

大陆第一部集哲学思考、商界透视、爱情反思为一体的身心灵成长小说

超越零极限

BEYOND A LIMIT

吴云艳 著

零极限超越自我，大爱超越零极限。

借由生命的挫折和痛苦，救赎、滋润和升华挣扎的灵魂……



中央编译出版社

CCTP Central Compilation & Translation Press

大陆第一部集哲学思考、商界透视、爱情反思为一体的身心灵成长小说

超越零极限

BEYOND A LIMIT

吴云艳◎著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

超越零极限 / 吴云艳著. —北京: 中央编译出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5117-2376-5

I. ①超… II. ①吴… III. ①长篇小说—中国—当代 IV. ①I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242049 号

超越零极限

出版人: 刘明清

出版统筹: 董 巍

责任编辑: 邓永标

责任印制: 尹 璿

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612371 (编辑室)

(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)

(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传 真: (010) 66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 413 千字

印 张: 27.5

版 次: 2015 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

网 址: www.cctphome.com

邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社

微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>)

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618

借由生命的挫折和痛苦，救赎、滋润和升华
挣扎的灵魂……

本书是著名商界女作家吴云艳继畅销书《局
中局——中国外企官场透视》后的扛鼎之作

“一地鸡毛”的婚姻故事，婉约悱恻的浪漫情
怀。“人鬼情未了”的生命对话和灵性再现，更有一
曲“天国的女儿”的惊世绝唱。把每一颗由混沌
而开悟的心灵带进绝美的静心“天堂”……

生命顿悟通常起于灾难、事业或婚姻的重大挫折。

《超越零极限》选择了最容易表达“人性”本质的婚姻为“心灵成长”和“生命顿悟”的载体；以自身心灵成长真实感受为主线；以一个由无限的“爱”无限的“浪漫”——因由自我、自私、价值观偏差、无效沟通等人类在爱恨情仇中的普遍的陋习——转化为无限的“恨”，无限的“丑陋”，无限的“悲催”的爱情婚姻故事，再现人性在欲望下由“美”而“丑”，由“本我”而“小我”，由“敞开”而“障碍”的堕落过程；然后又通过人心灵成长、顿悟和修为救赎自己的灵魂，把丑陋的、小我的、所知障的人性和心性回归和升华到本我、自性、充满真善美爱的境界。

本书借由婚姻和心灵挫折的痛苦体验，再现了一个走在“悟道”路上的灵魂，借由痛苦的“资粮”，从心灵的“外求”走向“内求”，在静心 and 心灵成长中实现了“自我救赎”。

本书内含三个灵性寓意深远的生命篇章——“心牢”篇、灵性成长篇、超越死亡心灵天堂篇——再现了人类生命因为自我束缚进入“心牢”的痛苦，通过走出自我实现灵性成长，进入超越人性小我，超越死亡，进入心灵天堂的生命规律。

本书最后借由一个癌症病人的最后三个月，再现了肉体走向死亡，而灵魂进入“天堂”的生命过程。一句“不要再满世界去寻找天堂，你已经在天堂！”——把生命、人生和幸福的“真谛”淋漓尽致、画龙点睛地揭示了出来！

作品既有“一地鸡毛”的婚姻故事，又有婉约悱恻的浪漫情怀，还有“人鬼情未了”的生命对话、灵性再现，更有一曲“天国的女儿”的绝美背景音乐……把每一颗由混沌而开悟的心灵带进绝美的静心的“天堂”。

大爱超越零极限

花开

我需要温暖，于是，在我心灵脆弱的年代，你成了我的太阳。

我期待庇护，于是，在我沮丧的时候，你成了我的大树。

我渴望知己，于是，在我心灵混沌茫然的时候，你成了我的灵魂伴侣。

我梦想唯美的爱情，于是，在我遭遇情感“滑铁卢”的时候，你成了我凄美心灵的“廊桥遗梦”。

最爱我的人走了，我最爱的人也走了，我生命路上陷入“哲学生命”的迷惘……

这时，你——“静心天使”来了，披着洁白纯净的翅膀，为我喧嚣前行的生命之路铺上了无边无际的通向智慧彼岸的“生命的莲花”……

“花”在我“心”中开了的那一天，我不记得窗外是阳光灿烂还是阴雨霏霏……我只记得，在我闭上眼睛，放下一切杂念，“心”追随着欢快的音乐，身体“忘我”的随心舞蹈时，“我”突然“化”作了我的“灵魂”。我不是在舞蹈，我成为了“舞”本身。

