

心探索
xintansuo.com
从心活

一个人， 从心活

先认清内心，再修炼生活
将此生过得优雅而有趣



心探索
出品

XINTANSUO

CHUPIN

猫朵

中国出版集团
现代出版社

心探索

xintansuo.com

从心活



一个人， 从心活

心探索
出品

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人, 从心活 / 心探索编著. -- 北京: 现代出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5143-4890-3

I. ①一… II. ①心… 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(2016)第106234号

著 者 心探索

责任编辑 杨学庆

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 三河市金泰源印务有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 17.5

版次印次 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5143-4890-3

定 价 39.80元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

目录

CONTENTS

| 独处 |

002 一个人，学会孤独

许多女性的问题其实是不能忍受“一个人”，必须抓一个人来填满自己的生活，然后是无穷无尽的问题。人们太害怕落单，太害怕孤独，但仔细观看，“尽管人群拥挤，每个人都是沉默的，孤独的”（卡夫卡）。如果不能学会自处，有爱人陪伴的孤独，才是致命的。

003 秋微 在孤独中深情地活着

008 绿妖 不欠缺的孤单

013 李南心 独居，与灵魂握手言和

019 李慧琪 Pink 在黑暗里看见自己

025 cici 没有谁能像一座孤岛

| 洒脱 |

031 一个人，学会生活

为什么今人难再写出古人骏爽洒脱的魏晋风度？

我想，大概是由于我们外在的世界相比于古人变大了，而内在的世界却变得更加局促。

耍不开，又何来洒脱？

032 何怡 你会重新爱这个曾是自己的陌生人

038 陈蕙 静下来，与身体对话

043 杨菲朵 没有多余的感情不是一件坏事

050 张莉华 先学会与身体相处

054 张涵予 像植物一样生长

059 宁远 北京是轻的

064 林曦 独自拳法

068 清河 飞鸟，猫，树，独居生活

一个人，学会去爱

我的疼痛只是我自己的，对方不是救命稻草，他未必能理解我的处境，更不用说感同身受。即便我们经历过共同的伤痛，他给了我暂时的安慰，也极有可能因为自身的局限而无法带领我去穿越它。他会感到沉重，因为承受了不属于自己的伤痛，抑或是挫败；因为眼睁睁看着爱人痛苦而束手无策——无论是哪种情绪，对对方、对关系，都是一种消耗。

- 075 素黑 一个人，是必然的
- 079 张芝华 相信岁月会还我一个交代
- 085 马冉冉 嘿，你这个孤单的人
- 098 DinDin 穿着铁鞋走一程
- 107 王丹 我们之中分你我——长成你自己
- 114 犀源 温柔地爱自己，自在地爱自己
- 119 董河 还有一条边界关乎极限
- 125 石冰洁 婚姻的镜子
- 132 李洋 为自己创造一个无所不在的爱人
- 140 王海女 在我的岛上，眺望你的岛

| 流浪 |

147

一个人，学会行走

“我曾经跨过山和大海，也穿过人山人海。”

“我曾经失落失望失掉所有方向，直到看见平凡才是唯一的答案。”

“我曾像你像他像那野草野花，绝望着渴望着，也哭也笑平凡着。”

148

郑轶 我的 18730 公里

154

萨和艾楠 一个人的夏威夷

161

李布布 所有未完成的，都将继续

170

索洱 离开诺亚方舟的人

177

木寻 你说，看着对岸的人

| 重生 |

188

一个人，学会一个人

若我能安驻在自己的路上，不再企图世人听到自己的声音，就不再为看似平庸的日子所困。心里的光能够穿透表面趋同的生活，听见花开的声音。我的路就是我的家，不存在某个终点。

