

<<幸福女人禅>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人禅>>

13位ISBN编号：9787504473707

10位ISBN编号：7504473707

出版时间：2012-1

出版时间：中国商业出版社

作者：马晓红 编著

页数：246

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<幸福女人禅>>

### 前言

禅是女人幸福的密码 禅是什么？

禅是启迪智慧的钥匙，禅是女人幸福的密码。

禅，来自梵语“禅那”，意思是打坐顿悟，启迪智慧。

相传释迦牟尼佛在灵山法会上，“佛陀拈花，迦叶微笑”，会心会意之间，诞生了禅。

千年之后，菩提达摩来到中土，北登嵩岳，大乘佛法从此华夏生根发芽，普度众生，禅作为开启智慧的钥匙不断启迪着华夏儿女。

在日常生活中，禅师们能在一草一木中参悟出哲机，让执迷不悟的人醍醐灌顶，豁然开朗，突然之间明白很多道理。

这些道理看起来简单，却足以影响人的一生。

从前，有一位年轻的和尚，一心求佛，希望有朝一日能成佛。

但他苦修多年，毫无进展。

一天，他听说深山有一座破旧的古庙，庙里的住持是一位得道的高僧。

他打点行囊，跋山涉水，千辛万苦地来到住持面前。

年轻和尚问：“请问，你得道之前做什么？”

”住持平静地回答说：“砍柴、担水、做饭。”

”年轻和尚又问：“那得道之后，又做什么呢？”

”住持还是平静回答说：“砍柴、担水、做饭。”

”年轻和尚心里有些好笑，继续问道：“那何谓得道？”

”住持依然不慌不忙地回答说：“我得道之前，砍柴时惦念着挑水，挑水时惦念着做饭，做饭时又想着砍柴；得道之后，砍柴即砍柴，担水即担水，做饭即做饭。

这就是得道。

”住持一语道破禅机，年轻和尚恍然大悟。

禅不是什么玄而又玄的东西，它是恣意生活的一种简单姿态。

通俗地说，就是做人要保持一颗平常心，该做什么就做什么，要尽力把它做好，不去想那些与它无关的事情。

砍柴、担水、做饭虽是简单的事，却包含着深刻的生活哲理，它告诉我们：做事要专心，要心无旁鹜。

只有全身心地投入，才能获得更好的回报。

客观地说，禅不是智慧，但它能启迪智慧，让我们幡然悔悟，从追逐功名利禄中超脱，把自己从焦虑、紧张、彷徨、空虚、寂寞等情感折磨中解脱出来，走向从容、淡定。

禅无处不在，生活中的点点滴滴，比如在砍柴、担水、做饭、吃喝拉撒、衣食住行等琐事中都有禅的存在。

只要你用心体悟，就能发现处处有禅机，一旦你触动了禅机，就打开了幸福之门，顿觉苦尽甘来，峰回路转，豁然开朗，这就是禅的妙用。

现代社会，纷繁复杂、物欲横流，处处充满了诱惑、不安、焦躁、痛苦，高房价、高物价压得很多人喘不过气来，人们纷纷慨叹：生不起、病不起、供不起、养不起、读不起、住不起、吃不起、穿不起、行不起、死不起。

男人活着不容易，女人活着更不容易，她们更容易感到劳累、无助、迷茫、缺乏幸福感，甚至不知道自己在为谁忙碌，为谁活着。

很多事让她们难以释怀，苦苦挣扎，她们彷徨、苦闷，看到不希望，生活中感受不到阳光。

人生苦短，恍若白驹过隙，每个人都不应该浑浑噩噩地在痛苦、焦虑、忧郁中度过一生。

因为每个人都是独一无二的，都是上天在这个世界上留下的杰作，我们没有理由不好好珍惜自己，幸福地度过一生。

其实，很多时候，我们之所以过得如此忧郁，如此痛苦，如此不堪重负，是因为我们不愿放下。

女人失意，成天抱怨，唉声叹气，对恋爱、婚姻、家庭、生活、工作、事业没有信心、失望甚至绝望

## <<幸福女人禅>>

，都是因为放不下所致。

她们放不下人世间的诸多事情，比如放不下爱情、金钱、地位、时装、容颜、年龄、孩子的学习成绩……一路走来，遇到什么，就拣起来扛在肩上，导致自己肩上的东西越来越多，负荷越来越重，举步维艰，如牛负重。

