

# 断舍离（周文强老师解读）

《断舍离》-周文强老师解读

大家好，我是周文强老师，今天周老师又为大家带来一本，绝世好书，这是一本足以改变你命运的书籍，这本书的名字叫做《断舍离》，周老师在多年前看过了这本书，这本书对我的人生产生了非常巨大的影响，而且每一次在周老师辅导学生的时候，我都会极力推荐我的学生去看这本书。

《断舍离》讲的是什么呢？可能很多人会认为，它只是教你一种收纳术，或者说整理术，把家里整理得更干净一点，其实真的不是，这是一本可以改变你命运的书籍，他是一个心灵成长的专辑。

我不说这本书改变了别人的命运，首先这个作者是因为这本书而改变的命运，山下英子，在二十多年前因为学习瑜伽，他懂得了《断舍离》的这个理论，所以从此以后就开始用断舍离，用在自己的家庭和生活当中，然后慢慢的就开始讲这个主题的课程，希望分享给更多的人帮助更多的人，到最后，她出成了一本书籍，这本书籍在全球畅销，在整个日本在整个中国，掀起了一番断舍离的浪潮，她自己也因为这本书，从一个家庭主妇变成一个亿万富翁，那曾经的周老师，也是因为这本书而改变了命运，这本书断舍离就光听那三个字，我都觉得这本书真的是值得买值得看。

《断舍离》讲的是什么呢？立足当下自我，践行新陈代谢式的美学思维，在整个全球有很多很多的大咖，喜欢这本书，稻盛和夫，宫崎骏 张德芬，杨澜 林溪，李冰冰 林依晨，陈数 孙志勇，这些很多很多的顶级大咖，都深受断舍离这本书的思想影响，这本书它不单是教你如何整理你的衣物，整理你的房间，这本书可以对你的健康，金钱，婚恋，家庭，时间，家居，事业，所有的这一切可能都会因为这本书，因为遇见这本书而让你的命运发生改变，总会遇见人生的各项美好。

首先，《断舍离》讲的是观念上的断舍离，一，如何认识现状，如何停止自我否定，如何描绘家的具体的构想，杂物上的断舍离，第一步，拿出杂物俯瞰，第二步，扔掉怎么看都是垃圾的废品的东西，第三步，以自我时间判断基因，考虑自身和物品的关联度再进行取舍，第四步，必要合适愉快的标准来进行取舍，第五步，收纳在杂物最适合的地方去进行，这本书翻开以后特别特别震撼人心。

当你打开一张没有整理过的家里的图片，你会觉得很凌乱，很痛苦，很纠结，没有空间会有一种压迫感，但是当你看到作者把她家里面整理完以后的照片，你就会有一种去商场的感觉去酒店的感觉，我在看这本书的时候，我突然明白了一个道理，那就是为什么周老师喜欢住酒店，因为当周老师一回家，虽然我的家很大，是一栋大别墅，但是里面太多太多的东西，不管是衣物还是各方各面的用具，还是周老师书籍，真的就是没有下脚的地方，就感觉到很凌乱，就感觉到内心很痛苦，我也不知道这是为什么。

但是我就喜欢住酒店，周老师每一次在创作的时候，或者在写书的时候或者在写课件的时候，我都会找一个酒店住进去，我在酒店一住，可能

就是住十天半个月，甚至有时候住一个多月，为什么我那么喜欢住酒店呢，就是因为酒店每一天都会有人打扫，酒店的东西整理得非常非常完美，你就会心情很清爽，所以我觉得这也是《断舍离》这本书最核心的秘诀，我们每一个人都生活在一个，物欲横流的世界，我们每个人的家里面，不管再大的面积都有很多很多的物品，超市打折，然后今天的直播电商购物，然后包括拼多多，包括淘宝，包括各种各样的购物网站，都会让我们买了一大堆，可能我们不需要的东西，然后塞到家里面，塞到家里面以后，可能我们再也没有去用过它，甚至它已经过期了，损害了。

比如说周老师的家里，我去了一趟韩国买了无数化妆品，我去了一趟泰国买了无数化妆品，我去了很多很多的国家，但是当我发现很多化妆品我连盒子都没有拆，当我看完《断舍离》这本书，开始整理我的卫生间的时候，我发现其实那些大多数的，那些化妆品都已经过期了，我那个时候才知道，原来化妆品是有期限的，然后周老师去日本，然后买了很多很多的西服，买了很多很多的服装，包括周老师去美国买了很多很多的衣服，但是我后来发现，当放到我的这个衣柜的时候，我再也没有打开过，然后刚开始买的时候有点宽松，所以我觉得等到我再长胖一点再穿吧，结果这两年当我拿出来以后发现，没有一个能穿，因为周老师胖了，衣服全部都穿不了，但是又是新的，那就挂在那里都发霉了，所以呢就是我的这个，周老师有一整层的衣物间，全是放我的挂我的衣服，因为周老师是讲师，上台经常要穿很多很多件的衣服，在各种各样的场合都有各种各样的衣物。

但是我发现就像这本书里面讲的一样，跟我们经营企业一个道理，二八法则，在经营企业里面20%的人创造80%的业绩，我们的顾客20%的顾

客给我们创造了80%的业绩，而在我们的衣服也是一样，我们有80%的衣服，可能这辈子从来没有穿过，就躲在我们家的角落里面发霉，甚至都已经坏掉甚至已经窄了小了大了，宽松了不能穿了，但是我们经常穿的也只有那20%，那如何能够通过这本书，把你的家里面整理出来，整理出来以后，你的心灵就会发生很大的成长，这个作者讲到，我们人有三个生命，一个是我们肉体的生命，一个是我们社会的生命，还有一个就是我们精神的生命，当你的家里面，这三个生命贯穿有一个场所，那就是你的家，你的家让你的肉体生命能够得以延续，你的家让你的精神生命能够得以愉悦，你的家让你的社会生命能够得以维持，而家是一个非常非常重要的场所，当你都不想回家的时候，你会发现太痛苦，那就让我们一起走进这本书。

