

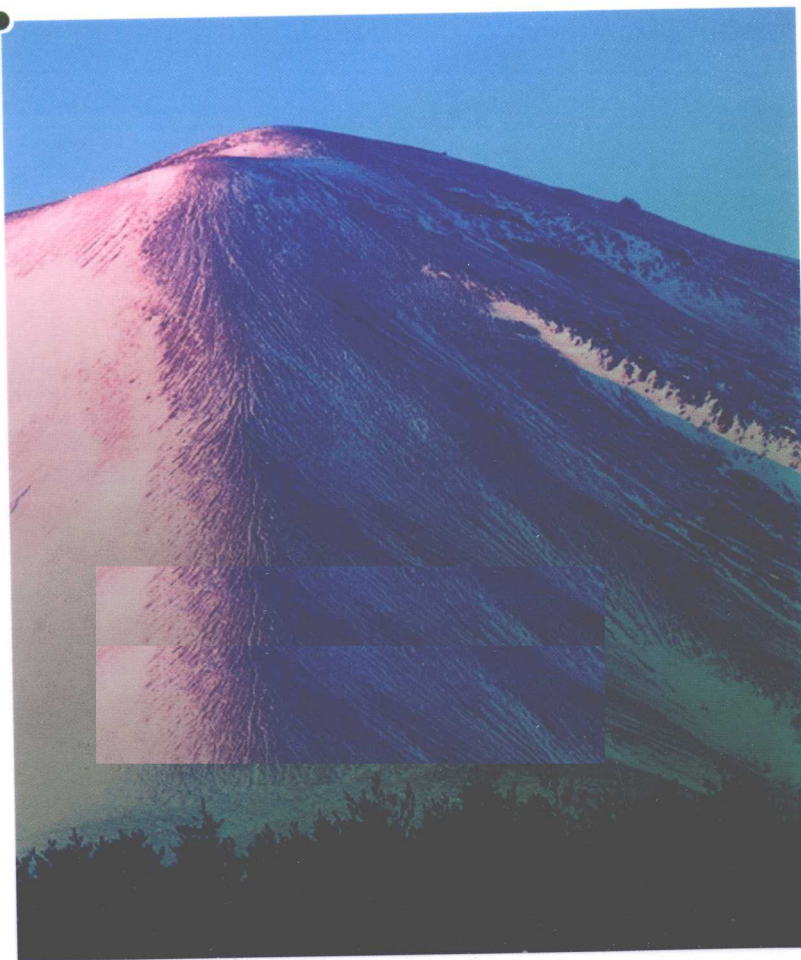
彭江涛

零极限
健康·静·心
系列·丛·书



生命信息的秘密

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

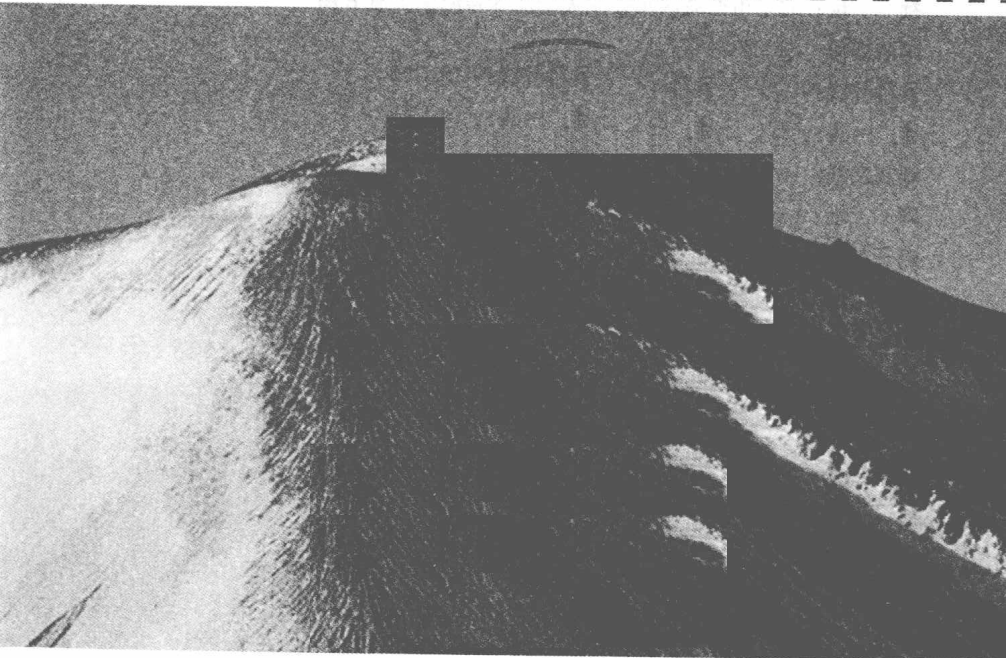


零极限
健康·静心
系列·丛书

彭江涛

生命信息的秘密

◎ 吴云艳 / 著



中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

彭江涛：生命信息的秘密 / 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 978-7-5119-0619-9

I. ①彭… 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 256080 号

书 名：彭江涛：生命信息的秘密

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：zgsdjj@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：78 千字

印 张：4

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 978-7-5119-0619-9

定 价：11.00 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为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？

此套《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，可能穷得就只剩下钱了……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？我跟你讲，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：今天衣服怎么甩得这么干啊，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，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. 结缘彭江涛 / 001
