

宽恕

宽恕生命
释放生命自由

杨安／著

宽恕

是一种崇高境界

是一种人生智慧

是一种人生修行方式

也是对他人的一种尊重

对生活的一种完善

越是睿智的人

越是深谙宽恕之道

因为他们洞明世事

练达人情

看得深

想得开

放得下

... ..

宽恕

宽恕生命
释放生命自由

杨安／著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宽恕：宽恕生命，释放生命自由 / 杨安著. —北京：中国财富出版社，
2015. 3

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5540 - 7

I. ①宽… II. ①杨… 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 014454 号

策划编辑 范虹轶

责任印制 方朋远

责任编辑 邢有涛 单元花

责任校对 梁 凡

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5540 - 7/B · 0423

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2015 年 3 月第 1 版

印 张 15.75 印 次 2015 年 3 月第 1 次印刷

字 数 211 千字 定 价 35.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前 言

其实，你的人生不应该如此沉重

在人生的道路上，我们总会遇到曲曲折折、坎坎坷坷。灿烂的阳光下，也有阴暗的角落；风和日丽的天空，也会有乌云飘来的时候。巨轮航行在大海上，经常会遇到狂风恶浪的挑战；车辆奔驰在大地上，经常有高山大河的阻碍。在人与人相处的过程中，也会遇到形形色色的人，或善解人意，知书达理；或心胸狭窄，蛮不讲理；或愤世嫉俗，感情用事；或接纳大度，冷静沉着。如果把所有成败得失都牢记心中，让那些伤心事、烦恼事永远萦绕于脑际，在心中烙下永不褪色的印记，那就等于背上了沉重的包袱、无形的枷锁，就会活得很苦很累，以致精神萎靡，心力交瘁。生命之舟也会无所依存，会在茫茫的大海中迷航，甚至有倾覆的危险。但是，你的人生本不该如此沉重。

医学家和心理学家经过多年研究发现，人们心理上沉重的、不健康的情绪，比肉体疾病对机体的损害更大，而且会加快人体自身衰老和死亡的速度。长时间的忧郁、悲哀、惊惧、愁苦、愤怒等，不但会直接降低人体正常的消化吸收功能，干扰人体整体的新陈代谢，而且还会削弱人体的免疫能力，使人体的心理活动失去平衡，并能使机体产生一系列的生理变化，引致身心障碍，从而危害健康。假如久久停留在这些紧张、沉重的包袱中无法走出来，不能摆脱这些灰暗的、负面的情绪，那么，我们的健康、工作、生活都将受到极大的威胁，人生将失去色彩和

价值，陷入沉重且暗无天日的深渊。

陶铸说：“往事如烟俱忘却，心底无私天地宽。”宽恕是从沉重中解脱出来的不二法门。

宽恕是一种崇高境界，是一种人生智慧，是一种人生修行的方式，也是对他人的一种尊重，对生活的一种完善。越是睿智的人，越是深谙宽恕之道。因为他们洞明世事、练达人情，看得深，想得开，放得下；他们知道宽恕的受益人不只是被宽恕者，更主要的是自己，宽恕别人就是解放自己。如果我们远离嫉妒与怨恨，也就远离了痛苦、心碎、绝望、愤怒和伤害的沉重。宽恕能驱散生活中的痛苦和眼泪，能传播心灵的快乐和微笑。宽恕盛产幽默，能减少人生的沉重感，让人生充满快乐和欢笑。

心有宽恕，就能善待不幸，不会有失落感；心有宽恕，就能大度处事，不跟他人过不去，更不跟自己过不去；心有宽恕，就能冲出沉重的黑暗深渊，快乐、解脱；心有宽恕，就能延年益寿，享受一生的平安与快乐。

怎样才能卸下人生沉重的包袱？或者说，什么才是宽恕的艺术？

基于帮助大家卸下沉重包袱，拥抱快乐幸福人生的想法，本书分别从宽恕、解脱、放下等相关方面的内容、原理、方法等各方面进行了系统的阐述。翻开此书，在多个生活中的案例、小故事的趣味性中，在各种小秘诀的便捷速效中，你会深受启发，颇有受益，从内到外轻轻松松地健康身心、改善局面。

人的一生就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的心的总是被沉重的晦暗所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生岂能幸福快乐？因此，别再发愁没有快乐的春莺在啼鸣；别再忧虑没有快乐的泉溪在歌

