



活出自己

《出埃及記：天地王者》

文 | 李曉芳

《出埃及記：天地王者》(Exodus, Gods and Kings)，一部聖經史詩片——描述摩西如何帶著一群被奴役的弱者(也是與他血脈相連的族人)，包括他自己，脫離埃及加諸於他們的捆綁、限制與殘暴，從埃及出走的英勇故事。

坎伯在他非常有名的著作《千面英雄》中，描述了英雄之旅，闡述英雄的啓蒙與英雄能否成爲英雄的關鍵元素，包括決定是否啓程，如何面對考驗，得到成長與禮物。其中有一個原型是，英雄的出身與生活，一開始是灰撲無奇的，跟一般人一樣，活在平凡的生活。

但是，出現了變動，對英雄來說，這是一種召喚，召喚英雄要突破，要認識自己，要開始活出自己的價值，對他的時代產生貢獻，解救自己與人類的困境。摩西，之所以成爲跨時代的英雄，正是，他突破自己，面對召喚，接受召喚，迎向召喚，接受挑戰，活出自己。

我們也都好需要從某些困住自己的困境中，勇敢走出來！這，需要

勇氣，需要學習，需要智慧。我們的心，不想永遠被奴役。現實中的我們，永遠得面對這課題：要不要演出屬於自己的「出埃及記」！

觀賞這部電影，我聚焦於摩西如何跟內在的自己打架，如何突破捆綁，衝破內在的自我設限，邁向覺醒之路。

摩西，一開始對自己的身分與使命，迷惘，困頓，到後來，一次又一次掙扎，覺醒。它最觸動人心的，是闡述出當對自我身分不確定，那種猶豫，卻仍舊表現堅強，很鮮明的形象，以及漫長又精采的覺醒與追尋之路中的考驗。

這是電影，是聖經中一個古老的故事。

但是在現代，在日常生活，我也活生生的見到相似的劇本——他們對自己的身分有著極大迷惘(那是內心的，不講，別人並不知道)。他們活在對自我的不確定，懷疑之中。有可能外相是很好，甚至到很優秀，很傑出，可是他們的內心，卻是千瘡百孔，充滿緊迫，憂愁，自我否定。他們身邊的人常會說：「唉呀！你想太多了」、「吃飽沒事幹」、「庸人自擾」之類。可是，他們內在真實的感覺，就是如此：不知道自己是誰；不知道自己爲何活在世界上；不知道爲何用現在的身分，如此活著(意義與價值)；甚至不知道該怎麼活。

他們不喜歡自己，很會批判自己，空虛，寂寞，覺得沒人愛，沒人理解。

「Who am I?!」這是他們內心深處很深的迷惘。

好像必須要到一個答案，他們才能活下去，他們才能知道自己是誰，才能真正安心。這就是「現代摩西」，是故事的開始。而摩西，能不能恢復自己的名字，成爲英雄？故事往下寫，會寫出哪一種版本？這都是我們都很期待的。

摩西在戰鬥中，沿途，有上帝的指引，他需要的，是面對自己與上帝的拉拔，找出自己，活出內在價值。

而我們的出口，與引導，又會在

哪兒呢？

誰能指引我們，我們的生命該如何前進，該如何在每個抉擇點，真正做出「活出自己」的一步？步步踏實，步步向前，向上。走到臨終，回首一望，有不枉此生之感。

關鍵是，要找回自己的「心」。

認識自己的心，不簡單，但也不難，只要開始，只要上路。

花時間，陪伴自己，跟自己相處。

愛自己，照顧自己，給自己的心靈一個安心，快樂，溫暖，光明，甚至非常美麗的角落。那是我們每個人都好需要的舒服的空間，那是專屬自己，讓自己可以在此療傷止痛，聆聽自己，欣賞自己的所在。

那是一個嗜好或興趣，一個屬於自己的空間與時間。

爲自己安排這樣一個地方吧。

讓自己在這個地方，培養喜愛的嗜好，享受與品嚐這嗜好帶給心靈的歡愉與滋養。這是快樂的能量，是任何抗憂鬱、抗焦慮的藥物都無法帶給我們的心靈正能量！

藥物不能帶給我們的快樂感，好的空間，好的成長，好的學習，卻可以！這是我們的心靈所渴望的。

花時間，且經營空間給自己吧。

你給自己的投資，所得的報酬率，是最值得的。