

纵 然 日 碍 不 明 今 日 浇 花 离 世

明日この世を
去るとしても、
今日の花に
水をあげなさい

〔日〕樋野兴夫 著 程尧 译



后浪出版公司

纵然
明日离世，
不碍
今日浇花

目 槌野兴夫 著 程亮 译

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

纵然明日离世, 不碍今日浇花 / (日) 樋野兴夫著; 程亮译. — 南昌: 江西人民出版社, 2017.10

ISBN 978-7-210-09746-4

I. ①纵… II. ①樋… ②程… 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(2017)第221189号

ASUKONROYOWO SARUTOSHITEMO KYONOHANANI MIZUWOAGENASAI

Copyright © OKIO HINO, GENTOSHA 2015

Chinese translation rights in simplified characters arranged with GENTOSHA INC.
through Japan UNI Agency, Inc.

本书中文简体版由银杏树下(北京)图书有限责任公司出版发行。

版权登记号: 14-2017-0449

纵然明日离世, 不碍今日浇花

作者: [日] 樋野兴夫 译者: 程亮

责任编辑: 冯雪松 特约编辑: 俞凌波 筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元 营销推广: ONEBOOK 装帧制造: 观止堂_未氓

出版发行: 江西人民出版社 印刷: 北京京都六环印刷厂

889 毫米 × 1194 毫米 1/32 6 印张 字数 96 千字

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-09746-4

定价: 36.00 元

赣版权登字-01-2017-698

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

谨以此书献给
恩师菅野晴夫先生和 Alfred Knudson 博士。

前 言

一旦患上癌症，很多人就会开始在意死亡。其中，约有三成的人会出现抑郁症状，丧失对生活的希望，迷失于生存的意义，深深陷入抑郁状态。

然而说是抑郁，却又不是抑郁症，所以非药石可医。

鼓励和支持的话虽然也有效果，但遗憾的是治标不治本，患者当时可能感觉自己变得精神振奋，心态积极，可是一回到家里独处，就会再次被不安和恐惧笼罩。

想消除抑郁症状，就需要使患者的思想积极起来。要做到这一点，一个有效的契机是“话疗处方”，也就是触及人类本源的提问。

癌症哲学门诊的诞生

2008年1月，一项以“填补医生和癌症病人之间的空隙”为目的的实验启动了。这个实验便是癌症哲学

门诊。

作为“医生和患者站在平等立场上谈论癌症”的场所，该实验性质的特殊门诊设立于日本顺天堂大学医学部附属医院，其创始人是在顺天堂大学医学部任病理学和肿瘤学教授的病理学家樋野兴夫，也就是我。

病理学家不同于出门诊的临床医生。我们并不接触患者，我们的主要工作是在实验室里观察癌细胞，并对死者进行病理解剖（解剖遗体，查明死亡原因）。

是癌症哲学门诊让我的研究走出了实验室。

在癌症哲学门诊，我会表现出“悠闲的面貌”，为患者及家属进行“伟大的管闲事”。我和患者之间只有茶水和点心，没有病历本、听诊器，也没有纸和笔。

在交谈过程中，我会以一个具备专业知识的普通人的面貌，而不是以医生的身份去面对患者。

面谈大概持续30分钟到一个小时，时间充足得甚至令患者感到不安：“占用这么多时间不要紧吗？”

至于“悠闲的面貌”和“伟大的管闲事”具体何指，到正文再做交代。只要先知道，这两点正是当今的医疗最欠缺的就够了。

在癌症哲学门诊，我既不开药方，也不采取任何医学性质的治疗手段，而是给每一位来面谈的患者开出“话

疗处方”。

处方内容因患者的状态而有所不同。正如感冒、高血压、糖尿病等不同病症要用不同的药来治，话疗处方也是由患者的症状决定的。

非死有大事

本书的题目《纵然明日离世，不碍今日浇花》，便是“话疗处方”之一。这句话的原型是马丁·路德（德国神学家、牧师）的名言，经过我的改编，其含义如下：

最好不要认为“没有什么比生命更重要，活着是最重要的”。

生命诚可贵，但“有些事比生命更加重要”的观念，能让我们度过幸福的人生。

一旦认为“没有什么比生命更重要”，死亡就会变得消极，成为生命之敌，使人心怀畏惧地活着。

为了找到比生命更重要的东西，请把心扉打开，关心自身以外的事物。这样一来，你就能发现自己被赋予的人生职责和使命了，而一旦发现，就要贯彻到生命的最后一刻。

也就是说，纵然明日离世，不碍今日浇花。

我们每个人都有各自被赋予的职责和使命，也许是善待家人，也许是为身边的人带来快乐和活力，也许是帮助处境不如自己的人，甚至是改变世界等更伟大的使命。具体内容因人而异，没有固定答案。

人生的职责和使命要靠自己寻找，我所能做的，就是提供有启迪性的良言。

在精力充沛或诸事顺利的时候，很少有人会考虑自己的职责和使命，因为不琢磨这些事也能过得很好。

可是一旦身患重病或面临难关，很多人就会对自己的人生方向感到迷茫了，或为过往的人生而悔叹，或为今后的人生而忧虑。

人一旦失去目标，丧失生活的意义，就会变得脆弱。

反之，已经找到自己人生职责和使命的人是强大的，甚至寿命的长短也会因有无责任感和使命感而大相径庭。实际上，我就曾见过无数足以令人相信“人的寿命可由自己左右”的事。

来癌症哲学门诊的患者，都能在话疗处方的帮助下恢复活力。离开时，他们的脸上神采奕奕，仿佛在身体里发现了光。迄今为止，所有来癌症哲学门诊的患者都有不同程度的好转。可以说，话疗处方毫无副作用。

