

天父攜我手

文／松山教會 鄧儒燕

行過死蔭的幽谷

更加盡心盡力地做主的工。
在失業者過程中，可以有時間安靜下來，
神讓我了解，在逆境中更要抓緊神。

我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，
因為祢與我同在；祢的杖，祢的竿，
都安慰我（詩二三4）。

神擦去了那莫名的淚水

2009年的1月1日，雲霞姊邀請我撰稿，寫下自己如何走出死蔭幽谷及如何靠主喜樂的見證，我很感謝主！讓我有機會再度數算祂奇妙的恩典！1月3日安息日，在教會用晚餐時，我再度和雲霞姊確認了見證的內容，確定要回想憂鬱時的情境，我準備寫下經歷嚴重憂鬱的那段過程細節，一切都很平靜，沒有作難的情緒。

然而，回到家走進了自己的房間後，毫無預警地，眼淚卻不停地滑落。自己也說不出為什麼哭，並沒有特別的傷感，沒有特別為哪一件事落淚，像水龍頭壞掉一樣，就是莫名地流淚。最後，自己索性將身子瑟縮成一團，窩在床邊的一角痛哭了起來。一切就是很突然的，說不出任何事由，很奇怪的感覺！

完全說不出是什麼情緒，這樣沒有情緒的哭泣，讓我極度的不安與不解。我真的不知道為什麼哭。我想到打電話向曉薇姊妹求救，請她將我的狀況轉達給雲霞姊，當時我也說不出所以然，只能請她們為我代禱。這次的體驗是我始料未及的。這莫名的淚水直到第二天（1月4日）都不能停歇，我不知要如何止住，只好任憑眼淚流個痛快。連續兩夜我未能入眠，都處在半睡半醒的狀態。

從1月5日開始，自己的身體出現了很不舒服的情形，接著就出現感冒症狀。那時，我心中只有一個信念：如果這是出於撒但的阻擋，我就更應該堅強地完成這篇見證；當時我只能暫時讓自己停止回想憂鬱時的情形，學習加強禱告；如果自己的見證能榮神益人，祈求主耶穌憐憫保守，求神擦去我的淚水，求神賜我智慧，並加添我勇氣，帶領我能如期完稿。哈利路亞！讚美主耶穌！

信仰
專欄
陽光花園

自律甚嚴的我終於病倒了

我生長在一個客家血統的環境裡，因為家族有「重男輕女」的傳統觀念，加上我的先天體質不健康，長相也不討喜，所以成長的過程當中很不受重視。為了贏得父母多一點的關注，所以自幼就凡事自我要求很高、學習乖巧順從，以為這樣會得到父母的喜愛。然而，家裡的經濟環境並不寬裕，父母很辛苦地賺錢養家，縱使多麼期待「女兒也可以受人重視」，但我終究還是這樣默默地長大成人。

在1988年，我初到真耶穌教會就受聖靈的洗，四年以後我領受水洗歸屬耶穌基督。初信期間，每逢家族祭祖和喪葬的場合，我必備受責難：「不孝」、「背祖忘宗」、「走火入魔」……等等嚴厲的言語和目光。自己曾反覆思想：「我到底做錯了什麼？為什麼大家把我說得如此罪大惡極？」感謝主！神深知我所受的委屈，一路上神憐憫與保守我，逐漸地我的家族也開始尊重我的信仰，我不再是眾親族的眼中所形容的「不孝女」。

身為家中的長女，我在高職畢業以後，父母、親戚一再勸阻我升學，要求我必須犧牲自己，分擔家庭的經濟。然而，工作了不到三個月，自覺技不如人，挫敗感很重，使我對升學的渴望日漸加深。當然，親人對於我的固執相當不諒解，後來總算談妥了升學的條件，就是白天工作，晚上補習，此後的任何花費，包含補習費均需自行承擔。1991年到1993年，三年在夜二專半工半讀的日子，造成身體上最大的負荷，這三年當中，我卯足著生命唸書，白天工作賺取學費，晚上靠著毅力提起精神學習，下了課常常熬夜整理當日上課筆記到凌晨二、三點才就寢；隔天早上六點起床準備上班，每天平均睡眠四小時左右，這樣的作息一直到專科畢業。

