

在如水的
时光里
好好
爱自己

马超 / 著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

在如水
的
时光里
好好
爱自己

马超 / 著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

在如水的时光里 好好爱自己 / 马超著. —北京:
中国铁道出版社, 2016. 11
ISBN 978-7-113-22240-6

I. 在… II. ①马… 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 197328 号

书 名: 在如水的时光里 好好爱自己
作 者: 马 超 著

责任编辑: 付巧丽 电子信箱: tiedaolt@163.com
封面设计: 艺海晴空 电 话: (010) 51873038
责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社
(北京市西城区右安门西街 8 号, 100054)

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司
版 次: 2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷
开 本: 787mm×1092mm 1/32 印 张: 8.5
字 数: 150 千
书 号: ISBN 978-7-113-22240-6
定 价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印刷质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。

电话: (010) 51873174 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659, 路电 (021) 73659,

传真 (010) 63549480

请尽可能地善待自己啊

蒋 瞰

知道马超是 2015 年 5 月，我和她在同一家出版社出了一本书，编辑把处在同一营销期的书都寄了一本给我，估计她也收到了我的书。

我没有第一时间拆开书，反倒是互相加了微信。起初只是观望，直到七夕那晚，我百无聊赖，发了个状态：还没人表白我就睡咯。马超跟了句“我我我”，一个带着人间烟火的女子跃然屏幕——这就是反差萌，笔头写着冥想、心静，不代表日子也非得清心寡欲；教人正确使用呼吸法不代表自己就得不苟言笑。只有看透生活本质的人才有资格调侃生活。

我改口用她微信名称呼：妖精。在我的意识里，妖精的重点不是妖，而是智慧。

再去翻她的书，是一个凄风苦雨的夜晚。居然，有如神迹般，心真的静了。

我至今不知道是不是妖精这个人的先入为主。

我们彼此关照，但算不上很热络的那种。她每天一句无主情话，用猫的体态表情代替自己说话。她有个让人羡慕的白发奶奶——我一直有种感觉，和奶奶外婆们一起生活的人自带福气，可能是生活无虑以及隔代宠爱。

然而，相比故作矜持不发朋友圈的我，妖精居然还能做到一边朋友圈，一边保持高产，然后把自己的书组合成各种套餐，有个叫“慢慢做慢慢爱”，还有个叫“绿你没商量”。笑过后，她说，又有个新书稿。

闺蜜、餐馆老板、朋友的朋友，不见了寿司店，开甜品店的小心思，莳花弄草的调子，说的都是生活中常见的人，常见的事，常见的慨叹，记录下它们不是什么难事，谁还没点日常素材和内心戏呢？然而妖精的高超之处是在提出问题后还能解决问题。她引用《瑜伽经》：如果带着一颗禅心去爱人，那么便会活在自在之中，当然，也会活在爱之中——那是她的强项好吗，我很早就知道她毕业于西藏民族学院藏传佛教哲学专业，佛学研究生。学历代表一个人的走向，出身论者就是这点固执。

她写离别，恰好是我近期的关注重点。

“爱人离开后，确实需要一个适应期，每一个人皆是如此，除非他当初不曾投入地去爱，否则即便再有智慧，再有觉知，也需要一段时间来适应一个人的生活。”

她很诚实，承认伤痛的存在感。

“但是，”话锋一转，“带着禅心与觉知去爱的人，他们起初就明白万物皆在变化的道理，或许也会与伴侣规划美好的未来，却并不因此而深深地陷入到这虚幻的构想之中。这类人，他们并非不去爱人，更不是那种不食人间烟火的异类存在，只是他们爱得更有智慧了，也更有力量了。相比于那些在相爱又分手之后便失去爱的人来说，带着禅心去爱人，那简直是利己又利人。”

通通透透。

不得不承认，有些人的离别是为了回归，而有些人的离别却是为了再次去寻找。其实我们早就明白：你要通过失去来抵达。

你肯定会说这是一本鸡汤，可是，鸡汤和反鸡汤都是一种定义，太没想象力。纠结于一个概念，快，慢，好，坏，但人生不只是非黑即白的啊。

这本书的好，在于诚实。她写了那么多，不是教你如何

预防伤痛——因为无法预防，伤痛是生命的底色；不是教你怎样做到十全十美，因为十全十美就像一块肥肉，被油腻蒙住了口感。妖精把重心落在人身上，人的厉害之处就在于自带一套过滤系统，洞悉了世间的种种丑恶、见识了人心的复杂，把最明媚的画景记在心上。

请一定要善待自己啊，因为日子终将是自己跟自己过。

目 录

第一辑 对美好爱情的向往，是一种信仰.....1

生命是一种体验，爱情是一个过程。每一场身心投入的爱恋，并不一定会得到自己期待的圆满结局。但如果我们只是去爱，去体验爱、分享爱、创造爱，不带抱怨地行走在世间，那么我们的心终将因爱而强大，我们的生命终会因爱而丰盛。

