

心灵活水平书系

(美) 布莱恩·卢克·西沃德 著
刘宏升 李新国 孟艳梅 译

平静的 艺术

知识出版社

心灵活水平书系

知识出版社

平静的 艺术

(美)布莱恩·卢克·西沃德 著
刘宏升 李新国 孟艳梅 译

X i n L i n g H u o S h u i

图书在版编目(CIP)数据

平静的艺术/(美)西沃德(Seaward, B. L.)著;刘宏升等译. - 北京:
知识出版社, 2001. 1

(心灵活水书系)

ISBN 7-5015-2737-7

I. 平… II. ①西…②刘… III. 感觉-通俗读物 IV. B842.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 81734 号

Original title: The Art of Calm

Copyright © 1999 by Brian Luke Seaward

Published under arrangement with

HEALTH COMMUNICATIONS INC., Deerfield Beach, Florida, U. S. A.

丛书策划: 刘伯根 马汝军

丛书责任编辑: 林建敏

责任编辑: 林建敏

装帧设计: 亚细安图文设计

平静的艺术

(美)布莱恩·卢克·西沃德 著

刘宏升 李新国 孟艳梅 译

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码: 100037 电话 010-68345015)

新华书店经销

北京亚细安图文设计事务所排版

北京泰山包装防伪印刷厂印刷

开本: 889 × 1194mm 1/32 印张: 6 字数: 98 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-5015-2737-7/B·93

定价: 11.20 元

前 言

请找回你的各种感觉

在现今的美国，生活的节奏最好这样来描述：“非正常的速度”。有些人也许会说简直有点失控了。十二至十四小时的工作日、粘在耳朵上的分机电话、铺天盖地的电子邮件、多线口声邮递信息、五十七条电报线路、星期六早上的足球比赛、强制性的办公室聚会——这一切无穷无尽。在生活环境给人造成极大的精神刺激的同时，人类也需要放松身心，需要一种安宁的状态。

身心的平衡是生活的关键。

也就是在不久以前，几乎人人都理所当然地认为星期天应该是休息和放松身心的一天。那时，一到星期天商店就关门了。家庭成员尤其要聚在一起，在下午或晚上大吃一顿，接下来在这一天结束之前，大家会放歌、听音乐或跳舞。其他的日子人们也会找些机会放松身心，尤其是在清晨，或者是在晚上下班回家以后。那时，人们会出外钓鱼、手里捏着一本好书、练习乐器，或是在壁炉边上一边缝补或织毛衣，一边给孩子们讲故事，这些情景并不希奇。这些都是在电视、无线电和全球互联网出现以前的时光。这些时光是简单的，同时也比现在要朴实得多。简朴才会产生身心的平衡。有了身心的平衡才会有心灵的安宁。

放松身心不是科学，而是一门艺术。放松身心就是使心灵归于安宁的一种尝试。是一种找回自我、重感坚实的尝试。有人会认为，这是生活在现实中的一种艺术，也就是说生活在此时此刻。有人说回归安宁是一种“将要进入的状态”，而非“将要做的事情”。还有人将其称做是使头脑警觉的尝试。

培养我们通过放松身心而找回生活的平衡的技巧，并非仅仅为了好玩，它是健康生活的核心。令人遗憾的是，很多人已忘记了如何放松身心。最近的研究表明，在过去的几十年里人们已有了这样的常识：快速的生活轨迹中没有足够休息和放松的时间，这样会导致早衰和

慢性病。

在那些年代里，人们有如此之多的关于压力的关注，那么，将更多的关注放在放松身心的观念上似乎更合适，这是一种已失去的艺术。回归安宁的艺术要我们完全生活在此时此刻，不必去判断我们在做什么，或是与谁为伍。

那些对于压力的反应（一种生理上高度紧张的状态）非常熟悉的人，也许会告诉你，当我们永无休止地通过感觉采集到各种信息，并将其处理成我们生活中各种各样的思想和行动的时候，我们的大脑就会过度疲劳。有趣的是，这也同样意味着，通过这些感觉去关注那些能够使身心放松的刺激物，我们可以敲响压力的警钟而使压力消失。

闻一闻春季清新的空气、尝一尝熟草莓的质地、在夏日傍晚，体验一下室内交响乐团在演奏莫扎特的小夜曲时那种丰富而完满的境界。这些才仅仅描述了对于令人放松的刺激物的理解，它能够在使人身心放松的过程中起什么作用。

