**断舍离（禅心美文）**

佛说，人生有八苦：生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得、五阴炽盛。大千世界纵有千般痛苦，但欲海不填，难知足常乐。蛮欲缭身，何以解脱？**当断，当舍，当离。**

**断，乃断绝不需之物**滚滚红尘，物欲横流，身陷令人目炫神迷的诱惑之中，许多人难免控制不住双手，能得到的，想要得到更多，得不到的，便不择手段获取。最后到头来，看似拥有，实则空无一物。其嗜欲深者，其天机浅，被欲望左右的人常常容易陷入烦恼，生活总是纠结于得失之中而不幸福。断绝一切不需之物，是根本幸福生活的开始。不要让自己成为生活的奴隶，我们需要做到的，是重新拿回生活的主导权：你的衣橱不必繁衫堆积，以免于常日清洁打理的烦恼；节制垃圾食品的过多摄入，否则陷入贪懒而不想运动的状态；不要放纵地观剧看视频打发时间，否则垃圾思想让你更加负能量。往往越轻盈的力量，就越能跳出烦扰的生活状态。日子不必大富大贵，只愿在安定宁静的生活里，即使是炒一小把碎麦子，也能香得直灌天庭。

**舍，乃舍弃无缘之人**我们行色匆匆，阅人无数，因为社交，而让我们戴上了面具，但一路羁绊至今，有多少人值得让你为之袒露真心，以诚相待？我们彼此揣测、彼此端详，在喜怒不形于色的面面相觑中，也许你经历过贵人相助，经历过小人谄害，经历过生人漠视，但在这样一片静默鸿蒙的人生原野上，从照面相识到相知相爱，终究是聚少离多、渐行渐远。君子之交淡如水，无论你是贫是富，总有人与你执誓莫失莫忘，总有人伴你闯荡大漠天涯。而那些无缘无份的人脉，并不是靠谱的友情。舍弃无用社交吧，有缘即住无缘去，一任清风送白云。好的友情自有缘分安排，离不去，拆不散，即使身在远方，也能彼此牵挂。

**离，乃绝离苦恼执念**佛曰：执着如渊，是渐入死亡的沿线；执着如尘，是徒劳的无功而返；执着如泪，是滴入心中的破碎，破碎而飞散。一花一世界，一叶一菩提，春来花自青，秋至叶飘零。很多时候我们放不下诸多执念，导致多人心智迷离，烦恼丛生。不懂得顺其自然，所得之后果必定是求不得与放不下。正所谓：性常清净，日月常明。你执着于一人一事，初尝无果，再尝无得，终尝必有失。可偏偏，你无视其义，仍苦心追求，换来的必是庸人自扰。真正的生活智者，能遇善知识，吹却迷妄，内外明彻。断离苦恼执念，无穷妄欲心自在，语默动静以自然。