



生命的體驗（創造出）
文化 心靈 宗教的視界

體會死亡

Living our Dying

我生命中的曙光

A way to the sacred
in everyday life

Joseph Sharp 著
林宏濤 譯



生命觀界

體會死亡

Living our Dying

我生命中的曙光

*A way to the sacred
in everyday life*



0069886

約瑟夫·夏普 著
林宏濤譯

生命視界系列 1

體會死亡—我生命中的曙光

作者 約瑟夫·夏普 (Joseph Sharp)

發行人 陳益之

譯者 林安清

出版者 知書房出版社

主編 陳淑娟

地址 臺北縣中和市中正路 760 號 5 樓

美術設計 林耀之·武鳳香

電話 (02) 226-5396

封面繪圖 武鳳香

傳真 (02) 225-2265

責任校對 許文倫

E-mail reader@clio.com.tw

版權代理 人衛吳股份有限公司

登記證 行政院新聞局版事字第 5380 號

電腦排版 麗軒電腦排版有限公司

總經銷 書品文化事業有限公司

製版印刷 漢藝彩色製版印刷有限公司

地址 臺北縣中和市中正路 760 號 5 樓

製印 品信製印股份有限公司

電話 (02) 226-5431

傳真 (02) 225-1119

出版日期 1997 年 7 月 初版 1 刷

定價 250 元

I S B N 957-8622-54-6

知書房文化小棧 URL: <http://www.clio.com.tw/>

※本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

— 版權所有 翻印必究 —

LIVING OUR DYING a way to the sacred in everyday life

Copyright © 1996 Joseph Sharp

Originally published in the United States and Canada by Hyperion as LIVING OUR DYING

This translated edition published by arrangement with Hyperion through Big Apple Tuttle-Mori Agency.

Inc. Chinese translation Copyright © 1997 by KnowledgeHouse Publishing Company

導讀

瀕臨：活著的現象學

本書是提供人們逐漸切入死亡的生命觀。作者採用了一些方法來引導讀者「看見自己的死亡」，但是這些方法的基礎何在，作者似乎還在摸索當中。我想在這裡做一些基本問題的探索吧。

在揭櫫「知生知死」的過程當中，我們首要面對的是我們的「活著」。「活著是什麼意思？」這是根本問題的首在之處。要回答這個問題，我們採用一種叫到「瀕臨」的方式——活著正是死亡的「瀕臨」。

瀕臨是一種與死亡相近的氛圍。活著的人即使坐在即將去世者的身旁，我依舊不在「死亡」之中，即使我不再慌亂地坐在病床旁邊，我看到的依舊只是「鄰人的死亡」，而不是我。換句話說，我只是切近在一個即將死亡的鄰人身旁，我所有有關死亡的領悟，都只是一種接近，而不是死亡自身。我們通常把這樣的接近，稱之為「瀕臨」。「活著」就是「瀕臨」。

但是，多數人拒絕這個想法，採取「隔離」的方式，把自己放在與死亡不相往來的世界裡。雖說「隔離」是阻斷我們明白「活著」的「瀕臨感」，但並非錯誤的認知，而是人在對待生命的一個過渡階段。

我們從「無明」裡出生，從「初通人事」當中學會一種「活在事情當中」的生活，使我們有了一段「絕通生死」的生命階段；在這個階段裡，我們讓死亡隱藏不見，只讓自己在「事情當中」獲得生命的滋養，不僅是「完成某事，獲取成就」的愉悅，光是「做事」本身就讓生命喜歡得不得了。生活裡沒事，令人無

聊。休閒只是「爲了走更遠的路」。

這些被事情參養的生活本身就隔絕在死亡的瀕臨之外；參加喪禮的人總以爲喪鐘是爲他人敲的，喪歌是爲他人唱的，很少深入地穿透其中的瀕臨。

但是，本書協助我們回到「瀕臨」的現場。感通生死才是人活著最終的心靈痊癒，作者指出，感通生死並不是從宗教的教義取得，而是從自身在瀕臨之中獲得輕安。感通生死不但是祛除對死亡的焦慮，更是「活在死亡當中」。這並不是意味著人必須放棄人間的關係或情事，而是一種活著的「了然」，也就是做個明白人。本書建議，如果我們有機會與即將去世的人相處，可以獲得進入「瀕臨」的機會。一般人對病人只有哀傷、無奈或恐懼，那是把自己排除在「瀕臨」的心態之外。見著即將去世者的容顏，宛若見到我們自己；而且，不要相信「那只是以後的事」，自己隨著都「瀕臨」在生死邊緣。把自己放在即將去世者的狀態，接受它，反而會更明白自己「當下的活」。

