

大难临头

风雨飘摇何所依？

提姆·杰克森著

失去挚爱是人生中，最难以磨灭的切肤之痛。这种不可名状的哀痛，从许多遭难的人们眼中所流露出的悲哀、伤痛神情中，我们只能略窥一丝端倪。正如2004年12月26日，印度洋大海啸突然袭击周遭国家，使成千上万的人家破人亡，这场灾难对人们所带来的冲击和痛苦实在非笔墨所能形容。

当灾难发生后的几个小时，许多人的疑问油然而生：「上帝，祢为何如此对待我们？我们到底是做了什么而要遭遇这样的痛苦？祢是在向我们发怒吗？」接着，更多的问题将接踵而来。在受波及的东南亚、印度、斯里兰卡、非洲，甚至其他世界各国，许多人意识到他们的生活已无法恢复原状。许多侥幸生还者万念俱灰，觉得生命已毫无意义。至于世界各地的人们，心中也不禁疑惑，这么一位允许巨大苦难和灾祸临到的上帝，怎么能让他们信靠呢？

我们这些人的家园虽然没有遭到巨浪冲毁，然而当看到一再重复放映的灾难恐怖画面时，同样也会震惊不已。当我们还在设法接受这人生惨剧之际，死亡人数仍持续上升，而各种疾病和灾害则纷至沓来。

对我们来说，打从那天起，世界再也不一样了。即使人们居住的地区没有受到大海啸直接冲击，也觉得再也没有什么地方是真正安全的了。因为我们也许能避开无法预料的大自然灾害，却仍然笼罩在恐怖袭击的阴影之中，人人都不堪一击！正如在美国911事件发生后，某位处理哀恸的专家如此说：「不管是人身或财产是否遭受损失，你都失去了一样宝贵的东西，那就是你失去了原有的安全感。」¹

大难临头，安全感自然烟消云散。保全未必安全；人生总是无常；恐惧无孔不入；人性多有软弱，再加上人必有一死，于是乎「人真脆弱！」就成了你我心头挥之不去的阴影。更何况不幸之事，不全都是从海啸或恐怖分子而来。四面八方、冷不防冒出来的都不无可能。

虽然个人的不幸，会使直接受到影响的人，生命有所改变。但也有些不幸，不但出人意料，而且其可怕的打击力也会造成整个社会极大的创伤。

写这本小册子的时候，我接到电话说我从小成长的故乡发生了凶杀惨案，乡亲饱受惊吓。当地渔夫在湖里发现了具尸体，死者是我的朋友26岁的侄女，是被人勒死的。

灾难越是在人所料想不到的地方出现，其影响就越深。不但戳破人自以为的安全感，也使人信心动摇，让人体会到失丧之痛，更看清人的脆弱。

大难临头时，尤其是直接冲击我们时，我们该如何反应呢？是失去盼望；还是能像有些人一样，不但熬过去，还从中学习成长呢？大难可以分成三类：

天然灾害。来无影去无踪，影响范围大，人命财产

损失严重。例如：

- 哥斯大黎加，泥石流，吞灭整座村庄
- 瑞士阿尔卑斯山小镇，被掩埋于雪崩之中
- 柬埔寨，暴雨，洪水泛滥
- 马来西亚，热带风暴
- 加拿大落矶山脉，野火燎原
- 加勒比海，飓风
- 菲律宾，火山爆发
- 土耳其、印度、伊朗，地震连连
- 美国中心地带，龙卷风侵袭，横扫大城小镇

人为意外。无心之过或料想不到的事，往往是人为疏忽、机械故障所造成，结果损伤严重。例如：

- 汽车事故
- 坠机意外
- 职业灾害
- 住家失火
- 戏水溺毙

暴力惨案。出于故意，对个人或团体施加暴力所造成。例如：

- 故意攻击
- 恶意纵火
- 劫持绑架
- 蓄意谋杀
- 恐怖攻击
- 挟持人质
- 战争
- 集体屠杀
- 拷打虐待

人想要为自己以及后代子孙，努力让世界变得更为安全。但事实上，这个世界却还是充斥着天灾人祸和血腥暴力。单单在2003年，全世界就有380起天然或人为所造成的灾难，夺走了六万条人命。根据一家专门研究天灾人祸的瑞士公司Sigma所发布的数字显示：2003年是过去这三十年当中，天灾人祸死亡人数排行第七高的年份。而2003年十二月发生在伊朗巴姆城（Bam）的地震，最为严

重，死了四万一千人，伤亡人数是自1970年以来的第四高。

然而，谁也无法料到在2004年圣诞节的隔日，印度洋竟然发生大海啸，造成数十万的人命伤亡，冲击人们的心灵，导致经济严重损失，甚至数百万人的生活环境也受到影响。

惨剧过后，人们难免会问：损失如此惨重，我还剩下什么？该如何面对这样的不幸？我该怎么活下去？我感觉如何？我又应该有什么感觉？我还会有安全感吗？还能过正常生活吗？我们又该如何彼此帮助，渡过这些艰难呢？

灾难中该如何面对人性脆弱的问题，有许多人探讨质询，而这正是《铁达尼号》（Titanic）这类的电影之所以吸引人的原因之一。

《铁达尼号》这部电影，至今仍是史上最赚钱的电影。部分原因是编导将一个悲剧性的爱情故事放在一个著名的海难事故中。而这个海难不仅对世界各国，也曾对众多个人生命影响深远。其实，又有哪一个灾难不是如此呢？我们通常认为大难临头，严重得不得了，比天还大。但是再怎么惊天动地的大事，却也还是许许多多小故事——这些都是真人真事：幸存者，四顾茫然之际，这才发现到人生最重要的东西是什么。

当大难临头时，可以把人性里最坏跟最好的本性，一起显露出来。同样一件事，让盗贼起心，危害乡里，却也让百姓前所未有地互助，成为彼此援助的契机。由此可见，人回应灾难的方式，是把人的本性给显露了出来。

灾难的共性

讲到灾难，在你心里想到的，绝不会是那些亲友环伺、九十多岁寿终正寝的人。家人会难过，那是当然；但绝不会有人说那是灾难，因为大家已有心理准备；而结局，也是在意料之中。

但如果人命财产的损失，是因为暴力事故、天灾人祸所造成，一般人就会说，这是灾难；因为事情来得突然，没有预料。日子本来过得很好，起码一切都还循规蹈矩，但却在毫无预警之下，就此打断，永远改变。

