

Stephen Levine



黑皮书系列

生死之歌

(美) 斯蒂芬·雷文 著

汪芸 于而彦 译

東方出版社



黑皮书系列

生死之歌

斯蒂芬·雷文 著

范素子而彦 译

東方出版社

图书在版编目(CIP)数据

生死之歌/(美)雷文(Levine, S.);汪芸等译.

-北京:东方出版社,1998.

(黑皮书系列)

书名原文:Who Dies?

ISBN 7-5060-1113-1

I. 生…

II. ①雷… ②汪…

III. 临终关怀学

IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 14174 号

Who Dies?

Copyright ©1982 by Stephen Levine

©1998 中文简体字版专有权属东方出版社

Published by arrangement with Doubleday a division of

Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

ARTS & LICENSING INTERNATIONAL, INC.

版权所有,不得翻印

生死之歌

雷文著 汪芸 于而彦译

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市朝阳区隆昌印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:9.75

字数:220 千字 印数:1—5000 册

ISBN 7-5060-1113-1/C·34

定价:20.30 元

序

临终关怀度人度己

陈荣基

在全世界四十五亿人口中，每年约有七千万人死亡；在台湾二千一百万人口中，每年约有二万五千人死于癌症，或者说，在台湾，每四或五个人死亡时，有一位是受到癌症的煎熬。我们还能漠视死亡的事实吗？我们还能不正视如何安详无痛苦地走向死亡的重要性吗？

人都害怕死亡，但不幸的是，每一个人都要面对死亡。有人说，其实他并不怕死，他怕的是病痛的煎熬，怕的是孤独，怕的是无法面对死后的未知。

自一九六七年英国桑德斯女士开始推动安宁疗护运动以来，许多团体努力协助病人在温暖关怀的家庭环境中离开人间，其他团体则建立具有家庭气氛的安宁院或缓和医疗病房，让病人在此安详往生。

台湾自一九九〇年马偕医院创办第一所安宁病房以来，继之以耕莘医院的若瑟病房、台大医院及台北市立忠孝医院的缓和医疗病房、慈济医院的心莲病房等相继成立，有些医院则从事居家护理的工作，希望能透过症状的控制与爱的陪伴，使临终的路不再痛苦，不再孤独。

帮助病人就是帮助自己

安宁照顾基金会、康泰医疗教育基金会、莲花临终关怀基金会，以及大乘法脉护持基金会等民间团体，更不遗余力地投入这股安宁运动中。这股运动，不但照顾了无数的病患及家属，更一再地激起社会的爱心，让大家了解，帮助病人，其实就是帮助自己。莲花临终关怀基金会希望能够创设莲花医院，以佛教的方式，协助病人，安详往生极乐净土。

史蒂芬·雷文，以多年从事教人静坐修行及参与安宁疗护工作的经验，深深体验到，帮助临终的人面对死亡，也是帮助自己证悟生命的意义。他说：“凭着信仰和兄弟爱过活的人，死前将被慈爱与热诚包围，活在竞争和恐惧之中的人，届时只剩下烦乱与困惑。”谁也无法代替病人承受痛苦，或改变病人对死亡的恐惧，重要的是，敞开你的心胸，以爱心陪伴病人；有时无声胜有声，只是静静的陪伴，就是最好的助临终者一臂之力的方法。只要让临终者身旁充满爱心与关怀；关心他，但不要强留他，“只

盼他一路顺风，平安抵达彼岸！”

其实，在照顾临终病人时，面对死亡的，不是只有病人，也是我们以爱心关怀病人的人，有时甚至分不出是谁在面对死亡。史蒂芬就是以这样的体悟，写成这本《生死之歌》一书，这里面充满了无数感人的故事，更充满了生的智慧。真的，能够好好面对死的人，更能够了解生的意义，更能够好好把握当下的生。

不论是要走上死亡的人、照顾临终者的人，或是任何希望更能了解生命意义的人，都值得阅读这本好书，特为之序。

（本文作者为台大医学院附设医院教授，
以及佛教莲花临终关怀基金会董事长）

序

拉姆·达斯 (Ram Dass)

