

吴云艳 / 著

静心·健康

静心，永远在路上……
乌云来了，由它来；乌云去了，由它走。
念头起，佛成了魔；就让念头去，让魔再变成佛。
彩云飞来，静静地观赏；彩云飞走，不一住『美丽。
迎接花开；也『关照』花落。
雨打芭蕉，你就是那个雨，你就是那个芭蕉。
静心，在路上，我与你同行……

静心，让你走进经营成功生命的课堂



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

静

心

·

健康

吴云艳 / 著



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

静心·健康/吴云艳著. —北京: 人民卫生出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-117-14825-2

I. ①静… II. ①吴… III. ①心理健康—普及读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第198161号

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

静心·健康

著 者: 吴云艳

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 21

字 数: 368千字

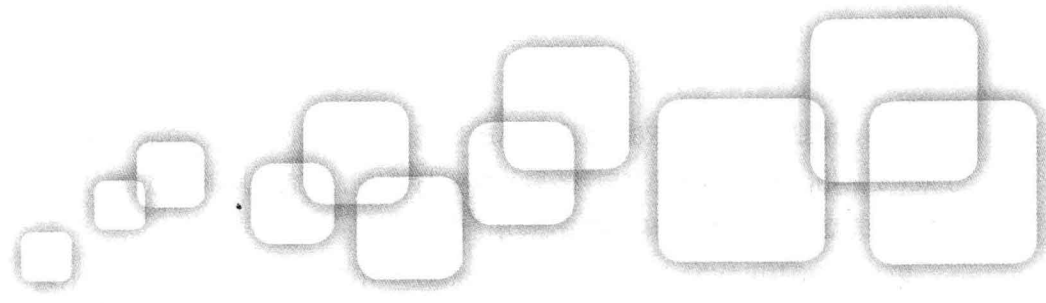
版 次: 2011年11月第1版 2011年11月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-14825-2/R·14826

定 价: 39.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



· 做一个“虚静”之人

我认识吴云艳已经20多年了，我们曾经是人大新闻系研究生同学。毕业后，她在新华社做了5年编辑，就下到了外企商海，成了国际职业经理人。而我则几十年一直在新闻媒体从业，也见证着吴云艳从一个小女生变成新闻工作者，做着外企白领又成了畅销书作家，后来干脆开拓一片蓝海从事健康产业。其实我对她的“生意”并不关注，反倒是对她忙碌着“生意”还一本接一本在一个个知名出版社出着畅销书有些刮目相看。但归根结底看她风风火火的样子，以及思维快、说话快、做事快、工作换得快、书出版也快的经历，还是觉得她太“折腾”。

两年前，听说她开始进入了静心领域的研究和探索，我觉得有些意外。一个看上去实在不静心的人，怎么突然进入了静心的探索？当时她把写的心灵小说《走进你的心灵静心屋》的前几个章节拿给我看，并简单讲述了她的感悟，觉得她研究和感悟的静心，的确把她10多年职场百态人生所经历所感悟的，从心灵和生命层面做了比较深刻的思考，能唤起人某种程度的自我认知的反思。

今年初得知她出版了六本生命系列的书籍，创造了一个“零极限健康静心”的文化系统和理念，我很为她高兴。最近又听说她要出版《静心·健康》一书。在感受到她为了静心文化传播锲而不舍地努力的同时，也感受到她所从事的静心文化传播不仅是为有心灵痛楚的人寻找心灵的出路，也是自我心灵净化的过程。她的书都是在经历了种种心灵煎熬、挣扎之后的生命感悟和内心道白。

当今社会人心浮躁，人们有时候甚至为了毫无目的的追逐而陷入莫名的焦虑和紧张。似乎“静”已经成为奢侈品了。超负荷的工作，超负荷的应酬，超负荷的生活，使人常感身心疲惫。偶尔静下来，也只是表面静下来而已，大脑和涌动的心却无法找回一种内在的宁静。

“静心”已经被我们遗失了，而且遗失得理直气壮，甚至无怨无悔。

其实，事业和生活所追求的终极目标就是幸福。但是不静心的追求又的确让幸福打了太大的折扣。我们常常无奈地自我安慰：现在没有时间，以后有时间我一定静心，一定好好地享受生命。然而在这种自我安慰中，时间流逝……