爱情是一个过程，需要带着一颗禅心 / 2

对美好爱情的向往，是一种信仰 / 8

有一种离别，不过是为了怀念 / 12

活在当下，才能在未来谈笑风生 / 24

有些路，注定只能一个人走 / 31

懂的人会懂，不懂的人无需言说 / 36

我们并非刀枪不入，却希望别人百毒不侵 / 42

当你足够好，总会遇到 TA / 48

暗恋是一场旷日持久的修行 / 57

第二辑 愿你的孤独，能有人陪伴63

每个人在成长的路上，总少不了汲取他人身上的温暖。这些温暖，可能来自异乡的陌生人，也可能是身边的某个朋友，甚至是喂养多年的小宠物。是的，每个人都要学会与生命中的孤独相伴，学着一个人也能活成一支队伍。但我更愿，你的孤独能有人理解，并且有人陪伴。

谢谢你，亲爱的陌生人 / 64

一杯热奶茶的温暖 / 73

请叫我“不完美小姐” / 80

就算生活辜负了你，你也要欢快地唱歌 / 93

愿予一处疗愈，福报一方温柔 / 101

一路向前，总能找到更美好的风景 / 107

愿你的人生，从此专注起来 / 113

我愿把生命中所有的美好都与你分享 / 119

第三辑 无需一切完美，生活也能安好131

有人追求事业的高度，有人期盼生活更幸福。一句话，我们总是希望人生一切完美，仿佛只有如此，才算是没有荒废这一生的时光。可是，人只要活着，就永远不可能尽善尽美，而只能无限地接近完美。而我们也无需一切完美，就能把生活安排得水起风生。

你当相信，美好的事情总会发生 / 132

咖啡带着灵魂散发的香气 / 138

彼此点头微笑，然后各自安好 / 142

不攀缘，做自己生命的旁观者 / 149

于安静处体会生命的盛放 / 155

停下来，给生活一点喘息的时间 / 161

过一种不被诱惑束缚的生活 / 165

第四辑 你给生活诗意，生活给你风景 171

有人说，生活中不仅有柴米油盐，还有诗歌和远方。有人说，生活能有多美好，取决于你对生活有多热爱。在细碎的日子里，我们逐渐老去、华年不再，但如果我们有一颗丰盈美好的心，就一定能把细碎的日子过成一道优美诗意的风景。

在老去的岁月里，做个温暖的人 / 172

可以丑，可以老，但就是不能不优雅 / 178

愿你心头火光不灭，梦想不停息 / 189

你该用什么，滋养那日渐苍老的心灵 / 195

让老去成为一种优雅的力量 / 207

第五辑 请一定要善待自己啊!215

最美好的季节是春天，最疗愈的时刻则是独自静处时的光阴。日子如流水般逝去再不可追回，而我们要做的就是，在如水的时光里，好好地爱自己，不论是否有人陪伴，是否有人欣赏，我们都要善待自己，做一个内心永存美好的人。

你终将好起来，即便没人安慰你 / 216

一个人，也可以过得很美好 / 221

日子慢一点，阳光暖一些 / 233

愿你此心光明，向暖而生 / 243

其实，我们可以活得再慢一些 / 252

在简单的时刻看到幸福 / 258

第一辑

对美好爱情的向往， 是一种信仰

生命是一种体验，爱情是一个过程。每一场身心投入的爱恋，并不一定会得到自己期待的圆满结局。但如果我们只是去爱，去体验爱、分享爱、创造爱，不带抱怨地行走世间，那么我们的心终将因爱而强大，我们的生命终会因爱而丰盛。

爱情是一个过程，需要带着一颗禅心

一周前与朋友在火锅店小聚，酒足饭饱之后他感慨着：“那个在吃火锅时为我拼命向服务员要白糖的姑娘，再也不会回来了。”朋友吃火锅时有一大癖好，就是喜欢往小料里兑白糖，那个为了照顾他的这一癖好而向服务员一次次要白糖的长发姑娘，在几个月前已经离开了他的生活。

三天前，一位经常来咖啡馆参加读书沙龙活动的妹子向我哭诉，那个曾经懂她疼惜她的男朋友已经和她分手了。“再也不会会有第二个人像他这样懂我了。”妹子泪涌如泉，言语之中流露出无限伤感，时不时地低头沉思，似是回到了两人甜蜜恩爱的往日。

