

探索出版

Summer
四季之夏
感性的季節

在夏天，強調的主題是情緒
這些情感又與愛和喜悅、
憐憫和慷慨、溫馨和充實相互結合
這是一個檢視自己和情感的關係
並思考我們和他人關係的時候

Jane Alexander◎著
林秀嫻◎譯



四季之夏：感性的季節／Jane Alexander 作；
林秀嫻譯．：-- 初版．-- 臺北市：探索，民 90
面： 公分．--
譯自：The natural year
ISBN 957-615-276-3（平裝）

1. 自然療法

418.94

90000443

ISBN 957-615-276-3（平裝）

版權所有・翻印必究

四季之夏
感性的季節

作者／Jane Alexander

譯者／林秀嫻

社長／劉庭余

責任編輯／白淑美、劉憶韶、吳雅慧

業務部／蘇宏浩

出版者／探索出版有限公司

地址／台北市羅斯福路五段二一巷二六弄十一號

電話／（〇二）八六六三六一八〇

傳真／（〇二）二九三二六四一一

E-MAIL／dos123@ms8.hinet.net

劃撥帳號／一九四九四四七一 探索出版有限公司

登記證／行政院新聞局局版臺業字第六四二〇號

排版／普林特斯資訊有限公司

初版／中華民國九十年二月

發行所／台北縣新店市中正路四維巷二弄三號四樓

定價／二〇〇元

Original title: The Natural Year © 1997 Jane Alexander Chinese translation Copyright © 2001 by Discovery Culture Co., Ltd. Published by arrangement with Judith Chilcote Literary Agency through Bardon-Chinese Media Agency. 博達著作權代理有限公司 All Rights Reserved.