2. 生命信息缘起“根性” / 007
3. 生命信息的表达和读取 / 023
4. 我们的心灵需要什么? / 041
5. 调整、积福、学习
——改变命运主旋律的解读 / 045
6. 创造改变命运的信息场 / 053
7. 链接宇宙信息，运用宇宙智慧 / 063
8. 谁让我偏离命运的航船?
——正面信息和负面信息如何影响人的命运 / 073
9. 彭江涛生命感悟缘起
——感知身体信息，汲取自然能量 / 087
10. 彭江涛：觉知世界从捕捉生命信息开始…… / 101
11. 彭江涛：游走人生平常心 / 111

· 1

结缘彭江涛

没有金钱，没有生意交往，也不是情感朋友，甚至几乎没有时间以朋友的理由约出来聊天，但是却有一份不需要理由的默契。因此我只能解释为“缘分”。

现代人，尤其是时尚人士似乎都很爱讲缘分，讲万事随缘。有些人的确心中流淌着顺其自然的基因，于是生活上也就自然随缘而为了。但更多的人说缘分，说随缘，其实是对宇宙、对命运的一种不可控因素的无奈；也有很多人正行走走在修为的路上。我也恰巧是那种心性希望随缘的人，命运中时常有缘分的惊喜，也不时有失去缘分的无奈，因此希望认真行走在静心修心的道路上，最终成为心灵的探秘者。

而认识彭江涛以后，我才对“缘分”二字有了更加深刻的体验。

因为我和他的相识相处没有其他缘由可以解释，只是要认识而已。

认识他的经历也是由修心过程中的一个小插曲引起的。

在上海一个企业嘉年华上认识一位讲修为课的老师。回到北京后不久，老师便给我打电话，希望我帮助他的助理在北京搞一场两天的

培训课程。因为知道那个助理也是一片公益之心，免费在为老师的修为课程做各项组织义务服务，我就请那个助理吃了个便饭，并善意地给他们的课程组织及日后推广提了些策划建议。获知此次讲课地点还没有确定，我便主动提出把我的“静心屋”小会所场地提供出来免费给他们用，以表对公益的支持。

修为课程老师从上海飞过来，到了我的“静心屋”，对我的小会所环境非常满意，就决定次日正式在这里开课。那天下午，我们在大厅里谈筹备事项，聊天中修为老师告诉我一会儿有一位“大师”会过来，并说这个“大师”修为很厉害，身上能量场非常强。可巧那段时间我正对有关身心健康的专家、民间大师特别感兴趣，也从他们身上学到了很多有用的东西。

