

不较劲的 上班族生活

减压必备
李剑坡 著

内在不较劲
外在不抱怨

依照本书方法，每天只需很少
时间的练习，你就能达到
最高的身心健康级别

不较劲的 生活

李剑敏 著



印刷工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不较劲的生活 / 李剑坡著. — 北京 : 印刷工业出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5142-0097-3

I. ①不… II. ①李… III. ①静功—通俗读物 IV. ①R214-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第057586 号

不较劲的生活

作 者: 李剑坡

责任编辑: 王 彦

策划总监: 李耀辉

出版统筹: 杨 柳

特约策划: 王 叶

产品经理: 彭 浪

特约编辑: 薛 芊

特约印制: 徐冬梅

装帧设计: 门乃婷工作室

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.keyin.cn pprint.keyin.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1 / 16

字 数: 200千字

印 张: 15

印 次: 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

定 价: 28.00元

I S B N : 978-7-5142-0097-3



序言

我们生活在一个充满危险的时代，面临食品安全、环境污染、人类的生存空间日益狭小等诸多问题，对不可预知的未来充满恐惧。随着社会的进步和科技的发达，生活的压力反而越发沉重。

我们吃着廉价的、合成的食物，生活得没有尊严。为了买更好的电器、开更好的车子、住更大的房子而上足“发条”，紧张、疲倦而压抑，完全不顾内心精神的需求，重复着虐待自己、虐待环境的做法。

我们不知道用什么来保护自己，什么是快乐之源，怎么让自己坚强，如何处置生活中的烦扰。各种不良的情绪侵扰我们，负面信息不断地影响、腐蚀我们的元气。在城市的街道上、地铁里，我们看到的都是面色灰暗、精神萎靡的年轻人和脸庞臃肿、愁眉苦脸的中年人。

这不是我们要的生活。

我们的目标是获得心灵的宁静、自在；是获得正面的能量，让自己不惧怕；是从容面对生活，免受负面能量的影响和厄运的冲击；是看清世界的真相，与社会、周围群体和谐地生活。



怎样才能达到我们想要的生活呢？

这里，我提倡“不较劲的生活”。这是一种绿色、无害的生活方式，一种纯净、灵性的生活方式，一种自由、喜悦的生活方式。我们不去跟身体较劲，不跟内心较劲，也不跟自然较劲，不跟宇宙较劲，只有这样，才能顺应自己的天性和宇宙的法则，到达真正的和谐与快乐的境界。

想要不较劲，就必须先放下，从身体到心灵地放下。而静坐这一练习方法，正是我们放松身心的开始。本书不但着重介绍了静坐这一种使你身体、心理、精神得到放松与康复的观念与练习方法，也提供了一份让身心达到和谐，获得真正的健康幸福的指南，包括健康的饮食、精神的内省、禅定的练习、无畏而具爱力的人际关系，等等。

我们本都是自然之子，但是我们已经远离了自然的状态。不再每天忙忙碌碌地去追求那些外在的物质，去跟周围的人或事物较劲，而是依照绿色和和谐的方式生活、放松身心，你会发现，心灵逐渐变得柔软、灵敏和自在，受外界的冲击而沮丧的情况也在变少，解决世间事物的能力则在变强。这并不需要你作出很大的改变，只需要从每天很少时间的静坐或者瑜伽练习开始。

一旦不再跟自己的身心、不再跟宇宙万物较劲，你会发现，看世界的眼光会有改变，对世界的态度也与从前的自己不同。慢慢地，你会发现自己开始理解古代圣人、先哲的著作所表达的意境。随之而来的，身体的疾病也得到自身能量的全面调整，身体随内心的松弛而同步达到协调和康复。

写作本书的目的，是想和广大读者分享对于“不较劲的生活”的感悟和经验。按照书上提供的方法，你每天只需很少时间的实践，就能获得最高的身心健康级别，进入愉悦的生活状态。

改变自己，你只需从“不较劲”开始。

序言 / 1

第一章 别跟身体较劲——静坐就是最好的锻炼

静坐改变身心 / 003

静坐治疗各种慢性病 / 003

静坐是最好的锻炼 / 013

静坐提高专注能力 / 017

静坐获取正面能量 / 020

开始静坐吧 / 021

静坐的方法 / 021

静坐的循序渐进 / 030

第二章 别跟内心较劲——生活充满爱意和喜悦

静坐，打开爱力的源流 / 045

找到爱，是对自己最好的保护 / 045

有灵性的壁虎和小猫 / 046

接通爱力，让我们很强大 / 048
找到大爱，我们才能给予 / 051
最好的宽恕之道 / 051
释迦牟尼的小故事，让我们更爱他 / 053
感恩，我们才能做到宽恕 / 054
学会感恩的一个法宝 / 057
爱心，最深奥、最简单的宽恕之道 / 058
爱的力量：一个真实的故事 / 059
爱的能力与生命等级 / 060

