

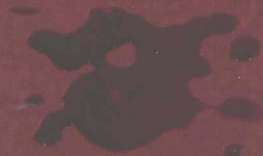


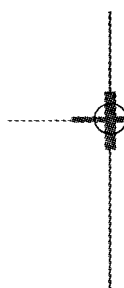
何苦自杀

探究自杀心理 彰显人生真谛

◎戴亚杰 编著

海南出版社





何苦自杀

戴亚杰 著

海南出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

何苦自杀 / 戴亚杰著. — 海口: 海南出版社, 2008.3

ISBN 978-7-5443-2405-2

I. 何… II. 戴… III. 自杀—病态心理学—研究 IV.
B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 022657 号

何 苦 自 杀

作者: 戴亚杰

出版: 海南出版社

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: (0898)66830932

责任编辑: 周 平

封面设计: 颜好强

印刷: 海南永安印刷业有限公司

发行: 全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32

字数: 295 千字

印张: 13.25

版次: 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-978-7-5443-2405-2

定价: 28.00 元



作者介绍

戴亚杰医师，字戴德，1938年4月生于上海市。祖籍浙江宁波。自幼喜爱文史哲。笃信佛教，研究佛教显密各宗。

1961年毕业于浙江大学医学院医学系。1961—1969年上海中医文献馆进修中医药八年左右。在国家医院任职期间，以中西医结合为主，长期探索以天然草木为主的自然疗法，发明多种中成药良方，获国家专利。

曾任上海民政医院中医主任，1987年应聘以客座教授讲学于泰国皇家大学和斯里兰卡国立科伦坡大学。并荣任斯里兰卡传统医疗医院院长。

戴医师悉心研究并综合中华医药与西藏密宗之特长，创建出《佛医》疗法，创建《佛医》网站，治疗疑难杂症、抑郁症，效果显着，扬名海内外。网上求诊，纷至沓来。作者留意自杀的救防工作已数十年，长期积累与搜集自杀方面的资料。近年自杀风气蔓延国内外，已将危害人类社会之生存与发展！笔者冒暑忍冻，不舍昼夜，历时三年，编写本书，愿此书在人们彷徨歧路、生死抉择之间化作清凉剂！

作者在上海设立中医诊所已二十多年，他站在医师之立场上剖析自杀之弊，在劝阻自杀工作中有更大的说服力。

序言

“写一本劝阻自杀的书”，我四十年前就有此想法。

出版于民国 30 年的善书《自杀后的真相》是最早启发与感动我的源泉。在四十多年前的一天下午我一口气读完这本书，读后心中十分激动，心想有朝一日我也能写一本劝阻自杀的书，更适合当今的需要，那该多有意义呀！

1986 年，也就是三十年前，我首次出国。先由深圳到香港。友人送行，见我沉重行李中，竟然夹杂着关于自杀的资料，十分诧异，误以为我有自杀的念头，猜想如果我出国发展失败就会自杀！后来我回国后，他才把想法告诉我，倒是不折不扣地弄了一场笑话。

在之后的年月里，我在行医生涯中奔波，未能执笔此书。

如今，我已经年届黄昏，桑榆景暮，生平愿望想尽早付诸实施，而此书的写作一直被搁浅，深为遗憾。

从 2002 年起，我终于执笔写作。三年的汗水，整理旧手稿，寻找新材料，哪怕医务再忙也每天笔耕不辍。岁月飞逝，书稿终



成。特写心语，附于卷首。

今日世界，伴随着政治风起云涌，经济飞速发展，人们生活节奏加快，人际关系变得繁复起来，抑郁症也随之蔓延，数字惊人，前所未有。自杀成风，日有报道。男女老少、中外各国似乎都有人视自杀为儿戏，弃生命若敝帚。