作为一个大学教授和关于调节神经压力的研讨班的促成者，我教给很多人关于放松身心的艺术。我帮助他们训练他们的大脑，使他们能够接受和利用五种感觉的能量，即视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉的能量。我还增加了第六种因素，这种因素可以描述为神圣的感觉。这种神圣而神秘的方面包括对经验的理解，这些经验结

合了多种感觉，也许平等地说是这样，但是，经验远比五种感觉更能给予我们这样一种鉴赏力：即我们认为所有的生命都是神圣的，而且我们都是生活的富有者。不仅这些经验要高于五种感觉，而且，很多时候，它们是难以言喻的。

在日常生活中，我们的五种感觉对于刺激非常敏感，它们最易警惕可能的紧张性刺激。安宁的艺术可以使我重新组合这些感觉，以促成一种更加强烈的身心放松的感觉。一些感官的经验仅仅持续几秒钟，而有些（如按摩）则可持续整整一小时。这就表明了身心平衡的力量——达到某种刺激的程度，但绝不会被其征服。

公平地说，很大程度上，我们已经失去了通过五种感觉达到使身心放松的能力。科技的高度发展让我们扩大了五种官能的应用（如通过使用显微镜和手持电话），但与此同时，也损害和削弱了我们通过视觉、听觉、味觉、触觉或许最重要的是嗅觉吸收使人平静的感觉能力。

平静的艺术就其深度和广度来说都意义深远。有些活动，即使持续几秒钟，也会产生影响，即开始重新调节人体，达到体内平衡（一种身体的平静）。或许你会选择从事其他乐趣，比如更长时间的泡在冲浪浴池中，最终的结果是一样的——达到一种深层次状态的平静。进入平静状态的方式不只一种，即使没有上千种也有上百种体验能增强和产生平静的意识。接受量越大（可供

选择的全部体验)，人生的旅途就会变得更加充实。

此书就如何能使我们重新了解人类感官方方面面的精髓提出了很多观点、建议和提示。每种感官列有二十六个条目，每天读一个（星期天除外），可读一个月。有些段落可能看起来像陈词滥调，但记住，陈词滥调也是以事实为基础的，并经受过多年的检验。放松身心是一件属于个人的事情，并不是每个技巧都会适合你。

正如一个朋友在读本书的手稿时对我说：“我可以想像在天堂门口遇见上帝，当我们相遇时，他从写字夹板中取出这个目录说，‘现在，让我们温习一下你呆在地球上时都经历些什么。’我可以想像他会说这些是人类所必需的。”

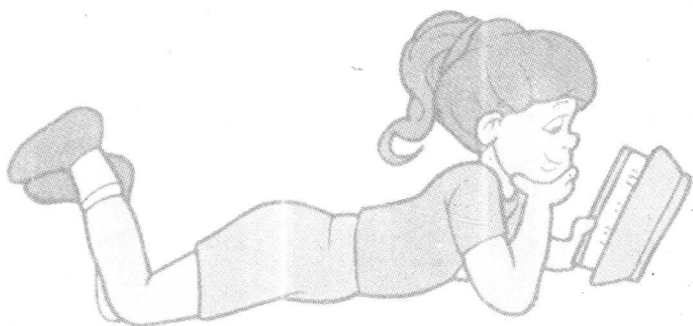
就让这些观点在你的脑海里生根发芽，或许这些段落和见解会时刻提醒你在生活中寻求平衡，从而使生活更充实完美。

目 录

1	前言
1	1. 通过视觉放松身心
31	2. 通过听觉放松身心
61	3. 通过嗅觉放松身心
93	4. 通过味觉放松身心
123	5. 通过触觉放松身心
153	6. 通过神圣感放松身心
181	后记
182	作者简介

1

通过视觉放松身心



根

据我们的天性，我们在很大程度上要依赖视觉。有些统计表明，我们所接收到的感觉信息有百分之七十是通过眼睛，剩下的百分之三十是通过其他四种感觉获得的。如果我们只用视觉来享受这个世界，就会对我们所发现的美不停地惊叹。颜色、模式、形状，所有这些都赋予视觉一种享受，是赏心悦目的景物。熟悉的景象会给人带来安慰，新的景象让人痴迷，给人带来刺激。

