

《古人解憂療鬱書》：第一章第二節—杜麗娘

標題：一夢而亡！杜麗娘夢後便死去是怎麼了？

她夢到，有人輕輕拉著她轉過芍藥欄，到了花園假山之後；她夢到，有人緩緩鬆開她的衣扣、解開她的衣帶；她夢到，他的袖子蓋住了她的牙，她和他便在水園中雲雨歡幸¹……

不僅如此，她夢醒之後記憶尚新、餘味猶存。隔一天她又去了趟花園，在牡丹亭旁尋找到夢中之處，便又重新細細地回味了一番：夢中他在這將自己帶到石頭後邊，是如何推倒、又怎麼親吻自己，之後他的動作又輕又慢，把自己弄的服服貼貼²……

這幾段（野炮）情節露骨地像是言情小說，寫的是人共同的生理需求與慾望，這些都不是我說的，從幾個關鍵字中，大家應該猜到了，這便是經典中的經典，明代傳奇—《牡丹亭》，其中女主角杜麗娘一夢而亡的感人故事，它帶出了湯顯祖想要傳達的深意，「情不知所起，一往而深」。

杜麗娘如何一往而深呢？作者湯顯祖在〈驚夢〉這一段，讓杜麗娘先遊賞花園而後做了這一場春夢，男女主角相遇又分開，杜麗娘重遊舊地〈尋夢〉之後，她〈寫真〉畫了自畫像，之後便因為相思成疾、鬱鬱寡歡，最終香消玉殞，二八年華時便過世了。這大概是傳奇小說中最有名、也最為人稱奇的夢。

不僅如此，湯顯祖在傳奇故事的後半段，還安排了杜麗娘死後在陰間遊蕩〈魂遊〉，讓男主角柳夢梅〈拾畫〉撿到杜麗娘的自畫像，〈玩真〉拿著畫來賞玩，在一系列安排緊湊而難以想像的情節後，柳夢梅找到了杜麗娘，而杜麗娘也順利起死回生！

其中，什麼是所謂「一夢而亡」，杜麗娘是怎麼過世的？杜麗娘經歷了哪些事？湯顯祖描述了許多杜麗娘的心情低落表現，在不同層面之中，他又是怎麼去描寫的？

¹ 〈驚夢〉：「轉過這芍藥欄前，緊靠著湖山石邊。和你把領扣鬆，衣帶寬，袖稍兒搵著牙兒苦也，則待你忍耐溫存一餉眠。」

² 〈尋夢〉：「他倚太湖石，立著咱玉嬋娟。待把俺玉山推倒，便日暖玉生煙。捱過雕闌，轉過鞦韆，揜著裙花展。敢席著地，怕天瞧見。」、「他興心兒緊嚙嚙，嗚著咱香肩。俺可也慢掂掂做意兒周旋。等閒間把一箇照人兒昏善，那般形現，那般軟絲。」

湯顯祖在創作的當時，他也一定參考了許多周遭例子，才能將女主角這麼幽微的情緒變化描寫出來，若是暫時將杜麗娘亦真亦幻、起死回生的部分擱置先不討論，我們要來觀察，湯顯祖描繪出來的《牡丹亭》情節，與杜麗娘所傳達的既複雜又隱微的情緒，是多麼地貼近人心，也因此能引起古今觀眾深刻共鳴，流傳到現在。

讓我們一起來欣賞湯顯祖在《牡丹亭》中，他在〈驚夢〉、〈尋夢〉與〈寫真〉這三段之中，如何濃筆描繪出栩栩如生的杜麗娘！

1. 情緒低落

時間回到〈驚夢〉，這年的春天某日，杜麗娘上完了陳最良老師嚴肅的詩經課後，喚醒起蟄伏久了的青春情懷，她與丫鬟春香瞞著其他人，準備要去家裡的後花園看花賞春！〈驚夢〉開頭便是「**夢迴鶯囀，亂煞年光遍，人立小庭深院。**」黃鶯的清脆叫聲，將杜麗娘從夢中喚醒，她感嘆著雖然周圍春光燦爛，讓她眼花撩亂，而自己，卻獨自站在一個小又深的家院之中，聽教誨、守規矩，在家也只能做做針線，杜麗娘有些厭煩了，想要透透氣，當時的心情是這樣的：