我再次强调这本书不是教你，归纳整理你的服装，真的不是，作者讲到所谓的收纳术，或者说整理术，跟《断舍离》用的方法是完全不一样的，收纳术会让你，把那些没用的东西全部放到一起，而《断舍离》不一样，《断舍离》是要是敢于对那些不用的东西，或者已经坏了的发霉的东西，说不，把它给拿出去，你的家里面会有一个更大的空间感，那我们就翻开这本书，我们以这本书，来走进每一个人的心灵，我们今天每个人都活的很焦虑，为什么，其实就是因为断舍离这里面讲的，第一页写的一句话，我觉得特别好，放手一个无用之物，就腾出了一点空间，处理一件多余之物，就减少了一份负担，减少一次浪费，就恢复了一分精神气，然后你会翻开人生的新篇章，我觉得讲的真的特别好，这是一本人生哲学的书，做物质上的减法，做精神上的加法，我们今天生活在一个物欲横流的世界，当我们生活在物欲横流的世界的时候，我们每天都在给自己做加法。

周老师曾经问过一个这样的问题，你是被事业拥有还是拥有事业，如果今天你拥有一家公司，或者拥有一份工作，哪怕你今天年入百万千万，如果每天你要不停的干，不停的干，不停的干的话，那么你不是拥有事业，你是被事业所拥有，可能有一个，他一年只能赚二十万三十万，但是他生活过的很惬意，他实现了财富自由，他过得很开心，可能他是拥有事业的人，而你不是，这里面作者讲到一句话特别好，当我用断舍离的方法的时候，我不再奔波于我的工作，奔波于机场奔波于我的公司，我终于可以去看话剧，看武剧 看音乐剧，我也可以一整天看书写笔记，和好朋友一起喝茶，我恢复了我的瑜伽训练，远足，我回到大自然当中，或者我什么都不做，只是那么发呆，坐着按照自己心跳的节奏去办事，是的，这就是我用断舍离，让我懂得停下来意义，让我懂得不是做加法，而是做减法的意义，我需要停下来去感受生活，我需要慢下来去独处去思考，去阅读 去旅行，去享受人生 去活好当下，我想做物质上的减法精神上的加法，我觉得不是作者需要，是我们每一个人其实都需要。

《断舍离》的奥义不是让你扔东西，是教你如何斩断物欲，舍弃废物，脱离执念，我觉得这三个字特别好，断舍离，断的是什么，断的是物欲，我们今天生活在一个物欲横流的世界，我们每一个人都变成了金钱的奴隶，我们虽然有钱，有工作，有事业，但是我们不开心，我们忙忙碌碌，跟在树底下忙的那个小蚂蚁没什么区别，有时候真的就是人生如蝼蚁啊，舍，舍的是什么，舍弃废物，因为有很多人有很多事是值得你舍弃，包括你的很多不穿的衣服，你的很多东西都是值得你舍，记住，这里指的是舍，不是弃，舍是什么意思，你今天把它舍出去不是浪费，你可以把你不用衣物捐给那些需要的人啊，你可以把你不用东西捐给那些有需要的人啊，离，离是什么，离就是脱离执念，真的这三个字奥义无穷。

《断舍离》并非仅仅是教你如何处理杂务，它带有让你人生焕然一新的力量，《断舍离》如果把这本书总结出来的话，作者把他总结出了一个字，这个字叫出，出口的出，作者认为，我们每一个人之所以活着，就是因为有进口有出口，我们今天的嘴巴就是我们的进口，我们要吃食物，但是同时我们一定要有一个出口，我们要排泄，那如果只进不出，那人体就会阴阳不平衡，那到最后你就会生病，到最后你甚至会死亡，所以进口很重要，出口同样重要，而我们在没有用断舍离这套方法之前，我们很多时候我们的家，为什么会觉得拥挤臃肿不够用地方小，其实就是因为只有进没有出，我们会去超市，我们会从网店，我们会通过各种各样的方式，进很多很多的物品屯在我们的家里面，但是我们很少会出口，只会把生活垃圾扔出去，而那些无用的东西我们都会留在家里面，所谓的断舍离就一个字出口，你的家需要一个出口，你的情绪需要一个出口，你的事业需要一个出口，你的婚姻需要一个出口，你的人际关系需要一个出口，你的健康也需要一个出口。

我曾经给大家解读过一本书，这本书叫《生命的重建》，作者用了45年的时间，研究出了所有的人体疾病，其实都跟我们内在的情绪有关，那么其中有一个疾病叫痔疮，今天很多人说十人九痔，那在《生命的重建》里面，这本书作者曾经讲过，所谓的痔疮就是因为小气，然后呢，抠，然后就是对金钱，然后对所有的一切都是，特别是对物质追求，然后吝啬你就会因为这种情绪而得痔疮，为什么呢，因为你只进不出啊，就像貔貅一样，只进不出啊，只进不出会怎么样，那你人肯定会死掉，如果说你不能排泄，那这个人到最后只有死路一条，所以断舍离就一个字就是出，你要让你的家有一个出口，让你的情绪有一个出口，那这本书就是教你怎么出的。

那我们来正式，进入断舍离断，不轻易的入手物品不妥协，舍，放手那些不需要的物品不顽固，离，人事物的循环和代谢一定要做到有一个出口，这本书的第一章，你之所以无法放手的原因，作者讲到一个人为什么无法放手，其实最主要的是两个原因，第一个原因，我家里的这些东西，我觉得这个物件，这个是有纪念价值的呀，这是某某送给我了呀，哎呀这个衣服，象征了我的青春啊，总是执念过去，当你是一个活在过去的人的时候，你就会留恋，你就会认为任何一个物品都是有价值的，你就舍不得扔，那这是第一种人，活在过去的人，那第二种人呢，恐惧活在未来的人，哎呀我今天是有钱，但是我把它这个东西扔了，那万一有一天我没钱怎么办呀，这个东西还能用啊，万一将来我能用上怎么办呀，要不你就是活在了过去，要么你就是活在了未来，但是你恰恰没有活在当下。

