

吴兴勇 著

LUNSHENG

论死生

湖北长江出版集团  
湖北人民出版社

# 论死生

## LUNSHISHENG

吴兴勇 著

湖北长江出版集团  
湖北人民出版社

## 鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

论死生/吴兴勇著.

武汉:湖北人民出版社,2006.1

ISBN 7-216-04483-5

I. 生…

II. 吴…

III. 生命哲学

IV. B083

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 140823 号

论死生

吴兴勇 著

出版发行:湖北长江出版集团  
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号  
邮编:430070

印刷:武汉中远印务有限公司  
开本:787 毫米×1015 毫米 1/16  
字数:414 千字  
版次:2006 年 1 月第 1 版  
印数:1—5 000  
书号:ISBN 7-216-04483-5/B·223

经销:湖北省新华书店  
印张:20  
插页:1  
印次:2006 年 1 月第 1 次印刷  
定价:36.00 元

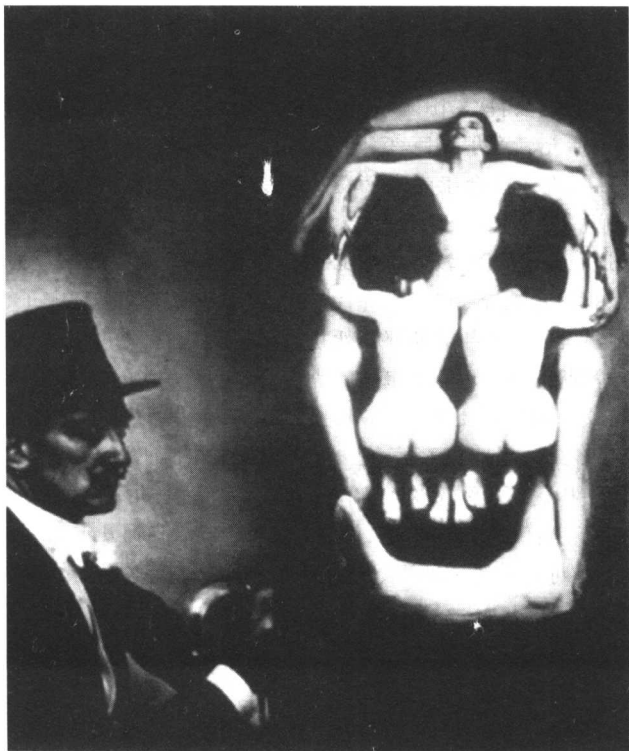
本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

君不见黄河之水天上來，奔流到海不复回。君不见高堂明鏡悲白发，朝如青絲暮成雪。人生得意須盡歡，莫使金樽空對月……五花馬，千金裘，呼兒將出換美酒，與爾同銷萬古愁。

——李白《將進酒》

李白在《將進酒》詩中傾訴的“萬古愁”是什麼呢？這指的是人類“永恒”存在的情感，其中包括煩悶、孤寂、憂愁、失落、恐懼、絕望等。這一類憂思往往是無可名狀的，既沒有具體的對象，也沒有一定的範圍，可是它們常常縈繞人們的心頭，無法排解，“剪不斷，理還亂”。實際上，這些愁悶同下述人生的大問題是分不開的。

一個人是怎樣來到這個世界上的？有限的人生意義是什麼？人生最後都以死亡為結局，富貴功名都化為塵土，那麼人生的追求和奮鬥還有什麼意義？人生是



七位美女一個骷髏，生與死，美與丑，愛與恨，誘與拒，種種矛盾融為一體，給人們留下無盡的思索。（美國菲利普·哈爾斯曼攝）



不是太荒谬了?以上问题都是亚里士多德所谓的“从古到今以至将来永远地使人困惑的问题”。

法国17世纪著名的思想家帕斯卡尔(Blaise Pascal,1623—1662)说,人是世界上最脆弱的一棵苇草,一缕烟、一滴水便足以杀死他。但人却是一棵高贵的苇草,因为人知道自己要死亡,明白宇宙比他强大,而宇宙对此一无所知。大多数人从8—10岁起就知道他们也会死,此后,死亡的忧虑就终生伴随着一个人。

