

Timeshifting ——
creating more time
to enjoy your life



从容的活法 享受当下这一时刻

[美] 斯蒂芬·赫特夏芬 / 著 白羽 / 译

Stephan Rechtschaffen

从容的活法
享受当下这一时刻

Timeshifting ——
creating more time to enjoy your life

〔美〕斯蒂芬·赫特夏芬 / 著 白羽 / 译

Stephan Rechtschaffen

TRANSLATED BY Stephan Rechtschaffen

Copyright©1996 by Stephan Rechtschaffen

Chinese (Simplified Characters) translation edition copyright©2013

By Chongqing Publishing House

Published by arrangement with Doubleday, an imprint of The Knopf Doubleday Publishing Group, a division of Random House, Inc.

through Bardon Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

版贸核渝字(2012)第142号

图书在版编目(CIP)数据

从容的活法:享受当下这一时刻/(美)赫特夏芬著;白羽译.—重庆:重庆出版社,2013.6

(睿心湾丛书)

ISBN 978-7-229-06540-9

I. ①从… II. ①赫… ②白… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第107744号

从容的活法:享受当下这一时刻

CONG RONG DE HUO FA : XIANG SHOU DANG XIA ZHEYI SHI KE

[美]赫特夏芬 著

白羽 译

出版人:罗小卫

策划:  华章同人

出版监制:陈建军

特约策划:芦森

责任编辑:徐宪江

特约编辑:杨佳凝 王方

营销编辑:刘菲 许珍珍

责任印制:杨宁

封面设计:  emo



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

投稿邮箱:bjhztr@vip.163.com

北京中印联印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话:010-85869375/76/77转810



重庆出版社天猫旗舰店
cqchs.tmall.com

全国新华书店经销

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:12.5 字数:220千

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

定价:35.00元

如有印装质量问题,请致电023-68706683

版权所有,侵权必究

自序

时间的知觉

多年前的一个晚上，我作为主治医师，在一个医院的急诊室工作。那时巴里，当地的一位政治家，因明显的心脏病发作而被送入诊室，我立刻把他送去冠心病监护室。两天后，当我回到医院，去CCU查看他的情况，发现他已经不顾医生的劝告而自行出院了。

十天后，他再次被送入急诊室，伴随着又一次的心脏病发作。我再次让他办理住院，并问他为什么他之前溜走了，这违反所有医生的意见，更别提有点常识的人都明白不应该那样做。他告诉我：“我没有时间在医院里躺着，我有太多更重要的事情要做。”

然而显而易见，巴里不会再有更多的时间让他去忧虑了，除非他改变自己使用时间和排列优先级的态度取向——不幸的是，他的态度太常见了。我甚至可以说，我们绝大多数人对时间使用的优先级的排列是这样的：

第一，工作；

第二，我们的最基本人际关系和家庭生活；

第三，日常生活的杂务琐事；

第四，我们的社会责任；

第五，（如果还有任何时间剩下的话）我们自己。

这是一种时间的“涓滴”方法，类似于“里根经济学”这样的涓滴理论¹——两样都行不通。这就像我们的国家经济已经负债累累一样，每当我们提到时间时就感觉我们是欠债的。现实是，我们永远都没有足够的“剩下的”时间让我们自己用于身心健康或心智成长。但我们知道，如果我们想要健康，我们就需要为自己创造时间。

你在你的生命里拥有足够的时间吗？

当我在关于健康和时间的研讨会上问到这个问题时，全班五十个人中，基本上只有一至二人回答“是”。当我问这两个人他们感觉如何时，他们一般会给出一个会心的微笑：“我感到生活棒极了！”这是通常的回答。毫无例外的，这些人总是谈起他们曾有意识地改变自己与时间的关系，从而获得了远远大于从前的快乐。

1 涓滴效应，指在经济发展过程中并不给予贫困阶层、弱势群体或贫困地区特别的优待，而是由优先发展起来的群体或地区通过消费、就业等方面惠及贫困阶层或地区，带动其发展和富裕。里根经济学也常被称为涓滴经济学，因为里根政府执行的经济政策认为，政府救济不是救助穷人最好的方法，应该通过经济增长使总财富增加，最终使穷人受益。译者注。

另外95%的人——像大多数的我们一样——却经历着我称之为的“时间贫困”。当被问起对于从来没有足够的时间这件事感觉如何时，他们会这样说：

“很受挫，有压力。”

“好像喘不过来气一样。”

“我感觉经受着持续的压力。”

“无论我正在做什么，我都觉得我当时应该做些另外的事情。”

“我感到被困住了。”

“我听到钟表在走，于是我不断地想，天哪，我的生命正在流逝。”

“就像生命呼啸而过，我正在错过它。”

