1

愛是被棄者的幻覺

在睡與醒之間，至少我們有夢

在生與死之間，至少我們有愛

失眠記事

精神科診間裡，失眠是最常見的來診主訴之一。

人為什麼要睡覺？這個問題，醫學界尚未能提出一個透澈的解答，只知道睡眠對人體維持正常的生理機能不可或缺。一天中大約有三分之一的時光，人是深深墜入睡眠未知的黑洞裡。記憶在此沉澱，組織在此修復，一切像冬日的草木一樣蟄伏著，在黑暗的凍土底下，祕密地準備迎接再次來臨的春天陽光。

仔細想想，若以平均壽命來看，大約有二十到二十五年的時光我們是睡過去的。那時候我們的意識，究竟到哪裡去了呢？睡著以後，人體的感官關閉，腦波平穩而緩

慢，意識的運轉逐漸停滯，垂降至另一維度；通過黑暗，會抵達什麼地方？或許在那條無光的通道之後，是夢的桃花源。夢境集中在一段稱為快速動眼期（ＲＥＭ）的睡眠裡，睡眠的後半部居多。在那個階段，意識對自己肉體的主控權降至極低，但腦波活躍的程度與清醒時無異。至今科學家尚未能完整解開作夢之謎，一說作夢時，大腦會把記憶的片段隨意連結與重組，與長期記憶的固定有關。我們每天作許多許多的夢，代表身體睡著時，腦部依然忙碌工作，無數超越想像力極限的冒險在夢裡發生，醒來時感覺一夜無夢好眠，大多只是因為那些夢境——如同清醒時大部分的瑣事——很快地被遺忘了而已。

若是在快速動眼期被喚醒，由於肌肉麻痺的關係，可能會體驗到意識清楚，但身體無法動彈的經驗。原本能夠隨意識自由活動的身體不再受使喚，宛如鬼壓；知覺完整，但靈魂受困在肉體的牢籠裡，連動一隻手指都是奢求。當你睡著時，清醒世界的一切（包括那麼親密的身體）皆變得與你無關。無論住的地方是莊園豪宅或窄仄的學生宿舍，對於睡眠來說，最多也只需要一坪餘的空間，安放自己這具肉身，夢的載體。而身軀之下無論是king size高級床墊，或是無家者平鋪在地的紙箱，入睡以後皆

眾生平等。睡著了，金錢與權力都被留在清醒的世界裡，而即使是同床共眠一輩子的枕邊人，也無法共享失眠時的痛苦，或睡醒後的飽足。我們每天晚上，都會拋下清醒時窮盡一生所累積的一切（家庭、財富、地位……），短暫讓意識回歸那片荒蕪卻又充斥著無限可能的黑暗海洋，養足精神之後，再度回到清醒的世界裡，花費全部精力去追逐那些注定無法帶進睡眠裡的事物。或許人在夢裡，遠比白天還清醒。

擁有了一切，不一定代表能夠擁有美好的睡眠。睡眠是深山裡羞怯的水鹿，只有在最深的黑暗裡，會悄悄走到你的帳篷邊，小口啜飲夜的湖水；清晨，陽光灑滿山坡上箭竹的髮梢時，牠早已離去，沒有留下任何來過的痕跡。牠是神的造物，屬於山林。你無法主動走進山裡追逐，只能讓自己靜下來，熄滅光亮降低音量，靜靜地躺著，成為山的一部分，等待牠的降臨。

失眠的原因千百種，焦慮、憂鬱、酒精、藥物、身體疾病，甚至連白天時喝的茶與咖啡，睡過頭的午覺，都有可能導致失眠。睡眠也可以是身心狀態量化的指標，猶如心靈世界的體溫心跳血壓；垂釣湖面上的睡眠，同時也垂釣著湖底暗湧的水流。例如有些躁鬱症的患者每次發作的徵兆就是睡眠需求減少，屢試不爽，甚至先於本人察覺情緒

有異之前；而也有原本嚴重失眠的憂鬱症個案睡得愈來愈香，憂鬱症狀也隨之改善。

醫學生時代，失眠這樣的名詞幾乎只存在課本裡。脫離呆板的高中生活，身邊少了父母叨唸，大把大把的時間等待我們去揮霍。那時半夜三、四點睡覺是常態，平時夜裡的時光多半消耗在社團或電動上，考前則是貢獻給平時從未打開的教科書。幾次讀著讀著一抬頭，遠處的天邊一抹紅，疲憊的身體反而精神一振，盤算著等等考完試再去哪裡哪裡玩；而將清醒的時光燃燒盡了，有時躺到床上能一口氣狂睡接近整天。年輕時的睡眠像是寬容的銀行，允許你低利貸款，也允許你一次全數償還。

許多人在實習醫師那年開始出現失眠的症狀。初入職場，不再有想睡就能蹺課睡覺的自由。值班的夜裡，病患狀況起伏，一間值班室擠了三、四位實習醫師，每個人無法關上的公務機連結著近百位病人的病況，手機鈴聲整個晚上此起彼落，將一匹好好的睡眠絲絹亂刀裁成碎料。

與身體疾病不同的是，心靈受苦較不容易為旁人所感知。許多失眠者的痛苦只能留在夜裡，無法攤在陽光底下示人。從不失眠的人難以體會失眠者所經歷過的一切：那

些夜的石磨一點一點凌遲著床上的自己，時鐘秒針每答的一聲都如藤條鞭打在身上；好不容易入睡，卻彷彿剛閉眼鬧鐘就響了。整天心頭懸懸的，還沒天黑就開始恐懼，失眠的折磨會不會今晚又再一次上門？久而久之睡不成睡，床鋪變成刑具，臥室宛如刑場。

一代巨星麥可・傑克森的死因據說是鎮定藥物注射過量。深入追查，才知他竟有嚴重的失眠困擾，甚至有一說他生前最後兩個月幾乎不曾睡過。那是怎樣巨大的深淵，需要私人醫師用幾乎是全身麻醉劑量的靜脈注射鎮定劑，去換取一點點的睡眠？在這之前誰知道被譽為流行音樂之王，站在天分、財富與名氣頂點的男人，在生命的最後所要求的，竟然是一次幾乎每個孩童都夜夜揮霍的，平凡而滿足的睡眠。

我算是容易入睡的體質，幾乎少有失眠的困擾。唯一一次需要使用到安眠藥物幫忙的時刻，說來諷刺，是在精神科專科醫師考試之前。醫院裡總醫師繁重的工作日常，加上面對口試巨大不確定性的焦慮，讓我已經幾個禮拜一兩點才入睡，睡眠又極淺，一個晚上總要自動驚醒兩三次，看了外面漆黑的天色，才確定自己並沒有真的睡過頭。

考試前三天，我自己在睡前服用了半顆的鎮定安眠藥——那是臨床上我最常開給病人的悠然錠（Lorazepam）。說也神奇，半顆指甲屑大小的白色藥錠，竟讓我難得地一覺睡到天亮。安眠藥於當時浮木般的我來說，錨定了焦慮，也安撫了睡眠。或許因為睡得好吧，專科口試有驚無險地通過了。那個晚上慶祝後洗了個澡，舒舒服服地躺上床，壓力解除，熟悉的睡眠又柔順地來到我的跟前，像是鬧了一場脾氣之後的和解，先前的輾轉反側彷彿從來沒有發生過。

許多人一生中最早接觸到的失眠概念，來自童話故事裡、因敏感於數層床墊底下的那顆豌豆而睡不好的豌豆公主。然而很多時候，人生是沒有那麼浪漫的——不管你是不是真的公主，隨著年紀增長，現實薄薄的墊褥底下塞了愈來愈多干擾睡眠的雜物，有時是豌豆，有時是圖釘。睡眠是最後的桃花源，一切現實的束縛都不復存在。這裡沒有病痛與衰老，癱瘓的能走了，欠債的還清了，再也不能相見的人在夢境裡若無其事地重逢。或許這也能解釋為什麼有些人一再回診索取強力的安眠藥物：現實太苦了，連睡眠都如此艱難。那樣的艱難是無法在診間裡，用生活作息調整或睡眠衛教能夠解決的。

再怎麼樣深沉的睡眠，睡夠了，終究得醒的，醒來以後又回到了現實的泥沼裡。但清醒時與快速動眼期的腦波如此類似，怎麼知道我們不是在這個世界裡作夢，而睡著的世界才是真正的清醒呢？

睡眠在許多文化裡作為死亡的代稱，英文是「rest in peace」，華人亦稱之為「長眠」。不知幸或不幸，我們最終都還是會回到那裡去，稱為死亡的永恆睡眠。在那裡不知有沒有夢？那樣的睡眠會有醒來的一天嗎？結束了漫漫長日，終究，我們必須把在清醒世界擁有的一切留下，轉身一個人回到睡眠裡。

因為睡眠，我們得以日復一日預習死亡，一直到那天真正來臨之前。

肉身的神殿

身體是一座神殿，裡面供奉著時間的神祇。

人的身體令我想起希臘雕塑肌肉分明的完美身形，多立克柱，一座精心打造的帕德嫩神殿，神至今還住在裡面。身體裡的神知道一切，無從欺騙，無可閃避，我們無法對神說謊，祂審判著罪。例如貪食的報應來得又急又快，幾天後洗完澡對著鏡子這裡一擠，那裡一捏，腰間又多出了一些原本不存在的贅肉。它們腴軟而膩，安安穩穩地附著在腰上，或在小腹造出皺褶，掩蓋住身體原有的弧線；似乎可以感覺那些皮下的脂肪細胞不懷好意地笑著，在新開拓的地盤上，準備定居。

