

直视骄阳

征服死亡恐惧

《爱情刽子手》《当尼采哭泣》作者 最新力作
史铁生 / 毕淑敏 / 陆晓娅 / 曾奇峰 联袂推荐

STARING AT THE SUN

OVERCOMING THE
TERROR OF DEATH

【美】IRVIN D. YALOM◎著 张亚◎译

 中国轻工业出版社

直视骄阳

征服死亡恐惧

STARING AT THE SUN
OVERCOMING THE
TERROR OF DEATH

【美】IRVIN D. YALOM © 著

张亚 © 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

直视骄阳: 征服死亡恐惧 / (美) 亚隆 (Yalom, I. D.)
著; 张亚译. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.1
ISBN 978-7-5019-6686-8

I. 直… II. ①亚…②张… III. 死亡—心理—研究
IV. B845.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 165991 号

版权声明

STARING AT THE SUN: Overcoming the Terror of Death
by Irvin D. Yalom
copyright © 2008 by Irvin D. Yalom
Published by arrangement with the author
through Sandra Dijkstra Literary Agency, Inc.
Simplified Chinese translation copyright © 2009
by China Light Industry Press
ALL RIGHTS RESERVED

总策划: 石铁

策划编辑: 高小菁

责任编辑: 朱玲 高小菁

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京天竺颖华印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 8.75

字数: 132 千字

书号: ISBN 978-7-5019-6686-8/C · 019 定价: 19.80 元

著作权合同登记 图字: 01-2008-2522

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
80559J6X101ZYW

Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder en face.

你不能直视骄阳，也不能直视死亡。



译者序

两千五百多年前，孔子叹曰：“未知生，焉知死？”
一语惊醒梦中人。

可是，孔子的弟子们记下了——子在川上曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”

你不可能不想到死，正如你不可能不死。

生命在一呼一吸之间延续，也在一呼一吸之间流逝。

正是“照花前后镜，花面交相印”，即使，你并不想去看。

看还是不看，这不是个问题，问题在于，你怎么去看。

看得智慧，便成就了哲学，一门教人如何去死的学问。

看得通透，便成就了圣人，一群置生死于度外的普通人。

看得取巧，便成就了宗教，一份安抚芸芸众生的陪葬厚礼。

也许，你还可以试试跟随亚隆医生，从心理治疗的角度看过去……

一路风光旖旎。



年轻时总有一两个大师会让你心潮澎湃，让你捧着他们的书大呼快哉，让你穿越时空与他们痛饮狂歌，物我两忘！亚隆便是那个至今让我心潮澎湃的心理治疗大师，否则，我也不会在月子里接下翻译这本亚隆封笔之作的重任。

喜欢他一则是因他的理性通达，看那本《团体治疗的理论与实务》，缜密实用的研究加上睿智超脱的反思，委实让刚刚完成硕士论文的我惊叹不已；二则是因他的感性洋溢，从《当尼采哭泣》到《诊疗椅上的谎言》，本本都是寓教于乐的美妙之旅；三则是因他的真性情，亚隆用他的坦荡通透把我们这些年轻的治疗师从矫揉造作、故弄玄虚的桎梏中轻轻唤醒，可以说，是亚隆教会了我如何真正用心去做治疗，哪怕那颗心并不完美；四则是因那本《存在治疗的理论与实务》伴随我走过了生命中最黑暗的时期，也让我开始接纳自己的无意义感以及被它俘获之后的愤怒和悲哀。

不过，说到底，喜欢一个人是从来不需要理由的。

也许，只是因为感动。

“万千心理”的高小菁女士给我发来这本书的电子版书稿时，我一口气读下去，被深深感动了，就像以往读他的书时一样，心底某些柔软的地方开始跟随着他吟唱。

唯其爱之深，方能思之切。

其实，书中那些关于死亡的观念对于中国读者来说并不陌生，毕竟，在五千年的历史长河里，在浩瀚的星空下，有太多



人思考过死亡，有太多智慧的火花闪烁其间，有太厚重的东方文化托起我们的双足，有太漫长的历史纷争让我们不得不面对那与生俱来的禁忌。无论是伊壁鸠鲁的观念、波动影响，或是尼采的思想实验、自我实现的豪言壮语，都还不足以让一个地地道道的中国人真正摆脱人生必然走向死亡的战栗，那是每个灵魂深处与生俱来的痛，是芸芸众生对宇宙洪荒最谦卑的臣服。问天何寿？问地何极？轮回何在？神鬼安有？生何欢，死何苦？一代又一代的人苦苦追问，苦苦思索，不得其解，只有浩瀚的苍穹静静地凝望着、守候着、沉默着……

