

名家推荐

这是一本美丽的书，充满超越世俗的神圣和温柔的感受……我希望读它的人越多越好，而不仅限于那些自称有宗教信仰的人。虽然作者的写作风格极为平易，此书仍不失为探讨伦理奥秘的好作品……一座心灵的小宝藏，它毫无矫揉造作之态，独具超凡脱俗之风。

——约拿单·克佐尔

《普通人的复活》（韵译）一书作者

许多书由经历了丧亲之痛的人所写，但此书充满了奇异的力量。

——西斯立·桑德斯

伦敦“圣·克里斯托福济贫院”创建人

我读了很多本关于死亡的书，但我愿意将这本书送给那些走向死亡或者面临失丧之痛的人们。从头到尾，它闪耀着希望的光芒！我希望，当属于我的那个时刻到来时，有一本这样的书放在我的床边。

——保罗·布兰德，医学博士，著名人道主义者

《不要惧怕》每一篇都论及了苦涩的现实，却又表达出爱的力量会战胜痛苦和死亡……它追溯恐惧的根

本：我们的灵魂渴求爱。这本书真是充满神奇。

——威廉·多纳修摇宗教与民权联盟主席

阿诺德激励我自己面对死亡的恐惧……他的故事鼓励我拥抱生命的上帝。这些故事给我带来安慰。

——约翰·迪尔摇《平安之神》一书作者

这本书是非常出色的临床关怀资源和鼓舞人心的材料。敞开胸怀来读这本书吧，你可以无限扩展你的生命。

——米尔顿·宰德海耶摇国家济贫院职业理事会

如果你从事医疗或护理工作，或者试图回答人生中那最令人困惑的问题，那么你应该读读这本书。

——玛丽·韃奥布莱恩，医学博士
美国华盛顿州比勒福湖区高级健康中心

这本书是一个神奇的见证：人们怎样可以临死不惧，从容放手。这本书刺激麻木的生命，唤醒沉睡的灵魂。

——威尔农·格朗兹
美国科罗拉多州丹佛市神学院教授

圆

目 录

序 轶

摇引言 轶

摇摇第一章摇根基 轶

摇摇摇第二章摇恐惧 轶

摇摇摇摇第三章摇绝望 轶

摇摇摇摇摇第四章摇丧子 轶

摇摇摇摇摇摇第五章摇尊重 轶

摇摇摇摇摇摇摇第六章摇童心 轶

摇摇摇摇摇摇摇摇第七章摇期待 轶

摇摇摇摇摇摇摇摇摇第八章摇预备 轶

摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇第九章摇意外 轶

摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇第十章摇弃医 轶

第十一章 摇天佑 轶园

第十二章 摇苦难 轶缘

第十三章 摇信仰 轶恩

第十四章 摇勇气 轶员

第十五章 摇医治 轶缘

第十六章 摇关怀 轶缘

第十七章 摇死亡 轶苑

第十八章 摇哀悼 轶员

第十九章 摇复活 轶恩

作者后记 轶园

编者后记 轶缘

序

一天晚上，我的孩子们正在做家庭作业的时候，我坐在桌子前面写东西，我们一个邻居，一位读高中的年轻男孩进来问我：“玛德琳，你怕不怕死？”

我没怎么回头就说：“是啊，鲍勃，我当然怕。”他扑通一声坐在椅子上。“感谢上帝。其他人都不敢承认他们怕死。”

死亡就是一种变故。人生的变故会考验我们，同样也会让我们觉得害怕。然而，我们只有承认我们害怕，才能经受住考验。我们必须正视自己的恐惧感，才能认识到上帝给我们的承诺，他让我们放心：我们不需要害怕。

不管信仰多么坚定，人们面对死亡时，都难免感到恐惧；而《不要惧怕》这本神奇的书正好揭示了不怕死的秘诀。事实上，一个人只有具有极大的信心，才能坦承恐惧，进而认识到无论是悲是喜，上帝都与我们同在，也认识到即使我们发生意外或者突患疾病，上帝也绝不令我们失望。

我也非常感激，因为《不要惧怕》论述了一个重要的道理：我们人类滥用上帝所赐的自由意志，从而导致了堕落灭亡，以及上帝如何用爱的工作来救赎整个宇宙。不，上帝并没有致使也不愿意任何一个孩子死亡；事实正好相反，上帝可以介入任何事情，不管这些事情看起来多么可怕。上帝可以帮我们承担这些

