

刍议死亡恐惧之超越

陶海柱

[摘要] 对死亡的恐惧是人类所有恐惧中最大的恐惧,而且,死亡恐惧具有普适性和根本性的特点。为了超越对死亡的恐惧,包括儒释道在内的学界人士们从不同的方面进行了深入的探讨和阐述。其实,我们很难对超越死亡恐惧的途径进行结论性的概括,但我们可以通过认识死亡规律,树立不贪生、不惧死的信念,培养积极乐观的生活方式,珍惜生命,享受生命,在有限的生命获得更多的含蕴。

[关键词] 死亡恐惧;生死互渗;死亡价值

[作者简介] 陶海柱,江西师范大学政法学院伦理学专业 2007级硕士研究生,江西 南昌 330022

[中图分类号] B821 [文献标识码] A [文章编号] 1672-2728(2010)01-0029-03

19世纪著名的生物学家梅契尼科夫在《生物学与医学》论文中写道:“所有动物都本能地逃避死亡,但意识不到这一点。婴儿也以类似的方式逃避死亡,他还不具有任何死亡不可避免的观点。只有长大以后,由于人非同寻常的智力发展,才会意识到这一点。”^{[1] (P62)}也只有自身深切地认识到这一点,人才会产生对死亡的恐惧。故而,他进一步指出,“死亡恐惧”是人区别于动物的主要标志之一。那么,究竟什么是恐惧?死亡恐惧的根源是什么?有没有什么途径可以超越对死亡的恐惧呢?对这些问题的正确认识能帮助我们更加坦然、泰然地面对死亡。

一、恐惧和死亡恐惧

《心理学辞典》中把恐惧定义为“人遇到危险或回想、想像危险时所产生的情绪。由于缺乏应付或摆脱可怕情境的力量或能力,往往易造成恐惧”^{[2] (P260)}。由此可见,恐惧心理来自于对危险的认识和无法应付与摆脱的无助。而作为人,最大的恐惧莫过于对死亡的恐惧,因为死亡面前,人人平等,面对死亡,避无可避,又无法反抗。G·齐尔伯格在《对死亡的恐惧》中指出:“总是潜伏着基本上是对死亡的恐惧,没有人可以摆脱对死亡的惧怕,这种惧怕经过了复杂的精心修饰,以各种间接的途径来表现自己。”“恐惧作为一种自我保护的手段,最经常的是被无知,说到底是被死亡所激发。”^{[3] (P260)}他认为,人类的所有恐惧中最大的恐惧是对死亡的恐惧,而且,对其他事物的恐惧源于死亡恐惧,换句话说,任何形式的恐惧都可以从死亡恐惧中找到根据。从这个意义上说,死亡恐惧具有根本性和普遍性特征。

然而,一些调查研究的结果却显得与此观点有所出入,对死亡感到害怕的人数似乎并没有我们想象中那么多。曾建国教授 1991 年对上海市老年人生死观的调查数据结果显示:有 74.9% 的老人对自然死亡“并不害怕”,“有点害怕”的为 18.3%,“非常害怕”的仅为 6.3%。但问题是,这 74.9% 的“并不害怕”死亡的老人真的是不害怕吗?笔者认为,他们话语背后的真实意思并不是不惧怕死亡,而是在表达对死亡本身必然到来的无奈和无助。也就是说,不论怕不怕死,死亡总是要来到的,索性不如看开一些,看淡一些。类似的调查研究结果其实反而证明了人们在死亡面前痛感自己的回天乏术、无可奈何。因此,几乎所有的人对死亡都会感到惧怕,差别只在于程度上和表现上的不同而已。

二、死亡恐惧的成因分析

死亡作为生命体的终结,没有人能够逃脱,这是自然规律。但死亡恐惧却具有普适性和根本性,究其原因,主要有以下几个方面:

(一)产生死亡恐惧的直接原因在于人们对死后世界的无知

因为死亡是单向度的,不可逆的,没有人从死后世界回来告诉我们那个世界的景象,很多民间所谓“假死”过后“还魂”的人虽然对死后的世界有所描述,但那毕竟只是个人的主观臆想和幻觉,无科学依据可言。另外,还有许多文学家、艺术家也对死后世界进行过描述,但那也只是个人的幻想,纯粹的假象,只不过是对于我们生存的此在世界的虚幻的歪曲的反映。究竟有没有死后世界,如果有,那么那个世界又是怎样的一个世界,“人”在那个世

三、超越死亡恐惧

界又是怎样“生存”的,这些问题都没有答案,至少我们现在的科学技术水平无法对此提供令人信服的答案。人习惯并熟知他所生活的这个世界,但对于生命中断后的死后世界却是无从知晓的,这种由已知到无知的巨大反差是人们畏惧死亡的直接原因。

