



最简单有效的心灵瑜伽
享受轻松快乐的每一天



Peaceful Mind Achieve Farness

宁静致远

忙碌生活中的静心技巧

[美] 米娜·汉密尔顿 Mina Hamilton

宿荣江 弓慧娜 仇敏 译



亚马逊网上书店五星级推荐

 哈尔滨出版社



最简单有效的心灵瑜伽
享受轻松快乐的每一天



Peaceful Mind Achieve Farness

宁静致远

忙碌生活中的静心技巧

[美] 米娜·汉密尔顿 Mina Hamilton

宿荣江 弓慧娜 仇敏 译

★★★★★

亚马逊网上书店五星级推荐

哈尔滨出版社

黑版贸审字 08 - 2004 - 061 号

图书在版编目(CIP)数据

宁静致远:忙碌生活中的静心技巧 / (美)米娜·汉密尔顿著;宿荣江,弓慧娜,仇敏译. - 哈尔滨:哈尔滨出版社,2005.10

ISBN 7 - 80699 - 466 - 1

I. 宁... II. ①米...②宿...③弓...④仇...

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(2005)第 026162 号

SERENITY TO GO by MINA HAMILTON

Copyright: © 2001 BY MINA HAMILTON

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS

through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

200X HARBIN PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

责任编辑:王姝 罗伟

装帧设计:点识成智

宁静致远:忙碌生活中的静心技巧

(美)米娜·汉密尔顿 著

宿荣江 弓慧娜 仇敏 译

哈尔滨出版社

哈尔滨市动力区文政街6号

邮政编码:150040 电话:0451-82159787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店发行

黑龙江省文化印刷厂印刷

开本 880 × 1230 毫米 1/16 印张 6.875 字数 107 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80699 - 466 - 1/R · 17

定价:19.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大律师事务所



还是在那个时间，晨起的闹钟，还有黎明那一缕曙光，拉开了我们一天新的序幕。可惜，唤醒我们的不是美妙的音乐，也不是因为生理上已经得到了足够的调整，而是这样一种让人心理发紧的铃声。我们习惯性地关掉闹钟，额头也习惯性地皱起，然后匆忙地起床，迅速地把自己洗刷打扮得焕然一新，惟有昨日的疲惫还停留在眼角来不及散去。

还是在那个时间，我们匆匆赶上那班公共汽车，站牌下，等待着很多同我们一样的上班族，他们脸上有的不是从容镇定，而是同样无奈的匆忙。在这个拥挤的城市，我们不敢奢望能安心地坐在汽车上悠闲地浏览报纸，或者欣赏路途的风景，以这种轻松的方式开始我们一天的生活，我们能求的只是能有一个足够容下我们疲惫身躯的位置。公共汽车在我们的翘盼中姗姗而来，我们就像被催赶的羊群，拼命从那狭小的入口蜂拥而入，从不顾及那疯狂的拥挤争抢是否与我们淑女绅士的装扮和谐相配。

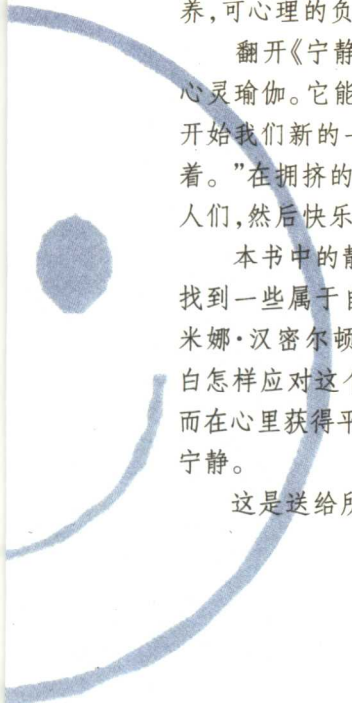
偶尔，我们还会为了互相的碰撞而气愤难平，即使有教养如你我，亦会在这样一个另人烦躁的场合，丢弃女人

