
* * *

临终关怀

—— 死亡不是终点——真爱才是永恒 ——

生命是一场温柔的远行，读懂生死，

才懂珍惜当下，每一次告别，都是另一种重逢，

带着爱，好好说再见，愿你来时无牵挂，去时也安然！

* * *

目 录

序言 死亡从不是终点，当下才是此生答案.....	3
第一章 肉身只是灵魂的载具.....	4
◆ 一、我们不是一具身体，我们只是住在身体里.....	4
◆ 二、灵魂是乘客，不是车.....	5
第二章 死亡不是终点，而是换一种方式前行.....	6
◆ 一、轮回是一场温柔的接力.....	6
◆ 二、死亡是脱下一件穿旧了的衣服.....	7
◆ 三、临终不是消亡，是生命的圆满收尾.....	8
第三章 消解对死亡的恐惧.....	9
◆ 一、恐惧，大多来自想象.....	9
◆ 二、真正痛苦的，是“害怕”本身.....	10
◆ 三、三把钥匙，打开恐惧的牢笼.....	11
第四章 接纳生命的常态.....	12
◆ 一、有生就有死，这是最公平的事.....	12
◆ 二、衰老不是失去，而是另一种收获.....	13
◆ 三、生病也是生命的一部分.....	14
第五章 与逝者和解：放下遗憾，安然落幕.....	15
◆ 一、此生无憾，便是最好的结局.....	15
◆ 二、离别不是遗忘，是换一种方式陪伴.....	16
◆ 三、温柔陪伴，是送给逝者最后的救赎.....	17
第六章 留存人间的温暖.....	18
◆ 一、爱是唯一能带走的东西.....	18
◆ 二、好好告别，是给彼此最后的礼物.....	19
◆ 三、让最后的时光，充满温度.....	20

第七章 写给正在经历病痛的你	21
◆ 一、你不必坚强	21
◆ 二、你的人生没有白活	22
◆ 三、如果走到了最后，请不要怕	23
第八章 写给陪伴在病床前的你	24
◆ 一、你做得已经够好了	24
◆ 二、好好陪他走完这最后一程	25
◆ 三、你可以哭，但不要在他面前崩溃	26
第九章 当告别真的来临	27
◆ 一、他走的时候，请好好送他	27
◆ 二、葬礼，是给活着的人一个交代	28
◆ 三、他走了以后，日子还要继续	29
第十章 惜福当下：人间最珍贵，是眼前烟火	30
◆ 一、世事无常，当下即是圆满	30
◆ 二、知足当下，平凡即是万幸	31
第十一章 感恩当下：人间所有温柔，皆是此生馈赠	32
◆ 一、心怀感恩，不负此生遇见	32
◆ 二、以感恩之心，过烟火人生	33
终章 向死而安，向暖而生	34
◆ 对于即将远行的人	34
◆ 对于正在经历离别的人	34
◆ 对于我们每一个人	34

序言

我们这一生，总在奔赴远方、追逐未知，却很少停下来正视离别、读懂生命。

人人都惧怕死亡，惧怕离别带来的空洞、失去带来的痛楚，惧怕至亲消散、时光落幕。可临终关怀，从来不止是守护生命最后的时光，更是一场面向所有人的生命修行。它不是直面绝望，而是读懂温柔；不是接受落幕，而是学会珍惜。

在医院走廊的长椅上，我见过太多人——有人握着病床上亲人的手，眼泪无声地滑落；有人在太平间门口久久伫立，不肯离去；有人在得知病情的那一刻，整个人像被抽走了骨头，瘫软在地。死亡，是我们每个人都要面对的课题，却也是我们最不愿意谈论的话题。我们像害怕黑夜的孩子一样捂住眼睛，以为不去看它，它就不存在。可它偏偏是生命最确定的事——每个人都会经历，每件事都会结束，每个生命都有终点。

人生除生死之外，其他皆是擦伤。

但我想告诉你的是：死亡并不可怕。它不是黑暗的深渊，不是彻底的虚无，更不是对生命的否定。如果把生命比作一条河流，那么死亡不是河流的枯竭，而是河流汇入了更广阔的大海。如果把生命比作一段旅程，那么死亡不是旅途的终结，而是换乘了另一趟列车，去往我们暂时还看不见的风景。

这本书，不是关于如何避免死亡，也不是关于医学上的临终救治。它是一本关于“如何好好告别”的书——写给正在经历病痛的人，写给陪伴在亲人身边的人，也写给每一个对死亡心怀恐惧、对生活感到迷茫的人。

愿每一位逝者，都能卸下遗憾、放下牵绊，体面告别，安然落幕；愿每一位生者，都能挣脱悲伤、重拾勇气，带着思念好好生活；更愿我们每一个人，都能看透生死的真谛，惜福当下，知足当下，感恩当下，不负人间烟火，不负此生奔赴。

请你慢慢读，不急。生命的答案，从来都不在仓促里。

——写于一个阳光温柔的午后

第一章 肉身只是灵魂的载具

◆ 一、我们不是这具身体，我们只是暂住在这具肉体之中。

你不是你的身体，正如旅人不是他的马车。

想象一下：你坐在一辆马车里，马车带你翻山越岭，走过无数条路。你靠在车窗边看风景，有时候下车走走，有时候在车上休息。马车旧了，轮子歪了，车架松了，你会难过吗？也许会有一点，但你知道——你不是那辆马车。

我们的身体，就是这样一辆马车。它载着我们的灵魂，在人间走一趟。眼睛是车窗，手脚是车轮，心脏是马车上的铃铛，丁零当啷地提醒我们还在路上。我们用身体感受春风、夏雨、秋霜、冬雪，用身体拥抱爱人、品尝美食、聆听音乐。可我们，从来不是身体本身。

