



山下英子
陳藝攝

從「斷捨離」到「俯瞰力」

山下英子的人生智慧

一襲白裙搭配幹練的牛仔外套，踩金色高跟鞋露出鮮紅指甲油，笑容燦爛而身姿挺拔。如若不是事先知道年紀，實在很難相信眼前這位因「斷捨離」風靡全球的作家山下英子女士已經70歲。

早前，山下英子來港參加「2024香港閱讀+」活動並辦新書《俯瞰力》的首發儀式，首次有機會和眾多香港市民以及讀者近距離接觸。在新書活動中，山下英子深入講解了「俯瞰力」與「斷捨離」之間的關係。

在講述「俯瞰力」的概念時，山下英子舉起手來提議「誰可以站在凳子上？」場內讀者遲疑片刻，山下英子便決定親身示範。她脫下高跟鞋，站在第一排的凳子上，邊演示邊講解道，「看，這樣我是不是看得更加清楚？」巧妙而直接地示範了「俯瞰」的力量，在場讀者亦不禁為她獻上掌聲。

◆香港文匯報記者 陳藝

除了「作家」，山下英子更為人矚目的身份是「斷捨離創始人」。其實，在寫《斷捨離》之時，山下英子就已經在腦中構思好了「俯瞰力」的概念。「斷捨離是一整套生活哲學的基礎，俯瞰力是在這個基礎上生長出的力量，」她解釋說，「光是知道斷捨離這個基礎是不夠的，你還要繼續向上攀登，這時沒有俯瞰力是攀登不上去的，再繼續向上走，目標就是自由自在，那就是自在力。但是必須鍛煉了俯瞰力，才能真正到達自由自在的狀態。」

「斷捨離、俯瞰力、自在力」，是山下英子在生活哲學領域譜寫的互為聯繫又逐步遞進的三部曲。從2001年9月首次在自家客廳為8名左右的學員講解「斷捨離」到「斷捨離」系列風靡全球，山下英子在傳播「斷捨離」理念的道路上，始終熱情洋溢，充滿激情：「我希望有更多人能夠通過知曉並掌握『斷捨離』的力量達成積極的生活。」

「斷捨離」：人生的新陳代謝

在接受專訪時，山下英子憶起首次來香港還是在二十多年前，那年她跟隨日本旅行團，「在香港的四天三晚，吃到了很多美食」。後又聽記者問起如何才能保持如此年輕態，山下英子笑眼彎彎道，「當然是因為我一生都在做斷捨離呀。」作為「斷捨離」女王，如今年過古稀卻仍充滿活力的山下英子實在有說服力，在她看來，「斷捨離」即「人生的新陳代謝」。有意識地保持「斷捨離」的習慣，即是加速人生的新陳代謝——這就是保持活力的秘訣。

「從物質到精神都扔掉了東西，沒有負擔、沒有不適，處於安樂之中，在這樣的狀態中怎會變老呢？」山下英子笑說。

儘管隨着年紀變大，身體機能會自然變老，但山下英子認為，相較於生理性的衰老，更多人的「未老先衰」是精神上的，而保持年輕最重要的前提就是要「更新腦子裏的固定觀念」：人的一生都在不斷往大腦中增加信息，如果一直增加，而不去除陳舊的觀念，大腦就會內存告急，變得

運轉遲緩，人自然也會越來越老。

正如老子在《道德經》第四十八章中所說，「為學日益，為道日損。」如果是為了學問，就要不斷「往腦子裏塞東西」，但如果為了到更高層次，應該是不斷「向外丟東西」，即做好「舊觀念的斷捨離」，保持思維的新陳代謝。

以「物」為鏡 體察自身

物品的「斷捨離」亦是同樣道理。山下英子提到，香港和日本的城市居住空間都較為有限，但居住環境的大小並非是決定生活質量的最關鍵因素，如果能夠保持物品的新陳代謝，做到物品的「先出後進」，一樣可以實現居住的品質。「就好像香港巴士一樣，如若不斷讓乘客上車而無人下車，就會人滿為患，令所有人擁有的空間都非常逼仄，但若有人上車有人下車，保持流動性，所有人都會更加舒適，亦能達到空間保鮮的效果。」

