

# 劫后余波

## 走出阴霾的自杀者遗眷

提姆·杰克森（Tim Jackson）著

在我的童年时光里有一段美好的回忆，那就是在圣诞节期间的夜晚，和爸爸妈妈一起看弗兰克·卡普拉（Frank Capra）的黑白电视剧「美好人生」。然而，直到今日我才明白，这部电视剧的魅力来自于其深刻内涵，只不过，对一个小男孩来说是难以理解的。这部电视剧以1945年的美国小镇为背景，生活在镇上的乔治·贝利（由杰米史督华所饰演）对生命完全失去了信心和希望。在暴风雪肆虐的圣诞夜，绝望的他打算跳入寒冷刺骨的河中结束生命。不料，因为一个笨拙的新手天使克劳伦斯的介入，乔治如愿地看到，如果他没有出生，对周遭人的生活会有什么影响。

1989年，「死亡诗社」这部电影再次触及自杀的主题。有一幕画面令人难忘——半夜的响声惊醒了睡梦中的佩利夫妇，他们起床后发现，儿子躺在父亲书桌后面的血泊里，已经没了气息，而父亲的手枪就在他身边。

佩利夫妇满脸惊恐、痛苦的表情，令人不忍卒睹。

自杀出现在电影里，因为那是许多人生命中难以言述的真实场景。每隔卅秒钟，世界上某个角落就有一个人以自杀的方式结束生命。自杀者都是某些人的孩子、配偶、父母，或是朋友。即使我们的亲朋好友中没有人自杀，我们也会认识一些自杀者的遗眷，他们身陷在难以摆脱的「自杀者留下的阴霾」之中。

许亚伯的父亲在严重中风的三个月后自杀身亡。亚伯努力摆脱自己的失落，他写道：「许多决定自杀的人，都觉得他们活在绝望与痛苦当中，极度孤独，以为没有人知道他们的感受。但事实上，许多人都有他们那样的想法和挣扎。若知道有许多人都和他们一样的话，他们可能会找到活下去的希望。同样地，自杀者的遗眷千万不要误以为没有人知道他们的感受。在悲伤中，我们并不孤单，有人已经经历过同样的悲剧，也经受过同样的风暴。既然他们能够生存下来，我们也一定能度过危机。」

当心爱的人自杀了，他们的遗眷一定要明白，自己不是唯一遭受这样噩运的人，他们也不应该默默地忍受痛苦。有亲人自杀的人都有一段令人心碎、痛不欲生的经历。如果你有亲人自杀，你一定明白我讲的是什麼。也许你正在读这本书，想从中找到答案。

你不是唯一遭受噩运的人。世界上有许多自杀者的亲人，他们经历过你正经历的一切，体验过你现在的感受，走过你正在走的路，他们选择了活下去，而且会继

续活下去。他们决不希望别人经历同样的痛苦，许多人慢慢地学会活下去的方法，这个方法使他们的心灵得到医治，并且给予他们所爱之人应有的尊敬。

当你继续往下读时，不要忘了，这本书不能代替个人辅导或团体辅导。自杀者留下的伤痛有别于其他的创伤，在处理上相当的复杂，活着的亲人应当竭尽所能寻求一切可得的救助资源。

## 问题的严重性

---

「多有智慧，就多有愁烦；加增知识的，就加增忧伤。」（传道书1章18节）

对于那些遭受因亲人自杀所带来的痛苦，以及经常受到自杀事件冲击的人来说，这节古老的经文十分真实。

人们称死亡是「新型忌讳」，是有教养的人不会在公开场合谈论的倒霉事。可见自杀的问题是显而易见的，虽是众所周知，却都避而不谈，视而不见。尽管人们在独处时自杀，但绝不是无迹可循的。

全世界每年有一百多万人自杀，每个自杀者至少留下六个、通常十来个、甚或更多亲友生活在震惊和挣扎中。单单在美国，每年就有三万两千人自杀，这就是说，每17分钟就有一个人自杀，自杀在死亡原因中列第11位。在美国，自杀身亡的人数超过爱滋病或是他杀致死的人数。据估算，单单在美国，每年将会有五百万人

