



# 幸福女人禅

幸福的女人**只要**

每天“**静修**”一点点

马晓红◎编著

本书描述了幸福女人生活的点点滴滴，从生活中来，到生活中去，围绕生活中司空见惯的那些事展开，层层点拨，揭示出一个简单的生活真理：幸福生活的秘诀就是不要对司空见惯的事习以为常，影响我们生活质量的恰恰是这些事。而要让自己幸福地生活，首先要让自己快乐起来，要有一份云淡风清的超然心境。

中国商业出版社



# 幸福女人禅

幸福的女人只要

每天“静修”一点点

马晓红◎编著

中国商业出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

幸福女人禅 / 马晓红编著. —北京: 中国商业出版社,  
2011.8

ISBN 978-7-5044-7370-7

I. ①幸… II. ①马… III. ①幸福—女性读物  
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第149910号

责任编辑: 刘毕林

中国商业出版社出版发行  
(100053 北京广安门内报国寺1号)  
010-63180647 www.c—cbook.com  
新华书店总店北京发行所经销  
北京业和印务有限公司印刷

\*

710×1000毫米 16开 16印张 190千字

2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

定价: 29.80元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

## 前言

# 禅是女人幸福的密码

禅是什么？禅是启迪智慧的钥匙，禅是女人幸福的密码。

禅，来自梵语“禅那”，意思是打坐顿悟，启迪智慧。相传释迦牟尼佛在灵山法会上，“佛陀拈花，迦叶微笑”，会心会意之间，诞生了禅。千年之后，菩提达摩来到中土，北登嵩岳，大乘佛法从此华夏生根发芽，普度众生，禅作为开启智慧的钥匙不断启迪着华夏儿女。

在日常生活中，禅师们能在一草一木中参悟出哲机，让执迷不悟的人醍醐灌顶，豁然开朗，突然之间明白很多道理。这些道理看起来简单，却足以影响人的一生。

从前，有一位年轻的和尚，一心求佛，希望有朝一日能成佛。但他苦修多年，毫无进展。

一天，他听说深山有一座破旧的古庙，庙里的住持是一位得道的高僧。他打点行囊，跋山涉水，千辛万苦地来到住持面前。

年轻和尚问：“请问，你得道之前做什么？”

住持平静地回答说：“砍柴、担水、做饭。”

年轻和尚又问：“那得道之后，又做什么呢？”

住持还是平静回答说：“砍柴、担水、做饭。”

年轻和尚心里有些好笑，继续问道：“那何谓得道？”

住持依然不慌不忙地回答说：“我得道之前，砍柴时惦念着挑水，挑水时惦念着做饭，做饭时又想着砍柴；得道之后，砍柴即砍柴，担水即担水，做饭即做饭。这就是得道。”

住持一语道破禅机，年轻和尚恍然大悟。

禅不是什么玄而又玄的东西，它是恣意生活的一种简单姿态。通俗





地说，就是做人要保持一颗平常心，该做什么就做什么，要尽力把它做好，不去想那些与它无关的事情。砍柴、担水、做饭虽是简单的事，却包含着深刻的生活哲理，它告诉我们：做事要专心，要心无旁骛。只有全身心地投入，才能获得更好的回报。

客观地说，禅不是智慧，但它能启迪智慧，让我们幡然悔悟，从追逐功名利禄中超脱，把自己从焦虑、紧张、彷徨、空虚、寂寞等情感折磨中解脱出来，走向从容、淡定。禅无处不在，生活中的点点滴滴，比如在砍柴、担水、做饭、吃喝拉撒、衣食住行等琐事中都有禅的存在。只要你用心体悟，就能发现处处有禅机，一旦你触动了禅机，就打开了幸福之门，顿觉苦尽甘来，峰回路转，豁然开朗，这就是禅的妙用。

现代社会，纷繁复杂、物欲横流，处处充满了诱惑、不安、焦躁、痛苦，高房价、高物价压得很多人喘不过气来，人们纷纷慨叹：生不起、病不起、供不起、养不起、读不起、住不起、吃不起、穿不起、行不起、死不起。男人活着不容易，女人活着更不容易，她们更容易感到劳累、无助、迷茫、缺乏幸福感，甚至不知道自己在为谁忙碌，为谁活着。很多事让她们难以释怀，苦苦挣扎，她们彷徨、苦闷，看到不希望，生活中感受不到阳光。

