

★
早知道早成功书系

游一行 邢群麟◎编著

☆ 塑造完美心灵的经典处方笺 ☆

☆ 主宰成功命运的卓越智慧书 ☆

☆ 铸就杰出心态的优秀羊皮卷 ☆

☆ 修炼至高境界的宝贵箴言录 ☆

石油工业出版社

心灵瑜伽

游一行 邢群麟◎编著



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵瑜伽/游一行 邢群麟编著.

北京: 石油工业出版社, 2005. 1

ISBN 7 - 5021 - 4942 - 2

I. 心…

II. ①游… ②邢…

III. 心理卫生 - 普及读物

IV. R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 135282 号

心灵瑜伽

游一行 邢群麟/编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

总 机: (010) 64262233 发行部: (010) 64240503

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂

2005 年 1 月北京第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

640 × 960 毫米 开本: 1/16 印张: 14.5

字数: 220 千字 印数: 1 - 10000 册

书 号: ISBN 7 - 5021 - 4942 - 2/B·142

定价: 22.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

本书编写组成员名单

主 任：游一行

副主任：邢群麟

成 员：（排名不分先后）

周素云	杜延起	乔洪波	赵彩霞
陆晓飞	詹子杰	李淑敏	齐 冲
苏亚莉	何瑞欣	许保平	李 乐
于心愿	李秀敏	孙明平	孙成毅
蔡亚兰	张良科	高 宇	李晓林
李 宁	胡乃波	王 杰	宿春君



做自己心灵的瑜伽师

瑜伽一词的原意是“结合”、“和谐”，古代印度人修炼瑜伽意在追求自我与天地的完美结合，并逐渐演变成现在的由呼吸法、体位法、冥想法所构成的协调身心平衡的养神法则。

修习瑜伽，心意要完全摒除物质的纷扰，并能以一种纯粹的理念观照自我，让感官处在一种超然的欢愉之中，以习得一种智慧的通透和人格的高品位。从这个角度讲，瑜伽更多的是关注个人发展的心灵层面，其内容包括心态调整、情绪管理和心理调适等，目的在于帮助个体以健康、平和的心态去面对应接不暇的变化、各种物欲的诱惑和突如其来的挑战。显然，这和大众普遍认为“瑜伽只是一种健身美体的体育运动”的观点相比，具有明显的差别。不言而喻，从心灵的层面去理解瑜伽，更能把握瑜伽的真正意义和内在精髓。如果勉强地将“瑜伽”分为两个层次的话，我们姑且把它定义为“形体瑜伽”和“心灵瑜伽”。

实际上，心灵瑜伽所追求的是一种心灵洒脱的处世方式；是一种笑看风轻云淡的人生豪情；是一种懂得生命纹理的至高智慧；是一种面对任何人生境遇都能保持恬适冲淡的成功心态——这一切也正是修炼力求要达到的至高境界。正如真正的瑜伽师心里所想：“我正受到物质环境的污染，我必须净化自己的心灵，并学会用超然的态度去享受人生的快乐，因为我们每个人都仿佛骑在一匹脱了缰的马身上，它在欲望的森林中到处乱跑随时带来的危害足以让每个人沉沦……”

一位印度先哲在几千米的雪山上，用瑜伽的方式苦苦参悟生命的意义，他最终发出的感慨是：“你的心态就是你的真正主人！”是啊，生于尘世，每个人都不可避免地要经历苦雨凄风，面对艰难和诱惑，保持一种什么样的心态，将直接决定你的人生轨迹。

曾经有两个囚犯，从狱中眺望窗外，一个看到的是沙漠和仙人掌，一



个看到的是万点星光。面对同样的际遇，前者持一种悲观失望的灰色心态，看到的自然是满目苍痍；而后者持一种积极乐观的明快心态，看到的自然是灿烂美景。人的一生，就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们能保持一种健康向上的心态，即使身处逆境、四面楚歌，也一定能品尝到生命的快乐和幸福，并能走出“山重水复疑无路”的低谷，去迎接“柳暗花明又一村”的人生辉煌！