成为自杀者留下的遗眷。有一万两千多名孩童，将会因为父亲或母亲自杀而失去至亲。

这些数字令人胆战心惊，但更严重的是，每个自杀者平均曾有25次企图自杀的记录。尽管这些资料让人触目惊心，但相对于它们所留下绝望的阴霾，这仅仅是冰山一角。

**谁是自杀高危群体？** 哪些人最容易产生自杀的念头呢？尽管有许多例外，但性别、种族与年龄都是相关因素。

**性别。** 虽然自杀身亡的男性是女性的四倍，但女性试图自杀的次数却是男性的三倍。这些数目的差异，是因为男性通常都选择致命的自杀方式，60%的男性用手枪自杀，而女性往往选择服用过量的药剂。

**种族。** 美国白种人自杀身亡的比例是其他种族的两倍。

**年龄。** 虽然从1992年开始，年轻人的自杀率渐渐下降，但年轻人的自杀率仍然偏高，在15-24岁年轻人死亡因素中，自杀排名第三，在22-34岁年轻人死亡因素中，自杀排名第二。

令人惊讶的是，自杀率随着年龄增大而增高，65岁以上的自杀率非常高，特别是罹患疾病、离婚或是丧偶。其实，最容易自杀的群体是65岁以上的美国白人男性。

虽然自杀者与绝望作战，但真正的受害者并不是自杀身亡者，乃是那些活在自杀者留下的阴霾之中的亲

友。在这本书里，我们称他们为遗眷。

**谁是受苦的人？** 自杀对遗眷心灵的伤害，仿佛是自杀式攻击者对受害者的身体和灵魂所带来的伤害一样。自杀者最亲近的亲友，不但要承受自杀所带来的生理影响，而且经受情感的伤害，甚至整个社区都会受到波及。

**直系亲属。** 显然，直系亲属是首当其冲的受害者。有位妇女（现在已经四十余岁）讲到她生命中极其惊恐的一幕，那年她刚十七岁，她赴了一个母亲反对的约会，回家时发现母亲在她卧室的衣物间上吊身亡。从此，她总是因母亲的死亡而自责不已。

一个父亲自杀前留给十二岁的儿子一张便条，要求他把自己在地下室枪击后的「脏乱」清理干净，以免母亲下班回家后需要清理。儿子清理了地下室的地板和墙壁的血迹，洗干净自己的手，但经过了50年，在他的内心深处，父亲留下的伤痛依旧挥之不去。他仍然保留着那张早已褶皱的便条，塞在衣柜抽屉的底部，好让自己确信，至少他遵从了父亲临终的遗言。

但是，亲人不仅仅是自杀事件唯一的受害者。

**社群。** 自杀者的同事、同学和老师，也是受害者。

学生的自杀会波及周围所有的人，包括其他的学生、老师、学校管理阶层，以及学校的工作人员。严格地说，整个学校都成了自杀者的遗眷。

我还记得儿子的经历，在他读大二时，宿舍里一个大四的同学在春假期间自杀身亡。当假期结束返回学校

时，他发现整个校园的气氛都变调了。晨祷会的气氛已不复存在，全体教职员心神不宁，学生也彻夜讨论。大家都被迫上了一堂自杀者遗眷的速成课。

**教会。**自杀身亡者所属的教会要面对一连串的问题：会友会质疑上帝为什么不管；也会怀疑自己信仰的价值；到底出了什么差错，使一个人那么缺乏信心。在自杀事件之后，关于永恒的命运、希望的破灭与饶恕等议题，也可能会出现。

**邻里。**邻居也受影响，特别是自杀者在家里自寻短见。我还记得自己是青少年时，父母打电话告诉我，一个住在我们对面的老人自杀了。这个邻居是个退休的警察，长期照顾生病的妻子。显然他对他们夫妇未来的生活品质完全丧失了希望。一天晚上，在准备就寝时，他用服役时配备的手枪先对妻子开枪，然后自杀身亡。

虽然多年来我远离家乡，也没有和他们联系过，但他们的自杀事件还是给我带来了冲击。我幼年生长在这个静谧的社区，如今这起自杀事件已经破坏了这里安宁的气氛。这个邻居的自杀，给我父母与邻居留下挥之不去的哀伤。

# 狂乱的情绪

---

「自杀并没有结束痛苦，而是把它撂在遗眷不胜负荷的肩上。」（许宁）

自杀者的遗眷所遭受的是意料之外的椎心剧痛，这样的打击让他们完全措手不及。

卡拉的丈夫在自己的诊所自杀。卡拉和其他自杀者的亲友组成互助小组，讲到他们共同的痛苦，她这样写道：

「我们茫然失措地来到这里，还搞不清楚自己受到了什么打击。我们好像船只失事后的幸存者，由于未能及时救助自己所爱的人，我们深感自责。对于自己还活着深感羞耻，觉得自己被弃绝。哀悼之中，我们为自己的无助而心神恍惚，为自己的愤怒而困惑不安。」

任何卷入激流中的人，都知道自己是多么危险。当暴风雨来临时，无情的巨浪一阵阵拍打着海岸线，沿岸卷起强劲的水流，把海边的东西一扫而光，卷入狂怒的大海。卷入这样的巨浪，最强壮的游泳者也有性命危险。

