

轉變

每天清晨在佛寺後山這條山道上健走已經一年半了，回首這一路來對生命的嶄新體悟，我為自己感到欣慰，如今大學畢業在即，這一年半所獲得的豐碩成果，無異是我畢業的最佳禮物。

2003年7月6日，因為我的躁鬱症進入慢性化且被醫師宣佈無治癒的可能，家人承受不住近十六年的痛苦和折磨，以「放生」的心態將我遺棄在位於臺中縣霧峰鄉的萬佛寺。

在被「放生」之前，我因為疾病反覆發作而長期呈現的懶散和怠惰，所有的親族故舊均已視我為無用的社會垃圾和渣滓，父母更一度將我逐出家門，斷絕所有的關係，讓我獨自在外四處流浪。當時「鬱」症強烈地發作，社會功能嚴重退化，身體無法依循大腦所傳遞的訊息運作，思維也無法正常運轉，於是我以報紙當作棉被，睡在滿佈排泄物臭騷味和食物酸腐味的地下道，整整十四天沒有盥洗，頭髮散亂、衣衫髒穢，全身充滿異味。每日醒來的第一件事就是尋找何處可以吃喝。渴的時候還好，因為很多地方可以找到飲水機，餓的時候最為難受，由於已毫無氣力偷搶，所以只能在各大垃圾桶內翻檢任何能夠充飢的食物，大多數的時候則是扒吃人稱「廚餘」的殘菜剩飯。

來到佛寺的第一年，疾病仍然不斷或大或小地發作，再加上人生地不熟，而所能思及的前路盡是荊棘，由其所衍生出來的孤寂、悽惶和悲傷，讓我在每個深深的夜裏，流著幾近摻血的淚水。有時極為想家，便撥打電話，話筒另一端傳來的總是：「你打電話回來幹什麼？不要臉的東西！」而後就聽到話筒猛然掛上的聲音。

隔年，我考進朝陽科技大學進修部社會工作系就讀，算是幸運地得到上蒼的眷顧，讓自己的生命再度獲得陽光的駐足。

大學前兩年，我因智育成績表現不錯，領了三次獎學金，寫作方面亦多有收獲，獲得了六次文學獎。

雖然課業和寫作的成績表現精彩，但我的身體健康一直處於極為不安適的狀態，除了體能極差外，每日所要服用的精神科藥物量依然相當地大。我省思問題的根源，發覺其導因於我對於疾病的無法掌控，以及對於學業有著追尋完美的苛求。

規律地服用精神科藥物只能降低躁鬱症的復發，但不保證絕對不會復發，這是我至今仍然感到相當沮喪的地方。在學業方面，我讀書的短程目標就是應付考試，長程目標則是為了取得學位，總是會斤斤計較分數的高低、是否名列前茅、是否能獲得獎學金……所以常常以熬夜、超時讀書來換取自己滿意的成績，全然不覺其已嚴重地斷傷了我的健康。

大學三年級上學期接近尾聲的時候，我決定將已成慣性的紊亂生活模式做一個徹底地大轉變。有天凌晨五點多，我穿了一雙我最喜愛的運動鞋前往佛寺的後山健走。

在此的前一個月，有個問題一直在內心纏困著我，讓我陷入痛苦萬分的深淵。我不斷地詰問自己：「你到底是要外在名利榮耀，還是要身體健康？」這看似簡單的問題，我卻因為思維僵化而不能明晰分辨，使得我上課聽講和課後複習時總無法像過往那樣地全神貫注，心神常在不知不覺中就飄到此議題之上。時間一久，我的課業開始有了跟不上的情形，所以大學三年級上學期的智育成績呈現極為顯著的退步。

在此期間，由於焦慮情形頗為嚴重，於是我的精神科醫師開了抗焦慮的藥讓我服用，之後情緒由焦慮轉為憂鬱，我便改服抗憂鬱的藥物。比較讓我感到困擾的則是功能性腹瀉，竟然持續了四個月，幾乎讓我不成人形，所以我也開始尋求學校學生發展中心的協助，與輔導老師做定期的諮商。

