

畅销  
心灵篇

让心灵轻盈到不可思议的**精神修行书**

引爆网络的全新生活理念

风靡亚洲的轻松人生观

**100000000人**

正在用“**断舍离**”改变他们的生活，你呢？

林克 / 编著

断 だん

断绝贪欲杂念

舍 しゃ

舍弃人生包袱

离 り

脱离负面能量

014039491

B84-49  
245

# 断舍离

林克 编著



B84-49  
245

企业管理出版社  
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



北航

C1726852

103980310

图书在版编目(CIP)数据

断舍离 / 林克编著. -- 北京: 企业管理出版社,  
2014.4

ISBN 978-7-5164-0764-6

I. ①断… II. ①林… III. ①心灵学 IV. ①B846

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第058949号

---

书 名: 断舍离

作 者: 林 克

责任编辑: 姜 锋

书 号: ISBN 978-7-5164-0764-6

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 68701719 发行部 68467871 编辑部 68701408

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170×240毫米 16开本 16.5印张 215千字

版 次: 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

定 价: 35.00元

---

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

## 断舍离——人生是一场不断放弃的修行

何为“断舍离”？

断舍离是一种“生活整理术”。它起源于日本，并在短时间内迅速风靡亚洲，也成为近年引爆网络的热门话题。断舍离的概念由毕业于早稻田大学的山下英子女士提出，她在学习瑜伽的“断行、舍行、离行”时得到灵感，并将之延伸为一种整理术。具体说来，断，就是断绝接受不需要的东西；“舍”，就是舍弃掉没用的废物；“离”，就是脱离对物品的执念。

为什么断舍离会在短时间内引起数百万人的共鸣？

想一想你是否有这样的经历：衣柜里，衣服总是堆得呈雪崩状，换季打折买的衣服一次没有上身，几双网上淘来的鞋子只穿过两次便搁置一旁；书架上，促销时买的书好多本都还没有拆封，更多的只读了开头，总想着有空再读却再也没有拿起；抽屉里，各种零碎杂物堆在一起，朋友送的搞怪小玩物，逛街时随手买的小饰品，一次没戴过但总舍不得丢掉的耳环和戒指；邮箱里，上百封标着未读，手机里，短信总是在提醒内存不足。并非它们有多珍贵，而只是懒得动手删除……

始终改不掉的拖延症，总是抑制不住的购物冲动，衣服很多却总是找不出自己想穿哪件，想要拒绝别人却总不知如何说NO，工作压力始终无法摆脱，面对突如其来的负面情绪不知所措，年初定下的计划总是无法完

成，总是感觉很累却在时光蹉跎后发现自己一无所获……

我们的生活就是被这些杂物、欲望所拖累，被琐事、纷扰所割裂，以致陷入欲望、杂念和负能量的泥潭。人们被金钱所裹挟，被物欲所裹挟，被堆积如山的工作所裹挟，被纷纭的人事交际所裹挟，被宿命般的日常琐事所裹挟，不知从何时开始，人们都开始背上重重的包袱，脚步沉重，举步维艰。我们该如何从这种糟糕的状态中摆脱——这就是断舍离的目的。

“断舍离”除了指导人们收纳整理物品之外，也可以用于人际交往、生活方式等多个方面。“断舍离”不仅仅是简单的整理术，更是一种教人放下心中执念的理念，一种呼吁轻松清净的生活态度，甚至可以说是一种化繁为简的人生哲学。这一本“断舍离心灵篇”，便是一种返璞归真，让“断舍离”回归到精神修行的领域，以这种全新的理念指导我们的心灵修行。帮助人们断除杂念、整理情绪，释放压力，回归最纯净生活的本真状态。

断舍离是化繁为简的方法论，更是轻松自如的人生观。在实践断舍离之前想清楚——自己现阶段的处境是怎样的？自己短时间内的目标是什么？哪些才是自己真正想要的？哪些东西可有可无？哪些人不值得为之付出太多？如无必要，勿增实体。想要拥有轻松简单的生活放下执著，从现在开始，就要勇敢地断、舍、离！

从今天起，来认识新的断舍离，这会是一次让生活无比轻盈的心灵修行，一次让灵魂醍醐灌顶的精神革命——

贪欲太多，杂念纷纷扰扰，断绝吧！断绝方能清净。

人生包袱，背负太多太重，舍弃吧！舍弃便可轻松。

负面能量，压力无处释放，脱离吧！脱离才能平和。

人生是一不断放弃的旅途，尽管走下去，不必逗留，去采鲜花来保存，因为在这一路上，花，自然会继续开放。

# 断

断绝贪欲杂念

## 第一章 断绝贪欲，贪欲是痛苦之源

- 2 人有七情六欲，但不可有贪欲
- 5 断绝“五欲”，做最清醒的自己
- 10 有得有失，才是人生常态
- 13 占有欲太强，相爱也会变伤害
- 16 攀比没有尽头，何苦自寻烦恼
- 19 贪小利容易吃大亏

