



活出来的，都是女神

马冉冉

从伤痛中开出最美的花

写给独自在城市中承受伤痛的你

读这个故事，就像在读自己的故事，那些曾经只在暗夜独自舔舐的伤口，
那些自我折磨的纠结，终于能在阳光下，被呵护被疼惜了……

张德芬 张芝华 周志建

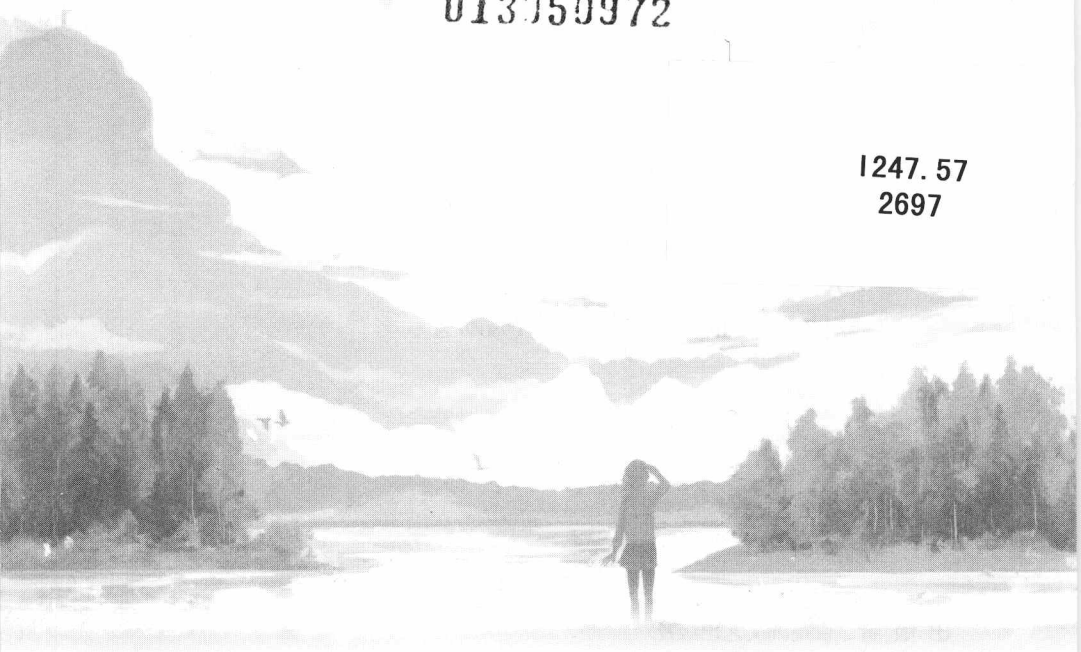
联/合/推/荐



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

013050972

I247.57
2697



从伤痛中开出最美的花

马冉冉 ●



I247.57
2697



北航

C1660472



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目(CIP)数据

从伤痛中开出最美的花 / 马冉冉著. — 南昌: 百花洲文艺出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5500-0614-0

I. ①从… II. ①马… III. ①长篇小说—中国—当代
IV. ①I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 098080 号

出版者 百花洲文艺出版社
社 址 南昌市阳明路 310 号 邮编: 330008
电 话 0791-86895267 (发行热线) 0791-86894790 (编辑热线)
网 址 <http://www.bhzwjy.com>
E-mail bhz@bhzwjy.com

书 名 从伤痛中开出最美的花
作 者 马冉冉
责任编辑 张 越
经 销 全国新华书店
印刷装订 北京慧美印刷有限公司
开 本 1/32 880mm × 1230mm
印 张 9
字 数 233 千字
版 次 2013 年 6 月第 1 版
印 次 2013 年 6 月第 1 次印刷
定 价 29.80 元
书 号 ISBN 978-7-5500-0614-0

