



# 斷捨離與囤積癖(上)

的。看到滿屋子的東西,雖然沒有見過趙湘源本人,但我總覺得她是一位故人。

我對父母的囤積行為一度也非常生氣,但看到《物盡其用》之後,又莫名其妙地覺得感動。後來我琢磨了一下,一個小小的房間中收納了那么多東西,它必然顯得凌亂。物品把大片的空間切割成塊,勢必會出現很多角落。角落里會滋生蚊蠅、蟑螂,整個房間的氣味會變得非常微妙。真實的生活是難以容忍大量囤積行為的——不衛生也不方便。而當把這些東西分門別類地鋪在廣闊的空間中時,雜物就不再製造角落,而是被有序地擺放好。這時我獲得了一個全新的旁觀視角,讓我覺得一個人的人生居然可以這麼廣大、博雜,同時又這麼瑣碎和無關緊要。

為了對抗囤積癖,日本作家山下英子寫了《斷捨離》,這本書成了中年人尤其是中年主婦的枕邊書。斷捨離是一項生活主張,說是要斷絕物的進入,捨棄不需要的物,進而遠離物,以獲得內心的平靜,過上沒有煩擾的生活。相較於收納,斷捨離轉換了根本視角,認為家里之所以放不下東西,不是因為房間不夠大,而是因為東西太多。

很多人覺得是物造成了自己的痛苦,自己為外物所累,所以只要把物從生活當中儘量去除,將物欲降到最低狀態,少買一些衣服,少買幾部手機,就可以過上幸福的生活。還有人認為物背後的資本是造成痛苦的根本原因。資本家開足馬力不停地生產,不斷用新的物來引誘你。網絡上、手機里,各種“虛假需求”製造平台不斷地誘導你產生不必要的慾望。當這些慾望實現不了的時候,你會陷入痛苦;實現後,你會陷入空虛。

斷捨離看起來是一個相當純粹的解決方案。主張斷捨離的雜誌上的經典畫面,常常是一間空空如也的白房子,一個人身披禪衣,枯坐其中。每次看到這樣的圖片,我都看不到寧靜,我看到的是對現實生活的拒絕。一個有活力的空間,只要有了孩子,就沒法做這樣的斷捨離。它一定會有堆疊,會有不時增加的角落。瓶瓶罐罐,邊里邊邊,這樣的房間才有人味兒。

斷捨離看起來像一個人的精神世界,小到僅能放下自己。我不仇物,覺得並不是物,甚至也不是其背後的資本給人帶來了痛苦——我

們不應該什麼事都要找一個替罪羊。物和資本所造成的痛苦都是外在施加的,要擺脫它們並非完全不可能,不買東西就行。真正的苦是內在的,是一種很摩登的苦,它可能源自一種人、物二分的價值觀——把人看成宇宙的大主宰,把物看成中立工具,人們繼而可以任意使用物。任性的使用關係將人同物的本真關係割斷了,我們和物不再“交往”,只能是人利用物。我經常觀察自己的消費習慣,覺得自己之所以會囤積很多東西,恰恰是因為不重視物。因為物什麼也不是,所以能隨意添置,也能隨意丟棄。這才導致了海量物品擠入生活。而當東西太多時,我就覺得心里堵得慌。當東西僅僅是工具而沒有別的什麼維度時,它們就會顯得太太多、太瑣碎。

想真正擺脫物的困擾,靠斷捨離是做不到的。沉迷於斷捨離一旦走入火魔,人就會罹患仇物症,就像減肥者不幸得了厭食症一樣。以為通過對物的排斥,就能純化自己的精神世界,這是一個特別單純的錯誤。人都是物品依戀者,物是走入精神深處的梯子。我們經常說待人接物,接物的態度在很大程度上反映了待人的態度。如果你真的踐行斷捨離,反倒可能變成一個冰冷的人,沒法自然地待人,要過一種很蕭條的人生。

作者:王小偉 (未完待續)

據我觀察,我們和父母這代人,對待“物”的方式差異非常大。老人愛囤東西是一個普遍現象,一些“80後”“90後”的父母仍然有囤積癖。那些被囤積下來的東西卻大多被忘在角落,不會再被使用。這種囤積習慣逐漸蔓延到年輕人身上,大多數人都覺得自己的儲物空間不夠用,收納變成一門大學問,甚至很多家庭主婦要專門學習收納術。

人的一生究竟需要多少東西?2005年,藝術家宋冬做了《物盡其用》展覽。這個展覽佔據的空間非常大,在碩大的廳堂中擺放着宋冬的母親趙湘源女士一輩子蒐羅來的各種物件,有的用過,有的沒用過。

一個人的一生,似乎就是由他用過的、正在使用的和從未使用但業已擁有的東西構成

每個人的內心都有一種渴望,渴望傾聽真實的聲音。你內心有某種東西在等待和傾聽內心真實的聲音。現世中從來沒有一個跟你一樣的人,也永遠不會再有一個跟你一樣的人來到這個世上——你是唯一的。