小说，电影，也都在示现自杀榜样；媒体报道更是多见自杀新闻。

这样的现状实在令人揪心。

根据 2004 年统计数字显示：

全世界每天约有 2750 人自杀！自杀未遂的人更是无法统计。要知道，这个自杀死亡的数字，相当于美国“9·11”恐怖袭击造成的伤亡人数，相当于每天都有一个“9·11”恐怖袭击在发生，全世界每天都生活在自杀恐怖之中！

中国 2004 年自杀人数在 30 万左右，欧共体的数字统计也表明，每年自杀人数总和超过凶杀、暴力、车祸的致死人数的总和。

长此以往，将何以堪？世界将因自杀之风而趋向没落！

书稿初成，读后心中却很不满意。我反复琢磨自杀的心理，多次易稿。又一次次的推翻重来，尽量把书写得好些，即使让我多受点苦，多流点汗，只要能为有潜在自杀危险的人重新开拓一片光明的新世界，再苦再累也值得，这也是我写此书的目的。

我希望，凡是读过此书的人，灵魂深处，蕴存了“何苦自杀”的意念，就会终身难忘。即使忘记，当他处境不利，偶然萌生自杀初意念之时，心中立即想起本书的警告语：“何苦自杀！”，这种阻

止自杀的潜意识会控制他的自杀意念，从而挽救生命于一念之间。

我也在此呼吁，政府能够成立危机救援机构，各省市由政府领导，以街道、乡镇为基层单位，成立自杀防治中心，发动人民起来，群策群力，制止自杀，劝阻自杀。医疗机构则应研究治疗方案，及时治愈抑郁症患者，达到防自杀于未然的效果，从而全面遏制自杀。

制止危机，干预自杀，必须要由政府发动，各部门配合，积极协作，群策群力，方能真正遏制自杀。

为了构建中国和谐社会，我通过此书，愿请各级政府体察民情，鉴于自杀情况日益严重，及早制定方案，成立救援机构，培训专业人才，迅速行动起来，干预自杀，劝阻自杀，挽救千千万万个徘徊于悬崖边缘，彷徨于生死关头的人们。本人谨致万分感谢！

戴亚杰

写于 2005 年 12 月



目录



第一章 自杀现象严重威胁着人类的生存	1
一、世界各大宗教和著名人士反对自杀!	2
(一)佛教	2
(二)天主教、基督教	3
(三)世界著名人士关于生命的格言	3
二、世界自杀人数每年递增	8
(一)各国自杀人数数字统计	8
(二)亚洲国家自杀情况	13
(三)“残酷的杀手”	17
三、历史上对自杀的观念之演变	21
(一)中外历史上一向严禁自杀	22
(二)分析各种影响自杀的因素	34
(三)18 世纪后自杀受到宽容甚至鼓励	44



第二章 当前中国自杀现象的特征	61
一、中国自杀人数占全世界自杀人数的 1/2	62
(一)中国是全世界自杀率最高国家之一	64
(二)“中国人正因自杀而面临绝种!”	66
二、女性自杀者多于男性	67
三、农村女性自杀者多于城市女性	72
四、老人自杀率增高	75
五、自杀年龄的低龄化	79
(一)中国自杀低龄化的原因	80
(二)20%以上孩子有精神障碍	82
(三)青少年自杀案例	83
六、患抑郁症现象特别严重	90
(一)中国抑郁症患者人数世界前列!	90
(二)世界范围抑郁症状况	91
七、大中学生自杀率高	93
(一)大中学生自杀比例统计	94
(二)我国已成高自杀率国家,25%被调查学生想过 自杀	95
(三)国家的精英,社会的栋梁,为何轻生?	98
八、中国缺乏有政府机构支持的自杀救援行动	109

