

观自在 嗅香韵
听心声 品绿力
触美丽

“五感体验，美与疗愈，自耕心田。”

臧芬远 著

一次心灵与大自然的能量交流，
一场闺蜜之间的倾心交谈，
一本写给女性的身心疗愈书。

滋养美丽心田的
五感生活

静待 内心 花开

滋养美丽心田的
五感生活

臧芬远
著

静待 内心花开

电子

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

静待内心花开：滋养美丽心田的五感生活 / 臧芬远著. —北京：电子工业出版社，2017.6

ISBN 978-7-121-31574-9

I. ①静… II. ①臧… III. ①香精油—疗法 IV. ①R459.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第118096号

策划编辑：栗 莉

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：9 字数：178 千字

版 次：2017 年 6 月第 1 版

印 次：2017 年 6 月第 1 次印刷

定 价：49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）68250970 Lily@phei.com.cn。

自序

我来到这片树林，是因为想过一种省察的生活，
去面对人生中最本质的问题，

看看是否有什么东西是生活教给我，而我却没有
领悟到的。

——美国作家 梭罗 (H. D. Thoreau)

2013年夏天，几经辗转终于抵达美国山上的药草园，与一群美国药草师一同进修专业药草课程。临近欢迎仪式时，我们听到远远传来阵阵撼动心神的鼓声，于是纷纷从四面八方向着鼓声聚拢，只见笑容满面的老师赤足立于诺大的草坡上击鼓迎接我们，我们脱下鞋子，手牵手围成大大的圆圈，头顶蓝天，脚踏大地，一起唱着一首又一首赞颂大自然的歌曲，唱到一句“大地之母，我感应到你在我的脚下流动着”时，我顿时热泪盈眶，真真切切感受到大地之母慈悲的拥抱与无条件的爱，深感安全安稳，被理解，被关照，被疗愈。大自然是最伟大的疗愈者与生命导师，它的教诲不需言语，只需沉静感受。

接下来在每顿饭进餐前，我们依样手牵着手，围着桌上一盘盘用各种现摘药草做成的珍馐，欢唱与大自然或植物有关的歌曲，感谢它们丰盛的赐予与照护。从无一首歌重复，且首首洋溢光明乐观与崇敬自然之情，令人油然而生感恩惜福之心和健康快乐之感，同样不需言语，只需敞开心胸，谦卑地融入。我不禁思索：有关植物的现代中文歌曲怎么那么少？我们的祖先在大自然中领悟生命的哲学及安身立命之道，将诗意的情怀织入平凡的生活，而我们与大自然的关系却日见淡薄疏离，离得愈远，愁苦愈深，

离美愈远。

和谐平衡为善美，无奈支离破碎成了现代人的常态，身体与心灵分离，人我关系疏离，理想与现实脱离，于是茫然不安，焦灼混乱，心灵深处永远存在一个无法填满的破洞。这般破碎之裂痕无法凭借物质之力填补遮盖，它需要精微而具渗透力的能量来消融、转化而后重新统整。走向植物、走进大自然就是寻得内在森林、重塑心灵神圣殿堂的精妙力量。

当我们进入大自然这幅画中，即跟天地、树木、山川、百兽一样，成为画的一部分，大自然是我，我亦是大自然，无界线与分别；因为交融无“我”，于是能量圈扩大，天地树木、山川百兽都是“我”；还原为大自然的我，敞开心胸接纳所有生命，身心灵与大自然的脉动同频率，五感敏锐觉醒并相互交流融通，因而可以看见微风在林间穿梭歌唱，听见花儿纯净的情感，闻到天地的祝福与启迪，尝到植物生生不息的生命力，触碰心灵的声音，最终觉察真性真我，扩展对自我的认知，照见深层的生命智慧，并让此意识状态转化成生活态度。这是最饱满的喜悦和极致之美，也是“超越”的提升（transcendence），崭新的生命态度与价值观于焉而生。此由内而外的美妙转变，只待我们亲身走进大自然去静静地挖掘和体悟，言语无以表达于万一。

本书和你分享心的故事，如何在大自然及觉察细微事物中，一点一点活出更为健康自在的自己。每篇文章末尾皆会介绍一些相应的音乐、植物精油、香草药、花精、书籍及练习法，书中的图片亦是我本人在世界各地的花园与药草园所拍摄，愿这些触动和改变我的美好事物，同样能带给你快乐与抚慰。自我探索没有终点，在不断精进的道路上，有时难免会迷路，会困顿，但有天地慈悲的祝福与护佑，有大家勤勉同行，相互鼓励，我们