自我相处之道 / 062

学会善待自己 / 064
解读自卑心 / 067
健康由谁来打理 / 068
发现内在的快乐 / 069
发现伟大的自己 / 070
天堂在哪里 / 072
认识自己，然后改变我们的人际关系 / 073

活在当下 / 077

老酋长的智慧 / 077
消除烦恼的最快法门 / 079
接受现实，然后作当下正确的选择 / 080
真实的时刻 / 082

静坐，获得能量的密钥 / 086

保护自己的力量 / 086
让内心自己去做 / 090
求人不如求己 / 093

我们该向谁祈祷 / 094

服从最好的安排 / 097

放下与舍得 / 103

放下别人的错误 / 103

现世涅槃的含义 / 105

解除一半烦恼的妙法 / 106

放下成见 / 107

我执，一生中最大的敌人 / 112

五朵恶之花 / 114

放下小我，拥有世界 / 124

第三章 别跟自然较劲——健康和谐的饮食之道

不为错误的食物埋单 / 129

代价沉重的四种食物 / 129

动物蛋白 / 134

酒精 / 139

咖啡因 / 141

糖 / 143

让身体充满能量的饮食 / 146

洁净的饮食 / 146

你吃什么，你就是什么 / 149

充满激素和抗生素的食物 / 153

O环实验 / 154

悦性食物与惰性食物 / 155

为什么我们的体质是酸性的 / 157

自我判断是否酸性体质的方法 / 159
经验分享：如何战胜食物的诱惑 / 160
国家领导人吃什么 / 162

完美的饮食 / 165

安全、优质、全面的植物蛋白 / 165
蛋白质的主要来源 / 166
如果不吃红肉，如何能获得足够的铁 / 169
新四类饮食 / 171
宝贵的植物纤维 / 173

做觉悟的饮食者 / 176

打破神话：人类天生是素食者 / 176
做与环境和谐饮食者 / 179

与灵性相和谐饮食之道 / 185

素食之美——《瓦尔登湖》节选 / 185
改变饮食，改变心灵，最终改变我们的生活 / 187
开启意识力量的饮食 / 190
附：世界名人饮食观 / 192

第四章 别跟宇宙较劲——想什么，就是什么

自己的容貌自己决定 / 201

30岁后的容貌由自己决定 / 201
思维决定我们的外在 / 202
脸上绽放的，是我们内心的想法 / 205

不漂亮，你也能可爱 / 205

你的未来由你的想法决定 / 207

成功的法则 / 207

你的气场 / 209

保护你正面的能量与气场 / 211

不为情绪遮望眼 / 212

境由心造 / 218

慈善，忘掉烦恼之法 / 221

一件小事点亮一生 / 221

从给予中获得 / 222

关心他人——忘掉自身烦恼的秘诀 / 224

帮助别人就是帮助自己 / 225

慈善不是有钱人的专利 / 226

每天一件慈善，每天快乐自己 / 228

我们可以做很多事，因为我们内在有无限的潜力。我们的意识与能量越高，就拥有越多的力量。我们拥有的能量越多，就越健康。我们散发出正面、积极的能量……

——斯洛文尼亚总统雅奈兹·德尔诺夫舍克《生命与意识的省思》

静坐治疗各种慢性病

便秘

每天早上是排便的最好时间。健康的人，每天清晨排便是最理想的健康状态。对于精神紧张的人，五脏也很紧张，不能放松，肠胃的蠕动也如缺了润滑油的机器，不能轻松地运作。尤其是工作压力大、经常加班的人，吃饭很晚，吃完就睡觉，第二天又起得很晚，宿便的问题得不到解决。

