

不过 是 向死而生

徐文 / 著

修过死亡学分，

我的世界更开阔了，我将无惧地迎上前去。

——
李开复



北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不过是向死而生 / 徐文著 . -- 哈尔滨 : 北方文艺出版社 , 2016.8

ISBN 978-7-5317-3696-7

I . ①不… II . ①徐… III . ①死亡哲学 - 研究

IV . ① B086

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 179755 号

不过是向死而生

BUGUO SHI XIANGSI ERSHENG

作者 / 徐 文

责任编辑 / 王金秋 赵 芳

出版发行 / 北方文艺出版社

网 址 / www.bfwy.com

邮 编 / 150080

经 销 / 新华书店

地 址 / 黑龙江现代文化艺术产业园 D 栋 526 室

印 刷 / 北京嘉业印刷厂

开 本 / 880 × 1230 1/32

字 数 / 190 千

印 张 / 9

版 次 / 2016 年 8 月第 1 版

印 次 / 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5317-3696-7

定 价 / 33.80 元

序 言

你是否难以摆脱死亡带来的恐惧？

你是否在抱怨命运的不公？

你是否思索过活着的意义？

你的梦想被现实摧毁了吗？

你追求的幸福实现了吗？

你的未来是不是充满了迷茫、困惑呢？

.....

关于人生中的这些大问题，任何人都没有明确的答案，而这些问题本身也是没有标准答案的。

然而，在现实生活中，人们总是喜欢接受那些有直接答案或者间接答案的问题，没有答案的问题总是会令人感到不舒服、不自在。不过，事实总是与理想相悖。人是不同的个体，外在世界也是不确定的，有着千差万别的人生活在不确定的世界中，所谓的答案仅仅是自欺欺人的安慰罢了。

既然如此，我们是不是只要漫无目的、迷迷糊糊地生活就行了呢？人生犹如一条漫长的路，所有人都必须在这条路上艰难行走，但这条路的终点在哪里呢？人生之路的目标又是什么呢？

人生之路通向的是死亡，死亡是人生的终点站，所以人生可以看成是一个向死而生的过程。然而，这并不意味着我们要将死亡作为人生的终极目标，而是应该设立更高的目标，好好地享受人生。其实，人生的意义就是在走向死亡的过程中进行一个个有选择、有目的的活动。

那么，我们怎样才能生活得更有意义呢？首先，我们必须准确地、充分地认识自己与了解自己。猛然听到这个答案，你可能会觉得很可笑：我怎么会不认识自己呢？我是最了解自己的人呀！

其实，你的想法是错误的。人生中的许多问题、许多烦恼都是因为我们不能够充分地、深刻地认识自己。由于不了解自己，我们无法明确地知道自己想要什么样的生活，也不清楚自己的目标是什么，所以才会觉得烦恼、困惑、无助、迷茫……

人生是无尽的，但没有感觉的人生犹如行尸走肉，没有思想的人生只是盲人瞎马，没有大胆的尝试更是致命的。我们不曾真的死去，也从未真的出生，只是度过不同的阶段而已。人生有许多阶段，时间不是我们所看的时间，而是一堂接着一堂等待我们学习的课程。

只有深刻了解隐藏在现实表象下的真实，你才能准确地、清醒地认识自己，并对人生进行一次深入的思考。生活，不仅仅是生下来、活下去，更重要的是对生命价值与人生意义的追寻、探索。

