像亞馬遜雨林這麼潮濕的地方，會不會也有陽光燦爛，得以喘息的時刻？

我們家的人，都流著被詛咒的血脈。像逆寫在基因裡的混亂程式碼，明明條件錯誤，邏輯不順，卻被央求達到相同的結果。

我病了。不是三日份處方吃完能恢復免疫力的感冒，也並非出動特效藥就能獲得控制的流感，我的大腦生病了。神經傳導物質失去了平衡，無法像從前那樣得心應手的面對挑戰，低落的情緒持續，並對日常活動喪失了興趣，自我價值模糊和內心的愧疚感讓我不斷地否定自己。最糟糕的是嗜睡的情況愈發嚴重，有時候我的一整天都是在床上度過的，為了解決生理需求，才勉強地起床吃飯、如廁。連續昏睡三、四節課成了常態，導致我的學習成績一落千丈。每當鬱症來臨，看著窗台外邊的車水馬龍，我會想像從這裡一躍而下的情景，這些問題會不會迎刃而解？

高一升高二的夏天，我確診了雙向情感障礙，也被稱作躁鬱症。我能感覺到大部分時候，佔領身體的並非自我意識，而是那些意外的情緒。直到視線模糊、暈開的字跡，原來我在哭……那些沒來由的沮喪佔據生活，所剩無幾的精力都被我拿去自我譴責，我恨疾病不請自來，怨一蹶不振的身體，厭惡這樣失控的一切。部分晚上，我的思緒會遇到突然過不去的坎，使我慌張害怕、放聲大哭。也是這段日子，讓我理解了自殘的人，在走投無路之時試著用尖銳的器物感受痛覺，想轉移焦點的心情。在不可控裡試著用疼痛感受存在，血管被撕裂後正常的流血，事情回到秩序的平靜。直至夜深人靜，哭得筋疲力竭以後，我能感受胸口鑽心的疼，才闔上腫脹的眼皮入眠。

而這樣的情形似乎沒有盡頭。回醫院做癌症例行檢查的母親，過了一個月卻遲遲未返家，我才從這場冗長的夢中驚醒。那一天我和其他家人同去醫院，病房空曠得剩下沉默，爸爸的臉上只有憂愁，原先烏黑的頭髮摻著銀灰，鬢角也變得雪白。我看見外婆眼尾的褶皺又多了幾層，臉上掛著焦慮。這次是卵巢癌，繼乳癌之後，她又再一次確診癌症。有別於母親第一次確診時我的年幼無知，這一次是與家人共同經歷著這場暴雨。我無法忘記化療之後媽媽虛弱的模樣，她蹲在垃圾桶旁，手握著頭髮，輕輕撥弄，一束束髮絲就這樣落了下來。我焦急地阻止媽媽的行為，可是，無論我多麼努力的想阻止失序的一切，這場災難卻持續進行著，似乎沒有盡頭。

生命是期待情況好轉，卻事與願違。

我討厭期待情況有所好轉的自己，和打開房門失魂落魄的母親。她趴在床上嘶吼，告訴我她不想活了。我們家依賴著鎮定劑，希望就此獲得片刻的寧靜，生活剩下回診和聽天由命，想不起上次整整齊齊的吃一頓飯是甚麼時候了。

連這個家最清醒自持的妹妹也逃不過詛咒。所有人都把她當作情緒的出口，誰也沒想過那個總是理性思考，冷靜的道破全局的肩膀有一天也會不堪重負。她變得鬱鬱寡歡，甚至比我的雙向情感障礙更為嚴重，幻聽和幻視讓她無法正常的上學、生活。這個家又有新的挑戰要面對，心理疾病像一場走不出的迴圈，讓我與家人分別經歷著。也有過崩潰失控的時候，我和妹妹緊緊相擁，感受家人實際的存在，哭著抱怨生活的苦澀，也做好心理準備，也許這一次母親不能陪我們走剩下的路。

