

# 我簡單

# 豐富的

# 生活提案

ミニマリストしづ  
澀谷直人

王詩怡  
譯

手ぶらで生きる。

見栄と財布を捨てて、自由になる50の方法



從居住、  
物品到人際關係，  
50個擺脫金錢  
和外在羈絆，  
化繁為簡的富足人生

簡  
單  
推  
薦  
全齡住宅規劃師——林黛羚  
日本設計觀察家——吳東龍  
彩虹來了負責人——高耀威  
青鳥文化制作執行長——蔡瑞珊

生活系  
001

我簡單豐富的生活提案

— 澀谷真人 著・王詩怡 譯 —



銀河舍

## 目錄

【前言】花費和物質壓到最小程度之後，有些重要的事情才得以看  
【作者序】我簡單豐富的生活起點：「金錢・極簡」

### 第一章 居住自由

- 01 四塊半榻榻米大小的家
- 02 直接睡地板
- 03 沒有冰箱
- 04 沒有電視
- 05 每月生活費七萬日圓
- 06 電信費控制在五千日圓
- 07 選擇固定支出而非變動支出

08 沒有收納箱

09 搬到小房子住

## 第二章 物品自由

10 沒有錢包

11 每天穿一樣的衣服

12 不買「限量商品」，而是「經典商品」

13 善用「租借」和「共用」

14 選擇大螢幕的智慧型手機

15 增加「脫手管道」

16 與其消費，不如投資

17 光是「喜歡」還不夠，要選「喜歡到不行」的物品

18 有時間煩惱的話，還不如快點買、快點丟

19 從消費者變為生產者

## 第三章 身體自由

20 過「一日一餐」的生活

21 使用固定食材

22 將錢花在預防

23 控制食欲

24 避開會上癮的食物

25 透過口舌品嚐「最棒的奢侈」

26 「健康」才是最大的資產

#### 第四章 時間自由

27 將時間花在「能為自己帶來幸福」的事物

28 只在便利商店取件

29 投資有助於省時的工具

30 「物品的消費」|| 「時間的消費」

#### 第五章 思考自由

31 為了真正要緊的百分之一，去除其餘的百分之九十九

## 第六章 人際關係自由

- 32 消除「金錢、時間、空間、管理、執著」的雜念
- 33 堅守「將錢花在刀口上」與「寬慰原則」
- 34 至多三選一
- 35 不知足者無法富有
- 36 努力做到無須努力
- 37 不提高生活水準，降低滿足的標準
- 38 打破「固定框架」
- 39 大範圍瀏覽「可信來源」的資訊
- 40 儲存別人的信賴
- 41 化自卑為積極
- 42 不將才能浪費在無用的地方
- 43 將「經驗」當成資產，而非物品
- 44 存款不高於六十萬日圓
- 45 不當「恩惠的奴隸」

- 46 弄清楚「討厭什麼」
- 47 不要害怕傷害別人，或是被別人傷害
- 48 不餽贈會消耗對方能量的物品
- 49 只和能帶來利益的人往來
- 50 減少物品，增加「心靈寄託」

【後記】 開啟屬於「你的簡單豐富生活提案」

【參考文獻・網站】

### 在空蕩蕩的房間過著舒適的生活

我的住處只有四塊榻榻米大小，房租是兩萬日圓，總之什麼也沒有。既沒有冰箱也沒有電視，也沒有桌子、床或收納箱。



也沒有窗簾。  
有人嫌悶：「沒有窗簾不會坐立不安嗎？」  
對我來說，有窗簾的話，反而才坐立難安呢，可能我有點懶吧。



## 要買就買，「值得投資的物品」

生活中的必需品，其實沒有那麼多。

沒用的就淘汰，相對的，舉凡對「健康」有益、能夠「省時」的，下手時則無須猶豫。



無論工作或用餐，我通常都是在房裡的外凸窗戶那裡進行。



廚房、洗衣機、櫃子全都在玄關附近，這樣的設計深得我心。做家事的時候，轉個身就能搞定一切，這便是我將室內「動線極簡」的成果。

我每天都去健身房，幾乎用不到浴室。我的旅行包裡面，只放了刮鬍刀和牙刷。若我外出旅行的話，可以就這樣直接帶著旅行包就出發。我不需要洗髮精，五年來，都只用熱水洗頭。



我在家烹調料理的時候，一個「宮崎製作所」的不鏽鋼鍋，就很夠我用了。一點五杯米容量的「小泉成器迷你電鍋」，二十分鐘就能煮好一鍋飯，也可以用來蒸地瓜。

因為我家裡沒有冰箱，所以每天要吃的常溫保存的蔬菜、罐頭、糙米，就放在流理檯的下方。





我家裡買了一臺國際牌滾筒式烘烘洗衣機「Cubie」，是過季的型號，要賣十四萬日圓，相當於我現在住所七個月的房租。雖然不便宜，不過拜它所賜，我可以不用晾衣服，也省了自助洗衣店的費用，對我來說，真的大滿足。



無論烹調用具或餐具，都配合我一人獨居的生活型態，只買了最低限度的東西。烹調器具統一成「銀×白」色調，免去雜亂的生活感。餐具則配合每天的固定食材，選擇了木製餐盤。



家裡的 iRobot 拖地機器人「Braava」，每天都會將地板擦得亮晶晶。



沖牙機。我看到新聞報導說：「八成的日本人有牙齦病。」於是，我就買了沖牙機。



房間的照明，使用的是能夠用手機遙控的 LED 燈「Play Bulb」。燈光可以變換出 1600 種模式，隨著心情改變燈光顏色，還能培養出生活的節奏。



吹風機 是 戴森 (Dyson)「Supersonic」。要價約四萬日圓的高級家電，我為了能用最大風力，快速吹乾我的頭髮，於是購入了它。

#### 以前住過的家是這樣的



本來我的家裡很有錢，升上國中時，父親因為事業宣告破產，爸媽也因此離婚了。我從要什麼有什麼的生活，瞬間跌落到「沒有錢」的深淵。右邊的照片，是家裡最缺錢的時候，東西也雜亂無章，我們家陷入「錢一直變少，東西卻一直變多」的惡性循環。

## 必要的最小限度的衣服、鞋子 以及包包內容物

我每天穿的「制服」，數量和顏色也都極簡化。  
一天當中，我長時間使用3C產品，所以每一樣都是我嚴選中的嚴選。



我的衣櫃全部用衣架吊起來，採「開放式」的收納。衣架一律使用肩膀不會凸出一塊的「MAWA衣架」。



黑色褲子 (GU) ×2 條



白色短袖上衣 (Hanes) ×4 件



白色長袖上衣 (優衣庫) ×4 件



鞋子是 converse All Star  
全黑款 ×3 雙  
勃肯涼鞋 ×1 雙

內褲 4 件，襪子 4 雙，放在無印良品的「可以直接機洗的衣物收納袋」。



我的制服  
比起「享受各式穿搭」，  
「不用煩惱該穿什麼的解放感」，對我來說，更有魅力。



防塵外套 (優衣庫) ×2 件。  
二〇一七年春夏款 (女裝)，我買了一件之後非常喜歡，又在 Mercari 搜尋買了另一件。



- ① MacBook。當我決定以「職業=離簡生活家」的身分生活下去時，便貸款買了這臺筆電（已付清）。
- ② abrAsus「小型零錢包」。
- ③ 行動 Wi-Fi。只要有這一臺，無論室內或室外，都能接上高速網路。
- ④ 行動電源兼充電器。智慧型手機、相機、Wi-Fi 等小型 3C，都能用這臺充電。
- ⑤ abrAsus「薄型鈔票夾」。什麼都不放的狀態下是 6mm，就算放入十張鈔票和五張卡片，也只有 11mm。
- ⑥ iPhoneX。它兼具我的社群網站、電子錢包、電子書、隨身記錄等等功能，沒有它的話，我的離簡生活就無法成立。我每年都會更換 iPhone 最新機型，舊機則賣掉。
- ⑦ 無線的「AirPods」。從此不用再面對惱人的雜亂電線。



Apple 公認品牌 Cote&Ciel 背包「Isar Rucksack」我用的和史帝夫·賈伯斯同一款。

鑰匙和「小型零錢包」我把兩者放在一起，只帶最低程度的零錢出門。



BOSE 揚聲器「Sound Link Mini」我單手就能握住，音質和高級音響無異。當我聽音樂或看影片時，絕不能少了它。



SONY「α 5100」360 度相機「Insta360 ONE」此相機可以將小型鏡頭裝在 iPhone 上拍攝。



任天堂 Switch 雖然我買的是家用機，但是沒有電視也能玩，攜帶很方便。非常適合離簡生活。

## 我簡單豐富的一日生活

一天當中，我只想做自己想做的事。我為了真正最要緊的百分之一，把其餘百分之九十九不重要的去除。



這是一個我決定「將錢花在哪裡、不花在哪裡」以後，  
人生，因此開始轉動的故事。

前言

花費和物質壓到最小程度之後，有些重要的事情才得以看見

我，什麼也沒有。

四塊半榻榻米大小的住處裡，幾乎沒有任何家電或家具。每個月房租是兩萬日圓。每月的生活費是七萬日圓。

我沒有錢包。

每天穿一樣的衣服鞋子。

每天只吃一餐。

讀到這裡，或許你會覺得，「你過這種生活，一定每天都在忍耐吧。」

事實上，並非如此。目前，是我人生中最心滿意足的時期。

管理著我的生活的，是名為「簡單豐富主義」的思考方式。

自從我和「更加自律、讓自己變得更為精簡」這樣的思考相遇之後，我的人生有了極大的轉變。我終於能從箝制我的「金錢至上」這個觀念中，解脫開來，並且得到了真正的自由。

稍微介紹一下我的背景。

我出生在富裕的家庭，就是周遭的人都會說，我是「有錢人家的少爺」。父親是股票當沖交易員，母親是家庭主婦，家中的小孩，除了我，還有一個妹妹。

值得感謝的是，我雙親的教養方式是採放任主義。就算我「這個也想要」、「那個也想要」，他們也會一一滿足我的要求，現在回想起來，這樣的家庭教育還真是寬鬆啊。想當然耳，我家也堆滿了物品。換言之，我是在極繁的環境中長大的，而非極簡。

升上國中的時候，父親宣告破產了，雙親也為此離婚。我從「想要什麼、有什麼」的富裕生活，一口氣墜入了「沒有錢」的深淵。

我和單親媽媽一起生活的日子，只能用「貧苦」兩個字來形容。我既無法適應從富有到貧窮的落差，再加上我又進入青春期，整個物欲大勃發，總是在詛咒自己的境遇「多麼不幸啊」。

「有錢的人生才有幸福可言，所以我必須考上好學校，進入好公司。」

這樣的信念不斷地在我心中熊熊燃燒著，驅使我去就讀升學的高中。



後來，我在大學聯考中不幸落榜，於是我成了一名重考生，每天過著無可救藥的生活，日子不是忙於追逐偶像，就是從早到晚都在打工。

儘管如此，我的自尊心卻愈來愈高漲。我固執地想著，「除了考上（可以向大家吹噓的）日本慶應大學以外，其他學校我都不屑念。」現在回想起來，我也真夠愛慕虛榮的。

重考兩次都落榜之後，我放棄讀大學，人生也進入了頹廢模式。

然後，時間來到二。一四年冬天。

十九歲的我是一個打工族，夢想著有朝一日能夠離家獨立。然而，經濟條件卻不允許我這麼做。

某天，我在Google搜尋「冰箱 無」這個關鍵字時，就此人生，出現了一百八十度的轉變。

我看到某人的部落格，發現他的生活裡，別說沒有冰箱了，就連微波爐、洗衣機、電視等等，一般人不可或缺的家電或家具，他家通通都沒有。我完全沒想到，他的東西這麼少，但是他的生活看起來竟是如此地幸福。

在我深感震撼的同時，我也被這樣的生活方式強烈吸引著。

於是，我和極簡生活相遇了，並且讓過去一味認為，「總之盡量賺錢，物質愈豐富、人生也愈幸福」的我，驚覺到「物質，並無法讓人幸福」。當下的我，便開始著手一一處理自己的東西。

現在的我，生活中只有最小限度的物品，但是卻從此免除了經濟上的不安及壓力的侵擾。我只要花一點點的錢就能過生活，也不用再為了賺錢而犧牲掉什麼。

因為我的生活費不高，我反而更能看清，對自己來說，什麼才是重要的，人生的齒輪，也因此戲劇化地運轉起來。

物品數量更少，生活品質更好。

將花費和物質壓到最小程度之後，有些重要的事情才得以看見。

作者序

## 我簡單豐富的生活起點：金錢・極簡

多數人對極簡生活家的印象，都是「東西極少」。我認為這個想法一半對，一半錯。

極簡生活家一詞，源自「Minimal」，意指「最低程度的」。繼續回溯的話，極簡主義其實是從「Minimal Art」這個藝術派系，延續出來的概念。

舉個更容易理解的例子，你看看Apple的產品就知道了。為了突顯那個眾所皆知的蘋果符號，所以要盡可能刪減沒必要的設計。

換句話說，極簡主義的本質，就在於「強調某一點」而刪減其他，也就是「突顯」重點。

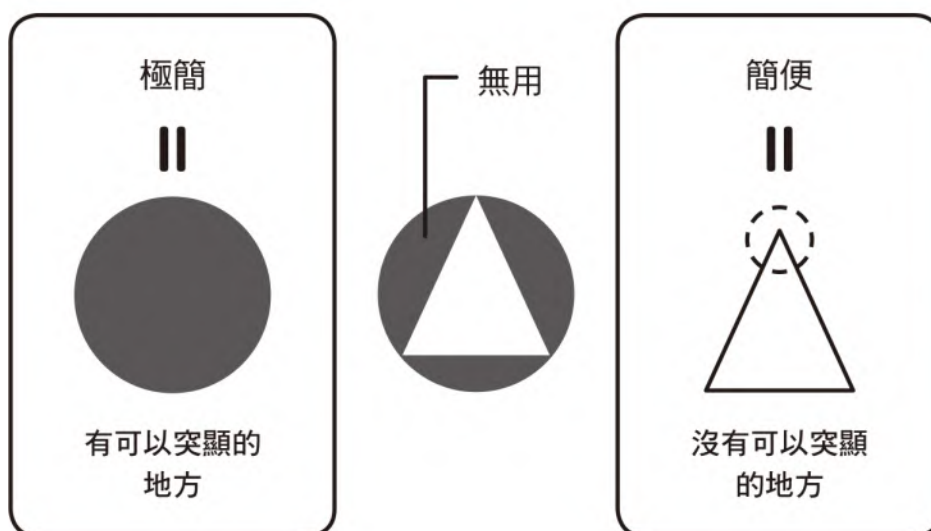
我會成為極簡生活家，最初的目的，「想要一個人生活」。

沒有錢又想展開新生活，我應該要怎麼做才好呢？我決定在開源之前，先刪除不必要的花費。

於是，我篩選出「無用之物」，將之一一剔除，在這個過程中，我逐漸瞭解到，對自己而

言，什麼才是最重要的，也掌握到了值得「突顯」的重點。現在的我，在最小限度物品的包圍中，過著將生活費壓到必要、且最低限度的生活。

### 「簡便和極簡的差異是？」



「這個非買不可，那個也非吃不可，我必須賺更多的錢才行……」

你想實現的願望，真的是這些嗎？

「想讓別人羨慕我！」

「我不想丟臉。」

難道不是因為「虛榮」，你才這麼想的嗎？

據說，在我出生以前，日本經歷過泡沫經濟時代，當時每個人都是花錢如流水。對那時代依依不捨的日本大叔們，是這麼說的：「眼睛向上看，吃好料，開好車，睡好女人吧。」

然而，對於出生在沒有空白可以填滿的時代、從小就過著物質爆炸生活的我來說，這種說法根本無法被打動。

與其消費「別人認定的好東西」，還不如被「自己認定的好東西」所包圍，這樣要來得舒適自在多了。一旦決定「錢要花在哪裡、不花在哪裡」，也等於弄清楚，「對自己來說，什麼才是幸福的。」

還有，我們應該刪減的「無用」，不只是金錢花費或者物品的數量，還應該全面拓展至人生，包括：生活形態，甚至是人際關係。

錢・極簡（花費）

物・極簡（物質）

時・極簡（時間）

人・極簡（人際關係）

事・極簡（思考、行動）

以我來說，我是從「金錢」和「物品」開始實踐極簡主義，之後才陸續延伸到「時間、人、物」。

極簡生活的開端，可以是任何的原因。不單單只是物品，而是能將極簡主義應用到人生所有的面向，才稱得上是極簡生活家。

現在的我，職業就是「極簡生活家」。

我是「Minimalist」的代表，工作的事業主體是透過部落格以及社群網站，「宣揚極簡生活的價值觀」。

就像我在成為極簡生活家之後，終於找回了原本的自己。我希望能有更多人，可以透過我的分享，瞭解到極簡生活的美好之處。

接下來，我為大家介紹「我簡單豐富的生活」。



# 第一章

## 居住自由

## 01 四塊半榻榻米大小的家

房租兩萬日圓，小房間也能過得很舒適。

目前我在老家福岡縣租房子住，住處只有四塊半榻榻米大小。房租是兩萬日圓。

曾有人問我：「房租那麼便宜，是不是房子有什麼問題啊？」

這些擔心是多餘的，實際上，我過得相當舒適。

如果您有機會造訪我的住處，或許會驚訝於我家的內部「空空如也」。是的，我住在小空間，生活也能過得這麼舒適，全都是拜「空空如也」所賜。

一般的家電或家具，我家幾乎都沒有。我家既沒有冰箱，也沒有電視，也沒有桌子、床鋪、收納箱。

還有，我之所以選擇住這裡的關鍵，就在於家裡有一面外凸窗。我用餐的時候，可以在那裡擺放餐具；讀書或上網的時候也可以坐在那裡。當我看到房間照片的那一瞬間，很自然便能想像自己生活於其中的模樣。雖然說，房租只有兩萬日圓，不過，卻不是那種會出現昭和連續劇裡的破爛公寓，而是以鋼筋水泥建造，感覺開闊的邊間房。

不過，房租便宜，還有其他幾個關鍵原因。

首先，是屋齡。我住的這棟房子差不多蓋了三十年。換算起來，是在日本泡沫經濟時期建造的房子。據說，那時期預算充足，施工都很精良。因此，就算房子再老，只要結構堅固就沒有問題。

此外，沒有電梯的公寓比較不受租屋族的歡迎，房租就有議價討論的空間。房子高度超過三十一公尺的建築，依規定必須設置電梯，所以五樓以下的屋子就成了我的目標。何況靠雙腳每天上下樓梯，還可以改善我運動不足的問題。

多數人都一廂情願認為「房子愈大愈好」，那不過只是人們的幻想罷了。接下來，將會進入「小而美」的時代。而我的「小日子」，絲毫沒有需要忍耐的地方。四塊半榻榻米大小的房間，還留有大量的空間。屋子裡只放我最愛的少數精選物品，我只做自己喜歡的事，這是多麼奢侈的生活啊。

現在，美國非常流行將必要物品減到最少，過著一種名為「迷你屋」的生活方式。就連美國這種消費大國都是如此。而日本也以「無印良品的小屋」為先鋒，出現了小日子潮流運動。

小房子因為租金低，所以住戶可以選擇喜歡居住的地點。房子打掃起來也很簡單。更重要的是，省下來的金錢和時間，讓生活變得更加寬裕了。

「買小房或小車，將省下來的錢花在虛榮以外的地方，才能得到幸福。」

這是《幸福與金錢的經濟學》（*Falling Behind: How Rising Inequality Harms the Middle Class*）由羅伯·法蘭克（Robert H. Frank）所著，一書所導出的結論。根據該書指出，虛榮是被內建在DNA中的本能。因為虛榮心作祟而購入豪宅、名車，那種將金錢與地位連結在一起的人，本身的幸福感非常地低。

這點我在極簡生活中相當有體會，這一點就經濟學觀點來說，也是正確的。

一身輕，不等於一無所有。

在接下來的時代，極簡毋寧是最強的生存戰略。

房子愈小，

生活和心靈才更能出現「餘裕」。

## 02 直接睡地板

高級床墊和一般地板，帶來的睡眠品質是一樣的。

我都直接睡在地板上。人稱的「打地鋪」。

不過，我沒有鋪墊子、底被，而是直接睡在地上。夏天，我會蓋毛巾毯；天冷的時候，我就捲著棉被睡覺。

我在推特貼文這件事之後，獲得相當大的迴響。

多數人的回應都是：「無法想像」、「做得太過火了吧」。

老實說，一開始我也覺得：「直接睡地板，是不是有點勉強呀？」

當時，我剛好要搬家，於是便下定決心實踐睡地板這件事。然而，睡著睡著居然也沒有出現任何的不適感，於是我也就這麼持續了下去。結果，就是習慣變成了自然。

只要你捨棄了「沒有床鋪就無法入睡」的固有觀念，剩下的就容易多了。現在的我，已經養成了只要有地板，到哪裡都能睡著的體質。說到底，人只要躺下閉起眼睛，就能夠睡著。

推特上有另一派聲音是：「我也（曾經）這麼做！」贊成的人還不少呢。

尤其是從事運動或看護工作的人，腰痛去看病的時候，醫生幾乎都會建議「睡硬一點的床吧」。事實上，市面上甚至有在販售醫療級「拼接地板」，讓人們可以鋪在地上睡覺。

說起來，我之所以會想要直接睡地板，是因為我發現有研究顯示：「高級床墊和一般水泥地，帶來睡眠品質是一樣的。」

睡眠學權威威廉·德蒙特（William C. Dement）博士，接到某寢具公司的委託，希望他能調查「某新型寢具改善睡眠品質的成效」。為了讓實驗結果更容易理解，博士準備了三種情境：「在新型床墊上睡覺」、「在舊床墊上睡覺」、「在什麼也沒鋪的水泥地上睡覺」。

