

禅，能够让你的人生永远摆脱苦恼，从此成为一个快乐、成功的女人。
禅心，就在你我的心中。

明月◎著



写给



02219420

人的禅

陕西师范大学出版社



写给聪明女人的禅

明月◎著

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

写给聪明女人的禅 / 明月著. —西安: 陕西师范大学出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5613-5043-0

I. ①写… II. ①明… III. ①女性-人生哲学-通俗读物②禅宗-人生哲学-通俗读物IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第033846号

图书代号: SK10N0143

写给聪明女人的禅

责任编辑: 周 宏

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大120信箱 邮编 710062)

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 889×1194 1/32

字 数: 210千字

印 张: 9

版 次: 2010年5月第1版

印 次: 2010年5月第1次印刷

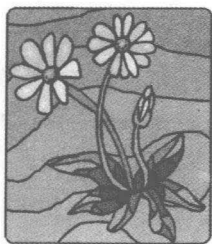
ISBN 978-7-5613-5043-0

定 价: 26.80元



禅心，
就在你我的心中。

禅，能够让你的人生永远摆脱苦恼，从此成为一个
快乐、成功的女人。



前言

禅无疑是佛教里最美的，它所讲的缺陷即圆满，即是美；这个世间是至真、至善、至美的——真法界，同时也超越了一切宗教，把眼光牢牢定位在了当今人们的现实生活当中。

禅心就一直在你我的心灵中，只待我们共同努力发现出来。禅，会以一种契合时代、契合人文环境的形式，使每一位女性朋友都能达到古今一贯的最终目标——圆融喜乐的人生。

由此，广大女性朋友完全可以身心投入地去醒悟人生，体会各种静心、身心的治疗、很多欢笑和游戏、以及创造性的工作。在这种面对生活的态度里，在这种将整个人生看成一个领悟的过程中，《写给聪明女人的禅》这本书就这样诞生了，它能够让我们女性朋友都能体会到自己心中的禅境之美。

尤为重要的是，女性朋友能从书中体味到一种生命的安然，透过众多禅师所遗留下来的那些禅经、禅

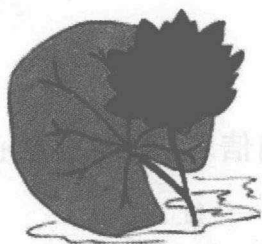
偈，便不难从中参悟到许许多多的智慧，在女人们事业有成、家庭幸福的同时；更多地弥补一下自己尚不足的地方，不断地完善和提高自己的，以便让自己拥有更多的幸福与快乐，充分展示自己的魅力与能力，成为一个人见人爱的时尚女性。指引着女性朋友奔向更光明、更成功的明天，这些便是女人禅的人生智慧。

彻底的解脱，并非只有出家才能达到，沿着入世的路线，运用世间的方便，同样也可以达到自我的净化。

而只有认识到自己心灵的强大力量的人，才可以做成功的女人，也才有资格入住大雄宝殿。

禅，能够让你的人生永远摆脱苦恼，从此成为一个快乐、成功的女人。

这是一部女人处世心语，与市面上流行的禅书不同，该书并非一些禅书观点的集成，而是一种思维的凝炼。它是一面镜子，照见女人思维僵住的那个点，从而为生活打开另一扇智慧之门。