特有的矜持和男人该有的大度而大声争吵，那些盛满我们烦躁的秽言碎语，在这样一个场合，自然的流泻。没有人会有耐性指责不舒心场所的不文明，因为，每个人心里都有那么一些需要发泄的怨气。而车窗外熟悉的让人忽视的街景，从来都不曾给予我们片刻的安宁，因为静止的街景上有同样喧闹的汽车与疲惫的行人。

还是在那个时间，我们匆匆地走进办公室，习惯性地抬起手表，脸上露出了这一天的第一个微笑——幸好没有迟到。办公桌上，除了昨日未完成的工作，还有今天新添的工作，堆积如山是我们办公桌常要承载的负荷，更是我们所不能却必须承担之重。偶有的疏忽，会换来老板或明或暗的责备；业绩落后于人，会增添我们内心的不安或不自信。老板的催促，竞争意识的催促，还有我们责任心的催促，让我们的神经不得时常处于紧张的状态，因为我们从来都没有足够的资本敢于懈怠。

还是在那个时间，我们疲倦的回到家中，还有待洗的衣物，还有等待晚餐的爱人和孩子，也许还有从公司带回家的工作。我们常有“随他们去”的念头，但我们从来都没有勇气，斩断那根崩紧的神经，真的“随他们去”，因为我们不只是为自己而活，我们的责任心容不得半点足以为我们以后的生活埋下隐患的懈怠，所以除了坚持，还是坚持，即使我们已经疲惫的想放弃，想退缩……

也许你有幸是一个快乐豁达的人，你还有幸生活的宽裕，但街角匆忙的行人，汽车上疲惫的身影，多是芸芸众生中平凡的一群。上天并不厚爱每一个人，我们中的许多人都不得不为生活而奔忙，疲惫的生活沉重得让人生



怯。可太阳每天都会在那个时间升起,我们的生活也会在预料中度过,我们无力改变现状,惟有去习惯这种忙碌与压力,可又有谁能乐观、健康而持久地承受这种身心的疲倦呢?身体的不适可以借助休闲和营养套餐或药物来疗养,可心理的负荷又该用什么来调理呢?

翻开《宁静致远》,我们会从中找到调理我们身心的心灵瑜伽。它能让你在喧嚣闹市寻得心灵的安宁,在闹铃开始我们新的一天时,对世界学会感恩:“真好,我还活着。”在拥挤的汽车上,同情与我们有着同样生活境遇的人们,然后快乐地工作,安心地回家。

本书中的静心技巧,可以帮助我们在一天的忙碌中,找到一些属于自己的小小空间,让我们得到休憩和安宁。米娜·汉密尔顿专业的指导和温和的训练方式使我们明白怎样应对这个忙碌、苛求并且时常令人恼怒的世界,从而在心里获得平静的技巧,在任何场合都可以保持心灵的宁静。