人生苦短，恍若白驹过隙，每个人都不应该浑浑噩噩地在痛苦、焦虑、忧郁中度过一生。因为每个人都是独一无二的，都是上天在这个世界上留下的杰作，我们没有理由不好好珍惜自己，幸福地度过一生。

其实，很多时候，我们之所以过得如此忧郁，如此痛苦，如此不堪重负，是因为我们不愿放下。女人失意，成天抱怨，唉声叹气，对恋爱、婚姻、家庭、生活、工作、事业没有信心、失望甚至绝望，都是因为放不下所致。她们放不下人世间的诸多事情，比如放不下爱情、金钱、地位、时装、容颜、年龄、孩子的学习成绩……一路走来，遇到什么，就拣起来扛在肩上，导致自己肩上的东西越来越多，负荷越来越重，举步维艰，如牛负重。其实，人生需要遗忘，需要放下。不要对已经过去的事耿耿于怀，不要对无能为力的事刻骨铭心，过去的已经过去，未来的可以怀着美好的心情去憧憬，更重要的是要过好当下。女人

必须要学会放下，放下了就可以上岸，就可以将无尽的烦恼抛诸脑后，就可以有高山流水般的清幽雅致，让生活充满诗意、情趣。只有放下一切不如意的、让你烦心的事，你才能有一份好心情去珍惜现在，展开新的、充满希望的旅程。

总之，放下即可获得幸福，与幸福结伴而行；不愿放下，你将身陷烦恼和痛苦，与幸福背道而驰。这就是禅给我们的启迪，它是女人打开幸福之门的密码，开启女人的心扉，释放女人的爱、恨、情、愁，让女人变得更加从容、淡定、自信，找回迷茫的自己，点燃希望的灯火，用阳光的心态和积极的行动去诠释生命的意义。

禅是女人的幸福密码，是女人心灵休憩的港湾，是幸福航程的舵手，领悟了禅，女人就能在生活中随处启动禅机，行进在幸福的大道上。

本书源于禅理，基于女人的幸福生活，从感情、婚姻、生活、职场、修心、修性、处世等方面为女人破解幸福生活的密码，让女人与幸福结伴，内心不再孤单、彷徨、忧愁、焦虑、失望、绝望，成为快乐、幸福的人。

愿天下所有的女人都幸福快乐！



# 目 录

## 第一篇 幸福女人情感禅：宠辱得失皆从容

人世间有美好的爱情，也有令人伤心的爱情，无论美好，还是伤心，一切最终都要归于平静。曾经的喜，曾经的悲，到头都如同过眼云烟，随着时间的流逝而消没了踪影，唯有那颗平静下来的心会陪着你继续走完人生余下的历程。是风动，还是幡动？其实都不是，是你的那颗心在动。女人若是能以一颗平常心对待感情，无论宠辱得失，皆能从容面对，你的感觉只有幸福！

- 要“爱”，就清清爽爽地爱 / 3
- 学会感恩地爱，默默地回报 / 7
- 过度的爱是一种压力 / 11
- 没有永远不受挫的爱和情 / 15
- 因为放不开，才会缠绕成结 / 19
- 感情的重负不要让生命难以承受 / 22
- 爱情试探是不公平的 / 26
- 还他一份自由，给自己留条退路 / 30
- 牵手相依偎，让爱情细水长流 / 34
- 情感应放到哪里才能获得幸福 / 39



## 第二篇 幸福女人婚姻禅：幸福彼岸就在脚下

婚姻是爱情的升华，也是爱情的坟墓。这是不同心态人对婚姻的不同体验。幸福的婚姻需要什么样的心态呢？女人拥有怎样的心态才能拥有持久的幸福婚姻呢？婚恋学专家不会告诉你全部答案，但禅师却在禅理里说得清清楚楚。与其盲目追求婚姻幸福，不如先悟通禅理，其实幸福的婚姻就在禅理中。



