

活著的日子

極度哀傷的時候，總是寫不出字，快樂的時候也是；所以我的人生不是過激、就是過緩。

身為一個重度憂鬱症患者，進出醫院、送交急診彷彿已變成生命的一部分。日常與朋友們哈哈哈哈哈說你是重憂症喔，瞬間覺得自己成了全世界最幽默的笑話，失去了日常生活的能力、工作上的效率，對自己憤怒又怎樣？哭又怎樣？還活著不過只是行屍走肉而已，有時我想把你們腦中的我都刪除，不記得就不會因為我而傷心了。在生病的這七百多個日子裏，我時常遊走在充滿彎巷的小徑上，每一個小小的轉折，都可以輕易地將我擊潰。有時我甚至不清楚自己是怎麼活過來的。我時常猝不及防地嚎哭與發顫，給周遭的人帶來很多麻煩。

從小到大，我用完美主義督促著自己。我的母親總不能容許我犯絲毫粗心的錯。我後來才知道那是她毫無保留愛我的方式，她希望我在未來漫長的歲月裏，都能保有自尊而不落人口舌；但在孩提時期、懵懂之際，只知道她用著有條件的愛教育我，那使我覺得，如果自己不夠好、不夠細心、不夠懂事，我就沒有人愛了。而在這樣的環境之下長大，不諱言地我很容易沉浸在自怨自艾的情境裏，我不斷地用亟高的標準去要求自己做這、做那，事情稍一不順就陷入一個陰暗的迴圈裏、怎樣也走不出來，那樣的自己是無法被原諒的。

我從來不是一個快樂的人；就算有時能夠覺察快樂，也總像冰山峭角一般快速消融。對我而言，快樂的感覺等於罪惡。我總是習慣把世界巨大的磨難擅自背負在自己身上；總覺得當有人在幽深的低谷裏脆弱啜泣、我卻在人生的遊樂園裏玩樂嬉戲，不由自主地就會被罪惡感所籠罩，「我憑什麼呢？」

說實話，這樣的人生裏我沒有什麼好留戀的，唯有在空白的紙張面前，我寫下的自己，才是自己，我才有存在的實感。但我仍時常懷疑自己的書寫，究竟是一次又一次地墜落、把我推向更黑暗的深淵；抑或是拯救我的繩索、一種療癒的過程。那畢竟是生硬地剝開身體的軀殼去探索深埋在潛意識裏的一種殘酷行為，得為此流下多少鮮紅般的血液哪，至少於我而言是如此。常常下筆到一個階段後，我會頓時不知道自己在哪條道路上，是豎著大拇指要搭便車回來？抑或是任由自己赤腳走在荒涼的大地上，被世界吞沒；堅持寫下去的原因不過是，我總覺得那些發生在自己身上的瑣碎，如果沒有記錄下來就失去了存在的價值與意義了；我的文字總是承載著莫大的哀傷，

安靜地伏在那裏，悄悄地做臆想練習。冬天過去、春天過去了，蟬鳴夏日蟄伏數年，終於可以盡情喧嘩，大雨也忘情地嘩啦啦地下。忘記在哪兒看到「永恆重複」的概念：「如果一件事永恆地重複，就會形成負擔；但正因為『生命』只會發生一次，所以一切發生之後仍舊是輕的——這也同步解釋了何謂生命中不可承受之輕。」，時間是線性而不可逆的，筆直地前進，曾經那麼重的東西，也會隨著歲月的消磨而變得舉無輕重。就像隨著列車一閃而逝的風景，稍一分神經過而未捕捉的，於大腦皮質下方儲存的短期記憶也將不留下任何痕跡。

某一個晚上，好友 D 在我身旁陪著我入睡，吃了藥昏昏沉沉地，我們還是天南地北地談了些話，雖然事後我全都忘記了，呵，藥物的副作用。他跟我說，「不需要為了誰，而放棄自己的人生。每個人都有自己的課題要過，你永遠也沒有辦法幫誰答題。」我回他，「但快樂是什麼呢？它好像離我好遠、好遠，也好難。我快樂過嗎？我自己都已經不確定了。又愛自己是什麼呢？」當我提出這些疑問的時候，我知道自己又再次將亟為負面且複雜的情緒拋出去，我知道自己令你們不知所措、令你們痛苦、也令你們心疼，有人逃走了、有人緊握雙拳像是隨時要揍我一般，只是因為你們不知道如何跟這樣的我相處，可我的痛苦依然無法消除。

我爸死得早，所以我比一般同齡的孩子更早經歷至親的生離死別。我不知道是不是源於此，我的人生像是蓋上了一層揮之不去的憂傷。我永遠忘不掉我母親在電話裏要我趕去醫院、那如泣如訴的聲音，「爸爸快不行了。」，我在公車上哭得泣不成聲。但他那次活過來了，可分離是你永遠也準備不周全的，逃得過一次、逃不過第二次吶。

