

健康神學 第五堂 魂的健康(2) - 精神疾病與精神健康

約三 2 親愛的兄弟阿、我願你凡事興盛、身體健壯、正如你的靈魂興盛一樣。

老約翰寫給該猶弟兄的這卷書信讓我們認識神的心意，是要我們身體健壯，而且靈魂興盛。我們的身體會生病，我們的魂也會生病。現在精神病患愈來愈普遍，尤其是抑鬱症。世界衛生組織、世界銀行及哈佛大學的調查「疾病所帶來的全球損失」估計，抑鬱症已成為全球第二普遍的疾病。有更多的人雖不是精神病患，但心裡受著創傷和轄制，活在痛苦中。

這一堂課我們一同認識「精神疾病與精神健康」，在這精神病患愈來愈普遍的時代，我們需要知道如何面對這樣魂的疾病，也需要知道如何盡力保持魂的健康。

一、精神疾病

這時代精神病患愈來愈普遍，尤其是抑鬱症。剛剛說到，抑鬱症已成為全球第二普遍的疾病，僅次於心血管疾病。比起過去，現代人在當今這個時代確實更難做好情緒控管。在情緒不穩定或心情沮喪等情況下，都容易衍生不少身心疾病，其中最具代表性的就是憂鬱症。除了憂鬱症之外，其他的精神疾病還包括：躁鬱症、焦慮症、恐慌症、強迫症、創傷後壓力症候群、思覺失調(精神分裂)、暴食症、厭食症、以及常見的神經發展障礙症：亞斯伯格、自閉症、過動症、注意力缺失症……等等。

對身體的疾病，神不但行自然的醫治(醫藥的治療)，也行超自然的醫治(屬天的醫治)。對魂或精神的疾病，神同樣行自然的醫治，也行超自然的醫治。

(一) 自然的醫治

精神疾病很複雜，專家認為，精神疾病起源於身體和大腦，受到遺傳、發炎過程、神經發育甚至腸道健康的影響。其他專家則指出，部分精神疾病可能起源於心理，來自無益或有害的學習反應，或創傷性的生活經歷。

1. 藥物治療

藥物的發明看來使精神病的治療變得更容易，醫生可使用藥物控制病情，使病人得以康復。可是，藥物治療的效用仍存在爭議，不少研究指出藥物有傷害頭腦、傷害身體的副作用。一些研究甚至指出，那些服食藥物的精神分裂症患者，比沒有接受藥物治療的病人反而有更高的復病率。

人們對精神疾病有很多誤區，比如認為精神疾病要終身吃藥，其實像是憂鬱症不一定要一直服藥，而精神分裂則需要一直服用藥物控制。其次精神疾病如果置之不理可能會導致自殺。同時對自己的身體狀況要有警惕意識，比如長期失眠或者時而亢奮時而低落，就要考慮去看精神科醫生。

2. 心理治療

心理治療是以建立關係、對話、溝通、深度自我探索、行為改變等的技巧來達到治療目標，協助受助者處理心理問題、減輕主觀痛苦經驗、甚至治療精神疾病及促進心理健康。

心理治療使用了當代一些重要的心理學，例如佛洛伊德 (Sigmund Freud) 和容格 (Carl Jung) 開啟了現代心理學的兩個重要思潮，他們都是以人的精神健康作為其論著的起始點。在精神病的治療上，這兩個學派都不考慮「靈性」這一向度。然而事實上「生理」、「靈性」和「心理」很多方面是相關聯的。

3. 完整治療

精神疾病的範圍可以從單次發作到終生，從輕度到重度，它可能涉及單一疾病，例如憂鬱症，但一次罹患多種疾病 (例如憂鬱症和焦慮症) 也是很常見的。當精神病人病情變得嚴重、

情緒不穩、對病人本身或身邊的人可能受到傷害時，需要及時住院治療。同時接受藥物、心理及護理治療等完整治療。

身體疾病和精神疾病可能會同時發生（如飲食失調和糖尿病、心臟病和憂鬱症、失智症和情緒障礙）。身體和精神會相互影響，所以有時需要不同專業的醫生評估，綜合出完整治療的方案。