行文至此，本书的要旨已尽在不言中——修炼一个“好心态”，迎接一个“好命运”。而这也正是进行心灵瑜伽的核心意义——砥砺一颗坚强的心，炼就一双智慧的眼，透过岁月的风尘寻觅和感悟到辉煌灿烂的星空。鉴于本书对“心灵瑜伽”的独特阐释，以及我们对读者阅读心理的把握，全文暗含着由“心灵调适”、“心灵修炼”到“心灵超越”、“心灵飞翔”这条梯度上升的主线，内容分为：梳理心灵，心灵的突破，徜徉在无边的“静”界，砥砺着、美丽着，放弃是一种智慧，人生大写意，我心飞翔，奏响生命的乐章等八个部分，力求让读者在品悟本书精华的同时，心灵的境界也得以一步步地提升。另外，《心灵瑜伽》一书引用了大量经典的、充满智慧的故事，所阐述的道理深入浅出，且文笔优美感人，让人读来在直觉了悟的智慧启发之余，也品味了一份丰厚的精神和文化大餐。

朋友，做自己的心灵瑜伽师吧——命运就掌握在自己的心中！当你参悟了书中所有文字所深藏的内涵和期待之意时，相信你已得到自己心灵的指引。这时，心灵已成为你生命的对话者，一株栖息与寄托情感和思想的智慧树，一个淘尽物欲，纯洁、透明、灵动如飞天的生命海……

最后，让我们对那些倡议故事和哲理写作的作者表示由衷的感谢，并恳请读友对书中的谬误之处提出批评意见！

目 录

第一章 梳理心灵

生活在抑郁年代	(2)
你的心态平衡吗	(3)
厌烦情绪	(4)
心狱	(6)
跳蚤变爬蚤	(7)
青蛙的处境	(8)
另一种地狱	(9)
荒芜的花园	(11)
心理贫穷	(12)
因贪而亡的鱼	(14)
浮华之重	(15)
城乡老鼠	(16)
什么是气	(17)
嫉妒这恶魔	(18)
悲观挡住了阳光	(19)
呻吟的海鸥	(20)
掬水月在手	(22)
爱的罗网	(24)
自己的地图	(25)
肥皂沫里的彩虹	(26)

第二章 心灵的突破

定位决定人生	(30)
--------------	--------





心态改变际遇	(31)
成功始于心动	(32)
活在当下	(33)
每天给自己一个希望	(34)
强化你的主动心态	(35)
挣脱心灵的缰绳	(36)
打破消极的观念	(38)
时刻预备	(39)
步出美丽的陷阱	(40)
清除心灵的垃圾	(42)
化腐朽为神奇	(43)
给自己颁奖	(44)
现在就去做	(46)
永远进取的心	(47)
永恒的浪漫	(49)
太阳每天都是新的	(50)

第三章 徜徉于无边的“静”界

欲望太炽心难静	(54)
找寻内在的平静	(55)
放松元素	(56)
恬静的房子	(57)
心灵瑜伽	(58)
空灵的“静”界	(60)
感应大自然	(61)
绿色的安慰	(62)
冷静，再冷静些	(63)
平静是福	(64)
别为小事抓狂	(66)



宝贵的平常心	(67)
没你，地球照常转	(69)
淡泊为怀	(70)
心平气和好做事	(71)
松弛之道	(72)
保持一颗童心	(73)
学会沉默	(74)
寂寞如水	(75)

第四章 砥砺着，美丽着

冠军的战斗	(78)
心灵别被打败	(79)
超越痛苦	(80)
从绝望中站起来	(81)
在绝望处抓住快乐	(82)
失败了要昂首挺胸	(84)
危机是转机	(85)
凡事往好处想	(86)
在困境中学会微笑	(87)
困境中的“超能量”	(88)
从失去中获取	(89)
断绝后路	(91)
不屈不挠	(92)
冒险精神	(93)
坚持到最后	(94)
感激对手	(96)
沙粒和珍珠	(97)
点燃精神之焰	(98)





第五章 放弃是一种智慧

放弃是一种智慧	(100)
放下就是快乐	(102)
学会选择，懂得放弃	(104)
跟不完美和解	(105)
享乐误人	(107)
金钱之外	(108)
别为打翻的牛奶哭泣	(109)
杯子满了	(110)
人生加减法	(111)
已经碎了，回头何益	(112)
画的美丑	(114)
庸人自扰之	(115)
吃亏即是占便宜	(115)
退一步海阔天空	(117)
激流勇退	(118)
有舍方有得	(120)
收藏阳光	(121)
生命的真谛	(122)
麦当娜的减岁哲学	(123)
禅味故事	(124)

