

· 生死学大师谈生命和生活的奥秘 ·

LIFE LESSONS

人生的功课

【美国】伊丽莎白·库伯勒-罗斯 戴维·凯斯勒◎著

Elisabeth Kübler-Ross

David Kessler

生命、死亡与爱是上天的恩赐



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

人生的功课

生死学大师谈生命和生活的奥秘

(美)伊丽莎白·库伯勒-罗斯 戴维·凯斯勒◎著

徐黄兆◎译



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

LIFE LESSONS

Copyright © 2000 by The Elisabeth Kübler-Ross Family Limited Partnership and David Kessler, Inc.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from The Barbara Hogen-son Agency, Inc.

This edition arranged with THE BARBARA HOGENSON AGENCY, INC. through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition © 2011 by Central Compilation & Translation Press

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

人生的功课:生死学大师谈生命和生活的奥秘/(美)库伯勒-罗斯,(美)凯斯勒著;徐黄兆译. —北京:中央编译出版社,2010.12

书名原文:Life Lessons:Two Experts on Death and Dying Teach Us About the Mys-teries of Life and Living

ISBN 978-7-5117-0668-3

I. ①人… II. ①库… ②凯… ③徐… III. ①生命哲学 ②死亡哲学
IV. ①B083 ②B086

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 236233 号

人生的功课:生死学大师谈生命和生活的奥秘

出版人 和 龑

责任编辑 张维军

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509317(编辑室)
(010)66161011(团购部) (010)66130345(网络销售)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本 787 毫米×960 毫米 1/16

字 数 200 千字

印 张 16

版 次 2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 29.00 元

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

献给我第一个外孙女西尔维娅·安娜
感谢我的女儿芭芭拉,是她将这个天使带到了人间

——伊丽莎白

献给我的儿子
理查德和戴维

——戴维

目 录

Contents



作者序一	伊丽莎白的话	1
------	--------------	---

虽然生命中要经历的太多太多,一个人穷尽一生也难以完全掌握,但学得越多,目标就完成得越多,人活得也就越彻底越实在。

作者序二	戴维的话	3
------	------------	---

生活无须完美,也不用像小说般奇妙,只有真实的生活才能让我们的心灵充满意义。

编者的话		5
------	-------	---

第一章	真实的功课	7
-----	-------------	---

自我意味着人性的完整。人性中包含了我们经常试图去隐藏的黑暗部分。有时候我们会觉得自己是被善良吸引住了,但实际上吸引我们的是真实。我们喜欢实实在在的人,厌恶那些将自我藏在虚伪的美丽表层之下的人。

第二章	爱的功课	27
-----	------------	----

如果以索取来衡量爱,我们将永远感受不到被爱,因为那种欲求不满的感觉始终充斥我们的

心灵。这种衡量的行为并不是爱的行为。当你感觉不为人所爱时，并不是没有被爱，而只是因为你阻挡了爱的给予。

第三章 处世的功课 49

在每段关系中，你所赋予的态度——积极或消极、希望或憎恶都会影响你对其他关系的判断。你拥有将爱分配到每段关系中的机会，或多或少，都在于你的选择。

第四章 失落的功课 67

虽然我们最终会失去自己所拥有的一切，但最重要的却会永远存在。我们的房子、汽车、工作和金钱，我们的青春甚至包括我们所爱的人，都只是上帝暂借给我们的，我们只是代为保管。即便意识到这些事实，你也无须感到难过，因为在有限的生命之中我们会有那么多精彩的体验，对这种失落，我们要抱有感激之情。

第五章 力量的功课 91

至高无上的地位、巨额的银行存款或者令人羡慕的职业并不是力量的真正来源。事实上，力量是内心深处的真实表达，是坚持、真诚以及慈悲的外在表现。我们通常不会意识到每个人的内心都拥有着宇宙般强大的力量。

第六章 愧疚的功课 103

愧疚心理的根源在于自我判断,那就是始终感觉自己做了错事。当我们违背了内心的信仰体系,愤怒便会郁结升腾。大多数时候,这种令人不快的自我判断都要追溯到孩提时代所受的教育。罪恶感通常起步于童年,因为我们生来便是“堕落”的。“堕落”这个字眼乍听起来有些刺耳,但事实就是这样的,我们从小就学会了如何出卖自己,来换取他人的喜爱。

第七章 时间的功课 117

我们会戴手表,还经常对时,只有这样我们才可以准时开会、吃饭、看电影或进行其他活动。校对时间不但使互动变得更轻松,而且能帮助我们保质保量地完成工作,更重要的是它还能让我们更好地交流和协调。但是当我们深入想一想,就会发现其实对时间任意进行所谓的秒、分钟、小时、天、星期、月和年的设计是不必要的。时间就是时间,它本身是不变的。我们必须记住每个人经历的时间都不一样,因为时间的价值取决于个人的感觉。