那个“当下”，我觉察到我的心突然松了……空了……天边美丽的彩云一朵接着一朵地笑着涌进了我的心房……我感觉到了一种发自内心的快乐……一种法喜的快乐……

那一刹那，我的心触摸到“境随心转”的禅悟……

那一刹那，我第一次感受到了“心花儿开了”是什么意思。

我第一次懂得了人可以无缘无故的快乐，快乐不需要理由。

心路

满满的人生，满满的知识经验，满满的感情故事，满满的职场奋斗经历，满满的爱恨与怨，满满的追求欲望的执著，满满的执著未果的沮丧、愤怒和痛苦……

在追寻幸福的路上，舌尖不时触碰不想经历的苦涩。看世间逃避，深锁心扉，灵魂战栗。想深山木屋，茗香茶，品山风，沐秋雨，饮月光。无奈世外桃源难寻觅。于是灵魂转身，由“外求”转“内求”，飘入学识经历经验一日日如小鸟筑巢建成的心灵“贮藏室”……静观。

为何心灵的“家”这么陌生？第一次静静地审视，知识经验真的“储藏”了你心灵的“家”？你头顶的光环真的填补了心灵的缺失和爱的匮乏？你以为你的心天高地大；你以为你的包容如溪流不断；你以为你握紧了手里的沙……沙随清风飞扬，落地化金。隔岸观风，你何成伤？

曾几何时？我怀揣这么多的“拥有”——海归，双硕士，新华社编辑，十几本畅销书作家，多家世界500强高管……我的头上总是飘荡着幸运之星。但是一颗原本“拥有”太多幸福的心，却为“自认为”的“情感缺失”所困无法控制潮起潮落……胸口方寸之处随时波涛汹涌着或痛苦或愤怒或沮丧的情绪……在我的职场灿烂的同时，我的情绪管理和情感生活一片狼烟。

这时，你——“静心天使”来了，披着大爱的翅膀，把我引向大爱生命的海洋……

懂得了爱不是一切。

懂得了女人没有美满的婚姻也一样可以幸福，应该幸福。

懂得了每个人一生都要学习“爱的功课”。有人来教你爱，有人教你忍耐，有人教你放下，有人教你接纳，有人教你宽恕，有人教你遗忘……不要抱怨“爱的功课”为何这么难？老师为何这么残忍？生命为何总在轮回？静心修为，完成每一个人在你生命中赋予你的爱的使命。

懂得了人要对自己付起百分之百的责任，所以幸福与不幸福都是你自己的选择。选择了幸福，不幸福也是幸福；选择了不幸福，幸福二字就和你无缘。

懂得了美好与不美好，都是全新的生命体验。留住美丽。欣赏痛苦。美丽和痛苦都记载着你的成长。放下该放下的。留住可以留住的。别人可以不爱你，你却不可以不自爱。心藏莲花，世界永远是那么的纯净。偶尔阴翳，不必急于驱散乌云。静心。等待。观照。太阳自然会如期的到来……

懂得了这浮华世界，虽欲望横流，却挡不住一朗圆月俯瞰九州。这喧嚣心灵，念头纷扰，也躲不过一方净土福泽众生。飘动的尘埃，曼舞的生灵，谁又是谁的缘分？战栗的命运，狂饮的人生，谁又是谁的主人？我为尔伤，我为卿狂，我是我的新娘！

得失

浮躁的世界，你习惯直奔结果，忽略花开花落，缘聚缘散。你把表象当标准，忽略内在规律；你把“外在”当本质，喜欢论证对错。当“快餐判断”成为思维习惯时，人生烦恼便随影随行。因为你见或者不见，宇宙规律就在那里，事物“真相”也在那里。

人世间多少烦恼都是因为在付出和得到的权衡中，开始陷入不平衡。得失之心一旦升起，就像心中长了野草，除了连根拔去，否则很快遍布整个心房。而得失的野草其根不在你的手上，生长的逻辑都带着他人深扎内心深处的价值观，你很难改变。

除非对方有“觉知”，愿意自我修正，否则改变别人的价值观和思维逻辑是不太可能的。当陷入得失计算时，对方心里蔓延的不平衡“野草”也为你带来价值观层面的得失计算，在你心中种下不平衡的“种子”并迅

速蔓延，一个关系的“场”就乱了。

有关价值观的“战争”和得失逻辑的争执，即便你赢了，也是输家。因为天平就是这样，这边多了，那边就少了。这边从“数量”上“得”了，“质量”也许就“失”了。面对得失导致的人际关系乱场，最简单的化烦恼方法就是“给予”。“给予”是最简单的化烦恼智慧。

得失是基于价值观的对错，但论对错只会让“缺失”的更“缺失”，“拥有”方因为对方的“缺失”也会患得患失，何苦？因此如果你还在意“关系”，就让“平衡”高于“得失”，他“要”你“给”且莫争论。

