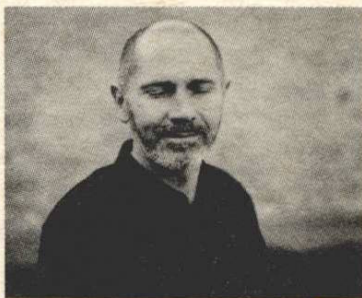


作者简介



克里斯托夫·安德烈（Christophe André），生于1956年，法国知名精神科医生、心理治疗师，也是资深的冥想实践者。作为医生和治疗师，安德烈创造性地将正念冥想融入心理治疗，效果显著；在工作之余，安德烈勤于写作和分享，已出版多部关于心理学和冥想的畅销书。安德烈现已退休，但仍致力于帮助更多人接触和了解冥想，并借助其为人们的生活带来积极的改变。

译者简介

郭可，本科毕业于武汉大学法文系，硕士毕业于南开大学历史系，现任商务印书馆外语室主任，编审。

内容简介

冥想是一座古老的智慧宝藏，如今已演化为一种被越来越多的普通人欢迎的心理调节方式。本书是法国备受国民欢迎的心理医生安德烈写给普通人的冥想入门读物，自2011年首版以来，仅在法国就已畅销逾60万册，被译为10余种语言，堪称经典。

本书体量轻巧，仅10万余字，共分为25节，由浅入深地介绍了冥想的各个方面。每节均从解读一幅名画开始，其解读之细腻敏锐令人拍案。在扎实的精神病学和心理学功底的支持下，安德烈医生对冥想有深刻的理解，并能将其充分融入日常生活的体验当中。而且难能可贵的是，他的文字通俗晓畅，不失丰富细腻的情感，阅读体验上佳。

责任编辑 | 金晓芸

特约编辑 | 郭金梦

产品经理 | 张越

装帧设计 | 郑力琿

惠 真

中国美术学院美术考级教材

中国美术学院美术考级教材

中国美术学院美术考级教材

中国美术学院美术考级教材

果麦文化 出品

对我来说一切都变了……

对我来说一切都变了。

一次呼吸、一片天空、一个眼神……

我生命中的每一刻都在滋养着我。

每一刻？好吧，我承认可能有点夸张了。

但也差不多。

日复一日，随着时间的推移，越来越多的生命时光不断滋养着我。

冥想改变了我，也将改变你。

冥想并非遥不可及，也不是无足轻重。

它很重要——关乎生与死。

当然，没有冥想我们也会活着，有冥想为伴我们也终会死亡。

但冥想可以帮助我们更好地生活，更好地面对死亡。

因为有两件事是毫无疑问的：

第一，终有一天我们会去世；第二，当下，我们仍存活于世。

冥想帮助我们毫不畏惧地面对第一个事实，同时将第二个事实铭记于心。

任何状态下我们都可以冥想。

当生活称心如意时，我们只需要慢慢呼吸，就可以意识到我们何其幸运。

当生活平淡乏味时，也可以冥想。我们只要多花一点努力，对自己说：“抬起头来，睁开眼睛。不管做什么，无论身处何处，当下你都存活于世，这多么美妙啊！”

如果生活正经历艰难呢？同样可以冥想。风雨来临时，我们需要保持正念，这样在恐惧、悲伤和沮丧时便不会畏缩。

其实我们很难真正明白：无论发生什么，希望都会在某个角落静静等候，或者她其实很快就会出现。这就是为什么我们把冥想看作心灵的训练——它需要我们不断尝试、努力。

这条路没有捷径可走，但沿途景色宜人。那么我们在日复一日的冥想训练中能获得什么呢？我们又在期待着什么？也许正如哲学家古斯塔夫·蒂邦所说：“人类渴望真理。但人类所追求的是真理之源，还是只为解一时之渴？”

