



死亡

——生命意识丛书

停停吧，你真美丽！
我的尘世生涯的痕迹就能够永世永劫不会消逝——
我抱着这种高度的幸福感
现在享受这个最高的瞬间。

ISBN 7-80527-431-2



9 787805 274317 >

ISBN7-80527-431-2

I · 137

定价：5.50 元



生命意识丛书

死 亡

杨 平 著

辽新登字 7 号

生命意识丛书—死亡

杨平 著

辽宁民族出版社出版发行
(沈阳市和平区北一马路 108 号)

沈阳市第九印刷厂印刷

字数:80 000 开本:787×1092 1/32 印张:5%

印数:1—15 000

1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑:张 涛 责任校对:许光云

封面设计:刘冰宇 版式设计:文忠实

ISBN7-80527-431-2
I·137 定价:5.50 元

目 录

引言

一、死亡之吻————— 8

1. 死亡恐惧心理的状态摹真/11
2. 死后的另一种境况/20
3. 抽象的恐惧和具体的恐惧/29
4. 凡人的恐惧和伟人的恐惧/33

二、死亡备忘录————— 36

1. 拒绝再活/37
2. 恐惧的非正常死亡/43
3. 参悟的坐化/46
4. 职业与死亡恐惧/51
5. 性格与死亡恐惧/60
6. 最后的声音/66

三、活在时间里的恐惧————— 76

1. 上帝创造了人同时也创造了恐惧/77
2. 儿童的黑色恐惧/78
3. 青春里的死亡暗影/80
4. “三十而立”的恐惧心结/81
5. 死亡约会/84
6. 死亡忌讳/87

四、揭开死亡恐惧之谜—— 93

1. 对未知的恐惧/94
2. 死后我会怎么样？/96
3. 留恋与牵挂/100

五、死亡恐惧潜意识的外化和转移—— 106

1. 正面转化/109
2. 负面转化/113
3. 极端化/115
4. 梦魇/116

六、死亡恐惧心理的治疗方法—— 118

1. 威利·卡瑞尔的“死亡恐惧征服法”/122
2. 成功者是否活的长？/127
3. 订购飞往天堂的机票/131

七、享受死亡——关于死亡的哲学—— 134

1. 关于死亡的几种假设/134

2. 死亡辩证法/149

3. 死亡之美/155

引 言

“像斯芬克司的谜那样，永远摆在我们眼前的是一个字——死。”

——巴金

人生来有许多恐惧，而对死亡的恐惧尤甚。从我们来到这个世界开始，我们便始终面临这个问题，不知它何时降临，何地发生，以何种方式、呈现何种形态来取走我们的躯体，这一切都是个谜。然而，我们又不得不去求解这个谜，因为我们必定要死，而且随时可能会死，尽管如此说不很吉利，但我们的心中已经潜意识地牢牢地植下了这一意念，并且形成内驱力而直接影响我们的行为和生活信念。

这个谜有着异乎寻常的引力，是贯穿人生全部的历程的一个大悬念，具有人类思想中至高无上的辩证法意义：死是必然的，然而那个最

后时刻的降临又充满了偶然性。而我们对死亡的恐惧,很大程度上来自于这个偶然性,我们害怕自己猝然离去,迈向那个陌生得毫无所知的黑暗世界。

恐惧可以分为本能的恐惧和意识上的恐惧,本能恐惧是一种生理现象,是活的有机体的生命受到威胁而引起的生理心理上的变化。任何动物都存在恐惧,哪怕它是多么凶猛的野兽。但是动物内心恐惧的内涵既简单又直接,它在未受到外界威胁时不会产生恐惧,而在遇到危险时或是呈现出凶猛的样子来克服恐惧和威胁,例如平时温顺的小猫在此刻会张牙咧嘴发出恐怖的叫声;或者是以最快的速度逃离此地,例如鹿、羊。因此,动物在克服恐惧情感上远比我们人类来得简捷而实用,而我们人类的恐惧情感却要复杂多了,因为人类的死亡恐惧主要是意识上的而并非只是本能上的恐惧,即“死亡意识”,这是一种集人的天性、情感、思想、伦理等各种成份于一身的相当复杂的综合体。

其实,人类的死亡恐惧心理起初并非这般复杂,只是在漫长的人类进化过程及人类思想意识发展过程中,逐步形成的。猿人的恐惧与其他动物的恐惧差别不是很大,原始人在向现代

人时代前进中,对死亡的理解、情感及恐惧呈现出有着质的差异的阶段性,呈现为动态的发展过程。但是可以肯定一点,虽然人类进化的越来越高级,人类社会越来越现代化,但对于死亡恐惧,却进化的不那么理想,死亡恐惧心理的复杂化,不但导致了现代人对死亡越来越恐惧,对死亡恐惧本身感觉也越来越恐惧。

