

畅销于海峡两岸的人生哲理书

触碰到心灵深处最柔软的地方·回忆起那早已忽略的柔情蜜意



如果明天就要面对死亡，你最想做的是什么？

死前要做 99件事

终于体验到要完全忘记一个人，一个地方，一件事情是多么困难！无论你离去时如何潇洒，你也总会想起它，因为那里的篱笆上有你留下的点点滴滴在迎风招展，这就是你人生的一些零碎片段。



死前要做到 99件事

 华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字10号

图书在版编目(CIP)数据

死前要做的 99 件事 / 赖纯美等 著. — 武汉: 华中师范大学出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5622-4739-5

I . 死… II . 赖… III . 人生哲学—通俗读物

IV . B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 252530 号

死前要做的99件事

赖纯美 等 著

总 策 划: 段仁国

责任编辑: 刘 姣 夏兴通

责任校对: 李 玲

编 辑 室: 教育社科编辑室

电 话: 027-67867317

出版发行:  华中师范大学出版社

选题策划: 北京快乐共享文化发展有限公司

电 话: 010-63703893

社 址: 湖北省武汉市珞喻路152号

邮 编: 430079

电 话: 027-67863040 (发行)

传 真: 027-67863291

网 址: <http://www.ccnpublish.com>

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

字 数: 284千字

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 20.5

版 次: 2011年3月第1版

印 次: 2011年3月第1次印刷

定 价: 32.00元

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请打举报电话027-67861321

代序

我已经可以死了吗？

朋友五月底时从上海回来台湾休假，约了一个星期二中午的时间，在阳光明媚的“国父纪念馆”见面，两人在面对荷花乍放的湖水和一〇一大楼的露天咖啡馆，一边喝着温热的拿铁咖啡，一边驱赶蚊虫，聊聊所谓的“近中年状态”和以后可能的工作情况，在谈到年初一则友人瓦斯中毒的意外死亡事件后，突然朋友说：“我现在已经可以死了！”

这句话使我想起另一位禅修已久的朋友，也曾在十年前对我说过相同的话，可是那时听起来的感觉，和此时又有所不同：因为较之十年前，现在的自己距离死亡的脚步，又更加趋近了！

我笑笑对朋友说：“我还没有准备好，因为还没有决定死后要去哪里！”

朋友幽默地回答：“那你究竟要死去哪里？”

这句话的反面是：你究竟活够了没有？在活着的时候，还有哪些事想做而没去做的。不过从现实层面来看，死亡的时间终究不是自己能掌控的，所以对于死亡的准备还是要及时，而死前想做的事，趁一口气仍在时，赶紧去做，不要因此而后悔遗憾。

再说另一则离奇的亲身经历，做为“死亡迅速”的补充。

二〇〇三年，当时我还在《联合文学》当副总编辑时，有一天，一位《联合报》资深记者来找我谈一本书出版的事，中午我正好与年轻小说家，和我部门的编辑、也是位优秀的年轻作家约好吃饭，便顺道也邀记者朋友一起加入。四个人在《联合报》大楼附近某间咖啡店餐叙，欢愉地谈论着一些文学梦想和出书的想法，记者朋友还送给我们一人一只精油造型蜡烛，是她参加某商品活动的赠品。

没想到这一年小说家忽然不幸走了，四年后，编辑作家也因急病去世，我从二〇〇一年起，莫名其妙地连续失去了好几位知心朋友，带给我很大的心灵冲击；二〇〇七年某天，我与当年那位资深记者（我们都已离开《联合报》系

我认真地翻阅此书，发现编写得很有意思，除了以世界名人故事，配合转换心念的励志文章，谈述要懂得谦逊、保持快乐的心情及幽默看待人生……以外，还找了一些台湾创作家，写出他们死前最想做的九十九件事。

有几个人想做的事真的很令人莞尔，回味无穷，像是李进文所写的 99 件事中，第 19 了解《金刚经》说什么，第 64 件游出优美的蝶式，第 71 件痛哭一场，第 79 件仔细聆听我的父亲，虽然他这辈子对小孩没说几句话，第 93 件到死都不会变成“只剩一张嘴”的男人……

严格讲起来，这本书谈的是一种活着的态度，既然不死，那么我们应该要用什么态度去活，如何让生命变成一首悦耳生动流畅的歌，在生命“成住坏空”的自然之道中张手舞蹈，而不是用“活着就是受罪、抱怨、批评、无聊、责怪”的负面心情来过日子。

印度欧吉桑奥修先生说过一段很有意思的话：“尽可能强烈地去生活，活着的滋味，将让你明白死亡是不需要害怕的。一个人在强烈的生活之中，他所认知的生命将会是永恒的。”

