



断

人生清单

断绝不需要的东西

〔目〕 やましたひでこ
山下英子

许天小 译

よりよく生きるための
断捨離式エンディング・ノート

舍

舍弃多余的废物

离

脱离对物品的执念

断舍离

人生清单

よりよく生きるための
断捨離式エンディング・ノート

[日] 山下英子 著

许天小 译

图书在版编目 (CIP) 数据

断舍离·人生清单 / (日) 山下英子著; 许天小译. -- 北京: 北京时代华文书局, 2015.10
ISBN 978-7-5699-0646-2

I. ①断… II. ①山… ②许… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 259619 号

北京市版权著作权合同登记号 字: 01-2015-0724

Yori Yoku Ikiru Tame No Dansyari Shiki Ending Note

©Hideko Yamashita 2014

Originally published in Japan in 2014 by SHUFU TO SEIKATSU SHA CO.,LTD.

Simplified Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO,
and YOUBOOK AGENCY, CHINA, Beijing.

断舍离·人生清单

著 者 | [日] 山下英子

译 者 | 许天小

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 李齐章

责任编辑 | 胡俊生 李 荡

装帧设计 | 未 氓 赵芝英

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京中印联印务有限公司 010-87331056

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 5.75

字 数 | 156 千字

版 次 | 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0646-2

定 价 | 32.00 元

版权所有, 侵权必究

让我们一起尽情地享受人生这场美好的旅行，直至它的终点。

因为面对旅行，我们总是能坦然地敞开心扉。

因为面对未知的相遇，我们的心总是跃动不已。

旅行中，请不要忘记带上这本书。

序言

人活在世，有可能明天就因故去世，也可能在很久以后寿终正寝，但无论如何，直到死亡的前一刻我们都必须活着。

“人终有一死……”

从年轻的时候我便开始学习瑜伽和佛学，这样的想法一直萦绕在我脑海里。

但是亲人去世才让我切身体会到这句话的含义。

父亲、姐姐和姐姐的孩子相继离世。我总认为他们走得太早。

是的，年轻人和身体健康的人有可能突然殒命。卧病在床或者年事已高的人却可能长久地活下去。生死超越了健康、疾病等我们日常生活中所关注的要素，它位于另一个次元。那是人类认知范围以外的世界。

正因为如此，不到死亡的那一天，我们都不得不活下去。这就是我们的宿命。

这样简简单单的觉悟，才是面对死亡应有的态度。

那么直到死亡的前一刻，我们又该如何活下去？

与昨天相比今天该怎么活？与今天相比明天该怎么活？与“曾经”相比“今后”该怎么活？

所谓“断舍离”，是我将“有助于人生”的行法哲学——瑜伽的智慧运用于日常生活中的产物。

对我而言“死亡”就是“生命的终点”。至于因为后事而给家人添麻烦，这样的事情则是“无可奈何”的。

其原因在于：我关心的重点在于“如何活在当下”。所谓做好死亡的准备，其实完全等同于“活出更美好的人生”。努力过完这一生，那么迎接你的必将是没有悔恨的人生终点。

本书是断舍离系列书籍中第一本笔记形式的作品。设想自己在未来不确定的某一天死亡，要如何度过剩下的有限时日，用“人生清单”的形式倒逼现在，让自己的人生过得轻松而不留遗憾。要想归纳自己的想法，首先全部记录下来或许更有效。这样才能有意识地考虑未曾意识或注意到的事物。

让我们通过本书来一起思考、一起实践：心情舒畅、愉快生活的方法，以及怎样度过属于你的人生。

是的，思索面对死亡的态度，就开启了美好人生的大门。

山下英子

序言...002

第一章 人生的谢幕离不开断舍离

生活中，周围的物品真的适合你吗？

“断舍离式”人生的临终...002

- 放手不需要的物品，人生更快乐
- “轻松”的生活，是基于对人生问题的分析
- 断舍离的基本准则

结束“想要更多”的欲望，活得简简单单！

在物资充实的日本，活出充实的每一天...006

- 因为“物资充实”反而感到“烦恼”的人
- 明明已经够了，人们却“想要更多”
- 断舍离式·思维丰富度观察笔记

拥有的太少就难以幸福——这样的价值观正确吗？

比起“过多”，我们总是优先考虑“不足”...010

- 判断“过多”还是“不足”需要“信念”

轻松、舒适地度过今后的人生！

人生各阶段的交替之时，就是“断舍离的好时机”...012

- 随着年龄增长，人会更容易被物品所支配
- 轻装上阵，人生旅程才能舒适

人生的停滞是因为物品和思维的淤积！

无论何时都要将“舍弃”放在第一位...014

- 我们都对舍弃物品充满恐惧
- 消除心中的淤积，让心灵流动
- 无法舍弃是因为不信任自我
- 通过“舍弃”来加速人生的新陈代谢

随着年龄增长，更加灵活地应对自己的烦恼！

掌握“不强迫他人的思维方式”...018

- 别改变“他人”，而应改变和他人的“关系性”
- 不用改变“他人”和“自己”也能解决问题
- 如何专注于和他人的“关系性”

抛开借口，作出决断，实际行动。

以“小小的成功”为契机，今后要活得更有朝气...022

- 放弃整理，就是“放弃人生”
- 放弃整理要通过“舍弃物品”来克服
- 通过“整理物品”来恢复人生的勇气

请体会活在“当下”的含义。

请停止思考衰老和死亡...026

- 无解的问题：死亡的意义
- 能够活到今天，就应该心存感激
- 你脑中的“印象”是基于事实吗

舍弃不需要的物品，心才会从容。

“做减法”，今后的人生才会顺畅...030

- 通过舍弃得到内心的充实和从容
- 做减法的能力是生存动力
- 现代社会成立的基础是“做加法”

