

享 受 禅 意 生 活

孙亚兰 许长荣 / 编著

女人



nüren
shandaixinlingde
100geyangguangchan

善待心灵的

100个阳光禅

佛说：悠然，随心，随性，随缘。

注定让一生改变的，
只在一朵花开的时间。

华夏出版社



女人 善待心灵的 100个阳光禅

孙亚兰 许长荣 / 编著



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人善待心灵的 100 个阳光禅 / 孙亚兰, 许长荣编著.
—北京: 华夏出版社, 2009. 6 (2009 年 10 月重印)

ISBN 978-7-5080-5141-3

I. 女… II. ①孙…②许… III. 女性—人生哲学—通俗
读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 030183 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

女人善待心灵的 100 个阳光禅

编 著 孙亚兰 许长荣

责任编辑 张玉洁

插 画 杜肖牧

装帧设计 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

总 经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷 北京广益印刷有限公司

开 本 787×1092mm 1/16

印 张 18.25

字 数 304 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 10 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-5141-3

定 价 29.80 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

生活里的阳光禅

禅，来自梵语“禅那”，意思是打坐顿悟，启迪智慧。释迦牟尼佛灵山法会上，“佛陀拈花，迦叶微笑”，会心会意之间，禅诞生了。千载之后，菩提达摩一苇渡江，北登嵩岳，大乘佛法从此传遍华夏。

相传过去有一位年轻和尚，一心求道，希望有日成佛。但是，多年苦修参禅，似乎没有进步。

有一天，他打听到深山中有一破旧古寺，住持老和尚修炼圆通，是得道高僧。于是，年轻和尚打点行囊，跋山涉水，千辛万苦来到老和尚面前。两人打起了机锋。

年轻和尚：请问老和尚，你得道之前，做什么？

老和尚：砍柴、担水、做饭。

年轻和尚：那得道之后，又做什么？

老和尚：还是砍柴、担水、做饭。

年轻和尚于是哂笑：那何谓得道？

老和尚：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。

老和尚的一句话即道破了禅机。禅是恣意生活的一种简单姿态，穿过繁世蝇营狗苟的遮挡，只那轻轻的一笑，宛若盛世的莲花，顿时弥散。

“禅”不是智慧，却能启迪我们的智慧。于明争暗斗、情感的种种折磨中超脱，解脱内心的焦虑、紧张、彷徨、空虚、寂寞。禅并不是玄乎其玄的东西，它没有超自然，而是存在于我们生活的每一个角落，存在于简单的砍柴、担水、做饭之中，当我们能够将生命简化到只是用心砍柴、担水、做饭之时，那就是禅的境界。

我们生存在世上，很多时候都会感到累，累得无助、孤单、迷茫。女人尤其如此，当有一天突然发现自己忙忙碌碌竟然也不知道自己要的是什么，在得到与失去中挣扎，在互相的争斗中迷失……

生活中很多事总不能让我们释怀，我们都在苦苦挣扎，却发现过尽千帆皆不是。禅却只用两个字便道破了实质：放下。当放则放，将生命中的贪、嗔、痴、疑、慢都放下。女人常常失意，很多时候放不下人间的诸多事情，拥有了爱情就放不下了，拥有了金钱就放不下了。很多时候，放下只不过是回到了原来没有拥有时的生活，拥有之后不再拥有所以适应不了，而这些拥有实际上本来就不是你的。禅教我们放下，放下了就可以上岸，放下了就可以将无尽的烦恼抛诸脑后，放下了就能有高山流水那样清静的生活，放下了就可以有新的旅程。

禅就如同生活里的阳光，于一笑一颦间照亮了每个人的心，禅传递着人间的爱、恨、情、愁，用一颗博爱的心让人间变得更加幸福、和谐，让我们重新审视自己，真正的理解生命的意义。

本书是一本教给女人智慧的书，让你在忙碌的人群中找到自己休憩的港湾，让你在人生的这条河里如何掌控自己的航舵，在得意的时候教会你从容，在失意的时候让你振奋，在迷茫的时刻找到自己希望的灯火。本书分为八个部分，主要从修养禅、情感禅、生活禅、职场禅、处世禅、心态禅、逆境禅、生命禅讲述人生的各种境遇，几乎每一小节都涵盖一个以上的故事，让读者在这些小故事中感悟人生，体味人生的得失。

希望这些故事能让生活在浮躁生活中的你的心灵得到一丝清凉，让你的内心不再孤单，让你的人生焕发出光辉，让你不再忧愁，成为一个快乐、幸福的禅女人！







第一章 修养禅：茶香物语话身心

- 美丽女人快乐禅 / 2
- 宽容，馨香绽放 / 4
- 优雅女人：恰似谷中百合花 / 7
- 阳光心情：爱上向日葵笑脸 / 9
- 以湛海碧波温暖心灵 / 11
- 智慧是件百衲衣 / 13
- 尊重：跨越心灵鸿沟的桥梁 / 15
- 自信照亮人生路 / 17
- 视己如粒尘土 / 19
- 微笑，一束冬日暖阳 / 21
- 懂得珍爱自己 / 23
- 慈乃光照浊世一盏灯 / 25
- 赠人玫瑰，手有余香 / 26
- 认识你自己 / 29