过了个把小时，一个敦实魁梧的男人走了进来。微笑，握手，就座，寒暄……走完了一套社交程序，知道了他的大名叫彭江涛后，我们交换了名片。我一看他的名片，上面两行字吸引了我：国际慈善名人俱乐部、阳光心语国学公益讲堂秘书长。“大师”一般擅长理论文化或者谈经论道，能够捕捉国际慈善名人俱乐部和国学公益讲堂的概念，并能够坚持长期运作的人，就不是简简单单的民间大师了。彭江涛老师显然还是一个“文化理念运作者”。

彭江涛老师那天坐在我的正对面，胖胖的身体，慈眉善目的脸，长得颇具佛相。但他那天话语不多，一直在做一个旁听者。席间只说修为老师弘扬传统国学，他是过来表示一下支持的。其间，因为如何修为的讨论，修为老师当着彭江涛老师面很是严格地给我上起了课，

并不断用修为的内容批评我个性中不够修为的地方。修为老师一番话的发心固然很好，但效果不太理想。首先，我和这个老师是第一次坐下来谈话，大家不了解对方的心性；其次，我觉得他并不了解我的修为情况，有些批评失之偏颇；再次，我本人只是出于朋友情谊在帮他，并没有把自己放进他团队的定位里去；最后，更因为当着同样初次见面的彭江涛老师的面，一番指教多少有些不给别人面子的感觉。但当时我心里不管怎么想，表面上还是很有修养地笑眯眯地一直在认真听修为老师对我的批评。不经意间我发现，对面的彭江涛老师一直在笑呵呵地看着我们，看着我被批评。修为老师大约对我进行了二十多分钟的教育。等他讲完，我对修为老师开始讲对他这个课应该如何做市场的看法和建议，因为这才是今天的主题。我讲话的时候不卑不亢，很坦率也很职业。等我发完言，我看见彭江涛老师这时笑着虚合着双手，冲我做出了无声鼓掌的动作。我一下感觉到对面的“大师”明白我在说什么。凭瞬间直觉，我相信我和他之间将会出现所谓的“缘分”。

彭老师起身告辞，我送他出去乘电梯，并主动说抽时间我们单独沟通一下，大家在传统国学和健康教育方面应该有合作的机会。他欣然同意了。一次短暂的初次相逢便结束了。

周末的修为课程如期举行。事完后两天，彭江涛老师的助理给我来电话，向我转达彭老师的问候，感谢我的无私付出。我有些感动，咱还没有来得及问候大师呢，大师倒先问候我了。在电话中我表达了感谢后就对他助理说请他代为安排和彭老师的见面。他的助理很爽快

就答应下来，于是我和彭江涛老师就在两天后又见面了。

还是在我的“静心屋”小会所。

我表达了对他的慈善名人俱乐部和公益国学讲堂很感兴趣。那天我才知道彭江涛老师在北京和外地已经做了两年的公益讲座。在北京和全国已经有了数以万计的学员听过他们的课程。他做课的方式与众不同，很有趣。他邀请的所有的讲课专家，包括一些“大牌专家”都被要求全部为公益讲课，不支付讲课费，所有听课学员也同样免费参加，就连课程培训场地的提供方同样也必须为免费会议场所，而且光北京就不止一个活动场地。这样一个“三免”的公益课程就这么免费开到今天。

我不由得对他心生敬佩。不管怎么说，这个经济社会早已经习惯于万事论价，甚至是时间。公益在某些情况下经常会变相成为挣钱的一种新型诱饵。像彭江涛老师那样一做公益就是两年，搭出大量的人力、时间和财力去运营一个国学公益讲堂谈何容易？的确少见。他的一些个人观点，比如今天的中国文人应该有一份清高，应该出污泥而不染，不要为眼前的金钱名利所动，困在其中不能自拔。再比如，在弘扬传统文化中，要以继承为根本，中国需要“大师”，但很多文化名人不一定就是“高人”。学问不仅要能说，更要会用，要经得起别人的质疑。再比如让经济为文化搭台，别让文化失掉根本。一个民族的传统关键在于重复，重复是一种力量……而他自己肯身体力行地重复做这份公益，让人钦佩。就凭这一点，我就对他的善根有充分的信任。