形者，神之舍也。

身体会老。皮肤会松，头发会白，眼睛会花，腿脚会不利索。这就像马车用久了会掉漆、会吱呀作响一样正常。身体会病。某个器官出了问题，某个部位长了东西，就像马车某个零件坏了，需要修理。有时候能修好，有时候修不好。修不好的时候，不是旅人出了问题，是马车走到了尽头。

很多人害怕死亡，是因为把自己和身体当成了一回事。以为身体坏了、停了，“我”就没了。可是你想想——你小时候的身体，和现在的身体，已经完全不一样了。细胞在不停地新陈代谢，今天的你，和十年前的你，几乎没有一个细胞是相同的。可你还是你，你的记忆还在，你的喜好还在，你心里那个最深处的“自己”，一直都在。

既然身体一直在变，而“你”始终在那里，那么当身体最终停下来时，“你”为什么就会消失呢？

...

◆ 二、灵魂是乘客，不是车

古人说：“形者，神之舍也。”身体是房子，灵魂是住房子的人。房子塌了，住房子的人可以搬去别处；身体坏了，灵魂也会去新的地方。

我见过很多临终的人，在最后的时光里，他们的眼神常常是平静的，甚至是明亮的。仿佛身体的痛苦越来越远，而内在的某种东西却越来越清晰。有人说看到了已经去世的亲人来接自己，有人说看到了光，有人说听到了美妙的音乐。用医学的话说，这是幻觉。可是你有没有想过——也许那不是幻觉，而是灵魂已经开始准备下车了？

就像一个人坐在火车上，车快到站的时候，他先看到了站台上的灯光、人影、树木。坐在车厢里的其他人还什么都看不见，因为他们还在低头忙着自己的事。只有快要下车的人，先看见了月台。

灵魂是永恒的旅人，每一世都是一段新的旅程。

灵魂是永恒的旅人，每一世都是一段新的旅程。这一世，你是你，住在这具身体里，经历这些故事，遇见这些人。下一世，你可能住在另一具身体里，经历不同的故事，遇见不同的人。但那个最深处的“你”——那个会爱、会痛、会感动、会思考的“你”一直都在。人死如灯灭，只是唯物主义者对这具肉身的定义，而你，永恒不灭。

所以，当我们看到一个人的身体渐渐衰弱、渐渐停止的时候，不要以为那就是全部的结束。那只是马车走到了终点，乘客要下车了。乘客没有消失，他只是去了下一段旅程。

肉身只是灵魂住过的一间屋子。屋子旧了、破了，灵魂就要搬去新的地方。爱不会消失，温暖不会消散，那些我们深深爱过的人，只是换了一种方式，继续活在我们的生命之中。

第二章 死亡不是终点，而是换一种方式前行

◆ 一、轮回是一场温柔的接力

花谢了会再开，春去了会再来。生命何尝不是如此？

你有没有观察过四季？冬天来了，树叶落尽，花朵凋零，整片大地看起来一片死寂，好像所有的生命都死了。可是你知道的，第二年春天，草会再绿，花会再开，燕子会再回来。那些看似死去的，不过是换了一种形态，藏在泥土里，等待下一个季节。

生命也是这样。一个人走了，不是从此消失了，而是去了另一个“季节”。我们看不见他，就像冬天看不见花朵。但花朵没有消失，它只是以种子的形式，在我们看不见的地方，继续存在着。

死亡不是河流的枯竭，而是河流汇入了更广阔的大海。

佛家讲轮回，道家讲成仙，西方教讲天堂。不同的说法，指向的其实是同一件事：生命不会因为肉体的消亡而终结。就像水，从液态变成气态，你看不见它了，但它没有消失，它变成了云，变成了雨，变成了另一场相逢。就像蜡烛，这一根燃尽了，你可以用它点燃下一根。火焰换了一根蜡烛，可火还是火。

我们每个人，都曾经是别人的祖辈，也都曾经是别人的孩子。我们在不同的身体里，一遍又一遍地来到这个世界，学习爱，学习宽恕，学习成长。每一次相遇都不是偶然，每一次离别也都不是永别。那些爱过的人，终究会再相逢——也许是下一世，也许是在某个我们暂时还看不见的地方。

• • •

◆ 二、死亡是脱下一件穿旧了的衣服

藏传佛教里有一个很美的比喻：死亡，就像脱下一件穿旧了的衣服。衣服旧了、破了、不合身了，脱下来，换一件新的，就这么简单。穿衣服的人，从来没有变过。

想想看，你这一辈子，换过多少件衣服？小时候的衣服穿不下了，你会难过吗？不会的，因为你知道你长大了，你需要新的衣服。青春年代的裙子过时了，你会舍不得扔吗？也许会有一点点，但你不会因此拒绝穿新的衣服。

身体也是一样。它陪伴了你几十年，从婴儿到少年，从青年到老年。它帮你做了很多事，承载了你所有的喜怒哀乐。它劳苦功高，但它也会累，也会旧，也会有一天再也走不动了。到那个时候，脱下它，不是一件悲伤的事，而是一件自然而然的事。

脱下旧衣服的那一刻，你是自由的。

更重要的是——脱下旧衣服的那一刻，你是自由的。你不再被病痛折磨，不再被衰老束缚，不再被这具身体的种种局限困住。你可以像鸟儿一样飞翔，可以像风一样去往任何你想去的地方，可以见到那些你想念了很久的人。

我知道这很难。眼睁睁看着心爱的人离开，谁能不难过？可是你要相信，离别只是暂时的。就像放假了，同学们各自回家，你以为再也见不到了，可是开学了，你们又会在教室里重逢。生命也是一样，这一世毕业了，下一世，我们还会在某个“教室”里再见面的。