## 第二章 断绝人性杂念，返还纯净本心

- 24 心中有戒律，才能不为杂念所动
- 28 克制杂念，不为诱惑所动
- 32 切断自负之心，谦卑者近佛
- 35 不要将你的期望强加于人

- 38 怜悯不如同情，同情不如尊重
- 41 得意时切勿忘形，善待他人方有善报
- 44 断绝执念，佛无形禅亦无形

### 第三章 断开负能量之源，遇见全新的自己

- 48 不要自作聪明，能者低调为人
- 52 若是人生无悔，那该多无趣
- 55 抛却虚荣，随喜功德
- 59 自欺欺人不可取，自知之明才是真
- 63 断绝冲动心魔，能忍才能成大业
- 66 不必高谈阔论，倾听就能赢得掌声
- 69 戒私心，赞美人，你就会更受欢迎



### 第四章 幸福就像沙子，握得越紧就越会流失

- 72 弱水三千，我只取一瓢饮
- 75 执念于贫富，你将很难获得幸福
- 78 接受人的不完美性，不必过于苛求他人
- 81 想要有所得，先要有所弃
- 85 舍弃名利，幸福需要平常心

## 第五章 人生是一场不断放下的旅行

- 90 很多时候，烦恼都是作茧自缚
- 94 过去的悲伤就让它过去
- 97 舍弃痴心，方能寻见“空门”
- 101 放下权力，轻装才能行得远
- 105 放下包袱，轻装行走人生
- 109 舍弃成规，走出心灵的牢笼
- 113 痛苦是因为欲望过多而不得

## 第六章 八字真言：顺其自然，随遇而安

- 118 改变可以改变的，接受无法改变的
- 121 坦然接受缺憾，凡事不必强求
- 125 得意时淡然，失意时泰然
- 129 戒除浮躁，静静生活
- 133 远离尘世喧嚣，孤独时不如把玩寂寞
- 137 人活一世，就要留下点什么
- 140 迷途知返，切忌放纵自我

## 第七章 珍重当下因缘，享受眼前生活

- 146 珍惜眼前，舍弃得不到的执念
- 149 你的每个现在，就是曾经幻想的未来
- 153 放下人生枷锁，回归简单生活
- 156 认清位置，坚守本职便是修行
- 158 再忙碌，也别忘了陪陪父母



- 162 看轻一点自己，珍重身边的人
- 165 好好照顾自己，这是唯一的生存方式
- 169 像爱自己一样爱你的爱人
- 173 理想的净土在何方

# 离

脱离负面能量

## 第八章 不要让你的心灵也蒙上雾霾

- 178 认清自我，是脱离迷障的开始
- 182 大恶不可怕，可怕的是大众的冷漠
- 185 保持警醒，不做那温水中的青蛙
- 188 一再重申：己所不欲，勿施于人
- 191 当生活欺骗了你，请不要用怨恨来报复自己
- 194 远离仇恨，宽心才能平静

## 第九章 脱离不良情绪，生活也可以如此轻松

- 200 摆脱自私之心，分享让快乐更多
- 203 远离嫉妒之心，君子成人之美
- 206 警惕狭隘之心，眼见不一定为真
- 209 脱离抱怨情绪，从自身找原因
- 212 戒急躁，做好每一件小事就不简单
- 215 犯错了不逃避，被误解也不辩解
- 218 谨言慎行，小心祸从口出

## 第十章 走出心之牢笼，世界也会对你温柔以待

- 222 脱离附庸，幸福先要独立
- 225 多多自省，少指责他人
- 229 不必“山寨”他人，活出自己的个性
- 232 愤怒害人害己，平和有益身心
- 235 感谢你的对手和敌人
- 238 不做冷漠的看客，主动回报感恩
- 241 自私不能自保，体谅才会获取恩惠
- 244 逃离绝望苦海，逆境中行走会领悟更多
- 248 心存大爱，愿你被世界温柔以待

# 断

断绝贪欲杂念

## 第一章

### 断绝贪欲， 贪欲是痛苦之源

## 人有七情六欲，但不可有贪欲

人生在天地间，有七情六欲是很正常的事情。欲望本身并不是坏事，而只是我们本性的一种表达。真正有害的，是被欲望牵着鼻子走，罪在无休止的欲望。大禹的父亲治水时采用“堵”的方法，反倒让水患越来越严重。而大禹采用疏导的方法，彻底解决了水患。人身体中的欲望，就像是需要疏通而不是去拥堵的水患一样，要以合理的眼光去看待这件事情，要对自己正常的欲望加以引导，比如饿了就要吃饭，冷了就要多加衣服，而不是不论饥饱，一见到山珍海味就胡吃海塞，最后就只有一个结果——把自己的身体吃垮。

