

2015年馬里布回憶書寫營課後心得

劉小臨

誰喜歡回憶？必定是那些幸福滿足的人。傷痛的過往，疤好不容易乾了，誰願再去觸碰？

回憶什麼呢？總是那些美好的事情，可以成片成片地織成錦緞，做成彩衣，美滋滋地曬出來。可那些曾經的沮喪、怨恨、淚水，卻永遠是一粒粒碎石，怎麼也串不成珠鏈，無顏展露，碰一下都會疼。

未經整理的回憶，像是混在一起的一堆堆醜石與美玉，美的也看不清楚，醜的卻讓人越來越沈重，想丟丟不掉，想找找不出，走到哪裡都全背著，久了，連其中的美玉都變得暗淡。

可人生的寶貝不就藏在這回憶的行囊里嗎？

在創文的新課「回憶書寫營」上，莫非老師像個私人導遊，帶著我走入屬於我的私密時空。曲徑通幽，一路上，許多收藏已蒙上了交織盤繞的蛛網，一扇扇心門打開時，我從熟悉的過往中發現了許多我從未知道的秘密。

在剪不斷、理還亂的記憶寶庫里，莫非老師親自帶我打掃一個個房間，等景物漸漸清晰了，那些未說的話、未做的事、未了的心情，就一一顯現出來。曾經那樣步履蹣跚走過的沒有路的路，這一整理，就看到了一條有意義的軌跡。每一次跌倒，每一場哭泣，每一個慶賀，每一次牽手，都是為了塑造今天這個特別的我。

這麼寶貴的經歷，怎能僅僅塵封在自己小小的藏寶盒里呢？生命與生命在深淵當中向彼此發出的呼喊、回響，可以奏出人間最美妙的樂章。

透過這次的回憶書寫營，莫非老師牽著我的手再走一遍來時之路。在老師營造的安全空間里，我向自己打開心門，傾倒、宣洩、清潔，最終將心底最深處的傷痛醫治痊癒。原來，在我看來無序、隨機發生的一系列事件中，一直有一個律在主導著。透過這次課上系統、深度的梳理，我終於明白那個一直轄制我的律里的癥結是什麼。

確定了癥結，就要走入下一步：饒恕。以前我嘗試了好多次饒恕的操練，但每次觸碰到最傷心之處，都還是不能釋然。課上，莫非老師真誠地帶我們討論了到底何為饒恕。原來，饒恕並不代表和傷害我們的人談和，也不代表姑息、認同對方的錯誤和傷害，更不代表和傷害我們的人日後打交道可以掉以輕心。饒恕的目的，是為了停止沈溺在受害人的情結里，然後深深埋葬受害人的生活心態。這真的是讓我釋然！從前，我無法與傷害我的人談和，也常在對方的強勢面前姑息、躲避對方，我以為那是我無法做到愛人如己，所以常常自責。但這下，我明白了當有的界限，我只需要免對方的債，同時讓自己從受害人的角色里被釋放出來。終於，那塊堵在我心口的最後一塊石頭被挪開了！

回憶書寫，是為自己得醫治、生命得成長；而我相信，以這樣生命敞開的態度重新編織出的生命錦緞，一定也會讓更多人羨慕嚮往。這樣，曾走過的崎嶇路，豈不有了更多意義嗎？

實在是感恩，在回憶書寫營中受教。盼望我即將開始的回憶書寫，可以讓我更好地向著前面的標桿直跑。