

法国建筑师教你运用自然能量 盖出健康安心好住宅

认识你的家

传统
现代
环保
生机
能量

connaître sa maison

(法) 尚卢克·马梭 著 林雅芬 译

黑版贸审字 08-2013-130 号

原书名: CONNAÎTRE SA MAISON

First published in French as Connaître sa maison

© 2009, Le Becen l'air, France - www.becair.com

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

认识你的家 / (法) 马梭著; 林雅芬译. — 哈尔滨;

北方文艺出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5317-3231-0

I. ①认… II. ①马… ②林… III. ①住宅—选购

基本知识②住宅—室内装修—基本知识 IV. ①F293.35

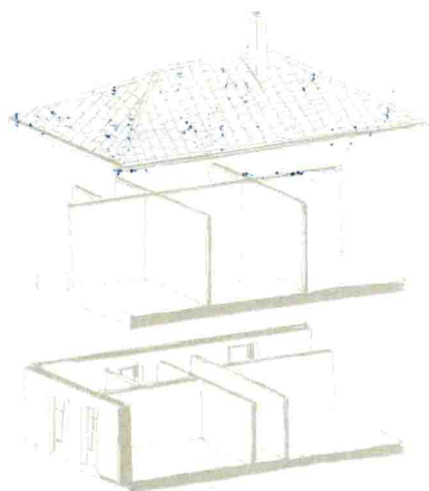
②TU767



中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第333572号

认识你的家

- | | |
|------|---|
| 作 者 | (法)尚卢克·马梭 |
| 译 者 | 林雅芬 |
| 责任编辑 | 王金秋 |
| 封面设计 | 烟 雨 |
| 出版发行 | 北方文艺出版社 |
| 地 址 | 哈尔滨市道里区经纬街26号 |
| 网 址 | http://www.bfwy.com |
| 邮 编 | 150010 |
| 电子信箱 | bfwy@bfwy.com |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 北京缤索印刷有限公司 |
| 开 本 | 787×1092 1/16 |
| 印 张 | 18.5 |
| 字 数 | 300千 |
| 版 次 | 2014年1月第1版 |
| 印 次 | 2014年1月第1次 |
| 定 价 | 65.00元 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5317-3231-0 |



