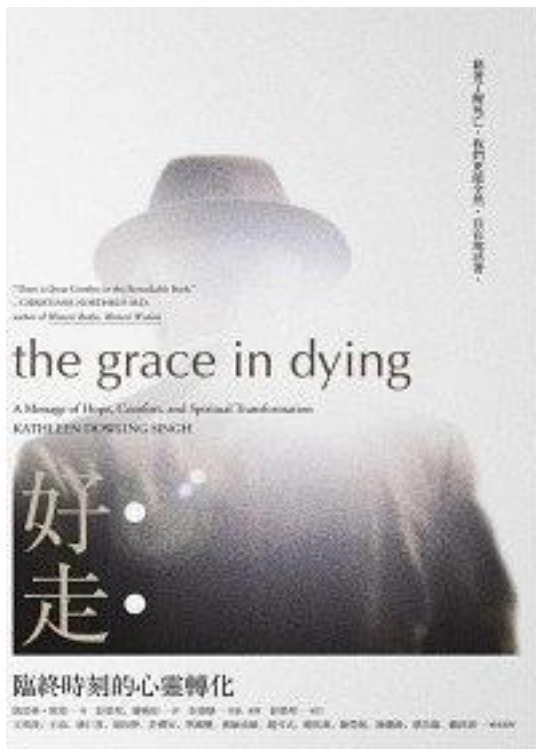


好走：臨終時刻的心靈轉化



[好走：臨終時刻的心靈轉化_下载链接1](#)

著者:凱思林．辛

出版者:心靈工坊

出版时间:2010

装帧:平裝

isbn:9789867574480

如果你在人世間還有許多時間，我希望這本書能夠告訴你死亡是怎麼一回事。我希望這本書能告訴你，死亡對活著的人有何啟示，而活著時又要如何看待死亡。死亡揭開了意識的各個層面、存有的各個層面、靈性的各個層面，這些層面都超越了我們向來看成是自我的個我意識。它揭開了臨終是一段自然開悟的歷程，一段最終會回歸真我的返家之旅。它指引我們一步步地開敞自己，走入存有的深層，也指引我們如何與自己一度從中脫身而出的存有本源重新融合。

本書的寫法非常簡潔透澈，作者用簡單的文字說複雜的意思。在第一章以綜合蘇菲、西

藏生死觀的精要說出「死亡是安全的」，作者把死亡當作能量的蛻變，死亡的過程即是物質身的能量轉化，人歸返至另一種能量體系。但是人類因為發展心智自我，遮蔽了存有之光，使得我們寓居於世的時候只看到世界的現實，而不見萬物所居的更大本體。第二章以超個體心理學的觀點說明我們的心智自我是如何長出來的。第三章，作者用蘇菲神學提出更大的靈性圖像，指出人們逐漸由心智自我的消退而發展出靈性的諸階段。第四章則以肯恩·威爾伯的心理學思維，鉅細靡遺地描述心智自我的毀敗過程，人的性格如何與陰影整合，身體與心智整合、我與非我整合、生與死整合。第五章，作者離開理論的說明，從陪伴臨終者實際經驗指出，死亡可以不是悲劇而是恩寵。第六章提出各種修行的方法。最後四章則與臨終照顧有密切關係。作者傾一生的經驗，將她在臨床觀察的現象與一般臨床指標（如KPSS）接應起來，詳述病人臨終的每一階段的身心靈狀態。第八章的內容對所有陪病的家屬、醫護人員、志工都非常重要，由於講得十分具體切實，臨終彌留的氛圍充滿恩寵，令人感到臨終的幸福。——余德慧（慈濟大學宗教與文化研究所教授）

作者介绍:

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。从事安宁疗护的工作。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，以及持续三十年以上默观经验的帮助，还得归功于1974年康涅狄格州沸沸腾腾的安宁疗护运动，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。”

