

《Life Game》——关于死亡体验的心灵之旅

一、何谓“死亡体验”？

“死亡体验”是一个通过模拟生命中的最后几小时，以及模拟死亡来临和葬礼的过程，通过一系列的心理体验，帮助来体验的，对自我有一个更全面的认识，对生活有一个更深刻的理解，调整自己的状态来更好的面对当下的生活。

在宇宙中，我们不知道的东西要远远多于我们知道的东西，我们不存在的時間要远远多于我们存在的時間，人类只是茫茫时空中的匆匆过客，但是，千百年来，我们总是在追问存在的“意义”，或者说总是在寻求自身的价值。在看似无意义的宇宙中却存在着追寻意义的生命，这不能不说也是一种奇迹。

除了生存的本能，事业、财富、成就、名誉、地位、爱情、家庭、精神，在现实中每个人有着不同的追求，无关世俗对错，因为这些能满足我们内心深处层次的需求：证明我是谁，我存在着。

但是正因为这些需求，或者说欲望，艰难、疲惫、恐惧、哀伤、痛苦又弥漫在生命中，有时远远覆盖了生命中体验到的快乐。生命的本身是绚烂的，但是对于人类来说，不管是生命的诞生，还是生命的过程，还是生命的最终消亡，“苦”似乎贯穿了人类生命的整个过程。

那么，该如何去度过有限的人生？该如何去探寻自我？该如何更深刻地去理解生命？该如何去完成灵性的成长？该如何在生命终结时坦然逝去？该如何去完成生命的华美转身？

死亡是生命的另一面，生命活着，死亡也如影子一般，如影随形的伴随在我们生活中的每一刻，每一次挫折，每一次自责，每一份病痛与不幸，每一份恐惧、仇恨、不满、匮乏，甚至是非常普通的无聊、浪费、迷茫，都能从中看到死亡透出的笑脸，充斥在我们的生活、工作、感情、心灵中。而我们活着，意义在何方？目的在何方？我们所要寻找的答案在何方？

生与死真的是互相对抗，而不能成为互相支持的力量吗？在这种对抗中，我们真的能找到生命的意义和真谛吗？

人对生活与生命的探索，有被动等待、思考、体验等几种途径。在生活中，有的人依赖被动等待的方式，有的人过于依赖思考，依赖人类文化所建构的知识、观念、心灵意识，这些内容总是会障碍我们的眼睛，关于什么是死亡这个问题，我们完全可以通过模拟体验来亲自回答，而结果也往往是出乎意料的。

“死亡体验”为您提供由您自己亲自来探索这些问题的途径，来发现问题的答案，发现出乎预料的真相，获得更全面的生命体验。

生命是神奇的，我们活着，对生命往往是用而不知，因此我们的生活常被许多并不重要的事情占据，体验死亡，并不是为了向死亡妥协，而是为了更全

体验死亡，心灵成长。

面的认识生命。

二、“死亡体验”的过程是怎样的？

“沉船—死亡体验”从早上9点开始，到晚上11点结束，包含：

(1) 了解体验活动 快乐享受生活

通过情景体验（Life Game），模拟体验人生的酸甜苦辣。

(2) 生命倒计时部分。

体验沉船游戏，当生命进入了倒计时，死亡很快就会到来了，而我们还有生活、交往的任务需要完成，在这种情况下，你是否好奇你将会如何面对呢？如何感受、行动、体验呢？

你是否好奇过，灾难正在发生，船撞上了浮冰，确定无法逃生，几个小时后就将沉没，救援队来了之后也只能带走尸体和遗书，这确定是一条不归路，葬礼正在等着我们，此种情况下，你将会如何面对呢？是镇定的若无其事，还是逃避、否认，还是沉浸在悔恨、回忆之中？如果你是一个英勇的革命者，决定几个小时之后英勇献身，当你下了这个决心，你是否好奇你此时会是什么样的心情？

(3) 死亡降临部分。

接下来就进入了模拟葬礼的部分。当离死亡的时间越来越近，离与这个世界分离只剩下很少的时间，这么珍贵的时间，也许你也不会再有心思去做什么事情了，体验者将用这最后的宝贵时间进行冥想，感悟生命，并在心中默默的向世界倾诉和道别。

我们将通过一些环节，使您体验到从未经历过的彻底的与世界的分离，体验者将会在这个过程中体验和反观生死的意义，触摸超越生死的奥义。整个过程中，你会怎么回想和总结你的人生？想了解这个时候的自己吗？想了解更真实的自己吗？也许你在心里也做过许多假设，假设死亡来临时自己可能会如何面对，但事实常常是会出乎人的预料的。

