

知日

It is JAPAN

目

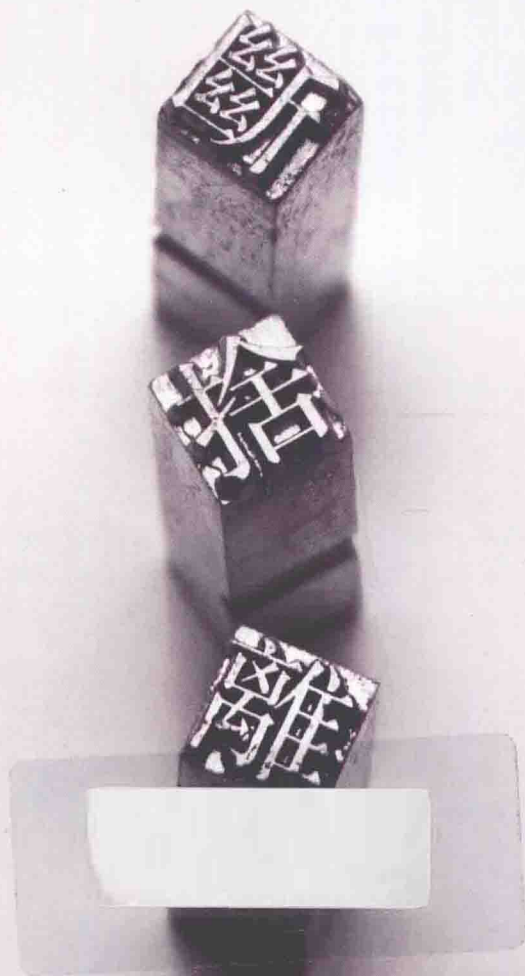
ZHI JAPAN 12

知日MOOK | ZHI JAPAN

特集 断舍离

苏静 / 主编

¥ 35.00



断舍离

特集



中信出版社 · CHINACITICPRESS

【特集·断舍离】 ZHI JAPAN.12

- 6 "放下心中的执念" 专访“断舍离”概念首创者山下英子
- 12 令人怦然心动的断舍离人生整理术
- 20 我和断舍离的故事 平泽恭子漫画日记
- 30 读《日本人的缩小意识》 看日本人的空间观
- 36 《佐藤可士和的超整理术》的超级速读
- 38 通向自由的 50 个丢弃
- 44 没有比双手更灵巧的工具
- 52 断舍离 从阅读开始
- 60 以点带面 居家收纳十律
- 66 极简主义日料美学
- 74 流淌在历史中的那片精致 风吕敷的前世今生
- 80 日本“包”文化的传承——风吕敷百年店专访
- 90 风吕敷的豆知识
- 94 让精致代代延续的京都传统织染工艺
- 98 盛满便当的浓情蜜意 采访日本卡通便当第一人宫泽真理
- 106 难以割舍的手帐情结
- 114 按图索“记”
- 116 掌机纪事 手帐 APP
- 120 手边桌角的愉悦风景 文具杂志书摘拾
- 124 你的垃圾丢对了吗？
- 128 一场名为艺术的垃圾袋革命

137 // 别册 // 日和手帖 日本文具入门巡礼

Regulars

- 153 随《旅之手帖》去探寻日本的
- 156 探秘 安达版画研究所
- 162 稻冈亚里子 连接灵魂的无形

专栏

- 172 虫眼虫语 紫色
- 176 有岛武郎：情死的真实
- 180 告诉我吧！日语老师 我们的 lifestyle

出版人 & 总编辑：苏静

艺术指导：马仕睿

资深主笔：毛丹青

编辑顾问：蒋丰，姚远，

汤祯兆，健吾，

剑心，王众一

副主编：周蓓

编辑：丁一可，徐祿，程茜，

李洁曦，王亚婕，张艺

特约记者：姚远（东京），platinum（东京）

策划编辑：王菲菲，王雪颖

责任编辑：王雪颖

营销编辑：邓丹

平面设计：橘子

封面设计：曾媛

Publisher & Chief Editor:

Johnny Su

Art Director: Ma Shirui

Chief Writer: Mao Danqing

Editorial Consultant: Jiang Feng,

Yao Yuan, Tong Chingsiu, KENGO, Kenshin,

Wang Zhongyi

Vice-chief Editor: Zhou Yun

Editor: Ding Yike, Xu Lv, Cheng Qian, Li Jieshu,

Wang Yajie, Zhang Yi

Special Correspondent:

Yao Yuan (Tokyo), platinum (Tokyo)

Acquisitions Editor: Wang Feifei,

Wang Xueying

Responsible Editor:

Wang Xueying

PR Manager: Deng Dan

Graphic Design: Orangerie

Cover Design: Zeng Yuan

图书在版编目(CIP)数据

知日·断舍离 / 苏静主编. -- 北京: 中信出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5086-3934-5
I. ①知... II. ①苏... III. ①人生哲学 - 研究 IV. ①B821
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第 065089 号