然而，結果相當驚人，「無論哪種情境，受測者的睡眠時間與品質都一樣」。

多數人在思考如何提升睡眠品質的時候，首先都習慣依賴物品。例如，興起「備齊高級寢具」的念頭，不過應該還有其他方式才對，像是上午曬曬朝陽、睡前不滑手機、規律的三餐與運動……等等。

既然寢具無法左右睡眠品質，那麼要睡床或地板，就是個人的喜歡和偏好了。如果那樣的話，我想要一切從簡。

睡在硬的地板上，不但翻身更容易，而且也不會賴床，也沒有床墊會滋生細菌或塵蟎的問

題。更重要的是，連摺棉被或者曬棉被的功夫也省了。

萬一，我交了女朋友，或許會為了夜晚的幸福而添購寢具吧。  
屆時，還望明察。

比起睡床鋪，

睡木板更不容易賴床。

### 03 沒有冰箱

只在必要的時候，購買必要的用量。  
不儲存過多的糧食。

我的極簡人生是從上網搜尋關鍵字：「冰箱 無。」開始的。

實際上，一直到不久前，我家都還有一臺單人用的小冰箱，不過現在已經送人了。自從那時以後，我持續過了兩年多沒有冰箱的生活。迄今，倒是沒有出現過什麼大問題。不僅如此，甚至還獲益良多。

在此，我試著列出我家沒有冰箱之後，所出現的變化。

#### ① 因為無法保存食物，所以我只吃新鮮的食物

我養成了每天晚飯前去附近超市採購的習慣。例如，我很喜歡吃新鮮的魚，幾乎每天都會吃，但是新鮮的魚不易保存。因此，只要我腦中浮現「想吃魚！」的念頭，我不是立刻出門



買，就是趁外出回家前路過超市去採購。  
魚在新鮮的時候食用，真的很美味呢。

## ② 因為嫌準備吃的很麻煩，於是我過著「一日一餐」的生活

「想減肥，就丟掉冰箱吧。」

好吧，這句話是我臨時掰出來的名言金句。

家裡沒有冰箱的話，就不會出現「趁便宜一次購足」的念頭，家裡也不會堆積滿出來的食品，也不會屈服於「要不要多吃一點呢」的誘惑，可以防止吃過多。

一天要採買三次太麻煩了，自然而然我就演變成一日一餐。用餐的次數減少了，花的錢當然也會減少。還有，「一日一餐」的飲食生活，讓我的身體變得超健康。這部份，我想留到後頭再詳細分享。

## ③ 吃常溫即可保存的食材

像是罐頭、乾貨等等，我使用常溫即可保存的食材或調味料的機會變多了。像是魚罐頭或水果罐頭、酪梨、豆漿、蔬菜汁、海苔、芝麻、玄米等等。

#### ④ 喜歡上常溫飲料

原本我就很重視養生，也不太排斥飲用常溫飲料，不過「無法冷藏」的環境又強化了這樣的傾向。開水就不用說了，豆漿或蔬菜汁我也都是喝常溫的。只要一喝冷飲，肚子就會著涼，體溫也會跟著下降。常溫飲料相對來說，健康多了。

經過這些變化，我更確信「就算沒有冰箱，人類也可以過得很好」。因為沒有冰箱，反而養成了我只吃新鮮食物的習慣。此外，還達到節約、不暴飲暴食等等，許多意想不到的好處。沒有冰箱的生活，更貼近人類原本不多不少的生活型態。

還在猶豫不知道自己是否需要冰箱的人，不妨試著清空冰箱，拔掉插頭，過一段期間限定「無冰箱生活」看看。我想你應該會發現，沒有冰箱，也不會怎麼樣嘛。

沒有冰箱，才能分辨，

什麼是「真正想吃的時候」。

## 04 沒有電視

減少被動性娛樂，增加自發性活動。

我老家從浴室到寢室，一共有六臺電視。從我懂事以來，我就是一個一有時間，就立刻打開電視的電視兒童。

然而，目前過著極簡生活的我，住處沒有電視。

光是沒有電視，房間就變得寬敞許多。為了購買電視所花費的時間、隨之而來支付的數萬、數十萬花費，全都可以節省下來了。還有，自我可以掌控的時間也增加了。遙控器有個神奇的魔法，就是明明沒有想看的節目，回過神來，卻已經躺在電視機前消磨了好幾個小時……這樣的情況是不是很常見呢。

因為沒電視可看而多出來的時間，便可以投入像是閱讀這樣的「自發性」活動。如此一來，你愈會覺得，將時間花在看電視這種「被動性」的娛樂上面，是一種浪費。

仔細想想，每天碎唸著「雖然我想嘗試新事物，可惜沒時間」的人，最愛花時間看無聊的

節目，或是去參加那些其實根本沒那麼想去的聚會。這些活動都是沒有意識到自己的生活形態欠缺主動，只知道被動接受的最好證明。

現今網路如此興盛，光是上網便能獲得一定程度的資訊，有趣的網路影片也變多了。下載專用的App或者利用電視臺的官方資料庫，也能在網路上收看電視節目。

話說回來，電視節目也有許多有趣的內容，完全都不看的話，生活也未免太無聊了。但是，主要問題還是在於，「坐在電視機面前，漠然地看著電視」，這種被動性的收視習慣。

現在這個時代，就算沒有電視也能收看節目。

使用有上網功能的錄影機，便能透過智慧型手機或電腦觀賞電視節目。此外，還可以錄下感興趣的節目。就連廣告也可以跳過，不好笑的部分直接快轉。如此一來，就能更有效率地只看自己想看的部分。結果，一味嫌棄電視、認為「電視是時間小偷」的人，或許只是不知道如何正確地觀看電視吧。

現在，我會地毯式搜索我想看的節目，但是花在看電視的時間，一週最多也不過就三、四個小時。儘管如此，和小時候一整天都在看電視的我相比，滿意的程度卻是驚人的高呢。

享受電視的祕訣，  
就在於沒有電視。

## 05 每月生活費七萬日圓

掌握自己一個月所需要的必要花費。

「你每個月只要有多少錢就能過日子呢？」

能夠立刻回答這個問題的人，遠比我想像中來得少。我可以秒答，是七萬日圓。

請徹底掌握自己每個月的最低必要花費吧。

如此一來，你便能大致估算出一個數值：「我賺到這些錢就能活。」之後，你才能從「沒來由的經濟恐慌」中解脫。這是日本作家四角大輔先生在他的著作《為了自由，二十歲就該捨棄的五十件事》中，所提倡的「極簡生活成本」概念。

我自己開始一個人住的時候，也曾驚覺：「什麼嘛，原來只要這點錢就足夠生活了。」因而大大地鬆了一口氣。

當然，生活方式改變的話，極簡生活的成本也會跟著改變。

我曾在東京的合租屋生活過好幾個月，當時我的極簡生活成本是十一萬日圓。十一萬日圓

在日本是即使做低門檻的工作，也能賺到的金額。再不濟的話，在便利商店打工一百二十個小時，一樣可以賺取這個金額，足夠負擔生活。

## 我的極簡生活成本

### 福岡

房租（四塊半榻榻米小套房）	20,000 日圓
水費（固定，用到飽）	2,000 日圓
電費	2,500 日圓
瓦斯費	1,500 日圓
飲食	20,000 日圓
消耗品	1,000 日圓
行動 WiFi（WiMAX）	3,825 日圓
手機通訊費（最低方案）	1,690 日圓
隱形眼鏡	2,500 日圓
保健食品	1,500 日圓
亞馬遜 Prime 會員	325 日圓
Niconico 動畫 Prime 會員	540 日圓
健身房	7,387 日圓
會員制工作室	4,320 日圓
書籍	5,000 日圓
<b>合計</b>	<b>74,087 日圓</b>

### 東京

房租（合租屋）※	45,000 日圓
飲食	15,000 日圓
行動 WiFi（WiMAX）	3,825 日圓
手機通訊費（最低方案）	1,690 日圓
隱形眼鏡	2,500 日圓
保健食品	1,500 日圓
亞馬遜 Prime 會員	325 日圓
Niconico 動畫 Prime 會員	540 日圓
健身房	12,700 日圓
咖啡	15,000 日圓
書籍	5,000 日圓
交通	6,000 日圓
<b>合計</b>	<b>109,080 日圓</b>

※ 內含水電費、消費品、米或雞蛋、納豆等食材

我離家之後開始獨立，當時我的收入大約是每個月九萬日圓。能在那種經濟絕境之中，還下定決心搬出去一個人住，正是因為我「將每個月的必要開銷壓到最低」，才能做到。多虧了我樂觀地想：「每個月我只要賺七萬日圓就不會餓死，生活不會有問題。」才能豁出去挑戰生活。

我在之後的篇章裡也會詳細說明，因為智慧型手機和網路的普及，許多服務或娛樂都很便宜，甚至免費。所以只要妥善運用，即便花少少的錢，日子也能得過得豐富滋潤。這不是節儉，而是聰明省錢。你需要的不是忍耐，而是消息靈通和多花點功夫。

倘若你心中沒有「擁有這些我就能滿足」的指標，就算你再怎麼成功，賺到再多的錢，你的欲望還是永無止盡，填也填不滿。

所以，請算出自己「多少錢，就能過上心滿意足的生活」吧。

光是知道「多少錢就能過日子」，  
就能擺脫「沒來由的經濟恐慌」。



## 06 電信費控制在五千日圓

改設定低費率以及行動Wi-Fi，讓電信費減半。

我的智慧型手機選用便宜的SIM卡，每個月的電信費只要一千六百九十日圓。

之前，我和電信公司有綁約的時候，電信費每月要八千至一萬日圓左右，兩者相較起來壓倒性的便宜。我的極簡生活之所以能壓低在七萬日圓內，可以說是拜低費率所賜，也不為過。

在這之前，在日本辦門號主要是和dokomo、au、softbank，這三大電信公司簽約。然而，近年來提供低費率的通訊業者正逐漸增加當中。借用了電信公司的線路，免除無用的服務以及人事支出之後，收費才能如此便宜。

我現在選用的是「Uline Mobile」，每個月的用量是3GB。或許，你會擔心：「3GB夠用嗎？」不只我夠用，有資料顯示，有六成的智慧型手機用戶，一個月3GB的用量就很足夠了。

根據用量的不同，費率也會跟著改變。若是低費率方案，10GB的月費也只要三千日圓。

如果幾乎不上網，選擇1GB方案的話，月費甚至只需要一千日圓。況且電信公司又經常要綁約兩年。所以在既沒有值得綁約的優惠，月費又固定不變的情況下，我的手機是iPhone，搭配低費率的方式，生活照樣過得如魚得水。

只不過，低費率還是有缺點。首先，無法使用內含電信公司名稱的郵件信箱，不過，切換到Gmail等其他電郵地址，就可以解決了。

其他的缺點還有，無法用Line的ID搜尋（「Line Mobile」除外）、白天或晚上等尖峰時段，上網速度會變慢、故障時缺少後續支援……等等，儘管還是有不足之處，不過我覺得仍舊是優點占了上風。

就這樣，我每個月能省下（起碼）六千日圓，等於一年省下了七萬二千日圓。萬一我要和電信公司解約的話，必須支付違約金以及手續費，然而幾個月之後，我即可回本。

此外，我並沒有在住處牽線裝機，而是使用外出和在家皆可上網的行動WiMAX（WiMAX）。線路固定的話，每個月的電信費大概是四千日圓，加上初期費用和安裝費，三萬日圓跑不掉。

就這點來說，倘若使用行動Wi-Fi上網，還能壓低每個月的網路支出。雖然裝機網速比較快，但是對多數人而言，行動Wi-Fi的速度就很夠用了。此外，我外出時使用行動Wi-Fi上網，也

可以分擔手機的上網用量。我只有3GB就用得心滿意足，很大的原因也是和行動Wi-Fi並用的關係。

如此一來，我每個月的電信費就能壓在五、六千日圓以下。讓我上網用手機一點壓力也沒有。當然啦，省下來的錢還能用在自己其他喜歡的地方。

請試著克服，

「好像很麻煩」吧。

## 07 選擇固定支出而非變動支出

聰明利用定額方案。

「無法預估」的變動支出會帶給人們不幸，「確實預估」固定支出，則會為人們帶來幸福。

如同我在前一篇所敘述，只要掌握自己每個月的最低必要花費，就能擺脫「錢好像會不夠」的不安。換言之，生活中的「固定支出」愈多，日子會過得愈輕鬆。

例如，變動支出高的人：

- ▽外出用餐時，每次有想吃的東西，都是用單點的。
- ▽外出購物時，必須支付捷運費用或油費。
- ▽有想看的DVD，每次都是用租的。

另一方面，變動支出低的人：

▽外出用餐時，會選擇「套餐」、「吃到飽」等，「金額固定」的餐點。

▽月付三百二十五日圓加入亞馬遜Prime會員，「省去到店選購的交通費」，即可購物。

▽月付六百八十日圓加入netfix，價格不但比附近的出租店便宜，選擇也更多。

實際上，沒有比現在這個時代更適合增加固定支出了。因為划算又便宜的「定額服務」，正在陸續問世中。例如，我在前文中列舉的亞馬遜Prime、Netflix，只要加入會員，就不用每次都花錢租DVD。其他還有AppleMusic、AWA、手機的USEN等等。音樂聽到飽的服務也很多。

不只是娛樂。

飯店住宿、計程車、飛機等等，所有類別的服務都在定額化。還有月付一萬九千八百日圓，就能開車開到飽的租車服務。若是自己買車的話，除了購車費用，還得支付稅金、車檢、維修等開銷，而定額服務則全部包括在內，解約也很簡單。

此外，餐飲業也推出了定額服務。

二〇一八年四月五日，「Reduce GO」在日本問世了，每個月只要支付一定的金額，就能享用餐飲店沒賣掉的報廢食品。月付一千九百八十日圓便可到附近的餐飲店吃剩餘食品，每天最多兩次。說得極端一點，你若運用得當的話，或許還能將每個月的餐費固定在一千九百八十

日圓呢。

今後，這樣的服務想必會愈來愈多吧。極簡生活家必須消息靈通，有獲得這些資訊的能力，以及積極嘗試的柔軟身段。將支出的變動範圍控制在最小，自然不會覺得不安，生活也更容易。能夠調整自己的消費習慣，才是真正的強者。

將所有費用定額化，

管理家計更輕鬆。

## 08 沒有收納箱

只用房間裡原本就有的收納空間。

我的家裡不用任何的收納用具。獨居者家中常會見到的，像是：衣物收納箱、三層櫃、架子等等，我規定自己通通不准用。

人的天性是這樣的，一旦收納整齊之後，空出了空間，就會想要把多出來的空間填滿。不過，如果沒有收納用具，就會將物品數量控制在原本的容納範圍內。

因此，我的想法是，儘量使用房間裡原本就有的收納空間。

我的廚房沒有專門用來放置調味料或者器具的收納盒，清潔劑或者鍋具也是直接就這樣擺著。因為東西原本就很少，只要善用流理檯或者瓦斯爐周圍的空間，便已足夠。

衣物也控制在一定的數量，無論上半身或下半身，我一律用伸縮棒加衣架，以吊掛的方式取代衣櫥（在此，我推薦不會讓肩膀突出一塊的「MAMA衣架」，不僅外型美觀，衣服吊起來又整齊）。

我每天要使用的掃地機器人，也是直接裸放在地上。

「能夠看見所有物品」是我的極簡生活特色之一。我告訴自己，只能留下無須遮遮掩掩、就這樣擺放出來也沒關係的物品。

東西看不見，就會在暗處增生。對多數人而言，「收納，就等於想要隱藏」。會想要把東西藏起來，就代表東西本身有某種問題。你的房間裡是否也有設計不夠精美、使用率很低、因為妥協而買下來，最後被你收起來的物品呢？雖然說眼不見為淨，實際上則是浪費了空間，也就是所謂的「藏而不用」。

當我們去逛居家用品中心或家具店，便利的收納用具更是多到令人眼花撩亂。午間的資訊節目，也經常介紹一些，諸如：「利用百元商品打造時尚收納空間」之類的生活妙招。不過，可悲的是，愈是使用這些商品或妙招，東西也會愈囤愈多。

房間很亂不是因為沒有好好收納，而是無用的東西太多了。

前幾天，我發現了一段很有趣的影片。影片的企劃內容是：看房間的前後對照圖，如果沒有發現物品被偷走了，就沒收那個物品。挑戰者居然連價值二十萬日圓的高級相機不見了，都沒發現。



居然連自己的東西被偷了，還絲毫沒有察覺。某種意思上來說，就是一種異常的現象，很明顯是挑戰者家裡的「東西多到爆炸」。相機被沒收之後，挑戰者本人也自我反省：「我只是把相機當作擺設，其實我很少在用。」

儘管如此，我也不是一个收納用具也沒有的人。我隨身攜帶的筆電，會放在「背包」裡，個人藥品會放在「手拿包」，刮鬍刀、牙刷等等會弄濕到別的東西的物品，則放在「旅行化妝包」。這些收納用具的共通點是，「除了收納之外，還兼具其他的用處。」無一不是具備了「收納」和「可以帶著走」，這兩種功能。

根據家庭情況或生活型態，或許生活裡必要存在著「為了收納而收納」吧。但重點是，「在你著手整理前，請先思考你是否能免用收納用具」。

若能免去「為了收納而收納」，

便能養成不增加物品的體質。

## 09 搬到小房子住

與其「努力丟東西」，不如「努力搬家」。

你若想要減少物品的話，有一個辦法保證成功。

那就是：「搬到比現在更小的房子。」一旦搬進小房子，自然就得減少物品。

你是否也有在搬家的時候，果斷丟掉一堆東西的經驗呢？

能夠改變人的，並非意志，而是環境。與其努力「丟東西」，還不如先將力氣用在改變「環境」上頭。如此一來，我們為了配合環境，自身也會主動做出改變。

「搬家公司居然開價一百五十萬日圓。」

在搬家的相關新聞當中，經常會出現這樣的標題報導。

據說，每逢搬家旺季，搬家公司也會跟著漫天喊價，不少人都因此到國民生活中心（類似臺灣的消基會）申訴求助。

金額高達一百五十萬日圓的搬家費用，固然驚人，不過我們由此推斷，搬家的東西一定很多，所以必須住進租金高昂的大房子，剛入住的保證金想必也不低。不僅如此，還得為大量物品分門別類、裝箱，之後還得搬運，耗費大量的時間和精力。

所以說，搬家是減少物品最好的機會。

以我個人為例子。我搬家的東西，大型家電除了一臺烘脫洗衣機之外，其餘的物品，我用一卡行李箱加一個背包，就打包完畢了。

實際上，以前我從老家獨居的地方搬到東京的合租屋時，只拖了一卡皮箱就搞定了所有的家當。而有的人，光只是減少隨身的物品，就能連搬家公司都省了。

縱使不至於「一卡皮箱」就搞定一切，一臺小貨車或一輛轎車，再搭配幾箱貨運，就現實面來說，這個搬家方案完全行得通。

為了根本沒有在用的東西而住大房子，等於一直都在多付房租。

「東西變多了，租個倉庫來放吧。」就是最典型的例子。

光光只是「持有」物品，你就必須付出成本。就連暫時寄放隨身物品的投幣置物櫃，你也必須付出金錢和心力管理。相反的，把不用的東西處理掉，即便是小空間也很夠用，甚至還

能住在房租較便宜的地方。

更重要的是，少少的物品，住在小小的房子，人生會更輕盈。

舉個例子，我現在的房租是兩萬日圓，剛入住的保證金是六萬日圓，退租費用是兩萬日圓。換言之，如果我想要搬家，手邊有八萬日圓的話，就能想搬就搬。

八萬日圓就可以改變居住的環境，還有比這個更便宜的嗎？

利用「搬家」帶來的必然性，

強制戒除囤物癖。

## 第二章

### 物品自由

## 10 沒有錢包

零風險、好處多多的無現金生活。

我不用現金。因為我本身極度偏向「非現金派」。

最近我更是只用iphone，幾乎就足以應付所有的支出。使用iphone 7以後，搭載的「Apple Pay」，就能支付「QUICPay」、「Suica」卡。到附近的超市購物、搭電車等等，幾乎所有日常生活花費，只要iphone在手，幾乎都能搞定。

