

[韩] 慧敏 著
盛辉 译



不要 活得 太完美

一本风靡欧美、温暖亚洲，疗愈了 400 多万人的枕边书

即使不完美，也要学会爱惜自己

中信出版集团



不要 活得 太完美

[韩] 慧敏 著
盛辉 译

图书在版编目 (CIP) 数据

不要活得太完美 / (韩) 慧敏著 ; 盛辉译. -- 北京 :
中信出版社, 2018.12
ISBN 978-7-5086-8831-2

I. ①不… II. ①慧… ②盛… 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(2018)第154468号

완벽하지 않은 것들에 대한 사랑 (Love for Imperfect Things)

Copyright © 2016 by 해민 (HAEMIN SUNIM / 慧敏)

All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

Simplified Chinese language edition is arranged with Suobooks

through Eric Yang Agency

本书仅限中国大陆地区发行销售

不要活得太完美

著 者: [韩] 慧敏

译 者: 盛 辉

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)

承印者: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 8.5 字 数: 160千字

版 次: 2018年12月第1版 印 次: 2018年12月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-8831-2

定 价: 42.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

●

不要活得
太完美

●

愿阅读此书的所有朋友们：

幸福、健康、平安；

无论身处何方都能得到护佑；

永远都不忘自身的尊贵；



无论何时都笑对人生，
心中总是充满阳光；
即便是在绝望与混沌的瞬间，
也能从容应对，智慧之光常相伴。



序言

爱 超越理解

生活中总是能观赏到让人无法忘怀、回味无穷的电影，《大河恋》（*A River Runs Through It*）对我来说就属于此类。这部电影以 20 世纪初美国蒙大拿州美丽的自然风光为背景，讲述了视钓鱼如宗教般重要的麦考连一家的故事。身为牧师的父亲有两个儿子，大儿子诺曼更为符合爸爸的期望，成了教授。而小儿子保罗则就职于当地报社，过上了放荡不羁的生活。最终，保罗由于无法偿还赌债而惨遭杀害。由于失去儿子而陷入失落的父亲在周日的礼拜时间哀悼了自己的儿子，同时还向圣徒们说出了精心准备的如下话语：

“我们可以不完全了解一个人，但我们仍旧可以全心全意地去爱他。”

站在身为牧师的父亲立场上，他无法理解小儿子保罗为什么会过上放荡不羁的生活，但他对儿子的爱从未停止过。即，这部电影向我们传达了爱超越了属于智慧范畴的理解这一信息。这种爱不是只有在自己留心的时候，或者在自己能理解的时候才存在，这种从始至终就存在的父爱即便不留心，即便自己不理解，也从未停止过。这种爱就像是江水一般，长流于我们的心田。

纵观我们的生活会发现，我们其实会看到很多并不完美的问題事件。即便是对自己进行剖析，也会感到多有欠缺。言行不一，人与人之间心存芥蒂，学习和工作并没有想象的那么顺利。此外，生活中我们有时会给他人造成伤害，还会因为做了充满负罪感的行为而感到后悔。

其实，对于我们的家人、朋友和同事来说也是如此。孩子不听父母亲的话、父母亲不理解自己、丈夫或妻子那些让人难以忍受的恶习等情形会马上映入我们的眼帘。上了年纪的兄弟会因为金钱或健康问题令我们担忧，某一瞬间会想远离那些只知抱怨的朋友。每天早上看新闻会发现战争、矛盾，各种事件、事故层出不穷。

然而，即便生活在这充满了各种不完美的世界里，我们也无法放弃对这些不完美的爱。因为就算是出于我们不喜欢、不理解而引发嘲笑和憎恨，我们在现世的生活也是非常宝贵的。而且，通过祈祷和修行会发现，我们所拥有的并不仅仅是 imperfect 的一面，

同时还能感受到那些善待不完美的怜悯视线。这种视线就像是母亲凝视唯一的孩子般充满爱意和包容。

虽然不足之处甚多，但本书中还是包含了很多我本人在这怜悯的视线中，观察自我和世界产生的一些想法。此外，我通过心灵治疗方面的讲演与众多读者见面。从这些读者和朋友身上，我学到了很多，同时他们也成了我的素材。生活中出现的诸多苦恼，可能即便你拥有多个心理学博士学位，也很难解开。这些问题具体而又紧迫。这些人是引导我走向智慧之路的大师，同时也是让我时刻敞开心扉的怜悯的化身。希望我这本还有很多不足之处的书能够给予读者朋友们哪怕是暂时的慰藉和勇气，同时也希望大家能够更加包容自我，领悟到爱的真谛。愿本书能够成为您在面对绝望时在旁边给予温暖的双手，能够让您在感到混沌时得到片刻休憩的平静。

