

“生”这件事情上，我们可以讲得宽泛一点，也可以讲得具体一点。但是如果把发生在一个“时点”上的“生”和发生在“时段”上的“长”区别开来，那么“生”是一个“时点”，而是一个“时段”或“时间间隔”的事情，就会有讲头了。人具有“人”的基本属性，有了“人”的心理活动，有了某些意识，有了哭叫的行为，有了语言等等。在这个“时段”，他的特点是还没有“自我意识”，或者说“自我意识”很弱，很短暂。这时候他会说话，会走路，有了明晰的自我意识。写初生儿、婴儿和幼儿的成长，

属于“长”。在“长”的概念中，本来应该包括初生儿、婴儿、幼儿的成长，不过在写作这本书的时候，只从幼儿写起。主要写少年和青年，写他们在这个时期当中，他不仅长身体，而且长智慧、长知识，他们的活动扩张到社会的更大的领域。社会生活更丰富，发生了各式各样社会关系，思想逐渐成熟，对人生就有某些感悟，有了各式各样的愿望、各式各样的烦恼也是这个时期的事情。

生老病死四个字中，生老之“长”，时间可以很长，也可以很短（chang），属于“长”的这个时段，恐怕是短了。这个阶段就是写“壮年”“中年”。

而老年过渡”不属于“长”的概念之内。一个人什么时候开始向“老”过渡？这是在学习和心理学中的问题。妇女的更年期比较明显，但恐怕不能说更年期是老的开始。男性的更年期没有女性明显。

本书有对话的部分，因为参加者年龄不同、性别不同、经历不同，各有各的知识，各有各的体会，各有各的许多缺点。

“生老病死”这五个字，“生”是要讲的问题的前提，“长”是生的延续，“死”是一个人的归宿，是必然的。“老”不是每个人都有的。至于“病”，一个人从小到大都会有“病”的，这一点是应该特别讲讲“老”和“死”这两个字。

老年年龄增长达到一定的程度而必然出现的现象。这时候他的外部器官四肢和内部的生理机能都发生称之为“老化”的变化。自然界某些化合物也是会“老化”的。人的器官老化和人的思想老化和人是相连的。这两个概念有时合成一个词儿“衰老”。老年人的身体已经是在走下坡路，健康的思想是以积极的态度生活，这是老年人应该有的。老年人的劣势就是在身体方面，但是老年人如深谙养生之道，那么他就有比较高的质量这样的优点。

生长老病死

生长老病死

于光远 邓伟志 著

生长老病死

生长老病死

于光远 邓伟志 著

图书在版编目(CIP)数据

生长老病死 / 于光远, 邓伟志著. —上海: 华东师范大学出版社, 2007. 10
ISBN 978-7-5617-5643-0

I. 生… II. ①于…②邓… III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 167427 号

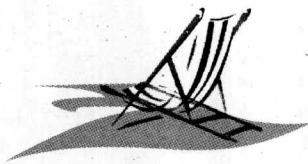
生长老病死

著 者 于光远 邓伟志
策划编辑 周 洁
文字编辑 周 洁
责任校对 邱红穗
封面设计 卢晓红
版式设计 蒋 克


出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsbook.com.cn
市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316
邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 者 上海华成印刷装帧有限公司
开 本 890×1240 32 开
印 张 9.5
字 数 216 千字
版 次 2007 年 12 月第 1 版
印 次 2007 年 12 月第 1 次
印 数 5100
书 号 ISBN 978-7-5617-5643-0/I·392
定 价 20.00 元

出 版 人 朱杰人



(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

序 生·长·老·病·死

《吃喝玩——生活与经济》在华东师范大学出版社2001年6月出版,12月第二次印刷后,在上海举行了一次签名售书活动。在这之后,出版社请我吃了一顿饭。在饭桌上,我即席提出了一件工作,那就是继续组织力量写作并编辑一本她的姊妹作。社长朱杰人当即表示支持,在座的有邓伟志和周洁。这本书工作的进行,就在这种情况下初步定下来了。

事后,我就找了几位同志商量了一下,提出“生老病死”这四个字,这是人们常用的,似乎可以此为书名。不过这有缺点,一个人不能一生长下来就老吧! 在生与老之间,应该加一个“长”字,是否可以用《生长老病死》作为书名? 大家同意了我的提议。接着就进一步讨论作者分工,提出除周洁担任责任编辑、胡冀燕担任我的助手之外,其他同志按照“生”“长”“老”“病”“死”五个方面各自写文章,其内容,一是个人对生长老病死的看法和做法,一是社会对生长老病死的看法和做法。同时参加讨论的七位同志就“生长老病死”进行若干次对话。把对话记录整理出来收进该书,作为该书的一个部分。