事情，甚至为了我们，亲自参与其中。

在一个害怕死亡的社会里——不是鲍勃所说的一般的害怕，而是那种让我们以自我为中心、不以上帝为中心时的最糟的恐惧——我们会避开那些临死的人，好像死亡会传染人似的。是的，我们都要死，无人例外，但我们来到世界上本不是为了最后孤独而凄惨地死去。我在一个新建的肿瘤医院呆过，那儿的每间房里都有一个看似桃木桌的东西。需要的时候，可以将它拖出来架成床，家人或朋友就能陪病人躺在一起。

我有幸在我丈夫最后的时刻握着他的手，陪伴着他。上帝将他的恩典赐给我，让我可以在别人度过生命的重大变迁时陪伴他们。也许我用“是的，当然怕”来回答鲍勃的问题时，我所指的是一份敬畏，而不是恐惧或者惊慌，这种敬畏的感觉，是我们当中的一些人不敢直面的。

真希望在我丈夫去世前，能有一个朋友将这本好书放到我手中。这本书尊重生命，而通过对生命的尊重，它也尊重死亡；它更尊重用这样的爱来赐予我们生命的上帝。上帝亲自与我们生活在一起，向我们展示人应该如何活着，如何死亡，并给我们复活和永生的确据——那就是，我们可以永远活在上帝的爱中，这永恒的生命超越时间，超越任何注定会消逝的事物。

玛德琳·英格尔（~~作者~~）

于美国康涅狄格州戈申

圆

引言

你害怕死亡吗？你认识的人害怕死亡吗？你有没有想过在你挚爱的人去世以后如何振作起来？不管你有没有想过这些问题，人终有一死。所以每个人迟早都要面临这些问题。这就是我要写这本书的原因。

死亡，我们无法避免。死亡的阴影笼罩着每一个生命。我们比祖父母辈活得稍长，我们吃得更好，婴儿存活率更高。疫苗接种保护我们免受传染病之害；医院拥有高科技的设备和技术，能让瘦小的早产儿存活，还可以移植肾脏或心脏。但是，我们仍然是必死无疑。虽然我们成功地抵挡了曾经具有毁灭性和杀伤力的疾病，却又创造了我们新的疾病——自杀、堕胎、离婚、毒瘾、种族主义、贫困、暴力和军事专政。就如约翰·保罗二世所说，我们正生活在一种死亡的文化中。

它同样也是惧怕的文化。因为惧怕年老，我们把老人藏在护理院里。由于惧怕罪犯，我们用枪支和门锁来自卫。因为惧怕那些长得和我们不像的人或收入不如我们的人，我们住在警卫森严、各自隔离的社区中。因为惧怕其他国家，我们实施制裁、投掷炸弹。我们甚至惧怕自己的后代，把我们的学校变成了监狱，监狱则变成了宰牲栏和停尸房。除了这些，还能再加上一连串在此时此刻让成千上万人焦虑、忧愁的东西：

恐怖主义、生化武器、飞机空难.....

我有愿个孩子，还有 100 多个孙子孙女，我知道有时候人一想到未来，就会感到害怕。我也略知面对死亡的感觉，我曾经多次站在床边，眼睁睁地看着朋友和亲人逝去，也曾与他们并肩与死亡抗争过。更重要的是，我见过一些人与恐惧作斗争并找到克服恐惧的力量。我看到他们身上散发出平安的光芒。这光芒给我勇气和希望，我希望通过这些故事，你也能看到这光芒，并且让勇气和希望浇灌你的生命。

这本书中故事里的主人公都是些普通人，他们都经历过逆境、挣扎、艰难和低潮。他们哭泣，他们害怕，他们需要重拾信心。假如当时得不到帮助和支持，很多人原本可能就此一蹶不振。但对我来说，他们的重要意义不在于他们如何死亡，而在于他们如何面对死亡，不管他们自己意识到与否：那就是要活出充实、圆满的生命，而且不是为自己而活，乃是为他人而活。他们没有一个人是完美的，可是他们服务于一个崇高的事业，这个事业远远高于他们自己。在这个过程中，上帝给了他们智慧，让他们看到他人的需要；上帝也给了他们勇气，去承受痛苦，而不被痛苦击倒。

