

amazon 书店阅读评介五星级, 台湾繁体字版加印 15 刷以上

心的出路

Life Lessons



“我们老得太快，却明白得太迟。” **让你改变的十五堂课**
——瑞典谚语

[美] 伊莉莎白·库伯勒·罗斯 戴维·凯思乐 著 张美惠 译

◎ 国际文化出版公司

心的出路

Life Lessons

让你改变的十五堂课

[美] 伊莉莎白·库伯勒·罗斯 戴维·凯思乐 著 张美惠 译

国际文化出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

心的出路: 让你改变的十五堂课/ [美] 罗斯, [美] 凯思乐著; 张美惠译.
—北京: 国际文化出版公司, 2006. 4
ISBN 7 - 80173 - 550 - 1

I. 心... II. ①罗... ②凯... ③张... III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 020458 号

版权登记号 图字: 01 - 2006 - 0663

LIFE LESSONS

Copyright © 2000 by The Elisabeth Kubler-Ross Family Limited Partnership and David Kessler, Inc. All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form of by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from The Barbara Hogen-son Agency, Inc.

本书译稿引用自张老师文化事业股份有限公司

心的出路

著 者 [美] 伊莉莎白·库伯勒·罗斯 戴维·凯思乐
译 者 张美惠
责任编辑 吴昌荣
出 版 国际文化出版公司
发 行 国际文化出版公司
经 销 全国新华书店
排 版 北京九章文化有限公司
印 刷 三河市华晨印务有限公司
开 本 787 × 1092 16 开 17.5 印张
字 数 141 千字
版 次 2006 年 4 月第 1 版
2006 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7 - 80173 - 550 - 1/Z · 084
定 价 25.00 元

国际文化出版公司
地址: 北京朝阳区东土城路乙 9 号
电话: 64271187 64279032
E-mail: icpc@95777. sina. net

邮编: 100013
传真: 84257656

推荐序 用心地活、清明地活

吴淡如

1

愿上帝赐予我平静的心，
接受我不能改变的事情；
上帝赐予我勇气，
改变我能改变的事情；
上帝赐予我智慧，
明白两者之间的差异。

——伊莉莎白·库伯勒·罗斯的座右铭

自传《The Wheel of Life》

——中译：《天使走过人间》

这些年来，我读过的传记无可胜数，但若一定要称得上真挚感人、不卖弄坎坷玄虚、能够触及我内心中最深处的那

一根弦的传记并不多，除了《相约星期二》之外，就是《天使走过人间》——等了三年的时间，我终于又等到了伊莉莎白·库伯勒·罗斯与戴维·凯思乐的这本书。

一本书之所以扣人心弦，是因为作者的人格特质在书中流动，使我的心灵受到微风般的照拂，或感受到“天打雷劈”般的战栗。这本书带给我的感觉，两者兼具。

出生于1926年的伊莉莎白·库伯勒·罗斯，成长在瑞士的一个中上阶级家庭，是三胞胎姐妹中的老大，孩提时代她最疑惑就是：为什么自己生下来就是三胞胎的其中之一，缺乏自己明确的身份和人格？从小她对抗父亲顽固的教育与冰冷的制裁，费尽千辛万苦成为一位精神科医师、作家与演说家，也特立独行地在精神医学中选择了前无古人开路的“生死学”。《论死亡与临终》（*ON DEATH AND DYING*）一书使她成为举世闻名的医生作家——如果今天的临终关怀有任何的进化，都得记在她这位一生不断坚持的斗士的功劳簿上。

她的性格，她自己说得最清楚：“人们大可批评我桀骜不驯、一意孤行、刚愎自用、旁门左道。我不在乎，那就是我的本性。”

她一直关怀临终病人，一生“不知不觉地”为慈善事业做先驱，到老年还把自己的庄园贡献给艾滋病儿童。1985

年，收容艾滋病儿童的计划公布后，邻人把她视为眼中钉，朝她家窗子开枪，扫射家畜；1994年，她搬了家，在另外的“世外桃源”成立医疗中心，但自己的家却被无法谅解的人放火夷为平地，使她的一生收藏及两万份研究报告都付之一炬。

那一段自述是我读过的最具震撼力的描写：

3

她却常告诉自己，遭逢逆境，只会使你更坚强。但那个夜晚，她承认，在熊熊大火中所看到的世界是阴暗的，人性是丑陋的。

不生气才怪。她有她的风度，但可不是一个虚伪做作、不会发火的女人。

但最重要的是生气之后，该怎么办呢？她以她的一生提供一个很美丽的解答：“在我的一生中，好几次我曾经伫立在相似的十字路口上，眺望着地平线，苦苦搜寻着人生的目标。在那个时刻，可以选择逃走，开始怨天尤人，但也可以选择疗伤止痛……既然我相信人生惟一的目标是心灵成长，这样的抉择对我来说并不是一件难事。”