189

Crystal 然而，终点只有一个

195

王杰翼 终于遇到了自己

202

风谣铃 世界上的另一个我

209

喜咪卜 一个人担当一群人

213

唐唐 刀尖上的自我救赎

222

张看看 一个人的咒语

229

椿恋 “一个人”的心理身份

235

安娜 用力地活着，并不会让自己更完整

240

董真如 活在这世间，但不属于它

246

Lucy 放弃对抗，开始生活

独处
LIVE ALONE



一个人，学会孤独

许多女性的问题其实是不能忍受「一个人」，必须抓一个人来填满自己的生活，然后是无穷无尽的问题。人们太害怕落单，太害怕孤独，但仔细观看，「尽管人群拥挤，每个人都是沉默的，孤独的」（卡夫卡）。如果不能学会独处，有爱人陪伴的孤独，才是致命的。

在孤独中深情地活着

秋微

毕竟，世界上所有最要紧的事都需要“一个人”来完成，比如生、死，比如思考，比如品尝，比如了悟，比如信仰，比如，爱上谁。

有一天下午去看芭蕾舞剧《胡桃夹子》，舞美华丽，剧情热闹。柴科夫斯基的音乐，大老远把一股仿佛“还乡”般的感慨温柔地拉到近前。

然而，等看完，我心里冒出来的唯一的句子竟是——

“所以，其实不论怎样的人生，也不过是梦一场。”

每次新年伊始，我会认真规划两件事，第一件是计划今年学点什么新把戏，比如去年学了阿根廷探戈，今年想学一点日文。作为一个心理暗示严重的水瓶座，对世界

的好奇远远大于对“实用”的在意，因而感受过程变成一件特别重要的事。可话说回来，不论是不是在意“实用”，难道我们所有人最终的“结果”不都是一样的吗。

这就要说到每年认真规划的第二件事：好好地整理一遍遗嘱。

说来好笑，其实我压根没有什么“财物”值得以遗嘱的形式被认真安排。之所以坚持这么做，因为整理遗嘱之于我有两个意义。一是代表我对“死”的看重，总需要在一些重要的时刻，对“死”表达一番敬意，让它知道，我没有忽略它的存在。另一个意义，略狭隘一点的，就是我会非常清楚地把每年出版的或未完成的作品指名道姓地留给一些我信任的人在万一哪天我不告而别的时候，妥善处理。我不觉得自己那点版税能引起什么纷争，而是，作为一个对文字抱有神圣感、对出版态度审慎的人，坚持认为，一个作品是否要出版，必须由写字之人自己决定。

比方说，个人认为张爱玲的很多作品在她身后被陆续出版成册是对张奶奶一世创作英名的重大伤害。一个生前精神如此有洁癖的人，完全不能保护自己的作品，真是天大的悲剧。

我们的习俗当中好像特别避讳谈“死”。

印象很深，小时候，有一次邻居问我奶奶在不在家，我回答说：“她走了。”答完这句，我被我妈叫进房间，很严肃地对我进行了一番批评教育。从此我心头死死记住了她立下的规矩：在一个人的基本教养中，不能说别人“走了”，而要清楚地说明ta“去哪儿了”，更不能说ta“不在了”，而要完整地说明ta“目前不在家”。

对死讳莫如深是常态，似乎不谈，就可以掩耳盗铃，假装这件事没发生。然而对一件事情的困惑绝对不会因为不谈就获得答案。《与神对话》里有一句话说“人的一切行为都基于，也只能基于两种动因，一是恐惧，一是爱”。