身體也是時間的容器。三十歲以後，似乎已揮霍完青春的紅利，身體不再寬容；前幾天貪嘴吃進多少卡路里，很快地就一五一十地在體重計的數值上反映出來。想起詩人說的，「罪惡的刻度」，那應該是刻在體重計上、印在鏡子裡的。身邊的同學有的已開始發胖，胖起來儼然是一個中年人的形象。有人並不在意這點，甚至樂於讓自己看起來更加敦厚穩重，更像一個經驗老到的醫師，但我始終無法接受；追根究柢，是還不想要往前走，還想在青春的樂園裡待到關門前最後一刻。

三十歲以後，漸漸有了體悟：多變的世界，運動彷彿是唯一的真理。當快時尚的流行又迅速地翻了幾番，只有衣服底下的肌肉不會背叛。於是我開始嘗試控制飲食，夾自助餐時大量攝取蔬菜而只添半碗飯，忍痛告別夏夜一杯冰啤酒的快感，並開始跑步、重訓、鍛鍊核心。

增肌減脂是現代版的修練與求道，練的不只是肌肉，或許更是心靈。有時很難區分，當你不管前一天多晚睡、外面氣溫多冷都要六點半起床跑步時，考驗的比較多是心肺耐力還是意志力。但當別人啃著炸雞手拿可樂，看著自己碗裡的蔬菜與水煮雞胸肉時，則肯定得大幅削減許多任性。減肥時，身體是爐而欲望是火，意志在其中反覆

煎熬，煉丹似的，一重天之後又是另一重天，心靈的肌肉彷彿也更加壯大。

從前組織課時曾經學到，人體的骨骼肌纖維在多數的狀況下只會因其使用程度而萎縮或肥大，並不會像其他細胞一樣有生長與凋亡；換言之，在器官均老去的暮年，肌肉仍可因為持續的重量訓練而保持年輕時的狀態。就像有人用書寫抵抗時間，也有人選擇用肌肉與重訓。近幾年健身房一家一家地開，網路上冒出了許多健身YouTuber，開發各類運動菜單：例如瘦小腹有感五動作、在家就能訓練的翹臀三招。那些瑜伽墊上藝術般的動作，外人看來似乎有些滑稽，但日復一日，無限循環，彷彿也是一種儀式；在儀式裡，痠痛是供品，我們用汗與疲累來供奉身體裡的神祇。

在中國用語中，「健身」常使用「鍛鍊」一詞，這樣的意象把身體擬作物品，似乎又更貼近健身房內的實際運作。那裡充滿了鐵、機械、熱度與汗，小房間裡響起鐵器與鐵器碰撞的叮叮噹噹，彷彿痠痛感一錘一錘地擊打在肌肉上而發出聲響；在那裡，人的肌肉是鐵胚，鍛鍊的過程中火星四濺，滑輪與槓片將它冶煉成鋼。

「鍛鍊」這樣的詞彙，背後隱含另一層意義是，彷彿只要我們願意，就能把身體

像打鐵般鍛造成自己想要的樣子。每個人對自己的身體都有一套看法，稱為身體形象（body image），這些形象會受到社會價值觀的影響，也可能存在著自我的主張。有些形象是輕軟的衣服，有些則是枷鎖；而另外一些有可能是陰影，長出利齒，在陽光照不到的地方齧咬著肉身，暗暗流著不被看到的血。

有人崇尚豐腴肉感，當然也有人的審美觀偏好纖細體型。曾遇過一些年輕女子，嚴格地控制體重近乎偏執，每餐進食的份量少到像是扮家家酒，卻仍輔以大量運動，甚至激進到催吐或服用瀉藥。她們的主餐常是糙米飯一撮，雞胸肉或蛋白幾塊，佐以水煮青菜數條。她們吃得比僧人還禁欲，即使飢火在腹裡燎原，還是無法忍受攝食多一點點的卡路里，彷彿熱量入口即為罪惡即為毒藥，從食道一路燒灼到肚腸。久而久之彷彿胃跟著縮小也就不那麼餓了，便能順理成章地吃得更少，減得更多。洗澡時，她們在鏡子前面端詳許久，鏡子裡的肉體像一張破綻百出的考卷，處處是自己用隱形的紅筆劃去的痕跡：大腿、腰間、臀部。不行，還是不夠努力，還可以再更瘦一點，更「美」一點。

這樣的狀況也有程度輕重之分，重者或可歸類為厭食症（anorexia nervosa）的範

疇，精神醫學中最棘手的困境之一。厭食症在嚴重時死亡率極高，臨床上的男女比約為一比十，這樣懸殊的統計結果，背後應有社會建構在性別上的觀念在推波助瀾。我們的社會認為男人只要（在財富或地位上）「功成名就」，自然就有吸引異性的本錢；但對於女性（或某些次文化中的男性），很抱歉，你的肉身即為你的存在價值，只要肉體稍微鬆弛老去，便像是超市裡瀕臨過期的冷凍食品，很快地在競爭中失去吸引力。

也有些人彷彿活在別人的眼睛裡，滿足了加諸己身的各種期待，諸如成績，諸如職業；各種「你應該」、「你必須」之間，唯有眼前盤子裡的食物、唯有身體，是自己少數可以掌控的部分。他們撥弄著碗裡僅有的那數粒米飯、幾莖菜葉，像扮家家酒，又像是調兵遣將：食物是我的領土，餐盤是我的城牆，我是這裡面唯一發號施令的王。

然而身體終歸不是單憑人的意志，就能完全掌握之物。當人體儲備的養分已近枯竭時，內分泌會自然而然產生反應。此時熱量逐漸耗盡，身體的時序已進入秋天。秋天是肅殺的，水枯葉落，在外表現為月經乾涸，頭髮疏黃脫落；此時若再不介入，接下來就是體溫過低、心搏失律，迎來萬物止息的凜冬。醫療團隊急切地想為個案多儲備

點過冬的糧草，治療往往是在半碗飯與三分之一碗間拉鋸，一來一往可能就是一整個禮拜的距離。

此時治療者經常是挫敗的。雖然醫療有自己的準則，但當暫時脫離治療者的身分，我常在想，到底誰有權力去評斷另一個個體的價值觀，或是看待自己的方式呢？在這裡教科書並未給我們一個保證可行的方案。美與醜的交界畢竟是如此主觀且變動，像一條洶湧的河，我們總是站在河的這岸，隔著河面上的氤氤氳氳，評價著對面的風景。

或許那幾乎已遁入信仰的領域。面對主掌著身體形象的神，我們還能做什麼呢？此時沒有捷徑，沒有特效藥；漫長的治療過程裡，治療團隊彷彿祭司，用自己的生命去碰撞、去搭橋，有時去祭祀另一邊的神，有時祈禱。祈禱著某天一覺醒來，你已渡河，正香噴噴地吃著一碗肥腴彈牙的燴肉飯，與卡路里言歸於好，水闊天清。

幻覺的行列

幻覺（hallucination）：沒有外界的感官刺激卻產生的知覺經驗（如視覺、聽覺或嗅覺等）。

有時你幾乎以為這一切都是真的。那些耳邊突然出現的低語或叨絮是那麼真實，它們存在著，和其他聲音沒什麼兩樣。你是確實用耳朵聽到了。真的，它們存在。

你說著話，聲音隨後也回應你。一個、兩個、一群聲音，他們有時出現，有時又安

靜消失。他們七嘴八舌，他們肆無忌憚地評論你，甚至煽動你去做某些事。但身邊沒有任何人。只有你，帶著你不被真實世界承認的幻覺，孤零零地站在房間中央，對空氣說著話。

幻覺的世界只能屬於自己，而無法被旁人所窺探。幻覺在你身邊拉出一層透明的膜，分開你與你周遭的人；這層膜以外是人來人往的「現實」人生，而膜裡面則是幻覺主宰的領地，身旁的人再怎麼關心也只能留在外側，而無法真正理解受幻覺所苦的人為何害怕為何大叫為何獨自對空說著話，即使看起來每個人都像是活在同一個時空。幻覺無法像是一次冗長的堵車或一場午後雷陣雨，當有那麼多人同時經驗著這一切而一起分擔，糟糕的事彷彿也就沒那麼糟了。幻覺的本質注定是無法與他人共享的、絕對孤獨的體驗。

然而幻覺的世界並不如一般人想像的那麼奇幻，那麼繽紛，像一個放任想像、不受常識拘束的無重力樂園。幾乎大部分的幻覺經驗都不太愉快。

在精神疾病中最常見的聽幻覺世界裡，可能有三五人聲日夜在你耳旁嚼著舌根子，

有人用最惡毒的言語將你貶至極低極低，有人突如其來告訴你人生是不值得活的，逼你從高處往下跳。而你的意志幾乎難以抗拒。

那是一個怎麼樣的內在世界啊，除了自身意志以外，彷彿存在著另一個不可見的他者。大腦像是一棟鬼影幢幢的宅院（即使這樣的隱喻對某些幻覺經驗並不公平），有些不知名的力量在此縈繞著、主宰著。直到今天，醫學上已經有了正子攝影或功能性核磁共振，我們仍未能完全解開幻覺的古老謎題；那些有關大腦裡神經傳導物質——多巴胺、血清素、或是麩胺酸的假說，仍有待進一步驗證。在許多努力之後，或許終有一天我們能比現在稍稍更進一步地知道我們是誰，以及我們的大腦如何去認識這個外在世界。