火灾发生后几天，她开车到镇上，买了几件换洗的衣服，挺起胸膛，准备迎接下一回的挑战。

“人生在世，难免经历种种苦难。经历得愈多，你就愈

有智慧，心灵愈成熟。”

看到这里，我屏住了呼吸，浸沐在一种静谧的感动之中。

我拥有幸福平顺的一生，但我可真正地用心活过？

本书中的十五堂课，包围着这个问题。两位生死学大师，长年与临终病人相处，企图从濒死经验，解读出人生的意义。因为在生命的悬崖边缘，我们才能把人生看得清楚，在失落的时候，生命与爱才显现出它的光华盈满。

伊莉莎白·库伯勒·罗斯和戴维·凯思乐博士的十五堂课，研究的可不是“生我之前谁是我，死我之后我是谁”的玄学，而是要我们扪心自问：我可真正活过？

七十多岁的她在经历多次中风之后，不畏死亡，明白死亡和日升日落一样自然；虽然活得越来越吃力，但也不害怕陷于无助的现实生命，仍然以她的生命智慧勉励人们：用心去活。这本书中，到处可以看见让人心灵颤动的句子：

- 你所追寻的完整与圆满，就在你自己身上……如果你自己的船浮不起来，没有人会愿意陪你远渡重洋。
- 临终的人知道他将失去什么，也因此分外知道珍惜，

是活着的人惯于自欺欺人。

- 治疗失落的第一个阶段是承认失去，你会发现走出痛苦的惟一方式就是经历痛苦，到时候你将能够再次拥抱世界。但了解真相是需要时间的。
- 如果我们的婚姻变得乏味，可能是因为我感觉乏味，或更糟糕的是我这个人很乏味。
- 试着想象没有人在看你时，你会做些什么？
- 你不必等到离开时才知道自己是谁。
- 很多人描绘的是爱情的理想图，然而现实总是让人心碎：理想的图像只是一个梗概，我们必须自己填满那些不美好的细节。
- 太多人眼中的爱其实是操控，甚至是恨。
- 我们从小被当成“妓女”来养成——出卖自己来获得别人的爱。
- 你应该适时学会屈服，骑马时听从马的方向，游泳时顺着水流的方向。

请原谅我情不自禁地断章取义。这一本书是一个生命的聚宝盆，有心人可以找到他需要的东西，可以滋养自己灵魂的东西。

很多人觉得，看“励志文选”，对自己只有三分种的鼓舞力量，然而，我一直相信，如果你愿意爬楼梯，即使爬三格，退两格，那也是一种长进。

我十分感谢伊莉莎白·库伯勒·罗斯博士，曾经用她的书中智慧帮助我，在人生路上，爬了一栋摩天大楼——虽然，未来我攀爬的高度，也许比青藏高原还高，无论如何，我都要继续向前走。

且知道自己是谁。

（本文作者为台湾电视、广播主持人，畅销书作家）

作者序 伊莉莎白的话

7

我们来这世上都有很多课题要学习，在临终的人身上尤其看得更清楚。人在将死之时总能有很多体会，只是往往已来不及实践。1995 年我搬到亚历桑那沙漠区后，在母亲节当天中风，身体瘫痪。其后几年我一直在死亡门前徘徊。有时候我感觉死亡几个星期后就会来敲门，好几次平安度过却让我感到失望，因为我已准备好了。我想我没有死是因为我还有最后的课题要学习。这些课题是人生的终极真理，是生命本身的奥秘。我希望再写一本书，不谈死亡，谈生命与活着。

每个人内在都有成为甘地或希特勒的潜能。前者是我们最美好最具同情心的一面，后者是最负面渺小黑暗的一面。人生的课题就在提升渺小的我，去除负面的我，找到彼此最美好的部分。这些课题是人生的暴风雨，淬炼出生命的本质。我们来这世上就是要彼此治疗，我说的不是肉体的层面，而

是深层的心灵治疗。

学习人生课题必须要抛开未完成的事，我说的不是死亡，而是生命。其中包含人生最重要的问题，例如你会问自己：“是的，我拥有幸福快乐的一生，但我真正用心活过吗？”很多人只是存在，从来没有真正活过。而且他们耗费极大的精力压抑这些未完成的事。

未了的事既是人生最大的问题，也是我们在面对死亡时最重要的问题。很多人死时心里有很多未了的事，极少人是了无遗憾的。人生要学习的课题太多了，一辈子是不够的。学的愈多，完成的也就愈多，生命也就愈丰富。那么不管何时死去，你都可以说一句：“我真正活过了！”

作者序 戴维的话

9

我花了很多时间和临终的人谈话，这个工作让我的生命更丰富更宽广，无论在心理、情感、精神上都获得很大的成长。我非常感谢这些教过我许多的人，然而我的学习之旅并非始于他们。我想最早应溯及我母亲的死，一直持续到现在。我仍不断失去所爱的人，但也不断在学习。