「病人的狀況隨時會走，家屬要做好心理準備。」

當他的呼吸器真的停止、尖銳刺耳的機器嗶嗶聲響起——從此縈繞在我耳裏永遠也撤不走，接著他的身體立刻變得冰冷，手跟著僵硬，你知道他離開了，終究是邁向了他人生的終點，而我們被遺留了下來。我抽抽噎噎地不停哭泣，中間經歷了什麼事全忘了，直到回到家，也感受不到真實，「你知道自己再也見不到他了，再也無法打開家門對下了班的他說：『爸，你回來了！』。你不行了，你什麼都不行了，你再也沒有機會好好孝順他、沒有機會讓他看見你未來的成就了，沒有辦法帶他老是嚷嚷在嘴邊的大陸福建去看看、或是回高雄家鄉去住住四合院、抓抓蟬與蟋蟀。」我的人生暫停在二十三歲那一年。我花了很久的時間沉溺在悲傷裏，直到遇見了「他」，才慢慢走出來。

我以為我從此能變得幸福，卻在傷害「他」而失去之後，人生再次驟變、重新歸零。

我獨自一人前行，帶著笨重而疲憊的身軀，以及攀附在我身上、賴著不走的疾病，遇見了一個個暗中放箭、含沙射影的小人，或是岸上冷漠圍觀的睥睨旁觀者，終究是看清了人性醜陋無知的面貌。而真的要死的時候，都是沒有預兆的；有預兆的都是曾經求救的訊號，如果你沒聽到，就像落歿的船隻，被大海拋下，也看不見燈塔。我想我真的太累了，我不知道另一個世界是怎麼樣，但我想去看看了。

回想起來，是啊，我吞藥了。我將我大大的藥盒清空，讓綜合的藥全部流進胃裡，隨著血液在身體四處流竄。周遭的環境好吵，我逐漸在不知不覺間陷入昏迷。再次醒來，映入眼簾的是母親，母親的眼眶很紅、像是被人左右各揍了一拳。我什麼都不記得，只知道全身很不舒服，我插著尿管、吊著點滴，穿著成人紙尿褲，只想著排尿，但尿道口插著東西很令人不適，一直想伸手去拔，她哽咽著跟我說不可以、不可以，因為時間太長我膀胱無法再繼續負重、所以必須藉助外力引流，也因為時間太長我已經無法洗胃了，是因為藥讓我如此痛苦。接下來又是長長的一場覺。醫生勒令住院。一下子就是八天。

在精神病房裡面的世界是安靜的，時間的流動漫長而緩慢，曾有一天請了四小時的假，他帶著我出去走走放風，當他將為我保管的智慧型手機交到我手上、帶著有點遲滯的我散步走在中山捷運站，我突然對一切都感到陌生，穿越在身邊來來往往的人群，步調快地忍不住讓我不斷顫抖；行人說話的音量、笑聲、汽機車的引擎聲、走路的蹣跚聲都變得異常清晰，讓人喘不過氣的氣溫暴力地穿透我的皮膚，外面的世界像是調快了 7.435 倍的星球，我一時無法負荷。

出院以後，身體異常虛弱，只能逐步恢復力氣，思考接下來的日子與方向。每一天就這樣漫無目的地又開始了。我縮緊了背脊、雙手環抱著兩腿、將下巴放在膝蓋頭上，與兩貓一起坐在玄關前晒著炙熱的太陽，努力去感受逐漸發燙的身體、毛細孔張開、流出的汗的氣味，記住此刻活著的感覺。從吞藥那天算起，這已經是第九個活著的日子了。

當你停留在這張書頁裏，請記住你從來不是一個人在面對那些難關與課題。接下來漫長的時光流轉中，我們都要學會怎麼保護自己；學會如何拒絕

那些好的或不好的；並開始懂得尊重自己的所有情緒，然後會變得真正溫柔、有足夠的力量可以去守護他人。有的時候我在腦海裏模擬一場風暴，冰雪在我們心底蔓延，卻仍期盼著日光加速它的消融「嘶——」，然後可以啵啵啵地長出一枝枝新生的嫩芽，重新融入這個寒峭漫長的世界，很痛的時候就讓它痛吧，真誠的悲傷會引領出真誠透明的信仰。

像匍在大地的雁羣，等待著下一個季節的來臨。如同每個憂鬱症患者，每天都在問，「光照進來了嗎？」我們執著地等待，努力讓自己不致產生絕望，在每個將死未死之際，繼續對世界投以信任的目光，相信終有一天，可以走出這深不見底的黑洞；然後，求求它，再也別把我們吸進去了。