知日·断舍离

主 编: 苏静

策划推广: 中信出版社(China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京吴天国彩印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 11.5

版 次: 2013年7月第1版

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3934-5/G·1011

定 价: 35.00元

插 页: 4

字 数: 167千字

印 次: 2013年7月第1次印刷

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

// 我翻了下已出过的十一本知日特集卷首语，发现越来越像是“为什么做这个特集？”的主题系列文章。

// 这次估计还得是这样。

// 一开始，我们准备做个“收纳”特集，日本式的收纳实在令人印象深刻，从酒店公寓的空间利用，到垃圾的分类等等。去过日本的人大概都赞同我的话，日本人对于空间和资源的利用，从整个社会的水平而言，在这个地球上绝对应该是数一数二的。

// 编辑到半途，我们觉得似乎需要一个更好的关键词来概括特集的内容，或者我们觉得其实“收纳”本意是“整理”，本质上是做“决定”，最后我们就看到了“断舍离”这个词。

// “断舍离”的反面是“断不了，舍不得，离不开”。

// 很多时候，难的不是知道自己需要什么，难的是不知道该舍弃什么。

// 无论是“收纳”物品还是“整理”人生，除了不断贴标签和分类，除了不断地添置抽屉，其本质可能都是要去“断舍离”，或者换句话说，叫做“选择”。

// 因为“知日”的定位与身份，我们并不是想做成一个人生指导的特集，这次依然是用“断舍离”这样一个视角去探究日本以及日本文化的一个侧面。

// 从绝对尺度而言，对任何个体、社会乃至地球而言，资源都是有限的，只要没准备自暴自弃，效率都至关重要，就要断舍离，因此，我们得多学学他们。

撰稿人

毛丹青

外号“阿毛”，中国国籍。北京大学毕业后进入中国社会科学院哲学所，1987年留日定居，做过鱼虾生意，当过商人，游历过许多国家。2000年弃商从文，中日文著书多部。现任神戸国际大学教授，专攻日本文化论。

施小炜

毕业于复旦大学外文系日本语言文学专业，毕业后留校任教。后留学于日本早稻田大学大学院日本文学研究科，并执教于日本大学文理学部。译有村上春树的《当我跑步时谈些什么》，以及日本著名女作家川上弘美的《老师的提包》等多部作品，也是村上春树新作《1Q84》第一、二、三部的译者。

刘联恢

旅居日本多年，现为北京第二外国语学院汉语学院教师，专职教授外国留学生汉语和中国文化，每年为日本京都外国语大学等学校的暑期访华团做中国文化讲座。

吴东龙

从事设计观察的作家、讲师、设计师，也是课程与书籍的规划者。在多面向的设计工作里，长期关注日本的设计场域，著有《设计东京》系列书籍，作品见于两岸三地。现在是“东喜设计工作室”、创意聚落“地下连云企业社”负责人。

受访人

山下英子

早稻田大学文学部毕业。大学期间开始修炼冲道瑜伽，接触瑜伽的行法哲学“断行、舍行、离行”，把这种放弃心中执念的理念提炼成“断舍离”，运用到日常生活整理整顿、人际关系、思考等各个方面。从2000年起，以“杂物管理咨询师”的身份在日本各地举行一系列讲座宣传“断舍离”，引起人们的广泛关注。曾出版《新·整理术 断舍离》《新·生活术 续·断舍离 俯瞰力》等著作。

宫泽真理

便当艺术家，现被誉为日本卡通便当界第一人。长野县出身，日本大学艺术学部毕业。2002年开始制作卡通便当。2003年开设名为“e-お弁当作っちゃいました！”的个人网站并发布作品。2009年开始通过视频介绍卡通便当的制作方法并随后开设了网络便当美术馆。2012年进入东京艺术大学研究生院影像研究科，进行动画制作方面的学习。

稻冈亚里子

摄影师，1975年出生于京都著名的老字号荞麦屋世家。高中二年级开始到美国留学，获得纽约帕森斯设计学院摄影BFA学位。毕业后在美国从事摄影活动，2006年工作中心转移至东京。2008年出版了第一部摄影作品集《SOL》。

联络 知日 ZHI JAPAN

订购、发行、投稿、建议

zhi.japan@gmail.com

微博

<http://weibo.com/zhijp>

豆瓣小站

<http://site.douban.com/115806/>

加入知日

408693831@qq.com

商业合作洽谈

(010) 84407279

发行支持

中信出版集团股份有限公司

北京市朝阳区惠新东街甲4号

富盛大厦2座

100029

断

断绝不需要的东西，
在“入口”取舍物品的行动。

舍

舍去多余的东西，
在“出口”清理堵塞的行动。

离

脱离对物品的执着，
即通过反复实践“断”“舍”的步骤来实现通畅的新陈代谢的状态。

“放下心中的执念”

