



的艱難困苦中變得更加
清涼的良藥——佛法就是
是寫在紙上的歌——菩
由快樂的智慧。
雲天的時候——你曾
你的腦海——你會清晰
是假象。
話既然是家——就有客
有必要煩惱來者都是客
如果文章爭吵得多了——

从容的人生

素全法師生命感悟

◎ 素全法師 / 著

从容本来是一种心态，有了定力以后，你完全可以
将荣誉和伤害都变得平淡、安宁、清净。



九州出版社
JIUZHOU PRESS

◎ 素全法师 / 著



宁静本来是一种心态，有了定力以后，
你完全可以 将荣誉和伤害都变得平淡、安宁、清静。

从
容
生

生

生命感悟



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

从容的人生: 素全法师生命感悟 / 素全法师著. —北京:
九州出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5108-0151-8

I. 从… II. 素… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第150945号

从容的人生: 素全法师生命感悟

作 者 素全法师 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本 787×1092毫米 16开
印 张 15.75
字 数 156千字
版 次 2009年9月第1版
印 次 2009年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-0151-8
定 价 35.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★



素金法師博文集

大慈大悲
救苦救難

惟賢  時年九十

二〇〇九年八月十二日

惟賢長老：中国佛教协会咨议委员会副主席、重庆市佛教协会会长、
重庆佛学院院长、重庆慈云寺方丈

素全法師博文集

萬里無唐萬里空

九五雙馬識途題



马识途：四川省文联、作协名誉主席，中华词诗学会名誉会长，著名作家

佛光普照
法音宣流
因緣殊勝
素全以容

劉長樂

二〇〇九年十一月十九日

刘长乐：全国政协教科文卫体委员会副主任、
凤凰卫视董事局主席及行政总裁、太平绅士



| 目 录 |

第一章 从容的人生

- 感悟风花雪月/2
对了错了，错了对了！/6
仰望天花板的那些日子/9
那坟前开满丁香花/12
难忘供果香/15
我是一滴远方孤星的泪水/17
回到简单/20
伸出你高尚的手/23
从容的人生/25
起心动念/27
风从哪里来/29
痛苦与快乐/31
就这样都成往事/33
枫叶飘零泪滑下/36
装神、弄鬼、学人/39

年年岁岁天下月，世世代代争三宝/42
厚与薄/47

第二章 沉重的心 解脱的路

留一颗好心到生命的尽头/52
宁静/55
如梦中的凤凰飞舞/57
人生真实的舞台/60
洛水之球/63
我的108个孩子/66
绿军装、红袈裟与白大褂/69
太多难忘的数字/72
雨不要再下/76
灵山不惟风光秀，心海慈月照千秋/78
沉重的心，解脱的路/81
有一种爱叫作放手/83



第三章 生命的感悟

坛子夜话/88

我有一个愿望/91

祝福你们 永远的歌者/94

在路上/98

那一刻，我看到了佛陀的光明/103

众生、菩萨、佛/106

善良/110

放生与常被名利蛊惑的心/112

科学该以什么样的方式进步/115

播种新的生命/119

佛/122

敢于向朋友说不/124

何时堪将身还天，笑与朝霞相携飞/127

得病/130

不要暗淡你生命的光辉/133



万里无云万里空/137
这是一个大师辈出的时代/141
1997年的秋天/145
我的四十年感言/148
礼拜自己的庄严/153
宁静的祝福/155
永远不寂寞的生日/159
玉树临风一少年/163
用痛苦种出花朵/167
读书是为了什么/169
这个世界最稀有的是什么/172





