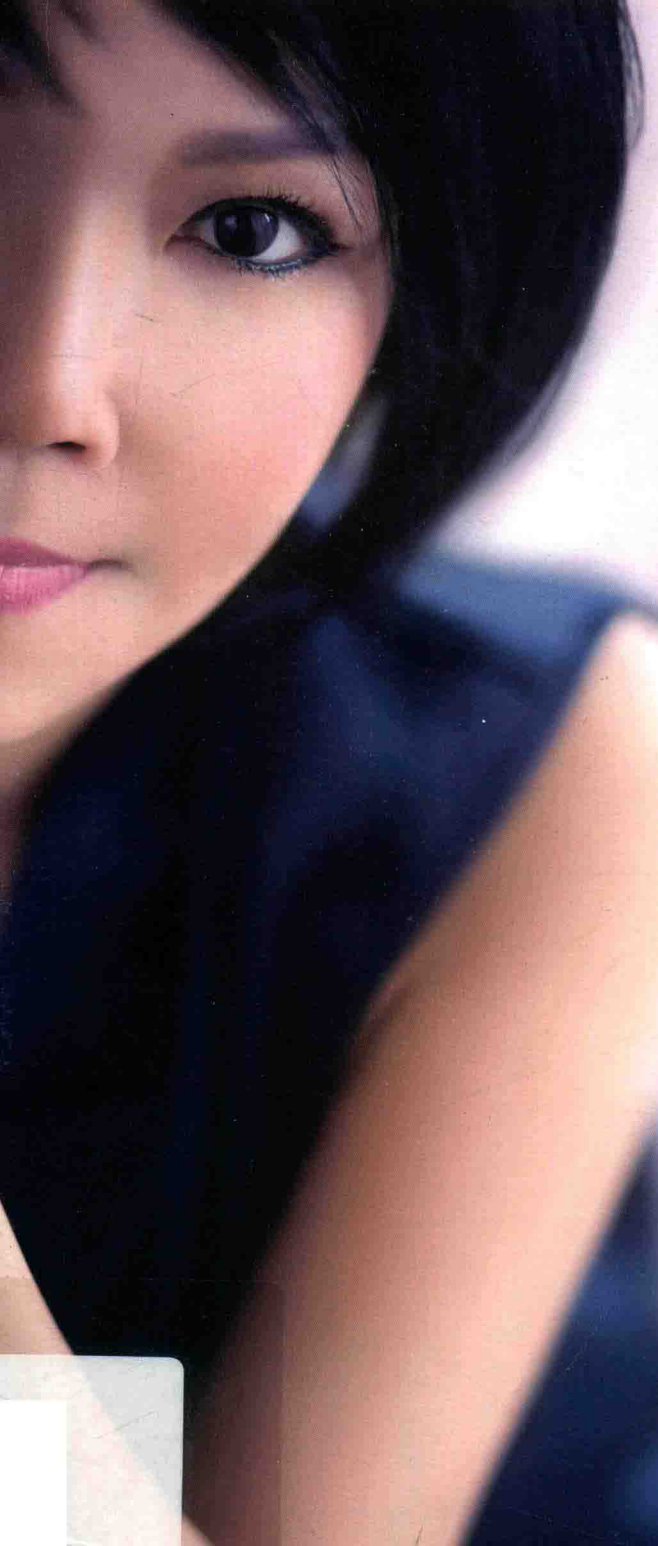




从悦己到越己

陈贺美 著

这是一个大女生，她——
万水千山踏过，三十功名赢过，大悲喜大风雪也历过，有天她想了想，她说——

广西科学技术出版社



从
悦己到
越己

陈贺美 著

广西科学技术出版社

阅己——过去心不可得 悦己——现在心不可得 越己——未来心不可得



图书在版编目 (CIP) 数据

从悦己到越己 / 陈贺美著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5551-0780-4

I. ①从… II. ①陈… III. ①陈贺美—传记 IV. ①K825.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第139833号

CONG YUEJI DAO YUEJI

从悦己到越己

作 者: 陈贺美

封面设计: 视觉共振设计工作室

产品监制: 陈恒达

责任印制: 林 斌

特约策划: 物天文化

内文设计: 视觉共振设计工作室

责任编辑: 陈恒达 袁靖亚

责任校对: 曾高兴

出 版 人: 卢培钊

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京富达印务有限公司 邮政编码: 100121

地 址: 北京市通州区潞城镇庙上村

开 本: 880mm×1240mm 1/32

字 数: 182千字 印 张: 10

版 次: 2017年10月第1版 印 次: 2017年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0780-4