“死”是我的终极恐惧。凡事没有绝对的好坏，譬如说，对死的困惑和恐惧，也成了我活到今天坚持不懈努力的最大动力，和试着以“爱”的面貌去看待人和事的不断迁善的理由。

这个动力和理由，总需要一些方法论。

这个我们活着的世界上，最有效对应终极恐惧的恐怕非信仰莫属，最有效训练人心的，恐怕也非信仰莫属。

信仰是一种对自我有要求的、内心的修炼道路。艺术、信仰和哲学是生活里真正的奢侈品，需要有安居乐业做前提。

它们会不会让内心更清净更丰富？会；它们会不会让生活更富庶更安稳？未必。

想起多年以前的一个下午，几个好朋友例行聚会。

那天不知道为什么，就讨论到所谓的“哲学层面”（抑或是我无知者无畏地，用“哲学层面”去形容一件事）。好友中的一位，是五官端正收入颇丰有钱有闲的钻石王老五。他听我大放厥词，一阵晃神，没想明白似的说出心里的OS（OS：内心独白）：“一个女孩子喜欢谈哲学，应该很难嫁了吧。”他说出了普遍国情，大家一阵沉默，在为我暗淡的未来担忧的低落情绪中再次借酒浇愁。

一年半之后的春节。我正处在自己任性而为的短暂婚姻中，还是这几个好友，相约大年初五例行小聚。

那天没有聚成，原因是，曾经为我谈论哲学深深担忧的好友，于大年初四没有任何先兆地急症离世，享年42岁。

我差不多用了超过我婚姻存在的时长，才真正地接受好友去世这个事实。

所以，我特别喜欢佛教中的“无常”这个词。

对不起，以我的无知，竟然又大言不惭说到“哲学”这个词，是因为，我找不到另外一个更恰当的词形容佛教给我的感觉。

是的，作为一个基督徒，在我浅显的认识中，一直认为，佛教是特别高级的“哲学”，其高级在于：它不“排他”，它不主张“外求”，它认为一切事物必有“因缘”。而这三点，又是一个信仰能给人带来的最高安慰：唯有不排他才可能博爱；唯有不外求才可能有进步；唯有当一切事物都有因缘才可能具备真正意义的公平。

博爱、进步、公平。大概是一个善良之辈生而为人的最高诉求了。

然而身为一个基督徒，如此推崇佛教的“哲学”，很容易被诟病，且特别容易两边不讨好，好在，分享的目的不是为了“讨好”。

之于我，基督徒的意思就是“言行更加以耶稣基督为依准”。在《新约》对基督的记载中，我没有看到过一个“排他”的耶稣。另外，我也坚持认为把上帝“人格化”成为一个专制专政的君主是对信仰最大的背道而驰。

宗教总是热闹的，而信仰必定是孤独的。孤独从来没有什么不好，孤独是比热闹更有意思的活法，前提是需要一个人安静下来，看清孤独的真相。

看清孤独需要足够的安静与“性情”。而性情在生产力的爆发面前，显得如此稀缺。这也是为什么，我们拥有的越来越多，我们感到幸福的时刻越来越少。因为在我们所处的环境中，“性情中人”比例太少。

随便抬眼看一看周围就能发现，越来越多的人注重“人脉”，越来越多的人在谈论“圈子”。

当遇见谁或计划学一项技能的时候，内心的评估是这东西有没有用，有多少用，它就已经屏蔽了半数的幸福感。

“有用”是一个非常“势利”的思维模式，它让一个人远离性情，忘了自己。固然“势利”可能让一个人走近名利，但“势利”绝对不可能让一个人走近幸福，更不要说看清孤独，最终到达“一个人”的圆满。

文章断断续续，每天写一点，写到这里的时候，听说David Bowie过世了。想起好多年以前不知道在哪儿看过的电影《圣诞快乐劳伦斯先生》，坂本龙一的音乐和David Bowie的表现，都令没完全看懂剧情的我惊为天人。

于是晚上的祷告中，请求上帝让同时出现在那部电影里的坂本龙一和北野武活得久一点，毕竟，如木心所说，“艺术是上帝给人类最好的礼物，可以用它抵御孤独。”

或，不是抵御孤独，而是借由艺术看清孤独，接受孤独，在孤独中更深入更深情地活着。

毕竟，世界上所有最要紧的事都需要“一个人”来完成，比如生、死，比如思考，比如品尝，比如了悟，比如信仰，比如，爱上谁。

不欠缺的孤单

绿妖

有一晚做梦，梦里我走过很远的路，翻越许多座山，在一扇门后终于找到我要找的人，可这男子原来是前世的我，就是说，千辛万苦找的人原来是我自己。像一盆雪水浇下，梦里感到说不出的轻松。