第二章 情感禅：悲欣哀乐又何如

- 问世间情为何物 / 32
- 真爱超越生死 / 34
- 珍惜眼前人 / 36
- 莫依赖，空悲切 / 38
- 放手，获救之妙方 / 40
- 彼岸即在脚下 / 43
- 紧捏幸福的缰绳 / 45
- 走出爱的迷雾 / 47
- 天涯何处无芳草 / 49
- 风雨不定的爱情难有善果 / 51
- 试着做清醒的梦 / 54
- 十字路口的抉择 / 56
- 刺猬哲学，预防争吵不休 / 58
- 死命追求恰为幸福阻碍 / 60

长线大鱼，直钩垂钓 / 62

宠辱得失皆从容 / 65

第三章 生活禅：油盐柴米，随处安然

平常心：禅意生活的姿态 / 68

搁歇欲望的包袱 / 70

生活：一张密布的无常尘网 / 72

津津有味自我的生活 / 74

简简单单才是真 / 76

清空心灵的回收站 / 79

简约是福，别活得太累 / 81

放轻松些，生活更美好 / 83

莫被是非绊住脚 / 85

真相在生活的背后 / 87

学会利用生活中的缺陷 / 89

等待只是打个盹的工夫 / 91

清茶伴炉，静享此刻 / 93

先苦后甜，而苦不可过长 / 95

生活，需要一点安宁 / 97



第四章 职场禅：于乐业中雕刻时光

有一种宝贵的精神叫独立 / 102

听梦想在心头呢喃细语 / 104

勿把工作当苦役 / 107

对工作充满感恩 / 109

心性专一，有始有终 / 111

明天还有明天的事 / 114

无花果，不为钱财败叶缠累 / 117

珍惜不得不认的真 / 119

学会欣赏别人 / 121





怀抱着一颗善心给予万物，
人群以温暖。
尊重每个个体的生长，
拥有了掌控之心。

- 站起来，可以拥抱挫折 / 123
不为难免缺陷而自卑 / 125
走别人没有走过的路 / 128
别总拿别人当镜子 / 130
不必做到让每个人都满意 / 133
你不是“薪水”蹄下的“羔羊” / 135
天天点燃希望之烛 / 137
留一点时间给自己 / 139
笑到最后便能笑得最好 / 141

第五章 处世禅：通融知礼亦达理

- 生活难料，绸缪不测风雨 / 144
众生本平等，差别在人心 / 146
与人善言，暖于布帛 / 148
为他人着想，即为自己铺路 / 150
静静聆听世界的声音 / 152
友谊是女人一生的财富 / 154
莫让良心接受灵魂的审判 / 156
真相，不能承受之重 / 158
求同亦该存异 / 160
赞美如播撒于心灵的雨露 / 162
嫉妒如绿眼妖魔 / 164
谎言是把双刃剑 / 166
女人如水 / 168
不辩也是一种大胸襟 / 170
女人无“德”又何妨 / 172
莫将吃亏挂心头 / 174
公道自在人间 / 176
量力而行，尽力而为 / 178
幸福魔方，越分越多 / 180

第六章 心态禅：淡泊宁静以致远

- 常常惜福，时时感恩 / 184
- 于寂寞中触摸心灵的轮廓 / 186
- 心灵当如“寸丝不挂” / 188
- 不要陷入自己画的悲伤牢 / 190
- 打开自闭的心灵 / 192
- 快乐也会戏假情真 / 195
- 时时打理心灵后花园 / 196
- 把握机缘，随喜随缘 / 198
- 名利只是衣冠冢 / 201
- 嗔剑挂心间 / 204
- 勿让情绪左右自己 / 206
- 知足常乐 / 208
- 宁静，沉淀生活的浮躁 / 210
- 为自己的心灵“留白” / 212
- 童真无价，返璞归真 / 214
- 磕磕绊绊且随风去 / 217
- 情趣：一抹清鲜的生活色 / 219



淡泊地活在当下，
才是最重要的人生态度。

第七章 逆境禅：溯流而上百湾回

- 人生如茶，用坎坷沏开自己 / 222
- 执著如沙，抓得越紧漏得越多 / 224
- 泥泞留痕，用苦难练就自己 / 226
- 不如意是因为拥有太多 / 228
- 不要让烦恼染黑整个生活 / 230
- 苦水，只会越吐越多 / 232
- 不要和自己过不去 / 235
- 危难之时，要懂得自救 / 237
- 坚强是女人生命的脊梁 / 239
- 人生当以旧事为镜 / 241
- 化苦为乐，方为大乐 / 243

