

感悟人生

——让生有意义,死无恐惧

马东佑 著

中山大学出版社

感悟人生

——让生命散发无限热情

王 明 著

中国文联出版社

感悟人生

——让生有意义,死无恐惧

马东佑 著

中山大学出版社

·广州·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

感悟人生：让生有意义，死无恐惧/马东佑著. —广州：
中山大学出版社，2008.7

ISBN 978 - 7 - 306 - 03127 - 3

I. 感… II. 马… III. 死亡哲学—通俗读物
IV. B086 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 095734 号

出 版 人：叶侨健

策划编辑：中 原

责任编辑：钟永源

封面设计：贾 萌

责任校对：原 济

责任技编：何雅涛

出版发行：中山大学出版社

电 话：编辑部 020 - 84111996, 84113349

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160

地 址：广州市新港西路 135 号

邮 编：510275 **传 真：**020 - 84036565

网 址：http: //www. zsup. com. cn E-mail: zdcbs@mail. sysu. edu. cn

印 刷 者：广州市怡升印刷有限公司

规 格：880mm×1230mm 1/32 8 印张 200 千字

版次印次：2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印 数：1 - 3000 册 **定 价：**23.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与出版社发行部联系调换

前 言

人的生死问题，是人生的重大问题，也是一个沉重的话题。人类从远古洪荒时代起，便开始了对人的生死问题的思索，它折磨着一代又一代人，成为人类思索的永恒问题。然而，中国忌谈死的文化传统，使人们对死亡问题至今仍然很忌讳。现代社会是人们崇尚年轻、活力和享乐的时代，万众瞩目的中心是美女如云、健男如星的歌坛影坛和体坛。年老、疾病、死亡往往被人们无意识地忽视或有意识地遮蔽掉了。可是，在自然规律面前，更不要说如果碰上像“512”汶川特大地震或其他天灾人祸，人之生死问题，确实成为天大的问题，正所谓人命关天。对生死问题，人们不可不思考，而且也应该去思考并加以讨论。如“512”劫后余生的人们，就要面对亲人突然离去，如何振作精神，过好自己的人生等等问题的思考。死亡并非属于老年人的专利，不要以为这种事情与我们离得很远，其实离每个人都并不遥



远。大自然是非常公正的，它使一切生者皆有死，而死者永远不能复生；尽管人类是万物生者之中的佼佼者，同样也要走向死亡。由于人有思维能力，人就要在享受生的幸福、生的愉悦、生的高品质的同时，无可避免地经受死的痛苦、死的恐惧和死的悲哀。

有人认为，现代社会的人们，由于生活节奏加快，由于更加忙碌的现实生活，人们往往无暇考虑死亡问题。还有人认为，平民百姓不会把生命看得那么珍贵，对死亡问题不会考虑得那么多。然而，我们必须知道，处于现代化生活条件下的人们，虽然面对激烈竞争，更加讲求时效，但又会从更多的方面去感受幸福生活，体验人生的美好，会更加珍惜生命。这不管你的地位高低，也不论你富有还是贫穷，一般来说都是如此。如果有区别，那就是身份或地位高贵的人，富有的、生活过得好的人，可能更加不愿想到死亡，不想受到死亡恐惧的困扰，真正到了临死之时会有更多的舍不得而已。江西师范大学郑晓江教授指出：“已有越来越多的国人意识到生死问题的重要性，其深层原因当然是温饱状态大为改善后，人们的生死问题开始凸显，受到更广泛的关注是必然的。”早在1994年就开讲死亡学课程的我国台湾大学心理系主任杨国书教授，是生活在当今时代的青年学者，他认为，现代人对死亡的关注越来越

