



只有
当心非常安静时

马超 / 著

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

只有 当心非常安静时

马超／著



静下来，
哪都有美好的东西。

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

只有当心非常安静时 / 马超著. -- 北京 : 北京时代华文书局, 2015.3

ISBN 978-7-5699-0167-2

I. ①只… II. ①马… III. ①女性—人生哲学—青年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 048058 号

只有当心非常安静时

著 者 | 马 超

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 陈丽杰 刘芬芬

责任编辑 | 陈丽杰 刘芬芬

责任校对 | 刘芬芬

装帧设计 | 程 慧 王艾迪

责任印制 | 刘 银 范玉洁

内文摄影 | 文 博

封面人物 | 宁 远

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-64267397

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 7.5

字 数 | 200 千字

版 次 | 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0167-2

定 价 | 36.00 元

版权所有, 侵权必究

在安静而遥远的等待中，

接受身体本来的面目，并使之平定下来。

身体的平定将使得智慧的思想迸发。





你可曾安静地坐着，不专注于任何事物，也不费劲地集中注意力，而是非常安详地坐着？这时你会听到各式各样的声音，会听到远处的喧闹声以及近在咫尺的细微声响。这意味着你把所有的声音都听进去了。你会发现自己的心在不强求的情况下产生了惊人的转变。这份转变里自有美和深刻的洞识。



要「活着」，有意识地生活。

为平淡所感动，为平常所震撼，变得更加睿智和从容。





威廉·詹姆斯曾说：

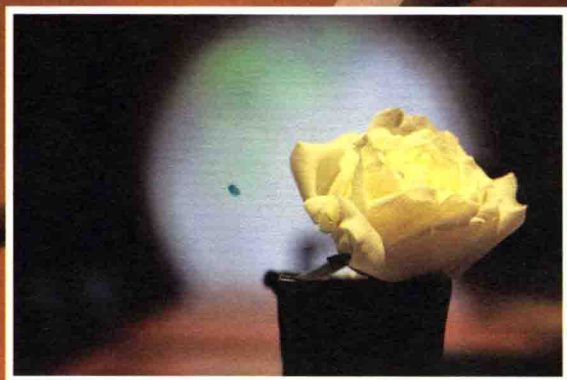
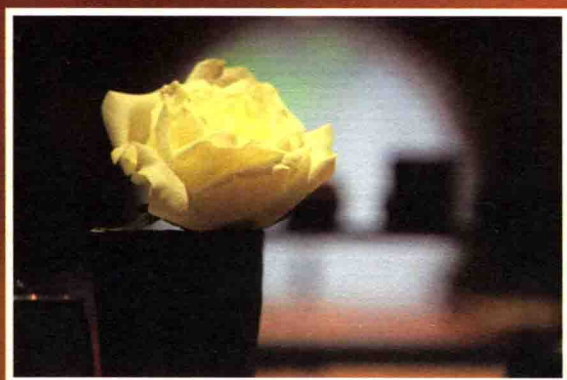
能自觉地把总是容易分散的注意力集中起来的能力，是人们判断事物、形成性格和磨练意志的根基。



