

后浪出版公司

死后的世界

生命不息

Life After Life

The Investigation of
Phenomenon Survival of
Bodily Death

(美) 雷蒙德·穆迪 著
林宏涛 译

Raymond A. Moody



世界图书出版公司

死亡 是生命的终结 还是另一种开始

150个真实访谈 揭示死亡真相 彻底颠覆你的生死观

死亡时脱离了身体的灵魂，其思考性和理性比生前更加清晰，更能够认识到事物的真正本质。

——柏拉图

人还没有死，只是脱离肉体的部分，那个他在人间使用的躯壳……人死了只是从一个世界走到另一个世界罢了。

——伊曼纽·斯威登堡

《死后的世界》让我们回想起沉睡在我们心里的灵性。它给了我们许多灵性工具，让我们去理解自己的生命。这是一本永垂不朽的书。

——麦尔文·摩斯 (Melvin Morse, M.D.), 华盛顿大学儿科学副教授

穆迪博士在书中所述的研究将燃亮并确认我们两千年以来被告知的事实——死后仍然会有生命。

——伊丽莎白·库伯勒罗斯 (Elisabeth Kübler Ross, M.D), 著名医学学者

本书开创出一个过去一直因事涉秘密而被科学界搁置一旁的研究大领域。

——黄荣村，台湾中国医药大学校长

我感觉自己穿越一座非常黑暗的深谷。伸手不见五指，但那是你可以想象到的最美妙而无忧无虑的经验。

我突然回到童年，从那时开始，走过人生的每一年，直到现在的我。那些事物依照时间顺序一一重现，历历如绘，完全是三维的，而且色彩鲜艳。

- ◎ 25周年纪念版最新授权中译本
- ◎ 数位国内外知名科学家作序推荐
- ◎ 濒死体验研究之父最经典的著作

创下全球销售
超过1300万册
的惊人纪录

后浪微信: hinabook



后浪出版咨询(北京)有限责任公司
POST WAVE PUBLISHING CONSULTING (BEIJING) CO., LTD.
www.hinabook.com

陈列建议: 心灵励志、哲学、大众读物



ISBN 978-7-5100-6961-1

定价: 28.00 元

 后浪出版公司

死后的世界

生命不息

Life After Life

The Investigation of
Phenomenal Survival of
Bodily Death

(美) 雷蒙德·穆迪 著

林宏涛 译

Raymond A. Moody, Jr.

B086-49
02

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

生命不息 / (美) 穆迪著; 林宏涛译. ——北京: 世界图书出版公司北京公司, 2013.10

书名原文: Life after life

ISBN 978-7-5100-6961-1

I . ①生… II . ①穆…②林… III . ①死亡哲学—通俗读物 IV . ① B086-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 232653 号

Simplified Chinese translation edition published by Post Wave Publishing Consulting (Beijing) Ltd.

本书简体中文版由后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司出版

生命不息

著 者: (美) 雷蒙德·穆迪 (Raymond A. Moody)

译 者: 林宏涛

筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元

责任编辑: 关静潇 张 鹏

营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间

出 版: 世界图书出版公司北京公司

出 版 人: 张跃明

发 行: 世界图书出版公司北京公司 (北京朝内大街 137 号 邮编 100010)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司 (北京市大兴区黄村镇太福庄东口 邮编 102612)

(如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请与承印厂联系调换。联系电话: 010-61256142-8021)

开 本: 690 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张: 9.5 插页 4

字 数: 120 千

版 次: 2014 年 4 月第 1 版

印 次: 2014 年 4 月第 1 次印刷

读者服务: reader@hinabook.com 188-1142-1266

投稿服务: onebook@hinabook.com 133-6631-2326

购书服务: buy@hinabook.com 133-6657-3072

网上订购: www.hinabook.com (后浪官网)

ISBN 978-7-5100-6961-1

定 价: 28.00 元

司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

版权所有 翻印必究

序一 濒死体验的经典之作

在20世纪60年代，英国心理学家唐纳德·布罗德本特（Donald Broadbent）让“注意力”（attention）的研究变为科学界令人尊敬的议题；另外一位更大牌的弗朗西斯·克里克（Francis Crick，1962年诺贝尔生理学或医学奖获得者，DNA双螺旋结构发现者之一），则在80年代以后，让“人类意识”不再是学界的禁忌题材。同样的，雷蒙德·穆迪（Raymond A. Moody）在1975年出版《死后的世界》（*Life After Life*）一书，并第一次定义“濒死体验”（near-death experience, NDE），从而开创出一个过去一直因事涉神秘而被科学界搁置一旁的研究大领域。

NDE以及与其相关的自我离体经验（out-of-body experience, OBE），已是当代意识科学与医学研究中的标准题材之一，我最近就看到一本由史蒂文·洛雷（Steven Laureys）与朱利欧·托诺尼（Giulio Tononi）在2009年编辑的大部头专著《意识的神经学》（*The neurology of consciousness*），其中已有讨论OBE与NDE的专章。

死亡是人生的终极问题，也是科学界最后未知的领域之一。雷蒙德·穆迪显然不认为目前有任何可信的科学方法，可以证明有死后世界。但他在三十多年前即有洞见，认定临床死亡后经急救而复活者，或生命在一瞬间遭受严重威胁但仍幸存者，他们所讲述的濒死体验有助于对人类生命最后几分钟之真正了解。穆迪以150个案例为基础并实际访谈50人，由此定义出NDE的15个共同元素：不可言状、听到有人宣告其死亡、平静的感觉、听到不寻常的杂音、看到黑暗隧道、

有离体经验、与灵物相见、见到亮光、人的一生一闪而过、经验到所有知识存在的领域、经验到光之城市、经验到奇妙的灵、经验到超自然的救赎、感觉到边界或极限、重新回到自己的身体之内。

其中的OBE是目前神经医学、临床研究、认知科学研究较多的课题，其对产生自我离体经验之不正常的大脑运作机制或相关的脑区损伤，皆已有初步的研究。OBE不只可能伴随NDE发生，也会发生在不同场合，研究者估计一般人在其一生中可能有5%的几率有过此种经验。NDE则因其所包含的内容更广，科学界的争议与疑虑也更多，但其仍应与大脑功能在濒死当时的受损或异常运作有关。由临床上濒临死亡或生命曾遭受严重威胁者之相关资料，据当代较保守的估计，在这些人身上海发生NDE现象的比例约为6%—12%。

我二十几岁时，曾因误食超量的亚硝酸钠昏迷十多个小时。当我在急救室睁开眼睛时，就有隧道式视觉，并看到极强的亮光。这虽与本书所写的不尽相同，但有类似之处，对此我自有一套解释方法，不在此赘述，但若将它说成是类似感觉被长久剥夺后所造成的幻觉，那是太过简单了。每个人对NDE的体验不同，包括我自己的经验在内，也只不过是其中一个可能性而已，因此需要像穆迪这样多访问有类似经验的存活者，才能勉强拼出一个图貌。麻烦的是，对这类现象做过度引申或加入主观想象的惯性经常存在，从而使该类经验的科学事实难以追索。但好在穆迪是有警觉性的人，他尽量设法避免掉入这个困境。

在38年（1975年）前出版这本书，需要勇气与运气，现在则需要大量的科学证据再加比对，但也不能以科学之名过于局限这类经验的解释。不过不管如何，在写下一本书之前，先看看这本三十几年前的经典之作，是非常必要的。

黄荣村

台湾中国医药大学校长

序二 一窥死亡的些许样貌

死亡的话题在我们的社会是一个禁忌，但尽管如此，笔者小时候也时有耳闻某人死而复活的故事，可见人们对于死亡是既害怕又充满好奇的。因为有死而复活的例子，所以台湾有了人死后必须停放至少七天才下葬或火化的习俗。每一个死而复活的人都有一段奇特的经历，但是将这些事迹收集而成的书并不多。台湾近年来已有一些濒死研究的论文，而本书作者穆迪医生可说是开启此一研究的先驱。

尽管每一个有过濒死体验的人所经历的不尽相同，但是穆迪医生根据访谈对象的濒死体验，约略归纳出几个共同现象：（1）神识（灵体、灵魂）离开身体，没有时空限制，可依心念立即到任何地方，在此阶段，盲人可看得见，哑巴可说话，聋子可听得见；（2）看见强烈的光，依其不同宗教信仰，对光有不同的体会；（3）一生有如电影放映一般，一幕一幕闪过。经过这一个历程的人，在回到人世后，对人生都有另一番体会，更愿意对其他人付出爱心。

笔者自小对生死问题即感兴趣，常会思考“父母生我之前我是谁，死亡之后谁是我”。但是在农村保守的氛围下，这是绝不可提起的问题。直至上了大学，对宗教稍有涉猎，才知一个人知道死将何去，是这一生最大的意义，它将影响一个人的所作所为。笔者曾针对大学生做过接近死亡的经验之调查研究，所得结果与穆迪医生的访谈结果有部分相近之处，而且这样的经验对于当事者而言，都对其人生有正向影响。诚如作者所言：“由于我们对死亡的认识，我们安身立命的方式会产生

重大的改变。”“未知死，焉知生，在我们得以一窥彼岸世界以前，是无法完全理解此生的意义的。”

笔者从事死亡教育、生死教育多年，常会以“现象缘起，本体性空”来和学生讨论生命。生命的种种现象是随种种因缘而变动，就其本体的性质找不到一个固定的相状，因此假名为性空。每一个有过濒死体验者的经验都不尽相同，先仅就濒死现象提出一些值得思考的问题：

（1）神识离开身体，看到自己的身体在病床上，那么到底哪一个才是真正的我呢？

（2）如果神识是真正的我，那么经历这么多现象，到底我有没有死？

（3）神识到底有形相或无形相，如果无形相却感觉自己仍有身体各部位，是否只是心的投射？即使是盲人，断手断腿的人，灵体却丝毫不受损？

（4）能感受到灵体的“那个人”又是什么？

（5）如果这一生死亡的经历确是如此，那么在这一生之前是否也曾经经历过？

（6）所见的光是相对的还是绝对的？如果是相对的，那么就有自己与“光的存在者”的区别，如果是绝对的，自己与光是否就无差别了呢？

笔者修习了书中所提及的《西藏度亡经》几年，每晚睡前都当作临终来练习，透过对死亡的观察来体会人生的无常，对现有生命更加珍惜，也能够更勇敢地去面对死亡。

本书的出版是一大突破，其打破了社会对死亡议题的禁忌，让人能勇于谈论个人对于死亡的看法与经验。透过本书，我们得以一窥死亡的些许样貌，或许能稍稍减轻内心最深层的死亡恐惧。

陈锡琦

台北教育大学教育学习暨生命教育硕士班教授兼教务长

序三 以融合科学和哲学的观点来 阐述死后的世界

雷蒙德·穆迪博士的 *Life After Life* 在1991年曾由贾长安翻译，台湾方智出版社出版，中文书名《来生》。原书于2000年9月改版，现在由城邦集团重新翻译出版，名为《死后的世界》，有下列几个特点。

一、来生乎？生命不息乎？

“来生”是一个复合名词，包含许多概念，尤其是不同宗教有不同的内涵。以基督教来说，来生是指经过审判或阴间火湖之后来到新天新地、神的国或是天堂。佛教的来生观念则重点在于轮回转世，据佛家经典所载，转世有六道轮回，分别是天道、人道、阿修罗道、畜生道、饿鬼道和地狱道。另外就英文的表达来说，来生多半是用 the next life, a future life, eternity, the other life。穆迪博士虽以“Life After Life”为书名，但内容是关于濒死体验的，所以“死后的世界”应该还是比较切题的翻译。此外，本书的副书名“The Investigation of a Phenomenon—Survival of Bodily Death”，说明是要以身躯曾死亡的幸存者进行调查，也就是作者尝试以融合科学和哲学的观点来阐述的死后的世界。

二、目录的安排

新版本在目录上做了全新的调整，改为《第一章：死亡的现象》、《第二章：死亡经验》、《第三章：以古喻今》、《第四章：答客问》、《第五章：诸家解释》、《第六章：感言》。特别是在第二章，原文是The experience of dying，所以应该是死亡经验，内容则是要使用恰当的文字来形容各式各样的死亡经验。

三、增加麦尔文·摩斯医生的序

麦尔文·摩斯医生（Melvin Morse, M.D.）是西雅图的小儿科医生，他和保罗·培里（Paul Perry）合著《死亡之光》（*Transformed by the Light: The Powerful Effect of Near-Death Experiences on People's Lives*）以及《跨过生死之门》（*Closer to the Light: Learning from the Near-Death Experience of Children*）。由于他写了许多以儿童的濒死体验（near-death experience）为主的书和医学期刊论文，所以他的序文对本书来讲，具有相当大的学术肯定。如同他在本书序中所言，这本书打破了文化和医学的限制，一般人阅读以后也开始讨论死亡，并正视濒死体验，而医生们也不应再将病人的濒死体验当作是幻觉或脑部缺氧形成的“拉撒路综合症”（Lazarus Syndrome）^①。

四、增加后记《二十一世纪的濒死体验》

《死后的世界》重新发行，让穆迪博士有机会概述他的三个研究发展。首先是濒死体验，他以科学的方法写出“移情性死亡经验”

① 指在心肺复苏急救失败后却自动恢复心跳的个案。——译注

(empathic death experience) 的现象，并且成为后来的研究题材。其次是死者的显灵，死者显灵与否关系着家属的悲伤历程与咨商，而不是去操弄鬼神之说。最后，以科学的方法来证明有死后世界。看起来，穆迪博士以实质性的扎根理论进行建构，归纳出濒死体验以及对人类意识其他的超自然现象的解释，并且将会把其呈现在新书《胡言乱语的智慧》(*The Wisdom of Nonsense: How to Prepare for Your Near-Death Experience*) 中。

五、翻译的信达雅，内容更成熟

以伊丽莎白·库伯勒罗斯医生 (Elisabeth Kübler-Ross) 的序为例，可以很清楚地看出前后版本两位译者的风格。“This young scholar has the courage to put his findings together and to make this new type of research available to the general public”，前版本翻作“这位年轻的学者敢于将他新潮的研究成果收集成册并公之于世，真叫人钦佩其毅力与勇气不已”，新版本则翻作“这位年轻学者勇于写下他的研究成果，将这类新的研究公诸大众”。此外，“……that there is life after life”，前版本翻作“死后尚有余生的说法是开光也是肯定”，新版本则翻作“的确有死后的生命”。还有，“Dr. Moody will have to be prepared for a lot of criticism, mainly from two areas”，前版本翻作“看来穆迪博士马上会遭遇大量的批评，他必须得小心应付才好。批评大概会是来自两个方向”，新版本则翻作“穆迪博士可能会遭受许多批评，这些批评主要来自两个阵营”。英文文章提到 priest，前版本翻作“牧师”，新版本则翻作“神父”，此二者是有差别的，到底哪一个合适呢？首先，依据维基百科的解释，“A priest is a person authorized to perform the sacred rituals of a religion”，也就是说，priest 最初应该是指祭司，

但不同信仰或神职层级会有不同的称呼，如神父、牧师、祭司、司铎等。那么此处要怎么翻译才恰当呢？文中库伯勒罗斯医生有提到 Denominational church，这个字可以翻译成“宗派的教会”，一般来说宗派的教会是指天主教、更正教或是英国国教，而18世纪英国清教徒建立的教会则称为 Post-denominational churches，翻译成“后宗派的教会”。^①因此，应该是翻译作神父比较恰当。至于“Selling cheap grace”，前版本翻作“出卖廉价的信宠”，新版本则翻作“贩卖廉价的恩典”。

如此这般，不知作为读者的您会如何看待这个版本的书籍呢？

曾焕棠

台北护理健康大学生死教育与辅导研究所教授

① 新版翻译的名字更广为人知。——编者注

序四 濒死体验的珍贵启示

是如何殊胜的因缘，令我竟然能受邀为穆迪博士《死后的世界》这本巨作的中文版写序？受宠若惊之余，我心中真是充满了无尽的感谢！

想起十二年前，我自己重病弥留之际的经历以及醒来后的茫然，若不是当时有幸读到穆迪博士的《死后的世界》，我都不知道那竟是可遇不可求的“濒死体验”。我对穆迪博士在1975年就提出并全心全意投入研究的“濒死体验”感动不已，更感激穆迪博士带领我透过《死后的世界》，把触角伸向更广阔的灵性探索。

十二年来，我走访世界各地，与人们分享我的生命经验。我知道只要是听过我说的“濒死体验”的人，就会和我一样被改变，而不需自己也经历重病或意外事故。这改变是：充满了热情，尤其是对生命和服务他人。我们不再重视物质的享受，而是追求心灵的平静，欢喜无处不在。我们舍不得他人受苦，希望自己能多分担一些。我们的人生观、价值观明显趋于正向，奉“敬畏、谦卑、感恩”为处事哲学。

最重要的是，我们不再害怕死亡。我们知道死亡是这一期生命的圆满，正如佛教把死亡说成“往生”——我们将“往”下一期的“生命”里去。

慈悲的大自然，让我们看着爬在地上的毛毛虫，蜕变成飞上青天的美丽蝴蝶；看着在水里游来游去的小蝌蚪，变成能跳上陆地的青蛙。看着这些生命的转化，那我们人呢？当我们死亡，放下这物质的肉体时，我们的生命会转化成什么而存在呢？

许多有过濒死体验的人，在脑死亡、心脏停了以后，看到光，看到死去的亲友来接他，快速地有一番自己的人生回顾，或在隧道里向尽头的强光跑去，或者在天堂花园漫步……请问这时候能看见、能奔跑、能感觉的，是躺在医院开刀房、急诊室还是某处已经被判定没有生命迹象的谁呢？这些重返人间的生命，因为曾经沐浴在光中，哪怕只是一刹那的时间，也都有了改变。那不可思议的光，到底来自何方？怎么可以改变千千万万的濒死之人？不管他在濒死之前是怎样的人，濒死之后都能成为乐观进取、积极向上的人。

我相信，濒死体验就是宇宙给予人类探索自身奥秘的礼物，这是宇宙心的智慧。

穆迪博士是医学、哲学的博士，他以专业而严谨的态度来面对“二十一世纪的濒死体验”。他提到的关于人类意识在生死关头的超自然现象探究，以及研究三个发展的概述，格外让人振奋。他解除了人们对“死后世界”未知的恐惧，并提供了疗愈丧亲之痛的良方……他让我们看到了生命尽头的那道光。

因为知道充满了爱的光就在那里，我们便可以安心地活在当下：懂得自爱、爱人，愿意无条件地利他、助人。

衷心感谢穆迪博士的守护，他以“大无畏”的慈悲为我们揭示了“濒死体验”的珍贵。

赵翠慧

台湾濒死体验研究中心负责人

英文纪念版序 死亡是个复杂得多的东西

25年前，雷蒙德·穆迪的《死后的世界》改变了全世界人们对于死亡的理解。穆迪医生的研究在整个世界传开来，他告诉现代人们对于死后经验可以有什么期待：隧道、白光，也会有死去很久的亲友在“彼岸”等候我们。想一想，在25年前，这样的意象还不常和死亡经验联系在一起。弗吉尼亚大学的精神医学教授布鲁斯·葛雷森（Bruce Greyson）曾说，穆迪的研究开启了“一整个新的世界”。我们集体的世界观改变之大，让人几乎忘记在1975年该书出版以前的文化限制。

在《死后的世界》出版以前，“濒死体验”一词甚至不存在。医生们称之为“拉撒路综合症”，暗示着那是医学上的病理现象。病人也不会把任何经验叫作“濒死体验”，大概都认为那不是其自身有精神疾病就是药物引起的幻觉，再不然就是脑部缺氧。当穆迪医生花时间倾听心脏病发作而活下来的病人谈他们的濒死体验，我们的社会才顿时集体“醒悟”。人们开始明白，当我们死去的时候，会有灵性的事情发生。根据盖洛普的调查估计，5%的民众曾经有濒死体验，但是他们大多因为害怕被嘲讽而羞于启齿，他们总是会怀疑自己的遭遇是不是真实的。

《死后的世界》之所以风行一时，是因为它指出了西方文明的两个主要问题：其一是丧失了关于死亡和临终的集体社会神话，其二是系统地贬低任何和人类灵性面向有关的东西。穆迪医生的作品让我们想起自己骨子里其实是灵性的存有者，当我们死去的时候，有慈爱

的光来接引我们，就是证明。当大限到来之际，我们的生命不是根据赚了多少钱或社会地位、声望去评断和诠释的，而是根据我们一生中和其他人分享了多少爱。在教会聚会以及传统宗教团体的参与度都是史上新低的时代，《死后的世界》重新点燃了我们对于日常生活中重要灵性的理解兴趣。

《死后的世界》原本由伊丽莎白·库伯勒罗斯写序，她是死亡和临终研究的先驱，因此可以说是与本书相互辉映。尽管数万年来，人类都接受死亡是生命的一个自然部分，但是在20世纪初，我们对于死亡的态度却爆发过一场血腥革命。死亡成了不自然的、肮脏的、用医学手段处理的，而且不能让大众看到的事情。19世纪80年代，大部分人都在家中去世；到了20世纪中叶，大多数人是死在医院里。由于医学的进步，对生命末期的侵入性干预导致临终病人放弃了尊严，也无法决定自己的生命。到1900年后期，就连美国医学协会都说，临终病人承受的羞辱且不必要的医疗干预，使病人在死亡过程中的尊严荡然无存。

1965年，当库伯勒罗斯医生写作她的《论死亡与濒死》（*On Death and Dying*）时，死亡是没什么人想讨论的话题。临终病人深受“爱的谎言”折磨。他们不知道自己病情的真相，因为旁人觉得真相对病人打击太大，会让病人绝望。当然，社会科学家证明了临终病人总是知道自己快要死了。医界和社会只是用爱的谎言蒙住眼睛，对死亡的事实视而不见。

库伯勒罗斯医生敢于和临终病人谈论他们的感受，此举招致她在芝加哥医院的同事们对她产生极大敌视。例如说，有个护士愤愤不平地问她，告诉病人只有几个礼拜可活，她是不是很高兴。库伯勒罗斯医生发现，那些病人早就知道自己只剩几个礼拜的生命，而且承受着社会对于死亡的恐惧所带给他们的孤独和隔离。虽然库伯勒罗斯对于

理解临终者的灵性状态贡献卓著，但是她在第一本书里只讨论到死亡的各个情绪阶段，包括否认与隔离、愤怒、讨价还价、沮丧和接受。即使是如此常识性的言论，我们的社会还是震惊不已。要一个以拯救生命而不是助长死亡为职志的医疗机构承认临终者居然有这样的感受，是可忍孰不可忍？20世纪60年代中期，尽管在美国有性爱和政治革命，却没有人敢讨论生死大事，临终的异象和灵性旅程也是个禁忌话题。

又过了十年，社会氛围才准备好接受《死后的世界》。库伯勒罗斯医生已经预告了一个“骇人听闻”的概念：临终者都能预感自己的死亡，甚至往往接受它。十年后，穆迪医生告诉了我们为什么。他说死亡不只是生命的熄灭，他借着足以改变生命的洞见，证实死亡是一个灵性充满活力的时刻。而这些洞见也改变了我们的社会。《死后的世界》带来巨大冲击的另一个指标，就是在它出版以后，类似的作品如雨后春笋般出现。包括《生命之初》^①、《死亡时的生命》^②、《生死之间》^③，以及我最喜欢的《猫王身后事》^④。《死后的世界》成了一个文化偶像，因为它回应了当时社会的灵性贫困。

讽刺的是，让病人得以苏醒对我们讲述濒死体验的，正是那轻视且羞辱临终病人处境的医疗技术。20世纪70年代初期，医疗技术的进步使得成功救回心跳中止的病人成了稀松平常的事。虽然我们常听到一些关于死后世界的故事，但是在现代以前，很少有临床死亡后复活的案例。有了现代的急救加护医学以及随机应变的医疗团队，跟死

① Helen Wambach, *Life Before Life*, Bantam, 1984。——译注

② Kenneth Ring, *Life at Death*, William Morrow, 1980。——译注

③ Joel Whitten, *Life Between Life*, Grand Central Publishing, 1988。——译注

④ Raymond A. Moody, *Elvis After Life: Unusual Psychic Experience Surrounding the Death of a Superstar*, Peachtree Pub Ltd, 1987。——译注

神抢病人的事也就司空见惯。穆迪医生破天荒地察觉到，这些病人有助于我们对生命最后几分钟的理解。

穆迪医生对第一代及第二代科学家的影响和这本书一样重要。一千年前，根本不需要像《死后的世界》这样的书，当时的人们都很熟悉临终的灵性层面。在1975年，并没有足够的文献证明死者会有关于另一个生命的异象，也无法证明这些异象是真实的，而不只是临终者的心理幻觉。二十五年后，该领域里几乎每一个洞察人类奥秘的研究者和科学家都认为，这些经验是真实的，而且是死亡历程很自然的一部分。

第一代的濒死体验研究者包括康乃迪克大学心理学教授肯尼斯·林恩博士（Dr. Kenneth Ring）、弗吉尼亚大学精神医学教授布鲁斯·葛雷森博士，以及英国皇家精神医学院的神经精神医学家彼得·芬威克（Peter Fenwick）。他们以正规的科学研究技术得出和穆迪医生大同小异的结论。无数的研究者证明了这些经验真实不妄，而不是幻觉或脑部病变的结果。

他们的工作启发了像我一样的第二代科学家。我们在西雅图儿童医院对孩子们的濒死体验进行临床对照研究，再次证明那些经验是死亡历程中真实的部分，而不是药物或脑部缺氧所致。这些孩子们都还太小，不知道要害怕死亡，也不知道濒死体验是什么，他们跟我们说的故事，和《死后的世界》里的成人故事一模一样。

更重要的是，身为国家战争研究员的詹姆士·惠尼利医生（Dr. James Whinnery）开发出一种技术，能够在可控的环境下诱发出濒死体验。他的研究对象是战斗机飞行员，他让他们待在一座巨大的飞行实验离心机里，以进入濒死状态。他的研究目的是要了解战斗机飞行员在高速战斗机里承受的重力反应。他证明了在离心机的压力下，战斗机飞行员也会有濒死体验。来自佐治亚州的精神科医生雷蒙德·穆

