

自序:

生死两安

初春的西子湖畔，桃花开得艳丽，柳芽绿得可人。我晨起漫步苏堤，展目远眺，丝丝雾气在湖面上飘荡，水中小岛若隐若现，恍恍惚惚，我觉得《庄子》书中所描绘的“藐姑射之山，有神人居焉”之景已再现人间。

人生是如此美好，不过，我此次赴杭州，并非是用来享受人生的，而主要是来谈人生的另一极——死亡问题的。1997年4月，“海峡两岸临终关怀学术讨论会”在杭州的富华大酒店开幕，我在会上就中国传统死亡智慧与现代死亡学教育问题讲了近30分钟。

我以为，现代人在死亡方面出现的许许多多问题，可以从中国传统死亡观中汲取有益的教益。如果说，现代人从人生的品质来看，其水准要大大高于传统人的话，那么现代人在死亡品质方面

则要远远低于传统人。主要是因为现代人有着比传统人更强烈的生存意识，更炽热的物质欲求，更多更广的拥有，更清晰的人生执著，所以，他们也就必然要承受更大、更多、更强烈的死亡焦虑与痛苦。尤其是现代人把“生”与“死”截然断为两节，以至于生死两茫茫——皆无法真正领悟其奥秘，从而导致生死两不安——既无正确的人生观与人生操作，也对死亡产生极大的恐惧与悲哀。

所以，沟通“生”与“死”，视“生”、“死”为互渗的两个领域，乃是现代人建构起科学且合意死亡观的核心与基石。中国传统死亡智慧，无论是儒家“杀身成仁”、“舍生取义”的精神超越死亡的方式，还是道家“生死齐一”之本体性超越死亡的观念，抑或佛家“了生死”的“往生”式超越死亡的追求，以及中国民间百姓皆坚信的“阴间”与“阳间”可互通的神秘式超越死亡的方法，等等，皆旨在沟通“生”与“死”，以寻找出生死的结合点，既为人生的性质与意义定位，又为人死的性质与意义寻找到一种中国化的解释模式，并为人们坦然地面对死和最终回归那永恒的“甜蜜之乡”提供一条可行之途。

可以说，于百年来，中国人就是在这些观念的导引下，不同程度地实现了“生死两相安”的理想状态。

故而，我对与会的诸位先生报告说，我在南昌大学开设“生死哲学”课，在对学生进行死亡观教育的过程中，讲授的宗旨是让学生们沟通“生”与“死”，破除生死截然二分的流行观念。记得还在 1994 年我开设“中国死亡智慧”的选修课时，约有 200 余名学生报名听课，而到了 1997 年，我开设“生死哲学”的全校选修课时，第一学期有 1360 余人选修，第

二学期也有 1230 余人选修，这从一个侧面说明现代中国人迫切地需要这方面的知识。而我觉得，下世纪初，随着人们生活水准的大幅度提升，“温饱”问题逐步解决，将使更多的中国人关心“生死”问题，那时，人之生与死等有关问题及学说都将成为“热点”与“显学”。

我的演讲似乎引起在座的诸位先生、女士的极大兴趣。供职于台湾成功大学和阳明大学医学院的赵可式博士告诉我，我在台湾三民书局东大图书公司出版的专著《中国死亡智慧》是她指定给学生的必读书，她和学生们都很喜欢这本书，有机会她可以把学生写的读后感寄给我看。

我在台湾已出版了五种书，但今天才第一次听到台湾读者的反应，心中自然十分高兴。供职于台湾大学医院的邱泰源先生会后也来找我，说：非常遗憾，因身体不适，未能听到我的发言。台湾安宁照顾协会理事长钟昌宏博士、香港白普宁宁养医院的李文豪医生、台湾耕莘医院的黄耀祖医师、台湾省立桃园医院的杨友华医师等，则迫切地想要得到我在百花洲文艺出版社出版的《中国死亡文化大观》一书。后来，我与邱先生、李先生同坐黄包车，在杭州找书店，还真的买着了这本书，总算了结了一桩心愿。

记得我来杭州之前，心中还颇踌躇，因为我研究的课题是“生死哲学”，我阅读的书籍多属哲学类，我授课的对象大多为哲学系的学生，为文著书亦自认为是生死哲学方面的东西，还从未与医学界打过交道，不知该不该去参加这属于医学领域的临终关怀方面的学术讨论会。现在看来，我不仅应该到会，而且要更自觉更主动地把自己十余年来有关生死哲学的研究引入医学界，为临终关怀事业的发展贡献自己微薄的力量。

