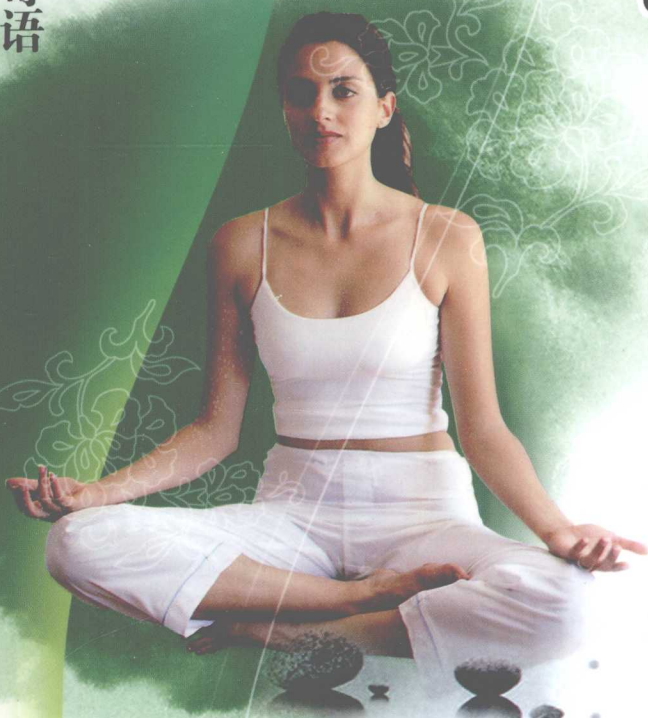


化解烦恼的禅意
善待心灵的寄语



禅 解女人心

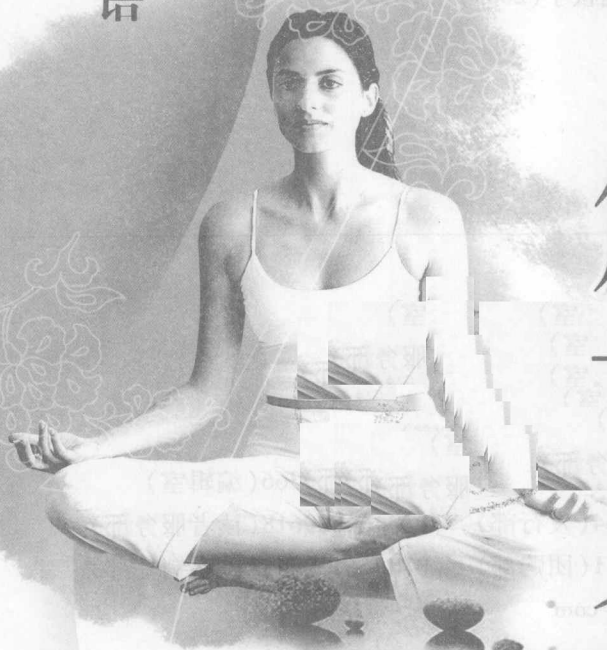
禅语有云，「境由心生」，意思就是，任何事情最终的结果都是由人的心态决定的；女人的心细腻、脆弱、敏感，心中那些难以解开的「结」，在禅的「放下、淡定、从容」的教诲下，自能迎刃而解。

佳薇◎编著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

化解烦恼的禅意
善待心灵的寄语



禅 解女人心

禅语有云，「境由心生」，意思就是，任何事情最终的结果都是由人的心态决定的，女人的心细腻、脆弱、敏感，心中那些难以解开的「结」，在禅的「放下、淡定、从容」的教诲下，自能迎刃而解。

佳薇◎编著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

禅解女人心/佳薇编著. —北京:中央编译出版社,2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5117 - 0137 - 4

I. ①禅…

II. ①佳…

III. ①禅宗 - 人生哲学 - 通俗读物②妇女心理学 - 通俗读物

IV. ①B946. 5 - 49②B844. 5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 236512 号

禅解女人心

出版人 和 樊

责任编辑 董 巍

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509366(编辑室)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)
(010)66161011(团购部) (010)66130345(网络销售部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市航远印刷有限公司