这样的做法,主要是我的主张。回过来看,当时我考虑不周,而且对写作这本书的困难也估计不足。出版一本书,当然要保证质量,而这是不容易的。在七个人当中,我和胡冀燕在北京,其他五位在上海,虽然我们利用去上海参加其他活动的机会,想方设法

碰头，讨论了多次，并六次进行了七个人的对话。但不可能经常讨论，因此进展得比较慢。

不久前，2004年10月14日的晚上，我利用乔宽元也去张家港参加智慧学全国性会议的机会，研究了本书的写作工作。我考虑了一下，在北京写了一篇《重写生长老病死》，并把此文通过电子邮件发给了在上海的同志，请他们先做准备。于是在我到上海参加上市公司百强论坛的第二天，即10月21日，开了七人全体会议进行讨论。讨论的最后是乔宽元代表大家来说的。大家的意思不赞成重写，说这样做旷日持久，而这本书出版的时间也不能太迟了。他们主张最晚明年要把这本书出版。他们知道我毕竟是快满九十岁的人了，要做的事情很多，只要我写好这篇序言，其他的事情少做一点，把精力放在更重要的工作上，其他的事情，大家来做，有问题大家来解决。我接受了这个意见，决定放手，解放了自己。感谢同志们这样地帮助我。当然，我还要提供我已经写的文章，作为编好这本书的基础。

回北京后，我立即动手写序。我考虑这篇序言的内容，应该首先讲清楚我对生长老病死的基本概念和这本书的基本结构。

关于人的生长老病死中的“生”，如果理解为一个人的诞生，只是指他成为我们这个星球上的一员。这样来理解的“生”，仅是一个“时点”的事情。它决不是一个诞生者自己做得了主的事情。书中也就没有什么更多的话可说。除了社会对他做的事情——“接生”之外，在“生”这件事情上，我们可以讲的话恐怕只是些带有哲学味道的、对宗教典籍中关于“生”的许多教义的评论的话了。但是如果把发生在一个“时点”上的“生”和初生儿、婴儿、幼儿合在一起写，那么由于这不再是一个“时点”，而是一个“时段”或“时间间隔”的事情，就会有許多话可说。在初生儿这个“时段”中，他已经具备“人”的基本属性，有了“人”的心理活动，有了某些意识，有了哭叫的行为表现。婴儿这个“时段”肯定比初生儿长许多。在这



个“时段”，他的特点是还没有“自我意识”，或者说“自我意识”十分薄弱。幼儿这个“时段”比婴儿更长。这时候他会说话，会走路，有了明晰的自我意识。写初生儿、婴儿和幼儿的事情，内容就会相当丰富。

接着写“长”。在“长”的概念中，本来应该包括初生儿、婴儿、幼儿的成长，不过在写作这本书的时候，可以从大一点的幼儿写起。主要写少年和青年，写到他们“长大成人”。

在这个时期当中，他不仅长身体，而且长智慧、长知识，他们的活动扩张到社会的更大的领域。社会生活的内容越来越复杂，发生了各式各样的社会关系，思想逐渐成熟，对人生就有某些感悟，有了各式各样的愿望、各式各样的意志，性的觉醒也是这个时段的事情。

在生老病死四个字中，生老之间那个“长”(zhǎng)，时间可以很长(cháng)，也可以不长(cháng)。要说复杂，在讲“长”(zhǎng)的这个时段中，恐怕是最复杂的了。

接着就是要写“壮年和中年”。

“向老年过渡”不属于“长”的概念之内。一个人什么时候开始向“老”过渡？这是在生理学和心理学中是要研究的一个课题。妇女的更年期比较明显，但恐怕不能说更年期是老的开始。男性的更年期没有女性明显。

书中有对话的部分，因为参加者年龄不同、性别不同、经历不同，各有各的知识，各有各的体会，各有各的思想，可以减少许多缺点。

对“生长老病死”这五个字，“生”是要讲的问题的前提，“长”是生的延续，“死”是一个人的归宿，也可以说这三个字是基本的。“老”不是每个人都有的。至于“病”，一个人从小到大都会有“病”的，这一点是应该说清楚的。

