

七年悟

杨奎修 著

为想要的事物努力，承担相应的代价；
享受得到的快乐，接受失去的痛苦。

成败都是让生活精彩元素；
结果揭晓，满意或伤心，精彩或无奈，生活会继续。

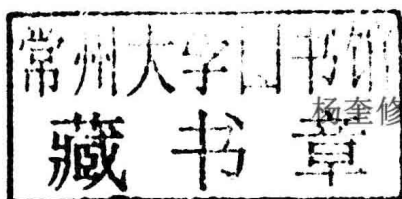
接纳出现的人，喜欢的、不喜欢的；
接纳发生的事，乐意的、不乐意的；

接纳存在的物，想要的、不想要的；
接受一切如意与不如意，为一切存在而庆幸、欢喜。

云南出版集团

云南人民出版社

七年悟



著

云南出版集团

云南人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

七年悟 / 杨奎修著. — 昆明 : 云南人民出版社,
2015.1

ISBN 978-7-222-12841-5

I. ①七… II. ①杨… III. ①思想修养—青年读物
IV. ①D432.62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第003903号

责任编辑: 马 清

封面设计: 杨超修

责任校对: 钱 勇

责任印制: 杨 立

《七年悟》

杨奎修 著

出版 云南出版集团 云南人民出版社

发行 云南人民出版社

社址 昆明市环城西路609号

邮编 650034

网址 www.ynpph.com.cn

E-mail ynrms@sina.com

开本 889mm × 1194mm 1/32

印张 4.75

字数 50千

版次 2015年1月第1版第1次印刷

印刷 云南华达印务有限公司

书号 ISBN978-7-222-12841-5

定价 20.00元

前言

这是一些真诚、不完美的文字，这些文字源于生活，出于每日零碎的思悟。

本书的所有文字都只是分享，你没有责任认同。每个人的经历、观念、条件、喜好各异，生命没有标准模式；生活丰富多姿，没有唯一标准，故无标准答案，甚至不见得非有答案不可。已经有太多书籍想教你怎样过“正确的”生活，没人需要再多一本。

按你的意愿生活，参考他人的观点，思考自己的生活，明确一些问题，塑造你的行为，调整你的生活；内心不适时，也可以向此书求助。

这些文字不是一种任务，放缓阅读速度，对喜欢的句子有所思考，通过自己的体验，形成自己的理解。

理解生命，理解自己，理解他人，喜欢、信赖、欣赏、满意自己和他人，满意生活的全部内容。减少苦恼、忧虑、困惑、紧张、沮丧、失望，增加喜悦、感动、满足、轻松、踏实、平和的感受和情绪。

随社会的发展变化、自己阅历的增加及思考的深入，部分观点会变化，或加强、或削弱、或被推翻、或被新观点取代。

目 录

001 随喜

为活着而高兴，为呼吸而高兴，为天晴而高兴，为天阴而高兴；为进食而高兴，为排泄而高兴，为站立而高兴，为行走而高兴；为获得而高兴，为失去而高兴，为胜利而高兴，为失利而高兴……为万物、为众生、为世事、为一切存在而庆幸、欢喜。

005 接纳

接纳出现在生命中的人，喜欢的、不喜欢的；接纳发生在生命中的事，乐意的、不乐意的；接纳存在于生命中的物，想要的、不想要的；承认人事物的合理性，让自己保持好的感受。

008 生命

到来，经过，离去；客观，出生（物体）——经历（成长、成熟、衰老）——死亡（物体）；主观，出生（无意识）——经历（欲望、情绪、感受）——死亡（无意识）；得失，出生（一无所有）——经历（得、失、成、败）——死亡（一无所有）；任何发生在生命中的事情都是经历的丰富，无论结果是好是坏、喜欢与不喜欢。



013 不同

客观上没有好坏对错、没有应不应该，只是不同；主观上喜欢或不喜欢、认同或不认同；好与对，事情符合自己的价值观，喜欢，认同；坏与错，事情不符合自己的价值观，不喜欢，不认同。

020 人生

成败起落、悲欢离合、喜怒哀乐、酸甜苦辣，交替上演；得得失失，起起落落，来来往往，聚聚散散；有精彩，有痛苦，有平淡；享受考验、失利的艰辛；享受征服、胜利的喜悦；满足、欢笑、感动；活力、自信、愉悦。

024 无常

此时为此况，顷刻一定不一样，也许纤纤之差，也许霄壤之别；曾经，现在，将来，每一个时刻，都是新情况；人在变，状况在变；量变，积累，质变；一切正在变化，难以维持原状。