- 幸福婚姻，来源于琐碎中的爱和发现爱 / 45  
爱的最高境界，是经得起平淡的流年 / 49  
幸福的女人，从不把选择权交给男人 / 53  
爱由心生，婚姻因为心疼所以宽容 / 57  
幸福婚姻里的女人，每天都呼唤自己 / 61  
进退有度，婚姻里的爱情之花常开不败 / 65  
善待婚姻，幸福的婚姻不抱怨 / 69  
幸福婚姻，记住该记住的，忘记该忘记的 / 72

### 第三篇 幸福女人生活禅：如实生活，如是禅

什么是生活？吃、喝、拉、撒、睡就是生活；一个人幸福与否，不在于他在“吃、喝、拉、撒、睡”中表现得如何优秀，而在于他在“吃、喝、拉、撒、睡”中有多少醒悟。女人醒悟得多，生活中的快乐就多，幸福就多，否则，处处是烦恼和痛苦。生，是生存；活，是延续生命；生活，是不断醒悟自我，是不断发现美景，是不断享受幸福。

- 女人不要老得太快，却总是顿悟得太迟 / 77  
活着不是为了生气，是为了快乐活着 / 80  
真正美妙的生活，需要在爱中体味 / 85  
平和一点，就会活得比原来更真实、更快乐 / 89  
常怀欢喜心，是生命真正快乐的源泉 / 93  
心中有景，生活中才处处有风景 / 97  
先苦后甜，善待生活中不完美的缺陷 / 100  
从酸甜苦辣中活出美满幸福的人生 / 104

### 第四篇 幸福女人职场禅：在乐业中修身、修性

人生并非一场没有尽头的苦旅，劳作也并非皆是苦役，就如每株草每天都在努力生长，恣意绽放着生命的力量；每朵花都在尽情地微笑，让这个世界因此鲜亮无比。爱其物，乐其中，用鲜



活的生命雕刻时光。女人按照禅的启示纵横于职场之中，将会掀起一道更靓丽的风景线，感觉幸福无比。

- 女人也能一生专注，用心成就自己 / 111
- 找到自己的轨迹，把它走出精彩来 / 114
- 女人放弃自我，就会变得一无所有 / 117
- 愿是希望，也是女人成功的起点 / 122
- 确立，并紧紧抓住你的梦想 / 125
- 工作痛苦往往是因为你自己错了 / 130
- 对生活充满希望，才会更具信心 / 134
- 从容淡定，独立于自己的天地之间 / 138
- 突破内心障碍，不要被表面的困难吓倒 / 142
- 幸福是在最适当的时机做最适当的事 / 146

## 第五篇 幸福女人修心禅：把心放下，随处安然

心的流失就是幸福的流失。无论拥有多少财富，如果我们的  
心流失了，心态不好，是无法感受到幸福的。古灯下手持书卷静  
坐顿悟的僧人，都市里行色匆匆的白领中产者，谁幸福呢？功名  
利禄是身外之物，生不带来，死不带去。现代女性静下心来，聆  
听下禅师的教诲，把心放下，随处安然，也不失为拥抱幸福的最佳途径。



- 有一颗不迷茫的心，人生才会不迷茫 / 151
- 静下来，与心灵深处真实的自我对话 / 154
- 女人真正的强大，来源于内心的强大 / 158
- 放下，是女人得到幸福的绝妙方法 / 162
- 唯有放下，女人在流逝的岁月才安然 / 166
- 抛却不切实际的妄想，让自己轻松上路 / 169
- 惜福当下，不要为未来的不确定苦恼 / 174
- 忘却过去，便会拥有圆满幸福的开始 / 178



## 第六篇 幸福女人修性禅：清澈无碍，真如自在

虽然现代人难得清闲下来，但我们不妨挤点时间静坐一会儿，闭上眼睛，将尘世间的一切放下，看看灵魂深处的自我。这也未尝不是一种快乐，未尝不是一种幸福。

- 静坐思禅，方能自见本性里的清净 / 183  
坐卧随心，随时关照自己的心念 / 186  
时常不忘修剪欲望，执著是自缚的蚕茧 / 190  
在喧嚣的尘世里，学会享受内心的宁静 / 194  
在纷繁的生活中，更要慰藉心灵的疲惫 / 198  
除去凡夫心的尘埃，试着显现清澈佛心 / 201  
超越自我的身心，渐渐走上幸福之路 / 205  
清清楚楚的微笑，幸福地做自己的主人 / 209