其实，人生需要遗忘，需要放下。

不要对已经过去的事耿耿于怀，不要对无能为力的事刻骨铭心，过去的已经过去，未来的可以怀着美好的心情去憧憬，更重要的是要过好当下。

女人必须要学会放下，放下了就可以上岸，就可以将无尽的烦恼抛诸脑后，就可以有高山流水般的清幽雅致，让生活充满诗意、情趣。

只有放下一切不如意的、让你烦心的事，你才能有一份好心情去珍惜现在，展开新的、充满希望的旅程。

总之，放下即可获得幸福，与幸福结伴而行；不愿放下，你将身陷烦恼和痛苦，与幸福背道而驰。这就是禅给我们的启迪，它是女人打开幸福之门的密码，开启女人的心扉，释放女人的爱、恨、情、愁，让女人变得更加从容、淡定、自信，找回迷茫的自己，点燃希望的灯火，用阳光的心态和积极的行动去诠释生命的意义。

禅是女人的幸福密码，是女人心灵休憩的港湾，是幸福航程的舵手，领悟了禅，女人就能在生活中随处启动禅机，行进在幸福的大道上。

本书源于禅理，基于女人的幸福生活，从感情、婚姻、生活、职场、修心、修性、处世等方面为女人破解幸福生活的密码，让女人与幸福结伴，内心不再孤单、彷徨、忧愁、焦虑、失望、绝望，成为快乐、幸福的人。

愿天下所有的女人都幸福快乐！

## <<幸福女人禅>>

### 内容概要

快乐幸福地生活是女人们的权利，但上天给了女人太多的拖累！  
如何摆脱拖累，快乐幸福地生活，这是每个女人迫切希望解决的问题。

聪明的女人会利用自己的才智、学识、机缘、心性去编织自己的生活蓝图。  
对于她们来说，生活永远充满七彩阳光。

本书《幸福女人禅：幸福的女人只要每天“静修”一点点》将告诉所有的女人：快乐生活并不难，幸福生活很简单！

《幸福女人禅：幸福的女人只要每天“静修”一点点》由马晓红编著。

## <<幸福女人禅>>

### 书籍目录

#### 第一篇 幸福女人情感禅：宠辱得失皆从容

要“爱”，就清清爽爽地爱  
学会感恩地爱，默默地回报  
过度的爱是一种压力  
没有永远不受挫的爱和情  
因为放不开，才会缠绕成结  
感情的重负不要让生命难以承受  
爱情试探是不公平的  
还他一份自由，给自己留条退路  
牵手相依偎，让爱情细水长流  
情感应放到哪里才能获得幸福

#### 第二篇 幸福女人婚姻禅：幸福彼岸就在脚下

幸福婚姻，来源于琐碎中的爱 and 发现爱  
爱的最高境界，是经得起平淡的流年  
幸福的女人，从不把选择权交给男人  
爱由心生，婚姻因为心疼所以宽容  
幸福婚姻里的女人，每天都呼唤自己  
进退有度，婚姻里的爱情之花常开不败  
善待婚姻，幸福的婚姻不抱怨  
幸福婚姻，记住该记住的，忘记该忘记的

#### 第三篇 幸福女人生活禅：如实生活，如是禅

女人不要老得太快，却总是顿悟得太迟  
活着不是为了生气，是为了快乐活着  
真正美妙的生活，需要在爱中体味  
平和一点，就会活得比原来更真实、更快乐  
常怀欢喜心，是生命真正快乐的源泉  
心中有景，生活中才处处有风景  
先苦后甜，善待生活中不完美的缺陷  
从酸甜苦辣中活出美满幸福的人生