其实，对自杀者的遗眷来说，情绪的暗流更甚于巨浪来袭的危害。情感的冲击一波接一波，让他们跌倒，耗尽精力。这股暗流来势汹涌，让他们无法期望恢复以往的平静生活。

这些狂乱的情绪牵涉极广、其中包括下列内容：

**震惊与不相信。**在任何巨大创伤的初期，震惊为人提供一个情绪防护垫。套用一名遗眷的话：「我花了好几个星期，才弄清楚到底是怎么回事。震惊的状态会保护你，以免你被灾难立刻吞噬，也不致发疯。你知道发生了可怕的事情，但不知道它造成的真正伤害。」

**麻木与迷惘。**你觉得天地都在旋转。痛苦的事实和反复的情绪使遗眷陷入混乱，麻痹和迷惘成了正常的反应。鲁益师说，这种混乱「就像一条无形的毯子，把我和周围的世界隔开。无论是谁的话，我都很难听进去。」

**愤怒与悲伤。**愤怒与悲伤之间也有复杂的关系，因为让你最生气的人正是你最爱之人，也是夺走你最爱之人并让你陷入悲痛的人。突如其来的愤怒与铺天盖地的悲伤在遗眷心里急剧拉扯，使之身心耗竭。

**拒绝与遗弃。**对遗眷来说，自杀好像是最彻底的拒绝，也可能是最残酷的遗弃。若遗眷曾经质疑过别人是否爱他，或是缺乏安全感，那么，自杀事件所带来的强烈遗弃感，会让遗眷深受打击，认定他们是不被人所爱的，不然，他们心爱的人就不会离开他们。

**失败与罪疚。**失败感折磨着自杀者的遗眷。因为无法正确地判断，他们就很容易这么想：「假若我是一个更好的父母（配偶、孩子、朋友），他就不会自杀



了。」若遗眷负有照顾自杀者的责任，比如是父母、配偶、医护、辅导员，或是牧师，这种感受就特别真实。

社会对自杀的不良看法，也使得饱受创伤及难言之痛的遗眷雪上加霜。「我们不仅感到被死者遗弃，那些对自杀事件感到不舒服的人也会疏远和避开我们」。在爱特伍的小说《盲眼刺客》中，她这样描述社会对遗眷的责难：「我确信他们无辜，但他们活着，凡活着的就要受指责。这虽然不公平，但事实就是这样。」

「自杀事件之后，侵蚀人心的罪疚感常会出现。」悲剧事件的幸存者，常因为别人死了，自己却活着而心存愧疚。同样的感觉也发生在自杀者的亲友身上，他们陷入懊悔的恶性循环里，反复自问「如果……」、「假如……」，也许就能防止悲剧发生。他们假设自己应对亲人的死负责任，然后就不断加剧这种自责。随着时间的推移，直到自杀者的遗眷认识到，他们不须对所爱之人的自杀负责任，这种罪疚感才会慢慢消退。

当失去所爱之人，撕心裂肺的痛楚是一种自然的反应。许多研究报告写下了悲伤的不同阶段，但事实上，重创的伤痛并没有公式。「阶段」这个观念给我们一个错误的印象，以为伤痛是一个可以预测的固定公式，但是，事实绝非如此。

鲁益师在《卿卿如晤》中写道：「在哀恸时思绪会反复不定。你从一个阶段挣扎出来，但又会回到那个阶段，一轮接一轮，不断循环往复。你就会问：我是否在原地绕着圈子打转？或者我正在爬一道螺旋梯？」若一

般的伤痛果真如此，自杀所造成的伤痛更是无法言喻。

吞噬人的悲痛有一股力量，拉着活人往下沉。至爱之人死亡的方式会带来不同的创伤，而不同的创伤使得这股力量更为复杂。而且有许多因素，使得自杀所致的悲伤起伏不定，反复无常。上述所提的各种情绪聚积起来，使得对丧失亲人应有的悲伤无法正常抒发。

自杀导致出其不意的失落感，它毫无预警，就从四面八方袭向自杀者的亲人。这份失落感和萦绕在脑海的许多「为什么」，会延长化解伤痛所需的时间。对那些在现场发现自杀者的人来说，他们所见到的惨状会永远烙在心中，日日夜夜挥之不去。自杀所使用的暴力程度对遗眷的伤痛深度息息相关。

对于自杀者的遗眷，正常抒发悲伤的最大拦阻，可能是自杀者迫使他们目睹那残酷的一幕，这份被所爱之人强加的痛苦，使得活着的人饱受煎熬。经历这种残忍之事，若能保持神智清醒，简直是不可思议的事。

但这些自杀者的亲人仍然熬了过来，而且会继续活下去，并学习重新去生活、重新去爱。不过，这个康复的过程非常复杂，团团的疑问使得心灵饱受煎熬。

# 痛苦的问题

---

「去世的人往往会给活着的人留下未完成的工作，但自杀所留的未竟之工恐怕最多。」

自杀者的亲友不但要承受突然的死亡之痛，还要面对枪林弹雨般的疑问。有些疑问可以找到答案，其他的则不然。

为什么呢？我们能用不同的方式来处理吗？我们怎么没有察觉呢？在饱受惊吓的遗眷心中，有许多困惑难解的疑团，撕咬着他们痛苦的心灵。在绝望中，他们试图为这个不可理喻的事件找到合理的解答。但是，即便找到了答案，它也无法让心爱的人起死回生。

杰米逊描述自杀者遗眷必须经受的痛苦历程，他说：「自杀身亡不同于寿终正寝，它撕裂人们的生命与信念，它把遗眷推上漫长而痛苦的旅程。可以说，这种旅程就是一个痛彻心扉的疑问之旅，自杀者的遗眷会不断地问自己：他为何会自杀？对活着的人到底意味着什么？」

**为何有人会选择自杀？** 自杀者的亲友最常提出的问题是「为什么？」我所爱的人为何会选择自杀？

法国哲学家、小说家卡缪在其《薛弗希斯的神话》一书中写道：「自杀是唯一值得探讨的哲学问题。判断生命是否有价值，值得活下去，就是在回答这个根本的哲学问题。」

在踏上疑问之旅的第一步时，一连串的「为什么」使得活着的人受尽折磨。虽然他们可能回答不了造成自杀的深层问题，但寻求答案本身会支撑他们继续活下去，并与心灵深处的疑团抗争。

父亲自杀之后，许亚伯这样描写自己寻找答案的旅程：「我们这些活着的人常常发现，我们一直在寻找导致自杀的特定事件。我们以为，只要找出具体的事件，我们就能理解自杀发生的原因。但我们必须要分清原因和导火线的不同之处。」