死亡的恐惧对人来说也许是必要的,这样才能避免人们全去自杀。自古以来,人类缓解死亡忧虑的方法有下列几种:一、寻求长生不老的丹药,希望一劳永逸地战胜死亡。二、信仰灵魂不死和生命轮回等宗教观念,相信死亡只是生命的转移,而不是自我的寂灭,以克服对死亡的忧惧。三、返归田园,在田园之乐中,让自己与大自然融为一体,以缓解畏死的心态。四、毕生从事苦行,把尘世当成苦海,以克服对生的留恋。

时至今日,以上几种方法都不那么奏效了。首先,科学证明,无限延长生命的灵丹妙药是没有的,乱服药只会加速人的死亡。其次,现代人都具有科学头脑,对灵魂永生等迷信已不再相信。再次,田园牧歌式的自然经济中的无忧与安贫状况早已成为过去,现代生活充满竞争和巨变,随之而来的是忧患、紧张和不安,再也难找世外桃源了。最后,现代社会崇尚高消费和享受,没有人愿意再做苦行僧。因此,对死亡的不可解脱的恐惧,是现代人最大的人性的压抑。

由此可见,对现代人进行生和死的教育十分必要。自古以来,就有开展这方面教育的传统。中国古代的学者王充、范缜、陈白沙、王阳明、王夫之,还有庄子、贾谊、嵇康、陶渊明、张载、洪亮吉、梁启超等都就死亡问题进行过深刻的探索,文学家曹操、白居易、苏轼、李清照、文天祥、罗贯中、曹雪芹,以及近代的鲁迅等都就死亡题材写过不朽的诗文。国外则更多了,举其要者,古希腊罗马有德谟克利特、西塞罗、伊壁鸠鲁、卢克莱修、爱比克泰德,还有苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等,欧洲近代有伏尔泰、卢梭、狄德罗、费尔巴哈、叔本华、哈特曼、尼采、克尔凯郭尔、波德莱尔、斯威夫特等,当代有弗洛伊德、海德格尔、萨特、雅斯贝尔斯、加缪、马尔库塞等,还有俄国的列夫·托尔斯泰、陀思妥耶夫斯基、拉季舍夫、施马尔豪森、梅奇尼科夫等,日本有铃木大拙、池田大作、幸德秋水、井上靖等,印度有泰戈尔、奥修等,以上诸人,或就死亡问题写过专论,或发表过精辟的见解,或留

下奇妙的诗文。

苏格拉底把自己的死变成一堂哲学课,以教育门徒:他认为研究哲学就是为死亡做准备,哲学家终生都期待死。柏拉图对苏格拉底之死的思索,奠定了西方古典哲学的基础,他认为人的每一认识都旨在认识自己将要死去及必然死去。

达尔文的进化论从生物学上揭示了个体生命的奥秘,这是人类生命死亡认识史上的第一次革命。近几十年来,分子生物学的建立和发展,脱氧核糖核酸的发现,遗传工程的产生,又开创了生命死亡认识史上的第二次革命。

上世纪70年代以来,在西方国家中,死亡问题成为人类医学、哲学、伦理学、人类学、教育学、社会学、宗教学等诸多学科普遍探索的问题,也成为立法和公共政策关注的对象,一个跨学科的研究领域——死亡学(Thanatology)正在形成。

当代人类死亡学的研究是在现代医学发展的基础上进行的,开始于19世纪末有关学者对人类死亡恐惧的研究,直到20世纪末对死亡各个层面的研究,例如死亡心理方面的濒死体验的研究、死亡伦理方面的安乐死的研究、死亡哲学方面的死亡的超越的研究等。据统计,英语文献目录关于濒死、死亡和居丧的书籍(不包括文章)在1976—1986年之间出版的就有1700种,生物学家、医学家、人类学家、心理学家、社会学家、哲学家等都参与了对此问题的研究。

