

《金刚经》教授女人静心课

不焦虑的女人

——女人唯有放下，才能得到静心

焦虑的根源，便是执着，而执着的根源则来自于无明。

女人，你可以生得不美丽，但绝不能活得不智慧，你可以说

“我要经历人生的风雨是为了看到夺目的彩虹”，

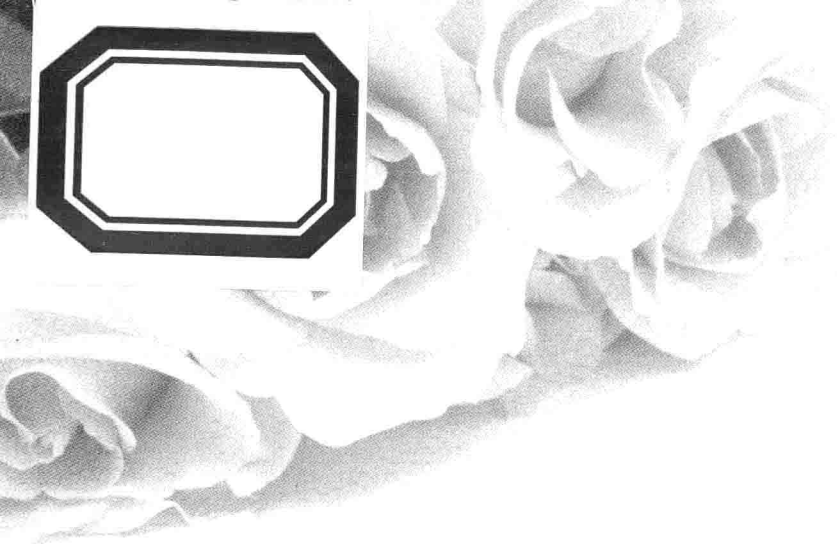
但不能在风雨尚未到来时就先焦虑不安。

Bujiaolü de nüren

静柏心然◎著



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS



不焦虑的女人

——女人唯有放下，才能得到静心

静柏心然◎著

中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

不焦虑的女人:女人唯有放下,才能得到静心 / 静柏心然著. —北京:中国财富出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5047-5145-4

I. ①不… II. ①静… III. ①女性心理学 IV. ①B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 046707 号

策划编辑	白 柠	责任印制	方朋远
责任编辑	白 昕 白 柠	责任校对	饶莉莉

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 010-52227568(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 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5145-4/B·0388

开 本 880mm×1230mm 1/32 版 次 2014 年 5 月第 1 版

印 张 8.25 印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷

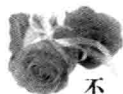
字 数 158 千字 定 价 32.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

序 言

佛门有言：“心安处，得自在。”但是，人的一生并非一帆风顺、一路平坦。许多意料之外的事情总是让我们焦头烂额、身心疲惫。其实，与其说是外在事物让我们焦虑不安，倒不如说是我们内心的执着太多、欲望太多，而难以让心灵保持一个安宁平和的状态。

有这样一部经书，被称为是“万经之王”，这便是《金刚经》。《金刚经》被认为是安静身心、断除烦恼的“利器”。当各种烦恼向你袭来时，你若能使用《金刚经》里传递的佛学智慧看破那烦恼、击破那烦恼、超越那烦恼，试想一下，你在世间生活，还有什么可担忧、焦虑的呢？



世间众生，分分秒秒都有各自的烦恼，而作为女性，她们心中的烦恼更是万万千。在现代社会里，女性不仅要承担起照顾家庭、教育子女的责任，而且还要兼顾工作、事业。女人比男人情感更为细腻，也正因如此，她们在感情生活中的烦恼会更多一些。

对于那些有一定智慧、善于觉察自心的女性来说，心头的烦恼和外部的挫折往往能够给她们提供修行的动力。但是，不论我们是在生活中修行，还是在工作中修行，我们最终的目的都是让心灵得到自在、圆满和安详。

《金刚经》既然能击破一切执着和烦恼，那么它自然也能为我们提供行之有效的帮助，让我们在变化无常、动荡不安的外部环境中保持内心的清静和祥和。

一部《金刚经》，它不会让你收获亿万财富，不会给你俏丽的容貌，也不能带给你异性的爱慕，但是，它能教授给你静心的方法。你会感觉到，静下来时才更有力量，让你能更从容坦然地面对世事的变化。

当你拥有美丽的容颜、令人艳羡的财富、地位和爱情时，你很可能会沉迷其中而看不到生命的意义与方向。一旦某一天，你失去了这些，但你还有让内心平静下来的力量、你还有改善不良情绪的方法，那么，这样的财富才能说真正是属于你的，任谁也不能带走的。



