

赖淑惠 著

选择放下， 就能活在当下

让 你 顺 境 逆 境 都 能 自 在 的 25 帖 忠 告

LET GO, LIVES IN IMMEDIATELY

放下的智慧，是人生必修课。

台湾幽默大师赖淑惠教给你身心灵都快乐的私房秘笈。

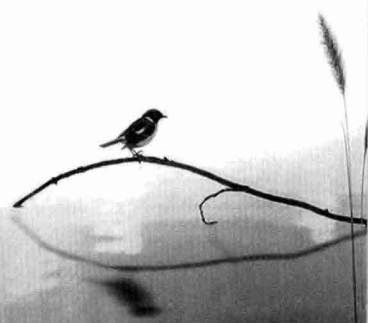
欧阳英 推荐
生机饮食专家 / 畅销书作家

本书数次荣登香港年度畅销书排行榜。



中华书局
ZHONGHUA BOOK COMPANY

选择放下， 就能活在当下



LET GO, LIVES IN IMMEDIATELY



中华书局

ZHONGHUA BOOK COMPANY

让你顺境逆境都能自在的
选择放下，就能活在当下
25 帖 忠 告

图书在版编目(CIP)数据

选择放下，就能活在当下/赖淑惠著. - 北京：中华书局，2010.5

ISBN 978 - 7 - 101 - 07341 - 6

I. 选… II. 赖… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 050691 号

书 名 选择放下，就能活在当下

著 者 赖淑惠

责任编辑 焦雅君 张之光

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京瑞古冠中印刷厂

版 次 2010 年 5 月北京第 1 版

2010 年 5 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/880 × 1230 毫米 1/32

印张 5 1/2 插页 2 字数 80 千字

印 数 1 - 10000 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 101 - 07341 - 6

定 价 20.00 元



推荐序

推荐序

乐活生机, 身心健康

生机饮食专家 / 畅销书作家

欧阳英

赖老师是“快乐断食营”长期以来的特约讲师, 相较于断食营的课程主要在提倡生机养生、身体环保, 而赖老师则是推广幽默风趣, 注重心灵环保, 洒下快乐的种子, 全力以赴地散播幽默智慧的芬芳花朵!

在课堂上她总是妙语连珠、笑声连连, 因为“笑”是纾解压力最好的药, 在身心灵内外兼俱之下, 让学员受益良多。

生机保健大多在于避毒、解毒、排毒, 这与赖老师带领的“身心灵喜悦之旅”活动, 真是不谋而合。倘若身体的毒素排除了, 心灵的毒素却无法洗涤净化, 那就称不上是真正的排毒!

有鉴于现代人各种压力缠身, 导致肢体僵硬及身体上的种种疾病与酸痛; 忧郁症、躁郁症等文明病大增,

也造成许多社会问题与人际冲突。对于这一切，唯有回归自然有机生活，同时放下身心挂碍，才是解救之道。

赖老师将研修心理学的经历及带领身心健康营的心得，集结成一本帮助现代人学习轻松自在、乐活当下的札记。书中更极其用心地收集了防癌饮食二十招，不仅关照到人们的心灵健康，对大家的身體保健养生也一样关心。

很乐意见到这本《选择放下，就能活在当下》新书出版，此书就像一本保养心灵、洗去心灵污垢的智慧书，带给读者智慧圆满、轻松快乐；更祝福大家“只要放下，就能健康活在当下”！



作者序

放下挂碍，何等自在

一直以来，我的演讲内容和著作都是以“幽默智慧”为枝干，进而创造出的果实就是“轻松自在”。

人的一生犹如负重担行远路的人，如何将背负在我们肩上的重担，适时地一件一件卸下，走得轻松愉快，才是人生中最重要课题。

我在演讲会场，经常以“左也布袋，右也布袋，放下布袋，何等自在”来提醒大家。不过，即使外在有形的挂碍已然放下，但是如果内在无形的挂碍依然存在，便会产生放不下、舍不得的结果，那么快乐的人生往往就变成痛苦的旅程了！

“乐在工作，爱在生活”，也是我的讲题之一。我时常呼吁大家，善用人类的本能——笑，倘若我在演讲会场上板着一张扑克脸，大概现场的听众不是睡着，就是跑光了！



同样道理，我经常去逛花市，而且一定会向笑脸盈盈的老板买花。对方愉悦、灿烂的表情，往往瞬间感染了我，让我拥有好心情。人因为有快乐，才值得存在。

我曾经听过有个孩子兴冲冲地对爸爸说：“爸爸，我的国语考九十七分喔！”

孩子原以为会受到赞美，却听到爸爸这么说：“九十七分！还有三分哪里去了？”

像这样只看坏却不看好的心态，怎能活得自在快乐呢？

另外，还有一个故事：

一个小和尚坐在地上嚎啕大哭，满地都是写了字的废纸团。

老和尚轻声问：“小和尚，你怎么啦？”

小和尚回答：“我写得不好啦！”

老和尚捡起几张看：“嗯……写得很好嘛，你为什么要扔掉？又为什么哭呢？”

小和尚又哭了：“我就是觉得不好嘛！我是完美主义者，一点都不能有错。”

老和尚拍拍小和尚的肩膀说：“事事求完

美，反而不完美了。”

反观身处红尘的你我，是否也有不少人“小和尚”的心态，凡事都要求第一、最棒、完美无缺。

学习“轻松自在”其实是不需要什么法宝的，例如，我身边的小孙子，该玩的时候就认真地玩耍，该睡觉的时候就放心地睡觉。但是，一般人总是后悔过去、不满现在、烦恼未来，明明该拥有自在满足的人生，却流露出穷苦卑怜的面容。