人类的这种进化结果明显地体现在每个人的个体生命发展过程中。婴儿一落地就发出哭喊声,就是因为离开温暖而又安全的子宫,生命失去保障而对死亡产生恐惧所致。自此人从少年、中青年直到老年,死亡的恐惧始终紧紧地攫住人们心弦而且越来越严重,而对这种恐惧心理的引导和克服程度直接影响他(或她)的人生看法和行为性格,当然也可能引发他(或她)的创作灵感或思想火花,而他(她)们对其他事物的恐惧或多或少都能从这里找到根源。所以说,死亡恐惧极为严重地影响人的一生。

面对死亡,人们会表现出极为不同、千奇百怪的态度和行为举止,有的困惑,有的悲哀,有的自若,有的昏厥,有的激越,有的乐观,有的卑琐,有的无耻,有的壮美,有的崇高。这点,我们可以从一些接到死亡请帖的名人在他们最后时

刻的言语、行为中清楚地看到：

“我怎么会死”：唐太宗是我国历史上叱咤风云的著名人物，他建立起中国古代无论是版图上还是经济上都是最强大的王国，他感觉自己是力量的化身。他在临死前，躺在白色布幔中，在一次又一次昏厥中，终于感到死神就要降临了。在白色的恐惧中，他喃喃地呓语：我怎么会死。这句话表现出了这位对千百万人掌握着生杀予夺大权的枭雄对自己也要像凡人一样去死的不解和困惑，这个屠杀自己亲兄弟都毫不手软的“强者”，在生时对死的恐惧转化为了对其他人生死的操纵和定夺，但最终也没有逃脱死亡恐惧的枷锁。

“我能不能还活”：著名女作家三毛的自杀，震惊了世人。但实际上三毛是一个极其热爱生命的人。她死前曾满怀深情地写下了一篇名为“假如真有来生”的美文。在这篇文章中，她道出了对生活、对现世无限深情的爱，并渴望来生重返人间。这是一种美好可贵的感情，也是极有人情味，代表了曾来过人世所有人的共同心愿的一种声音。

“不甘离去的激愤”：被誉为战神的法国名帅拿破仑，在流放时死于谵妄症。他死时，发狂

般地冲进暴风雨中，狂呼：“我的上帝！法国民族！千军万马的领袖！”这种壮志未酬的激愤心态，是这些有志雄才面对死亡时的一个共同特征。他们对死神阻挠实现他们的宏图壮志感到愤怒和不甘心。

“无畏的直面”：美国总统威尔逊死的很安详。他面对死神，平静地说道：“我已经准备就绪了。”威尔逊代表了人世间的一类人，他们看透了生与死的奥秘，不再贪恋人间的浮华，中国古代许多有道高僧是这一类人的最集中的代表。

“生与死的困惑”：与上面那类人相反，许多人对死抱有极大的困惑，即“人为什么要死？”虽然这种疑问往往是从个人的角度出发的，带有一定的私利，但却也可以引发出一个更高层次的宇宙哲学命题，那就是法国哲学家格西迪死前曾说的：“人为何出生？我不明白！人为何生存？我不明白！又如何死亡？我仍不明白！”后来人更深一步地引导出了人生的最重要问题：我从哪里来？又到哪里去？

“最后的诗人”：很少有人能面对死神依然保持浪漫欣赏的心境，而能做到这一点的，大概算是超凡入圣者吧，可以肯定的一点是，他们是真正的诗人——艺术家。美国雄辩家亨利·瓦

尔德比彻临终时，自言自语道：太好了，现在，神秘奥妙的世界降临了。波兰钢琴诗人肖邦，只活了38岁。在他即将告别他短暂的一生时，对家人说：“请弹一首莫扎特的曲子，好让我回忆他。”肖邦是在艺术感受中度过生命最后时刻的。

“超越的幽默”：其实，智者是不害怕死亡的。死亡在许多人面前，是被嘲弄的对象。美国文学家马克·吐温临死时，他的病床旁聚集了很多，他向那些人说出一句诀别的话：“再见，我们还会相逢呀！”俄国19世纪革命家贝斯契夫·路明受绞刑的绞索断了，他跌了一跤，他从地上爬起来，笑道：“我老是不成功。瞧，我在这儿都遭到了失败！”这类人精神中蕴含的力量与价值又远远超过了肉体生命本身的价值，同时这种精神境界也反映出了他们生命价值的可贵。马克·吐温曾说，要活得起劲，即使死去，也好叫殡仪馆的老板为你流泪。这句话就是这种幽默得超越了死亡的人们的最好的注释。

“徒劳的逃避”：许多罪恶之人，对死亡抱着深深的恐惧，他们惧怕来自地狱里的惩罚，因此，临死时他们都是在痛苦中受煎熬。海因里希八世是英国的暴君，同时亦是残害女性之徒。他