而要做到「物品的流動」，就勢必涉及到對「物」的思考和判斷。山下英子在《斷捨離》中把人與物的關係分為兩種：一種是人與物品處在良好關係，人能夠讓物品發揮價值；另一種是，人與物的關係糟糕，人不能讓物品發揮價值。

這一分類頗為簡明直接，亦很好付諸實踐。「能夠讓物品發揮價值即物品對你有利，當所有物品都對你有利時，你就是完全的受益者。」相



▲山下英子走到觀眾席中做遊戲演示斷捨離的意義。
陳藝攝

反，山下英子指出，如果物品不能讓人受益，你無法享受物品的價值，那代表物品在消耗人，並且你資金的價值也在降低。

中國古語云，「以銅為鏡，可以正衣冠；以古為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。」山下英子的「斷捨離」，正是提醒大家「以物為鏡」，通過梳理物品與自我的關係，可以最直觀地得知自己的真實狀態，這實際上亦是同內心價值觀對話的過程。「對話-審視-判斷-行動」，山下英子認為，「只要行進在這條線上，就永遠在前進的路上」。

相知需緣分 行動成智慧

作為生活實用哲學類書籍，《斷捨離》系列長期位於暢銷榜單上。然而盛名之下，也不時有讀者質疑：「斷捨離就是讓人扔東西」，「做家務怎麼會改變人生呢？」山下英子對此回應道，這些都是非常典型的誤解。

自《斷捨離》出版以來，山下英子曾多次在公開場合談到，「斷捨離」並不是一種整理術。至於是不是讀完這本書就能改變生活，山下英子則表示這取決於讀書人的心態。人生的不同階段存在不同的煩惱，人與書的「相知」需緣分。很多年少時沒讀懂的書，沒理解的概念，不妨「放一放」，隨着歲月的積累，自然會等到自己的「開悟時刻」。

但和「斷捨離」的相遇，山下英子建議「要趁早」，因為「斷捨離是一把直到生命盡頭都有用的軟劍，哪怕你現在沒有用起來，沒關係，你總會用得上。」她打比方道，日本女孩時下十分流行為身體脫毛，「如果較早就掌握了脫毛的秘訣，在餘生都沒有了脫毛的煩惱，不是很好的事情嘛」，山下英子笑說。

她亦提醒愛書的年輕人，「讀書最終還是為了行動」，因此在讀書時應當做好「時刻行動」的準備。對於知識與智慧的分別，她的總結頗為精當——「腦子裏就算裝滿了知識也沒有太大用處，只有應用出來才會變成智慧，對人才會有幫助。」



山下英子親自示範俯瞰力。
陳藝攝

比起「習慣」 閱讀更應是「讓自己快樂的事」

儘管自身十分鐘愛讀書，山下英子並未建議年輕人把「閱讀」當成一種「習慣」去養成。她指出，「這可能會讓他們感到有壓力，進而更加抵觸開啟閱讀這件事。一件讓人們感覺不快樂的事，是無法真正形成習慣的。」山下英子認為，人生應當是感受快樂與幸福的旅程，儘管途中會遇到困難，她說道，「這當然也包括我，但『讓自己更快樂』的心態不能丟。」因此，與其說去養成閱讀的習慣，不如說去養成「讓自己快樂」的習慣。山下英子建議年輕人要把「取悅於自己」當做一種習慣，而閱讀正是能夠「帶來快樂感受」的重要方式。

對於紙質書，山下英子亦有着

自己鍾愛的理由。她提到，閱讀紙質書和瀏覽電子產品的最大區別是，前者可以最大程度地調動人的感覺系統：當人們捧讀一本書，可以聞到墨香、感受到書的重量以及翻動書頁的聲響，在內心不時響起人獨白，進入書中的世界。甚至還可以通過朗讀書中段落的方式，鍛煉到自己的表達，體會到語言文字的美麗。而當人們在看視頻時，往往是單向的被動輸入，調動的只有視聽。「歸根到底，閱讀真的是一種非常豐富而美好的體驗。我建議年輕人不管喜歡與否，都一定要去體驗一下，也許你會被這種豐富的感受深深吸引，畢竟，如果不嘗試的話，怎麼會知道自己究竟是否喜歡呢？」她說。