如果你正在读这本书，那你寻找的一定是真理之源。

并且或早或晚，你都一定会寻到真理之源。

克里斯托夫·安德烈

2015年1月

安宁来自内心，勿向外寻求。

——释迦牟尼

冥想：身心放松的力量

作者 _ [法] 克里斯托夫·安德烈 译者 _ 郭可 审订 _ 黄艳红

产品经理 _ 张越 装帧设计 _ 郑力琿 产品总监 _ 黄圆苑
技术编辑 _ 丁占旭 责任印制 _ 刘森 出品人 _ 李静

果麦

www.guomai.cn



以 微 小 的 力 量 推 动 文 明

目录

前奏：因虚空而存在 001

PART I

主动感知：一种精神状态 011

1 活在当下 013

2 呼吸 021

3 居于自身 029

4 闭上眼睛，倾听 037

5 观察你的思绪 047

6 给情绪一些空间 057

7 集中注意力，增强意识 067

8 只需存在 077

PART II

睁大思想的眼睛来生活：日常生活的哲学 087

9 看见日常普通之事 089

10 观察无形 097

11 看见重要的“花” 105

12 行动与不行动 115

13 磨砺心智 125

14 理解并接受现实 135

PART III

穿越风暴：此时此刻的避难所 143

15 摆脱心灵的牢笼 145

16 放松控制 155

17 留于世间 163

18 即使受伤，也要前行 171

19 接受神秘的存在 179

20 注视、品味幸福的出现 187

PART IV

拓展与觉醒：最伟大的旅程 195

21 修炼 197

22 沉思 207

23 爱 215

24 体验自我的扩展与消融 223

尾声：飞翔、结束和开始 231

附录：练习的艺术 237

前奏：因虚空而存在



《沉思中的哲学家》，伦勃朗·哈尔曼松·凡·莱因（Rembrandt Harmenszoon van Rijn, 1606—1669）绘于1632年，木板油画，现藏于法国巴黎卢浮宫博物馆

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毕剥作响的炭火，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暗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？

正念

正念地生活，就是在生活中保持全意识状态，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。正念，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。

要想进入正念，首先必须弄清楚其内涵所在，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。

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，因为在外在世界，我们的思想总是集中在某个物件或计划之上，一定会有所行动，或对某个确切的主题有所思考，或专注于某项消遣之上。

在这种明显的“无所事事”的冥想体验中，我们需要一点时间去习惯，才能看得更清楚，就像在画中从光亮转到黑暗中一般。为了找到真实的自我，我们需要进入自身的内在。真实的自我其实近在咫尺，可惜我们从未真正拥有它。我们驻足于外在，迷失在当今这个欲求无度且无限联通的时代，与自我形同陌路。内在世界总是轻易地被放弃，因为外在世界更容易感知，更有目标可循。冥想体验时常是一块无径可循的土地。在哲学家冥想的房间里，光线晦暗，必须睁大眼睛才能看清楚。自我也是如此，由于缺少明证与确信，我们只能把思想的眼睛睁得更大。

我们希望获得平静，向往进入空灵，然而时常坠入混乱、喧闹和混沌之中。我们憧憬清澈透亮，却无奈地迷失于混沌

不清。有时，冥想会让我们感到焦虑和痛苦，使我们回想起沉痛与苦难，甚至让那些我们曾经极力避免回想的东西浮现在眼前。

平息躁动

到目前为止，冥想看起来非常简单，似乎只要坐下来闭上眼睛就行了。可惜并非如此，坐下来闭上眼睛只是第一步，这个必不可少的开始离真正的冥想还相距甚远。那么该怎么做呢？要继续努力，学习观察，学会停留在某个地方，保持坐下、闭上眼睛的姿势，与世界稍微拉开一点距离。总之就是要学会对纷扰和喧嚣置若罔闻。

首先需要跨越这样一个阶段：在相当长的时间里保持不动和安静，等待平静的到来，让其包裹我们脑海中的喋喋不休，这样就足以令我们看得更清晰一些了。不要强求，不要渴望，否则会再度导致混乱无序。无欲无求，放空思绪，该来的自然会来……

有时候，可能需要等待一段时间。我们不要去设法加速这一过程。尽管非常想加速，但绝对不可以这么做。切记：冥想是需要时间的。甚至，有人经过数日也一无所获。这是不是非常令人懊丧？产生这种情绪不意外，毕竟我们身处一个随处追求立竿见影、凡事都要有所收获的时代。

禅宗有许多这方面的小故事，其中一则恰好反映了这种欲

速则不达。一天，弟子问大师：“师父啊，我到底要多久才能达到心灵的宁静？”片刻沉默后，大师回答说：“三十年。”吃惊的弟子抱怨道：“三十年未免太长，倘若我每日加倍努力，昼夜不息，勤修苦练，是否无须如此长时间？”沉默良久后，大师惋惜道：“若其如此，你需要五十年……”

开始看得更清楚

停下手中的一切事情，坐下来，闭上眼睛。这么做，不是为了睡觉，也不是为了休息，而是为了领悟自身感受到的东西，从而厘清外在世界反映在我们内心的纷乱。领悟有两条不同的道路：一条是智力的，体现为介入和行动，将现实与意愿、思虑和努力结合在一起；另一条是体验的，通过迎接毫无遮掩的现实，在彻底放松却又全神贯注的状态下，任由其将我们覆庇、占据和浸透。

在智力和体验两种方式中，我们均与世界保持着联系。为的是更好地理解世界，感受世界。两种方式都完美无缺，只是性质不同，并无高下之分。二者我们都需要，而且要使二者都保持充满活力的运行状态。

简而言之，第一条道路被称为哲学的反思；而第二条道路，即敞开心胸接受世界而不刻意去思考，或只是无言地或超越语言地进行思考，这就是正念的道路。本书所要讨论的就是正念的冥想方法。