过去几年里，我一直准备好要向我的良师益友伊莉莎白道别，我花很多时间和她在一起，向她学习最后的人生课题。她教了我很多临终会谈的学问，现在她自己 also 面临死亡的威胁。她和我分享她的感受——很多时候是愤怒——和她的人生观。她正在完成最后一本书《天使走过人间》（*The Wheel of Life*），我则在写我的第一本书《临终病人的需求》（*The Needs of the Dying*）。即使正面临生命最大的挑战，她依然非常热心地帮助我，从出版、病人心理到人生观等方面给我许

多宝贵的意见。

我常觉得要走出她的家门很艰难，我们会互相道别，心里想着这可能是最后一次了，最后我总是含着眼泪离去。要离开这么可贵的朋友确实有很多不舍，但她说她已做好准备。所幸伊莉莎白并未死去，反而慢慢复原了。我想那是因为她的人生课题还没有学完，生命也还没有给她全部的交代。

从前的社会，大人小孩会聚在一个地方，倾听年长者诉说生命的故事、人生的挑战和站在生死边缘才能领悟的道理。人们知道，有时候最高深的学问要从最大的痛苦中去体会，因此要仰赖代代相传，这不只是对活着的人重要，对临终的人也很有意义。这正是我希望做的事，将我学到的一些课题传承给下一代，让已逝者最宝贵的智慧继续活下去。

在漫长的人生旅程中我们会学到很多事情，但最重要的是认识自己，了解自己是谁，最重要的又是什么。我们从人生的高低起伏中学习到什么是爱与情感，找到勇气摆开愤怒、眼泪与恐惧。生命的奥秘我们无法尽皆了解，但我相信上帝已给了我们拥有美好人生的所有必要条件。我说的不是完美的人生或童话故事，而是让你的心充盈丰富的真实人生。

我有幸在德蕾莎修女去世前几个月随侍在侧，她说她最重要的工作是帮助临终的人，因为生命在她眼中是如此珍贵。

“生命是一项了不起的成就，而死亡就是成就的完结。”很少人会认为死亡是一种成就，甚至也很少人认为生命是一种成就，但事实确是如此。

临终的人是我们的良师，因为人在被推向生命的尽头时才能看得最清楚。他们在分享生命的故事时，也教导我们生命的可贵。你会发现临终者身上展现出一种英雄的特质，足以超脱任何困境，凸显出人类行为与思想的最大潜能。我说的不只是活着，更要能感受生命的跃动。

原编著者的话

本书由伊莉莎白与戴维合著，书中的个案与个人经验取材自两人的演讲、心灵课程、与病人及家属的谈话。为了方便阅读，全书采用“我们”的观点，各自的案例则在前面注明是伊莉莎白或戴维。

目 录

推荐序 用心地活、清明地活	吴淡如 (1)
作者序 伊莉莎白的话	(7)
作者序 戴维的话	(9)
原编著者的话	(12)
一 真诚的功课	(1)

I _____

我们来这世上都是要来学习生命的课题，但没有人能告诉你你的课题是什么，那要靠你自己去发掘。这些人生课题不尽都是愉快的，但人生的质地却因此丰富起来。但我们为什么要等到生命的尽头，何不从现在开始学习？

二 爱的功课

(25)

每个人都怀有爱、生命与冒险的梦想，却可悲地用各种理由告诉自己不要去追求。这些理由看似保护我们不受伤害，同时却也是一种禁锢。将生命排斥在远方。人生比你所想的短暂得多，如果你想要骑脚踏车或想要爱谁，此时不做更待何时？

三 关系的功课

(49)

人际关系是学习人生功课最大的机会，从中发现自己的本质、内心的恐惧、力量的来源和真爱的意义。当然，人与

人的相处也可能充满挫折、困难甚至痛苦，但我们仍能在其中学习成长、爱人与被爱。

四 失去的功课 (67)

我们终将失去一切，但真正重要的东西却永不会失去。房子、车子、工作、金钱、青春，甚至是所爱的人都只是暂借的。任何东西都不能永远保有，至亲至爱也是一样。然而，这并不可悲，反而应为短暂的人生中能拥有如许美好的事物而心怀感谢。

五 力量的功课 (91)

一个人真正的力量并不是来自地位、存款数字或傲人的事业，而是内在真我的表现，是个人力量、诚信与气度的外显。每个人内在都拥有惊人的力量，只是自己不自觉罢了。你没有能力让别人快乐，却一定有能力让自己快乐。

六 愧疚的功课 (105)

愧疚感的基本心理是一种自我批判，认定自己做错了事。从小我们便学习出卖自己来赢得别人的爱。我们被教导要做好孩子，迎合别人的希望，我们被灌输相互倚赖的观念，总认为别人比自己可靠，久而久之就变得不知道如何追求自己的快乐。

七 时间的功课 (121)

我们都受到时间的主宰，活在时间里，也在时间里死亡。时间会改变一切。改变总是与人相伴，但人们却未必视之为朋友。人们之所以害怕改变是因为有些改变无法控制，如果