

T h e

Elisabeth Kubler-Ross

W h e e l

o f

L i f e

生命之轮

生与死的回忆录

● [美] 伊丽莎白·库伯勒-罗斯 著

● 范颖 译

**T h e
W h e e l
O f
L i f e**

Elisabeth Kubler-Ross

生命之轮

生与死的回忆录

〔美〕伊丽莎白·库伯勒-罗斯 著

范颖 译

重庆出版集团  重庆出版社

Title: The Wheel of Life: A Memoir of Living and Dying

Copyright ©2011 by Elisabeth Kubler-Ross

Originally published by Simon & Schuster Inc.

All rights reserved.

Simplified Chinese edition copyright © 2012 CHONGQING PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

版贸核渝字(2011)第226号

图书在版编目(CIP)数据

生命之轮：生与死的回忆录 / (美) 罗斯 著；范颖 译. —重庆：
重庆出版社，2013.8

书名原文：The wheel of life: a memoir of living and dying

ISBN 978-7-229-06683-3

I. ①生… II. ①罗… ②范… III. ①生命哲学 ②死亡哲学
IV. ①B083 ②B086

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第137437号

生命之轮：生与死的回忆录

SHENGMING ZHI LUN SHENGYI SI DE HUIYILU

[美] 伊丽莎白·库伯勒-罗斯 著

范颖 译

出版人：陈少丹

策划：陈华章

出版监制：陈建军

责任编辑：李洁

特约编辑：何彦彦

责任印制：杨宁

封面设计：崔晓晋



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

投稿邮箱：bjhztr@vip.163.com

北京中印联印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77转810



重庆出版社天猫旗舰店
cqcbbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：19.5 字数：215千

2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

定价：36.00元

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究

前言

万事皆有因

数年来我一直背负恶名，但也许这本书能帮我扭转这种局面。人们居然将我称为“死亡与濒死夫人”，他们认为，在研究了三十多年的死亡和死后的生活后，我完全有资格被称为专家。不过我却认为：他们根本没搞清楚状况。

唯一毋庸置疑的事实是：我的工作重在强调生命的价值。

我常说，死亡也可以成为人生中最美好的经历。如果你每天都活得明明白白，那你就没什么好怕的。

也许这本书——想必是我这辈子写的最后一本书——能够拨云见日，把这一切说清楚。也许它还会引发一些新的问题，或许甚至还能给出这些问题的答案。

如今，我坐在亚利桑那州斯科兹代尔市（Scottsdale, Arizona）摆满鲜花的起居室里，回忆着过去这七十年里我所书写的不平凡的生活。我这个小从瑞士长大的小女孩，即使在最离奇的梦中（它们的确非常离奇），也从未预见到有一天我会和风靡全球的名著——《论死亡与濒死》一书的作者搭上什么关系。而正是这本书中关于探索生命最后章节的内容，让我陷入了医学和神学的论战之中；同样令我也无法想象的是，在之后的岁月里，我会耗费一生的精力去向世人解释：死亡并不存在。

THE WHEEL
OF LIFE

在父母看来，我本可以成为一个和蔼虔诚的瑞士家庭主妇，但事实上，我却成为了一名美国西南部的精神病学家、作家和演说家：我和来自另一个世界的灵魂交流，并认为它们的世界更美好、更有爱。我觉得当代的医学就像是在扮演先知，它试图向人们提供一个没有痛苦的人生，这简直太荒谬了。在我看来，只有无私的爱，才是唯一能治愈人们的良药。

我有一些很离经叛道的想法。比如说，在过去的几年里，我遭遇了好几次中风，其中也包括1996年圣诞节之后那次轻微的中风。我的医生先是对我发出警告，之后开始恳求我戒掉烟、咖啡和巧克力。但我还是沉浸在这些东西带给我的点滴快乐中，不肯戒掉。为什么要戒掉呢？那是我生活的一部分。

那就是我的生活方式。就算我固执己见、桀骜不驯、特立独行，还有那么点离经叛道，又怎么样？这就是我。

在人们看来，生活的片段彼此之间是没有关联的。

但经历告诉我，万事皆有因。

在我身上发生的事情注定要发生。

我注定要同濒死的病人打交道，在第一次见到艾滋病病人的时候就已经别无选择；似乎冥冥之中有人在召唤，让我每年奔波二十五万英里¹，帮助人们应对生死以及生死之间最为痛苦的阶段。晚年时，在使命感的驱使下，我在弗吉尼亚州（Virginia）的乡下买了一座占地三百英亩²的农庄，并在农庄上建起了自己的治疗中心，打算用来收养感染艾滋病的婴儿；虽然现在回想起来仍然感到心痛，但不得不承认，那时我已注定要被赶出这个

