



陪伴生命

我从临终病人
眼中看到的幸福

[美] 凯瑟琳·辛格 著
(Kathleen Dowling Singh)

彭荣邦 廖婉如 译
陈寿文 审校

The Grace in Dying
How We Stay Transformed by Awareness as We Go

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**热情推荐



中信出版社·CHINACITICPRESS



陪伴 生命

我从临终病人
眼中看到的幸福

[美] 凯瑟琳·辛格 著
(Kathleen Dowling Singh)

彭荣邦 廖婉如 译
陈寿文 审校

The Grace in Dying
How We Are Transformed Spiritually as We Die

中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

陪伴生命：我从临终病人眼中看到的幸福 / (美) 辛格著；彭荣邦，廖婉如译。

—北京：中信出版社，2012.5

书名原文：The Grace in Dying: How We Are Transformed spiritually as We Did

ISBN 978-7-5086-3259-9

I. 陪… II. ①辛… ②彭… ③廖… III. 死亡哲学 IV. B086

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 045106 号

The Grace in Dying: How We Are Transformed Spiritually as We Did

By Kathleen Dowling Singh

This edition arranged by The MARSH AGENCY LTD

Through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2012 Beijing Spirit and Freedom Culture Communication Co., Ltd.

All rights reserved.

简体中文版权经由心灵工坊文化事业股份有限公司授权

本书仅限于中国大陆地区发行销售

陪伴生命——我从临终病人眼中看到的幸福

PEIBAN SHENGMING

著 者：[美] 凯瑟琳·辛格

译 者：彭荣邦 廖婉如

审 校：陈寿文

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者：中国电影出版社印刷厂

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：10.5 字 数：240 千字

版 次：2012 年 5 月第 1 版

印 次：2012 年 5 月第 1 次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第8087号

书 号：ISBN 978-7-5086-3259-9 / F · 2581

定 价：32.00 元

版权所有·侵权必究

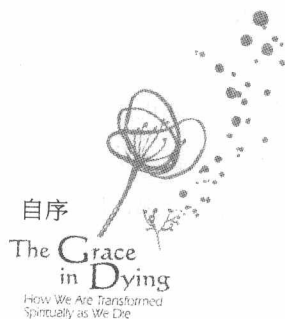
凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

网 站：<http://www.publish.citic.com>

服务热线：010-84849555

投稿邮箱：author@citicpub.com

服务传真：010-84849000



我花了不少心血完成这本书，无非是要说明临终、修行和灵性成长三者密切相关，在根本上是一体的。我相信这本书对临终的心灵转化提出了一个重大的观点，这一观点至今为止还没有人以现代的语汇清晰地描述过。这是我写本书的初衷：运用西方逐渐成形的临终智慧和语汇，来分享我们对人在那期间所触及的精微面向和深刻转化的体悟。我的用意在于尽可能让这个观点变得普及，越多人知悉越好，不管他们以前有没有听说过心灵转化。这本书所探讨的概念是以超个人心理学（transpersonal psychology）的观点为基础，对此我深深受惠于肯·威尔伯（Ken Wilber）和迈克尔·沃什伯恩（Michael Washburn）的著作。这书的基本框架就是构筑在他们所提的概念上。我尽可能地精确阐述他们的想法，同时也尽量让读者可以一目了然。

不熟悉超个人心理学的人——我想大多数读者对这一领域都很陌生——会觉得本书的头几章读起来有点吃力。这些章节描述了我们自呱呱坠地到成为成熟个体期间意识开展的方法及步骤，以及从个人层次向灵性（spirit）次元开显的几个阶段。在这几章里，我试着用浅显易懂的话来表达，并且用简单的图表、附录说明和专用词汇来辅



助。读者可以先下点工夫研读前面几章，读到后半部时，就会有如倒吃甘蔗，渐入佳境，对人在面临死亡时心理和心灵层面的体验有清晰的概念。你也可以先读第一章“生、死与心灵转化”，对临终的心灵转化有个初步认识，然后直接跳到第七章“临终的心灵阶段”，再继续读完后半部，最后回过头来翻阅前头的几章，了解这一转化历程的动力何在。

且让我在此发出呼吁。我这辈子错失了许多真知灼见，只因为和我分享经验的人遣词用字和我当时以为蕴藏慧见的措辞或流行用语不一样。我错失良机，因为太懒散、太没耐心、太过轻忽，以至于没去细细体会那些话的深意。诸位请以我为鉴，别犯我犯过的错。在这本书里，我以恭敬和感恩的心试着阐明许多传统的智慧。如果你觉得书里基督教的概念太多或太少，佛教的概念太多或太少，或者说，我遗漏了卡巴拉教（Kabbalah）的深奥见解，或没有引述《可兰经》的教喻……请把书里的文字转为对你受用的语句。

