

<<女人善待心灵的100个阳光禅>>

图书基本信息

书名：<<女人善待心灵的100个阳光禅>>

13位ISBN编号：9787508051413

10位ISBN编号：7508051416

出版时间：2009-6

出版时间：孙亚兰、许长荣 华夏出版社 (2009-06出版)

作者：孙亚兰，许长荣 著

页数：282

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>

## <<女人善待心灵的100个阳光禅>>

### 前言

生活里的阳光禅禅，来自梵语“禅那”，意思是打坐顿悟，启迪智慧。释迦牟尼佛灵山法会上，“佛陀拈花，迦叶微笑”，会心会意之间，禅诞生了。

千载之后，菩提达摩一苇渡江，北登嵩岳，大乘佛法从此传遍华夏。

相传过去有一位年轻和尚，一心求道，希望有日成佛。

但是，多年苦修参禅，似乎没有进步。

有一天，他打听到深山中有一破旧古寺，住持老和尚修炼圆通，是得道高僧。

于是，年轻和尚打点行囊，跋山涉水，千辛万苦来到老和尚面前。

两人打起了机锋。

年轻和尚：请问老和尚，你得道之前，做什么？

老和尚：砍柴、担水、做饭。

年轻和尚：那得道之后，又做什么？

老和尚：还是砍柴、担水、做饭。

年轻和尚于是哂笑：那何谓得道？

老和尚：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。

老和尚的一句话即道破了禅机。

禅是恣意生活的一种简单姿态，穿过繁世蝇营狗苟的遮挡，只那轻轻的一笑，犹若盛世的莲花，顿时弥散。

“禅”不是智慧，却能启迪我们的智慧。

于明争暗斗、情感的种种折磨中超脱，解脱内心的焦虑、紧张、彷徨、空虚、寂寞。

禅并不是玄乎其玄的东西，它没有超自然，而是存在于我们生活的每一个角落，存在于简单的砍柴、担水、做饭之中，当我们能够将生命简化到只是用心砍柴，担水、做饭之时，那就是禅的境界。

## <<女人善待心灵的100个阳光禅>>

### 内容概要

女人，很多时候都会感到累、感到无助、感到孤单、感到迷茫……”其实在没有月光也没有星光的时候，你也不要绝望和哭泣，禅的智慧会带你走出黑暗和迷雾，走向幸福和光明，让你学会自己送自己一枝鲜花，自己给自己撑一柄避雨的伞，自己给自己一个明媚的笑容。

## &lt;&lt;女人善待心灵的100个阳光禅&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 修养禅：茶香物语话身心美丽女人快乐禅宽容，馨香绽放优雅女人：恰似谷中百合花阳光心情：爱上向日葵脸孔以湛海碧波温暖心灵智慧是件百衲衣尊重：跨越心灵鸿沟的桥梁自信照亮人生路视已如粒尘土微笑，一束冬日暖阳懂得珍爱自己慈乃光照浊世一盏灯赠人玫瑰，手有余香认识你自己

第二章 情感禅：悲欣哀乐又何如问世间情为何物真爱超越生死珍惜眼前人莫依赖，空悲切放手，获救之妙方彼岸即在脚下紧捏幸福的缰绳走出爱的迷雾天涯何处无芳草风雨不定的爱情难有善果试着做清醒的梦十字路口的抉择刺猬哲学，预防争吵不休死命追求恰为幸福阻碍长线大鱼，直钩垂钓宠辱得失皆从容

第三章 生活禅：油盐柴米，随处安然平常心：禅意生活的姿态搁歇欲望的包袱生活：一张密布的无常尘网津津品味自我的生活简简单单才是真清空心灵的回收站简约是福，别活得太累放轻松些，生活更美好莫被是非绊住脚真相在生活的背后学会利用生活中的缺陷等待只是打个盹的工夫清茶伴炉，静享此刻先苦后甜，而苦不可过长生活，需要一点安宁

