



惟愿现世安稳 / 岁月静好

把每一个泥泞的日子， 都活出最干净的时光

云水禅心 / 著

被佛法加持的你，那颗心叫干净。

生活只为觉悟了的人一展欢颜。

别堵塞了那些需要小心释放的光阴。

走得急，会错过最美的时光。

不乱于心，不困于情；不畏将来，不念过往。

当下的每一个瞬间，都是生命的唯一瞬间。

随书附赠
手绘禅意卡片



中国出版集团
现代出版社



云水禅心 / 著

把每一个泥泞的日子，
都活出最干净的时光

用 / 禅 / 的 / 甘 / 露
洗 / 去 / 心 / 的 / 蒙 / 尘

 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

把每一个泥泞的日子，都活出最干净的时光 / 云水禅心著.

—北京：现代出版社，2015.8

ISBN 978-7-5143-3593-4

I. ①把… II. ①云… III. ①散文集—中国—当代

IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 117703 号

把每一个泥泞的日子，都活出最干净的时光

著 者 云水禅心

责任编辑 赵海燕

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@vip.sina.com

印 刷 辽宁美程在线印刷有限公司

开 本 787×1092 1/32

印 张 7

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-3593-4

定 价 32.80 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

前言

人生最重要的不是拥有多少财富、名誉与地位，而是能够活在当下，照顾好我们内心的家。

生活不在过去，更不在未来，生活只能存在于当下。如果你深陷于流转不停的心念和欲望里，不是在痴情过去，就是在规划未来，唯独没有认真地、专注地感受此时此刻的生活，感受此时此刻的蓝天、绿树、小鸟和花朵，你对生命中所有最本真的奇迹视而不见，听而不闻，那么你就错过了与生活的约会。如此，当生命终结，根本不能说你曾经生活过。

因为思虑过多，我们有时就把人生复杂化了。活在现在，却经常会对过去念念不忘，对未来又忧心忡忡；坚持携带着过去、未来与现在同行，你的人生当然只有一片拖泥带水。

不开心的时候，可能你会选择逃避选择离开；可是你只是离开了那儿，却没有离开那个让你伤心的情境，因此你愈想愈伤感。愈伤感，你就愈没有力气去理会别的事情，许多更该用心去做去想去做处理的事件，就在你漫天漫地的心烦意乱之中，时间长了你会筋疲力尽、会失去斗志、会对生活失去信心的。

禅修中有一个很重要的法门，就是教人们去观照当下。如果你能专注的活在当下，感恩当下，你的内心一定会变得越来越喜悦与平和。而境随心转，当内心平和了，外境自然也就和谐了。

一个年轻人因为失恋而痛苦不堪，吃饭不香，睡觉不甜，便去拜访禅师。禅师告诉他：“人，需要修炼。”

年轻人问：“怎么修炼。”

禅师说：“饿了吃饭，困了睡觉。”

年轻人反问：“难道吃饭、睡觉也得修炼吗？”

禅师说：“同样是吃饭，同样是睡觉，却有不一样的结果。一般人吃饭时，左顾右盼，想这想那，千般计较，万般思索；睡觉时，颠倒梦寐，梦这梦那，思绪万千。修行的人，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，别无他念啊！”

“可是，怎么才能做到饿了吃饭，困了睡觉呢？”

禅师回答说：“你不能左右天气，但你可以改变心情；你

不能改变容貌，但你可以展现笑容，最主要是观照自己的内心。心应该是一池清水。水清澈了，山鸟花树映在水面上才是美丽的。那样，日日是好日，夜夜是清宵，处处是福地，就没有什么可迷惑、污浊我们的了。”

每个人的内心都是本自具足的，要富贵有富贵，要圆满有圆满，如果我们能照料好我们的内心，在当下就能升起喜悦与平和之心，我们的外境自然会圆融无碍，我们可以毫不费力地心想事成。

