

宽怀

不计较的人生智慧

印心居士◎著



修持内心的澄澈与清明

堪比延参法师的佛心禅语
媲美林清玄的禅意美文
众名家推荐的清澈文字

一位佛教居士的正念，凝聚半
世感悟心语，印证几度机缘因
果。白云流水即禅心，享受内
心安稳的喜悦。

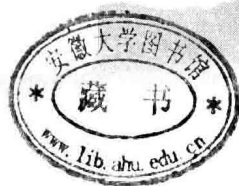
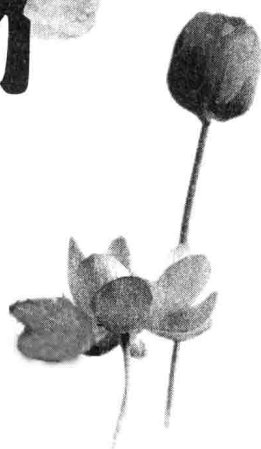


百花洲文艺出版社
BAIHUAYUAN LITERATURE AND ART PRESS

宽怀

不计较的人生智慧

印心居士◎著



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

宽怀：不计较的人生智慧 / 印心居士著. -- 南昌：
百花洲文艺出版社，2013.9
ISBN 978-7-5500-0696-6

I . ①宽… II . ①印… III . ①禅宗—人生哲学—通俗
读物 IV . ① B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 148429 号

宽怀：不计较的人生智慧

印心居士 著

出 版 人 姚雪雪
责任编辑 余 苕 李莉娟
封面设计 王 珍
出版发行 百花洲文艺出版社
社 址 南昌市阳明路 310 号
邮 编 330008
经 销 全国新华书店
印 刷 北京蓝空印刷厂
开 本 170mm×240mm 1/16
印 张 15
版 次 2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
字 数 211 千字
书 号 ISBN 978-7-5500-0696-6
定 价 28.00 元

赣版权登字 05-2013-203

版权所有，侵权必究

网 址 <http://www.bhzwjy.com>

图书若有印装错误，影响阅读，可向承印厂联系调换

序一 素心无尘，表里澄澈

吴言生（《中国禅学》主编、陕西师范大学佛教研究所所长）

人生在世，最可贵的修炼，就是素心无尘的境界。

什么是素心？

儒家启蒙读物《三字经》说：“人之初，性本善。”这个本善的心性就是素心。

四书之首《大学》说：“大学之道，在明明德。”“大学”，就是大人之学，就是成为圣贤的学问。“明德”的意思是光明的德性，也就是素心。只不过，它被世俗红尘给蒙蔽了，所以要“明”那个本来光明后来晦暗的“德”，剥落世俗的尘埃，返于无垢的素心。

《孟子》说：“大人者，不失其赤子之心也。”一个在道德人格上完美的人，不能为名为利，丧失了赤子之心。只有葆有赤子素心的人，才是大人，否则就成了侏儒。





道家认为，这个世界充满了功利，充满了喧嚣，充满了浮华，所以要进行大道的修炼。进行大道的修炼，不是用加法，而是用减法，摒落浊气，“为道日损”，返璞归真，最终“复归于婴儿”，归于素心。道家诗云：“神仙本是凡人做，只怕凡人志不坚。”只要每个人保持素心，就是快乐知足的神仙。然而不幸的是，在酒色财气、功名利禄这些世俗的尘埃面前，世人心志不坚定，失去了素心而成不了神仙。

佛家创立者悉达多太子，在菩提树下静坐七天七夜，终于大彻大悟，成为觉者。他悟到了什么呢？他悟到的是这样的真理：“奇哉，一切众生皆有如来智慧德相，但以妄想执着，而不证得。”每个人都具有如来的智慧，如来的德行，如来的体相。但是，因为妄想执着，迷失了素心，所以成为凡夫俗子。

可见，对素心的追寻、回归，是中国传统文化儒、道、释三家的共同目标。这个素心不是别的，就是圣贤之心、神仙之心、佛陀之心。自古以来，中国文化一直苦苦追寻的，就是这个素心。

然而，在现实生活中，这颗素心却又何其难觅。自古以来，这社会就一直是个物欲横流、喧嚣躁动、纷纷扰扰的社会，早在晋代，大诗人陆机就有“京洛多风尘，素衣化为缁”的感叹。也唯其素心难觅，所以历史上对它的追寻从来就是不绝如缕。