会议结束，我返回南昌的家中仅 3 天，就在晚上接到海峡那边的邱泰源先生打来的电话，希望我能在适当的时候到台湾安宁照顾协会第一届年会第二次会员大会作特别演讲，我自然欣喜万分，满口应允。接下来，我马不停蹄地办了 6 个月的手续，在邱泰源先生大力协助下，终于在金秋十月飞越海峡，到了台湾，实现了心中的宿愿。

1997 年 10 月 4 日，我进入马偕医院豪华的会议大厅，在钟昌宏博士主持下，面对数百名来自台湾各大医院、医学院从事安宁照顾工作的医生和护士，开始了我赴台后的首次演讲。

我认为，如何使临终病人达到“善终”，亦即让人们坦然、平静地接受死亡的降临，是安宁照顾的主要目的，为此，不仅需要调动医学的所有资源，还必须引入诸如心理学、宗教学，尤其是生死哲学的研究成果。而在这方面，我们又尤其要重视发掘中国传统的死亡智慧。因为安宁照顾主要的还不是医学技术性的治疗（面对的患者基本上是无法治愈的，只能做疼痛性控制），它更是一种心理的、观念的、精神性的辅导和慰藉，而任何人的观念、心理与精神的构成，无不受到民族的、历史的、传统文化的巨大影响。所以，要在中国大力推进安宁照顾的事业，提高其效率，使患者“安死”，享有生命最后时光的尊严与欢欣，就必须深入地研究中国传统的死亡智慧，使其成为可供现代中国人、现代医学运用的宝贵资源。

我在演讲中特别提出，对临终病人的精神性安抚，关键在掌握其文化背景，对具有不同教育程度、思想观念、价值取向者要运用不同的死亡智慧辅导之，这也许是提高安宁照顾工作效率最重要的途径之一。而让患者，乃至一般的人免于死亡焦虑与恐惧的最主要方法，就是使人们明白“生”中有“死”、

“死”中有新“生”的观念，亦即“生死互渗”。所以，一个文化素质较低者，通常可从民间的“阴间”与“阳间”的死亡观念中汲取智慧，从而达到“生死互渗”的体认；一个有极高道德境界者可以从儒家“立德、立功、立言”的“三不朽”中获得“生死互渗”的智慧；一个有高超人生艺术者可以从中国古代道家“生死一体”的智慧走到“生死互渗”观；一个有宗教情操者可以从佛家“了生死”的智慧中获得“生死互渗”的观念，等等他们因此而不同程度地透悟了生死的本质，获得了生死的大智慧，从而能够坦然而平静地走向死亡。

我这场有关“中国人之死亡智慧”的特别演讲，持续了50分钟，赢来了一片真诚的掌声。

会议休会时，我又见到了赵可式博士、杨友华医师、周长旗修女、黄耀祖医师等等杭州会议上结识的朋友，心中十分高兴，而许多先生、小姐则要求复印我的讲义，邀请我去他们供职的大学和医院演讲，我自然满口答应。后来，邱泰源先生和赵可式博士为安排我的演讲行程，足足忙了数个小时。于是在接下来的十余天中，或乘飞机，或搭火车、汽车，在台北、台中、台南、高雄、嘉义、花莲等地匆匆来回，分别到马偕医院、台中荣总、佛光大学生死学研究所、台湾大学医学院缓和病房、耕莘医院、台南护理学校、成功大学及医学院、高雄医学院、辅仁大学哲学系、慈济医学院、台北荣总等处总共演讲了14场，所到之处，颇受欢迎。我虽然紧张万分，讲得声音都有些嘶哑，十分辛苦，亦无时间参观地方名胜，但心情颇佳。演讲之余我拜访了仰慕已久的韦政通先生，畅谈甚欢，同时还结识了杨炳南先生、陈良圭先生等一大批新朋友，实乃人生一大幸事。

回想起来，我在台湾的十余场演讲中，一般都比较自然，因为我研究生死问题十余年，又为赴台而专门准备了半年之久、但是，我在台大医院缓和病房的那场演讲真的有些怯场。记得那是在 10 月 11 日，我上午在耕莘医院作了两场演讲，中午由陆幼琴院长在日本料理馆设宴款待，席间有周长旗修女、黄耀祖医师和各位新朋友在座，大家相聚甚欢，但我心中老有些忐忑不安，就是因为下午有一场特殊的安排。

