

毕淑敏

心灵独白

Bishumin

Xinling Dubai

毕淑敏心灵全记录
开悟人生 启迪智慧

毕淑敏 著

全彩图文
典藏版

毕淑敏亲赠
励志手机短信

长江出版传媒

长江文艺出版社

毕淑敏

心灵独白

Bishumin

Xinling Dubai

毕淑敏 著



新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

毕淑敏心灵独白 / 毕淑敏 著

武汉: 长江文艺出版社, 2013.8

ISBN 978—7—5354—6761—4

I. 毕… II. 毕… III. 随笔—作品集—中国—当代 IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 126927 号

策 划: 尹志勇

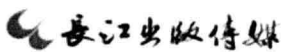
责任编辑: 方 莹 李 潇

责任校对: 陈 琪

装帧设计: 奇文云海

责任印制: 左 怡 邱 莉

出版:



长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 荆州市翔羚印刷有限公司

开本: 640 毫米×970 毫米 1/16

印张: 19 插页: 2 页

版次: 2013 年 8 月第 1 版

2013 年 8 月第 1 次印刷

字数: 241 千字

定价: 32.00 元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

序

写作，是自言自语的工作。写累了，就用稿费买张票，出去走走。

去了保加利亚卡赞勒克玫瑰谷，发丝里都镀着清香。那里的空气透明甜美，漫步如潜行在粉红色的水晶中。

上学时学世界地理，谈到保加利亚的特产，只有一行字——盛产玫瑰。

鲜玫瑰在清晨摘下后 24 小时内以山泉水浸泡，蒸馏出黄色的油体，即被称为玫瑰精油，为“精油之后”。

自然界美好的东西，常常被人用于疗愈创伤。古代就有人用玫瑰花治疗神经衰弱，近代更有人点燃玫瑰精油治疗肺结核，还有人用玫瑰花汁治疗心脏病和肾病……依我当过内科主治医师的经验，推断他们可能觉得如此沁人心脾的味道，对肺脏肯定是个正能量。愿玫瑰花鲜艳美丽的色彩，涂抹在心脏和肾脏病患的苍白水肿的面庞上，让病程有所缓和。

我毫不怀疑玫瑰花是没有这个功效的，即使有，也微乎其微，全然达不到康复的疗效。但这并不妨碍人们旷日持久地喜爱它，它是如此的赏心悦目并令人神清气爽。

据现代医学研究，玫瑰精油富含维生素 C、胡萝卜素 A、维生素 B 和维生素 K 和 P，能刺激和协调人的免疫和神经系统，同时有助于改善内分泌腺的分泌，修复器官硬化，疗治衰老细胞。细菌在接触新鲜玫瑰花瓣后 5 分钟内就会死去。如果伤风时更不幸地染了流感，可把一个放有开水和玫瑰花瓣的碗放在房间里。更有邪乎的报告称——玫

瑰精油有抗艾滋病毒的效用。

当初查找资料到此处，我难得不善良地冷笑了。

就算上述所有的报告属实，也是画饼充饥。因为玫瑰精油在国际市场上素有液体黄金的称号，大约3公斤的花朵只能提炼出1克玫瑰精油，所以它是全世界最贵的精油之一，当地的标价是10毫升（油比水轻，重量应该不足10g）售价130欧元，约合人民币1000多元。谁能长久用得起这么昂贵的精油疗法呢？就算你有这个钱，当地的玫瑰精油产量也是有限的，不可能大规模地用于治疗感冒。

所以，你只能买极小一瓶精油，闲暇时嗅闻，想象那满坑满谷的无尽芬芳。

玫瑰精油来自玫瑰。我这本小书，则来自我写作多年以来的所有文字。我把暗夜中独自写下的这些话语，集成于此，也如同采撷成千上万朵露水玫瑰投入蒸馏罐，进入严苛的加工过程。

或者，也不尽然。

如果一定要把我的文字比拟成一种萃取物，雪花精油似乎更贴切吧。我年轻时在西藏阿里当兵，见识过这个世界上最雄伟的冰雪之巅。雪花在我心中，单纯而洁净，有冻结病菌的力量，有化成江河的功德。