如同吴云艳书里所说，说到底人最大的障碍就是“不舍得”战胜自我，不敢面对内心真实的自我里不洁的东西。不敢面对，自然就谈不上战胜，就谈不上“净心”和“静心”了。因此，敢于去面对内心深层的自我就开启了“静心”之旅；“静心”是战胜自我的前提。

吴云艳说她之所以如此痴迷于静心文化，或许是因为她人生中的不静心让她错失了太多生命中美丽的风景。人生可以更美好，但不静心便很可能失去对美好事物的欣赏，乃至失去生命的精彩。她说她直到今天也未必完全做到了战胜自我和彻底的“净心”和“静心”，但按她的话说她已经是“认真行走在静心修心路上的心灵探索者”。

吴云艳提出的“静心，永远在路上”，就是把静心定位为一种生命的态度，一种生命的意义，一种生命的找寻。“零极限健康静心”可以说是吴云艳源于静心，又能超越静心的深刻认识。

伤痛不够是不会想到要“静心”的。在眼下浮躁的社会中，职场竞争激烈，人际关系复杂，工作和生活压力都非常大，每一个人都难免人生失意，很多时候都不得不再三吞下难以言表的酸楚和痛苦。而“静心”可以成为生命中一味抚平挫折与痛苦的治本良药；任何时候服下，都可以让自己的心境平和安详下来，可以在那一刹那摆脱名利欲带给自己的种种烦躁和烦恼……

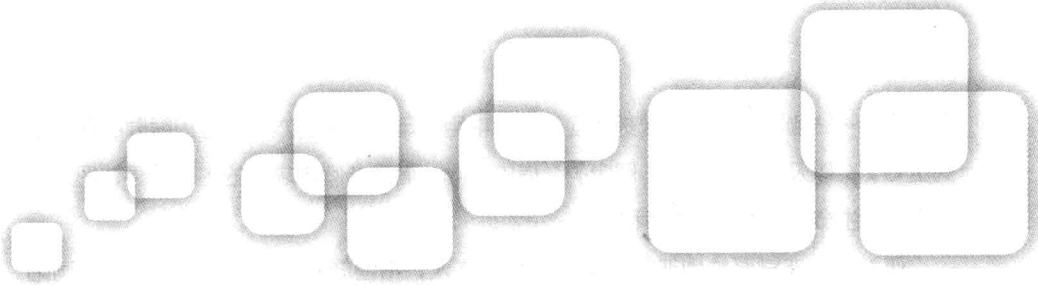
上学的时候曾经读过一本书，是南北朝时期的著名文学理论家刘勰的《文心雕龙》，其《神思》篇中的一句话至今念念不忘：“是以陶钧文思，贵在虚静，疏瀹五藏，澡雪精神”。“虚静”对文学创作意义重大，对人生又何尝不是呢？古人尚且有如此认识，何况我们现在呢？

静心可以让人感悟到：生命是可贵的，人生是美好的。

相信读者阅读了此书以后能有同样的感悟。

北京晨报社社长 刘顺发

2011年8月20日于北京



● 静心，每天都当好日子

我是一个从业新闻20多年的媒体人，职业追求让我们对每件新鲜事充满好奇，对每条新闻充满渴望，我们也从新近发生事件的报道中多有收获。但是，一个硬币有不同的两面，连续的出版周期让人难以踏踏实实喘口气，新媒体对传统媒体的冲击让人难睡安稳觉，单位发展中增加的新事务让人难以静下心来思考未来。

我们身处一个“快速”的年代。铁路不断提速；快递业膨胀迅速；快餐成为很多白领的首选；电子邮件、QQ、MSN让全世界的友情和爱情通过电波当即兑现；快节奏伴随大城市的脚步。在“时间就是金钱，效率就是生命”的价值观下，人们步履匆匆，压力重重，内心承受着似乎永远挥之不去的焦虑和紧张。

我们身处一个急迫浮躁的时代。球队几轮连败，主教练就要卷铺盖下课；企业经营半年不见起色，总经理就得另找饭碗；中学生两次月度考试不理想，父母急得一口气就能找来多个补课教师；“不能输在起跑线上”的口号，把幼儿园的家长和孩子连轴转地穿梭于晚间和周末的各种培训班，社会因此少了太多孩子们童年的欢笑。一项关于“全球最着急的人”的调查显示，世界最没有耐心的就是华夏大地的中国人。

