

毕淑敏
新作

星光下的灵魂

*The soul
under the stars*

再现灵魂千张面孔 修炼强大内心

长江文艺出版社

毕淑敏 著



The soul under the stars

星光下的
灵魂

毕淑敏



长江出版传媒
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

星光下的灵魂/毕淑敏 新作

武汉:长江文艺出版社,2012.10

ISBN 978—7—5354—6040—0

I.星… II.毕… III.散文集—中国—当代 IV.I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第196438号

策 划:尹志勇

责任编辑:李 潇 方 莹

责任校对:陈 琪

装帧设计:熊 琼

责任印制:左 怡 邱 莉

出版:  长江出版传媒  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:湖北鄂南新华印刷包装有限公司

开本:640毫米×960毫米 1/16

印张:16 插页:2页

版次:2012年10月第1版

2012年10月第1次印刷

字数:200千字

定价:28.00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)

自序

灵魂这个东西的有无，在没有宗教信仰的人这儿，一直是悬案。就算是虔诚的样林嫂，到了快要逝去的时候，也对此产生了强烈的质疑。她挎着自己的讨饭筐，一遍又一遍地追问——人到底有没有魂灵呢？

我以为，灵魂不是一个如何死的问题，而是一个如何生的问题。人思考死亡，是为了更好地生存。

我年轻时候，在藏北高原海拔6000米以上的旷野，在我用自己的雨衣搭起的简易帐篷缝隙里，在雪寒冰重的黎明，看到过这一生中最大尺寸的星辰。正是最黑暗的时刻，月亮悄声隐没，唯有群星闪烁。地上的冰原反射着天上的星海，恍惚中，我已置身星际的360度裹绕。

阿里的时间晶莹剔透，那是冰和星的旷世合谋。

星空教给我最重要的知识，是人类的渺小。面对星空的时候，你会觉得，人是多么微不足道的浅薄存在，短暂到不可言说。

我知道在犯罪的类型中，有一种叫做“激情杀人”。我相信在自杀的例子中，也一定有一种“激情自杀”。

那一段时间的白昼，我总处于这种澎湃激情之中。酷寒中连续一个月每日百里路的艰苦行军，精疲力竭，无数次想到自戕。只因不忍连累无辜，一次次错失良机，才耽搁着终未死成，活到了这一个凝视满天星光的夜晚。在新的一天里，我还可以继续寻找死亡契机。不管千难万险，想死总会死得成。到底自杀还是不杀，我要做一个最终的决定。

那一刻，意乱情迷。仰看星光，想起之前的某一天，女战友对我说：“那些男兵总在背后议论你。”

部队里上千个男兵，仅几个女兵。被男人们议论实在太正常了。我淡然不答。

她说：“你就不想知道他们都说你些啥吗？”

为了不让女友觉得受到冷落，我平静地说：“还不是身材相貌品头论足。我不想知道。”

女战友说：“这一次，还真不是议论长相什么的，他们说的是你的精神。”

我想笑，强忍住不笑。说：“我才不信有人能看穿我的精神。”

战友说：“他们倒是没能看穿你。他们只是说你可能有精神病。”

到了这会儿，实在忍不住，我只好笑出声，说：“我若是有病，卫生科长就住咱们对门，早该看出来，也轮不到他们下诊断。他们有何证据？”

战友说：“男兵们其实很不老实，总在暗处观察你，谁让你是我们的班长呢。他们说，经常眼睁睁地看到你无缘无故地龇牙一笑，好像面前站着一个隐形之人。在他们的家乡农村，只有神经出了严重毛病的女人，才会这样灵魂出窍。”

我把脑袋偏到战友面前，说：“那你看我像精神病人吗？”

战友说：“我当然知道你精神上没毛病。可你真的像他们说的那样，在空无一人的时候，会独自对着空气微笑吗？”

她等了半天，我终于什么也没回答。其实我想告诉她，真的。我会。

当你看到高原氧气稀薄的空中，云彩若藕青莲花肆意铺排时，你能不微笑吗？当你看到万年冰雪如巨大蓝钻，反射金光欲刺瞎人双眼时，你能不微笑吗？当你知道唯物主义说——物

质不灭，你能不微笑吗？我万分喜爱这个说法，哪怕是冈底斯山的一片凝雪，喜马拉雅的一根鹰羽，狮泉河水的一粒银砂，我自己的一丸冷泪……都绝不会真正消失，只是由此及彼周而复始，都会在风流云散后再次出发循环。一想到这一点，无论那时我是独自在一个战士的屁股上打针，还是单枪匹马地挑着沉重双桶在山坳取水，都会自得其乐地抿嘴微笑。仅仅微笑是不够的，应该大笑啊！

