

斷捨離源自於印度瑜伽中的斷行、捨行、離行，意思是要人切斷慾望，捨棄執著，脫離不愉快的過去，學會放下，自在生活。這古老的印度哲理被山下英子應用在職場、人際及夫妻關係，透過重新檢視人與事物之間的關係來達到自我身心靈的祥和。

當你陷入情緒的泥沼中，覺得生活過得不順遂，藉由斷絕不需要的東西，捨棄多餘的廢物，脫離對物品的執著，整個過程你會發現自己不單單是在整理環境，也整理了自己的思緒，釐清自我想法，穩定自我內心，逐漸洗滌自我心靈，同時也會發現自己生活中所需要的東西並不多，試著環顧四周，有多少物品是許多年未曾使用，隨便打開一個櫃子，有多少雜物放在裡頭，甚至想不起來何時曾經擁有這些？接著去想留著這些物品到底是為何呢？山下英子提出一個“時間軸”的概念，她認為人們無法捨棄不必要的物品，就是擔心『有一天會派上用場』或是『未來可能會想要使用』，然而這樣的想法卻是把「過去」囤積的一切去設想「未來」的可能，但卻造成「現在」的困擾。

其實換個角度思考，人是生活在空間裡的主軸，但當四周塞滿了物品，人就只是變成一個“倉庫”裡的物件罷了，你是否要在睡覺時必須把床上的衣物放到地上或椅子上，隔天起床又得把衣物從其它地方移動，您才能進行下一步？明明剛搬家時還有空間可以隨意走動，隨著時間過去，能走的空間只剩一個通道？許多時候自己無形中要花更多心思在處理這些物品而不自知，當你花時間在處理雜物時也壓縮著檢視自我內心感受的時間，因為外在影響內在的道理很簡單，但要做到卻也得花不少心思，人往往只會在要走出門前打理自己服裝儀容，也許暫時帶給自己乾淨清爽的感受，但常常忽略讓自己內心清靜舒爽才是最踏實的，有些人會在有客人要來才打掃家裡，但多數人應該不是常常有客人到家裡來吧！所以當你自己待在屬於個人空間時，我覺得這樣的空間正好反應出自己內心狀況，如果你已習以為常，開始學習去意識到在這樣的環境裡自己的心境是如何？又或著自己早就已經受不了，所以在家時總想出門找個地方走

走，但你是否自覺我們想去的地方也是經過他人精心整理打掃的地方呢？

身處在資訊、環境用物爆炸的世代，努力追求心靈平靜反而是現階段最需要學習的，就從身邊開始做起吧！當你想要執行斷捨離時，不要想一次到位，這樣你會因為累而放棄或是愈做愈煩燥有種做不完的感覺，你可以試著每天處理掉一項用不到的東西或是每週處理一個區域，先捨棄壞掉、品質不佳的東西，同時你會慢慢體會到以後在選擇購買物品時會更謹慎，學會思考這物品是「想要」還是「需要」，這點很難！因為當你在使用手機、電腦、電視，看著你加入的社團、Line 上面的群組、置入性廣告時，都會說著你現在缺少什麼？你需要再買什麼？這些商品正在特價，不買可惜……試著先把購物社團取消關注 30 天，30 天後會發現這些東西不是非買不可。學會問自己這是自己真正需要的嗎？如果是就買一個品質好的而不是特價品，久而久之當身邊出現的東西都是需要且喜歡的，你會發現自己更懂得珍惜這些美好的事物！

One day, this will all be yours. But, your grown children might not want your stuff. Please begin to downsize your stuff.

你告訴孩子："以後這些寶貝就是你的了。"我們有沒有想過，我們的孩子是不會想要這些雜物呢。我們需在有生之年處理好自己的雜物

(圖片來源：斷捨離/極簡主義的生活分享社團)

