

临终前 最后悔的五件事

THE TOP FIVE REGRETS OF THE DYING

[澳] 邦妮·韦尔 / 著 袁 弘 / 译



A LIFE
TRANSFORMED BY
THE DEARLY
DEPARTING

生命的改变源自死亡的代价

壹乐文化出版集团 © 壹乐文化出版社

临终前 最后悔的五件事

THE TOP FIVE REGRETS OF THE DYING

[澳] 邦妮·韦尔 / 著 袁弘 / 译

重庆出版集团  重庆出版社



THE TOP FIVE REGRETS OF THE DYING

Copyright © 2011, 2012 Bronnie Ware

Published in 2012 by Hay House Australia Pty. Ltd.

本书中文简体字版由重庆出版社在中国大陆地区独家出版发行。未经出版者书面许可,本书的任何内容不得以任何方式抄袭、复制或转载。

版贸核渝字(2012)第 143 号

图书在版编目(CIP)数据

临终前最后悔的五件事 [澳] 邦妮·韦尔 著;袁弘译.—重庆:

重庆出版社, 2014.1

ISBN 978-7-229-07441-8

I. ①临… II. ①韦… ②袁… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 001614 号

临终前最后悔的五件事

LINZHONGQIAN ZUIHOUHUI DE WUJIANSHI

[澳] 邦妮·韦尔 著 袁弘译

出版人:罗小卫

责任编辑:刘喆

责任校对:郑葱

封面设计:重庆出版集团技术设计有限公司·王芳甜



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路 162 号 1 幢 邮政编码:400061 <http://www.cqph.com>

自贡兴华印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL:fxchu@cqph.com 邮购电话:023-61520646

全国新华书店经销

开本:880mm×1230 mm 1/32 印张:9.75 字数:218 千

2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-07441-8

定价:36.00 元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-61520678

版权所有 侵权必究



前言

在一个乡村小镇清爽宜人的夏夜，与同时发生在世界各地的诸多的愉悦谈话一样，此刻两个情投意合的人正在天马行空地畅谈着。唯一不同的是，这场谈话成为其中一人一生中最为重要的转折点之一。这个人就是我。

赛梭是澳大利亚很棒的民间音乐杂志《传统与现代》的编辑。他所编辑的民间音乐在澳大利亚很有名气，很受人们的喜爱，就跟他那张极度快活、惹人喜爱的笑脸一样。我们俩聊了我们对音乐的热爱（当时我们正在参加一个民间音乐节，这个话题正好恰当）。随即我和他说了我正面对的挑战，因为当时我正在计划为一个女子监狱开设吉他教学和歌曲创作班而寻求资金。赛梭鼓励我说：“假如你建立起这个学习班并很好地运作它，请通知一声，我们将以此写一个故事。”

事实上，我的确做到了。经过一段时间之后，我为这个杂志写了一篇有关我这段经历的故事。当我完成这篇写作时，我问自己为什么不写些更多有关我自己生活的故事。毕竟我一直在写作嘛。我这个满脸雀斑的女孩，曾向全世界的笔友写过东西。当然，在那个年代，人们仍然用手和笔书写信件，然后放进信封，投入邮箱。

进入成年以后，我仍然没有停止写作，在继续用笔书写信件给朋友之余，还同时写了几年的日记。现在我成了一名流行歌曲创作者。从身份来看，我仍然在写作（只是用吉他和笔一起写

作)。然而,只有当我在厨房台桌上拿着一支老式钢笔和纸张写着女子监狱故事的时候,那种快乐才再度点燃起我对写作的热爱。于是,我向赛梭表达了对他的感激之情,很快地我决定开始写博客。随之而来所发生的一些事情改变了我的人生轨迹,并使它驶向最好的方向。

在澳大利亚蓝山的一个温暖而舒适的小屋里,名为“灵感和印度拉茶”的博客开张了,里面的文章构思自然而流畅,只需一杯印度拉茶的功夫一切就开启了。我那时写的第一批文章中的其中一篇是有关我曾经照顾过的逝者生前的遗憾和悔恨。在监狱授课之前,我曾经做过八年的看护工作,那期间的故事让我毕生难忘。接下来的数月,我的这篇文章开始受到空前热捧。我开始收到来自世界各地我并不认识的读者们发来的电子邮件。

