

<<禅悟女人花>>

图书基本信息

书名：<<禅悟女人花>>

13位ISBN编号：9787536059849

10位ISBN编号：7536059841

出版时间：2010-7

出版时间：花城

作者：沁兰

页数：170

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>

## <<禅悟女人花>>

### 前言

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。

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。

## <<禅悟女人花>>

### 内容概要

读过沁兰的一些散文，她的文字冲淡平和，本来就有禅意，日常生活中的所见所闻被她描述出来，哪怕看上去还算热烈的段落，字里行间仍然透着清寂、淡雅、落寞……这一次她却用整整一本书专门谈禅，23篇文章篇篇不离“禅与女人”这个主题。

全书渐次深入，从容道出。

本书的最大特点是诚实，一个活在尘世里的知性女子，是如何看待禅的，又是如何看待种种疑点并作出个人分析的，沁兰所有的话都是平心而论，如实道来。

它最大的本意，就是捧着一份坦荡的善意，提醒人们要敢于面对自己清静本源的心，勇于摒弃杂念妄想，做一个自在、安闲的人。

这本书的第二个特点是勇气，《贫的精神》、《女人是自己的》、《富人的禅》、《生命里，不能没有游戏》等篇章，并没有简单移用坊间旧说，而是勇敢地闯入一些意义的模糊和空白地带，大胆讲出自己的理解，独到又自然、诚然。

真正的以情动人。

<<禅悟女人花>>

作者简介

沁兰，本名何沁兰。

女，瑶族，广西桂林人。

中国散文学会会员，曾获全国报纸副刊年赛一等奖，现供职于珠海市社科联。

## <<禅悟女人花>>

### 书籍目录

自悟悟人——《禅悟女人花》序 刘锡庆自序女人是自己的本来面目茶泡好了吗？  
可以开始了吗？

生命里，不能没有游戏爱美，不被美奴役恬静的女人最美贫的精神富人的禅做一个智慧女人做一个自在的女人要如花，先知晓花女人：身体里的禅爱是什么？

劳动与禅素食与禅享受不足女人勿需伤迟暮枕流洗耳，清净自见婚姻里的禅之一：选择适合自己的婚姻里的禅之二：品味平淡婚姻里的禅之三：珍惜当下婚姻里的禅之四：把他当作朋友

## <<禅悟女人花>>

### 章节摘录

插图：其实，身为女人，我对女人物质的一面，是比较理解的。

这个世界，是以男性为主导的。

女人要比男人弱势一些——我是说总体上。

分配的权力通常掌握在男人手里，话语权也多在男人那边。

女人的社会角色和文化角色，总是偏于配角的。

只有在戏剧和影视作品里除外，在大多数戏剧和影视里，“女一号”是更重要的角色。

而戏剧里的女性角色之所以重要，是因为女性更有戏，更好看，也更肢体。

《色·戒》（李安）那部电影里的“色”，是男人眼里的“色”，而“戒”，也是针对男人的“戒”，王佳芝则不过是诱惑的一方而已。

称得上是“色”的美貌是完成诱惑的前提。

而“诱惑”，貌似主动，其实却是被动的。

另一部电影：《色戒》，由印裔法国籍导演PanNalin执导，香港演员钟丽缇主演，这部几乎和《色·戒》同名的电影，虽算不上知名，却有相当的水准。

钟丽缇是一个有着狂野气质的演员，选她做“女一号”，是要强调“诱惑”的力度。

事实上，这部电影公然挑战了宗教禁忌，早已出家修行的男一号达世，抵挡不了美艳的乡村姑娘琶玛（钟丽缇饰）的诱惑，在她身上体会到了性爱的滋味，终于脱下袈裟与她结婚，生儿育女。

<<禅悟女人花>>

编辑推荐

《禅悟女人花》：参悟人生的爱恨情仇，女人自我慰藉的心灵诊所。  
疲倦时，这是心灵驿站；困惑时，这是心理诊所；软弱时，这是精神圣地；迷失时，这是一记警钟。

<<禅悟女人花>>

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>