我先天體質很差，後天也欠保養，健康狀況一直不是很好。說不上有大病，但小病卻從無間斷，是個常掛病號的藥罐子。加上自我要求的個性使然，太堅持自己的原則，也很會硬撐而透支體力。而且，從小我的睡眠品質就差，經常淺眠很難熟睡，稍有一點聲響，我就整晚睜眼到天明。專科畢業以後，我在貿易公司工作了一段日子，長期累積的壓力、失眠、飲食不正常的情況之下，我終於病倒了。

在1999年7月，我感覺體力不支，記憶力減弱，健康狀況明顯走下坡。醫生診斷為自律神經失調，但醫生所開的處方藥讓我整個人渾渾噩噩的，腦袋根本無法思考，更無法集中精神工作，像是活著的死人一樣，那種行屍走肉的感覺，很可怕、很痛苦、很無奈！

全身病痛、門診檢查、辭職休養

在2000年，我的健康出現許多問題，時常感到身體不舒服，一下子氣喘如牛；一下子胃腸不適而頻頻腹瀉；一下子又是頭暈目眩、沒有食慾、夜晚失眠、白晝腦袋空空如也。

我一直很珍惜那時在貿易公司的工作，讓我很有成就感，但相對地也有很大的壓力。我常常會為了工作而半夜驚醒，甚至憂心害怕、哭泣無法入睡。雖然我的意志力驅使著我繼續工作，無視這些身體上的不適。直到一通在工作上稀鬆平常的電話應對，頓時不知要如何回應對方的談話內容，讓我完全不知所措，此時才驚覺自己真的病得很嚴重了。我開始進出大醫院的門診診療，呼吸道、胸腔、心臟、婦科、腸胃科等一連串的检查，用盡了我在公司全年的年休假及病假時數，可是，醫院就是無法查出究竟我是得了什麼病。

到了2001年2月，神很清楚我的情況，我的健康已不再容許我硬撐下去，無法正常的思考造成工作上的許多困擾，更加速我的健康狀況惡化。迫於健康的因素，我必須暫時停止工作。在遞出辭職之前，內心十分矛盾與不捨，深怕失業後找不到理想的工作。內心正處於交戰之間，突然有微小的聲音告訴我：「後面的路都鋪好了，你在緊張什麼？」因為如此，讓我真正毅然決然地正式提出辭呈，辭去了這份貿易公司的工作。

同時，我的父母卻相繼被裁員，家裡頓時少了三份收入。身為長女的責任感再次告訴我自己，必須在最短的時間內恢復健康，開始一份新的工作。這些牽掛讓我的健康更加雪上加霜。沒有工作在家休息的日子，我並沒有真正放下心來休息，反而一再計算著要怎麼開始找工作。

全身到處都不舒服，特別是一到夜晚，夜咳得很厲害，還發高燒難以入眠。出入醫院的檢查也一直查不出所以然，最後連大腸鏡的檢查也都做了。作大腸鏡檢查的整個過程，讓我深感沒有健康的悲哀，自己活像是一隻實驗室的白老鼠，就診的過程也讓我深感有失為人的尊嚴，真的很可悲，也很氣憤，我甚至當場質疑醫生的專業素養，責備醫護人員的不是。內科醫生最後建議我轉診去看「精神科」，似乎意味著這些身體上的不適，疑似由憂鬱症而引起。

