

甘梦竹 著  
ManManLai



慢慢来，  
身心灵觉醒的智慧



中国社会出版社

国家一级出版社 ★ 全国百佳图书出版单位



慢慢来，  
身心灵觉醒的智慧

甘梦竹 著



中国社会科学出版社  
国家一级出版社 ★ 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

慢慢来, 身心灵觉醒的智慧/甘梦竹著. —北京:  
中国社会出版社, 2013. 8  
ISBN 978 - 7 - 5087 - 4506 - 0

I. ①慢… II. ①甘… 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 (2013) 第 183387 号

---

书 名: 慢慢来, 身心灵觉醒的智慧

著 者: 甘梦竹

责任编辑: 杜 康

---

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话: 编辑部: (010) 66032739

邮购部: (010) 66081078

销售部: (010) 66080300 (010) 66085300

(010) 66083600

传 真: (010) 66051713 (010) 66080880

网 址: [www.shcbs.com.cn](http://www.shcbs.com.cn)

经 销: 全国各地新华书店

---

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 160mm × 230mm 1/16

印 张: 15

字 数: 180 千字

版 次: 2013 年 10 月第 1 版

印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

## 前言

不知从何时起，“匆匆”成为我们生活最浓重的底色。在这层底色上，我们或许背离了生活的初衷，或许与内心追求的宁静背道而驰，更或许无奈于昨日的凌乱到底源于何故？就这样，我们在生活中慢慢迷失，忘却了优雅才是内心最忠实的仆人。

我们怎么了？来自物质世界的欲望当真遮住了心灵最纯粹的一面？步履匆匆的我们，难道真的不会慢下来，去寻找生命中最本初的色彩？可能周围太多浮躁和追逐梦想的人扰乱了我们的视线，目之所及，尽是忙碌与奔波。但这并不是错，只可惜，我们追寻的是“快”，被要求的是“快”，要求自己的是“快”。对于“慢”，我们的容忍度几乎为零。我们已经习惯了形形色色的“快”，快餐、快递、快歌……在事事要求“快”的时代，我们被人群席卷着、裹挟着匆忙前行。“快一些”，是人们从心底深处吼出来的巨响。

“慢”？那岂不是“落后”“无能”“堕落”“无药可救”的代名词？忙碌，已经让我们无暇思考，对于人生优劣的评价，究竟哪种才更为客观？是你奔跑的速度、业绩的数字，还是你曾经会心



微笑的次数？

告诉我，你有多久没畅快地笑过了？

奔跑着，奔跑着，并且在奔跑的路上捡拾一件一件责任，而后扛上肩头。就这样重担压身，疲于奔命，就这样逐渐麻木了表情、神经，麻木到不曾去想，或者不愿去想，这样的自己，是否真的幸福？

每个人心中都有一个关于幸福的定义，我不清楚你的定义，但是我知道，跑多了会累，扛多了会垮。就算你把生命当成一场比赛，一场战争，可比赛还有中场休息，战争还有短暂的休战，你真的给自己留下这个时间了吗？

耗尽现在，期盼未来，但未来还有未来。回想一下，你是否把自己陷入了一场“现在与未来”的悖论当中？

人生短暂，倏忽百年，慢不下来的你，是否要驱赶自己的身体，在生命的旅途上，远远甩开自己的灵魂。因为背负得太重太累，你将一些看似无关紧要的东西逐一舍弃，也许是健康、团聚、感情……到头来，你是否会怅然远望那遥不可及、失不再来的往昔？

想过吗？你生命的旅途中，始终只有你自己。赛跑，应该是站在同样的起点，奔向同样的终点，可是没有人与你起点相同，未来的终点更不可预知。这本是一场不公平的竞赛，你穿着球鞋，他开着跑车；你奔向山峰，他开向海滩。某一段同行路上的你追我赶，筋疲力尽，能证明什么呢？而为此短暂的输赢而耗去的东西，是否值得你舍弃？