Contents

Chapter 01

004 五大基础根基

Chapter 02

020 宇宙中的房子

Chapter 03

038 房子里的能量与光线

Chapter 04

050 元素与房子

Chapter 05

062 受干扰的房子

Chapter 06

082 凌乱的房子、天然的房子

104 Chapter 07

基地上的房子

Chapter 08

124 房子里的虚空与形状

Chapter 09

140 屋子的结构，平面图

Chapter 10

166 房子的建材

Chapter 11

176 房子的色彩

Chapter 12

194 房子里的各个空间

Chapter 13

240 户外空间

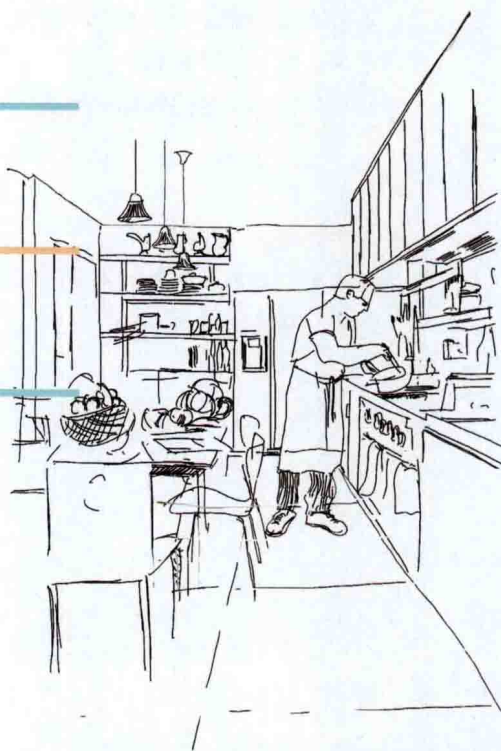
Chapter 14

262 另类建筑

Chapter 15

283 房子的灵性

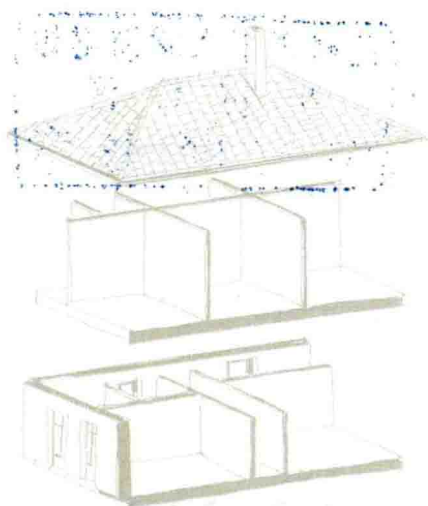
286 附录



认识 你的家

(法) 尚卢克·马梭 著
林雅芬 译
JEAN-LUC MASSOT

北方文艺出版社



Contents

Chapter 01

004 五大基础根基

Chapter 02

020 宇宙中的房子

Chapter 03

038 房子里的能量与光线

Chapter 04

050 元素与房子

Chapter 05

062 受干扰的房子

Chapter 06

082 凌乱的房子、天然的房子

104 Chapter 07

基地上的房子

Chapter 08

124 房子里的虚空与形状

Chapter 09

140 屋子的结构，平面图

Chapter 10

166 房子的建材

Chapter 11

176 房子的色彩

Chapter 12

194 房子里的各个空间

Chapter 13

240 户外空间

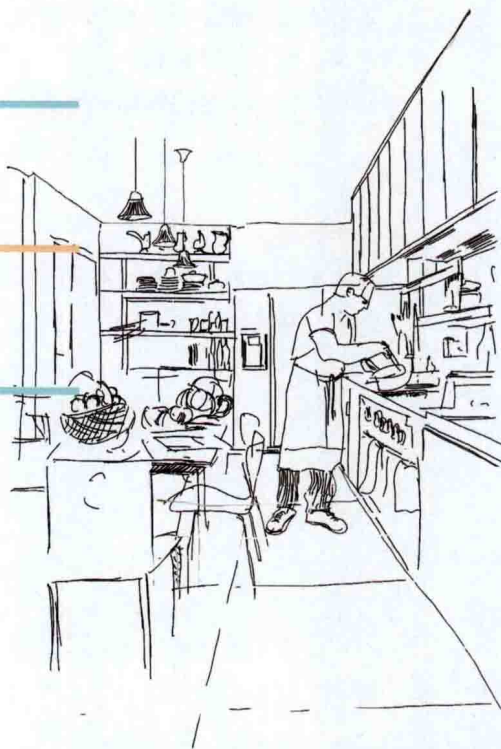
Chapter 14

262 另类建筑

Chapter 15

283 房子的灵性

286 附录



五大基础根基

005

