



## 談極簡 你生命中最重要的是什麼

林芷懷 文

2019/04/07

「為何在享受歷史上最佳生活水準的同時，人們的物質需求卻越來越大？」神經心理博士瑞克·漢森將其歸因於生物在嚴峻環境中的生存本能，總是焦慮不安，總是嘗試抓取更多東西。隨著廉價商品量產、大型零售業和網路購物興起，極端的消費主義沿著失控邊緣疾速發展，此時此刻，有一群人決定逆向而行。

紀錄片《極簡主義：記錄生命中的重要事物》（以下簡稱《極簡》）由兩名極簡主義者宣傳新書的旅程串起。雷恩·尼苛德摩，留著長髮和鬍渣，以一身輕便的打扮踩著滑板登場。「這些東西能為我的生活增加價值嗎？」對極簡主義者而言，身邊的每樣物品都必須有高度明確的用途，或者能持續為物品主人帶來快樂，否則，都應捨棄。

### 填不滿空虛 誰定義了誰

「你到底天殺的是在快樂什麼？」當年年屆三十的雷恩，看見原本憂鬱的好友約書亞·密爾本忽然間變了個人，彷彿得到某種「快樂秘方」，雷恩忍不住拋出疑問，而問題的解答由此帶領他踏上極簡之路。為期十個月的宣傳，雷恩和約書亞走遍各場演講、書展、電台甚至是知名電視節目，與其說推廣新書，約書亞認為更重要的是推廣書中的理念，讓現代人了解到，他們還有另一種生活方式可以選擇。

談起成為極簡主義者前的生活，兩人都曾經受物質所制約。令我印象深刻的一幕，是約書亞站在一片空曠的鹽地上，放聲朗誦新書——朗誦過去。母親被診斷出癌症末期同時，他結束了六年的婚姻。面對劇變，約書亞所做的是：去購物。地毯、櫥架、茶几、衣櫃……，任何腦海所及的、「需要」的，一個無底黑洞。

天地一線的鹽漠彷彿無邊大海，讓朗誦中的約書亞看起來好渺小。





極簡主義者約書亞（左）和雷恩（右），透過經營社群媒體、寫書和演講，期望與更多人分享極簡主義。（圖片來源 / [Facebook](#)）

相較於追求夢想，或是修復與親人的關係，掏錢購物似乎同樣足以填補空虛並且簡單百倍。瑞克·漢森認為，在過度消費的社會裡，人們所購買的並非內心真正渴望的東西，因此買得再多都不夠。雷恩亦坦言曾試圖循著「成功人士」的模板脫離貧困童年，卻成為追求物欲、沒有儲蓄的「月光族」，家裡有成堆物品但不快樂。

「擁有魔術拖把，乾淨住家沒煩惱」、「網美必備的七樣生活小物！」攤開雜誌、電視和手機，五花八門的廣告滲透在日常當中，這些訊息或直白、或隱晦地傳遞一套範本，關於如何定義成功、如何定義完美生活，使我們相信，擁有什麼樣的物品將造就特定的身分和地位。對此極簡主義者則認為，何不建立適合自己的範本？

## 極簡 不簡單

雷恩與約書亞以外，《極簡》呈現了數十位不同職業、不同身分的人，正在以各種方式將極簡主義實現在生活當中。包括「小屋」(tiny house)的居住者及設計師，主張相對於美式典型大坪數住宅，機能性十足且講求社交功能的小空間更符合人類的居住需求。另一名上班族寇特·妮卡佛則發起「333專案」，挑戰在三個月內，運用33項單品重複穿搭，範圍涵蓋衣服、鞋子、飾品和包包。「一直到我離職前，都沒有人發覺我只穿33件單品這件事。」寇特笑稱。「333專案」隨後在網路上吹起仿效風潮，證明對時尚的講究並不總與極簡理念背道而馳。





《極簡》其中一名全職旅行家柯林·萊特，在世界上只擁有51件物品。  
( 圖片來源 / [柯林·萊特個人網站](#) )

超乎意料地，極簡主義者所關心的不僅僅是物欲的降低。片中以蜻蜓點水的篇幅探討在科技普遍之下，人們對智慧型手機的過度依賴，以及訪問一名曾經服用消遣性毒品的戰地記者，如何藉由「冥想」克服恐慌症。這些案例凸顯各式各樣的干擾如何打斷人們對於首要事物的專注。整體而言，《極簡》於短短一個多小時內廣泛論及心靈層面、社會層面以及環境永續發展等等，企圖打破一般大眾「極簡生活等於東西極少」的平板印象。較可惜的是缺乏多方意見的交流討論，如果極簡主義是一門信仰，本片便是一部傳教電影無誤了。

另一方面，《極簡》使用大量的極端購物畫面，包括新手機發售日空前的排隊盛況、民眾為搶購限量商品大打出手的荒唐景象以及名人奢華的生活日常，而其餘敘事橋段大多是寧靜的，與前者形成對比。沒有過於渲染的背景音樂，也許導演同樣希望觀眾專注在重要的人物與對白上。接近尾聲響起的歌曲〈All that remains〉唱道：「所有事物終將逝去，但我們不會離開，因為『愛』正是那留存下來的。」點出對於熱愛與陌生人擁抱的雷恩和約書亞而言，什麼是重要的事。

## 尋找生命中最重要的事

雷恩和約書亞擁有相似的人生軌跡——從不完整的家庭力爭上游，遵循普世「成功」範本一步步在事業上取得成就，卻忽然在某時某刻「噹！」一聲地清醒，發覺深陷物質欲望中遍求不得滿足，同時疏忽了親人，抑或道德良知。

說到極簡主義，你最先想到的會是什麼？必須把所有身外之物丟進垃圾桶？一間純白色的臥室？還是無欲無求的修行者？我想，極簡的意義從來不在於擁有的東西是多麼的「少」，而是過剩的物質就如同有形的噪音，蒙蔽內心的渴望。所以說，生命中的重要事物究竟是什麼？沒有任何受訪者給出適用所有人的標準答案，因為生命中的重要事物亦無範本可循。或許只有當你捨棄不必要的，才能看見真正重要的。





記者 林芷懷



編輯 呂奕廷