第四章 职场禅：于乐业中雕刻时光有一种宝贵的精神叫独立听梦想在心头呢喃细语勿把工作当苦役对工作充满感恩心性专一，有始有终明天还有明天的事无花果，不为钱财败叶缠累珍惜不得不认的真学会欣赏别人站起来，可以拥抱挫折不为难免缺陷而自卑走别人没有走过的路别总拿别人当镜子不必做到让每个人都满意你不是“薪水”蹄下的“羔羊”天天点燃希望之烛留一点时间给自己笑到最后便能笑得最好

第五章 处世禅：通融知礼迹达理生活难料，绸缪不测风雨众生本平等，差别在人心与人善言，暖于布帛为他人着想，即为自己铺路静静聆听世界的声音友谊是女人一生的财富莫让良心接受灵魂的审判真相，不能承受之重求同亦该存异赞美如播撒于心灵的雨露嫉妒如绿眼妖魔谎言是把双刃剑女人如水不辩也是一种大胸襟女人无“德”又何妨莫将吃亏挂心头公道自在人间量力而行，尽力而为幸福魔方，越分越多

第六章 心态禅：淡泊宁静以致远常常惜福，时时感恩于寂寞中触摸心灵的轮廓心灵当如“寸丝不挂”不要陷入自己画的悲伤牢打开自闭的心灵快乐也会戏假情真时时打理心灵后花园把握机缘，随喜随缘名利只是衣冠冢嗔剑挂心间勿让情绪左右自己知足常乐宁静，沉淀生活的浮躁为自己的心灵“留白”童真无价，返璞归真磕磕绊绊且随风去情趣：一抹清鲜的生活色

第七章 逆境禅：溯流而上百湾洄人生如茶，用坎坷沏开自己执著如沙，抓得越紧漏得越多泥泞留痕，用苦难练就自己不如意是因为拥有太多不要让烦恼染黑整个生活苦水，只会越吐越多不要和自己过不去危难之时，要懂得自救坚强是女人生命的脊梁人生当以旧事为镜化苦为乐，方为大乐不要将自己埋在悔恨里透过窗棂，让阳光照亮心灵无法流泪时，就笑出来

第八章 生命禅：此中真意已无言莫让私心添烦恼在不如意的人生中好好活着生命不可弃权，活着就是幸福生命存于一呼一吸间生命是向老天借来的一取一舍间分清孰轻孰重当为己悦，为己容生命勿浪费在别人的标准中跳出尘缘外，不落世俗中理性约束，迈过人生重要关隘一颗初心，保藏生命的灵性在自然中体悟生命享受诗意人生

## <<女人善待心灵的100个阳光禅>>

### 章节摘录

插图：第一章 修养禅：茶香物语话身心美丽女人快乐禅自由自在是禅之真谛。

快乐犹如一朵美丽的花点缀着你的整个人生。

快乐是紧紧地抓住现在，让昨天所有的阴霾烟消云散，只留下理性的经验教训做今天快乐的基石；把明天的杞人之忧挡在门外，只让幸福的憧憬走进落地之窗，让自己尽情享受当下的人生。