“慢”下来吧，“慢”一点儿。

“慢”不等于懒惰，不等于得过且过。慢下来，才能找到生活与工作的平衡，找到属于自己的生命节奏。用舒适自在的步调，体验高效、高质的人生。

人们总说“忙中出错”，“快”并不意味着尽善尽美。人们还说“忙里偷闲”，只有懂得动静相宜，一张一弛的人才能做到真正的“快”。就像一次长跑、一次长途旅行，只有准备充分的人，才不会被突如其来的变故打个措手不及。

“慢”生活，是历史发展的必然趋势，是忙碌焦躁的现代社会的产物。越来越多的人加入了“慢”的队伍，重新找寻生活的快乐和生命的真谛。用一种积极健康的心态，快乐无畏的气度，昂扬自信的脚步，找回自己曾经失去的美好时光。

果断舍弃粗糙简陋的“快”，静享安静淡然的“慢”，达成真实有效的“快”，才是我们的最终目的。然而，“快”起来固然不易，“慢”下来似乎也不简单。习惯了“快”的我们要怎样才能勒住奔腾的生活之缰，慢下脚步？

首先，深呼吸，慢慢读一本书，静静看一场电影，推掉可有可无的应酬，在和煦的阳光下轻轻踱步。慢下来，慢慢体会生活，发现生活细节之处的极美。感动，也许来自一抹树梢的阳光，也许来自蜻蜓振翅的回声，也许来自书架暗处的光影。

“慢”生活，并非单纯指速度上的慢，而是回归自然的心境——放松心情，自然闲适；心怀宽广，自然恬淡；胸有山水，自然静谧。



好的电影，有轻松的桥段、紧张的剧情、起伏的高潮、余味十足的尾声；好的小说，有平淡的叙述、短促的排比、夸张的形容、一带而过的伏笔……世间万物都是如此，心脏有跳动有休息，大脑有思考有睡眠，风有拂有止，雨有降有停，潮汐有起有落。只有妥善安排好动与静、忙与闲，才有连绵不绝的生机。

好的人生，也该如此。

每本书的出版，都离不开众多幕后英雄的支持。本书从策划开始，就得到了张朝贵、钟翠芳、牛晓玲、牛领辉、王帅、张昀明、陈宇峰、王义龙、赵菁、张静娴、张玉雄、张燕等人的帮助，他们为本书的编写提供了大量宝贵的资料和建议，在此一一表示感谢。