即便如此，探索的过程本身已经让我们获得了太多。何况，跟随一位心理治疗大师从积极改变的角度一路摸索，真是化腐朽为神奇。死亡既是每个人与生俱来的痛，也是每个人与生俱来的财富，多少人终其一生不敢打开这潘多拉的盒子，宁愿在心理疾病的束缚中苟延残喘，在躲躲闪闪中仓皇虚度……

这盒子，真有这么可怕么？

亚堡医生再一次用他的真性情、大智慧为我们指明了一条坎坷艰险却惊喜连连的路。一路上，这位坦诚的人生导师披荆斩棘，用自己的亲身经历告诉你直面死亡的种种艰辛，用一个个生动的个案向我们展示尘埃里如何开出最绚烂的花；他循循善诱，引导年轻的治疗师透过现象看到改变的本质，用心去与治疗室里的另一个生命产生真正的碰撞；他事必躬亲，甚至不惜分享自己失败的经验，多次引用电影、小说中的例子只求让每个人都能不



太费力气地跟上他的步伐；他的眼神清澈如水，娓娓道来自己现世存在的世界观，并不强求后生们只走他这一条路……

有趣的是，走着走着，这条路便成了你自己的路，成了你自己的直面死亡之旅，也许，阅读本书的过程本身就是一次“觉醒体验”，只有经历了刺骨的痛，你才能亲手打开那份独一无二的生命大礼。

翻译本书期间，中国经历了举世震惊的汶川大地震，也成功地举办了万众瞩目的北京奥运会，一次又一次饱含热泪，只因为，我们对这片土地爱得那么深沉！苍穹之下，有阳光的地方就一定要有阴影，可是，生命所绽放出来的光芒竟能照亮整个华夏大地！

对我个人来说，这八个月初为人母的时光也是前所未有的体验，女儿微笑的小脸竟能驱散一切愁云，看着她一天天长大，开始热切地向我张开小手叫妈妈，那份宁静与满足是无与伦比的，我常常是一手抱着熟睡的女儿，一边忍不住去翻阅书稿，奇怪的是，这新生的喜悦与死亡的沉寂似乎毫不冲突，它们是如此和谐地孕育着、成长着，生生不息。

就是在这样奇妙的和谐中，我完成了本书的翻译，乐在其中。反倒是译完了，心下益发惴惴起来，唯恐不能把亚隆的初衷很好地传递给大家，不能生动地再现他精彩如故的文笔，如果读者朋友们在本书中发现了一些措辞不妥或疏漏之处，敬请批评指正。

2008年8月于奉贤西渡

致 谢



首先感谢我的父母，没有他们帮助我照顾小宝贝珂珂，我无论如何也不敢在月子里接下翻译本书的重任。感谢他们多年以来对我的养育之恩，在我有了自己的宝贝之后，益发体会到父母的恩情是那样细细密密，无微不至。有时候，我仿佛穿越时空从他们照顾珂珂的画面中看到当年襁褓中的我，也是那样一路呵护着、宠着、宝贝着过来的啊！谢谢他们一直以来对我的鼓励和宽容。

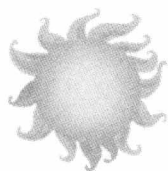
感谢我的先生，当我担心自己无法从照顾宝贝的间隙中抽出空来时，是他告诉我：“只要你真的想，就一定能。”他从来不会询问我进展得如何，却默默地给我找来一些参考书，放在我的案边。

还要谢谢我可爱的小宝贝珂珂，她很少无缘无故地哭闹，晚上睡觉也很安稳，这让我能够在她熟睡之后享受属于自己的时间，翻译我喜欢的作品。



直视骄阳

最后，非常感谢“万千心理”的高小菁女士，她亲切地称我为师姐，给了身为新手的我许多切实中肯的意见，没有她的指点和引导，我也不可能顺利地完成本书的翻译。



目 录

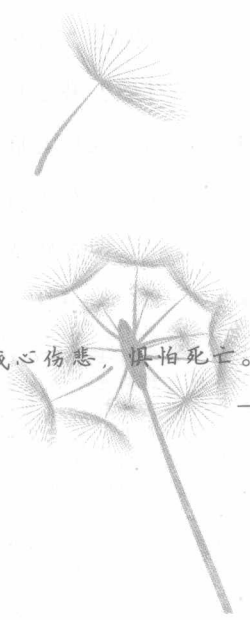
第一章 死亡之痛	1
第二章 识别死亡焦虑	11
第三章 觉醒体验	31
第四章 观念的力量	73
第五章 通过关系克服死亡恐惧	109
第六章 死亡意识：我的回忆录	141
第七章 给心理治疗师的意见： 如何治疗死亡焦虑	187
后 记	259
读者指南	263