翦不斷，理還亂，悶無端。（〈驚夢〉）

杜麗娘的愁緒來時沒什麼特別原因，要剪剪不斷，要整理卻更加雜亂。她似乎有點疑惑，為什麼自己心情悶悶的，是因為沒有自由，還是其他原因？這時的杜麗娘，清晨剛起來，有點愁悵煩悶，雖然前一晚的妝粉尚未卸掉³，和平常不太一樣，但整理來說還沒有太明顯的表現。

杜麗娘梳妝打扮後，便和春香一同去後花園，「**不到園林，怎知春色如許！**」（〈驚夢〉）她帶著興奮的心情去遊賞，卻勾動了一些心事，覺得眼前春色與青春年華好似都被辜負了，他乘興而去，卻敗興而歸，回家後她有著滿滿的情緒：

沒亂裏春情難遣，驀地裏懷人幽怨。（〈驚夢〉）

杜麗娘對著大好春光，不知道什麼原因難以排遣情緒，又突然像在想著誰，引發了滿腹的幽怨。賞春之後，杜麗娘這時的憂愁表現得更為明顯，感嘆著青春逝去，也觸動了許多想法。杜麗娘給了這樣的愁悶一個理由，「**遷延，這衷懷那處言！**」（〈驚夢〉）一定是因為自己的生活與感情都被延誤了，心中的煩

³ 〈驚夢〉：「曉來望斷梅關，宿妝殘。」

悶可以對誰說呢？「淹煎，潑殘生，除問天！」（〈驚夢〉）杜麗娘埋怨著苦命的自己，怎麼會遭受到如此的煎熬，大家都不明白，除非問老天爺才知道！

然後，她睡著了，做了一場夢，夢中她遇見了一個男子—柳夢梅，如本文開頭幾段所描述，「和你把領扣鬆，衣帶寬，袖梢兒搵著牙兒苦也，則待你忍耐溫存一晌眠」（〈驚夢〉），兩人在花園中有一段愉快美好的時光（人與人的連結）。

然而，夢醒後男子也不見蹤影，杜麗娘心懷憂傷、悵然若失。隔天，她決定一個人再去花園重溫記憶，這一段〈尋夢〉中，杜麗娘一路尋找也一路回憶，從湖山石邊、牡丹亭畔、芍藥欄前都杳無人跡，記憶也回到男子一連串的行為舉止，「他興心兒緊嚙嚙，嗚著咱香肩。俺可也慢拈拈做意兒周旋」（〈尋夢〉），就像是本文開頭描寫的，這是她人生的第一次美好體驗，走到了梅樹邊，她悵然地想：

這般花草草由人戀，生生死死隨人願，便酸酸楚楚無人怨。（〈尋夢〉）

眼前這些花草可以任人珍惜愛戀，但是人呢？如果人也可以自由地據其所願決定生或死，那麼自己就算感受到了其中的酸楚苦澀，也不會怨天尤人了。

杜麗娘傷心自憐卻不忍分離，四周望去卻沒人懂她，她暗暗在花園哭泣⁴，不知不覺再次打盹睡著，然而，這次卻什麼也沒有夢見，說要尋夢，現在怎麼尋找、也找不到了，杜麗娘無處安放這些心緒，憂鬱表現更為明顯。

下一段〈寫真〉，杜麗娘擔心自己形容憔悴消瘦，便對著鏡子描畫容顏，還要春香請人把畫裱起來，用盡最後的心神，總算替自己留下一幅自畫像，〈寫真〉更加深刻地描繪出杜麗娘的憂鬱狀態：

逍遙，怎剗盡助愁芳草，甚法兒點活心苗！真情強笑為誰嬌？淚花兒打迸著夢魂飄。（〈寫真〉）

杜麗娘心情低落，哀愁的感覺像是不受拘束的蔓生青草，怎麼剗除都除不完，一不注意又長出來，整個人沒有什麼動力，就像是要點燃火苗一樣點不起來。除了憂鬱情緒外，杜麗娘似乎感受不到外在的快樂刺激，這時連強顏歡笑也不容易，整天渾渾噩噩的，不自覺就又哭了出來，這時，她應該是鬱症發作（major depressive episode, MDE）。

