

斷 · 捨 · 離 @

預苦期

● 張穎新

中國人習慣在農曆新年前作大掃除，執拾家居，但是，城市人的消費習慣有增無減，家中物品愈積愈多。近年媒體多了報導，有人向「雜物諮詢師」討教如何「執屋」——如何取捨家中物品，保留或丟棄。這些專家原來都是以「斷捨離」作為執屋法則，那麼，這套方法究竟有何玄機，令屋主有效地作出選擇？

何謂斷捨離

斷捨離（日語：だんしゃり）源自日本人山下英子撰寫的同名暢銷書，是強調從整理家居雜物、生活物慾，進而整理人生的一套生活哲學：就是**斷絕**不需要的東西、**捨去**多餘的廢物，以及**脫離**對物品的執著。山下英子以雜務管理諮詢師的身分，幫助客戶把家居和內心的雜物整理乾淨，藉此深入了解自己，繼而**整頓內心的混沌**。

換言之，斷捨離就是從「看得見的世界」走向「看不見的領域」，以具體和相應的行動同時整理身外物和身心靈。要進入這法則，就要問「個人與物品」的關係，但焦點不是「物品」，而是「自己」。面對看得見的物品，我們不是問「它」是否有用、丟了豈不浪費、不如暫時保留吧等等猶豫之舉，而是要思考「現時」的「自己」是否真的需要它。若物品真的不合適，就要斷絕它進入家裡，把它轉贈他人或捨棄。

當我們重複以上「斷」和「捨」的思考與行動，就可進入「離」的心理狀態——脫離對物慾存有的執念。這法則的時間軸是放在個人的「此時此刻」，取捨與否既不因物品的將來用途，或過去帶給人的回憶，而是透過審視自身與物品當下的關係，作出選擇，活在當下，重獲自主、自在和自由。這樣執拾後，換來的不單是寬裕的實際空間，更開拓的心靈空間。

預苦期的生命操練

基督信仰一方面肯定**世界是天父創造，看得見的物質和看不見的心靈同樣有其價值和意義**；另一方面亦指出，世界和其上一切已被罪轄制，有待將來完全得贖。儘管基督徒知道自己是上帝的子民，活著只有一個目標：見證基督、榮神益人，可惜，我們沒有好好履行地上管家的職分，任意妄為，崇尚物質，過度消費，導致環境生態遭受破壞，身心陷入世俗洪流而不能自拔。

為了幫助信徒扭轉以上困局，基督教會近年愈來愈重視教會年曆中的預苦期（Lent）（註）。預苦期蘊含豐富的屬靈資源，既可促使信徒認罪悔罪，靜思基督為我們受苦的意義，也幫助我們重整肉身和心靈需要的優先次序，以抗衡世俗文化和消費主義帶給人的綑綁、羈絆和轄制。

古代社會一般都視飲食為人類賴以維生的日常需要，所以，昔日教會進入預苦期時，信徒多以齋戒或禁食作為屬靈操練，以表明甘願放下肉體的牽掛，專心默念主耶穌基督的生命榜樣，效法跟從。

今天，人心所繫不光是飲食，還包括手機、網絡、電視、咖啡、酒精，甚至某類消費或嗜好。針對現代人的種種陋習和生活慾望，我們可在預苦期中堅持「克己與捨棄」的屬靈氣質，在生活習慣、慾望和過度消費上作相應的戒絕行動，如放棄某一兩項平日依賴的事物，擺脫物慾束縛，重獲生活和心靈的自由。

斷捨離的信仰想像

我們身處於世俗化、商品化、拜物化的現代社會，慾望沒有窮盡。雖然深明「攻克己身，叫身服我」，也知道轉向屬靈範疇的重要性，但要具體

踐行，駕馭身外物時，就有點拙劣。所謂「他山之石，可以攻錯」，我們不妨善用斷捨離對人與物的見解，從整理看得見的物品入手，繼而整頓自己的心靈。其中，有兩個角度值得注意：

一、減法人生，生活智慧

斷捨離有別於「收納術」，後者強調把物品分類整理後，再作收納，可說是「加法」的生活。表面上收拾物品，但是沒有改變物品佔據實際空間，人與物的關係仍沒有得到正視。

相比之下，斷捨離是「減法」的生活態度，讓人放下對物件的留戀和執著，它不是提倡禁慾或苦行，而是讓人重拾簡樸生活的從容與自由。對信徒而言，它有助我們思索萬物都是從創造主而來，人本是出於塵土，也必歸回塵土。或許在預苦期內，我們不只是戒絕某些心癮，而是**反躬自省，甚麼事情可以捨棄，甚麼物品需要為主為己而保留下來**。

透過減少對物品的依賴，縮小個人慾望和喜好，心靈得著釋放，經歷「少即是多」（less is more）的生活智慧——少了物件，多出空間和時間。擁有得愈少，我們就愈自由，得到前所未有的新景觀、新天地。

二、更懂選擇，取捨有道

恰當的法則，不但提高了人處置物品的意識，還幫助我們更懂得選擇。無論是面對家居雜物、購物消費，抑或接受饋贈，都先思考自身的景況，而非物品的用途或價值。久而久之，我們就學懂駕馭物品的能力，既不諉過於人（銷售者的甜言蜜語、饋贈者的盛情難卻），又能拒絕物品的轄制，負責任地承擔每個決定。

另外，我們可以多走一步，把物品轉送給真正有需要的人，實踐捨之有道的愛心行動。當我們懂得想念身邊人的需要時，生活的溫度就能夠傳遞出去，感染他人。我們不再以擁有物品的多寡來建立自身的安全感，而是選擇放手，甚至以感恩的心跟物品說「再見」，展現對物品更新後而得的自由、知足與從容。

今年的預苦期已開始，你有否想過為主作哪方面的戒絕舉動？何不坐言起行，減少對物品的依附？尤其身處在消費社會和教會節期的雙重脈絡中，求主光照！求主轉化！

（作者為北角堂傳道）

註：預苦期，又稱大齋期，指復活節前的四十天（不計當中的六個主日），以星期三的塗灰日（Ash Wednesday）為開始。一般禮儀教會鼓勵信徒以齋戒、禁食、施捨或刻苦等方式悔罪認罪，反思個人的屬靈生命，回想主基督為人受苦受死，以好好預備和等候復活主榮耀臨在。