



断舍离

山下英子

杂物管理咨询师

“断舍离”整理概念创始人

やました ひでこ

[日]山下英子 著 安可 译

~~断不了 舍不下 离不开~~

正视物品、人际 直面真实的自己

找到“自我重!

你所熟悉的整理术

断舍离首部心灵著作!

全方位的心灵断舍离

让心情舒适到不可思议!

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

 万卷出版公司


心灵
断
舍
离

心灵

断舍离

〔日〕山下英子
安可 译 著

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

 万卷出版公司

2015·沈阳

著作权合同登记号：06—2015第57号

© 山下英子 2015

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵断舍离 / (日) 山下英子著; 安可译. — 沈阳: 万卷出版公司, 2015.7

ISBN 978-7-5470-3692-1

I. ①心… II. ①山… ②安… 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 145432 号

KOKORO NI KIKU“DANSHARI”© Hideko Yamashita 2012

Edited by KADOKAWA MAGAZINES

Original Japanese edition published by KADOKAWA CORPORATION

Simplified Chinese Character rights arranged with KADAKAWA CORPORATION
through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

出版发行：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

（地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003）

印刷者：北京季蜂印刷有限公司

经销者：全国新华书店

幅面尺寸：128mm × 183mm

字数：120 千字

印张：6

出版时间：2015 年 7 月第 1 版

印刷时间：2015 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑：张鸿艳

封面设计：展志

版式设计：展志

ISBN 978-7-5470-3692-1

定价：32.00 元

联系电话：024-23284090

邮购热线：024-23284050

传真：024-23284521

E-mail：wanrongbook@163.com

网址：http://www.chinavpc.com



前 言



**“我们都想让心灵轻松。
请先回归自我重心！”**

提到“断舍离”，很多人都认为是物品与空间的整理术。

事实并非如此。

断舍离是思维的整理术。

思维整理好之后，心情便能整理妥当。心情整理好了，物品与空间自然会变得井然有序。反之，物品和空间整理好的话，心情会调整到较佳状态，思维也能更加顺畅。顺畅的思维会进一步调节心情、物品、空间……

断舍离就如同上螺旋楼梯一样。

.....

越往上走，思想就能达到更高的层次，也会更加宽广，更加深刻。继而，心灵的领域会自然发生变化。

那么，我们该从什么地方攀登螺旋楼梯呢？

答案就是，从有形的物品开始。

因为，表象源于思想。

通过呈现在我们面前的形状（“表象”），我们可以看到肉眼无法企及的领域（“思想”）。

所以，断舍离的首要任务就是正视物品。

断舍离不仅适用于工作、生活，还可以提高一个人各方面的能力，适用范围非常广泛。

断舍离原本是使人远离执着的“动禅”。无论是家庭，还是公司，都可以运用断舍离。断舍离是适用于任何场所的修行。

着眼于物品，就很容易用“当机立断主义”应对眼前看到的物品。而“断舍离”这一行为带来的效果，会在肉眼看不到的心灵领域激起波澜。

.....

.....

任何人都有心灵包袱，比如“被物品包围，透不过气”、“人际关系不顺，心情低落”等等。

身处家庭，去除束缚心灵的物品，就能换来内心的轻松；置身工作环境，如能除掉烦心不快的事物，心灵一定可以放晴。

断舍离的终极目的并不是消除为我们带来负担的问题本身，而是指引我们关注被问题束缚的心灵。换言之，断舍离是消除、减少、抑或切断内心对于问题的执着的一种训练方式。

我们的心灵原本纯净而充满活力，至少会让我们追寻幸福而避开不幸。

然而，日常生活和工作中的人际关系是否已经让我们丧失了本来拥有的“心灵发条”？

生存，会遇到无数障碍。这些障碍或许就是加重我们心灵负担的负面现实。

但事实真的如此吗？

正如物品断舍离一样，断舍离并没有“一定要这么

.....

.....

做”、“必须如此”等条条框框，有的只是诱导你意识到内心状态不调的功效。眼前的事物只不过是诊断用的材料。

扔东西时会因觉得“可惜”而备受束缚，心灵也是同样，也会受到我们的限制。

重要的是，我们如何意识到“自己是否有所意识”。“经别人提点后，发现确实如此”的状况应该不在少数。

但是，往往是别人指出来之后，我们才会明白……

不管是从自然角度讲，还是从社会角度讲，我们都无法否认我们生活在会遭遇痛苦的现实之中。遇到问题，大脑难免会混乱，内心沉重也是情理之中。

断舍离一直都在强调“并非物品主体，也非他人主体，而要自我主体”，而且要注意“时间轴”应当放在“当下”。

他人之事当由他人负责，自己的事情要由自己来收拾。这样才能相互支持。

未来的事情要交给未来。过去都会成为经验，失败

.....