#### 第四篇 幸福女人职场禅：在乐业中修身、修性

女人也能一生专注，用心成就自己  
找到自己的轨迹，把它走出精彩来  
女人放弃自我，就会变得一无所有  
愿是希望，也是女人成功的起点  
确立，并紧紧抓住你的梦想  
工作痛苦往往是因为你自己错了  
对生活充满希望，才会更具信心  
从容淡定，独立于自己的天地之间  
突破内心障碍，不要被表面的困难吓倒  
幸福是在最适当的时机做最适当的事

#### 第五篇 幸福女人修心禅：把心放下，随处安然

有一颗不迷茫的心，人生才会不迷茫  
静下来，与心灵深处真实的自我对话  
女人真正的强大，来源于内心的强大  
放下，是女人得到幸福的绝妙方法

## <<幸福女人禅>>

唯有放下，女人在流逝的岁月才安然  
抛却不切实际的妄想，让自己轻松上路  
惜福当下，不要为未来的不确定苦恼  
忘却过去，便会拥有圆满幸福的开始

### 第六篇 幸福女人修性禅：清澈无碍，真如自在

静坐思禅，方能自见本性里的清净  
坐卧随心，随时关照自己的心念  
时常不忘修剪欲望，执著是自缚的蚕茧  
在喧嚣的尘世里，学会享受内心的宁静  
在纷繁的生活中，更要慰藉心灵的疲惫  
除去凡夫心的尘埃，试着显现清澈佛心  
超越自我的身心，渐渐走上幸福之路  
清清楚楚的微笑，幸福地做自己的主人

### 第七篇 幸福女人处世禅：淡定从容，笑看花开花落

用出世的精神处世，用人世的精神做事  
用平常之心，去观尘世不平常之事  
人家是人家，每个人都是独立的自己  
除却内心的绝望，再没有真正的绝境  
学会弯下身子迁就，在弹性中提升自己  
包容一切，就能接受一切、得到一切  
微笑，是伸向别人内心世界最短的道路  
多欣赏，少抱怨，幸福永远停留在身边

## &lt;&lt;幸福女人禅&gt;&gt;

## 章节摘录

要“爱”，就清清爽爽地爱。有这样一句俗语：吐了怕是一块肉，吞了怕是一个骨头。有些女人在恋爱时很容易产生这种心理，在与对方交往同时，又“骑驴找马”，结果算计来算计去，终归是一场空，葬送了原本到手的幸福。

于是，她们哀叹命运对她不公，哀叹世间没有好男人。

一位女性朋友在恋爱时遇到了一个长得帅气的小伙子，小伙子谈吐幽默，有车有房，只是个人收入没有达到她的期望值。

对于这个男友，她想拒绝，又怕找不到更好的，想跟他一起度过此生，又觉得自己天生丽质，嫁给这样一个窝囊废不值。

于是，她一边与这位男友交往，一边不断寻找着新的目标，打算再找几年，实在找不着时，再嫁给这个男的。

当然，男友也不是傻子，虽然看上了她，也很喜欢她，但对她那种含糊其辞、不专一的态度很反感。

加上他的年龄已经不小了，父母正急盼着抱孙子，催促他赶快结婚。

他经过几次试探后，看出了她的心思，于是打定主意，以其人之道，还治其人之身，一面虚以委蛇，一面寻找真正对他心仪的女郎。

两年后，男的职务升了，工资涨了，和一位心仪的漂亮女孩登记结婚了。

此时，她才意识到自己失去了机会，前去质问他为什么偷偷追别的女人，欺骗她，还跟别的女人结婚了。

他回答她说：“我找对象的目的就是结婚，不是为了玩，我很在意这份感情，人生在世没有多少爱可以胡来，我曾经多次向你表示结婚，你一直不表态，一直在观望，你的观望就是我的失望，我没有时间再等下去了！”

