



女子安天下安

安心 安身 安神 安天下



这是一本让男人了解女人、理解女人、尊重女人的书。

这是一本教会女人做女人，做可爱女人，在生活中找到自己位置的书。

袁洁 \ 著

人民日报出版社



女子安 天下安

安心 安身 安神 安天下

袁洁 著



人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女子安 天下安 / 袁洁著. —北京: 人民日报出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5115-3240-4

I. ①女… II. ①袁… 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 (2015) 第 117782 号

书 名: 女子安 天下安

著 者: 袁 洁

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 杨冬絮

封面设计: 徐天昊

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369509 65369510 65369846

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65363486

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 240 千字

印 张: 16.25

版 次: 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-3240-4

定 价: 38.00 元



序一

INTRODUCTION

《黄帝内经》中说“形与神俱”才能够“尽终其天年”，健康如此，生命如此，人生修养更是如此。在中医养生中，有“孤阴不长，独阳不生”一说，阴平阳秘的身体是健康的身体；同样，阴阳平衡的社会才是一个安定的社会。那么，女性应如何修养自身，才能保持“阴平”，维护安定呢？我认为要成为一位真正有魅力、有影响力的女性，最重要的不是漂亮的外表，而是健康的身心、美丽的心灵和良好的修养。

自古以来，女性就在社会上扮演着重要的角色，推动着社会政治、经济、文化的不断向前发展。不管在哪个朝代，女性无不以其聪颖、贤惠、善良、包容等美德，创造了一个又一个奇迹。早在原始的母系社会，女性就是社会生产和生活的核心；在当今社会，不少女性担任着国家领导人，活跃在政治舞台上。毛主席也曾以“妇女能顶半边天”一句话肯定和概括了女性在各种领域中的重要作用。

对于女性，有太多的赞美，民间传说、诗歌、小说、电影和电视连续剧等，无不令人感动。女娲娘娘补天的传说、观音菩萨的女性化，展现了女性的魅力，也是中国人民几千年来的精神寄托；孟姜女哭长城，望夫石

的传说，展现了女性对丈夫坚贞之爱；花木兰替父从军、梁红玉击鼓退金兵、杨门女将的保家卫国，展现了女性的英勇，成为一代巾帼英雄；嫫祖传授养蚕技术、黄道婆改进纺织技术、李清照婉约宋词的流传，展现了女性过人的智慧和创造力；孟母三迁、岳母刺字，展现了女性深沉博大的母爱，爱子爱家爱国……

俗话说，“妈妈在，家就在”，妈妈承担着一个家庭的建设和经营重任。在平凡的生活中，我们处处感受着女性的温情和无私的爱。从十月怀胎开始，我们就在妈妈的子宫内孕育；出生后，我们吸吮着妈妈的乳汁，吃着妈妈做的饭菜，听着妈妈的叮咛成长……

可是，在现实生活中，不少女性因为家庭的操劳、事业的奔忙而耗损了健康，同时也就失去了一切。所以身安，拥有健康的身体是一切的基础。心安，自信、自立、自强、从容、优雅、善良，美好的品德修养可以提升女性的魅力。特别是神安，自我灵性的提升，这是做一个高雅女性的灵魂。

我很赞同本文作者所强调的“三安”，即身安、心安、神安。这本书列举了古今伟大女性的故事，肯定了女性非凡的影响力，指出了女性生活中存在的问题，从正、反两方面来阐述如何做一个让“天下安”的女人。

有些女性在抱怨生活中的不幸、社会中的不公时，却往往忽视了自身问题的存在。本书作者站在女性的角度，引古据今，以一个个鲜活的例子，告诫女性朋友应该如何去对自己的身心灵进行修养，以提升自我、守护家庭、教育后代，成为真正有魅力的、有影响力的高雅女人。