027 生活

以尊重、理解、欣赏、感激、慈悲、友善，主导生活；为他人、为社会创造价值，换取自己想要的价值；尽力追求好结果，不要求必须有好的结果；成功不是天堂，失败不是地狱，成败都是让生活精彩的元素；结果揭晓，满意或伤心，精彩或无奈，生活会继续。

032 得失

看淡外在的得失结果、物质拥有；为想要的事物努力，承担相应的代价；得到会高兴，失去也高兴；拥有会高兴，没有也高兴；享受得到的快乐，接受失去带来的痛苦；得失淡然、不是非得到什么、非怎么样不可；自然照常日落月升，社会依旧车水马龙，自己还是、只是自己。

036 当下

每个真实的现在，都是曾经幻想的将来；今天的情况，正是昨天期待的事物；现在的自己，正是曾经想成为的人；生命由每一个真实的现在组成。

040 个人

行为，服务于自身的欲望、需要、价值观；本能行为、惯性行为、自利行为；趋利避害的行为，无意识利益行为，有意识利益行为；满足自己的需要和利益、得到快乐和满足是行为的动力。

045 追求

自由，尊严，信仰，正义，真理，兴趣，希望，和平，使命，智慧，奉献，成就，责任，信赖，仁德，礼让，同情，勇敢，信念，尊重，认可，关注，牵挂，崇拜，爱，忍耐，理解，包容，感恩，生存，保障，体验，享受，财产，地位，权势，声誉，功勋，占有，荣耀，操控，宠幸，昌盛，奢华，放纵，刺激，独特，知识，技能，寄托，自信，进取，壮志，毅力，共赢，健康，快乐，亲情，友情，爱情，真诚，魅力，高雅，友善，忠诚，公平，充实，无忧，无悔，平淡，自我，喜悦，分晓，美丽，解脱，宁静，坦然，纯真，满足，安全，归属，存在，成就，价值，效能，幸福，自豪，荣誉，征服，新鲜，道德……无对无错无好无坏，热爱就去追求。

050 主观

每个人都在努力把生活建设得符合自己的愿望；直接或间接让自己体验美好舒适的主观感受；事实与愿望一致，期望得到满足，获得满意的感觉和情绪状态；喜欢自己，信赖自己，满意自己，感觉自己有价值，觉得自己优秀，感到自己了不起；获得向往的兴奋与满足，体验内心的坦然、踏实、安稳。

056 情感

情绪只反映我们内在感受，没有好坏喜恶之分，每种情绪都有其独特价值，使我们体验完整生活；情绪和感受，来来去去起伏波动，愉悦的、不愉悦的、中性的；顺其自然，让情绪和念头，生起、发展、转化、减弱、消逝。

059 看待

认为自己幸福的人，就是幸福的人；自己觉得怎样，对于自己而言就是那样，成功、失败、伟大、窝囊……不会没有烦恼因素，却可以不为它们烦恼；心中有阻碍，世界皆不平；心中无困扰，世界皆美好。

067 快乐

有生命，有阳光，就值得快乐下去；自然天灾、社会人祸，导致死亡的因素充满生活，还是顽强幸运坚挺地活了下来；想喝水，去喝水，喝到水；希望感觉到快乐，去感受快乐，感觉到快乐；发现美好，感受美好；满足，祥和，安稳，喜悦。

074 社会

人都有需要，难以拒绝需求和欲望；利益把人们联结在一起，人们借助利益建立关系；个人和群体，都在趋利避害；做事情都是为了满足某种欲望、获得某些利益（不只是物质利益）；追求可见或不可见的利益，总站在对己有利或对己所在团体有利的立场。

079 相处

肯定自己，不期待所有人接受、欢迎自己；肯定他人，认可接受异己，不改变、不贬低；求同存异，尊重他人的选择，认可不同的方式；关心自己和他人的感受，理解自己和他人的需要，舒畅生活。

090 学习

无想法，去学习；有想法，去验证；世界上路有千万条，没那么多必须，不受知识条框限制住思维和行为；学不到奏效的，就摸索、尝试，创造自己的一套；经验和智慧是前人探索和尝试的结晶，时代变迁，适用性渐弱；在学习的基础上，探索、尝试、实践、总结，为人类贡献新的经验和智慧。

092 做事

了解事情，了解自己，决策，行动，总结，修正，再行动；开干，分析事情的瓶颈，研究突破的办法，执行；学习、摸索、尝试、练习、方案、执行、总结、重复，技巧熟练；熟练，了解事物的相关信息、看清事物的发展规律；调整，重复行动；方法奏效，执行有力，创造价值，获得回报。

