

Mindful Moments for Stressful Days

[美] 兹维亚·古沃尔 著

用心生活

本书的建议切实可行：
全身心地去体味、呵护
生活的每一刻



书海出版社

热销欧美的
生活心理指导图书

Mindful Moments for Stressful Days

(美) 兹维亚·古沃尔 著
章 蓉 译

用心生活

—— 书 海 出 版 社 ——

图书在版编目 (CIP) 数据

用心生活/[美]古沃尔著. 章蓉译. —太原: 书海出版社, 2005.1

书名原文: Mindful Moments for Stressful Days

ISBN 7-80550-604-3

I. 用... II. ①古...②章... III. 心理保健-通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 126685 号

Mindful Moments for Stressful Days

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2003

Text Copyright © Tzivia Gover 2003

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2003

《用心生活》中文简体字版由北极星传媒有限公司合作引进

用心生活

著 者: [美] 兹维亚·古沃尔	网 址: www.sxskcb.com
译 者: 章 蓉	经 销 者: 山西人民出版社
责任编辑: 秦继华	承 印 者: 山西新华印业有限公司新华印刷分公司
出 版 者: 书海出版社	开 本: 787mm×960mm 1/16
地 址: 太原市建设南路 15 号	印 张: 9.5
邮 编: 030012	字 数: 87 千字
电 话: 0351-4922220 (发行中心)	印 数: 1-5 000 册
0351-4922217 (综合办)	版 次: 2005 年 1 月第 1 版
E-mail: Fxzx@sxskcb.com (发行中心)	印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷
Web@sxskcb.com (信息室)	定 价: 16.80 元
Qinjh@sxskcb.com (编辑部)	

版权登记 图字: 04-2003-019

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

铭心箴言

世界上的许多宗教都颂扬日常生活的幸福。16世纪阿维拉的圣特雷萨说过,她能在厨房的锅碗瓢盆中感受到上帝的存在,如同在圣坛上一样轻而易举。佛教的寓意故事常常是关于一位普通探寻者在做挑水、劈柴之类的日常琐事时顿悟。世界各地的信仰普遍认为,当人们有意识地接近生活时,即使它不是神秘的经历,也至少会变得更深刻、更丰富、更有意义。

《用心生活》一书汲取了丰厚的历史养料,教会你如何避免稀里糊涂地过日子,如何在厨房里锅碗瓢盆的碰撞声中体味生活。本书中提供的建议可以帮助你生活得更目标,更加注重每一刻,尤其是那些最不经意的时刻:在超市排队购物,在飞机场等候飞机,在体育馆里锻炼身体。我相信,感受生活的每一刻可以加深你的日常体验,使你经历

快乐和内心的平静,但我并不反对你去进行其他可能的精神实践。相反,本书旨在丰富你的精神生活,提高你的生活质量。

本书按照大多数人日常活动的内容,分为不同章节。你可以逐页阅读,也可以只浏览最能给你以鼓舞和激励的那些部分。切记:书中提及的观点只是建议,不是指令。不要徒劳地想同时把所有的建议和主意都用上,应选择在你生活的范围内对你有效的那些建议和主意。