美国是死亡学研究最早的国家之一。在1912年美国罗斯威尔·帕克创用死亡学(Thanatology)一词的时候,该词的内涵主要涉及一般所理解的死亡概念,尤其是濒死者的反应。几十年后,才有学者开始以整合的科学知识及心理学的观点研究死亡的过程。1959年,赫尔曼·法伊费尔(Feifel)以行为科学观点编著了《死亡的意义》一书,为死亡观念、死亡教育的发展树立了一个新的里程碑。1969年库伯勒·罗斯(Kubler Ross)编著的《论死亡与濒死》(On Death and Dying)、1970年沃伦(Veron)编著的《死亡社会学》、1972年罗伯特·卡斯腾鲍姆(Robert Kastenbaum)和露特·艾森伯格(Aisenberg)编著的《死亡心理学》等著作,分别从心理学、社会学等方面对死亡现象进行了研究。除了死亡学著作的不断增长外,20世纪60年代,美国的许多大学及医院开始举办关于死亡、濒死、居丧的学术研讨会,大量有关死亡研究的论文得以涌现。死亡教育逐渐成为美国学校教育中的一门学科,幼儿园、小学、中学、大学以及医院、社会服务机构等都开设了死亡教育课程。罗伯特·卡斯腾鲍姆等还设立了死亡教育研究中心。研究死

亡的期刊也相继面世,如《死亡与濒死杂志》、《死亡教育杂志》、《死亡学杂志》等。1994年1月2日,哈佛大学在燕京图书馆举行了以“中国文化中的生死观”为题的研讨会,讨论题目包括“生死与宗教”、“人间与生死”、“藏族的灵魂观”、“明遗民的生死态度”、“辛亥革命与鲁迅的生死观”等,显示了美国死亡学研究范围之广博。

日本死亡学研究状况:日本出版界自1975年以后,有关死亡话题的出版物也迅速地增加,先后出版了《生与死的思考》、《人的临终图卷》等多本拥有众多读者的书籍,死亡不再是日本人避讳的话题。铃木正子(1990)曾就手边拥有的约150本有关死亡问题的书籍,按年代顺序进行统计,调查结果如下:1965—1974年为10%;1975—1984年为60%;1985—1990年为30%。自1973年开始,淀川基督教医院就以“临终照护”团队的形成,开展对临终病人及其家属的关怀照护。1977年成立了“死亡问题临床研究协会”,医学界也逐渐对于临终关怀的开展显示了相当的兴趣。1984年在上智大学成立了“生死问题研究会”,每年定期召开学术研讨会,目的是希望人们互相倾诉、安慰,进而寻求生活的价值,学习照顾濒死、临终病人及其家属,思索生命与死亡的意义等。

英国的死亡学研究的重点是医学和社会学的学者对濒死和居丧方面的研究。1967年西塞莉·桑德斯(Cicely Saunders)博士在伦敦建立的圣克里斯多弗临终关怀院,标志着现代临终关怀学的建立。德国注意对青少年开展死亡教育,组织中学生参观殡仪馆,让青年人直观人生的终点。德国出版的《死亡准备的教科书》成为受人们欢迎的关于死亡问题的书籍。法国、荷兰等许多国家的大、中、小学也都开设了死亡教育课,进行了相应的研究。世界发达国家有数以千计的学校将死亡教育列入教学计划,并取得了良好效果。

前苏联理论界自20世纪60年代以来就特别注重人的问题研究,出版了不少这方面的理论著作。例如,前苏共中央委员、哲学家协会主席弗罗洛夫早在1983年就在《哲学问题》杂志上发表了《生死与不朽》一文,试图应用马克思主义的人道主义观点来解决生死观问题。文章发表后,反响很大。后来,弗罗洛夫又在《人的前景》一书中对这个问题做了更深入发挥和阐述。弗罗洛夫是中国的老朋友,前几年逝世于上海。