饭后，我们一行 4 人同车到达台湾大学附属医院缓和病房。在一间宽敞的主大厅内，我居中而坐，护士小姐把近 10 位癌症末期病人推过来，他们全都容颜大变，精神萎靡不振，身上、脸上还插着各种管子。后面站着患者的家属，再后则是医生与护士、志工人员等，这就是邱泰源先生给我安排的特别节目：为癌症晚期病人讲“生死智慧”！

我记得当时我主要讲了两点：一是每个人之人生的意义与价值并不是由生命时限的长短决定的，而是取决于人生的内蕴是否丰富。人终必一死，或迟或早，这也许就是“命”，以人力是无法违背的。所以人们只能在生前努力地奋斗，品尝各种人生的滋味，到死时也就应该安然瞑目了。古人把此叫做“尽人事，以俟天命”，即每个人必须尽人事，即使患了绝症，也要努力。不仅医护人员要努力，家属要努力，病者本人更要努力，一切的事都已做完，那就要顺从“天命”，面带微笑，迈向生命的终点。讲到此，我又提到《荀子·大略》中孔子与子贡谈到的“安息与休止”的故事，说明了人们生前如果十二分地刻苦，无一时一刻喘息的机会，就能够去憧憬“死”，发出“大哉，死乎”的感慨，并体会到死作为甜蜜的“永恒之乡”

的巨大价值，从而消解一切死亡的恐惧与焦虑。^①

当然，更重要的是，我们每个人生前就要建构起某种生死观，来达到超越死亡的境界。其中关键是意识到“生”与“死”是互渗和密不可分的，比如，人活着的机体本身就蕴藉着死亡。像细胞每时每刻都在死亡和再生，人的机体也在不断地死亡和新生，等等。又比如，人活了一日、一月、一年、十年、百年，但反向来看，则是死去了百年、死去了十年、死去了一年、死去了一月，死去了一日。又如，人必在某个特定的时刻突然就具有了死亡的意识，从此，人的整个生命行程都蕴含着死亡的观念。由此可知，“生”与“死”不仅密不可分，而且互相渗透，既然如此，我们对每时每刻都在自我之身上出现之“死”又何必去恐惧呢？

我的演讲持续约一个小时，接着回答了两个问题，周长旗修女还对我的演讲做了一些回应，看得出效果不错。会后邱泰源先生专门对我表示感谢，我在台湾的“演讲历险”终于结束，回到台大医学院医护大楼的特别接待室，我情不自禁地松了一口气。

我在台湾最专业化的演讲是在 10 月 8 日。龚鹏程校长、纽则诚所长热情相邀，我终于到了被誉为世界上第一个生死学研究所所在地——佛光大学南华管理学院。我对约 50 名从事生死学的学生和教师们讲到，台湾的生死学研究是在傅伟勋教授大力推动下蓬勃开展起来的，已取得了相当大的成绩，尤其是与医学领域的安宁照顾相结合，使学术直接化为操作，这方面是大陆望尘莫及的。但是，就我有限的阅读面来看，台湾

① 参见本书第三章

的生死学几乎主要集中在研究有关死亡的问题上，生死学成了“死学”，而不谈人生问题。台湾书市上也有大量关于人生的书籍，但多为具体性、指导性的人生书，绝不谈“死”。所以，在方法上还是有欠缺的在我看来，研究“死”是为了谈“生”，探讨“死”，是为了更好地“生”，也只有结合人生问题研究“死”，才能真正把握“死”。因此，研究人生一定要将死亡问题纳入其中，否则人生问题也研究不透。我以为，中华民族历经一个多世纪的磨难之后，经济发展有突飞猛进之态势，当今，中国社会、政治、人的思想观念、价值取向、思维方式等都发生了巨大的变化，所以，人之“生”、“死”问题将日益突出，这就为生死学，或生死哲学、人生哲学、人生学、人生科学的发展，灌注了巨大的动力。21世纪初，将肯定会在 中国产生人生观、死亡观问题的大讨论，一如 20 世纪 20 年代出现的“科玄论战”一样，它将为全面振兴的中华民族寻找到精神家园和生死的准则。我的演讲赢得诸位同仁热烈的掌声。

紧张、忙碌的半个月过去了，我的台湾之行结束了，1997 年 10 月 17 日 9 时，我搭乘国泰民航班机准点起飞，告别了热情、细致、敬业精神十分突出的台湾各界的新老朋友们。看着机下一望无垠的蔚蓝色大海，默默地数着机翼旁大朵大朵的白云，我全身轻松，遥祝海峡两岸的文化与学术交流更加频繁，共促全体中国人的福祉。