迪、空军飞行医生惠尼利，以及我——西雅图的小儿科医生，各自研究濒死体验，并得到相同的结论，那真是人生一大快事。

穆迪医生的书刚出版时，医界的科学家们冷嘲热讽地说濒死体验只不过是幻觉而已。25年后，科学已经站在穆迪医生这一边。我不知道有哪个主流科学研究者没有得出类似的结论。过去七年来的科学文献里，关于濒死体验有三种主要论点，都和穆迪医生最初的研究成果一致。诸如库伯勒罗斯和穆迪这样的先驱，在当时必须面对怀疑和仇视的文化氛围，而今却有数十种研究濒死体验的主流科学期刊问世。在穆迪医生创造的氛围下，有数百名研究生以濒死体验的研究为题拿到学位，美国有半数的医学院也开设了探讨临终灵性层面的课程。

现在，没有人会因为有幸拥有濒死体验而担心自己被嘲笑或是觉得精神有问题。《死后的世界》证明，濒死体验可以给他们正向的蜕变。当他们在临终时看到灵性的光，那些容易导致心脏病的愤怒和A型人格^①似乎都融化掉了。

国际濒死研究协会（International Association for Near-Death Studies, IANDS）是一个致力于提供那些有此经验的人们咨商和支持的机构，他们吸取种种研究经验和使命，建立起有助改变我们社会的组织，对于科学研究的奖掖不遗余力。其在美国以及世界各地有数百个分会。而正是穆迪的《死后的世界》，直接促使了该组织的设立。

25年来，穆迪医生始终像个拓荒者。科学家如果有像《死后的世界》如此非凡的成就和贡献，一般而言就会守着他的桂冠，以其余年修正和阐扬原本的见解。但穆迪并非如此，尽管他实至名归地获聘为内华达大学意识研究中心讲座教授，却仍旧为研究生和大一新生开设关于

^① 指争强好胜、急躁易怒的性格特征。根据弗里德曼（Friedman）和罗森曼（Rosenman）于1959年开始的研究显示，A型人格容易罹患心血管疾病。——译注

濒死体验以及死后生命的科学研究课程。

穆迪医生在出版《死后的世界》以后，继续投入到意识研究的探索中。他始终走在科学研究的前端，而且会一直比我们其他人超前25年。

例如说，1995年，他开发出了一种不用真正接近死亡就能诱发濒死体验的技术。他利用该技术让人们可以和死去的亲友接触。穆迪医生在研究古希腊关于濒死体验的起源时，重新发现了古希腊医生用于祓除仪式的一种冥想密室的方法，亦即所谓的“心灵暗室”（Psychomanteum）。于是他建造了自己的“心灵剧场”，进行了数百次临床试验。如今在美国有十几个“心灵暗室”在从事该实验。同时，俄罗斯的物理学家伊凡·狄米崔夫（Ivan Dmitriev）也发现了“心灵暗室”，由精神科医生奥尔嘉·卡里提第（Olga Kharitidi）用来诱发脱离身体的知觉以及前世经验。

自从重新发现“心灵暗室”以来，穆迪医生继续研究如何将濒死体验的力量用于我们的日常生活。有一次他问我说：“我们为什么要等到死了才能体会到这个美妙的蜕变经验呢？”

他目前在研究不需要“心灵暗室”的专业设备也能以冥想技术诱发出该经验的方法。奇怪的是，在他对灵性经验的理解和诱发的研究里，幽默经常是很重要的元素。

就我个人而言，我有关濒死研究的任何成果，都是受穆迪医生的启发。我第一次遇到穆迪医生，是在华盛顿大学担任脑部研究的研究员，而我原本的兴趣是在放射线以及抗癌药物对脑部的影响。当时我正担任重症看护医生的职务，以值夜班时见证到一个孩子的濒死体验为基础，发表了一篇论文。

我们在西雅图儿童医院的研究团队，将濒死体验的研究视为繁忙的医疗工作以外有趣的副业。我对该领域涉猎不深，早期发表关于濒

死体验的论文也只是在我的履历上累积足够的论文数量而已。我把那些经验当作“有趣的罕见疾病”（fascinomos），也就是说，有趣但不是很重要。

但是我和穆迪医生的相遇改变了这一切。他读过我第一篇关于儿童濒死体验的论文之后，表示很想要见我。整整三天，我们不间断地讨论濒死体验。我清楚记得当时医院打电话叫我回去为一位重伤病患施行急救。穆迪医生陪我赶到医院，在我照护病患的时候，只要一有空，我们就继续讨论，然后回家路上接着聊下去。

他启发我以严谨的态度去思考这些经验，以及它们对于理解人类意识本质的重要性。临终病人昏迷的脑部对于四周环境仍然有意识和知觉，也能和另一个灵性世界互动，这一点对于理解脑部如何作用而言，意义非常深远。他预测说，濒死研究会让我身为一个神经科学家的我声名大噪，而不是当时我所投入的前景被看好的癌症研究。

约瑟夫·坎伯（Joseph Campbell）曾经写道，死亡的意象是神话学的开端。而神话则让我们觉得自己不只是活人社会的一部分，我们也继承了死去人们的遗产，他们在先于我们很久以前就来了，当我们走了以后，他们还会在这里很久。人类的神话为个人的生命赋予意义，也帮助我们解释各种无法被理解为“正常”的事件，例如死亡。

现代社会摒弃了死亡和社会之间存在了几万年的关系。现代葬礼对尸体不理性的防腐处理正好反映了这一点，而这是一百年前才有的习俗。我们失去彼此的关系，也失去了生命的意义，让我们的社会左支右绌。漂泊不定、忧郁症、药物滥用、酗酒、路霸、枪支暴力，都根源于灵性智慧的匮乏。

穆迪医生的《死后的世界》让我们回忆起关于死亡的永恒智慧。我们不只是死去而已，死亡是个复杂得多的东西。若我们有意识地死去，就会对我们的生命了解更多，对于这个世界的认知也会愈加开阔。

借着理解濒死体验，我们回想起部落萨满的智慧、《西藏度亡经》的洞见，以及伟大的世界宗教的起源。穆迪医生的《死后的世界》让我们回想起沉睡在我们心里的灵性。他的书给了我们许多灵性工具，让我们去理解自己的生命。这是一本永垂不朽的书，一本无论是25年以前或25年以后都极为重要的书。

麦尔文·摩斯

华盛顿大学儿科学副教授，著名濒死体验研究者

2000年

英文初版序 一位正直诚实的研究者所写的书

我有幸拜读穆迪博士《死后的世界》出版前的稿件，很高兴这位年轻学者勇于写下他的研究成果，并将这种新的研究公诸大众。

二十年来，我一直陪伴着临终病患，所以愈来愈投入到观察死亡本身的现象中。有关临终的历程，我们已经知道很多。但是关于死亡的那一刻，以及病人在被宣告临床死亡时的经验，我们仍然有许多疑问。

穆迪博士在书中提出的研究将会启发许多人，也证实了我们两千年来学到的东西：的确有死后的生命。尽管他声明那并不是对死亡本身的研究，但基于他的研究成果可以看到，临终病患在被宣告临床死亡以后，仍然能够清楚地意识到周遭的环境。这和我的研究不谋而合。我的研究若采用死而复生者的说法，是“完全出乎我们的意料之外”，这也让某些技术精湛、成就斐然的知名医生跌破眼镜。

这些病患都有过飘出身体外面的体验，伴随着平安及完整无损的美好感受。大部分病患都意识到有个人来帮助他们过渡到另一个存在国度。大多数人也看到死去的亲友前来欢迎他们，或者是看到对他们来讲意义重大的宗教人物——当然那要看他们信仰的是什么宗教。正当我打算将自身的研究成果写下来时，穆迪的书给了我很多启发。

穆迪博士可能会遭受许多批评，这些批评主要来自两个阵营。神职人员或许会义愤填膺，因为竟然有人胆敢探究宗教禁忌的领域：某个基督教派的宗教代表就曾经对这类研究大肆挞伐，有个神父说那是“贩卖廉价的恩典”；其他非宗教人士则只是觉得生死问题是信仰的事，

任何人都不应该质疑它。而另一群穆迪博士可能要对付的人，则是那些认为这类研究“不科学”的科学家和医生。

我想我们的社会正面临一个转型期。我们必须勇于打开新的窗子，并且承认现有的科学工具在许多新的研究领域其实是捉襟见肘的。这本书替心胸开阔的人们打开了新的窗子，给他们希望和勇气去评断新的研究领域。他们会知道，穆迪博士的研究成果是真实不虚的，因为其是一位如此正直诚实的研究者。我自己的探索，以及其他严谨的科学家、学者和神职人员的研究成果，都可以作为加强的证据来支持穆迪博士。我们勇于探究这个新领域，希望能够帮助那些需要知道而不只是相信的人。

我乐意向心胸开阔的人们推荐这本书，也恭喜穆迪博士勇于将他的研究成果付梓。

著名医学学者，濒死体验研究先驱

伊丽莎白·库伯勒罗斯写于伊利诺伊州佛洛斯摩村

目 录

Contents

序一 濒死体验的经典之作·····	黄荣村	1
序二 一窥死亡的些许样貌·····	陈锡琦	3
序三 以融合科学和哲学的观点来阐述死后的世界·····	曾焕堂	5
序四 濒死体验的珍贵启示·····	赵翠慧	9
英文纪念版序 死亡是个复杂得多的东西·····	麦尔文·摩斯	11
英文初版序 一位正直诚实的研究者 所写的书·····	伊丽莎白·库伯勒罗斯	19
导 论·····		1
第一章 死亡的现象·····		3
第二章 死亡经验·····		11
无以名状	14	
听到消息	15	
平和与宁静的感觉	17	
声 响	18	
黑暗的隧道	19	
脱离身体	21	

和别人相遇	35
光的存有者	37
回顾一生	41
边界或界线	47
回 程	50
告诉别人	55
对生活的影响	58
对死亡改观	62
佐 证	65
第三章 以古喻今	73
《圣经》	74
柏拉图	77
《西藏度亡经》(《中有闻教得度密法》)	80
伊曼纽·斯威登堡	81
第四章 答客问	87
第五章 诸家解释	101
超自然的解释	102
自然科学的解释	103
心理学的解释	110
第六章 感 言	117
后 记 二十一世纪的濒死体验	雷蒙德·穆迪 121
致 谢	126
出版后记	127

导 论

这本书既然是由某个人写的，自然会反映写作者的背景、意见和成见。因此，虽然我尽可能地试着客观和直截了当，但在讨论接下来的一些非同寻常的事情时，关于我的某些情况或许会派得上用场。

首先，我自己不曾和死神打过交道，所以我谈的并不是亲身经验。我也不能说自己完全客观，毕竟我的情感已经卷入到这项研究计划中。但是听了那么多人描述本书所要探讨的奇妙经验，我觉得自己倒几乎真的走过一遭。但愿这样的态度，并没有让我的探究方法的合理性和平衡性打折扣。

其次，我对于超自然和神秘宗教现象的相关文献涉猎不深。但我这么说，并不是贬抑那些文献的价值。我也相信，穷究它们将增进我对所研究之事件的理解。事实上，我正准备要深入那些作品，看看我的研究成果是否有助于证实其他人的探究。

第三，我从小的宗教教育也值得一提。我们家属于长老教会，但我父母亲从来不强迫孩子接受他们的信仰和观念。在我的成长过程中，他们总会鼓励我去做自己喜欢的事，给我机会去追求它们。因此，成年后我信仰的“宗教”并不是一套固定的教条，而是对各种灵性的和宗教的学说、教义和问题的关心。

我相信所有伟大的宗教都有许多真相要告诉我们，我也相信对于宗教所探讨的深层而根本的真理，我们没有人可以回答。但就教派而言，我属于卫理公会。

第四，我的学术和专业背景有点多样，有人会说是杂驳。我在弗吉尼亚大学念哲学研究所，1969年获得哲学博士学位。我的主要兴趣在伦理学、逻辑学和语言哲学。在北卡罗莱纳州东部的一所大学任教了三年后，我又决定去念医学院，想要当个精神科医生，并且到医学院去教医疗哲学。以上的兴趣和经验应该都有助于我走上这条研究的路。

我希望这本书能够让人们注意到一个无所不在又讳莫如深的现象，并且以开放的态度去接受它。因为我坚信该现象有着重要意义，不单是对于学术和专业领域（尤其是心理学、精神医学、医学、哲学、神学和圣职），更包括我们日常的生活方式。

先开宗明义地说，我并不是要证明有死后的生命——其理由会在后面说明——我也不认为目前有任何可能的“证明”。因此，我在不改变故事内容的情况下，避免提到当事人的真实姓名，也掩盖了某些可能会辨识出其身份的细节。此外，无论是为了保护当事人的隐私，还是为了得到他们的许可以让我在书里公开他们的故事，这都是必要的做法。

许多人会觉得书里的看法很不可思议，第一个反应会是置若罔闻。对于这些人，我并没有什么好抱怨的。仅仅是几年前，我的反应和他们一模一样，所以我不要任何人因为我的权威而接受或相信书里的内容。事实上，身为一个厌弃权威之谬误的逻辑学家，我还特别希望大家不要这么做。我只希望那些不相信本书所述的人，亲自去探究看看。因为许多接受它们的人们以前也曾心存怀疑，和我一样对这种事大惑不解。

另一方面，当然也会有许多人读罢此书，放下心里的一块大石头，因为他们会发现自己不是唯一有那种经验的人。对于他们，尤其是那些除了和少数亲友分享以外总是三缄其口的人们，我只会说：我希望这本书能够让你们更加抛开疑虑地谈论自己的故事，好让大家更加明白人类灵魂一个最引人入胜的面向。

第一章 死亡的现象

关于死亡的性质，有两个源自古代传统的对立解答，直到现在仍然很流行：有人说，死亡是意识的消灭；也有人坚信，死亡是灵魂或心灵到另一个实在界的历程。

死亡是什么？自有人类以来，我们始终在问自己这个问题。过去几年，我也一直有机会在广大观众面前提出该问题。我所面对的人们来自各处，从心理学、哲学和社会学的课堂，到教会、电视观众、社团乃至医疗协会。基于这些公开场合的经验，我可以说，这个主题总是让人百感交集，无论是有着什么情绪类型或有过什么样的生命历程的人。

尽管死亡是我们共同关心的问题，对大多数人而言，却不知从何谈起。原因至少有两个。

其一是心理和文化因素。死亡是个禁忌话题，或许我们只是下意识地觉得和死亡有任何接触，即使是间接的，都会想到自己终究要死，从而感觉死亡近在咫尺。例如说，大部分的医学系学生，包括我自己，第一次踏进解剖实验室时，即便只是和死亡远距离地相遇，也会觉得非常不安。就我而言，会有如此反应的原因现在看来简而易见。回想起来，问题不完全在于我所看到的那具尸体——当然，它也的确让我很不自在，而在于我在解剖台上看到的是自己死亡的象征。就算只是潜意识，我心里也难免会浮现一个念头：“我也会有那一天的。”

同样的，在心理层面上，人们也将谈论死亡视为间接地接触它。许多人会觉得，谈到死亡无异于在心里召唤它、让死亡现前，并且不

得不面对自己难逃一死的事实。于是，为了免于心理的创伤，我们决定尽可能地避开该话题。

难以启齿去谈论死亡的第二个原因则复杂许多，因为它植根于语言的本质。人类语言里的语词大多指涉我们经由身体感官经验到的东西，而死亡却是大多数人意识经验之外的东西，因为几乎没有人见识过它。

如果我们真的要谈论死亡，就必须撇开社会禁忌，以及因不曾经历过死亡而带来的根深蒂固的语言学困难。最终我们总是选择以委婉的类比去谈论它：将死亡类比成生活经验中比较愉快或是我们比较熟悉的事。

最常见的类比，应该是死亡和沉睡的比较。我们告诉自己，死亡就像是睡着一样。这个语言意象经常出现在日常的思考和语言中，以及不同文化和时代的文学里。

即使在古希腊时代，这种类比也相当普遍。例如在《伊利亚特》（*Iliad*）中，荷马将沉睡称为“死亡的姐妹”。在柏拉图的对话录《辩护篇》（*Apology*）中，苏格拉底被雅典陪审团判处死刑时，说了以下的话：

（如果说，死亡只是无梦的睡眠）那真是美妙的收获了。如果要一个人找一个无梦、沉睡的夜晚，和一生中其他的日日夜夜做个比较，要他仔细想想，一生中有多少个日子比那个夜晚更幸福的，我想……任何人都会发现那样的日子屈指可数。如果死亡真的就像那样，我会觉得那真的是一种收获，因为如果你如此去看，整个时间也不过是一个夜晚而已。^①

^① Plato, *The Last Day of Socrates*, trans. Hugh Tredennick (Baltimore: Penguin Books, 1959), p.75。——原注

而在我们当代语言里，也埋藏着相同的类比。让我们看看“put to sleep”^①一词。如果你带狗去找兽医，要他“put him to sleep”，你的意思应该完全不同于和你的妻子或先生一起去找麻醉科医生时所说的话。

有些人比较喜欢另一种相关的类比。他们说死亡就像是遗忘。当人死去，他会忘记一切悲伤，所有痛苦和烦恼的回忆都会被抹去。

但是无论“沉睡”和“遗忘”的类比再怎么古老和普遍，当我们真正面对死亡时，终究不够恰当。它们只是以不同的方式讲同一件事，而即使是比较愉快的说法，其实都是在说，死亡是意识经验的永远湮灭。若真是如此，那么死亡的确没有任何沉睡或遗忘的好处：沉睡是正面而愉快的经验，因为人们总会醒来。一夜好眠，醒来以后会更愉悦，工作也会更有效率。但如果一觉不醒，那么睡觉就没有什么好处可言了。同样的，所有意识经验的消灭，不只会抹去所有痛苦的回忆，那些快乐的回忆也会被擦掉。如此说来，这两个类比都不足以在我们面对死亡时给我们安慰或希望。

但是有另一个观点，并不认为死亡是意识的消灭。根据这个或许更古老的传统，在肉体功能停止而终至毁坏以后，人类的某个方面仍然存在。这个持存的方面有许多名字，例如魂魄、灵魂、心灵、精神、自我、存有和意识。不管你叫它什么，肉体死亡后，我们都会踏入另一个存在国度，这个观念是人类最神圣庄严的信仰之一。土耳其有一座十万年前尼安德塔人的坟墓。考古学家透过化石痕迹发现，古代人类将死者葬在摆满鲜花的坟墓里，意味着他们或许认为死亡是个该庆祝的时刻，死者正要从此岸渡到彼岸。的确，地球上各地早期坟墓的遗址，都证明古代人们相信在肉体死亡后，人类生命继续存在。

简言之，我们原本关于死亡性质的问题，有两个源自古代传统的

① 该词有两个意思：一是“使其入睡”，二是“使其无痛地死去”。——译注

对立解答，直到现在仍然很流行：有人说，死亡是意识的消灭；也有人坚信，死亡是灵魂或心灵到另一个实在界的历程。在本书里，我并不要驳斥任何一个答案，而只是讲述我个人的研究。

过去几年，我遇到无数经历过我所说的“濒死体验”的人们。我在许多不同的机缘下和他们相遇，虽然起初只是偶然与巧合。1965年，我在弗吉尼亚大学念哲学研究所，遇到一位医学院的临床精神病学教授。我一开始就被他的亲切、友善和幽默所折服。后来我知道了他的许多趣事，更是感到惊讶：他曾经死过一次，前后约十分钟。他向我描述了自己“死去”的精彩故事，后来我还听到他向一小群有兴趣的学生讲这个故事。当时我非常震撼，却无从判断这类经验，所以将它“归档”在自己心里和他的谈话录音带里。

若干年后，我获得哲学博士学位，在北卡罗莱纳州东部的一所大学教书。在一门课里，我要学生读柏拉图的《斐多篇》(*Phaedo*)，那是一篇以灵魂不朽为主题的对话录。我在讲课中强调的是柏拉图的其他学说，并未着眼于死后生命的讨论。有一天，一个学生在课后跑来找我。他问我说，我们会不会讨论到灵魂不朽的主题。他对这个主题很感兴趣，是因为他的祖母在手术当中曾经“死去”，醒来后讲述了一个非常惊人的经验。我要他告诉我她的故事，出乎意料的是，他所说的事件始末和几年前那位精神病学教授的说法几乎如出一辙。

我开始主动去搜寻个案，也在哲学课程里要学生读一读关于人类在肉体死亡以后继续存在的主题。不过我尽量不在课堂上提及前述的两次死亡经验。因为事实上，我仍抱着观望的态度。我在想，如果那种说法是普遍的，那我也许会听到更多的故事。于是，我继续在哲学的讨论里提到死后存在的问题，并且静观其变。结果令我讶异，一堂约莫三十个学生的课里，总会至少有一个学生在课后跑来跟我说起濒死体验。

自从我对这个问题感兴趣以来，最让我惊讶的是：尽管叙事者有着不同的宗教、社会和教育背景，说法却非常类似。1972年我进入医学院时，已经搜集了相当可观的濒死体验的描述，于是我开始对医界朋友说起我非正式的研究。结果一个朋友说服我在医学会发表论文，随之引起了热烈的讨论。同样的，每次讨论结束后，都会有人跑来跟我谈他自己的经验。

我在这方面的研究渐渐广为人知，有些医生甚至会告诉我哪些人死而复生，又有哪些人提到了不寻常的经验。报纸上的一些文章提及我的研究之后，也有人写信告诉我他们的经验。

迄今为止，我了解了大约150个关于该现象的个案，大致可以分为三类：

一、被医生宣告临床死亡而后复活者的经验；

二、在意外事件、重伤或疾病中差一点死去者的经验；

三、有些人在临终时将他们的经验告诉其他人，而我辗转得知他们的死亡经验。

面对150个案例的庞大材料，我显然必须加以选择。例如，虽然某些第三类的说法和前两类相似，而且可以补其不足之处，但是我经常基于两个理由而不将其归入进来。其一是我必须控制研究的案例数量，其二是我尽量采用第一手的说法。于是我访谈了将近五十个人，以便报道他们的经验。其中，第一类个案（在临床上显然死亡的）显然比第二类（和死神擦肩而过）更戏剧化。的确，每当我在演讲时提到该现象，“死亡”的桥段总是人们最感兴趣的，而媒体的报道则有时候会让人以为他们是我研究的唯一类型。

但是，在挑选本书的案例时，我不想只提及“死亡”事件真正发

生的情况。因为我们接下来会看到，第二类个案和第一类个案并不相悖，反而是第一类个案的延续。再者，尽管每个濒死体验都非常类似，但是发生的环境以及叙事者却大不相同。因此，我会试着举一些能够反映这些多样性的例子。明白了这些先决条件，我们现在可以去看看，就我所知的，在死亡经验中可能会发生什么事。

第二章 死亡经验

受访者总是将那些回忆形容成一幕幕的视觉影像，难以置信地鲜明和真实。在某些个案里，他们说那些影像色彩鲜艳，有三维空间感，甚至有些还会运动。而即使它们飞快地闪过，他们也都能够真实地感知和辨识每个影像。

尽管濒临死亡时的环境以及当事人的类型千变万化，但是关于那些经验本身的说法却有着显著的相似处，在我搜集的大量故事里，至少可以列出十五个一再出现的元素。基于这些相似性，且让我建构出一个简短的、理论上“理想的”或“完整的”经验，依其典型的出现顺序，体现出所有共同元素。

一个人大限将至，身体痛苦到了极点，并听到医生宣告他的死亡。他开始听到很不舒服的声音——刺耳的铃声或嗡嗡声，同时觉得自己飞快地穿过一条很长的黑暗隧道。接着他脱离自己的身体，但是仍处于身体四周的环境，在远处看着自己的身体，仿佛他是个观众。他从这个不寻常的、有利的角度观看着医生试图救活他，心情一团混乱。

不一会儿，他回过神来，开始习惯于他的怪诞处境。他注意到自己仍然有个“身体”，但是性质和力量都不同以往。接着，一些事情发生了：他遇到某些人来帮助他，隐约看到已故的亲戚和朋友的灵魂，以及一种他前所未见的慈爱而温暖的灵体——一种光的存有者——出现在他眼前。这个存有者问他一个问题——但不是凭借话语——要他评断自己的一生，并帮他重现一连串的

影像来回顾其一生中的大事。不知不觉地，他来到一个边境，那显然是代表着此世和来世之间的一条界线。然后，他突然觉得自己必须回到人间，觉得自己死期未到。但是他也心生抗拒，因为其对于死后的世界兴味盎然，不想就此回到人间。欢喜、爱和平安的感觉让他不能自己。但是无论他的态度如何，他还是和他的身体重新合而为一，活了过来。

后来他试着告诉别人这样的经验，却不知从何说起。首先，他找不到合适的人类语言去形容那些超自然的场景。其次，他发现别人也会嘲笑他。于是，他干脆绝口不提。然而，那些经验却对他的生活产生了重要影响，尤其是他对死亡以及死亡与生命之关系的想法。

请记住，以上说的并不是某个人的经验，而是一个“模型”，是由众多故事中的共同元素组成的。我写下这些，只是要让你们大概知道一个临终者可能会经历些什么事情。由于这是我构想出来的、非真实的故事，所以我会在本章以许多实例来详尽地讨论每个共同元素。

但是在开始以前，我要先说明若干事实，好让关于死亡经验的讨论不至于脱轨。

一、尽管各种故事都有其显著的相似性，但是不会有两个完全相同的故事（虽然有些故事非常相像）。

二、我不曾听到有谁完整地提到这个组合经验中的所有元素，但许多人都提到了其中的一大部分（十五个元素里总会提到八个左右，有些人甚至提到十二个）。

三、在组合经验里，没有任何元素是每个人都提到，或者是出现在每个故事里的。不过，其中若干元素出现的频率非常高。

四、上述虚拟模型里的任何元素，都不会只出现在一个故事里。

每个元素总是在许多不同的故事里反复出现。

五、临终者经历前述各阶段的顺序，可能和我的“理论模型”有所出入。例如说，许多人表示在他们离开身体的同时或之前，看到了“光的存有者”，而不是如“模型”所说，是在离开身体以后。然而，该模型的阶段顺序仍然是相当典型的顺序，与此差别很大的情况并不常见。

