

冥想空间 meditative spaces

【英】迈克尔·弗里曼 著

高媛媛 译



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

冥想空间

meditative spaces

【英】迈克尔·弗里曼 著

高媛媛 译



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

Original Title: Meditative Spaces

©2005 Michael Freeman

Published by agreement with Rizzoli International Publications, New York through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

经 Rizzoli International Publications, New York 公司, 通过姚氏顾问社授权电子工业出版社出版。
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

图书在版编目 (CIP) 数据

冥想空间 / (英) 弗里曼 (Freeman, M.) 著;

高媛媛译. -- 北京: 电子工业出版社, 2011.5

书名原文: Meditative Spaces

ISBN 978-7-121-13411-1

I. ①冥… II. ①弗… ②高… III. ①室内装饰设计 IV. ① TU238

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 078884 号

策划编辑: 胡先福

责任编辑: 胡先福

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本: 787×1092 1/24 印张: 10 字数: 312 千字

印次: 2011 年 5 月第 1 次印刷

定价: 60.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

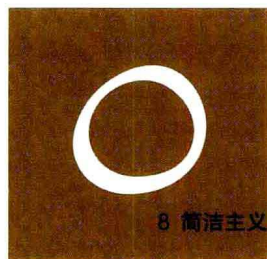
服务热线: (010) 88258888。



冥想空间

迈克尔·弗里曼

6 带你走进冥想世界



126 集中注意



240 诗意地栖居（译后记）

它不仅局限于佛教范畴。在西方宗教中，冥想常常与神秘主义联系在一起；在伊斯兰教中，从苏菲派的舞蹈中我们也可以看到冥想的踪迹。就算是完全不考虑与宗教的关联，人们也常常在片刻宁静的深思里获得力量，用他们能想到的方式以求心平气和，向世界敞开心灵。

冥想最重要的方法是创造适宜的条件，尤其是空间。一位禅宗大师曾推崇人们在喧闹的桥上冥想，但只有大师才能“心远地自偏”，一般人需要一个安静的场所，更甚为“孤独”，如德国诗人里尔克所说，一种“盛大的孤独”。为了创造这种条件，我们必须搭建围墙来创造封闭的空间，不论是用木材、石块、纸还是我们的臆想。这些空间也成为内外辩证法的实验地。正如我们所见，这样的探索有多种形式。有时候，我们封闭空间来驱散对于外部的认知和记忆。法国哲学家庄·依波利特曾说，这是“人和外界的疏离与敌意”。一些其他的冥想空间在内外界限的模糊性上故弄玄虚，在某些方面让周围事物进入其中，在其他方面却保持距离。

这些空间通常封闭狭小，因此高度私人化。在他的书《诗意的空间》中，法国哲学家加斯东·巴什拉认为房间是“积聚亲密感，酝酿白日梦的中心”。在这些空间里，灵魂的重量便会突显出来。

由于种种原因，日本文化体现着构建冥想空间的理念和传统，甚于我能想到的任何其他文化。这些传统大多源自禅宗，有些直接来源于冥想修习，有些则是“茶

德国存在主义哲学家马丁·海德格尔曾说，我们要时时学着如何安居，这就意味着我们应该明白自然与个体之间的关系。在其影响深远的论文《筑·居·思》中，他强调，筑造提供场所，而场所设置空间。“思想在本身意义上就是一种筑造，只不过它是归属于栖居”。海德格尔说的是筑造房屋，而构建空间也是如此。建造专门为了进行思考的房间更是如此，尤其是那些用来沉思、冥想和神游的空间。

