

生命的十五堂必修課

用心去活

作者◎伊莉莎白·庫伯勒·羅斯(Elisabeth Kübler-Ross)

大衛·凱思樂(David Kessler)

譯者◎張美惠

Life Lessons



杏林子(專業作家) / 吳淡如(電視、廣播節目主持人、暢銷作家)

吳庶深(台灣師大衛生教育系助理教授)

共同推薦



◎ 心靈系列 D79

用心去活——生命的十五堂必修課 LIFE LESSONS

作者→伊莉莎白·庫伯勒·羅斯 (Elisabeth Kübler-Ross, M.D.)
大衛·凱思樂 (David Kessler)

美術設計→巫麗雪

責任編輯→林右仟

發行人→李鍾桂

總經理→張春居

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106 台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：231 台北縣新店市中正路538巷5號2F

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：<http://www.lppc.com.tw> (讀家心聞)

登記證→局版台業字第1514號

初版1刷→2001年8月

初版12刷→2003年7月

ISBN / 957-693-491-5

定價→260元

法律顧問→林廷隆律師

排版→帛格有限公司

製版→長皓彩色製版有限公司

印刷→鴻展彩色印製股份有限公司

國際中文授權／大蘋果股份有限公司

LIFE LESSONS

Copyright © 2000 by The Elisabeth Kübler-Ross Family Limited Partnership and David Kessler, Inc.

Published by arrangement with Elisabeth Kübler-Ross Family Limited Partnership c/o The Barbara Hogenson Agency through Big Apple Tuttle Mori Agency, Inc.

Chinese translation copyright © 2001 by Living Psychology Publishers

"Please visit the Authors on the Internet at

their websites: www.elisabethkublerross.com and www.davidkessler.org"

All Rights Reserved.

國家圖書館出版品預行編目資料

用心去活：生命的十五堂必修課／伊莉莎白·庫伯
勒·羅斯（Elisabeth Kübler-Ross, M.D.）、大衛·
凱思樂（David Kessler）作；張美惠譯.--

—初版. —臺北市：張老師，2001〔民90〕

面； 公分.（心靈拓展系列：D79）

譯自：Life Lessons: two experts on death and dying
teach us about the mysteries of life and living

ISBN 957-693-491-5（平裝）

1. 人生哲學 2. 生活指導 3. 生死觀

191

90012162



目錄

目錄

〈推薦序一〉重拾生命的光彩 005

〈推薦序二〉用心的活，清明的活 009

〈作者序〉伊莉莎白的話 015

〈作者序〉大衛的話 017

原著編者的話 020

1 真誠的功課 021

——發現真實的自己，看見別人的真誠。

2 愛的功課 044

——愛是快樂的泉源，也是活在每個人心中的力量。

3 關係的功課 068

——用心看待和人相處的每一刻。

4 失落的功課 086

——人生無法重來，沒有失去也就沒有成長。

5 力量的功課 111

——放棄控制，你會發現擁有更大的力量。

6 愧疚的功課 123

——選擇愛和愧疚全在一念之間。

7 時間的功課 138

——時間的價值與體驗完全在於人的關點。

8 恐懼的功課 152

——走出恐懼，你會看到新的生命。

9 憤怒的功課 171



目錄

——拋開怒氣，就愈能寬恕別人。

10 遊戲的功課 186

——玩樂是每個人生命力的泉源。

11 耐心的功課 202

——疾病讓人深刻體會什麼是耐心與諒解。

12 屈服的功課 214

——屈服蘊藏著安慰與力量。

13 寬恕的功課 231

——唯有寬恕才能享有圓滿的人生。

14 快樂的功課 242

——追求快樂是人生的基本目標。

15 最後一課 258

——用心去品嚐觸摸生命。

生命的十五堂必修課

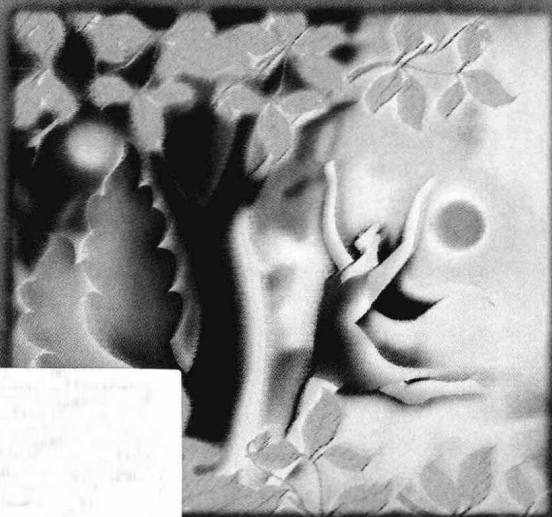
用心去活

作者◎伊莉莎白·庫伯勒·羅斯(Elisabeth Kübler-ross)

