

► 文／林賢達

走過七個月的死蔭幽谷 (上)

覺得自己快要窒息而死，感覺撐不到天亮了……
那晚，突然恐慌症發作，

如何面對未來的日子？每個明天對我而言都是充滿痛苦和恐懼的！當唱到「微聲盼望」、「……痛苦中得安寧」、「主的恩典夠用」、「……，只要信祂的恩典是夠我用」等詩歌，內心頗有感觸與共鳴，頓時憂傷的心靈得著些許撫慰，我深信主耶穌能讓我們的內心在痛苦中依然得著安寧。我亦深深感受到——愛是最大的原動力，愛心的關懷、支持、包容、陪伴，能幫助及安慰遭受此苦難的人。而我們有真理的信仰，藉著聖靈的祈求，幫助我們得著內在生命的力量，更寶貴的是從「林後一4」的經文裡讓我日漸體會：主耶穌給我在病痛中的安慰，是要我能去安慰那遭同樣苦難的人。而今我對生命意義的領悟則是積極的面對每一天，過著有意義的生活，能榮神益人。感謝主，哈利路亞，讚美主耶穌！

信仰
專欄
陽光花園

從前我風聞有神

我生於1962年，童年住在台東縣池上鄉。在我念小學三年級那年出生才幾個月的二弟，罹患不知名的病症，母親四處求神問卜，尋求偶像及神明的醫治，皆無助益。當時隔壁鄰居是一對上海的夫婦，先生與父親同屬一個工作單位，是真耶穌教會的信徒，常常在家用聽不懂的靈言禱告，對我們家中的情況也很了解。後來這對夫婦向我的母親傳揚耶穌的福音，然而家中父母親的家族皆是客家人，堅持傳統民間信仰，但是為了二弟的病能得醫治，祖父才勉為其難的同意母親和二弟去信耶穌，而祖父也吩咐其餘的家人，仍要保持原來傳統民間拜拜的信仰。於是母親與二弟一同受了大水洗禮，歸入主的名下。不久之後，小弟就被接回天家安息，當時在池上祈禱所由林正雄傳道主領告別式及安葬。隔幾日，母親在睡夢中夢見離世的二弟被接到一個很美的地方，於是心裡的哀傷逐漸得著安慰，日後母親也常常帶我和弟弟、妹妹一起去參加聚會。

國中畢業後，我離鄉背井至花蓮就學，由於信仰基礎不穩固，本身的個性又較內向，去教會讓我感覺拘束且有點不自在，於是漸漸不喜歡去。當時在心靈上沒有尋求一個倚靠，也顯得孤單，然而感謝神的保守，求學

期間，我沒有染上同學間流行飆車、抽煙等不良習慣。專校畢業後就去服兵役，退伍後上台北找工作，隨後去補習準備郵政特考。雖然第一次並未考取，但是當時有臨時約聘的郵差工作，於是開始了郵局的工作生涯。因為工作地點在松山，而有一些北上工作的青年，住在台北教會附近，於是我和他們一同分租房屋，在這樣的機遇下，不好意思拒絕他們的邀約，於是又開始去台北教會慕道。慕道約二年多，因為沒有信心，仍不敢報名受洗，後來蕭執事勉勵我要把握機會，他說：「明天的生命會如何，誰都不曉得，而你對道理也聽明白了，不要再耽延」，於是我在半推半就下，於1987年11月1日秋季靈恩會領受水洗，但我仍停留在「風聞有神」的信仰。

受洗以後，我覺得聚會是信徒應履行的義務，但對於領受聖靈的洗毫無信心，而我聽的道理越多，卻感覺信仰有越多的束縛，沒有渴慕追求真理的心，只是形式上的基督徒。後來我搬到內湖，曾有幾次到內湖教會聚會，因間隔太久才去一次，每次都被當成新同靈而需要再自我介紹，便覺得很不好意思，後來就去南港祈禱所聚會，偶而也去台北教會。

孤寂、空虛、驚惶的恐懼中 終於病倒了

1990年我考取了郵局郵務佐，由外勤轉任郵局營業櫃台的工作，幾年後請調到內部處理郵件的單位。大約三年左右，覺得工作單調，缺乏人與人間的互動情感，遂又請調到大安區郵局營業櫃台服務。有一次過年，客戶提領大額款項，我一時疏忽錯打成

存款，在交付款項給對方的那一刻，我才突然發現存摺上印錄錯誤，還好及時做了更正手續，但當時我嚇得心裡直打寒顫，事後家人知悉，也為我的工作擔憂不少。後來我又請調到信義區的郵局，在長期疲乏下，又缺乏運動，開始產生倦怠感。曾遇到被冤枉的客訴事件，有一位客戶匿名向上級管理單位控訴我對年長者的服務態度不佳，主管要我檢討、寫一份悔過報告書，而我那時身段很硬，因此寫的是答辯書，心情也受到相當的影響。由於平日與主管相處中太過直率、不懂婉轉，造成主管對我印象不佳，在一個調盈補缺機會中，我在不知情的情況下被迫調差去內湖。

在2004年春節前，我到內湖的一家較小的郵局，因為擔任的工作跟之前所負擔的業務不同，每到中午，櫃台只有我一個人，客人經常大排長龍，因此常抱怨、投訴我的動作太慢，有時碰上機件故障，無法即時排除時更是緊張，因為客人的眼睛全都盯著我看。日復一日，使我對工作的恐懼感與日俱增，在那年春節的假期，雖然我每天都在家努力研讀「儲匯業務作業規章手冊」，卻很難理解。春節過後，我每天都胃痛，很害怕面對儲匯的工作，於是再向上級反應，申請調遣到其他郵局，同時也請求母親為我的調遣禱告，求神成全。