不会孤独。

静中见万物，静观万物皆自得。祝愿我们大家永远乐与大自然同在，与万物共生，与植物共呼吸，合和无二分。

臧芬远

2017 年 5 月



～ 听见感情，闻见色彩，看见活力，触到能量，尝到升华 ～

美丽 Beauty

Listen to your own psychological process
倾听自己的心理历程

觉察意念，滋养美丽

我的画面是什么？ 2

至高的美丽 6

美丽靠储备，青春没有下坡路 14

智慧与美丽，你选哪一个？ 16

你是下一个名媛 24

学习玫瑰，深耕美丽 30

你的“小美”扎实吗？ 32

我们都需要美丽拉拉队 36

从脚尖寻回身体之爱 40

身体，我最亲爱的伙伴 44

保养气场让你真美丽 48

美的点、线、面 52

我的年龄，我说了算 56

愈好奇愈青春 60

皱纹的心态 64

美丽 Beauty

Listen to your own psychological process
倾听自己的心理历程

空白造就美白 24

给痘痘呼吸的空间 25

皮疹密语 26

个性即体重 30

看书写字出美女 33

在美丽里悠游 34

居所美容法提升整体美 35

完美 V.S. 不完美 37

转化意念，成就美丽

慢美丽，新世纪生活哲学 38

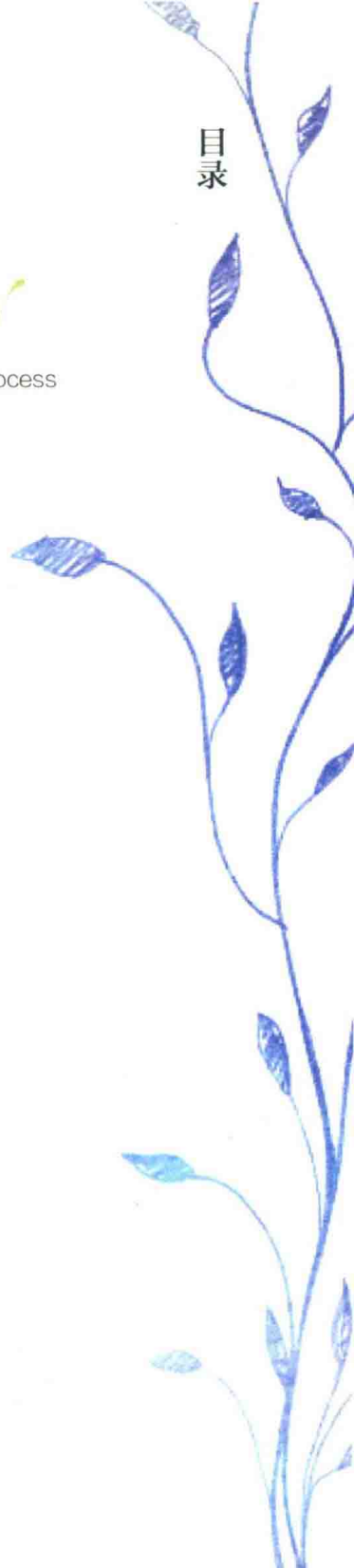
美颜管理法 39

1+1 可能是负数 40

我就在这儿，与时间同在 41

你可以再美百分之二十 42

预约十年后的美丽 43



快乐 Happy

Live in peace with every moment
与每个瞬间安然同在

到花园去给灵魂洗个澡 139

你好我就好，我的花儿们 142

向“花花世界”学习 145

内观情绪，感知感觉 154

如茵绿草安放梦想 160

琐碎，人生才有趣味 164

你够简单了吗？ 170

芳香生活是美丽的推手 180

香气塑造百变空间 184

完满 *Transformation*

Respond bravely to the call of life
勇于回应生命的召唤

跨越门槛

- 让我们一起迷路吧 190
- 悲怆粹炼生命的黄金 194
- 我的眼只看我的心 200
- 心，就是最大的魔法 204
- 改变，在观察植物中酝酿 208
- 你的“偶然力”有多高？ 212