大约一年之后,我更换了住所,来到一间乡村农舍。某个星期一的早上,当我坐在走廊上的一张桌子边准备开始写作时,我先查看了我个人网页的阅读统计数据,我通常习惯这样做。一个迷惑不解却开心的表情出现在我的脸上。第二天,第三天,我都打开电脑再次查看,果然,一件大事发生了——题为“临终前最后悔的五件事”的文章便有了它的雏形。

电子邮件开始从世界各地涌入,其中包括了其他博主们要求在他们的博客里引用这篇文章,并将它翻译成多种语言文字。人们在瑞典的火车上阅读,在美国的公共汽车上阅读,在印度的办公室里阅读,以及在爱尔兰的早餐桌上阅读……就这样,这篇文章持续不断地传播开来。实际上,并不是每个人都完全赞同该文章的内容,但是,它足以激发人们去探讨这个话题,并继续在全球各地蔓延。对极少数持反对意见的人,如果我回复他们的话,我会说“千万不要攻击这些文字信息”。我仅仅是与



大家分享那些逝者他们曾经与我分享的东西。然而,至少百分之九十五的读者对该文章的反馈意见是积极的。这也恰好证明了,尽管文化背景有差异,我们人类还是有如此多的共同点。

所有这些事情发生之时,我都一直住在那间农舍,享受着鸟语花香、小溪潺潺,万物生机盎然的生活。每天我坐在走廊的桌子边不停地写作,面对那些自发出现的机遇,我兴奋地说“太棒了!”以后的几个月,超过百万人阅读了“临终前最后悔的五件事”,一年之间,这个数字呈三倍多的增长。

正是由于众多读者认可这个主题,以及在许多与我联系者的要求之下,我决定专心经营这个题目。就像许多读者期望的那样,我也一直有某天写一本完整图书的意图。在书中我可以把我曾经照顾过的那些逝者告诉我的人生经验教训完整地说出来,而不只是诉说我自己的故事。如今,我想要写的书已经写出来了,就是你正在阅读的这本。

正如你们将从我的故事中读到的那样,我从来就不是一个按照任何传统方式生活的人,假如传统真是那么回事的话。我向来我行我素,写这本书也仅仅是作为一个女人与大家分享故事。再有,我是澳大利亚人,整个书中差不多都是按照澳大利亚的拼字法和习惯用语写作,但我尽可能地做到通俗化。

为了保护家人和朋友的隐私,本书中绝大多数的名字是用的化名。然而,我的第一位瑜伽老师、我在产前保健中心的老板、大篷车停车场的业主、监狱系统的神父以及我所提到的任何一位歌曲创作者都是真名实姓。年月日的顺序也稍稍有所改变,以便能与读者更好地分享当事人之间的共同话题。

我要感谢在人生旅途中以各种方式帮助过我的人。尤其要感谢在写作专业方面支持或者正面影响我的人:玛丽·伯罗斯、

伊丽莎白·卡姆、薇姐·洛、罗布·康韦、瑞沙·瑞安、芭芭拉·吉尔德、我父亲、巴勃罗·阿科斯塔、布鲁斯·里德、琼·丹尼斯、西格弗里德·孔泽、吉尔·马尔、盖伊·卡切尔、迈克尔·布诺米、安娜·贡萨尔维斯、凯特和科尔·贝克、英格里德·克利夫、马克·帕特森、简·达加维尔、乔·韦莱斯、贝尔纳黛特以及所有那些通过我的作品与我友好往来并且支持我写作和音乐的人。

我还要感谢那些在不同时期能让我有栖身之地的人们，包括：马克·阿韦利诺、乔阿姨、苏珊·格雷格、海伦·阿特金斯、福特叔叔、戴安娜和格雷格·伯恩斯、达斯蒂·卡特尔、马蒂·迈克尔文尼、以及我所有的那些很友好的房东，我很喜欢他们的房子就像喜欢我自己的房子一样。也谢谢每个曾经提供食物给我的善良人。

我要感谢所有过去的和现在的、近的和远的朋友们，因为你们在我人生曲折道路中给予了大量的支持，特别感谢的有：马克·内文、莎伦·洛克夫德、朱丽亚·斯凯里特、梅尔·格尔罗尼果、安吉尼娜·诺特拉斯、凯迪亚·迈克法兰盖尔、布拉德·安东尼奥、安吉·比德韦尔、特瑞莎·克兰西、芭芭拉·斯奈尔以及我的同居者。你们都在蓝山山脉冥想中心服务过，是你们带我走向平和宁静之路。你们都好像是我的行军床，在我最需要休息的时候，你们即刻出现。