在人世走过多少事，
看淡是人生的必修课。



- 不要将自己埋在悔恨里 / 246
透过窗棂，让阳光照亮心灵 / 248
无法流泪时，就笑出来 / 250

第八章 生命禅：此中真意已无言

- 莫让私心添烦恼 / 254
在不如意的人生中好好活着 / 256
生命不可弃权，活着就是幸福 / 259
生命存于一呼一吸间 / 261
生命是向老天借来的 / 263
一取一舍间分清孰轻孰重 / 266
当为已悦，为已容 / 268
生命勿浪费在别人的标准中 / 270
跳出尘缘外，不落世俗中 / 272
理性约束，迈过人生重要关隘 / 274
一颗初心，保藏生命的灵性 / 276
在自然中体悟生命 / 278
享受诗意人生 / 280





修养禅： 茶香物语话身心

于一个晴朗的下午，捧一杯飘着清香的菊花茶坐在自己的小庭院中，看着眼前的小竹林充满绿的生机，只听到那些窸窸窣窣生长的声音。静静地闭上眼，任由阳光温柔地抚摸，任由那些细细密密的风夹带着那淡淡的茶香让自己迷离。自然的声音那样包容，那样慈爱，让你在自然的熏陶中感悟灵性，在茶香物语中升华自身。

美丽女人快乐禅



自由自在是禅之真谛。

快乐犹如一朵美丽的花点缀着你的整个人生。快乐是紧紧地抓住现在，让昨天所有的阴霾烟消云散，只留下理性的经验教训做今天快乐的基石；把明天的杞人之忧挡在门外，只让幸福的憧憬走进落地之窗，让自己尽情享受当下的人生。

一个快乐的女人不会因为尘世间各种纷扰而破坏自己内心那份对美好事物的憧憬，快乐的女人总是会自我发现种种可爱之处，每一个时刻都新鲜无比。

一个快乐的女人善于装饰自己，也挚爱丈夫和孩子。快乐的女人将生命的每一个时刻都当成是一种享受：认真品读一本自己喜欢的书，亲自为丈夫做他爱吃的炸酱面……这个过程不是痛苦的承受，而是一种美滋滋的享受。

快乐，简单而朴实。有时候自行车的车轮声也是美妙的歌曲，而有时候再动听的音乐也会让你生烦。因此，快乐不是某个人所专有的，而是在于一个人的心态。简单，充满着美好的愿望，所以会快乐。

生活中很多事情是无法改变的，能改变的只是自己的心态。同样一件事情在不同人的身上却有着截然不同的反应：有的人会一直愁眉不展，有的人依然和往常一样积极进取。快乐不在于一个人拥有了多少，而在于一个人能够承受多少，一个人能够拥有多大的胸襟。我们常常抱怨自己的衣服不够多，因为自己不够有钱，但你可否想到了那些甚至还洗不上澡的女人们，那些还穿不上衣服的



女人们？可当我们面带怜意地看着她们的时候，却发现她们并没有我们想的那样愁眉不展，她们依旧天天脸上挂着微笑，这就是不同心态的人之间的区别。

快乐的女人不会整天因为家庭的琐碎而唠唠叨叨个没完没了，喜欢唠叨的女人自己不快乐，别人也会因此而不快乐。快乐的女人不会还没有办事情的时候就想到一大堆的困难，而是兴奋地、努力地去做好它，想到成功时的喜悦就信心大增。快乐的女人不会整日地担心丈夫是否会有外遇，而是努力地充实自己，让自己更加迷人，于举手投足之间都流露出一种十足的女人味。

快乐的女人似一杯清茶那么清香，似一点星光那么宁静，似一抹朝霞那么绚烂。温馨的家庭使女人快乐，富有挑战性的工作同样使女人快乐。女人应该在自己愿意做的事情中感受快乐，在对人生的感悟中体味快乐。

一个快乐的女人会用自己的真心对待朋友，在她最需要的时候给予她最真诚的帮助。一个快乐的人拥有真心的朋友，心灵常常会得到慰藉，不会孤单、寂寞，因为有那些永远会放在心里的朋友。

做一个快乐的女人就要有对负面消息进行过滤的能力，不要让那些过于负面的消息在自己的大脑中存在很长的时间。不管遇到什么事情，快乐的人总会换一个角度去思考问题，轻松地处理问题，而不是整天活在恐惧或者沮丧之中。

快乐幸福的女人总是不断地为自己树立一些目标。通常人们会重视短期目标而轻视长期目标，而长期目标的实现更能给人们带来幸福的感受，你可以把你的目标写下来，让自己清楚地知道为什么而活。