唱；别再感伤没有快乐的鲜花在绽放。翻开此书，用心体会，放下人生之重，彻悟宽恕之道，我们会真正明白处世之真谛，将最重要的东西更好地把握住。当你真正懂得了宽恕，你就真的会发现世间的不同；当你真正懂得了宽恕，你收获的不仅仅是财富，还有未来的绮丽锦绣与朗朗晴空。

作 者
2014 年 9 月

第一章 宽心自由，懂得宽恕才能真正拥有生命的喜悦·····	1
想要快乐的你缘何难以快乐起来·····	3
真的有那么多的事值得你计较吗·····	8
“放下”与“放不下”的人生·····	12
为什么明知不可为却依然在不懈努力·····	16
切记，人生不是你想怎样而是能怎样·····	21
读懂“要求”与“苛求”之间的区别·····	25
事实上，人最重要的是做好自己·····	29
第二章 明心见性，宽恕源自于对自我的一种清晰认知·····	35
很多时候，我们都是奔跑中迷失·····	37
摘下“自我”认知的有色眼镜·····	42
那些真的是你在意或者重视的吗·····	46
静下来，删减掉那些不必要的贪念·····	51
从你的第一感觉出发寻找到最真实的自己·····	55
辨明自身优劣，专注于做自己能做的事·····	60
第三章 心若止水，宽恕是接受现实再创未来的大智慧·····	65
人生永远超乎我们的想象·····	67
勇于面对困难与挫折才能勇敢成长·····	71

现实是成长的阶梯，未来有时是进步的迷廊	75
用一种感恩的心面对世间的一切	79
生活中的不如意并非抱怨就能解决的	84
不强求、不苛求，做好你自己就是最大的成功	88
人生的最大智慧在于协调	91
 第四章 随心随喜，宽恕是理解他人而快乐自己的密码	97
记住，没有人和你想得一样	99
想让别人按照你的意思来做，你只能超级不爽	104
较真，只是拿别人的错误惩罚自己	108
争个谁输谁赢真的很重要吗	112
生命即关系，关系在于包容	116
学会接纳他人的对与不对	120
原谅他人，其实就是在放下自己	124
永远不能缺少欣赏的目光	129
在他人的快乐中让自我的快乐起航	133
 第五章 静心生智，宽恕是解决人生难题束缚的金钥匙	139
人生没有解决不了的难题，只有无法平静的心	141
你越是关注就越难以找到好的解决方法	146
抓住错误不放手只会让你心力交瘁	150
别把以前的失败当成一回事，适时学会遗忘	153
“我必须怎样”有时是导致失败的潜台词	157
关注结果不如关注过程	161
切记，平心静气智慧自然生	165

第六章 历心炼性，宽恕是自我性情与内在品质的修炼	171
从本性“难”移到本性“能”移	173
从改变对世间的认知与观点开始	178
你必须放下那些不必要的包袱	182
试着忍耐，成才的树都长得慢	186
不用要求别人都像你那么优秀	190
糊涂一点，有时候也要学会骗自己	195
屡试不爽的绝招——换位思考	199
有关于情绪整理的秘诀	203
 第七章 放飞心灵，宽恕是成就自我与快乐人生的翅膀	209
人生是种体验而非结果	211
快乐人生的密码——一切从心开始	215
没有计较的人生，只有喜悦的生命	219
懂得适时地放下	223
宽心者快乐，恕心者得救	228
重要的是寻找到释放自我生命的状态与方式	232
用宽恕点亮人之灵性的光	238

第一章

宽心自由，懂得宽恕才能
真正拥有生命的喜悦



真正的生命喜悦不是物质的丰富，不是贪欲的满足，不是一切外物的装潢，而是积极的宽恕之心。宽恕，是打开快乐之门的金钥匙，懂得了宽恕，才能够在每一个晨昏，弹奏出最美的交响乐，让我们与喜悦同行，体验到生活中的愉悦。

想要快乐的你缘何难以快乐起来

快乐是人类世界的无价之宝。它充满着积极向上的心灵能量，让我们战胜忧郁、黑暗和悲观。它产生着源源不断的精神动力，让我们拥抱愉悦、光明和温暖。没有人不想要快乐，追求快乐是人的天性，被所有人向往。但是，生活中，很多人却每天都生活在郁闷、悲观，甚至痛苦当中难以自拔。

