

<<爱生灵>>

图书基本信息

书名：<<爱生灵>>

13位ISBN编号：9787510703324

10位ISBN编号：7510703328

出版时间：2011-5

出版时间：中国长安出版社

作者：春晓

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<爱生灵>>

前言

村上春树的《当我谈跑步时我谈些什么》放在我的秘密花园里有一阵子了，去年几经周折买到的还有台湾版的1Q84》，右翻页的竖排字看了将近一年。

这也不怪，我通常看书都是很慢的，一行一字，有时候跟着人物跑了神儿还得返回头再看，再加上这次村上大叔的双重路线，等到腊月又要来了，才终于翻开这本当时一看就很好奇的书。

瑜伽我也做了三五年吧，虽然加起来的次数并不多。

瑜伽的最初目的有几个：清空思想，抻拉全身的死筋，治疗颈椎病以及消除抑郁。

但其实每个90分钟我依然会天马行空的思考很多事情，这也是我好奇这本书的原因之一：他在想些什么？

喜欢一个人通常是因为在一些小事上有很多共通点或者说是完全不一样而好奇的喜欢，所以小说家总是把自己藏起来，因为在他的故事中暴露了太多的自己，反而羞愧见到因此而喜欢他的读者们。

我很佩服村上大叔可以写出这么一本书，在卷首他也是大大的自嘲了一番，我则是带着一点点坏意去看待他：想象着在世界各地的路上一位穿着可能是耐克衫加尼龙绸短裤的年过半百的欧吉桑努力奔跑的样子；带着MD而不是IPOD听着他心中永远的音乐并天马行空的飞驰着的样子。

刚好做到锻炼大腿的三角伸展动作，差点摔倒。

第一次在心爱的书上做了笔记，并早早的盖上了爸爸给自家儿媳刻的珍贵的藏书印，间歇的时候，我回想了一下做了笔记的那句话“痛楚难以避免，而磨难可以选择”，这是大叔简译一位长跑运动员的警句“Pain is inevitable, Suffering is optional”。

大叔看中的是Optional，而我是很喜欢Suffer，应该是从portishead(英国乐队)的《only you》开始吧。

we suffer everyday, what is it for suffer代表了我的消极的执着，但optional代表了大叔的乐观的坚持，这可能是我们之间性格的细微差异，所以他选择长跑，而我选择了瑜伽。

这时候半堂课过去了，五分钟的放松，仰面平躺在胶垫上，虽然有一层毛巾隔着，但依然能感觉到细细的胶粒儿的形状，我现在是完完全全的放松。

然后我想到了我喜欢村上大叔的又一个理由：他口中的孤独。

具体的字句是晚上回来后翻书仔细查看的：“某种程度上，我也许是主动追求孤独……这是一把锋利的双刃剑，回护人的心灵，也细微却不间断地损伤心灵的内壁。

这种危险，我们大概有所体味，心知肚明。

唯其如此，我才必须不间断地、物理性地运动身体，有时甚至穷尽体力，来排除身体内部负荷的孤绝感。

”这个孤绝用的更是残酷，但我很高兴有人能如此理性地说出我所想的。

这区别于寂寞，我不喜欢寂寞这个词，我很少会有这种感觉，大叔在书中也提过类似的内容，但我找不到了。

大概的意思就是人是不能寂寞的，总该有伴相依才对，而且赞赏了自己的太太，我说的不太好，但是足以看出这两个词的不同，所以千万不能归为一类。

下半节课基本上都是地上的动作，每次前半节熬过，我就松了口气，其间屡次会有想出去透气的想法，但都不过是想，除了曾经因重感冒实在呼吸困难退出的那次以外，每次都是坚持做到最后诵经响起的时候，这个Suffer对我还是很受用的。

汗也流过了，身体的各个部分也轻松了，还捎带写了篇作业，一举多得的事情总是能给我满足感，不过该怎么结束呢？

期待下一次的运动吧！

在更大的空间里想入非非。

终于可以不再犹豫地交出这篇稿子了，得感谢浑然不知的村上大叔和碰巧到北京擦肩而过的钮承泽大叔，2010年北京的秋天充满了沮丧和莫须有的幸福，就像一碗粗茶，一桌淡饭，默默地，却很温暖。