譯者林宏濤先生在台大哲學研究所畢業之後，到德國進修。我們雖然沒有見面，但是我們對詮釋現象學都有相同的愛好。他是有心人，能夠譯這本書，幫助國人接近「瀕臨」的世界，我們都要好好感謝他。

余德慧

序於國立東華大學

一九九七年六月

本文作者為台大臨床心理學博士，現任教於國立東華大學族群關係與文化研究所，同時也是張老師文化的編輯委員召集人。著有《觀山觀雲觀生死》、《生命夢屋》、《情話色語》、《中國人的寬心之道》等書。

譯者序

林宏濤

有一天小嬪和我在閒聊。她問到我先死了怎麼辦。我笑著說沒有什麼，人總是會死的。我不知道我什麼時候變得這麼不在乎了。但是她好像看到什麼極端恐怖的東西一樣，慌張得手足無措，隨即號啕大哭。怎麼辦，你會死，我會死，我們大家都會死，怎麼辦？我忙著安慰她。我怎麼知道怎麼辦？但是我為什麼不知道怎麼辦？這難道不是我最切身屬己的問題嗎？為什麼它看起來那麼遙遠呢？



哀傷的度昇到天上！

啊，一個生命

完全昇上去，從心裡悲愁的雲翳

落下時，這雨，我們稱之為死亡。

可是，因為這雨，窮人才容易感受這黑暗的大地

因為這雨，富人才珍惜這奇異的大地。

——里爾克 (Rainer Maria Rilke)

《體會死亡》這本書只是要告訴我們一件事：誠實地面對死亡、面對自己對死亡的恐懼，而不要逃避它。

人生來會死，你說你很清楚，一個沒有死亡的生命是無法想像的。但是死亡

是這麼的不受歡迎，以致於被排除在生命之外。佛家說「看得破，堪不過」，這是從人類心理的角度看我們對死亡的認識和逃避。但是更深層的說，這何嘗不是人的沉淪和救贖、遺忘和喚醒的命運及過程呢？

海德格 (Martin Heidegger) 說死亡是存有者最屬己的、與他人無關的、無法跨越的可能性。這是說人的死是無法被取代的、是命定的、是生命本身的意義環節。人一開始就邁向死亡。從個人的死亡之無可取代，沙特 (Jean-Paul Sartre) 說對死亡的覺知也就是個體的覺醒和真實的生活。但是人也會逃避死亡、以及對死亡的恐懼，我們對死亡的客觀化知識，把它當作一個擺在遠遠觀察的東西來看，恰好就是在遮閉它的真實面貌。我們不願意去想到，生命和死亡原是個整體，遺棄死亡不去想它，也就是在遺棄生命。

死亡對人的意義不是在命終氣絕的那一瞬間而已。就好像賽跑的人莫不心想著終點一樣，死亡的意義就在我們的生活當中、在我們對它的迎拒當中。如此我

們才能體會爲什麼生命和死亡是圍繞著同一核心的東西。里爾克說：「上帝和死亡原本應該在我們的心中，我們卻把它排除到生活之外，成爲外在的東西。」《體會死亡》的副題是「日常生活中通往神聖之道」(a way to the sacred in everyday life)，它是要提醒我們，體會死亡也就是體會生命。只有我們揚棄了生死之間的樊籬，才能去體會更開闊的宇宙生命，才能理解到，永恆原是在有限生命當中。

本書作者夏普是個醫院的駐院牧師，經歷過許多的死亡事件，自己也罹患愛滋病，過去他接觸過若干宗教、也會一些靈導。他說這本書是他面對死亡的筆記和回憶。和許多討論死亡的書十分不同的，他不去描述那些令人好奇的經驗、天馬行空的想像和幸福的死亡的渴求，而平實地告訴我們對死亡誠實的開放自己時所映現的光輝。但它不是什麼道德教訓，它反對任何壓抑人性自然流露的方式，而希望讀者自由地去感受這一切。就像惠明說的「如人飲水，冷暖自知」，這是