遮风避雨的房子

008

具机能性的房子

区分明厅暗房

讲究空间区隔，但各个空间必须能够轻易相通

保留夫妻的私密性

避免空间浪费

节省居住者完成所有生活机能时所需消耗的劳动力

011

有益健康的房子

012

能量满满的房子

能量的起源

能量即为生命

我们体内的能量——经络与脉轮

存在于房子里的能量

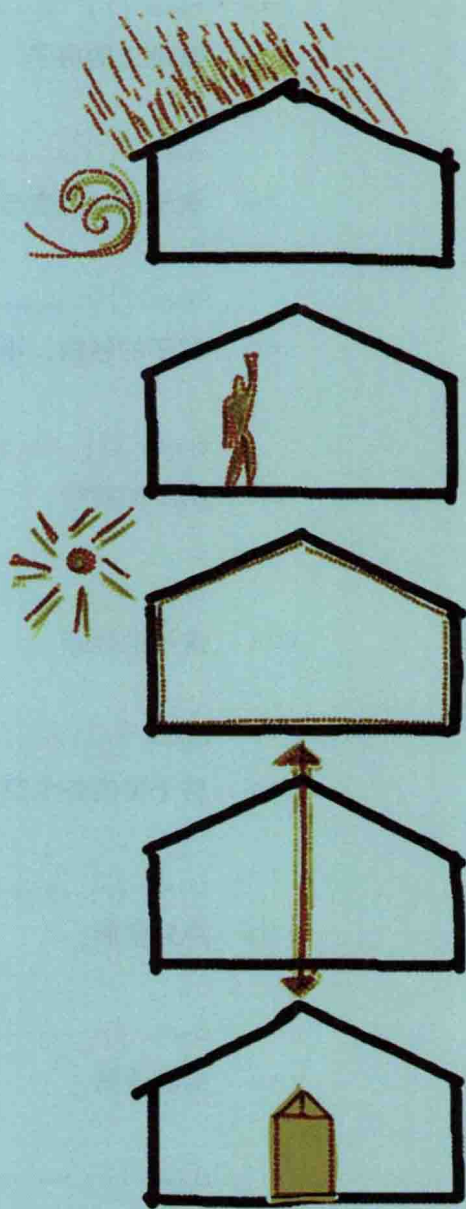
气氛和谐的房子所蕴藏的能量

017

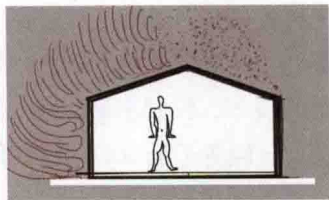
圣灵的房子

房子是个与外界区隔、有所禁忌、不可僭越的场所

房子，乃隐退休养之地



遮风避雨的房子



我们在母亲的肚子里，处在最舒适的保护环境，不仅温暖，而且充满安全感。养分经由脐带供应，胎盘缓和我们的动作，而母亲的能量通过羊水传递给我们，此时的我们有如国王般，尊贵、神圣，朝向诞生之路迈进。

原始的住屋所呈现的正是这种完美的典型，住屋外观必须让居住者感到具有隐秘性。洞穴、圆顶茅屋，均呈现这样的外观。尽管我们早已脱离那理想的保护膜，但是这个记忆始终烙印在我们的潜意识深处，我们经常会借由一些意象或是塑造某些形状，以溯回这个记忆。我们倘若真有心寻回屋子的根源，就不该忽略这理想的住屋典范。



起初，我并没有意识到这是一个真正的家，我认为这不过是个在居中位置有着火炉、沿墙摆放睡铺的单层建筑物，只是一种原始的基本住所罢了……不单单生理层面，就连精神层面，它都应该给予我一种温暖且帮我遮风挡雨的感觉。

荣格，《荣格自传：回忆·梦·省思》

人类比任何一种动物都容易受到攻击。因为他既没有羽毛、甲壳，更没有皮毛可以保护自己。他就这样光溜溜地暴露在宇宙辐射光芒下。为了能够存活久一点，他就必须有栖身的住所、一个由墙面或是柱子所撑起的屋顶。

因此，屋子就成了遮风挡雨的地方，让人感觉到可借此躲避恶劣气候与自然力。然而，这种最原始的功能却经常被人遗忘，近年来，世界各地饱受自然力失控所致的天灾之苦便是明证。房子最重要的功能就是提供保护，因此，得有一个屋顶、四面墙与地板，才不会一遇暴风雨就腾空飞起。当我隐身在海拔1800米的幽静住所里，就算身处狂风暴雨，都能拥有天花板绝不会被吹走的笃定感。