第一天的健走，我花了兩個小時又三十分鐘才走完全程，隔日清晨五點醒來時，全身酸疼不已。當時是霧峰的十二月天，早晨極為寒冷，我硬是強迫自己起床，在沖洗完冷水澡，神智清醒後，再前往後山健走一回。每天忍著酸痛勉強起床，於酷寒的清晨沖洗冷水澡，以及要求自己每天一定得健行一回的意志力，在持續滿兩個月後，終於獲得了正面的回報。因為雙腿長期地健走，耐力漸漸養成，所以每日健走一回的時間縮短為一個小時又三十分鐘。

這樣的生活模式進入第三個月後，剛好寒假也跟著展開，在沒有課業壓力的情況之下，每日清晨的健走，成了我每天最期待的一件事，而我的內心也漸漸清楚明白，無論如何，我要找回自己的健康。之後並訂出了明確的施行計劃，計劃的名稱則定名為「把身心靈的健康找回來」。

計劃進入第四個月後，我的腹瀉痊癒，而且明顯地感覺到自己的體力和精神一天比一天暢旺。經過了這段時間的調適，我漸漸找到具有規律的生活步調。當我正慶幸一切終於步入常軌時，「躁」症卻悄悄地攀上了我的靈軀。由於我的病識感極強，在發作不久後即尋求醫師的協助，開始服用抗躁症的藥物。此次的輕躁期持續了將近兩個月，發作期間，我發覺人世間的一切都變得美好無比，自己彷彿身處在天堂。由於精力充沛和意念飛躍，我的書籍閱讀量和文章創作量都相當的驚人。躁期過後，隨之而來是頗為嚴重的焦慮和恐慌，由於注意力受病情影響而無法集中，課堂上的授課內容根本無法吸收。那學期期中考的重要專業科目中，有一科我只考了八分，學習狀況極為不理想。每晚的噩夢更是深深地折磨著我，童年時期身體上遭受到父親殘酷的凌虐、國中時期升學主義的變相摧折、專科時期連續毆打同學、破壞師長機車和攻擊學校駐警等等的惡行，一一在夢境中再次搬演。這樣的情況一直維持到學期末，才勉強穩定了下來。

經過了這段鬱躁的循環，我開始試著去探尋自己對疾病的真正想法。初進大學之時，我在人前勇於承認自己罹患精神疾病，並一再強調自己如何以無比堅強的毅力與其長期奮戰，如何以寬闊的心胸接受疾病的無法痊癒，以及需要終生服藥的事實。但每當一個人獨處於寧謐的深夜時，靜下心來審視真正的自己，我才深深知悉，我的內心深處常常認為自己是一個不正常的人，而在疾病面前總是顯得軟弱無助。這樣的心境，讓我想起了太史公。當我在閱讀他寫給任少卿的回信

時，我心中的沉痛與其是相似的。那封回信寫成之時，距離他遭受腐刑已經七年，但是在字裏行間，那種「刑餘之人，生不如死」的哀婉淒惻仍然強烈的存在。身體上的傷殘，讓他被人譏笑，讓他認為自己不是一個正常的人。太史公殘缺於身，而我則殘缺於心，但是他含垢忍活是因為其尚懷有一個積極而遠大的人生目標，那就是要成就一部「究天人之際，通古今之變，成一家之言」的不朽史著，而我活著是爲了什麼呢？

大學三年級下學期結束後，暑假來臨，我在以服務精神疾病病友及其家屬的「臺中市康復之友協會」展開了爲期六週的暑期機構實習。實習期間我多面向地瞭解臺灣精神醫療體系、精神科醫學藥學、精神疾病相關法令政策、病家問題、病友就業……。在接觸了許多病友及家屬後，我體察到大學三年所學的社會工作專業對他們的內外困境並不能產生太大的幫助，這樣的挫折讓我知道自己必須更用心地再補強相關的專業知識。