周老师曾经无数次的给大家讲过，活在过去只会让你活在痛苦当中，活在未来只会让你活在恐惧之中，为什么今天的人如此焦虑，就是因为我们在过去或者活在未来，而我们其实人生修炼的最高境界，就是活在当下，任何的所谓的开悟者，不管是佛陀还是耶稣，都告诉我们说，修行的最高境界就是四个字，活在当下，当下这个物品我需不需要，我的这个衣服明显已经小了，我已经不合穿了，我已经长胖了，我150斤了，这衣服明明都已经穿不上去了，怎么办，如果你是活在未来的，你就会想，万一我瘦下来呢，我不就有用了吗，还是留着吧，以后总有用啊，证明你活在未来，活在当下你就是穿不上，穿不上怎么办，你把这个衣服放在你家里发霉，你不如把它送人啊，你让它有用武之地呀。

你的衣服也是有生命的，就像《水知道答案》一样，我们这个作者在这

本书里面，举了一个非常有趣的现象，我们的衣物，就像皇帝的后宫一样，皇帝什么时候才能翻到我呀，怎么总是穿这几件衣服怎么不穿我呀，它就会抱怨就会有负能量，因为你一直不翻它呀，就像那个后宫的怨妇一样，那就会有负能量啊，有负能量就会影响你这个家的风水啊，就会影响你的磁场啊，这不是开玩笑的，如果你听过周老师解读的那本，《水知道答案》，连水都知道答案，请问还有什么不知道答案的，我给大家举个例子吧，你们有没有过这样的场景，你特别喜欢的那个物件，你天天用怎么用都不坏，你不喜欢那个物件，或者说你买过来就不喜欢，然后你也没用过它的反而坏了，还真的是这样的，我们经常穿的那几件衣服跟新的一样，我们经常不穿的那些衣服，那真的就是皱巴巴的，非常可怜，然后就像气妇一样，她是满满的负能量，换句话讲，80%的衣服你都不穿，它都在那里抱怨，都在那里指责你了，你告诉我，你是不是在浪费资源，你是不是在产生负能量，你的家里面80%全是负能量，你告诉我这个家会怎么样。

为什么很多人今天都不愿回家呢，周老师也是这样，我在没有读过这本书之前也是这样，我不喜欢回家，我一回家就难受，虽然我很爱我的父母，很爱我的孩子也很爱我的妻子，但是我一到家，我的心里就难受，我就总感觉到，就那种没地儿下脚就感觉太乱了，我感觉太难受了，我就喜欢住酒店，因为好清爽，我那个能量是瞬间高的，特别是我在写作的时候，我在写书的时候，我在写论文的时候，那我在备课件的时候，我在家里根本是没有任何灵感的，因为我的房间非常非常的凌乱，没有归纳之前没有懂得断舍离之前，我一进家，我就是负能量，在家里睡不着，我一到酒店能量就爆棚，真的是这样，其实讲到这儿以后，你就瞬间明白了，你必须要从过去和未来回到当下，因为过去已逝，未来永远不会来临，你的人生只有一个地方可以待，那就是当下，明天会发生什么我们谁都不知道，我们今年的疫情，无数人没有任何的征兆，一天的

时间就离开了我们，我们今年的洪水，很多人可能一夜之间失去了所有的一切，所以不念过去，不畏将来，活好当下，这就是这本书核心的精髓。只有你认识到了这个精髓。

当我们第二章教你怎么整理的时候，你才敢对自己下手啊，作者还举了个案例，我觉得也特别好，想像一下你是一条鱼，你是习惯游在那个清澈的河水当中呢，还是喜欢就堵在那个，本来有一个排水道，结果那个排水道呢，他排不下去水了，全都是粪，全都是垃圾，你喜欢在那个地方吗，在清水当中，你是清鱼，那你在这个地方当中，那你就是臭鱼嘛，对不对，再给大家举个案例吧，有一条小溪，这小溪中间有一个，有一个小小的漩涡，有一个小小的水池，当水流到这个水潭子里的时候呢，它是畅通无阻的，这个水的出水口和进水口是畅通无阻的，慢慢的小水池就形成了一个自己的生态啊，有长了很多的野草，长了很多的水草，长了很多的海藻，也诞生了很多的鱼类，鱼儿在里面开开心心的，水草也在里面开开心心的，但是慢慢的呢，水的出水口给堵住了，因为有一些垃圾呀，因为有一些这个游客扔的，矿泉水瓶啊，把它给堵住了，堵住以后呢，这个小河湾呢，慢慢的这个水它就只有进水没有出水了，慢慢的，进水口也给堵住了，当进水口和出水口全被堵住开始，那这个地方就发臭，那臭了以后那鱼就会死啊，像不像我们的家里，当你们有没有发现什么样的房子最容易坏，就是没有人住的房子最容易坏，这个房子再烂，只要我们有人住，每天有进口，那它怎么样，这个水都不会变成一潭死水，但是如果我们的进水口堵了，出水口也堵了，那这个家就废了，我们离开家，房子很容易坏，就是这个原因，那怎么办呢。

如何能够恢复我们美丽的生态，出水口必须要有新水流进来，那进水口要有要有流水流进来，出水口要有水流出去，那这个生态就平衡了，所

以当你拥有这个思维以后你就会知道，你必须要用断舍离对你的家进行一番整理，把那些80%不用的东西，送人或者捐出去或者废物再造啊，或者把它当废品卖掉，反正总而言之，不要在家里，那这个时候哇，你的家里面每天跟20%正能量的东西待在一起，那是什么概念，这是第一章最核心的决心，好，第二章，断舍离的工作机制，如何认识现状，如何停止自我否定，如何描绘自己家的蓝图，如何拿出杂物来去做清理，然后收纳自然，三分法，751法，一比一法，作者用了很多很多的方法来教大家，衣柜的断舍离，壁橱的断舍离，厨房的断舍离，餐具的断舍离，冰箱的断舍离，书架的断舍离，厕所的断舍离，玄关的断舍离，客厅 餐厅 卧室的断舍离，全部都有指南，会教我们怎么去做，《断舍离》的第三章，断舍离改变人生，当你断舍离以后，一阵莫名的清爽感会拂过心头。

