

(台灣) 邱立屏

痛苦會過去
美麗會留下

生命需要逆覺確證，
從反躬自省中找到自己。
我必須承認，尋找的過程，一點都不美麗。
但是，當我懂得轉彎之時，
我發現，生命已經給了我最美麗的身影。

● (台湾) 邱立屏

痛苦过去
美丽留下

南海出版公司

2006 · 海口

图书在版编目(CIP)数据

痛苦会过去 美丽会留下/邱立屏著. —海口: 南海出版公司, 2006. 1
ISBN 7-5442-3210-7

I. 痛... II. 邱... III. 散文—作品集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 109006 号

著作权合同登记号

图字: 30-2005-021

TONGKU HUI GUOQU MEILI HUI LIUXIA

痛苦会过去 美丽会留下

著 者 (台湾) 邱立屏
责任编辑 张筱茶
装帧设计  工作室
出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编: 570206
电子信箱 nhcbgs@0898.net
经 销 新华书店
排 版 北京百通图文公司
印 刷 北京通州京华印刷制版厂
开 本 880 × 1230 1/32
印 张 5
字 数 80 千
版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5442-3210-7
定 价 18.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

pre

I267
5495

痛苦， 是因为忘了转身

我们的生活中也有类似这种情形，由于无知而自陷困境；由于不知道出路在哪里，因而不断持续着自我击败的行为。

——美国作家 汤姆·莫里斯《造就自己》

某天。心血来潮，整理书架上的书，并重新摆放书的位置，有些书顺便就拿出来翻阅。在随意乱翻的情况下，我突然看到某一个段落，心霎时被撞击了一下，再仔细往下看书的内容：



我们为某种形式的不一致所困,也知道自己受苦,可是却找不到脱困之道。不知你是否曾觉得,自己明显偏离了自己所设定的人生方向。告诉你一个小故事。我读研究生时,和妻子住于曼哈顿郊外,一栋坐落于小山丘上的大房子里。我们住的是仆人房,相当宽敞,我们有只长着一双短耳的德国猎犬。在它还是小狗的时候,我们一度以为它聪明绝顶。它才8个月大时走失了,竟找到回耶鲁大学的路,并和一位英国神学家结为好友,且通过这段跨国友谊,让我们在乡下找到这个适合它血统的住处。后来,有一天,我才把它放出户外不久,就听到它狂吠不止,且发出痛苦的惨叫。恐怖的叫声从屋后传来。我以为它被车子撞倒了。突然我停了下来,不敢相信自己的眼睛。它只不过困在网球场的围篱内出不来,因而惊慌失措,沿着靠近房子旁边的围篱疯狂地来回奔跑,一再以鼻子摩擦围篱。



preface

我站在那里观察,发现它显然发狂到极点,急于逃脱眼前的“牢笼”。它全副精神放在这一边围篱,不断来回跑,拼命抓、磨、尖叫,情绪完全失控。我这才发现它是一只非常容易紧张的动物,不像我先前想象那般聪明。网球场的围篱只有三面,它背后那一面根本没有围篱,可以自由出入,假如它冷静下来,转个身,就可以轻易脱离困境。

假如它冷静下来,转个身,就可以轻易脱离困境。

我的脑袋突然被这句话轰然炸醒,然而,这本书我已看过好多回,却从来没有在这个段落中被提醒。

就像生命中的某个段落,我们自以为是到了无可挽回的地步,却不自知,只要自己慢慢地转过身,懂得再回头看看,往往就可以轻易找到另一条路。

然而,人之所以自陷绝境,无非是因为自己根本无法冷静下来思



考。找不到路,是因为痛苦已经蒙住了眼睛,让你根本无法理智地作正确精准的判断。

正如瞎子看不见太阳,故意钻在地窖中的人也看不见太阳,但是太阳总是依然如故地在天上照耀着。

黑暗是因为心中缺少太阳,而并非太阳不存在。当你的心灵没有打开,任何情感的触动都无法让你感动。

日本知名女作家吉本巴娜娜曾说:“生命像是一段疗伤的过程。”

我倒觉得生命是一个自我寻找的历程。找不到,不甘心,很痛苦,但你有可能永远都找不到。

寻找的过程或许是一种痛苦,但让你陷入另一种自我沉溺的执着里,更是一种精神上的痛苦。

而人之所以痛苦,皆是因为过于执着使然。如果,执着是一种痛



preface

苦,那么,费尽心思寻找的过程,就是另一种执迷不悔的痛苦。

人生,不能圆融岂能无碍?无知就是一种障碍,一个缺乏智力的人又怎么能看见障碍呢?

倘若心中有碍,人生又岂能圆融?