網購等無法用電子錢包支付時，則以信用卡代替。此外，日本樂天信用卡附屬的電子錢包「樂天Edy」，幾乎可對應所有的支付系統。

儘管如此，餐飲店或者觀光地區，也會有無論如何都必須用現金支付的時候。

我的對應之道是，帶一個能放零錢的鑰匙包或者鈔票夾。我現在使用abrAsus皮夾，很多極簡生活家也愛用。它的特色是，皮夾本身非常薄，就算放進褲子口袋，也幾乎感受不到錢包的存在。平時，我都把錢包放在家裡，只有必要的時候，才會隨身攜帶。

因此，我並沒有許多人想像中的錢包。

還有，無現金生活還有其他的好處。

### ① 點數回饋

假設信用卡的回饋金是百分之一，一年刷兩百萬日圓的話，就能退回兩萬日圓。最近能用信用卡支付的水電瓦斯費也增加了。

### ② 結帳快速

因為沒必要數鈔票或零錢，除了省時之外，還能免去困在收銀檯前大排長龍。只要在超市或超商試過一次，想必你會為結帳速度之快，而大吃一驚吧。

### ③ 自動記帳

現金支付難以留下紀錄，記帳時難免會有曖昧不清的部分。若使用電子錢包，便能做到自動記帳。

更重要的是，現金有「全數遺失」的風險。實際上，我曾在京都旅遊時遺失了錢包，一共

損失了兩萬日圓現金以及各種卡片。這種時候，倘若是信用卡或電子錢包，就能立即停用支付功能。

然而，花費數萬日圓購買的錢包本身，卻永遠不會回來了。持有「有形物品」的風險，不可計數。

最後，我想分享以下這段報導。

根據 JCB 的調查，「無現金派比現金派的存款多了二點七倍」。比較去年一年的平均儲蓄金額，無現金派是八十七萬五日圓，現金派是三十二萬五日圓，兩者的差距是二點七倍。

說得極端一點，任何人都能使用現金，使用時也無須思考，但是若要將無現金支付運用得宜，相對的則需要花功夫研究。

我認為這是日常生活中是否具備了「好還要更好」的意識，所造成的差異。

光是在生活中排除現金，



就能將風險降到最低。

## 11 每天穿一樣的衣服

將最喜歡的衣服，當成自己的「制服」。

我每天都穿一樣的衣服，甚至已經可以說，這是我的「制服」了。

我有四件一樣的針織上衣，兩條一樣的緊身牛仔褲，兩件一樣的大衣，T恤、襪子、內衣褲等，也各備齊了四件。

不單單只是衣服，鞋子也一樣。在我家的玄關裡，備有三雙一模一樣的 Converse 運動鞋。

原本我是一個熱愛時尚的人，國高中的時候，即使零用錢或者打工收入少得可憐，大部分的錢我還是拿來買衣服或時尚雜誌。

然而，就算買了流行潮衣或者最新設計款，最後還是只穿自己喜歡的衣服。既然如此，每天持續穿「最喜歡的衣服」，不是更為舒適和時尚嗎？

而這樣的想法，開啟了我的「便服制服化」的生活。

「一直穿一樣的衣服，會不會很快就膩啦？」儘管一開始我也會不安，然而比起「享受多變穿搭所帶來的樂趣」，我覺得還是「不用煩惱該穿什麼的解放感」，占了壓倒性的勝利。

據說，人每天要做出九千個選擇。

「吃什麼」、「穿什麼」等等，生活中有許多事物都需要抉擇，就算單次的選擇不算什麼，然而累積下來就會造成莫大的壓力。而每天都穿一樣的衣服，便能減輕陷入「選擇疲勞」的風險。蘋果公司的聯合創始人之一史蒂夫·賈伯斯、社群網站 Facebook 的創始人祖克柏，為了集中精神工作，每天都做同樣的打扮，便是最知名的例子。

大家可能會質疑：「老是穿一樣的衣服，會不會無法打造自己的個性呢？」答案恰恰相反，反而還有可能被認為是風格十足的時尚人士。

值得感謝的是，最近我走在路上被認出來的機會變多了。每次我一定會聽到的話，便是：「你的穿著打扮和部落格形象一模一樣。」

衣服，更尤其如此，嚴選再嚴選的單品，最後極有可能變成個人招牌。

「制服」的選擇方式，也有幾個重點。

首先是素色，而且式樣簡單。若有圖案的單品，搭配的選擇性會很有限，很快就會覺得

膩了。

我的穿搭公式是：「黑×白。」我將衣服限制在兩種顏色。因為重複穿的關係，免不了要一直清洗，所以要選擇堅固不易皺的，材質也變得格外重要。

購買流行單品，按照當天的心情或場合搭配衣服，的確有其樂趣。

儘管如此，我還是寧願每天穿一樣的衣服。因為可以，不用花腦筋去思考該怎麼搭配，省下來的精力和時間，便能運用在其他地方。

將時尚趕出腦中，才能專注在自己想做的事情，或是對未來有益的活動。

個性或自我，

不是靠服裝而是靠人來表現。

## 12 不買「限量商品」，而是「經典商品」

「隨時隨地」都能買到所帶來的安心感。

以前的我，一心只想著「絕對不和別人一樣」，淨是買一些「限量商品」。衣服也是這樣。心想：「既然都要買了，就要選擇季節限定款或限量款。」

然而到了現在，我的購物習慣卻是：「T恤固定買○○牌」、「運動鞋固定買△△牌」，我變成只會對「經典商品」下手。

舉個例子，最近我換了兩條新的黑色緊身牛仔褲。

我很早就決定「購買黑色緊身牛仔褲的時候，只買GU那一款的28吋」，所以不用煩惱該去哪家店選購，走進店內將商品拿到手，就可以直接前往收銀檯結帳。再加上，我穿起來的感覺和尺寸都一樣，所以連試穿也免了。

而且這次買褲子，我還是在京都旅遊時，重新換購新品的。因為我的褲子重複洗滌到有點褪色了，因此臨時起意想換新的，一想到：「可以在京都直接買到一樣的東西耶！」我的內心

甚至有點感動呢。

我很清楚大家會被「限定」、「○○版」這樣的字眼所吸引。但若認為「這是再也無法入手的限量商品，自己一定會好好珍惜」，那就大錯特錯了。就算發誓會好好愛惜，只要有形的物體，終有一天還是會劣化。家中物品也有可能因為地震而全毀。未來是無法預測的。

萬一遇到這種情況，如果是限定商品的話，就得「重新挑選適合自己的東西」，不啻為一種負擔。更何況是「再也無法入手的商品」，因此使用起來小心翼翼，我認為這也是很大的壓力。

就這點來說，倘若換作經典款，只要重買一份就行了，使用起來的舒適度也一樣。無論在日本哪個地方，都不用擔心買不到。也不用煩惱該去哪裡逛，或是在幾件候補的商品中挑選。

順帶一提，以下是我固定使用的東西品牌：

【T恤】Hanes

【緊身牛仔褲】GU

【運動鞋】Converse

【涼鞋】勃肯

【錢包】 abrAsus

【智慧手機、電腦】 Apple

以上的商品，全部都是十分容易購買到的經典商品。

大家應該都聽過，或是曾經使用過。而經典之所以為經典，好用是必然的，而簡單的設計也很討人喜歡，所以我相當愛用。

儘管這些商品的外型並不突出搶眼，然而個性這件事從來都不是靠身外之物來彰顯。被稱做「經典」的商品，有被眾多的人們持續愛用的價值。使用它們並不代表放棄「做自己」。經典，是前人的歷史積累，請心懷感激地享用它的種種好處吧。

「耐看」比「稀有」，

更值得購入。

### 13 善用「租借」和「共用」

社會潮流從「擁有」轉向了「使用」。

最近，附設咖啡座的書店變多了。就算沒有在書店內買書，只要點一杯咖啡，就能將喜歡的書帶到桌邊，享受一邊喝咖啡一邊閱讀的時光。

前幾天，有件事讓我留下了深刻印象。

有兩個大學女生，拿著數本旅遊指南，興高采烈地似乎正在討論旅行計劃。

當然，她們並沒有買下那些書，最後還是放回書架上。不過，「為了翻閱旅遊指南，所以點了咖啡消費」，對店家和顧客來說是雙贏的關係，倘若遇到了「想要反覆閱讀」，命中注定的那一本書，想必讀者還是會把書買下來的吧。

這種「借閱」制度，以往是圖書館擔負的角色。然而，圖書館的進書冊數有其限制，若是遇到受歡迎的圖書，可能預約了好幾個月還無法借閱。

這一點，換成書店或咖啡店的話，就能輕鬆讀到最新上市的書籍。



我由衷希望這種類型的商店，今後會愈來愈多。

（當然，若您要在咖啡店閱讀本書的話，也很歡迎。）

我認為，現今這個時代，社會潮流已經從「持有」物品，轉向了租借或共用等，「暫時使用」的服務系統。

租車、汽車共享的穩定發展，也可以說是其中的代表。儘管「年輕人不買車」的趨勢，讓大人們皺起了眉頭，若是住在都會區的話，靠公共交通工具和腳踏車，幾乎就可以抵達所有的地方，所以說買車的CP值真的很低。

每天都穿著一樣衣服的我，也有三雙一模一樣的 Converse All Star，為了怕過分磨損，我每天都換著穿。不過，偶爾也會遇到「不適合穿運動鞋的場合」。例如：婚禮、葬禮、有穿著要求的餐廳等等。

這個時候，時尚出租服務就很方便了。

市面上有好幾種針對男性、女性的時尚租借服務。諸如「leap」以全身穿搭租借為基本，而「DMM Fashion Rental」還可以單獨租借某樣單品，像是鞋子等等。我也曾經使用過這樣的服務，難得享受了一下「不同於平日的自己」。

順帶一提，在「DMM Fashion Rental」，男士商務鞋租借兩天的費用是一千九百八十～四千九百八十日圓左右。去量販店購買新鞋的話，差不多也要這樣的金額，然而這個價格的品質

可想而知。

僅僅為了「只穿那麼一次」，就勉強購入「其實並不怎麼喜歡」的鞋子，未免太過浪費。這樣的鞋子想必終將會被你趕入鞋櫃的深處，在不遠的將來，面臨著「被丟棄」的命運。

既然如此，不如在必要的時候，花錢租雙好鞋子還比較聰明。

不僅是服飾或車子，辦公室、旅行住宿、腳踏車、停車場等等，現在很多東西都能共享。正因為，現在是「租借」和「共享」的時代，我們才更可以過著「無須持有、也可使用物品」的豐富生活。

與其什麼都用買的，

不如過著輕便又豐富的生活。

## 14 選擇大螢幕的智慧型手機

選擇物品時，請設定自己的優先順序

經常有人跟我說：「哎呀，你的手機會不會太大了啊？」

這句話是否在暗示我：「虧你還自詡為極簡生活家呢……」以及，「手機不是愈小愈好嗎？」

我會選擇大螢幕的智慧型手機，有一個很明確的原因。因為我會看大量的電子書，也很喜歡做筆記，並且經常使用手機寫文章。看螢幕的時間一長，手機畫面太小的話，眼睛就很容易感到疲倦。

有一次，我心想著：「畫面大一點的話，眼睛應該比較不會累吧。」於是買了平板電腦。然而，智慧型手機和平板電腦「兩機並用」，對我而言，除了倍受壓力還是壓力，因此很快我便將平板電腦脫手了。

就這樣，對我個人使用經驗來說，「大螢幕智慧型手機」才是最佳的解決之道。

順帶一提，雨傘的話我也會挑大尺寸。因為我超級討厭淋到雨，為了將淋濕機率降到最低，「大傘」就成了我的必需品。

此外，我還買了大傘和摺疊傘。僅僅只是「有可能會下雨」的程度就帶大傘外出，總覺得有點麻煩，而傾盆大雨時如果只有摺疊傘的話，未免太過淒慘。

可能有人會覺得，「虧你還自詡為極簡生活家，居然有兩把傘……」吧？

但是，對我來說，最優先事項是「不會淋到雨」，而解決的辦法便是擁有兩把傘，剛好是這樣而已，當中並沒有任何浪費存在。

倘若是「不介意淋到雨」的人，那麼有一把折疊傘就很夠用了；如果是「大多開車，雨傘都放在車上」的人，在車內放一把大傘也就行了。

一個人的必需品會隨著內心「無法妥協的部分」，或者身處的環境而改變。最重要的是，你要將「必要的最低限度」鎖定在自己在乎的地方，以及判斷「為什麼選它擔任必需品」的能力。不是堅持「東西愈少愈好」，就是正確的。

雖然我的住處空空如也，卻也擁有一樣頗為自豪的物品。那便是名為「Play Bulb」的智慧型LED燈。這盞燈可以透過iphone手機遙控，變換出紅、黃、藍、紫等等各種顏色。

一般來說，照明只要做到「照亮」就算完成任務。不過，我的房間空蕩蕩的，於是我便想

到，「既然什麼也沒有，那就用照明來妝點吧。」

當我想放鬆的時候，會選擇藍光、想要集中精神，就選擇白光，配合自己當下的狀況選擇顏色，也能打造出某種生活節奏。

正因為我將房間無用的東西全部去除，才更能突顯出這樣的照明。而這正是「突顯」的精神，也是極簡生活所追求的目標。

為了做到極簡，或者說，正因為極簡，有時也要「選擇大的，才能變小」。

「購入」、「持有」、「思考」、「脫手」，這樣的過程重複幾次之後，漸漸地你就會知道「自己想要突顯的重點在哪裡」，從而找出最佳的因應之道。

「突顯」的重點，應該以自我需求為準，

而非他人的目光。

## 15 增加「脫手管道」

連舊口紅都能販售的「共用時代」。

我每年都會換購 iPhone 最新手機機種。

我感覺似乎有人會問我：「愛惜物品才算是極簡生活家吧？」或者：「你這麼有錢啊？」關於這一點，我也有很明確的原因。因為 iPhone 很容易「脫手」。

Apple 商品的市場需求很高，賣掉使用一年的舊機型，就能贖回購入時六至七成的金額。因此，就算是最新機種，只需要較低的成本就能入手，何況若是以脫手換機為前提，那麼使用時自然也會更加小心。

儘管容易脫手也是魅力一，但更重要的是，換用性能更高的機種，不但工作用到的 APP 更容易驅動，也不用在意電池劣化的問題，可以免除不少壓力。此外，極簡的設計用起來也很順手。

在這個時代，購物前先思考「脫手管道」，已是不可或缺的一環。舉個例子，二手交易平

臺APP「Mercari」，什麼東西都有在賣。就連用過的舊口紅，只要將前端削掉數公分，也可以賣到數千日圓。

「Mercari」的普及，大大提高了「物品的流通」。

萬聖節變裝道具、教科書之類的東西，大家都是：「只有要用時才去買，用過就賣掉。」因此，這類的商品一直在APP內循環流通。

這類「價值不太會突然消失、瞬間爆發大量需求的物品」，「Mercari」就像是它們的倉庫，提供用戶們共享使用。

Livedoor 前社長熊谷史人先生，曾在推特貼文說：「我在雅虎拍賣，以五萬日圓購入女兒的成人禮振袖和服，之後打算賣掉賺點零用錢。」換言之，「保留成人禮的振袖和服，以便代代相傳」，這樣的傳統思考正在逐漸改變當中。

還有，對流行很敏感的女性，也會「購買最流行的新品，風潮過後就拿去 Mercari 賣掉」。這樣既能滿足「搶先穿新衣」的欲望，同時又能將衣服賣給「之後再來趕流行的人」。以結果來說，用較少的金錢就享受潮流，符合經濟效益的結構真是令人玩味。

在我的認知中，物品的理想脫手管道，不外乎「賣掉」、「轉手」或「用到壞」。

最糟的脫手管道是「丟棄」，「放著不用」也差不多。為物品尋找出口，是接下來「共用時代」不可缺少的技能。

「出口」不只適用於物品，代換至人生的一切也說得通。

〈人生就是一連串別離〉，這是很喜歡的藝人「伊東歌詞太郎」的經典名曲。如同相逢和別離是一體的兩面，踏進入口的瞬間，就有必要朝著出口一路衝刺。

儘管價格高，只要能掌握脫手的管道，

就結果來說，還是很划算。



## 16 與其消費，不如投資

可以帶來附加價值的物品，購買時無須猶豫。

我在「添購物品」的時候，不會猶豫不決。各位讀者聽到這句話，可能會感到意外吧。

一旦成為極簡生活家，往往會將精力全放在「減少」，最後被「東西愈少的人，愈強」的價值觀所綑綁，這樣的例子還不少。

偶爾，有人會在推特上向我挑釁（？）說：「我的東西比你還少呢！」然而，我一向不予理會。因為，極簡的測量基準，並不在物品的多寡。

會讓我毫不猶豫便添購的，是「值得投資的物品」。

例如，差不多三年前，我正要進入寫作這一行的時候，貸款買了MacBook。當時我還是打工族，花十萬日圓買一臺電腦，需要相當大的決心。

儘管如此，我還是買了MacBook，背後也有自我宣示的意義：「今後，我將以推廣極簡

生活為工作。」實際上，MacBook 對寫部落格相當有助益。自從我能以部落格的收入維持生計開始，別說還清貸款了，甚至連投資的部分，也很快就回收了。

人氣 YouTuber 內藤購入一百六十萬日圓的電腦時，他是這麼說的：

「雖然這部電腦很貴，不過原本費時十秒的作業幾乎零秒就能完成。這樣的作業每天約有五十次，一年三百六十五天每天都在進行，作業效率因此提高了不少。」

換算縮短的時間，一年竟高達五十個小時。一年三百六十五天變成了三百六十七天，真的是好划算的花錢方式。

更重要的是，培養該「物品」能產出多少投資效益的眼光。我在〈增加「脫手管道」〉那篇所舉例的 iPhone，也是同樣的道理。

根據「Mercari」的調查，年底大掃除丟掉的垃圾當中，平均一個人大約損失了五萬八千日圓。丟棄的垃圾裡，前三名的依序是：衣服、鞋子、書。那麼多人就這樣將錢白白丟棄了。

首先，請先三思「是否真的需要」，再來購買。然後，購買時請選擇「不用的話，可以賣得掉」的物品，發現自己用不到的時候，請儘快脫手。將不用的東西囤積到年底再出清，不僅

浪費空間也浪費了時間。

我很喜歡的名言之一，便是日本藝術家岡本太郎先生所說的：「人生是『愈積愈少』。並非「愈積愈多」，而是「愈積愈少」。

極簡生活的生活方式，正是愈積愈少。最理想的情況是，在重複加加減減的過程中，都維持在必要的最小限度。

我們並非只為了「減少」而活。有過各式各樣的生活經驗之後，從而留下必要的物品也是很重要的。

善用減少帶來的留白，「持續變化精進」。這才是極簡生活的精髓。

而我也會一邊加加減減，一邊朝著理想中的自己前進。

透過「愈積愈少」，

留下自己真正有需要的物品。

## 17 光是「喜歡」還不夠，要選「喜歡到不行」的物品 列出「最喜歡的一百樣事物」，將喜好具體化。

我曾在部落格及推特，收到讀者的煩惱諮詢。

前幾天，有個大學三年級的男生，找我商量「花錢沒有節制」的問題。雖然他很嚮往極簡的生活形態，但是卻無法克制自己的物欲，一有想要的衣服，立刻就會衝動買下來。

我先說一個大前提，購買「想要」的物品，本身並非一種過錯。自己是否真的需要，不親自使用看看也無法分辨，試著入手之後才發現「不需要」的話，看是要賣掉、轉手，或者丟掉都可以。與其憋著不買打從心底「想要」的東西，而因此坐立難安，倒不如乾脆點買下來算了。

問題是在於，「想要」的理由。換言之，物欲的起因在於虛榮，也就是「想贏得別人羨慕的眼光」。特別是時尚方面，「和別人比較」的傾向尤為顯著。

有沒有跟上流行、別人會不會覺得我「很土」……你在選購衣服時，是否曾考慮過這些因

素？如果你是一邊考慮他人眼光一邊選擇的話，那麼還真的是自我意識過剩。遺憾的是，別人其實沒有那麼在意你。

因此，個人的所有物，完全憑著「自我本位」來挑選即可。

舉個例子，我是以「如果每天都想穿最喜歡的黑色長大衣的話，我應該怎麼搭配」為基準，來挑選衣櫃裡的衣物。我會穿黑色長大衣是因為我喜歡黑色長大衣，僅僅如此而已。就算別人認為「雖然不會出錯，但是很無趣」，那也無所謂。