.....

也会成为学习的履历。

如果我们能以这样的心情度过当下，心灵一定会得到解放。

倘若这本《心灵断舍离》能让你意识到肉眼看不到的思维限制，能帮你摒弃这些限制，进而令你掌握到将内心重心恢复到原点的力量的话，本人当欣喜万分。

山下英子



目 录

前 言 / I

序 章 为什么内心会变沉重？ / 1

- 1 你是在自我重心的基础上做判断吗？ / 3
- 2 人在前进时会受到来自左右双方的引力 / 6
- 3 断舍离为何对心灵有效？ / 8

第一章 我们的内心在不知不觉中“被禁锢” / 13

- 1 “不贪婪”的决心对于贪婪的自己是一种背叛？ / 15
- 2 “与人为善”变成了多管闲事…… / 18
- 3 “想被别人当成好人”的想法从何而来？ / 21
- 4 我们无意识地对别人抱有期待 / 24
- 5 思考能否托付于别人？ / 26

- ② 内心受到伤害是因为偏离了重心 / 29

第二章 我们的心灵偏离了多少? / 33

- ② 我们每天都处于偏离状态 / 35
- ② 内心不健康的原因是不足还是过剩? / 38

【语言的偏离】/ 41

- ② 使用暧昧用语造成语言偏离 / 42
- ② 口头禅让我们意识到语言偏离 / 44
- ② 语言告诉我们把焦点放在了哪里 / 47
- ② 被人怒言相向时顿悟到什么是真正的怒气 / 49
- ② 同样的话语，意识不同也会产生分歧 / 52
- ② “有备无患”的背后隐藏了什么? / 57

【因感觉迟钝产生的“偏离”】/ 59

- ② 为什么“把以前买的东西断舍离了，
也感觉不畅快”? / 60
- ② 总想给出正确答案是一种病 / 63

👤 同样是“钱”，为什么每个人的想法不一样？ / 66

👤 对待内心的“偏离”，要像刚谈恋爱一样 / 69

👤 就算是“家人”，彼此的想法也不尽相同 / 71

👤 有选择地处理不自觉获得的“信息”很困难 / 73

👤 “心理不健康”，给自己做个减法 / 76

👤 现在的生活方式，真的是你想要的？ / 79

👤 用分类意识断舍离，修正心灵的偏离 / 83

【因眼前物品与空间而产生的偏离】 / 87

👤 “必要”还是“情感”，

一开始物品有存在的必要吗？ / 88

👤 过去的悔恨与将来的烦恼——可以断舍离的领域 / 90

👤 存在会让你方便的东西，

实际上没有也不会造成困扰 / 93

👤 “寻找不可能”和“寻找可能” / 96

👤 删删减减，心灵会更开阔 / 97

👤 究竟现在的不安是为什么呢？ / 99

第三章 如何专注当下生活? / 103

- 👤 源于事物本质的功能中包含的
“前提”与“现在”的关系 / 105
- 👤 用断舍离培养拭去不安的能力 / 109
- 👤 不要在负面的螺旋中浪费能量 / 111
- 👤 找到最根本的能量和品格 / 114

第四章 整理心灵的断舍离 / 117

- 👤 区分思考未来的不安与眼前的现状 / 119
- 👤 谨防“时间小偷”，进行时间整理 / 121
- 👤 不使用在意他人、防卫内心的语言 / 124
- 👤 “不舒服”是向“舒服”转换的开关 / 127
- 👤 不介入他人的选择和决断 / 130
- 👤 断舍离 心灵整理术·其一
“自我肯定感的充实” / 132

👤 断舍离 心灵整理术·其二

“自我重心的构筑” / 135

👤 断舍离 心灵整理术·其三

“跳出限制” / 137

第五章 生命自有治愈自我的力量 / 141

👤 自动修正偏离的轴心 / 143

👤 “努力”恢复平和状态 / 145

👤 要消除紧张就要“承认自己” / 147

👤 感觉不舒服就随时进行心灵整理 / 149

👤 无论受到什么样的刺激都要坚持自我 / 151

👤 人为了生存而工作 / 153

👤 “快乐的自己”随时都能回归 / 157

结 语 / 161

👤 “内心的断舍离，就是内心杂物整理术。” / 163

写在最后 / 167

👤 心灵之庭院 / 169



序 章

为什么内心会变沉重？