摆脱过剩的执念，减轻心灵的负担，获得深刻的智慧，提高选择决断的精度和行动的速度，清除闭塞感，疏通人生道路，引导现在的自己做出最恰当的选择和抉择，身体 心灵 生命 回归自然，第四章，怡然生活，没有出就很难进，获得主体性的生活方式，抛开家庭关系的烦恼，遵守的三大原则，恢复呼吸空间，获得自由自在的人生，用心珍惜当下的人失误，不断追求出之美学，就这本书真的写的特别特别好，我真的是建议大家一定要把这本书买回家，而且不是买回家结束了，是买回家以后用这本书的方法，去开始对自己家里面进行一次断舍离，当你进行一次断舍离以后，你才能够知道这本书的核心智慧，我们今天很多人之所以找借口，我太忙了，我没时间啊，回到家睡个觉，第二天又上班去了，我告诉你这叫躲避，这叫躲避。

当你有一种躲避感的时候，你的事业，你的婚姻都会停滞不前，书中讲

了一个非常著名的故事，说的是有这么一个女士，她的婚姻特别不幸福，她特别渴望有一个家，但是每一次她遇到的男人都是有婚人士换句话说，都是有婚人士，换句话说讲婚内出轨，她的恋情每一次都不能公开，每次都是做地下恋情，但是每一次呢，她都又不敢去跟这个男友提出分手，直到磨了三年四年五年分手一个，又找一个又是如此，又磨个三年五年，直到她四十多岁了，还是孤家寡人，当她看完《断舍离》这本书以后她明白了，我要敢于对自己的过去做一个切割，我要开始新的人生，她果断地向这个男朋友提出了分手，然后对家里面所有的一切全部做了一次断舍离，她的不用的衣服，包包，鞋子，洗手间的用品，那些过期的化妆品通通全部扔掉，当她断舍离完以后，就按照断舍离的这个黄金比例，751法则，比如说我们要整理衣服，我们看不到的地方拿一个收纳箱，装70%的衣服进来，记住不要装满满则溢，那我们看的到的挂衣服的这个一衣柜呢，我们要装50%的衣服，一半就可以了啊，看起来很清爽拿起来很方便，那我们想给别人参观，给客人看到的地方呢，我们只1%，我们只做1%就够了，叫751法则，一个是70%，一个是50%，一个是10%就够了，让人看起来很清爽，就是当我看到这个751法则的时候。

你知道我发现了一个什么秘密吗，我发现为什么我们一回到家，到自己的衣柜里就是，今天不知道该穿什么，结果一到商场看到衣服就想买，为什么，因为你们有没有发现商场卖衣服的，这个货品陈列就是按照751法则来归纳的，所以当你看到断舍离这本书的时候，你会发现我们的作者山下英子小姐，她的家的衣柜就是这样特别漂亮，就像一个卖场一样，所以当这个女士把自己家里面的衣物全部整理完成，整个家全部整理完成以后，她突然发现，我的家里好像开发商的样板房一样太美了，太开心了，她敢于跟自己的过去做切割，结果没到一个月，她遇到了一个新男友，这个新男友跟她的年龄相仿，而且这个新男友是单身，他们很

快坠入爱河，他们很快结婚生子，今天她生活得非常非常的幸福。

在这本书里面，她也有给作者写见证，真的就是《断舍离》有这么强大吗，真的有，我刚才讲的是书中的案例，我接下来讲一个发生在我身上真实的案例，跟这个情况差不多，周老师也有一个学生，我这个学生呢，她呢 婚姻特别不幸福，她离过两次婚，每一次她的这个老公都打她，都有家暴倾向，她特别特别的痛苦，然后当她来到周老师现场学习的时候，我在辅导她，她跟我讲说周老师你知道吗，我无数次想自杀，我第一任老公打我，把我脱光衣服打，打完以后从一楼把我拽到楼上，给所有邻居敲门看我简直就是，真的是我想死的心都有了，我说那你跟他在一起生活了多少年，她说十年，我说为什么你会跟他在一起生活了整整十年，她说因为，我觉得离婚是一件很不雅观的事情，我不希望让别人异样的眼光看着我，而且我们毕竟有孩子，我害怕离婚对孩子产生伤害，我说你不离婚，当你的老公天天家暴你的时候，而且把你脱光衣服打还拖给你邻居看，你觉得这样子对孩子造成的伤害，会不会比你离婚造成伤害更大了，她说周老师就是因为后来我想通了，所以我离婚了，离婚以后，我依然跟我的前夫纠缠纠缠了整整三年。

直到最后我找到了我现在的这个老公，结果我现在这个老公也是一个家暴，也还天天打我，然后打游戏，在家也不出去，然后我就做直销，结果天天被我老公骂，天天被我老公打，我老公把我的身份证银行卡全收掉，不允许我出去工作，但是我不出去工作，孩子的学费怎么办，家庭的开支怎么办，我说你遇上这样的人，你早都应该跟他分手啊，她说，我不是.....我都离两次婚了，我多难受啊，我说你看，那你说张德芬老师不是也有好几次婚姻吗，但她依然过的很幸福啊，我就是当时送他三个字断舍离，她没听懂，我说我告诉你啊，周老师我做人特别特别好，我

有一个赤子之心，我见到任何一个人，我都愿意把我的心捧到她面前，但是如果你伤害过我一次的话，我就会直接给你拉黑，你这辈子没有资格再进入我的世界，我在向宇宙宣布，我不允许伤害我的人出现在我生命当中，但是当你一次一次的容忍的时候，你就是在向宇宙宣告，你允许伤害你的人出现在你生命当中，如果你不改变，你不切割，你依然会遇到第三个第四个家暴女人，她跟他这一次家暴的老公在一起又生活了，整整五年时间，她有几次都不想活了，她说周老师我每一次，我站在我家的阳台上我都想跳下去，如果不是孩子我早跳了，我说你这样吧，看一本书，这本书叫《断舍离》，我让她跟她老公一定要做一个切割。