神啊！恐懼戰兢歸到我身；驚恐漫過了我（詩五五）

得知自己很可能罹患了「憂鬱症」，我對

醫生的診療極不信任，而且內心更是不願承認。我立即向神呼求：「如果真的是憂鬱症，我不想透過醫生，我不要用藥物治療，請主耶穌親自醫治。」當時，我想到的是1999年7月，我服藥治療自律神經失調，整個人像是行屍走肉，很可怕！所以我拒絕接受精神科的治療。

有一晚，夜咳、高燒、身心疲憊、萬分沮喪，我深深覺得活著好累、好累，憤而將所有的藥包全丟進垃圾桶裡。我深深地向神抱怨：「主啊！我不想再這樣吃藥了。醫生看了、藥也吃了，我該做的都做了，我不知道還能怎麼辦？活著卻沒有健康，這樣要死不活地活著還有何用？求祢讓我在世健康康康地活，可以有心力為祢做工，要不然就把我召回算了。」這樣極度不敬的抱怨，神依然慈愛地寬容我的無知。當晚我作了一個夢，夢裡我仍舊有高燒、夜咳、難受的呻吟，但我被抱在懷中散熱，感覺十分溫馨、真實和安祥。很奇妙的，隔天早晨醒來，身體狀況隨即舒服了許多，而且從那天起，不再有高燒和夜咳，身體也逐漸有了起色，慢慢恢復了健康，直到今天，我不再是個藥罐子了。

在2001年5月，自認為休息三個月的時間夠久了，又籌劃著下一步尋找工作的計畫，想要重新開始。但在找工作的過程當中遭遇了許多挫折，找不到合自己心意的理想工作。我的信心再次面臨考驗，心想：「主啊！祢不是應允後面的路祢都為我籌劃好了的嗎？現在我的父母親也都失業，家裡需要有經濟的來源，為何在我的工作上，祢遲遲沒有回應呢？祢是不

★針對憂鬱症、失眠等心理疾病，鼓勵患者就醫，尋求正確的醫療評估與處置，也鼓勵患者依靠神，尋求神所賜的平安和喜樂，對主耶穌基督的信仰可以同時和精神醫療相輔相成。

是跟我開玩笑呀！這玩笑真的開大了。」

因為在禱告中，一直等候不到自己期待的回應；也因為焦慮、經濟壓力、挫折、被關懷的壓力……，總是在禱告中不斷流淚哭泣，我常有質疑：「到底神是否真的存在？神是否離棄了我？」我也經常抱怨：「神啊！祢為何不回應我？祢到底要我等到何時？」夜裡總是哭著睡著，枕頭總是濕到天亮。甚至走在路上，也常淚流滿面，真不知自己活著到底為了什麼？自己的生命到底有什麼價值和意義？

在2001年6月12日的禱告中，聖靈感動我：「你愛我嗎？」一時間我不知如何回應，心想為什麼要問「你愛我嗎？」怎麼做才算是「愛神」？我呆住了，不知所云，好大的一個包袱啊！愛神就要像這樣一無所有嗎？我不明白。

我真的非常軟弱，活著讓我倍覺痛苦；活著是一種折磨；我不知道神讓我活著到底有何用意，就只是要我經歷這一切的苦痛嗎？有一天，我還在為工作煩心而無法靜下來禱告，隨手翻閱讚美詩，翻到147首「先求神國神義」（太六25-34）。心想：「主啊！我都快過不下去了，怎麼先求神國神義啊？」雖然如此，但神深知我的軟弱，祂差派弟兄姊妹時時為我代禱、陪伴我。神讓我了解，在逆境中更要抓緊神，在失業的過程中，可以有時間安靜下來，更加盡心盡力地做主的工。

禱告中，神又教導我，不要單為自己禱告。《腓立比書》二章4節「各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」神要我明白，雖處在逆境，仍要以這樣艱難的心情感受，為和我受著同樣煎熬的人代禱。啊！這是多麼難行的路呀！這樣的心胸氣度又是如何的寬廣，豈