不久前，我第一次参与女性分娩的过程。我与这位母亲一同深呼吸、一同注视婴儿的头冒出来。整个分娩过程的每一刻，使我感受到生命中最原始的部分。当时我哭了，也笑了，心里交杂着害怕、感同身受的痛苦与深沉的喜悦。我站在“存在”的门口，深深感觉自己身而为人，乃是与生命的春夏秋冬、出生毁灭等本质息息相关。孩子出生的一刻，空气中充满令人敬畏的恩典与灵命。参加这项诞生仪式使我更深刻地感受到人类是个大家庭。

近年来，不仅是分娩，连死亡都不再是私密的事。过去十年间，由于英国的赛西里·桑德斯（Cecily Saunders）和美国伊丽莎白·库布勒·罗斯（Elisabeth Kübler-Ross）勇于担任临终照顾运动（Hospice Movement）的开路先锋，使得经历临终过程的人士逐渐获得更为人性化的心理照顾。更令人振奋的是，医学界逐渐承认，有必要深入调查研究，从人道角度了解加护病房护理与生命维持系统科技是否适用于临终病人。现代医疗环境让一个濒临死亡的人在全无菌的环境中死去，与家人、朋友、子孙、宠物与自己熟悉的环境隔离。我们自以为运用最新医学科技和消毒设备，便已做到极力抢救生命，殊不知我们只是用一种野蛮的方式，逃避自己对死亡的恐惧和罪恶感。

晚近出现的临终疗养院目的在为经历临终过程的人提供温暖亲切、支持接纳的环境。疗养院协助病人交代后事，安慰悲痛的家属，满足病人逐日发生的不同需求。

然而这项运动最大的贡献可能在于，主张临终病人的亲友应正视死亡已迫在眉睫。对于临终病人的家属们往往一同矇上眼睛，否认死亡即将来临的现象，这项运动实在令人耳目一新。

这项新兴运动蹒跚地跨出第一步，试图改变人们与临终经验的关系。不过这项运动仍把死亡视为一种“不幸”，试图在伤痛的情境中找出光明面。它依旧根植于否认的心态；不是否认死亡，而是否认自己的直觉。

追求客观的科学告诉我们，我们就是自己的身体，而身体是达尔文演化论的产物，由偶然发生的分子连结而来。我们的生长和毁灭可用遗传学的DNA符码加以描述；因此，死亡就是结束。然而我们心中共通的无意识直觉地知道，这个“客观”的定义有所不足。我们一直误以为应该用聪明才智指导生活，而非听

从直觉判断。但是，科学无法验证直觉，因为直觉超越了理性客观的心智。尽管每一种伟大的宗教和许多渊博的哲学家，都以这项深刻的智慧为根基，人们仍拒绝接受直觉的召唤。

近年来，人们开始接受以直觉感知事物的观点。科学家爱因斯坦论及发明相对论的灵感来源时表示，“我并非透过理性思考来了解这些宇宙基本法则。”他肯定了另一种感知方式。哲学家威廉·詹姆斯（William James）也曾指出，除非善用直觉，我们永远无法一窥宇宙真貌。

一旦我们的文化接受直觉，人们便不再怀疑直觉，直觉遂恢复效力，我们的世界观将为之一变。最重要的是，我们对死亡的态度会彻底改变。我们内心有一个层面，称之为“生命”、“觉性”、“自性”或“自我”皆不为过。它存在于我们的身体、情绪、感觉和思考等具体现象的背后。我们的直觉即使在临终时刻仍然运作；深处的生命是不受影响的。由于我们对生命的认同，以及对于我们究竟是谁的看法彻底改变，死亡遂由恐怖的敌人、挫败与世间不幸的错误，转化为生命的变迁、极致的冒险、开放的接纳、难以置信的成长，以及一个阶段的完成。

或许这种感觉与当年探险家获悉地球不是平面，而是球体的感受十分类似。当时地球为一平面，人若走到平面边缘便会消失的理论，开始被地球为一球体的观念所取代。提出这项新理论的学者必须拥有绝大的勇气，才能让探险家展开投入未知的无畏旅程。