疾病控制和预防中心同意这一观点。1994年，该中心颁布一些媒体报导自杀事件的指导原则，指出：「自杀绝不是由单一事件所引发的，而是许多因素相互影响的结果，常常包括长期的人际和心理问题。」人们认定的最后导火线，往往不是自杀的真正原因。若要避免把自杀的因由简单化，我们需要分清原因、导火线和自杀者的性情。

**导火线。**导火线其实就是每个人都会遇到的难处，有些属平常之事，有些则具悲剧性。我们每个人都有一份属于自己的「荆棘与蒺藜」（创世记3章17-19节），以及「苦难」（约翰福音16章33节）。即使遭遇这许多的艰难，绝大部分的人都能找到应对失望和挫折的出路，而不致于自杀，记住这一点，会让人满得鼓舞。因此，纵然我们认为死亡、离婚、财务拮据、疾病、失业、关系破裂等会让人崩溃，但它们都是引发危机的突发事情，而非自杀的根本原因。

美国艺术家巴顿在自杀前留下的纸条上写道：「人生的磨难会引发自杀，但不会造成自杀。」

**原因。**原因好像电脑内部运行的系统软件，它引导当事人对「导火线」事件做出相应的选择。「原因」不是单一性的，而是复杂的综合因素。它们交互影响，形成一个人怎样看待生命、自我及上帝的核心结构。它主宰着人的选择能力，最后，这些原本推动我们生命的核心结构，也可能造成内在的崩溃。

原因和导火线固然重要，但却不能完全解释人们为何选择自杀。

**性情。**性情就是我们的个性与遗传缺陷，它使一些人更容易产生自杀的想法和行为。与前面所提的「原因」相对而言，它好像是让「软件」在其中运行的「硬件」。

欧洲、亚洲、澳洲与美国对自杀的研究显示，90-95%的自杀都与可以诊断出来的心理疾病有关，比如忧郁症、躁郁症、反社会人格、精神分裂，以及其他心理疾病。在这些心理疾病中，忧郁症是导致自杀的主要疾病，占50%。患有忧郁症的人自杀的机率比普通人要高出八倍。

有这种遗传倾向的人，常常借助药物或酒精来排解内心的混乱。但这些方法不但不能帮助他们，反而让他们更容易自我毁灭。虽然数据令人担忧，但值得安慰的是，大部分患有这些疾病的人，都没有向自杀的冲动屈服。

原因、导火线与性情之间的内在互动非常复杂，以致我们无法得出明确的结论，能为遗眷提供可以接受的解释。

**那么，为何要问为什么呢？** 遗眷无法停止发问，至少有一阵子是这样。他们会不停地寻求答案，阿特伍德这样描述说：「好奇不是我们唯一的动机：爱、悲伤、失望，或是仇恨，也会催促我们追问。我们会无情地窥探逝者：拆他们的信件，读他们的日记，清查他们的遗物，希望能够找到一点蛛丝马迹、一句最后的留言、一个解释。可是，那些弃我们而去的人，留下来的线索远比我们想像的更少。」

对自杀者的遗眷而言，为了弄明白而去寻求线索，这也会驱使他们不断地问：「到底是什么念头，使他们以为死是唯一的选择呢？」

**他们选择自杀的原因是什么？** 没有人确切知道，是什么感觉或想法促使人最终选择自杀。但受伤至深，以致寻死，这个残酷的事实让我们看见，彻底的绝望和扭曲的心态，对于这些内心混乱的人似乎是最贴切的描述。

**彻底的绝望。** 诗人艾略特写道：「人承受不了真实之重。」因为堕落世界里的真实情景，最终会把我们推到上帝面前，或是推进绝望的深渊。

对那些自杀的人来说，绝望的真实包括：看似无法

承受的痛苦、不能忍受的孤独与消蚀人心的绝望等等。

无法承受的痛苦远超过长年累月的身体疼痛。内在的痛苦是自杀的基本因素。因着无法满足的渴求和难以克服的失落，人就会陷入无法承受的痛苦，而选择死亡就成了彻底摆脱这种痛苦的途径。

在基督降生两千年以前，一个名叫约伯的人就经历了这样的苦楚，以致他向上帝呼求说：

「受患难的人为何有光赐给他呢？心中愁苦的人为何有生命赐给他呢？他们切望死，却不得死；求死，胜于求隐藏的珍宝。他们寻见坟墓就快乐，极其欢喜。……我未曾吃饭，就发出叹息；我唉哼的声音涌出如水。因我所恐惧的临到我身；我所惧怕的迎我而来。我不得安逸，不得平静，也不得安息，却有患难来到。」（约伯记3章20-25节）

当自杀者萌起轻生的念头时，多半都是在矛盾的情绪中争战，但在某个时刻，死亡变得更有吸引力。大部分的人不一定想要死，他们只是不想继续活下去，不想再承受那无法忍受的痛苦。

无法忍受的孤单使人更绝望。我们所渴望的，主要是与家人或是群体建立有意义的关系。自杀者常常感到孤单，把自己困在痛苦的深渊之中。他们觉得上帝已经离弃自己了，所爱的亲友也抛弃了他们。诗人在第88篇诗中说，上帝不再纪念他了（5节），把他放在黑暗的深处（6节），没有亲密的朋友（8节）。诗人接着呼