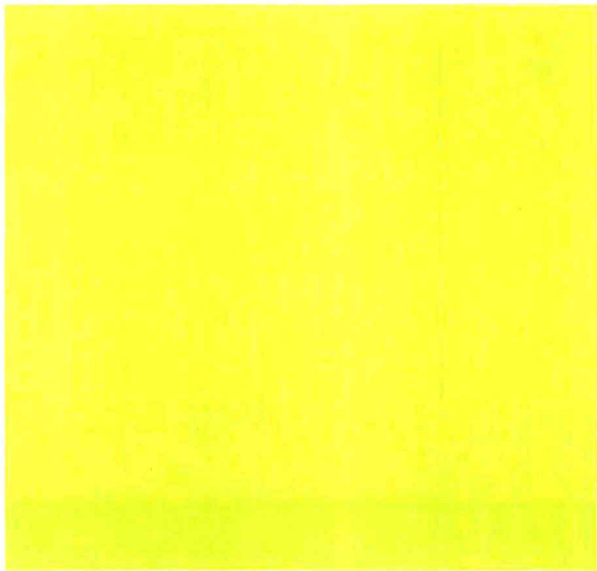
将这本书命名为《冥想空间》，我是想扩展“冥想”的概念。最核心的是正式的冥想，大部分人会把它和禅宗联系起来，可是当我们翻阅冥想的历史便会发现，

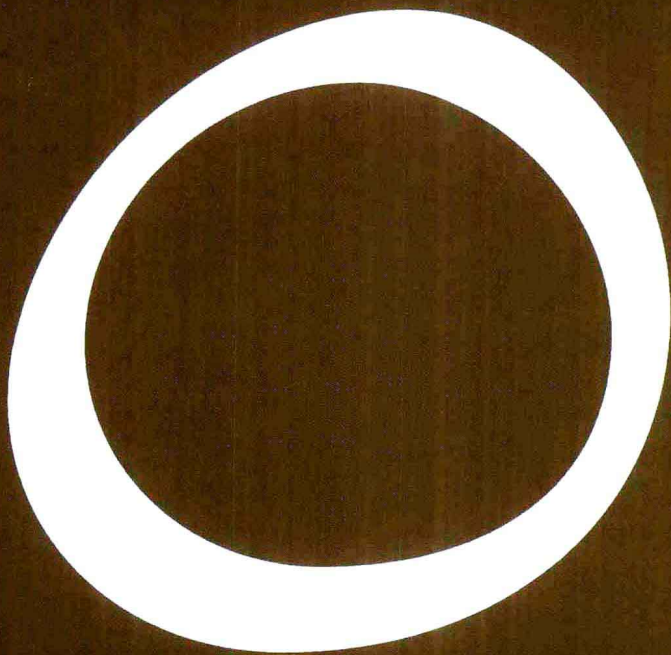
室”的演变。茶道是禅宗的分支，它给我们提供了令人震惊的空间。作为一种文化，一种惯例，我们不能轻易定义茶道，即便是日本人也不可以。冈仓天心于1906年用英文写成《茶之书》，这是论述茶道的经典专著。他称茶道为“从肮脏的日常繁琐中脱颖而出，建立审美之上的狂热。……它其实是一种对缺陷美的崇拜，是对无奈生活的温柔挑衅，试图从其中创造无限可能。”这一说法普遍流行，它或许并未让我们对这一怪异又雅致的文化有进一步的了解，这也并不是本书的意旨，但茶室（Chanoyu）之所以重要是因为它是专为茶道而设立。其实并没有理想的英译对应名称，我们通常称之为“茶道室”或者“茶室”。第一种译法太过拘泥于形式，而第二种译法却不足以暗示它的深意，像是指某种高级的咖啡馆。无论如何，这功用单一的小房间可以使主客一道参悟“生活的艺术”。用冈仓天心的话说，“没有任何颜色可以破坏房间的格调，没有任何声音可以扰乱事物的韵律，没有任何姿势可以冲撞房间的和谐安宁，没有任何言语可以摧毁氛围的协调一致。一切行动都是简单自然。”此外，茶室作为私人专用场所，体现了建筑者和使用者的性格气质，也吸引了现代设计师和建筑师。本书收录的新型设计都极具个性，甚至有些不合常规，它们当中的很多都是专为非常私人化的冥想而设计。

任何形式的冥想都是高度私人化的，从很多方面看来，这本书也只是个人的探索。设计和建造这样的空间都没有普遍的准则，也没有固定的规范。由于强调个性，冥想空间本没有什么特定的分类，但在本书中

为了突显各部分的主题，我将冥想空间分为四种。第一种空间精密简洁，为净化心灵提供理想的环境；第二种空间异乎寻常，改变了人们习以为常的周遭环境；第三种空间随性地或者刻意地帮助人们集中注意力；第四种空间通过场所，与环境的融合，记忆以及几何形状汲取自然能量。