当你在为昔日已经不可变更的岁月而无谓的伤心，抑或感慨之时，你周围的一切却悄悄地在你的视线之外进行，等你苏醒之后你会发现可能一切已经晚了。

其实，你只要做好现在，才是做好自己，过去的已经错过了，难道还要错过现在和即将成为现在的将来吗？

过去，是一个记忆的轨迹，是一个储存在心智里的“前任”当下。当未来到的时候，它就变成了当下，而想到未来时，其实是在当下想的。过去和未来显然没有它们自己的实相，如同月亮本身不发光，它只能反射太阳的光一样。

过去和未来也一样，只是永恒的现在的光、它的力量和它实相惨淡的反射而已。它们的实相是向当下“借贷”来的。

安于当下的窍门是舍弃时间造成的幻象。时间和心智“狼狈为奸”，把时间打造的幻象从心智里移除，它就停止了——除非你选择要用它。

若不能安于当下，你就会对过去和未来执迷不悟，对当下这一刻缺乏尊重。而那些幻象难以割舍的原因，是因为过去给予你一个身份，而未来又以各种形式掌握了救赎和实现的应许，但两者都是虚幻的。

人能活着和感觉到的只有当下。把握美好的日子，享受每一时刻；扼住倒霉的日子，使它变得美妙。不要因为失去而抱怨，享受你所拥有的。

目录

| 第一辑 |

着眼当下：不畏将来，不念过往

不畏将来，不念过往 002

忘记是一种风度，舍得是一种智慧 006

当下，即是觉悟的道场 010

放过自己，也是一种放生 015

一切都会过去，一切也都将开始 019

关上记忆的门，让过去的过去 023

断了对未来的妄想，很多事无法提前 027

精进你的当下，无处不得安宁 031

守住当下，心平气和 035

| 第二辑 |

应对当下：心有沉香，何惧浮世

心有沉香，何惧浮世 040

所谓心事，不过是不如己意 044

心若不动，风又奈何 048

怡养心性，悦纳万千 052

静修佛心，了然于世 057

万物从容，切莫着急 061

看淡世事沧桑，内心安然无恙 065

人间三千事，淡然一笑间 069

心中有阳光，生活就有希望 073

转换妄念，滋养正念 077

观心如镜，淡看浮华 081

心若有岸，再多沉浮也是旅行 085

| 第三辑 |

加持当下：知足常乐，随缘自在

简单之道：生得朴素，活得自在 090

生活之道：懂得放下，不去执着 094

安乐之道：擅于放松，而不放纵 098

清静之道：能够宽心，不是无心 102

自在之道：洗尽铅华，淡泊自然 106

修忍之道：此时正当修行时 110

幸福之道：知足常乐，随缘自适 115

悟禅之道：慎独处世，少欲修心 119

| 第四辑 |

享受当下：淡泊宁静，宠辱不惊

心不倾动，一切都在 124

禅是思悟，恬淡是禅里开出的花 128

身心安顿，生命静好 132

心灵富足，揣着人生大快乐 137

一切随缘，宁静洒脱 141

心似清水，把时间花在澄清上 145

荣辱不惊，一生得失总归零 150

心若安，可步步生莲 154

修一颗平常心，人生无处不是坦途 159

身处闹市，心在乡野 163

人心清静，人生太平 167

| 第五辑 |

珍惜当下：人生易逝，行且珍惜

慈悲简静，人生只在呼吸间 172

不存妄念，心安即得归处 176

时光易老，当下即是全部 181

莫待花落，才惜年华 185

本自具足，何必烦恼生活 189

珍惜当下，幸福不必远求 193

人生易逝，惜缘便是悟道 197

守护自己，自度成佛 202

感恩的人生，是一路欢喜的旅程 206

第一輯

着眼当下：
不畏将来，
不念过往



走到生命的哪一个阶段，都该喜欢那一段时光，完成那一阶段该完成的职责，顺生而行，不沉迷过去，不狂热地期待未来，生命这样就好。

不畏将来， 不念过往

我们不起妄想、不起心动
念的当下，不生执着而又清
楚楚的，这就是没有业、没有
罪的当下。



三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒点草种子吧！
好难看哪！”小和尚说。

“等天凉了。”师父挥挥手说，“随时！”

