

徐国静哲思录

生
与
死

徐国静著

中国对外翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

生与死—徐国静哲思录/徐国静著-北京:中国对外翻译出版公司,1997.8

ISBN 7-5001-0517-7

I. 生… II. ①徐… III. ①小品文-作品集-中国-当代 ②徐国静-随笔 ③ IV. I 267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 14622 号

出版发行/中国对外翻译出版公司

地 址/北京市西城区太平桥大街 4 号

电 话/66168195

邮 编/100810

责任编辑/宗 颖

封面设计/李法明

印 刷/北京市密云县银河商标印刷厂印刷

经 销/新华书店北京发行所

规 格/850×1168 毫米 1/32

印 张/8.75

版 次/1997 年 8 月第一版

印 次/1997 年 8 月第一次

ISBN 7-5001-0517-7/G·107 定价:13.00 元

生与死是人生的两极，人类创造的所有文明，不过是一代代人穿行于这两极之间时，生命所迸发出来的火花。

——作者

序 言

十年前,我用了五年时间为自己盖了一座大厦——《男人与女人——徐国静哲思录》。我居住在那里,翻阅着人类有史以来由这两个人自编、自导、自演的所有剧目,并发表了我独一无二的看法。

紧接着,我又用了五年时间,为自己盖了另一座大厦——《生与死——徐国静哲思录》。我以人生的两极为窗口,眺望和寻找着人类创造所有文明的原始动机和每一代人的心灵轨迹,并毫不保留地公布了我的答案。

写作于我如同建造房子,为自己建造一座能通天接地的生命信息场。让每一个推开我房门的人,能迅速地走进一个生命的全息世界。

生命原本是相通的。每个人的生命里都储存着与人类历史文化息息相通的信息密码。所以,在那些注入着一代又一代人血液和精神信息的文字里,历史成了一条奔腾澎湃的生命之河……

在追问和写作《生与死》的日子里,我经常听见窗外枣树下乘凉的老人在谈论这个话题。也偶尔听见天真的孩子在纠缠着年轻的妈妈解答这个问题。我因而更清醒地懂得:我所关注和思考的人生课题不过是人人都关注和思考的生命话题。

目 录

关于痛苦 (1)

关于生 (2)

生之苦/头脑和躯体/心灵之苦/眼泪的功能/痛苦和想象/陷阱/快乐的来源/不快乐的原因/疾病/角色和本性/时间与空间

关于死 (21)

说死/死法/殉情与殉道/寿终正寝/屈死/自杀/棺材和墓地/天堂/地狱/悼词/葬礼

关于欲望 (41)

关于欲望 (42)

禁欲/泛欲/破坏欲/占有欲/贪欲/进攻欲

关于恐惧 (57)

黑暗/自恋情结/拉弓与射箭/恐惧与想象力/恐惧与创造

关于谎言 (65)

安慰剂/加工谎言/真话

关于心灵 (72)

祈祷和忏悔/教堂和香火/巫术/鬼神与心/女巫/心病? 鬼病? /失衡心理/天灾和人祸的两种心理/自我安慰法/心与形象/欺心/虚心/修心/自省

关于自我 (92)

第 一 章

永 恒 的 主 题

生与死是人生的两极，爱与恨是人情感的两极，君主与奴仆是人群的两极，穷与富是人外在标志的两极。人生就是在这两极中穿行的瞬间。



生是一个偶然吗？
生是一个过程吗？
生一定要有一个答案吗？
在匆匆的人生路上，
谁真正找到了人类寻找已久的自己呢？

1

生对死来说是短暂的。因而，人都贪生怕死。人贪恋短暂生命的跃动，而惧怕生命恒久地无声无息。

2

生的另一端写着死，死时刻对生发出警告，或出示黄牌。生的分分秒秒变得珍贵了。生由此上升为一件了不起的事。

3

其实，生和死是一个故事，生不过是故事的开头，而死是不可

更改的结尾。人无论把自己的故事编撰得多离奇，多精彩，可开头和结尾不会跟别人两样。

4

习惯读生命的开头和结尾的人说，生意味着重复。
习惯描述生命开头的人说，生宣告苦难开始了。
习惯抒写生命结尾的人说，死是生早晚要画的句号。

5

生是一个课题。
死也是一个课题。
不过读生这个课题需要一生的时间，而读死只需要一瞬。
所以世上论生的书多，论死的书少。

6

有人说，死也是一种迁居，人们喜欢用眼泪跟迁居者告别，死才有了悲剧色彩。生也是一种迁居，胎儿被迫从温暖安宁的母体移居到世界上来，发出的第一个声音不也是啼哭吗？但因迁居者在哭的时候，这个世界上的人都在笑，生才有了喜剧色彩。

