

《遇见幸福，遇见爱》

图书基本信息

书名：《遇见幸福，遇见爱》

13位ISBN编号：9787307103535

10位ISBN编号：7307103532

出版时间：2013-3

出版社：武汉大学出版社

作者：兰心

页数：245

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.tushu111.com

《遇见幸福，遇见爱》

前言

与兰心一起分享爱与温暖 打开这本书，我要祝福你。祝福你没有错过这殊胜的缘分，没有错过与作家兰心一起分享爱与温暖。这是一本关于身心灵成长的智慧之书。佛陀教导我们要学习和修炼三种学问：修戒，去完善道德与品行。修定，去修炼内心的平静。修慧，去培育无限的智慧。戒定慧是一个循序渐进的过程，只有不断完善自己的道德品行，然后才能谈修心，只有内心平静了，才能进一步提升自己的智慧。作家兰心身在都市，却钟情于灵修，致力于自我的修行之路，勤于思考，长于文字，乐于分享。与丽江各大寺院结缘颇深，又参加了丽江首刹福国寺开光及莲师财神灌顶法会，丽江文峰寺金刚亥母灵洞开光及普巴金刚灌顶大法会等诸多盛事。虔诚的信仰，使她不断完善自我，更接近真实的自己，不会被城市中的尘埃蒙蔽双眼，迷失了心性。所以在这本书里，我们可以感受到兰心这朵盛开在都市中脱俗的花，用全身心的绽放，明证自己的存在，传递着发自内心的爱的正能量，与众人分享生的温暖、心的力量、爱的智慧。佛陀在《法句?千品》中说：“虽在战场上，战胜百万人。不如胜自己，实最上胜者。”当愿所有读者感受到这样殊胜的能量，修一颗有爱有温暖的心，修一生有福有灵性的智慧。时值藏历水龙年九月二十二，天降日，当愿众生，行持善法，修持慈悲与菩提之心，如获加持，功德无量。 夏绒活佛

《遇见幸福，遇见爱》

内容概要

《遇见幸福,遇见爱》讲述也许生命就是一个不断经历的过程，注定要走一些弯路，注定要受些伤痛。然而，受伤后如何放下，如何化解，如何找到出口，如何修复自我，如何面对新的生活——这才是我们最需要觉悟的。如何在伤害中感恩，而不是怨恨；如何在冷漠中找到温暖，而不是变得冷若冰霜；如何在提防中打开心，而不是拒人于千里之外；如何在受骗上当之后仍然相信真爱，找到真正属于自己的幸福——这才是我们最需要修炼的。

《遇见幸福，遇见爱》

作者简介

兰心，畅销书作家，身心灵成长导师，主持人，80后励志代表人物。毕业于中国传媒大学新闻系，曾做过电视节目主持人，外企翻译。兰心工作室、兰心菩提品牌创始人，知名茶品牌普克（Puerh kiss）文化大使。著有《一朵灵魂叫兰》、《天使之舞》等，畅销书《小心！男人就这样骗你》被誉为“恋爱中的《孙子兵法》”。