赣版权登字: 05-2013-176

版权所有, 侵权必究

图书若有印装错误可向承印厂调换

自序

我只想做一个说故事的人

生平第一次写序。虽说是写给自己的书，也不知道该写点什么。

那就继续讲故事吧。

2012年11月8日，阳光灿烂的午后，我坐在办公室里，忽然有一个强烈的冲动——要动手写第一本书。于是，我打开电脑，敲出第一行字，所有的文字如瀑布般倾泻而下……每天如常作息，该上班时上班，抽空见朋友，做简单运动，其他时间就静心，对着电脑打字，坚持一天写1.5万字……以我向来懒散的个性，能这么有毅力地做一件事，实属难得。

为什么要写这个故事？出发点特别简单，就是想用书写的方式，彻底向过去告个别。踏上心灵成长之路有三四年时间了，似乎是时候完结过去，开始一段全新的生命，看见——接受——疗愈——创造。成长的过程，从来都是孤独的、艰苦的、漫长的，就像没有终点的一条路，不仅要勇敢地去看完生命中的所有伤痛，还要从伤痛中找到

今生的天命所在。虽然辛苦，但这样的成长却十分值得。因为到最后，我们总能找到无尽的温暖、慈悲与爱。

十一天之后，这本小说写完了。写到结尾处，我忍不住号啕大哭，然后大笑：“我终于做到了，我终于完整做成了一件事，终于做了一件能让我死而无憾的事。”那一刻的豪情满怀，让我觉得从此世上没有任何事情能难倒我了。

但，三天后，我就再度经历意识从天上摔到地上，摔得灵魂稀巴烂的“暗夜期”，这样持续了两三个月。嘿嘿，所以说，修行无止境，一点侥幸心理都不要有。当然，这些都是后话，有一天也许会写进另外一本书吧。

写完的第二天，我想给妈妈打一个电话，告诉她这件事，但又纠结是不是应该让她读到，怕被骂（你懂的）。到底还是打了，我跟她说：“妈，我写了一本小说，特别想让你看看。但是因为写得很直白，所以怕你接受不了。拜托你别把它当成你女儿的故事，请当成另外一个女人的生命故事看，行吗？”我妈答应了。

接下来几天，我们俩没有任何联络，我心忐忑啊。后来，我收到我妈一条短信：“在两天的泪流满面中跟随你看到39节，所经历的每一痛处我都撕心裂肺，感谢你跟随神明换回自己并拥有强大力量，我们共同为你祈祷更大奇迹的出现。”我彻底放下心来：“我还担心你会教训我呢。”我妈说：“我是挺想骂你一顿的，但这本书充满正能量，会让很多人受益，所以就饶了你吧。”

春节回家，我妈跟我说，她前后一共读了三遍，跟追看《甄嬛传》一样痴迷，以致我爸怀疑她“中毒”了。她说：“我就是想明白，你书里到底要说什么道理。人生里所有的苦难，都有它的意义。”我说：“你真是我的知音啊。”

还有那些在博客上、微博上留言给我的朋友。谢谢你们的眼泪和懂得。我此生最想做的，就是一个说故事的人。谢谢你们让我坚定信念。

我的师父周志建博士，是台湾叙事疗法的旗帜人物。他常说一句话：“我们每个人心里都很苦的（suffering）。那些不能启齿的故事，沉甸甸压在心头，让我们受苦。而透过说出故事，被听到，被理解，被接纳，生命就会发生奇迹般的转化。”

这样的奇迹，我想我见证了。

每写一章就往博客上放一章，写的过程中，就有许多读者陆续给我反馈，说读着语含非的故事，就像在读自己的故事，那些曾经只在暗夜独自舔舐的伤口，终于能在阳光下被呵护被疼惜了。

这是一个姑娘的留言：“又一次觉得心被憋得找不到出口的时候，看到这本书。一口气读完，太多个细节都熟悉，觉得这写的不就是我吗？那些借由文字流淌出来的细腻感受，看着看着就真的哭了笑了放松了柔软了。说得没错，真的爱，不会被拿走，也永没有结束。”