专访“断舍离”概念首创者
山下英子

| 程茜 / interview & text
| 山下英子 / picture courtesy

“断舍离”不是简单的整理术，它是一种教人放下心中执念的理念，一种生活态度，甚至可以说是一种哲学。丢掉对物品的执着，不仅周身的环境变得清爽，连内心也会从压力中解放。这便是“断舍离”的目的。

“断舍离”影响了很多人的生活。他们参加研讨会和讲座，将这个观念贯彻到日常生活和思考方式中去。这个观念的来源，是山下英子。

山下英子，“断舍离”概念的提出者，也是“断舍离”这个注册商标的所有者。出生于东京，毕业于早稻田大学文学部。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”，她将这种放弃心中执着的理念提炼成“断舍离”，运用到日常生活整理、人际关系、思考方式等各个方面。

2001年起，山下英子以“杂物管理咨询师”的身份在日本各地举行一系列讲座和研讨会宣传“断舍离”，引起了人们的广泛关注和热烈反响。日本的各大主流电台、报纸争相报道，“断舍离”成为年度话题，让许多人的生活态度和生活本身都发生了改变。



《新・整理術 断舍离》
山下英子著
MAGAZINE HOUSE 出版



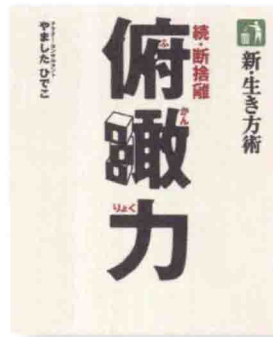
《断舍离 阅读练习本》
山下英子著
角川 MAGAZINE 出版



《断舍离瘦身》
山下英子著
幻冬社出版



MOOK 《一看就懂 断舍离》
山下英子监修
MAGAZINE HOUSE 出版



《新・生活術 续・断舍离 俯瞰力》
山下英子著
MAGAZINE HOUSE 出版



《零基础开始脱收纳的断舍离入门》
山下英子著
幻冬社出版



《断舍离计划簿 2013》
山下英子监修
MAGAZINE HOUSE 出版



《断舍离式成长》
山下英子著
BEST 新书出版



MOOK 《一看就懂 断舍离之身心篇》
山下英子监修
MAGAZINE HOUSE 出版

山下英子的采访

知日：您是杂物管理咨询师（clutter consultant），这个职业对中国的读者来说比较陌生，能向我们详细介绍一下这项工作吗？另外，您在书中说，全世界只有您一人自称是杂物管理咨询师，那现在是否有了一起从事这项工作的伙伴？

山下：从事杂物管理的教学、咨询、指导（Teaching、counseling、coaching），举办探求自我、启发自我的讲座，并在各地开展演讲活动的，现在世界上恐怕还是只有我一个人。

但是有很多人受到“断舍离”理念的启发，亲身实践并自发参与到这种理念的推广中来。他们分布在各行各业、各个年龄段。

杂物的英文是 clutter，作为名词意思是“（不需要的东西）杂乱、混乱”，动词的意思是“到处乱丢，（无用的情报）塞满脑子”。所以 clutter 不仅仅指外在的物品，还指心中、脑中混乱、混沌的状态。我提出的“断舍离”的理念也不仅针对物品整理，还进一步指导人们整理感情和情绪，所以不能简单地归结为物品的整理术。

知日：您从 2001 年起以“杂物管理咨询师”的身份开始在日本各地举办一系列的演讲，您这样做的动机是什么？那时有没有想过您提出的理念会给这么多人带来影响？

山下：现代社会中，过度丰富的物质、无孔不入的情报、繁琐的人际关系，这一切给人们带来了无数的烦恼和沉重的负担。隐藏在“断舍离”背后的“减法”式方法能从根本上有效地解决这些问题，从一开始我就对此深信不疑。不过说实话，固有的“加法”式解决方法对人们的影响根深蒂固，人们没有意识到“加法”式方法在根本上存在缺陷，所以我倡导的观点一开始受到了质疑。现在越来越多的人接受了“断舍离”的理念，我觉得这是一个必然的趋势。

