

<<聆听>>

图书基本信息

## <<聆听>>

### 前言

这本《聆听》是罗德尼·史密斯送给所有热爱自由之人的一份厚礼。

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？

## <<聆听>>

### 内容概要

生命的消逝，是人类文明永恒的斯芬克斯之谜，亦是我們一直奋力顽抗的恐惧。

从事多年临终关怀工作的罗德尼却发现，那些身处死亡阴影的人们，往往比健康的人更能敏锐洞察生命的真谛。

从这个视角出发，他记录下患者在弥留之际的心路历程，并引领读者进行内观省思，勇敢地直面死神、理解死亡。

透过这一视角重新审视自身存在的价值，我们生命中那些熙来攘往的迷失、纷扰和苦痛，将得到清晰的解答和温柔的抚慰。

## <<聆听>>

### 作者简介

罗德尼·史密斯，有过八年的修行生涯，师从缅甸著名禅修导师马哈希西亚多。1983年还俗后，罗德尼成为一名全职的临终关怀工作者。在超过十四年的时间里，他当过社工、善终协调员、项目主管和执行董事。目前，罗德尼在全美各地举办临终关怀工作的研讨会和座谈会，并教授内观修

## &lt;&lt;聆听&gt;&gt;

## 书籍目录

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 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 反思死亡 反思与练习：观察抵抗第三章：生命是一场冒险 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 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 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 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：聆听与表达第八章：寻找生命的意义 希望 意义相对论 反思与练习：找到意义所在第九章：苦难带来的礼物 了悟苦难 与现实的矛盾 反思与练习：待痛苦如友第十章：打开心灵的窗户 寻找温柔的情愫 仁爱之心 爱与自我 反思与练习：爱、仁慈和亲密第十一章：充满挑战的旅程 否认 失控 迷失自我 信任生命 反思与练习：坦然放下第十二章：与悲伤相拥 我们如何悲伤 我们为什么悲伤 悲伤与改变 反思与练习：向悲伤打开心扉第十三章：时间之终结 支离破碎的时间 把握生命的每一天 反思与练习：了解你与时间的关系 第十四章：不朽的存在 浴火重生 从死亡到不朽

## &lt;&lt;聆听&gt;&gt;

## 章节摘录

对善于学习的人来说，理解死亡是人生的必修课，他们将从中学习如何激发生命的激情与活力无论这种探索带来的是内心的平静还是强烈的不安，每一次与死亡的接触都能让人们更深刻地了解生命的内涵。

作为临终关怀工作者，我是一名从死神那里汲取知识与智慧的学生。

我有机会深入将逝者的内心世界，体会他们彼时无比复杂的内心感受。

所有的心灵互动都离不开一座基石：人类对生死与生俱来的敬畏和恐惧。

每个人对于生死的神秘感都不陌生，只不过随着时间的流逝和关注点的转移，神秘的色彩才渐渐消褪了。

大多数人都不会忘记儿时的欢乐。

每天早晨醒来，我们总会晃着好奇的小脑袋，充满向往地憧憬着新的一天。

周围的一切都是如此神奇，充满着各种可能性，仿佛连溪流中的每块小石头、天空中的每朵云彩都藏匿着秘密和惊喜。

童年的世界就像探险胜地，吸引着我们如饥似渴地追寻所有问题的答案，开悟心智的能量唾手可得。

随着年龄的增长，在传统教育的熏陶下，我们被引导着用符合逻辑和科学的观点去看待事物，神秘、丰富的想象力瞬时消失，甚至有人说：只要研究足够深入，即使是宇宙之大也没什么秘密可言。

