



《相约星期二》莫里教授最后14堂课实录

著名作家余华作序推荐

他临终的遗言百感交集，他留下的已经不是个人的生命旅程，仿佛是所有的人生道路汇聚起来后出现的人生广场。

——余华

最后14堂 星期二的课

〔美〕莫里·施瓦茨 著 萧亮译



大学毕业16年后，米奇偶然得知莫里教授病危，在恩师生命的最后几个月，他每星期二都去探望。于是，老师又单独给他上了最后14堂课。米奇根据这段经历，写成了风靡全球的《相约星期二》。本书是莫里教授的讲课内容。

对于活着，我们每个人都有哲学。

为什么活着，我们每个人都有困惑。

如何活着？

如何面对疾病？

如何面对死亡？

生命中真正值得重视的是什么？

.....

当死神离自己越来越远的时候，

莫里教授找到了自己的答案，

并对我们娓娓道来。

在莫里教授朴实的字句里，

我们足以筛出令人顿悟的人生智慧。



最后 14 堂 星期二的课

〔美〕莫里·施瓦茨 著 萧亮 译

南海出版公司

2007·海口

图书在版编目(CIP)数据

最后 14 堂星期二的课 / [美] 施瓦茨著; 萧亮译. — 海口: 南海出版公司, 2007. 7
ISBN 978-7-5442-3750-5

I. 最… II. ①施…②萧… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 069337 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-050

MORRIE: IN HIS OWN WORDS (LETTING GO: MORRIE'S REFLECTIONS
ON LIVING WHILE DYING) by MORRIE SCHWARTZ
Copyright ©1996 BY MORRIS S. SCHWARTZ
This edition arranged with WALKER & COMPANY
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
All rights reserved.

ZUIHOU SHISI TANG XINGQI'ER DE KE

最后 14 堂星期二的课

作 者	[美] 莫里·施瓦茨	译 者	萧 亮
责任编辑	翟明明	特邀编辑	郝志坚
装帧设计	徐 蕊	内文制作	杨兴艳
丛书策划	新经典文化 (www.readinglife.com)		
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511		
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206		
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	北京国彩印刷有限公司		
开 本	880 × 1230 1/32		
印 张	4	字 数	40 千
版 次	2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5442-3750-5		
定 价	20.00 元		

南海版图书 版权所有 盗版必究

目 录	序 (余华)	1
	前言 (索尔曼)	13
	第1堂课 既来之，则安之	21
	第2堂课 控制你自己	31
	第3堂课 尽可能感受快乐	41
	第4堂课 学会死亡，才能学会活着	49
	第5堂课 交流胜过一切	55
	第6堂课 学会悲伤	61
	第7堂课 幻想给人力量	73
	第8堂课 金钱无法代替温情	83
	第9堂课 敞开你的心扉	87
	第10堂课 相爱或者死亡	97
	第11堂课 做自己想做人	101
	第12堂课 原谅自己，原谅他人	107
	第13堂课 寻找就是快乐	111
	第14堂课 道别	119

序 | 余 华

一位姓名不详的古罗马人，留下了一段出处不详的拉丁语，意思是：“他们看书，不像是出自一个深刻的信念，而像是找个难题锻炼思维。”另一位名叫欧里庇德斯的人说：“上帝的著作各不相同，令我们无所适从。”而古罗马时期最为著名的政客西塞罗不无心酸地说道：“我们的感觉是有限的，我们的智力是弱的，我们的人生又太短了。”

这其实是我们源远流长的悲哀。很多为了锻炼思维而不是出于信念生长起来的思想影响着我们，再让我们世代相传，让我们心甘情愿地去接受那些显而易见的逻辑的引诱，为了去寻找隐藏中的、扑朔迷离和时隐时现的逻辑，在动机的后面去探索原

因的位置，反过来又在原因的后面去了解动机的形成，周而复始，没有止境。然后我们陷入了无所适从之中，因为上帝的著作各不相同。接着我们开始怀疑，最终怀疑还是落到了自己头上，于是西塞罗的心酸流传至今。

两千多年之后，有一位名叫莫里·施瓦茨的美国人继承了西塞罗的心酸。他大约在一九一七年的时候来到了人间，然后在一九九五年告别而去。这位俄裔犹太人在这个充满了战争和冷战、革命和动乱、经济萧条和经济繁荣的世界上逗留了七十八年，他差不多经历了整整一个世纪。他所经历的世纪是西塞罗他们望尘莫及的世纪，这已经不是在元老会议上夸夸其谈就可以搞掉政敌的世纪。这是一个什么样的世纪？在依塞亚·柏林眼中，这是“西方史上最可怕的一个世纪”，写下了《蝇王》的戈尔丁和法国的生态学家迪蒙继续了依塞亚·柏林的话语，前者认为“这真是人类史上最血腥动荡的一个世纪”，后者把它看作“一个屠杀、战乱不停的时代”，梅纽因的语气倒是十分温和，不过他更加绝望，他说：“它为人类兴起了所能想象的最大希望，但是同时却也摧毁了所有的幻想与理想。”