第六章 人生大写意

人生而平等	(128)
生命不在于长短	(129)
懂得宽容	(130)
从容是一种心灵优势	(132)
三重境界	(134)
豁达一点天地宽	(135)





别和自己对抗	(136)
天涯处处有芳泽	(138)
难得糊涂	(139)
真诚的力量	(140)
贫穷也要有尊严	(141)
怀有感恩之心	(142)
掌声响起来	(144)
满怀激情	(145)
气量是一种风度	(146)
走属于自己的路	(148)
给思想注满活力	(149)
积极思想的魅力	(150)

第七章 我心飞翔

开放你的心	(154)
选择自由	(155)
放飞心灵	(156)
让心灵永葆青春	(157)
快乐之道	(158)
快乐源自内心	(159)
简单自然，快乐恬适	(160)
快乐每一天	(162)
快乐的选择	(163)
快乐如此简单	(164)
付出的快乐	(165)
与人分享	(166)
高贵的秘密	(168)
满村菊香	(169)
会说话的花儿	(170)



照亮别人	(171)
享受生活	(172)
爱在期盼	(173)
第六枚戒指	(174)
跪拜的藏羚羊	(176)
一位智者的四句话	(178)
欣赏与赞美	(180)
我在你身边	(181)
真心无价	(182)
秋天里也有童话	(184)
橡树上的黄手绢	(185)
送花	(186)
提醒自己注意幸福	(187)
撒播美丽，收获幸福	(189)



第八章 奏响生命的恢弘乐章

生命的价值	(192)
好心态好命运	(192)
生命的格局	(193)
将相本无种	(194)
蓝色缎带	(196)
挖掘生命的矿藏	(197)
自立自主方可驾驭人生	(199)
成功无止境	(201)
志存高远	(201)
习惯如缆绳	(202)
保持人生档案的清白	(204)
和尚与哲人	(205)
变化为生命增色	(206)

叫醒耳朵	(208)
上帝偏爱她，让她洗厕所	(209)
惜时如金	(211)
活到老学到老	(213)
和谐的生命乐章	(214)



第一章 梳理心灵

风吹不到的地方，一根蜡烛的火焰绝不会晃动。心灵像火焰一样，极易受到物质欲望的冲击。在尘世之上漂泊太久的人们，早已迷失在欲望的森林，心灵受到了太多的蒙蔽，变得迟钝而毫无生气。当我们再一次用温柔的目光注视着它时，方才读懂了心灵历经岁月淘洗之后的沧桑和渴望。当我们用慈爱的双手轻轻梳理它的纹路，拂去它的蒙尘时，才真正意识到，心灵原来可以更加鲜活而充满亮色……



生活在抑郁年代

时代激烈的竞争，生活节奏过快，精神压力过大，对于每个人来说，都是无法逃避的。

深圳某广告公司设计师李某说，干这行的谁不是身心疲惫？她到公司两年，几乎每天加班，每天不想起床，下了班瘫坐在电视机前，看不进去书，不愿听电话，不去做运动，不愿见朋友，没有时间与爱人交流，能不像抑郁者吗？“很多时候，我想抗议！我宁愿少拿一点钱，让自己有点私人空间，享受家庭的时光，我不觉得工作应该成为生活的全部，可是没有人这么想！大家都拼命干活，拼命挣钱，社会的评价标准还不就是挣钱的多少吗？”

备受瞩目的IT界人士更让人担忧。这个行业人员的年轻化和竞争的残酷性都是最突出的，但现在整个社会都是技术至上论，对社会的了解、对自身的了解都被忽略了。

自二战以来，患忧郁症的人数已经翻了一番；在美国，有500万人服用抗忧郁药，每年自杀人数是30万。中国12亿人，20万自杀的人中又有多少是在农村因贫困、愚昧而轻率自杀的呢？抑郁不是人类的弱点，也不是意志品格或运气的标尺，但是这个像流感一样不时发作的疾病，为什么如此频繁地光顾这个时代？

社会转型期人们对精神和物质追求的严重失衡，是导致诸多精神问题的根源。物极必反，人是精神实体的人，如果长期忽视自己的真实感受，问题就会出来。抑郁症其实不可怕，“抑郁”是人类正常情绪的一种，如果有强大的爱的力量支撑，完全可以走出来。这个爱包含着对自己的尊重和对外在世界的关爱。

