

心安理得三部曲

莫悲篇



如何战胜痛苦

农村读物出版社

莫悲篇

如何战胜痛苦

农村读物出版社

心安理得三部曲之二

〔美〕约翰·哈格著

张冬莲 费怡平 康 岚 译

B842.6
6847

本书由康岚翻译引子和第一、二章，费怡平翻译第三至六章，张冬莲翻译第七至十二章，张雯和李又文参加了部分章节的校订工作。

如何战胜痛苦

(美)约翰·哈格 著

责任编辑 育向荣

农村读物出版社 出版
天津宝坻印刷厂 印刷
各地新华书店 经销

787×1092毫米 1/32 4.625印张 104千字

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数：1—8000册

ISBN 7-5048-1036-3/Z·71 定价：2.20元

写在前面

他的家乡在佐治亚州的亚特兰大市。然而，他的国际影响却触及了亿万之众，因为他的活动范围是整个世界。他的旅行航程已足以绕地球六十周，他每年的行程都在20万英里以上。约翰·哈格博士，一位真正的世界名人，创建了哈格高级领导培训协会，其总部在新加坡，由他本人任协会的主席。

约翰·哈格生于肯塔基的路易斯维尔，是一个叙利亚移民的儿子，他父亲在1912年土耳其奴役叙利亚期间，离开祖国来到了美国。

作为一名多产作家，哈格博士的第一部作品是《如何战胜忧虑》，该书自1959年成为畅销书，现已译成15种文字，在世界上发行；接着，他又写出了《行星地球的新希望》、《如何战胜孤独》、《我的儿子约翰尼》，以及《乘务员》。哈格博士把他在其书中发展的许多思想归功于他同保罗·梅尔的长期友谊（梅尔是哈格协会董事会成员）。

哈格博士作为一名演说家，以其见多识广和撩人心扉的魅力赢得了极高的声誉，正因如此，他受到了众多不同听众的欢迎。这其中包括世界最大的扶轮社，吉瓦尼斯俱乐部，汉城的人类发展学会，得克萨斯医学联合会，华尔街的国际投资银行家们，耶鲁大学的研究生，得克萨斯家政学院，以及世界各大洲众多的市民俱乐部、学院、大学等等。

约翰·哈格的相貌和名字表明他兼有东西方民族的特征。对亚洲人来说，他看起来是亚洲人，而不是西方人。然而比其相貌和名字更为重要的是，他对亚洲人民怀有深厚的感情。

哈格先生既是基督教徒，其著作中不可避免地会存在宣扬上帝的宗教色彩。对他这套《心安理得三部曲》，我们在翻译过程中已做了适当删节，同时，也希望读者能够用辩证唯物主义的观点去分析批判，取其精华，去其糟粕。

引 子

每一个人的生命之旅中都会面临痛苦。引起痛苦和灾难的原因是目前我们所处的世界堕落了——清楚这一点并非难事；而当邪恶以最令人痛苦的方式袭击我们的生活时，我们应如何**从容应付**——清楚这一点却是困难重重。

我们已经学会尽可能地远离痛苦。广义来说我们已经把痛苦“制度化”。痛苦存在于那些身心不健全的人所去的医院或类似的地方，在这些地方工作的人们用职业的态度看待遇到痛苦的人们，工作之后仍一如既往过自己的生活，而到这些地方来的遇到痛苦的人们，希望离开此地时能摆脱痛苦，重新开始生活。

也有人否认痛苦的存在。科学家建议人们正确地学会信仰，这对治愈痛苦是有效的，当痛苦降临到我们的生活中时，恰当的反应是**能够带走痛苦的**。

我们需要知道如何面对而不是避开或否定将要降临到我们生活中的痛苦。我们对慈善的信仰一定会变成一股力量帮助我们克服痛苦。面对痛苦我们不能妥协，也不能避开痛苦的现实，这似乎是对我们信仰的一种挑战。

《如何战胜痛苦》这本书为我们展示了信仰如何鼓舞我们应付最强烈的痛苦。这本书还告诉读者如何面对似乎是最荒谬、最无必要的痛苦。它告诉人们不仅能处理这些痛苦而且还能战胜它们。痛苦不见得会使我们的生活变得更惨，但肯定使我们变得更好。

目 录

引子

第一章 我也痛苦..... (1)

第二章 方便的出路..... (10)