• • •

◆ 三、临终不是消亡，是生命的圆满收尾。

很多人对临终的认知，充斥着恐惧、灰暗与绝望。我们总觉得，走到生命尽头，便是一切的终结，是痛苦的落幕，是无可挽回的遗憾。可真正走近、读懂临终，才会明白：死亡从来不是生命的对立面，而是生命的一部分，如同花开叶落、春去秋来，是世间最自然的轮回。

人的一生，从啼哭而来，向平静而去。漫长岁月里，我们历经悲欢、收获温暖、积攒爱意、体验得失，每一段经历都是生命的馈赠，每一次遇见都是此生的缘分。当生命步入终点，不是岁月的辜负，而是旅程的圆满。

临终关怀，最核心的意义，从来不是强行挽留生命的长度，而是尽力拓宽生命最后的温度。它是替病痛缠身的人缓解痛苦，让躯体不再煎熬；是陪孤独落幕的人诉说心事，让灵魂不再孤寂；是帮心存遗憾的人放下执念，让余生不留牵绊。

最好的告别从不是轰轰烈烈的退场，而是平静、温柔、体面地落幕。

所谓最好的告别，从不是轰轰烈烈的退场，而是平静、温柔、体面的落幕。逝者无需挣扎，无需惶恐，带着此生的温暖与善意，安然奔赴下一场山海；无需遗憾过往，无需牵挂俗世，此生来过、爱过、温暖过，便是圆满。

第三章 消解对死亡的恐惧

◆ 一、恐惧，大多来自想象。

我们害怕的，从来不是死亡本身，而是对死亡的想象。

你有没有怕过黑？小时候一个人睡，总觉得床下有怪物，窗外有鬼魂，越想越怕，蒙着被子浑身出汗。可是真的开灯一看，什么都没有。那些恐惧，全是自己的想象出来的。

对死亡的恐惧，也是一样。我们想象死亡是黑暗的、冰冷的、孤独的、痛苦的，想象死后一切都没有了，想象自己会掉进无底的深渊。可这些，都只是想象。没有人真正死过之后回来告诉我们死亡是什么样的——但那些经历过濒死体验又被救回来的人，说的几乎全是同一件事：死亡一点都不可怕。

你怕的不是死亡，你怕的是对死亡的想象。

有人说看到了一道柔和的光，温暖得像被最爱的人抱着；有人说自己飘浮在半空中，看着医生在抢救自己的身体，一点都不疼；有人说见到了已经过世的亲人，他们微笑着来接自己；还有人说，回顾了自己的一生，所有经历像放电影一样闪过，但最终只剩下爱和宽恕。

你看，我们想象中的死亡，和真正的死亡，可能根本不是一回事。就像孩子怕黑，怕的根本不是黑暗本身，而是黑暗里那些自己吓自己的怪物。

• • •

◆ 二、真正痛苦的，是"害怕"本身。

医学上有一个很有意思的发现：很多临终病人，在真正接近死亡的时候，反而不害怕了。他们变得平静、温和，甚至有一种"终于可以休息了"的释然。真正让他们痛苦的，不是死亡的过程，而是死亡到来之前的那段时间里，对死亡的恐惧和焦虑。

就像一个要上台演讲的人，上台之前的那几天，吃不下睡不着，紧张得要命。可是真的站到台上，开始讲话了，反而就不紧张了。痛苦的不是演讲本身，是等待演讲的那段时间。

死亡也是一样。真正让人难受的，是"我快要死了"这个念头带来的恐惧，是对未知的不安，是对亲人的不舍，是对未竟之事的遗憾。而死亡本身——当它真正到来的时候，更像是一场沉睡，一场安歇，一场解脱。

死亡，只是一场不会醒来的睡眠而已。

所以，如果你或你的亲人正在经历对死亡的恐惧，请告诉自己（或他）：别怕，真正到来的时候，不会像你想象的那么可怕。就像每天晚上你睡觉的时候，从不害怕睡着一样——死亡，只是一场不会醒来的睡眠而已。而睡眠，是多么舒服的一件事啊。

• • •

◆ 三、三把钥匙，打开恐惧的牢笼。

第一把钥匙，叫"了解"

了解死亡是怎么回事，了解身体的衰老和疾病的过程，了解临终时会经历什么。未知让人恐惧，已知则带来平静。当你清楚地知道接下来会发生什么，你就不再是面对一团漆黑的迷雾，而是走在一条虽然陌生、但看得见方向的路上。

第二把钥匙，叫"接纳"

承认死亡是生命的一部分，承认每个人都会死，承认这件事无法逃避、也不需要逃避。就像你接纳春天会开花、秋天会落叶一样，接纳生命有来有去、有生有死。接纳不是放弃，不是绝望，而是顺其自然——像一片叶子从枝头落下，不挣扎，不抗拒，飘向哪里，就是哪里。

第三把钥匙，叫"爱"

去爱你身边的人，去感受被爱，去完成那些你一直想做却没有做的事，去说那些你一直想说却没有说出口的话。当一个人的生命被爱填满，当他觉得自己这一生没有白来，他对死亡的恐惧就会少很多。因为他知道，自己已经好好活过了。

第四章 接纳生命的常态

◆ 一、有生就有死，这是最公平的事。

日出日落，月圆月缺，花开花谢，人生人死——本就是天地间最平常的事。

你见过只开不落的花吗？你见过只升不落的太阳吗？你见过只圆不缺的月亮吗？没有的。天地间的万事万物，都有开始，也都有结束。出生是开始，死亡就是结束。春天是开始，冬天就是结束。相逢是开始，离别就是结束。