不管怎么说，在下一个日出之前，我要决定是继续活下去，还是就此死亡。我死了，会坠落一颗星吗？仰望星空，俯视地下，我发现那种“地上死去一个人，天上就丢星”的说法，是多么自作多情。天空的星远比地上的人要多，就是全地球上的人都死了，星空依然光芒万丈。人不能自以为是，狂妄自大。不过，我相信头顶这万千星辰，纵是再大再亮再多再远，也是没有思想的静物。人无论多么渺小脆弱不堪一击，却可以自在地浮想联翩和随意决定自己的行动。因此，我似乎不必忙着去死，我要按照自己的意志去完成理想，我还有壮志未酬。人生不过是到此一游，我尚未游完，只在途中。死是任何时候都可以做的一件事，人手一份，谁也剥夺不了你。我犯不上匆匆忙忙、在没有听到死亡发令枪击响之前，就踉踉跄跄地抢跑，迫不及待扑到这一程的终点。我不妨先抖擞精神，振作起来做点其他事。比如，某一天用自己的方式，诉说对阿里的敬畏。等我利利索索、妥妥帖帖地把想办的事儿都办完了，再从从容赴死想来也不迟。

星空自九天之上倾盆而下给予我的教诲，自此铭记在心，指导我的人生。那一年，我18岁。

有人说，用心写的文章应该像一道菜，有特别的味道。这篇自序的气息，来自宝蓝色的星光之魂。

这本集子是我自2009年以后所写散文整理，围绕着心理

自助的范畴，按照出版方“最新、最优、最全”的标准，算是基本突现了。

每当我努力完成一件工作之后，总会想起我的父母亲。如果他们还健在，当是这本小书的第一读者。

“爸爸妈妈，我想你们。可是你们已经知道了。”

“我们知道呀，在天堂里。”

毕淑敏

2012年7月13日

目录

Contents

自序 /1

自由

毕淑敏说：慢生活 /2

人心的喜马拉雅 /3

每一个赌徒都有自己的悲哀 /6

男人和女人在庞大的海底相连 /12

幸福试卷像一匹藏着精灵的土布 /16

美

毕淑敏说：相由心生 /26

抬粉面，花相妒 /27

剩女出嫁 /30

女神在人间 /37

这世上不美丽的女子居多 /40

放下

毕淑敏说：留一罐回忆的泡泡糖 /44

旅游是一味草药 /45

最重的咨询者 /51

速递喜糖 /57

爱

毕淑敏说：爱，不是魔鬼的合约 /68

天真的邪恶 /69

性的第一印象 /74

我们在差异中成长 /77

快感

毕淑敏说：恰到好处的幸福 / 82

上瘾成灾 / 83

致不甘做荷奴的现代人 / 87

有一种快乐如临深渊 / 93

大我

毕淑敏说：有颗种子叫成功 / 100

等待你的第二颗糖 / 101

在你的字典里，成功意味着什么 / 105

成功 12 条——知道并不等于能做到 / 111

其实，你可以犯错 / 117

潜意识

毕淑敏说：灵魂的居所 / 122

人格清单 / 123

宇宙的花语 / 129

拯救荣格的神奇图案 / 136

画一朵自我曼陀罗 / 140

入世

毕淑敏说：心在水中 / 150

山河试卷 / 151

你是我心头的朱砂 / 155

出卖冥位的女生 / 158

谁是你的闺蜜 / 164

目录

Contents

苦难

毕淑敏说：生命中的粗纤维 /172

谋杀幸福的黄连 /173

身体是个笨小孩 /176

寻枪 /183

我是一个兵 /186

坚守

毕淑敏说：风往哪个方向吹 /194

不敲门的来访者 /195

洞茶上的字迹 /198

毒不死的城里人 /204

孩子，你为什么要变成鸟 /207

商场绿林 /211

开悟

毕淑敏说：改变在电光石火间 /216

麦种缝入文字 /217

幸福瓶 /220

心理测验的批发商 /223

读书可以美容 /226

毕淑敏答 /228

自由



毕淑敏说

.....

