

「断舍离」能够帮助我们有效地避开生活、工作和心灵上的陷阱，运用它彻底改变我们的生活，可以使我们由内至外轻盈起来。

辛慧颖 ◇ 主编

南海出版公司

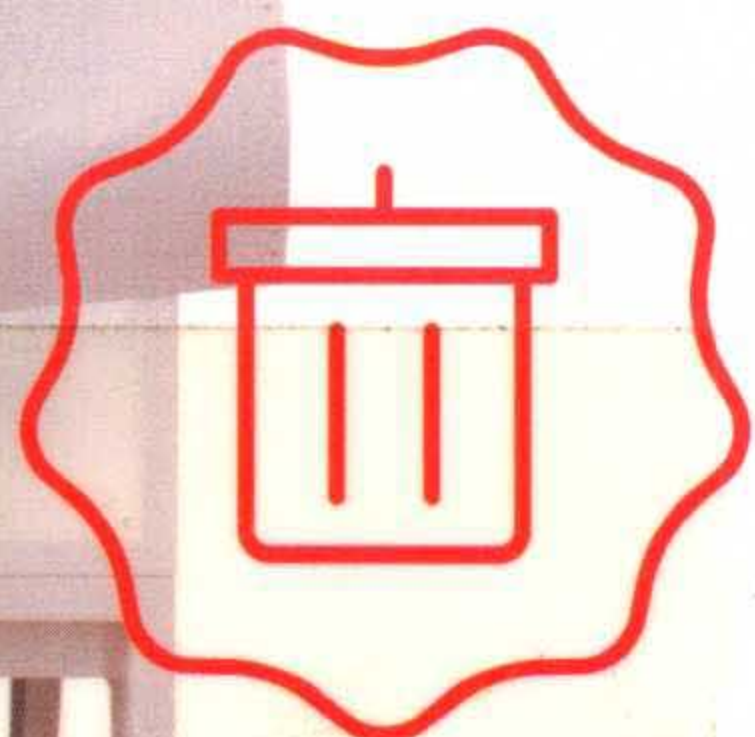
# Life / Work / Soul

# 断舍离

断除繁杂 / 舍弃重负 / 脱离执念

风靡亚洲的

生活整理术



# 断舍离

辛慧颖 © 主编

南海出版公司

2015·海口

## 图书在版编目 (CIP) 数据

断舍离 / 辛慧颖主编. —海口: 南海出版公司, 2015. 12

ISBN 978 - 7 - 5442 - 8188 - 1

I. ①断… II. ①辛… 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 278271 号

### 敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 和部分作品的作者 (或译者) 未能取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 - 84853028, 松雪。

DUAN SHE LI

断舍离

---

主 编 辛慧颖  
总 策 划 杨建峰  
责任编辑 张 媛 曹冬育  
美术设计 松雪图文  
出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)  
社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编: 570206  
电子邮箱 nhpublishing@163.com  
经 销 新华书店  
印 刷 三河市艺海万诚印务有限公司  
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16  
印 张 27.5  
字 数 650 千  
版 次 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5442 - 8188 - 1  
定 价 59.00 元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

# 前言

## PREFACE

断舍离是一种“生活整理术”，它起源于日本，并在短时间内风靡亚洲，成为近年来都市生活的全新概念。这一概念由山下英子提出，她出生在东京，毕业于早稻田大学文学部。大学期间接触到瑜伽的行法哲学“断行、舍行、离行”，她将这种心灵修行法延伸成一种生活整理术，发明出一套全新的行为方法：“断 = 断绝不需要的东西，不买、不收、不取；舍 = 舍弃堆放在家里没用的东西；离 = 脱离对物品的执念，了解自己的真正需要，创造游刃有余的自在空间。”

自称为“杂物管理咨询师”的，全世界只有山下英子一人。为了推广断舍离的生活哲学，她创造了这个全新职业。具体来说，山下英子的工作是“建议、协助客户扔掉自己不需要、不合适、不舒服的东西。通过重新审视自己与物品之间的关系，顺便与自己内心的垃圾说再见”。

