

换个活法：临终前会后悔的 25 件事

前言

“医生，您这一生有什么遗憾吗？”

你躺在床上，静静地问。

“我的遗憾……”

“嗯。”

你点点头，努力睁大眼睛，抵挡着深深的倦意。

“我的遗憾？”

“是啊，我想您应该没什么可遗憾的。”

我紧握着听诊器，感到一丝凉意顺着手指浸入骨髓，大脑轰然作响。

“当然有啊。”

“真的吗？”

“是，遗憾，经常会有。”

通常，在人们的印象中，医生是冷静与理智的代表，做事不会冲动，时刻保持理性，也保持着与遗憾的距离。

其实不然，作为一名临终关怀医生，每天面对的是即将结束生命的患者，我根本无法完全抽离出来，总要投入深深的感情，因此也会产生数不清的遗憾和后悔。

“假如当初那样做就好了。”“假如我换一种说法去沟通，效果会不会更好些？”

这样的想法成了每天的例行功课，频繁出现在日常生活里。

想到这儿，我忽然发现原来自己也不过是个具有七情六欲，会遗憾会后悔会捶胸顿足会向隅而泣的普通人。

“我也有遗憾啊！”

我望着你的眼睛，肯定地说。我看到你露出了满足的微笑。

“是吗？”

听到我的回答，你似乎安心了，声音也变得平静。

“嗯，是的。”

不知不觉中，你已经向我确认好几次了。

我是一个从事临终关怀工作的医生，我的职责就是帮助癌症晚期患者解除身心痛苦，在他们生命行将结束之际，尽力给予他们抚慰与关爱，让他们平静安宁地走向人生的终点。在我的行医生涯中，大概已经陪伴上千人走过了这样一段路。

癌症晚期病人会有莫大的痛苦，无论心灵还是肉体。

肉体的痛苦可以凭借坚强的意志力忍耐过去，可是心灵上的痛苦，无以排解，必须依靠医生的协助与疏导。

我也有抑郁和迷茫的时候，因为我只是个凡夫俗子，一个旁观者，很多事实，我无力改变，很多问题，也无从解决。

你我心里都清楚，你的时日无多，也许只能剩下短短几周时间。

你已经不能随意活动，甚至下床走两步都成了奢望。你白天睡觉的时间越来越长，除了昏睡，还是昏睡。唯有如此，才能为你稍微补充些体力。

你再也不能像过去那样敏锐地思考，大脑也开始罢工，疲倦得无力运转。

健康时轻而易举就能做到的事情，现在都望尘莫及，难以实现。衰弱的体力不能再支撑你的各项机能，使你举步维艰。

如果这就是你最大的遗憾，那么对此我也只能说声“遗憾”，因为我们都无力回天。我知道从做医生的第一天起，就要学会冷静面对生离死别，但是，我仍然哽咽了。我真的不想看到任何人带着遗憾离去。

我问你：“你的遗憾是什么？”

你艰难地蠕动着嘴唇，气若游丝地说：

“我的遗憾是……”

人类是一种无法和遗憾割舍的生物。

每个人都有大大小小的遗憾，后悔那些“没有做完的事”、“说错的话”、“不理智的行为”。

如果我们都能意识到，我们在这世上的日子是有限的，生命终有结束的一天，于是，我们把每一天都当成最后一天来度过，那么遗憾一定会减少。

因为我们知道人生苦短，不可重来，有时候等运气等了一生，任千帆过尽；而当你累了、倦了，它却倏然而至。由于没主动把握，机会稍纵即逝，令人遗憾终生。

前面说过，我大概陪伴了上千人走到生命终点，通过与他们的交流，我发现，人在临终前的遗憾大同小异，而几乎每个人都会有有的遗憾就是：健康的时候没有好好活着。

人总是这样，拥有时不觉珍贵，一旦即将失去，便痛悔莫及，但已于事无补。

这就是我想写这本书的原因，这里记录了上千位癌症患者临终前最后悔的25件事，每一件都给我们这些健康的人以深深的触动。我不希望任何人，包括我自己，在生命中留下过多的遗憾，趁一切还来得及，我们一定要用心地，投入地，正确地活着。

换个活法，会让有限的生命重新燃烧，变得光彩夺目，灿烂温暖。

这样，当我们回首人生时，一定能大声而自豪地说：我没有遗憾。

第一个遗憾：没做自己想做的事

不要压抑真实的感情

人生弹指一挥间，如白驹过隙，刹那芳华。回首已是百年身。

刚过而立之年的我，对这样的说法还无法完全感同身受，总觉得生命的道路还长着呢。

可我的患者们经常感喟的就是这句话：

人这辈子，太短了。

迄今为止，有谁敢说，我想做的事情都义无反顾地做了，想实现的梦想都去努力实现了，想抓住的机会都没有放过。我的人生不留遗憾。

大概，没有人能拍着胸脯这样说吧。

人生有各种各样的活法，有人辞官归故里，有人漏夜赶科场。有的人一辈子逆来顺受，也有的人放荡不羁，还有的人自甘平庸，但也有人孜孜以求。

我们无须评判什么样的人生才是成功的人生，其实任何一种活法都是人的自由选择，只要从心出发，活得适意而满足，求仁得仁，是谓幸福。

我只想提醒大家一点，那就是无论选择何种活法，都不要压抑与忍耐地活着。一味勉强自己，什么事都憋在心里，想说的不肯说，想做的不去做，完全失去自我，只是为他人而活，过分在意别人的看法，从而无限度地隐忍，这样的人生是很辛苦的，也是最容易留下遗憾的。

日本被称作大和民族，一个和字，充分透露出日本的国民文化—追求平和，讲究忍耐。这种文化有其好的一面，但过分和极端的“和”则会导致抑郁症，长期的压抑，更是恶疾滋生的根源。

尤其是中年人，为着生活，为着家庭，为着老小，从来不敢争意气，强出头，总是忍耐再忍耐，以大局为重，只要能让家人温饱，眼泪牙齿和血吞下，在所不计。渐渐背驼了，志

短了，身体出现问题了，也只能深深叹一口气。

虽然我也是日本人，但我敢想敢说敢做，没有太多顾虑，也不那么在意后果。当然，我的这种直率性格也惹了不少麻烦，不过我并不后悔，至少我做到了问心无愧，也没有因压抑而产生心理困扰。假如我的心理不健康，又如何为我的患者做辅导和治疗呢？

举个例子，如果我在工作中发现了上司的错误，我会毫无不犹豫地指出来，而不是闷在心里。于公于私，发现他人的错误都应该及时给予提醒，说出自己的观点和意见。假如上司因此而发火不满，那只能说明他心胸狭窄。

有时连家人都劝我要注意影响，别老那么直言不讳，像个火药筒子似的，当心祸从口出，给自己找麻烦。

我能理解家人的良苦用心，可是我无法做到那样八面玲珑。也许，我不是那种传统意义上的“老好人”，只懂委曲求全，一味以和为贵。直到现在，我仍然坚持，人一定不能虚伪压抑地活着，否则将是身心健康之大忌。

人生永不言悔

日本人一向忍辱负重，默默耕耘。也许心里偶尔会想：如果能稍微休息一下，该有多好啊。假如能自由随意一些，生活是否会更美好？

可想归想，回到现实，他们仍然为各种看不见的枷锁禁锢着，无法解脱释怀。

特别要说明的是，以上提到的人群是中年人。在日本，有一部分年轻人恰恰缺乏忍耐与克制，他们过分放纵，以自我为中心，很少站在他人角度考虑问题，这种行为不值得提倡。

而四十岁以上的中年人，家庭负担重，生活压力大，又受到各种传统礼教束缚，最容易过度压抑。这些人往往被不明就里的年轻人讥笑为窝囊。

他们不明白长年累月缄默地苦干需要多么大的勇气与毅力。

人到中年，是疾病多发的高危阶段，应该格外注意。

让身心获得自由，释放自我，洒脱真实地活着，就像敞开尘封许久的窗户，拉开厚重的窗帘，让清风吹进斗室，阳光洒向心房。

生活，原本就是这样简单、实际、唯心。

我们要抓紧一切机会，过上自己想要的生活。

过分隐埋自我的人，最终一定会后悔。

想换工作，现在就行动吧。

想谈恋爱，现在就行动吧。

想学点什么，充实自己，现在就行动吧。

人生就像个旅行团，反正你已经加入了，不走完全程，岂不可惜，不如多走走，多看看，尽情享受每一天，看遍天下美景。

循规蹈矩，一成不变，呆板保守的人生，会留下无数遗憾。你会感觉自己只是个忠实的接力赛运动员，不紧不慢地跑了一段路，把接力棒交给下一代人，然后功德圆满，消失在赛场。

人们很快忘记你，仿佛你从未存在过。

优秀的运动员会拼尽全力，在赛场上展示自己，也许表情狼狈夸张，但始终全力以赴，时刻提醒自己“不要落后”，这种争分夺秒的人生是辉煌壮丽的，也是无怨无悔的。

因为你来过，爱过，用力过，获得过。

更自由还是更忍耐

对于未知，我们总是充满恐惧。

所以历史上杰出的探险家为数极少，太多人耽于安逸，不肯冒险，裹足不前。

无人的荒岛，险峻的山岭，茫茫的沙漠，鲜有人涉足，皆因惧怕那些不可预知的艰难与障碍。

人生也是一样，没有既定路线，无法预见未来，我们只能凭借勇气摸索前行。

在这个过程中，我们唯一能掌控的，就是尽量少给自己留下遗憾。

我接触过的患者里，有位女士，她为了追求真爱，不顾周围人的议论，毅然决然地与新的伴侣走到一起。在她看来，女人的青春极其短暂，如果不能听从内心指引，选择真正自己想要的人，将来一定会后悔。

还有个公司白领，他放弃了人人称羡的优越工作和高薪，逃离了灯红酒绿的都市生活，奔赴从小就向往的高原。在那里，他与大自然亲密接触，身心都得到极大舒展，仿佛开始了第二次崭新的人生。

有位作家，虽然一直勤奋耕耘，但始终颗粒无收。但他没有停止过努力，坚持创作，因为这是自己人生的最大乐趣所在，他全心投入，乐此不疲。直到生命行将结束，他仍然艰难地用笔记录下人生的真实感悟，令每一位读到的人落泪。

这些人的人生都散发着美妙而圣洁的光芒，他们离去时的表情也都很平静祥和，没有挣扎与痛苦。在我看来，他们今生无憾。

忍是日本人的哲学。有句名言，得意事来，处之以淡；失意事来，处之以忍；忍无可忍，重新再忍。忍苦耐劳的人总是得到大家的尊敬。

可是，总有那样一些人，他们活得洒脱自由，敢想敢做，这样的人生令我们心向往之。

当然，这里讲到的自由是有限度的，是在不脱离社会轨道，不违反道德标准的前提下，听从内心的呼唤，从心出发，积极而大胆地活着。

这样的人会带给旁人莫大的力量，人生陡然开朗，仿佛山谷间自由穿梭的风，大海边激烈拍岸的浪，天地任我行，俱怀逸兴壮思飞。

与此相反，如果只一味盲从所谓社会规范，畏首畏尾，瞻前顾后，把想做的事情想说的话全部埋藏在心底，这样的人就会经常后悔，会反复思量：我这样的忍耐，到底有什么意义？到底是为了什么呢？

而且，如果只重视他人的看法，为别人而活，过分体谅别人的心情，压抑自我，久而久之，精神健康就会受到极大影响，同时也给别人带来无穷的压力。

压抑过久无法释放，总有一天积郁成疾，带来严重的后果。

无论是自由地活着还是忍耐地活着，人活在世上，都难免被人议论。既然如此，何不选择更随心所欲的生活呢？至少，我们对得起自己，没有白来这世上走一遭。

不后悔的生活方式就是“回归最原始的自我”，不刻意隐瞒自己的真实感情，像孩子一样，呈现出发自内心的欢乐与悲伤。

不造作，不压抑，不伪装，不犹疑。

人生因此而无悔。

第二个遗憾：没有实现梦想

坚持梦想是对的

人都会有各种各样的梦想，但是，有多少梦想能最终付诸实现呢？

人生非常残酷，年轻时总觉得有用不完的时间，来日方长，想当然地认为所有的期望都会在不远的将来变成现实。

可是随着年龄的增长，才越来越清醒地发现，时间已如流水般一去不回。而那些心心念念的梦想，也全部化为泡影。

许多人长大后，灵魂会幻变成蝴蝶，飞扑向童年的草原，寻找昔日的梦想。醒来后，再尽一切力量圆梦。

无论多么艰难，只要坚持，就有实现的可能。只怕半途放弃，所有希望都会归零。
就像一辆载满人的汽车，司机永远在路上，只有乘客可以下车。司机历尽沧桑，唯有向前。

世上，有些人是司机，有些人是乘客。

人之所以会后悔，不是因为没实现梦想，而多半是因为没能尽百分百的力量实现梦想。过程其实比结果更重要。

有位钢琴弹得很好的女士，自幼习琴，从未间断。她并没有成为大红大紫的钢琴家，也没有开过个人演奏会，没有登上炫目的舞台。但是在她生命快要结束的时候，她的倾心演奏感动了病房中所有的人，医生、护士和患者都流泪了，他们听出了琴声中贯注的那份坚持与执着、投入与热爱，这已经超乎琴技，达到音乐的最高境界：触动心灵，温暖人生。这一点，不是任何专业钢琴演奏家能轻易做到的。

能够坚持梦想的人，会产生无穷的力量，鼓舞自己，也照亮他人。

要活出人样

坚持梦想，说易行难。因为长时间对一件事保持热情，并不容易。

人会变老，会感到力不从心。世上诱惑颇多，让兴趣集中于一点，并持之以恒，也许很难做到。

正因如此，那些能够坚持梦想的人，才得到所有人的尊敬和感动。

野生动物之间厮杀，一方倒地，受到重创，另一方会一拥而上，分而食之。

人也是如此，不能倒下，一定要站稳。

死也要站着死。

无论何时都抱有激情和战斗力，人要活得有价值，不能只满足于吃饱喝足，有片瓦遮头。

人自落娘胎，慢慢发育长大，读书，就业，恋爱，结婚，生子，沿着千年不变的程序往下走。

假如浑浑噩噩地过，也是一生，无风无浪，无惊无险。

但凡想活出人样，想扬名立万，就一定要逃开这个固有的圈子，趟出条不寻常的路。

梦想如一道光，照亮灰暗的人生。

不要轻贱生命，要活得像个真正的人。

第三个遗憾：做过对不起良心的事

负罪感会给自己带来伤害

很多人患病后会产生这样的想法：一定是我做了什么坏事，老天才这样惩罚我，让我受罪。

他们执拗地认为，人是有因果报应的，于是恶有恶报。

但从医学角度来讲，这并无科学依据，也不是事实真相。

很多我们公认的好人，寿命并不长，英年早逝；而一些十恶不赦的人，却长命百岁。

可见，人能活多久，是否会生病，与人品善恶并无绝对的、直接的关联。

人非圣贤，孰能无过？一辈子不做错事，是根本不可能的。即便不肯杀生的佛家弟子，也难以避免走在路上踩死一只蚂蚁。而普通人为了生存，一年之中不知要吃掉多少动物，割掉多少植物。

无论有心还是无意，我们都说过许多伤人的话，做过伤人的事。只要活着，这样的事每天都有可能会发生。

往大里说，我们无法控制浪费资源、制造垃圾，给地球造成危害。

这也是生存的法则吧。不牺牲其他一些东西，人就活不下去。每个人为了自己生存得更

好，都在无形中让他人付出代价。

即便你为此而忏悔，而深深不安，也无力改变现实。

过度的负罪感，只会给自己带来更大的伤害。

一个死刑犯的忏悔

为了生存而不可避免的“罪行”是可以得到原谅的，不必为此而太过内疚。

可是，触犯法律，违背道德的真正罪行，则另当别论。

有一个罪犯，被判处死刑。

在狱中，他每天都重复着一句话：“请原谅我吧。”

他即将接受基督的洗礼。

当洗礼日一天天临近的时候，他的病情也剧烈恶化，身体不住地颤抖。

“我能被原谅吗？”

他的恐惧日益加深。

他对自己曾经犯下的罪行感到深深后悔，可是现在，重生的大门在他面前紧紧关闭，他没有机会重新来过，这让他陷入巨大的恐惧。

尽管他怀有无尽的悔意，可这是否能够打动天上的神明呢？

洗礼日终于到了。

“呜……呜……”

此时此刻，他泪流满面，哽咽难言，呼吸越来越急促。

圣水点在他的额头上，他虔诚跪地、叩拜，一直到洗礼结束，他只是哭泣，没有说一句话。

洗礼日后没几天，他就死了。临终时的表情非常平静，那是他从未有过的表情。

而就在洗礼日的前几天，他的表情还是痛苦不堪，扭曲挣扎的。

精神上的极度痛苦折磨得他生不如死，因为他后悔，为自己所做过的错事，他也恐惧，担心来生得不到原谅。连旁观者看到这种状况，都会感到纠结难受，更何况是当事者本人呢？

所以，无论处于什么样的境地，人都不要做坏事，不要做违背良心的事，正所谓，“人在做，天在看”，即便没有其他人发现，自我的谴责和鞭挞也会伴随你终生。

那种罪恶的记忆将如影随形，永久折磨着你的心。

在我做临终关怀的这些年里，亲眼目睹许多患者在叹息当初不该说的一些话，不该做的一些事；在后悔由于自己感情冲动给他人造成伤害，对不起自己的良心。

过去那样做，没有给自己带来任何好处，只是加深了负罪感，换来无尽的痛苦。

人不能做坏事，不是为了避免上天的惩罚，而是要获得内心的安宁和踏实。

这样，在我们走完这一生的时候，才能微笑着告别，不带一丝恐惧。

第四个遗憾：被感情左右度过一生

平静的心和忍耐的限度

人是有感情的动物，正常人这一生都会被感情左右。

作为医生，我总是尽量约束自己。医生是一个充满压力的职业，要具有应对各种突发事件的忍耐力。

美国著名医生兼教育家奥斯勒说过：医生需要一颗平静的心。

也就是说，从做医生的第一天开始，就要学会抽离，平静面对生死。不能大喜大悲，暴躁易怒。遇事务必冷静理智。

奥斯勒认为：医生会遇到各种各样气愤和委屈的事，但一定要控制自己，不能轻易生气。这么多年的职业生涯，我深深体会到这一点。

在高度紧张的治疗过程中，医生难免会有疏漏。可即便是微不足道的过失，也会让患者家属勃然大怒，他们会说一些很刻薄难听的话，恶语相向，甚至出手打人。

每逢此时，我们都尽量隐忍，因为要充分理解患者以及患者家属的心情。

但任何忍耐都是有限度的，在我认为正确的事情上，我也会据理力争，坦率陈辞。

当冲突达到难以化解的程度时，只靠一方的忍是无法收场的，只有进行真诚的沟通，才能获得对方的理解。

不要被小事影响

刚才有点说远了，现在回到正题。

感情是把双刃剑。过分被感情左右，就会失去理智，不能冷静判断分析。而太过理性，毫无感情，又成了冷血动物，人生因此而变得苍白。

因此，现实生活中，懂得平衡控制自己的感情非常重要。可惜，能够完美地做到这一点的人少之又少，像奥斯勒医生所说的，拥有一颗“平静的心”，真是太难了。

我们的人生，充满喜乐悲欢，人生也因此而丰富多彩。但活得太过戏剧化，对周围的人、事、物过分敏感，总是被一些小事影响心情，你就会感觉自己像是在巨浪滔天的大海中左右摇摆的小船，起起伏伏，永无宁日。