六、一个临终者的真实经验与假设的完整经验之相符程度，可能取决于他是否真的经历过临床定义下的死亡，以及经历时间的长度。一般而言，一个“死去”的人的经验会比濒临死亡的人更鲜活完整，而“死去”时间较长的人的经验，则比“死去”时间较短者更为深入。

七、我遇到一些被宣告死亡后又复活的人，他们并没有提及上述的任何元素。他们表示完全不记得“死亡”的事。而有趣的是，我曾经访谈一些在不同情况下被医生宣告死亡的人，他们虽然什么也没有经历过，却对于别人的经验感同身受。

八、我必须强调，我写下来的报道、解释或故事，都是别人通过访谈口述给我的。因此，当我说的虚拟的、“完整的”经验中的某个元素没有出现在某个故事里时，并不必然意味着该元素不曾出现在那个人的经验里。我只是说他没有告诉我有该元素的出现，或者是在他描述该经验时没有提到它。那么，在这样的结构下，我们一起来看看死亡经验里的若干共同阶段和事件。

无以名状

我们对于语言的一般理解，是基于几乎每个人都有的普遍经验的广泛共性的存在，而这个事实让我们以下的讨论更加复杂和困难。临

终者所经历的事件超越了我们经验的共同性，因此有人可能会觉得他们面对的事情难以言喻。事实也正是如此。他们异口同声地说，自己的经验实在无以名状，亦即“言语道断”^①。

很多人会说“我就是不知道怎么说”，或是“我不知道怎么去形容”。有个女生直截了当地对我说：

我实在很难跟你说，因为我所知道的字眼都是三维的。当我经历那件事时，我一直在想：“唉，我以前上几何课的时候，他们总是告诉我说世界只有三维，我也接受了。但是他们错了。其实有更多的空间向度。”虽然我们生活的世界当然还是三维，但下一个世界肯定不是。这就是我会难于启齿的原因，因为我必须用三维的字眼向你诉说。我已经尽量接近它，却还是不够贴切。我实在没办法让你一窥全貌。

听到消息

许多人实际上听到过医生或其他目击者宣告他们的死亡。有个妇人如是对我说：

我在医院里，他们不知道我哪里出了问题。詹姆士医生让我到楼下的放射科去做肝脏扫描，好查出问题所在。他们先在我的胳膊上试打药物，因为我对很多药物都过敏。由于没有出现过敏反应，他们便继续用药。但是这一次，我昏了过去。我听到放射

^① 原为佛家用语，指意义深奥微妙，无法用言辞表达。——编者注

科医生跑去打电话，清楚地听到他拨电话的声音。我听到他说：“詹姆士医生，我把你的病人马丁太太弄死了。”但是我知道我没死。我想要动一动让他明白，却动弹不得。他们试着对我做心肺复苏术，我听到他们说给我打了几毫升的什么东西，但是我却感觉不到针头。他们碰我的时候，我也完全没有感觉。

在另一个个案里，一位心脏一直有问题的妇人心脏病发作，差一点没命。她说：

一阵刺骨的胸痛突然袭来，就像铁箍紧紧束着我胸口一样。我丈夫和朋友听到我倒地的声音，赶紧跑来救我。我置身于深邃的黑暗中，听到丈夫宛如来自远方的声音说：“这一次真的时候到了！”我心里也想着：“是啊，时候到了。”

有个在车祸中被认为死亡的年轻人说：

我听到一个女人在那里说：“他死了吗？”另一个人说：“唉，是啊，他死了。”

诸如此类的说法，相当符合医生和其他在场者的回忆。例如有个医生跟我说：

我正准备替一个女病人动手术，但她在术前心脏麻痹了。我站在那里，看到她瞳孔扩大。我们试着救活她，但是所有方法都失败了，于是我想她应该走了。我跟一起手术的其他医生说：“我们再试一次，不成就放弃。”这次我们让她恢复心跳，她活了过来。

后来我问她记不记得她的“死亡”经验。她说不是很记得，不过她听到我说：“我们再试一次，不成就放弃。”

平和与宁静的感觉

许多人会形容他们在濒死体验最初阶段所体会到的至乐的感受。有个男子脑部受到重创，已经探测不到生命迹象。他说：

受伤那一刻，我感觉到一阵疼痛，但是接着所有痛苦都消失了。那天寒风刺骨，但我在黑暗里只觉得温暖，从来没有过那么自在……我记得心里浮现一个念头：“我一定是死了。”

一个心脏病发作被救活的妇人说：

我体验到了最美好的感觉。我只觉得平和、自在、轻松，到处一片宁静。所有烦恼都不见了，我心里想：“真是宁静平和啊，我再也不会痛了。”

另一个男子回忆说：我觉得孤寂安然……那是很美妙的感觉，我心里是如此的平静。

一个在越南受伤“死亡”的男子说，当他中弹时，他觉得：

完全解脱了。没有痛苦，也从来没有这么地轻松自在。我非常放松，觉得一切都很好。

声 响

在许多个案里，当事人都提到在死亡或濒死体验中，听到了各式各样不寻常的声音。有时候，那些声响让人很不舒服。一个在腹腔手术中“死亡”了二十分钟的男子形容说：

我的脑袋里传来一阵很难听的嗡嗡声……我永远不会忘记那个声音。

有个妇人说：

我在丧失意识时听到很大的铃声，也可以说是一种嗡嗡声。我觉得天旋地转，一团混乱。

也有人将这种恼人的感觉形容成巨大的喀嚓声、隆隆声、爆炸声，以及“像风一样的呼啸声”。

在其他个案里，这些声响则像是比较愉悦的音乐。

例如有个男子一到医院就被宣告死亡，他苏醒以后回忆说：

我听到像是来自远方的铃铛声，宛如在风中荡漾。听起来像日本的风铃……那是我当时听到的唯一声音。

一位因为血栓造成内出血而差一点丧命的年轻女子说：

我在休克时，听到某种音乐声，一种庄严而美妙的音乐。

黑暗的隧道

经常和声音同时出现的，是一种被快速拉扯着穿越某种黑暗空间的感觉。叙事者用许多不同的词语去形容那个空间。我听他们说过那是一个洞穴、一口水井、一条排水沟、一个四面有围墙的地方、隧道、虚空、裂隙、下水道、山谷以及烟囱。尽管说法各异，但他们显然都在表达同样的东西。我们来看看几个以隧道来形容的说法：

当时我只是个九岁的小男孩。那已经是二十七年前的事了，一切仍然历历在目，难以忘怀。有一天下午，我病得很严重，大人们赶紧送我到最近的医院去。我一到医院，医生立刻决定要对我进行麻醉，但我不知道是为了什么，因为那时候我太小了。

当时用的麻醉剂是乙醚，他们用一块布捂住我的鼻子。后来他们跟我说，我的心脏一下子就停止了跳动。那时候我不知道自己怎么了，但对我来说总归是个经验。呃，我首先经验到的——现在我要开始形容它了——是一种有节奏的铃声。接着我朝它走去，穿过一个长长的黑暗地带。你一定会觉得很诡异，那看起来像是下水道什么的。我说不上来那是什么，我只是一直跟着那个铃声，打着拍子走过去。

另一个受访者说：

我对一种局部麻醉药有强烈的过敏反应，会造成呼吸中止。当时第一件发生的事，就是我飞快地穿越一个阴暗漆黑的空间，非常快。我想你可以把它比拟为一条隧道。我就像在游乐园坐过山车一样，以极快的速度穿过隧道。

一名男子在病危期间，瞳孔扩大，身体逐渐冰冷，濒临死亡。他说：

我在一个漆黑阴暗的空间里。这实在很难解释，我觉得自己在真空中飘浮，穿过黑暗。不过我的意识很清楚。我好像待在缺乏空气的烟囱里。那感觉像是幽域（limbo），一个要到某个地方的中途站。

一个经历严重烧伤和跌落伤害而“死去”几次的男子说：

大约一个礼拜的时间，我都处于休克状态。当时我突然逃到一个黑暗的虚空里。似乎待了很久，只是在空间里飘浮翻滚……我完全沉浸在这个虚空里，心里没有别的念头。

有一个男子小时候很怕黑，他在一次脚踏车意外中，因为内出血而心脏麻痹：

我感觉自己穿越一座非常黑暗的深谷。伸手不见五指，但那是你能想象到的最美妙和无忧无虑的经验。

在另一个个案里，一名罹患腹膜炎的妇人说：

我的医生已经叫我哥哥和姐姐来见我最后一面了。护士给我打了一针，以让我不会死得那么痛苦。周遭的事物离我愈来愈远。它们退去以后，我先是走进一条狭窄而且非常黑暗的走廊。我在里头似乎适应得很好。我开始往下滑，往下，再往下。

有名妇女在一次车祸中差点丧命，她以电视节目做比喻：

有一种完全宁静而平和的感觉，一点也不让人害怕。我当时置身在一条同心圆的隧道里。不久以后，我看到一个叫作《时光隧道》的电视节目，人们穿过这条螺旋状的隧道回到过去。那是我所能想到最接近的比喻了。

一个在鬼门关前绕了一圈的男子以他的宗教背景作比喻。他说：

突然间，我就在一座非常黑暗的深谷里。仿佛有一条通道，几乎像条大马路一样，直穿山谷，我沿着路往前走……后来我的病好了，心里浮现一个念头：“现在我总算知道《圣经》所说‘死荫的幽谷’是什么意思了，因为我到过那里。”

脱离身体

我们大部分时间都把自我等同于我们的身体，这似乎是不言而喻的事。我们当然也承认有“心灵”，但是对大多数人而言，相较于身体，我们的心灵显得更加倏忽生灭。因为心灵可能只是脑部的电化学反应，所以属于身体的一部分。许多人难以想象，如果心灵不在身体里，又会在什么地方。

我所访谈的对象在经历死亡经验以前，与一般人的态度并没什么两样，这就是为什么穿越黑暗隧道经常让临终者惊讶不已的原因。当时他可能从身体外面的某个地方观看自己的身体，宛如一个“观众”或是“房间里的第三者”，或者是在观看“舞台上”或“电影里”的

角色和剧情。我们来看看他们是怎么形容脱离身体的诡异场景的。

我十七岁时，和哥哥一起在游乐场工作。一天下午，我们决定去游泳，有许多年轻朋友跟我们一起去。有个人说：“我们游到湖的对岸去吧。”我曾经游过好几回，但是那天不知怎的，我在湖心被水淹过头顶了……我在水里时浮时沉，突然间，我觉得自己脱离开躯体，离开所有人，独自到了一个空间。我很安稳地待在一个地方，看着我的身体在一米外的水里漂流。我看到我的身体侧俯在水里。虽然我脱离了身体，但仍然觉得自己有身体的形状。当时有一种说不上来的轻飘飘的感觉，我觉得自己像是一根羽毛。

一个妇人回忆说：

约莫一年前，我因为心脏病被送进医院。隔天早晨，我躺在病床上，感觉胸口一阵剧痛，我按了床边的按钮呼叫护士，她们便进来开始为我急救。我躺在床上非常不舒服，于是翻了个身，却立刻停止了呼吸，心跳也没了。接着我听到护士大叫：“粉红代码！粉红代码！”她们大喊时，我感到自己离开了原先的身体，飘落在床垫和床架之间。我好像穿过了床架，飘到地板上。接着我缓缓升起。往上飘的时候，我看到更多护士冲进病房，应该有十来个。我的医生刚好去巡房，她们打电话叫他，没多久他也赶到病房来。我心想：“他在这里能做什么呢。”我往上飘过灯座，清楚地看到它的侧面，然后停下来，飘浮在天花板往下看。我觉得自己像一张被吹到天花板的纸片。

我从上面看到他们在替我做心肺复苏术！我的身体直挺挺地躺在病床上，他们则围绕在它的四周。我听到一个护士说：“天

啊！她走了！”另一个护士则凑过来替我做人工呼吸。她给我急救时，我看到了她的后脑勺。我永远忘不了她头发的样子，是一种短短的发型。我看到他们推来机器，对我的胸口进行电击，我看到我的身体从床上弹了起来，听到身体里面每一根骨头劈啪响。那是最恐怖的事！

我看到他们在下面槌打我的胸口，揉捏我的手臂和脚，我心想：“他们到底在忙什么？我很好啊。”

一个年轻的受访者说：

大约两年前，我刚满十九岁。我开车载一个朋友回家，经过市中心的一个十字路口，停下来观看两边，但是没有注意到一个东西疾驰而来。我加速穿过十字路口，耳边传来我朋友的尖叫声。接着我看到一道炫目的光线——是一辆迎面驶来的车子的头灯。我听到可怕的声音，车子侧面被重重地撞上了。在那个瞬间，我似乎迅雷不及掩耳地穿过一个黑暗的封闭空间。接着我飘浮在街道上空，距离车子大约一两米。撞击声渐渐远去，我看到人们跑了过来，围在车子四周。我看到我朋友爬出车子，显然受到了惊吓。我看到我的身体躺在汽车残骸里，人们正想办法把它拖出来。我的双腿扭曲变形，血流满地。

或许有人会想，人们遇此险境，难免会有些奇特的念头和感觉。许多人都无法想象脱离身体是怎么回事，即使他们亲身经历了，在概念上仍然一团乱，要过很长一段时间才会联想到死亡。他们会纳闷自己到底怎么了，为什么会突然像观众一样从远处看着自己。

人们对于这个奇怪状态的情绪反应各有不同。大多数人说他们一开

始都急着要回到自己的身体，但是不知道该怎么办；有些人则回想说他们非常害怕。但是也有人对他们的困境持较正面的反应，如以下叙述：

我病得很重，医生安排我住院。那一天早晨，周遭起了浓雾，而我离开了自己的身体。当我觉得脱离躯壳时，有一种飘浮的感觉。我回头，看到自己躺在下面的病床上，心里并不惊慌害怕，反而觉得平静安详。我一点也不沮丧或恐惧。那是一种静谧的感觉，我不必担心害怕。我知道自己可能要死了，如果我回不去自己的身体，就会死去。

不同的人对于他们所抛下身体的态度也大相径庭。流露出对自己身体的忧虑，是很正常的事。有一个年轻女孩，她在经历死亡经验时还是个护理系学生，所以不难理解她的害怕。

我知道那有点可笑，但是在护理学校时，他们灌输给我们说，应该将身体捐给科学研究。但是，当我看到他们想办法让我呼吸时，我不断在想：“我才不要他们解剖我的身体。”

我听过其他两个人说，他们在脱离身体时也有相同的忧虑。而有趣的是，他们都是从事医疗工作的人，一个是医生，一个是护士。

在另一个个案里，这个担忧则变成后悔。有个人因坠落而身受重伤，导致心脏麻痹，他回想说：

有那么一阵子，我知道自己躺在病床上，但是没办法真正看到床和照顾我的医生。不知怎的，我看到我的身体躺在病床上，看到它血肉模糊的样子，我整个心都揪在一起。

有些人告诉我，他们在这个相当震撼的过程中，对自己的身体感到很陌生：

哇，我都不知道我看起来是那樣的！我只习惯看着照片或镜子里的自己，都是平面的。但是突然间，我——或者说是我的身体——就在那里，而我看得到它。我真的看得到，一目了然，从大约一两米外的地方。我花了好一会儿才认出来那就是我。

也有人以夸张而幽默的方式去形容那种陌生的感觉。有一位医生说，当他被临床判定为“死亡”时，他在床边看着自己的身体呈现死后尸体才会有的灰白色。他着急而困惑地想：这下子该怎么办？他觉得很不自在，虽然有些迟疑，但决定先离开。他年轻时听祖父讲过鬼故事，而奇怪的是：“我不喜欢和那些看起来像尸体的东西为伍，即使那尸体就是我！”

也有人正好相反，说他们对自己的尸体没什么感觉。有个妇人心脏病发作，感觉自己就快要死了。她觉得自己被拉出身体，飞快地穿越黑暗。她说：

我根本没有回头看我的身体。哎呀，我知道它在那里，好啦，我往下看就看得到的。但是我不想看，一点也不想，因为我知道我一生已经尽力了，现在我要专心在另一个世界。我觉得回头看我的身体无异于回首从前，但我决定不这么做。

同样的，有个女孩子在车祸当中受重伤，因而有了脱离身体的经验。她说：

我看到我的身体和其他人都卡在车子里动弹不得，但是我一点感觉也没有。他们就像是完全不同的人类，或者说是物体……我知道那是我的身体，但我对它没有任何感觉。

尽管脱离躯体的状态令人毛骨悚然，但它是在刹那间突然袭向临终者的，所以临终者总要花上好一会儿才会明白那是怎么回事。他或许会脱离身体一阵子，急着要搞清楚自己怎么了。种种念头纷至沓来，到最后，他才明白自己正要死去，甚或已经死了。

当他明白时，情绪或许会波动得很厉害，也可能会生起一些让人拍案叫绝的念头。有个妇人记得当时自己心想：“啊，我死了！真好！”

一个男子说，当时有个想法涌上他的心头：“这应该这就是他们所谓的‘死亡’吧。”但即使他们明白了，难免也会惘然若失，甚至拒绝自己的状态。例如，有个男子想到《圣经》上说“我们一生的年日是七十岁”^①，心里便愤愤不平，因为他“才活了二十岁”。

一个年轻女孩对于那种感觉的说法，让我为之动容：

我想我死了。我并不难过，但是不知道该怎么办。我的思绪和意识与生前没两样，但我就是理不出头绪来。我一直在想：“我要去哪里？我要去哪里？天啊，我死了！真是不敢相信！”因为你绝对不会真的相信你要死了。那总是别人的事，尽管你知道你内心深处从来没有真的相信它……于是我决定稍安毋躁，等到那些念头都沉淀了，再看看该往哪里去。

在我研究的若干个案里，灵魂、心灵和意识脱离其身体的临终者

① 《诗篇》90:10。——译注

说，他们不觉得自己是任何形式的“身体”，而仿佛是“纯粹”意识。有个男子说，他在那种经验里，觉得好像“能够看到我周遭的一切，包括躺在病床上的身体，而我却不占据任何空间”，也就是说，宛如一个意识的点。另外也有人说，当他们脱离躯壳以后，不记得自己是任何形式的“身体”，因为他们完全沉浸在周遭的事件里。

然而，在我的研究主题里，也有许多人说当他们离开肉体以后，发现自己在另一个身体里。于是我们马上就掉进一个相当棘手的领域。这个“新身体”是死亡经验的两三个层面之一，而人类语言的言不及义成了最大的障碍。几乎每个跟我谈起这个“身体”的人，到头来都会很沮丧地说“我无法形容它”，或者诸如此类的话。

不过，他们关于这个身体的说法倒是相当接近。虽然不同人会使用不同的词语，引用不同的类别，但各式各样的说法显然都在诉说同一件事。而关于新身体的属性和个性的各种叙述也相当一致。于是，我以在若干个案里曾经提到的“灵体”（spiritual body）一词总结它的属性。

临终者可能会首先意识到他们的灵体的种种限制。他们在脱离躯壳时发现，尽管他们急于告诉别人自己的困境，但显然没有人听到。有个妇人因为呼吸衰竭而被送到医院急诊室，接受心肺复苏术急救，她的故事片段或许可以清楚地说明这种情境：

我看到他们在给我急救。这种感觉很奇怪。我不是在很高的地方，好像是站在一个基座上，没有比他们高多少，刚好可以俯视他们。我试着跟他们说话，但是没有人听得到，也没有人要听我说话。

不只是听不到，在灵体里的人发现周遭的人也看不到他。医疗人

员或陪同的家属可能会将视线投向他所在的地方——那个在灵体里的他，但却没有人看到他。他的灵体不是固态的，四周的物体似乎可以轻易地穿过它，而他也抓不到他想接触的任何物体或人。

医生和护士猛槌我的胸口，试图让我恢复心跳，把我救回来。我不停跟他们说：“别管我了。我只想一个人静静。别再槌打我了。”但他们听不到。于是我试着推开他们的手，不让他们继续敲打我的身体，但是没有用。我什么也摸不着。那就像……我不知道怎么回事，就是无法推开他们的手。我打了他们一下，但是他们的手仍然不为所动。我不知道我的手是穿过他们、绕过他们，还是怎么的。当我试着推开他们的手时，感觉不到任何阻力。

或是有人说：

人们从四面八方涌到失事现场。我看得到他们，我就在狭窄的人行道中间。不知怎的，他们走过来的时候，似乎没有看到我。他们只是看着前方。当他们靠近我时，我想要转身让路给他们，但他们却直接穿过了我。

还有，他们都说灵体是没有重量的。如前所述，大多数人是发觉自己飘浮在天花板或空中时，才注意到这一点。许多人以“飘浮的感觉”、“无重量的感觉”、“漂流的感觉”来形容他们的新身体。

通常来讲，我们在身体里的时候，会有很多种知觉随时告诉我们自己的身体及其各部位会在哪里，以及是不是在运动。对此而言，视觉和平衡感当然很重要，但还有其他相关的感官。运动感觉是关于我们的肌腱、关节和肌肉的动作或张力的。我们通常不会意识到来自运

动感官的感觉，是因为对它持续地使用令我们对它的感觉变得迟钝。但是我想，如果我们突然失去它，则应该立刻会察觉到它的消失。事实上，有许多人告诉我，他们在灵体里的时候，意识到自己失去了体重、运动感和位置感。

灵体的这些特征，一开始似乎是某种限制，但同样也可以被视为限制的消失。试想：相较于周遭其他人，在灵体里的人其实处于一个有利的位置。他可以看到且听到别人，但是别人看不到也听不到他（对此许多间谍应该会羡慕不已）。当他碰触门把时，门把会穿过他的手，但这其实并没有什么关系，因为他发现自己可以直接穿过门。一旦掌握到诀窍，行动就会变得特别容易。物体不再是障碍，他可以非常快速地从某处移动到另一处，几乎就在瞬间完成。

再者，虽然囿于肉体中的人们无法感知到它，但所有有过死亡经验的人都一致认为，虽然无法描述，可灵体仍然是某种东西。他们都说，灵体有某种形式或者轮廓（有时候是球体的或形状不固定的云，有时候则基本上和身体没什么两样），甚至也有身体的各个部位（类似手臂、双脚和头的形象或外观）。虽然人们常常说它是圆形的，也有许多人说它有头有脚，甚至有刚才提到的各个“部位”。

我听过他们以许多不同的字眼来形容这个新身体，但是我们可以看出，他们其实都是在讲同一件事。案主们所用的字眼包括一团雾、云、烟雾一般、蒸气、透明的、一抹云彩、虚无缥缈、一种能量形态，以及其他类似的词语。

最后，几乎所有人都提到离开身体的状态是没有时间性的。许多人说，尽管他们必须用时态来形容自己在灵体里的那一段时间（因为人类语言是有时态的），但是不同于他们在身体里那样，时间其实并不是灵体经验的元素。以下摘述于五段受访者的谈话，他们现身说法，来谈论在灵体里时种种难以想象的情况。

一、我的车子在转弯时失控冲出了马路，飞到空中。我记得我当时看到了蓝天，接着车子坠落到水沟里。车子冲出马路时，我对自己说：“我出车祸了。”一瞬间，我有点失去了时间感，也丧失了身体的实在感——我脱离了我的身体。我的存有、自我或是灵魂，不管它叫什么名字，我感觉到它从头部离开了我。那一点都不痛，只是有点像起飞的样子，它就在我的上方……

（我的存有）感觉上有个密度，但不是物体的密度，有点像是——我不知道，我想象是波浪或什么的：不完全是物体，你可以说它几乎是饱和状态，但是里面又好像有什么东西……它很小，有点圆，没有确定的轮廓，你可以将它比拟成云……它似乎在它自己的箱子里……

当它离开我的身体时，似乎是比较大的一端先脱离，最后才是比较小的一端……感觉非常轻松。我的身体一点也不紧绷，我的身体没有重量……

整个经验最震撼的地方，就是我的存有悬浮在我的头部上方。它好像在决定去留，而时间仿佛静止下来。整起车祸事件飞快地流动，但是那一刻——大概是在事件的中间时刻——我的存有悬浮在我的上方，车子飞越护栏，似乎很久以后才掉到沟里。而在那段时间里，我和车子、车祸或自己的躯体没什么牵扯，只跟我的心灵在一起……

我的存有并没有物理性质，但是我必须以物理的词语去形容它。我可以用许多方式和字眼来描述它，但是都不够贴切。那真是难以形容的东西。

终于，车子坠落地面，翻了过去，但我只是扭伤了脖子，脚上有些瘀伤。

二、（当我脱离身体时）真的就像是走出身体进到另一个东

西里。我不认为自己什么都不是。我在另一个身体里……但不是一般的人体。它有点不同，不完全像是人体，也不是一大团物质。它有形状，但是没有颜色。但是我知道我有所谓的双手。

我无法形容它，只觉得身边的一切都太奇妙了，我看到自己的身体以及其他一切，不过我没有想到我在什么样的身体里。一切都发生得太快了。时间算不上什么，但是它又在那里。离开身体以后，事物似乎都变快了。

三、我记得我被推进手术室，接下来的几个小时成了生死关头。那段时间，我不断进出我的身体，而且可以从正上方看到它。但是当时我还在另一个身体里——那不是躯体，最多只能算是一种能量形态。如果一定要形容它，我会说它是透明的，一种和物质存有者相反的灵性存有者。但是它也确实有各个部位。

四、当我的心脏停止跳动……我觉得自己像一颗圆球，甚至是一颗猎枪子弹，我真的不知道该怎么形容才好。

五、我脱离身体，从十米外的地方看着它，但是我还在思考，就像在躯体里一样。而我思考所在的地方，大概和我平常的身高差不多高。我不是在一具躯壳里。我可以感觉到某种东西，像是一个胶囊，或是什么清澈明净的东西。我无法看得太清楚，它似乎有点透明，但其实不是。我就像是在那里头——一种能量，有点像是小能量球。我没有任何身体的感觉，不觉得有温度之类的东西。

在他们的叙述里，也有人大概提到原有躯体与新身体之间轮廓的相似性。有个妇人跟我说，当她走出身体时，“仍然感觉到一个完整的身体形式，有双手双脚，以及每个身体部位，即使我没有重量”。