”是的，在感情世界里，有些人有时间等，想通过时间去考验对方，以时间换空间，为自己赢得更大的回旋余地。

但是，有些人是没时间等的，尤其是男人，在遇到中意的女孩时，他们有足够的耐心去追求对方，但是不会有足够的耐心去等待一个犹豫不决、含糊其辞、模棱两可、脚踏两只船的女人。

女人在对待感情问题时，遇到那些等不起的男人，含糊不表态意味着宣告感情结束。

事实上，现代社会是个高节奏的社会，没有多少男人会愿意将时间浪费在一个没深爱上的、模棱两可的、有劈腿倾向的女人身上。

女人在遇到自己喜欢的男人时，虽说有必要保持矜持，但要爱就应该爽爽快快地爱，要是不爱就应该明白表露出来，似爱非爱，或存心劈腿，只能导致她们在毫无意义的挑选中悄然流逝青春，不知不觉失去抓住幸福的机会。

相反，那些爽爽快快爱的人，遇到了所爱的人，会主动出手，绝不放过机会。

在日本的禅宗公案中，有这样一个经典的爱情故事：日本的江户时代，社会上盛行艺妓。

这种艺妓都是经过精挑细选的聪明美丽的女子，从小经过严格的训练。

她们精通琴棋书画，知情识趣，专门从事与达官贵族往来的上层交际活动，在社会上拥有较高的地位。

她们中最优秀的被称为“大夫”，只有王侯将相才能与之交往。

当时江户最有名的是位高尾大夫。

她具有极大的权威，平时只接待那些诸侯或者富商，每次接待都要价十五两黄金。

有个名叫老久的染坊工匠，仰慕高尾大夫已久。

但以他的身份地位，根本不可能与她交往，怎么办呢？

后来，老久想出一个办法。

他花了三年时间省吃俭用，靠自己的辛勤劳动赚了十五两黄金，然后谎称自己是从大阪来的一个富商，要求与高尾大夫交往，最后终于与朝思暮想的高尾大夫相会了。

临别时，高尾大夫对他说：“请再光临。”

## <<幸福女人禅>>

”一般人都会说“我会再来”之类的话，但老久老老实实在地回答说：“我得等三年之后才能再来一次……”高尾大夫很是吃惊，再三追问之下，才得知这个小伙子为了见她一面，竟然埋头苦干了三年，不由得非常感动。

“等我满了期限恢复自由的时候，我就嫁给你。

为了表示守信，我把积攒的三百两黄金交给你代为保管。

”高尾对老久说。

后来高尾大夫恢复了自由，她没有食言，嫁给了老久。

夫妻两人同心协力，创立了全江户最大的染坊。

老久为了与喜欢的女人见上一面，不惜三年省吃俭用攒钱。

更为可贵的是，临别时，他能将实际情况如实告诉高尾。

这种痴心诚实的男人，正是高尾大夫认为可以托付终身的男人，因此，她决定爽爽快快地去爱下去，与他约定恢复自由后就嫁给他。

果然，高尾大夫履行的承诺，两人结为伉俪，一起白头到老，成就了一番事业。

问世间情为何物，直教人生死相许，爱情的力量是强大的，它能不断激发两个生命个体的快乐，从相识到相恋到最终相伴。

爱情是女人生命的一部分，幸福生活需要爱情去充实，女人遇到心爱的人时，要爽爽快快地去爱，不要有劈腿的想法，否则会在犹疑之间错过所爱的人，上帝给人的选择机会只有一次，错过了就不会再

来1 P3-5



<<幸福女人禅>>

编辑推荐

马晓红编著的《幸福女人禅：幸福的女人只要每天“静修”一点点》描述了幸福女人生活的点点滴滴，从生活中来，到生活中去，围绕生活中司空见惯的那些事展开，层层点拨，揭示出一个简单的生活真理：幸福生活的秘诀就是不要对司空见惯的事习以为常，影响我们生活质量的恰恰是这些事。而要让自己幸福地生活，首先要让自己快乐起来，要有一份云淡风清的超然心境。

<<幸福女人禅>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>