100 状态

用明确的目标和具体的计划，把生活安排得有条不紊；把复杂的事情分解为一些简单的事情；遇到问题就处理问题，抱怨不能改变任何不满意的状况，思考和行动可以；此时此刻，就可选择，快乐或忧伤，消极或积极。

103 自主

追寻心灵的方向，实现自己想要的人生价值和意义；我们都是自己生命的主人，可以用不同的、令人愉快的方式完成自己的生命故事；我们终将死去，几十年后，关于自己的所有事情，荣誉、骄傲、成就、难堪、屈辱、失败，都将灰飞烟灭；生命有限，跟从心灵的指引，遵循自己的愿望和理想，创造自己想要的生活，成为自己想成的样子。

114 奋进

人，有能力改造自己的生活；衣食住行性的生存及安全需要，是每一种动物的本能，人不该局限于此；活着，提升、完善、超越自己，珍惜已经有的，为想要的努力；以目前不占优不完美的条件，努力创造，达到目标，成就自我。

119 胆敢

空手而来，空手而去；享受、利用、珍惜活着的日子，放手做想做之事；敢选择，敢经历；结果失败不是悲剧，人生是过程不是结果；不敢去做才是耻辱，无事可做才是悲哀；人生短短几十年，死后万事都成空，结果再坏又如何；敢做、去做、坚持做想做的事情；结果无所谓，一切终将归零。

123 行动

越干越有思路，确没想象的难；越干越有思路，迟早风生水起；做了，无论什么结果，自己的价值有增无减；生活给自己什么是生活的事，自己去争取什么是自己的事；不在乎做了什么而失去什么，在乎没做什么而失去了什么。

128 踏实

认真对待生活，不要求付出马上得到回报；为想要的努力，不要求一切按自己的想法发生，不期盼所有事情如愿；成事的主观素质、能力、经验、客观资源条件，经过一些年的积累才能具备；成长到位、条件具备以后，成就只是水到渠成的事情；学徒，合格，优秀，精英，杰出，大师；高高兴兴，生存着、成长着、努力着、积累着、准备着，时机成熟，一举成功。

131 坚守

荣辱不惊，淡定从容；低谷时期，不失望、不怀疑、不否定；高峰时期，不膨胀、不狂躁、不自大；平淡时期，不浮躁、不焦急、有耐心；没什么事不是小事，情况怎样都没什么大不了；接受生活所有方面的一切如意与不如意。

135 后记

随 喜

爱本真的自己，不责备不批判

承认自己的不完美，容许自己有弱点、会犯错，并容许自己改变、重新为生命负责

不需要每次都表现完美、对所有事情在行、对所有事物有见解

认可自己现在的一切，外貌、智力、技能、意志……

将来的情况由现在的自己负责塑造，认可自己将来的全部完全接受现实情况，满意和不满意；决定改变或不变，作为或不作为

事情不是非得按自己喜欢的方式发展不可，不见得非要怎样、非得到什么不可

以认真的行动谋求事情向积极方向发展，同时对事情的所有结果淡然

不刻意，努力追求，不要求事物一直按自己期望的样子发生

不计较，看淡得失，不要求必须有好的结果

竭力创造，必然一些人一些事成功、一些人一些事失败，容许失败

失败的可能性和风险，也是成功的代价

情况再坏，不过是某方面的一次不如意

舒心接纳每个结果，情况一直在变

生命短暂，每个人都是生活的匆匆过客
认可、接受、体验生活恩赐的得、失、成、败、乐、烦、
聚、散……

一切事情的发生和存在，都自然合理
不因其悲伤，专注于努力，让事情按自己想要的方向发
生发展

笑纳、看淡，所有困难、挫折、苦难
完全认可、接受自己的全部情况；能选择的，选择喜欢的、
适合的；不能选择的，改善有必要改变、可以改变的
不抱怨客观条件，主观上尽最大努力
努力，乐观接受努力之后的所有结果
过程，尽最大努力争取；结果，看得开无所谓
尽力让结果好，不强求好结果；得到什么，满意什么

不苛求巅峰状态，允许有状态不好的时候
不苛求永远正确，允许偶尔犯错误
不苛求精通一切，允许不知道某些事物
不苛求永远领先，允许在一些方面落后
不苛求任何他人，同样不苛求自己
人都有优有缺，容许自己失败，容许他人犯错
肯定自己的全部努力，有效或没有效
认可生活的全部结果，喜欢或不喜欢