日本有一项调查显示，许多人身体内的宿便能达到20磅。这种现象很普遍，也很可怕，绝对不是小问题。

静坐可以解决这个问题，估计很多人都想不到。我和太太靠每天晚上的静坐，第二天早上起来都能够排便。

那些排便有难度的人，除去每天晚上静坐外，还可以按下面的方法解决便秘：

每天早上早起20分钟，先喝一杯温开水。然后静坐10分钟，感觉身体真



正地放松下来，专心体会心灵的宁静，不久，便意就会来。

排便的时候，要专心。不要说话，不要看书看报，也不要想别的事情，什么都不想，如同静坐的状态。

特别提醒一点，静坐时不要想“我在治疗便秘”，不去想“便秘”这个词。当你真正放松下来，身体会自发地调节。你坐到身心俱寂，忘了自己的身体时，你万能的身体没有了情绪的焦虑和干扰，才开始自我治疗。你会听到自己肠道里发出很响的“咕噜咕噜”的声音，不去管它，让它继续自发地快速蠕动。不过水可以不限量的，渴了就去喝。肠道的蠕动加快了，又有水的润滑，你很快就会有便意了。

便秘的治疗，贵在持之以恒。其实治疗便秘的过程，也是在治疗自己的不良情绪。情绪稳定、健康的人是不会有便秘的。

失眠

科学家发现，当一个人以莲花坐姿坐着时，即使不静坐冥想，他的脑波也会立刻从 β 波变成 α 波。这种转变，表示一个人的心灵变得较平静。

静坐可以使我们的注意力集中，减少沮丧、痛苦及挫折感，白天工作疲劳或是被失眠困扰的人，在打坐十几分钟后就会头脑空白，昏沉欲睡，甚至在坐姿下低头睡着。

所以，建议失眠者在自己的床上静坐，一旦出现这种状态，就马上倒下睡觉，不要再做别的事情。这样，你会睡得很沉，没有梦。坚持下去，你的睡眠会改善，面色也会因为有足够的血液和氧气的供给而红润，精神也会明显得到改善。

美国的一份研究报告说：当人在静坐时，会增加35%的血液流到脑部。而提供给脑部的血量大小，与我们的的心灵能力有密切的关系。而且当血量增

加时，相对地供氧量就会增加，如此一来，脑部的功能也获得改善。静坐也能使我们身体得到较多的休息，因为静坐时人体内耗氧的水平会降低20%，人会感觉到完全松弛。

这个报告还说：当静坐变得更深沉时， θ 波将会变成 δ 波。透过静坐的训练，头脑将被有系统地再造成较健康、较协调的状态。科学的实验证明，静坐可减少沮丧、压力、冷漠、头痛、失眠和心不在焉，且能增加注意力及记忆力。

所以在睡觉前静坐半小时，是个非常好的习惯。这半小时的静坐，好像我们每天下班回家洗一个淋浴，洗去在外面忙碌一天的浮尘，不把外面的污染带回家一样。静坐，会让我们很温和地处理每天遇到的烦心事、棘手事和受到的伤害。

静坐开始时，你会觉得白天发生的事情很难释怀，但是坐到半小时后，就会觉得那些事情好像不那么严重了，情绪也不会那么激动了，如同隔靴搔痒一样，虽然也有感受，但是能冷静地审视它了。

这是非常好的缓冲，让我们在每天结束前处理好当天的事情，不受不良事件、不良情绪的冲击。

即便你的一天很顺利，很快乐，也应该在睡前静坐一段时间。你可能刚刚从球场看完足球比赛回来，或者从练歌房K歌归来，或者参加完朋友的晚餐盛宴，你的心里满满的全是快乐。但是带着兴奋入眠，对自己也是不好的；还是静坐一下，让心境平复下来，自然的睡眠才是最好的。

我自己认为，静坐就是进入更深层次的人定，比我们的睡眠所进入的境地更深。睡眠，其实就是一种静坐，一种人定，也是放弃了身体外面的一切，如工作、朋友、享受，专心和自己在一起。我们的睡眠进入的状态越深，质量就越好。



静坐时睡觉，或者静坐完后马上睡觉，会进入很深的睡眠，很少做梦。心病还得心药医，睡眠不好的朋友们，通过静坐练习让内心平静下来，那你的睡眠困扰一定能解决。

对自己负责，对自己好的话，就每天睡觉前，给自己30分钟的静坐时间吧！

心脏病、脑血管疾病

高脂肪、高糖和高热量的食物会导致人的动脉收缩，后果是通过血管的血流减少，身体处于慢性应激状态。而香烟中的尼古丁、咖啡、可卡因和安非他明中的兴奋剂成分，以及缺乏锻炼的生活习惯也会导致上述后果。

回想一下，当我们从丰盛的晚宴归来后，是不是感觉困倦，想马上睡一觉？原因就是我们的大脑得到的血流和氧气少了。受累的还有皮肤、心脏，皮肤会显得衰老，心脏的耐力会下降，甚至性器官的勃起程度也会降低。

