

J i a n
X i n
N i a n

减心念

舍得让人生更值得

多一念痛苦负担，不如少一念自由自在，
松开紧握的双手，才明白人生中真正想留住的是什么！

黄德惠 ♥ 著



其实只要觉察执念
存在就断绝

当心无罣碍，想过好满足的人生其实很简单

为超多、超重、超速、
超压的超刺激的
人生减速

+ -



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

J i a n

X i n

N i a n

减心念

舍得让人生更值得



黄德惠♥著



中国文联出版社

<http://www.clapnet.cn>

图书在版编目 (CIP) 数据

减心念, 舍得让人生更值得 / 黄德惠著. -- 北京:
中国文联出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5059-9934-3

I . ①减… II . ①黄… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 114927 号
版权登记号: 01-2015-0252

减心念, 舍得让人生更值得

著 者: 黄德惠

出版人: 朱 庆

终审人: 朱彦玲

责任编辑: 刘 旭

封面设计: 墨雅工坊 · 肖 杰 马延利

复审人: 李 民

责任校对: 曹福双

责任印制: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号, 100125

电 话: 010-65389137 (咨询) 65067803 (发行) 65389150 (邮购)

传 真: 010-65933115 (总编室), 010-65033859 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn>

E-mail: clap@clapnet.cn

liux@clapnet.cn

印 刷: 北京航天伟业印刷有限公司

装 订: 北京航天伟业印刷有限公司

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787 × 1092

字 数: 150 千字

版 次: 2015 年 10 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-5059-9934-3

定 价: 32.00 元

1/32

印 张: 7.25

印 次: 2015 年 10 月第 1 次印刷

版权所有 翻印必究

启动“减法”的开关，让人生重新启动

法鼓山创办人圣严师父曾提出“心灵环保”的理念，强调贫穷与环境的问题，必须从观念的导正做起，借由观念的调整和方法的练习，才能使我们身心清净、安定，进而影响、协助他人也能平安健康。而在全球都在“节能减碳”救地球的同时，我们也该同时进行“心灵环保运动”，拯救自己因欲念过剩而日渐走样的人生。

谈到环保的概念，大家会想到减少垃圾，减低废气排放量，而所谓的心灵环保，其实就代表着减低自己的贪、嗔、痴等各种杂念，因为有所欲求，欲求不得便备受心灵煎熬，若是从意念即将增生的当下，或是正在扩张的同时就断绝，那么心灵就不必费神处理这些“意念的废物”，反而可以把空出来的心神，投入于自己应该珍重的人事物。与其把时间耗费在和自

已过不去的情绪旋涡中，不如解放被绑架的心灵，让心自由，跨越主观的藩篱，转而为人生创造无限的可能。

如果想回归初心，可以启动“减弱”自我意识的开关，让受到我执制约的心灵获得释放，不必总是因不如预期而对人生失望。此外，也可以同时启动“减低”情绪敏感度的开关，让无的放矢的情绪不再是模糊争吵、烦躁的核心，还能把那些吓自己、迁怒别人的时间拿来解决眼前的问题。再者，如能“减肥”虚荣过剩的价值观，净化那些无限扩张的物欲，就能让自己回归到无处而不自得的快乐。你也可以试着打开“减轻”外人影响力的压力阀，让自我价值确实在生命中落实。最后，如能启动“减缓”速成人生的重整作业，不只慢活更能享受生活，如何体悟值得珍藏的当下美好。

如果你感到目前的生活不尽如意，试着启动以上这些“减心念”的开关吧！把被无尽意念阻塞的人生层面一一排解疏通，心的力量才能得到释放，带你飞到梦想的彼岸。一个人的生命如此短暂，我们并不清楚自己何时会走到终点，因此需要将有限的时间与精力投注在真正值得自己费心经营的关系与领域，就能收获自己想要的人生。

序言

启动“减法”的开关，让人生重新启动

Chapter 1

减弱“自我”意识，放下我执心更自由

万事万物皆有定时，
顺应自然，放下本我，虚心接纳。
不属于你的，
即使费尽力气、散尽千金，有一天也将离你而去，
属于你的，
只要埋下种子，默默耕耘，早晚能欢笑收割。

