

文學類大專社會組佳作  
涂碧純《我聽見幸福敲門的聲音》

我十九歲那年，醫生宣布我得了憂鬱症。十九歲，那花樣般的年華，本該絢爛奔放，我卻從此沉入陰鬱的海裡，越來越深、越來越暗。

生病多年，我一直在自殘、自殺及活下來之間掙扎度過。在我的學生時期，還能勉強在憂鬱的縫隙中拼盡全力於課業上——那是當時我唯一的目標。一直以來，我把讀書當成我唯一也最崇高的目標，並期許自己走上學術研究的路，但這條路在我讀研究所時斷了。因為憂鬱的糾纏，我精疲力盡，再也沒有多餘的心力讀書、寫論文，我只能帶著遺憾離開學校。之後，我茫然了！不讀書，我還能做什麼？我要靠什麼養活自己？我要如何證明自己的價值？我甚至感受不到自己的存在。我的世界、我的價值觀在一夕之間崩垮了，裂成一小片、一小片的碎片，散落一地，我像個無助的孩子跪坐在地上，捧起碎片，哭了起來。

我一直在深藍的海底沈浮著，一日，我再也受不了這個難堪的世界，吞了大量的安眠藥。由於我長期亂吃安眠藥，我的身體產生了抗藥性。所以即使我服下了足以讓人睡上好幾天的藥量，我也只睡了幾個小時就醒來。醒來後，我陷入一種恍惚、虛幻的狀態，我感到極度的焦慮和莫名的恐懼，我打開電腦，在網路上不斷的重複敲著同一段話：「不要拿走我的藥，我現在很清醒，叫他們不要拿走我的藥，我沒有瘋，我很正常，但是他們會拿走我的藥，不要讓他們拿走我的藥……」我的手指飛快的在鍵盤上移動，反反覆覆的敲著同樣的話，我說不出來「他們」是誰，但我當時真的感覺到可能會失去對自己藥物的控制權——那是我僅存的一點點可以自己掌控的事物。網路上來來去去的人那麼多，對於我幾近瘋狂的留言卻無人回應——沒有人在乎我、沒有人在意我到底怎麼了，我陷入無邊的孤寂、絕望中。

痛苦如同海嘯般襲來，我被淹沒其中，怎麼掙扎也沒有用，我振作不起來，自殺多次也沒死成，於是我放棄了，放棄努力、放棄自殺、放棄自己。我不再有活著的目標，不再有未來的希望，徒具軀殼，卻已無心，像個活死人一樣的過日子。生活的責任、人生的夢想，一切的一切，我已不在乎。我選擇了一條最輕鬆也最懦弱的路——逃避，我把自己放逐在無明的時空中，隨他韶光飛逝、隨他事態多變，我只是鎮日躺床、上網、看電視；白天，我不想清醒的看見自己的窘迫，拉上窗簾，昏睡一整天，直到傍晚才起床；晚上，我上網玩線上遊戲，只有在打怪時，我才能撿到一點點的成就感；夜闌人靜時，最是寂寞，我躲在無人的客廳看影片、有電視相陪，我可以暫時忘卻孤單、暫時交出喜怒哀樂的控制權。我如同喪屍般在家裡無所事事的晃蕩著，爸爸媽媽也許有

嗅到一點不對勁的味道，但他們對我怪異的生活方式束手無策。

我在黑暗中爬行，沒有方向、沒有出口，只是爬著，日復一日的爬著。說了要放棄自己，過著糜爛的生活，可是揪在心口的苦痛卻不放過我，當我睡醒時、當電腦關機時、當電視關掉時，痛苦如同一條毒蛇驀地竄出，往我的心注入毒液，令我疼痛不已，那一秒如同一輩子。我感到害怕，這樣的日子要怎麼過下去呢？

我無法接受自己的生命破碎至此，為什麼只有我要承受這樣的痛苦，我恨自己，想毀了自己，我對著上天憤怒的大吼著：「來啊！用雷劈了我啊！」、「用天火把我燒成灰啊！」、「我已經一無所有，你還要拿走我什麼？」我經常如此挑釁上天，但上天沒有任何回應，任憑我像個傻子一樣對著天空自言自語，白雲悠悠的飄過、日月正常的起落交替，沒有雷，沒有天火，只有我孤伶伶的不知所措，我要如何立足於天地間呢？

如此不知年月的日子不知道過了多久，我感受不到自己的存在，若是存在，為什麼我什麼也握不住？若是不存在，那椎心的痛又是怎麼回事？我想要放棄人生、毀掉自己，再也不想努力了，什麼積極進取、成功留名都與我無關，我心裡是這麼想著的，我的生活也是這般浪費生命的過著，我以為我會一直這樣直到生命的終點。

昏睡……電玩……電視……昏睡……電玩……電視……昏睡……電玩……  
電視……昏睡……

這樣的日子持續了兩年多，生活是無止盡的惡性循環，生命像是一條打了死結的線，怎麼也解不開，正當我以為我把自己捆得動彈不得時，看似拆不開的死結卻鬆動了一點點，我以為已經死透了的心竟微弱的跳動起來。我被這微小的改變嚇到了，我不是已經決定要放棄自己了嗎？我不是每天過著荒唐無意義的生活嗎？難道這都無法讓我的心死絕嗎？可是我的心，醒了。這和我原先想的不一樣，於是我刻意忽略它。

