

[法] 爱芮卡·兰那
Erica Lennard
· 摄影 ·

The Art of
Doing Nothing

无所事事 的艺术

[法] 薇若妮卡·魏纳 胡因梦 ◎ 译
Véronique Vienne
◎ 著

无所事事才是高贵的光荣。
——阿兰·德波顿



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

The Art of
Doing Nothing

无所事事 的艺术

[法] 薇若妮卡·魏纳

Véronique Vienne

◎ 著

[法] 爱芮卡·兰那

Erica Lennard

◎ 摄影

胡因梦

◎ 译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

无所事事的艺术 / (法) 薇若妮卡·魏纳著; (法) 爱芮卡·兰那摄影; 胡因梦译. — 杭州: 浙江人民出版社, 2017.3

ISBN 978-7-213-07716-6

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字: 11-2015-339 号

I. ①无… II. ①薇…②爱…③胡… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 288804 号

上架指导: 生活 / 艺术 / 身心灵

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

无所事事的艺术

[法] 薇若妮卡·魏纳 著

[法] 爱芮卡·兰那 摄影

胡因梦 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路 347 号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 蔡玲平

责任校对: 俞建英

印刷: 北京中印联印务有限公司

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/32

字数: 60 千字

版次: 2017 年 3 月第 1 版

书号: ISBN 978-7-213-07716-6

定价: 39.90 元

刷

如发现印装质量问题, 影响阅读,

C 湛庐文化
Cheers Publishing



a mindstyle business

与思想有关



献

给



塔玛佩斯山
Mount Tamalpais

之灵





致谢

没有我们的代理Helen Forson Pratt将我们聚合在一起；没有我们的编辑Annetta Hanna相信一本关于无所事事的书是有意义的，就不会有这本《无所事事的艺术》。特别感谢Sharona Jones在研究上的帮助，感谢Irene Silvagni, Lise Ryall, Ann Rhoney, Kazuko和Claudia Van Rysen给予的摄影上的灵感。当然也非常感谢我们的丈夫Bill Young和Denis Colomb，是他们教会了我们慢下来的意义。

开悟
就是舒服地做个彻底平凡的人

表面上看来，《无所事事的艺术》应该算是一本大都会精英生活指南，但细细地领略个中深意，却发现里面竟然蕴藏着禅与正念的终极真理。

禅与正念在本质上并非宗教或哲学，而是一份面对现实的精微觉知，一种以艺术途径来处理人生的智慧涵养。然而要在生活琐事里发现艺术，若是没有一点禅定训练，是不可能具备艺术的必要条件之一——专注与融入的，因此本书所涉及的主题：呼吸的艺术、发呆的艺术、打哈欠的艺术、打瞌睡的艺术、沐浴的艺术、品尝的艺术、倾听的艺术等，都跟专注与觉知有关。读者若是能从这个角度来理解

·译者序·

胡因梦

作家、身心灵导师



The Art
of Doing Nothing

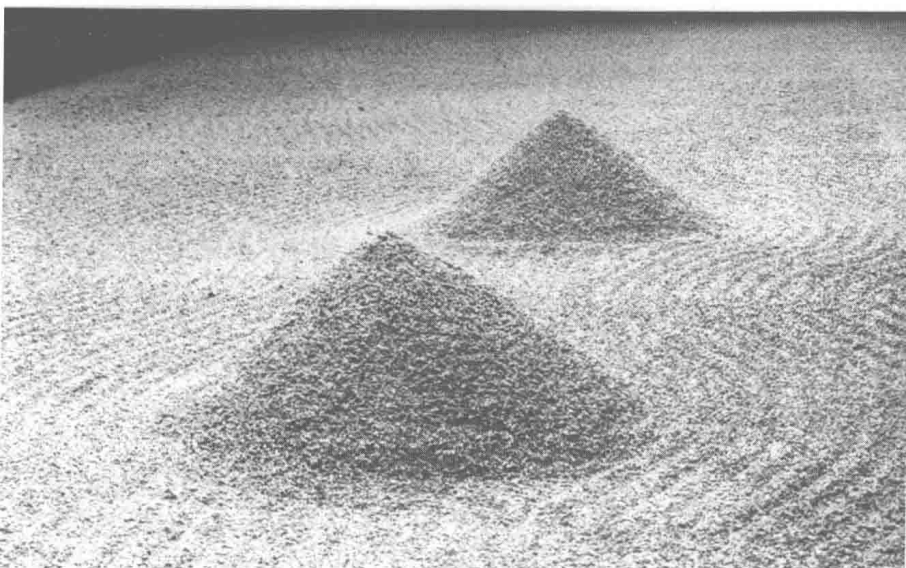
这本书，将会发现这其实是一本“悟后起修”的生活禅指南。

比如，作者在“冥想的艺术”这一章里提到：

“只有当我们承认自己没有能力冥想时，禅定境界才会开始出现，那时你已经不再把冥想视为一种成就，而是一种提醒我们面对现实的简朴方法。”开悟是世间唯一一件无法被人类意志操控的事，它丝毫没有戏剧性，也没有令人振奋之处，因此作者以极为生活化的方式与我们分享她的悟境。她说：