她说老师不可能，我这次不可能再离婚了，我这样做我都没脸见人了，当她看完这本书以后，当她开始用这本书的方法来开始，对家里做清理的时候，大概过去半年时间，她有一天非常的兴奋，给我发来一个微信，老师我有个喜事告诉你，我说什么喜事，啪发了一张照片，图片我一看离婚证，我很诧异，因为她曾经跟我说过无数次，她这次绝对不会再离婚，我说这是谁的，她说我的，我说什么情况，她说周老师我看完《断舍离》以后，我真的一直在用《断舍离》的思想经营我的人生，然后我就做了这个决定，而且我没想到我做这个决定，我心里挺开心的，我并不觉得别人看不起我，而且周老师我再告诉你一个好消息，我现在已经找到新男朋友了，这个男朋友跟我之前的那两个男朋友完全不一样，真的就像你说的一样，通过这本书可以让我的命运发生改变，这件事情已经过去两年了，她现在跟她现在老公生活在一起，特别开心，特别快乐，今天她依然每天都会用《断舍离》的思想来去清理自己的房间，来去清理事物。

而且她以前有朋友借她钱骗她，然后呢，下次又求她，她还会给别人钱

，但是当她用《断舍离》的思想的时候，她跟周老师学会了一条，那就是当这个朋友骗她的时候，直接切割直接拉黑，这辈子再也不联系，慢慢的她发现她身边那些坏朋友全消失了，真的就是这样，这就是断舍离，这是真实发生在周老师身边的一个事情，我再给大家讲第二个故事，在书中也有一个这样的故事，跟我这个故事很接近很类似，在书中，作者讲到有这么一个人啊，然后呢，他的事业遇到了很大的瓶颈，他这辈子一直在打工，他特别渴望能够换一份好的工作，他在这个工作里面很压抑，又没有得到升职加薪的机会，但是他认为这个所谓的离婚和离职一样，都是这个世界上最负能量的事情，他不敢干，当他看完《断舍离》以后，当他开始在家里自己实施断舍离的时候，他做了个决定，辞职，当他辞职以后，他找到了一个比他那份工作更好的工作，他加入了一个非常年轻的团队，他工作特别开心，这是这个书里面的故事。

那我也给大家讲一个发生在我身上真实的故事，周老师有一个学生做职业经理人，做了整整24年，从基层员工做到公司的总裁，年薪的话大概有将近四五十万吧，在一个中小型企业，然后他一直想创业，他特别渴望创业，他其实也有好几百万的存款，但他一直没有下定决心，也是走进周老师财商课程现场的时候，我给他推荐了这本书，因为我知道他有恐惧，他活在未来嘛，就像我说的一样，现在的人之所以痛苦焦虑，就是因为要不活在过去，要么活在未来，真的就是当你在用，《断舍离》这个方法清理你的衣服的时候，在清理家里的旧物的时候，表现的非常明显，当你看到一件衣服，现在明明不想穿又穿不上，结果还是觉得哎呀扔了太可惜了，万一以后用得上怎么办呀，就是因为你活在恐惧当中，你活在未来嘛，你害怕嘛，要不就是哎呀，这个衣服虽然没用了，但是这个哎呀，这是我年少时期的记忆呀，哎呀，挺好的，挺有意思，挺有纪念价值，结果家里全是这种衣服，浪费空间都发霉了，都破了，也没人能穿，还放着，就是你会发现，要不就是活在过去，要不就是活

在未来，为什么你会恐惧呢，为什么你会痛苦呢，记住，活在过去只会让你痛苦，活在未来只会让你恐惧，而当下只有喜悦当下只有爱，当下只有享受，当我把这本书推荐给我这个同学的时候，我跟他讲我说，你不单要看这本书，你必须每天都要精进，你必须给我写作业，而且你要去行动，你要开始。

他说周老师，我是个大男人，我收拾家呀，我说《断舍离》这本书，谁说是给女人看的，女人通过这本书可以去收拾自己的房间，男人也可以看完这本书收拾自己的房间啊，一样的，你的衣橱一定是你去收拾啊，因为只有你知道，哪些衣服合适哪些衣服不合适啊，他觉得挺别扭的，但是没办法我是老师，他就照我的话做了，当他做完以后，大概一个多月，他辞职了，他辞职开始创业，用了一年时间创了四家公司，去年他一整年的时间，大概做了将近两千四百多万的营业额，他自己最少最少将近，两百万到三百万的利润，换句话讲就是到他手上的钱，顶他以前职业经理人干十年，你就会瞬间发现，这就是《断舍离》对一个人生的改变，可能讲到这样以后，你就会发现老师有这么神奇吗，我跟你讲第三个故事更神奇。

这也是这个书里的故事，刚才我们讲了一个婚姻，通过《断舍离》改变婚姻的故事，婚姻改变整个人生都改变了，还讲了一个事业，那第三个讲一个健康的，这全是书中原文啊，你们可以自己去看，讲的是有一个女孩子，她从小跟父母关系不好，但是她又很孝顺，而且又很恐惧自己的父母，所以呢，她的这个皮肤总是长藓，她也不知道为什么，怎么治都治不好，西医 中医 针灸，甚至都用神术了，都用巫术了也没治好，然后结果呢，当她大学毕业以后，当她在家里面呆了十年以后，当他开始读《断舍离》这本书以后，她做了个决定她说，我觉得我应该离开我的

