

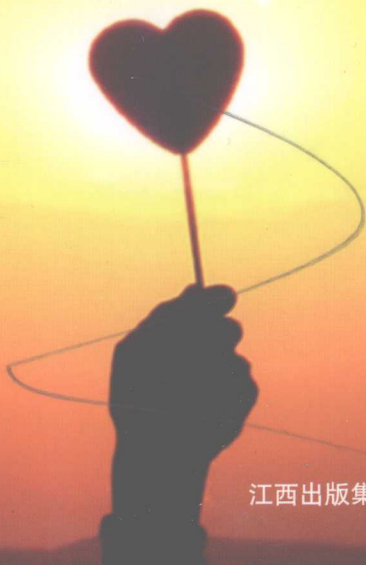
感动千万心灵的美 国生死书

*Be Not Afraid:
Overcoming the Fear of Death*

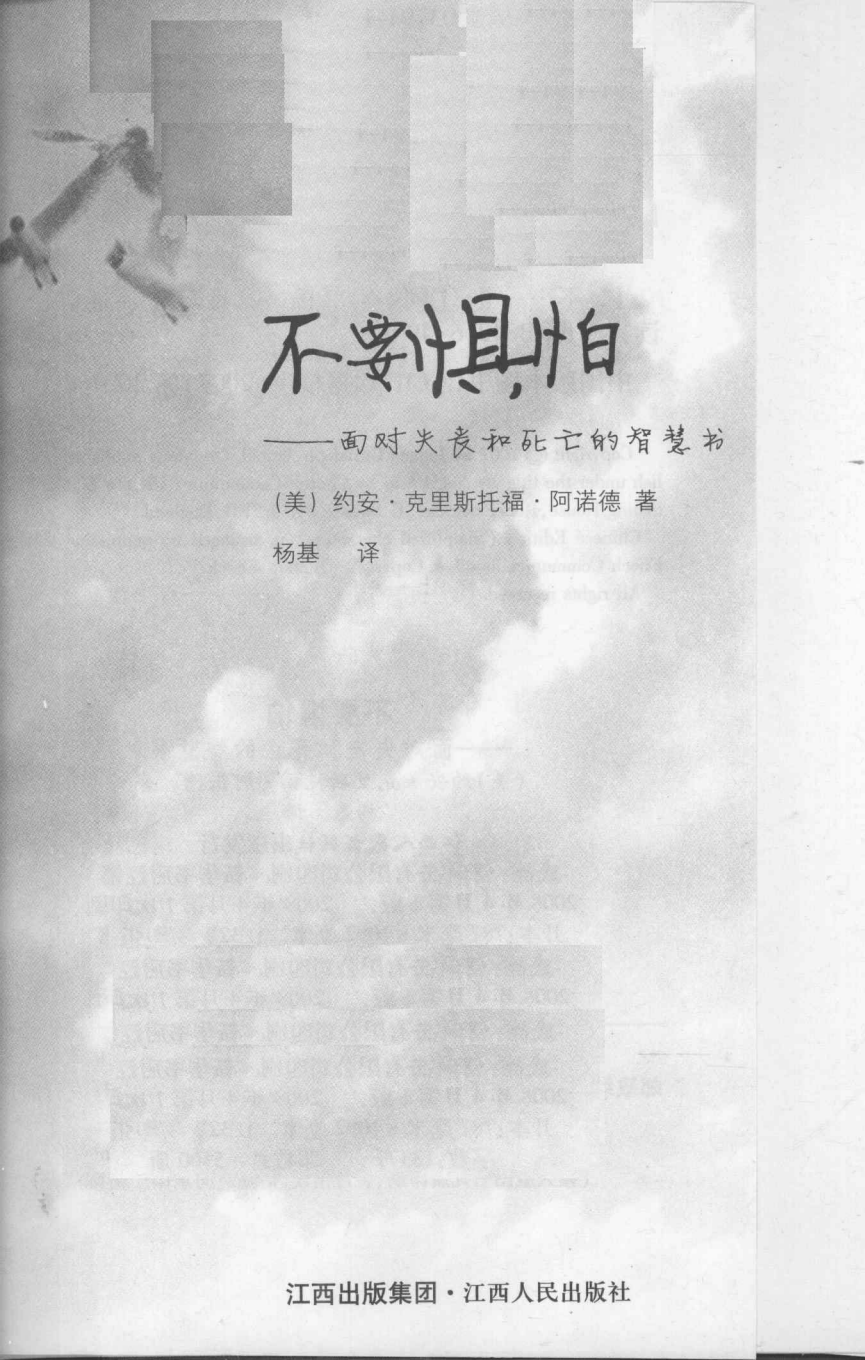
不要惧怕

——面对丧失和死亡 的智慧书

(美) 约安·克里斯托福·阿诺德 著 杨基 译



江西出版集团·江西人民出版社



不要惧怕

——面对丧失和死亡的智慧书

(美) 约安·克里斯托福·阿诺德 著

杨基 译

江西出版集团·江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

不要惧怕/(美)阿诺德著;杨基译. —南昌:江西人民出版社,2008.4

ISBN 978-7-210-03794-1

I. 不… II. ①阿… ②杨… III. 恐惧-通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 202768 号

Copyright © 2002 by Johann Christoph Arnold. Originally published in English under the title *Be Not Afraid* by Church Communities UK t/a Plough Publishing House, Rotherbridge, E. Sussex, TN32 5DR, England.