死亡引发的思考

死亡如影随形，无处不在· 002

对死亡的恐惧是人类最大的忧虑· 006

直面死亡需要勇气· 009

永生是一种天罚· 013

关爱是化解死亡之毒的良药· 017

生命中的不可承受之重

健康是生命的基础· 022

欲望是把双刃剑· 026

人格的宽度决定人生的高度· 029

总盯着痛处，就看不到光明· 033

清扫心灵，简约生活· 036

学会放下，不要太执着· 040

【目录】

命运掌握在自己手中

生活公平吗？· 046

我命由我不由天· 049

每个人都有自己的价值· 053

尊严是无价之宝· 057

走自己的路，做生活的主角· 061

在无望中寻找希望

人为什么活着？· 066

活着就要快乐· 069

活出真性情· 073

无聊是生命的负能量· 076

良心的谴责是最痛苦的煎熬· 080

在无望中寻找希望· 083

信仰是人生的指路灯· 087

苦难是对人生的考验

世路难行仍要行· 092

安全感来自于无所畏惧· 095

苦难是人生的点缀· 099

耐得住寂寞，懂得潜伏· 102

自我省察是一种智慧· 105

人性应该达到的境界

求知欲是前进的动力· 110

学会保护自己的弱点· 113

适时给予，大胆拒绝· 116

尊重他人，更要尊重自己· 119

失去他人的信任会带来永生的惩罚· 122

生活的意义源于灵魂的碰撞 · 125

挖掘内心深处的良知

种树培根，种德养心 · 130

拒绝谎言，诚实面对一切 · 133

报复别人伤害自己最深 · 136

智慧需要美德的支撑 · 139

善良不能没有底线 · 142

盲目服从是一种奴性 · 145

超越自卑，战胜自我

抑郁是灵魂成长的基础 · 150

贪婪是难以填满的无底洞 · 153

羡慕是腐蚀心灵的毒蛇 · 156

虚荣是一种具有巨大潜力的动机 · 159

自恋是一种魔怔 · 162

幻想会消磨人的心智 · 166

追求优越感是人的通性 · 169

意志拥有无尽的力量

信念是隐藏在心灵深处的力量 · 174

模仿他人是很难成功的 · 177

明天是魔鬼的座右铭 · 180

改变历史的人往往是厌烦历史的人 · 183

专注于自己的角色 · 187

不要盲从权威，要有自己的判断力 · 190

理想是灵魂的栖息地

学会等待，懂得坚持 · 196

失败是成功之母 · 200

人生来就要奋斗·

203

挖掘自己的潜能·

206

理想是灵魂的栖息地·

209

量力而行是一种智慧·

212

聆听本性的召唤

人能失去的只有现在·

216

认识自己是最困难的事·

219

还原真实的自我·

222

用记忆见证逝去的价值·

225

艺术是对美的追求·

228

幸福是一种感受

不同层次的需求·

232

嫉妒是爱情的组成部分·

235

探寻爱的真谛

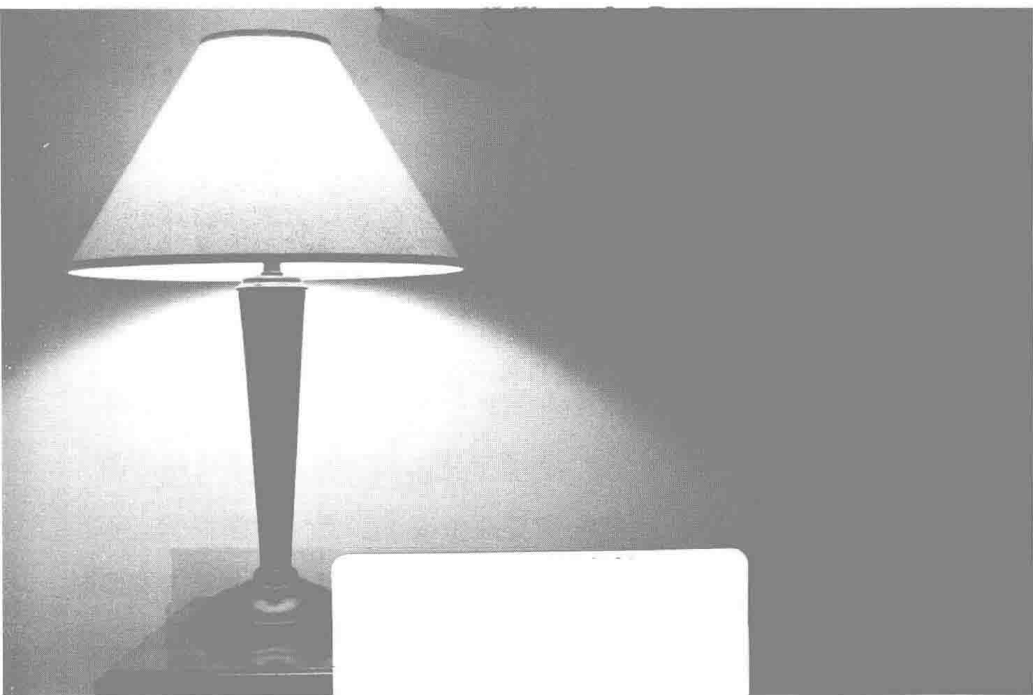
- 幸福蕴藏在平凡的生活里 · 238
- 存在缺憾的人生才是完整的 · 242
- 孤独是伟人的气质，但不是幸福 · 245
- 爱使人生多姿多彩 · 250
- 结交志同道合的朋友 · 253
- 学会分享，善于聆听 · 257
- 爱情总是美好的吗？ · 260
- 坠入情网不是真正的爱情 · 263
- 有缘才能成为一家人 · 266
- 寻找与人交往的最佳距离 · 269
- 博爱是爱的最高境界 · 273

