

参悟人生的爱恨情仇

女人自我慰藉的心灵诊所



女人一生必修的**23**节智慧课

禅悟女人花

沁兰 著

广东省出版集团

花城出版社

花 人 女 悟 禅

沁 兰 著

廣 東 省 出 版 集 團
花 城 出 版 社

图书在版编目 (C I P) 数据

禅悟女人花 / 沁兰著. —广州: 花城出版社,
2010.7

ISBN 978-7-5360-5984-9

I. ①禅… II. ①沁… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第111305号

责任编辑: 余红梅

技术编辑: 易平

装帧设计: 林露茜

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路11号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广州市官侨彩印有限公司

(广州市番禺区石楼)

开 本 850毫米×1168毫米 20开

印 张 9 1插页

字 数 100,000字

版 次 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

印 数 1-5,000册

定 价 19.00元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020-37604658 37602819

欢迎登陆花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>

自悟悟人

——《禅悟女人花》序

刘锡庆

听说阿兰写了本随笔：《女人一生必修的23节智慧课》^①。

阿兰是我的“忘年交”。听到这消息后，心里很是高兴：我是搞散文研究与评论的，前几年就读过她写的一些抒情散作，深感那些文章情文并茂，非才女莫能为之；非极熟汉语散文名篇者亦不能写出，其文字颇见功力——后来我才知道她是古典文学“硕士”出身，诗词曲文能吟能作，琴棋书画样样来得，写点这般“散文”自不在话下！令人遗憾的是其“量”太少：只有十来篇——即便篇篇俱佳，“集”起来也凑不成“册”。故当时我即劝她手勤多写、尽快成“书”——以便让这些慧中秀外的

“华章”能早日面世！

没想到，她竟“放下”旧作而“提起”新篇——写就了这本“随笔”集。

这，当然表现了她的自信与实力。

我立刻讨文稿读之：见文目即喜；读一遍而奇；再读竟有话想说焉。

“喜”什么？

23课即23个文题，各见精彩。题乃“文眼”——“题好文半”，像《本来面目》《爱美，不被美奴役》《恬静的女人最美》《富人的禅》《劳动与禅》等，都题好文美，令人喜不自禁。

读“文”而见“人”——见人的真心、真象，真性情、真面目！我读此书，却看得见阿兰的身影：她不管写什么题，说什么话，讲什么理，其实，那里面都有她作为一个女人自我的历练、教训和感悟；都是她奉献给女人們的鲜活的“生命体验”或“夫子自道”！故能自修修人、自悟悟人，以自我的“现身说法”去“囑告”活在现时、现世的女性众生们（当然“男性”也可读、悟）——这就从根本上摒弃了“说教气”，而使现代女性们捧读之后会“自省”而“彻悟”——这样的“大好事”岂不让人心喜！

“奇”什么？

“奇”它能融女性与女人、禅理与生活、故事与哲理、现代与传统、时尚与老派于一炉，说佛话禅悟理而毫不

“出世”，启人醒世警时而不事“张扬”；

“奇”它的事、料、义、理涉及古今中外、文史哲经、个人社会、生活百态，而作者将其信手拈来、随意发挥、自成一体、恰到好处——这种“文章我自做主”、一切听我调遣、为我所用的“明理”手段，使之成为一个思想艺术“共同体”，这又是一“奇”。

“有话想说”，想说什么？

第一句话是：“智慧课”走出了当代“随笔”的又一条新路！

此前的“文化大随笔”早就倒人胃口了：篇幅长，吊书袋，没个我，少文采。阿兰没走这老路而另辟蹊径，走了条个性化、生活化“‘禅’智慧随笔”的全新之路——她成功了！

第二句话是：在“道德失范、信仰危机”的今天，这确是一本有益于“世道人心”的好书，不可不读！

第三句话是：我喜欢这本书；喜欢这种“新随笔”；也希望女性朋友们和更多的人们能喜欢它！

是为序。

2009年9月于北京

①此为本书原名。

（本文作者是北京师范大学教授、博士生导师，中国当代文学研究会常务理事）

自序

1

不知从什么时候开始，我喜欢在繁忙紧张的工作和生活之余，避开尘世的喧嚣和尔虞我诈的烦恼，每天找一点时间，静下心来读几页禅学著作，以便让自己的心尽快宁静下来，让灵魂不再飘浮翻转，让整个生命获得一份安详平和的气质。奇妙的是，只要一打开书，读不了几页，禅的气息就会扑面而来，恰如在流火七月意外有了一杯可人的冷饮。的确，禅并不深奥，也完全不是说教，甚至不是知识。禅只是一种心态，一种境界，一种内在的自觉，一种朴素的策略！它像流畅的风，会自动向你吹来。它又像一座房子，你只要打开其中任何一扇门，其间的气味会立即向你敞开。