★自然才是美 VS 因不完美而煎熬 / 003

★打开胸怀 VS 防卫心重 / 009

★放下本我 VS 自尊至上 / 016

★拥抱自由 VS 自我设限 / 022

★真理不言自明 VS 一被指责急于辩解 / 028

★听进有用的观点 VS 好胜心听不进人言 / 036

减低情绪“敏感度”，把争执的时间拿来沟通

当一个人越是放大自己失落、受伤或恐惧的情绪，
只会越显露出其心的空洞与爱的匮乏，
让性格的弱点无处藏身，更容易行事疏漏。

退一步，把自己的位子空出来，学会替别人设身处地着想，
就能客观看清事实的原貌，
找到造成心中纠结的线头，方能疗愈心疾，体会海阔天空。

★情理兼容 VS 情绪失控 / 045

★想哭就哭，想笑就笑 VS 冷漠压抑情感 / 053

★不因挑衅易动心性 VS 用情绪回应情绪 / 058

★无畏面对，不足为惧 VS 用恐惧树敌 / 064

★思想开通 VS 钻牛角尖 / 071

★跌倒过才懂爬起 VS 让失意成为失败借口 / 077

减肥虚荣“价值观”，看见生命中真正重要的事

找回那个从纯粹的生活就能提炼幸福的自己。

拥有只是一种表象，

人生中最难忘的时光，往往是一无所有的儿时光阴。

蹲下来，用孩子的眼光看世界，

原来我们即使渺小，依然拥有一席之地，

即使不懂世俗依旧富足。

★珍惜知足 VS 担忧匮乏 / 085

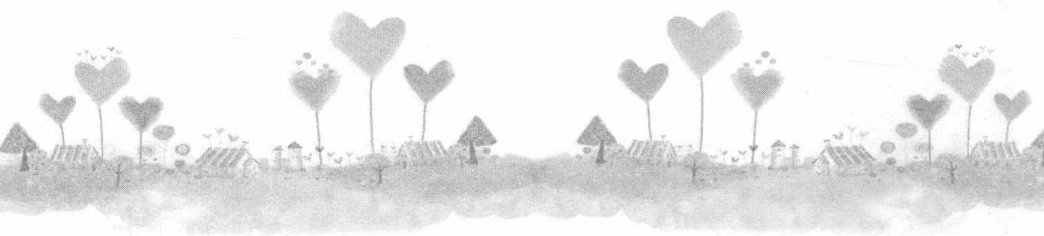
★用小孩的眼光看世界 VS 用大人的角度批判社会 / 090

★分享小事的力量 VS 功成名就才光荣 / 094

★平凡之中自有不凡之处 VS 别人的总是比较好 / 097

★做喜欢并拿手的事 VS 希望能得众人认可 / 101

★每个人都是一颗宝石 VS 用自己的眼光定义别人 / 107



Chapter 4

减轻“外人”影响力，回归内在自我与生命的对话

别人不过是我们人生中的一面镜子，
不必过度自负，
也无须过度倚赖，
每个人都有自己与生俱来的使命，
唯有你是最了解自己的伯乐。

★凡事寄望自己 VS 凡事寄望他人 / 115

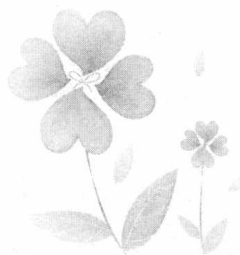
★人人都是慈悲菩萨 VS 忘不了那些伤害你的人 / 124

★付出就是获得 VS 心里总是不平衡 / 130

★宽以待人 VS 严以待人 / 136

★觉察内心 VS 审判自己 / 142

★面对挑战激发潜能 VS 为了主管而换工作 / 147



减缓“速成人生”刺激感，体悟值得珍藏的片刻美好

生命如此短暂，
我们永远不会知道自己何时会到终点站，
与其永远寄望未来的成果，不如用心过好每一天。
“慢下来”的时光，可以让你的心灵和身体合拍，
听见心中的共鸣，
就知道今天的人生丰收或遗落了什么，
清楚地觉知自己的下一步该往哪里走。