(二)人的社会化过程是产生死亡恐惧的重要原因

马克思主义认为“人是社会关系的总和”。人区别于其他生物的根本特点不在于它的自然性,而在于它的社会性,人生存在这个世界上,必然处于一定的社会关系中。人从出生起就无法脱离各种社会关系,在人的成长过程中,必定要接受来自家庭的、学校的、社会的教育和影响,这些影响可能是显性的,也可能是潜在的,可能是正面的,也可能是负面的。而对于死亡,人们总是抱以畏惧、感慨、叹息、无奈的态度,这就加深了我们对死亡的恐惧。虽然大多数时间人们为日常事务所累,无暇深入思考探究这个问题,但每每虑及,都会为这个难题的无法彻底解决而产生更大的困惑甚至更深层次的恐惧。

(三)产生死亡恐惧的根本原因是割裂、对立了生与死

害怕死亡是因为人们往往在生与死之间设立了一条界线,把生与死完全对立起来看待,认为生就是生,死就是死,生死不能逆转,是完全对立,相互排斥的。不可否认,生存与死亡是两个相对的概念,任何一个生命体都不可能死而复生,但同样不可否认的是二者又是相容的一对概念,一方面,生的过程中渗透着死,正如海德格尔所说“生命是向死而存在的”,人不可能长生不老,生命必然会走向衰老、灭亡,人们活的过程其实也就是死的过程,但另一方面,死的过程又渗透着生,死并不是简单的出现于人生的末端,给人的生命画上句点,而是渗透于人生的整个过程之中的。每一天,我们的机体都在老去,许多细胞死去,而又有许多细胞产生,新陈代谢依旧会继续,即使有一天我们的生命终止了,我们的思想、精神,我们的血脉,以及和我们相关的某些社会关系依然存在或以某种特定的方式延续于这个世界。这也是郑晓江教授提出的“生死互渗”原理。总之,人的生与死之间不是截然分开、根本对立的,而是相互联系、相互依赖又相互渗透的辩证关系,“生”包蕴着“死”,“死”则意味着“新生”。

从一般意义上讲,“死亡恐惧”不可避免地要出现在每个人的身上,谁也无法例外;但从哲学意义上讲,掌握一定的思维方式或许可以改变人们的心态,使死亡恐惧降到最低,而且有助于我们坦然面对死亡,甚至超越死亡恐惧。

(一)传统文化背景下超越死亡恐惧的诸多尝试

每个人都思考过关于死亡的问题和采取怎样的死亡态度的问题,也有很多人试图超越对死亡的恐惧。在我国传统文化中儒释道三家分治,它们在治国安邦和修身养性方面都有风格迥异的态度和方法,在超越死亡恐惧的尝试上也呈现出三种不同的思想进路:

1.儒家超越死亡恐惧的尝试。传统文化中儒家非常尊重人的生命,甚至认为“身体发肤,受之父母,不敢毁伤,孝之始也”(《孝经·开宗明义章》)。当然在这里,其主旨是强调孝道,但从另一个侧面也反映了儒家对生命的尊重。与此同时,他们又主张有比生命更重要的东西,那就是“仁”、“义”等德行。在孔子看来,人最重要的是“仁”。孔子说:“志士仁人,无求生以害仁,有杀身以成仁。”(《论语·卫灵公》)孟子更明确地论述了这一点,他说:“生,亦我所欲也;义,亦我所欲也。二者不可得兼,舍生而取义者也。”(《孟子·告子上》)既然明了了这一点,死便显得不再那么可怕了。

因此,懂得了“仁”、“义”的深刻内涵,并遵从这些规范,就能够明白“朝闻道,夕死可矣”,从而,在无法逃避死亡的情况下,努力提升死亡的价值,用对待死亡的高尚道德观念和精神品质超越对死亡的恐惧感。

2.佛家超越死亡恐惧的尝试。佛家主张性“空”,认为“一切世间出世间事物及一切的理,它单独的本身,没有永远存在的性能,也没有单独存在永远不变的一个性质”^[4]。物质世界的万有是虚妄不实在的,所有现象皆为幻有,亦即“色即是空,空即是色”,由此推导出人的生命也是虚幻,是因缘所致。佛家又认为,人都可以成佛,达到“真如”境界,但在“证道”之前,由于思想和行为的善恶程度不同,将处于六道轮回之中。一切众生,在此六道中不断轮回,受尽无穷苦楚。所以,人的生命本身就是“苦”,人一生下来,便是要受苦的,世界到处充满着苦难。追根究底,痛苦是源于人类的本性——欲望,有生就会有欲,有欲就会受苦。因

此,人摆脱痛苦的有效法则便是在节欲和行善,以求死后的安顿和来世的幸福。如果能做到“断惑”,断灭世间一切思想观念、感情、欲望等,就能顿悟“空性”,即可“见性成佛”。

既然生命是虚幻的,生活又是痛苦的,因而对生的留恋和对死的畏惧是无意义的,也是没有必要的。因此,佛家认为超越死亡恐惧的不二法门就是通过漫长的思想过程和修炼,顿悟成佛,把世间万象,包括生死,都看成是空,看成是虚妄,看成是幻象。了然了这一点,也就可以做到不贪生,不畏死,无生无死,超然于生死了^{[4] (P105)}。

