

放手吧，沒關係的。



[放手吧，沒關係的。_下载链接1](#)

著者:枘野俊明

出版者:新自然主義股份有限公司

出版时间:2016-3-21

装帧:平装

isbn:9789576968167

在如今這個資訊、購物、人際關係等等一切都過剩的時代，

虛榮心與執著心造成心靈的贅肉。讓心瘦下來，
只留住真正有意義的事物，輕鬆展開身心皆美的富足人生。

「最新款手機上市，好想要！！！」、「電視說那間餐廳超好吃，這周末非得吃到不可！」、「那部熱賣電影大家都看了，我也一定要去看！」、「別人點的餐看起來比較好吃，我真是失算了！」「人家的男朋友都汽車接送，我的男友卻只能讓我坐機車，怎麼差這麼多？！」你的腦袋裡經常出現這些念頭嗎？不管面對什麼，心裡總是大聲吶喊「不夠，我要更多！！！」如果答案是「YES」，那麼你要小心「心靈代謝症候群」纏上你！

罹患心靈代謝症候群，你每天會被「憑什麼他可以、我不行！」、「我這個也想要、那個也想要！」這樣的負面情緒包圍，慾望無窮，再也感受不到快樂知足的滋味。這絕對不是危言聳聽！就從現在起，停止「永遠不滿足，還想要更多」的加法生活，開始「珍惜已有的，洞悉真正需要的，並捨去多餘」的減法生活，一步步邁向極簡的最高境界，讓身心輕盈又自在，生活更加快樂圓滿！

作者枼野俊明是曹洞宗德雄山建功寺住持、日式禪庭設計師、多摩美術大學環境設計系教授、英屬哥倫比亞大學特別教授，也是舉世尊崇的100位日本人之一。他以簡單易懂的內容，告訴你極簡生活怎麼做和其背後的深意，讓你擁有天天好心情、日日是好日的完美生活！

●簡化腦袋和思考

全心全意活在當下，只專注於眼前的事，思緒專一而單純，心無雜念而平靜，情緒就能穩定，日子就能美好而順利。

放掉過去，不想未來，只做好眼前事

不管別人怎麼說，不隨人起舞，你就是你

不多想，善盡本分，做自己該做的

面對例行公事，念頭一起就付諸行動

分階段完成該做的事，不要做這個卻擔心那個

●打理環境和生活

環境雜亂，容易讓人心浮氣躁，心緒也跟著雜亂無章。整理環境，立刻能感受煥然一新的氣象，空間清爽乾淨，生活井然有序，就能身心輕盈，人生加倍喜樂。

用心打掃，看到髒立刻動手清理

清掉屋子裡多餘的物品

縮小打掃範圍，每天一點就好

物歸原處不亂丟

保持房間、辦公桌的整齊清潔

●整頓心靈和情緒

非得買什麼、非得吃什麼、非得過什麼生活……，被執著綁架，人將逐漸迷失自我。減少慾望、學會知足、懂得感恩，從執著中解放出來，才能活出富足的自由之身。

想想自己擁有的，感謝並珍惜

不拿別人和自己比較

買東西、做任何事之前，先想想是否真的有必要

偶爾把心放空，不試圖控制任何念頭

從設計小目標開始改變自己，堅持做100天

不抱怨，學會轉念，感受當下

本書特色

用最簡單的語言，解釋什麼是極簡生活

極簡生活是《禪》的美學。本書不說教、沒有一大串經書內容，以人人都懂的「白話文」，告訴你「決斷丟掉多餘的物品和情緒，只保留自己所需」就是極簡的生活態度。

用最好懂的方式，說明如何過極簡生活

捨棄多餘的極簡生活，能讓身心自在，生命美好，但怎樣才能到達這個境界呢？本書不做空泛的探討，清楚說給你聽之餘，更告訴你怎麼做！「學會知足，不要總是想著自己缺少什麼。隨時對自己喊話：我有的已經夠多了」、「不要隨波逐流，別人說什麼好用、好吃照單全收。衝動行事前先問自己：我真的需要它嗎？它真有這麼好嗎？」、「了解人事物都是唯一存在，不能比較。當羨慕、忌妒的情緒出現時，告訴自己：只管過自己的人生，努力地活」、「減去多餘，不需要的就放手吧！每隔一段時間通盤整理房間，把3年不穿的衣服、3年不用的物品丟掉」……

用最實際的行為，徹底執行極簡生活

本書提供簡單好執行、只要有心都做得到的生活小技巧，幫助你從小細節落實極簡的態度，邊做的同時，將更能體會極簡的好、感受極簡的魔力。將玄關的鞋子擺端正；生氣緊張時不用大腦思考，先深呼吸；睡前30分鐘不想事情；家中設置讓自己能雙手合掌的角落；收起鐘錶，按照該有的步調生活；旅行不找資料、不帶指南慢遊；每天進行5分鐘小區域晨間打掃、下班前花5分鐘整理工作環境；焦躁不安時盤腿靜坐10分鐘；周末和假日走進大自然……

作者介绍:

