

把心掃乾淨 擺脫煩惱的禪式整理術

整理／洪詩茵 資料來源／皇冠出版《每天把心掃乾淨：35 個讓人生好轉的禪式整理術》



整理空間是梳理紊亂心靈的最佳處方。

10月10日是世界心理健康日，近年因為疫情、選舉等，增加社會緊繃與心理壓力，若再加諸工作壓力、通膨等經濟負擔，更是心理的沉重枷鎖。從禪學的角度來看，污穢的空間容易產生負面的能量，想要讓自己煥然一新，並在人生舞台上發光發熱，整理就是最有效的方法。

轉頭看看自己周遭，是乾淨整潔、有條不紊，抑或者是凌亂不堪，長期待在雜亂的環境，身心都無法獲得放鬆，自然無法展現出最好的自己。本文摘錄日本作家枳野俊明新作《每天把心掃乾淨：35 個讓人生好轉的禪式整理術》，與大家分享禪式掃除術。藉由整理讓大腦進入「無」的訓練，整理生活及工作環境，不僅能讓環境變乾淨，藉由清掃及丟棄的過程，也能一併掃除心靈的垃圾，開闊心胸，迎接更開朗的自己及自在的人生。

打掃也有助於提升工作效率 打好人際關係

請各位轉頭看看四周吧。

座位總是井然有序的人，是不是工作能力也比較出色呢？論起原因，主要有以下三個。

第一個，是因為**座位整理得有條不紊的人，自然也能按部就班處理好工作**。

和找東西一樣，桌面如果凌亂不堪，無論是資料還是文具，很容易在需要時找不到東西。一旦浪費時間在找東西上，工作效率自然會下降。

第二個，是因為**坐下的瞬間馬上就能啟動開關，進入工作模式**。

開頭順利了，接下來處理起工作也能很快進入狀況，一個接一個地迅速完成。

對比之下，不整理座位的人即便要開始工作了，也會在開始前覺得需要先整理一下桌面。與具備「掃除力」的人相比，無論是時間還是心態，都會大幅落後。

第三個，是因為**大腦會與乾淨的桌面同步，思緒保持暢通**。

總結起來，具備「掃除力」的人因為思路不容易打結，反而清晰流暢，所以能夠精準又迅速地歸納出結論，判斷準確、行事果決。

反過來說，平時不整理座位的人，大腦也經常是一團混亂，難以有條理地思考。而且無論碰上什麼事，總要煩惱再三、猶豫不決，所以做每件事都要花上許多時間。

各位覺得如何呢？**經常煩惱自己老是工作不順的人，是否清楚明白到了原因所在？答案正是「打掃」**。請馬上動手整理自己的座位吧！

不討人喜歡 讓人想迴避的人「內心的模樣」

我認為人類大半的煩惱，來自人際關係。

為什麼會和人處不來？追根究柢，我認為這與每個人「內心的模樣」密不可分。

首先，人際關係不好的人——換句話說，也就是不討人喜歡、讓人想避開的人，以及事情不如意就消沉沮喪、總是捅婁子的人，具有怎樣的特徵呢？

請試著列出所有能想到的特徵。

比如說沒自信、善妒、愛吹牛、自私、固執己見、優柔寡斷、愛生氣、喜歡歧視他人、沒禮貌、牆頭草等等，還有愛管閒事、總是臭著一張臉、講話輕佻、愛說謊、愛說別人壞話、不合群的人……

實際列舉出來後，便會驚訝發現不討人喜歡的特質竟然有這麼多。

想一一改正並不容易，但其實有個方法能夠一舉改善。

那就是讓自己擁有「掃除力」。

打掃能幫助自己擁有開闊的心胸

請各位再思考一下，其實這些特徵，都是「本來的自己」並不具有的負面特質。對於「本來的自己」來說，這些只是污垢。而且從沾上污垢的那一刻起，就會失去「本來的自己」。

那麼，為何擁有「掃除力」、打磨「本來的自己」，就能改善人際關係呢？

這是因為「**打掃能讓心對外開放**」。換句話說，「**打掃能夠讓人擁有開闊的心胸**」，變得直爽、開朗。

如上所述，「本來的自己」即為「佛性」、「佛祖之心」，有著這般內心模樣的人，大家都會放下心來想親近他，產生「想和這個人見面」、「想和這個人待在一起」、「想和這個人往來」的念頭。正因如此，才能與許多人結下善緣。