實習進入中期後，我服用的精神科助眠劑讓我產生了嚴重夢遊的副作用。我在無意識的情況下騎機車外出，隨後高速撞上電線桿，機車前方的車殼多處碎裂，前車輪框則扭曲變形，而我的雙手手掌、手肘和雙膝有十餘處的擦傷和挫傷，在夢遊回佛寺的途中，我站在大馬路上阻擋車輛的前進，於是用路人報警，霧峰派出所的警員迅速驅車前來，將我勸離現場。這樣的過程，我在隔天醒來後卻毫無印象。由於機車最後報廢，所以有兩個禮拜的時間，我每天必須搭兩個小時的公車前往機構實習。這次對精神科藥物的深刻體驗，讓我對藥物產生副作用的病友們能有更深層的同理心。

由於實習期間內心一直遭受挫折的襲擊，每天清晨健走的習慣整整中斷了一整個暑假，又爲了紓解壓力，我開始狂吃猛飲，體重急遽竄升，生活作息跟著亂了步調，一切似乎又回到了實施健走之前的狀況，讓我心神俱寂了一陣子。

大學四年級上學期開學的第二週，我在上「網頁設計與管理」這門課時，驚訝地發覺授課的老師竟是我就讀五專時期同科系的前一屆學長，該時我的內心起了相當大的波瀾：「學長只大我一歲，卻已經取得博士學位，在大學擔任助理教授，且娶妻生子、購車添屋，而我呢？我的人生怎麼會過成這個樣子？」經過了好些日子，波瀾才緩緩平息。我細思這樣的人生際遇，其實我並沒有輸學長什麼，雖然我起步的比較晚，但上蒼在我的生命加入一次又一次的試鍊的同時，也讓我得到了豐盛的成長養分，只要隨時保持著奮起的雄心，不見得就一定得宿命地長困池中。

大學四年級上學期到了中段時，大妹的婚禮即將舉行，由於父親認為我的出席會爲整個家裏帶來恥辱，於是強力阻止我回去參加婚禮，我在力爭無效後，終致缺席。我一直不理解爲什麼我力爭上游所換來的盡是父親最無情的羞辱？父親總是嚴責我：「x你娘、沒路用的卡小、要食不討賺、了然、揀角、下死下種」或者是在電話筒彼端傳來長串的三字經。如果沒有了家庭系統的正向支持，我在大學期間所付出的努力及獲得的豐碩成果似乎都沒有了意義。

雖然波瀾和打擊時起，但收穫亦有。我在修習「變態心理學」這門課時，讀

到了「特定對象畏懼症」這個病症的定義和病因學，我才豁然開朗地發現自己的鬱症部分源自於此，在進一步地閱讀其治療方式後，我告知了定期與我諮詢的老師，於是她將我轉介至公立的精神科專科醫院。初診時，我與主治醫師花了將近一個小時的時間討論病情，醫師說我的特殊症狀是「前無古人」，我則向醫師抱怨，自己生病至今已經吃了近六萬顆的精神科藥物，但是病情仍然無法獲得穩定的控制。醫師隨即幫我安排臨床心理師，在經過了一個月的等待後，我展開一連串的晤談，獲得了深度的臨床治療，至此，我終於擺脫了只能消極吃藥控制病情的無奈日子。

接受治療期間，我受邀至臺中地方法院少年法庭演講，與一群受保護管束的青少年朋友們分享自己年輕時為非作歹的「瘋功萎業」，並講述了我十四歲起與精神疾病相處的罹病歷程。邀請人是在學校教授我「少年事件處理法」的授課老師，他對於我曲折的生命歷程很感興趣，而且不斷以正向的語言鼓勵我，他認為，過去負面的生活經歷如果能導引至正向，進而影響或鼓勵有類似遭遇的人，那麼過往所謂的「蹉跎歲月、虛擲韶華」都將被賦予新的意義，也就是說荒唐和苦痛的日子並沒有白過，藉由切身的經驗分享，將能發揮很大的激勵和模範作用。