如果你聽不到它,你就永遠找不到你真正在尋找的東西;如果你聽到了它,卻不遵從它,那你還不如沒有被生出來。你是世上存在的唯一的你;你的特色是世間獨一無二的,如果你聽不到自己內心真實的聲音,你的一生就會被別人牽着走。

真實的聲音正從你的身體里流過。當你聽不到你內心真實的聲音時,不要被那些包裹着夢想和抱負外衣的聲音欺騙、迷惑。因為你內心真實的聲音是你人生唯一的真正的嚮導,如果你沒有它,你就什麼都沒有了。

所以,請培養傾聽自己內心真實聲音的習慣吧。  
[美]霍華德·瑟曼

## 真實之聲



有一次,在深冬的一個傍晚,我從鄉下回武漢。當汽車駛過漢水邊的麥地時,我看到公路兩邊的楊樹上,零零落落掛着一些鴉巢。楊樹的葉子都落盡了,只剩下光溜溜的樹枝,所以這些鴉巢看上去孤零零的。天正下着雨,雨中還夾着雪。我舉目四望,沒看到一只鳥鴉,也沒看到別的鳥。於是我問:“這麼冷的天,鳥都在哪裏呢?”

身邊的人答:“當然是在它們自己的巢里。”

我又問:“鳥巢都沒蓋子,雨雪不都落在巢里了嗎?那巢里是不是濕透了?”

身邊的人又答:“鳥的羽毛不僅可以保暖,還能防水。雨滴落到鳥身上,就滑落了,像水珠落在荷葉上一樣。”

還有一次,在仲夏的一個午後,我從武漢回鄉下。當我沿着田壟往村落走的時候,突然下起暴雨,大風裹挾着雨點吹得棉花嘩啦啦地搖擺,幸好我隨身帶着一把小傘,才沒有被淋成落湯雞。

就在我急急忙忙地往家趕時,我突然看到,在一根搖晃不已的棉枝上,一只小禾雀正平靜地站在那裏——站在一小片棉葉底下,仿佛天上不是在下暴雨,而是在落甘霖。



## 鳥在它們的巢里

這個場景使我不由自主地停下腳步。我站在雨中,盯着它看了良久。

很久以前,我讀過一個小故事:年邁的國王,渴望看到一幅描繪平靜的畫。為此,他專門提供了一筆資金,供畫家們創作。一批優秀的作品很快就誕生了。國王在看完所有畫後,從中挑選了兩幅。

一幅畫的是山和水:陽光明媚,和風輕拂,清澈的湖水倒映出周圍的群山和藍天白雲。在碧藍的晴空下,湖面風平浪靜,一絲漣漪都沒有。

與國王一起看畫的人,都不約而同地

認為,這的確是一幅描繪平靜的最佳圖畫。

但國王真正喜歡的是另一幅。另一幅畫的也是山和水,卻是全然不同的山和水:天空烏雲密布,雷閃雷鳴,傾盆大雨嘩嘩地落在光禿禿的山上,雨水咆哮着沖向峭壁,在崖下形成一個喧騰的瀑布。而在瀑布的後面,有一個小樹叢,樹叢中有一個鳥巢,鳥巢里有一只雌鳥。在狂風驟雨和湍急的瀑布後面,這只雌鳥正平靜地待在她的巢里,好像什麼也沒發生一樣。

國王說:“平靜並不等於完全沒有動蕩、困難和艱辛。在那些紛亂中,心中仍然平靜,這才是平靜的真義。”

若能在喧囂和紛擾中,在遭遇困境、挫折和誘惑的時候,仍能保持內心的平靜,才是真正的

平靜。就像鳥鴉在寒冬的雨雪里、小禾雀在如注的暴雨中,簡單地說,就像鳥在它們自己的巢里一樣。

在世界的喧嘩與紛亂中,仍能保持內心的寧靜,這是生命的最高境界。人雖向往,且孜孜以求,總是難以達到,鳥卻輕而易舉地做到了。無論是鳥鴉,還是小禾雀,以及巢中的雌鳥,面對狂風和雨雪,都能處變不驚,從容應對。這種智慧和勇氣,是人類應該學習的。

作者:華姿

老葛朗台去世之後,故事繼續。

歐也妮繼承了父親的巨額遺產,成了整座城市里最受追捧的未婚女青年。她的身邊每天都圍着一幫獻殷勤的男士,而她篤愛的初戀——堂弟夏爾去了印度,且一去七年,杳無音信。

歐也妮三十歲了,還在執著地等待堂弟歸來。結果人沒等到,卻等來一封分手信:夏爾打算跟一個貴族小姐結婚。得知這個消息,歐也妮最後的一絲希望破滅了。

但很快,另外一個消息傳來:夏爾的婚結不成了。因為父親的債沒有還完,夏爾還欠債主一百二十萬法郎,如果他還不上,貴族小姐就拒絕嫁給他。

這時,歐也妮做出一個令人意外的舉動。在她的眾多追求者當中,有一位叫彭峰先生,是一名法官。歐也妮對他說:“你不是一直想要跟我結婚嗎?我現在就答應你。但是你要答應我兩個條件——第一,我們雖然名義上是夫妻,但是私底下我只能跟你保持朋友關係;第二,我想拜託你去一趟巴黎,把我叔叔的所有債權人的名單要到手,把剩下的債務連本帶利全部還清。”

