

MONEY
& YOU

全球商业精英优质课程

超过100,000人的赢家俱乐部

达成
心灵和谐，
徜徉
快乐之境！

快乐其实 很简单

吴娟瑜 著

吴娟瑜的身心快乐学

Happiness is actually very simple



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

快乐其实 很简单

吴娟瑜的身心快乐学

Happiness is actually very simple

吴娟瑜 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐其实很简单: 吴娟瑜的身心快乐学/吴娟瑜著. —北京: 北京大学出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-301-19752-3

I. ①快… II. ①吴… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 234191 号

书 名: 快乐其实很简单 ——吴娟瑜的身心快乐学

著作责任者: 吴娟瑜 著

责任编辑: 宋智广

标准书号: ISBN 978-7-301-19752-3/F·2963

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 62764976 出版部 62754962

电子邮箱: sgbooks@126.com

印刷者: 北京京都六环印刷厂

经 销 者: 新华书店

880 毫米 × 1230 毫米 32 开本 7 印张 145 千字

2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

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

举报电话: 010-62752024 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn

序 言

PREFACE

芭芭拉是位年轻女子，她长年感到孤单寂寞。到了办公室，她提不起劲；走在人群中，她不知道活着的意义是什么。有一天，她问自己：“这么多年来，我曾经在什么时候感到最快乐？”

这时，她脑海里闪现出小时候在家中庭园奔跑欢笑的情景。当时，爸妈总是拍着手，笑嘻嘻地对她说：“快跑！快跑！好棒啊！”她还依稀记得，那时常她跑得气喘吁吁，却总是开开心心的。

是的，就是这一幕快乐的景象，让芭芭拉下定决心走进健身房。她有时脚踩跑步机，有时手拉臂力机。当她伸展肢体、香汗淋漓时，她重新找回了快乐的生命力。

这是我从电视 Discovery（探索）频道里看到的真实故事。原来从“不快乐”到“快乐”是这样的简单、这样的快速，只要你愿意给自己机会。

葛雷格的眼泪

Discovery 频道有一期节目叫“危险的原罪”，其中谈到一位中年男子葛雷格。他曾经是美国费城一家电台的主管，年薪高、

职位高，但他却拒绝不了毒品的诱惑，染上毒瘾，从此坠入痛苦的深渊，不但丢了工作，妻儿还离他而去，最后只能靠救济金度日。

就在穷极潦倒之际，他偶然翻阅家庭相簿，看到一张自己五岁时的相片，看着看着，眼角不禁湿润起来。

从照片中小男孩的眼神，他看到自己曾经是多么天真无邪；从小男孩快乐灿烂的笑容，他回想起当年妈妈对他的期许，对他的谆谆善诱，以及妈妈在拥抱他时，那既温馨又有力的感觉。

这张照片让葛雷格的内心受到巨大的震撼，他决心重新振作，他要远离毒品，重拾快乐。果然，六年后，葛雷格戒毒成功，而且把自己的心路历程写作成书。

芭芭拉从童年经历中找回快乐的源泉；葛雷格从照片中得到激励，学会自我克制，重建生命秩序，重享快乐。基本上，他们都已经掌握了快乐的关键按钮，也就是从“意识”上觉醒到“我要快乐”，接着把生命系统内的“心灵开关”打开了。

启动“心灵开关”

在谈“心灵开关”之前，不妨让大家先了解什么是快乐。快乐其实是人类集体追求的目标，是群体或个人进步的原动力。

从基因角度上来看，“寻求快乐是基因为物种延续而设的一种即时反射，其目的非关个人利益。”（米哈里·契克森米哈赖）这其中的见解是说人类享受美食的快乐、享受性爱的欢愉、享受运动的乐趣，并不是表面上的追逐而已，更重要的是因为受到基

因的驱使，是生理因素多于其他因素。

从宗教角度来理解，快乐是通过教义、仪式，让信仰它的人进入神有形无形的殿堂，以致超脱了痛苦，或解除了世俗的欲望，得到了精神上的寄托。

从社会角度来理解，一群人在长年辛苦工作后，在庆祝丰收的季节，在欢迎归来的家人时，通过家庭聚会，或迎神赛会，或嘉年华会等方式，创造社会上共同欢乐的气氛，不但让个人有放松快乐的时刻，也凝聚了社会共识、同享快乐的力量。

从家庭角度来理解，最简单的组成分子——父母子女之间，当然渴望大家相处愉快，彼此鼓励，这样全家得享一处休憩的好场所，让每位家人身体更健康、精神更愉快。

从个人角度来理解，一个人为何渴望快乐的感觉呢？快乐，其实就是一个生命体最基本的需求。一个人出生后，当逐渐有知觉、有意识，自然希望每天过得快乐而自在，没有人希望出生后来受苦的。而且，当一个人的身心系统进入“快乐”的领域时，会感到和天地宇宙的契合，会感到生命力量的丰沛。