在死前变得非常肥胖,既不能行走,也不能站立,只得躺着,忍受着梅毒的煎熬。临死之前,他唤来一位哲学家,想让哲学家帮他消除对死亡的恐惧。侍者问他,想跟哲学家说些什么,他回答说:“我还要想一会儿,让我先睡上一些时候吧。”在嘟囔声中,一代暴君痛苦地离开了人世。佛朗哥残酷镇压西班牙人民达36年之久。临终前,他对死亡害怕得不得了,他企图以他的权力证明他是强大的、不可战胜的,包括死亡。因此,他便不放过任何一次主持内阁会议的机会。但他已病入膏肓,不得已在他的衬衫下装上一根探针在测心跳,它通过一根导线传至隔壁医生办公室来控制。但他最终还是在不知不觉中垮下来了,而后连续4个星期神志不清。去世前,他曾一度恢复神志,说:“我真不知道死会这么痛苦。”佛朗哥对死亡的徒劳的逃避,证明了一个道理:一个人如果对这个世界没有贡献,只有罪恶,是不得好死的。

一、——死亡之吻

“死亡就是我们醒时所看见的一切”

“在我们身上，生与死始终是同一的东西”

——赫拉克利特

“死亡是自然之身的解体”

——德谟克利特

“死亡是一件和我们毫不相干的事”

——伊壁鸠鲁

我们首先要探讨的，理所当然的是人接近死亡时心里究竟是什么滋味这样一个问题。对于每个现在活着的人来说，这都是个全新而又陌生的问题。因为经历这种体验的人寥寥可数，大多数人都已不复存在，而没有经历过的则始终

对这个问题抱有深深的恐惧。人的普遍心理是排斥、否定死亡的,就像痛感一样,人们无论是在生理上还是在精神上都是在一种无可奈何的忍受状态中接受它的,当痛感离去,人们再也不愿意去回忆它了。因此,谈论这个问题就犹如揭开刚愈合的疮疤,实在是人们不愿干、不愿看的事情。但也正因为如此,使这个问题无疑披上了一层神秘的面纱,使人产生一种不愿意看到又忍不住要看的矛盾心理。人类的好奇心促进了人类文明发展到了今天这样的高科技时代,也使人对形形色色,千奇百怪的疑问产生了探究的强烈欲望,可以说当今人类对各种问题的研究触角已无往而不在,对人走向死亡时的恐惧心理这一重大问题当然成了关注的热点,而揭示这一神奇的奥秘,无疑是给心理越来越焦虑的现代人打上一针镇定剂,因为解除恐惧的最佳方法就是了解它,认识它,而只有认识它才能超越它,战胜它,只有这样,我们每个人在与死亡“接吻”时,才能坦然自若,让生命放射出最灿烂的光芒。

说到死亡之吻,使我们不由得想起了生命之吻。自古至今,吻代表了亲情、爱情和种种生命温暖的感觉,但有时吻也是离别、出卖甚至死

亡。可以说，吻是人内心情感发生激变时的惯常的，最有代表性的行为，尤其是在生与死的重大关头，生命之吻就是如此。

据旧约圣经《创世纪》第二章第七节所说，上帝用尘土造了亚当后，对着他的嘴吹了一口气，亚当从此就有了生命。这是人类诞生以来第一个吻，也是最伟大的吻，是造物主将“生命的灵魂”注入人体内的最神圣的一刻，从此人类学会了吻，这一感情最为激荡的动作。上帝这个吻创造了人的生命，被称之为“生命之吻”，而当人坎坎坷坷地走完一生的旅途之后，便是另一个惨痛、激荡的吻，这就是“死亡之吻”。最早著名的“死亡之吻”是犹大的吻。根据新约圣经记载，犹大接受了大司祭付给他的 30 枚银金，背叛了恩师耶稣，按照事先的约定，当大司祭到客马尼园抓耶稣时，犹大走上前去拥抱并亲吻了耶稣，好叫他们知道谁是耶稣，耶稣随即被捕，然后被订在十字架上。在这个犹大之吻的事例中，犹大成了恶魔死神的象征，也使“死亡之吻”染上了深深的恐怖色彩。对于“死亡之吻”，与其说人们是对死亡的恐惧，不如说是对犹大之吻的恐惧，即死神会把我们怎么样，这一点可以从著名的童话《睡美人》里得到证明：美丽善良的小公主

死去后,一个英俊王子偶遇并爱上了她,在一个深深的吻后,小公主重新获得了生命,这个故事表现出了人类想在“吻”中用爱情战胜死神的潜在愿望,这是对犹太的“死亡之吻”的正面的直接对抗,这也是这个童话在老百姓中广泛流传、经世不衰的魅力所在。但遗憾的是,“这是一个童话”就提醒了人们这只是一个美好愿望,同时也表明一个道理:愿望越强烈,其心里潜在的恐惧感就越强烈,这个美丽的故事最终平息、安慰不了人们面对死神时的恐惧心理,人们间接或直接面临死亡时,存在各种各样的恐惧感是必然的,其实也是正常的。

1. 死亡恐惧心理的状态摹真

人类存在的死亡恐惧心理是普遍的,相同的,但是在不同的时候、不同境况、以不同方式面对死神,其内心恐惧状态是不一样的,这个问题我们后面再加以探讨,这里我们来讨论另一个与此相类似的问题,即间接面对死亡和直接面对死亡时的不同状态。这是一个具有普遍意义的问题:人在死前可以分为两个阶段,即大部分时间里的间接面对死亡阶段和最后的直接面