开 本 710 × 1000 毫米 1/16

字 数 220 千字

印 张 17

版 次 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 32.00 元

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印刷质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

前 言

听过很多女人聊天，发现一个有意思的地方，无论是谈及工作抑或生活，大部分时间，她们都在相互诉苦。生活，不知从什么时候竟成了诉不完的苦，成了受不完的累。

我们的幸福哪里去了？

曾经，我们把幸福时时挂在嘴边；曾经，我们信誓旦旦地要把幸福当作我们一生的追求。可事实上，对于女人而言，幸福却是一件让人匪夷所思的事：有时候感觉它很近，似乎就在眼前，触手可及；有时候感觉却那么遥远，那么虚无缥缈。

那么究竟何为幸福？谁能为幸福下一个确切的观念？

在我们最为迷惑的时候，“禅”走进了我们的世界。

所谓幸福，就是在你真正理解人生时，那刹那间会心的一笑，就在这一笑间，天地变得无比宽广，人生所有的一切都变得无比的美好——没有抱怨，没有悲伤，没有遗憾，没有无谓的纷争。不要以为这是一个永远无法实现的梦想，这是真实的禅的世界。

可以说，禅的初衷就是教人更好的去理解人生。禅宗经典《坛





经》有这么一句话：“善知识，心中众生，所谓邪迷心、诳妄心、不善心、嫉妒心、恶毒心，如是等心，尽是众生。各须自性自度，是名真度”，它指出，若想让我们摆脱人生路上那些困惑，那些痛苦，那些莫名其妙的烦恼，就必须从“心”开始。

禅语有云，“境由心生”，通俗地讲，意思就是，任何事情最终的结果都是由人的心态决定的，心中存有幸福，那么，生活自然幸福。

女人的心都是细腻、脆弱、敏感的，当然也会时不时的有一些难以解开的“结”，许多女人之所以不幸福，很大程度上源于她们大半生的情感纠结在一些细小的枝节上放不开，久而久之就成了“结”。其实一旦想通了，生活就会回归到它原有的真实和精彩。而禅，就好比一双温柔而灵巧的小手，不仅能解开各种各样的结，更能抚平创伤，指点迷津，甚至在闲暇时还能随时给你提供心灵的按摩。

幸福如禅。“茶禅一味，至道不繁”，一盏茶的曼妙时光足以让禅的智慧沁入我们的心脾。

《禅解女人心》便由此而来。



第一章 了悟人生——智慧之心

人生是个永远都说不完的沉甸甸的话题，正因为它看起来是如此庞杂和多变，以至于让很多女人都容易感到沉重和迷惘。从“禅”的角度去看，把握人生的方向，了悟人生的真谛，还原人生的真相，这些其实并不复杂，贵在点燃智慧之心。

保有底线的欲望就是幸福 / 3

幸福与贫富无关 / 5

保持一颗清静的心 / 7

扫除心灵的尘埃 / 11

心转则佛转 / 13

人生就要活得明白活得无悔 / 16

活着要有适合自己的明确的目标 / 20

人生的痛苦与解脱 / 23

畅快人生须随缘而定 / 26

生命不能超出承受之“压” / 28

放弃何尝不明智 / 31

第二章 拒绝脆弱——坚强之心

历经千年的风雨,打破封建的桎梏,女人早已不再是卑微的角色,而成为时代的主人。为此,拒绝脆弱,拥有坚强之心,是体现女人自信自强,追求快乐的重要所在。对此,禅的精神便能在渗透心灵的过程中给女人们以良好的体悟。