定 价: 45.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

序

没有一片雪花落错地方



2017年4月9日，在张掖林业局的协助安排下，我在祁连山黑河边的戈壁滩上栽下了第一株树苗。看到树苗直挺挺地站立在我眼前时，我的心兴奋、雀跃得快要跳出来。

作为《悦己》的发想和创刊主编，创刊十年后，又脱离一手打造过的平台，再次把自己扔向未知，是这个灵魂每十年就要经历一次的戏码。“百花丛中过，片叶不沾身”，是这个灵魂给自己制定的模式，只有一个考题，这个灵魂必须自己去想明白，那就是：为什么它要这么设计？

表面上看，离开《悦己》是因为过度劳累导致身体劳损，但只有我知道，这不是真正的原因。一切因缘转折，还要从2013年那场病讲起。



2013年

“一场没立刻要我命”的病

2013年10月，《悦己》创刊8年后，我终于累得倒下了，检查发现胸口长了一个一厘米多长的肿瘤，心肺肝肾功能衰弱，医生简直不敢相信，这么差的身体，居然能撑那么多年。

老天硬是拔掉我的插头，叫我“停机”。

不管信念多强大，当身体说什么都不跟你配合的时候，除了投降，你无计可施，我意识到必须好好听听这个身体要跟我说什么了，我欠它的，是我把它使用坏了。家人坚持我回台北接受治疗，公司焦急得不得了，因为我说不出回北京的确切时间，面对无法做主的身体变化，我能说的、能做的实在是太少了。

回家看见年迈的父母亲伤心落泪，忧虑难安，我心里真是愧疚、难过。在台北静养的那段时间，除了去医院，我常常一个人坐在住家附近山上的大树下吹风、发呆。

职场驰骋三十多年，早已习惯每天的快节奏，就是少数没安排会议的时间，也要主动找人来交代这个，关切那个。每天开不完的会、见不完的人、讲不完的话，不是昨天还在办公楼里四处穿梭、忙来忙去吗？怎么现在身体闲了，脑袋全给挖空了？我不断升起从没有过的失落感。

这是有记忆以来，我第一次不赶着去下一个地方。没人找我，也没事等我，世界少了我，太阳一样升起，花儿自己开，叶子自己落，就连那只每次都在我面前晃悠的黄色野狗，也无视我的存在，照样抬起后腿，撒泡尿，摇着尾巴朝同一个方向慢步离开。杂志照样出刊，客户照样投广告，谁也不缺我，我也不干扰谁。

每天夜里，我又是无事可做，趴在床上，翻开明信片大小的绘图本，拿一支0.1号黑色针笔在纸上胡乱涂鸦。懒了，就任由笔尖自己流动；有时用左手画，有时边哭边画。没草稿，不涂改，笔尖从哪里下，心就顺着笔尖往哪里走，没有画对、画错的问题，跟人生一样，得一笔画到底，笔停了，你才会发现这幅图有多美。

生病真是一个难以承受的重，但就因为生病，才让我甘愿（迫不得已？）重新连接自己。这是上帝的奇异恩典。一颗躁动奔腾的心，安歇了。

可我脑袋当时就一直没想明白，带给中国女性那么多快乐和自我价值感，我为什么后来会变得不快乐？上天让我实践天命，做成一件那么有益人心的事，又为什么要用病痛来“惩罚”我？



这是有记忆以来，
我第一次不赶着去下一个地方。
世界少了我，太阳一样升起，
花儿自己开，叶子自己落。



2005年

拎一只皮箱来北京，创刊《悦己》

2005年，我放弃了做个无忧无虑的官员夫人（虽然那也是一个好选择），拎着一只皮箱到北京说服美国公司，创刊《悦己》。

我在台湾地区做过二十多年媒体，这个经历帮我积累了丰富的经验到北京创刊《悦己》杂志。但是在2007年出刊《悦己》前后的那几个月，网上充斥着嘲讽和质疑，毕竟所有世界名刊都已经聚集中国，想创刊一本全新理念，又完全没有任何国际名刊中文版庇荫的女性杂志，无疑是个既傻又不可能达成的任务。蜚短流长对生性敏感的我，应该是有很大伤害的，但那偏偏却是最快乐的一段时光，因为我全心全意地想用一本杂志去表达我最坚定的人生信念：

