

<<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

<<幸福女人禅>>

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，虽说有必要的保持矜持，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是一位高尾大夫。

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

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>