

生活要有

Shenghuo Yaoyou
Nuan he Guang

暖 和 光

毕淑敏 著

生活要有 暖和光

Shenghuo Yaoyou
Nuan he Guang



毕淑敏
著



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

生活要有暖和光 / 毕淑敏著; 王润插画. —北京:
中国轻工业出版社, 2015.11

(女孩·女子·女人: 毕淑敏女性三书)

ISBN 978-7-5184-0519-0

I. ①生… II. ①毕… ②王… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 159815 号

策划编辑: 郭亚维 王巧丽 责任编辑: 王巧丽 郭亚维
责任终审: 张乃束 封面设计: 奇文云海·设计顾问
版式设计: 陈永龙 责任校对: 李靖
责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年11月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/32 印张: 7.625

字数: 150千字

书号: ISBN 978-7-5184-0519-0 定价: 42.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150314S8X101ZBW

目 录



每一个生命都不曾卑微

— Never Self-conscious

生活要有暖和光 __002

我们的内心需要有温爱 and 希望灌注

没有一棵小草自惭形秽 __006

草是卑微的，但卑微并非指向羞惭

风不能把阳光打败 __009

今天太阳很好，同时风很大

柱子的弹性 __011

他不贪恋浮华，于是得到了永生

绿手指 __013

把不可能变成可能需要怎样的品质

拍卖你的生涯 __015

人生是一场必须做出唯一选择的赌博

你站在金字塔的第几层 __023

你是否为你的心灵找到了栖息之地

人可以最大限度地逼近真实 __029

只要笃行，小人物可以创造伟大的奇迹

每天9点50分 __034

我不曾被陌生人了然的心动

像我一样笨拙而倔强地生活

—Never Give Up

自信第一课 __040

有时候坚持真理、说真话，是那么难

指纹的菌落 __044

也许没有人关心你是谁，但你是谁关乎别人的人生

走出白衣 __049

少年，如果感到迷茫，请听从心灵的召唤

一个光滑的过程 __053

外科医生的秘密

流露你的真表情 __058

不要用表情伪装自己

挖掘心灵第一图 __061

剖析你眺望世界的基本视角

格布上的花 __066

什么是好日子和坏日子的界线呢

我的五样 __068

心理逼问：写下你认为的生命中最最重要的五样东西

暴雨筛 __074

大傻瓜与大出息

苍蝇向何处飞 __076

我第一次说谎及其对我人生的影响

一毫秒的价值 __079

当你的生命在时间的流里悄然逝去

造心 __081

优等的心，不必华丽，但必须坚固



拥抱我们心中的怕与爱

—Never Fear



谈怕 __086

其实人的一生总要怕点什么，才能不怕

柔和 __090

柔和有时比风暴更有力量

忍受快乐 __093

不要害怕，请安心地去享受快乐

珍惜愤怒 __098

在正义面前如不能愤怒是一种悲哀

寻觅危险 __100

人如能战胜天性将获得另一种尊严

保持惊奇 __103

是什么埋葬了你的惊奇

孤独是一种兽性 __109

孤独是某个生命个体独立地面对大自然的交流

切开忧郁的洋葱 __111

不要长久地被忧郁困困，它会使你萎缩

感动是一种能力 __116

我喜欢常常感动的女人

心里有一盏烛灯，眼睛永远热泪盈眶

— Never Depressed

今生的五百次回眸 __120

我瞻仰山的英拔和广博，期望自己也变得如许坚强

豆角鼓 __123

总有一个举动能让你瞬间热泪盈眶

盲人看 __125

我们用眼睛看，他们用心看

坚持糊涂 __129

坚持糊涂也不易

你永不要说 __134

你是否懂得保护他人的内心

我在寻找那片野花 __138

生活在残酷的现实里，依然有点浪漫主义情趣

上帝的指甲 __141

到底谁是我们的上帝

不回首 __147

“为人心”

