

畢淑敏棄醫從文 寫作傳輸正能量

作品闡釋人性美好 冀解讀者心理問題

■無論走到哪裏，總有熱心讀者認出畢淑敏(中)並要求合影。記者肖剛 攝

對於畢淑敏，王蒙曾這樣評價：「有一種把對於人的關懷和熱情悲憫，化為冷靜的集道德、文學、科學為一體的思維寫作方式與行為方式。」畢淑敏作品中所詮釋的美好不僅為讀者稱道，並非佛教善信的她更與星雲大師成為學友。「文學就是人學，專門研究人心理的科學讓我特別神往。」畢淑敏說。

不惑之年研習心理學

1998年，香港中文大學林孟平教授與北京師範大學合作開辦了內地首個心理學專業研究生班，頂着著名作家頭銜的畢淑敏毅然放棄寫作，成為該班「年齡最長」的學生之一，這是林孟平沒有想到的。年逾不惑且沒有心理學本

畢淑敏16歲從軍戍邊，從西藏阿里擔任軍醫再回到地方，前後行醫22年，「棄醫從文」後，她做了8年的職業作家，而對心理學的神往，讓她在功成名就時放下寫作，師從香港中文大學林孟平教授研習人本主義心理學，取得註冊心理諮詢師職業資格並掛牌「醫心」，直至感受到甚於精衛填海般的力不從心，再次棄醫從文，冀以作品為更多讀者提供心理諮詢，疏導、釐清關係，傳輸正確價值觀。談及自身經歷與寫作間的關係，畢淑敏以她特有的平靜而溫和的語調說：「早年嚴格的醫學訓練潛移默化地讓我有慈悲心懷，遵循生命寶貴、平等的鐵律。學習心理學讓我知道，關注人們心理健康遠比關注其身體健康更為重要。」

■香港文匯報記者 王岳、肖剛 甘肅報道



■上世紀70年代畢淑敏在西藏阿里軍分區衛生科服役。本報蘭州傳真



科基礎的畢淑敏，在醫生、作家的身份之外，又開啟了探尋人內心世界的旅程。

畢淑敏連續學了該專業碩士和博士階段的課程，並獲得註冊心理諮詢師職業資格。「通過跟林老師學習，我意識到，中國社會發展及改革開放過程中，西方文化思潮不斷湧入，物質文明不斷提升，而透射人們心理動態的精神文明卻在這種快速發展的節奏中顯得越來越難以適應。」畢淑敏說，「中國解決了幾千年來的溫飽問題，開始步入小康社會。但是小康之後人如何發展，如何維持內心的穩定與安寧，如何構建一種積極、健康、向上的自我價值體系，不僅幸福自己，還能為周圍人帶來正能量，成為現代人亟需解決的心理問題。」

畢淑敏決定開一家心理診所，學以致用的同

時，以全新的視角觀察國人內心的狀態。2001年，內地幾乎尚無心理診所之時，「畢淑敏心理諮詢中心」在北京正式註冊「開張」。

3年後，畢淑敏心理諮詢中心關門謝客，她本人重新回歸寫作。「做心理醫生，讓我有一種比精衛填海還艱難的無助感覺，雖然奮力工作，但每天只能接待數人，幫助到的人十分有限。更大的難題是，精衛所填的海不再增大，而飛速發展的社會帶給國人的心理負擔卻越來越重，看心理醫生的人也越來越多。」畢淑敏對這一抉擇的解釋是，「作為心理醫生，個人力量太微薄，還不如寫書，可讓更多的心理患者通過讀書的方式接受心理指導。」

作家應恪守善待敬畏

「從醫的經歷告訴我，人的身、心緊緊相

依，我們曾經開發了無數針對身體的保健藥品和方法，現在更應該關注內心的健康。」談到回歸寫作，畢淑敏又恢復了從容的語氣，「對普通人來講，財富、他人的評價、罕見的美好機遇，皆與自身關聯有限，而包容世界，從容、鎮定、慈愛、堅守、勇敢，才是讓內心得以安寧、無愧無悔地度過一生的基本支點。」

善待與敬畏，畢淑敏堅定地認為，包括自己在內，職業作家應恪守此道，並視「熱愛生命，對人類存愛患意識，多愛少恨」為「作家最高境界」。「人類社會發展不斷向前，維繫發展的是光明和溫暖。作家可以揭露黑暗、醜惡，但是對光明的把握不應有猶豫。若為一己之名利出驚人語，就偏離了最基本的坐標。」



■在甘肅黃河石林景區，畢淑敏(左)興致勃勃地與趕毛驢車的當地群眾聊天。記者肖剛 攝

當代人探索努力 助後代減心理困擾

回憶起3年的心理諮詢師經歷，畢淑敏臉上露出久違卻令她心有餘悸的倦容，並將當時的情景概括為「門庭若市！萬萬沒想到。」「每天，諮詢中心門一開，大量顧客像渴望急診的患者一樣，爭先恐後地攜着自己的『心事』，來排號，找我諮詢、探討。形形色色的問題讓我覺得人生如此豐富、人性如此複雜，就像冬春之交、氣候巨變，容易得病的人太多。」畢淑敏真切地感受到糾纏於國人內心的混