我要感谢很多人帮助我完成这本书。首先，照例要感谢我的灵性导师圣阿贾布·辛格上师（Sant Ajaib Singh），感谢佛罗里达的临终关怀医院里，在死亡“最前线”的工作伙伴，一群具有最美好品格的慈悲之人。我要以最深的敬意与感激，感谢数百位临终病人，感谢他们与我分享了在恩宠中辞世的体验。

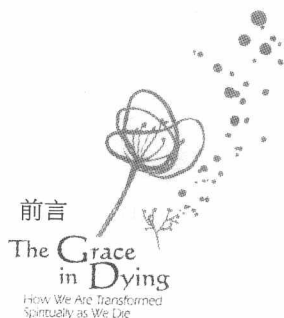
威尔伯和沃什伯恩的著作始终激发我思考，还有拉里·多西（Larry Dassey）以及（尤其是）肯尼思·林（Kenneth Ring），他们给了我许多鼓励和支持。但愿我能全部表达出他们给的回馈和祝福对我有多么重要。我要感谢代理人莱维特以及编辑劳登，他们不时给我宝贵的意见。我也受惠于索甲仁波切（Sogyal Rinpoche）和斯蒂芬·莱文（Stephen Levine）的著作良多，他们俩也从事临终关怀，

而且他们的观察确证了我的体会。在此还要特别提一点：直到我开始构思这本书时，我才深深体会到，莱文的作品多年来对我的心灵和心智有着多么深远的影响。

我也要感谢家人，感谢他们给我的爱和信心：我的父母托马斯和玛丽昂，我的兄弟谢里和泰德，还有我亲爱的孩子们：柯林、梅甘、瓦利和贝森尼。

我要对我的兄长迈克尔·道林致上无限的感恩。他慷慨地给我关爱，始终如一，还有他令人钦佩的聪明才智以及正直的品德，都让这本书和我的生活变得更加美好。

这本书若能为世人带来帮助，我要把它献给我的兄长罗伯·伯克·道林，是他把苦难转成了喜乐。



这不是一本死亡已迫在眉睫时看的书。此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。



目录

The Grace in Dying

How We Are Transformed
Spiritually as We Die

自序 /VII

前言 /XI

第一章 生、死与心灵转化 1

临死体验 /7

心灵淬炼过程 /14

超个人心理学的襄助 /18

第二章 迈向自我的旅程 21

存在本源 /24

人类意识的发展 /28

心智自我的发展 /41

第三章 自我意识：归乡途中 51

意识图谱 /56

心智自我与死亡恐惧 /61



第四章 回归之道 73

阴影与人格面具的整合 /80

身心整合 /84

迈入超个人领域 /88

圆神意识 /95

第五章 从悲剧到恩宠 97

踏上否定之路 /100

希望和意义 /107

苦难是最初的恩宠 /112

苦难的锤炼 /115

心灵转化之火 /119

体验恩宠 /122

第六章 心灵转化的“特殊条件” 125

禅修 /130

收摄注意力 /133

模拟临终体验 /136

定位安坐 /139

隐退与孤绝 /144

临在 /148

身心开始愈合 /151

谦卑之姿 /154

静默 /157

用心呼吸 /160

意象、异象和原型 /163

体验“生命大道”	/165
臣服	/169
参与死亡	/172
自我探索	/174
回顾生命，了悟生命	/178

第七章 临终的心灵阶段 181

意识展开的超个人历程	/187
混乱期	/191
接受：混乱期的暴风眼	/210
从混乱到臣服	/215
向超越的力量臣服	/227

第八章 临死体验 235

死亡属于生命	/240
融入神性	/243
迈入临终过程	/246
垂死的迹象与症状	/263
濒死体验	/273
形体生命的消解	/280

第九章 迈向奥秘 289

有生之年，体现恩宠	/296
-----------	------

第十章 生命的边缘 303

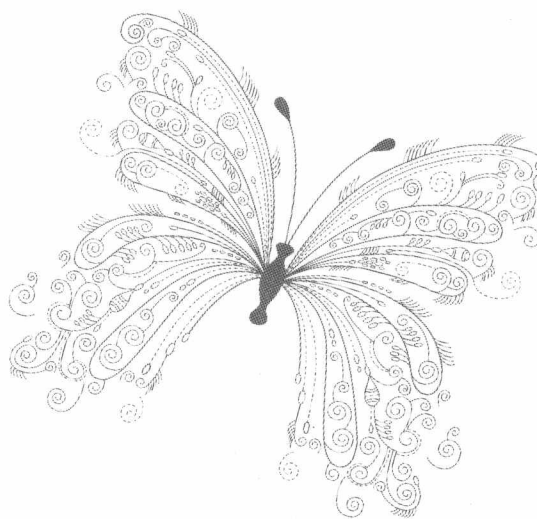


附录1 苏非意识图谱 309

附录2 卡诺夫斯基功能状态量表（简称卡氏量表） 313

附录3 各个心灵图谱的对照 315

词汇表 317



第一章

生、死与心灵转化

The Grace
in Dying

How We Are Transformed
Spiritually as We Die





第一集

許哲英紀念文集



The Grace
in Dying



探究真理最快捷且确信的方法，就是透过死亡跃入未知。

——亨利·柏格森 (Henri Bergson)