枡野俊明

1953年，出生於神奈川縣。

現為曹洞宗德雄山建功寺住持、庭園設計師、多摩美術大學環境設計系教授。

白玉川大學農學部畢業後，曾於曹洞宗大本山總持寺修行。

從事根植於禪宗思想與日本傳統文化的「日式禪庭」創作，在國內外受到高度評價。曾獲頒日本藝術選文部大臣新人獎，以及德國聯邦政府頒發的「功勳十字勳章」。

2006年更榮獲《新聞週刊》（Newsweek）日文版評選為「舉世尊崇的百位日本人」之一。

主要庭園代表作有加拿大駐日本使館、東急藍塔飯店日本庭園（閑坐庭）、柏林日本庭園（融水苑）等。

目錄: 推薦序1 捨棄多餘，釋放正能量，天天好心情 鄭伯壘
推薦序2 一個消費時代的微革命：當禪心遇到極簡主義生活 白雲法師
前言 天天好心情的生活要領在於「極簡」生活術

01覺察

好的行為連結好的結果

～心頭常惦念著——做好事、結善緣，我們隨時都可以重新改寫人生。

不只肉體有代謝症候群，也要留意「心靈的代謝症候群」

～想要做到沒有慾望，就要先懂得知足，才能真心活出富足的自由之身。

覺察自己內在的「佛性」

～過著身不由己的日子，會逐漸迷失自我，就像不擦拭的鏡子，照不出鏡中人的清晰影像。

養成明辨的鑑賞力，才不會隨人起舞

～有了鑑賞的眼光，一個人就能真正體會何謂「好」。

真相如同映在河面上的月影，是無法改變的

～你或許不能不在意：周圍的人幾歲買房子，領多少薪水，不過你就是你，千萬不要迷失了才好。

將生命注入藝術，就會誕生新的生命

～樂於創造的人，請捨棄「應該」的既定觀念，在創作中注入自己的靈魂

自知本份，淡定過好每一天

～請每天至少停下來自問一回：我還有該做的事情還沒做嗎？

勞動身體，流出汗水才有所得

～不要為了貪圖輕鬆省事，而賠掉付出所帶來的成就感！

認為非做不可的事就趕緊去做

～能止住我們率性而為、懶散成性的人，唯有自己。非做不可的念頭一起，請立即起而行。

即便結果不如人意，只要珍惜過程，契機自會出現

～縱使最後不成功，努力的過程也不會白費。努力是成長的養分，會在未來派上用場。

滑手機之前，先想想是否真有必要

把有限的人生時間，拿來換取別人給你按「讚」，是否值得？現在的你，真正該做的是什麼？

02當下

全心全意活在當下的瞬間

～過去的事實不可完全拋諸腦後，但是沉溺於過去，就無法活在最重要的此刻。

玄關的鞋子要擺端正

～哪怕心緒再紊亂，進入家門的這一刻，透過把鞋擺整齊的小動作，就是在整理心情，讓專注力回到當下。

你可曾全力以赴到為成敗飆淚的地步？

～無論成敗，如果沒有飆淚，就應該自問：是否還有什麼地方沒盡力？

專注於當下，就會做出況味

～「當下」這個時刻，在我們意識到的瞬間，就已經消逝不再。

不會有「下次再做」的下次

～機會降臨，好比春風吹拂，不分貴賤貧富，人人平等，不會一直在原地等候。

小事只管淡然去做

～給努力過的自己一點小獎勵，是鼓舞我們繼續成長的動力和支撐力。

必要的資訊自己親自取得

～你就是你，不是其他的任何人，保有自己本來的面目，才是真正的自己。
用半闔眼的精神無視非必要的事物
～學會半閉心眼，就不會做無謂的比較，也同時把不必要的資訊，通通排除在外。
從忌妒中自我釋放，尋回本我
～四處觀摩別人沒有不好，但是把別人拿來和自己比較，那就不好了。
與其為自己沒有的東西煩惱，不如專注於開發自我的能力
～什麼是你所喜愛，不惜為此廢寢忘食，那就是上天給你的暗示。
曖昧是寬容，不必事事非黑即白
～如果沒必要一定得選邊站的話，那就站在——不黑不白的灰色地帶吧！
接納促成進化，然後變得更強大
～透過自己獨特的濾光鏡，去接納外來的文化；透過本身的濾光鏡，建立新的價值觀。