《遇见幸福，遇见爱》

书籍目录

《遇见幸福，遇见爱》

章节摘录

版权页：佛说，因缘际遇，都是生命中注定的缘分。一本书的诞生，也有注定的时机。天时，地利，人和。落叶知秋。回想起几个月前的初夏，我毅然放下长沙所有的讲座、演讲、签售、主持和其他商业事务，在长达两个月阴雨连绵的“倒春寒”中离开了那座心爱的城市，从繁华中转身来到丽江，如同从一个华丽的舞台步入心灵的后花园。采风泸沽湖、大理、西双版纳……然后在丽江各大寺庙游历，学习佛法智慧，领悟红尘情感，写下此书。呆在四季如春的彩云之南竟然不知到了什么季节——这场修行，终于让我体会到：春天，真的不是季节，而是心性。行走，是心的修行。这是一片神奇的土地。在丽江，心，可随处安放甚至不需要安放，任心自由生长，自在飞翔，飞过古城青砖红楼，飞过玉龙雪山，飞过拉市海……在这里，是身体的休养生息，更是心灵的修葺，滋养。找回快乐的心，朴素的心，知足而乐的心，修一颗有爱有温暖的心。圣塔之顶，佛光普照。蓝天白云之下，寺边的向日葵迎风盛开，我明白了什么是“生如夏花”般绚烂。亲历泸沽湖地震生死考验之后，我领悟到了要缩小欲望的气球，珍惜生命的每一个当下，能平安健康地活着，就是上天最大的恩赐。在闭关修行写作的三个月里，无数次，我突然泪流满面，难以自制。有时，是因为写到动情处，感同身受，心生怜惜，化作慈悲之泪，愿助有缘人。有时，是因为接到远方朋友的电话，捎来的爱与温暖令我感动。打开心，处处都是爱。有一颗温暖的心，人人都温暖有时，是因为闭关中极度的孤寂突袭而来，我像个脆弱的孩子哭着渴望妈妈的爱抚。只要读者朋友们受益，我忍耐再多孤独、付出再多辛苦都是值得的。有时，是因为在佛堂里跪拜，感恩佛祖的感召和加持，赐予我无限爱的正能量。我和丽江有惊世骇俗的“艳遇”，与红尘无关，与佛法有关。这段时光，是我命中注定要来这儿觉悟的。在这里，我学会了放下。这一段佛门修行，绝非看破红尘烦厌俗世，相反，我更加地热爱红尘，热爱众生。在观世音菩萨前许愿：愿像您一样慈悲为怀，愿我的文字帮助有缘众生。有时，是因为在素昧平生的丽江，结识了众多暖心的朋友，得到悉心关照。在这片充满灵性的土地上，结善缘，种善因。无限感恩给予我力量坚持写好此书的有缘人。有时，是因为感动于微博上读者朋友传递给我的爱：你们是最懂我的人，一路陪伴我走到今天，一如既往地爱着我，把世界上最美好的欣赏和鼓励慷慨地给了我。我因为有你们而温暖，我爱你们！有时，在束河古镇的河边，我看到某个女孩掩面哭泣，她怕路人看见，极力克制着哭声，没有人走上前问一声：“姑娘，你怎么啦？”作为一个路人，我的心也突然痛起来，是什么令她如此控制不住伤痛，在游客来往不断的河边痛哭失声呢？或许，她和无数前往丽江的人一样，是为了疗伤……此刻，谁能上前给她一点温暖呢？我真的有种冲动想走近她，给她递上纸巾擦拭眼泪，最好能给她一个拥抱，哪怕只是一个陌生路人的拥抱，或许也能给她带来些许的安慰。

后记

叫兰心的女子不少，但是写这本书的兰心是真正的蕙质兰心。女性读物到处都是，但是这本书是真正地做到了坦诚、用心、细致、实用。2010年，我和兰心一起合著了《小心！男人就这样骗你》，那时候她就说，自己一定要写一本关于女人如何爱、如何幸福的书。此时，书稿就在我眼前，我想，为了这些“爱的文字”，她的辛苦自不必说。的确，对广大女性来说，比可能被骗更重要的是——如何抓住所爱，如何走向幸福。我做了10年省级电台的谈心主持，这几年我一直在接受女性提出的各种问题的咨询，我深切明白，女性情感的创痛很多是和自身性情、自身观念有关。女性该如何拥有幸福的感情生活？这是一个致命的问题，不少女性一生都不曾觉醒，不曾觉悟，一味地埋怨命运，奢求缘分，一味地苦等，一味地回忆，一味地哀叹社会的复杂和男人的阴险。有的女性就是无缘无故地拥有了优质男人，拥有了幸福的婚姻。属于别人的幸福你未必会有，因为这世界总有命好的人。有些女性就是用一些莫名的方式抓住了幸福，属于别人的方式你未必有，因为其实你并不知道她和男人在二人世界有怎样的柔媚、怎样的原则、怎样的出乎你的想象！很多时候你看到的只是假象和表面，我敢说，绝大多数幸福的女人都因为觉悟——懂得了“屈从和原则”的界限。懂得了“保守与开放”的界限，懂得了“男人复杂和人品出众”的界限，懂得了“婚姻和恋爱”的界限。生活的幸福法则是——坚信自己可以改变，可以成为想成为的那种人。可惜，很多女人总是在叫男人改变，就是执拗地坚持自己从不改变。生活的惨烈真相是——自我的成长是鲜血淋漓的一次次蜕变，很多女性是“经历凄惨”而走向蜕变的，很多女性容颜老去都不曾完成该有的内省而成长。姑娘，在一切还来得及的时候，该逃离的怀抱要逃离，该抓住的人懂得怎么主动又含蓄地抓住，该原谅的时候懂得人性复杂应该宽容，该删除的记忆懂得锁进心灵抽屉。生活的真正勇敢是——敢于接受自身无法改变的不完美，敢于正视自己的性情顽疾，坚信生活是一段一段的，可以不忍失去但是不怕失去。生活的真正美好是——总是还来得及，真的，还来得及啊！你牢记下面四句话，一切真的来得及！不要相信任何简单的格言和微博言论，因为生活和人性原本要复杂得多。不要质问“爱与不爱”，感受对方是否有“温暖力”和你自身能否“输出温暖力”才是幸福人生的根本。不要只接受父母和周围朋友的观念，学会阅读，学会“聆听高人”其实很重要。不要以为接受指点就是自己笨，每个人都有“迷惑时期”和“崩溃时刻”，人其实无法拔着自己的头发走出心灵沼泽。姑娘，不管你此时在哪里，不管你有着怎样的心境，不管眼下的你有怎样的感情遭遇，其实，你都可以在这本书里找到隐射，但是别试图寻找答案。生活本来就没有答案，有答案也是在你的觉悟里——无法言说。你还好吗？有个叫兰心的女子用这本书做了最温暖的问候。你还好吗？有个叫罗刚的男人此时也在轻轻问你。暂时不好的时候，记得找我们。我的邮箱一直为你敞开：luogang918@126.com，微博@长沙罗刚仍然是曾经在话筒前不遗余力地真实表达的我。你还好吗？忘记吧，真的忘记吧，好好开始新的生活。开始吧，真的开始吧，学会主动学会欣赏学会不固执不偏激不自我……你还好吗？这是一句真诚温暖的问候，你要好好的啊！

