

བོད་ལྗོངས་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་

西藏

旅游

WWW.5TIBETTTOUR.COM

TIBET TOUR

旅游西藏的必读刊物
聚焦西藏的地理杂志

亲吻神的眼泪 与高原湖泊来个亲密接触

浓情
加厚版

- ◆ 青藏线四十五小时行摄坐标
- ◆ 雅鲁藏布大峡谷生存秘笈
- ◆ 三大私密约会圣地
- ◆ 属于我们的“爱情宝座”

拉萨，流浪的终点

爱情季

圣地婚礼：约会西藏，蜜月之旅

刘若英：为爱刹车

仓央嘉措，活佛的诗歌密码

蜜月西藏：掉进那一季秋风里的甜蜜

朗玛厅最高这一刻

藏原野：幸福爱情tattoo

邮发代号 68-26

ISSN 1005-2526

RMB 20元
HKD 35元

9 771005 252114



B4

客座总编辑 | གདན་འདྲེན་གྱི་ཁྲིའུ་ལྷན་པོའི་ཚོགས་པོ་འགན་འཁུར་བ་།
VISITING CHIEF EDITOR



• IFA国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表、主任讲师、终身成就会员。旅游卫视《美丽俏佳人》节目特邀专家。20年芳香疗法的学习，让她努力传播若女人的美丽也充满能量则比任何妆容都来得惊艳的理念。现在以写书为乐的她，乐于与读者分享她独到的芳香女人见解，已出版有《幸福女人的芳香生活》《先斟满自己的杯子》《37码走埃及》《爱在左，管教在右》等著作。