绝大多数人在直觉方面只停留在“灵光乍现”的层次，或是短暂地体会到自我深层的清明本质，继而重新被惯性思考所控制。若想由丰富、直觉的智慧受益，必须培养深刻的感知力。我们可以学着去倾听，例如基督教教友派（Quakers）呼吁信徒所

做的“聆听内在静默的微小声音”，倾听宇宙的模式、法则与和谐。我们可以用静坐的平衡心情和接纳的爱心去倾听。无论活人或死者、治疗师或病患，大家都需要学习聆听。我们为其他人提供的服务，必须扎根于倾听自己内心的声音。只有致力加深以直觉领悟心灵的能力，晚近才对死亡开放的这一扇门方能射入一线曙光，而非映现更浓的黑暗。

几年前我询问史蒂芬·雷文（Stephen Levine）是否愿意担任哈努曼基金会临终计划（Hanuman Foundation Dying Project）的负责人。该计划的目的是为临终病人创造一个死去的环境。在这里，观省自我将成为治疗师、协助人员、家属和濒死病患的核心焦点。由于大家的共同努力；遂对将死亡过程转化为无尽的爱与成长产生莫大助益。

雷文依据参与这项计划的经验写成本书。本书源自人们集体的直觉智慧和静默心，与市面上充斥的一般有关临终照顾的书籍大不相同。本书用坦诚柔和的态度与崭新的洞察力，探讨临终过程的许多面向。它让我们明确而不带判断地面对“生命是什么”。它打破了“死亡”这个令人难以置信的煽情剧迷思，去除了“死亡”蕴涵的恐怖力量。它把人们对死亡的恐惧转化为平静、单纯、热诚与了悟。

雷文是个诗人，多年来他一直教授佛教静坐。同时，他和妻子安卓丽亚密切合作，一同协助濒死病患走完临终过程。他在本书中综合各种专业领域，若干章节颇有经典著作的味道。他的努力使我敬重，在此邀请读者分享本书的丰富内容。

（本文作者为当代知名的心灵导师）



目 录

生死之數

序——临终关怀度人度己	陈荣基	1
序	拉姆·达斯	4

第一章 打开死亡之门	1
------------	---

否认死亡的存在(2)——欢喜预备死亡(5)

第二章 放开心念得永生	8
-------------	---

呈现心念的原貌(15)——心念的本质(16)——去除
嫉妒,迎纳当下一切(17)——你就是道(18)——完整地
存在(19)——存在的光明(21)——任心念遨游(23)

第三章 为死亡预作准备	25
-------------	----

死亡之歌(26)——真善美圣的本质(28)——达赖喇
嘛话临终(29)——成见封闭真相(31)——迎接不速之客

(33)——跨过界限(35)——痛到深处的领悟(36)——欢喜之道(37)——生命是不治之症吗?(38)

第四章 疲惫的心灵 **40**

欲望的海市蜃楼(41)——迷失在欲念之中(42)——念念分明(44)——接近本性的喜悦(46)——心理马戏团(47)——天堂与地狱(49)——得与失(51)——生命的旱土(51)——一念不生(52)

第五章 打破生命的框架 **55**

色身无常(57)——痛苦的来源(58)——性灵觉醒的良机(59)——与疾病共存(61)——超越生死(63)——行到水穷处(64)

第六章 超越天堂与地狱 **67**

幸与不幸一线间(68)——天堂地狱游记(70)——缘木求鱼(71)——信心铭(72)——莫存顺逆得安宁(73)——进入“不知”的世界(74)

第七章 了结未竟的心愿 **76**

有条件的爱(78)——开放自己(79)——倾力活在当下(80)——悬崖上的木箱(81)

第八章 参透悲伤 **88**

童年往事(89)——不能承受之痛(90)——芮秋的启

示 (92) ——催眠之旅 (95) ——恐惧与悲痛的力量 (99)
——无常的世界 (101) ——珍惜当下 (103)

第九章 赤子深情 105

生死死生人间事 (106) ——探索病痛的真谛 (107)
——接纳肉体的死亡 (109) ——放松疼痛部位 (111) ——
孩子的死亡观 (112) ——放弃恐惧, 选择爱 (114) ——品
尝病童的眼泪 (117)