就好像商场人潮鼎沸，忽然炸弹爆炸；又或是地震隆隆，横行肆虐，所造成的破坏波及四方、绵延数里。

琼安·约福斯基 (Joanne Jozefowski) 针对那些最容易造成「创伤哀恸反应」(traumatic grief reactions) 的灾难，列举出以下几项共同特点²。请你也回想一下，自己直接或间接经历过的事件中，出现过几个这样的特点。

出乎意料。灾难像是晴天霹雳，没有预警就骤然降临。让人感觉好像糊里糊涂地挨了记闷棍，头昏眼花，不知所措。不但承受不了，而且心里根本就没有预备。

不能掌握。灾难不但出人意料，而且还远超过人力所能预防、改变，或者掌握。一旦开始，灾难不但会让人认识到自己无力拦阻，而且更会感受到人的脆弱；没有人能预防灾难，让灾难不发生。

无法想像。灾难所造成的影响和破坏力，往往超出人的想像。正常人的脑袋，没办法把灾难的经验加以分

门别类。虽然是看见了，但却没办法相信那是真的。灾难，就是有这种梦幻般的特质，令人瞠目结舌。从前我们认为「不可能」的事情真的发生了。

很多看过天灾或恐怖袭击的新闻画面的人都说，那好像不是真的。尸体和飞机残骸遍布海滩、大楼倒塌，这些电视直播的恐怖画面，都不像真实的，而比较像好莱坞的灾难片。

没有先例。灾难，是个人所从来没有经验过的，所以往往不知道该怎么办或如何反应。也因为没有先例可循，所以特别会让人彷徨，找不着方向。

让人脆弱，没有把握。灾难过后，生命的脆弱就更显而易见。灾难对个人、家庭、生计，乃至未来所带来的影响，究竟有多深远？没有人完全明白，于是人只好在盼望与恐惧、绝望与疑惑间拉扯。一方面不想放弃希望，但却又害怕再次把希望寄托在任何人或任何事上。

大难过后，最挥之不去的，就是这种觉得自己不堪一击的感觉。

2002年10月的头十八天里，两个狙击手同伙，让华盛顿特区附近的居民们人心惶惶。这两个人以射击杀人为乐，造成十人死亡，三人重伤，百万居民饱受惊吓。他们任意开枪射击，受害人无共同特征可循（年纪、种族、性别）；受害地点，也无特殊之处（商场、加油站、停车场、学校），结果，却是动辄死伤，人人自危，不知道谁会是下一个枪下冤魂。

我能体会当地人的心情，因为有位妇女在一家商店门

口丧命；而我的弟妇，几个小时前才在那家店里买东西。

如今的世界充满凶险，什么都不确定；而唯一能够确定的，就是你我都有危险。枪械立法再怎么完善，国土安全再怎么周延，高科技监视设备再怎么精良，都不能完全防御恐怖攻击。地质分析再怎么有用，也不能阻止地震灾害；雷达卫星再怎么精确，也无法要洪水不泛滥，叫飓风安静，令夺命的龙卷风平息。所以问题不在于我们对灾难的研究、预测多有能力；问题在于你我完全无力预防、躲避灾害、保护自己和挚爱的亲人！

灾难：体验人性的脆弱

我并没有亲人在坠机事件、恐怖袭击，或天灾中丧生，但丽莎·比默（Lisa Beamer）却大不相同，她失去了至亲。她先生陶德，是911事件中联合航空93号那架飞机的乘客。丽莎描述当从电视新闻里，听到陶德搭的飞机坠毁于宾州郊外时的感受。

我回到卧室，坐在床边，盯着窗外，精神快要分裂。我没有动，没有说话。时间好像突然间停了下来，我好像不存在了。我拼命想搞清楚到底怎么一回事，但却一点用都没有。我的心，我的脑袋，好像暂时停止了。我没有感觉。我看得见，我听得到，但我就是呆呆地盯着前方。³

丽莎的感觉其实很正常；乍闻噩耗、或劫后余生的人，往往都会惊慌困惑、不知所措，这些都是正常的反应。

遭遇大难后，最常出现的感觉有以下几项：

震惊。就像被高压电电到，灾难一开始给人的冲击，就是把人的整个身心系统，打回到一种本能的自我保护模式；但是这其实是有其必要的。震惊，是情感上麻痹的反应，是打从人目睹、经历、接收到恶耗的那一刻起，立刻会引起的反应。震惊就好像情绪的电路开关一样，遇上严重的状况就断开，好保护情绪不会负荷过度，不至于整个瘫痪，无法恢复正常运作。

震惊所带来的感觉，就好像动作都在持续，但是人却若即若离。有些人甚至用「魂不附体、灵魂出窍」来形容，是那种看得见自己，但却无法回应的感觉。也有些人说好像是慢动作那样：看得见、听得到旁边的人，也知道场面紧急，但一切却好像都放慢了下来；四周的声音暗哑又好像很遥远；每一个动作，都十分缓慢、辛苦。

震惊也是身体第一道的防卫机制，以阻隔灾难所产生的混乱，免得身体承受不住。顺便也把情绪暂时切断，让人有时间可以慢慢接受所发生的事。然而，震惊并不能让人永远不痛；疼痛，还是会回来的。

伤痛。不管事前预备得多好，大难过后的椎心刺骨之痛，是免不了的，特别是失去至亲好友的时候。那种感觉，就好像心里被割了块肉、破了个洞一样。

那种极端的痛，就像是心如刀割：过去所熟悉、所喜爱、所倚靠的人、事、物，在完全没预料中突然永别时，让人承担不起，却又逃脱不了。这样的痛既残酷又讽刺；人对于所失去的东西，爱有多深，痛就有多深。爱之深，

一旦失去的时候，那就痛之切。C. M. Parkes写道：「哀伤之痛楚，跟爱之喜乐一样，是人生重要的一部分；甚至可以说，哀痛，是人为了爱、为了承诺所付出的代价。」⁴