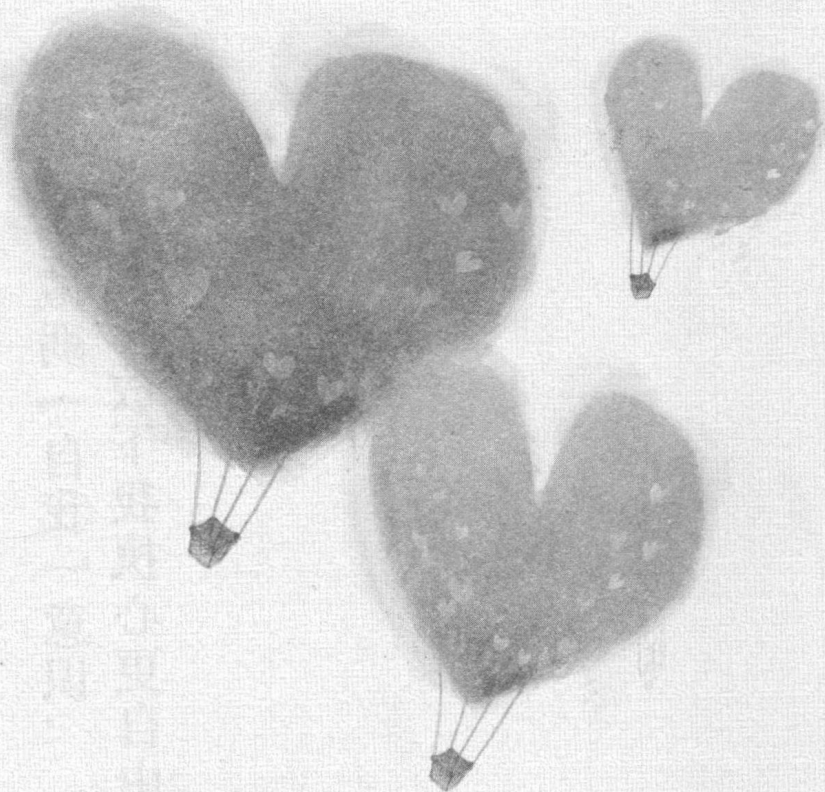
- ★简单就是快乐 VS 不如预期就抱怨 / 157
- ★慢慢走体验生命 VS 忙碌步调忘了初衷 / 164
- ★耐心等待良机 VS 急躁建功求成 / 171
- ★静下心来倾听真心话 VS 打断发言滔滔不绝 / 176
- ★苦难淬炼成长 VS 老是怕吃苦 / 180
- ★活在当下的美好 VS 活在过去与未来的美梦 / 184

Chapter

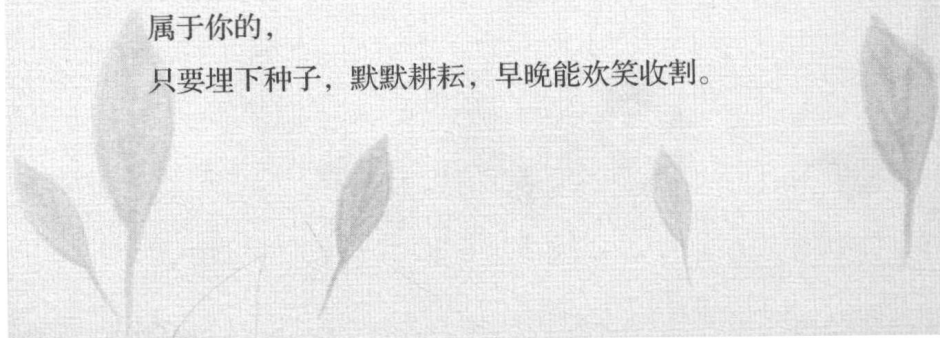
1

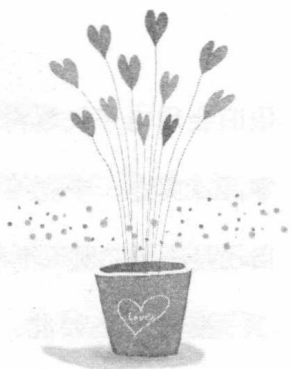
减弱『自我』意识，
放下我执心更自由





万事万物皆有定时，
顺应自然，放下本我，虚心接纳。
不属于你的，
即使费尽力气、散尽千金，有一天也将离你而去，
属于你的，
只要埋下种子，默默耕耘，早晚能欢笑收割。





♥ 自然才是美 vs ♥ 因不完美而煎熬

“完美不是做非凡的事，而是将平凡的事做得非凡的好。”

——玛丽·阿尔诺（Angelique Arnould）

古代儒家的文雅之士经常用玉来比喻品德高尚的人，因此华人的文化中一直有收藏玉佩的习惯，或是将其当成一种艺术投资。日本甚至将玉当成“国石”一样的圣物，可见得美玉在世人心中的地位。

在玉的等级中，是以“无瑕”的程度作为是否名贵的评鉴标准，即使如此，如果真遇到一块无瑕的美玉，专业的鉴赏家

依旧会用电子仪器再三检视，生怕不过是由“玉粉”加工后的零污点美玉，毕竟纯然无瑕的美玉是如此罕见稀有，怎么知道自己是不是“视玉不清”而高价收购，最后却栽跟头呢？

视人也是如此。在这个世界上，没有绝对完美的人，因为每个人都有其优缺点，所以互助合作才能取长补短。一个自视完美的人，往往让人感到可远观而不可褻玩焉，容易让人心生距离感。与其要求自己待人处世面面俱到，不如尽力而为，以最真诚的面貌与人来往，才能真正地深交，情谊也更可长可久。