我们身处繁忙的时期，外界的巨大压力和推力让我们难以停下奔跑的脚步……其实，生活之路有多个拐弯处，路上匆匆赶路的人更需要适时停下来，小憩、喘息、补充能量……心灵更需要有个安静的小花园，让我们在忙碌的生活中也能有宁静的时刻相伴。大道理可能都知道，重要性不用再多听，我们需要的，可能只是下决心拿出繁忙中的那个短暂的片刻，静下心来，找找自我，望望亲情，寻寻朋友，赏赏风景。

境由心造。虽然我们很忙，很累，身边还永远有做不完的事情，但还是静下心来，读一读吴云艳女士的《静心·健康》吧。这个从新闻到外企再到商界职场，经历足够丰富足够精彩也足够喧嚣的女人，在成功地出版了多本揭示外企和商界物欲横流、情欲横流的畅销书以后，突然把笔触转到了一个全新的领域，开始了对生命，对自我，对身心

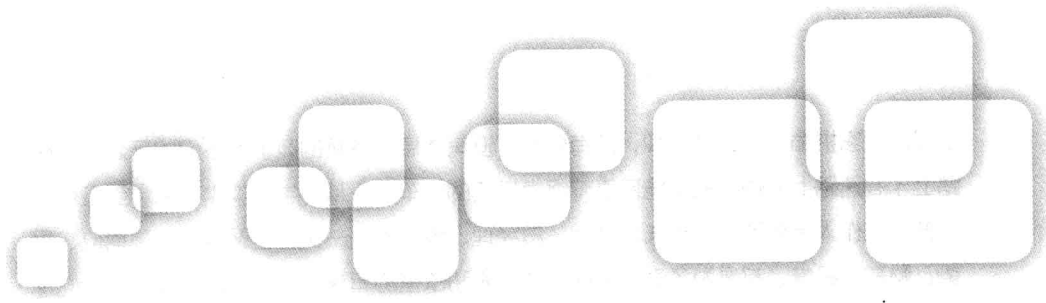
灵的找寻……伴随着人生的深刻体验，吴云艳用今年已出版的六本《零极限健康静心系列丛书》，以及本书《静心·健康》，借由静心，借由“向内求”的生命找寻，把人们引入了对生命意义的深刻思考和探索……

作为一个非常繁忙也非常渴望静心的媒体人，希望静心让我们平常的生活充满阳光，让我们的生命更有意义，让我们生活的每一天都充满着和谐与幸福。

《环球时报》副总编、《人民日报》高级编辑 吴杰

2011年8月14日





• 生命意义的静心

在接到吴云艳的电话请我为她即将出版的《静心·健康》写序时，一时间感觉头脑中一片空白，不知如何下笔。我和吴云艳相识也有5年了，关于静心和健康的话题和她讨论过好多次，但更多的是与她的“零极限健康静心网”经营方面的探讨。今天我作为一个多年从事创业投资和资深的跨国企业经营管理者来为这个《静心·健康》作序，仔细想来也的确可以从另外一个视角和读者分享。

“静心”这个话题，可以说上到各行各业的领导，下到普通人，包括政府公务员、学者、企业家等都回避不了这个话题，尤其能吸引广大白领的关注。只是在中国经济快速发展的今天，大多数人在激烈的市场竞争氛围里，人心浮躁而焦虑，甚至顾不上静下心来去细细地品味自己的生命，自然也顾不上静下心来去体会和领悟什么才是生命意义的静心……

接到吴云艳电话的时候，我自己也正处在忙碌的工作中不能自拔，心想自己都忙成这样了哪里还有时间静下心来写东西？

正巧两天后陪家父到医院看病。一进医院恍若进入另一个世界……这么多的人，仿佛像菜市场一样……我的心在那一刹那间觉悟了很多。人们忙忙碌碌地挣钱，又忙忙碌碌地生病，再忙忙碌碌地看病，几乎成了现代社会的一个生存链条。看到眼前这么多病人，我心想：还有什么比拥有一个健康的生命更重要的吗？

换一个视角看吴云艳所创作的《静心·健康》，换一个视角思考吴云艳的电话请求，换一个视角再看看我自己和我的朋友们的生存状态，我突然感觉生命的静心不仅仅是个人的事。我不仅是为吴云艳的作品作序，更重要的是她想请我和广大读者分享职场人生奋斗中生命的感悟和体验。于是乎我推掉了所有其他那些所谓重要的事，我静下心来细细品味这个生命的静心的含义……