但宇宙的真相可能是，他“要”了你“给”了他还是不平衡不快乐，怎么办？因为他“要”的不仅是表面得失的“数量”，他还要你“数量”背后支持的价值体系和逻辑关系。那你就把心皈依他，告诉他宇宙大道平衡第一，和谐第一，关系第一，这是最大的得失。

驿站

转身不必都华丽；华丽背后未必不堪和斑驳。美酒咖啡自惬意，独舞共舞自逍遥。偶尔“雨打芭蕉”，我就是雨，我就是芭蕉。

没有乌云点缀生命怎知蓝天的敞亮？

入世，灵魂之躯体；出世，灵魂之天堂。何用满世界寻找天堂，此刻我就在天堂。

登上生命的火车，不知哪一个是我该下的“驿站”？不论盘旋高山还是一马平川，我初生婴儿般澄心清明地凭栏……

随心所“遇”的旅途，500年回眸的缘分撒满我的快乐和惆怅。我的生命不忧伤。惆怅时也是我甜腻太多后的橄榄。

某一天如果你碰巧站在我生命的“驿站”，不经意间窥见我自恋的矫情与惆怅，窥见我华丽背后也有楚楚动人的破碎与忧伤，你可以心疼，但不要长久的忧伤；因为我的名字叫“快乐”，我的宿命是“灿烂”。

不要执著于我此刻的“华丽”和彼刻的“惆怅”。乐此不疲，生命舞台我与“臣服”的灵魂共舞欢唱……

如果……

如果有人问我谁的灵魂高大，我会说你的高大；如果有人问我谁会比谁厉害，我会说你厉害；如果有人说你我是否有缘分，我会说在缘分出现在我身边时，我会结缘，但不会攀缘；如果有人说你很特别我为你怎样怎样，我会说在我这里真诚本色就是我最欣赏的特别。“你是谁”决定“我是谁”。

如果有人问你和我是什么缘分，我会说该是什么缘分就是什么缘分，由不得你也由不得我；如果有人说你为何这么骄傲？我会说因为你也骄傲，所以你才能看到我的骄傲，但我的骄傲不会改变我待人的平等心，同理心；如果有人问我你是否在乎我，我会说我在乎了因为你不在乎我也会不在乎，我不在乎因为你在乎了也会感动我让我在乎。

如果有人说我是这个意思那个意思你别误会，我会说我怎么解读世界是否误会世界是我该负的责任，你不用担心不用为我承担责任；如果有人抱持身在高处的矜持和默然，我会说您走好，人生不是博弈，朋友是相互温暖，灵魂伴侣是随时的相互守望……

想遇“清风”，请成为“清风”。

想浴“阳光”，请成为“温暖”。

想茗“禅意”，请成为“信徒”。

想欣赏“灵魂舞蹈”，请成为“灵魂伴侣”。

漫漫路上寻“爱”，请成为爱本身……

怨清风避阳光惧禅意锁爱心沉醉“我慢”，恍然间不知“我是谁”？

这共享时代，锁心扉不时尚。归隐山野，心藏喧嚣，不如闹市静观。

感恩

时刻要感恩帮助过、给予过你的人。

尤其要感恩拒绝过你的人。但是有多少人懂得应该去感恩拒绝你的人呢？

被拒绝是一件沮丧和伤心的事。当你寻求“事”的帮助时，同时有心灵支持的期待，有价值感被认同的期待。被拒绝意味着你不被支持和认

同。面对拒绝，你可以陷入怨怼，他为何拒绝我？可是他为何不能拒绝你呢？因为他有用他的立场和角度思考的权利。

当你因为拒绝而沮丧和伤心时，请接纳你的沮丧和伤心；然后用拒绝的立场和角度去思考问题。这个世界，你的需求并不一定是别人的需要；你的重点并不一定是别人的重点；你的时间表并不一定是别人的时间表。你有请求帮助的权利，别人就有拒绝的权利。

被拒绝正是你“转换”的一个“功课”。审视你思考的“角度”；审视你执著事物的“价值”，审视你执著的“意义”是否是别人的“意义”；审视拒绝背后“共同价值观”的偏离。然后感恩拒绝你的人，感恩他纠正你的误读和偏差，感恩他让你心灵成长。

大爱，《超越零极限》

生命的和谐和健康是一切“方法”的方向和目的。而生命和谐健康的根本是每一个生命了知自身生命的意义，了知我们的生命在广袤的宇宙星空是从哪里来？再到哪里去？了知当下的生命无论是昙花还是流星，都代表着生命的无常在宇宙的永恒。在这样的永恒中，你是选择爱，还是选择恨？选择纠结和痛苦，还是选择快乐和幸福？这些都代表着你对你的生命在这个无常的宇宙想要诠释的“生命意义”。