Chinese Edition (Simplified characters) is arranged by permission through Enoch Communications Inc. Copyright © 2008 Enoch.

All rights reserved.

不要惧怕

——面对丧失和死亡的智慧书

(美)约安·克里斯托福·阿诺德 著

杨基 译

江西人民出版社出版发行

成都一千印务有限公司印刷 新华书店经销

2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

开本:787毫米×1092毫米 1/32 印张:8

字数:133千 印数:1-5500册

ISBN 978-7-210-03794-1 定价:26.00元

江西人民出版社 地址:南昌市三经路47号附1号

邮政编码:330006 传真电话:6898827 电话:6898893(发行部)

网址:www.jxpph.com

E-mail:jxpph@tom.com web@jxpph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

名家推荐

这是一本美丽的书，充满超越世俗的神圣和温柔的感受……我希望读它的人越多越好，而不仅限于那些自称有宗教信仰的人。虽然作者的写作风格极为平易，此书仍不失为探讨伦理奥秘的好作品……一座心灵的小宝藏，它毫无矫揉造作之态，独具超凡脱俗之风。

——约拿单·克佐尔

《普通人的复活》(Ordinary Resurrections) 一书作者

许多书由经历了丧亲之痛的人所写，但此书充满了奇异的力量。

——西斯立·桑德斯

伦敦“圣·克里斯托福济贫院”创建人

我读了很多本关于死亡的书，但我愿意将这本书送给那些走向死亡或者面临失丧之痛的人们。从头到尾，它闪耀着希望的光芒！我希望，当属于我的那个时刻到来时，有一本这样的书放在我的床边。

——保罗·布兰德，医学博士，著名人道主义者

《不要惧怕》每一篇都论及了苦涩的现实，却又表达出爱的力量会战胜痛苦和死亡……它追溯恐惧的根

本：我们的灵魂渴求爱。这本书真是充满神奇。

——威廉·多纳修 宗教与民权联盟主席

阿诺德激励我自己面对死亡的恐惧……他的故事鼓励我拥抱生命的上帝。这些故事给我带来安慰。

——约翰·迪尔 《平安之神》一书作者

这本书是非常出色的临床关怀资源和鼓舞人心的材料。敞开胸怀来读这本书吧，你可以无限扩展你的生命。

——米尔顿·W. 海耶 国家济贫院职业理事会

如果你从事医疗或护理工作，或者试图回答人生中那最令人困惑的问题，那么你应该读读这本书。

——玛丽·E. 奥布莱恩，医学博士

美国华盛顿州比勒福湖区高级健康中心

这本书是一个神奇的见证：人们怎样可以临死不惧，从容放手。这本书刺激麻木的生命，唤醒沉睡的灵魂。

——威尔农·格朗兹

美国科罗拉多州丹佛市神学院教授

目 录

序/1

引言/3

第一章 根基/7

第二章 恐惧/19

第三章 绝望/31

第四章 丧子/43

第五章 尊重/55

第六章 童心/65

第七章 期待/79

第八章 预备/89

第九章 意外/101

第十章 弃医/113

第十一章 天佑/123

第十二章 苦难/135

第十三章 信仰/149

第十四章 勇气/161

第十五章 医治/175

第十六章 关怀/185

第十七章 死亡/197

第十八章 哀悼/211

第十九章 复活/229

作者后记/240

编者后记/245

序

一天晚上，我的孩子们正在做家庭作业的时候，我坐在桌子前面写东西，我们一个邻居，一位读高中的年轻男孩进来问我：“玛德琳，你怕不怕死？”

我没怎么回头就说：“是啊，鲍勃，我当然怕。”他扑通一声坐在椅子上。“感谢上帝。其他人都不敢承认他们怕死。”

死亡就是一种变故。人生的变故会考验我们，同样也会让我们觉得害怕。然而，我们只有承认我们害怕，才能经受住考验。我们必须正视自己的恐惧感，才能认识到上帝给我们的承诺，他让我们放心：我们不需要害怕。

