

颠覆百万人生活方式的人生整理哲学

山下英子  
《断舍离》  
系列完结篇

新・ココロの片づけ術「自在力」

# 自在力

断绝不需要的东西

舍弃多余的废物

脱离对物品的执念

断舍离的  
最高境界



新・ココロの片づけ術  
「自在力」

# 自在力

[日] 山下英子 著  
陈颖 译



广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2014-268号

JIZAIRYOKU: SHIN-KOKORO NO KATADUKEJUTSU" by Hideko Yamashita

Copyright © 2013 Hideko Yamashita

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Magazine House Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with  
Magazine House Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

### 图书在版编目 (CIP) 数据

自在力 / (日) 山下英子著; 陈颖译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2015.4  
ISBN 978-7-5551-0393-6

I. ①自… II. ①山…②陈… 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046567号

ZIZAI LI

自在力

作者: [日]山下英子

策划编辑: 王 絮

产品监制: 陈恒达

装帧设计: 古涧文化

责任印制: 陆 弟

翻译: 陈 颖

责任编辑: 李 佳

责任审读: 张桂宜

版权编辑: 卢 洁

责任校对: 曾高兴 田 芳

出版人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

字 数: 96千字

版 次: 2015年4月第1版

书 号: ISBN 978-7-5551-0393-6

定 价: 32.00元

邮政编码: 101109

印 张: 5.5

印 次: 2015年4月第1次印刷

### 版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557

团购电话: 010-53202557

# 目录

Contents

序 欢迎开启这场“自在力”的天空之旅 / 005

第一章  
Chapter 01

## 断舍离， 绝非随意丢弃 015

Part 01 透过物品，看到心灵的形态 / 016

Part 02 看清当下的自我 / 019

Part 03 那些莫名其妙就是扔不掉的东西 / 023

Part 04 抓住事物的本质 / 026

Part 05 减法解决法 / 028

Part 06 生活的品位，必须靠自己磨砺 / 030

纸上研讨小组 case 1 “丢不掉的女儿节人  
偶……” / 033

## 第二章 Chapter 02

# 整理物品的同时， 也好好整理心灵吧 037

Part 01 只要活着，就会有难题 / 038

Part 02 心灵免疫水平为什么这么低 / 042

Part 03 烦恼，源自思考的停滞 / 044

Part 04 不做自我评价，单纯地观察自己 / 049

Part 05 让自己喜欢上自己 / 053

Part 06 只靠自己，就能解除一半的烦恼 / 056

Part 07 理所当然的观念，也要去重新审视 / 059

纸上研讨小组 case 2 “我想保留那些纪念品……” / 062

## 第三章 Chapter 03

# 确立自我轴心， 让自己喜欢上自己 065

Part 01 通过身体，了解自我轴心 / 066

Part 02 变得更好的力量 / 070

Part 03 自我中心，自我牺牲，自作自受，自我责  
任 / 073

- Part 04 从我开始，行动起来 / 077
- Part 05 不愿承认失败的我们 / 081
- Part 06 先确立自我轴心，才能把握距离感 / 084
- Part 07 充分利用愤怒与嫉妒 / 088
- Part 08 不知不觉就给自己设限的我们 / 090
- Part 09 语言改变命运 / 094
- Part 10 执著是磨炼出来的 / 100
- 纸上研讨小组 case 3 “想报复母亲的我” / 103

## 第四章 Chapter 04

# 运用俯瞰力， 在高处把握人、事、物 105

- Part 01 引爆人生革命的三要素 / 106
- Part 02 刷刷所能提升财运吗 / 110
- Part 03 俯瞰一下，便能重新审视前提 / 113
- Part 04 辨明抽离与俯瞰的区别 / 116
- Part 05 将平衡机制作为“相”的“解释力” / 119
- Part 06 金钱就是能量 / 125
- Part 07 换个角度来俯瞰吧 / 132
- 纸上研讨小组 case 4 “无法放弃第二个孩子” / 134