这本《宽怀：不计较的人生智慧》，就体现了现代人对素心的追寻和回归，在某种程度上，它可以看做是沉迷物欲的现代人对生存处境的深刻的反思与自省。其中既有启人心

智的修心之道，亦有格高味永的佛寺禅踪，更有飘逸出尘的禅僧高格，袈裟风流。文笔如汨汨清泉，不择地涌出，在清新淡雅、娓娓温雅的叙说中，传达出一份禅意的氤氲，透露出对本心的渴盼与呼唤，对尘心的忧虑与针砭。阅读此书，使人恍如置身禅天禅地，在法喜充满之余，对溷迹红尘的生存状态多了一份忤意与反省，对超凡脱俗的佛禅妙境多了一份艳羡与追寻。

这本书的作者印心居士，栖心佛禅，已十载有余，也曾多次聆听过我的禅学讲演，可谓慧根夙具，佛缘殊胜。这本文字般若，是他人生修炼的阶段性的总结。我相信，随着作者历练的加深，一定会有更加清美绝伦、慧眼独具的感悟奉献于读者诸君面前。是为盼。

高人转红尘，不为红尘转。在“举世熙熙，皆为名来；举世攘攘，皆为利往”的娑婆世界中，我希望有这样的一群禅友，心心相印，心有灵犀，穿越时空，在山中、水中、禅中，寻得红尘中的一方净土，心灵的诗意的栖居。正如那两句唐诗所说：

“闲来石上观流水，欲洗禅衣未有尘！”

素心无尘，表里澄澈。

让我们一起朝这个方向成长。

壬辰菊月于山水禅房





序二

素位而行，灵山在望

应一平（西安美术学院图书馆副馆长、教授）

印心居士置身长安，任嚷闹喧嚣，对市井繁华，却游走在漫无边际的禅境里，于肃寂中承受灵光泽被，心中向往着那尊青莲。

为了求得灵魂的安然，他不得不直面忍受尘世纷扰、冷然沉对环境嘈杂，于纠结中观察，在困惑中判断，寻觅已然远去的理想圣境。思绪飘至海天佛国，扪心自问，从而产生有所作为的动力，自觉把历史传承和目之所见的情景相较并论，把世象反差引发的切身感受连通时空两端。于“盛世乱相”和“莲华妙境”之间往复观照，以意根之动，汲一念所得，将心之所及婆娑世界中的种种因缘，付诸柔毫，说与世人。

其禅意散文的总体意象，倾注了自身对中国本土佛教的认

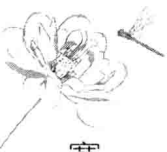
知体验，显示出作者主观思索、突破此世与彼岸之间二元对立的观念阂隔。心态包容、思域畅达，不仅表达真实与虚幻的几番境相，且把此时此刻的一度闪念，在古往今来、纵横交织中铺展复现。通过体会先贤高僧修行参悟、追随大德法师弘法利生大愿，苦心孤诣，论是言非，涉故及物，付之阙如，将佛家修“五根”“五力”、得“七菩提分”的心路历程娓娓道来，并在不断的内省求变中提升主体修为，达致精神的自我成全。

印心居士挚爱中华优秀传统文化，客居长安数年来，大多从事与文化相关的工作。他珍惜提高学问、增长见识的机会，主动到儒、释、道中求索，流连元典，转益多师；积极在天、地、人中穿行，磨炼心性，竿头日进。尤为可贵的是，事务劳顿、几无闲暇，他却能游心于琐事之外，近乎完成日课般的笔墨耕耘，持之以恒，把读书感悟、静思所得用文字一一疏理、记录，与人广为分享。经年台阶递进，壮岁蒙养俱增。他将这些内心流出的思维智光，分门别类，上传以“素心无尘”为名的博客，期望同道感应。

我是通过他的微博平台，在网上看到了这些充满禅意的系列文章，言之有味，论之有据，轻松风趣，如若故知。

首先，立意高致，视象开阔。优秀的作品要求作者人品高尚，思致升华；博览群书，蓄备深厚。素处以默，才能妙机其微。具知止而后定、定而后能静的胸襟，求思愈甚，虑后方得。反映作者登高而眺、所望者远的见识。印心居士才情敏捷，大到文章选题，小到情境举例，兴味盎然，人物鲜活。令人舒心遐想，温故如新。并将对未来的祈愿，融入禅意人生的旨归，同时反映出佛家平等、博爱、大无畏的精神性主题。





