

書寫，在療癒空間裡傾訴與傾聽

作者簡介：淡江大學中國文學系碩士、東華大學中國語文學系博士。現任華梵大學中國文學系助理教授，並於慧炬機構擔任「開心玩寫作——心靈書寫與觀照」、「文字的魔法世界——輕鬆玩寫作，兒童作文寫作班」課程指導老師。

療 癒

世界衛生組織（WHO）對世人健康的定義提出四項指標，分別是身體健康、心理健康、社會適應良好與道德健全。由此可見，「健康」不只考慮「身」的傷病與否，更與「心」的關係密切。

如果我們認為自己身無大病，何須療癒？其實是把療癒看窄了。當我們連同心的覺醒去親近療癒，便知道所謂的療癒，並非特別設立一病而加以對治，療癒其實是身心覺醒的過程。而書寫是否具有療癒的內涵呢？如果我們的書寫不是應酬文章，不是外在識別標籤的累積，而是回歸與接納自己，那麼的確可以說書寫是一種療癒。



林彥宏老師

書寫提供療癒的空間

我們更細微地去探索，會發現書寫其實是提供了一個療癒的空間。當我們書寫時會經歷一種奇妙的體驗，對於時空感受產生不同一般的覺察。書寫者進入了一種中介狀態，在此，現實感會逐漸輕淡，而時間感則逐漸拉長。透過書寫再次與過去重逢，就好像以慢速定格的方式重播一部看過的電影；不同的是，過去我們依著情節而情緒流轉，然而在書寫的療癒空間中，我們能夠看清楚每一個定格畫面裡的細節，對於整體脈絡有更清晰的理解。

透過專注書寫，我們進入的不僅是自己曾經涉入的過往，也進入此一療癒空間，由於時空感受變化的關係，我們的覺察也更加開放。此

刻，曾經發生過的事件已成為一次預演，在書寫時我們回到當下，以更寬廣的心靈去沉思與觀照。當書寫的療癒空間形成，過去與未來同時在當下發生，而得以被承認、面對、接納、陪伴與放下。

作為一種貼近自己的途徑，書寫顯得簡單而親切，只要一枝筆一張紙就能進行，並且只要是與自己人生相關的題材都能書寫。因此「提起筆，寫什麼都好」的書寫意願，是書寫療癒的敲門磚。當此門一開，想要再往療癒的深處走，可以試著從瑣碎的事件表層出發，進一步具體而詳盡地在書寫中呈現事件發生的原因、連結的情緒以及產生的影響。在鬆散的文字中，讓內容全面開展，提供自己更廣幅的觀照視野。

書寫是傾訴也是傾聽

書寫不只是一種傾訴，也是一種傾聽。過去常把書寫當作是表達的一種方式，然而通過對療癒空間的理解，我們可以說書寫本身也配戴著詮釋的作用。

過去，我們的書寫經驗受到語文訓練的影響非常深刻，因此許多人一聽到要拿起筆書寫，便顯得格外緊張，好像各種審查標準虎視眈眈地隨侍在側，因此為文保守、謹慎但是卻充滿抗拒與擔心。然而，如果我們有機會觀察剛剛嘗試拿筆塗鴉的孩子，會發現他們的神情是充滿好奇而無比積極的，就好像正要展開一場發現之旅。

《慧炬雜誌》589期曾經介紹過自由書寫，它簡單的書寫原則：不停止、不修改、盡可能具體詳細，便幫助我們找回在書寫中的那份果敢。原來，在我們長久對於文字處於高度警戒的心靈中，餵養了一位內在審查編輯，站在我們將念頭轉為文字的出口，一一檢查是否合乎標準；若不合格，寫出來的文字便是經過其編修過後的樣貌，可能很安全、很漂亮，可是離真實很遠。而自由書寫的原則，便是對這位內在審查編輯提出休息的邀請，在它休息時，我們能夠讓意念自由地透



過文字現身，盡情傾訴。

進行自由書寫非常動人的一刻，往往發生在書寫者在過程中的發現。有的人發現某些自己以為遺忘的記憶，竟然在書寫時一一浮現，有一種失而復得的感動。有的人發現自己在事件的當下，無法清楚地理出真實的感受，卻在書寫中行雲流水般地以文字現身。也有人在書寫時遭到困境，發現自己正抗拒書寫的內容，然後追寫進去，看清楚自己在抗拒的是什麼？至於書寫時的眼淚、感嘆與歡笑，都是書寫現場常見的畫面。這些真實的陪伴，都在等待書寫者給它們一個被發現的機會；當書寫者哭了、笑了、感嘆了或明白了，便圓了它們化現的願。

悲並歡喜著

小說家羅伯森·戴維斯 (Robertson Davis) 說：「如果你思量生命究竟是什麼，則悲觀論是很簡便的出路……只寫悲劇小說相當容易，但是如果論事稍微平衡一點，你就會為其中發現的喜劇、歧義與嘲諷感到驚奇。」

以這段話來體會書寫療癒相當適切。首先，每個人的生命中一定有艱困，這些艱困在時間上可能占據不久，可是所引發的情緒渲染，容易沾惹在其它未必相關的事件中，加以人們的慣性思維，便如滾雪球般地使這番艱困想像無限擴大，進而影響生活。而所謂的生命病痛，是從這個層面來談的。

書寫可以陪著我們去探索此一層面，它把看似糟成一團的事件平鋪開來，再將亂成一片的情緒各自安立，於是，我們在書寫的內容中讀到事件與情緒之間的牽連，也讀出業力法則的奧妙。是以，悲劇中的喜劇悄然現身，釋然一笑的瞬間便是療癒的成果。

書寫也陪著我們去領會，艱困本身並非病痛，所病所痛端在心上揀擇。一旦洞然明白本來無病無痛，則療癒自然消融，本來無一物，何處惹塵埃。☉