当然要感谢我的母亲乔伊（英文意思是“快乐”），地球上生活的人没有哪一位像你那样最为名副其实。通过生活中发生的那些事件，你给了我多么令人崇敬的教育。我对这位美丽的女性是感激不尽的。

对于那些已经进入天堂的善良人，他们的故事不仅造就了本书，而且也明显地影响了我的生活。这本书是属于他们的。

我还要感谢他们的家属,因为我们在一起经历了许多充满爱和值得回忆的美好时光。谢谢你们。

最后,我要感谢我前面提到的那条小溪边树上唱歌的喜鹊们。因为当我写这本书的时候,你们和其他的鸟类伙伴们一直与我愉快相随。感谢上帝给我支持和鼓励,为我前进路上洒满美丽的阳光。

有的时候,我们到了后来才明白,以往经历过的某种特别时刻迟早会改变我们的生活方向。因此,本书中与大家分享的许许多多特别时刻也改变了我的生活。感谢你,赛梭,是你重新激起了我对写作的热情。同时,感谢读者们,谢谢你们的善良,谢谢我们能心心相印。

爱你们的
邦妮

写于傍晚时的走廊
星期二下午



目录 Contents

001 前言

001 序曲

人生转折总在不经意间

002 \ 从热带到寒带

016 \ 不期而遇的职业生涯

030 \ 诚实与臣服

045 \ 后悔一

希望我有勇气过自己真正想要的生活，
而不是过别人所期望的生活

046 \ 人生叹息

059 \ 环境的产物

071 \ 束缚

085 \ 后悔二

希望我以前没有那么拼命地工作

086 \ 忙碌无为

097 \ 目的与意图

110 \ 简单

125 \ 后悔三

希望我有足够的勇气表达自己的感受

126 \ 对家人说爱



139 \ 对内疚说不

154 \ 祸中得福

165 \ 后悔四

希望跟自己的朋友们一直保持联系

166 \ 保持联系

175 \ 真正的朋友

189 \ 自我允许

203 \ 后悔五

希望我已经让自己成为快乐的人

204 \ 承认自己

217 \ 快乐就在眼前

231 \ 视角问题

243 \ 尾声

微笑与领悟

244 \ 转折时期

258 \ 黑夜与黎明

272 \ 对后悔说不

287 \ 微笑与领悟



序曲
人生转折总在不经意间





从热带 到寒带

“我找不到我的牙齿，我不可能找到我的牙齿”，正当我打算下午放个假，在房间里好好休息的时候，那熟悉的喊叫声传入了我的房间。我那时正在床上看书，放下书后，我慢慢地走进客厅。

正如我所料，艾格尼丝站在那里，看上去既迷茫又天真无辜，脸上挂着满嘴粘假牙牙膏的笑容。我们俩看着对方突然大笑起来。事到如今，按理这种笑料应该逐渐消失，因为她误放假牙的事情至少每隔几天就发生一次，然而，我们还是觉得好笑。

“我确信你是故意放错地方，只是为了让我回到你身边。”我边笑边开始在熟悉的房间里寻找。窗外一直飘着雪，使得我们的农舍显得更加舒适和温暖。艾格尼丝摇了摇头坚定地说：“亲爱的，不完全是这样的！我在打瞌睡之前有把它们取下来，但是当我醒来后却找不到了。我已经找遍了。”艾格尼丝绝不是记忆力丧失，她其实是一位非常机灵聪慧的老太太。

作为一名在英国的澳大利亚人，为了有稳定的栖身之地，我以前曾在酒馆里干过包住宿的工作。那份工作很有趣，我与其他同事和当地人建立起了某种程度的友谊。我在酒吧学到的技能绝对好用，它们使我能够在刚刚到达这个国家就立刻找到了工作。为此，我心存感激。然而，我不愿总在酒吧工作，我觉得我该有所改变。于是，我回复了一则寻求入住陪伴的广告之后就与艾格尼丝同住了四个月。



两年前,在我还没有离开澳大利亚时,我曾在一个热带岛上住过一段时间。那里的风景犹如任何一张精美的明信片所描绘的那样,非常美丽、养眼。在银行业工作超过了十年之后,我希望从朝九晚五的刻板工作周期的折磨中解脱出来去过自己想要的生活。

