

[韩] 慧敏



著

冷蔚

译



人生那么长， 停一下又何妨

时间会愈合所有事情，请给时间一点时间
停一下吧，不怕动荡，不怕转折，不怕孤独
让我们活得越来越像，我爱的自己



NLIC2970891473



中信出版社·CHINACITICPRESS

[韩] 慧敏

♩

著

冷蔚

译

人生那么长， 停一下又何妨



图书在版编目(CIP)数据

人生那么长, 停一下又何妨 / (韩) 慧敏著; 冷蔚译. —北京: 中信出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5086-3569-9

I. 人... II. ①慧... ②冷... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第229489号

멈추면 비로소 보이는 것들 THE THINGS WE CAN SEE ONLY AFTER WE STOP

by 헤민 慧敏

Copyright © 2012 by 헤민 慧敏

All rights reserved

Simplified Chinese copyright © 2012 by CHINA CITIC PRESS

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

through Eric Yang Agency Inc.

本书仅限中国大陆地区发行销售

人生那么长, 停一下又何妨

著 者: [韩] 慧 敏

译 者: 冷 蔚

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7 字 数: 80千字

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年2月第2次印刷

京权图字: 01-2012-4832

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3569-9/G·873

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010—84849555 传 真: 010—84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

序 言

停一停 拿出时间 爱自己

最近迷上了使用Twitter（推特网），因为在美国总是说英语，于是开始疯狂怀念母语。下课后待在空空的研究室里，会像得了思乡病一样，想念我的母语。每当这时，我就用Twitter记录自己日常生活中的感悟，用母语与人交流，觉得非常幸福而满足。

没想到，这些简单的文字，不仅让自己感到安慰，那些看我日志的人也纷纷留言说从我这里获得了疗愈，他们开始试着理解那些不能原谅的人，决心从现在起爱惜不争气的自己，筋疲力尽地下班后，又突然精神百倍……大家都说因我的只言片语产生共鸣，充满前所未有的感动。那时才突然发觉，我的一句話，可能给某些人带来勇气和慰藉。于是我决心写下能够安抚内心的、

纯净温暖的文字，希望尽自己所能使读到的人认识自己的价值，学会自爱，并敞开心怀爱他人。

在与许多人沟通、交流后我才知道，贫富分化使年轻人要面临高昂的学费、失业、不稳定的合同制就业等社会问题；人们的内心极度痛苦和孤独，离婚率、自杀率居高不下；还有，人们总是过分在意他人的眼光与看法，生怕自己落伍；大多数人无时无刻不处于紧张焦虑当中，生活得压抑而痛苦。

也许我的修行还不够，也许我还远远称不上完全悟道，但我仍想以自己的微薄之力去帮助别人，影响别人。我开始通过法会，还有Twitter、Facebook、博客等网络媒介对他们说，让我们先停一停。暂时停止对过去的反思自责，对未来的担忧想象，拿出时间来静静呼吸。我想告诉人们，总是急不可耐地前进会错过真正重要的东西，放慢脚步，才能看到内心。让我们一起默默地屏息期待。

我想告诉人们一个简单的真理，幸福并不需要竭尽全力去争取，它会在你内心平和安静的时候悄然而至。若领悟到其中真谛，便能够更清醒地认识自己，于是，也就自然知道“我往何处去”，再也不会彷徨不安和迷茫。

这本书记录了我迫切的心情，“哪怕仅仅多一个人了解……”这种心情驱使我说了很多心里话，但愿对那些为使世界更美好而静默修行的人来说，不会成为噪音。衷心感谢从我的文字中得到些许安慰的人们，是他

们让我了解到，每天只睡四小时的创业者的煎熬，因学习压力过大甚至想要自杀的学生的痛苦，面临毕业和失业的青年的苦闷，确切地说，他们是我的老师，让我看到生活的全部真相。谨以此书献给我的老师们。

真心希望这本书能够，给那些感觉终日被生存压力驱赶的人，那些追求轻松生活却不得的人，那些因自己不如意去怨恨别人的人，那些期盼着真爱的人，带来哪怕只有一点点的，帮助。

真心祝你们幸福。

慧敏 双手合十

目

录

I 序言 停一停 拿出时间 爱自己

001 第一章 休息

累了 便歇一歇 再走

此刻，我 为何忙碌？

027 第二章 关系

原谅他，为了我

我们 真正 应该努力的

057 第三章 未来

说给那些 不知选什么职业的 人们

为了 幸福的 有意义的 人生

085 第四章 人生

人生，不要活得 太累

我是 做什么 的人

111 第五章 爱

我爱 平凡的你
爱，刻骨铭心的 体会

135 第六章 修行

练习着 仅仅观望
走近 我的心

161 第七章 热情

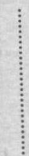
我是正确的 并不重要，更重要的是 幸福地在一起
在冷漠 与热情之间

183 第八章 宗教

献给 因信仰不同 而纠结的你
大道相通

207 跋 愿你发现 自己的 完好和尊贵

第一章



休息

A thick, horizontal white brushstroke with irregular, feathered edges, spanning across the middle of the page.