雖然偶爾也有可愛的幻覺存在（甚至也遇過提醒你要記得服藥的聽幻覺），但那樣的無害畢竟只是少數，難以否認在精神疾病裡面，幻覺大多會伴隨著不同程度的受苦。有些人主張精神疾病完全是被社會所建構出來的，若社會不將這些被稱為幻覺或「精神症狀」的現象視為疾病的一部分，就不會存在一絲苦難。但至少在精神病（psychosis）的領域裡，我並不能完全認同這樣的說法。這樣的說法太過輕忽幻覺對

「自我」的影響，以及單純幻覺本身對個體帶來的受苦。對於目前大部分還在人類知識疆界之外的幻覺經驗，像某些部落相傳的惡靈文化，身為外來者的我們仍必須抱持著一定程度的敬意。

除了聽覺以外，其他形式的知覺（perception）亦有可能產生幻覺。某些顳葉癲癇發作以前，病人會聞到旁人聞不到的特殊氣味；也有一些使用安非他命、古柯鹼，或是酒精戒斷的病人會感覺到看不見的蟲蟻在身上（甚至是皮下）爬行。那樣的經驗近乎酷刑，一種凌遲，有些人因此用鉗子將自己的皮膚挖得鮮血淋漓。

即使理智上知道幻覺並不存在，但受苦卻仍然還是真實。人很難主動拋棄自己經驗過的事，用理性去否定感官。或許一直到很久以後，有些人在生活中磕磕碰碰走了很長的路，才發展出與幻覺共存的方法而不受影響，讓幻覺像一隻在放晴的日子裡到你門口拜訪的街貓，即使無法被馴服，也能與牠過著各自的生活，相安無事，雲淡風輕。

在醫學的領域裡，這樣的洞察可能會被視為是一種「病識感（insight）」吧。畢竟理智上能分辨自己的幻覺並非真實，也就大幅削弱了因它而生的各種危險性。但使用

「病識感」這樣的名詞有時也令人心虛，因為它隱喻著「病」同時也暗藏著「識」，彷彿真有什麼是錯誤的、虛假的、是迷障般需要被理性之光所穿透的。

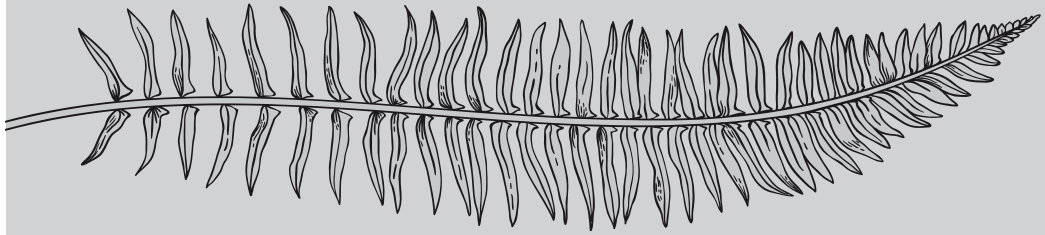
具有幻覺的經驗並不能直接被推論為某一種精神疾患，畢竟並非全部的幻覺都會帶來痛苦或功能上的損害，即使在對一般人的調查裡，也會驚訝地發現不少人的生活中曾經有過類似幻覺的經驗。然而我們身處的世界，又果真如自己所認為的那麼真實嗎？畢竟人透過知覺來經驗世界，而為我們帶來知覺的感官又是如此容易被欺騙與捏造：例如隨手在便利商店買的果汁喝起來是那麼鮮甜，內容物卻又含有多少水果成分？在經過修圖軟體加工後，以往眼見為憑的照片又代表著幾分真實呢？但即使我們知道這些，日常生活裡仍然對自己的感官深信不疑；因為打從出生以來，我們就是在知覺的基礎之上，構築出世界的樣貌。

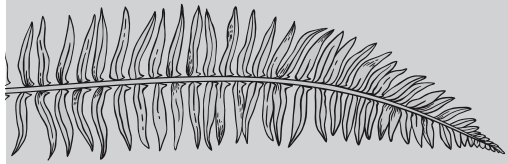
所以會不會我們經驗過的一切其實並沒有真的發生，而只存在於我們的感官之中，是我們的眼、耳、鼻、舌，我們皮膚與關節裡的微小受器，經由神經將電訊號傳遞給大腦的感覺皮質，所聯合起來演的一整套瞞天過海的戲碼呢？難道我們出生至今所有的經驗，僅僅只是奈米層級裡蛋白質的結構略微扭曲，離子通道開開關關，細胞膜上

的電位改變，就構成了這個世界的全部了嗎？當那些與相愛的人共享過的美味餐點、漫天晚霞、吹拂過臉上的風，全是感官的共舞化為知覺經驗，被我們的意識所捕捉——我還是不敢肯定，我是真的經歷到了這一切，抑或這也是感官欺騙我、讓我信以為真的幻覺陷阱？

即使如此，日常生活裡還是鮮少有機會去思考這類問題的。只有在非常稀有的時刻——例如在探究某位個案幻覺經驗的途中，那樣的詢問同時也輕叩著自己心底，響起一絲微弱的回音。就算是身處在幻覺的行列裡，只要跟著人群朝著同一方向行走，也會得到一種莫名的安心感。安心到即使偶爾疑惑，也能讓我幾乎以為我所經驗到的一切就是真的，彷彿這樣才能義無反顧，繼續前行。

「幻覺的行列」語出詩人鯨向海。





妄想之世

在急性病房工作的那些日子，個案時常會與我分享他們所經歷到的世界。那樣的世界似乎與一般人的世界無異，共享同一條明亮的大街，一樣的陽光與風；但又彷彿一個錯身而走進了暗巷，就此走入了風景的反面，另一個運行方式截然不同的世界。

有人認為自己被跟蹤了，有人被監視、下毒，有人與外星人建立起神祕的通訊，約定好某日幾時在附近的公園裡，將乘幽浮出發前往外太空。他們如此深信，不容質疑，那樣的內容是他們服膺的真理，日常的軸，在妄想的支配下，他們是疲於奔命的旋轉木馬。

妄想（delusion），如同幻覺，是精神病（psychosis）的核心症狀之一。妄想是一種錯誤信念，失去現實感的一種篤定；妄想是即使邏輯上無法成立，仍對某事堅信不疑。在最基礎的精神科講義中都會提到，妄想在臨床上能有多種表現；根據內容，可以是被害妄想、被控制妄想、宗教妄想，甚至是愛戀妄想等等。剛開始接觸精神科的醫學生們，總會覺得妄想的世界像是種滿異國花卉的植物園；那些妄想的名字和內容都如此奇特，彷彿每一個妄想都像是一扇門，開啟之後，便能進入童話般的世界，成為環遊世界的格列佛，仙境裡的兔子與愛麗絲。

但我總會在介紹完妄想的種類之後補充說明，在大部分的狀況下，妄想經驗對個案來說都不是一件值得開心的事。有人會以一種獵奇的眼光觀看那樣的世界，但那樣對妄想的經歷者來說並不公平。診間裡的妄想通常伴隨著受苦，而他們無法選擇接受與否，那樣的世界是他們每天不得不面對的真實。

在我初進入精神科的頭幾個月，有位個案每晚都堅信午夜將有一隊特種部隊攻入病房，將他擄去嚴刑拷打。那陣子病房常會像夏季午後的雷陣雨一樣，突如其來爆出一場哭聲。循著聲音溯源，是那個二十來歲的男生在任一日常時刻，比如說洗澡或是看

電視到一半時，突然被妄想給侵襲，恐懼逼使他跪地號啕大哭，求醫療團隊讓他自我了斷。即使一次又一次向他保證一切安好，然而「將被擄走刑求」的想法仍然如詛咒一般揮之不去。對個案來說，妄想內容難以選擇，無法避免；雖然在外在世界不一定成立客觀事實，但隨之而來的那些恐懼或悲傷或憤怒的情緒，卻是千真萬確打在身上。

或許這也是為什麼在滔滔的人權質疑之下，精神醫學界多數的聲音仍堅持著最低限度的強制住院制度有其必要。並非是強制住院有利可圖（事實上申請流程相當瑣碎繁雜，對醫護人員是極大負荷），是因為大部分的人都曾照顧過類似的個案，那樣流下的淚水是如此沉重而真實，眼淚匯集多了，在心裡衡量著病人自主與醫療照護的天秤上，還是免不了會歪斜偏往威權的一邊。

辨別妄想與否還有另一個重點常被忽略，即是必須確定在個案的文化脈絡裡，妄想內容是否可被理解、被安置。對於大眾所不熟悉的文化族群，原住民、移民族裔，或是某些宗教團體，他們獨特的世界觀有時會被外界認為曲折離奇，儼然是一種妄想。在醫療過程中被賦予權力的臨床工作者下診斷時仍必須要戒慎恐懼：與我們看待世界的角度不同，並不能斷言就是疾病。

所以回到妄想的定義，什麼是「錯誤」，而什麼又是「正確」呢？即使有邏輯推演的反覆辯證，但我們真的能斷定哪樣的信念是「錯誤」的嗎？臨床上並非每個妄想都如此怪異，或有確切的證據可循。有時不免會想，今天聽來的那些彷彿妄想的內容：祕密監聽、刑求、特務的跟蹤，藏在體制深層、卷宗檔案間隱隱約約的惡意，是否曾經是某個人早期生命經驗裡的真實，而不應該簡單以「妄想」之名潦草地結案呢？而我們日常所熟悉、堅信不疑的一切——政府、退休金、善惡到頭均有報應——是否在老於世故之人的眼中，也如同妄想一般毫無根據？