# 目录 CONTENTS

## 辑一 慢下来，给心灵一个自由呼吸的机会

1. 如果我们真的能慢下来 / 3
2. 跟上心灵的节奏 /
3. 活出自己的态度 /
4. 忙碌和停歇并不冲突 /
5. 不如慢下来 /

## 辑二 在心里播撒恬淡的阳光

1. “快”给了我们什么 /
2. 体悟逝去的年华 /
3. 人生不只要活着，还要生活 /
4. 失望是匆匆而过的代价 /
5. 安然度过生命中的每一分钟 /



### 辑三 体悟生命的味道

1. 看见的才是幸福 /
2. 倾听心灵的声音 /
3. 闻到生活清新的味道 /
4. 你有多久没有拥抱过 /

### 辑四 用慢悟出生命的玄机

1. 期待的结果来自慢心态 /
2. 回到那个纯真年代 /
3. 不快不慢地找对感觉 /
4. 找到成长的最佳方式 /
5. 慢是另一种禅 /

### 辑五 带上自己的心远行

1. 忽视节奏是人生最大的悲哀 /
2. 内心平静是一种气质 /
3. 眼前的一切才最美好 /
4. 活在“当下”是一种纯粹的人生态度 /

## 辑六 剥开浮躁生活的老茧

1. 慢慢咀嚼出生命的味道 /
2. 做一个安然的梦 /
3. 慢条斯理是一种境界 /
4. 放松绷紧精神的弦 /
5. 别让心与心的距离延长 /

## 辑七 喂养生命的侧面

1. 享受人生中最美的旋律 /
2. 静下心，泼墨自己的年华 /
3. 寄托在文字里的惬意 /
4. 让一切运动都慢下来 /
5. 不要活在青冢里 /

## 辑八 活在自己的心灵深处


1. 从旋转到舒张 /
2. 以优雅的姿态奔走 /
3. 用养生的心态活着 /
4. 你的慢城市在哪里 /
5. 只要慢下来你就来得及 /

## 辑九 让慢成为生活的底色

1. 养成“慢”习惯，给心灵一个缓冲 /
2. 拾起丢失的静谧 /
3. 把握在指缝中溜走的光阴 /
4. 用慢握住生命中那把金沙 /
5. 时光不过转眼间 /

## 辑十 寻找生命的另一个真相

1. 让自己获得一个心灵假期 /
2. 慢慢去做人，叠加人生的厚度 /
3. 与自己的人生谈谈闲情 /
4. 无须追随别人的脚步 /
5. 为生命涂抹绚烂之色 /



辑一

慢下来,给心灵一个  
自由呼吸的机会

心灵应该习惯于从自身中吸取快乐。

德谟克利特



## 1. 如果我们真的能慢下来

今天的城市，日益喧嚣，仿佛一台停不下来的机器，震动着、轰鸣着，疯狂地运转。每个人都像机器上小小的珠子，从有棱有角到被打磨得浑圆剔透，不停地滚动。偶尔落在属于自己的格子里，便可获得短暂的喘息时间，但很快又被投入无尽的旋转之中。在这疯狂的转动中，如果你试图保持静止，那么必然会被离心力远远地甩到外面。

于是，对应着一颗颗珠子的我们，生怕脱离了那飞速的旋转，于是，在没有学会放松的时候，就学会了焦虑；在没有习得淡然的时候，就习得了恐惧——对于被他人抛在后面的恐惧。似乎，只有与他人保持一样的节奏和韵律，我们才觉得是心安理得的。

所以，我们着急了，迈开步伐，不管不顾，踉踉跄跄地奔走，就像一群才开始学步的孩子，没完全学会走，便已经要奔跑了。

想过童年吗？当我们还是孩子时，总期望快快长大，恨不得在一夜之间长成大人，因为那样就可以痛快地玩，痛快地奔跑，痛快地做一切渴望的事情……

我们急着吃饭，好去打一场篮球；我们急着下课，好去看一眼邻班那个心仪已久的女孩儿；我们急着放学，好去看那集期待已久的电视剧；我们急着完成功课，好去玩最近新出的那款游戏，急着恋爱，急着工作，急着赚钱……忙得没有空闲看一眼窗外的风景，没有耐心听一听



恋人的低语，没有时间解决身体出现的小毛病，没有闲暇读一本早就想读的书。人生只剩下两样东西：要么奔跑，要么哭泣。

渐渐地，我们迷失了青春，磨灭了激情，褪去了灵性，丢掉了健康，忘却了理想。唯一剩下的就是苍白的面孔与麻木的表情，以及没完没了的忙碌。“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。”约翰·列侬的这句话，对疲于生活的人们而言是最好的注解。

我们早已越走越远，远离了生活的本身。我们为生活添加了诸多桎梏，并且自作多情地将它装饰成繁华炫目却不堪重负的花车，目的是展示，而不是前行。

我们早已忘记了生活的本身，仅仅是生活而已。

所有老话，已经被说得烂了，却都是真理。例如“平平淡淡才是真”，例如“欲速则不达”。这每一句老话都在平淡中讲述着一段段深沉而深刻的至理，只是我们忽略了生命的沿途罢了。

闲适，是人类最基本的需求之一，如今却已经成为可望而不可即的奢侈品。或者说，当奢侈品早已变成我们身边的摆设，而原本拥有的东西却摇身一变，成了真正的奢侈品。

曾几何时，我们曾“采菊东篱下，悠然见南山”“醒时诗酒醉时歌”，淡泊宁静，纯粹自然。当代学者林语堂曾经写道：“让我和草木为友，和土壤相亲，我便已觉得心满意足。”可见，物质需要是基本，而精神上的闲适对于生活来说，才是不可或缺、弥足珍贵的财富。不过，既然能称之为财富，就不是每一个人都能拥有，都有福气享受。