据说，印度人问好与感谢时都会说Namaste，“以我内在的神性礼敬你内在的神性”。所以，Namaste……

感谢素未谋面的音乐人Shirfine，你的那首《Warm Winter》伴随我写作的分分秒秒。

感谢薪熠姐姐的牵线。感谢我的出版人百岗，感谢编辑晴晴。

谨以此书献给我的家人朋友。谢谢你们给了我那么多的爱。我爱你们。

奶奶，多希望你能看见今天的我。其实你看见了，对吗？

- 01 “请问有神吗” / 1
爱过、错过，付出化作夜的寂寞
- 02 准备上路吧 / 6
开始探索自我真相的旅程
- 03 跳槽未遂 / 10
你不喜欢做这个，受不了那个，却从没有问过自己想要什么
- 04 瀑布与山崖 / 15
没有奇迹，每件事都按照应该发生的轨迹运行
- 05 在唐朝的前世 / 20
关闭意识，打开潜意识，进入催眠状态
- 06 初遇指导灵 / 26
三个功课：尊重自己、敞开心扉、从梦中醒来
- 07 我错得好离谱 / 31
你甚至扭曲真相，让事实符合你的判断
- 08 悲催的30岁生日 / 36
真正的爱，可以跨越一切障碍？
- 09 神居然骗人 / 41
这是他的选择，你唯有尊重
- 10 与灵魂相逢 / 46
任何一个决定、一个人的改变，随时随地让你看到另外一个结果
- 11 生命是一场圆舞 / 52
即便时空阻隔，生死分离，只要你们心意相通，便永远连结

- 12 我要招桃花 / 57
心打开了，什么就都有了
- 13 你凭什么凭什么 / 62
为了捍卫自己那点个性，她给自己装了一个厚厚的壳
- 14 绽放女人味 / 68
你相信你自己值得被爱，他就认为你多值得爱
- 15 只想要一个拥抱 / 74
女人的幸福和快乐，要掌握在自己手里
- 16 赢的才是女神 / 79
信任你自己，不管别人怎么说你、怎么对待你
- 17 学习甄嬛好榜样 / 85
当一个女人既能驾驭善又能驾驭恶时，她才真的有力量
- 18 来自神的信息 / 90
神只给你指明更好的路，其他由你决定
- 19 手中的塔罗牌 / 93
因为知道终将要死，所以不敢忍辱偷生
- 20 旧“情”复燃 / 99
你以一个不在乎的外表，掩饰一个很在乎的心
- 21 不装淑女啦 / 104
两个互不见真心的人，是永远到达不了爱的
- 22 推开女神门 / 110
令灵魂发亮要做三件事：定位、付出、建立自己的世界
- 23 改造女屌丝 / 116
十二课的魅力课程
- 24 消失的相亲男 / 121
真正的爱，来自一个人与自己灵魂的连结

- 25 我没有安全感 / 127
凡你所试图压抑掩饰的，都将成为你心头的重担
- 26 从未被爱够 / 132
没有爱的人，面对爱时自然惶恐
- 27 创造自己的人生 / 138
不要再被患得患失的心吹着，到处飘摇，你活在你自己的节奏里
- 28 不痛怎么会醒 / 144
每一个人都用了自己的方式去爱你，甚至以“伤害”你的形式
- 29 爱的清单 / 150
爱的清单盖住了真实流动的温情
- 30 天命之路 / 156
我以好的心情，有好的工作；我以好的服务，有好的收入
- 31 更悲催的生日 / 163
长久的痛苦来自对命运的不臣服
- 32 向过去告别 / 169
人生，有什么好怕的呢？
- 33 找回工作热情 / 171
任何的工作，都将还原成人与人的交流
- 34 零的境地 / 177
当一切都被归为零，你才可能得到真正的自由
- 35 真有心电感应 / 183
帮助他人最好的形式就是“完美地展现你自己”
- 36 不愿承担责任 / 189
你想要的事物，通过行动才能得到
- 37 改变的时刻 / 195
一个人可以脆弱、悲伤、害怕，但一定也要有勇气