第三章 了解痛苦..... (14)

第四章 贴标签..... (25)

第五章 哪儿不舒服..... (35)

第六章 人际痛苦：两个难以区分的人..... (40)

抛弃带来的痛苦

婚姻的崩溃 父母与孩子之间的抛弃

普遍的抛弃行为 缺乏交流

约束带来的痛苦

家庭的约束 国家的约束

失去带来的痛苦

分离 失去亲人

第七章 境遇痛苦：门和瓶子..... (60)

环境引起的痛苦

迁徙 贫困

无能为力引起的痛苦

伤害 老龄

第八章 昨天、今天还是明天有果酱..... (72)

第九章 关于痛苦的第一个回答..... (81)

第十章 透过镜子..... (98)

第十一章 关于痛苦的第二个回答..... (114)

第十二章 最终的解脱..... (134)

作者简介

第一章 我也痛苦

我要以我个人的经历作为本书的开始。

我同格雷斯的婚姻一直很幸福，但最初几年的情况很糟糕——似乎我们不能有孩子，所有的只是格雷斯有过一次小产，一次假怀孕。

在我离开穆迪圣经学院接受了南卡罗来纳州兰开斯将第二浸礼会的聘请之前，我们几乎放弃了要孩子的希望。但就在我们组织新教堂福音会时，又出现了新的转机。格雷斯在开姆登教堂结识了一个朋友，这位朋友认识一位专家。显然这是一位很杰出的专家，因为一位欧州皇室成员曾专程来找他看过病。他在哥伦比亚医院工作，就在我们附近。

“他受到约翰斯·霍甫金斯大学妇产科的极力推荐”，格雷斯说，“他在治疗妇女不孕症方面成就非凡。”

当格雷斯把这个消息告诉我时，我建议一忙完新福音会组织的活动我们就去看医生。我们正渡过一段艰难岁月，我们原认为格雷斯又怀孕了，可结果令人失望。但是不管怎样我们还是去了。专家在对格雷斯进行了全面检查后，说他查不出任何导致不孕的因素，这对我们来说简直是一首快乐的赞美诗。

我问：“她若真的怀孕了，到哥伦比亚来会诊安全吗？”

他说：“你指的是从你家到这儿的一小时路吧，那不应有任何问题的。”

这位专家的性格令人喜欢，他温文尔雅并且很健谈，北美各地都有妇女来找他看病。他给人的印象是有能力和可信赖。从一开始他对待格雷斯就像对待自己的女儿一样。

格雷斯对我说：“我觉得认识他是上帝的特殊安排。”

“他有个很特别的病人。”我微笑地回答。

于是，我们开始等待，几个月过去了，我们不停地祈祷，满怀渴望、认真而迫切地祈祷着。

第二年，格雷斯觉得自己怀孕了。当然我坚持马上去哥伦比亚医院进行检查。结果证实她怀孕了。

大夫警告说：“你要小心些，年轻的太太，照我说的去做，八个月后你家添的新成员就是对你的努力的回报。”

他就怀孕的各个时期对她进行了详细指点。几个月过去了，随着第二次流产的可能性减小，我们开始期待孩子的来临。格雷斯说这孩子踢起来像一个货真价实的传道士的儿子——仿佛他在练习敲打道坛。我激动得发抖，想着我自己的儿子要继承我的事业作一个牧师，没有比这更会让我高兴的事了。我没有时间考虑这些了——我们的业余时间都用来为他的到来而购买零碎的必需品。

在格雷斯去医院之前，我们已把每个细节都安排好了。我们一直小心翼翼地按照医生的指示做。现在剩下的事就是让医生帮助格雷斯渡过最后的难关。

我把格雷斯的行李放进汽车，然后打电话通知医院，并如约打电话给医生的家里，想告诉他产期已到。

医生不在家。

我有些困惑，但并不很担心，我留了口信，认为他得到口信就会去医院。我们到了医院，但他还没有到，我开始担心了，因为他甚至还没有和医院联系。

“不用紧张”，护士向我们保证，按常规医生让病人在第一次阵痛时来医院，这样他们就有足够的时间接产。

“你能和医生保持联系吗？”我问。

“当然。”

“好，你最好先和他取得联系，我可找不到他。”

“我肯定他会尽快跟我们取得联系，告诉我们他的联系地点。”护士回答。她又冷静地加了一句：“你知道，今天是星期天。”