⁴ 〈尋夢〉：「一時間望、一時間望眼連天，忽忽地傷心自憐。知怎生情悵然，知怎生淚暗懸？」

憂鬱，絕不只有情緒低落憂鬱等情緒表現，杜麗娘的憂鬱發作症狀中，也不僅僅表現在情緒之中，最明顯的，還是在他的生活作息都不同以往了。

2. 生活作息改變

杜麗娘除了低落憂鬱的情緒之外，從〈驚夢〉、〈尋夢〉再到〈寫真〉，在這段時間中，她的生活作息也都改變了，而最明顯可以觀察到的，便是杜麗娘的睡眠與飲食，都和以前很不一樣。

在〈驚夢〉的開頭「**夢迴鶯囀**」，杜麗娘被清晨鳴叫的黃鶯喚醒，清晨而起，這時她的睡眠還沒什麼特別之處，而當天杜麗娘遊完花園，覺得悶悶不樂、體力也較為不支時，她回家之後，埋怨著苦命的自己，說著說著，便覺得身體疲憊，僅僅是靠著桌子，她也便沉沉睡著⁵。

通常午睡的時間較短，睡眠的深度也較淺，淺眠時容易做夢，而杜麗娘做了個美夢，夢中，遇見了那位讓她心動的男子。然而，遊園驚夢的當天晚上，杜麗娘「**困春心遊賞倦**」（〈驚夢〉），就算她心裡暈、身體倦，「**也不索香薰繡被眠**」（〈驚夢〉）連本來要將被子薰一薰的常規睡前活動，都懶懶地沒什麼心思，杜麗娘從這天晚上開始，便都睡不好了。

她是怎麼樣睡不好呢？或是有其他，像是飲食方面的不同嗎？隔一天，在杜麗娘將要尋夢之前，她連問了四個問題，雖然句句是問句，卻分別指向她生活作息改變的不同面向。

杜麗娘問自己：「**為甚衾兒裏不住的柔腸轉？**」（〈尋夢〉）她因為情思纏綿，克制不住自己想東想西而睡不著；「**這憔悴非關愛月眠遲倦，可為惜花，朝起庭院？**」（〈尋夢〉）她折騰了一晚，精神也都較為憔悴，與欣賞月亮或花朵這些事物並不相關，而是因為她知道自已有心事，同時，從「**眠遲倦**」與「**朝起**」短短幾個字中，可以發現杜麗娘雖然疲累，躺了較久後才入睡，但仍然清晨一到便起床，整體睡眠時間也減少。

「**睡起無滋味，茶飯怎生咽？**」（〈尋夢〉）杜麗娘睡的時間不夠外，睡得不深、品質也不佳，因此，她身體起來了，卻沒什麼精神、無精打采的；另外，杜麗娘也提到了飲食方面的變化，平常習慣的食物，現在連吞都吞不下；吃不下也就罷了，杜麗娘還提到「**甚甌兒氣力與擎拳？生生的了前件。**」（〈尋夢〉）自己還有什麼力氣，能舉起手來、端碗舉杯呢？但有走過「吃飯」流

⁵ 〈驚夢〉：「**遷延，這哀懷那處言？淹煎，潑殘生，除問天！**」

程，也算是吃過了，這裡，可以觀察到杜麗娘的食不下嚥，來自於整個人沒有胃口，換句話說，連「想」吃的慾望都消失了。

到了下一段〈寫真〉的開頭，春香便從側面的觀察說出了杜麗娘的變化，她發現杜麗娘在逛完花園之後，生活作息都不一樣，她懷疑杜麗娘是因為「傷春」，整個人才變得如此身形消瘦⁶，但杜麗娘卻表示春香並沒有找到其中原因。而杜麗娘之所以要「寫真」畫自畫像，便是因為在春香的提醒之下，她照了照鏡子，發現自己形容憔悴、人都瘦了，「**哎也，俺往日豔冶輕盈，奈何一瘦至此！**」（〈寫真〉）她悲嘆：若是自己死去了，便是再也沒有人知道自己的姣好容貌了。

從春天到了秋天，這半年中，杜麗娘便是這樣「**寢食悠悠**」地度過，茶不思、飯不想，若是讓人替他量體重，不知道會改變多少？他夜間睡不著、白天又沒精神，整個人因為憂鬱發作症狀，影響到飲食、睡眠等生活作息，生了病後恍恍惚惚、痴痴迷迷，終至死亡。

