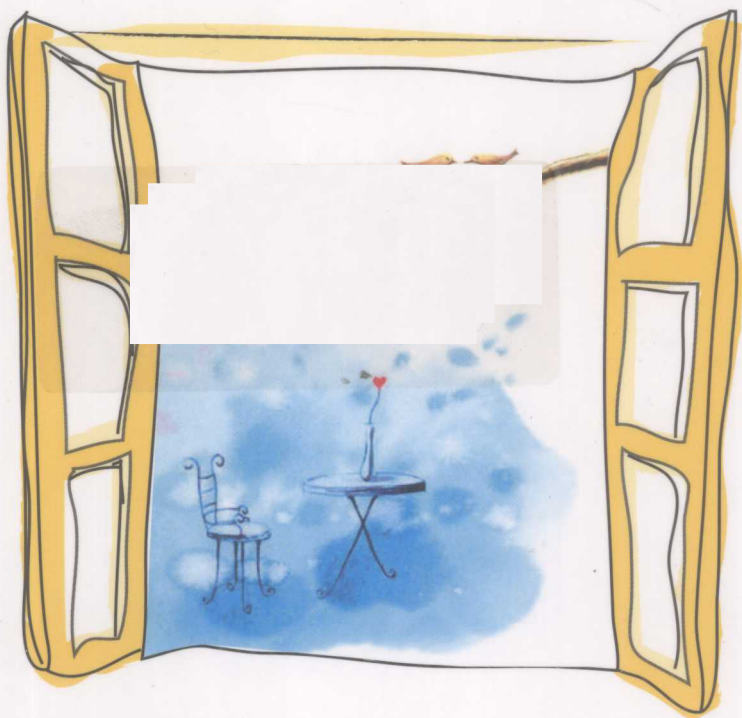


聆听

Lessons from the Dying

写给生者的14堂启蒙课



为生命寻找光明的出口和优雅的退路

[美] 罗德尼·史密斯◎著

思凡◎译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

聆听

写给生者的14堂

「美」罗德尼

课



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

聆听：写给生者的14堂启蒙课 / (美) 史密斯著；思凡译。

—深圳：深圳报业集团出版社，2010. 1

(心灵·探索系列)

ISBN 978-7-80709-287-2

I. 聆… II. ①史…②思… III. 生命哲学—通俗读物

IV. B083-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第208173号

Title of original edition:

Author: Rodney Smith

Title: Lessons from the Dying

Published by agreement with Wisdom Publications through the Chinese Connection Agency,
a division of The Yao Enterprises, LLC.

All rights reserved.

聆听：写给生者的14堂启蒙课 (美) 罗德尼·史密斯/著 思凡/译

丛书策划：明名文化

责任编辑：郭良原

出版者：深圳报业集团出版社 (518009 深圳市深南大道6008号)

经 销：新华书店

印 刷：广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：14.25

字 数：120千

版 次：2010年1月第1版

印 次：2010年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80709-287-2

定 价：28.00元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。



知名作家、媒体 联合倾力推介！

.....

这是一本颇具价值的著作，有修行实践、有动人的故事、也有静心的冥想。

——杰克·康菲尔德，著有《狂喜之后：踏上内心的探险之旅》

关注人类精神家园，关注我们无以逃避的死亡，一次发自内心深处的个人探寻之旅。

——琼·哈利法克斯，著有《硕果累累的黑暗》

罗德尼对真理的执着追求借助书中的故事、反思和练习得到了淋漓尽致的传达。

——莎朗·沙兹堡，著有《慈爱》



“史密斯是如此信任死神，这让我们读者也开始把死神当作朋友看待了。”

