

女人唯有修心，才能得到幸福

不生气的女人

Bushengqi de nüren

心平气和，就是要优雅地面对生活

静柏心然◎著

如果我们通过修持《心经》，哪怕只是读诵其中的一字一句，
便都能使身心获得无上的安乐。做一个心平气和、不生气、不烦恼、
不暴躁的幸福女人，自当是从读《心经》、感悟《心经》开始。



——《心经》让女人心平气和的二十四堂幸福课

不生气的女人

女人唯有修心，才能得到幸福

静柏心然◎著

中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生气的女人:女人唯有修心,才能得到幸福 / 静柏心然著. —
北京:中国财富出版社, 2017.2

ISBN 978-7-5047-6312-9

I. ①不… II. ①静… III. ①女性-修养-通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 277507 号

策划编辑 刘 晗 责任编辑 白 昕 杨 曦

责任印制 方朋远 责任校对 孙会香 孙丽丽 张营营 责任发行 张红燕

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227588 转 2048/2028(发行部) 010-52227588 转 307(总编室)
010-68589540(读者服务部) 010-52227588 转 305(质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-6312-9/B·0513

开 本 880mm×1230mm 1/32 版 次 2017 年 2 月第 1 版

印 张 11.25 印 次 2017 年 2 月第 1 次印刷

字 数 206 千字 定 价 38.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前 言

人，需要过一种有觉悟的生活

不知你是否留意过自己的情绪。只要外界出现了一丁点的风吹草动，自己的内心就会随之不安，或者忧心忡忡，或者怒火满腔。情绪成为了左右我们生命状态的不可抗拒的力量，而其实，真正左右我们生命状态的源头却是我们自己的心念。

正所谓，内心平静，人生才安定。可问题是，在很多时

候，我们总是沦为自己的负面情绪的奴隶，控制不住自己的火气，也无法面对自己的烦恼。或许只有当我们被自己的嗔恨心折磨得痛苦不堪时才能明白，其实自己真正需要的并不是金钱、地位、珠宝等有形的物质财富或者无形的欲望享乐，而是真正能够化解内心烦恼、熄灭心头怒火的心灵处方。

如果你同大多数人一样，想过一种有觉悟的、心平气和的生活，那么就读一读《般若心经》吧。它虽然只有二百余字，却涵盖了至高真理。它向我们揭示了生命中最美好的姿态：心平气和、不急不躁、从容淡然地面对生活，不论生活带给我们的是什麼，也不论生活中充满了多少艰难，我们都能活在自在与喜悦之中。

《般若心经》（以下简称《心经》）讲的是人要如何认识生命、如何认识自己、如何在变幻无常的世间自在自为地生活，让我们明白宇宙真理、洞悉自心能量。它教给我们如何观照自心，观照心上的每一个念头。随着心念的转变，我们的生命境遇也会有所改善。所以说，幸福美好的人生并不是由外力赐予的，而是我们在晓悟了心灵的力量和宇宙人生的真相之后，扭转了自己之前错误的观念，从烦恼和痛苦中脱离出来，这才实现了现实人生的转变和突破。

人，在吃饭穿衣、享受生活之外，还应当过一种有觉悟的生活。当我们愤怒时，要明白愤怒的源头在哪里；当我们被烦恼缠绕时，要能及时观照烦恼的起因是什么。如果我们对自己的心念、情绪和想法完全没有察觉，那么就会成为烦恼习气的奴仆，终其一生都在痛苦中打转而不得出离。

在这个世界上，万事万物都在成住坏灭中轮转不休，人在生老病死中循环不已，既没有永恒存在的快乐，也没有永远不变的痛苦。但至少，如果我们通过修持《心经》，哪怕只是诵读其中的一字一句，便都能使身心获得无上的安乐。

在现代社会，人人皆以“快速”为生活准则，但我们还是需要让自己的生命节奏适时地慢下来、停下来。因为只有当心安静下来时，我们才能意识到生命的本质和真相就是无常，并且因此而更加珍惜当下的生活，而不是被生命中的变化困扰，被心头的烦恼捆绑。做一个心平气和、不生气、不烦恼、不暴躁的幸福女人，理应从读《心经》、感悟《心经》开始。

目 录

启示篇

第一课 做个心平气和的女人

了解心，才能真正地平定下来	002
请放下你的执念	005
烦恼，是从不断计较开始的	008
女人要学会与情绪和解	011
没有什么，能给生命造成障碍	014

第二课 幸福本身，就是一种感觉

没有谁，可以随随便便地幸福	018
用好心灵的力量	021
所谓幸福，并不是向外攀缘	024
做一个自我解脱的智慧女人	027
痛苦是一种错觉	030

第三课 生命中没有什么可遗憾的

以一颗善意的心面对世界	036
心无系缚，身无所累	039
什么都想要的人，什么都得不到	042
只要你懂了，生命中就没有遗憾	045
不生气，不自欺	048

第四课 从自己的思维中跳脱出来

所谓气恼，只是自己想得太多	052
---------------------	-----

换个角度看问题，就会有不同的感受	055
善宽以怀，善感以恩	058
唯有智慧，才是最可靠的资粮	061
整天为自己，到哪里都会痛苦	064

第五课 读懂《心经》，明白生活

能够为别人着想，烦恼一定会少	068
丢弃浮华，才能真正地不乱于心	070
生活给你巴掌，但也给你拥抱	073
好心态，才是和我们共度一生的伴侣	076
如何获得真正的宁静	079