越多。为什么？他总结了四个原因：第一是好奇。因为没有人告诉人死亡以后的事情，凡是离去的人都不可能回来告诉人们什么，于是人们就永远地对死亡充满了好奇。第二是苦闷。现代人的苦闷可能要多于原始人，因为原始人生活比较简单，相应的痛苦就比较单纯而简单。现代人小时候还比较单纯，长大后复杂的事情就多多了，痛苦、苦闷也增多了。第三是压力太大。认真地考虑过是不是要自我了断的人并不少，这并非耸人听闻，实际上是真的。在有的高等学府，每年都有自杀的学生，正在处于花季的人，竟然采取似乎不可思议的行动。可以想象在下决心自我了断时，他（她）会有多大的压力。第四是为了探索生命的意义。人是一种需要生存意义和理由的高级动物，因为人会思想。如果人真正觉得自己是生活在无意义的状态之中时，就会感到莫名的痛苦，不知道该往哪个方向走，不晓得该如何打发日子，越是会去思索生命意义而没有明晰答案的人，心中的焦虑就越大。

所以，现代社会的忙碌生活只能使人们对死亡的恐惧和对生命意义进行的思考，被有所遮蔽和淡忘，但不可能使之被取消；现代社会的激烈竞争，有可能弱化人们对于生死问题进行的哲学思考，但不可能消除人们对于生死问题思考过程中产生的激烈思想斗争，以及对于死亡的忧虑和



恐惧。死亡不会因为忙碌而离我们远去，而人们精神趋于浮华却正好说明，探讨人之生死问题并不是不合时宜的。现今媒体常有关于人的自杀的报道，沉痛的事实正是对加强生死教育的重要性和紧迫性的呼唤。

我在两年前退出现职工作岗位时，曾与一些先于我退出工作岗位的同事谈起退下来后可以做些什么事情。不少同事谈到，可以多看书报，多锻炼身体，多为子女和亲友做些应该做的事情，还可以参加一些公益活动等。但也有同事认为，离开了工作岗位，干啥都没有什么意思了，就连看书，过去可以结合工作去学习，现在看书已觉得没有了目的，也感到看不进去。有的还说：“下来干什么，不就是等死嘛。”这话，难免使人心感沉重。有的青年人，在工作等人生事情不顺利、不顺心时问我：“人生有什么意义？”他们的心情我是理解的，而对于他们提出的问题，我一时也感到有些困惑。我还想到，当今太平盛世，却常有人尤其是一些如“天之骄子”的年轻人，拿生命当儿戏，动辄就自杀，这可能与社会处于经济形态转换时期的浮躁思想情绪和缺乏生命教育有着密切关系。由此，在以往认识的基础上，我通过进一步的学习与思索，就更加认为死与生的问题是值得人们认真思考和清楚地认识的人生重大问题。

认识生死问题，有助于人们自觉顺应万物生灭流转的规律，达到理智地从内心去超越死亡。大多数人从童年或少年时候起，就知道人是会死的，死亡的忧虑与恐惧就终身伴随着自己。自古以来，人类为了缓解死亡的忧虑与恐惧，曾经想尽办法。但时到今日，事实证明并没有完全奏效的方法。对死亡的难以解脱的忧虑和恐惧，仍然是现代人最大的人性压抑。因此，进一步探讨和认识死与生的问题，今天对于人们显得十分必要和重要。

放眼古今中外，已有许多不同的学科，如作为自然科学的死亡医学、死亡生物学，作为社会科学的死亡哲学、死亡社会学、死亡心理学、死亡现象学等，以及众多的名人学者，如中国的老子、庄子、王充、贾谊、嵇康、陶渊明、范缜、张载、陈白沙、王阳明、王夫之、洪亮吉、梁启超、鲁迅、毛泽东等，外国的古希腊罗马哲学家苏格拉底、德莫克利特、柏拉图、亚里士多德、伊壁鸠鲁，中世纪和文艺复兴时期西方哲学家蒙太涅、布鲁诺，近代西方哲学家培根、卢梭、狄德罗、康德、黑格尔、费尔巴哈，现代西方哲学家叔本华、克尔凯廓尔、尼采、弗洛伊德、海德格尔等等，都对死与生问题进行过深刻的探索，留下了丰富的不同著述。在外国，尤其是美国，专家、学者对死亡学的研究开始得比较早，进行