父母，她离开她的父母搬出去住了，她开始独立了，她有自己独立空间了，结果非常神奇的事情发生了，当她离开她的父母的家，她拥有自己的家的时候，她的皮肤病突然好了，这是这本书里讲的故事啊，很神奇，可能很多人会觉得不相信，但是我相信，因为我见过比这个更神奇的事情，我想告诉大家，这个世界真的不是我们看得到的世界，我们看到的世界只是物质，只是显化出来的物质，那我们看不到的世界是暗物质，科学家发现我们看到的物质只占4%，而剩下的96%都是暗物质，我们人活在两个世界，一个是物质，一个是精神，当你跟一个非常具有压迫感的人生活在一起的时候，你的身体一定会出问题，我曾经说过这么一个公式，人体70%以上的疾病都是情绪引起的，跟我们吃的食物卫生环境，就是我们因为物理层面的原因，生病的几率是非常非常低的。

我们今天社会已经这么发达了，各个方面都会越来越正规化，所以因为物理原因生命的原因只占30%，而70%的疾病全部是由情绪引起，既然讲到健康了，我跟大家分享一个故事，这个故事说来说实话挺痛心疾首的，我不想分享，但是我为了能够帮助更多的人，我愿意把它分享出来，也就是今年2020年，在疫情期间，我在一个一个打电话给我的学生去辅导他们，当我在辅导他们的时候，我有一个弟子跟我讲说周老师我生病了，而且是很重的病，她说乳腺癌，然后就把那个报告我发给我，非常年轻三十多岁啊，以前是一个高级职业经理人，她跟她老公两个人一年的收入大概有一百多万，然后上完周老师的课开始创业，她现在每年收入大概将近五百多万，她非常开心啊，有自己的孩子有自己的家庭，然后结果突然，在自己人生这个阶段乳腺癌，然后我就问她一个问题，我说你准备怎么做，她说我准备，可能化疗吧，我说化疗其实解决不了您的问题，她说周老师什么意思，我说你知道这个病怎么来的，才能知道怎么把这个病给送走，化疗是在果上做文章，不是在因上做文章，中医和西医最大的区别就在于这里，我说你知道你为什么会得乳腺癌

吗，我问你个问题，你是不是特别喜欢生闷气，不管是对你老公也好对你孩子也好，还是对上下级同事也好，而且生完闷气以后你不会发出来，你会把它埋在心里，你会时常的感到你的胸腔是憋着的，是难受的是委屈的，当我讲到这儿，她的眼泪啪就出来了，周老师你怎么知道，我说因为曾经我认识一个，非常厉害的老中医，我在北京我看过他给很多这样的人治病，她说老师你说的太对了，是的，我就是这样一个的人，我说我还告诉你，如果你今天西医的治疗方法是什么，她说把乳腺切掉，把乳腺切掉然后化疗。

我说你知道吗？在果上做文章，西医认为你得乳腺癌了，把你的乳腺切掉给你做化疗，化疗就是把坏细胞杀死的同时，其实好细胞也杀死了，而且病因没有改变，如果你的情绪还没有改变，你还是喜欢生闷气的话，他还会呈现另外一个果的，当我讲到这的时候你知道吗，她说周老师你说的太对了，周老师你知道吗，我妈妈就是乳腺癌，然后把乳腺割了化疗了，结果又转移到脑癌不到一年就走了，我现在想起来，我都特别特别的后悔，我妈妈不想化疗，医生说了，她最少还有一到三年的生命，但是我觉得我不能失去我的妈妈，我很自私，我恳求，我跪在地上，求我妈妈让她去接受化疗，我妈妈接受化疗，每天非常痛苦，乳腺切掉始终都没有尊严，然后特别特别痛苦，然后头发全掉完，结果乳腺切掉，化疗完以后又转了脑癌，我现在想起来，我都特别特别的后悔，如果生命能再来一次的话，我情愿我用在最后妈妈的那个时刻，我陪着她去旅游去玩，我让她吃她喜欢吃的，就讲这个故事，我真的特别特别的心痛啊，这是一个真实的故事，我讲这个故事是想告诉大家什么呢，真的你的情绪，决定了你的身体，叫相由心生 境随心转，心生万物嘛，换句话讲就是，一个人心情不好，经常憋着火，那一定是容易得乳腺癌，一个人不憋着发出来肝癌，这是肯定的，我们人体70%以上的疾病都是情绪引起，在我们中医里面全部都是这样的说明，那怎么办，就要改变自

己的心情啊！

那你知道人的心情为什么会不好吗？就是做不到《断舍离》嘛，今天一个人说了你一句坏话，骂你的那个人不经意说你坏话那个人，早都已经睡着了，你躺在床上翻来覆去睡不着，你总觉得是他的问题，你要跟《断舍离》，我们刚开始是让你跟物品之间做断，而未来是教你从事上做断从人上做断，从任何的一切上做断，什么是断，要敢于跟自己的过去做切割呀，你看孩子为什么活的比我们大人开心呢，就是因为上一秒你打了孩子，孩子哇哇啼哭，下一秒，她又玩了又笑了又乐了，因为孩子活在当下，而我们成年人做不到，我们永远是活在过去，像可能别人一句话讲的让你难受了，然后你就会觉得哇太痛苦了，凭什么那么说我，睡不着，翻来覆去睡不着，周老师曾经给大家讲过ABC法则，A是事件，B是看法，C是结果，今天别人说了你一句坏话，你很痛苦，你睡不着，你骂那个人，你恨那个人，他凭什么这么对我，你认为你的这个结果C是由A决定，当你认为A决定了C的时候你就想改变A，但是A掌握在别人手上永远无法改变别人，其实是B决定的，是你对这件事的看法决定的。

我在这里给大家讲一个故事，有一次，孔子带着自己的学生去周游列国，突然跟学生走丢了，然后子贡子路啊，赶快找自己的师傅，然后逢人就问，你有没有见过一个老头白胡子，长的一米八很有气质，然后有一个人说，那老头我知道我知道，那老头是不是从鲁国来的孔丘，然后再在城东门，长得像落水狗一样，然后那个子贡一听，对对对对对，那就是我老师 那就是我老师，马上跑到城东，然后呢，我想问一下，当子贡把别人说，老师你知道我是怎么找到你的吗，就是因为有一个人跟我说，我描述了完以后，他说是不是长得像落水狗那个，然后我就找到你了