听起来耳熟吗？这些说法在现代生活中不断出现，我们认为它们很正常，我们难以想象另一种生活的方式。怪不得奥登冠以这个时代“焦虑的年代”之称。

这种情况是如此根深蒂固，以至于近来一位女士告诉我，她不停地重复做着迟到的噩梦。我们对于时间的焦虑已经成为一个核心问题，它甚至在我们的生活中以潜意识的形式运转着。

托马斯·摩尔在他著名的书籍《心灵地图》中是用下列文字开场的：

20世纪人类的最大病痛是“心灵的沦丧”。它涉及人们所有

的困扰，并以个体性的和社会性的方式影响着我们。

如果将“心灵”换成“时间”¹——使时间等同于心灵——你将能够对我谈论的个人与时间的关系有一个认识。

对于大多数的我们来说，时间意味着钟表上显示的时间，一分钟是六十秒，一小时是六十分，一天是二十四小时：不可改变的、铁面无私的钟表时间。

但是如果我们能够用另外一种思路来认识时间，如果我们能够意识到时间包含着多样的节奏，任何一个时间单元都可以在我们的控制下被延展或浓缩，那么我相信，我们能够让时间成为自己的仆人。通过这样的方式，我们能够让生命充满快乐与健康，这种快乐与健康的程度是大多数的我们都未曾经历过，甚至幻想过的。

许多人来参加我的研讨会时希望获得时间管理上的建议。在商业的研讨会上被教授的时间管理技巧实质上就是让你在物质生活上更加具有成效。时间被打碎成可管理的小片段，在每个时间片段你完成一个项目（或者完成多个项目；有一个可怕的词来描述这种现象叫做“多重任务处理”）。一旦一个项目被完成——如果你明智地分配了时间的话——你将有时间开始下一个项目。

但其实这只是简单地为我们生命的跑步机加速而已，并且——

1 《心灵地图》原著的英文书名是“Care of the Soul”，直译为“呵护心灵”。“心灵地图”是其书在中国大陆地区翻译出版的书名。译者注。

为了身边人的喝彩声，我们越跑越快。对那些能够很好地“管理”时间的人的奖励通常就是需要做更多的事情。总之，正如俗语所说：“如果想要完成一件事情，就让一个忙碌的人去做它。”

我教授的时间知觉不是时间管理，实现对时间的知觉并不是让生产更有效率。（虽然它的确会让你更具成效；实际上，时间转换具有许多现实的益处。）

时间知觉是关于如何过充实的生活。

当我们确实需要在截止日前完成事务时，当做事的速度非常重要时，我们总是可以使用时间管理的技巧。但是当我们能够充实地活在当下时，我们已经获得了时间知觉，它让我们出离钟表时间的束缚，进入时间的自由境界。

要知觉时间，我们必须建立新的态度和技能。这包括在一个时间只专注于一件事情，学习放慢节奏并且注意——真正地体验——我们身体和情绪的状态。它包括通过我们的感官，我们的朋友，我们的伴侣，我们的孩子，以及在当下的任何事物，重新认识我们自己。它包括学会何时加速（加快我们自身的节奏与减慢这个节奏同样有价值），还有学会何时并且怎样减慢速度。它还包括直接面对我们自己，在生命中的每一时刻展现出真实的自我。实际上，我教的“时间管理”是一种单个的程序，它的使用只遵循唯一的原则：活在当下。

“当下”是一个让人迷惑的概念，当读出或说出这个词时，你已经越过它了：“当下”存在于过去。

爱因斯坦说过，并且当代的物理学家也同意，时间并不靠自己本身所存在；它只是对物体在空间移动要花费多久的测量。比如，当我们抛出一个球，我们可以精确测量要用多久这个球会碰到地板——但是我们无法说明在这个过程中“当下”处在什么位置。

但是，无论如何，对于我——我相信，也对于你——来说，当下确实存在着。我们能感受到现在这一时刻。

事实上，我们只能主观地去感受当下。当我们身处一个无聊的会议时，时间好像是静止的，当我们做爱时，时间飞快流逝。我们称之为“现在”的时间，永远，并且是个人化地，被感知着。

有个著名的关于禅僧的故事：他被一只老虎追赶拼命地跑，一不小心掉下悬崖，僧人眼疾手快抓住一根枝条，身体悬挂在空中，而身体下方却是另一只凶残的老虎的巢穴。此时的他往旁边看去，发现枝条旁有一个树丛，树丛里闪现出一颗熟透的草莓。禅僧摘下了那颗草莓，闻着它的香气，感受着它，然后咬了草莓……他的心中想着：“多美味啊！”

如果我们知觉着当下，如果我们感受着它，我们就处在时间

的流动中。过去的匆忙和未来的压力——好像那一上一下的两只老虎——就会被抛开。这里只有当下，只有手中所掌握的。

当我们认识到只有在手中的东西是存在的，我们便也会认识到时间既不会拖我们的后腿，也不会引领我们前进，虽然它经常看上去是那样的。时间只是存在。时间是此时此刻，是当下：连接我们自身的节奏与宇宙的节奏的媒介——别无其他。

大多数的我们并没有意识到时间的这一个方面——除去我们对它的感受外，它本质上是虚无的——因为我们在钟表时间里生活，并且认为过去、现在和未来是理所当然的。实际上，我们迫切地抓着——比那个和尚要抓树枝还要迫切得多——我们的钟表，我们的手表，我们对确定性的保证。