最后有一个小小的提示。本书中所有的现代禅意空间都是艺术家、设计师、建筑师及个体天马行空的想象力的结晶。他们共同的目标是改变人的认知和想法，当然，这是空间本身和置身其中的人互动的结果。你所看到的也许并不如那些设计者、建筑师和其他使用者所见。





冥想空间的一个主要功能是封锁大量来自外部世界的感官输入，驱除日常生活的芜杂琐屑。简洁是达到这一目的的直接方法。这似乎是一条切实并且显著的途径，但在本章我们将见到的空间中，大部分都藏着一个秘而不宣的动机。简化空间的设计暗示着一种虚无的状态，也有助于人们放空大脑。有一位禅师曾说：“形式即虚无，而此虚无也正是一种切实的存在。”根据最严格最正式的冥想方法，万物皆空的无我状态才是正确的姿态。忘我、虚空才是大脑的理想状态，此观点在十三世纪基督教神秘主义哲学家艾克哈特的教义中频频出现，并在当时社会中有极大的影响力。茶室可译为中文“空无之居”，传达了道家包容万物、天道无限的思想。冈仓天心写道：“茶室是绝对清淨的，除去那些满足审美需求的摆设。”净化头脑的第一步便是清空房间。

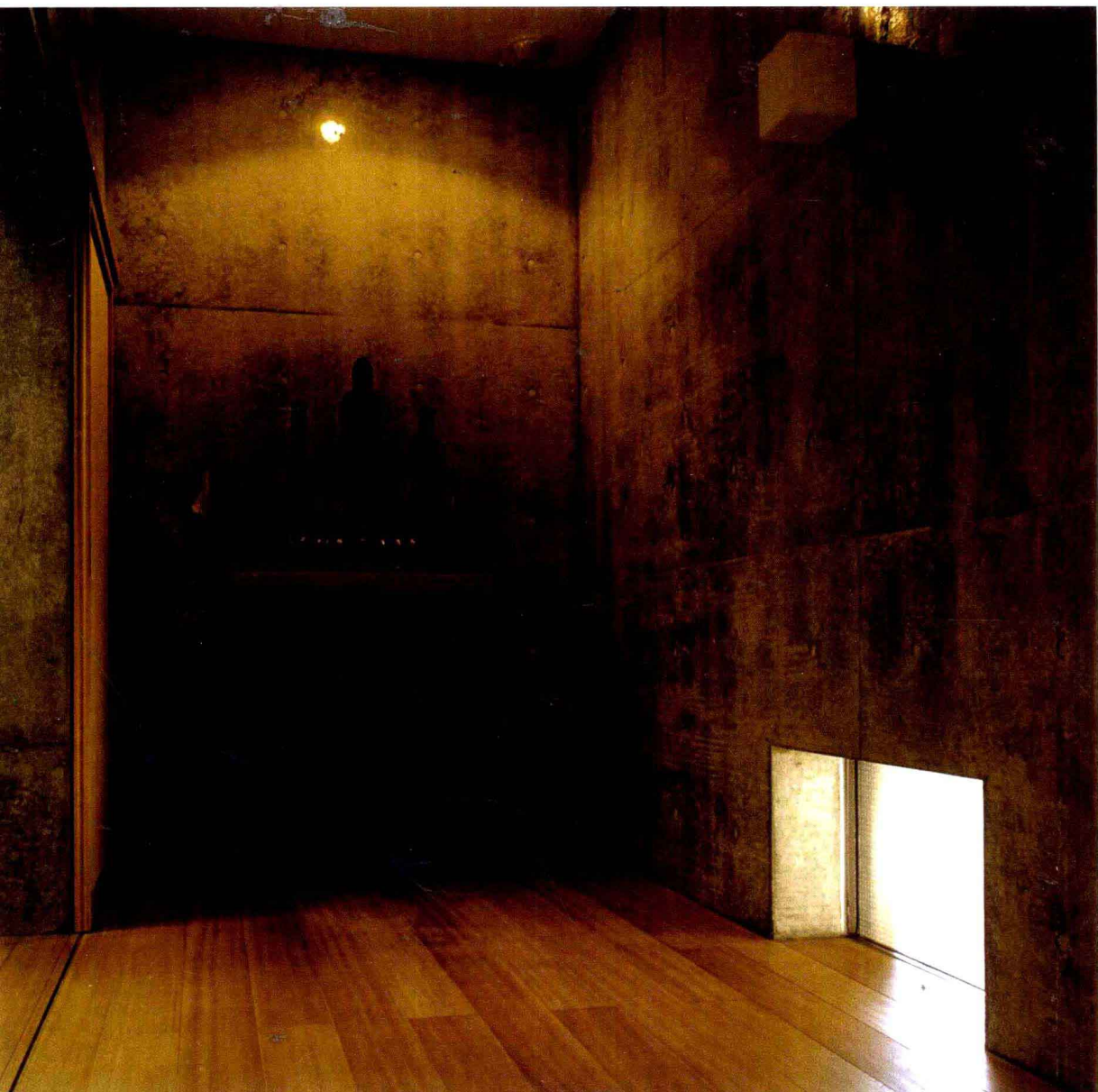
禅宗的一个技巧是利用空间设计以臻佳境。在东京北部的水户，拥有三百五十年历史的祇园寺仍将这一理论付诸实践，并与建筑风格的改变相适应。2004年，人们计划为寺庙设计一个象征“虚空”的新入口，并蕴含隐忍和力道的主题。工程由三上建筑事务所（Mikami Architects）负责，他们最终决定只使