累了，倦了，我们却不知所措。因为不能停下脚步，于是就像地铁门口那些犹豫着是否要上车的人一样，被人潮裹挟着，不由自主地奔向前方。该何去何从？如何才能在生活和工作中找到一个平衡点，让疲倦

至极的身体得到休息？

数十年前，一群对忙碌生活厌倦无比的西方人提出了一个理念——慢生活。在这数十年间，这一理念迅速席卷全球。越来越多的人加入了慢生活的行列，放缓了自己奔忙的脚步。

如今，他们俨然已经成为都市中一个崭新的族群，他们自称“悠客”，悠闲自得地生活在都市之中，生活在奔忙的人群之中。

慢生活，是放松，不等于放纵。放松自己的心情，放松自己的精神，有那么一点超凡脱俗的味道，却并不脱离生活。与“御宅族”“干物女”不同，“悠客”是绝对入世者，而非与社会保持距离。所谓“韬光养晦”，大抵如此。

慢下来，缺少的绝不是机会，而是勇气和智慧。有勇气在无尽的“快”中毅然放松自己的神经，有智慧在杂乱无章的“快”中合理安排自己的“慢”。在最大限度上选择自己喜爱的生活态度，满足自己对闲适的需求，达成相对的“自由”，寻找生活中丢失的健康与乐趣。

可以说，“慢生活”是让我们学会怎样做一个负责任的“懒人”。

近些年来，很多触目惊心的报道屡见报端。我们为生活付出了太多的代价，却不敢奢求生活回馈丝毫。我们驱使着自己，如同上满弦的钟表，一刻也不肯停歇。就算是旅行，也要马不停蹄，奔走不休。

一个白领女孩，毅然辞去工作，成为一名背包客，过上了自己想要的生活。她或独自，或与其他人结伴，去了很多自己曾经梦寐以求的地方。她有很多计划，她去了青藏高原，走过川藏线，到过尼泊尔。她从没想过停止脚步，停止旅行。

她还有很多更遥远的地方要去，还有很多更美好的计划。而这些触





手可及的美丽愿望，却在第二次高原旅行的途中戛然而止。她将自己灿烂的青春和辉煌的梦想，悄悄埋葬在距离拉萨只有数百公里之遥的土地上。

而这一切，只因为匆忙。

她太着急了，很想在自己生日那天抵达梦想中的乐土——拉萨。所以，当她发觉自己嗓子疼痛时毫不在意，她认定那只不过是感冒引起的嗓子痛和咳嗽而已。何况这已经是她第二次走川藏线了，只要稍作休息就好。因此，她无视医生建议她留院检查的好心提醒，选择回到旅店住宿，第二天一早，就和其他背包客一起踏上了旅程。

可是，当他们的车开过某收费站两公里之后，她却在车上静静地停止了呼吸。伙伴们将她护送到了拉萨——她拼尽一切想要抵达的地方。

如果女孩肯听从医生的建议，留在医院里治疗；如果她肯暂时停下匆忙的脚步，愿意拖延一点时间；如果她能重视看似平常的感冒症状，停止自己的旅行计划……可惜，生命里没有那么多“如果”，生命只有一次，她用灿烂的生命与年华为人生画上了凄艳哀婉的句号。

为什么要那么匆忙呢？旅行，本该是放松的方式，是享受生命的历程，而不是一场赛跑。早一日，迟一日，又能如何？

如果我们真的能慢下来，就不必赶着去解决工作上的某个无关痛痒的细枝末节；如果我们真的能慢下来，生活也将把最灿烂温暖的阳光洒向我们——因为一直以来我们都没记得去享受；如果我们真的能慢下来，来自内心深处对欲望的要求会逐渐淡去，可这并不意味着你的生活将无所依靠，你会发现，那一刻的你，对生活充满了新的希望，对生命也有了新的解读。