



心灵瑜伽

如何正确把握自己的心态

修 铁◎编著



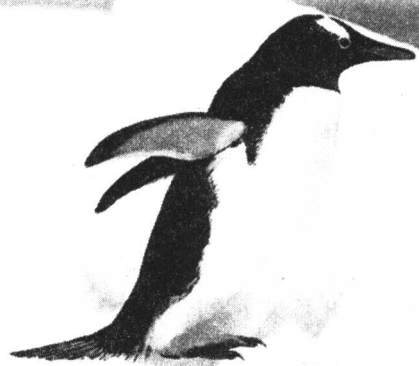
中国致公出版社



心灵瑜伽

如何正确把握自己的心态

修 铁◎编著



给心灵洗个澡
精华提升版

图书在版编目(CIP)数据

心灵瑜伽/修铁编著. —北京:中国致公出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 80179 - 588 - 5

I. 心… II. 修… III. 个人 - 修养 - 通俗读物

IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 092455 号

心灵瑜伽

编 著 者: 修 铁

责任编辑: 杜永明

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 地矿部保定地质工程勘察院美术胶印厂

开 本: 710×1000 1/16 开

印 张: 21.125

字 数: 288 千字

版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80179 - 588 - 5 定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究

序言

五千年前，在古老的印度，高僧们为求进入心神合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐，冥想。经历了长时间的这种生活之后，他们从对生物的观察中体悟出了不少大自然的法则，再从生物的生存法则，验证到人的身上，逐步地去感应身体内部的微妙变化，于是人们懂得了和自己的身体对话，开始对健康进行必要维护和调理，以及对疾病、创痛的医治。几千年的钻研归纳下来，人们逐步衍化出一套理论完整、科学实用的养身健身体系，这就是瑜伽。

因此，瑜伽并非只是一套流行或时髦的健身运动，它的涵义为“结合”、“平衡”、“统一”，它不仅是知性的、感性的，需要人们理性地去实践，而且是一种帮助我们协调身体和精神关系的行之有效的传统科学。它要求锻炼者必须集中意识，使身体在某种姿势下静止一段时间，从而达到身心的统一，使全身舒畅，心灵平静，内在充满能量。

随着生活节奏的逐步加快，人们感到疲惫的不仅仅是自己的身体，还包括自己的心灵，因此心灵瑜伽便应运而生了。心灵瑜伽是在身体瑜伽的基础上提炼出来的，它通过一个个感悟生活的小故事，帮助我们调整好自己的心态，以便轻松面对生活。

生活中会有很多不如意。事业的不顺心，朋友的误会，家人的不谅解，感情的失败，对子女的责任，对理想的困惑……一件接着一件，使我们的的心灵仿佛蒙上了一层厚厚的灰尘，感到看什么都别扭，做什么都提不起精神。这个时候，你应该把手边的事情放下，打开这本书，做一做心灵





瑜伽，使自己从万千的烦恼丝中解脱出来。于是，你的生命又翻开了崭新的一页，不仅工作效率提高了，生活质量也会大大改观。

世界其实就是一面镜子，它反映的是我们真实的内心世界。如果我们整天情绪低落，愁眉苦脸，反映出来的将是绝望与无助。所以，我们要学会做心灵的瑜伽，让人间的真善美来改变我们对生活的态度，从悲观失望中走出来，用平和、乐观的心态来面对生活。当你微笑面对一切的时候，你会感觉到世界没有给你任何的压力，此时你就会更轻松。

做做心灵的瑜伽，拂去积存已久的心尘，这样就会获得快乐的生活，从而最终达到“不以物喜，不以己悲”那种古代先哲所崇尚的快乐境界，并帮助那些出“物欲”而不染的人们感悟快乐的真谛。正因为他们感悟着，所以他们快乐着。

也许，你改变不了自己的容貌，但是你可以改变自己的心态；你改变不了事实，但是你可以改变对事物的看法；你不能延伸生命的长度，但是你可以增加生命的宽度；你不能拥有整个世界，但是你可以拥有快乐……这已经足够了。《心灵瑜伽》或许能帮你实现这个愿望。

本书以独特的视角，阐明快乐的真谛。本书文字优美，语言流畅，书中收集了关于爱情、友情、家庭等充满睿智的故事和震撼心灵的情感历程，以及关于心灵污点的警喻等等。它们会告诉你怎样去领悟生活、感知生活和享受生活，帮你阐释心理的困惑，助你寻找快乐的秘方，从而使你不被生活中的不如意所困。

