

<<死前會後悔的25件事>>

图书基本信息

书名：<<死前會後悔的25件事>>

13位ISBN编号：9789862165720

10位ISBN编号：9862165723

出版时间：2010-7-29

出版时间：遠見天下文化出版股份有限公司

作者：大津秀一

页数：236

译者：詹慕如

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<死前會後悔的25件事>>

### 前言

推薦文 活在當下享受生命屏息的驚豔時刻 耕莘醫院精神科暨心理衛生中心主任級醫師暨楊聰才診所院長 楊聰財 喜歡看書的朋友一定會發現，這兩三年書店裡出現了很多「幾歲前一定要下定決心完成幾件事」「這輩子一定要去的幾個地方」「在多少歲前一定要存到幾桶金」...透過閱讀這些書，可以強烈地感受到人們渴望追求更美好的生命價值。

但閱讀《死前會後悔的25件事》這本書，卻讓人有些感傷，因為這本書講的是到生命終點前，人們無盡遺憾的事情。

當死亡來臨時... 國際知名生死學大師伊麗莎白·庫伯勒·羅斯 (Elisabeth Kubler-Ross) 在1969年《論死亡與臨終》《On Death and Dying》一書中提出絕症者面對生命結束有「臨終哀傷的五個階段」(Five Stages of Grief)：否認 (denial)、憤怒 (anger)、討價還價 (bargaining)、沮喪 (depression)、接受 (acceptance)。

多年來，許多專業者證明這樣的五個階段不只適用於面對死亡，也同樣適用於人們面對生命歷程中的各種災難，因此國際心理學亦稱此為「庫伯勒·羅斯模型」。

事實上，在醫院臨床上、在我個人生命裡面對親友的死亡，都會走過以上的歷程，但所見則是「沮喪離開者」多於「接受離開者」。

活在此刻的您，有後悔的憾事嗎？

在抵達生命終點時，沮喪地離開者恐怕就是本書作者所提到「死前會後悔」這類的事情。

本書作者大津秀一為日本緩和醫療醫師、日本消化器病學會專門醫師，並於京都市左京區日本浸信會醫院的安寧緩和中心服務，從事第一線安寧照護醫療救治的工作，大量接觸各種面臨死亡的個案，並繼而完成本書。

在其所寫作整理的「死前會後悔25件事情」（但想來應不只25事...）裡，部份的事，就算是此刻健康活著的人想努力去做，也不見得能事事如意；或者是說當真要努力去完成這25事，好讓自己活著不遺憾的話，恐怕也將經歷各式辛勞痛苦的事。

要如何活得自在、不後悔？

醫療與科技進步，人類開始與天爭命，延長壽命，但在此同時，這個世界亦面臨急遽的改變，不只是社會生存的競爭，我們也面臨各式天災人禍的考驗。

如何讓生命活得自在不後悔，作者大津秀一寫了幾個他所觀察的現象：溫柔的人可以少後悔、有宗教信仰的人有依靠。

就我自己生命經驗的體會是：溫柔的人，也是懂得愛己愛人的人，如此活著的人，在情感的關係裡，較為完滿，所以面對生命的考驗，甚至面對死亡，都能夠較為自在。

而有宗教信仰的人，在內在情感上，面對死亡，除較能走入庫伯勒·羅斯所談臨終前的第五個階段「接受」；另一方面，在其走入死亡的過程，也都可以明顯看到因信仰力支持一個人，可以有品質、無恐懼地走完人生的最後一段歷程。

感謝天地、感謝親友 閱讀本書，我個人則甚喜愛作者所寫的最後一個篇章「對所愛的人說謝謝」。

不只是日本，在台灣，我同樣覺察到這個時代裡，教育裡嚴重欠缺的情感教育。

清朝官場現形記筆記小說裡有段話說「不到黃河心不死，不見棺材不掉淚」，所講的就是人們總是要到最後一分鐘，仍「心有不甘」地去接受那必須接受的事情，那麼，倘若要面對的是臨終走得突然，突然到來不及讓人去理解與接受呢？