到了2004年3月初，我離開內湖調到松山區的郵局上班。這個大郵局業務量繁重，而我又是再接儲匯業務的工作，且經手的金額數目很大，相對壓力也很大，又加上局長雷厲風行的管理作風，我開始恐懼、失眠、全身發冷，對所處的空間也覺得有極大的壓迫感，精神無法集中的痛苦生活。到了三月

中，我已經整夜嚴重失眠，在家中睡覺時穿上大衣，緊閉門窗，蓋著被子，全身還是直冒冷汗，冷徹骨頭，好似由骨頭裡面發出的冷，令人無法抵擋。自己對於平常生活作息及工作能力也漸漸的失去信心，我經常感到胃痛、焦躁、胸悶、心悸、精神無法集中、情緒低落，最後連原本所熟悉郵務性質的工作也無法勝任。

那時我請了年假，由父母親陪我到國泰醫院門診，在路途中整個人很不舒服，神情沮喪猶如槁木死灰。到了醫院先看腸胃科，照胃鏡檢查之前，我非常緩慢的吞下了顯影劑，醫護人員略顯不耐煩的催促我快一點，做完胃鏡檢查，醫生開了胃藥；接著轉到身心科看診，我向醫生詳盡的描述我極端沮喪的身心狀況，及身體不舒服的情形，醫生記載我的病歷資料，並沒有向我說明我的病

情，只開了些抗憂鬱、焦慮的鎮定及睡眠輔助的精神科藥物給我。回家後，我無法認同自己必須服用這類的藥物，同時也擔心服藥後所產生不良的副作用，又害怕以後會對藥物產生依賴性，整個人變得痴呆遲鈍，因而只敢挑胃藥來吃，偶而勉強嘗試吃了一點抗憂鬱及焦慮的藥，只是間斷的服用而沒有持續，藥的正面功效還未能發揮，反而令情緒顯得更低落沮喪（正常藥效是要持續服用二週以上到一個月左右才會有穩定的效果）。

妹妹得知我的病況，也從澎湖過來看我，那時我常感覺呼吸困難，好像吸不到空氣，很不舒服，於是她又陪我到長庚醫院看胸腔科門診，照X光及呼氣、吹氣方面的測試檢查。接著再掛精神科，一路上我顯得很虛弱、惶恐、無助、不安，於是妹妹就牽著我走，看診後，我問醫生說我到底得的是什



麼病？他回答說：「是憂鬱症，自律神經失調。」我告訴醫生，現在我無法回去工作，請他幫我開立診斷證明書，讓我可以請假在家中休養，可是醫生不願意，我只得先用自己的年休假在家中休養，這也增添了當我年休假用完時，我需要休養卻無法有效續假的恐懼。

家人為了幫我尋求一個安靜的療養空間，妹妹私下建議母親暗暗替我收拾行囊帶我去澎湖。在南港教會的一個安息日聚會結束後，軟硬兼施的帶我去松山機場，我被迫飛往澎湖。在飛行途中，在密閉的機艙裡，我感到很大的壓迫感，呼吸不到空氣，全身感覺很冷、很難受，當時很想從那裡逃出去，後來我請空服員給我一杯熱水，一條毛毯及一個氧氣罩，因為我感覺吸不到空氣，後來她安撫我，要我再忍耐一下就快到澎湖了，所以並沒有幫我拿氧氣罩，於是我忍耐挨到了澎湖。妹妹很貼心的幫我在家裡的臥房內準備精油，讓我能放鬆，又交待妹婿每天要帶我出去跑步運動，且要爸媽一同陪我騎腳踏車到澎湖馬公教會禱告。當時那裡的風很大，我很怕吹風、怕冷，身體很虛弱，也沒什麼力氣，頭部常會不聽使喚的劇烈搖晃，非常難受。這樣的操練對於當時的我真是一大折磨，故待不到一星期的時間，就草草提著行李，與爸媽一同飛回台北的家中。

死亡的繩索纏繞我，陰間的痛苦 抓住我（詩一一六3）

我覺得生命像是墜入黑洞，封閉在一個無望的深淵裡，失去了光，被恐懼綑綁著，那是一個不同的世界，我無力改變，一切都由不得我，我覺得活得很痛苦，直覺的想到死好像是最能夠逃避這痛苦的解脫方式。在這樣的處境裡，我不知道為什麼而活？生命

對我而言，只像是活著卻沒有靈魂的軀殼而已，每天都如同行尸走肉般的苟活著，沒有什麼意義！我著實的對《聖經》中的話語：「憂傷的靈使骨枯乾」有最真實、最深刻的體驗。母親請台北、南港及台東池上教會為我代禱，心情很低落的那陣子，自己會在家中禱告，而禱告了一會兒，我就會停下來檢視禱告是否得到了功效，檢視自己的心情有沒有稍為好一點，稍為喜樂一點？而每每這樣的禱告檢視都感到失望，漸漸的，禱告對我而言也失去了意義。

有一次我與母親去台北教會，一位周姊妹聽了我的病況，介紹鍾國軒弟兄與我認識，得知他是一位精神科醫師，和他簡略的交談後，就返家了。那晚鍾醫師來電問候關懷，問我說：「我能幫你什麼忙？」當時我覺得自己是沒有希望，就頹廢的放逐、放棄自己，也不覺得這個摸不著的病能得到什麼醫治，於是我予以回絕。那晚，突然恐慌症發作，覺得自己快要窒息而死，感覺撐不到天亮了，焦慮讓我不停地在客廳及陽台間踱步……。

（下期待續）✿