甚至，那些十幾二十歲經歷過、像野火一樣燒過每個青少年胸口的愛情，那些將此生最好的一切獻給彼此、失去後就認定自己無法再愛了的信念，換到即將步入中年的今天來看，是不是也有幾分妄想的色彩呢？更何況戀愛時腦中多巴胺的分泌增加，似乎也遙遙呼應著精神病的生理機轉……

或許建立「正常人」世界觀的信仰支柱——權力、財富、愛與歲月恆常靜好——那些彷彿得到之後人生能就此圓滿的聖物，亦隱含有幾分妄想的色彩：錯誤，堅信，即使反證分明擺在眼前，仍不可動搖半分的固著信念。又或許妄想只有顯而易見與難以

察覺之分，凡人腦中所生的種種執念最終皆為受苦，人生是一場長久而隱匿的精神症狀，我們都是拒絕治療的病人。

紅色快樂腳踏車

我說：「現在我唸三個詞：紅色，快樂，腳踏車。請你再重複一遍。」

像是密碼，或是籤詩。三個不同性質的詞，可以隨機創造出任何關聯。紅色的快樂，快樂的腳踏車，快樂地騎著紅色的腳踏車。我看著坐在病床上一臉茫然的老人，彷彿在他眼裡看到一部分靈魂的碎片，仍然屬於那個在台灣鄉村的田埂上，呼朋引伴騎著腳踏車的少年。彼時海濱來的大風吹過田野，跨越了許多許多時間，吹散那些塵埃般的記憶，露出土地的原貌。

這麼多年來我一直在想，這三個詞是誰創的，為什麼一定要紅色？難道腳踏車快樂

嗎？但這只是認知測驗裡的一項題目，三個無關聯的字詞，測的是關於記憶的登錄與提取；每個醫師的題目各自演化出略有不同的版本，可能是藍色，也可能變成飛機，但課本上舉的例子大家都曾背誦過，著名的紅色、快樂、腳踏車。從醫學生經過漫長的訓練變成主治醫師，但那台載著曾因初接觸醫學奧祕而感到激動不已的紅色腳踏車，帶著快樂的記憶，生鏽了，卻仍然停在腦海裡，像是一種專屬於醫學生時代的鄉愁。

三項物體的複述測驗（3-object recall）能夠測得與專注力關聯密切的工作記憶，關於長期記憶則能用國小讀哪裡、家中地址何處等問題探知。但記憶的本體藏在何處呢？敏感纖細的人大概不會滿足於海馬迴（hippocampus）這樣的答案。他們或許會這樣想：怎麼可能呢，那些只屬於我自己的私密記憶，像人生旅途上在不同月台換車又換車後，手中剩下那疊被剪過的車票，是生命活過剩下來的最真切的證據，怎麼可能只存在一隻海馬的肚子裡呢？

在時間的軸線上，記憶連結著過去，也標定著即將來到腳下的未來。但若是大腦無法登錄、儲存新的記憶，或舊的記憶無法提取（retrieval），就會產生記憶障礙。有些人開始認識記憶障礙是來自好萊塢的愛情喜劇《我的失憶女友》（50 First Dates），

亞當・山德勒飾演的獸醫在夏威夷邂逅了一名當地女孩（茱兒・芭莉摩飾），卻發現她無法製造新的記憶，睡醒後就會忘記前一天發生的事，每一天都是新的，因此他必須設法讓她每天早上醒來後重新愛上他。

這種失去「形成新記憶」的能力（順行性失憶，anterograde amnesia），可能會對人造成嚴重的問題。除了生活上大小雜事想必會遭遇困難以外，更重要的是生命中新獲取的經驗，均無法在記憶裡留下痕跡。像夜裡經過一場暴雨，泥沙與水抹去了溪床上一切人造的痕跡——農作物、垃圾，甚至建築。被需要的與被遺棄的，看似暫時的與看似永久的，對河水來說皆一視同仁。隔天起床後，風雨停了，雲只剩一縷一縷，藍天亮得彷彿也被水洗過，陽光更乾淨了；溪床上除了昨夜新堆積的砂石以外，什麼都沒留下，好似先前發生的一切全都不曾存在過。

而與之相應的逆行性失憶（retrograde amnesia），受損的則是提取舊記憶的能力。例如那些老人，有蠹魚朝著過去的方向，一寸一寸啃蝕著他們的記憶；他們能記起童年的往事，卻無法回憶起昨天晚餐吃什麼。或許淘洗掉近期記憶的干擾，童年瑣事反而變得更加清晰。他坐在客廳電視前的搖椅很容易就睏了，恍惚之間回到國小時的自

己：父母正忙著生計，那些玩伴還在門外等他一起騎腳踏車去探險。睡睡醒醒之間，他常常提到過去的回憶，生命彷彿一個環，他把未來的日子活進記憶裡去。

兩種類型的失憶常會混雜出現，讓臨床症狀更加複雜。最核心的問題是，若我們被從線狀的記憶時間軸中切割出來，不再記得過去，也無法在未來留下新的記憶，往前往後皆是斷崖，看不見盡頭的黑暗裡颳起從深淵吹來的風；即使生命的狀態依然持續著，記憶孤島上的我還能稱得上是「我」嗎？

或許人有很大的一部分的自己是活在記憶裡。如果沒有記憶，我們對自我的認知無法連貫，「我」就不再是我。夏宇說，「每個早上所有起床的人／首先被他們自己的鞋子說服」。在此記憶就是我們每天穿上的鞋。我們用來建構「自我」的資訊，通常都來自記憶。例如我的雙親是誰，家住哪裡？我是哪間學校畢業的，畢業後曾做過什麼工作？記憶為我們提供一條一條訊息，編織成網絡，訊息之網承載著「我」的重量，彷彿那些資訊就是我們自身。

如果剝除那些可以被記憶述說出來的資訊，「我」還剩下什麼呢？

記憶的種類包羅萬象，除了那些能提供資訊的記憶以外，還有某些經驗是用更隱微的方式儲存在記憶裡。例如技能，例如情緒。詩意一點來說，身體會記住許多事情，但不一定有辦法用語言描述。與技能有關的記憶便是如此。例如蹬上腳踏車時，鑲嵌在每個關節、每條肌肉裡的無數個本體感覺受器，都自動像深埋在土壤裡的種子一樣被春天喚醒，在黑暗裡發出比星空還要明亮的光芒，指引我們接下來應該怎麼樣用另外一隻腳踩踏板，手怎麼握住龍頭，如何才能平衡車身。我們並不需要每天起床都重新溫習怎麼跑步，騎腳踏車，或是如何愛人。

和情緒有關的記憶也有自己的居處，藏得比那些能在陽光下被說出來的記憶更深，甚至隱密到我們根本不知道它的存在。那被稱之為杏仁核（amygdala）的結構，像大腦裡的地窖，在黑暗中藏著恐懼的幽靈。那些曾經傷害過我們的經驗，會隨著時間慢慢變淡，淡得彷彿早就回到記憶的背景裡去，但祂們離開之前，在現實中留下一些線索——可能是一個場景，一件物品，甚至一種氣味——當你在未來某個場合遇到時，線一拉，瞬間又掉入當初被傷害的場景裡。

記憶是盤據身體這座宅邸的鬼魂。祂們不曾真正離開，祂們隨時都在。

有人希望留住回憶的同時，也就有人希望遺忘，尤其是那些在往後的日子裡鬼魂般跟著的、傷人的記憶。但以目前的科技來說，記憶無法用醫學的方法抹消，仍像是陽光，像風，像那些我們知道確實存在、但無法完全以人力掌控的自然界規律。記憶的到來像是春天的第一場雨，幾天內野花布滿草原，但說走就走也不留戀，就像又過了一個季節。我們能做的只有怎麼樣盡量與記憶共處，共享同一個身體，一起呼吸。

如果幸運的話，有一天，我將已足夠老，老到再也無法獲得新的記憶，舊的記憶也像是老屋梁柱的油漆斑駁剝落，露出木頭的原色。那時我或許已經忘記時間，忘記地點，忘記回家的路、與身邊的親人，甚至開始忘記自己是誰。那時我遇到的每一個人都像是初識，每一天都是新的，甚至每一個小時、每十分鐘，都宛如從頭來過。我將會忘記雨傘，忘記錢包，站在陌生的街角，逐漸忘記一切曾向這個世界借來的事物。

那時我將加入那些記憶已經稀薄的人群，自我的概念逐漸溶解，沒有過去也沒有未來，只有無數個當下。在永無止境的現在裡，繁複的感官經驗將會像風一樣穿過我，像安靜穿過一片荒蕪的沙丘，不喚起記憶，最終在大腦裡也未曾留下一點痕跡。

相忘於江湖

注意力不足／過動症的診斷準則中有一項，即是「經常遺失工作或活動所需的東西」；文中還貼心地舉例，如錢包、鑰匙、手機等等。讀到這則，心底泛起了一股熟悉感。

從小我就已經習慣曾經擁有的東西，在生命中的某個時刻會忽然離我而去。筆、手錶、雨傘，它們彷彿有自己的思想，可以決定自己的目的地與去留，且意志堅決，讓作為擁有者的我毫無商量餘地。

隨著年紀漸長，為了適應生活，多少鍛鍊出一些儀式化的行為，協助提醒自己每天

早上出門前別忘了必要的物品，像騎士出征前讓僕人珍而重之地檢查自己的鎧甲，最後一次整好裝備，門開了就要面對隨時可能受傷的現實世界。錢包、手機、識別證，像打開房門前要唸的咒語；在醫院從一處移動往另一處時，也不時檢查褲子左邊口袋的錢包、右邊口袋的手機，以及胸前的識別證，是否仍好好地待在那裡。

