

MÉDITER,
JOUR
APRÈS
JOUR

Christophe André

冥想

[法] 克里斯托夫·安德烈... 著 郭可... 译 黄艳红... 审定

生活·读书·新知三联书店

MÉDITER,

JOUR _____

APRÈS

_____ JOUR

Christophe André

冥想

[法] 克里斯托夫·安德烈... 著

郭可... 译 黄艳红... 审定

生活·讀書·新知 三联书店

Simplified Chinese Copyright©2014 by SDX Joint Publishing Company All Rights Reserved.
本作品中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。未经许可，不得翻印。

«Méditer jour après jour-25 leçons pour vivre en pleine conscience»

By Christophe André

© Editions de l'Iconoclaste, Paris, 2011

图书在版编目(CIP)数据

冥想/(法)安德烈著;郭可译.黄艳红 审定 -- 北京:生活·读书·新知三联书店,2014.5

ISBN 978-7-108-04788-5

I. ①冥… II. ①安… ②郭… 黄… III. ①情绪-自我控制

IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第273571号

责任编辑 王振峰 张艳华
装帧设计 张 红 朱丽娜
责任印制 徐 方
出版发行 生活·读书·新知三联书店
北京市东城区美术馆东街22号
邮 编 100010
经 销 新华书店
网 址 www.sdxjpc.com
印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司
版 次 2014年5月北京第1版
2014年5月北京第1次印刷
开 本 635毫米×965毫米 1/16 印张 15.5
字 数 100千字 图数26幅
印 数 00,001—10,000册
定 价 53.00 元

(印装查询: 010-64002715; 邮购查询: 010-84010542)

..... 奇迹，就是在大地上行走。

——一行禅师

全意识的生活，就是时常沉静地体会当下的感受。这种态度甚至能彻底地改变我们与世界的关系，平息我们的痛苦，超越我们的愉悦。全意识，实际上就是一种冥想的形式，简单易学，熟练掌握却需经年累月，就像生活中许多重要的事情一样。

要想进入全意识，必须先弄清楚其内涵所在，以及如何体验：这就是本书的主旨所在。其次，必须超越语言的局限，直接去感受和体验：书中的画作可视为我们为此提供的帮助。最后，必须反复亲身实践和体验：每个章节都提供了一些建议和练习。去理解，去感受，去实践，再实践，舍此别无他途。

目录

前奏：因虚无而存在 _9

一. 主动感知

一种精神状态 _ 15

1. 活在当下 _17
2. 呼吸 _23
3. 居住在身体里 _31
4. 闭上眼睛倾听 _39
5. 观察你的思绪 _47
6. 给情绪一些空间 _57
7. 集中注意力，才能增强意识 _67
8. 只需存在 _75

二. 睁大眼睛来生活

日常生活的哲学_ 83

9. 看见日常普通之事_85
10. 观察不可见之物_93
11. 看见重要方面_99
12. 行动与不行动_109
13. 思想磨砺_117
14. 理解并接受现实_127

三. 穿越风暴

此时此刻的避难所_ 133

15. 摆脱思想的牢笼_135
16. 放松控制_145
17. 留于世间_151
18. 即便受伤 也要前行_159
19. 面向神秘_165
20. 静静地注视幸福的出现_173

四. 敞开与觉醒 _ 179

21. 修炼 _181

22. 沉思 _191

23. 爱 _199

24. 体验自我的扩展与消融 _207

25. 全意识地飞翔 _213

附录：全意识生活 _215

MÉDITER,

JOUR

APRÈS

JOUR

Christophe André

冥想

[法] 克里斯托夫·安德烈...著

郭可...译 黄艳红...审定

生活·讀書·新知 三联书店

…… 奇迹，就是在大地上行走。

——一行禅师

全意识的生活，就是时常沉静地体会当下的感受。这种态度甚至能彻底地改变我们与世界的关系，平息我们的痛苦，超越我们的愉悦。全意识，实际上就是一种冥想的形式，简单易学，熟练掌握却需经年累月，就像生活中许多重要的事情一样。

要想进入全意识，必须先弄清楚其内涵所在，以及如何体验：这就是本书的主旨所在。其次，必须超越语言的局限，直接去感受和体验：书中的画作可视为我们为此提供的帮助。最后，必须反复亲身实践和体验：每个章节都提供了一些建议和练习。去理解，去感受，去实践，再实践，舍此别无他途。

目录

前奏：因虚无而存在 _9

一.主动感知

一种精神状态 _15

1. 活在当下 _17
2. 呼吸 _23
3. 居住在身体里 _31
4. 闭上眼睛倾听 _39
5. 观察你的思绪 _47
6. 给情绪一些空间 _57
7. 集中注意力，才能增强意识 _67
8. 只需存在 _75

二. 睁大思想的眼睛来生活

日常生活的哲学 _ 83

9. 看见日常普通之事 _85
10. 观察不可见之物 _93
11. 看见重要方面 _99
12. 行动与不行动 _109
13. 思想磨砺 _117
14. 理解并接受现实 _127

三. 穿越风暴

此时此刻的避难所 _ 133

15. 摆脱思想的牢笼 _135
16. 放松控制 _145
17. 留于世间 _151
18. 即便受伤 也要前行 _159
19. 面向神秘 _165
20. 静静地注视幸福的出现 _173

