


生死 门口的

察觉

25 位
普通人的
生命觉醒

TO
SURVIVE

何恒清
著

 江苏出版社

生死 门口的

何恒清
著


察觉

25位
普通人的
生命觉醒

SHENGSI MENKOU DE
CHAJUE

25 WEI PUTONGREN DE SHENGMING
JUEXING



 漓江出版社
·桂林·

图书在版编目 (CIP) 数据

生死门口的察觉: 25 位普通人的生命觉醒 / 何恒清
著. — 桂林: 漓江出版社, 2022.2
ISBN 978-7-5407-9181-0

I. ①生… II. ①何… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 256840 号

生死门口的察觉

—— 25 位普通人的生命觉醒

作 者 何恒清

出 版 人 刘迪才
策划编辑 李 弘 何 伟
责任编辑 黄 圆
特约编辑 李亚璇
书籍设计 阳玳玮
责任校对 苏子新
责任监印 杨 东

出版发行 漓江出版社有限公司
社 址 广西桂林市南环路 22 号
邮 编 541002
发行电话 010-65699511 0773-2583322
传 真 010-85891290 0773-2582200
邮购热线 0773-2582200
网 址 www.lijiangbooks.com
微信公众号 lijiangpress

印 制 广西壮族自治区地质印刷厂
开 本 889 mm × 1230 mm 1/32
印 张 8.25
字 数 200 千字
版 次 2022 年 2 月第 1 版
印 次 2022 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5407-9181-0
定 价 45.00 元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装问题, 可随时与工厂调换

自序

何恒清

当我即将完成这本书的时候，我停下来，很认真地思索这样一个问题：我为什么要写这样一本书？

多年前，我在网络上看到一段据说是苹果公司创始人乔布斯的临终遗言：“我在商界达到了成功的顶峰，在别人眼里，我的生活是成功的缩影。然而，除了工作，我并没有什么乐趣。最后，财富只是我生活中习以为常的一个事实。此时此刻，躺在病床上，回忆着我的一生，我意识到，所有我引以为傲的赞誉和财富，在面对死亡时，都变得苍白而毫无意义。在黑暗中，我看着维持生命的机器发出的绿光，听到嗡嗡的机械声，我能感觉到死神的气息越来越近了。现在我知道，当我们积累了足够度过一生的财富时，我们应该追求其他与财富无关的事情，应该是其他更重要的事情。或许情侣关系，或许艺术，或许是年轻时的梦想……”我是如此地为这段话

所触动，以至于我都不愿意去追查这段话的真伪。它到底是不是乔布斯的临终遗言，或许，于我而言，这已经不是很重要了。

不得不坦率地承认，很多年以来，在我生命中总是有这样一些时刻：在人海中四处张望，看到哪里都是方向，同时哪里好像又都不是方向；在车流中举目远眺，看到哪里都是归途，同时好像哪里又都不是归途。

在这个喧嚣的都市，我跟许多人一样，总是在匆匆赶路，总是在疲于奔命，以至于都来不及慢下脚步稍做思考：我要去哪里？

我们要的东西太多。要更新的衣物及电子产品，要更大的房子，要更快的车子，要赚更多的钱，要让孩子上名校，要爬上更高的职位，要过得比同学好比老乡好比周边的人好，要衣锦还乡荣归故里。我们追逐一切，时兴与潮流、风光与热闹、虚荣与浮华、功名与利禄、假的梦想与真的欲望，那些够得着的以及够不着的。

我们日夜兼程，却总是担心被落下。我们要的东西太多，有形的无形的，塞满我们不大的房子、紧绷的脑袋以及孤单的人生旅途，最终，我们却不知道自己想要的是什么。

我曾试图从书中寻找答案，我也曾试图从先哲那里寻找答案。尼采说：每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。叔本华说：生命是一团欲望，欲望不能满足便痛苦，满足了便无聊，人生就是在痛苦和无聊之间摇摆。梭罗在他那久负盛名的《瓦尔登湖》里写下：我们为什么如此急于成功？假