我回忆起在一次同学聚会上，大家感慨万分地说：我们这代人也算幸运，赶上了中国30年高速发展时期。什么考大学，出国留学，下海经商，出国移民，回国创业等都赶

上了。大家拼命工作只争朝夕，没有假期，没有休息；不断的竞争，不停的赶超，就像踏上了高速路上一辆一刻不能停直奔终点行驶的快车——从小学、中学、大学到工作，从普通工作人员到处长、司长、经理、总经理、董事长——头脑里聚焦的都是地位、权势、财富和名誉，都是为了满足各种所谓理想和欲望的追求……为了这些追求，我们一路不停地奔跑，没有时间也没有心思停下来看看周围美丽的风景，去享受一下家庭的亲情。结果跑到了终点才发现这并不是我们生命的目的地；才突然醒悟原来路上匆匆掠过的风景才是我们真正想要的。这些风景正是我们生命过程中最重要的东西——家庭的亲情，同学的友谊，男女之间的爱情……而这些美丽的风景是需要我们用一颗和谐的心去体会，用生命的静心去感悟的……

前些天的一则新闻又一次映入了眼帘。该文统计了近期的一些企业家和一些英年早逝的精英名单，这些身价过亿的成功企业家、社会精英还有演艺界的名人，风华正茂却在最好的年华离开了人世，留下了无限的遗憾。他们早逝的原因可能有不少，但其中很重要的一条就是他们都缺乏一种宁静和谐的生命状态，未能善待自己，未能关爱自己，未能找到生命意义上的静心与和谐。生命静心的意义已经超越了健康养生的概念，而是如同作者吴云艳书中提示到的：静心是寻找生命的意义，实现精神关怀；精神关怀就是信仰，就是生命价值和意义的追寻。

凡遇有朋友向我抱怨什么时，我时常会向他们分享一个理念。我会问他们：你最大的恐惧和害怕是什么？朋友们通常会说“死亡”。我还会问：除了死亡，你还有什么最害怕的？有的朋友说：“失去自由”。我会和他们说：每个人出生后，不管你生在何处，官居何位都有一个共同点，那就是死亡。所以死亡是每个人都必将经历的一件事，一个正常的事。而国人把探讨“死亡”当成了一个禁区，提起“死亡”二字就感觉毛骨悚然。对西方人来说，“死亡”就是去了极乐世界。所以，死亡是一件正常事，没有什么可怕的。如果说，一个人连死亡都不可怕，还有什么事值得你抱怨的呢？人生第二个可怕的事就是失去自由，想想曼德拉，在失去自由20年后还能当上南非总统，可见信念可以冲破牢笼。任何事，和生命与自由比起来，都是不足一提的。那你还有什么事值得这么揪心和担惊受怕的？有了这样的豁达，你的心自然就放下了，杂念也少了，杂事也就少了，你的心就会定了。当你的心变得清润和宁静的时候，本心自性就自然地释放出来了。从静心的角度来说，生命的意义绝不是追求外在的财富和名誉，而是如何找回自性，回归人的本真本我。而要达到静心首先要修正生活，锻炼身体，修复心灵，才能控制情绪，才能健康快乐。

身心健康和快乐，才是生活的真谛。

我时常要去加拿大探亲和度假。每次去加拿大，我从一个繁忙的状态，突然到了一个很安静的环境，手机关了，什么事也都放下了。短暂的不习惯后则是一种深深的惬意……这时，你感觉自己完全地置身于一个亲情的家庭和一个自然的环境中；这时，你感觉自己平时所有的忙碌仿佛就是为了这一刻；你会问自己我们平日里用大量的时间去追求财富和名誉，真的有这么大的意义吗？你会问那我生命的价值何在？我人生的意义何在？看着那些加拿大人，可能并不比我们有钱，但他们看起来很开心很满足。而我们挣了很多的钱，却总还有担不完的心。为什么我们的心态和他们有这么大的差异呢？细细想来，一切差异都来自我们现代社会急功近利的价值观，我们目前倡导的快餐文化，以及我们对老祖宗真正国学文化传统的遗失……在这些急功近利的价值观下我们很难能静心，很难能健康与和谐。太多的欲望让我们充满着太多的压力要去承受，无法豁达，更无法放下。如果我们不能善待自己，又如何去真正地享受生活和快乐呢？这是在更深一层的哲学和信仰层面上的命题，值得我们去进一步探讨。