知日：您从四十岁时才开始推广“断舍离”观念，在那之前您从事什么方面的工作呢？跟现在从事的活动有没有关联，在做“断舍离”推广中有没有得到运用？

山下：有一种日本的本土瑜伽叫“冲道瑜伽”，我从学生时代开始学习这种瑜伽，后来一直做冲道瑜伽的讲师。

冲道瑜伽倡导的行法哲学，也就是实践哲学，就是“断舍离”。具体来说，“断舍离”是“断行、舍行、离行”各取一个汉字的缩写，意思是把自己从执着当中解放出来。

知日：听说您提出“断舍离”的理念跟您去高野山的寺庙有关，能具体说说这段经历吗？“断舍离”跟日本的禅宗思想是不是也有关系呢？

山下：高野山确实是佛门圣地。我大约二十年前前往高野山寺庙寄宿时，高野山的独特气场、寺院里令人神清气爽的空间、修行僧简单质朴的生活，都深深震撼了我的心灵。我感到“断舍离”的观念在这里得到了充分的践行。以此为契机，我非常强烈地想把这种生活态度引入普通人的日常生活，而不是单单把“断舍离”局限在道场或特殊的环境中。我觉得“断舍离”跟日本的禅宗应该是有某些相通之处的，但我没有做过更多的研究。

注：冲正弘师（1919-1958年）在第二次世界大战期间学习了中国禅、印度教、藏传佛教等多种宗教思想，结合追求有难度的瑜伽体操、通过冥想开发超能力的印度瑜伽，吸取了日本武士道的理念，开创了日本的本土瑜伽——冲道瑜伽。战后在静冈县三岛市开设了瑜伽道场，在日本国内称为冲瑜伽，国外称为 OKI-DOYOGA，通过倡导对生活有所启发的哲学理念和实践方法，来推广健康的吃饭、呼吸、锻炼的瑜伽。



《50岁开始变轻松 人生的断舍离》
山下英子著
祥云社出版



《断舍离的10堂课》
山下英子・北林千贺子 著・监修
北国新闻社出版

知日：您在这项事业中遇到过难关吗？比如您说这个概念一开始并不被人接受。

山下：刚开始举办讲座的几年里，大部分时间只有几个人来听。即便如此，就算是只有一个听众的时候，我也是非常认真地面对眼前的有缘人，尽力把课讲好。很多人一开始抱着试试看的心态来听讲座，觉得好就拉上朋友一起参加，然后自发地帮我宣传。终于通过口碑的积攒，越来越多的人来参加我的讲座了。

知日：您成功地在各地举办讲座，参加讲座的多是什么人呢？以家庭主妇为主吗？

山下：刚开始的时候，参加讲座的家庭主妇居多。现在有很多男性学员，而且学员的职业、年龄的跨度也很大。

知日：日本有很多关于“收纳、整理”的概念和书籍，“断舍离”却引起了这么大的反响，您觉得“断舍离”与别的概念相比，它的特别之处在哪儿？

山下：到目前为止大部分的整理术，特别是收纳术，都是在物品数量不减少的基础上，花费大量的时间、空间、劳力、精力来整理。而“断舍离”是从根本上反思自己与物品的关系，对物品进行简化、取舍，为人们省出整理的时间、空间、劳力和精力。
与普通收纳术耗费精力、导致疲劳的事倍功半相比，断舍离能为人们省出时间、空间和精力，也就是事半功倍，从而创造清爽、余裕的好心情。

知日：“断”“舍”“离”分别是什么意思，相互之间有什么关系？

山下：“断”= 断绝不需要的东西，在“入口”取舍物品的行动。
“舍”= 舍去多余的东西，在“出口”清理堵塞的行动。
“离”= 脱离对物品的执着，即通过反复实践“断”“舍”的步骤来实现通畅的新陈代谢的状态。
不只是家中物品，包括食物、信息、人际关系、思考方式、价值观等等的各个方面也都需要新陈代谢发挥作用。
所以“断舍离”不仅仅是物品的整理术。

知日：在“断舍离”中，最难的部分是什么？怎么克服这个困难呢？

山下：最难的是舍弃自我内心的“执着”。这种“执着”是存在于潜意识当中，无知无觉的。要克服这种“执着”，就要不断地反复实践。如果有“断舍离的支持者”，就是持同一信念的人们支持，行动起来会更加有效。

知日：“断舍离”的最终目的是什么？为什么说它是“人生整理术”呢？

山下：“断舍离”的最终目的就是让每一个人的生活都快乐起来。通过磨炼个人的思维、感觉、情绪，让人愉快地度过丰富美好的人生。

知日：您在书中写到，通过实践“断舍离”，能使人生发生意想不到的变化，给生活带来好运，听起来很不可思议呢。

山下：是挺不可思议的，但也的确是实际存在的。之所以这么说，是因为通过“断舍离”的实践，清除了道路上的堵塞、障碍，人生自然就“流动”起来了。书中有不少案例，通过学习、实践“断舍离”，重新肯定自我，对别人变得宽容，从而构筑良好人际关系的人不在少数。

知日：在日常生活中，“断舍离”的概念除了用在家居物品整理上，还用在哪里？

山下：前面解释过，“断舍离”也可以用在身体上。“断”也可以理解为“减肥 diet”；“舍”可以理解为“排毒 detox”，“离”就是“新陈代谢 metabolism”，这样就比较好懂了吧。