我们时时刻刻都能体会到，女性对内——家庭，对外——社会，无处

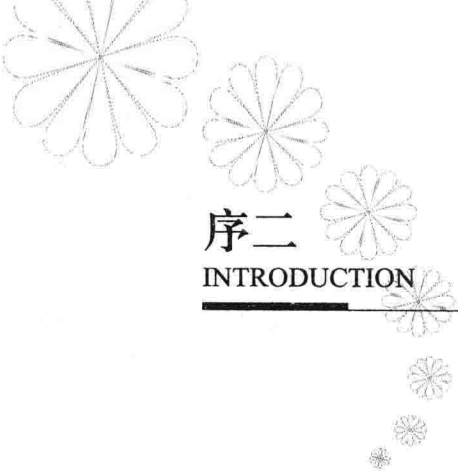
不在地发挥着难以估计的能量。古有帝王将相“冲冠一怒为红颜”引起战争的故事，今有丈夫为妻子、女儿积极向上的事迹，女性的能量影响着身边的人，影响着家庭，影响着社会，“女人安，则天下安”实不为过。本文字字珠玑，传承着传统文化精华，融合现代思想理念，指引女性为自己定位，引导女性走向幸福，故欣然为之序。

广州中医药大学教授

中医养生博士生导师



2015年4月28日



序二

INTRODUCTION

“柔软的智慧，生命的钥匙”是《女子安 天下安》这本书的精髓所在。光阴荏苒，岁月如梭，人生沧桑，曾几何时，我们的心变得不再柔软，我们的身体也变得僵硬不适，《黄帝内经》提出：养生要从心开始，治病要治心。心若柔软，人就智慧！初识《女子安 天下安》的作者袁洁女士，是在一次读书会上，台上袁洁女士授课时的感觉有一种“花开菩提，雨出清荷”之感，她用心、用内在生命能量在诠释着生命健康与延续的话题。台上台下的心在此时此刻都是相通的、融合的，听者的心如海绵吸水般尽情吸收着来自袁洁女士用她博大的爱心传递出的正能量，一股股巨大的暖流融化了一颗颗外层包裹的心，内心的柔软尽情释放，那一刻，大家都变得如此智慧。怀着这种柔软，带着这种智慧，回归家庭，回归社会，就具有了生命的金钥匙。女子掌握了这把生命的金钥匙，家庭就会有快乐，社会就会有和谐！路漫漫其修远兮！袁洁女士为了让天下女子都能拥有柔软的智慧，掌握生命的金钥匙，在写作《女子安 天下安》的日日夜夜中呕心沥血，以通俗浅显的语言，深入浅出地展现中华传统文化的经典与内涵，令人佩服！今世之人皆向往物质生活的富足，身心

健康就是最起码的前提，每个人及自己亲属的身心健康，其实都掌握在自己手中。听袁洁女士的课，读《女子安 天下安》的书，自然就拥有柔软的智慧，生命的钥匙！

苏瑞冬



自序

INTRODUCTION

我很庆幸自己选择了女性教育事业，这是我一生中最正确的选择。这份工作让我心性成长，促使我不断地完善自我，在面对各种困难和挑战时能不断地超越和前进。从这份工作中，我获得了更多的自信和力量，并能心怀感恩地喜悦与幸福！女性教育事业打开了我的人生格局，让我明白成就他人，就是成就自己！

我陷入过生活的痛苦，那时我的心里满心是疑惑，不知道怎样解答人生。为了寻找答案，也为了寻找自我，我走上了一条求学之路，不断寻访名师，寻求指导。那段时间，我访遍了中国各个领域里的名师，向他们请教我还不es的知识，丰富我的认知。这段学习对我的影响很大，它让我重新审视自己，理性地看待我的经历。我豁然开朗，领悟到人生之苦源于小我，只有放下小我，做一个无畏、无惧、无我，有包容与大爱的女子，我们才能胸怀坦荡地面对人生。当内心强大，我们就能在生活里不断精进，不断完善，成为一个幸福而能够给予的女人！这番领悟让我回到了少女时代，与十八岁以前的我再次相逢，那时的我与天地相伴，与万物为一体，爱我的邻居，也接纳生命中的一切。