目 录

001 前言

第一章 温柔之心与慈善之心

002 善良的女人自有福报

006 保持自我本色

009 女人不能缺少灵气

012 平和的心态带来高雅的气质

015 女人用温柔增添自己的魅力

018 无论何时何地都要保持应有的涵养

021 做一个脱俗女子

024 知性品味是女人最永恒的魅力

027 宽容别人就是善待自己

030 严于律己，宽以待人

033 仁慈会带来心理上的愉悦

036 爱心，就是女人的至高境界

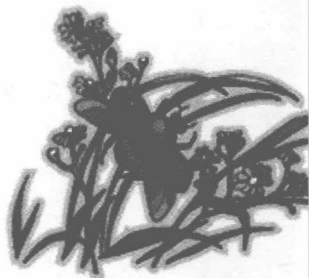


第二章 自信之心与独立之心

- 040 做一个独立的女人
- 042 不要把选择权都交给男人
- 044 女人放弃自我，就会一无所有
- 046 人生没有定局，一切都有可能
- 050 掌握永恒的前提是控制现在
- 052 任何的限制，都是从自己的内心开始的
- 056 让忙碌充实你的空虚心理
- 059 让虚荣不再得到你的爱慕
- 063 坚决不做沉默的羔羊
- 067 礼仪和修养体现你的尊贵
- 071 女人财务独立才是真正的独立
- 073 贫不慕人，富不骄人
- 076 打造属于自己的“黄金存折”
- 080 享受生活才是真正的生活
- 083 聪明的女人要掌握财权

第三章 勇敢之心与安宁之心

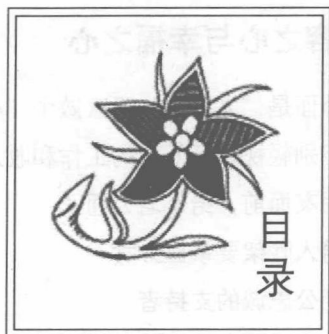
- 088 有一颗不迷茫的心，人生才会不迷茫
- 091 用心体会人生真滋味
- 095 人生的真理，只是藏在平淡无味之中
- 098 选择过一种最简单的生活
- 101 简单生活就是快乐生活
- 103 平平淡淡，从从容容才是真
- 106 坦然面对一切，就能超越生死
- 110 点一盏心灯，照亮别人
- 112 自爱是对别人最高的尊重
- 115 知道自己要什么
- 119 以什么样的起点前行，就会有怎样的终点在等待着你
- 123 除了内心的绝望，并没有真正的绝境
- 127 过去不代表现在或将来



第四章 淡雅之心与自由之心

- 132 今日的执著，会造成明日的后悔
- 136 伤害别人，其实是在伤害自己
- 139 放弃何尝不明智
- 142 既要拿得起也要放得下
- 145 苛求完美是一种病态
- 149 淡漠以清心，日日是好日
- 152 若能一切随他去，便是世间自在人
- 157 随缘，让烦恼随风而逝
- 160 淡化利欲之心，方能得到一切
- 163 记住该记住的，忘记该忘记的
- 166 背后不说他人的是与非
- 168 知道何时说是何时说不
- 170 快乐的女人不攀比





第五章 简单之心与平常之心

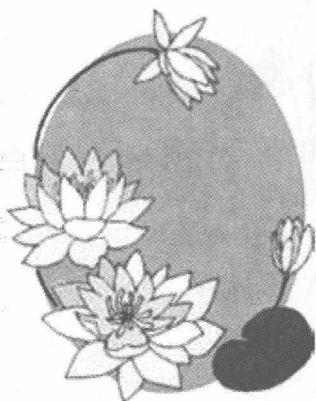
- 174 有一颗平常心
- 178 女人应具有平和的心
- 181 最“傻”的女人最聪明
- 184 吃点小亏又何妨
- 188 为所拥有的一切感恩
- 192 弱者的姿态能获得怜惜和呵护
- 195 适当地装糊涂
- 198 降低一份欲望，得到一份幸福
- 201 如果你不给自己烦恼，别人永远不可能给你烦恼
- 204 烦心琐事皆抛开，找回迷失的自我
- 207 快乐与痛苦都不是永恒的
- 210 知足，则幸福长存
- 214 不因得到和失去而或喜或悲

