



直视 骄阳

/ 征服死亡恐惧 /

【美】Irvin D. Yalom 著 张亚译

直视骄阳

——征服死亡恐惧

STARING AT THE SUN
OVERCOMING THE TERROR OF DEATH

【美】Irvin D. Yalom 著 张亚 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

直视骄阳: 征服死亡恐惧 / (美) 亚隆 (Yalom, I. D.) 著; 张亚译. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.3

书名原文: Staring at the sun: overcoming the terror of death
ISBN 978-7-5184-0222-9

I. ①直… II. ①亚… ②张… III. ①死亡哲学
IV. ①B086

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第300335号

版权声明

STARING AT THE SUN: Overcoming the Terror of Death
by Irvin D. Yalom, M.D.
Copyright © 2008 by Irvin D. Yalom
Simplified Chinese Translation Copyright © 2015 by China Light Industry Press
Published by arrangement with the author through Sandra Dijkstra Literary Agency, Inc.
in association with Bardou-Chinese Media Agency.
ALL RIGHTS RESERVED.

总策划: 石 铁
策划编辑: 高小菁
责任编辑: 高小菁
责任终审: 杜文勇
责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年3月第1版第1次印刷

开 本: 880×1230 1/32 印张: 9.25

字 数: 130千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0222-9 定价: 48.00元

著作权合同登记 图字: 01-2014-6689

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
141580Y2X101ZYW

The

出版者的话

作为当代最著名的心理治疗大师之一，欧文·亚隆医生以其敏锐的觉察、深邃的思考、精当的论述，以及乐于传道的风范为许多读者所仰慕。他的著作内容独到，行文却平易近人，不仅在业内受到广泛欢迎，同时，未经心理学专业训练的普通读者也能从中获益良多。

“万千心理”长期致力于传播专业的心理学知识，提供高质量的心理学读物。今特将亚隆医生在我社出版的心理治疗经典图书重新整理，进行了订正、补充和润色，以提升阅读感受。希望能够借此机会，让更多读者认识和欣赏亚隆医生的心理治疗思想。

万千心理

2015年2月

译者序

两千五百多年前，孔子叹曰：“未知生，焉知死？”

一语惊醒梦中人。

可是，孔子的弟子们记下了——子在川上曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”

你不可能不想到死，正如你不可能不死。

生命在一呼一吸之间延续，也在一呼一吸之间流逝。

正是“照花前后镜，花面交相映”，即使，你并不想去看。

看还是不看，这不是个问题。问题在于，你怎么去看。

看得智慧，便成就了哲学，一门教人如何去死的学问。

看得通透，便成就了圣人，一群置生死于度外的普通人。

看得取巧，便成就了宗教，一份安抚芸芸众生的陪葬厚礼。

也许，你还可以试试跟随亚隆医生，从心理治疗的角度看过去……

一路风光旖旎。

年轻时总有一二大师会让你心潮澎湃，让你捧着他们的书大呼快哉，让你穿越时空与他们痛饮狂歌，物我两忘！亚隆便是那个从初见至今每每让我心潮澎湃的心理治疗大师，否则，我也不会在月子里接下翻译这本亚隆死生之作的重任。

喜欢亚隆，一则是因他的理性通达，看那本《团体心理治疗——理论与实践》，缜密实用的研究加上睿智超脱的反思，委实让刚刚完成硕士论文的我惊叹不已；二则是因他的感性洋溢，从《当尼采哭泣》到《诊疗椅上的谎言》，本本都是寓教于乐的美妙之旅；三则是因他的真性情，亚隆用他的坦荡通透把我们这些年轻的治疗师从矫揉造作、故弄玄虚的桎梏中轻轻唤醒，可以说，是亚隆教会了我如何真正用心去做治疗，哪怕那颗心并不完美；四则是因那本《存在主义心理治疗》伴随我走过了生命中最黑暗的时期，也让我开始接纳自己的无意义感以及被它俘获之后的愤怒和悲哀。

