

一切的改变，从心开始



*From heart,
we start.*

[韩] 闵轸熙 著
史倩 译

正确地观察、去感受、去选择

内心处在我们的势力范围内，完全由我们自己掌控。
是要继续在痛苦中沉沦，还是逃脱出来拥抱自由，
这都是我们的选择。

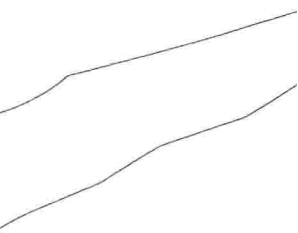
中国青年出版社

一切的改变，从心开始

From heart, we start.

[韩] 闵轶熙 著

史倩 译



(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

一切的改变, 从心开始 / (韩) 闵轶熙著; 史倩译. —北京: 中国青年出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5153-3346-5

I. ①—… II. ①闵… ②史… 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 (2015) 第 101448 号

마음의 주인으로 살아가라 一切的改变, 从心开始 by 민진희 闵轶熙

Copyright 2014@ by 민진희 闵轶熙

All rights reserved

Simple Chinese Copyright @ 2015 by CHINA YOUTH PRESS

Simple Chinese language edition arranged with Sam & Parkers Co., Ltd.

through Eric Yang Agency Inc.

版权登记号: 01-2014-5338

责任编辑: 李凌 段琼

装帧设计: 棱角视觉

出版发行: 中国青年出版社

社址: 北京东四十二条 21 号

邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 57350520

门市部电话: (010) 57350370

印装: 北京科信印刷有限公司

经销: 新华书店

规格: 880×1230 1/32

印张: 8.5

字数: 100 千

版次: 2015 年 6 月北京第 1 版

因此: 2015 年 6 月北京第 1 次印刷

定价: 32.00 元

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话: (010) 57350337

目录 | CONTENTS



前言： 那个清晨，悄然而至的身体麻痹 / 001

① …… 起程遇见我 / 007

一成不变的偏执游戏 / 012

因为不安，所以执着 / 016

无处安放的内心 / 020

“完美自我”的假象 / 026

亲手扼住我的喉咙 / 030

让我遇见我自己 / 032

② …… 我们生活在两个世界 / 037

外部世界的难关，内心世界的痛苦 / 040

③ …… 观察那颗牵制我的内心 / 045

我是内心的提线木偶 / 047

从顽固思想的囚牢中释放 / 050

骑着毛驴前行，自己把握人生 / 052

④ …… 小心你的病态思想 / 055

“啊，我又这样了，老毛病又犯了” / 059

逃避三部曲：回避、逃跑、躲藏 / 065

“如果真爱我，绝对不会这样！” / 070

永远在衡量和计较的计算型内心 / 075

渴望我一人出尽风头 / 080

内心出现故障时，身体也跟着疼痛 / 083

⑤ …… 无法驾驭的愤怒力量 / 087

一个行走的定时炸弹，我曾是愤怒中毒者 / 089

将愤怒当作武器的恶习 / 093

我们为何总对最亲近的人发脾气？ / 098

⑥ …… 到底这是谁之过？ / 103

抱怨令你心安，却让你不幸 / 105

那颗被埋怨遮掩的叫做“爱”的真心 / 110

幸福的钥匙在自己手里 / 113

⑦ …… 我们总在拼命维护形象 / 117

好形象 VS 坏形象 / 120

我总像逃亡般撒手离开 / 122

一抚触内心，真相就显现了 / 127

丢掉好妈妈的形象，母子间的高墙就会倒塌 / 131

把你困在我的框架里，我也辛苦你也孤独 / 135

放下对形象的偏执，让幸福来敲门 / 137

⑧ …… 在受伤的心中点亮灯火 / 143

看得越透彻，越能轻松度过 / 147

我们相信自己的伤口最特别 / 151

⑨ …… 要么完全相同，要么截然相反 / 153

和妈妈完全相反的乞丐时尚 / 156

孩子像照镜子一样模仿父母 / 159

过去我以为我喜欢父亲 / 163

用脑袋理解，用心憎恶？ / 167

错综复杂的线团终于解开 / 169