因此，用零极限超越自我。

用大爱超越零极限。

吴云艳

2014年1月23日于北京

CONTENTS

目 录

大爱超越零极限（写在前面的话） / 001

第一章 / 001

引 子

第二章 / 017

婚姻第一年

无限的爱，

无限的乐趣，

无限的没有顾忌的索取和给予。

第三章 / 039

婚姻第三年

无尽的依赖，

爱情永恒的梦想，

男人的肩膀扛不起女人的浪漫。

第四章 / 061

婚姻第四年

女人的追逐，

男人的逃避，

男人的胸怀承载不起女人的欲望。

第五章 / 085

婚姻第五年

爱情脆若流星，

生命美如昙花，

遗忘“当下”执著“永恒”如水中捞月。

第六章 / 107

婚姻第六年

男人的孤独，

女人的寂寞，

两根“自我”的平行线如何有相交的阴阳和合？

第七章 / 139

婚姻第八年

男人锁住心房九重门，

女人落入爱恨铁枷锁。

自我的灵魂如此美丽却又如此丑陋……

第八章 / 159

婚姻第十年

不洁的灵魂因爱而美好，

美丽的灵魂因恨而丑陋。

谁与爱恨同行？

第九章 / 187

告别阿哲，在爱中灵修。

第十章 / 203

最爱我的人走了，生命与死亡没有距离。

第十一章 / 237

喧嚣中的空寂，空寂中的喧嚣，

我和“我”黑夜中心灵的对视……

第十二章 / 259

悬棺洞白骨森森，生者与亡灵的生命对视。

第十三章 / 275

与心魔起舞，如踏进天牢，

为勉强留下一尊蜡像，自残好年华。

第十四章 / 299

一种清凉在心底间轻轻流动……

静心，久旱沙漠里的一口甜井。

第十五章 / 317

人生如一片水面，生命轻轻划过，

不留水痕，却在深处。

第十六章 / 333

舍我爱恨情仇，灵魂救赎之旅。

第十七章 / 347

天国的女儿，火中的凤凰，

天堂里的静心园。

第十八章 / 373

爱的功课，几世的轮回，灵性空间的

“遇见”瞥见那一抹安静和包容的微笑。

第十九章 / 387

天雨，禅音，美丽的迷失开满莲花的路上温暖你好吗？

尾 声 / 417

后 记 / 421

Chaoyue ling jixian

超越零极限

0

第一章

引子

(1)

在我38岁生日那天，我终于意识到，我已经丢掉了我的爱人……

我叫夏子，一个将过不惑之年但依然年轻靓丽的女人。那天我伤痛地坐在“名古屋”，望着窗外细雨绵绵中打伞与没打伞的人们在我眼前行色匆匆……他们是去哪里？他们是为了谁？他们心里是否藏着爱？还是他们也如我此刻一般的无助。有没有人能告诉我，我该如何挽救我那渐行渐远的爱情……突然，一对紧紧依偎的年轻男女从我眼前经过。男人的西装外套顶在女人的头上，却还唯恐雨淋着了女人，努力把西服往女人右边拽，自己左边的肩膀则淋在了雨里。幸福的女人撒娇地把身体小鸟依人地紧紧依偎着男人……

我的泪水禁不住夺眶而出。曾几何时，我也和健伟这般的依偎……

今天是我38岁生日。害怕期待带来失望，失望带来沮丧，沮丧带来自哀自怜，自哀自怜带来对健伟的责怪，责怪将会在我希望得到祝福的生日带来争吵，而生日里争吵会让我那颗长久绝望的心在某一瞬间突然崩溃……为了避免不可预测不想看见的场景在偶然中的必然里发生，尽管今天是周日，爱赖床的我一清早就离开了家。

我先孤寂地逛了商场，无精打采地在琳琅满目的商品货架间穿行，满心想象着健伟起床看到我不在会怎么样？

中午一个开奔驰的老男人请我吃了一顿大餐，给我买了一个很大的蛋糕，殷勤地祝我生日快乐。我脸上假装洋溢着开心的笑，但内心却在一分一秒地期待手包里的手机响起，渴望接到丈夫生日祝福的电话和短信。但一直到午饭结束，我都没有接到丈夫生日祝贺的电话和短信。

整个下午，我一个人孤独地在北海公园绕着湖走了一圈又一圈。天，灰蒙蒙的，如同我阴暗的心情；腿，又酸又痛，如同我坎坷的情路。一路上，我无数次产生幻听，一有风吹草动就掏出手机看，屏幕上没有健伟的