



现在就开始：

乐享大师级心灵修行课——
探寻愉悦身心的源头活水，
活出生命的真喜悦！

赖淑惠 著

修行课



四川
立



41 堂心灵



赖淑惠 著

修行课



四川出版集团
四川文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

41 堂心灵修行课/赖淑惠著. —成都: 四川文艺出版社, 2008.5
ISBN 978-7-5411-2695-6

I. 4… II. 赖… III. 女性-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 032335 号

著作权合同登记号 图进字: 21-2008-016

台湾雅书堂文化事业有限公司授权出版

41 堂心灵修行课
41 Tang Xinling Xiuxing Ke
赖淑惠 著

责任编辑 何 炜 宋 玥 唐 婧
封面设计 邹小工
版式设计 史小燕
责任印制 喻 辉
责任校对 文 诺

书 号 ISBN 978-7-5411-2695-6

开 本 880 mm×1230 mm 1/32

字 数 100 千

印 张 5

版 次 2008 年 5 月第一版

印 次 2008 年 5 月第一次印刷

出版发行 四川出版集团 (成都市槐树街 2 号)
四川文艺出版社

电 话 (028) 86259285 [发行部] (028) 86259303 [编辑部]

邮政编码 610031

网 址 www.scwys.com

印 刷 四川联翔印务有限公司

定 价 20.00 元

版权所有, 违者必究, 举报有奖。举报电话: (028) 86697071 86697083

本书若出现印装质量问题, 请与出版社联系调换。电话: (028) 86259301



41堂修行课

去那查詢的確是此一，「至善」來越常我人而為不令做。一
某幾人每口愈想就，煙人力得乘自的。王三游擊。據
光緒南貢「人命承辦不」新書考升直。王三游擊不勝其哀。

[illegible]

序 言

活出生命的喜悦

如今不快乐的人好像越来越多了，一项最新的调查报告说，最近三年中国台湾的自杀伤亡人数、抑郁症门诊人数及医疗费都不断地飙升，这代表台湾“不快乐的人”真的越来越多了。

据台湾卫生机构统计，2003年台湾自杀者有3100人，2005年即飙升至4300人，增长了近40%；而抑郁症等精神疾病的医疗费用，也相对增长了33%。

某大医疗院所的院长曾说：“抑郁症并不是成人的专利，许多名校的好学生，都因压力过大而进了疗养院。抑郁症患者因为入过地狱，所以特别珍惜身在天堂的感觉。”足见连年轻的学子都搭上这趟抑郁的顺风车了。

该院长形容的“抑郁症患者犹如身处地狱”，确实点出了忧郁让人煎熬、折磨、挣扎、不安的痛苦心境。

一位罹患抑郁症的前玉女明星（今已为人妻、为人母）曾幽幽地说：“抑郁的人往往因别人一句不经心的话，就会想不开地地去寻死！”可想见心情blue（蓝调、抑郁）的人，身心多么脆弱了。

还有一个可怕的案例，美国德克萨斯州休斯顿有个罹患

产后抑郁症的36岁母亲，一天竟用浴缸分别溺死了六个月至七岁不等的五个小孩，震惊了全美国。

台湾高雄凤山有一名女子，只为区区50元的早餐费和先生大吵了一架，愤而爬上大楼顶楼，不惜跳楼自杀。

还有更高谱的，有一对夫妻仅仅为五元的垃圾袋而吵到离婚……

足见抑郁的人极容易走入心灵的死胡同而不能自拔。医学研究表明，经常压力过大、心情抑郁的人致癌的几率会增加，另外过高的精神压力会急速升高体内自由基氧化剂的量，让人的身体提前“氧化”、“锈蚀”，可见抑郁是既“伤心”又“伤身”呀！

联合国卫生组织业已将抑郁症与癌症、艾滋病共列为新世纪的“三大黑死病”，我们可以预见一股股“蓝色风暴”即将在新世纪里撞击全球的脆弱人心！

因而“健康心生活”就格外重要了，如果心灵健康，身体也会跟着健康起来。医学研究证实，人身体的疾病大多与“心灵不健康”有关系，“健康心生活”重要至极呀！

对外经常抱持一颗欣赏的心，多欣赏别人，看到别人的优点；对内则要满载一颗知足的心、放下的心、随缘的心、喜悦的心、慈悲的心，用它来调节我们的心湖、应对我们的人生、雍容我们的生活、自在我们的生命，这些要领在本书中都有深刻的著墨，只要读者能细心体悟，便能甩开抑郁、活出生命的喜悦与轻安了。

