

<<一分钟心灵瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<一分钟心灵瑜伽>>

13位ISBN编号：9787546117973

10位ISBN编号：7546117976

出版时间：2012-1

出版时间：黄山书社

作者：赵书奇

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<一分钟心灵瑜伽>>

### 前言

人的心灵内在是一个大宝藏，蕴涵着无限的潜能。

静静地冥想，收摄杂念，从杂乱纷扰的心境，导引心灵集中，渐渐地你就会达到喜悦之境。

生命巅峰的奥秘，也会在心中自然映现。

常常听到很多人说：“我没有时间静修！”

其实，心有很多空闲时间。

比方说，等公交车时，心在做什么？

它在来回晃：车来了吗？

啊，还没来。

再望一眼，来了吗？

唉，怎么还没来？

再望一眼。

可这有什么用呢？

我们完全可以利用这些时间做点别的，比如站在那里数自己的呼吸。

从家坐车到单位，一路上可以做36次呼吸。

我们有家庭，有朋友，要工作，要应酬，还有很多人需借用我们的时间，所以我们很忙。

可是，一天二十四小时当中，我们至少可以找出一分钟用于静修。

等公交车、排队、开会前、用餐前、外出回家的途中，时时可修，处处可修，最好每两小时左右做一次，积少成多，将散逸的心收回。

站着坐着都可以，只要保持背颈头是直的，用横膈膜呼吸，在一分钟之中将一切放下，只注意自己的呼吸，感觉气息进出鼻孔即可。

如果有妄念，不要设法去除它。

每一个妄念来时，不去理它，它自己会跑走的。

静下来并不难，而是如何把心念空了，让内心清凉，让心清净下来。

一滴干净的水，可以反射太阳的光辉。

一本干净的书，可以滋润无数的心灵。

希望这本书可以给读者带来内心的清凉。

## <<一分钟心灵瑜伽>>

### 内容概要

生命是一首承载寂寞的乐章。

每个人心里都有一个不羁的音符，它在欲望的五线谱上到处乱跑，把欢歌奏成乱码……当生命需要另一种调调，唯有心灵瑜伽，能为我们带来清凉的风。

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淡适中的成功心态——这也正是生命力求要达到的至高境界。

本书是一部给人每天带来一点温暖和思考的心灵励志小册子。

语言精炼，故事生动有趣，每篇故事都能令人悟出一些智慧，将一些高深莫测的理论用大众喜闻乐见的形式表现出来，解决人们在生活中遇到的困惑和疲乏。

让心灵如做瑜伽般顺畅！

你会遇见一个从未见过的你。

## <<一分钟心灵瑜伽>>

### 作者简介

赵书奇，业余作家，执教二十余年的中学高级教师。

曾获手机文学奖和网络文学奖。

作品曾被《读者》、《意林》、《天涯》、《启迪》、《杂文选刊》、《芳草》等10多家杂志转载。

出版图书《思考帽与行动鞋》、《周一艾那姆的分享课》等。

<<一分钟心灵瑜伽>>

书籍目录

清凉茶

【一杯茶的生活艺术】

【从来佳茗似佳人】

茶之门

浮生若茶

如人饮茶，甘苦自知

幸福在你的尾巴上

心灵的滴答声

唱着歌儿下山

上了锁的心

梦想的清单

一个人的风景独好

只看我所有的，不看我所没有的

给自己点灯的鱼

快乐的柿子

星星不怕看起来像萤火

永远只有十八岁

童心未泯

我也很伟大

不想当作家的农民不是好书法家

空杯以对

心安理得

淡然爱

【关于寻觅另一半】

流淌在心底的温柔

爱一天足够了

缺了角的圆环

爱，有时很简单

牙关上的爱

华丽的冒险

最爱就是最好

有一种呵护叫距离

至死不渝是一种幻觉

少了一个发夹

六泡凉茶的爱

一个谎言的四十年……

如闪电

生命的柠檬茶

倾情一裸

猫女的本性

放爱的风筝

纸上婚变

不要走，我爱你

身披盔甲的武士

付出你的爱

<<一分钟心灵瑜伽>>

久违的心痛  
每个瑕疵都有一个故事  
爱在人间流转  
您的最好解释  
随喜生活  
【人生要耐得住寂寞】  
【淡定的人生】  
心境之花  
不亦快哉  
我们都是九九族  
会疲劳的人生  
草编的老人  
总会轮到你  
行也欢喜，停也快乐  
对镜贴花黄  
捉蜻蜓的乐趣  
豆子不担心  
吞下肥皂之后  
走进星星的世界  
家是天边的昆仑  
像水一样生活  
绕着房地跑的人  
如果那天没有发现兔子  
生活的礼物  
三拜清福  
骆驼跳舞怎么样  
像猫一样放松  
旅行的意义  
做一个坏情绪的终结者  
最棒的玉米  
自在乐禅  
【人生每日如初见】  
心如止水  
什么是气  
负重前行  
有标准的床  
活在当下  
兰花不生气  
快乐的真谛  
晒蜡僧  
每秒摆一下  
河边的苹果  
放下，刹那花开  
幸福的味道  
入清凉地  
境由心生  
蜘蛛的肚皮

<<一分钟心灵瑜伽>>

欲望剪刀手  
生命之花  
蜈蚣倒地了  
放下佛  
吃饭不是睡觉  
随喜成荫  
番外·牵一只蝴蝶去郊游  
牵一只蝴蝶去郊游  
小龙虾没有女朋友  
小狗的恋臭情结  
女儿是只萤火虫  
蚊子的点心  
热水袋是个好大夫  
骑着水牛去春游

