



文花英 著



人如何变得自由？

无心

无心之意并不是什么都不想，而是等到该做的时候，只做那件事情。所谓无心是指，吃饭的时候不想这想那，只觉得“好吃”；工作时也非常投入，几乎听不到别人叫你；冥想时只集中于冥想。



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

人如何变得自由？

无心

 文花英 著

徐完植 徐炳益
李惠京 张 华 译
金重模



中国海洋大学出版社
· 青岛 ·

图书在版编目(CIP)数据

无心:人如何变得自由?/(韩)文花英著;金重模等译. —青岛:中国海洋大学出版社,2011.10
ISBN 978-7-81125-904-9

I. ①无… II. ①文…②金… III. ①抑郁症—精神疗法 IV. ①R749.405

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 199867 号

出版发行 中国海洋大学出版社
社 址 青岛市香港东路 23 号 邮政编码 266071
出版人 杨立敏
网 址 <http://www.ouc-press.com>
电子信箱 ok.apple@hotmail.com
订购电话 0532-82032573(传真)
责任编辑 滕俊平 电 话 0532-85902342
印 制 日照日报印务中心
版 次 2011 年 10 月第 1 版
印 次 2011 年 10 月第 1 次印刷
成品尺寸 144 mm×210 mm
印 张 7
字 数 130 千字
定 价 28.00 元

译者的话

“冥想”中“冥”的字意为“闭眼”，“想”的字意为“专注”。冥想的字面意思就是“闭上眼睛，专心致志”。闭眼就是为了切断自己与扰乱内心、让心灵紧张的外部世界。专注的对象多种多样，如呼吸、脚步、音乐等，甚至于“不想”本身。

冥想是一种放松身心、去除积垢，还心灵晶莹、明亮、温暖本来面目的方法。有沉思的，也有什么都不想的，通常使用的是后者。然而，无心（什么都不想，高度专注集中）的方法难度太大，所以一般来讲，冥想使用的是沉思的方法。

冥想在表面上看是平静如水，但内心却是暗流涌动。冥想之所以又被称为“静中动”，是因为静寂的状态下，却是波涛汹涌的风暴。静坐时身体出汗便是冥想。

2003 年末，美国时事周刊《时代》以特辑的形式介绍了风靡全美的冥想旋风。据《时代》周刊报道，美国境内有 1000 多万人参加冥想，这一数字是十年前的两倍。

冥想可以让人们的身心变得健康安宁，可以让人们的精神变得清澈，是现代人减少压力治愈抑郁症的好方法。美国乔治亚医科大学的 Veron Barnes 博士的研究表明，冥想能扩展血管，降低血压。最近的研究成果表明，冥想能预防药物依赖症，帮助药物依赖症患者获得康复。此外，冥想能有效

地控制压力，对患有失眠、考试焦虑症、阅读障碍的儿童有帮助。

在韩国，冥想馆是一种营利机构。冥想馆如同学校、健身房、瑜伽馆一样具有一定的设施和指导人员，不同的课程需要交纳学费才能去听。一些比较有规模的冥想馆会在山清水秀的地方修建大型建筑和设施来进行冥想课程教学。冥想以人与人之间、人与自然之间相互依存相互和谐的典范，越来越受到人们的欢迎。在韩国每个小区几乎都可以找到冥想馆，男女老少皆可根据自己的需要来选择做冥想。

本书的作者是韩国的冥想家及作家。作者最初在大韩民国国会和大韩红十字会工作，曾经是韩国女性开发院的创立成员，也担任过国际协作责任研究员。在一个偶然的的机会，作者开始了“呼吸和冥想”，她从中发现了社会地位和声望所无法比拟的永恒的价值，因此放弃了自己积累的所有的一切，开始了冥想之路。

另外，她涉足现代文学领域，成为戏剧作家，通过韩国KBS广播节目“KBS 舞台”登上广播作家的舞台，并执笔“资料文献洪范图”，“韩国外交秘史”等，成为了 A 级广播剧作家。著有《想去仙界》、《与本性的对话》、《健康的生活方式》、《黄真伊谈善恶果》等。