不过，说到底，喜欢一个人是从来不需要理由的。

也许，只是因为感动。

“万千心理”的高小菁女士给我发来这本书的电子版书稿时，我一口气读下去，被深深感动了。就像以往读亚隆的书时一样，

心底某些柔软的地方开始跟随着他吟唱。

唯其爱之深，方能思之切。

其实，书中那些关于死亡的观念对于中国读者来说并不陌生。毕竟，在五千年的历史长河里，在浩瀚的星空下，有太多人思考过死亡，有太多智慧的火花闪烁其间，有太厚重的东方文化托起我们的双足，有太漫长的历史纷争让我们不得不面对这一禁忌。无论是伊壁鸠鲁的观念、波动影响，或是尼采的思想实验、自我实现的豪言壮语，都还不足以让一个地地道道的中国人真正摆脱人生必然走向死亡的战栗，那是每个灵魂深处与生俱来的痛，是芸芸众生对宇宙洪荒最谦卑的臣服。问天何寿？问地何极？轮回何在？神鬼安有？生何欢，死何苦？一代又一代的人苦苦追问，苦苦思索，不得其解，只有浩瀚的苍穹静静地凝望着、守候着、沉默着……

即便如此，探索的过程本身也已经让我们获得了太多。跟随这位心理治疗大师从积极改变的角度一路摸索，真是化腐朽为神奇。死亡既是每个人与生俱来的痛，也是每个人与生俱来的财富。多少人终其一生不敢打开这潘多拉的盒子，宁愿在心理疾病的束缚中苟延残喘，在躲躲闪闪中仓皇虚度……

这盒子，真有这么可怕么？

不。亚隆医生用他的真性情、大智慧为我们指明了一条坎坷艰险却惊喜连连的路。一路上，这位坦诚的人生导师披荆斩棘，用自己的亲身经历告诉你直面死亡时的种种陷阱，用一个个生动

的个案向我们展示尘埃里如何开出最绚烂的花；他循循善诱，引导年轻的治疗师透过现象看到改变的本质，用心去与治疗室里的另一个生命产生真正的碰撞；他平易近人，不惜分享自己失败的经验，多次引用电影、小说中的例子只求让每个人都能不太费力气地跟上他的步伐；他的灵魂清澈如水，娓娓道来自己现时存在的世界观，但并不强求后生们只走他这一条路……

最有趣的是，走着走着，这条路便成了你自己的路，成了你自己的直面死亡之旅。也许，阅读本书的过程本身就是一次“觉醒体验”——只有经历了刺骨的痛，你才能亲手打开那份独一无二的生命大礼。

翻译本书期间，中国既经历了举世震惊的汶川大地震，也成功地举办了万众瞩目的北京奥运会。人们一次又一次饱含热泪，只因为，我们对这片土地爱得那么深沉！苍穹之下，有阳光的地方就一定要有阴影，可是，生命所释放出来的力量能够托起整个华夏大地！

对我个人来说，这八个月初为人母的时光也是前所未有的体验，女儿微笑的小脸竟能驱散一切愁云。看着她一天天长大，开始热切地向我张开小手叫妈妈，那份安宁与满足是无与伦比的。我常常一手抱着熟睡的女儿，一边忍不住去翻阅书稿。奇怪的是，这新生的喜悦与死亡的沉寂似乎毫不冲突，它们是如此和谐地彼此孕育着、成长着，生生不息。

就是在这样奇妙的和谐中，我完成了本书的翻译。翻译时，

我乐在其中。反倒是译完后，心下惴惴起来，唯恐不能把亚隆的初衷很好地传递给大家，不能生动地再现他始终精彩的文笔；如果读者朋友们在本书中发现了一些不妥或疏漏之处，敬请批评指正。

张亚

2008年8月于奉贤西渡

Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder en face.

你不能直视骄阳，也不能直视死亡。

谨以此书献给我的导师：

约翰·怀特霍尔，杰诺梅·弗兰克，
大卫·汉姆伯格，以及罗洛·梅

我愿将他们所给予我的，传递
给我的读者。

前 言

千百年来，几乎每一位严肃作者都曾论及人类生命的有限性。然而，本书并不是，也不可能是，关于死亡的各种思想的汇编。

恰恰相反，这是一本高度个人化的作品，深深植根于我与死亡的相逢。我与每个人分享这死亡恐惧：它是我们生命中无法割断的阴暗面。这些文字包含了我从自己征服死亡恐惧的过程中、我的病人身上，以及众多智者的思想中所学到的东西。