本书作者吴云艳有着丰富的人生经历和外企职场经历，这为她成为独特的畅销书作家奠定了丰富的生活基础。借由她创建的静心与健康文化和理念，我寄望着她能在心灵文化传播领域成为未来成功的女企业家。她在今年初出版的《零极限健康静心系列丛书》已经给有志于生命探索的广大读者打开了一扇窗，也给渴望提高生命品质的人们带来了一种全新的生活观念和生活方式。

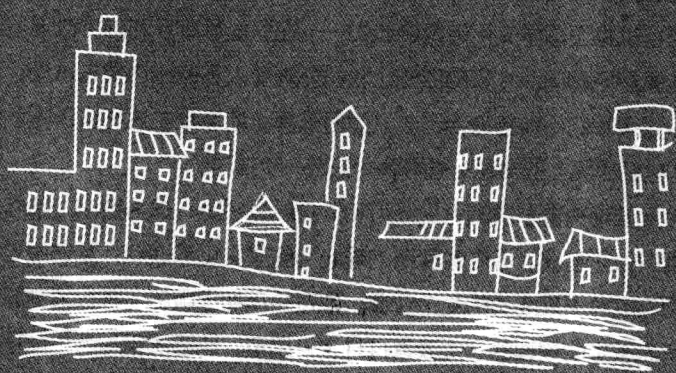
而本书《静心·健康》，更是让静心走进了生命的找寻；让静心帮助盘点你的拥有和缺失；让静心帮助你认识到失去后去找寻生命的意义；让静心帮助你遇到未知的自己；让静心帮助你走进和谐的生命；让你在静心中体会爱情体会亲情；让静心打开你幸福的大门……

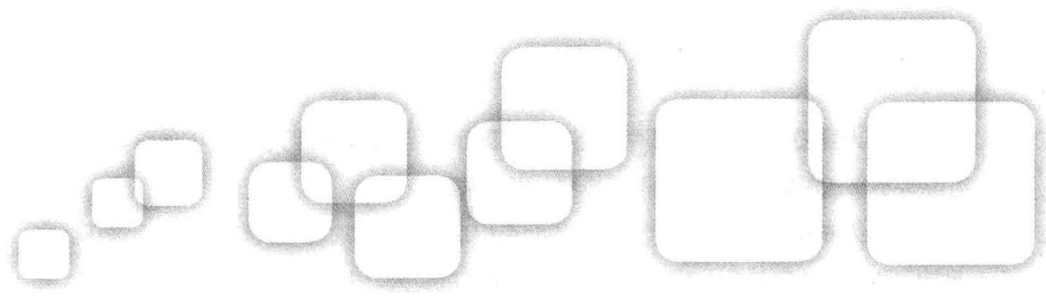
阅读此书，从大量的采访对话中，作者更让我们直接感受到一个个真实而鲜活的灵魂，一个个静心中精神涅槃的生命；让我们领悟了静心的深层内涵；让我们从生命的意义中去感悟了生命意义的静心。让读者从不同层面、不同角度全方位、多层次地了解 and 体验静心和健康。

潘 军

北京博润华策投资管理有限公司 总裁
杭州博润创业投资合伙企业（有限合伙）执行合伙人

2011年8月16日 于杭州





• 前言

写这个前言的时候，窗外突然大雨肆虐，狂风骤起，天空中不时惊起刺眼的雷电，把树儿草儿花儿包括行色匆匆的行人吹打得东倒西歪。

我静静地矗立窗前，望着这暴雨，这雷电，这大风下随风摇摆的树儿花儿草儿和行人，心中陡然升起一种深深的顿悟。

眼前的情景极像我跌宕起伏的半生。

说跌宕不是说我的人生境遇不顺，而是这半生一颗为情所扰所困的心经常无法抵挡潮起潮落……无论我在情景内如何控制；无论我在情景过后如何反思，当负面情绪的浪花席卷而来的时候，我几乎没有招架之力；在我负面情绪的当下，我想极力浮现的理性以及深藏内心的爱意，无论如何百般挣扎也抵挡不过胸口方寸之处那一块波涛汹涌的可能是痛苦可能是愤怒可能是沮丧的情绪……