曾经有个患者这样对我说：

“现在想想，真是搞不懂那时为什么哭得那么伤心，生那么大气，何必呢？”

“究竟怎么回事啊？”

“回头看，我曾经遇到的困难其实都不算什么。”

“是吗？不算什么啊？”

“嗯，和死亡比起来，为那点鸡毛蒜皮的事介怀，真是太不值得了。可我当时还那么伤心，发过那么大的脾气，想想真后悔。”

我一时无语，仔细思考着他的话。

“那时候真是太在意小事了。假如当时有现在这样的心态，一定能更冷静地对待。”

“是啊。”

“早晚有一天，大家都会死，所以讨厌一个人，憎恨一个人，或者没来由地嫉妒一个人，还去找他麻烦，这样做真的很傻。”

“嗯。”

“人最终都要归于一抔黄土，什么都带不走，所有人都一样。想明白这一点，我就能更平静地生活下去了。”

不走到那一步，谁都无法体会到临终前的他的这种心境。他的时日无多，因此终于意识到，过去被一些小事而影响，是多么不值得。现在的他平静如水，波澜不惊。

反观我自己，每天都被无数琐事困扰和左右，烦恼，痛苦，伤心，气愤，达到忍耐的极限。就像他说的那样，这些事和死亡比起来，是多么不值一提呀，为小事而伤怀又是多么愚蠢啊！开心也好，不开心也好，人生只有一次。无论多么不如意，第二天太阳照常升起，时间不会因为你的痛苦而停驻。

如果每天保持开朗的心情，那么你的人生就赚到了。

不被感情左右，游刃有余，从容不迫地生活，这需要很强的自控力。拥有一颗宠辱不惊、平静安宁的心，任何苦难都能熬过去。

而如果整天为一些小事伤春悲秋，就像多米诺骨牌一样，消极心理不断累积，越积越多，产生连锁反应，会丧失生活的勇气，变得悲观抑郁。这一生都被阴影笼罩，只会留下深深的后悔。

关心的难度

关心他人，其实是很难的一件事。因为有时候，你的体贴和关怀，未必是对方真正需要的，搞不好反而会给别人造成困扰。我经常发现，那种强加于人的过分关心，不仅起不了任何作用，还会让人不胜其烦。也许，默默地关心，无声地支持，就是最好的安慰。

想通过语言表达关心就更难了。即便是同样的一句话，表情不同，声音不同，场合不同，处境不同，对方所领会到的含义也不同。尤其当对方重病在身，说什么样的话，能起到真正的关心作用，这是需要用心思考的。

比如，有时候不经意的鼓励和安慰，反而会产生意想不到的良好效果。有时候你什么都不说，只是聆听，也会给人造成伤害。

务必记得，在仔细倾听的同时，还要表达自己发自内心的共鸣。

这就是我们从小学习的“同理心”。

要时时刻刻站在对方的立场和角度，考虑他的心情，学会感同身受。

对我们医生的要求就更严格了，对患者的倾诉仅仅表示共鸣还不够，还要说出自己的意见和看法，既要严厉也要温柔。看来，关心人真是一件难事。

拥有一颗体贴他人的心，就已弥足珍贵。在这个世界上，还有很多人把自己的快乐建立在别人的痛苦上，落井下石，损人利己。

人都是有欲望的，假如没有法律、道德和良心的束缚，人类世界就会变得蝼蚁喋血、弱肉强食。那样的话，弱者不会得到关心，只能被无情地踩在脚下，而强者在接近死亡时，也无一例外会变成弱者。面对强大的命运，再强悍的人也不得不举手投降，并为自己过去的贪婪自私感到后悔。

换一个视角，就能看到不一样的世界。

星野富弘在《响着铃铛的小路》这本书中提到过：自从他坐上轮椅，才发觉路面是如此坑洼不平。他怀念过去健康的生活，现在的状况让他产生巨大的心理落差，他感到非常苦闷。有一天，他在轮椅上挂了一个铃铛，每逢摇着轮椅走在坑洼不平的路上，铃铛就会“丁零零”地响。从那以后，他的心情变得愉悦起来，铃声给他带来美好的享受，生活也增添了一抹亮丽的色彩。

在此我引用他书中的一段话：

那是一种能感染心灵的清脆的音色……从那天开始，经过坑坑洼洼的路变成了一种快乐……每个人的心里都有这样一个小铃铛。这个铃铛在平坦大路上不会响，只有当你的人生遇到坎坷，凹凸不平，它才会轻轻摇响，发出动人的声音。

有的人会用这铃铛为灰暗的人生伴奏，有的人却把它封存在心灵最深处，让它不见天日。我想，我的心里时刻都有这样一个小铃铛，它闪着耀眼的光，每天唱着动听的歌，伴我勇敢走过漫漫坎坷人生长路。

第五个遗憾：没有尽力帮助过别人

心地善良的人很少后悔

人的本性都是很圣洁的，只是当我们强势的时候，很容易忽略掉这种原始本性。

有一个名叫户田的男人，他经常后悔自己“不够善良”。他说：“医生们拼命为挽救病人的生命而努力着，真的很了不起。”

他一边说一边看着窗外，泪水在他的眼眶里打转。

“为了事业上的成功，我伤害了許多人。我经常排挤他们，踩着他们向上爬，我真是太自私了。”

“是吗？”

“是这样的。”他点点头。

他转过头，看着我，表情非常严肃。

“我发誓不能再像以前那样对待别人，过去的人，实在太过分了。”

“真的吗？很过分？”

“是啊，您不了解我的过去，真的是难以想象。”

“可我觉得，你已经意识到了这一点，就很难得了。”

“是吗？”

“你知道应该对别人更好些，能这样想，就算不错啊。”

他总是对我们医护人员真诚地说谢谢，还用心地去记住每一个人的名字。

“因为对你们好，我自己心里也会舒服些，我的出发点还是有些自私啊。”

“真的吗？”

“真的，我其实是个心眼儿很坏的家伙。”

“虽然你这么说不，我还是很高兴能认识你，很高兴和你相处这一段时间。户田，你是个善良的人，大家都这么说，真的。”

他又把头转向窗外，默不作声，竭力克制自己的伤心，我看到他的肩膀在微微抖动。

“你能意识到这一点就很好了，有些人一辈子都意识不到呢。”

我站在他身后轻轻地说。

如果经常欺侮弱小，最好反省一下。如果觉得自己不够善良，也最好从现在开始改变，多去关心别人，多做些善事。因为当你的生命快要结束的时候，你一定会为从前那些不良的行为感到后悔。无论你通过排挤别人取得了多么大的成功，你也不可能战胜死亡。可是，如果你能够不被死亡的恐惧心理击垮，能够没有遗憾地走完自己的一生，死亡在你面前也要举手投降的。

我们要发自内心地关爱他人，照顾和帮助有需要的人，真诚善良地对待别人。

善良的人，后悔很少，他们活得坦然、心安，那是善良给予他们的美好回报。

第六个遗憾：过于相信自己

六十而耳顺

有一位患者，对自己平时太过自负、唯我独尊的做法感到深深后悔。

他一向独断专行，很少把别人放在眼里。可是，当他身体虚弱的时候，话语渐渐不那么咄咄逼人，开始变得能用心倾听别人讲话了。

子曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”（《论语·为政》）

意思是说，我十五岁，有志于学问。三十岁，说话做事都有分寸。四十岁，能不被外界事物所迷惑。五十岁，懂得顺应天命。六十岁，什么话都能听得进去了。七十岁，能随心所欲，任何念头都不违规矩。

看来，人活到五十岁虽然懂得顺应天命，可还是不能很好地倾听别人的话，即便圣人孔子也是如此。在平均寿命比较短的古代，都要到六十岁才能“耳顺”，那么现在这个时代，起码要到八十岁以上，才会做到这一点吧。

倾听，真是一门艰深的学问。

退一步考虑问题

有一天，我和一个人聊了起来。

“我过去太骄傲自大了，从来没有怀疑过自己。”

“那说明你很有自信啊。”

“是啊，从一方面讲是自信，可从另一方面讲就是自负，听不进别人的意见和忠告。我现在很后悔，要是当初多听听别人的话就好了。”

确实，如果总是认为自己做的全是正确的，毫不怀疑地相信自己，不仅意识不到错误，还会失去成长的机会和从失败中学习的机会。

“我终于明白了，和别人谈话能学到很多东西，比如新的价值观、工作的好方法。假如健康的时候能多听多学就好了。”

八十多岁的他，用苍老的声音感叹着，眼神里满是后悔。

很多人都认为自己一生的所作所为毫无偏差，也绝不后悔走过的每一步路。看起来这是一种很正面的人生态度，活得坚定而自信。这没有错，但如果盲目相信自己天下第一，或者拒绝所有人的意见，一味固守自我，那么走入歧途的可能性就会非常大。

一个人迄今为止所作的决断即使再正确无误，有一天也要站在死神面前，这些历经成功的胜利者们，该如何接受死亡这种没有任何道理可言的结局呢？该如何面对这人生最大的挫败呢？他们从来没意识到，世界上存在着远远凌驾于他们之上的自然法则。

第七个遗憾：没有妥善安置财产

最容易引起纠纷的财产

可能这是一个无趣的话题，但认真地处理个人财产，确实非常重要。

家财万贯的富豪对此颇为重视，早早就做好安排。而大多数存款不多的平民百姓会觉得钱财乃身外之物，并不放在心上。

作为医生，我亲眼目睹过许多起遗产争夺的案例。原本亲密和睦的兄弟姐妹，甚至是朝夕相处的恩爱夫妻，都会在钱财上发生矛盾，从而导致感情破裂。

做父母的首先应该培养子女自强不息的品格，教育他们兄弟姐妹之间要团结友爱，不应为钱反目。对父母要尽孝，全心照顾，而不是只为了从父母那里捞得好处，等着继承遗产。

缺乏这样的家庭教育，子女长大后就会自私贪婪，依赖性强。

有很多身家过亿的名人，会把个人名下所有财产，全部捐给慈善机构，不留子女一分一毫，目的就是督促他们靠个人奋斗出头，不要只会坐享祖荫。

日本有个著名的“三矢之训”的故事。说的是战国时代的地方大名①毛利元就，他的三个儿子因相互妒忌，彼此很不团结。于是他给三兄弟每人一支箭，让他们把箭折断，三人很容易就做到了。他又让三兄弟将三支箭放在一起折断，这次没有一个人成功。毛利元就便用这个例子教导孩子们团结一心。

为人父母者，务必记得坐言起行，以身作则，自己八百年不与兄弟姐妹来往，却盼望子女友爱，自己不懂孝顺长辈，却空想子女知恩图报，这简直是缘木求鱼。

因此，为避免日后的财产纠纷，做父母的应该多投入精力教育子女，防患于未然。

第八个遗憾：没有考虑过身后事

活着的时候举行葬礼

最近葬礼的形式变得多种多样起来。

人们不再一味追求隆重豪华的葬礼，也不再计较出席来宾的多少，只要最亲近的人到场就可以了。

说起来好像一个黑色幽默似的，葬礼的最大特征是，主角缺席。他无法指导任何事，也

没有机会挑剔，即使这场葬礼很不符合他的心意，他也束手无策，只能被动接受。

唯一能做的，就是在天上冷眼旁观，默默忍受。

也许是为了避免留下这样的遗憾吧，最近日本开始流行生前葬。人们还活着的时候，就提前为自己举办葬礼，他们会邀请有缘人和长久以来关照过自己的朋友参加，以表示谢意。有些知识分子也会借助生前葬的仪式，来表达自己退出某个圈子，终止社会活动的意愿。

想想真是非常有趣，这样的葬礼似乎更有意义，主角能够亲耳听到人们的发言和对自己人生的总结，这肯定要比躲在天上旁听而干着急要好吧。

这样的仪式也能帮助人们摆脱对死亡的恐惧，以从容淡定的态度直面生死。

人老了都会怀念过去

每个人在黄昏暮年时，都会沉浸在对往事的深深怀念中，旧日时光如老电影般，在眼前一幕幕浮现。年轻时的记忆更是载浮载沉，涌上心头。

年纪越大的老人，思维会越来越混乱，有时认不清身边的人，不记得一些事，甚至找不到回家的路。

他们的意识渐渐模糊，记忆力每况愈下。

可奇怪的是，他们却清楚地记得发生在几十年前的往事，时间、地点、人物，从来不会弄错，每个小细节，都烂熟于心。

有时候，他们会产生时光交错的感觉，弄混了过去和现在，把儿子当成自己的父亲，把妻子看成童年记忆中的母亲。每当看到这样的情景，我就心头酸楚，原来，儿时的记忆已如烙印般刻在每个人的心里，根深蒂固，在老了的那一天全都鲜活起来，让人刻骨铭心。

有一次，一位近百岁的老婆婆紧紧抱住我，哭着叫我“孩子他爸”。也许她是把我认作她年轻时的丈夫了吧。

即使没有刻意地去记过，那些年少时光的回忆，曾经住过的地方，共同生活过的亲人、朋友，也会永远停留在我们内心最深处。

人们会特别留恋这些记忆，但一切都不可重现，我们都回不去了。无论你多么怀念，多么念念不忘，多么不甘不舍，也无法回头。

第九个遗憾：没有回故乡

对故乡永恒的眷恋

许多上了年纪的人，最大的愿望就是回到故乡，给逝去的父母上坟烧香。

现代年轻人大多生在城市，长在城市，而他们的父辈很小的时候就离开家乡，带着理想到城市打拼奋斗，赚取生活资本，换来立足的机会。终于，他们在大城市里安身立命，结婚生子，从此稳定下来，直到老去。

风烛残年时，身体不再灵活，体力不再充沛，这时候却开始怀念故乡的一草一木、山山水水，怀念那亲切的乡音，还有故乡的父母长辈、兄弟姐妹。

但此时此刻，回家变得异常艰难。即便勉强支撑着回了故乡，也会发现，亲人都已不在，物是人非事事休。

可是思乡的念头无论如何也不能从头脑中抹去，就像阿倍仲麻吕的诗中所写：“仰望茫茫夜空，这皎洁的明月啊，来自我的故乡。那日思夜想的春日田野，那朝夕牵挂的三笠山川。”这几句话不知勾起多少人浓浓的思乡情怀。

人不仅会怀念故乡，更会怀念父母，特别是母亲。为日本民歌《红蜻蜓》作词的三木露风，年少时由于父母离异，不得不与母亲分离。作曲家山田耕作的母亲在他十几岁的时候就

去世了。虽然《红蜻蜓》的歌词和谱曲很简单，但听到的人都能感受到歌中传达出的深深思念，无不为之动容。

人老了都有回顾过去的倾向，表现在行动上就是经常和别人念叨一些陈年旧事，因为这样会在一定程度上缓解精神的寂寞与孤独。

年轻的时候，谁也不会想到自己有老的一天，有走不动的一天。人们把所有精力放在事业和享乐上，无暇顾及他。

光阴似箭，并不因个人意愿而稍作停留。不知不觉中，我们都会逐渐走向衰老。这时才突然后悔没有趁年轻精力旺盛时回故乡看看，没有和老朋友叙叙旧，重温往日的友情。阿倍仲麻吕的那种悲叹，尽管时隔一千多年，还是会引起人们的广泛共鸣。

你刚刚意识到故乡的美好，身体却已经虚弱不堪，再也没有力气回老家，只能从家乡人寄来的照片或录像带上，捕捉过去的点滴记忆。

回故乡的愿望虽然强烈，却难以实现。此时，那回忆会变得更加美丽，只能悄悄把它珍藏在心底。

为了避免老后的遗憾，还是在年轻时多回去看看吧，多探望一下父母，多去拜访昔日好友，珍惜眼前人，珍惜尚未凋零的花，珍惜清风明月每一天。

一个生命只剩几周的女人奇迹般的旅程

我有一个患者，医生诊断她只剩下两三周的时间了。尽管如此，她还是坚持冒着巨大的风险，坐飞机回到了相隔一千多公里的故乡。

在那里，她祭拜了已逝的父母，和故乡的兄弟姐妹开心谈笑，默默在心里与他们话别。然后，她打起精神，又坐飞机飞了回来。

她是一个被宣告只剩下两三周生命的七十多岁的女人，走路都异常艰难，这次长途旅行对她来说简直就是个奇迹。

她本以为这次旅行是向死亡出发迈进，没想到，恰恰相反，她为自己开创了未来，生命之门重新开启，她后来又活了将近一年。

一年啊，在此之前医生们一致推测，她只能再活两三周。谁也没料到她能创造这样的奇迹。

分析其中原因，想必是她回到故乡后，放下了所有的思想包袱和精神束缚，亲人和故土赋予她坚持活下去的勇气和力量，给她的身体注入无穷的能量和意志。

她的生命也因此得以延长。

在家乡医院度过最后的日子

在京都工作的时候，我遇到了一位生命只剩下一周的患者。

我问她，现在最想做什么。她这样回答：

“我想在家乡鸟取度过最后的日子。”

这件事有点棘手。

鸟取那边能收重症患者的大医院不多，而且病房很紧张，可能要等几周才会有空房间，但是，以她的身体状况，还能等吗？

我立刻上网搜索鸟取医院的资料，打电话进行咨询。果然，医院很难找，即便是找到了，也要几周以后才能住进去。

幸运的是，总算有一家医院能够接收她入院。那家医院有一个善良的护士曾经来京都的医院研修，我想起了她，就赶紧给她打电话，和她说起这个病人的现状和心愿。

那个护士非常热心，立即和正在出诊的院长取得了联系。后来，院长又亲自给我打了电话。

患者第二天就顺利转院了。坐上去往鸟取的车，她从车窗里朝我微笑着挥手告别，开始了她的回乡之旅。

刚住院的那几天，她曾经和我联系过，跟我讲她的情况，后来就突然没有消息了。

我想，没有消息也许是好消息，也许她仍然健康地活着。

几周过去了，还是没有她的消息。我的工作告一段落后，猛然又想到了她，她现在到底怎么样了？

恰在此时，鸟取医院的护士打来电话，告诉我，她去世了。

在鸟取的那段日子，她过得很开心很满足，脸上始终洋溢着幸福的表情。刚一到那里，就有许多昔日的亲友去看她，直到去世的那一瞬间，她都在微笑。

在家乡，她找回了一度失落的家庭纽带，找回了丢失的亲情，找回了儿时的记忆，也找回了原始的生命之根。她比当初医生推测的时间活得更长，这一定源自家乡和亲人给予她的莫大的精神鼓励。