大难临头，把心爱之人从身边夺走时，只有在痛苦中翻腾不已，接着恐惧来临，我们开始害怕自己竟活在这么一个风波险恶、未知不安的世界里。

恐惧。劫后余生的人，莫不想找个稳稳当当，可以安身立命的地方。这时候，恐惧和惊慌就会接踵而至。人到这个脆弱阶段，心里会有好多念头在纠缠：

- 这种状况，我撑得过去吗？
- 心爱的人没有了，我该怎么办？
- 我还有可能再工作吗？
- 这件事，我要怎么跟亲友说呢？
- 最要好的朋友走了，没有人可以分享生命，叫我怎么活下去呢？
- 我的人生，还能恢复正常吗？
- 我以后还高兴得起来吗？
- 我可能忘得掉所看到的吗？

其实任谁都一样，遇上夺人性命的灾难悲剧时，最先盘据心头的，就是害怕自己没办法活下去的那种恐惧。失去朝夕相处的至亲好友和赖以生存的熟悉家园，这不但无法接受，这根本就是无法想像。而更可怕的是，人会担心祸不单行。可能还会发生另一场的火灾、洪水、龙卷风、地震、人身攻击、突袭，甚至意外，光想到这些就足以令人心寒。

身在其中的人，越想越觉得不公平，自然地就会开始愤怒。

愤怒。「这怎么会发生在我身上！不公平！我做了什么？要遭受这种报应？」对于深陷灾难泥沼里的人来说，这些都是正常的反应。

要知道，痛失所爱的人会愤怒，这是必然的。因为之前的计划梦想，完全破灭；对于未来的憧憬，也完全变了样；过去习以为常、认为理所当然的东西，转眼之间，已经灰飞烟灭。

曾经以为是正常的，现在一点都不正常。一切都变了，而且越变越糟，没有人喜欢。这时候，人会巴不得回到从前，但却又回不去。无法回去，于是只好愤怒以对。

当然，失落、挣扎，或多或少都会让人生气；但是灾难更使劫后余生的人怒火中烧——特别是找得出罪魁祸首的时候，那更是火上加油。痛失所爱，固然会愤怒；但那股想要报仇雪恨、伸张正义的心，却会让怒气不比寻常。

被抛弃。灾难过后，留下来收拾残局、修补人生的人，往往会有孤单和被抛弃的感觉。亲人、家园、工作的场所、熟悉的生活，这些可能全都没了；往后，只有自己孤单一个人，这叫人情何以堪呢！

而那些亲身经历灾难、劫后余生者，更会感受到一种奇怪的抽离感，很不舒服。因为这些人可能变成媒体的焦点，而他们自己却丝毫不以为然。「英雄」这样的标签，叫他们浑身不自在；对他们来说，自己只是侥幸活了下来，而其他也经历相同灾难的人，却不幸遇难了。

创伤初始阶段，有些愤怒也可能是因为被遗弃的感觉所造成。特别是所爱的人过世，还留下一大堆细节没处理的时候；又或是财务上的困境、保险额度不足、没留遗嘱、甚至遗产规划不周等等，都会让遗眷更加有被人抛弃的感觉。

有位寡妇就曾强烈抗议说：「他拍拍屁股就走了，留下我，收拾这个烂摊子。他倒好，把我一个人留在这里，独自面对难关。」

隔绝。大难之后，往往感到孤单，甚至被紧紧攥住心头的寂静所隔绝。不想说话；因为「反正没人会明白我所经历过的事。别人怎么懂呢？他们没有经历我所经历的，没有看到我所看的東西。他们根本搞不清楚状况。没人懂我心里的痛苦、孤单和恐惧！」

对于那些想要从灾难瓦砾堆里整理出头绪的人来说，在这么关键的初始时刻，虽知亲友是最能安慰自己的宝贵资源，但他们却往往会选择与亲友疏离。这其实是因为劫后余生的人，无法承受心里那种震撼、痛苦、恐惧和愤怒的强烈情绪，所以他们只好自我放逐，与世隔绝。

无法承受。大难临头，心里各样念头如狂涛巨浪、铺天盖地而来，好像永远不会停息；又好似擂台上遇到了重量级拳王，对方下手毫不留情，先是左刺拳一轮猛攻，让对手露出破绽，再预备好一记右钩拳，给予压倒性的一击。灾难也是一样，先把我们打得重心不稳，失去平衡，然后再一记重击，把我们摔倒在地上。连番打击之下，让人跌跌撞撞，心惊胆战、不知所措。

不能专注。于是在接二连三的打击之下，心里负担过重，结果就让人连基本生存的需要都忽略了。或是劫后余生的人、或是救难人员，甚至那些因为亲友财产损失而哀痛的人，有时候甚至连吃饭、睡觉、更衣、梳洗等日常生活基本所需都会忘掉。日常饮食作息，充其量只是枉然劳力而已；不但提不起劲，更觉得没有意义。「管那些干嘛？反正一切都毁了。」

灾难：夺走了什么？

灾难带给人最大的感受是：混乱。曾经以为安全稳妥的东西，似乎转眼不见。过去所期盼倚靠的东西，也如人间蒸发般从眼前消失。之前为自己所规划好的康庄大道，也突然间完全变了样，成了蜀道艰难。就好像车子开到一半，才发现不只轮胎磨损，底盘下陷，而且根本就是悬崖上垂直坠落。

大难临头，随之而来的一连串损失，叫人体体会到原来自己是多么地脆弱。

失去安全感。大多数人都知道天下并不太平；但却很少有人认真以对。非但如此，甚至人还很会自欺，以为自己真的安全，不会遭害。但灾难却活生生地把人脆弱的真相暴露出来。。

梅尔维尔（Herman Melville）在他经典名著《白鲸记（Moby Dick）》里，把缺乏安全感的心境刻划出来：「人类都是生活在补鲸索的包围里。并且天生就在脖子上套着绞索；只不过等到突然让死神倏地捉住的时候，人类

这才意识到生命那种悄然而来、难以言喻，却又无法避免的危险。」⁵

在这个充满瑕疵和堕落的世界里，悲伤、愁苦、挣扎、失落、哀痛，其实都是意料中的事；但大多数人，却费尽心力，卖力工作，只为了要避开风险，维系个人的舒适。本来以为已经足够应付日常生活的了，没想到灾难好似狂风压境，把安全感如同面纱一般，扯个粉碎。

梅尔维尔的话，其实呼应了耶稣对门徒的警告。耶稣不想门徒误以为活在世上是既平安又稳妥的，所以就在最后相聚的那个晚上，耶稣一边要门徒安心，说自己绝不会撇下他们，同时也说「在世上你们有苦难」（约翰福音16章33节）。