03靜心

身體與呼吸平和有序，心神也隨之恢復條理
～掌握呼吸的要領，懂得保持情緒穩定從容不迫，處事才能游刃有餘，為自己贏得好結果。
哪怕片刻都好，要讓心「放空」
～什麼也不想地把心放空吧！越是被擔憂壓得喘不過氣，越是要給自己放空的時間，哪怕一天只能抽出五分鐘都好。
面對令你勃然大怒的狀況時，先深呼吸再說
～當你隻字不語，對方唱獨角戲會越唱越沒趣，最後索性閉嘴，就如同水面的漣漪自行消失。
抄經畫佛能靜心
～只管專注在筆下的抄寫，你將會在不知不覺間，感到心境開闊，內心無比寧靜。
養成「不在晚上操心」的習慣
～所謂「煩心事」，就是「煩惱也解決不了的事」。既然如此，那就把能力可及的事做好吧！
每天合掌養成「不動心」
～擁有一處讓人天天合掌的角落，就是擁有一處心靈的依歸之所，只要在這裡雙手合十，就可以面對本真的自我。
感恩食物就不會暴飲暴食
～「感恩」不是光用腦袋想就夠了，而是要用身體真切去體會。
專注飲食不可分心
～飲食並不只是為了填飽肚子，它還是一種修行。
自己做飯，珍惜所有食材不浪費
～認為「食材很貴所以要珍惜」、「反正很便宜丟掉無所謂」，這樣的態度是不可以的。
一星期至少吃一頓素菜
～身體最熟悉的，莫過於自己土地上的食材，並且是當季的食物。
不安排活動的休假日，遠離鐘錶過生活
～無論你看不看鐘錶，時間都過得一樣快，不如善用當下時間，把手中的工作做好，而不是被時間逼得焦頭爛額。
就近來個觀音寺小巡禮
～旅行是為了盡情領略當地的美，不是用來打卡上傳照片的。
不帶旅遊指南去旅行
～不帶旅遊指南出門，任隨自己的腳步帶你到處去，將可以體會只在當時、當地，才會有的意外驚喜。

04慾望

別因為熱衷購物而掉入執著的渦漩
～「還想要更多、還想買更多」的慾望前仆後繼襲捲而來，就像被捲進洗衣機旋轉不休的水流中，深陷慾望的渦漩難以自拔。
人人都是赤裸而來，兩手空空的走
～有時候，到手的東西並非真的需要，只是不承認買了不必要的東西，並且緊抱著不放

而已。

勤快打掃積陰德

～認為「反正會有人處理」，而不願弄髒自己的手，到後來只會越囤越髒。

不要被非做不可的事所束縛

～腦袋裡自以為「非做不可的事」，和實際上真正非做不可的事，實際上是完全不同的兩回事。

「留白的空間」為生活引入四季之美

～排除屋子裡多餘的物品，以便挪出留白的空間，因為在堆滿物品的屋子裡，是無法品味季節感的。

只要有心，工具都是其次

～會做夢、敢立定目標是好事，但如果總是找藉口，把一切歸因於外界，最終只是停留在原地毫無進度。

無心打掃，擦亮心鏡

～所謂打掃，其實是在擦亮自己的心境。

物歸原處，為下次立即進入狀況隨時做好準備

～任憑滿室散亂不收拾的人，以為習慣了亂中有序，事實上只是一直無法養成，隨手整理環境的好習慣。

玄關就是主人的「門面」

～玄關是玄妙進入的關口，將它徹底打掃整潔，每次進出家門的心情，也會發生奇妙的變化呢！

晨間打掃五分鐘，清清爽爽拉開一天的序幕

～認為五分鐘什麼都做不了的人，大概從來沒想過，該如何善用五分鐘時間。

房間是反映內心的鏡子

～在髒亂房間過活的人，會莫名焦慮煩躁，精神無法專注，總覺得被壓迫得喘不過氣。

丟掉不必要的東西，放自己自由

～該放手的便放手，這樣才能夠把有限的人生時間，用在真正重要的事情上面。

05孤獨

想要轉換心情？何不嘗試坐禪

～哪怕五分鐘、十分鐘也行，只要在能力可及的範圍內盤腿靜心就好，重要的是發自內心的意願。

耐孤獨的女性散發凜然的氣質美

～與其努力加長朋友名單，還不如擁有一兩個能夠陪伴一輩子的知交來得更實際。

在大自然中發呆，是無上的自我獎勵

～無論你選擇到哪裡度過假日，最重要的是投入大自然的懷抱盡情發呆。

把一件事做到極致就是「道」

～孜孜不倦於一件事，將其做到極致，自然就會得「道」。

培養感受能力，領會更豐富的文化內涵

～一個人的感受力越豐富，越能夠從日常生活多方領悟。

不求利益，純粹修行

～待期回報，就會執著於先入為主的認知，被這些期待所束縛，反而得不到預期的結果。

為了養成習慣，請堅持做一〇〇天

～當你想要養成某個好習慣時，先堅持一〇〇天就對了。

選擇伴侶，擁有相同價值觀更勝各種條件優勢

～所謂的結婚條件，不過就是一種「年收入要多高、有沒有房子、是否與公婆同住」的執著。

向「利休七則」學習最極致的待客之道

～如今的社會喜歡凸顯自我，唯恐對方不知自己為他付出多少努力和用心。

日日是好日

～沒有低谷就不會有高山，就好像沒有悲傷相對就不會有歡樂。

．．．．．(收起)

[放手吧，沒關係的。_下载链接1](#)

标签

斷捨離

日本（枡野俊明）

枡野俊明

日本

[日本]

226佛教宗派

226.65

评论

這本書教你如何減掉心靈的贅肉

[放手吧，沒關係的。_下载链接1](#)

书评

[放手吧，沒關係的。_下载链接1](#)