社会上普遍存在一种观念误区：认为不遗余力地拼命工作才是值得尊敬和有价值的，但很多人成功了，也感到自己枯竭了。为什么？中国传统道家很有道理，张而不弛，某方面的资源就会被耗尽。真正成熟的人懂得



调试自己，劳逸结合适度，会宣泄、会娱乐，不迫使自己追求超乎能力的目标。亲爱的读者朋友，你认真地思考过吗？在这个抑郁的年代里，自己该何去何从？



你的心态平衡吗

现实生活中，每个人的内心世界或多或少地都有一些不平衡心理。某人赚了钱，某人升了官，某人买了车，某人买了别墅……我本来比他们强，可我却不如他们风光体面！对比产生了心理不平衡，而这种心理不平衡又驱使着人们去追求一种新的平衡。倘若在追求新的平衡中，你能不昧良知、不损害别人，自觉接受道德的约束和限制，通过正当的努力、奋斗去实现人生的自我价值，达到一种新的平衡，倒也是值得称道和庆幸的；倘若在追求新的平衡中，不择手段，毫无廉耻，丧失道义，膨胀自私贪欲之心，让身心处于一种失控的状态中，那么就必然会产生一些意想不到的可怕后果。由此，你的人生必将陷入难以回旋的败局之中。

约翰逊原先曾是个表现不错、工作很能干也很有实力的地方官员，因政绩突出不断受到提拔。但在最近这几年，当他知悉过去的同事、同学通过各种途径生活条件都比他好的现实时，心里总不是滋味，想想自己能力至少不比他们差，职位也比他们高，可钱却比他们少；而且自己作为一地之长，担子比他们重，责任比他们大，工作也比他们辛苦，经济上却不如他们，深感不平衡。由此他就有了一定要超过他们的想法。于是在他任职期间，大肆收受贿赂。这样，他思想上警惕的闸门在不平衡心理的驱动之下终于倾斜了，欲望的洪水顿时倾泻而下，一发不可收，最终成了一名囚犯。

孙子杰是一名年轻的教师，原先在教学上精益求精、兢兢业业，对学生无私奉献，赢得学生和家長的一致好评。但在一次朋友聚会的晚宴上，看见一些人很富有时，心里不舒服起来。此后他总在想，我怎样也能富有？于是，他经常在上班的时间做发财的梦，开始对教书不负责任。学生





和家长意见很大，他得到了学校的黄牌警告，但他不悔改，每天还是想着发财，一次，在一个朋友的鼓动下去做走私生意而被抓获。其结果是财没发成，还做了阶下囚。

不平衡使得一部分人心理自始至终处于一种极度不安的焦躁、矛盾、激愤之中，使他们牢骚满腹，不思进取，工作中得过且过，和尚撞钟，心思不专，更有甚者会铤而走险，玩火烧身，走上了危险的钢丝绳。因此，我们必须走出不平衡的心理误区。



厌烦情绪

一名作者在《读者文摘》上写道：现今世界的文明和优越的物质生活乃前所未有的，然而现今一代的人却愈来愈厌倦生活。我们寻求娱乐却常常觉得索然无味；甚至在剧院上演一幕精彩的戏剧时，也常常出现幕还没拉上就走了好几批观众的现象。我们坐在电视机前，看着一出又一出的电视剧、电影，但脑子里却不知道看了些什么。我们看报章、杂志的时候也是心不在焉，大多数人在说“我累了”的时候，实际上是指他们对自己所做的事情厌倦了，对自己的生活感到索然无味。

弗莱德曼所讲的“无名病”就是厌烦病。各个行业、各个阶层的人都会患这种病；无论你有什么，抑或你没有什么，都不能保证你不会患上厌烦病。无论是富人还是穷人，聪明的还是愚拙的，知识分子还是文盲，都同样会患上此病。

厌烦病不仅是妇女特有的病症，男人也同样会有。有一个商人去医院看病，却说不清自己有什么不适。医生给他做了彻底的检查，结果找不到这个商人有任何毛病，于是这人再去医生处做进一步查询。经过一段轻松的谈话后，医生就对他说：“我有一个好消息要告诉你，你的体格检验完全正常，我不用在你的病历卡上写任何东西。”

商人听了并不显得高兴，他说：“医生，我从早晨起床到晚上睡觉，没有一刻不觉得疲倦。”这时，医生才意识到他的病人患的是“厌烦病”，