中秋，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。秋风起，草
籽边撒、边飘。

“不好了！好多种子都被吹飞了！”小和尚喊。

“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”

师父说：“随性！”

撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。

“要命了！种子都被鸟吃了！”小和尚急得跳脚。

“没关系！种子多，吃不完！”师父说，“随遇！”

半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房：

“师父！这下真完了！好多草籽被雨冲走了！”

“冲到哪儿，就在哪儿发！”师父说，“随缘！”

一个星期过去。原本光秃的地面，居然长出许多青翠的草苗。一些原来没播种的角落，也泛出了绿意。小和尚高兴得直拍手。师父点头，“随喜！”

随不是跟随，是顺其自然，对过去不执着，对当下不怨怼，对未来不强求。

随不是随便，是把握机缘，对过去的失败不悲观，对当前的困境不慌乱。

难行能行，难忍能忍，内心因此变得自在和包容，不攀缘于未来，也不执着于过去，而是安住于当下，把握现在。

走到生命的哪一个阶段，都该喜欢那一段时光，完成那一阶段该完成的职责，顺生而行，不沉迷过去，不狂热地期待未来，生命这样就好。

看起来，一个人把自己交给痛苦，比交给快乐更容易一些。

譬如，听别人讲话，听到最后，耳朵里只会记住两类话：最愿意听的和最不愿意听的。然后，喜欢听的未必化成快乐，但不喜欢听的一定化成了痛苦，其他的都化成了风。

有时候，风都早已刮过去了，一颗心，却还在一片无关痛痒的云彩里下着雨。

人的选择性就是这么顽固，顽固得近乎荒唐。你本可以云淡风轻地活，然而，却无缘无故地受了伤。是的，有些伤害是来找你的，而有些伤害是你找来的。

好多人强大的想象力都用在了自戕上。八竿子打不着的事情，稍加勾连，就能安排在自己身上。那边还没风声鹤唳呢，这边早已四面楚歌了。就这样，在近乎扭曲的想象力中，完成自戕，又在自戕中，进一步壮大着自我想象力的扭曲。

这个世界上没有愿意自讨苦吃的人，但多少人每天都在自讨苦吃。

好多时候，是自己把自己折腾累了，自己把自己纠缠烦了，然后，这个自己挣脱不开另一个自己了。

坑，其实是自己挖的。光阴的泥淖里，多少人，都是自己逗着自己玩。如果生活没有对你曾经犯下的错误做出惩罚，你

要告诉自己，这是宽恕。但不要因此而得寸进尺。或者说，你不能因此而欺负生活，自讨苦吃。

生活不想以此纵容谁，只是想让所有人明白，谁也有犯错误的时候。

有的人等到生活开始惩罚自己了，才想起后悔。这样的忏悔，不值得原谅。从无意犯错到故意犯错，应该推敲的不是人生，而是人性。为恶的人性辩护，本质上就是怙恶不悛。也不要把这一切推给命运。

既然所有的结局，开始就已经料到。所有的惩罚，都是水到渠成的铺垫。

不要让命运为你的贪婪埋单。在欲海里浮沉的人，个个都是亡命徒。为欲望亡命是已经注定了的结局。

这个世界，有侥幸，但不宽恕侥幸。不要把自己一步步拖到付出代价的境地。生活中一切的罪与非罪，罚与非罚，良心会有知，光阴会有知，天地会有知。

不去欺负生活，生活自会妥妥地待你。清白干净的灵魂，特征只有一个：无愧过往，不畏将来。