本書最後篇章的老教授，在臨終前的最後幾小時，開口向關心疼愛自己的兄長道謝，不僅最後走得自在，其兄長亦感動地接受這樣的禮物。

但我們能確定自己會是那個老教授，來得及和所愛的人道謝、來得及和所愛的人說再見嗎？

完整的生命功課，除了自己以外，還包括那些與我們生命緊密相連的親友們。

我們不只要學習活得自在、走得不後悔，我們也要學習感謝這個世界，感謝生命道路上一路與我們相伴的親友。

這樣的感謝，不是臨終前才開口，而是在生活的每一天，不管是透過口語、或是文字，我們都要

## <<死前會後悔的25件事>>

常常打從心裡地和親友們說出「我愛你」、「謝謝你」。

生命是那些令人屏息的驚豔時刻 身為醫師，和其它人最大的不同，就是必須經常地會面對生死的功課。

大津秀一醫師透過理性的論述、感性的故事，完整地寫下他所體會的生命功課。

而我對生命的體驗，對面對死亡的感受則是：生命得之不易，那麼就讓我們活在當下，真切地活在當下每分秒。

因為如以犀利、幽默語言而著稱於的美國知名節目主持人喬治·卡林（George Carlin）所說：“Life is not measured by the breaths we take, but by those moments that take our breath away”。

（度量生命不在活得長短，而在那些令人屏息的驚豔時刻） 自序 大津秀一 「醫生，您曾經後悔過嗎？」

靜靜躺在病床上的你，這樣問我。

「你說……後悔嗎？」

「嗯。」

疲倦到似乎稍一鬆懈就會闔上眼皮的你，跟強烈的睡意搏鬥著，彷彿要擺脫「諸般雜念」般，用力地點了點頭。

「後悔？」

「對，醫生你沒有後悔過嗎？」

我的左手輕輕握住從肩頭垂下的聽診器聽頭。

沁涼的感覺從手心傳入，通過脊髓直達大腦。

「當然有啊。」

「有嗎？」

「是啊，後悔的經驗……可不少呢。」

如果各位認為，因為我身為醫生所以沒有任何後悔，那可就錯了。

因為理想主義者或浪漫主義者，總是必須和事與願違的現實，還有這種現實所帶來的後悔奮戰。

從這層意義來看，我可以說是後悔高手。

站在安寧緩和醫療的最前線，面對一連串沒有正確答案的問題，每天都面臨了「要是那樣做就好了」

、「早知道我應該這麼說的」，諸如此類工作上的後悔。

我可以感覺到自己臉上不自覺地慢慢綻放出微笑。

這不是自嘲，而是一種瞭然於心的覺悟——我只是個凡夫俗子、一個煩惱不斷的普通人。

「其實我幾乎一天到晚都在後悔呢。」

聽見我再三地這麼回答，你也稍微露出微笑。

「是嗎？」

你似乎安心了一些，聲音也慢慢恢復平靜。

「是啊，那當然啦。」

……仔細想想，到目前為止我聽過多少次相同的問題呢？

我的工作為緩和醫療，主要目的在於減輕癌症末期患者身心的痛苦。

至今已經陪伴大約千位病患走完他們的最後一程。

癌症末期會出現許多痛苦的症狀，因此利用藥物緩解患者們與日俱增的痛苦，占據了我大部分的工作時間。

末期病患最先面臨的折磨，是身體上的痛苦，而我就是解除這些痛苦的專家。

但另一方面，即使減輕了肉體上的煎熬，要消除一個人心靈上的苦痛，卻相當困難。

每當遇到患者向我傾訴心靈上的痛苦時，我也經常感到迷惘、煩惱。

因為聽到患者說出一些絕不可能解決、或是不大可能解決的問題時，我卻束手無策。

除了赤裸裸地以同樣身為「一個人」的角度，與他們坦誠相見、聽他們傾訴之外，我一點忙都幫不上。

這種時候，連我自己都能察覺自己臉上的表情有多麼陰沉。

你剩下的日子，可能短到以週計算。

## <<死前會後悔的25件事>>

也就是說，你只剩下幾個星期的時間能夠活在這個世界上。

慢慢地，你的身體再也無法自由活動，不能隨意行走，連在白天睡覺的時間也愈來愈多。靠著增加睡眠時間來彌補日漸衰弱的體力，是末期病患常見的現象。換句話說，你的思考能力也比以前更遲鈍了。

身體還健康時，輕輕鬆鬆就能解決的問題，現在已經無法輕易解決。假使你的後悔來自人生中還未解決的問題，那麼要免除這些後悔可能相當困難，聽著這些故事的我，也只能一起承受這些後悔帶來的痛。