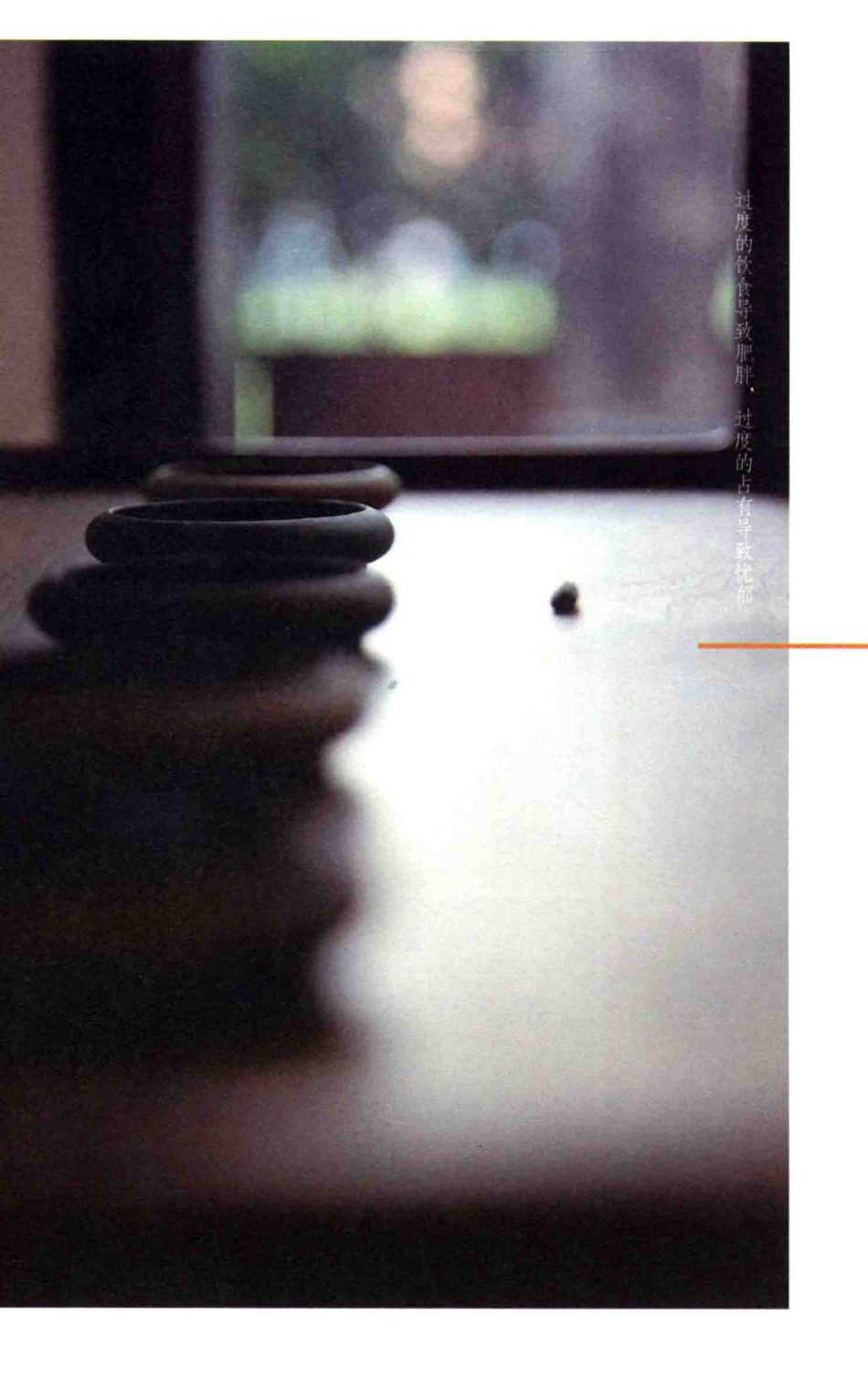
没有它就不能成为一个完整的人。

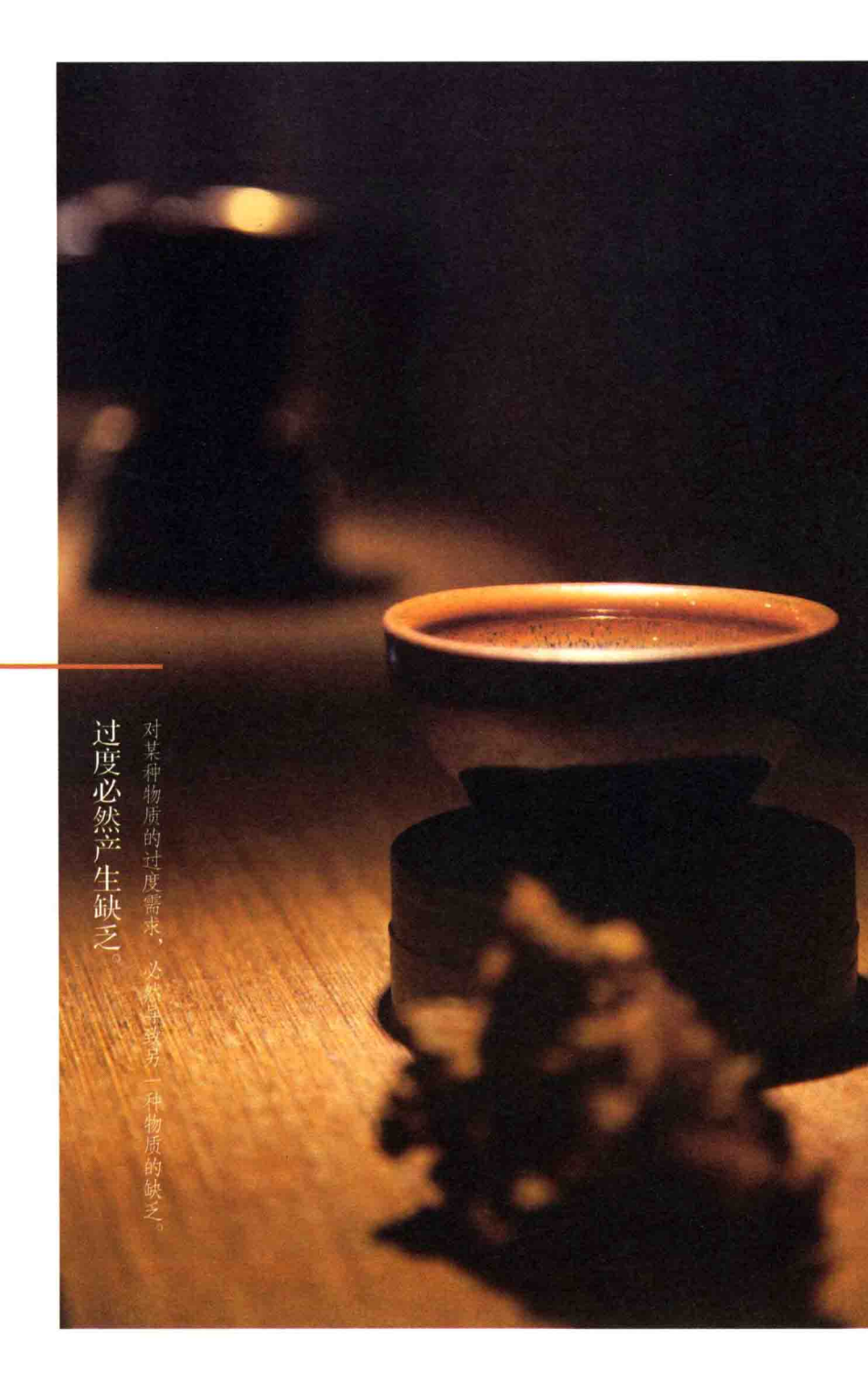


一旦人获得生活所需，就存在另一个生活的可能；
获取多余之物，这是在当下的生活中冒险。



过度的饮食导致肥胖，过度的占有导致忧郁





对某种物质的过度需求，必然导致另一种物质的缺乏。

过度必然产生缺乏。



无论我们身处幸福还是痛苦，
不要对呼吸有任何期待。
不要指望它能够解决我们所有的问题，
但是要明白当我们无法解决问题的时候，

最好的做法就是，
一遍遍地专注于呼吸，
而不是在那里辗转反侧，思来想去。



第一章

冥想，创造一种静态的能量

- 1. 冥想的基础源自于爱 _ 1
- 2. 如果你能静下来，那你便能走下去 _ 7
- 3. 冥想，一种心灵的训练 _ 14
- 4. 冥想为你提供的只是契机 _ 20

第二章

生命的艺术，心灵的舞蹈

- 1. 随顺比抗拒更幸福 _ 26
- 2. 嘈杂尘世的安心法门 _ 35
- 3. 繁复的外境，也不过是内心的投影 _ 39
- 4. 有限之中的无限，多变之中的不变 _ 44
- 5. 让心平定下来，只在一念间 _ 49

第三章

回到你自身之中来

- 1. 冥想是一场内在之旅 _ 58
- 2. 接纳、开放，活出更好的自己 _ 65
- 3. 我们都是离家已久的孩子 _ 71
- 4. “凡所有相，皆是虚妄” _ 77

第四章

冥想的初行：打开你的心

- 1. 当你打开自心，也将解开缠缚 _ 84
- 2. 借助冥想，安住当下 _ 95
- 3. 放下限定，放下执着 _ 104
- 4. 扩大心量，放下过去 _ 111
- 5. 静水流深一般的感觉 _ 117