大衛·凱思樂(David Kessler)

譯者◎張美惠

Life Lessons



杏林子(專業作家) / 吳淡如(電視、廣播節目主持人、暢銷作家)

吳庶深(台灣師大衛生教育系助理教授)

共同推薦



目錄

目錄

〈推薦序一〉重拾生命的光彩 005

〈推薦序二〉用心的活，清明的活 009

〈作者序〉伊莉莎白的話 015

〈作者序〉大衛的話 017

原著編者的話 020

1 真誠的功課 021

——發現真實的自己，看見別人的真誠。

2 愛的功課 044

——愛是快樂的泉源，也是活在每個人心中的力量。

3 關係的功課 068

—— 用心看待和人相處的每一刻。

4 失落的功課 086

—— 人生無法重來，沒有失去也就沒有成長。

5 力量的功課 111

—— 放棄控制，你會發現擁有更大的力量。

6 愧疚的功課 123

—— 選擇愛和愧疚全在一念之間。

7 時間的功課 138

—— 時間的價值與體驗完全在於人的關點。

8 恐懼的功課 152

—— 走出恐懼，你會看到新的生命。

9 憤怒的功課 171



目錄

——拋開怒氣，就愈能寬恕別人。

10 遊戲的功課 186

——玩樂是每個人生命力的泉源。

11 耐心的功課 202

——疾病讓人深刻體會什麼是耐心與諒解。

12 屈服的功課 214

——屈服蘊藏著安慰與力量。

13 寬恕的功課 231

——唯有寬恕才能享有圓滿的人生。

14 快樂的功課 242

——追求快樂是人生的基本目標。

15 最後一課 258

——用心去品嚐觸摸生命。



〈推薦序一〉

重拾生命的光彩

吳庶深

《用心去活——生命的十五堂必修課》作者之一庫伯勒·羅斯醫師，是一名精神科醫師，也是國際知名的生死學大師。她積極推動生死教育及臨終關懷的社會運動，並在一九九五年榮獲「美國死亡教育與輔導協會」(Association for Death Education and Counseling)所頒發的「終身成就獎」。當時我亦躬逢盛會，她的身材雖然嬌小，但活力充沛，在致詞中充分表達出對生命的熱愛及對人類苦難的關懷。但是人生無常，也難以預料，她在獲獎那一年（一九九五年）的母親節當天中風，身體癱瘓，現在她的生活範圍只剩下客廳的一張床和床邊的椅子。她雖然飽受疾病折磨，但內心卻慶幸沒有失去一些看起來微不足道的事物——她

滿懷感激自己還能如廁、洗浴。羅斯醫師深深體會人生的有限性，所以人生最重
要的不是生命的量，而是生命的質，換句話說，生命的深度及寬度比生命的長度
來得重要。本書幫助我們思考人生最大的恐懼不是死亡，乃是沒有好好認真去
活！

我們雖然不能選擇生於何時？生在何處。也無法避免面對當前台灣政治分
歧、經濟衰退、高失業率、社會不安定等衝擊。但即使不能選擇何種生存環境，
卻可以選擇面對生命的態度。本書兩位作者引領我們學習生命的功課，讓我們重
拾生命的光彩。從「學習活出真誠的自我」、「付出無條件的愛」、「拋棄對感情
的幻想」、「體會愛過而後失去的總比從未愛過好」、「放棄追求掌控一切」、
「體會生命的自然秩序」、「了解有時候發生悲慘的事情並不是個人的錯」、「明
白不要把希望單單寄望在未來，而忽略當下」、「不要讓恐懼主宰我們的生命」、
「學習坦承表達憤怒情緒」、「明白人生不能隨心所欲，相信萬事自有天定」、
「體會唯有寬恕才能享有圓滿人生」、「要用心追求深刻的快樂」，而透過生命的
努力學習就能顯露出奇妙的你、有創造力的你，就好像米開朗基羅說他創造的美