有人说生命就是艰苦的劳作，有人说爱情就是折磨人的游戏，但其实，生命真正的意义绝非如此！而唯有心藏智慧的人，才能看清这一点。所以，《金刚经》不仅能让女性朋友们静心，更能让她们生发出生活的智慧。

佛法立足于世间，佛法智慧也不会脱离世间。《金刚经》虽然被人们认为是道理深刻、难以明白的，但当你以一颗放空的心灵把它读完时，便会发现，所谓道理艰深难懂，也抵不过用心领悟。

我们的生活，就是让我们来体会、体察、体悟的。而《金刚经》正是为我们以后更好地在世间修行上了一堂静心课，并且这堂课，会成为我们人生中最有意义、最为重要的课程！

作 者

2014年1月

不焦虑的女人

——女人唯有放下,才能得到静心



目 录

第一课 静心，先要看破外相

不被外境干扰，靠的是智慧	3
生活中，处处是道场	10
所谓修行：专心做好眼前的事	20
断妄想、破妄相	29

第二课 修心，先从观察情绪开始

是什么诱发你的不良情绪	41
做智慧女人，从“观心”做起	50



对治不良情绪，不要依靠别人	56
---------------------	----

第三课 要静心，就要降伏心头杂念

用《金刚经》熄下妄念	67
转念觉悟，这并不神奇	82
杂念的源头，是你自己	88

第四课 以一颗慈悲心面对世界

唯有放下“我”，才能得到“静”	99
用慈悲化解掉生活中的矛盾	104
真正的慈悲，便是放下自我	109
慈悲的力量，总是平和而温柔的	115

第五课 修行便是修一颗心

平等心：你与众生没什么两样	120
放下分别，世间妙不可言	126
不着外相，得无限安宁	130
随心自在地过那本然的生活	134



第六课 面对压力，《金刚经》怎么说

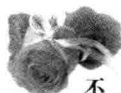
让我们行走在无限可能性之中	141
境随心转，这不是神话	145
《金刚经》说，压力来自虚妄的念头	150
重压之下，谁人能够“如如不动”	154

第七课 唯有正见，能够让你静心

正见，带你走出颠倒生活	161
挣脱心灵的枷锁	166
我们所依赖的，真的可依赖吗	171
《金刚经》告诉你的人生实相	174

第八课 “静”的力量

纷乱世间，学会让自己静下来	180
在任何时候，都要让自己学着平静	182
放空心灵，你才会安静	189
心不静，就意味着生活理不出头绪	193



你所迷恋的，并不值得迷恋	197
--------------------	-----

第九课 《金刚经》的世界里没有焦虑

作为女人，你为何焦虑	205
当你践行“不执着”时	216
其实你可以没那么多压力	222

第十课 智慧女人，不会只活在自己的世界里

心向菩提，一念成觉	233
读懂《金刚经》，然后努力去践行	236
心安处，便是大自在	242

结 语 用《金刚经》完善你的琐碎人生	251
--------------------------	-----

第一课

静心，先看破外相

对许多人来说，《金刚经》这部佛教经典并不陌生，甚至有些朋友还能很流利地背诵出全部或部分经文。这很好！《金刚经》被公认为是佛教的根本大法，其中所讲的道理深奥广博，直指人心，只当下一刻便能化解人心中的无数烦恼。若是能够把《金刚经》中所讲的道理融会在生活之中（一切佛法智慧本就应该融会在现实生活之中），我们便不难发现，这些道理十分适用于我们处理日常琐事。

大家不要觉得这些日常琐事很不起眼，就可以完全忽视掉它们。其实，正是这些不起眼的事情，构成了我们生活的全部或者大部分。也正是因为它们，我们的心才有了种种悲



喜愁苦。对于有些人来说，甚至一日之中尽是为了一些琐碎事情而烦恼挂心头，竟无一刻能得安宁。这样的日子，您觉得幸福吗？作为女性，我们的心思本就比男人细腻，考虑的事情自然也多，有时思来想去，竟是给自己找来了百千的烦恼。难怪有无数女子慨叹：做女人真难！能静下心来，更难！

若问世间有无让女人静心的秘诀，那么这部《金刚经》正是能让女性静心、清心、安心、舒心，摆脱烦恼，开阔心量的殊胜经典。若问这部经典为何能有如此功效，我们还需从头说起。



不被外境干扰，靠的是智慧

《金刚经》的开头部分是这样描写的：

如是我闻：一时佛在舍卫国祇树给孤独园，与大比丘众千二百五十人俱。尔时世尊食时，着衣持钵，入舍卫大城乞食。于其城中，此地乞已，还至本处，饭食讫，收衣钵，洗足已，敷座而坐。

