

女人 命 禅

我们不要老得太快，去领悟得太迟。人生算起来不过是三万多天左右的时间，倘若总是在匆忙地追逐中不得闲暇，不得安恬和
快乐，岂不太痛苦？放下执著地贪恋，一切随性。感受真实的酸
甜苦辣，活出美满幸福的人生。

王惠平

著

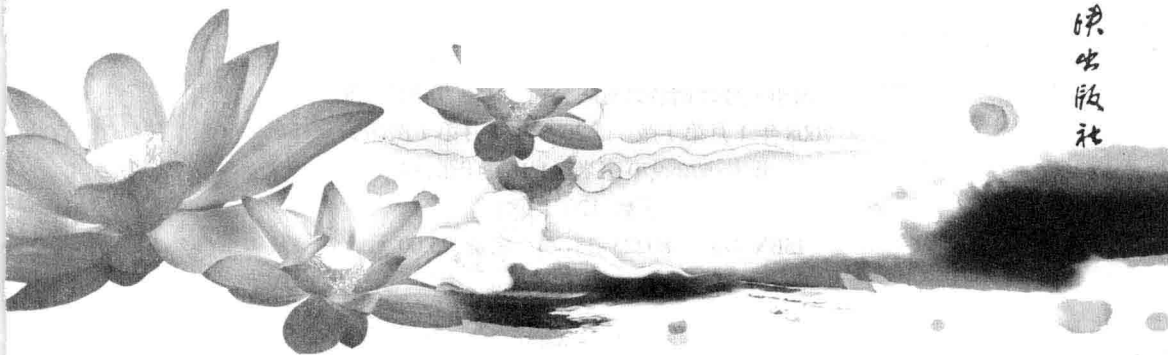
中国三峡出版社

女人 禪

王惠平

著

中國三峽出版社



179881~

图书在版编目(CIP)数据

女人禅/王惠平著. —北京: 中国三峡出版社,
2007.12

ISBN 978-7-80223-387-4

I. 女… II. 王… III. 女性—生活—通俗读物 IV.
Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 181248 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话:(010)52606692 52606693(发行部)

(010)52606690(编辑部)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiaz@sina.com

ybs5193@163.com(编辑部)

三河市三佳印刷装订有限公司 新华书店经销

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

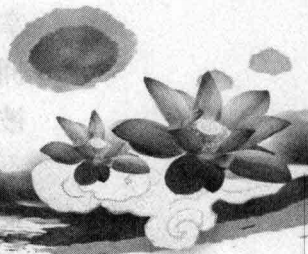
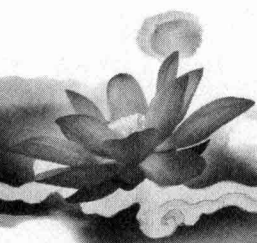
开本:670×970 毫米 1/16 印张:14

字数:120 千字

ISBN 978-7-80223-387-4 定价:25.00 元

目录

在浮躁狂乱的时代找到心灵的安宁之道



目录

第一章 女人的情感禅

- 爱从来没有消逝 / 3
爱的最高境界 / 5
夫妻之间没有完全的一致 / 7
失恋没有什么 / 9
爱我的人和我爱的人 / 11
爱是沙子 / 13
世间最珍贵的是现在能把握的幸福 / 15
爱情经不起过多的试探 / 19
是什么让你一再错过他 / 22
不要把爱情搁置太久 / 24
婚姻如车 / 26

- 不要被瞬间的激情迷惑 / 29
感恩地爱着 / 32
爱情在转身后哭泣 / 34
放手也是一种美丽 / 38
爱情是不能有杂质的 / 40
掌握与蓝颜知己的“度” / 43
拥有几个闺中密友 / 45
被忽视的港湾 / 49
不要对亲人的恩情“视而不见” / 52
爱的针法 / 54
你记得父亲节吗 / 56

第二章 女人的快乐禅

- 给思维转个身 / 61
- 不要为打翻的牛奶哭泣 / 64
- 十二个小时的等待 / 67
- 不要总是回头看 / 70
- 忘却是一种能力 / 73
- 我只看我拥有的 / 75
- 仁慈会带来心理上的愉悦 / 78
- 为所拥有的一切感恩 / 80
- 从窗口望见别人的幸福 / 82
- 不要为自己预设屏障 / 85
- 活在当下 / 87