但，隨後，我聽見心跳的聲音，我發覺我的耳朵也醒了，接著是眼、口、鼻、我所有的感官和器官，一個接著一個甦醒了。我再也無法裝作不知道，我的心吶喊著：「我不想過這樣的日子！」，我的身體向我抗議：「讓我做些事吧！」這些聲音震撼了我，為什麼我無法放棄自己？我想了想，終於知道我能重新「活」過來全是因為愛，我在一個充滿愛的環境下長大，即使我放棄了自己，父母卻沒有放棄我，他們看著我荒唐度日，卻從不責備我，他們相信我終有一天能幡然悔悟，重新找回自我——他們等到了。

我終於鼓起勇氣面對痛苦、正視我生命的課題，但眼前的路並非就此一帆風順，我得先收拾已成斷垣殘壁的生命，這不是件簡單的事，甚至困難到讓我想繼續逃避，我很清楚，面對問題遠比逃避需要更多、更大的勇氣。雖然我覺醒了，但我仍在地獄中，要重見天日，必須要我自己一步一步爬上去，抬頭仰望遙不可及的出口，再低頭看看自己陷入的那片泥濘，我怎麼會讓自己墮落至此呢？

我陷在地獄的泥沼中，奮力拔出一隻腳，另一隻腳就陷得更深。我想改掉日夜顛倒的作息，白天硬撐著不睡，腦袋昏昏沉沉的，只能玩線上遊戲避免自己睡著。作息還沒調整過來，玩遊戲的時間卻大增。我在泥沼中，越陷越深，環顧四周的黑暗，我感到茫然。有一天，我又因為沮喪，吃了大量的安眠藥，迷迷糊糊醒來時，我看到媽媽坐在床邊拭淚，等我精神真正清醒時，才想到媽媽不知偷偷為我掉了多少眼淚，想到這裡，再回想媽媽擦眼淚的身影，我紅了眼眶，但同時也更增強了我想改變的決心與勇氣。保羅·科爾賀在《牧羊少年奇幻之旅》中說：「當你真心渴望追求某種事物的話，整個宇宙都會聯合起來幫你完成。」這個宇宙並沒有給我什麼實質的幫助，但當我釋出求救訊息、與改變的意圖時，家人、同學、朋友都給予支持與鼓勵，所有人都伸出手想拉我一把，我伸長了手，勉強構到了大家的手，我一點一點、一步一步的離開了泥沼。但我的壞習慣、我的負面情緒實在太重，眾人再也拉不動我了，我很清楚，眼前的峭壁，我得靠自己慢慢爬上去。我知道我不孤單，有許多人在亮光處盼著我、等著我，整個宇宙給了我勇氣往上爬。

這回我鼓足了更大的力量要斬斷惡性循環的連結，早上一杯咖啡、停掉白天抗焦慮的藥、請家人偶爾帶我出去走走.....所有我想得到的方法都試試。記不得這樣過去了多少天或是幾個月，不知不覺中我的作息慢慢恢復正常。我開始準備考試，先是考教師甄試，可是考了幾年都落榜。我轉換跑道，準備高普考，準備的過程並不順利，有太多我不擅長的科目，我專心上課，把書多讀幾遍，但不懂的還是不懂，背不起來的依然背不起來。我不知道該怎麼辦，我一直認為當老師、考公務人員是我僅能走的兩條路，教師甄試考不上、高普考的科目我讀不懂，我開始思考我是否適合當老師、我是否真的想當公務人員。就在此時，我確診罹癌，已是第三期，面對死亡的威脅，我已無暇顧及職涯問題，我不再準備考試，只是接受治療、每天算著化療何時結束、還有幾天要開刀、電療還要做多久、標靶治療還有幾次。

一年後，這些療程都結束了，我從癌症的威脅中倖存下來，之前的職涯問題已不再困擾我，我不一定要當老師或公務人員，我可以作自己喜歡的事，以前我因為看不見未來而茫然、因為找不到自己而痛苦。但經過心靈、健康的磨

難，在我鼓起勇氣衝破困境後，我的心澄澈得如暴風雨過後的海面，地獄不見了，泥沼、峭壁不復存在，我不用再仰望著亮著一點點光的出口，如果沒有什麼能困住我，那又何需出口呢？

電影「一代宗師」中曾說人生有三個階段：「見自己、見天地、見眾生」。我歷經了自殺、大量吞藥、自我放逐、面對死亡各種艱辛的歷練，家人的愛、朋友的鼓勵，讓我有無畏的勇氣去衝破每個關卡，看見自己的本心、重新拼湊起自己的價值觀、找到生命的方向——我想幫助其他像我一樣痛苦的人。我一直以為自己一無所有，殊不知我擁有的是無形、無盡的寶藏，家人的愛、朋友的情，都蘊藏在我心中，我終於體會到了幸福的真諦，並浸沐其中。雖然憂鬱症仍纏著我，但我已找到和憂鬱共存的方法，並學會如何安身於天地間。我將仗持著這股勇氣、懷抱著幸福，朝著我的新目標前進。