断舍离最直观的诱惑力在于 Before & After 图片对比。一边是房间内到处充斥着堆满的衣服和杂物，无下脚之地；另一边是实施断舍离之后的舒适清爽空间，衣柜、客厅、卧室、厨房、碗柜、书桌等，只维持五成至七成满，放置其中的，无不是主人经过精心挑选、时常使用的心爱之物。很多人在看了这样差异巨大的对比后，会萌生出这样的想法：“我似乎也不需要那么多东西。”

只有了解了断舍离，开始从我做起，整理自己的生存空间才会发现，自己现在居住的地方竟然堆积了如此多的垃圾和废物：衣柜里呈雪崩状的衣服；换季打折时买的各色物品，有些甚至连标签都不曾剪掉；抽屉里各种零碎杂物胡乱地堆在一起；储物间几年前，甚至十几年前的东西被关在里面就再也没有见过天日，它们占据了多少空间和能量，可想而知。而我们需要做的就是夺回被占据的空间和能量，通过筛选物品的行为，实现自我完善，这就是断舍离的精髓所在，它能够依靠自己的判断和行动做到。山下英子曾说：“人类一直在获得和放手的循环往复中螺旋式前进。断舍离是一种从扔东西开始的训练，让你觉察自己的欲望是过头还是不足。”

断舍离并非只是一种简单的生活整理术，除了指导人们收纳整理物品之外，它还是一种前所未有的能够确实为每个人的生活、工作和心灵带来多重改变的神奇整理术，可以运用于人们的日常生活、人际交往等诸多方面。这也是断舍离能够在短时间内引起数百万人认同和共鸣的原因。

此书将“断舍离”分为生活篇、工作篇和心灵篇三部分，目的是让这一概念能够返璞归真地回归到我们内心深处和精神修行领域，以这种全新的理念来指导我们断除繁杂，舍弃重负，脱离执念，使我们回归到最纯净生活的本真状态，从心底感受到生活的简单与快乐。

断舍离所倡导的其实就是一种减法生活，因此要让“减”成为生活中的一种常态哲学。我们赤条条来到人世间，一切都是零，但随着时光的流逝，我们的人生开始做加法，加入智慧的光芒，加入品格的力量，加入亲情的浸润，使人生更加丰富充盈。再过些时日，还会加上越来越多

的物质,增添永不满足的欲望,为了这些锦上添花的东西让自己变得忙碌不堪,心灵也会逐渐失去原本的无瑕,如同不打扫的房间一般,落满了灰尘,堆满了杂物。所以,到了一定年龄,我们要开始学做减法,减去多余的物质,减去奢侈的欲望,减去心灵的负担,减去环境的纷扰,减缓急行的脚步,放松紧张的神经,合理安排人生的进退取舍,使人生更健康,使身心更自在。该争则争,该舍则舍,一张一弛乃人生大智慧。正所谓,加是一种成长,减是一种成熟。

断舍离还是化繁为简的方法论,更是轻松自如的人生观。在工作中,很多时候,人们习惯性地将一个问題想得过于复杂且高深,这不仅成为解决不了问题的借口,还会使自己得到心灵上的安慰,更为许多人找到了一个标榜自己的机会。因为在大多数人的认识中,“复杂且高深”的问题必定有一个与之相匹配的复杂的解答方法。所以,在孜孜不倦追求这些复杂解答方法的时候,人们却看不见简单的方法,而这正是大多数人与成功无缘的主要原因之一。其实,成功很简单,一个简单的想法,一个简单的问题,一个简单的计算,往往都会导向成功。数学家华罗庚曾说过:“神奇化易是坦途,易化神奇不足提。”他就是要告诫我们不要把简单的问题复杂化,而要把复杂的问题简单化。

断舍离亦是一种教人放下心中执念的理念,可以称得上是一种动禅。我们每个人,谁都无法回避紧张与压力,因为生活的喧嚣无处不在,但它不应成为生活的一种节奏,它应该是一种成全和改变,把那些琐碎的烦恼当作生命的钟鼓,历练出心地的宁静与豁达,就不会辜负这过往所经历的辛苦。我们要把并不容易面对的生活当成一种内心的展望与当下的体会,摆脱那些内心狭隘的束缚,找到适合自己的人生轨迹与速度,不浮躁,不悲观,不固执,不牵绊。