这是送给所有奔波忙碌的人们的最好礼物。

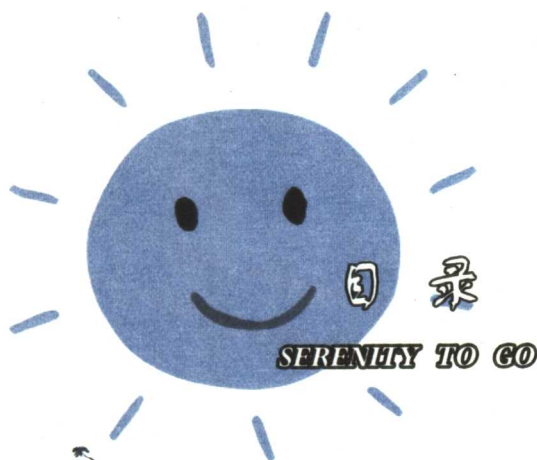
致谢

很多杰出者为这本书的出版作出了贡献——托尼·帕克、里克·贾罗、乔安娜·梅西、拉姆·达斯和蒂奇特·汉都给了我灵感。我隐退多年并潜心研究，吸收了一些他们的真知灼见。如果没有这些老师的话，这本书就不可能面世。另外，将本书概念化主要还应归功于听我讲解减压、放松和瑜伽课的那些学生和客户，和他们一起工作并向他们学习总是让我特别振奋。我13年前就开始学习减压和瑜伽，从那时起，克里帕鲁瑜伽健康中心的很多老师给了我很大的影响，他们帮助我了解在人生逆境中如何保持镇静和安定。

在此，我要特别感谢托德·诺林和卡伦·考缪蒂·哈斯卡尔。此外，我还要尤其感谢我那几位博学的解剖学和生理学老师——杰弗里·米可多医生、阿德里安娜·杰米医生和艾琳·多德。

感谢新先锋的编辑希瑟·加诺，感谢她精湛的编辑技能，以及琼·皮普斯、阿比·特纳和凯瑟琳·博伊尔。感谢你们花费宝贵的时间阅读并校订本书的原稿，并给予笔者莫大的鼓励。

最后，我要向特里·格拉姆和我的姐姐利萨·汉密尔顿表示谢意，你们对我的支持是无法衡量的。



致谢

欢迎来到《宁静致远》

时刻准备着，踏上轻松旅程 /3

静心秘诀：五步曲 /8

你在呼吸吗？实用小贴士 /15

解剖学快速入门：为何深呼吸有所助益？ /20

埃及坐姿：宁静之本 /24

温馨提示：适度是良方 /30

唤醒你自己

闹铃停止后：真好，我还活着！ /35

冲澡时：温和地舒展脊椎 /39

雷厉风行？请放慢步伐 /45

出门前：注意力集中三分钟 /49

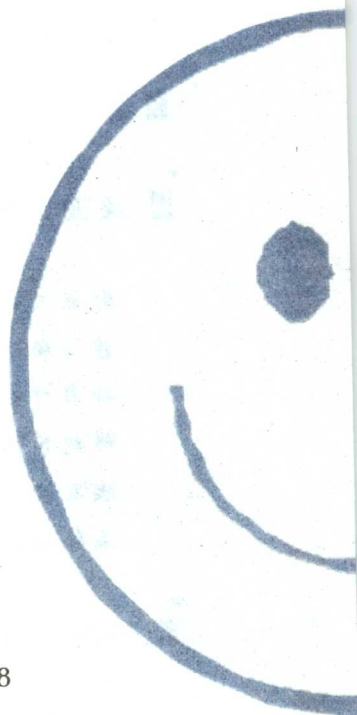


上班一族特辑

- 开车四年：身心的慰藉 /55
- 堵车时：欣赏窗外美景 /60
- 身体扫描：驾车时舒缓压力 /64
- 同是上班族，相争何太急？ /68
- 善待心脏，平静驾车 /72
- 早上好：三个神奇的字 /76
- 人头攒动，越快越好？ /81
- 山式站立：暗中舒展脊椎 /85
- 同情：同是天涯上班族 /90

朝九晚五

- 咖啡因替代品：轻松小窍门 /97
- 保持状态：简单的面部按摩 /103
- 眼球跳舞——对付眼睛疲劳 /108
- 在熟食店：心怀感激地用餐 /113
- 在邮局：平衡练习 /118
- 肩负着重担？歇一歇吧！ /125
- 见老板前：深深扎根，镇定自若 /130





交通高峰期放松

- 急什么？慢慢通过地铁检票口 /137
- 离不开手机？试着和它分离 /142
- 镇定之法：小型冬眠练习 /147
- 颈部放松：轻柔的颈部伸展运动 /152
- 凝望天空：在抓狂的交通高峰期看看天空 /156
- 公车上的站客：扭动身体 /161
- 地下的同情心：向地铁人员表示感激 /167
- 从容地漫步：闲逛的益处 /172
- 在超市：驱逐排队交款时的郁闷 /177