(4) 个人分享环节。

模拟葬礼结束后，参与者重新回到现实中，然后会进入与大家深入沟通、探讨与分享的阶段。

在“死亡体验”的过程中，参与者可能会对生活与生命形成新的领悟，对自己的未来产生新的畅想。

三、“死亡体验”具体能给人带来什么帮助？

1、死亡是一条河流。

体验死亡，心灵成长。

- 2、生命也是一条小河，“死亡体验”是自我审视的过程。
- 3、“死亡体验”是心灵的瑜伽
- 4、“死亡体验”如同学习游泳。
- 5、“死亡体验”有助于人回归当下。
- 6、“死亡体验”能够成为一次疗愈。
- 7、“死亡体验”是种下一个新生种子。
- 8、“死亡体验”能带来自由与变化。是变化重生。
- 9、“死亡体验”能使人返归本真。
- 10、珍视和领悟生命真谛。

附：

沉船游戏

目的：直面生命课题，呈现危急时刻学员各自的价值心态，在活动中深刻体验生命和付出的意义，反思亲情，珍视生命。

游戏导入：音乐

人员与场地：30-50人，着装休闲；助教4人；室内，全场灯光较暗，椅子以开口马蹄形摆在场地中央。

游戏道具：生命牌（保证每个组员6张）；背景音乐；多媒体设备。

音乐：

- ① 《我心永恒》、
- ② 《班得瑞》32碟13首
- ③ 《印第安梦幻》69碟1首
- ④ 《欢之源》27碟12首
- ⑤ 《班得瑞》32碟1首
- ⑥ 《微笑》64碟9首
- ⑦ 《快乐梦境》27碟9首
- ⑧ 《雷雨声》27碟6首
- ⑨ 《神秘园》2碟9首
- ⑩ 《神秘园》2碟12首
- ⑪ 《希望之翼》65碟1首

规则与程序

一、催眠引导

“蹦！！！！（<雷雨声音效响起>）突然，一声巨响过后，四周响起了刺耳的警报声——这艘船遇到了巨大的海难，轮船被撞裂了！海水汹涌地涌进船舱，船马上就要沉没了！（……赶快起来，赶快起来，急切，紧张语气）”

坐好，坐好，船，很快就要沉了，而船上只有一艘能承载6个人的救生艇，现在全船只有6个人可以离开这里，其他所有的人都没有生还的机会了。

（电闪雷鸣），游艇眼看就要沉没了，而救生艇只能上六个人，其他人必须死亡。

体验死亡，心灵成长。

二、生与死的抉择

接下来，每个人有 20 秒时间，轮番上台，说明自己的生命宣言，内容包括 3 个方面：

- 1、我是谁？
- 2、自己要不要上救生艇？
- 3、你上救生艇的理由是什么？

导师：提醒，提醒，还没到 20 秒，还有 5 秒。（是真话吗？你想回避吗？》你真的那么弱小吗？你要做大英雄吗？要活的人等等）

助教：一人记录发表意见的总人数；一人记录上船人数；一人记录不上船人数；一人报时。

三、为生命投票

轮船即将沉没了，只有 6 个人能够上救生艇，只有 6 个人有生还的机会，我们会把生的机会给谁呢？我们自己当然想活着回去，我们的亲人还在等着我们，我们还有许许多多没有实现的梦想，我们还对自己的未来充满向往。怎么办？只有 6 个人有生还的机会，面对生命的抉择，让我们为生命投票！

所有站成马蹄型，从一端开始，依次走过每个人。为保证时间，第一人走过 5 人之后，第二个人可以开始，第二个人走过 5 人之后，第三个人可以开始，以此类推。

2、每个人 6 张生存牌，代表登上救生艇的 6 个求生机会，沿着顺时针方向，依次站在下一个人面前，近距离地注视着他的眼睛，接着做出自己的选择。

3、根据你对生命的理解，你认定要将一个生的机会给某个人，请你首先大声叫出他的名字，然后大声告诉他：“×××，我愿意把生的机会给你。”并把一张生命牌给他。而后，双方可以用一种身体姿势表达沟通，不许说话。