一名妇人从天花板往下看，看到医护人员对她的身体做心肺复苏术，她说：“我仍然在一具身体里。我伸展身体往下看，动一动我的脚，注意到其中一只比另一只温暖一些。”

有人回忆说，他的思考和动作一样，在灵体状态里没有任何阻碍。有人跟我说，一旦他们习惯了新的状况，思考就比在原来的身体里灵活敏捷得多。例如有个人跟我说，当他“死去”时：

现在听起来不可能的事，当时都出现了。你的心智非常清晰，感觉很棒。我的心灵一下子就沉淀下来，涤除了一切杂念。一阵子以后，我所经历的一切事物都廓然明了。

在新身体里的知觉和在原有身体里的知觉有同有异。在某些方面，灵体形式的限制多了一些，例如前面说的，运动感觉不见了。在一两个例子里，有些人说他们感觉不到温度，尽管在大多数个案里都有提到很惬意的“温暖”感觉。但在所有个案里，没有任何脱离身体的人提到过嗅觉或味觉。

另一方面，在灵体里，与肉体的视觉和听觉对应的感觉则完整无缺，而且似乎比肉体的感觉更加灵敏完美。有个男子说，当他“死去”的时候，他的视力难以置信地更加清楚，用他的话来说：“我不明白我为什么可以看到那么远的东西。”一个女子回忆其经验时说：“这个灵体的感觉似乎没有限制，好像我可以看到任何地方。”

一名在车祸时脱离身体的女子，于访谈中非常生动地描述该现象：

当时发生了一大堆事情，人们围着救护车。每当我看着某个人、好奇他在想什么的时候，就像经由变焦镜头看他们一样，而我也看到自己躺在那里。但是部分的我（我叫它心灵）仍然在

原处，在距离我的身体几米外的地方。当我想要从远处看某个人，我的某个部分会像追踪器一样跑到那个人跟前。在那个时候，不管世界任何一个角落发生了什么事，我似乎都可以去到那里。

灵体状态的“听觉”显然只是个类比的说法，大多数人说他们没有真正地听到说话声或其他声音。相反的，他们似乎只是感受到周遭人们的念头，而这种心念的直接传递在死亡经验接下来的阶段里扮演着重要的角色。

有个女士说：

我看得到的四周的人们，也明白他们在说什么。我没有真正听到他们在说话，就像我现在听你说话一样。我只是知道他们在想什么，不过是在我心里，而不是经由他们说出来的话语。他们一开口，我就知道他们要说什么了。

· 从一个非常独特而有趣的访谈看来，即使身体严重受损，对灵体也不会有什么不利的影响。在下面这个个案中，一名男子因为车祸而失去一整只脚，甚至被医生宣告死亡。但他知道事情的经过，因为他从远处清楚地看见自己受伤的身体，而医生正在替他急救。然而，当他脱离身体时，

我可以感觉到我的身体，整个身体。我也感觉到所有部分，感觉到整个我都在那里，虽然实际上不是。

在脱离身体的阶段，一个人会和其他人隔绝开来。他看得到其他人，完全明白他们的念头，但是他们看不见也听不到他。他和其他人

的沟通都不得其门而入，尤其是触觉，因为他的灵体不是固态的。难怪处于该状态一段时间以后，人们总会觉得孤单寂寞。有个男子说，他看得到周遭的一切，医生、护士以及其他工作人员都在忙他们的事。但是他没办法和他们说：“我孤单极了。”

许多人都跟我提到当时袭向他们的强烈的孤独感。

我所经历的一切实在太美好了，但是我无法形容它。我希望别人也和我一起看看那些情景，因为我无法描述我所看到的東西。我觉得很孤单，因为我想要别人和我一起体验它。但是我知道那里不会有别人。那时候，我觉得置身在一个私人世界里。真的很落寞。

另一个人则说：

我无法触摸任何东西，没办法和四周的人交谈。那是个棒极了的孤独感觉，一种完全与世隔离的感觉。我知道只有我一个人。

也有人说：

我太吃惊了。我无法相信它居然发生了。我不怎么担心说：“天啊，我死了，留下我父母亲，他们一定很难过，我再也看不到他们了。”我完全没有那样的念头。但是，那独处的时刻让我印象深刻，非常孤单，我就像是个外地来的访客。所有的关系都被切断，宛如没有爱或任何东西。一切都只是如此……技术性。我真的不明白。

然而，当临终者更加深入其死亡经验时，这样的孤寂感就会烟消云散。因为在某个时刻，某些人会来找他，在他的转变历程中帮助他。这些人可能是以其他灵魂的形式出现，经常是临终者在生前就认识而后死去的亲友。在我所访谈的无数例子里，出现了一个性质迥异的灵性存有者。下面，我们就看一看这些相遇。

和别人相遇

许多人告诉我，在他们死去的某个时刻，或早或晚，都会意识到其他灵魂出现在他们附近，显然是要安抚他们走向死亡。在两个个案里，这些灵魂对他们说，他们的大限已到，或者是他们命不该绝，要他们回到身体去。

我在生产时有过那种经验。分娩过程非常困难，我大量失血。医生放弃了我，告诉我的亲人说我要死了。然而，我在整个过程中都相当清醒，就在医生宣告我不治的时候，我进入那个经验，发觉所有人都在那里，数量众多，绕着房间的天花板盘旋。

他们都是我生前认识的人，只是都比我早走。我认出我祖母和学校里的一个女同学，以及许多亲朋好友。我似乎只是看到他们的脸孔，感觉到他们在我左右。他们好像都很开心。那是个欢乐的场合，我感觉到他们是来保护我或引导我。我就像是回到家一样，他们在那里欢迎我或招呼我。当时我觉得一切都是那么轻松美好。那是个美丽而愉快的时刻。

有个男子回忆说：

在我到鬼门关走一遭的几个礼拜前，我的好友鲍伯死了。当我脱离身体时，我觉得鲍伯就站在我右边。我可以在我心里看到他，感觉到他在我身边，但是那很怪异。

我没看到他的身体。我看到某些东西，不是身体的形象，但是他的长相以及一切都很清晰。该怎么说呢？他在那里，但是没有身体。它像是个清澈明净的身体，我可以看到它的各部位，包括双手双脚，以及其他部分，可是我不是真的看到什么物体。当时我不觉有异，因为我不需要用眼睛去看他。反正我也没有眼睛。

我一直问他：“鲍伯，我现在要去哪里？怎么回事？我死了没有？”他没有回答我，一句话也没有。但是我在医院的时候，他一直在那里，我继续问他：“我怎么了？”他依然没有回答。直到那天医生说：“他没事了。”鲍伯就离开了。我再也没有看到他，也感觉不到他在我身边。他似乎是在等我跨过最终的边界，才会告诉我一切细节。

在其他个案里，人们遇到的灵魂并不是他们生前认识的人。有个妇人说她在脱离身体时，不只看到她自己透明的灵体，也看到另一个去世不久者的灵体。她不知道他是谁，但是她说了一句很耐人寻味的话：“我完全看不出来那个人、那个灵体的年纪。我甚至感觉不到任何时间。”

在极少数的例子里，人们相信他们遇到了“守护天使”。一个这样的灵体告诉某个男子说：“我已经帮助你走过这个生命阶段，现在我要带你到另一个阶段去。”一个女生告诉我，当她走出身体时，察觉到有其他两个灵体也在场，他们自称是她的“属灵伙伴”。

在两个非常类似的个案里，他们听到一个声音跟他们说，他们还

没有死，要他们回去。其中一个人说：

我听到一个声音，不是男人的声音，而是超越感官的声音，它告诉我该怎么办。我回到我的身体里，并不觉得害怕。

最后，灵体可能没有固定的形状：

当我死去的时候，我在那个虚空里和人们交谈，但是我不能说他们是有形体的人。是的，我感觉到身边有一些人，我可以感觉到他们的存在，感觉到他们在走动，虽然我看不到任何人。有时候，我会和其中一人讲话，但是看不到他们。每当我搞不清楚怎么回事的时候，他们其中一个人总会给我一个念头，告诉我不会有事的。我要死了，但是很平安。所以，我一点都不担心自己的状况。我的每个问题总会得到答案。他们不会让我的心灵感到空虚。

光的存有者

在我研究的众多访谈里，最不可思议的共同元素，当然也是对个体影响最深的元素，就是遇到一道非常亮的光。一般来说，那道光刚出现的时候很微弱，没多久就愈来愈亮，变成不可思议的光辉。然而，即使它亮得难以言喻（他们总是说它是白色的，或者只能用“明亮”来形容），许多人都特别指出一点，就是它并不刺眼，也不会炫目，更不会让他们因此看不到四周的东西（或许是因为他们没有“眼睛”，也就无所谓目眩了）。

然而，尽管那道光的显现如此不寻常，也没有人怀疑那是个存有者，一个光的存有者。不只如此，它更是一个位格（personal）的存有者。它有其特定的位格。^①

该存有者洒在临终者身上的爱和温暖非言语所能形容，临终者会觉得完全在它的怀里，沉醉其中，完全放松，接受该存有者的临在。他感觉到那道光无法抗拒的磁力，不由自主地朝着它走去。

有趣的是，尽管他们对于光的存有者的说法如出一辙，有关那个存有者的身份却是说法各异，而且似乎是依其宗教背景、个人教育和信仰而异。于是有基督教信仰或接受基督教教育的人们，总是认为那道光是基督，有时候还会引用《圣经》的譬喻来支持他们的诠释。犹太教徒会认为那道光是个“天使”。尽管如此，两类的受访者显然都没有提到那个存有者有双翼、弹竖琴，或是具有人类的身材或相貌。他们只看到光。他们倒是都认为那个存有者是个使者或向导。一个在生前没有任何宗教信仰或教育的人，认为他只是看到“一个光体”。一个信仰基督教的妇人也用同样的描述词，她显然不觉得非得要说那道光是“基督”不可。

那道光出现不久以后，它开始和临终者交谈。值得注意的是，他们的交谈方式正如先前所述的灵体一样，是直接“感受到周遭人们的念头”。因为他们同样说自己其实没有听到任何来自那道光的声音，也没有以话语响应它。相反的，他们是以直接而没有任何障碍的思想传递在交谈，而且显然对那存有者不会有误解，也不可能对它说谎。

另外，虽然如此自在无碍的交谈甚至不是以人类自己的母语进行，但是他能够完全了解，当下就明白它的意思。不过当他苏醒以后，却

① 精神性的个体称为位格（person），因此位格是具精神性及不能为别的个体所共有的特质之个别存有者。——布鲁格《西洋哲学辞典》——译注

没办法将他在濒死时的念头和交谈翻译成现在所使用的语言。

在该经验的下一个阶段里，就会看到要将那些无言的语言翻译出来有多么困难。光的存有者犹如灵光乍现般，让人们直接感知到某个想法，而我的受访者一般都会将那些想法转换成疑问句。我听到的若干翻译有：“你准备好接受死亡了吗？”“你准备好要死了吗？”“你一生的所作所为，有什么可以跟我说的？”“你一生的所作所为是否已经足够了？”前面两个问题强调的是“准备”，而后面两个问题则是在于“成就”，两者乍看之下似乎意思很不一样，但我始终觉得他们在说同一件事。

有个妇人的说法证实了我的观点：

他劈头就问我，我是否准备好死去了，或是我一生的所作所为，有什么可以告诉他的。

其次，即使在“问题”比较不寻常的例子里，经由解释以后，其实意思也很接近。比如，有个男子回忆当他“死去”时的情形：

那个声音问我一个问题：“那值得吗？”如今我在想，它的意义应该是说，我至今的一生对我而言是否有意义。

顺便一提，他们都坚持说，尽管那些问题对他们情绪的震撼极为深刻，却不是在责备他们。他们都认为那个存有者问他们问题，并不是在指责或是威胁他们，因为他们仍然感受到来自那道光的爱和接受，无论他们的回答是什么。相反的，那些问题似乎是要他们反省自己的一生，将它描绘出来。你可以说那是一个苏格拉底式的问题，并不是要得到什么回答，而是要让回答的人自己去找到通往真理的道路。我

们来看看几则关于这个奇妙的存有者的第一手报道：

一、我听到医生说我死了，我觉得自己开始翻转，有点像是飘浮了起来，穿过那有点与世隔绝的黑暗空间。我不知道该怎么形容它。四周一片漆黑幽寂，除了前方的光。那道光非常非常灿烂夺目，不过起初没有那么亮，只是当我走近它时，它才渐渐变亮。

我想要走到光的那头，因为我觉得那是基督，所以试着要走向祂。那并不是个恐怖的经验，多少还算开心。因为我是个基督徒，所以当下觉得那道光就是基督，它对我说：“我是世界的光。”我跟自己说：“如果它是的话，如果我死了的话，那么我知道谁会在光的那头等我。”

二、我起来走到大厅去找水喝。后来他们说，我当时急性盲肠炎发作，非常虚弱，倒在地上。我感觉自己在飘浮，我的真实存有在我的身体里进进出出，还听到美好的音乐。我沿着大厅飘到外头有纱窗的露台，一团像云又像是粉红色的雾笼罩了我，我宛若无物一般地直接穿过纱窗，飘到那纯净、清澈而明亮的光里。那耀眼的白光是如此美好而皎洁，灿烂夺目却不刺眼。那不是任何你可以形容的光。我其实不觉得那光是个人，但是它的身份一定很特别。那是一道充满着体谅和爱的光。

有个念头在我心里浮现：“你爱我吗？”那不算是个问题，但是我想它的意思是：“如果你真的爱我，那就回去完成你生命的初衷吧。”在那个瞬间，我觉得被满满的爱和怜悯紧紧拥抱着。

三、我知道我快要死了，但却无法做什么，因为没有人听得到我……无疑的，我脱离了我的身体，因为我看到自己的身体躺在手术台上。我的灵魂出窍了！起初我觉得很难过，但是没多久

那道光就来了。一开始它显得有点昏暗，接着大放光明。那光真的太强了，不是像闪电那样的光线，但是真的太亮了，而且散发热度，让我觉得很温暖。

那是黄白色的光，偏白色一点。它实在亮极了，我无法形容。它仿佛覆盖万物，又不至于让我看不到四周的事物，手术室、医生和护士，以及所有东西，我都看得很清楚，不觉得目眩。

起初，当那道光临到时，我不确定是怎么回事，然后它问我是否准备好死去，有点像是在跟一个不在场的人说话。跟我说话的虽然是光，但是是以一种声音。

现在，我想跟我说话的那个声音明白我没有准备好要死。你知道的，那是对我的考验。但是从光对我说话的那一刻起，我觉得通体舒畅，平安且被爱拥抱。来自它的爱不可思议而难以言喻。它会是相处起来很有趣的人！而且它有幽默感，真的！

回顾一生

光的存有者的初次显现，以及它透过思想传递的问题，只是那让人震撼的片刻的前奏，在那个片刻里，那光让人像跑马灯似的回顾自己的一生。光的存有者显然可以展现一个人的一生，也不需要任何回答。它唯一的目的，只是要人们去回想。

我们只能用“回忆”去形容这个回顾，因为那是最接近的了，但是它和平常的回忆又大异其趣。首先，它非常快速。如果我们用时间的观点去形容那样的回忆，会说它是以时间顺序一幕接一幕地飞快闪过。也有人完全没有意识到时间顺序，他们所有的记忆都在瞬间一起涌现，在心灵的一瞥中体会到一切。无论他们的说法是什么，他们都

一致指出，那个经验在弹指间就结束了。

然而，尽管它迅雷不及掩耳，受访者总是将那些回忆形容成一幕幕的视觉影像，难以置信地鲜明真实。在某些个案里，他们说那些影像色彩鲜艳、有三维感，甚至有动作。但即使它们飞快闪过，他们也能够如实地感知和辨识每个影像。在观看它们的时候，甚至可以重新体会到伴随着那些影像的情绪和感觉。

若干受访者表示，尽管说不上来为什么，他们一辈子做过的事都在那样的回顾里一览无遗，从最琐碎的事到最重要的事。有人说他们看到的主要是生命中的精彩片段。也有人跟我说，在那回顾经验之后的一段时间，他们仍然可以巨细靡遗地回想起生活里的事件。

有人说那是光的存有者要给他们的启示。光的存有者让他们看了影像的呈现，似乎是要强调生命里两件最重要的事：学习去爱别人，以及求知欲。我们来看看一则相当具有代表性的说法：

当光出现时，他劈头就问我：“你一生的所作所为，有什么可以告诉我的吗？”或是诸如此类的话。接着我就开始回首从前。我心想：“天啊，这是怎么回事？”我突然间回到童年，并且从童年开始，走过生命中的每一年，一直到现在的我。

那种感觉真的很怪，我看到自己是个小女孩，在家里附近的小溪玩耍，另外还有当时的其他景象，我和我姐姐的一些经验、关于邻居的三两事，以及我去过的一些地方。接着我就在幼儿园里，我记得我非常喜欢的一个玩具被我弄坏了，当时我哭了好久。那是很伤心的经历。生活影像继续往前走，我想起我当女童子军的时候去露营，也想起小学的许多事。接着我就在初中，那时候我被资优生社团选中，那是很光荣的事，我想起我被选中的那个时刻。然后我上了高中，毕业，大学一年级。

那些事情根据我生命的顺序一一重现，历历如绘。你仿佛走到外头看到那些景象，完全是三维的，而且色彩鲜艳，它们甚至会动。例如当我看到自己弄坏玩具时，我可以看到所有动作。那不像是从我当时的角度去看整件事，我看到的小女孩像是电影里的某个人，是在操场上游戏的众多孩子其中的一个。不过那的确是我，我看到我自己做了那些事，而且我知道真的是我做的，因为我记得它们。

在回首从前时，我并没有看到光。他问我做了些什么以后就消失了，接着便开始倒叙，但是我知道他一直陪着我，引领我回首从前，因为我感觉到他在我身边，也因为他偶尔会给我一些评论，在每个记忆重现时告诉我一些什么。他并不是要看看我做了什么，对此他早就了然于胸，而是挑选我生命里的某些记忆，呈现在我面前，好让我回想它们。

他自始至终都强调爱的重要，尤其是让我看清我和姐姐的关系。他让我看到我对姐姐有多么自私，也让我看到我对她的爱，看到我如何和她分享。他让我明白，我必须尽心尽性地为他人奉献。但是那并不是在指责我，当他让我看到我的自私时，只是要我有所体悟。

他似乎对知识也很有兴趣。他一直提到和学习有关的事，要我不断学习。他跟我说，当他回来找我（他已经对我说我要回去），也会是为了知识的追求。他说那是恒久的历程，在死后仍然要继续追求知识。我想他让那些记忆重现，也是要给我某些启示。

整件事感觉真的很怪。我在那里，我真的看到那些记忆重现。我真的走过那些记忆，速度飞快，但是它又慢到我可以完全体会到它，可是我不相信时间有那么久。那光出现，接着我走过那些记忆，然后那光又回来。整个过程似乎不到五分钟，或许只有三十几秒，我说不上来。

我唯一感到害怕的，是担心无法完成这辈子要做的事。但是我很开心能够回顾我的一生。那很好玩。我很高兴能回到童年，几乎就像是重新活过一次。那有点像是回到过去审视它，而在一般情况下你是不可能做到的。

有一点必须指出的是，即使光的存有者没有出现，也会有回顾的经验。一般来说，在有光“指引”的经验里，回顾会更加震撼。然而，无论光的存有者是否出现，无论是不是真的“死了”，或者只是和死神擦身而过，那回忆总是鲜明生动、往来翕忽而丝毫不差。

一声巨响以后，走过漫长而黑暗的地方，我的童年回忆，我的整个生命，就在隧道的尽头，在我面前一闪而过。那不完全是影像，我想比较像是念头。我说不上来那是什么，但是它就在那里，一时全部涌现——我的意思是，它不是一幕接着一幕、淡入淡出，而是所有事物同时出现。我想到我母亲，还有我曾经犯的错。我想到小时候的调皮捣蛋，想到我父母亲，我希望我没有做过那些事，希望可以回去补偿他们。

在以下两个例子里，尽管他们并未在临床上被判定死亡，却有生理上的压力或伤害。

整个情况发展得非常快。我有点发烧，病了两个礼拜，但是这个晚上我的病情突然恶化。我躺在床上，我记得我试着叫我太太，想要告诉她我病得很重，但是却动弹不得。除此之外，我好像置身于一个完全黑暗的虚空，我的整个生命在我面前一闪而过。我从六七岁时开始回顾，想起一个很要好的小学同学。我从小学

开始回想到高中、大学、牙医学院，一直到执业当牙科医生。

我知道自己的大限到了，我记得当时心里一直惦记着怎么替家人作准备。我心烦意乱，因为我快要死了。我这辈子做了一些让我后悔的事，也有些事我后悔没有去做。

那些记忆的重现是在心里的影像，但是比一般的回忆要清晰生动得多。我只看到重要的片段，它们如风驰电掣一般，让我在几秒钟里就回顾了整个人生。它犹如非常快速的电影，在我面前转瞬闪过，但我看得很清楚，也都明白那是什么意思。不过我的情绪并没有随着那些影像回到从前，因为时间太匆促了。

在那个经验里，我并没有看到什么别的东西。除了我看到的影像，剩下就是一片漆黑。但是我始终觉得有个强大而充满爱的存有者，一路陪伴着我。

那真的很有意思。当我康复以后，我可以跟每个人细说生命的每个部分，因为我曾经走过一回。那真是奇妙而难以言喻的经验，因为它来得太快了，却又历历如绘。

有个年轻的退伍军人如此描述他的回顾：

我在越南服役时因伤“阵亡”，但是走过一遭以后，我知道那是怎么回事。我在六次机枪交火下中弹，但是我一点也不沮丧。当我受伤时，反而觉得松了一口气。我觉得轻松自在，一点也不可怕。

中弹时，我的生命成了眼前的一个影像，我似乎可以回到童年时光，那些影像整个走过我的一生。

我记得每一件事，一切显得如此鲜明生动，在我面前都无纤翳。从我最早的记忆一直到现在，所有事物就在一弹指间闪现。

那并不是什么不好的事，在走过从前的时候，我不觉得有什么遗憾，也没有因此看低我自己。

我只能将它比喻成一系列的幻灯片，在我面前飞快地播放。

最后我要提一个有强烈情绪反应的个案，尽管案主没有受什么伤，却到鬼门关前走了一遭：

大一暑假，我找到一个开拖挂货车的工作，却因为开车睡着而闯了祸。那天一大早，我因为开长途车而打瞌睡。我最后记得的东西就只有红绿灯，接着就睡着了，然后我听到可怕的摩擦声，右方外侧轮胎爆胎了，而由于重量和卡车的倾斜，左方轮胎也爆胎了。卡车侧翻滑到马路外，冲向一座桥。我吓坏了，因为我知道卡车要撞上桥了。

就在卡车打滑的那一刻，我的脑海浮现了一生做过的所有事情。我只看到某些重要片段，但是历历在目。我第一个想到的是跟着父亲在海滩上散步，那时候我才两岁大。童年的其他事也依序浮现，我记得我五岁的时候弄坏了新的红色小汽车，那是我的圣诞礼物。我记得第一天上小学时穿着妈妈买给我的黄色雨衣，一路上哭个不停。我记得每一个老师，以及每个年级的某些小事。接着我上初中，当报童，在杂货店工作，一直到大二开学前。

一切在我眼前飞快掠过，或许不到半秒钟，接着就戛然而止。我站在卡车旁边观看，我想我死了，以为自己是个天使。我捏自己一下，看看我是不是还活着，或者是鬼魂什么的。

卡车完全扭曲变形，但是我一点伤痕也没有。不知怎的，我弹出前面的挡风玻璃，因为所有玻璃都破掉了。当四周趋于平静，我很纳闷为什么生命里发生的那些事，在我脑海里留下如此难以

抹去的印象，并在生死关头纷至沓来。现在，我仍然记得所有那些事情，以及每一个画面，但是那至少要花掉我十五分钟的时间去想。但是当时在不到一秒钟的时间里，它们一股脑地自动涌现，真是太神奇了。

边界或界线

在若干个案里，有人对我说，在他们的濒死体验中，似乎临到过某种所谓的边界或界线。在各种说法里，这样的边界或界线被形容成大海、一团灰雾、一扇门、横亘田野的篱笆，或者只是一条线。尽管听起来虚无缥缈，但是我们可以认为在众多说法当中，或许有一个基本的观念或想法可以作为其基础。若是如此，那么各种不同的版本，只是每个人对于那个根本经验的不同诠释、措词和回忆。我们来看看以边界或界线的观念为主要场景的若干说法。

一、我是“死于”心脏麻痹。突然间，我置身于绵延起伏的草原上，非常美丽，一切显得葱茏翠绿，那是人间没有的颜色。我四周都是光，美好而昂扬振奋的光。我往前看，在草原的那头，我看到篱笆。我向它走去，看到一个人在篱笆的那头，朝着我走来。我想要走向他，但是觉得身体被往后拉，让我无法抗拒。我看到他转身朝着另一个方向走去，离篱笆愈来愈远。

二、我在生老大时有过那种经验。怀孕大约八个月时，医生说我有妊娠毒血症，建议我住院，必要时强迫引产。我在产后立即大出血，医生控制不住。我是护士，我知道自己很危险。就在

那时候，我丧失意识，听到很嘈杂的嗡嗡声或是铃声。接着我仿佛在一艘船或是小艇上，航向大海的另一端。在遥远的岸上，我看到所有已经去世的亲人，我母亲、父亲、姐姐，以及其他的人。我看得到他们，看得到他们的脸孔，就像他们在人间的样子。他们好像在招手要我到他们那里，而我一直喃喃说：“不行，不行，我还没有准备好加入你们。我不想死。我没有准备好要走。”

那真是个奇怪的经验，因为我也看到医生和护士在替我的身体做急救，我更像个观众，而不是他们急救的那个人，那个躯体。我很想告诉医生说“我不要死”，但是没有人听得到我。一切事物，医生、护士、产房、船只、大海，以及远方的海岸，都混合在一起，好像一个场景堆叠在另一个场景上面。

小船终于接近海岸了，但是当它就要靠岸时，却转弯返航。医生终于听得到我说话了，我对他说：“我不要死。”我想我就是在这个时候醒来的，医生对我解释发生了什么事，说我产后大出血，他们差点失去了我，但是我会好转的。

