



文／Dei gratia
圖／盈恩

紫色焦慮， 尋生命的光

她的焦慮是紫色的，深淺不一的紫是玥不為人知、時輕時重的焦慮感，透出於外的色澤。

玥總是安靜的、默默做自己的事。向來獨立堅強的她，不論遇到難題或壓力，她都會設法解決或抒解，不太向朋友傾訴，因為訴苦顯得她能力不足、抗壓力太低；她也不打算預約心理諮商，因為那會讓她看來像個需要被關心的「病患」。焦慮感並非持續存

在，僅在某些特定的時刻出現，玥認為這表示：她可以自己應付這偶爾失序的狀況，所以她不想「打擾」任何人。

玥習慣穿著打扮帶點紫色調，像是薰衣草上衣搭黑裙，白襯衫配葡萄紫長裙，或是拎著灰紫色小包。朋友都曉得她喜歡紫色，卻不知她是因焦慮而穿搭。當玥氣質優雅地向大家走來，微笑著打招呼：「真開心又見到大家！」朋友們會稱讚：「紫色真適合妳！」卻不知道微笑背後，各種莫名的煩躁不安，被壓抑得多深。

她在校表現並不差，但已漸漸感受到不如以往能從容應對生活中的各種「瑣事」。學校的課業其實不是最主要的壓力，身為學生，若是單純讀書、考試，那也就算了，偏偏還要學幾項才藝才能「加分」。只是去學是不夠的，要創作、競賽，還要有好成績才能放入歷程檔案「展示所學不虛」。每一項都需要時間去積累實力與作品，一天不過24小時，在極需睡眠的青少年階段，光是耗費心力在這些事情上，就足以疲憊不堪。

校園內的人際往來不再單純：能力不能差，差會被同儕排擠；太好也非好事，尤其分組報告的時候，她總被指定擔任小組中的要角，負擔最多的責任。長相不能差，差會被嘲笑；不能太亮眼，不幸招引了蒼蠅蜜蜂會很煩，若因外貌招惹了其他女生嫉妒會更慘。父母與師長的期待，不會有停歇的時候，畢竟這年代可以期待的事愈來愈少了。

看似單純的校園，想過得游刃有餘，並非一件容易的事。

「紫色能幫助緩解焦慮和頭痛。」自從聽說紫色有此效果後，玥開始迷上紫色系的物品，只因她經常處於焦慮狀態，連帶引發的頭痛也愈來愈頻繁。症狀輕微，出外走走或睡一覺就好許多；嚴重時，太陽穴以上的部位都痛，甚至感到胸悶、呼吸不順，說不上來的壓迫感落在雙肩，煩悶如鯁在喉、如石壓在胸口。

國中之後，每當學校作業量變多或接近段考、模擬考，壓力如浪翻湧而至。玥的焦慮感令她坐立難安，起身、下樓，翻找冰箱裡可吃的零食，胡亂吃一通後，上樓繼續寫作業；然而，過沒多久，厭倦與無力感雙重襲擊，精神在苦撐半小時後，能量即消耗大半，肚子傳來的咕嚕嚕聲催促著她。

披上外套，逕自出門買些高熱量的炸物、甜食與手搖飲，好應付這燒腦的大考前哨戰。課本、講義上的文字看來都不安份，彷彿都在嬉鬧著，對她說：「妳辦得到嗎？」她試圖冷靜，喝幾口咖啡，保持清醒，就算無法好好打報告，也還能多少讀一些書，以免明日寫試卷時頭腦一片空白，無法「輸出」答案。

靜恩和玥雖是同班同學，卻像身處完全不同時空的兩人。除了坐在同一間教室上課，彼此並沒有太多交集。玥的家庭富裕，

過著猶如公主般的生活，從小衣食無虞的她，是父母的掌上明珠，他們雖然對她有很高的期待，但也願意給予玥足夠的自由，為了讓她有機會獨立思考與發揮創意的空間。靜恩則是嬰兒時期即接受洗禮，每週六都會和家人一起到教會聚會。讀經、唱詩、祈禱對她就如呼吸般自然。

每日行程排滿，日子過得「充實」、忙碌的玥，若沒有事先排入行程表的臨時約，從不出席。玥因為成績好、朋友多，大家也都習慣配合她的時間，但她發現只要是週六的約，靜恩總是婉拒，說是要去教會守安息日。

