

幸福的香气



毕淑敏
~~~~~  
著

毕淑敏

朗读者



Beijing United Publishing Co., Ltd.  
北京联合出版公司

# 幸福的 香气

毕淑敏 著



朗  
读  
者

毕  
淑  
敏



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目(CIP)数据

幸福的香气 / 毕淑敏著. —北京: 北京联合出版公司, 2017.6  
ISBN 978-7-5596-0489-7

I. ①幸… II. ①毕… III. ①散文集—中国—当代  
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第108964号

### 幸福的香气

作者: 毕淑敏  
责任编辑: 熊娟  
内文设计: 沐希设计

---

北京联合出版公司出版  
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)  
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销  
字数: 190千字 700mm×980mm 1/32 印张: 7.5  
2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷  
ISBN 978-7-5596-0489-7  
定价: 42.00元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究  
如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

目 录

Contents

提醒幸福 / 1

幸福的七种颜色 / 8

精神的三间小屋 / 15

心轻者上天堂 / 23

恰到好处的幸福 / 27

为生命找到意义 / 35

爱的回音壁 / 40

欣喜是自酿的 / 44

心是一只美丽的小箱子 / 55

呵护心灵 / 59

绿手指 / 67

分泌幸福的“内啡肽” / 70

谎言三叶草 / 79

久病成灰 / 86

积木别墅 / 89

挖掘心灵第一图 / 97



今生五百次的回眸 / 105

九芒星的钥匙 / 110

鱼在波涛下微笑 / 114

有一种笑，令人心碎 / 118

大部分人都想过自杀 / 127

自卑情结是幸福的最大敌人 / 131

每个人心中都有一个本子 / 137

节令是一种命令 / 149

沙尘暴里也有鱼籽 / 154

蝴蝶盾 / 157

身体不是一匹哑马 / 165

发出清凉的荧光 / 169

宁静有一种特殊的力量 / 173

没有一颗动物的牙齿是雪白的 / 177

学会用荷尔蒙去寻找幸福 / 183

警惕吗啡带来的“伪幸福” / 190

幸福有盲点，失去过的人才知其珍贵 / 194

翅膀上驮着天堂亲人的期望 / 205

青虫之爱 / 221

帮助的人越多，幸福感越强 / 225





## 提醒幸福

我们从小就习惯了在提醒中过日子。天气刚有一丝风吹草动，妈妈就说，别忘了多穿衣服；才认识了一个朋友，爸爸就说，小心他是个骗子；取得了一点成功，还没容得乐出声来，所有关切着你的人会说，别骄傲；沉浸在欢快中的时候，自己不停地对自己说，千万不可太高兴，苦难也许马上就要降临……我们已经习惯了在提醒中过日子，看得见的恐惧和看不见的恐惧始终像乌鸦一样盘旋在头顶。

在皓月当空的良宵，提醒会走出来对你说，注意风暴。于是我们忽略了皎洁的月光，急急忙忙做好风暴来临前的一切准备。当我们睁大眼睛枕戈待旦之时，风暴却像迟归的羊群，不知在哪里徘徊。当我们实在忍受不了等待灾难的煎熬时，我们甚至会恶意地祈盼风暴早些到来。

风暴终于姗姗地来了。我们怅然发现，所做的准备多半是没有用的。事先能够抵御的风险毕竟有限，世上无法预计的灾难却是无限的。战胜灾难靠得更多的是临门一脚，先前的惴惴不安帮不上忙。

当风暴的尾巴终于远去，我们守住凌乱的家园，气还没有喘匀，新的提醒又智慧地响起来，我们又开始对未来充满恐惧的期待。

人生总是有灾难。其实大多数人早已练就了对灾难的从容，只是还没有学会灾难间隙的快活。我们太多注重了自己警觉苦难，太忽视提醒幸福。

请从此注意幸福！