得比较广泛和深入，死亡教育甚至已成为美国从幼儿园到大学以及医院和一些社会服务机构的必修课程。反观我们中国，自古以来由于安命乐生、重生轻死的传统文化的影响，也由于近、现代复杂的理论背景影响，在人性、人道主义等人的问题被忽略、被压抑的同时，死亡问题的研究及教育也被忽视了，比起人家已有较大差距。中国人民大学教授顾海兵指出：“我们的整个科学及教育的体系中，只有生的教育，而没有死的教育；只有优生学而没有优死学；只有计划生育而不计划死亡；只有人生观而没有人死观；只有生的崇高而没有死的光荣。……”^①正是由于上述原因，人们往往用沉默来回避生与死的人类重大问题。对于丧失亲友的痛苦，尤其是自身对于死亡问题的想法或感受，就更加不想或不敢言及，因为怕被人看成是有贪生怕死、自私自利的资产阶级腐朽没落思想。尽管上个世纪改革开放以来，中国学术界开始了对死亡问题的全面研究，“催生出一门雏形初显的死亡学”^②，并且提出了“死亡教育”的课题，但事实上工作的深度和广度都还很不够。我们国家今天在坚持以人为本的科学发展观，建设和谐社会的新形势下，应当进一步做好这方面

① 转引自李亚杰《什么是临终关怀》。

② 清华大学王晓朝教授语，转引自靳凤林《死，而后生——死亡现象学视阈中的生存伦理》，人民出版社2005年版，第12页。

的工作。明确地说，我们国家应当有步骤地开展以正确认识死亡和热爱生命为核心内容的普及的生命教育，使人们树立清晰的、正确的生死观，能死无恐惧、生有意义。当然，这需要各门相关学科的工作者和各级相关组织机构，以及各个有关方面共同来进行长期的大量的艰苦深入的努力。美国文学家艾略特曾指出：“若对死亡问题避而不谈，但迟早都会面临，到时社会就会慌乱、手足无措、失去很多正确而且人道的处理机会。”这对我们无疑是一个有益的提醒和启示。

进行以正确认识死亡和热爱生命为核心内容的普及的生命教育，让人们正确认识死与生的问题，有针对性、有重点地做，才会收到良好的效果。这里面最为关键的在于帮助人们懂得万物生灭流转的规律。恩格斯在《反杜林论》中说：“当我们深思熟虑地考察自然、人类历史或我们自身的精神活动时，在我们面前首先呈现的是种种联系和交互作用的无限错综之图画，其中没有任何东西是不动和不变的，万物皆动、皆变、皆生、皆灭。”万物生灭，流转不息，周而复始。人总是处于大自然的“普遍的、共同的秩序中”，处于自然万物无限循环的“洪流”中，生生死死原本是人类的“共同命运”。^① 这种万物生灭流转的客观

^① 引号内语为狄德罗语，引自段德智《西方死亡哲学》，北京大学出版社2006年版，第175页。



规律，实质上也是辩证唯物主义的对立统一规律的体现，是不以人的意志为转移的。人只能自觉地顺应这种不可改变的客观规律，理性地进行人的生死问题的哲学思考，不断地克服对于死亡的忧虑和恐惧。这样，人们才能主动构建积极的生存状态，努力实现人生价值。