他们把格雷斯带进一个房间，使她感到略微舒服些。医护人员很细致、体贴，我来回踱着步子，期待着医生的到来。终于那个护士又进来了。

“医生刚刚打来电话。”

我舒了口气，“他什么时候到这儿来？”

“我们详细向他作了汇报，他保证一切正常，他会和我们保持联系的。”

“保持联系！这算什么专家？他应该在这儿！”

“我们不是这样处理事情的。”

“我妻子就要生孩子了……”

护士看了一眼格雷斯。

“医生有什么特别的指示吗？”

我们承认他没有。

“那我肯定在必要时他会来的。”

我们只好相信她。就这样拖延到了晚上，护士换班了。格雷斯的阵痛已经发作了好几次，疼得很厉害，凌晨三点钟他们把她扶起来在走廊里走了一下。

“医生打电话来了吗？”

护士默默地摇了摇头走开，我抓住了她的袖子。

“这真的是常规吗？我是指他对这事的处理方法。”

她没有回答，但从她眼睛里我看到一丝忧虑。

格雷丝很勇敢，她从不轻易向痛苦低头。但那天晚上她忍不住了。我看着她一点办法也没有。我希望我能安慰她，告诉她医生就要来了，一切都会过去。但我只能抓着她的手，默默地祈祷上帝的帮助。

第二天早晨，我来到办公室；又给医生打电话，接线员说他还没来。我几乎忍无可忍了，立刻找到护士长交涉。

“你瞧，我们到这家医院来完全是为了这个医生。从昨天晚上起我就一直在找他，可哪儿也找不到，你能告诉我他在哪儿吗？”

她劝慰我说：“我们会尽力的，你回到妻子身边去吧，如果找到他，我会尽快通知你的。”

我回到格雷丝房间，看到她的样子，我的心被撕裂了，我记得我握起她的手，想为她祈祷。她猛地把我的手推开，开始抓她的脸。我马上起身要去打电话，在走廊里我遇到了护士长。

“你找到他了吗？”

她点点头。

“那他怎么说？”

“我也不很清楚，我找到接线员，她说医生在办公室，但他很忙，不能到医院来。”

我简直要气炸了，我就近抓起电话拨了医生的号码，接线员接了电话，我要求立即与医生讲话，她说他正在给患者看病，但保证他会回电话的。可是他没有。

“这就是你们所谓的常规护理？”我对护士长说。

“分娩可能要拖延些……”

“就这样拖下去？”

我们回到格雷斯房间检查了记录表，这时护士长露出了紧张的神色。

“医生是在这里接生吗？”我问。

“当然”，她紧张地说，“一星期好几次。”

“他总是这样临阵脱逃吗？”

她站在那儿，没说话。我知道问题十分严重了。我又冲到电话旁，这次我同医生本人通了话。我愤怒已极，他的语调却十分超然，毫无感情，令我震惊。他安慰我说医院的工作人员都很优秀，但我不是用这番话可以敷衍得了的。

“我要你来接生，我们专程到此不是来商量让别人接生的，我不需要那些助手、护士、职员，我需要的是你，我要你尽快到这儿来，明白吗？”

“我马上就到。”他说。

“如果你耽搁了，我到哪儿去找你？”

“我这就来。”

他没有立刻来，但他还是来了，或至少可以说来了一位与我们所见专家同名同面孔的先生。但他那平静、亲切的面孔消失了。他一阵风似地进来，那神气象是约会迟到了；他没有了往常的幽默，只是粗略地作了一下检查。

“扩张不是很大，”他平淡地说，“我会让实习医生与我保持联系，同时我们大概可以送她回家。”

“送她回家！”

他毫不惊讶地望着我，然后轻拥着我的肩膀说：“放点，你这个父亲是当定了。”

这只不过是敷衍我，一点诚意都没有。但他走了。

几个小时滴滴答答地过去了，他们又把格雷斯扶起来，

让她在走廊里来回地走着，然后再把她放到床上。我尽可能地保持耐心，我又去找护士长。

“我们正尽全力照顾你妻子。”她说。

我看着表。

“已经拖了24小时，在这种情况下你们是否考虑要做剖腹产？”

她老练地微微一笑。

“那么，你不这样认为吗？”

“有些妇女在她第一次分娩时发生阵痛较早，这确实是经常发生的。”