自此開始，我改變了一些短期的人生規劃，計劃先以極為規律的生活作息和積極的治療來改善我的健康狀況和精神障礙，學校的課業，只要能過關，不再強求優秀，至於其他的一切，都不列入重點，因為我深知唯有上述兩種情形能夠獲得改善，我才有本錢去從事未來的助人工作。

大學四年級上學期末段，計劃進入第十三個月，因為經過調適，我的生活作息又回到了常軌，尤其是每天清晨的健走執行地最為徹底，而且已能確實地做到 Rony Coley 所提出的健康之鑰 — REDS (rest 休息、exercise 運動、diet 飲食、spirituality 靈性)。也就是早睡早起、每天運動、三餐定時定量、滋養靈性。該時我每天大致均能在九點就寢，並於隔天五點起床；在三餐定時定量方面，佛寺的用餐有一定的時間，所以定時的部份我已養成習慣，定量方面，中晚餐大概都是一碗五穀飯、數樣素菜、一碗熱湯和適量的水果，這也幾成慣性。由於長年在佛寺內進用素食，對於改善我的體質有相當大的幫助。滋養靈性方面，我於課業之外，會定期至學校圖書館的多媒體閱覽室，觀賞師長們所推薦的影片和紀錄片，而與諮詢心理師、臨床心理師、精神科醫師和知心朋友分享病況和心事，也讓我的心靈獲得了充分的滋潤。

大學四年級的寒假，我再至「臺中市康復之友協會」展開為期四週的自主實習，此時我已能獨當一面，擔任實習的精神障礙者社區化就業服務員，更深入地瞭解病友們的內心世界，其間更讀到內政部統計處的資料，在 2007 年年底，中華民國領有身心障礙手冊的慢性精神疾病患者已達 97127 人，而未被發掘的黑數更是龐大，這樣的震撼激起了我強烈的使命感，清楚明白將來站上第一線時，我會朝向精神病理社會工作這個領域去發展。

在每天健走的路程中，我養成了一個習慣，當我行經山道旁的一座觀音像時，我會停下腳步，在其面前合掌默誦印光大師的開示語：「……忍人所不能忍，

行人所不能行，代人之勞，成人之美，靜坐常思己過，閑談不論人非……常生慚愧心及懺悔心，縱有修持，總覺我工夫很淺，不自矜夸……」健走路程之尾，是萬佛寺的臨時大殿，在佛祖面前，我又誠心地痛思昨日之過，要求自己切莫再犯。如此日復一日，我已稍稍能體會「明心見性」這四個字的真諦。

有時前往佛寺後山健走之時，天際仍然灰暗，偶爾幾次仰望霧峰鄉凌晨時的星空，不禁讓我想起曹操詩作「短歌行」中的一句：「月明星稀，烏鵲南飛」，曹操當時的心境是意欲延攬英雄以圖天下。經過了八百多年，蘇軾在其「前赤壁賦」中亦針對此句發抒了物我水月，皆無窮盡的看法。距蘇軾之後九百多年，我竟然在仰望天際的此刻，也對此詩句有了自己的體悟。我確實踐履「把身心靈健康找回來」的計劃，在臺灣青壯一輩中已屬「寥若晨星」，而維持身心靈的健康，可使生命常保明亮，在「缺」時不至懷憂喪志，在「圓」時懂得持盈保泰。等到天際顯明之際，站在至高點眺望整個大臺中的晨色，心中更是別有一番滋味。

民國初年，中國鄉村建設的巨擘梁漱溟先生在其「究元決疑論」裏有個有趣說法。梁氏認為人類生活只有兩條進路能提供成功的希望，第一條進路是絕對的禁慾主義，第二條進路是追求與虛幻世界的通常準則相一致的生活，但又必須時常抑制自己的情緒，致力於緩和人類的痛苦。其鼓勵人們應無畏地走第二條進路，勇敢地投身於世俗的風暴之中去體驗生活。梁漱溟先生曾經兩次自殺未遂，待過佛門，我的境遇與其有點類似，所以在某種程度上我同意他的論點，況且紅塵實在有太多值得我留戀之處，相對於出家，我寧願緊緊攀住讀書這條藤，因為我深知其是我再入塵世的唯一出路。