幸福也需要提醒吗？

提醒注意跌倒……提醒注意路滑……提醒受骗上当……提醒荣辱不惊……先哲们提醒了我们一万零一次，却不提醒我们幸福。

也许他们认为幸福不提醒也跑不了；也许他们认为好的东西你会珍惜，犯不上谆谆告诫；也许他们太崇尚血与火，觉得幸福无足挂齿。他们总是站在危崖上，指点我们逃离未来的苦难，但避去苦难之后的时间是什么？

那就是幸福啊！

享受幸福是需要学习的，当幸福即将来临的时刻需要提醒。人可以自然

然而地学会感官的享乐，却无法天生地掌握幸福的韵律。灵魂的快意同器官的舒适像一对孪生兄弟，时而相傍相依，时而南辕北辙。幸福是一种心灵的震颤，它像会倾听音乐的耳朵一样，需要不断地训练。

简言之，幸福就是没有痛苦的时刻，它出现的频率并不像我们想象的那样少。人们常常在幸福的金马车已经驶过去很远后，才捡起地上的金鬃毛说，原来我见过它。

人们喜爱回味幸福的标本，却忽略幸福披着露水散发清香的时刻。那时候我们往往步履匆匆，瞻前顾后，不知在忙着什么。

世上有预报台风的，有预报地震的，却没有预报幸福的。其实幸福和世间万物一样，有它的征兆。

幸福常常是朦胧的，很有节制地向我们喷洒甘霖。你不要总希冀轰轰烈烈的幸福，它多半只是悄悄地扑面而来；你也不要企图把水龙头拧得更大，使幸福很快地流失，而需要静静地以平和之心，体验幸福的真谛。

幸福绝大多数是朴素的，它不会像信号弹似的，在很高的天际闪烁红色的光芒。它披着本色外衣，亲切温暖地包裹起我们。

幸福不喜欢喧嚣浮华，常常在暗淡中降临。贫困中相濡以沫的一块糕饼，患难中心心相印的一个眼神，父亲一次粗糙的抚摸，女友一个温馨的字条……







这都是千金难买的幸福！像一粒粒缀在旧绸子上的红宝石，在凄凉中越发熠熠夺目。

幸福有时会同我们开一个玩笑，乔装打扮而来，机遇、友情、成功、团圆……它们都酷似幸福，但它们并不等同于幸福。幸福会借了它们的衣裙，袅袅婷婷而来，走得近了，揭去帏幔，才发觉它有钢铁般的内核。幸福有时会很短暂，不像苦难似的笼罩天空。如果把人生的苦难和幸福分置天平两端，苦难体积庞大，幸福可能只是一块小小的矿石。但指针一定要向幸福这一侧倾斜，因为它有生命的黄金。

幸福有梯形的切面，它可以扩大也可以缩小，就看你是否珍惜。

我们要提高对于幸福的警惕，当它到来的时刻，尽情地享受每一分钟。

当春天来临的时候，我们要对自己说：这是春天啦！心里就会泛起茸茸的绿意。

幸福的时候，我们要对自己说：请记住这一刻！幸福就会长久地伴随我们。

那我们岂不是拥有了更多的幸福？

所以，丰收的季节，先不要去想可能的灾年，我们还有漫长的冬季来得及考虑这件事。我们要和朋友们跳舞唱歌，渲染喜悦。既然种子已经回报了汗水，我们就有权沉浸幸福，不要管以后的风霜雨雪，让我们先把麦子磨成面粉，烘一个香喷喷的面包。

所以，当我们从天涯海角相聚在一起的时候，请不要踌躇片刻后的别离。在今后漫长的岁月里，有无数孤寂的夜晚可以独自品尝愁绪。现在的每一分钟，都让它像纯净的酒精，燃烧成幸福的淡蓝色火焰，不留一丝渣滓。让我们一起举杯，说，我们幸福。

所以，当我们守候在年迈的父母膝下时，哪怕他们鬓发苍苍，哪怕他们垂垂老矣，你都要有勇气对自己说，我很幸福。因为天地无常，总有一天你会失去他们，会无限追悔此刻的时光。

幸福并不与财富、地位、声望、婚姻同步，这只是你心灵的感觉。

所以，当我们一无所有的时候，我们也能够说，我很幸福。因为我们还有健康的身体；当我们不再享有健康的时候，那些最勇敢的人可以依然微笑着说，我很幸福，因为我还有一颗健康的心；甚至当我们连心也不存在的时候，那些人类最优秀的分子仍旧可以对宇宙大声说，我很幸福，因为我曾经生活过。

常常提醒自己注意幸福，就像在寒冷的日子里经常看看太阳，心就会不知不觉地暖洋洋、亮光光。

简言之，

幸福就是没有痛苦的时刻，

它出现的频率

并不像我们想象的那样少。

人们常常在幸福的

金马车已经驶过去很远后，

才捡起地上的金鬃毛说，

原来我见过它。



## 幸福的七种颜色

幸福应该有多少种颜色呢？

“说不清。”我回答。

大家听了可能有点迷糊，说：“你自己既然不知道，为什么又曾说过幸福有七种颜色呢？”

在文化中，“七”这个数字有一点古怪。

欧洲人自古以来就格外钟情于“七”这个数字。最早的源头该是古希腊人，许多巧合都和“七”有关。古希腊人认为自然界是由水、火、风、土四种元素组成的，而社会的基本细胞是家庭。把完整的家庭细分，是由父亲、母亲



