

Take your time

# 放鬆， 慢慢來

免於煩惱、焦慮，簡單實用  
的心靈駕駛手冊

艾克納·伊斯瓦倫 Eknath Easwaran 著  
子文 譯



國家圖書館出版品預行編目資料

放輕鬆,慢慢來／艾克納·伊斯瓦倫著；子文  
譯。——初版。——[臺北縣]三重市：新雨，  
1998 [民87]

面； 公分

譯自：Take your time： finding balance  
in a hurried world

ISBN 957-733-354-0 (平裝)

1.時間-管理 2.自我實現(心理學) 3.生  
活品質

177.2

87008722

## 放輕鬆，慢慢來

---

作 者／艾克納·伊斯瓦倫

譯 者／子文

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

地 址／三重市重安街 102 號 8 樓

電 話／(02)2978-9528·2978-9529

傳真電話／(02)2978-9518

郵撥帳號／11954996

出版登記／局版台業字第 4063 號

印 刷 廠／久裕印刷事業股份有限公司

出版日期／1998 年 8 月初版

定 價／220 元

---

本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

# 放鬆， 慢慢來

艾克納·伊斯瓦倫 Eknath Easwaran 著  
子文 譯

本著作中文版授權係經大蘋果股份有限公司授權出版發行  
原著書名／Take Your Time

Originally published in the United States and Canada by Hyperion  
as TAKE YOUR TIME.

This translation edition published by arrangement with Hyperion.  
Translation Copyright © 1998 New Rain Publishing Co.

## 序

這是一本關於如何放慢生活步調的書，同時，它也談到了如何善用時間處理等重要的事，以及如何活在當下。

無論你是否肩負工作或是家庭的重責大任；無論你是一名學生，還是積極追求創新的人，就像大多數人一樣，你總覺得每天的時間都不夠用。你也覺得無法善用時間，無法阻止時間無情的流逝。但是在我這本書中，我希望能告訴您如何放慢生活步調，並能身心自在。

透過實例，我會指出我們要如何放輕鬆，甚至是身處在壓力之中都能控制得宜，同時我也要告訴你們，如何學習沒有先入為主的偏見。這個秘訣不在於辭職不幹，也不是避居海邊尋找寧靜，而是要在某些事情上與家庭保持更密切的聯繫。

按部就班的做，我們可以輕鬆下來，並在每個當下都能全神貫注。那時我們會發現，如何將自己從習慣與成見中釋放出來。最後，我們會瞭解放慢步調的思考過

程是可行的。

「有意識地生活」是佛陀的用語，在本書中，我會一再的回歸到這個主題上。因為我現在所要說的是一種生活的方式。它始於用最簡單的態度看待事事物物；洞燭先機，立即決定。譬如，早一點起床，我們就不會在忙亂中開始一天的工作。

但是放慢步調並不是我們的目的。它只是幫助我們達到目的的一種方法。「有意識地生活」意味著免於煩亂不安與怠惰，同時也不會受無意識的反應所左右。就終極的角度來看，「有意識地生活」即是要我們活在自我覺知的最深層次中。

當我們開始放慢生活步調時，有一件重要的事會變得清楚而明白：在同一時間內做兩件或更多的事，會把我們的意識分裂成兩半或是更多的部分。既然如此，我們要如何集中意識與心念？我們如何體會得更深，或是思考得更為清晰？

當我們學習將注意力完全地集中在當下時，我們會驚訝地發現：我們原先設想的龐大問題開始縮小，而且我們以為牢不可破的舊有束縛也開始遠離。我們發現，在刺激與反應之間還有一個可以讓我們呼吸的空間。當受挫時，我們不再大發雷霆，因為我們的心念已有足夠的時間去控制這種狀況。我們不再沉醉於歡樂的時刻，並且讓事物隨順著自然的律動而生滅。

當我們所有的注意力都在當下呈現時，我們發現自己的心念與意願得到集中，也發揮最大的功效。無論我們是富有還是貧窮，無論我們是坐辦公桌還是駕駛公車，無論我們是否退休或是花時間照顧小孩，我所描述的生活方式將會告訴你珍愛每一天的可行性。

在這個生活方式裡，我們要優先處理首要的事。我們要善用時間處理與親人的種種關係，特別是孩子們所關心的問題，我們可以放慢步調以便產生彼此和諧的韻律，而非期望他們跟我們一樣快速地面對世界。