人生不相信眼泪 / 37

可以依靠的只有自己 / 39

独立的女人才有幸福才有尊严 / 44

除了内心的绝望,并没有真正的绝境 / 46

相信自己,铁树开花都不是奇迹 / 49

保持自我本色 / 52

接受自我,悦纳自我 / 55

做自己想做人 / 59

远离悲观就没有不可能 / 61

永远学习才能跟上时代的脚步 / 64

第三章 福报相随——善良之心

女人因善良而美丽,多种下一分善因,你也会就多一分收获。所谓“赠人玫瑰,手有余香”,付出总会获得一定的报偿。善良,是一个女人

内心深处的最迷人的光芒。无论做人还是做事,都应当把与人为善当做
做一个最基本的出发点。

多种一分善因,多得一分收获 / 69

与人为善者自然处处逢善缘 / 72

点亮一盏照亮别人的灯 / 75

爱与慈悲 / 78

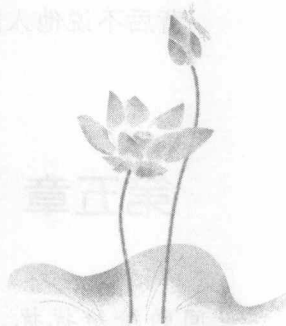
把幸福与人分享 / 81

不求回报的施予才是真正的施予 / 83

勿以恶小而为之 / 86

善良的女人懂得感恩 / 89

永远不能丢弃的是高尚的道德品质 / 93



第四章 恕己宽人——包容之心

“大肚能容,容天下难容之事”,包容是一种修养,一种境界,一种美德,更是一种非凡的气度。作为女人,你也许很娇贵,也许很单纯,也许很浪漫,但拥有一颗包容之心,才是作为女人最可爱的地方。须知,包容是一种博爱,一种看透人生的淡定,值得每一个向往美好人生的女人所拥有。

宽容别人就是善待自己 / 99

宽容是一种美、是一种力量 / 102

宽以待人,成就你的人格魅力 / 105



在宽恕别人中升华自己 / 108

包容那些看似“离谱”的事 / 111

“小事”更需要开阔的心胸 / 114

记住该记住的,忘记该忘记的 / 117

宽广胸襟,无忧也无恼 / 120

背后不说他人的是与非 / 123

第五章 宠辱不惊——淡定之心

世间的纷纷扰扰,有太多太多的荣辱得失让我们为之牵肠挂肚,为之心神不宁。生命之累,莫不源于此。宠辱不惊,看庭前花开花谢;去留无意,望天上云卷云舒。在无休止的忙碌奔波中,作为一个女人,你太需要这种充满禅意的淡定之心了。不要以为这是什么高深的大境界,转念一想,它就在我们身边。

临辱临怒看涵养 / 127

要善于控制情绪 / 130

不做“拿得起放不下”的怨妇 / 133

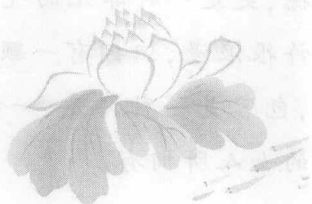
平和的心态带来高雅的气质 / 137

天堂与地狱只有一线之隔 / 139

生气又有什么用 / 142

不要燃烧自己的功德 / 145

不要为错过了的怀有遗憾 / 148



得失本就是生活的两面 / 151

潇洒是因为舍得放下 / 155

该放手时就放手 / 157

第六章 难得糊涂——平常心

“难得糊涂”是中国大文人郑板桥的名言。这是一种智慧，一种境界，一种超乎于常人的精明。有了“糊涂”这种大智慧，你就能平静地看待世间纷乱的喧嚣，并能超功利，拔世俗，善待世间的一切，使心灵获得极大的自由。

少一些聪明多一点糊涂 / 163

能吃亏者走得踏实、活得轻松 / 166

糊涂是人生最大的学问 / 170

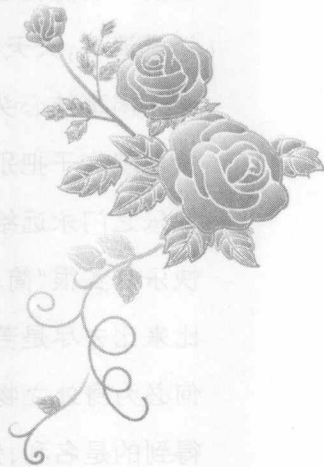
都明白就不明白了 / 173

做一个聪明的“傻女人” / 176

舍得之间不必斤斤计较 / 178

适可而止，不要处处追求完美 / 181

退步原来也向前 / 185



第七章 放下烦恼——开怀之心

很多女人总习惯于自寻烦恼,总在担心明天的某种不如意、不顺利。然而,明天的烦恼和不如意是否会发生?即使发生了,你是否有扭转乾坤之力?这些也许都是未知数。而今天的一切才是真正发生了的,如果你忽视了今天的快乐,而去想明天的忧愁,那么你失去了本来可以享有的快乐。如果你感觉到今天的忧愁,还要去想明天的忧愁,岂不是没有了一丝快乐的余地?所以,不要预支明天的烦恼,享受今天的快乐才是最重要的。