因此，人应该学会掌控自己的欲望，而不是被欲望掌控。欲望就像雨水一样，适当的雨水可以灌溉庄稼，获得丰收，雨水多了，则会泛滥成灾。我们之所以活得累，就是因为把欲望误认为需要，使自己疲于奔命，越陷越深。

在《百喻经》里面有一个愚人吃盐的故事。

过去有一个愚蠢的人，他到别人家去做客。主人留他吃饭，他嫌菜太淡，没有味道。主人听后，往他的菜里又加了一些盐。加了盐的菜果然好

吃多了。他暗自想道：“菜之所以这么好吃，是因为有盐的缘故。加这么点盐尚且如此，何况加更多的盐呢？”于是，这个没有头脑的家伙便空口吃起盐来。谁知吃了以后，口舌便失去了味觉，反受其害。

这就是被欲望牵着走的典型事例。一旦得到了一件爽口的食物，就贪嘴不放。岂不知，再好吃的东西，只有在适量的情况下，才能品味到其美妙的滋味，一旦超过了自身所能忍受的度，便只有用“过犹不及”来形容了。

当然，现实生活中并不会有人如同故事中的愚人一样只一味地吃盐，但你是否能够看清楚自己生活中的“盐”究竟是什么？在向自以为美好的事情迈进的时候，你自己的脚步是不是比那个愚人还要坚定。还有，你是否看得到不远处欲望的深渊，正在张着血盆大口想要把一切吞没。欲念是无止境的，过于贪恋，反倒会把许多曾经梦想中的美好变成真正的恶魔。在面对现实的时候，当欲望摆在眼前的时候，你是选择随心所欲，还是选择理智前行，一念之差，往往会造成谬之千里的结果。

毕竟，在我们的日常生活中，能够禁得住那一把“盐”的诱惑的智者并不多。倘若能够明白贪多必失是一种和谐生活的哲学，便可以在人生的苦海中及早回头。因为只有放下以后，才能拿起更多。当你看似是舍弃了一种心之所向的东西，实则得到的，比之更有价值。

佛教中曾有一个叫宝觉的得道高僧，在即将圆寂的时候命人把自己所有的弟子叫到身边，向他们宣布自己的大限即将到来。恩师快要离开人间了，弟子们自然苦苦挽留，心有不舍。在一片悲凄声中，唯有一个声音与众不同。这位弟子大声说道：“时限若已到，生死由他去好了。”宝觉禅师听后，微微一笑，对众弟子说：“这便是老衲的肺腑之言。”随即双眼一闭便圆寂了。

生死有命，富贵在天，这并不是消极的处世方式，而是以一种“看透了”的态度来对待人生。人吃五谷杂粮，就免不了要生老病死，反倒不如看透放下，不执迷于生之欲念，死之痛苦，来的时候干干净净地来，去的时候痛痛快快地去，这才是真正的解脱。人有欲望并不是一件绝对的坏事，因为有欲望，说明你是一个有理想，有抱负的人，你在积极地追求上进，在为实现自己的理想而奋斗，就像拿破仑说的那样“不想当将军的士兵不是好士兵”。人往高处走，这是人类的天性，也是推动社会发展的动力。但是凡事都应该有个度，当我们的欲望膨胀的无法控制的时候，它就成为了灾难。拿破仑确实由一个士兵成长为了一个好将军，甚至成为了一个具有雄才大略的帝国皇帝，但当他的欲望膨胀为统治全世界的时候，胜利变成了失败，法国人民也因此受害，而他自己最终一个人在孤岛上结束了曾经辉煌的一生。

想要不被欲望牵引，唯有看清自我的欲念所在，能够真正把握为人的正确方向和恰当处事的度，才能够避免造成不可挽回的恶果。这是最简单的道理，却也最难做到。唯有如此，才需不断去修行自我，以得禅的大境界。禅，从来都不在遥远的西天，而于你我是如影随形。

## 断绝“五欲”，做最清醒的自己

“欲”，在梵语里的意思是指对特定的对象产生了希望欲望的精神作用。因此，欲望，最大的作用是给人们的精神带来日益耗损的效果，并不是简单地等同于可以实现的愿望。“欲”是可以和“魔”相对应而产生的。一般意义上，会将能够夺走人生命的东西称之为“魔”，但在佛教中，把这个字的意义衍生化了，泛指一切可以杀害我们精气神的东西，有时候是来自于外界的障碍，有时候则是由于自身而产生的扰乱。