求说：

「耶和華啊，你為何丟棄我？為何掩面不顧我？……你把我的良朋密友隔在遠處，使我所認識的人進入黑暗里。」（14，18節）

即使有人支持和幫助，忍受痛苦都不是一件容易的事，當一個要自殺的人被離棄或是孤單一人時，希望就蕩然無存了。

消蝕人心的絕望。當生活中的失落與痛苦讓人無法忍受、當可恥的結局不可避免、當人覺得自己的生活失控時，消蝕人心的絕望就會潛滋暗長，他會感到自身的渺小，覺得活下去毫無價值。

一個自殺者常常覺得：「不論我多么努力嘗試，我都不能改變現狀。我是一個失敗者，我不配活下去。」在自認無法改變現狀的錯覺下，自殺者就自我藐視，妄圖消失，而不願承認自己無力應付當前狀況。自殺變成逃避痛苦與孤獨的唯一出路。

「只要相信情況會改善，人們就能忍受沮喪。但這種信念一旦破碎或消失，自殺就會成為唯一的選擇。」

箴言13章12節告訴我們，失去盼望會造成絕望：「所盼望的遲延未得，令人心憂；所願意的臨到，却是生命樹。」

如果人的願望長期無法滿足，就會讓人陷入絕望之中，折磨人的心靈，產生扭曲的心態，喪失活下去的決心。

**扭曲的心態。**自我保護是人的本能，自我犧牲是學



习而来的。而当愤怒蒙蔽了人心，就会使人陷入绝望，产生黑暗的心态，最终导致自我毁灭的决心。

自杀的决心往往会从摆脱人生痛苦的渴望中，明显地表露出来。正如一个自杀者的留言所说：「我当然是不想死，但活着实在太痛苦了。」

亚萨说，他对悲伤与苦楚的回应好像「畜类」一般（诗篇73篇21-22节）。他认为，一颗哀伤苦毒的心，会促使人用愚蠢的方式寻求解脱，而不是凭着信心解决问题。

有自杀意念的人不愿与沮丧抗争或向外求援，他们对外在的救助已丧失希望，因此就选择放弃。最后，他想立即从痛苦中解脱，不再等候上帝当下的或是日后的解救，就愤然拒绝继续受苦。

自杀的决心甚至有更黑暗的一面，就是想报复。我们大部分的人都认为，自杀的人是为了终止他们自己的痛苦，而不是为别人制造痛苦，但事实并不尽然。

自杀能把退路彻底堵死，确保事情无法解决。从这种报复的角度来看，自杀是一种极为残酷的行径，也是对别人的蔑视。

正如一位遗眷写道：「即使我们开始理解，我们的亲人是在绝望中自杀，以求结束他的痛苦，但我们仍常常觉得，他的痛苦并没有随着他的死亡消失，只是传递到我们身上而已。」

有时候，这种折磨多半是自杀者蓄意的行为。自杀的地点、时间与粗暴的方法都经过精心设计，为要传

达讯息。自杀者的遗眷觉得他们身上沾了永远洗不掉的污点。他们会觉得，他们所爱的人藉着自杀对他们说：「我宁愿死也不愿意与你共度余生。」「你亏欠了我。」「你怎么可以这样伤害我？」

没有任何事比自杀更伤害人，它仿佛是当面和你彻底决裂，使得活着的人不但心里倍受创伤，在外还要背负污名。

自杀者心怀报复及寻求解脱的两股渴望，透露出他心里的愤怒，拒绝相信任何人。在这样的情况下，因着这个仇视他的世界和不合作的上帝无法给自己所求所想的，便对他们使出最后叛逆的手段，就是孤注一掷的自杀。

与此相反的是，大卫王把他的困苦当成等候上帝、相信上帝会拯救他的机会，而不是自我解脱。他说：

「我在急难中求告耶和華，向我的上帝呼求，他从殿中听了我的声音，我在他面前的呼求入了他的耳中。……他从高天伸手抓住我，把我从大水中拉上来。……他又领我到宽阔之处，他救拔我，因他喜悦我。」（诗篇18篇6，16，19节）

**我所爱的人现在在哪里？** 这个问题后面隐藏着自杀者遗眷的渴望，就是现在能得安慰，日后能与亲人团聚。虽然有些教会教导说，自杀者因为自我毁灭的行为不能得赦免，因而不能进天国，但我们找不到相应

的圣经证据，说困苦之人最后的绝望行为会让他与上帝隔绝。

进入天国的唯一先决条件是要相信上帝的救恩（约翰福音1章12节，3章16节；以弗所书2章8-9节）。只要一个人成为上帝家中的一份子，上帝的应许是，没有任何事情可以使那人与上帝在基督里面的爱隔绝（罗马书8章35-39节）。「没有任何事情」，也包括绝望的自我毁灭。

**一个基督徒怎么会选择自杀？**许多人错误地以为，基督徒因为在基督里存有盼望，就永远不应有沮丧或绝望。但我们不要忘记，上帝不但给我们特权相信耶稣，也给我们特权为祂的荣耀受苦（腓立比书1章29节）。

圣经从来没有教导说，基督徒不会绝望，不会遇见自杀的试探。比如使徒保罗，无疑是位坚强的基督徒领袖，谈到他遭遇的苦难时就说：「遭遇苦难，被压太重，力不能胜，甚至连活命的指望都绝了」（哥林多后书1章8节）。既然他是这样，那么我们每个人都有可能在黑暗的处境中陷入绝望。