如有个人落在其同伴的后面，或许是因为他听到了不同的鼓声——让他追随他听到的音乐而去吧，不管那是什么样的音乐，也不管那有多遥远。毛姆的《月亮与六便士》《刀锋》，书中主人公无论是思特里克兰德还是拉里，皆听从内心的呼唤，按照自己想要的生活方式去生活，特立独行，从来不在意这个世界怎么看，满地都是“六便士”，而他们眼中却只有“月亮”。

也许是因为我一直以来的迷茫，也许是因为我一直以来的追寻，也许是因为“乔布斯的临终遗言”，也许是因为我读到了以上种种，当圣·奥古斯丁的一句话出现在我的眼前，我仿佛看到了一扇轰然打开的大门：唯有面对死亡之时，一个人的自我才真正诞生。也许吧，以上种种，它们合力驱动着我。于是，我用了一年多的时间，踏上了一条不寻常的寻访之路，拜访了30多个曾经与“死神”过招的朋友，拜访了见惯生死的外科医生和肿瘤科护士，安静地聆听他们的遭逢或所见，最终完成了26篇访谈稿和10篇随笔“生死十记”。于是，便有了这本书。

我们都是迷路的孩子。让我们认真听听，那些遭受命运棒喝的人，述说他们的奋斗、执着、欲望、痛苦、懊悔、珍惜；让我们认真听听，那些从鬼门关走回来的人，苦痛过后、惊吓过后、恐惧过后、庆幸过后，证得的人生三昧。他们每个人的身上，或多或少，可能也都藏有我们的身影。

是为序。

2021年7月7日

目录

访谈·那些与死神擦肩而过的人们

第一辑 你真正想要的是什么？

- | | |
|------------------|-----|
| 当时间变得无比珍贵 | 008 |
| 尘世中奔忙的人啊 | 015 |
| 无常下的看见 | 021 |
| 我们总要在亲历苦难后才能大彻大悟 | 030 |
| 守护一条江 辟出一条生路 | 037 |

第二辑 活在当下

- | | |
|-----------------|-----|
| 为明天留一盏灯 | 056 |
| 那些普通的日子恰是美好时光呀 | 066 |
| 趁时光尚好 | 073 |
| 生命的热忱 | 081 |
| 只要每天早上醒来，还能睁开眼睛 | 088 |

第三辑 感谢这一生与你相遇

如果有一天你感觉到心累了	104
放下怨恨，即是放过自己	112
生命中的善缘	119
生死门口，一个母亲的坚持	126
因为感恩，所以在路上	135

第四辑 常去医院走走

我们终究要与命运和解	151
我又有机会来打针了	158
病床上躺久了的人，深知躺在病床上的不易！	164
每一杯酒，都有可能化为日后的痛苦	171
一念地狱，一念天堂	177

第五辑 请记住，我们终将死去

手术与被手术，一位外科医生的生死感悟	192
当繁华落尽，我们将更加靠近生活的本质	200
累了，就歇一歇	206
生死交集 悲欣交集	212
一切苦痛皆成过往，闲看庭前花开花落	219

随笔·生死十记

你真正想要的是什么？	003
去登一座山吧	046
活在当下，一切解脱之法门	053
静候一朵花开	096
感谢这一生与你相遇	101
出一次远门	142
常去医院走走	147
让自己“死”一次	184
请记住，我们终将死去	189
喜欢就好	225

