

星报书评

# 冥想就是找到内心的家

——评《只有当心非常安静时》



在没有去民院读研究生之前,我曾有一段时间晃荡在北京,与友人合租在一室一厅的居民楼里,每天东奔西跑,只是想着,在北京的某个小小角落找到自己立脚安身的地盘。那段时间,过得充实却也辛苦,身体上的疲惫尚且可以靠着好好休息恢复过来,但心灵的疲惫和焦虑,却很难找到能够使其减轻的良方。

虽然在读大学时就经常练习瑜伽,偶尔静坐,可毕竟自己“功力”尚浅。最初遇到的一些人生难题,还可以勉强撑过去,用诸如静坐冥思等手段来安定身心,但在某几天接连遭遇了挫败之后,我的心便不再似往常那般平和安定,以至于把怨气都发泄在我的室友身上——为了一时的痛快,我伤害了身边的朋友,也使自己每每想起此事便懊悔不已。

从这件事情之后,我突然有一种“应该给生命寻另一种活法”的念头。我比任何人都了解自己的坏脾气,也因为自己这焦躁易

怒且反复无常的情绪而常常愧疚。在考取硕士研究生时,我对我爸妈说:“我打算选佛教哲学专业,来治自己这浑身的毛病。”后来我发现,这牛逼吹大发了。因为,要对治自己的习气,根本不是一朝一夕的功夫。也就是在研一的时候,开始系统地接触佛教哲学,接触到《瑜伽经》中一些冥想静思的修习方法。

当然,任何一种身心修行,都必然要落实到行为上。义理搞得再通,但自己的心性和行为上没有净化和改善,那也是白白地浪费了时间。前段时间,在自己写专栏的那份期刊上读到一句话,“冥想,就是找到内心的家”,对于这句话,本人真是深有感触!

冥想是一种与自我的沟通方式,它能帮助我们在浮躁忙碌之中安定身心,并且,冥想还能改善自己的情绪。前几天,我与一位旧日同窗小聚,她便很惊奇地说:“哎,你现在的性子可比以前好多了。以前的你,暴躁又敏感;现在的你,总是笑呵呵的。真好!”

其实这话可真是承受不起了。现在的我,也有暴躁、敏感、焦虑的时候。每当这时,我都会让自己与当下的生活“隔离”开来。选一个适当的姿势,放上一段舒缓轻柔的音乐,闭上眼睛,调整呼吸,将导引至冥想状态。每次冥想,我都不给自己定时,但只觉得身心舒坦了、平定了,那便好了。

外面的世界,很新奇也很繁华,它对我们的诱惑很大。但也正因如此,我们才更应该记得冥想,记得“回家”。我觉得,自己现在的身心状态还不错,特别是在写这本书时,我总能感受到一种前所未有的、平静安定的力量。这种力量,它在我的心口处跳动,它让我快速却又精确地敲下每一个字。但在这里仍要做一说明:冥想是一种非常个人化的生命体验,而我,也只是把自己的生命经验分享给大家。

《只有当心非常安静时》,马超著,北京时代华文书局

院版好书榜

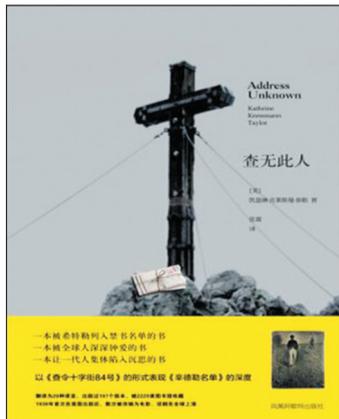
## 《我不认识你》

安徽文艺出版社 杨少衡著

《我不认识你》是对杨少衡以往“官场小说”的继承和发展,从小事件、小人物入手,通过描述基层政府官员的工作、生活、情感、命运经历,反映出大改革时代背景下的社会现状和人生百态。小说没有哗众取宠的批判,没有言辞激烈的抨击,没有大起大落的情节,故事、场景、人物简单清晰,语言、叙事、细节、节奏和氛围等安排得当,饱满鲜活,独具匠心。