耶稣预先告诉门徒，他们在世上会有「苦难」（约翰福音16章33节）。祂还告诫我们，邪恶的仇敌会来「偷窃、杀害、毁坏」（约翰福音10章10节）。因此，希伯来书12章2-3节殷切地提醒我们，要定睛在耶稣身上，祂是我们忍耐的榜样。这样，我们在人生的争战中就不会「疲倦灰心」。

**生活会像以前一样吗？**不，这不可能。自杀是人们生活的分水岭。自杀者虽在人间消失了，但在人心里留下的空缺，根本无法弥补，至少在今生是如此。

有一位自杀者遗眷做了很好的总结：「我们亲人的自杀改变了我们，我们所关怀、所倚靠、所珍爱、所抚养的人，刻意地永久离开我们，这会动摇我们的信念和认知……我们不但必须面对他们无法扭转的决定，也必须处理他们遗留下来的事务。」

**我们怎能再相信上帝呢？**在悲剧的巨大冲击下，我们常常都会问，为何上帝竟然允许这样的事发生？在这样的悲剧中怎么可能有好处？

鲁益师在《卿卿如晤》一书中写道：「世界的苦难不能证明上帝的缺席，相反，上帝藉着苦难向我们显明祂的同在。」

当上帝的儿女相信：上帝会带领他们走出悲伤与绝望的旷野，进入一个新的应许之地，重享新的喜乐与盼望，这就是上帝最大的荣耀。

# 继续活下去：遗眷的生活

---

「自杀不像其他的死亡，死者留下的亲人必须面对的伤痛，也不像其他的伤痛。」

继续活下去并不意味着忘记。虽然自杀这种不可逆转的最后行为会永远徘徊在遗眷的心里，但这不是最后定论。继续活下去，最终让我们不仅是活着，且会让我们在学会重新生活时，享受自由。

---

「（主）医好伤心的人，裹好他们的伤处。……耶和华喜爱……盼望他慈爱的人。」（诗篇147篇3，11节）

---

就像一个遗眷所说：「我认为，我们根本不会忘记，我们的生命出现了一片永远的空缺。但渐渐地，虽然这个空缺仍然存在，我们却对自杀这件事不会再耿耿于怀。然而，我们需要很长的时间才能恢复平常心，似乎所有自杀后的情况都是如此。」

自杀者的遗眷继续活下去，所面临的挑战是学会放下「结案」的想法、能为痛失亲人哀哭、勇敢地重新信任人、敢于重新去爱、去欢笑，并带着尊重纪念死者。

**放下「结案」的想法。**为了继续向前行，我们必须停止上天下地般地寻找答案。

许亚伯描述遗眷如何接受自杀这令人困扰的事实时

说，「结案」是个不切实际的指望。他写道：「我们可为房子的交易『结案』，但我们不能为一个人的生命『结案』，把过去的一切抛诸脑后，锁在一个小盒子里。这样做会玷污我们对亲友的回忆，就好像是说，我们在假装这一切从未发生。这是一种否认。不，我们要承认所发生的事实，承认这是悲剧，承认这事已经永远改变了我们的生命。我们继续活着，但已经改变，现在用不同的态度看待生和死。虽然这件事没有『结案』，但我却经历了上帝的亲近。」

**为痛失亲人哀哭。**一般的悲伤模式都不适用于自杀者的遗眷。就像战争、强奸或暴力犯罪的受害者一样，许多自杀者的遗眷也经历创伤后的类似反应。许多遗眷默默地承受痛苦，害怕因为亲友的死亡遭人责难。这种担心，加上社会对自杀行为的歧视，加剧了遗眷孤立无援的感受。

如想把一般性痛苦所致的创伤分门别类，充其量只能理出个大致头绪，因每个个案都有独特之处。因此，遭受创伤的人需要专家来帮助他们应对痛苦。

自杀者遗眷若孤立无援，心灵的创伤就很难得医治。由「过来人」组成的互助小组比较可靠，可藉此打破沉默和孤独。上帝是所有人的安慰，那些从祂得安慰，走过艰难旅程的人，也可以把祂的安慰带给初踏上这段旅程的人，从而激励他们（哥林多后书1章3-7节）。使徒保罗表示，受过同样苦难的人分享自己的经历，就是对这些遗眷的安慰，也能带给他们盼望。这

样，基督的安慰就会丰富地临到他们。

自杀者的遗眷，也可以用日记来讲述自己的经历。对有些人来说，在与别人面对面分享自己的经历之前，写出来比较容易。

日记能以信件或是祷告的方式来表达，遗眷能尽情地向上帝倾心吐意，表明他对上帝的信心重新得以建立（诗篇62篇8节），也知道上帝是唯一的避难所，因为祂大有能力，又有慈爱（诗篇62篇11-12节）。