說得極端一點，我認為「必要＝喜歡」。而且不只是「一點點喜歡」，必須是「喜歡到不行」這種程度的「喜歡」，才行。

如果不上不下選擇了「有點喜歡」的東西，內心沒有徹底獲得滿足，那麼你一辈子都會有克制不完的物欲。

我有一個好方法，可以幫助你篩選出自己「喜歡」的東西。那便是列出「最喜歡的一百樣事物」。

從固有名詞到抽象物品，請將腦中浮現的「自己喜歡的事、物」悉數寫下來。

我的最喜歡的一百樣是：吉娃娃、鮭魚、酪梨、睡覺、閱讀、動畫、黑白色調、相機、心理學、三溫暖……等等，總之在到達一百項之前，請不停筆一直寫下去。有趣的是，自己的喜

好將會毫無遮掩地顯露出來。

寫完一百個並不容易，然而只鎖定一百個的話，還難上加難。像這樣一一寫在紙上之後，自己的「喜好」將會變得更具體、更清晰。

之後，只要留下與「喜好」符合的物品即可。例如，「重新認識到自己相當鍾情於黑白色調，那就將黑白以外的東西，通通丟掉吧」。

請試著拿起紙筆，毫無保留地列出自己喜歡的東西。你應該可以遇到至今未曾發現、一個全新的自己。

身邊只留下「喜歡到不行」的物品，

心滿意足地度過每一天。

## 18 有時間煩惱的話，還不如快點買、快點丟

重複嘗試和出錯，磨練直覺。

若有「想要」的東西，最好的做法就是：儘速買下。

因為當你實際入手之後，才能分辨到底需不需要。一旦發現自己不需要的話，立刻賣掉或脫手也就是了……這個論點我在前篇已經提過。

另一方面，「丟棄、脫手」也是愈快愈好。因為，會讓人猶豫不決該不該丟的，通常是「沒有，也沒關係的東西」。

舉例來說，現代人應該很少會煩惱「該不該丟掉手機」吧。因為沒有手機的話會很麻煩。真正必要的東西，你甚至不會浮現「丟棄」的念頭。

還有，下意識覺得「想要」、「就算丟掉也沒關係吧」的直覺，幾乎都是準確的。以色列某大學的研究也已經證明，人類直覺的準確率接近九成。「下意識的直覺」，據說是大腦從過

去吸收的經驗、學習的資料庫中，在無意識間所導出的答案。

「很煩惱不知道是否應該丟掉，當我真的丟掉之後，發現一點問題也沒有，甚至覺得清爽多了。」我自己也有很多這樣的經驗。相反的，覺得「早知道就別丟了」，事後因此感到後悔的經驗，可說是少之又少。就算有，「果然還是需要」也讓人上了一課，累積更多的經驗。

成長需要的是積極的失敗，而不是後悔。

不光是丟棄，購買時也是一樣。「一見鍾情，則必買。」也是我的購物原則之一。時至今日，很少有東西會讓我一見鍾情，這個原則可說是彌足珍貴。

當然，不是一見鍾情就一定得當場衝動買下，請先稍微留點時間，做完功課之後再判斷是否購買。然而，一見鍾情的東西，不管經過多少時間，最後幾乎都是「還是很想要」。因此，我只做最低程度的必要調查，然後就是儘快入手。

只不過，無論丟或者買，為什麼會被某樣物品吸引，不能全用「直覺」來說明，最好也能分析一下原因。

例如，丟衣服的時候，思考丟棄的原因，「顏色很突兀，不易搭配」、「因為打折而買」等等，也能學到「避免再買到無用之物的訣竅」。



雖說直覺的命中率高達九成，但是也有一成看走眼的機率。不過，就算直覺出錯，導致買下了不需要的東西，現在也可以賣掉或轉讓，脫手的管道多的是。

截至目前為止，我也有許多買了又賣的經驗，像是：手拿包、行李箱、平板電腦等等。我覺得，在購入到脫手的過程中，對磨練極簡生活的直覺有很大的幫助。

「儘早失敗，將損失壓到最低」、「最讓人後悔的，就是沒去做」，以上兩點是來自矽谷的教誨。早點累積失敗經驗，快速重複嘗試和出錯的過程。你將在嘗試錯誤中培養出辨識必需品的眼力，直覺也會愈磨愈精準。

不知道要不要丟掉的東西，就丟掉吧！

好好地培養瞬間辨識好壞的能力。

## 19 從消費者變為生產者

消費和毒品一樣，都是「不健康的快感」。

我曾在大賣場的手機周邊商品專賣店打工，每到發薪日，賣場內總是人山人海，擠得水洩不通。

恐怕大家都不是因為「有想買的東西」才來的。

我認為那些攜家帶眷的人，或是情侶檔，純粹是因為「領到薪水了，沒事就來逛逛吧」。再加上「難得都來了」，於是便不自覺買下其實沒那麼喜歡的東西；下意識走到了美食區，便不自覺吃了還算好吃的東西。

假日到大賣場逛街的人，目的大多是「消費」。

很多人會藉由買「好東西」，紓解工作帶來的壓力。發年終獎金時，時尚雜誌的標題一字排開全是「買東西犒賞自己」。雖然，付錢的那一刻的確很爽快，不過之後心情便迅速走下坡

的例子，並不少見。

我認為「消費的快感」和容易上癮的毒品是一樣的。那是類似垃圾食物或香菸的「不健康的快感」。

相對來說，「健康的快感」則有，三溫暖、運動、冥想、情侶間的性愛。

原本應該靠「健康的快感」來舒緩壓力，不過現在有太多日本人習慣依賴即刻見效、門檻低的「不健康的快感」。

「2ch」的創始者西村博之說過這麼一段話：「我對消費感到膩了。靠花錢購買幸福的人，一生都無法幸福，也無法逃脫奴隸般的人生。」對此，我深有同感。

透過「購物」等消費行為購買快樂的人，就得一直消耗自己的時間去賺取更多的錢。將「發薪日去逛大賣場」當成動力的人，好比是被飼料豢養的狗。然而，我們是人類而非寵物，金錢並非飼料而只是營養素。

那麼，想從「靠購物，紓解壓力」的狀況中解脫，又該怎麼做呢。

答案是，「從消費者變成生產者」。

消費行為||花錢成為「被賦予」的一方

- 總之，發薪水了就買點東西吧

- 為了虛榮而購買不需要名牌或限量商品

- 為了人際關係而參加其實沒有那麼感興趣的聚會

生產行為||自己生產成為「給予」的一方

- 將嗜好轉化為寫文章、拍照或影片，分享在社群網站

- 在部落格抒發對於書本或電影的感想

- 做菜招待家人

你要無止盡地花錢淪為物品的奴隸，還是掌握自己的人生呢？

選擇，就在你手上。

從消費走向生產。

自己的幸福，靠自己創造。

## 第三章

### 身體自由

## 20 過「一日一餐」的生活

用人類原本的飲食習慣取回健康。

我一天只吃一餐。

實際上，許多公眾名人像是：知名電視主持人塔摩利、導演北野武、歌手福山雅治等等，一天只吃一餐的日本名人很多。大家看起來都很年輕，而且神采奕奕。

回顧歷史，直到江戶時代為止，一日兩餐是很普通的事，一日三餐的習慣似乎是到了近代才養成的。原本人類便是「耐餓，不耐飽」的生物。當一日三餐變成了理所當然，吃太多也造成肥胖、糖尿病、過敏、異位性皮膚炎等等問題，「現代文明病」正在急遽增加中。

因此，現在有很多人重新審視現今的「飽食」飲食習慣，開始回歸到人類原本的「一日一餐」的正確飲食習慣。

我的每日飲食大概是這樣的。

【早餐】起床時，喝一杯混入食物纖維「菊粉」粉末的水。

【午餐】喝一杯以補充蛋白質為主、像是豆漿這類的飲品。外出的話，就在咖啡廳點咖啡之類的飲品。

【晚餐】主食是糙米或地瓜，蛋白質來源則是鯖魚罐頭、鮭魚等新鮮魚類，以及酪梨之類的水果、蔬菜湯等等。

我每天幾乎都是吃這些食物。剛開始實踐前，總覺得「肚子肯定會餓吧」。不過，身體漸漸適應之後，精神狀態好得不得了。

我有異位性皮膚炎，以前深受乾性肌膚所苦。不過，現在皮膚稍微恢復光澤和油潤，變得健康許多了。

就算偶爾有一點飢餓感，但是因為我「一天就只吃晚餐這一餐，我要在晚上好好地享受」，所以心情上也變得積極起來。更重要的是，俗話說：「空腹是最好的調味料！」在肚子餓了的狀態下所吃的晚餐，真是美味極了。

此外，為了吃所花費的時間和金錢，也一口氣下降了三分之一，我可以拿來自由運用的時間也大大地增加了。

尤其我的住處沒有冰箱，一天要外出採購三次的話，簡直會要了我的命。省去兩餐不吃對我來說意義重大。而吃的分量減少了，代表可以增加每一餐的預算，提升餐點品質也有助於打

造健康的身體。

儘管「一日一餐」的好處多多，然而突然就要實踐的話，可能還是會有人覺得很困難吧。建議你，不妨從「一日兩餐」開始挑戰。免去的那一餐可用蔬菜汁或者豆漿替換。減少卡路里攝取量的同時，還可以消除飢餓感。

突然改變長年以來的飲食習慣是有危險的，我的建議是，最好一點一點的改變。只因為「午休時間到了」，明明不餓總之還是吃點什麼吧。如果你有這樣的習慣，那麼還是立刻戒除這種有負擔的飲食習慣吧。

不拘泥於每天一定要吃足三餐，

解放你的身體和心靈。



## 21 使用固定食材

避開加工食品，吃食物的原味。

接下來，我將在這篇裡詳細說明，我的「一日一餐」吃的是哪些東西。

因為一天只吃一餐，所以我想盡量吃一些營養價值高、味道又棒的食物。因此，我的餐桌上幾乎每天都會出現事先選定好的「固定食材」。

這就跟「持續穿最喜歡的衣服」一樣，或許是極簡生活才有的思維吧。

### 【主食】糙米、地瓜、蔬菜、酪梨

糙米有完全營養食物之稱，是營養均衡的出色食材。對注重養生的我來說，糙米是必備品，因為太喜歡了，我還曾經訂購七種糙米互相比較了一番呢。

還有，最近我迷上了地瓜。地瓜的卡路里豐富，足夠拿來當作主食。它是碳水化合物，同時又富含抗氧化物質和食物纖維。拜地瓜之賜，我的排泄狀況也變順暢了。「蒸熟了，就能吃」這點也很方便（和糙米一樣，我都用電鍋蒸）。值得感謝的是，它很容易保存，我都會一

口氣訂購一箱喜歡的品種。

酪梨被譽為「世界上最營養的水果」，也很適合佐鮭魚或鮪魚食用，直接吃也很美味。常溫下可以存放好幾天，營養也很均衡，簡直是為極簡生活而生的食材。

### 【蛋白質】魚類

魚類富含 Omega-3 脂肪酸、DHA、EPA 等等，是很營養的優質蛋白質來源。為了避免攝取過多的飽和脂肪酸，我多吃魚肉而非肉類。

我很喜歡鮭魚以及鮪魚生魚片。

另外，千萬別小看鯖魚罐頭。因為它是在最新鮮的狀態下立刻真空加工，據說比超市販售的魚還要新鮮呢。便宜一點的一百三十日圓就能買到，即便是在知名漁港捕獲的鯖魚，做成罐頭的話也只要三百、四百日圓。

這樣的價格就能吃到許多營養，真的是太感謝了，也難怪許多在健身的人也愛吃鯖魚罐頭。

餐點，我用木盤盛裝，看起來就和咖啡廳的料理沒兩樣，也頗受女性友人的好評。再加上，我白天飲用蛋白質飲品、豆漿、蔬菜湯或水果，其實光是這樣就已經很足夠，如果想吃得更營養一點也是可以。

相反的，我幾乎不碰麵包、麵條等等，使用麩質（小麥）的食物。

營養價值低也就罷了，我個人則是一吃小麥製品身體就會出狀況。基於這個原因，我也不吃零食之類的加工食品。儘管和朋友聚會或旅行的時候也會吃一點（不能把自己的飲食信仰強行要求別人），不過自己獨處時從來不吃。

這樣下來，每個月的餐費大約是兩萬日圓。因為一日一餐的緣故，或許你會覺得每餐的費用比想像中來得高，不過我很重視健康，每天要吃的東西，還是選擇品質好一點的。

反過來說，因為我在其他方面幾乎不花錢，即便餐費的預算高了一點，也完全沒有問題。

極簡飲食的固定成員，

請只選營養價值高的食材。

## 22 將錢花在預防

至少做到「一天一萬步」，維持健康的身體。

原本我就很重視健康。自從我在二。一八年初得了流感，健康優先的傾向更是強烈。可是，我並不喜歡進行激烈的運動（雖然我是健身房的會員，不過我只是將它當成大眾澡堂和溫暖的替代品）。因此，我的運動方式是，多走路。

我每天都會有意識地走一萬步以上（約花費一小時～一個半小時）。

會這麼做的原因是，其實我的祖母罹患了老人癡呆。直到幾年前，她只能躺在家中，對話的內容也會在數秒後遺忘。不過，自從她不再搭計程車，改成自己步行到醫院，狀況便改善了不少。如今，她已經恢復到可以在家裡做一些簡單的料理，或是憑一己之力在室內移動的程度。走路的效果，就是如此顯著。

然而，無論再怎麼「效果顯著」，每天漫無目的地走上一萬步，實在有些困難。我的作法是，「街道私有化」。

將咖啡廳或合租工作室當成辦公室，將超市當成冰箱，將健身房當成大眾澡堂，將便利商店當成信箱，強迫自己製造外出的機會。原本很喜歡宅在家的我，有了不得不每天外出的理由。

早上起床之後，先喝一杯水醒醒腦。然後，走路走上長長的一段距離，前往咖啡廳工作。單程一小時的路程，完全在我的步行範圍內。累的話，回程也會搭電車或公車。

傍晚，就走去車站附近的健身房或超市。接下來，宅在家中度過我的自由時間。這樣走下來，一天就能走上一萬步。

江戶時代的人，一天的步行距離居然高達三萬步，回顧整個日本歷史，據說，那是一個幸福度很高的時代。

憂鬱症、糖尿病、老年癡呆症、高血壓等等現代文明病正逐年增加中，原因之一便是：運動量不足。透過走路，便可守護自己遠離這些疾病。

我的想法是，大家應該花更多的時間和金錢「預防」疾病和健康失調。與其每個月花好幾萬日圓買保險，還不如預防，也就是投資「現在」。

保險費付得再多，也有可能遇到不理賠的疾病，或是完全沒用到就去世了。

保險，其實就是一種賭博。在保險推銷員的勸說下，總覺得「莫名的不安」，因此便買了

高額的保險，這是不動腦思考的人很容易掉入的陷阱。

我剛好適合「走路」這個不花錢的運動方式，其他的運動還有，在健身房鍛鍊身體、閱讀健康讀物增加知識、服用高品質維他命調整身體狀態等等，「現在」能做的事情，還有很多。

人想過著充實的人生，除了最低限度的食、衣、住之外，更重要的是健康的身體和精神充沛。此外，若還有數不盡的好奇心，我也就別無所求了。

將錢和時間花在「現在」，

而不是為「未來」買保險。

## 23 控制食欲

抑制食欲的關鍵不在「忍耐」，而在「整腸」。

經常有人問我：「你是怎樣克制食欲的？」因為我一天只吃一餐，所以可能覺得，想必我有異於常人的意志力和耐力吧。

不不不，我也會想吃好吃的東西，也會想和喜歡的女生一起出去玩耍，絕非什麼悟了道的苦行僧。

克制食欲的重點，就在於明白食欲是無法「忍耐」的。

就算能壓抑想吃的心情，努力個一天兩天，甚至是持續數週的減肥計劃。然而，前方等待著你的，卻是「復胖」，現實就是如此。這是「減肥常見的失敗例子」，一點也不罕見。

「肚子餓的話就忍耐吧。」我並不打算推廣意志至上的言論。

減少食量的重點在於：「整腸。」

醫學之父希波克拉底（Hippocratic Oath），在西元前便說過：「所有疾病皆始於腸道。」

近年來，關於腸道的研究有顯著的進步，透過科學研究已經發現皮膚出狀況、無精打采、晚上睡不著、過敏、抵不住食物的誘惑、無法壓抑食欲等等，都與腸道有關。

無法控制食欲是因為腸道出了狀況，導致大腦的食欲中樞失控暴走。也就是說，因為吃下不好的東西，所以才無法壓抑食欲，就算想控制飲食，然而意志力早就受到影響，當然無法發揮功效。

如果你真的想控制食欲，首先要做的，就是改變你吃的食物。如此一來，食用分量和次數也會跟著改變，你的食欲便會逐漸減少。

我能持續過著一日一餐的生活，是因為我嚴格把關每一餐的飲食內容。如果我在那一餐吃的是泡麵或調味麵包，恐怕也無法控制食欲、甚至持續如此之久了吧。由此可見，食物的影響力多麼地大。

重視養生的我，讀遍了有關腸道的書籍，若要推薦一本的話，我想推薦《無麩質飲食，打造健康腦—》(Brain Maker)，由大衛·博瑪特 (David Perlmutter)、克莉絲汀·羅伯格 (Kristin Loberg) 兩人合著的一本書。

書中「腸道第一」的原則，如同我在前文所描述的，自從我將富含食物纖維的蔬果當成飲食的核心，排便的狀況也變得順暢多了。其實腸道和肌膚狀況可說是緊緊相連，因此我的皮膚問題也改善了不少。此外，我經常將益生菌或食物纖維粉末混入飲料中飲用，在此一併推薦給



大家。

提到「人生的成功祕訣」時，經常可聽到的建議是「改變環境吧」，或是「改變交際對象吧」。我在本書中也提到：「若想減少物品，就搬到小房子住。」

不過，成功的訣竅說得再多，我認為最重要的還是「改變飲食」。無論處在什麼狀況，作出判斷的始終是人的大腦、人的身體。

有健康的身體才能作出適當的判斷，而身體，又是由平時所吃下的食物所構成。極簡生活的必備能力之一，便是在瞬間判斷這個物品，我需要或者不需要。

為了避免誤判，首先就請你由選擇食物做起吧。

人生由食物決定。

想作出適當的判斷，就先整腸吧。

## 24 避開會上癮的食物

重度咖啡飲用者，請試著戒斷咖啡因。

我以前有重度的咖啡癮。

打工族時代，上班前要先喝一杯咖啡，休息時間也要喝一杯咖啡……為了熬過一天的工作，我將咖啡因當成鎮定劑來攝取。

咖啡因最大的功效，就是提神醒腦，驅逐困意。另一方面，缺點則是容易上癮，降低睡眠品質的程度高過於醒腦作用，再加上咖啡因利尿，所以會頻繁上廁所。

最近的研究結果顯示，咖啡因也有「改善疲勞」、「在攝取的二十四小時內可提高記憶力」等等的效果，並非全然對人體有害，算是有利有弊吧。一天的攝取量只要控制在 300mg 以下就沒有問題。然而，咖啡因的耐受度和遺傳有很大的關係，因此，多少分量才適合自己，並不容易掌握。例如，以我來說，我明顯就是攝取過量，超過了自己的身體所能負荷的程度。

漸漸地，我開始厭煩自己的心情很會隨著咖啡因上下起伏，於是我下定決心戒除咖啡因。

我用無咖啡因咖啡取代一般的咖啡，避免攝取咖啡因。

所謂的無咖啡因咖啡，是指去除百分之九十以上咖啡因含量的咖啡。排除了咖啡因帶來的醒腦作用，只取用咖啡的優點、也就是抗氧化物質。儘管無咖啡因咖啡給人一種孕婦或哺乳婦女在喝的感覺，不過我認為在這之外的族群，也都應該嘗試。

話雖如此，目前仍是「咖啡因死忠派」占了絕對優勢，若想過著無咖啡因的生活，就有必要動動腦筋。

我的方法是，自己在家裡沖泡無咖啡因咖啡，以及列出有在販售無咖啡因咖啡的店家。順帶一提，以日本連鎖咖啡店來說的話，星巴克、塔利咖啡、上島咖啡、星乃咖啡等等，都有提供無咖啡因咖啡。

倘若店家沒有販售無咖啡因咖啡，我就會改點茶類的飲料。不過，烏龍茶、綠茶也含有微量咖啡因，因此我都會提醒自己點不含咖啡因的博士茶。

我已經持續過著一年多的無咖啡因生活，最先出現的變化是心情不再起伏不定了。還有，晚上睡不著的問題也消失了，早上也不需要喝咖啡醒腦。頭痛的次數、上廁所的頻率，也明顯地降低。

不只是咖啡因，砂糖、酒精、香菸、麩質（小麥）等等，我現在都會盡量避免攝取這些容易上癮的食物，家裡更是完全不放。此外，添加反式脂肪或化學添加物的加工食品，我也一律不吃。

