

心灵瑜伽

疏导亿万心理的人生智慧

● 修订本 ●

- ◎ 塑造完美心灵的经典处方笺
- ◎ 铸就杰出心态的优秀羊皮卷
- ◎ 主宰成功命运的卓越智慧书
- ◎ 修炼至高境界的宝贵箴言录

宿春礼 邢群麟◎编著

XinLing
YuJia



石油工业出版社

心灵瑜伽

疏导亿万心理的人生智慧

● 修订本 ●

宿春礼 邢群麟◎编著

XinLing
YuJia



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵瑜伽：疏导亿万人心理的人生智慧/宿春礼，邢群麟编著.
—修订本. —北京：石油工业出版社，2008. 4
ISBN 978 - 7 - 5021 - 6551 - 2

- I. 心…
- II. ①宿… ②邢…
- III. 人生哲学—通俗读物
- IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 044234 号

心灵瑜伽 (修订本)：疏导亿万人心理的人生智慧
宿春礼 邢群麟

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址：www.petropub.com.cn

编辑部：(010) 64523614 营销部：(010) 64523603

经 销：全国新华书店

印 刷：中国石油报社印刷厂

2008 年 5 月第 2 版 2008 年 5 月第 4 次印刷

710 × 1000 毫米 开本：1/16 印张：17.75

字数：220 千字

定价：35.00 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



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，现在则演变成由呼吸法、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。这也正是本书书名和立意的一个由来。

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；是一种悟懂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野马身上，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，看到的自然是满目疮痍；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，练就一双智慧的眼，透过岁月的风尘，寻觅和感悟辉煌灿烂的星空。鉴于本书对“心灵瑜伽”的独特阐释，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，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，一株寄托情感与思想的智慧树，一个淘尽物欲，任爱、快乐与幸福荡漾的生命海……

《心灵瑜伽》出版三年来，得到了广大读者的厚爱和好评，我们在此深表感谢。这次推出《心灵瑜伽》（修订版），除了延续原书的精髓外，我们还对“心灵瑜伽”进行了深入的挖掘和拓展，为《心灵瑜伽》一书注入了新的激情和活力。最后，让我们再次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宝贵的批评意见！

Chapter 1

第一章 ◆ 梳理心灵

你的心态平衡吗	2
厌烦情绪	3
涉过空虚的沙漠	5
何苦要气	7
挥别焦虑	8
清除心灵的垃圾	10
嫉妒这恶魔	12
对待非议置若罔闻	13
摆脱冲动情绪	15
把杯子倒空能盛更多水	16
懂得宽容	18
心宽路自宽	20
难得糊涂	23
气量是一种风度	24

Chapter 2

第二章 ◆ 让阳光融化心冰

沙漏的启示	27
这种事情不会发生	28
“回归心理”适可而止	30



别抓住自己的劣势不放	32
坦然接受自己的缺点	33
给自己颁奖	35
要懂得欣赏自己的生活	36
悲观挡住了阳光	39
积极思想的魅力	40
给思想注满活力	42
弹奏乐观的心曲	43
超越痛苦	44

Chapter 3

第三章 ◆ 解除心灵的桎梏

走出虚荣的陷阱	47
心理贫穷	48
浮华之重	49
解开攀比的心结	50
别成为欲望的奴隶	52
欲望太炽心难静	53
跟不完美和解	54
金钱之外	56
生命的真谛	57
生存还是毁灭	59
知足者常乐	60
宝贵的平常心	61
净土在心中	64
豁达一点天地宽	65



Chapter 4

第四章 ◆ 适时放下

打破消极的观念	68
放弃是一种智慧	69
放下就是快乐	72
别为打翻的牛奶哭泣	73
舍得放弃优势	74
将身份放下	75
人生加减法	77
已经碎了，回头何益	78
吃亏即是占便宜	80
退一步海阔天空	82
急流勇退	83
舍得是有舍方有得	85
收藏阳光	86
禅味故事	88
庸人自扰之	89

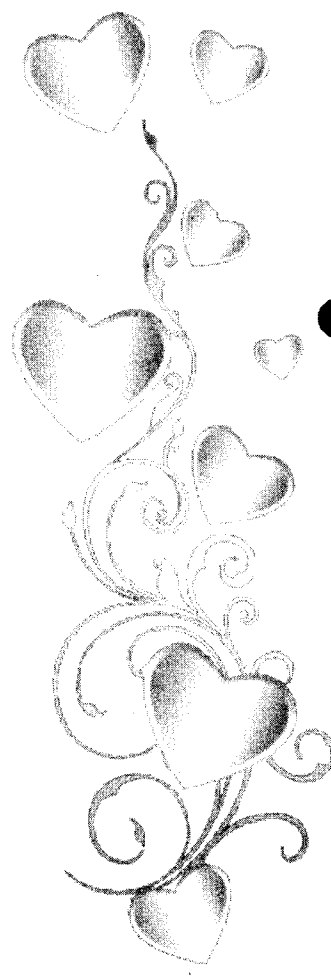
Chapter 5

第五章 ◆ 徜徉于无边的
“静”界

还心灵以本色	92
听，寂寞在歌唱	93
回归大自然	94
用心倾听	96



恬静的房子	97
感应大自然	98
绿色的安慰	99
冷静，再冷静些	100
平静是福	102
没你，地球照常转	103
淡泊为怀	104
心平气和好做事	105
学会沉默	107