## 《查无此人》

黄山书社 【美】凯瑟琳·克莱斯曼·泰勒著  
张霖译

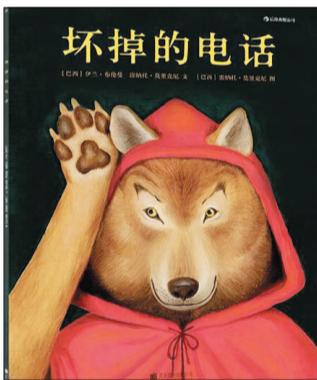


书由12封通信组成。故事发生在1932年的11月至1934年3月之间。麦克斯与马丁原本亲若兄弟。自马丁从美国回到德国后,他们开始了亲密的通信。出人意料的是,跨越一年多时间的通信,却将两人的关系由亲人转成仇敌,最后麦克斯竟然用信杀死了马丁,这样的结局使人们陷入深思。故事曲折堪比欧亨利小说,也是向2015年纪念国际反纳粹胜利七十周年的献礼。

童书书单

## 《坏掉的电话》

(巴西)伊兰·布伦曼·雷纳托·莫里克尼著,刘叶茹译  
适读年龄:3~8岁



这是来自巴西的“最酷童书”,它有三个“酷”点:首先,它是一本无字书,向任何一个还不识字的孩子敞开;第二,它是一本游戏书,邀请读者来玩“口耳相传”的游戏;最酷的一点是,它是一本想怎么读就怎么读的书,你可以从头到尾读,也可以把整本书拆开,随机组合起来读,是一本可以读无数遍的书。

## 《雾中的刺猬》

(俄)谢尔盖·科兹洛夫著,韦苇译  
适读年龄:3~8岁

这是来自俄罗斯的诗意绘本,它讲述了一只爱走神的刺猬,在一个夜晚的奇遇。这些走神的时刻,正接近真实,在这样的时刻,无论孩子还是成人,都会感觉到:“一个人只拥有此时此地是不够的,他还应该拥有一个诗意的世界。”

## 《穿狼外套的羊》

(日)喜多村惠文/图,卢芳译,  
适读年龄:3~6岁

这是来自日本的幽默绘本,它讲述了“羊是怎样穿上狼外套的”。这当然不是对穿羊皮的狼的血腥报复,而是一次充满想象力的幽默回应。热爱玩笑的孩子一定会为故事的结局哈哈大笑,笑过之后,家长可以不失时机地跟孩子聊起哲学家培根的话:“冒险常常带来乐趣。”

书人书事

## 《宋家客厅》 揭张爱玲“后传”

张爱玲文学遗产继承人、翻译家宋以朗作品《宋家客厅:从钱锺书到张爱玲》日前首发。它是围绕作者宋以朗的父亲宋淇所作的一部传记。宋淇作为20世纪著名文艺评论家和翻译家,在文学批评、红学研究、翻译、电影等诸多领域均有建树。张爱玲去世前将遗物(包括遗稿)交给宋淇、邝文美夫妇保管。

《宋家客厅》中写得最详细的是张爱玲。它专门讨论了张爱玲“传说中的作品”这个有趣的问题,整理出张爱玲拟写而未能写成的作品。其中,有以同代作家经历为素材的长篇和中篇小说,如《芳香的港》和《谢幕》;有写亲身经历的散文,如《不扞而谈》和《爱憎表》;有议论性的杂文,如《谈面相》和《谈灵异》;有历史题材的长篇,如《郑和下西洋》。

## 初版《百年孤独》 失而复得

日前,在哥伦比亚首都波哥大国际图书博览会上失窃的一本签名初版《百年孤独》被找到。这本书是1967年阿根廷出版社印刷的初版8000本《百年孤独》中的一本。《百年孤独》由加布里埃尔·加西亚·马尔克斯所著,1967年出版,1982年获诺贝尔文学奖。去年4月,马尔克斯去世。博览会上,该书被放置在一个锁着的盒子里展出,孰料“不翼而飞”。