有时我们会被眼睛所看到的一切搞得疲惫不堪，尤

其是随着电脑屏幕的出现，更是如此。对任何事物关注太多都会给视觉带来重负，保持平衡成了必要。有时当你无法摆脱眼前的办公室或起居室的景象时，那就闭上眼睛，乘上你那想像的魔毯到神秘的国度、迷人的景点和原始的景色中去旅行，那美景会使你目瞪口呆并且会使你恢复内心的平静。

也许观者眼中出美景，但个人心中出平静。并且这种宁静会渗透到体内的每个细胞。美与宁静的结合对于内心的平静简直是一种无与伦比的结合。或许这就是为什么海边胜地和山间木屋是最受欢迎的两个度假之地。

长久以来人们都知道心理意念和有导向的想像力会产生一种宁静的意识并给内心带来平静，同时也会恢复健康的意识，这会对由疾病、重大损失所产生的悲痛或仅仅由繁忙的一天所造成的紧张增强治愈进程。

从平衡的主题来说，难道我们就不能努力地给我们的视觉天地带来同样多的可以使神经放松的那些东西吗？太多的数字、太多的文字、太多的电脑屏幕可能会毁坏我们的大脑，这种视觉的杂乱需要平衡。

多年以前，L. 阿姆斯壮曾通过想像在一首名为《多么美好的世界》的歌曲里对所有的一切进行了描述。朋友，世界永远都是美好的。

宁静的倒影

清晨，当太阳的热量还没有惹起风儿，如果你碰巧经过一个小河塘，你或许会发现特别的景象。水平如镜，树、天空、白云以及岸边的一切都倒映水中——自然主义者将其称之为宁静的倒影。这就暗示着我们的身体就好比池塘。当我们注视静静的池水，平静的景象边注入我们的潜意识，从而促使我们身心放松。如果你不可能外出，去到一个池塘或一池清水边，那么你就去想像一下那宁静的一池清水。

烛 光

如 果在家里你感到压力重重，那就放松一下。点燃一只蜡烛，任何一种蜡烛。点燃后，稍坐片刻，凝视着火苗。观察它的形状，从上到下描述它的形状，看看火苗有多高？好了，缓缓地深呼吸。接下来仔细看看它的颜色，你看到了什么颜色呢？好了，再来一次缓缓的深呼吸。接下来看看火苗的动向，火苗纹丝不动吗？火苗在跳舞吗？你如何才能最恰当地描述火苗的颤动？再来一次缓缓的深呼吸，然后放松。如果你碰巧心绪不宁，或总是如此，那就将你的注意力再次转移到烛光上来，再来一次缓缓的、舒适的深呼吸，然后放松。

自然的焰火

夜空中蕴藏着许多神奇的景象，它们在期待着你去注目凝视。我最喜欢观赏的三种景象之一就是下面这些自然的焰火，它们给人以深深的安宁的感觉。

我第一次看到北方天空中的亮光，也就是众所周知的北极光时，我还以为是城里的某个人在玩手电筒。后来意识到这样的光是无人能将它关掉的。夜空中呈现出神奇精美的色彩，绚丽夺目：红、蓝、橙、绿。北极光之美、自然的焰火给人类的心灵所带来的那种强烈的震撼确实难以言喻。冬季在美国北部可以看到北极光，偶尔在春节和秋季也可以看到。你可去试试看。

夏日，暴风雨来临时，伴着惊人的声响轨迹，天空也向我们展示了一种自然之光。我最喜欢那种一连串的闪电，连续的光亮会将整个天空点燃。

更微妙也更精彩的是夜晚的流星。一颗飞逝的流星会让你惊叹不已。

悄悄潜入黑夜，看看自然的焰火。那夜空充满神奇，让人惊叹不已。

远离喧嚣的人群

难道你不喜欢观看人群吗？不是一两个人，而是成百上千的如蚁的人群。同一时刻，所有人奔向四面八方，看上去匆匆忙忙，有人在说话，有人在握手，有人戴着耳机。表面上看，似有些杂乱无章，而实际上却井然有序，每个人都在各行其职。

机场、火车站、超市、熙熙攘攘的街道，在这些地方，我们时常可以看到来来往往、川流不息、忙于奔波的人群。可是你一旦坐下来，观看着路上来往的车流、各种面孔、纷繁的服饰、人们匆匆的交往和行人的活力，而且意识到自己并不置身其中时，就会使你感觉到身心平和。

这就是你下次的家庭作业。下一回当你置身拥挤的人群中，且有身陷囹圄之感时，不妨坐下来，观看流动的人群。注意你的坐姿、你的呼吸和你的精力状态，你就会感到非常的惊奇。