▼目錄

序曲

隨著季節來生活 006

被遺忘的關於季節的智慧 017

〔中國的養生智慧〕季節的五種能量 019

〔印度的生命哲學〕愛爾凡達醫學與兜沙的平衡 027

感性的季節

火的季節和邪惡的火 037

戶外運動 039

改變飲食以適應夏天 062

西藏醫學簡述 066

減重與心靈飲食法 072

「多吃、減重」的健康飲食計畫 084

六月

審理自己的情感 104

可以有效解放情感的肢體動作系統 108

七月

提高自我評價 137

唱歌讓自己快樂 146

哼唱可以使人快樂，唱歌使人頭腦清醒——自己製造聲音的技術 151

遊戲的力量 153

假期、健康、娛樂 165

如何避免太陽、海洋與壓力症候群 170

八月

果汁的享用 180

活出生命力 184

生化動能治療法與瓦特舒：兩種了解個人情緒的方法 189

探索出版

Summer

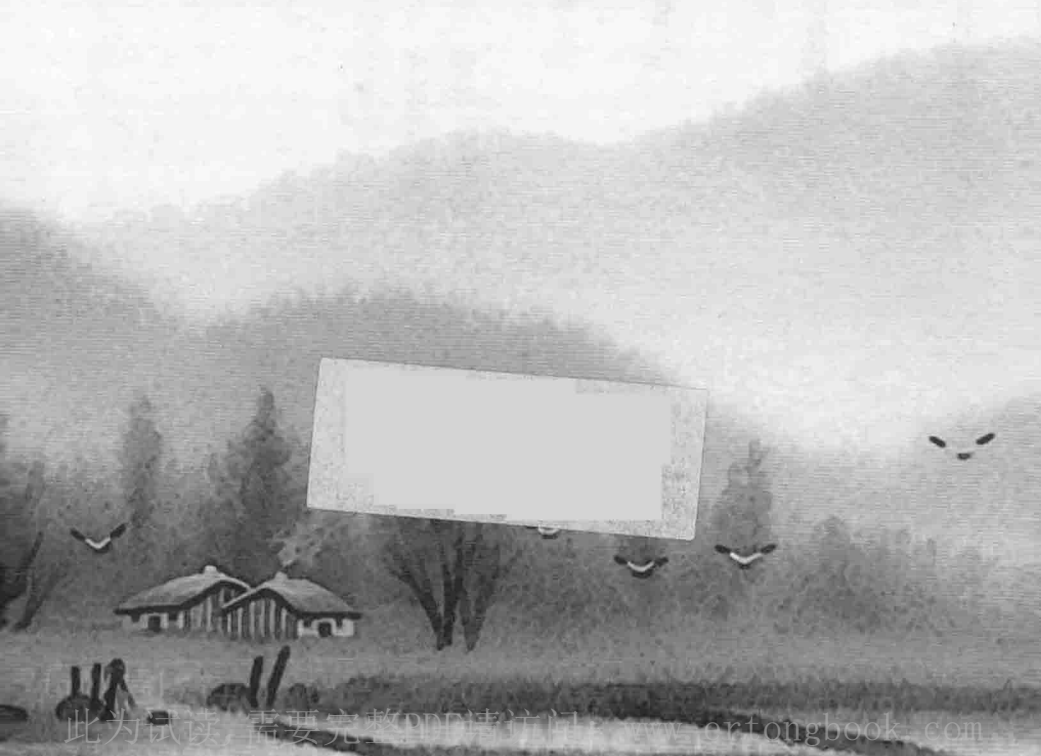
四季之夏

感性的季節

在夏天，強調的主題是情緒
這些情感又與愛和喜悅、
憐憫和慷慨、溫馨和充實相互結合
這是一個檢視自己和情感的關係
並思考我們和他人關係的時候

Jane Alexander◎著

林秀嫻◎譯



▼目錄

序曲

隨著季節來生活 006

被遺忘的關於季節的智慧 017

〔中國的養生智慧〕季節的五種能量 019

〔印度的生命哲學〕愛爾凡達醫學與兜沙的平衡 027

感性的季節

火的季節和邪惡的火 037

戶外運動 039

改變飲食以適應夏天 062

西藏醫學簡述 066

減重與心靈飲食法 072

「多吃、減重」的健康飲食計畫 084

六月

審理自己的情感 104

可以有效解放情感的肢體動作系統 108

七月

提高自我評價 137

唱歌讓自己快樂 146

哼唱可以使人快樂，唱歌使人頭腦清醒——自己製造聲音的技術 151

遊戲的力量 153

假期、健康、娛樂 165

如何避免太陽、海洋與壓力症候群 170

八月

果汁的享用 180

活出生命力 184

生化動能治療法與瓦特舒：兩種了解個人情緒的方法 189

序曲。



隨著季節來生活

你是否有時會覺得，生命正不斷地走下坡？就像搭乘的一部向下的自動梯，突然在一瞬間加速？而生命是一連串的奮鬥史，每一件事似乎都必須經過一番努力？或許你正在煩惱體重不斷減輕，或是感受到體內能量正不斷降低？你是否對於維持你的生活方式感到疲憊？你是否也必須不斷地鞭策自己，因為你只想躲得遠遠的，並且告訴所有的人，不要理你？

如果你其中一個或所有的答案都是「是」，並不令人感到訝異。大部分的人都覺得，自己活在一種永無止境且快速競爭的生活中。社會對我們的要求是這麼的多。我們被預期成為一個隨時都是快樂、聰明而成功的超人。如果我們有點不適或感到壓抑，就會被烙印上失敗的記號。

然而，這當然是不公平且不正確的評論。這種現象的存在，完全因為我們所有的人，都生活在一個非常不自然的環境下，也就是將自己置於一年的自然韻律之外。這些年以來，我們所遺忘的，就是生命中自然週期的概念。這種生命週期當然有時充滿光明和喜悅，但是偶然的挫折和內省也是必要的。身為人類，我們或許在人工智慧或技術發展上有很大的進步，可是，我們依然在自然的監控之下。而自然界是一個四季分明的世界，具有無窮盡的高低、上下循環的特質。