留意的生活是富有创意的生活,你要利用日常的一切机会来用心留意生活,要为每一个你能亲身体会的时刻而感到欣喜。

目 录

铭心箴言	1
-------------------	---

点名	1
-----------------	---

思想的实与虚	3
--------------	---

吸入	6
----------	---

让杂乱的思绪平静下来	9
------------------	---

离开垫子的默想	12
---------------	----

回家	16
-----------------	----

爱的入口	18
------------	----

清理杂乱的东西	25
---------------	----

每日顿悟	28
------------	----

洗脑	31
----------	----

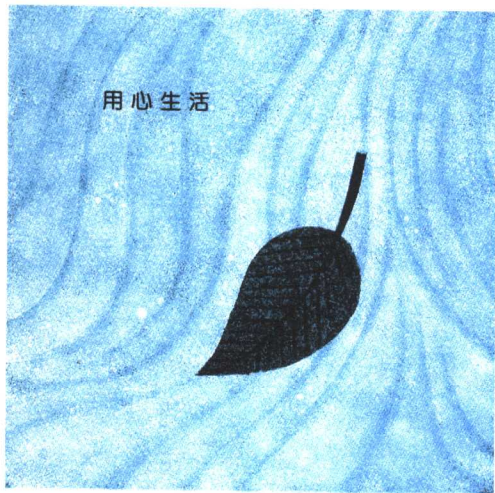
家是心灵的港湾	34
在花园里	40
睡眠与清醒	42
继续做梦	46
关于身心健康	50
锻炼你的精神肌肉	52
向职业运动员学习	55
综合锻炼	60
留意散步	63
膳食计划	66
与你在一起的人	70
保持联系	72
仔细倾听	77
你在谈论什么?	82
情绪地带	84
儿童游戏	89
用心去庆祝	95

清心寡欲	100
有目的地工作	102
一次做一项工作	105
心往宽处想	109
工作在召唤	112
金钱问题	115
下班时间	122
 人在旅途	 125
从容不迫	127
过度的驾驶	129
等待中的游戏	133
注意礼貌	137
假日时光	139
直面大自然	142
 最后提醒	 144

点 名

在上幼儿园的第一天,老师点名,你学会了回答“到”。事实的确如此。你不仅坐在位子上,而且确实参与了那一刻。小时候画画时,你把整只手伸进颜料罐,然后再把那只手按在纸上;当有人碰倒了你在沙滩上堆起的沙丘城之后,你大为不满,又哭又叫,直气得嘴唇发抖;不工作的时候,巧克力饼干加上一杯牛奶的味道如此美妙,以至于你会用饼干蘸上牛奶,津津有味地品尝每一口。此时,如果有人叫你的名字,你能如实地回答“我在这儿”吗?今天,你为一朵花的颜色、天空的颜色抑或一只眼睛的颜色而沉浸在喜悦之中了吗?昨晚,当你向那个作为甜点吃的苹果派咬下去的瞬间,你真的品尝到那浓郁的味道了吗?你对10年前的一件委屈事仍旧耿耿于怀吗?此刻,当你阅读本书时,你的思绪有多少在书里,又有多少沉湎于记忆、懊悔或怀旧之情中?你的一部分思绪是在展望未来,沿着希冀、计划和梦想之路飞奔吗?

充分体会现实的每一刻看似很困难。毕竟,“现在”在不断地消失并重构其自身。体会每一瞬间就如同在永恒之海中流经的那一时



捕捉每一时刻的新颖独特,不要为你的快乐作准备。

——安德烈·纪德,《人间果实》

间碎片上保持一个立足点,同样是一大挑战。那么,我们何苦自寻烦恼地去留意每一时刻呢?再说,谁又能拥有静止不动的时间呢?孩子要抚养,账单要付,饭要煮,还有目标要实现。要做的事情实在太多了。

但事实上,你可以体会每一刻,同时继续工作、抚育子女、追求梦想。你可以做并且会做你以前一直在做的事。你仍然会生气、丢钥匙、用光汽油。体会现在不能解决你所有的问题,但它的确能丰富你的阅历。它帮助你选择应对生活中不可避免的沉浮兴衰的办法,提高你感受喜悦与做出判断的能力。留心生活使你从同情而非竞争的角度做出决定,它训练你以感激而非贪婪的心态感受生活。

片刻眨眼即逝,及时把握它需要实践。但愿本书能够成为你全身心地体会现在的向导,把留心的行为融入你的日常生活中。现在就行动吧。留意气息是怎样进入你的鼻孔的。留意在呼气之前,它又做了怎样的逗留。感觉你的肌肉放松,放松你的双眼、下巴和颈部。感受你的思想逐渐归于宁静。

欢迎你,你已经进入状态。

思想的实与虚

世界上所有伟大的宗教都涉及留意生活或思考生活这一观点。近几十年,由于西方科学技术的发展、暴力主义和功利思想逐渐抬头,有关留意的佛教教义已经日益流行开来。简而言之,留意是一种完全投身于此时此刻的状态。它是一种深情地留意你所经历的一切事情的艺术。