亂、迷茫與尋覓，還有對心理健康的渴求。

遇到棘手的「疑難雜症」，畢淑敏會及時向林孟平請教、求助。「林老師認為，大潮之中，泥沙俱下，經濟高速發展的同時，也遇到了比香港、台灣，甚至比國外還要複雜的心理問題，老祖宗沒留下現成的解決辦法，只能通過當代人的探索和努力，讓子孫後代不再面臨同樣的心理困擾，輕鬆生活」畢淑敏說。

望兩地相互體諒 交往求同存異

「林孟平老師是香港人，我對她所處的環境及居民的心態很好奇，通過對人本主義心理學的學習，並與她溝通交流，我覺得無論在怎樣的背景下，兩地在交往與合作上都應求同存異。」談及香港與內地往來關係的問題，畢淑敏這樣理解。

「香港居民會驚奇於內地遊客前呼後擁、大呼小叫，認為不文明。但我想內地人多生活在『曠野』之中，到異鄉怕走散，必得呼朋引伴方有安全感，大呼小叫雖然不妥，但於我而言，會更加寬容地看待。」畢淑敏說。

畢淑敏認為，如果香港徹底取消內地居民個人遊，首先其經濟會遭負面影響。同時，當港人對遊客的言行不再溫和友善，舉止不再彬彬有禮，說明其道德水平也在

下降。當然，內地遊客赴港亦應有節制，勿再以「曠野」姿態出現，香港畢竟人口密集、容納有限。特區政府可借鑒不丹的旅遊配額制，設接納上限，既保證服務水準又可讓遊客盡興來滿意歸。

真誠相待 尋平衡點

「兩地同宗同祖，相互多一點體諒，彼此多一點了解，靜下心來真誠相待，也不難找到交往的平衡點。」畢淑敏說，「我遊歷過世界各地的70多個國家，雖有國籍、膚色、民族、語言、歷史、信仰、習俗等種種不同，但人性中的溫暖與光明在任何民族都是值得尊敬的，而且是彼此交往的基礎。」

多年來，畢淑敏保持着閱讀《香港文學》雜誌的習慣。她認為，香港文學裡承



■畢淑敏(右)接受本報記者專訪。她認為靜下心來真誠相待，不難找到內地與香港交往的平衡點。記者肖剛 攝

載着心靈中特別輕鬆、美好、超乎世俗的東西，「儘管香港是一座高節奏、令人眼花繚亂的城市，文學仍有其領地並頑強地存在着。」

結緣星雲大師 佛學殿堂講學



■畢淑敏曾受星雲大師的邀請，在揚州鑑真圖書館揚州講壇講學。資料圖片

「立足最平凡的人生，讓自己過得快樂幸福，並給他人以力所能及的幫助。」畢淑敏將此奉為人生價值的最完美體現，而能以慈悲心懷、生命平等意識關注人身心健康的作品又何嘗不是在體現這些。正如她作品中寫到的「優等的心，不必華麗，但必須堅固。」包容中堅守，平凡中探尋美好，正是因為有這樣的慈悲與從容，2010年、2011年，畢淑敏兩次受星雲大師之邀，赴江蘇揚州鑑真圖書館揚州講壇講學，和眾僧侶、居士交流彼此對世界的看法。

即便西藏阿里嚴酷的自然環境、隨時面臨的生死抉擇，遠離家鄉親人的孤寂，都難掩成邊記憶中的天宇澄澈、雪山聖潔，呼吸稀薄而又清新的空氣，仰觀碩大而又璀璨的星辰，這些平凡中蘊藏的美好。畢淑敏不吝讚美地稱西藏為自己「精神的家園」，「我在那裡感受過最大的恐懼、最大的辛勞，我甚至想到過自殺，但是，西藏的博大精深，西藏的遼闊與壯麗，讓我知道了，這個世界上，人可以脆弱、短暫、渺小，但卻要精神百倍地生活。」

善待萬物即善待自己

畢淑敏說，慈悲心懷、生命平等意識由此在她心中扎根，加之從醫恪守求實、嚴謹的做事習慣，使她的作品自然而然地關注於人的身心健康。

作為登臨佛學殿堂的無神論者，畢淑敏坦言「虔誠而緊張」。面對「如何看待輪迴」的問題，她回答：「佛家講輪迴，唯物主義者講物質不滅。構成人的物質早已存在，生命寂滅後，物質仍在循環之中，生生不息。善待生命和世間萬物，就是在善待輪迴中的自己。」

而這一講一發不可收拾，中國基督教最高學府——北京神學院也向畢淑敏發出講座邀請。當牧師問她怎樣看待上帝，畢淑敏說：「人類總覺得有一種比我們更偉大的力量存在，也希望人敬畏於此，這種力量可以稱為上帝，也可以稱為大自然，每個人可以選擇不同的信仰，但不能狂妄地以為自己就是一切。如果毫無敬畏，那是一種完全不理解宇宙、科學以及人與萬物關係的愚昧。」