耶稣所用的「苦难」这个字，跟人在受苦、被压、极其难过时所受的压力有关。使徒约翰后来也用了同样的字，来描述人类所要面对的「大患难」（启示录7章14节）。这样的苦难，已经不只是让人不舒服、心神不宁而已；而是会叫人垂头丧气、软弱无力并失去正常生活的能力。耶稣之所以会这么说，是因为祂很清楚：安全感遭受威胁时，人很容易就会屈服于压力之下的。

大难临头，这才显出人生有多不安全，而这更提醒我们，人其实根本没办法掌控。

无法掌控。这个世界，处处凶险。而灾难，粉碎人以为自己可以掌控的假象。2004年12月26日所发生的事，如果说世人能从当中学到什么功课的话，那就应该是：这世界，谁都没办法真正掌控。不但是影响全球的大灾难如此，连每天成千上万、少有人知、影响层面只及个

人的小灾难，亦是如此。

天灾的危害，不论是海啸、台风、龙卷风、飓风、洪水或是地震，其实正如同生命中其他极少数的事情一样，会迫使人不得不去面对赤裸裸的现实：原来人对于自己最重视的人事物，竟然是那么无能为力。不管你对至亲好友的爱有多深，你也无法保护他们免于伤害、疼痛，或是死亡。以为自己可以控制的场面，在灾难的炽热之下，很快就灰飞烟灭了。最后，只能投降，只能认清人生注定有凶险、有软弱、有死亡、而且任凭你再怎么努力也无济于事的事实。人的信心到此完全瓦解，人迫切需要找到答案。

失去信心。 杨腓力写道：「怀疑有如一个反射动作，必定会很快地随着痛苦出现。」⁶。灾难，真的是会瓦解人的信心，让我们没办法好好处理生活中所遭遇的事情。过去，即便活得很有信心，但灾难，会迫使我们开始质疑自己，到底还有没有能力去处理任何事情。

所以天灾人祸、战乱、意外事故的受害者，都会有「如果这样，那结果又会如何？」的疑惑萦绕心头。灾难发生的前因后果及过程，似乎会无止尽地重演。「如果我那天没去上班，那会怎样？但要是我去了呢？倘若我早些离开呢？万一我晚点走呢？」劫后余生的人，会不停思索各种情节，希望找出之前没注意到的蛛丝马迹，好让灾难不会发生；但任凭他们怎么找也找不到的时候，不但会信心丧失，而且也失去方向。

迷失方向。 特别是过去没有信仰、或不太关心信仰的人，这时候会发现所要面对属灵上的抉择，是自己以

前不曾想过的。首先，当人发现事情超乎掌握，而且承受不住的时候，自然会向上帝、向他们不认识的那位老天爷祷告，寻求上帝伸手帮助。接着，灾难过后一阵子，他们要不就开始怪罪上帝、咒骂老天爷，要不就会质疑上帝是否在灾难中缺席不在。

杨腓力写道：「受苦使我们对上帝最基本的信念产生怀疑。」⁷这话是真的，不但有信心的人会如此，信心软弱者亦然。然而对基督徒来说，上帝要我们相信祂不但良善，而且还喜悦把好东西赏赐给祂的儿女（马太福音7章11节；路加福音11章13节）。

可见灾难对人最深层的冲击是，让人一头栽进对上帝的怀疑里。

当人被灾难狠狠地抓住的时候，心里最深处的疑问，就会爆发出来。克莱布（Larry Crabb）问道：「我们要如何信靠一位有时候会使我们失望、似乎又很善变的上帝？那些好朋友一定会竭尽所能地为我们做到的事情，祂甚至无法为我们成就。」⁸毕竟，人总会说，祂是上帝，祂会负责任；但就不知道怎么搞的，祂叫我们失望。

圣经里提到许多大有信心的人，也记载他们遭遇苦难之后，是如何对付心里对上帝的怀疑：

- 约伯要上帝听他申诉，辩论他为何落到家破人亡、体无完肤的地步（约伯记13章3节-14章1节）。
- 亚萨对上帝表达他内心痛苦；为何恶人亨通，义人受苦，但上帝却似乎不理睬（诗篇73篇）。
- 耶利米哀声埋怨，自己受苦，是上帝愚弄的结果（耶利米书20章7-18节）。

- 施洗约翰无辜入狱受逼迫时，开始怀疑耶稣就是弥赛亚的身分（马太福音11章2节）。
- 甚至连耶稣，面对祂受难过程中最黑暗的时刻，都开口求上帝把这杯挪去（马太福音26章39节，42节）。接着耶稣担当世人罪孽的时候，祂都感觉到被天父遗弃了（马太福音27章46节）。

大难临头，失去信心、看不见方向的时候，人就会开始放弃，对未来失去盼望。

没有盼望。人能活着，靠的是希望；但是灾难，却对希望的伤害最大。梦想一旦破灭，人就会开始绝望（箴言13章12节）。那种感受到人生再也不像以前的痛苦，会迫使人不得不问：「我所殷切期盼的，已经不可能了；那我还活着干嘛？我的老伴、孩子、身体、前途、房子、人生，全都毁了，那我活着，为的又是什么？」

弗兰克（Viktor Frankl）侥幸从二次大战纳粹的魔掌中活了下来，他写道：「绝望就是没有意义的受苦。」⁹大难临头，人无法承受的时候，不但信心破灭、恐慌不安、举目茫然；更惨的是，痛苦中找不到意义，看不见曙光。

这些感受，或许刚开始都还能理解；但人生，毕竟不是单一事件，灾难，更不是过去就算了。灾难是一趟断肠人必须去面对、去走过的旅程，虽然会伤痕累累，但是却无法遁逃，必须坦然面对。

灾难：留下了什么？

灾难，不但从人身上夺走些什么，更会留下些「不请自来」的疤痕——像是：幸存者罪恶感（Survivor Guilt）、创伤哀恸（Traumatic Grief）、急性压力症候群（Acute Stress Disorder）、创伤后压力症候群（Post-Traumatic Stress Disorder）等等。接下来就一一检视这些疤痕，对劫后余生的人有哪些影响。