没有任何一种别的学问，像禅一样富有感染力，而且不板面孔，不强迫你膜拜顶礼！如果说佛是宗教，禅却不是，禅是一种东方思维，或者说，东方的态度，这种思维或态度的根本价值，其实并不是一味保守，也不是简单持戒，而恰恰是对个人意志和内在灵活的倡导。如果说，你有了一颗禅心，那么，你就是一个足够自由的人，在当今这样一个竞争惨烈、危机四伏的社会，你就有可能比别人更懂得保护自己，合理估价和使用自己的力量，始终保持一种自觉、自主和自信的精神风范。

2

女人和禅，似乎离得很远。

历史上，佛与禅也的确是歧视女性的，总是视女性为欲望的符号、修行的障碍。然而，我却认为，女人和禅，有着与生俱来、超越经典的联系。女人的身体本身就很“玄”，像迷宫一样，既玄妙又幽微。女人的情感和心灵世界，更是一个迷离鲜活、无限丰饶的世界。一个女人，原本就是一座禅的花园。一个被危机、压力、歧视、生育等重重难题所困扰的女人，如果能主动读一点禅，自觉把禅的思维、禅的境界纳入自己的感知体系，那么无论她身在何时何地，她都是一座迷人的世外桃源了。

禅中的女人一定是进退有度的，不会为生与死的问题

无端较真，不会入世太深，迷醉在灯红酒绿里，而忘了及时出世，独享清静，不会陷入感情的泥潭，寻寻觅觅，凄凄惨惨，不能自拔，不会整天说着不过脑子的昏话，恶声恶气，而忘了“最是那一回首的温柔”，才是一个女人最动人、最禅、最诗的时刻。

禅中的女人，尽可以行走于尘埃之中，却不会迷失自我，忘了抽身回家；禅中的女人，甚至会觉得，世态炎凉里也暗藏着温馨的底蕴；禅中的女人，在锅碗瓢盆的交响曲里，也能品尝出活着的美妙；禅中的女人，是真正颜如玉的美妇，底气充足，心内安宁，目光柔软，生活对于她，是取之不尽的甘美与甜蜜；禅中的女人，可以翩翩起舞，可以沉默不语，一切的一切都在瞬间的观想动念中变得如此优雅，如此自然；禅中的女人，不再是单纯的女人，而同时是艺术家，那些红尘漫漫的真实，在她眼里全都变成了艺术的真实。禅，就是通过我们的顿悟，把现实的真实变成艺术的真实。

没错，禅就是艺术的真实！

女人的禅，更是艺术的真实！

女人的韧，女人的柔，女人的笨，女人的傻，女人的灵，女人的痴，女人的深，女人的弱，女人的执着，女人的伶俐，总之，女人身上的所有特质，合起来，加上禅，就会形成一种源于生活、高于生活的“艺术真实”！

禅是男人的，更是女人的！

某一天，我突然冒出了一个不自量力的念头，把我平时的读禅心得随时写出来，积少成多，整理成册，不就是一本书吗？

我有资格这样做吗？

我有这个能力吗？

我问自己。

“骑牛找牛”——这四个字给了我的勇气和信心。《景德传灯录》记载，大安禅师问百丈禅师：“如何求佛？”百丈回答：“骑牛觅牛！”后来大安禅师悟出了这四个字的道理：人本来就在佛中，人人都是佛，如果不明白这一点，偏要去身外求佛，自然什么也得不到。那么，把我身为一个当代女性的所思所想，把我平日里读禅悟道的心得体会，老老实实记下来，如同“骑牛回家”，不就可以了么？

于是我真的着手写起来。

我不是一个职业修行者，非僧非尼，未曾步入僧堂半步，也绝少打坐入定。我只是一个身处滚滚红尘的普通女子，不过喜欢安静，喜欢阅读，偶尔写点散文，舞弄一下笔墨，所以，这本小书其实是将我的爱好合二为一，用散文的笔法记下了一点读禅体会而已。粗浅之处，在所难

免，窃望读者诸君能够宽谅！
好在我终于骑牛回家了。
你呢？朋友？

目录 contents

自悟悟人	
——《禅悟女人花》序 刘锡庆	[1]
自序	[4]
女人是自己的	1
本来面目	7
茶泡好了吗？	13
可以开始了吗？	17
生命里，不能没有游戏	23
爱美，不被美奴役	29
恬静的女人最美	35
贫的精神	42
富人的禅	52
做一个智慧女人	61
做一个自在的女人	71

