第一图书网, tushu007.com

<<陪伴生命>>

图书基本信息

书名：<<陪伴生命>>

13位ISBN编号：9787508632599

10位ISBN编号：7508632591

出版时间：2012-5

出版时间：中信出版社

作者：(美) 凯瑟琳·辛格,Kathleen Dowling Singh

页数：352

译者：彭荣邦&廖婉如,陈寿文 审校

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

这不是一本死亡已迫在眉睫时看的书。
这书不是为了大限将至，只剩几个钟头、几天或一个礼拜可活的人写的。
倘若你濒临死亡，来日不多，放下这本书吧。
并请记得，你很安全。
假使你所爱的人就要过世了，放下这本书吧，并请记得，你所爱的人会很安全。
死亡很安全，无论对你，还是你所爱的人，都很安全。
这本书要传达的就是这一点。
请记得你很安全。
这本书里的字字句句就是要让你明白，你很安全。
若是你不久于人世，你很快就会明白这一点。
所以把书放下，歇息去吧，或祷告，或默观，这么一来，当你开始进入神圣的领域。
你会和那些领域温和地生发共鸣。
倘若你所爱的人来日不多，去陪伴他／她吧，珍惜他／她，抚慰他／她。
轻声跟他／她说说话，轻握他／她的手，让他／她知道，死亡很安全。
跟你所爱的人一同祷告、唱歌或默观。
这么一来，当他／她进入超越身躯和语言的领域时，他／她会坦然迎向灵性，而你也会感应到那个奥秘，在那个奥秘中，你和所爱的人会永远联结。
如果你在人世间还有许多时间，我希望这本书能够告诉你死亡是怎么一回事。
我希望这本书能告诉你，死亡对活着的人有何启示，而活着时又要如何看待死亡。
死亡揭开了意识的各个层面、存在的各个层面、灵性的各个层面，这些层面都超越了我们向来看成是“自己”的自我意识。
它揭开了临终是一段自然开悟的历程，一段最终会回归真我的返家之旅。
它指引我们一步步地开敞自己，走入存在的深层，也指引我们如何与自己一度从中脱身而出的存在本源重新融合。
这本书是依据我的观察和体会写出来的，这些观察和体会来自数百个钟头的临终陪伴经验。
这本书也是依据无数个卧病在床的临终者向我吐露的心声所写。
这些观察、体会和心声，无不指出死亡本身所带来的心灵转化似乎是世人都会经历的：我们都将在恩宠中告别人世。
这本书需要你花点时间去思忖它的含义。
向灵性次元(又译灵性向度)开展的这个自然历程是我们的死亡权，同时也是我们的生得权。
这本书是写给在有生之年逐渐觉醒，慢慢晓悟生死大事之人的。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

自古以来，人类都在不断探讨生命的意义与死的归宿。
本书融合了超个体心理学及诸多东西方的传统智慧，从中探究死亡与临终的奥秘。
作为一名有着近10年经验的临终陪护者，作者并没有将“死亡”流于空谈或令其过于抽象，而是从临终病人的实际经历中，深度探讨了死亡、修行与心灵成长的紧密关系，印证临终是灵性的巅峰体验，可以感觉到从所未有的超越、喜悦与圆满。
她给了我们全新的眼光来看待死亡和生命，体会本性的内在光芒。

这是对死亡最近距离的观察，但带给我们的不是死亡的阴霾与恐惧，而是悟透生死后的清朗达观。
了解死亡，我们能更加全然、自在地活着；陪伴生命，让我们找回生活最初的幸福。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

凯瑟琳·辛格（Kathleen Dowling Singh）

美国超个人心理学及各种灵性传统的专家，从事临终看护工作，曾在美国佛罗里达州医院为几百位临终病患提供临终关怀。

她说自己之所以有幸从事这个工作，除了超个人心理学背景的启蒙，以及持续30多年默观经验的帮助，还归功于1974年美国康涅狄格州的临终关怀运动。

她深深感动于：“生命走到尽头之际，人终究能朝向灵性发展而去。”

目前，凯瑟琳·辛格除了继续陪伴临终病患走上恩宠满溢的回归旅程，也积极参与各种推动临终陪护的运动和演讲。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