幸存者罪恶感。劫后余生的人，面对其他难友重伤丧命、举家哀哭的情况下，尽管自己大难不死，但实在很难会有心情去跟家人一同庆祝。

不仅如此，幸存者往往有很深的罪恶感，而且那种感觉，啃蚀心房，挥之不去。不但不觉得应该感恩，而且心里极其矛盾：「人家在哭，我怎么敢笑？」「身边这么多人都死了，为什么就我活着？」「我当时为什么没有多救几个人？」特别是当他们之所以存活，纯粹出于巧合，而非任何有意识的决定时，这样的感受，会特别地强烈。

甚至有些人会走火入魔，荒谬地认为就是因为别人的牺牲，才换来自己的苟延残喘。男性尤其如此，觉得自己为了活命，却害了别人，这时候更会觉得自已「懦弱」。

这种错误的罪恶感，会带来羞耻、无能、自卑等等不健康的感受，进而更加摧毁生还者的信心。

劫后余生的人，面对自己活着的喜乐，跟面对死者的难过，这两种感受似乎格格不入。活着的感恩，竟然孕育出内咎。「人家死了，家里那么难过，我怎么还高兴得起来？」这种不协调的情绪，让生还者及生还者亲友重建的

过程，变得更加复杂，且还常会引起创伤哀恸。

创伤哀恸。大难临头，必有所失。不管失的是什么，心里不可能不悲痛。而悲痛，正是自我调整，习惯生命里失去所珍重之人事物的辛苦过程。（请参看探索丛书：《失落时如何自处？》GCC921）但意外悲剧所带来的震撼，却会把幸存者狠狠抛进了极度忧伤的里面，而这就是所谓的「创伤哀恸」。

琼安·约福斯基（Joanne Jozefowski）写道：「创伤哀恸是对于灾难的直接反应；因为灾难威胁到人类的保障、安全，以及我们所有赖以安身立命的信念。」¹⁰

对那些在灾难中家毁人亡、乡里涂炭的人来说，特别需要专业人员的帮助，才能面对心里的创伤哀恸。他们的经验越是残暴恐怖、越是出人意外，走出创伤哀恸的过程，也就越是复杂漫长。

而那些能够把哀恸之情好好宣泄出来的人，不代表他们伤得没那么深；相反地，他们是把痛苦，转化成了叫生命得以成长的契机，不再只是他们必须忍受的危机，而这当然需要时间。

哀恸，不是单一事件，而是一个旅程。虽然人生不可能再景物依旧，但还是可以柳暗花明。走在哀恸的这条路上，往往会让人看到前所未见的的事情。

耶稣就讲过一个比喻，有两间房子，盖在不同的地基上（马太福音7章24-27节），同样受到雨淋、水冲、风吹。一间倒了，另一间没倒。原来盖在磐石上的那间，熬过了风暴；但盖在沙土上的那间，却垮了。

灾难，自有其办法，可以把各人的根基显露出来。所

以不论发生灾难的原因是什么，你横渡人生风浪的方式，其实取决于你是把生命建造在什么样的根基之上。

圣经里有两点基本真理，对于走在创伤哀恸之路上的人来说，务必要好好把握：

- 灾难所带来的挣扎失落，不管其源头为何，往往都会是人灵命成长的契机（罗马书5章3-5节）。
- 即便是在灾难之中，上帝也与我们同在；不管状况看来有多恶劣，上帝还是能叫我们得益处（耶利米书29章11节；罗马书8章28节）。

哀恸的路上所作的某些决定，其实是会慢慢为人生带来意义与盼望。哀恸，没有人想要；但是如何回应哀恸，却是你我最终必须作的决定。

大难临头，有些人会产生并发症。这时候就需要特别的协助，不论是专业的资源，或是咨商辅导人员等等，都能派得上用场。

急性压力症候群 (ASD)。大难临头，打从感到生命受威胁、造成创伤的事件起，大约一个月内，有人会开始有恐惧、无助、惊吓的强烈感受；某些人甚至会没办法恢复正常的生活。像这样调整的过程，从两天到一个月都有可能。

以下这些症状，如果出现的话，那就代表可能需要专业人员协助创伤之后的重建：

- 麻木、抽离、感受不到正常情绪
- 对周围环境的感受不再敏锐，好像处在「精神恍惚」的状态
- 提不起劲，对任何事情都没兴趣参与

- 与人不和，或是跟别人开始疏远
- 开始想不起来创伤里头那些重要的部分
- 同样的画面、念头、梦境、错觉、过去的场景一再出现，重复活在创伤里无法出来
- 不愿提起任何可能联想到创伤的事
- 焦虑、越来越容易惊醒，辗转难眠、易怒、注意力不集中、过度警觉、过度容易受惊吓、不自主动作

不幸的是，媒体报导灾难事件时，往往都是一窝蜂，把创伤放大了好多倍，甚至远过于当事人的感受。再加上电子媒体24小时不眠不休，把天灾人祸的画面传送到家，这可能导致急性压力症候群的产生。

而这些症状，也一点一滴地侵蚀心灵，让人没办法过正常的生活，也难以和人相处。

创伤后压力症候群（PTSD）。根据美国「国立创伤后压力症候群防治中心」（National Center for PTSD）的统计资料显示，单是北美地区，每年就有一千七百万人遭遇到创伤或是灾难。而其中，有20%-30%的人，会产生严重的「创伤后压力症候群」，或其他精神异常的状况。¹¹

大多数人听过「创伤后压力症候群」，其实是从美军越战退伍后，带着惊恐度日的消息而来。经历战争、死亡威胁、重伤害、拷问、监禁等等极度创伤事件的人，往往都会有所谓的急性压力；而「创伤后压力症候群」，则是针对急性压力的长期不良反应。因此，诊断「急性压力症候群」的症状，也同样适用于「创伤后压力症候群」。

简单来说，「创伤后压力症候群」就是恶性的「急性压

力症候群」。不但比「急性压力」的影响更为剧烈，而且时间更长，往往会持续一个月以上，严重的话，可能困扰幸存者数年之久。创伤发生之后，这个病的潜伏期可能长达六个月，直到触动了伤心事，然后才发作。

「创伤后压力症候群」会影响病人生活的每一个层面，不论是社会、工作、关系，或灵命上，都会遭遇极大的干扰和痛苦。

一旦这种痛苦渗透进家庭、学校，或工作里，就会让人没办法去作日常生活该做的事。这时候，就要寻求协助了。借由专业辅导人员的帮助，可以让幸存者及其家属透过讲述自己的故事、学习适度表达哀恸、降低焦虑、压力管理等方法。这样持续不断地提供支援，可协助他们走出创伤的痛苦回忆，进而活出积极健康的人生。