这不是什么悲伤的事，这是宇宙的规律，是最公平的事。不管你是国王还是乞丐，不管你是富翁还是穷人，不管你长得美还是丑，到头来，每个人都会走向同一个终点。在死亡面前，人人平等。

正是因为生命有限，每一天才值得珍惜。

很多人觉得，死亡是一件不幸的事。可是你想想，如果人永远不死，那才是真正的不幸吧？如果日子永远过不完，每一天都重复着前一天，活着还有什么意思？正是因为生命有限，每一天才值得珍惜；正是因为终有一别，每次相逢才格外珍贵。

我有一个朋友，四十多岁查出了癌症。刚知道的时候，她崩溃了，觉得老天爷不公平。可是过了一段时间，她反而说：“谢谢这场病。如果不是它，我还在每天忙忙碌碌，不知道为什么活着。现在我知道了，每一天都是赚来的，每一顿饭、每一次散步、每一个和家人在一起的黄昏，都是礼物，”最后她的癌症竟奇迹般地消失了。

你看，当我们真正接纳了“人终有一死”这件事，活着的每一天，反而会变得更加鲜活，更加有意义。因为你知道，这些都不是理所当然的，都是生命的馈赠。

• • •

◆ 二、衰老不是失去，而是另一种收获。

很多人害怕衰老，觉得老了就没用了，就成了负担，就失去了一切。可是老了，也有老了的好啊。

年轻的时候，我们忙着赚钱，忙着打拼，忙着和别人比较，总觉得时间不够用，总想要更多更多。年纪大了，欲望少了，心就静了。终于有时间看看天上的云，终于有心情品一杯茶，终于能坐下来，好好听听老伴说说话。那些年轻时候拼命追求的东西，老了才发现，原来都不是那么重要。

年轻的时候，我们容易冲动，容易愤怒，容易为一点小事就跟人吵得天翻地覆。年纪大了，经历得多了，心就宽了。很多以前过不去的坎，现在笑笑就过去了；很多以前放不下的人，现在也都原谅了。宽容不是软弱，是岁月给的礼物。

每一道皱纹，都是一个故事；每一根白发，都是一段经历。

年轻的时候，我们身体好，却不懂怎么生活。年纪大了，身体可能不如以前了，但我们的灵魂更成熟、更温柔、更有智慧了。就像一坛酒，放得越久，越香醇。酒坛可能旧了，酒可是越来越好。

所以，不要害怕变老。变老是生命的常态，就像树会长高、花会结果一样自然。每一道皱纹，都是一个故事；每一根白发，都是一段经历。它们不是衰老的证据，而是活过的勋章。

...

◆ 三、生病也是生命的一部分

没有人喜欢生病。可是生病，恰恰是身体在提醒我们：你该歇一歇了，你该好好照顾自己了。

我们的身体，就像一台非常精密的机器。平时用得好好的，我们几乎感觉不到它的存在——直到某个部位出了问题，我们才会注意到它。疼痛不是坏事，疼痛是信号，是身体在说：“这里不对了，请你看看我。”

严重的疾病也是一样。它不是老天爷对你的惩罚，也不是什么不幸的遭遇。它更像是一位严厉的老师，逼你停下来，重新审视自己的人生——你是不是工作太拼了？是不是心里攒了太多委屈？是不是太久没有好好爱过自己了？

疾病把你从忙碌的轨道上撞下来，反而让你看到了以前看不见的风景。

我见过很多人，得了大病之后，整个人都变了。以前斤斤计较的，现在豁达了；以前脾气暴躁的，现在温和了；以前只顾着赚钱的，现在知道陪伴家人了。病把他们从忙碌的轨道上撞下来，反而让他们看到了以前看不见的风景。

当然，这不是说生病是好事。没有人愿意生病。但如果病已经来了，与其怨天尤人，不如试着接纳它——把它当作生命里的一段不太好过、但也不是毫无意义的时光。就像下雨了，你不能让雨停下来，但你可以撑一把伞，或者坐在窗边，听听雨声，看看雨景，甚至雨中漫步去做一些想做又不敢做的事情。

第五章 与逝者和解：放下遗憾，安然落幕

◆ 一、此生无憾，便是最好的结局

几乎每个走到生命尽头的人，都会有遗憾。遗憾未曾完成的心愿，遗憾未曾好好陪伴家人，遗憾未曾好好善待自己，遗憾匆匆一生，太过仓促。可人生本就是一场不完美的旅程，世间从无百分百圆满的人生，只有拼尽全力无怨无悔的岁月。

不必纠结未曾实现的期许，不必悔恨过往的过错，不必牵挂未完成的琐事。你这一生，认真活过，真诚爱过，努力拼过，温柔过，善良过，便足矣。

你曾为生活奔波，为家人付出，为温暖世间添过一束微光；你曾历经风雨，扛过苦难，熬过低谷，依然心怀善意、向阳而行。那些吃过的苦、受过的累、付出的真心，都不是徒劳，都是你生命最珍贵的印记。

生命的价值，从来不在于长短，而在于厚度与温度。

生命的价值，从来不在于长短，而在于厚度与温度。有的人长寿百岁，却虚度光阴、冷漠一生；有的人来去匆匆，却温暖纯粹、不负初心。

一本书，不需要读到最后一页才值得读。一场电影，不需要看到结局才算看过。人生也是一样。重要的不是多长，而是你有没有好好经历过。只要你好好爱过、好好生活过，哪怕只有一天，也是人间值得。

愿每一位远行的逝者，都能与自己和解，与岁月和解，与遗憾和解。放下执念，放下牵挂，放下不甘。过往皆为序章，余生不必遗憾，此生尽兴，便是无憾，安然归去，便是圆满。

...

