

毕淑敏散文经典



温情疗愈系列

幸福的尺度

并对他人

而这个方

知道自己在做什么，

那就是对自己生命状态的全然把握，

也是有尺度的，

幸福并非无边无际，

毕淑敏 著

带来快乐，



长江出版传媒

长江文艺出版社

毕淑敏散文经典  温情疗愈系列



幸福的尺度

毕淑敏 著



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

幸福的尺度 / 毕淑敏 著

武汉: 长江文艺出版社, 2013.11

(毕淑敏散文经典·温情疗愈系列)

ISBN 978—7—5354—6865—9

I. 幸… II. 毕… III. 散文集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 173940 号

策 划: 尹志勇

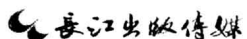

责任编辑: 方 莹 张远林 孙晓雪

责任校对: 陈 琪

封面设计: 徐慧芳

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: 湖北恒泰印务有限公司

开本: 640 毫米×970 毫米 1/16

版次: 2013 年 11 月第 1 版

字数: 208 千字

印张: 16.25 插页: 4 页

2013 年 11 月第 1 次印刷

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)



生命中的金羊毛（代序）



那时候，年轻的我在西藏阿里。

一天清晨，峡谷山口。我自西向东行，崎岖路上，迎面走来一位老阿妈。

她面向太阳，怀中有一丛羊毛。她的手指在羊毛中搅动，一根金色的毛线就从羊毛丛中蜿蜒而起，经过她粗糙手指捻动之后，缠络在胸前的线槌上。随着颤颤巍巍的走动，线槌渐渐膨胀起来，像一只金萝卜。

雪白羊毛。在自然繁殖的羊群中，白羊经常混血，变成花羊。能保持周身雪白的羊并不多见，白羊毛便特别值得珍惜。由于角度的关系，新鲜的阳光金雨般斜打在羊毛上，渗进疏松的缝隙中，折射出刺目的金光。从我这个方向看过去，像一丛丛金针。

文革时，我在北京读书。从学校被查封的图书馆里，偷出过很多书，读过希腊神话。年幼匆忙，囫囵吞枣。繁复的神灵体系和诡谲多变的故事，被我混为一谈，但我记住了金羊毛的传说，它和命运相关。

那时的我尽管对世界所知甚少，却是坚定的无神论者。我深信这个世界上没有神祇，没有金羊毛。尽管想象一下，那是多么奇美而蓬松的物品啊。

这一刻，我不得不承认，世界上是有金羊毛这种东西的，它就在我面前灼然怒放，百媚千娇。

我站在路边，静候老阿妈走过。她不抬头，心无旁骛地用牦牛骨做成的线槌搓捻毛线，动作机械。毛线们争先恐后地涌出来，好像原本藏在片絮状的毛团里已不耐烦。好不容易等来了老阿妈青筋毕露的手，有条不紊地把它们揪出来，再螺旋状地拧缠在一起，暴露在高原

稀薄的空气中。

我等待，并不完全是因为礼貌。只有这样以静制动，才能看清楚捻毛线的细节。

交汇的那一瞬，我惊异地发现，老人家捻的不是高粗毛线。阿里冬季长而酷寒，当地人编织衣物，用的都是像筷子般健硕的毛线，扭编起来，密不透风，才可抵御零下数十度的冰雪与罡风。老阿妈手中搓捻的毛线，却是极细而轻柔糯软的，如同蜘蛛刚吐出来的丝，随着她粗长的呼吸而纤巧抖动。

我说，老阿妈，为什么捻这样细的线？

老阿妈抬起头，面容平静。好像一百年前就知道我会等在此处的路口向她发问。她仰望着苍天说，小金珠玛米，你说错了。这不是羊毛，是羊绒。

我说，羊绒这样散细，织成衣，微风都可将它吹透。

老阿妈说，这些绒是贴着山羊脖子和肚子下面的皮生长的。你想啊，人是哪里最怕冷？山羊也一样。所以，那里长着最暖的东西。我就要有小孙子了，捻些线，给他织衣。

我说，婴儿柔嫩的肌肤，会不会觉得很扎啊？

老阿妈说，山羊会长出一些毛来扎自己吗？

这是一个问句，老阿妈却不等待我回答，独自晃着牦牛腿骨打磨而成的线轴，渐行渐远。

她凝立不动，目送她的背影，想着她的话。当她终于背对着我的时候，我看见金羊毛恢复了普通的纯白色，变得寻常而朴素。

离开西藏已多年，这图像一直烫在我的心帘上。老阿妈可还安在？她的孙儿可已长大？她怀中的线轴，不断粗大丰满，像一穗金色的玉米了吧？

终于，我也到了当年老阿妈的年纪（也许已超过了。高原上的人，容易显得苍老），我怀中也揣了一团羊毛，那是我经年累月攒下的文字。检点它们，像是从我的灵魂中抽拉而出的蛛丝，单薄绵长血汗凝结。写的时候，总期望它们生长成自己生命中的金羊毛，待岁月蹉跎聚睛再看，也不过是家常的御寒之物。