如同將普通咖啡改成無咖啡因咖啡，我還將甜味豆漿改成無糖豆漿、味噌鯖魚改成水煮鯖魚等等，一路以來，不停地下功夫去改變。

「沒有。就無法冷靜，會覺得焦躁不安。」這已經是上癮的症狀，失去自己原本的樣子，真的讓人很不舒服。

如果想維持自己原本的模樣，就先脫離會讓自己上癮的東西吧。

避開心情會隨之上下起伏的物品，

不再「依賴」，才能找回自己。

## 25 透過口舌品嚐「最棒的奢侈」

花時間製作適合自己口味的料理。

有段時期，我一直過著「一卡皮箱的遷徙生活」。在這段遷徙的生活中，同時還挑戰了「飲食外包」。

為了實踐「沒有烹調器具的生活」，我利用的是「Lunch Passport」服務，價格七百日圓以上的午餐，一律只收五百日圓，天天都是外食。

在外面吃的話，不但不需要準備烹調器具，就連做菜的功夫也省了，還不用水電瓦斯費。然而，過了一段只吃外食的生活之後，我得到了一個結論，那便是：「自己下廚是最棒的奢侈。」

花費自己的時間和精力，以自己選擇的食材和調味料，做出符合自己口味的料理。老實說，沒有比這個更奢侈的了。

外食的話，只要花錢就好，方便又輕鬆，也能吃到美味的食物。

可是，一旦興起自己下廚的念頭，那麼首先就得學會做菜，還得準備食材和烹調器具。由此可知，自己下廚是多麼奢侈的行為。

就算是從成本層面考量，除非吃得相當豪華，否則外食便宜多了。在這個時代，只要出門就能花少少的錢，吃到一百日圓的漢堡、三百八十日圓的牛丼。隨著時代進步，外食的成本也愈來愈低。

這點也能套用在餐飲以外的地方。優衣褲出現之後，我們只要花少少的錢，就能買到品質不錯的衣服，而合租屋的登場，也讓房租相對變便宜了。

接下來的「衣食住」的成本，想必還會持續下降吧。不過，自己下廚的話，就必須「花費自己的時間和精力」，這點是不變的。因此相對來說，自己下廚，將會是愈來愈奢侈的行為。

而我本來就有「去除無用事物之後，所衍生出來的自由時間」，因此，我便將這樣的時間，運用在自己下廚的奢侈行為上。何況，「料理」本身就是一種「生產」，可以帶來不少的樂趣。

該有的烹調用具我都有。煮糙米、蒸地瓜的時候，我用的是一杯半米容量的「小泉成器迷你電鍋」，這款電鍋非常適合獨居者。此外，還有電磁爐、鍋子、小型水果刀和砧板。鍋子是宮崎製作所的產品，除了好用以外，簡潔的設計也深得我心。因為我喜歡吃食材的原味，所以

只準備了鹽巴、椰子油等等，只進行最低限度的調味。

現在的我，甚至會為了煮蔬菜湯，花上六個小時熬雞湯呢。一邊聽著燉蔬菜時發出的咕嘟咕嘟聲，一邊感佩著「啊啊，真是奢侈」，這樣的時光既開心又療癒。

儘管如此，我也會將和朋友或重要的人一起度過的日子當成「作弊日」，那天，我不會拘泥於一日一餐，或者一定要自己下廚，而是想吃什麼就吃什麼。管他內臟鍋或者拉麵，我都來者不拒。而且，也因為我久久才吃一次，更覺得美味呢。

因為平時都是自己下廚，所以也「突顯」出外食的好處。這又是另一項極簡生活才能體會到的極致奢侈。

自己下廚調理身體，

比偶爾外食還更開心。

## 26 「健康」才是最大的資產

正因沒有急迫性，平日就要想好對策。

誇下海口說，要一直睡在地板的我，其實這次買了床墊。

遺憾的是，並非因為我交了女朋友。

起因是，我得了流感，在地板上躺了差不多將近兩個禮拜。高燒和關節痛折磨著我，害我白白浪費了兩個禮拜的時間。

（會得流感的原因是，我到人多的東京出差，以及工作排得太滿了。）

在這之前，我一直認為「時間，是最重要的資本」。健康，不過是用來確保時間的手段之一，為了健康而活，根本是本末倒置。

不過，從流感康復之後，我確定了一件事。健康，才是最寶貴的資產。

縱使擁有大量的時間，倘若沒有健康的身體，也無法好好善用。維持身體健康，才是確保時間最有效的方式。



一直以來，在購買脫烘洗衣機、掃地機器人等等，能夠「省時」的用具時，我從來不會猶豫。因為這些物品帶來的效用，立即就能見效。將髒衣物放進洗衣機，打開掃地機器人的瞬間，眼前自然就會浮現勞動所需要的時間。

然而，健康是肉眼看不見的。就算暫時暴飲暴食，可能要等到幾個月、甚至是幾年後，才會出現後果。不小心傳染了病菌，也是要等到幾天後，才會出現流感的症狀。

正因為肉眼看不到、又沒有急迫性，因此平時就應該要想好對策，慎重應對。

我會添購溫度計也是這個原因。定期測量體溫的話，或許就能提早發現身體出現了異常。還有，躺在床墊上，裹著羽毛被睡覺，果然很舒適（這也是捨棄床墊後才能體會的幸福）。因為太過舒適了，我甚至有幾天無法離開被窩的日子。

因此，我現在將日子分為：「在地板睡覺的日子」和「在床墊上睡覺的日子」。

隔天要很早起床的話，我就直接睡地板。若是覺得累了，或是想要稍微犒賞自己，則睡床墊。

此外，因為流感而躺在床上的一段日子，我也買了加濕器。身體康復之後，我將它當成香氛機使用，對提升睡眠品質也有不小的幫助。

然後，我家的洗臉臺新加入一臺沖牙機。是我看到「八成的日本人都有牙周病」這個恐怖

的數據之後，當下便決定購入。如果將來可因此省去看牙醫的費用和精力，那麼只買沖牙機還算是便宜的。

在睡前使用沖牙機，口腔感到不可思議地清爽，現在沒有它的話，我根本無法睡覺。

環顧自己的所有物，和「健康」有關的物品占了大多數。

知名作家堀江貴文說：「等你意識到健康的時候，已經太晚了。」我也這麼認為。雖然活著只為了健康是本末倒置，然而，想過幸福的人生，健康是最低的條件。

「犧牲健康以換取時間」看似捷徑，其實是繞遠路。只要是和健康有關的事，就別管什麼效率了吧。

將健康置於第一，

等於確保了時間。

## 第四章

### 時間自由

## 27 將時間花在「能為自己帶來幸福」的事物

不被輕鬆所迷惑，找出必要之物。

看電視的時候，真正覺得快樂的時間只占了總時數的百分之十三……這是心理學家契克森米哈賴（Mihaly Csikszentmihalyi）的研究結果。假設我們看一個小時的電視，開心的時間只有八分鐘。

另一方面，全心全意投入嗜好的時候，開心的時光則占了百分之三十四，運動的時候是百分之四十四。然而大多數的人，看電視的時間比其他娛樂多出四倍。

看電視是「被動的娛樂」。只要拿著遙控器按下ON鍵，就算了事，門檻非常低。然而，結果往往是：「反正沒事就看，但是一點也不有趣。」

不過，嗜好或運動這種「靠自己生產的娛樂」，必須自行安排，有時還得花錢或者事前準備，屬於門檻較高的娛樂。人們會傾向於看電視，某種程度上來說，或許也是迫於無奈吧。

人都是有惰性的。如果沒有隨時自我警惕，我們多半選擇輕鬆，而不是真正能帶給自己幸福的事物。

我在第二章〈從消費者變為生產者〉那一篇裡，也曾提及，「假日前往大賣場閒逛的人」，同樣也是在享受著「被動的娛樂」。但是，也有因為一點小事，便發現「靠自己生產的樂趣」的例子。

我因為推出「極簡生活到府服務」業務（顧客透過社群網站向我提出諮詢之後，我會出差到顧客家中進行居家整理打掃），造訪了前模特兒K的家。

我將重點鎖定在客廳、寢室、廚房這三處，花上三個月的時間協助K減少物品。

結果，K的生活出現了顯著的變化。

據說，K以前大多是心血來潮就去購物中心，透過「消費」來紓解壓力。某次K剛好買了摺紙，沒想到小孩一玩就愛上。

因為發現了「摺紙」這項「生產」所帶來的樂趣，之後K不再浪費錢，而是全家一起度過有意義的時光。對極簡生活到府服務來說，沒有比這更幸福的事了。

幾乎所有人都偏愛「消費帶來的快感」，只有少數人才能夠體會到「生產帶來的快感」。走到街上放眼望去，盡是時髦的餐廳，以及極其煽動物欲的居家選物店。然而，所有的一切都是「某人為了娛樂你而製作的」。

不過，一旦習慣了「生產」，之前的「消費」也會轉化成「為了生產而消費」。

我自己也在成為極簡生活家、開始寫部落格之後，身為消費者的同時，常有「如果能這樣就好了」、「太棒了，我也要模仿」的心情，而開始以生產者的角度來看待事物。

這點，對於我現在的創業活動，可以說是大有幫助。

不要浪費時間在「消費」，

生產，是對抗消費最好的盾牌。

## 28 只在便利商店取件

二十四小時適用，免簽名也可。

至今我都無法忘記，我在亞馬遜下好訂單，第一次選擇「便利商店取貨」的那天，所帶給我的震撼。這個取件方式實在太方便了。便利商店等於是我家的信箱。

為什麼我之前都不懂得善加利用呢？我忍不住責怪過去的自己。

首先，最方便的一點，就是二十四小時都能取件。一般的宅配不外乎在自家收件，人不在的話，業者也只能將通知單投進信箱。

萬一家裡沒人，雖然可以通過電話或網路請業者再次寄送，然而電話通常只受理至晚上七點，宅配也只到晚上九點。太晚回家的時候，就必須等到隔天。不過最讓人倍感到壓力的，還是「某段時間必須待在家裡等收件」。

若是選擇將商品寄往指定的便利商店，亞馬遜出貨完畢後，便會以電子郵件通知。之後想

在任何時候取件都沒問題，既可在回家途中順道取件，就算想要深夜去領也可以。

取件的時候，只要在收銀臺讓店員掃描一下出貨完畢通知取件的「取貨條碼」就可以了。這個條碼也有確認身分的功能，因此取件時也無須簽名或蓋章。

此外，還能將貨物遭竊或寄送錯誤的風險壓到最低。

在此之前，我遇過好幾次商品未送達，或是比指定日期晚幾天才送到。

每一次，我都不停在腦中想像著：「莫非送貨員搞錯地址？商品被偷了？還是送貨員在車上睡死了？」運送問題五花八門，有時候真的全靠運氣。

在便利商店取件的話，至少可以避免弄錯地址或商品被偷的風險。

出貨完畢的通知郵件，也能讓人省下時間不著邊際地想著：「為什麼還沒送到？」消除腦中的雜音。

硬要說缺點的話，就是在便利商店取件，雖然可以指定日期，但是無法指定時間，因此不適合「想要快點收到」的商品。趕時間的話，可以使用「快遞」，配合需求改變寄送方式也就行了。

最近還可以在下訂當天便收到貨，這個世界真是愈來愈方便了。我的話，因為幾乎沒有急



件，因此選在便利商店取貨就很夠用。

另外，既然要走進便利商店，就得能夠抗拒「無意識購物」的誘惑才行。一罐啤酒，再加上一點下酒菜，或是來點甜食……這麼下去的話，不發胖才怪。因此，我不推薦給自律比較弱的人。

順帶一提，目前無論哪家業者都有送貨員不足的問題。據說，亞馬遜的貨物同樣也瀕臨了臨界點。

若你選擇便利商店取件，就能減少一件貨物的運輸人力。

不僅使用者方便，又能對社會盡一份心力。

將便利商店當成「自家信箱」，

免除在家收件的壓力。

## 29 投資有助於省時的工具

免去煩人的家事，將空出來的時間拿來做喜歡的事。

我成為極簡生活家的原因之一，就是：「希望我可以不用做家事。」

實際上，東西少了，房間自然不會凌亂。

不過，只要生活在其中，地板免不了會累積灰塵和髒東西。因此，截至目前為止，我都是用掃地機器人清潔地板。

老實說，我並沒有那麼喜歡打掃。比起繁瑣的家事，我寧願把時間拿來睡覺、閱讀，或是做一些喜歡的事……都比打掃有趣多了。

這個任性的心願得以實現，完全仰賴於掃地機器人「Roomba」。

Rooba 和極簡生活，簡直是天造地設。

使用掃地機器人的時候，需要將放置在地板上的東西移開。不過，我的房間空空如也，所以連這道手續也省了。

看到 Roomba 在我的房間神采奕奕地運作著，我甚至會想：「這該不會是專門為了極簡生活而發明的家電吧？」

雖然我的 Roomba 是入門型號，價格也要近四萬日圓。最高級的型號，甚至超過十萬日圓，說是高級家電也不為過。老實說，當初購買的時候，真的需要不少勇氣。不過，現在我很慶幸自己果斷購入。

無須掃地之後所省下來的時間，我可以用來做自己喜歡的事。就長遠來看，保證可以回收四萬日圓以上的時間。

附帶一提，現在我將 Roomba 換成有拖地功能的「Braava」。

Braava 比 Roomba 還要小巧，就算裸放在家中也完全不會有壓迫感。運作時，相當安靜，保養方式也很簡單，對怕麻煩的我來說，真的是再感謝不過。

除了掃地機器人，還有許多工具能夠自動處理日常家務。

討厭曬衣服的人可以使用烘乾機，討厭洗碗的人可以使用洗碗機，討厭洗米的人可以買免洗米。不會燙衣服的話，就將衣服交給洗衣店，現在居家清潔服務也很受歡迎。

當然了，擅長做家事的人沒必要強迫自己使用這些工具。

不過，如果你「不喜歡打掃、也不喜歡做家事，能免則免」、「只想一頭栽進喜歡的事和值得做的事」，那麼就別捨不得花錢，盡量利用這些工具和服務吧。

持續做著「不想做的事」，當中的痛苦遠遠超過你的想像。

當你從其中解脫的時候，所獲得的也會高出於付出的金額。

捨棄「不想做的事」，

專注於自己才能辦到的事。

### 30 「物品的消費」 II 「時間的消費」

擺脫「時間被物品綁架的人生」。

烏拉圭前任總統穆希卡被譽為「世界上最窮的總統」，因而一舉成名。

他擔任總統的時候，月薪是一萬美金左右，為了和一般國民過著同樣的生活，據說他將每個月的生活費控制在一千美金以內。

他是這麼說的：

我的生活很簡單，不會亂花錢，也不喜歡亂買東西。我覺得這樣才能有更多的時間，才能更自由。（中略）最根本的問題是，你在買東西的時候，雖然是用金錢交易，然而真正付出的，卻是用來賺錢的「時間」。為了支付帳單或信用卡，你就必須一直工作，最後失去了真正的自由。

穆希卡指出，購物時所支付的並非金錢，而是「時間」。

多數人買東西的時候，最多只會想到「這個只要○○日圓，很便宜可以買；太貴了買不起」。

然而，如果能體認到穆希卡所說的「物品的消費，等於時間的消費」，就能深入考慮：「這東西要○○日圓，我要出賣多少時間才能買下來？這個真的是不惜剝削自己的時間，也要入手的東西嗎？」

我的住處有一臺脫烘洗衣機，要價十四萬日圓。

我將這件事貼上社群網站之後，有人留言覆挖苦我說：「你過得很富裕嘛！」

一臺洗衣機就得花去我七個月的房租，的確很貴。但是我一點也不覺得「奢侈」。因為，我買的並非洗衣機這個「物品」，而是「可以自由運用的時間」。

有了這臺洗衣機，我花在「洗衣」和「晾乾」的時間幾乎為零，省下來的時間，我可以拿來做我喜歡的事或工作。進一步來說，就連送自助洗衣店的錢也省下來了，長遠來看，絕對可以回本。

那些諷刺我的人，腦中的觀念是「金錢重於時間」，難怪在他們眼中，十四萬的洗衣機就只是個高級家電罷了。

最近，我偶爾會看到餐飲店門口大排長龍。我還以為發生了什麼大事呢，原來是「某手機用戶免費吃」的活動。

然而，提供的商品充其量就是甜甜圈、牛井這一類食物罷了。自己掏錢買，也只要幾百圓。這些是不惜排一至兩個小時的隊，也要吃的東西嗎？

「反正免費，不拿白不拿。」怕浪費的精神，反倒消耗了時間這個寶貴的資產。

無論大富豪或窮人，所擁有的時間資源都是一樣的。還有，因為花錢所耗損的時間，是無法用錢買回來的。

將「物品換算成時間」，

你才不會被「免費」和「高級」所迷惑。

## 第五章

### 思考自由



31 為了真正要緊的百分之一，去除其餘的百分之九十九真正需要的，其實沒有那麼多。

請排除人生所有的非必要物品。

「這個人該不會是極簡生活家吧？」

我看了以將棋為題材的漫畫《三月的獅子》第一集，主角桐山零居住的公寓之後，忍不住這麼想。他的房間除了棉被和棋盤之外，什麼也沒有。

沒錯，和我空蕩蕩的住處非常像。

主角桐山零在國中的時候，就當上職業棋士，可以說是一名神童。

他的收入來自對弈費，年僅十七歲，年收入便超過七百萬日圓。為了在棋局中獲勝，他每天都致力於研究棋局。除了下棋還是下棋，睡醒過來之後又繼續下棋，這樣的生活，周而復始。

他住在從陽臺就能看見河川的小套房裡，房間甚至沒有窗簾，為了節省時間，他老是吃只

用熱水泡一泡就能吃的速食麵。雖然飲食習慣和我不同，但是如果目的是為了「省時」，加上本人也喜歡的話，我覺得無傷大雅。

我再強調一次，對他而言，必要的東西就只有棉被和棋盤。東西愈多，雜音也愈多，會妨害思考或讓判斷變得遲鈍。因此，將物品減量至極限的單調房間，對主角而言，正是能夠全心專注於將棋的環境。

不光只是將棋，能夠一頭栽進某個世界的人，將周遭物品減少的話，能力應該也會相對地提高。除了必要的物品之外，什麼也不放，去除誘惑之後，需要面對的，自然就只有本質上的事物。

認為「那是漫畫情節吧」的人，我想再舉一個例子。

日本知名演員高橋英樹，據說在年過七十之後丟了三十三噸的東西。原因是：「我想在一整面的地板上寫書法。」

這正是所謂的極簡生活。

為了達到目的，不再緊抓著過去不放的態度也很瀟灑。

他說：「丟掉自己的回憶之物，並不會對後代造成任何的損失。」這句話讓我留下了深刻的印象。更重要的是，他隨著年紀增長而持續進化的自律心，難怪他會是日本首屈一指的優秀

演員。

極簡生活的目的，在於「減少會讓自己分心的事物，將全部心力放在重要的事情上」。對桐山零來說，是將棋；對高橋英樹先生來說，是書法。對我來說，則是透過文字宣揚「極簡生活的好處」。

無論哪個分野，能夠持續專注於某一點、並做出成果的人，才是真正的強者。

極簡空間有助於打造「專心致志」的環境，

專注於某一點，才能拿出成果。

### 32 消除「金錢、時間、空間、管理、執著」的雜念 將不必要的雜念趕出大腦，才能踏上「一身輕盈」之道。

我在本書中，從頭到尾都在宣揚一個理念，那便是「一身輕盈的自由生活」魅力。然而，所謂的「一身輕盈」，只用一句話來形容的話，會是怎樣的狀態呢？

答案是：「沒有雜念。」

我認為應該消除的雜念一共有五項，包含：「金錢」、「時間」、「空間」、「管理」、「執著」。

- ① 金錢：需要花很多錢維持生活、沒必要的名牌、購買了經濟會產生焦慮的物品
- ② 時間：必須花費心力煩惱「如何穿搭」的服飾、會偷走時間的物品
- ③ 空間：超出個人需要的大房子、多餘的囤積品、徒占空間的物品
- ④ 管理：錢包、身分證等等，丟了會有麻煩的「需要管理的物品」
- ⑤ 執著：沒有用處的禮物、過去的光榮戰利品、會阻礙邁向未來的物品

請盡可能將這五個雜念趕出腦袋，調整到就算不去煩惱也沒關係的狀態，這便是我所謂的「一身輕盈」。

舉個例子，我以前使用過的 Roomba 掃地機器人有定時的功能。只要事先設定，時間一到，Roomba 就會主動打掃房間。拜定時功能所賜，我再也不用每天去想「差不多該掃地了」，或是「啊，我忘記掃地了。」也就是說，掃地這個雜念，從我腦中消失了。

某位女性極簡生活家曾經這樣說過，她將沒有瀏海的鮑伯頭，當成自己的固定髮型。於是，她再也不用為了將瀏海維持在適當長度而經常修剪，不但省下了勞力，同時也不用傷神，「下次要弄什麼髮型呢？」