慢 生 活

喜欢“慢”这个词。你看，造字者多么聪明！它是竖心旁。说明“慢”这件事，并不只是来自动作，首先源自内心。

当下生活的节奏越来越快，让我们平日感觉自由的时候甚少，感觉枷锁的时间甚多。打开枷锁享受自由的滋味，有些人可能从来也没有享受过，他们无所不在地夸大了枷锁的力量，忽略了自己的主动。其实，只有自己，才能化解生命故事中那么多的伤痛和矛盾，让自己日趋圆满。因此，不妨出去走走，给自己自由，让生活慢下来。

即使只是慢慢吃饭，也像慢慢行船一样，可以看到更多的风景，感受到更多的美好滋味。因为只有你，才能清醒地知道，此刻在干什么，才能品味出这个时刻独有的韵味。让每一个“当下”都如灵猫一样轻盈灵醒地闪过，清清爽爽地知道自己内心发生了什么。是尴尬，不掩饰；是愤怒，不拒绝；是欢欣，就鼓舞；是悲痛，就欲绝……如此锱铢必较地过着生命，那生命就华美和悠长起来。这种随时随地的自我察觉，才是真正的修行。

就像烟灰，它们非常松散，几乎没有重量和形状，真一个大象无形，懒洋洋地趴在那里，好像在冬眠。其实，在烟灰的内部，栖息着高度警觉和机敏的鸟群，任何一阵微风掠过，哪怕只是极轻微的叹息，它们都会不失时机地腾空而起、驭风而行。它们的力量正是来自放松，只有放松，全部潜在的能量才会释放出来，协同你达到完美。

把一个红枣囫圇吞下，你第一口碰到的就是核儿了。如果你慢慢地品尝，会有温润甘甜的清香长留齿间。

人心的喜马拉雅

电影《不见不散》中，葛优说：“这是喜马拉雅山脉，这是中国的青藏高原，这是尼泊尔，山脉的南坡缓缓地伸向印度洋。受印度洋暖湿气流的影响，尼泊尔王国气候湿润，四季如春，而山脉的北麓陡升，终年积雪，再加上深陷大陆的中部，远离太平洋，所以自然气候十分的恶劣。”

徐帆说：“你这又扯哪去了？”

葛优说：“如果我们把喜马拉雅山炸开一道五十公里的口子，世界屋脊还留着，把印度洋的暖风引到我们这里来。试想一下，那我们美丽的青藏高原从此摘掉落后的帽子不算，还得变出多少个鱼米之乡！”

人们把这段谈话，当做幽默。不过，当你在天空飞越，清晰地认识到喜马拉雅山这座屏障，将山的南麓和北麓分割成完全不同的世界时，炸开喜马拉雅山的念头就会蠢蠢欲动。

印度洋的暖湿气团生成后，在西南季风的吹动下，向北面推进时，高耸的喜马拉雅山成了极难逾越的天然屏障。急于北进的暖湿气团不甘心，四处游动，终于找到一个豁口，那就是——雅鲁藏布江大峡谷的尾口。暖湿气团蜂拥而入，可惜进入蜿蜒曲折的大峡谷后，逐渐失去它所向披靡的势头。水汽通道在顺手造就了藏东南的绿洲之后，后劲松懈，还没走到藏北就偃旗息鼓了。

如果真能炸出一个大口子，使得这条通道输送的水汽更多、更畅快，减少途中的损失，不是就有可能改变西藏的气候吗？更多的暖湿气流长驱直入，进入藏西北，青藏高原会变成

江南。

科学家们模拟了有关实验，结果却是否定的。就算炸开 50 公里的口子，在最佳气候条件下，中国三江源地区，降水增加也只有 20 ~ 25 %。

退一万步讲，就算真的计划要炸喜马拉雅山，如何才能顺利完成这个任务呢？依靠炸药手榴弹地雷什么的常规技术，绝无可能。用原子弹吗？核武器目前还没有用于开山凿洞的记录。要知道，喜马拉雅山脉乃庞然大物坚不可摧，主峰珠穆朗玛一半在尼泊尔境内。哪怕是咱炸自己这一侧，也要得到尼泊尔，甚至更多国家的同意。核武器将严重破坏环境，邻国也不能答应啊。

如此说来，把喜马拉雅山炸个洞，改变雅鲁藏布江中、下游干旱及沙漠化严重局面，实际上只是一个科学幻想。如果真把喜马拉雅山炸通了，破坏了原有的生态平衡，不知会发生怎样的变局，很可能是灾难。

自然界自有规律，人类不可妄动。

在尼泊尔，结识了一位精明强干的小伙子。到过中国，会说中文，爱笑爱思索。

我说：“你觉得中国和尼泊尔有什么不同。”

他说：“中国很大，尼泊尔很小。中国现在有了很大的发展，尼泊尔呢，还比较落后。”

我说：“你说得很好。不过，咱们就不讲这些政治经济的情况，单说说感觉上有什么不同？”