死前做一件事不算少，做九十九件事也不算多，重要是全然地投入，全力以赴地去做。尽管，我还没有决定究竟要死去哪里！但至少可以好好地活。

书封上有几行文字介绍，虽然看起来有点大家都知道、也都读过的似曾相识感，但也值得在每一晚临睡前，让我们好好地思索几秒钟：

如果明天就要面对死亡，你最想做什么？

99 件生命结束前必须做到的事，死亡前对生命的深情凝视与反省，11 个凡夫俗子勇敢列举的死前清单。

对于“死前清单”这一句话，突然让我想到两个多月前，送去洗衣店洗的外套，到现在还没拿回来，却被我不知乱丢到哪里的粉红色洗衣单，该去找一下了。

前言

在阅读本书之前

如果明天就要死去，你最想做些什么事？据私下普查，许多人的第一个答案是：“可不可以不要死？”然而，若死亡迫在眉睫，或隐身在你无法察觉的地方，你又怎能逃离死亡布下的天罗地网？这本书的书名听起来也许晦气，却实实在在地以悲观的角度演绎出一个必须乐观的人生，我们从一个人自身开始检讨，到人际关系的解析，人与社会紧密又疏离的互动，以及身为一个地球村公民应该迫不及待实行的事情，以此演绎出九十九件你也许常常忽略，却异常重要的人生课题，这其中包括了九十九则发人省思的名人哲语，九十九个感人至深的小故事，九十九篇必须与你分享的生命心情，当你徜徉在名家文章、哲理小故事、真实事件之间时，谁曰九十九件事太多？

本书也收录了十一个不同职业、年龄的凡夫俗子列出的死前要做的九十九件事清单，与十位读者列出的死前要做十件事，综观清单，也许你会发现大多数人想做的事不过就是“跟最爱的人共度最后的时刻”、“让重要的人知道你有多爱他”，至于许多奇思妙想，看来也许惹人发笑，但又有谁知道，许下这个愿望时，许愿者是不是也真的会被激励而努力达成呢？因此我们在书末留了一个位置给你，我亲爱的读者，相信此时此刻，你对着自己想做的九十九件事时，关于生命、感情、志向，一定会有更多出乎我们意料的见解。

目 录

CONTENTS

代序 我已经可以死了吗? / 1

前言 在阅读本书之前 / 4

一 个人的修身养性

记录自己的生活 / 2

订立人生计划 / 4

立下遗嘱 / 7

写个自传 / 9

检讨过去 / 12

重回童年居住的地方 / 15

寻找失落的童心 / 21

保持快乐的心情 / 23

幽默看待人生 / 25

找寻生命中的导师 / 27

挑战自己的极限 / 29

改掉不好的习惯 / 32

懂得谦逊 / 34

学 到些什么

虚心学习 / 42

每天阅读十五分钟 / 45

重看自己最喜欢的一本书 / 47

注重自我形象 / 50

努力充实自我 / 53

培养个人兴趣 / 56

学会一种乐器 / 58

学几道拿手菜 / 60

一个人去旅行 / 62

亲手播种、收割 / 68

为自己种一棵树 / 70

自我激励 / 73

坚持自我信念 / 75

维持你的尊严 / 77

信守承诺 / 79

人 生的节奏

放慢生活步调 / 88
珍惜当下 / 90
挑战困难 / 92
学会适应压力 / 94
实现愿望 / 96
体验失败的滋味 / 99
做事全力以赴 / 101
勇于改变现状 / 103
美化家中摆设装潢 / 109
碰碰运气 / 111
在报刊上投稿 / 115
为健康投资 / 117
跟往事道别 / 119
感悟生死 / 121
编织一个美梦 / 124
重整人生的方向 / 126
踏实地活过每一天 / 129

人 与人之间

得到真正的友谊 / 136
与陌生人聊天 / 138
交一个外国朋友 / 141
尊重你的对手 / 143
表达心中的感激 / 146
向伤害过的人致歉 / 149
不吝啬待人 / 151
宽恕他人 / 160
热心帮助他人 / 165
诚心赞美他人 / 167
要相信他人 / 170
学会说“不” / 172
学习沟通的艺术 / 177
学习和他人合作 / 179

感

情的宣泄

- 选择热爱的工作 / 188
- 跟心中的偶像见一面 / 190
- 大声说出你的爱 / 193
- 轰轰烈烈爱一次 / 196
- 至少浪漫一次 / 199
- 倾听婴儿的啼哭 / 202
- 做孩子的榜样 / 205
- 为父母按摩 / 207
- 多陪陪家人 / 213
- 常回家看父母 / 215
- 维持美满婚姻 / 218
- 找回失去的朋友 / 221
- 拜访你的恩师 / 223
- 送一份最贴心的礼物 / 225
- 珍藏纪念性物品 / 228
- 体验送别的心情 / 231