你问我，在写什么？

我说：梦。

对我来说写字如同做瑜伽一样是排解积郁的好方法，虽然说话也许更快捷，但是需要面对面的勇气。

<<爱生灵>>

我认为人类科技飞跃发展的唯一好处就是让我们这些自闭的胆小鬼可以放肆地倾吐心声并广为流传。我承认世间的不公，那么多有为的写作者，对于他们的文字能被排成漂亮的铅字并被广泛印刷出来，正在做着那么大的努力，而我小打小闹就这么不负责任地，把如此杂乱纠结的内心幻想抛给你们，我很羞愧但同时又在幸福着。

从时间上看，开头的第一篇日记是目前为止我在网络上写的最后一篇，语气的轻松，内容的生活化，表明了我现在的状态。

我想我已经能够凌驾在自我封闭内心的上空，这其间的故事希望能给你一些启发和感触。

人的性格很难改变，但是个性可以调整，需要改变的仅仅是应对古怪灵魂的方式，应对自我的方式。

未来的人类必定会被这个世界抛弃，我们犯下了罪孽，我们应该勇敢的承担。

我希望在这里多少能唤醒大家的一点点良知，在自我解救的同时也分些善良给旁边的人。

我是个非常幸运的火星星人，所得来的一切更多是缘于命运的安排和固执的执着与努力。

我坚信如果命运拿走你生命中重要的东西，必然会还给你另外重要的东西，这是大自然的平衡法则。

而我只是在用同样的方式以求换取更多的善良。

你要如何评价我？

我不过是个信徒，信奉和平。

我坦言曾是个重度抑郁者，经历了无数的痛苦，我知道那滋味，所以祈祷你们无需再经历。

无论什么原因，痛苦都不应该是主宰情绪的操手。

所以我想帮助身在其中的人们，同时也想请快乐的观望者们伸出你们的援手。

在这里，我写了成长之后的很多次游历，每一次游历都意味着一次挣扎和解脱。

由于儿时的经历带来的痛苦，像可怕的蝴蝶效应玩弄着我的精神世界，想要改变，就必须一次次清洗自己。

在这里，每一次游历都经过我的妄想和任性布置，像火车车厢一样链接起来。

这就是我的人生，一列承载着迷幻与痛苦的长跑列车。

我挣扎过，但命运从来不肯放弃我。

虽然身处黑暗，可远方那盏微弱的长明灯却永远矗立着。

因看不清，遂不禁想要一直前行去探究它。

要知道，一切得来皆是注定，但如何发展需要本性的决定，还是理性的？

如果现在的我很平庸，我想你不会好奇到想要来关注；如果现在的我很非凡，我想你不会在意我回顾什么过程。

一切都刚刚好，刚刚好你会原谅我的不才，会因熟悉的陌生去体味我的文字，观赏我的照片，倾听我的音乐，幻想我的人生。

刚刚好，你也许因此比我更理解一些我的用意并去发扬之光大。

这就是我的梦，宇宙般广大的梦。

我祈祷：在这部小小的作品里，无论是声音、影像、故事还是文字，如果能带给你像两位大叔无意间带给我的那种感动和希望，那么我想，我也不枉来到这个世界，也算是达到了我想对你们宣告的：爱

。

<<爱生灵>>

内容概要

这是一本书，更是一幅画，是春晓的自画像。

抛开光鲜亮丽的外表，她纯净得如新生儿般出现在我们面前。

从打着碎花伞的小女孩，到独自游学日本的少女；
从重度抑郁症患者，到拥有幸福生活的小女人；
从旅途中的孤芳自赏，到与爱人的呢喃私语……
春晓将自己的心路历程记录在案，毫无保留，
这个世界欲望迷离，她却独独保持自己的清静，
就让我们追随春晓的脚步，享受一次“心”的旅程。