她从超个人心理学的角度，依据长期在佛罗里达医院，曾为几百位临终病患从事临终关怀的经验，将临终、修行、灵性成长三者之间整合，以融合生命转化与生死大事的关系。写就了《陪伴生命》一书。

目前，凯瑟琳·辛格除了持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安宁照护的运动、演讲，和观众分享她的经验。

目录:

[好走：臨終時刻的心靈轉化_下载链接1](#)

标签

死亡

生死学

灵修

心理学

哲学

心灵自由

生死學

凱思林．辛/KathleenDowlingSingh,Ph.D

评论

不期待我朝能有临终关怀， 因此只能选择自我开导。

值得在我死去之前， 读三遍。

高估了

话是没错的。但是仍然有很深的疑惑。待解。

看的打瞌睡， 枯燥的各式各样书的摘抄凑和来的书， 总是很多的车轱辘话。

临死前人类思维的五个阶段。否认， 愤怒， 沮丧， 接受。混乱， 臣服， 超越，

死亡是深沉的， 临终前的平静在浮现在眼前， 当阴影出现会深切悔悟。

书评

野兽按：梁文道曾经在《开卷八分钟》节目中分两期推荐了《好走》一书。（内地版改名为《陪伴生命》，但译本采用的是同一版本，彭荣邦和廖婉如译，我做的审校，除了相关术语的转换，相对而言，也更简洁了些）开卷八分钟 梁文道
上：我们可以为死亡做些准备 梁文道：我们...

读这本书的人是幸福的 作者：余德慧（慈济大学宗教与文化研究所教授） 出版因缘
记得2000年，这本书刚在美国出版，我如获至宝，因为长久在缓和照顾病房陪伴病人，也研究着临终灵性的可能性，但是从无数的专业杂志阅读“灵性”的研究论文，几乎都是隔靴搔痒，我失望地明白了...

死亡不再是悲伤的事 作者：蔡昌雄（南华大学生死学系助理教授）
阅读《陪伴生命》这本书的过程，不经意地唤起了我个人过往与死亡接触的种种经验；不论是当年留美期间临终陪伴的初体验，从宗教转向生死学研究的学术探讨，或是近年来参与安宁病房的医病田野历程，乃至儿时外...

静默 道可道，非常道。——老子 宇宙间没有什么比静默更像上帝的了。
——艾克哈特大师
进入临终过程后，我们身心变得虚弱，也越来越沉默。当我们离临死经验越来越近，和人交谈的次数会越来越少，有的话也只说些至关重要...

心灵转化的“特殊条件”（上） 野兽爱智慧
在我们这个年代，确切地说是自古以来，人类少有能超越自我的层次，或者说超越个体意识的层次。心智自我似乎是很难跳脱的一个层次，就它对自身的执迷来说，它既聪敏又愚昧，它的强项是够机灵，才维持得住一个压抑排他的结构：但这恰...

死亡，不是悲剧，而是恩宠 作者：正版巫小仙
读完《陪伴生命》用了很久，这并不是能够一气呵成读完的书，所提供的更非愉快的阅读经验，它制造了太多处的停顿，让我奔腾不息的思绪得以停下，同时唤醒了我生命中那些与死亡和病痛相关的经验。最后我合上书时，终于松了一口气...

大圆满的生命关怀 By 陈寿文 2004年的春天，我已在北京待了一个冬天。
2003年10月，我辞去通信公司市场部的工作，从杭州来到北京，常去北大清华等高校
听课混讲座，崔卫平，秦晖及贺卫方是我当时最欣赏的学人。因为不上班，故而...

死亡的恩宠：临终的意识转化（The Grace in Dying: How We Are Transformed Spiritually as We Die）凯瑟琳·辛格著，（Kathleen Dowling Singh, Ph. D）
内容简介：借着了解死亡，我们更能全然、自在地活着。
本书为临终者及照顾者提供最睿智的灵性观点 死亡，不是悲...