第八章 恐惧的功课 129

生命为我们所带来的大多数事物都不是以恐惧和担忧为前提的。我们的恐惧感并不会阻止死亡,但却可以使生命停顿。不管是否知道并

愿意承认,我们的生活就注定要和恐惧以及恐惧所带来的影响一直抗衡下去。恐惧是阻碍所有事物的阴影,它将我们的感情、幸福和本质都置于阴暗之中。

第九章 愤怒的功课 147

愤怒不是一头不断吞噬着我们的生活的可怕野兽。它只是一种情感,过度分析它或追问它是否正当或合适并不能驯服它,这样做只能让我们怀疑这种情感产生的合理性。愤怒真的只是一种情感,它是一种需要去感受而非去判断的情感。和所有其他情感一样,愤怒是一种交流的形式,它会带给我们一些信息。

第十章 游戏的功课 161

生命会给人带来愉悦。娱乐并不只是孩子们的专利,它也是我们生命力量的源泉。玩耍会让我们的心态保持年轻,会为我们的工作带来激情,会令人际互动更加紧密。娱乐就是要让生命圆满起来。

第十一章 耐心的功课 177

很多人不知道该如何去和周围的一切相处,如何快乐地活在当下。我们总觉得自己需要做点什么,改变点什么,让情况不那么糟糕,不干涉的放任态度总会让我们感觉不安。在我们的心

目中,事情进展得不够迅速和完成得不尽如人意不能混为一谈,这是两码事,但实际上这两种想法都来自于内心深处的同一个地方和同一种判断,这种判断认为,将事情保持在本原状态是一种错误的决定。在这种心态之下,我们怎能抱有忍耐之心呢?

第十二章 屈服的功课 189

不管什么时候,我们都能在屈服中找到一种奇妙的平和。不幸的是,很多人对屈服感到恐惧,因为它意味着放弃和退缩,是一种示弱的表现。实际上,屈服中并不存在示弱或痛苦,相反,屈服中充满了力量和安慰。

第十三章 宽恕的功课 205

我们需要去宽恕,因为宽恕会让我们的一生过得安稳。宽恕是一种治愈心伤和疼痛的良药,它能使我们与他人之间重新建立联系。有时候,我们是伤害之下的无辜受害者,而真相一旦大白,我们又必定会去伤害对方。问题的关键并不在于发生了伤害,而在于我们不能或不愿忘记伤害。这是一种叠加式的伤害,我们的人生历程中不停累积着这些伤害,没人训练或指导我们如何去克服这些伤害。宽恕因此而产生。

第十四章 幸福的功课 217

幸福本该是我们的自然状态,但很多时候不幸福反倒让我们觉得更舒服。因为我们觉得幸福不仅是不自然的,而且也并非生活常态。于是,我们总喜欢以极端的眼光看待人和事。也正是基于这样的原因,我们才要积极地看待幸福,主动去拥抱幸福。

第十五章 最后一课 231

记住,这样的生命只有一次,你也只能经历一次;父母、孩子、家庭以至于生活,你都只能拥有一次;朋友,你也只能拥有一次,所有大地上的这些奇观,你都只能经历一次。海洋、天空、繁星,或者你所爱的人,不要等到自己的生命即将枯竭之时才赶去看这一切最后一眼。还等什么?不如现在就出发吧!

致谢 239

作者序一

伊丽莎白的話

人活一世，总有很多事情要经历，在做垂死挣扎时，这一点表现得尤为明显。虽然将死之人在生命的终点感触良多，但为时已晚。1995年，在搬到亚利桑那沙漠以后，我在母亲节那天突遭中风，全身不遂，之后几年，我一直徘徊在死亡边缘。在那段时间里，有时候我觉得死神会在几个星期内就将我拖走，但在我准备坦然迎接之时，它却在我的失望之中悄悄溜走。但最终我并没有屈服于死亡，因为我知道自己一直在领悟生命的真谛，这是我人生中最后的课程。这些课程是关于人生的终极真理，它们暗含生命自身的秘密。于是，我想再写一本书，与临终和死亡无关，只关乎生命和生活。

其实，我们每个人的灵魂之中都有两股势力在相互交锋，一方圣洁如甘地，另一方则邪恶似希特勒。甘地象征着灵魂中善良和慈悲的部分，而希特勒则代表消极和狭隘的丑恶灵魂。人的一生是与狭隘对抗，力求摆脱消极并发现芸芸众生真善美的一生，这些经历仿佛是人生之中的险恶风暴，但同时也正是这些历练让我们成为一个健全的人，我们会彼此疗伤，不仅让身体获得康复，更深处的灵魂亦得以抚慰。

