

这是让人茅塞顿开的心灵保养方案，有了它，
我们便拥有了人生神奇的多米诺骨牌：
改变语言，改变心态，改变观念，改变行动，进而改变命运！

赖淑惠◎著

抓住当下，幸福在握



台湾情绪管理专家、

聪明女人的情绪管理

珍惜眼前所有，认认真真的活在当下

养静心，有慧心，存真心；心安，处处皆安

台湾诚品、金石堂、博客来网路书店畅销榜精选



吉林出版集团 时代文艺出版社

赖淑惠◎著

抓住当下， 幸福在握



图书在版编目 (CIP) 数据

抓住当下,幸福在握 / 赖淑惠 著. — 长春: 时代文艺出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5387-3894-0

I. ①抓… II. ①赖… 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 (2012) 第138766号

出品人 陈琛

选题策划 方伟

焦瑛

责任编辑 周君博

装帧设计 孙儒

排版制作 隋淑凤

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段
进行复制和转载,违者必究

抓住当下,幸福在握

赖淑惠 著

出版发行 / 吉林出版集团 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 吉林出版集团 时代文艺出版社 邮编 / 130011
总编办 / 0431-86012927 发行部 / 0431-86012957 北京开发部 / 010-63108163

网址 / www.shidaicn.com

印刷 / 北京市松源印刷有限公司

开本 / 850×1230毫米 1/32 字数 / 88千字 印张 / 5.75

版次 / 2013年1月第1版 印次 / 2013年1月第1次印刷 定价 / 25.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

“快乐”是我们的责任

金融海啸犹如滔天巨浪迎面袭来，顷刻间，令许多人身心陷入苦海，对一切惶恐不安。我将这种集体现象形容成“情绪敏感症”，代表人的心理对外在过度反映出的状况。

转念一想，在贫富差距悬殊的时代里，这一波大灾难，不就是老天爷的安排吗？这股无形的力量拉近贫富的差距，消弭人性的贪婪、唯利是图，像一巴掌打醒了迷惘的人，才能宁静省思。

友人王先生与朋友合资，因过于信任加上自己完全

不清楚账目，直到合伙人卷款潜逃，留下债务，才发现为时已晚。辛苦经营多年的事业，一夕间化为乌有，还要背负庞大的债务，几次差点走上绝路。

因缘际会下，他拜见证严法师，向师父诉说他的苦处，师父问他：“合伙人拿走你的钱，请问他是否也拿走你的手、你的脚和你的经验呢？”

这个开导让王先生猛然惊醒：是啊！我已经损失了身外之物，不能再失去勇气和毅力。从此建立了自信心，全身心投入事业，不到几年，事业又蓬勃发展。

我演讲时，引领大家转化情绪的秘诀是，每天要念二十一次的口号：“无论身在何处都要快快乐乐地活着。”让这句话成为信念，落实在生活中，当下的快乐是最美的。

花开花落，既珍惜又感谢，人来人往，就算生命的过客，也要让人见面欢喜、分开怀念你，不计较、不比较，每天快乐都来不及呢，哪还有时间忧愁与抱怨呢？

在夜晚黑暗的荒野中迷路，唯有循着光亮的地方，才能找到出路；当思绪陷入黑暗的纠缠中，也唯有依靠智慧之光，才能转念正向。黑暗的背后是光明，这一道明亮的光芒，将引领我们迎向快乐自在的人生。



Part1

敞开心灵

| | |
|---------------|-----|
| 静心，是最珍贵的品位 | 003 |
| 把心摊在阳光下 | 007 |
| 懂得欣赏，看尽大小风光 | 011 |
| 打开心眼，看穿表象 | 014 |
| 只要活着，没有什么不可做！ | 018 |
| 回复如婴儿般的纯真 | 021 |
| 沉淀一颗安定的心 | 024 |
| 心灵喜悦永自在 | 027 |
| 爱心瓶与慈悲漏 | 029 |
| 欲求太多，失去更多！ | 032 |
| 柔弱胜刚强 | 035 |
| 分别之心惹烦恼 | 040 |
| 笑脸迎人，就是菩萨 | 043 |
| 提起慧剑，斩除心中贼 | 046 |
| 用心接受，以爱关怀 | 050 |
| 人间时节，由心决定 | 053 |
| 自然真心，魅力加分 | 057 |