聆听召唤

- 与情绪私密对话 216
- 是什么“搞杂”了我的生活？ 224
- 你的心，照亮我的黑暗 230
- 请尊重我的神圣时间 234
- 你，是一朵名贵的花 238
- 玩好小事，化解压力 242
- 你也是高度敏感的人吗？ 246



完满 Transformation

Respond bravely to the call of life
勇于回应生命的召唤

踏上旅程

发现幸福力 251

中性思维海阔天空 259

0 还是 1? No! 我要 0.XXX 262

这缕阳光，温暖你，照亮我 269

人生有梦，逐梦踏实 270

向前走，连接那一点 274

美丽
Beauty

Listen to your own psychological process

倾听自己的心理历程

觉察意念，滋育美丽

我的画面是什么？

一个男人总会随着年龄的增长而变得更有韵味、更加迷人，而与此同时他的伴侣则会变得人老珠黄。

年龄是亚当的魅力，却是夏娃的悲剧……

女人老了就会变得很糟。

——Coco Chanel^①

这段出自《香奈儿的态度》一书中的话，让我的新年假期差点变成了灰色，我每天绞尽脑汁思索 Why, Why, 又不断询问女性亲友们对这段话的看法，直到大家被我烦死，甚至勾起她们自身怨愤的回忆。比如我母亲，她声音提高八度说：“男人不像女人，既得工作又得做家务带孩子，里里外外烦恼的事那么多。男人看起来当然年轻，因为他们太自私！就这么简单！”她说的也不完全错，但那多属“技术性”问题，家里雇个好保姆就可解决一大半。肯定还存在一些根本性的因素，我继续思索着……

男人，很天真，不论几岁——这是我自己的答案。

男人的血液里承袭了远古时代狩猎者的基因。狩猎者的基本特质是：好奇——寻找生存之法；勇敢——挑战未知；保持最佳状态——战胜四处潜伏的危机；男人这种无畏不羁、好奇探索的天性亦即“天真”的本质。天真者的心是活跃的，相由心生，因此他们的样貌也不时地在更新；天真者不断地探寻奇异有趣、比他们年龄数字还要多得多的事物，所以他们没有时间变老；天真者是一个半成品，总是沉浸在创造和改变的过程中，因此，他们乐乎地永远没有“完工”的一天。

女人，经常过度“在意”自己却不够关爱自己，过分严肃而不

够天真有趣，故很早就成了一个固定而不再改变的“成品”。

“在意”是从他人的眼光中解读自己，是在乎自己是否符合他人的期望，是一种混和了恐惧、不安与不自信的心态。过分“在意”自己的人其实是将他人的感受放在自己之上，所以活得很累，老得最快。以模特和明星为例，她们可能在意观众的评价到自虐的程度，宁可忍受一天只吃一个苹果，或在身上数次动刀动针，也不能承受他人丁点嫌弃的眼光。“在意”是加速摧残美丽和扼杀自我的凶手。

我十分欣赏 Coco Chanel 能在那个毫无女权可言的年代，自始至终不媚俗，不在意批评，不受人操控牵制，全然忠于自己内心所思所感并大胆将之实现，乃至最终开启了时尚的崭新时代，为女人塑造出前所未有的全新造型（比如裤装）。“服饰的美感永远都只是道德忠实性与情感真实性的外部再现……我发明了运动装，不是因为其他的女人们要做运动，而是因为我自己要做运动……时尚是我自己的情绪。” Chanel 自信直率地说。这不也是我们对待自己应有的心态吗？我美，因为我向往美，别无他因。

女人很矛盾，年轻时在意他人眼光，年纪渐长时，看到镜中日渐衰老的容貌，却又容易自怨自嗟，放任自己生硬无趣地老去。抑或画地自限，认定年老就应这样，不应那样，任凭悲观的心态就此冻结身心，抑制继续美丽进化的可能。

Chanel 说：“年轻或年老都不重要，重要的是站在好的一面或坏的一面……我称之为优美或拙劣的画面。”一个人现身时的画面会予人什么观感和印象，取决于其气质、精神与品位之整体美感，而非一张脸的美丽或年轻与否。“美并不是矫饰……真正的秘诀在于将外在的美转化为内在的美。” Chanel 说。与其倾己