《遇见幸福，遇见爱》

编辑推荐

《遇见幸福,遇见爱》由兰心著。遇见爱，先遇见最美的自己。无论世事如何变化，只有先从修心开始，修一颗有爱、有温暖、强大的心，才能从根源上化解我们的心灵情感问题，减少伤害，增加幸福快乐指数。

《遇见幸福，遇见爱》

名人推荐

这是一本关于身心灵成长的智慧之书，我们可以感受到作家兰心这朵盛开在都市中脱俗的花，用全身的绽放，明证自己的存在，传递着发自内心的爱的正能量，与众人分享生的温暖、心的力量、爱的智慧。其实，真正最幸福、最快乐的人，是能了然于人生的不完美，却又能在这不完美中，感恩并珍惜自己所拥有的一切的人。——夏绒活佛 这是一本让女人读了找到爱和幸福的书，让男人读了懂爱的书。——情感心理作家苏芩 在纷繁复杂的现代都市社会中，情感问题始终是当代都市人最关注的问题，如何寻找到这些问题的答案，兰心的《遇见幸福，遇见爱》就针对努力寻找爱与幸福、纠结于情感不知如何找到出口的年轻男女最关注的话题，写下了她关于这些问题的思索，在当下很有借鉴意义。——畅销书作家浮石 佛说：一花一世界，一笑一尘缘。万般，皆为心境。兰心，蕙质兰心，听她说话，读她的文字，温婉如玉，暖在心间。人生修行路上，我们毕生追寻的究竟是什么？苦、乐、哀、怨，不过是人生修行路上的点滴滋味而已，酸甜苦辣只是其中调剂，来则去，缘聚则散，缘起则生，缘落则灭。世间万事万物，无外乎：看开，努力，顺然！而我们，一直在路上。——@秦杨晓暖

《遇见幸福，遇见爱》

精彩短评

- 1、 Where is the Mr.Right ?
- 2、 很喜欢兰心的书，很不错！是一本难得的好书！

1、也许我们曾经历刻骨铭心的爱恋，却让爱在不经意间悄悄溜走也许我们自认为离幸福很近很近，却最终发现那只是一厢情愿也许我们爱上了一个不该爱的人，却深陷情感漩涡无力自拔于是，我们疲惫、我们困惑、我们痛苦甚至绝望，我们开始不再相信爱情，我们开始自怨自艾、自暴自弃，我们的心灵因为错爱而千疮百孔。于是，曾经满怀深情追逐的那份幸福、那份爱已渐行渐远。。。。。。此时，当我们缓缓翻开兰心的《遇见幸福，遇见爱》，品读着那行行自然流淌的文字，心会蓦然有一丝温暖、有一丝感动，我们仿佛看到了自己的影子，忆起那些不堪回首的往事，也洞察到自己目下的困境，更从中获得了心灵的慰藉与鼓励，原来事情并不像我们想象的那么糟糕，原来那些过往的情殇只是人生对我们的历练，原来我们依旧有爱的能力，幸福就在不远处等着我们。原来还有兰心的文字陪伴左右，温暖着我们，照耀着前方。