从小被教育不许浪费的小孩，长大后房间总是一团糟。

“浪费”的陷阱...034

- 你是否像尊重物品一样尊重你自己
- 遭报应这样的观念毫无根据
- 你的心里是否有个害怕“浪费”的小孩

第二章 为了毫无悔恨地面对死亡而必不可少的 实践练习

反复问自己“要还是不要”“快乐还是不快乐”。

度过愉快的每一天所必需的10个断舍离...040

- 舍弃“必须做某事”的想法

- 培养解决烦恼的能力
- 重新审视思维的枷锁，维持“自我认知”
- 随着年龄增长务必注意的10个“断舍离”

为了维持自己的身心健康，“断舍离”必不可少。

“物品”的断舍离...044

- 物品堆积会危害生命
- 淤积现象随处可见
- “物品的断舍离”是指让生活空间更舒适

专栏

“衣物”“餐具”“书籍”“食品储备”……

难以断舍离的物品...048

- 不穿的衣物堆积如山，想穿的衣物几乎没有
- “餐具”会为自己的生命“补气”
- “我希望别人认为我是这样的人”：这样的印象体现于你购买的书籍中
- 冰箱内部才是重中之重？食物堆积的本质

选择和取舍交往对象，度过充实的人生！

“人际关系”的断舍离...056

- 首先应该意识到“和那个人难以打交道”的原因
- 通过整理人际关系来减少压力
- 将待在一起会“心情舒畅”或“心情郁闷”的对象列出来

专 栏

“无法舍弃的我”就是“不愿被舍弃的我”...060

- 比起和他人的关系性，和家人的关系更容易引起问题

面对大量蜂拥而至的信息，不要浪费时间。

“信息”的断舍离...064

- 必要的信息自然会来到你身边
- 不要因为不必要的信息陷入内心的混沌
- 随着年龄增长，就越不应被“信息”所迷惑

比起今后后悔“当初没做这件事就好了”，倒不如现在“幸好做了这件事”。

“对后悔的恐惧”的断舍离...068

● 思考和行动哪个在前

■ 断舍离和“后悔”的关系

专注“现在、这里、我”，寻找“能够做到的事”。

“烦恼”的断舍离...072

● 源自生活的不安和烦恼

■ 断舍离式·烦恼的思维地图

物尽其用，钱尽其值。

“对金钱的不安”的断舍离...076

● 担心无法拥有而总是不安

● 信赖自己就能摆脱不安

● 幸福并非取决于金钱的多少

专栏

重新思考“工作”“家人”和“照料”。105页...断舍离“口舌”

你的第二生命更应敢于冒险...080

- 找寻能够给予你充实感的“工作”
- 不要犹豫，只需思索和行动，自立和自由也会随之而来
- “照料他人、被他人照料都是理所当然”的想法是一种执念

不要勉强抑制怒气，找准“模式”来寻求对策...断舍离“愤怒”

“愤怒情感”的断舍离...084

- 通过审视和验证价值观来减少愤怒
- 希望别人更理解自己，却事与愿违时的愤怒
- 不要被“愤怒”的情感支配人生

不要等待，自己先行动起来。

“对他人有所期望”的断舍离...088

- 等待就表明对他人有所期望
- “经常被他人辜负自己期望”的理由

与其浪费时间烦恼，不如马上行动！

“借口”的断舍离...092

- 正因为麻烦，所以才要行动
- 从“想做”到“做”的语言转变
- 从“借口”中“领悟”

你说的话甚至会塑造你的人生。

不要轻视语言的力量...096

- 改变每天早上的口头禅
- 改变话语就能改变自己
- 越是期望高，越难以实现
- 改变语言会带来好运

“自我”和“自私”截然不同！

“自私”的断舍离...100

- 勿将自己的价值观强加于人
- 随着年龄增长，人们更容易倾向“自私”
- 生活中你会选择哪种“基准”

专栏

锻炼“自我”，活出自己的人生...104

- 把握“饮食”“人际关系”和“时间的使用方法”三方面来塑造自我
- 自我的确立是最难以处理的“人际关系”
- 我们从出生开始就一直受限于他人对自己的看法中

第三章 编写人生清单

坚持你的道路，就能看到未来。

尝试编写自己的年表...110

- 着眼过去，明确未来的构想
- 通过“自己的年表”，从过往人生中寻找对未来的启发
- 来尝试编写“自己的年表”吧

由简到繁。

“今后想做的事情清单”的魔法...116

- 想做的事应该从日常琐事开始
- 不要因为“花钱”而封闭心门

■ “今后想做的事情”清单

“中意”的物品... 093/01... 主人... 每天... 每一天都值得感激。

用感激的心情度过每一天...120

● 日常生活就是由各种值得感激的事情连接而成

■ 将感激的心情意识化

为了愉快地度过余下的人生和有限的时间。

收集“中意”的物品，生命会更闪耀...124

● 如果周围都是你中意的物品，那一定会心情大好

● 人生要用“加法”才能更充实

■ 我“中意”的物品

对有缘人想要传达的讯息是什么？

明确你想要留下的东西...128

● 留下思念而不是垃圾

● 想要留下的不必多，却要最好