

荷小她◎著

如同一个女人的美丽人生，其实就是真、善、美在一颗心灵中慢慢凸现，一粒珍珠在蚌壳中经过大海的孕育，沙粒的磨难，慢慢析出自己的精华。

最美

女人禅



赋予每一个女人禅语中的智慧和境界

女人所需的，
不仅仅是能与时间赛跑的姣好容颜，更要有水晶球般的智慧。
而禅，则是自古以来先人留给我们的智慧的结晶。

女人心智宝典

放下一切，去爱吧

除了相信，你别无选择

感情有变当以不变来应

朋友般的恋人更易白头

有一种爱叫若即若离

你明媚，世界就明媚

给别人为你而忙的机会

相处贵在以心换心

有一味毒药叫成功

不比较的人生最安详

在任何时候都优雅

用爱，你可以得到全世界

完善自我
修养成为一个
有禅心的女人



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

完善自我
修养成为一个
有禅心的女人

最美

女人禅

荷小她◎著

赋予每一个女人禅语中的智慧和境界

中国城市出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

最美女人禅/荷小她著. —北京:中国城市出版社,2010.7

ISBN 978 - 7 - 5074 - 2280 - 1

I. ①最… II. ①荷… III. ①女性-人生哲学-通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 093734 号

责任编辑 李青(15810132500) 500007LQ@sina.com
封面设计 小辉设计
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地 址 北京市海淀区太平路甲 40 号 (邮编 100039)
网 址 www.citypress.cn
发行部电话 (010)63454857 63289949
发行部传真 (010)63421417 63400635
发行部信箱 zgcsfx@sina.com
编辑部电话 (010)52732085 52732055 63421488(Fax)
投稿信箱 city_editor@sina.com
总编室电话 (010)52732057
总编室信箱 citypress@sina.com
经 销 新华书店
印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司
字 数 197 千字 印张 15
开 本 787×1092(毫米) 1/16
版 次 2010 年 8 月第 1 版
印 次 2010 年 8 月第 1 次印刷
定 价 29.00 元

版权所有,盗印必究。举报电话:(010)52732057



— 前 言 —

世界之所以美好,是因为有了千姿百态的女人。

一个女人的美丽人生,其实就是真、善、美在一颗心灵中慢慢凸现、奉献给人类的一生,如同一粒珍珠在蚌壳中经过大海的孕育,沙粒的磨难,慢慢析出自己的精华。女人也将在自然世界上经过时间的洗礼,社会的打磨,然后在生活中一点点绽放自己的至真至纯的情感,绝无仅有的温暖和隽秀永刻的美丽。

一个女人最美丽的一生,大抵就是这样的一个过程。

而在这个漫长的过程中,我们所需的,不仅仅是能与时间赛跑的姣好容颜,更要有水晶球般的智慧。而禅,则是自古以来先人留给我们的智慧的结晶。

在本书中,作者将借助禅语来和女人的灵魂进行对话。从生活到工作,从恋爱到婚姻,从心态到自我,全方面地赋予每一个女人禅语般的智慧和境界,从内到外修养成为一个有禅心的女人。

禅发源于人的内心,就像一朵扎根在你心灵的莲花。禅如莲花在我们内心盛开的过程,就是我们慢慢完善自我、努力幸福的过程。当





最美

女人禅



我们有了禅心,就踏上了走向幸福花园的小径——在这一路上,就可以运用禅的智慧一点点修正自己,接近完美;一点点改变自己,改变世界;一点点爱别人,爱所有的一切。

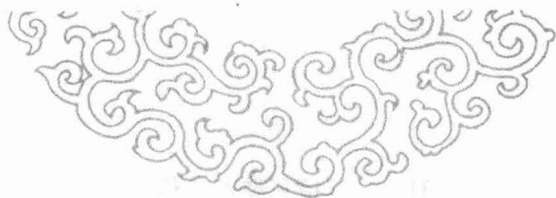
现在,请打开这本书,在内心种下一朵莲花吧。假以时日,莲花盛开,你一定也会如莲花一般,盛开一个最美的自己。