第六章 包容之心与幸福之心

- 218 在外面是“大女人”回家做个“小女人”
- 221 千万别轻视和贬低他的工作和收入
- 224 在朋友面前，给足老公面子
- 228 与男人吵架要掌握分寸
- 232 做老公忠诚的支持者
- 235 长相知，不相疑
- 237 管他就像放风筝，收放适度
- 240 不完美的他才是你的真心英雄
- 243 给男人应有的理解
- 246 给他体贴入微的关怀
- 250 走进他的内心，了解他的需求
- 254 你可以同时拥有成就和家庭
- 258 忽略了家庭生活，生命就会存在缺欠
- 261 照顾好家庭比自己事业上打拼更重要
- 263 做一个贤妻与良母
- 267 做个讨婆婆喜欢的好儿媳
- 270 巧手营造温馨舒适的居家环境
- 273 幸福从厨房开始

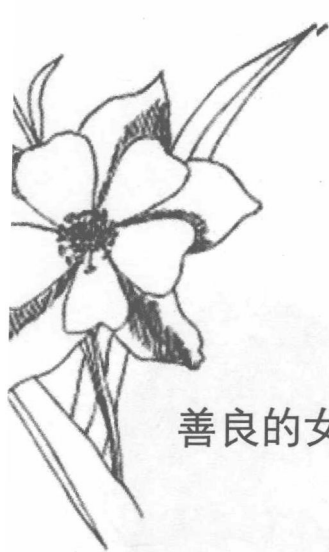


第一章



温柔之心与慈善之心

女人在缘中，没有比温柔和慈善更有力的药物。温柔与慈善的女子心性如花，雅俗共赏；品性如木，兼修内外。这样的女子，好比静栖一处的花朵，与不经意间绽放，或如兰草，娴静儒雅，幽香淡放；或如玫瑰，热情娇艳，迷人多姿。具备温柔之心与慈善之心的女子是成熟的，理性的，智慧的，大气的。同时她们善意的心灵，愉快的态度，再加上耐心去对待一切——这样的心灵正是天堂的入场券。



善良的女人自有福报

善良的情感及其修养是一道精神的核心，女人必须细心培养，要把善良的根植入到自我的心田。望每个想成功的女人，必须培养自己有一颗善良的心，以全身心的爱来迎接每一天。这样，也一定会得到社会的回报。

《梵网经》上曾说，菩萨见一切贫穷人来乞求施舍，要随前面说的人所需要的东西施舍给他们。如果菩萨以恶心嗔恨心，甚至不施舍给他们一分钱、一根针、一根草；有来求法的人，却不为他们说一句经、一首偈子、一点如微尘那么少的佛法，反而辱骂、羞辱，这些都是菩萨的极重罪。

每一个女人身上都不乏善良的基因，这是上天赐给你们的最好的礼物。所以女人，千万不可自私自利、冷漠无情，你应该多学着去帮助别人，有时候帮助别人是在做长期投资，在竞争日益激烈的社会里，多种下一分善因，你也会多一分收获。

《三字经》讲道：“人之初，性本善。”由此可见，人生来都是善良的，只是由于后天环境的影响，人才开始变坏的。关于人的善良，佛

经中论述的最多。

《圣经》上说：“助人就是助己。”请相信这一点，这样做了，你就会体会到它的妙处。

有一对中年夫妇，原本在同一个工厂上班，几年前，由于经济不景气，工厂面临着倒闭，两个人先后下岗了。好在夫妇俩平时待人就好，在街坊邻居中极有人缘，下岗不久，便在朋友们的帮助下，在小镇的商业街开起了一家火锅店。

火锅店刚开张时，生意较为冷清，全靠朋友和街坊邻居们关照。后来，由于夫妇俩人的忠厚老实，又热情公道，小店渐渐开始有了回头客，生意也一天天地好了起来。

也许是女主人慈悲善良的缘故，几乎每到吃饭的时间，小镇上行乞的七八个大小乞丐都会相继光顾这里。食客们常对主人说：“快把他们哄出去吧，这些都是填不满的‘坑’！”这时女店主也总是笑笑回答说：“算了吧，谁还没个难处，再者你看他们风餐露宿的，也很不容易啊！”