◆ 二、离别不是遗忘，是换一种方式陪伴。

很多逝者最后的牵挂，是放不下至亲家人，担心自己离去后，亲人悲痛难抑、无人守护、余生孤苦。可世间离别，从来不是彻底的消散，而是换一种形式的相守。

肉身会归于尘土，可爱意会留存人间，温暖会镌刻在亲人心底，陪伴会融入岁岁年年。你爱过的人，会永远记得你的温柔；你守护的家，会永远留存你的温度；你付出的真心，会成为家人余生的铠甲与力量。

不必牵挂生者的悲欢，不必担忧人间的琐事。你此生的温柔与善意，早已扎根在家人心中，会陪着他们熬过悲伤、走过岁月、安稳余生。离别是暂时的，思念是永恒的，山海相隔，爱意不息，岁岁年年，念念不忘。

安心归去，安然安息。人间烟火依旧，所爱之人安好，便是此生最好的归宿。

• • •

◆ 三、温柔陪伴，是送给逝者最后的救赎

人到临终，最恐惧的从来不是死亡本身，而是孤独、无助、被抛弃的落寞。病痛会消磨躯体的力气，却夺不走人心的渴望，渴望陪伴，渴望理解，渴望被珍惜，渴望好好与这个世界、与爱的人道别。

我们总以为，对临终的亲人，最好的爱是不惜一切代价的抢救，是拼尽全力留住最后一丝气息。可很多时候，过度的治疗带来的是无尽的痛苦与煎熬，冰冷的仪器、生猛的电击、反复的穿刺、无休止的病痛，让生命最后的时光只剩折磨。

真正的临终关怀，是懂得换位思考的温柔。是放下无谓的执念，不再执着于“留住多久”，而是专注于“安好几分”；是放下焦虑与不舍，静静陪伴、耐心倾听，接住逝者最后的心愿，包容他们最后的脆弱。

陪伴临终的人，可以做这些事：

- 握住他的手，让他知道你在身边，手和手之间的温度是最好的安慰
- 跟他说话，哪怕他不回应，听觉是最后消失的感官，他能听见
- 给他念书、放音乐，放他年轻时候喜欢的歌，念他喜欢的诗
- 24 小时后再帮他擦身、整理衣服，让他干干净净、舒舒服服的
- 请他放心，告诉他家里的一切都好，让他没有牵挂地走
- 不要在他面前吵架、哭天抢地，要哭，出去哭完了再进来

陪他们回忆一生的温暖，细数人间的美好，化解心中的郁结，释怀过往的遗憾；让他们知道，自己从未被遗忘，从未被辜负，此生所有的付出都有意义，所有的遇见都是人间值得。这份温柔的陪伴，是送给逝者最好的救赎。让每一个即将远行的人，都能卸下疲惫、放下牵挂，带着人间的暖意，坦然安息，岁岁无忧。

第六章 留存人间的温暖

◆ 一、爱是唯一能带走的东西

生不带来，死不带去。唯有爱，是例外。

人这一辈子，辛辛苦苦攒钱买房买车，攒了满屋子的东西。可是到了走的那一天，什么都带不走。房子带不走，车子带不走，钱带不走，衣服带不走，连自己的身体都带不走。

那什么能带走呢？爱。

你爱过的人，你做过的善事，你给过的温暖，你留下的美好记忆——这些，才是真正属于你的东西。它们不会因为身体的消失而消失，反而会因为你的离开，变得更加清晰，更加珍贵。

就像一颗蜡烛燃尽了，它的光没有消失。

它点亮了别的蜡烛，照亮了别人的路。

就像一颗蜡烛燃尽了，它的光没有消失。它点亮了别的蜡烛，照亮了别人的路，温暖了一间屋子。这些光和热，就是蜡烛存在过的证据，也是它留给这个世界最好的礼物。

所以，活着的时候，多去爱吧。爱你的家人，爱你的朋友，爱路边的小猫小狗，爱春天的花和冬天的雪。多做一些让别人温暖的事，多说一些让别人开心的话。这些爱和温暖，不会因为你的离开而消散，它们会留在你爱过的人心里，一代一代地传下去。

...

◆ 二、好好告别，是给彼此最后的礼物

很多人在亲人临终的时候，不知道该说什么。怕说多了惹对方伤心，怕说错了让对方难过，于是就沉默着，假装一切都好。可是假装一切都好，对临终的人来说，反而更难受——他知道自己快不行了，你们也知道，可是谁都不说，就像房间里站着一头大象，所有人都假装看不见。

其实，临终的人最需要的，不是“你会好起来的”这种善意的谎言，而是真诚的告别。告诉他你爱他，谢谢他这辈子对你的好，告诉他你会好好生活，让他放心地走。这些话，现在不说，以后就再也没有机会说了。

好好告别，不是一件悲伤的事，而是把心里的爱说出来，把感谢说出来。

我认识一位女士，她父亲去世前的那段时间，她每天都守在病床边，跟父亲聊天。她给父亲讲小时候的事，讲父亲第一次带她去公园，讲父亲给她做的木头玩具，讲自己这些年来在外打拼遇到的好玩的事。父亲有时候听着，有时候插一两句话。有一天，父亲说：“闺女，爸爸这辈子，值了。”说完没多久，父亲就平静地走了。

你看，好好告别，不是一件悲伤的事。它是把心里的爱说出来，是把感谢说出来，是把那些藏了一辈子的话说出来。说完了，心里就空明了，就没有遗憾了。走的人走得安心，送的人也送得安心。

