

作者：李維榕博士

刊登日期：2022年1月22日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

## 人際關係的斷捨離

什麼是斷捨離？斷是斷絕，捨是捨棄，離就是脫離。驟然聽去，好像是佛家的修行法則。其實這是日本作家山下英子一本暢銷書的名字，從瑜伽的修行哲學「斷行·舍行·離行」中提煉出「斷捨離」的思維方式，並用於日常生活的「整理」上，逐漸建立起任何人都能做到的「自我探查法」。

山下英子自稱為「雜物管理執行師」。她的人生哲學，就是通過整理家中雜物從而理清自己內心的垃圾。斷、是斷絕不需要的東西；舍、是捨棄多餘的廢物；離、是脫離對物品的執著。扔掉不需要的東西，才能得到重要的東西。斷捨離是「通過立足當下和新陳代謝原則，梳理自己與物品的關係，先從觀念上認識現狀，構想居所具體布局，然後通過雜物整理了解當下自己的真實需求，進一步構築令自我愉悅的生活狀態。」

作者通過衣櫃 - 壁櫥 - 廚房 - 餐架 - 冰箱 - 書架 - 廁所 - 玄關 - 客廳及餐廳 - 再利用物品的整理順序，幫助讀者逐步清理自己的生活空間。並以同樣態度處理健康、金錢、婚戀、家庭、時間、家居、事業、臨終，脫離心中執念，人生才能輕盈前行！

誰不希望擁有輕盈的人生？「斷捨離」的概念很快就風靡全球，世界各地都有大規模的追隨者。除了書籍出版，還通過互聯網、報紙、雜誌、電視、廣播等各種媒體全力發展斷捨離事業。連 Netflix 亦播放了多個相關節目，還有一個叫《怦然心動的人生整理魔法》The Life-Changing Magic of Tidying Up: The Japanese Art of Decluttering and Organizing 的專集，教導大家斷捨離。

一個理念，就可以掀起一個生活哲學的運動，改變千百萬人的生活習慣，不管你是否忠實信徒，都會因而不自覺地就想丟掉一些「不需要、不舒服、或不合適」的東西，促使我們由「捨不得」變成狠心地「捨得」。

當然，每個人的取捨都不一樣，不能一味盲從。有些人實行斷捨離，把東西捨棄掉又後悔不已；更有人發覺用這理念來衡量自己的伴侶關係，可以隨時引起婚變。也有人看了山下英子的 YouTube，埋怨她的衣帽間比自己的房子還大，沒有真正忠於自己的理念。其實斷捨離並非「極簡主義」，雖然兩者往往會被混為一談。

斷捨離也並非只是收納術。不僅是家裡的物品，不需要、不舒服、不合適的情感和被父母強加的價值觀都可以通過分離和捨棄，讓身心變得輕鬆起來。慢慢地一些「奇跡」會發生，人生因而發生巨大改變。

山下英子不單用「斷、捨、離」的概念創造出一套「雜物整理哲學」，更把這套方法應用在親子關係上。她說，只要從「不幫孩子整理房間開始」，就能教出獨立自主但又與你親近的孩子。

那麼，什麼是親子關係斷捨離？

斷：斷絕對孩子不需要的幫助。

捨：捨棄對孩子多餘的安排。

離：離開不能沒有我的執著。

對「斷」絕孩子不需要的幫助，作者也是從不幫他整理房間開始。因為整理房間，就是在釐清思考，你替孩子收拾，就是忽略孩子想法的開始。日常生活就是孩子最重要的考場，所以你得經常問他：你想怎麼做，而不是幫他做，因為孩子的思考力是你問出來的。好爸爸、好媽媽，只需要做到一件事，就是不要成為孩子的阻礙。孩子的考試成績，不是你的人生成績。最好的教育方式，就是沒有標準答案。斷捨離是減法教育，與其不斷給予，不如讓孩子感到缺乏。別再說「一切都是為了孩子」，試想想，你是孩子願意成為的大人嗎？

作者認為「捨」棄對孩子的多餘安排，子女會與你更親密。犧牲自己來照顧孩子，反而會傷害彼此。刪去多餘的安排，留給彼此更多時間，一同探索斷捨離。想成為好爸媽，就是別過度干涉子女。你先尊重他，他就尊重你。

父母要避免四大錯誤：

1. 千萬別在子女面前說另一半壞話；
2. 你收藏的記憶，會變成孩子成長的壓力；
3. 孩子的獎狀、獎盃，更該丟掉；
4. 接受孩子「變了」，親子關係才永遠保鮮。

「離」，是不再以孩子為中心，建立分立而親密的關係。孩子需要的是韻律感，不是才藝班。

不要說：「只要為了孩子好，做任何事我都願意。」因為父母沒法直接給孩子幸福。也不要說：「什麼，你不想學了？我可是一路培養你到現在呀！」因為如果孩子不能表達自己的意願，將不可能建立自信。深夜揹書包、會啃食孩子對人生的熱情。坦然面對挫折，比耀眼學歷有用。留出空間，讓呼吸帶來正能量，一切都是為了讓室內充滿新鮮空氣。

不要再準備標準答案，和孩子一起思考沒有答案的問題。接受子女自然的與你分離，這樣孩子才會真的與你親密。當然，山下英子最後仍然強調：讓孩子自動整理房間，才是最好的傳家寶！

斷捨離的哲理，就是無論對物件還是對情感的取捨，都要顧及「需要、適合、愉快」三大原則。放眼所及，我們真的是被太多「不需要、不適合、和不愉快」的物質及情緒所包圍；加上變種新冠肺炎在身旁虎視眈眈，讓人不得開心懷。面臨新一年，讓我們也來一次大掃除，一起斷捨離。