山下英子小履历

20岁开始

大学在读，进入瑜伽道场学习，了解了放下心中执着的行法哲学“断行、舍行、离行”。只是了解，并没有实践……

30岁开始

心中的执着，很难放下……

那么，至少从衣柜开始，对把衣柜塞得满满的衣服放下！

可是，不管怎么清理东西还是没有减少，无法收拾……

为什么？

答案很简单，因为拿回来的东西比丢掉的还要多

35岁前后

到高野山的寺庙寄宿。

震撼于寺庙里清爽的空间。

这次一定要把塞满住所的东西“断舍离”。

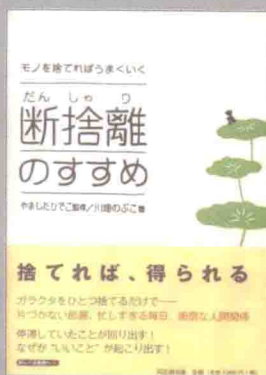
对物品放下的过程，是迷惑和犹豫的世界。

但是，也是对自身和内心的磨炼。

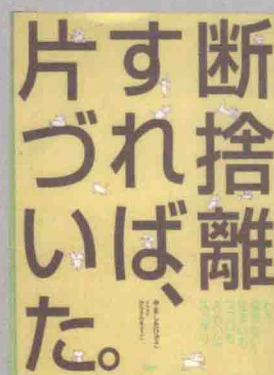
30岁后半

接触命理学。

重新认识到“看得见的世界”和“看不见的世界”的关联。



《断舍离的建议》
山下英子监修 川畑伸子著
同文馆出版



《只要断舍离，就能收拾好》
山下英子著 平泽恭子插图
PHP 研究所出版

知日： 您能告诉我们快速学会“断舍离”的秘诀吗？

山下： 没有什么能马上就掌握的诀窍。不过一旦做起来就能体会到其中的奥秘了。不管怎么说，要在思考前行动起来。
人生就是不断进行“选择决断”的结果的累加。“断舍离”就是“选择决断”的训练。

知日： 您原本就喜欢或者擅长收纳吗？工作之余有什么兴趣爱好？

山下： 我喜欢整理物品，但不擅长整理。断舍离倡导的思考整理法，就是把物品当作手段。
我也没有什么特别值得一提的爱好。断舍离就是我生活的全部。

知日： 您的书即将在中国大陆引进出版，您没有来中国演讲的计划？

山下： 断舍离的书确实要在中国大陆出版，具体情况我还不太清楚。希望一定能到中国开办讲座，我非常期待。

40岁以后

在自身经验的基础上开办“断舍离研讨会”。
开始杂物管理咨询师的工作。
意外地有很多人一起来推广和实践断舍离。
以后也要和研讨会的学生们、客人们一起，在日常生活中愉快地“知行合一”(^_^)v

阅读 山下英子

从《新·整理术 断舍离》开始，山下英子出版了多部以“断舍离”理念为基础的收纳整理类书籍，另外主编、监修的书籍和杂志书也有多本，均大受欢迎。



令人怦然心动的 断舍离人生 整理术

| 吴东龙 / text & photo

几年前到日本居游，入住一间位于下北泽的公寓小套房，开始了为期半年的东京设计生活。

作为到东京在地生活的一个住民，与身为一个观光客的角色是有很大不同的，首先出租套房里不会有随叫随到的亲切服务，更不会有整理清扫房间的客房服务。室内原有的家具陈设就很有限，因为无法满足生活上的所有需求而需自行添购。从卫浴到厨房，从洗衣到清洁，生活大小琐事都得一一自行张罗打理，尤其是垃圾的清理。





好好地对待物品，就等于好好地对待工作与生活。在好的空间里，做事效率也高，甚至可以激发更多的创作灵感。

清理垃圾很苦手

我来自台北，对于垃圾的处理与分类，有一定的认知与概念，但面对细到令人无法招架的东京的垃圾分类方式，就算是三个月甚至半年，我都无法详记起来。就像电影《食神》里所讲的：“只要有心，人人都可以是食神”，但即使有心，却不见得可以成为一位叱咤小区的垃圾达人。