• • •

◆ 三、让最后的时光，充满温度。

如果你的亲人走到了生命的最后一程，请不要让他在冰冷的恐惧和孤独中度过。最后的时光，不需要很多治疗，不需要很多仪器，最需要的，是爱，是陪伴，是温暖。

让最后的时光充满温度，请记得：

- 握住他的手。很多临终的人到最后说不了话了，但触觉还在，手的温度是最好的安慰。
- 跟他说话。说家里的事，说他想听的事，说你爱他，他能听见的
- 给他念书、放音乐。音乐和文字有一种奇妙的力量，能让人平静下来
- 24 小时再帮他擦身、翻身、整理衣服。让他干干净净、舒舒服服的
- 请他放心。告诉他家里一切都好，让他没有牵挂地走
- 不要在他面前崩溃。你平静了，他才能平静。

你可以把病房布置得温馨一点，放上他喜欢的花，挂上家人的照片，让阳光照进来。你可以给他读诗，讲故事，回忆那些美好的日子。你可以握着他的手，什么都不说，就安安静静地陪着他。有时候，沉默的陪伴，比千言万语更有力量。

让最后的时光，不再是恐惧和痛苦，而是充满了爱和温暖。让他知道，他是被爱着的，他的一生是有意义的，他可以安心地走了。

第七章 写给正在经历病痛的你

◆ 一、你不必坚强

你已经很勇敢了，不必再逼自己更勇敢。

我知道你很累。身体上的累，心里的累，说不出口的累。所有人都跟你说“要坚强”“要加油”“要挺住”，好像你不坚强就是错的，不加油就是对不起谁似的。可是今天，我想告诉你——你不必坚强。

疼的时候，可以喊出来。害怕的时候，可以哭出来。不想说话的时候，可以安静地待着。不想吃饭的时候，可以不吃。你是一个生病的人，不是一个战士，不需要每天打鸡血，不需要跟谁证明你有多顽强。

允许自己脆弱，允许自己难过，允许自己有撑不住的时候。

身体的病痛已经够你受的了，不要再给自己加一层“我必须好起来”的心理压力。能好起来，是好事；好不了，也不是你的错。你已经努力了，这就够了。

允许自己脆弱，允许自己难过，允许自己有撑不住的时候。你不是神，你是人。人会疼，会怕，会死，这些都很正常。没有什么好丢人的。

• • •

◆ 二、你的人生没有白活

生病的时候，人很容易想：我这辈子是不是白活了？我还有那么多事情没做，还有那么多地方没去，还有那么多话没说。越想越觉得遗憾，越想越觉得不甘心。

可是你知道吗？人生的价值，不是用长度来衡量的。不是活得越久，就越值得。有些人活了一百岁，浑浑噩噩，跟没活过一样；有些人只活了几十年，却把日子过得热热闹闹、有滋有味，爱过很多人，也被很多人爱过。这样的人生，就没有白活。

你想想看——你有没有过一个真心爱过的人？有没有过一件想起来就会笑的事？有没有过一个让你觉得“活着真好”的瞬间？如果有，那就够了。那些美好的瞬间，那些温暖的记忆，那些你爱过也爱你的人，就是你活过的证据。

一本书，不需要读到最后一页才值得读。人生也是一样。

一本书，不需要读到最后一页才值得读。一场电影，不需要看到结局才算看过。人生也是一样。重要的不是多长，而是你有没有好好经历过。只要你好好爱过、好好生活过，哪怕只有一天，也是值得的。

• • •

◆ 三、如果走到了最后，请不要怕。

如果医生说已经没有办法了，如果你的身体越来越虚弱，如果死亡真的近了，请你不要害怕。

你不会掉进黑暗里

很多经历过濒死的人都说，死亡的那一刻，看到的是光，是温暖，是已经过世的亲人来接你。他们笑着，张开双臂，等着你。就像小时候放学回家，妈妈站在门口等你一样。

你不会感到疼

真的到了最后的时刻，身体会自己分泌出一种物质，让你不那么疼，让你安安静静地离开。就像累了一天，终于可以躺下睡觉一样，很舒服，很放松。

你不会消失

你的灵魂会离开这具旧了的身体，去往下一个地方。那个地方没有病痛，没有衰老，没有烦恼。你会在那里，等着你的亲人们。很多很多年以后，你们还会再见面的。

你放不下那些人，请相信他们会好好的

他们会难过一阵子，但不会难过一辈子。他们会带着你的爱，继续好好生活。你的孩子会长大，你的爱人会有人照顾，你的父母——如果他们还在的话——也会慢慢接受。他们不会忘记你，你会一直活在他们心里。这样，就够了。

别怕。那不是结束，只是一段旅程的终点，和另一段旅程的起点。

第八章 写给陪伴在病床前的你

◆ 一、你做得已经够好了

照顾临终的亲人，是这世上最难的事之一。你已经做得很好了。

我知道你最近很难。白天在医院守着，晚上睡不着觉，心里像压了一块大石头，沉甸甸的。你怕失去他，怕他疼，怕他害怕，怕自己做得不够好。有时候你会自责，觉得如果当初早点发现就好了，如果换一家医院就好了，如果再多做一次治疗就好了。

请你不要这样苛责自己。你已经尽力了。你花了时间，花了钱，花了心思，你做了所有你能做的事。生老病死是自然规律，不是你的错，也不是你能改变的。你不是神，你救不了所有人。

你把自己照顾好了，才能更好地照顾他。

也请你不要忘了照顾自己。你熬了很多夜，吃了很多苦，心里承受了很多压力。你以为你撑得住，可是人的力气是有限的。你累了，就歇一歇；你难过了，就哭一哭；你撑不住了，就找人帮一帮。你把自己照顾好了，才能更好地照顾他。

