

知
it is JAPAN
目

知日MOOK
△
苏静 / 主编

12

完全
保存本
Collector's Edition



断舍离
特集

图书在版编目(CIP)数据

知日·断舍离 / 苏静主编. -- 2版. -- 北京 :
中信出版社, 2018.7
ISBN 978-7-5086-5961-9

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(2016)第041183号

知日·断舍离

主 编 : 苏静

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)

承 印 者 : 北京盛通印刷股份有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 11.5

版 次 : 2018年7月第2版

广告经营许可证 : 京朝工商广字第8087号

书 号 : ISBN 978-7-5086-5961-9

定 价 : 45.00元

插 页 : 4

字 数 : 167千字

印 次 : 2018年7月第1次印刷

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换

服务热线 : 400-600-8099

投稿邮箱 : author@citicpub.com

知日 ZHIJAPAN

国内专门关注
日系内容的品牌，
每月出版一本
可收藏的特集主题书。

亚马逊、京东、当当、天猫，
全国各大书店、
部分机场书店、便利店有售。

应募、商业合作
请发送电邮至：
zhi.japan@foxmail.com

招募详情请关注
知日ZHIJAPAN
官方微信、微博



知日·猫 特集
知日·铁道 特集
知日·明治维新 特集
知日·妖怪 特集
知日·森女 特集
知日·日本禅 特集



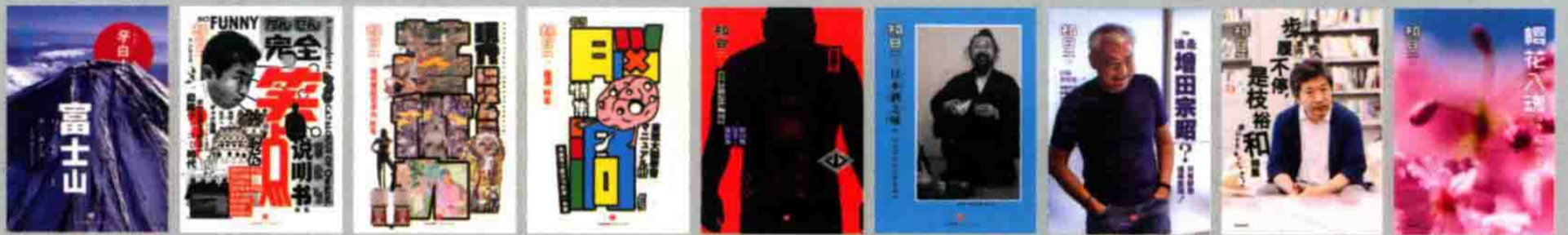
知日·犬 特集
知日·断舍离 特集
知日·暴走 特集
知日·家宅 特集
知日·太喜欢漫画了 特集
知日·写真 特集



知日·了不起的推理 特集
知日·设计力 特集
知日·料理之魂 特集
知日·燃 特集
知日·武士道 特集
知日·向日本人学礼仪 特集



知日·杂货 特集
知日·手账最高 特集
知日·机甲 特集
知日·萌 特集
知日·和制汉语 特集
知日·偶像 特集
知日·怪谈 特集
知日·我们在喫茶店见吧 特集
知日·太宰治: 生而为人, 我很抱歉 特集



知日·牙白! 富士山 特集
知日·完全笑点说明书 特集
知日·现代霓虹艺术力 特集
知日·脑洞 特集
知日·实录! 山口组 特集
知日·日本酒之味 特集
知日·谁是增田宗昭? 只有梦想值得实现! 特集
知日·步履不停, 是枝裕和 特集
知日·樱花入魂 特集



订阅知日微信
公众账号: zhiJapan

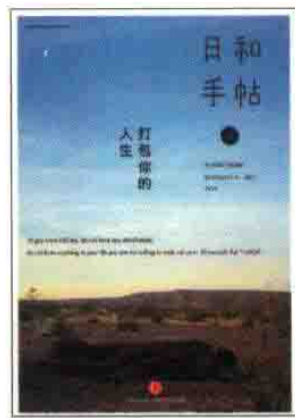


欢迎关注知日
新浪微博@知日ZHIJAPAN

日和手帖



日和手帖001:
我们终究都是一个人



日和手帖003:
打包你的人生



日和手帖005:
日用即道



日和手帖007:
每间屋子都是一个
小宇宙



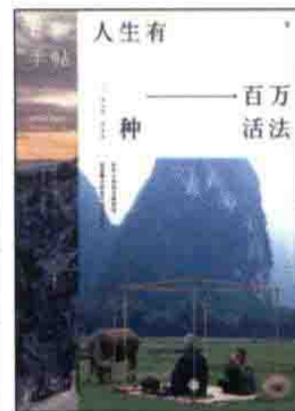
日和手帖009:
我就是对公路片上瘾



日和手帖002:
生活整理术



日和手帖004:
跟自己说声晚安



日和手帖006:
人生有一百万种活法



日和手帖008:
是时候去野外了!

