

東西變少，快樂就變多

文／羅志仲（教育工作者）

「其實我的內心深處是很愛乾淨的。」以往這樣說，家人與來過家裡的朋友都會大笑，只要看看我那亂得一塌糊塗的房間，就會覺得那句話實在沒有說服力。

搬來新家一段時日了，我可以很肯定地說，我不僅僅是內心深處很愛乾淨，還能形之於外，每天都把家裡保持得整潔。

保持家裡整潔，這對許多人而言是很容易做到的，甚至是很基本的事，以前的我卻一直做不到。

這是我這輩子維持最久，也做得最好的一次。以往最多能「撐」個一、兩星期，而後又開始亂七八糟的，每隔一陣子就要大整理、大清掃，週而復始重複無效的方式，就像幾千年過去，薛西弗斯繼續推著巨石，直到最後我就放棄不整理了。

丟掉包袱，心靈更富足

這次搬家，到底發生什麼事呢？最關鍵的有兩個：一，是住的地方變小了，二，是東西變少了，而這兩個原因缺一不可。如果只是地方變小，東西還是一大堆，過不久一定會再亂回來；如果東西變少，住的地方太大，清掃起來還是滿累的。

我發現，我的內心深處雖然愛乾淨，卻不喜歡花時間整理與打掃。這次搬家，刻意找了一個足供二個人住的小房子，可以蝸居即可。地方不大，清掃起來就快得多，我很喜歡的那組多功能吸塵器，幾乎天天使用。

這組吸塵器已買了一年多，一開始我也煞有介事地頻繁使用，無奈以前住的地方太大，會有一種永遠都清掃不完的無力



感，漸漸就沒再用了。現在，則是越用越喜歡。

在寫這篇文章的同時，我曾起身去喝水，看到光亮的地板有幾處小黑點，乃隨手用吸塵器清乾淨，我以前沒這種習慣的。

除了地方變小，東西變少更關鍵。

這次搬家，只帶了1%的舊家物品過來，雖不到家徒四壁，但真的滿簡約清爽。東西變得這麼少，根本不太需要整理，又不佔空間，小房子住起來仍有大房子的感覺，真不錯。

搬家過程中，將原本擁有的七、八千本書清到只留四百本；陽台上栽種十餘年的數十種植物，也全部送人，一棵不剩。鄰居、親戚、朋友見我丟掉那麼多東西，多直呼可惜：「這些都還能用呀！」

是呀，都還能用，但都只是放著，幾時用到呢？有的一放就是一、二十年，連用都沒用過；兩個人住，需要用到十幾支雨傘、數十個碗盤嗎？留一、兩雙鞋穿去演講也就夠了；常穿的衣服就那幾件，其他的一直吊在衣櫥裡。

這不是因為看破紅塵，或者受到什麼打擊，而是有意識地在做「清空練習」。不只清理外在事物，也清理內在的。

托勒說：「你變少了，才能變得更多。」告別了數十年的舊居，也告別了數十年的生活習慣，感覺不只是搬了個家，好像也換了個人，真是很特別的體驗。