我的人生经历教会了我很多，正是它让我坚定不移地继续着女性教育。当我从生、老、病、死等种种痛苦煎熬中走出来时，我体会到生命里的欠缺，努力去弥补，去充实。可是很多经历过同样痛苦的人却迷失了方向，走上人生的歧途，他们感叹人生无常，担忧幸福苦短，最后心情和生活都变成一团糟。我迫不及待地想告诉大家，如果我们对生命拥有正确的认知，有正确的人生态度，能用敬爱生命、关怀生命、热爱生命的心来生活，那么一切都会回到正常的轨道上来！

人生的起伏是我们不断修正自己的机会，我非常感谢自己的经历，是它让我的内心逐渐成熟，也是它让我获得了生命的淡然和宁静。我用自己的修为感染着身边的每个人，帮助着需要帮助的人。我的一举一动引起了我一位恩师的注意，他与我交流，发现我们有很多观点都不谋而合。他希望能把中国几千年的优秀传统文化与西方文明相结合，形成一套能让现代女性快捷有效成长的方法，帮助她们活出自我，找到幸福和快乐。

在他的启发下，我开始思考现代女性面临的种种问题。现代社会让太多女人失去了原有的天性，迷失了人生方向，她们或在家庭里缺位，或在生活中错位，给自身、家人都带来了痛苦。现代女性只有回归天性，认识自我，才能拥有与所有人平等而又不平凡的人生！

从原始时代开始，女性就是家族稳定发展的重要因素，最早的母系血统是维系氏族存在的纽带。如今，这个纽带绵延不绝，演变成女子对家族稳定发展的强大影响力。不管社会如何变化，女子在家庭中的作用都没有发生过根本的变化。就像“安”这个字一样，女子端正于自家屋檐之下，温婉平和，才是“安”。如果一个女子无法在家中安定祥和，那她就无法四平八稳地撑起一个家。家“安”贵在“女”子安！女子不“安”则家也

难“安”！

我相信每个女人都想要爱家，爱亲人。可每个人都有爱与被爱的权利，却不是每个人都会爱，只有散发着智慧光芒的爱才能让人生精彩，给家庭带来幸福和快乐！在我们的社会里，女性需要有智慧的爱能力，让每个女子自身有根。她才能让她的父母有爱、孩子有孝、男人有为。

社会和谐需要家庭和谐，每个女性只有身心健康、精神和谐才能自立自强、自爱自信，这样的女性才能让家庭有和谐，家族有未来，民族有力量。

我希望每个女子都能“安”，天下也因此而“安”。“女子安，天下安”这套教育课程体系就是为女子安而设置的，它凝聚了广大朋友的支持和赞助，他们的智慧人生以及生命热情都深深地感动着我。让我深感羞愧的是我的惰性怠慢了大家的期待，这本书迟迟没有面世。现在，它终于与大家见面了。我希望这本书能成为天下女子的一份礼物，能让她们反思人生，感悟生命，能引领她们走出人生的烦恼，活出自我，绽放生命！

一句话，一本书，或者是一种偶遇，都可能改变一个人的生命状态。人生没有最好，只有努力。在此，我用一颗敬畏一切生灵之心，把这本书献给我亲爱的朋友和家人们！为此我愿全力以赴，做一个勇于担当、负责有爱的女人！

袁 洁

2015年6月



前言

PREFACE

从古至今，女子在历史上都扮演着重要角色，她们虽然没有在历史大舞台上直接表演，但她们在幕后潜移默化地影响着舞台上的圣贤和英雄。孟母三迁，教导出儒家大师孟子；画荻教子，郑氏培育了文豪欧阳修；岳母刺字，激励出名将岳飞，还有蒙古族的诃额仑，养育了一代天骄成吉思汗；清代的孝庄太后，辅佐了丈夫、儿子和孙子三代君主，让康熙帝顺利稳定大清江山，开启康乾盛世；还有清末的江氏，教育出曾国藩这样的名臣，影响了整个曾家的女性教育。这大量的历史事实都表明，我国历史上有众多的优秀女性，她们对中华民族、中华文化的发展具有举足轻重的作用。