3. 活動力減少

除了基本生活作息被影響之外，杜麗娘的活動力，或是說她的動作與行為表現，也都和以往有很大的不同。

在還沒去遊賞花園前的杜麗娘，她的動作是這樣的：「**停半晌、整花鈿。沒揣菱花，偷人半面，迤逗的彩雲偏。**」（〈驚夢〉）這時候的杜麗娘滿心地想要精心打扮，她看了看頭髮、停了一下，便仔細地整理髮飾，沒料到從鏡中看到自己的半個臉來，她卻自顧自地害羞起來，把髮髻都弄歪了。遊花園前，她穿戴整齊，把自己弄的美美地，出發！

遊完花園之後，因為情緒開始憂愁，她的身體氣力也不一樣，杜麗娘說到，「**甚甌兒氣力與擎拳？**」（〈尋夢〉）自己沒什麼力氣，連舉手端碗都有困難，她強撐著剩下的一些體力，用意志再次去花園尋夢。然而，什麼人都沒有見著，她體力不支，走到一半便在梅樹旁睡著。而後被春香發現叫醒，回家之路走的緩慢⁷。到家後，「**軟哈哈剛扶到畫闌偏，報堂上夫人穩便。**」（〈尋夢〉）杜麗娘整個人軟綿綿的，走路要人扶外，連平常時日會向媽媽請安的習慣，也因太耗體力自行免去了。

⁶ 〈寫真〉：「（貼）小姐，你自花園遊後，寢食悠悠，敢為春傷，頓成消瘦？春香愚不諫賢，那花園以後再不可行走了。（旦）你怎知就裏？這是：『春夢暗隨三月景，曉寒瘦損一分花。』」

⁷ 〈尋夢〉：「為我慢歸休，款留連。」

除了體力下降、活動力也減少外，杜麗娘也對什麼都不太感興趣。在〈寫真〉中，「春歸恁寒悄，都來幾日意懶心喬」（〈寫真〉），杜麗娘想：春天已過，夏天就要來臨，但自己心中怎麼都還是靜靜冷冷的？這幾日以來，天天都懶懶的沒什麼幹勁；「竟妝成熏香獨坐無聊」（〈寫真〉）當自己畫好妝後，卻還是坐著不想動，百無聊賴、什麼事也都不想做；「甚法兒點活心苗！」（〈寫真〉）杜麗娘整個人對什麼事物都沒有興趣，像要點燃火苗一般，現在就是點不起來。而自畫寫真，幾乎是杜麗娘這半年中，最後一個能提起幹勁的活動了。

4. 思考轉為負面

杜麗娘本就是一位觀察敏銳、心思細密的人，在遊賞花園時，她的思考靈活、觸類旁通，透過她的景物揀選與刻畫描述，這一段成為《牡丹亭》中大家最耳熟能詳的曲詞：

原來姹紫嫣紅開遍，似這般都付與斷井頽垣。（〈驚夢〉）

杜麗娘剛進入花園，首先她接收到的外在視覺刺激，是萬紫千紅的滿園春色，外在影響內心，這時她應該露出賞春的愉快心情，然而，多走幾步後，她在園內也看見了斷井殘垣的殘敗景象，她想到，就算如此好景也不長久，想著想著，心情轉為煩悶，她便開始傷起春來。

良辰美景奈何天，賞心樂事誰家院！（〈驚夢〉）

遊園當下的良辰、美景，所感的賞心、樂事，在杜麗娘的眼中應該都是好事情啊，然而，杜麗娘反覆思量之後，她提出這些美麗的景物風光，卻無人欣賞，實在有負蒼天；而這些讓自己舒適愉快的好事，會出現在哪一家之中呢？也就是說，杜麗娘人看著美景，心中想的是好景不長久，好事也將落空。

杜麗娘反覆琢磨著，眼前的美景為什麼反讓自己憂傷，他擔心的是自己處在深閨之中，什麼都不能做，將會辜負大好時光⁸。看到了晚開的牡丹花，她終於說出想很久後憋在心中的話：「牡丹雖好，他春歸怎占的先！」（〈驚夢〉）眼前的牡丹雖然美麗，但卻到了春天都快過完了才綻放，它無法在繁花盛開的春天佔得先機。杜麗娘回過頭來想到自己的處境，不也類似嗎？無法佔得先機外，自己的青春年華也在一天天中被蹉跎辜負了。