于是在我人生职场和事业还算灿烂的同时，我的情绪管理以及由此而来的情感生活一片狼烟。

我知道，每一个遭遇到痛苦、沮丧和愤怒的人都是有理由的。

但同样每一个带给我们痛苦、沮丧和愤怒的人也有十二分的理由。

人们这一生都在各种各样的“理由”下接受生活却又拒绝生活，痛并快乐着。

在“理由”下，有的人行善，有的人作恶；

有的人像一个小小太阳，乌云再密布，也挡不住去温暖别人照亮自己；

有的人在世间沧桑中渐渐结成了阴冷的冰，宁可把一颗心深深地埋在千年老窖里，也不肯为爱打开一丝门缝，接受一缕阳光；

有的人爱过一刻，却因为“理由”，恨过一生；

有的人历经人间磨难，世道不公，却努力拨开乌云，只要一有机会就敞开心门，迎接那冲破乌云的太阳；

有的人身边环绕着阳光却两眼路茫茫，聚焦的目光却独独盯着阳光的角落里那么一小块屋檐下的阴翳；宁愿内心阴云悱恻，雨雪霏霏；

有些人伸手就可以抱住“当下”的拥有和幸福，却背过身假装看不见，而满怀惆怅地向“过去”伸开双手，满眼满心都是曾经凄美的失去、未完成的情感和事业的遗憾。

.....

所有这一切的“理由”其实都来源于每个人胸口之间这方寸之地的喜怒哀乐悲恐惊的情绪。

而情绪是什么？情绪从何而来？

情绪其实就是胸口的一股“气”；一股本无好坏善恶的“气”。

正是人基于自己的价值观和信念系统，同时拒绝和排斥他人的价值观和信念系统，而给了这一股“气”好与坏、善与恶、美与丑的定义，于是一股无意义的“气”变成了充满喜怒哀乐，足以影响人的事业和爱情生活，每天制造一幕幕悲喜剧的情绪。

我曾经如此憎恨和沮丧我的情绪，因为它让爱过我的人和我爱过的人扭曲了我，它一次又一次地搅乱了我本可以幸福和平静的生活。但是今天我要感谢我的情绪和带给我情绪的人，正是因为他们的“度化”，让我在经历了无数次心灵不堪忍受的喧嚣之后，决定选择改变自我。

于是“静心”这一束圣洁的光，第一次照进了我被情绪操控得混沌了半生的情感世界。借由“静心”，我人生中第一次静了下来；第一次去凝视生命；第一次把“向外求”的目光静静地穿透内心，开始了自己生命的找寻……

我停下了如飞的脚步，我静了下来去看自己生命前方的路，我停了下来去倾听我内心最深处的声音……多少年欲望喧嚣中“向外求”的奋斗和挣扎，变成今天在深深的宁静中“向内求”的生命找寻……

“静心”的路充满着花儿开的喜悦——自我的蜕变中的花儿开；祛除污垢时的清爽；花开时内心的宁静和灿烂……

“静心”的路也充满着享受阳光温暖后乌云又密布的沮丧——以为有了“静心”就是有了家；却发现“静心”要靠你去安家，又可能随时失去家。伴随着自以为可以“空”心坐看缘起缘落，花谢花飞，却发现“念头起，佛成魔，人鬼转瞬间”，在“静心”中屡屡遭遇不静心的沮丧和挫败，让“静心”的喜悦又一次次地变成了负面情绪的碎片……

“静心”的品质正是升华于一次次“静心”中不静心的挫折和考验……每一次考验中的挣扎过后，内心进入了更深一层的宁静……

无数次欣赏西湖的荷塘月色，但唯有那一次，我的目光拨开重叠波澜的荷叶，我第一次注意到，清幽的湖水如同一面镜子，倒映着荷花的娇媚、荷叶的袅娜，真实地再现着那个多彩多姿的荷塘世界……

突然一阵风儿吹过，荷花娇小的身躯随风摇动，花枝乱颤。一时间，数十片粉嫩的荷花瓣被吹拂而过的风儿扯离了花体，在空中随风飘舞，然后怅然地先后葬身荷塘，在水面掠起了一圈又一圈的涟漪……涟漪如同电波一圈连着一圈瞬间覆盖了整个水面……水里的荷塘世界一片凌乱，水中的荷塘倒影世界支离破碎……