此外，我也不考駕照。我的理由是：我不想害別人喪命。

沒有駕照就不用開車，也不用擔心出車禍損失了時間和金錢。每當我提起這件事，總會有人問：「那麼你怎麼證明身分呢？」附有照片的居民卡、身分證、保險證等等，能夠替代的證件要多少有多少，甚至不會覺得不方便。

反而是明明沒有車子，空有駕照還比較浪費呢。更新駕照也需要時間和金錢。原本正確的順序是：「需要的時候再來擁有。」可是多數人卻是「先準備起來放」，完全反其道而行。如

果將來我搬到鄉下住，必須有車生活才方便的話，到時候再去考駕照就行了。

連不需要的物品都「不想失去」，老是緊握著一切不想放手，也難怪會陷入杞人憂天的困境了。請試著摒棄雜念，過著「一身輕盈」的生活吧。

這樣一來，你就能將之前用來消除不安的能量，全數貫注在自己想做的事情上頭了。

沒有多餘雜念的狀態，

是極簡生活的最高境地。

### 33 堅守「將錢花在刀口上」與「寬慰原則」

簡單、又能帶來滿足的花錢方式。

自從成為極簡生活家，開始有人會對我說：「澀谷先生用的東西都很高級呢，真羨慕你有那麼多錢可以花。」

其實當時的我只是打工族，收入只有寥寥十幾萬日圓。之所以會被誤認為錢很多，原因很簡單，純粹是因為「我的東西非常少，所以每一樣的預算變多了」。

另一方面是，窮人的房間總是堆滿東西。據說，電視劇的美術人員，會用連櫃子縫隙都塞滿雜物的陳設，來表現「貧窮」。相反的，如果是豪宅的佈景，就會減少物品，用大片留白來表現「寬裕」。

買東西↓錢變少↓為了賺錢出賣時間↓東西增加，花時間整理、汰舊換新、尋找物品的勞力增加了↓花費心力收拾，失去了精神上的自由↓房間堆滿雜物↓為了紓壓去購物↓（惡性循環）：這便是窮人房間總是很亂的原因。

最後，你將無法從「金錢持續減少，東西持續增加」的深淵掙脫。實際上，我家在宣告破產的時候，也是物品囤積最多的時期。

然而，僅僅只是「家徒四壁」，看起來也不會有寬裕的感覺吧。說到底，最重要的還是，「該在哪裡節省，該在哪裡花錢」。

我的基本方針是：「將錢花在刀口上。」(All-or-Nothing)

必需品絕不吝嗇，無用的東西則一毛也不出。以外食來例，比起「每個禮拜去家庭餐廳」，我寧願「平時自己簡單下廚，每個月去一次高級燒肉店」。不上不下的花錢方式最浪費。因為這樣的思考模式，我的觀念也變成「重質不重量」，養成了「將物品減少，增加必需品預算」的習慣。

那麼，值得將錢花在刀口上的東西，又是哪些呢？很簡單，就是：「每天都會長時間使用的物品。」

科學也已經證實，「在每天長時間使用的物品花比較多的錢，得到的幸福感也比較高。」（寬慰原則）我花了不少錢購買智慧型手機（每日使用八小時）、掃地機器人（每日使用三十分鐘）等等，事實證明，我很滿意。

剩下的，就是自己決定「唯有這個絕不能吝嗇」的品項。



我的話，是智慧型手機、電腦等3C產品、能夠直接提高工作效率的工具、維他命以及健身房會費等等健康相關的支出、省時的家電，以及能夠獲得知識或資訊的書籍。大致上就是這些吧。

倘若，「錢能夠花得讓自己滿意」，你自然會散發出心滿意足的氣場，結果就是，你看起來愈來愈像「有錢人」。儘管讓自己看起來很有錢並非我的本願，不過總比看起來「窮酸」好多了。

將「盡量精簡」謹記於心，

自然能做到「好選擇和專注」。

## 34 至多三選一

減少選項，擺脫「不幸的迷宮」。

在世人的認知中，「選擇愈多，愈好」。因為選項多一點的話，才能拓展自己的可能性，人才有可能幸福。

然而，心理學家貝瑞·施瓦茨（Barry Schwartz）卻提出相反的看法，他認為：「選擇愈多，人就愈不幸。」根據他所提倡的「選擇的悖論」裡指出，選擇太多，有以下缺點：

- 萌生無力感

只放了六種果醬的賣場，營業額卻是放了二十四種果醬的十倍。這是「果醬法則」的實驗結果。選擇一多，人反而會陷入選擇疲勞，最後放棄購買。

- 滿意度降低

你是否有在買完東西之後，內心覺得「另一個似乎比較好耶……」的感覺？選項過多，就

會對自己的選擇產生質疑和後悔，滿意度也會降低。一旦鎖定就目不斜視，才是上策。

### ● 過度期待

選擇很多，也代表著「比較的對象很多」。

例如，我去高知旅行的時候，去了便利商店，店裡擺放大量的發泡酒（高知的自家製發泡酒，消費量是日本第一），我不禁想著：「選擇這麼多，想必這裡的發泡酒好喝得不得了吧。」

因為品項豐富，無意間提高了期待值，就算喝到了非常好喝的發泡酒，可能也不如想像中來得滿足。

至於怎樣才能擺脫「選擇的悖論」，說穿了就是：「將選項鎖定在三個。」

三選一的時候，正中間的選項最容易被選擇，想必大家都曾聽過「松竹梅理論」吧。相反的，如果選擇多於四種，腦袋就會開始混亂，下意識選擇了和以往相同的模式，最糟的是放棄了選擇本身。反正都要減少了，不如就將選項減少到三個，否則一點意義也沒有。

我再舉個例子。

前幾天，我和本書的編輯開完會之後，決定去吃內臟火鍋。那家店的菜單上，只有味噌湯底、醬油湯底、壽喜燒湯底，以及其他幾項單品可供選擇。

瞄了一眼菜單之後，我還在心中嘀咕著：「選擇好少喔……」然而，就結果而言，我們也因此得以充分享受原本就想吃的內臟鍋。

一開始點了味噌湯底、內臟和蔬菜，後來又追加壽喜燒湯底。多虧了店家限定顧客的選擇，我們才能吃得如此滿足。

如果在日常生活中也想實踐「將選項鎖定在三個」的話，可以「在購入衣服或雜貨的時候，事先限定只能買三種顏色」，或是「將假日活動限定在閱讀、整理、健身房」等等。

減少選擇，就能省去傷腦筋的時間。像我「每天都穿一樣的衣服」，甚至將選擇減到了一種。但是建議你，一開始就從「三選一」做起吧。

盡可能不選擇就搞定，

才是通往幸福的捷徑。

## 35 不知足者無法富有

無須做到「貨比百家」，觸及「滿意底線」即可。

愈是精簡物品，愈是「重質不重量」，就愈容易陷入「東西都已經這麼少了，每一樣都必須是上上之選才行……」的兩難境地。然而愈是比較，愈會懷疑有沒有其他「更好的選擇」。這正是我在前一篇介紹過的「選擇的悖論」。

在這裡，各位不妨參考「最大化／滿足化」的概念。這和「選擇的悖論」一樣，都是心理學家貝瑞·施瓦茨（Bary Schwartz）提出的研究結果。

「最大化」，是指找出所有的選擇，加以權衡，從中選出最棒的。另一方面，「滿足化」則是思考自己的需求，選擇第一個符合需求的物品。

所謂的「滿足化」，意即一旦入手「夠用就好」的東西，就會覺得心滿意足。而「夠用就好」，結果往往是「十分滿意」。因此可以說，重點在於「選擇你覺得第一好的物品」。速戰速決，才能避免將時間和精力花在煩惱上頭。

例如，我搬過兩次家，兩次都是只看過一次屋子就決定簽約。不過，兩個住處都讓我相當滿意。

另一方面，假設有一個「最大化」求職者，找工作時候心裡總想著：「有沒有更好的選擇呢？」就算換工作，也會覺得「不應該是這樣」。一直待在原來的職場的話，又會心生後悔，心想著：「搞不好有更好的工作選擇。」想必他對於工作的滿意度應該很低吧。其實「薪水合理，上司和同事也很好相處」，就已經足夠了啊。

老子也曾提倡過：「知足。」正確的說法是：「知足者富。」要我說的話，其實是：「不知足者，無法富有。」

世界排名第四的企業家華倫·巴菲特 (Warren Edward Buffett)，六十年以來的人生裡，一直住在簡樸的屋子裡。

他說：「我需要的東西這裡都有，不需要更多了。到達一定的等級之後，再往上並沒有差別。」就連錢多到滿出來的股神，尚猶如此。

想住在更大的房子，想開更好的車子，如果丈夫更會賺錢、老婆更漂亮就好了，如果小孩能進入更好的學校就好了……有地方可住，有穩定的賺錢管道，有家人陪伴在身邊，光是這

樣，就已經足夠幸福了。若是一昧和他人比較，硬要將「最大化」做到極致，只會讓自己陷入不幸。但是，這樣想的人，其實還不少。

另一個讓我聽到「滿足化」就聯想到的，則是無印良品。

無印良品的商品和其他高級品牌比起來，無論價格或品質都稱不上一流。不過，「這樣就夠了」的設計和質感，卻能夠被大眾所接受。優衣庫服飾也是如此。

無印良品的小東西和優衣庫的衣服，夠用得剛剛好。

「夠用就好」絕非妥協，而是掌控人生所必備的那把尺。

豐富人生的訣竅，

就在於選擇「夠用就好」的物品。

## 36 努力做到無須努力

將「怕麻煩」化為動力。

我是一個徹徹底底怕麻煩的人。

不喜歡整理打掃，也不喜歡勞動，與其做這些事，我寧願寫寫部落格，睡覺，或是玩任天堂Switch。

而會覺得某事「麻煩」，就代表那是「浪費精力」的事。即便只是小小的浪費精力，累積下來終究會造成不少的壓力。因此我一直在思考，有沒有「不麻煩」就能解決的辦法，有沒有更輕鬆有效率的辦法。

我的「不麻煩、輕鬆有效法」如下：

- 整理收拾↓減少物品，房間自然不會變亂
- 打掃環境↓交給掃地機器人
- 工作勞動↓壓低生活開銷，降低必須賺取的金額



就像這樣，將「麻煩事」消除之後，人生才能多出空間集中於「樂事」上頭。

前幾天我看到一則記事，寫著：「波蘭開發出只要將垃圾丟進去，就能自動分類的智能垃圾桶。」文案裡的一句：「科技，勝於努力。」深深地吸引了我。

努力掃除，努力整理，努力勞動，以及努力做垃圾分類……諸如此類，人們被要求在各個方面努力，做不到的話就會被貼上「廢人」的標籤。

然而，在科技日新月異的現代，「努力」卻是一種徒勞。

儘管努力被視為美德，但是當你想著「努力吧」的時候，就代表了你並不適合做那件事。打掃也是，整理也是，工作也是，真正喜歡的話，身體自然會動起來。

因此，我想要徹底排除「麻煩事」，打造能夠讓我只專注「無須努力，也能持續下去的事||喜歡的事」的環境。

這是超討厭努力的我，唯一「努力，為了不努力」而做的事。

一遇到讓我覺得「麻煩」的事，我就會一直思考，有沒有提高效率或自行解決、抑或是可以直接省略的辦法。

在以前，掃地、洗衣、煮飯、付款等等，所有的事情都必須仰賴人工。幸虧代代都有「怕

麻煩的人」，並且「努力做到不努力」的人，因此科技才能如此進步。我對這些偉大的、「怕麻煩」的前人們，除了獻上感激之外，還是感激。

儘管我在這裡列舉了科技，其實就算沒有科技，例如只是將房間的東西減少，也能做到「提高效率」、「自動完成」、「直接省略」的其中一項。

「努力、意志力、毅力」完全罔顧了人類的天性，與其如此，還不如思考「怎樣努力，才能做到一勞永逸」。

我想過著能將全副精力放在「樂事」的人生。因此，我的「怕麻煩」雷達，恐怕會一直偵測下去吧。幸好極簡生活家身上，隱藏著「不努力的天分」，可以打造出無須努力、也能順利進行的環境。

免除「麻煩事」，

才能全神貫注於「樂事」。

### 37 不提高生活水準，降低滿足的標準

找出自己的「天花板」，維持那水準。

沒想到，

我有一天會覺得衛浴分離的小套房只租六萬四千日圓很便宜

這句歌詞來自日本「極品下流少女」樂團（ゲスの極み乙女）的歌曲〈某個東京〉。就連目前房租只要兩萬日圓的我，有段時間也很認同這句歌詞的價值觀。

我在東京生活的那段時間，住的是月租四萬五千日圓的合租屋。既然都住在東京了，生活費貴也是沒辦法的事。因此，我「盡可能避免提高生活水準」，並且與他人合租，將房租壓到最低。

然而，獨自在東京租屋，一般租金就要八、十萬日圓。不管我再怎麼警惕自己，本文一開

頭的歌詞所說的，「小套房只租六萬四千日圓很便宜」的價值觀，還是揮之不去。因此，我離開東京，回到了福岡。

（同時也是因為我對「邊旅行、邊生活」隨之而來的訂票、訂房等等各種雜事，感到厭煩了。）

俗話說：「由儉入奢易，由奢入儉難。」因為我的雙親破產，生活品質在一夕間跌到谷底的我，花費把關更是嚴格，連我都尚且如此了。因此，滿足的底線，還是愈低愈好。我在重整思緒之後，現在我在福岡的房租是每月兩萬日圓。

買了一百萬日圓的手錶而滿心歡喜，往上看還有一億日圓的手錶。不過，倘若自己的需求「不一定要名牌，但是必須防水和耐用」，那麼「能夠達標的三萬日圓手錶」，就是自己的天花板。

然而，如同我從福岡搬到東京，生活費也跟著高漲一樣，有時環境變化也會讓「生活水準」不得不跟著改變。如果是不得不住在東京的人，就算必須付出高額的生活費，還是得住在東京。

我在此處的重點是：「就算不得不提高生活開銷，也不能提高滿足的底線。」

以我來說，我知道自己「有六塊榻榻米的空間就夠用了」，就算願意花六萬四千日圓在東

京租小套房，換成其他地區，是絕對不可能出這筆錢的。只要能滿足「六塊榻榻米大小」的條件，縱使房租低於六萬四千日圓，我照舊會住得很滿意。因此我在選擇住處時，「六塊榻榻米大小」就是我的天花板。

我再重申一次，掌握「自己的天花板」是很重要的。

「想買世界一流的藝術品，有一億日圓也不夠買，而iPhone是由全球最頂尖的技術打造，卻只要十萬日圓，所以這個價格很便宜。」

聽到這段話，我深深地點了頭備感同意。

除了藝術品以外，美食、音響等「無上限」的物品還有很多，最好別過度沉迷。當然了，如果你喜歡的話，那就無所謂。但是，就如同「三萬日圓的揚聲器就夠用了」，請事先掌握自己的天花板。

時刻警惕，

避免習慣浪費或奢侈。

## 38 打破「固定框架」

隨時質疑，改寫自己的常識。

你知道有一款名叫「SHACA SHACA!!」，可以隨機決定餐廳的APP嗎？開發這款APP的人，就是我朋友稻沼峻（@ShunInanuma）。他的構想來自：「人生應該過得更隨機」、「想用娛樂的方式打亂方便的世界」，也可說是對現今這個過於方便的世界的反思吧。

「要去哪裡吃東西？想去哪裡喝東西？」

↓「不覺得做決定很麻煩嗎？」

↓「最近美食網站的評價都很膚淺，難道不想自己本人確認嗎？」

平時容易流於上述循環的他，萌生了開發「SHACA SHACA!!」的念頭。而他的異想天開之處，就在於：「那麼店家就隨機決定吧！」

搖一搖手機，啟動這款APP後，畫面就會隨機顯示一家餐飲店，所需的時間只要兩秒。

手機不會列舉數家店供你選擇，而是僅此一家。像這樣不給用戶「選擇餘地」的作法，也明快到了極點。

店的外觀照片、星等、評價、預算一律沒有，只會顯示所在地區、店名，以及營業時間。畫面如此簡潔，聽說是因為「這樣比較有趣」。正因為不清楚是怎樣的一家店，前往目的地的過程，也是娛樂之一。

乍看之下，這款App似乎離方便相當遙遠，骨子裡卻是一個能夠免去「選擇」這道功夫、同時又能將人導向「未知體驗」。

實際上，我也曾用過這款App選擇餐廳。我和另一位男性友人，就這樣被迫去了法國土司專賣店。店內清一色全是女性，男性顧客只有我們兩個。

一進門的時候，我們的確有點卻步，不過卻是一輩子難以忘懷的回憶。不但我的約會口袋名單又多了一家，同時我也因此知道，原來花椰菜沙拉可以沾蜂蜜來吃。如果是去熟悉的店家，我一定不會知道這些事。

信奉極簡主義的我，穿著、飲食、用具、行動等等，將一切事物公式化以求最大效率。公式化能省去思考的功夫，將時間分給自己本來該做的事。

然而，講求效率的同時，思考也會因此受限僵化。

我在前文中說過，「持續變化」才是極簡生活家的本質。然而，思考一旦陷入僵化，甚至連「變化」都不會有。

因此，將日常環節一一公式化的同時，偶爾也要有意識地打造「非日常」。走另一條路回家、和首次見面的人聊天等等，哪怕只是小事也沒關係。拿掉自己的框框，顛覆自己的常識，才能為自己的「公式化」帶來更加升級的「變化」。

時刻質疑世間的常識、

自己的常識。



## 39 大範圍瀏覽「可信來源」的資訊

在入口網站徘徊，是愚蠢至極的行為。

我在物品、飲食、人際關係等方面都致力做到「最低限度」，唯獨「資訊」，我卻是盡可能地大範圍涉獵。當然有些知識來自書本，不過主要還是網路。

令我不敢相信的是，很多人都對「網路」抱持著負面印象。強制離開智慧型手機或網路一段時間的「網路斷捨離」會流行起來，追根究柢還是認為「網路，等於邪惡」吧。

說起來，會對在網路上看到的東西感到疲倦的人，問題就出在資訊來源。你是否曾在社群網站上，看到昔日舊友無關緊要的日常生活一景，心情隨之高低起伏呢？過去的我，就是這樣。

難得活在只要一支手機就能讀到所需資料的美好時代，怎麼能不徹底利用呢。請不要一味否定與擔憂，「給它用好用滿」的態度很重要。腳踏車，也是要騎好幾次、跌倒好幾次才能學會，網路也是一樣的道理。

例如，我在知道有「低費率」的通訊服務之後，每個月七千日圓的手機費，也因此降到了  
一六九。日圓。更重要的是，我就是在網路上發現「極簡生活」的概念與人生態度，人生才有  
了重大的改變。

若是能每天沐浴在對自己有益的「高品質資訊」之中，不但能漸漸拓展自己的可能性，還  
可以活得更加輕鬆。

一打開社群網站或新聞網站，天天都會有大量的資訊流入。不過，沒必要鉅細靡遺地掌握  
所有的訊息，請努力「悠遊」於資訊之中，然後用自己的腦袋思考。久而久之，腦中自然會浮  
現「啊，之前好像在哪看過」的印象。為了讓更多的印象「浮現」，在大腦備好各種抽屜是很  
重要的。

首先，請為自己感興趣的分野，量身打造情報來源吧。

較知名的整合平臺有「Smart News」、「Gunosy」，而「Feedly」能將喜歡的部落格或網  
站更新統整在一起，使用起來也很方便。若你「主要資訊來源是雅虎新聞」的話，等於用不到  
網路好處的百分之一呢。

我最看重的，是「執筆者是誰」。

前不久，某匿名的醫療網站才剛鬧出風波，這件事情我到現在都還記憶猶新。不想被假消

息欺騙的話，「這個消息來源，真的值得信賴嗎？」因此，養成確認的習慣是很重要的。

此外，社群網站也是很容易暴露人性本色的地方。一旦接觸到了，當然可以吸收到有益的資訊，但是反過來也有可能對別人的思考照單全收。

不要忘記的是，架好濾網，隔開無用的資訊。例如，他人無關緊要的日常生活，或者牢騷。請盡可能杜絕雜音，打造出只接收自己感興趣、來源可靠的網路環境吧。

自己整理接收到的資訊，

經過思考才能成為養分。

## 40 儲存別人的信賴

增加粉絲數，將信用轉換成金錢。

不久前，網路用戶悠斗 (@yuto\_1e) 在推特提出一個問題：「如果可以的話，你想要一億日圓，還是一百萬粉絲人數？」引發了網路熱議。根據調查的結果顯示：「現金一億」占百分之七十二，「粉絲百萬」占百分之二十八。