现在，我将在台湾各地演讲的稿子予以补充、扩展、深化，便成了摆在诸位面前的这本小书。这本书决不能帮助人们摆脱死亡，而是要从中国传统的死亡观念及中华民族千百年来 的死亡实践中发掘有益的资源，并融入作者十余年对生死哲学的研究成果，以便让读者能够在咀嚼古老的死亡观念、的基础

上，认识及掌握生死的性质与意义，通过透悟“死”而更好地“生”，终则达到生死两相安的人生最佳的境界。

郑晓江序于
1998年3月

学问功夫，
于一切声利嗜好，
俱能脱落殆尽，
尚有一种生死观念，
毫发挂带，
便于全体未有融释处。
人于生死念头，
本从身心性命根上带来，
故不易去。
若于此处见得破，
透得过，
此心全体方是流行无碍，
方是尽性至命之学。

——王阳明《传习录》

第一章 死亡之困惑

“死”是每种有生之物的最终结局，“死”是人类无法抗拒的命运，“死”是每个人无从躲避的宿命。人一思及此、一念及此，便会恐惧不安，甚至会万念俱灰，从而在人生中做出一些异常或反常的行为来。现代人在人生的状态上要远远高于传统人，但由于特别关注“生”，无暇对死作深度思考，在死亡的问题上产生了极大的困惑，这就使现代人之生活品质难以真正地提高。所以，我们不仅需要建构一种科学且合意的人生观，还必须拥有正确的死亡观，以获得某种生死的大智慧，从而既提高生命的质量，获得幸福、顺畅、快乐的人生，同时也能够消解对死亡的心理恐惧，平抑死亡引发的悲痛与创伤，并为人生充上永不枯竭的动力，最终超越死亡。

●生存品质、生活品质与人生的品质

人们要获得人生幸福与超越死亡的智慧，首先必须区分三个既有密切联系，又有不同含义的概念，它们就是：生存品质、生活品质以及人生的品质。生存的品质主要指人们获取物质生活资料的丰富程度，人们脑力与体力支出的紧张程度，以及人们获得闲暇时间的多少。人类生存的品质往往与社会生产力的提高、科学技术的发展、个人心智体能的支出等成正比。以今日人类生活的状况来看，生存的品质无疑大为提高了，而且将可能进一步迅速提高。生活的品质则指人们对生存状况的满意程度，对人生过程感觉到的幸福、舒心与顺畅，它往往与人之主观感受、文化素养及社会发展状态相关。以今天人类生活的实际情况而言，生活的品质比之传统社会的状态虽然有所提升，但并未能得到与生存品质同步的提高，有些方面甚至比之古人还下降了，因为有时人们感受到的幸福程度并不高，人们产生的痛苦反而更加强烈。人生的品质除了包含有人生方面的物质获取、人生活方面的主观感受之外，还涵括人的观念、思维方式、智慧与理念。也就是说，一个人要获得较高的人生品质，就必须在求利求欲求感受之外，还需努力地去获得正确的观念、思维方式与智慧，去建构某种终极的人生目标，这样才可能在解决生存与生活问题的同时去获得极高的智慧，以洞悉生死奥秘，驾驭和损益人生，从而既能较好解决人生之问题，亦能进一步解决死亡问题，达到一种超越死亡的境界。

一个人可能拥有较高的生存品质——其物质生活很丰富，但却没有获得相应的生活品质——其感受的幸福度很低，总觉

得人生之路不顺畅，为人处事不舒心，于是也就谈不上拥有较高的人生品质。

一个人可能达到了较高的生存品质，也获得了一种生活上的满意，感受到人生的幸福，但却因为没有建构某种人生的理念，没有获取生死的智慧，从而影响到人生品质的相应提高，这样就影响了整个人生状态的提升。

但是，一个人若能建构一整套好的观念，一套高超的生死智慧，由较高的人生品质出发，就可以在较低的生存品质的状态中达到较高的生活品质。因为其物质的匮乏、生活的艰辛能从心理上加以转化，做到坦然而受，使精神可以保持幸福的状态，并因为获得了对死亡的达观态度，从而使整个人生状态进入了佳境。