Contents

目 录

第一辑 打开心灵之窗

1. “让今天更有价值”	3
2. “鲜花”清洁工	4
3. 两只老鼠的故事	4
4. 心里有一盏灯	5
5. 鞋带	6
6. 乔治的父亲	7
7. 学会“与众不同”	8
8. 上帝不看轻卑微	9
9. 一杯牛奶的价值	10
10. 小男孩和作业本	12
11. 第一百个客人	13
12. 一美元	14
13. 两个水罐	15
14. 错觉	16
15. “好好挺着”	17
16. 来自陌生人的爱	19
17. 信任	20
18. 染血的枫叶	21
19. 沈从文的“失败”	23
20. 并非爱情	23





21. 眼神	24
22. 死的值得	25
23. 美丽的歧视	26
24. 母亲的故事	27
25. 没有钱的富太太	28
26. 比尔的心愿	29
27. 男孩和苹果树	31
28. 挂在树上的垃圾	33
29. 罪犯的心灵	34
30. 给青春一个台阶	35
31. 无烟车厢	36
32. 农民工的感谢	38

第二辑 扇动天使的翅膀

1. 会唱歌的小女孩	43
2. 命运在自己手中	44
3. 玛莉的蝴蝶结	45
4. 秉持本色	46
5. 快乐的童年	48
6. 沉默是金	49
7. 杰瑞的彩蛋	50
8. 大胆的回信	53
9. 永远都要坐前排	53
10. “0”的价值	54
11. 天使的翅膀	56
12. 左臂的功劳	59
13. 玫瑰里的天堂	60
14. 哥哥	61

15. 黑色的气球	63
16. 画家和他的仆人	64
17. 雕塑家	65
18. 领奖台	67
19. 上帝的小站	68
20. 购买父亲的时间	69
21. 不要钱的床铺	70
22. 化干戈为玉帛	71
23. 普通班里的学生	72
24. “狠心”的妈妈	73
25. 海滩上的故事	75
26. 买花的小乞丐	76
27. 咬过的汉堡包	78
28. 用“爱”赌博	78
29. 恩人	80
30. 上帝的奖赏	81
31. 圣诞礼物	82
32. 戴着帽子上学	83
33. 小蓝裙的魔力	84
34. 世间最宝贵的财富	85



第三辑 让梦想飞扬

1. 倾听也是一种动听的语言	91
2. 七岁的美国总统	92
3. 图书馆理员	93
4. 选择比别人更好	94
5. “冷饮之父”	95
6. 追梦人	96



7. 史匹柏的导演之路	98
8. 信念	99
9. “飞人”乔丹	100
10. “下一次就是你”	101
11. 我的梦想	103
12. “一”把椅子	104
13. 鱼缸里的鱼	105
14. 对命运说“不”	105
15. 播种希望	107
16. 最珍贵的是自己	108
17. 把才华显露出来	109
18. 上帝的回答	111
19. 飞机的由来	111
20. 洗厕所的少女	112
21. 最后一美元	113
22. 机遇	115
23. 小老虎种花	116
24. 目标	117
25. 瑞典的法国建筑	117
26. 英国人和犹太人	119
27. 往深处挖掘	120
28. 追逐梦想的人	121
29. 101 岁成名的画家	122
30. 天才的苦难	123
31. 给自己颁奖	124
32. 生命的价值	125

第四辑 沐浴快乐的阳光

1. 夏天的礼物	129
----------------	-----

2. 樵夫和商人	131
3. 快乐的真谛	132
4. 有个好心情	133
5. 快乐法则	134
6. 放下就是快乐	135
7. 温和的力量	136
8. 微笑的魔力	137
9. 鲜花“大夫”	138
10. 贫穷的百万富翁	140
11. 因为爱	141
12. 因淡泊而快乐	142
13. 精神的力量	143
14. 心态	144
15. 信心无敌	145
16. 天使的脸	146
17. 微笑之家	147
18. 快乐之歌	149
19. 小镇上的老人	150
20. 微笑的魅力	151
21. 丢失的快乐	152
22. 蔷薇的启示	153
23. 境由心生	154
24. 等待复活节	155
25. 快乐的理由	156
26. 垂钓者	157
27. “失去”与“被遗弃”	158
28. 看看白云	159
29. 学会“遗忘”	160
30. 找个理由干一杯	161
31. 快乐的工作	163