不管信仰多么坚定，人们面对死亡时，都难免感到恐惧；而《不要惧怕》这本神奇的书正好揭示了不怕死的秘诀。事实上，一个人只有具有极大的信心，才能坦承恐惧，进而认识到无论是悲是喜，上帝都与我们同在，也认识到即使我们发生意外或者突患疾病，上帝也绝不令我们失望。

我也非常感激，因为《不要惧怕》论述了一个重要的道理：我们人类滥用上帝所赐的自由意志，从而导致了堕落灭亡，以及上帝如何用爱的工作来救赎整个宇宙。不，上帝并没有致使也不愿意任何一个孩子死亡；事实正好相反，上帝可以介入任何事情，不管这些事情看起来多么可怕。上帝可以帮我们承担这些

事情，甚至为了我们，亲自参与其中。

在一个害怕死亡的社会里——不是鲍勃所说的一般的害怕，而是那种让我们以自我为中心、不以上帝为中心时的最糟的恐惧——我们会避开那些临死的人，好像死亡会传染人似的。是的，我们都要死，无人例外，但我们来到世界上本不是为了最后孤独而凄惨地死去。我在一个新建的肿瘤医院呆过，那儿的每间房里都有一个看似桃木桌的东西。需要的时候，可以将它拖出来架成床，家人或朋友就能陪病人躺在一起。

我有幸在我丈夫最后的时刻握着他的手，陪伴着他。上帝将他的恩典赐给我，让我可以在别人度过生命的重大变迁时陪伴他们。也许我用“是的，当然怕”来回答鲍勃的问题时，我所指的是一份敬畏，而不是恐惧或者惊慌，这种敬畏的感觉，是我们当中的一些人不敢直面的。

真希望在我丈夫去世前，能有一个朋友将这本好书放到我手中。这本书尊重生命，而通过对生命的尊重，它也尊重死亡；它更尊重用这样的爱来赐予我们生命的上帝。上帝亲自与我们生活在一起，向我们展示人应该如何活着，如何死亡，并给我们复活和永生的确据——那就是，我们可以永远活在上帝的爱中，这永恒的生命超越时间，超越任何注定会消逝的事物。

玛德琳·英格尔 (Madeleine L'Engle)

于美国康涅狄格州戈申

引言

你害怕死亡吗？你认识的人害怕死亡吗？你有没有想过在你挚爱的人去世以后如何振作起来？不管你有没有想过这些问题，人终有一死。所以每个人迟早都要面临这些问题。这就是我要写这本书的原因。

死亡，我们无法避免。死亡的阴影笼罩着每一个生命。我们比祖父母辈活得稍长，我们吃得更好，婴儿存活率更高。疫苗接种保护我们免受传染病之害；医院拥有高科技的设备和技术，能让瘦小的早产儿存活，还可以移植肾脏或心脏。但是，我们仍然是必死无疑。虽然我们成功地抵挡了曾经具有毁灭性和杀伤力的疾病，却又创造了我们新的疾病——自杀、堕胎、离婚、毒瘾、种族主义、贫困、暴力和军事专政。就如约翰·保罗二世所说，我们正生活在一种死亡的文化中。

它同样也是惧怕的文化。因为惧怕年老，我们把老人藏在护理院里。由于惧怕罪犯，我们用枪支和门锁来自卫。因为惧怕那些长得和我们不像的人或收入不如我们的人，我们住在警卫森严、各自隔离的社区中。因为惧怕其他国家，我们实施制裁、投掷炸弹。我们甚至惧怕自己的后代，把我们的学校变成了监狱，监狱则变成了宰牲栏和停尸房。除了这些，还能再加上一连串在此时此刻让成千上万人焦虑、忧愁的东西：

恐怖主义、生化武器、飞机空难……

我有8个孩子，还有20多个孙子孙女，我知道有时候人一想到未来，就会感到害怕。我也略知面对死亡的感觉，我曾经多次站在床边，眼睁睁地看着朋友和亲人逝去，也曾与他们并肩与死亡抗争过。更重要的是，我见过一些人与恐惧作斗争并找到克服恐惧的力量。我看到他们身上散发出平安的光芒。这光芒给我勇气 and 希望，我希望通过这些故事，你也能看到这光芒，并且让勇气和希望浇灌你的生命。

这本书中故事里的主人公都是些普通人，他们都经历过逆境、挣扎、艰难和低潮。他们哭泣，他们害怕，他们需要重拾信心。假如当时得不到帮助和支持，很多人原本可能就此一蹶不振。但对我来说，他们的重要意义不在于他们如何死亡，而在于他们如何面对死亡，不管他们自己意识到与否：那就是要活出充实、圆满的生命，而且不是为自己而活，乃是为他人而活。他们没有一个人是完美的，可是他们服务于一个崇高的事业，这个事业远远高于他们自己。在这个过程中，上帝给了他们智慧，让他们看到他人的需要；上帝也给了他们勇气，去承受痛苦，而不被痛苦击倒。