第四章 绿泉丈室答问

佛法 佛学 修持/178

生死 觉悟 自在/195

出家 慈悲 素食/200

生活 情感 烦恼/205

家庭 婚姻 子女/214

圣贤 父母 师长/216

后记：博客——我心灵的驿站/224



第一章 从容的人生

从容的人生来自对生命的热爱；

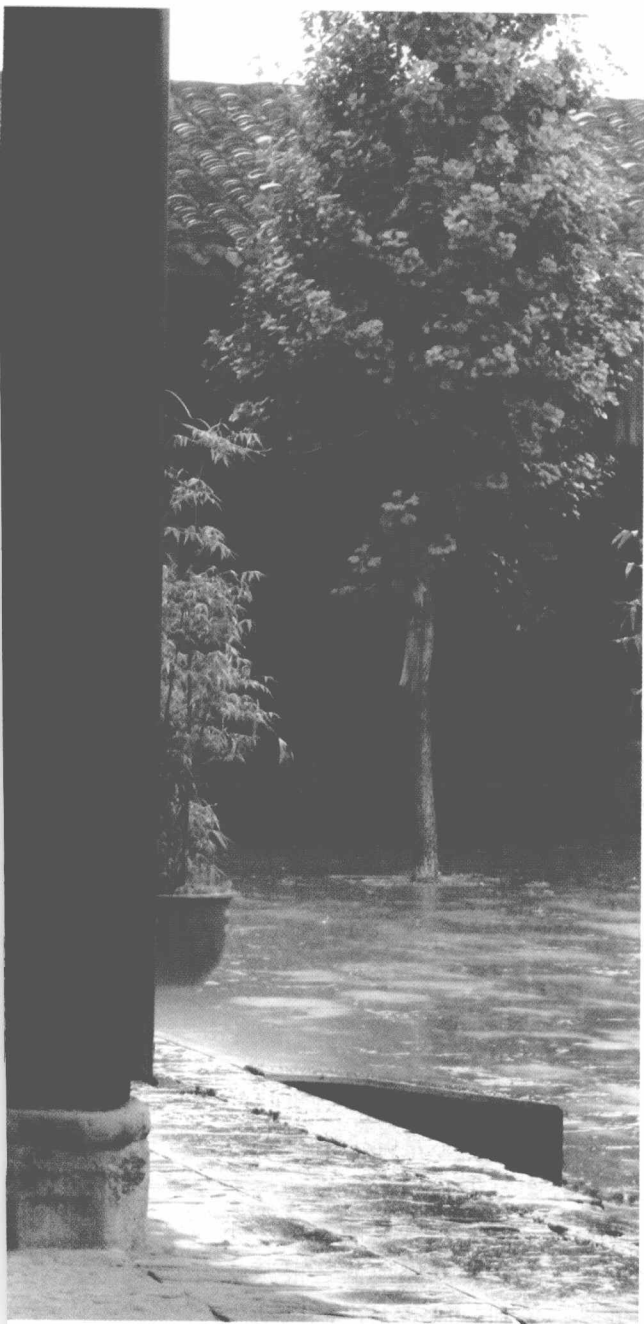
从容的人生来自对名利的淡泊；

从容的人生必定有自在的心灵和超脱的心境；

从容的人生来自慈悲、来自善良、来自宽容；

愿我们都能从容地面对人生，

走好自己生命最美好的四季！



感悟风花雪月

发表于 2009-03-09 21:28:00

下关风，上关花，苍山雪，洱海月。
仅“风花雪月”四个字，就将彩云之南大理最著名的景观呈现在我们面前。而宋代无门慧开禅师的“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节”诗句，一直似一剂良药，安抚着很多烦躁的心灵。由此看来，“风花雪月”不仅仅是风光，还可以是一种意境。

风

六祖慧能大师曾经在广州光孝寺对争吵的两位和尚说：“不是风动，不是幡动，仁者心动。”禅宗的很多公案告诉我们，人心动与不动，实与风、幡无关，即便无风、幡之动，亦有水热还是火热之争。娑婆世界烦恼之根源就在于“争”，争名、争利。风动无声，风动尘



起，风动呼啸。而人心之念，何曾不是如风般起伏跌宕呢？

然而，人心如果真的不动，也未必是好事。

师父曾经讲过一个故事：当年能海上师去西藏学法，在康定曾跟随一位疯喇嘛，说癫不癫，说疯不疯。疯喇嘛平日带一徒弟在山腰闭关住洞。一日山下歌舞欢天，鞭炮不断，疯喇嘛问徒弟：山下为什么那么吵闹啊？徒弟答：过年了。疯喇嘛便责备道：既然过年，为什么不拿点东西供佛啊？徒弟回答：师父，我们都已经好久没有吃的了，拿什么来供佛。疯喇嘛反问徒弟：难道山沟里面清水都没有一点吗？于是师徒俩一起到山沟打了些清水回来供佛，刚把佛供完，老百姓已经送食品上山来给师徒俩拜年了。

自然界非死水一潭，风是常有的；人心非死心，念亦是会生的。偶尔一早行路，看见扫街的清洁工人，真的感觉他们很辛苦，因为尘世间的很多人此刻还睡得正香。看到寺院八十多岁的老和尚还和僧人一起为建设寺院搬砖搬瓦，内心时常有泪涌的酸楚，在世间六十岁的老人就已经退休了。

其实，修行与不修行就在念上，看你生的是私心杂念，还是无我的众生念。心中有佛，心中就有众生，既然心是众生心，何来我心与他心。老和尚常说：我们要空，空的是自我；要有，有的是众生。

此风常常起，此念常常生，只是我们感悟的是不是拿得起，放得下，无痕无声，随缘自在的心境！千万不要伤风感冒了。

花

花是善因。在五台山曾经上南台锦绣峰朝拜时，满心欢喜地采摘不少鲜花回塔院寺供佛，老和尚看见却平淡地说：这些花开在南台，本来就是在供养万千佛菩萨。一句平淡的话对我教育很深。不过，这并没有改变我供佛的愿望。直到今天，尽管经济不怎么宽裕，只要有因缘，我依然会在初一或十五到成都的花市，买些鲜花来供佛。每次鲜花供佛后，内心都有种心安理得的恒顺感觉。恩师上贞下意大和尚经常说：花代表善因，有善因必得善果。

