



# 信徒也抑鬱

——湯丸走過抑鬱路

●何婉芬

我的花名叫湯丸，在一九九八年我以為自己完了，因為我遇到很多突發而糟糕的事情，包括給上司調職、給一個我很信任的醫生傷害、身體的病患（甲狀腺和腎臟問題）、兩位同事和長輩的急病猝死等等。不知不覺間，我情緒愈來愈低落，對一切的人和事都採取放棄的態度，又感到生活上很多壓力和恐懼，身邊的人又不理解，只叫我看開點。有一段很長的時間，我都睡不好，即使睡著了，不消五分鐘就會驚醒，感到整個人好像在坐「過山車」，並不斷戰抖；隨之而來的就是不能集中精神、吃不下嚥和不停無故哭泣。熬了幾個月，終於崩潰了，我要自殺！有一天，我寫了遺書，準備從二十四樓的家跳下去！

感謝神，在我最黑暗無助的痛苦當中，為我預備醫治的路。我有一位自小很疼我的表哥是精神科醫生，也是基督徒，經他轉介後，證實我患上了抑鬱症！

## 變相癌症，令人喪志

「基督徒也會患抑鬱症，走上自殺的路嗎？不是什麼事都靠上帝便有平安喜樂嗎？」患病後，我心中充滿疑惑，也質疑上帝為什麼給我經歷這種病。其實只要客觀理解，這病是不分宗教、種族、性別、貧富和年齡的。精神科醫生會告訴你，抑鬱症是腦袋內的血清素缺乏或失調所引起，生活上的壓力只是誘因。

就我個人的理解，抑鬱症好像一種肉眼見不到的癌症，它侵蝕的不是人的細胞或器官；它可怕之處，是會慢慢地蠶蝕人的生存意志，真真正正的令人「喪志」；但它也與其他類型的精神病（例如精神分裂、妄想症）不同。大部分抑鬱症患者是絕對清醒的，也比較少有幻覺或幻聽等情況，最多又最明顯的病徵是情緒低落和「想死」。對周遭的事物失去興趣，真的是見到黃金也不想撿！

入院後首星期，我只是不停地哭和埋怨自己，為什麼好端端的一個人要跟一大堆傻呼呼的人一起生活？有些病人的行徑和外表是相當嚇人的，例如會每日二十四小時都說粗話，或對著空氣自言自語，或披頭散髮像貞子般「飄」到我的床前。所以初入院時我真的很

不習慣。但感謝神，為我安排了兩位長期患抑鬱症的阿姨，是此病房的常客。她們見我既驚且怕的樣子，主動與我傾談和安慰我，叫我不怕留院，也不須避開那些嚇人的病友，因她們都不能控制自己，跟我不能控制流淚一樣。

## 靠主得勝，曙光重現

病情的轉捩點，是一晚「放假」（home leave）跟丈夫出外吃冬至飯。飯後回醫院途中，我又萌生死念，欲衝出馬路！丈夫當然阻止我。待回到病床，那種強烈的內疚感湧上心頭。我不斷地想起媽媽和丈夫在我病患當中如何忍讓、照顧我，但我的病情好像毫無進展，不知道要留院多久，也請了很久病假，一切好像沒有出路。「難道我一生就這樣毀掉了嗎？」當晚我這樣想著，嚎哭了一整個晚上！到凌晨時分，有位護士很溫柔地對我說：「聖經說，我靠著那加給我力量的，凡事都能作。你的病是絕對會康復的，要有耐性和相信上帝啊！」那一刻我才知道，神沒有放棄過我，我可以靠主得勝，離開這張病床。

醫生、護士和病友幫助我；家人輪流探望，送湯送飯；還有教會的牧者、執事、團友、弟兄姊妹、同事和朋友都常常到醫院探我，與我傾談、唱詩歌和禱告。雖然病情曾有反覆，但當有這麼多人在支持我，我知道自己也要努力。

住院三個月後，終於可以出院！之後我再次回到工作崗位，二〇〇一年初正式停藥。二〇〇二年神讓我誕下兒子歷安，即「經歷上帝的平安」。現在，我很喜歡自己的工作，也樂於做一個忙碌的母親。還有，我每隔四至五個月便要覆診。雖然我不能保證將來抑鬱症這個老朋友會否回流，但我願意憑信心仰望神的帶領，努力做個快樂人！