註：除了以上所述，老師個人建議補充益生菌，對身體和精神都有一定幫助。有一些研究報告指出腸是第二個大腦，許多腦神經的病變，精神方面的疾病，和腸道的健康有相連的關係。

(二) 屬天的醫治

賽 61:1 主耶和華的靈在我身上·因為耶和華用膏膏我、叫我傳好信息給謙卑的人、差遣我醫好傷心的人、報告被擄的得釋放、被囚的出監牢。

「有一次為一位姊妹禱告，當我把手按在她的頭上時，哦，我摸著了一個破碎、傷痛的心靈，她的魂裏滿了創傷。何等需要主的安慰與醫治。」（一位老弟兄的分享）

Ex. 船在水上行駛，下面有礁岩。水位上漲超越過礁岩，或是能移除礁岩。

1. 十架的醫治

西 3:3 因為你們已經死了、你們的生命與基督一同藏在 神裏面。

林後 5:17 若有人在基督裏、他就是新造的人·舊事已過、都變成新的了。

有些人靠聖靈來對付以往的創傷，好像在傷口塗膏油，得舒緩但未得醫治。

2. 聖靈的醫治

賽 61:3 賜華冠與錫安悲哀的人、代替灰塵、喜樂油、代替悲哀、讚美衣、代替憂傷之靈。

帖前 1:6 並且你們在大難之中、蒙了聖靈所賜的喜樂、領受真道、就效法我們、也效法了主·賜生命之聖靈的律釋放我們，不能赦免的能赦免，不能饒恕的能饒恕。

3. 禱告與陪伴

對 19 世紀著名的牧師司布真（Charles Spurgeon）而言，憂鬱不僅僅是偶然發生的一種情緒。每當在講道或課堂上談到憂鬱時，他舉的例子往往來自他自己的經驗，其中包含一種值得注意的憂鬱症形式，亦即無端而來的憂鬱。他在一次講道中說：你的生活可能過得極其舒適，但如果你同時感到憂鬱，你所接收到的痛苦甚至會比死亡更沈重。或許並不存在任何能使你憂傷的外在原因，但只要你感覺灰心沮喪，即使是最燦爛的陽光也無法解除你的憂鬱.....有時候所有能讓我們快樂的因素似乎都被烏雲遮住了，我們的快樂煙消雲散。即使我們仍抓著十字架，卻是出於絕望的緊抓。

司布真沒有因憂鬱症而影響了他的事奉，他在一次關於憂鬱的課堂上跟學生說：“不要以為自己已經完全失去用處了。”有不少次，司布真的身體和情緒同時遇到低谷，但這並沒有阻止他的服事。他寫了數千篇講道和信件、大量的閱讀、與人見面、和其他人一起禱告、組織事工團隊，並在牧師學院（Pastor's College）任教。他的痛苦沒有阻止他的能力。

因著自己痛苦的經歷，司布真能更好的同理並安慰其他人。他也提醒眾人，不要責備憂鬱的人，不要接受“好基督徒不會憂鬱”這樣的控告。很多時候需要長期的禱告與陪伴，你也能成為別人在幽谷之中的同伴，一同經歷屬天的醫治。Ex.道格牧師—服事精神方面患者的付出

小結：身體會生病，魂也會生病。神醫治的大能不只醫治身體的疾病，也醫治魂的疾病。主受的鞭傷叫我們得著醫治，不只是身體的，也是心理的。群羊和牧者都有可能會生病，對精神方面的疾病要有同情與同理心，彼此代禱與扶持。面對因精神不健康而有的情緒不穩定，躁鬱的表現，或不正常行為等，需要許多的包容與關愛，一同走出低谷。