心境自造,快乐自找 / 191

在执著中,我们失去了太多 / 193

若能一切随他去,便是世间自在人 / 196

淡漠清心,天天都是好日子 / 200

若无闲事挂心头 / 203

快乐就在于把别人放在心上 / 205

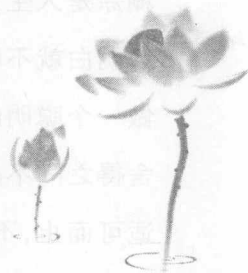
快乐之门永远给知足的人敞开 / 208

快乐其实很“简单” / 212

比来比去尽是苦恼 / 215

何必为身外之物太过烦心 / 218

得到的是名利,失去的是快乐的心境 / 222



第八章 围城内外——幸福之心

相比较而言,爱情、婚姻、家庭给女人的一生带来的影响要比男人大得多。钱钟书老先生的“婚姻围城论”想必大家都有所耳闻,细细想来真的很贴切。围城外的女人大多会被突如其来的爱情所“迷惑”,而对围城内的风景充满向往;而围城内的女人因为被琐碎的生活所累,无时无刻不想出去。其实,在“禅”看来,围城内外都有风景,幸福无处不在,就看你有没有这个眼光去发现了。

“报复”丈夫最忌以牙还牙 / 229

不要错过了才知道后悔 / 233

婚后如朋友般对待爱人 / 236

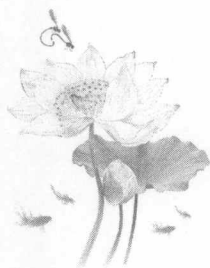
最深沉的爱叫做“平淡” / 239

抓的越紧反而越容易失去 / 242

不要期待完美的爱情 / 245

两个人的世界需要互助互勉 / 249

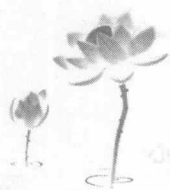
错位的感情永远没有好结果 / 253



参考文献259

第一章

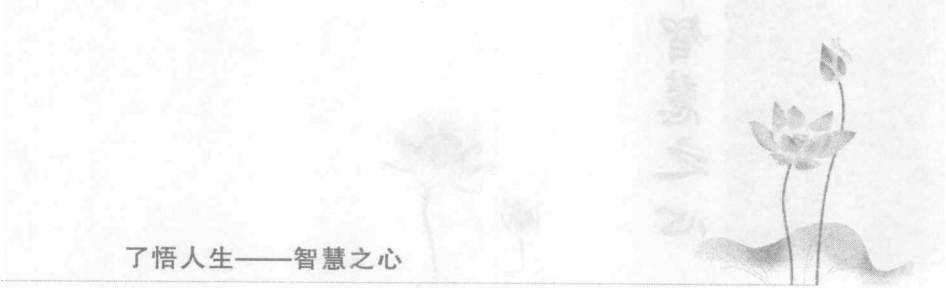
了悟人生——智慧之心



禅
解女人心

人生是个永远都说不完的沉甸甸的话题，正因为它看起来是如此庞杂和多变，以至于让很多女人都容易感到沉重和迷惘。从“禅”的角度去看，把握人生的方向，了悟人生的真谛，还原人生的真相，这些其实并不复杂，贵在点燃智慧之心。





了悟人生——智慧之心

禅解女人心

人生如梦，转眼即逝，何不抓紧时间，去做自己想做的事，去爱自己想爱的人。

保有底线的欲望就是幸福

曾听一位智者说过：“没有边际的欲望是幸福的最大障碍。”的确，假如一个女人感觉不幸福的时候，并不是因为老天对你不公，而是你的欲望超出了你所能承受的底线。只要减少一份欲望，你便会多得一份幸福。