其次，朴素自然，气韵连贯。章法形散神聚，行文平中见奇，起头收尾不动声色，水到渠成。一文一议，按题分卷，均能起承有序、开合互致。布局收放自如，张弛游刃有余。不少散文逸闻趣事信手拈来，谈笑间尽说“贪”“嗔”“痴”，幽默中试问“舍”与“得”。催生对当下存在的追思、对佛家般若的感悟。有的回顾历史事件，遴选旧事重叙；有的侧重说禅说偈说风景，念佛念道念自然。以期息得心缘，识得本心。

第三，文风清新，句式灵动。结体架构精悍，尺度把握贴切。取材言微意深，故事引人。举证能深入浅出，分析则旁征博引。机锋在天然间绽放，游思于静默中变幻。素简淡然如《自伞自度》，饱含哲理如《终南捷径》，沉稳明快如《禅解不二》，个中意象，时而如佛家弟子笑而不语，时而若沙场斗士犀目相向，境相颇深，读之宛然。

印心居士践行“默默者存”之道，深谙“功不唐捐”箴言。自观自在，守本真心。一部文集凝聚半世心语，印证几度机缘。风清云淡，人在途中，天涯咫尺，素位而行……

知佛在内，不向外寻；净土非遥，灵山在心。

序三

文章华国

薛仁明（台湾，著名学者）

五四运动之后，新知识分子登场，取代了传统读书人。读书人的传统意识，虽说从此日益淡薄，却是不绝如缕，未尝真断。直至“文革”，这传统意识才彻底连根刨起。从此，士绝。

士绝，随之，文脉断。文脉一断，世间遂只剩文学，不复有文章。

文学，有小资文学，有工农兵文学。两者虽可反映时代，皆有动人之处，但前者多半耽溺于某些情调乃至玩物丧志终至于大废不起，后者则不平之心过多过甚乃至激愤不已弄成了一身戾气。于是，所谓文学，总是让人起于向往，继而魅惑。





一代代的文学青年，奉着神圣之名，高举文学大纛；捧持着理想，要献身于所谓文学。于是，他们大量阅读，不断讨论，不断活动；他们浸润于此，沉酣于斯。从嗜读，变耽溺，待时日一久，所谓文学，终究让他们生命无法获得清安，于是，或觉有异，遂起而挣扎；然而，病已重，痾已沉，那一身的忧郁愤懑，多半已成痼疾，又岂是容易？

文章不然。文章，士之所为。孔子云，“士志于道”。道，修行之事；换言之，但凡志士，必有修行之自觉；志士之首务，是将自己修得心中时时有个清平世界。因为有此清平世界，“诚于中，形于外”，故而士之文章，必让人眼亮气清，精神一好；但凡文章，必然青天白日，无有阴郁；但凡文章，必可使人世安稳，岁月静好。于是，只要是好文章，读着读着，都可令人开豁，顿觉天清地宁。正因为文章之根本体质如此，所以，中国人常说“文章华国”，也因此，曹丕说，文章是“经国之大业，不朽之盛事”。

百年来，中国读书人苦痛不安，究其原因，固然林林总总，但关键之一，正是这文章传统之断绝。因文章断绝，不复清明，不再朗然，故读书人尽管浸淫于文字，成日为文，竟日读文，却不仅无益于自身之澄澈，反倒加深一己之苦痛与不安。结果，越读越苦，越苦越读。读书人本想从文字中获得解脱，没想到，却越读越纠缠不清；本想疗伤止痛，却不知不觉中变成了自戕自虐。噫！悲夫！

所幸，物虽极，必反之；凡事否极，亦终将泰来。百年苦难之后，今日中国，已渐有一阳来复之机。于是，所谓国学，



蔚然成风；儒释道三家，驳驳然勃发兴起。近十年来，读书之人，渐有修行之切身感受；有此修行自觉，则断绝已久的士之传统，庶几可再重建。士再现，文脉可续；文脉一旦涌动，则文章亦将光大人世。届时，一篇篇的华国文章，将再如星宿历然，熠熠生辉；更如日月光华，旦复旦兮。