今年中秋沒有連假，玥沒有返家。她已先跟家人說要準備報告。媽媽對她說：「只有一天假，妳就好好休息，不要搭車往返了，安全較重要。」

「好的，我知道。」她不想讓媽媽為她的事煩心，心裡很多話都自個兒吞下了。她向來報喜不報憂，情緒也都自己消化，個性既堅毅又獨立，從不讓家人為她擔一點心。

和母親通話後，她收起手機，卻因無法靜下心讀書，於是獨自外出在街上漫步。不知道是否因為秋天特別容易引發愁緒，灰濛的天空飄來細雨，隨冷風拂過玥略帶倦意的臉龐，她突然覺得：到底我的人生都在忙

些什麼？為何明明可以考好的試，不論怎麼努力仍然「卡關」？為什麼連自己的情緒都無法安撫？大家都說：「生命會自己找到出口，那麼我的生命出口在哪裡？」。

中秋夜，高懸天際的銀盤顯得格外明亮。靜恩和爸媽說好等考完試，就抽空搭車返家一趟。室友們早已搭乘臺鐵、高鐵返鄉。靜恩覺得夜裡獨自待在宿舍讀書，雖然冷清了些，倒也閒適。她習慣讀書前先清空桌面，只留下要讀的書籍和文具。她為自己準備好一杯熱拿鐵和一小碟餅乾。

接著，她默禱、翻閱聖經，有時她會抄錄幾節自己喜歡的經文，好將神的話語存記在心：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念」（腓四6-7）。這一節聖句是憂慮時的一帖良藥。

憂慮時刻禱告交託，靜恩知道一路走來雖也曾遭遇難題，忍受難以言說的委屈，但在風波中穩度，困境中成長，過程中都有天上真神的帶領與眷顧。所以，她特別感謝，感謝神成為她生命的光：「太初有道，道與神同在，道就是神。這道太初與神同在。萬物是藉著祂造的；凡被造的，沒有一樣不是藉著祂造的。生命在祂裡頭，這生命就是人的光」（約一1-4）。

玥與靜恩原是走在兩條不同生命道路的女孩，但神的帶領奇妙，藉由細微而不可測的事件，讓兩人同往神的殿中，尋得生命的光。

這是爸爸曾分享給靜恩的經節：「妳看，聖經裡就有寫：『道就是神』。我們都是神所創造的，所有的生命源頭就是神，有神就有生命、有了光！」爸爸對信仰的分享，靜恩很有感觸，所以當人生經歷艱難時刻，總是會有「出路」，因為有引路的光。

聖經的詩篇、箴言、以賽亞書等經卷裡，有許多靜恩喜愛的經節：

祢的話是我腳前的燈，是我路上的光
（詩一一九105）。

但義人的路好像黎明的光，越照越明，直到日午（箴四18）。

我的百姓必住在平安的居所，安穩的住處，平靜的安歇所（賽三二18）。

這些親手抄錄下來的經文筆記，成為她成長過程中的金句、暗夜裡的亮光。即使大學住校，沒有父母在身旁，但有神話語的保守，內心得以平靜。

因焦慮而外出散心的玥，被一道柔和的亮光吸引，她抬頭仰望，看見白色建築物上刻印著「真耶穌教會」。這天教會並沒聚會，玥走近一看，牆上的「聚會時間表」寫著週六是整天聚會。

這讓她聯想到靜恩，玥心想：「這會是靜恩常去的教會嗎？是神的光引我來此嗎？倘若這是我『生命的出口』，請讓我知道！」

當她這麼想時，一位親切的太太經過：「妳想來聚會嗎？今晚沒有聚會，不過我這裡有福音小冊與見證傳單，歡迎妳來教會查考道理。」原來是住在附近的信徒，看到玥在教會門外站了許久，又專注看著時間表，猜想應是慕道朋友，於是上前關心。

玥與靜恩原是走在兩條不同生命道路的女孩，但神的帶領奇妙，藉由細微而不可測的事件，讓兩人同往神的殿中，尋得生命的光：「神啊，祢的慈愛何其寶貴，世人投靠祢翅膀的蔭下。他們必因祢殿裡的肥甘得以飽足，祢也必叫他們喝祢樂河的水。因為在祢那裡有生命的源頭，在祢的光中我們必得見光」（詩三六 7-9）。