二、精神健康

人類會經歷各式各樣的情緒，其中一些是愉快的，例如快樂和幸福，而另一些是不舒服甚至痛苦的，像是焦慮、憤怒或悲傷。通常來說，情緒不適或痛苦是暫時的，在面臨艱難決定時經歷焦慮，或面對親人去世時感到悲傷，都是很正常的情緒反應，這些情緒甚至是有幫助的。然而當痛苦的精神狀態長期存在，並干擾日常生活和人際關係時，這代表著精神疾病存在的可能性。有云”預防勝於治療”，保持精神的健康，一面是勝於得病後治療，更重要的是神願我們靈魂興盛。主不但是我們的醫治，也是我們的健康。

(一) 讓裡面的基督來面對許多的人與事

前面說到十字架的醫治與聖靈的醫治，不單在精神有疾病時來經歷。在生活與事奉中，外面可能有攻擊、誤會、責怪等讓我們情緒會焦慮、憤怒或悲傷，但我們可以放下會受傷的己，接受聖靈的醫治。

加 2:20 我已經與基督同釘十字架·現在活著的、不再是我、乃是基督在我裏面活著。

認識同釘的十字架，我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裏面活。主耶穌為我們釘十字架，這位聖潔榮耀的主，受盡羞辱和痛苦，但主沒有受傷。祂在十字架為罪人代求，”父阿赦免他們，因為他們所做的他們不知道”。揀選基督是我們的生命，這生命沒有受傷。每一次我們揀選這位釘十字架的基督，必定帶來聖靈的膏油，得著更豐盛的生命。

(二) 認識神的意思原是好的

創 50:20 從前你們的意思是要害我、但神的意思原是好的、要保全許多人的性命、成就今日的光景·

當約瑟明白神的作為之後，他不看他的哥哥們為謀害他性命的仇人，而是看他們是「成就神的旨意的工具」，是神藉著他們把他差到埃及來的。

太 11:20 耶穌在諸城中行了許多異能，那些城的人終不悔改。主耶穌的回應是：26 父啊，是的，因為你的美意本是如此。

有一首歌唱到：“你的目光，要轉向神。你的目光，要轉向神。苦難是祝福，患難是恩典。你的目光要轉向神。你會看到，天空更加遼闊，你會看到主給你的更多。父神的家，永遠亮著燈火，你的目光要轉向神”。我們不活在苦毒、不平、或抱怨中，因為深知道無論何事臨到，主有美意不必測。“耶和華說，我的意念，非同你們的意念，我的道路，非同你們的道路。天怎樣高過地，照樣我的道路，高過你們的道路，我的意念，高過你們的意念”（賽 55:8）。

(三) 常常喜樂、不住禱告、凡事謝恩

帖前 5:16-18 要常常喜樂。不住的禱告·凡事謝恩·因為這是 神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。

基督徒應該是一個常常喜樂、不住禱告、凡事謝恩的人。當我們與基督的關係疏遠、我們就會愁苦、不願意禱告、也不會感恩。常常喜樂、不住禱告、凡事謝恩是神在基督耶穌裡向我們所定的旨意。就是說，當我們願意親近主耶穌、作一個常常喜樂、不住禱告、凡事謝恩的人，我們就是活在神的旨意裡的人。在基督耶穌裡是我們和所有其他人為的宗教不一樣的地方。基督是我們的喜樂、基督是我們能夠向父禱告的原因和榜樣、在基督裡的祝福是我們感謝的內容。

1. 常常喜樂

約 15:11 這些事我已經對你們說了、是要叫我的喜樂、存在你們心裏、並叫你們的喜樂可以滿足。

約 16:22 你們現在也是憂愁·但我要再見你們、你們的心就喜樂了·這喜樂、也沒有人能奪去。

我們需要喜樂，有如需要日光和空氣一般。主已經將祂的喜樂賜給我們，這喜樂是沒有人能奪去，也不會因環境遭遇受影響。保羅說：「你們要靠主常常喜樂；我再說你們要喜樂。」（腓立比書 4:4）只有靠主才能有喜樂，不是靠環境喜樂。即使環境惡劣，使我們傷心流淚。我們卻因仰望愛我們的主，而有平安喜樂。這是由信心而來的喜樂，信心越大，心中的喜樂也越大。常常喜樂是基督徒的記號，證明我們是屬於神的。