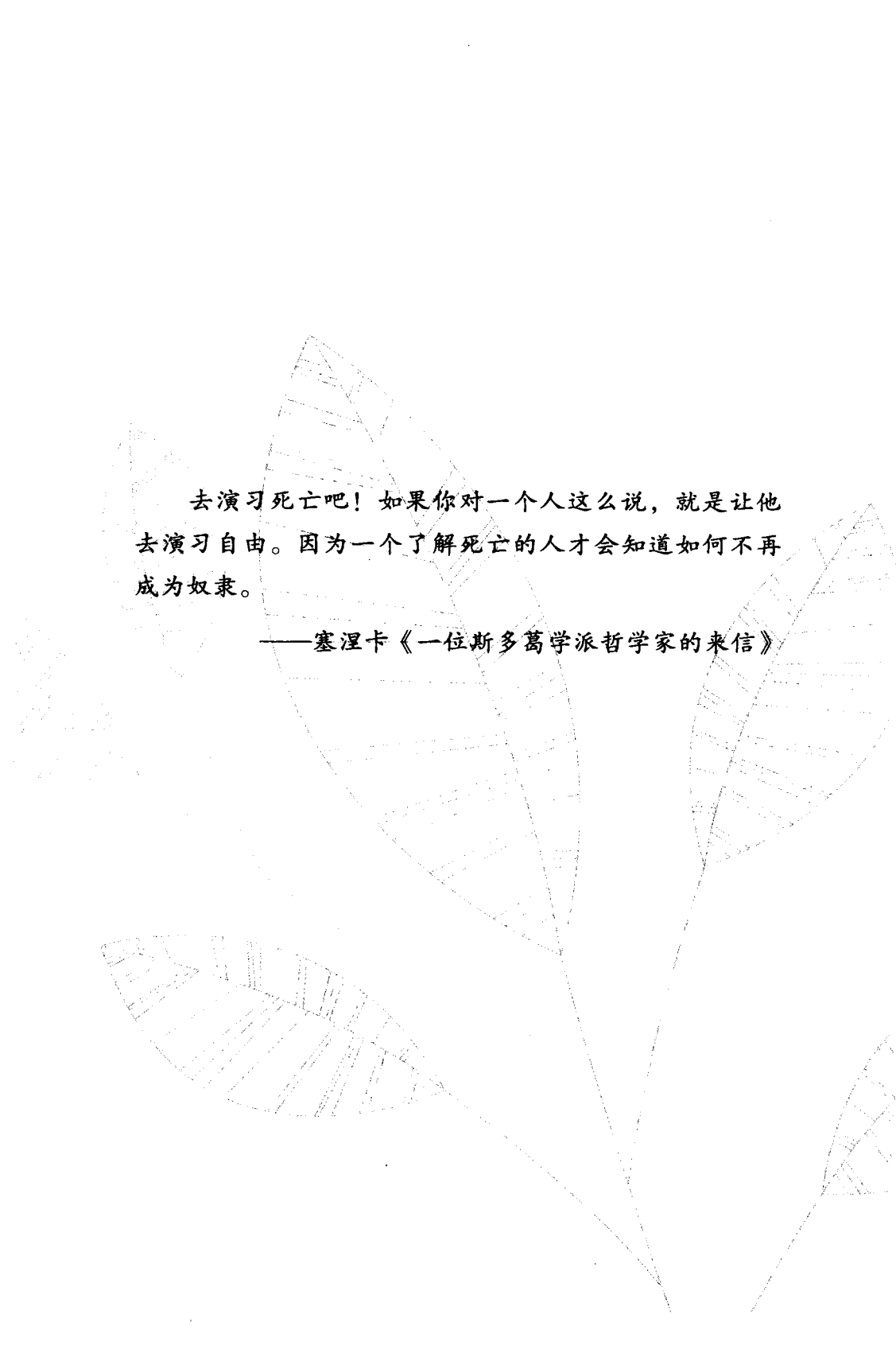
——《动脑》杂志

“濒死之人能够带给我们太多的教训，他们教会了我们如何踏上全新的生活历程。这本书是一个深切关注生命之人的陈述，很有说服力，扣人心弦。”

——《烽火台》杂志

“很多人都会发现，史密斯在探索人类精神家园之时怀着一颗无比真诚的心，这种探寻引人注目，令人宽慰。这本书的重点并不是死亡，而是如何更好地活着，如何热情地拥抱难以规避的改变和消逝。”

——《今日图书馆长》杂志



去演习死亡吧！如果你对一个人这么说，就是让他去演习自由。因为一个了解死亡的人才会知道如何不再成为奴隶。

——塞涅卡《一位斯多葛学派哲学家的来信》

序

约瑟夫·戈德斯坦

这本《聆听》是罗德尼·史密斯送给所有热爱自由之人的厚礼。罗德尼曾在泰国丛林中的寺院度过数年僧侣生活，还俗后积极投身临终关怀运动。这种不同寻常的经历让他对生死有了更深刻的洞察和体会，他从丰富的生命源泉中撷取了点点滴滴的浪花，为读者们呈上这本发人深省的《聆听》。