，哎，你觉得当子贡他的学生把这个东西告诉孔子的时候，孔子作为一个当时的名士，当时的一代宗师，而且最高职位做过鲁国的上大夫，相当于司法部部长大司寇这个职位，你觉得孔子会生气吗，孔子哈哈一笑说这哥们说的太对了，这描述的太具体，太形象了。

什么是耳顺，耳顺就是当别人骂你的时候，你都听得很顺耳，这叫耳顺，这是一种高超的境界，不是给大家开玩笑，是B决定了C，不是A决定了C是你的看法，他凭什么这么对我是你的看法，决定了C，我记得周老师有一次回老家做演讲，在过安检的时候，因为周老师要做发型带发胶，在过安检高铁的时候，突然滴滴报警响了，然后那个人非要让我把这个皮箱拿出来检查，我说可以啊，拿着检查也没问题，然后在检查以后呢，这个正常我是可以带的，因为我从那边就是坐高铁过来的，结果到这不能带，我就跟他争论了几句，他就非常非常的生气，把身份证给我拿过来，我要给你登记啊，还要给你没收，我就特生气你知道吗，因为当时我就感觉到你凭什么这么跟我说话，你一个小小的员工，你敢这么跟我说话，你知道我是谁吗，我当时心里就这么想的，因为周老师到任何一个地方，全是车接车送，我到加拿大我到美国，我到日本我到韩国，我到北京我到上海，我到苏州，全世界各地都有周老师的弟子，全部是最好最豪华的车，宾利劳斯莱斯接送，结果你一个小小的安检员，你这么跟我说话，我当时特生气，但是我没表现出来啊，我就把那个身份证就扔到了他那个桌子上，其实说扔，也可以用摔这个词就是很不满，我把我的身份证甩过去了，然后他登记完以后，你知道他做了一件什么事吗，他直接他说刚才你竟然敢丢我，他拿了那个我的身份证，直接给我摔到地上，给我气了，暴跳如雷给他痛骂一顿，骂到最后差点大打出手，然后就是那我为什么会生气，我就觉得是这个人有问题，这个人凭什么这么跟我说话，其实并不是这个问题，是我对这件事的看法，A是事件B是看法C是结果。

当我开始修行的时候，当我开始提升自己的时候就发现，在可能他们眼睛里面，你不是名人，你也不是所谓的名师，你就是个普通人，你就是个普通的不能再普通的人，所以你心里可就释然了，所以我觉得真的《断舍离》这本书非常非常的重要，当你看完以后你会发现，断舍离这三个字，其实来自于瑜伽是，一种印度古老的修行方法，修行的方法断是断行，舍是舍行，离是离行，他是一道完全的修行方法，所以，当周老师把《断舍离》这本书，推荐给我那个得了癌症的弟子的时候，我说你好好看一看那本书，我说你跟你自己过去做一个切割，为什么会得这个病，不是说你把这个病割了就没用了，因为因还在呀，我还是那句话因决定了果，因决定了果，凡人求果圣人求因，因为因才是最核心的呀，对吧，知道这个病怎么来的，从因上做文章才能把这个病送走，她看完这本书以后她瞬间明白了，她对自己家人的抱怨，对自己老师的抱怨，对自己老公的抱怨，对自己孩子的抱怨，对自己所有的一切，她依然是积压在心头，你要跟自己过去的情绪做切割，你要跟自己所处的行业做切割。

总而言之一句话吧，周老师用这本书拯救过无数人，有想创业不敢创业，在事业上遇到问题的，老师我就做这个行业，做了几十年，我做其他行业，我不懂啊，我说你有没有想过你做的那个行业不是你的轨道，我说你做到今天依然一事无成呢，为什么不敢去试一试呢，要敢于跟自己过去做切割，旧的不去新的不来，看一本书《断舍离》，要敢于跟自己的过去断嘛，对嘛，舍嘛有舍才有得嘛，大舍大得小舍小得不舍不得，我的弟子就听了换行业了，然后到最后创业成功的，一个健康上有问题，因为这本书她敢于跟自己的过去情绪做切割，然后身体就好了，我的家人，这是一个真实的故事啊，就是老人嘛，然后对老一辈对子女的

这种偏爱一直耿耿于怀，然后呢就是用这个思想，当他开始宽恕那个，他认为最不应该宽恕的那个人的时候，一切都结束了，那怎么去宽恕呢，就是做三个字，断舍离，真的人生人生什么最重要，物质不重要，心灵才重要，因为是心灵决定的物质，当你每天像生活在，像生活在垃圾场一样的时候，你的内心怎么会有能量，全都是负能量，化妆品多久没收拾了都过期了吧，那衣服多久没穿过了都发霉了吧，都小了吧穿不上了吧，那洗手间多久没打扫过了，那厨房冰箱里都发霉了吧那东西都，全部断舍离一下，感受一下，真的这本书真的可以改变你的命运，婚姻上有人因为这本书而选择了新的恋情，拥有了开启了新的人生，无数人就是总是难舍难分，明明这个男人害了她，她还跟那个男人在一起，然后藕断丝连，到最后就是吸引，更多伤害她的男人到她生命当中，事业上，不敢去创新，不敢去换行，不敢换一份更高的职业，不敢换一份更好的事业，所以让自己的事业停滞不前，健康上永远是把过去那个陈年旧账，陈芝麻烂谷子的事记到现在，哎呀小时候我妈对我不好，小时候我爸对我不好，天天抱怨，指责你最不应该宽恕的那个人，是你最值得宽恕的人，因为宽恕他不是宽恕别人，是宽恕你自己，那不是开玩笑，所有的疾病都来自于不宽恕，所有的疾病都来自于不宽恕明白吗，真的非常非常的重要，那也有一些人在财富上，这本书也讲过一个这样的案例，看了很多很多赚钱的书，就是没赚到钱，看完断舍离以后把自己赚钱的书全扔出去了，结果到最后反而赚到钱了，因为他对赚钱没有恐惧了呀，这本书对你的事业，对你的婚姻对你的家庭对你的健康，它都会让你的人生进入一个新的境地，真的。