过于激烈的自然现象，往往是放任某种能量横行，待其不寻常的威力失控、解体、互撞所致的因果结局。而这股



史瓦济兰的传统茅屋。

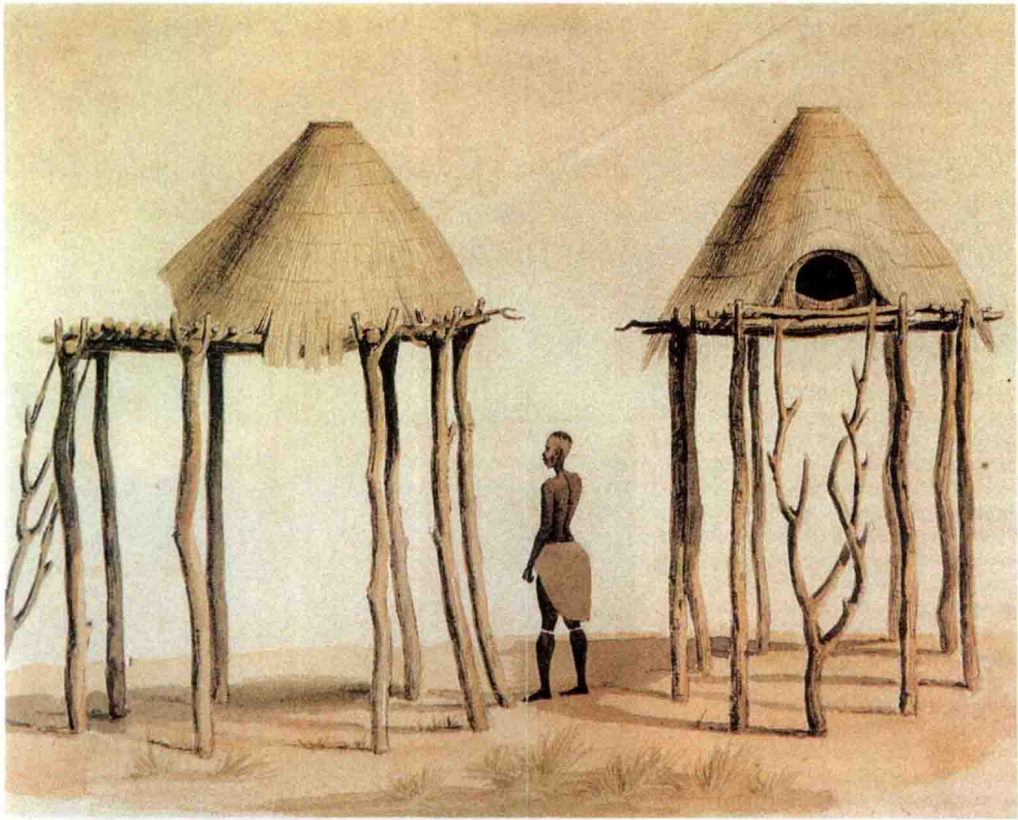
失控的能量，造成了地壳激变，如近年来的亚洲海啸、加州大火、缅甸飓风、中国地震……尽管我们仍旧无力建造出一个能够抵御所有失控能量的屋子，然而，凭借着适当的技术，我们还是能够减缓这些失控能量的冲击力，使其减弱至我们能够承受的范围，一幢房子至少必须在某种程度上能抵抗失常的天候状况。

自然力	地壳激变灾害
土	地震
水	水灾
火	火灾
风	台风-龙卷风

自己的房子，就如同一个和平、宁静、有如母亲腹中那般充满安全感的地方。在那里，我们可以甩开全世界、躲进去感受自己的心跳声。建立一个让自己不会受到攻击的地方、一个纯属性灵的地方。一踏入家门，就能确定外面的世界已甩在门外，我们进入的不只是家，而是自己的内心深处……

Olivier Marc, *Psychanalyse de la maison*, Le Seuil

然而，如今却有一些建造者忘记了屋子最重要的功能是遮风避雨，他们特别重视外观，把这个栖身处建造成各种只要自己看着喜欢就好的模样。例如“里外不分”的设计，正因不尊重简单规则，而让最基本的保护概念荡然无存。



祖鲁人基于对狮子以及其他捕食性动物的恐惧，因此架高茅屋离地面达数米。此乃Charles Davidson Bell于公元1850年前后的水彩画画作。



南法维果尔国家公园
(Parc Naturel régional
du Vercors) 内的爱古
埃特小屋 (Cabane des
Aiguillettes)。

土元素

- 运用耐震规则
- 结构整体契合，并且牢牢深扎于地面，屋顶外观有如上承作用力的飞机机翼。从地基到屋顶的结构均需严谨扎实。

水元素

- 不可将建筑物盖在有淹水之虑的土地上，也不可盖在水流边。
- 建于居高临下之处，而非凹陷的土地上。
- 架高楼板的通风层，勿使一楼地面与建地地面齐高。
- 屋顶需有二至三层的防水层，倘若一道防水层抵挡不住，还有另一层可防水。

火元素

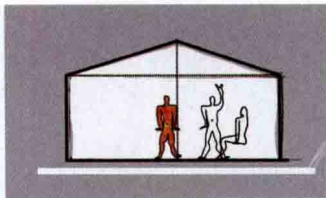
- 以不可燃建材或耐火燃烧半小时以上的建材来建造房子。
- 采用厚护窗板来紧闭墙壁。
- 采用防火建材来装潢。
- 预备灭火器、储水桶、蓄水池。

