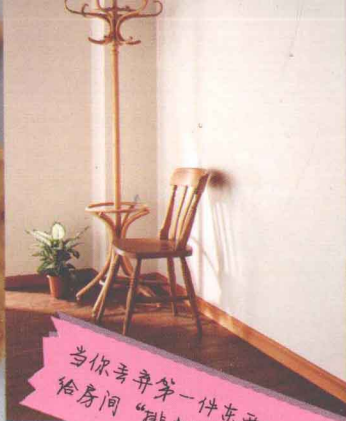




当你丢弃第一件东西，人生的转变就开始了
给房间“排毒”，为生活“减负”



〔日〕川畑伸子 著
〔日〕山下英子 顾问
侯绪梅 译

断舍离

正能量翻倍的生活整理术

モノを捨てればうまくいく 断捨離のすすめ

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



断舍离

正能量翻倍的生活整理术

モノを捨てれば心もいく断捨离のすすめ

「日」川畑玲子 著
「日」山下英子 顾问
侯绪梅 译

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

断·舍·离: 正能量翻倍的生活整理术 / (日) 川畑伸子著;
侯绪梅译. —北京: 北京理工大学出版社, 2013. 3
ISBN 978-7-5640-6781-6

I. ①断… II. ①川… ②侯… III. ①生活 - 知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第218565号

北京市版权局著作权合同登记号 图字 01-2012-5544 号

MONO WO BUTEREBAU MAKU IKU DANSHARI NO SUSUME

written by Nobuko Kawabata, supervised by Hideko Yamashita

Copyright © Nobuko Kawabata, 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Dobunkan Shuppan Co., Ltd.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with
Dobunkan Shuppan Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市文昌印刷装订厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/32

印 张 / 5.75

字 数 / 120千字

版 次 / 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 28.00元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

为学日益，为道日损。

——老子





厨房抽屉内的餐具摆放。这是日常生活中使用最频繁的餐具，摆放得井井有条，方便找取。

顾问山下英子的家

衣柜内的衣物。这可是一年衣物的总数量哦。

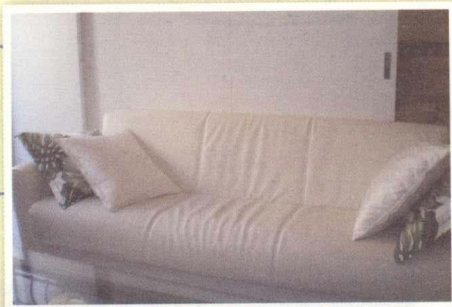


从外面看，餐具柜内餐具所占空间还不到整体的一半。



桌子上及茶器橱上摆放的都是自己严格挑选的最喜欢的物品。因为都是有用的东西，所以经常不由自主地去整理和擦拭。

沙发上仅仅摆放了靠垫，没有其他冗余的东西，看起来非常干净利索。



衣柜的抽屉里面仅存放这些衣物，留有足够大的空间，这样衣柜里的衣物也便于收取和整理。



实施断舍离后被清理
出来的洗涤类物品。

check!



check!



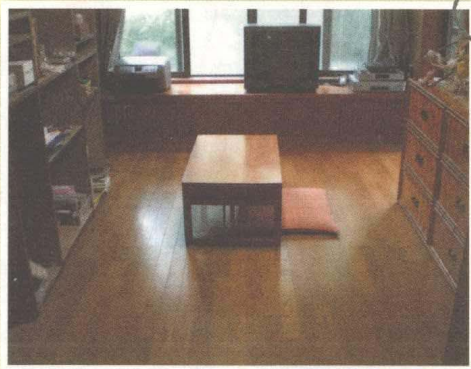
如此多的文具什么
时候才能用完呢?

“断舍离”实践者的家

曾经是堆满了书桌、
餐桌、衣物、零碎物
品等的凌乱房间……



before



after

经过精挑细选后留下
来的必需品仅占这么
小的空间，多么干净
利索啊！



序言

收纳保存并不是停滞状态，应该是“断舍离”的新陈代谢。

断行，舍行，离行



学生时代曾在经常去的瑜伽会所里听说过“断舍离行为法则”。它本来是一种行为哲学，教导我们怎样放下心中的贪念。

回过头去看看被贪念束缚住我们，才发现它原来是有更高修为的修行者才能达到的境界。

“我们这些被俗念缠绕的人即使打坐修禅，应该也难以达到那种境界吧。”这是我对“断舍离”行为哲学的最初印象。

有时候，当我向前辈们吐露这种想法时，他们也赞同道：“就是啊，衣柜里都是一些穿不着

的衣服。”