有些女人之所以不快乐，是因为她们常常会把精力全集中在对生活的不满之处，而我们更应该做的是把注意力集中在开心的事情上，这样就可以更多地感受到生命中美好的一面。对生活心存感激，我们才能幸福快乐！

宽容，馨香绽放



宽容是一种仁爱的光芒、无上的福分，是对别人的释怀，也是对自己的善待。宽容是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了人生以后所获得的那份从容、自信和超然。

一个宽容的女人保持着一种恬淡、安静的心态，做着自己应该做的事情。宽容的女人就像一杯清茶一般沁人心脾，一个善意微笑或一句幽默的话语，也许就能化解人与人之间的怨恨和矛盾，填平感情的沟壑。

宽容是一种非凡的气度、宽广的胸怀，是对人对事的包容和接纳。有人曾说过：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”

真正的宽容接纳正如《宽容之心》中所写：“一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚跟上，这就是宽恕。”宽容赋予女人美丽的内心，宽容能让女人心平气和、纯净安宁。

第二次世界大战期间，一支部队在森林中与敌军相遇，激战后，两名战士与部队失去了联系。这两名战士来自同一个小镇。

两个人在森林中艰难跋涉，他们互相鼓励、互相安慰。十多天过去了，仍未与部队联系上。这一天，他们打死了一只鹿，依靠鹿肉又艰难度过了几天，可也许是战争使动物四散奔逃或被杀光，这以后他们再也没看到过任何动物。他们仅剩下的一点鹿肉，背在年轻战士的身上。这一天，他们在森林中又一次



与敌人相遇，经过再一次激战，他们巧妙地避开了敌人。就在自以为已经安全时，只听一声枪响，走在前面的年轻战士中了一枪——幸亏伤在肩膀上！后面的士兵惶恐地跑了过来，他害怕得语无伦次，抱着战友的身体泪流不止，并赶快把自己的衬衣撕下包扎战友的伤口。

晚上，未受伤的士兵一直念叨着母亲的名字，两眼直勾勾的。他们都以为他们熬不过这一关了，尽管饥饿难忍，可他们谁也没动身边的鹿肉。天知道他们是怎么度过的那一夜。第二天，部队救出了他们。

事隔30年，那位受伤的战士安德森说：“我知道谁开的那一枪，他就是我的战友。在他抱住我时，我碰到了那发热的枪管。我怎么也不明白，他为什么对我开枪？但当晚我就宽容了他。我知道他想独吞我身上的鹿肉，我也知道他为了母亲而活下来。此后30年，我假装根本不知道此事，也从不提及。战争太残酷了，他母亲还是没有等到他回来，我和他一起祭奠了老人家。那一天，他跪下来，请求我原谅他，我没让他说下去。我们又做了几十年的朋友，我宽恕了他。”

的确，能容纳别人的人是可敬的，生命的意义在于彼此接纳的和谐。饶恕是一种极高的美德，一个饶恕别人的人自己的内心也会得到释放，因为自己的生活不是充满了仇恨而是充满了爱。

大海因为能够容纳百川，所以可以成为浩瀚的海洋。莎士比亚忠告人们说：“不要因为你的敌人而燃起一把怒火，结果却烧伤你自己。”

学会宽容是一个女人成熟的标志。生活中会出现种种问题，例如：物价上涨、住房拥挤、交通不便等一个成熟的女人不会将自己置身于这些抱怨声中，而是心如止水，用自己的心去宽容一切，因为生活本来就是苦、辣、酸、甜、咸五味俱全，生活是不会按照自己想象的样子过下去，人在改变这些环境的时候也要在一定程度上适应环境，而不仅仅是抱怨。

一个懂得宽容的女人对别人不苛求，“能饶人处且饶人”。每个人都有各自的思维、工作、学习、生活习惯，既有其长处，也有其短处。在社会生活中，人们总要同各种各样的人打交道。换个角度，多注意别人的好处，用理解、同情和爱心去影响别人，使他既能认识自己的缺点，又能心悦诚服

地改正，你就会处处得到信赖和爱戴，你的人际关系就会因此得到很好的发展。

给人面子，既无损自己的体面，又能使人产生感激和敬重之情。不计较小事，不苛求别人，会为你赢得更多的时间和精力。

胸襟广阔，能容人容物是现代女性追求的境界，因为大度和宽容能给你带来太多的好处。当然宽容不是无条件的，而是要因人因事因时因地而异，对于挑拨是非、两面三刀、落井下石、陷人于罪、背信弃义的小人，和对违法乱纪、胡作非为、兴风作浪、不知悔改的恶人，是不宜讲宽容的。所谓“大事讲原则，小事讲风格”，即是应取的态度。

处处宽容别人，绝不是软弱，也绝不是面对现实的无可奈何。在短暂的生命里程中，学会宽容，意味着你的心情会因此而更加快乐。