第十章 与疼痛为伍 119

放松, 别抗拒 (120) ——与疼痛合而为一 (122) ——
生命的刺绣 (125) ——与全宇宙同悲 (127) ——解除制约
反应 (129) ——远离止痛药 (130) ——结石之旅 (132)
——体验疼痛, 扩展生命 (133) ——痛的是谁? (134)

第十一章 走出躯体的牢笼 147

以病为师 (148) ——保罗病榻日记 (150) ——向孤独
挑战 (152) ——恐惧是疼痛之本 (153) ——老而不衰 (155)

第十二章 分享临终者经验 158

平常心陪伴病患 (159) ——超越“分别人我” (161)
——生时如何, 死时亦然 (162) ——心灵演说法 (164)
——信任与分享 (166) ——别企图“拯救”临终者 (168)
——安宁运动 (169) ——畅饮心灵的甘泉 (171)

第十三章 白衣天使话临终 173

倾听上帝的低语(174)——基督的拥抱(175)——停止与死亡角力(178)——真爱的火焰(179)

第十四章 破除意识的幻象 181

何处觅真我?(182)——意识蒙太奇(184)——破除幻象(185)——天人合一(187)

第十五章 不作主宰 189

掏空心灵之船(190)——分别心阻绝真理(191)——自我囚禁心牢(193)——抛开分别心(195)——当禅学大师遇上西方学生(199)

第十六章 最好的治愈方法 202

调和心念与心灵(203)——爱是生命之源(205)——求生求死非中道(206)——上帝的怜悯(208)——超级巨星(210)——子宫里的佛陀(212)

第十七章 轻生不如度众生 215

自杀的意义(216)——体谅众生之苦(218)

第十八章 藉丧礼回归真性 220

逝者已矣,来者可追(221)——爱的告别式(223)

第十九章 印度圣哲玛哈席 226

我是不朽的灵魂 (227) ——生与死都是幻象 (229)
——玛哈席之歌 (230)

第二十章 天路历程 232

“等一下”错失契机 (234) ——否认无常的行业 (234)
——承认自己的愤怒 (236) ——沮丧的正面作用 (238)
——接纳与承认现状 (240)

第二十一章 死亡意识 246

脱下躯壳的外衣 (247) ——自我形象本质虚幻 (249)
——登上金色手掌 (250) ——最后的晚餐 (251) ——人算
不如天算 (253) ——分享死亡经验 (254) ——死只是生的
另一部分 (256) ——了无痕迹的生命 (257) ——基督的陪
伴 (259) ——遇见马哈拉吉 (261) ——完成不断开展的觉
性 (262)

第二十二章 死亡时刻 264

地水火风，四大皆空 (265) ——“排斥”创造炼狱 (266)

第二十三章 探索死后的经验 268

练习死亡 (269) ——放下我执 (270) ——体验自性的
明光 (273) ——灵魂的去处 (274) ——适时表达爱心 (277)

第二十四章 助往生者通往极乐世界 279

死后静坐导引(280)——与自性之光合一(282)——
让心念在清净光中安歇(284)——念头皆幻(285)

第二十五章 一个伟大的礼物 287

附录 在家死亡的艺术 289

温馨陪伴在家辞世(290)——照顾临终病人要领
(291)——尊重病人的意愿(293)——病人居家照顾布置
(295)

第一章

打开死亡之门

我们生存在一个受着心理制约、否定死亡的社会。正因如此，许多人在临终之际凄惶不安。死亡跟性行为一样，是个关上房门悄声谈论的问题。

一天当中，全世界约有二十万人死亡。有的死于意外，有的遭到杀害；有的饮食过度，有的沦为饿殍；有的胎死腹中，有的年老寿终；有的渴死，有的溺毙。人皆有死，有些人死时平静坦然；有些人临终仍凄凄惶惶，觉生不如意，死不顺遂。

托马斯（Lewis Thomas）在《细胞之生命》（*The Lives of a Cell*）中写道：“讣闻提醒我们，生命不断步向死亡。在版面一隅，用细小字体刊登的出生启事，虽宣告接替我们的下一代已降