

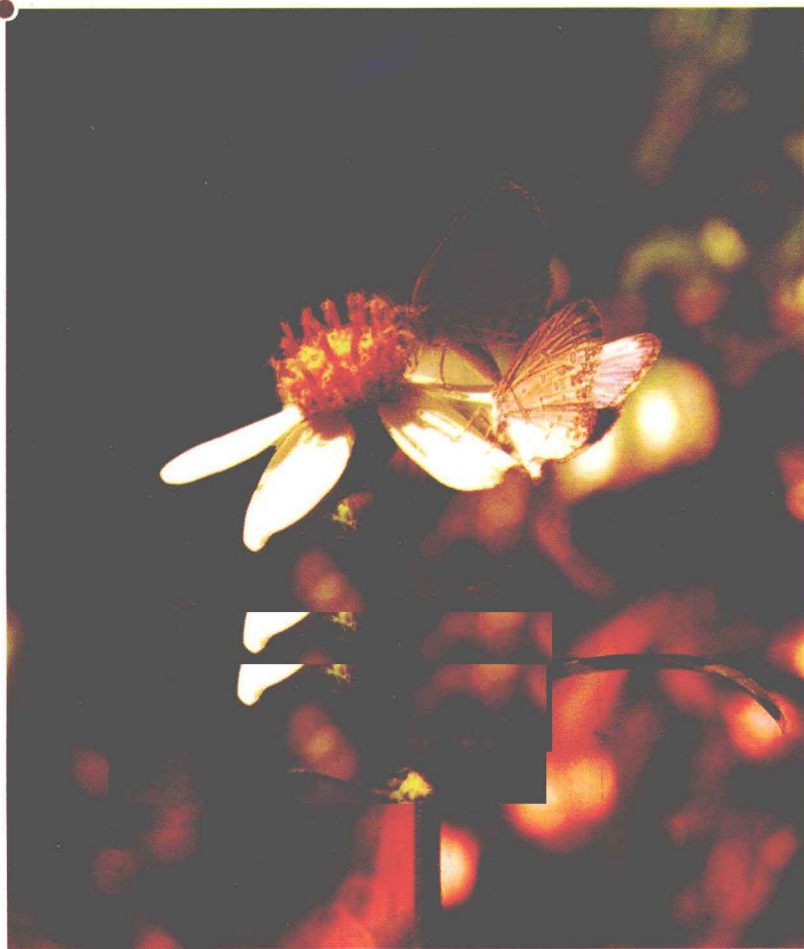
伏羲玉兰

零·极·限
健·康·静·心
系·列·丛·书



生命优化之路

商界畅销书作家吴云艳继《浮沉商海》《局中局——中国外企官场透视》后，再次推出**国内首套身心灵访谈式实录丛书《零极限健康静心系列丛书》**。亲自采访数十位权威医学专家，抗衰老专家，国际心灵导师，心理学专家，佛家、道家、易经高师，以及文学、艺术、企业界通过心灵智慧获得成功的精英人士，揭示了人生成功与和谐的“生命秘密”、“心灵密码”和宇宙智慧运用法则……



中国时代经济出版社

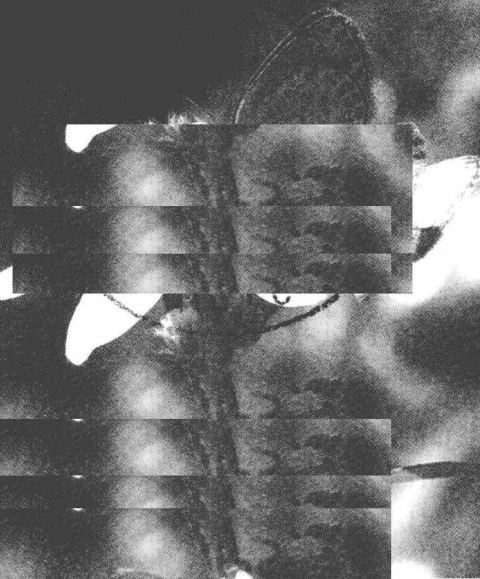
◎ 吴云艳 / 著



伏羲玉兰

生命优化之路

◎ 吴云艳 / 著



◆ 中国时代经济出版社



图书在版编目(CIP)数据

伏羲玉兰：生命优化之路 / 吴云艳著.