7

世上天天有人降生，也天天有人死去。生和死似乎是一件极自然极寻常的事。因为人无法用平静的心对待这件事而变得不那么寻常了，因为人总是由此生发出许多联想和感慨而掀起大悲大喜

的情感波澜，生的故事和死的故事也就成了人类天天要读的故事，并且必须用哭和笑来读。

8

生举行庆典，死举行葬礼。这是人类几千年认真重复做的两件事。可是，这两件事都被称为喜事。只是有了颜色之分，把生称为红喜，把死称为白喜。红喜是接人下凡，白喜呢是送人上天堂。人间和天堂是人生前和死后的两个去处，当然都该举行仪式。

9

所有的人都是哭着来的，但看见周围的人在笑。所有的人走的时候都顾不上哭和笑，但听见周围的人在哭。人乐于居住在有哭有笑的世界，人人都说活着好。

10

怎样生算好，怎样生有光彩，怎样生能免除灾祸，这是人人关心的事。

每个人都想长生不老，每个人都用心研究长生不老的学问。世上有关写延年益寿的书和方术也就因此永远畅销。至于死，虽说是人人最后注定的去处，虽说人人需要一个好的归宿，但人仍无暇顾及，生让人倾注太多的力气，而死不过只需要咽下最后一口气而已。



生的长短要靠时间记录。

生的意义要靠脚印记录。

生的价值要靠贡献记录。



生是生命的一种运动表现,呼吸和心跳,还有欲望不停的膨胀。生时刻表现出人的一种活力,通常人们把生叫做活着。活着又被分为好活还是赖活。活得富有被看做活得好,活得贫穷被看做活得不好。活得善,还是活得恶,活得美,还是活得丑把活着这件事搞得复杂起来。

动物以觅食为生,觅食是动物生的全部内容和全部意义。人类除了要觅食之外,还要寻找生的意义和生的价值。而权力、金钱、名声便成了人追求的价值所在。可世上总是极少数人才能拥有权力、金钱和名声的,那么多数人的生存不得不遭受否定。被否定的痛苦往往压倒了人生存的真实需要,生的苦难也由此开始了。

生 之 苦



生命是一架不停奔跑的马车,心灵是驭手。

贪心者不断往车上装载货物,直至压得车跑不动或出了故障,

才不情愿地停下来。贪心是痛苦的制造者。生命的载重量有限，可贪心无限，痛苦也就成了驱赶不走的阴影跟着人类。

2

眼睛和耳朵给我们圈定了一个有限的行动区域，在这个区域里一切都变得具体而真实，一时的失败和不幸将迅速覆盖整个活动空间，痛苦跟空气凝固在一起，包围着心灵。其实，痛苦不论以什么样的形式出现，其本质都是暂时的。痛苦是瞬间的感觉，这种感觉能随时间消失和流动。

3

生命有着惊人的修复和调整能力。无论是痛苦的信号，还是欢乐的信号，生命在接受和处理这些信息的过程中，以确定和消除两大系统来处理这些信息。生命本身不会冒出任何干扰和破坏信号，导致筛选和处理过程中出现错误造成痛苦的直接原因不是别的，而是人类头脑中保存的一些错误观念和贪心。

人对外部世界索要得越多，储存的错误观念就越多，拥有的痛苦也就越多。

4

充分地展示自我是人有别于动物的价值意识。由于人的活动范围受到限制，人的意志和想法不能随心所欲地表现，人不得不萎缩在一个狭小的躯壳里呻吟。人活动天地大，生命能量释放多，自我得到充分表现，人的欢乐就多，反之痛苦就多。