三、我因为肾衰竭住院，昏迷了将近一个礼拜。医生完全不确定我会不会活下去。当时我处于无意识状态，感觉一直被往上抬，好像没有躯壳似的。我看到灿烂的白光耀眼夺目。但是在那光里，我觉得如此安详而美好，是人间绝无仅有的经验。置身在光里，我心里浮现出一个念头或一句话：“你想要死吗？”我回答说不知道，因为我对死亡一无所知。于是那白光说：“跨过这条线，你就会知道。”虽然我看不到什么线，但是我知道它就在我前面。当我跨过那条线时，感觉美妙无比，那是平安、宁静、所有烦恼都消失无踪的感觉。

四、我的心脏病发作，然后发现自己置身于黑暗的虚空中，

我知道自己已经脱离了身体。我知道自己命不久矣，心想：“神啊，我一生尽性知命，请帮助我吧。”当下我就离开了那个黑暗的虚空，穿过灰蒙蒙的光线，继续往前飞快地飘浮，而在我前面的远方，有一团灰雾。我正朝着它飞去，觉得速度并不够快。当我靠近它时，我可以看透它。在雾的后面，我看到一些人，他们的形象就像他们在人间时那样。我也看到像是建筑物的东西，都笼罩在璀璨绚丽的光里。那是鲜艳的金黄色光芒，颜色很淡，不像是人间那种刺眼的金黄色。

我再靠近一点，知道自己就要穿过那团雾了。那真是个美妙而喜乐的感觉，没有任何人类语言可以形容。然而，我穿过那团雾的时候还没有到，因为在那一瞬间，另一头出现了我那已去世多年的舅舅卡尔。他挡住我的路，对我说：“回去吧。你在人间的工作还没有完成。现在就回去。”我不想回去，但是别无选择，一下子就回到了自己的身体。我胸口痛得要命，还听到我的小儿子在哭：“神啊，请把我妈妈还给我。”

五、我因为重症被送到医院。他们说是“发炎”，而医生说可能撑不过去了。他觉得我将不久于人世，要我的亲人都到医院来。他们都来了，围着我的病床。当医生以为我要死的时候，亲人们仿佛离我愈来愈远。看起来好像是他们在往回走，而不是我在离开他们。四周渐渐昏暗起来，但我还是看得到他们。我丧失了意识，似乎不知道病房里在发生什么事。我置身于一个楔形的狭窄走道，像一条排水沟，只有这张椅子那么宽，仅可容身。我的两条手臂缩起来，探身往前走，四周一片漆黑，伸手不见五指。我继续往前走，又渐次往下。接着，我抬头望，看到一扇美丽而优雅的门，但是没有门把。透过门缝，我看到非常亮的光，光芒

四射，宛若在里头的每个人都欢喜无比地转圈圈。人们在那里头似乎忙得不可开交。我抬头说：“主啊，我来了。如果你要我，就带走我吧。”天啊，但是祂一下子就把我送回来，快得我几乎喘不过气来。

回 程

显然，我所访谈的人都必须从其死亡经验的某个时刻“回来”。这时候，他们的态度经常会有耐人寻味的变化。在死后没多久时，最常见的反应是急着要回到身体里，并且对自己的死亡懊悔不已。然而，一旦死者更深入到这种体验里，就不再想回来了，甚至可能拒绝回到他的身体里。有个人信誓旦旦地说：“我绝不要离开那个存有者。”

即使有些例外，也只是表面的，而非真实情况。一些有过死亡经验的、孩子尚幼的妇女告诉我，尽管对她们自己而言，宁可留在那样的体验中，但是却觉得有义务回来抚养孩子长大。

我犹豫是否要留下来，但是我立刻想到我的家人，我那三个孩子和先生。那是最难跨越的地方：在那光前，我觉得非常美好，真的不想回到人间。但是我的责任感又很强，我知道我必须对家人负责。于是我决定回来。

在其他一些个案里，尽管人们在脱离身体的状态里觉得安稳自在，甚至很享受那样的经验，但是对于能够回到身体里仍然很高兴，因为他们有些重要的事还没做。

我就要升大四，再一年就毕业了。我一直有个念头：“我不想现在就死去。”但是我觉得如果再在光里多待几分钟我就再也不会想到我的学业了，我会完全沉浸在那个体验里。

当人们谈到他们回到身体的方式，以及为什么会回来，说法有很多不同。大多数人只是说他们不知道怎么回事，也不知道为什么会回来，或者只是以一己之见去揣测。而有些人则确实感觉到，他们自己决定要回到身体和人间的的生活是主要因素。

我走出了身体，我知道我必须做出决定。我很清楚我不能离开身体太久，唉，其他人真的很难了解，但是我心里很明白，我知道我必须决定是继续往前走，还是回到身体里。

在那一头的感觉美妙极了，我有点想留下来。但是我知道我在人间仍然有些重要的事要做，那感觉一样很美好。于是我心想：“是的，我要回去，继续活着。”接着，我就回到了身体里，好像替自己止血了一样。之后，我就渐渐痊愈了。

也有人觉得其实是“上帝”或是光的存有者准许他们活下去的，无论是应和他们想要活下去的要求（一般来说都是无私的要求），还是有些任务要他们去执行。

我就在手术台上方，看得到他们所做的每一件事。我知道我要死了，时候到了。但我很挂念我的孩子们，担心谁会照顾他们。于是，我不准备走了，天主也准许我继续活下去。

有个男子回忆说：

我敢说上帝一定对我很好，因为我死了，而祂让医生把我救回来，只为一个目的。那个目的，我想就是帮助我太太。因为她有酒瘾，我知道她没有我就戒不了。她现在好多了，我想应该和我大难不死有关。

有个年轻妈妈觉得：

天主让我回来，但是我不知道为什么。我真的感觉到祂在那里，我知道祂认识我，知道我是谁。然而，祂觉得我还不到上天堂的时候。至于为什么，我不知道。我左思右想，我相信要不是因为我有两个小孩得抚养，就是因为我自己还没有准备好。我还在找答案，就是搞不清楚为什么。

在某些例子里，人们会觉得别人的爱或祷告才是将他们从死亡那里拉回来的原因，无论他们自己愿不愿意。

我伯母病危前，我一直陪着她，照顾她，家里每个人都为她祷告，希望她早日康复。她有好几次停止了呼吸，但是他们把她救回来了。最后，有一天她望着我说：“琼安，我去过那里了。那是另一个世界，非常美。我想要留在那里，可你们却一直为我祷告，要我活下去，我就没办法待在那里。请别再为我祷告了。”于是我们都不再祷告，没多久，她就去世了。

一个妇人跟我说：

医生说我已经死了，但我居然又活了过来。那是非常愉快的

经验，一点也不可怕。我回来时，睁开眼睛，姐姐和我先生正看着我。看到我终于活过来，他们松了一口气，泪流满面。我感觉自己是被姐姐和先生的爱叫回来或者吸引回来的。自此以后，我就相信别人有办法把你拉回来了。

在不少的例子里，人们回忆说，他们在瞬间被拉回来，穿过一开始走过的那条黑暗隧道。例如，有个“死去”的人提到他如何被往前推，穿过一座黑暗的山谷。他觉得自己就要到了隧道的尽头，但就在那个时刻，他听到后面有人在叫他的名字。接着他就顺着来时的路被拉回去了。

有些人体验到自己如何重新进入身体。大多数人说，他们最后的经验是“睡着”或者丧失意识，醒来时，就发现已经在自己的身体里了。

我不记得是怎么回到自己身体里的。我只是渐渐离去，昏昏欲睡。蓦地醒来，我就躺在床上。病房里的人们看起来与我脱离身体时并没什么两样。

而另一方面，也有人回忆说，他们被猛力一拉，瞬间就回到自己的身体里了。

我从天花板的高度看着他们给我急救。当他们将电击器按在我胸口时，我的身体弹了起来，然后我就掉回到身体里，像个沉重的物体一样。接着，我就知道自己回到身体里了。

也有人说：

我决定要回来。这样的心意一定，就好像被一记重拳打回到身体里。那一瞬间，我觉得自己活过来了。

在极少数的说法里，他们细述如何“穿过头部”，重新进入身体。

我的“存有”似乎有一头比较小，另一头比较大。在意外事件结束时，它悬浮在我头上一阵子，之后回到了我的身体里。当它离开我的身体时，好像是比较大的那一头先离开，在回来时，则是比较小的那一头先进入身体。

有个人回想说：

我看到他们找到我的身体，从空转的轮子下面抬出来。突然间唰的一声，我被什么东西拉着穿过一个密闭空间，有点像烟囱。里头一片漆黑，我飞快地穿过它，一下子就回到身体里。我被吸回来的时候，似乎是从头部被吸进去的，好像是穿过了自己的头部。我从来没听过这种事，也没有想过会是这样。这个过程在距离我身体几米外的地方，突然间就结束了。我甚至没时间想：“我要被吸回自己的身体了。”

一般来说，即使度过了危险期，伴随着那个经验的情绪或感觉仍然会萦绕一阵子。

一、我回来以后，断断续续地哭了一个礼拜，因为我看到了它，却还得在这世界继续活下去。我不想回来。

二、我回来时，也带回了在那里的某些美好感觉。它们持续了好几天。直到现在，我偶尔都还会感觉到它们。

三、那种感觉真是难以形容。不知怎的，它一直跟着我，让我始终无法忘怀。到现在，我仍然经常想起那种感觉。

告诉别人

在此必须强调一点，有过这类经验的人们，都不曾怀疑其真实性 and 重要性。在我的访谈里，总会穿插着诸如此类的说法：

当我离开身体时，真的是吓呆了。我搞不清楚怎么回事，但那是千真万确的。我能够清楚地看到自己的身体，而且是从很远的地方。我没有想过会遇到那种事，或是虚构出那种场景。那可不是我凭空杜撰的，我没有那种心情。

或者是说：

那完全不像是幻觉。我以前有过一次幻觉，当时是在医院里服用可待因（codeine）。但那是在车祸发生很久以前的事，而且真的很要命。但这次的经验完全不像是幻觉，一点也不像。

说这些话的人们，都相当清楚现实、梦境及幻想的区别。我所访谈的那些人，都是相当务实并且头脑清楚的。但是他们在谈到那些体验时，并不认为那些是梦，而是真正临到他们头上的真实事件。

尽管他们很确定发生在自己身上的事件的真实性和重要性，但他们也明白，我们现在所处的社会环境，并不会给予诸如此类的说法任何同情或理解。许多人说，他们心里很明白，只要对别人提到这些经验，别人就会以为他们大概脑筋有问题。因此他们多半绝口不提，或者只对至亲好友说起。

那个经验非常有趣。只不过我不想跟别人讲，因为人们多半会把你当疯子看。

另一个人则回忆说：

我很久都没有对别人提及此事了。我就是不想说。我觉得很难为情，因为我害怕别人以为我在瞎说，他们会说：“哎呀，那都是你自己虚构出来的东西吧。”

有一天我决定了：“好吧，来看看我的家人作何感想。”于是我告诉了他们。而直到现在，除了他们，我没有对任何人提起过。但是我想我的家人明白，我真的去过那么远的地方。

也有些人一开始试着告诉别人，但是没有人理会，于是他们决定再也不提。

一、我只对我母亲提起过那件事。我一醒来，就告诉她我的感觉。但那时候我只是个小男孩，她并没有仔细听我说。于是，我就再也不跟任何人说了。

二、我试着跟我的本堂神父讲这件事，但他说这只是我的幻

觉，所以我闭嘴了。

三、我在初中和高中时很受欢迎，跟大伙儿混得很熟。但我只是个小跟班，并不是什么头头。那件事发生在我身上后，我试着跟别人讲，但他们都当我疯了。我本想着他们会听得津津有味，但后来我听到他们说：“她真的疯了。”当我看到自己成了笑话，就闭嘴不再多谈。我一直无法挥去一个念头：“天啊，我居然遇到这种怪事。”我的意思是说，生活里有很多我们没想过、却值得去关心的事情。

四、我醒来时，很想要告诉护士我身上发生了什么事，但是她们要我别提了，所以我只能一个人空想。

有个人说：

你很快就明白，人们并没有你所想的那么容易接受这种事。那并不是可以跳上肥皂箱放言高论的东西。

有趣的是，在我研究的个案里，只有一名医生听说过濒死体验并且表示同情。有个经历过离体经验的女孩对我说：

我和我的家人问医生，我到底发生了什么。他说，当一个人在极度痛苦或是重伤时，常常会发生灵魂脱离肉体的事。

当一个人跟别人说起他的濒死体验，面对的却是人们怀疑的眼光和不解时，难怪几乎每个有此经验的人都觉得自己是唯一的个案，没有人有过和他一样的经验。有个男子就跟我说：“我到过某个没有人去过的地方。”

听某个人细说他自己的经验时，我经常告诉他，其他人也曾经谈到一模一样的事情，并有着和他一样的认识。这时，他就会觉得如释重负。

知道别人也有相同的经验，是很有意思的事，因为我一直搞不清楚……当我听说有人走过同样的路，我真的很开心。现在我知道自己没有发疯。

它对于我一直是再真实不过的事，但是我从来不跟任何人说，因为害怕他们会望着我心想：“你的心跳停了，脑袋也跟着坏掉！”

我想，别人应该也会有相同的经验，但是我大概不会遇到他们，因为我觉得他们也都不愿讲。如果真有人跟我提起他们的这种经验，而我自己不曾经历过，我大概也会望着他们，怀疑他们是不是在作弄我。因为我们的社会就是这样的。

某些人之所以对于他们的经验三缄其口，还有另一个原因。他们觉得那个经验实在难以言喻，不是人类语言以及人类的知觉和存在模式所能及的，因此多说也无益。

对生活的影响

基于上述理由，在我的经验里，还没有人会替自己准备一个随身的讲经台，到处宣讲他们的经验。没有人愿意去传教，去说服别人相信他们的经验是真实的。相反，他们很自然地不愿意告诉别人发生在自己身上的事。

至于那些经验对他们生活的影响，则显得更加难以察觉，也更加

沉默。许多人跟我说，那样的经验让他们的生活更开阔也更深刻，他们因此更加反躬自省，也更加关心终极的哲学问题。

在负笈他乡去上大学以前，我是在一个小镇长大的，我所往来的人们无不识见浅陋。我是典型的高中社团里的小混混，除非你属于我的团体，否则你就不是自己人。

但在遇到那件事后，我便想要知道更多。当时我以为没有人会了解这件事，因为我还不曾离开那个狭窄的小世界。我对心理学之类的东西一无所知，我只知道，在那件事以后，我一夜之间长大了。它替我开启了一个全新的世界，我从来不知道会有那样的世界。我不断地想：“有太多的东西等着我去发掘。”换句话说，生活绝对不只是礼拜五的晚场电影和美式足球赛，有太多事情是我不知道的。于是我开始想：“人类和心灵的限制是什么？”就这样，它为我开启了一个全新的世界。

另一个人则说：

从那时起，我就一直在想我这辈子做了些什么，接下来要做什么。我对以前的生活很满意，并不觉得世界欠我什么，因为我想做的每一件事都如愿以偿，而且我还活着，可以做更多的事。但是自从我突然“死”去并有过那些经验以后，我便开始怀疑自己所做的到底是真正的好事，抑或只是对自己有好处的事。以前我总是率性而为，但是现在会三思而后行，每一件事都得先通过我的心灵思考一下。

我希望做一些更有意义的事，让我的心灵和灵魂感觉好一些。我也试着不要心存偏见，不要论断别人。我想要做一些好事，而

不是只对自己有好处的事。我对世事的理解也更加深刻了。我会有这些感觉，正是因为我遭遇到的事，因为我去过的地方，因为我在那个经验里看到的东西。

有人说，当他们回到人间，对于肉体生命的态度和想法有了改变。有个妇女直截了当地说：“它让我觉得生命更珍贵。”

另一个人也提到：

我应该是因祸得福。因为在我心脏病发作以前，我总是忙着规划孩子们的未来，因担心昨日之事而错失当下的快乐。现在，我的态度完全不同了。

有些人说那些经历改变了他们对心灵的看法，以及心灵相对于肉体的重要性。一个曾经在濒死体验里脱离身体的女生，对此有一段非常好的说明：

在那一刻，我注意的是自己的心灵而非肉体。心灵才是最重要的，而不是身体的外形。而此前，我一直抱持刚好相反的态度——我只在意身体，至于心灵在做什么，呃，就是那个样子嘛。但是有过这个经验，心灵便成了我关注的焦点，而身体则只作为心灵的躯壳，成了次要的东西。我不在意有没有身体，因为心灵才是最重要的。

在极少数的个案里，他们表示有过这种经验以后，自己似乎得到或注意到了某些类似灵媒的直觉能力。

一、在那经验以后，好像有新的灵灌注到我体内。自此以后，许多人跟我说，当他们有困难的时候，我总是能够立刻给他们安定的力量。现在我也更能与人和睦相处，能够更快地了解他们的想法。

二、由于我的死亡经验，我想我得到了一个东西，那就是可以感受到其他生命的需要。例如说，我在办公室大楼搭电梯时，几乎能够从别人的脸上读出他们需要什么帮助。很多时候，我会和那些有烦恼的人们交谈，让他们到我的办公室来，并给他们一些建议。

三、从我受伤以后，我似乎就可以理解人们的念头和感应，也可以感觉到别人的悔恨了。他们还没开口，我就知道他们要说什么。虽然没多少人会相信，但是那以后，我有过一些非常怪异的经历。有一次在派对里，我感觉到了别人的念头。一些不认识我的人起身离开，害怕我是巫婆什么的。我不知道那是我在“死”去时学会的东西，还是直到那时才被唤醒的潜在能力。

和死亡的近距离接触好像总会给人某些“启示”。几乎每个有过此体验的人都会强调爱他人的重要性，而这种爱是独特和深刻的。一位曾经和光的存有者相遇的男子，就在他的一生如全景照片般呈现在眼前的时刻，他觉得自己完全被爱、被接纳。他觉得那个存有者问他的“问题”是：他是否能够以同样的方式去爱别人。现在，他觉得自己在人间的任务，就是学会去爱他人。

此外，许多人也强调求知的重要性。他们在各自的经验里都隐约感到，即使是在死后的世界里，仍然要继续追求知识。有个妇人就在其死亡经验以后，继续去努力把握住每个受教育的机会。有个男子也

建议说：“无论你年纪多大，都不要中止学习，因为那是一个直到永远的过程。”

我所访问的人当中，没有任何人觉得那个经验让他们的道德“净化”或更完美，也没有任何人流露出“我比你纯洁”的态度。事实上，大多数人反而会强调他们仍然在尝试和追寻。他们看到的异象给了他们新的目标和道德原则，并且决定依据那些目标和原则生活下去。但是他们也并不觉得如此就可以得到救赎，或是在道德上不再犯错。

对死亡改观

我们有理由认为，那种经验会深深影响一个人对于肉体死亡的态度，尤其是那些认为死亡就是什么都没有了的人。无论说法如何，几乎每个人都跟我说他们不再害怕死亡。但是我必须澄清几点：首先，某些死亡方式显然是他们不太喜欢的；其次，没有人是自己想死的。他们都觉得，只要继续活下去，就还会有许多事要做。就像一个男子告诉我的：“在我离开这里以前，还要做出很多改变。”

他们也都拒绝以自杀的手段回到那个他们在死亡经验中窥见的国度。因为死亡对他们而言，再也不那么险恶严峻了。以下几段访谈可以说明他们的态度。

一、我想那个经验对我的生命造成了深远的影响。当时我只是个十岁的小孩子，但直到现在，我都相信死后会有生命，没有丝毫怀疑。我知道有些人非常怕死，但我不害怕。当我听到人们怀疑死后是否有生命，或说到“人死后什么也没有”的时候，总是窃笑着想：“他们真是搞不清楚状况。”

我这一生发生过许多事。做生意时，曾经有人掏枪抵住我的太阳穴。但我没有被吓倒，因为我会想：“好吧，如果他们真的杀死了我，我也知道自己会在某个地方继续活下去。”

二、我小时候很怕死，经常会在夜里醒来号啕大哭，发一顿脾气。我父母冲到房间来，问我怎么回事，我跟他们说我不想死，但是知道自己总有一天会死去。我问他们能否让我不要死，我母亲会对我说：“我们也没办法，生命就是这么一回事，我们都必须面对它。”她说我们都得自己去面对死亡，时候一到，都会平安走过去的。母亲去世多年以后，我仍旧会跟太太谈到死亡的问题。我还是很怕死，我不要那一天到来。

但是自从有过那个经验，我再也不害怕死亡了，那些感觉都不见了。我再也不为葬礼感到难过，甚至还有点替亡者开心，因为我知道他们经历了什么事情。

我相信，天主或许是因为我害怕死亡，才让我有此经验。当然，我父母也总是安慰我，但他们无法像天主那样给我启示。现在我不再谈论它了，但是我心里廓然明白，并且很知足。

三、现在我不再怕死了。这并不是说我想死，或者不想再活下去了。我不想现在就到另一头去生活，因为我应该活在这里。我之所以不怕死，是我知道自己离开这里以后会去哪里，因为我以前去过了。

四、在我回到身体以前，在我活过来以前，那道光告诉我的最后一件事，就是他还会回来。他跟我说这次我要继续活下去，但是总有一天他会再来找我，那时我会真的死去。

所以我知道那光有一天会回来，还有那声音。但是什么时候，

我不确定。我想那会是相似的经验，不过会更美好，真的，因为现在我知道要期待什么，所以就不会那么困惑了。只是我不想那么早回去，我在这里还有些事情要做。

如上所述，死亡不再那么可怕的原因在于，有过那个经验以后，人们不再怀疑自己的肉体在死亡之后会继续存在。那不再是个抽象的可能，而是真实经验。

记得先前我讨论到“消灭”的概念，它以“沉睡”或“遗忘”去形容死亡。“曾经死去”的人们则不会喜欢那些形容方式，而会将死亡描绘成从某个状态过渡到另一个状态，或是踏进到更高的意识状态或存有中。

有个妇人在死去时，看到她去世的亲人前来欢迎她，她将死亡比喻成“回家”。也有人将死亡比喻成某些积极的心理状态，例如苏醒、毕业或是逃出监狱。

一、有人说，我们不喜欢使用“死亡”这个字眼，是因为我们试着要逃避它。我就不是这样。如果你也有过和我一样的经验，就会明白并没有死亡这回事。你只是从一个东西转换到另一个东西，就像从小学毕业升到中学，再升到大学。

二、生命就像服刑一样。在此状态下，我们不会理解自己的身体其实是个监狱，死亡才正是解脱，就像逃狱一样。那是我所能想到的最好的比喻了。

即使是那些对于死后世界的性质抱持传统想法的人，在经历了和死亡擦身而过的经验以后，也纷纷放弃了那些想法。事实上，在我访

谈的人们当中，没有一个人会以神话的色彩替那个世界添油加醋。没有人会像漫画家那样形容天国——珍珠门、纯金的街道，有翅膀的天使弹奏着竖琴。同样，他们也没有提到火狱和持着干草叉的魔鬼。^①

因此，在大多数个案里，人们都放弃并拒绝了因果报应的死后世界模式，即使很多人曾经那么想。他们很惊讶地发现，当他们一生中的劣迹恶行都摊在光的存有者面前时，那道光并没有对他们声严色厉，而只是以谅解甚至幽默的方式对他们进行回应。有个妇人和光的存有者一起回顾生命时，看到自己在某些情境下吝于去爱别人，并且自私自利。然而，她说：“当我们看那些场景时，他的态度就像是说我一直都在学习，即使是在那个情境里。”许多人显然放下了旧有的思考模式，对彼岸世界有了新的理解，然后又回到原来的世界。那个观点并非片面的论断，而是自我实现的终极目标。根据这些新的观点，灵魂的发展，尤其是其爱和追求知识的属灵能力，并不会因为死亡而停下来。相反，它会在彼岸继续下去，或许会直到永远。但当我们还在自己的身体里时，猜想它有多久多深，却“仿佛对着镜子观看，模糊不清”。^②

佐 证

我们当然会问，除了对那些经验本身的描述以外，关于濒死体验的真实性，是否还有其他证据。许多人提到他们脱离身体一段时间，并且见证了当时现实世界的许多事件。我们是否可以找到在场的其他

① 《启示录》21:21：“十二个门是十二颗珍珠，每个门是一颗珍珠；城内的街道是精金，好像明透的玻璃。”——译注

② 《哥林多前书》13:12——译注

证人去证实，或是依据其后的种种事件去佐证他们的说辞呢？

在许多例子里，答案是肯定的。而对于人们脱离身体时所看到的事件，他们的说辞也都被证实为真。例如，有医生跟我说，他们非常纳闷为什么没有医学知识的病人可以如此仔细而正确地描述急救程序，即使那些动作是在他们认为病人“死去”的时候进行的。

在若干个案里，他们跟我说，当他们描述自己脱离身体所看到的事情时，在场的医生和其他人都惊讶不已。例如，有一个女孩子临终时走出了身体，到了医院的另一个房间，看到她姐姐哭着说：“啊，凯蒂，请你不要死，不要死！”凯蒂后来跟她姐姐说到当时她在哪里，说了些什么，她姐姐着实吓了一跳，百思不得其解。以下两段访谈也都提到类似的情况。

一、一切都过去了以后，医生说我当时的情况真的很糟。我说：“我知道。”他说：“你怎么知道的？”我说：“我可以跟你说这里发生过的每一件事。”他不相信我的话，于是我告诉他事件的始末，从我呼吸停止直到苏醒过来。他对于我居然知道每一件事非常震惊，却不知道该说什么。但是他跑来好几回，问我各式各样的问题。

二、我在意外后醒过来，父亲就在我身旁。我一点也不想知道自己的状况如何或是医生会说什么，我只想诉说我的经历。我跟我父亲说，有人把我拖出大楼，我还指出了他衣服的颜色和人们救我的过程，甚至说出了他们在现场的对话。我父亲说：“是啊，真的有那么一回事。”但是我的身体当时完全丧失了意识，如果不是我脱离了身体，是不可能看到或听到这一切的。