那是我永远忘不了的。当时我新入住公寓的时候，房内桌上就冷冷地躺着一本垃圾处理手册，这本恐怖手册上详细记载了各种垃圾的处理方式。比方说，宝特瓶的瓶盖跟瓶身要分开丢放，瓶身的塑料包装要撕掉以塑料类垃圾处理；又或是铝箔包的吸管跟铝箔纸盒也要拆开丢弃，但丢之前记得要压扁。至于牛奶盒在喝完里面的牛奶之后，它就摇身变成找麻烦的恶魔，因为牛奶盒的盒身载明了分类前要清洗干净，再沿着上头印刷的虚线剪开，并得晒干后才可以回收。至于把玻璃碎片包起来的时候，则得用签字笔写下“小心玻璃”字样。此外，瓶子与罐子要分开回收。至于纸类，就更要小心呵护了。报纸传单等书类，要规规矩矩地以A4的规格呈现，并用线绳把纸类整齐绑好，为此，每个人家里通常都有一捆线卷（没有者可以去便利店购买）。至于超过30公分的垃圾，则称为“粗大垃圾”，不能丢！要打电话请专人来回收，部分还需给付清洁费。为避免外国居民不懂日语，还以图文

并茂的方法刊载介绍。

知道何为“资源垃圾”“可燃”与“不可燃”，搞清楚何者该分类或何者无须分类后，接着就得知道每种垃圾的回收日期，金木水火土月日曜日（日文上的星期几），日日不同，时间则因区域不同而不同，即便是当天回收，也仍有细项区分。此外，晚上请别拿垃圾出来丢弃，会被猫狗抓烂；早上也别太晚拿出来，因为回收时间已经结束了；也别置放路边，有碍观瞻，还会造成别人的困扰。

错过了收垃圾的时间，也别以为没人看到就偷偷拿出来丢了便罢，被犹如纠察队般的邻居婆婆妈妈看见，可是会在垃圾袋上面写字教训训诫一番。讲到这里，任谁都开始怀念家乡风景了吧！

我曾经由于不知道狗屎是垃圾（可燃？）还是资源而苦恼不已，晒衣服时还边心里嘀咕着边晒牛奶盒，最后还是决定往后都喝玻璃瓶鲜乳。因而光是垃圾的处理问题，就令我在滞留日本期间十分“苦手”（困扰），所以只好从源头下手，想办法从减少垃圾的产生开始，来降低处理垃圾时所面对的种种挫折与时间上的耗费。

人与物的生存战

生活空间小，除了要勤于处理垃圾，避免被其占据外，另一方面，关于空间的“收纳整理”也同样重要。我相信很多人也被其困扰不已，这也使得日文杂志与日文书籍上，总看到许多整理达人不厌其烦地教导人们如何做好居家收纳整理的知识信息。虽说是收纳整理，在日本却永远是一门显学。

毕竟日本和欧美国家大不相同，并非人人家中都有个大型车库、仓库或是地下室，总有用之不尽的空间来堆放杂物，因此必须时时提高警觉，以免被这些不知不觉增加的生活物品威胁到生存空间。特别是对于生活空间狭小、居住在都市的日本人来说，收纳整理相当重要，如何让家中能“一无长物”，且用品能整齐排列，不至于“须到用时方恨找”，件件都在考验着我们的生活智慧。于是，在观看日本的家具、橱柜、各式各样的整理盒或是小道具时，总会看到许多体察人性的贴心设计，其目的就是要用设计来解决恼人的整理与收纳问题。