全副心力对抗脸上几条细纹，或消极地自我放弃，何不拨点时间想想：我到底对自己做了什么，才使得“我的画面”不够协调？我得为自己做些什么，才能让“我的画面”更和谐美好？我究竟期望“我的画面”是何模样？仔细想一想，然后认真起行。

创造“美丽画面”的能力与美的鉴赏力有关，而“好好地生活”就是在孕育美感，因为生活本身就是一门恢宏的艺术，其方方面面均能培养我们对美的觉知，继而内化成美的习性。拥有“美丽画面”的人，必定都是认真品味生活的人；所有开创新局的人，也必是细心观察生活的人。

Chanel 不止一次提到，“报上的连载小说滋养着我的一生，它们教会了我如何生活，造就了我的敏感与骄傲。”她甚至说，“如果我有女儿，她们一切的教育都将来源于小说。”小说就是生活的缩影，随着小说情节的发展和描述，阅读者的想象力、创造力与心灵境界飞驰攀升着，并在此过程中慢慢塑造出个人的生命美学，这是一个既有趣又具有意义的美感训练。同一本小说，不同的人阅读得到不同的启发；美亦如是，表浅或深邃，只有用心领受的人才能品得个中滋味。

女人不但要认真生活，从中汲取美的省思，再将之升华为个人的“美丽画面”，还要向男人学习带点天真的心面对生命，保持灵活，乐享生活中的趣味，使自己成为有趣及不断蜕变的人，拒绝过早成为不再进化的“成品”。祝福大家！



听·闻·看·味·触

五感生活 自耕心田

闻心音 音乐

《Carnival of the animal》- 《The Swan》/ Saint-Saens

闻心音，细闻慰藉心灵的音乐。

听心香 植物精油

光采精油——葛缕子·Caraway / Carum carvi

补充及强化个人气场，提高全身组织系统机能，让人充满活力与能量，健康明亮，内在辉耀，悦纳自我，同时关怀他人。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 葛缕子 1 ~ 2 滴）。

听心香，聆听心灵的香气。

感绿频 巴赫花精

岩泉水·Rock Water

怀着崇高的理想，但心智灵活有弹性，不苛求或钳制自我，或是思维僵化严厉、永不满意自己的表现；了解内在的和谐与“流动”比外在强制的规范更强而有力。

[使用方法]：选择适合的花精（不超过 7 种），各滴 2 滴于 30ml 玻璃滴管瓶中，加满矿泉水；每次服用 4 滴，直接滴入口中或加入饮用水、果汁中均可；一日不超过 4 次。

感绿频，感受绿色（植物）的生命频率。

① Coco Chanel（可可·香奈尔），法国时装设计师，香奈尔（CHANEL）品牌的创始人。

至高的美丽

爱美是人类与生俱来的天性，连远古时期的人类都懂得编织树叶花朵来装点身体。爱美之心人皆有之，这非常自然，无关乎虚荣，更不应被贬抑。自古以来人们追求美丽的方式五花八门，但是，再匪夷所思也不会如同今日这般令人咂舌了，比如台湾地区一位知名的电视购物频道主持人花费70多万元新台币，二度赴韩国“复制”著名影星金喜善的脸；再看看我那被工作摧残得双颊消瘦的同事，因注射了几针玻尿酸而在一夕之间长出了baby fat（婴儿肥），我看了几秒才认出来，然后慢慢从惊叹变成惊吓……若有一天我认不出和我打招呼的人，究竟是我得了老年失智症，还是人人都悄悄动手术换了一张脸？一针就可以改变容貌，那么过去为了培养个人独特气质风采而努力自我修炼的动力和耐心，是否已然消失？出现英格丽·褒曼^①、奥黛丽·赫本^②和碧姬·芭铎^③那样充满个性美的年代，是否已不复存在？而你，难道不希望你的美丽和我的、她的美丽有所区别？

2006年，美国人在美容整形手术上的花费高达122亿美元；自1997年以来，整容业的复合年增长率一直高达42%，仅肉毒杆菌一项的金额就已突破7,000,000美元。肉毒杆菌是一种神经毒素，运用在医学美容上的时间并不长，故对于长期使用它是否安全及是否会产生后遗症，专家们仍抱持极大的疑虑并在密切观察研究中，最终的结果及问题在许多年后才会逐渐浮出水面。尽管如此，人们依然前仆后继、心甘情愿地挨这一针，因为他们认为只要一针就可以彻底和“老、丑”说Bye Bye了。