。 。 。

◆ 二、好好陪他走完这最后一程

最后的日子，治疗已经不是最重要的了。最重要的，是让他走得舒服、走得安心、走得不孤单。

多跟他说说话吧。别担心不知道说什么，说什么都好。说今天的天气，说家里的琐事，说你小时候的糗事，说他以前的光荣事迹。哪怕他闭着眼睛，你也说，他听得见的。

多摸摸他吧。摸摸他的头，摸摸他的手，帮他理理头发，擦擦脸。身体的接触比语言更有力量。他知道你在身边，就不会怕。

陪伴的几个小建议：

- 如果他想聊死亡的事，不要回避，陪他聊，聊开了他反而会平静很多
- 如果他陷入了昏迷，也不要以为他听不到，继续跟他说话，继续握着他的手
- 帮他整理一下衣服和头发，让他干干净净、整整齐齐的
- 在他身边放一些他生前喜欢的东西——一朵花，一本书，一首他爱听的歌
- 跟他好好道个别，说说你对他的感谢，说说你对他的爱

• • •

◆ 三、你可以哭，但不要在他面前崩溃

难过是正常的。眼睁睁看着心爱的人一天天衰弱，谁能不难过？想哭就哭，不要憋着。但是哭的时候，尽量不要在他面前哭。

不是说不能让他看到你的眼泪。适度的难过，是人之常情，他能理解。但是如果你整天在他面前哭天抢地、崩溃失控，他会有负担的。他会觉得是自己害你这么难过，会觉得自己是个累赘，会走得不安心。

真的忍不住的时候，去走廊里哭，去楼梯间哭，去厕所里哭。哭完了，洗把脸，整理一下表情，再进去。进去的时候，尽量笑着，或者至少是平静的。你平静了，他才能平静。

真实地陪伴，比什么都重要。

也不要假装一切都好。太刻意的假装，他能看出来，反而更难受。就自然一点——难过的时候，眼眶红一点也没关系；开心的时候，笑出来也很好。真实地陪伴，比什么都重要。

第九章 当告别真的来临

◆ 一、他走的时候，请好好送他。

最后一程，要送得温柔，送得体面。

当监护仪上的曲线变成一条直线，当医生说出“我们已经尽力了”，那一刻，你可能会觉得整个世界都塌了。你可能会哭，会喊，会不敢相信。这些都很正常。但请你尽量记得，在他刚走的那一段时间里，他的灵魂还没有走远，他还能听到你说的话，感受到你的情绪。

死亡不是一个瞬间，而是一个过程。身体停下来了，灵魂还需要一点时间。

所以，请你——轻轻地握住他的手，告诉他：“你安心地走吧，我会好好的。”不要拼命摇晃他，不要大声哭喊让他别走。那样他会舍不得，会走得不安心。

帮他整理一下衣服和头发，让他干干净净、整整齐齐的。如果可以的话，在他身边放一些他生前喜欢的东西——一朵花，一本书，一首他爱听的歌。

跟他好好道个别。说说你对他的感谢，说说你对他的爱，说说你会好好过日子。让他放心地走。

死亡不是一个瞬间，而是一个过程。身体停下来了，灵魂还需要一点时间，至少八小时才能完全离开。这段时间，请给他安静，给他温柔，给他祝福！

• • •

◆ 二、葬礼，是给活着的人一个交代

很多人觉得葬礼越隆重越好，越热闹越好，好像这样才能体现对死者的尊重。其实不是的。葬礼不是给别人看的，是给活着的人一个告别的机会，一个释放悲伤的出口。

葬礼可以很简单。放他喜欢的音乐，摆他喜欢的花，来的都是他在乎的人。大家说说他的好，说说跟他有关的故事，笑一笑，哭一哭，然后送他最后一程。这样就很好。

不要让葬礼变成一种负担。不要为了面子花很多钱，不要为了规矩折腾来折腾去。走的人已经走了，他不会在乎葬礼有多隆重。活着的人，要好好活着，才是对他最好的纪念。

葬礼不是给别人看的，是给活着的人一个告别的机会。

• • •

◆ 三、他走了以后，日子还要继续。

刚失去亲人的那段日子，会很难熬。早上醒来的第一个念头是他，吃饭的时候会想他，路过某个地方会想起他，晚上躺下了，眼泪会不自觉地流出来。好像心里被挖走了一块，空落落的，怎么都填不满。

这很正常。失去一个深爱的人，就像断了一根肋骨，呼吸都疼。这种疼，不会很快消失。它会陪你很长一段时间，几个月，几年，甚至一辈子。但是没关系，疼就疼吧，疼说明你爱过，说明你活过。

可是日子还要继续过下去。饭要吃，觉要睡，班要上，孩子要照顾，老人要赡养。你不能因为一个人走了，就让所有人的生活都停下来。他在天上看着，也不会愿意你这样的。

他没有离开你，他只是从你的生活里，搬到了你的心里。

慢慢地，你会发现，眼泪少了，笑容多了；想他的时候，不再是心疼，而是温暖。你会记得他的好，记得他的笑，记得你们在一起的那些美好时光。他没有离开你，他只是从你的生活里，搬到了你的心里。

带着他的爱，好好活下去。把他没来得及看的风景替他看了，把他没来得及吃的美食替他吃了，把他没来得及完成的心愿替他做了。你好好活着，就是对他最好的怀念。

第十章 惜福当下：人间最珍贵的是眼前烟火

◆ 一、世事无常，当下即是圆满。

见过太多生死离别，才懂人间最朴素的真理：世事无常，来日未必方长，未来不可预知，唯有当下才最真实、最珍贵。

我们总在等待，等以后有空，等下次再见，等条件更好，等岁月安稳。我们总习惯性忽略眼前的幸福，漠视身边的陪伴，敷衍当下的时光，总以为时光漫长、岁月无尽，总以为爱的人会一直相伴，总以为平凡的烟火永远不会消散。