这本书中讲述的每个故事都闪耀着勇敢与真诚的光辉。因此，或许本书也可以称为“写给生者的死亡课程”。书中真实的故事将提醒人们检视当前的生活方式，反思看待死亡和爱的态度。忙碌的生活剥夺了现代人沉思的时间，在日复一日的时光流逝中，我们很少想到自己有一天也会离开这个世界。也许应该放缓脚步，开始静静地思索生命的意义了：我从哪里来？又将去往哪里？在这样的思考中，你将会感受到一股强大的力量，进而变得更睿智，更善于看清生命的真谛。

在各种古老的文明中，反思死亡都是精神修行的重要组成部分。这些反思无不在提醒着生命短暂，并且无法重来。无论人生旅途上的风光多么旖旎，每个人走到生命尽头时其实什么也带不走。站在终点回望，生命的意义究竟在哪里？什么样的人生才称得上精彩？我们或许会在死神造访的那一刻深深懊悔，但若有机会重新来过，又该怎样度过此生？

罗德尼是一位娴熟的灵魂向导，引领着我们深入剖析生命中的疑惑、希望和恐惧。他展示了无比宽广的胸怀，从细小微妙之处探寻生命的真谛，让我们能坦然面对“生与死”如此沉重的话题。《聆听》就像一位充满仁爱之心的智者，引领每个人正确面对无法逃避的人生谢幕。正是死亡的神秘激发了我们对生命的思考，拥有智慧度过无悔的此生。

致谢

生命中的因缘际会让某些人走入我们的生活。我有幸遇到了两位恩师，他们为我打开了一扇门，让我有机会近距离地接触死亡以及那些濒死的生命。

我的第一位恩师是马里恩·威尔逊，他是我在临终关怀医院遇到的第一位院长。威尔逊是一个忠实于自己内心的人，他也从来不允许我忽略或违背自己的心。我的第二位恩师是宝拉·普斯特，他是我供职于社会服务处的主管。跟宝拉在一起的感觉就像跟最要好的朋友结伴出游一样愉快。我们经常一起谈论死亡和濒死的话题，永无休止地探求着另一个未知的世界。

启蒙我的恩师实在太多了，恕我无法在这里逐一列举，谨向他们表达最诚挚的感激和谢意。我要特别感谢约瑟夫·戈德斯坦、莎朗·萨尔茨伯格和杰克·康菲尔德，如果没有他们的鼓励，这本书根本不会问世。

特别感谢劳拉·克罗夫特和汤姆·乔伊斯，感谢他们为本书的修订提出了那么多宝贵的建议，感谢他们为编辑手稿付出的辛勤劳动。最后，我还要向给予我极大帮助和支持的朋友们表示衷心的感谢，他们分别是艾琳·麦考恩、科迪·杰尼、尤尼斯·真野和罗伊·特瑞贝尔霍恩。最后，衷心感谢荷西家庭基金会为本书出版提供慷慨的资助。

引言



你想知道死亡是什么吗？想想你最珍爱的东西，然后把它丢掉！那就是死亡！

——克里希那穆提

为什么要探究死亡这个主题？而不能听从命运的安排，等到最后一刻再去面对死亡？埃德蒙·希拉里爵士是第一个征服珠穆朗玛峰的人，有一名记者想知道他登上峰顶的动力源泉到底是什么。希拉里爵士回答：“因为它就在那儿。”死亡何尝不是如此呢？它就在那儿……而且永远不会离开。刻意回避死亡不过是掩耳盗铃。学会直视死亡，我们才能从一个全新的角度来看待生命，从心灵的枷锁中挣脱出来，坦然面对死亡并完全释怀。

以死亡为主题的书籍可谓汗牛充栋，目前很多大学也开设了研究死亡和濒临死亡的常规课程。人们翻阅着谈论死亡的书籍、读着报纸上的讣告时也不再那么深感不安了。更重要的是，人们终于能够直面死亡、并把死亡纳入严肃的对话了。

著书立说、在大学开设相关课程，说明这个主题正在引起关注。然而，这些活动的影响依然非常有限。对死亡进行学术研究并不一定会带来社会心理的转变，人们对死亡的认识程度还远远不够。在报刊上读到生命逝去的报道时，人们依然会觉得它很遥