我乾嚥了一口口水。

但是，我絕不希望你帶著後悔，就此死去。

我端坐正身，鄭重地問。

「你後悔的是什麼呢？」

你慢慢地開了口。

「我後悔的是……」人，是與後悔密不可分的生物。

事實上，在我接觸過的患者中，或多或少都懷抱著某些「未竟之事」。

所以儘管程度有別，但大家都曾經後悔過。

然而，後悔的程度卻有很大的差別。

其實道理很簡單，活著時總是把每一天都當作最後一天的人，後悔自然比較少。

以為自己明天就可能離開人世的人，在有限的時間裡會竭盡全力活著，也希望把每一天都做到最好。這樣的人最了解，每次相遇都是唯一。

累積了數百樁病例後我發現，或許每個人心裡的後悔，或者人生中未能解決的問題，種類其實並沒有那麼多。

簡而言之，人會後悔的內容其實大同小異，大致上沒有什麼差別。

既然如此，如果能事先告訴大家在臨終前可能會覺得後悔的事，讓大家能趁著身體還健朗時及時完成，不是很好嗎？

這本書的誕生就是來自於這樣的想法。

為了不在人生中留下遺憾，趁著身體健康時把該做的事都完成吧！

這就是我的期待。

實際上，在臨終之際還能抬頭挺胸對我說「醫生，我已了無遺憾」的少數患者，似乎比一般人更早開始就預做「準備」，以求不留下遺憾。

他們面對人生的態度，就是不留下問題，這麼一來自己不管何時死去，都能儘量減少後悔的可能。

的確，比起到了末期才來補救，在還沒有生病前、身體還健康時去實現或完成種種心願，當然最為理想。

在本書中，我將舉出末期病患曾經後悔的實際案例加上檢討，分享二十五項最具代表性的煩惱。

希望各位讀者能及早完成這些課題，設法事先做好準備。

如此一來，你的人生就不會留下太多的後悔。

結語 「櫻花會不會後悔呢？」

有一天我突然冒出這個念頭。

走過千鳥淵盛開的櫻樹下時，一片花瓣翩然飄落。

大部分人都不會注意到飄落的花瓣，只是逕自地往前走。

又或者是家門前的櫻花。

在春天輕柔的陣雨過後，整朵花就這麼散落一地。

等待了一年，才終於開花，卻又隨著陣陣的微風而凋落。

這其中難道沒有後悔嗎？

花朵最光彩奪目的盛開時期，幾乎也等同於凋謝。

這樣的生命中沒有遺憾嗎？

某個晚上，我家門前的櫻花也到了凋謝的時刻。

轉瞬之間，剩下的花瓣也隨著剛剛才飄落的花瓣，隨風搖曳落地為伴。

## <<死前會後悔的25件事>>

通往玄關的石板路上，鋪滿了一整片的粉紅色花瓣。

看著這樣的情景，我不禁要想，櫻花心裡是怎麼想的呢。

然而，很不可思議地，我在這當中並沒有感覺到後悔的心情。

跟人短暫的一生相比，櫻花的生命更加短暫，但是我卻感覺不到其中帶有悲傷。

為什麼。

我想是因為櫻花竭盡全力活過的緣故吧。

無論生命長短，都完成了盛開綻放的使命。

那麼人呢。

人類也經歷過連要存活下去都很艱辛的時代。

古人一定是把人的一生投射在櫻花上了。

先凋落的櫻花和後凋落的櫻花，凋落的時間其實相去不遠，而人的生命也是一樣，每個人都快步跟上，毫不遲疑。

醫療雖然拉開了人和死亡的距離，但是自然永遠都會指向生命的真實。

萬物總有一天會滅絕，但是在能力可及的範圍內努力活得精采，這樣的生命裡才沒有後悔，這就是生命的真理。

我想櫻花的後悔一定遠遠少於人類。

我凝望著這些花瓣，同時在心中祈禱，希望人人都能走過一趟後悔很少的人生。

-----節錄自本書 結語

## <<死前會後悔的25件事>>

### 內容概要

當生命走到盡頭時，你又會為了什麼樣的事而感到後悔或滿足呢？

對於生命的期待和追求，人人各不相同，如果可以在有限的時間裡，竭盡全力的活著，如果我們可以讓自己的人生少一點後悔，在生命即將結束的那一刻，就不會感到絲毫悲傷。

身為臨終醫療專家的作者，曾經陪伴過1000名以上的病患度過他們人生的最後一程。

作者將這些令人深感後悔的事記錄下來，希望能透過這一個個的動人故事，刺激讀者們進一步思考，在自己的生命中，哪些東西最值得珍惜，哪些東西根本無需在意，在人生即將步向終點之際，又有哪些非做不可的事，進而在身心都尚有餘力的時候，可以盡全力地追求生命的真義與自己的夢想，活出真正屬於自己的人生。

面對死亡時，許多人確實會領悟到「活著」這件事有多麼可貴，但是，只求活得久、活得健康，並不是人活著最終極的目的，唯有竭盡全力地活出自我、追求夢想，臨死，才不用為自己所錯過的一切感到後悔。

