

静心慢生活

吴云艳 著

所有的迷失都是因为失去了自己的「歌」……

身体「慢」下来，让心灵与你对话……

知名商界和心灵畅销书作家吴云艳继

《局中局——中国外企官场透视》

《超越零极限》之后，为喧嚣都市人

轻奏一曲静心的慢歌……



 金盾出版社

静心慢生活



吴云艳 著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

内 容 提 要

匆匆的世界,匆匆的人生,满眼的事情,满脑的问题,看不见“真相”,失去了“察觉”……静不下来,慢不起来,于是,一个事情牵来无数事情,一个问题引发无数问题;你更加焦虑,更加在急于解决问题的漩涡里挣扎……你的生命因为失去“静”失去“慢”,而进入不良命运的轮回。

一位商界作家、世界 500 强前高管、互联网企业创始人,本书作者吴云艳用自己从“外求”到“内求”,从喧嚣到宁静的心路历程,以及对国学、心灵、哲学、医学等知名专家的访谈,再现了喧嚣世界的“静心”之“道”,“慢生活”之“略”。探讨“静心慢生活”背后智慧的品质、生命的意义;揭示了芸芸众生烦恼的根源、痛苦的因果。

本书用灵性的思维、哲理的逻辑、精美的语言、鲜活的案例,揭示了和谐健康静心在生命哲学层面的意义。

本书告诉我们:每个人都需要打造自己的“心灵慢生活区”——在矛盾中创造和谐。享受生命在静心那一刻的凝结;享受生命在“慢观”那个当下的穿越和通透;也可以享受呆呆地什么也不做……任沧海桑田,淡定缘起缘落。

在我们“心灵慢生活区”,静心体会感恩和爱;让身体的“殿堂”阳光灿烂、绿色健康,让灵魂插上从容腾飞的翅膀。

图书在版编目(CIP)数据

静心慢生活/吴云艳著. —北京:金盾出版社,2015.5
ISBN 978-7-5186-0119-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 041886 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn
北京盛世双龙印刷有限公司印刷、装订
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.5 字数:180 千字

2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

写在前面的话

——本书创作感悟点滴

打造你的“心灵慢生活区”

匆匆的世界，匆匆的人生，满眼的事情，满脑的问题，看不见“真相”，失去了“察觉”。静不下心来，就慢不起来，于是一件事牵来无数事，一个问题引发无数问题；你每天都在急于解决问题的漩涡中焦虑和挣扎，生命因此而失去“静”、失去“慢”，进入不良命运的轮回中。

享受生命在碎片的凝结；享受“慢观”当下的通透和穿越；也享受发呆啥也不做。在这个“慢生活区”，事情没有这么难，问题没有这么重要，失去了也没有这么可怕；人生如行云流水，花开花落，何不淡定从容？在这个“慢生活区”，一切存在都是合理，对了错了又如何？拿起来的可以放下，放下的可以拿起来，拿起和放下，看心情，看自然，人生才自在。

每天向太阳借一片阳光

哪怕昨日阴云造访，今晨醒来，也别忘了向太阳借一片阳光，灿烂了自己，才能美丽对方。缠绵记忆流连伤感，这会给曾经伤痛你的人和事继续伤害你的力量。最难原谅的，正是你最需要原谅的；最舍不得放手的，正是你最需要放手的。先做照亮自己的光，世界也会因为你而照亮。

生命“遇见”的意义

不经意间，你遭遇着灵魂的一个个“遇见”，感恩高山遇流水，

不负风花赏雪月，包容怨怼化伤害。阳光结缘，溪水固缘，清风解缘。爱恨情仇的功课，是生命“遇见”的“意义”。

快乐不需要理由

满世界寻找快乐“理由”，却陷入爱恨情仇。满世界寻找灵魂伴侣，子期遇伯牙却抱怨知音难觅。为寻找快乐的理由竭尽全力，不快乐的种子却洒满地。“外求”的快乐如昙花一现，挡不住阴晴圆缺。“内求”的快乐无须理由。只要你选择，你就是快乐！