和孩子三方组成。再做一次加法，把自然和社会组成的世界统计一下，就有七种基本元素。古希腊人酷爱加法，认为世界的基本图形是正方形、三角形以及完美的圆形，毕达哥拉斯学派就是这一主张的坚定拥趸。你劳神把这些图形的角的数量加起来，哈！也是七。由于太多的东西与神秘的数字“七”有关，他们造七座坛、献七份祭、行七次叩拜之礼，什么都爱凑个“七”字。“七大主教”“七大美德”，连罪也要数到“七宗罪”。当然，最著名的是神也喜欢七，于是一个星期是七天，第七天你可以休息。

“七”在佛教里面也是吉祥之数，有七宝、七层浮屠等。中华文化对七也颇有好感，《说文解字》里面说：“七，阳之正。”这个七啊，常为泛指，表明多的意思，又神秘又空灵。

托尔斯泰说，幸福的家庭都是相似的，唯有不幸的家庭，各有各的不幸。我当过多年的心理医生，觉得不幸的家庭都是相似的，唯有幸福的家庭却是各有各的不同。

你可能要说，这不是成心和托尔斯泰抬杠嘛！我还没有落到那种无事生非的地步。你想啊，只有香甜的味道，才可反复品尝，才能添加更多的美味在其中，让味蕾快乐起舞。比如椰蓉，比如可可，比如奶油……丰富的层次会让你觉得生活美好万象更新。如果那底味已是巨咸、巨苦、巨涩，任你再搁进多少冰糖、多少香料都顷刻消解，那难耐难忍的味道依然所向披靡，让你除了干呕，再无良策。

早年间我在西藏阿里当兵，冬天大雪封山，零下几十摄氏度的严寒，断绝了我们和外界的一切联系，我们每日除了工作就是望着雪山冰川发呆。有一天，闲坐的女孩子们突然争论起来，求证一片黄连素的苦可以平衡多少葡萄糖的甜（由此可见，我们已多么百无聊赖）。一派说，大约500毫升5%的葡萄糖就可以中和苦味了。另外一派说，估计不灵。500毫升葡萄糖是可以的，只是浓度要提高，起码提到10%，甚至25%……争执不下，最后决定实地测验。那时候，我们是卫生员，葡萄糖和黄连素乃手到擒来之物，说试试就试。方案很简单，把一片黄连素用药钵细细磨碎了，先泡在浓度为5%的葡萄糖水里，大家分别来尝尝，若是不苦了，就算找到答案了。要是还苦，就继续向溶液里添加高浓度的葡萄糖，直到不苦了为止，然后计算比例。临到实验开始，我突然有些许不安。虽然小女兵们利用工作之便，搞到这两种药品都不费吹灰之力，但藏北到内地山路迢迢，关山重重，物品运送到阿里不容易啊，不应这样为了自己的好奇暴殄天物。黄连碎末混入葡萄糖液里，整整一瓶原本可以输入血管救死扶伤的营养液就报废了。至于黄连素，虽不是特别宝贵的东西，能省也省着点吧。我说：“咱缩减一下量，黄连素只用四分之一片，葡萄糖液也只用四分之一瓶，行不行呢？”

我是班长，大家挺尊重我的意见的，说：“好啊。”有人想起前两天有一瓶葡萄糖，里面漂了个小黑点，不知道是什么杂物，不敢输入病人身体里面，现在用来做苦甜之战的试验品，也算废物利用了。

试验开始。四分之一片没有包裹糖衣的黄连素被碾成粉末（记得操作这

一步骤的时候，搅动得四周空气都是苦的），兑到 125 毫升浓度为 5% 的葡萄糖水中。那个最先提出以这个浓度就可消解黄连之苦的女孩率先用舌头舔了舔已经变成黄色的液体。她是这一比例的倡导者，大家怕她就算觉得微苦，也要装出不苦的样子，损害试验的公正性，将信将疑地盯着她的脸色。没想到她大口吐着唾沫，连连叫着：“苦死了，你们千万不要来试，赶紧往里面兑葡萄糖……”我们为自己“以小人之心度君子之腹”感到羞惭，拿起高浓度的葡萄糖就往黄水里倒，然后又推举一个人来尝。这回试验者不停地咳嗽，咧着嘴巴吐着舌头说：“太苦了，啥都别说了，兑葡萄糖吧……”那一天，循环往复的场景就是女孩子们不断地往小半瓶微黄的液体里兑着葡萄糖，然后伸出舌尖来舔，顷刻抽搐着脸，大叫：“苦啊苦啊……”

直到糖水已经浓到了几乎要拉出黏丝，那液体还是只需一滴就会苦得让人打战。试验到此被迫告停，好奇的女兵们到底也没有求证出多少葡萄糖能够中和黄连的苦味。大家意犹未尽，又试着把整片的黄连泡进剩下的半瓶里去，趁着黄连还没有融化，一口吞下，看看结果如何。这一次很快得到证明，没有溶化的黄连之苦，还是可以忍受的。

把这个试验一步步说出来，真是无聊至极。不过，它也让我体会到，即使你一生中一定会邂逅黄连，比如，生活强有力地非要赐予你极困窘的境遇，比如，你遭逢危及生命的重患必须要用黄连解救，比如……你都可以毫无惧色地吞咽黄连。毕竟，黄连是一味良药啊！只是，千万不要人为地将黄连碾碎，再细细品尝，敝帚自珍地长久回味。太多的人习惯珍藏苦难，甚至以此自傲