（作者為宣道會信愛堂會友）



克萊布 (Larry Crabb) 是一個感情豐富、坦誠而富愛心的作家，同時是聖經輔導學會的創辦人，著作有《裡外更新》（香港：天道，1993）、《沉默的阿當》（與赫得森、安哲斯合著，香港：天道，1998）、《承載生命的相交》（與艾倫達合著，香港：天道，2000）、《破碎的夢》（台灣：校園，2003）等書。他有驚人的洞察力，作品充滿智慧，不流於「祈禱讀經就可以過得勝生活」的陳腔濫調。他深入探討人性的問題，包括虛偽、自我保護、性罪等不易被人察覺的罪，並以坦誠的筆觸，道出問題的根源和持守聖經真理的逼切性。

## 我們無法獲得的盼望

克萊布的作品給我一種感覺，就是他竭力在人彎彎曲曲的心腸中，理出一個最終的中心點——重要而又被嚴密遮蓋著的罪和空虛感。他著墨最多的，不是基督徒該做或不該做的行為，而是人如何為了掩飾曾受的傷害，以及保護「合理」的物質和感情生活，而失去對神的渴求和盼望。「我所談論的，是那班過著愉快生活，同時也是正直、委身、熱心於教會事工的基督徒。這種人生，正足以叫我們避過內心任何空虛的感覺。」（《裡外更新》）他的作品強調安舒生活下的基督徒，常誤以為自己已有從神而來的滿足和盼望，因而放棄更深渴慕神。這樣，也使我們面對苦難時不堪一擊。他重申，我們毋須病態地檢視自己的所有舉動，但必須承認，最核心、處於我們靈魂深處的盼望是沒法從今生獲得的事實。

## 由內而外的人生

克萊布指出，講台上經常宣講健康和財富的福音，正

正與聖經所宣講的付代價、受苦的人生相反。我們容易把安舒的生活連繫神的愛，並以為神必須滿足我們外在的要求，包括兩性、婚姻、金錢和美好的人際關係，才領我們到祂的同在的境況中。克萊布認為，人心靈深處的渴求，常常只在艱苦的環境中才得到滿足，這樣才能使我們應付外在如意或不如意的生活。這是由內而外的生命，與我們對信仰普遍的認識有很大分歧。不過，與此同時，這種由內心出發的信仰

往往超出我們的想像。在他多年的輔導生涯中，聽過太多令人心碎的故事。有喪偶的、女兒遇上車禍的、被性虐待的……這些人甚至未必在今生得到完全的醫治（《承載生命的相交》）。然而，只有與神相交的生命，才是有力走過苦難的生命。「苦難是我們在這個世界上，唯一能擁有更深的盼望的方法」（《破碎的夢》）。因此，基督徒不可掉以輕心，必須時刻抓住一份對神的盼望，勇敢面對苦難。

## 以淚水與神相遇

克萊布筆下，有許多感人的故事。這些故事都在說明，沒有經歷痛苦而又成熟的基督徒是不存在的。他提到一個弟兄，叫吉姆，妻子在半夜突然心臟病過世，他非常傷心。有一晚，他聽著熟悉的音樂，想念過去與妻子的點滴，心如刀割。與此同時，他卻生出一種劇烈接觸神、與祂同在的渴望。他很清楚，今生無法能滿足再次接觸妻子的渴望，但是，在絕望中，他遇見神——雖然不是他所期待的方式。吉姆領悟到，「他所流下的淚水，是他獻給神最真摯的敬拜。」（《破碎的夢》）。淚水、苦難、甚至絕望，的確可以叫我們親近神。

克萊布不斷勉勵讀者丟棄虛假的盼望，正視核心的需要，追求與神緊密的聯繫，活出自由地愛的人生。只有這樣，我們才能在今生無法完全的人生中，實踐作為愛的群體的使命，並抓住天堂的盼望。

（作者於臺灣聚會）



# 探尋靈魂深處的渴求

●梅雪珍

——談克萊布

態度，才可讓我們返回神最初創造人的原意，活出一個自由地愛和被愛的人生。

## 更深的盼望

克萊布在《裡外更新》提及，基督徒常常利用見證的形式，表達我們可以活出一個沒有家庭或社會壓力的人生。基督徒有種所謂「說不出的喜樂」，可以用來逃避苦難，叫我們以為只要信耶穌，就可以享受略有風浪、有神相伴、喜樂又安享晚年的人生。事實卻不然。他指出，人在墮落的世界中生存，是不斷面對衝擊和苦難的。許多基督徒遭遇的苦難，

