

问题：男朋友去世了、我们相爱了两年、他4月20凌晨走了、
我现在连呼吸都是痛、我该怎么办？

意外、病故、蒙冤而死、无辜被害、犯罪而忏悔死，属无咎之死，是命运的一部分，属善终。

只有犯罪而无忏悔死、自戕死，是自弃生命，属恶终。

人不必执着于自己什么时候死，而要在意自己将以什么样的姿态面对死亡。

善终即可，其他不必执着。

如果你能相信这不是一种损失和失败，那么你会得到极大的解脱。

这会从根本上消解死亡对你造成的胁迫。

相信这一点非常难，但相信这一点，你就能从现在的痛苦里得到真正的解脱。

不仅仅是节哀顺变，你自己也不会再被死亡的恐惧日夜惊扰。也不再思及父母、亲友的死亡而旦夕忧虑。

而且能把你自己死亡的沉重从你的亲友肩头移除。

尽皆松解，海阔天高。

这就是生死关。

尺阔之溪，千年难过。

想通与没想通，人的日子是截然不同的。

想不通这一点，你只是还没死。

想通这一点，你才活着了。

而遇上想不通它就过不去的难关，尤其是在年轻的时候，其实是一种幸运。

这是他给你的宝贵礼物，你收好吧。

祝你平安。

编辑于 2022-04-22

<https://www.zhihu.com/answer/2452174568>

评论区：

Q: 爷爷去世的时候，奶奶一点都没有哭，笑着安慰我们爷爷去了天堂，那种对于死亡的平淡，从容，深深的印在了我的记忆里

A: 善哉

Q: 当时知道这个信息很麻木、没有哭出来，但是真正的下葬之后好像有点反应过来了、吃饭睡觉也没有他的存在了、看到他的生活用品，看到相册里的每一张照片、情绪一下子就崩溃了、包括到现在我都是感觉有种不真实感觉、好像他还在…！

A: 多睡觉。

吃了睡，

睡了吃。

吃了再睡。

某一天醒了就没这么难过了。

B: 可能这话说得残忍，时间是良药，记忆会褪色，趁着还有感觉多感受吧。

不管是什么情绪都经不住反复体验，终有一天你想到这段过去，内心会比看别人的故事还平静。

而这一天到来的日子，会比你想象得早得多。

Q: 就亲身经历来说，遇到过不了的关，濒死体验死了一次，震撼了心灵，撬动了执念，认识到自己的错，再用漫长的时间反思重塑了三观，才过了关。

想想还是有些庆幸自己扛过来了，接下去活着的每一天都是恩赐，多过一天就多赚一天，不敢嫌了[酷]

A: 是不是从不敢嫌之后，反而日子过好了？

Q: 冤死属善终是没想到的[飙泪笑]

A: 因为不是出于你自己的罪过。

Q: 老师，我挚爱的人 11 天前在外地突然病逝，才 36 岁，没见到最后一面，一句话也没有留。我现在非常非常痛苦，每天只想结束生命以摆脱这痛苦，我太想去找他了太想再见见他了，可是看到您说自杀是恶终又害怕到那边见不到他，我该怎么办啊，我该怎么让自己解脱啊？求求您指点一下我吧🙏🙏🙏

A: 不用担心，他其实并没有离开你。

相信这一点。

不要觉得这就是终极的分离。

恰恰相反，这是再也不可能分离了。

既然你的时候还没到，就说明命运对你有别的好意。

最近不要挑战自己的体力，多多睡眠休息，然后尽量多去晒晒太阳，慢慢就会好的。

如果有什么想不通，就找问题邀请我。

Q: 那如果是因为自己的疏忽造成意外死亡呢？属于什么

A: 如果是无心之失的意外，无咎

Q: 今天下午看到了这个问题，今天晚上便遭遇相似的境地。五雷轰顶

A: 祝平安

Q: 为什么自戕属于恶终呢？那些因为抑郁症而自杀的人都是恶终吗？因为预期生命已无质量可言的癌症晚期患者选择提前结束痛苦也是恶终吗？恶终，又意味着什么呢？

A: 这个说起来比较复杂。其实只要说的还不是自杀，而是任由自己一步步堕入被动的自我放弃。

是一个缓慢的、一错再错的、一再自我辜负、自我毁灭的过程。

Q: 意外、病故、蒙冤而死、无辜被害、犯罪而忏悔死，属无咎之死，是命运的一部分，属善终。

这几个善终里唯独对蒙冤感到了一丝不解，或者说遗憾。细细一想，可能是对过程和结果的遗憾。善良的人却要背负不属于他的“罪”，最后洗刷冤屈了倒还好，若是无人知晓，无法翻案，那都会是留给亲属和世人的一座沉重大山[思考]

A: 因为不取决于你

Q: 家里有人是恶终，该怎么办？

A: 是不是恶，判断不在旁人手里，而在于当事人自己和上天手里。

Q: 身边有朋友得了重病，他现在很悲观，把这个直接转给他看合适吗？

A: 不合适

这东西适合平时传

这些话只能趁没事的时候说

Q: 有什么具体方式可以让自己相信这一点吗，感觉完全看不到可行的路径。

A: 看完我名下的全部内容，然后再问

(<https://www.zhihu.com/people/kvxjr369f>)

Q: 沉入太平湖底的老舍，属自戕，亦或蒙冤而死？[思考]

A: 同情但不鼓励

Q: 自戕是无论什么时候都不算善终吗，哪怕是完全受制于人毫无尊严科研的时候？

A: 受制于人不算自戕啊，不舒服也不是自戕。

自我贬低、自我厌弃、弃生寻死，才是自戕。

更新于 2024/6/19