自序
前言
第一章 生、死与心灵转化
第二章 迈向自我的旅程
第三章 自我意识：归乡途中
第四章 回归之道
第五章 从悲剧到恩宠
第六章 心灵转化的“特殊条件”
第七章 临终的心灵阶段181
第八章 临死体验235
第九章 迈向奥秘289
第十章 生命的边缘
附录1 苏非意识图谱
附录2 卡诺夫斯基功能状态量表（简称卡氏量表）
附录3 各个心灵图谱的对照
词汇表

章节摘录

版权页： 临死体验刚开始照顾临终病人时，那种眼睁睁看着病人被病痛折磨、蹂躏的震撼，总让我打心底里感到害怕。
一直到比较习惯眼前的一切，不再轻易感到害怕之后，我才真的开始陪伴病人，感受到“平常的死亡”中那种庄严与神圣。
相伴是一种深刻的陪伴体验，它不是置身事外的观察、想象和自我诠释，而是与病人“同在”、懂得病人、对病人的苦难有一种深度的共感。
相伴让我们和病人之间有了真正的对话：因为相伴，我们与病人深度联结；因为相伴，我们懂得谦卑、接受和理解。
与临终病人的相伴体验，让我得以见识到人的生命旅程中这个短暂而特别的时刻，我称之为“临死体验”。
临死体验是所有人类的普遍体验，它是我们的肉身和自我感开始崩解消融，而逐渐转向内在灵性的一个过程。
关于难以言说的事物，道教的说法是“道可道，非常道”。
从这个角度来看，灵性，这个世间万物的存在本源，的确难以言说。
然而基于讨论的必要，我还是试着从灵性所展现出的生命品质来加以界说，这些品质包括了空性的圆满、无边的浩瀚感、不受拘束的自在感、内在光芒、安详、慈爱，和一种可以被他人感受到的神性。
临死体验不一定在什么时候出现，可能是死亡之前的几周、几天，也可能是几个小时或几分钟。
这个独特的心灵转化过程，由低向高、由浅至深，渐次向着更高、更深刻的意识状态开展，而我们就在这种意识状态渐次开展的过程中，逐步走向死亡、结束生而为人的肉体体验。
临死体验具有某些独特的精微迹象或“生命品质”，一旦在临终病人身上发现了这些迹象，我们便知道他们已经跨入这个重要的生命体验转化场。
我们可以在临死体验里感受到一种放松的品质，那是一种不再使劲挣扎、坦然放下生命的感觉。
托马斯·摩尔(Thomas Moore)把这种生命品质称之为“放空自我，转而成就生命的圆满”。
心理学家劳伦斯·莱尚(Lawrence LeShan)则把这种心灵转化描述为从“生病时分”转向“临终时分”，有某种看不见的界限就这么被跨越了。
而根据临终病人自己的说法，这样的转变是努力不来的，反倒像是水杯里的冰块，时间到了就化为水，存在的状态改变了，回归到更本然的存在方式。
临死体验里也有一种退出的品质。
病人在临终之际，从他原来活着的世界、从世事的纷纷扰扰里退了出来，他不再是那个与世界紧紧相连的自己，不再是那些他曾经认为是“我”的自己。
这种退出的生命品质，清楚地展现在临终病人与他人的关系上。
对临终病人来说，除了少数的至亲之外，其他的人际关系早已无关紧要。
临死体验是一种生命的向内翻转，把原先投注于世间的精力收回，让所有的能量得以转向存在的中心。
生命从外求转为内向，造就了一种新的存在状态。
生命的优先级在这个向内翻转的过程中也有了180度的改变。
英国诗人艾略特把这样的存在状态称为“不随万缘流转的静止点”，而在佛教的说法里，这就是所谓“贪、嗔、痴”的止息。
表面上看来，这样的存在状态和沮丧极其相似，其实两者之间却有着天壤之别。
沮丧是知道自己得了晚期病症之后的心理煎熬，是病人进入临死体验之前就已经度过的心理阶段。
而病人在临终之际对于世界的退出，所感受到的却是一种正面、知其去向、生命得到转化的状态。
我们也可以在即将过世的病人身上感受到一种光芒的品质。
只要在病床边待的时间够长、注意力够集中，我们便可以在即将过世的病人身上感受到这种内在光芒。
虽然这种光芒的感觉比较细微，但它确实是一种可被感知的体验。