第六课 慈悲的力量：善有善果

舒展的心灵，为生命留出自由的空间	084
心念不同，人生就会有差别	086
成全别人便是成就自己	088
爱，也是一种修行	091
别让脾气毁了自己的人生	093



第七课 心如地，当常清扫

女人，其实你可以不生气	096
习惯于包容，便是一种觉悟	098
修行是为了活得更高质量	101
不要压抑你的情绪和烦恼	103
所谓善良，就是懂得好好说话	106

第八课 你当学会，让自己的心更有力量

一切烦恼，总有解决的办法	110
内心保持清醒，便不会陷于愤怒	113
心灵的力量，在于“无我”	116
做一个智慧又温暖的女人	119
不要被负能量消耗了生命	122



生活篇

第九课 女人，请随时校正自己

切记，不要在人生的路上偏离	126
智慧的女人，总是亲切自然	129
删除痛苦的过往，才能更好地出发	132
不断地校正自己，随时地丰盈起来	134
爱人之前，先爱自己	136

第十课 简单的，才是美好的

心灵简单些，火气就能少一些	140
生活有多幸福，取决于内心有多淳朴	142
一切无非是因缘聚合	144
给生命一份淡泊和清凉	147
人生苦乐的关键，你可曾想过	150

第十一课 重新生活，从心的改变开始

- 你可以决定得失，决定悲喜 154
- 不要给生活里的不如意找借口 156
- 生命的成长，要从心灵的转变做起 158
- 平和的心态胜过一切 160
- 人与人的距离，心与心的差距 163

第十二课 心平气和，就是要优雅地面对生活

- 想明白是谁在惹你生气 166
- 女人，要早一点对自己的生活负责 168
- 真正美好的女人应该这样做 171
- 烦恼带来痛苦，也带来生命的改变 174
- 不妨，每天都给自己一个新希望 176

第十三课 你若无所求，你便无所不有

- 许多女人只是输给了“贪” 180

对他人率真些，对自己诚实些	182
得到了，就去珍惜吧	185
努力地活在当下	188
人最怕的，就是执迷	190

第十四课 安享生命的清幽

你若不执，便不痛苦	194
学会从枷锁中自行解脱	196
女人，别让自己的心太忙	199
急急忙忙地生活，相当于白活	201
慢下来，给生命留白	203

第十五课 不生气，不是要你压抑自己

平和宽容，是最简单的处世艺术	206
学会接受世间的不公	208
学会驾驭自己，学会自我克制	211
可以有底气，但绝不能经常生气	213
不生气的女人是真优雅	215

第十六课 女人，应该让自己活得有情致

《心经》中的生活情致	218
不要受困于生活中的琐事	220
请学会心灵的保养	222
读书，让心灵平和的最简便方法	224
保持有弹性的生命状态	226

方法篇

第十七课 心平气和有秘诀

不必在意他人的看法	230
要么享受，要么承受，就是别抱怨	232
人生有太多事，必须独自承当	234
火气生起时，请尝试去冥想	237
用一杯茶的时间灭灭心头的怒火	240



第十八课 善意的力量

善是一种强大的力量	244
带着善意，去参透人生的本质	246
做一个灵魂有光的女子	248
你应当成为有热度的小太阳	251
人生就是不断变清澈的过程	253

第十九课 女人，你可以轻轻松松地活着

顺其自然一点，气恼便会少点	258
女人，你这一生就是为修心而活	261
不要被火气牵着走	264
既然求不得，那就不要求	266
内心对了，美好生活便不请自来	268

第二十课 安禅何必须山水，灭却心头火自凉

别人的欺负，对自己而言是种修行	272
-----------------------	-----

清凉平和，只在一转念间	275
宽恕别人，就是放过自己	278
放弃“完美”的念头	280
保持正念，静观生命的变化	283

第二十一课 了解迷惑的根源

迷惑的源头在于心	288
坚持对“六度”的修行	291
越在意，便越痛苦	293
生命的意义，不只是追求幸福	295
每一个困境，都是成长的契机	297

第二十二课 学会接纳，学会与生活握手言和

生活岂能时刻随自己的意	300
读《心经》，静候内心的安宁	302
真实的生活，总是幸福与痛苦并存	305
下一秒，永远是未知	308
与烦恼握手言和	311



第二十三课 所谓奇迹，就是在大地上安然行走

《心经》给心灵带来的真正依靠	314
此心安处即是我乡	316
心境从容，收获柔性的人生	318
学会对纷扰和喧嚣置若罔闻	321
让世界因我们而美丽	324

第二十四课 过一种充满自省的生活

告别那梦一般的颠倒生活	328
生活中，随处皆是道场	330
请记住，没有谁是我们的冤家	333
不痴不贫，不恨不怨	336
把内心的垃圾变为花朵	339