这就是莫里·施瓦茨的时代，也是很多人的时代，他们在喧嚣的工业革命里度过了童年的岁月，然后在高科技的信息社会里闭上了生命的眼睛。对莫里·施瓦茨来说，也对其他人来说，尤其是对美国人来说，他们的经历就像人类学家巴诺哈所

说的：“在一个人的个人经历——安安静静地生、幼、老、死，走过一生没有任何重大冒险患难——与二十世纪的真实事迹……人类经历的种种恐怖事件之间，有着极为强烈显著的矛盾对比。”莫里·施瓦茨的一生证实了巴诺哈的话，他确实以安安静静的人生走过了这个动荡不安的世纪。他以美国的方式长大成人，然后认识了成为他妻子的夏洛蒂，经历了一生中唯一的一次婚姻，并有两个儿子。他开始时的职业是心理和精神分析医生，不久后就成为了一名社会学教授，并且以此结束。

这似乎是风平浪静的人生之路，莫里·施瓦茨走过了儿子、丈夫和父亲的历程，他在人生的每一个环节上都是尽力而为，就像他长期以来所从事的教授工作那样，认真对待来到的每一天。因此这是一个优秀的人，同时也是一个十分普通的人，或者说他的优秀之处正是在于他以普通人的普通方式生活着，兢兢业业地去承担命运赋予自己的全部责任，并且以同样的态度去品尝那些绵延不绝的欢乐和苦恼。他可能具备某些特殊的才华，他的工作确实也为这样的才华提供了一些机会。不过在更多的时候，他的才华会在日常生活中找到更加肥沃的土壤，结出丰硕之果，从而让自己时常心领神会地去体验世俗的乐趣，这是一个真正的人，同时也是所有的人应该得到的体验。而且，他还是一个天生的观察者，他对自己职业的选择更像是命运的安排，他的选择确实正确。他喜欢观察别人，因

为这同时也在观察自己。他学会了如何让别人的苦恼和喜悦来唤醒自己的苦恼和喜悦，反过来又以自己的感受去辨认出别人的内心。他在这方面才华横溢，他能够在严肃的职业里去获得生活的轻松，让它们不分彼此。可以这么说，莫里·施瓦茨的人生之旅硕果累累，他的努力和执著并不是为了让自己作为一名教授如何出色，而是为了成为一个更加地道的人。

因此，当这样一个人在晚年身患绝症之时，来日有限的现实会使残留的生命更加明亮。于是，莫里·施瓦茨人生的价值在绝症的摧残里闪闪发光，如同暴雨冲淋以后的树林一样焕然一新。在这最后的时刻，这位老人对时间的每一分钟的仔细品位，使原来短暂的生命一次次地被拉长了，仿佛他一次次地推开了死亡急躁不安的手，仿佛他对生命的体验才刚刚开始。他时常哭泣，也时常微笑，这是一个临终老人的哭泣和微笑。莫里·施瓦茨宽容为怀，而且热爱交流，这样的品质在他生命的终点更加突出。他谈论心理建设的必要性，因为它可以降低绝望来到时的影响力；他谈论了挫折感，谈论了感伤，谈论了命运，谈论了回忆的方式。然后他强调了生活的积极，强调了交流的重要，强调了要善待自己，强调了要学会控制自己的内心。最后他谈到了死亡，事实上他一开始就谈到了死亡，所有的话题都因此而起，就像在镜中才能见到自己的形象，莫里·

施瓦茨在死亡里见到生命似乎更加清晰，也更加生机勃勃。这是一位博学的老人，而且他奔向死亡的步伐谁也赶不上。因此他临终的遗言百感交集，他留下的已经不是个人的生命旅程，仿佛是所有人的道路汇聚起来后出现的人生广场。

莫里·施瓦茨一直在对抗死亡，可是他从来没有强大的时候，他最令人感动的也是他对抗中的软弱，他的软弱其实是我们由来已久的品质，是我们面对死亡时不约而同的态度。他的身心全部投入到了对自己，同时也是对别人的研究之中，然后盛开了思想之花。他继承了西塞罗的心酸，当然他思想里最后的光芒不是为了找个难题锻炼思维，确实是出于深刻的信念，这样的信念其实隐藏在每一个人的心中，莫里·施瓦茨说了出来，不过他没有说完，因为在有关人生的话题上没有权威的声音，也没有最后的声音，就像欧里庇德斯所说的“上帝的著作各不相同”。于是在结束的时候，莫里·施瓦茨只能无可奈何地说：“谁知道呢？”