众生的苦难来自苦难的因，我们要以花之美好，在有限的生命

中，种上更多的善因。所以我们虔诚供养佛陀的每一朵花，都是我们让苦难的众生得以究竟远离苦难、平安吉祥的因。

雪

对于雪之洁白，很多人都曾经赞叹过。而我认识的雪，却代表了苦修勤练，代表了意志的坚韧。雪之洁白是修炼来的；雪之高贵是修炼来的；每朵雪花的独一无二更是修炼来的。所以，我一直认为静谧的雪夜，是修行读书的好时节。春光旖旎惹人醉，雪夜无声闻书香。

没有出家前，曾经到九寨沟旅游，沟口有座寺院叫扎汝寺。二十年前这座寺院还很小，只有一座殿堂，一位老喇嘛。十月底的九寨沟已经下雪，偶然看见寒冷的雪地里，一位满头白发、已经有九十来岁的老婆婆正跪在院子的角落磨一根大铁棒。我轻声地问：老人家，你在这里磨什么呢？老太太低头磨她的铁棒，根本无视我的存在。老太太的膝盖跪在雪地上已经溃烂，有一层厚厚的茧子。无趣的我来到殿堂，一位老喇嘛正在念经，大概有七十多岁。于是我问老喇嘛：老太太在雪地里磨什么呢？为什么不说话？老喇嘛告诉我：她在那里是要把铁棒磨成针，以忏悔自己的罪孽，不说话是在修禁语。

我的心震撼了，我终于相信信仰可以超越物质，超越思想，超越生命，超越痛苦，得到解脱。

一年前，我还挂念着问现在扎汝寺年轻的奔卡仁静活佛，他告诉我两位老人早就圆寂了。

雪，我一直景仰你的高贵，我愿意和你一起修炼，一起悠扬在天地间！

月

千江有水千江月。月是一面镜子。

记得在石经寺的一个中秋深夜，睡梦中的我隐隐听见有敲门的



声音。起床开门没有人，走到方丈院子里，却看见师父在月下绕着百年双桂经行，恩师孤独的身影在月光下从容安详。师父看见我出来，便仰望着明月对我说：这样明亮皓洁的月色，我只在五台山的清凉桥见过。随着恩师的视线望去，天空明月如镜，圣洁如莲。

那夜过后没多久，师父就让我独自去五台山，一住就是五年。五台山，夜夜星光灿烂，夜夜月色皎洁。

而今恩师已经舍报，那夜如莲华的明月却一直深锁我心！

此轮明月何时有？

{ 凤凰网友 }

发布于 2009-03-12 15:26:00

愿多一些风花雪月，也多一些美好。以此供养十方诸佛。

{ 欲望之心 }

发布于 2009-03-12 17:23:43

也许我心俗事太重，看见这些，我还是不能平静，也许是自己活得太累，我真不想自己太多嫉妒，可是……

{ 素全法师 }

回复于 2009-03-15 20:37:55

燃得太旺的火，需要暴雨才能熄灭，所以素全认为可能是你经历的苦难还不够！能海上师常说：“厚福受享，道德降落；养尊优厚，病患更多；名誉光荣，我慢加等；顺境安适，般若无缘。”素全与仁者共勉！

{ 凤凰网友 }

发布于 2009-03-12 18:39:08

感恩师父的甘露，这些日子好生烦恼，平时的功夫见境就忘了用不上。在善友提醒下，才发现自己落入了自己的情绪喜好中，把自己投入烦恼网，弄得自己好心痛啊！

对了错了，错了对了！

发表于 2008-12-19 02:21:32

当沙弥的时候，一直给师父做侍者，对师父的生活特别照顾，每天都要花很多时间到地里去，摘最新鲜的蔬菜来做。有一天，师父发火道：“你都出家了，还成天只知道吃，要吃回家去吃好了！”想一想，觉得师父说得对，于是大厨房里搞什么菜就给打什么菜，管他冷热还是软硬，打回去了事。没多久，师父发更大的火，拍着桌子骂我：“我们佛教尊师重道，你师父的生活都不管，还有什么善根出家，滚回去好了！”气得我快骂出声来：死老头子，这么刁钻，不出家了，免得受你这个窝囊气。当晚就搭车跑回了成都家中。

晚上睡在床上翻来覆去地想：难道就这样放弃了吗？慢慢气消了，想回寺院，又不好意思。第二天一早，师兄打电话来说：“师父说了，寺院又不是菜市场，想来就