在佛教中，有“五欲”的说法。《大智度论》说：“五欲无利益，如狗啃骨头。”又说：“五欲如逆风举火把，风吹焚自身。”“诸欲乐甚少，忧苦毒甚多，为之失身命，如蛾赴灯火。”这都是说明五欲之于人，为害甚大。佛家所说的“五欲”，专指财欲、色欲、名欲、食欲和睡欲。

这五种欲望，和每个最普通的人都是息息相关的。人生在世，离不开名利财气酒色，但对这些东西过于贪恋地追求，最终就会让自己沉迷在其中而无法自拔，甚至还会因此而受到伤害。所以在平常的生活中控制住“五欲”，不但于自己的身体有益，更能够清净身心，使得生活变得更加淳朴。对整天忙碌在钢筋水泥间的现代人来说，是一种回归自我的精神。

## 一、财欲

俗话说，无钱寸步难行，有钱能使鬼推磨。所以很多人这一生的目标，就是赚很多很多的钱甚至有的人为了赚钱，出卖自己的良心、身体、灵魂。可是到头来我们发现，不顾一切的去赚钱，是人生在世最不划算的事情，因为不管你集聚再多的金钱，也是生不带来，死不带去，而且为了拼命赚钱，你可能失去了原本健康的身体，原本美满的家庭，原本亲密的朋友。也许到最后你才会发现，自己拼命地赚钱，原本是为了享受金钱所带来的快乐与享受，却最终做了金钱的奴隶：伤身，伤心，伤情。

在佛经中，经常用“毒蛇”来比喻钱财的祸患。就像是农夫与蛇的故事一样，最初救这条蛇的时候明明是一片好心，但最终却被毒蛇咬伤而丢掉了性命。这是好心不得好报的结果，也正是财欲金钱的执着而反倒伤害了自己的典型。

一个富人在年轻时穷困潦倒，他一直千方百计地努力赚钱蓄财，终于成为富甲一方的富翁。然而当他成了富翁时，已是白发苍苍，无法再享受自己所有的财富，很快就命归西天了。

富人到了天堂，遇见了神圣的上帝。富人向上帝请教道：“伟大的上帝，人的一辈子对于您来说有多长？”

上帝回答：“呼吸之间。”

富人问：“人生所有的金钱，在您的眼里有多大的价值？”

上帝回答：“一堆泥土。”

富人问：“神圣的上帝，能否请您再给我一次呼吸？”

上帝说：“可以，只要你能给我创造一堆泥土。”

富人说：“万能的上帝，我无法创造一堆泥土，能否用我一生的金钱，换取一堆泥土呢？”

上帝说：“可以。”

于是上帝给了富人一个坟墓。



富人困惑道：“仁慈的上帝，我希望您再给我一次来生，为何却给我一个坟墓呢？”

上帝抚摸着富人的头说道：“可怜的孩子，你可以用一生去换取金钱，但无法用一生拥有的金钱换取一次来生，只能用一生的金钱去换取这堆泥土了。你就永远安息在这里吧。”

这则故事告诉我们：生命可以创造金钱，金钱却无法创造生命。

## 二、色欲

圣人曰，食色，性也。男女之爱，本是人的本性，但将这种本性无限放大，便成了难以填满的欲壑。所谓“英雄难过美人关”，“冲发一怒为红颜”，在美女面前，大英雄的抵抗力也不过如此，更何况平凡人等。但色亦有度，为博红颜一笑而烽火戏诸侯，为得一美貌女子而举国大战，这便成为了千古罪人。纵观多少君王将相，英雄豪杰，在温柔乡里断送了万里河山、壮志雄心。《摩诃止观》说：“色害尤深，令人狂醉，生死根本良由此也。”可见色欲之害人不浅。

## 三、名欲

名，指世间的声名，因为能显亲荣己，所以也是人们追求的欲望之一。有一句话说：“荣誉是人类的第二生命。”这既是对荣誉的一种褒奖，也是一种批评。对名利的追逐，一方面可以促进自我和团队的整体进步，恰当的荣誉感，是进步之基。但若过分沉醉于名利之中，则会使自己陷于痛苦的深渊。“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往”，这是客观存在的，没人能改变人世间这种名利环境。但我们发现，凡是事业有成名望很高的人，都有一个共同特点，他们追求的不是名利，只是专注于把事情做了，把事业做好，功到自然成，他们的事业越做越大，名气越来越大，财富越来越多。

在“二战”战火中出任首相的丘吉尔，可谓受命于危难之际。由于他