“当悟境出现时，你可能并不是在打坐。也许你正站在十字路口等待红灯转绿，或者一边看着窗外一边打电话，或者正在清洗派对结束后堆积如山的餐具……在毫无预警之下，它突然出现了，你完全没有心理准备。但是无妨，没有一个人是准备好要开悟的……”

作者认为所谓的开悟，只是让我们很舒服地做



个彻底平凡的人，不过完美主义却因此离我们远去，焦虑亦不复存在，心中一片清明，眼前的念头与情绪皆能如实洞悉，一切的修饰如同盔甲般层层脱落。当心中没有任何想要脱离当下的野心及欲求时，我们的灵魂便终于返回它的家园——肉体。

灵魂与肉体一旦整合，知觉就开始变得活跃，

如此一来，所有不怎么特殊的事物，似乎都显得特殊起来——你终于发现自己的手上竟然有蓝色的血管，而体内的血管与蜘蛛网上的露珠或迈阿密上空的暴风雨，同样都是大自然的一部分；你身体的精微次元竟然是一个可以捕捉到别人思想、概念及情绪的共振板；打哈欠时，你的头部中央有一股小小的压力涡，它会像旋风一般散布全身；你的舌尖能检查到带有甜味的高能量食物，并因此加速脑部活动；当你入睡时，复杂的脑波活动会将迟钝的身体转化成一个制造智能、警觉心及识别力的发电站……如此这般，作者以精微的感知、别致的异想、丰富的学养，帮助我们在自家后院里觅得那难以捉摸的空无，或许应说是“空觉不二”的终极实相，而这也就是我乐于译介此书的根本理由。



摄影本身就是一门“无所事事”的艺术。
扫码关注“湛庐教育”，回复“无所事事的艺术”，
直达摄影作品赏析。

为了一颗宁静的心

每当至友亲朋好心地建议我们放松一下——深吸一口气、休息几天，我们下意识里就会抗拒这种建议。放慢脚步就是在浪费时间！这一代的人都是行动者。我们毕生所努力的，都是设法让事情发生。我们总是理直气壮地认为，世界上没有事情是做不成的，当然，除了无所事事之外。

· 前言 ·



对我们而言，无所事事的状态是超脱于生命轨道之外的最奢华的享受、最不可能的美梦。然而，我们是不是也一直在不恰当的地方寻找那种难以捉摸的空无呢？

宁静的心，并不是生在荒岛或绝壁上的奇花异草，你无须漂洋过

The Art
of Doing Nothing

海去寻找它。“放松”其实是长在你家后院的植物——一株耐寒的小树丛。虽然我们不断地想将它连根拔起，它却从不离弃自己。

这本书就是为了帮助你培养宁静的种子所写。每当你呼吸、等待或倾听的时候；饭吃到一半或被塞到车流中的时候；或者赶飞机、拼结束报告的焦虑时刻，都可以学着让自己放松下来。

当然，你并不需要别人对你说教、说服你放松有多大的好处，不过你的头脑却需要被诱惑。你必须透过理智去了解一些事，才能让你的头脑相信，时而放松一下是对自己最有利的事。

若不能说服理智的话，那么你只要一闲下来，就会有罪恶感。因此，请继续往下读。够幸运的话，你将会在本书里发现一些让人心动的甜言蜜语。



The Art
of
Doing Nothing

The Art of
Doing Nothing 目录

译者序 ————— /III

开悟，就是舒服地做个彻底平凡的人
作家、身心灵导师 胡因梦

前言 ————— /VII

为了一颗宁静的心

第一章



拖延的艺术 /001

允许自己把做到一半的事抛到一边去。

🗝️ 吹口哨的秘诀

第二章



呼吸的艺术 /015

将呼吸视作一种给予，而非索取。

🔑 安住在当下的秘诀

第三章



冥想的艺术 /025

我们只能为心灵上的突破做准备，而无法操控它。

🔑 保持身心静默的秘诀

第四章



发呆的艺术 /037

最上乘的思想往往是在意识安歇时出现的。

🔑 海滩漫游的秘诀

第五章

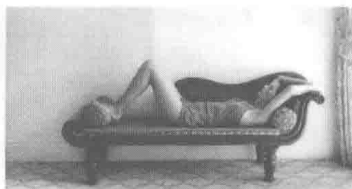


打哈欠的艺术 /049

当脑中的疲倦感已经堆积成滞留不去的低气压时，不妨尽情地打哈欠，直到心满意足了为止。

🔑 拓展想象力的秘诀

第六章



打瞌睡的艺术 /061

偷闲让意识暂时空掉，往往是面对紧急事务的最佳方式。

🔑 香甜午睡的秘诀

第七章



沐浴的艺术 /073

你的浴缸犹如一个巨大的珧琅贝壳，可以让你窃听宇宙里不断在过滤的水声。

🔑 水疗的秘诀