

1000 個臨終病患告訴你人生什麼最重要

死前會後悔的 25 件事

無論你對生命的期待為何，
唯獨在有限的時間裡，竭盡全力的活著，
讓人生沒有太多未竟之憾，
臨終之際，才得以自在平靜，
不帶任何懊悔的，跟世界揮手道別。



緩和醫療醫師
大津秀一 Otsu Shuichi 著
詹慕如 譯

天下文化

心理勵志

1000個臨終病患告訴你人生什麼最重要

死前會後悔的 25件事



緩和醫療醫師

大津秀一 Otsu Shuichi 著 詹慕如 譯

死前會後悔的25件事

作者 / 大津秀一
譯者 / 詹慕如
主編 / 丁希如
責任編輯 / 陳光榮 (特約)、吳怡文
封面暨內頁設計 / 江孟達 (特約)

出版者 / 天下遠見出版股份有限公司
創辦人 / 高希均、王力行
遠見·天下文化·事業群 董事長 / 高希均
事業群發行人 / CEO / 王力行
出版事業部總編輯 / 王力行
版權部經理 / 張紫蘭
法律顧問 / 理律法律事務所陳長文律師 著作權律師 / 魏啟翔律師
社址 / 台北市104松江路93巷1號2樓
讀者服務專線 / (02) 2662-0012
傳真 / (02) 2662-0007 ; (02) 2662-0009
電子信箱 / cwpc@cwgv.com.tw
直接郵撥帳號1326703-6號 天下遠見出版股份有限公司

電腦排版 / 立全電腦印前排版有限公司
製版廠 / 立全電腦印前排版有限公司
印刷廠 / 盈昌印刷有限公司
裝訂廠 / 政春裝訂實業有限公司
登記證 / 局版台業字第2517號
總經銷 / 大和書報圖書股份有限公司 電話 (02) 8990-2588
出版日期 / 2010年7月29日第一版
2012年9月10日第一版第13次印行

原著書名 / SHINU TOKI NI KOUKAISURU KOTO 25
Copyright ©2009 by Shuichi Otsu
First published in Japan by Chichi Publishing Co.
Complex Chinese Character rights © 2010 by Commonwealth
Publishing Co., Ltd., a member of Commonwealth Publishing Group
arranged with Shuichi Otsu
Through The Appleseed Agency Ltd. and Future View Technology Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

定價 / 260元
ISBN : 978-986-216-572-0
書號 : BP268



天下文化書坊

<http://www.bookzone.com.tw>

前言

6

第一章 健康、醫療篇 死前會後悔的25件事

1 不重視健康

14

2 沒有戒菸

30

3 沒有表明自己的生前預囑

37

4 看不清治療的真義

46

第二章 心理篇 死前會後悔的25件事

5 沒有去做自己想做的事

54

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 死前會後悔的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

61

64

70

76

82

88

93

99

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

124 116 108

第四章 人際篇 死前會後悔的25件事

17 沒能見到想見的人

132

18 沒有談過刻骨銘心的戀愛

136

19 沒有結婚

143

20 沒有生孩子

149

21 沒讓孩子結婚

157

第五章 宗教、哲學篇 死前會後悔的25件事

22 沒有留下自己活過的證據

168

23 無法超脫生死的問題

178

24 不知神佛教誨

183

第六章 最終篇 死前會後悔的25件事

25 沒有對所愛的人說「謝謝」

194

後記

230

1000 個臨終病患告訴你人生什麼最重要

死前會後悔的 25 件事



緩和醫療醫師

大津秀一 Otsu Shuichi 著 詹慕如 譯

前言

6

第一章 健康、醫療篇 死前會後悔的25件事

1 不重視健康

14

2 沒有戒菸

30

3 沒有表明自己的生前預囑

37

4 看不清治療的真義

46

第二章 心理篇 死前會後悔的25件事

5 沒有去做自己想做的事

54

6 沒能實現夢想

61

7 曾經為非作歹

64

8 一輩子受到感情操縱

70

9 沒能對他人體貼

76

10 深信自己是最好的

82

第三章 社會、生活篇

死前會後悔的25件事

11 沒有決定如何處理遺產

88

12 沒有計畫自己的葬禮

93

13 沒有回故鄉

99

14	沒有吃好吃的東西	108
15	全心工作，沒有時間培養興趣	116
16	沒有到想去的地方旅行	124
第四章 人際篇 死前會後悔的25件事		
17	沒能見到想見的人	132
18	沒有談過刻骨銘心的戀愛	136
19	沒有結婚	143
20	沒有生孩子	149
21	沒讓孩子結婚	157

第五章 宗教、哲學篇 死前會後悔的25件事

22 沒有留下自己活過的證據

168

23 無法超脫生死的問題

178

24 不知神佛教誨

183

第六章 最終篇 死前會後悔的25件事

25 沒有對所愛的人說「謝謝」

194

後記

230

前言

「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，彷彿要擺脫諸多雜念般，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，每天都面臨了諸如「要是那樣做就好了」、「早知道我應該這麼說的」等工作上的後悔。

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，而是一種了然於心的覺悟——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？

我的工作是在緩和醫療，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，我總是束手無策。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。也就是說，你只剩下幾個星期的時間能夠活在這個世界上。

慢慢的，你的身體再也無法自由活動，不能隨意行走，在白天睡覺的時間也越來越多。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，你的思考能力已經無法像以前那樣正常運作了。

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，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，每個人心裡的後悔，或是人生中未能解決的問題，種類其實並沒有那麼多。簡而言之，人們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