是一無是處的我可以做到的呢！神啊！祢是否太為難我啦！

神啊！我心在我裡面甚是疼痛； 死的驚惶臨到我身（詩五五4）

尋死的念頭時時浮現在我的思緒中。活著太痛苦了，有太多不愉快的回憶糾纏著我，一直無法跳脫。從不認為自己的生命有任何的意義和價值，心想：「即使世上少了我，並沒有任何損失，也不會有人紀念的。不會有人記得我曾存在過，所以我死了，也不會帶給任何人傷痛的，反而我活著是一個問題的存在。」我甚至開始計畫著要怎麼死，而不被發現的方法。很諷刺的是，當我動腦筋想辦法要執行的時候，好像自己的臉已經告訴別人——我不想活似的，最後計畫都未能如願。

有一次，當我想以絕食的方式達成目的時，主內有一對兄嫂在不知情之下，他們深怕我把自己關在家裡胡思亂想，總是故意邀請我到他們家幫忙或參加活動，並總是留我在他們家用餐後才讓我回家。後來我才明白，其實那段期間，這對兄嫂是別有用意要幫我調養身體的。

當時，我活著真的很厭倦，對生命的定義除了無奈還是無奈，甚至十分厭惡自己。我感受不到身旁的人的關懷、擔憂和愛。只知道自己很痛苦，活著是多麼多餘，時時刻刻都在籌劃著要怎麼死。但是，我已受了洗歸主名下，



想死的意念也成了我心頭上的重擔，因為明知自殺也是「殺人」，這在神的誠命中是不被允許的、是不被寬恕的罪。這樣的心情讓我又怨又氣又無奈，一種生不如死，死卻又會萬劫不復。就這樣，我被動的活著，活著好似只剩下空殼，連想死都要背負著真理上不可違背的重擔，真不知該如此描述這樣的無可奈何！

有了這樣的破口，開始有惡者的話告訴我：「只要死了，一了百了，你就不會再痛苦了，所有的問題都不存在了。」走在馬路上，等待紅燈時，大卡車從遠處駛來，很清楚的訊息告訴我：「走出去，車子來了，死了就結束了。」搭乘火車，在月台上等候，列車即將進站時，那個訊息再次清楚地告訴我：「跳下去，只要跳下去，就可以一了百了，沒有痛苦了。」真的太痛苦了！有一股力量清楚呼喚我要照著做，但同時卻有另一股力量拉著我的思緒，告訴我：「打電話求救！」在那危急的一刻，我隨即打電話請求親愛的姊妹代禱，我告訴他們：「我現在很想去死，請為我禱告。」這股愛心的祈禱力量每次都救了我。

這一年，神藉由江建昌老師教我繪畫，一年等待就業的過程中，跟著江老師這對兄嫂從事葡萄園的事工、繪畫。在學畫的當中，我認識了一些繪畫上的同好，閱讀了一些不同往昔的書籍；這一年，這樣尋死和代禱的情形反反覆覆，直到有一次，跟著江老師學畫時，氣喘發作，暗自盤算著只要不處理就回家，也許就能死。當然，神沒有讓我得逞，祂讓我看到兩位姊妹憂心地在我身旁迫切流淚代禱，焦急地為我做了一切她們所能做的，為的是希望我能平安。

就在那一刻，神讓我真正明白「我根本不愛神」，我沒有權利決定自己的生死，這生命

是祂付出寶貴的鮮血買回的，我沒有資格這樣踐踏自己的生命。有人比我更珍惜我的生命，神讓我看到了這一幕，我慚愧地向神懺悔，懺悔自己的軟弱，懺悔自己多麼地不愛神。因為我一直輕看自己的生命，從不認為生命有價值、從不愛神所賜的生命、從未珍惜這用鮮血贖回的生命。因此，從那天起，我告訴自己，在世活著的每一天，都要為主而活、為身邊關懷我、愛我的人而活。即使到蒙主召回的那天，我都要顧惜我身上每一處的器官，還可以繼續讓活著的人使用。