- 不快乐是因为背负太多 / 89
- 让自己适度忙着 / 91
- 放下一些欲望 / 93
- 平衡远程和近程的需要 / 95

第三章 女人的工作禅

- 认清自己的价值 / 99
- 泥泞留痕 / 101
- 控制好自己情绪 / 103
- 不要贪图安逸 / 105



女人禅

目录



- 请按一下九层 / 107
- 女性倾向于从负面思考问题 / 109
- 女人要学会干事业 / 111
- 坚持自己的主见 / 113
- 过度谦逊则会失去机会 / 115
- 因为我在那个位置上 / 117
- 不要允许别人浪费你的时间 / 119
- 工作上的“完美主义者” / 121
- 不要逃避风险 / 124
- 确立好自己的职业目标 / 126
- 规划好你的财政问题 / 128
- 你怎样想,你就是怎样的人 / 130
- 机会来时,你抓住了吗 / 133

第四章 女人的处世禅

- 学会宽容 / 137
- 猜疑是一把双刃剑 / 139
- 为别人点一盏灯 / 142
- 让怨恨到此为止 / 145
- 卸掉自己的城墙 / 147
- 分享之道 / 149
- 拒绝不合理的要求 / 152
- 说出的闲话如散落的鸡毛 / 154
- 善于倾听 / 157
- 从改变自己开始 / 159
- 将心比心 / 161

- 你为别人付出了吗 / 163
善用温柔的力量 / 166
领情也是一种自信 / 168
感谢伤害你的人 / 171
不必苛求所有人的喜欢 / 173

第五章 女人的静心禅

- 什么是真正的宁静 / 177
不再忧虑 / 179
另一种生活也是可能的 / 182
不妨暂时逃走一会儿 / 184
定期大扫除 / 187

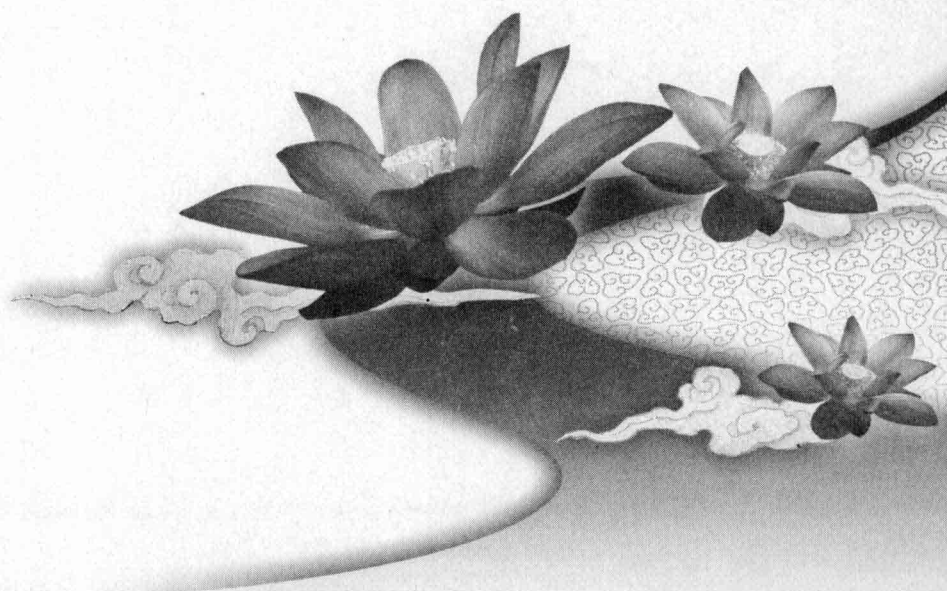
- 顺其自然 / 190
量体裁衣的生活 / 193
好的不好的都是我 / 196
已经很好了 / 199
离别是好事 / 201
学会珍惜 / 203
没有什么心结是解不开的 / 205
“糊涂”一点又何妨 / 208
女人也可以是一棵树 / 210
不能改变时,请从容应对 / 212
钻石与珍珠的幸福 / 215
从遗憾中领略圆满 / 217