不过
是

向死而生

徐文 / 著

B08
322



北方文艺出版社

死亡引发的思考

死亡如影随形，无处不在

死亡，在人类走上历史舞台时便与人类如影随形。四千年前，古巴比伦英雄吉尔伽美什遭遇好友印齐杜之死时，悲伤地感叹道：“你变得暗淡，不闻我的呼唤。当我死时，岂不像印齐杜般？我心伤悲，惧怕死亡。”

吉尔伽美什一语道出了所有人的心声，每个人都惧怕死亡，无论他是伟大的，还是平凡的；无论他是幸福的，还是不幸的。死亡是对人类生命最大的威胁和挑战，是人类无法逃避的归宿，也是人类不可抗拒的宿命。它不仅在生命的终点等待我们，还会伴随我们一生。

从孩提时代开始，人们便开始注意到各种各样的死亡痕迹：枯萎的落叶、凋谢的花朵、死去的昆虫、病死的宠物、去世的祖父母……一望无际的墓地呈现在孩子们面前，目睹这一切的孩子也曾试着像父母一样假装熟视无睹，但假如实在想不明白就会直接说出自己的忧虑。这时，大人们会责怪孩子，告诉他们不要说“死”这个不吉利的字，实在搪塞不过去就会稍加安慰，将死亡

说成是很遥远的事情，或者告诉孩子死后还有天堂、复活、轮回等等。

然而，父母的回答并不能排除孩子心中的悲伤与恐惧。于是，死亡便在幼小的心灵中留下了阴影，并且世代代延续下去，成为人类难以直视却又无法摆脱的宿命。

“死亡距离我还很遥远”“谁都免不了一死”“死了就什么都知道了”“活过一天算一天”……人们总是抱着这样的想法逃避死亡、安慰自己。于是，人们开始拼命忙着工作、忙着挣钱、忙着享乐，企图将死亡从脑海中删除，从心灵中撵走。就像鸵鸟一样，在死亡来临之前将头埋在尘世喧嚣的沙土中，今朝有酒今朝醉，明日杯空明日忧。殊不知，这只能躲过一时，死亡迟早还会找上门来。

我们不得不承认，死亡是最具个体化，同时也是最为平等的。在生死关头，谁也不比谁强，谁也不比谁弱，尤其是谁都不可能置身事外。在临死之际，任何人都只能完完全全是自己，不可能是他人。正如我们在出生时带来了世界上从未有过的东西，在我们死后，我们也带走了世界上再也不会出现的东西。

死亡也是随时都有可能降临的。从我们来到这个世界之日起，我们就不得不准备迎接死亡的到来。没有人会永远年轻，也没有人会一直健康。就算我们再年轻、再健康，死亡也从不会停止对我们的窥视。无论是死于意外，还是死于犯罪，在年轻、健康时

不过是向死而生

死去并不是罕见之事。死亡距离我们很近，我们必须做好随时面对它的充分准备。

其实，人类一辈子都在准备着，却唯独对死亡没有准备。

乔达弥是一位生活在佛陀时代的少妇，她的第一个儿子在一岁左右就病逝了。于是，她抱着儿子去找佛陀，希望佛陀能够让她的孩子复活。佛陀让她去一户没有亲人死过的人家讨要一粒芥菜籽交给自己，那样，他就可以帮助乔达弥的儿子复活了。

乔达弥在向第一户人家询问时，主人告诉她：“我们家已经死过很多人了。”第二户、第三户……她走遍了全城，答案都依然如此。

乔达弥终于了解了佛陀的要求是无法办到的，而且她也深深地意识到世界上不仅仅是她一个人会受到死亡的威胁与折磨，其他人也是一样。

在乔达弥的故事中，有一件事值得我们再三思索：死亡，是每个人都必须面对的，无一人可以幸免。既然无法逃离死亡，倒不如直视死亡，从死亡中汲取生的意义和价值。正是在这一意义上，当代西方哲学才开始将死亡当作人类的一个基本生存背景，并将死亡当作现实生活的一个部分——练习死亡，向死而生。这些观点看起来十分恐怖，但其背后蕴藏着无限的生机。

死亡，是生命硬币的背面，它总是通过种种方式投射到生命本身，就像照片的底片总是要求被制成正片，以便我们能更好地看清一样。因此，死亡的作用就在于引发我们思考，但是思考的不是死亡本身，而是生命。这就仿佛置身于一个无法穿越的网球场，被死亡惊醒的思想在死亡上发生反弹，并且一次又一次地反弹回生命之中。我们绝对不能为了不看见死亡而紧闭双眼，也不能任由自己惊慌失措地在死亡面前盲目游荡。

死亡，提供给我们一种可以试图理解生命的选择，进而引发我们的思考，强行将我们变为思想者，变为一个沉思的存在者。