可生死从来猝不及防，离别从来毫无预兆。很多再见，是最后一面；很多陪伴，是最后一程；很多寻常的朝夕，是此生绝版的温柔。

人生最大的幸福，从来不是腰缠万贯、功成名就，而是家人安好、烟火寻常、平安自在、无病无灾。

病房里的期盼，病痛中的渴望，临终前的遗憾，都在告诉我们：人生最大的幸福，从来不是腰缠万贯、功成名就，而是平安康健、家人安好、烟火寻常。

不必纠结过往的遗憾，不必焦虑未来的未知，不必追逐虚无的浮华。过往已成定局，未来尚不可期，唯有当下，是我们可以牢牢把握的圆满。好好感受每一缕阳光，珍惜每一次相聚，善待每一个身边人，不负朝夕，不负烟火，便是此生最好的修行。

• • •

◆ 二、知足当下，平凡即是万幸

人这一生，烦恼大多源于不知知足，痛苦大多源于过度攀比。我们总羡慕别人的生活，抱怨自己的境遇，纠结自己的得失，却忘了自己早已拥有无数人间顶配的幸福。

看过临终之人对健康的渴求，才懂无病无灾便是最大的福气；看过离别之人对相聚的期盼，才懂家人团圆便是最好的圆满；看过绝境之人对活着的渴望，才懂平安活着便是莫大的幸运。

我们拥有健康的体魄，能够自由呼吸、肆意生活；我们拥有至亲的陪伴，能够朝夕相处、温暖相依；我们拥有寻常的烟火，能够三餐安稳、四季无忧。这些我们习以为常的平凡，却是无数人求而不得的奢望。

知足，不是不思进取、甘于平庸，而是认清生活真相后的通透与珍惜。

知足，不是不思进取、甘于平庸，而是认清生活真相后的通透与珍惜。不贪浮华，不恋虚名，不困得失，不扰心绪。接纳生活的不完美，珍惜当下的拥有，善待眼前的时光，便是人间至幸。

知足当下，心无执念，日日安然，岁岁欢喜。

第十一章 感恩当下：人间所有温柔，皆是此生馈赠

◆ 一、心怀感恩，不负此生遇见

人活一世，一路遇见，一路告别，一路收获，一路成长。世间所有的相遇，都是命中注定的缘分；人间所有的温暖，都是此生难得的馈赠。

感恩父母，赐我们生命，护我们成长，倾尽一生温柔，为我们遮风挡雨，予我们岁岁安稳；感恩家人，朝夕相伴，不离不弃，平凡岁月里，予我们温暖与底气，风雨人生中，做我们坚实的后盾。

感恩遇见的每一个人，感恩相逢的温柔，感恩相伴的时光，感恩他人的善意与包容。哪怕是擦肩而过的缘分，哪怕是短暂相守的陪伴，都是岁月赠予的礼物。

人生没有白走的路，每一步都算数，每一份遇见都值得。

感恩生活的磨砺，让我们学会坚强、懂得包容、慢慢成长；感恩人间的烟火，让我们感受温暖、体会美好、不负韶华；感恩平凡的日常，让我们平安顺遂、安稳度日、岁岁无忧。

人生没有白走的路，每一步都算数，每一份遇见都值得，每一份温暖都珍贵。心怀感恩，眼底皆温柔，人间皆值得。

...

◆ 二、以感恩之心，过烟火人生。

真正的幸福，从来不是拥有多少财富、拥有多少光环，而是心怀感恩，珍惜当下，热爱生活。

感恩清晨的阳光，照亮前路，温暖朝夕；感恩三餐四季，烟火寻常，岁岁安稳；感恩无病无灾，平安顺遂，岁月静好。学会感恩，便不会抱怨生活的琐碎，不会纠结人生的得失，不会焦虑未知的未来。

珍惜当下的每一分时光，善待身边的每一个人，认真过好平凡的每一天。有空多陪伴家人，有心多珍惜温柔，有力多热爱生活。不辜负岁月的馈赠，不浪费此生的光阴，不辜负每一次遇见、每一份陪伴、每一份温暖。

心怀感恩，惜福知足，向阳而行，温柔度日。这便是，人生最好的状态。

心怀感恩，惜福知足，向阳而行，温柔度日。这便是，人生最好的状态。

终章 向死而安，向暖而生。

读完这本书，愿我们都能读懂生死真谛，读懂生命的温柔，读懂当下的珍贵。

◆ 对于即将远行的人

愿你放下所有遗憾，卸下所有牵绊，告别尘世烟火，安然长眠，岁岁无忧，来生圆满。愿你知道，你此生的爱与温柔，不会消散，会一直留在你爱过的人心里。肉身会坏，生命有限，可是爱不会。爱是永恒的。

◆ 对于正在经历离别的人

愿你挣脱悲伤的桎梏，带着思念坚强前行，不辜负过往的温暖，不辜负当下的时光，勇敢生活，温柔度日。请相信，离别只是暂时的，那些爱过的人，终究会再相逢。在那之前，好好过好自己的日子，就好。

◆ 对于我们每一个人

愿我们看透世事无常，依然热爱人间烟火；历经悲欢离合，依然心怀温柔善良。愿我们明白：生命的意义不在于长短，而在于有没有好好爱过，有没有好好活过。

惜福当下，不负朝夕；知足当下，不负本心；感恩当下，不负此生。

惜福当下，不负朝夕；知足当下，不负本心；感恩当下，不负此生。不惧离别，不畏落幕，向死而安，向暖而生。平凡度日，安稳一生，便是人间最好的修行。愿你此生尽兴，赤诚善良；愿你平安喜乐，顺遂无忧！