Chapter 6

第六章 ◆ 砥砺激情，
心灵如歌

心灵的孔洞	109
掬水月在手	110
心态改变际遇	112
燃烧生命的激情	113
冠军的战斗	115
不能输给自己	116
在绝望处抓住快乐	117
失败了要昂首挺胸	119
危机是转机	120
凡事往好处想	121
在困境中学会微笑	122
困境中的“超能量”	123
从失去中获取	125



断绝后路	126
不屈不挠	128
别和自己对抗	129
再前进一步	131
青蛙的启示	133
永不放弃	134

Chapter 7

第七章 ◆ 心灵的突破

沙粒和珍珠	137
和尚与哲人	138
生命的格局	139
莫因害怕“出丑”而禁锢生活	140
温水里的青蛙	141
跳蚤变爬蚤	143
挣脱心灵的缰绳	144
定位决定人生	146
认识你自己	148
扔掉拐杖，不要依赖	149
开始设计自己的人生	152
无限的潜力	153
接受生命的雕琢	155
跟随心灵的召唤前进	156
有了梦想就要起航	158
心有多大，世界就有多大	160
立即开始行动	161





成功始于心动	162
抓住当下	163
不犹豫，不后悔	165
多走一步就会成功	166

Chapter 8

第八章 ◆ 关照心灵的花园

打开心灵的樊篱	169
关照心灵的花园	170
照亮别人	172
第六枚戒指	173
真诚的力量	175
跪拜的藏羚羊	176
真心无价	178
秋天里也有童话	180
爱在期盼	181
蓝色缎带	182
送花	183
怀有感恩之心	185
感激对手	187
要经受起折磨	188
善意的谎言	190
爱心救贼心灵	192
友善比强硬更有力量	193



Chapter 9

第九章 ◆ 人生大写意

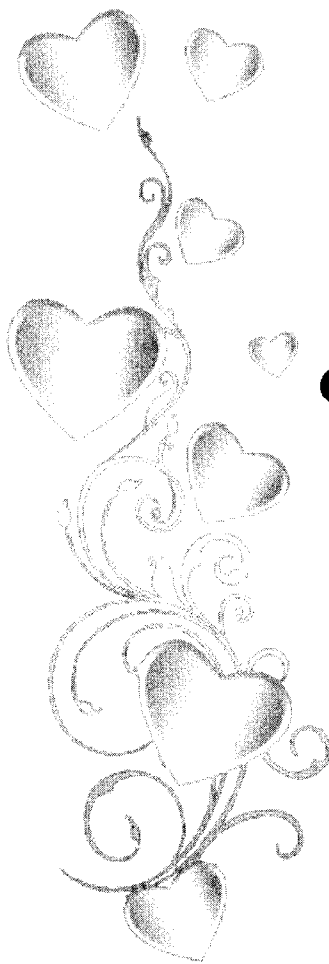
肥皂沫里的彩虹	196
画的美丑	197
生命不在于长短	198
三重境界	199
选择自由	200
简单自然，快乐恬适	201
把生活当成艺术	203
散文人生	205
在平凡中采撷情趣	206
会说话的花儿	208
播撒美丽，收获幸福	209
去繁就简的人生	210

Chapter 10

第十章 ◆ 我心飞翔

每个生命都不卑微	214
一位智者的四句话	215
变化为生命增色	216
开放你的心	218
生命的价值	219
让心灵永葆青春	220
快乐之道	221





快乐每一天	222
快乐如此简单	224
掌声响起来	225
欣赏与赞美	226
贫穷也要有尊严	228
走属于自己的路	229

Chapter 11

第十一章 ◆ 奏响生命的 恢弘乐章

业精于勤荒于嬉	233
生命在于过程	234
你用不着跑在任何人后面	236
惜时如金	237
活到老学到老	239
活出生命的价值	240
比别人更努力	241
永远坐在前排	242
你得有一样拿得出手	244
找到属于你的音符	246
成功无止境	247
不要躺在成功的家门口休息	249

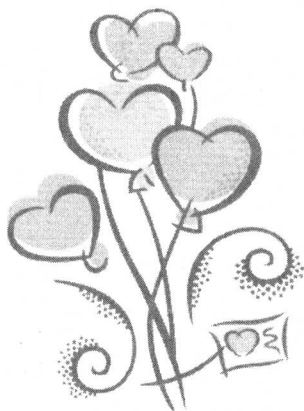


Chapter 12

第十二章 ◆ 享受诗意的人生

不要忧虑明天的事	252
松弛之道	253
享受生活	254
拥有自我评判的标准	256
做真实的自己	257
走慢一些，幸福就在你身旁	258
在行走中顿悟	260
用心感受每分每秒	261
在欣赏中忘却	263
上帝的忠告	264
太阳每天都是新的	266
每天给自己一个希望	267
坚守自己的生活方式	268
后记	270





第一章

梳理心灵

Shu Li Xin Ling

世界打开眼界，宇宙开启心灵，时间就是生命，空间就是生活。每个人的生活都有一条上升曲线，依附并加强这条线的，唯有我们的现实生活。想一想，看一看；其实，我们的每个日子，都是内容不同的书，风格迥异的画。只是我们的心灵太繁芜又或者太迷乱了，我们失去了意趣去好好品读它。只有开放“内向心灵”的航道，通过“内省自我”与“修正自我”，让心灵的脉络条理清晰，我们才能回归这个美丽丰饶的世界。



你的心态平衡吗

现实生活中，每个人或多或少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。

约翰逊曾是个工作表现不错、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，我怎样才能富有？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，却成了阶下囚。

不平衡心理使得一部分人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：在剧院上演一幕精彩的戏剧时，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。

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，于是这人再去医生那做进一步查询。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