實施計劃的這一年半期間，我正處於大學三、四年級的重要階段，所以我以精神醫療和精神疾病為大方向，有計劃地修習「心理衛生」、「精神醫療與社會工作」、「精神醫療導論」、「變態心理學」……等等的專業課程，並且閱讀相關的科普讀物、專業讀物、期刊專文和碩士論文，經過專業的學習和自修的閱讀，再加上近二十年親身與精神疾病相處的經驗，我決定日後如果有機會，我會前往研究精神疾病比較發達的國家繼續進修。

以往總是會欽羨校園裏的同學在校期間取得多少張的專業證照、在校內外各種競賽當中獲得多少的殊榮，或者校友們有多少人已取得碩博士學位，多少人榮升高位、日進斗金……，當時的我不免受其影響，每每在寮房裏看著自己牆上的各項獎狀，細數大學期間所「搜集」到的各種榮譽，已獲得多少文學獎、領了多少次獎學金、被記了多少支小功和嘉獎……，全然沒有察覺到自己已被濃重的功利心所蒙蔽，狂喜掩蓋過理性，使自己無法定下心來冷靜思考，以為這些榮譽會為自己帶來亮麗的未來，實際上未來反而因此而變得更為朦朧不清，我也迷失在這功利的洪流之中。經過了這一年半，心境已大為轉變。對於榮耀，我改將其視為是一種肯定，而不再將其視為是有目的性地去汲汲營營追求的目標。我也不再為了搏得「克服病魔」的美名而活在他人的期待之下，追求一般正常學子亦無法輕易獲得的優異成績和卓越成就。

這樣力求規律的生活模式，讓我將身心靈的健康找回了約五、六成，明白地

看清楚疾病帶給我的限制，允許自己有軟弱的時候。最令我寬慰的是，在即將畢業的此刻，我以這一新眾人耳目的重大轉變和長足進步，讓家人重新接納了我，父母不但重啓對我在各方面的支援，父親更承諾，只要我持續不斷地努力精進，其願意挹注其所有的資源，成立一個與躁鬱症相關的機構，與我一同獻身助人工作。五年前被「放生」時所遭受的身心重創，此時已被源源不絕的溫暖和支持所融化。我願依照自我本性與真實性去發展，並且開始積極發掘原始生命的性向，自發本能地去追求自己的人格，成爲自己所希望成爲的人，不再拘泥於外在經驗世界的形塑，爲家庭或社會的期待而活，進而發揮自己生命內在底層的創造性，希望有一朝能達到自我實現。

來到霧峰快滿五年了，這五年，萬佛寺和朝陽科技大學所提供的環境和資源，讓我這樣一個慢性精神病患獲得了充分的「復健」，其使我從一個社會邊緣人重新再慢慢地站起。其實，人生欲作重大的改變，而這個改變的過程不致超過負荷太多，且改變的結果是可以預期的時候，如果能以恆心和意志力克服初期的苦痛和挫折，大都能漸入佳境。

經過了這幾年的轉徙漂泊，我在火灼冰激中鍛鍊出鋼鐵般的意志，雖然長年受到疾病的無情折磨，但細細咀嚼這一路走來的生命歷程，我還是感謝上蒼讓我與躁鬱症相遇，因著它所衍生出來的人生際遇，讓我看到許多生命裏以往看不見的力量和潛能。我本以爲我會像大多數的慢性精神疾病病友一樣，在療養院度過餘生，但我卻有幸再進學校接受教育，而大學所學，不但讓我能幫助自己，將來還有機會能幫助他人。所以，嚴格說起來，老天爺或許並沒有虧待我，或許是善待了我也不一定。

沾了泥的柳絮，已漸漸重新迴舞於風的懷抱之中，或許濁泥永遠附著不去，但意欲舞動的原念卻始終未曾斷絕。