在我的研讨会上，学生们很喜欢我的建议：把“当下”这个词粘在他们的手表表面上——虽然我从未见谁真正做过。在培训课上，参加者被要求摘下手表——虽然有很多人拒绝，当培训者坚持要求他们摘下时会悄悄地把手表藏起来。在二战结束的时候，美国兵扯下德国人的手表，这是一种“掌控”的象征：他们知道时间——真实的时间和胜利的时间——但是德国人不知道。

人们不停地看着手表，但当随后被问起几点了的时候，他们又茫然不知。

显然，手表成为了给人带来安全感的护身符，我们甚至不用知道准确的时间——只要我们戴着它就行了。

我们觉得，知道“几点了”能让我们扎根于这个世界上，能让我们知道我们在哪里。但是我们依赖线性的时间，并且因此而忽视了灵魂。

好消息是，我们对待时间的方法并非注定存在的，也不是不可改变的。我们不必生活在长期的时间缺乏中。我们不必将手表像手铐一样戴在自己的手上。

一天之中既包含二十四小时也包含无止境的时间。但是我们的社会并不把时间视为无止境的；而是正相反。我们被教育要珍惜时间，但是仅仅以我们能有多少效率去衡量。我们被现代生活的节奏失调与功能失调所胁迫——程度之深，以至于我们匆匆度过一生，却未曾经历它。

这种时间的压力是近代历史的特点。采用精确的时间是一项社会的发明，并且只有一百年的历史。在那之前的所有人类纪元，时间对人类是慷慨的，人们生活在时间的自由里。

我们可以学习再次以那样的方式生活，转至更加自然和符合生物规律的节奏。我们必须争取“灵魂时间”，一种对于我们每个人来说都不同的时间；这种时间与我们每个人的灵魂的节奏相符，它存在于我们内心，并与宇宙的灵魂、脉动和谐一致。

我希望能为大家的生命创造更多的时间，当然，我不是把一天二十四小时改为三十小时。那么，什么叫创造时间呢？

创造时间意味着更多地存在于此刻，在当下。每当我们步入当下的意识，我们就创造了时间。

如果你感到你的生命匆忙行进，就好像你无法继续承担加载于自己身上的诸多责任和要求——那么就停止！从一个短短的时刻开始。允许你自己意识并感知这一时刻。创造时间意味着变得鲜活和真实。

我们有审视时间的能力——这样做从而步入对它的崭新认识，并且感受它的另一个维度，时间自由。但我们不能仅用眼睛来看，用脑子去理解；我们必须用生命体的全部侧面去感受时间：用我们全部的感官，用我们的知觉，用我们的感觉，用我们的心灵。时间转换是用来实现这种感受的方法，这本书就是与你学习时间转换相关的。

这不是一本理论或哲学的书籍（虽然书里涉及许多理论和哲学），它的核心是关于实践与操作的。我自己的经验加上数以千计的我的研讨会参加者的经验告诉我，当我们学会时间转换，我们的人际交往会更加有回报，我们独处的时间会更加丰沛，我们的晚年生活会更加满足，我们的工作会更加有成果，我们的压力和焦虑会更少出现——甚至不复存在。

我们都经历过：当所有事都顺利进行时的感受，当我们真正拥有足够的时间时的感受，当我们放松、平静、祥和时的感受，以及当我们与他人和世界和谐共处时的感受。

我们都经历过，但是太稀少了。这本书就是关于学习如何更多地经历这些感受。

时间转换能够给予我们更多珍贵的价值，从而让我们变得富足。

目录

contents

自序：时间的知觉 / 1

第一章

自由支配时间

时间施给我们的魔咒 / 2

想象一个没有钟表的世界 / 5

深度迷恋时间是一种病 / 8

治愈“时间贫瘠症” / 12

第二章

生命的共振与节奏

节奏让宇宙更美好 / 20

让生活充满音乐的节奏 / 24

快节奏摧毁了什么 / 30

调整节奏，收获安详 / 36

第三章

理智PK情绪

别把郁闷化为饭量 / 42

理智时间和情绪时间 / 44

静下来，直面坏情绪 / 49

忙碌是最差的疗伤药 / 54

在痛苦中获得自由 / 60

第四章

压力和焦虑

压力源自对痛苦的回避 / 66

体验当下让我们更自由 / 69

快感都跑到哪里去了 / 73

说“不”有助于减压 / 79

为自己预留一些时间 / 83

第五章

让“当下”更丰盛

一分钟和十五秒 / 90

正念，发现单纯的奇迹 / 93

慢下来，感受生命之美 / 96

调整节奏的神奇呼吸法 / 99

冥想带你进入祥和的节奏 / 103

感官之旅 / 108

第六章

改变节奏的契机

时间转换的两个步骤 / 114

仪式是最有效的转换途径 / 118

找到你的仪式，认真履行 / 121

第七章

时间转换的训练

摇响暂停的铃铛 / 128

创造自己的时间密室 / 132

敬畏平凡的琐事 / 136

创造自发性的时间 / 139

做我们想做的 / 144

创造“时间逃遁” / 147

第八章

属于自我的时光

当你孤独你会想起谁 / 152

享受独处之美 / 155

在冥想中练习独处 / 159

告别被动的生活 / 165