藏北漫天飞舞的寒雪，它的精油其实是水，朴素平凡淡然无华。

水是我们生命的必要组成部分，不可缺如。



2013年6月30日

目 录

第一章 自我之探 站在世界尽头等你

自我 / 4
命运 / 10
尊严 / 14
心情 / 17
安静 / 23

第二章 幸福之法 披着露水的小幸福

幸福 / 30
苦难 / 37
放下 / 42
修心 / 46
感动 / 52

第三章 处世之学 清风穿过的距离

关系 / 58
友谊 / 64
他人 / 69
真诚 / 74
独处 / 80

第四章 自由之路 一滴水的狂欢

自由 / 88
寻找 / 91
自然 / 96
旅行 / 102
惊奇 / 108

第五章 爱之思索 有爱，就有痛惜

血爱 / 116
两性 / 124
爱情 / 132
婚姻 / 141
家 / 150

第六章 心之角落

无所挂碍的心

人性 / 162

内心 / 166

自卑 / 173

忧郁 / 180

坚守 / 185

第七章 励志之语

有一种高度叫欢喜

成功 / 192

目标 / 198

压力 / 202

价值 / 207

创造 / 211

第八章 死生之悟

踮起脚尖，张望归途

时间 / 218

生命 / 223

死亡 / 227

超脱 / 234

精神 / 237

第九章 成长之旅

等风的翅膀

成长 / 246

梦想 / 255

智慧 / 259

困惑 / 263

阅读 / 266

第十章 美之变奏

灵魂蒸腾的芬芳

美丽 / 276

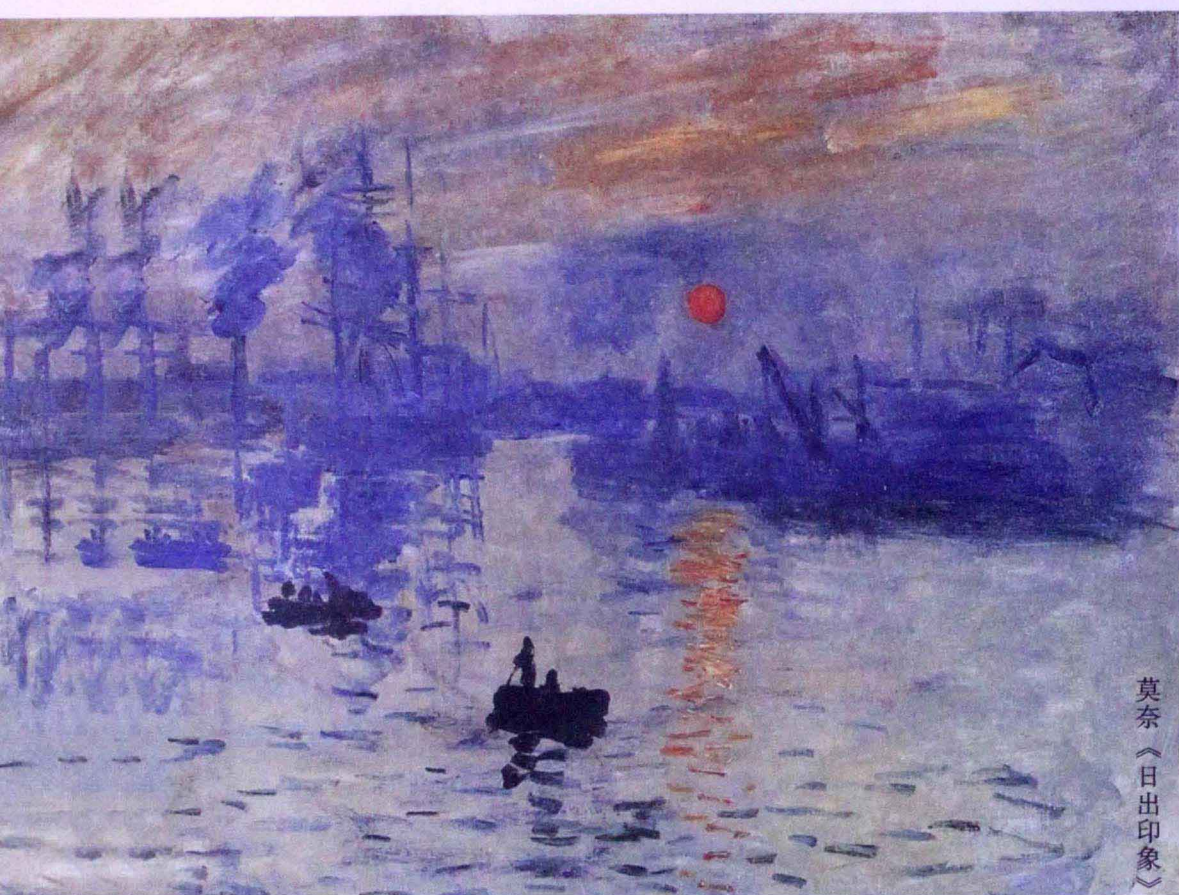
微笑 / 280

细节 / 284

柔和 / 286

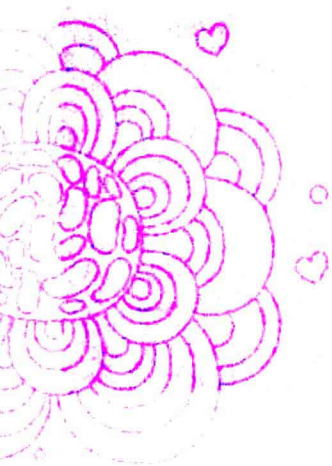
简单 / 290

附录：励志手机短信 / 294



莫奈《日出印象》

| 第一章 | 自我之探 |





站在世界尽头等你

我的书桌旁有一张儿时的照片，是我的第一张登记照，那年，我四岁。从那以后，我成了一个有身份、有证件的人。

比起几十年前的那个孩子，我已沧海桑田面目全非。照片上的每一颗牙齿都已换过，每一寸肌肤都已更迭，每一分骨骼都已生长，每一根头发都曾脱落又萌发。甚至连血液都已轮转过多少遍了。