先知哈巴谷說：「雖然無花果樹不發旺，葡萄樹不結果，橄欖樹也不效力，田地不出糧食，圈中絕了羊，棚內也沒有牛；然而，我要因耶和華歡欣，因救我的神喜樂。主耶和華是我的力量。」（哈巴谷書 3:17-19）哈巴谷雖然遭遇這麼大的災難，甚至連養生的食物都沒有了。四面所看的，都是荒涼損傷，但他卻能說：「我要因耶和華歡欣，因救我的神喜樂。」正像約伯在遭難的日子，「以全能者為喜樂，向神仰起臉來」（約伯記 22:26），向神支取屬靈的恩典，支取神的能力。所以在夜間，就是在苦難中能夠歌唱（約伯記 35:10）。

2. 不住禱告

弗 6:18 靠著聖靈、隨時多方禱告祈求、並要在此儆醒不倦、為眾聖徒祈求、

猶 20 親愛的弟兄阿、你們卻要在至聖的真道上造就自己、在聖靈裏禱告、

「不住的禱告」是包含了「定時禱告」和「隨時禱告」。「不住的禱告」也包含了「在悟性中禱告」和「在聖靈裡禱告」。在聖靈裡禱告並沒有涉及我們禱告的內容。但它涉及到我們禱告的方式。在聖靈裡禱告就是順從聖靈的帶領來禱告。禱告的物件就是聖靈帶領我們禱告的事情。羅馬書 8:26 告訴我們：「況且我們的軟弱有聖靈幫助、我們本不曉得當怎樣禱告、只是聖靈親自用說不出來的歎息、替我們禱告。」

禱告就是屬靈的呼吸。我們曉得什麼叫作呼，什麼叫作吸。呼是把我們裡頭的碳氣呼出去，吸是把外面的氧氣吸進來。照樣，禱告也是把我們裡頭的嘆息，就是我們的污穢、軟弱、虧欠和掛慮，都在主面前傾心吐意的呼出去。然後我們才能吸進神的靈氣，吸進神的甜安慰，使我們的靈魂甦醒，這是不住的禱告。

3. 凡事謝恩

林後 9:15 感謝神，因祂有說不盡的恩賜。

西 3:17 無論作什麼，或說話，或行事，都要奉主耶穌的名，藉著祂感謝父神。

來 13:15 我們應當靠著耶穌、常常以頌讚為祭、獻給神、這就是那承認主名之人嘴唇的果子。

一個感恩的人，在無論多麼艱難的環境中都可以積極的心態去面對，而且總能找到一些值得他感恩的東西；相反，一個經常抱怨的人，在順暢的環境中仍然是心態消極，而且總能找到什麼事情去抱怨。有一個祖母帶孫子去海邊玩，一個大浪將孫子捲入海中。危急時這祖母向神迫切禱告，只要能得回孫子甚麼都行。禱告完孫子被海浪沖了回來，祖母非常高興的抱著孫子，下一句話她說：為什麼你來時戴的帽子沒有了。

「凡事謝恩」的「凡事」是「在任何情況之下」，即是「在任何環境中」，都可向神感恩。存著凡事謝恩的態度來生活，必能認定神叫萬事互相效力，即使在患難和試煉中，也可以得益處，這種對神主權的絕對相信，必能凡事謝恩。不感謝神，是不信者的特徵；「感恩」則是對神的恩典自然而合宜的回應（林後 4:15）。基督徒的生命是一個永不止息的感恩。

結語：身體會生病，魂也會生病，生病了要尋求醫治。精神方面的疾病，我們認識自然的醫治，藉著藥物治療或心理治療幫助病人。我們也認識屬天的醫治，主受的鞭傷叫我們得著醫治，不只醫治我們的身體，也醫治我們的魂或是心理。另外，更重要的是保持精神的健康，不讓負面情緒或心理創傷等長期影響我們。主賜給我們祂的喜樂，這是不能奪去的喜樂；要我們在聖靈裏禱告，生活在主同在中；並且凡事謝恩，感謝神那善良、純全、可喜悅的旨意。