飞鸟恋旧林，池鱼思故渊。动物尚且如此眷恋家乡，更何况有着七情六欲的人呢？如果想家了，健康的时候就赶快付诸行动吧，不要迟疑。等到身体动不了的时候再想回去，就可能成为永远无法实现的心愿了。

这个患者的故事再一次向我们证明了，家乡和亲人，会对我们的人生产生积极的影响。

为了今生无悔，快快抽时间踏上回乡的路吧。

第十个遗憾：没有享受过美食

有一天你想吃都吃不了

讲究吃的人，并不占大多数。平常我们工作忙碌，很少把吃看得很重要，总是随便对付两口，果腹即可。

有没有想过，有一天，你胃口尽失，美食摆在面前却无法享受。

那是很烦恼很痛苦的事情。

因为我接触的都是患者，所以经常看到这样的情况，生病时人的味觉发生变化，身体也不舒服，什么东西都不想吃。

旁人总是很难理解，还总是不停地劝说，“吃一点吧，不吃怎么行呢？身体会垮掉的。”

患者跟我聊天的时候经常说，被别人逼着吃东西的滋味真不好受。

明明没有食欲，却为了体贴家人的心情，勉强吞咽那些营养丰富的食品。

那些我们眼里的珍馐美味，对患者来说其实味同嚼蜡。

我们是旁观者，体会不到患者的身体状况。

他们常常感到痛苦，而且孤独烦躁，因为无人理解。包括医生和护士。

“勉强塞进嘴里想要咽下去，可那感觉就像是在嚼沙子。”

病人说着说着，眼泪在眼眶里打转，看得出他心里很难受。

想吃什么就吃什么

人啊，只吃自己认为好吃的东西就行了。

这是我行医多年的最大感触。

最近，我发现一个女患者很不开心，因为她丈夫劝她三餐都吃粗粮。

“我也知道他是为我好，粗粮有利于身体健康，可我勉强还能再活三个月，三餐都吃粗粮又有什么意义呢？”她无奈而伤感地说。

我想，身为患者家属，应该时刻把患者的感受放在第一位，强加于人的关心，可能真的会适得其反。

与其不停地逼患者吃那些营养品，不如仔细观察他们真正想吃什么，然后悄悄拿给他们。生病的人，原先喜欢吃的东西也吃不下了，吃的时候也不觉好吃，这种滋味可真不好受。不过有时候，也可能平时不爱吃的东西，会突然间想吃。就像孕妇一样，改变口味，有

的人想喝可乐，有的人想吃方便面，还有人想吃冰激凌、布丁、果冻。

想吃什么，就尽管说出来，爱吃就吃吧。

人生苦短，别顾虑太多了。

尽量开心地吃东西

吃饭是一种乐趣，不仅仅是为了生存。

可惜，很多人体会不到。上班族总是匆匆忙忙，三口两口解决一顿饭，根本无暇享受美食之乐趣。

也有很多单身人士，独自居住，冷锅冷灶，白天为生活营营役役，马不停蹄，起早贪黑地奋斗，累了倒下休息，吃饭变为最简单快捷的事，全靠方便食品匆匆果腹，很少有和家人围坐在一起吃饭的机会。

能与家人共同进餐，是非常美好而幸福的。厨房本该是烟火油腻所在地，肉要剁碎，砰砰砰，炒菜讲究炸锅，哗啦一声倒入滚油，满室油烟，孩子们吵成一片，来回穿梭，不小心打碎了鸡蛋，踢翻了油瓶。而客厅，麻将早开两桌，吆五喝六，干将起来。一家老小，就这样热热闹闹聚在桌前，谈笑风生，其乐融融，这样的食物吃到嘴里才是有滋有味的。

凡是住过院的人都说，医院里的食物很难吃。其实，并不是真的味道不好，而是医院缺少温馨的家庭的感觉，吃饭的餐具也像个“容器”，缺少温馨，没有美感而且没有围坐在一起的家人，在那种孤独凄清的氛围里，多美味的食物都会变得淡而无味。

生病的人不得不改变过去的饮食习惯，很少再有享受美食之乐。所以，趁健康的时候，多吃些自己爱吃的东西吧；多回家和家人聚聚，一起吃顿家常便饭吧；多和朋友见面，找个有特色的饭馆吃饭聊天吧。

比起食物的营养，开开心心地享用每一餐饭，才是健康饮食的真谛。

第十一个遗憾：大部分时间用来工作

别把青春都献给工作

过去很多人认为，人生就是工作，工在人在，一刻都不肯停歇。现在很多人的想法都改变了，可大家的工作时间还是很长。无休止的加班，没有节假日，全身心投入工作，丝毫不肯放松。

有些人虽然也是因为工作疲于奔命，忙忙碌碌，但那是他们的兴趣所在，一想到工作他们就兴奋不已，愿意拿出所有精力去钻研去拼搏。对这种人，我们无须担心他们的身心健康。可也有一些人，工作只是他们谋生的手段，因为巨大的生存压力，他们不得不辛劳工作，根本没有自己的业余时间。

医生这份工作也是非常繁重的，很少有假期，一天二十四小时待命，而且每天要面对患者的生死，心情难免感到沉重，极大影响了工余生活。

人应该学会调节工作与生活，尽量不把工作带到生活中去。该放松的时候全面放松，不再去想工作中的事情。有的医生即使在休假期间还惦记着工作，考虑病人的症状，查阅资料，不知不觉，宝贵的假期就结束了。

人生短短几十年，工作后的我们，还能享受多少无忧无虑的假期呢？

年龄大了，过去有兴趣的事也做不了了，想出去玩，行动也不方便了，那个时候一定会后悔，年轻时为什么不多给自己留一些休息时间呢？

我接触的患者中，有很多人都在自己的人生全部被工作占据而感到后悔。

过度热爱工作的人，会把工作当成精神寄托，闲不下来。一旦生病住院，“工作=人生”的信仰就倒塌了，就会产生巨大的挫折感。过去只有工作才给自己带来活力，可是现在无法

再继续工作，这个时候，人就会非常空虚不安。

有一个六十多岁的“工作狂”，她发现自己患了晚期癌症后，精神上极度痛苦。

过去她拼命地工作，连家庭都不顾，在某种意义上，可以说工作是她唯一的精神支柱。就算她忙得喘不过气来，她还是要工作。现在体力衰退，行动困难，她仍想回去工作。最后，她终于意识到自己不可能再工作了。她根本无法接受这个事实，几乎陷入崩溃。

生病后才体会到散步的快乐

年轻的时候，人必须专注于工作，这是我们安身立命之本。有很多上年纪的人感叹自己兴趣太少了，活得很单调，他们希望现在的年轻人在工作之外多培养些兴趣。

有个六十多岁的男人，得了糖尿病，体力明显下降，可他下定决心，每天散步十公里。直到临终前，他仍坚持散步，只是散步的距离缩短了。

“散散步真好啊！散步的时候可以什么都不想，烦心事都烟消云散了。医生，我开始散步后，才第一次感受到大自然的美。”

“第一次啊？”

“是啊，过去工作太拼命了，觉得生意比什么都重要。应酬的时候喝很多酒，所以才得了糖尿病。”

“原来是这样啊。”

“嗯。当初医生建议我散步的时候，我还不情愿呢，我可不想做这么无聊的事。可是没想到，散步的感觉这么好，我越来越喜欢散步，而且不断增加散步的距离，不知不觉每天都会早起散步到很远。”

“可是十公里会不会太远了？”

“哈哈，可我一点都不觉得累。就像我刚才说的，生病之前，我对季节的变化一点感觉都没有，天天闷在屋子里工作，走在路上也只想着工作的事，根本没抬头观察过这个世界。现在我终于发现了，季节转换时，景色真美呀。医生你一定会笑我说话酸吧。我真是越来越喜欢散步了。”

看着他兴奋的表情，我也暗自为他高兴。平时，哪怕他体力不支，他也硬撑着出去散步，我永远忘不了他散步回来后那满足的样子，还有他给我讲的那些散步时遇到的事。

把对家人的思念倾注于黏土工艺

有个五十多岁的女性患者，她很喜欢制作黏土工艺。她的技艺非常精湛，简直是巧夺天工，令人惊叹。

她退休之前一直从事设计工作，后来虽然生了病，但仍然不停地钻研工艺，脑子里总是涌出层出不穷的设计点子。

她有两个十几岁的孩子，住院的时候，她经常在白纸上画孩子们的画像。我想，她一定在画中寄托了她对孩子的牵挂和思念吧。这些画就像一首无声的诗，是沉默寡言、不善表达的她，送给孩子们的最好礼物。

她平时喜欢做小猫头鹰，后来越做越多，不知不觉组成了一个猫头鹰家族。她的妹妹帮她把这些猫头鹰烧制成型，没想到竟变成具有独特光泽的艺术品。猫头鹰家族静坐在病房的一角，带着沉思的表情，别有一番意味。

直到生命的最后一刻，她的创作热情都丝毫未减。她去世后留下很多作品，那些作品都放在她的家里，我想她的丈夫和孩子们都会好好守护它们吧。在他们迷茫和困惑的时候，这些作品一定会代替她给予他们安慰和鼓励。

像她这样的人，绝不会因为无所事事而烦恼。很多人住院后不知道做什么来打发时间，感到无聊无趣，不知不觉宝贵的时间都浪费过去了。假如自己能多一些兴趣，那就不会有这样的烦恼，生活会变得充实许多。

再说一个歌手的故事。

在病房的大厅里，她最后一次登上舞台。我听说那是她人生中最精彩的一次演唱。她的家人、其他患者以及他们的家人，还有住院部的员工们都说，他们听到了真正的歌。在住院的这段时间，她一直坚强乐观地活着，从来没有消沉和气馁过，因为她是一位用生命来歌唱的人。

这就是兴趣的巨大力量。

那些兴趣广泛并且能长时间坚持兴趣的人，都把兴趣当做精神支柱，投入无限热情，他们能够完美结束自己的一生，不留任何遗憾。

第十二个遗憾：没有去想去的地方

能旅行的时候就赶紧去旅行

大家可能觉得随时都可以去旅行，不用着急。可是，生病之后就会发现，旅行并不是那么容易实现的事。

这不仅仅是体力的问题，手续的申办也变得复杂，有些航空公司需要重症患者出示各种资料和证明才能登机，以免发生意外。医院也会限制患者外出，担心出现不测。

我是这么想的，人终有一死，在生命即将走向尽头时，应该尽量去实现自己的愿望。去想去的地方旅行，见想见的人，吃想吃的食物。此时此刻，过于严苛刻板的规章制度显得有点缺乏人情味。

有个坐着轮椅的八十多岁的老人对我说，他很想去看夏威夷旅行。我听了以后吓了一跳。医生诊断他只能再活两三个月，而且现在他的体力很虚弱，很有可能在飞机上遇到突发状况，身体出现意外。

我问他：“真的要去吗？”

那个和善的老人仰头望着天花板，认真地思考了一会儿，然后严肃地看着我，只肯定地说了一个字：

“去。”

他的语气很坚决，眼睛里也闪烁着坚定的光。

“我爸爸一直想去那里，您就帮帮忙吧。”

他的女儿恳求我说。

我有种强烈的感觉——他无论如何也要实现这个愿望。

终于，我点了点头。

“我知道了，您去吧。”

“那这些航空公司需要填的资料就拜托您了。”

“好的。”

几周后，老人回来了，和去之前没有什么变化。健康状况虽没好转，但可喜的是病情并未恶化。他仍是坐着轮椅来医院接受治疗。

“这次旅行怎么样啊？”我问。

“很开心。”

我听了以后也为他开心。

几个月后，他去世了，他的女儿说，那次旅行给他留下了最美好的回忆，家人们也感到满足和欣慰。时至今日我仍然记得他那腼腆的笑容，还有他开心幸福的夏威夷之旅。

还有一个患者，在临终前的一天，他突然想去日本海旅行。他从小就喜欢那条和某个大国的总统同名的街。

爱好水上运动的他，说起有关琵琶湖的话题时，眼睛就会变得像湖面一样闪闪发光。说

到日本海汹涌的波涛时，他的内心可能也会涌起波澜吧。所以，在生命开始倒计时的时候，他强烈渴望最后再看一次大海。

京都是内陆地区，离海很远。他说哪怕再远也要去，因为这是“最后一次”了。他的家人也同意了，于是大家一起乘车北上。

他的轮椅停在小滨海岸的沙滩上，他在沙滩中央满足地眺望着大海，深深叹息。

这次最后的远足为他的人生画上了完美的句号。

从日本海旅行回来的第二天，他去世了。从小就喜欢大海的他，最后一次看到了大海，他确信自己的人生可以无怨无悔地就此圆满结束了。

就像坂本龙一为《铁道员》谱写的歌词那样：有烦恼的话就去旅行吧。

而我想说，即使没有烦恼，想旅行的时候就去旅行吧，这样就不会留下任何遗憾了。

第十三个遗憾：没有和想见的人见面

人的一生都需要他人

前一章里提到了坂本龙一的《铁道员》的歌词。

这首歌开头的句子给我留下了深刻的印象：“如果有思念的人，现在就去相见。越过那座山峰，立刻就去相见。”

我买了这首歌的 CD，只听了一遍就被这段开头深深感动了。

我很认同这句话，有想念的人，就一定要立刻去和他相见，不过，虽然我是这么想的，但并没有真正用心去做过。大多数人也跟我一样吧。

人有旦夕祸福，不可能永恒地活在这个世界上，也许当你思念他的时候，他已经不在人世了。由于没有立即付诸行动，有很多人想见都见不到了，永远都见不到了。

中岛美雪在《诞生》这首歌中写道：“时光一去追不回，往事只能回味，想回去的地方都已消失，你还能够依靠谁？你又能够保护谁？”

歌里所说的“想回去的地方”，指的就是想见但已经没法见到的人所在的地方吧。

人生下来的时候是一个人，死的时候也是一个人。人的一生就是一次孤独的旅行，可是，人的一生，都需要他人。

临终前最渴望见的人会是谁呢？也许是你的同辈，也许是你的晚辈，大多数情况下是曾给你的人生带来很大影响的长辈、父母或老师吧。但依常理，他们一般都先于你离开这个世界，当你临终前迫切想要见到他们的时候，他们都已经不在了。

对同辈或晚辈也要珍惜，因为死亡其实离每个人都很近，我们在这个世上的日子都是有限的。

无论何时，“现在”都无法持续。这一瞬间对下一瞬间来说，也是过去。随着这种无法停留的时光的匆匆流逝，世界上人和人的关系也在不断发生变化。

人生充满变数，有些想见的人可能永远没机会见到了。为了避免这种遗憾，想要见一个人的时候，别犹豫，立刻去见他吧。

抱着“一期一会”的观念生活

有一个患者，当他在京都病得很严重，快不行了的时候，他的朋友从北海道、九州、美国等地飞来看望他。朋友们围在他的床前，他强打精神，想努力把朋友们样子牢牢记在心底。

其实，在他健康的时候，明明有很多机会和朋友见面的。可是，因为各种各样的原因，大家都没有这么做，天南海北，各自忙碌。生病之后，人的记忆力衰退，脑子也变得混乱，有时候会认不出眼前的人，甚至完全忘掉朋友，还有些人因为身体实在衰弱，没有力气和朋

友好好聊天相聚，整天都处于昏睡状态。

所以，“有思念的人，现在就去相见吧。越过那座山，立刻去相见。”不，应该是越过大海，穿过云层，立刻相见。如果不付诸行动，只是在心里想一下，想着想着，几年就过去了。

我们都应该抱着“一期一会”的观念生活。这是日本茶道中的词，来源于16世纪茶僧千利修的弟子山上宗二。“一期”就是一生，“一会”就是一次相会，说的是人生的每一个瞬间都不能重复，所以每一次的相会都变成了仅有的一次。其用意是提醒待客以茶者珍惜每次相会和每一个相对喝茶的机缘，为可能仅有的一次相会付出全部身心，专注于对面的人、口中的茶，还有院子里花落的声音。

无论对方是谁，这一次的见面有可能就是最后一次。住在远方的朋友就更是如此了。所以，有了想见的人，就和他见面吧，然后在见面时，彼此真心地交谈、相聚。时刻记得，一期一会。

回想一下，人生中最美好最珍贵的东西，你保留了多少？

第十四个遗憾：没能谈一场永存记忆的恋爱

恋爱的记忆充实每一天

很少有人会在临终前感叹：如果能谈一场更热烈的恋爱该多好啊！

可是有一次，我和一个出版社的编辑一起喝酒，他喝得醉眼朦胧，含糊不清地问我：

“医生，你说，人快死的时候会不会有那种心理啊？”

“啊？那种心理是指什么呢？”

望着一头雾水的我，他低声又羞涩地说：

“就是快死的时候，还想不想恋爱啊？”

这个问题让我思忖良久。

一场刻骨铭心的恋爱能照亮我们的人生，恋爱是人在这个世界上生活过的证明。

恋爱中的波折越多，相关的记忆就会越深。在过去恋爱备受阻挠的时代，出现过很多轰轰烈烈的爱情故事，比如著名的罗密欧与朱丽叶。

我们经常看电影里看到相爱的两个人，由于家庭反对等各种原因被迫分开，到了其中一方即将离世时，命运安排他们再次相会。这个时候，两个人都处于极度痛苦中，因为失去的一切已无法找回，只能徒唤奈何。

但是，这一生能拥有一段美好的爱情记忆，老来可以回味咀嚼，已经弥足珍贵。

因此，有恋爱机会，一定飞身扑上，抓住不放。都会中的现代人每天过着刻板孤苦、过分理智的生活，稍有资格、略具脑筋的年轻人都已懂得尽量把男女私情押后，爱情渐渐变得客观、理智、温和。

可是，人生真谛，也许就是在感情上糊涂迷醉纵容一次半次。

老了回忆起来，只觉荡气回肠，果真不枉此生。

现在有很多年轻人似乎更重视爱情的“量”而非“质”。

他们频繁更换恋爱对象，视感情如儿戏，三分钟热度，随便同居，然后又轻易分手。谈恋爱时也更看重对方的经济实力，无限度索取，或者脚踏两只船，游戏人生。

这样表面、肤浅的爱情，真令人担忧。他们是否真的能体会到爱情的美好滋味呢？

真正的爱情是相互的，而不是一方的无限付出。只谋求对方无私奉献，那说明你并不爱他，只是你爱自己的一种表现。

据我的观察，在临终时说想经历更美好的爱情、想要和谁谈恋爱的人，真的很少，但那个编辑的想法，的确反映了人们对生命的眷念。人毕竟是情感动物，爱过，恨过，快乐过，悲伤过……临终前就会变得满足而充实。