Part2

为心打气，寻找心的动力

| | |
|--------------|-----|
| 顺了姑意逆嫂意 | 063 |
| 笑，整个世界跟着你笑 | 066 |
| 人人都是眼中的西施 | 071 |
| 随时随地携带灭火器 | 074 |
| 高压与反弹 | 077 |
| 拒搭爱面族的云霄飞车 | 079 |
| 变成薄纱下发光的夜明珠 | 082 |
| 换一个说法会更好 | 085 |
| 乐当一个谦虚的老二 | 089 |
| 猪八戒才是最佳男主角 | 093 |
| 伸出你的手，不要握紧拳头 | 096 |
| 懂得借力，才会省力 | 100 |
| 有样，就会学样 | 103 |
| 该冷则冷，该热就热 | 106 |
| 君子有成人之美 | 111 |



Part3

会心一笑

| | |
|---------------|-----|
| 笑口常开，就吃得开！ | 119 |
| 活在当下，最美！ | 124 |
| 我是快乐的小天使 | 128 |
| 为自己的心灵上彩妆 | 130 |
| 让自然回归大地 | 135 |
| 人人都是上帝的杰作 | 138 |
| 立志当人中的A货 | 141 |
| 吟诵一首美丽的诗 | 144 |
| 不分你、我、他 | 148 |
| 认真地活 | 152 |
| 生活简单才快乐 | 155 |
| 让生活多一点幽默 | 158 |
| 品尝一道美味的“什锦拼盘” | 161 |
| 勇敢站起来，吃苦当吃补 | 164 |
| 去掉礼教大帽子 | 167 |
| 服一帖免于烦恼苦痛的清凉散 | 170 |
| 撒下一颗叫做“幽默”的种子 | 173 |

Part1

敞开心灵

CHANG KAI XIN LING





静心，是最珍贵的品位

和自己约会，回到心灵的故乡，静心观照烦恼或压力的原点，将带来觉醒的光明。

S君是个勤快的早起鸟儿。有一天清晨，他打扫门前马路时，突然发现前方路边有一张白花花的纸张，随着飞驰而过的汽车扬起的风飘荡着，便趋前一看。哇！竟然是一张千元大钞呢！

你不要以为这是天方夜谭，不少人都有这种糊里糊涂捡到钱的经验，难怪有人会说“天道酬勤”，或者

说“早起的鸟儿有虫吃”了！看到了钱，很少有人会不动心。人面对外部环境的考验，可以归纳出三种心理反应：“心随境转”、“心不随境转”、“境随心转”。

“心随境转”是一般人最常见的心理反应，上述捡到钱的例子便是。

“爽死！这真是上天的恩赐！”于是他自自然然地、兴高采烈地将钱“落袋为安”了。这种人的情绪，永远随着外境好坏而起起伏伏着。

“心不随境转”则是有修养的人的心理反应，譬如：晋朝时，管宁和华歆两个人一块儿读书，闲暇时也一起整整地。有一次，两人锄呀锄呀，锄到了一个亮闪闪的东西，哇！竟然是一块金子！华歆掂在手里磨蹭，嘀咕了半天，才“十分不舍地”放回原处去。

当时的人就断定：管宁将来必能成大器，而华歆则远远落其后。果不其然，后来管宁真的功成名就，成了大人物，而华歆则死于非命。管宁这种“心不随境转”的功夫真是修到家了！

而“境随心转”则是更了不起的境界，它是从“心不随境转”再提升上来的。譬如：有人在背后诋毁你，

如果你是“心随境转”的人，一定当场受不了屈辱，愤而找他理论去；如果你是一个“心不随境转”的人，你听了只是笑笑而已，不会跟他计较、随他起舞，当然啦，别人的毁谤最后如“举火烧空”，终会自烧自灭；而如果你的修持已到达了“境随心转”的地步，你不会动怒，不但不会跟毁谤者计较理论，还会积极地为毁谤者找一条小路，帮助他、导引他走出“爱毁谤人”的死胡同，让局势自自然然地归于正道（刚好与你的良心相呼应）。这种“心能转境”的功夫，是非常了不起的修为。