当说到人生历练时，我们不可避免地要触及那些未竟的目标，这里说的目标不是指死亡，而是指生活。它涉及了人生中最为重要的议题。为什么很多人都在哀叹说：“没错，我过得是很好，但为什么我总是抽不出时间真正活一把呢？”其实答案很简单，因为他们只是在生存，生存并不等同于真正的生活。不仅如此，为了隐藏这种无谓的生活目标，很多

人无端地付出了大把的精力。

于是，当面对死亡时，这些未竟的目标成了人一生中要面临的最大问题。大多数人在去世时，都有几个或一堆未了的心愿。虽然生命中要经历的太多太多，一个人穷尽一生也难以完全掌握，但学得越多，目标就完成得越多，人活得也就越彻底，越实在。只有这样，当最后魂归天国时，我们才可以这般如实告知上帝：“我活过了，真正地活过！”

作者序二

戴维的话

我曾花了很多时间与那些挣扎在生死边缘的人待在一起，这项工作不仅令人充实，而且能使生命延续。对于我个人来说，无论是心理上、情感上还是精神上的成熟都可以追溯到这种临终关怀式的工作性质。虽然我要衷心感谢这些曾与我共事、孜孜不倦教诲我的人，但事实上，我的心路历程并不是以他们为起点的。多年以前，母亲的去世曾让我走上了不一样的人生之路。如今，随着至亲爱人的陆续离开，我依然在这条路上摸索着。

在过去的几年中，我一直准备和我的良师益友伊丽莎白说再见。我与她相识多年，很多的人生感悟都是她教授给我的。在无私传授了这么多关于死亡的真谛之后，她自己却要面对死亡。但即便如此，她还是同我分享了她的感受和对生命的看法，虽然大部分时间处于愤怒之中，但她也从不掩饰。其时，她正在完成自己的最后一本书《天使走过人间》，而我也在创作我的第一本书《临终的需求》。那段日子对于伊丽莎白来说，真的很艰难，但她却一如既往地帮助我，就书籍的出版、我的病人以及生命本身提出了很多宝贵的建议。

无数次，我挣扎着离开了她的家，虽然嘴上说着再见，心里却想着说不定我们就再也见不到彼此了。我总是含着泪离开。生命中至关重要之人的离去总是让人无法承受，但伊丽莎白说自己已经准备好了。也许是天意难违，她竟然没有离我而去，而是慢慢地康复了。生命不会弃她而去的。

在那些逝去的日子里，男男女女们聚在一起，年长者会向孩子和年轻人讲述生命的故事。在那些故事里，挣扎在生死边缘的生命会抗争，会学习。有时候，巨大的伤痛才是最好的老师，这些经历对于垂死者和生者都同样重要，而且它还可以被传承。这正是我所希望去做的，将自己领悟的心路历程散播出去，让逝者逝去，生者永生。

人生这趟漫长却又偶或奇特的旅程中总是充满了无限风光，但我们多半只能看到自己。什么是真正的自我？什么才是最重要的？从人生的巅峰和低谷中，我们不断学习，不断认识爱的本质。我们渐渐知道，勇气会平复愤怒、泪水和恐惧。待揭开所有生命的奥秘时，我们便能随心所欲地改造生活，发现幸福。生活无须完美，也不用像小说般奇妙，只有真实的生活才能让我们的心灵充满意义。

我曾有幸在特蕾莎修女去世前与她共度了几个月的时光。特蕾莎修女告诉我，她最重要的工作就是与那些临终的人待在一起，因为在她的心目中，生命是如此珍贵。“生命是一种成就，”她说，“临死只不过是成就终结。”我们中的大多数人不但不将死亡视为一种成就，而且也同样忽视了生命——但实际上，它们都是极大的成就。

濒死是教授心灵历程的好老师。只有当我们被推到生命的尽头时，才能看透它。通过分享，濒死教会我们认识生命本身的珍贵。通过分享，我们才得以发现生命最精华的部分，它胜过我们所有的人生经历，它给予我们力量，使我们成为能够成为的人。从此以后，我们不只活着，而且还深切地感受着生命。

编者的话

在伊丽莎白·库伯勒-罗斯和戴维·凯斯勒的亲密合作下,本书才得以付梓。书中的病例和个人经历皆取自他们的授课、研讨会以及与病人和他们的家人之间的讨论,有些来自戴维,有些则来自伊丽莎白,还有一些是二人共同参与的。为便于阅读,我们通篇以第一人称叙事,而在叙述具体案例和个人经历时,则会将伊丽莎白和戴维区分开来。

第一章 真实的功课



自我意味着人性的完整。人性中包含了我们经常试图去隐藏的黑暗部分。有时候我们会觉得自己是被善良吸引住了,但实际上吸引我们的是真实。我们喜欢实实在在的人,厌恶那些将自我藏在虚伪的美丽表层之下的人。