若是不那麼重要的東西，則早已學會用更開放的心態，對它們的去留給予祝福。以前常會去文具大賣場，買一大把一模一樣的原子筆回來，放在辦公室抽屜，以遞補白袍口袋裡隨時會離家出走的筆。那些筆有著相同的外觀，搞丟多次也就懶得去一一尋覓了，心裡知道它們此刻應仍然安好，在醫院某人的手裡，繼續抄寫著不同病人的醫囑或生命徵象。那不是背叛或逃離，只是一種祕密的遷徙；從一人手中流轉到另一人手中，楚人失弓楚人得之，人際間質量與能量的守恆。

因為從小弄丟東西的經驗多了，開始發展出一種豁達的人生觀，覺得人與物之間其實並非從屬，而是陪伴關係；我們從來不曾真正擁有過什麼。那樣的關係是用一點緣分來維繫的，緣分盡了，物品就自然從身旁消失。合則來不合則去，或許不是我遺忘了它們，而是它們選擇用一種體貼的方式，祕密地不告而別。

也是因為這樣，我不太追求精緻之物。最新型的手機（前陣子三個月內連番摔壞了兩支手機）、名牌皮夾（看會診時，會隨手把皮夾遺忘在別的護理站）、昂貴手錶（小學時，無數支手錶被我在洗澡時拔下來就忘了戴回去），對我來說都是難以伺候的嬌客；反而是不起眼的舊錢包與朋友轉贈、螢幕摔裂而退役的舊手機，陪我度過好長一段相安無事的歲月。

既然健忘的個性無法改變，只好這麼想：或許善於遺忘也是一種技能。因為無法記住太多東西，因此訓練自己專注在最重要的部分。如同每天早上出門之前的咒語：錢包、手機、識別證，幾乎成為生活的隱喻；當與現實的連結、與他人的連結、與自我的連結都能夠篤定了以後，其他零碎的雜物就不再那麼必需了。推開門，人生的路上道阻且長，即使身邊曾經擁有的一切都遺失了，也何妨相忘於江湖。

癮是生活裡的洞穴

許多人都有這樣的經驗：你想起小時候，親族間的耳語，常會隱約聽到某個陌生的人名；他與你們共享同樣的姓氏，卻又不曾出現在年節的聚會之中，像是一個禁忌，僅能在大人口中祕密地流傳。後來你長大了才漸漸知道，那是一位「路走偏了」的遠親，他的名字像是惡靈般的不潔之物，只能隱晦地出現，可能還會與酒、與賭博，或與非法藥物連在一起。小輩們不被允許知道他的故事，彷彿那樣的故事也會傳染，不妥善收好就怕毀壞了身邊人的正常人生。

他像一個淡淡的影子，你未曾見過，但偶爾會想起。你不禁用從新聞上看到的成癮

者的形象，在腦中勾勒他的樣貌：略為駝背的身形，鬍碴亂生的下巴，粗大的靜脈血管棲息在枯瘦的手臂上。你本能地對他感到恐懼，但仔細思索，或許害怕的是自己對成癮者的想像；你無法控制，即使知道每個人成癮的故事，多少都有點不由自主的成分存在。你的生命經驗讓你很難理解，當人生過得好好的，為什麼會有人選擇沉浸在癮頭裡面，從此無法自拔？

成癮令人害怕，不單是因為它對生活帶來的破壞；而是癮頭的存在本身，對人類引以為傲的自由意志就是一種冷冷的嘲諷。在成癮的定義裡，其中一項是「即便明知有害，想戒卻戒不掉」；連自我的行為都無法控制，彷彿人的理性被物質統御，就此黯淡無光。

人類的意志與行為便是「自我」的延伸，當「自我」連自身所為所想都無法掌控，便讓人有了與生俱來的恐懼。那是一種操縱，懸絲傀儡般失去了對自己這具身體、甚至縹緲的自由意志的主控權。癮是洞，是日常無預警的破口，像一件脫了線的毛衣，洞被生活愈扯愈大，最後令人活成一具被癮頭控制的肉身。

我想起網路上看過的報導，有一種寄生在螳螂體內的鐵線蟲，會控制本應不近水的螳螂義無反顧地往水裡跳，蟲體在水中破腹而出，繼續它寄生蟲的生活史，尋找下一隻倒楣的螳螂。而受到蟬團孢霉（Massospora cicadina）感染的蟬，會不由自主地不斷與其他的蟬交配，來為真菌散播孢子；這樣的行為背後，可能與真菌產生的裸蓋菇素（psilocybin）與卡西酮（cathinone）類化合物有關。而這兩類物質，正好皆曾被人類當作娛樂性藥物（recreational drugs）濫用而受到管制。難道癮也是一種寄生嗎？成癮是一種霸道的占領，一種對主權的掠奪；它操縱了大腦，甚至張牙舞爪地要進一步接管整個人生。

我們的大腦被設計得善於成癮。這裡指的，不一定是大眾所說的毒品之流，而泛稱許多日常的物質（甚至非物質），皆可能在心理上造成隱微的成癮性：有人對酒精成癮，對咖啡、對糖成癮，甚至也有人對讚美、對痛、對社群網路，或是對愛上癮。那細細的癮頭像是新衣服後頸處的標籤，在你伸手難以搔抓的暗處，一點癢一點刺，看似平穩的日常中，隨時隨地提醒你它的存在。

成癮牽涉到的機轉，與腦中和學習有關的酬償迴路（reward system）極其類似。人

透過酬賞迴路去學習如何活在這個世界裡。在嬰兒剛有自己的意識時，大腦神經元尚未建立出繁複的連結，世界與自我的界限還是一片混沌。然後霧氣開始消散，光從縫隙中照射進來。許多的新事物走進了他剛誕生的世界，探頭進來看他小小的臉。初生的神經元學著去認識每一個來過的刺激，用新長出來的突觸去描繪、去記錄那些經驗，像是風吹過草原，因而產生了感覺。

外界來的感受在此被區分了好惡，造成笑，或者是哭。經過漫長的演化，生物的大腦賜予某些刺激愉悅的感受，而將另一些物質附加嫌惡的印象。嬰兒會因飢餓而感到難受，對於撫慰、飽足、對於與人互動，則會產生愉悅。大腦將刺激與後續產生的感受相互連結，以愉悅感作為誘餌，在過往經驗的基礎上摸索著如何趨利避害，就成了最初的學習。

若沿著癮頭上溯，尋找他們最初之所以成癮的足跡，大多能發現使用時伴隨著某些發亮的美好過往。說起來其實酒精嗆辣，菸味刺鼻，仔細想想並不是那麼舒服的事；但當這些本應不被人體喜愛的刺激與快意的經驗混雜在一起，便會被大腦建立起錯誤的連結。即使旁人看起來那像是痛的、難受或癲狂的體驗，在經過大腦的修飾以後，

卻有可能變成黑暗裡發著光的寶石，讓人短暫離開現實生活。那或許是一支菸、一杯高粱、一劑海洛因或一撮白色粉末，甚至只是看似無害如臉書讚數往上跳增。

生活是不斷的受苦，而許多成癮者寓居的現實，比我們所能想像的還要來得艱辛。癮的起源可能是為了一趟夜裡六小時的長途車提神，或是作為冬日清晨上工前的暖身。癮是生活，生活裡難以避免的一部分，一種為了把日子過下去，而看似不得不的代償。進入成癮世界是那麼的容易，癮頭被滿足的快樂與回到現實的痛苦相比，反而近乎救贖；而之後影子侵蝕影子，年輪複製著年輪，這樣的經驗便被大腦透過「趨利避害」法則深深地刻入學習的迴圈中，印在生命裡。

與成癮者對談，探索得愈深愈遠的時候，常會發現癮頭對他們來說，具有某種難以割捨的特殊意義。純粹感官刺激的追逐者當然也有，但他們大部分不是懦弱或意志不堅，只是需要在生命的暴雨中有一處樹洞般的庇護所，短暫在那裡等待雨停。然而成癮這樣的洞穴看似容易抵達，裡面卻充滿流沙，許多人一腳踩下，就是整個人生。

那是陷在洞穴裡長長的一生。流沙持續陷落，下一次回過神來時已經到了最低最

底，世界的反面。他們被拋棄在日常之外，看著曾經熟悉的街道上陽光刺眼，依然人來人往，但他們已經不是原本的他們。我有時會陪他們把時間回溯到成癮之前，那時的他們有著截然不同的人生；當時那些已經失去的過去尚未失去，而那些曾經可能的未來仍然可能。我們在洞穴的邊緣談著天氣，談著失去與得到，談著洞裡與洞外的風景；洞裡的日子繼續過著，然後等待或許會有某個被祝福的時刻，陽光灑落在洞穴底部，雲層裂開，露出一點點晴天。

之間

曾認識一位年輕的男孩，聲音細細，臉頰像撲過了粉。在初次會談時主動跟我說，他喜歡男生，而且覺得自己比較想當一個女孩子。接下來的日子裡，我們討論了髮夾、唇膏的顏色，以及他所嚮往的、某個連續劇女演員的好身材。

我可以想像他的軀體裡面，裝著一個少女的靈魂。那少女愛漂亮，看八點檔，遇見喜歡的男生會努力去追，有著自己的夢想。她還睜著明亮的眼睛正要探索這個世界，而這個世界醜惡與不友善的部分，似乎還沒有入侵她的生活。