從不打理生活周遭的人，內心也會混亂不堪——截至目前為止，我一直在強調這一點。因為當一個人心思煩亂，內心充滿負面情緒，還有以自我為中心的邪念時，不可能敞開心門。

也正是因此，才無法與人順利往來交流。既無法與人廣結善緣，也很難遇到好事發生在自己身上。

因人際關係而起的各種問題，大多能透過擁有「掃除力」，並且在找回與打磨「本來的自己」的過程中解決。
「掃除力」，是既簡單又能有效改善人際關係的方法。



把心掃乾淨自然就會有好事發生。

購物難以填補內心的空虛

人類的欲望沒有止境。

假設有個想要的東西，你也如願得到了，但轉頭又會想要更好或者其他的東西吧。「渴望更多」的心只會不減反增。

買再多的東西，也只會累積「內心的污垢」。

現在舉凡電視、雜誌和網路，各種傳播工具都在刺激讀者與觀眾的物欲，近年來這種攻勢更有急遽增加的傾向。

尤其網路上，AI（人工智慧）會蒐集瀏覽和購買紀錄等資料，分析使用者的喜好，再精準展開「攻擊」，明

確地知道你想要什麼。

一不留神，本就難以控制的物欲更是受到媒體操控，最終演變成抑制不了自己的渴望，什麼都想要。

「執著」則生苦

禪宗裡，將人心被欲望蒙蔽的狀態稱作「執著」，並且一有機會就告誡世人：「凡事切勿執著。」

因為引人生出執著的「欲念」，具有容易變本加厲的特性。

物欲尤以為最，買了衣服，還想買包包、手錶、車子……得到以後，又想要更多的東西，簡直無窮無盡。金錢欲也一樣，這是讓人感到痛苦的源頭。

其實「本來的自己」非常純粹，無私欲也無執著，也不會計較利害得失。請試著處理掉一時衝動所購買的物品，好好整理房間吧，這麼做有助於清理掉名為執著的「內心污垢」。

以「知足」為座右銘

物欲之所以棘手，是因為不管買了再多想要的東西，內心的幸福感也只會持續非常短暫的時間。注意力會馬上被下一個想要的東西吸走，因此幸福的感覺很快就被內心的渴望取代。

這就像是陷在「執著的循環」裡，倘若置之不理，內心會深陷在「沒有止境的痛苦裡」掙扎。

若想擺脫這樣的困境，有句禪語可以幫助大家。

「少欲知足」。

這句禪語出自《遺教經》（正式名稱為《佛垂般涅槃略說教誡經》）這部經書，內容是釋迦牟尼佛在臨入涅槃前所留下的最後教誡。連同翻譯，一併為各位介紹經文中的這個段落。

知足之人，雖臥地上，猶為安樂；不知足者，雖處天堂，亦不稱意。不知足者，雖富而貧。

覺得活著就是一件值得慶幸的事，並對現狀感到滿足的人，即使生活窮困，內心也會感到富足。相反地，對於現狀永不滿足的人，無論過得多麼奢靡，內心也依然

貧瘠。他們會被想要更多的渴望擾亂內心，永不滿足，因而無法感受到幸福——

換言之，如果想要心平氣和且心靈富足地活著，重點在於要了解到，「其實當下一切便已足夠」。

充滿欲望的人，物質生活再豐富，內心也會一片貧瘠。反之欲望不多，平常生活也只要有基本用品就足夠的人，內心卻是豐富多彩。你想要哪一種富足呢？

過多的欲望可能讓人行「惡事」

如果平常很少打理環境，任由灰塵和垃圾累積，這也會損害身心健康。因為室內的灰塵與黴菌可能引發過敏，垃圾絆腳可能導致跌倒，吃到腐壞的食物則會拉肚子。不衛生的環境，是「疾病的溫床」。

常言道「房子會變成垃圾屋，是因為內心生病了」。但也可以反過來說：就是因為不打掃、不整理，內心才會生病。

同樣地，內心一旦充滿欲望，也會對自身言行帶來負面影響。當內心的欲望不斷膨脹，意圖去填滿時，就有可能行差踏錯。

譬如每個東西都想要，卻沒有足夠的經濟能力，最終

左支右絀，欠下了無力償還的鉅債。

不只物欲，如果「想要出人頭地的渴望」太過強烈，也可能為了踢掉別人而行事走偏，或是捏造成績，甚至不擇手段也要脫穎而出。

別做金玉其外 敗絮其中的人

這樣的不當行為也存在於組織當中。無數企業為了拿出亮眼的財務報表，不惜以財報美化、產地造假、隱瞞召回、數據造假等方式來粉飾業績。

一言以蔽之，這些行為都反向證明了內心有「想掩蓋自身或公司缺點」的念頭。因為擔心被人發現自己金玉其外、敗絮其中，才想極力隱瞞對自己不利的的事情。

比如把灰塵掃到角落、把東西都塞到櫃子裡眼不見為淨，也有異曲同工之妙。

掃除能夠打磨「本來的自己」，所以若把灰塵和垃圾都堆到看不見的地方去，這種打掃方式實在不可取。

「行惡」和「掩蓋」都違背了「本來的自己」的特質，這麼做只會更加助長。

請記住，毫無節制什麼都想要的「欲望」，不過是「內心的污垢」而已。 🍎

Profile

《每天把心掃乾淨：35 個讓人生好轉的禪式整理術》

環境越淨，心就越靜。

你整理的不是環境，而是「你自己」。

我們身處的環境，就像一面明鏡，反映出我們的內心狀態，本書透過 35 個禪式整理術，教我們掃除心靈上與現實中不斷累積的污垢與無用之物，並讓你身邊的磁場變得越來越好。只要每天把心掃乾淨，就能消除煩惱、告別晦氣、迎來好運，清清爽爽、簡簡單單，活出自在又快意的人生！

作者：枏野俊明

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。1953 年出生於神奈川縣橫濱市的禪僧世家，畢業於玉川大學農學部農學科，在大本山總持寺修行之後，擔任 1560 年創立的古利建功寺第十八代住持。

此外，他以樸實、溫暖、充滿智慧的文字，為現代人寫下無數化煩解憂的心靈勵志著作，系列作品全球累積銷售突破百萬冊，並榮登誠品書店年度暢銷書排行榜 TOP3，博客來年度百大暢銷榜 TOP4。代表作有：《你可以習慣不在意》、《尋找你的牛》（與松重豐合著）、《你真的可以好好一個人》、《你真的不必討好所有人》、《別對每件事都有反應》、《你所煩惱的事，有九成都不會發生》等。

2006 年《新聞週刊》日本版選為「世界最尊敬的 100 位日本人」之一。



圖片：皇冠出版《每天把心掃乾淨》