附录1

这辈子，能做自己喜欢的事就足够了	228
------------------	-----

附录2

如果生命开始倒计时	235
-----------	-----

后 记

	249
--	-----

Chapter 1

第一辑

你真正
想要的
是什么？



你想要的，
是别人都有，
所以你也想要，
还是来自旁人的期待，
旁人让你想要？

你真正想要的是什么？

每一个人都在赶路，但不是每一个人都知道自己要去哪里。

每一个人都会死去，但不是每一个人都曾活过。

每一个人的手里都抓着很多东西，但不是每一个人都知道自己真正想要的是什么。

你要去哪里？你活过了吗？你真正想要的是什么？生命中需要这样一个时刻，让一切安静下来，问问自己。

你可以远离人群，远离尘世，远离杂音；你可以沐浴，更衣，焚香；你也可以把门关起来，四周都是墙；或者，你只需要简单地盘腿静坐，不管身处何方。只要你能够听见时针的嘀嗒声，只要你能够听见一根松针的飘落，只要你能够听见自己内心深处传来的声音。或者，只是有一天，到了那一天，你想问自己了：我真正想要的到底是什么？

不同时期，会有不同答案。比如：我想要一颗糖。我想要一

支口红。我想要一顿饱饭。我想要一份工作。我想要一部车子。我想要一座大房子。诸如此类。这些是你想要的吗？也算是吧。可是，仅仅是这些吗？很显然，这些是不够的。很显然，这些不是深思后写下的答案。

一般来说，人总是要经历过生死考问以后，才能真正安静下来。真正安静下来一笔一画慎重写下的，那才是真正的答案。

我们终将死去。我们来时两手空空，走时也将两手空空。这漫长而又短暂的一生，你真正想要的是什么？还只是一部车子，还只是一座房子，还只是一份工作吗？不见得是了吧？

你想要的，是别人都有，所以你也想要，还是来自旁人的期待，旁人让你想要？这个，你一定要弄清楚。

有人说，我想要好的生活。可是，什么样的生活才是好的生活呢？在“北上广深”做社会精英，穿着西装打着领带早出晚归是好的生活，还是在大理做一个民宿小老板，拿着个搪瓷杯子大口喝茶、穿着大裤衩一觉睡到自然醒是好的生活？是每每夜幕降临灯红酒绿推杯换盏夜夜笙歌是好的生活，还是夕阳下山就如同倦鸟归林回到老婆孩子身边粗茶淡饭简简单单是好的生活？打够今天吃的鱼，就在海边晒太阳，还是打鱼、卖鱼，继续打鱼、继续卖鱼，攒足够的钱买一条船，再打鱼、卖鱼，再买一条船，直到攒够一辈子的钱（当然，谁也不知道什么时候什么程度才算够），再到海边晒太阳……究竟哪一种，才是好的生活？

有人说，我想要成功。可是，如何才算成功呢？是拥有越多越成功，还是那个发明了电灯照亮黑夜的叫成功？还是那个写下“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺”，总是在夜半时分叩响无数游子

心弦的叫成功？是离乡 20 年功成名就衣锦还乡的叫成功，还是那个一直守候在老父母床前端茶递水默默无闻的叫成功？

没有人可以定义你的人生——包括好的生活和成功，包括你想要的。你想要的，必须是来自你内心的呼唤；你想要的，必须是你强烈的渴求；你想要的，必须是你的宿命。

你想要的东西还有很多，不是吗？你还想要你喜欢的一切，你还想要一份真挚的感情，你还想要悠闲，你还想要自由，你还想要被认可，你还想要成就感，你还想要赞誉，你还想要梦想，不是吗？

医生伸出把脉的手。教师挥动教鞭指向黑板。乐师的指尖轻抚琴键。园丁侍弄院子里的花花草草。农民工在工地的高架上啃着馒头。小贩在路边向行人兜售商品。旅人望着天上浮动的云朵。少年离开家乡。老人回到故土。