曾经有几个患者在生命垂危时，还对我讲起他们自己的恋爱历程，他们真的体验过生命的酸甜苦辣。那些属于他们的独特经历和感受，会陪伴他们走向另一个未知的世界。

慢些，再慢些

快节奏的都市生活里，慢，成了一种奢侈。

我们匆匆而来，匆匆而归。草草看完一本书，狼吞虎咽地吃一顿饭，随意买下一件衣服，我们误以为效率代表优秀，直到有一天，我们忙碌得忘了自己是谁。

快，并没有给我们的生活带来充实，反而让人感到空虚。

再美丽的风景，如果没有旅途的奔波，没有了风尘仆仆后抵达的喜悦，美景也变得乏味而平常。

恋爱更是如此。那种简单得手的恋情，根本无法让人获得满足，也不会留下刻骨铭心的记忆。

现在这个时代崇尚自由，恋爱也不例外。很多人从年纪很小的时候就开始一段恋情，抱着尝鲜的态度，随意地爱与被爱，直到厌倦了，立刻结束去寻找下一个。这种做法的确是遵从天性，也很容易实现，可是我总怀疑，这样做，真的有幸福感吗？真的能体会到爱情的甜蜜吗？

当然，我的意思不是鼓励人们都去谈那种要投入很多心力，很跌宕起伏，充满波折的恋爱。生活不是一出偶像剧，平平淡淡才是真。

当今社会流行“速食恋爱”，许多人就觉得应该追随社会潮流，如果逆风尚而行，即便是谈恋爱这种私人的事情，也会被周围的人议论，视为异类。

可是，也真的有人坚持全心全意、无限真诚地对待爱情，一点一滴、发自内心地投入自己的全部情感。采取这种慢节奏方式恋爱的人，他们的恋爱记忆一定会刻骨铭心，会深深镌刻在自己的人生历程中。当他们即将离开人世的时候，这段爱的回忆是任何东西都无法取代的珍宝，反反复复浮现在脑海中，滋润温暖着脆弱无助的心灵。

肉体的欲望只是爱情的一部分，还有更多的欲望无可言说，看不见，摸不着。时时刻刻的思念，分分秒秒的牵挂，让人不再孤独。

缓慢而深刻的爱情，才能相濡以沫，坚持走到最后。

恋爱不只会带来快乐，有时也会充满痛苦、伤心和难过，有离别的酸楚，有分手的悲伤。但不管怎样，这种记忆都会成为弥留之际的精神财富，耐人回味，永生难忘。

人在临终前的心理与平时相比会发生很大的变化，从前的某些感受和记忆会突然间变得很不一样。

如果生命中有过一段成功而幸福的恋爱，临终前就不会后悔，而那些没有真挚爱过的人则会遗憾终生。这种悔与不悔之间的微妙联系就像纸牌游戏“大富翁”中的“革命”（指强势牌变弱，弱势牌变强）一样。

我曾经听一位阿姨讲起她的初恋情人。他们当时被强行拆散，相见不得，音信阻隔。她猜测他已经不在人世了。

“来世，还想再遇到他。”

当她轻轻说出这句话的时候，连我这个局外人都被深深触动了。

我记得她的脸上总是挂着少女般甜美羞涩的微笑，无论是临终前的日子，还是她离开的那一天。

阿姨那种在如今的年轻人看来“平淡苍白、毫无快感”的恋爱，经过岁月的洗刷，变成了珍贵的至宝，高尚而圣洁。

美好的恋爱，是自己在这个世上生存过的证据，像一盏明灯，照亮着人们走向黄泉之路。

第十五个遗憾：一辈子都没有结婚

只有婚姻能带来安全感

随着时代的发展，不结婚的情侣越来越多了。

我来自传统家庭，在我们这个大家族里，还没有出现过什么同居、婚外恋之类的事。自从我做了医生，和各种各样的人接触后，我才意外地发现，原来这种现象早已司空见惯，再平常不过了。

说真的，对此我有点接受不了。

由此我也深切地感受到男女关系的多样性，我认识的人里面，有相濡以沫、彼此相依相伴走过风风雨雨的恩爱夫妻，也有很多人一辈子都孑然一身，没有结婚。

作为一种生活方式，这是个人选择，并无好坏对错之分。

绝大多数情侣都以婚姻为最终目的，想要走进神圣的婚姻殿堂。因为婚姻是一种“形”，有法律效力的约束，是对爱情的见证和保障。

有一些不幸的情侣，其中一方得了不治之症，虽然彼此心里都清楚，不久的将来就要面临生离死别，但他们都执意选择了结婚。

有一个只剩下几周生命的新娘，她和男友知道在一起的时间不多了，两人毫不犹豫地决定立刻注册结婚。新娘在婚礼举行几周后去世了，年仅 25 岁。可是，她是带着幸福和满足感离开的，丝毫没有遗憾。

有一个日本女人，一直和恋人在英国生活，当她查出得了晚期胃癌时，她回到日本治疗，和她相恋了十年的阿尔及利亚恋人也陪同她一起回来了。

他尽心尽力地照顾着日益衰弱的她，她也渴望着和他度过最后的时光。

可是，她连举行结婚仪式的力气都没有了，我们在医院的一个小教堂里为他们安排了简单而温馨的婚礼。

婚礼庄严感人，她的朋友和亲人都流着泪为他们送上祝福。我们医院的员工齐声合唱颂歌，献上鲜花，祝他们永远幸福。

仪式虽然简单，却洋溢着发自内心的爱，所有的祝福都是真诚的，所有的承诺都是庄重的。在她临终前的两个星期里，她和他的命运被牢牢拴在一起，永不分离。

子非鱼，安知鱼之乐。我不是当事人，无法真正体会恋人心情的微妙之处。但人同此心，无论是谁，内心深处都渴望拥有完整而美满的婚姻，因为这样的“形”会给人带来难以形容的安全感。

和谐的夫妻关系能缓解痛苦

我的一个护士朋友曾经说过，结婚以后，心情平静了，变得踏实了，也能更努力地投入工作了。

就像过去（现在可能也一样）的许多男人，有了伴侣之后，会更加振作精神，勤奋工作，他们会感到人生终于有了目标，活得更积极更向上。

好的婚姻能带来心灵的安定和满足，当你遭遇挫折的时候，那种安全感会产生巨大的力量，帮助你渡过难关。

即便你相识遍天下，但到头来，天长地久，只有夫妻才会真正相互关怀，同舟共济。

荣华富贵，名成利就固然重要，但当你夜半身体不适，只有最亲密的伴侣能为你递上一杯热茶，问一声要不要叫医生。

我那位护士朋友举行的是基督教的婚礼，牧师问他们，你愿意爱他（她）一辈子吗？他们坚定地回答“我愿意”。庄严的誓词，神圣的仪式，仿佛都是上天不可违逆的意旨，让两个人从此亲密无间，不离不弃，永生永世相依相随。

过去的人选择单身，都是做了充分思想准备，经过仔细衡量后的决定。可现在的人把单

身当做一种潮流，盲目追随，他们认为“自由”比“家”更重要。事业成功，但就是没有归宿。

每当我看到那些即使面临生离死别也毫不动摇的情侣，我就会觉得婚姻真是了个了不起的东西，如果不结婚，这辈子一定会后悔的。当然，前提是要认真地寻找合适的结婚对象，避免轻易离婚。

夫妻之间超越了血缘的深层关系，能大大减轻疾病带来的痛苦。人这一生，能经历一次“来生还要和他在一起”的幸福婚姻，足矣！

第十六个遗憾：没有生育孩子

家人是永远的精神支柱

比起没有结婚，为“没有生育孩子”而后悔的单身者更多。

我经常从一些单身人士那里听到这样的话：

“要是当初结了婚，生了孩子，该有多好啊！”

只从付出来看，生育孩子是一项艰巨的工程。孩子的花费庞大，如果孩子多，就要占用更多的资金和精力，付出成倍的辛劳。可是，孩子带来的快乐和收获是更多的，有孩子的人绝对比没有孩子的人过得充实。

身无家累的一生也许很惬意，可是当你生病时，受到打击时，遭遇挫折时，身边如果有很多家人陪伴，再失意的人生也会变得温暖。

有位八十多岁的老人，她有七个子女，二十个孙子孙女，还有三个曾孙。

“养育了三十个后代，真是不容易啊！”

她嘴上虽然这样说，可看得出她内心是幸福而满足的。

把七个子女抚养长大，培养成优秀的人才，肯定要付出常人难以想象的辛苦，从她脸上那深深的皱纹就能看出来，她这些年来在子女身上倾注了多少心血。

无论你长到多大年纪，在父母眼里，你永远都是孩子。桥田寿贺子的《人世间都是坏人》就曾经提到这一点：父母只要活在世上一天，就会忍不住为自己的孩子担心，哪怕孩子早已成家立业，足够成熟坚强，父母仍然当他们是小孩子，止不住地惦念牵挂。

那位八十多岁的老人就是这样，一边不停地为孩子们操心，一边慢慢变老。日子就这样一天天过去了，时光悄然流逝，她失去了老伴，直到有一天，自己也要离开这个世界了。

早已成年的孩子们纷纷带着年少的孙子、孙女和刚刚学会走路的曾孙们来看望她。这四世同堂、其乐融融的场面，让躺在病床上的她露出了幸福的微笑。她的病房从来都不孤单冷清，总是热热闹闹，欢声笑语。她留恋地看着孩子们的脸，回忆起自己一步步走过的人生之路，感到前所未有的满足。

对她来说，这一生没什么可遗憾的，她的选择是对的。

多年的含辛茹苦在晚年得到了回报，在三十个儿孙们毫不间断的精心呵护下，在被子子子孙孙簇拥包围的病床上，她拉下了自己辛劳一生的帷幕。她所有的付出和辛苦在她临终前的这些日子里都烟消云散，她去世时的表情安详恬静，洋溢着一种成就感，没有一丝一毫的后悔。

自由和孤独总是相伴的

有一个很想要孩子可是没有生育能力的女性，她的丈夫很久以前就去世了，

而她自己也身患重病。她几乎没什么亲人，所有事情都是自己决定，就连后事也是自己提前准备的。

她是个要强的女人，嘴上从来没说过自己孤独寂寞。

失去丈夫，身边没有亲人，她早已做好了独自面对一切的心理准备，预想到最坏的结果。

因此，当有一天这预想变为现实的时候，她并没有被击倒，仍然从容不迫地应对。

孤独已经成为她人生的常态。在休息室，她眯着眼睛，看着其他病人牵着四五岁的小孙女走来走去，眼神里充满羡慕。

只有在那个瞬间，我看到她脸上的表情起了微妙的变化，不再故作坚强冷静，而是浮现出一丝凄苦和落寞。

“要是我也有个孩子就好了……”

她小声念叨着，那悲凉的声音我到现在都记得。

自由和孤独总是相伴的。她是自由的也是孤独的，是孤独的也是自由的。

和另一个人朝夕相处是件不容易的事，必须互相忍耐迁就，家累越多，自由就越少。没有孩子，就可以和不自由的生活绝缘，可以随意支配自己的生活，可与此同时，也就失去了人与人之间血缘和情感的维系。

当然，每个人追求的生活方式不同，凡事不可强求。

可是据我所知，从来没有人在临终前会说：如果没有孩子就好了。

倒是有绝大多数的人感叹：假如有孩子该有多好啊。

我尊敬的一位医生曾经感叹，自己的孩子们为卧病在床的丈夫做的事情，比她自己做的还要多。

她说，血缘关系有时候会超越婚姻关系，这真是很奇妙的事情。

我们和配偶之间并无血缘关系，只是由于感情和责任，才成为最亲密的家人，它和父母子女间的血缘关系大不相同。

父母和子女之间的关系是命中注定的缘分，永远无法分割，是通过染色体和基因形成的，身体的一部分是共有的，这可绝对不是一般的关系。

血浓于水的亲情超越一切

有一个男人，他二十几年前抛弃了妻子和两个孩子，临走前只冷冷地说了一句“我爱上别人了”，就决绝地奔向另一个女人。

彼时两个年幼的女儿哭喊着追出门来，拉住爸爸的裤腿，想要留住爸爸的脚步，但是那男人无情地推开她们，头也不回地走掉了。

孩子们的母亲用双臂搂住无助的女儿，三个人抱在一起默默流泪。

在那个艰难的岁月里，女性谋生不易。母亲拼命干活赚钱，供女儿们读书，虽然生活很清苦，但她仍咬着牙坚持，就这样一天天把女儿抚养长大。

女儿们长大了，有了不错的工作，也过上了安定的生活，可就在她们想要回报母亲的时候，母亲却积劳成疾，很快就离开了人世。

女儿们无法接受这样的打击，搂作一团痛哭，儿时那种种辛酸痛苦的回忆，一一涌上心头。她们把这一切不幸都归咎于背叛家庭、抛妻弃子的父亲，她们这一生都不能原谅他所做的一切，那种刻骨的仇恨永生难忘。

她们从来不与父亲联系来往，仿佛他是个陌生人。就这样过了十几年，突然有一天，她们得到一个令人震惊的消息，那个童年时狠心遗弃她们的父亲，患了晚期癌症，在世上的日子也不多了。

她们曾经那样决绝地发誓，此生都会恨他，与他为敌。可就在此刻，她们却犹豫了。

他是个冷酷无情的丈夫，是个不称职的父亲，他是间接导致母亲早逝的罪魁祸首。母亲善良而隐忍，宁可自己背负起所有的苦，也绝不埋怨她们的父亲一句，但两个女儿还是不能轻易原谅他，她们无法说服自己，无法忘记这么多年来痛苦，放下所有的仇恨。于是，她们怀着“这下你恶有恶报了吧”的想法，去见父亲。

带着怨恨、伤心和困惑的心情，两姐妹推开病房的门。出现在她们面前的是一个因癌细胞扩散到脑部而变得神志不清、衰弱不堪的老年男子。他看上去是那么无助、可怜。两姐妹

的心一下子软了下来，泪水夺眶而出。

不管他曾经做过什么，那始终是她们的亲生父亲，父精母血，造就了她们，这一点永远无法忽略，不可改变。

人伦亲情的力量战胜了所有敌意。

她们抛开了过去的仇恨恩怨，尽心尽意地照顾起父亲。虽然父亲已经病得糊里糊涂，根本不知道是谁在照顾他，但她们不在乎，依然努力而周到地照顾着他。

我有时也想不通，为什么她们会对抛弃自己的父亲还那么好，换成是我，不知能否做到。

可能这对姐妹从照顾父亲的过程中，找到了久违的与家人共处的美好感觉，那是她们从未体会过的父女亲情。纵然父亲当初再狠心，再无情，如今躺在病床上的他看起来是那么慈祥，这让两姐妹忘掉了过去的一切，只是把他当做生命中最重要的人，无私地关怀呵护他，用温柔的目光送他走完最后一程。对两姐妹而言，能有机会为亲人付出，也算是一种幸福了。

一家人始终是一家人，一家人没有隔夜的仇。无论什么样的怨恨，都可以彼此原谅，这就是家人。

家人的关系能够超越得失与利害，是天生的，不能抹杀和动摇的。在自己快要离开人世的时候，在家里某个亲人快走了的时候，人们自然而然会变得孤独无依，会迫切地渴望寻求家人的支持和帮助。

家人的关系不一定非要等到临终前才能领会。在年轻健康的时候，应尽可能组织家庭，养育子女，无论如何都要珍惜善待家人。拥有一颗爱心，拥有属于自己的家庭，对于人生来说不可或缺，至关重要。

我们都应该意识到，很可能“等到突然想要珍惜的时候，剩下的时间已经不多了，再也没有机会了”，所以我总是想说，珍惜眼前的人，珍惜尚未凋零的花，因为一切不可再来。

第十七个遗憾：没有看到孩子结婚

孩子没有结婚的遗憾

受到不婚风潮的影响，三十多岁和四十多岁的单身男女越来越多。因为来自家族与社会的压力才不得不结婚的时代似乎到来了。

对于结婚的看法，不同年代的人之间会有不同的看法。拿现在的中老年人来说吧，他们一定不太理解为什么有那么多不结婚的人和未婚先育的人。

随着环境的变化，今后的社会也有可能变成不婚的社会。这并非危言耸听。

现在三十或四十岁的人的父母，也就是中老年一代总是很疑惑：“那个家伙为什么不结婚啊？”我也经常会产生这样的疑问，有些中老年人没有直接问他们的孩子，而是愿意听听我的意见。

无论这种现象好还是不好，现在都不再是孩子顺从父母的时代了，把结婚当成一种义务和责任的年代已经过去了，现在的年轻人崇尚自主选择生活方式，才不会考虑父母的感受和想法。

社会压力逐渐增大，这也是年轻人不急于结婚的原因吧。婚姻要承担许多责任，生活受到束缚，很多人向往单身逍遥的日子，不愿把自己套在婚姻的枷锁中。

可到了某个特殊的年龄段，比如三十岁、三十五岁，或年轻一点的二十五岁时，就会有一种无形的外在压力，想要赶快结婚。

这样说来，别的问题又产生了。

我们的平均寿命在增长，如果孩子们二十多岁或者三十多岁结婚，父母也可以放下心来，安心度过漫长的余生。可是，到四十多岁或者五十多岁还单身的人也不少，他们的父母只能眼睁睁看着单身的孩子老去，直至死亡。

结果会怎样呢？

我曾经问过我的患者，有没有什么放不下的事情或者遗憾，有些人会认真而深沉地回答：孩子还没有结婚。

有些人好像是当笑话那样随意地感慨两句，可我听得出他们话语里的一丝寂寞和哀伤。

有的孩子非常孝顺，父母生病后，一边照顾父母，一边想方设法让父母看到自己当新娘或新郎的样子，让他们不带遗憾地离去。

有一个女儿，为了让父亲活着时看到自己结婚，拼命地找对象，终于找到了合适的伴侣，带他去见卧床不起的父亲。父亲用一双颤抖的手握着准新郎的手，费尽全力地对他说：“你要好好照顾我的女儿呀！”