编者

2010年5月

2





目录

CONTENTS



第一章 爱情圆觉经

我问：冥冥之中，你是否是我为缘而几经轮回的那个人？你说：是的。五百年前的那一天，你无意中经过了有我的路，我一直等你，来实现这场擦肩而过的缘。

- 3 / 是爱让人完美
- 5 / 放下一切，去爱吧
- 7 / 爱人之前先爱自己
- 9 / 得到的才是最好的
- 12 / 除了相信，你别无选择
- 14 / 牵牛花吸引不来蝴蝶
- 15 / 爱情只是爱的一个分支
- 17 / 适可而止的爱情才长久
- 19 / 爱情的最高境界是亲情
- 21 / 爱世界比爱一个人温暖
- 23 / 爱是给予，永不会失去
- 25 / 感情有变当以不变来应
- 27 / 失恋是重新幸福的机会
- 29 / 一执著，爱就死了





- 31 / 爱情只要八分饱
- 33 / 分手只是一念之差
- 35 / 你心中还有他吗
- 37 / 回忆是过去的唯一价值
- 39 / 何不忘了那个结局呢



第二章 相守法华经

你的爱不在天上在人间，你到俗世中将看的第一眼就是你这份不朽的尘缘——那化解冰雪的容颜：比翼飞燕，并蒂青莲。寄苍生，且乐怡然。应谢月老，红线得牵。促前生情，来生意，此生缘。

.....

- 43 / 朋友般的恋人更易白头
- 44 / 有一种爱叫若即若离
- 46 / 找到赖以生存的大海
- 48 / 小摩擦让婚姻更美丽
- 50 / 你为什么那么爱生气
- 52 / 可不可以假装看不见
- 53 / 可不可以假装不记得
- 54 / 可不可以假装听不见
- 55 / 心愿是最好的礼物
- 56 / 能够温暖一生的是家
- 58 / 多抽点时间陪陪家人



- 60 / 你明媚,世界就明媚
- 61 / 真正的自由源自内心
- 63 / 为自己的选择负责
- 65 / 你的孝等于你对他的爱
- 67 / 出轨是对出轨者的惩罚
- 69 / 你什么也没有失去
- 71 / 总有一天有人先走



第三章 职场金刚经

无论何种选择,都是一种机缘,生者有道,存者皆理,人往往不可片面而观,是非曲直,静观其变,心生浩然,志在深远。一如坚持所坚持的,不气馁所失所望,皆如明镜,然事事不能尽如人意,心淡然处之。

- 75 / 你为什么而工作
- 77 / 成长比成功更重要
- 79 / 成功是从选定方向开始的
- 81 / 可以相信,但别指望
- 82 / 求人不如求己
- 84 / 时间要花在有用的事情上
- 85 / 人际关系是第一生产力
- 87 / 同事是你进步的标签
- 89 / 退步原来是向前





- 90 / 批评你因为看重你
- 92 / 成为大海里的一滴水
- 93 / 给别人为你而忙的机会
- 95 / 打好心中的小算盘
- 96 / 失败是因为自己看轻自己
- 98 / 后悔才是最值得后悔的
- 99 / 没有伯乐我依然是千里马
- 100 / 万物非我所属但皆为我所用
- 102 / 心无外物才能让人无所察觉
- 104 / 失败是成功的垫脚石



第四章 人际因果论

佛说：握紧拳头，你的手里是空的；伸开手掌，你拥有全世界。

我说：合上手掌，你无需拥有全世界；放了拳头，你能包容一切。

-
- 107 / 你对，世界就对
 - 109 / 相处贵在以心换心
 - 111 / 被喜欢从喜欢开始
 - 113 / 尊重别人的不同
 - 114 / 赞赏是免费的赠礼
 - 116 / 种下肯定才能收获赞美
 - 117 / 忍受也是一种有力的报复





- 119 / 尊重是一种巨大的力量
- 121 / 沉默是对毁谤最好的答复
- 123 / 不满别人其实是苦了自己
- 125 / 轻视别人等于降低自己
- 127 / 批评的最高境界是表扬
- 129 / 唤出别人对你的好印象
- 131 / 给予别人爱你的机会
- 133 / 罪过属于看到罪过的人
- 134 / 人人都需要宽恕与被宽恕
- 136 / 原谅别人才能超越伤痛
- 137 / 莫做热衷八卦的长舌妇
- 139 / 你不必负全部责任



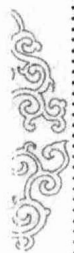
第五章 生活平常禅

每一滴水都是海。人因有自我，便产生了痛苦！由自我的观点产生了过去、未来，产生了好、坏、顺、逆，人一直活在企盼与欲望中。当小我消失变成无我时，那滴海水即溶入了海洋而得到了自在。

.....

