

立足当下自我，践行
新陈代谢式美学思维。

人生を変える断捨離

断
duan

舍
she

离
li

新版

「日」山下英子 著

贾耀平 译

やましましたひでこ

新版

断
duan

舍
she

离
li

「日」山下英子 著
贾耀平 译

やましたひでこ

人生を変える断捨離

图书在版编目 (CIP) 数据

断舍离 / (日) 山下英子著; 贾耀平译. — 长沙:
湖南文艺出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5404-8930-4

I. ①断… II. ①山… ②贾… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 295247 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字 18-2018-353

JINSEIWOKAERU DANSHARI by Hideko Yamashita Copyright © 2018 by Hideko Yamashita
All rights reserved.

Original Japanese edition published by Diamond, Inc. Simplified Chinese edition is published
by arrangement with Hideko Yamashita through Hana Alliance Consulting Co. Ltd.

上架建议: 心理·励志

DUAN SHE LI
断舍离

作者: [日] 山下英子

译者: 贾耀平

出版人: 曾赛丰

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 蔡明菲 邢越超

特约策划: 李齐章

特约编辑: 蔡文婷

版权支持: 辛艳 金哲

营销支持: 霍静 文刀刀 傅婷婷 张锦涵

版式设计: 梁秋晨

封面设计: 红杉林文化

内文排版: 百朗文化

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 140 千字

印 张: 7.5

版 次: 2019 年 1 月第 1 版

印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8930-4

定 价: 45.00 元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

推荐序一：

做物质的减法， 精神的加法

——陈数（演员）

第一次接触到山下英子老师和她的《断舍离》，是在2014年，源自一位朋友的分享。不知为什么，初看到“断、舍、离”三个字，便被深深吸引，果断买回一本细细阅读。

事实上，在遇见这本书之前，关于“断、舍”，我一直有小小地践行。我时常会跟身边的朋友分享我的好物，时常琢磨、学习各类整理妙招。山下老师的《断舍离》更进一步，强调立足当下，通过整理、梳理人与物品之间的关系，脱离对物品的执念。我便从在那时开始意识到，如果只是物质上的“断”和“舍”，而没有在心中确立“离”的精神高度，内心还是会常常纠结。

除了物质，令我纠结的还有我未来要走的路。

很少有人知道，曾经有两年时间，我主动拒绝了很多影视剧拍摄邀约，选择停下来。曾经有朋友替我可惜，觉得我此举无异于演艺生涯的“自杀”。

但不是这样的。

在我看来，演员需要根据导演和剧本的要求，进行表演形式上的再创作，完成好对应的角色。这需要演员把自己的能量、内在修养和积累，甚至是对生活和生命的热情，源源不断地、没有保留地投入进去。所以每完成一个角色，对我来说，都是自身不断地被掏空。

如果一个人感冒、发烧、切菜切到手、骨折等等，都可以看医生，吃多少药、吃多久，如果遵医嘱，便可迅速康复。可在被掏空之后，来自内心的巨大精神困惑，我又需要多长的时间，去把它们填充和治愈呢？

最低谷的时候，我甚至不知道自己能不能让内心重新充盈起来。

我就这样选择了停下来。

持续很多年高密度的工作安排后，那一段主动停下来的日子，让我一下子有了大量可以自由、自主安排的时间，瞬间成了“时间暴发户”。我不需要频繁地看手表，不需要查通告，不需要化好装等待那一声“action”，接着迅速调整自己，进入主人公的内心世界，更不需要

奔波在去机场的路上……

我终于可以去看话剧、舞剧、音乐剧，也可以一整天看书、写笔记、和好朋友喝茶、恢复瑜伽练习、远足、回到大自然……或者，什么都不做，只是发发呆不说话，按照心跳的节奏去做事。

是的，这是我停下来的意义。

我需要停下来，去感受生活。

我需要慢下来，去独处，去思考，去阅读，去旅行……

我想做物质的减法，精神的加法。

提到减法，想起有一次跟经纪公司的小伙伴们开会，有个女生半开玩笑地说：“陈数老师，如果您生活过的是减法，那我可能过的就是乘法。”当时给我带来不小的触动。这其实体现了当下很大一部分群体的生活态度。随着人们消费水平和购买力的提高，很多时候大家买一样东西，并不是真的需要它、会去使用它，而是渴望拥有和获得，这位女生用到“乘法”这个词，并没有夸张。

那时的我，正在用“断舍离”梳理我的身心。确立了“断舍离”的生活态度，我正在学习卸下负重，轻盈前行。

我学习欣赏物品而不去占有，学习与他人分享而不独享，学习探寻自我和生命之路，不惧旁人的异样眼光。作为一名女演员，甚至不介意一件礼服再穿几次，对我来说，保持审美的品格，比单品不重复更重要。

2018年11月，我的节目《SHU理生活》第一季上线了。这是国内首档生活美学综艺节目，大家可以透过我的视角，感受丹麦、中国、日本三个国家对于“生活美学”的理解和态度。与众多生活家、艺术家交流，分享彼此生活中点滴细节的美好和人生的感悟，转向内心，寻找缺失太久的“幸福力”。