⁸ 〈驚夢〉：「錦屏人忒看的這韶光賤。」

遊玩花園之後，杜麗娘情緒轉為憂鬱，而思考也更為負面，覺得沒有希望的「無望感」與覺得大家都幫不上自己忙的「無助感」也更為明顯。

「觀之不足由他繾，便賞遍了十二亭臺是枉然。」（〈驚夢〉）杜麗娘知道這花園百看不厭，但她心中還是認定，自己就算遊賞了園中所有亭台，也是徒勞無功，不能解決自己的問題。懷著這樣的無助感覺，杜麗娘也只好悵然回家，想著怎麼隨意打發日子⁹。

從遊園到驚夢，再到隔日尋夢尋不到人，杜麗娘的無望感更深，她想得越多，越像進入了一條死巷，找不到想法的出口。「怎賺騙，依稀想像人兒見。」（〈尋夢〉）杜麗娘反覆地想著各種可能去解釋，甚至開始把夢中經歷，當成是什麼人把自己騙取到手！「那來時荏苒，去也遷延。」（〈尋夢〉）為什麼時間漸漸過去，自己卻仍然什麼都不能做，當時的兩跡雲蹤，現在就都不見了，自己停在這裡，也沒有任何人能幫的了忙。

在思考轉為負面後，更明顯而影響更大的便是提及「死亡」。於是，皆在無助與無望感之後，杜麗娘第一次提到死亡：「生生死死隨人願，便酸酸楚楚無人怨。」（〈尋夢〉）她想到：如果人也可以自行決定活著或死去，那就不會像現在這樣怨天尤人了。雖然杜麗娘提到死亡，可能只是她的一時氣話，「不如死了算了」，但若反覆提及這個主題，則不能不謹慎看待。

杜麗娘在花園沒找到人，睡著後被發現正準備回家時，她聽到杜鵑鳥的叫聲¹⁰，便又滿懷思慮，啟動了負面想法的迴圈：「難道我再、難道我再到這亭園，則掙的箇長眠和短眠！」（〈尋夢〉）她悲觀地想著，會不會下一次要到這個花園，如果不是在短眠、也就是夢中來到，便是進入長眠中才能抵達這了。很明顯地，杜麗娘所說的長眠，便是死亡，她想著，若人身軀一死去，靈魂便能自在遊走了。

到了〈寫真〉，杜麗娘描繪著自己容顏時是在想什麼？主要原因，便是她想到了自己的死亡。在作畫之前，杜麗娘便說了：「若不趁此時自行描畫，流在人間，一旦無常，誰知西蜀杜麗娘有如此之美貌乎！」（〈寫真〉）這裡的無常便是較為委婉的死亡的說法，而畫完之後她說，「堪愁天，精神出現留與後人標。」（〈寫真〉）自己承受了如此的愁苦甚至死亡，而美好的精神與面容，自己死後就讓有緣人來稱揚讚美吧！杜麗娘留下一幅畫，讓後人見證自己憂愁而過世。

⁹ 〈驚夢〉：「到不如興盡回家閒過遣。」

¹⁰ 〈尋夢〉：「聽、聽這不如歸春暮天。」

5. 寫真之後……杜麗娘怎麼了？

〈寫真〉之後，到了下一段〈詰病〉，這時杜麗娘已經「生病」了半年。杜麗娘的媽媽做側面觀察，她覺得杜麗娘「舉止容談，不似風寒暑溼」，但杜媽媽卻仍然不知道她是得什麼病，又或是怎麼得到的。再到〈診祟〉一段，杜麗娘病得更重，著急的杜媽媽請了人來診治，這兩人分別是中醫師陳最良（也是之前幫杜麗娘上詩經課的老師）與石道姑。

陳最良說杜麗娘得的是君子病，要用中藥「使君子」來醫治，搭配酸梅，來化解男女相思心酸之症，最後再用「梔（音「知」）子仁」、「當歸」當作瀉藥排毒，合起來便是「之子于歸」，這樣的解方便是：女子出嫁後，疾病就將順利化解！