⑩ …… 如何成为心灵的真正主人 / 173

我现在身在何方？ / 175

超高速的想法和内心的想法游戏 / 179

就像生来第一次思考一样 / 182

⑪ …… 观察，感受，觉醒！ / 187

内心在前，行动在后 / 189

觉醒就是我们的目标 / 194

⑫ …… 当你感觉理所当然时，人生便开始不幸 / 197

吃的习惯和内心的习惯一致 / 199

心灵的最佳补品是感恩 / 202

不懂得感恩的人最孤独 / 205

训练感恩之心的肌肉 / 207

不表达出来的感恩只值 50 分 / 209

13 慈悲的根本即“求同” / 211

在人生的奋战场上体验慈悲 / 214

我们其实都是一类人 / 219

慈悲的内心，从联结开始 / 223

附录： 亲子关系中，父母和孩子都需要觉醒 / 227

想教育好孩子，先完善自身 / 229

没有绝对正确的育儿法，要因材施教 / 230

重视父母和孩子之间的情感联结 / 231

留意孩子的感受，让孩子学习体会自己的情绪 / 232

帮助孩子学习“感知”并表达出来 / 235

不要用竞争和比较的方式激励孩子 / 238

想清楚，教育是为了孩子还是为了自己 / 242

父母的相处模式对孩子的影响至关重要 / 244

父母给予孩子最重要的礼物：爱和关注 / 247

当孩子做错事时该如何应对 / 249

如何改善已经僵化的亲子关系 / 252

孩子非常需要一个彼此联结的可靠之人 / 254

尾声： 我们的选择决定一切 / 258

前言

那个清晨，悄然而至的身体麻痹

我经常回想起那个清晨。那天，我听着熟悉的闹钟铃声从梦中醒来，但是只有眼睛睁开，身体完全动弹不得。这真是天大的笑话，昨天晚上还好好的身体，怎么会在一夜之间麻痹了呢？过去从未遇到过这种状况，我忐忑地想，“哎，怎么可能？过一会儿肯定就好了。”可是三个小时过去了，除了眨眼之外，我的身体仍然无法移动。慢慢地，担心和恐惧像波涛一样朝我袭来。

事态比想象中严重。我使出浑身解数去活动十根手指，终于在两个小时的挣扎之后，拨通了母亲的电话。这是发生在15年前，我30岁出头时的事情了。

我的身体出了什么问题？回想当时，我刚辞去美国会计师的职务回到韩国，开办了一家注册会计师培训学校。培训学校运营得很成功，在别人眼中，我俨然成了年轻、有能力、取得相当社会成就的女性。

那段时间的生活是忙碌而单调的，每天从早晨8点工作到深夜12点，别说运动健身了，有时连三餐都没有着落，



我过着“周一、周二、周三、周四、周五、周五、周五”的生活，一颗心都扑在了工作中。其实，将自己逼迫到这种地步，身体若是能毫无异常，反而奇怪了。仔细回想下，在发生这件事之前，身体已经向我发出过很多信号了。偏头痛、甲状腺功能亢进、过度疲劳导致上课时几乎晕倒……这些现象已经不是一两次了，但是我却没有认真对待过这些警告。

结果在那天早上，一个急刹车后，我的日常生活全部被中止了。紧接着是连续几天躺在病床上。因为身体麻痹无法行动，唯一能做的只有动脑子了。“将来我该怎样过？”我的脑海中闪过无数类似的问题，想得脑袋都快爆炸了。直到后来我才明白，正是那段混乱的时间成就了我的第二人生。

我下定决心并尽快关闭了培训学校，重新回到美国安心休养，也正是这时我认识了瑜伽。瑜伽向我打开了一个前所未闻的陌生世界，让我生平第一次开始窥探自己的身体和内心。

第一节瑜伽课，我接触到很多新鲜的动作名词。我很努力地认真听讲，想分毫不差地完成教练指导的每一个动作，可是身体却不听使唤。想举高右臂时，左臂自动抬了起来；向下弯曲上半身时，大腿就像折断似的剧烈疼痛。待我艰难地做完几十个瑜伽动作后，却听到教练让原地平



躺休息 10 分钟的指示。当时我听得一头雾水。

“为什么运动完还要躺在这里？需要睡觉的话，回家睡不就行了？”

不解归不解，我还是强忍着瑜伽垫上的汗渍，像别人那样平躺下去。瑜伽教练用她奇妙的轻柔嗓音念出一个个身体部位名称，让我们去用心感受那些部位。

“好，现在将注意力集中在你的手指上，感受一下自己的手指。”

乍听到这句温柔的话语，我竟然开始哗哗流泪了。刚开始我也很惊慌，不知道如何面对这样的自己。平时我从不轻易哭泣，却在一堂瑜伽课上莫名流泪……这件事让我惊讶。

这是我生来第一次感受自己的双手。这可是陪伴了我数十年的珍贵的手啊！吃饭的时候，学习的时候，都是这双手在帮助我；担任会计师的十几年里，飞速敲打着计算器和电脑键盘的，还是这双手。可我却从来没有关心过这十根手指。从未好好去感受，也没有珍惜过它们。

那时我还读不懂自己的内心，可如今却幡然了悟了。我流下的眼泪，是对陪伴我数十年的十根手指的歉意。过去的数十年间我从未关心过它们，甚至疏远了我的身体，而这次我借助瑜伽走近了自己的身体。在此之前，我一心为了做自己想做的事情、得到自己想得到的东西而恣意透