可是现在，中华传统文化逐渐流失，中国现代女性普遍欠缺传统文化的熏陶，她们的社会地位提高了，在各行各业都承担起社会责任，可她们浮躁、盲目，忽略了自己在家庭中的重要作用。很多女性不懂得在社会角色和家庭角色之间转换身份，一意孤行，我行我素，结果伤害了家人也伤害了自己。面对现在多变的社会，现代女性不知道怎样获得家庭幸福，怎样才能找到自身幸福。这种情况刺激着我，也激励着我投身女子教育和灵

修事业。

另一个促使我选择这份事业的力量是我的人生经历。在我身上，人生的大悲大喜、生死感悟都留下了深深的烙印，我从中汲取智慧，获得了生命的真谛。

在十八岁之前，我是一个无忧无虑的女孩子，生活在一个幸福的家庭里，我的爸爸、妈妈和哥哥都非常宠爱我，呵护我。他们任由我身上女孩子特有的灵性任意发展，从不压抑我的天性。我那时养过八只猫，养过很多花，像公主一样骄傲地活着。我可以对月亮讲话，对荷花、小草讲话。在我的眼里，一切都那么美好，那么亲切，生命和生活都没有缺憾。我一点都不知道人世间还有烦恼和痛苦，不知道我的人生会发生巨大的转变。

十八岁那年是我人生的转折点。那一年哥哥做生意失败，受不了打击离开了人世。他的离开让整个家庭陷入灰暗。四十多岁的妈妈没多久就追随哥哥而去，这让爸爸一蹶不振，精神崩溃。我欲哭无泪，抱着母亲，感到生命太脆弱、太渺小。

我接受了命运的安排，走进婚姻，很快也有了孩子。婆婆家并不富裕，还负债累累，我一下子从自在灵性的生活状态跌落到面对艰辛的现实中。每天的柴、米、油、盐还有两家的债务压迫着我，让我不得不为钱而奋斗。

我开始创业，决心要成为当地的企业家和风云人物，我要赚很多很多钱，把哥哥的失败、耻辱都洗刷掉，把自己和家人从困窘的生活里拯救出来。我拼命工作，拼命挣钱还债，劳累时每天才睡四小时。三年后我的人生出现转机，七年后，我如愿成了当地的企业家，也成了那个地方的风云人物。但我不开心，不幸福。我常常感到孤独和无助，没有人疏导我，没有人开解我的内心，我总是压抑自己，扛着一切。这让我的精神和身体都

出现了问题。我发现辛苦奋斗到的这一切都不是我想要的，我常常想人生的意义和希望是否还离我很远很远，我不知道我的未来究竟该怎样。同样，我的身体变得很糟，患有风湿病，胃萎缩，还有内分泌紊乱等病。

也就在那时，我的事业出现转折，从高峰跌落到最低处。我一夜之间失去了很多东西，财富、地位、名誉，都离我而去。这个打击让我彻底崩溃，为了逃避痛苦，我选择了生病和昏迷。那时，我才三十多岁，躺在医院的病床上，身上插了很多管子，医生用各种药对我进行干预治疗，可我就是醒不过来。昏迷中我的意识还在，它不停地让我感觉到身体的痛苦和精神的痛苦。我觉得生命很脆弱，很悲哀，我不想要，可我内心里又不想放弃。

不想放弃的力量来自我十八岁之前的人生经验，那段美好时光让我对人生还抱有信心。我渴望再次感受那样的温暖和幸福，可是我不知道怎么才能再回到那段美丽的时光去。

有天傍晚，夕阳温暖的光照在我的脸上，我感觉到一点温热，一点昏黄。一个哭声从遥远的地方传来，一点一点穿透了我的意识。我听出这哭声是我儿子的，他哭得那么伤心，那么悲凄。这哭声突然让我意识到，我还有个儿子，我走了儿子怎么办？他还那么小，还没有上大学，要是没有了妈妈可怎么办？对生命的依恋以及发自内心的母爱让我醒了过来，我告诉自己：一定要活下去，不能放弃。儿子那么体贴，那么温柔地照顾我，我怎么能撇下他不管呢？我拼力睁开眼睛，告诉儿子：妈妈不会死，妈妈一定会供你上大学。