感谢长江文艺出版社的编辑同志们，将它们一一收拾起来，织成这文字的薄衣。

它们多是旧作，偶有新篇。我原来觉得一个作家选定一家出版社和一个版本，就应像古代的女子，从一而终。近来有年轻的朋友对我说，她不喜欢太中规中矩的老式装帧，希望书籍与时俱进，变得活泼而灵动。

尝试一下，便有了这套书。

我愿以当年老阿妈为自己亲人捻线的心境，要求自己的文字，温暖而不伤人。

祝福读者朋友们安宁快乐。藉着文字，我们相逢在朝阳斜射的山口。



2013年7月29日

幸福的尺度



尺度这个词，表面上看起来，很好理解。尺子嘛，人人都明白。度呢，稍微复杂一点，大致是幅度的意思。就是说，物体在不发生质变的前提下，可以有一点变动的范围。但是，不能过量，过了，就改变了原来的性质，成为另外一种状态了。比如热水在 99 摄氏度之下，看起来都差不多，就算有点小气泡泛起，也无伤大雅。一旦突破了 this 界限，抵达 100 摄氏度，那么，水就在刹那间变了模样，沸腾嚣张，白雾滚滚……

现实生活中，尺度和我们如影行随，你无法逃脱尺度的手掌心。你的身高，你的脚长，你的血压，你的血糖，你的收入，你住房的平方米，你走过的路程，你攀援的高山……尺度无所不在。关于它，还有一句很著名的话，见于战国时代的重要兵书《六韬·农器》：“丈夫治田有亩数，妇人织纆有尺度。是富国强兵之道也。”不得了，尺度被提到了安邦治国的战略高度。

记得有一次我在某地授课，谈的是幸福问题。有一位女听众举手发问，滔滔不绝。我仔细听了半天，不知道她的问题是什么。她侃侃而谈自己工作顺遂家庭和睦，儿女双全父母健在，身体无恙面容姣好，有房有车……

听众们渐渐骚动起来，估计他们也和我一样，摸不着头脑。

我抓个缝隙赶紧插进去说，不好意思打断一下您，现在是现场提问时段，您迫不及待地举手发言，可直到此刻，我还不知道您的问题是什么呢？

我的问题……是……她一下子愣了，支吾着。

听众们不耐烦起来，有人蹦着高举手要提新问题。有人干脆示意我不要耽误时间了。

我耐心地等待，女子终于想起来她的问题，说，我已经非常非常

幸福了，但是，我还想要更多的幸福。您说，我应该怎样办呢？

场上有嘘声响起。

大多数人都认为自己不够幸福，女子高调炫耀了自己的幸福，让有些人刺痛。你还想要更多的幸福，有人小声嘀咕，你是《渔夫和金鱼》里的老太婆吗？

我说，您只需要做一件事情。

场上肃静下来。一个幸福女人，接下来要做的事是什么呢？

我说，感恩和知足。

幸福并非无边无际，也是有尺度的。对地球上的人来说，最大的尺度，莫过于宇宙。中国古代对于宇宙的解释是这样的——“四方上下曰宇，古往今来曰宙”，用现在的话来解释，就是说，幸福不单有三维空间，还要有四维空间，那就是时间。

爱因斯坦认为，每一瞬间在三维空间中的所有实物，除了占有一定的位置，还有一个时间的轴度，这就是四维概念。那么，在广阔的地域中，在无垠的时间里，该如何看待幸福？眼前感知的幸福瞬间，是否可以永恒？

你今天幸福，但你并不能保证明天幸福。从这个意义上讲，那个沉浸在幸福中的女子有所担忧，也可理解。

不过，尺度有则。面对幸福，你不可以贪婪，因为幸福本身就是有节制的；你不可以炫耀，因为幸福本身是朴素和宁静的；你不可以一厢情愿地认定这是自己命好，因为从宏观讲，有巨大的力量凌驾于我们卑微的生命之上；你不可僭越，将那功劳仅仅归于自己，不能忘了自我的幸福是许许多多人和机缘襄助的善果。大自然和历史给予的教诲，千万要牢记。

