

► 文／林賢達

走過 七個月的死蔭幽谷 (下)

卻沒有真正倚靠神的心志。我沉睡的心靈開始要尋求神……
檢討自己到底在信什麼，覺得自己只是個掛名的基督徒。

**祂救贖你的命脫離死亡，
以仁愛和慈悲為你的冠冕
(詩一〇三4)。**

陳弟兄來電關心我，向我見證基隆教會的謝麗雪姊妹，她走過憂鬱、經歷死亡邊緣的見證。後來我請陳弟兄代為轉達請謝姊和我聯絡。隔幾日，謝姊來電關心，原以為謝姊會告訴我有關她曾尋短的心路歷程，結果反而是鼓勵我要聽讚美詩歌、讀聖經、多禱告，她所勉勵的這番話對當時的我而言，

感覺很八股、很教條式。我知道這是身為一位基督徒的基本要件，也不能否認，但卻是軟弱的行不出來，禱告不下去。但其中有一句話對我很受用，謝姊說：「賢達，你吃藥前記得要先這樣默禱：『求神讓這藥在我身上發揮功效』，神的恩典夠用！感謝主。」

我很怕吵雜、擁擠，也極度的安靜，潘傳道和教會的同靈要來探訪我，心裡覺得很有負擔，有些不願意，後來勉為其難的面對他們。潘傳道問我近況如何？（因為這期間約有三週沒去聚會）。我說：「傳道，我可以說實話嗎？」傳道說好，我便說：「我很想死」，他則用「那殺身體，不能殺靈魂的，不要怕牠們；惟有能把身體和靈魂都滅在地獄裡的，正要怕牠。」（太十28）來勉勵我，要我多讀經，也要去運動。父親也向傳道說明目前碰到另一個難題，就是我的年假及事假都快請完了，醫生不願意幫我開診斷證明書，我怕沒辦法請假療養，覺得很惶恐、苦惱，正考慮是否把工作辭掉。傳道了解我的困境，立即聯絡黃信得醫師，黃醫師知道我的狀況後，告訴我不必那麼害怕及排斥服藥，同時也找時間去看他的門診。

那時我透過介紹，認識一位教會的姊妹，也交往一段時間，發病後我告訴她：「妳另外去接受別的弟兄吧，我沒希望了，我們不要再交往了。如果我的病能夠好起來，我不會忘記妳的！」而她卻回答說：「教會裡有人憂鬱

信仰
專欄
陽光花園



症得到痊癒，我想你一定會好起來的！」可是我心裡卻想：那是別人有特別的恩典，我是不可能有的；我充斥著否定的想法。但感謝這位姊妹不離不棄的陪伴及等待，於是母親和她經常陪我去北投看黃醫師的門診。

門診時，黃醫師告訴我：「你不要傷害自己，不要辭職，要好好的休息，你現在是走在死蔭幽谷的階段，神有神的時候，你要耐心等待。」他的這番話彷彿一線曙光進入了我的心，而我也願意順服，遵照醫師的吩咐服用所開的藥物。黃醫師因當時的我一直有自我傷害的念頭，建議我住院治療，然而母親帶我去看了那裡的住院情況，覺得不捨亦不放心，後來就沒有去辦住院手續。黃醫師也因著我所需要的，開立了診斷證明書，讓我能夠順利的請假且安心療養，又建議我要常常出去運動及曬太陽。黃醫師幫我開的病假診斷證明書，幫我解決了無法請假的焦慮恐懼。原以為無路可走，感謝主，讓教會的人為我開路。

那段日子裡我每天無法入眠，整天關在家裡不想出去，而母親常對我好說歹說，要我出去活動走一走，或者到外面曬太陽，有時候母親也會帶我去散步。有一次，很勉強的出去，慢慢步行到附近公園的山上，耗了很晚，又走去湖邊的涼亭上（已是晚上近十點了），獨自胡思亂想：如果我往下跳會怎麼樣？會死嗎？或是會被救起……等，後來又想起自己有很多事情沒交待好，就起身走回家。母親常請教會信徒代禱，並且時常叮嚀、告誡我：「不可自殺，這樣你的靈魂就不能得救。」雖然我在失眠的長夜，很羨慕鼾聲大作而熟睡的人；雖然我痛苦的想死，但是母親的擔心和告誡，還有教會同靈長達七個多月的代禱，對我尋短的意念起了警惕、煞車的作用，感謝神的保守！

凡祈求的就得著（太七8）

妹妹在電視上看到振興醫院有憂鬱症團體治療的門診，建議母親帶我去那裡看診，起初我很不願意，家人卻暗自商議叫了計程車，強迫我去。接著勉強參加每週五的團療。一位志工朋友回憶起我第一次參加團療時，穿著大衣、戴帽子，很怕冷的樣子，且滿臉愁容焦慮，身體顯得很虛弱。

在一次團療中，我與一位病友談論病情及用藥的心情與想法，我詢問如果往後的日子裡，要吃一輩子的藥才能勉強度日，為此是否會擔憂害怕？這位國中老師，也是其他教會的基督徒說：「我們還有藥可以吃，就算要吃一輩子，若與主耶穌因為愛我們被釘死在十字架上的苦楚，比起來就算不得什麼了。」她的一番話即時的觸動了我的心靈，讓我覺得很羞愧，檢討自己到底在信什麼，覺得自己只是個掛名的基督徒，卻沒有真正倚靠神的心志。我沉睡的心靈開始要尋求神……。