人活在世，总会遇到一两件或厌恶，或痛苦，或为

难的事。就算不患病，也得面对严峻的问题。

在这种时候，请回忆本书所介绍的话疗处方，它能让我们活得远比现在轻松。只要能想起那些金玉良言，就能围绕它们去思考，从而站在积极、正面的角度看待问题。

我不知道哪句话对你有效，但肯定有那么一两句话，能够打动你的心灵，引导你的人生走向更好的方向。

肯定有些事只有你才能做到。很多时候，只要把目光投向自身以外的事物，就能有所发现。

纵然明日离世，不碍今日浇花。

樋野兴夫

目 录

前 言 1

第1章

人生的职责完成之前，人是不会死的 1

短短两个小时的生命也有职责。 3

了解自己的人生所依 8

与其面面俱到，不如择一而行 12

慢一圈的人生恰到好处 16

承认力所不及，方知力所能及 19

“存在”比“做事”更重要 22

烦恼源自比较 25

峰顶唯一，但是通往峰顶的道路并不唯一 28

第2章

将自己的人生视为礼物 31

纵然明日离世，不碍今日浇花 33

纵然明日离世，不碍今日浇花

人生是好是坏，由最后5年决定 36

每天用一个小时考虑自己的事足矣 40

生命并非自己的财产，而是上天的赐予 43

年过花甲还只顾自己是可耻的 46

为他人牺牲自己 49

重视幽默，更重视你 53

伟大的管闲事能免去所有人的烦恼 57

第3章

真正重要的东西在垃圾箱里 61

真正的好东西存在于微不足道的事物中 63

竭尽全力，“偷偷”担心 66

心与心的对话，能让所有人展露笑颜 69

无论身家几何，都能赠语 73

不要期待人生，要认为人生正在期待自己 77

伟大事物的源头小得惊人 81

第4章

生命没有期限 85

死亡是确定的，何时死亡则是有概率的 87

多半事情无须理会 91

不明白“为什么”无妨，知道“怎么办”就行 94

活鱼逆流而上 97

人在苦难中拼搏的身姿令人感动 100

最终还是需要人与人的互相接触 103

除了工作，还要做一件自己喜欢的事 106

患病未必是病人 109

第5章

留到最后的是人与人之间的牵绊 113

在集体中才能了解“自己” 115

不要害怕独处 118

世上总会有一个关心你的人 122

即使对方错了也不要否定 125

你能夸赞一个人3分钟吗？ 128

不如怜取眼前人 132

他人的谩骂不过是蚊子的叮咬 135

不要刻意唤起爱 139

真正正确的话不会伤人 142

相遇促人成长，助人更上层楼 145

纵然明日离世，不碍今日浇花

第6章

小习惯使心灵富足 149

觉得“好”的事情就去做，不用找人商量 151

难事大家一起做 155

仔细观察每天发生的事 159

读书的收获多过亲身经历所得 162

咬紧牙关夸赞别人 165

创造一个空阔无拘、来去随意的场所 168

忙碌的模样使人心扉紧锁 171

若是觉得人生太累，不妨去墓地看看 175

出版后记 178

人生的职责完成之前，人是不会死的

短短两个小时的生命也有职责

目前，我正在日本顺天堂大学医学部任病理学和肿瘤学教授。可能有很多人知道我是癌症哲学门诊的顾问，但我的本职工作其实是在大学工作的病理学家。

医生的工作大体上分为两种，一种是出门诊为患者诊察的临床医生，一种是坐在实验室里用显微镜观察细胞的基础医学研究者。病理学家属于后者。

不同于接触活人的临床医生，病理学家接触的主要是死人（遗体）。

如今出于指导者的立场，我已不再亲自操刀，但从20岁到40岁，我曾做过大量的病理解剖。虽然不清楚准确的数字，但应该超过了300例。

当我不得不解剖那些“人生从今始”的年轻人，和出生不久的婴儿时，我感到人生空茫。

“这孩子生到这个世界上，到底是为了什么？”

那时我还年轻幼稚，不知道这个问题的答案。

每次从尸体里取出内脏，望着空空如也的体腔，我就忍不住问自己：“活着究竟是怎么回事？死亡又是怎么回事？”

人类是一种忽视自身寿命的生物。即使无数次重复病理解剖，哪怕明知道人必有一死，我也无论如何不会去想象明天就是死期的情景。

人本来就是这样的生物。

可是一旦患上癌症，情况就会变得不同，会在突然之间真切地感觉到死亡。实际上，半数的癌症患者都能治愈（如果提早3年发现，有70%的人可以治愈），但“癌症=死亡”这个公式会在脑海中反复掠过，然后人就会开始寻求生命的支柱——

“我生到这个世界上是为了什么？”

“我希望如何度过余生？”

“为此我该做些什么？”

不知从何时起，我开始思考虽死犹生是怎么一回事。大概是因为我的工作便是由死观生吧。