

<<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

出版时间：武汉大学出版社

作者：兰心

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>

<<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，畅销协作家，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。

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》”。

她拥有与生俱来的神奇超感、超乎常人的佛法修为，以出世的心解答尘世情感，以温暖阳光的文字传递她的大爱、大善、大智慧，成为都市男女喜爱的“知心姐姐”，被誉为“中国女性佛解情感第一人”。

寻找兰心，走近兰心，她不在兰心工作室，

<<遇见幸福，遇见爱>>

书籍目录

推荐序与兰心一起分享爱与温暖 第一篇章 爱·自己 你不爱自己，谁来爱你 打开心，让爱进门 做个令人一见钟情的气场女王 要为幸福留有“私藏” 把握好人生的紧要关头 “剩女”如何成为“胜女” 优质女如何赢得幸福 第二篇章 爱·觉悟 问佛 试探是把双刃剑 “我配不上你”的人是真的配不上你 怎么会看上那样的男人 对过去不狠，等于堵了幸福的门 已婚男人与未婚女生的故事 第三篇章 爱·温暖 每个男人心里都住着一个孩子 慧眼识出“被需求”型人格的他 爱你不如习惯有你 “闺蜜”是温暖的代名词 学会做他的身心灵导师 遇见最美的自己 第四篇章 爱·修行 行走是心的修行 女人，请将年龄遗忘 安全感来源于自身 上帝会为你看护好其他 爱的自我修复与救赎 贤惠——闲在家里，什么都会 强大的内心才是你终生的依靠 爱的正能量 第五篇章 爱·智慧 倾听心的声音 幸福密码 你，就是自己的贵人 布好爱的局 姐弟恋幸福的真相 以弱示强的女人最聪明 除了婚姻，你还要有什么 第六篇章 爱·分享 缩小欲望的气球 接纳不完美的自己 修一颗有爱有温暖的心 爸爸妈妈，请听女儿说——一致所有催嫁的父母们 他就这样爱上你——致恋爱中的女子 写给未来Mr.Right的信——致我期待中的你 兰心微语录摘选 推荐后记一 每个人都在寻找心中的兰心 推荐后记二 一切还来得及 兰心后记 遇见完美的自己

<<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

<<遇见幸福，遇见爱>>

拥抱，或许也能给她带来些许的安慰。

<<遇见幸福，遇见爱>>

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。

<<遇见幸福，遇见爱>>

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>>

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>