而道姑呢？道姑則說杜麗娘在花園內被鬼所迷惑，才會這樣混亂癡狂，她拿小符、唸咒語，又是掛旗幡、又要施展掌心雷，花招百出，杜麗娘也只能婉轉地請她離開。而杜麗娘沒什麼力氣地看著陳最良與石道姑一前一後為自己「診治」，她卻比誰都明白是自己心理的問題。

終究，到了〈鬧殤〉一段，杜麗娘的病從晚春到了中秋，這半年，她瘦骨嶙峋、不哭不笑，反應呆慢，整個人病得更加嚴重卻藥石罔效，在中秋節這天，杜麗娘吩咐後事，拜別父母後便死去了，留下傷心而不解的家人。

從〈驚夢〉、〈尋夢〉與〈寫真〉的憂鬱發作症狀表現，到〈詰病〉與〈診祟〉的多方情緒觀察，再到〈鬧殤〉因病而死亡，與其說杜麗娘因夢而亡，從情緒低落、生活作息改變、活動力減少與思考轉為負面做觀察，杜麗娘的憂鬱發作症狀，是不容忽視的。

喬喬看憂鬱：憂鬱症症狀介紹

〈驚夢〉時：杜麗娘心情不佳，愁悵與煩悶情緒自然顯現出來，可以發現，她看待外在刺激時的反應與想法已經開始較為負面，但這還算一般可以理解的情緒反應。此時杜麗娘的生活作息還沒有明顯受到影響，體力也還不錯，能自行梳妝，有精神去花園賞玩。這時，她的負面情緒與想法來自於外在的刺激，能觀察到杜麗娘有憂鬱情緒的表現，但還不一定是病症。

〈尋夢〉時：杜麗娘的心情憂鬱表現得較為明顯，開頭她就心事重重，因而睡不好也吃不下，連拿起碗的力氣也沒有。她反覆思量之後，好不容易決定要去昨日逛過的花園，卻又忍不住觸景傷情，體力下降，逛到一半便累了睡著。而重遊花園之後，杜麗娘不禁哭了，她的思考也更趨於負面，無助、無望感加深外，她看到梅樹便想到葬在樹下，多次想到死亡。這時，杜麗娘有較為明顯的憂鬱發作症狀表現。

〈寫真〉時：杜麗娘吃不好、睡不好，整個人瘦了一圈，她沒什麼體力、也沒什麼動力，做起事來都懶懶的、提不起勁，而她的想法停留在過去而繞不出去。同時，杜麗娘覺得無助，沒有人能幫得了自己，好不容易用盡心力畫出了自畫像，卻也是因為想到自己即將死亡，而死亡後要有人記得，畫完之後，自己再也沒有什麼值得做的事。這時，杜麗娘的憂鬱發作症狀，已經影響到整個生活了。

讓我們看看精神科的「鬱症發作」在 DSM-5 之中的診斷準則：

鬱症發作 (Major Depressive Episode, MDE)

A. 以下五項 (或更多) 症狀在兩週中同時也現，造成先前功能的改變；並且至少包含以下症狀之一：(1) 憂鬱情緒或 (2) 失去興趣或愉悅感。

1. 幾乎整天且每天心情憂鬱，可由主觀報告 (如：感到悲傷、空虛或無望) 或是由他人觀察得知 (如：容易哭泣)。
2. 幾乎一整天且每一天明顯地對所有活動失去興趣或愉悅感 (主觀說明或他人觀察)。
3. 體重明顯減輕或增加 (如：一個月內體重變化超過 5%)，或幾乎每天食慾降低或增加。
4. 幾乎每天都失眠或嗜眠。
5. 幾乎每天精神動作激動或遲緩 (別人觀察到，不只是主觀感受不安或緩慢)。

6. 幾乎每天疲倦或無精打采。
7. 幾乎每天自我感到無價值感，或者有過度或不恰當的罪惡感（可能達妄想的程度；不僅是對生病自責或內疚）。
8. 幾乎每天思考能力和專注力降低，或是猶豫不決（主觀報告或他人觀察）。
9. 反覆想到死亡（不只是害怕死亡），反覆有自殺意念而無具體計畫，或有自殺舉動，或是有具體的自殺計畫。