1 二十五万英里等于四十万两千三百三十六公里。——译者注（下同）

2 约合一千八百二十一亩。

世外桃源。

1985年，在宣布收养感染艾滋病婴儿的计划后，我霎时就成了全仙纳度河谷（Shenandoah Valley）最让人看不起的人。虽然很快我就放弃了这个计划，但还是有一伙人千方百计地想把我赶走，只差没把我杀掉。他们开枪打我的窗户、射杀我饲养的牲畜，还到处散播各种谣言，把这个美丽的地方弄得人心惶惶，不可终日。但那里是我的家，所以我仍然负险固守，不肯收拾行李离开。

早在十年前，我就搬入了位于弗吉尼亚州河源村（Head Waters）的农庄。这座农庄承载了我所有的梦想，我倾注了所有出版和演讲赚来的钱，将这个梦想变成了现实。我在这里盖房子、仓房和农舍，还建了一座用来召开研讨会的康复中心，这让我免受了许多奔波之苦。那时我正筹划收养感染艾滋病的婴儿，希望他们能够在美丽壮观的田园风光中，度过人生中剩下的每一天。

农庄简朴的田园生活对我来说就是一切。在一段漫长的旅途后，到达通向我家的那条崎岖蜿蜒的车道，总能让我一下子就松口气。恬静的夜晚比任何安眠药都有效，它能让人安然入睡。清晨我在牛、马、鸡、猪、驴和骆驼等动物的叫声组成的交响乐中睁开双眼，整个动物庄园都在吵吵闹闹地欢迎我回家；绵延的土地上闪耀着晶莹的露珠，一眼望不到边，一些参天古树默默地矗立在田边，向人们展示着自己千百年来沉积的智慧。

农庄上的活可没法偷懒，我的手每天都脏兮兮的。它们每天都触摸着大地、水和阳光，它们每天都和组成生命的物质打交道。

这就是我的生活。

我的灵魂所在之地。

THE WHEEL
OF LIFE

可是，1994年10月6日，我的房子却被人放了一把火。

大火无情地烧垮了我的房子，一切都毁于一旦。所有的文件资料都被烧毁了，我所拥有的一切都化为了灰烬。

一接到房子着火的消息，我就立刻飞奔到巴尔的摩（Baltimore）¹机场搭飞机回家。那个给我报信的朋友恳求我不要回家，至少不是现在。可是在我这一生中，总是有人在告诉我不要当医生、不要和濒死的病人聊天、不要在监狱开办艾滋病人护理所，而每次我都固执己见地只做自己认为正确的事，而没有听从劝告。这次当然也不会例外。

人生在世，总有万般苦难。经历越多，学到的越多，心智也就更加成熟。

轰鸣的飞机载着我急速上升，很快我就坐在了朋友的后车座上。朋友载着我在黑暗的乡村道路上飞速行驶。时间已经几近午夜，离农庄还有数英里时，我就看到了熊熊的火光和火光中的黑烟，它们在一片漆黑的天幕下显得分外扎眼，一看就知道这是场大火。渐渐地，我们走近了农庄——或者不如说是农庄的残骸。熊熊的大火已经将其吞没，刹那间我仿佛坠入了漫天火光的地狱深渊。消防员说他们从没见过这么大的火。大火烧了一整晚，直到第二天早上，消防队员依然束手无策，只能任其烧毁——温度实在太高，他们根本无法靠近农庄。

那天深夜，我只能暂时借住在附近农庄的客房里。我给自己泡了杯咖啡，点了根烟，然后开始计算这场突如其来的大火给我带来的巨大的个人损失。那是难以估量的巨大损失，让人根本无法接受。我失去了父亲记着我儿时生活点滴的日记、我的个人文件资料和工作日记、两万多例关于