祭奠美丽，放下过去

放不下一起种下凄清的雨，放不下屋漏阴雨的缠绵，放不下已经擦肩远去的芳迹……纠缠过去记忆，不敢祭奠逝去的美丽，让枯萎的花在心中傲立。生命已掠过光年，斗转星移，每一秒钟都在凋谢“过去”。何不放过记忆？让身心在当下阳光中合一。

让爱冬眠

如果爱情倦了，暂时把爱储藏，让爱冬眠。让心的湖面，莲花点点，大爱绵延。凝结记忆的庭院，让岁月静好，笑任因缘舞翩跹。红酒印昨日明月，轻挽清风祭奠。寂寞春色缠绵，明眸也不“驻”红颜。莲花路上，天国的女儿，绝美的爱咫尺人间。

遇到谁都是“缘”

你和我是“前世”因缘播下的“种”，何需在意彼此开花儿的模样？幸运你化身太阳，也需要高山流水陪伴；不幸你托身露珠，枯萎之前也为万物折射阳光。牵你前世的手，轻挽今生的缘。不挂碍过去，不缠绵明天；你和我缘来缘去，高山随情遇流水，抚琴无月望心“空”。

赠生命中的贵人，我的灿烂有你的阳光

缘起花开，缘落幽谷，“魂”断蓝桥。缘分聚散，大漠余晖，孤独离去的背影，凄美的传奇，因缘洒满一地。我是你缘分飘落的草籽，追赶过你的太阳，沐浴春光。风雨飘零，爱恨情仇，绽放生命的灿烂。感恩生命中有你，我的灿烂有你的阳光。

灵魂不化妆

每天用化妆品精心勾勒五官，还本能地为灵魂扯一片衣裳，为了有个骄傲自己的形象。但无论你怎么化妆，有缘人都会认出你的模样。无论你怎么矫饰，无缘人近在咫尺也无法相向。本色灵魂灿烂，因缘种下本然。高山流水心性生，化小我层层心“障”。莲花世界何惧污泥，灵魂不化妆。

思维的智慧距离

人应该与自己所关注的事情拉开一段距离，这样才能静心客观地看事物的真相。太入世了，就会“当局者迷”。既在事内又在事外，与你的事情保持一段距离，一段知彼知己的智慧距离。即便在事中，也有一个“觉察者”的意识，帮助你随时抽离。人生有“留白”的境界才会有“觉察”和“距离”。

如果离去，不留回忆

既然缘分离去，灵魂已下完凄情的雨；滴血杜鹃，也无法祭奠全部的“意义”。生命驿站，花开花落，洗净前世因缘。每一颗星星璀璨，或明或暗，诠释你生命的意义。此刻“即刻”便是“过去”。如果离去，何苦挂碍满地，不“驻”美丽。如果离去，不留回忆。

无心的“种”也花开

随“心”在自然里，所“欲”却可能误导“心”的方向。看世间众生每日为欲望匆忙下“种”，不问季节，无视规律，甚至求“桃”种“李”；恨别人桃花盛开，却不知自己下错了“种子”。念头产生种子，习惯种下命运。无心错撒的“种”也会厄运花开。

感恩路上化烦恼

生命路上，遭遇路黑风高，感恩夜空有北斗为你照耀；爱情路上，劳燕双飞，感恩曾经的雨夜他的陪伴；灵性路上，缘起缘落，感恩每一个回眸搀扶你的灵魂。鞋子不合脚的当下，想想没有脚的人。感恩宇宙的包容，你念或者不念，阳光空气陪伴你，万物滋养你。

今天我休息

今天我休息，让时光凝结在昨日刹那的美丽；让心情驻足在窗外绵绵的光线；让思绪自然流淌在思无邪；让大脑静安在生命的空白……今天，我没有思想，任阳光灿烂，任秋风瑟瑟，任花开花落，任来来去去。一茗香茶，一缕幽香，一片空白，一丝禅意，一生绵长。