终于到家了

- 下班后放松：抬起一条腿 /185
- 背疼：轻松而安全地伸展，舒缓 /189
- 准备晚餐：感激那些事物 /195
- 准备就餐：慢慢享用晚餐 /199
- 放松到脚趾 /204



A black and white photograph of a person sitting on a beach chair, drinking from a glass. The person is in silhouette, facing left. The background shows the ocean and a bright sky with a sun or moon. The text is overlaid on the upper part of the image.

欢迎来到《宁静致远》

Welcome to *Serenity to Go*





时刻准备着,踏上轻松旅程

For the journey



不论你是在又一次堵车时怒火中烧,还是在超市的长队中郁闷得想“自杀”,只要在有这本书的前提下,你就能彻底扭转这种局面。不管你曾经有过多么恨不得尽快飞逝而去的那些时刻,或者你无法多容忍一秒的场合,在这些类似的令人厌恶烦躁的情景中,其实你仍然可以保持心境的平和与宁静。

这听起来像盲目乐观者的想法,是吗?在你张口就要说“不可能”之前,请坚持与我一起看完下面几页吧,我会让你眼中的尴尬场合变得丰富多彩——充满机遇的场合。下面简单易行的静心技巧就能将那些尴尬变成祥和宁静、趣味盎然,甚至美丽十足的经历。你还能学会以中立和超然的态度把那令人大受刺激的愤怒时刻化解为欢乐的时光。

或许你现在有些担心:“你究竟想让我干什么?还是想让我放弃什么?”敬请放松下来!你无须购买什么





昂贵的设备，无须头裹白巾如坐莲花，无须头朝下倒立，更无须将身体像椒盐卷饼那样扭曲打结，而且不用停止享用巧克力和热牛奶咖啡。

然而，有一样是你开始这段轻松旅程所必备的——开放你的思想。你可能会反驳说：“我的思想已经够绝妙了，而且非常开放。”我相信事实确实如你所说，但是或许你变通一下，它会更加开放。让我们花一点儿时间更多地了解一下开放的思想是什么样的。

首先，开放的思想意味着乐意去尝试一些新的东西。在刚开始，你可能会强烈地感觉很无聊、很愚蠢（这种评价可能会成为你停止尝试的理由）。另外，开放的思想还意味着反复思考，用新鲜的观点重新审视那些陈旧的思想，如果有必要，将它们通通丢弃！和灰鲸的表皮上附着寄生物一样，你也沾染了很多积习。我不是针对某一个人——你、我，每个人都养成了一些习惯，并沉迷于其中。我们如此熟悉它们，尽管有些非常落伍了，但我们仍然因为它们觉得欣慰。

你早已设定好了应对生活中各种刺激的方式。那么，还记得开放的思想吗？还记得乐意去尝试吗？本书会教你一种简单的方法，保证你能作出不同的反应，甚至根本不需要有所反应——简而言之，就是养成一些新习惯。也许你从没有思考过旧习惯会带来什么后果，但是，很快你就能意识到新习惯会让你少几许压力，多几分宁静，感觉更加良好！

来看看你可能非常讨厌却又司空见惯的情况吧！比如，有人倚靠在他的汽车喇叭上，确实确实是倚靠在上面。不管你是走在人行道上手捧一束盛开的紫丁香，满心欢喜地准备送给心上人，还是无精打采地守在车里，等着堵了许久的道路早点疏通，总之，这喇叭声让你觉得烦躁。虽然你保持理智，告诉自己“不要这样说”，但诸如“蠢人，你就不能不出声吗”，“真是个白痴”，“不为别人着想的司机，最讨厌的就是你”之类的想法却早已冲进了你的脑子里。