可见，生存品质、生活品质和人生的品质是三种十分复杂的状态，三者之间的关系亦错综难辨，但掌握了三者的联系与区别，并有意识地灌注于人生的实践活动中，必可增加我们获取人生幸福与顺畅的能力，终则凝聚出生死的大智慧，达到超越死亡的最高人生境界。

●现代人之死亡恐惧

如果说现代社会中的人，在生存的品质上比之传统社会里的人远远要高的话，那么在生活的品质方面则不能这么说，虽然有些方面提高了，有些方面则还不如传统社会中的人。

比如引起人类集体心焦的环境污染，它可毁灭整个自然生态，使人无法生存下去。又如核战争，核国家掌握的原子弹、氢弹足以毁灭地球几十次。怎不引发全人类的恐惧？再比如社

会生活的某些无序化发展、个人私利私欲的无限膨胀、社会公正的沦丧、腐败现象的蔓延等等，也极大地威胁着人们的正常生活与发展，等等。它们共同造成人类幸福感受程度的下降，使人们生活品质的提高难以与生存品质的提高同步进行。

如果从更深的层面来观察，现代人之人生品质的提升甚至还不能与生活品质的提高同步进行，因为现代人受到比传统人更大更强烈的死亡恐惧的煎熬。

为什么说现代人的死亡恐惧比之传统人更强烈呢？

第一，大多数的现代人都以求利、求享受为人生的核心目标，整个社会亦以利润与经济发展为轴心，人人追求物质与金钱的获取，沉迷于生活享乐之中。人对“生”越依恋，就越无法割舍，当死神不可避免地降临时，必使人产生更大的痛苦。如某富豪身患绝症，知其将不久于人世时，异常痛苦，他拉着医生的手说：“我怎么能死呢？我有几千万的财产啊！”这即所谓求“生”越厚，则“死”前越痛苦。

第二，现代医学科学技术越来越发达，比之传统社会，已可挽救许许多多人的生命，使之免于死亡。而对一些诸如癌症、艾滋病等无法治愈的病症，亦可越来越延长患者的生命时限在这段走向死亡的时光中，病人数着日子生活，感受到特别恐怖的死亡阴影在逼近，浸透于浓厚的死亡气息之中。由于人的自我意识特别清晰，大大增加了对死亡的恐惧与痛苦的强度，同时也增加了患者亲属对死亡的害怕及悲恸。根据庄慧玉等先生对 480 例即将死亡的病人临终前的观察，发现他们死前的不安与恐惧有年龄上的区别：“老年人涉历艰辛，十分向往安度晚年。中年人多有妻子儿女、白发父母，虑及自己死后上不能孝养送终老人，中不能与妻白头偕老、完成自己的事业，

下不能为儿女成家立业青年人则为其美好的恋爱、婚姻和事业之终止上而遗憾终生。因而病人极端痛苦、恐惧，从而加速病情恶化和死亡”^①可见，年轻的绝症患者，死前的不安与恐惧多起于没有享受到或享受完人生的美好，而年龄大的患者则因家庭责任未能完成而痛心不已。由于现代医疗技术大大延长了患者临终到死亡的间隔时间，使患者能从容地思前念后，于是“死神”在人生中肆虐，人们也就深深地品尝到死前的痛苦与恐惧。

第三，现代人，尤其是拥有科学与逻辑思维者，因为无法沟通生死而更恐惧死、更害怕死，从而使人生的品质难以提高。现代人因为拥有科学理性，更能体会到生与死的区别：“生”充满活力，是新鲜的、健美的、朝气蓬勃的，而“死”则是无生气的、臭腐的、销蚀的；“生”意味着拥有，意味着金钱、美貌、地位、声誉的获取，而“死”则是丧失，一切的心血、追求、拥有过的东西灰飞烟灭，化为乌有；“生”有亲情、有朋友，有令人愉快的各种关系，而“死”则是撕心裂肺般的离别，是一切亲人好友、社会关系的丧失；人“生”之中，可以通过种种努力改变自我的存在状态、改变事物的发展进程、改变他人的某种态度，等等。因此，人生是可变、可塑、可损益的，而人之“死”则不可变，它总是要来到，总会在某时、某刻、某地、某状态必然降临，这是人怎样努力都不可改变的悲惨结局；人之“生”是一个从无知到有些知到知之甚多的讨程。社会与世界虽然奥秘无穷，但呈现为一种可知之

^① 《480例死亡病人临终前的观察和研究》，文载《全国临终关怀与死亡教育学术研讨会论文集》