用混凝土和柏木。木料中和了混凝土的强硬，使其略显柔和，而柏树本身也与精神有紧密关联。这里展示的图片是从台阶处拍摄的，这些台阶标志着寺庙与物质世界的分界线。游客们在这里脱掉鞋子，踏入素净的空间。有两个一窄一阔的天窗，阳光可以流泻于远处的墙面，在开阔处交汇的光线寓意禅宗中的“纯净之

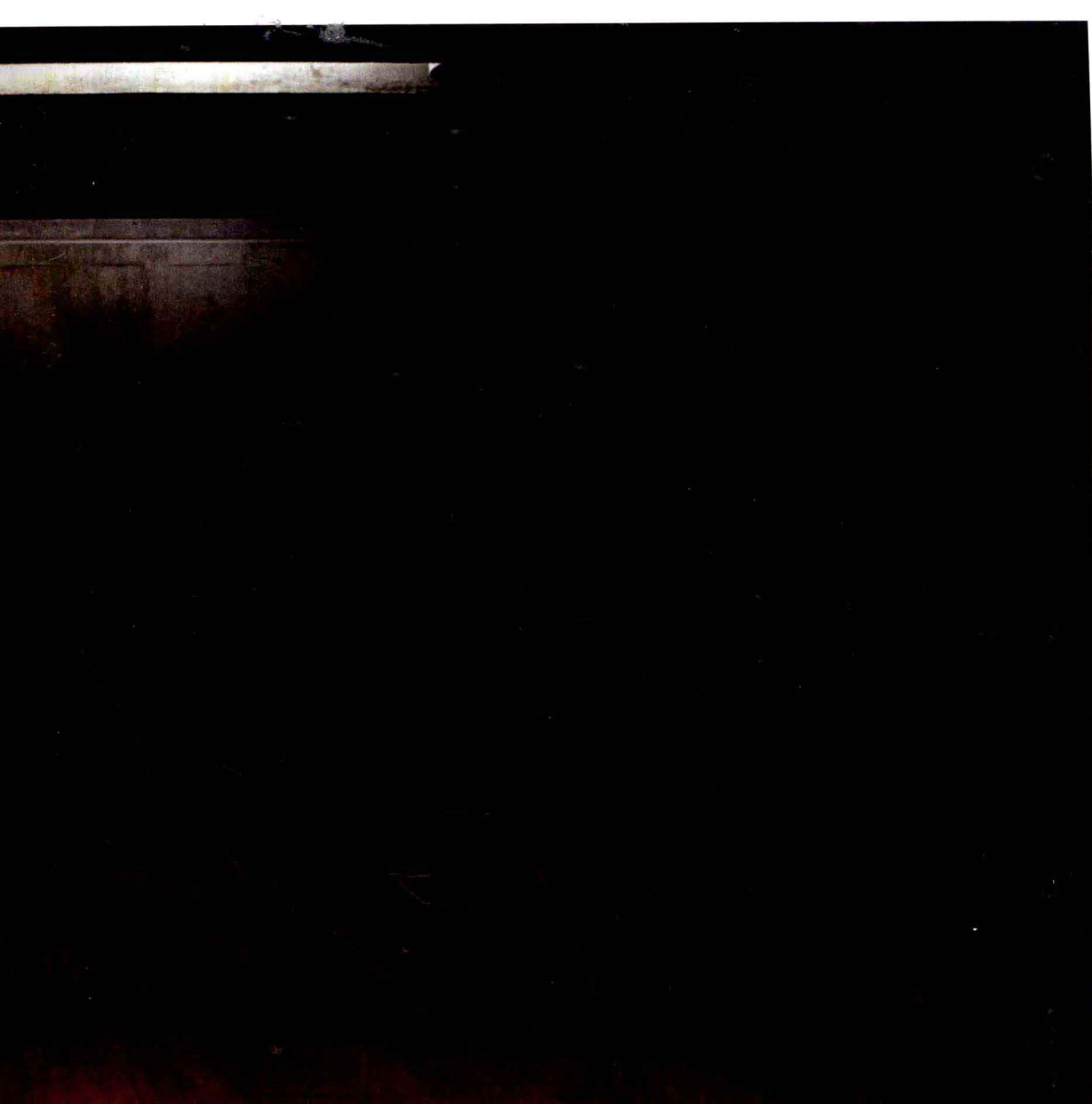
地”。在我们所看到入口处的左边，有一扇门滑向后边，里面便是一间有磨砂玻璃落地窗的小冥想室。