风元素

- 牢牢钉住屋顶。
- 假如屋顶覆盖着瓦片，那么这些瓦片必须紧密黏合或相串联，屋脊梁也需牢牢固定。
- 烟囱必须完美地嵌入屋子的结构当中。
- 植树位置不要太靠近房子四周。



具机能性的房子



房子是一个能够完成以下动作的地方：吃饭－睡觉－休息－洗澡－工作

何谓具机能性的房子呢？

一个能够符合多种需求，但也能整合数个空间的地方。借由整合空间，可避免无谓的移动，将进行某些工作时所需消耗的动能降至最低，而这也关系到屋子的整体运作。照明、加热的能量、排泄系统与换气系统，全都必须将耗损率降至最低。

当各种不同的活动，能以和谐方式来进行，对居住者而言，不会产生干扰、不便，不会有所阻碍，这样的房子，即是所谓的“具机能性”。

1. 区分明厅暗房

一张所谓“具机能性”的平面图，就必须做到将明亮的地方与昏暗的地方区隔开来。

- 明亮的厅堂：客厅、厨房、饭厅
- 昏暗的房间：卧房、浴室、衣物间

2. 讲究空间区隔，但各个空间必须能够轻易相通

符合独处、专注（工作时）、回归内心深处、休息等需求：

- 卧房
- 工作场所（工作室、书房……）
- 静坐或沉思的房间

其次则与社交生活、与家人间是否能拥有热络的相处氛围息息相关：

- 厨房↔配膳室↔饭厅
- 玄关↔客厅↔饭厅
- 客厅↔书房
- 车库↔食品储藏室↔厨房

大家比较偏好的区分方式如下：

· 活动的空间

厨房、饭厅、书房、娱乐室、车库、洗衣间

· 休息、放松、舒缓的空间

房间、起居室、图书室、书房（同时可作为工作与放松之用）

· 恢复体力的空间

浴室、健身房、瑜伽室

3. 保留夫妻间的私密性

可能的话，孩子们必须拥有符合自己个性的专属空间。

4. 避免空间浪费

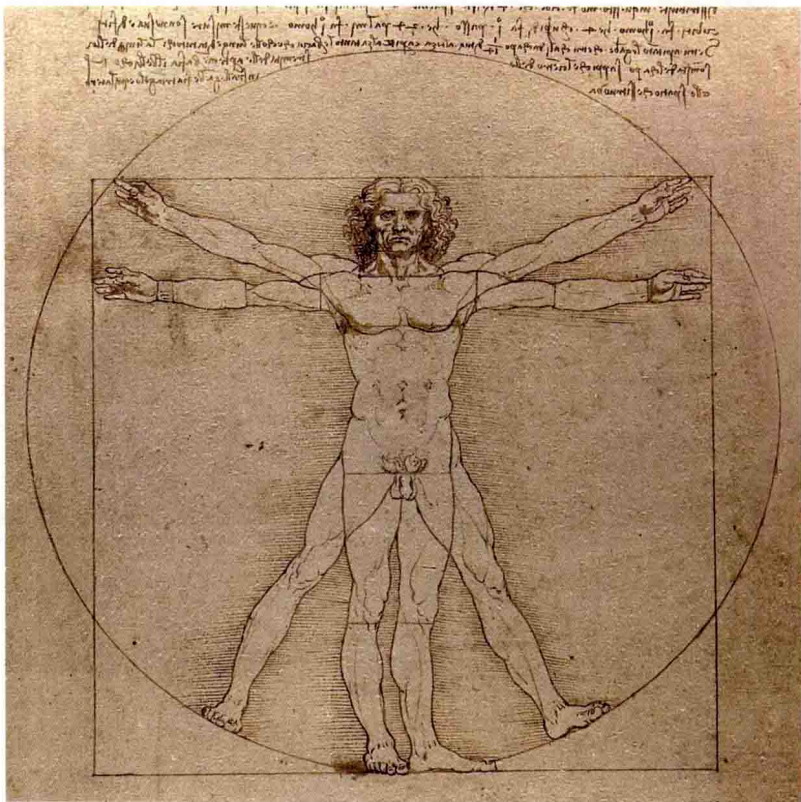
未经活用的空间（走廊、空置的房间角落）与其他的表面空间相比，建造成本是一样昂贵的。