据世界卫生组织（WHO）统计，全球目前至少有 5 亿人存在各种精神、心理问题，约占世界总人口的 10%，这一现象还在逐步增大。

据美国芝加哥大学的调查，1957 年生活快乐的人为 35%，他们每人每天能欢笑 18 分钟；到 1997 年时，快乐的人数就减少了 5%，欢乐的笑声则减少了 12 分钟。40 年的时间，美国人的工薪收入增加了 3 倍，笑声却减少了 3 倍。

2001 年，在被调查的中国年轻人中有 80% 的年轻人认为自己的心理年龄已经到了“中老年期”。中国中小學生有 20% 的人被证实存在心理困扰，5% ~ 8% 有严重心理障碍，2% ~ 3% 被诊断为精神分裂症患者。日本高校学生自杀率已高达 4%。

心理学家调查发现，如今儿童不快乐的抑郁症危险较 20 世纪 30 年代增加了 10 倍，而且年龄提前了不少。

想要快乐的我们为什么难以快乐？难以快乐的根源，不是源自物质的匮乏，而是源自我们消极的心态。

攀比心态：我们许多人本已生活条件不错，日子过得滋润。可是不知何时，他产生了攀比心，在比较出来的差距中，他的快乐从此消失无踪。因为，不去努力缩小差距，内心会失落；而如果要缩小差距，就得艰苦奋斗，要吃苦也不快乐。一旦辛劳得不到相应的回报，往往怨天尤人。假如奋斗征程上受阻、受挫，往往气馁、沮丧。如果屡试屡败，更会终身饮恨。

虚荣心态：有些时候，人们并不是为自己而活着，而是为所谓的“面子”而活，为并非内心真实需要的“虚荣心”而活，为别人的眼光而活，为纷扰的诱惑而活。于是，在追名逐利的拉力赛场，有些人的私欲不断膨胀，欲望铸成了一个无底洞，把自己推向了自我挖掘的陷阱。

争斗心态：有时，有的人喜欢赌气、争斗，而不懂得退一步海阔天空，于是招致更多的冲突和矛盾。

自私心态：不少人总是希望别人能对自己好些，自己多得到些，却缺少公平心，难以做到“己所不欲，勿施于人”。也不会去想想为他人、为社会做些什么。在施予面前，很多人都不能采取主动的姿态。即使去帮助别人，也往往带着索取的个人目的。假如得不到相应的回报，就怨恨别人，指责别人。

盲目心态：有的人总是给自己设定那么多的目标，而并不考虑自己的能力能否达到目标，也不考虑客观条件是否具备。只是一味地逼迫自己去摘取那些够不着的果实。

嫉妒心态：嫉妒是心灵的地狱，有嫉妒心之人，认为别人往前走就是自身的后退。他们看到别人的进步，敬畏、屈辱、自卑、恼怒等多种情绪便纷至沓来，于是，或消极沉沦，萎靡不振；或咬牙切齿，恼羞成怒；或铤而走险，害人毁己。

浮躁心态：人一旦浮躁，急功近利，必然盲目狂热而无法脚踏实地。因此，总是在物质和精神都毫无准备的情况下匆忙上阵，情绪烦躁，手忙脚乱，仓促从事，草草收场。

自寻烦恼心态：生活中的很多烦恼都是自找的，是自己钻进了烦恼的瓶子里，将瓶口封了起来，自己困住了自己。自寻烦恼有百害而无一利，不仅解决不了问题，还会让自己的想法和情绪更消极。

怨天尤人心态：有的人总是牢骚满腹，时时事事发牢骚，总以一种“别人对不起我”的态度来达到异常的满足。于是，往往越诉越怨，越怨越诉，从而把自己困在了一个无限的恶性循环之中，自然成为了烦恼的根源。

随波逐流心态：更多的时候，受世俗观念、定式思维的影响和左右，我们失去了个人的主见，不能坚定地跟从真理，往往听从片面言辞，跟随偏见而去。在种种愚见面前，很多人都在委曲求全，并不敢固守正见。

患得患失心态：我们都知道，外在世界的一切，包括我们追寻的那些事物，都是无常，它们不会永远地跟随着我们一生一世。外在的事物在一瞬间就可能全部灰飞烟灭。于是，在这充满变数的世间，即使我们拥有万贯家财，显赫的地位，幸福的妻儿，内心往往还是会不安、会浮