认识生死问题，有助于人们树立正确的生死观和价值观。思考死亡，是为了更好地生活。人从意识到死亡并对其进行思考是感受生活的开始，因为死亡牵涉着人往何处去的哲思，暗含着对人生目的的关注。人对已生，不可选择；而对死亡的思索，却会使人不断地去追寻自身生存的意义，而且会使人意识到自身有可能逐步获得掌握命运的自由，从而就会促使人们更有信心地珍惜自己的生存。中国古代哲人荀子讲：“生，人之始也；死，人之终也；终始俱善，人道毕矣。”西方哲学家塞涅卡说：“一个人没有死的意志就没有生的意志。”可见，这些哲学家早已悟出了预早弄明白死与生的问题对于人生的积极意义。应该说，只有具有清晰的死亡意识的人，才有可能获得人生的整体意识和有限观念，体悟出人生的有限性和短暂性。有了这种体悟，对于一个人的人生安排是很不相同的。一个人有了这种体悟，才能克服在人生过程中只知生活而不知生命，把生活当作人生的全部的偏向，或者只知生命而不知生活，不

知生命需由生活来表现，奉行保命哲学，刻意抑制生活欲求的偏向；有了这种体悟，才可能结合客观条件，对自己的人生做出正确的切实可行的总体筹划，也才可能自觉地克服得过且过的态度，树立生活的紧迫感，才能有毛泽东说的那种“一万年太久，只争朝夕”的精神和鲁迅说的“万事要赶快做”的精神，从而“双倍地享受”和利用自己的有限人生。有着对自己人生的整体性和有限性的认识以后，有的人也可能由“生命无常”而误入“及时行乐”的歧途，但是可以肯定，对更多的人来说，对“人生苦短”的感受，会促使人们更好地度过人生，甚至会达到自觉地赋予有限人生以永恒或无限的意义与价值。

认识生死问题，有助于人们使人生过程变为积极的、有尊严的过程。人与自然界的其他动物一样，必然经历一个从诞生到成长到衰老到死亡的过程。凡生者莫有不死，生命自虚空中诞生，便一步步走向死亡，死亡每时每刻都在向我们逼近。所以，哲学家说，人是一种“归终存在”、“向死而在”的动物。当然，其他动物其实也是如此。对此，黑格尔说是自然对人所执行的、必然的、无法逃避的“绝对的法律”，庄子则把它说成是“天刑”。不管怎么说，死亡对于每一个人的人生都是一种最严酷的挑战。我们只有积极面对，才不至于处于被动，才不至于丧失尊严。虽然每



个人都明白自己会老、会病、会死，但当自己还年轻、健康，离死亡似乎比较遥远时，却往往不愿意去思考、更加不愿意去接受这个凡是人都会面临一死的事实。尽管如此，我们还是应该通过有关生死问题的社会教育的努力，使更多正在享受现代社会生活的人们，在过得生机勃勃、健康舒适并且感觉死亡尚未临近时，对必然要经受的衰老、疾病、死亡问题，能够超前地进行一番理性的思考。依靠现代社会的文化科学知识，并借助前人的经验和智慧，使自己获得更多更好更有效的知识、勇气、方法和途径，来面对或解决生命过程中的衰老、疾病、死亡等负面影响，以使自己能将随时尤其在最后时刻遇到的痛苦、忧愁、恐惧和焦虑等降低到最小的程度，从而获得更高的生存智慧和生存自由，更多的内心安宁和快乐。事实证明，即使是临终阶段，也并非只是人生的消极或否定的阶段，而是可以使之成为人生一个积极的、肯定的阶段，成为人生一个具有特殊意义的“成长”或“升华”的、有尊严的阶段。因为处于这个人生阶段的人最容易真正地摆脱俗累，最能更少甚至毫无偏见的反思人生和世界，从而窥见人生和世界的“终极实在”，本真地体悟出人生的真谛。孔子说：“鸟之将死，其鸣也哀，人之将死，其言也善。”历史上，身为罪恶之人，在临死之际，由于对人生认识的醒悟，抑或“良心发