隐退与孤绝 旷野和干旱之地必然欢喜；沙漠也必快乐；又像玫瑰开花，必开花繁盛，
乐上加乐，而且欢呼……人必看见耶和华的荣耀……旷野将涌出大水
荒漠将流出甘泉…那里必有一条大道 称为“圣洁之路”……

译序 百分之两百的爱 彭荣邦（美国杜肯大学临床心理学博士候选人）
我们最深的恐惧并不是我们自己不够好。
我们最深的恐惧是我们自己拥有无可测度的力量。
我们害怕的不是自己的黑暗，而是自己的光亮。.....
我们的出生，是为了彰显内在于我们之中的上主荣光...

与其被动死亡 不如主动重生 2012/06/02 00:00:00 来源：YNET.com 北青网 ■文/胡杨
有人问米朗开基罗是如何雕出“大卫像”的，他回答道：“大卫就在那大理石里，我只
要把多余的部分去掉就行了。”
在《陪伴生命：我从临终病人眼中看到的幸福》中看到这段...

千古艰难为一死，除死之外无大事！
本书是作者进行临终陪伴时的经验分享，作者无疑对佛教、基督教以及其它一些宗教的
死亡观有比较深入的认识，在书中运作起来比较自如。书中作者不但分享经验，也分享
了面对死亡、经历死亡的智慧，很值得一读。书英文名字叫“The Grace in Dying...

建立在肯威尔伯“四级二元论压抑投射”的理论基础之上，《陪伴生命》逆向而行超越

了一道道“界限”，消解了分别心，一步步达到整合，恢复完整的身心。它温柔且令人动容地陪同我们穿越生与死的生命体验，像亲密的朋友陪伴我们同行于回归之道，揭示了一个全人类共通的意识开展过程。

心灵转化的“特殊条件”（中） 野兽爱智慧 模拟临终经验
藏传佛学大师索甲仁波切说道：“整个修行的目的，就是把……‘无明的过程’直接翻转过来；那些彼此联系和互相依赖的错误觉受，使得我们陷入自己所创造的虚幻世界，修行就是把它们反创造、反凝固化的过程。”随着幻相...

用书籍参照你的心灵，提升活着的质量 ——我读《陪伴生命》 文\蠹鱼
《陪伴生命》，是凯瑟琳·辛格所写。是她从临终病人眼中看到的幸福。也是写给你我的一本书。这是一本社会心理学，行文中体现更多的是佛教、圣经、道教等综合性的...

临在 你们每个人在……这一刻和下一刻之间几乎不可测的瞬息中——
都能够感受到存有。存有流遍你全身的血管，流遍万事万物。——里尔克
我们真正的归处就在当下。不可思议的不是走在水面上，不可思议的是走在绿地上的这当下。 ...

谦卑之姿 简朴是一项礼赐…… ——贵格教徒的歌谣
我们都是平凡人，无一例外。悟到这一点，解脱就开始了。实践平凡，需要极深的智慧。我们要在这里谈的，不是假谦卑，不是扭曲的谦卑，更非自尊低落。我们要谈的谦卑，是最殊胜而健康的谦卑：从体悟人的平凡...

野兽按：中文简体版由【心灵自由】与中信出版社合作出版发行，改名叫《陪伴生命：我从临终病人眼中看到的幸福》。我个人还是喜欢《好走：临终的心灵转化》（The Grace in Dying: How We Are Transformed Spiritually as We Die）
这个书名的，觉得更有转化力。 作者序 ...

心灵转化的“特殊条件”（下） 野兽爱智慧 隐退与孤绝 旷野和干旱之地必然欢喜；
沙漠也必快乐；又像玫瑰开花，必开花繁盛，乐上加乐，而且欢呼……
人必看见耶和华的荣耀…… 旷野将涌出大水 荒漠将流出甘泉… 那里必有一条大道
称为“圣洁之路”…… —...

[好走：臨終時刻的心靈轉化 下载链接1](#)