吴云艳

目 录

第一章	你悄悄地蒙上我的眼睛，让我看看“我是谁”	1
	为何成了“红舞鞋”	2
	念头起，佛成魔	5
	你蒙上我的眼睛，让我看看“我是谁”	7
	同“道”之人，潇洒天涯	13
第二章	小径供我“静”，大道任“从容”	15
	随喜奇葩——为李雷画像	16
	飞行地图，空中演绎忙碌人生	19
	慢“观”细节，“快”步从容	23
	消磨时光，家庭快乐慢生活	32
	对话李雷：生命的从容	36
第三章	找到你自己的“歌”	42
	蝗虫的故事	43
	以爱的名义索要一首幸福的歌	
	——红红得病的故事	44
	所有的迷失都是因为失去了自己的“歌”	
	——与红红的生命对话	50

第四章	芬芳的柔软	58
	玫瑰女人	59
	相信吗? 同样的精油可以配出不同的气味.....	61
	芬芳的柔软, 爱的呼唤	65
	柔软的女人, 你还会爱吗? 请为幸福增加些额度	70
第五章	父亲, 生命的意义	73
	最爱我的人走了, 生命与死亡没有距离	74
	父亲, 生命的意义	82
	对话心理专家: 生命在说什么	86
第六章	你是我的“功课”	92
	灵魂投胎的故事——我去完成什么“功课”	93
	你来到我身边, 带着微笑	94
	“放下爱”的功课	100
	天不下雨, 你要我打伞, 为何是别人的“功课”	105
第七章	身体“慢”下来, 让心灵与你对话	114
	身体亮起黄牌警告	115
	任时光飞逝, 我只在“当下”	116
	健康管理师自白: 疾病和癌症为何与我相遇	119
	当我的灵魂飘到空中的时候, 我感悟了生命.....	123
	身体“慢”下来, 让心灵与你对话	126
第八章	静心、慢观——情绪背后的真相	131
	解读冰山, 情绪背后是什么	132

情绪与认知	136
“静观”情绪，“慢观”烦恼	141
情绪的背后是什么——《一念之转》四句话	144
第九章 “慢”的节奏，“美”的掠影	
——富春江慢生活体验	146
触摸慢生活，活在当下.....	147
探索和发现——慢生活，体验什么.....	150
一个乐手变成“悦延居”主人的故事.....	156
白云源，找到我天人合一的微笑	164
给你个作家工作室——严陵坞慢生活畅想	170
第十章 我的部落我做主——石舍香樟慢生活体验记	175
个性“草爸”	176
小木屋“营主”聚会DIY	181
农民王子和时尚公主的故事.....	188
回归自然，我的部落我做主.....	195
第十一章 当烦恼像病毒一样，弥漫在欲望的天空	
——走进零极限化烦恼	198
无法理解的烦恼.....	199
静心慢节奏，化疾病烦恼.....	199
一分为三，化“认知”烦恼，增幸福智慧	204
天音合一中，化“心性”烦恼	210
当晨曦的钟声敲起，每日静心化烦恼.....	215

第十二章 筋柔慢生活，美丽身心灵

——可知，身体是灵魂的“殿堂” 224

身体难以承载灵魂飞翔之重..... 225

筋柔美丽之约——开篇：生命的“痛”在说什么 231

可知，身体是灵魂的“殿堂” 236

筋柔慢生活，美丽身心灵..... 244

结束语：永远的筋柔美丽之约..... 248

尾声 “玫瑰农庄”畅想曲.....