美国加利福尼亚大学预防医药研究中心的院长迪恩·奥尼斯（Dean Ornish）发表在美国著名的心内科刊物《柳叶刀》上的研究数据显示：高科技医疗手段的局限性越来越明显。最近的统计数据是，130万冠状动脉血管成形手术患者的费用达到600亿美元，45万冠状动脉搭桥手术患者的费用高达450亿美元。

费用如此昂贵，但是效果如何呢？根据《新英格兰医学月刊》2007年4月刊登的随机对照实验结果显示，血管成形术并不能延长患者寿命，或者防止心脏病的侵袭（95%接受血管成形术的患者如此）。接受搭桥手术的患者中，真正延长寿命的不足3%。

当人们吃健康的饮食、戒烟、练习静坐时，大脑会得到更多的血流和氧

气，会感到在生活中有更多的爱包围着自己，睡眠会减少，但思维会更清楚，精力会更充沛。而且，人的头脑会生长出更多的脑细胞，这点非常明显。人的心脏同样可以得到更多的血流和氧气，有冠心病史的人，症状可以得到扭转……

通过对世界各地的30 000名男女的跟踪调查表明，这种生活方式的整体改善可以预防90%心脏病的发生。所以，心脏病这个高治疗费和高致死率的可怕疾病是完全可预防的。生活方式的改变不仅可以预防心脏病，还可以使心脏病得到改善甚至逐步康复，其他的一些慢性病也是如此。

高血压

我母亲的家族有高血压，我的表兄、表弟都有高血压，但是很奇怪，我没有。我不知道是否和我从青年时期就开始静坐有关。我的母亲性格比较急，有高血压的人许多都比较急躁，我想这是致病的重要原因吧。如果通过静坐让内心变得平和，处事从容，待人宽容一些，一定不会使血压的波动变得这么大。

其实国际上早就开始研究静坐对高血压的治疗作用了：肯塔基大学医学院内科教授 James Anderson 主持了一项调查，通过美国医学图书馆等在线数据库的搜寻，找到9篇有关超觉静坐对高血压治疗成效的新近文献，并针对所得数据实施整合分析。调查统计显示，这些皆以随机分派与相对比较进行的临床实验，几乎都得到类似的数据，也就是从事超觉静坐的个案，经过一段时间的观察，收缩压平均降低4.7毫米汞柱，舒张压则平均降低3.2毫米汞柱。

这位教授还以同样的分析方法，整理了107篇有关各类减压计划对高血压的影响评估文献，结果，一般的肌肉放松术、冥想、生物回馈与压力管理课



程等，对高血压的缓解成效居然都没有超觉静坐来得好^①。

建议有高血压问题的朋友在按医嘱服药、规律运动与选择饮食外，不妨学习超觉静坐，并持之以恒，相信可以从中获益匪浅。

胃病

我小的时候，父母是双职工，白天没有人照顾我，从我离开幼儿园一直到上学，都是这样。小孩子都贪玩，我经常用吃早点或者午饭的钱去买喜欢的东西，饿着肚子或者简单吃一点东西就跑出去玩。所以从小胃就不好，一直到工作。

我记得我上大学时，因为严重的胃病，曾经几次在家里休假。工作之后，因为工作强度大，还经常上夜班，我的胃病更厉害了，不仅吃不下饭，而且每到早上五六点钟就要痛醒，然后拉肚子，有一段时间天天如此。

去看中医，中医还没等我说话，就知道我的胃病很严重，说我面色无华，是胃病的明显表现。面色无华，就是说我一眼看上去无精打采，面色苍白，没有精神。他还告诉我，早上泻肚的症状叫做“五更寒”，是严重脾胃虚弱的表现。

吃了多少药我也记不清了，药的名字倒还记得，比如香砂养胃丸、人参健脾丸等，还有各种偏方，都没有效果，直到我开始静坐。

我现在也不知道我的胃病是什么时候好转、什么时候消失的。所以我不能告诉你，你练习静坐多长时间，胃病能缓解；静坐达到什么程度，胃病就能完全治愈。我感觉胃病是在不知不觉中完全没有的，胃病对自己的困扰少

^①来源于美国肯塔基大学（University of Kentucky）2007年12月4日发布的新闻TM *Effective in Reducing High Blood Pressure, Study Shows* (http://news.uky.edu/news/display_article.php?category=0&artid=2963&type=1)。