一个快乐的女人不会因为尘世间各种纷扰而破坏自己内心那份对美好事物的憧憬，快乐的女人总是会自我发现种种可爱之处，每一个时刻都新鲜无比。

一个快乐的女人善于装饰自己，也挚爱丈夫和孩子。

快乐的女人将生命的每一个时刻都当成是一种享受：认真品读一本自己喜欢的书，亲自为丈夫做他爱吃的炸酱面……这个过程不是痛苦的承受，而是一种美滋滋的享受。

快乐，简单而朴实。

有时候自行车的车轮声也是美妙的歌曲，而有时候再动听的音乐也会让你生烦。

因此，快乐不是某个人所专有的，而是在于一个人的心态。

简单，充满着美好的愿望，所以会快乐。

生活中很多事情是无法改变的，能改变的只是自己的心态。

同样一件事情在不同人的身上却有着截然不同的反应：有的人会一直愁眉不展，有的人依然和往常一样积极进取。

快乐不在于一个人拥有了多少，而在于一个人能够承受多少，一个人能够拥有多大的胸襟。

我们常常抱怨自己的衣服不够多，因为自己不够有钱，但你可否想到了那些甚至还洗不上澡的女人们，那些还穿不上衣服的女人们？

可当我们面带怜意地看着她们的时候，却发现她们并没有我们想的那样愁眉不展，她们依旧天天脸上挂着微笑，这就是不同心态的人之间的区别。

快乐的女人不会整天因为家庭的琐碎而唠唠叨叨个没完没了，喜欢唠叨的女人自己不快乐，别人也会因此而不快乐。

快乐的女人不会还没有办事情的时候就想到一大堆的困难，而是兴奋地、努力地去做好它，想到成功时的喜悦就信心大增。

快乐的女人不会整日地担心丈夫是否会有外遇，而是努力地充实自身，让自己更加迷人，于举手投足之间都流露出一种十足的女人味。

快乐的女人似一杯清茶那么清香，似一点星光那么宁静，似一抹朝霞那么绚烂。

温馨的家庭使女人快乐，富有挑战性的工作同样使女人快乐。

女人应该在自己愿意做的事情中感受快乐，在对人生的感悟中体味快乐。

一个快乐的女人会用自己的真心对待朋友，在她最需要的时候给予她最真诚的帮助。

一个快乐的人拥有真心的朋友，心灵常常会得到慰藉，不会孤单、寂寞，因为有那些永远会放在心里的朋友。

做一个快乐的女人就要有对负面消息进行过滤的能力，不要让那些过于负面的消息在自己的大脑中存在很长的时间。

不管遇到什么事情，快乐的人总会换一个角度去思考问题，轻松地处理问题，而不是整天活在恐惧或者沮丧之中。

快乐幸福的女人总是不断地为自己树立一些目标。

通常人们会重视短期目标而轻视长期目标，而长期目标的实现更能给人们带来幸福的感受，你可以把你的目标写下来，让自己清楚地知道为什么而活。

有些女人之所以不快乐，是因为她们常常会把精力全集中在对生活的不满之处，而我们更应该做的是把注意力集中在开心的事情上，这样就可以更多地感受到生命中美好的一面。

对生活心存感激，我们才能幸福快乐！

宽容，馨香绽放宽容是一种仁爱的光芒、无上的福分，是对别人的释怀，也是对自己的善待。

宽容是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了人生以后所获得的那份从容、自信和超然。

## <<女人善待心灵的100个阳光禅>>

一个宽容的女人保持着一种恬淡、安静的心态，做着自己应该做的事情。

宽容的女人就像一杯清茶一般沁人心脾，一个善意微笑或一句幽默的话语，也许就能化解人与人之间的怨恨和矛盾，填平感情的沟壑。

宽容是一种非凡的气度、宽广的胸怀，是对人对事的包容和接纳。

有人曾说过：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

”真正的宽容接纳正如《宽容之心》中所写：“一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚跟上，这就是宽恕。

”宽容赋予女人美丽的内心，宽容能让女人心平气和、纯净安宁。

第二次世界大战期间，一支部队在森林中与敌军相遇，激战后，两名战士与部队失去了联系。

这两名战士来自同一个小镇。

两个人在森林中艰难跋涉，他们互相鼓励、互相安慰。

十多天过去了，仍未与部队联系上。

这一天，他们打死了一只鹿，依靠鹿肉又艰难度过了几天，可也许是战争使动物四散奔逃或被杀光，这以后他们再也没看到过任何动物，他们仅剩下的一点鹿肉，背在年轻战士的身上。