他的狀況在精神科診斷系統中能被診斷為「性別不安」（gender dysphoria）嗎？目

前恐怕還需要澄清更多資訊。即使與生俱來的性別（assigned gender）與自覺的性別不同，也尚不足以成為一個診斷。診斷的核心根源於痛苦或失能，而非與社會上大多數人不同。光是與他人不一樣，並不能被簡化為一個疾病的標籤。

「性別不安」在上一版本的診斷系統中，還被稱為「性別認同疾患」（gender identity disorder），而隨著知識的演進，這樣的認同不再被視為一種疾患（disorder），僅著眼於因性別造成的「不安」，但願醫療在這樣的糾結裡能有機會提供協助。不知道是否能在可見的未來，不再有因為性別而感到不悅的狀況發生，醫療盡可能地退出，讓連這樣相對中性的診斷，都失去存在的價值。

目前關於性別，科學上仍爭論不休，缺乏一個絕對的理論可以解釋一切。或許和人類許多複雜的特質一樣，性別在不同場合，也呈現多種不同的面相。從生理上染色體與性器官的差異、自我認知的性別，到表現出來的特質、與被誰所吸引，這些都是與性別有關的描述，或許還有其他更深層的部分未被標示出來。在這樣複雜的本質之下，其實並不是每個人都能完美符合性別的嚴格定義中，那些「氣質陽剛、外表男性化、自我認同為男性且受女性吸引」的生理男性，或「氣質陰柔、外表女性化、自我

認同為女性且受男性吸引」的生理女性。

或許可以理解，站在社會群體的立場，二分法的性別較易於管理與避免紛爭；但不能否認的是，對於大部分的二分法，我們有很大的機會站在兩個極端之間。例如每個人都會有外向陽剛的時刻，也有陰柔易感的一面，但這些都是同一個自己。

如同一座秋日森林，不會否定一片顏色不同的葉子，一片海灘也不曾拒絕一顆與眾不同的石頭。或許生活在社會中，我們一直都在某些極端之間游移著：貧與富之間，保守與開放之間，光與暗之間，出生與死亡之間。在這之間的某處，一定有我們安放自己生命的位置。

最美的風景其實都不是在那些僵化、而失去任何可能性的極端部分，而是在它們之間未分化的過渡地帶。在那裡，其實還找得到寬闊的草地，與柔軟的風景。那裡的空間很大，時常吹起溫暖的風，草坪足以容納許多人，能自由地對話而不會過於嘈雜；讓每個人都有機會能找到屬於自己的位置安頓下來，牽著身邊愛人的手，用自己認為舒適的方式，安靜享受一個不被打擾的午後。

生活的渣滓

準備搬離居住五年的醫院宿舍，發現這些年在這裡經過的時間是灰塵，平時安靜地堆積在看不見的角落，只有在最後幾天打掃裝箱的時候，從窗戶透進來的金黃色陽光裡，細細地飛舞旋轉著。

而除了灰塵以外，時間也可能是以雜物的形式，盤踞在這窄小空間中。

打掃時才發現過去生活的痕跡一直都在，只是很少去想到它們；像是一道平時不被注意的疤痕，連同背後的故事一起藏在衣服深處，某日褪盡衣物泡進熱水裡時，才冷不防跳入視野，那些故事活起來般又開始扎扎地疼。

這幾年累積的無用物品，在最後幾天裡，或扔或送了不少。除去買了卻沒在用的背包，只穿幾次的衣服以外，更多不知道該丟不丟的是各式生活留下來的紀錄：旅行的明信片、抽獎得到的小禮物、參加朋友婚宴時的喜帖與婚禮紀念品等等。

有些婚禮小物還有實際功用的就先留著；但有些（小熊玩偶之類）只能純做擺設，最後通常都是丟了或送人。那些隨婚禮附贈的小物彷彿是一種關於婚姻的隱喻：婚禮畢竟不是婚姻本身，像是喜帖上的婚紗照，新郎新娘相擁著對著鏡頭笑得甜蜜；婚禮結束以後新人回到日常，有時爭吵，有時和好，更多的時候是假日早晨懶得刷牙洗臉，穿著邋遢的家居服出門買早餐。

依照功能性分類，該丟的該留的分別裝了幾大箱。但那些看似有紀念性、卻又不那麼必需的物品，才是整理時遇到的最大難題。旅行的紀念品該丟嗎？別人送的禮物與卡片呢？物品是生命的具體證據，時間走過之後留下的足跡，丟了彷彿也就從此訣別了一部分過去的自己。彷彿困難的不是丟棄物品，而是捨棄與一段記憶之間的聯繫。

這世上有一群人，是絕不肯拋棄那些聯繫的。他們戀物，迷戀那些有形之物，近乎

強迫式地儲積與保留。有些人沉迷於收集過期報紙、空罐子、舊電器或壞掉的家具，也不為了去回收站換錢，單純只是不肯拋棄，是認為它們終有一天會用一種新的型態，重新回到自己生命裡。

旁人無法理解他們的囤積，他們也疑惑，為何別人看不見這些物品的價值？他們對物品強大的情感依賴，往往讓家中堆滿看似無用的雜物。久未清運的雜物讓存放它們的空間也改變了。或許是地面上的灰塵，或許是寄居在隙縫間的衣蛾與蠅虎，都是空間老去的痕跡。物的存有是一切衰敗的開始。

囤積者把自己，以及自己的生活，壓縮得很小很小，騰出空間來存放那些物品。那是眼睛能看得到、伸手就能觸摸的，知道它們一直都會在那裡，心就沉甸甸的滿足了。囤積是為了一種安心，物品不像時間，堆在身邊就不會莫名地失去，有形之物與無形的安全感，在這裡只有很短的距離。

不願意失去，也不願意拋棄，生活逐漸被過去蒐集的東西所填塞，像是一種隱喻：我們要收藏過去，但亦須騰出空間留給未來。那些不被使用的物品，因自己的形體而

非功能而繼續留在人世間，像是失去生命的木乃伊，囤積者端坐其中，是王朝覆滅以後，整座皇陵孤獨的守墓人。

守墓人的一生也就被埋在那裡了，因擁有而形同拘禁，那座被過去的物品所填滿的空間，也將成為他最後的容身之處。這可能並不只是隱喻：真的有人因為堆積過多雜物，而引起火災、孳生病媒而染病，甚至被倒塌的物品壓死的。

但對絕大多數人來說，所擁有的物品增加，亦是活過的證據。隨著時間過去不可避免的，或多或少總是有一些渣滓會沉積下來；無論是以收藏，或是以垃圾的形式。

／

離開醫院宿舍，到新學校安頓好以後，在縱谷的生活由此展開。

小小的研究生單人宿舍裡，一張床一套桌椅，衣櫥與書櫃，就幾乎沒有多餘的空間

了。上午剛從醫院宿舍裝箱打包的什物，下午便從箱子的秩序中解放，倉卒地占據了新的房間。

新的生活開始累積新的渣滓，但這次有了暫居此地的自覺，因此有意識地壓抑了購物的衝動。房間角落裡不起眼的垃圾桶，記錄了我在此生活過的痕跡：那些光鮮的文明外皮被剝下後，破碎而難堪的殘骸。

學生生活規律而單純，一方面地處偏遠，日常所求所需極少；另一方面失去了每個月固定進帳的工作收入，一切皆須從儉。三餐皆在學校周邊的餐廳內解決，偶爾嘴饞想吃宵夜，校門口那幾攤鹹水雞臭豆腐什麼的，用玻璃餐盒裝了即可外帶。生活簡單，垃圾也就少了。除了偶爾自己下廚所產生的菜梗果皮必須當日即棄以外，度日剩餘的渣滓不過就是幾張衛生紙、一小撮泡發的濕茶葉、偶爾一只盛過可樂的寶特瓶而已。茶葉渣乾掉了仍有淡淡清香，其他緩慢成長也不發臭的垃圾量，在角落的垃圾桶裡幾乎可被忽略；時間過去，裡頭依然歲月靜好，垃圾安穩。

據說垃圾比任何自白、宣言，還要更能夠真實地呈現一個人的內心。例如說好要開始

減肥的人，垃圾桶裡可能連續幾天出現裝過鹹酥雞的紙袋；或是在看似顧家的丈夫的垃圾中，發現在外縣市購買保險套的發票。一個人製造出的垃圾，比他本人還要誠實。

垃圾是私密的，是自我與垃圾場之間，單方面的叨叨絮絮；垃圾桶是最有耐心的精神分析師，那些隱藏起來的欲望、衝突留下的滿地碎玻璃、擦過淚水的衛生紙，在這裡能夠毫無掩飾地被丟棄、被釋放；但也有可能，被分析。

我們習慣對垃圾桶誠實，但也有最小心翼翼的人，連丟垃圾都特意隱藏。而的確，電影裡探員面對毫無破綻的罪犯時，常做的就是喬裝清潔隊員，收集他每天門口垃圾桶裡的垃圾，回到根據地，再將那只乾扁扁的塑膠袋拆開，考古學家般，用放大鏡逐一檢視每一塊內容物，唯一的破案線索通常就會在那裡。多年前看過朱少麟的小說《地底三萬呎》，裡頭一個撿破爛的「帽人」，負責小城的垃圾收集與處理，但有時候你幾乎以為他掌握的是每個人不為人知的內心；他是垃圾場中的哲學家，從垃圾裡面，看穿了世界的底細。