第一章

死亡之痛

我心伤悲，惧怕死亡。

——吉尔伽美什





自 我意识是无上的馈赠，如生命一般宝贵，正是它使我们成为独一无二的人类。但是，随之而来的代价便是死亡之痛。我们的存在永远笼罩着挥之不去的阴影——生命必将生长、成熟并最终走向凋谢、死亡。

死亡从人类有历史记载开始便如影随形般出没。四千年前，古巴比伦英雄吉尔伽美什¹（Gilgamesh）遭遇了挚友印齐杜（Enkidu）之死，他感叹道：“你变得黯淡，不闻我的呼唤。当我死时，岂不也像印齐杜般？我心伤悲，惧怕死亡。”

吉尔伽美什说出了我们心底的声音，每个男人、女人、孩子都像他一样惧怕死亡。对于有些人来说，这种恐惧不会直接出现，它乔装打扮成心理疾病或是一种普遍的不如意感；有些

¹ 出自《吉尔伽美什史诗》，史诗记述了两河流域的上古神话传说，内容丰富，情节曲折，充满想象力。主人公吉尔伽美什原是乌鲁克城的暴君，后与天神派来的半人半兽的勇士印齐杜结为盟友，协力斗争，为民造福。正在庆功之际，印齐杜突然病死。吉尔伽美什悲痛至极，于是他外出远游去寻找人类的祖先乌特那庇什提，探求人类长生不死的奥秘。他历经艰辛取得了长生草。可是在归途中，长生草被蛇吞吃了。吉尔伽美什只好懊丧地回到乌鲁克城。本来史诗到此结束，后来僧侣们为宣扬宗教迷信又加上了一节。这一节里说，在诸神的安排下，吉尔伽美什同印齐杜的幽灵进行了一次对话，说明人最终不免一死，但信奉神灵可以减轻死后的痛苦。吉尔伽美什明白了哪怕最伟大和最勇敢的英雄也是人，因此必须要学会欢乐地生活，体会眼前的幸福，最后接受不可避免的命运。——译者注



人却体验到一种明显的、能够意识到的死亡焦虑；还有一些人陷入死亡恐惧，完全不能享受人生的欢乐和满足。

多少世纪以来，睿智的哲学家们试图反思人生必死之痛，帮助人们获得内心的和谐平静。作为一位心理治疗师，我接触过多位与死亡焦虑苦苦斗争的病人，的确发现古代智慧，尤其是古希腊哲学家们的真知灼见至今仍然直指人心，发人深省。

实际上，在心理治疗领域，我一直认为自己的先师鼻祖不只是那些 19 世纪末 20 世纪初伟大的心理学家和精神科医生们，如比奈、弗洛伊德、荣格、巴甫洛夫、罗夏、斯金纳等，还有那些早期希腊的先哲们，尤其是伊壁鸠鲁。甚至，随着我越来越多地了解这位雅典智者，我越来越坚定地认为伊壁鸠鲁堪称最早的存在主义治疗师。在整个心理治疗工作中，我都将借用他的观点。

伊壁鸠鲁出生于公元前 341 年（正是在柏拉图死后不久），卒于公元前 270 年。大多数现代人由于“享乐”或“享乐主义”这两个单词（意指沉溺于精致的感官享受，尤其指沉溺于美食、美酒）而对他略知一二¹。但是，历史上伊壁鸠鲁本人并不提倡感官享乐，他更多地关注如何获得内心的宁静（ataraxia）。

伊壁鸠鲁坚持他的“医疗哲学”，即哲学应该帮助灵魂摆脱痛苦，正如医学用于治疗身体疾病一般，哲学的唯一目的在于

¹ 享乐（epicure）和享乐主义（epicurean）的英文单词演变自伊壁鸠鲁（epicurus）的单词。——译者注



减轻人类的痛苦。那么，痛苦的根源是什么呢？伊壁鸠鲁认为痛苦来源于我们对死亡无所不在的恐惧。他说，面对不可避免的死亡，恐惧剥夺了生命的欢娱，所有的快乐都被搅乱了。为了减轻这种恐惧，伊壁鸠鲁提出了好几种颇具影响力的思想实验，它们不但帮助我自己来面对死亡焦虑，也给了我帮助来访者的卓越工具。在接下来的讨论中，我将会常常引用这些有益的观点。