灾难：学到了什么？

灾难，不但没人喜欢，而且大家避之唯恐不及，这是人之常情。但是恐怖事件处理专家却认为，正视死亡与灾难，并且勇敢面对，却「很有可能是让人得释放、加速成长的经验。」¹²这种说法，其实跟古代《传道书》的看法不谋而合。传道书的作者也认为面对死亡及悲剧，自有其价值：

往遭丧的家去，强如往宴乐的家去，因为死是众人的结局，活人也必将这事放在心上。（传道书7章2节）

灾难，特别是那种会让人认清自己也不免一死的灾

难，往往会迫使我们重新反省人生的意义和目的。灾难，也会促使人去重新衡量生活的方式。不管你喜不喜欢，经过逆境创痛的火炉里所产生的信念，才是人生能持守下去的信念。

老实说，透过创伤来学习功课，比起平时要更加辛苦。不但要认清现实，还要接纳现实里最丑陋的一面；然而也就在这丑陋当中，我们可以学到最重要的功课，成为往后人生的基础。

最重要的事。就像水手用北极星来导航、使船能对准方向一样，灾难跟创伤，往往也会迫使人去审视，生命中哪些才是最重要的事。日常生活，柴、米、油、盐，太多东西会让人分心，使人忘记活在风波险恶的人生中，到底哪些事情，才能让人活得有意义、有目的。

其实最后的关键在于：到底哪些才是你相信会有永恒意义与价值的事情。圣经上说，永恒的意义与价值，来自于你跟上帝，以及你透过基督与其他人所建立起来的关系。

要认识上帝并要爱祂。耶稣把整本旧约浓缩成两条最基本的命令，让人就算是大难临头，也能保有合上帝心意的眼光。第一条命令是在马太福音22章37-38节里。

耶稣对他说：「你要尽心、尽性、尽意，爱主你的上帝。这是诫命中的第一，且是最大的。」

爱主你的上帝，这是最基本的，也是所有一切的总纲；绝对必要，无可替代。上帝，就好比人生的北极星；任何其他的关系，不论再怎么要紧，倘若取代了上帝，那人生是注定失败的。除非把信靠上帝、讨上帝喜悦当成首

要的目标（哥林多后书5章9节，15节），否则人生其他一切东西，都不会有多大意义。

人跟上帝的关系定位了，然后才有自由，才能环绕着上帝的周围，去重新安排跟其他人的关系。

要爱人如己。耶稣接着在第39-40节里，说完祂第二条命令。

「其次也相仿，就是要爱人如己。这两条诫命是律法和先知一切道理的总纲。」

生命里最重要的人是谁？是配偶？子女？父母？还是朋友？其实我们对上帝的爱，会涌流出来，成为我们对人的爱，进而强化了我们与人的关系。事实上，真正的「爱人如己」，乃是顺服上帝、爱上帝最深刻的表现（罗马书12章9节；彼得前书4章8-11节；约翰一书3章11-18节）。

不重要的事。大难临头，还会让人认清，有哪些事情，其实一点都不重要，根本不需要挂心。先别管其他人怎么说，你仔细分析之后就会发现，到头来，一点都不重要的竟然是：人心筹算，还有身外之物。

人心筹算。你最在乎什么呢？人往往要等到大难临头才发现，原来以往所汲汲营营的，竟然是自己的筹算，而非上帝的旨意。人往往祷告的是，求上帝配合我的计划，实现我的梦想；却不是祷告要谦卑己心，顺服上帝的呼召。

等到大难临头，自己计划戛然而止的时候，这才醒悟过来。原来，人的筹算只不过是愚蠢可笑而已。

身外之物。大难临头，除了发现人心筹算不重要外，更让人懊恼的是惊觉到自己过去，竟然浪费这么多的

精神跟力气在芝麻绿豆的小事上；反而真正的大事，却没花什么功夫。我们的优先顺序，根本就出了问题。我们嘴巴上说爱上帝爱人有多重要，但却把大部分的时间、恩赐、资源，都花在累积家业、计划度假、存钱退休等等这些事上。这些，都不是坏事；但我们渴望看见别人在基督里长大的那股热情，却随着事业上的冲锋争先，而渐渐消失不见了。

人要等到大难临头，悲剧上演的时候，才看得清楚；一帆风顺、志得意满的时候，常常忘了上帝，就像以色列人进入应许之地后那样（申命记6章10-12节）。但是上帝所要的，是人不论顺境、逆境，都可以发自内心地对上帝委身。可叹的是，上帝却往往要用灾难来唤醒人的注意。

如果我们肯让上帝藉着灾难来教导我们，那么上帝就能装备你我，让我们在这个险恶世界里活得更有信心。

风雨飘摇时仍有信心

艾尔·席柏特（Al Siebert）在他所写的《克服人生逆境——实用篇》（The Survivor Personality）这本书里谈到：「若非遇到人生重大变故，多数的人不会主动去发觉自己最大的潜能。」¹³

比他早七十年的维金尼亚·吴尔芙（Virginia Woolf），她书里也有相同的看法：「生活……都是一场困苦的、艰难的、永恒的战斗。那得要有大勇气与大力量。或者，对我们这些喜欢耽于幻想的人而言，自信比任何东西都更为需要。如无自信，我们不过如摇篮中的婴儿。」¹⁴

这些话，让人眼睛为之一亮。虽然都在谈人的脆弱，但是却带着鼓励；不是多愁善感，而是脚踏实地带着盼望——正如耶稣跟门徒在一起的最后那个晚上，祂对门徒所说的话。就在耶稣为门徒祷告、接着要去走十字架道路前，祂教导门徒说：

我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。（约翰福音16章33节）

耶稣对门徒说这些话，不但是叮咛，更是鼓励；因为他们很快就要面对极大的迫害、困境以及创伤。尽管门徒对未来一无所悉，更不知道下一分、下一秒、明天、明年他们会身在何方；但是耶稣已经在预备他们，让门徒能迎向前方。耶稣知道自己的死讯会让门徒瓦解；也清楚门徒会受到四面八方的逼迫、折磨、压力、痛苦；更晓得门徒的未来会多有忧患，但是耶稣却没有丢下门徒，没有让门徒孤单面对。