世

界的脉动

- 做一次公开表演 / 242
- 参加游行狂欢 / 244
- 尝遍美食 / 246
- 体验乡间生活 / 248
- 倾听大自然的声音 / 251
- 学习赚钱的本事 / 254
- 亲手卖出商品 / 256
- 创业一次 / 259
- 凭吊历史遗迹 / 262
- 看一次日出或日落 / 265

做 为世界公民

做志工工作 / 274
为慈善募款 / 277
做动物的朋友 / 279
迎接新年的来临 / 281
做个环保主义者 / 283
参加体能或智力竞赛 / 286
体会苦难生活的滋味 / 288
在陌生的环境里谋生 / 291
在旷野中露宿 / 294
到异乡作客 / 297
到远方旅行 / 300
换个角度看世界 / 303
享受网络世界带来的便利 / 306
观察众生百态 / 309

死 【附录】 前要做99件事

郑栗儿 / 16
庄崧冽 / 35
刘叔慧 / 64
李进文 / 81
阿潼 / 104
邱光宗 / 131
九月 / 153
DH47 / 181
赖纯美 / 209
柚子 / 233
魔女丸 / 267

读 【特别收录】 者参与版：死前要做10件事

小黑猫 / 312	Keya / 315
BANG 无虐 / 312	思洁 / 316
缙花 / 313	爵爷 / 316
熙 / 314	希路 / 317
酸不溜丢 / 314	镜子 / 318

一个人的修身养性

人喜欢习惯，因为制造它的就是自己。

——乔治·萧伯纳



01

记录自己的生活

勇于求知的人绝不至于空闲无事……我以观察为生，白天所见、所闻、所注意的一切，晚上——记录下来，什么都引起我的兴趣，什么都使我惊讶。

——查尔斯·L·孟德斯鸠（法国启蒙思想家）

北京市有个专门囚禁外地犯人的监狱，名为天河监狱，监狱本身并不特别，但在二〇〇三年十月底时，做了件非常特殊的创举——在狱内创设了一个专对监狱内发声、播送的电视台，让原本就做过相关行业的受刑人有机会重操旧业，也详尽记录了自己的生活。

这个电视台叫做“天河之声”，之所以会成立这样的一个电视台，是因为监狱本身的生活环境与外界大不相同，虽然可以收看一般的电视新闻吸收外界信息，却没有针对受刑人需要所制作的节目，狱内虽也有出版类似报纸的刊物，却受限于许多受刑人的知识水平，无法引起共鸣，于是在因诈骗案被判刑入狱的前电视台编辑孙明提议后，这个由受刑人自己编播的电视台成立了。

虽然第一次制作的片子效果非常不好，却得到了相当热烈的反应，观众不但看得津津有味，还会经常问他们：“什么时候才能看到下一集？”

慢慢地，天河之声经过各式各样的状况后，也逐渐上了轨道，除了当初简单的新闻播报，也加入许多服刑应该注意的法律常识、歌曲点播、受刑人和亲人的信件内容、对监狱的建议与受刑人的才艺表演等节目。

实际上，这个电视台并不业余，后台任务人员多数有电视台工作经验，其中甚至有三入具有硕士学位，女主播则是演员出身，在这样的电视台开播后，参与工作的人得到了肯定，也激励他们更加精益求精，因为处理的是与自己息息相关的事，他们好像更带劲了。

自从柯尼卡胶卷推出了“用照片写日记”，很多人总算可以松一口气，原来也有懒人记录法，只要拍一拍照片，不用再费力想日记该写些什么，就可以记录生活的点点滴滴。

的确，对很多人而言，写日记常常会变成流水账，如果天天都写，更会觉得自己怎是一个这么无聊的人，好像每天都没有什么新鲜事，这样还要记录什么呢？

记录生活，不是要记录大事件，而是要记录你用眼睛看到用心体会的点点滴滴；虽然常看到名胜古迹的风景照，但到了自由女神前面还是一样要摆出相同的姿势再拍一张，为什么呢？不过是证明我也来过，所以要留下纪念。那么生活呢？你活过了，又留下什么纪念给自己，证明你真的活过？

自从有了网际媒体后，我们看到越来越多人写自己的生活，每天网络上都有新的站长在发表文章，往往也因为这样的发表，吸引一些固定读者群，有的人因此写上瘾，甚至有机会晋身作家之列。