专家意见，改变了我不少生活习惯与观念，也触发了我很多关于整理收纳的另类想象。



若不懂整理，“设计”只是一知半解

对我来说，设计的核心价值就在于解决问题。

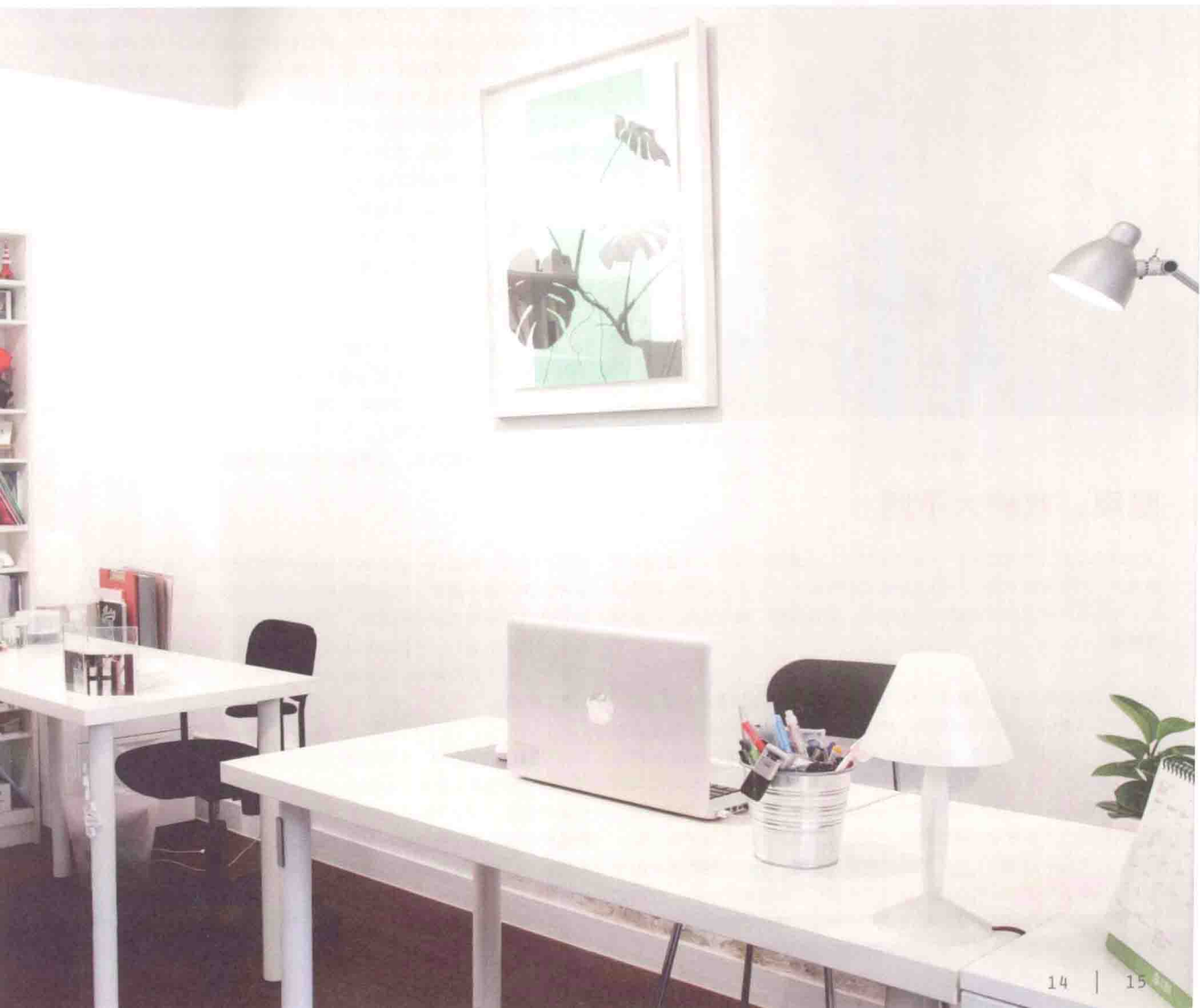
日本有许许多多的生活用品店铺，甚至是所谓的“百元商店”或“千元商店”，这些商店所贩卖的产品应有尽有，共通的特色就是便宜，用100日元可以买到时钟、买到脸盆，花1000日元还能买到一张桌子或一把椅子。也因为便宜、方便，有时候我们不太计较质量，就算坏了，丢了也丝毫不觉心疼。

但这些廉价又便利的商品，就长远来看，是否就真的解决了你的问题了？为什么我们的生活空间就无法像设计杂志上的漂亮居家那样，又简单又干净，抑或那些照片只是遥不可及的幻象呢？

出于对收纳整理与用设计解决问题的兴趣，我前阵子看了几本相关的书籍，其中一本是日本“杂物管理咨询师”山下英子所写的《断舍离：人生整理术》，号称“改变30万人的史上最强大人生整理术”；一本则是声称日本销量破百万册、由近藤麻理惠撰写的《怦然心动的人生整理魔法》，此外，还有我事隔多日追读的山下英子的另一本《断舍离：打造能

量屋篇》。虽然书籍的标题有浮夸之嫌，但这几本书却是近年来少见的用观念、理由来说服人们有关“整理”一事的书籍。因三本皆为日文翻译书，也让我得以从中窥见关于日本居家收纳的观念正在逐步或颠覆性的改变中。它不再要你一味地买更多的柜子或是盒子来将生活用品整齐地堆放，堆放到以至于找不到的窘境来得到暂时的整齐，而是改以“一劳永逸”的正面积极态度，引导出人与物的关系，正视自身的需要，从根本性的理解、厘清来解决事情，从而得以早日远离杂物的束缚，并从中得到精神上的救赎。

就像好设计一般，设计师用作品讲述的不是“因为它看起来很美、很酷！所以我这样设计”的浅碟设计，而是“因为要解决某某问题，所以我选择这样的做法（设计）”。有道理的设计，其中更多了对本质的反思，使得“断舍离”或“怦然心动”不只是空间的收纳整理术，还是人生整理术，要釜底抽薪地改变让人“不需要、不舒服、不愉快”的物品关系与感觉意识。新的整理术，不仅要解决表象问题，更要灌输新的人与物的价值观念。



