

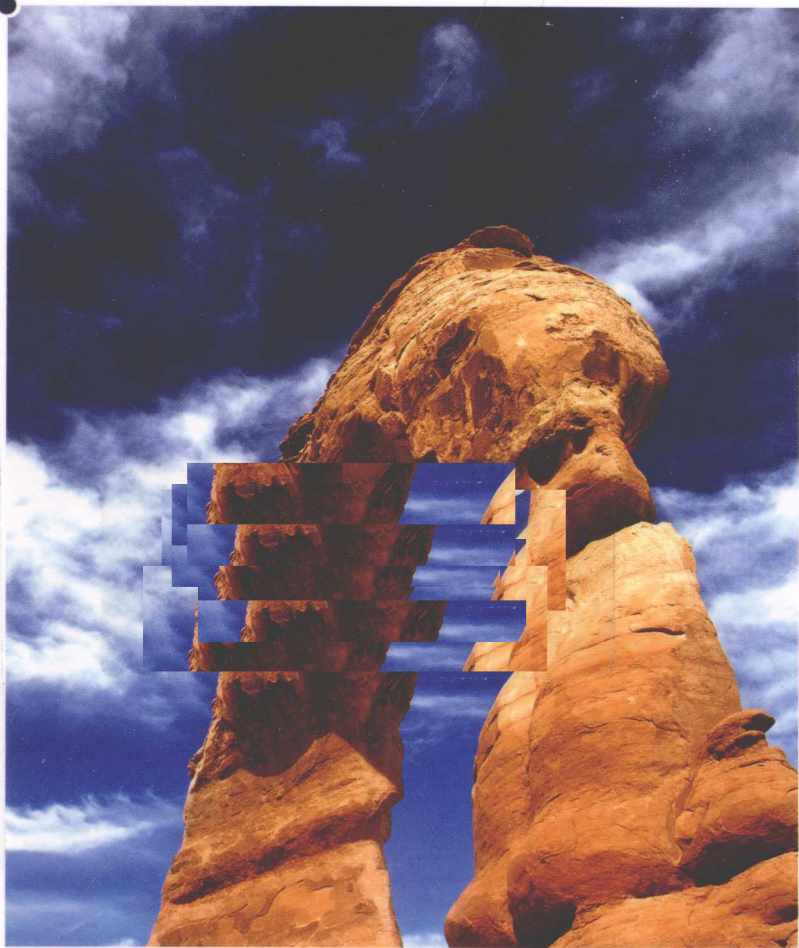
梁和平

零极限
健康·静心书
系列丛书



生命在说什么

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



梁和平

生命在说什么

◎ 吴云艳 / 著



◆ 中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

梁和平：生命在说什么 / 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 978-7-5119-0618-2

I. ①梁… II. ①吴… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 257226 号

书 名：梁和平：生命在说什么

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

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：106 千字

印 张：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 978-7-5119-0618-2

定 价：14.00 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？

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，返工了好几次才安好，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，在对我们打出一连串问号：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，想让我们的生命充满价值，想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、关爱自己身心健康成长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. 认识梁和平 / 001
2. 媒体和朋友眼里的梁和平 / 007
3. 梁和平：生命，我到底想要什么？ / 019
4. 梁和平的“人生认识论”
——斯皮尔伯格成功的启示 / 023
5. “人心大似宇宙，形缚于自身”
——如何认识宇宙万物的“核” / 029
6. “三原性”
——如何解释世界 / 037
7. 尿冲尿的理论
——生命是怎么走“偏”的？ / 045
8. 《冰与火》
——自由的精神世界谁主沉浮？ / 055
9. 生命的皈依
——梁和平的思想从哪里来？ / 061
10. 键盘上的自由
——梁和平“听觉”里的生命音符 / 077

11. 觉象中的自由

——梁和平“视觉”里的生命符号 / 089

12. “你没有学过画，所以你是自由的”

——梁和平的艺术随“心”而走 / 095

13. 梁和平生命感言 / 099

14. 与梁和平的生命哲学对话录 / 115

15. 梁和平自画像 / 141

作者手记：生命中的梁和平 / 145

· 1

认识梁和平

梁和平的音乐仿佛是嵌入在赵莉歌声中的血肉，这种水乳交融的程度会让你忘了他的音乐，而只如白云般漂浮和晕眩在赵莉的歌声里。

认识梁和平的时候我对他毫无了解。不知道他是何许人，不知道他是否有名，更不知道为什么要去见他。

当时是国内著名企业品牌策划人石岩老师说要带电影《隐形的翅膀》的原型兼女主角，失去双臂的雷庆瑶去见音乐家梁和平，问我愿不愿意一起去，也引荐我认识几个当今名人。我欣然前往。