掌握自在力，  
重拾快活人生 137

Part 01 俯瞰，掌握人生真谛 / 138

Part 02 断舍离，通往愉悦之路 / 141

Part 03 自在力萌芽的瞬间 / 145

Part 04 我们身边的自在力 / 149

Part 05 用好奇心代替否定 / 155

Part 06 游刃有余地处在“龙蛇之眼”间 / 158

Part 07 黑色愤怒与白色愤怒 / 161

Part 08 工作是一种自在的境界 / 164

Part 09 卷起内裤，享受自在 / 167

后记 观自在菩萨，观存在于自己心中的“菩萨” / 173

新・ココロの片づけ術  
「自在力」

# 自在力

[日] 山下英子 著  
陈颖 译



广西科学技术出版社



著作权合同登记号：桂图登字：20-2014-268号

JIZAIRYOKU: SHIN-KOKORO NO KATADUKEJUTSU" by Hideko Yamashita

Copyright © 2013 Hideko Yamashita

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Magazine House Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with  
Magazine House Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

### 图书在版编目 (CIP) 数据

自在力 / (日) 山下英子著; 陈颖译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2015.4  
ISBN 978-7-5551-0393-6

I. ①自… II. ①山…②陈… 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046567号

ZIZAI LI

自在力

作者: [日]山下英子

策划编辑: 王 絮

产品监制: 陈恒达

装帧设计: 古涧文化

责任印制: 陆 弟

翻 译: 陈 颖

责任编辑: 李 佳

责任审读: 张桂宜

版权编辑: 卢 洁

责任校对: 曾高兴 田 芳

出版人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

字 数: 96千字

版 次: 2015年4月第1版

书 号: ISBN 978-7-5551-0393-6

定 价: 32.00元

邮政编码: 101109

印 张: 5.5

印 次: 2015年4月第1次印刷

### 版权所有 侵权必究

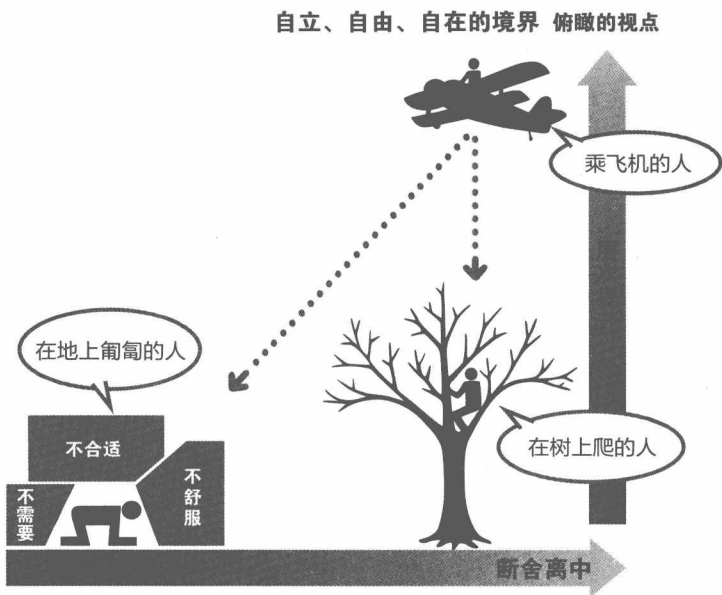
质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557

团购电话: 010-53202557

献  
给  
我  
的  
瑜  
伽  
师  
父  
和  
合  
气  
道  
师  
父

通过践行断舍离、丢弃东西所获得的，使生活愉悦的力量；通过对物品的精挑细选，锻炼选择和决断力，确立自我中心，在此过程中所获得的自立、自由、自在的力量；于必要时刻，邂逅必要的人、事、物的力量。它将与提倡深刻的洞察、高远的观点、广阔的视野的俯瞰力一起，带来一场人生革命。



# 序

## 欢迎开启这场“自在力”的天空之旅

“你想做深陷泥潭的鲶鱼，还是在清水里畅游的香鱼？”

对断舍离实践者来说，这个比喻应该并不陌生。

如果只知道一味收集物品，却不懂得放手，就会活得如同栖息在泥潭中的鲶鱼一般。物品流入的闸门大开，出口却始终紧闭。物品堆积如山，以致河流淤塞、水流停滞，而人就像是生活在其中的鲶鱼。但是，只要打开出口的闸门，清除淤泥，即不需要的物品，便可使水流恢复通畅。人就能像香鱼一般，在清澈的水中畅快游移。