这句话成为父亲的临终遗言，也深深触动了准新郎的心。他发誓要遵守自己对岳父的承诺。直到今天，他对他的妻子都非常好，真是令人欣慰。

没让孩子结婚的父母是自私的

有很多父母会对孩子说，不结婚也没关系，那就一直住在家里吧。

或者说，要是结婚后有什么不如意不顺心的，随时都可以回家来。

只有一个儿子的母亲对有两个女儿的母亲说：有女儿真好啊！那个有女儿的母亲呵呵笑着说，你羡慕吧。

这两句对话的潜台词就是，一个儿子是你的儿子直至他娶妻，一个女儿是你的女儿直至一生。

确实，当父母年纪大了，或者生病需要看护的时候，女儿比儿子更值得依赖。无论哪个年代都是如此，婆媳关系总是非常紧张，难以相处，老人们更想得到亲生女儿的照顾，这是可以理解的。

按照大自然的规律，父母都会走在孩子前面。早晚有一天，儿子或者女儿要独自生活。假如父母在世时，总是对孩子说：单身到什么时候都没关系，可以永远住在家里。这样的话听起来很体贴，却没有真正为孩子考虑。

人到临终前就会后悔，当初让孩子结婚就好了，那样就能放心地走了。

也有这样的情况，在父母的百般督促下，孩子终于结婚了，可是他过得并不幸福，婚姻出了问题。

有人跟我发牢骚说：

“我有儿子也有女儿，可是他们都没结婚。”

“是吗？怎么会这样？”

“是啊，真是着急，我女儿都快四十岁了。”

“啊？一点都看不出来呀。”

“嗯，她打扮得很年轻，看不出年纪，可照这样下去，到我死她也结不了婚，可怎么办呀！”

“那也好，这样你就有活下去的劲头了。”

“医生，你又在开玩笑，哈哈，不过，可能还真是这样呢！”

“结婚真的很难啊！”

“可不是嘛！”

“对了……”

那个阿姨好像突然间想起了什么似的，眼睛里闪过一丝狡黠的光。

“干脆把我女儿嫁给你吧。”

没等她说完我就落荒而逃，虽然这是一件值得高兴的事，不过我还想维系我在患者家人心目中的高大形象呢！呵呵。

从现在开始让孩子独立

对于父母来说，孩子不结婚，真是让人头疼的问题。父母们可千万别在自己生病之后，才想起催促孩子快结婚。父母应该一早就告诉孩子们，在适当的时候建立家庭，享受幸福人生，这是非常重要的事情。

为了让孩子在适当的年龄结婚，略微给他们施加些压力也是应该的。

大城市房价很高，因此出于经济原因，很多父母都和孩子住在一起。但我觉得子女成年后，有了工作和收入，就应该搬出去居住，独立生活，不能再依赖父母。这样能促进他们提高生活自理能力，尽快成熟起来。

在动物世界，无论是鸟还是狐狸，到了一定时期，哪怕用很残忍的方式也要把自己已经长大的子女赶走。

而我们人类，孩子都高中毕业，长大成人，步入社会，甚至都过了三十而立的年纪，还仍然留在父母身边，衣来伸手，饭来张口。

近年来受到“少子化”的影响，父母对孩子过分保护的现象屡见不鲜，于是出现了这样的家庭——早已长大成人的孩子，到了医院看门诊时一句话都不肯说，而是要爸爸妈妈代替他们说话，这样的孩子将来能组织家庭、做好妻子好丈夫好父母吗？在过度的关爱和呵护下成长起来的孩子，还懂得怎样去爱其他人吗？

爱别人，首先自身要足够强大。

总是习惯于从父母那里获得食物和住所的孩子会坚强吗？道理谁都明白，可是一涉及到自己的孩子，父母就很难严格执行，不忍心逼他们独立。

很多父母在临终前，假如孩子仍然单身，就不免为他们的未来担忧。这成了一桩放不下的心事，让他们难以闭上眼睛。为了避免这种遗憾，还是早点下定决心让孩子独立，尽快结婚，组织家庭，过上稳定踏实的生活。

第十八个遗憾：没有注意身体健康

不要轻信保健信息

“这世上没有什么事比健康更重要，我现在明白了。”

这是我患晚期癌症的叔叔在临终前说的一句话，直到现在我还能记得很清楚。

健康是人生的头等大事，如果失去健康，就不能再尽享良辰美景，也无法接受人生的各项挑战。

健康比快乐更重要，必须有健康，你的快乐才能享用，即使不快乐，健康足以叫你承受一切而不会倒地不起。

我叔叔是个很要强的人，年轻时不断拼搏奋斗，渴望功成名就，突然袭来的疾病让他不得不放下事业，给人生按下暂停键，这对他来说是极其痛苦的事。

从医生的角度来看，很多人认为“我一直很注意健康的”，也有很多人觉得自己就是个健康专家，懂得不少健康知识，其实，这些想法都是一种误区。

能关注健康是一件好事，不过也请大家多注意一下真实的统计数据。

市面上有许多保健品的广告，报纸，电视轮番刊登播放，大多都是请一些明星或者“亲身体验过”的普通人现身说法，那些广告语无不华丽，煽动，把效果说得神乎其神。

面对这样的广告轰炸，我们一定要保持清醒理智，仔细分析判断，绝不能轻易掏腰包去买一堆华而不实的保健品。浪费钱不说，有些保健品不仅无效，甚至会有副作用，这是非常危险的。

眼下健康书也开始火起来，不少人打着专家的旗号出版健康养生书，这些书都有着耸人

听闻的书名，庞杂海量的信息，看似说得头头是道，可是真按照书中指导去做，效果谁也不敢保证。

每个人的身体状况不同，就连普通的感冒都会有不同的诊断药方，更何况复杂的病症呢？

某些健康书的作者，没有研究过专门人的个案，就在那里信口开河，真的容易误导读者，引入歧途。

就拿前几年非常火的“代谢综合征”现象来举例，那时专家到处宣讲“代谢综合征”，这个概念被炒得极其火爆，好像只有消除可怕的“代谢综合征”就能获得健康的身体。

可是那些表面上具有专家说的“代谢综合征”症状的人，到底是不是真的有“代谢综合征”，是否真的不健康？这个问题还处于争议中，根本没有人能给出定论。

由“代谢综合征”引起的心血管疾病真的是导致日本人死亡的最大原因？

每年一百多万人死亡，难道都是因为“代谢综合征”？

面对媒体火热的宣传，培养辩证思考的能力很重要，不要轻信和盲从，要对自己的健康真正负责。

那些所谓的“亲身体验”

一部分无良商家或者所谓专家会夸大一些靠不住的健康食品，治疗剂（疫苗

之类）的效果，他们只想着推销赚钱，根本不会从顾客健康角度考虑。就像上一节里提到过的，这些人会举出很多“它把病治好了”的例子，商品广告无不充满诱惑，让人感觉只要照他们说的去治疗，病马上就能治好，这种现象真是不胜枚举。

商品一般不会按照其本身的价值去销售，而是以高出实际价值的价格销售，以此来获取利润。为了能让消费者乖乖地掏出钱来，商家会各出奇谋，刺激消费者的购买欲望，想尽办法让消费者觉得物有所值，不买绝对后悔。

对健康食品和治疗剂的宣传采用的一种简单方法就是“亲身体验”。在宣传语中写上“它治好了我的癌症”，那些为恶疾困扰的消费者马上就会被吸引。假如再请了一两位“亲身体验”过的患者出来现身说法，人们就更容易相信了。

我们临终关怀医生总是强调，“在癌症晚期，应该尽力帮助患者解除痛苦，陪伴他们度过美好的时光”，而商家着重宣传的就是“癌症能治好，只要服了我们的药，保证药到病除”，两相比较，患者自然更愿意依赖后者。我的很多接受临终关怀的患者，虽然明知自己的病不可能治好，剩下的日子也不多了，可是仍然坚持服用一些没有任何效果的“治疗剂”。

当然，任何人都不应轻易放弃健康和生命，可是问题在于，有人在利用患者和患者家属的这种强烈的求生心理赚钱。他们出售的商品有时会危害消费者的健康，这种做法实在太不道德。

报纸杂志上刊登的那些附带“亲身体验”的营养品和治疗剂的广告真的有科学依据吗？真的是经过了几万次实验终于有一次成功吗？患者真的是被那种药物治好的吗？患者的病真的是不治而愈的吗？

这些问题有谁能站出来一一回答清楚。

还有一点要仔细分辨清楚，那些表示服药后收到良好效果的患者，百分比是多少，有没有明确的数据统计。另外，他们所患的疾病是否真的是恶性疾病，对此一定要理性分析判断。有时即便资料上写着“癌症”，如果没有充足的证据，我们就不能轻易相信，那个做广告的人患的就是癌症。

可能是当医生的职业病吧，每次我听到广告中有人站出来说“我被诊断为肺癌”的时候，我就会不由自主地打个问号，“你患了肺癌，是哪家医院的哪位医生用什么方法诊断出来的”。如果不是癌症，而只是良性肿瘤，这就不会导致死亡，也不会恶化，病自然会好，这可绝对

不是什么治疗剂的功劳。

也许医生只是对这个病人说，“虽然患癌症的概率很低，可也不能完全否认患癌症的可能性，所以要去做进一步观察。”这句话在宣传的过程中就被无限放大，变成“确诊为癌症”。人的传言和记忆力都是不可信赖的，不，应该说是非常含糊的，再加上有些人刻意捏造事实，造成的影响和后果就可想而知了。

人的判断力很容易出现偏差，患病的人就更是陷入盲目和焦虑，病急乱投医。如果不冷静分析，就会不知不觉地被别人诱导，轻易上当，中了别人的圈套，不仅白白浪费精力和金钱，对健康也不利。

大家仔细想想，服用某种食品或者使用某种医疗手段就能治好癌症，世上真的会有这样的好事吗？

癌症增多了吗？

现在我们再重新讨论死亡原因。在 21 世纪，导致死亡的第一大杀手无疑是

令人谈之色变的“癌症”，因癌症而死亡的人数已经超过了 34 万。排在第二位的是心血管疾病（包括代谢综合征），大概每年有 18 万人因此而死亡，人数是癌症患者的一半。

每三个人里就有一个因患癌症而死亡，可以说癌症患者是最多的。举个简单的例子，如果现在我们正在一起说话，说不定什么时候，你或者我，就会患上癌症；夫妇两个的其中一人就有得癌症的可能性；如果家里有一个孩子，那么，父母和孩子的其中一个人（用现在的概率来算）就有可能因癌症而死亡。

当然这个统计也值得争议（对死者的分析不可能完全符合现在活着的人的情况），所以对待数据，我们要采取慎重的态度。受到概率和数据分析的影响，有很多人简单地判断是现代人的饮食习惯和生活环境造成癌症患者的增多，我觉得这种结论过于武断。

虽然这些年人们在不断寻找引起癌症的真凶，可到目前为止还没有发现导致癌症的决定性因素。有一部分血癌是受到遗传因子的影响，可是那种“因为某种生活习惯得了癌症”和“因为压力过大导致癌症”的说法，确实有点站不住脚。

造成癌症的原因有很多，比如食品添加剂、大气污染等，但绝对不是只有一个原因。

如果认为癌症是细胞分裂的恶性产物，那么细胞分裂的次数越多，恶性产物产生的可能性就越大，所以，年龄的增加也是一个很大的原因。年龄越大，越容易患癌症。

与其说现代一些外在因素导致了癌症患者的增加，倒不如说是因为西洋医学发展，减少了因传染病而死亡的人数，从而延长了人的寿命，使细胞分裂的次数增加，发生“失误”的可能性也变大了，由此导致癌症的患病率增加，这种说法是不是更具有可信性呢？

癌症患者的年龄大多在五十至六十岁，所以癌症患者看起来增多了。还有一个现象，发展中国家很少把癌症作为主要死因，因为发展中国家通过改善卫生环境和营养状态，对传染病的抑制力逐步提高，所以，对这些国家来说，防癌抗癌并不是医护工作者的首要任务，进一步增强人民体质以及抵抗力才是最值得重视的。而在发达国家里，传染病的威胁几乎不存在，所以“癌症”或“代谢综合征”相比较而言成了最大的健康杀手。

早期发现才是治疗癌症的最好对策

那么究竟如何预防癌症呢？

对这个问题有很多种说法，在本书中我就不一一论述了。可是有一点请大家牢记，能够完全预防癌症的方法是根本不存在的。

因此，与其做一些不可靠的预防癌症的事情，倒不如形成“谁都有可能得癌症”的意识，在手术能够根治的阶段对癌症进行有效治疗，也就是说，早期发现，早期根治，才是最好的

抗癌方法。

一生得两三次癌症的人很少，如果能在第一次得癌症的时候迅速及时发现，并通过手术彻底根治，就有永远不再患癌症的可能。

早期发现是我从 2009 年开始一直推荐的最佳对策。

要想做到早期发现，就要坚持做综合性体格检查。

有些人可能会说，“我们公司年年都组织体检，没必要自己再专门去做检查”。

我想强调的是，一般的健康体检对癌症的早期发现根本不起任何作用。为什么这样说呢？因为普通的体检只能会发现一些由不良的生活习惯所导致的疾病（比如代谢综合征等），却不适合癌症的早期发现。

因为靠验血、胸透等检查基本不可能发现早期的癌症。就算在公司体检中检查出了癌症，那多半已经进入晚期了。

所以我建议，大家每年进行一次综合性体格检查。

类似于一般体检的综合性体格检查是没有意义的，一定要做一些针对身体内脏器官的覆盖面比较广泛的检查。另外我觉得每年都做胃镜、乳房检查也是大有必要的。

生病之前花钱还是生了病再花钱

要通过检查做到提前预防，就要舍得花钱投入。

当然最终还是要看个人的经济承受能力。我建议超过四十岁的人每年做一次

PET 检查（PET 是 Positron Emission Tomography 的简称，即正电子断层显像）比较好。做这个检查至少要花十万日元，夫妇两人每年都做，可能会有些困难，大家可以量力而行。

对费用和效果的权衡会有各种各样的意见，不过，与其事后才意识到“如果早做检查发现癌症，就不会变成现在这样了”，不如事先花一点钱好好接受综合性体格检查。到了得病时才后悔当初没早检查，自己也危在旦夕了。

癌症都是有潜伏期的，当你明显感觉到癌症的症状的时候，多半已经到了晚期，过了根治的最佳时期。所以，建议大家趁现在还没有症状，还觉得自己很健康的时候，好好做个检查，防患于未然。

我问过很多年轻人，他们的父母中每年都做综合性体格检查的人很少。

只有一个企业老总的的女儿说，她父亲每年会做两次包含 PET 套餐的综合性体格检查。虽然我觉得两次检查有点频繁，不过他们的健康意识还是值得肯定和提倡。

那位父亲说，“为了我的员工们，我也不能倒下”，这个信念促使他重视健康，积极地去做体检。

健康的等级社会就是这样。富人们积极地收集和交换信息，舍得花钱去做综合性体格检查，能早期发现癌症，并实施手术予以根治，最后保住生命。

而一般阶层总是收集一些社会上风行的信息，他们更愿意相信电视宣传或者健康养生书的说法，而忽略真正的医生的建议，他们不遗余力地尝试实践各种偏方和所谓的养生窍门，却不重视不接受专业的医学体格检查，结果癌症恶化的时候才发现只能进行化疗。化疗不仅花费巨大，大部分情况下还不能根治。

最关键之处就在于，究竟什么时候花钱。早晚都要花钱，比起花钱医治治不好的病，不如花钱做检查，早期发现，提前预防，疾病还能得到根治。

很多人不重视医生的话，总是偏听偏信媒体宣传，这是一种误区。

我的一些患者经常念叨着，“医生，要是我早点检查就好了”，脸上流露出懊丧不已的表情。我能感觉到，他们的内心都充满了深深的后悔。

健康的时候保持健康

从健康的时候，就开始保持健康。不要等得了病才意识到健康的重要。

我所说的保持健康并不是多吃营养品，而是“每年认真地做一次综合性体格检查”，这非常重要，一定要坚持去做。早期发现，坚持体检，就是保持身体健康的最大秘诀。

现在的日本人对健康要求得很全面，认为只有身体和心理都保持一个完美的状态才叫健康。我觉得这种想法尚需斟酌。实际上，因为身体上出现一点小毛病，就觉得自己不健康，过分在意，这样反而对身体不利。

遗憾的是，这样的人还真不少。

医学上有很明确的对是否得病的最低限度的判定，如果真得病了，那就应及时治疗。所以，不需要追求最高等级的健康，只要保持“身体舒服”这个水平的健康就好。

目前还不存在能够完全预防疾病的方法，抱着“随时有可能得病”的意识，把重点放在早期发现上，是非常有必要的。

假如因为没及时检查而导致恶疾滋生，失去了治疗的最佳时机，你一定会非常后悔。

失去了健康就等于失去一切。无论何时都要记得，保持“最低限度”的健康。

第十九个遗憾：没有戒烟

一个医生对戒烟的看法——吸烟真的会导致癌症吗？

我可以很肯定地回答你，吸烟不仅会导致癌症，还会导致心血管疾病、肺部疾病等。

在我看来，第一，吸烟能缩短人的寿命；第二，吸烟的人对烟会产生严重的依赖性，一旦没有烟，日子就过不下去，百无聊赖。

这两点对于吸烟者来说都是有害的。

吸烟的坏处显而易见，可我们这个社会仍在不断生产、销售香烟，有些商家还口口声声宣称，我们交了那么多烟税，这是在为大家做好事。的确，由于吸烟有害健康，政府附加在香烟上的税收增加了，可是即使多纳了税，吸烟给人带来的危害也无从弥补，怎么还能说是做了好事呢？

还有些不负责任的孕妇，在怀孕期间仍然继续吸烟，孩子又不是母亲的从属物，难道做母亲的就不认真考虑一下孩子的健康吗？

对于那些“不影响他人，不找各种理由将自己正当化”的烟民，我无话可说。对任何事发表一概而论的反对主张，也是不宽容的。但始终，建议大家戒烟是医生的职责和义务，今后我也打算这样坚持做下去。

吸烟的风险不仅仅是引起癌症

很多吸烟者到了死亡的边缘才知道后悔。

他们说，“早知道死神离我们这么近，当初把烟戒了就好了。”

吸烟不仅仅是导致癌症的原因，还会导致慢性阻塞性疾病、呼吸性疾病比如肺气肿。

吸烟的人中有很多容易患上肺气肿。因为长时间吸烟，肺部就会受到损坏，形成肺气肿。

肺气肿是一种非常痛苦的疾病，不仅会让人感到窒息，呼吸困难，同时还伴随着心理的不安和恐惧。肺部障碍进一步增加的话，就不得不长期随身携带氧气瓶。

长期吸烟就可能引发这种难受的呼吸道疾病，如果天真地认为年轻的时候身体好，不会生病，于是放纵自己无节制地吸烟，对烟产生强烈依赖，无法戒除烟瘾，继续不停地抽下去，到老了的时候，疾病全会找上门来。