不管衣橱里的衣服是不是塞得满满的，反正一到换季时我就感觉没有衣服穿。

不管是不能穿的还是不想穿的衣服，都被整整齐齐地存放着，难道这就是所说的贪念？

隐形的贪念，在我们眼前显形、悬浮。

“那么，首先清理穿不着的衣服吧。”——从有形的世界开始，这是我们放下心中贪念的第一步。

说起来容易，而真正执行起来可就没那么简单了。

虽然心里明白都是些不再穿的衣服，但是一旦真要决定丢弃时，心里就难免犹豫不决，反反复复总是狠不下心来。

心中的贪念一直不断地抵抗，好像在衣服上已经生根发芽了似的。

那个时候，高野山的禅房还允许外人寄宿。

走进禅房，不觉大吃一惊，多么干净利索、简洁的房间啊！

与旅途中仅供歇脚的旅馆不同，大师们在这儿

安安稳稳地度过每一天。

即使某些东西不曾拥有，我们也能生存下去。

即使如此清贫，照样能够生活。

不仅如此，宽松的环境还能带给我们愉悦、轻松的心情，使我们备感充实。

那仅仅是有此感触的瞬间。

那同时也是鞭长莫及的“断舍离”行为哲学，
变身为日常整理艺术降临人间的瞬间。

通过实践“断舍离”，也就是通过重新审视自己与物品之间的关系，我们会发生一连串不可思议的变化。

当我开始意识到有些东西对我来说已经不是必需、不合适、令我不舒适的时候，也就意味着我开始蜕故孳新了。只有发现并清除掉这些不是必需、不合适、令人不舒适的东西后，我们的生活才能消除阻塞，回归正常。

只有被温暖的阳光照射，被清爽的风儿吹拂的家，才会弥漫着与众不同的气氛。

与杂乱的、是烦恼之源的家什们成了朋友，贪

念变成了留念，烦琐的生活才会充满乐趣。

我们首先要舍弃冗余物品，疏通生活阻塞。

虽然我们舍弃的是有形的东西，但是在我们的生活消除阻塞、回归正常后，我们自身以及周围有形的东西，甚至我们周围发生的一切及所有人际关系都会朝着好的方向发展。

在琳琅满目的商品充斥世界每个角落的今天，“收纳”也被冠上了形形色色的高效率保存的头衔。但是，不管我们如何努力整理收纳，被整理出来的东西终归一直就那么原封不动地搁置着，如此一来，我们的房间和生活不就停滞了吗？

我们需要的不是收纳保存后的停滞，而是“断舍离”后的蜕故孳新。

在忐忑不安中期待“断舍离”带给我们的变化，才是实践“断舍离”真正的乐趣所在。

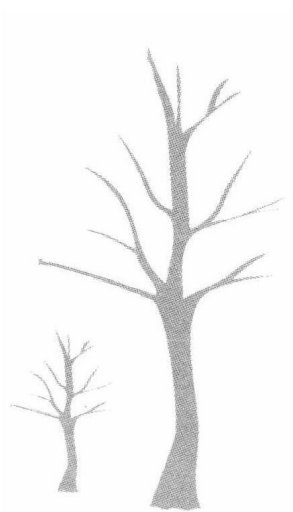
山下英子

目录

CONTENTS

有一天，我开始决定“丢东西” 17

断舍离带给我们的10点变化 26



感受自己的物品的存在， 认真思考自己和物品之间的关系

- 🚩 当你丢弃第一件东西时，人生的转变就开始了 34
- 🚩 无休止地把东西搬进房间，使我们动弹不得 40
- 🚩 不领会“整理”的真谛，我们永远无法轻松 43
- 🚩 给房间“排毒”，收拾整理自然轻松 46
- 🚩 房间杂物少了，身心能量多了 50
- 🚩 杂物多了，能量自然会被消耗 53
- 🚩 屋子的状态，展现着心理的状态 56
- 🚩 那些“能用”却“不会再用”的东西 58
 - 能用的东西也可能是杂余物
- 🚩 还能用呢，如果丢弃了多可惜啊 62
 - 不能丢弃的理由1

✎ “不能随便扔东西”的旧式教育观念 64

——不能丢弃的理由2

✎ “说不定”“有一天”可能用得着 67

——不能丢弃的理由3

✎ 那些东西真的很贵的 70

——不能丢弃的理由4

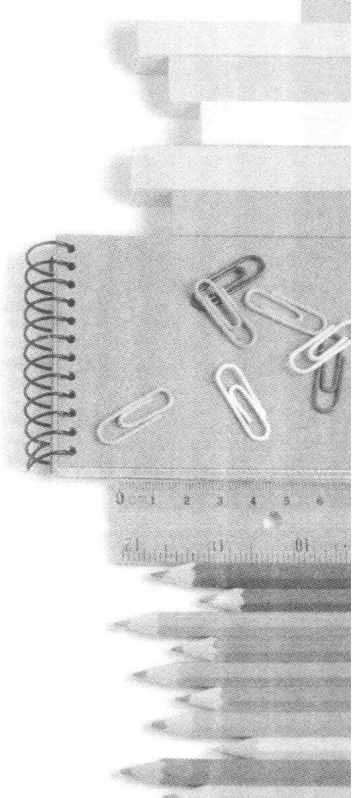
✎ 那是别人送的，代表着一份情意 73

——不能丢弃的理由5

✎ 那是非常有意义的纪念品 76

——不能丢弃的理由6

✎ “丢弃”意味着“选择”与
“决断” 79



Part 2

丢掉无用之物，只保留必需的、合适的和令人愉悦舒适的东西

-  找一个最容易开始的地方 84
-  计算整理每个空间所需的能量与时间 88
-  给自己描绘一个目标蓝图 92
-  给物品进行分类 96
-  把攻坚战放在最后 100
-  处置东西的方法 103
-  设定一个总量限制 106
 - 7:5:1黄金比率
-  设定时间限制 111
-  设定放心、安全的限制 114
-  东西损坏的时候 118
-  把住处附近的整条街当做自己的家 122
-  终极自问 126
-  收纳只是为容易拿出来 130