4、如果不能把生的机会留给前面这个人，你可以选择任何不带有伤害性的身体动作做出表达，双方各说一句话（只说一句），走向下一个人。就这样，直到走过最后一个人。

5、你可以给自己一个生的机会，也可以不留，但不可以把别人给你的机会再转给别人，直到最后回到自己的座位。

6、全场灯光调暗。

7、助教陪伴在每一个人发牌人的旁边一起走，陪伴他们注视着前面人的眼睛，说出选择，做出动作。

四、生还与离别

1、大家在自己的座位坐下，闭上眼睛。导师说：“现在谁能生，谁必须放弃生的机会，已经有了定论，请你们睁开眼睛，数清楚手里掌握的生命牌。”

（场中央放 6 把椅子）

2、现在，请手里一张牌都没有的人走出来，围坐在这场中间已经摆放好的 6 把椅子周围。“你们没有生存的机会了，你们即将随轮船一起沉没，生命即将远离你，此时此刻，你最想谁？你最想说什么？坐下来，想一想，好好想一想！”

3、紧接着是仅有 1 张、2 张、3 张牌的人走出来……圈圈围坐在救生艇（6 把椅子）的周围，彼此保持较宽松的距离。“有人把生的机会给了你，你一

体验死亡，心灵成长。

定很感激他，但是，很遗憾，生的机会太有限了，只有 6 个。你也即将随轮船一起沉没，同希望你生的人一起死亡，你想到了什么？坐下来，想一想，好好想一想！”

4、当会场外围剩下的人越来越少（8—9）个的时候，导师问剩下的人得票数，直至筛选到剩下的 6 个人。“生的机会正向你们招手，你们心里平静吗？当越来越多的同行者即将离你而去，有很多人把生的机会给了你，自己却选择了死亡，你想到了什么？坐下来，想一想，好好想一想！”

5、我看到了，有的人最初手里有很多牌，得到很多生的机会，但你全部留给了别人，“别人这样看重你所代表的生命价值，这么多人把生的机会留给你，而你又放弃了，为什么？你怕自己不能承受吗？你出于感激而放弃吗？你有什么特别的想法吗？我很想知道你内心的故事。”直到剩 6 个人为止。

6“现在，让我们看清楚剩下的 6 个人，他们是大家认为最值得活下来的人，他们身上代表了什么？寄托了什么？反映了什么？拥有了什么？代表了大家对生命价值怎样的期待？”

7、请即将生还的 6 个人上救生艇（场地中央的 6 把椅子），请你们坐好，海浪随时可能打来，环境极其恶劣，你们要相依为命了，你们要彼此照应了。但我知道你们走得并不轻松，你们的心中充满怀念，你们的心中充满悲哀，你们的心中满是惦念。请你们看看地上的人，他们是你的朋友，是把生的机会给你的人，是对你有托付的人，是对你充满期待的人，请每一位生还者留言。

8、要求并鼓励坐在椅子上的 6 个人，对着地上的人发表感言，表达留言。

五、最后的道别

请大家闭上眼睛，努力让自己沉下来，静静地听。

救生艇慢慢地离开了你们……

周末的晚上，你的家人正在家中守候，等着远航的你早日归来。这时候突然听到新闻里传出了远去的轮船遭遇海难的消息，全船的人都死了。他们不敢相信听到的这一切，一遍又一遍，不停地打电话去查问去打听，想知道还有没有更多的生还者，想知道你是不是还活着。当听说救生艇就快靠岸的时候，他们不顾一切地发疯一样向码头跑去，他们眼巴巴地看着，刚刚靠岸的救生艇，抬下来的第一个人，不是你，第二个人不是你……第五个人、第六个人还不是你。此刻，你能想象他们悲痛欲绝的心情吗？

生死抉择的时间只有 20 秒，无论您选择生还还是选择死，你想到亲人了吗？你想到活着的人会怎样的感受？你如何安抚你的亲人？

为生命投票的 20 秒钟，当你走过每个人面前，为生死而挣扎，为留与设而痛苦，你想到生命的意义吗？也许你走过了 20 年、30 年、40 年，过往的一切，你的生命充实吗？你对自己感到踏实吗？你想坚持什么？你想改变什么？你是否意识到，从你出生的那一刻起，生命便不再是你自己的事情，生命使我们与许多人息息相关，生命成为纽带，成为我们与人联结的纽带。

现在，大船马上就要彻底沉没了，还有一分钟，救生艇也要离开了，只有一分钟，请您留下给亲人的最后的话语，托付给救生艇上的六个人，不知道你会以何种方式，保持你与亲人的联结？——