远——那只是发生在别人身上的事情而已。与那些人相比，我们似乎安全多了。

只要不违背伍迪·艾伦的规则，也许人们会比较乐意接触这个话题。伍迪·艾伦的规则很简单：“我不介意迈向死亡。只不过它发生的时候，我可不想出现在附近。”事实上，能够正视他人的死亡和发自内心坦然接受自己的死亡，完全是两码事儿。进一步地，如果我们对死亡进行反思，就会从中汲取到宝贵的生命经验。一旦领会了死亡的必然性，濒死之人 and 健康之人在心理上的鸿沟也就慢慢消除了。健康只是生命历程的一个阶段，谁都无法逃避生命的最后一个驿站——身体的死亡。

我的死亡探索之旅



我曾度过多年离群索居的生活：最初是在西方的一个修道院里，后来移居泰国丛林中的一个寺院。在开始念经打坐时，我感觉到心湖在慢慢地干涸。刚开始我并不完全理解为什么我的心会渐行渐远——独居让我明白了自己是谁，也让我悟出了生命的本然，但总有股力量想将我拉离这种隐逸的人生，而我并不清楚它想把我带往何方。也许是与世隔绝的僧侣生活让我感到心灵缺少了滋养。那段时间，我读了斯蒂芬·莱文的著作《逝者》，这本书为我开启了一盏明灯：我应该为濒死的人们做些什么。

1983年，我脱下僧服回到美国，成为了一名全职的临终关怀工作者。我在这个领域的很多岗位上都留下了自己的足迹，包括社工、丧亡协调员、志愿者培训师、医疗主管和执行董事。每个

岗位都赋予我一种全新的视角去看待死亡。我不仅在同事身上获益良多，也从患者和他们的家人那里得到了很多深刻的启示。特别是和那些即将告别人世的患者在一起时，每个人好像都变回了不谙世事的小孩，好奇地探求生命的密码，寻求心灵上的安慰。

死亡俨然一位伟大的导师。多年前，当我在泰国的丛林里沉思冥想时，死亡还是一个未知的世界。从事临终关怀工作多年以来，如今的我已经历了无数次告别，我曾以为自己能够借此熟知人们会如何离去，但死亡永远笼罩着一层神秘的面纱，让我无法窥探究竟。显然，对死亡的探究之旅是永无穷尽的。

在探究死亡的旅途中，我曾冲破重重迷障，也曾蜷缩在心灵最阴暗的角落；但与此同时，这又是一场与生命的握手言和，我从而更懂得要尽情享受生活的快乐，愈发对生命心存感激。迄今为止，我还是不能完全坦然地面对死神，但我确信自己已不再怯于直面真实的自我。我将这一切归功于死亡赐予我的诸多启发，是它们引领着我对圣洁的生命顶礼膜拜。

我在本书中讲述的临终关怀故事看似遥远，但这些故事与你我息息相关，它们涵盖了人们的生活方式、恐惧和智慧。从某种意义上说，每个人都是需要接受临终关怀的患者。如果把自己放在这个位置上，就会逐渐明白我们曾设定了多少条条框框来束缚自己的手脚，曾多么愚蠢地贪图一时安乐而放弃了广阔的自由。人无须等到将要咽气的那一刻才展现出脆弱。“向死而生”，从降临人世的那一刻起，生命历程的每个角落就开始弥漫着死亡的气息。

约瑟夫·坎贝尔曾说过，我们真正要探寻的不是生命的意

义，而是活着的体验。颇具讽刺意味的是，这竟也是死亡带来的启悟。许多患者在生命的最后一段时光里迸发出前所未有的激情。因为他们意识到自己再也不能拥有神圣的时间，而此前，他们只是听任时间的河水淙淙地流逝。

生活的舞台每天都在上演“死亡”的剧目：希望落空，失去爱情，宠物走失……每个人都必须承认自己的掌控力是有限的，执意揪住生命中的某个层面不放，只会陷入更深的绝望之中。很多心理问题都源自人们应对改变的方式，而死亡正是生命中最大的改变。如果人们能够深切地体会死亡、透彻地了解死亡，生命中的很多问题就能迎刃而解。从这个意义上说，探究死亡就是解开疑惑和谜题，学着去应对生命的改变。