—北京：中国时代经济出版社，2011.1

(零极限健康静心系列丛书)

ISBN 978-7-5119-0617-5

I. ①伏… II. ①吴… III. ①心灵学 - 通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 256045 号

书 名：伏羲玉兰：生命优化之路

出 版 人：宋灵恩

作 者：吴云艳

出版发行：中国时代经济出版社

社 址：北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座

邮政编码：100044

发行热线：(010)68320825 68320484

传 真：(010)68320634

邮购热线：(010)88361317

网 址：www.cmepub.com.cn

电子邮箱：zgsgdjj@hotmail.com

经 销：各地新华书店

印 刷：北京市鑫海达印刷有限公司

开 本：880×1230 1/32

字 数：73 千字

印 张：3.5

印 数：1~10000 册

版 次：2011 年 1 月第 1 版

印 次：2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5119-0617-5

定 价：10.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

序一

“静心”是“净心”的结果

我认识吴云艳已经 18 年了，知道她在策划和写作《零极限健康静心系列丛书》也近一年了。这次她告诉我此套书要出版了，我不禁为她感到欣喜。但她请我帮她就此套书的出版写点什么，我却深感力不从心。因为，我既不是作家，也不是学者，更不是名人，只是一个从事外企人力资源工作 20 年的“服务员”。可是就她对我为人的了解，她会想到对于她的请求我难以推脱。因为她所从事的静心文化传播不仅是有心灵痛楚的人们寻找心灵出路，或为一些心灵和心理纠结的人们助上一臂之力；同时创作的过程也是自我净化心灵的有益过程。更何况，她的书不是忽悠人的说教，而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。

吴云艳是一个意志顽强、锲而不舍、聪明能干且效率极高的坚强女人。但在坚强的背后却隐藏着她的软弱。关于这一点我们曾多次谈及。由于她真诚、本色的本质以及对我的信任，在触及一些心底问题时她对我也从来都不避讳。我们十几年来曾很多次探讨国学、探讨传

统文化与人生的话题。我们谈到：人生的真正愉快是不可以失去的，精神的愉快也非金钱所能换来的。人通过静心、修心、修身找到本然的自我，激发内心真正无条件的快乐，让我们的生命有价值有意义，这就是真正的心灵健康和心理健康。而这种心灵和心理的健康更在极大的程度上左右着人们的生理健康。所以人的身心灵应该是和谐统一的，只有身心灵和谐统一的人才是快乐和健康的人。这点许多人理论上似乎很认可，但未必真的愿意花精力花时间去用于自己的心灵建设，也就是吴云艳提到的建立自己的“心灵静心屋”。这其中最大的一个障碍就是“不舍得”战胜自我，不敢于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抛弃自我，谈不上“净心”和“静心”了。“静心”是战胜自我的前提。吴云艳对“静心”的阐述未必是放之四海而皆准的真理，她自己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、修心道路上的心灵探索者”。她用心灵写出的东西至少可以给许多“舍得”战胜自我的人们不少有益的启迪。

在《吴云艳：零极限健康静心》一书中吴云艳写道：“任何静心背后都是伤痛。”心灵的平静之需缘于不堪心灵的痛楚，缘于摆脱心灵桎梏的渴望，缘于寻找心灵自由的梦想……

伤痛不够是不会想到要“静心”的。在眼下过于浮躁的社会中，每一个人都难免再三吞下难以言表的酸楚和痛苦。原本“痛楚”与“静心”并无直接关系。然而众所周知，治疗生理之疾也需以静养为基础。同样，疗愈心灵心理之患，“静心”可谓一味治本治根的良药。“静心”实际是一个“净心”过程的结果。关于“零极限”理念，吴

云艳援引了几位国学专家名人学者的论述，或可浅显概括为一种“状态”和一种“适度”。也就是说，既要让自己的心境平和安详下来，摆脱世间名利欲带给自己的种种烦躁和烦恼，也不能过分压抑厌世而陷于对人生的心灰意冷。终归生命还是可贵的，人生也是美好的。