不一会儿，风儿拂袖而去了，荷塘恢复了宁静。水面重现处女般之静谧……放眼望去，水面又如镜子，荷塘五彩世界的倒影再现多姿的美丽……

不知为何，我的心儿一颤……

风儿吹过，花儿飘落，水面涟漪，可是花儿因为失去了几片花瓣而失去了美丽吗？水面又因为风吹花落随时泛起了涟漪而丧失了它本然的平静和清幽吗？

于是“静心”路上终于感悟到：静心，永远在路上……

感悟到：乌云来了，由它来；乌云去了，由它走。

感悟到：念头起，佛成了魔；就让念头去，让魔再变成佛。

感悟到：彩云飞来，静静地观赏；彩云飞走，不“住”美丽。

感悟到：迎接花开；也“观照”花落。

借由撰写本书，我救赎、滋润和升华了我的灵魂。

借由本书，我再现了一颗颗敢于审视内心的不洁、敢于内观自我、敢于面对赤裸裸的自我、敢于否定自我的勇敢的灵魂。

借由本书，相信我和我的读者都为自己找到一面面可以折射自己美与丑灵魂的镜子。

借由本书，希望为渴望塑造更美好灵魂的人们打开了一扇走向心灵天堂之门。

借由本书，希望我的读者能有一段爱的旅途，能与我相伴回归我们“自性”中美好的心灵家园。

借由本书，希望不宽恕的人可以宽恕；不会爱的人可以尝试去爱；恐惧接受爱的人可以坦然享受爱的温暖；不信任的人敢于尝试去信任；紧闭心门的人不妨为爱人打开

一扇窗……

爱，不会失去什么。

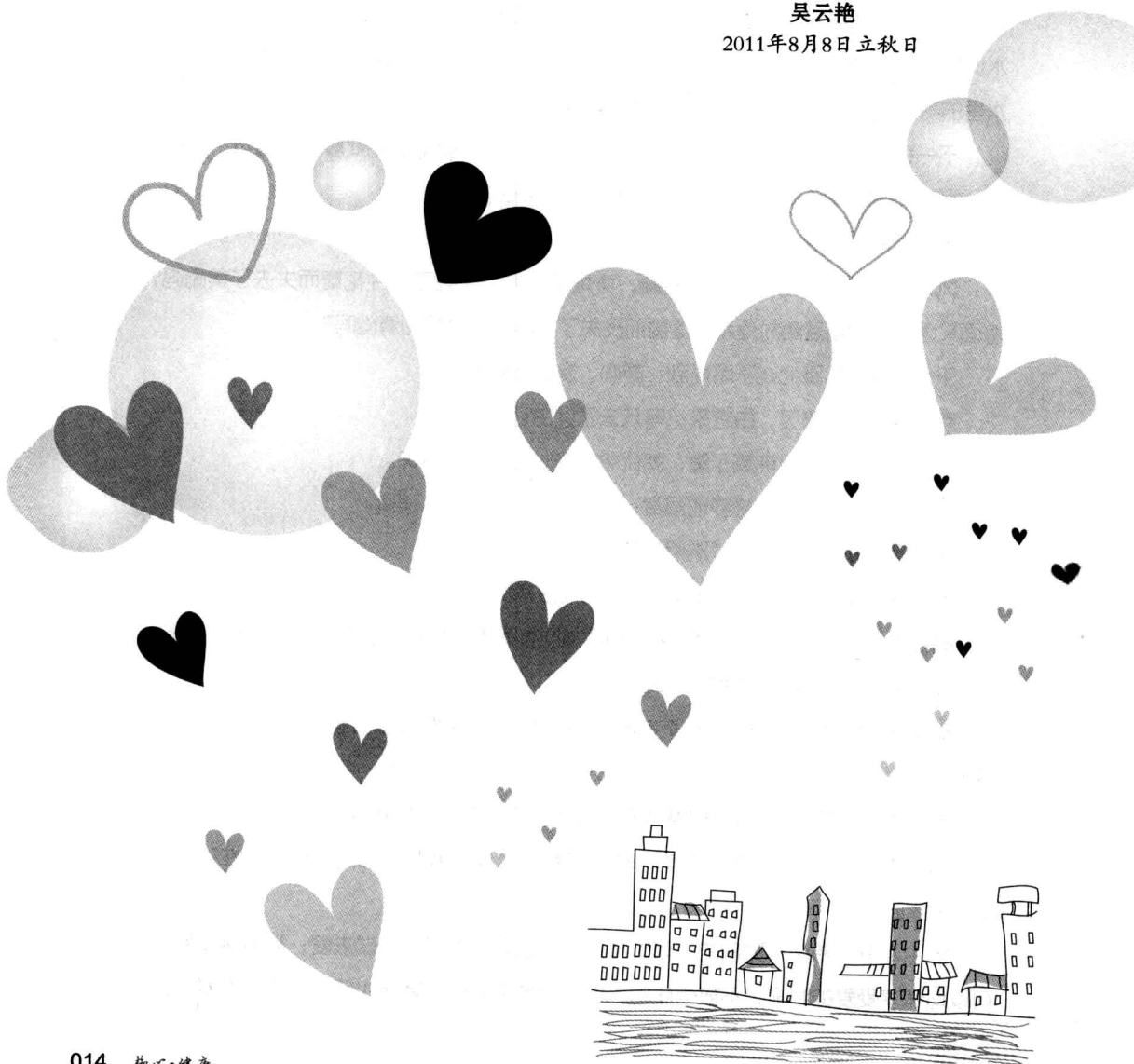
静心，可以带给你付出爱的自信，带给你享受爱的坦然。

希望静心，能让我们首先和自己相遇；然后和我们的爱人相遇。

希望我们天天生活在爱的天堂。

吴云艳

2011年8月8日立秋日



目 录



开篇——静心，在生命里 / 1

海面可能有狂风巨浪，海洋的深处却是绝对宁静的。人们只看见人生旅途充满此起彼伏的表面风浪，却不知生命的本质藏在深处……“向内”探一探究竟……哪怕只采集到一朵潜伏在生命本质的浪花……

谁让我们失去了静心？——追寻静心中不静心的故事 / 9