最后，在若干个案里，我从其他不相干的人那里听到了关于佐证

事件的独立证词。然而，在评估那些各自独立的说法的证据价值时，却有一些复杂的因素。首先，在大多数个案里，只有临终者自己和一两位至亲好友才能证实那些佐证事件。其次，即使我所搜集的个案情节曲折跌宕而证据确凿，我也承诺过不透露他们的真实姓名。而就算我可以公布，我想这些事后的佐证故事也无法构成证据。至于理由为何，我会在终章里解释。

现在，我们已经到了对死亡经验之共同阶段和经验的调查的尾声。结束本章前，我要完整地引述一段比较少见的叙述，它体现了我讨论过的许多要素。但是其中有一点，我们至今还没有看到过：光的存有者先是预言他大限已到，后来却决定让他活下来。

当时我有严重的气喘和肺气肿，现在依然如此。有一天我咳嗽不止，造成了腰间椎盘破裂。痛过一两个月后，我到处找医生，最后被转到神经外科的怀特医生那里。

他看了一下，说我必须立刻住院。我一进医院，就开始接受脊柱牵引治疗。

怀特医生知道我有严重的肺部疾病，便找来了一个胸腔内科医生。这位医生说，如果我要麻醉，必须找麻醉科医生柯曼会诊。他为我奔走了三个礼拜，才安排好让柯曼医生替我麻醉。他是在某个礼拜一最终同意的，虽然还是很担心。他们安排在下个礼拜五开刀。到了礼拜一晚上，我睡得很沉，直到第二天早上，一阵剧痛把我叫醒。我转身想要换个比较舒服的姿势，但是就在那一瞬间，病房角落的天花板下方出现了一道光。它像个光球，不是很大，我猜直径大概三十多厘米。那并不令人毛骨悚然，而是一种完全平静和放松的感觉。我看到一只手从光里伸向我并对我说：“跟我来。我要让你看一个东西。”我毫不迟疑地抓住那只手，然

后就觉得被拉出自己的身体。我回头看，自己的身体还躺在病床上，而我已被拉到天花板上。

在离开身体的那一刻，我的形状就像那个光一样。我的那种感觉只能用自己的话去形容，因为我从没听人讲过这种事。那个形体一定是精神性的。那并不是一个实体，而是一缕烟或蒸气，看起来就像抽烟时在灯下看到的那种烟雾。但是它有颜色，有橙色、黄色，以及一种我无法分辨的颜色，有点像靛蓝色那种偏蓝的颜色。

我的灵体没有像身体一般的外形。它有点圆滚滚的，但是有所谓的手。这一点我很清楚，因为当那光走下来时，我伸手去碰了它。但是我身体上的双手都留在原地不动，因为当我上升到天花板时，看到它们还在病床上，平摆在我的身体两侧。而当我不再使用灵体的手时，它又变回圆形。

然后我上升到光进来的地方，穿过天花板和病房的墙进到医院走廊，接着又穿过走廊到医院的下一层楼。我们可以轻而易举地穿过大门或墙，当我们到达它们时，它们就会消失。

在那段期间，我们似乎到处游荡。我知道我们在移动，但却感觉不到速度。但就在一瞬间，真的，我发现我们到了医院的手术恢复室。我根本不知道恢复室在哪里，但不知怎的就到了那里。在病房角落的天花板，在所有东西的上方，我看到医生和护士穿着绿色手术服走来走去，也看到摆在病房四周的病床。

那存有者对我说（他向我显示）：“那就是你要去的地方。他们将你移开手术台后，会让你躺在那张床上，但是你永远也不会醒来。你对于到手术室以后的事会一无所知，直到我回来找你。”我不敢说他真的是用言语告诉我的。那不是人耳听得到的声音，因为若是如此，病房里的其他人应该也听得到，但是他们没有。

那比较像是袭上心头的某种印象，却又如此清晰鲜明，令我不能说自己没有听到或者感觉到，我对于这点非常肯定。

至于我看到了什么，嗯，在灵体里的我，辨识东西可以说容易得多了。我心里或许想：“现在他又要让我看什么。”然后，我当下就会知道那是什么，他在想什么，这一点是毫无疑问的。你从走廊进来看到右侧的那张床，就是我之后将要躺的床，他带我来一定看有他的用意。接着，他就告诉了我为什么。我蓦然明白，他来找我，是让我在灵魂离开肉体时不要感到害怕，是让我知道到那时候会有什么感觉。他要我安心，不要害怕。他说他不会马上回来，这期间我会先经历许多其他事情，而他一路上都会保护我。直到那一天到来，他便会来找我。

当我和他一起到恢复室时，我自己也变成了灵体，而且不知怎的，我们融合在了一起。当然，我们仍然是两个个体，但是跟我有关的一切都在他的控制下。我们一起穿越墙和天花板，四处游荡。我们是如此地共感共融，以至于我完全不用担心害怕。那是我从来不曾感到过的平安、安详和宁静。

他跟我说完这些，就把我带回到病房，我又看到自己的身体躺在床上，姿势和我们离开时一模一样。于是我倏地回到身体里。我想我大约离开身体有五到十分钟，但是那个经验和时间长短无关。我甚至不记得自己还曾经想过时间的问题。

整件事让我惊讶不已，不知所措。它比起一般的经验，还要清晰和真实。第二天早上，我一点也感到不害怕。我在刮胡子时，注意到我的手不再像过去六到八个礼拜以来那样颤抖。我知道我会死，但是不会再有懊丧和恐惧了。我不会去想：“我该怎么阻止死亡到来？”我已经准备好了。

到了礼拜四下午，第二天早上就要开刀了。我在病房里，开

始担心起来。我和我太太有个孩子，是我们收养的侄子，我们和他处得不太好。于是我决定分别写一封信给我太太和我侄子，告诉他们我的忧虑，然后把信藏在他们在手术前找不到的地方。我才写了两页给我太太，情绪就崩溃了。我抽抽噎噎地泪流不停。我觉得有人在场，起初我以为是自己哭得太大声，惊动了护士，所以跑来看看是怎么回事，但是我没有听到开门声。我再次觉得有人在我身旁，但是这次我没有看到光，只有某些念头或话语浮上心头，一如从前。他跟我说：“杰克，你为什么在哭？我以为你会很开心可以跟我在一起。”我心想：“是啊，我很想去那里。”于是那声音又说：“那么你为什么在哭？”我说：“你知道的，我们和孩子处得不好，我担心我太太不知道该怎么抚养他长大。我想把我的感觉写下来，要她好好照顾他。我也很担心他，觉得或许有我在，他会更好一些。”

然后一个念头从他那里传来：“既然你是为别人而求，想到的是别人，而不是杰克，我会应许你的要求。你会活到你侄子长大成人。”就这样，他走了。我不再哭泣，把信撕掉，以免我太太不小心看到。

那天晚上，柯曼医生来看我，他说他预期麻醉过程会有点麻烦，要我醒来看到身上接了一堆电线、管子和机器时不要太惊讶。我没有跟他说我的经历，只是点点头，说自己会尽量配合。

第二天早上，手术进行了很久，但是很顺利。当我恢复意识时，柯曼医生就在我身旁。我告诉他说：“我知道我现在在哪里。”他问：“你在哪一床？”我说：“我在你从走廊进来右手边的第一张床。”他笑了几声。显然，他以为我只是麻药刚退时的胡言乱语。

我想跟他说是怎么一回事，但是没多久怀特医生就走进来说：“他现在醒了。你要怎么办？”柯曼医生说：“我什么也不用做。”

我一辈子都没见过这么奇怪的事。我把所有的装备都准备好了，但他却什么都不需要。”怀特医生说：“你知道的，总会有奇迹出现。”当我可以坐直起来环顾病房四周时，我看到了几天前那团光给我看的同一张床。

第三章 以古喻今

我们必须承认，古代思想家的作品以及曾经和死神擦身而过的现代美国人的说法，两者之间的相似和呼应，一直是个显著而难以解释的事实。

关于死亡经验各个阶段的事件，我们至少可以说，都是相当不寻常的。因此，当我这些年来看到许多非常类似的说法时，更加惊讶不已。这些类似的说法来自各个文明、文化和时期的古老或秘传的文献。

《圣经》

在我们的社会里，就人的属灵面以及死后生命的问题而言，《圣经》是最多人阅读且讨论最多的书。然而，整体来讲，对于死亡时可能发生的事件，或是死后世界的确切性质，《圣经》其实着墨并不多，尤其是《旧约》。某些《圣经》学者认为，整个《旧约》只有两段经文明确提到了死后的世界：

《以赛亚书》26:19：死人要复活，我的尸首要兴起。睡在尘埃的啊，要醒起歌唱……地也要交出死人来。^①

① 以下圣经引文皆依据《钦定本圣经》。——原注

《但以理书》12:2: 睡在尘埃中的，必有多人复醒。其中有得永生的，有受羞辱永远被憎恶的。

我们要注意，这两段经文都强烈暗示肉体会复活，并且再次将肉体死亡比喻为沉睡。

正如前章所述，某些人在试着说明或解释他们的遭遇时，也会引用《圣经》的某些概念。例如说，有个人认为他走过的那个漆黑封闭的空间，就是《圣经》所说的“死荫的幽谷”。有两个人提到耶稣所说的“我是世界的光”。^①这两人显然是部分基于这句话，而认定他们遇到的光就是基督。其中一个人告诉我说：“我并没有看到光里有人，但是我觉得那光就是一个基督的意识，一个与万物合一的东西，一种完美的爱。基督说他是世界的光，真的一点也不夸张。”

此外，我也读到我的受访者没有提到的若干类似的例子。最有趣的部分当属使徒保罗的故事。保罗原本极力迫害基督徒，直到他在大马士革的路上得见著名的异象而归信主。

（保罗）“王啊，约当正午，我在途中看见一道光，比太阳的光还要强烈，从天空照射在我和同行的人周围。我们都扑倒地上。我听见一个声音，用希伯来话对我说：‘扫罗，扫罗！你为什么迫害我？你像牛用脚踢主人的刺棒，反而伤了自己。’

“我就问：‘主啊，你是谁？’主说：‘我是你所迫害的耶稣。起来，站着。我向你显现，是要指派你作我的仆人。你要见证今天所看见的有关于我以及将来我要指示你的事……’

“因此，亚基帕王啊，我没有违背从天上来的异象。”

① 《约翰福音》8:12——译注

保罗这样为自己申辩。非斯都大声对他喊叫：“保罗，你疯了。你的大学问使你神经失常了！”保罗说：“非斯都大人！我并没有发疯，我所说的话是真实无伪的。”（《使徒行传》26：13-26）

这段故事显然和在濒死体验里遇见光的存有者有异曲同工之妙。首先，那存有者是有人格的，尽管没有看到其身体外形，他却发出“声音”问问题，并且提出指示。当保罗试着告诉别人时，也被嘲笑说他“疯了”。然而，那异象改变了他的一生：他后来成了基督教的领袖人物，以宣扬要爱别人为一生志业。

当然，两者还是有所不同。保罗在得见异象期间并未濒临死亡。此外，保罗说他被光照得有三天看不见东西。这个说法和那些有过死亡经验者的说法相反，他们提到虽然那光非常耀眼炫目，但不会让他们看不见周遭的事物。

保罗在讨论死后世界的性质时说，有些人质疑基督教关于死后世界的观念，他们问，人死后的身体会是什么样子的。

有人要问：“死人怎么能复活呢？他们会有什么样的形体呢？”无知的人哪……你们所种的是麦子，或是别的种子，都是一颗光光的子粒，并不是那将来要长成的形体。上帝照着自己的意思给种子一个形体；他使各样的种子各有适当的形体……还有天上的形体，也有地上的形体；天上的形体有一种美，地上的形体有另一种美……死人复活也是这样。身体埋葬后会朽坏，复活后是不朽坏的。被埋葬的是丑陋衰弱的，复活的是完美健壮的。被埋葬的是血肉的身体，复活的是属灵的身体。既然有血肉的身体，也就有属灵的身体……你们要注意这一件奥秘的事：我们并不是都要死，而是在一刹那、一眨眼间，最后的号角响的时候，

都要改变。最后的号角一响，死人要复活而成为不朽坏的。（《哥林多前书》15:35-52）

有趣的是，保罗对于“灵体”性质的约略勾勒，和那些曾脱离身体的人们的说法相当吻合。在所有个案里，他们都强调灵体的非物质性——也就是说缺少物质的属性，以及其没有任何限制。保罗说，血肉的身体是丑陋衰弱的，属灵的身体是完美健壮的。这让我想到一些有过濒死体验者的说法，他们说就在其身体血肉模糊的时刻，灵体却显得完好无缺。另一些人则说，灵体似乎没有确定的年纪，也就是说，不受时间的限制。

柏拉图

哲学家柏拉图（公元前428—前348），雅典人，是史上最伟大的思想家之一。他留给我们以二十二篇哲学对话录，或者说是以戏剧为形式的思想体系，大部分以他的老师苏格拉底为主要对话者。此外，他也留下若干书信。

柏拉图坚信，要获得真理与智慧，就必须使用理性、逻辑和论证，但只能在某种程度上这么做。由于他也是个伟大的灵视者，所以认为只有在启蒙和洞见的神秘经验里，终极真理才会降临到人们身上。他相信除了可感的物质世界以外，实在界还有许多其他层次和维度，我们必须以这些“更高”的实在界层次为参考点，才能理解物质世界。

因此，他的主要兴趣也在于人类非身体的、意识的元素，也就是灵魂。他认为身体只是灵魂暂时性的载体，所以，难怪他对肉体死亡后灵魂的命运有兴趣，并且在若干对话录里也旁涉该主题，例如《斐

多篇》、《高尔吉亚篇》(*Gorgias*) 和《国家篇》(*The Republic*)。

在柏拉图的作品里，有许多关于死亡的描绘和前章所讨论的一模一样。例如柏拉图将死亡定义为：人的非肉体部分脱离物质的部分，也就是灵魂脱离身体。^①再者，人的非肉体部分比肉体部分所受的限制要少得多。柏拉图还特别指出，在可感的物质世界以外的那个国度，并没有时间的存在。那个国度是永恒的，用柏拉图令人动容的话来说，我们所谓的时间，只是“永恒之变动、不实的映象”^②。

柏拉图在不同段落里讨论脱离其身体的灵魂如何和其他脱离身体的灵魂相遇且交谈，并且由守护灵引导它从物质世界过渡到下一个世界。他也提到，人们死亡的时候，会有一艘船来接引他们，渡海到死后生命的“彼岸”。在《斐多篇》里，无论是情节高潮起伏的场景，还是处处机锋的言词辩论，都指出身体是灵魂的监狱，而死亡则是从那监狱逃出来或被释放。我们在第一章提到，柏拉图假苏格拉底之口说，以前人们将死亡视为沉睡或遗忘，但他自己到头来却拒绝这个说法，甚至是一百八十度大转弯。根据柏拉图的说法，灵魂从一个更高更神圣的国度下降到物质性的身体里，出生才是沉睡和遗忘。因为当灵魂投胎到身体里，便从一个灵台清明的状态谪降到蒙昧无知的状态，并且也忘记了以前没有身体时所认识的真理。言下之意，死亡是觉醒和回忆。柏拉图说，死亡时脱离了身体的灵魂，其思考性和理性比生前更加清晰，更能够认识到事物的真正本质。紧接着死亡以后，它要面对“审判”，神性存有者会将他生前的所作所为，无论善行或恶行，都呈现给灵魂，让灵魂去面对它们。

① 《斐多篇》64c：死亡只不过是灵魂从身体中解脱出来，对吗？死亡无非就是肉体本身与灵魂脱离之后所处的分离状态，和灵魂从身体中解脱出来以后所处的分离状态，对吗？除此之外，死亡还能是别的什么吗？——译注

② 《蒂迈欧斯篇》37d——译注

《国家篇》卷十里的描述或许是与之前的濒死体验最相似的。柏拉图讲了一个希腊士兵厄尔（Er）的神话故事。他在一场尸横遍野的战役里丧命，他的同胞去为阵亡将士收尸，他的尸体也在其中。他们将他的尸体和其他尸体一起摆在火葬的柴堆上准备烧化。不知怎的，他的身体苏醒过来，然后厄尔便对众人解释他到彼岸国度的经历。首先，厄尔说，他的灵魂脱离身体，遇到了一群灵魂，他们结伴去到一个地方，那里有个“入口”或者“走廊”，显然可以从人间通往死后生命的世界。其他灵魂都驻足接受神性存有者的审判，灵魂在人间的种种行为都在他们面前一目了然。但是厄尔并没有接受审判。相反的，那存有者叫他回到人间，告诉在物质世界里的人们彼岸世界是什么样子。看过了种种景象以后，厄尔被送回来，但是他说他不知道自己是怎么回到身体里的，只是一醒来，就发现自己躺在柴堆上。

然而，柏拉图也提醒我们，他所说的灵魂在死后进入的世界的种种细节，“最多只是个可能性而已”。尽管他相信肉体死后仍然有生命持存，但也说到，要在物质世界里解释死后世界，会面临两个困难。第一，我们的灵魂被囚禁在物质的身体里，因此由感官得到的经验也会有所局限。视觉、听觉、触觉、味觉和嗅觉，都会以各自的方式欺骗我们。在远方的物体尽管很巨大，我们的眼睛却让它们看起来很小。我们有时候也会听错某个人说的话，这些都会导致我们对事物本质的错误意见和印象。因此，我们的灵魂必须摆脱感官的扭曲和差错，否则就看不到实在界本身。其次，柏拉图说人类语言并不足以直接表现究竟^①实在界。语言与其说是开显事物的内在本质，不如说是遮蔽它们。因此，人类语言只能借着模拟、神话和其他间接的方式，去显示那些物质世界以外的事物的本性。

① 佛教语，表示至极，最高境界。——编者注

《西藏度亡经》（《中有闻教得度密法》）

这部圣书是古代西藏好几个世纪的上师的作品结集，早期透过世代口传相授。它在公元8世纪左右被抄录下来，但是仍旧秘不示人。

这部非凡的经典有着多重作用。首先，造论的上师认为死亡其实是一种艺术，可以是善巧的，也可以是拙劣的，取决于人们是否具有必备的知识。该书会在丧葬礼仪当中赞诵，或为临终者助念，因为它被认为有两种功能：其一是帮助临终者谨记他将经验到的每个异象的本质；其二是帮助生者心存正念，不要因爱恨牵挂而羁绊临终者，让临终者心无挂碍地走到死后的世界，解脱一切形体的挂念。

为此，《西藏度亡经》大幅地描写灵魂在肉体死亡后要经历的各个阶段。它所提到的死亡的最初若干阶段，和经历濒死体验者告诉我的若干情节符合得让人咋舌。

首先，在西藏的说法里，临终者的心灵或灵魂会脱离肉体。接着他的灵魂会陷入“昏迷”^①，觉得置身于真空明光当中。那并不是物质世界的空无，而是因为自身限制而感受到的虚空。在该虚空中，他的意识仍然存在。其后，他会听到恐怖刺耳的声音，千雷齐吼，如狂风一般排山倒海而来，而亡者通常也会看到暗淡蓝色的雾光围绕四周。^②

他会很惊讶自己脱离了身体。他看到并听到亲友在他身旁哀哭，并准备丧礼。他想要响应他们，却没有人看得到或听得到他。他并不知道自已死了，感到惶惑不安，自问是不是死去了。当他终于明白，

① 在临终中阴阶段，临终者有思睡或睡眠境界现前。见《中有闻教得度密法》（新文丰出版）、《西藏度亡经》（天华出版）。以下同。——译注

② “智光明中，实相播音，千倍雷鸣，如转巨石，四处响应，音中且闻，喊杀之声。”该声音是亡者内光智能，不必惊慌逃避。暗淡蓝色的光则是畜生道的光，若被吸引，即堕畜生道。——译注

又开始怀疑自己到底要去哪里，该怎么办。他会觉得愁惨不堪，心灰意冷，一直在生前熟悉的地方徘徊不去。^①

他注意到自己仍然在一个身体里，即所谓的“光焰之身”，它不是由物质构成的。于是，他可以穿过岩石、墙，甚至是高山，毫无阻碍，心念想到哪里，当下就到哪里。他的知觉和心念没有那么局限了，神智相当清明，感官也更加敏锐完美，拥有了神通能力。他生前或许眼瞎、耳聋、腿瘸，但是在“光焰之身”里，他惊讶地发现，所有感官和身体能力都恢复了。他可以遇到同类的众生，也可以看到清净的光。西藏人会指导死者心存对众生的慈悲而趋向那光。^②

书中也提到死者会经验到种种愉快安逸，以及某种“业镜”——一生中的每一个善行和恶行，都会映现在他和审判者眼前，历历如绘，丝毫不爽，想要掩饰抵赖都是不可能的。^③

简而言之，尽管《西藏度亡经》里提到的死亡的后期阶段，有许多是我的受访者没有经验到的，但是这部古老经典的描述，和20世纪的美国人告诉我的种种事件，有着显著的相似性。

伊曼纽·斯威登堡

斯威登堡（Emanuel Swedenborg, 1688—1772）生于斯德哥尔摩，

① “目睹尘世，熟谙地方，在彼亲属，如在梦中，彼此相逢。尔睹亲友，就之而语，蔑若无闻。目睹彼等，目睹尔家，正在举哀。尔心思维，余其死乎，余将何为。至极悲痛。”——译注

② 那些能力是业力作用，是在中阴身体里自然具有的。“光焰之身”是指“前身与待生之身”，也就是类似生前习气的血肉之躯的身体。——译注

③ “地府主宰，于是宣示，我有业镜，鉴照不爽。言毕视镜，善恶映现，历历如绘。纵欲掩饰，亦徒无益。”——译注

在生前就声名显赫，于许多不同的自然科学领域都贡献卓著。他的研究最初以解剖学、生理学和心理学为主，并因此闻名于世。然而，到了晚年，他遇到了信仰危机，并开始讲述和他所谓的彼岸属灵存有者的沟通经验。

在他的晚期作品里，充满了对于死后生命的生动描绘。于此，我们可以再次看到他关于属灵经验的作品和那些大难不死的人们的说法如出一辙。例如说，斯威登堡就曾经形容，当呼吸和循环停止时：

人还没有死，只是脱离肉体的部分，那个他在人间使用的躯壳……人死了只是从一个世界走到另一个世界罢了。^①

他说他自己曾经经历死亡的早期阶段，也有过脱离身体的经验。

我被带到失去身体感官知觉的状态，因而几乎进入死亡状态，但是思维的内在生命依然完整，因而得以感知且记得所发生的一切，以及那些死而复苏的人们的遭遇……尤其是感觉到……我心智和灵魂被拉扯……被拉出身体。

在那段经验期间，他遇到他所谓“天使”的存有者。结果，他们也问他是否准备好死亡。

那些天使先是问我在想什么，是否和其他死去的人一样，都在想着永恒生命。他们要我记住那个想法。

① 以下斯威登堡的引文见：*Compendium of the Theological and Spiritual Writings of Emanuel Swedenborg* (Boston: Crosby and Nichols, 1853), pp.160-197。——原注

然而，斯威登堡和灵体的交谈不同于人世间的的方式，几乎是念头的直接传递，因此不可能有任何误会。

灵体以一种世界语言相互交谈……每个人死后都会说世界语言……那是他的灵特有的语言……

天使或灵体跟人类说话所用的语言，听起来和人类彼此交谈的语言一样圆润洪亮。但是那不是说给身旁的人听的，而是给自己听的，因为天使或灵体的语言是直接灌注到一个人的思维里……

在死亡初期的人们不知道自己死了，因为他仍然在一个“身体”里，那个身体和他生前的身体在许多方面都很相似。

人死后最初的状态很类似他在人间的状态，因为他有一样的外形……因此他会以为自己仍然在人世间……于是，在他们开始怀疑自己是否有个身体或是和生前一样的感官以后……他们会很想知道天堂是什么，地狱是什么。

然而，灵体的状态没有那么多限制。知觉、思考和记忆都更完美，时间和空间也不再像在生前一样对他构成障碍。

灵体的所有能力……都处在更完美的状态，无论是它们的感官、思考和知觉。

临终者可能会遇到他在生前认识的其他亡者的灵体，他们来帮助他走到彼岸世界。

刚去世者的灵体……被他的朋友以及生前熟识的人认出来……他们前来告诉他永恒生命的状态是什么……

他也可能在一个异象里看到他的前世。他记得每个细节，而且他没有任何说谎或隐匿的机会。

内心深处的回忆铭刻着每一件事……人们的所有念头和言行，从婴儿时期到耄耋之年。人们带着他们的所有记忆到另一个生命去，陆续回想起它们……他的一切言行……都摊在天使面前，有如曜日……生前一切所作所为都无所遁形……灵魂在天国眼里赤裸裸地一览无遗。

斯威登堡也提到“上主之光”遍照着死后世界，他亲眼看到难以形容的灿烂光明。那是真理和知性之光。

一如《圣经》、柏拉图的作品以及《西藏度亡经》，我们在斯威登堡的作品里也看到许多说法和现代人的濒死体验遥相呼应。我们当然会有个疑问：它们的相似性真的有那么让人惊讶吗？或许有人会说，这些作品的作者有可能相互影响。在某些情况下，这个说法还有点道理，但是也有些情况是站不住脚的。柏拉图承认他的观点有一部分受到东方的宗教神秘主义影响，有可能还和《西藏度亡经》的传统有关。而希腊哲学家则影响到《新约》的若干作者，因此有人主张说，保罗关于灵体的讨论其实是源自柏拉图。

但是大多数的情况里，我们很难证明有这样的影响。每个作者似乎都提到某些有趣的细节，在我的受访者的说法里也会出现，但是那些细节不可能从以前的作者那得到的。斯威登堡读过《圣经》，也对柏拉图如数家珍。但是他多次提到说，刚死去的人可能不知道他自

己已经死了。许多和死亡擦身而过的人们都有类似的说法，但是《圣经》和柏拉图显然对此只字未提。倒是《西藏度亡经》相当强调这点，但斯威登堡不可能读过这本书，因为它直到1927年才被译为英文。

我所搜集的濒死体验有可能受到我提到的那些作品的影响吗？我所访谈的每个人，在其死亡经验以前都曾经接触过《圣经》，其中两三个人对于柏拉图的观念略知一二。但是没有人知道斯威登堡或《西藏度亡经》之类的神秘主义作品。然而，《圣经》和柏拉图作品里头所没有的许多细节，却经常在我所搜集的说法里出现，与那些鲜为人知的作品描述的现象和事件如出一辙。

我们必须承认，古代思想家的作品以及曾经和死神擦身而过的现代美国人的说法，两者之间的相似和呼应，一直是个显著而难以解释的事实。我们或许会问，西藏上师们的智慧、保罗的神学和遇到的异象、柏拉图怪异的观点和神话，以及斯威登堡的属灵启示，为什么和有濒死体验的现代人的说法如此一致？

第四章 答客问

无论所谓的死亡的不回归点是什么，无论过去、现在或未来会如何定义，我的访谈对象比他们周遭大多数人都更接近那个点。

光是这个理由，就足以让我们好好听他们怎么说。

现在，读者应该会有许多怀疑和异议。多年来，我曾经在私下或公开场合谈论该主题，也被问了许多问题。一般而言，在大多数场合里，我都会被问到同样的问题，于是我整理出一张最常见问题的清单。在以下两章里，我会着墨在那些问题上。

问：这一切都是你虚构出来的吗？

答：不，那不是虚构的。我很想以教授精神病学和医疗哲学为业，招摇撞骗对我并没有好处吧。

再者，我的经验告诉我，只要细心而体谅地问看看曾经拥有该经验的亲友，人们的怀疑很快就会一扫而空。

问：但是你会不会太不切实际了？再怎么讲，那种经验不会很常见吧？

答：一开始我就承认，由于个案样本数的必然限制，关于该现象的发生率或普遍性，我无法估计出确切的数字。然而，我可以讲，那些经验的发生率远高于我们在探究以前的想象。我曾经多次针对该主题，对不同性质和大小的群体演讲，每次都有人在演讲结束或在众人面前，和我分享他们自己的故事。当然你会讲，拥有该经验的人比较

可能跑来听这类主题的演讲。话是没错,不过,在我遇到的许多情况里,他们并不是因为该主题才来听演讲的。例如说,我最近到一个三十人的团体去演讲,其中两个人曾经有濒死体验,他们只是因为属于该团体才来听讲,事先并不知道我的讲题是什么。

问:如果濒死体验真像你说的如此普遍,为什么大众并不常听到?