个人体验和临床工作告诉我，对死亡的焦虑伴随着整个人生。从孩提时代开始，孩子们便可以注意到林林总总的死亡痕迹——落叶、死去的昆虫和宠物、去世的祖父母、老去的双亲、一望无际的墓地等等。他们也许只是看着这一切，有些惊奇，学着像他们的父母一样保持沉默。如果他们直接说出自己的担心，父母大多会明显觉得不舒服并且试图安慰孩子。有时候大人们会找一些安慰人的话，或者把死亡说成很遥远的事情，抑或是通过一些关于复活、永生、天堂和大团圆等否认死亡的故事来安抚孩子们的焦虑情绪。

从6岁直至青春期，死亡恐惧都还深埋在无意识深处，这个阶段正是弗洛伊德所谓的性潜伏期。进入青春期，死亡焦虑大规模地爆发了：青少年通常都会思考死亡这个主题，少数还会有自杀想法，如今的青少年则通过在暴力的电子游戏中体验“二次生命”来掌控或征服死亡，还有一些青少年则做出叛逆行为来排遣死亡焦虑，如讲死亡笑话、唱嘲弄死亡的歌曲或是和朋



友们看恐怖电影等。当我处于青春期时，每周会两次光顾坐落于父亲店铺所在的街角的小电影院，和朋友们一起尖叫着看恐怖电影，直直地盯着电影屏幕上有关二战时期大恐慌的画面。想到我自己出生于1931年，而我的兄弟哈里，他比我早生四年，却死在诺曼底登陆的大屠杀之中，我记得自己当时为生命的无常战栗不止。

另一些年轻人则通过冒险行为来对抗死亡。我曾接待过一位男性来访者，他患有多种针对特定对象的恐惧和随时可能爆发的弥散性恐惧，这些症状随时可能爆发，摧毁他的生活，真是糟糕极了。而这位病人却告诉我他从16岁开始空中跳伞，跳了许许多多次，回头想想，他觉得这是自己和一直以来的死亡恐惧搏斗的方式。

随着岁月的流逝，青少年在青春期对死亡的关注被成人早期的两项重要的生命功课——成家、立业所分散。但是，再过三十年，也就是孩子长大离家、职业生涯告终之时，中年危机便如约而至，死亡焦虑也再次来袭。中年人此时到了生命的顶峰，再看今后的人生道路可谓开始“走下坡路”了，也正是从这时候开始，你再也无法对死亡视而不见了。

每时每刻想着“死亡”这回事并不容易，就好像用肉眼直视骄阳，你实在坚持不了多久。我们无法忍受生活在恐惧中，于是寻求各种方法减轻这种痛苦，比如把希望寄托在孩子身上，或是努力使自己变得更有钱、更出名，比如发展出强迫性的习惯



进行自我保护，或是寄托于坚定的信仰，相信终极拯救者。

一些身强力壮的人像英雄一样生活着，常常对他人或自己的人身安全漠不关心；另一些人通过与爱人、事业、团体、神等他者的融合来超越死亡带来的分离之痛。死亡焦虑也可以说是所有宗教信仰的源泉，这些信仰以不同方式抚慰我们的心灵，减轻我们不得不面对的生命有限之痛。在不同文化中以不同面目出现的神不但带给人们生命不死的希望，减轻死亡恐惧，而且通过提供永恒的存在、一系列生活规条以及有意义的生活蓝图来缓解各种存在焦虑。

虽然有这些可靠的、由来已久的防御措施，你却仍旧无法彻底征服死亡焦虑：它们始终在那里，偷偷地潜伏在心灵深谷之中。也许，正如柏拉图所言，我们无法对自己的灵魂深处说谎。

如果我是一名处于公元前三百年（该时代又称为哲学的黄金期）的雅典公民，正被死亡恐惧或噩梦折磨，我该找谁帮我消除头脑里盘旋的恐惧念头呢？也许我会心事重重地走到广场上去看看，那里是许多重要的哲学学派的发源地。我走过柏拉图学院，该学院现在由他的侄子斯珀西波斯（Speucippus）管理；经过亚里士多德学派的吕克昂学院（Lyceum），亚里士多德虽是柏拉图的学生，在哲学观点上却与老师分道扬镳了；我还路过斯多葛学派和犬儒学派，对任何寻找学生的流浪哲学家视而不见。最后，我到了伊壁鸠鲁花园，在那里，我觉得自己有救了。