38 创造好的故事 / 202

一个人做他自己，一定会很成功

39 月圆人不圆 / 207

带着爱的伤痕爆发

40 我们到底知道多少 / 213

科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了

41 一切都是为我发生 / 219

所有发生的不是“针对”我发生，而是“为”我发生

42 明心见性 / 225

你的信念就是你的世界。你相信什么，你就看到什么

43 心田熏喜 / 230

问题不是问题，你面对问题的能量状态才是问题

44 平行的宇宙 / 236

穿越平行宇宙，做那个空间该做的事

45 让人歆歆的前世 / 243

无法左右发生的，就决定当下的安宁

46 不守承诺的自己 / 250

人生计划一直延误，今生梦想何时达成？

47 梦回亚特兰蒂斯 / 256

每个人在这个世界上都有天命要完成

48 不见轮回不死心 / 263

回溯才明白一直在重复同一个错误

49 蜕变需要21天 / 269

你永远不知道下一秒的情况，所以，就好好完成这一秒吧

50 愿神的旨意成就 / 275

有“能力”帮忙和有“能量”帮忙是两回事

01 “请问有神吗”

爱过、错过，付出化作夜的寂寞 |

语含非从梦中醒来。

这已经不知道是多少次被同样的梦境惊醒。她看了看夜光投射的闹钟11:58PM。她叹了一口气，再次把脸深深地埋进被子，像一条重新回到水里的鱼。鱼在水里会得到安全，可她即便回到梦中也还是惊慌失措。

再过两分钟，语含非就28岁了。28年前的清晨，她出生在一个很普通很普通的小县城，父母普通，家境普通。一辈子没有读过书却一肚子文化的奶奶说，这个孙女嘴唇薄，将来怕是个能说会道的人，得拿说话当饭吃，只希望她不要祸从口出，能踏踏实实平安到老，所以给她取了个名字——语含非。说出来的话总是是是非非、真真假假的，读懂含义才是正理儿，别被漂亮的话儿迷惑了。当然，他们家并不姓语，但奶奶说叫这个名儿，谁也不敢反对，于是就用它入了户口簿。

语含非常觉得奶奶是个奇人。长大了的语含非，果真靠说话吃饭，只不过不是说，而是写。大抵是同一类意思吧。她从小能说会道，小嘴儿吧嗒吧嗒的，高二立志要做中国最好的新闻记者，于是一路读新闻系、进报社又跳槽去门户网站，脑子里的想法都化作哗啦哗

啦的语言飞得到处都是。

“语含非，语含非……可是你为什么你不快乐？”她在被子里深深地叹了一口气，问自己。

马上就28岁了。漂在北京，没车没房没男友没存款，简称四大皆空相貌平凡大龄未婚文艺女青年。她实在觉得自己有理由对这样的人生感到不爽。是的，不爽至极！“凭什么那些家境好的同学一毕业就进最好的单位，又轻松又有高收入？凭什么那谁谁性格糟糕却偏偏遇到一个二十四孝男友对她不离不弃？凭什么那谁谁天分没我好却一路做最好的媒体？……凭什么凭什么凭什么？！”语含非想着想着，几乎要大叫起来了。她只感到愤怒，无可言说的愤怒席卷了她的心。

被愤怒之火灼烧的心忽然开始剧烈疼痛起来：那些爱过的男人，错过的友情，为工作付出却未得到回报的心力，所有寂寞的夜晚，站在京城空旷无人街道独自落泪的凄楚，一下全都涌上心头。

她哭了，哭得不可遏制，眼泪像江河决堤般涌了出来。她蜷缩在被窝里，身体缩成小小的一团，像再次回到了妈妈的子宫里，她觉得好安全好安全，安全到她即使哭到天崩地裂也不用担心。她像重新变回了一个小小的婴儿，因为饥饿，因为恐惧，因为得不到妈妈的爱……随便任何一个理由，都可以是婴儿大声啼哭的理由。28岁的语含非觉得自己好可怜。