吸烟带来的危害不会立竿见影，因此很多吸烟者对“吸烟会导致癌症、呼吸道疾病”的

告诫全当耳旁风，根本不重视。等到恶果酿成，才发现后悔晚矣。

后悔“不吸不好了”之前

我之前反复说过，吸烟会增加患癌症的风险，比如肺癌、食道癌、咽喉癌。

如果你觉得即便这样你还是很想吸烟，也不害怕这些后果，我也无话可说了。

可是，我的很多患者在生病之后，总是会懊悔，“如果早知道有这么严重的后果，当初坚决戒烟就好了”“如果知道肺气肿这么难受，不吸烟就好了”，他们无不捶胸顿足，追悔莫及，但已经没有任何意义了。到了那一步，生命也来不及挽救，健康也早已损害。

人非草木，谁都会后悔。

有些患者问我：“医生，我不吸烟的话是不是就不会死？”

当然不能这么说。就算吸烟使人得癌症的概率上升十倍，也不能妄下断言说，癌症是由吸烟引起的。我的叔叔从来不吸烟可是也得了癌症，所以我们不能说癌症百分之百是因为吸烟。在临床医学里没有绝对的事情。

可是我经常想，与其得病了以后不停地后悔，索性彻底戒掉不是更好吗？

人类是一种很脆弱的生物。

有的人在健康的时候无所谓地笑着说，“吸烟也好，生病也好，都是我自己的事。”

可是当有一天，他真的由于吸烟使病情恶化或者因此得了绝症，就再也笑不出来了。

“医生，要是我早把烟戒了就好了。”

人们总是很难克制自己的本能和欲望，戒烟是一件很艰难的事，需要勇气和毅力，但还是有很多人战胜了自己，成功地做到了。

我一直强调，不吸烟也能生存，而且能活得更好。

戒不提烟的人只是任性的放纵烟瘾，执拗地暗示自己“离开烟就没法活了”。不负责任地缩短自己的寿命。

这样的人很傻。

为避免面对死亡的时候才后悔，除了那些想和烟同归于尽的人，我还是建议大家都戒烟。只要一戒烟，得癌症的风险就会大大下降。

第二十个遗憾：没有表明自己的真实意愿

当意愿与别人有分歧时

我们经常会影视剧里看到这样的场景，生命垂危的病人，病床前围绕着许多家人，病人挣扎着说了好多好多临终遗言，把后事交待得一清二楚，有些人还能坐起来，和家人拥抱，握手。

其实这些都是假的，根本不可能发生的。

人快死的时候，没有力气说话，处于完全昏迷状态，失去意识，也不能动。

而且，在医院里，家属不能留在患者身边，必须远离治疗区，病人只是被各种管子、仪器、医生、护士包围着。

在这样的情况下，你还有机会表明自己的真实意愿吗？

当然不能。

临终前，人们会发现，想要对别人表达“自己要这样或那样”，这是非常困难的事情。就像回到了婴儿时期，不能言语，不能动作，只是无助地躺在床上。

很多重症患者神志不清，对时间和地点的感觉变得模糊，有可能连最基本的需求、欲望都表达不出来。

厚生劳动省（日本负责医疗卫生和社会保障的主要部门）的临终关怀调查报告指出，患者本人的意愿和家属的意愿不一定一致。

如果自己是痛苦不堪的晚期癌症患者，21%的普通公民、34%的医生、25%的护士、21%的护理人员认为，“应该停止单纯以延长生命为目的的治疗”。

如果患癌症的是自己的家人，12%的普通公民、19%的医生、13%的护士、11%的护理人员认为“应该停止单纯以延长生命为目的的治疗”。

两者之间大概有 10%人数的差异。

同样，如果自己被诊断为无法医治的持续性植物人状态，33%的普通公民、39%的医生、30%的护士、19%的护理人员认为，“应该停止单纯以延长生命为目的的治疗”。

如果查出这种情况的是自己的家人，15%的普通公民、17%的医生、9%的护士、9%的护理人员认为“应该停止单纯以延长生命为目的的治疗”。

两者之间大概有 20%的差异。

这是很容易理解的现象。自己快死的时候不希望再给他人带来麻烦，让别人做一些无意义的事。可是家人快死的时候，就会想方设法努力延长他们的生命，这样心里会好过一些。人都是这样想的。

从某种意义上来说这是必然现象，可是，有些患者家属只是考虑自己的想法和感受，使晚期患者身陷绝望和痛苦，也不体谅他们的心情，只和医生商量、决定，实行患者不期望的治疗方法，这种作法不值得提倡。

委托有良心的代理人帮你作决定

那么，怎么办好呢？

解决办法只有一个。

那就是确立一个有良心的代理人（更重视患者想法的人）。确立一个直到自己死的那一瞬间，都坚决执行自己意愿和决定的负责人，代替自己表达所有真实想法的代理人。

把自己的意愿写在纸上会更有保障。它相当于一份把情况和对策一一对应起来的事前指示书，越详细越好。可是这样的指示很难涵盖所有的情况，也不现实。

我曾经见过一个很好地做到这一点的患者，他整整写了二十多页（而且每年都会更新和补充），所有内容从医学角度来看都行得通。

比起事前指示书，患病时医生、患者及患者之间不断地沟通更加重要。

人的心情是不断变化的，所以，写了二十多页事前指示书的人每年都会更改其中内容。

写指示书的时候，内容在写下的那一瞬间就变成了过去的想法，指示书并不能完全准确表达自己当下的意愿。

重要的是没有顾虑的协商

无论何时，都要把自己的想法，希望医生和家人做什么，毫无保留地表达出来。如果自己没有清醒的意识去判断，那就把你的心情、顾虑、信念传达给你的代理人。

想说什么就说什么，不要犹豫，因为周围的人都会顾虑重重，他们可能都在等你开口。

我的工作就是倾听患者的心声，有时我会提问，还会和患者辩论，经过一番辩论，经常会出现一些不可思议的事情，患者的心理障碍似乎消失了，表情变得非常轻松。

积极沟通是解除顾虑的好方法。

有个建议大家一定要牢记。如果医生给了你明确的回条，你就不要再不断否定或者怀疑。

坚持自己的主张和委托合适的代理人，这两点都非常重要。而且，不能让步的事情绝对不要让步，应最大限度地强调。

买了的东西不合适可以退换，可治疗的行为一旦发生，就再也收不回去了。那时后悔也无济于事，对于家人来说也是一样的。患者死后才后悔，“当初那样就好了”，这时已经什么都改变不了了。

与其留下这样的遗憾，不如清楚地说出自己的意愿和期望，哪怕关系因此而陷入僵局。
平时注意多沟通

大家都有深深的顾虑，如果不表达、不沟通的话就不能真正了解对方的想法。

如果患者和家人的意见完全不同，很难统一，医生就该明确提出自己的意见。第三方介入后，要耐心和双方协商，争取意见统一。

我觉得比起家人的意见，我们更应该尊重患者本人的意愿。因为他们才是当事人，身体上受痛苦的是他们。

事实上很多患者都太为家人着想，他们什么都不敢说，只是唯唯诺诺地听从医生和家人说的话，饱受疾病折磨后默默死去。

为了避免这样的事发生，平时就应该好好商量“紧急时刻”的事。

大家千万不要误解，好好沟通的目的，不是为了要制定一个“发生了什么样的情况时刻怎么做”的指南。为了让代理人在紧急关头能代替你表达并执行意愿，平时就要多向代理人清楚传达你的信念和想法。

有条件的话最好写在纸上。当出现纸上没有涉及的问题的时候，大多数情况下是由家人来做决定，因此，平时应该多和家人说说自己的人生观、生死观或者一旦患病希望接受的治疗方式，这样才能使家人在紧急时刻做出最符合自己意愿的决定。

第二十个遗憾：没有认清活着的意义

“活着”就是最终目的吗？

治疗的目的是什么呢？

是治好病，使病人恢复健康。

可是很遗憾，世上还有治不好的病。那么此时此刻，治疗的目的又是什么呢？

是为了尽量阻止治不好的病继续恶化，这对患者来说极其重要。

可惜，这是根本不可能实现的。

目前的医学水平还无力阻挡恶性病情的发展，我们能做的只是尽力使有限的生命向着更好的方向发展。

无论何时，“活着”都是人生唯一的也是最大的成就。相信很多人都深有同感。

人们在面临死亡的时候才会领悟到，活着多么美好。长寿、健康并不是人生的最高目的，但却是实现自己梦想和希望的必要工具。

谁都不想死，越年轻就越不想死。可是，那些无法治愈的疾病始终存在，不管你多么不情愿，也要面对这样的残酷现实。不知不觉中，治疗占去了患者人生的大部分时间。

特别是到了癌症晚期，如果病情的恶化到了某种程度，抗癌剂本身可能就会缩短患者的生命。

还有中心静脉营养输液、胃造瘘术等丰富的营养补给手段，晚期癌症患者超标准的输液，自发性出血类患者的大剂量输血，这些看上去没有什么危害的治疗，其实都是在无形中缩短患者的生命。

如果是用抗癌剂也不能完全治愈的癌症，治疗的目的除了尽量延长患者生命，还要尽可能减少疾病带来的痛苦和抗癌剂的副作用引发的种种身体不适。

如果患上无法根治的疾病，就要尽量愉快地生活，这是最好的治疗方法。在短暂的余生中，努力去珍惜身边的人，品尝生活的美好。

遗憾的是，很多人受到了延长生命的引诱，宁肯忍受痛苦的折磨，也要不断尝试各种治疗方法。

我能理解这种心情。可是正因为有这种迫切真挚的想法，才更应该注意到，当你耗费大

量精力在治疗上，反而让自己的生命缩短，自己和亲人及朋友相处的时间，自己要用来做更宝贵的事的时间全被剥夺了，这是得不偿失的。

有位患者在看门诊时曾和我探讨过这个话题。那时我告诉他：“我觉得是时候做一些你自己想做的事了。”

他得的是晚期胃癌，生命大概只剩下三个月了。

他平静地笑着说：“医生，都第二周了。”

“第二周 ”

他看着我纳闷的表情，笑了。

“哈哈，是这样的，医生，我把想做的事表都做了一遍，现在已经进入第二个周期了。”

“啊，原来是第二轮的意思啊！”

我瞪大眼睛，恍然大悟地说。

“是啊，从你对我说这个病不能根治的时候开始，我就用本该治疗的时间去旅行，回故乡看望父母、远房亲戚和朋友，这些过去的愿望都实现了。”

他的脸上流露出一副骄傲而满足的表情，我也打心眼里为他高兴。因为生病，家人们反而获得了更多和他相处的时间，家人的痛苦，他自己的后悔也减少了。

最近有不少临终前几天还在用抗癌剂的患者，这种作法与刚才那位患者比起来，真是天壤之别。

更有意义地度过最后时光

治疗是为什么呢？当然是为了治好病，过上健康的生活，最终目的是为了获

得立足于健康的美好人生。如果治疗不能给人带来欢乐反而是增加痛苦，这种治疗就是不适当的。

帮助人们获得健康和快乐才是治疗的根本职责。

可遗憾的是，很多情况下，延长一分一秒的生命的治疗和确保死亡之前生活质量的治疗是不能并存的。这也是治疗的一个瓶颈，如果坚持延长生命的治疗，生活质量必然受到严重的损害。

在这里我想强调一点，由外行来划分这两者是很危险的，这个时候一定要听取多个专家的意见。

千万不要自己做判断，要相信专业人士的意见，该治疗的时候治疗，该停止的时候停止。在充分听取专家意见的基础上，如果家人也能通过协闹意见考虑治疗方法，实现治疗的真正意义，而不只是单纯把延长生命作为唯一目的，从而保证患者的生活质量不受影响，多创造与家人朋友度过最后宝贵时光的机会，这样日后才不会后悔。

当生命开始倒数，不如多花时间，做一些自己想做的事情，不带任何遗憾地平静雍容离去。

第二十二个遗憾：没有留下自己生存过的证据

提前总结自己的人生

雁过留声，人过留名，想留下一些自己生存过的证据，这是很多人的愿望。

现在我能理解为什么这么多人在年老的时候开始写自传了，因为他们觉得自己这一生就像一部作品，一定要写成书留存下来。

你想留下什么作为你生存过的证据呢？

十月怀胎，一朝分娩，很多忍受着巨大的痛苦生下孩子的女性会把孩子看作自己生存过

的证据。她们即使没留下什么特别的东西，但只要看看自己的孩子，就觉得这是自己一生最得意的作品。

所有母亲都是伟大的。

比起女性，男性中能够感到自己和孩子的牢固关系的人比较少。男性很难把孩子看作自己生存过的证据。

男性比女性更惧怕死亡，通过手段想要延长生命的男性比女性多，男性会花很多时间治疗，等到有了要留下自己生存过的证据的想法时，剩下的时间也不多了。这种事时有发生。

我们应该尽早总结自己的人生，没有必要非等到年老的时候再回首过去。制定一个“每五年留下点什么”的计划，然后按照这个计划努力生活，这不是很积极的事情吗？

我们都不知道什么时候死神会突然降临，趁现在还能留下生存过的证据，赶紧抓住机会行动吧。

留下点什么作为生存过的证据呢？

一般人（包括我）都很难留下什么久经风霜的不朽证据。对于很多人来说，

留下能够让人铭记一生的作品都绝非易事。

留下手表、房子当然也是一种办法，不过，大多数人还是想留下一些自己亲手做的东西。

到了晚年才开始着手准备，就会感到力不从心，因为制作东西是个费时费力的工作。常年从事写作的人，创作源泉无穷无尽，他们在灵感枯竭时还继续坚持写作，那份忍耐力和勇气，真是令人钦佩。

我曾经有个患者，他是画家，已经九十多岁了。尽管他卧病在床，但从来没有丧失创作的欲望。

直到他去世，都一直保持着旺盛的创作热情。

他的徒弟在他去世后画了他临终时的画像。徒弟在还残留着体温的他的旁边，认真投入地握着画笔，像是要把这种体温也准确地画进画里。看着徒弟那一丝不苟地描绘临终瞬间的空气、味道和体温的样子，我感到他的灵魂和精神已经被他的徒弟继承下来了。

那一刻，脸上还微微泛着红光的他，似乎正赞许地对徒弟说：“嗯，你做得不错。”

要留下生存证据的想法能催人奋进，当人们感到自己的生命即将走向终点，只有留下一些东西，才能证明自己存在的价值，这时他会产生强大的信念和力量。

我见过各种各样“留下什么的方法”。

有一位学者留下了自己研究课题的著作。

有一位女医生根据自己幼年回忆和现在的人生感悟，写下俳句留了下来。

他们都为社会大众留下了值得怀念的东西，保存了自己的信息，这一生就算没有白来。

用信寄托感情

也有不少人想把证明自己存在过的证据留给家人，据遗愿写在信里，交给家人保留。这种事例也很常见。

如果父母离开世界时孩子还很年幼，孩子不能理解完全理解父母的死亡，所以，有些父母会通过书信来告诉孩子自己是什么样的人，曾经有过什么样的经历。

当孩子长大成人，父母可能很难有机会和他们认真地交流谈话，所以把自己的全部感情寄托在信里，对于讲究含蓄的日本人来说，写信确实是一个非常好的方法。在信里可以直白地吐露自己平时不好意思说出口的心事和秘密。

除了留给家人，有些人也会写信给自己的朋友或者其他人。我当医生的时候，印象最深的一位患者是一个四十多岁的女人，我也曾把她写进《生命学》这本书里。

她给自己的家人、朋友都写了信，还给我们医院的员工留下一个小相册，在相册里，她认真地给每一个人都写下留言。

做这些事的时候她的病情已经很严重了，她甚至都拿不稳笔，可我看到她写在相册上的

文字没有丝毫歪扭，我非常震惊，并为她的毅力而深深折服。

后来她转了院，我再也没机会见到她了。可她留下的相册一直放在医院书架的一角，我经常会在心情不好的时候翻翻它。相册的封皮摸上去手感很粗糙，但不知为什么却能让人感觉异常温暖，仿佛有一股力量注入心田。她坚韧的精神就这样通过相册永远地留存下来。

如今风行发送电子邮件，很少有人再手写书信，可是我觉得用笔写下的文字，更有感情，更有力量。因为手写文字能够让人感受到已经去世的人写这封信时的情景，让写信人的形象更长久地留存于人们的记忆中。

自己生存过的证据给后人带来力量

说到“留下信”，我又想到一件事。

有一天，我在护士站读了一本叫做《专业护士》的杂志。其中有一篇文章是东京立驹医院副院长佐佐木常雄写的。

那篇文章是关于一个得白血病的十七岁女孩的故事。

才十七岁啊，大约是人类平均寿命的五分之一，我的年龄的一半。只能活相当于一般人生命的五分之一的那个女孩该有着多么沉重、辛酸和伤心的体验啊。

这个十七岁的女孩和佐佐木医生的女儿读同一间学校，还在同一个社团。有一天，他的女儿把这个十七岁女孩写的文章给佐佐木医生看，他看了以后，深受感动，得到那个女孩的许可后，他把那篇文章当作自己的教学材料并寄给了杂志社。那篇文章是这样写的：

这可能是我写的最后一封信了，可是我却无法下笔，不知道该写些什么好。我不知该用怎样的语言来告别今生。我还想再活一次，想克服疾病再好好活一次。

我感谢所有为我而哭泣，为我操劳，为我奉献过的人。

每个人都想使他人获益，帮助他人，为社会做出自己的贡献，每个人都想活得有意义，有价值。

对我来说，你们就是最有意义的人。

你们勇敢而坚强，我希望你们能带着“我帮助过别人”的满足感，充满自信地活下去。我不能没有你们，我希望你们也永远记住那些值得感谢和尊敬的人。

读了这段话，无论是否认识她的人，都会受到触动吧。

信很短，可是却包含了她所有的感情和信念。读了这封信，她的精神就深深地刻在我们心中，她也将永远活在我们心中。

一个人生存过的证据就这样被留下，被继承了。

为了临终前不后悔，现在开始就积极地留下自己生存过的证据吧。这些证据会给后人带来无穷的力量。

每个人都拥有属于自己的人生，人们从他人的人生中学习、领悟，获得安慰和勇气。

这就是留下生存过的证据的最大意义。

第二十个遗憾：没有看透生死

深入思考生死问题

那个十七岁的女孩说：能活得有意义，有价值，是一件值得庆幸的事。

确实如此，每个人都希望自己的存在是有意义的。

如果活着没有意义，那还不如去死。

找到活着的意义，也绝非易事。

每个人的人生都与别人的人生有千丝万缕的关联，单单一个人是无法生存

的，即便是孤独的人，也断不了和别人的联系。

十七岁的女孩也写道：对我来说，你们就是最有意义的人。

你们勇敢而坚强，我希望你们能带着“我帮助过别人”的满足感，充满自信地活下去。我不能没有你们，我希望你们也永远记住那些值得感谢和尊敬的人。

他人的存在使她的生和即将到来的死都具有意义。另一方面，她的存在也对其他人产生了一定影响。人们都是互相依存，互相帮助。

活着的其中一个意义就是把自己的存在形式留给和你有关的某个人。我曾经在一本书里写过：人是为了让人铭记自己的存在形式而活着的。

有时候，我的朋友会说，你说的或许是对的，但人们活着的理由好像不止是这个吧。人们活着依然是为了自己，并非为了他人。你的话不足以反驳这一点。

朋友是想把自己的存在与他人割裂开，想找出单纯为自己而活的理由。只为自己活着，这种看法我认为是片面的，狭隘的。

最终人们都会化为尘埃，成为宇宙中的微粒。尽管这个世界上有各种各样的生死观，我仍然这么认为。无论你有怎么样的信念，都不如心态平和一些，让周围的人觉得舒适而安心，让自己觉得幸福和宽慰。因为最终，大家的归途都一样，所有人，活着的，死去的，都一样。生者为过客，死者为归人。