1 美国马里兰州北部的城市。

生死学研究的记录、我的美洲土著艺术品收藏、照片，还有衣服……我所有的一切。

整整一天一夜，我都沉浸在震惊中。我不知自己该作何反应：是该大哭大叫，还是愤怒地向上帝挥舞拳头？又或是只能瞠目结舌地看着这残酷的命运降临到自己身上。

逆境只会让人变得更加强大。

人们总是问我死是什么样子的。我告诉他们死亡是辉煌壮丽的一刻，它是人们这辈子做过的最简单的事。

生命就像是在学校上课，老师教了你许多课程。你学的越多，接触的课程就越深奥。

而这次大火也是我生命必经的历程之一，我生命中的一课。既然无法否认这一切，也只能选择面对现实。除此之外我还能做些什么呢？不管怎么样，无论这些被烧掉的东西多么珍贵，或是有多么重要的感情意义，它们也不过只是身外之物。没有什么能和生命的价值相提并论。至少我还活着，我那两个已经长大成人的孩子肯尼斯（Kenneth）和芭芭拉（Barbara）也都毫发无伤。那帮浑蛋虽然成功地烧毁了我的房子以及房子里的一切，但他们却依然无法将我打倒。

当你学到了人生的课程，痛苦就会随之而去。

你可以用很多词来形容我这段从地球另一端开始的人生，但绝不是轻松。这不是抱怨，而是一个不争的事实。从这段人生中我学到了乐中必有苦，无苦不成乐的道理。如果没有经历战争的悲苦，我们又怎能感受到和平的安逸？如果不是艾滋病的出现，我们会注意到人类已处于危险之中了吗？如果没有死亡，我们会感激生命吗？如果没有恨，我们会领悟到人生

THE WHEEL
OF LIFE

的终极目标是爱吗？

就像我常说的那样：“如果保护峡谷免遭狂风暴雨的侵蚀，你就无法看到大自然鬼斧神工的美丽雕刻。”

我承认，类似三年前十月的那个晚上，实在没什么美好可言。但在人生中的那段时期里，我一次又一次地站在相似的十字路口，想要眺望远方几乎遥不可及的地平线。在那些时刻你可以选择消极逃避，怨天尤人；或者你也可以选择治疗伤痛，继续去爱。我相信人生在世的目的就是为了成长，所以对我来说，做出选择并不是一件难事。

于是，火灾发生几天后，我开车去城里买了几件换洗的衣服，重整旗鼓，准备面对接下来将要发生的一切。

在某种程度上，这就是我这一生的写照。

目录

前言 万事皆有因 / 1

第一章 “鼠”

茧 / 3

垂死的天使 / 9

我的小黑兔 / 15

信仰、希望和爱 / 23

属于我自己的白大褂 / 31

我的承诺 / 39

使命感 / 45

受神庇护的泥土 / 52

蝴蝶 / 61

第二章 “熊”

回家吃饭 / 73

医学院 / 81
最好的良药 / 90
医学博士伊丽莎白·库伯勒-罗斯 / 95
曼哈顿州立医院 / 103
活到自然死亡 / 112
我的第一堂课 / 118
身为人母 / 127
死亡和濒死 / 132
全心全意 / 142
我的母亲 / 150
生命的目的 / 157
声名鹊起 / 164
生命去哪里 / 169
死后 / 175

第三章 “野牛”

杰菲 / 181
死后的世界 / 188
证据 / 195
和另一个世界对话 / 202
死亡并不存在 / 212

我的宇宙意识 / 220

归宿 / 229

艾滋病 / 238

圣水 / 245

第四章 “鹰”

奉献 / 259

乡村医生 / 265

毕业 / 273

曼尼的信号 / 277

蝴蝶 / 282

生命和生活 / 291

第一章

“鼠”

THE
MOUSE

[少年时期]

老鼠什么都喜欢捣鼓，
它天性活泼调皮，
总是跑在别人前面。

茧

The Cocoon

每个人在一生中，都会得到一些为我们指示方向的提示，让我们能够得以继续前行。如果你不留心关注这些提示，你就会做出错误的抉择，最后只能落得个悲惨的下场；如果你留心关注它们，就会学到人生的课程，拥有一个完美的人生——这其中也包括一个完美的死亡。

上帝给予我们的最伟大的恩赐，就是自由的意志。他¹将作出最后选择的至高权力的重担，压在了我们的肩膀上。

六年级时，我独自做出了人生中的第一个重大决定。临近期末时，老师给大家留了一个作业，让我们写一篇描述长大后想做什么的文章。在瑞士，这种特别的任务对我们来说非同小可。它能够决定你将来的教育方向：接受职业训练，或在接下来的几年里进入大学苦读。