我诚挚地感激这一路上我最重要的导师：我的病人们。他们不得不匿名出现（但当他们读到本书时，能够认出自己的经历）。我荣幸地承受了他们内心最深处的恐惧，得到了记叙他们故事的许可。他们中的一些人在本书出版之前就已经阅读了部分或全部的内容，并提出了修改建议。而让他们最高兴的是，通过本书，他们的人生体验和智慧将作为一种波动影响，传递到无数读者心中。

目 录

- 第一章 死亡之痛 / 001
- 第二章 识别死亡焦虑 / 011
- 第三章 觉醒体验 / 033
- 第四章 观念的力量 / 077
- 第五章 通过关系克服死亡恐惧 / 113
- 第六章 死亡意识：我的回忆录 / 145
- 第七章 治疗死亡焦虑：给心理治疗师的建议 / 193
- 后 记 / 265
- 读者指南 / 269

Mortal Wound

第一章

死亡之痛

我心伤悲，惧怕死亡。

——吉尔伽美什

自我意识是无上的馈赠，如生命一般宝贵，正是它使我们成为独一无二的人类。但是，随之而来的代价便是死亡之痛。我们的存在永远笼罩着挥之不去的阴影——生命必将生长、成熟并最终走向枯萎、死亡。

死亡从人类有历史记载开始便如影随形般出没。四千年前，古巴比伦英雄吉尔伽美什¹（Gilgamesh）遭遇了挚友印齐杜

¹ 出自《吉尔伽美什史诗》，史诗记述了两河流域的上古神话传说，内容丰富，情节曲折，充满想象力。主人公吉尔伽美什原是乌鲁克城的暴君，后与天神派来的半人半兽的勇士印齐杜结为盟友，协力斗争，为民造福。正在庆功之际，印齐杜突然病死。吉尔伽美什悲痛至极，于是他外出远游去寻找人类的祖先乌特那庇什提，探求人类长生不死的奥秘。他历尽艰辛取得了长生草。可是在归途中，长生草被蛇吞吃了。吉尔伽美什只好懊丧地回到乌鲁克城。本来史诗到此结束，后来僧侣们为宣扬宗教迷信又加上了一节。这一节里说，在诸神的安排下，吉尔伽美什同印齐杜的幽灵进行了一次对话，说明人最终不免一死，但信奉神灵可以减轻死后的痛苦。吉尔伽美什明白了哪怕最伟大和最勇敢的英雄也是人，因此必须要学会欢乐地生活，体会眼前的幸福，最后接受不可避免的命运。——译者注

(Enkidu)之死，他感叹道：“你变得黯淡，不闻我的呼唤。当我死时，岂不也像印齐杜般？我心伤悲，惧怕死亡。”

吉尔伽美什说出了我们心底的声音，每个男人、女人、孩子都像他一样惧怕死亡。对于有些人来说，这种恐惧不会直接出现，它乔装打扮成心理疾病或是一种普遍的不如意感；有些人却体验到一种明显的、能够意识到的死亡焦虑；还有一些人陷入死亡恐惧，完全不能享受人生的欢乐和满足。

多少世纪以来，睿智的哲学家们试图反思人生必死之痛，以帮助人们获得内心的和谐平静。作为一位心理治疗师，我接触过多位与死亡焦虑苦苦斗争的病人，的确发现古代智慧——尤其是古希腊哲学家们的真知灼见至今仍然直指人心，发人深省。

实际上，在心理治疗领域，我一直认为自己的先师鼻祖不只是那些19世纪末20世纪初伟大的心理学家和精神科医生们，如比奈、弗洛伊德、荣格、巴甫洛夫、罗夏、斯金纳等，还有那些早期希腊的先哲们，尤其是伊壁鸠鲁。甚至，随着我越来越多地了解这位雅典智者，我越来越坚定地认为伊壁鸠鲁堪称最早的存在主义治疗师。在本书中，我将充分运用他的观点。

伊壁鸠鲁出生于公元前341年（正是在柏拉图死后不久），逝于公元前270年。大多数现代人由于“享乐”或“享乐主义”这两个单词（意指沉溺于精致的感官享受，尤其指沉溺于美食、美酒）