四. 敞开与觉醒 _ 179

21. 修炼 _181

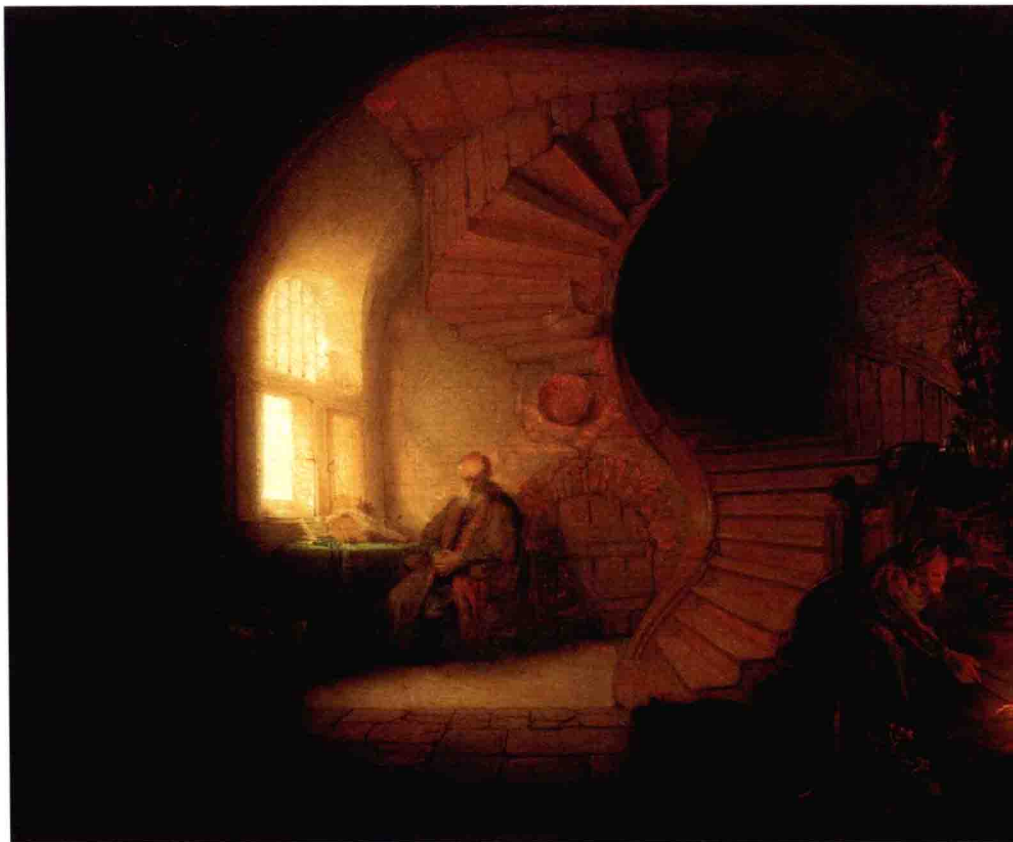
22. 沉思 _191

23. 爱 _199

24. 体验自我的扩展与消融 _207

25. 全意识地飞翔 _213

附录：全意识生活 _215



《沉思中的哲学家》，哈尔曼松·凡莱因，又名伦勃朗（Harmensz Van Rijn, dit Rembrandt, 1606—1669），1632年创作，布面油画，现藏于巴黎卢浮宫博物馆。

我沉入奇妙的冥想，我对非经我造之物微笑。

——纪尧姆·阿波利奈尔，《烧酒集》

前奏：因虚无而存在

画面上，映入眼帘的首先是窗外耀眼的阳光。金黄色的冬日阳光尽管明亮，却丝毫不能给人温暖的感觉。我们注意到有位老者纹丝不动地坐在窗前。他的视线并不在书桌和研读的书上，那么他在做什么呢？沉思、小憩，抑或冥想？接着，我们的注意力转向画面的右侧，那里有地窖入口——一扇低矮的门，继而又被螺旋楼梯所吸引。当我们的目光正准备拾级而上时，突然又会发现在一旁的炉膛里哗啵作响的炭火，有个女人正在将其拨旺。最后，我们会情不自禁地随楼梯蜿蜒前行，最终被引入一片漆黑之中。

画面很小，展现的环境很昏暗，但细看后却让人感觉自己面对着一个广阔的空间。这就是伦勃朗的天才所在，他总能让我们的视线在迥异的层次间游移。横着看，左边有强烈的阳光，右边则是微弱得几乎不值一提的炉火。照亮世界却毫无温暖的阳光与温暖世界但光芒黯淡的炉火之间的对话，理性的阳光与激情的炉火之间的反差，这难道

不正是辩证哲学的形象体现吗？画面上端，螺旋楼梯将地窖神秘莫测的深度和顶楼扑朔迷离的昏暗连接了起来。画面底部，深色背景与环绕哲学家的晦暗阴影交融在一起。一种空间感通过画家这种“若隐若现”的巧妙手法展现了出来。重要的是，我们会想象：窗子外面是什么？地窖门后面隐藏着什么？顶楼上又有什么？重要的还有那些我们的肉眼看不到却转瞬即逝的东西，比如哲学家的精神生活，即他的内心世界。黑暗，半明半暗，些许光亮，一丝温暖，一个游走的灵魂。这是否与我们的内心世界有几分相似？

冥想，就是停下来

停止行动，不要摇摆，不再躁动。退后一步，让自己与世界保持一定的距离。

最初，停下来让我们感觉有些奇怪，一方面感到虚空，因为没有任何举动或消遣；另一方面又感到充实，因为我们会突然意识到思想和感觉的涌动。我们会首先感到一种明显的缺失，因为丧失了方位感，尤其没有任何“需要做的事情”；但片刻之后，这种缺失又会让内心平静下来。这一切显然发生于我们的内在，因为外在时，我们的思想