天意美妙善缘连结，
带给人人轻松喜悦，
幽默俱乐部——
光明笑声照亮各处！

这是今年元月“幽默俱乐部”成立时的宣言。因为放松，滋生喜悦；因为幽默，笑声连绵。这不仅是讲座、课程的延续，更是有心学习“幽默智慧”的最佳道场。当我看到会员们个个脸上展现灿烂自信的笑容，肢体柔软放松，心灵自由放空，我不禁要说——轻松自在，快乐跟你同在。

唯有放下，才能轻松自在；唯有学会放下的智慧，才能让你面对人生旅程中的任何困境，心无挂碍。

——赖淑惠



LET GO, LIVES IN IMMEDIATELY

目录

推荐序

乐活生机, 身心健康 / 01

作者序

放下挂碍, 何等自在 / 03

第一章

你能放下多少, 幸福就有多少

1. “接受现实”是人人必修的功课 / 002

接受现实, 是超越困境的开始——003

接受现实, 需要很大的勇气——004

愤怒的转弯, 就是快乐——006

2. 右脚放下, 左脚才能前进 / 008

选择放下, 才能获得——009

人生是学习放下的旅程——010

3. 你能放下多少, 幸福就有多少 / 012

别为打翻的牛奶哭泣——013

珍惜你身边的每个人——015

付出愈多, 得到愈多——016

4. 凡事不压抑, 就不用SKII或玻尿酸 / 017

找出压抑的来源, 才能对症下药——018

丢掉困扰灵魂的垃圾——019

踏出既有框架, 迈向崭新人生——020

5. 所有美好或不好的, 都将过去 / 023

痛苦的磨炼, 将化成勇敢的力量——023

坚持信念, 超越极限——024

拒绝改变, 是最大的损失——025

运气跑了, 幸运来了——025

6. 学习幽默, 也是一种功德 / 028

幽默结善缘——030

幽默, 是爱与智慧的结晶——032

7. 忧郁不是病, 而是失去快乐的能力 / 034

音乐帮助放松身心——035

知足常乐, 忧郁不来——036

8. 人生是一连串没有答案的问号 / 041

眼泪是喜悦的甘露水——042

柔软心, 好自在——044

第二章

因为不强求, 所以顺境逆境都有快乐

9. 佐贺阿嬷VS.松下阿嬷 / 048

纯真与善良, 人性的本能——049

修养柔软心, 日日是好日——050

10. 女人懂得温柔, 人生是彩色的 / 053

夫妻相处, 真诚相待——054

逆来顺受, 顺来看破——056

11. 开心就是最好的补药 / 058

能舍才能得——060

轻松自在, 苏醒能量——062

12. 你也可以改写自己的“情绪程式” / 064

智慧选择, 转化明白——064

一切来自感谢——067

13. 快乐, 是一本用愈多愈有钱的存折 / 069

快乐指数, 创造欢乐——070

快乐达人的快乐秘诀——074

14. 因为不强求, 所以顺境逆境都有快乐 / 077

自在连系, 善念牵引——080

15. “我很忙”永远只是懒人的藉口 / 082

学习掌控时间——084

快乐做自己的主人——084

人生是来享受的——085

第三章

懂得留白, 活着才是一种享受

16. 愈放松, 就愈有创造力 / 088

临危不乱, 创意涌现——089

真诚与热忱, 创意的两颗种子——090

17. 友谊是上帝给我们最好的礼物 / 093

友谊是世间最棒的礼物——094

幽默相待, 友谊长在——096

18. 笑口常开, 好运一定来 / 098

笑是良药——098

笑脸看人生——100

19. 你是否能听见花开的声音? / 103

因花朵而丰富生活, 因植物而绿化心灵——104

破蛹彩蝶, 美丽人生——106

20. 幸福的小王子 / 109

没有学不会，只有不去学——109

用鼓励与肯定，快乐成长——111

不比较，亲子互动没烦恼——112

21. 飘逸衫与绑脚裤 / 115

穿衣艺术，轻松舒适——116

22. 有爱的地方，就是天堂 / 119

走遍千山万水，只有家最温暖——120

家庭处处扬笑声——121

撤除心墙，打开心门——122

23. 懂得留白，活着才是一种享受 / 125

放空，才能全新学习——126

真心体悟，贴心服务——127

留白、放空，真轻松——128

24. 没有飞不起来的气球 / 130

没有飞不起来的气球，没有教不会的孩子——131

一句话使人笑，一句话使人跳——132

25. 勇敢经历一切, 才能超越 / 135

探究需求, 跨越横沟——136

快乐来自穿越的勇气——137

深深一鞠躬, 轻松下台——138

附录

身心灵都放下的私房秘诀

1. 轻松断食, 让身心回归自然 / 139

饮食没负担, 轻松又健康——141

饮食二十招, 健康吃没烦恼——141

2. 脚底按摩, 降低压力荷尔蒙 / 146

按摩好处多——147

按摩传情意——148

与身体对话——149

3. 开启脉轮, 让身心安顿 / 151

静心舞动,身心安定——152

4. 肢体放轻松,心灵就跟着轻松 / 156

全身松弛法——157

乐活生活,怡然自得——158

5. 快乐跳舞抗衰老 / 162

舞动人生,活力一生——163

知见舞蹈,信任的力量——165

生命律动,大爱传承——165