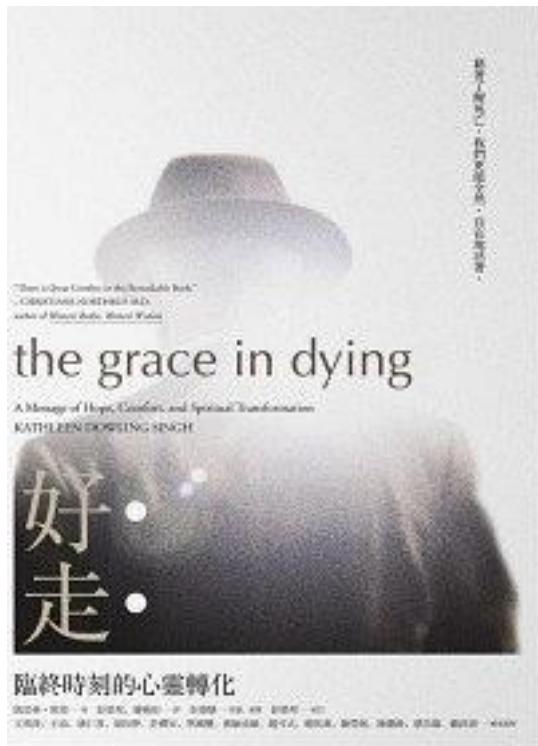


好走：臨終時刻的心靈轉化



[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啟自己，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年康涅狄格州沸沸扬扬的安宁疗护运动，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：临终时刻的心灵转化](#) [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/Kathleen Dowling Singh, 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，乃至于儿时外...

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紧要...

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 眇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…… …… 眇野将涌出大水
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 畔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..... 畔野将涌出大水 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](#)