要如花，先知晓花	85
女人：身体里的禅	92
爱是什么？	100
劳动与禅	110
素食与禅	119
享受不足	128
女人勿需伤迟暮	134
枕流洗耳，清净自见	140
婚姻里的禅之一：选择适合自己的	148
婚姻里的禅之二：品味平淡	154
婚姻里的禅之三：珍惜当下	158
婚姻里的禅之四：把他当作朋友	164

女人是自己的

我是女人，我也喜欢看女人，漂亮的女人、普通的女人、艳妇、剩女、老的、少的，都喜欢看，有时候是欣赏，很多时候却由不住倍感难过，为什么？我总是免不了看到一个女人被逐步扭曲、终究成为“非我”的过程！

每个女人生来都是天使，可是10年后、20年后、30年后，她将是誰？她还是天使吗？不少女人看上去为什么竟是千疮百孔？

是呀，到底为什么呢？

我首先想到了“文明史”。

当我们出生时，一个歧视女人、异化女人的文明史就已经存在了。它在经典里，更在人群里，它在土壤里，更在空气里。当一个女人开始牙牙学语，开始接受最初的教育，当一个女人涉世渐深，阅历渐广，进而成为贤妻良母，可以想象，早就暗藏在文明史中的某些东西，是如何暗暗地不经意地描述她的？又是如何把她塑造为“女人”

二字所需要的样子的？孔夫子的“惟小人与女子难养也”，给整个这个文明史定了调子。在它的源头，鲜活美丽的女人，因其鲜活和美丽而成为男人猎奇、渔色、贪食、争夺的对象，到头来只赢得了一句“惟小人与女子难养也”的话。不言而喻，什么是好女人？什么样的女人更“女人”一些？当然是“好养”的女人！先得是美人胚子，脸蛋儿水灵，皮薄肉嫩，还要足不出户、笑不露齿、温柔贤淑，更要“好养”！要听话，要明理，要嫁鸡随鸡，要从一而终，而且要“在家从父，出嫁从夫，夫死从子”！孟姜女哭倒长城的故事，看上去倒像是给女人说好话的，可是，一个女人为什么哭倒了坚固的长城，却未能把一部漫长的文明史哭软？对蔡文姬那首著名的《胡笳十八拍》，我们的解读通常是始于“家国”，终于“才情”，有几个人从中看到了女人的卑贱命运？李清照的“清词丽句”，照亮的也只是一个女人“冷冷清清”、“寻寻觅觅”、“乍暖还寒时候，最难将息”、“这次第，怎一个愁字了得”的内心史。《金瓶梅》、《肉蒲团》里的女人，除了“风月”、除了“艳影”、除了“脂粉气”，还有什么？这些鸿篇巨制的字里行间所流露出的文人趣味，更是不可救药地把女人视作“玩意儿”，可以狎弄，可以馈赠，可以藏于金屋，可以弃于敝野！有个叫辜鸿铭的大文人，做了个很知名很不伪君子的比喻：丈夫是茶壶，妻妾是茶杯，一个茶壶配几个茶杯，茶杯环侍在茶壶周围，才够味道，才成体统！辜



老夫子还公开说，喜欢女人的小脚，称之为“香钩”，可以想象老先生回家之后是如何幸福，如何把“文人趣味”玩到了极致！

不用举更多的例子，我们就能看出，我们的文明史里，除了有一种公然歧视女人的传统外，还有一种更可怕的东西：文人趣味！

这种趣味，实在是以“玩”为核心的，玩一切可以玩的东西，松、竹、梅、玉、石、茶、酒、紫檀木、墨宝，直至女人！

讲究众生平等的佛教，也非常排斥女性，女身不洁的看法根深蒂固，后来有所改观，承认众生皆有佛性，女性也可以成佛，观音菩萨就是女身，但是，佛教的男女观总体上还是不平等，或者说，事实上还是不平等。

西方有女性主义和女性崇拜，但是，西方的男人同样蔑视女性，尼采就说：“到女人那里去，别忘了带上你的鞭子！”尼采还有更男人腔更刻薄的话：“他为了消遣，把一句空话射向蓝天，不小心，一个女人掉了下来。”

这样一种由男人主导的强大语境，一个女人如何能挣脱得出来？而绝大多数女人，会毫不妥协地成为这个语境所需要、所盼望的女人，一门心思地“为悦己者容”，一心只想着好男人、好靠山、好工作、回头率！

成为“更女人”的女人及符合男人审美的女人，早已成为女人的自觉。就算进庙烧香，女人通常也只是为男人