如何断、舍、离？又如何怦然心动？

什么是“断舍离”？光是这三字就引人好奇。“断”是所谓断绝不需要的东西，“舍”是舍弃多余的废物，“离”则是脱离对物品的执着，其精神都从这三要义延伸展开。

我看《断舍离》一书最大的重点在这整理的三字诀，以及根据每个人的状况的不同因应之道。尤其是对于一直生活在世界前三大经济体、发达国家、也富裕惯了的日本人来说，物资从来就不虞匮乏。明白地说，只要有钱，在日本几乎没有买不到的东西。于是不知不觉地生活中就堆放了很多用不上、不再用或是他人致赠的礼品，这让身为杂物管理咨询师的作者山下英子大声疾呼要将用不到的物品尽可能地舍弃，只留下有用的、对生活有帮助的物品。

《断舍离》重理性，反之，《怦然心动的人生整理魔法》重情感。书籍里抱持的很重要的精神就是，只要是没有给人“心动”感觉的物件就请“谢谢！再联络！”。一旦熟谙这道理的话，整理就只是“一次到位”的动作，而无须过一段时间再从头反复进行清理了。作者的论点在于，只要待物的“态度”对了，往后便会一劳永逸。只要想到往后不会再埋首于让人不断整理的行为，我不禁马上就成为了对“断舍离”怦然心动的忠实信众。



我试着把家里的地板、墙面或是桌面当作一张画纸，想象自己从上面往下看的情景，思考哪些是无法归类或是影响画面美观的物品。

整理、收纳大不同

《怦然心动的人生整理术》一书中点醒了一个重要的观念：“越擅长收纳的人，越容易堆东西。”因为把东西都收起来了，久了之后，根本忘记了有什么，于是就会不断地继续购买、继续堆积、继续收纳，然后继续整理。

之所以《断舍离》要把“整理”和“收纳”分开，其中很重要的原因是，若不将不需要的东西筛选掉的话，就将一直反复地整理一些不需要的东西，成为一个整理的奴隶，也将持续购入新的柜子或是割让出收纳空间来摆放这些好几年也派不上用场的东西，更形成了无谓的时间与空间的浪费，让原本自以为是美德的“节俭”行为转变成了对空间的需求索无度。我们所处的商业都会中，总是有许多商家借由略施小惠地赠送些小礼，如杂志、书籍或是信用卡等，来达成促销的目的。我们也经常因一时贪图小利，拿了不少之后再也没机会（或不想）用到的廉价物品，往自家仓库里堆放。当我们喜滋滋地用低价购入清仓品或是拿回赠品时，也就是变相地成为帮店家处理仓储空间与费用的无辜羔羊。



我常常在日本的设计或是艺术里，看到许多“留白”的空间。画面或文字，因为有形无形的留白空间，而多了喘息与想象的美感。

丢弃（舍）的行为，总是挑战着我们的价值观

我们舍弃第一个对象时，心里会有些忐忑，因为我们长久以来总将“节俭”当作一项美德来看待——把物品囤积着，总有一天会上，因此只要考虑将“还能用”的东西丢弃，心中的罪恶感便油然而生。不过，对于本身从事设计工作的我来说，物品能不能让我有动心的感觉，其实更加重要。设计除了要能解决问题，更要让人怦然心动。所谓的五感设计，不就是要感动你的五种感官吗？回到有关丢弃物品的讨论中，对于物品是否该丢弃，应该回归到考虑这个问题的主角，即自身，由“自己”来决定这个物品的去留。它带给你什么样的感觉？会不会用到？什么时候会用到？而非站在物体的本身，评断它还能不能用。终究是能用的东西太多，但想用的东西，往往就只聚焦到其中的数样而已。也如同我们常听到的：“想要的东西，很多；需要的东西，很少。”所以某物若能让你无法断舍对它的依赖，又能够让你对它心动不已，便是让该物品留下的坚强理由了。

若是一时心软，抱持了“丢了好可惜”而非“这个不适合我”的判断，终究注定陷在自己设定的泥潭里无法自拔。于是家中总是轻易地被一些可以用但却不需要的对象填满，不知不觉就是三年、五年，也就难以拥有简单与清爽的生活空间了。

这究竟是对物件的节俭，还是对空间的浪费呢？

舍不得丢是一种状况，还有另一种舍不得的状况是“舍不得用”。许多好东西因为舍不得用，而被藏在柜子里面不见天日。山下英子认为，有好东西舍不得用而把它收起来，还勉强自己去用比较差的，这样的话品位永远都无法提升，也影响别人看待你的态度。明明有好的东西，却容许自己去用次等的物品，对物品和赠送礼物的人的心意，其实都是一种浪费与亏待。

所以要借着“断舍离”去找回失去的空间和能量，找回那些能让你感到怦然心动的能量。例如，常常有人会把穿旧了、破了了的衣服作为家居服和睡衣来穿，这就完全违背了“家居服”与“睡衣”的意义，穿家居服和睡衣是因为穿了觉得舒服，而非意味着在家中就要接受比较差的穿着质量，就应该穿着随便或是邋遢。舍弃的背后，正是为了找回正面的能量。