永别的艺术 __151

如何精彩地永别，是一门艺术

谁是你最重要的他人 __155

你身上有谁的影子

在断肋上放钱 __168

我们活着也要过得去心这道坎





在世界中心呼唤爱

— Never Self-isolation

旅游使我们谦虚 _176

生活在别处

1.7 亿只碟子 _178

走出去，看看别人到底怎么想

机场悬红 _184

旅行，前半段看尽风景，后半段看清自己

费城被阉割的女人 _190

当女性被切除子宫和卵巢后

11 块宝石婴孩的项圈 _197

超越国界，呼唤爱

地铁客的风格 _199

眼界大了，心界就宽了

面具后面的脸 _203

对一个孩子来说，最重要的是有成功的经验，感觉到自己的价值

心轻者上天堂 _210

一个有信仰的人生，不管成不成功，至少不会迷茫

十年后，请到东京律师楼 _213

一个人在旅行中得到多少不在于他去过多少美丽的地方



Never Self-conscious

每一个

生命都不曾卑微

生活要有暖和光

心里的光是对事物有明细清澈的判断，对自己的目标有庄严的把握，对世界的善恶有恰如其分的辨析，对人间的苦楚既不夸大也不掩饰，充满从容应对的勇气……

我们的生命降生之处，是在暖和的母亲身体中。小到微茫的胚芽就在这温暖的宫殿中，竭尽所能地吸收养分，渐渐膨胀起来。可以说，我们所有的身体机能，从诞生的那一分钟，就天然适合并不懈地依赖温暖。当我们脱离了母体之后，也一直殚精竭虑地试图维持身体的这种暖度，可以说一生都在为这种温暖而不懈奋斗，直到死亡降临的那一天，我们才像停驶了的发动机，慢慢清凉下来，与空气和大地的温度融为一体。所以，生命是和温暖息息相关。

我们的体温基本上是摄氏 37 度，说起来不算多么高的台阶，但除了热带，它比我们所处的大部分的大自然环境，都要略高一些。这也要拜进化之功，因为在恒温动物之前，动物的体温是随着环境的变化而变化的，十分不稳定。

我曾到过距离最近的陆地也有 1000 公里之遥的一个小岛，

就是达尔文发现进化论奥妙的南美洲加拉帕格斯群岛，在那里看到一种奇形怪状的动物——海鬣蜥。它们简直就是远古恐龙的缩小版，虽然极端温顺，对人完全没有攻击性，但目睹它们成群结伙地趴在黝黑的火山岩上晒太阳，还是有不寒而栗的恐惧感。

当地导游说，海鬣蜥曾经被评为世界上最丑陋的动物。

我说，它为什么长得这样变态呢？

当地人说，因为它和我们不属于同一个纪，它们来自遥远的白垩纪。

我说，生命力可真够强大的，恐龙都死了，它们还活着。导游长叹了一口气说，海鬣蜥其实很可怜的，它们时时都由于温度而会死亡。有的时候，我们甚至会说海鬣蜥是会自杀的动物。

我问，此话怎讲？

当地人说，海鬣蜥没有办法保持自己的体温，它们是变温动物。也就是说，它们的体温会随着周围温度的不同而变化。它们要潜入加拉帕格斯冰冷的洋流中去寻找自己的口粮——黑海藻，每次在海中最长时间不能超过10分钟。如果过了这个时间界限，它们的体温就会随着海水温度不断下降，直到危险的境地。这时候海鬣蜥必须迅速放弃马上到口的食物，赶回到岸上，爬到礁石上晒太阳，靠着阳光曝晒，有时需要长达几个小时，海鬣蜥才能慢慢暖和起来。如果它在觅食的过程中下潜太深，来不及回到岛礁上，就会在深海中冻僵，再也回不到太



阳之下。所以，海鬣蜥是十分脆弱的生灵，它的天敌会掌握海鬣蜥的弱点，耐心地等在岸上准备伺机大餐一顿。而疲惫不堪慌不择路的海鬣蜥在上浮的过程中，即使透过海水看到了敌人正等候着自己送上门去，也只能乖乖露出水面，成为天敌的盘中餐。

我说，海鬣蜥就不能再在水里潜伏一会儿吗？

导游说，海鬣蜥没有办法保持自己的体温，它们必须找到温暖。不然的话，就是百分之百的死亡。哦，温暖，就是这样与生命息息相关。与其被活活冻死，还不如碰碰运气。

生活中的温暖不仅仅是身体的温暖，还要有精神的温暖。我们需要相濡与沫的温暖，需要集体亲如手足的温暖，需要大地和太阳的温暖……但请记住，作为恒温动物，保持身体温暖的最直接动力，来自我们的内在。

