



我們所成為的自己

醫學系六年級 李宇洋

在通往那山的路，電車晃蕩晃蕩的行駛著，筆直的鐵道正在延伸、延伸，到看不見的遠處，而兩旁是芒草叢生，荒蕪的兩岸只有電車的匡噹聲。我坐在乘客稀少的車廂裡，跟著電車搖擺、晃蕩晃蕩、匡噹匡噹。

人們漸漸下車了，但我還沒抵達我的終點，窗外近攝氏 0 度的天氣與些微的積雪，透著電車而感到些許的寒意。這趟車程是用來沉思的，我這麼想著，趟荒蕪人煙的旅途是最適合的。看著漫無止盡的枯枝芒草，我開始思索、思索著那一直以來的問題。

「人生啊，究竟追求著什麼？」

我們究竟在追求什麼，從學業的競爭到薪水的比拚，似乎無時無刻不再追求，但一旦停下來問自己追求的理由，總是達不到自己滿意的答案，而腳步似乎也因為這樣停滯，再也無法前進。徬徨、迷茫、躊躇、失望，我們的人生是為了麼而活？現在的我們是否是小時候所想像的樣子？在所謂成長的路上，我們漸漸的失去了自己、看不清自己的模樣了。

成績、名次，從小習慣的爭奪，或許在不知不覺中誤以為是評斷自己樣子的方法，在所難免的，具體的、數據化的、與別人比較的東西是較有實在感的，地位也好、程度也好、進步的幅度也好，都有具體的度量。然而，隨著長大，我們不再被考卷上打分數、比較的不再是科目，我們漸漸地從與他人相較，變成與自己相較，但什麼是自己呢？此時已經沒有人可以跟我們說明，或許一直以來大家都還在找尋。

如果是這樣的話，我們要怎麼找尋自己呢？如果我們不再追求、執著在那些具體的名次，會不會比較容易看清自己的模樣呢？比如以「想要成為……的人」來當作評量自己課題的話。

也許這是跨出的第一步，但思考了一翻之後，便會碰上幾個難題，沒有跨越這些難題，便無法產生蛻變，始終限於不知道如何定義自己的徬徨當中。

比如，用「想成為一個更加溫柔的人」來說好了。

我們可以思考平時透過怎樣的行為來實踐自己所為的溫柔，然而什麼是「更加」呢？無法進步、成長的話，是否也意味著這樣自己約束的行為只是假的而已呢？再者，我們如何評斷自己對外表現的行為是否就真的是「溫柔」呢？還是自我滿足而已？

如何能將特質或是目標，既達到自己的定義，又能符合社會的價值？

如何能將這樣的特質或是目標，從內心發出、化為自己的日常，而不是虛應故事？

一想到諸如此類的問題，又不禁繞回「尋找自己」這最初始問題。

如果不試著去好好的看自己，怎麼能了解自己處於怎樣的情緒、又是用怎樣的方式來思考？如果不試著去反問自己，怎麼知道所有的行為是否都只是出於原始的情緒與本能？如果不試著去面對自己，就無法將自己引往自己所想像的樣貌。然而「認識自己」這個千古議題並不會有最佳解答，每個人都是獨特的，每個人的所求都是不同的，所以不會有人來引導，只能自己尋找，在不斷嘗試與錯誤當中，尋找自己較滿意的答覆。

所以首先，我們認識了不完全的自己，一個充滿情緒、缺點、偏見的自己。然後我們知道了，在怎樣的環境下，我們會有怎樣的情緒、怎樣的反應。然後我們試圖改變、在日常中、時時刻刻的注意自己的狀態、情緒，然後我們彷彿知曉了這樣不完全的自己，同時這樣的不完全也正在補齊。

但是然後呢？我們是否會感到滿意呢？在感到滿意之後呢？我們真的成為我們所想的樣子了嗎？那下一步呢？

頓時，彷彿回到原點一般，遠方長路漫漫，而留下不知所措的我們。

空虛嗎？或許。

無聊嗎？或許。

無意義嗎？嗯……不知道。

或許還能「更加」也不一定，也許還有其他的詮釋，但明確的說，我們始終不完美，在不斷思考、懊惱、嘗試、失敗、修正的過程，新的問題也不斷出現，不禁令人想問：這一切真的有終點嗎？

目的、目標、終點。這對我們人生來說似乎變得飄渺了起來，若說這些是成長的終點，那對於抵達終點的後還活著的人們，後續生命又算是什麼？是否又意味著未完的生命有著尚未圓滿的使命呢？

也許這些我們所定義的目標，但對整个人生來說也只是過程。更或許人生不應該有目的，我們只是在不斷成長，時而向西走、時而向東走，不斷地發掘出更多面的自己，不斷的做出捨棄與革新，直到生命的終結那一刻，或許才能對自己那以完結的生命做出最後的評斷。

所以若以「想要成為……的人」來命題的話，是會繞入無限的迷茫之中的，在不斷改變、精進自己的過程中，這一切不應該是沒有意義的，即使覺得眼前依舊茫然，但事實是我們依舊在向前走，不管是向東、向西、向南、向北，因為在意識到自己的改變之後，我們將會以更新的高度來看待世界的所有，即便一切看似沒有變化，我們的眼界便都不一樣了。

我們要做的不應該是既定的目標、形象、特質，不是要去「成為」，而是「感受」，用我們新的改變去重新理解、感受這個世界。這樣一來，「成為」就只是我們的工具而已，當然越是優良固然不錯，但已經不需要去追求極致的工具，因為它在「感受」的過程中自然會慢慢打磨成更適合

的工具，而最後會變成什麼樣子，倒也不是我們在意的目標了。

我們用「改變的特質去做……、去感受……」才是目的。比如將那學習到的一點一滴的溫柔，變成日常的生活、在生活中感受，而非只是變成「多麼」溫柔的人而已。當我在想，以這樣嘗試體驗變化的過程，會不會更加地貼近原本生活的樣貌，也就是生命本身呢？

或許人生其實沒有想像中那麼的複雜與深奧，而又或許人生的真諦真的只是「活著」而已。好好的、真心的對待、感受每天遇到的人事物，感受著四季的變化、天氣的溫涼、感受著人情、享受著笑容，便將作為「人」該有的經歷都經歷過，將親情、友情、愛情、樂事、壞事、傷心事都盡情地體會，在無知中犯錯、在成長中悔悟、在領悟之後接受，面對同樣、相似的人事物，長大讓我們知道了不同的道理，因為我們「感受」到了，那是生命的道路。

這麼說的話，「尋找的自己」，並非是指要向內剖析出深層的自我，更況自己總是不斷的變化、學習、成長，沒有什麼是可以肯定會永恆不變的。而在探尋自己的同時，我們便是在感受自己，從最初的感受自己，到嘗試改變，然後再去感受。或許應該解釋成「透過自己去感受自己的變化」，那當然最重要的必然是「感受」了。

人生啊，是少年聽雨歌樓上，是壯年聽雨客舟中，也是鬢已星星、點滴到天明。不同的狀態，相同的事物，所見所想也會不同，而將這些不同逐一收入自己的心囊，反覆著這樣的過程，一生會有多少種感受、多少種心得呢？人的一生是否便就會這樣被充滿了呢？此時的我似乎想通了一點什麼，我看著窗外，看向遠方的旅途只是漫無止境的延伸，而我放下了心似的，便隨著車，慢慢的等、慢慢的晃。

電車晃蕩晃蕩的行駛著，筆直的鐵道正在延伸、延伸到遙遠的遠處，筆直的、筆直的，通往了那山、通往了那山。