<<爱生灵>>

作者简介

春晓 职业模特、时尚界的宠儿、精灵般的女子。

工作时生龙活虎，生活中却乖得像只小猫。

喜欢读书，村上春树、卡勒德·胡赛尼的作品百读不厌。

具有独特的嗓音，却对Trip-Hop情有独钟，游走于非主流和另类之间。

从不主动争取什么，相信所得来的一切更多缘于命运。

自诩是个幸运的火星人，希望用大自然的平衡法则换取更多的善良。

<<爱生灵>>

书籍目录

序言 当我瑜伽时我想些什么

TEST

命运的猴子

钢铁之城

公主的召唤

上帝保佑你

启程

飞翔

魅惑

梦境

迷失

禅

生灵

雨

创伤

失去的价值

莲花

理由

太极

LOVE

火星的日子

存在

洗脱

假如

心情日记

天造

预见

安拉的眼泪

彩虹

后记

<<爱生灵>>

章节摘录

版权页：插图：启程五六年前第一次遇见音乐人张亚东老师，是朋友的撮合，当事人的我并未意识到这是怎样的一次会面。

坦诚地说，这是我第一次见到如此空灵的眼睛。

几乎没有交流，我只是静静地听着这位脸色略显苍白的陌生人谈侃音乐，描绘艺术。

我对他是敬和畏的，因为这个世界离我太遥远，“很抱歉我不太听国内的流行乐”，“我买的唯一——张卡带是窦唯的《黑梦》”，“我喜欢portishead”，这好像是我说的仅有的几句话。

对于他在行业中的地位，我也是刚刚听朋友介绍的，并说我们一定品位很合。

他在我眼中：很单纯，是个艺术的天才，生活的白痴，他像个黑夜里的行者，单薄的没有一点分量，令人怜惜。

这样的他也许世界上不会有几个人有机会了解，但那第一眼的深刻，永远存留在我的内心深处，所以到后来我对他不离不弃，我想是因为我深深相信那一天我所看到的，他的眼神，在见到我的一瞬间，大大的黑色瞳孔闪过一丝欣喜。

第二次见到那样的灵动是2007年7月3日，儿童福利院的初生婴儿室。

后来在一本音乐史书上看到：“音乐可以洗净人的灵魂”。

那天见面之后，东哥来电，“有时间我们一起玩儿吧，听你唱歌。”

一纸协议是在一个会议室签订的，如那次会谈，简单，低调，没有任何目的，也没有任何约束，正常得好像我隔三差五的日记。

便利店买来的几瓶红茶、几听可乐、几杯咖啡、几瓶啤酒就摆在桌子上，塑料袋里的水汽还没有蒸发，大家选了各自的喜好，干杯，庆祝东乐签约第一位艺人。

那个冬天的我们是散漫的，唯一快乐的事情，就是几个人凑在一起听歌儿。

现在想起来，小伟、小胖、老向、东哥，我们像社会的一个小帮派，因兴趣和梦想自由组合，我们要做的事情就像个玩笑，没有规划，却又都不离不弃。

为了给我找合适的音乐，小胖搜来一大堆我喜欢的Trip-Hop，还请来Howie B一起吃水煮鱼，当大家畅想到未来的合作时，会兴奋地手舞足蹈。

小伟邀我帮别人做一首歌，我拿出小学汇报演出的劲头唱着变了味儿的昆曲，小胖就在棚外沙发上睡着等，手里还握着咖啡。

我和老向飞到上海挣来了公司的第一笔流水，东哥开心了，大家一起去吃涮羊肉，听他侃大山。

那段日子，我们一同孤独，一同前进，好像就是一个过不完的冬天，因为回忆中只有灰色和冰冷。

我们都有着自己的职业，又一同在开拓一片新的未知，我们把自己认为是知音的伙伴介绍给大家，我们有了更多的朋友，这个小团体在逐渐了解中更加了解。

一个晴朗的下午，在东哥家里欣赏他难产的专辑高兴到落泪，那天我便悄悄地发了毒誓。

那个时候的我们，就像陈凯歌镜头前的《我的兄弟姐妹》，流浪在空无一人的黑色海洋里。

飞翔这样的亲密直到小胖的死，我的世界恢复了死灰般的寂静。

小胖是个快乐和温和的老小孩儿，我们几个人里他最小，但是最懂得生活。

我从不认为他是个刚刚成年的孩子，他好像比我们所有人都成熟和有思想。

我不理解他为什么要抛弃一切：他的柏拉图、他的音乐、他的酒、他的生活、他的我们。

直到那夜收到他的短信前，我依然认为那是个玩笑，对他的单相思，我们都习以为常的当作他的可爱。

。

我像兄弟一样爱着他，尽管这远远不够，但我绝不希望他受到伤害，哪怕一点点。

本该是我吧，这个生活得一塌糊涂的人，只会一头钻进工作中寻找幻觉，在悲伤中迷醉自我。

在他面前我会变得暗淡，即使原本我就是一团灰色的雾气，而他，无论什么时候都是那么充满活力和完美——我认为如果我回了他的信，哪怕再多关心他一些，应该就不会，至少不会这么突然！