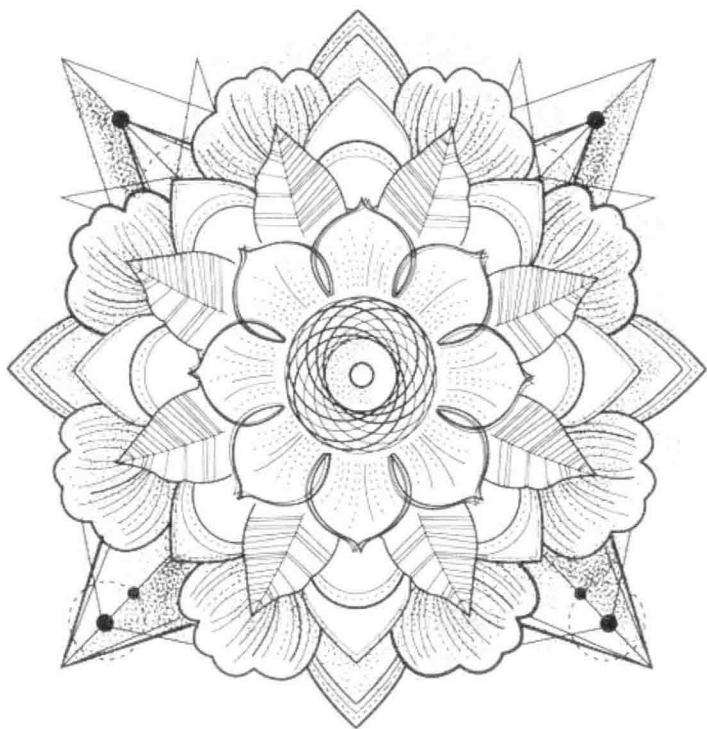
在寒冷中，我们要积极努力地不停运动，靠着自身肌肉的活跃，创造出来自本体的热量。我们不能像海鬣蜥一样，如果没有了外界的输入，就只能坐以待毙。生命的能量来源要向内寻找，温暖必须靠自己主动创造。

再说说光吧。圣典中说光是伟人赠予的，但我坚信，那些在亿万光年之外兀自发着光的星球，来自宇宙间的大爆炸。我们每个人也都是一个小宇宙，我们的光也来自我们自身。

心里要有光，世界就是明亮的。否则你即使站在太阳之下，心中也是幽闭和冰冷的。

有的人以为有光就是没有一丝黑暗，到处都明晃晃耀人眼

目。不！绝不是这样的，心里的光是对事物有明细清澈的判断，对自己的目标有庄严的把握，对世界的善恶有恰如其分的辨析，对人间的苦楚既不夸大也不掩饰，充满从容应对的勇气……心只要是光明的，就不会丧失希望，就不会垂头丧气，因为人在光在，四下皆明。



没有一棵小草自惭形秽

在庄严的大树身旁，一棵微不足道的小草都可以毫不自惭形秽地活着，何况是我们人类！

被人邀请去看一棵树，一棵古老的树。大约有5000年的历史，已被唐朝的地震弯折了腰，半匍匐着，依然不倒，享受着人们尊敬的注视。

我混在人群中直着脖子虔诚地仰望着古树顶端稀疏的绿叶，一边想，人和树相比是多么地渺小啊。人生出来，肯定比一粒树种要大很多倍，但人没法长得如树般伟岸。在树小的时候，人很容易就把树枝包括树干折断，甚至把树连根拔起，使树就这样结束了生命。就算是小树长成了大树，归宿也是被人伐了去，修成各种各样实用的物件。

长得好的树，花纹美丽木质出众，也像美女一样，红颜薄命，被人劫掠的可能性更大，于是很多珍贵的树种濒临灭绝。在这一点上，树是不如人的。美女可以人造，树却是不可以人造的。

树比人活得长久，只要假以天年，人是绝对活不过一棵树的。树并不以此傲人，爷爷种下的树，照样以硕硕果实报答那人的孙子或是其他人的后代。

通常情况下，树是绝对不伤人的。即使如前几天报上所载，

一些村民在树下避雨，遭了雷击致死，那元凶也不是树，而是闪电，树也是受害者。人却是绝对伤树的，地球上森林数量的锐减就是明证，人成了树的天敌。

树比人坚忍。在人不能居住的地方，树却裸身生长着，不需要炉火或是空调的保护。树会帮助人的，在饥馑的时候，人可以扒树的皮以充饥。

很多书籍记载过这棵古树，若是在树群里评选名人的话，这棵古树是一定名列前茅了。很多诗人词人咏颂过这棵古树，如果树把那些词句当作叶子一般披挂起来，一定不堪重负。唐朝的地震不曾把它压倒，这些赞美会让它扑在地上。