最近，有一个我所认识的人去世了，他去得那么突然，以至于我至今都无法平静。麦克·查治（Mychal Judge）神父是一位圣方济会的教士，也是消防队的精神辅导。他当时正在纽约圣方济会教堂准备他的日常事务，突然一位修道士冲进他的房间，告诉他他

需要立刻去火灾现场。那一天是2001年9月11日，火灾地点是美国纽约世界贸易中心，当时两架遭到挟持的飞机撞击大楼，大楼处在一片火海之中。

麦克套上制服，冲下楼，急忙朝那里跑去。很快他就来到双子塔下，跪在一条人行道上，为一名消防队员施行临终仪式，那个消防队员刚刚被一个从楼上坠落下来的女人砸死。正当他为这个队员祷告时，麦克自己被一块巨大的残骸砸中，当场身亡。

麦克除了在纽约消防队作辅导之外，还积极为临终的艾滋病病人呼吁帮助。整个纽约都知道他关爱下层社会的人们。他把钱从那些富足的朋友那儿“救”出来，放到自己的口袋里，然后当他在街上遇到需要帮助的人时，他就向他们施以援手。

1999年，麦克、我和我们的一个朋友纽约警察局的侦探史蒂芬·麦克唐纳德一起旅行，穿越北爱尔兰，以促进民族对话和解。我们在2000年作了第二次爱尔兰之行。在麦克死之前，我们正准备进行另一次旅行，目的地是以色列和约旦河西岸地区，而且差不多快准备好了。

麦克将他人生的最后几分钟用于鼓励另一个人与上帝和好。出于同样的原因，我写下这本书，为了鼓励你们，为了给你的生命带来盼望。正如这些故事所展示的，在生命的尽头有安慰和力量，连最焦虑的灵魂也可以得到满足。

作者阿诺德于美国纽约里夫顿



第一章

根基

Foundations



Foundations

基础

第一章

我6岁那年，我那出生仅一天的妹妹玛丽安死了。我甚至都没见过她活着的样子，然而她对我童年生活的影响远远大于其他人。她的出生和死亡对我的姐妹和我，甚至多年以后对我自己的孩子都无疑造成了巨大影响。

当时是1947年，我们家住在巴拉圭的森林里，那是一个小型的社区，里面只有一所设备简陋的医院。就在玛丽安出生前，我妈妈经历难产，两天时间极其痛苦，甚至有生命危险。当时，妈妈的心脏突然停止了跳动，幸好医护人员帮助她心脏重新起搏，但是她仍然昏迷不醒。我父亲请求医生给她做剖宫产，但医生警告他说：“要是现在做剖宫产，你妻子会死。要救她的话，唯一的办法就是放弃孩子，否则母子都保不住。”这是一种异常艰难的处境：我的父母都坚信所有的生命都是神圣的，任何人都无权剥夺生命。于是，父亲出去，到林子里去祷告。

他回来的时候，妈妈终于醒了，但是尚未脱离危险。然后，谁都没想到，孩子成功地自然分娩了。她的头上有一小片青淤，是助产仪器留下的疤痕，但除此以外，她看起来蛮健康的。我的父母都相信这是上帝介入的结果。

然而妈妈感觉到这个孩子依然不大对劲。玛丽安没哭，也没有睁开过眼睛。第二天，她就死了。几个星期以后，妈妈给她在德国的兄弟写信说：

我们曾如此盼望这个孩子的出生，在她出生时还经历了那么多痛苦，但她就这么离开了，我们甚至还来不及了解她以后会成为一个什么样的人，这可真让人受不了啊。有时候，这看起来那么不真实，就像是一个飞逝的梦。但我想得越多，就越感激上帝，因为他曾让玛丽安活着来到这个世界。虽然只有几小时，但她给我们带来了巨大的欢乐，并且让我们在生活中更加彼此珍爱。这样看来，虽然她生命短暂，但我感觉她完成了在世界上的使命。

说到父亲，他一辈子都为着当初没有放弃胎儿而感谢上帝。这次体验巩固了他的信念：不论一个灵魂在地上存活的时间多么短暂或者多么长久，它总有一个神圣的目的。他将这一信念传递给了我，让我深深地尊重生命的奥秘，不仅是出生的奥秘，也尊重死亡的奥秘，以及每一个人生命的神圣性，而不论其寿命长短。

那时候，我还是一个普通的年轻人，有各种坏习惯，时不时地给自己找麻烦。就和其他男孩一样，我热爱无鞍骑马，喜欢远足狩猎，我喜欢看高卓牧人（南美草原地区的牛仔，有西班牙人与印第安人