——我的“静心慢生活”家园 253

第一章

你悄悄地蒙上我的眼睛，
让我看看“我是谁”



为何成了“红舞鞋”

念头起，佛成魔

你蒙上我的眼睛，让我看看“我是谁”

同“道”之人，潇洒天涯

❁ 为何成了“红舞鞋”

住进了杨大哥专门给我和妈妈安排的他建造的“金色阳光温泉酒店”优雅的行政套房，我和妈妈把特意带过来的父亲的照片端端正正地摆放在了酒柜上。

妈妈一边小心翼翼地用手帕擦拭着父亲照片的镜框，一边叹息着念叨说：“老伴啊，我们到海南了，我们来完成你的夙愿了，可惜你走得太早了……”

我站在老妈身边沉默着，内心带着深深的愧疚对父亲说：“老爸，没有带您来一趟海南是我最大的后悔！愿您在天之灵和我们在一起，享受这里的阳光！”

父亲在照片上对我露着慈祥的笑，仿佛在告诉我：女儿，爸爸知道了！爸爸很高兴今天和你们在一起！爸爸有你们的爱很幸福！

望着爸爸慈祥的笑，我的心湖幽幽地泛起了一圈一圈的涟漪……

12月19日是我父亲的生日。我选择这个日子带我老妈来海口，就是为了圆已故父亲的海南梦。父亲走过祖国大江南北，唯独没有来过海南；他经常唠叨想来海南玩，却迟迟没有成行，因为他内心里一直企盼女儿的亲自陪伴。但是追求梦想的女儿穿着一双身不由己的红舞鞋，十几年来似乎一刻不能停地跳动在一个比一个更绚丽多彩的舞台上，内心了知父亲的夙愿，却总是用“等忙过这两年我陪父亲去全世界旅游”的借口，一年复一年地忽略父亲的渴望，终于“子欲孝而亲不在”……

想到这里，心中冒起一阵隐隐的痛楚……

如果我静心；

如果我让自己的生活节奏稍微慢一点；

如果我不把自己的事业总是凌驾于父母亲情之上，肯多给父母一点时间；

父亲走的时候至少会少一个遗憾……

父亲走了，一个鲜活生命的瞬间消逝让我第一次残酷地淋漓尽致地体会到生命的脆弱，也体会到生命的宝贵，更体会到生命的价值和意义。

我相信是父亲在天堂里的灵魂把我带进了生命的静心。两年里我阅读了两百多本书；采访了一百多个专家；出版了和谐、健康、静心的 11 本书籍；创建了“零极限健康静心文化”系统；开始了一个作家走进高科技互联网的创业……贯穿这期间的是我用这点点滴滴的认知和实践撰写的第 12 本心灵书籍《超越零极限》……然后“零极限健康静心网”横空出世！我，一个曾经的媒体人、世界 500 强高管、商界畅销书作家，在转型为心灵作家的同时，在互联网和移动互联网风起云涌中，也在创业的痛并快乐中成了“科技融合文化”的互联网创始人。零极限带着我作为一个作家和静心文化传播者的梦想，带着我对父亲愧疚的弥补，带着我重新活出有价值的自己的期待，带着我对生命、对人生、对爱、对宁静种种五彩的丰富的心灵感受，零极限才有了它特殊的品牌意义。静心，成了我醒着的每一分钟都不会停止思考的事业。