大家都是怎样看待生死的呢？

这不是一个很容易回答的问题，每个人都有自己的答案。也许从某种意义上来说，这些回答都是正确的。但平时一定要多思考，如果在临终前还没有想明白自己的人生观，就仿佛浑浑噩噩地活了一场，是非常痛苦的。

确立“我的哲学”

没有考虑过生死问题的人，在临终前就会很困惑。简单地认为活着就是幸福，

死亡是就是不幸，这样的人会感到自己的一生是以不幸结束的，人生最终变成一场失败的战争，或是不断失去的体验。

如果没有参透生死，死神就会以一副非常恐怖的面孔出现在眼前。

人生充满苦恼，人生在世，不如意事十有八九。

人生也会有惊喜和甜蜜，比如吃到可口的食物，遇见倾心的人，工作上取得小小成绩。

如果幸福达到极点，随之而来的就是不幸。相反，如果现在处于最黑暗的时期，接下来就会趋向好转，也很容易感到满足和幸福。乍一看人生没有浮沉的极致，但如果找不到一个目标，也就是正确的人生观，人就会溺死。

大凡成功者都会有一套坚定的“我的哲学”，这些有着独立人生观的人，哪怕面临死亡也能表现得从容淡定。

只要你在医院工作一周，就会了解到，世界上辛苦的人不仅仅只有你。我们每天的日子都像波涛汹涌的大海一样充满风浪，如果你建立了正确的人生观，无论遇到什么挫折和痛苦，都能平静坦然面对。

我也是个普通人，也会被琐事困扰，情绪起伏不定。可是仔细想想，和那些正在面临死神考验的人所遭受的痛苦相比，我这点烦恼又算得了什么呢？

能够直面生死，有坚定的人生观，临终前的后悔和恐惧就会大大减少。健康的时候就把自己的观点作为心灵的支柱，就一定能坚强地活在这个世界上，什么困难都不怕。

第二十个遗憾： 没有信仰

世界上最怕死的日本人

即使没有任何信仰，很多人也活得很好。

可是我仍然要说，宗教中宣扬的“来世”真的救助了很多人。

而且，还有一种灵魂关怀的村田理论。

这种理论说，我们之所以会感到灵魂痛苦，找不到活着的意义，是因为以下三项要素中的其中一项发生了动摇：

确信有永生的将来（时间存在）

存在可信赖的家人、朋友和医生（关系存在）

有自己能够决定的自由（自律存在）

该理论还说，即使失去了其中一项要素，通过对其他两项要素的补充也能缓解灵魂的痛苦。

在临终前，很多人的生活都无法自理，因此可以说是失去了“自律存在”。在这种情况下，人与人之间的联系，即“关系存在”就变得非常重要。加强这一项，就能弥补“自律存在”的缺失带来的消极后果。

“时间存在”也能弥补“自律存在”的缺失。也就是说，要相信超越了死亡的永生的将来。这样的信仰能克服一切。

卡尔·贝克尔曾经在书里暗示说，世界上最怕死的是日本人。战前并不是这样，可现在的日本人非常怕死。他之所以这样说，理由是现代日本人对来世的信仰很淡薄。

日本虽然还残存着宗教仪式（而且是各种宗教混合在一起），可日本人对此并不热衷。现代日本人的最大派别的“无宗教”派。当我问一些人“信什么宗教”，很多人都回答“什么宗教都不信”。他们都缺乏强韧的宗教信仰。

来世的治愈力量

“来世”这个词其实有一种很美妙的感觉。

我目送患者的遗体离开医院的时候，都会和他们约定“来世再相见”，或者

“来世一定要更快乐地送你走”。这种想法自然而然产生，不由自主就脱口而出。

我的老家在乡下，那里一直流传着保护神之类的说法。我在这样的环境下长大，也从小就目睹父母长辈尊敬祖先的一举一动，所以才会发自心地相信来世。

在我看来，我们离去了彼岸的人并不遥远，说不定哪天，我们就在那里团聚。

小时候，大人经常对我说，我是由在我出生一年前去世的祖父转世到这世上来的。“来世”、“转世”这样神秘的词语对我来说并不陌生。

如果相信“来世”，那么你和这个世界的告别就变成了暂时的，今生的离别也不再是永远。“来世”这个词具有神奇的治愈力量。它减轻了对死亡的恐惧，缓解失去亲人的痛苦，找到精神寄托。

因此，我会对去世的人轻轻说，来世再相见。

天堂盗贼

不信奉宗教但相信有来世的不乏其人。但是不相信来世的人，会对村田理论

中的“时间存在”感到困惑不解。为了活着不那么痛苦，让我们相信永生，相信来世吧 这是新兴宗教发言人的劝诱。

日本人忠厚老实，一听到新兴宗教教义就会被深深吸引。但这些宗教真的能拯救人吗？宗教难道能像医生一样，有了疑问就随时咨询解答吗？

自己一直以来的信仰，也许未必真正适合，我主张多接触几种宗教，好好体味，并从中选择最适合自己的。

我个人觉得，对某个特定的人进行偶像崇拜的宗教并不可靠。宗教是用来修炼心灵的，是用来劝导人们自律的，盲目相信某个特定的人就能做到自持和自律了吗？人真是一种懒得思考的动物啊，总想着只要绝对服从和皈依，一切让别人帮自己安排设计好就行了。

有一种人，平时根本没有信仰，可是遇到困难和挫折了，就想起依靠宗教，完全把宗教当成临时救难的工具，这种人我们称为“天堂盗贼”。

我发现，因为生了重病，死期临近，精神没有依托，从而后悔过去没有信仰宗教，现在急着要皈依宗教的人越来越多。

人们选择信仰宗教，有各种各样的原因。就像前面提到过的，要确信来世的存在也是其中之一。还有人迫切地想在生命的最后时光找到人生意义。

大部分人是因为身心痛苦，希望得到救助，才去信仰宗教。

哪怕被别人讥笑为“天堂盗贼”也无所谓，人们还是不愿错过宗教这趟列车，急匆匆地跳上去，想紧紧抓住点什么。

临终前的感受与人品、地位完全没有关系。为社会做出过很多贡献的优秀企业家在临终前会失声痛哭，而很多普通人面对死亡却无动于衷。

得到得多，失去得也多，所以在临终前才格外想抓住些什么吧。

趁着健康思考宗教

即使临终前急着皈依宗教，即使能够升入天堂获得永生，心灵的修行能否实现也是很玄妙的事情。我觉得从健康的时候就开始了了解、学习、思考生死观和宗教比较好。

如果了解多个宗教，就能看出假宗教的漏洞，不会盲目轻信。

此外，我们还要小心那些危险的宗教。由于家庭中的某一人加入了危险的宗教而导致整个家庭崩溃的例子也不少。和已经能安全使用的医疗用麻醉药不同，危险的宗教是一种能使人彻底麻醉无法清醒的“麻醉药”。这种宗教通过剥夺人的思考能力来消除痛苦，大家一定要多学习宗教知识，提高对危险宗教的免疫力。

“人是思考的芦苇”，思考，是很辛苦的一件事。可是人的命运难道不是通过思考创造的吗？用一生去追求不能轻易获得的答案，这也是一种高尚的人格。

有一位一生都在钻研学问，直到临终前还专心致志研究宗教的八十多岁的患者，他给我留下了这样的遗言：用自己的头脑思考才是最重要的。这是他一生悟到的真谛。

我们要通过宗教来培养一双能看透世间万物真面目的眼睛，对神和宗教的思考不应该是急匆匆的，要缓慢而深入地进行。

耐心阅读宗教书籍，时常会有意想不到的发现，原来古今中外的人的烦恼和疑问都是一样的，这种发现会帮助你愈合心灵的顽疾，获得安定的人生。

第二十五个遗憾：没有对深爱的人说“谢谢”

“我爱你”的巨大魔力

曾经有一个男人，每天都对相恋的女孩说“我爱你”。

其实他并不是刻意地去表达爱，而是出于对她的感谢，感谢她为自己带来了莫大的快乐，自然而然发自内心地说出了这句话。

每天都说“我爱你”，确实很难做到，而且效果也大有分别。

语言运用是一门学问。

说得太多会招人反感，说得太少又显得冷漠。

在日本，上了年纪的人很少会直白地说“我爱你”。

其实这样简单的一句话蕴含着巨大的力量，就像一根小小引线，点燃它，会产生惊天动地的爆炸。

有些人可能会对“我爱你”这样露骨的表达很反感，那么，我希望大家使用第二句具有魔力的话语“谢谢”。这句话也能很好地传达自己的感情。

在医院中我感受过各种形式的爱。正在读这本书的读者们，看到“爱”这个字，会让你们联想到各自所珍惜的人吧。他们有可能是你的恋人，有可能是丈夫或得妻子，也有可能是年幼的孩子，是让人牵挂的孙子孙女，是友谊深厚的朋友知己。

家人之间经常会发生感人的故事，家人之间的爱变得比以往任何时候都更珍贵。

我想建议所有读者 在人生的最后时刻，请怀着对万物的感激之情，说一声“谢谢”。

横仓秀二的故事

有个患者叫横仓秀二。他住进医院的时候快八十岁了。曾经，他是某个著名大学的教授，退休以后一直住在京都。

他出生在秋田县，后来考上了K大学，就离开了家乡，到现在都五十多年了。他一直没有回家乡，也没有结婚，只是一门心思钻研学问，立志做一个出色的学者。他就这样在勤奋拼搏中度过自己的一生。

他看上去学究气很重，声音不高，可是语气古怪而倔强，医生们都说他很难对付，不好打交道。

发现他得了大肠癌以后，K大学的医生建议他尽快做手术。这个判断是正确的，当时他的肿瘤完全可以被切除，也有可能得到根治。

可是他拒绝了医生的建议。他这样做并不是因为他有什么其他合理的判断，他只是执拗地不想听任何人的劝告。

医生无论用什么样的理由都说服不了他，他坚持说“我不喜欢做手术，坚决不做，说不做就不做”。

在这一点上，他极为顽固，死活不肯在手术书上签字。

主治医生都感到很为难。

他是K大学的返聘教授，也是著名的教育家。大学医院是不会轻易放弃医治他的。如果主治医生不给他进行治疗，让他出院回家，一定会受到他的医学部上司的责备。出于这样的压力，主治医生不停苦口婆心地劝说他，接受治疗，进行手术。

可是，主治医生用尽各种办法，他还是没有点头。

“我说了不做就是不做！你们还要我再说多少遍！”

他坚持不肯手术，局面僵持不下。

大学医院不能让不肯接受治疗的患者长期住院，所以，在我们医院内科部部长的介绍下，大学医院把他转到了我们医院。

一开始我觉得这样对他来说也不错。他身体很虚弱，根本无法单独在家生活，说不定他也不愿接受保姆的照顾，住在医院里起码可以有医生护士守着，不会出什么事。

而且，他的内心像安装了一颗定时炸弹，随时都有可能爆炸。在家生活万一出了意外怎么办？即使找到能出诊的医生，也不一定能和他好好相处。

幸运的是，他和我们医院的内科部部长很合得来。这可真不容易，他一向气势很足，不苟言笑，因为性格过于顽固，给护士和医院的其他员工都带来了不少麻烦。现在还好，至少他没和内科部部长吵过架，每天倒也相安无事。

就这样过了大约半年，事态起了变化。

有一天，内科部部长把他介绍给了我。

“秀二，这位是天津医生。”

从第一次见面开始，他就给我留下了深刻印象。他很瘦，浑身骨节突出，到处都是棱角，细长的脸，总爱眯着眼睛看人，用一种怀疑的目光上下打量着我，仿佛一个生物学教授在研究他的观测对象。

“您好，我是天津。”

我伸出手去热情地自我介绍。

他没理会我伸过去的手，只冷笑了一声说：“你不会吧，医生看起来很年轻啊，像个学生。”

“秀二，天津是临终关怀的专家，你有什么事尽管和他商量。”

“关怀，我不需要什么关怀啊，我没有痛苦，不用人安慰。哈哈！”

他尖刻的话语让我感到有些尴尬。

我只好勉强笑着说：

“呵呵，今后还请您多多关照。”

逐渐加深的困惑

这还只是前奏。

有一天，我听到了一个意想不到的消息。

“什么？内科部部长最近要退休了？”

难道最可怕的事情终于发生了，我，成了秀二的新主治医师。

从现在开始，我担任内科部部长，负责秀二的治疗工作。

我万般为难，就去找原来的内科部部长。

“医生，我恐怕胜任不了秀二的主治医师。”

部长拍着我的肩膀说：

“没事的，你能行。”

他微笑鼓励毫无自信的我。

医生和患者之间也是有缘分的。就像患者不能随意挑选医生一样，医生也无法自由选择患者。虽然我没有去占卜过，可是秀二和我，可能真的是有割不断的缘分，我不能摆脱开他，这让我感到深深不安。

“别胡思乱想了，我已经和秀二说好了，你会接我的班，没什么事的，放心吧。”

部长又笑着补充了一句。

“可是，医生”

事到如今，没有再转圜的余地了，我也只好无奈地接受这样的分配。

果然不出我所料，内科部部长的话很快就被推翻了。

当我问候秀二时，他带着恶意的表情冷笑着说：

“部长医生到底出了什么事啊？”

“啊？部长吗？”

“嗯，除了他还有谁？你耳朵没毛病吧？”

“是这样的，从今以后我就是您的主治医师了，所以过来和您打个招呼。”

“你说什么？”

他耸耸肩冷笑道：

“谁是主治医师？”

“是我。”

他皱着眉说：“我怎么不知道呀？我根本不知道这件事。”

“是吗？”我诧异地问。

“对，我的主治医师是内科部部长，我不需要其他人。”

第一次沟通就以失败告终，我狼狈地逃回护士站，找到内科部部长，向他说明情况，他也感到很纳闷。

“我明明跟他说过这件事了啊。”

“可看起来他很抗拒，不愿意接受这个事实。”

“是吗？这可真难办了。我再和他说说，总之，还是要把他交给你呀。”

部长这样做也有他的道理，他也想不出其他能够接受秀二的医生，而且，他马上就要退休了，很难再委托其他医生。

没过几天，部长退休了，最终我还是成了秀二的主治医师。

“啊，是你啊”

“秀二，早上好。”

我每天早上都去查病房，当我把被子盖到他肩膀上的时候，本来睡着的他突然向我投来锐利的目光。

“今天又来干什么呀？”

“没什么，只是查查病房。”

“是吗？”

他冷笑着转向墙的那一边，背对着我，这样我就不能给他做检查了。

看，多难对付的一个人啊。

我的一个前辈嘲笑我说，现在医生真是难当啊，患者说什么就要听什么。

确实，有一部分患者很难沟通，秀二就是一个显著的例子。

偏偏这个例子还被我碰上了。

意见分歧也要交流

一大早，我又来到秀二的病房。

“今天身体感觉怎么样啊？”

“没什么，不管怎么说我也是在住院啊，你懂吗？”

“怎么会没什么呢？你得的是内脏疾病，一定有些不舒服的感觉吧。”

“哎，我说了没什么就是没什么，真是的，医院光想着收钱，总盼着病人出事。”

“不是这样的。”

“要钱我有的是，我存了好多钱，比你的钱多得多。所以你不要误以为我这样说的意思是因为交不起钱想出院。”

“我从来没那样想过呀。”

“哎！真倒霉，我怎么来了你们这家医院呀，真想回到 K 大学的医院，那才是日本最好的医院。”

退休的内科部部长以前也向 K 大学医院询问了好几次，能不能再次接收秀二入院。可是，K 大学无论如何不愿接收因拒绝治疗而出院、而且今后也不打算再接受治疗的患者。

看来，回到 K 大学医院是没有希望了。

我只好如实告诉他：

“K 大学的医生说，不能再让您去那里住院了，实在抱歉。”

“怎么可能？那是我的母校的医院，我是 K 大学毕业的。他们不可能不接收我这样的返聘教授。”

他的话彻底把我弄得晕头转向，我实在不知该怎么回答他。

“好吧好吧，现在暂时还没办法回去，您就先在这里好好休养吧。”

类似这样的对话每天都在持续，说实话，我每次去他病房都感到莫大的压力。他依然会对护士乱发脾气，从护士那里我也听到了不少抱怨。

“医生，他什么时候出院啊？真不好对付，我们都受不了他了。”

“有接收他的医院吗？有他能接受的出诊医生吗？能让他快点出院吗？”

很多公立医院和私人医院都不愿接收病情恶化的癌症患者，而且以他这种古怪的难相处的性格，无论去哪家医院，都得和人家吵翻天，然后再被送回来。

有时我会突然间这样想，这个顽固的老教授其实早就能出院了吧，只是他自己不愿意走。常年累月孤身一人的他，说不定更喜欢现在这种和各色人等接触的生活，他只是不懂得怎样去表达。

“啊，医生来了。”

通过这样每天不厌其烦的交流，他终于承认我是他的主治医师了，可每次见面仍然要谨慎小心地上下打量我。

“我不会受骗的。”

“啊？受什么骗呀？”

“骗我说我得了病，让我继续在这里住院。”

“可是，您的体力确实在下降。”

我注意到他的左手腕比我第一次见他的时候又细了很多。

“才没有呢。”

“您为什么不愿接受治疗啊？”

“因为我不相信医生说的话。”

“是吗？”

“对，我肯定我没有病。”

又要回到以前的对抗状态了，我干脆转换了话题。

“听说您是在秋田出生的。”

“什么？你调查过我？”

“不是，病历上写的。”

“哦，我很久没回去了。自从我去了 K 大读书，就一直待在那里。”

K 大对他来说就像第二个家乡，这几十年来他一心在 K 大钻研学问。

“那么，您是一直在京都吗？”

“是啊，一直在那里。我们家全是书，钱也放在家里。我家可是家财万贯。”

“呵呵，确实是啊。”