这一天，他们在森林中又一次与敌人相遇，经过再一次激战，他们巧妙地避开了敌人。

就在自以为已经安全时，只听一声枪响，走在前面的年轻战士中了一枪——幸亏伤在肩膀上！

后面的士兵惶恐地跑了过来，他害怕得语无伦次，抱着战友的身体泪流不止，并赶快把自己的衬衣撕下包扎战友的伤口。

晚上，未受伤的士兵一直念叨着母亲的名字，两眼直勾勾的。

他们都以为他们熬不过这一关了，尽管饥饿难忍，可他们谁也没动身边的鹿肉。

天知道他们是怎么度过的那一夜。

第二天，部队救出了他们。

事隔30年，那位受伤的战士安德森说：“我知道谁开的那一枪，他就是我的战友。

在他抱住我时，我碰到了那发热的枪管。

我怎么也不明白，他为什么对我开枪？

但当晚我就宽容了他。

我知道他想独吞我身上的鹿肉，我也知道他想为了母亲而活下来。

此后30年，我假装根本不知道此事，也从不提及。

战争太残酷了，他母亲还是没有等到他回来，我和他一起祭奠了老人家。

那一天，他跪下来，请求我原谅他，我没让他说下去。

我们又做了几十年的朋友，我宽恕了他。

”的确，能容纳别人的人是可敬的，生命的意义在于彼此接纳的和谐。

饶恕是一种极高的美德，一个饶恕别人的人自己的内心也会得到释放，因为自己的生活不是充满了仇恨而是充满了爱。

大海因为能够容纳百川，所以可以成为浩瀚的海洋。

莎士比亚忠告人们说：“不要因为你的敌人而燃起一把怒火，结果却烧伤你自己。

”学会宽容是一个女人成熟的标志。

生活中会出现种种问题，例如：物价上涨、住房拥挤、交通不便等一个成熟的女人不会将自己置身于这些抱怨声中，而是心如止水，用自己的心去宽容一切，因为生活本来就是苦、辣、酸、甜、成五味俱全，生活是不会按照自己想象的样子过下去，人在改变这些环境的时候也要在一定程度上适应环境，而不仅仅是抱怨。

一个懂得宽容的女人对别人不苛求，“能饶人处且饶人”。

每个人都有自己的思维、工作、学习、生活习惯，既有其长处，也有其短处。

在社会生活中，人们总要同各种各样的人打交道。

换个角度，多注意别人的好处，用理解、同情和爱心去影响别人，使他既能认识自己的缺点，又能心悦诚服地改正，你就会处处得到信赖和爱戴，你的人际关系就会因此得到很好的发展。

给人面子，既无损自己的体面，又能使人产生感激和敬重之情。

## <<女人善待心灵的100个阳光禅>>

不计较小事，不苛求别人，会为你赢得更多的时间和精力。

胸襟广阔，能容人容物是现代女性追求的境界，因为大度和宽容能给你带来太多的好处。

当然宽容不是无条件的，而是要因人因事因时因地而异，对于挑拨是非、两面三刀、落井下石、陷人于罪、背信弃义的小人，和对违法乱纪、胡作非为、兴风作浪、不知悔改的恶人，是不宜讲宽容的。