耶稣给门徒盼望，祂的分享是要让门徒人生路上经历挑战艰难时，心中仍有平安。后来使徒保罗，就把这样的平安形容是：出人意外、超乎人所能了解、在基督耶稣里保守他们心怀意念的平安（腓立比书4章7节）。

混乱纷扰、忧患苦恼之中，不但可以视若平常，而且还能有平安。这种全新的境界，正是耶稣要给门徒的鼓励。祂吩咐门徒要有信心，不要怕，因为耶稣要差保惠师来，时常与门徒同在，成为他们心里力量的来源（约翰福音16章7-14节）。

耶稣教导完后，接着就带头出去，在门徒和你我面前，走过了祂身心煎熬、哀恸忧伤、献祭受难的过程。耶稣为你、为我铺好一条路，让我们可以胜过这个风雨飘摇、灾难充斥的世界。

打那美好的一仗。 运动员要杰出，必须面对运动伤害和疼痛；生命中想要胜过接连挑战的人，其实也是一样。灾难，势必会留下疤痕；没有人可以经历灾难却毫发无伤的。我们每个人身上，都带着创痛、战斗所留下来的痕迹。走起路来虽然会一跛一跛，但那代表我们跑了当跑的路，付了当付的代价；更何况我们对上帝的盼望，会透过逆境而更加坚定，让我们可以带着信心跑完全程。

劫后余生、透过灾难能够成长的人，会因为他们所经历过的事而更加谦卑、更有盼望。这样的人，是真的能和圣经上诗人同声高唱：

上帝是我们的避难所，是我们的力量，
是我们在患难中随时帮助！所以……我们
也不害怕……万军之耶和华与我们同在；雅
各的上帝是我们的避难所！（诗篇46篇1-3
节，7节）

要记住，大难临头之时，你用来抵抗的那股力量，其实正好可以用来增强信心，走上未来的人生道路。

聚焦于基督。 经过灾难而长大成熟的人，他们不但已经学会、而且相信：创伤、不幸、甚至死亡，都不能算真正的拍板定案。当然，失去至爱的时候，他们还是会哀恸；但是他们的哀恸，其实就像他们的生活方式一样，

是充满了盼望的（帖撒罗尼迦前书4章13节）。因为他们把焦点放在自己仍拥有的，而那些东西，是永远不会失去的。

这些劫后余生的人，充满了希望，他们不光是缅怀所失去的至爱，而且还活得好好的，可以去爱、去享受那些他们所还拥有的。因为他们知道，有基督作他们的盼望，就算是大难临头，一切都不至于丧失。

不过人的天性是，一遇到困难，焦点往往就会模糊。所以希伯来书的作者提醒我们，人之所以会心灰意冷、疲倦灰心，乃是因为逆境让人分神，没有把焦点对准耶稣，忘了定睛在基督之上（希伯来书12章2-3节）。

特别是大难临头时，焦点模糊，这更是容易发生。所以千万要小心，不可把焦点从基督身上挪开。只有定睛在基督身上，我们才能像诗篇119篇71节的作者那样高呼：

「我受苦是与我有益，为要使我学习你的律例。」

生命中叫人心痛的事情很多，但不管是灾难、甚至死亡，都不能夺走我们在基督里的盼望，更不能让我们与基督的爱隔绝（罗马书8章35-39节）。

缅怀你所失去的。很多人用回忆当作开端，除了缅怀他们所至爱的人，更会做些正面积积极的事，去鼓励其他还活着的人。

有些痛失至亲的人走过创伤哀恸的过程，并藉着自己的经历，帮助和安慰其他正在哀痛当中的人。还有些人公开分享自己的遭遇，藉此鼓励那些忧伤并觉得孤独无依的人。这些本来都不是他们所想要的，但却是他们心甘情愿如此行，以此方式来弥补原本以为无法弥补的伤痛。

连结其他幸存者。 帮助幸存者最有效的方式之一，就是让他们跟其他有类似经验的人彼此联络。

劫后余生的人，需要有人听他们讲话，需要把自己的故事讲出来，更需要知道听自己讲话的人，能真正体会他们内心的伤痕，明白他们所承受的那种害怕、恐惧、隔绝、内疚、孤单、愤怒、哀恸。

劫后余生的人，也需要听别人说话。他们需要听听别的幸存者，是如何匍匐前进，在毫无道理的事件中理出个头绪来的。他们需要盼望，需要知道尽管自己身上伤痕累累，但往后，他们还是能好好活下去。

如何帮助别人

大难临头，每个人的经历和感受，程度各有不同。有些是劫后余生的主角，从灾难创伤的震央里活了过来。有些是幸存的家人。也有些是罹难者心碎的家人。还有些是家庭幸免于难，但一切家当全都没了的。更有些是安全人员、救难人员、救灾汇报人员，看太多、接触太多灾难现场，导致心里也受到创伤。更有媒体人员，要报导事故；甚至是听众读者，听到故事后，也会间接受到影响。

要知道，上帝没有叫你去救所有的人；但的确，有可能可以帮助某些人。虽然有些事情是需要专业的训练，但一颗愿意为上帝所用的心，有「各人的重担要互相担当」（加拉太书6章2节）的态度，反而更要紧。

以下，是你可以帮助别人走过灾难伤痛：

给他们时间。 对幸存者或家属不要有任何要求，

特别是创伤刚开始的时候。给他们时间、空间，让他们可以表达心中的哀恸。让他们慢慢开始处理伤口；而你，只要在旁边陪伴，跟他们一起看、一起听、一起感受。不要论断，让他们知道，他们不管是什么样的感觉，都是可以的。这一点，对他们走出创伤的低谷来说，十分重要。

杨腓力就转述过某位幸存者说的话：「我需要时间了解在我人生中发生的事情，又要接受我日常生活被迫改变的事实。或者，给受苦者时间的最好方法，就是耐心地对待他们，让他们有空间作出怀疑、哭泣、发问，和表达强烈且往往是极端的情绪。」¹⁵

陪伴他们。记住，不管你怎么作，都无法解决问题。你不能改变历史，没办法叫死人复活，更不会让一切恢复原状。

单单坐在受苦的人身边，这对他们来说，就是种安慰了。没话说也没关系，因为你说什么，也解决不了他们的痛苦；反而握着他们的手、拥抱一下，让他们知道你就在身边，也让他们领略一下，上帝在你心里的那种盼望和滋味（歌罗西书1章27节）。千万不要低估了「陪伴」所能带出的力量。