5. 节省居住者完成所有生活机能时所需消耗的劳动力

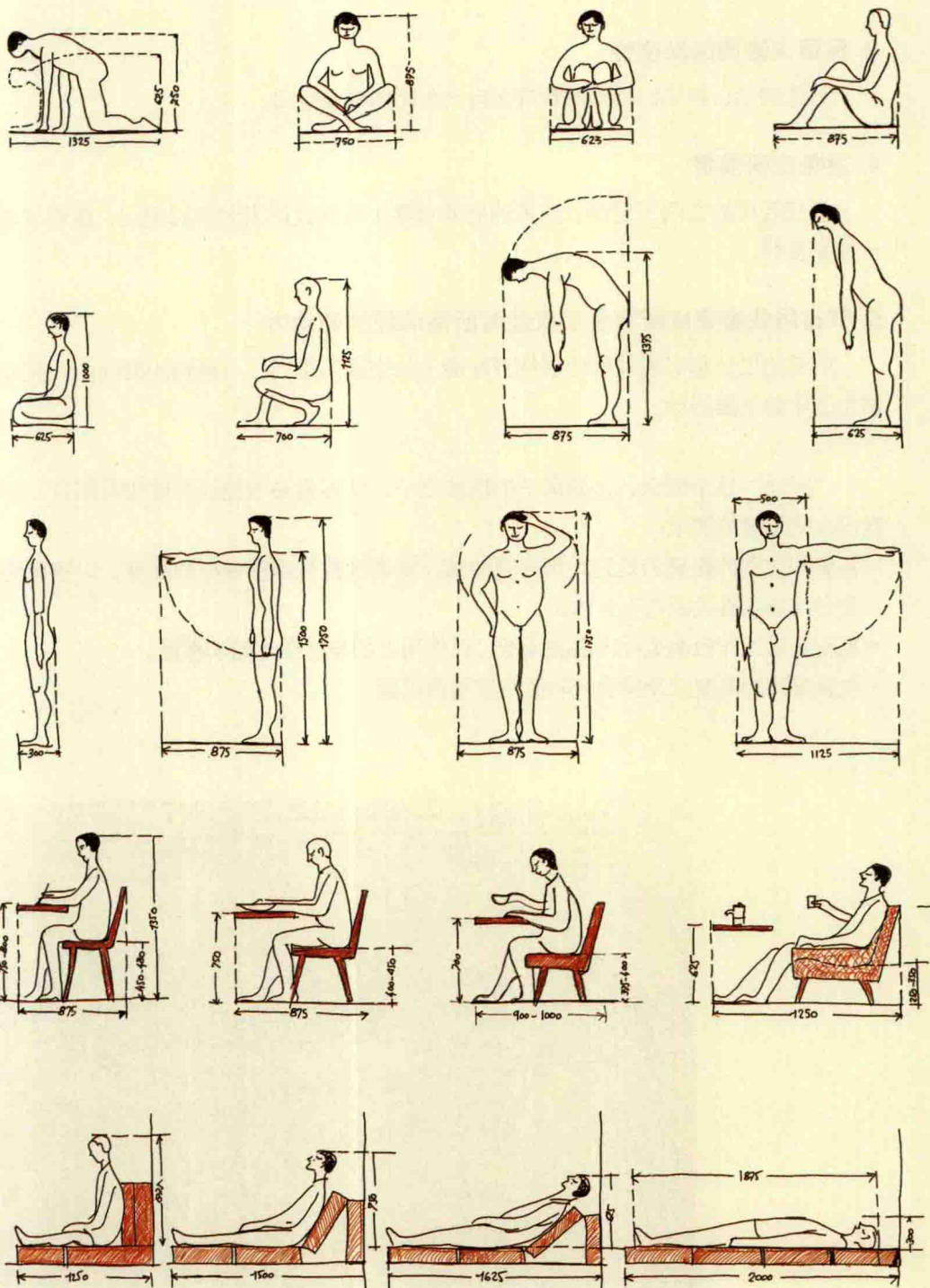
所有的设计都必须能够让居住者在最小的空间范围内，与最短的时间内，完成日常生活中的主要活动。

