



本期摘要

「迷戀」心理輔導！
說不清的公義，伸出手的鄰舍
耆英新秀 粉墨登場

P. 2

P. 4

P. 7

第 64 期 | 2005 年 4 月

出版：基督教宣道會香港區聯合會 香港九龍彌敦道490-492號盤谷銀行大廈一樓
電話：2381 3177 傳真：2380 5245 電郵：cmanews@cmacuhk.org.hk 網址：www.cmacuhk.org.hk



無痛之痛，是謂大痛

曾有一份靈修材料這樣描述痲瘋病：「……肌肉漸漸受到侵蝕，患者痛楚不堪，最後死亡，痲瘋傳染性極高……」這段話錯漏之處頗多。原來痲瘋菌是不會侵蝕肌肉的，卻會導致患者表皮處失去痛覺和觸覺，以致受到其他損傷時失去警覺性而疏於照顧，才會因感染而出現肌肉侵蝕。痲瘋雖然可怕，但全世界有九成人有天然免疫力，就算把病菌直接打入體內，都不會受感染；而且痲瘋並非致命疾病，病人大都活得相當久。說患者「痛楚不堪」，正好與事實相反，有痲瘋病人說：「我心靈受苦的原因是，我的肉體不能感受疼痛。」那是一種「無痛之痛」，帶給患者無法想像的可怕後果。

「無痛之痛」是我們這些生活在致力消滅一切疼痛、不好感受的社會的人所難以理解的。

痛——身體意識的起點

把疼痛視為疾病，也許並不適當，因為痛覺其實是一種信號，幫助我們警覺身體出了問題，只要問題解決了，痛就會消失。有一句成語叫「得意忘形」，反映人在快樂的時候很少會意識到身體的存在；想一想，什麼時候我們特別意識到身體的存在呢？沒錯，就是痛的時候，痛讓我們意識我們是一個「有身體的人」(Body-being)，而且那是一副有限的身體。痛，是身體意識的起點，著名的外科醫生兼醫療宣道士保羅·班德(Paul Brand)，透過多年治療痲瘋病人的經驗，讓他意識到：

「痛覺和它的學生兄弟——觸覺——遍佈全身，形成自我的邊界。失去感覺等於折毀這層界線，所以痲瘋病人不會覺得手和腳是他們身體的一部分。即使動過手術，他們仍視修復好的手脚為一個工具或義肢。他們缺少痛覺所提供的自我保護本能。有個男孩對我說：『我的手和腳不屬於我，它們倒像是我用的工具，但它們絕非真正的我。我看得見它們，但在我心中，它們已死。』我經常聽到同樣的說法，突顯痛覺在調和人身所扮演的重要地位。」^(註1)

原來，「痛使身體連成一體，失掉痛感就能把統一感破壞掉。」^(註2)

痛——不受歡迎的禮物

如果我們知道痛覺、觸覺神經的構造，就知道它們實在是上帝賜給我們一份不受歡迎的禮物。我們的痛覺、觸覺其實是一個精密的「防護罩」，譬如說每立方釐米的眼角膜可承受零點二克的痛，上臂可承受二十克的痛，腳底是二百克，指尖則是三百克，這都配合著各部分的構造與功能，是一套精密的警報信號系統。而且，痛能統合全身去幫助受傷或可能受傷的肢體，一根指頭受傷，其他的指頭就會分擔其工作；扭到腳踝時因劇痛而摔跤，表面上是一件很狼狽的事，實際上是身體一次漂亮的協調動作，以免扭傷或其他更壞的情況。

被火灼傷過，往後就不敢隨便玩火，這不僅是頭腦的認知那麼簡單，而是因為痛的感覺會烙印在記憶中，使人學會保護自己。所以別以為所有體罰都是邪惡、愚昧的，合宜的體罰能以小痛楚來避免釀成大傷害，許多教導不是單靠「講道理」就能奏效。「不忍用杖打兒子的，是恨惡他；疼愛兒子的，隨時管教」(箴十三24)這類看似不合時宜的教導，其實另有深意。

更重要的是，「痛苦和快樂並不是以相反的姿態對我們迎來，而是一種連體嬰般的奇怪結合。……每一種至高快樂都有痛苦的元素。」^(註3)痛苦不等如苦難，無論是想捨首窮經、攻克己身、鍛煉身體、磨練技術，都必須歷經許多身心疲乏以至痛苦不堪的時候，但最終帶來的喜樂，卻非一般的感官享樂所能取代。痛，除了帶來痛以外，往往還能迫使一個人脫胎換骨的成長。無痛成長、無痛學習這類想法，常常是一種廉價的恩典，容易使人浮淺。