我十分激动，抓起纸笔就写。尽管我认为自己完全有能力规划未来，但现实与理想的差距却相去甚远。长大了要做什么，更不是一个小孩子能说了算的。

这让我不由自主地想到了之前那个晚上发生的事。晚饭时，父亲把他的盘子推到了一边，仔细研究了每个家庭成员的表情，然后开始宣布一项重要决定。父亲恩斯特·库伯勒（Ernst Kübler）是一个身体健壮、意志强

¹ 指上帝。

THE WHEEL
OF LIFE

悍的男人。他对我们严加管教，对大哥小恩斯特更是要求甚严，并最终逼他走上了埋头苦读的寒窗生活。现在，他打算宣布自己为三个女儿规划的未来。

我竖起耳朵，认真地听他告诉三个女孩中最柔弱的埃丽卡（Erika），她应该继续上大学；然后他又对最懒散的伊娃（Eva）说，她得去女子进修学校接受普通教育。最后他把目光投到了我身上，此时我只能在心中默默祈祷他能够允许我实现自己的梦想，成为一名医生。

当然他知道我的心思。

但接下来的这一刻让我永生难忘。

“伊丽莎白，你来我的办公室上班，”他说道，“我需要一个精明能干的秘书，你是最佳人选。”

我的心一下子沉了下去。作为三胞胎中的一员，我一直在努力展现自己的个性。但现在，自己的想法和情感再一次地被否定了，而正是它们，才让我成为一个独一无二的人。我想象着自己在他办公室工作的样子：我将得到一份文书的工作，整天坐在桌子后面和数字打交道，日子将过得和图表上的线条一样僵硬刻板。

那不是我该过的生活。从小我就对生命充满强烈的好奇心，并带着一颗敬畏的心去看待这个世界。我梦想着成为一名乡村医生，要是能够像我心中的英雄——为非洲人民奉献爱心的艾伯特·史怀哲（Albert Schweitzer）¹那样，去印度救治贫苦大众，那就更好了。我不知道自己怎么

1 “非洲圣人”艾伯特·史怀哲（Albert Schweitzer）是20世纪人道精神划时代伟人、一位著名学者以及人道主义者。三十几岁时和他志同道合的伴侣海伦（Helene）远赴非洲的岚巴瑞（Lambarene），在原始森林边的奥顾（Ogooue）河畔建立了史怀哲医院，为非洲人民奉献他的爱心。

想到这些的，但不管怎样，我知道自己没办法听从父亲的安排——到他的办公室上班。

“不！我谢谢您了，真不用！”我猛地大叫起来。

在那个年代，大人是不准小孩这样大喊大叫的，在我家更是如此。父亲气得脸发红，太阳穴青筋暴起。最后他终于爆发了：“如果你不想去我的办公室上班，那就去当一辈子女仆吧！”他一边吼着，一边冲进了他的书房。

“我宁可当女仆！”我恶狠狠地回了一嘴。我是认真的。我宁愿当个自由自在的女仆，也不愿意由某个人——即使是父亲，来宣判自己的一生以记账员或是秘书而告终。对我来说，那就相当于被关进了监狱。

经历过这次激烈的抗争后，第二天早上到学校写作文时，我飞快地在纸上写着，心怦怦直跳。我在作文里根本没提去办公室上班的事，而是充满激情地写着要追随史怀哲进入热带丛林、探索形形色色的各种生命形式。“我想要找出生命的意义。”我还无视父亲的想法，公然在作文里写到自己想要成为一名医生，也不管他读了我的作文是否会再次大发雷霆。没人能夺走我的梦想。“总有一天，我会凭借自己的双手完成梦想。”我在作文里写道，“我们应该一直为摘到最高的那颗星星而努力。”

关于自己的儿时，我一直心存疑问：为什么我没有属于自己的明确身份，而只是三胞胎中的一个？为什么父亲如此独断专行？为什么母亲就那么慈祥温柔？

他们注定如此，这就是上天的安排。

我相信，每个人身边都有一个守护神或天使。他们帮助我们跨越生与死的界限，还会帮我们在出生前挑选父母。