第三章 古今中外自杀原因分类例析 111

- 一、国难当头,怨天尤人,自逊祸责,不顾后果 116
- 二、政治逼迫,不甘受辱,为保名节,以死相拼 129
- 三、人言可畏,受诬难申,无以辩白,不惜生命 136
- 四、重病缠身,子女夭折,失恋失业,生机逼迫 143
- 五、怀才不遇,贫穷孤独,自信不足,轻生可惜 147
- 六、生命珍贵,轻忽自身,价值矛盾,举措失衡 155
- 七、事业有成,爱情得意,感情波折,为爱轻生 159
- 八、生命赌注,嬉戏亲人,玩忽生命,悔之何及 180
- 九、错误推理,断送生命,若知真相,后悔莫及 194
- 十、模仿名人,藐忽生命,追逐偶像,误入冥途 198
- 十一、杀人自杀,害人害己,因果报应,死有余辜! 202

第四章 痛苦的自杀者 209

- 一、引言 210
- 二、谁该自杀? 212
- 三、自杀是灾难的开始 214
- 四、自杀的种种痛苦 226
 - (一)高坠自杀和救援(跳楼,跳崖) 226
 - (二)自缢 234
 - (三)服毒(农药,安眠药,生鸦片,煤气中毒) 243
 - (四)投河溺水——窒息而死 252
 - (五)割腕,剖腹,刀砍,枪击自杀 253



(六)卧轨(火车)与跳轨(地铁)	258
(七)撞车自杀	260
附:星云大师对五个自杀问题的解答	261

第五章 自杀的心理研究 277

一、自杀心理历程的六步法研究 278

(一)自杀是心理和社会因素共同作用的结果 279

(二)自杀心理历程六步法 280

(三)自杀心理历程的各步分析 281

(四)自杀心理六步历程的渐进症状 285

(五)自杀心理历程分析表解 286

二、逆自杀心理的分析研究 288

(一)逆自杀心理的形成过程曲线图 288

(二)逆自杀心理历程 289

(三)自杀形成的心理过程与否认自杀的逆心理过程
(图解) 291

(四)自杀救援的逆自杀心理历程(图解) 291

三、自杀原因分类和自杀心理六步历程分析法 292

(一)宁折不弯 老舍安息太平湖 293

(二)直谏不成 陈布雷心灰意冷毁自我! 299

(三)王国维自沉昆明湖 305

(四)例析自杀原因及六步心理历程分析法 309

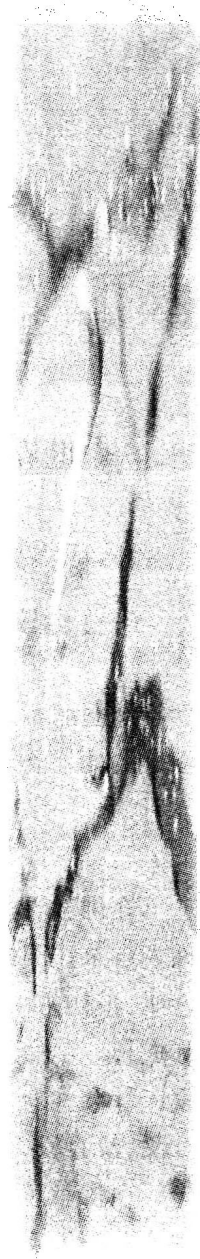
(五)关于自杀心理的讲话 312

第六章 援救自杀者的措施	337
一、为了构建和谐社会,全民共同奋起——劝阻自杀!	338
(一)中国人丑陋吗?	338
(二)中国人不丑陋	341
二、为了构建和谐社会,	
呼吁全国省市建立自杀防救中心	353
(一)防治抑郁症——救援自杀的第一步	353
(二)国内医院、医生对抑郁症的诊断知识较为缺乏	366
(三)阻止自杀的重点探索——如何救援潜在自杀者?	375
(四)为了构筑和谐社会,呼吁我国政府,	
建立危机干预组织!	382
 跋	 409
参考书目	411
读后谈心	412



第一章

自杀现象严重威胁着 人类的生存



一、世界各大宗教和著名人士反对自杀！

（一）佛教

佛教的杀戒，又称断人命，不仅包括自己亲手杀人，即使教唆他人杀人或劝说别人自杀，皆犯波罗夷罪！

——《梵网经》四分律调部及律摄卷二

在佛教看来，自杀仍然是杀生，是不道德的行为，佛法不允许人自杀。因为一个人的生命，并不是属于个人所有，这具血肉之躯，最初是由父母结合而生养，然后从社会接受种种所需以茁壮成长。生命的完成是社会大众的众缘所成就，当然也应该回报于社会大众，因此每一个人都有义务使自己活得更幸福、更有意义，没有权力毁灭任何的生命。