女人想要快乐，就一定要先好好爱自己，只有爱自己，内心才会强大，内心强大了，才拥有足够的力量去实现人生的梦想！

中国女人让人心疼，陷在同样的情绪泥淖里，很多烦恼在男人眼里根本不是事儿，女人却会百转千回，翻来覆去地折腾自己。我深深感受到，她

们非常需要姊妹闺蜜之间的温暖分享和贴心倾听。

那股天真傻劲像张巨大的保护罩，把我紧紧地包起来，让我对外面的风风雨雨完全无感，马不停蹄地到各大城市去做调研。

中国实在太大了，每个地方的生活习俗，城市特色，思考事情的模式、角度都很不一样，甚至连使用语言的习惯都大相径庭，光一本女性杂志又怎么能够满足所有中国女性的需求？既要统一中文语意，又要让彼此产生共鸣，看似无解，对我来说却是一个有趣而不困难的问题。

我意识到纵使地域、生活习性、成长背景都不一样，但是一位月入两千和一位月入二十万的女性，她们渴望幸福、追求人生圆满的权利是平等的，她们同样怕老、怕丑、怕死、怕没人爱，同样需要被爱、被肯定、被关怀。

只要把心专注在一个坚定的信念上，那个信念就会化成熊熊燃烧的火焰。回北京以后，我就把所有听到的、看到的，全供外围优秀创意团队发想，酝酿出十条最脍炙人口的“悦己语录”，接着我把整本杂志的内容板块设计好，再接着，围绕这股信念的选题一个个浮现。《悦己》杂志充分落实了“快乐由自己、美丽身心灵”的信念，加上排山倒海的宣传攻势，一出刊就立刻成为市场上最热门的话题，不仅销量很快取得领先地位，甚至还成为国内众多大学相关科系的研究目标，它们纷纷探讨这本新刊为什么那么快就成功，秘诀是什么。

这份持续多年的做人成绩，使很多人都认为我应该是全中国最满足、最



一位月入两千和
一位月入二十万的中国女性，
她们渴望幸福、追求人生圆满的权利
是平等的，
她们同样怕老、怕丑、怕死、
怕没人爱。

自豪的女刊主编了吧，其实我没有，因为那从来不是我舍得让丈夫、年幼孩子独自在加拿大生活，只身到北京完成这件事的目的。我真心相信，这就是我的天命。

衷心感谢他们愿意相信一个女人的梦想。

担任《悦己》编辑总监的每一天，我都像创刊第一天一样，充满着无比的热情和战斗力，身体里就像装着一个轰隆轰隆的马达，不停地运转，满脑子都是怎么创造新话题、告诉所有人我想到的感受到的那股强大的快乐的力量！每篇文章我都从头改到尾，一个标点符号也不放过，连做梦都在做标题跟封面要目。如果这就叫做疯狂，那么我十年下来，确实已经耗尽了全身的每一分力气。

除了超级庞大的脑力、体力支出，杂志发行量一直激增，使得客户不断从欧美各地到公司拜访，出于对《悦己》那份坚定的信念和无休止的爱，我甘愿透支更多精力，接待到访的每位客户，对他们热情讲解中国女性的现况。我不停地讲话，希望尽力协助同样在奋战的销售伙伴们，一次次攀越更高的业务指标。我要让更多人了解《悦己》有多么好，有多么关怀中国女性的成长，有多么想和中国女性一起分享快乐，分享爱。

尽管发行和广告迭创佳绩，但渐渐地，我的心却分裂了，我陷入了理想和业绩要求的纠缠中，我好强，又是个要命的完美主义者，我两边都想做好，希望兼顾，于是那个纠结导致了强烈的矛盾和能量的激烈对撞。

市场瞬息万变，我个性急躁，速度又快，所以我勇于推翻前面的构想。一件事情才刚交代下去，隔天我又改弦易张。虽然点子不断领先市场，却苦了跟我做事的每一个人。跟了我多年的编辑常常苦着脸恳求我：能不能请你不要那么快，我们实在跟不上……

我把自己的意志强加到编辑和同事身上了，虽然数字不断地攀升，但是再强大的意志也敌不过身体衰败的速度。一直鼓励女人爱自己，要“悦”己，我却背离这个信念，把自己过成了“虐”己，更让一直跟着我，支持我多年的编辑们受苦。



2015年

我和它都完成了彼此的缘分

2014年5月，在我“被迫”因病休养了7个月后，春暖花开，我整理好行囊回到北京。一踏进睽违已久的办公室，竟恍若离开了一个世纪。满屋子的鲜花，一波波香气暖意迎面袭来。我有点恍惚，怀疑自己是不是从实境踏入了一个虚拟世界。原以为会死守、热爱一辈子的地方，怎么现在竟变得既熟悉又陌生，连跟同事们讲话都轻飘飘了起来。过去那股虽千万人吾往矣的豪气呢？