本心和心交通的書。

我想里爾克的另一首詩或許可以透露一些消息：

溶化般莊嚴的落日，

在白色大海上，熾熱燃燒。

兩個修士坐在海邊，

金髮小修士和老修士

老人想：「不久，我將安息，

希望能平安如斯。」

而年輕人想：「我死時，

希望能送我以那榮耀的光輝。」

致中文版讀者序

開始撰寫《體會死亡》的時候，我是爲了自己而寫的。最初，它只是一篇篇作爲開啓我個人心靈與意識的私人筆記、旅途札記與故事。我內心深處明白，如果我要能真實完全的體會我的生活，我也必須在某種程度上去承認並接受我的死亡。我經常寫下我需要學習的東西。在這本作品逐漸成形的時候，我也開始了解，我自己對死亡的「醒悟」是一種行動主義。在我所屬的文化裡，誠實的談論死亡仍然是個禁忌；生命中最被壓抑的實在界沉寂在一旁。所以我必須大聲疾呼，把這個人們逃避的主題帶回日常生活的對話當中。對我來說，「大聲疾呼」已成爲我個人靈性與情感成長的必要環節。所以我成爲一個行動主義者，一個把我們每個人對死亡的覺醒帶回到日常生活裡來的行動主義者。

當我著手把我的故事和筆記放到你手上的這本書裡時，我很快的發現，我不只是在對那些「接受疾病診斷的人」說話。我是對著所有人說的，不管是生病還是健康的人。我在英文版的序裡這樣的下結論說：「如是我體會我的死亡，因為這是我誠實的體驗生活和生活中所有經驗的方式……你不需一定要有絕症的診斷才會去煩惱。你只需要覺醒到一個事實：你的軀體有一天會死去，而生命絕不僅只是你現在所經驗到的。我們可以開始這本書了。你也可以開始體會你的死亡——這也是我在體會你自己的生命。」

現在，我開始了解，一本書有它自己獨立於作者的生命。《體會死亡》已經超越了我個人所屬的文化樊籬。到現在為止，它已經在五大洲以四種語言出版（或說售出版權）。而我必須承認，當原出版社告訴我，台灣也買下版權的時候，是最令我驚訝的。我無法想像，這些起初只是作為我強烈個人風格的筆記的作品，居然可以獲得世界的共鳴，在這麼多不同的文化裡對這麼多人說話。這

顯示出，我原來的視界是多麼的狹小。對我來說，這本書在國際舞台上的被接受，使我更堅信人同此心，心同此理。

我覺得榮幸，也很感激。我希望這本書可以觸及你的心靈和理性。裡面滿溢著關於我們共同的人生／死歷程的個人故事、反省、片段的祈禱與詩句，我向你保證，書裡不會有任何迴避死亡經驗的技巧、公式或策略。（最近在我們的速食文化裡，有許多書是在告訴我們，如何遠離我們恐懼和痛苦的「大逃亡」"The Big Escape"方法，特別是在生死大事上。）相反的，這本書鼓勵你去擁抱生命的憂苦，並且在其中也發現一點點恩寵。我看到恩寵和憂苦是相伴出現的。就像陰陽相生的道理一樣，它們都是整體的一部分。

最後我還有些話要說：

台灣的知書房出版社希望我和你們分享我出書之後在美國的生活。我現在在做什麼？在我陪伴他人和我自己的死亡時，是否有什麼其它的心得？

儘管我已經不在達拉斯「生命治療中心」或帕克蘭醫院專職照顧病人，我卻沒有從我提倡的「自覺死亡」的行動主義呼籲中退休。去年是個忙碌的一年，我在美國各地授課並主持「體會死亡」的團體研習。最近搬到維吉尼亞後，我停止了演講活動，著手寫第二本散文作品和一本小說。我也試著多休息一會、放慢步調、傾聽我的病和身體所給予我的真理。生命是由裡裡外外的圓圈構成的。目前我是存「內在」的圈圈裡，就像我當初開始寫這本書的時候一樣。這是反省、歇息並如實地認識我自己的真理的時候。但我確信大聲疾呼的時候將再次到來。也許比我預期的還快。

至於我學到些什麼：我想從我寫了這本書以後，我所遇到最偉大的一課是「容許」(permission)。如果我們要誠實地走過生命的道路，容許我們完全保有人性是很重要的，這也包括去承認我們的恐懼和勝利。這容許是必須包括在日常生話中感受我們的會死性。當我在兩年後再回頭讀它的時候，我很慶幸這本書大體

上沒什麼要更動的。在裡面我也看到一種可以發展出「容許之道」的線索，儘管不是直接提到。

現在，我很感謝並且榮幸的爲你們獻上這本書。我獻上這本關於我個人體驗的書；其中有憂苦，也有恩寵。我希望它能激勵你去找尋自己的容許之道。這條道路可以讓你的生命經驗變得無比的開闊，並且能夠去辨識在你生命中每個體會死亡的當下所出現的憂苦和恩寵。

約瑟夫·夏普

一九九七年五月