日和手帖
日用即道
探索人与物的关系
全球生活方式



日和手帖微信公众账号
hiyori_techo



日和手帖新浪微博
@日和手帖

食帖 WithEating



食帖01:
Brunch吧! 没那么赶时间



食帖04:
肉! 肉! 肉!



食帖07:
大丈夫生于厨房



食帖10:
早餐, 真的太重要了



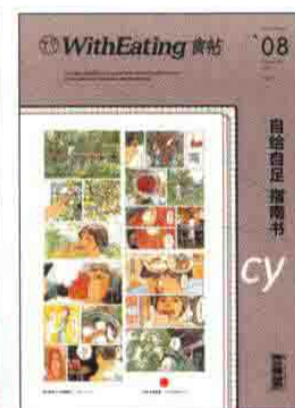
食帖13:
腐的品格!



食帖02:
只为喝杯好咖啡



食帖05:
全宇宙都在吃甜品



食帖08:
自给自足指南书

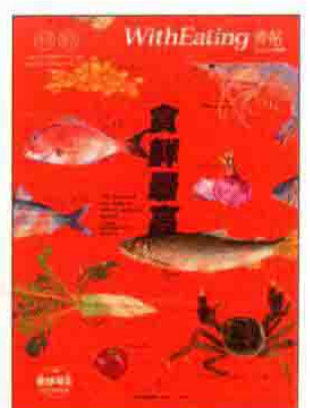


食帖11:
美食漫画万岁!



食帖14:
小聚会教科书

一个全新内容品牌，
探索有关食物的生活方式，
提供官方网站点、纸质出版物、社交媒体账号等
产品和服务。



食帖03:
食鲜最高



食帖06:
理想身材, 吃即王道!



食帖09:
了不起的面包



食帖12:
厨房, 治愈人生的避难所



食帖15:
便当灵感集



食帖微信公众账号
witheating



食帖新浪微博
@食帖

【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 風呂敷的前世今生
80 日本“包”文化的传承——風呂敷百年店专访
90 風呂敷的豆知识
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 难以割舍的手账情结
114 按图索“记”
116 掌机纪事 手账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》去探寻日本的风土人情
156 探秘 安达版画研究所
162 稻冈亚里子 连接灵魂的无形之力

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

知日

it is JAPAN

ZHI JAPAN. 12

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,

汤楨兆, 健吾,

剑心, 王众一

副主编：周蓓

编辑：丁一可, 徐绿, 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, Tang 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

// 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《当我谈跑步时谈些什么》，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

订阅、发行、投稿、建设、
应募、商业合作

zhi.japan@foxmail.com

微博

<http://weibo.com/zhijp>

豆瓣小站

<http://site.douban.com/113806/>

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

入口

- 自动送上门
- 感觉便宜的
- 没有就不安

礼品, 附赠品, 邮购商品目录,
广告传单, 包装盒, 一次性餐具

DOING 行动

- ▲ 购物前三思
- ▲ 只买需要的东西
- ▲ 不收不需要的东西

新陈代谢

BEING 状态

除掉废物、垃圾、灰尘
||
除掉“停滞运”“腐败运”