生命是坦然面對，珍惜當下。

這場暴雨來得突然卻不急著走。在母親自身難保卻努力復職，為妹妹的自學申請奔波之時，我才從怨天尤人和自怨自艾中徹底醒悟。若生於亞馬遜雨林的生物忌妒草原上能沐浴陽光的獅子，那厭惡濕熱的情緒和降雨循環將一輩子也離不開他的生活。而這個生於雨林的生物唯一能做的就是把握霉味裡的生機，去珍惜穿過枝葉的每一道光。我曾經把家裡接二連三的疾病視為「詛咒」，好像我們從出生起就被寫入了一段無法修改的程式。後來我才發現，程式出現錯誤，不代表系統永遠停止運作；雨林長年潮濕，也不代表陽光不存在。困境依舊，但我開始知道自己可以怎麼活在困境之中。

誰也無法決定生命的走向，那些挫折和挑戰總是突然襲擊我們的生活，而我雖不能決定命運，但可以決定如何對待每一日。病情穩定的話，就好好吃一頓飯，若能量足夠，就完成一件原本以為做不到的小事。去做那些很小的事，讓我感受自己真實的活著。以前我以為「活著」是一件理所當然的事情，後來才明白，對比某些艱難的時刻，能夠好好度過今日，本身就是一種努力。我努力撿起潮濕得快要腐爛的靈魂，把握那些病情緩解的時刻，去理解、去擁抱生活。陪沒辦法正常社交的妹妹唱歌談心、關心母親近日的心情變化、給下班歸家的爸爸一個溫暖的擁抱.....在力所能及的範圍之內分攤瑣碎的家事。沒有力氣的時候，也請允許自己休息一下。

後來，我停下來思索生命的意義，學著獨立生活，嘗試靠自己的雙手賺錢，成長和轉機就是在這些腳步中悄然而至。用自己付出的回報買東西時，我突然意識到，原來我也可以成為自己的依靠，有能力扭轉窘境，不再總是被動地承受壓力的重擊。我開始領略，成長並不是某一天突然變得無所畏懼，而是在害怕的時候，仍然願意完成今天該做的事情。小時候不想上學可以裝病，討厭的東西就毫不猶豫地丟掉，現在我明白一些成年人的身不由己，卻不認為失去無理取鬧的權利是悲哀的，生命的重量便是如此。肩上的擔子隨著年齡增加而愈發沉重，我便學著扛起責任，對自己負責，生命也慢慢有了形狀。

在忙得焦頭爛額的日子裡，有時候負面的念頭又穿插在時間的空隙，我現在仍然不知道下一場雨什麼時候會來，也不知道未來還會遇見什麼樣的困難。但我開始相信，雨林不需要變成草原，才能擁有陽光。我不需要是一個完全健康、內心絕對強

大、不會出錯的機器人，才值得擁有生活。基因裡那些混亂的程式碼不會真正消失，我仍然需要比別人多花一些時間除錯、重新啟動，某些日子裡甚至需要暫停運作。但我已經不再把錯誤視為生命的失敗，不會期望自己的人生從此晴空萬里，只希望下一次陽光穿過枝葉時，我還有力氣感受它。這算不算一種堅強，我不知道。或許真正的堅強從來不是刀槍不入，而是在流淚之後，願意擦乾眼淚，抬起頭來；在疲憊之後，允許自己喘息，而不是自我責怪為什麼沒有重新站起來。

或許生命的意義不是找到一個終極答案，而是在有限的人生裡，擁有值得自己繼續走下去的理由。我沒有戰勝疾病，每天都需要按時吃藥，一個月要回診一次，我也不會說：「一切苦難終會過去」。雨還是會下，只是現在的我知道，雨下的時候可以躲雨，可以休息，可以和家人抱在一起，也可以等下一束光穿過樹葉。

雨還在，而我學會等陽光。