

走出・出走—讓生命展現更多美麗的漣漪

撰文/賴麗萍

走，是小孩學習探索世界的開始

出，是跨出前腳的那一步。

出，是超越疆界，是回歸自我。

走，是行動，是實踐。

生命的精采與豐厚，就從出走開始。

出去呼吸新鮮的空氣吧！

曾經有一位同學小嵐與我分享說：“我某個星期六、日決定一個人去花蓮走走，一開始我還蠻害怕的，因為自己第一次一個人出門。自己嘗試著搭車與租房子，還擔心遇到壞人，可是我覺得那是一個跟自己對話與跟自己在一起的過程。整個過程的感覺很好，有很多不一樣的發現與體會。而且，民宿老闆還稱讚我很勇敢...”小嵐因為面對一些人際關係的焦慮與緊張，選擇走出釋放長期壓抑的自己。對我而言，小嵐選擇出走回歸自我。

有些時候我們離開熟悉的環境，只為了獨處幾天、一個星期或一個月；有些時候我們是結伴同行或是獨自一人，結伴也有獨處的時候；獨處也有結伴的時候，過程中不一定是孤單的。出走不一定是遠走高飛，花光積蓄；它可以是坐上火車，換個定點。不管何種形式的出走，如果能讓身心得以安頓，讓自己更深刻的回到原點，意義是非凡美麗的。

一、什麼時刻讓我們想要出走呢？往往選擇出走的人，其潛在動機與決定是多元的。在這裡歸類幾點如下：

☆當我想讓腦袋放輕鬆時

☆當我不再滿足於被自己例行學習、家庭、電視或報紙等所架構起來的生活時

☆當我的生活及生命有如一攤死水停滯不前時

☆當我並沒有明顯理由或外在衝突，而是被自己深層、內在不安、不止息的生存焦慮或一股莫名憂傷所啟動時

二、如果身心困頓了，想要好好安置己心時，你能夠為自己做些什麼？

☆出走到森林，去享受森林的洗禮

☆出走到大海，去享受被海風擁抱的感覺

☆出走到深山，去體驗大自然神秘奧妙

☆出走到濃濃古意的巷弄，去欣賞歷史悠久的各式建築

☆出走到各地的火車站，搭著小火車遊遍各地

☆出走到附近的小巷公園，讓自己的心找到沉澱的空間

三、出走也可以懷抱更大的夢想呢！

☆出走到其他國度追求生命另外的一個視框與厚度，如遊學、志工

☆出走到它鄉，完成重大的學習生涯

☆出走到全世界角落，完成內心的壯志之旅

當我們選擇並決定出走，不管是短暫的離開或者是圓夢，都要為自己負責。我們要了解出走或許只是短暫的逃離，出走並不能解決所有的事情，存在的問題依然存在。然而，或許就在短暫遠離熟悉的一切時，能夠看見自己，看見的不是別人眼中的自己，而是卸下面具的自己。這樣的時刻，再也沒有任何理由遠離自己。

的確，面對自己是需要很大的勇氣。尤其是當自己一個人的時候，寂寞孤單的心情不禁油然而起。但此時，這也是自由自在跟自己最親近的時刻。出走可以讓一個人更認識自己，也是建立自信成長的機會。我們終究會懷念出走去陪伴自己、擁抱自己的美好時光。也許這些經驗與感動的點滴是我們一輩子珍藏的回憶呢！

出走，可能是遠在地球另一端、可能是近在巷口公園裡，然而每次的出走對一個人而言都是獨一無二的！人必須定期出走，讓沉澱已久的心靈激出美麗的漣漪，讓已經快麻木的身體再度接觸到不同的音符節奏。出走不是逃離，而是面對；出走是為了回來，回歸自己。出走是學習回歸自由，放下心靈禁錮的自己。

且相信我們每個人都有一雙隱形的翅膀，帶著自己去起飛翱翔！