3 道家超越死亡恐惧的尝试。不同于儒家的崇尚仁、义,以仁义的德行超越死亡恐惧,也不同于佛家把生死看成空性,超然于生死之外,道家主张遵从天命,顺应规律,强调“人法地,地法天,天法道,道法自然”(《道德经》)。在老子看来,人的生死乃是自然变化的必然规律,是一种很普遍很平常的“自然”现象,是自然而然的事情。老子还说:“天地不仁,以万物为刍狗;圣人不仁,以百姓为刍狗。”即天地无所谓仁与不仁,任随万物自然变化,自然生灭,不加以主宰,行其固然。庄子也曾提到“方生方死,方死方生”(《庄子·齐物论》),认为众生万物,一产生出来,也就开始了死亡的过程;一完成死亡,也就开始了新的产生过程,生也好,死也罢,本来就同“春秋冬夏四时之行”一样,生,“时也”;死,“顺也”,是自然变化而已。由此可见,道家把人的生死看成是自然变化的规律,强调对死亡不必有太多的畏惧。与儒家和佛家比较起来,在生死观上,道家思想更客观,更现实,也更豁达。

(二)超越死亡恐惧的途径思考

包括儒释道在内的学界人士们对死亡的态度和超越死亡恐惧的探索各有千秋,纷纷从不同的方面进行了深入的探讨和阐述。笔者认为,超越死亡恐惧是件复杂而不易的事情,因此很难对其实现的途径进行概括,但我们可以对此进行深入探求,力图找到一些方法帮助人们保持健康积极的心态,以求活得自在,死得安详。

1 正确认识生死规律。我们应当认识到有生必有死,从生到死是生命存在的一个完整的过程。人作为一个自然生命体,和其他任何生命体一样,必将经过产生—发展—灭亡的过程,这是亘古不变的规律,尽管在人类历史上,人们为了追求长生不老而孜孜不倦,进行了各种各样的探索和研究,但最终都以失败而告终,即使在科学和医学不断发展的今天,人们最多也只能“长寿”,而不能“长生”。

生命必然走向死亡,这是自然生成的规律,是客观的、必然的、无法改变的。我们只能认识、顺应这个规律,而不能违背亦或改变它。

2 树立不贪生、不惧死的信念,并努力就这种信念锻炼意志品质,做到勇于直面生死。既然死亡必定来到,那么我们的惧怕和恐慌也是无济于事的,正如塞涅卡在一封信中写到的那样,“谁不想死,他就不想活,因为我们生活的前提就是死亡,生活本身仅仅是通向死亡的途径。所以,害怕死亡是愚蠢的;因为已经必定要死,我们早就在等待着”^{[1] (P67)}。我们与其生活在对死亡的恐惧中,倒不如对其淡而处之,以积极乐观的心态坦然面对,就像叔本华所说的那样,死亡到来的时刻“就将解决一生中所积累的一切问题”^{[1] (P70)}。在他看来,死亡就是一种大解脱,如果我们认识到了这一点,我们就可以做到不贪生,不惧死,进而可以努力把对死亡的恐惧转化为规划人生的资源和促进人生发展的动力,从而使我们的生命更有意义。

3 培养积极乐观的生活方式,提高人生相对价值。在《论语·先进》中,孔子对季路关于“死”的问题是这么简短地回答的:未知生,焉知死?相信孔夫子此话并非意在搪塞,也不是对此问题不够重视不愿多加思考,而是在鼓励、引导学生去认真地思考现实的、真正的、活生生的人生。在孔子看来,只有对现实的人生有了领悟和参透,在现实的人生中把握真实的目标,才能最终正确对待生死问题。同样地,这个启示也适用于我们每个人。自古以来,长生不老、永活天地之间都是人们梦寐以求的理想。然而科学的进步证实,人的寿命是有限的,早晚得迎接死亡的到来。因此,我们无法靠延长人生的绝对时间来获得更高的人生价值,但是,我们可以在自然寿命有限的情况下选择认真地活,珍惜生命,享受生命,增强生命的张力,拓宽生命的宽度,增加生命的效度,在有限的生命中获得更多的含蕴。只有这样,才能在离开人世之时,死得安心,死得无憾,既实现了生的价值,又提升了死的价值。

[参考文献]

- [1] 尤里·谢尔巴特赫. 恐惧感与恐惧心理[M]. 刘文华, 杨进发, 徐永平, 译. 北京: 华文出版社, 2008
- [2] 宋书文, 孙汝亭, 任平安. 心理学辞典[M]. 南宁: 广西人民出版社, 1984
- [3] 心理学百科全书编委会. 心理学百科全书(上卷)[M]. 杭州: 浙江教育出版社, 1995
- [4] 李志军. 南怀瑾说佛[M]. 武汉: 湖北人民出版社, 2007

[责任编辑: 郭竞鸣]