垃圾，或許是這個消費世代，全球共通的語言。在海島、在鄉村，在任何一個文

明的邊陲地帶，你都能輕易地見到垃圾。有時我會忍著臭爬上位於村落隱蔽處的垃圾山，蹲下來，仔細檢視腳下的垃圾。在貧窮的地方，它們通常是一些生活的殘留物：你能看到花花綠綠的飲料瓶、沙拉油桶、裝過糖果或麵粉的包裝紙袋。於是你知道這個村莊的大致概況：規模多大？飲食型態？甚至於消費水準怎麼樣？

那些垃圾不毀也不滅，層層疊疊都是時間的痕跡，幾乎可以用考古來建構出一部地方誌。它們打出生起就是從工廠製造，被人由商店買來，很快被丟棄，並和其他的垃圾混在一起。垃圾是無法像落葉果皮般，被大自然所接納的。它們不認得土地，而土地也不認得它們。

在垃圾山上一腳高一腳低，踩著的是文明的廢棄物，也有可能腳底下是一整個文明本身。整個消費時代的文明狂歡之後崩塌了、毀壞了，最終成為渣滓。文明易毀，垃圾永存。世界是一處巨大的垃圾場，而我們都身在其中。

疼痛也是活著的證明

在治療室或診間，時常可以看見這樣的景象。

一道一道細細的傷疤爬滿左手腕。有仍發紅的，也有已癒合的淡淡痕跡。新的傷口壓住舊的疤痕，傷與傷之間彼此交錯糾結，成為一個自殘者在自己肉身上刻下的年輪。

一般來說，這樣的傷口無論出現在家庭或學校裡，都會引起旁人極大的反應。有些人避之唯恐不及，連說出「自殘」兩字都彷彿是個禁忌；也有驚恐的家屬會帶自殘者前來醫院，希望精神醫療能夠「治好」他，此後再也不會做這等危險的事，成為一個活在陽光底下「健康」的、嶄新的人。只可惜在多數的現實狀況下，醫療僅能做到緊

急處遇，給予藥物或安全的環境讓心情平復下來；但若有幸真的能進入到會談室內維持一段不算短的關係（這必須要在每一方面都剛好有資源且願意配合的情況下），或許能邀請自殘者一起坐下來，談一談自己的經歷。

自殘並非單純的、猶如細菌感染引發肺炎一樣的直線因果，而是背後有數不清的因子在彼此牽引著，互動著。稱呼他們為「自殘者」並不是一個很好的共用標籤，若有一百個自殘的人，就可能有一百種自殘的理由。單薄的精神科診斷無法細緻地描述自殘。無論是從家族動力、學習理論、行為模式還是童年創傷來看，都有機會探索出一部分的原因，但旁人永遠無法真正釐清自殘的完整面貌，即使自殘者本人也不一定能說出個所以然來。探詢自殘的意義並不僅是為了要找到開啟治療的契機，而當自殘者與陪伴者一面相互扶持，一面在黑暗中摸索前進時，這樣的儀式，就已經是治療的一部分。

若能先去掉那些看似反射實則傷人的忠告（「想開一點就沒事啦」、「比你辛苦的人還有很多」、「你這麼做，愛你的人會傷心啊」），單純抱持著中立且好奇的態度探索「自殘」這件行為，你會發現那是一扇關緊的門，穿過之後才能沿著樓梯往下

走，走到更深的地方。深處可能藏有鬼怪，但不能怕，有些事否認比確認還要傷人，雖然轉身逃開永遠最是簡單。

有人的自殘是宣示，也有人是宣洩。曾有人告訴過我，他的自殘不是為了想死，是為了提醒自己還活著，還能夠痛。也有人說過，自殘時的疼痛，是自己存在的證明。用肉體的傷驅除心裡的痛，好像生活到了最低最底，只剩下自己的痛自己的血，是整個失控的生命裡，唯一能掌握的東西。

是怎麼樣的看不見的傷，巨大到連痛的感覺都麻痺了，需要用刀片劃開另一道真實的傷口，來提醒自己呢？我們永遠無法親身經歷另一個人的苦痛，只能試著接近。

我想起糖尿病數十年的伯父，蝸居在舊市區的老房子內。或許因為視網膜病變的緣故，他的視力早已變得極差。他的房間在老房子的深處，終年燈光昏暗，需要經過一條長長的陰暗走廊才能抵達。我曾經看過他百無聊賴地用電蚊拍電自己的小腿，在稀薄的光線中發出刺眼的火花。腿上疼啊，好像有螞蟻在咬，他說。

他並不是有意地自殘，只是很自然地用疼痛去驅趕另一種疼痛。疼痛對他來說也是

一種治療嗎？至少這樣的疼痛是自己能夠選擇的，是生命的一部分。痛久了，傷口會癒合嗎？會因為變得習慣而麻木嗎？我們並不鼓勵自殘，但也不必急著把它妖魔化，有時候需要一點時間去靠近，去學習。至少有些人在痛過了以後，生活能獲得一些舒緩，一些力量。至少還可以期待一天撐著一天，那些線頭般卡住的日子，或許在未來陽光晴好的某日，就忽然鬆開了。

細節綻放如花

我很難認得別人的臉。

人的臉上充滿細節。那是眉毛的粗細長短，鼻梁高聳或塌陷，眼皮或單或雙，眼頭與眼尾的弧度如何改變，嘴角牽動著怎麼樣的肌肉，然後笑逐顏開。那些細節是花，在你和那人面對面交談時輪番盛放又同時凋謝，幾秒鐘內就演繹了一整個季節。

但我時常走入小徑，並且在繁花盛開處迷失，而見不到作為全貌的一整座花園。

人對人臉有特殊的整體辨認能力。即使我們難以分辨出一朵蘭花和另一朵蘭花之間

的差別，也沒辦法快速認出一隻黃金獵犬或是一隻麻雀的臉孔，但對於身旁同類細微的五官差異卻能有敏銳的感知。然而並不是每個人天生都具備這樣的能力。最嚴重的臉盲被稱為臉孔失認（prosopagnosia），是一種神經學症狀，可能在中風或是腦傷之後發生，也可能是與生俱來的特質之一。這樣的困難可輕可重，以前學界認為臉孔失認僅是罕見案例，但近年也有報告認為有類似困難的人可能比過去想像的還要多，大概占總人口的百分之二左右。想像你走上一條擁擠的街，人們很容易在陌生的臉孔之中標定出那唯一熟識的五官排列，但唯有你，只能在人海裡踽踽獨行。

臉盲的人能夠辨識臉部的細節，但難以將這些細節整合出意義。因此這樣的問題並不在於「視」，而是在於「認」——從神經解剖學的位置來看，連結大腦掌管視覺的枕葉與賦予意義的顳葉之間的右側下縱束（Inferior Longitudinal Fasciculus, ILF）白質，可能藏著人類如何辨認臉孔的鑰匙。

由於無法辨認五官，我認人的線索大部分來自於臉孔以外的周邊資訊，諸如髮型、衣著、配件、聲音，甚至連這人出現的場所或是互動的親疏程度，都可以成為定位的線索；只是當一個人離開他慣常出現的場合，或是換了眼鏡換了髮型，他的臉孔就會

像是颱風天斷了纜繩的船，轉眼間就漂離了那個他寓居的名字，在我腦海裡愈漂愈遠，終至消失。

我時常羨慕某些醫學生時代或曾聽聞、或親眼見到過的前輩醫師的認人功力，那樣的能力對我來說有如特異功能：醫師在醫院地下街被一位路人叫住，他第一時間就認出這是自己幾年前僅看過數次的病人，連對方是什麼診斷、治療狀況如何，甚至先前陪病的親人也能流暢問候，彷彿內建一部人臉辨識的資料庫。那樣的能力在人際互動上有太多的優勢，畢竟在大部分的情況下，人都希望自己的臉被所珍視的人記住，我的臉孔在你的腦海裡占據了特別的位置，是獨一無二的存在。

因此我走在路上時常心驚膽跳，畢竟一個突如其來的招呼，很可能帶來的不是驚喜，更像一次難堪的隨堂抽考，而且你壓根沒有準備。有些時候能靠著一些東拼西湊的資訊碰巧猜對過關，更多時候是以尷尬換取更多的尷尬（「嘿好久不見啊！」「呃請問你是……？」）。因此有人認為這樣隱微的困難會影響社交功能，使人變得較為退縮與焦慮。而我也發現我在網路上與人互動比起現實生活中來得更加安心——畢竟網路上每個人都是一組清晰可辨的帳號，但實際見到面時，他們的臉上可不會寫著自

己的名字啊。

當你在街上遇到多年不見的好友，興奮得上前相認時，若你發現他面色古怪，侷促不安，或許可以不著痕跡地暗示自己的姓名或是綽號，與過往對你們都很重要的情境線索；若對方碰巧有著臉盲的困擾，那將會是一種溫暖的體貼。即使他第一時間對你的臉孔沒有反應，也不一定代表遺忘了你這個人；而是他可能暫時迷失在細節的花園之內，等你前來，用各種線索帶領他走過腦中那段曲折隱密的小徑。你在他的腦中並不是用一張臉孔作為標籤，而是純粹作為一段時光的切片儲存在記憶裡的。他正等著你撥開那些細節，逆著時間的流向逐步上溯，在過去的某個相遇的時間點，你找到他，而他也找到你。臉孔的細節因此不再重要，就讓它們留在那裡，繼續綻放如花。

黑太陽

某一天，你往窗外看去，一片漆黑。那並不是夜晚，太陽明明高懸在天空中，只是變成黑的。黑色的太陽像天空被燒破了一個洞，當你盯著它看，好像身邊的所有色彩都被那個洞吸了進去，此後你看出去的景物都失去了顏色。太陽的光也是黑的，從天空中黏稠稠地滴了下來像是黑太陽的血，那樣絕對的黑覆蓋了大地，讓原本陽光之下的一切都被取消了細節。