现”，因而供认自己的罪行，以示改恶从善；或是供出同伙恶行，以免祸害他人；或是献出自己的独特技艺、秘方、资产，以作救赎罪恶者，也不乏其人。而英雄豪杰、历史名人在临终阶段使生命绽放光芒的史实更是数不胜数，其根源就在于他们对于死亡的正确理解和对于人生的崇高态度。元素周期表的建立者门捷列夫就是这样的代表之一。门捷列夫发现了元素性质与原子量之间的周期性变化规律，建立了元素周期表，取得了19世纪化学史上的最高成就。这一成就揭示了物质世界的秘密，给化学家提供了十分强大的武器，对现代化学和物理学的发展起到了有力的促进作用。门捷列夫到了晚年，在1905年6月10日的日记中，他对自己的成绩表示满意，也对很多事情没有完成表达了惋惜之情，他写道：“我希望，我生命的足迹是坚实的，当然，不是永远，而会是我将近的死亡之后很长一段时间内。在科学中，我的印迹更多些，但它们是否坚实呢？我的名字由4个东西构成：周期、对气体压力的研究、对溶体作为‘缔合’的理解和《化学原理》，这是我的全部财富。它们不是从谁哪里拿来的，而是我自己生产的。这是我的孩子，而且我像珍惜自己的儿女一样珍惜它们……”1906年下半年，门捷列夫自感来日无多，他就着手对自己的生活和多年的活动进行总结，开始写《简单自传》和《我的论



文名录》。1907年1月19日是门捷列夫一生中工作的最后一天，1月20日早晨门捷列夫的心脏骤停了。在门捷列夫的葬礼上，成千上万的人护送他的遗体到墓前，其中有十几个青年学生抬着一张巨大的化学元素周期表，以此向他表示无比的怀念与崇敬。

进行生死问题的学习与教育，帮助人们形成正确的死亡意识和构建积极的人生信念，既需要系统全面和独到精深的学术著作，但我也感到当今尚还需要更多更为通俗易懂、较少学术阐述、较多典型事例、较为适合大众阅读的文本。正是由于感到与广大读者探讨生死问题并从中获得对人生意义正确认识的必要性和重要意义，我的心中不自量力地萌发出了对生死问题的写作冲动。也正是本着争取使深沉的道理变得并不艰涩，与广大读者尤其是社会基层一般读者共同探讨之目的，在学习许多名人、专家、学者著述的基础上，我就大胆地来撰写本书。当然，我知道自己的写作离读者的要求定会有差距。但是，既然生死问题是人人都不可回避的问题，我就诚恳地期望有更多的读者来共同探讨，我更真诚地期待大家能对本书多加指正和赐教。

就在准备将书稿付梓之际，惊闻汶川特大地震发生，痛悉顷刻之间数万同胞不幸遇难，几十万人受伤，千余万人需要紧急安置。幸有中国共

产党和国家政府以人为本、执政为民，领导抗震救灾坚强有力；幸有我中华同胞坚强不屈、患难与共、心手相连、众志成城，才使灾区同胞生命伤害以及国家和民众财产损失减到最少。事实证明，灾难可在瞬间使人间生灵涂炭，但不能使顽强、智慧的人们屈服！灾难可以无情地剥夺人的物质生命，但善良、纯朴、勤劳、智慧和富有爱心的人们，无论男女老幼，却在遇难中使生命的意义与价值得以永恒！灾难残酷地给予人们种种痛苦，但明智的人们也能从灾难中更加懂得生命宝贵、人生美好，更会加倍珍惜。任何时候谁也无法保证不发生天灾人祸，但人只要善良、本分、真诚、富有爱心地生活于世，赋予人生意义，就能活得有价值。这样活过的人，其人生意义就能得到人们的认同；这样活过的人，就能获得人们的理解、认可以至赞赏、钦佩、崇敬！这样的人即使被灾难夺去了生命，但依然会活在人们的心中！正因为如此，笔者谨以此书向在汶川特大地震灾害中不幸遇难的同胞致以沉痛的哀悼！向在地震灾害面前舍己救人、英勇抗震、奋勇救灾、奉献爱心的可敬人们致以崇高的敬意！