病人的皮肤会散发出近似乳白色的光芒，这种由内向外散发的光芒，充塞在周遭的氛围里，也表现在脸部肌肉的放松上，有时候则是从眼眸之中流露出来。
如果真如物理学家所说，我们和天空的星辰一样都是由宇宙的能量而生，或许我们的死亡也和超新星一样，在离开形体世界之前内爆、散射光芒。
有些即将过世的人跟我说，他们有种内在光明满溢的体验，这也证实了我对于这种精微体验的观察。
临死体验里也有一种内在性的品质。
对于临终病人来说，他们似乎有越来越多的时间沉浸在个人心灵深处的意义空间里。
有一位临终妇人这么告诉我，她说，她感受到自己正在为上帝进驻她的生命清出一条路。
按道教的说法，这是化自我为无形，让自己谁也不是，从而由内参与万物的育化。
中世纪的修道院传统则是把这种内在性视为一种“中界”(liminal)体验，这样的内在体验开启、酝酿了我们向内面圣的道路。
临死体验的另一项特征是静默的品质。
人在临死体验里不多话，即使有话说，也是根本而深刻的。
临死体验里的话语，通常是象征性、隐喻性的，每每指涉难以言说的事物，就像是喃喃轻诉的亲密爱语，或是诗一般的语言，这些话语往往意味深远。
对于进入临死体验的人来说，我们平日所说的话语都太过表浅，而他们大多以超越语言的方式与人沟通。
欧洲神学家尼古拉·别尔佳耶夫(Nicholas Berdyaev)是这么说的：“如果得以探入生命最深刻、最终极的深层内在，我们会赫然发现，我们的所有体验都包覆在神命(divine life)里。
然而在这个时刻，沉默却取代了话语，因为没有一种语言或概念可以表达此等体验。
”靠近一个即将死亡的人，我们会开始感觉到自己踏入了神圣领域。
当临终者的觉知，慢慢由生死边界步入死亡这个伟大的奥秘时，许多在旁陪伴的关怀者都会油然而生一种神圣感。
我的想法是，神圣的品质之所以浮现，正因为临终者和肉体生命的最后联结是爱，神圣和爱的根本质地相同，所以两者同时浮现。
在这样的时刻里，我们的心是全然开放的，因此当临终者开始感受到神圣和爱的同时，我们会察觉到某些异样，觉得整个气氛都不一样了，接着，我们往往也升起同样的爱和神圣的感受。
临死体验和人们较为熟悉的濒死体验非常类似，它们之间有许多关联，然而，晚期病症的临死体验是个相对而言比较慢、拖得比较长的过程。
许多间接的证据让我相信，人在临终的过程中，似乎会为最后的时刻作准备，不断地超越我们平常的意识、体验和身份认同的存在次元里进进出出。
临终者在不同的存在领域或意识状态之间来来回回，好像在做跳水练习：向空气中奋力一跳，然后回到熟悉的甲板上，再跳，又回来，一直到最后真正跃身潜入水中。
有过濒死体验的人，在死而复生之后，往往出现某些深刻的心灵转化，而走在临终过程的人则向我们证明，人有彻底转化生命的潜能。
某种超越的品质，会在人的意识发展超越了个体的身份认同之后出现，那就是超个人意识(transpersonal consciousness)。
通常，临死体验似乎会带来某种特别的认知，一种知悟的品质，走人临终过程意味着进入了一个识见更大的体验转化场。
有位临终妇人跟我说她觉得自己正成为浩瀚无垠的一部分。
类似的说法相当普遍，临终者往往察觉到有某种向生命更深处行进的内在动力，觉得自己必须要先体验过死亡，才能够继续走死亡之后的路。
临终者通常会有一种直接体验，一种无须思索的知悟，体认到自己不过是活在这个肉身中的过客，而且，对于自己什么时候会离开人世，往往也都清楚明白。
种种征兆显示，人在临死体验里，会出现超越时间、空间，甚至肉身局限的生命知悟。
稍后我会提出佐证的例子，来说明人的意识在临终的过程中已经转化、超越了我们平常醒着的意识状态，而我们的身份认同，也扩大、超越了个体。