教育体系试图培养所有人都用同样的视角去看待世间万物。

毫无疑问，这样做有利于建立共同的价值观和评断标准，但我们却失去了独特的见解，惯于用别人传授的方法去解读生命，大千世界的神秘感就这样被潜藏起来了。

小时候，我和小伙伴都非常喜欢“小偷和白衣骑士”的游戏。

我们设置了很多危险的场景，每到紧要关头就有一名勇敢的武士策马而至，承担起拯救世人的重任。

突然有一天，这个小伙伴不肯玩这个游戏了。

尽管我苦苦哀求，他的态度还是非常坚决。

我焦急地追问他：“难道你忘了这个游戏带来的快乐吗？”

”他却回答说，“爸爸不允许我再玩这个愚蠢的游戏了，像一个长不大的孩子”。

从此，我们就再也没玩过这个游戏。

直到今天，我对他的那番话记忆犹新，当时因失去了那个幻想世界而伤心落泪的情景，现在回想起来还历历在目。

我们还有可能重拾对这个世界的好奇心吗？

实际上，神秘始终在你我眼前。

它从未离开过这个世界，而是我们遗弃了它。

我们接受了传统的思维和别人的体验方式，对世界的新奇视而不见。

有时，反而是濒临死亡的人才能重新体味到这种美妙的感觉。

就在告别人世之际，他们擦亮了曾经被蒙蔽的双眼，怀着一颗纯洁的童心看待这个世界，那一刻，神秘感重新降临了。

一位患者曾谈起她在人生最后阶段的感受：“早晨醒来时，我睁开双眼做的第一件事就是确认自己是否还活着。

没错，今天我还能听到声音，看到东西。

环顾四周，我发现那些伴随我一生的事物看起来竟然完全不一样了！

所有一切都是崭新的，闪闪发光的，仿佛以前我从未见过。

周围的一切看起来是那么熟悉，却又那么新奇。

”重新去深入体察熟悉的事物，人们才发现自己知之甚少。

尽管现代的科研成果可谓硕果累累，却无人明晓一个简单的事物到底“是什么”。

比方说，植物学家能够提供关于一片叶子的大量信息，但这些信息与叶子的实相并没有多大关系。

我们可能知道这片叶子是从什么树上飘落的，也了解它的形状、样子和颜色，却说不出它到底“是什么”。

<<聆听>>

赋予某件物品一个名字，并不代表已经了解这件物品。

定义不能囊括事物的本质。

如果人类不再自欺欺人地一味沉浸于命名和描述中，世间万物就会重新焕发出神秘的光芒，从一片小小的叶子到遥远苍穹的星辰，莫不如此。

人到底是什么？

我从哪里来，又将到哪里去？

我们希望通过理解死亡来发现生命的实相，即使生命和死亡一样深不可测；即使透彻理解死亡难于登天，可我们必须努力尝试。

因为只有在神秘的事物面前，创意和直觉才会变得活跃起来，真切体悟到生命的律动和真谛。

每个人对生命都有自己的见解。

在神秘的事物面前，普世的观点就会分崩离析。

临终关怀中心的一名护士曾经讲过患者吉姆的故事。

吉姆很快就要告别这个世界了。

可他并不知道，一场突发的车祸刚刚夺走了他哥哥宝贵的生命。

吉姆的家人决定隐瞒这个不幸的消息，因为他们实在不忍心再增加他的痛苦。

当吉姆的家人和护士一起走进房间，吉姆正好从昏睡中醒来。

只见他费力地用胳膊肘撑起自己的身体，问他们为什么要隐瞒哥哥的噩耗。

<<聆听>>

媒体关注与评论

这是一本颇具价值的著作，有修行的实践，有动人的故事，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》“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，何热情地拥抱难以规避的改变和消逝。

” ——《今日图书馆长》杂志

<<聆听>>

编辑推荐

《聆听:写给生者的14堂启蒙课》：一位资深临终关怀工作者的心得手记，满怀悲悯的勇气之书诉说一个个临终生命的心路历程，直面你我最终的共同宿命每个人必备的生命智慧行囊，追寻终极意义的践行指导手册聆听时光末梢的心灵絮语洞悉生命之中的爱和迷惑

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>