身为外企人力资源业的“服务员”，深知白领职场竞争激烈，人际关系复杂，员工工作压力和心理压力都非常大。心灵和心理的毒素如同浮尘时时侵扰他们，各种心灵心理的纠结在某种程度上影响着他们的生活。因此想到，吴云艳的《零极限健康静心系列丛书》也许会对白领是一味疗愈心灵和心理之患的良药。

吴云艳曾经出过不少商界、外企的畅销书，都是她游走在职场和人生的实践蹉跎、真实捕捉以及亲身经历的结晶。因此读她的书更感到内容的鲜活、语言的朴实以及与生活的亲近。希望读者阅读此套书之后能够有更多超出它本身所能及的收获。



北京外企服务集团副总经理

北京中外企业人力资源协会会长

2010年12月14日于北京

序二

请你一定要健康

七年前，我进入 FESCO，筹建了方胜保险经纪公司，为包括世界五百强在内的上千家外企和近十万名外企高管和普通白领们提供员工医疗保险、福利及健康管理服务，从而有机会近距离接触到了大量的高端企业，活生生地了解到外企白领的真实的工作状态、生活状态以及心理和生理的健康状态。

圈外人看外企人，光鲜亮丽，极尽虚荣浮华和火暴风光，拥有着成功的喜悦和看起来很美的人生旅途。做个外企人，成为无数年轻人向往并追求的职场目标。

但是在光鲜亮丽的背后，外企人真正的生存状态又如何呢？

这套《零极限健康静心系列丛书》的作者吴云艳，曾经在她十多年前出版的《洋行里的中国雇员——外企红尘大写真》和《外企女人》两本书里，通过采访数十个外企中方雇员和来自不同国度的驻华商社的老板们，真实坦露了一颗颗赤裸裸的外企人的灵魂。如同她书里描绘的，在外企红尘中，有几般的无奈，几般的彷徨，几般的孤

独。走进外企人的真实的灵魂，“才能看到身处潇洒出入于豪华宾馆饭店宴会舞厅卡拉 OK 的外企人生活的最深层，才知道其实是满负荷，是高强度，是拉满弦的弓，是上紧发条的弦……”男人的衣冠楚楚西装领带和女人的短裙时装粉黛香水的后面，都有着一颗颗需要被全社会关注的灵魂。

客观地说，外企白领的智慧和勤力，让我经常感怀。但同时，不断目睹一些心酸心痛甚至血淋淋的故事，就发生在这个圈子里，就发生在我的身边，让我感到一种内心的震撼——

去年，一名国际顶尖通信类外企公司的中层员工，突然从其公司的楼顶纵身跃下……他刚刚买了房，刚刚提了职，还是该企业打算重点培养的骨干，家庭看上去也算美满，但他甚至没有留下只言片语就走了……人们震惊之余，都在揣测：他到底承受了什么压力？为何在美好的发展前景下，放弃了继续奋斗的信心和努力？他的身体依旧健康，他的精神状态表面上与常人无异，但他的心灵，究竟遭遇了怎样的恐惧与不安，以至于有勇气不仅放弃了亲人，放弃了事业，还放弃了一个年轻的风华正茂的宝贵的生命？

依旧是去年，一家上市 IT 企业的员工，仅仅二十多岁，在一次年度体检中查出患有癌症，不到一个月就离开了人世。企业的 HR 和身边的同事们都懵了，也都怕了。不明白一个如此年轻的生命怎么说消逝就消逝了，生命怎么如此脆弱？

随着竞争压力和生存压力的与日俱增，人们的生存环境在不断地恶化，重大疾病的发生越发呈现出年轻化的趋势。在为员工提高福利保障和健康管理的同时，大家也都在思考，究竟是什么，使得原本正

处于花季的健康生命，过早地就枯萎凋谢了？我们的健康管理究竟应该如何管理人们的健康？

还有一个我的老同学，顾不得休息，顾不得亲人，顾不得成家，像一个永动的陀螺一样不停顿地打拼了多年以后，事业上已颇有建树。前日见到他，我说：你小子现在混得可以啦！他却表情黯然地叹了一口气，感慨道：你别看我现在混得人模狗样的，其实我知道自己的结局会很惨。等我老了，身边没有亲人、没有朋友、没有家庭，可能穷得只剩下钱了……他的话虽然很糙，但却真实地在刻画他的一种内心的心理状态。可这又是为什么？他奋力拼搏，他事业有成，他达到了他一直在付出努力想要达到的目标，可是为什么我在他的脸上从没有看见成功的喜悦，得到的满足和拥有的释然呢？那他究竟为何奋斗？为何努力？那他想要的生命价值又是什么呢？