人们常说，这两口子太善良了，从未见过小镇里其他店主能够像他们那样宽容平和地对待这些乞丐。若是其他店主们，一见到乞丐上门，就会扯下原本微笑的脸来，严厉地呵斥辱骂。而这夫妇俩则每次都会微笑着给这些肮脏邋遢、令人厌恶的乞丐高举到面前来的盆盆罐罐里盛满热饭热菜。而且这些施舍又多是从厨房里取出来的新鲜饭菜。更让人感动的是，在他们施舍的过程中，没有丝毫的做作之态。他们的表情和神态十分亲和自然，就像他们所做的一切原本就是一件分内的事情似的。

一天深夜，服装市场里一家从事丝绸生意的店铺，由于打更老人早早睡去而忘记将烧水的煤炉熄灭，结果引发了一场大火。丝绸化纤棉麻制品，市场里所有的物品几乎都是易燃的，加之火借风势，眨眼的工夫整个市场便成了一片火海。

这一天，恰巧男主人出去进货，店里只留下女人照看。一无力气二

无帮手的女店主，眼看辛苦张罗起来的火锅店就要被熊熊大火所吞没，心如火燎。这时，只见那班平常天天上门乞讨的乞丐，不知从哪里钻了出来，在老乞丐的率领下，他们冒着生命危险将一个笨重的液化气罐马不停蹄地搬运到了安全地段。紧接着，他们又冲进马上要被大火包围的店内，将那些易燃物品也全都搬了出来。消防车很快开来了，火锅店由于抢救及时，虽然也遭受了一点小小的损失，但最终给保住了。而周围的那些店铺，却因为得不到及时的救助，早已变成了一片废墟。

火灾过后，人们都说是夫妇俩平时的善行得到了回报，要是没有这些平时受他们施舍的乞丐们出力，火锅店恐怕就变成废墟了。

而从另一个角度来讲，助人的同时，也可以培养自己的实力。正如人们常说的：“帮助别人往上爬的人，一定会爬得更高。”

我们也应该看到人性善良的一面，许多善良的人们，为了世界的和平、公民的平等，不断地努力争取；在国内的贫困地区，有些老师为了适龄儿童不再失学，用他们微弱的身躯、微薄的收入，支撑着一个村乃至几个村的教育；为了拯救病中的生命，许多不相识的人们捐献爱心等等这一切无不体现着人们的善良，人类的前景也因人们的善良充满着希望。

我们常常听到有人抱怨自己的朋友，如今发了财，做了大事，原来是我怎样怎样帮助的，到现在却忘恩负义。可以说，一个人假若没有善良，他的聪明、勇敢、坚强、无所畏惧等品质越是卓越，将来对社会构成的危险就越可怕。没有良心的朋友，到头来不会有好的结果。社会上有一些人，到处献爱心，并能固执地坚持自己善良的心，到处撒播善良的种子，一时被人认为是傻瓜。最后，才发觉这才是真正的大智慧，是一个无法用金钱来换的精神富豪，并且生活也很充实。

善良是人性光辉中最美丽、最暖人的一缕。没有善良、没有一个人给予另一个人的真正发自肺腑的温暖与关爱，就不可能有精神上的富有。我们居住的星球，犹如一条漂泊于惊涛骇浪中的航船，团结对于

全人类的生存是至关重要的，我们为了人类未来的航船不至于在惊涛骇浪中颠覆，使我们成为“地球之舟”合格的船员，我们应该培养成勇敢的、坚定的人，更要有一颗善良的心。

所谓“赠人玫瑰，手有余香”，付出总会获得一定的报偿，一心只顾着自己不肯帮助别人的人在社会上很难立足。如果没有众人的支持与帮助，一个女人就更难在这个世界上立足。

慈悲的心肠一定能为别人和自己带来幸运，“善有善报”是千古不变的道理。想一想，在过去的三个月中，你曾为别人做了哪些善事？