2、在爱情和婚姻内外挣扎或者有过徘徊的人都知道，想要迈出那一步是多么的难，想要做出最重要的决定又有多么的煎熬，对于我而言是刚刚步入婚姻这门课堂里面的新生，还未曾经历过太多的风雨飘摇，而是在甜蜜且平淡的生活中悄然的渡过每一天，生活也好，爱情或是婚姻也好都已经变成我生命里的一部分，不可或缺，却也不分主次，如此的度过而已！ 每一个人都希望遇见自己的幸福，不分男女，不分老少，对于幸福的追逐，不会因为性别和年龄的差异而遭致不一样的区别对待，我想正是如此的原因，在追寻幸福的大道上总是少不了人群熙攘，嘈杂异常的模样！《遇见幸福，遇见爱》中淡淡的文字，总是散发出优雅的气息来，我没有办法很具象，很直观的说对于这本书所蕴含的，所夹杂的内容作如何的判定，但至少心中暖暖的，温情的时刻是并不缺少的！可以说对我来说读这样的文字在现今的情况下更多的是自我警醒的内容，在婚前的懵懂，在婚后的未知路途，很多内容，很多事都像一个个虽绚烂，却飘渺的气球悬于脑上，在淡然无事时安定，在风雨雷鸣时炸裂，也许说不清的哪一天很多事就会突然而至，不论日明，不管晴雨！ 很多问题，很多已存在且长久的现实在每一个人，特别是女人的生活中根深蒂固已经，却未曾撼动过多少女子做改变的心，对我来说亦是如此，未曾想过的是爱情也好，婚姻也罢，并不是简单的寻找到就已完结的事情，坚守是另一件需要我们为之努力和发奋的工作实质，这其中需要作出的改变有多少，需要有多用心，我真的没有想过，或者说我曾似天真的认为平淡为真，一切顺其自然最好，只是如今看来不可以只有幼稚来进行表述，而是有点痴痴呆呆的了！ 不管是爱情婚姻也好，还是人生前行也罢，我问，佛说一直可以给人以不一样的启迪，是豁然开朗的，是正视身前的，是不容忽视的，却一直不敢正视，暗自逃避的，很多问题，很多的事在这里我得到了解答，得到了释然，得到了不一样的感受，生活不易，我问，佛说！

3、窗外烈日炎炎热闹噪杂，屋内一室静寂清凉，一茶一书一世界的修生养性，许多未能静心阅读一本好书，阅读着《遇见幸福，遇见爱》中的文字沁人心扉，如沐春风，拂去烦闷休一颗有爱、有温暖、强大的心。 无论世事如何变化，只有先从修心开始，兰心所著本书就是一本心灵成长的智慧之书，结合佛家智慧和都市情感，运用佛陀引导我们学习修炼的学问：修戒-修定-修慧，修定顾名思义修炼内心的平静，只有内心平静了，才能从根源上化解我们心灵情感问题，增加幸福快乐指数。兰心被称为“知心姐姐”“中国女性佛解情感第一人”其成功在于自我的修行，勤于思考、致力文字、分享，兰心姐姐与佛家结缘修行，用佛家思想观点思考完善自己，同时向我们传递着发自内心的爱的正能量。 兰心生活在都市，心系佛家，用佛法看透世事，生活在都市的兰心了解现在都市男女的感情生活困惑，特别是女性姐妹的爱之种种，兰心更像我们的闺蜜，了解我们迷茫的一切，不需我们多讲，了解我们心事苦衷无奈，大姐姐般朴实真挚的话语字字句句说到心坎，宽慰我们心怀，并给无措的我们忠言逆耳的良言，有些事情不好听，但却真真帮到我们，用事实打动打击我们的同时又告诫我们戒骄戒躁，努力争取，张弛有度，佛家佛语点悟着你我漂浮的心，时时与佛对话，佛的简单佛理佛句点透迷茫思想，沉思后参透佛的指点，原来心静下来，看清一切，幸福如此简单。 “宅女”、“剩女”、“优质女”与你有关吗？未婚女生里多少中招，可是你有想过原因吗？还是一味的抱怨不从自身找原因呢。兰心洞悉世事的帮你分析原因告诉你怎么做，是否言中你的心结呢，我是被说中之中心坎，并下定决心接受建议改变自己，佛法灌输自己修心，学会放下，打开心，让爱与温暖进门，寻找幸福。 已婚的你会遇到“触角”的棘手问题吗？会，爱情是美好的，婚姻生活是现实的，磕磕绊绊难免，感情出轨都有可能，该怎么处理夫妻相处之道及婚姻幸福密码？修好自己，是幸福的关键，幸福的婚姻来自双方用心经营维护，修慧学问做好即可用智慧把握。 兰心告诉我们的不仅仅这些，爱之自己、觉悟、温暖、修行、智慧、分享这些篇章组成了《遇见幸福，遇见爱》这本书，爱

《遇见幸福，遇见爱》

为何？你还有爱的能力吗？因曾经为爱受过伤还是不信爱，不打开心房怎能迎接幸福。跟着兰心修行，应称之为修心，休一颗强大的心，才是我们终生的依靠，有了心的依靠，下一步放下自己，放开心，遇见爱，遇见属于你的幸福。佛法也好，兰心的身心灵智慧也好，两者巧妙结合无非想让作为女人的你看透读懂人生世界，找到属于自己的爱和幸福。

《遇见幸福，遇见爱》

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.tushu111.com