断舍离与佛家所讲的“看破、放下、自在”有着异曲同工之妙,二者都要求我们首先要断绝杂念,舍弃牵绊,脱离困扰,明白世间一切有形的东西皆是虚幻。正所谓缘起时起,缘尽了无,唯有如此才能够享受到人生大自在。



充盈内心,减少对物质的一味追求 .....	32
<b>量入为出,抛却奢华</b> .....	33
切莫为鞍买马 .....	33
时尚并非是必需 .....	35
购物有节,克服病态消费 .....	36
衣物不必求多贪新 .....	37
重拾舒适的旧衣服 .....	38
节俭是穷人的财富,富人的智慧 .....	39
真正的朴素不在艰苦中 .....	41
享受简朴人生 .....	42
比来比去何时休 .....	43
无须追求反复无常的时髦 .....	45
安家置业不求华丽 .....	46
家居只求简约舒适 .....	48
<b>舍:舍弃重负</b> .....	50
<b>改变陋习,崇尚健康</b> .....	50
合乎自然节律是养生之道 .....	50
与一天的生物钟同步 .....	51
简单朴素的慢食生活 .....	52
日日保证科学睡眠 .....	54
不可捆绑入睡 .....	55
远离不良运动习惯 .....	56
喝好清晨第一杯水 .....	57
逃离强迫症的陷阱 .....	58
警惕周末抑郁症 .....	59
小心微笑抑郁症 .....	61
乐观积极,延年益寿 .....	62
保持心境的平和 .....	64
<b>有张有弛,合理生活</b> .....	65
放下琐事,快乐就在身边 .....	65
生活无须太多重负 .....	66
适时暂停令生活更美好 .....	67
暂时忘却是一种美丽的境界 .....	69
走走停停的人生 .....	70
善待生活,享受当下 .....	71
在忙碌中保持一份悠闲 .....	73
会休息才能更好地赶路 .....	74
张弛有度的生活 .....	75
给自己的生活松绑 .....	77

将沉重的压力分解	78
人忙心不忙	79
<b>放慢脚步,怡然自得</b>	81
如歌的行板	81
放慢生活的脚步	82
业余爱好,装点人生	83
平平淡淡就是福	85
放慢,只为欣赏人生	86
慢生活,带着心灵散步	87
此生悠然	88
放缓脚步到达终点	90
蜗牛牵我去散步	91
融入自然,留给生活一份温馨	94
为生活留白	95
<b>离:脱离执念</b>	97
<b>缘起时起,缘尽了无</b>	97
笑看红尘	97
缘分不可强求	99
错过了,就放过	100
寻找新的幸福	101
得之我幸,失之我命	103
爱恨一念间,淡然得自在	105
放下爱的执念	106
不以己悲的情怀	107
爱过,就是慈悲	109
莫让爱情成哀情	110
愿得一心人,白头不相离	111
放开手,守望对方的幸福	113
<b>痴情不重,烦恼不生</b>	114
情人的角色	114
活着就是幸福	116
前世的约定,今世的痴等	117
切莫在爱情中迷失	119
爱情似灯,感恩幸福	121
幸福是心境	123
及时转念,枯木逢春	124
爱情是一种宿命	125
放下爱情,迎来快乐	128
且行且珍惜	129



87 不完美的美丽 .....	130
幸福如沙,爱要适度 .....	132
18 平淡中体味真情 .....	132
18 婚姻是一种优雅的妥协 .....	133
27 握得越紧,失去得越多 .....	135
28 用包容保持爱情的甜蜜 .....	136
28 爱是恒久的忍让 .....	137
28 婚姻不能舍本逐末 .....	139
72 真爱不是占有 .....	140
88 有一种爱叫成全 .....	141
99 拒绝婚外情,有心才有爱 .....	143
11 爱不是约束,更不是占有 .....	144
40 给爱一片空间 .....	145
29 弱水三千,只取一瓢饮 .....	147