“她们的情况也是这么糟？阵痛持续也这么长吗？”

她犹豫了，这时我意识到实际上她也不知道该做什么。如果她按教科书做常规自然分娩，可能会是正确的，也可能铸成大错。

我下了决心，直奔电话。几个小时已经过去了，如果要让专家今晚回医院我就必须迅速行动。他的家人不知道他在哪儿，所以我打电话到他的办公室，然而没人接，我又打到他家里。

“你知道，我必须找到他。”

“情况十分紧急吗？”一个声音问。

“十分紧急。劳驾请你告诉我在哪儿能找到医生？”

停了一会儿对方给了一个电话号码让我试试。专家就在那里。他在……在一个鸡尾酒会上。

我费了好大劲，才把他说服让他立刻到医院来。虽然我一眼就看出他喝了很多酒，但他的到来还是很大的安慰。他很快做了检查并告诉护士把格雷斯送进产房。那是在晚上九点钟。以后的一个小时里，我在产房外来回地走着，像一只

困在笼子里的豹子一样，烦躁而无助。晚上十点，医生从产房里走出来，他阴沉地看着我，想要走开，我挡住了他。

“我妻子怎么样了，孩子怎么样？”

他点点头，“既然你是个教士”，他说，“我就引用一句《以赛亚书》中的话：他将用借来的剃刀刮胡子。”

他冲我难看地微笑一下，就走进夜幕中。我盯着他，有些莫名其妙。

接下来的几分钟，似乎什么事也没有，再没有人走出来，里面也没有任何声音，终于我再也不能控制自己，一下子冲进了产房。

我进去时有一个护士看了我一眼，但什么也没说。在产房里还有一个医生，事后有人告诉我，他是Gololsboro地区的农村普通医生，是来看他的一个病人的。一个护士让他来继续手术。他看起来很忙。我走进去站在格雷斯的身旁，想弄明白所发生的一切。她虚弱地挣开眼睛，暂时意识到我的到来，就又闭上了眼。

“你有了一个儿子”，一个护士轻轻地对我说。

我看到他了。医生把小家伙的手臂交叉地放在腰前然后再举过头，这时婴儿的皮肤红得同消防车颜色一样，然后变得苍白，继而变得发蓝。

“再来一次！”我叫出声来。

医生回头看了我一眼。

“不能这样做，次数太多会要了他的命。”

“他不能呼吸吗？”

“如果没有辅助措施，就不能。”

“出了什么事？”

“这是常规分娩……但情况很复杂，他本来就不应该以

那种方法出生。”

一个站在我身后的护士说：“我愿意以我的全部经历为你作证，这是我见到的最不可饶恕的接生。如果你想以渎职罪对他起诉，我愿作你的首席证人。”

“渎职！”我看着她，“我们的儿子好不了了吗？”

她什么也没说。

“请你告诉我，我能接受。”

她垂下眼睛，“你的大夫几乎不知道自己在做什么。更坦率地说，他喝醉了。你如果请个汽车修理工来，和他也差不多。”

“我儿子好不了了吗？”

“如果能活下来，”护士回答，用力强调第一个词，“他将患大脑麻痹症。”

我跌跌撞撞走出房门，说不清是愤怒还是麻木，我的痛苦是很难用文字描述的，如果你有过类似的经历就会懂得我为什么这样讲。那是我一生中最不幸的一个夜晚，有一刹那我甚至想到我要失去格雷斯，感谢朋友在我们最需要的时候在医院里为我们祷告——一名教会护士和一名哥伦比亚经学院的自愿传教者一直守在产房里。我知道我自己也应该祈祷，但即使对一个基督徒，一个认为他已把一切都献给主的人来说，在那时进行祷告也是很难的。愤怒厌恶感和幻灭感比祈祷更能控制人的大脑。

我不再多讲那天晚上的事情了——那天晚上在很大程度上是我的痛苦的洗礼，但把它写下来对我是很重要的。

因为首先，我想从一开始就表明我不是在宗教的象牙塔里写痛苦。我亲身经历过，我尝过它的滋味，这样你会明白我在下面所说的每字每句都是在经历的砧板上锻打出来的。

你的痛苦会与我的不同，任何两个人都不会有同样的痛苦，或者同样的经历。

但如果你正处在痛苦中——你肯定有痛苦——我想让你知道你有办法克服它。你能战胜痛苦。

我现在向你介绍约翰尼。尽管我在生活中经历了许多痛苦，但我知道，我唯一的儿子约翰尼在他生命的24年中所经受的苦难比我多得多。他的出生我已经描述了，他出生时因脑出血导致大脑大范围损坏，他的颞骨严重受损，两条锁骨都折了，他的右腿从生长点处被扯断了。