他笑了，露出极为整齐和雪白的牙，说：“是节奏啊。尼泊尔节奏很慢很慢，几千年我们就一直是这样的节奏，尼泊尔人都习惯了。中国的节奏现在很快，而且越来越快。我的朋友从中国来，说一下子不习惯尼泊尔这种慢节奏，但是几天过

去，静静待下来，就觉得这种节奏很舒服，适合人的身体，还有大自然。您看，凡是自然的东西，都是缓慢的。太阳一点点升起，一点点落下。花一朵朵地开，一瓣瓣地落下。稻谷成熟。都慢得很啊。那些急骤发生的自然变化，多是灾难。比如火山喷发，比如飓风和暴雨，比如山崩地裂加上海啸……身体也是慢的。一个孩子要长大，是很慢的。一个人睡觉，也是很慢的，要很久很久，从日落到日出，人才能休息过来……”

“还有呢？”我问。

他认真地想了一下，说：“是耐心啊。还有脾气啊。中国的人，现在情绪上都比较紧张，不耐烦。尼泊尔人基本上不发脾气，慢慢来，就算有很严重的事儿，也不着急。”

不知道再问什么。我也学尼泊尔人，只是微笑和无所事事地张望。自然界的喜马拉雅山是不能炸通的，但人心的喜马拉雅，可否有习习的和风持久地吹拂？

每一个赌徒都有自己的悲哀

我在美国和小绒一起游历，连续吃了几天西餐之后，我忍无可忍说：“胃提出抗议了，我今天中午希望吃到中餐。舌头强烈地呼唤宫保鸡丁或是饺子。”

小绒是个美国通，这时我们正在美国新墨西哥州。

小绒说：“你以为这是旧金山或是纽约啊，中餐馆遍地开花啊？”

我说：“不是说到处都有华人吗，咱们就找不到一个能吃中国饭的地方了吗？”

看着小绒为难的样子，我又于心不忍，赶紧找补：“当然了，我也是经过艰苦锻炼的人，适应性也很强。实在找不到，就算了吧。”

小绒想了想说：“如果没有特别地道的中国饭，你觉得东南亚餐如何？”

我自以为是地算了一下中国和东南亚的距离，然后想了想中国和美国要跨越重洋，想起了远亲不如近邻，觉得饮食上也是离得近比较相似吧？就说：“好。只要不是咖喱味太重就行了。”

小绒就带着我在城区走了一番，然后进入了一家门口有很多扑克牌雕塑的建筑。

那些扑克牌雕塑的确很有意思，我还在“老 K”面前，照了一张相。心想当年在寂寞阿里，有时候会和伙伴们玩“争上游”，那时候拿到这个威风凛凛的老 K，胜利就多了保证。

直到走进大门，光怪陆离的灯光和琐碎快节奏的氛围，像

温暖的水一样包围住我们，我仍然不知道这到底是什么地方。

我说：“这个餐馆可真够大的。”

小绒说：“毕老师真的不认识这地方吗？”

我说：“是啊。我以前从来没有来过这里。”

小绒说：“毕老师就算是没有来过这里，也应该到过类似的地方呀。”

我觉得有点冤枉：“是，我真是没来过类似的地方。”

小绒相信了我，说：“这是赌场。中国人到美国来，基本上都要到赌场逛一逛的，不想毕老师真没来过。”

我奇怪说：“咱们不是说吃饭吗，怎么到了赌场？”

小绒说：“你有所不知。这赌场有一个特别发达的自助餐厅，什么口味的饭菜都有，特别召来了全世界各地的好厨子，做得一手好菜饭，无论什么人，都能找到适合的口味，吃过的人都说好。”

我说：“如果不赌，光是吃饭，人家会不会嫌乎咱？”

小绒说：“那不会。第一餐厅和赌场也不挨着，你赌不赌的，餐厅的人也不知道。二来，就算你进来的时候不想赌，只为了吃饭。谁能保证你吃饱了，就不赌呢？人家想得开。”

于是我们就开始吃饭。时间的确是有点早，吃饭的人不多。饭菜供应的形态，类似自助餐，只是种类繁多到骇人听闻的样子。比如炒菜吧，一溜排开，大约有100种以上。不知道国内有没有这种大规模的自助餐台，反正我见识不多，觉得大开眼界。我一边寻找着自己熟悉的鱼香肉丝之类，一边小声问小绒：“赌场干吗在餐饮上这么下功夫？”

小绒一边挑拣着她爱吃的东西往盘里盛，一边说：“这很好理解。因为赌徒是24小时作战，饿了就要填饱肚子再战。如果到外头找个餐馆吃饭，一来二去的，脑子被风吹清醒了，就可能不回来赌了。现在这里一体化，吃饱了就会再接再厉。