其实我自己何尝不是这个群体中的一员？我记得特别清楚，大学时代走在国贸商城里看到动辄上千的服饰，曾经暗暗立下目标：等我将来工作后，每月收入过万了，我一定要在这里消费个痛快，想买什么就买什么，那将是何等幸福的事啊！然而现在，当我也混成了人们眼中所谓的企业高管、业内精英，我轻而易举可以随时实现自己大学时代带着无限的寄望设立的目标，却发现物质享受和满足已经变得如此空洞无力，无法引起我的冲动和兴趣。而我所付出的代价，是多年来严重透支了的健康……

我的孪生妹妹 10 年前移民去了加拿大，这些年她越来越不愿意回国了。每次回来，她都说不适应，说北京的生活节奏太快了，环境污染太严重了，人们的心态变得浮躁且复杂，好像永远也静不下来。

原本我无法理解，因为没有比较。今年5月我去加拿大商务兼探亲，待了近一个月，感受着完全不同的氛围和环境，我才真正理解了她说过的感受。相比较之下，我们的步子是否迈得太快太大了？似乎每天的每一刻都在忙着赶路，但似乎绝大部分人都忘了问问自己：我为什么要赶路？我要走到哪里去？

而前两天，67岁的老爸到我的新居帮我给衣柜安装裤架。身为高级工程师的他，一会儿把架子装反了，一会儿又装高了，返工了好几回才安好，搞得白毛老头坐在衣柜里挥着拳头大呼：气死我啦，气死我啦。老妈在一边抿着嘴笑，说：你可真是老糊涂啦。老爸听了愤愤不平却又眉飞色舞地说：你妈还笑话我？我跟你说，你妈某日用洗衣机洗衣服，过了半天后去晾，一边收一边直嘀咕：今天衣服怎么用得这么干啊，都不用晾了。老爸一看乐了，原来老妈把衣服丢进机筒就走了，根本都没有启动。看着老两口乐不可支地互相“揭老底”，活脱脱两个老顽童的模样。

当时眼前的那一幕让我感觉既心酸又羡慕。心酸是因为看到父母上了年纪，身体大不如前，头脑也时常会犯糊涂，我觉得心疼；羡慕的是在岁月的磨砺下，尽管老人身体不再健康，但心态乐观和愉悦，心灵更是宁静和清澈。这辈子，父辈们积累的物质财富也许并不丰厚，但他们精神和心灵的丰盈、坦荡和宁静，却是我们这一代人远远无法进入的境界。一种不富有的充盈，一种面对匮乏的满足。

他们的心很静。而我们的世界很喧闹，我们的心灵很喧闹。

这一切都在刺激着我们的神经，在对我们打出一个个问号：这个时代到底怎么了？人们的身心灵怎么了？社会秩序乱了，人生信仰丢

了，人们身体越来越多地呈现出现代病、生活方式病，灵魂似乎也在一种负面的暗流中憋着一股劲在为不关爱自己心灵健康的人们制造着各种隐患。在我们不懈追求成功，物质极大丰富，财富迅速积累的同时，在我们一直在用消耗、焦虑、忙碌试图去实现所谓心灵理想的时候，为何我们的心灵却感觉有越来越大的“空洞”？却感觉我们正在失去生命中一些更为重要的东西……而这个东西是什么？我们不知道。我们看不见。

但我们在寻觅。我们想知道。

因为我们是宝贵的生命。我们想让我们的生活拥有品质，想让我们的家庭充满温馨，让我们的生命充满价值，让我们的后代以我们为荣……

那我们寻觅的东西是什么呢？

是生命的价值和意义。是我们身心灵的和谐统一。是我们的生命和宇宙和全人类的和谐统一。

而本套丛书的作者，我的好朋友吴云艳的《零极限健康静心系列丛书》正是我们想打开心灵智慧时出现的第一束光……

我和她认识虽然是因为健康管理和教育项目的合作，但我和她成为好友却是缘于我们对生命主题、身心灵主题多次心灵的碰撞和感悟……

因为我们都想让生命过得更有意义，也都想用我们有意义的生命，为健康事业做一点力所能及的事情。为此，我们愿意行走在身心灵健康的路上，为我们自己，为我们愿意去奉献自己生命价值的人们，为我们的家人和朋友，去探索生命，去完善自己……