## &lt;&lt;一分钟心灵瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

纸上婚变有一个著名的小说家，他著书立说常常妙笔生花，笔下浪漫情事多多，但他的家庭生活却很平常，很单调。

每天他到图书馆去写作，太太全职操持家务，并负责把丈夫创作的小说打印出来投递到晚报上。

小说家每天回到家，第一件事总是一成不变的：拥抱一下妻子，亲亲她的前额，说每天重复的一句话：“亲爱的，我不在家时，你没有很闷吧？”

太太的回答也是每天一成不变：“不闷，家里也有很多事情要做。

不过看到你回来还是很开心。

”结婚二十三年来，几乎天天如此。

没有想到的是，一位女性以第三者的身份闯进了他们的家庭……这是一个刚离了婚的漂亮、奔放，甚至有点寡廉鲜耻的女人。

她降服了小说家，并且提出要跟他结婚。

小说家答应了，但是家里的妻子怎么办？

小说家毕竟是小说家，他想出个妙主意……他编了一个故事，把自己与太太的现实处境转托成两个虚构人物的经历。

为了能被妻子领悟，他还特意引用了他们夫妻间以往生活中若干特有的细节。

在故事的结尾，他让那对夫妻离了婚，并特意写道：那个妻子对丈夫已经没有了爱情，一滴眼泪也没有流地走了，以后隐居在南方的森林小屋，靠丈夫补偿给她的足够多的钱，悠然自得地消磨着自由的时光……他把这份手稿交给太太时，心里难免有些不安。

晚上回到家里时，他不知道妻子会怎么接待他。

“亲爱的，我不在家时，你没有很闷吧？”

”小说家的话里带着几分犹豫。

太太却仍像往常一样：“不闷，家里也有很多事情要做。

不过看到你回来还是很开心。

”小说家吃了一惊。

难道她没有看懂？

或者她把打印的事情安排到了明天？

然而，太太告诉他，故事已经打印好了，并经仔细校对后寄往晚报编辑部了。

可是她为什么一字不提故事中的情节呢？

因为心虚，小说家没有多问，他受着内心情感的煎熬。

直到故事在报上发表后，闷葫芦才打开。

原来，太太把故事的结局改了：既然丈夫提出了这个要求，妻子只得强忍心中的悲伤，夫妻俩离了婚。

可是，那位在结婚二十三年之后依然保持着自己纯真爱情的妻子，却在前往南方森林小屋的途中抑郁而死。

小说家震惊了，他忏悔了，当下就和那个令他神魂颠倒的女人一刀两断。

太阳又升起来了，他们的生活还在继续。

如同太太没有向他说起自己修改故事的结局一样，他也没有向太太谈到自己的这段情事。

那些似乎太平静、太单调、太不浪漫的家庭生活，往往正是最安宁、最朴实、最值得珍惜的幸福生活。

心灵短语一段成功的婚姻，中途一定有过无数考验和体会：双方起码想过离婚一百次，捏死对方五十次。

那种每晚在窗下奏小夜曲的情怀，过来人都知道不能作为婚姻中的基柱。

## <<一分钟心灵瑜伽>>

### 媒体关注与评论

人，应当诗意地栖居。

当贪婪烧去我们的清醒，当欲望毁坏我们的宁静，当生命需要另一类营养，当世界需要别一种光明...  
...我们都应该将放飞的眼神收回内心，叩问一下自己。

你不过是为了自己丰富而高贵的精神世界活着。

也许有时你做不到，但是，你却可以守住你的心灵。

许多时候，叩问自己，就是叩问心灵。

我相信，每位阅读此书的读者，无论你是瑜伽修习者或者不是，都会在字里行间的阅读中，忽然  
撞入生活中寻觅已久的答案，忽然得到生命的豁然启悟，忽然被注入了一种信念和愿望.....这是我在  
阅读此书时的强烈感受。

——一花一菩提 中国瑜伽论坛版主对于忙碌而迷惘的当代人而言，本书可谓一盏温暖清莹的心灵香茗  
，让你在繁忙、快速的现实生活中放慢脚步，重新体验身体与心灵的奥秘，享受静谧的冥想和心灵的  
净化！

很喜欢文中清新的插图，让眼睛也得到滋润，不亦快哉！

——张美玲 自由作家

## <<一分钟心灵瑜伽>>

### 编辑推荐

《一分钟心灵瑜伽》编辑推荐：当贪婪烧去我们的清醒，当欲望毁坏我们的宁静，当阴寒的天气和忧郁症一起滋长，当人不再敬畏生命，当人不再相信爱情，当失意颓靡成为人们的信仰……若你想依靠的不只是佛陀或基督，——你可以选一些禅书或心灵书籍。

每天1分钟，品读心灵故事，享受浮躁社会里的一杯清凉茶。

丢下一切包袱，打开心窗，遇见最自在的自己……不同凡响的心灵之旅，每一篇都像是美丽的心灵佳境。

——你会遇见一个从未见过的你。

一本书就是一个世界。

把你的心灵变成最智慧的所在。

《一分钟心灵瑜伽》只讲述智慧和经典。

——透过花瓣望世界，整个世界都是一朵花。

<<一分钟心灵瑜伽>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>