《佛说生经》：“一切世间欲，非一人不厌，所有有危害，云何自丧己？一切诸众流，悉皆归于海，不以为满足，所受不厌尔。”

意思是说：一切世间的欲望，没有哪一个人会不喜欢，而这些看似漂亮的东西，如果你对它们的欲望超出了底线，就会有着非常大的危害。须知，欲望不能满足，贪爱没有止境的人，最终一定会自己吞噬自己。

古时候有个贪财的女人，一天到晚总是想着怎么能一夜暴富。有一天她听人说，在远方的一个沙漠里埋藏有上古时期留下的宝藏。她禁不住诱惑，而又不想跟别人分享，于是决定独身一人前往沙漠寻宝。

找了几天几夜，宝藏还没找到，可是她身上携带的食物和水却已经消耗完了。没有了能量补给，没过多久，她就感到身上的力气即将耗尽。在绝望中，她静静地躺在地上等着死神的降临。

在奄奄一息的时刻，这个贪财的女人向佛做了最后的祈祷：“佛





啊，请你帮帮我这个可怜的女人吧！”

这时，佛真的出现了，问她：“你想要什么？”

女人急忙回答说：“我想要食物和水，哪怕是很少的一点也行啊！”

佛于是满足了她的要求，给了她不少的食物和水。

她吃饱喝足后，犹豫片刻，决定继续向沙漠深处进发。最终，她找到了宝藏。她贪婪地将宝物装满了身上的每一个口袋，并且还背了满满一袋子。可是，此时她又面临着那个困境——食物和水又快没了。

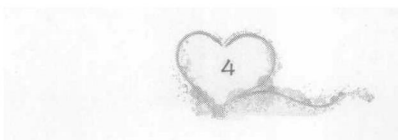
她带着宝藏往回走，由于体力不断下降，她不得不扔掉一些金银珠宝。她一边走一边扔，后来不得不把身上所有的珠宝全部扔掉。最后，她躺在地上，再次等待死亡的临近。

这个女人临死前，佛又出现了，问：“现在你要什么东西呢？还想要宝藏吗？”

她有气无力地说：“食物和水，更多的食物和水！我不要什么宝藏了。”

是啊，欲望像越滚越大的雪球，会蛊惑着心智迷失的人。世间所有美好的东西都存在一个最佳状态，倘若不懂得适可而止，超过了这个最佳状态，那结果就会适得其反。对于幸福来说，其实是很简单的，它并不遥远，也不难求，就是淡定自我，知足常乐，不要为过度的欲望所麻醉。对当下所拥有的，知道去珍惜，对欲望保有适度的底线，那么幸福随时都会在自己身边。

对于一个女人来说，追求幸福最有效率的方法就是“让欲望保有



一个适度的底线”。通过心理调节，使自己能够平静地对待目标，从而减轻或消除心理负担，幸福也就会悄然而至。

幸福与贫富无关

在物质社会，贫富有时的确是衡量一个女人能力和才华的一项指标，但它并不是人生的全部，更不能与人生的幸福直接挂钩。

寒山禅师曾作偈《东家一老婆》来指导女人们应该如何看待贫富——

东家一老婆，富来三五年。

昔日贫于我，今笑我无钱。

渠笑我在后，我笑渠在前。

相笑恍不止，东边复西边。

寒山禅师这首诗偈寓意很深。以生活中一种常见的社会现象，提出令人深思的严肃问题。过去被我看不起的穷者，富了之后反笑我寒酸。我笑他在前，他笑我在后，笑与被笑的位置不断变换，必将陷入无穷的悲与喜的轮回之中。然而一旦做到了既不因贫贱蔑人，也不以富贵骄人，超脱于世俗的祸福之外，唯求自心清静，律己自重，这样就不会陷入“东边复西边”的无尽烦恼之中了。

前些日子在媒体上看到了这样一则标语——“谁富裕谁光荣，谁