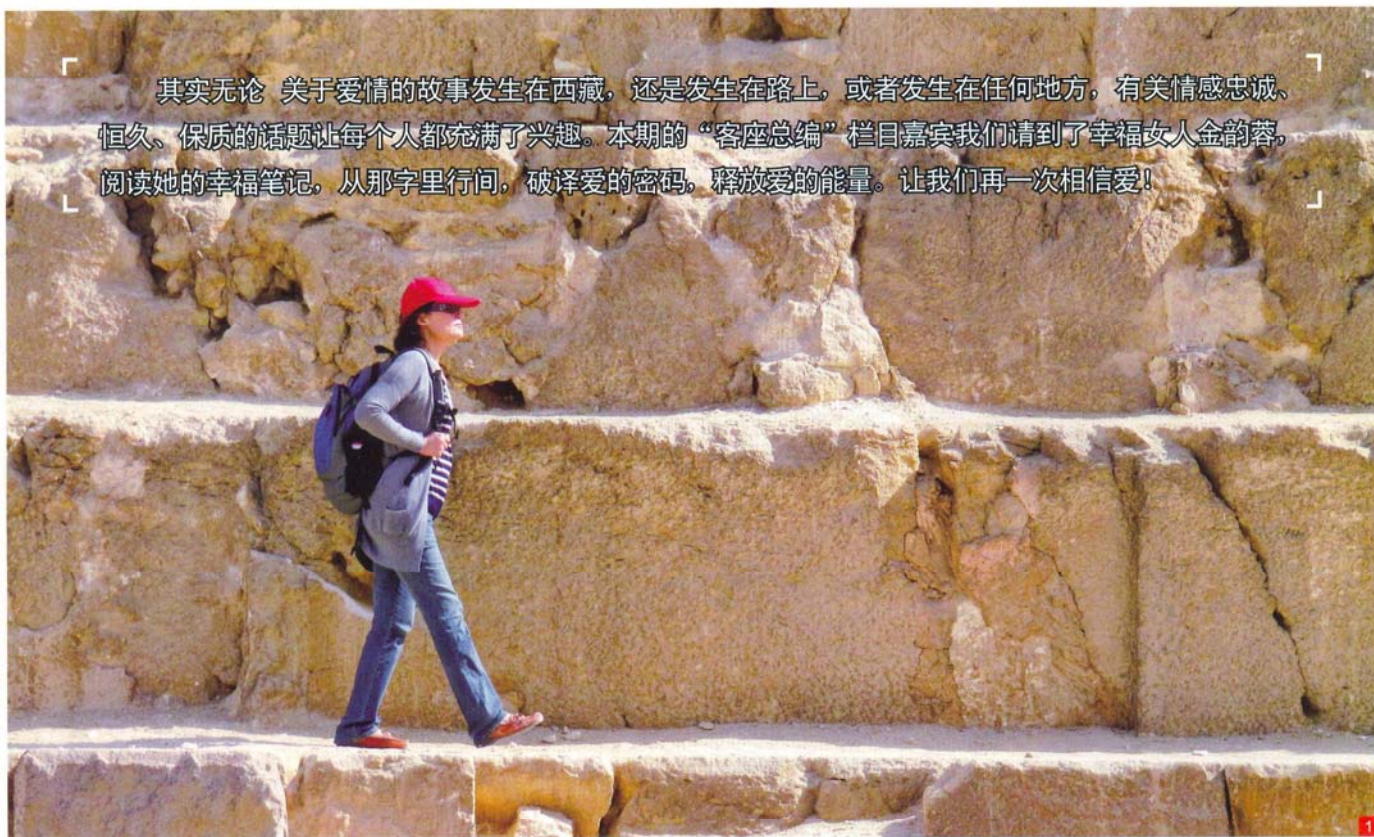
JIN YUNRONG

金韵蓉 芳香女人柔软爱

SOFT LOVE OF A FRAGRANT WOMAN

文/唐晶晶 图/金韵蓉

图1/在北京买了一双柔软的鞋，伴我在埃及自由行走。



其实无论 关于爱情的故事发生在西藏，还是发生在路上，或者发生在任何地方，有关情感忠诚、恒久、保质的话题让每个人都充满了兴趣。本期的“客座总编”栏目嘉宾我们请到了幸福女人金韵蓉，阅读她的幸福笔记，从那字里行间，破译爱的密码，释放爱的能量。让我们再一次相信爱！

在天津的“金老师研究中心”，我们在仓库里找到金韵蓉，她正和工人们一起在仓库里为发往全国各地的家居环保产品“美生贝尔”和“玛丽阿姨”包货，我微笑着走到她身边。金老师也笑着对我说：“这是我减压的一种方法，做累了来这里做做不用动脑子的事情觉得十分充实又愉快。”

这个从不掩饰自己年龄的女人，走到哪里都散发着优雅和温柔的气息，靠近她你只会觉得身心自在。因为她始终揣着光阴的笔记，踏着幸福的脚印行走在她的世界里，也影响着一批希望成为幸福女人的人。

当金老师为我端上一杯热腾腾的普洱茶，我们的谈话在普洱氤氲的香气里开始。

旅途中，人远比景更动人

金韵蓉的新书《37码走埃及》2010年刚刚出版，金老师也是个喜欢旅游的人。与她聊起旅途中的事，她的双眼闪烁火花般的光芒。她说：“旅行，就像画画中的留白一样，留白是为了更好地突现生活的美好，我的旅行也是我生活留白的一种方式。”

“在我写埃及时，我选择了一种艰难的写作方式，那就是不去写都市里的某一著名景点，因为很多好的旅游书会比我写得更专业。我只想亲身体验神秘莫测的沙漠的温和美丽和猛烈狂

怒，近距离接触那些传统的埃及人。而这样的选择，注定给我这个‘心思细腻、情感脆弱’的人，带来‘巨大’的折磨。折磨之一，是忍受它混合了人文美丽和脏乱无序的地理风貌；折磨之二，则是忍受它时而悦人，又时而恨人的精神凌虐。”

这是金韵蓉式的旅行方式，她用自己的目光记录着路上的风景，路上的人和事。这样的旅行方式，注定很独特，也有着美丽的景深，而不是走马观花的浮光掠影。

经历和折磨她都尽情地享受，尽管她必须忍受有着陌生人发油味道的枕头，必须忍受来自最纯真的埃及小孩子的欺骗，可是那些美丽的埃及人仍给她留下了美好的印象：那个会做美味的司机老麦，让人惊艳的埃及美女，让人感动不索回报的王子，香料世家真诚的店主……一直相信爱的她，把爱当作行囊随身携带，用爱的眼光望出去的视野也总是戴着爱的光环。

说起西藏，金韵蓉说：“西藏给我的感觉就是纯净，空气稀薄，一个神圣的地方。如果去西藏，我会认为那是一场心灵的洗礼。在路上，我会更多地关注旅程中的那份宁静与感动。”路上的金韵蓉总是坚持低碳旅行，能走路绝不坐车，这样的旅游理念伴随着她走过了许多国家。

谈到旅途中的路遇爱情，金老师笑笑说：“其实不管爱情发生在什么地方，我觉得都可以用开放的心态去接受它，不要预设什么立场，有时因为我们设置许多界限，会让我们失去许多好的机会。”

