

幸福就像如来掌



[幸福就像如来掌 下载链接1](#)

著者:素说

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2011-6

装帧:平装

isbn:9787539942131

这是一场触动灵魂的生死之旅

更是一场重拾自我的内心之旅

生与死 色与空 爱与恨 心物合一

乐嘉首度作序《迷—觅—密》解读素说心灵地图

一条从迷茫到寻觅再到得密的道理

女性心灵成长小说，内在清修，获取力量

“我”是一名电视台的女记者，年过三十，正遭遇婚姻的困境和工作的瓶颈。汶川大地震突如其来，在地震第一线的所见所闻无不震荡着“我”，让“我”开始重新思考自己的人生。其后，“我”来到一座深山中的地藏庵，试图在佛教的清修中净化内心，获得力量，却发现自己已经有所改变，并深深体会到——幸福就像如来掌，你七十二变未必能看到她，你跳出十万八千里也未必能看到她，甚至当你就站在她面前，也未必能看到她。但她就在那里，当你低下头，当你向内反省，当你心神清明，你才有可能看到她，看到她其实从未离开过你。

作者介绍：

素说，曾任江苏卫视著名情感节目《人间》编导，现为江苏卫视制片人，常驻北京。一个喜欢写、喜欢听的女人。在走南闯北记录别人的故事中，寻找着自己的方向。

目录：推荐序 迷—觅—密 /乐嘉

序章 2008年5月12日的清晨 /1

完美的故事都不真实，而真实的故事又让人绝望。

第二十九个早晨，我就这样孤单地坐在椅子上，感觉自己仿佛一个游魂，在婚姻中找不到方向，在工作中找不到方向。

我问自己：你的人生还有什么？

第一章 汶川的生与死 /10

现实比电影平静，但现实比电影更残酷。

震后这片土地留给我们更多的，是对“生”与“死”的近距离感受。

可这样的感受是那么容易失去，如同三年后人们再回忆

2008年5月12日这一天时，会有一种说不出的错觉，

像是很近，又像是很远，像是真实，又像是故事，

曾经的大彻大悟原来那么容易被物质追求所取代，

在现代化的进程中消失殆尽。

第二章 地藏庵的色与空 /103

“色”说得简单点，就是“物质”；“空”说得简单点，就是“没有”。

“物质本身是空的，一切在于人心。”二师父指着我的丰田车说：

“把丰田看成‘空’，还是看成‘车’，或者看成‘骄傲’，

都在于你自己。

第三章 放不下的爱与恨 /207

一切都是空的，但爱不空。

佛家的爱不仅仅对人，就是对物、对花、对草，甚至对这看不见的空气，

都有一份爱，不求回报的爱，这才是佛家的爱，佛家的慈悲。

第四章 心物合一 /266

唯物主义也好，唯心主义也好，本来就是合一的，就像生与死，就像色与空。

“宗教”既不是唯心的，也不是唯物的，“宗教”就是对真理的追寻。

凡是在追寻真理，而不是在为活着而活着的人，

也不是为成就而活着的人，那都是宗教人士。

后记之一一个人的简单生死 /素说283

[幸福就像如来掌](#) [下载链接1](#)

标签

修心

心灵

30岁女性

励志

素说

文化

乐嘉序荐

生死

评论

好书一本。打算回家再读一遍。

是那种在枕边上可以速速翻完的书，但作者的心态，大概这个很多这个年纪的女生都会有吧。我觉得自己心态上也和她蛮相似的，生活富足工作稳定，但就是茫然若失，找不到活力。或者像她书中所说的那样，没有必要去找，因为生活的意义就是，吃一堑长一智。

关于地震的，我现在都是不想回顾也不想看任何评论，这本书也是从第二章开始看的，断断续续看了一个月，看完感觉内心很平静

自己心灵的沉淀

人在极端的时期和极端的背景下，展现出的思与行，才是最最真实的吧……30岁的女人，女人的直觉，心灵的修炼……这本书给我的震撼很大！

周老师当初做的节目就很喜欢，现在的《人间》真不怎么样了，就像作秀……周老师出书当然要顶！而且还是乐嘉首部作序推荐的，我要看要看

情节简单，但很朴实，看了让人无来由的安静祥和。

[幸福就像如来掌](#) [下载链接1](#)

书评

佛箴里有句名言，做：“过去之际不可追，摈弃尘烦；未来之事不可迎，断绝空念；眼前之妄不可起，顺其自然。”我们凡夫俗子，若能做到这“三不”，基本就可以佛了。事实，这是非常不容易的事。当达摩来到中，到南方拜见梁武帝，老梁有眼无珠，达摩一笑就离开了。老梁感觉后悔，…

“幸福是什么”、“人生的意义是什么”、“如何才能幸福”……不知道是什么力量，一直推着我找寻这些似乎没有答案的话题，我为此迷茫、纠结，也为无法自控的思绪而痛苦，因为我一直得不到能够说服自己的答案，直到遇到这本书《幸福就像如来掌》，开始了我新的心灵之旅。…

也许每个人都会遇到这样的一年——仿佛搁浅在人生的河岸，前进不得，后退不能。每一天，都有全新的河水从身边经过，每一天，都可以迈进一条全新的河流，明明知道只要迈出去就可以获得重生，却因种种犹疑而停下脚步。这一年，是如此的不同于此前曾经历过的无数日夜，这一年，也...

幸福就像如来掌，你七十二变未必能看到她。你跳出十万八千里也未必能看到她，甚至当你就站在她面前，也未必能看到她。但她就在那里，当你低下头，当你向内反省，当你心神清明，你才有可能看到她，看到她其实从未离开过你。

[幸福就像如来掌](#) [下载链接1](#)