但我确知那个孩子还在，她的大脑还在，记忆还在，顽强地在天地间思索。我们所有的童年经验，都深深地刻印在记忆库中，像一张独一无二的、信息量极大的光盘。它虽沾满灰尘，但用清水一洗，便丝丝入扣。早年的情形，会在某一个鬼使神差的时刻，在脑屏幕上清晰顽强地闪现。

我无法确切回忆起，当年白雪摄影厅的照相镜头，对准童年的我的那一瞬，那个女孩在想什么。但我相信她和今天的我，有一种简明而快捷的感应。我有时在电脑上写得疲倦了，会望着相片上的她微笑。在那种时刻，我会有一种巨大的感动，充溢肺腑。

我在想：是否那个小女孩当年就晓得，她的一生会经历很多痛苦和磨炼，很多快乐和惆怅？所以，才如此忧郁而期待地瞅着这个世界？

我有时也会对着照片上的她说，你知道吗？即使到了世界尽头，在认识的所有人当中，我也是惟一永远不会离你而去的人。而且，我会尽一切力量和你一道，勇敢地走下去。

我看到她眨眨眼睛，轻轻地说——哦，我相信你。

自我

发现自我，是我们一生的工作。

当你能够坦然地面对自己的时候，其实也就可以坦然地面对世界——放下包袱后，你才可以轻装前进。

自我实现的路，绝不会是一帆风顺的。我们常常会遭遇到挫折和失败。但人生的价值并不在于永远是胜利和成功，而在于这个过程当中，我们得到了独一无二的属于自己的体验。

真正的自信，不是狂妄的叫嚣，不是不切实际的幻想，也不是来自他人的虚与委蛇的评价，而是像泉水一样，从自我肯定的深层岩石中渗出来的。它也许没有惊涛骇浪般的声势，但却如涓涓细流永不衰竭，终生滋养你的灵魂。

人的创造和毁灭都是由自己的努力完成的，人永远是自己主人。即使当他最虚弱最孤独的时候，他也是自己的主人，当他开始反省自己的状况，开始辛勤地寻找自己的生命所依据的法则时，他就渐渐变得平静而快乐了。

蚕是被自己的丝裹住的，这是一个真理。每一个养过蚕的人和没有养过蚕的人，都知道这件事。蚕丝是一寸一寸吐出来的，在吐的时候，蚕昂着头，很快乐很专注的样子。蚕并没有意识到，正是自己的努力劳动，

才将自己的身体束缚得紧紧的。直到被人一股脑儿丢进开水锅里，煮死，然后那些美丽的丝，成了没有生命的嫁衣。这是蚕的悲剧。

只有自我肯定，才是你安身立命的宝贝。因为我们的存在价值不是由任何外在因素所决定的，而是由生命本身决定的。你不需要别人的肯定，你要学会自我肯定。

我一直相信这样一种说法——当你坚定地承担责任、勇往直前的时候，天地万物好像听到了一个指令，会齐心协力地帮助你、提携你。于是，贵人出现了，机会也在最不可能滋生的崖缝中，露出了细芽。