最后，我想该讲讲“老”和“死”这两个字。

“老”是由于年龄增长达到一定的程度而必然出现的现象。这



时候他的外部器官四肢和内部的五脏六腑都会发生不同程度的、一种特定称之为“老化”的变化。自然界某些化合物也是会“老化”的。人的器官老化表现出来,就是感觉和脑筋迟钝,行动不便。老和衰是相连的。这两个概念有时合成一个词儿“衰老”。老年人的身体状况当然因人而异,同时有共同点。衰老表明这个人的身体已经是在走下坡路,健康的思想是以积极的态度适应老年人的这种消极的现实。

“老”并非只有消极的东西。老年人的劣势是在身体方面。但是老年人如果在平时努力工作和学习,脑子没有什么病,就会具有经验丰富、交友广泛,在社会上有比较高的威望这样的优势。老年人的这种优势,他本人和社会应该使之得到发挥。

我在《老年于光远》这本书稿中写了一节“什么是老”,这样的内容应该在这本《生长老病死》里有。

“病”是健康的对词,它指人的身体发生了某种不正常。而“老”的到来是正常现象,这是“病”与“老”的一个区别。另一个区别是“病”有各种各样,这也与“老”不一样。但是一个人总避免不了会生这种或者那种病。一生没有生过病的人,可以说是没有的。在这个意义下,“病”与“老”都是人生中必然会出现的现象。不管什么年龄段的人,都有可能生病。只是有的病老年人才会得,有的病年轻时就会得,有的病只有小孩子才会得。当然也有的病不论男女老少都有可能得。而“老”,虽然不是每个人都能活到老的岁数,但是只要活到那样的岁数就可以成为老年人。“病”和“老”有许多区别是不言而喻的。这一点在书中总是要交待明白的。

说“病”,1991年我得了男性乳腺癌,并转移到腋下淋巴。手术后又因治疗不当,感染上丙型肝炎。在第一次患重病之后,我还有不服老的思想。在2003年我又因可疑癌症,动了一次大手术,打开肚皮,从肠子里取出了肿瘤。所以说,写“病”我有点资格了。我弄清楚了许多血液指标的意义,能对自己的病情一知半解地做



科学研究。由于我能够得到医院的及时检查与治疗，本人对自己的健康状况又有了一定程度的认识。

虽然对老心服口服，但是我仍认为可以做怎样的工作就做怎样的工作，不但在北京家里如此，还坐着轮椅全国各地跑。我很注意心理健康，因而身体总的说来不错。上面说的老年人的劣势，我能比较冷静地对待，而老年人的优势，我能在自己身上发挥得不错。我研究自己的长寿之道，研究我的活命哲学，提出信奉“喜‘喜’哲学”，喊出“莫辜负满头白发”的口号来勉励自己。我这样的努力反过来又对我的身体起了好的作用。

我当然没有忘记自己的年龄，在工作中我就有抓紧时间“做事快一点”的思想。于是工作内容就有“收摊子”的一条。这样的工作我正在做。不过我这个人有时候又忘记了自己的年龄；一方面在收摊子，一方面又在铺摊子。

人到九十，而且有病，不想到死那是不可能的。“死是人生的归宿”，有生必有死，一切有限的事物都是如此，在多少亿年前开始形成的地球也有它毁灭的一天，何况人类只有千百万年的历史？一个人从生到死的这段时间有一个词，叫做“寿命”。对寿命是需要研究的。这里有几个概念，一个是人的个体所能达到的寿命的长度；一个是人的个体已经达到的最高年龄；一个是人已经达到的平均年龄和某一个时期、某一个地区的预期寿命；一个是本人希望达到的寿命；一个是我写的“有效寿命”。恩格斯的一个友人在恩格斯七十岁的时候给恩格斯去信祝愿恩格斯活到九十岁。恩格斯说，他对友人的祝愿表示感谢，同时他表示“如果那时他和普通人那样变得十分衰老，但愿不在人间，请求那位友人原谅”。

在《老年于光远》这本书稿里有一节《老与寿命》，在这本《生长老病死》当中也应该有这么一节。

有一个问题，一个人的生命可以通过生儿育女来延长，这样的事情恐怕不能在这本书里详细地写。但是似乎应该提到它。是否



如此也需要大家讨论。

在这本书中,我想避免不了写我本人的很多体会和感受,但是这本《生长老病死》是讲生长老病死的一般,不是一本描绘作者本人状况的书籍。为了保证这本书的质量,对生长老病死的一般,就要研究得尽量深刻一些。