所以当吴云艳告诉我，她的《零极限健康静心系列丛书》即将出版，希望我以一个健康事业从业者和好友的身份来写序的时候，虽然我知道自己的分量太轻，还是欣然接受了。和吴姐相识两年多了，这个风风火火、能量无限的女人，有着丰富的生活经历和人生感悟，既是外企的知名作家，也一直在努力经营着一份健康事业，我们有很多的共同点。

但是说实话，我一直不太敢看她写的书。以前翻过她的热门小说，情节精彩跌宕、文字铿锵有力的同时，觉得她思想层面的东西太真实，太深刻；她的揭露与分析具有极强的穿透力，近乎残忍，赤裸裸地扎到你心里去，疼！

但她的这套《零极限健康静心系列丛书》，我决定去勇敢面对。因为深有感触的我，太希望有更多的读者能分享她的智慧和经验；太希望她真的能够透过这套丛书，带给大家更多的关于生命、关于心灵的启示和指导。让关爱自己生命价值、关爱自己身心灵健康的人们在迷途中看到希望，不再患得患失、忐忑不安，不再失去人生中原本最宝贵、最重要的东西——生命的价值！

我所期待的就是，当你看完这套丛书，你会懂得，健康是一种责任，请你一定要健康！



FESCO 方胜保险经纪公司常务副总经理

2010 年 12 月 19 日

目录

1. 美兮伏羲 / 001
2. 伏羲老师：我是谁？谁是我？ / 007
3. 走进舞动治疗艺术
——一个美丽的偶然 / 013
4. 走进舞动体验艺术
——听听你的身体想做什么 / 021
5. 实证感受体验艺术治疗
——认知整合、清理和重建 / 035
6. 和伏羲老师的身心灵对话
——如何走向优化生命之旅 / 047
7. 如何走进生命优化之旅 / 073
8. 全息健康能量轮开发动作
——优化你的身心功能 / 085
9. 花的能量，身心的超越 / 091
10. 伏羲玉兰：全息健康，生命优化之舞 / 095
11. 尾声：感知您生命的“觉知”…… / 097

· 1

美兮伏羲

伏羲老师带着一股藏红色彩的飘和炫，风一般的飘到我的眼前。那一瞬间，我捕捉到一种仙风道骨的意境。不仅仅是伏羲老师东方风情的飘逸服装和披肩，还有她的一种融和而超凡脱俗的气质，还有她脸上那股淡泊优雅与周围一切环境水乳交融的禅意。

我为《零极限健康静心系列丛书》集中采访了很多身心灵研究专家和对生命有诸多感悟的成功人士。全息健康（HoloHealth）体系创立人——加拿大华侨伏羲玉兰（Professor Yulan Fucius）是其中特殊的一个。

我与伏羲老师的结缘要追溯到 2005 年。

那会儿我在复杂的情感状态里很是纠结。在网上看见很多北京心理咨询专家舒唱老师的文章有所感悟，就约见了舒唱老师。后来和舒唱老师成为朋友。

有一天我们正在聊天，舒唱老师突然说：“我给你介绍认识一下伏羲老师吧。她是我的督导老师，我在老师那里学习了 200 多个专业指导学时，伏羲老师是我创办的心理咨询中心最特殊和最高收费的

顾问。”

舒唱老师告诉我，国际标准的心理咨询师和心理治疗师都应该有督导，提供专业支持和处理专业人士的相关个人问题。舒唱说她在伏羲老师那里接受了很多个小时的专业指导和个人调理。

因为职业关系，心理专业人士经常面对很多心理和情绪的毒素，需要更有智慧以及更有能量场的老师帮助分析排解。当时国内的心理咨询师和心理治疗师就很少，心理师的督导师就更稀有了，而伏羲老师是有正规美国认证的专业心理治疗培训师和督导师，而且又专长语言及非语言治疗方法。