那个帮你忙的指令，其实出自你的内心。

自我意识是人一辈子的功课。在这个过程中，充满了挑战、选择、挣扎和改变。在这个时间段中，我们将尝试我们可能达到的高度和广度，铺排我们的生命状态可以怎样绚烂多姿。

在我们的精神小屋里，住着所有我们认识的人，惟独没有我们自己。我们把自己的头脑，变成他人思想汽车驰骋的高速公路，却不给自己的思维留下一条细细的羊肠小道。我们把自己的头脑，变成搜罗最新信息网络八面来风的集装箱，却不给自己的发现留下一个小小的储藏盒。我们说出的话，无论声音多么嘹亮，都是别的喉咙嘟囔过的。我们发表的意见，无论多么周全，都是别的手指圈划过的。我们把世界万物保管得好好的，偏偏弄丢了开启自己的钥匙。在自己独居的房屋里，找不到自己曾经生存的证据。

如果真是那样，我们的精神小屋不必等待地震和潮汐，在微风中就悄无声息地坍塌。它纸糊的墙壁化为灰烬，白雪的顶棚变成泥泞，露水的地面变成了沼泽，窗棂破裂，露出惨淡而真实的世界。你的精神，孤独地在风雨中飘零。

残酷的压榨不是来自一张白纸，而是来自不可预测的命运。

据说女娲造人的时候,先是用泥土将人一个个捏出形状,所以每个人都是不同的。这样操作很辛苦,速度也很慢,女娲就开始用绳子甩泥,溅落的泥点子被太阳晒干后,也变成了人。据说这后一种人该是一模一样的吧?细细想来,也不同,绳子甩动的方向,女娲用力的大小,还有泥巴的稀稠都存在差异,甩制的泥人也各有特色。虽是传说,但我们每个人都是独一无二的个体,这一点毫无疑问。

在人际关系或人生里,你都没有义务必须爱某一个人。如果一定要找到一个人值得你永远去爱,那就是你自己。

很多被爱苦恼的人,其实是在爱人还是爱己之间挣扎。真正的爱别人,是建筑在爱自己的基础之上的。因为是自己觉得这个人可爱,我们才开始爱他,这也是听从了自己的命令。

爱自己的人,才可能真正地毫无怨悔地爱别人。因为那是爱自己的一个决定。

我相信,你可以用奢华的装备和风流倜傥的举止成功地欺骗几乎所有的人,包括和你至亲至爱之人,但是,每每月朗星稀之时,你永远欺骗不了的一个人,就会在你独处的时候,顽强地站在你的面前,拷问你,鞭挞你,谴责你,纠正你……这个人不是别人,正是你自己!

如果你觉得真实的自我还不够完善,那么最好的方法,是让自己渐渐变得完善起来,而不是敷衍、遮盖或欺骗。那样的话,自己很辛苦不说,离完美也越来越远。再有,天下的人都不是傻子,你装得了一时三刻,却没有法子永远生活在一个不属于你的光环之中。一旦被人家识破,你被减分更多。

后来,终于明白了,要以自己的真实面目示人。没有必要取悦他人,没有必要委屈自己。这样做了以后,我本以为机会一定要少很多,因为抱定了破釜沉舟的决心,只求这一生做一个真实的自我,付出代价也认了。不想,却多了朋友,多了机缘。

想来想去,原来大家都更喜欢真实的东西。你真实了,自己安全了,

也让他人觉得安全，机遇反倒萌生。从此，竭力真实。不但自己省力、省心，节省出的能量可以做更多的事情，而且成功的概率也高了起来。

我们常常羡慕有些人那么轻松自在流畅和收放自如，我们不知道怎样获得这样的自由。最简单的方法就是全面地接受自己的情绪，做一个率真的人，学会和自己的心灵对话。你不可要求自己的心总是快乐，不可要求自己的脸上总是阳光灿烂。你不能掩盖和粉饰心情，你必须承认矛盾和痛楚。只有这样，我们才能真正驾驭自己的情绪，成为自己的主人。

其实，天堂和地狱的距离，并不像人们想象的那样大，它一点也不遥远，都在我们的心中。一个人就可以让你上天堂，一个人也可以让你下地狱。

看了这句话，很多人就会想到是别人让自己上了天堂或者下了地狱，其实，我指的那个人就是你自己。

如果你是在快乐和创造中，你是在自我寻找价值的挑战中，你的人生就会过得很充实。如果你只是为了更多的钱，更宽敞的房子，更多的应酬和名声上的虚荣，你将在7万个小时甚至更多的时间里，委屈着自己，扼杀着自己，毁灭着自己的自由。