最近，有一个我所认识的人去世了，他去得那么突然，以至于我至今都无法平静。麦克·查治（~~醜聞~~ ~~糟者~~ ~~先苦~~ ~~真~~ 神父是一位圣方济会的教士，也是消防队的精神辅导。他当时正在纽约圣方济会教堂准备他的日常事务，突然一位修道士冲进他的房间，告诉他他

源

需要立刻去火灾现场。那一天是 1993 年 9 月 11 日，火灾地点是美国纽约世界贸易中心，当时两架遭到挟持的飞机撞击大楼，大楼处在一片火海之中。

麦克套上制服，冲下楼，急忙朝那里跑去。很快他就来到双子塔下，跪在一条人行道上，为一名消防队员施行临终仪式，那个消防队员刚刚被一个从楼上坠落下来的女人砸死。正当他为这个队员祷告时，麦克自己被一块巨大的残骸砸中，当场身亡。

麦克除了在纽约消防队作辅导之外，还积极为临终的艾滋病病人呼吁帮助。整个纽约都知道他关爱下层社会的人们。他把钱从那些富足的朋友那儿“救”出来，放到自己的口袋里，然后当他在街上遇到需要帮助的人时，他就向他们施以援手。

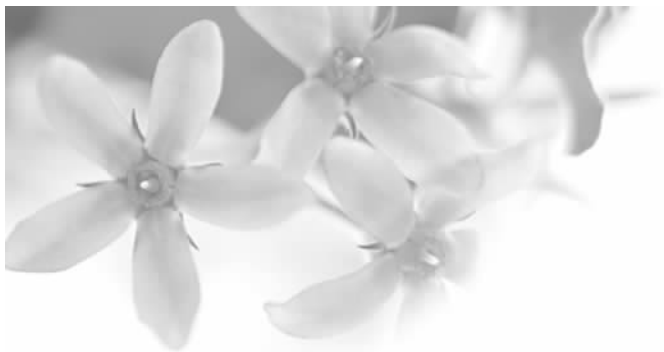
1993 年，麦克、我和我们的一个朋友纽约警察局的侦探史蒂芬·麦克唐纳德一起旅行，穿越北爱尔兰，以促进民族对话和解。我们在 1995 年作了第二次爱尔兰之行。在麦克死之前，我们正准备进行另一次旅行，目的地是以色列和约旦河西岸地区，而且差不多快准备好了。

麦克将他人生的最后几分钟用于鼓励另一个人与上帝和好。出于同样的原因，我写下这本书，为了鼓励你们，为了给你的生命带来盼望。正如这些故事所展示的，在生命的尽头有安慰和力量，连最焦虑的灵魂也可以得到满足。

作者阿诺德于美国纽约里夫顿



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



第一章

根基

Foundations



摇摇我远岁那年，我那出生仅一天的妹妹玛丽安死了。我甚至都没见过她活着的样子，然而她对我童年生活的影响远远大于其他人。她的出生和死亡对我的姐妹和我，甚至多年以后对我自己的孩子都无疑造成了巨大影响。

当时是1957年，我们家住在巴拉圭的森林里，那是一个小型的社区，里面只有一所设备简陋的医院。就在玛丽安出生前，我妈妈经历难产，两天时间极其痛苦，甚至有生命危险。当时，妈妈的心脏突然停止了跳动，幸好医护人员帮助她心脏重新起搏，但是她仍然昏迷不醒。我父亲请求医生给她做剖宫产，但医生警告他说：“要是现在做剖宫产，你妻子会死。要救她的话，唯一的办法就是放弃孩子，否则母子都保不住。”这是一种异常艰难的处境：我的父母都坚信所有的生命都是神圣的，任何人都无权剥夺生命。于是，父亲出去，到林子里去祷告。

他回来的时候，妈妈终于醒了，但是尚未脱离危险。然后，谁都没想到，孩子成功地自然分娩了。她的头上有一小片青淤，是助产仪器留下的疤痕，但除此以外，她看起来蛮健康的。我的父母都相信这是上帝介入的结果。