黑太陽降臨的時候，日常的世界出現了斷裂與縫隙。你不知道哪時候太陽開始不再是日常那個發出耀眼光芒、賦予萬物顏色的太陽。兩週前？三個月前？半年前？你仔

細思考生活中事物的色調的確逐漸變暗，彷彿故障的手機螢幕，一天一天失去了色彩與光亮。但周圍似乎沒人發現這樣的異常。人們嘻笑經過你身邊，結伴去吃晚餐或趕赴另一個約會，只有你獨自一人朝著相反方向走。旁人的世界光鮮燦亮，而你獨獨在自己的世界裡擁抱著黑色的太陽。

黑太陽帶來意義的剝落，像焚燒中的美術館裡，絕望的油畫——原本精細的構圖、桌上的花瓶與水果、畫中人物臉上細微的表情與陰影，全在第一時間就被燻上一片焦黃。接著色彩飽滿的油彩逐漸扭曲、融化，最後燒焦變黑，成為一坨一坨毫無意義的爛泥。黑太陽是這個世界的否定型態。是對美的否定，對光的否定，對一切存在意義的否定。

太陽最黑的時候不在黑夜，是在清晨，在夜與黎明的交會點，一天中氣溫最低的時候。有些人受詛咒般的，在日出以前，卻先迎來黑色的陽光。黑太陽讓睡眠變得支離而片段，彷彿還沒真正地睡過就要醒了。夢與片刻清醒混雜，成為睡眠的基調，那樣的睡眠是浮標，注定只能在夜的水面游移，隨著浪頭起起伏伏於睡與醒的邊界，而無法泰然地拋下一切沉入無聲無光的海底，深層睡眠的居所。

有著黑太陽的世界裡，草木生長遲滯，時間的流速似乎也慢了下來。太陽是黑色的時候，人賴在床上什麼也提不起勁來做，好像睡了許久但又像絲毫沒睡一般的累，時間像糨糊般漸漸停止流動，在身邊堆積著，人在其中幾乎滅頂。有時彷彿已過了很久很久，但一看時鐘，分針才只往前推進了十分鐘左右。從此你才發現，在那個世界裡時間竟然是有形體的，可以變成監牢，也可以讓人窒息。

人在停滯的時間裡，生理機能也靜止如植物一般。一整天只喝少量的水，不太會餓，彷彿把人活成了一株草、一棵枯木，只需要最低限度的養分，就能讓這副肉身繼續維持基本的功能。

甚至連是否維持生命也不那麼在意了。每天睜開眼，見到的太陽都是黑的，讓人幾乎忘記那顆總是熱烈發光，以往被視為理所當然存在著的太陽，是什麼樣的形貌。黑太陽成為這個世界的常識，新的秩序，你只能去熟悉它，適應它。人要怎麼樣才能和太陽對抗呢？在黑太陽底下，似乎預言著一切的改變終將失敗，一切的努力都成為徒勞，生命是一場沒有終點的凌遲。

你不知道黑太陽從何開始，也不知道它將持續到何時才能結束，只能等待；盡可能維持綿長的呼吸，小口攝取食物與水，勉力維持十分鐘的散步習慣，種子般從四周的黑暗裡蒐集細小的能量。對於太陽，或許等待也能夠作為一種安靜的反抗。太陽黑色的殼可能在未來的某一天裡突然出現裂縫，那時從裡面流洩出的，是你幾乎以為再也無法見到、但旁人看來從未缺席的，如往常一樣飽滿的陽光。

題名借自克里斯德瓦，《黑太陽——抑鬱症與憂鬱》，初版，台北：遠流。

臨終之甬道

住院醫師時期曾經有段日子，我頻繁來往於北部與台南之間。那時候的行程常常是這樣的：禮拜五下班後先小睡幾個小時，凌晨鬧鐘把我驚醒，拎起背包趕往醫院附近的客運站，搭兩點的客運車到台南探望我正逐步走向死亡的阿嬤；當日再搭傍晚的客運回醫院，準備禮拜天的值班。

我依稀還記得那個場景：入秋後細細的夜雨，深夜無人的國光號車站只有我一個乘客，日光燈亮晃晃的，電視上重複播放的購物節目聲音在空蕩的候車處迴盪，站務員在櫃檯後方悠閒地滑著手機。車子安靜地滑行進站，車上只有兩三個熟睡的乘客，我

占了兩人份的位置，試圖用安全帶繫穩方才中斷的睡眠。

客運抵達台南站的時候，天色才矇矇亮。趕在這座城市醒來之前，我徒步走過火車站附近、鐵門尚未拉起的東南亞雜貨店，隱藏在巷弄中安靜的小廟，在中西區百年歷史的街區中吃那些早起的巷口早餐攤，或許是鹹粥，或許是魚皮湯，再回到那棟老宅裡陪伴早我一步來到的老爸，與躺在床上的阿嬤。

我該用怎麼樣的角度看床上那位吊著點滴、半睡半醒的乾癟老人呢？大家族裡最年長的長輩？我體內四分之一基因密碼的源頭？還是一位八十二歲女性，大腸癌轉移的末期患者？

阿嬤在我有記憶的時候就已經是個老人了。印象裡，她總是在年夜飯前大家在客廳看綜藝節目的時候，和她的媳婦們在廚房裡忙進忙出，一盆一盤地在大圓桌上擺滿年菜；但大家從客廳移動到餐桌前開始吃年夜飯時，和同樣吃素的嬸嬸避開圍爐的大圓桌，窩在餐廳一角的折疊桌旁，吃擺在小桌上的幾碟素肉、豆干什麼的。小時候的我覺得阿嬤很可憐，看著整桌噴香的火鍋蝦捲蒸魚乾瞪眼；但等我開始自己做菜之後才

了解，兒孫們大口吃喝的景象或許才是她真正的年夜飯。

阿嬤生命最後的日子還是回到她老宅裡，只是她的戰場從廚房縮小到臥室一角吊著點滴的床。她走的是居家安寧照護流程，離開醫院以後，帶著管路與基本的藥物回到她把五個孩子拉拔長大的房子裡，退化成一個需要別人灌食的皺巴巴的老嬰兒。或許人生的開始與結束像一個環，最初與最末都會走到差不多的地方。

臨終前那段時日，阿嬤的意識時而清醒、時而混亂。她像是才剛勉強認出我的臉，卻一下子又被拉回自己童年在台南鄉下的那個家。我不由得想像她正自由地跳接不同時空，隨意穿梭自己活過的八十年生命。

身為家族中唯一一個醫療人員，在臨終的過程裡，常被諮詢醫療方面的問題：例如，阿嬤認不得人怎麼辦？阿嬤一直睡覺，醒來就胡言亂語怎麼辦？我看著躺在床上睜著眼、但意識渙漫的老人，不知道該用什麼樣的身分發表意見：是孫子呢？還是醫療工作者？但無論是什麼樣的身分，她的狀況我相當熟悉。四年精神科的訓練裡，我曾在數百張病床上看過這樣的景象：譫妄。

譫妄的出現代表身體狀況影響到神智，可能成因非常多種，不一定只出現在臨終期。它的症狀晝伏夜出，最常會影響對時間地點人物的定向感（orientation），使人注意力渙散，也常會有幻覺經驗：看到不存在的動物穿梭病房，或是死去的家人前來拜訪。

我偶爾會追蹤那些我看過的譫妄個案：有些很快就康復出院，甚至不需給藥；但有少部分人的譫妄彷彿是死神來臨前的預告函，在意識混亂了幾天之後，病歷記載以一次忙亂的急救場景告終。

針對譫妄是否需要治療，醫療實務上一向沒有明確分野。近年來有一派論點主張臨終前的輕微譫妄不需積極治療，認為那是通往死亡之路所必經的驛站，生理機轉正在用自己的方式，將意識送往現實之外的甬道，避開臨終時的痛苦，直抵死亡深淵的入口處。那支醫院已經備好的haloperidol 5mg抗精神病藥物針劑，在細細的針筒裡清澈得像水，我拿在手上卻覺得沉重；不知是要注入阿嬤的點滴內減輕精神症狀，或是該就這樣放在一旁、讓她用自然的方式走完最後一段路。

阿嬤神智忽然清醒過來，用她滿是皺紋的手抓住我的手，像是告誡又像是叮嚀

地說：「序大人（sī-tuā-lâng）出門行路愛挈（khéh）雨傘，落雨會當（ē-tàng）擡（giáh），出日頭的時陣會當當作枴仔慢慢仔行。」每次說完的當下彷彿馬上就忘了，她連續說了好幾次。我至今無法理解她對我說這句話有什麼樣的涵義，但她把每個字慎重地捏在手中，秤重量似的反覆，每個字像是因此都沾染了手心的溫度，如同遠行者的叮嚀，也像詩一般的隱喻。

不識字的阿嬤大概不會作詩。但我那時早就把一切熟悉的認知功能評估與診斷準則留在醫院裡，相信她真的是在對著我傳達一些什麼訊息。就像是那些臨終前知曉自己將死的預感，或前來迎接自己的死去的親人，都是醫學上難以完全解釋的部分。或許醫學可以暫且止步，在這裡留下一些神祕、一些未知是好的；讓我們在面對死亡時，可以把理性的燈光調暗一點，留下一些陰影、一段模糊地帶，讓已經疲憊的靈魂能走得自在一點，送祂們穿過這段死蔭之甬道，前往全然未知的彼岸。