不论是哪种因素驱使我们追求快乐，我们都值得在自身的生命系统内建立一套“心灵开关”。

意识觉醒·重返快乐

“心灵开关”的总舵手是“意识”，它很清楚、很具体地能掌握着我们“内在心灵”和“外在心灵”的开关。

“意识”是一种自我觉知、自我省察的能力，能够为我们的

“快乐”把关。当心里有浮动、有不安时，“意识”立刻进入“内在心灵”，去探索究竟是哪个观念卡住了，是哪个念头在作祟，并适时去纠正、去调整。当外在环境有纷扰、有变迁时，“意识”立刻派出“外在心灵”去控制、去接受挑战。这时，不是静观其变，就是重新运作、马上行动。

前面所讲的芭芭拉和葛雷格都是通过“意识”的觉醒（决定拒绝痛苦，要重返快乐），及时启动了“心灵开关”，芭芭拉从“内在心灵”找回了童年快乐的记忆，葛雷格从“外在心灵”找到了抗拒诱惑的意志力，于是他们的“意识”坚定了，“行动能力”也增强了。

本书主要是为读者提供掌控“心灵开关”的能力，因为“快乐”是天生赋予的特质。小时候，我们曾经天真无邪、开心快乐；长大后，只要我们通过学习，扭转“心灵开关”的关键按钮，就能把快乐的源泉再度引入心田。

如何拥有“心灵开关”的扭转能力、重享身心快乐呢？本书提供了许多培养快乐能力的方法，这些对快乐的思考和启发，不但适用于家人的共同成长、有助于改善办公室的人际关系，同样有益于个人生命系统的重整——让“快乐”像呼吸一样自然，让“快乐能力”启动“心灵开关”，可以不费吹灰之力。

“内观”带来身心安顿

多年来，我常建议大家练就“内观”工夫。也就是生命里有一面清澈明亮的镜子。当然，镜子不是拿去探照别人的丑陋与污

垢，而是勇敢地映照自己。如果看到自己胆怯脆弱的容貌，或逃避躲藏的灵魂，就要勇敢地进入生命系统去探索真相，并设法重建身心联系、增强能量；如果看到自己强悍不羁的容貌，或已被孤立而无助的灵魂，就要勇敢地睁大眼睛向前凝视，设法清除盲点，活出另一个自己。

如今，进入 21 世纪，e 时代来临，在国际事件频发，社会变迁加速，价值观正面临厘清和整合之际，我们多数没有准备好如何来应对。因此，我们在沸沸扬扬中度过，在担惊受怕中度过，我们不禁会问：

“究竟我们的社会出现了什么问题？”

“究竟‘我’和这个不确定的年代出现什么样的鸿沟，使‘我’心存不安？”

“人如何通过自我的改造，去适应这个社会，甚至引导社会风气？”

“如何让自己拥有一颗平静的心灵，不让外头的‘腥风血雨’干扰自己的生活韵律？”

“怎样自我修为，使身体更健康，精神层次进一步提升，达到身心更加平和的境界？”

成熟的社会永远能找到出路。当社会的激情正在催化的时候，呼吁心灵宁静的心流也越来越强烈，这也是为什么我决定写作这本书的缘故。

我不是什么精神导师，更不会唱高调，我只想介绍一些各位在日常生活中唾手可得的生活智慧，在“养身”方面，真正学习

到“我听我看我感觉到，我闻我尝我摸得到”的方法，让我们的感官系统，不再停留在生理层面，而是完全“复苏”起来；在“养心”方面，学习纠正我们的价值观，扩大生命空间，让人生境界更上一层楼。

当一个人能够“养身”又“养心”，做到身心整合的时候，“身心快乐”的目标就越来越容易得到。“身心快乐”是一个美好的境界，它让一个人不容易动怒，不会对改变产生恐惧，更不会在生命的十字路口来去徘徊。

这本书的介绍就先到这里，因为它就摊在各位的眼前，只要“有心”，你们很快就可以感觉到我的“用心”。

总之，感谢所有在成长路上助我一臂之力的人，没有您，就没有我今天的成就，希望今后我们仍秉持共同成长、互相扶持的精神，一起创造人生身心越来越快乐的源泉。

祝福您！

序言 / 1

第一辑 倾听身心的呼唤——营造身心桃花源

倾听身体的语言 / 3

我要的不多 / 8

用一百岁看人生 / 11

为生命寻找出口 / 15

想法决定一生 / 18

人生没有借口 / 23

人生无可逃避 / 25

人生不要太透彻 / 29

行动可以治疗恐惧 / 33

宽恕可以医治心灵的创伤 / 38

爱可以洗濯痛苦的泪痕 / 42

第二辑 快乐的关键锁钥——越有弹性越快乐

放下，所以不再我执 / 49

放心，所以不担惊受怕 / 53

移转，找到精神寄托 / 57

- 把忧愁写在沙上 / 60
- 陪他走出迷雾 / 62
- 活而无憾，死也无憾 / 65
- 快乐的条件其实很简单 / 70
- 快乐要自己去感觉 / 75
- 快乐是不背“过去”的包袱 / 79
- 谁遗忘了生命的钥匙 / 83
- 越有弹性越快乐 / 88
- 原来快乐可以这样学习 / 94