欣赏、笑纳现在的全部情况
情况是什么，就认可、接受、体验什么

一切情况都是值得庆幸的美妙经历

满意自己过去已、现在正、将来要经历的一切人事物念

所有人事物念都只是一种存在，没有好坏之分

感恩生命中美好的事物，也感恩不如意的丧失

无论负面的、还是正面的，都珍贵，都不可替代

不刻意要求什么，欣赏、满意每一种存在

享受时光，欣赏一切，为生活点滴惊叹

对于真善美，不强求，主动发现、用心珍惜、感激拥有、
祝福失去

我们的生命已经非常美丽，即便有人不能经常看到自己
生命的美丽

我们的状况已经非常美妙，包括所知的不完美方面

人生的起与跌，事情的成与败，情绪的涨与落，都很过瘾

胜利或失利都是生命的财富，胜利为生命增加一次胜利的
经历，失利为生命增加一次失利的经历

无论成败，无论发生过什么，无论正发生着什么，无论
将发生什么，都微笑面对这绝无仅有的一刻

难过不会改变事情，开心却有可能

不对人事物设定高标期望，满意接受出现的全部情况

认可一切，包容一切，享受一切

春有花，秋有月，夏有风，冬有雪

天晴、天阴，都是好天气；月圆、月缺，都是好景色

得到会高兴，得不到也高兴

能有，很好；没有，也没关系
忙不觉无奈，闲不觉无聊
南北西东都好，随缘自在心安

用心感受日常事物和日常状态的神奇与有趣

为活着而高兴，为呼吸而高兴，为天晴而高兴，为天阴而高兴

为进食而高兴，为排泄而高兴，为站立而高兴，为行走而高兴

为花草而高兴，为虫鸟而高兴，为自己而高兴，为他人而高兴

为获得而高兴，为失去而高兴，为胜利而高兴，为失利而高兴

为声音，为文字，为画面……为所有名词、动词、形容词而高兴

为万物、为众生、为世事、为一切存在而庆幸、欢喜

放下自利小我，悦纳世间万物，平静，安详，无畏，自在

记录你的想法和观点

接 纳

接纳出现在生命中的人，喜欢的、不喜欢的

接纳发生在生命中的事，乐意的、不乐意的

接纳存在于生命中的物，想要的、不想要的

承认人事物的合理性，让自己保持好的感受

不强求，无挂碍；不计较，无牵绊；不在意，坦荡荡

自然地度过每个时期，不同经历与体验；认真对待所有
的发生，对发生的一切坦然

自然客观公平，一切状况合理；一定条件下，事物是相
应状态

出现的任何事物，都是生命的宝贵经历；坦然、怡然、
淡然

没有什么重要，没有什么不重要；没有什么好，没有什么
不好；好坏、对错、轻重都只是个人的主观认为

不作主观评判，无好无坏、无对无错、无贵无贱、无美无丑、
无喜无厌；每个人事物念，都是合理的客观存在

任由它们到来、经过、离开，不为其喜悦或悲伤

淡看，经历，体验，享受

平和的心态看待世间的一切，接受所有方面的全部状况

接纳认为好的部分，也接纳认为不好的部分

让它们自然地来、悄然地去，丑恶与美善、喜欢与不喜欢
不是好，也不是坏，只是一种客观存在的形态



对正在发生的一切持中立态度，不迎不拒

与它们原本的面目共存，不将其标记为好与坏、对与错、公平与不公平

不抗拒，不逃避，不批判，顺其自然

不抑制念头、感受、情绪自然生起和消逝，不受其困扰

无论个人的情绪和感受如何，开心、激动、忧伤、愤怒……

一切依然是它该是的样子

包容人事物的丑与恶，欣赏人事物的美与善

与客观存在的一切同在，平静，安详

尊重差异、容许不同

认可多元化，理解、体谅、接受和肯定存在的现象

对观点、主张、见解保持开放，不批判、不评论、不辩解

一切皆合理，让它们自然地生起、停留、消退

没有完美，不求完美

事物都有好的一些方面，也有不好的一些方面

好会变坏，坏会变好，现在的任何情况就很好，安详、平静面对

不是感觉不好的方面就要去改变，不必奢求自己的世界完美无缺

承认生活有状况好的时段，也有状况不好的时段

不苛求时刻都是好状况，不为状况不好而烦恼

事物一直在发展，现在不好待会会好，今天不好明天会好

接受生命的不完美，爱自己、爱他人、爱众生

人类只是大自然的一部分，大自然给予我们所有

人无法控制周遭的世界，永远会有情况让我们感觉有压力