支自己，同时在无意间忽视了自己的身体……

在我遇见瑜伽、遇见能够到达内心世界的冥想之前，我以为我眼前看到的外部世界就是全部。我以为朝着自己的目标奋斗，然后享受成功的喜悦，这就是全世界。对肉眼看不到的成就之外的东西，我没有任何兴趣。就这样，我像个醉心于物质世界的人一样，数十年不停地奔跑，变成了自己也不认识的人，孤独、犹豫、善变、浑身带刺，充满攻击性：从外表来看，我实现了别人难以攀比的成就，但是我的内心世界却总是充满纠结。我长时间忽略自己的内心，结果，矛盾在心里堆积成山，外部世界带来的心灵伤痛和负面情绪令我束手无策。这种混乱的内心状态也给我的外部世界造成影响。过去我只根据大脑的判断来做决定并付诸行动，可现在我的内心过于复杂，让我的外部世界也跟着混乱了。

更可怕的是，我根本不知道这个事实，就这么活了几十年。想到自己在无边的黑暗中睁眼生活了这么久，我就感到恐慌。我太无知了。我睁着眼，却看不到自己的内心世界，虽然现在幡然悔悟，可人生已然把我逼到了万丈悬崖边。直到这个因全身麻痹被送进医院的紧急时刻，直到意识到自己完蛋了的时刻，我才大彻大悟：只要我还有机会，我一定彻底收拾这个残局，脱胎换骨改变自己。

但是这也只是短暂的决心。我从悬崖边侥幸逃脱，岁



月继续向前流走，我的生活又慢慢恢复了过去的老方式。不只是身体健康方面，工作、人际关系、金钱……人生中涵盖的所有层面，都倒回过去的状态。因为当时我还不懂得审视自己的内心世界，而且习惯了两只眼盯着外部世界，心中也被迫塞满了功成名就的执念，所以我只能不断地重复这种人生，而且情况持续恶化。其实，我们都不懂自己的内心。虽然一年365天，每天24小时，我们都携带着自己的这颗心生活，但是 we 和它并不亲密。

在这本书中，我将通过自己的经验和很多人的亲身事例，来演示了解和理解内心的过程。这将是一次剖析自己的想法和感情、慢慢亲近内心的心灵旅程。在这个过程中，我们内心的实相将一览无遗，心头的伤口也会得到痊愈，我们可以从内心纠葛中脱身出来，恢复自由身，并筑起充满爱和感恩的积极向上的内心世界。简单地说，我和“我自己”的关系会慢慢变得融洽，我也会越来越喜欢自己。然后，当内心变得自由平和之后，我们在外部世界达到的众多成就，也可以毫无负担地尽情享受了。这样，未来的我们就能做出更多更明智的行动，而我们也终将为自己感到自豪——不是因为自己变得更完美，而是因为自己变得更加幸福，更加充满智慧。



1

起程
遇见我





一天清晨，我漫步在印度合一大学（One World Academy）的校园里。散步也是学校心灵修行的一个课程。我抬头望向天空，遥远的天际已被刚刚升起的太阳染成一片艳红，耳边传来了学校正门前那片碧海的波浪声，悦耳至极，宛如一曲悠扬的音乐。每迈出一歩，朝露浸湿后的甜美花香就擦过我的鼻尖。我身边的这一片自然风景，简直美好得难以言表。

可惜我心中压抑了太多的思绪，以至于在我眼中，眼前这些景致不过是童话书中的一幅漂亮图画。我无法用心观赏、倾听、感受这里的一切。我的脚步只是无意识地朝前移动着，而此刻我的心中正在倒带，回顾着过往的人生历程。

回顾人生，这个词是多么的陌生。过去的几十年里，我从未认真地转过身回顾自己走过的道路。我只是伸着脖子朝前看，不断向未来奔跑。但是这一次，我在心底不断重复着几个问题，开始回顾此时之前的自己：

“过去数十年间，我到底对自己做了什么坏事？我那么拼



死拼活地努力，就是为了今天这副模样吗？将来我也要继续这样生活下去吗？”

当我努力探索这个叫作“我”的人的面目时，眼前浮现了无数过往的记忆。当我看着那一幕幕场景时，我的眼眶，我的心，都变得温热了。

小学三年级，那是我度过的最恐惧、最孤独的一段时间。父母在我六岁时就离婚了，我一直跟着母亲生活。在三年级将近一年的时间里，我都和妈妈分居两地，由爷爷奶奶照看。那一年发生了很多事情。在家里，大人们争吵不断，表哥对我也是恶语相向；在家门外，我还多次目睹了自杀现场。

当时我只有九岁。那一切对我来说该是多么的恐怖啊！我整日活在无边的恐惧中。父亲很久前就离开了我，身边也没有母亲相伴，在我心中不断盘旋着一个声音：“我原来是孤身一人啊！”整个世界看上去那么漆黑，我感觉到深深的孤独。本来就孤单的我，变得更加忧伤了。虽然身边也有一些亲人，母亲也不是永远都不回来，可是当时的那个孩子却无法理解那个世界，她的心里感受到的感情就是那样的。她认为这个世界上没有一个人真正去珍惜和疼爱她，她的内心总是那么不安和恐惧，她的忧伤是那么沉重。



幸福无法从外部世界获取。
它源自于我的内心感受。
当内心幸福的时候，
我能够喜悦地接受外部的一切。