

# 《不焦虑的女人：《金刚经》教省

## 图书基本信息

书名：《不焦虑的女人：《金刚经》教授女人静心课》

13位ISBN编号：9787504751456

出版时间：2014-5-1

作者：静柏心然

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《不焦虑的女人：《金刚经》教省

## 内容概要

人生道路不平，其实是心不平。得失心、是非心、分别心、荣辱心……任何一种存有妄念的心，都会让我们焦虑，而所有的焦虑，其源头都是因为执著。

最智慧的女人并不是要把所有精力都放在事业、婚姻、家庭上，而是应该时刻观照自己的心，斩断焦虑的源流，让身心处于喜悦和饱满之中，这种女性也是最幸福、最快乐的。

世上没有什么比自己的心更重要，安放好自己的心，让生命在平静祥和焕发出光彩，这样的智慧女人，怎不令人爱？

这本书，写给所有身处焦虑之中的女性。作者以清凉的文字，还你一颗清净的心。

# 《不焦虑的女人：《金刚经》教省

## 作者简介

静柏心然（马超），淡然笑对世间的都市修行者，当初由于对佛学的喜爱，选择了西藏民族学院的藏传佛教哲学专业作为硕士学位研究方向，师从著名藏学家索南才让先生。

生活在尘世，自有一套调心、治心的方法。现为专职作者，希望通过文字带给读者心灵的平和与安宁。

已出版作品《时尚佛学》、《高僧说什么》、《禅门境界论·平常心》、《心·行》、《老北京的民间传说》等。

## 书籍目录

- 第一课静心，先要看破外相
- 不被外境干扰，靠的是智慧3
- 生活中，处处是道场10
- 所谓修行：专心做好眼前的事20
- 断妄想、破妄相29
- 第二课修心，先从观察情绪开始
- 是什么诱发你的不良情绪41
- 做智慧女人，从“观心”做起50
- 对治不良情绪，不要依靠别人56
- 第三课要静心，就要降伏心头杂念
- 用《金刚经》熄下妄念67
- 转念觉悟，这并不神奇82
- 杂念的源头，是你自己88
- 第四课以一颗慈悲心面对世界
- 唯有放下“我”，才能得到“静”99
- 用慈悲化解掉生活中的矛盾104
- 真正的慈悲，便是放下自我109
- 慈悲的力量，总是平和而温柔的115
- 第五课修行便是修一颗心
- 平等心：你与众生没什么两样120
- 放下分别，世间妙不可言126
- 不着外相，得无限安宁130
- 随心自在地过那本然的生活134
- 第六课面对压力，《金刚经》怎么说
- 让我们行走在无限可能性之中141
- 境随心转，这不是神话145
- 《金刚经》说，压力来自虚妄的念头150
- 重压之下，谁人能够“如如不动”154
- 第七课唯有正见，能够让你静心
- 正见，带你走出颠倒生活161
- 挣脱心灵的枷锁166
- 我们所依赖的，真的可依赖吗171
- 《金刚经》告诉你的人生真相174
- 第八课“静”的力量
- 纷乱世间，学会让自己静下来180
- 在任何时候，都要让自己学着平静182
- 放空心灵，你才会安静189
- 心不静，就意味着生活理不出头绪193
- 你所迷恋的，并不值得迷恋197
- 第九课《金刚经》的世界里没有焦虑
- 作为女人，你为何焦虑205
- 当你践行“不执着”时216
- 其实你可以没那么多压力222
- 第十课智慧女人，不会只活在自己的世界里
- 心向菩提，一念成觉233
- 读懂《金刚经》，然后努力去践行236
- 心安处，便是大自在242



## 《不焦虑的女人：《金刚经》教省

### 精彩短评

- 1、精华部分还做了摘抄。很受用，我们最大的敌人是我执，而不是他人。
- 2、偶尔需要静一静
- 3、灰常不错，写得很有味道。
- 4、文字风格很柔，诗一般的。虽然不是自己喜欢的风格，但真心感觉很适合女性去读。可能本人是个粗线条的汉子吧。书中对女性焦虑的原因剖析得比较到位。看得出，读者对《金刚经》还是有一定理解的。比什么仁波切的鸡汤文读来舒服。
- 5、文笔不错，值得一读。
- 6、有很多地方有同感，但感觉实践起来不简单。重要的还是自己内心足够强大，眼界以后宽广。
- 7、佛经.....
- 8、果然是超哥的大手笔
- 9、比上不足比下有余
- 10、gfgg
- 11、人生需要鸡汤，以及神神叨叨的鸡汤。
- 12、一般，讲的不透彻，绕晕了

# 《不焦虑的女人：《金刚经》教省

精彩书评

# 《不焦虑的女人：《金刚经》教省

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)