在佛教里，根据《成实论》卷十举出，恶有“恶”、“大恶”、“恶中恶”三种，其中自杀或教人杀是为大恶。《梵网经》也说，凡生

者皆为我父、我母，故杀生即杀父、杀母。准此而言，自杀亦无异于杀父、杀母。再如《大智度论》说，无论如何勤修福德，若未遵守不杀之戒，亦将失其意义。

佛教十分重视生命，因此反对任何戕害生命的做法，而主张应该在有生之年，发挥生命的光与热，以奉献一己、服务大众来扩大生命的价值与意义，延续生命的希望与未来，这才是正当的信仰之道，也才是我们面对人生应有的正确态度。

佛教是个严戒杀生的宗教，认为一切众生皆有佛性，未来必当成佛，故当视如父母般供养给侍，岂忍杀之？若杀之，是亦杀未来佛也。佛教的杀、盗、淫、妄、酒等戒律，有自作、教作、见作随喜的犯行。所以“十重波罗提木叉”中的“杀戒”有谓：“佛子不得自杀、教人杀、方便杀、赞叹杀、随喜杀、咒杀、杀因、杀缘、杀法、杀业，乃至一切有生命者，不得故杀。”

（二）天主教、基督教

人若赚得全世界，
赔上自己的生命，
有什么益处呢？
人还能拿什么换回生命呢？

——耶稣

（三）世界著名人士关于生命的格言

孔子云：“身体发肤受之父母，不敢毁也。”

——《孝经》



睡去，

我感到生命之美丽；

醒来，

我感到生命之责任！

——德里莎嬷嬷

1. 对我来说，生命的意义在于设身处地地替人着想。忧他人之忧，乐他人之乐。

——爱因斯坦，美国物理学家

(提示)设身处地，由己及人，忧他人之忧，乐他人之乐，生命才有意义。

2. 人只有献身社会，才能找出那短暂而有风险的生命的意义。

——爱因斯坦，美国物理学家

(提示)把短暂而充满风险的生命献身予人类社会，才是唯一的意义所在。

3. 拿破仑拥有一般人所追求的一切——荣耀、权力、财富——可是他却对圣海莲娜说：“我这一生从来没有过一天快乐的日子。”而海伦·凯勒——又瞎、又聋、又哑——却表示：“我发现生命是这样的美好。”

——卡耐基，美国教育家

(提示)荣耀、权力、财富并不能给人带来快乐，生命的美好在于内心世界的充实。

4. 让死人去埋葬死人吧,我们既然有生命,我们就应该活下去,而且要活得幸福。

——列夫·托尔斯泰,俄国文学家

(提示)生命是美好的,活生生的人不应该将活生生和美好的生命埋葬掉。

5. 斗争就是生命的意义所在。

——列夫·托尔斯泰,俄国文学家

(提示)斗争才使生命具有意义,具有价值。

6. 生命不可能有两次,但是许多人连一次也不曾善于度过。

——吕凯特,英国作家,文艺批评家

(提示)人仅仅有一次生命,要认真对待,善于度过,切不可虚度年华。

7. 我为生命的本身而欢喜,对我而言,生命并非短暂的蜡烛,它是一种光辉的火炬,此刻为我所拥有;在交给将来的世代之前,我要使它尽量烧得光亮。

——萧伯纳,英国作家

(提示)拥有生命本身就令人欢乐,因为生命是熊熊燃烧的光辉火炬,而且,这火炬将一代代传下去。

8. 人的生命就是不断地适应与再适应。

——哈代,英国作家

(提示)人的生命是对现实客观世界和自我主观世界的不