幼年看过的童话里，总有个被巫婆囚禁的公主，等待屠龙的勇士（或王子），俯身一吻方能醒来。

童话塑造了女性的爱情心理：等待被拯救、被带领，期待服从。从爱情延伸至其他心理范畴，形成一个秘而不宣却又确凿无疑的哲学：女性的成长与觉醒，均有赖于一个男性的引领。在此，爱情与人生合而成为一种宗教，套用西方中世纪的政教合一，姑且命名为“爱人合一”。

也曾这样期待。少年时，我深信总会有一个人将我从平庸的生活中解救出来，教我知识，分享智慧，引领我长大。所有的故事不都是这么说的嘛。

后来发现，王子爱上的好像只是公主的美貌，睡美人一句话也没说，王子就爱上了她。童话里并没有说，不好看的姑娘怎么办。不美的女人在童话里通常都是巫婆，别说被爱及被拯救，连善良的资格都被剥夺。美貌姑娘什么都不用做就能获得爱情，而不美的女孩根本不存在。就我所知，这不是真的。真相是大多数姑娘是平凡的，她们是不是只能去死？裂隙一旦产生，信仰的其他部分也稀里哗啦地崩塌。

做时尚杂志时，有次采访一位英国归来的占星师，采访完毕，她看了我的星盘，有力地预言：你一辈子都在寻找一个能够引领你前进的人，最后你会发现，那个人就是你自己。那时我还年轻，仍然抱有信仰，感觉这话说得出的刺耳——我才不要自己引领自己！

很多年过去了。有一晚做梦，梦里我走过很远的路，翻越许多座山，在一扇门后终于找到我要找的人，可这男子原来是前世的我，就是说，千辛万苦找的人原来是我自己。像一盆雪水浇下，梦里感到说不出的轻松。

将“总会有一个人”的心理放入更大范围，不难看出，无论男女，在低谷中、迷失中、恐惧时，都希望“有一个人”来给予自己有力而真挚的支持，对方既能支持，又能理解；既能关爱，又能信任，这是人人都渴望的。不同的是，有人在宗教里找，有人找心理医生，还有些人，固执地在爱情里找。而“人本心理学”的开创者、心理学家罗杰斯认为，每个人内部都有一个辽阔的资源，帮助的力量并不来自外在，而源于自我内部。

《星际穿越》说出了同样的道理：没有“他们”，“他们”就是“我们”，是已经升维的我们，穿越时空拯救濒临末日的我们。

成长不必假手外援。

那么，爱情呢？

人自生下来即开始流浪世间，故乡可以离开、祖国可以移民，在这场没有目的旅行之中，爱情拥有一种魔力，能让我们为之驻足。此心安处是故乡，爱情是我们可随身携带的故乡。

因其珍贵，许多人希望它是阿拉丁神灯，有求必应。网上许多女性，不论你说马桶堵了也好屋顶漏雨也好，她们统一以悲悯口气答之：“找个男人一起过吧。”这仍是以爱情宗教为生活最高纲领，将信仰实用化的版本，认为所有的不如意都能靠找到一个伴侣而终结。而下面这段文字成为了该信仰的最佳代言：“我一生渴望被人收藏好，妥善安放，细心保存。免我惊，免我苦，免我四下流离，免我无枝可依。”

更年轻时无力抵抗集体幻觉，也曾认为所有的孤独、不如意，都只因为我“一个人”。然而追问下去，难道一个女人生下来就是为了被“妥善安放”和“收藏”吗？难道女人是过冬的大白菜需要“妥善安放”，是文玩古董需要好好“收藏”？为何要将生命定义成如此拘谨的静态，而不是主动出击，挥洒奔放，活出自己？所谓“妥善安放”，有多少是经济不独立的托词，而委婉说出？