“心随境转”的人，个性毛毛躁躁，内心随着外境的纷纷扰扰而不得安宁；而一个能做到“心不随境转”和“境随心转”的人，他们的心静定如潭、悠逸闲适，潇洒快乐。

我常说：“静心，是最珍贵的品位。”一个心头不静的人，情绪会非常不稳定，“生气”两字会经常写在他的脸上，不仅动辄发怒，更让人不敢亲近；而一个心静的人，非常懂得“生气，就是用别人的缺点来惩罚自己”的道理，所以他们绝不会轻易动怒、日日喜乐，品



位高尚，自然人人都乐于接近了。

心静的人，如幽谷中的一泓清潭，天光云影共徘徊，苍翠、鲜绿同入镜，无限的宁静美好，云过、水流都无法扰乱他们的心，他们追寻的，是一种高尚静定的人生品位。

有一则关于静心的故事：甲、乙两人跟随老和尚学习静心，甲入禅房请示，不一会儿即被轰出，而乙则满面春风地出来。

甲问乙：“你如何向师父请示？”

乙从容回答：“我问师父，抽烟的时候，可以静心吗？那你呢？”

甲嗫嗫嚅嚅地说：“我……我问师父，静心的时候，可以抽烟吗？”

把心摊在阳光下

面向阳光即看不见阴影。

如果你老爱杞人忧天，如果你老爱疑神疑鬼，如果你老爱比较高低，你一定会过得非常不开心。

生活中很多的不开心其实都是自找的，你大可以不必这样。

巷口的吴奶奶跟药房老板说：“老板，我最近经常失眠，麻烦你给我一些避孕药，有了这些药丸，我才可以安心地入眠。”

老板不解地说：“避孕药是用来避孕的，它并不含安眠药的成分。”

吴奶奶正色地说：“这个我知道，但是请你相信我，它确实能够帮助我入眠……”

老板疑惑地拿了一盒避孕药给老奶奶。

一个月过后，吴奶奶又出现在药房老板的面前，她兴高采烈地告诉老板说：“老板，你的药丸真是好极了！一个月来，我天天都能够安然地入梦，请你再给我一个月的分量吧！”

药房老板这回慎重地对着老奶奶说：“那些药丸里绝对没有含安眠药的成分，请相信我，我是专业的药师，而你……”

吴奶奶突然拉高嗓门说：“我知道您是一位专业的药师，但我是一个有早熟孙女的奶奶，如果我每天早上不偷偷放一颗避孕药在我那活泼外向孙女的牛奶里，教我当晚怎么能够安心入睡呢？”

“疑神疑鬼”会让人努力地织茧，把自己层层裹在里面，再独自享用那“杞人忧天”的苦果。

星期天早上陈太太到市场买菜，绕了半天，最后

绕到老王的猪肉摊，跟他买了一大块猪胸肉跟一个猪舌头。

陈太太问老王：“多少钱？”

老王说：“算你五百元就好了。”

陈太太叫老王隔天中午收摊时顺道到她家收钱。

第二天中午，陈太太正在煮饭，恰好教会的牧师来募款。小儿子跑进来说：“妈妈，有一个男的要找你。”

陈太太以为是老王来了，就在厨房以超高分贝的声音对儿子喊道：“弟弟乖，客厅的电话下我放了五百元，你拿去给他，另外再告诉他‘我不喜欢他的舌头’！”

礼拜天的教堂是牧师得意的舞台，信徒竟然不喜欢他的舌头，真是情何以堪呀！你如果是那位牧师，碰到这种场合，你也会十分不开心吧？

秦先生原是一家网络公司的经理，在这波全球经济不景气的冲击下，他的公司黯然关门了，他也成了失业族的一员，但秦先生不敢让太太知道这个“噩耗”，仍每天准时地装作去上班，然后跑到麦当劳里看报纸找工