虽然我们可以不用像曾子那么严格的“吾日三省吾身”，但至少从现在开始记录自己的生活，发现一些生活的乐趣吧！

02

订立人生计划

一个人在二十七岁就扬名天下，以后的日子可就难过了。

在我有生之年，人们都会期盼我将来有所做为。

——马丁·路德·金恩博士（美国黑人民权领袖）

世界上的谜团很多，但所有谜都不及这个东西那么有切身感，我是说，切身无力感，这个东西不是其他，而是许多人都会密密麻麻写在万用手册里，清清楚楚标记在白板上，工工整整打在 EXCEL 档案里的，计划表，还有个洋名儿，叫做 SCHEDULE 来着的那个东西。

我对书写在小方格里的东西毫无招架之力，自己写不出来，也完成不了。尤其当跟别人约着谈事情，对方一说：“好，那我看看我的 SCHEDULE。”马上就点中我的死穴，电话这头的我脑门一紧，进入与菁英会谈的备战状态，“嗯，那我明天下午三点到五点有空。”

当！！你是闲晃散人，对方是华尔街商业巨子，夹在三点到五点之间不能动弹的你，从九点开始吃早餐，十点打算买本书，十一点开始找食物，十二点或许可以去咖啡店睡觉，一点半被咖啡店小妹叫醒，嘴角还有口水痕迹，两点把自己打整好，用半小时晃便利超商，再用另外半小时悠闲走到跟菁英见面

的地方，远远却看到菁英叩叩叩踩着高跟鞋走了过来。

“我今天还挺悠闲的，才开了两个会。”菁英用五十倍光盘速度的声音喘着，你转头过去面对自己没有小方格的人生，该死，人家怎么活你怎么活的？

是的，我真的作不了计划，活到现在为止写了约莫五千个计划，实行的大概只有五个。

我只要一想到不可知的未来随时有变量在等着我，万用手册里的 SCHEDULE 就永远保持清白之身，只要一思及自己必须变成方格里头辛苦划掉行程的小蚂蚁，心情就怎么样也 HIGH 不起来。

我的好朋友菁英并没有花太多时间想这些无聊的问题，因为她每天都得非常努力地把自己填到计划里，还必须在下个礼拜来临前，编织另一个行程，要不然时间就都浪费了，而浪费二字，于菁英来说是重点死穴，把自己搞得忙忙忙才是生活重点。

累不累啊，我问菁英，她叩叩叩的高跟鞋声音代替她回答了这个问题：“我没时间去想这些莫须有的事情，我只按部就班进行。”

正当我用歪歪斜斜的色笔认真地想把自己框起来时，菁英的电话突然进来了：

“喂喂，呜呜呜……我的 PDA 丢在出租车上。”菁英的声音不但带着哭腔，还分叉了。

你的皮夹和手机呢？

“呜呜呜……没有 PDA，我不知道自己该往哪里去。”

那不是正好，你可以趁机休息。

“可是，可是，我不知道自己现在在 SCHEDULE 里，究竟是该休息，还是该工作，我不能休息，也不能工作。”

菁英真的什么都不能浪费。

（摘自《把计划表通通给我丢到垃圾桶去》，胡涂塌客）

有个朋友一看到死前要做的九十九件事，就说，人都快挂了还要做那么多事，这样会不会太辛苦了些？我说，除非你明天就要挂了，否则我还不只九十九件事，想做要做的事多着，哪会辛苦呢？因为要写死前的九十九件事，

写之前也不知自己列不列得出九十九件要做的事，但有些人列了四五十件事后开始卡住，再不然就天马行空地想了。于是我也开始列出自己死前想做的九十九件事，没想到事情却出乎意外的顺利，想做的事一件件跑出来，而且还觉得哪只有九十九件事，做完这九十九件事我还要再列九十九件事。

我们常以为人生计划不过是空谈，就像排什么进度表之类的，通常都参考用。那是因为我们一般列的人生计划都太不明确，或是计划太抽象，比如说环游世界不如改成一年旅行一个国家，即使现在三十岁能活到八十岁的话，至少也旅行过五十个国家，这样不也就是环游世界了吗？一年旅行一个国家的计划是不是更容易达成呢？

一向懒散的我，认真列出死前要做的九十九件事后，发觉自己开始努力积极了。只要一想到前头有那么多有趣想做的事还没做，全身就充满了像日本考生头上绑了白头带写着“必胜”那样的元气，你要不要也开始列死前想做的九十九件事呢？一定会让你发现，原来生活还有这么多有趣的事值得你去体会。