## — 工作篇 —

断:断绝杂念 .....	150
学会选择,懂得放弃 .....	150
20 选择的方向就是人生的方向 .....	150
20 正视自己,做出正确选择 .....	151
70 有选择就要有放弃 .....	152
90 适合自己的才是明智之选 .....	153
01 毛遂自荐,放弃被选择 .....	155
11 把时间留给最重要的事 .....	156
21 将权力适当下放 .....	157
41 为了选择而放弃 .....	158
41 放弃多面手,做到学有专长 .....	160
21 方向的选择决定人生 .....	161
71 愚公不必移山,可以搬家 .....	162
91 放弃意味着新生 .....	164
化繁就简,忙里偷闲 .....	165
25 为忙碌的生活清理门户 .....	165
44 忙出价值 .....	166
25 少管事多办事 .....	168
85 简化问题,避免烦冗 .....	169
95 切莫因忙碌错过身边的风景 .....	170

01 会休息的人才会工作 .....	172
05 偷得浮生半日闲 .....	173
15 找回心中的乌龟 .....	174
25 每天冥想,清空心灵 .....	176
32 让灵魂跟上脚步 .....	177
42 对待压力如同沙漏 .....	178
45 学会为自己减压 .....	180
<b>断除心魔,笑看成败</b> .....	181
75 失意不失态 .....	181
85 笑看人生挫折 .....	182
08 不以成败论英雄 .....	184
12 在痛苦中感受快乐 .....	185
17 转弯,看到别样风景 .....	186
21 得而不喜,失而不忧 .....	187
24 成败本无定数 .....	189
28 在绝望中寻找希望 .....	190
35 最美的光环:坠下后再升起 .....	191
38 百败而志不折 .....	192
41 每一次受伤都是一种成长 .....	194
<b>舍:舍弃浮躁</b> .....	196
<b>放下身段,安稳前行</b> .....	196
22 懂得谦卑才是智者 .....	196
26 看透但不点透 .....	198
31 话到嘴边留三分 .....	199
34 不争是争的最高境界 .....	200
37 人外有人,天外有天 .....	201
40 经受磨难,才能终成大器 .....	203
43 低调是隐于无形的大智慧 .....	204
46 放低身价,才能抬高身价 .....	205
49 忍一时风平浪静 .....	207
52 以谦逊之心获得更多机会 .....	208
55 让他人感受到优越感 .....	209
58 沸水沉浮,方现茶香 .....	210
<b>韬光养晦,以退为进</b> .....	212
62 退让是为了进一步发展 .....	212
65 忍辱负重,等待时机 .....	213
68 退步是为了更好地向前 .....	214
71 君子藏器于身,待时而动 .....	216
74 有限的退让,赢得无限的空间 .....	217

以退为进,以弯取胜 .....	219
能屈能伸,进退得宜 .....	220
退让之勇 .....	221
路留一步,味让三分 .....	222
后退一步,柳暗花明 .....	223
用耐心去等待成功 .....	224
<b>先做牛马,再做龙象 .....</b>	<b>226</b>
用心做事,终会达成梦想 .....	226
给自我提升的机会 .....	227
面对逆境绝不放弃 .....	228
习惯丢脸是一种成长 .....	230
暂时低头,只为将来出头 .....	231
工作不仅为了薪水 .....	232
带着思想去工作 .....	233
换一种思想,用智慧工作 .....	234
先升值,再升职 .....	236
学历不等于能力 .....	237
细节决定成败 .....	238
打好手中的牌 .....	240
<b>离:脱离困扰 .....</b>	<b>242</b>
<b>要想得开,才放得下 .....</b>	<b>242</b>
与其抱怨,不如改变 .....	242
心态对命运至关重要 .....	243
拭去心灵的尘埃 .....	244
心净则无困扰 .....	246
功劳不可独享 .....	247
急流勇退,明智之举 .....	249
人都在即将死亡的路上 .....	250
不可风光独占 .....	253
放下即是获得 .....	254
成功在舍弃间获得 .....	255
从容看待人生沉浮 .....	257
放下对成功的渴望 .....	258
<b>应有所为,有所不为 .....</b>	<b>259</b>
学会有所不为 .....	259
取舍之间,有所为 .....	261
不把问题推给老板 .....	262
退让要有底线 .....	263
站队不如中立 .....	264