從那時起，每當夜裡我睡不安穩，就跪在床上求神憐憫、醫治，也祈求賞賜聖靈給我。有幾次身體略有不自覺的搖晃，雙手不自覺的捶胸，我不明白為何會如此，因擔心沒求到聖靈反而是邪靈作工就結束禱告。雖然我接受振興醫院醫師的建議住院治療，但要等候病床，就打算暫時先回台東池上休養。後來持續的完成十二次的團體治療，病情也大有進步，卻因還沒有等到床位而放棄了住院計畫。

2004年5月，南港教會春季靈恩會前的一個星期，原本準備返回台東休養，但母親希望我參加靈恩會後再回去。我剛開始不太願意，心想反正也求不到聖靈，但由於母親的勸勉、堅持，就留下來。在靈恩會期

間，每次我都勉強自己走到前面去求聖靈，接受按手禱告，那時我對求聖靈完全沒有信心，認為自己沒有好行為，覺得不配領受，只有一點卑微倚靠神的心，求神憐憫。然而正如《雅各書》四章8節所說的：「你們親近神，神就親近你們！」在5月14日星期六靈恩會中午的禱告求聖靈時，大家都為我代禱，我也努力用心的把「哈利路亞，讚美主耶穌」唸得很清楚，好一會兒卻咬字含糊，自覺不夠認真，就用力大聲的想要唸清楚，潘傳道挨近我耳邊告訴我說：「賢達，你要用靈言禱告」。過一會兒按鈴結束後，傳道宣布我得聖靈了。感謝主，祂竟賞賜聖靈給我，在我最軟弱的時候憐憫我！

然而當時，我並沒有特別的感動與喜樂，就轉身向會眾信徒說：「沒有啊！我沒有得聖靈」。下午我又再次與兒童一同求聖靈，心裡好希望傳道能多幫我按手幾次，結果傳道只按了一次。禱告結束後，潘傳道、郭傳道及劉長老三人同聲的向我說：「我們確定你得聖靈」，但我還不是很有信心，又不敢否定，怕聖靈會跑掉，心中仍有疑惑。

在得聖靈前，有一次週二晚上到台北教會聚會，會後禱告前我聽到台上宣布「為南港教會林賢達弟兄代禱，他是憂鬱症」，我聽到非常感動。會後在傳道房，我向傳道說，我就是那被唱名的代禱者。謝傳道說，他曾經因為車禍，導致腦部重創受傷，而紊亂的大腦創後憂鬱，有尋短的念頭，他就在室內不停的走動，也不住的禱告，直到跳樓尋死的念頭消失。我原以為傳道都有堅強的信心、剛強壯膽，有豐富的恩典及屬靈的恩賜；謝傳道說，他也是平凡人，帶著肉體會有肉體的軟弱。用平常心坦承每個人都很平凡，讓我很能感同身受，從那時起我開始接納自己的平凡、軟弱和病痛。

在得聖靈後，有一次再去台北教會，我告訴謝傳道我得了聖靈，但心中仍有些許的疑惑、信心不足，傳道為我按手禱告，再次的告訴我，我有聖靈，他也為我感到高興，感謝主。我也相信聖靈住在我裡面，聖靈為我代禱，聖靈逐漸更新我的心思意念！得著更新的生命！而後我也隨母親一同回池上療養，每天按時服藥、騎腳踏車運動、曬太陽，在田野間樹蔭下或無人的地方靈言禱告。

凡事謝恩

從2004年3月初到10月中，經歷了七個多月的憂鬱症幽暗時期，我曾「逛」過數家醫院門診的診療，終於願意配合精神科的醫療，也有信心領受神應許的聖靈，感謝主！靠著教會同靈長期愛心的代禱、藥物穩定情緒，改善負面的思考；聖靈的幫助讓我逐漸不再恐懼，失眠也獲得很大的改善，身心皆得到釋放。振興醫院的徐醫師建議我重回工作崗位，於是在10月中我返回郵局工作。感謝主的保守，讓我有機會重新再站起來，也感謝教會同靈的愛心代禱，全家人的包容與支持，特別是母親這位守護天使，不眠不休的照顧我，為我向神迫切的流淚禱告。

雖然重返工作崗位，但工作業務已顯得生疏，不過情況不像以前那麼糟。同事有時會對我的言行舉止貼上標籤或冷漠以對，剛開始我很難適應，偶而也會再度受傷。慢慢的，我也學會幽自己一默，比如說：「不好意思，今天我忘了吃藥！」在每日上班前，我都一直在禱告，求主重新給我工作的能力，賞賜智慧而減少錯誤，能坦然勇敢的去面對每一天，及各項的困難與挑戰。感謝主，工作日漸上軌道。





身心復癒後，在2006年7月，神賞賜主內的伴侶攜手同行，感謝她這一路走來，不離不棄的陪伴守候，我們將繼續在信仰的道路上相互扶持。

在2009年10月中的公務調遣，我被調差到南港區的郵局服務，離南港教會不遠，下班去聚會很方便，回家也很近，感謝主。

最近與教會的同靈談起我今昔對比的感覺，他說我那時候的生命，看起來沒有喜樂、沒有希望；而現在的我生命中有了喜樂和希望，亦得著真正的平安。偶有週五休假時，我會再去振興醫院團療，與其他的病友分享自己的心路歷程、生命的更新變化，互相勉勵、加油打氣。我也常利用假日空檔時去爬山運動，流流汗有益身體健康。

回顧這一路走來，覺得萬事都是互相效力，「受苦」也是一種恩典，在苦難中反省自我，悔改、修正自己的腳步，有尋求倚靠神的心，能得見神的榮耀，讓我們的心與神更親近！願主耶穌所賜的使人富足，並不加上憂慮。願一切的恩惠、榮耀、頌讚都歸於天上的真神，阿們！