在提出写这本书的时候,我说这本书是《吃喝玩——生活与经济》的姊妹作,说这话的时候,并没有认真思考所谓“姊妹作”指的究竟是什么。对这一点甚至以后也一直没有深究。不过在某一次对话当中,提到“生活”这个概念的意义,但也只是提到,没有展开。我希望对这个问题继续进行讨论。

总之,生长老病死是一个很大的问题、很复杂的问题,有许多问题是我们七人都不懂,在这本书出版前的有限的时间内,以我们七个人有限的力量,是不可能研究解决的。所以我曾经主张对“生长老病死”要出一套丛书,建立社会学学科中的一个专门的课题。我希望现在我们写的这本书,能够对这件事情起促进的作用。

这篇序言就写到这里。

2004年11月4日

以上是2004年11月4日我为《生长老病死》一书所作的序。距今已有两年半多一点的时间。其间,我的主要精力放在像《治学方法一百条》和《老年于光远》这样收摊子的工作上。去年八月,我因患脑血栓住进了医院。我的身体和精力也大不如前。这本书拖了这么长时间,与我有关。日前,华东师范大学出版社周洁来看望我,我希望把《生长老病死》一书,作为《吃喝玩——生活与经济》的姊妹书,继续做好编辑和出版工作,周洁欣然同意。我也仍主张,把“生长老病死”作为社会学学科中的一个专门的课题加以研究,在适当的时候出一套丛书。而本书的出版希望能起到抛砖引玉的作用。

于光远

2007年6月18日





录

序:生长老病死 于光远 / 1

生

关于“生” 于光远 / 3

《小东的日记》到《非非——我的观赏动物》 于光远 / 5

“终生日记”的厄运 于光远 / 7

八十岁的我和刚出世的小外孙女 于光远 / 10

长

最早的记忆 于光远 / 15

自我意识的觉醒和发展 于光远 / 18

个性的形成 于光远 / 21

关于幼儿教育 于光远 / 25

研究儿童心理学,普及儿童心理学 于光远 / 31

《编年故事·二十年前》序(摘录) 于光远 / 33

抬头之必须 邓伟志 / 36

老

服老 于光远 / 39

长命八十万小时 于光远 / 41

《碎思录》小引 于光远 / 43



- 生·长·老·病·死
- 八十自勉:好好学习 天天向上 于光远 / 45
- 从坐轮椅谈起 于光远 / 47
- 写在 2001 年前的给亲友们的贺年信 于光远 / 49
- 《我要……》 于光远 / 52
- 我要现代化 于光远 / 54
- 他已经是跨三个世纪的大学者 于光远 / 56
- 《老年于光远》序 于光远 / 58
- 关于“老”的科普 于光远 / 61
- 我的老年生活和老年哲学 于光远 / 68
- 我对老年的哲学思考和我的老年格言 于光远 / 76
- 老人赋 邓伟志 / 82
- “银发浪潮”面前的思考 邓伟志 / 84
- 智力的“返老还童” 邓伟志 / 87
- 我睡眠的三个“比” 邓伟志 / 89
- “三不之道” 邓伟志 / 91

病

- 病中记趣(四则) 于光远 / 97
- 癌细胞·白细胞·文学细胞 于光远 / 103
- 我第一次得重病——1991 年做乳腺癌手术 于光远 / 105
- 2003 年为可疑肠癌做了第二次全麻手术 于光远 / 111
- 多么坚强的人! ——与病床上的韦君宜的一次会晤 于光远 / 122
- 一苇重病之后 于光远 / 125
- 记病中的舟萍 于光远 / 129
- 我总算履行了和冶方互相点名批评的协议 于光远 / 133
- 任仲夷面对病的幽默 于光远 / 135
- 《微笑面对人生》写在前面 周 嫻 / 136
- 拔牙记 邓伟志 / 138



- 食道有多长? 邓伟志 / 140
 心理治疗靠自我 邓伟志 / 142
 爱也是一种药 邓伟志 / 143

死

- 死后的“殡葬传”和生前的“遗” 于光远 / 147
 我几乎丧命在北京王府饭店 于光远 / 151
 死——对它怎样认识和对待它 于光远 / 156
 重读鲁迅的《死》 于光远 / 158
 悼念钟敬文教授 于光远 / 162
 关于平均预期寿命——方舟子《长生的幻灭》读后 于光远 / 167
 老与寿命 于光远 / 172
 田家英的悲剧 于光远 / 176
 黎澍逝世四周年——他对病和死的一些观点 于光远 / 183
 俭者寿 邓伟志 / 185
 面对死亡 邓伟志 / 186
 示儿——假如我死了 邓伟志 / 189
 打开人体的“黑箱” 邓伟志 / 192
 加强对死亡的研究 邓伟志 / 194
 展望安乐死 邓伟志 / 197