如果是我，我會毫不猶豫選擇「一百萬粉絲人數」。一億日圓遲早會花完，但是百萬粉絲卻不會。說得極端一點，「信用，是可以反覆使用的。」

最近日本很流行「粉絲人數折現優惠」。

社群網站「幾個粉絲，等於幾日圓」（大部分是一人換一日圓），可用這樣的方式來折抵消費金額。奄美大島的度假飯店、眼鏡行「OWNDAYS」等等都有實施。不單是粉絲人數而已，住宿期間投稿的「按讚人數」，也可用來折抵。

還有，「價格，依粉絲人數變動的美容院」呢。粉絲人數在五千以上的顧客，不但剪髮免

費，還可「獲贈」相當於粉絲人數的酬金。此外，前面提到的「OWNDAYS」眼鏡行，社群網站的追蹤人數超過一千五百人者優先錄取，每個月還可以領取五萬日圓津貼。

如今，社群網站已經不只是用來溝通或自我滿足的管道。粉絲人數和「按讚人數」，甚至具有經濟價值，以及學歷般的社會價值。換句話說，粉絲人數，等於信用等級，社群網站的普及讓信用化身成具體可見的數字。

我的朋友Ruty (@ruty07z)，是一個「靠一支智慧型手機旅行」的男生。他在集資平臺募集旅行資金，不帶任何隨身物品，只憑一支智慧型手機便飛往日本國內外。付款時只用電子錢包，衣物等雜物則是當地購買，或善用租借、共用服務。如字面所示，真的是「一身輕盈」之旅。

不過，他個人的原則是「使用自己的信用」。在網路詢問：「誰能收留我？」就有粉絲讓他一起回家過夜，即便是無法使用電子錢包的鄉下地方，上網徵求：「有沒有人想和我一起吃飯？」也會遇到願意請客的人。粉絲人數愈多，像這樣受惠於人的可能性，也愈高。信用累積到一定程度，甚至能在兩手空空的情況下展開旅程。

不過，也有人認為「在網路上露臉很可怕」。長相和住家全都曝光過的我，當然知道有風險，基本上也有點不好意思。可是，公開自己之後所獲得的好處，足以打平當中的壞處。

這些好處並非「網紅」的專利。實際上，我認識的人當中，很多都是一邊上班一邊經營社

群網站，粉絲人數增加後又回饋到工作方面。所有的名人一開始都是素人，現在是透過推特等社群網站，就能免費成為明星的時代。剩下的，就是做與不做的差別了。

累積信用不但能空手旅行，

甚至有助於就業。

## 41 化自卑為積極

「不夠」、「不足」是一種魅力。

我的身高比父親矮十公分，可能是這個緣故吧，就連妹妹也長得比我高。即便在身高方面，我也是極簡主義。

還有，家裡除了我以外，每個人都很健康，只有我有異位性皮膚炎、過敏、哮喘等毛病。我詛咒自己是「遺傳失敗之作」，平時我會偷偷穿內增高的鞋子，無所不用其極地武裝自己。

有段時間，我居然還懷疑：「我真的是爸媽親生的嗎？」

然而，自從我捨棄虛榮，對自己產生自信之後，想法也有了一百八十度的轉變。

甚至現在會覺得，幸好我個子不高。雖然「高個子」相當吸引人，不過「矮個子」也有另一種魅力。

例如，身高矮的人不會給人壓迫感，能夠化解對方的戒心，而且也比較有親近感，更容易

締結人際關係。此外，因為能量消耗得少，只吃一點東西就飽了（我能過一日一餐的生活，也是拜此所賜）。也有許多研究表示，矮個子的壽命較長。我可以長命百歲呢！

我打工的時候，有陌生女孩主動詢問我的聯絡方式，後來還順利交往（女追男）。當時，我問對方為何會看上我，得到的回覆是：「因為你長得弱不禁風。」

「原因居然是這個！」訝異歸訝異，不過「有人喜歡我感到自卑的那一面」這件事，讓我動容不已。

原來，這個世界上有人喜歡我原本的模樣。這個簡單的事實，帶給我極大的信心。從那以後，我開始喜歡上了身型瘦小的自己。

大多數「生來健康」的人，都要等到三、四十歲體力漸漸退化，或是健康檢查發現某個項目不樂觀，才會開始正視健康的問題。相反的，我在年少時便深受異位性皮膚炎、過敏、氣喘所苦，因此年輕時就很注重養生。現在更是公認自認的「健康狂人」。

因為我過去吃過各種苦頭，才能早早意識到「健康的重要性」，全面做好對策。我覺得這比仰賴生來健康、等到發現時卻已經來不及的人，要幸福多了。

一般都認為「不足」、「什麼也沒有」是負面形容詞。然而，「正因為不足」才能施展魅力、「正因為什麼也沒有」才能發現真理，也是有這樣的時候。

自卑，是促使人們前進的動力。



你覺得自卑的地方，

也可以是充滿魅力的武器。

## 42 不將才能浪費在無用的地方

透過「蓋洛普優勢識別器」，加深自我理解。

我的專長是「收集」。

「可是你家什麼也沒有耶？」或許有人會這麼想。其實這是我在「蓋洛普優勢識別器」（個人強項診斷）的分析結果，在三十四項天賦之中，我的首位特質，就是「收集」。

第一次看到結果的時候，「咦？」（我明明是極簡生活家耶……）我自己也很驚訝，不過看到分析後就理解了。我喜歡收集的並非有形的物體，而是資訊、知識、經驗等「無形之物」。知道這個結果之後，我更清楚明白自己，「只要從閱讀、旅行中累積經驗，並化為自己的養分，就能得到幸福」。

這幾年，興起了一股「物品整理」風潮。不過，焦點並不在「增加」，而是「刪減」。斷捨離、簡單生活、收納術，當然極簡生活也是。

我認為這是因為大家都不太瞭解自己。透過減少物品，才慢慢弄清楚，「原來自己想過的

其實是這樣的生活」。物品，是反射自我的鏡子。

我的朋友八木仁平 (@yagjimpai)，是「自我認識 Mee」公司的負責人。他說過一段很有意思的話。

這是一個選項暴增、每個人都在尋找自我的時代。

自我認識，是協助自己攀登自己那座山頭的工具。

所謂的「自我認識」，並不是要你拓展各種可能，而是在某一點集中深耕。哪裡才最能發揮自己的強項，挖掘出自己的天賦，並且「突顯」那項天賦，中心思想可說和極簡生活家一模一樣。

想要瞭解自己的話，除了「蓋洛普優勢識別器」，另外我也想推薦「內向型・外向型診斷」、「九型人格」。當我更加瞭解自己之後，有些反應像是：「我不太會應付那個人，他不是有○○的素質呢？」還可以加深我對他人的理解。

我認為，所謂的「做自己」、「對自己有自信」，意指可以掌控自己的狀態。例如，因為緊張而無法好好發揮，言下之意也就代表了無法控制自己。

電影《鬥陣俱樂部》（Fight Club）有一幕提到：「你擁有的物質最後反過來擁有了你。」

做自己的最快捷徑，就是在刪減物品、重新審視人際關係的過程中，學會「如何掌控自己」。

每一個過著極簡生活的人，無一不是神采奕奕，這是因為他們對自己有很深的瞭解。減少選擇，瞭解自己，自信也會跟著來。而且，還能成為物質或其他人「無法掌控」的人。不瞭解自己的話，好比在黑暗中徘徊。另一方面，唯有瞭解自己，才能毫不猶豫地筆直前進。

當你明確知道自己處在什麼樣的空間、被什麼樣的物品包圍、和什麼的人往來才會覺得幸福，自然不會想節外生枝，增加額外的選項了。

認識自己，

才能擔任人生的「掌舵者」。

## 第六章

### 人際關係自由

## 43 將「經驗」當成資產，而非物品

旅行的回憶，是能一輩子留在心中的資產。

極簡生活所重視概念裡，其中一項便是：「經驗，重於物質。」

購物只能在入手的瞬間獲得滿足，不過從旅行、閱讀中得到的經驗，卻可以永久保存，因此幸福指數也比較高。

「經驗，重於物質」，是有科學根據的。

根據心理學家凡柏芬 (Leaf Van Boven) 和湯瑪斯·吉洛維奇 (Tomas Gilovich) 的最新研究，已經證實：「花錢體驗比花錢購物，更令人滿足。」他們的論文是這麼說的：

▽物品帶來的幸福感無法持久。

▽有形的「物品」可能會被奪走，「經驗」卻不會。

▽人類太容易習慣幸福，因此就算物品已經到手，接下來也很有可能欲望大開，覺得「下

次要更好的」。

▽物品因等級而有價格差異，忍不住就會和他人比較。

於是，他們得到一個簡單的結論，就是：「別在物質方面花太多錢。」

東西都買了，還是無法感到心滿意足，我認為根本的原因在於虛榮心，也就是「認同需求」。

人類是「渴望被他人認同」的生物，有認同需求是很自然的。然而，許多人都傾向透過「持有物」來填補欲望黑洞，而不是「自身的成就」。與其用一身裝備表現自己，還不如做一個能以真實的自己為榮的人。

就這點來說，將焦點轉移到經驗的話，則能免去「和他人比較」，留在心中的回憶，還可以成為一輩子的資產。

「慢慢刪減物品，沒有多餘的物質，人生才能過得更富有。」極簡生活家們常將這句話掛在嘴邊，說的真是一點也沒錯。

目前我過著將每月生活費控制在最低限度，也就是七萬日圓，多出來的錢，我會拿來增長經驗或知識，例如旅行或買書、收集資訊。

舉個花錢累積經驗例子吧。

為了參加朋友在東京舉辦的舞蹈課程，我曾經從福岡往返兩地。雖然交通費和住宿費都很可觀，然而「我就是想參加！」的念頭占了上風，因此我毅然決然地前往東京。

之後，我經歷了從不會跳舞到會跳的過程，在活動認識的夥伴，還讓我去他家住宿，因為玩得太開心差點趕不上飛機，所有的一切都化做寶貴的回憶，在我心中永遠留存。如果我將舞蹈課的費用拿來買不需要的名牌或精品，就算金額一樣，我想滿足程度也不會這麼高吧。

資料顯示，這一代的年輕人，將來很可能活過一百歲。既然現代人的壽命遠遠高於從前，那麼「經驗重於物質」的價值觀，想必也會愈來愈深植人心吧。

物質有限，經驗無限。

無形的經驗比有形的物質更重要。



## 44 存款不高於六十萬日圓

多出來的錢，就回歸於人吧。

自從我過著極簡生活，生活開銷也跟著減少，漸漸地有錢會剩下來。

然而，若只是死命存錢而不運用，一點意義沒有。因此，我決定讓錢「回歸」到人的身上。

舉個例子，基於「希望有更多極簡生活家，使用我所喜歡的Apple產品」，我參加了社群網站所舉辦的「#MacBook大叔」活動，將十二萬日圓的MacBook，送給了還是學生身分的極簡生活家。

另外，因為「想讓自己喜歡的極簡生活更廣為人知」，我開始在自己的部落格推出企劃，名為「極簡生活家的包包」，並親自前往採訪。交通費當然是自掏腰包，為了感謝受訪者提供寶貴的時間，我也會支付謝酬。

我之所以會這樣讓錢回歸於人，是因為「就算把錢花在自己身上，也已經無法獲得滿

足」。

直到不久前，我都會將極簡生活中多出來的錢拿來「自我投資」。即便價格高昂、只要是「真正想要」的東西就會買、有想看的書就火速購入、花錢旅行、購買健康食品，以及工作的電腦和相機……這些全都是我覺得，對「自我成長」有益而花的錢。

然而，最近就算在自己身上花再多的錢，感覺也沒有那麼幸福了，而我想要的東西，幾乎都已經擁有了。既然如此，不如就讓錢回歸到我「希望在這個人身上海錢」。

這樣的我，存款一直維持在六十萬日圓左右。

存款六十萬的根據，來自「這是一年最低限度的生活費」（參考了「Lifenet生命保險」出口治明先生的著作《給工作的你「金錢的教養」》）。

也曾有人問我：「要是有了萬一，身上沒錢該怎麼辦？」我覺得「到時候」再想就可以了。結婚、生產、住院等等，就算發生意料之外的事，只要備妥一年的生活費，十有八九都能應付。自從我過著一點點錢就能維持的極簡生活，就不曾再為了錢擔心害怕。

當然，依據成家與否、生活形態等等，每個人的最小額度都不一樣。而在計算出自己的金額之前，你必須先掌握最低限度生活費。

原本我就很排斥「為了將來，現在必須如何如何」的想法。不光是物品，套用到金錢也說

得通。未來是現在的累積，唯有努力活在當下，未來才有保障。人類是有多麼多少、害怕放手的生物。對我來說，「漫無目的地存錢，將存款的數字當成人生意義」，無疑是最糟糕的狀態。

因此，接下來我還會陸續讓錢回歸到人的身上。不用「投資」而用「回歸」，是因為我並不期望收到回報。

既然不是投資，就能狠下心來視為「丟了，也沒關係」，當真的有所回報的話，反而會覺得很幸運呢。

如果對「自我投資」感到厭倦，

「請讓錢回歸到人的身上」，滿足自己和對方吧。

## 45 不當「恩惠的奴隸」

恩惠不該償還，而是循環再利用。

身為極簡生活家的我，經常會收到此類的諮詢。

「這個東西是朋友送我的，所以不能丟。」

「這個東西是爸媽買給我的，總之就先收著。」

「因為是○○送的」又怎樣，我認為根本無關緊要。

恩惠不是用來回報的，而是應該循環再利用。勉強自己接受恩惠，只會害你淪為恩惠的奴隸。強制性的恩惠是一種暴力，絕不能加諸在他人身上。

請站在「贈與者」的立場想想看。假設你送了東西給朋友，之後是否會詢問對方：「上次我送你的東西，還有在用嗎？」我猜多半不會。倘若會問的話，希望你能趁此機會瞭解，「自己是一個不上道的傢伙」。

「不收人情，不賣人情。」指的就是這樣的事。

我曾經在社群網站上，將不用的行李箱、全新的MacBook送出去，可是我並不要求任何回報。缺錢的話，我大可轉賣；不再使用，丟掉也沒關係。就好的意思來說，我根本不抱任何期待。

物品從送出去的那一刻起，就會開始劣化。隨著時間流逝，不再符合收禮者的審美觀也很常見。收禮者要怎麼處理，贈與者根本無權干涉。

說起來，倘若自己送的東西會造成對方的困擾，你又作何感想呢？

「雖然和我的品味不合，但是無法丟掉，真是傷腦筋。」

「收到了這樣的東西，不回點什麼的話說不過去。」

送禮是為了讓對方開心，現在卻反過來造成對方的負擔……相信這應該不是你所期望的。因此，我在送禮的時候，基本上只送消耗品。

收到不喜歡的衣服，只會讓人頭痛，餽贈不會消失的有形之物是有風險的。依我的感覺來說，「餽贈有形之物，就跟送炸彈差不多。」

像是新生兒的賀禮，大家似乎都覺得「衣服再多一件也不嫌多吧」，因此很喜歡送衣服。然而，我想收禮者的真實心聲，應該是「紅包或禮券最實在」。

送禮，就是需要如此審慎思考的行為。

回到一開頭的問題。浮現「想丟掉」念頭的那一刻，東西就可以丟了。

因為你真正的想法，其實是：「（超想丟掉的，不過）東西是朋友送的，所以不能丟。」請將來到自己身邊的恩惠送出去，讓它循環再利用。

讓恩惠從「單向回報」昇華成「多向循環」，

物品、金錢、恩惠，全部都可以「循環再利用」。

## 46 弄清楚「討厭什麼」

能說出「喜歡這個，討厭那個」，才算極簡生活家。

「別老是將討厭掛在嘴邊，也說說自己喜歡什麼嘛！」

這是漫畫《異域漂流作家》中的對白。就算沒看過漫畫，想必聽過的人應該很多吧。

另外還有一句是：「為什麼要互揭瘡疤互相傷害呢？能夠挺起胸膛說出一件自己喜歡的事，比罵聲連連帥氣多了。」以前的我也非常贊同，但是現在卻有些改觀。

我認為正確說法應該是：「既然說得出喜歡什麼，也要能夠說得出討厭什麼。」只能說出「喜歡」的世界，太無趣了。

我自己有一個「無用清單」。

虛榮、忍耐、人情、努力、掌控他人、外界的常識、囤貨、存錢、過高的費率、被動交往、為了收納而收納、印花、無益的資訊、大房子、車子、香菸、浴巾、列表機……

這個「無用清單」，也可看成是「討厭清單」。當中又以香菸為最。為了滿足自身欲望，

不惜吐出二手煙傷害別人的健康，簡直與霸凌無異。起碼抽菸要能顧慮到別人，選個遠一點的地方吧。

以前，我曾在酒聚時被同桌的人問：「可以（在座位上）抽菸嗎？」那家店並沒有禁菸，因此就算抽菸也沒有任何問題。

然而，對方明知我討厭菸味，卻還是這麼問了。於是，我是這麼回答的：「你要抽也可以，不過我就回去了。」

我並沒有直接詢問對方，聽到這種回答有何感想，不過當天他並沒有抽菸。當然了，現場的氣氛，是有那麼一點僵。

不過拜此之賜，我和周遭的朋友才得以免受菸味干擾，愉快地享用餐點，最後我也和那個人斷絕了來往。如果那時候我沒有勇氣表達「討厭」，恐怕只能在座位上咬牙忍耐，並且持續維持表面上的和平關係吧。

正因如此，「喜歡的相反是無動於衷」，我認為這句話也是錯的。

我「討厭吸二手菸」，而且也明確表達了。如果我對菸味「無動於衷」的話，也就不會生氣了。換言之，正因「喜歡」才能對「討厭」做出反應，正因為有所「討厭」，才會被「喜歡」所吸引。儘管社會傾向避開負面詞彙，不過我認為「討厭」的情緒也有其價值。



當然了，沒必要對自己的「討厭」加以解釋，但是也不能罔顧他人意見，或試圖改變對方，我只是想做一個能夠毫不猶豫說出自己意見的人。

比起「這也喜歡，那也喜歡」的八面玲瓏，能說出「喜歡這個，討厭那個」的人，更值得信賴。

明白表達「討厭」，

是對「喜歡」的尊重。

## 47 不要害怕傷害別人，或是被別人傷害

不以「我也有這樣的想法呢」，草草作結。

把話講清楚，需要極大的能量。

在酒聚中拒絕別人是這樣，和戀人提分手亦是如此。

「隨便」、「什麼都可以」的討巧態度輕鬆多了，選擇這麼做的人也很多。不過，倘若要以「別人有別人的想法嘛」、「一樣米養百樣人啦」，這種誰都會說的場面話，打個哈哈就想結束的話，我認為才是最無趣的。

當然了，這個世界上本來就有各種價值觀。正因為沒有正確的解答，我認為還是別讓自己的意見停留在「模稜兩可」的階段，比較好。

自從我過著極簡生活，諸如：「基於○○原因，所以沒有△△。」弄清楚究竟是Yes或No的機會，也增加了。然後，就會被他人規勸：「別人有別人的想法。」

不但熟人這樣對我說過，連網路上的陌生人也會跑來指點。

「世上什麼樣的人都有。」

「每個人都想法都不一樣！」

這麼基本的事，我當然也知道。正因為知道，我才要鼓起勇氣，說清楚：「我是這麼想的。」

人生本來就不公平。我出生於富裕家庭，後來因為父母離婚失去了一切，「家境好」以及「現實就是這樣」的狀況，兩邊我都經歷過。

家境好的時候，聽到朋友的爸媽不肯買電動給他，我曾不解地想著：「為什麼不能買呢？」相反的，生活窘迫之際，也曾羨慕地看著朋友買新衣服。我對於人與人之間的差距，就是這麼敏感。

每個人都不一樣。所以，輕視別人或羨慕別人，某種程度上是無法避免的。「四海之內皆兄弟，說出來對方應該就會懂。」我認為這樣的想法，真的很粗魯。認為「說出來，對方應該就能懂」的人，當期待遭到背叛，憤怒的尖銳矛頭將完全超乎你的想像。

人會傷害別人，或是被別人傷害，同樣也是不變的道理。當我說出自己「喜歡」某物的時候，就會傷害到「討厭」該物的人，反過來亦是。倘若因為這樣而傷害到了某個地方的某個人，那也是莫可奈何的事。凡事顧忌，連「喜歡、討厭」都不敢說，那種活法既憋屈又無趣。