“医生您可不能去。”

“我嘿嘿地笑着说：

“放心吧，我不会去的。”

“我一直在京都，没有回过秋田。”

他喃喃自语着。

我突然想起来，他应该还有兄弟姐妹。

“那你的家人呢？”

他忽然把脸面向墙壁，躲开我的视线。

“不知道。”

他冲着墙生硬地说。

“您一定也很惦念他们吧。”

“我要睡觉了。”

后来，我再问他什么，他都不吭一声。

千里迢迢赶来的哥哥

他的大肠癌不断恶化，身体变得越来越衰弱，连走路都很困难，肚子里因积满了腹水而膨胀。

可他还是执拗地拒绝治疗，很多医生提出各种各样的治疗方案，都被他一一否决。

然后他又用一种怀疑的目光看着我说：“我没有病，肚子怎么变成这样了？医生你动了什么手脚吧？”

“不是的，您得的是大肠疾病。”

“我没有病！没有！”

他狂躁地喊着。

两周后，他从体力衰弱发展到吞咽困难，引起吸入性肺炎。肺炎又发展到很危险的程度，幸好他本人还没有感觉太多痛苦。虽然他的身体状态不好，可尖酸刻薄的话他一句也没少说。我们都为如何向他的家人交待感到为难。

他总是说：“不用和我的家人联系，不许通知他们。”

远在秋田的兄弟姐妹们可能根本不知道他生病了。如果确实一个亲人没有也就罢了，可他明明是有亲人的呀。

大家商议了一下，最后决定和他的哥哥联系试试。

他哥哥大概也有八十多岁了吧，万一他去世了，我们想拜托他哥哥来取他的骨灰、遗物，并办理各种手续。

至于其他事，我们也没有什么期待。

“喂，你好。”

“你好，这里是京都的 Baptist 医院。”

我在电话里向他哥哥说明了事情的经过。

“我知道了，我现在就赶过去。”

他哥哥只说了这么一句，就匆匆挂断了电话。

虽然他哥哥说马上赶来，可是秋田距离京都那么远，根本不可能很快过来。而且打电话的时候他哥哥说腿脚不太方便，大家都猜测他哥哥有可能会找一个代理人代替他过来。

我打电话的时候是傍晚。第二天一大早，护士就把刚值完夜班的我叫了过去。

“怎么了？”

“医生，秀二的哥哥和嫂子来了。”

“啊？什么？”

我急忙奔向病房，进了秀二的房间，看到躺在床上的秀二面前，站着一个年纪很大的男人，男人旁边坐着一个同样上了年纪的女人。两个人都拄着拐杖。

“医生，您好，我是秀二的哥哥，给您添麻烦了。”

那个老人向我深深鞠躬。

“啊，您好，我叫天津。”

我昨天傍晚才给他打电话，今天一早他就已经赶到了，真是令人不可思议啊。

可是 秀二那边会有什么反应呢？

我想，秀二一定会说“你没经过我的允许就擅自把我哥哥叫来”之类的话责备我。可是我发现他的样子和平时没什么区别，虽然态度还是那么冷淡，可能是因为心理作用吧，我总感觉他今天好像变小了，像个听话的小孩子一样。

“秀二，我和医生聊聊，出去一会儿，你好好睡觉，啊？”

秀二乖乖点头，我从来没见过他那么温顺过。我决定和他的哥哥嫂子说明一些情况，就把

他们叫到别的房间。两个人都拄着拐杖颤微微地走着，花了好长时间才走过来。我感到很纳闷，他们俩就是这样从秋田赶过来的？

我既震惊又感动。过去，当我把患者的消息告诉患者长时间断绝联系的亲人时，我经常听到下面的回答：

“那个人已经和我们没关系了。”

“把骨灰邮寄过来就行了，遗体在你们那火化吧。”

对于这种冷漠我已经习以为常了，可是，这对夫妇走路那么吃力，还坚持从遥远的秋田赶来，行动又那么迅速，真是太让人吃惊了。

他的哥哥刚在电话里说完“我这就去”后，就立即风风火火地出门了吧。

夫妇两人慢慢走进会客室。

“秀二给您添麻烦了，真是对不起。”

又是深深的鞠躬，我有点不知所措。

“哪里哪里。这是我们应做的。”

“秀二以前就很任性，我想他一定给您添了不少麻烦，看在我的分上，你不要怪他。”

我被他哥哥宏亮的声音和气势惊呆了。他的声音听起来根本不像一个八十多岁的老人。

“哪里的话，秀二没有给我们添什么麻烦，对吧？”

我望向身边的护士求证，若是在平时，那些护士一定趁机说秀二的不是，可现在，她们的眼睛里都含着感动的泪水，谁也不忍说出口。

“对，没添麻烦，一点都不麻烦。”

他的哥哥太谦逊了，我们都不好意思告诉他，秀二是一个多么怪癖，不好相处的人。我想，他对自己的弟弟也会有所了解吧，一旁坐着的很温和的嫂子慢慢低下了头。

“请坐吧。”

我介绍完秀二的情况，他哥哥好像下了决心似的说：

“救救秀二吧，拜托您了。”

“这是我应该做的，我也想尽自己最大的努力，可是 ”

“怎么啦？”

“秀二好像很难接受我们给他安排的治疗。如果按我说的去做，他的身体会舒服点 可能是我的说服力不够吧，一直得不到他的认可。”

“居然有这种事，我现在就去问他。”

我连忙制止住准备起身的老人。

“请等一等。我好像能明白秀二的意思，让他做自己喜欢的事也很重要啊。我们别强求他。”

“这 ”

抱着手臂，眉头紧锁的哥哥陷入了沉思。

“如果您能和秀二好好谈谈，让他多听我们的意见，那就好办了。秀二个性很顽固，有点死心眼儿。”

嗯，好的，我会和秀二好好谈的，秀二就拜托您了。”

他的哥哥说着又深深鞠了个躬。一直静静坐着的嫂子也起身向我鞠了一躬。

真是重感情的一家人呀。

他们都几十年没见面了。在这期间秀二一直杳无音讯，可是他的家人们从来不曾忘记他。我在他们身上看到了那种血浓于水的扯不断的紧密联系。

他的哥哥出去了，步伐缓慢而沉重，看得出他的心情非常焦虑。他走进秀二的房间，冲着秀二喊了一嗓子：

“秀二！”

秀二很快坐了起来。嗯？他不是身体动不了吗？

“怎么了，哥哥？”

“什么怎么了？你听医生的话了没有？”

“听了啊！”

“撒谎可不行啊。好好听医生的话，接受治疗，听到没有？”

“我知道。”

“认真回答我。”

“好的，听到了。”

被八十多岁的哥哥训斥的秀二，就好像一个犯了错误的少年，没有反抗余地，只能老老实实地听着对方训话。看到这个情景，我不由自主地笑了。

“医生，你还笑，都是因为你把我哥哥叫来才”

他的哥哥瞪了一眼发牢骚的秀二。

“秀二，你这是怎么说话？”

“没什么”

奇怪呀，平时很威风的秀二到哪里去了？

更令人吃惊的是，在他哥哥来之前，秀二的身体已经极度衰弱，状况很危险，白天一直昏睡，在我给他哥哥打电话那天，他的呼吸很不稳定，我感觉他马上就不行了。

可现在的他明显很健康。

就好像是哥哥使他恢复了生机。从那天开始，秀二的病情真的有了好转。

他哥哥在京都陪秀二待了几天后就要回秋田了。

临走他对秀二说：

“秀二，要认真听医生的话啊，要是再任性下去，医生和护士会很为难的。”

哥哥用八十多岁的老人少有的充满气魄和力量的声音激励着秀二，然后又对我说：“医生，秀二真的就拜托您了，如果秀二有什么事，您就给我打电话，我会马上过来的。”

他哥哥说完这些话就匆匆走了。看着哥哥的背影，秀二悄悄叹了口气。

不出所料，秀二和哥哥的约定只维持了几天。

“啊？什么？我听不到，我不会那样做的。”

他还是一点没变，依然拒绝我建议的治疗。不过，我还是感觉他和我的距离拉近了些。

“真是的，医生，你把我哥哥叫来算什么呀，以后别再这样做了，饶了我吧。”

“哈哈！看来你很怕你哥哥呀。”

他斜着眼睛瞟了一下我，继续说：

“你懂什么，医生你知道我哥哥有多厉害吗？”

我看着一提到哥哥就吓得缩成一团的秀二，笑了起来。

“真有那么厉害吗？”

“那当然。我哥哥就相当于我的家长，是乡下大家族中的老大，谁都不能和他对着干。他很厉害，很有权威的。”

“是吗？可你现在不就和他对着干吗？”

“饶了我吧，医生，别再叫我哥哥过来了。”

我能感觉到他隐藏在心底的感情，他是言不由衷的。

“可是，秀二，你哥哥来了以后，你身体好多了，让他再来一次吧。”

“别，千万别啊。”

秀二好像还想再说什么，可是我没有在意，转身离开了病房。虽然他经常爱捉弄人，又顽固不化，可他也有可爱的一面。我对他又产生了一丝亲近感。

平时那么凶巴巴难以接近的秀二，在哥哥面前却变成一只听话的小狗，这真是很奇怪。

而且，看起来身体已极度衰弱的秀二居然又恢复了健康，我深切地感受到，这都是哥哥的力量。

临终前的兄弟交谈

过了一个月，在第二个月月初的时候，秀二的身体又开始衰弱。

“啊，是医生啊。”

他冲我打了个招呼，然后就背对着我，接着睡觉。

“情况怎么样啊？”

“老样子。”

如果在以前，他一定会说，“医生，你脑子有毛病吧”。现在，这种捉弄人的话减少了，只能说明他的体力在急剧衰退。

他的病情逐渐恶化，身体不知不觉变得更瘦小了，脸颊也开始塌陷，瘦进去好几圈，还经常疲倦地躺在床上，懒得动弹。

有一天晚上，他的血压一点点下降，我意识到他离死期不远了。我在犹豫着要不要给他的哥哥打电话。

他的哥哥嫂子不仅腿脚不便，心脏等其他器官也有很多毛病，身体里就像埋着定时炸弹，随时都有可能出问题而倒下。这是秀二的侄子（秀二另一个已经去世的哥哥的儿子）来医院为秀二的后事做准备时告诉我的。

“他们是我们家族中活着人里面年龄最大的，我们真的不希望他们过来，可是，接了电话后，他们两人就赶快收拾行李，在寒冷的夜晚，坐火车赶到了京都。”

一点都没有耽搁，没有犹豫，我被这份深厚的兄弟之情感动了。这些人因为曾经照顾过秀二，所以才特别心疼他吧。哪怕时隔几十年，他们依然惦念着他，一听说他的消息，不顾自己的身体，日夜兼程地飞速赶来，真是了不起的家人呀。

“我不想再增加大伯父的负担了。”

他的侄子这样说。所以，现在我很为难，究竟要不要给他的哥哥打电话呢？

“如果秀二有什么事，您就给我打电话，我会马上过来的。”

他哥哥坚定的话语又回响在我耳边，他的哥哥“那时候”一定渴望见到他。

我终于下定决心，给他哥哥打了电话，说话的语速很快。

“您好，这里是京都的 Baptist 医院。”

电话那边秀二的哥哥一边咳嗽一边说：

“啊，是医生啊？咳咳咳，秀二出什么事了？”

“您没事吧？”

“没事。秀二怎么样了？”

“这次很严重，我担心再过几天他就 ”

“我明白了，医生，我这就赶过去。”

他挂断了电话。

给他打电话时大概是晚上八点，第二天早上，值了一夜班的我，强睁迷糊的眼睛，慢慢活动身体，准备脱掉白大褂的时候，我的小灵通响了起来。

“喂？”

“医生，请到二层病房，秀二的哥哥来了。”

“啊？那么快？”

他们好像是乘坐西村京太郎小说里描写的魔力列车再次从秋田神速赶来。可是，他们在走廊里走路的时候脚步还那么缓慢，怎么就能这么快就过来了呢？他们是怎么做到的呀？我再次震惊了。

他的哥哥见到我说的第一句话就是：“医生，秀二，秀二在哪里？”

我把他带到秀二的病房，秀二最近几乎没有睁过眼睛，大多数时候即使叫他，他也没什么反应。

“秀二！你没事吧？秀二！”

秀二听到哥哥的呼唤，只是“嗯、嗯”地点着头。

护士开口了：

“秀二，你能听到吗？能听到的话，快回答你哥哥。”

秀二慢慢睁开眼睛。

“别那么大声，我能听到。”

“秀二，你吓死我了。”

秀二看到哥哥，忍不住哭了。

“哥哥 ”

“你这家伙，别和我开玩笑。哥哥我从秋田飞来看你了。”

他哥哥的声音颤抖着，好像也要哭出来了。

血压下降，无尿，呼吸困难，一切症状表明，秀二剩下的时间不多了。对于哥哥的问话，他时而回答，时而沉默。

傍晚过后，黑夜降临，秀二像是突然间恢复了精神，开始不停地说话。早上他还懒得回答我们，现在却又开始好转。

临终前不会让你后悔的话语 谢谢

半夜的时候，我去护士站打听秀二的情况。护士告诉我说：

“他正和他哥哥聊天呢。”

只剩下如此短暂生命的患者还能正常讲话？我很吃惊。临终前还能正常讲话的人真的很少见。大家在电视剧里看到的生命垂危的人还喘息着拼命说话的场景全是瞎编出来的，那是根本不可能的。

可是，虽然很罕见，某些特殊状况也会赋予人们一种看不见的神奇力量，这种力量给秀二和他的哥哥提供了好好交谈的宝贵机会。

“他们都说些什么呢？”

护士对我做了如下描述。

“哥哥 你能听到我说话吗？”

“嗯，我什么都能听见。”

“哥哥你以前来过京都，是什么时候来着 你还记得吗？”

“啊，是啊。是万国博览会的时候，昭和 四十五年。”

“哥哥，那次我真的很开心。”

“是啊，我也是。”

虽然他们之间的对话很短，可是气氛始终很和谐。

躺在床上的秀二和坐在旁边椅子上的哥哥一直兴致勃勃地聊到天亮。

早上，我走进病房，秀二的哥哥站了起来，他昨天一直坐在秀二的床边。

“医生，早上好。”

熬了一晚上，本来就不结实的身体看起来真让人担心，可他却爽朗地哈哈大笑起来。

“医生，昨天秀二对我说 谢谢 了。”

“谢谢 ”

“嗯，以前态度一直很恶劣的秀二居在对我说了 谢谢 。”

我转头看了看秀二，他一改昨天严峻的表情，脸上露出淡淡的微笑。

“谢谢 ”

“嗯，医生，我真的很高兴。我们聊了上次的事，聊了万国博览会的事，还有以前的好多好多事，我很满足，最后我还获得了秀二的感谢。”

他的哥哥兴奋地说着。

几个小时后，秀二安静地离开了人世。

这个爱捉弄人、可是心底却埋藏着无限柔情的秀二，一直都没有变得听话。可是，对超越了时间和空间的哥哥的爱，他由衷地说出了“谢谢”。

他临走时的表情很安详平静，好像终于做完了最后的事，感到无比满足。

“谢谢。” 这是临终前为了不留遗憾而一定要说的话。

后记

“短暂盛开的樱花也会有遗憾吗？”

从开满樱花的樱花树下走过的时候，我突然涌起这样的念头。

在日本，每年都有一段时节，各地樱花怒放，但花期不过七日。

突然拂过一阵风，花瓣静静随风飘落，零落四散，像漫天一场绯色的雪，一阵似有若无的呼吸。

很多人都没有注意到，仍在匆匆赶路。

我家门前长着一棵樱花树，春天下起小雨的时候，树上会不时飘下粉红的花瓣。

等了一年，樱花终于盛开了，可是很快，樱化就随风飘落，化为泥土。

花开有花开的明媚，花落有花落的凄美。

它会感到遗憾，会有后悔吗？樱花绚丽开放的时候，同时也就凋谢了，这样短暂的一生会不会有遗憾呢？

一天晚上，我家门前的樱花即将迎来凋零的时刻。树上残留的樱花一瞬间飞舞着落到地上，它们追上了先前凋零的花瓣，成为另一个世界亲密的伙伴。门口的小径上铺满粉红色的花瓣，看着这样的情景，我时常想，“假若樱花有灵，它会想些什么呢？”

在我看来，樱花没有什么可遗憾的，虽然它们的生命只有短暂的一刹那，可是并不哀伤。因为它们努力地活过，尽全力盛放过，生命只需好，不需长。

人呢？

人类有过连生存都很艰难的时代，古人觉得人就像樱花一样，先凋零的花和后凋零的花没有太大差别，结果都是一样的。人也如此，在奔向黄泉的路上，先走的人和后走的人虽然时间上有前后，但最后归宿是相同的。

治疗虽然能把人暂时从鬼门关拽回来，可自然规律最终会揭示生命的真相。活着的生物都要灭亡，不可能永生。我们能做的只是认真努力地生活，尽量不留遗憾。

樱花的遗憾应该比人类少很多吧。我一边紧紧盯着那些花瓣一边默默祈祷，希望每个人都拥有一个无悔的人生。

我在这本书里共列举了二十五个遗憾，都是我的患者用自己的一生总结出来的真切感悟。你可能会认同，也可能不以为然。

我觉得这都很正常。因为不同的人临终之前后悔的事情都不一样，感受也不同。不过，大家后悔的事总有一些相似性，于是我就写了这本书。

很遗憾，几乎有人在临终前说自己没什么可后悔的。因为人都不完美，无论准备得多么充分，做得多么出色，最后回顾自己的人生时，总会或多或少觉得遗憾。

如果平时我们就注意到这些，积极避免这里所列举的种种遗憾，彻底换个活法，人生就会变得大不相同。

临终前，每个人都会回首走过的路，这条路是属于自己的财产，如果这是条令你满意的道路，你就能微笑而自信地迈出下一步。

人生这个老师非常严苛，他绝对不会忽视你过去没有完成的作业。

在最后的课题面前，很多人都感受到重压。有能够克服苦难的人，也有最终没有完成课题，在精神煎熬中度过最后时光的人。

身体上的痛苦可以借助先进的医疗技术消除，而精神上的痛苦很难解脱。我也想帮助人排解精神压力，但仅靠我一个人的力量是不够的。

每个人都在重复着充斥喜怒哀乐的每一天，在有限的时间里尽力好好生活。

大家都面对同样的自然规律，痛苦和焦虑的绝对不止你一个，每个人都有类似的烦恼，都有遗憾，让我们共同面对，坚强而乐观地活下去。

最后，我想对那些已经逝去的、我非常尊敬和喜爱的患者们，还有一直守护在他们身边的患者家属们，以及耐心阅读本书的广大读者们由衷地说一句 谢谢！

平成二十一年五月

大津秀一