作为静心者，我的内心很静；

但作为一个全新行业的互联网创业者，我的生活节奏却怎么

也慢不下来。

在快节奏的生活里去开创静心事业，貌似我们在矛盾中去创造和谐。

静中有动，动中有静，一种对心智前所未有的考验。

我知道海面无论怎样波涛汹涌，大海的深处却是寂静的。

我知道我的内心有大海深处的宁静。

但是却挡不住——

清晨大街上行色匆匆的脚步。

隔三岔五令人窒息的雾霾中永远排成长龙的拥堵车流。

都市的空气中充满着欲望。

行色匆匆的身影毫不掩饰为了实现欲望的挣扎。

到处可见人们满足不了欲望时的焦虑；充满着焦虑时相互传染的情绪，以及情绪弥散的周围波涛般涌动的负能量……

我们渴望静心，却在静心中经常遭遇不静心。

我们内心渴望慢生活，但日常生活却如同被鞭子抽的陀螺一样越转越快。

渴望与期待；鲜花与掌声；机会与贵人；天时与地利……事业舞台的无比绚烂。莲花灵魂的孤立独行。聚光灯簇拥的灵魂披着华丽的身体外衣。

自嘲的是，行走在静心事业路上的我，在心灵走进“零极限”中，却越来越感觉身体和心灵的割裂和崩溃。

我倡导静心，自己却成了一个被无形的鞭子抽打的“陀螺”，成了一双停不下来的红舞鞋……一颗心“人鬼兽”一般上下忽忽悠悠……

❁ 念头起，佛成魔

在我度过了“痛并快乐着”的创业历程一年的时候，也就是我父亲生日前那一个多月，一个接一个的重大突发事件的压力仿佛乌云压城一般，把我长时间超负荷工作的心力交瘁推到了极限……

内部团队建设远远跟不上公司快节奏的发展，核心管理人员心态、认知和思维不能与平台成长同步，各种沟通不善导致的矛盾冲突纷至沓来……

工作目标和结果经常南辕北辙。

核心高管误读领导意图却强势去误导团队。

理解领导要求的高管面对强势的误导选择了明哲保身，放弃了坚持正确。

有的人在一知半解中随了大流……

营销高管从产品销售进入不熟悉的文化领域，却静不下心来去细致学习文化，学习零极限 ABC；试图依靠过去的经验和模式去营销，结果屡屡遭遇滑铁卢，内心挫败、不安、沮丧、焦虑、怕被责怪又不服气的负面情绪到处弥漫……

在公司执行力差的状态下，我每天被迫充当 110，当“女汉子”，去呕心沥血地纠正执行力的偏差，去收拾南辕北辙的残局。而我愤怒地发现，面对我的劳累，创业早期投入过人财物的创投高管们内心坦然，他们已经习惯背后有一个随时完美收拾残局的我；并以能力不如我而理所应当的“坐看”我超负荷工作；宁愿舒服地待在“过去”辉煌过的思维行为模式里，却恐惧和年轻人一起学习“互联网思维”，恐惧学习创新的思想和方法。创投高管拒绝学习，恐惧成长，“听”而“不闻”，有令不行的风气像传

染病一样弥漫在公司的上空……

我的情绪在压抑中一天天积累。

我的能量在内耗中一天天丧失。

我内心的愤怒在内部负能量的漩涡里越来越膨胀……

终于，在一个我着急要在午前递交一份报告的时候，一个习惯性听不清指令却固执的高管不合时宜地给我一个电话请示，又不合时宜地继续“听”却“听不见”我的指令……她请示的事情很重要，我不得不一遍一遍地说，而她仿佛堵了耳塞就是“听不见”……时间一分一秒地过去了，交报告的时间越来越近，我和她在一种无效沟通的负能量交换中双方都越来越焦虑……突然我情绪失控……在那个刹那我仿佛成了愤怒的“魔鬼”……

我愤怒要当“女汉子”去独立完成这么多工作。

我委屈喜欢风花雪月却当不成小女人。

我恐惧追求快乐的梦想之路却离快乐渐行渐远。

我伤心有“道”之心却难同道天涯。

静心“天使”突然成为愤怒的“魔鬼”，我吓着了她，也吓着了我自己！

在幻化“魔鬼”的当下，依然有一份静心的“觉察”，使我一边愤怒着，一边却能“观”到自己的愤怒。

但那个刹那，我不想控制，我只想发泄。

但愤怒的情绪平息下来的时候，我陷入万分的沮丧……

在那个我身体虚弱、情绪跌宕的晚上，我发短信给我的股东朋友们，半真半假地提出辞职；短信淋漓尽致地表达我的沮丧，内心却是希望获取股东对我的高度关注和同情！

在我心力交瘁、情绪低落的那几天，两三个有关我的投诉“越