你看看他们的眼睛。他们，想要的又是什么？

有人辞官归故里，有人星夜赶科场。

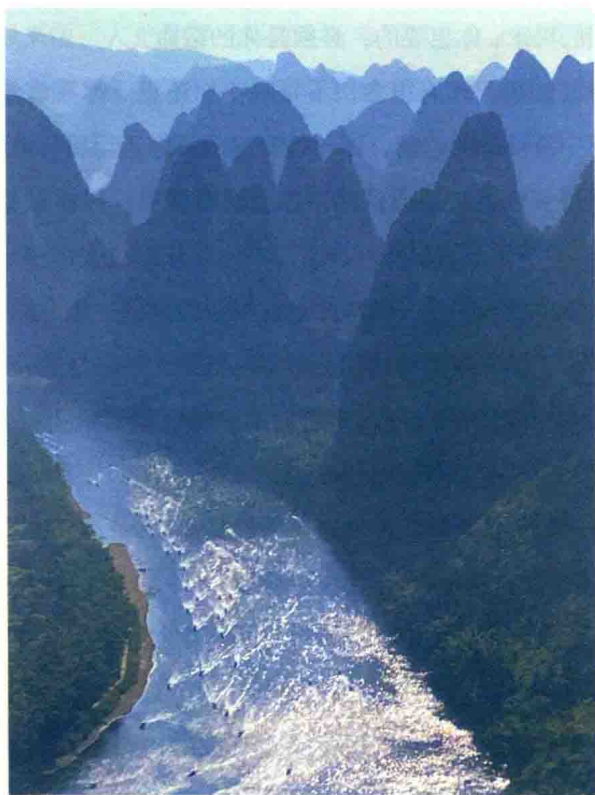
有人誓言此生自当击水三千尺建功立业慰平生，有人采菊东篱下悠然见南山。

有的人一辈子漫无目的地跟随人潮的方向挪动。有的人向往热闹热衷万人瞩目，有的人享受清冷一人独对夕阳。有的人只想牵着另一个人的手缓缓往下走，直到路的尽头。

你呢，你想要什么？

海边潮涨潮落，后浪推着前浪一波一波冲刷着岩石，日落的余晖染红了半边天随即又消失在云层后面，无数的螃蟹忙碌奔走。

屋后公园那棵树，叶子变黄变红，一片接着一片缓缓落下，



每一个人都在赶路，但不是每一个人都知道自己要去哪里。

随风翻飞铺满一地，有一两片偶尔落在你的肩上，你不为所动，若是落在地上蚂蚁的队伍之中，却引得它们一阵恐慌。

炊烟袅袅的小山村，暮归的牛羊不慌不忙地走过千年的石拱桥，踩着早上出发的脚印，回到各自的圈棚；那间老房子，雨落阶前的滴答声，少年时的你从来听不见，中年后，午夜醒来，你认为它影响了睡眠。雨滴在石阶留痕，任你把它当作天籁或嘈音；邻居家的大爷，每天都会出来晒太阳，眯着眼睛任身影被日光拉得或长或短。

你想要的又是什么？

以千千万万年计，于宇宙洪荒之中，我们不过沧海一粟，微如尘埃，我们所做的一切，最终也只不过是沙滩上建起的城堡，一个巨浪打来就会消失得无影无踪。可是，于万万千千个微小的一刹那，一双眼睛注视着另一双眼睛，一双手牵着另一双手，一个灵魂触动着另一个灵魂，我们彼此又拥有了一切。

每天床头的闹钟准时响起。每天早出晚归。每天重复前一天。每天在人海中张望。每天得到也失去。

问问自己，你真正想要的是什么？

是什么让你血脉偾张？是什么让你魂不守舍？是什么让你热泪盈眶？是什么让你奔跑不息？是什么让你在生命的最后一刻无怨无悔安详地闭上眼睛？是什么？

以前害怕死亡，是觉得在花花世界里就这样死去
多么可惜，现在则是害怕失去陪伴孩子成长的机会。

——罗成远

当时间变得无比珍贵

访谈对象：

罗成远（化名），男，20世纪70年代出生。曾任多家房地产企业高管。

访谈时间：

2019年1月9日

访谈故事：

戴着头盔，骑着摩托，呼啸而过穿行在原野，甚至远至青海、西藏等高原高寒地带驰骋——这样一个骑行者的形象，很难和眼前这位外表文静、略显消瘦、声音沙哑（服药副作用）的中