头脑和躯体

人类的痛苦一半来自头脑和躯体，还有一半来自头脑和躯体的矛盾。

当头脑想要的和躯体想要的发生冲撞时，无论是谁压倒了对方，占了上风，痛苦都会滋生。只有在头脑和躯体一致时，生命才能出现和谐，人才能拥有快乐。

头脑对躯体说：“请节制情绪，不要冲动。”躯体听了头脑的话，可所有的细胞却难以顺从头脑的意志，它在乱蹦乱跳搅得躯体痛苦不堪。

头脑又对躯体说：“请放纵你的欲望。”躯体放开了手脚和所有的器官，贪婪地吸收自己想要的一切，结果，躯体不得不承受放纵的痛苦。

心灵之苦

心灵有大小之分。心小者所盛的世界有限，痛苦相反无限增长。心大者所盛的世界无限，痛苦相反缩小。

心小者目光盯在有限的区域审视自己的行动，偶尔的失败和不幸一占据心灵，心灵立刻被塞满，痛苦立刻被放大。

心大者目光总能超越眼前的界限，心灵随时能听到呼唤，并为之飞翔，把失败和不幸只当做匆匆过客，而不当做生之寓所。

焦虑感能给心灵酿造苦水，而且难以排遣。因为焦虑是欲望的

产物,欲望随时都控制人的手脚。心灵无力驱赶欲望,也只好吞下这一苦水了。

嫉妒也能给心灵酿造苦水,嫉妒天天以探访者的形象光临,让人看见自己的缺欠,以不满制造枪弹,向所嫉妒的人发射。

眼泪的功能

泪腺是人体排泄痛苦的唯一渠道。人会流泪,就不会被痛苦打倒。眼泪更多的时候是一种排泄物,而不是感情。

流泪是人本能的情感释放物。心灵若淤积太多的苦处和受压抑的情感,那些情感就会随风随雨发霉变味,成为堆放在心灵里的垃圾。如不及时排除就会影响生命各系统的正常运转。

情感垃圾可以借用语言排泄出去,但语言一沾发霉的气味也会带有霉味,有霉味的语言没有市场。

眼泪不同,眼泪没颜色,没气味,眼泪像珠子,滚动着很美。不论眼泪里包裹着的情感是霉了,还是锈了,只要那情感一化作眼泪,其价值就大幅度上涨。

眼泪能打动心,也能袭击心,眼泪能唤来眼泪,在眼泪汇合的地方痛苦被彻底化解了。

痛苦和想象

痛苦只是一种有限的感觉,生命在某一时刻的一种停顿,而非一种固定不变的状态。由于观念和理智的作用,痛苦的感觉往往

被拉长,或固定在某一空间,给心灵以漫长的侵蚀。

有一种被想象力夸大的痛苦,经常纠缠着心灵。人只要在想象中稍一停留,就会被痛苦击倒,其实,击倒自己的不是痛苦本身,而是自己的想象。

想象如同一张网,时时刻刻笼罩着心灵。一旦痛苦被织进这张网的经线和纬线,痛苦就无限地弥漫。

痛苦本来是流动的,随时都能消失,由于被想象凝固了,痛苦便理所当然地占据了心灵的一角,而不肯退出。

陷 阱



错误的观念是痛苦的陷阱。它把人引向歧途之后,就撒手不管了。由于错误观念极具诱惑力,人也就极易掉进这个陷阱。

名利是陷阱。在名利场上,人时刻被名利驾驭着,奴役着,也就时刻品尝着奴隶之苦。

金钱是陷阱。金钱最会调动人的激情,冷冰冰地看着人为它生,为它死,竟毫无一点怜悯之心。

仇恨是陷阱。仇恨喜欢煽动心灵,把恨之剑刺向谁。仇恨不能没有靶子,仇恨时刻要找到一个可供发泄的对象。



狭窄的生活圈子决定了人的观察距离,观察距离影响人的情绪和心态,近距离的观察往往以自我为中心,痛苦和欢乐的焦点人

为地集中在“我”之上。“我”被孤立起来，由我制造和观察的痛苦便成了自制的一个陷阱。

远距离观察生活和自己，即使身陷痛苦之中，也不会被痛苦击倒，因为远距离观察能看见生活的全貌和连续不断的变化。既不会夸大痛苦，也不会让痛苦凝固。

快乐的来源

快乐既不挂在脸上，也不挂在嘴唇上。

快乐是从心底溢出的笑声。



快乐来自和谐

分离是痛苦，头脑和躯体的分离是生命必须时时承受的苦难，人与自然的分离是人类必须时时面对的苦难。

和谐不但是美，还是生命的快乐之源。

一个人的言和行分离时，这个人不但变丑，心灵还要承受由言行分离所生出来的各种痛苦。

一个人的心和嘴分离时，这个人会经常对嘴和心生出不满，甚至横加指责。

和谐是生命自身的统一，统一创造出生命美的旋律和节奏，节奏和旋律之美是时时光顾心灵的快乐之鸟。