旁页：侧间里只有一块搁板，上面立着五方佛之一阿弥陀佛及其两翼的侍卫，除此之外空无一物。

下页：从台阶处看，入口处确实取得了空净的效果，并且看起来要比它48英尺×18英尺的实际面积更大。







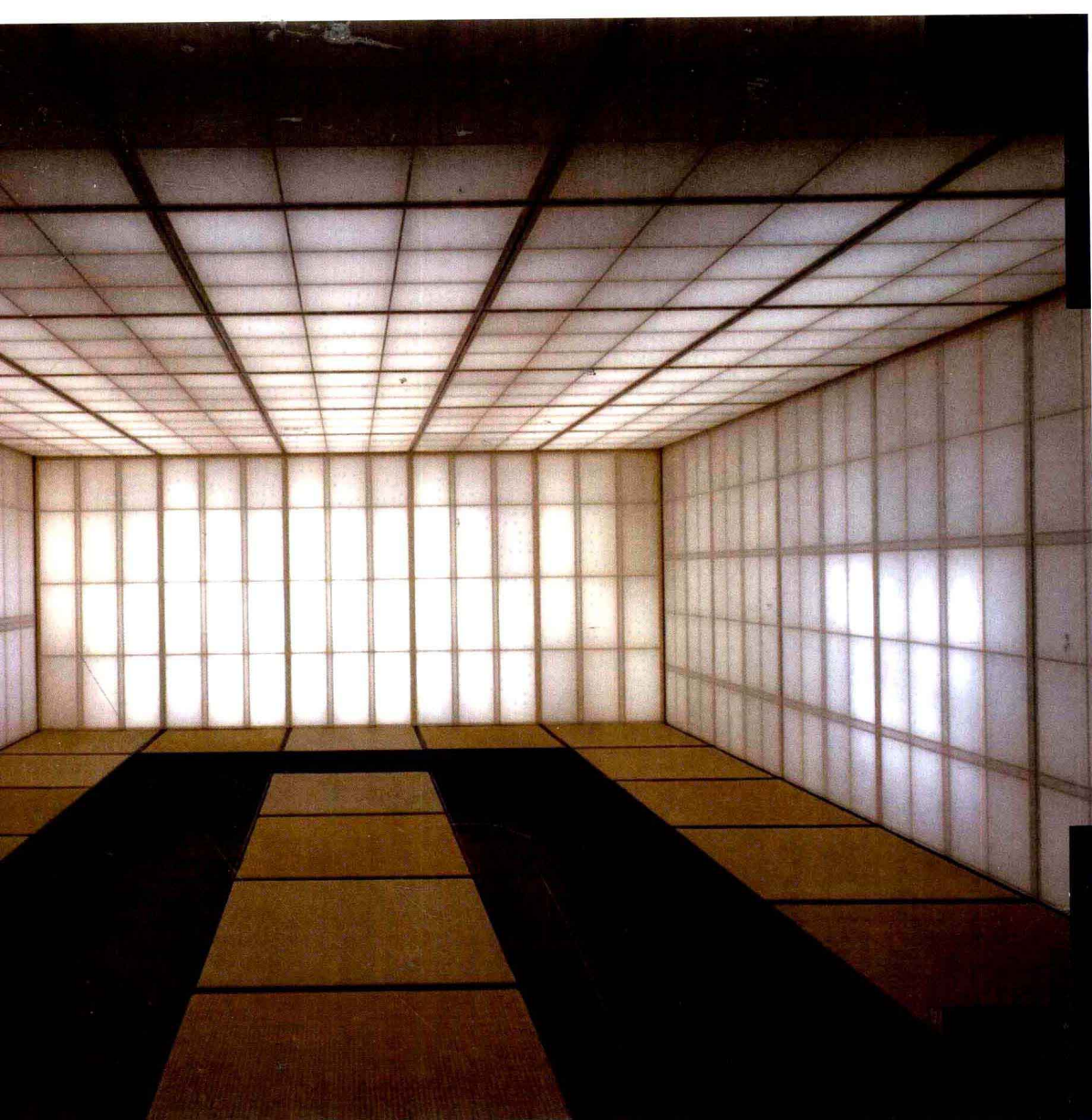
纸造空间

在日本四国岛东北岸港口城市高松，有一家专卖和服与日本传统饰品的店铺，店主Masahiro Hasui 想在店的中心腾出一块清静之地来使自己远离日常工作的操劳。他特别想把它布置成可以用来打坐的空间。打坐是禅宗独有的冥想方法。建筑师后藤哲夫 (Tetsuo Goto) 将“主观想象”的原则付诸实践，

将它设计成由内向外看的空间。在这个设计案例中，他的灵感是“在一盏和纸灯笼 (Akari light) 内会是什么感觉”。和纸灯笼是由生活在附近的雕塑家野口勇制作的。后藤哲夫在整个墙围和顶部使用了障子。障子是一种传统的屏障，就是将半透明的纸糊在较轻的木制框架上。他在障子与墙面间24英寸的

右图：四周布置榻榻米是为禅宗僧侣面壁而设的传统。障子过梁创建一个集中的焦点。