少年蒙歌

作者：道格拉斯·史都華
譯者：章晉唯
出版：麥田

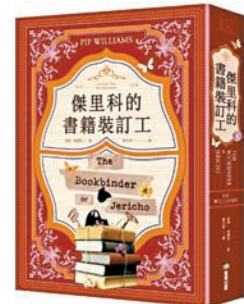


布克獎得主《親愛的夏吉·班恩》作者最新作品。道格拉斯·史都華帶領讀者重回格拉斯哥這座城市，再度關注陽剛的藍領家庭風景中，一個纖細易碎的少年如何探索愛慾的選擇、擁抱暴風般的內在成長。本書榮獲歐美文壇各大文學獎項關注，媒體與書評一致驚嘆史都華在一鳴驚人的出道作之後，竟能如此迅速地再度交出一部更顯深刻的傑作。形形色色的人物群像及糾纏兩難的人性風景，注定了本世紀一部經典之作。

書介

傑里科的書籍裝訂工

作者：琵璞·威廉斯
譯者：閻若婷
出版：周周



國際暢銷小說《失落詞典》姊妹作。居住在牛津運河船上的書籍裝訂工廠女工佩姬，從十二歲就進入位於傑里科的克萊倫出版社的裝訂廠工作。在機械般重複工作的縫隙，她總是偷偷閱讀着她摺紙和配頁的書稿，儘管它們缺少前言和後語。

佩姬一直羨慕能進入牛津薩默維爾女子學院的學生，她們能盡情地閱讀文學、史學、哲學、化學。第一次世界大戰爆發，薩默維爾學院被暫時徵用為傷兵收容醫院。「想做點什麼」的佩姬志願成為照顧傷兵的朗讀與寫字員，替他們讀字與寫信。作者以平實而細膩的筆法，以女性小人物的視野，演繹一段在社會階級和性別限制的時代下，女性追尋知識的歷史。

解讀·愛麗絲

作者：路易斯·卡洛爾
譯者：張華
繪者：約翰·田尼爾
出版：漫遊者文化



紐約愛麗絲150年紀念「當代中譯本代表」，收入作者鑽研40年之譯本與研究心得，發掘精彩故事與原作背後的秘密。張華窮盡40年時間研究與翻譯愛麗絲，竭力帶領我們認識一部小說藝術之作，讓我們得到更多體悟與樂趣，得以欣賞箇中許多與遊戲、邏輯、語言相關的元素，更活靈活現傳達出故事的喜劇風格，也讓我們明白為什麼愛麗絲這一百多年來始終為世人所熱愛，並理解為何卡洛爾在文學界始終佔有穩固的一席之地。

全知讀者視角 10

作者：sing N song
譯者：林季好
繪者：HABAN
出版：深空出版



韓國讀者票選最佳網絡小說第1名，榮登Twitter全球热搜TOP 10。一個世界已然毀滅，全新的世界正在誕生，至於「我」，則是知曉這個世界結局的唯一讀者。呼喚異界人格的代價，便是星星的墜落。被不可名狀之渺遠吞噬的「我」原已接受命運，誰知隱密的謀略家意外出現的身影，為一切帶來了全新的轉機。得知了世界線的殘酷真相，「我」更加確信毀滅星星直播勢在必行。與此同時，鬼怪亦捎來了「最後的任務」開啟的消息。這個充滿苦難的漫長故事，終於響起了邁向最終篇章的倒數計時……

巴黎侍者

作者：艾德華·奇索姆
譯者：張家綺
出版：麥田



在紐約，每位服務生都是演員；在巴黎，每位服務生都是作家。艾德華講述了自己在巴黎餐館酒館擔任服務生的體驗，帶領我們深入世界上最具標誌性的城市之一，直入其輝煌的腹地。當時他生活在一個下班後只能筋疲力盡地泡在酒吧的世界；靠着咖啡、麵包、香煙勉強度日；在虐待狂經理手下工作，只為賺取微薄工資，甚至得與同事爭奪小費。而所謂的同事——小偷、自戀狂、退伍軍人、非法移民、想像成名在望的演員、毒販——他們都是你最近家人的人。而這些可憐或可恨之人，在艾德華筆下都變得立體，有自己的生命，也有展露可愛之時。本書是一部引人入勝的回憶錄，不僅僅是作者個人的經歷，也是整整一代人的故事。