新加坡认为信息技术已经过时,现在把国家战略瞄准在“生命和死亡的科学”。

20世纪90年代以来,我国台湾地区多次举行死亡座谈会,台湾学校开始注重死亡学教育,台湾大学心理系开设“死亡学探讨”课程,听课者堂堂爆满。

长期以来,大陆理论工作者大多忽视对人的问题的研究,人们用沉默来回避人类世代生活当中提出的“生命与死亡”这一重大问题。人们花许多笔墨和纸张讨论一些僵死的教条和空洞的道理,而对人们每天都会遇到、经常都在思索的切身问题却故意回避。

死亡问题在中国,被忽略了数千年,人们只用死或重于泰山或轻如鸿毛这一笼统的提法掩盖一切,至于个体对死亡的感受,丧失亲人的痛苦,则不值一提,不然的话,就是私心太重,贪生怕死。在这方面的哲学思索更是受到长期的压抑。人们不敢研究个体对死亡的恐惧和忧虑。其实,这与传统社会中人性、人道主义被忽略、被搁置、被压抑有关。死亡问题是想回避也回避不了的。一切宗教的目的就是要缓解人们对死亡的忧虑,一切哲学的思考都离不开死亡问题。西方哲人说:“研究哲学就是研究死亡。”

但中国现代和当代的学者在西方死亡学研究成果的影响下,逐步突破思想禁锢,在这方面做了很多工作。例如,早在20世纪20年代初到30年代,中国就陆续出版了一些探讨生死问题的著作,大多以译著为主,如《死之研究》(H. Carrington and J. R. Meader 著,华文祺译,商务印书馆,1923);《生与死》(E. Dater 著,蒋炳然译,商务印书馆,1925);《生死问题》(E. Teichmann 著,丁捷臣译,商务印书馆,1926);《科学的生老病死观》(朱洗著,商务印书馆,1936)等等。这些著作或从科学与哲学角度讨论生与死的过程、性质与意义,或追述历史上的灵魂观念并对其进行心灵学的探讨。“五四”运动以后,中国一些学者对死亡现象中丧葬习俗进行研究,偏重于史学、民俗学和考古学三方面。史学方面的代表性论著有杨树达的《汉代婚丧礼俗考》(1933)、冯友兰的《儒家对于婚丧祭礼之理论》(1928)和郭昭文的《古今葬仪之比较研究》(1932)等。民俗学角度的研究,有顾颉刚等所记述的《苏粤的婚丧》(1928)以及其他见于《民俗》杂志的各地区民族丧俗的记述等。20世纪80年代以后,中国对死亡学的研究进入了一个各种学科协同研究的新时期。这一时期,不仅翻译了一些国外的关于生与死问题的文章与论著,中国学者还从医学、哲学、心理学、文化学、伦理学、民族学、宗教学等等各方面对死亡进行了较为系统的研究。特别是90年代,对死亡问题的研究进入了高潮。这方面主要的



研究成果有余芹等著《飘向天国的驼铃——死亡学精华》(1990)、崔以泰等著《临终关怀学》(1992)、常人春著《红白喜事——旧京婚丧习俗》(1993)、赵远帆著《死亡的艺术表现》(1993)、陈兵著《生与死——佛教轮回说》(1994)、郑晓江著《中国死亡文化大观》(1995)、南川编著《死文化》(1995)、毕治国著《死亡艺术》(1996)、何兆雄著《自杀与人生》(1996)、段德智著《死亡哲学》(1996)、杨鸿台著《死亡社会学》(1997)、冯沪祥著《中西生死哲学》(2002)等。翻译的著作有《死亡心理奥秘》[美]库伯勒·罗斯著,余国亮等编译,1990)、《如何面对死亡》[英]葛培理著,余国亮译,1990)、《永生的信仰和对死者的崇拜》[英]詹·乔·弗雷泽著,李新萍等译,1992)、《向死而生》[德]弗兰茨·贝克尔等编著,张念东等译,1993)、《死论》[德]E.云格尔著,林克译,1995)、《我们怎样死》[美]含温·纽兰著,褚律元译,1996)等。此外,许多有关死亡学、死亡教育的论文、译文也相继出现于中国的学术界,如《医学与哲学》杂志、《中国医学伦理学》杂志、《临终关怀》杂志等发表了许多有关安乐死、临终关怀、死亡伦理和死亡哲学等方面问题的文章。