对 话

- 关于“生、长、老、病、死”的对话 于光远、邓伟志等 / 201
 对话之一 / 201
 对话之二 / 208
 对话之三 / 218
 对话之四 / 232
 对话之五 / 241



我正进行《生长老病死》的研究 于光远 / 279

《生长老病死》写作的组织工作 于光远 / 287

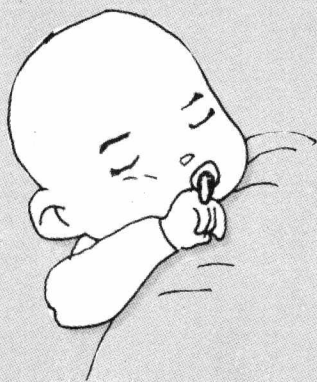
附录



生·长·老·病·死 · 生·长·老·病·死

SHENG SHENG

生





关于“生”

于光远

我父亲和母亲结婚后第三年，我在上海诞生。

在《生长老病死》一书的写作过程中，我说了一句天经地义的话：“生不由己。”母亲子宫里的一个胎儿，在哇哇落地前，严格说来，连“人”也还不能说“是”，对来不来到这个世界，它能做得了半点主吗？因为胎儿还没有成为“人”。所以前面我特别小心地不用“他”或“她”，而使用“它”这个代词。

在生下来之后，胎儿才变成了“人”。这时候，我才使用“他”或“她”。但是我也不用“我”这个词。为什么呢？这是因为离开母体后的那个“人”，开头还不会有“我”的意识。罗曼·罗兰的《约翰·克利斯朵夫》，一开头描写他的这部小说的主角：

“初生的婴儿在摇篮里扭动。……孩子醒过来，哭了。惊慌的眼睛在那儿转动。多可怕啊！无边的黑暗，剧烈的灯光，使这个混沌初开的头脑里，产生幻觉，好似在包围着他的那个闷人的、蠕动不已的黑夜——还有那深不可测的阴影，好似耀眼的光线一般透出来的尖锐的刺激、痛苦，使他莫名其妙地面对众多的巨大的面孔，脸上的眼睛，都正对着他，直穿透到他的心里去。……他没有气力叫喊，吓得不能动弹。睁着眼睛张着嘴，只有喉咙里喘气。虚肿的大胖脸，扭做一堆，变成可笑又可怜的样子。脸上与手上的皮肤是棕色的，暗红的，还有些黄色的斑点。……孩子迷迷糊糊的，对着灯光和老人的目光愣住了，这时才醒过来哭了。或许他觉得



母亲眼中有些抚慰的意味，鼓励他诉苦。……婴儿愣了一愣，不知道是哭好还是照常吃奶好，可是不能又哭又吃奶，他也吃奶了。”

初生儿是不可能有这样的心理活动的。在这一段话里，就有“惊慌”、“痛苦”、“吓”、“愣住”、“哭好还是照常吃奶好”这样许多描绘心理活动的语言。这样的描写在文学家的笔下是完全允许的，在寓言童话神话里、在诗词里，动物、植物、甚至无机物也都可以会想、会说、会做事……可就是不能把这看作为对事实的科学描述。初生儿还要经过一段时间，才能在他的头脑中产生、形成、发展出“我”这种意识。这时才有“我”这个主体。至于胎儿，既然连“人”都不是，当然更说不上有“我”或者“己”，严格地说，也就谈不上什么“身不由己”或者“生不由己”。

我得以在1915年7月5日13—15时（阴历乙卯年、壬午月、丁酉日、丁未时）诞生，是我父亲母亲做的主。虽然那时社会生活和科学技术的发展程度，使得我的父母亲还不能考虑“要不要孩子”或“什么时候要孩子”的问题。而对现在的青年夫妇来说，做这样的考虑就太平常了。这就是说，我的父母还没有现在的青年夫妇的那种有意识的选择，但是还应该说“生”我，是他们做的主。

（2004年）