所以伏羲老师让我觉得很神秘、很高深。

很快舒唱老师就带我去见了伏羲老师。

记得见伏羲老师的那天是个下午，我与舒唱老师走进她北京的工作室。一进去我就感觉置身于一种特别的情景里。虽然我只看见了客厅和另一间既像培训室又像瑜伽房的办公室，但感觉这里面有很内涵的东西。是声？是光？是色？是，却又不全是。不管客厅还是教学办公室，都被色彩、字画、花草、植物以一种意识加超意识，既有心又随意的精心格局来布置；每一个角落，每一束花草，每一块石头，每一幅我不知其意但很赏心炫目的能量画，都似乎在表述着生命的特殊信息。

我们被招呼在客厅里欧洲风格的半圆形沙发坐下。当我左顾右盼欣赏并琢磨着这客厅里弥漫着的禅意和玄味时，突然感觉一种或黄或红的雾气从我眼前飘然过来。伏羲老师带着一股藏红色彩的飘和炫，

风一般的飘到我的眼前。那一瞬间，我捕捉到一种仙风道骨的意境。不仅仅是伏羲老师东方风情的飘逸服装和披肩，还有她的一种融和而超凡脱俗的气质，还有她脸上那股淡泊优雅与周围一切环境水乳交融的禅意。

看见伏羲老师的第一个瞬间，觉得她的笑很美，笑起来眼睛星光灿烂。但尤其令我触动的是她的目光中那股深刻犀利的穿透力，仿佛要彻底越过你的外衣，进入你的皮肤，直扎你的内心和骨髓、直指你的心灵。说心里话，虽然我当时大方地握手大方地问好，嘻嘻哈哈之间带着热情爽朗和掩饰不住的聪明外露，还是一副遇到什么人都不怕的样子。但是我的内心在伏羲老师深邃犀利的目光中出现极少有的不自在，一向与我水乳交融的洒脱和自如的外衣，在那一瞬间似乎真的成了多余的外衣。

好在老师的犀利和穿透感觉瞬间就过去了，她其实外表刚强而内在柔韧，飘然和禅意则是她生命中一道永远的风景。在感觉伏羲老师的飘然的同时，我强烈地感觉着伏羲老师的“定力”。她的“定力”就像一个轴心，她可以向东飘向西飘，向北向南飘，但她不会脱离这个智慧轴心。任何想把她拉离这个轴心的努力都是徒劳的。这就是人们所说的“原则”吧。

不过伏羲老师的原则应该再加“生命”二字，是“生命原则”。围绕着自然生命原则而创造的“全息健康”体系就是伏羲老师始终不变的轴心。这是我和她认识五六年来始终不变的体会。

但全息健康系统很大很深很宽。大到广袤的宇宙，深到身心灵

命，宽到事业、婚姻、亲子等。凭我粗浅的功力，我也只能对其中的部分内容进行感知、感觉和探索。虽然不容易从深度去理解，但凭我的直觉我能感知伏羲老师生命系统的深邃和价值。只可惜因其高、其全、其美，反而在当今浮躁现实的社会里不易撬开那些浮躁的心和感知她生命系统灵魂的门。

因为这个社会大家都活得很着急，活得很焦虑。活得天天奔着外面的世界，为钱、为房、为车、为男女、为仕途，一个个忙得既实在又空虚。但因为忙，很少有人会停下脚步，去聆听一下自身生命的呼唤，宇宙生命的呼唤。哪怕听一听自己的心跳，问一问内心的需求，都似乎没有时间。

而伏羲老师这个能让身心灵完美提升，能让生命质量优化的全息健康系统，为了起到福祉大地的作用，一直对那些遇到人生危机、求医无门的人敞开着心灵家园的大门。

这些年来，在身心灵健康方面我一直和伏羲老师保持一种沟通状态。随着我对身心灵方面渐渐深入地探索，我对伏羲老师的理论和方法也有了更深入的感知。知道她有一套目前对中国社会超前的生命优化系统。只是人们的认知还需要一个过程，而在这个过程中，伏羲老师所做的一切对她已经不仅仅是什么专业了，而是她的使命。

在网络上打入伏羲玉兰的关键词，你会发现有很多关于她的信息。她丰富的简历表明了她是一个以生命全息健康为使命的国际社会活动家——

在互联网上输入“伏羲玉兰”四字关键词，你会发现有很多