答:有几个原因。我想最重要的原因在于,我们的时代风气不喜欢讨论是否可能有死后生命的问题。我们生活在科学和科技趾高气扬地自认为了解并且征服自然的年代。许多人觉得关于死后生命的想法应该留在“迷信”的过去,而不是“科学昌明”的现在,讨论该话题显得有些食古不化。当人们拥有我们现在所理解的科学领域以外的经验,也经常会被嘲笑。而既然知道其他人的态度如此,拥有濒死经验的人们便往往不愿意在公开场合提起。事实上,我相信有无数的材料都藏在有此经验的人们心里,他们因害怕被贴上“发疯”或“想象力太丰富”的标签,所以除了对一两个至亲好友倾诉,总是绝口不提此事。

此外,一般大众对于濒死体验的陌生,似乎也源于和注意力有关的普遍心理现象。我们每天的所见所闻,有许多并没有铭记在心里。如果我们的注意力深受某个东西吸引,那么我们日后也会特别留意它。许多人都有过这样的经验,当他们学了一个新词的意义,其后数天,他们在阅读任何东西时都会看到那个词。通常这不是因为那个词是到处出现的常用语。相反的,那个词早就在他一直在读的东西里,但是由于他不知道它的意思,所以经常会跳过它,没有意识到它的存在。

同样的,在前阵子的一次演讲结束后,我开放讨论,一个医生率先提问说:“我行医多年,如果这些经验真如你说的那么普遍,为什么我从来没听过?”我知道听众当中可能有人曾经听过一两个个案,于

是立即将问题抛给听众，问：“有没有其他人听过类似的例子？”就在这个时候，那位医生的太太举起手，讲述他们一个好朋友的故事。

再举一例，我认识一位执业医生，他在旧报纸上读到我的一篇文章，才知道有这类经验。结果，第二天就有个病人跟他提到一个非常类似的经验。那位医生确定，病人以前从没有听过或读过我的研究，他之所以透露自己的故事，只是因为那件事让他既困惑又担心害怕，想要听听医生的意见。以上两位医生很可能以前就听过某些类似的说法，但是都把它当作个人的无稽之谈，不认为是普遍的现象，因此没有特别注意到它们。

最后，还有一个因素，可以说明为什么许多医生似乎不知道有所谓的濒死体验，即使我们会认为医生应该比其他人都更有机会见证到它们。在医学训练过程中，未来的医生们不断被灌输说，对于病患自述的感觉要有所保留。医生应该注意病程的客观“迹象”，对于病人的主观说法（“病征”）则应该存疑。这么做当然有其道理，因为客观的东西总是比较容易应付。然而，这样的态度也让他们对濒死体验视若无睹，对于从临床死亡当中苏醒的病人，医生很少会问他们有什么感觉或知觉。正是由于这个态度，我想医生（虽然理论上应该是最有可能去揭露濒死体验的一群人）其实不会比其他人更有机会听到濒死体验。

问：关于该经验，你觉得男女有别吗？

答：根据男性和女性的说法，无论是经验的内容还是类型，似乎没有任何差别。我发现无论男女都会提到濒死体验的每个共同层面，并没有哪个元素有性别方面的偏重问题。

但是，男性和女性主体之间还是有些差别的。总的来说，在经历过死亡经验的人们当中，相较于女性，男性显然更不愿意多说。他们

会简短地跟我提到他们的经验，当我试着做更详细的访谈，总是拒绝回信或回电话。他们会说：“我试着忘记它，压抑它。”这样的说法往往暗示他们害怕被嘲笑，或者该经验对他们的情绪冲击太大，使他们难以启齿。

虽然我无法解释何以至此，但是显然我不是唯一注意到它的人。罗素·摩尔斯博士（Russell Moores）是知名的通灵研究者，他跟我说，他和其他人都有相同的观察。在跟他谈论通灵经验的人们当中，男性只有女性的三分之一。

另一个有趣的事实有些出乎我们意料，即有许多这类的经验是发生在妊娠期间。或许这只是因为怀孕在许多方面来说是相当危险的生理状态，而且会有许多并发症。一来只有妇女才会怀孕，二来女性也比男性愿意谈论她们的经验，这或许便可以解释那些经验在妊娠期间的高发生率。

问：你怎么知道他们不是都在骗你？

答：不曾看过或听过别人谈到濒死体验的人，总会依照常理假定那些故事都是谎言。然而，我的立场很特别。我见证了许多成熟而情绪稳定的成人，无论男性或女性，在告诉我他们几十年前的事件时突然崩溃痛哭。从他们的声音里，我听到真诚、热情，以及一种无法用笔墨形容的感觉。虽然我很难跟别人解释为什么，但是对我而言，如果说他们的故事都是虚构的，根本站不住脚。

除了我的支持意见，更有若干考虑足以排除其虚构性。最明显的地方在于，我们很难解释为什么他们的说法如此接近。怎么可能有那么多人在八年当中跑来跟我说同一个谎话？理论上，他们可能是串通好的。你当然可以想象说，一个来自北卡罗莱纳州的和蔼老太太、一个来自新泽西的医学院学生、一个来自乔治亚州的兽医，以及其他许

多人，他们在几年前聚在一起，共谋跑来跟我说一个精心策划的谎话。但是，我可不认为那种事的可能性有多高！

问：虽然不是蓄意说谎，但或许他们会不知不觉地歪曲事实。难道没有可能是他们多年来一直在编造自己的故事吗？

答：这个问题指出一个家喻户晓的心理现象，起初人们只是单纯提到一个经验或事件，一阵子以后就发展成一个情节复杂的故事。人们不断地加油添醋，连自己都不知不觉地信以为真，到头来，故事就被渲染虚构得和原来的面貌大相径庭。

然而，我不认为在我研究的个案里，这种心理机制的影响有多大。首先，在其经验不久即接受我访谈的人们（某些个案甚至是还在医院休养的时候），和几十年前遭遇该经验的人们，他们的说法如出一辙。再者，在若干个案里，受访者在其经历不久以后简短地将其记录下来，在访谈中将他们的笔记念给我听。他们的说法和其他人多年前的回忆也都相去不远。我经常是第一个或第二个听到他们自述其经验的人，他们总是欲语还休，而在有些个案里，那甚至已经是很多年前的事了。虽然他们的说法不太可能渲染造假，却和那些经常向他人提起其经验的人们的说法无甚差别。在许多例子里，情况甚至可能正好和加油添醋相反。精神病学家所谓的“压抑”是指一种心理机制，其会有意地控制不喜欢的回忆、感觉或念头，或是不让它们被意识到。在我访谈的无数对象中，从他们的话里可以感觉到他们曾经有强烈的压抑。例如说，一个妇女提到她在“死亡”期间错综复杂的经验时说：“我觉得还有更多东西在里头，但是我无法全部都记得。我试着要压抑它们，因为我知道人们不会相信我。”一个男子在越南受重伤，手术过程当中心跳停止，他说他在情感上很难去面对灵魂出窍的经验：“直到现在，每次谈到它，我都激动得说不出话来……我觉得有很多东西已经

记不得了。我一直试着要忘掉它们。”简而言之,我们有充足的理由说,在这些故事的铺陈当中,渲染虚构并不是非常重要的因素。

问:这些人在其经验之前是否都有宗教信仰?若是如此,那么那些经验会不会是根据他们的宗教信仰和背景虚构出来的?

答:有些人似乎是有宗教信仰。如前所述,尽管关于光的存有者的叙述千篇一律,但是关于其身份则人言言殊,显然和个人的宗教背景有对应关系。然而,在我所有的研究里,我不曾听到任何关于天堂或地狱的指涉,一如我们社会的习惯性想象。许多人强调,那些经验和他们基于自身宗教背景的期待其实大异其趣。一个曾经“死去”的妇人说:“我总是听人家说,当你死了以后,你会同时看到天堂和地狱,但是我一个也没瞧见。”有个女士因重伤而有脱离身体的经验,她说:“奇怪的是,我的宗教教育总是告诉我说,死去的那一刻,你会看到那些美丽的门,珍珠门。但我只是在我的身体四周飘浮,就这样而已!我真的很困惑。”其次,在许多例子里,他们在其经验以前没有任何宗教信仰,但他们的说法在内容上和笃信宗教者并无二致。在某些个案里,他们以前曾经接触过宗教教义,但是没有接受它们,在该经验以后,却重新被宗教深深感动。也有人说,虽然他们读过像是《圣经》之类的宗教经典,但是直到有过濒死体验,才真正了解经典里的某些东西。

问:你所研究的那些经验,对于来世的可能性有什么重要意义?

答:在我所观察的个案里,没有任何个案曾经暗示过来世。但是我们也要记住,他们并没有排除来世的可能。如果真有来世,那么在脱离原来的身体和进入另一个身体的期间,似乎在另一个国度里会有些插曲发生。因此,对于和死神擦身而过者的访谈技巧,再怎

么说都不会是研究来世的适当模式。

人们曾经以其他方法去探究来世的问题。例如说，有人使用“往事回溯”（far age regression）的技巧对案主催眠，并且给他暗示说，他要在心里依序回到生命里从前的时光。当他回到当下记忆所及的从前的经验，就会被要求继续回到从前！于是他们开始细说很久以前或是遥远的地方的前世。有些个案的故事，经查证竟然丝毫不差，即使我们确定案主在正常情况下不可能如此清楚地知道他所描述的事件、人物和地点。其中最著名的例子，当属布莱迪·墨菲（Bridey Murphy）^①。当然还有许多其他没那么著名的例子，有些甚至更加让人动容且记录翔实。想要探究该问题的读者，可以参阅史蒂文森（Ian Stevenson, M.D.）的大作《二十案例示轮回》（*Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*）。值得注意的是，对于濒死经验的解说历历如绘的《西藏度亡经》说，在我的案主们提到的那些经历以后的某个时间点，死者的确会转世。

问：你是否曾经访谈过自杀者的濒死体验？如果有的话，是否有所不同？

答：我的确知道有若干看似“死亡”的个案是自杀造成的。他们的经验都很不愉快。

有个妇人说：“如果你去世前是个痛苦的灵魂，你在那里也会是个

① 催眠师伯恩斯坦（M. Bernstein）对一个家庭主妇露丝·西蒙斯（Ruth Simmons）（假名）催眠六次，她在深度催眠下用爱尔兰腔的英语，叙述她在前世名为布莱迪·墨菲的故事。伯恩斯坦将此经验于1956年出版，名为《寻找布莱迪·墨菲》（*The Search for Bridey Murphy*）。但是经过报纸查证，露丝·西蒙的真实姓名叫做弗吉尼亚·泰伊（Virginia Tighe），住在芝加哥。她的婶婶玛丽是爱尔兰移民，曾对她说了许多爱尔兰的故事。而她童年时一个邻居就叫布莱迪·墨菲，因此报纸怀疑所有前世的故事都是虚构的。——译注

痛苦的灵魂。”简言之，他们说，他们用自杀的方法想要逃避的冲突，在他们死后仍然存在，而且更加纠缠不清。在脱离身体的状态里，他们对自己的问题完全无能为力，而且他们必须眼睁睁地看着自己的行为所造成的不幸后果接踵而至。

有个男子因为妻子身故而消沉沮丧，举枪自尽，“死”而获救。他说：

我没有到我太太所在之处。我到了一个很可怕的地方……我马上就知道我做错事了……我心里在想：“真希望我没有自杀。”

其他经历过那个不愉快的“幽域”状态的人也说，他们觉得会在那里待很久。那是对于他们的“犯规”的惩罚，因为他们试图临阵脱逃，规避他们的“任务”，也就是追寻某个生命目的。

这类的说法和其他“死因”不同的人们的叙述相互呼应，他们说，他们在该状态时就被暗示说，自杀是非常不当的行为，必须受到严厉的惩罚。有个在车祸后遭遇濒死体验的男子说：

（我在那里的时候）隐约感觉到，有两件事是完全禁止的，自杀和杀人……如果我自杀，那就是当着上帝的面掷还祂的礼物……而杀人则是干预上帝对于那个人的意旨。

在许多个别的说法里，他们对我诉说的观点完全符合古代神学和伦理学里反对自杀的内容，例如圣托马斯（St. Thomas Aquinas）、洛克（Locke）、康德（Kant）的作品里形形色色的论证。在康德眼里，自杀是和上帝的意旨作对，是造物主的叛徒。圣托马斯主张，生命是天主的礼物，拿回它是天主的特权，不是人类所能干预的。

但是，我不想于此对自杀提出任何道德判断，只是忠实报道有此

经验的人们告诉我的事。我正在着手撰写第二本关于濒死体验的书，到时会仔细处理诸如此类的问题。

问：你是否有任何跨文化的个案？

答：没有。我说我的研究不算“科学”，其中一个理由在于我所倾听的个体并不是随机抽样的人。我会很有兴趣听到爱斯基摩人、瓜基乌图印第安人（Kwakiutl Indians）、纳瓦侯印第安人（Navahos）、瓦图西人（Watusi）的濒死体验。但是由于地理和其他因素的限制，我没办法找到任何关于他们的个案。

问：历史上有关于濒死现象的例子吗？

答：就我所知是没有。不过因为我完全着眼于当代的个案，并没有时间去细究该问题，所以如果能在过去找到类似的说法，我也不会太意外。另一方面，我强烈怀疑这几十年来的濒死体验远多于从前，是因为现在我们有先进的急救技术。许多在我们的年代里被救回来的人，在以前可能都无法存活。对心脏注射肾上腺素、心脏电击器、人工心脏和肺脏装置，都是医学进步的产物。

问：你曾经调查你的案主们的病历吗？

答：在可能的范围里，我做过。在能够调查的个案里，案主们的病历都证实了他们的说法。而某些个案由于年代久远，或者是施行急救者已经去世，所以找不到病历记录。

那些没有病历佐证的说法和找得到病历的说法，并没有什么差别。在许多无法取得病历的例子里，我有其他人的见证——案主的朋友、医生或亲戚，他们都可以证实的确有濒死事件发生。

问：我听说过，呼吸或心跳停止五分钟以后，急救也没用。但是你说你访谈的某些人“死了”将近二十分钟。那怎么可能呢？

答：我们听到医疗实务里的数值，大部分都是中间值或平均数，不能当作绝对值。我们经常听到的五分钟也是个平均值。五分钟以后放弃急救，那只是个临床经验法则，因为大部分情况下，超过那个时间，脑部就会因为缺氧而坏死。而由于那是个平均值，我们对于例外的情况也不会太惊讶。事实上，我看到某些个案，他们在呼吸停止二十分钟后才接受急救，但是并没有脑部受损的迹象。

问：那些人真的死了吗？

答：这个问题之所以让人困惑而难以回答，主要在于“死亡”一词的语意问题。最近关于器官移植的争议甚嚣尘上，显示我们对于“死亡”的界定仍然莫衷一是，即使是医界亦然。别说是外行人和执业医生，不同的医院对于死亡的判准也都不一样。因此，要怎么回答这个问题，取决于“死亡”的意义为何。我们不妨逐一检视三个定义，然后再做评论。

一、“死亡”指的是没有任何临床可测得的生命迹象。

有人会说，如果心跳和呼吸都停止了一段时间，血压低到读不出来，瞳孔扩散，体温开始下降，那么那个人就是“死”了。这是临床的定义，无论是外行人或是执业医生，已经沿用数百年。事实上，大部分被宣告死亡的人，都是以此标准为基础去判定的。

我研究的许多个案当然也符合这个临床标准。医生的证词和病历证据都可以充分支持案主在该意义下“死亡”的说法。

二、“死亡”是指没有任何脑波活动。

由于科技的进步，我们开发出更灵敏的技术去侦测生命历程，即使是那些无法以肉眼观察到的迹象。脑电波仪是一种扩大且记录脑部微弱电位的装置。最近的趋势是，根据脑电波图出现“平直”现象来判定脑部没有电流活动，以此界定“真实”死亡。

显然在我研究的所有急救个案里，都有紧急的临床状况。他们没有时间装设脑电波仪，临床医生关心的只是怎么将病人从鬼门关救回来。因此有人会说，那些案主不能被判定为“死亡”。

但是假设许多被判定死亡而后复活的人们当时脑电波图读数呈现平直，会有什么帮助吗？基于以下三个理由，我并不这么认为。首先，急救处理都是在紧急状况，最多持续三十分钟。而装设脑电波仪是非常复杂而技术性的事，就算是非常熟练的检验师，通常也要花上一段时间才能得出正确的读数。而在紧急状况里，大家一团混乱，出错的机会或许更高一点。因此，即使声称有濒死体验的人们在当时的脑电波图趋于平直，批评者仍然可以合理地说数值可能有误。

其次，就算神奇的脑电波仪都装置妥当了，也不能让我们完全无误地决定是否该施予急救。被救醒的人们，当时都被测到脑电波图平直。而抑制中枢神经系统的药物使用过量，或是体温过低，都会导致该现象。

第三，即使我可以找到一个机器装置妥当的个案，还是会有个问题。有人会说，濒死体验不一定是发生在脑电波图趋于平直的期间，也可能或前或后。所以我才会说，脑电波图对于目前的研究没有太多价值。

三、“死亡”是生命功能不可挽回的丧失。

有些人会采用更限制的定義，主張說如果一個人到头来被救醒，

那么无论是临床上测不到生命迹象，或脑电波图趋于平直的时间有多久，我们都不能说他曾经“死亡”。换言之，“死亡”是个不可能复活的身体状态。根据这个定义，我的所有个案显然都不符合，因为他们都活过来了。

因此，问题的答案取决于“死亡”的定义是什么。我们要记得，即使有部分的语意争议，它仍然是个重要的议题，因为三个定义都体现了重要的见解。事实上，我会支持第三种定义，最严格的那一个。即使在某些个案里，案主的心跳停止了一段时间，身体的组织，尤其是脑部，大部分时间应该都有灌流（供给氧气和点滴）。我们不必认定那些个案违反任何生物学或生理学的法则。如果病患能够苏醒，身体细胞里必然残存着若干生物活动，即使我们无法以临床方法测得关于它的明显迹象。但是，我们目前似乎无法确定什么是不回归点。或许它因人而异，也可能不是一个固定不变的点，而是一个会移动的范围。事实上，如果早个几十年，我所访谈的那些人很可能活不了。而在未来，拜科技之赐，现在我们救不回来的人，或许那时候能够救回来。

因此，我们不妨假设死亡是指心灵脱离身体，而在那个时间点，心灵还没有进入其他存在国度。于是我们可以推论说，应该有个机制，让心灵或灵魂在死亡时脱离身体。但是我们没有理由推断，该机制的作用完全符合我们在这个年代里任意认定的不回归点。我们也不必假定它在每个例子里都功能正常，正如我们不能期待每个身体系统都运作完美。或许该机制在任何生理危机到来以前就出现了，从而让某些人得以窥见另一个实在界。这有助于我们解释，为什么有些人早在任何身体伤害以前，只是当他们觉得自己要死了，他们一生的种种画面就会重现，同时也会有脱离身体的经验。

我最后要说的是：无论所谓的死亡的不回归点是什么，无论过去、

现在或未来会如何定义，我的访谈对象比他们周遭大多数的人都更接近那个点。光是这个理由，就足以让我们好好听他们怎么说。

归根究底，在我们的讨论里，对“死亡”的定义吹毛求疵是没有意义的，无论是不回归点或是其他什么。对于濒死体验嗤之以鼻的人，他们在意的是更根本的东西。他们会主张说，只要身体有残存的生物活动的可能性，那么该活动就可能导致（并且解释）该经验的产生。

而我也承认，在所有个案里，他们的身体都残存着某些生物功能。因此，他们究竟是不是“真实”死亡，就可以归结到更基本的问题，也就是残存的生物功能是否能够解释那些经验的产生。换言之：

有没有其他可能的解释（也就是说除了死后的生命）？

这就是我们下一章要探讨的主题。

第五章 诸家解释

若我们以开放的角度去审视，或许濒死体验是个全新的现象。对此，我们需要设计新的说明和诠释的模式。

关于濒死体验，当然还有其他解释。其实，从纯粹哲学的观点就可以建立无数的假设，去解释任何经验、观察或事实。也就是说，只要人们想解决什么东西，永远可以编造出各种理论上可能的解释。濒死体验亦复如是，各种可能的解释也众说纷纭。

在所有理论上可能提出的解释里，有些是我在演讲时听众经常提到的。我在这里要探讨比较常见的解释，以及我没有听他们提过但也很普遍的解释。我比较随兴地将它们区分为超自然的、自然的（科学的），以及心理学的解释。

超自然的解释

超乎寻常的是，我的听众当中，有人对于濒死体验提出怪力乱神的解释，认为该经验无疑是邪恶力量所致。在回应这类解释时，我只能说，要分辨那个经验是上帝的引领还是撒旦的诱惑，最好的方法就是观察案主在经验之后的言行。我想上帝会要祂显圣的对象懂得去爱和宽恕，撒旦则会要他的仆人走向恨和毁灭的道路。显然的，我的案主们苏醒以后都重拾上帝的道路，而厌弃撒旦的道路。就一个假设性

的魔鬼为了哄骗他无助的受害者（哄骗他们要做什么呢？）而必须操弄所有诡计而言，撒旦显然是一败涂地，完全无法鼓舌如簧地引诱人们入其彀中。

自然科学的解释

一、药理学的解释

有人认为，濒死体验是对危险期病患投以治疗药物所致。该论点看似合理，其实是基于以下的若干事实。首先，医界科学家和外行人都一致认为，某些药物会诱发妄想和幻觉的心理状态和经验。再者，在我们的年代里，人们非常关注药物滥用的问题，麦角酰二乙胺（LSD）、大麻和其他药物的非法使用一直是舆论的焦点，它们似乎都可能造成幻觉的经历。最后，即使是医学认可的药物，也都有在心智上造成各种类似死亡经验的副作用。例如说，氯胺酮（ketamine）或环己酮（cyclo-hexanone）是静脉注射的麻醉剂，其副作用在某些层面上类似脱离身体的经验。它们被归类为“解离型”麻醉剂，因为在第一次使用期间，病患不仅失去痛觉，也对整个环境丧失了反应。他会觉得和环境“解离”，包括他的身体部位，脚、手臂等等。痊愈一阵子以后，或许会残留某些心理症状，例如幻觉以及和现实分不清的梦（和某些人在形容脱离身体的感觉时所说的“解离”不同）。

我搜罗了一些较严重者的说法，他们在麻醉期间显然有所谓幻觉型的死亡异象。兹举一例。

当时我才十二三岁，我到牙医诊所去补牙，他给我吸了一氧化二氮。我很紧张，因为我很害怕再也醒不过来。麻醉剂生效时，

我觉得天旋地转。那不像是我自己在转动，而像是牙医的椅子螺旋式地向上转，一直上升。

我到了螺旋顶端，一切事物如此皎洁明亮，天使们从天而降，把我接到天堂去。虽然模糊不清，但是我确定天使不只一个。不过我说不上来有多少个。

在某个时刻，我听到医生和护士在交谈，但是他们才说完一句话，我就记不得他们在说什么。我知道他们在聊天，他们的说话声在四周回响。回声传得很远，好像在层峦叠嶂当中。我记得自己是从上方听着他们在讲话，因为我觉得自己往上飘，正要到天堂去。

这些就是我记得的，此外，死亡的念头并没有让我害怕或慌张。以前我会害怕下地狱，但是在那个经验里，我心里很清楚自己会上天堂。后来我很惊讶死亡的念头居然没有困扰我，但是我最终明白，那是因为我的麻醉很顺利。整个过程都很开心，因为笑气让我无忧无虑，我想原因应该就是它。整件事很模糊，后来我也不再多想。

我们要注意的是，这个经验和那些被案主信以为真的其他经验之间有若干相似之处。这位女士提到耀眼的白光，遇到其他存有者来接她到另一个世界，而且不会害怕死亡。此外，也有两个方面可能暗示着灵魂出窍的经验：她记得从高处听到牙医和护士在交谈，而且她觉得在“飘浮”。