我是个普通人，我的工作陪伴在平常的情况下死亡的普通人。我所陪伴的这些人，既非圣人，亦非贤者。其中或许有人信仰虔诚，但都称不上是修行高人。这些人和我们一起在超级市场排队结账，或在某个路口一起等红绿灯；他们可能是我们的父母、我们的朋友、我们的配偶、我们的小孩，也可能是我们自己。我所观察的死亡，并不包括猝死、意外死亡或急性的心脏衰竭等等，而主要是罹患晚期病症之后的死亡，通常是发生在身体遭癌症逐步摧残，或者是丧失某些主要生理机能之后的肉体衰竭，这就是我所说的“在平常的情况下死亡的普通人”。

然而，我在这些平常的死亡中所看到，以及在陪伴的过程中所体验到的，却一点都不平常：死亡是深刻、超越而不平凡的。大多数人都有一种庄严、平静、意识转化的情况下死亡，他们在临终之际洋溢着只能被称为灵性的能量。我们生命中的其他时刻，从没有像死亡这么沉默，却又这么光辉灿烂。死亡是何等绝对的力量，每



一个和死亡打过照面的人都很难不为其所动。死亡激起我们最强烈的情感：惊恐、悲痛、愤怒和彻底的迷醉，还有对解脱的内在感悟和直观认知。

美国心理学及哲学大师威廉·詹姆斯（William James）曾说过：

我一生在学问上的寻寻觅觅让我确信，我们当下所意识到的世界只是众多意识世界中的一个，而其他世界必然也存在着对我们生命有意义的经验；虽然在多数的时间里，那些经验和当下世界的经验彼此相隔，但是在某些特定的时刻它们会汇合，更高的能量得以渗透我们的生命。

在陪伴过数百位临终病人之后，我的观察是：死亡绝对是“更高的能量渗透生命”的特别时刻。按照宗教学家米尔恰·伊利亚德（Mircea Eliade）的说法，在这个特别的时刻，“不同的存在层次之间出现了裂缝”。

几千年来，各种智慧的文化都承认这种现象的存在。在中世纪的西方，有一系列与“临终艺术”相关的专门论述，它们以基督教的语汇，为临终过程的心灵转化绘制了心灵地图。对当时的西方文明来说，人们普遍相信，人不管是生是死，都在朝圣的路上。而临终者由于置身于生死交界处，相比其他活得好好的人来说，他们的存在状态更能够深入常人不可见的奥秘之中；当时的人认为，临终者是大步迈入灵性次元的朝圣者。

而在8世纪的东方，莲花生大士则在《中阴闻教得度》（*Bardo Thodol, or The Tibetan Book of the Dead*，或译《西藏度亡经》）这本书里，巨细靡遗地描述并解释了临终的过程。这本书的要义是，在死亡

的分解消融过程里，我们超越了自我及凡夫心的愚昧。在这个死亡创造的间隙里，我们得以窥见、体验并进入实相（reality）的本性。从佛教心理学的观点，临终是本心在本性光明中显露的时刻。本心就是我们的本来面目，有时候也称为地光明（ground luminosity）、明光（clear light），或无量光（immutable radiance）。

这些观点都蕴涵着极为重要的智慧。在我们这个即将迈入第三个千禧年的文化中，这些智慧几乎已丧失殆尽，一直到晚近才又渐渐复苏。目前，人们对于死亡和临终的观感，正经历着深刻的转变。这得归功于伊丽莎白·库布勒-罗斯医师（Elisabeth Kübler-Ross）和其他临终关怀的先驱，他们的著作首开风气，率先将临终视为一个合法、有待开发的研究领域。接着，临终关怀运动、艾滋病盛行，以及在医疗科技的突飞猛进下频频出现的濒死体验，都有进一步推波助澜的效果。西方灵性修持的复兴虽然规模不大，但是它的深刻影响加上人类意识的渐趋成熟，也让死亡和临终逐渐成为一个引人注目的研究领域。毫无疑问，死亡已经逐渐被视为我们生命成长的最后阶段。

在上述的死亡和临终研究的脉络下，我要提出的一些观察和想法，是希望透过对临终体验的仔细考察和在临终陪伴中所得到的启示，了解人类心灵转化的潜能，进而阐述属于我们自己的临终智慧——毕竟，死亡和临终是每个人生命的必经之路。阐述我们自己的临终智慧，对当代西方人来说是比较合适的做法，因为对于其他文化或时代的意象和概念，我们不是显得畏缩不前，就是太过危言耸听、夸大其词。用我们可以接受的精确语汇，观察和描述平常人在临终过程中的心灵转变，现在似乎正是时候。

许多和我一样从事临终关怀的人都发现，人在死亡之前会出现