當六〇年代早期，我開始在舊金山灣區教授冥想靜觀的課程時，就介紹了本書中所提到的「八點步驟」。就在我應邀對一群熱衷聆聽有關古老的印度的靈性傳統的團體發表演說時，我開始傳授我個人冥想靜心的心得，與另外的七點步驟。

在那喧囂不已的年代裡，許多人來跟我學習，他們不單是來學習冥想靜心，也是要在煩擾不安的世界中尋求平和之道。我被問及有關生命與幸福的本質等問題。我要承認，我所給予的回答並不是我自己獨創的。無論我的語詞是否涵蓋人類更高的心象，或是我提到瞭解自我應被視為優先要務，我的一切說法只是爲了現代聽眾理解上的方便，重新詮釋了這些亘古以來就已存在的靈性價值而已。

數年時光過去了，大部分的問題依舊存在，然而我卻開始聽到新的呼聲。大學  
生們開始爲人父母，他們需要工作來換取溫飽。六〇年代關心全球問題的年輕人仍  
然保有他們的關懷，但是現在他們發現自己對家的感覺也一樣變得更親密——他們  
專心追求自己的事業，關心年事已大的父母，以及養育小孩等。我的意思並不是  
說，冥想靜觀比起這些事來較不重要；廣泛程度是前所未見的「八點步驟」對生活  
在繁忙世界裡的人們來說，的確是找出平衡之道的良方。

在本書中，我想把同樣可行且歷經時間考驗的指導與讀者分享。無論是在七〇  
年代，或是八〇年代，甚至是今天的九〇年代，我都一直用這基本的步驟教導學  
生。儘管時代在變，但我的聽眾仍然遠從加州以外的地方來到這裡，我發現這些簡  
單的方法依舊指引人們前行，並且開啟一扇歡樂與平和的大門。



# 目錄

序	3
第一章 別著急，慢慢來！	9
第二章 放慢步調	37
第三章 一次只做一件事	71
第四章 尋找平衡	101
第五章 自在地生活	123
第六章 花點時間在人際關係上吧！	157

第七章 更高的形象

195

第八章 靜心

229

第一章  
別著急，  
慢慢來！



我在加州柏克萊度過的第一個耶誕節裡，在放慢生活步調這件重大的事情上，我學得了寶貴的教訓。那年是一九六〇年，美國的一切生活方式對我來說，都還是新鮮的。

我走到郵局，給我仍在印度的媽媽寄一個包裹。當我走近這座位於歐斯騰路與密爾維亞街轉角的寂靜的古老建築時，我注意到路旁是並排停放的車子，人們在花崗石板上來來往往的疾走著。從這些人的神情中可以得知，他們受到挫折，或是心懷怒氣。

不管郵局裡的人多還是少，我都必須寄出我的包裹。我加入一道排隊的長龍中，耐著性子站著，並且觀察我身邊的景象。我愉快地看著這幕人生的來往行走，我發現無需處在特別的情境下，就能領略到什麼是洞察與靈性的真義。

在這樣的場合中，每個人都無意地上了一課，也就是如何將自己置身於壓力之下。一個能抽身而出的旁觀者就會看出這幕場景是如何有趣。在我前方有位傢伙上上下下的跳著，好像腳下裝了彈簧。也不知道為什麼他是如此急於釋放出緊張的能量，也許是來自前面、後方的人們擠得他喘不過氣來，唯一的辦法就是盡可能的向上跳了。

然後，我覺得背後的衣領上傳來熱熱的氣息。在我後面的那位紳士也一樣焦急，他藉著呼出熱氣來排除他緊張的能量。

「好吧！」我心裡想，「耶誕節是表達善意的時刻。」於是我轉過身子，「我跟你調換一下位子，」我告訴他說：「我的事沒有那麼急。」

他有些頭昏了，以至於沒聽清楚我在說什麼。他只是突然說：「嘎，你說什麼？」

「我跟你換位子，」我又說了一遍，「我不急，我有的是時間。」

他看了我一眼，開始鬆了一口氣。我覺得週遭的氣氛有了變化。他為他的動作感到抱歉，並咕噥著說並排停車的事。我想問他：「爲何你要並排停車呢？」但是我認爲還是別問得好。

隊伍緩慢地向前移動。年輕的櫃檯小姐或許是一位心裡忙於計劃假期活動的大學生，當人們抱怨以及糾正她時，她就一再地出錯——不是貼錯郵票，就是找錯零錢。我看她好像越來越心煩氣躁，她越是感到厭煩，就越容易出錯，而且每處理一件事的時間就越長。所有的原因在於大家的心都是匆匆忙忙的！如果這時候能來點耶誕節的歡呼，我相信情形很快地就會不同。