与他们同哭。有时候，给伤心人最大的礼物，就是我们自己的眼泪。他们心中的苦，与他们同享；他们的眼泪，与他们同哭；他们所失去的至爱，与他们同悲；他们所还拥有的，与他们同乐（罗马书12章15节）。

照顾他们。创伤刚开始的时候，身在其中的人往往心烦意乱，连吃饭、更衣、洗澡甚至睡觉这些事，都忘

了照顾自己。过去不需要大脑就可以做的决定，现在都完全不会了。

此外，伤心人还有好多需要照顾的地方，像是料理丧事、整理文件、搜集基因样本认尸、挑选丧礼上的穿着、安排家属交通、熨烫丧礼衣物等等。这时候，立刻伸出援手，让他们知道自己并不孤单。

为他们祷告。创伤中有某些阶段，当事人甚至连祷告都没有办法。为这些伤心人代祷，是你我的荣幸，千万不可轻忽。想像一下，当那些心力交瘁、无法祷告的人，听见你把他们名字，一个一个带到上帝宝座之前的时候，他们心里，会是多大的安慰跟鼓励。

最终的盼望与保障

大难临头，到哪里才能找到那无法动摇的信心呢？一生多灾多难的大卫王写道：

我的心哪，你当默默无声，专等候上帝，因为我的盼望是从他而来。惟独他是我的磐石，我的拯救；他是我的高台，我必不动摇。我的拯救，我的荣耀，都在乎上帝；我力量的磐石、我的避难所，都在乎上帝。你们众民当时倚靠他，在他面前倾心吐意上帝是我们的避难所。（诗篇62篇5-8节）

在基督降生前一千年，大卫王发自内心的规劝，今天依然真实。

上帝已经显明祂对人的爱有多深、情有多切（罗马书

5章8节)。所以，对于受苦受难、肝肠寸断的人来说，跟上帝建立关系，是他们唯一的出路，也是唯一的避难所。

人生难免会有风浪；但是即便大难临头，耶稣却邀请你我跟随祂，过一个有信心、有盼望的人生：

你们心里不要忧愁，你们信上帝，也当信我。（约翰福音14章1节）

信靠耶稣，意思就是在那永远不会失落的事上，完完全全倚靠祂（约翰福音1章12节，3章16节，10章10节）。祂的生、祂的死、祂的复活，都在对那些信靠耶稣的人保证，你我都要领受祂的恩典、怜悯、平安、赦免、永生，以及那无尽的爱（罗马书8章31-39节）。

耶稣保证说：在地上，祂与我们永远同在；在天上，祂为我们预备了永恒的家。所以不管今生失去的是什么，耶稣，才是你我风雨飘摇中，那不可动摇的信心和盼望，更是那最终的盼望与保障！

附注：

1. 琼安·约福斯基 Joanne T. Jozefowski, *The Phoenix Phenomenon* (New Jersey: Jason Aronson Inc., 2001), p.229;
2. Jozefowski, pp.230-231;
3. 丽莎·比默 Lisa Beamer, *Let's Roll!* (Wheaton: Tyndale House Publishers, 2002), pp.10-11;
4. C. M. Parkes, *Bereavement: Studies Of Grief In Adult Life, 3rd ed.* (New York: International Universities Press, 1998), pp.5-6;
5. Herman Melville, *Moby Dick* (New York: Viking Penguin, 1851/1986), p.387; 梅尔维尔 (Herman Melville) 著，译者：邓欣扬，《白鲸记 (Moby Dick)》，远景出版社，p.374
6. Philip Yancey, *Where Is God When It Hurts?* (Grand Rapids: Zondervan, 1990), p.77; 杨腓力 (Philip Yancey) 著，译者：黄陈妙玲，《有话问苍天 (Where Is God When It Hurts?)》，天道出版社，p.82
7. Yancey, p.77; 杨腓力 (Philip Yancey)，p.82

8. Larry Crabb, *Shattered Dreams* (Colorado Springs, WaterBrook Press, 2001), p.34; 克莱布 (Larry Crabb) 著, 译者: 林智娟, 《破碎的梦 (Shattered Dreams)》, 校园书房出版社, p.55 9. Yancey, p.200; 杨腓力 (Philip Yancey), p.237 10. Jozefowski, p.230;
11. *Disaster Mental Health Services: A Guidebook For Clinicians And Administrators*, p.2; 12. Pyszczynski, Solomon, & Greenberg, *In The Wake Of 9/11* (American Psychological Association, 2002), p.139; 13. Al Siebert, *The Survivor Personality* (New York: Berkley, 1996), p.7; 艾尔·席伯特 (Al Siebert) 著, 译者: 林宪正, 《克服人生逆境——实用篇》 (The Survivor Personality), 新苗出版社, p.18 14. Virginia Woolf, *A Room Of One's Own*, 1929/1981, pp.34-35, as quoted in *In The Wake Of 9/11*, p.71; 维金尼亚·吴尔芙 (Virginia Woolf) 著, 译者: 张秀亚, 《自己的房间 (A Room of One's Own)》, 天培出版社, p.66 15. Yancey, p.202. 杨腓力 (Philip Yancey), p.240

作者提姆·杰克森是美国密西根专业的辅导师, 在 RBC 参与圣经谘询部工作。



大难临头

"When Tragedy Strikes" (CF042)

- 作者: 提姆·杰克森 (Tim Jackson)
译者: 张奇军
编辑: 万峻梅、苏枫晓
审稿: 陈君立、陈华昌、刘芸仙、谢翠玲
设计: 苏其忠、林淑美

2010年初版

版权所有·请勿翻印·非卖品





**Our Daily Bread
Ministries®**

我们的使命是让改变生命的圣经智慧，
变得易懂、易得。

探索丛书以温和、生活化和容易理解的方式带出耶稣基督的真理，让我们知道圣经的教导适用于生活的各个层面。所有的探索丛书都是以不收费的方式提供给读者，可作为个人研经、小组查经材料或是布道工具。

若你想要与我们一同将上帝宝贵的话语分享给更多的人，可以点击以下的连结，以奉献支持探索丛书和灵命日粮事工。

我们衷心感谢许多人支持灵命日粮事工，即使是小额奉献也能聚沙成塔，帮助我们将改变生命的圣经智慧带给他人。

[点击奉献](#)