## 第七篇 幸福女人处世禅：淡定从容，笑看花开花落

处世是一门高深的学问。在处世中，我们往往会因某些外界影响而烦恼。女人烦恼不耐老，何不将凡世间的一切抛诸脑外，静下心来想一想，叩问一下灵魂深处，我们如何处世才能远离烦恼，才能获得幸福这个古老的话题呢？禅又会告诉你什么呢？

- 用出世的精神处世，用入世的精神做事 / 215  
用平常之心，去观尘世不平常之事 / 220  
人家是人家，每个人都是独立的自己 / 225  
除却内心的绝望，再没有真正的绝境 / 228  
学会弯下身子迁就，在弹性中提升自己 / 232  
包容一切，就能接受一切、得到一切 / 236  
微笑，是伸向别人内心世界最短的道路 / 240  
多欣赏，少抱怨，幸福永远停留在身边 / 244



## 第一篇

# 幸福女人情感禅：宠辱得失皆 从容

人世间有美好的爱情，也有令人伤心的爱情，无论美好，还是伤心，一切最终都要归于平静。曾经的喜，曾经的悲，到头都如同过眼云烟，随着时间的流逝而消逝了踪影，唯有那颗平静下来的心会陪着你继续走完人生余下的历程。是风动，还是幡动？其实都不是，是你的那颗心在动。女人若是能以一颗平常心对待感情，无论宠辱得失，皆能从容面对，你的感觉只有幸福！



## 要“爱”，就清清爽爽地爱

有这样一句俗话：吐了怕是一块肉，吞了怕是一个骨头。有些女人在恋爱时很容易产生这种心理，在与对方交往同时，又“骑驴找马”，结果算计来算计去，终归是一场空，葬送了原本到手的幸福。于是，她们哀叹命运对她不公，哀叹世间没有好男人。

一位女性朋友在恋爱时遇到了一个长得帅气的小伙子，小伙子谈吐幽默，有车有房，只是个人收入没有达到她的期望值。对于这个男友，她想拒绝，又怕找不到更好的，想跟他一起度过此生，又觉得自己天生丽质，嫁给这样一个窝囊废不值。于是，她一边与这位男友交往，一边不断寻找着新的目标，打算再找几年，实在找不着时，再嫁给这个男的。

当然，男友也不是傻子，虽然看上了她，也很喜欢她，但对她那种含糊其辞、不专一的态度很反感。加上他的年龄已经不小了，父母正急盼着抱孙子，催促他赶快结婚。他经过几次试探后，看出了她的心思，于是打定主意，以其人之道，还治其人之身，一面虚以委蛇，一面寻找真正对他心仪的女郎。

两年后，男的职务升了，工资涨了，和一位心仪的漂亮女孩登记结婚了。此时，她才意识到自己失去了机会，前去质问他为什么偷偷追别的女人，欺骗她，还跟别的女人结婚了。他回答她说：





“我找对象的目的就是结婚，不是为了玩，我很在意这份感情，人生在世没有多少爱可以胡来，我曾经多次向你表示结婚，你一直不表态，一直在观望，你的观望就是我的失望，我没有时间再等下去了！”

是的，在感情世界里，有些人有时间等，想通过时间去考验对方，以时间换空间，为自己赢得更大的回旋余地。但是，有些人是没时间等的，尤其是男人，在遇到中意的女孩时，他们有耐心去追求对方，但是不会有足够的耐心去等待一个犹豫不决、含糊其辞、模棱两可、脚踏两只船的女人。女人在对待感情问题时，遇到那些等不起的男人，含糊不表态意味着宣告感情结束。事实上，现代社会是个高节奏的社会，没有多少男人会愿意将时间浪费在一个没深爱上的、模棱两可的、有劈腿倾向的女人身上。

女人在遇到自己喜欢的男人时，虽说有必要保持矜持，但要爱就应该爽爽快快地爱，要是不爱就应该明白表露出来，似爱非爱，或存心劈腿，只能导致她们在毫无意义的挑选中悄然流逝青春，不知不觉失去抓住幸福的机会。相反，那些爽爽快快爱的人，遇到了所爱的人，会主动出手，绝不放过机会。