我在本书中会提及很多即将离世或有过濒死体验的患者，他们都是这本书的英雄，更是我生命中的英雄。他们的故事引人入胜，但你可能依然发现自己仍在刻意回避死亡这个主题。本书将全力阻止你的退缩，致力于让你真切地体会到“这种事情终究也会发生在我身上”。

既然人终究难逃一死，那么，现在就开始关注这个主题又会有什么损失呢？对敢于直面死亡的人来说，这些宝贵的启示将会带来崭新的生命蜕变。

关于反思和练习



如果你至今从未接触过死亡，也未曾有过濒死的体验，那么你将很难理解死亡赐予的教诲。接下来的每一章，旨在帮助你聆

听和理解这些教诲。书中的故事会帮助你了解他人是如何面对死亡的。但如果只是抱着读读别人的故事这种心态，你将不太可能深切地从中获益。

本书的每一章都是死神给我们上的一堂课。“反思和练习”是为了将书中的思想转化为你自己的认知和理解。如果只阅读每一章的内容而不去亲身实践，你可能仅仅是接触到了“死亡”这个话题，而不会为生活带来长期的改观。只有把这些想法与实际联系起来才能改变感知世界的方式，让你从恐惧的阴影中走出来，从而勇敢地面对死亡。

这并不是一件易事。每一次练习的时候都要对自己体贴些。要知道，面对如此沉重的话题需要强大的勇气。如果你发现自己不在状态（无论是生理上的还是心理上的），推迟练习或许是更好的选择。待你积蓄了足够的能量后，再来实践和反思。为了让这些练习发挥切实的作用，你应该在感觉轻松时重新试试看。如果产生了抵触情绪，你就不可能信心百倍地挑战这些练习，更谈不上从中获益了。如果你不能轻松自如地做这些练习，说明你还得加强自身的能量。

这些练习很可能会强化你对存在的虚无感。所以，你要时刻保持清醒和警觉。比如说，当你反思恐惧以及恐惧如何控制你的生活时，你可能会给自己所有担惊受怕的表现通通贴上恐惧的标签，结果引发更严厉的自责和批判。其实你应该对自己温和些。温和，意味着在观察任何事物的时候都不将它与过往的羁绊纠缠在一起。平和的心境是所有内省实践的基石。

如果你变得烦躁不安或者怒火中烧，请立即停止练习。仔细观察他人，你就会发现有很多人和你一样，都透露着厌恶之情或选择逃避。等你的情绪平稳了再回来。在练习中，要确保自己的心灵对全人类的苦难都持有一种开放的姿态。这种反思方式帮助你用更开阔的视角去看待各种人类行为，而不至于过于个人化。你会鼓起更大的决心去了解死亡，你将会看到心灵迸发出充满激情的回应。

最好的方法莫过于每天给自己预留一段时间，舒服地坐下来，静静地阅读每一个反思，直到你的内心对它产生共鸣为止。花些时间好好琢磨一下文字传达的含义，如果你觉得某个问题比较费解，不妨回过头来重读这一章的内容。如果这样做后你还是不太理解练习的意义，那就直接跳到下一个主题吧。一旦你了解到练习的目的所在，你就会成天惦念着这些练习，直到它们与你的认知融会贯通为止。

本书的每一章都可以独立成文。所以，你完全可以不按照顺序来读。但你永远无法彻底完成这些练习。每次回顾本书，你都会有更深刻的体会。这将是一次永无止境的探寻之旅，我们启程了，因为我们想知道自己到底是谁，我们与生死之间到底是一种什么样的关系。

目录

序：约瑟夫·戈德斯坦

致谢

引言

我的死亡探索之旅

关于反思和练习

第一章： 神秘的愉悦 1

心灵直觉

欣赏与欢乐

反思与练习：神秘与欢乐

第二章： 死亡的真相 13

反思死亡

反思与练习：观察抵抗

第三章： 生命是一场冒险 25

改变的迫切性

从恐惧到欣赏

反思与练习：习惯和改变

第四章： 心灵的阴影与幻象 39

区分生命与死亡

生与死的交会

反思与练习：阴影

第五章： 人性的光辉 51

体面地离开

直面恐惧

宽恕

反思与练习：人性的真善美

第六章： 万般体验皆学问 71

在生命的课堂上

已知与未知

从死亡中学习

反思与练习：走进未知

第七章： 聆听心灵深处的声音

表情达意

聆听濒死灵魂的心声

真实与用途

亲密无间

反思与练习：聆听与表达

87