不知过了多久，她从哭声中渐渐平静下来。那感觉就像是，她知道“自己”在哭，而她在一旁看着。渐渐地，那个哭泣的自己慢慢消停下来。

语含非决定爬起来去卫生间洗把脸。她打开床边写字台上的台灯，看见上面的那个笔记本。不是笔记本电脑的笔记本，是真的笔记本，她几乎又要哭了——为什么隔壁办公桌的Lily过生日有男朋友送来的鲜花、起士蛋糕和崭新的平板电脑，而她只有一个朋友送的笔记本，为什么为什么为什么……好不公平。她几乎想要把它从窗户扔出去。

手指触碰到它的一瞬间，语含非忽然愣住了。一种奇妙的温暖的触感，顺着指尖一下进入了她的心，就像被某种微弱的电流击中了一样。她不由得定住眼神，细细打量起它来。它有紫色皮革材质的封皮，有镂空的花纹，两扇封面可以叠合到一起，用长长的皮绳捆起来，绳头上还缀了一片铜质的树叶。

“你好美啊！”她忍不住对这个笔记本说。

语含非一直有这个毛病，自言自语，从小就这样，跟树说话，跟星星说话，跟猫猫狗狗说话。可能因为大部分时间她都自己一个人待着，所以跟自己说话是最多的。如果有人有兴趣跟踪她就会发现，她一边走路，一边嘴里叨叨咕咕，一会儿笑了，一会儿蹙眉，她跟自己总有说不完的话。

所以看到她跟笔记本说话，一点都不要惊讶。

她解开皮绳，掀到扉页，发现已经写了一些字，是送给她笔记本的那个朋友写的：

亲爱的语含非：

祝你28岁生日快乐！

生命是很奇妙的，愿你用这个本子记录下你生命中的恩典与奇迹。

如果有可能，请你寻找到你的神，请他呵护你照顾你引导你，创造一个幸福美满的人生。

你永远的朋友：萱儿

看完这段话，语含非愣了一下。她忽然想到昨天晚上跟萱儿见面庆祝生日时，她们在聊的话题。

其实萱儿这个朋友，她也刚认识不久。很奇妙的是，她们是在一个心灵成长工作坊上认识的。最后一天有一个练习，叫作“找自

己”。所有的同学都在教室里安静地走来走去，用眼神去寻找一个让自己最有感触、想要跟他（她）结成一组的人。语含非与萱儿一眼就看到了彼此，然后就手拉着手站到了一个角落。

随着老师的引导，她们深深地望进彼此的眼睛深处，深得像是要进入彼此的灵魂。这时，老师请她们分好AB角色，先由A来找自己，B放空自己，成为映照A内在自我的一面镜子。

那天的经历让语含非终生难忘。当萱儿作为她的镜子，映照出她的内在时，萱儿痛哭到蹲在地上站不起来。语含非没有想到，自己心底深处竟然有这样悲伤绝望的“内在小孩”，“她”一直在哭，等着别人来爱“她”，照顾“她”，但永远都等不到……

关于“内在小孩”，语含非很早就从心灵书籍中看到这个名词了。她知道，那代表着一个人内在的创伤，而那个创伤阻碍了他的心智跟随身体年龄一同成长。很有可能，你已经50岁了，但你的内在小孩只有5岁，因为发生在5岁时的一件事深深深深地影响到你。

但这样的理论，此刻用这样活生生的第三人呈现出来，被语含非看到，实在是震撼。

也因为这次上课的缘分，她和萱儿成为了很好的朋友，或者说，是心灵成长之路上的“同修”。

回归正题。萱儿昨天跟语含非提到，她最近在读一本叫作《与神对话》的书。语含非也听过这本书，萱儿突然神秘兮兮地贴近她：“告诉你哦，我前几天偷偷地试着跟神对话，结果让我大吃一惊。”

语含非对此表示意兴阑珊。神啊鬼啊的，离她的生活好远好远。她觉得与神对话根本就是天方夜谭。但萱儿很明确地告诉她：“不信的话，你试试。其实方法特别简单，就是在纸上写下你的问题，请你的神给你答案。反正当我写下了第一个问题时，笔就像被某种力量牵引着一样，一路不停地写下去。然后我再问，它再答。当我意识到时，才发现我竟然写了满满10张纸。过后我再看，那些话智慧得真不