于是，我新识了姚展雄（印心居士）。展雄现居西安，十年之前，他因缘际会，开始习禅。从此，文风一变，不再拘泥于所谓的文学创作，转而往道艺交参的文字修行潜心精进。不知者，或惋惜他背离了数十年来的文学主流；知情者，却庆幸他回归了睽违已久的文章传统。但是，真要回归，又岂是容易？昔日孔子言道，“如有王者，必世而后仁”。即使王者，都得三十年才能歛然有成；何况百年来历史气运之倾颓，真要全面匡正，欲开粲然新局，又岂能急在一时？世人皆云，十年磨一剑，但真说到文章，却又是千古之事。是呀，文章千古事！志士的一生，从来，也就是一生之修行。展雄习禅十年，今日交出了这本书，虽说令人眼亮气清，虽说可喜可贺，但是，展雄往后的文章修行，一如中国之文明再造，眺望未来，那期待，又岂是区区此文所能言尽？

壬辰仲秋于花东纵谷

胸怀：不计较的人生智慧

· 目 录 ·

序一 素心无尘，表里澄澈 / 01

序二 素位而行，灵山在望 / 04

序三 文章华国 / 07

上篇： 生活处处有禅意：修持内心的澄澈与清明

第一章 修好你的这颗心

心病终须心药治 / 004

“知止”甚于“知足” / 007

抵制生气这个“心魔” / 010

为人生备一把伞 / 014

祸从口出，默默者存 / 016

天道酬勤，功不唐捐 / 019

痛苦是盐，将它稀释到一片湖里 / 022

有一种智慧叫“放下” / 024

做个自在人 / 027

一休万事休 / 030

包容是一轮明月 / 032

万事但求半称心 / 035

没有钱，还有什么可以布施 / 039

人无癖不可与交 / 041



第二章 素心无尘 宽怀纳世

母爱大如佛 / 046

人间最大的力量是忍 / 049

繁华不过一捧沙 / 051

行到水穷处，坐看云起时 / 053

素心无尘 / 055

生命的枝头，何枝可依 / 059

坐地成佛 / 062

有愿力就会有奇迹 / 065

绝境飞行，逆风穿云 / 067

不风流处也风流 / 071

潘石屹的茶满了 / 073

第三章 你我都是有来历的人

李煜：释迦的担荷 / 078

唐伯虎：逃禅仙吏 / 082

金圣叹：流水今日，明月前身 / 085

杨度：从“旷代逸才”到“佛门居士” / 089

张大千：百日和尚，一世佛缘 / 094

金庸：从洞世到出世 / 098

稻盛和夫：用一颗禅心做企业 / 102



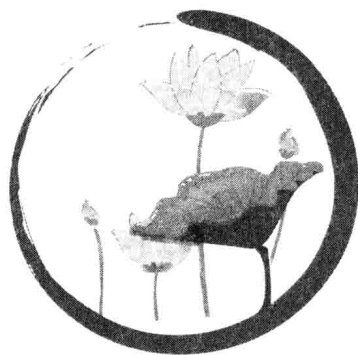
下篇：
白云流水即禅心：追寻禅的前世今生

第四章 一僧一寺一佛国

佛与象 / 108
禅解不二 / 110
终南捷径 / 112
银碗盛雪 / 115
《金刚经》传奇 / 117
因花悟道，见性成佛 / 123
一花一世界 / 127

第五章 追寻禅的前世今生

香积寺 / 132
佛不在西天经卷，不在深山古寺 / 136
大昭寺前的磕长头 / 139
风马旗：写在大地上的经卷 / 141
青龙寺的樱花 / 145
大雁塔里的那些悲壮传奇 / 149
追寻中国禅的前世今生 / 155
听道巍法师说禅 / 158



第六章 袈裟下的风流

- 养马放鹤人，遥远的逸响 / 164
佯狂济世一颠僧 / 169
君恩浅处草方深，破烂衫里盛清风 / 173
佛祖是你的仆人 / 178
万古云霄一羽毛 / 180
半僧半俗，亦情亦禅 / 184
生涯懒立身，腾腾任天真 / 187

第七章 不负如来不负卿

- 泥中的莲花 / 192
当尼姑爱上君王 / 197
不负如来不负卿 / 200
恨不相逢未剃时 / 204
禅师的爱情 / 208
本居古佛万般春 / 210

【附录】

- 花心似禅 / 213
刻在莲花上的时光 / 216

【跋】

- 一种风流吾最爱 / 219



上篇：

生活处处有禅意：修持内心的澄澈与清明

从生活的细节处觅得禅意，从一时一刻中得到解脱。

佛不在梵天世界，不在名刹古寺，不在九座莲台，净土非遥，灵山不远，佛就在日常生活中，在谈天说地里，在农人的种子里，在匆忙的脚步里，在一餐、一饭、一滴水里，在我们每个人起心动念的当下，在你朝夕相处的身边。