我甚至连自责的余地都没有了。

天塌了下来。

没有一丁点预兆。

<<爱生灵>>

我崩溃了，彻底崩溃了。

知道我在想什么吗？

也许我疯了，我在嫉妒他的勇敢，他飞了，飞得那么高，那么远。

我怎样才能抓到他？

抓到他问一声为什么，我想，人这一生最幸福的，是在爱你的人之前死去，是在爱着他的时候死去，是在美好中死去。

而留下的，将是一生的痛苦。

我好想象他一样飞跃，纵身离开苦海，为何要让自己深陷在越来越深的浓雾中，看不到，什么也看不到了！

我好想象他一样飞跃，至少可以两个人一起，在天堂弹着竖琴轻声歌唱。

一瞬间，我又回到了那一幕，那个一直阴霾在内心深处的遗忘：一片狼藉的房间里，一个披头散发的女人坐在黑暗中哭泣..我用甩头企图再一次用冷漠命令它消失，而这一次，它却在最后一秒刺破了我的心，鲜血顷刻间染红了所有记忆。

I Miss You.

<<爱生灵>>

后记

我想说我写的绝对不是绝望，虽然这很长一段时间我从封闭自己到开放，再到重新的封闭，但是我想告诉你，我现在几乎可以掌控幸福，这绝对是一个最最奇妙的现象。

看到一句英文短语，live over again，我一直对于live or life的解释不是非常的清楚，但是我喜欢over，好像我给自己起的一个好笑的名字MORE，每每向别人介绍自己，都会给人留下这样的印象吧.....我觉得，^_^但是我很坚持，而且很自豪，因为这是我给自己最贴切的一种鼓励和定位，越来越，永不停息。

面对着镜子我再次剪掉了柔顺的长发，我很细心的一步一步去修理它，已经不再是多年前那个大年初三的夜里，咔咔剪断了悲丝万缕，经过这些日子，我懂得了对爱的尊重，对每一个认真爱的他她它，都需要听从和感受，才能让对方同样体味到你的爱。

这就是爱的真谛吧：先溶解自己，再去温暖缝隙。

关于文章，请相信我这绝对不会是最后一篇，也从不是第一篇，一旦开始，只有继续和永恒，protection of life，这是我要学会的，并将永生陪伴，努力地生活，坚持希望，相信即将新生的美好世界。

2010.11.23. MELBOURNE

<<爱生灵>>

媒体关注与评论

动或者静，冷或者暖，近或者远，万物生灵在对立和矛盾间协调和拉扯着。

而爱，正是这千丝万缕的联系。

就象春晓妞儿写的，唱的——爱，是世界延展的理由，爱，在这里。

——何灵透过春晓的歌可以了解到，她其实是个比较孤独的人，她的生活看起来好像应该丰富多彩，其实她的世界非常小。

让我觉得特别可贵的是，她并不是什么东西都想要，或者说有特别大的欲望、特别强的企图，她的音乐里都没有，非常纯净。

——张亚东我们这个世界上有一种声音，它始终被包裹在自我之中、意义含混，缺乏温度，有着暗暗的色彩，它展示一种现实之内的现实，这是类似婴儿的声音，它叫做“孤独地说”，始终是孤独地说，因这个声音的存在只是为了听见自己——这一次，只是被我们凑巧听到了。

祝快乐！

——石康看了春晓的文字“青春”两个字不断浮现，她是如此的敏感、脆弱，又是那么的勇敢和疯狂，我想我是主动变老的，因为我不再能承受青春的疼痛和难捱，如果我还想回味一下它，我会翻开这本书。

——冯海欢迎来到春晓的秘密花园，这里面堆满了玩具和自言自语，也堆满了伤痛和迷乱流离。

水漫金山，生出桃花，桃花过处，却又寸草不生。

我相信，她是孤独的；就连她的善良，也是孤独的。

但孤独终将缔结奇迹，现在，她已经置身在了奇迹的中央。

——李修文

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>