜伏的与显露的相比，哪个成分更大些而已。

就说我吧，早起刷牙时，看着水池里的泡沫和下水道明亮耀

眼的堵塞片，会想像着从中突然冒出一个像阿拉丁神灯传说中那样巨大无比、狰狞丑陋的精灵妖怪，将自己一把抓起举得高高，却又眼神温柔坏笑着问我要什么；比如，挤公交时，会把自己想像成一位身怀绝技武艺高强的侠士，最好车上能冒出几个“人中凶猛坏料”，在他们气势汹汹作恶时，自己大喝一声：住手！然后众目睽睽之下，将他们三下五除二制伏，再作淡定状；比如，经常会做会飞的梦，这种梦自儿时就开始了，在梦里，只要小胳膊一抡，自己就直直又晃悠着飞起来，然后飘在村子上空，想怎么动就怎么动，自由快乐像水里的鱼；结婚后，还梦见过自己背着爱人的父亲去遥远的地方看病，就那么胳膊一展，可以过大山、穿峡谷、翱翔海面，高低快慢随意控制，再自在不过了。从这种梦里醒来，真让人留恋着不舍睁眼；再比如，参加正式会议，与会人正襟危坐，侃侃而谈，那时的自己，人虽在心已飞，会想像着突然冲来一股大水，或者着了火，又或者发言的人突然忘词说错了话，再不然就是自己像孙悟空一样，拔根毫毛幻化出一只魔鬼，冒在空中，张牙舞爪，全场哗然……哈哈，这种类似的想像出来的场景，每次都让自己打心眼儿里乐，有那么几次，都差点乐出声儿来。说白了，我就属于典型的漫射性思维，没心没肺擅长做白日梦，这是不是一种精神病的症状呢？

## 2

拥有这份工作的同时，我拥有别人眼里完美和谐的家，后来才知道“拥有”这个词不能随便用，太虚幻了。我的女儿起名叫木木。为什么叫木木，因为我想让女儿以树的姿态活着，深深扎根在大地，有微风小鸟鲜花雨雪太阳月亮那么多的朋友，不孤单不寂寞还有依有靠的。爱人叫慕容长天，我习惯叫他小爱，为什么叫小爱，喜欢这个名字也习惯了。结婚那年，咱娘家妈妈叮嘱我要处处谦让，因为那时的他虽然白净文气，只一点就是太瘦，瘦得弱不禁风，瘦得让人一看就心疼，自己偏偏长得还壮实。印象尤其深的是他西裤裤缝总是笔直笔直的，还有好像就一双皮鞋，却总是那么干净那么耀眼地亮，后来才知道他是同样的皮鞋买了好几双。谈朋友那会儿，原本，咱娘家妈妈看不上他的，因为太瘦小，说没有可依靠感。后来，因为小爱表现太好，嘴也甜腿也勤每次来家手里也没拉过空，咱娘家人又是调查家庭背景，又是去找算命先生“和”八字，发现他家老人口碑挺好，算命的也说两人特适合婚姻，注定会白头到老的。况且呢，看我身边似乎没有更合适的备选，年龄也大

了些，就这么着把终身大事给定下了。过了门，到了婆婆家里，也才知道谈恋爱时小爱的裤缝和皮鞋不是自己捣鼓的，是他亲爱的妈妈大人为了相亲才刻意每天熨烫裤缝，擦皮鞋打扮一番的。

婚后，其实我俩一直过得挺好的，尤其是没孩子之前，俩人常常三更半夜爬起来窝在水边钓鱼，买了一辆那个年代挺流行的赛车模样的小自行车，他瘦，就坐在前面斜梁上，我骑车带他逛街，或者偶尔他会带带我，还会如数把每月赚来的三百块钱全部交给我，彼此坦荡信任。那时和他的父母住在一起，不用做饭不用做家务，各上各的班，他比我的工作要闲一些，然后有那么好长一段时间，几乎每天他都会骑着一辆崭新的红色摩托车来接我，就在单位大门口等着。每每见到他，单位的人都开始谈笑，说着酸溜溜的话，嫉妒着我们的幸福。青春飞扬活力四射的我就蹦跶出去，往车后一坐，揽住他的腰，做个“驾”的姿势绝尘而去。那时节，除了喜欢钓鱼，小爱似乎没有别的爱好，深夜或者凌晨他常常会独自坐在阳台上仔仔细细地往鱼钩上拴鱼线，这是个技术活儿需要手巧同时心灵，他也曾教过我，却因为自己粗心无耐性，每次都以失败告终。有一次半夜他钓鱼回来，轻轻打开门，拿了个夜光漂蹑手蹑脚着进来，到床边后拍拍我，举着蓝光的小漂儿一脸想让我惊喜，其实当时我一直在等他根本没睡，觉得也有趣好玩，那只夜钓漂在黑暗里闪着蓝莹莹的光到今天我还记得，可为了表示对男方深夜不归的小脾气，当时脸一扭没理他，小爱弄得很无趣。

这些个事以后再提。打住，先谈谈自己的现在吧。

现在这份工作及经历和年龄所沉淀的气质，让每个人都能看到我的优雅、得体、冷静，却无人知晓骨子里的真实，那就是一个