

# 十本好书，透视生死



生命是独一无二不可重复的

我们过去的文化中对这个强调得不够

生死问题是每人都要面对的

讲死是为了更好地生

了解生死学

探索生命存在的意义和价值

建立自身的生命意识和生命价值观

去成长，去应对人生中困境和挑战



01

### 《直视骄阳：征服死亡恐惧》

欧文·亚龙著 中国轻工业出版社

让你欲罢不能，让你泪流满面，让你豁然开朗，让你会心大笑——心理治疗家亚龙就有这样的本事，带着温暖和智慧，让你和他共同直面死亡。勇敢打开《直视骄阳》，走上对死亡的探索之旅，你得到的是启迪，是陪伴，也是疗愈。

02

### 《生死学十四讲》

余德慧 著 中国长安出版社

余先生是有哲学深度的学者，也是有情感力量的服务者。

在生命的最后十几年里，他在慈济大学重开生死学课程，并以志愿者的身份在心莲病房为生命末期患者服务，也在那里送走了自己。

他的书因此拥有哲学的深邃和对生命的真实关切，像暗夜中的篝火，让人在温暖中望向浩渺的星空。

03

### 《最后一堂生死课》

辜琮瑜 著 世界图书出版公司

“生死学”不是学问，而是生命的态度与终极关怀的探索——此话深得我心。作者是台湾的佛学讲师，带着从容不迫、开阖有度的气息，探讨生从何来，死往何去，生死之间应做什么事。

他在“生死学”的框架下，阐述中西哲学和不同宗教的生死观，也涉及生死学许多实务的层面，是很好的生死学入门之书。

04

### 《死亡如此多情》

中国医学论坛报编 中信出版社

死亡总是引起最强烈最复杂的情绪：纠结、无助、失落、哀伤、愧疚、怨恨和愤怒；死亡也是一个机会，让人可以把最温柔、最深沉的情感释放出来。

因此，死亡“多情”。百余位医护人员的口述实录，让这多情的死亡呈现出真实的面目。

05

### 《超越死亡：恩宠与勇气》

肯·威尔伯著 三联书店

肯·威尔伯的述说与阐释和崔雅的病中日记彼此交织，如同深夜里的一曲弦乐二重奏，开始时它只是在我的耳边若有若无地回响，渐渐地它渗入到我的灵魂深处。因为，它不仅仅是动人的爱情故事和癌症患者的心路历程，更充满着对心灵的拷问和对生命的思考。

06

### 《时光队伍》

苏伟贞 著 吉林出版集团

我愿《时光队伍》永远不拥有太多的读者，我宁愿自私地把它据为己有，虽然这不可能——这种能视为灵魂伴侣的书，应该深藏，不应暴露。

作者把悲壮的家国故事和悲伤的死生别离，编织得如此浓稠细密，字里行间既殷殷泣血，又朗朗有声。“死之将至，所余唯风格而已”，酷！

07

### 《死海搏击：母亲桑塔格最后的岁月》

戴维·里夫 著 上海译文出版社

如果用一个词来形容封面上的桑塔格，我只能用“不屈”。她不屈于命运，不屈于疾病，不屈于死亡。面对死亡，她希望“减刑、缓刑”。

裹在她乐观、坚强外表下的，我以为是恐惧——担心自己在躯体死亡之前就已经死亡：放弃了“与众不同”的自我感，放弃了“永不妥协”的生命姿态，我是谁？那个叫做“桑塔格”的女人去了哪里？

08

## 《让死活下去》

陈希米 著 湖南文艺出版社

自以为见过许多死亡，陪伴过许多悲伤，遇到这本书，才知道自己远远不懂悲伤需要多少的尊重！

史铁生说，“我要一直活到我能够坦然赴死，你能够坦然送我离开”——铁生坦然赴死，希米却要在孤独中用漫长的时日，去让“想念落实了想念，悲伤驱走了悲伤”，然后带着“死”活下去。

09

## 《生命的余味》

鲁培希特·施密特朵特·席帕 著 吉林出版集团

德国一个五星级餐厅的主厨，在事业的巅峰期去了一家安宁病所，给临终者做饭。

第一天，面对那些活不了几星期的人，他不知道自己该严肃点还是该轻松点，不知道做的美食病人是否喜欢。后来发生的一切，却让他感到自己中了人生的大奖。

10

## 《艰难的杀戮》

张娟芬 著 中国人民大学出版社

大多数中国人从小就认为杀人偿命是“天理”，死刑仿佛总是代表着正义的审判。台湾张娟芬女士的这本书，却用一个个案例，把这条“天理”变为一个需要思考和讨论的对象。死刑存废，在当下中国正变得越来越不容回避，这就是此书。