

会修行的女人

女人安心、静心、养心的十二堂修行课

静柏心然◎著

令女人
大彻大悟的
成长之书
修心之书

 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

会修行的女人

女人安心、静心、养心的十二堂修行课

静柏心然◎著

中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

会修行的女人：女人安心、静心、养心的十二堂修行课 / 静柏心然著. — 北京：中国财富出版社，2018.11

ISBN 978-7-5047-6804-9

I. ①会… II. ①静… III. ①女性-人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 266814 号

策划编辑 郑晓雯 责任编辑 张冬梅 郑晓雯
责任印制 尚立业 责任校对 孙会香 卓闪闪 责任发行 董倩

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227588 转 2028(发行部) 010-52227588 转 321(总编室)
010-68589540(读者服务部) 010-52227588 转 305(质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-6804-9/B·0549

开 本 880mm×1230mm 1/32 版 次 2019 年 3 月第 1 版

印 张 8.5 印 次 2019 年 3 月第 1 次印刷

字 数 156 千字 定 价 49.80 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前言

给自己一段身心轻盈的时光

前段时间给好友打去电话，原本是想祝福她生日快乐，可电话那边却传来她疲惫不堪的声音：“唉，我现在是忙得什么都顾不上了，每天过得都像打仗一样。”

说实话，在曾经的岁月里，我也是过着这样的日子呢！

每天忙忙碌碌，却又不知道自己为何要这样忙碌。找不到忙碌的意义，也找不到生命的意义。我们沉浸在快节奏的社会里，也沉浸在自己的烦恼中而不自知。直到有一天，我

们突然感觉从身体到心灵都仿佛被一个无形的枷锁捆绑起来时，方才意识到原来挣钱再多，都不如静心一秒。

为了舒展、净化身心，我们选择各种各样的“心灵之旅”，从西藏的神山圣湖到不凡的名山古刹，我们始终用一种“赶”的心态来面对生活。其实，生活就是个大道场，我们又何须为了一趟说走就走的“心灵旅行”而勒紧腰带，拼命挣钱，然后又用钱再去换来所谓的“内心清净”呢？

想让内心平定清净的愿望很好，但这需要通过修行才能达到。而修行的途径其实是多种多样的。我们不必抛弃家庭、丢开工作，也能修一颗清净自在、智慧豁达的心。比如，每天抽出一点儿时间来读读《六祖坛经》。

《六祖坛经》是中国禅宗六祖慧能的语录结果，由其弟子法海等记录，为禅宗的代表性经典。《六祖坛经》记录了禅宗六祖慧能大师的得法经历、度法过程和教化内容。它肯定人人都有解脱成佛的能力，虽然每个人的根器不同，有钝有利，但一切众生心性本净，都能“见性成佛”。慧能大师的佛性思想与《大般涅槃经》中的“一切众生悉有佛性”的思想何其契合！

对于那种远离现实生活而追求修行的空谈，慧能大师是极力反对的。这也是为何会有“生活处处是道场”的说法。

大家不妨想想，我们在与人的交往中、在家庭关系中、在生命的困苦与挫折面前，哪一个不是与现实生活有着紧密的联系？我们心灵上的痛楚，哪一个不是因现实问题而产生的？所以远离现实人间去寻求“解脱”，那是不可行的。

我们要学着给自己一段身心轻盈的时光。这并非要我们逃避问题、远离现实，而是在调整好心态之后再以更智慧的态度解决现实问题。说到底，一个人的生活状态，取决于他的内心状态。谁人没有挫折困境？谁人不曾遭遇悲伤痛苦？有时候，抱怨与憎恨都不能解决问题，但让内心平定下来，才有智慧不断生起，也才能从另一个角度去看待自己的现实生活，过好人生中的每一天。

会修行的女人

○ 会修行的女人

女人安心、静心、养心的十二堂修行课 ●

目 录

第一课

会修行的女人才最有魅力

- | | |
|------------------------|----|
| 拥有多少，都不如静心一秒 | 2 |
| 心是一块田，种什么便得什么 | 5 |
| 永远不要对生命“找碴儿” | 10 |
| 别让负面情绪“谋杀”了自己的幸福 | 14 |
| 生活是一件如此可爱的事 | 18 |

第二课

女人，千万别肤浅地爱自己

- 人生，就是不断丢弃“旧货”的过程 24
- 从来没有舍不得，只有看不开和放不下 31
- 生命中的每一天都要认真对待 35
- 学会与内心的“不安君”握手言和 42
- 女人要学会自己掌握幸福的航向 46

第三课

请时刻记得，空出意识的杯子

- 为什么，我们活得不快乐 52
- 人生，不过就是在希望与失望之间 56
- 每个人都需要，暂时地活在生活之外 60
- 做一个生命的旁观者 64
- 空出意识的杯子，才能让心静下来 67