写于首尔仁寺洞心灵之家

慧敏 敬上

目录

1. 自 爱 篇

宛如母亲守护唯一的孩子

不要太委屈自己 · 4

你的存在就已足够 · 18

2. 关 系 篇

如同能够相互映照的两个满月

源自禅房的领悟 · 34

掌控遗憾情绪 · 49

3. 共 鸣 篇

若爱便坚持

阳光般的拥抱 · 68

倾听是爱的表现 · 80

4. 勇 气 篇

宛如黑暗之光

至亲爱的年轻朋友们 · 96

适逢人生第一次失败之时 · 108

5. 亲 人 篇

我的爱和心中的伤痛

“妈妈，我非常爱您” • 128

对于理解父亲 • 142

6. 治 疗 篇

与怜悯的眼神相遇

当遇到难以原谅的人 • 158

师父，我的内心忧郁而寂寞 • 172

7. 本 性 篇

静谧中醒悟的心

醒悟的现在是心之故乡 • 192

“您就像菩萨” • 206

8. 包 容 篇

允许做回真正的自己

请允许自己难过 • 222

当即使努力情况也没有好转的时候 • 236

致慧敏大师的信 • 248

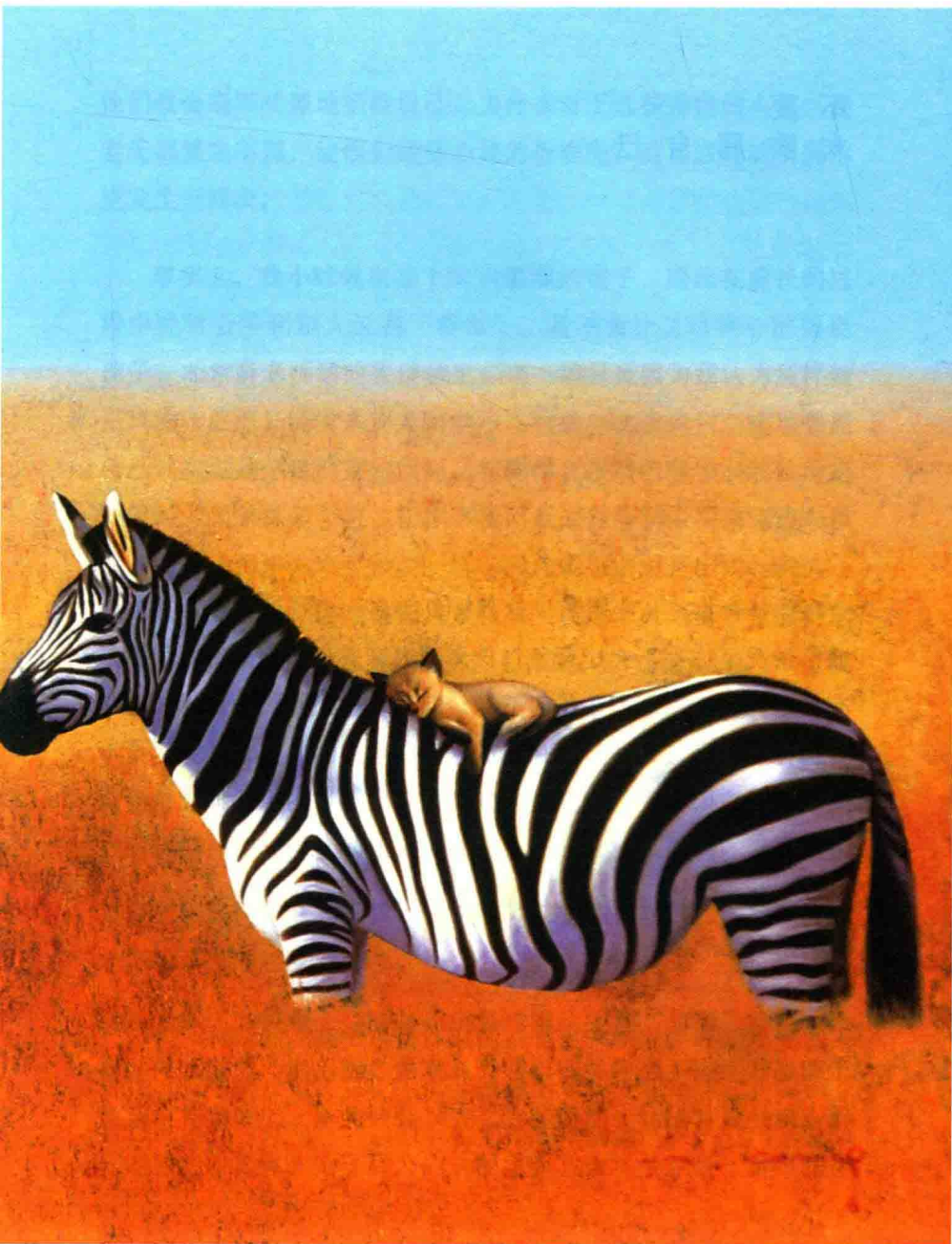


1. 自爱篇

宛如母亲守护唯一的孩子



当我们懂得珍惜自己的时候，
这个世界也会开始珍视你。



午觉，布面油画，53厘米×33.3厘米，2011年

不要 太委屈自己

你是否也是从小听着“这孩子真善良”这样的话长大的呢？通常情况下你都不会违背父母、老师、亲戚长辈们的话，就算是有难事儿，也不会表达任何不满。即使现在已经长大成人，你是否仍在尽自己最大的努力来完成自己所承担的工作，并且尽量不给别人造成困扰呢？就算是遇到了让自己难堪的人，抑或是受到了不公平的待遇，也会出于“忍一时风平浪静”的想法而保持沉默。另外，从来不说一句会给别人造成伤害的话，也不说一句能让双方关系恶化的话。

越是“善良”的人，越容易患上抑郁症、惊恐症，或者是源于职场和家庭关系的类似于郁愤成疾的心理疾病。这类人的共同特点就是说话温和、品性纯良，还很会照顾他人。即便有自己想做的事情，抑或是有自己期望的方向，只要别人有其他的想法，

他们就会毫不犹豫地牺牲自己。为什么对于这些善良的人们，连老天都置之不理，让他们经受心灵的折磨呢？而且这样的情况不止发生一两次。