女人禅

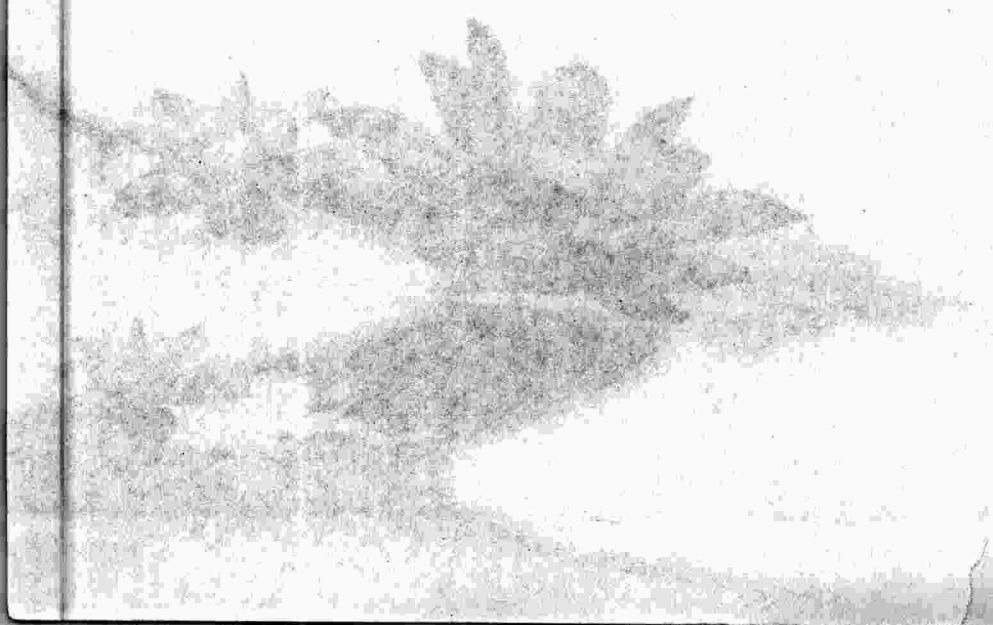
第一章

女人的情感禅



女人曲
青
翠
綠

第一章



爱从来没有消逝

有位研究生毕业那年，他的论文答辩题目是：人在什么时候最喜欢表达爱？

他去图书馆查阅了很多资料，又访问了很多老师、同学和朋友，还是没有得到满意的答案。他决定到医院里去做一个调查，因为那里有许多悲欢离合的场面。

他的第一组调查是在临危病房里做的：当一个人将走到生命尽头时，他会和家人嘱托些什么？调查的结果是：大部分人都会说“好好照顾妈妈、爸爸，要让他们安享晚年”，“好好照顾孩子，让他们好好学习，健康成长”。几乎没有人想到财富和权力，想到的都是亲人的爱。

第二组调查算是一个实验，在妇产科进行。他把随机选出的婴儿分成两组，让护士每天将分在第一组的孩子抱起来抚摸3次，每次5分钟；对分在第二组的孩子一次也不摸。结果第一组的孩子体重增加的速度是第二组的两倍，并且第一组孩子的皮肤明显比第二组孩子的红润、亮泽。

禅心百合

我们可以从人生大事中获取数不胜数的启迪。无论在婚礼、婴儿诞生、庆祝活动幸福事中，还是在意外事故、疾病、死亡等悲哀



事中,始终包含着一些能促进我们人生变化的重要教益。

一位朋友曾对我说:“你是否注意到,在那些差点失事的飞机上,连一个给自己的股票经济人打电话的人都没有?”是的,她提出了一个极为重要的观点:在危机重重时,只有一件事值得关注,那就是爱。此时,没有人为自己的体重或容貌而惆怅,没有人因生活的不完美而烦恼,没有人为高额的税收、与邻里的纠纷、车位的难觅而愤懑,没有人计较自己投资回报率的多寡。毋庸置疑,世上只存在一件值得关注的事,那就是爱。