一句话概括断舍离的理念，即通过整理物品，获得如同香鱼在清水中畅游般的自在生活。而整理的对象，并不

仅限于物品，还包括眼睛看不见的思想和感情。我们中有些人因烦恼而失去思考的能力，长期深陷在负面情绪的囹圄中难以自拔；有些人被他人的价值观左右，无法活出自我本色……

断舍离，便是让身处困境的我们，重新审视自我与人、事、物之间的关系，精挑细选出对当下的自己而言“需要、合适、舒服”的物品，从而达到对选择力和决断力的磨炼。

通过选择和决断，你将摆脱——

依存心、依赖心、责任转嫁。

拒绝、缺乏理解及否定。

无法抛开烦恼，感受力钝化的自我。

不自觉、不用心、缺乏前瞻性的自我。

总而言之，即“磨磨蹭蹭、优柔寡断、含糊不清”的自我。

渐渐地，你将获得——

对自己的信赖、自我肯定感、喜欢自己的自我。

对他人的理解与接纳。

深思熟虑的能力，丰富的感受力。

有意识地自觉进行整理的自我，无限的开放感。

总而言之，即“痛快、干脆、率直”的自我。

不知不觉中，你将确立起不可撼动的自我轴心，成为决心与勇气兼备的乐观主义者。表面看来，断舍离是在更换物品。实际上，它也让我们抛弃了无形世界中的“不需要、不合适、不舒服”，获得“需要、合适、舒服”。也就是所谓的整理心灵。更进一步，便是断舍离的终极阶段，即本书的主题——将命运掌握在自己手中，得以亲手开拓人生的“自在力”。

接下来，我再给大家打个比方。这个世界上，存在三种人：

在地面匍匐的人。

在树上爬的人。

乘飞机的人。

在地面匍匐的人，即无法自觉丢弃“不需要、不合适、不舒服”的物品与信息的人，或是知道有必要这么做却无法付诸实践的人，以及纠结于过去，又对未来感到不安和忧虑，无法活在当下的人。他们爬不上树，甚至没有爬上树的念头，更不要说乘飞机了，恐怕连怎么乘飞机都

不知道，自然只会遇到同样在地面匍匐的人。

在树上爬的人，即开始学习丢弃“不需要、不合适、不舒服”的物品与信息的人，不过偶尔会忘记和懈怠。对于活在当下的重要性了然于心，却还是“可是……”“但是……”，犹豫不决反反复复。他们能清晰地看到在地面匍匐的人所处的状态，稍不留神就有可能落回地面。此外，他们也乘不了飞机，同样连乘坐方式都不知道，也做不到自己主动去见乘飞机的人。

乘飞机的人，即面对任何物品都能在得到时便做好放手准备的人。他们能够不早不晚地邂逅必要的人、事、物。当下的熊熊烈火，时刻在他们心中燃烧。从空中眺望，尽收眼底的景色，完全不是地面和树上的人想象得到的。他们始终能俯瞰整片大地，假如有必要，也能偶尔降落在地面，爬上树或匍匐于地。

综上所述，只有乘飞机的人所处的高空，才是自立、自由、自在的境界。乘飞机的人所拥有的力量，就是本书的主题——自在力。

既然生而为人，相信谁都肯定想尝试一下进入自立、自由、自在境界的滋味。既然如此，为什么不掀起一场生活方式的革命，摆脱在地面和树上爬行的生活呢？

事实上，断舍离，就是那张搭乘飞机的机票，指引你走向自在生活境界的路标。

断舍离的“离”，就是“离开陆地”的“离”。这次人生的起飞，是一场以获得自立、自由、自在为目的的飞行。让我们一起来整顿好滑行道，然后，开始滑行起飞吧！

Let's断舍离！Get自在力！



# 目录

Contents

序 欢迎开启这场“自在力”的天空之旅 / 005

第一章  
Chapter 01

## 断舍离， 绝非随意丢弃 015

Part 01 透过物品，看到心灵的形态 / 016

Part 02 看清当下的自我 / 019

Part 03 那些莫名其妙就是扔不掉的东西 / 023

Part 04 抓住事物的本质 / 026

Part 05 减法解决法 / 028

Part 06 生活的品位，必须靠自己磨砺 / 030

纸上研讨小组 case 1 “丢不掉的女儿节人  
偶……” / 033

自在力  
Zizai  
li

010

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbo.com](http://www.ertongbo.com)