B.這些症狀引起臨床上顯著苦惱或社交、職業或其他重要領域功能減損。

C.這些症狀無法歸因於某一物質或另一身體病況的生理效應。

憂鬱症發作不僅僅會表現在情緒之中，從想法思考、行為動作，甚至生活型態都會改變，而這些改變，除了自己可能主觀察覺，也可能是透過旁人側面觀察發現，其中，食慾可能大增或是大減、睡眠可能失眠或嗜睡、精神動作可能激動或遲緩，不同人的鬱症發作的表現可能南轅北轍，而共同的部分，便是讓原先的生活與功能表現，有著明顯的改變。

大家可能有發現，若是把杜麗娘在文中的表現，與憂鬱發作症狀表現來對照，「情緒低落」是九項中的第一項，「生活作息改變」是九項中的第三、四項，「活動力減少」便是九項中的第二、五、六項，「思考轉為負面」則是九項中的第七、八、九項，杜麗娘從春天到秋天，大約半年的時間，是處於鬱症發作的狀態，而這些症狀表現，也讓杜麗娘無法維持本來應該可以做的事，在她生活中的功能中，都有明顯的改變。

情緒低落是比較容易發現的，覺得情緒與以往不一樣，如杜麗娘所表現的，一大段時間之中一整天心情都很低落，另一方面，有些人也會覺得「高興不起來」，也因此，平常習慣、喜歡做的事情，會變得較為沒有幹勁，對日常生活的事物也感到興趣缺缺，

思考轉為負面，是憂鬱發作表現中較難察覺的，接觸到什麼、感覺到什麼，透過大腦接收而傳出來的這些訊息，都會自動帶上負面的色彩。因此，自怨自艾、覺得自己沒什麼用，對自己不抱有希望與期待，對外在世界更覺得沒有什麼能幫助自己，如此下去，進一步對自己的價值產生了懷疑，對別人甚至會覺得是自己拖累、辜負了大家，影響最深的，便是開始有一了百了、自我了斷的自傷/自殺想法，這些想法可能具體成為計劃、甚至行動。

從湯顯祖在《牡丹亭》中的描述，可以發現，這樣的鬱症發作，他寫的出來，而現今，我們也同樣觀察得到，也因此是從過往到現今都會出現的，湯顯祖寫

「情不知所起」，若是這樣重新看待，也可以說是杜麗娘的「鬱不知所起」，她的憂愁，表面上是和做夢內容與青春自憐有關，但這可能是較為表面的原因，深思起來，真正背後並沒有什麼特別原因的，可能僅僅和當時的生理變化有關，也就是說，在杜麗娘身上會發生，在你我身上也同樣可能出現。

鬱症發作不能於憂鬱症

憂鬱症（或作「鬱症」，Major depressive disorder）的表現包含「鬱症發作」，然而憂鬱症的定義更為嚴謹，除了要有「鬱症發作」之外，過去不能有過「躁症發作」（Manic episode）或「輕躁症發作」（Hypomanic episode）的表現，也不能用其他疾病，比如說思覺失調症、情感性思覺失調症，或是因使用其他物質的影響等去做更好的解釋。也因此，杜麗娘會不會是憂鬱症或是躁鬱症，可能還需要更多的觀察。

名詞解釋：

憂鬱症（Major depressive disorder）：

或作「鬱症」，為一種疾病之診斷。如同上述 DSM-5 之中的診斷準則，診斷疾病時較為嚴謹，有較多考量。考量閱讀性，於本書中皆以「憂鬱症」表示。

憂鬱症發作（Major Depressive Episode, MDE）：憂鬱症為一種慢性疾病，疾病中會有發作期，緩解期和康復期。憂鬱症發作特指的是其中的發作期，此時需要及早處理與治療。

憂鬱症狀表現（Depressive symptoms）：

憂鬱症狀表現，則可能為情緒、思考、行為、生活作息上有相應改變與表現。然而，憂鬱症狀表現並不同於憂鬱症，例如，情緒低落是一種憂鬱症狀表現，卻不一定符合憂鬱症之診斷。如文中提到，目前憂鬱症之診斷更為嚴謹，需要有較多的症狀表現、持續達到一段時間、再加上影響到日常生活，這樣較有可能是憂鬱症。