- 143 / 顺其自然好好生活
- 144 / 有一味毒药叫成功
- 146 / 不如坐下喝一杯茶





- 148 / 每一天都是崭新的
- 150 / 快乐都是微小的事情
- 152 / 忘不掉的可以放掉
- 154 / 小心来路不明的讨好
- 156 / 给你一颗生命胶囊
- 158 / 世上没有难过的事
- 159 / 每个孩子都是金子
- 161 / 谁主宰了你的命运
- 162 / 数数你所拥有的幸福
- 164 / 不抱怨的世界最宁静
- 165 / 不比较的人生最安详
- 167 / 自杀不能解决任何问题
- 169 / 倒退计划自己的一生
- 171 / 受伤都是自找的
- 173 / 快乐痛苦都不如平静
- 175 / 人是一撮有生命的清茶
- 177 / 硕果累累的大树最招石块
- 179 / 比全世界五分之三的人幸福
- 181 / 问题太多是因为没有大问题





第六章 修身如意禅

佛体会到了一种至为祥和、宁静、安闲、美妙的心境，这种心境纯净无染、淡然豁达、无欲无贪、无拘无束、坦然自得、不着形迹、超脱一切、不可动摇、与世长存的境界，是一种“无相”、“涅槃”的最高的境界，只能感悟和领会，不能用言语表达。拈花微笑，是佛领悟到这种境界的原因。

.....

- 185 / 要把自己当公主
- 187 / 你就是一座宝藏
- 189 / 在任何时候都优雅
- 191 / 每个人都是百万富翁
- 193 / 不羡慕的人生
- 195 / 把现实理想化
- 197 / 庆幸此生我是我
- 198 / 一万个美丽的未来
- 199 / 停下来等等灵魂
- 201 / 做一个耕耘幸福的人
- 202 / 洗尽铅华 淳朴是真
- 204 / 清洁，而不是洁癖
- 206 / 不要把心填太满
- 207 / 扫去心上的落叶





最美

女人禅



- 209 / 修补心灵的漏洞
- 211 / 心中有景处处见花开
- 213 / 你可以什么都不怕
- 214 / 纠结都源于一根绳子
- 216 / 心态改变你的二十五岁
- 218 / 三十岁是更好的二十岁
- 220 / 催人老的不是时间,是等待
- 222 / 改变,是我们活着的证明
- 223 / 心是一个忽略痛苦的世界
- 225 / 所拥有的都会逝去,不如赠人
- 227 / 用爱,你可以得到全世界



第一章



爱情 圆觉经

就像一首歌里所唱的：“女人，爱是她的灵魂。”这世上为爱情痛苦的女人一定超过了男人，所以女人要懂得如何在爱情“游戏”中与男人成为平等的对手。

具足重德叫做圆，照破无明叫做觉。作为大乘佛教的经典，《圆觉经》告诉人们如何明心见性，解决人生痛苦烦恼。而在女人的爱情“圆觉经”，作者将告诉你如何在爱情中充实、圆满，从而不受迷惑、不入误区。



爱情是女人灵魂的说明书

“我要爱……或是死！”这并非偏执、极端。而是，爱情如此之美，值得我们为之出生入死。

爱情是一种魔法，所有陷入爱情的女人都是美丽的。于是，我们终其一生都在辗转流离地寻找，迫不及待地陷入。

女人的爱情在很大程度上代表着女人生活的质量，女人的表情是由女人的爱情书写的。因此，女人不仅会在爱情中找到感觉，同时也通过爱情来展示自己的地位和品位。

可以说，爱情是女人灵魂的说明书。





是爱让人完美

设想一下,假如世界上的每一个人都愿意成为你的恋人,他们一个个站成一排排环绕地球N圈,让你来选,你怎么选?