它是由一永恆存在的出生、成長、成熟、老化、死亡和再生的規則所約束著。所有自然界遵循的規律節奏，都環繞著我們。那是一種充斥著能量、成長和活力的時空，一種舒適和豐富的時空，一種蘊涵和收穫的時空，一種伴隨失落和孤獨的時空。

但是，人類為何會完全忽略生命的自然循環？如果能以生理時鐘來規劃生活，我們將可以發現，生活會過得比較容易，身體比較健康，心情比較平衡，夢想和希望也會站在比較可能實現的基礎上。隨著四季變化來生活，並透過各個季節來學

習，我們可以在天然的生命設計圖中，取得平衡。

如果我們選擇正確的時間，並有適當的準備，減重也可以成為一件簡單的事。當我們了解情緒也有週期時，彼此間的關係也比較不會過載。因為在關係親密，和被愛包圍的需求之外，我們也需要相同的時間疏離彼此，並探索一個更寬廣的世界。請選擇適當的時間來換工作，然後，你整個工作模式可能因而一夕改變。而適當的孤獨和沉思則可以恢復你的熱情。這本書的目的，就是要使你可以慢慢地回歸生命的自然運轉，跟隨著季節依次轉換的節奏，均衡地生活。

在過去，我們或許不需要這一類的書。沒有人需要被教導如何隨著自然界的聲音來生活，我們的祖先了解它的循環和模式，如同他們對自己雙手的認識。他們與大地的關係密切，因為如果他們膽敢忽視季節的流動，危險即伴隨而至。然而，在現代社會，我們已經遠離自然及其週期。我們不再需要觀察地球、星星、河流和海洋，以選擇最好的播種和收割的季節，或是將我們的獸群從高地帶回家中的圍欄，也因為如此，我們之中很少人透過土地來謀生。過去一個世紀以來，我們危險地生

活於自然界之外。我們嘗試控制自然、扭曲自然，以符合我們的需求，並允許自己無限制地攝取資源，而我們也確實成功地取得大部分。

當屋外下雨和落冰雹時，我們可以溫暖地坐在中央空調的家中唱歌；在夏天，當太陽正無情地照射在已焦乾的大地時，我們可以在吹著涼風的辦公室中工作。我們可以在聖誕節吃到草莓，也可以在仲夏吃到冬天的燉菜。我們不僅生活得很舒適，而且可以選擇我們要的食物。這不是很棒？

可是，一分鐘以前，我不是才建議把這些都丟掉，並回歸回野，再次成為依附土地的農人？我曾經在冬天不靠中央空調生活，而我絕對不願意再試一次。我也曾經在熱浪來臨的夜裡，輾轉難眠，並渴求冷氣。正確地說，科技尚未發展至一定程度以前，生活可能是困難且令人不悅的。當我們想到所謂美好的黃金時代時，往往忽略凍瘡、飢荒，或因雨量過多或過少所造成的悲慘情形。沒有一個心智正常的人，會想回復過去物質貧匱的生活。

然而，我們也處在走得太遠的危險情況下。基於對生活舒適和便利的要求，我

們正不斷喪失愈來愈多與自然界的連結，逐漸忘記許多關於生命和生活的深刻事實。我們將自己的身體推到極限，並預期它會像機器人一樣，可以永遠適應周遭，同時也充滿能量。因為這樣，我們會感到疲倦和需要休息，或是在當我們感覺變差或抑鬱時，譴責自己。在這個快速變化的消費社會中，我們被期待永遠保持在最好的狀態，必須保持頭腦清楚，且可以輕易地決策，同時快樂而有內涵。如果我們無法做到，就會鞭策自己以達到標準。

隨著季節變化來生活，並不是一個可以永遠保持良好感覺的要素，那會流於人工化，就像以一根棒棒糖來吸引人一樣。它並非關於如何隨時地、無止盡境地保持快樂和堅強，並以正確的時間來進入、融入，甚至震撼這個世界的方法。你必須學習接受，有時除了疲憊和挫敗，我們將因樂極生悲而一無所獲。同時，它也提醒我們有時必須有所反思，集中於內在，勝於對外在的注意。