不管什么时候听到这种让人恼火的喇叭声，这些想法都会突然闯进你的脑子里。它们如此熟悉，自然而然地就溜出来了，甚至让你难以觉察。但事实上，它们对你的生活产生了深远的影响。你开始生气，因此，你的身体随之有所反应——心跳加速、血压升高、压迫感席卷全身，你甚至都准备好了朝某人的鼻子狠打几拳。

你可能会抗议：“你这是什么意思，我的想法让我比黄蜂还疯狂吗？都是那个粗鲁的司机惹的祸！”没错，是司机的原因，但同时也是你和你作出的反应导致的。如果你没有发怒，而只是作了几个长长的深呼吸呢？或者你对他毫无反应呢？又或者你仰头看看天空，享受一番让人心旷神怡起伏的云层又会如何呢？尽管那个人依然倚靠在喇叭按钮上，但这根本干扰不到你，因为你已选择了重新审视这一时刻。

我知道，这并不容易，这也正是你需要一些温和训





练的原因。你很有必要练习静心技巧，但这个欲速则不达，你的生活不可能在一夜之间完全改变（我希望能给你这样的承诺，但那是诚实、不公平的行为）。

开放的思想还有哪些特征呢？开放的思想是灵活的思想，它能从不同角度分析事情。也许它略带怒气或者极不情愿，但是它总是勇于承认“是啊，我的观点未必就是正确的”。拥有开放思想的人会说：“嘿！不管怎样，那个‘傻瓜’并不是真正的傻瓜，他只是犯了一个普通的错误，这是个意外。”他还会承认“我也犯过同样的错误”。

幽默感在这段过程中是绝对有必要的。可能在刚开始的时候，你会因为我们要做的一些事觉得不安。虽然这里描述的大部分静心技巧可以在私下里完成，但有时候你还是会觉得不好意思。比如，在特殊的场合舒展你的四肢。

在 21 世纪，人们只穿一件遮羞衣，比如紫色的慢跑胸罩和刚够遮羞的短裤，在街上跑来跑去。20 世纪 70 年代，美国掀起了慢跑狂潮。在这股流行风兴起之前，如果有人半裸着出现于公园大街到帕萨德那的街道之间，那么这个人肯定会被认为冒天下之大不韪。可现在，你自己这样做或别人也如是行事时，恐怕你都会不以为然的。

那么，如何选择进行静心技巧训练的时间呢？在邮

局的长队中等待的时候，很可能这里就是你舒展的新场地；拥挤的公车和火车也会是好的训练场所。尽管本书描述的在公共场合的大部分锻炼动作非常微妙，别人几乎看不出来，但你时常还会感觉自己惹人注目——即使事实并非如此。但我要说，继续吧！冒冒险又如何？为什么不像 20 世纪 70 年代的那些慢跑者一样，做个引导潮流的先行者呢？

你还应该在一些意料之外的时候有意识地深呼吸。即使是极其自然的、出于生理需要而进行的必要的呼吸也会让你觉得有人在注意你，你可能自问：“会不会有人听到并注意我呢？”嘿！没有看到吗？你身边的那些人不是在用手机闲聊，就是在听 CD，或者随着节拍摇头摆尾……难道你连呼吸都不敢吗？

每当你因为种种原因不敢放松时，问问自己：“如果我这样做了，是思想开放还是思维陈旧的例证呢？”“我紧随着 21 世纪的思维方式了吗？”“我怎样才能拥有新思维，在辉煌的时代与时俱进呢？”

那么，什么办法能使你改变这一时刻的想法呢？要想知道这个问题的答案，请翻到第 8 页的“静心秘诀”。

你会认为自己太急躁、太墨守成规或者太老了以至于不能有所改变吗？请注意：最新的科学资料表明，即使是成人，你脑部的记忆搜索中心，即海马状突起部依然在持续生长新的脑细胞。就算你已超过 30 岁，你依然可以学到新的技巧。为什么不试试呢？