自有主的恩膏在凡事上教訓你們 (約壹二27)

在每次負面的情緒中，神都保守了我的生命。神應允了我的禱告，祂親自醫治了我！行過死蔭幽谷的這一年多，我愁苦到有話說不出口，也不知跟誰說。我深怕說出來，別人給我的目光是我不能承受的，又怕人說：「信耶穌的人怎會……」之類的話，更深怕神的名受損。於是，我給神寫了一年的信，任何的不滿、害怕、不安、恐懼……不為人知的，都用書信的方式寫在我的「神言我語」冊子裡。

找工作的事，神依然要我等待，似乎無期限的等待。雖知這是神的作為，但我總是軟弱，總是愁苦，無法學會交託。同靈見我如此，也為我禁食、流淚代禱。有一次的會後禱告，到前面祈求聖靈充滿時，因內心太愁苦，禱告中放聲大哭。在身旁的兩位姊妹原本也為自己的愁苦而流淚禱告，聽到我哭得傷心，想說：「我已經夠難受了，還有人比我更難過。」她們竟放下自己的事，一起為我代禱。

在2001年6月27日的晚間聚會前，我在前面獨自禱告，禱告中有一靈出現在我面前，流

著兩行熱淚，兩手搭在我的肩上。我深知那是主耶穌，感受到祂十分不捨與心痛，頓時我的心也好痛。我深刻明白，主耶穌為了我屬靈上的增長，常常必須硬著心，讓我們面對自己想逃避而不願承擔的功課，祂深知我們受磨練時所受的痛苦，而祂其實也痛在其中，而且是比我所承受的還加倍的痛與沉重。這個感動，使我更加難過放聲哭泣：「主啊！我錯了，我不再輕易哭泣、灰心了，我會耐心等待祢的時間。」就這樣，我的愁苦與淚水逐漸得到了安慰。

在2002年2月9日，過年除夕前，神終於賞賜給我一份新的工作，一個真的完全從零開始的工作，一個新的歷練的開始。

這段路程十分艱險難走，但並不是因為我特別屬靈、特別堅強而平安走過，其實我還有很多需要時時調整之處。行過了死蔭幽谷，都是因為一路上有許多主內弟兄姊妹真心、誠實的代禱與陪伴，更重要的，全都是因為主耶穌對我一直不離不棄，一再地保守、憐憫、寬恕，我才得以平安地行過了死蔭幽谷。願一切的榮耀、頌讚，都歸與我們的救主獨一的真神，阿們！



策劃編輯的回應：

鍾國軒醫師說過，如果免疫力沒有問題，感冒大約會在3-5天自行痊癒；重鬱症約半年至一年也可能自行痊癒。儒燕雖然曾經徘徊在自殺的邊緣，但是基本上，儒燕與天父的關係及周遭同靈的愛心，如同正常的免疫力一樣，幫助她開口向人呼救，得著同心禱告的防護罩（太十八19-20）；她向神提出質疑——如同哈巴谷先知說：「我呼求祢，祢不應允，要到幾時呢？」（哈一2）——她向主耶穌傾心吐意，痛苦中任何的不滿、害怕、不安、恐懼……不為人知的，她都寫在她的「神言我語」冊子裡。雖然儒燕軟弱，但是她相信主耶穌是好朋友，她在禱告中愁苦得放聲大哭；後來，住在荊棘中的上主（申三三16）向她顯現，讓她豁然領悟：「在一切的苦難中，我們的救主也同受苦難」（賽六三9），她並不是獨自一人在受苦，她得著了平安和盼望，也終於行過了死蔭幽谷，哈利路亞！

然而患者若無力向主耶穌禱告，也不願教會為患者禱告，少了恩典的防護罩，務請家屬要強制患者接受精神科的專業治療，以免冒著失去一條生命的危險！✂