这样，自杀最初带来的椎心之痛就会淡化，取而代之的是深沉的伤感，以及对逝者未竟生命的遗憾。

**敢于重新相信。** 遗眷由于受到自杀的巨大冲击，他们往往不再相信自己的判断，特别是人际关系方面的判断。他们怀疑自己的分辨能力，自己在心里常常说：「我没有察觉到」，或是「我怎么会没有发现？」这些感受侵蚀、折磨他们的心灵。

所有的人际关系，双方都会有瑕疵。但一方的不足，绝对不是另一个人自杀的原因。

波尔顿在他廿岁的儿子自杀之后，写道：「在我一生中，没有一事情像他的死那样，让我觉得生命好像被掏空了，但与此同时，又能让我为他人带来盼望。」

接受丧失亲人的痛苦，视其为人生正常的一部分，可让我们的心像肥沃的土壤，信心增长，更坚定地信靠这位上帝，因祂曾经历过我们的痛苦（希伯来书2章10节）。

**敢于重新去爱。**作家卡拉·凡尼说：「出人意外的恩赐，常常出自悲剧的废墟。」以赛亚描述渴望救人的上帝，说祂要用喜乐代替悲哀，赐华冠给悲哀的人，用赞美替代忧伤（以赛亚书61章3节）。

「自杀使我们更理解生命的无常及宝贵，也促使我们珍惜自己的生命，细细品味，尽情享受生命中的各种人际关系。」（查理牧师）

要真正爱人，首先要亲近人。与人亲近就要冒险，我们若要像上帝爱我们一样去爱人，就不能不冒险。上帝冒最大的危险进入世界，并且牺牲了自己的生命（约翰福音3章16节；罗马书5章8节）。最后，正因为上帝的爱，我们可以好好活着，并且敢于重新去爱（约翰一书4章10-12节）。

**重绽笑容。**到了一定的时候，自杀者的遗眷可以重新欢喜快乐。重绽笑容是悲伤的冬雪渐融、好春将至的第一个征兆，就是得享充满希望和喜乐的新生命。

当一些遗眷发现自己开怀大笑时，就觉得自己背叛了死去的亲友。其实，欢喜快乐不是一种背叛，而是回到新型的常规生活。他们在开怀大笑中明白，痛苦永远抹杀不了希望。

**怀着尊重纪念。**继续活下去就表示你怀念所爱的人曾经怎样生活，而不是怀念他如何自杀。亲人自杀的细节常常模糊了一个事实，就是我们失去了一位令我们深深怀念的亲人。



明白我们忧伤的原因很重要，我们之所以深深地忧伤，乃是因为我们爱得深厚。若我们的爱不是那么深，我们也就不会那么痛苦。

你可以讲述你所爱之人生活中的故事，回忆许多值得纪念的生活片段，同时也不必否认悲剧性的结局，这样就可以打破「隐而不宣」的压力。讲述事实是尊重你所爱之人的生命，也是尊荣在伤痛中给你希望的上帝。

## 帮助自杀者的遗眷

---

对于自杀者的遗眷，你能给予什么呢？不要因为你理解自杀，就远离那些哀伤的人。他们最需要的是言语。在他们忧伤时，陪他们坐一坐，其作用超过你的想像。当他们感到困惑痛心时，只要陪伴在他们身边，就能帮他们担起无法独自承担的重荷（加拉太书6章2节）。

查理在神学院读书时，父亲自杀身亡。现在，身为一个牧师，同时也是自杀者的遗眷，查理为那些愿意帮助自杀者遗眷的人，提出一些有用的建议：

**陪伴。** 仅仅陪伴他们，往往此时无声胜有声。

**坦诚。** 否认是无济于事的，要以坦诚和怜悯的态度面对事实。

**认真倾听。** 不但要认真倾听言语，也要细心体会

其背后隐含的心情。

**无条件地去爱。** 你的爱是一个确据，遗眷从你的爱中能看到，上帝没有离弃他们。

**不要责备。** 责备会羞辱他们。不要增加他们的重担，保护他们免受责备。

**要有耐心。** 医治需要时间，有些人需要更长的时间。

## 帮助有自杀倾向的人

---

若你认为有人可能想自杀，你应该做什么呢？首先，不要恐慌。对于正在自我毁灭的想法中挣扎的人，你能够给他最好的礼物，就是花时间真诚地聆听。

**识别紧急预兆。** 想要自杀的人，往往会直接或间接发出一些警告性征兆，敏锐的聆听者，能察觉到将要发生严重的事。以下是几种当留意的征兆：

- 谈论自杀或死亡。
- 直接说「我想死」或「我要结束这一切」之类的话。
- 间接地谈死，比如「活着有什么意思？」「很快，你就不用担心我了！」或是，「若是我死了，没有人会想念我的。」
- 把自己孤立于家人、亲友之外。
- 表示生命没有意义、没有希望。

- 给掉自己珍惜的东西。
- 在有了沮丧或是孤僻的表现之后，情绪突然没有任何理由地变得亢奋。
- 服装仪容很随便，不注重个人卫生。

若是一个人长期有心理问题，或是酗酒、服药吸毒，或是曾经自杀过，或是家族有自杀的历史，这些征兆就格外重要。

**认真聆听他们的心声。**不但聆听他们所说的，也要聆听隐藏在话语背后的感受。不要期待他们能够明白逻辑推理，因他们不会那样思考。他们的情绪剧烈波动，以致他们不能有正常、合理的观点。

不要浪费时间去找对他们合适的言辞，而是努力用问题引导他们对你说更多的话。对他们而言，聆听会使他们更信任你，愿意向你敞开心扉。

**寻找并分担他们的痛苦。**对有自杀倾向的人，有两个最重要的问题要问：「你有什么痛苦？」「我能怎样帮助你？」不要忘了，大部分自杀的人都不想死，他们只是想结束痛苦。尽力关心他们，引导他们分担自己的痛苦和重担（加拉太书6章2节）。这样，就可以减轻他们的压力，以免他们采取激烈的方式去解脱痛苦。