但是,乍一看,“留意”一词本身似乎就充满矛盾。在任何形式的留意实践中,首先要做的就是清空你的思想。那么,我们何不把它称为清空思想呢?首先,你需要清空你的思想以便有意识地再注满它。我们首先通过沉思来清空思想,然后培养用意念来积极地引导我们的思想的技能。

禅语云:“杯子空着时才有用。”换言之,在我们用特定的液体注满杯子之前,它必须是空的。杯子注满时当然也很有用,但只有在注满它的东西是你的所需时它才真正有用。在这一点上,你的思想也一样。你的头脑中注满的是你自己选择的想法和感情吗?或者它只是乱七八糟地装满对过去经历的未加甄别的反映?连自己大脑中储存的一半的思想你很可能都未曾留意过。然而你头脑中的想法却支配着你的反映、你的感觉和你对世界的看法。

留意地生活就是要留意你的想法和感情。要使你的内心智慧和自然的同情情绪和谐共处,从而与周围的世界建立丰富的联系。

无即是有,有即是无。

-----丹尼尔·C.马特,《基本教义》

“留意”,按照这个词最真实的意义,意味着你要善于思考。

无所事事

最近一次有人因为你无所事事而表扬你是在什么时候?我们总是把无所事事与一大堆消极的评判联系在一起,认为闲坐着无所事事纯粹是懒惰的体现。“不要做白日梦了。”我们的老师和父母常常如是告诫我们。只是坐在一把舒适的椅子上,让大半天时间流逝,被认为是浪费时光。

然而静止不动是有一定价值的。古希腊人就这样认为。他们认为无所事事是通往智慧和无上美德的途径,允许你自己无所事事。事实上,还应因此而表扬自己。买一袋像在学校里老师因成绩优秀而发给学生们的那种金星贴纸,然后,在每天抽出时间无所事事之后,在你的日历、日记本或者计划簿中贴上一个。

放大美德

当你想到一个主意,就将它公之于众。它能聚集能量,然后通过某种方式回报于你。如果你常常因贫乏和痛苦而抱怨或求全责

备,你会发现这些东西能回报于你。说得抽象一些,一个想法即是一种祈祷的形式;将你的希望、愿望和期望传递给你视为美好、慷慨和有能力回答你提出的最深刻问题的某种外力或某个人。

心理学家证实,想法可以影响经历。“期望理论”认为,你的想法影响着你的行为,而你的行为又可以告诉人们他们应该如何对待你。他们的行为反过来又会证实你对自己和世界的想

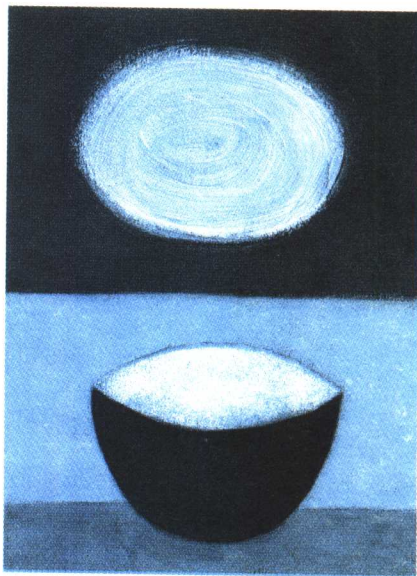
送出微笑,得到的也是微笑。

——印度谚语

法。尝试传达积极的想法,让你的思想充满感激,使注意力集中于欣赏美好的事物、小小的礼物和日常生活中珍贵的东西,例如早餐、午餐、晚餐的食物。这些想法会聚集能量然后回报于你,为你的生活增添爱、快乐和安宁。

练习泰然处之

你不需要通过任何其他事情的发生而达到完善的目的。此刻你无所畏惧,无欲无求,接受现实。当然,世界上存在许多不合理、不公正和不公平的事情。你可以练习泰然处之,而同时仍然可以对冤屈采取行动;可以努力改善不公平的制度,无论是家里的或是全世界的。人生旅途中充满挑战,但你只能一次挑战一个,坦然迎接它们。