然而妈妈感觉到这个孩子依然不大对劲。玛丽安没哭，也没有睁开过眼睛。第二天，她就死了。几个星期以后，妈妈给她在德国的兄弟写信说：

我们曾如此盼望这个孩子的出生，在她出生时还经历了那么多痛苦，但她就这么离开了，我们甚至还来不及了解她以后会成为一个什么样的人，这可真让人受不了啊。有时候，这看起来那么不真实，就像是一个飞逝的梦。但我想得越多，就越感激上帝，因为他曾让玛丽安活着来到这个世界。虽然只有几小时，但她给我们带来了巨大的欢乐，并且让我们在生活中更加彼此珍爱。这样看来，虽然她生命短暂，但我感觉她完成了在世界上的使命。

说到父亲，他一辈子都为着当初没有放弃胎儿而感谢上帝。这次体验巩固了他的信念：不论一个灵魂在地上存活的时间多么短暂或者多么长久，它总有一个神圣的目的。他将这一信念传递给了我，让我深深地尊重生命的奥秘，不仅是出生的奥秘，也尊重死亡的奥秘，以及每一个人生命的神圣性，而不论其寿命长短。

那时候，我还是一个普通的年轻人，有各种坏习惯，时不时地给自己找麻烦。就和其他男孩一样，我热爱无鞍骑马，喜欢远足狩猎，我喜欢看高卓牧人（南美草原地区的牛仔，有西班牙人与印第安人

混合血统的牧人——译者注）放牧赛马。我幻想着自己某一天也会成为一个高卓牧人。然而，玛丽安的影响总是在我的心里，像一粒慢慢发芽的种子，在我心底扎根，至今仍然还在。

在那片亚热带的天堂里，土地肥沃、生活多姿多彩，但疾病和死亡也潜伏在我们四周。我常常和父亲送食物和其他补给品去医院。在医院里，我们每天都目睹人生悲惨的一面。很多病人营养不良，麻风病和结核也很普遍。有各种妇科综合症；儿童死于呼吸系统疾病、脑膜炎，或者脱水；男人被倒下的树木砸伤，或者酒后闹事被刀捅伤。

父亲经常给我们讲耶稣，讲他如何为贫穷的人来到这个世界。他告诉我们 1914 年以来，许许多多的人为着耶稣而愿意奉献一切。我们最喜欢瓦西里·奥斯波维奇·拉乔夫（~~一个普通平民的楷模~~）的故事。他是个俄罗斯贵族，但他离开了自己的家族，放弃了财富，行走在乡间，帮助受苦的人和临死的人。长久以来，他的形象时常盘旋在我的脑海中。

十几岁的时候，我离开家，去巴拉圭首都亚松森的一个使团工作了几个月，主要是在办公场所附近打杂跑腿。

星期天上午大家都要做礼拜，但我有时候不参加，却跑到贫民窟去找我的朋友。我在那儿有不少

朋友。他们的居住环境简直可怕至极——用竹子搭成小棚子，里面拥挤不堪，满地流淌着又脏又臭的废水，苍蝇和蚊子密密麻麻。孩子在路上成群结队地游荡，很多人是孤儿，还是扒窃能手。有些孩子给人擦鞋，擦一双鞋五分钱。我对这份工作很感兴趣，后来一有机会就背上包，同他们一起去擦皮鞋。那些孩子们就一点点地告诉我他们的生活情况。很多人的父母死于战争或热带疾病。他们也曾目睹自己的兄弟姐妹死于疾病、营养不良，或缺乏生活必需品，他们自己则在困苦、恐惧和危险中挣扎着求生。

城里一有暴动，我们所在的街道就会发生枪战。我们整天整夜都听见附近坦克的轰鸣声与枪炮声。子弹从我们的屋顶呼啸而过。在窗边就能看到士兵被打死，这就是战争，而我当时只有 16 岁，又远离家人，所以内心无比惊恐。我要是被子弹打到，那怎么办？

我的姨婆莫尼卡和我们一起住，她看到我很害怕，就来安慰我。第一次世界大战时，她是个护士，曾经在 frontline 服役。她给我讲临死的士兵把头枕在她的腿上，如何因疼痛和对死亡的恐惧，而像小孩一样哭泣；他们如何因自己的罪而悔恨落泪，如何因为永远不能再见到自己所爱的人而感到痛苦万分。靠着她虔诚的信仰，莫尼卡安抚他们，并使他们在