静心中，我们经常会遭遇不静心。作为静心理论的构建者，首先应该身体力行。否则，生命的探索就成了一场只为了满足自己、炫耀自己、娱乐朋友的生命哲学的探索游戏。静心就变成一场言不由衷的闹剧。

案例一：追寻静心中，我遭遇了不静心的故事 / 11

缘起静心和美好/欲望升腾在心的喧嚣中/深陷自己编撰的“故事”，欲望之火熊熊燃烧/“想法”——“故事”——“事件的意义”，离真相和静心越来越远/启示录：谁让我们失去了静心

案例二：与真相“争辩”，情何以堪 / 22

雨欣的“故事”逻辑：默契的谈笑——男女的暧昧——不洁的关系/跳入“受

害者”角色：一个“第三者”向“第四者”的“维权”/万“怒”由“心”造——城门失火，婚外情场失意，殃及无辜池鱼/中断臆想的“故事”，还事实以真相——雨欣的人生教训/静心启示录：与真相“争辩”，情何以堪

谁让我们失去了静心 / 28

静心，是生命的找寻 / 31

生命不是一个欲望，也不是想要成为这个或成为那个的野心。生命最终是完成“我是谁”的找寻——寻找生命的本然，去发现你的本性，你全新的生活就此拉开了一个新的序幕……

静心是生命的找寻——博元走向静心之旅的生命故事 / 33

劫后余生，我走向静心/人的死亡，是一个新的开始/爬出谷底，我怎么过都是幸福/从徒步运动中我感悟到了什么是爱/静心中的爱：尊重对方的自由存在/静心：应无所住而生其心/静心：就是不评判/走向静心生命之旅：全新的博元，全新的生命

开启静心之旅——生命的盘点 / 51

人们之所以产生无穷尽的烦恼和痛苦是因为习惯性地吧视觉总是聚焦在自己生命中“缺失”的部分，于是因为“缺失”产生的期待、满足期待、没有满足以后的失望和不满就成为人生中一个影响人生命品质却难以打破的生命链。

盘点你的“想法”——是什么导致了我们的烦恼和痛苦 / 53

盘点你的生命——你真的“缺失”吗 / 55

盘点你“当下”的生命——你拥有什么 / 57