有技巧地努力	266
承认自己有所不能	267
忙要有效,切不可忙而无功	268
多些赞美,少些责备	269
生活需要善意的谎言	271
工作是为自己	272
不为诱惑所动,获得更多回报	273
<b>敢舍破格,才得大局</b>	<b>275</b>
适度让利,赢得长久	275
主动吃亏是一种风度	276
人不能同时坐两把椅子	277
善待对手,合作共赢	279
告诉自己,我能行	280
天生我材必有用	281
两点之间,曲线制胜	282
小处妥协,大处得益	283
另辟蹊径,将花香传递下去	285
不敢冒险会成为最大的风险	286
聆听财富的声音	287

## — 心灵篇 —

<b>断:断绝贪欲</b>	<b>290</b>
<b>破除贪念,修口修心</b>	<b>290</b>
贪婪是一种顽疾	290
学会利他之心	291
处财不当,烦恼之源	292
远离贪欲,适时放手	294
钱财可救人,亦可害人	295
福慧双增,自在从容	296
贪心起,细思量	297
贪婪是命运的陷阱	298
贪多必失,取财有度	300
贪欲之念不可生	301
贪婪,祸患的根源	302
<b>抛却虚荣,回归自由</b>	<b>303</b>
何必眷恋身外之物	303

金钱如过眼云烟 .....	304
圣者无名 .....	305
名经利网,网罗其中 .....	307
斩断名缰利锁 .....	308
名利是无谓的追逐 .....	309
抛去华而不实的虚荣心 .....	311
舍得虚名得自由 .....	312
虚荣剧毒侵蚀人心 .....	313
散财散忧,布施布福 .....	314
富贵如水中月、静中花 .....	316
名利如昙花一现 .....	317
<b>欲路勿染,恶小勿为</b> .....	318
先做人后做事 .....	318
欲望如树,及时修剪 .....	320
做欲望的主人 .....	321
贪欲无边,适可而止 .....	322
为财不惜舍义 .....	324
万物为我所用,非我所有 .....	325
为欲望设置底线 .....	326
无欲则刚 .....	328
贪欲过盛终成魔 .....	329
掌控欲望 .....	330
勿以恶小而为之 .....	332
欲壑难填 .....	333
<b>舍:舍弃牵绊</b> .....	336
<b>心中梁木,放下即舵</b> .....	336
放下放空,放心放手 .....	336
化解仇恨,为自己松绑 .....	337
解除束缚,释放自己 .....	338
放下即是获得 .....	340
紧握在手中的未必是钻石 .....	341
放下刹那,提起永恒 .....	342
岸不在天涯 .....	343
放下只为轻便前行 .....	345
甩掉负担,轻装上阵 .....	346
放下无心之过 .....	347
事去而心随空 .....	348
放手之后,收获始来 .....	350

顺其自然,随遇而安 .....	351
79 心底荷花 .....	351
80 随时随性,随缘随喜 .....	352
00 接受生命的无常 .....	354
10 天地间皆为禅院 .....	355
20 安贫乐道,恬于进取 .....	356
30 刹那中有芳华 .....	357
40 一切都是最好的安排 .....	358
50 处变不惊 .....	360
60 净土就在心中 .....	361
70 物来则应,过去不留 .....	362
80 自在人生最长久 .....	364
01 以平常心相处 .....	365
<b>珍惜当下,享受眼前</b> .....	366
11 活在当下,日日如新 .....	366
21 让自己活在当下 .....	368
31 不必为明天烦忧 .....	369
41 生命最可贵的便是当下 .....	371
51 把握现在的幸福 .....	372
61 重视当下才能常乐 .....	373
71 不要为打翻的牛奶哭泣 .....	375
81 不为昨天买单 .....	376
91 唯有今日最可贵 .....	377
02 不要让现在被未来淹没 .....	379
12 与其抱怨不幸,不如珍惜当下 .....	381
22 日日好时当珍惜 .....	382
<b>离:脱离我执</b> .....	384
<b>执着如茧,自缚身心</b> .....	384
远离执着即是净土 .....	384
握得越紧,伤害越大 .....	385
冲破我执的束缚 .....	386
智者自明,愚者自缚 .....	387
摆脱执念的牵绊 .....	388
放下执着,另辟蹊径 .....	390
破除我执,峰回路转 .....	391
忘我的执着 .....	393
此路不通,另觅他途 .....	394
破除心中的执着妄想 .....	395
执着是苦,换道而行 .....	396