1000名臨終病患，用自己的生命殷切細訴人生的價值與真義。

## <<死前會後悔的25件事>>

### 作者簡介

大津秀一（Otsu Shuichi） 1976年出生，茨城縣人。

畢業於岐阜大學醫學院。

安寧緩和醫療專科醫師。

日本消化器病學會專科醫師、日本內科學會認定內科醫師、日本尊嚴死協會生前遺囑（LW）合作醫師，2006年度笹川醫學醫療研究財團安寧緩和醫療醫師培訓課程結業。

在完成內科專科醫師的訓練後，以（當時）全日本最年輕緩和醫療醫師的身分，在京都市左京區日本浸信會醫院的安寧療護中心服務。

2008年5月之後，服務於東京都世田谷區松原都會診所，以住院、居家（出診）兩種方式，從事以癌症、非癌症患者為對象的安寧療護工作。

目前除了負責許多末期病患的診療工作，也透過著作、演講活動，持續促進一般大眾對緩和醫療及生死觀問題的廣泛認識。

著有《死學 迎接安祥終末期，緩和醫療的建議》（小學館），《瀕死的醫療 患者如何和醫院打交道，如何活著》（PHP研究所），《生命只剩下最後半年～如何為人生劃下的圓滿的句點》（Softbank Creative）等。

## <<死前會後悔的25件事>>

### 書籍目錄

第一章 健康、醫療篇 ~ 臨終前後悔的25件事?1 不重視健康2 沒有戒菸3沒有表明自己的生前預囑4 看不清治療的真義第二章 心理篇 ~ 臨終前後悔的25件事?5 留有未竟心願6 沒能實現夢想7 曾經為非作歹8 一輩子受到感情操縱9 沒能對他人體貼10 深信自己是最好的第三章 社會、生活篇 ~ 臨終前後悔的25件事?11 沒有決定如何處理遺產12 沒有計畫自己的葬禮13 沒有回故鄉14 沒有吃好吃的東西15 全心工作沒有時間培養興趣16 沒有到想去的地方旅行第四章 人際篇 ~ 臨終前後悔的25件事?17 沒能見到想見的人18 沒有談過刻骨銘心的戀愛19 沒有結婚20 沒有生孩子21 沒讓孩子結婚第五章 宗教、哲學篇 ~ 臨終前後悔的25件事?22 沒有留下自己活過的證據23 無法超脫生死的問題24 不知神佛教誨第六章 最終篇 ~ 臨終前後悔的25件事?25 沒有對所愛的人說「謝謝」結語



## <<死前會後悔的25件事>>

### 章节摘录

結語 「櫻花會不會後悔呢？」

有一天我突然冒出這個念頭。

走過千鳥淵盛開的櫻樹下時，一片花瓣翩然飄落。

大部分人都不會注意到飄落的花瓣，只是逕自地往前走。

又或者是家門前的櫻花。

在春天輕柔的陣雨過後，整朵花就這麼散落一地。

等待了一年，才終於開花，卻又隨著陣陣的微風而凋落。

這其中難道沒有後悔嗎？

花朵最光彩奪目的盛開時期，幾乎也等同於凋謝。

這樣的生命中沒有遺憾嗎？

某個晚上，我家門前的櫻花也到了凋謝的時刻。

轉瞬之間，剩下的花瓣也隨著剛剛才飄落的花瓣，隨風搖曳落地為伴。

通往玄關的石板路上，鋪滿了一整片的粉紅色花瓣。

看著這樣的情景，我不禁要想，櫻花心裡是怎麼想的呢。

然而，很不可思議地，我在這當中並沒有感覺到後悔的心情。

跟人短暫的一生相比，櫻花的生命更加短暫，但是我卻感覺不到其中帶有悲傷。

為什麼。

我想是因為櫻花竭盡全力活過的緣故吧。

無論生命長短，都完成了盛開綻放的使命。

那麼人呢。

人類也經歷過連要存活下去都很艱辛的時代。

古人一定是把人的一生投射在櫻花上了。

先凋落的櫻花和後凋落的櫻花，凋落的時間其實相去不遠，而人的生命也是一樣，每個人都快步跟上，毫不遲疑。

醫療雖然拉開了人和死亡的距離，但是自然永遠都會指向生命的真實。

萬物總有一天會滅絕，但是在能力可及的範圍內努力活得精采，這樣的生命裡才沒有後悔，這就是生命的真理。

我想櫻花的後悔一定遠遠少於人類。

我凝望著這些花瓣，同時在心中祈禱，希望人人都能走過一趟後悔很少的人生。

<<死前會後悔的25件事>>

媒体关注与评论

王浩威、李家同、楊聰財具名推薦

<<死前會後悔的25件事>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>