**提出其他的建议。**有自杀倾向的人，觉得自己被痛苦、环境逼得走投无路，好像只有死路一条，别无

选择。但是，只要另给他们一个选择，就是给他们开一扇门，哪怕门缝开得很小，都能扭转他们，不再抱定自杀是唯一出路的错误想法。

**不要谴责。**他们已经听够了谴责，已经无法承受了。你说他们错了，想自杀是自私的想法。这些话毫无新意。他们早就知道，自杀是不对的。

**付出时间。**许多有自杀倾向的人，都觉得自己被家人、朋友、同事，甚至教会的会友所抛弃。他们的人际关系都被切断了。有时候，这是他们强加的自我孤立。但藉着花时间聆听他们的故事——他们的抱怨、绝望、孤单和痛苦——你就为他们黑暗的世界里，带来一线曙光。只要你表示有人真的关心他们，就能唤起他们对爱的希望。然后他们就会明白，若这是真的，就值得活下去。

**为他们提供帮助。**你当承认你自身的局限，不要逞英雄或充当辅导员的角色。若是你看到一些上述的紧急预兆，就要继续陪伴他们，确保他们安全，直到你联系到专业的咨询人士为止。这些人士了解自杀的挣扎，而且能提供一定程度的安全及专业性支援。

联络你所信任的牧师、辅导员、社工或是医师，为他们寻求治疗。若一个人也找不到，就拨打预防自杀的专线或是紧急电话。但不要让自杀者独处，你一定要找到一个比你更有经验的人，去帮助他们消除自杀的念头。

# 活着的理由

---

失去希望可以把绝望的人推到悬崖边。没有希望，无人可以久活于人世。

使徒保罗把希望放在生命的三大美德中间，「信、望、爱」（哥林多前书13章13节）。信、望与爱结合起来，为人提供了活着的理由。有根有基的信心，能让我们坚信上帝的美善和祂的能力，相信祂会赐给我们力量应付人生的风暴与失丧。植根于这种信心的盼望，使我们可以坚持到底。那么，爱呢？保罗说：「最大的是爱」（13节）。人与我们在一起的时候，爱让我们为他们的益处而活。他们去世以后，爱使我们尊荣他们。

爱激励着诺莉丝，使她在马莉姑妈自杀后成为诗人。诺莉丝回忆说：「我成了作家，是为了记述姑妈的故事，并把它保留下来。」面对亲人难以理喻的死，诺莉丝追寻希望，这使她重新燃起对上帝的信心，让她有活下去的勇气。在死亡中诞生出盼望和更新的生命。

我们的亲友已经选择了离开我们，对他们的爱虽然会诱使我们陷入绝望，但靠着上帝的帮助，失去亲人的我们仍然可以带着信、望、爱活着，并以此尊荣死者。

你若感到悲伤漫过你身、力不能胜，或是无法解决留下来的问题，我鼓励你投向上帝的怀抱，因为祂说过：「我就是复活，就是生命」（约翰福音11章25节，原文直译）。上帝还说：「凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们

当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里必得享安息。」（马太福音11章28-29节）

耶稣帮助那些寻求祂的人，其中一个方法就是把他们引到有爱心的人那里，这些有爱心的人会聆听他们、关心他们，让他们感受到切实的爱。

若你或是你所爱的人有自杀的冲动，请立刻寻求帮助。打电话给你所信任的朋友、牧师、辅导、医师、医院，甚至警察局或防自杀热线，或是上网求救。请不要停止求救，直到找到信、望、爱，让你或有自杀倾向的人有活下去的理由。

# 给牧师的建议

---

心理健康有问题的人通常会向属灵领袖寻求帮助，其人数是向治疗师寻求帮助的两倍。人们遭遇人生的挑战时，自然会向属灵领袖寻求帮助。所以，当生命破碎想要自杀时，他们首先会想到去找属灵领袖。

因为牧师是阻止自杀的关键守门员，所以他们必须接受训练和装备，才能识别那些有强烈自杀倾向的人，并能运用有效的策略确保安全、给予关怀。他们也要知道，如何获得专业人士的帮助，来打消自杀者轻生的念头。

教会领袖应该有一本手册，说明如何帮助有自杀倾向的人。这本手册会使他们不致于摸不着头脑，也确保那些向属灵领袖寻求智慧引导的人，能得到适当而有效的关怀，并带领有自杀倾向的人安然穿过自杀冲动的汹涌波涛。

为了应付危机的发生，教会领袖平时必须与当地的辅导、社工、心理学家和医生保持联络。这样，他们推荐人时就能心里有底，让有自杀倾向的人得到良好关怀。也能让教会领袖专注于有自杀倾向者迫切的属灵需要，并在危机之中，让教会领袖在寻求支援时做出更好的决定。

---

备注：这本册子只是提供一些基本资料，并不能代替心理治疗和辅导。



# 劫后余波

——走出阴霾的自杀者遗眷

*"When You're Left Behind:  
Surviving The Aftermath Of Suicide"* (CB071)

作者： 提姆·杰克森 (Tim Jackson)

译者： 曹明星

主编： 陈安妮

编辑： 钟怡灵、郝海雯

编委： 陈君立、陈华昌、简晓亮、  
黄鹏远、谢葆芳、谢翠玲

设计： 苏其忠、苏凤娇

2008年3月初版

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](#)