像是我写出来的。”

语含非心里暗暗想：“大姐，你可真能掰。”大概脸上也露出了这样的神情。萱儿立刻说：“其实我也将信将疑的，但一切的事情真的都跟《与神对话》那本书里写的一样。我也很困惑的。”

临分别时，萱儿拿出了那个笔记本送她，再次神秘兮兮地说：“非，你要不要也试试与神对话？我们回头分享分享。”

语含非给了她一个白眼：“屁嘞。有那个工夫我多写几篇稿子，赚到稿费请你吃饭好不好。”萱儿大笑。

语含非想到这里，再次凝望手中这个笔记本。在夜半微黄的台灯光晕之中，它似乎真的有某种神奇的力量，在召唤着她做一件她从未做过的事。而这件事，将改变她从此的生活。

语含非木然地拿着它，坐在写字台前。她不知道自己接下来要做什么，因为大脑一片空白，像是发生了某种短路。她毫无意识地拿起一支笔，在那本紫色笔记本的第一页，写下了一行字：

“请问，真的有神在吗？”

02 准备上路吧

开始探索自我真相的旅程 |

写完这几个字，语含非恍惚了几秒，她觉得自己一定是疯了。

从小深受唯物主义教育，对各种封建迷信表示不屑一顾，肩负社会喉舌责任的语含非，居然在28岁生日的深夜，坐在租来的家中，询问是否有神存在。难道这就是传说中的“病急乱投医”吗？语含非简直要嘲笑死自己了。明天一定要在QQ上骂萱儿一顿，这个蛊惑人心、残害文艺青年的死孩子。

但那只握着笔的右手，却自己移动起来……如果你看过《哈利·波特》，大概你会对这样的场景见怪不怪。但现在语含非是看着自己的手在“移动”，是的，“移动”……

“是的，孩子，我在。”

语含非脑子都木了，完全不能思考这件事的真实性。从小到大所有关于碟仙、笔仙、狐仙的诡异传说，此刻全部涌上脑海。但语含非分明在耳畔听到了这个声音，一个沉稳、深厚、让人心安的中老年男子的声音。“他”在说话，而语含非在记录“他”的话。就像我们小时候上学时老师给我们做听写练习一样。你只是用笔写下对方说了什么。

语含非又继续写：“你不是鬼吧？你究竟是谁？”她很确信这句

无厘头的话一定是出自于她自己。

那个声音立刻又说话了，而语含非的笔也不停地在记录着：

“亲爱的孩子，我怎么会是鬼呢？你此刻在祈请神，来的必然就是神。”

语含非听得出“他”话中带着笑意。这让她有点安心了。她继续写：

“你说你是神，那你要怎么证明呢？我要怎么相信你呢？”

声音还在继续，笔也在继续移动。

“孩子，我无法证明。永远没有一个人能向你、向另外一个人证明这世间确实有神存在。除非你自己也体验到了，否则，我永远没有方法向你证明。但我确实存在，就像你身边的一阵风、一片云、一棵树一样，我存在着。但除非你感受到我的存在，我对你而言才‘存在’。”

“那我现在算是感受到你了吗？”

“你感受到了，但你将信将疑。无论如何，谢天谢地你终于感受到了。我已经等了好久了，一直等待被你‘看’到的这一天。”

“那你是什么时候在我身边的？”

“很久很久了。从你还是个很小很小的灵魂，我就在你身边了，从有了你，我便在你身边了。”

“你的意思是，从我出生到这个世界上？”

“不是的，孩子，比这个时间还要早，早得多得多。”

“哦，我想你的意思是从我最早在人间轮回的时候吧。我在书里看到过，人不只有这一世，每个灵魂都在地球上以不同的肉身轮回了很多次。”

“是这样的。但等以后你会发现，我陪伴你的时间比这还要早，不过那不重要，有朝一日你会明白的。对了，孩子，我要祝你生日快乐。我是你28岁生日当天，收到的第一个生日祝福。亲爱的孩子，祝