人要珍视自己的能力，这是你与生俱来的惟一宝藏。

面对问题，我们希望冥冥之中有一双慧眼，注视到我们的苦难；有一张利嘴，代我们伸张正义；有一副坚强的臂膀，帮助我们跨越沼泽。

然而我们播种的是渴望，收获的是沉默。

我们现在凡做一事，总是先想到要认识什么人，以图依靠他人的力量。其实这世上最值得信赖的人，正是你自己。尤其是那种成功概率比较低的事，更要凭自己的双手去做，以积累经验。过程掺了水分，不如不做。

生命是我自己的东西，甚至可以说是我仅有的东西，我不希望别人来说三道四。我注重的是过程，在这个过程中，我感到自己的价值。我们可以预知的只是自己应对苦难和幸福的态度。此时此地，这是我们能掌握的惟一。

关于一个人到底重要还是不重要，你可以去看看大自然。在一处名胜古迹，有一株古树，据说是周朝时就栽在那里了。古树生机盎然，沧桑古朴。我想它有几千年的历史，这真是值得骄傲的一棵树啊。但是，我一低头，看到古树下的小草，嫩绿纤细，一阵微风吹来，它就摇晃不停，要好半天才能稳定下来。我想，在一个有着几千年历史的老爷爷面前（从西周算起，三千多年了），这棵小草，实在是应该非常自卑，简直就是不应该活着了。可是，大自然不是这样的，你看不到一棵树木因为羞惭而不努力生长。为什么我们成了万物之灵长，反倒连这个简单朴素的道理都忘记了？所有的人都很重要，因为你是一个独特的生命，没有人能替代你的感觉，替代你生命的过程。不是只有伟大的人才重要，每一个生命都宝贵而重要。如果每一个人都是不重要的，那么我们整体也就不重要了。

如果你从根本上怀疑自己存在的必要，那就真是无可救药了。

人的心理，就像是一棵树。树是有根的，根是扎在土壤里的。如果没有根，这树就活不下去。就算有根的树，如果这棵树的根扎得不够深，那么大风大雨袭来时，这棵树也许会轰然倒下。我们心里的根，扎在哪里呢？就扎在“认可自我”这片肥沃土壤中。

有很多的束缚，不在他人手里，而在自己心中。别人看来微不足道的一件事，在本人，也许已构成了剑鞘般的裹挟。突破是一个过程，首先经历心智的拘禁，继之是行动的惶惑，最后收割蓬松的喜悦。

自己把自己拔出来——我喜欢“自拔”这个词。不是跳出来或是爬出来，而是“拔”。小时候玩过拔萝卜的游戏，那是要一群小朋友化装成动物，齐心合力才能完成的事业。现代人常常陷在压力的泥沼中，难以

享受生活的美好。把自己从压力中拔出来,也是一个系统工程。

是的,我很重要。我们每一个人都应该有勇气这样说。我们的地位可能很卑微,我们的身份可能很渺小,但这丝毫不意味着我们不重要。

重要并不是伟大的同义词,它是心灵对生命的允诺。

人们常常从成就事业的角度,断定我们是否重要。但我要说,只要我们在时刻努力着,为光明在奋斗着,我们就是无比重要地生活着。

如果你真的把自己的潜意识调试好了,把它们整顿和领导起来,你和你的自我意识达成高度的协调,你就走在了趋向完美的道路上,你就渐渐掌握了异乎寻常的能力。其能量的强大威力,会让我们惊喜不已。

命 运

生命是为自己而存在。它是一种朴素而自然的事情，不是在众人之前的杂耍。

你的整个生命是由三个前提条件决定的：第一，是那些蕴含在你的身体中、与生俱来的动心。第二，是那些由别人通过教育的方式，根据他们的经验和想象对你进行设计，所决定的东西。第三，是你根据自己的想象和对自己的设计，决定的东西。

命运中的不速之客永远比有速之客来得多。所以应付前一种客人，是人生的必修。他既为客，就是你拒绝不了的。所以怨天尤人没有用，平安地尽快把客人送走，才是高明主人。

人生路程太光滑的人，就像开得太快的车，易出事故。有时需要缠上防滑链，增加行程的涩度。

人生并没有一个和蔼的老人或是中年人，发给我们第一颗糖果。也不曾许诺在遥远或者并不遥远的将来，一定会有第二颗糖果，披着彩衣款款而来。生活充满了未知数，却并不都是甜蜜。

当我沮丧的时候，当我彷徨的时候，当我孤独寂寞悲凉的时候，我曾格外地相信命运，相信命运的不公平。当我快乐的时候，当我幸福的时候，当我成功优越欣喜的时候，我格外地相信自己，相信只有耕耘才有收