“舒适”这个概念，也属房子的机能之一。各要素必须能轻易地相互配合，以适度符合使用者的需求：

- 各房间之间的距离若是过大则必须缩减。重新调整常用置物柜的高度，以避免使用者必须垫高脚尖或弯下身体。
- 重新衡量工作台面是否太高或太低。以使用者的身材作为需求考量。
- 注意窗户的高度以及楼梯台阶的高度是否正确。

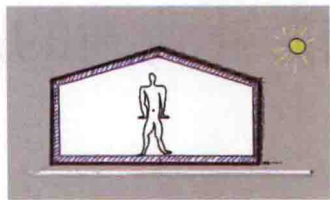


达·芬奇所绘的维特鲁威人。这幅画定义出人体的整体比例。



工作桌、一般椅子与桌子、喝茶桌椅、放松休憩的座位，上图是建筑师Ernst Neufert认为人体所需的空间与比例。

有益健康的房子



房子就像是一个活生生的人，大门是它的嘴巴，窗户是它的双眼，屋顶是它的帽子，地基则是它的双脚，屋内外的空间是它的呼吸系统。

何谓有益健康的屋子呢？

以不具污染力的建材所盖的屋子。位置的选择为首要，必须坐落在适当的基地上，不受土壤与大气的污染。

土壤污染由一些工业活动，或是过去的农业活动所造成。地磁波对我们的行为有着负面的影响，这是一个复杂的领域，取决于地基下的土质与地层脉络的分布。

大气污染的涉及范围有：

- 噪音
- 不良的空气质量
- 电磁波

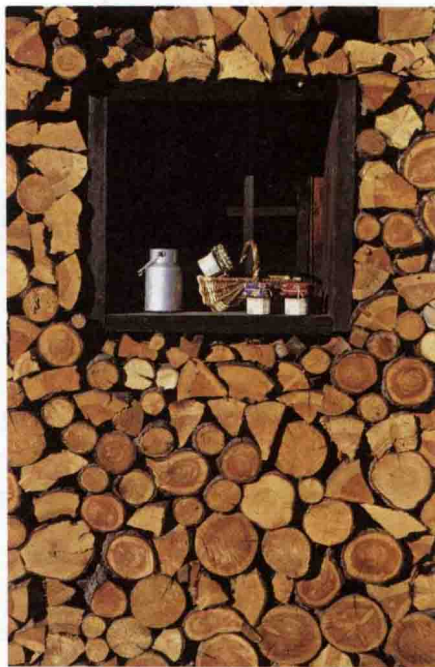
在建造、修复与装潢的所有过程中使用健康并且天然的建材已是时代所趋。以往某些建材尽管因施工优势受到认同，并且被允许使用，但却对我们的健康有所危害。我们需选择对大自然环境负面影响较小的环保建材。有毒建材在整个运用流程，如制作、塑形、使用以及回收过程中都会释放毒素。

环保建材有以下优点：

- 以天然材质制成
- 不会产生化学性挥发物质
- 塑形的过程中或有效的使用过程中不会产生危险
- 低放射率
- 允许良性光波穿透

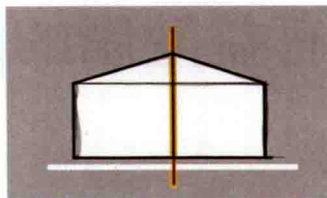
我们的身体与心灵的状态，深受吃的、喝的东西以及呼吸所影响，而我们的屋子以及用来建造屋子的建材同样有着显著的影响力。

David Pearson, *Vivre au naturel*, Flammarion



无论是哪个时代、哪个地区，人们都会使用当地的天然建材来建造自己的房子。

能量满满的房子



剧烈的能量是宇宙万物诞生的根本。当能量减弱或消失，意味着死亡或是周期的结束，也意味着将有另一种能量取而代之。

能量的起源

古印度医学《阿育吠陀经》（Ayurveda）¹指出：每个个体都该被视为是独一无二的，并且与宇宙不可分割。我们每个人的身体结构里、我们的能量与元素中，都有着一个大宇宙与小宇宙的存在。