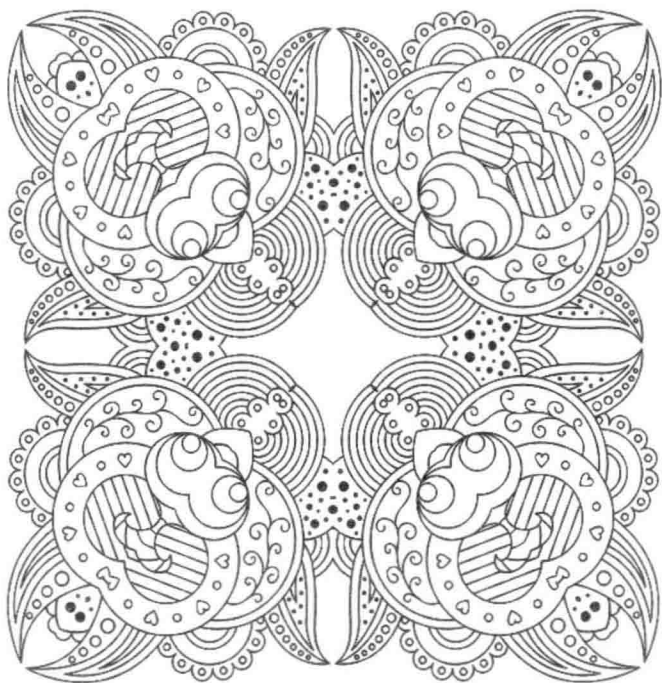
树的寿命是如此长久，在我们死后很多年，这棵古树还会枝叶繁茂地生长着。一想到这一点，无边的嫉妒就转成深深的自卑。作为一个人活不了那么久远，伤感让我低下头来，于是我就看到了一棵小草，一棵长在古树之旁的小草。只有细长的两三片叶子，纤细得如同婴儿的睫毛。树叶缝隙的阳光打在草叶的几丝脉络上，再落到地上，阳光变得如绿纱一样飘浮了。

这样一株柔弱的小草，在这样一棵神圣的树底下，一定该俯首称臣毕恭毕敬了吧？我竭力想从小草身上找出低眉顺眼的谦卑，最后却以失望告终。这棵不知名的小草，毫无疑问是非常渺小的。就寿命计算，假设一岁一枯荣，老树很可能见过小草五千辈以前的祖先。就体量计算，老树抵得过千百万小草集合而成的大军。就价值来说，人们千里万里路地赶了来，只为瞻仰老树，我敢肯定没有一个人是为了探望小草。

既然我作为一个人，都在古树面前自惭形秽了，小草你怎能不顶礼膜拜？我这样想着，就蹲下来看着小草。在这样一棵历史久远声名卓著的古树旁边为邻，你岂不是羞愧死了？

小草昂然立着，我向它吐了一口气，它就被吹得蜷曲了身子，但我气息一尽，它就像弹簧般伸展了叶脉，快乐地抖动着。我再吐一口气，它还是在弯曲之后怡然挺立。我悲哀地发现，不停地吹下去，有我气绝倒地的一刻，小草却安然。

草是卑微的，但卑微并非指向羞惭。在庄严的大树身旁，一棵微不足道的小草都可以毫不自惭形秽地生活着，何况我们万物灵长的人类！



风不能把阳光打败

早先说：今天的太阳很好，但是风很大。

从明天起，我们要说：今天的太阳很好，同时风很大。

“但是”这个连词，好似把皮坎肩缀在一起的丝线，多用在一句话的后半截，表示转折。比方说：你这次的考试成绩不错，但是——强中自有强中手。比方说：这女孩身材不错，但是——皮肤黑了些。

不知“但是”这个词刚发明的時候，对它前后意思的分量，大致公允？也就是说，它只是一个单纯纽带，并不偏谁向谁。后来在长期的使用磨损中，悄悄变了。无论在它之前，堆积了多少褒词，“但是”一出，便像洒了盐酸的污垢，优点就冒着泡沫没了踪影。记住的总是贬义，好似爬上高坡，没来得及喘口气，“但是”就不由分说把你推下了谷底。“但是”成了把人心捆成炸药包的细麻绳，成了马上有冷水泼面的前奏曲。让你把前面的温暖和光明淡忘，只有振起精神，迎击扑面而来的顿挫。

其实，所有的光明都有暗影，“但是”的本意，不过是强调事物立体。可惜日积月累的负面暗示，“但是”这个预报一出，