吸入

呼吸(respiration)、吸气(inspiration)、精神(spirit),注意这三个词是同一词根。这是因为它们三者有联系。在创世纪时,上帝亲吻亚当并给予其生命;上帝向他的作品呼气使亚当得以生存。就在这一缕空气和一丝呼吸声之间,人类诞生了。这极其简单:生与死悬于一口气之间。呼吸是我们与生命最基本的联系,它使思想和身体结合在一起;呼吸也是我们与精神和灵魂的联系。

深刻的、可以改变生活的默想练习,可能只是坐在椅子或垫子上留意你的呼吸。还有什么能比这更简单呢?但是,在练习当中,一次呼吸、两次呼吸或三次呼吸之后,大部分人会发现他们自己开始思考其他事情。但是,这值得一试。留意你的呼吸可以增进你的健康、你的思维活跃程度和体会每一时刻的能力。

生活与学习

你的呼吸可以让你明白许多道理。每一次呼气,都是因为本能使你相信会有另一次吸入使你生存下去。然而,我们总是把太多的时间花费在攫取那些对于我们的生存并不是基本要素的东西上。我们坚持好的东西,紧握不放,以致几乎使我们的生命因此而窒

息。我们甚至坚持有害的思想和有害的关系。今天,倾听你的呼吸,留意它带给你的启示。它在说:“放手吧,还有许多呢。”

不要屏住呼吸

许多东方的宗教认为下腹部是重要的能源和力量所在。但是,你多久才能让呼吸深入腹部,而不只是停留在胸腔呢?当你面临困境时,你的呼吸又有怎样的改变呢?

呼吸是生活,它是我们生活的基础和最重要的表达方式。

——索盖尔·林波奇,《西藏生死书》

当你的呼吸变得微弱或当你屏住呼吸时,留意你的周围正在发生什么事。想一想,自己为什么会呼吸不畅。记住,当你屏住呼吸时,你就切断了与现在的联系。下一次当你身处困境时,一定要做几次深呼吸,以便吐故纳新。一定要意识到这么简单的举动会给你的感觉和反应带来怎样的改变。

给予与接受

当你呼吸时,你与周围的世界建立了联系。吸气时,你从空气中吸入大气分子,将它们吸收到体内,使它们与你的身体结合在一起;呼气时,你释放出贮存在体内的分子。当你呼吸时,你从空气中汲取所需以维持生命,然后释放出植物生存所需要的二氧化碳。每

时每刻你都在给予和接受。留意你在生活的其他方面是如何给予和接受的。你是否正紧握着不再需要的财物？把你不再需要的东西找出来，然后把它送给觉得它可能会有用的人。

让杂乱的思绪平静下来

默想教师常常会论及“杂乱的思绪”，它是指人们的一种无约束的思维习惯。科学家们已经确认了脑边缘系统是大脑中一个较古老、较原始的区域，它与神经冲动和情绪有联系。在不受理性约束的情况下，我们的思想会被原始欲望所支配。我们牢牢抓住我们认为生存所必需的东西。冲动支配我们并将我们引入自怜和愤怒之中；气愤将我们的思想引向疯狂之路，使我们经历报复和愤怒的感情；诱惑可以将我们引入不适当的关系中。

思想中这样大量的杂乱因素可以将我们引入恶性循环，被野心、恐惧、贪婪和迷惑所控制。默想练习有助于我们找回最明智的自我，使思想恢复到清晰有序的状态。通过默想，我们可以摆脱过去的迷惑，重建与真实思维的联系。17世纪，哲学家约翰·洛克把真实的思维描述为“创造并支配一切的永恒的、无限的思想”。

默想不一定意味着在一个草垫子上盘膝而成莲花坐，口中念念有词——尽管它可能需要你这样做。默想也可以是端坐在你最喜爱的椅子上，闭上双眼，留意你的想法。默想的方法有许多，在不计其数的相关的书籍和课程中可以找到详细的说明。现在，让我们先学习一些简单的默想技巧，然后开始练习。无论你选择怎样的默