**摆脱阴霾,海阔天空** ..... 397

1 好心态决定好生活 ..... 397

2 正视生命中的不完美 ..... 398

3 不完美是另一种美 ..... 400

4 美中不足是人生常态 ..... 401

5 人生要学会遗忘 ..... 402

6 走出过去的阴霾 ..... 403

7 歌声中的希望 ..... 404

8 微笑无须理由 ..... 406

9 摆脱无名的烦恼 ..... 407

10 愤怒时要静心 ..... 408

11 嫉妒如刀,索心索命 ..... 409

12 远离嫉妒,成人之美 ..... 410

**走出牢笼,明心见性** ..... 412

13 困扰源于内心 ..... 412

14 幸福被抱怨掩藏 ..... 413

15 将烦恼写在沙滩上 ..... 414

16 去除心中的杂草 ..... 416

17 宽容别人,成全自己 ..... 417

18 敞开宽广的胸怀 ..... 418

19 慈悲化解仇恨 ..... 419

20 不过一念之间 ..... 420

21 将心腾空 ..... 421

22 获得快乐的源泉 ..... 422

23 生活在路上 ..... 423

24 心怀美好,所见美好 ..... 425



# 生活篇



# 断：断绝繁杂

## — 简化生活，学会摒弃 —

### ◎ 让衣柜顺利瘦身

断舍离的提出者山下英子女士曾说：“人类一直在获得和放手的循环往复中螺旋式前进。断舍离是一种从扔东西开始的训练，让你觉察自己的欲望是过头还是不足。”

自称为“杂物管理咨询师”的，全世界只有山下英子女士一人。为了推广一种名为断舍离的生活哲学，她创造了这个新的职业。具体来说，山下英子的工作是“建议、协助客户扔掉自己不需要、不合适、不舒服的东西。通过重新审视自己与物品之间的关系，顺便与自己内心的垃圾说再见”。

山下英子毕业于早稻田大学文学部，在大学期间开始学习冲道瑜伽，接触到瑜伽的行法哲学“断行、舍行、离行”，她将这种心灵修行法延伸成一种生活整理术，发明出一套全新的行为方法：“断 = 断绝不需要的东西，不买、不收、不取；舍 = 舍弃堆放在家里没用的东西；离 = 脱离对物品的执念，了解自己的真正需要，创造游刃有余的自在空间。”

断舍离最直观的诱惑力在于 Before & After 图片对比。一边是房间内到处充斥着堆满的衣服和杂物，无下脚之地；另一边是实施断舍离之后的舒适清爽空间，衣柜、客厅、卧室、厨房、碗柜、书桌等，只维持五成至七成满，放置其中的，无不是主人经过精心挑选、时常使用的心爱之物。许多人看后，都会萌生出这样的想法：“我似乎也不需要那么多东西”，随后便开始了一场扣人心弦的清理运动。

2014 年冬天，某公司在办公室举办了一场小型分享会，一个知名公司的品牌沟通部经理 Fond，在大屏幕上展示出自己断舍离衣物的全过程。Fond 是一个整理控，只要发现某个物品很久没有使用，或是不再喜欢，便会毫不吝惜地捐掉、扔掉，或转送他人。当她遇见断舍离，发现自己践行的理念得到了系统的印证：通过收拾家里的破烂儿，进而整理内心的“破烂儿”。

Fond 在衣物上也有一些困扰，比如想找某件衣服，却怎么也找不到；买了一件喜欢的衣服，回家却发现相似风格的已经有两三件，诸如此类。新年时，她决定对自己近乎爆炸的