不过分要求自己，就不会激生执着心

晓晓是一位非常优秀的女孩，自小就有一双水汪汪的大眼睛，惹人怜爱，人缘甚好。虽然称不上是校花，不过在学生时代，也有不少男生偷偷暗恋她。但是在大家最无忧无虑的学生时期，晓晓却过得一点也不开心，因为她对自己娇小的身材一直耿耿于怀。晓晓总想：“我长得还算可爱，身材也很匀称，若是长高一点，不就可以顺心遂意地去考空姐了吗？或是有机会成为一位模特儿，可以借着走秀满足爱旅游的心。就是因为

太矮了，所以再怎么努力也不可能达成梦想！”

确实，晓晓的身高只有151厘米，如果在闹区的街头被人群挡住，的确很容易被忽略。为此，晓晓的内心深处非常自卑，她总是幻想着自己如果能够再长高一点儿，人生就更完美了。在此心结下，某次看到购物台在卖号称效果神奇的增高药，晓晓竟然鬼迷心窍地花了一大笔零用钱买下了路不明的成药。

开始服药的头几天，晓晓还真的感受到背部若有似无地发热，夜晚还因此睡不安稳，没想到服药还不到一周时间，还在学校上课的她就因腹部异常绞痛而站不直身，被同学送到急诊室，才发现自己因为乱服药而得了急性肾结石，不只长高的梦破碎了，也让身体的排毒功能产生不可逆的损伤。

在医生的追问之下，晓晓才说出了真相，同学们听了不由得瞠目结舌。

有位来探病的男同学红着脸对晓晓说：“在我心里，你不只是我们班上成绩名列前茅的女生，而且总是乐于助人、非常善良，人缘甚至好到我常常和你说不上几句话，我实在想不通你有什么自卑的理由。”

另一位个子较高又长相清秀的女同学说：“是啊！你想长高，我还想缩水呢！像我超过170厘米，尽管看起来很高，也常常成为众人的焦点，却很难找对象。哪像你，想穿多高的高跟鞋，男朋友也管不着，而且男孩子最喜欢小鸟依人的女生了，哪像我看起来这么有‘压迫感’啊！”

晓晓听了同学们左一句不解、右一句的不舍，不由得暗自后悔，不论自己到底是高是矮，关心她的朋友还是会常伴左右，为了长高的梦，差点枉送生命，世界上哪有什么比拥有一个健康的身体，并结识认可自己的挚友更重要的事呢？

从此以后，晓晓的自卑情结自然而然地治愈了，她终于明白：人生真正可贵的，不是外在的价值，而是无论你是什么样的人，都能结识能够真正了解自己的对象。除非你不够看重自己，否则有谁会看轻你呢？

遗忘那些“不合人性”的标准

或许你会像那群同学一样觉得晓晓真的很傻。但我们每个人其实或多或少都有落入这种“外在标准”死胡同的时候。

就像公司里嚷嚷着要节食的常常是那个长得最瘦的女生，

原本只是希望自己看起来更“接近”名模的梦幻身材，结果反而让身材丰腴的女同事听得刺耳，觉得她太做作！或是，有些人一味地追求白皙的皮肤，常常摆出一副“见光死”的样子，反而让那些阳光男孩望之却步。

其实，假如每个人都能像父母对待孩子一样来看待自身的优缺点，就会多一些宽容。因为在这个世界上，每个孩子对父母而言都是独一无二的，所以，就算孩子大考落榜，甚至一时找不到工作赋闲在家，父母也会睁一只眼、闭一只眼，用最大的耐心包容孩子一时的不顺遂，因为父母永远会相信自己辛苦养育的孩子有一天一定能出人头地。

所以，我们也应该向父母一般，对自己偶尔“睁一只眼，闭一只眼”，别稍不如意，就用苛刻的标准打击自己的自尊心，加深心中的恐惧。不如抛开过度批判自我的我执之念，对曾经努力过的自己表达赞许，不满意的部分，就作为下次成长的动能与依归。世界万物因彼此差异而丰富，更有其可看性；每个人都难免有性格阴影，才更需要觉察内心，因此看见蕴藏无限的潜能正等着自己去开启封印。

如果你曾因为“一时对完美的坚持”让内心深受其苦，下