于是,我和我的一个姐姐冒险去了北昆士兰地区的一个岛上度假,去获得我们的《水肺潜水证书》。当我姐姐跟我们的潜水老师在愉快交谈的时候(那当然非常有利于我们通过考试),我登上该岛的山峰。在温暖的阳光之下,我坐在一块巨大的圆石上,面带微笑。突然之间,我觉得自己对事物的真谛有了一种新的领悟,我希望在岛上生活下去。

四个星期之后,我辞掉了那份银行的工作。我卖掉了一些私人物品,另有一些送到我父母的农场,存放在库房里。我在地图上随意找出两个岛屿,除了喜欢它们的地理位置和它们都是度假胜地之外,我对它们一无所知。那是在网络普及之前,你不可能找出有关岛屿的任何信息及图片。待寄出几份求职信件之后,我漫无目的地向北方出发了。那是1991年,几年之后手机才在澳大利亚本土普及。

这次路途中,因一次很快被别人戳穿是“刚出来混”的搭便车经历,使得我那无忧无虑的性格得到了及时和小心的警告。因为我自己发现这辆车正走在一条淤泥路上,四周偏僻无人居住,而与我要去目的地小镇的方向也不太对。此时,我给自己敲响了警钟,心想以后再也不要随便伸出大拇指请求搭便车。在那位车主说他想带我去看他的住所的同时,我看到沿途的房子越来越少,森林越来越多,路上的垃圾稀少也显示出游客不常来

这个地方。感谢上帝,我当时保持很坚强和镇定的样子,设法告诫自己一定要摆脱这个困境。所幸的是,最终到达小镇后,他只是企图用挂有少量口水的嘴巴吻我,我非常迅速地逃离了他的车。我的搭便车之旅就这样结束了。

接下来,与那次逃避式搭便车经历有所不同的是,面对那里的公共交通,我几乎陷入困境,不知所措。这真的是一次极其冒险的行动,尤其是我根本就不知道在哪里我应该停下来生活。经过许多好心人的指点,在倒了几次巴士和火车之后,我终于确定了路线,随车来到岛上气候更暖和的地区。几周之后,我打电话给我母亲,她说她收到一封信件,我所选择的其中一个岛有份工作机会等着我。由于太渴望逃脱银行工作的那种痛苦,我犯了一个极为可笑的错误,在求职信中说自己有意愿做任何工作。于是几天后,我在一个美丽的岛上住下了,开始到一家酒馆打工,把我的手肘放进了肮脏的锅碗瓢盆里。

然而,岛屿生活是一种奇妙的经历,我不仅可以从周一到周五枯燥工作的痛苦中解脱出来,还能有效地放松自己,完全不用去在意今天是星期几的问题。我喜欢这样的生活。在当了一年名声不十分好的游民之后,我用自己的方式到了酒吧工作。在厨房干活的那些日子实际上有很多的乐趣,我也掌握了有关如何创新鸡尾酒等有价值的技能。但是,在热带地区没有空调的厨房里做事是很热很辛苦的,经常汗流浹背。好在休息日的时候,我可以愉快地在美丽而壮观的雨林中漫步,或乘坐船或海上游轮到附近的岛上游玩、潜水,或者只是随心所欲地闲逛。

在酒吧当义工(酒吧只管包住宿,没有薪水)实际上让我有机会过着令人垂涎羡慕的生活。在这里能瞭望和享受价值百万美金的完美湛蓝的海水、白色的沙滩、摇摆的棕榈树以及岛上所



有一切。自然这样对比,也就不觉得这个工作辛苦。我与到这里度假的快乐的人们相处久了,也成为了一名擅长调和鸡尾酒的能人以及收集了许多有价值的旅游小册子图片,这些都跟我以前在银行工作所了解的世界截然不同。

我在酒吧认识了一位欧洲男士,他的印刷厂能够为我提供一份工作机会。对旅行的渴望总是我骨子里面的一部分特征生活的一部分。两年多的岛屿生活之后,我开始期盼有些改变,期待再次去享受匿名的感觉。因为当你日复一日地在同一个社区中生活,你日常生活中的隐私权可能会变得不那么“神圣不可侵犯”。

对任何一个在岛屿生活了两年多之后又回到大陆本土的人来说,文化冲击是可以预料的。但是,对我这个自己把自己抛进一个完全不可能讲当地语言的陌生国度的人而言,这种说法更具有预见性。幸好在那些岁月里,我遇到了一些好人,所以我很欣慰能有那些经历。但是,我还是需要志趣相投的朋友。因此,我终于去了英国。到达英国的时候,我身边所带的钱只够买一张我要去找的那个人的公交车票。他是我在英国唯一认识的人。身揣仅有的1英镑66分钱,我的新生活就此开始了。