空间内安装了五十根荧光管，还安装了调光器，不仅调节房间整体的亮度，还使人工灯光与自然光达到平衡状态。三面墙上各开了一扇小窗户，阳光便可集中照射进来。如果我们仔细观察，还能发现使用障子的微妙之处。障子上糊了双层的纸来柔化木横档的边缘，三面的横档格局也各具特色。在我们所看到的这幅

图片中，远处的墙朝南，那么日出的东方便在房间的左边。左边的墙留有更大的空白，可以享受阳光的轻抚。

地上铺着由当地的青石（Yura-ishi）所制的石板，我们在142到145页也将会看到，这个地区以砖石及历代的雕刻家和雕塑家而闻名。地板上摆着可移动的35英寸×35英

寸的方形榻榻米。它们可以被摆成不同的形状，但我们通常使制作榻榻米坐垫的绿色灯芯草交替排列成西洋棋盘的形状。整体的效果实际是由发光的纸管营造的。据后藤哲夫解释，当地还有一种说法，“过去的统治者住有纸质屋顶和墙壁的房间，以防刺客潜入。这也变成了一种传统。”

旁页：隐蔽的荧光管和日光共同照射着墙壁和屋顶。

右图：从屋里所看到的入口处。房间的功用被滑动隔板隐藏起来了。外面的是我们将在151页着重介绍的凹室。