1988年天津医科大学临终关怀研究中心成立后,在推行临终关怀的同时,提出了“死亡教育”这一课题,并在多次全国临终关怀学术会议上开展了死亡与死亡教育的专题讨论,从而揭开了当代死亡教育的新一页。

单纯依靠自然科学和医学不能解决生死问题,自然科学和医学有单面性、狭隘性的缺点。没有哲学、伦理学、人道主义思想的参与,重大的生死问题无法获得圆满的答案。例如,未来延长人的寿命的计划、生命的克隆复制等,都只属于生物学的狭隘范围,而人作为一种社会生物已经超越了生物存在的范围。要解答上述计划是否可行,首先应该从伦理哲学的角度寻求答案。再者,自然科学始终把生死两极对立起来,不能对永生的要求做出科学的解释,但在哲学思想中永生的要求可以得到相当的肯定,哲学把人的子孙繁衍看作他生物意义上的永生性,将其毕生的劳作看作他社会的永生性,将其艺术性的纪念物(文学创作、雕塑、绘画、戏剧等)看作一种文化的永生形式。

在文化上获得永生的俄国大作家列夫·托尔斯泰曾批评和他同时代的科学家不够明智,研究范围过于狭隘,忽略了道德方面的问题。在生物学获得重大发展,基因可以人工合成,遗传工程已经诞生,人对自身的生物过程可以直接施加影响的今天,我们重新思索托尔斯泰的话,深深感到这位思想家很有远见。我们

不能把科学看成一切知识之源,对它盲目信仰,而落入“科学寻神派”的窠臼。只有把当代的科学和哲学、伦理学、人道主义等结合起来,才能解决生、死和永生的问题,当然,这也是一个不怎么轻松的任务。

历来人们对死亡问题采取回避的态度,死亡教育和性教育都是研究的禁区。美国文学家艾略特(T.S.Elliot)在1995年强调说:“死亡教育和性教育是同样重要的大事。”因为这两者都是人生的大事,性生活是人生大事,自不用说,而面对死亡,也同样是人生大事。对此两者避讳不谈,是不正确的态度。如果对性不了解,会影响性生活的品质,甚至会导致婚姻破裂。若对死亡问题避而不谈,但迟早都会面临,到时就会慌乱、手足无措、失去很多正确而且人道的处理机会。

死亡是什么?一生写过20部著作的美国生死学家、芝加哥大学库伯勒·罗斯教授(E.Ross,1926—2004)说:死如同生一样,是人类存在、成长及发展的一部分。死亡是我们生命整体的一部分,它赋予人类存在的意义,它给我们今生的时间规定界限,催迫我们在我们能够掌握的那段时间里,做一番创造性的事业。

很多人以为死亡是一种威胁(threat);罗斯教授的看法不同,她认为死亡是一种挑战(challenge),而且是一种人人会碰到的挑战,你不可能让它不挑战你,因为每个人都会死,每个人一生中都会遇到亲人的死亡。人要如何面对这种挑战,如何有尊严地回应?这就是生死学的重要意义所在。

我们应如何以正确的态度,高明地迎战死亡呢?罗斯教授说:应该把死亡看作你生命旅程中的一位无形而友好的伴侣,它温和地提醒你,不要等到明天才去做你认为更有意义的事,现在就去吧,因为你正在走向坟墓,当你接到最后的通知时,你可能没有时间与精力了。

我们应每天想一想自己的死,这样,我们就会改变目前的无意义的生活方式,抓紧时间做些必须做的事情。

我们应想一想你所爱的一个人的死,想一想你要跟他说些什么,你应该如何跟他共度最后的光阴。

库伯勒·罗斯的著作终结了数百年来西方文化中对公开谈论和研究死亡的禁忌,使死亡学成为一门公认的医学必修课。被誉为生死学大师的她,在1997年的自传《生命之轮》(The Wheel of Life)中写道:“死亡可以成为最伟大的人生体验之一。如果你每一天都生机勃勃,那就会无所畏惧。”她还说:“死亡不过是肉