極簡生活，就是持續突顯自身「愛好」的作業。選出「喜歡」的事物，除此以外，全數排除，量身打造出能讓自己將時間和金錢全數投入的環境。

「住在四塊榻榻米大小的房間」、「一天一餐」等等，我做著自己喜歡的事，然而不僅不被理解，反而連不認識的人都跑來指責我。

拜這些人之賜，我不再介意自己和別人的差異。因為我打從心底理解「不同的意見也很值得尊重」，所以並不會反駁意見相左的看法。

我在想著的是，如果這個世界上，大家都說出自己的意見就好了。

正因價值觀是多元的，

說清楚、講明白，才更顯得重要。

## 48 不餽贈會消耗對方能量的物品

別輕易送出紙鶴、賀年卡等，有形之物。

為了受災地摺的紙鶴，反過來造成受災戶的困擾。

週末去當義工的時候，原本我們應該為受到驚嚇的人蓋上毛毯，或是為餓著肚子的人煮上一碗豬肉味噌湯，然而我們卻必須撥出時間和精力，處理全國各地送來的「紙鶴」……

這段小故事，是來自阪神大地震的受災戶，也就是日本搞笑藝人西野亮廣的話。

不光是這個例子。意外的是，許多人在送禮的時候，只在乎自我感覺良好，完全不管「收到的人會有什麼感覺」。他們沒有任何惡意，單方面認為對方應該會開心吧，就這樣將東西送了出去。

就結果來說，大多數是以「倒添麻煩」收場，倒是本人一點自覺也沒有，真是糟透了。

說到「倒添麻煩」，賀年卡也是一例。

我認為沒有任何「餽贈」比賀年卡更能奪取收禮者能量了。保管起來占空間，處理起來費功夫，還有被迫回信的壓力……直到現在，賀年卡居然還沒被淘汰，實在太不可思議了。當然了，希望大家也不要寄賀年卡給我。

若想送禮者、收禮者，兩者皆大歡喜的禮物，請以「不會難處理」為準則。結論就是，不管收到什麼東西，會讓人感到開心的，還是送禮者本身的「心意」。不過，前提是「不會造成收禮者的困擾」。

因為真正想要的東西，自己就會去買了，而且打從一開始，就沒有人會期待禮物的品質。所以至少請做到，「送禮，就送不會奪取對方能量的東西。」（等於「不會難處理」）在物質氾濫的現代，這樣就很足夠了，對方反而會開心呢。

儘管如此，還會有「無論如何都想送禮物討對方開心」的情況吧。這種時候，我希望大家可以選擇「用金額傳達心情」，像是商品禮券或圖書禮券等等。以前就有這種送禮方式，不過現在還更進化。

例如，優衣庫服飾、無印良品或宜家家居等，都有推出預付式的禮品卡，對於剛展開新生

活的人來說，是最適合的禮物。喜歡咖啡的人，可以送他星巴克的「eGift」。這是透過Line或電子郵件、社群網站，寄送的電子禮品卡，無須透過「物質」仲介，就能傳達心意。亞馬遜的禮品卡中，選擇問候式卡片的話，還可以附上訊息。

無論是透過網路就能簡單進行餽贈的「Giftee」，或是朋友之間的少額集資平臺「Poica」等等，有趣的服務正在陸續問世。其中，送出的訊息「每一字可兌換五日圓」的「Letter Pot」，更是令我拍案叫絕。

「送禮，等於贈送有形的物品。」這樣的觀念已經過時。希望這個世界收到無用之物而傷腦筋的人，多少能夠減少一點點。

心意是最棒的禮物，

光是「想讓對方開心」，就很有價值了。

## 49 只和能帶來利益的人往來

人際關係建立於利害得失。

我在〈弄清楚「討厭什麼」〉那一篇裡提到，我和詢問我「可以抽菸嗎」的那個人，後來斷了往來。

我將這件事貼上部落格時，有讀者提出了這樣的意見：「只看到別人某一面，就判斷此人不值得交往，難道你只和能為自己帶來利益的人往來嗎？」

沒錯，正是如此。我認為，「就連人與人的往來，也是一種利害關係。」

讀者說：「如果是澀谷先生很尊敬的人或是死黨問你，可不可以抽菸，難道你也會說NO嗎？」

倘若是最愛的日本少女團體HKT48的成員宮脇良本人，當著我的面親自問我：「可以抽菸嗎？」或許我會回答OK吧。

因為她太可愛了，就算會抽菸，我也勉強可以接受。然而，現實中並沒有發生這樣的事，



更何況宮脇小姐也不抽菸。因此，「如果。做出△△的話」，這種問題一點意義也沒有。

我認識的人或尊敬的人當中，也有癮君子。但是他們會在抽菸時離席，照顧到不抽菸者的心情。正因他們會為人著想，雙方的交情才得以持續下去。

前幾天，我剛好有機會參加一場大型酒聚，儘管現場有十四個人，但是沒有一個人正在吃飯的時候抽菸。我認為這是篩選交際對象所帶來的結果。因為再怎麼想，其他十三個都不可能因為「澀谷先生發火就麻煩了，還是別抽菸吧」，而一致決定這麼做。

的確，光憑「抽不抽菸」，很難看出一個人的全貌。然而大多數的時候，人都是只憑某人的一面就做出判斷，別人也是這樣對待自己的，面試或相親更是如此。

「總覺得這人看起來不怎麼能幹，不錄用。」

「這人感覺很棒，也很聊得來，應該可以做好朋友，來加他的Line吧。」

想在有限的時間中，掌握所有人的一切是不可能的，所以也只能戴上自己的濾鏡做判斷。正因如此，我一直很努力，希望能做到在短時間內正確傳達自己。

即便是現在，我也只和能帶來利益的人往來。

這裡的利益，指的是「體貼、說話有趣、值得尊敬、相處愉快」等等。而我所認為的損失，則有「說話無趣、不懂得體貼、看了就生氣」等等。將「得失」，利益占上風的人，才會是我的交往對象。

生養小孩就是最好的例子。雖然照顧小孩會耗去大量的心血和金錢，然而「看到孩子的笑容就覺得幸福」，最終還是好處占上風，人們才會花心力培育後代。因此，我想和「縱使有討厭的一面也能接受」的人往來。「儘管毒舌，不過說的話令人尊敬，就是想和他在一起。」這樣的人際關係，可說是彌足珍貴。

當然了，倘若覺得我不值得交往，儘管和我斷絕往來吧。為了讓別人選擇我當朋友，我也會繼續努力，當一個能為他人帶來利益的人。

無論物品或人，全然脫離不了利害關係，

篩選，是為了自己和對方著想。

## 50 減少物品，增加「心靈寄託」

拓展人際關係，分散風險。

雖然我盡可能刪減身邊的物品，但是對於人際關係，我卻謹記著「廣而淺」。

我喜歡的想法中，有一條是：「所謂的自立，就是增加寄託。將絕望分享出去，就能帶來希望。」這是患有腦性麻痺的日本小兒科醫生熊谷晉一郎所說的話。

他認為，人類這種生物，或是物品或是人，不依賴各種東西的話就無法生存下去。因此，倘若有很多心靈寄託，那麼對於每樣寄託的依賴程度也會變淡，達到好像什麼都沒有依賴的錯覺。這種狀態，便是所謂的自立。

以我來說，學校同學、工作伙伴、網友、電玩同好、在合租屋認識的人，這些都是我的「心靈寄託」。或許有人會認為「點頭之交再多，也沒有意義」。不過，唯獨人際關係，我認為選擇愈多，愈好。

寄託太少的話，關係過於封閉，很容易就流於權力支配。

家庭暴力就是典型的例子。親子之間、配偶之間等等，因為只有這段關係可以依賴，就算被打被罵，也無法選擇斷絕來往。另一方面，寄託夠多的話，就能稀釋掉每段關係的濃度，避免過度依賴。哪怕其中一個搞砸了，還是有其寄託可以依靠。

人際關係有別於物品，不受控制的部分太多了。東西的話，只要花錢就能重新來過。在亞馬遜下錯單，點一點按鈕就能取消訂單，但是人際關係卻沒有這麼簡單。

話雖如此，也沒必要勉強自己和討厭的人來往。之所以能夠「篩選」來往對象，說起來也是因為「寄託」夠多的關係。只有一根柱子的房屋，立刻就會倒塌。多點柱子，不但比較穩固，也不會因為失去一、兩根，就崩解。

如同我在〈選擇大螢幕的智慧型手機〉一篇中所描述的，這是一個「要將什麼壓縮到最小」的課題。我會購買大螢幕手機，是為了將眼睛的疲勞程度壓縮到最小。廣結善緣，也是為了將人際風險壓縮到最小。

特別是現在，透過社群網站，任何人都能輕鬆和全世界取得聯繫。我也有許多地址、電話、甚至本名都不知道的朋友。浪費時間和金錢在「不感興趣的酒聚」，完全是另一個問題。不過，倘若你想維持輕鬆自在的人際關係，那麼增加不知道會在何時拯救自己的「安全網」，將是很好的方式。

這個道理並不侷限於人際關係。收入來源、專長、容身之處等等，這一類的「無形之物」，你擁有的愈多，愈能應對各式各樣的風險。

投資界有一個定律是：「想守住資產的話，就分散投資；想進擊的話，就集中投資。」換做人際關係，便是防守大於攻擊。

增加「心靈寄託」，

是讓人「不再依賴」的唯一方式。

後記

## 開啟屬於「你的簡單豐富生活提案」

在極繁主義家庭長大的我，從小就嘗過「要什麼、有什麼」的幸福滋味。

想要最流行的款式、朋友有的，我也非買不可……簡直沒完沒了。父母的金錢滿足了我無窮無盡的購物欲望，數不盡的物品囤積在我的生活裡。

只懂得用物質表現自己的我，因為雙親破產失去一切之後，這樣的生活也宣告「強制結束」。之後的幾年，我活得可以說，既痛苦又恥辱。

我只要一開口就是抱怨，也沒有可以投入的志向，唯獨自尊比天還高。

為我帶來光明的，就是極簡生活。關於極簡生活的美好，我已經在書中說過很多很多了。現在的我，光是靠部落格的收入就足以維持生計。老實說，我的收入早已超過每月七萬日圓。

不過，今後的我恐怕也還是會一直選擇「簡單豐富，還我一身輕盈、自由」的生活方式

吧。因為金錢、虛榮對我而言，都是不必要的東西。

直到現在，我才明白。

並非因為我變得一身輕盈、自由，我才改掉了愛慕虛榮的毛病。而是因為我打從心底想要改變愛慕虛榮的自己，才漸漸地變得一身輕盈、自由。

自從我知道極簡生活的概念，一直到目前的簡單生活型態，這個過程整整花了三年的時間。「想要那個」、「這個還不能丟」，我也是一邊掙扎，一邊增增減減，不停地嘗試錯誤，好不容易才來到這個簡單境地。

很多人都說我，「看得很開嘛」、「頓悟了喔」，其實我也有各種的迷惘。不過，當我在迷惘中選擇了，「對自己而言，真正重要的東西。」那麼接下來，在前方等著我的，便是一個不再愛慕虛榮、能讓我稍微挺起胸膛的自己。

所以，如果你「不太喜歡現在的自己」、「無法由衷地感到滿足」，首先請拋棄虛榮心，嘗試過著將物質和支出縮減到最低的生活吧。一開始，改變可能不大，然而最終，你將會發現一個改頭換面的自己。

極簡生活讓沒有任何人生目標的我，找回了原本的自己。現在我由衷地認為，推廣簡單豐富生活的美好，是值得我付出的志業。因此，能將心中想所想的出版成冊，我真的很開心。

我想在此向購買本書的人、我的部落格讀者，以及製作本書的Sanctuary出版社，說聲謝謝。

在書本編製過程中，有編輯不再使用錢包了，有編輯戒掉了含咖啡因的飲品，也有編輯丟掉了囤積已久的舊日記。倘若我能給大家帶來一點點的影響，再也沒有任何東西會比這些改變，讓我更開心的事了。

能夠毫不猶豫捨棄不再需要的東西，才算是簡單豐富的生活家。

倘若你的生活已經變得更加輕盈，已經準備好踏出下一步，那麼就連這本書，你也可以毫不猶豫地處理掉。

就算只拍下需要的頁數，然後便立刻脫手，也沒關係。如果有人提出「我也想要閱讀」，送給對方也可以（不過，絕不能強迫推銷）。如同我在〈脫手的管道〉那篇當中所敘述的，把東西賣掉，也是一個方法。因為閱讀的目的在於吸收其中的知識，而非藏書。

還有，這本書所寫的，是「我個人的簡單豐富生活提案」。

請別照單全收，希望你能找出最適合你自己的「我的簡單豐富生活提案」。



你不需要多餘的東西來襯托你。

請一身輕盈、自由地活著吧。

感謝養育我的雙親，以及所有與我相遇的人。

※本書介紹的資訊、服務為書籍發行的時間點為準，之後有可能變更。

二〇一八年春天

澀谷直人／極簡生活家

## 參考文獻・網站

### 書籍

- 《幸福與金錢的幸福學》（幸福とお金の経済学）  
——羅伯・法蘭克／著，Forest出版，2017年
- 《Dreamland: Adventures in the Strange Science of Sleep》  
——David K. Randall／譯，W. W. Norton & Company出版，2012年

- 《直観力》

— Daigo／著，liberal社出版，2017年

- 《無敵思考―保證划算的最強效益成本法則》

（無敵の思考―誰でもトクする人になれるコスパ最強のルール21）

— 西村博之／著，大和書房出版，2017年

- 《堅強箴言》（強く生きる言葉）

— 岡本太郎／著，East Press出版，2003年

- 《能幹的男人食量超小―空腹は活力源泉！》

（できる男は超小食―空腹こそ活力の源！）

— 船瀬俊介／著，主婦之友社，2015年

- 《這樣走，百分之九十九疾病能預防：脊骨肌肉全伸展跨步法》

（病氣の九割は歩くだけで治る！～歩行が人生を変える二十九理由～簡単、無料で医者いらず）

——長尾和宏／著，方言文化出版，2017年

- 《無麩質飲食，打造健康腦》

（Brain Maker: The Power of Gut Microbes to Heal and Protect Your Brain?for Life）

——大衛・博瑪特、克莉絲汀・羅伯格／合著，天下文化出版，2018年

- 《積極轉變》（ポジティブ・チェンジ）

——DaiGo 著，日本文藝社出版，2015年

- 《成功不再跌跌撞撞》

(*Barking Up the Wrong Tree: The Surprising Science Behind Why Everything You Know About Success Is (Mostly) Wrong*)

— 艾瑞克·巴克／著，天下文化出版，2018年

- 《Strengthsfinder 2.0: From Gallup》

(さあ、才能(じぶん)に目覚めよう新版。ストレングス・ファインダー 2.0)

— Tom Rath／著，日本經濟新聞出版社，2017年

- 《100歲的人生戰略》

(*The 100-Year Life: Living and Working in an Age of Longevity*)

— 林達·葛瑞騰、安德魯·史考特／合著，商業週刊，2017年

- 《寫給工作的你「金錢的教養」》（働く君に伝えたい「お金」の教養）  
— 出口治明／著，Poplar社出版

- 《異域漂流作家》（ツギハギ漂流作家）  
— 西公平／著，東立出版，2007年

- 《為了自由，20歲就應該捨棄的50件事》  
（自由であり続けるための20代で捨てるべき50のこと）  
— 四角大輔／著，悅知文化出版，2016年

## 網路

- 無現金派和現金派的『存款差距』？儲蓄增加額相差2.7倍(CB調査)  
（キャッシュレス派と現金派で「貯金格差」か貯蓄増加額に2.7倍の差(CB調べ)

ITmediaNEWS、二〇一八年三月十九日

[http://ceron.jp/url/www.itmedia.co.jp/news/articles/1803/19/news136.html#utm\\_term=share\\_s](http://ceron.jp/url/www.itmedia.co.jp/news/articles/1803/19/news136.html#utm_term=share_s)

P

- 智慧手機簽約數與終端機別的月費、用量

(スマートフォン契約数および端末別の月額利用料金・通信量、二〇一五年三月)

株式會社MM總研、二〇一五年六月十一日

<https://www.m2ri.jp/news/detail.html?id=43>

- 『大掃除與斷捨離』的意識調查

(『大掃除と断捨離』に関する意識調査)

Mercari、二〇一七年十一月二十四日

[https://about.mercari.com/press/news/article/20171124\\_survey\\_report/](https://about.mercari.com/press/news/article/20171124_survey_report/)

- **【沒發現就沒收】** Tetsuya 的偷偷偷！

（**【気づけなかったら没収】** てつやの物たくさん盗んでみた!!!）」

東海正在播出、Youtube、二〇一八年一月九日

<https://www.youtube.com/watch?v=DXXRShm1RIw&feature=youtu.be>

- **【總價一百六十萬日圓】** 買了iMac Pro，然後壞掉了。

（**【總額160万円】** iMac Proをかう、そして壊れる。）

ないとー Volg、Youtube、二〇一八年三月二十日

<https://www.youtube.com/watch?v=u6mvs3Qh8kU>

- Instagram 女子的『Instagram 疲勞』、Mercari 的共享倉庫化、YouTuber 的是『朋友而非藝人』等等，智慧手機用戶的 9 個潮流



（インスタ女子による『インスタ疲れ』や、メルカリのシェア倉庫化、YouTuberは『芸能人ではなく友達』など、スマホユーザー9つのトレンド、2017）

AppMarketingLabo、二〇一八年二月八日

<https://appmarketinglabo.net/smaphotrend2017/>

- 熊谷史人Twitter@kuma1977

- 穆希卡總統給日本人的話

（ムヒカ大統領から日本人へのメッセージ）

新井由己note、二〇一五年十月十八日

<https://note.mu/tokotonstudio/n/n7a263959e554>

- 懷疑自己得了憂鬱症？有可能是腸內環境惡化之故

（うつ病？と思ったら、腸内環境の悪化も疑ってみよう）

パレオな男、二。一五年三月二十四日

[https://yuchrszk.blogspot.com/2015/03/blog-post\\_24.html](https://yuchrszk.blogspot.com/2015/03/blog-post_24.html)

- 為什麼肚子狀態不佳會連累腦子也狀態不佳？

（なぜお腹を壊すと頭まで悪くなってしまうのか？）

パレオな男、二。一六年七月二十一日

[https://yuchrszk.blogspot.com/2016/07/blog-post\\_21.html](https://yuchrszk.blogspot.com/2016/07/blog-post_21.html)

- 食欲停不下來！有可能是腸内環境惡化之故

（食欲が止まらない！と思ったら、腸内環境の悪化も疑ってみよう）

パレオな男、二。一五年三月二十六日

[https://yuchrszk.blogspot.com/2015/03/blog-post\\_47.html](https://yuchrszk.blogspot.com/2015/03/blog-post_47.html)

- 堀江貴文《開始注意健康時通常已經太晚了》——現在就能做的疾病預防有哪些？  
(リエモン『健康意識が芽生えるのって手遅れになってからなんだよね』今からできる病氣予防って?)

U-NOTE、二〇一七年四月二十八日

<http://u-note.me/note/47507158>

- 貝瑞・施瓦茨・選擇的悖論

(バリー・シュワルツ・選擇のパラドックスについて)

TED、Youtube、二〇一七年一月十六日

<https://www.youtube.com/watch?v=VO6XEQIsCoM>

- King Kong 的西野想要集資開發新服務『LetterPot』

（『キンコン西野の新サービス『レターポット』の開発費用を集めたい）

CAMPFIRE

<https://camp-fire.jp/projects/view/48069>

● 公益財團東京都人権啓發中心，TOKYO 人権第56號

（公益財団法人東京都人権啓發センター、TOKYO 人権第56号，二〇二二年十一月二十七日  
発行）

[https://www.tokyo-jinken.or.jp/publication/tj\\_56\\_interview.html](https://www.tokyo-jinken.or.jp/publication/tj_56_interview.html)

生活系 001

## 我簡單豐富的生活提案

從居住、物品到人際關係，50個擺脫金錢和外在羈絆，化繁為簡的富足人生

手ぶらで生きる。見栄と財布を捨てて、自由になる

作 者 — 澀谷直人 ミニマリストしゅ

譯 者 — 王詩怡

總 編 輯 — 陳秀娟

封面設計 — 兒日

內頁設計 — 楊啟翼工作室

出版總監 — 黃文慧

行 銷 — 莊晏青、陳詩婷

---

社 長 — 郭重興

發行人兼出版總監 — 曾大福

出 版 — 銀河舍出版

發 行 — 大雁出版基地

地 址 — 新北市新店區民權路108-1號8樓

電 話 — 02-2218-1417

傳 真 — 02-2218-8057

讀者傳真服務 — 02-2718-1258

發 行 — 遠足文化事業股份有限公司

地 址 — 新北市新店區民權路108-2號9樓

電 話 — 02-2218-1417

傳 真 — 02-2218-1142

客服專線 — 0800-221-029

信 箱 — [service@bookrep.com.tw](mailto:service@bookrep.com.tw)

網 站 — <http://www.bookrep.com.tw>

法律顧問 — 華洋法律事務所／蘇文生律師

Tebura de Ikiru. Mie to Saifu wo Sutete Jiyuu ni Naru 50 no Houho

Copyright © 2018 Naoto Shibuya

Chinese translation rights in complex characters arranged with SANCTUARY PUBLISHING  
INC.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

Printed in Taiwan

有著作權。翻印必究

紙本書 — 初版2018年10月