躁、会失落、会感觉空虚缥缈。

以上种种消极心态都是想要快乐却难以快乐的根源所在。而要摆脱烦恼，找到快乐，关键就在于改变心态。

据说昆仑山麓生产一种快乐果，每个得到这个果子的人，都非常快乐，自此忘掉所有烦恼。有一个人听说了这件事，便不远万里，跋山涉水，去寻找这种果子。终于，经历了千辛万苦，在险峻的山崖上，他找到了传说中的快乐果，然而，他拿着果子却并未觉得快乐，反而感到一股莫名的空虚和失落。

天已经渐渐黑了，他走下山借宿在一位老人家里。晚上皓月当空，而这个拥有了快乐果的人却发出了长长地叹息。

老人听后，走进屋子，问他：“年轻人，什么事让你这样叹息呀？”

于是，他说出了事情的原委，而后又追问道：“我已经得到快乐果了，可为什么却没有得到快乐呢？”

老人听后，扑哧笑了，继而说道：“其实，快乐果并非昆仑山才有，而是人人心中都有。只要你有快乐的根，无论走到天涯海角，都能够得到快乐。”

年轻人听后，顿觉精神一振，急切地问：“老人家，那什么是快乐的根呢？”

老人说：“心就是快乐的根啊！”

是的，真正的快乐不是物质的丰富，不是贪欲的满足，不是一切外物的装潢。真正的快乐是生而有之的安然状态。若人们迷失了自我原本朴素积极的心态，只会让人产生惶惑与不安。无论怎样去寻求外面的东西来填补欲壑，都只能如挑雪填井，片刻即失。于是循环往复，徘徊在外部世界的无常苦海中，深深陷入难以快乐的禁锢之中。因此，想要拥

有真正意义上的快乐，就必须改变被无常困扰之外的那个世界——我们的内在心态。

怎样改变为好心态，使我们更容易找到快乐呢？

1. 乐观思维

就像哲理说的“如果我们执着于生命的痛苦，我们的生命就会痛苦不堪；如果我们专注于生命的喜悦，我们的生命可能会充满愉悦。重要的不是我们的生命中经受了多少痛苦和喜悦，而是我们对待生活的态度……每天都有让人不高兴的事情发生，每天也都有让人高兴的事情发生。如果我们关注的焦点集中在了让我们不高兴的事情上面，我们就永远快乐不起来了”。很多时候，快乐并不取决于你是谁，你在哪儿，你在干什么，而取决于你当时的想法。如果我们豁达、乐观，就能够看到生活中光明的一面，即使在漆黑的夜晚，我们也知道星星仍在闪烁。

2. 心境转移

当一个人情绪不佳时不要过分独自地冥思苦想，最好将自己的心事倾诉出来，或是将思想转移到其他的事情上去，心理学上称之为“心境转移”。

3. 享受小喜悦

生活中到处都有小小的喜悦，也许只是一杯暖茶，一声关切，或是一轮美丽的落日。小小的喜悦在生活中俯拾皆是，我们大可不虞匮乏。善于发现、善于享受会让人时时感受到快乐。

别再担心快乐遥不可及，能不能快乐由你自己决定。想要快乐的人，只要保持一个好心态，也就拥有了打开快乐之门的金钥匙。这不仅

能使我们体验到生活中的愉悦，即使身处逆境，也能微笑面对，泰然处之。继而从逆境中崛起，在困难中成长，找到更完整的自我，创造更积极的明天。



杨安谈宽恕

- ◆世界上最难得到和最容易得到的东西，都是快乐。
- ◆世界上最美的脸是笑脸，快乐的人最美丽。
- ◆快乐需要学习，更需要行动。

真的有那么多的事值得你计较吗

喜欢计较，是人性的缺点，一个事事都爱计较的人，他失去的不仅仅是快乐，还有更珍贵的东西，比如人生成功的机会。一个快乐的人，不是因为他拥有的多，而是因为他很少去计较。虽说人生不如意事十有八九，但很多事都是一些鸡毛蒜皮、微不足道的小事，为了这些小事而耿耿于怀，浪费自己的时间和精力真的值得吗？

镜子很平整，但是如果放在高倍放大镜下，就会成为凹凸不平的山峦；肉眼看着很干净的东西，拿到显微镜下，就会看见无数活跃的细菌。如果我们天天“戴”着放大镜、显微镜生活，恐怕连饭也不敢吃，连觉也睡不着了。如果我们天天用放大镜去看他人的毛病，恐怕被看者简直要罪不容恕、不可救药了。

人非圣贤，孰能无过。人与人之间的相处需要互相谅解，互相宽容。如果经常以“难得糊涂”自勉，求大同存小异，有肚量，能容人，