有一天去上海出差，从饭店窗户望向滔滔的黄浦江时，一个影像忽然跳进我的脑海，是李辛老师，是我最尊敬的中医老师。十年前我们第一次见面，李医师只是很专心地听我说话，既不把脉也不开处方。听完我的话，他说，我们一起打坐吧。于是，我们一起坐在榻榻米上，由他带着我体察灵魂里深藏的焦虑，也看见了自己那股强大的愿心，然后慢慢地进入无思无想的定境中。每次见他，李医师都只是陪我打坐，但后来快创刊了，我又一股脑地把自己丢进繁重的工作中，很少再见到李医师。

将近十年没见，李医师已经定居常熟，不太跟外界联系，可是却接了我的电话。他照例又是听我絮絮叨叨地讲了半个多小时，然后用他一贯轻轻缓缓的声音对我说：

“给你三个处方吧。你知道人为什么会生病吗？人会生病，就是因为他远离了大自然，所以给你的第一个处方，就是准备一个包包，里面就放两样东西，一个坐垫，一条披肩，别再坐班了，去爬山，走到合适的地方就坐下来打坐；第二，我知道你喜欢忙，但是一到晚上十点半就一定要关灯上床睡觉，把白天的尘劳全部抛到脑后，天塌下来都跟你无关。”

“第三，人长这么大，要学会一种智慧，就是要能判断找上你的事，是不是来扰乱你，消耗你，如果是，要选择不做。你说你做成功很多事情，但你以为都是你一个人做成的吗？不是的，事情之所以会成功，是因为所有的条件和因缘都具足了，不是单单因为你的关系，更何况，不是所有成功的事





终于明白，
事情之所以会成功，
是因为所有的条件和因緣都具足了，
不是我把它做成的。

都是好事、都是必须马上完成的事，机缘没到你硬做，到底是在成事，还是坏事，你不知道的。只有老天才有能力照管所有的事情，接通天做的才是好事，其他的都是扰乱自己跟别人！”

李辛医师狠狠地给我做了一个不上麻药的开心手术。痛！但却帮我打通了淤塞的心。

以前只想守着编辑台，当个专业的编辑人，但现在我的心飘向了窗外，飘向了人群，怀念起创刊前曾经紧紧拥抱过的温度和温暖，于是我开始了“八千里路云和月”的读友见面会，每个月去一座城市和读者面对面地坐下来讲话。我喜欢“看”到她们，她们也喜欢“看”到我；我“听”见她们，她们也“听”见我。那是我和她们最短的距离，那是“心联网”！一起分享生活的体验，一起学习处世的智慧。那不就是人与人之间最美好的感觉吗？不就是我的初心(first reason)吗？

后来，我休假回印度的家，先生和儿子陪我去瓦拉纳西、菩提迦耶、鹿野苑、那烂陀大学等地旅行，更陪着我一步步地爬上不丹虎穴寺。在莲花生大士当年闭关的洞口前，我两腿酸软，跪趴在地上。我问自己，天地那么大，生命那么短暂，我到底剩下多少时间？我还要待在一个已经不需要我再去完成任何事的地方吗？我应该去创造、扩展其他不同的生命经验，我还想学习其他更有趣的东西，发现从不知道的自已，再错过，我就没有机会了！

没有才是最大，减掉才是最多，只有先让自己自由了，才能自由地去做

想做的事。

2015年11月，整整十年，带着感恩的心，我彻底抽离了至今都深深感念的公司和曾经付出大量心血的《悦己》。我知道，我和它都完成了彼此的缘分，是时候踏上各自的征途了。



2016年

连自己都不知道自己是菩萨的人

很快地，我搬离了居住十几年的北京，开始展开渴望的体验及学习之旅。我学精油，学彩虹生命灵数，我去内观，去辟谷，去五台山看文殊菩萨，去美国雪士达山洗涤自己……短短一年的时间，我把每天都过得像个丰盛的宴席，连生活圈都在不知不觉中，换了一个。

过去上班的时候，每天忙忙忙，只有睡前才有点时间好好读几页书，但现在，我的时间不再被碎裂分割，我像块海绵一样，大量阅读和思考。以前总是采访名人、名家，以为那才是引领观念的主流，没想到卸下媒体身份之后，才有机缘遇见真正高智慧的老师。他们不爱出名，也不因为你是媒体就