醒过来以后，我还是没有跳出痛苦的深渊，我的内心仍然压抑、悲伤，对人生充满疑惑和愤懑。我思索我的经历和遭遇，开始反思人该怎么活，

怎样才能活得开心，活得有意义。我发现，在人生最美丽的十年里，我为了追求名利而违背了自然规律，让心身分离，陷入痛苦。我想疗愈自己，却不知道方向。

有人指点我，劝我来北方，我就买了车票一个人到了北京。刚来北京的时候，我不知道做什么好，就跟借宿处一位大姐聊天。她告诉我北京是一个宽容的城市，我会在这里找到全新的自我。她的鼓励让我再次感到温暖，让我的心安稳了下来。

在北京，我边继续培训事业，边学习禅理和心理学，努力提升自己的认知层面和专业水平。不断的学习和实践打开了我的眼界，让我的心灵跳出了狭隘的自我。大量的案例和我自身经历让我意识到，人活着最重要的是心安，是能享受生命，体悟到生命的美。我经历的所有痛苦和磨难，现在回头去看，都算不上什么。它们只是让我更清楚人性的弱点，警醒我要时刻面对真正的自我。

现在，我对自己的经历充满了感动，我觉得我能醒过来，是我十八岁以前所热爱花草、山水和一切生命呼唤的结果，我响应了这呼唤，珍爱这呼唤。那段人生以及此后的一切教会了我敬爱生命，热爱生命，关爱生命！

我用个人问案的方式，帮助和唤醒了无数女子，这份工作也让我找到了人生的出口。大量的案例让我意识到，女性的觉醒不是过去，更不是未来，而是现在，刻不容缓的问题。太多女人在生活面前都缺乏一种正常的心智模式，没有正确的思维方法，她们不懂得管理生命，管理生活，才变得烦恼而痛苦。可每一位女性又像空气一样，悄无声息中传播影响着每一个人。作为妻子，她是老公的半边天，能让老公成为顶天立地的真男人；

作为母亲，她是孩子的一面镜子，每个孩子都从她的身上照见自己的未来。

我相信每个女性都渴望幸福，都想做个好妻子和好妈妈，可处处碰壁的她们不知道自己的问题出在哪里。现在的男女关系和婚姻观都发生了很大变化，父母一代的大多数婚姻都是凑合在一起过日子，他们没有教会我们如何去爱，如何用爱和正确的方法处理问题，这让现代女性缺乏良好的教育氛围，缺乏一个唤醒她们灵性，指引她们前进的导师。所以，我很感激上天给了我这个机会，让我从生死中凤凰涅槃，参透了生命的真谛，并有机会把这真谛带给更多的人。

作为一名咨询师，二十五年过去了，我能走这么久，这么远，得感谢我的母亲，是她的言传身教深深地影响了我，支持着我，让我无论在人生坎坷时还是人生高峰时都不会迷失自我。我能成为一个自强自立，自尊自爱的女性都得益于我的母亲。她让我明白人生最大的幸福是给予，是有一颗善良和美丽的心灵！

希望每一位阅读这本书的女子，都能从中汲取灵感，找到人生的答案，摆正自己的位置，看清自身的价值。在这个千变万化的世界里女人要懂得以变应变，把握自己的生命之轮。我愿每个女子都能最终找到内心的平和，体味到生命的伟大，完成作为女人的使命。

在本书出版过程中，唐燕飞、张延军、石法律、孟旭、张帆、李宇桐、张清、石英豪等，给予了大力支持，在此表示衷心感谢！

PART ONE

女子，决成败，定未来

- “太太”的由来 003
- 好母亲成就伟大人物 005
- 女子，可以影响一个家族 008
- “祸水”女子乱天下 011
- 影响世界的好女子 013
- 女人，不容忽视的灵魂力量 016

PART TWO

缺位和错位，女子不安不幸福

- 第一章 女子缺位，家庭不幸福 023
 - 你真的会做太太吗？ 023
 - 妈妈在，家就在 026
 - 孩子的态度，跟妈妈有关 030