你也许总想选出一个最完美的理想情人吧。天造地设的一般,但,何为最完美?不要说“最”,世界上从来没有哪个人是完美的。我们所谓的完美,都是带着爱的眼光,以爱的名义,让事物闪耀爱的光辉,从而达到了“完美”的境界。

家明厌倦了独身生活,他决定娶一个妻子。

家明来到一所位于市中心的婚姻介绍所。一位身穿浅蓝色制服的职员对他说道:“请您到隔壁的房间去,那里有许多门,每个门上都写着您所需要的对象的资料,供您选择。亲爱的先生,你的命运完全掌握在您自己的手里。”

于是家明向隔壁的房间走去。

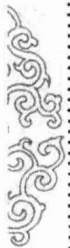
里面的房间有两个门,第一个门上写着“终身的伴侣”,另外一个门上写的是“至死不变心”。家明忌讳那个“死”字,于是迈进了第一个门。接着,又看见两个门,左边写着“美丽、年轻的姑娘”,右边则是“富有经验、成熟的妇女和寡妇们”。

可想而知,左边的那扇门更能吸引家明的心。可是,进去以后,又有两个门。上面分别写的是“苗条、标准的身材”和“略微肥胖、体型稍有缺陷者”用不着多想,苗条的姑娘更中家明的意。

家明感到自己好像进了一个庞大的分拣器,在被不断的筛选着。接下来分别看到的是他未来的伴侣操持家务的能力,一个门上是“爱织毛衣、会做衣服、擅长烹调”,另一个门上则是“爱打扑克、喜欢旅游、需要保姆”。当然爱织毛衣的姑娘又赢得了家明的心。

他推开把手之后,又遇到两个门。门上分别介绍了她们的精神修养和道德状态:“忠诚、多情、缺乏经验”和“有天才、具有高度的智力”。家明迈进了第一



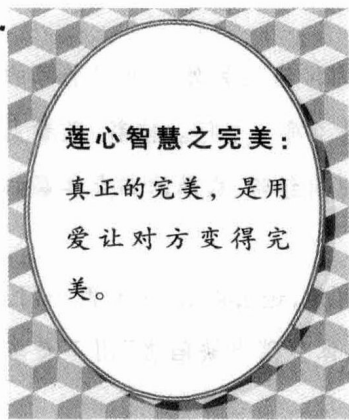


个房间里。右侧写着“疼爱自己的丈夫”，左侧写着“需要丈夫随时陪伴”。当然家明需要一个疼爱他的妻子。下面的两个门对家明来说是一个极为重要的抉择：上面分别写的是“有遗产，生活富裕，有一幢漂亮的住宅”和“凭工资吃饭”。

理所当然家明选择了前者。

家明推开了那扇门，天啊……已经上了马路啦！那位身穿浅蓝色制服的职员向家明走来。她什么话也没有说，彬彬有礼地递给家明一个玫瑰色的信封。家明打开一看，里面有一张纸条，上面写着：“您已经‘挑花了眼’。根本就没有十全十美的人。在提出自己的要求之前，应当客观地认识自己。”

从客观的眼光来看，没有人是完美的。我们选择自己另一半，是为了与其共度下半生、寻找幸福，而不是为了寻找一个类似于佛祖或者观世音的完美圣人。真正的完美，是用爱让对方变得完美。



爱人为你做饭，手上不小心被菜刀留了疤痕，在别人眼中，那疤痕是如此难看，但是在你眼中，却是浓浓的爱意的痕迹；别人眼中，爱人的眉眼是陌生的，甚至是不顺眼的，但是在你眼中，爱人的眼神充满了暖暖的爱意，是最美的眼神。爱的最高境界，就是让对方觉得自己在你眼中是最完美的。如此，因为贪恋于这份完美，所以不能离开你，就像不能离开自己一样。

张爱玲说：“生在这世上，没有一样感情不是千疮百孔的。”好在，我们还可以用心中的无尽的爱，来修补这些疮和孔，修补对方的人生，就如修补自己的人生。