當輪到我站在這窗口前時，我對她說道：「妳好，我來自印度。別著急，慢慢來。」

她看起來像是不敢相信自己耳朵所聽到的事。然後，她笑了起來，也輕鬆多了，她找給我數目正確的零錢與郵票。我對她說聲謝謝，並祝她耶誕快樂。

當我走出去時，我注意到排在我後面的那位男士也得到同樣的笑容。整個房間的氣氛稍稍輕鬆起來；即使排在隊伍最後的人，也能感受那渲染開的笑聲。壓力是會傳播的，然而善意也同樣如此。只要有一個人能放慢腳步，不將其他人置於壓力之下，那就能幫助每個人也放鬆自己。

★

★

★

人們的本性並不是粗魯或是不顧他人的。我們只是沒有時間好好去做罷了。如果我正趕著去搭公車，而你擋住了我，我並不是要傷害你，但是我必須把你推開。這種事情在每天在任何地方都會發生。人們是如此的匆忙，當我們匆忙度日時，我們就無視他人的存在；對我們來說，旁人就像是可穿透的幽靈一樣。然後，我們可能會說：「很抱歉，原諒我吧，我並不想傷害你！」或者，我們什麼事也不做；

因為我們是如此匆忙。現在人們的生活步調是如此快速，我們只好用粗野的、充滿壓力的方式過活，而且也缺乏所應有的關懷。

我們當今的文明發展得太快，也陷入了狂亂之中。就像是數百萬人都感染了傳染病一樣。當我們身處在普遍的制約之中時，我們變得很無助，我們很少主動地去問是否自己已然如此，更別提問自己如何能夠身心自在了。

今天，差不多每個人都在抱怨沒有足夠的時間。這些話當中的真意幾乎就是：「沒有足夠的時間去做我們想做的事。」

奇怪的是，當我們想要做一些超出我們時間所允許的事時，我們每天一早所要做的事，竟是要得到更多的睡眠——當然，這通常是因為我們前一晚晚睡所致。好了，我們起床的時間晚了一些，然後爲了要掌握一天中剩下的時間，只好匆忙行事。我們囫圇吞棗地吃過早餐，甚至無法仔細地看清楚餐桌上到底有些什麼東西——我們沒有那樣的閒情雅致。生活，即使是像吃東西這樣的事，對我們來說，似乎都無法嘗得真味。

我們在匆忙中展開一天的生活序幕，當然更不會駐足在家。每一天都是如此稍縱即逝，事事物物也是這般快速地出現、消失。我們在交通的尖峰時刻裡趕搭公



車，僅僅希望能準時上班，即使慢上一兩分鐘也不行。我們沒有時間對人微笑或道聲早安，也沒有時間去看清楚還有誰在辦公室裡，這些人不是工作夥伴；他們好像幽靈一般地在我們視線裡來去匆匆。

在有些辦公室裡，人們正在對抗同樣的壓力。有一次，我爲了游泳時耳朵會疼痛的小毛病，到了一間我不熟悉卻極具規模的醫院求診。我被眼前的情景所震懾：在那裡的每個人，不管是醫院裡的職員或是病患，似乎都要發狂了。醫院的職員進進出出，他們被一堆急於得到關注的人們所包圍。理所當然的，病患無須匆忙地走走走去，然而你也知道他們沒有枯坐數個鐘頭的耐性，等待從這個診間換到另一個診間。當我被通知到了檢查室時，醫生看了我兩邊的耳朵，但是我不認爲他看得有多仔細。他看起來似乎是個好人，但是他沒有充足的時間看病，我反而覺得他像是一部比較厲害的機器，在診斷另一部機器。「快一點，快一點」，這意味著越來越不摻雜個人的其他因素。

你白天的時間都是如此度過，在夜晚來臨之前，一整天裡，你的動作都這麼快速，你無法有所改變。從你起床開始，你就像旋風一般地動作；晚上，你就像個回力棒似的轉回家。不但如此，你已身心俱疲；你陷坐在公車的座位裡，閉起雙眼準