彭峰先生聽後,拜倒在歐也妮的腳下,激動得渾身顫抖。他帶着歐也妮開的巨額支票,立刻前往巴黎,去為夏爾還債。

作者寫道:“彭峰先生走了。歐也妮倒在扶手椅里淚如雨下。一切都結束了。”她給負心的堂弟寫了一封很短的信,讀之令人百感交集。

叔父所欠的債務,業已清償,特由彭峰先生送上收據一紙。另附收據一紙,證明我上述代墊的款項已由吾弟歸還。外面有叔父破產的流言,我想一個破產的人的兒子未必能娶特·奧勃里翁小姐。您批評我的頭腦與態度的話,確有見地——我的確毫無上流社會的氣

## 讓情緒自由流動

質,那些風氣與習慣,我都不知;您所期待的樂趣,我無法給予。您為了服從社會的慣例,犧牲了我們的初戀,但願您在社會的慣例之下過得快樂。我只能把您父親的名譽獻給您,來成全您的幸福。

別了,愚姐永遠是您忠實的朋友。  
歐也妮用一大筆錢和一封語氣平靜的信,埋葬了自己唯一的愛情。

她的餘生是這樣過的——雖然她是整座城市里最有錢的女人,但依然按照老葛朗台生前的規定生活,每年只允許自己生火取暖五個月,且和當年的葛朗台太太一樣衣着非常樸素。她兢兢業業地把所有收入存起來,一部分用於做慈善,除此之外,不允許自己多花一分錢。

說到這里,我想你應該能理解,為什麼巴爾扎克會說“這是一部沒有毒藥、沒有尖刀、沒有流血的平凡悲劇”。

我曾經有一種執念,要做一個情緒穩定的成年人。

什麼叫“情緒穩定”?我認為就是控制好自己情緒,高興、感動、受激勵這些積極的情緒可以表達,絕望、痛苦、忌妒之類的負面情緒必須隱藏起來。

可是我現在完全不這樣認為,我鼓勵自己讓情緒自由流動起來,因為這與當一個情緒穩定的成年人並不矛盾。如果穩定是靠壓抑得來的,那麼壞情緒總有一天會爆發。人的情緒,無論是積極的,還是消極的,都需要流動起來,表達出來,這樣才能獲得真正的穩定和平靜。

什麼叫“情緒流動性”?它指的是人能夠運用情感的語言,準確表達自己的感受和內心的狀態。情緒流動性良好的人,能夠在關係中不帶評判性、不附加條件地體會和表達真實的情緒,也能夠有意識地、創造性地運用情緒。

當我帶着對情緒流動性的全新認識去看待歐也妮的一生,我的理解完全不同了。

書里有一個細節:歐也妮正在和母親一起看夏爾留下的黃金首飾盒,父親老葛朗台突然闖進來,守財奴見到黃金兩眼發光,立刻要用刀撬掉盒面上的金子,向來溫柔聽話的歐也妮大叫着跪倒在地,向父親撲過去,把刀對準自己的胸膛,厲聲說:“父親,要是您的刀子碰掉哪怕一丁點兒金子,我就用這把刀子捅穿自己的胸膛。您已經讓妻子一病不起,現在又要逼死親生女兒。好吧,您如果傷了盒子,我就傷害自己。”

這一行為無疑是瘋狂的,不符合歐也妮一貫的溫柔形象,但震怒的歐也妮反倒是可愛的,這是一個保護愛人留下的珍寶、深深陷入愛情的女孩非常正常的反應。如果沒有那麼熱烈地深愛過,沒

有用生命保護過夏爾留下的黃金首飾盒,歐也妮就不會哀莫大於心死,用看似平靜地替對方還債的方式和一封信結束自己的愛情。

很多讀者認為,歐也妮的不幸在於愛上“渣男”夏爾,她的愛情很失敗。我卻覺得愛情是她人生中最幸福的體驗和記憶,她在愛情中表現出前所未有的勇氣,表達出自己真實的感受,而不是對父親和生活的逆來順受。

她的悲劇在於愛情幻滅之後的心灰意冷,選擇像父親老葛朗台一樣生活,問題恰恰在於:老葛朗台熱愛這樣的生活啊,金錢就是他的一切,他明白自己的目標,竭盡所能去實現它,並且在實現的過程中變得精神飽滿,充滿成就感。可歐也妮不同,她的幸福感不來自金錢,她卻只擁有金錢。

就像小說結尾所說:“這就是歐也妮的故事,她在世俗之中卻不屬於世俗,她是天生的賢妻良母卻沒有丈夫、沒有兒女、沒有家庭。”巴爾扎克的這個評價太精準,當歐也妮活得“平靜無波”,似乎什麼情緒都沒有時,她的事才真正成為悲劇。

作者:李筱懿