大部分的人都怕痛,所以,一痛就放手。倘若,放开了手却没有放开了心,只会让阴霾逐渐纠结成大大的包袱,重重压在心坎上。然而,自闭自限的结果是让自己完全看不清楚方向,有眼睛却看不见,犹如让心灵躲在地窖之中,看不见生命的阳光。

自以为是的潇洒告别手势,其实是内心艰难不舍的记号。但掩饰内心情感的这场戏,是自己演得太好抑或是命运使然,或许我已分不清楚,而荒腔走板的剧情,却是始料未及的结果。

人往往被记忆所捆绑,我们的确要捉住美好的青春,但一切已逝

去时,若不能把它定义成美好的记忆,只会让自己定格在困扰里。或许,唯有放手才能有真正的洒脱。

人之所以痛苦,往往是因为该转身时,没有转身;该示弱时,没有示弱;该放下时,没有放下;该提起时,又没有提起。悲剧,并非命运的使然,而是缺乏智慧所造成的生命失误。

突然想起,作家朱少麟在《燕子》一书中所写的一段话:“就像我的生命中每个重要的转折一样,犹豫太多,决定太晚,实现得又太暧昧,从头至尾,都落得是这样一个半路边缘的角色。”

人生莫不是如此,决定太晚,想回头,已无路可走;犹豫太多,往前冲,却又踟蹰难行。

然而,又何须怨怼呢?命运并没有真正亏待了谁,倘若是自己个性所造成的失落感,又怎么能说命运不公平呢?



preface

人必须尽了全部的力量之后,才可以放开胸怀,而听任天命。

但扪心自问,我们尽力了吗?如果说,我们没有用尽全部力气,那我们又怎么能说生命中所有的一切都是天意,而非自己的软弱所造成的过错呢?

然而,紧紧锁住的心扉就像是一座防卫森严的宫殿,自己逃不出来,别人也进不去,在某种程度上,人我之间就像是两条平行线,永远都没有交集的一天。

越想在精神上超越,反而被现实生活给绊倒;越想让灵魂能够逍遥自在,却又被内心的局限给捆绑得不得自由。

突然觉得生命很软弱,然而,特别软弱的人,或许,也特别坚强。

软弱的人更需要对生命有更多的包容、谅解与理解。

回首前尘,像梦一般真实,又真实得像一场梦。或者说,这是一场



黯淡的梦。但每个梦都有它存在的意义，就像在生命中的不同阶段，不同的时间，不同的层次上，都要给予自己不同的生命养分。

我想，幸福并不是你比别人快乐得多，而是你痛苦得比别人少。

生命中的种种困境、磨难，蓦然回首，就如同德国哲学家叔本华所说的，“原来，这就是生命里要成就的风景，倘若没有这些磨炼，就无法成就今天的你，没有这样的练习机会，你不会懂得，原来，这是人生中最美丽的一次转弯。”

生命需要逆觉体证，从反躬自省中找到自己。我必须承认寻找的过程，一点都不美丽。但是，当我懂得转身之时，我发现，生命已经给了我最美丽的身影。

诚如法国画家雷诺阿所说，“痛苦会过去，美丽会留下。”

生命需要用心地投入，才可能看到最后的美丽。



preface

生命中的疲惫、不安与痛苦终究会过去，而留下来的都是美丽的
记号与永恒的身影。

邱立屏



第一章 找到生命中,永不被击败的那一点

001

在不景气中,创造景气的自己 004

找到生命中,永不被击败的那一点 007

美丽小语 011

013 第二章 天空最黑的时候,才能看见星辰

活出自己的自信与智慧 017

人生错过了,一切都不会重来 023

美丽小语 029

第三章 你可以孤独,但不必为寂寞所苦 031

生命最好的礼物就是现在 035

生命就是不断地探索和定位 040



美丽小语 045

047 第四章 生命有如一坛香醇的,陈年老酒

念什么并不是那么重要 051

魅力的年代,魅力的自己 060

美丽小语 074

075 第五章 请不要在我的天空里,挂满伤痕

网络里的爱情陷阱 079

泥泞在左,坎坷在右 087

美丽小语 092

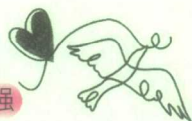
093

第六章 洞察,生命中不同的视野与风景

唯有多元化的学习,才能扩展潜能 096

唯有努力向前,才能坚强以对 103

美丽小语 108



109 第七章 尝过生命的悲哀,才能淬炼坚强

态度改变,世界就会改变 113

了解自我,并尊重与你不同的人 117

美丽小语 123

contents

第八章 我只是想走走,不一样的人生路 125

别让心情时时不悦 129

每个人都有不同的生命选择 133

美丽小语 137



139

名人解读人生

目录



A photograph of a dark, ornate hanging lantern. Inside the lantern, a single candle is lit, casting a warm, yellow glow. The lantern has a decorative metal frame and a small ball at the bottom. The background is dark and out of focus.

第一章

找到生命中，永不被击败的那一点



在不景气中，创造景气的自己
找到生命中，永不被击败的那一点

一 切

一切都是命运
一切都是烟云
一切都是没有结局的开始
一切都是稍纵即逝的追寻
一切欢乐都没有微笑
一切苦难都没有泪痕
一切语言都是重复
一切交往都是初逢
一切爱情都在心里
一切往事都在梦中
一切希望都带着注释
一切信仰都带着呻吟
一切爆发都有片刻的宁静
一切死亡都有冗长的回声

——诗人 北岛