体的脱落,就像蝴蝶蜕去茧壳。它是向更高级意识状态的演进,你可以在其中感受,理解,欢笑,并可继续成长。”1999年,美国《时代》周刊将她评为20世纪“百个大思想家之一”。

本书从全新的角度对生命和死亡问题进行全面的论述,旨在消除读者在这些问题上所感到的空虚、沮丧、悲观、绝望和恐惧,使人们能采取积极进取的人生观。鉴于生命和死亡的学问是一种跨学科的研究,本书内容涉及人生哲学、生命学、死亡学、老年学、文学、史学、社会学、医学、生物学、遗传学、达尔文进化论、科学学、养生学、佛教和基督教教理等多方面。本书绝不是一部单纯谈论死亡的书籍,而是一部告诉大家应该怎样做人,怎样完满充实地度过一生的著作。本书所引用的见解大都出自古今中外最伟大的哲学家、科学家、思想家、文学家之口,这些见解或是科学界已普遍公认的发现,或是影响极为深远、深入亿万人心的千古不易之论。凡是道听途说,报刊上大肆渲染而未经确证的,或个人未成熟的看法,本书概不收入。这样,读者诸君读到这些先哲圣贤的不朽之论,必有耳目一新之感,再与自己平时思索的心得相对照,必定大有收获。

死亡并不是专属于老年人的。死神的达摩克利斯之剑,始终悬在每个人的头上。生存乃是“如临深渊,如履薄冰”,随时可能跌落进去。怎样对待生、老、病、死,是每个人都应当学习、应当深思的。

# 目 录

生 死 生

## || 前 言 1

## || 死亡篇 1

面对死亡 2

生者,行也;死者,归也 4

梁启超生死观八说 6

儒家:敬鬼神而远之 8

庄子:一死生 11

你整个的一生就是现在 14

生不知爱,死不知恶

——陶渊明为自己写挽歌 17

生当作人杰,死亦为鬼雄 20

灵鬼文学 22

梦·死亡·招魂术 24

梦与死亡 24

招魂术 26

《恶之花》:死亡旅行 29

死亡——文学的永恒主题 32

《金瓶梅》与《红楼梦》 34

# 目录

死 生

- 佛教与死亡 37
- 基督教与死亡 40
- 伊斯兰教与死亡 46
- 纯理性与非理性观念的死亡与永生 49
- 永生意味着什么 49
- 生存空虚说 51
- 上帝死了 53
- 健康比永生更有价值 56
- 未知生,焉知死 58
- 永恒的恐惧——存在主义论死亡 61
- 她选择了哭泣,我选择了“死亡” 61
- 死亡是一种日益逼近的不确定性 63
- 恐惧来源于虚无的意识 67
- 海德格尔“向死而在”与贾瑞照风月宝鉴 71
- 海德格尔的死亡理论 71
- 死亡的特有性质 74
- 贾瑞照风月宝鉴 78
- 谁自觉走向死亡,谁就是自由 80
- 人对死亡的反抗 82
- 死的价值 88
- 只有妖怪才不死 90
- 论自由地死 93
- 超越死亡 94
- 苦行僧 109
- 死亡给人的感受 114
- 诗人的心 114
- 问世间情是何物,直教生死相许 116
- 现代人如何回应死亡的挑战 121
- “俄罗斯的良心”与《伊凡·伊里奇之死》 123