然而，莫里·施瓦茨的人生之路至少提醒了我们，让我们注意到巴诺哈所指出的两条道路，也就是个人的道路和历史的道路存在着平等的可能。在巴诺哈所谓的时代的“真实事迹”的对面，“安安静静”的个人经历同样有着不可忽视的重要性，而且这样的经历因为更为广泛地被人们所拥有，也就会更为持久地被人们所铭记。莫里·施瓦茨的存在，以及他生命消失以

后继续存在的事实，也说明了人们对个人经历的热爱和关注。这其实是一个最为古老的课题。它的起源几乎就是人类的起源，同时它也是最新鲜的课题，每一个新生的婴儿都会不断地去学会面对它。因为当莫里·施瓦茨的个人经历唤醒了人们自己经历的时候，也就逐渐地成为了他们共同的经验，当然这样的经验是“安安静静”的。与此同时，莫里·施瓦茨也证实了波普的话，这位启蒙主义时期的诗人这样说：“人类的正当研究便是人。”

莫里·施瓦茨年轻的时候曾经为到底是攻读心理学还是社会学而犹豫不决：“我始终对心理学感兴趣，但因为学心理学必须用白鼠做实验，我退缩了。”内心的脆弱使他进入了芝加哥大学攻读社会学，并且取得了博士学位。在一家心理医院从事研究是他的第一份工作，他明白了心理学并不仅仅针对个人，社会学也并不仅仅针对社会。他的第二份工作使他和艾尔弗雷德·斯坦顿一起写下了《精神病医院》，此书被认为是社会心理学方面的经典之作，这是他和他的朋友在一家非传统的精神分析医院的工作成果，也是他年轻时对心理学热爱的延伸。《精神病医院》的出版使他获得了布兰代斯大学的教职，一千就是二十多年。他是一个勤奋和成功的教授，虽然他没有依塞亚·柏林那样的显赫名声，可是与其他更多的教授相比，他的成就已经是令人羡慕了。对生存处境的关心和对内心之谜的



好奇，使莫里·施瓦茨在六十年代与朋友一起创建了“温室”，这是一个平价的心理治疗机构，用他的学生保罗·索尔曼的话来说——他认为那里是他疗伤止痛的地方，开始是哀悼母亲之死，最后则是为了身染恶疾的自己。莫里·施瓦茨似乎证实了因果报应的存在，当他最初在一家心理医院开始自己的研究，随后又在一家精神分析医院与艾尔弗雷德·斯坦顿共事，又到“温室”设立，最后是建立了“死亡和心灵归属”的团体，莫里·施瓦茨毕生的事业都是在研究人，或者说他对别人的研究最终成为了对自己的研究，同时正是对自己的不断发现使他能够更多地去发现了别人。因此当他帮助别人的内心在迷途中寻找方向的时候，他也是在为自己寻找出路，于是他知道了心灵的宽广，他知道了自己的内心并不仅仅属于自己，就如殊途同归那样，经历不同的人和性格不同的人时常会为了一个相似的问题走到了一起，这时候一个人的内心就可以将所有人的内心凝聚起来，然后像天空一样笼罩着自己，也笼罩着所有的人。晚年的莫里·施瓦茨拥有了约翰·堂恩在《祈祷文集》里所流露的情感，约翰·堂恩说：“任何人的死亡都使我受到损失，因为我包孕在人类之中。”

莫里·施瓦茨当然遭受过很多挫折，他的母亲在他五六岁时就离开了人世，他的童年“总是乐呵呵的，但内心忧伤”，而且童年时就已经来到的挫折在他成年以后仍然会不断出现，就

如变奏曲似的贯穿了他的一生。然而这些挫折算不了什么，几乎所有的人都承受过类似的挫折，与巴诺哈所指出的二十世纪的真实事迹相比，莫里·施瓦茨的挫折只是生命旅程里接连出现的小段插曲，或者说的在一首流畅的钢琴曲里不小心弹出的错音。这位退休的教授像其他老人一样，在经历了爱情和生儿育女之后，在经历了事业的奋斗和生活的磨难之后，他可以喘一口气了，然后步履缓慢和悠闲地走向生命的尽头。当然他必须去承受身体衰老带来的种种不便，这样的衰老还时刻包含着疾病的袭击，可是几乎所有的老人都不能去习惯这一切，莫里·施瓦茨也同样如此。就像他后来在亚历山大·洛温的著作《身体的背叛》里所读到的那样：“我们以为我们的身体完美无缺，或者至少任何时候都能正常运作。一旦情况并非如此，我们就觉得被身体背叛了。仿佛有一道命令，我们会永远健康，我们的身体会永远反应灵敏。”莫里·施瓦茨心想“这或许是让我们相信自己是不朽的一种方式”，可是“我们不能永生，其实很脆弱，我们确实随时就会倒下。”