女人在家庭关系中应该饰演柔软的角色

爱情最后的落脚点会将纷繁复杂的情感世界转变成成为日复一日的平淡生活。这是所有恋爱男女都应该认识到的现实。

“有首歌唱道‘相爱容易相处难’，相爱也许是一蹴而就的事，可是婚姻却是需要两个人的朝夕相处，共患难同命运的载体，如果两个原本相爱的人，因为婚姻关系的恶劣而走上分手的道路，那是两人的角色扮演定位不准确。我一直说爱情是女人一生都要修炼的功课。在男女关系中，婚姻就像一个跷跷板，有时你在上面，有时对方在上面，事情就是这样的。如果你一定要强求平等，那只会给自己带来痛苦。”她从长辈的婚姻生活里得到启发，他们不会以“公不公平”作为评断的标准，而是以“家和万事兴”作为进退的依据。“夫妻之间要达到的境界是不忍伤害，这是一种包容的魅力”。

说到这里，金老师不惜谈及自己的婚姻，“在我和先生辞去公职的创业最初，我们也举步维艰，我天天睡醒了就想着今天我要去向谁借钱。而借钱的任務一直被我主动揽过来，我并不会去抱怨。因为我觉得女人的柔韧度很好，弯一弯没有关系。但男人

不一样，不能让他觉得窘迫，他必须有一个挺直的脊梁。那时候我和我的先生每天送完孩子上学，然后在咖啡馆里来杯咖啡，看看报纸，说说自己遇到的事情。其实那一杯咖啡对于当时的我们来说，会觉得很奢侈。可是我们的生活需要那样的仪式感，保证那样的生活品质让我们有信心继续前进。实际上到了办公室，我想的就是今天我要向谁去借钱。”

有人说“贫贱夫妻百事哀”，可是支撑这对夫妻度过最艰难的时光的是一——“信任，除了彼此的信任，更要相信自己，如果觉得前途茫茫，未达到自己的目标先投降，溃败，那肯定不能渡过难关。我相信自己值得过那样的好日子。其实到最后，你会发现其实你所有的幸福与别人无关，改变自己，就能改变一切。”

“维系婚姻最重要的是爱，不是较劲，内心要很宽容。如果我和先生意见不一，那么先闭嘴的，肯定是我。”

其实现实对每个人都很残酷，即使是坐在面前这个无比优雅的女人，也早已品尝过生活的艰辛。可是这样的艰辛中，最懂得忍让，懂得体谅的金韵蓉却将这场婚姻关系中的妻子的角色饰演得完美无缺。



图1/静坐于古树间，聆听大自然的呼吸也是件美妙的事。
图2/在埃及古老的露天市场中领会视觉、嗅觉、甚至听觉的感官愉悦。
图3/打开爱的容器盖的女人看起来是那么阳光、自信。

打开感受爱的容器盖，接受爱，给予爱

“这个世间有太多的人为情所困，也有太多人抱着‘曾经沧海难为水’的感觉。他们拒绝再一次拥抱爱，相信爱，金老师，您有什么秘诀对抗这一切吗？”我问。

金韵蓉微笑着说：“其实我要说的爱，是一种大爱，它包含亲情、友情、爱情等等，人有时会忘记自己有能力去爱，我们会说我们没有能力去爱。其实在给予爱之前一定要将爱的容器盖子打开，不要去辛苦挣扎。很简单，就是面对爱，接受爱，相信爱，然后给予爱。

我们总是习惯看见我们缺少的东西——长得不够美丽，身材不够高挑，学历不够做人，家世不够殷实，工作不够快乐，老公不够有钱……我们忙着抱怨，因此没有时间停下来注意已经拥有的幸福，所以，我们憋着气在不快乐的情绪里过日子，久了就自然而然地倦乏了。提高感受幸福的能力不是消极地对生活妥协，也不是委

屈地降低标准，而是学会欣赏和接纳，学会从另一个角度思考。”

当我们再次说到有关婚姻相处的艺术时，金老师说了自己在英国的老师，当她问老师50年婚姻保值的秘诀时，她的老师说：“妥协，妥协，还是妥协。”在英国老太太的婚姻艺术里，它包含了爱，体谅和宽容。

我们再次谈到人人关注的幸福，金韵蓉说：“不要去夸大幸福的定义，其实幸福并不会是每天期待着的巨大改变，而是那些每天小小的实惠。你每天晚上睡觉的时候，可以非常坦然地入睡，然后你每天早上起来，你愿意张开眼睛去面对新的一天，我觉得这就是幸福。真的，活到我这个年龄你就明白了。没有一个什么标准，就是你特别特别地安然、自在，我觉得这就是幸福。”

幸福没有唯一的标准，感知爱与被爱的时候，身心自在，用爱去凝望这个可爱的世界，光阴的故事会带着我们走向幸福的所在。