内维尔有一头稀少的卷发和总是张大嘴巴微笑的可爱面孔。他也是一个热爱葡萄酒的专家,在哈罗斯百货商店(英国著名的百货店)的葡萄酒部门工作太适合他了。那天正好是该商店夏季折扣活动的第一天。当我乘坐了一整夜穿过海峡的渡轮后直接找到他时,看上去像个流浪汉。我慢慢地走进这个高档而热闹的地方。“嗨,我是邦妮。我们有见过面。我是菲奥纳的一个朋友。几年前你曾经撞倒我的豆子布袋”,我大大方方、面

带笑容地对他自我介绍。

“当然，邦妮。”听他这样一说，我松了口气。“你最近怎么样？”他问我。

“我需要有一个地方住几晚，请帮帮我。”我满怀希望地说。

他从他的口袋里拿出钥匙，说“没问题，这个给你”。有了钥匙，我就有了住的地方，就可以睡他的沙发。我们一起到了他的住处。

“请借我10英镑，可以吗？”我很自信地问他。他毫不犹豫地 从裤子后兜里拿出10英镑。我不停地说感谢并以迷人的微笑回报他。就这样我被他收留了，当下我拥有了床和食物。

为了找一份工作，第二天早上起来，我出去买了一份旅游杂志，然后回到内维尔的家，打了三个电话。隔天上午，我为了一份包住宿的工作到萨里一家酒馆面试，当天下午我就住进了那家酒馆。我被录用了，非常完美的开始。

伴随着友谊和罗曼蒂克，我的生命又滚动了两年。那是充满乐趣的时光。英式的乡村生活让我很满足，勾起我对岛屿社区生活点点滴滴的回忆。我被我所爱的人包围着，我们都离伦敦不远，因此，很容易经常相互走动。大多数时间里我是非常享受那样的生活的。

然而，下一个旅行又在召唤着我。我想到中东去了解一下。虽然漫长的英国冬季生活是很棒的体验，我直到现在仍觉得曾有几个冬季在英国度过很不错，那与澳大利亚漫长的炎热气候有鲜明的对比。但那时候的我仍旧希望去旅行，于是我不得不作出去或留的选择。我最后决定再呆一个冬天，为中东之行赚足够的钱。为此，我需要离开这家酒店，并摆脱每晚社交活动的诱惑。我几乎很少喝酒，到了英国也戒酒了，但是酒吧工作

使我成为夜猫子,每天晚上出去游荡还是得花钱,那可就使我的旅行计划泡汤了。

就在我快要决定再待一个冬天的时候,艾格尼丝寻求入住陪伴的广告吸引了我的眼球,而且,那里是紧靠萨里的一个县。当农场主比尔了解到我本身也是一个农场女孩时,第一次面试他就接受了我。他的母亲艾格尼丝快90岁了,留着披肩灰色头发,有很愉悦的嗓音,圆乎乎的肚子,几乎每天都外穿同样一件红色羊毛衫。他们的农场面积只有一个半小时的车程,所以,在休息日想要看到农场里的每个人是很容易的事情。然而,当我到艾格尼丝家里的时候,感觉仿佛到了另外一个世界。这里非常像一个世外桃源,与外界隔离,只有我和艾格尼丝与时钟相伴。从周日下午到周五下午,我每天只有下午两个小时的自由活动时间,根本不允许有太多的时间参与社交活动。当然我还是尽量利用这个时间偶尔与我的英国男朋友迪安约会。

迪安是一个亲切可爱的人。在我们初次见面的第一分钟里,他的幽默立刻把我们俩连接在一起。我们双方对音乐的热爱也使得我们的关系变得亲密。我到达这个国家的第二天我们就认识了,就是我应征酒吧工作的那个下午。很快,因为我们的相识,我们的生活变得更加丰富多彩和更加有乐趣。可惜不幸的是我那时待得最久的地方不是当迪安的陪伴,而是跟艾格尼丝一起被冰雪包围,并且多半的时间都忙于帮她找假牙。一个人怎么可能在如此小小的房子里找出那么多地方把假牙遗失在那里,这在我看来真是非常奇妙。

艾格尼丝的狗狗“公主”是一只10岁的德国牧羊犬,房子里到处可见它脱落的毛发。这是一条很可爱的狗,因为患有关节

