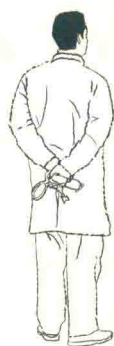


面對死亡，
我看見的
幸福與遺憾。



安寧療護2800人中，所學到的生命智慧

今日が人生最後の日だと思って生きなさい

小澤竹俊——著 李惠芬——譯

面對死亡，我看見的幸福與遺憾。

安寧療護 2800 人中，所學到的生命智慧

今日が人生最後の日だと思って生きなさい

小澤竹俊◎著

李惠芬◎譯



高寶書版集團

EB 043

面對死亡，我看見的幸福與遺憾。安寧療護 2800 人中，所學到的生命智慧

今日が人生最後の日だと思って生きなさい

作者 小澤竹俊
譯者 李惠芬
編輯 盧巧勳
校對 林淑萍·盧巧勳
排版 趙小芳
封面設計 林政嘉

發行人 朱凱蕾
出版 英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司
Global Group Holdings, Ltd.
地址 台北市內湖區洲子街 88 號 3 樓
網址 gobooks.com.tw
電話 (02) 27992788
電郵 readers@gobooks.com.tw (讀者服務部)
pr@gobooks.com.tw (公關諮詢部)
傳真 出版部 [02] 27990909 行銷部 [02] 27993088
郵政劃撥 19394552
戶名 英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司
發行 希代多媒體書版股份有限公司 /Printed in Taiwan
初版日期 2016 年 11 月

KYOGA JINSEISAIGO NO HIDATO OMOTTE IKINASAI

© TAKETOSHI OZAWA 2016

Originally published in Japan in 2016 by ASCOM INC.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO,
and JIA-XI BOOKS CO., LTD.

Complex Chinese translation copyright © 2016 by Global Group Holdings, Ltd.

All Rights Reserved.

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

面對死亡，我看見的幸福與遺憾。安寧療護 2800 人中，
所學到的生命智慧 / 小澤竹俊著；李惠芬譯。

-- 初版 -- 臺北市：高寶國際出版；

希代多媒體發行，2016.11

面；公分。-- (勵志書架；EB 043)

譯自：今日が人生最後の日だと思って生きなさい

ISBN 978-986-361-332-9(平裝)

1. 安寧照護 2. 生命終期照護

419.825

105016557

凡本著作任何圖片、文字及其他內容，
未經本公司同意授權者，
均不得擅自重製、仿製或以其他方法加以侵害，
如一經查獲，必定追究到底，絕不寬貸。
版權所有 翻印必究

前言

003

第一章 不為明天留下待完成的課題，好好地活在今天

為了好好迎接人生的「最後時光」，必須踏實過完每一天

016

為平凡無奇的今日獻上感謝之人，才能了解幸福的真義

024

人生最大的痛苦，莫過於沒有付諸行動，就抱著遺憾離開人世

032

「真相」存在於臨死之際，覺得重要的事物當中

040

在生命倒數的那一刻，才能看見「赤裸裸的自己」

048

其實，每個人都過著盡如人意的人生

你願意把最重要的東西，交託給別人嗎？

062 054

第二章 在人生的最後時光裡，該做些什麼呢？

為了要讓我們能「認同這一生」，才會有最後的時光存在

070

只要生而在世就有意義，因此世上不會存在著無用之人

075

父母臨終前對孩子的期望，不外乎「人品」和「聲望」

080

因為有衰老病痛，人生才得以成熟圓滿

085

死亡會帶來難忍的「絕望」與「希望」

090

若能在某人的照料下離開人世，將會幸福無比

095

第三章 從苦痛中習得許多智慧

苦痛絕非「壞事」

102

痛苦誕生於希望與現實的裂縫中

110

當最後的時刻逼近時，你的「支柱」就會出現

116

失去重要之人的悲痛，可以靠「安穩的生活」來療癒

128

無需百分之百理解對方

133

為人點盞明燈，眼前也會一片光明

138

別悶著頭煩惱，坦然接受「無能為力的自己」

146

人是軟弱的，所以只要活著，就得彼此扶持

154

寫封信給重要的人吧！死亡將不足為懼

159

第四章 安寧療護兩千八百名患者所明白的智慧

秉持著使命感前進，道路就會敞開

168

臨死之際，即便失去意識，仍聽得見周遭的聲音

擁有夢想，是人類才有的「最高尊嚴」

人不可能做出不會後悔的決定

肉體迎接死亡時，會做好萬全的準備

生死觀是屬於自己一個人的

結語

面對死亡，我看見的幸福與遺憾。

安寧療護 2800 人中，所學到的生命智慧

今日が人生最後の日だと思って生きなさい

小澤竹俊◎著

李惠芬◎譯



高寶書版集團

前言

約莫二十年前，我在日本全國僅十間左右的安寧大樓之一、橫濱甕生醫院的安寧病房工作以來，參與了許多病患的「善終」安寧療護。

發現到每個人迎接生命最後階段的方式不盡相同。

有戴著氧氣罩出席兒子結婚典禮的父親；有處之泰然的

老奶奶說：「先走一步的老伴在那個世界等著我，所以我不怕死。」更有人選擇與闊別二十年的孩子再次相見。

然而，事實上，並非所有人都能平靜又幸福地迎接死亡。

這些病患之中，有的人菸酒不沾、勤奮工作，才剛買了自己的房子，卻被診斷出罹患癌症，於是不甘心地嘶吼：「為什麼我會生這種病！」也曾有無法自行如廁的患者，苦苦拜託我們說：「再活下去也只是愈來愈辛苦，請讓我早點解脫吧！」

由此可知，無論醫師或醫學，都無法完善解決病患們發自內心的痛苦咆哮。面對這些受病痛折磨的患者，我為自己的無能為力感到難受，能做的只有待在病患身邊，卻無計可施。

某天，我發現了一件事。

「就算沒有任何助益，也要待在那裡、不要逃避，一同體驗他們的痛苦，對患者會不會也是種幫助？」

了解這個道理後，我親眼見證到許多病患出現「奇蹟」般

的變化。

曾喊著「想早點解脫」的患者，在安寧病房度過的日子裡，想法逐漸改觀為「即使身體變得無法動彈，但活著真好」；而在健康時永遠把工作擺第一的父親，此刻也發現家人的重要，心生感謝之意。

曾埋怨「活到這把年紀仍舊一事無成」的患者，在臨死前察覺到「自己所做的一切，是對家人、社會和公司莫大的幫助」後，進一步肯定一路走來的人生，這樣的案例也不少。

人生的終點逐漸逼近，那種感覺是極大的痛苦。

不過即使痛苦，卻能從中習得許多智慧。

例如，自己生存至今真正的意義、能讓心境安寧的事物、灑脫地放下執著，並將之託付給某人的重要性……體會到這些道理，即可明白幸福的真諦。

在人生的最後階段所察覺到的「重要事物」，不是為了死亡而存在，而是支撐患者活在當下的「心靈支柱」。

這個世界上，肯定也有支撐著你我活下去的支柱。

我認為，雖然無法完全消除人生中所有的痛苦，但若能明白「自己的支柱是什麼」，心境肯定就會平和些，幸福地度過往後的每一天。

目錄

面對死亡，我看見的幸福與遺憾。

安寧療護2800人中，
所學到的生命智慧