今天，一通忙碌，终于安排好手头事情之后，我在喝茶歇口气的时间里刷了一下微信朋友圈，当我看到曾深爱的人在朋友圈里发布了一张甜蜜牵手照和“我们终于要在一年中最火热的季节迈入结婚礼堂啦”的文字时，我便知，他是真的再也回不来了，而我也再不能回到过去了。往昔的场景还历历在目，而曾经的身边人却已变成陌路，在这个原本阳光火辣、一片暑热的时节里我却忽然觉得心意凉薄，凄寒萧索。

问身边的一位朋友，是什么原因使年华正好的他决定不再勇敢地去爱了。朋友答，任是怎样明媚鲜艳的女孩，也不如旧人的一个欢颜、一次回眸能令他开怀。

再问一起共事的某个姑娘，为什么不选个阳光新鲜的周末出去约会、散心。姑娘说，如果牵手拥抱、并肩同行的对象不是他，那么这一切于自己而言，又有什么意义呢？

久未逢面的同学说起他的情感经历时，他说太累了，真的不会再爱了。我们问他原因，他说心中始终装着一个不可能的人，他觉得此后岁月都将为心中这个不可能的人而困守一生了。

既然痛了累了，为何不选择淡忘？当然，每一个不可能的人都是扎进我们心中的刺，长在我们心口的朱砂，说不定拔出来、拿掉它反而会让你痛得更剧烈。但是，使我们痛苦的是某个人吗？或者是某一次经历吗？

事实上，真正使我们痛苦的无非是自己的执念。但执念这东西，谁都有。比如说一个好好学习、天天向上的学生，他一定要夺取第一名，一定要考上某所大学，这也是一种执念。只不过，执念这东西对每个人来说所起到的作用不同而已。同样是心中住着个放不下的人，有些人就能一边怀念着他一边好好地安排自己的生活。夜深人静时也会生起思念，看到别人眷属成双时也会暗自忧伤。可是这些小情小绪并没有影响到自己的正常生活，而自己也没有一直沉浸在痛苦之中不能自拔。

但很明显，我刚才提到的这几位朋友，他们都还活在过去的时光中。世间万事万物皆在变化之中，人与人之间的关系、情感自然也不会排除在这个规律之外。

我们活着，不是为了一直一直地怀念过去。对待爱情，我们也该带着一颗禅心。《红字》里面说：“你应该自己采集阳光，我没有阳光可以给你。”在爱情中，也绝对没有谁放

过谁，谁不要再使谁痛苦这么一说。不要希求别人放过自己，而是要自己放过自己。就好比不要乞求别人给我们阳光，而要靠着自己来采集阳光，收获温暖。

我们痛苦的根源是自己，不论在一段感情中，是谁先离开了谁，还是谁做出了什么对不起对方的事，能够一直让自己痛苦下去的根源，就是我们自己。

《瑜伽经》里面说：“昏沉是没有任何觉知的存在状态。”在很多时候，我们只是感受到了身心上的痛苦，一再地沉溺于对过去的回忆之中，却丝毫不能意识到这痛苦的根源在哪里，这便是一种没有觉知的昏沉的状态。所以，当一位朋友说，“只要不去爱人，就不会失去身心的自在”时，我多想告诉他，如果带着一颗禅心去爱人，那么便会活在自在之中，当然，也会活在爱之中。

如果我们带着一颗禅心活在一段爱情关系中，那么我们不难发现，青春美貌也好，动人心魄的爱情也好，没有什么是因为我们高兴就能够驻足停留的。任何一种关系、事物，都不是为了取悦我们才发生、存在的。

曾经相爱相依的两个人可能最终会反目成仇，曾经两人

并肩走过的岁月可能会成为自己最不堪回首的往日，曾经共同构想的美好未来可能会化作最不愿提起的噩梦。

带着禅心去爱人的人，即便沉浸在两情相悦的甜蜜之中，也会觉知到这甜蜜不会永远继续下去。如果某一天，爱人远去了，离开了自己的生活，他也不会紧紧地执著在往日的情爱中而忍受各种痛苦，就好像关进执念监狱中的犯人那样。

爱人离开后，确实需要一个适应期，每一个人皆是如此，除非他当初不曾投入地去爱，否则即便再有智慧、再有觉知，也需要一段时间来适应一个人的生活。但是，带着禅心与觉知去爱人的人，他们起初就明白万物皆在变化的道理，或许也会与伴侣规划美好的未来，却并不因此而深深地陷入到这虚幻的构想之中。这类人，他们并非不去爱人，更不是那种不食人间烟火的异类，只是他们爱得更有智慧了，也更有力了。相比于那些在相爱又分手之后便失去爱的能力的人来说，带着禅心去爱人，那简直是利己又利人。

记得曾经接触过一个打扮得很朋克的女孩儿，她说，她爱过许多人，这并非她水性杨花，而实在是每一段情感都没能坚持走到最后。每一个爱过的人，她都是用心去爱的，但是当爱情逝去之后她从不会哭闹更不会怨恨。“如果我曾经