

記憶改寫，幸福就來了

文／吳娟瑜(國際演說家、作家)

記憶是人類有趣的朋友之一，透過記憶，我們學習、我們交朋友、我們累增知識，然而，記憶也是很主觀的記錄，當年，由於年幼無知或是不明白真相，以致有些記憶跳接，或選擇性失憶，還有的是被自己的記憶所欺騙而不自知哩！

追根究柢，原來是恨錯了人

身心靈成長課程裡，一位約莫二十六歲的年輕男士談起自己的爸爸，他帶著恨意地說：「小時候曾經被爸爸抓起來打。」這件事卡在他的記憶深處，導致多年來和爸爸的關係就是淡漠疏離。然而究竟是為了什麼事被打，他已經忘了。

「這個關係值得探討，何不今天下課回家後，問問老爸當年究竟發生了什麼事？」我提醒他。

有趣的是，隔天再回到課室裡時，他分享了令現場學員（包括我），都感到啼笑皆非的真相。原來前晚回到家，遵照我的提示，他鼓起勇氣問爸爸：「當年我為什麼被打？」

老爸立刻回答：「我哪有打你？」

「是我啦！」坐在一旁的老媽反而自動表白。而且說明當時他只有六、七歲，因為調皮搗蛋，看到桌上有銅板，拿了就去買糖果吃，回到家，老媽追問時又不肯承認，因此被她抓起來打……。

這時，被打的事件突然真相大白，他發現自己多年來被錯誤的記憶所影響，以致和老爸的關係不好；當老爸知道被誤會時還連聲說道：「冤枉啊！怎麼記錯人了啊！明明就不是我打你啊！」

從這段家庭故事中，我們不免也警覺——不知道我們是否也曾經被記憶所矇騙而影響了和某人的關係，甚至做出了人生不一樣的抉擇？



重新平反，不再當沉默羔羊

阿義(化名)在「記憶改寫」身心成長課程裡，他提及自己從小不習慣和旁人主動分享，覺得自己的人際關係糟透了。

等到深究「記憶裡最深刻的一件事」時，他被觸動了，他想起一次和老爸不堪的互動。

原來小學三年級時，他因為牙齒痛而躲在浴室裡偷偷啜泣。不料，臨上班前的老爸，看到他竟然為了牙痛而不上學，於是一個巴掌揮過去，還說：「讓你看哪一個比較痛？」阿義被打得眼冒金星，又痛得哭出來了。

不料，恨鐵不成鋼的爸爸看到兒子哭成淚人兒，一氣之下，又「啪」地一聲，打出了第二記耳光，打完之後就轉身離去。阿義當時既錯愕又無助，他不明白為什麼牙齒痛沒有得到關照，反而挨了爸爸兩記耳光。

後來，阿義看到爸爸就躲開，在他的記憶裡，那兩記耳光令他終身難忘，也永遠在記憶深處翻攪疼痛。因為如此的記憶，阿義成了不擅言詞、不知如何打破人際關係的沈默者。

(文轉13頁下)

捕捉日常生活中的美

文／胡毓豪（攝影家）

我從事攝影工作數十年，發現攝影之理，通於人生，實在是處處有禪機。

要把握拍照機會，當然得隨時有「機」，幸好現在連手機都可以拍照，因而機會隨時可掌握，不必擔心無機之苦，然而要成就拍攝事，除「機」之外還要有「人才」。人才是有心之士，他不會視而不見，隨時慧眼靈光具備，能如此必然不必遠行，日常生活週遭，即有大量可攝之物。

身邊處處都是風景

人，最大毛病是視覺疲乏，久看生厭，所以不知身邊眾寶齊聚。要打破這種天性，最好是好奇寶寶，對任何人事物，總是充滿好奇。先決條件有了之後，必須勤修構圖美學，有了這等功夫，更進一步就是打破它的限制。有會看的心，自然眼界提升、擴展。天下沒有什麼不可拍的，只看你要如何拍，拍到人人叫好，大家喜愛。

我們生活四周，會因我們不關心而認知不足，或是雖有認知，但謬誤連連，以至於提不

起興趣。景，因時而異，不同的時間，不同的季節，會有不同的風貌，只因我們懶，沒有徹底的投入，因而產生不出好作品。若你能跟外國友人交換住家，保證雙方都會發現很多可拍之物。為什麼變化會如此大？問題就在於我們的態度。

不怕犯錯只怕不做

所以，拍照，捕捉美的畫面最好的方法，就是從身邊做起，功夫練好了，轉移陣地受到新的視覺刺激，將更敏銳，更明白如何取捨鏡頭。看似平凡的東西，也許取景、構圖對了，就變成傳世傑作。練習看光線，熟悉光的強弱、對比、角度、色溫，再用構圖取捨、組織、佈局，自然而然你就提升了。

只怕不做，不怕屢做屢錯，錯誤是成功的養分，懂得吸取養分，錯越多，未來成就越大。千里之行，始於足下；天道酬勤。想通了，就起而行，收割之前，辛勤工作；看不透、想不開，就繼續挑戰。



（上接12頁）

幸好在課室裡，我協助阿義回到當年的情境，而且我鼓勵他做「記憶改寫」，把堅強的心志力量重新展現出來，不再是永遠沈默不語的乖小孩。

果真，當飾演爸爸的強壯男學員作勢打他時，他勇敢地大聲說：「你為什麼打我？」而且連說好幾回，把他記憶中的怨氣、憤怒通通傾洩而出。

跨越障礙，人生又是柳暗花明

「記憶改寫」就是這麼奇妙的一個過程，

那天下午，我在進行課程其他內容時，注意到阿義彷彿打開了生命的艙門，他整個人變得輕鬆有笑容，而且在小組分享時，他也沒有溝通表達上的困難，就是自然而然地互相傾訴。

總之，每個人都有不同的成長故事，若一切順遂愉快，那真的是恭喜啊！但若是有些記憶深層的晦暗處，只要抹去上面的灰塵，就能重新找到明亮瑰麗的色彩，讓自己樂於接受、勇於突破和再次跨越。

人生的幸福感往往就是在「柳暗花明又一村」的新發現裡，值得繼續探索啊！