第三辑 快乐的神秘力量——创造快乐的 20 个秘籍

- 力量 1 遗忘——如果伤痛不再，何必紧抓不放 / 99
- 力量 2 沉默——享受沉默里的幸福 / 102
- 力量 3 想念——想念，就是我们在一起的时候 / 105
- 力量 4 自我意识——遇见了两百万岁的人 / 108
- 力量 5 Being——意识·意图·意志 / 111
- 力量 6 探索——“爱”的反义词不是“恨” / 114
- 力量 7 因缘——是巧合，还是偶然？ / 117
- 力量 8 信任——那年，在街头邂逅 / 120
- 力量 9 回心转意——揭开命运的神秘面纱 / 124
- 力量 10 温馨——创造生命的惊喜 / 128
- 力量 11 过程——幸好只是一场梦 / 131
- 力量 12 领悟——顿悟带来绝处逢生 / 134

- 力量 13 潜意识——睡前的神秘能量 / 137
- 力量 14 狂喜——美妙的高峰经验 / 140
- 力量 15 宽恕——敌人的求饶信 / 143
- 力量 16 选择——我遇见了一位希腊天使 / 146
- 力量 17 面对——一个不解之谜 / 149
- 力量 18 谢绝——谁是情绪勒索者 / 152
- 力量 19 智慧——笨伯的智慧世界 / 155
- 力量 20 就医——你可以不忧郁 / 158

第四辑 “信念” 决定快乐——自我调整，选择快乐

- 决定向老婆道歉 / 163
- 决定大声说谢谢 / 165
- 决定重建情绪表达模式 / 167
- 决定露出笑容 / 169
- 决定创造“心流体验” / 172
- 决定不把痛苦转嫁 / 174
- 决定给自己自由 / 176
- 决定好好照镜子 / 178
- 决定放下专家身段 / 180
- 决定储蓄生命银行 / 182
- 决定改变身体的感觉 / 184
- 决定吃出快乐 / 186



第五辑 名人的快乐药方——想要快乐就有快乐

林肯谈快乐 / 191

叔本华谈快乐 / 193

福祿贝尔谈快乐 / 195

马克·吐温的快乐 / 197

梭罗的快乐 / 199

史怀泽谈快乐 / 201

米德谈快乐 / 203

附录 吴娟瑜的快乐哲学 / 205

第一辑 倾听身心的呼唤——营造身心桃花源

Money&You

倾听身体的语言

身体是你自己的，你最了解它。在寻医问药的同时，你可以试着从自己的身体语言中探索潜在的病因，并自行改善，说不定会有意想不到的效果。

在一阵舒放肢体的热舞后，我请学员躺在地板上，闭上眼睛，放松肌肉，觉知身体和四周环境的联系。例如，身体和地板贴近的感觉，和玻璃窗、电风扇、天花板，甚至窗外花草树木建立兼容相系的感觉。

身体会说话

这时，一位女性学员却睁开了眼睛，她感到一股压力，因为她无法适应陌生的环境，这也是为什么当她外出旅游，总是择床而失眠。

我邀请她趴下身子，用俯贴的方式感受和大自然律动相契合的妙趣，接着，请所有学员以双手筑成摇篮，让她安稳地仰躺而上，再闭着眼睛，感觉在轻晃中进入了母亲子宫的温馨，感觉生命重新被关怀的美好。

此刻，这位学员已经忍不住泪水，她终于接受了从小因为

家里子女众多、自己被忽略的事实，她也明白了需要敞开自己、和四周环境重建和谐关系的重要。

另一位是年轻的妈妈，当她把身子俯向地板时，全身紧张僵化，右脚脚尖还垂直地顶向地板。

因为家中有稚龄孩子，夜里常常担心他们哭闹，以致她的身体随时处在备战状态，而这也是她为什么总是觉得睡不够的原因。

这时，一起来的老公告诉她：“老婆，以后你还是好好地睡，孩子的事，你只要用脚尖踢踢我，我就会起床。”

有了老公体贴的承诺，年轻妈妈笑得很开心。当重新调整身体和环境的关系后，她完完全全地放松身体了。

身体不舒服，除了看医生外，还可以从肢体所传达出来的信息找答案。马汀罗须医生曾说过：“几乎每一种疾病，先前都可以找到一个不愉快事件，当这种不愉快强度超过了身体的临界值，就会衍生为疾病。”比如脖子酸痛，除了生理的原因（如高血压或晚上没睡好），还可能是因为压力过重，而造成长期的肌肉紧绷。生理的原因可以通过医疗来解决，非生理的原因，则必须通过调整身体和工作、家庭、环境、社会的关系，学会放松自己、放慢步伐或放低自我期许来解决。

身体也会听话

你的身体会说话，也会听话。我的一位朋友，15岁时动了十二指肠手术，由于手术不怎么成功，他只能长期住院、吃