在冬天，感到比以往沉靜和耽於思考是很自然的，而感到有些悲傷和壓抑也是很正常的。這是一個屬於我們靈魂的季節，一個選擇躲避、冥想、沉思和歸隱的時

刻。那是大自然於一年中，提供給我們去探索靈魂，致力於個人內在生活，和最深沉的需要與慾望的季節。雖然在今天，我們都被教導要迅速從這種情況中恢復，放逐這種強而有害的憂鬱，或否認存在內心深處的黑暗面。然而，在這本書中，將點出我們應如何在低潮期工作，如何歡迎這種提供內心世界運作的機會。每一件事情都有它自己所屬的世界，因此，即使是生命中，看起來最令人不愉快的一面，也能促成我們的改變和成長。

我在應該開始撰寫本書的季節，不斷地深思，之後，我選擇於春天開始這個工作。我們於一月一日所慶祝的「新的一年」，只是日曆上的新的一年。實際上，若依照季節運轉的時間來看，它正是冬季的中心，是一個慶祝季節再次順利運行完成的時刻；一個我們應該被包含在內，而非排擠在外的時刻。因此，對於許多人都有新年新希望的情形，也就不令人感到意外。我已經放棄不少那些開始於一月一日，卻於一月三日就丟在一邊的飲食計畫；我也曾無數次告訴自己，一週要運動四次，但仍不能使自己遠離溫暖的火爐和一本好書。所以，這也就不難理解，為什麼寒冬是

驅使自己去從事狂野且需要能量來運作的新活動的錯誤時刻，其中，以限制或剝削自己為最。

另一方面，舊克爾特曆則以很好的理由指出，秋末才是一年的開始。這個觀點，是基於在這個時候，所有的植物都已成長並開花結果，可加以收割、採集。舊的一年已經過去，新的一年自此開始。然而，這仍是一個寂靜的階段，一個安眠的時刻。雖然處處有生命逐漸從地底下萌發，這仍是一個恬靜的時刻。

依據我們的目的，四季最好的開始，是春天所帶來的第一個有太陽的好天氣，它伴隨著奮發向上的精神。春季與新生命的綻放齊開，樂觀者則指出，它和白天、陽光的增加一起到來。我們從神祕的冬季靈魂時機甦醒，進入一個關於肉體肆無忌憚的開展時刻。這是一個開始新計畫的好時段，因為你的心情需要改變，你的能量正在提升，你也應該對環境的變化有所反應。在春天堅持某些決心，也比在嚴冬容易多了。然而，如果你在夏天、秋天或冬天買了這本書，你當然不需要等到來年春季才開始執行，一年是不斷循環的，所以也不用在意自己跳過了一段。最重要的是

讓自己回歸季節的運作，而非與之相抗衡。另一點很重要的是，你不必全部或一次就全做到，只要去做那些使你覺得舒坦的就可以了。不斷地嘗試以累積經驗，了解什麼適合或不適合你。你也可以在下一年度開始，才嘗試某些事情。

除此之外，請記得我們每一個人都是不同的個體，我們都會有自己的週期和節奏。本書只提供一般性的準則，而不是絕對的真理。如果你覺得它有道理而且還不錯，那就可以試一試。然而，如果你覺得充滿野性和能量，這本書卻告訴你要內斂和冥想時，請遵循你的身體所傳遞出的訊息。當你與外在環境影響內心世界的方寸愈來愈調和時，你將能在任何時候都可以感到什麼對你是好的，什麼對你是不好的。本書的主要目的，在於指導你認識你的身體需要什麼？你在想什麼？和你的內心在渴求什麼？

每一個季節的開始，我都會先簡單的介紹這個階段，例如如何適應你的飲食？如何完成你的運動計畫？什麼是個人或職業上要加強的主題？對我來說，每個季節都有一個不同的主題，一連串不同的工作。所以，至少對我來說，春天是身體的季