让我们开始心灵修行，健康心生活，能让我们身心既健康、又快活！





目录 CONTENTS

Chapter 1 雍容随喜篇

- 009 心生活运动
- 012 人生缺处我知足
- 016 澄心澄意
- 019 童子功
- 023 不找碴
- 027 爱在生活中
- 030 健康三三三
- 034 身心弹簧床
- 038 心灵吹起自在风
- 041 人非看破不能闲

Chapter 2 自在慈悲篇

- 061 慈悲大爱心
- 064 心灵芬多精 健康活力素
- 067 强胜很累人
- 070 拜托 你没那么伟大
- 074 你快乐吗?
- 078 天天开星
- 082 笑出健康 笑出快乐
- 085 一颗欢喜心

- 089 老公的旧情人
093 尽心最美
096 心灵收纳箱
099 思出健康想出病
102 快乐迎接成长的喜悦

Chapter 3 健康蜕变篇

- 107 别只在乎胜利的幻觉
111 触动灵感 活泼思维
115 健康从心来
118 用智慧说话
122 幸福在哪里?
126 没负担 快乐超简单
130 贪哥喜多郎
134 随缘好自在
138 人生何必太严肃!
142 别轻忽小
146 放下放不下
148 素直心生活
151 寂寞香奈儿 贪婪孔方兄
155 心灵的桃园



Chapter 1

雍容隨喜篇

Yong Rong Sui Xi Pian





心生活运动

人的心扉一开，可能会“心花怒放”，也可能“心猿意马”，更可能“心乱如麻”，因而一般来说，心，恣意地开放是弊多于利的。

所以古人就这么说了：

下士闭门，中士闭口，上士闭心。

意思是说，为了不受外界的干扰，第三等人（下士）干脆闭门不出，第二等人（中士）干脆闭口不谈，但这都是治标而不治本的，因为即便你闭门不出、闭口不谈，问题依旧存在，干扰依然无法去除，唯有那第一等人（上士）采用闭心的方法，釜底抽薪，才能彻底地解决烦恼诸问题。

闭心就是不让那些“闲杂烦冗事”闯进我们的心房，不让那些“负面情绪”干扰我们清静自在的心灵。

我们的胸臆中要的是知足、真诚、简单、清静、慈

悲、动感的正向心，它才能带给我们身心真正的平和、宁静、健康、舒坦与快乐。

因而“杜绝负面情绪，导引正面情绪”即是本文所揭示的“心生活运动”，此运动若能普及于每人的身心中，这社会一定会充满无限的温馨与鼓舞。

不知你是否发觉，周遭有许多人无论大小事情都很喜欢“斤斤计较”？

斤斤计较的心充满了算计，如果是从事科研工作，斤斤计较、精于算计倒是好的，但为人处事若经常充满算计的心，不但会失去友谊、搞砸事情，还会“人算不如天算”，最后落得将正直灵魂出卖给魔鬼，将身心的快乐自在汨没于滔滔的算计大海中……

计较的心，也就是执著心了，也即是造成身心灵不健康、走入生命死胡同的一种顽固又缠执的心态。

爱心是人类最充沛、最伟大的生命正向能量，能够化解负面的贪婪心、狐疑心、繁复心、急躁心、残忍心、懒惰心等，让我们无论身心灵、生理或心理，都能提升至一个较完美的境界。

从此正向能量中，我们可以提炼出六帖身心快乐的妙方，专用来治疗上述的六种人生负面情绪与思维：

一、去贪知足方：可以化解贪婪无度的负面心。

二、真诚喜乐方：可以化解狐疑忧怖的负面心。

三、简单自在方：可以化解繁琐复杂的负面心。

四、清静平和方：可以化解躁动不安的负面心。

五、慈悲大爱方：可以化解残忍刻薄的负面心。

六、要活多动方：可以化解懦弱懒惰的负面心。

将这六种“心生活妙方”付诸行动就是一种“心生活运动”了，它能够让我们身心健康、人际雍和、法喜充满、快乐无限。



人生缺处我知足

钱，人见人爱，但爱要爱得合乎正道，求要求得心安理得。

我们常在电视上看到，有人不走正道，专门想方设法坑骗人家的钱来过豪华生活，后来债主将债权转卖给讨债公司，讨债公司讨债可是不跟你客气的，或横眉竖目，或泼漆贴条，或公告周知，有时还会拿刀动枪，只有一个目的，就是要你快快还钱！