很快，我们到了日本这一站。第一眼见到山下老师本人，哎呀，原来是这样眼睛弯弯的前辈。节目录制得非常顺利，与老师的交流真诚、深入。“断舍离”三个字已然内化在她的生命里，举手投足间亦平和、亦睿智。喜欢看着她的眼睛，那里面有对生活的豁达、接受和喜悦。霍金曾说：“世界上最让人感动的，是遥远的相似性。”这句话完美地诠释了我与老师的缘分。

在这次对话中，内心的那份探索和坚持，越发清晰、明朗。我们断的是物品，但其实，脱离的是执念。“断舍离”是对自己人生的整理，这才是其不同于其他整理法的真意吧。

山下老师的《断舍离》深深影响了我，让我受益良多。希望《SHU理生活》对老师的这一期访谈，可以让更多的朋友有所受益。“断舍离”不光是关于物品的整理，大家一定能从中得到更多感悟。

很荣幸为山下英子老师《断舍离》这本书的中文版作序，希望这本书可以帮助越来越多的人重拾轻盈的人生。

推荐序二：

断舍离帮我们 实现对家的美好想象

——孙志勇（志邦家居联合创始人）

我成为断舍离践行者是偶然也是必然。早些年还没有接触断舍离，每逢换季或节假日前，我都会在家做一些清扫和整理，每次整理完都会觉得身心愉悦，很享受空间的变化。这与后来 2014 年在上海出差读到一整版关于断舍离的报道，再到 2015 年去东京专程拜访山下老师，有很大的渊源。

那张报纸我还一直保存着，我觉得与老师产生了很多认知上的共鸣——原来我们做的不仅是简单的家居整理，更是践行一种生活哲学，一种一直隐藏在内心的对生活之美的认同。

这些也影响到我后来的创业，在接触了千千万万的家庭用户后，我们提出在研发产品的同时，尝试将断舍离融入家居空间设计，与我

们的用户一起实现对美好生活的向往。现在，山下老师的生活美学经典著作《断舍离》出了新版，我们的志邦厨柜也升级成志邦家居，从厨房空间走向全屋定制，提供更为全面的整体家居解决方案。我们的初衷都是一样的，希望能够让更多人过上理想生活。

我们每个人都在有限空间、物件与人脉关系中生活，在什么样的空间消耗，用什么风格的东西，和什么样的人交往，这些构成了真实的自己。你的圈子越广，就越容易生活在别人的生活中；你需要的东西越多，就越容易迷失在物品之中。经常有人盲目攀比效仿他人的生活，或者在购物季冲动地买买买，其实这都是对自己真正的需求认知不够，心中混乱的执念往往也会映照在生活环境中。

断舍离不仅仅是家居整理术，对于工作、人际交往也有指导意义。相比整理技能，其实山下老师更注重道的层面，她倡导通过身心修行，在杂物上做减法，在心灵上做加法，引导读者立足当下，积极进行身体和外界环境的流动交换，促进新陈代谢。

从1998年我与许邦顺共同在合肥创立志邦品牌开始，我们的创业之路基本上也是一直在思考人生取舍的问题，比较幸运的是，我们在某种层面上把企业的这种取舍和大众需求的取舍有机结合在了一起，通过不断加深对断舍离的了解，我们也为企业发展找到了知行合一的哲学根基。

2018年是志邦家居成立20周年，全屋定制成了我们新的起点，能发挥的价值更大了。未来希望能够和山下老师一起，帮助更多人实现对家的美好想象。

断舍离的奥义 不只是“扔东西”

“断舍离”的热潮，从兴起到现在已经过去8年了。

这8年间，很多人通过书籍、研讨会、讲座了解、体验到什么叫“断舍离”：

斩“断”物欲

“舍”弃废物

脱“离”执念

作为这一概念的提倡者，这是极为荣幸和激动的事。三个浓缩的汉字竟有如此大的驱动力，真是令人感叹万分。“断舍离是没有错

的”——自己内心藏着的对断舍离“默然的确信感”能得到印证，获得这么多人的支持，我感到无限宽慰和安心。

随着这一概念社会认知度的提升，逐渐开始有一大部分人将其简单理解成“断舍离就是扔东西呗，图个痛快”，每当听到这种说法，我心头总是涌出深深的遗憾。

因为，断舍离的奥义并非在此。

实际上，“清理废弃物”只是“断舍离”的敲门砖。

橱柜里、餐架上或者冰箱中囤积的无用之物，家里随处堆积的废品破烂，还包括精神层面上那些不适宜的过剩观念，或是让自己陷入自我否定、自我谴责境地的消极思维或情感纪念物。只有放手这些东西，才能解放自己、解放人生。

当做到观念精神上的“断舍离”时，我们才能获得俯瞰式思维——高视点·宽视野·深洞察。这才是真正意义上“自在·随心”的生活之路。在这条“路”上，一定会有“怡然自得”的你。

本书也将详细地介绍如何才能走上这条“怡然之路”，“断舍离”的目标即是这种“怡然自得”的生活方式。

“怡然自得”是个好词。人生路上无论遭遇什么困境，工作上无论碰到什么难题，首先要保持心灵的“晴空”。当太阳被任性的乌云遮蔽，内心被坏情绪肆意摆弄时，如果能找到一种方法，驱走乌云，重