觉得是生活在折磨我？你慢下来，生活也会慢下来。

累了
便歇一歇
再走

累了，就歇一歇再出发吧

受伤流泪的时候

期待落空的时候

爱人离去的时候

让我们 先歇一歇

见一见 真正心疼自己的朋友

聊一聊 深藏在心底的话

把那些委屈和遗憾

一点一点 全吐出来

运动运动 做做SPA

犒赏一下一直背负重担的身心

再尝尝儿时喜欢的年糕和鱼丸

到平时很少去的剧场

看一场最搞笑的电影
尽情大笑
听听旋律优美的 心有戚戚的音乐
反复地 单曲循环

若兴犹未尽
还可以请几天假去旅行
乘京春线开往春川
或去海南地垠村的美黄寺
去 那些一直想去的地方
一个人 旅行

最后 让我们祈祷
不管信不信神
像孩子一样
祈求神
饶恕我们的过失
保佑我们
懂得宽容

唯其如此
我们才能好好生活下去
难过的你 也是另一个我
因此 让我今天也为你祷告
一如既往

即使有缺点，也要爱自己

不觉得在这个世界上如此努力奋斗的“我”

值得怜悯吗？

总是耐心安慰朋友，为什么对自己却那么敷衍呢……

抚摸自己的胸口，对自己说一声“我爱你”

现在

试着把让自己痛苦的事情

都列在笔记本上

把非做不可的事情

也全都列上

然后，从最容易的开始

一条一条地完成

今夜，就睡个好觉吧

明天清晨睁开眼睛的时候

身体和心灵 都会做好准备

真的会

不要因个别人的批评，就受到伤害轻言放弃

无须为不知情者轻易的否定，而感到难过

出现反对的声音

也可能是我所做的事情进展顺利的佐证

只需要鼓足勇气 默默地

继续走下去

不要因为犯了错误而过分难过

世上没有完美无缺的人

生活这所学校正是通过失误教导我们

心怀感恩地学习才会成长

一步一个脚印

现在，我们需要的是：持重

不是一味地执着打拼，而是学会享受

懂得幽默，生活才会惬意丰盈

我们一向只强调扎实和努力

于是，总是表情僵硬，内心焦躁

幽默开启禁闭的心灵

幽默让人暂且放下执念

粲然一笑，便似乎可以包容一切

甚至可以原谅平日憎恶的人

所以，幽默是人生的必需要素

快乐时，心扉便自然敞开
能够接受新鲜的一切
反之，如果气氛僵化，或内心苦闷
再好的东西都无法接受
内心没有隐隐的欢悦
工作、学习、修行，都难取得进展

像玩一样工作的人
其实更有效率
拼死拼活只想成功的人
只剩压力，没有快乐

如果不是一时之念
而是想持久做一件事
最好不要只想着如何努力
而是要从中找到乐趣
如果只是毫不松懈地拼命去做
就会失去自我
结果还是会坚持不长久

心情不好吗？
请花一分钟

看看婴儿熟睡时的面容
平和的气息就会传递过来

一家人在落叶的秋日小径散步
爸爸一把抱起五岁的儿子
儿子“啵啵”地亲吻爸爸的脸庞
妈妈看着父子俩露出微笑
只要一点点欣赏的眼光
便不难发现幸福

想在生活中创造小小的“奇迹”吗？
那么，今天就比平时早些下班
在学校门口等待孩子放学
和他一起去游乐场玩儿一会儿
晚饭就吃他一直想吃的东西
多和他聊聊天
回家的时候，再一起为家人挑选一块蛋糕

这将成为孩子一生难忘的幸福回忆

自己煮拉面当作晚饭
吃的时候也要怀着珍惜自己的心情

“多累啊，
一整天劳神尽力”
现在请抚摸着自己，说一声“辛苦了”
然后 比平时早睡一小时吧
权当给自己一份礼物

是不是有烦恼？
去阳光下走走吧
在阳光下散步
会分泌出稳定情绪的5-羟色胺
心态平和的时候思考
不知不觉中就能找到解决烦恼的办法

总想得到安慰
会不会使生活变得更加沉重？
如果总是想从他人那里得到安慰
没有人能满足要求
不如干脆狠狠心
下定决心做祷告
来安慰自己，也安慰别人
下定决心
便得到了安慰 便获得了力量