解读一本好书，改变你的命运，一本好书就像一个老师一样，他有可能把你的人生带入另外一个境地，特别特别喜欢断舍离这本书的最后，最后一章讲的这几句话，当你开始用断舍离的时候，你才能够体验活在当下的乐趣，从前有一位德高望重的僧人兼开悟者，曾经这么形容过《断

舍离》，每一个人都会在某一天失去自己最宝贵的东西，几乎没有人能在最关键的时刻做到释怀，只有在日常生活中不断的练习，如何放手才能够坦然的接受烦恼，甚至衰老，病患和死亡，这番话精通佛法的高人对《断舍离》的解释，断舍离，归根结底就是为了让我们的坦然接收自身，真爱之人的死而进行的训练，因为我们的死亡率是百分之百的，每一个人到最后都会死亡，死亡是我们最后的等待，死亡就是我们的肉体，对我们进行的断舍离，无论是谁都无法避免，所以当你开始学会用断舍离的时候，你会笑对生死笑对红尘，就像我得了疾病的这个学生一样，她说周老师你知道吗，如果我没有上过你的课程，如果没有上过你的信仰，如果没有上过你的课程，我根本不知道什么是活在当下，我有可能当我知道我得了癌症，我真的吓都会吓死，但是今天我可以笑对疾病，不管明天会发生什么，我都会认真的活好今天，周老师你知道吗，我现在在医院住着呢？我这个病号全都是癌症患者，但是只有我是最乐观最开心的，我天天跟他们讲《宇宙吸引力法则》，我天天跟他们讲《生命的重建》，我天天跟他们讲《断舍离》，老有意思了周老师，我觉得有可能这就是我的轨道，我就要战胜癌症，来帮助他们一起战胜癌症，当然了，如果没战胜了也不重要，反正人生就是一场游戏嘛，活好当下过好每一天。

就是因为这就是《断舍离》的智慧，真的是这样，当生则生 当死则死 来去自如，当你能够平常开始对物品断舍离的时候，慢慢的你就会对一些事断舍离，对一些人断舍离，直到最后，你会对生命做断舍离，你是要让别人主动给你做断舍离呢，还是你主动要跟别人做断舍离呢，就像周老师刚才讲的一样，当你对物品都有恋物癖，都不敢放手都执着的时候，都沉迷的时候，完了，你对人肯定是一样的，这个人说伤害了你，你会记一辈子的，你无法对这件事做到断舍离，这个人明明伤害你，但是你还是跟他纠缠在一起，纠缠了一辈子，为什么，因为你不敢对这个人

做断舍离，明明这份工作不是你想做的，但是没有办法，你害怕失业，你活在未来，你活在担忧当中，你不敢对你这份像监狱的工作一样做断舍离，这就是很多人的人生，之所以没有成功的原因，生活不止眼前的苟且，还有诗和远方的田野。

什么是人生，人生不是为了结果，如果人生是为了结果的话，每个人的结果都是死亡，人生活的就是过程，所以，人活着最大的悲哀，找了一个没感觉的人做了一件没感觉的事，人生活着的最高境界，在爱的地方找一个爱的人做爱的事业，去想去的地方，见想见的人做想做的事，活好当下每一天，敢于跟自己做断舍离，敢于来一次说走就走的旅行，这才是人生真谛，所以《断舍离》它可以改变你的人生，你一定要买这本书，这本书的作者山下英子小姐，她从一个家庭主妇推广《断舍离》理念，整整20年，她因为这个《断舍离》理念，从一个濒临破产的家庭主妇，到今天变成一个亿万富翁，《断舍离》改变了她的命运，也改变了无数人的命运，在日本，她掀起了《断舍离》的狂潮，这本书值得你拥有，而且不单要看要去做要去行动。

周老师从来都只推荐改变命运的书籍，这本书曾经对我的命运有所改变，我看完这本书以后我做了个决定，绝对不给伤害我的人第二次机会，我有很多的朋友都会骗我钱，骗我一次可以，我马上给他拉黑，你这辈子没有资格再骗我，而我以前不是这样的人，骗我一次说个好话又骗我第二次，又说个好话又骗我第三次，当我看完这本书以后明白了，我要敢对那些邪恶的人做隔离，做断要断，敢于断，我要向宇宙宣布，我不允许伤害我的人再出现在我的生命当中，这就是人生智慧，所以我发现人生过的很简单，很自然，很清爽，很开心，我现在每天都跟我喜欢的人在一起，我每天都跟爱我的人在一起，都跟对我好的人在一起，我

每天出门遇到的全是贵人，多好啊！

这就是《断舍离》带给我们的人生智慧啊，希望你听完周老师解读以后，一定要买这本书《断舍离》，而且一定要去家里面做一次断舍离，当你开始从物品里面开始着手的时候，用《断舍离》的751法则的时候，你真的会发现，人生真的挺有意思的，你会发现整理衣物的过程都会变的乐趣，它都是在整理你的思想，整理你的人生，在整理你的心灵，整理你的物质房间其实是在整理你的心灵房间，你多久已经没有给自己的心灵打过扫了，做一次心灵大扫除吧。

从今天开始，跟着周老师一起断舍离，我是周文强老师，希望今天的分享能够对你有帮助，记住要在我们的评论区写作业喔，《断舍离》的作业就是，不是说看完这本书的感受体验和决定了，是看完这本书以后去家里做了一次断舍离，说出来你做完这次断舍离以后的，体验决定打在评论区一定要去行动，就像王阳明先生讲的一样，知行合一，知道不叫真知做到才叫真知，希望在评论区能够看到，你在你家里面做过一次断舍离以后的感受，我相信你的心灵，一定会因此而发生很大的改变。

我是周文强老师，我爱你，如同爱自己

我们下期节目，不见不散