当我走进望京的一个小区，看见石岩老师身边站着一个美丽的女孩，非常阳光，也非常自信，但是突然却发现她没有双臂。我的心一抽搐，好像窥见了不该窥见的别人的隐私一般，我赶紧掉头和石岩老师说话，不敢再去看那个叫雷庆瑶的女孩。

石岩老师在楼下打了个电话。不一会儿，一个个子高高的、披着过肩长发、脑门很亮的男人下楼来了。石岩老师给我介绍说这就是音乐家梁和平，然后把女孩雷庆瑶介绍给梁和平。之后我们一起去小区的餐厅吃饭。

吃饭的时候女孩雷庆瑶自然地用脚吃饭。石岩老师自然地给梁和平和在座的人讲述瑶瑶的故事。石岩老师的讲述流淌着很多生命的感悟，给我的心灵带来很多触动。梁和平那天也说了一些很有生命哲理的话，但总的来说说话不多。也许大家都沉浸在失去双臂女孩的多舛却自强不息的坎坷命运里，语言在那种时候显得苍白和无力。

饭后，我们一起来到梁和平的家。一个普通的艺术家家庭，不豪华，甚至有些凌乱，但透着一股书卷的味道。

石岩老师让雷庆瑶唱了《隐形的翅膀》、《我想飞》这两首她最拿手的心灵之歌。

梁和平为女孩钢琴伴奏。

我不懂音乐，但觉得梁和平的钢琴很美。

后来石岩老师建议让梁和平的妻子赵莉唱几首歌。

赵莉，一个极其宁静的女人悄然出现在梁和平的钢琴前。

她的年龄已经不是青春少女，但是她很美，美在眉宇之间的宁静，美在一种无语却传递了一切美的信息。

梁和平的音乐突然变得异常清美。并不解乐理的我记得每一个细胞都接收到了一种生命在微微震颤的信息。一个天籁之音在这种生命震颤中突然从空中飘来……

用我事后在网络上检索的一个叫王开怜的作者写的一段描绘可以准确地表现我当时听赵莉的歌声时的感觉——

“幽幽的，颤颤的，像丝绸在水中徐徐滑翔。有薄荷的清爽，有涟漪的荡漾，有水草的倾诉……丝丝缕缕，朦朦胧胧，影影绰绰……

那份天然、清脱、纯真，不含一丝杂质……那是《诗经》里的水，那是‘蒹葭苍苍、白露为霜’的女子，那是戴望舒《雨巷》里的宁静与惆怅……除了水，除了流淌，除了倾诉的品质，她的声音里还有一种高尚……”

“你会突然怔住。你会一动不动，生怕她会消失，生怕错过或漏掉什么。你会静下来，安静得像个孩子……于是你被洗过了，被犒赏和馈赠了。她以水的方式溶化了你的坚硬、理性，你的焦灼和浮躁……她让你变成一个没有敌人的男人，一个浑身滚烫着爱的女人……无论对这世界有着怎样的牢骚和愤怨，当她的歌吹来，你会觉得空气干净了，你会听见漫山遍野的生长与花开，会觉得四下里静悄悄的草香与露水，会驱使你去想一切美好的人和事……你会不能自持地陷入感动，你会觉得很幸福，你甚至想对生活大声说谢谢……”

而梁和平的音乐仿佛是嵌入在赵莉歌声中的血肉，这种水乳交融的程度会让你忘了他的音乐，而只如白云般漂浮和晕眩在赵莉的歌里。

这是继那天见了失去双臂的女孩瑶瑶之后的另一种震撼。

一个不懂音乐的人被一种来自天堂的声音所震撼。

于是那天我除了记住了那个小女孩，还记住了梁和平和赵莉这对音乐夫妇在音乐里的和谐与灵魂相融。

那天梁和平话不多，但那双睿智的似乎总在思索的眼睛，给我传递了一种关于生命的无声胜有声的感觉。

而那天，我话也极少，但应该也能让他记住我是一个有想法的另