

斷捨離

臧蓓

我突然感到傷感
以前我很寶貝的東西
現在卻不知道怎麼辦

丟掉·捨不得
留著看著是心裡的負擔

這種改變
是因為我成長了？
還是因為我老了？
還是每個人都會有的正常現象？
還是因為我受到日本山下英子
斷捨離觀念的啟發？

我當然知道最簡單就是「丟」
自己丟不了
叫別人來幫我丟

明知道它沒有用了
可是它曾是我
生命中的印章
生命中的新陳代謝
生命中的呼吸

沒有他們就沒有我
我跟他們曾像連體嬰一樣分不開
那個好醫生可以幫我動這個手術分割

你有你的去處回收桶
我有我的自由與輕鬆

我曾經花盡了心思把你買來要來
好朋友們匆忙搬走留給我的好書
如獲至寶
放在我的儲藏室裡

或者床頭·或者桌上·或者櫃裡
或者每天看到·或者沒看到

或者忘了

但是我知道你
你們永遠在哪裡

可是現在·不管我曾經多麼喜歡你
想收藏你
可是你已經沒有用了
沒有那麼賞心悅目了
你真不用再陪伴我了

但是我就是捨不得把你扔掉
這種天人交戰
天天在折磨我

終於·有一天
平常不見人影的姪兒
因為感情不順·心情不好
回家看看·無事可做
唯一可做的：幫忙丟東西

大大垃圾桶
放在車庫外
不管多重他都拿得動
不管我多捨不得他都覺得該丟
他的乾脆俐落
令我爽極了

就這麼解決了
大的垃圾桶一下就滿了
必須等下星期三來才可再裝

不用的健身器
不用的電器
不用的傢具

不用的書籍
不用的檔案
不用的 CD
不用的雜物

可以捐出的
通通都離我遠去
不再復返

除了.....

成堆的剪報好文章
雜誌的好摘要
收集的設計獨特卡片
收集的旅遊明信片
收集的風情風景日曆
社團的紀念品
一輩子的家庭相片
朋友的書信往來
美而不能穿也不能送友人的衣服

等下回吧！

直到我看到一句話
珍貴的是『回憶』不是物品
如果東西不在了
當時的心情及記憶也不在了嗎？
當然不是
那些人 事物永遠刻印在記憶啊
不用糾結了

丟東西，必須由這樣一個人
有力氣，有時間
跟你熟，不嫌你

我又一次感謝上蒼
在我最需要的時候
姪兒即時出現

解決了我難丟的糾結
空出的地方就是新獲得的寶貴空間

買了架子·整頓暫留的雜物
希望 他也釋放了他的困擾 不再糾結

從此磨練自己對身邊各項事物提問

1. 我還需不需要？
2. 令我愉不愉快？
3. 對我合不合適？

磨練出的感知能力使我自然而然的

1. 不再盲目購物
2. 不再接受不需要的禮物
3. 欣然捨棄以上不合格的東西

空出了地方
空出了時間
空出了人際關係
這些「空出」滋潤了生活簡單的美

讓自己身心·海闊天空·輕鬆
而自在
可以繼續過日子.....

以後收集時, 要三思了
有一天你上了天堂
也不會把這「扔掉」的難題
扔給你最親近的人