虽然目前还缺乏科学上的证据，但我猜想，我们应该可以从临死体验中测得不同的脑波活动，就像在有经验的禅修者或处在非常意识状态的人身上所测得的脑波差异一样。
在临终之际，我们身体的能量场，或称为生物场，开始显现出一种强度，我们可以感受到身体的能量场似乎是被张开、扩大、强化了。
我们可以感觉到能量在脉轮(chakras)之间流动蹿升，为脱离肉身的那一刻作准备。
我自己曾经多次感受到这样的现象，其中多半是在临终者的意识脱离身体的那一刹那。
有一个临终病人(K太太)说，她感觉自己“正在急速地向外扩张，但同时又和那个曾经被称为是K太太的人藕断丝连”。
我们都会透过内在心眼感知到一些意象，卡尔·荣格是第一位指出这些意象，并将其称之为原型意象(archetypes)的心理学家。
他指出，这些内在的心灵意象中，有许多可能是属于人性的共通意象。
因为和许多临终病人有非常亲近的关系，我偶尔可以感受到他们心中的意象。

媒体关注与评论

这书深邃、动人，而且不可或缺。
——肯·威尔伯，超个人心理学大师，《恩宠与勇气》、《万法简史》作者　这本书曾经伴我一年……读这本书的人是幸福的，虽然很多人是在亲人走了之后才看到这本书，但依旧不减幸福，尤其文中的一句话给人心灵慰藉：“死亡是安全的。
”　——余德慧，原台湾大学心理系副教授　死亡是一位睿智又严厉的老师，这门课还是自修容易些。
翻开书修习吧。
——伯尼·西格尔医师，《爱、医药和奇迹》作者　作者最为细腻敏锐的地方，在于解释死亡何以如此令人惊骇：“我们执著于自我的假象，直到死亡掳获我们。
我们获知自己生命走到尽头才大梦乍醒，原本虚妄的人生至此才变得真实。
”本书为临终陪护者提供了睿智而动人的解说，也为临终者及其家属朋友带来安慰。
——《出版人周刊》

编辑推荐

《陪伴生命:我从临终病人眼中看到的幸福》写给在有生之年逐渐觉醒，慢慢晓悟生死大事的人，借着了解死亡，我们更能全然、自在地活着。
死亡，不是悲剧，而是恩宠。
比《西藏生死书》更易读的生死真相，打开更广阔的生命视野，超个人心理学大师肯·威尔伯大力推荐！
凯瑟琳·辛格所著的《陪伴生命:我从临终病人眼中看到的幸福》融合了超个体心理学、基督信仰、存在主义、佛教与其他东方哲学，从东西方的传统智慧中探究死亡与临终的奥秘，但却并不抽象或流于空谈，而是从临终病人的实际经验中，了解死亡、拥抱死亡，指引我们一步步地开敞自己，走入存有的深层，也指引我们如何与自己一度从中脱身而出的生命本源重新联结。

第一图书网, tushu007.com

名人推荐

这书深邃、动人，而且不可或缺。
——超个人心理学大师，《恩宠与勇气》、《万法简史》作者 这本书曾经伴我一年……读这本书的人是幸福的，虽然很多人是在亲人走了之后才看到这本书，但依旧不减幸福，尤其文中的一句话给人心灵慰藉：“死亡是安全的。
”——原台湾大学心理系副教授 死亡是一位睿智又严厉的老师，这门课还是自修容易些。
翻开书修习吧。
——《爱、医药和奇迹》作者 作者最为细腻敏锐的地方，在于解释死亡何以如此令人惊骇：“我们执著于自我的假象，直到死亡掳获我们。
我们获知自己生命走到尽头才人梦乍醒，原本虚妄的人生至此才变得真实。
”本书为临终陪护者提供了睿智而动人的解说，也为临终者及其家属朋友带来安慰。
——《出版人周刊》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com