可惜的是，「現代人的觀念中，痛是一個兇神惡煞的侵略者，必須驅逐。如果有東西能在三十秒中將痛解除，這就是好東西。這種做法無疑是危險萬分，一旦把痛當成敵人，而非預警，痛就失去它的導向作用。痛的沉默，讓人不再聽它傳送的訊息，就像扯斷火警的鈴聲，避免聽到著火的壞消息。……痛不是入侵的敵人，而是我們身體派遣的忠心使者，提醒我們注意一些可能發生的危險。」^(註4)當然，這不表示面對劇痛時不須止痛，而且某些痛症的問題就是痛本身，這都需要盡快解除疼痛。

與痛共存

意識到我們擁有的是一副會疼痛的身體，對我們有何意義？

第一，痛是生存的必需品，而痛也必然會出現。這是一個破損的世界，縱然我們可以致力消除某些人間痛苦，但痛苦必然會以不同方式繼續存在，直至新天新地降臨(啟二十一1-4)，所以我們必須學習與痛共存。因著始祖犯罪墮落，大地與身體皆受到咒詛，大自然會有災害，身體也為生老病死所苦，我們要做並不是消除一切痛楚，而是順應自然與生理的變化，作好大地與身體的管家，減少及避免一些不必要的痛苦。

第二，我們要學會分辨兩種疼痛，第一種是警告身體出了問題的疼痛，第二種生命成長過程出現的疼痛。對於前者，我們要尋找病因，對症下藥；對於後者，我們要學會忍

受。「吃得苦中苦，方為人上人」這類古老格言，不可丟棄，甚至要刻意操練吃苦的心志。

第三，無論是哪一種疼痛，都催迫我們批判這個時代盛行的「怕痛文化」、「止痛文化」。現代社會不單在生理上濫用止痛藥，在心理上也不斷以麻醉、享樂、狂歡來逃避生命中的各種疼痛，那是治標不治本，帶來惡性循環，不是變得惶恐不安，就是變得受痛牽制，或是變得自卑自憐。

痛不可怕

——基督徒的身體觀(二)

● 編輯室

cmanews@cmacuhk.org.hk

第四，伴隨著「怕痛文化」、「止痛文化」的，是一種新型態的靈肉二元論：感官至上、感受至上，只視身體為獲取享樂的工具。然而身體是有界限的，放縱慾望會傷害身體，最終會在自己身上承受妄為當得的報應。但我們時代的荒謬是：過度以個人的好惡來判定是非的對錯，無視傳統的倫理價值，及行為帶來的惡果，只期望透過醫學的進步、社會制度的改變、倫理文化的顛覆，來減輕問題的嚴重性，這無疑是本末倒置。譬如好些人竟宣稱肛交不過是正常體位性交以外的另一種選擇，而避談肛交的高危性，就是漠視身體的構造與功能。又譬如有些人以「個人選擇」為由贊成墮胎，無視墮胎一方面是殘殺胎兒，另一方面也在傷害母體。

第五，所以我們應考慮一種「身體環保觀」。如果我們同意破壞自然生態最終會帶來無法彌補的災害，所以人類應該具備環保意識；那麼，作為受造物的身體，同樣有其固有的構造、功能與界限，需要我們尊重，譬如女性過瘦會引致停經，並非健康的身體形態。我們要「操練身體」，卻不應如某些人所謂的「打造身體」，以為自己想怎樣塑造自己的身體都可以。(同樣，我們也可以從環保角度思考社會的倫理生態系統。)

第六，但為免身體環保觀變成獨善其身，我們應常思考主耶穌「受苦的身體」，這會提醒我們在有限的生命中，要選擇承擔上帝的召命，甚至不惜忍受苦楚，存心順服，以至於死(腓二5-11，另太十28)。

第七，哥林多前書肢體彼此相顧的道理(林前十二12-31)，也提醒我們將身體觀念擴充，學習關顧軟弱、不體面、受苦的人。由於痛苦有其必然性、普遍性，個人的疼痛經驗，可以化成與苦難中的人的共感，陪伴別人同行這充滿限制的人生路。^(註5)

痛只是身體意識的起點，身體還有很多豐富的內涵，有待我們陸續發掘。

註1：保羅·班德、楊腓力著：《疼痛——不受歡迎的禮物》第一版第七次印行(台灣：智庫，1999)，頁161。本文對疼痛的理解，多擷取自兩人的觀點。兩人從醫學角度對身體的屬靈隱喻，多有創獲，見《神的傑作》(台灣：更新傳道會，1987)、《神的形像》(台灣：更新傳道會，1987)。另參楊腓力著：《班德醫生》、《靈魂倖存者》(香港：學生福音團契出版社，2002)。

註2：《神的形像》，頁229。

註3：《疼痛》，頁394。

註4：《疼痛》，頁245。

註5：盧雲「負傷的治療者」，對此多有闡發，請參《負傷的治療者》(香港：基道書樓，1998)，第四章。