事实上，我小时候也是个内向温顺的孩子，因此在成长的过程中经常会听到别人说我“善良”，是不会让父母操心的善良孩子，非常听老师话的善良学生，这一切只是因为我认为那样做是对的。然而，随着来到美国学习，我第一次意识到一味地委屈自己其实也是个很严重的问题。与聪明且强势的同学一起做小组任务时，大家总是会把他们尽量回避的部分交给我来完成。虽然我总是认为多一事不如少一事，但此类事情总是出现，我的压力不是一般的大，因为他们只是让我自己一个人辛苦。当我把这个苦恼倾诉给一位非常要好的美国前辈时，他劝我说：

“你首先需要做到的是对自己好一点儿，善待自己，而不是先考虑别人。”

当时听到这句话的时候，我的后脑勺就像挨了一拳似的。我也是直到那时才意识到自己一直都太在乎别人对自己的看法，而从来没有考虑过爱惜自己。

别人所说的“善良”也许说的就是这种情况。我们称赞别人善良，通常都是因为这个人比较愿意满足他人的要求，而忽视了自己的主见。即便有自己明确的期望和目标也不会表达出来，而

是遵从别人的意见。因为听话，所以这个人当然就成了能够让人感到舒服的人、好人、善良的人。这样导致的结果似乎就是，我们会对那些因为总是先考虑到别人而忽视自身需求的人说“你真善良”。

虽然不能就此断言，但是通过与饱受像抑郁症这类心理疾病之苦的“善良的人”谈心会发现，他们小时候与父母等养育者之间的关系都存在一些相似点。比如说，在严厉的父亲或者性格比较强悍的母亲身边长大的人会显得很孤独；而夹在兄弟姐妹之间，不受父母重视的人会很希望得到父母的认可。有时候，父母的关系不好，抑或是家庭条件不优越，也会让一些孩子下定决心要让父母摆脱困境。

然而问题是，如果过于在乎他人的需求，会在不知不觉中泯灭自己内在的需求和情感。由于没有重视自己当下的感觉，反而去排斥它，那么即使长大成人，这类人也会变得不知道自己究竟想要做些什么，自己究竟又是谁。当遇到不公平待遇或刻意为难自己的人时，他们会将自己的愤怒和委屈自动隐藏起来，进而不得不向着对方的想法，并将这种愤怒继续深埋于心底，从而导致自己委屈自己的情况出现。也就是说我们会产生“为什么我会是个不能正常生气、不能正常表达自己想法的傻瓜呢？”这种想法。

首先请大家一定要记住：即使自己的情感受到无视，也没什么大不了的。因为这会让我们更加关心自己，这是非常宝贵的。而