（《金刚经》第一品《法会因由分》）

我曾经听佛这样说过：那时候，佛陀带领着一千二百五十位大比丘一起修行，他们住在舍卫国的祇树给孤独园。这座园子是舍卫国的长老给孤独施舍给佛陀的。这一天，到了吃饭时间，佛陀穿上袈裟，端着饭钵，赤足走进舍卫城里去乞食。在乞食之后他回到住处，用餐完毕便收拾起袈裟，将饭钵洗净，再用清水清洗双足，然后安静坦然地坐下。



这幅画面平常又简单，这段文字平实又凝练，但它分明传达给我们这样一种感受：越是简单平常的生活，越是能让心灵祥和安宁、平静安适；若是以一颗简单平常的心面对生活，越是能感受到生活中处处呈现出的平静安适。

也许你会惊叹：伟大如佛陀者，每天的日常生活也只是这样吗？那他和我们普通人的生活，看来似乎没有什么两样啊。

其实，佛陀也是从平常人一路修行而得到觉悟，在世间解脱的。最初，他与我们本没有两样，和我们一样有着各种烦恼。但是他比普通人更愿意思考，他从生老病死的现象中思考，虽贵为太子，却能摒弃常人难以舍弃的财富地位进而参悟到无上甚深的真理。因为悟到了这些真理，佛陀成为世间最有智慧、活得最为安适自在的人。

佛陀经过多年苦修，参悟到无上的真理。他认为人们的心灵本来是纯净而无瑕的，人们的生命也能达到一个相对来说圆满、自在、喜悦的状态。可为何世人还会觉得生命苦难重重，身心疲惫呢？佛陀说，那是因为人们的心被“无明”困扰，因无明又生出贪嗔痴三毒，搅扰得人们内心不安、日夜不宁。人们的那颗心，随着外境的变化而变化。当遇到顺境时，人们便欢喜这顺境，并产生执着之心；当人们遇到逆境时，便会对这逆境生出极大的嗔恨。这颗心就这样反复变化着，让自己永远活在疲累之中。



有时候，我们还会把自己焦躁不安的情绪传染给别人。佛陀告诉我们，不论外境如何变化，我们也根本没必要恐惧、焦虑，因为一切事物本身就是因缘和合而成，都在不停的变化之中，而你的心若能安定，便可轻松应对一切，根本无须恐惧。

若是真能把心静下来，归拢到一处，我们也可以像佛陀那样，即便吃着简单的食物，穿着粗糙的衣服，一样能自得安乐。这是一种发自内心的快乐，这种感受平静祥和，给人以温暖和慈悲的力量。

时，长老须菩提在大众中，即从座起，偏袒右肩，右膝着地，合掌恭敬而白佛言：“希有，世尊，如来善护念诸菩萨，善咐嘱诸菩萨。世尊，善男子、善女人发阿耨多罗三藐三菩提心，云何应住？云何降伏其心？”

佛言：“善哉，善哉，须菩提，如汝所说，如来善护念诸菩萨，善咐嘱诸菩萨。汝今谛听，当为汝说。善男子、善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心，应如是住，如是降伏其心。”

“唯然，世尊，愿乐欲闻。”

（《金刚经》第二品《善现启请分》）



在佛陀为数众多的弟子中有一位须菩提长老，他从座位上站起来，袒露着右肩，右膝跪地，双手合十，十分恭敬地对佛陀说：“难得啊，世尊！您一向以慈悲为怀，护持、惦念着各位菩萨，嘱咐各位菩萨。现在，如果有一心向善的世间男女，发愿追求无上正等正觉，追求成就最高的佛道，请问世尊，他们应该如何长久地保持这个发心，让这发心长驻不退呢？他们又该如何降伏心头的妄念呢？”

佛陀对须菩提说：“你的问题问得很好！须菩提，就如你所说的那样，如来总是护持、惦念各位菩萨，总是嘱咐各位菩萨。现在，你仔细听我来讲，我将告诉你，那些一心向善、发愿成就最高佛道的男子女人应该如何护持求道之心，又应该如何降伏心头的妄念。”

须菩提回答：“好的，世尊！您能做出教诲，我们心里很是欢喜，我们愿意聆听您的教诲！”

在这段简短的对话里，佛陀的慈悲平和、须菩提的恭敬精进，都跃然于我们眼前。我们读着这样的文字，心里也觉得舒坦起来，继而心量大开，顿感心头烦恼减少，这就是《金刚经》的神奇之处——仅仅是几句经文，也能让我们烦乱的心趋向宁静、安然。

在当前这个充满竞争的快节奏社会，人们的心头总是充满各种抱怨、焦虑和恐惧，而社会上也是戾气横行，难以让