那也是一种生命的开始，但却一点也不容易。护士的预言应验了，具有讽刺性的是，那个专家的预言也应验了，因为约翰尼根本不能自己剃胡子。他总是要“借”剃刀。然而由于有了约翰尼这样不一般的儿子，格雷斯和我的生活变得特别丰富、充实。虽然他不能如我期望的那样去敲击道坛——我知道如果他能的话他会愿意这样做的——然而他教给我们许多东西，鼓舞我们去做许多事情，这些都是在正常的情况下，我们根本不会做的。

在很大程度上，这本书应该写上约翰尼的名字，而不是我的名字。因为我知道你能战胜痛苦，因为约翰尼已证实了这一点。

第二章 方便的出路

我们对痛苦的第一认识，就是它使人不快。早在孩提时代我们碰了热水壶或因为做错了事情挨了一巴掌时，就认识到了这一点。事实上人们很早就懂得痛苦，就像天生就懂一样。

痛苦的特性从根本上决定了人们对它的反应。当一个建筑物起火时，我们首先想知道的就是——出口在哪里？火势越凶猛，我们要找到出口的愿望就越迫切。对痛苦也是一样。无论在肉体上还是其他方面，任何人都不愿意受到伤害。我们处于痛苦中时，寻找逃避的办法是我们自然而然要做的第一件事。

自然，提出痛苦解除的“出路”是一个大难题。当你走进药房时四下看一看，就会发现那些无穷无尽的药物：治流感、伤风、嗓子痛、咳嗽、头痛和所有其他现代世界中人们日常经受的痛苦。

这些“药物性出路”中的决定性因素是人们所说的“调节速度”。在市场经济中，厂商提供人们所需要的东西，也就是提供有效的抑制痛苦的方法。但是人们的需求不只这些，他们想要的是立杆见影的解决方法，也就是能在最短的时间内解除痛苦的产品。毕竟没有一个人愿意在一座燃烧的建筑物中多呆一秒钟。

药物可以减轻疾病症状这自然是一件奇妙的事情。但就

社会整体来说，它也有副作用。我们假定痛苦总能有解决的办法。那么我们就可以认为如果我们能够找到适当的药，或者也可能是适当的技术或疗法，生活中的所有痛苦和不适就都消除了。

愈合谬论 教会中泛滥着一种与此类似的信条，尽管还没有直接地表达出来。

拥护这一观点的人把圣经中上帝有关愈合的诺言看得过分重要。他们与基督徒争辩，说上帝所有的愈合方法都可唾手即得。为了克服由疾痛引起的痛苦，人们所应做的一切就是申请上帝的愈合。根据这一观点，生病的基督徒在字面上就成了自相矛盾。因为任何遵照上帝的旨意而生活的基督教徒都应享有健康和生命力。如果要为上帝做出自己的最大贡献，他是很难坐在轮椅上完成这项使命的，任何残疾或痛苦都会妨碍为上帝的服务。

这仿佛是很清楚明白的——如果你不仔细琢磨的话。

我要举一个最近的例子——约翰尼。你可以想像，我作为一个年轻牧师所陷入的困境。我一直对我的同事讲我不是一周工作 40 小时，而是一天工作 40 小时。我负责一个大教堂，我的精力已经耗尽了。现在我妻子不得不照顾长期生病的孩子，以便我有更多的时间在外工作。如果我缩减到正常工作时间，我作为牧师的劲头将消失，教会将会受损。

我不愿意在约翰尼和教堂之间作选择，两者我都要，所以我开始想：- 因为现在上帝明显在赐福我的牧师工作，难道他不愿意约翰尼愈合吗？难道他不愿把我的妻子和儿子解脱出来为他做一些工作吗？难道约翰尼的病没有约束我妻子的相当杰出的公共传教的才能吗？难道约翰尼的病没有妨碍我妻子对上帝的最有效的服务吗？难道这没有禁锢约翰尼的