可是,为什么我们只有在大事发生时才能回想起爱的重要性呢?有这样一个故事:一对夫妻虽已结婚30多年,但他们的婚姻生活却始终不和谐。两人虽生活在同一屋檐下,却势如冰炭不同炉,终日吵吵闹闹,搅得鸡犬不宁。做丈夫的说,他们的爱早在多年前就已经消逝了。后来,丈夫患了癌症,从得知癌症消息的那刻起,这对夫妇突然感到彼此的良知产生了变化,怨恨、苦闷和烦躁被爱和期望所取代。他们豁然省悟到,他们的爱和相互间的需要,就藏在浅陋见识和自我毁灭的习性之下。

他们的爱真的远走高飞了吗?如果是这样,这种爱又栖息在何方?其实,他们的爱始终待在原地未动,只是静候他们来拿取。那么,是否有什么办法能让我们先于坏消息传来之前就认清这种存在呢?我们为什么不能做到这点呢?

爱的最高境界

一个夏天的夜晚，小和尚对禅师说：“我如何才能让自己的慧心常驻不灭呢？”禅师微微一笑，反问道：“你认为呢？”小和尚摇摇头。禅师站起来对他说：“你随我来。”于是，小和尚便随禅师到了寺院的园子里。禅师站定，盯着一株待开的昙花，小和尚也默默地注视着。过了一会儿，只听那昙花噼啪啪的，没有几分钟就将自己的美丽一展无遗。而其他的花，却几乎看不到那开放时的样子。到了清晨，昙花那惊艳的美渐渐消逝，而其他的花却在太阳的抚慰下，依旧默默地展现着自己的美。小和尚一下子明白了禅师的用意，知道了安守平淡的可贵。

禅心百合

爱情又何尝不是如此？当我们被幸福平静包围时，一些平凡的爱意，总被渴望激情浪漫的心灵忽略。爱情从来就没有固定的模式，花朵、浪漫，不过是浮在生活表面的浅浅点缀，它们的下面才是我们的生活。

他爱上她的时候，她才19岁，正在远离现实世界的象牙塔里做着纯真的梦。而他已经工作了好几年，差不多忘记了什么叫浪漫，因此，他尽可能小心地呵护着她和她的精神世界。

有一天，他借来梅丽尔·斯特里普演的《索菲的选择》和她一起



看。片子看完了，她并没有真正明白片子最深刻的意义，可是有一个镜头从此嵌入了她的脑海，令她永生难忘：当人们弄开房门，冲进屋子时，发现那两个相爱的人已相拥着告别了这个世界。

她流泪了，她问他这是不是爱的最高境界。他笑了笑，没有回答。她想，他一定知道还有另一种更高的境界。

后来，她成了他的妻子。他们有相拥而眠的习惯。无论睡梦中变化多少姿势，无论他们为了什么事互不理睬，第二天清晨醒来，她总是在他怀里。

她觉得很幸福。再后来，他们之间发生了一些事，他们开始互相怀疑彼此之间的感情。

他不再对她说“我爱你”，当然，她也不再对他说“我也是”。

一天晚上，他们谈到了分手的事，背对背睡下了。

半夜打雷了。第一声雷响时，他惊醒了，习惯性地用双手去捂她的耳朵，才发现不知何时他又拥着她了。

第二声雷紧接着又响了，她或许是被雷声或许是被他的手弄醒了，睁开眼，耳里还有闷闷的雷声，他的手正从她耳朵上拿开。

她的眼顿时湿润了。他们重新闭上眼，假装什么也没发生，可谁都没有睡着。

她想，也许他还爱我，生怕我受一点点惊吓。

他想，也许她还爱我，不然她不会流泪的。

她终于明白，爱的最高境界不是为爱而死，而是经得起平淡的流年。有一种爱情像烈火般热烈，刹那间会放射出绚丽的光芒，能将两颗心迅速融化；也有一种爱情像春天的小雨，悄无声息地滋润着彼此的心灵。前者激烈却短暂，后者平淡却长久。其实，生活的常态是平淡，爱情归于平淡后的生活虽然朴实，却很温暖。