大概是在一九九二年，这位七十五岁的老人开始迎接那致命疾病的最初征兆：“那时我正在街上走着，看到一辆车对着我冲过来，我想跳到路边去……但是我跌倒了。”衰老欺骗了莫里·施瓦茨，他以为这是自己老了的原因。此后的两年时间里，他一直睡不安稳，他感到困惑，同时也感到好奇，他不断

地询问自己：“是因为我老了吗？”后来在一次宴会上，当他开始跳舞的时候，他的步子“一个踉跄”。再后来就是诊断的结果，他知道了问题并不是出在肌肉方面，而是神经性的。肌萎缩性侧索硬化症——这就是来到莫里·施瓦茨体内的疾病的名字。这是一个令人恐惧的名字，它将一个人的生命一下子就推到了路的尽头。当时的莫里·施瓦茨是“我哑口无言”，他开始遭受这致命的打击，这时候他毕生所从事的研究工作帮助了他，使他在面对自己的时候也像面对别人一样，他成为了一个观察者，成为了一个既身临其境又置之度外的人，于是他说：“但是从另一个角度来看，至少我知道了那些失眠是为什么了。”接下去的日子里，这神经系统的疾病开始在莫里·施瓦茨体内泛滥起来。对疾病明确了解的那一刻，往往像洪水决堤那样，此后就是一泻千里了。“自从得了这个病，我就眼睁睁地看着自己身体的许多机能一天天恶化下去，体内神经失调，肌肉逐渐萎缩退化……现在，我的吞咽动作也越来越困难了……第二记重挫是发音困难。当我发‘o’音时，气流就卡在我的喉咙里……”

莫里·施瓦茨来到了生命的尾声，“所以我的对策是哭……哭完了，我就擦干眼泪，并且准备好面对这一天。”在接下去为数不多的日子里，这位老人选择了独特的活着的方式，一位名叫杰克·托马斯的记者这样写道：“在布兰代斯大

学当了二十多年教授后，莫里·施瓦茨教授正在传授他最后的一门课，这门课没有教学计划，没有黑板，甚至连教室也没有，有的只是他在西纽顿家中的小房间，或者是他家厨房的餐桌，这里是他定期和学生、同事讨论的场所。他们讨论的课题非同寻常——莫里本人即将来临的死亡。”莫里·施瓦茨显示了与众不同的勇气，就像他的同事所说的：“大多数得了重病的人都会朽木自腐，他却开出了灼灼之花。”事实上，莫里·施瓦茨的勇气得益于他对现实的尊重，这也是他长期以来所从事的研究训练出来的结果。这位在心理医院和精神分析医院工作过的老人，早就学会了如何客观地去面对一切，包括客观地面对自己。因此可以这么说，他的勇气同时也是因为他的脆弱，他不想可能也不敢“默默地走进黑夜”，他选择了公开的死亡方式，为此写下了几十则关于死亡的警句，并且为自己举行了预支的告别仪式，“我要现在就听到，当我还在的时候。”因为“我不想等到我两腿一伸后再听到大家聚在一起追悼。”这样的追悼对莫里·施瓦茨来说无济于事，他要的是能够亲耳听到的追悼，因为“死亡并不是最后的一刻，最后的一刻是为了哀悼用的。”当然，这位老人临死前最重要的工作就是杰克·托马斯所说的“最后的一门课”。在每一个来到的星期二，在莫里·施瓦茨身体不断的衰落里，关于人生和关于死亡的话题却在不断地深入和丰富起来。当他失去了吞咽的能力，又失去了发音

的能力，可是他的心脏还在跳动，这“最后的一门课”就会继续下去。莫里·施瓦茨在被身体迅速的背叛里，或者说当他逐渐失去自己的身体时，他一生的智慧和洞察力、一生的感受和真诚却在这最后的一刻汇聚了起来。然后奇迹出现了，这位瘦小和虚弱不堪的老人在生命的深渊里建立了生命的高潮。而且，他在临终之前用口述录音的方式，用颤抖的手逐字逐句写下了从深渊到高潮的全部距离。

于是，就有了我们现在读到的这一本书。