Text · 葉恩匀、沈謝愛珍師母　Photo · AI & 網絡圖片　Art · Joe

當無常的「失去」擊穿心靈的防線

論血肉之軀的防禦上限

我們常常以為，人類已經走得夠遠了。

回顧今年（2026年）8月下旬那場發生在喜馬拉雅山脈與西藏交界處、震驚世人的災難性泥石流——特里蘇里河流域轉瞬間吞噬了村莊、重創了12座水力發電廠，造成了上千人的傷亡與失聯。看着新聞畫面，我們直觀感受到的不只是生命的「無常」，更是某種超越日常經驗的「超常」。

在這個衛星定位、氣象預報、大數據與現代基建無所不在的時代，我們太習慣將「安全」視為理所當然。我們對社會建設的依賴與信任，讓我們在無形中卸下了防備，甚至掉以輕心。

正因如此，當突如其來的「失去」像一記重錘砸下——當現代化的堤壩在自然洪流面前脆弱如紙，當親友的呼吸在科技的邊界外戛然而止——這種巨大的反差，比起通訊不便、依賴自然的「不先進」年代，帶給我們的震撼與撕裂感往往更深、更痛。

我們不禁要問：當我們引以為傲的掌控感瞬間歸零，當無可避免的「失去」毫無預警地降臨，我們的內心究竟該如何承受這份巨大的震撼與空洞？

失去的本質與心理衝擊

首先，我們需要思想：為甚麼「失去」總是帶來如此撕心裂肺的痛楚？

從本質來看，失去往往交織着損失、震撼與深深的失望。諾貝爾經濟學獎得主丹尼爾· 卡尼曼（Daniel Kahneman）與阿莫斯· 特沃斯基（Amos Tversky）提出的「損失厭惡」（Loss Aversion）指出：人類對「失去」所感受到的痛苦強度，大約是面對同等「獲得」時所感受到快樂的 2 到 2.5 倍。我們的基因天生就對失去極度敏感。

正因如此，人會本能地抗拒與逃避失去。有時候，即便明知某段關係或現狀已經破碎、不再健康，我們依然緊抓不放——這就像在股市套牢時不願認賠殺出一般，是用防衛機制來掩飾心底的恐懼。

然而，失去的可怕往往不僅在於單次的打擊。當挫折不斷疊加，心理學家馬丁· 塞利格曼（Martin Seligman）提出的「習得性無助」（Learned Helplessness）便會悄然發生：當個體經歷數次無法逃避的打擊後，內心會漸漸認定「努力是白費的」，從而放棄掙扎。於是，即使後來環境改變、有了生機，人依然未能完全走出恐懼的陰影，生怕隨時隨地會失去最親近的人、事和物。

縱然我們本能地想要緊緊抓住一切，但在無常的現實面前，人的渺小常讓我們無力回天。當無法避免的失去真正降臨，我們無法靠着「裝作沒事」或硬扛來度過。

一封寫給傷心者的祝福信

當我們走過悲傷的五階段，來到接受的邊緣，心靈往往留下了一道深深的空洞。

人心是複雜的，我們亦不需要以堅強與否去評估這種空洞。正如人的血肉之身原本就無法防禦炮彈一樣，心靈的防禦力也有其極限，這是人出生起自帶的設定；只要超出了防禦力的上限，心便會受傷。

這種失去帶來的空洞是不可見的，所以難以輕易被現實世界的人和事修補；就我所知，暫時世上並沒有哪一種物質能夠填補這樣的洞。

然而，傷痛過後的生命基建，卻能在修復中漸漸鞏固。這並非我個人的空談，《聖經》裏也有着真實可考的記錄。

回顧兩千年前，門徒正正經歷過讓人難以承受、突然而至且滲透着背叛的失去。當時，那位每天同吃同喝、自己深深敬愛與崇拜的導師，在與他們聚會散步後，竟被其中一位同門出賣給了懷有惡意的勢力。他們不僅要眼睜睜見證導師受折磨而死，更在隨後的時間裏，活在「下一個會不會輪到自己」的恐懼與逃亡中。

那時的他們，人生無疑是迷茫且灰心的：到底人生的意義是甚麼？怎麼原本受人景仰的導師，一夜之間就失去了？他們曾以為的盼望幻滅了，取而代之的是恐懼、逃避與揮之不去的哀愁（就像那兩個走在以馬忤斯路上、滿臉憂傷的門徒）。

主耶穌深知門徒因失去祂而產生的迷茫與破碎。在那段最黑暗的日子裏，祂沒有責備他們的軟弱，也沒有用宏大的神學道理說服他們，而是選擇默默地靠近，和他們並肩同行，耐心地聽他們傾訴心中的失望，直到為他們點燃溫暖的炭火，擘開餅，重新開啟他們的眼睛。

每個人的人生經歷各有差異，或許我未必能完全感同身受你的處境，你也體會不到我人生中戲劇化的跌宕情節。但以我個人的經歷來說：如果此時此刻，你的心裏在經歷憂愁、迷茫、灰心、失望，或是那些你想要拋棄卻無力靠自己擺脫的重擔，或許，你可以嘗試向那位高於萬世之上的上帝求助。

我不會向你承諾，祂一定會立刻挪去我們眼前的失去（儘管祂有時真的會）。但祂用真實的腳步告訴我們：在最深的黑夜裏，你不是孤單一人；而在那些心碎的碎片中，生命可以得着蛻變，像火鳳凰一樣，活得更燦爛和豐盛。

最後，我希望申明：這篇文章並不是擺脫痛苦的實用文，而是把我的信仰分享給你的祝福字句。