麗雕像原本就已存在石頭裡，他所做的事只是去蕪存菁。人就如這石頭一般，最美的是生命本身，而非短暫的環境變遷，生命的本身已充滿了光與熱！

本書中讓我體會最深的就是學習「屈服」。作者之一大衛·凱思樂在書中指出七十四歲的詹姆士是退休空軍，後來患了巴金森氏症，需要依賴別人的照顧，他覺得沒有活下去的理由，曾認真地考慮自殺以求解脫。他因為希望自己能掌握人生，而不願屈服現實，大衛給詹姆士的鼓勵是：「你有沒有想過生病這件事對你的人生，對你的親人可能有更大的意義？也許這不是給你的試煉，而是給其他人一個思考人生意義的機會？就好像空中交通管制員關心的是所有的飛機，而不是你的飛機？」這個說法似乎讓詹姆士豁然開朗，讓他了解屈服並不等於放棄，而是肯定自己在何種情況下可以有的另一種選擇。

當我們在屈服過程中也可能發現自己以前不知道的特質，原來我們是很有勇氣且適應力很強的人，當我們拋開舊有的觀點，不斷在心中反省及學習。你終會發現黑夜已深，白晝將至，體會我們的生命與過去是有所不同的。最後，我們的生命態度也不要太極端，「生活得太認真」，只工作不玩樂的人生是無味的，因



爲工作的成就再高，若沒有均衡個人的家庭、社會、休閒生活，工作終究給人空虛的感覺，休閒和歡樂是生命的重要部分，雖然天空不常藍，但是我們不要放棄生命的熱誠，現在就是我們重新找回生活樂趣的好時機。讀罷本書，讓我對生命有更深刻的感動及省思，且得著了全然的釋放！

（本文作者爲國立台灣師範大學衛生教育學系助理教授暨美國死亡教育及輔導協會專業會員）



〈推薦序〉

用心的活、清明的活

吳淡如

願上帝賜予我平靜的心，
接受我不能改變的事情；
上帝賜予我勇氣，
改變我能改變的事情；
上帝賜予我智慧，
明白兩者之間的差距。

——伊莉莎白·庫伯勒·羅斯的座右銘

自傳 The Wheel of Life——中譯：天使走過人間



這些年來，我讀過的傳記無可勝數，但若一定要稱得上真誠感人、不賣弄坎珂玄虛、能夠觸及我內心中最深處的那一根絃的傳記並不多，除了「星期二的十四堂課」之外，就是「天使走過人間」——等了三年的時間，我終於又等到了伊莉莎白·庫伯勒·羅斯與大衛·凱思樂的「用心去活」。

一本書之所以扣人心絃，是因為作者的人格特質在扉頁中川息流動，使我的心靈受到微風般的照拂，或感受到「天打雷霹」般的戰慄。「用心去活」帶給我的感覺，兩者兼具。

出生在一九二六年的伊莉莎白·庫伯勒·羅斯，成長在瑞士的一個中上階級家庭，是三胞胎姐妹中的老大，孩提時代她最疑惑就是：為什麼自己生下來就是三胞胎的其中之一，缺乏自己明確的身分和人格？從小她對抗父親頑固的教育與冰冷的制裁，費盡千辛萬苦成爲一位精神科醫師、作家與演說家，也特立獨行的在精神醫學中選擇了前無古人開路的「生死學」。〈論死亡與臨終〉(ON DEATH AND DYING)一書使她成爲舉世聞名的醫生作家——如果今天的臨終照顧有任何的進化，都得記在她這位一生不斷堅持的鬥士的功勞簿上。



她的性格，她自己說得最清楚：「人們大可批評我桀驁不馴、一意孤行、剛愎自用、旁門左道。我不在乎，那就是我的本性」。

她一直關懷臨終病患，一生「不知不覺的」為慈善事業作先趨，到老年還把自己的莊園貢獻給愛滋病童的。一九八五年，收容愛滋嬰兒的計畫公布後，鄰人把她視為眼中釘，朝她家窗子開槍，掃射家畜；一九九四年，她搬了家，在另外的「世外桃源」成立醫療中心，但自己的家卻被無法諒解的人放火燒成平地，使她的一生收藏及兩萬份研究報告都付之一炬。

那一段自述是我讀過的最具震撼力的描寫：

她卻常告訴自己，遭逢逆境，只會使你更堅強。但那個夜晚，她承認，在熊熊大火中所看到的世界是陰暗的，人性是醜陋的。

不生氣才怪。她有她的風度，但可不是一個虛偽做作、不會發火的女人。

但最重要的是生氣之後，該怎麼辦呢？她以她的一生提供一個很美麗的解答：「在我的一生中，好幾次我曾經佇立在相似的十字路口上，眺望著地平線，苦苦搜尋著人生的目標。在那個時刻，可以選擇逃走，開始怨天尤人，但也可以