在日本的禅宗公案中，有这样一个经典的爱情故事：

日本的江户时代，社会上盛行艺妓。这种艺妓都是经过精挑细选的智能美丽的女子，从小经过严格的训练。她们精通琴棋书画，知情识趣，专门从事与达官贵族往来的上层交际活动，在社会上拥有较高的地位。她们中最优秀的被称为“大夫”，只有王侯将相才能与之交往。

当时江户最有名的是一位高尾大夫。她具有极大的权威，平时只接待那些诸侯或者富商，每次接待都要价十五两黄金。有个名叫

老久的染坊工匠，仰慕高尾大夫已久。但以他的身份地位，根本不可能与她交往，怎么办呢？

后来，老久想出一个办法。他花了三年时间省吃俭用，靠自己的辛勤劳动赚了十五两黄金，然后谎称自己是从大阪来的一个富商，要求与高尾大夫交往，最后终于与朝思暮想的高尾大夫相会了。

临别时，高尾大夫对他说：“请再光临。”一般人都会说“我会再来”之类的话，但老久老老实实在地回答说：“我得等三年之后才能再来一次……”

高尾大夫很是吃惊，再三追问之下，才得知这个小伙子为了见她一面，竟然埋头苦干了三年，不由得非常感动。“等我满了期限恢复自由的时候，我就嫁给你。为了表示守信，我把积攒的三百两黄金交给你代为保管。”高尾对老久说。

后来高尾大夫恢复了自由，她没有食言，嫁给了老久。夫妻两人同心协力，创立了全江户最大的染坊。

老久为了与喜欢的女人见上一面，不惜三年省吃俭用攒钱。更为可贵的是，临别时，他能将实际情况如实告诉高尾。这种痴心诚实的男人，正是高尾大夫认为可以托付终身的男人，因此，她决定爽爽快快地爱下去，与他约定恢复自由后就嫁给他。果然，高尾大夫履行的承诺，两人结为伉俪，一起白头到老，成就了一番事业。

问世间情为何物，直教人生死相许，爱情的力量是强大的，它能不断激发两个生命个体的快乐，从相识到相恋到最终相伴。爱情是女人生命的一部分，幸福生活需要爱情去充实，女人遇到心爱的人时，要爽爽快快地爱，不要有劈腿的想法，否则会在犹疑之间错过所爱的人，上帝给人的选择机会只有一次，错过了就不会再来！





### 幸福静修一日禅

人生若舟，漂泊不定，爱情如桨，推波助澜，让女人在平淡的生活中荡起阵阵涟漪。真爱是美好的、宝贵的，女人为爱而沉醉，因爱而幸福。但是，爱要爽朗，要爱就爽爽快快地爱，不爱就不爱。若抱着劈腿的想法去爱，受伤的终将是女人。



## 学会感恩地爱，默默地回报

“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”孟子的这句话是说爱人的话，别人也会爱他，尊敬别人的人，别人也会尊敬他。你怎样对待别人，别人就会怎样对待你。以他人善待自己的方式对待他人，这不仅仅是禅宗、儒家、道家的教导，更是女人获得幸福的感情生活的秘方。

女人渴望幸福的爱情，希望自己所爱的男人爱她，真心对她好。这个愿望是美好的，但要实现这个愿望是需要智慧的，如果在对待感情问题时，不能理智地对待，不能怀着一颗感恩之心去爱，而是由着自己的情绪去苛求对方，指责对方，那么她将会在不经意间毁掉原本属于她爱情，幸福会悄然离她而去。

良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。在感情生活中，彼此之间不可能不出现分歧，但出现分歧后如何处理分歧，决定着感情的未来走向。

仙崖禅师外出弘法，路上，遇到一对夫妇在吵架。

妻子指责说：“你算什么丈夫，一点都不像男人！”

丈夫生气地对妻子说：“你骂，你再骂，我就打你！”

妻子不服气地说：“我就骂你，你不像男人！”

眼看争吵就要升级，仙崖禅师赶紧对过路的行人大声叫道：