- ▲ 放下执着
- ▲ 了解自己

促进代谢

断 + 舍 = 离

DAN

SHA

RI

DOING 行动

出口

- 好可惜
- 分类很辛苦
- 很贵

- ▲ 整理废物
- ▲ 卖出、赠出不需要的东西
- ▲ 营造好心情

断舍离和整理、收纳术的不同

断舍离

代谢、替换
自己
与自己的关联性
需要、舒适
现在
选择、决断
少
不需要
不需要

目的

主角

焦点

原则

时间

思考模式

手续

技术

收纳容器

整理收纳

保管、维持

物品

物品 or 送来东西的对象

能用 or 不能用

过去 or 未来

回避 or 拖延

多

需要

需要

▲ 管理文件夹，简单分

成正在办理和已办需保存两种

▲ 文件夹命名格式要统一

▲ 对同一事物尽量采用统一规则

▲ 及时整理，清除过程文件

▲ 办公邮件标记优先次序

▲ 根据用途不同分

类：工作笔记本、日记、记

账簿…

▲ 活页纸方便整理，定期整理，经常回顾

▲ 尽量每页留下空白，有新的内容可以随时补充进来

▲ 分颜色标记项目，重点突出

▲ 用便签纸补充

▲ 记录下思考过程

COMPUTER

▲ 可视化管理 用电脑、笔记本等协助脑子思考、整理信息。

▲ 及时整理信息、总结教训

NOTEBOOK

BRAIN

最高整理术

气场等级 向上提升

(自在空间 严选状态)

气场等级 新陈代谢

(整顿状态 选择等级)

气场等级 停滞

(仓库状态 分类等级)

气场等级 腐败

(垃圾状态 判断等级)