现晴空，人生才会变得阳光明媚、春风快意。

而“断舍离”的真义就是指导我们如何避开乌云，如何把心头的乌云赶走。

市面上流行很多成功学、幸福学的方法，而断舍离则是在告诉我们：获得成功、幸福之前，如何保持怡然从容的心态。

如何才能保持好心态呢？好心态并不是只言片语的形而上的学问，它是通过具象化的“实物”获得的体验。

“断舍离”并非仅仅是处理废品杂物。它带有让人生焕然一新的力量。

本书就是围绕这个核心主题，以集大成的形式，将“断舍离”的精髓总结其中。那些“只知道断舍离的含义，不懂断舍离的价值”的读者，还有“仅仅知道如何对杂物做到断舍离，却不知道断舍离更深层次意义”的读者，可以阅读本书，学习放手无用之物的方法，深刻感受“断舍离”真正的奥义所在。

读者朋友现在是如何看“断舍离”的呢？

可能依然是流行的刻板印象：

断舍离 = 清理杂物

或是：

狠心放手不舍得“扔掉”的东西

也许人们贪图“断舍离”的新鲜感，去完全替代掉听上去并不美好的“抛弃”一词。然而，我始终坚持的观念则是：

**断舍离并不是单纯地处理杂物、抛掉废物，
而是在充满闭塞感的人生长河里唤醒‘流通’的生命气息。**

这不仅仅是我一个人的感受，而是从空间、工作、人际关系等人生方方面面，体验过动态变化的断舍离实践者共同的感受。

为什么断舍离拥有如此深刻神奇的力量呢？

直到最近，我终于找到了一个简单却能诠释其本质的字。它也成了我撰写本书的动机。这是一个出乎意料甚至有些让人失望的简单的字：

“出”

没有“抛弃”听起来那么苦涩，没有“放手”听起来那么哀伤。
笔画简洁、立场不偏不倚、浑然天成。

断舍离，即“出”之美学。

用人体学来比喻的话，也许会更容易理解。

假如一个人长时间进食但是不排便，也就是长时间便秘，不难想象他的心情多么糟糕。人作为生物，一定要遵守规律——摄取食物，消化后吸收营养转化为能量，再排出废物——新陈代谢。

新陈代谢，就是所谓的“生命机制”。

进，则出。

出，则进。

然后，再生。

这一简单的生命机制隐藏着巨大的力量：

左右人生。

提升“人生的新陈代谢机制”。

回归本真，让生活更上一层楼。

人生中如跳槽、结婚、离婚、再婚、分娩、乔迁等，断舍离会以不同的形式体现在这些重大事件中。

说起来，我们很多人的生活都一直在做“加法运算”，总是被纷繁的信息牵着鼻子走，无形中为自己“加”了形形色色的东西。随着时间的流逝，这些东西成了我们物质上和精神上的负担，致使我们在冗长琐碎的生活中迷失了自己。

面对这些困境，市面上给我们提供的策略只有“收纳术”或“整理术”，而这些策略本质上是在宣传如何把过多的物件密密实地、见缝插针地塞满我们的生活。这种“收纳式思维”只会让我们在“浪费”“过剩”“惰性”中喘不过气来。

居住环境、工作现场、人生境遇，何其相似。

家、身体、心灵，何其相似。

现在兴起了“极简生活”概念，让越来越多的人有意识地去体验抛掉杂物、减少物欲的生活。但依然有很多人压抑不了物欲——先收入囊中再说吧，他们陷入“收纳”的沼泽地，无法脱身。

“断舍离”则主张尽可能地做压缩生活的减法运算。“斩断”“舍弃”“脱离”就属于这种减法。

这种“减法”正是总是本能地、反射性地压抑不住购买囤积物欲的我们现在所必需的。

不过，“断舍离”本身不是我们的目的。

断舍离确实会给我们带来精简、朴素的生活，但是其中的核心是“出，则进”“进，则出”的循环反复。需要强调的是，“进”与“出”一样，都是不可或缺的。

这本书并不是极简生活的倡议书，也不是收纳整理的指南手册。

它最大的目的是撼动我们根深蒂固的“物品价值观”，鼓励我们用掉惰性，采取行动，促进生活和生命的新陈代谢，从而迎来焕然一新的人生。

请和我一起，走进“断舍离”的深处。

——山下英子

2018年2月

断 X 舍 = 离

「断」与「舍」
的反复

Diet
节食

不轻易地入手物品

不妥协

Detox
排毒

放手不需要之物

不顽固

Metabolism
新陈代谢

人·事·物的循环与代谢

最适化

断舍离是受到让人放下心中执念的瑜伽修行哲学“断行·舍行·离行”启发而生成的思维方式。它以居所和心灵整理术的形式，提倡将瑜伽精神融入日常生活，为身边的杂物“减肥”，让我们学会放手不需要的东西，从而促进自我周身的新陈代谢。“清出”过多的杂物，实现居所环境的“良性循环”。