第五辑 洗涤心灵的污点

1. “聪明”的牧师	167
2. 父亲和儿子的故事	168
3. “一天”和“一年”	169
4. 善心	170
5. 没有叫“随便”的工作	171
6. 用时间消气	172
7. 穷人	173
8. 新版“鹬蚌相争”	175
9. 表里如一	176
10. 他们都曾自卑	177
11. 孩子和强盗	179
12. 搬弄是非的狼	180
13. 大葱换大蒜	181
14. 理直气和	182
15. “斜路”、“邪路”	183
16. 老板和员工	184
17. 春天	185
18. 陌生人的故事	186
19. 天堂和地狱	187
20. 劣与假	188
21. 最重要的是诚实	189
22. 一枚硬币	190
23. 给自己留条后路	191
24. 天下第一难事	192
25. 石头的秘密	194
26. 不要把自己看得太重	195



27. 中国人	196
28. 怀才不遇	197
29. 生命不可贪	198
30. 小灿和小燕	199
31. 承受极限	200
32. 白天亮着的路灯	202
33. “戴高帽”	203
34. 灭门血案	204

第六辑 友情源于真诚

1. 写在沙上的怨恨	209
2. 对朋友“留一手”	209
3. 狗交朋友	211
4. 取长补短	213
5. 最好喝的酒	214
6. 救人如救己	215
7. 真正的朋友	216
8. 迟到的罪犯	218
9. 一只鞋	219
10. 约定	220
11. 一个半朋友	221
12. 托别人一把	222
13. 蚂蚁的团结	224
14. 以德报怨	225
15. 请别人帮帮忙	226
16. 两个苹果	227
17. 坚持原则	228
18. 君子	228





19. 第六堂课	230
20. 真情测试	231
21. 狐狸请客	232
22. 管鲍之交	233
23. “聪明”的狐狸	234
24. 人和狮子	234
25. 樵夫与母熊	235
26. 劲往一处使	236
27. 双手摊平	237
28. 生死情	238
29. 地板和鞋	239
30. 电热毯的故事	241
31. 学会宽恕	242
32. 把朋友装在心里	243

第七辑 将爱情进行到底

1. 迎春传情	247
2. 爱情的空间	247
3. 塑料心	249
4. 苏格拉底的婚姻观	250
5. 会编草鞋的王子	251
6. 爱情玫瑰	252
7. 只敲了9下	254
8. 爱情丝瓜汤	255
9. 红苹果	256
10. 一辈子要爱的人	258
11. 保留一份尊严	259
12. 爱情	260

13. 爱情不会等待	261
14. 被搁置的爱情	262
15. 爱的“根”	263
16. 爱情魔法	264
17. 相濡以血	266
18. 无私的爱	267
19. 地老天荒的爱	268
20. 爱情无罪	269
21. “她还要嫁人呢!”	270
22. 挂在树上的黄手绢	271
23. 韦格的故事	272
24. 每天一包柠檬茶	273
25. 关于一碗饭的爱情	274
26. 爱的宽容	276
27. 金鱼的魔力	277
28. 千里姻缘	278
29. 加盐咖啡	279
30. 腾出一只手来相牵	281
31. 看不见的爱	282
32. 真挚的爱	284
33. 爱的最高境界	285



第八辑 家庭是幸福的港湾

1. 看到白纸	289
2. 什么是幸福	289
3. 妻子	290
4. 霍桑的太太	291
5. 向父亲求助	292



6. 妻子与情人	293
7. 伟大的母亲	294
8. 母爱的能量	295
9. 幸福之家	296
10. 灯	298
11. 盲女	299
12. 离婚	300
13. 丈夫的遗嘱	301
14. 农民父亲	303
15. 失窃	304
16. 父亲的鼾声	305
17. 家的声音	306
18. 父母的两巴掌	307
19. 告诉父亲“你爱他”	308
20. 把快乐带回家	310
21. 一封家书	311
22. “报答”	312
23. 老头子和他的老太婆	313
24. 一把钥匙	314
25. “叫你说第一句话”	316
26. 家和房子	316
27. 从不上锁的门	317
28. 父亲的个子是弓	318
29. 幸福的秘诀	320
30. 2.5 万美元	321
31. 夫妻舞者	321
 主要参考文献	 323

第一辑

打开心灵之窗