严格选择、善用所有物品
果断丢掉不需要的东西
享受清爽的满足感

快速判断需要不需要
不再把可惜当作借口
已经习惯整洁与果断

开始意识到物品的质与量
可以判断需要不需要
不再回避

意识不到物品的质与量

断舍离带来的环境、意识、气场的变化

▲ 首选当然是根据书的类别，就像书店一样分类，方便迅速查找

▲ 根据书的大小，书架的一层专门放大小相似的书籍。

▲ 尽量不要遮盖到书的名字

BOOKSHELF

▲ 把鞋放入大小规整的
收纳鞋盒。在鞋盒的颜色搭配

上下功夫

▲ 在墙上订上网兜，装入拖鞋等不怕变形的鞋子

▲ 鞋柜用盒子隔开，增加储存空间

▲ 长柄伞可以挂在门后或放入伞架，短柄伞统一放入小筐

▲ 钥匙等出门必带小物品可以挂在门后

ENTRANCE

▲ **食器**巧妙利用专业放置碗盘杯碟的器物，节省空间和方便拿取

▲ **食材**根据谷物、蔬菜、罐头等各种食材的保存要求买来就初步分装到篮筐、密封罐、冰箱中

▲ **工具**尽量竖立起来放置或悬挂，利用零碎空间

▲ **调味料**放入统一的调味瓶中，标明名称

▲ **锅具**扁平锅可以考虑挂在墙上，深口锅叠放节省空间

▲ **厨房家电**微波炉、电饭煲等尽量不用搬动即可使用。

KITCHEN

▲ 用布制的收纳盒或篮筐放置备用毛巾、浴巾、卫生纸等

▲ 改造储物柜，用透明的塑料盒子隔开各种物品

WASHING ROOM

▲ 电器给人沉重的感觉，用纺织品遮盖装饰一下会感觉轻松。

▲ 利用零散空间把充电器、遥控器放到易找到的位置

▲ 报纸、杂志看完及时收起，散乱影响整个空间的秩序感

LIVING ROOM

▲ **常用衣服**外套类悬挂起来，方便搭配拿取；T 恤类的放入抽屉或收纳盒中

▲ **礼服**出场次数比较少，可以加套靠衣柜里面放置

▲ **配饰**领带、腰带适合挂成一排；各种包根据使用频率、材质选择叠起来或悬挂

▲ **过时的衣物**废物利用、捐赠、舍弃，尽量不要占用宝贵空间

▲ **袜子、内衣**选择合适的收纳盒集中放置

CLOSET

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

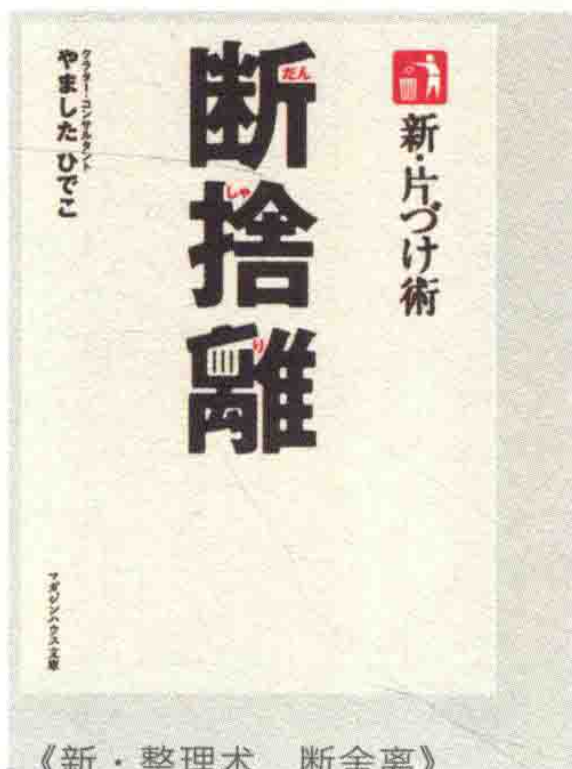
| 山下英子 / picture courtesy

“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。

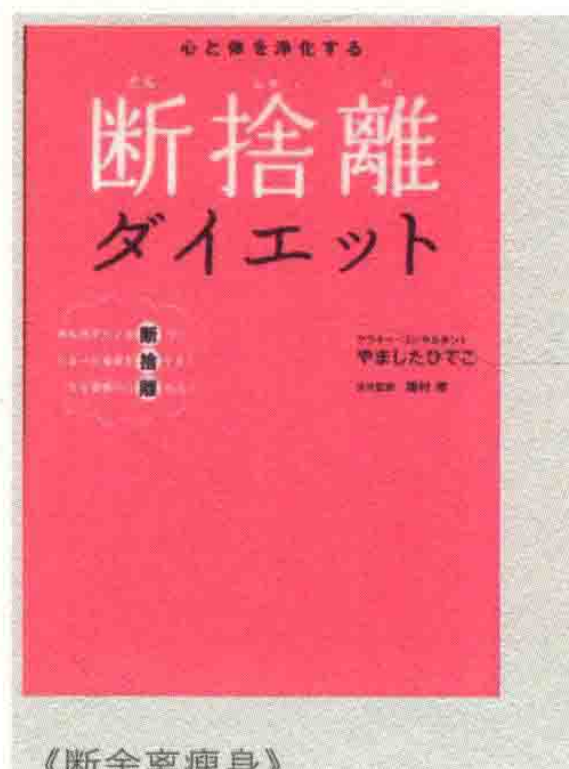
2001年起，山下英子以“杂物管理咨询师”的身份在日本各地举行一系列讲座和研讨会宣传“断舍离”，引起了人们的广泛关注和热烈反响。日本的各大主流电台、报纸争相报道，“断舍离”成为年度话题，让许多人的生活态度和生活本身都发生了改变。



《新・整理術 断捨離》
山下英子著
MAGAZINE HOUSE 出版



《断捨離 阅读练习本》
山下英子著
角川 MAGAZINE 出版



《断捨離瘦身》
山下英子著
幻冬社出版



MOOK 《一看就懂，断捨離》
山下英子監修
MAGAZINE HOUSE 出版



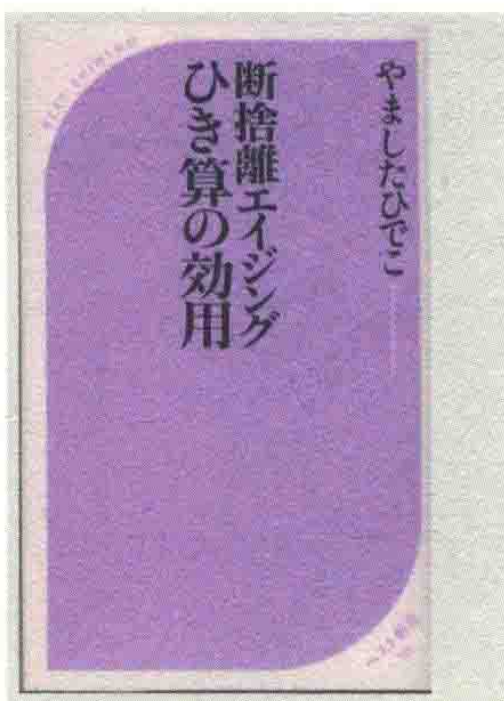
《新・生活術 続・断捨離 俯瞰力》
山下英子著
MAGAZINE HOUSE 出版



《零基础开始脱收纳的断捨離入门》
山下英子著
幻冬社出版



《断捨離计划簿 2013》
山下英子監修
MAGAZINE HOUSE 出版



《断捨離式成長》
山下英子著
BEST 新书出版



MOOK 《一看就懂，断捨離之身心篇》
山下英子監修
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，还用在什么地方？

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
(^^ゞ

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

接触命运学。

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，您有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的不同的，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。