引导我从黑暗走向光明，
引导我从错误走向真相，
引导我从死亡走向永恒！

《吠陀经》

这个信仰认为宇宙创始之初，天与地并无分隔。是随后运行的能量将天与地分隔开来的。而在这天地两隔的新创空间里，有一股充满生命力的能量——普拉纳能量让生命得以发展。这股普拉纳能量构成了三大元素：气（风）、火（太阳、热）、水（雨水）出现的大气环境，也是这些元素造就了生命的诞生。

这些基础力量呼应着三种原则——

- 它们是绝对的：是万物的主要力量。
- 它们会产生光芒：亮度与光线。
- 它们是凝聚力的根源，允许各种形式的组成与发展。

能量与生命这门学问，被称之为“最原始的气息”或是“生命的力量”，是吸吐之间、潮起潮落、扩张收缩这些动作的第一个力量。而生命正是借由这股象征着宇宙创始源头的普拉纳能量而展现自我的。

能量即为生命

宇宙中，能量无所不在，它存在于原子的活动中，存在于最小的微粒子之间。我们的身体内部与屋子里头所流动的能量并无不同，因为我们与成长的空间并非分割的，我们都是能量汪洋里的一股能量，而万事万象均因这股西藏文称之为“札”的能量而相互依存，并且更加活跃。

附注1：字面上而言，意思是生命科学、生命的智慧或是长寿的艺术。

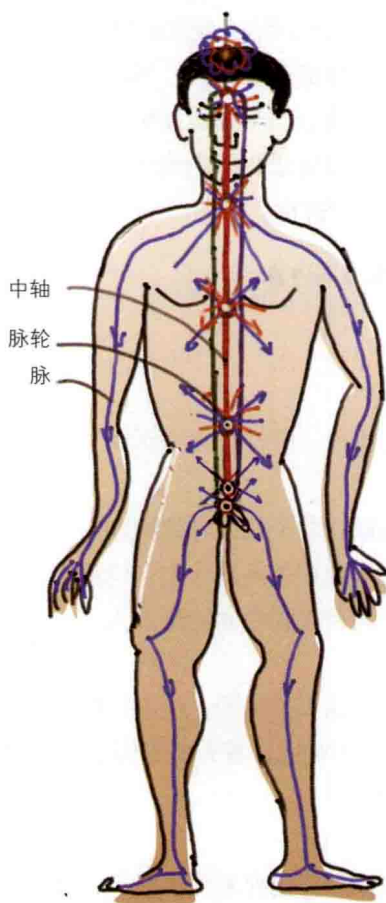
所有失序能源的表现，终将衍生成我们无法适应的混乱状况，具毁灭性的摧毁力量。西藏的经文甚至解释得更广泛：西藏经典确信外在的现象都是我们内心思想的反射。某些传统的古老思想甚至认为，人类拥有足以影响当地能量及其天然力的能力，也拥有修正这些能量的力量。

我们体内的能量——经络与脉轮

“能量”这个字俨然已成为一个关键字。在东方的不同信仰中都会发现这个字的存在，尤其是西藏坦特拉教、克什米尔坦特拉教、气功、道教、大圆满禅修以及西藏苯教。这些灵修学说均认为能量会在我们的体内循环，同时也会灌溉着我们的屋子。然而这种能量并非只是一种概念，并非思想创造物，它的确确实存在。只要借由几道瑜伽动作，我们就能轻易感受到能量存在于体内。能量循着轴线，也就是令人难以察觉的经络移动着，而各经络之间借由能量的聚集点——即所谓的脉轮²相联结。依据藏传佛教以及印度教的说法，总共有七个脉轮循着一道垂直轴——中轴³排列：

这些经络仿佛道路（脉），气息（气）犹如一匹马奔跑着，思想则是驾马驰骋的骑士，而玄妙的液滴（明点）就像是其财产、财富或是装饰物。

卡卢仁波切



人体内的能量循环

附注2：人体内部能量聚集的汇集中心，称之为脉轮。脉轮沿着中轴分布，中轴是一道起于会阴直至头顶的纵向轴。依据学说派别不同，脉轮有7个或8个，功用在于掌管难以捉摸的能量。

附注3：又称为生命之树，位于脊柱位置，是人体中一道充满能量的轴线。而在屋子内部，我们同样也可找到这些充满能量的轴线。