其实生活中也是这样，钱就像一刀之两面，不贪时很好用，贪婪时会害死人！

众生的“贪财相”可说是洋洋洒洒、不一而足，每年的元宵节，中国台湾台南“盐水蜂炮”万箭齐发是出了名的，台东还有热闹非凡的“炸寒单爷”，我以前还不甚了然其中的意涵，后来方才才知道原来都跟“钱财攸关”，参加者也才会那么甘于“被炸”或“炸人”。

先说“盐水蜂炮”吧。听说人被炸射到“可以带来财运”，而且是“被炸射越多发得越多”，于是乎为了发

财，即使每年都有不少人被炸成重伤，大家依然趋之若鹜、乐此不疲，发财魅力无法挡呀！

再说“炸寒单爷”。寒单爷据说是武财神，生性怕寒，炸之能为其祛寒，财神爷心头一“爽”，就会赐给你财运。所以炸的人炸得“毫不手软”，而扮演被炸的寒单爷则财运更佳，故纵使被炸到“皮开肉绽”，也是“甘愿做，欢喜受”！

不惜牺牲肉体，说来说去，都是一个“贪”字在作祟呀！

其实人一生中能享用多少钱财，冥冥中早注定好了的，你强求也强求不来。许多人一生汲汲营营拼命赚钱，结果赚得了全世界却赔上了健康，最后钱财只能留给子孙“去花、去散、去败”，他一生只是在“为子孙种福田”而已，何苦来哉？

美国开发西部时代，西陲的荒地广袤，政府为了开发大西部，就出来办“跑地活动”，看参赛者能跑多远，那些地就全归属于他。

有一名贪婪者自恃身强体壮，一直跑到累趴了才休止，结果他得到第一名，却从此一趴不起一命呜呼，州长怜悯葬之，才不过得“六尺之地”……

俗话说“人为财死，鸟为食亡”，鸟为食亡尚说得过去，因为要活总是得填饱肚子呀，人为财死则非常不值得，因为人十之八九都是为“贪得更多的钱财”而惨



遭横死的，就像上述的“贪婪跑地者”一样，最后得到了什么？

唯不贪才能真享受，简单的幸福最幸福，知足的人才能常满足。

人一生中“发大财”的机会不是没有，只是稀有难逢，与其为那渺小的几率苦苦营求，倒不如退一步把握手边那看得见、摸得着的小幸福实在些。每天知足惜福地活，赚多花少、勤练体魄、多陪家人，那才是人生的

真幸福！

人生总结起来，缺处比较多，圆处比较少，失意比较多，得意比较少，要不然怎么会有“人生不如意事十之八九”的话呢？所以有智慧的人皆知晓“人生缺处我知足”的道理，唯“知足的存折”才是最丰富、永远花不完的。

当乐透彩券在台湾热卖时，听说民风淳朴的新竹县彩券行大多“门可罗雀”，新埔市场一位卖菜的妇人这么说道：“卖一上午的菜才不过赚三四百元，50元的乐透怎么舍得花？还不如买碗热腾腾的新埔板条来得实在！”

对知足惜福的人来说，吃碗热板条远比中虚幻的乐透大奖还要来得实在些，那才是可以轻易到口（或轻易到手）的真幸福呀！

人生“缺处”虽然多，只要懂得以“知足”来弥补，生命一样可以活得快乐、健康又幸福！

澄心澄意

中国台湾最多的庙宇要算是土地公庙了，所谓“田头田尾土地公”，然而大家可知道“土地公”是怎么来的吗？

相传在周朝的时候，有个忠义的家仆名叫张福德，因远在他乡任官的主人思念幼女心切，就由他带领着小千金千里去寻父。

不幸在半途上遇到暴风雪，朔风呼啸，大雪纷飞，气温骤降，为了救小千金，张福德不惜以自己的身躯紧紧护住幼女，最后幼女得救了，自己却活活被冻死了。

主人感念其忠诚，特为他立祠祭祀，后来忠义事迹逐渐流传开来，到周武王时，下旨追封为“后土”，于是张福德就正式进入了神格，后人尊称他为“福德正神”或“土地公”。

忠诚的心香袅袅数千年，迄今犹回荡在每个人的心头，土地公仍一秉初衷地屹立在各乡镇的庄头庄尾，呵护着苦难多灾的芸芸众生……

忠诚的心发源于灵魂深处的真性情，真诚的心永远