所谓“大事讲原则，小事讲风格”，即是应取的态度。

处处宽容别人，绝不是软弱，也绝不是面对现实的无可奈何。

在短暂的生命里程中，学会宽容，意味着你的心情会因此而更加快乐。

优雅女人：恰似谷中百合花有人这样说：“你的粗俗将会毁了你的幸福。

我要告诉你的是，只有举止优雅的女人，才会赢得男人的尊重和爱。

”优雅的女人在一举手、一投足之间，都会使人觉得恰到好处，很有分寸。

人们往往对举止粗鲁、不讲文明的女人嗤之以鼻，即使这种女人腰缠万贯，也没有人愿意把她们当上宾看待。

但优雅的女人则不同，即使她们没有钱，即使她们没有什么名声地位，就凭她们的优雅举止，便足以赢得人们的尊重。

很多人都喜欢以迷人的优雅气质著称的女影星格蕾丝·凯莉和奥黛丽·赫本。

格蕾丝·凯莉冷漠、智慧而优雅的气质，让她一下子蹿红，甚至使这位有着“王妃”气质的灰姑娘在某一天成了真正的王妃。

自此之后，其装扮、言行愈加散发出高贵典雅之气。

赫本的优雅，则纯净而清丽，仿佛天上仙女般一尘不染，虽举手投足间仍有些稚气，却难掩那份与生俱来的优雅之气。

20世纪末，又有一位幸运得叫人嫉妒的好莱坞女孩冒了出来，她就是格温妮丝·帕特洛。

这位并不漂亮的女子亦是以现代女孩少有的欧洲式优雅而显得耀眼无比。

高挑修长的帕特洛被认为具有高雅而不失现代的气质，她品位出众而时尚的衣着让人十分欣赏。

就是这个五官平平的女孩，她的优雅简洁又透着些新时代随意风格的着装方式说明：脸蛋不漂亮的女人也可以美丽。

## <<女人善待心灵的100个阳光禅>>

### 编辑推荐

佛说：悠然，随心，随性，随缘。

注定让一生改变的，只在一朵花开的时间。

《女人善待心灵的100个阳光禅》使您感受禅意，善待心灵，做一个幸福快乐的智慧女人！

八种禅的智慧，如阳光洒遍女人生命的各个角落，八种禅的体悟，引导女人的心灵靠近幸福的彼岸。

快乐：快乐犹如一朵美丽的花，点缀着女人的整个人生。

宽容：宽容的女人有一种恬淡、安静的心态，像一杯清茶一般沁人心脾。

优雅：优雅的女人有修养，富有内涵，于举手投足之间散发出一种高贵的气质。

阳光：只要心中留下一片阳光，纵使周围是无边的黑暗和寒冷，你的世界也会明媚而温暖。

智慧：智慧能重塑美丽，唯有智慧能使美丽长驻，能使美丽有质的内涵。

自信：自信使一个女人内心饱满丰盈，外裹光彩旖旎。

微笑：一个微笑不费分文但给予甚多，它使获得者富有，但并不使给予者变穷。

慈悲：有一颗大慈的心、一颗善良的心，这是一个女人枚高的修养。

当你打开这本书，你会对自己说：做一个快乐的女人，做一个积极的女人，做一个爱自己的女人，做一个拥有开阔胸襟的女人；昂起头，风雨无阻地大踏步地向前走，相信不断地行走就能靠近幸福。

一个人觉得生活很沉重，便去见智者，寻求解脱之法。

智者给他一个篓子背在肩上，指着一条沙砾路说：“你每走一步就捡一块石头放进去，看看有什么感觉。

”过了一会儿，那人走到了头，智者问有什么感觉。

那人说：“越来越觉得沉重。

”智者说：“这也就是你为什么感觉生活越来越沉重的道理。

当我们来到这个世界上时，每个人都背着一个空篓子，然而我们每走一步都要从速世界上捡一样东西放进去，所以才有了越来越累的感觉。

”生命之舟需要轻载，女人尤其要“卸载”诸多重负，保持一颗轻松的心，去享受生命旅程的乐趣。

亲爱的女性朋友，到这些具有禅意的故事中去感悟人生、体味生活吧，它们能让你在浮躁的生活中得到一丝清凉。

让你的内心不再孤单，让你的人生充满阳光，让你不再忧愁……修养之禅：以禅心修炼自我，最有助于修养的增长。

情感之禅：前生500次的回眸，才换得今生的一次擦肩而过。

生活之禅：享受人生，其实更多的是在享受着生活的过程。

工作之禅：以禅的意境去对待工作中的困惑，将禅的智慧融入工作中。

处世之禅：以禅智处世做人，通融知礼亦达理。

心态之禅：淡泊宁静以致远，把每件事都变成一个恩典和祝福。

逆境之禅：笑着面对，不去埋怨。

悠然，随心，随性，随缘。

生命之禅：活着一天，就是有福气，就该珍惜。

当我哭泣我没有鞋子穿的时候，我发现有人却没有脚。

<<女人善待心灵的100个阳光禅>>

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>