第四课

你需要的是刹那点醒自己的智慧

- 愿你有灵性，也有个性 72
- 要让自己变得上进起来 76
- 心无挂碍，便自得澄净 80
- 要学着断开对欲望的执着 84

第五课

在瞬息万变的世界，安然地活在当下

- 人生悠远漫长，重要的还是当下 90
- 修行就是，与不完美的人生和解 95
- 内心不乱，则人生安稳 98
- 时刻培养内在观照的能力 101
- 抑郁源自我们对事物的执着 104

第六课

以率真之心面对世界，就不会活得累

- 用佛法简化内心的负担 110
- 须知诸相非相，所以何必较真 113
- 做一个率真的女人，不纠结、不抱怨 116
- 平淡之中，也别有滋味 121
- 心若不动，外境又能如何 125

第七课

别忽略，生命中的那些奇迹

- 人生的收获，往往在意想不到的时刻取得 130
- 越是微不足道的幸福，越要用心品味 135
- 伤痛，是生命赠予的掌声 140
- 所有的不开心，都是对生命的辜负 146
- 就把人生当做心的旅行 151

第八课

做一个有生活态度的女人

- 人生是条路，要走得波澜不惊 156
- 让生活有一点“无”的境界 160
- 参透生命的本质 164
- 别焦虑，找一种舒适的生活方式 169
- 时刻让自己找到内心的家 173

第九课

遇见无牵无挂的自己

- 想活得自在，就要做无牵无挂的自己 178
- 不攀缘，并非嘴上说的那么简单 182
- 对愿景不执着，让内心不设限 187
- 菩提自性，原本就很清净 190
- 不取不舍，无爱无嗔，才真自在 193

第十课

所谓修心，就是老老实实在地做自己

- 不必羡慕别人，做自己就很好 198
- 想幸福，就先破除对幸福的执念 201
- 所有的烦恼，源自对生活的误读 204
- 在物质泛滥的世界里，保持内心的清醒 207
- 修行为何物 210

第十一课

清扫烦恼，就如同扫地一样简单

- 愉悦其实很简单，只是我们常忽视 214
- 不急躁、不抑郁的姿态，真的很美 218
- 心安宁处，才得幸福 223
- 在芜杂的生活里，请照顾好自己心 227
- 幸福就在烦恼放空的瞬间到来 231

第十二课

请守护好，自己的那颗心

- 放下该放下的，心的空间也就大了 238
- 做一个善于观照内心的女人 242
- 过上幸福的生活，不能光凭运气 245
- 生命中，需要有暖和光 249
- 带着禅心去爱，便活在自在之中 252

第一课 会修行的女人才最有魅力

女人，可以没有光鲜的衣着，没有抢眼的工作，没有惊艳的外表，但就是不能缺少一颗安定平和、充满灵气的心。这样的心，总是要靠着修行才能得来。钱能买来享受，可买不到内心的安宁。而修行不仅能使你修得一颗慈柔灵秀的心，更能让你有一个幸福的人生。

拥有多少，都不如静心一秒

放眼这世间，有钱、有才、有貌、有地位的女人并不在少数，但真正能够时刻观照内心、在生活中修行的女人，却并不多见。

修行是什么？就是不断地改变自己，让自己逐渐把目光从外部收回到内心中。一切问题的源头，都在自己的内心。当我们觉得这个世界不够美好时，实际上是我们自己的内心出现了状况。没有什么比带着负面心念去生活更让女人痛苦的，而更为危险的是，自己满心全是负面想法却不自知！

女人该如何修行？修行没有捷径可走，因为转变自己的生命状态，让自己的内在变得更充实、更富足，这并不是去拜访几位名师，去某个地方打坐几天就能实现的。人生的每一天，都可以用来修行。带着善意面对生活、面对他人，这是一种修行；带着智慧面对困境、面对坎坷，这也是一种修行。而这善意与智慧，其实在《六祖坛经》中都能觅到根源。

《六祖坛经》主张人们生活要以“定慧为本”，并肯定一切众生都有自我解脱的能力，而不必等待别人来对自己的生活施以援手。女人往往容易思虑得比较多，烦恼也就比较多。记得有篇文章叫《女人心里装着多少事，脸上就有多少斑》，一语道破女人要想活得幸福、相貌美丽，就应该先从调治自心开始做起，而《六祖坛经》由于紧贴现实生活，其中又以讲故事的方式来宣说人生的真理和生命的实相，所以格外适合现代都市女性阅读。它不枯燥、不晦涩，并且还能给人以心灵的启示，因此，每一位希望通过修行来改变自己的女性，都可以通过《六祖坛经》来获得内心的平静，来增长智慧，提升生命。

在这个世间，一切看得见的物质存在以及看不见的人际关系，都是变动不居的。所以，不论今天拥有什么，都并不意味着能够永远拥有，而拥有的东西再多，都不如静心欢喜地生活，哪怕只是一秒。

虽然世间女人的年龄和职位各不同，但多数人有着相似的困惑和烦恼。对心的修行，是贯穿生命始终的事情。而我们只有舍弃了执念，学会一种时刻能够让自己放松下来、平静下来的“心灵柔术”，才能够让生命得到延展，许自己一个充满生机、活力、智慧和自由的明天。