# 目录

论 死 生

- 死亡对不相干的旁人的影响 123
- 列夫·托尔斯泰的生死观 123
- 《伊凡·伊里奇之死》 127
- 超越时空——两个巨人的对话 129
- 陀思妥耶夫斯基与俄狄浦斯情结 133
- 爱与死的冲突 136
- 特殊的死亡——自杀 141
- 自杀之谜 141
- 诗人之死 143
- 自杀问题及其防范 144
- 叶落归根 147
- 两片叶子 147
- “我们不久也要跟踪前往” 149
- 中国当代文学中的死亡主题 150
- 现代新诗的死亡意识 150
- 当代先锋诗歌中的死亡意识 151
- 当代文学的死亡意识 152
- 死法 158
- 濒死体验 160
- 濒死语录 169
- 临终诗篇 170
- 安乐死(优死) 172
- 安息所 179
- 日本人的生死观 181
- 日本人对生死问题的探索与研究 181
- 三岛由纪夫 186
- 川端康成 187
- 印度人的生死观 188
- 前世今生的对话 192



# 目 录

论 死 生

艾滋病:今天明天	197
关于脑死亡标准的争论	200
自然之死与人类之死	205
突破死亡禁区	208

## || 生命篇 211

人生的使命	212
理想的人生	213
人生悲剧的根源	213
马腾教授的励志哲学——战胜逆境的方法	215
理想社会的人生	217
人生的意义	219
人生意义对个人行为的调节作用	219
个人幸福在于创造	219
悲观主义哲学家论人生的意义	221
哀乐相生的人生哲学	223
生存过程中“沦为乞丐”的可能	224
爱情“天长地久有时尽”的可能	224
名位之危	225
重视个人的西方人生哲学	227
自由的虚无	229
存在先于虚无	231
虚无消解存在	231
虚无追求存在	232
自由的虚无	233
人类对自身的认识	234
纯哲学认识并不能解决人生意义问题	234

# 目录

论 死 生

- 不要迷信乌托邦 235
- 人类对自身的认识仍十分有限 237
- 人与动物的区别 237
- 人的生物本质 238
- 人类道德的根源 241
- 人的社会本质 242
- 生命的尺度——人和人的未来 244
- 人生是人的社会本质和精神基础完善化的过程 244
- 生命的尺度 245
- 死亡是种族进化付出的代价 246
- 老龄化国家和老龄化世界 247
- 消极性休息对老人无益 248
- 劳动使人忘记“老之将至” 249
- 科学是一把双刃剑 250
- 造人的构想是要把人变成魔鬼 250
- 凡是危及人类未来的科学实验都应禁止 251
- 生育和性遭遇挑战 252
- 死亡之死亡 254
- 克隆技术能实现长生不老吗 256
- 受各界关注的生命伦理学 257
- 每人有自己的生命尺度 259
- 人的正常寿命 261
- 一个老年学家的玄想 262
- 生命的奥秘 263
- 生命是什么 264
- 阴阳之气,凝而为人 266
- 达尔文物种起源 267
- 细胞核的染色体——遗传基因 268
- 酿酒酵母使人们发现了酶 270

# 目录

生 死 论

- 奇妙的双股螺旋线 271
- 大肠杆菌和人的基本结构相同 273
- 区分霉和铁锈的标准 273
- 衰老和死亡 275
  - 魏斯曼的学说 275
  - 长寿不是生物学上的有益现象 276
  - 人类文明绵延不绝使人的精神永生 278
  - 生物的寿命是自然选择的结果 279
  - 生长越快,寿命越短 280
  - 多种影响寿命的因素 281
  - 基因中的死亡密码 281
  - 魏斯曼学说的悲观色彩 282
  - 衰老是进化的消极效果 283
  - 进化的目的在于增强抗老机制 284
  - 生物体内存在着两种机制 285
  - 老年学应综合化系统化 286
  - 衰老的逻辑—数学模型 286
  - 人体好比一台极复杂的机器 287
  - 逃避死亡的假说 287
  - 人的死亡秘密 288
  - 遗传信息的传递过程 289
  - 衰老的原因在于不能及时替补损伤细胞 290
  - 斯揣勒教授的长生梦 291
- 古今长生学说 292
  - 古人的成仙梦 293
  - 延长寿命的最佳方法是不要缩短它 296
  - 我们活着是由于有些事情待我们去做 298
- 一段难以忘怀的人生经历(代后记) 303