不由得想到我的这本小书，它有长度、宽度和高度的外表，也要受到时间的制约。所谓时间制约，是不是从写出文字的这一刻算起，直到最后这本书灭失呢？我多少有点没想明白——即使书本册页不在了，但书中的文字还在某人的脑海中存活着，是否书还有独立的生命？

然而我并不担忧。幸福不是蜂蜜、糖或所有甘甜物质的混合物，它的尺寸始终在我们内心的神圣之处。那就是对自己生命状态的全然把握，知道自己在做什么，而这个方式又是给自己带来快乐，并对他人有所裨益的。幸福哪怕再细微，也顽强存在。

目 录



幸福，从心开始

- 提醒幸福 / 3
- 分泌幸福的“内啡肽” / 7
- 幸福盲 / 11
- 飘扬的长发与人生的幸福 / 13
- 你的支持系统 / 18
- 可否让我陪你哭泣 / 20
- 在纸上写下你的忧伤 / 22
- 有一种笑，令人心碎 / 27
- 失恋究竟失去什么 / 32
- 泥沙俱下地生活 / 40
- 过年的表情和心情 / 42



幸福，为你守候的灯

- 幸福的镜片 / 117
- 爱的回音壁 / 119
- 家庭幸福预报 / 122
- 柳如家 / 126
- 家庭的天平 / 128
- 伤亡于家庭 / 130
- 家问 / 133
- 青虫之爱 / 137
- 爱是不能比的 / 141
- 蓝色萝卜 / 143
- 再选你的父母 / 147
- 家有三宝 / 152



幸福，心中满溢的爱

- 爱怕什么? / 47
- 关于爱的奇谈怪论 / 50
- 非血之爱 / 55
- 一见钟情还是按图索骥 / 57
- 关于爱情与友情的絮语 / 64
- 爱情没有快译通 / 67
- 修补爱情 / 71
- 蝴蝶盾 / 73
- 梅花催 / 77
- 虾红色情书 / 80
- 眼药瓶的奥秘 / 85
- 遮颜男子 / 90
- 速递喜糖 / 96
- 温暖的荆棘 / 104
- 恋爱为什么无疾而终 / 111



幸福的 N 张面孔

- 幸福的七种颜色 / 199
- 幸福和不幸永在 / 202
- 常常爱惜 / 205
- 购买一个希望 / 207
- 绿手指 / 209
- 购买经验的金币 / 211
- 世界上最缓慢的微笑 / 212
- 校门口的红跑车 / 218
- 卑微也是我们的朋友 / 224
- 向大珍珠母贝和好葡萄学习 / 227



幸福，让心灵完整的另一半

- 男女眼中的玫瑰花 / 157
- 和自己的血液分离 / 161
- 关于女人和男人的吉光片羽 / 163
- 婚姻的四棱柱 / 167
- 关于婚姻和家庭的独白 / 173
- 成千上万的丈夫 / 176
- 危险的花烛 / 180
- 垃圾婚 / 183
- 默契的建筑 / 188
- 全家福的碎屑 / 191



幸福，触手可及

哑幸福 / 231

快乐之奖 / 233

在生命的所有季节播种 / 235

格布上的花 / 237

写“福”字的女孩 / 238

做女人的智慧 / 241

优秀女子择偶难 / 244

幸福，
从心开始

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，心就不知
不觉暖洋洋亮光光。



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。才相识了一个朋友，爸爸就说，小心他是个骗子。你取得了一点成功，还没容得乐出声来，所有关切着你的人一起说，别骄傲！你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……

我们已经习惯于提醒，提醒的后缀词总是灾祸。灾祸似乎成了提醒的专利，把提醒也染得充满了淡淡的贬义。

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的一切准备。当我们大睁着眼睛枕戈待旦之时，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。

在许多夜晚，风暴始终没有降临。我们辜负了冰冷如银的月光。

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。战胜灾难靠的更多的是临门一脚，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。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，我们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，我



们太忽视提醒幸福。

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的。也许他们以为好的东西你会自会珍惜，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。人可以自然而然地学会感官的享乐，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。人们常常只是在幸福的金马车已经驶过去很远，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，有预报蝗虫的，有预报瘟疫的，有预报地震的。没有人预报幸福。

其实幸福和世界万物一样，有它的征兆。

幸福常常是朦胧地、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。它披着本色的外衣，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……都是千金难买的幸福啊。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，揭去幔幔，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。但指针一定会向幸福这一侧倾斜，因为它是有生命的黄金。

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。

我们要提高对幸福的警惕，当它到来的时刻，激情地享受每一分钟。据科学家研究，有意注意的结果比无意要好得多。

当春天到来的时候，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：我很幸福。

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，它只是你心灵的感觉。

所以，当我们一无所有的时候，我们也能够说：我很幸福。因为