夫妻之间没有完全的一致

有一个女人向一位禅师说道：“我无时无刻不配合着我的男友，他要往东，我绝不往西；他想听歌，我绝不看戏；他认为好的人，我就亲近；他爱吃甜的，我就不吃咸的；他的偶像是刘德华，我的偶像就不会是张学友。你看我们的关系好吗？”

“一点也不好。”禅师断然回答道。

“为什么？”女人惊讶地问。

“因为你们两人当中有一个是多余的。”

禅心百合

恋人之间、夫妻之间没有任何差异，绝不是一件幸运的事。因为，所谓的“完全一致”，是其中一方一味迁就另一方换来的。时间一久，两人之间的关系就会失衡，迁就的那一方就会变得软弱，而被迁就的那一方就会变得越发强大。等到软弱那一方完全失去声音的时候，爱情与婚姻也等于走进了死角。

有时候，女人总说男人太霸道，什么都要管，可这只是表面的现象。男人的霸道肯定也是经过“一个愿打，一个愿挨”的过程形成的。没有迁就与软弱为霸道提供养分，霸道是很难形成的。

有些女人，从小就把问别人的意见、照别人的话做，当成讨好别人的方式。除了在家遵循父母的管束之外，上学时她也一定要先找



到一个可以认同的朋友，和人家留一样的发型、买同样的衣服会使她感到安全，甚至连上厕所都要一起去。

有人追她，她就会到处问别人：你觉得他好不好？适不适合我？一有人反对，她的世界就会顿时崩溃。她找到的另一半必然极强，对她的控制力也必然比反对势力强。

她像水草，被四面八方的水流推着走，最强的那股终会得胜。

和男生约会的时候，他问她吃什么，她必然都说“随便”。她开始把他当成了咨询对象，有他许可，她才敢做，尽管这些事与他一点关系也没有。

我们所得到的关系，其实是我们“种瓜得瓜”、“求仁得仁”而来的。旁观者通常无法理解，为什么像她这么好的人，会被另一半无所不用其极地“欺负”呢？因为打从一开始，她就逐步放弃了自己在日常生活中的投票权，以各种理由捐出自己的决定权。除非经过她的默许，否则他不会把她的小事管到淋漓尽致的地步。毕竟，把别人管到无微不至也是很累人的。如果习惯于把听别人的意见当成讨好的方式，那么自己的声音就难免会变得越来越乏力。软弱一直在为霸道提供养分，两性关系的弱者可不是一天造成的。尽管今天流行女权主义，但对于爱情和婚姻来说，既不需要女权主义，也不需要男权主义，需要的是两性的平等，在平等的前提下进行沟通与交流。讨他欢心，没必要一味地迁就和认同，偶尔迁就一下就可以。被水流推着走虽然不费力，但危险性大。一旦水流缺乏，自己将不知何去何从。

失恋没有什么

一位禅师，晚饭后去郊外散步，遇见一个女人在那儿伤心地哭泣。禅师问她因何如此伤心，女人回答：“失恋了。”

禅师听后连连抚掌大笑道：“糊涂啊糊涂。”

女人停住哭，气愤地质问：“你为何如此嘲笑愚弄别人？”

禅师摇头道：“非我取笑你，实是你自己取笑自己啊。”

见女人不解，禅师接着解释说：“你如此伤心，可见你心中还是有爱的。既然你心中有爱，那对方就必定无爱，不然你们又何必分手？而爱在你这边，你并没有失去爱，只不过失去一个不爱你的人，这又有何伤心呢？我看你还是回家去睡觉吧，该哭的应是那个人，他不仅失去了你，还失去了心中的爱，多可悲啊。”

女人破涕为笑，恨自己对这浅显的道理怎么没看透，向禅师鞠了一个躬，转身离去。

禅心百合

能在对的时间，遇到对的人，是爱情最完美的境界。然而，更多的时候，我们会在错的时间，遇到对的人，或者，在对的时间，遇到错的人。无论怎样，我们的爱情总是不能完美。所以，我们的身边什么时候也没有缺了分手的故事。很少见到不纠缠的分手，平凡的红尘男女，总是挣不出爱恨纠缠的情网。哪怕因此痛不欲生，哪怕已