不迷信爱情，不等于不相信爱情。思索爱情，是试图追问个体生命能否自足，是试图解释存在中自始至终的孤独。一个人，经济独立，精神独立，还需要爱情吗？如果不需要，孤独中的残缺感从何而来？正如柏拉图所说，在最初，人类是完满的存在体，有两张脸、四条腿，触犯天神而被宙斯分成两半。古人常将一枚戒指、钱币等物分成两半，一半交付亲友，几个世纪之后，双方后代仍能借此相认，这种相认的凭信又称记号。“正是在这层意义上，柏拉图说，我们个个是人的记号，而不是人本身，我们找寻着相应的记号，即另一半。这种寻找，就是爱欲。我们身上的爱欲，因而是根本欠缺的情感，罪孽的下场，回归完整的欲求，这一欲求，来自存在的起源本身……”^①这似乎解释了作为人类无来由的残缺感，但也否定了人本身的自足性。

若干年前，一位童年遭受不幸的朋友曾问我：是先治愈自己，不管这个过程需要多久；还是寻找爱情，在爱中治愈？那时我们还未经历过爱情，喜欢大量郑重其事

① 西蒙娜·薇依，《柏拉图对话中的神》。

（然而并没有什么用）地谈论它，寄望于爱的超能力能照亮及修复自我的深渊，而这正与柏拉图的“记号论”相契：人本身是残缺的，在爱中才能恢复完整。那时我并不知道，这两种选择也是罗素谈到的爱情之两种境界：一种是河上行舟，遥遥看见河岸，美和宽阔，有向往，不必拥有而只是向往。一种是河中溺水，挣扎中看见河岸，迫切而焦虑的需求——即使知道了，恐怕也还是选后者，因为年轻时代好像就是无休无止地溺水。

距离这段对话又过去了好几年。目送那些敏感的男女朋友包括自己一个个经历爱情，看到人格中的破坏性因素，在失控时冲破封印肆虐破坏，这种破坏性，大多数时候，并未被爱的超能力愈合。事实上，如果缺乏足够的自我观照，人很难觉察到性格中的这一部分，它被打上封印，镇压在潜意识的地下十九层，又在情绪失控时决堤而出。倘若爱情真有超能力，仿佛它更多是以其残缺及破坏为镜，逼我们正视：拯救无法假手他人。

停停走走，自我认识的道路永无休止。曾在父母身边倍感孤单，在爱情中感觉受困，作为一名高度敏感、常年的情绪溺水者，认识自己的过程，也是理解他人的过程，因为一个人就是所有人。

有一天，那是一次瑜伽课程的结束，精疲力竭平躺着，体力一点一滴流淌殆尽。教室是一个白色大房间，玻璃天花板，往上看，夜空是深蓝色。闭了灯，四壁的白仍留在心中，感觉躺在一片空白。心中有声音轻响：我走了很远的路才来到这里。当时并不知道“这里”是哪里。

今年，因为出新书，去不同城市做活动，当众讲话，这对一个内向者而言是筋疲力尽的消耗。我带上跑鞋，尽量在每个城市都跑一次步，有海就去海边，没海就在酒店楼下绕着喷泉兜圈。本以为的崩溃并未出现，在这些顶着深蓝色夜空的跑步中，在往返北京的高铁上，在回到北京发现已是秋天的凉风中，那次瑜伽课上的感受一次次升起。有一次在小区，一个普通的日子，梧桐绿叶在风中摇晃，衬着北方的晴空，我停下来，终于辨识出这就是普普通通的喜悦，什么也不缺的喜悦。父母健康，而我还年轻，能感受到自己的双脚有力轻盈地踏过地面，有什么理由不喜悦。这种不欠缺，与你贫穷或富裕，与你单身与否都无关。就像我从前看到的那四个字“随处做主”，