这本书是根据作者每周末进行“职场人冥想活动”的讲义内容整理而成的。

序文——献给读此书的人

来到这个世界已经有五十余载了。

毕竟是短暂的人生，以后的日子恐怕不会超过已经历过的时间了。

回首过去，留下了不少遗憾。

其中，最大的遗憾莫过于浪费了不少时光，
把时间和精力浪费在了没有意义的事情上。

第二个遗憾就是觉得世间无趣。

作为出生在地球学校的学生，
觉得人生的功课太难，没有什么意思。
时常会想到死，并且至今还偶尔忧郁。

第三个遗憾就是没有真正地爱过自己。

比任何人都重要的就是自己，却对待自己过于随便，没有
爱惜。

即使有这么多决定性的缺点，又有一大把年纪，我的人生
依然对某件事情充满激情，是因为我早就认识了冥想法，并

且逐渐感受到了其中的乐趣。

如果没有遇到冥想，都不知我现在是否还活在这世上。

因为，以前经常觉得活在世上没有什么意思。

我不知道为什么同别人一样的日子对我而言就这么索然无味。

实在厌倦了这样的生活方式，在同别人一样的生活道路上奔波着的，三十过半时，我就放下了。之后，开始了冥想。

冥想不仅令我充实了很多，也告诉了我很多，应该活着的理由。

人、万物、宇宙被创造的事实，

被创造的目的，

还有人类和宇宙的历史前行的方向，

那就是“进化”。

反复不断地变化，而且一定是朝着事物发展的方向变化。

因为宇宙万物无不发生变化，所以我也不能在一个地方停滞不前，

那朝着什么方向变化呢？

是退步，还是进化呢？

我选择了进化，然后找到了方法。

我想与大家分享我所知道的。

想与对这个世界的生活没有乐趣、毫无关心的人们为伴，
一同前行。

长期期待的，达到我们本性的路……

重新阅读这本书的时候，发现书中的语气过于果断，充满自信。

可能因为是为了将一同学习冥想的人们引导到冥想中来的对话内容吧。

在此希望得到大家的认同和理解。

现在的环境实在太恶劣了，
我经常隐藏到自然中。
但是，我很了解，我应该生活的地方是人群中。

我思念那些
了解自然，喜爱自然，
了解人们，喜爱人们，
了解天空，深爱天空的人们。
我爱这世间所有的一切!!

文花英

2004年3月23日

目 录

◎自由的生活方式

健忘之歌/3

替人担心的兜子/4

还有半杯水/6

只做准备的人/7

每天睡觉前要做的事情/8

净化心灵的秘诀/9

忘掉自我,才能……/10

产生误会时/12

丁若镛和正祖皇帝的对话/13

唠叨不停的人/14

还没有变化吗? /15

◎每一次只做一件事

每一次只做一件事/19

把心空出来/20

如同看风景/21

不要加入感情/22

爱我吗? /24

身体好比是汽车,心就是货/25

哼唱歌曲/28

过于忙碌的人们/29

为了什么献出自身/30

暂时保留/32

既然对世界没有了要求/32

●有矛盾时

不能接受的理由/53
感情用事/54
不管他人瓦上霜/55
我先让你穿吧/56
宇宙……/57
要先伸出手/58
和谐能力和领导能力/59
有能力的人/62
到处张扬的工作方式/63
伤害自尊/64
一句话/65
竞争对手/66
嫉妒引起的悲剧/67

●像大海一样的人

如果打开心灵/37
存在另外的世界/38
宇宙的心情/39
善良的心/41
海水中的一滴墨水/42
只有给予感动/43
我是小人/44
什么是中庸/45
性格是命运/46
我的标准是否正确/48

❶ 消除压力的方法

放弃吧/71

心随我愿/72

一天一件事情/74

不要对他人有期待/75

容易感受到压力的类型/77

关于说话/78

可以干预的人/80

回头看自己/81

自我解压法/82

冥想的力量/83

我是否得到爱/85

❷ 幸福的秘诀

最初的心情/89

是为了学习什么？/90

痛苦的岁月/91

活着已经令人感激/94

幸福是相对的/95

脱下法衣/98

贫穷艺术家的幸福/100

新月和圆月/102

跌落到低谷时/103

●要找到自己的事情

创造性的事情/129

村庄想出个村长/131

做自己想做的事情/132

要求太多的社会/134

自由的人/135

为什么找借口/137

主人公是我/139

我的人生由我主宰/142

舞蹈家的自信/143

留给对方整理时间的爱/145

不要敷衍了事/146

●自由的家族

乐观淡定/107

抖落干净/108

如果没有期待/110

成全对方心愿的爱/111

改变固定模式/112

最基本的教育/114

分享可以分享的夫妻/115

多种多样的结婚类型/117

当作鸟儿在叫/119

母亲的缰绳/120

孩子们可以更高/121

培养子女独立能力的方法/122

爱的境界/123

世上的孩子都是我的孩子/124

●宽恕和热情

- 真正的人/151
- 要想实现宇宙化/152
- 放弃,然后无心/153
- 不能宽恕的三种事情/154
- 不要到处费神,要保持无心/155
- 热情/156
- 自己的炉灶,自己生火/157
- 要成为世界的中心/158
- 我可以做到/159
- 地球值得爱的人/160
- 如何才能开心/161
- 给予快乐的事情/163

●人如何变得自由?

- 想要自由/167
- 被驯服/168
- 如何生活/169
- 空手/171
- 放低自己/172
- 许筠和光海君/173
- 适应任何情况/174
- 可以做任何事情/176
- 人是宇宙/177
- 变成水,获得自由/180
- 把目光放远些/181

●幸福的安康(Well-Being)

因为快乐而做/185

什么是幸福/186

冥想与安康/188

回归自然/189

放慢节奏/191

无法阻挡的滚滚潮流/192

幸福的安康/194

让人感动的生活/195

丢失了的本质/196

通过雨,通过雪……/198



自由的生活方式

在这个世界上值得我们记住的事情有多少呢？

我们应该记住的是：

天空之爱、大地之恩。

人都是不完美的，我们除了为完善自我而不断努力之外，
还有别的事情吗？

健忘之歌

几天前有位朋友寄来一封信。带着好奇心打开信一看，信的内容是“本人耳朵有些背，如果影响周围的人，就不想去做冥想了”。

我曾多次鼓励他：“这个世界上值得听的声音并不多，冥想是需要听到内在的声音，因此耳朵有些背反而是件更好的事情。身体的障碍与心灵的障碍相比应该值得祝福。要感谢能够拥有做冥想的身体和灵性。”

其实，我希望这位朋友成为一名健忘者。这样当别人问到时，他的回答就会是：“我的耳朵背吗?!”旁边的人也会说：“您的耳朵有些背吗？对不起，我忘了这件事。”

在这个世界上应该记住的事情有多少呢？自己的外貌缺