另一方面，这个故事的其他细节不太像是真正的濒死体验。那耀眼的白光没有人格化，她也没有难以言喻的平安和幸福的感觉。她关于死亡世界的说法太过写实，而且她说那和她的宗教信仰很一致。她说她遇到的存有者是“天使”，她说她要去“天堂”，就在那“上头”。

她说她没有看到自己的身体，也不在任何其他身体里头，而且她明显觉得是牙医的椅子在旋转，而不是她自己。她一再强调她的经验很模糊，而且那无疑没有影响到她对死后生命的信仰（事实上，她怀疑肉体死亡后是否有生命）。

在比较明显是由药物导致的经验以及真正的濒死体验时，我们要注意几点。首先，少数对我描述其“药物”经验的人们，和描述“真正”的濒死体验的人们相比，实际上都一样浪漫、想象力丰富、聪明，情绪也同样稳定。其次，这些药物导致的经验都非常模糊。第三，他们的故事彼此之间南辕北辙，也和“真正”濒死体验的所见所闻大相径庭。我应该说，在筛选“麻醉”类型的经验时，我已经刻意找那些和“真正”的经验最相似的个案了。所以我会说，一般而言，这两种类型的经验其实差别很大。

再者，有更多其他因素可以反驳对于濒死现象的药理学解释。其中最重要的是，在许多个案里，在该经验以前，他们并没有使用任何药物，在某些个案里，甚至在濒死事件以后也没有使用任何药物。事实上，许多人跟我强调说，他们的经验显然都发生在任何药物治疗之前，甚至在该经验发生很久以后，他们才得到医疗照护。即使是在某些例子里，他们在濒死事件期间接受了药物治疗，不同病患所用的药物也相去甚远，从阿司匹林、抗生素、肾上腺激素，到局部麻醉或吸入性全身麻醉剂。大部分药物都没有中枢神经系统或心理状态的副作用。另外，必须一提的是，无论是完全没有用药，还是接受各种不同的药物治疗，他们所叙述的经验并没有什么差别。最后，我要顺便一提，有个妇人前后几年当中，在不同的情况下“死亡”两次，她认为第一次之所以没有那种经验，就是因为她在麻醉状态里。而第二次，她没有接受任何麻醉药物，却有了一个非常复杂的经验。

现代药理学的假设中有一个观念，也是我们社会许多外行人会接

受的观念：认为使用精神药物都会产生精神方面的副作用。因此，这些心理事件会被认为是“不真实”、“幻觉”、“妄想”或“凭空想象的”。但是我们要记得，这个看法并没有普遍被接受，关于药物及其使用时的经验之间的关系，还有其他的看法。我指的是所谓“致幻性”药物的神秘性和尝试性的使用。长久以来，人们依赖这些精神药物去探索另一个意识状态和实在界国度。^①因此，药物使用在历史上不仅停留在医疗方面，也和宗教以及证道有关。例如，在美国西部印第安人间盛行的佩奥特教（peyote cult）里，人们会吸食佩奥特仙人掌（含有三甲氧苯乙胺），以得到宗教异象和开悟证道。世界各地都有类似的宗教，信徒们都相信，他们使用的药物可以让他们走到另一个实在界维度。如果他们的观点是正确的，我们就可以假设，药物使用只是开悟证道或发现另一个实在界国度的途径之一，而死亡经验则是另一条途径。这有助于解释药物经验和濒死体验的相似性。

二、生理学解释

生理学是生物学的一支，研究生物的细胞、器官和整个身体的功能，以及这些功能的相互关系。我所知的对于濒死体验的生理学解释是，在临床死亡的状况下，脑部缺氧，身体的应激反应加剧，他们所知觉到的现象应该代表着脑死前最后的补偿性呼吸。

该假设最主要的谬误在于：只要检视先前关于濒死体验的说法，我们就知道，许多濒死体验发生在那种类型的生理应激反应之前。事实上，在某些个案里，他们的身体根本没有任何损害。然而，无论是受重伤或是没有任何损伤的个案，濒死体验的每个元素都一样会出现。

^① 关于这种药物使用的精辟论述，见安德鲁·威尔（Andrew Weil, M. D.）的《自然心灵》（Natural Mind）。

三、神经医学的解释

神经医学是一个医学分支，研究神经系统疾病的成因、诊断和治疗。类似濒死体验的现象也会在某些神经医学领域看到。因此，有人或许会就临终者神经系统功能失常的观点，对濒死体验提出神经医学的解释。我们不妨从死亡经验里的两个显著的事件，去看看神经医学的附会之说：临终者在一瞬间“回顾”其一生，以及脱离身体的现象。

我遇过一个在神经科病房里的病患，他形容说，当他看到从前生活的点点滴滴重现眼前，一种奇怪的症状发作了。

那画面第一次出现时，我看到我的朋友走过病房。他的右脸有点扭曲。突然间，往事的种种场景闯入我的意识，和当时一模一样，历历如绘，颜色鲜明，而且是立体的。我觉得恶心想吐，惊骇不已，很想转头不要看那些影像。它们阵阵袭来，我也学会随它们去。我只能说它们就像是新年的电视影片，那一年的往事场景在屏幕上一闪而逝，你甚至来不及回想它。它们就是这么发生的。我会看到某个东西心想：“啊，我记得它！”但是当我试着留神思考它的时候，就跳到下一个画面了。

那些影像是真实发生过的事，没有任何剪辑修饰。但是当它们闪过以后，我很难记得我看到什么影像。有时候是和从前一样的影像，有时候则不同。它们出现时，我会记起来：“啊，我以前看过它们。”但是当它们消失后，我几乎什么也不记得了。它们不像是我生命里特别重要的事。而是一些鸡毛蒜皮的小事。它们只是随机地出现，没有依照任何顺序，更不是依照在我生命的时序。

当画面映现时，我还是可以看到我身边发生什么事，但是我的意识作用降低了，不再那么敏锐。就好像我一半的心都专注在

那些画面，另一半才注意到我在干什么。

看到我发作的人们说那大概只有一分钟之久，但对我而言像是一辈子的事。

这些症状的发作有些明显的相似性——它们都是脑部的某个刺激来源所致，也都有我所访谈的案主说的全景式回忆。例如上述这名男子症状发作时所看到的画面，就清晰得难以置信，而且是立体的。再者，他是无意间看到那些画面的。他也说到那些画面瞬间即逝，还强调在发作期间的时间感的扭曲。

另一方面，它们当中也有明显的差异。不同于濒死体验，记忆画面没有依照他一生的时序出现，也不是一次看到整个人生的影像。它们不是他一生当中的大事，而都是些琐事。因此，那些画面不是为了审判或启示才呈现在他面前的。许多有过濒死体验的案主指出，他们在“回顾”时，比以前更加清楚且仔细地记得种种前尘往事。而这个男子则是说，在症状发作结束以后，他什么画面都不记得了。

关于脱离身体的经验，神经医学上有个所谓“自见幻觉”（autoscopic hallucinations）的模拟，卢基安诺维奇医生（Dr. N. Lukianowicz）在医学期刊《神经医学和精神医学档案》（*Archives of Neurology and Psychiatry*）里有一篇大作即以此为题。在那些诡异的影像里，案主看到他自己投影在自己的视野里。这个怪异的“分身”无论是表情或肢体动作都酷似它的本尊，当他突然看到自己的影像自远方径直走来，他完全吓呆了，不知如何是好。

尽管该经验和前述脱离身体的经验有明显的相似之处，但是它们的差异性却比相似性大得多。那个自见的幻影看起来总是栩栩如生，甚至比他自己更加生动活泼而意识清楚。但是在脱离身体的经验里，整个身体看似某个无生命的东西，就像个躯壳而已。自见幻觉的案主

可能会“听到”他的分身跟他说话，给他指示，嘲笑他等等。在脱离身体的经验里，整个身体都看得见（除非被什么东西遮住），而自见幻觉的分身则经常只能看到胸部或颈部以上。

其实，相较于临终者看到的身体，我所谓的灵体更像是自见幻觉的复制品。自见幻觉的分身尽管有时候是彩色的，但是更多情况被形容为虚无缥缈的、透明的、没有颜色的。案主会看到他的影像穿过大门或其他障碍物。

我在这里举一个我所听到的自见幻觉的说法。它的独特之处在于同时涉及两个人。

那是在我和太太结婚的两年前，某个夏夜，约莫晚上十一点。我开着敞篷跑车载她回家。我将车停在她家前面昏暗的街上，我们两个不约而同地抬头看到我们自己自腰部以上的巨大影像，它们并肩而坐，就在前方几百米的树上。我们都吓了一跳。那影像很暗，就像剪影一样，我们完全看不清楚，但是它们的确和我们一模一样。我们一下子就认出来，它们就是我们自己。它们左摇右晃，但不是在模仿我们的动作，因为我们只是静静坐着看它们。它们做的事情如下：我的影像拿起一本书，让我太太的影像看书里某个地方，她靠了过去，仔细地看书。

我们坐在那里，我告诉太太我看到的景象，告诉她那两个影像在做什么，而我太太也看到我说的一切。接着我们对调，由她告诉我她看到它们在做什么，而我所看到的果然也完全一样。

我们坐了很久，起码有三十分钟，看着它们并谈论我们所看到的，仿佛可以这样一整夜。但是我太太得进屋子去，最后我们一起走上台阶到她家门口。我回头走下台阶，又看到那两个影像，我开车离开时，它们还在那里。

那不可能是挡风玻璃上的映像，因为我们将车篷放下来，一直都是从挡风玻璃上方看着它们。而且我们也都没有喝酒（我们直到现在都滴酒不沾），而在那三年以后，我们才听说过什么麦角酰二乙胺之类的迷幻药。当时尽管已经很晚了，我们却不觉得疲倦，所以应该不是在睡梦中。当我们看着那影像且彼此交谈时，我们非常清醒、惊讶而且兴奋。

的确，自见幻觉在某些方面有点像濒死体验里脱离身体的现象。然而，即使我们着眼于它们的相似性，完全忽略其差异，自见幻觉的存在也不能解释脱离身体的经验的发生。理由很简单，因为对于自见幻觉也没有任何合理的解释。不同的神经医学家和精神医学家提出许多相互矛盾的解释，他们继续吵个不停，没有任何理论得到普遍接受。因此，试图将脱离身体的经验解释成自见幻觉，只是用一个困惑取代一个谜团而已。

关于濒死体验的神经医学解释的讨论，还有一个相关的问题。在某个个案里，我发现案主在濒死体验以后有残留的神经问题，身体一侧的一小群肌肉有局部瘫痪的轻微缺陷。虽然我继续探究在濒死体验以后是否会有任何残留的缺陷，那却是我唯一找到的神经损害的例子。

心理学的解释

心理学始终不像其他现代科学那样严谨而精确。心理学家们各属不同的学派，分庭抗礼，对于心的存在和本质，有相互冲突的观点、研究路线和基本理解。因此，关于濒死体验的心理学解释，依其学派的不同而天差地别。我不想检视每一种可能提出的解释类型，而只着

眼于大众经常提及的若干解释，以及一个最吸引我的解释。

我以前讨论过两个一般会提到的心理学解释类型，它们假设那些说法不是有意识的说谎，就是无意识的渲染虚构。在本章里，我要探讨另外两个解释。

一、隔离研究

在所有关于我的研究的公开演讲里，没有任何人提到基于隔离研究结果的濒死体验解释。然而，就在这个最新而且迅速成长的行为科学里，他们在实验的控制下研究，得出了和死亡经验各个阶段最接近的现象。

隔离研究是对于在某方面被隔离者的身心状态的研究。例如断绝和其他人的所有社会接触，或是长期从事单调而重复的工作等。

这类情境的研究资料可以以若干方式搜集。单独探险极地的人，船难唯一的生还者，他们的文字记录都包含了许多信息。几十年来，研究者试图在实验的条件下探讨类似的现象。有一个众所周知的技术，就是让志愿者在和体温相同的水槽里漂浮，将他的重量感和时间感降到最低。他戴上眼罩和耳塞，以加强黑暗和隔音的效果。他的手被束缚在管子里而动弹不得，因此失去了许多关节运动和对位置的正常感觉。

在各种隔离状况下，有些人会经验到超乎寻常的心理现象，其中有许多现象非常类似我在第二章所概述的濒死体验。有个长期独居在荒凉北极的妇人，提到关于一生往事的全景式画面。遇上船难的水手独自在小船里待了好几个礼拜，他描述获救的幻觉，有时候甚至是鬼魂或灵魂之类的超自然存有者来救他。这有点像我的许多案主遇到的光的存有者或是已经去世的灵魂。还有其他濒死现象也会出现在隔离经验里，例如：时间感的扭曲，感觉有一部分脱离身体，拒绝回到文明，遗世独立，感觉和宇宙“合而为一”。此外，因为船难或类似意外事

件而被隔离的人们说，在那种情境下度过了几个礼拜以后，当他们回到文明世界，价值观完全改变了。他们或许会说，在那以后，他们觉得内心更加安稳。这种人格状态的重整和许多死而复苏者的说法显然很类似。

同样的，临终情境的某些层面也相当符合在隔离经验和研究里所发现的特征。濒临死亡的病患经常被隔离并固定在恢复室，经常在声音和光线都减低的环境里，也没有访客。有人或许会怀疑，肉体死亡时的生理变化是否会产生一种极端的隔离，导致脑部的感觉输入完全被阻断。再者，一如我们先前详细讨论的，许多濒死病患告诉我，当他们脱离身体时，隔离、孤单、断绝和人群的接触等痛苦的感觉都会纷至沓来。

我们当然也找得到某些不明确的个案，它们很难清楚被归类为濒死体验或隔离经验。例如说，一个重症病患告诉我他在医院里的故事。

我在医院病得很重，躺在那里的时候，我不断看到许多画面出现，就像是电视屏幕一样。那都是一些人的画面，我看到一个人从远方朝着我走来，和我擦身而过，接着会有另一个人出现。我很清楚我在医院而且生病，我开始搞不清楚怎么回事。有些人我认识，他们是我的朋友和亲戚，其他人则不认识。我突然间想到，我认识的那些人都已经死了。

或许有人会问，该如何归类这个经验，因为它有些地方既像是濒死体验，又类似隔离经验。和濒死体验一样，他也和死去的灵魂相遇，但是除此之外，没有其他类似濒死体验的现象发生。有趣的是，在某个隔离研究中，一个案主在隔离室里独自待了一阵子之后，描述某些幻觉，说他看到一些名人的影像从眼前飘过。那么这种经验是要被归

类为因病重而产生的濒死体验，还是在健康状态下待在封闭空间里而导致的隔离经验？或许我们并没有绝对的判断标准可以将每个这样的经验归类在某一个范畴里，也总会有些不明确的个案。

尽管有部分的相同点，隔离研究的结果仍然不足以就濒死体验提出一个合理的解释，因为目前没有任何理论可以解释隔离状态下各种不同的心理现象。诉诸隔离研究去解释濒死体验，一如以自见幻觉去解释脱离身体的经验，只是用一个谜去替代另一个谜而已。因为对于在隔离状态下产生的幻觉的本质，有两种相互冲突的看法。有人无疑地认为那是“不真实的”、“幻觉的”，然而在整个人类历史里，神秘主义者和萨满却经常在旷野里独处，以追求证道或启示。孤独有助于精神的重生，这个观念是许多文化的信仰体系里的重要元素，也反映在许多伟大的宗教作品里，包括《圣经》。

尽管这个观念对于现代西方的信仰结构而言有点陌生，但是在我们的社会里也有许多拥护者。从事隔离研究最有影响力的先驱，约翰·立利医生（John Lilly, M. D.）最近写了一本书《暴风眼》（*The Center of the Cyclone*），那是一本属灵自传。他在书里明确指出，他觉得自己在隔离状态下的经验是启蒙和洞见的真实经验，完全不是“不真实”或“妄想的”。同样耐人寻味的是，他提到自己的濒死体验，和我所研究的那些个案若合符节，而他将其濒死体验和隔离经验放在同一个范畴。因此，除了迷幻药和临终经验，隔离也是进入新的意识国度的方法之一。

二、梦、幻觉和妄想

有人会说，濒死体验或许只是愿望满足的梦、想象或幻觉，由各种不同因素造成，可能是药物，也可能是脑部缺氧，隔离则是其中一个因素。于是他们会将濒死体验解释为妄想。

对此可能会有几个反驳的理由。首先，我们要考虑到各种说法之间在内容和过程方面极大的相似性，尽管他们一般性的说法显然和我们的文化氛围对于死亡情境的想象有些出入。此外，我们发现，由那些说法形成的死亡画面和古代神秘宗教作品所描绘的景象如出一辙，而我的访谈对象们根本不知道有那些古代作品。

其次，我的案主们没有一个是精神病患者。他们的情绪稳定得让我讶异，都是在社会上各司其职的正常人。他们都有不错的工作和职位，也都很认真负责。他们的婚姻美满，和亲友们往来密切。我所访谈的对象除了生死大事以外，一辈子几乎不曾遇到什么神秘经验。更重要的是，他们都分得清楚梦境和清醒的时刻。

尤其甚者会非常肯定，他们关于自身濒死体验的说法并不是梦境，而是真实发生的事。他们在讲述过程中一再向我保证，他们的经验不是梦，而是千真万确的。

最后，关于脱离身体的场景的某些说法，其实都有若干独立的证据。尽管我答应不会讲出他们的姓名或细节，但是我的所见所闻无不让我舌挢不下^①而拍案惊奇。我认为只要有系统地探究濒死体验，任何人都会发现这些奇怪而明显的独立证据。至少，我相信他会发现足够的事实，来相信濒死体验根本不是梦境，而且或许与其它经验没什么不同。

作为结语，我想指出，所谓的“解释”并不只是抽象的知识体系。在某个方面，它们也是解释者的自我投射。对于所采用的科学解释的典范，人们总会有情绪上的执著。

我在多次演讲中谈到我所整理的濒死体验的故事，也遇到过某些拥护其它解释类型的听众。脑袋里都是生理学、药理学或神经医学的

① 指惊讶，恐惧的情绪。——编者注

人们，总是认为他们的解释方向再清楚不过，即使有些个案和他们的解释有所抵触。信奉弗洛伊德理论者喜欢以“主体的父亲的投射”去看事情，而荣格（C. G. Jung）的信徒则是言必称“集体无意识的原型”，凡此种种，没完没了。

我要再次强调，对于一切现象，我不想提出任何属于自己的新解释，而我也说明了为什么我觉得某些解释有疑义。其实，我想说的只是：若我们以开放的角度去审视，或许濒死体验是个全新的现象，对此，我们需要设计新的说明和诠释的模式。

第六章 感 言

未知死，焉知生，在我们得以一窥彼岸世界以前，是无法完全理解此生的意义的。

我在写这本书时心里很明白，我的目的和观点很可能被人误解。尤其要对那些唯科学马首是瞻的读者说，我很清楚我的作品算不上是科学研究。而对于我的哲学家同侪们，我要说，我也并没有“妄想”要提出任何关于死后生命的证明。要完备地探究这些问题，需要讨论许多技术性细节，那会超出本书的范围，因此我仅仅概述如下。

在诸如逻辑、法律和科学的专门研究里，“结论”、“证据”和“证明”，都是技术性语词，其意义比它们在一般用语里要复杂得多。在日常语言里，那些语词的用法非常宽松而不精确，只要翻一翻那些哗众取宠的大众杂志，就会看到他们经常拿一些荒诞不经的故事，去“证明”某些站不住脚的主张。

在逻辑学中，从一组前提可以推论出什么或不可以推论出什么，并不是随便说说，而是有各种规则、准则和定律严格而精确的界定。如果有人说他得出一个“结论”，言下之意是说，任何由相同的前提开始推论的人，一定会得出和他相同的结论，除非他犯了逻辑性谬误。

以上可以说明为什么我不想从我的研究得出“结论”，为什么我不想从死后生命的古老学说建构出一个证明。但是，我认为那些濒死体验的说法非常重要。我想要找到一个折中的诠释方法，让人们既不会因为经验无法被科学构想或逻辑证明就嗤之以鼻，也不会因为

无知地以为它“证明”了死后生命的事实而大肆渲染。

至于我们现在无法建构一个“证明”的状况，或许并不代表濒死体验本身的限制，反而可能是现有的科学和逻辑思考的局限。将来的科学家和逻辑学者的观点或许会大不相同（我们也要记得，在历史上，逻辑和科学的方法学从来不是固定而静态的体系，而是不断成长的动态历程）。

因此，我不想留下什么结论、证据或证明，而是呈现没有那么明确的东西——有待解释的感觉、问题、模拟和让人费解的事实。其实，或许你们应该问的是，那些研究对我个人有什么影响，而不是我从研究中得出什么结论。而我只能回答说：看到人们讲述他们难以用笔墨形容的经验，我觉得相当震撼。对他们而言，他们的濒死体验是非常真实的事件，而和他们一起研究以后，那些经验也成了对我而言真实不妄的事件。

不过我知道那只是心理的考量，而不是逻辑的思考。逻辑是大众的事，而心理的考量则没有那么大众。相同的环境对每个人的影响和改变可能不尽一致，那涉及个人的习性和性格，我不想暗示说，别人对那些研究的反应一定会和我一样。读到这里，或许有人会问：“如果对于这些经验的诠释到头来都是主观的，那么还研究它们干什么？”我只能再次指出人类对死亡的普遍忧惧，或许那就是对以上问题的回答。我相信，对于死亡本质的任何探究都是好事。

无论哪行哪业的人，包括学术圈，对于这个主题都有待启蒙。只有对它有所认识，医生才能体会临终病人的恐惧和希望，牧师才能帮助别人面对死亡。心理学家和精神科医生也需要知道这些，因为如果他们要为情绪障碍的治疗设计可行且可信的方法，就必须知道心是什么，知道它是否可以离开身体而存在。如果不行，那么精神治疗就会完全转向物理方法，诸如药物、电击治疗、脑部手术等。另一方面，

如果心灵可以离开身体而存在，是靠自己的力量存在的东西，那么精神疾病的治疗终究必须改弦易辙。

然而，它涉及的不只是学术和医疗专业的问题。它更涉及深层的个人问题，因为我们对于死亡的认识，会使我们安身立命的方式产生重大的改变。如果我所讨论的这种经验是真实的，那么对于我们每个人如何面对生命而言，它们就会有深远的意义。因为如此一来，我们就必须说，未知死，焉知生，在我们得以一窥彼岸世界以前，是无法完全理解此生的意义的。

后记 二十一世纪的濒死体验

关于人类意识在生死关头的超自然现象的探究，接下来要往哪儿走？《死后的世界》的改版重新发行，让我有机会概述我的研究的三个发展。

首先，现在我们都知悉，大家耳熟能详的濒死体验，只是和死亡以及临终有关的另类意识状况的光谱的一部分。最有趣的是，光谱中包括我所谓的“移情性的死亡经验”（empathic death experience）的惊人现象。

陪伴临终者的人们，经常会移情性地感受到临终者的死亡经验。数百个了不起的人们，各自有其生活经历，却一致告诉我，当心爱的人去世时，他们离开自己的身体往上飘，和他们心爱的死者一起迎向美丽而慈爱的光。他们也说看到已经去世的亲友前来欢迎死者。事实上，一般定义为濒死体验的所有元素，在移情性的死亡经验的说法里都出现了。

相关的人口统计因素，会使得移情性的死亡经验有高低起伏。1973年我从我的医生教授那里第一次认识到该现象，她跟我谈到她自己的经验，她的一个近亲猝死，而她对他进行的急救失败了。在婴儿潮时期出生的数千万人，现在都步入中年，在那个生命阶段里，人们经常要面对父母亲和其他亲人的死亡。同时，医院对于临终病患的照护也有重大的改变。我在念医学院时，当病人死亡时，在场的一般都是医生和护士。医护人员会介入到最后，请家属在病房外等候。他们

的理论是,真正的死亡对家属而言太震撼了,怕他们无法承受。而现在,医生和护士则会鼓励家属陪伴病患走完最后一程。加上有一大部分的人口现在要面对生死大事的问题,在未来几十年里,移情性的死亡经验可望成为研究的主要内容。

其次,我已经研发且测试了一个系统,让人们可以安全无虞地亲身见证濒死体验的主要元素。尤其是和死神擦肩而过的人们总会说,他们在那段期间看到死去的亲友的灵魂并且和他们交谈。医学研究也证明,有相当比例的精神状态正常的人,在守灵时看到死去的亲人显灵。

无论是在濒死体验还是丧亲的背景下,死者的显灵都有助于家属走出丧恸。因此,人们也很想知道古代世界里的各种仪式,如何让人在意识清醒的状态下看到死者全身的、有动作的、立体的灵魂并且和它们交谈。

我研究了古希腊关于招魂仪式的文献和考古遗址,知道怎么如法炮制。我指导过好几百个人进行那些仪式,让他们和死去亲人的灵魂见面。让我惊讶的是,参与仪式的人都认为他们真的和死者接触了,一点也不怀疑其真实性。更重要的是,参与者说那些接触治疗了他们解不开的丧恸。自从我在1992年首次公开我的研究成果以来,世界各地的心理学者都不约而同地证实了我的研究。最近,一所心理治疗师的大型训练中心的研究员也采用了我的招魂方法。加州超个人心理学研究所的师生复证我的最初研究,也得到相同的结果。由于篇章所限,我无法细说这个方法,有兴趣的读者请参阅拙著《团聚》(*Reunions: Visionary Encounters with Departed Loved Ones*)。

总而言之,现在已经有可靠的方法,让人们可以看到死去的亲友并且和他们交谈。我一生都在为丧恸的人们作咨商,总是听到他们喃喃说:“但愿老天多给我五分钟跟他说我没有机会说的话:再见,我爱你。”我相当有信心地说,我能够再给丧恸者五分钟。

第三，我在《死后的世界》里的所有评论，只是我自从1963年以来的研究计划的一小部分。多媒体自学程序的产生让该计划到达巅峰，它引导少数参与者安全地到达另一个世界，然后回来，让他们把在“彼岸”的经验写下来。这个研究的结果是形成了一个小圈子，他们的地位很特别，可以将死后世界的概念转化为文字，作为理性研究之用。

我知道我在这里首次宣告的工作，在此后几年里，会在热衷于超自然现象的研究者之间引起热烈的讨论。那听起来当然非常不可置信，怎么会有个方法让人到另一个世界看一下子，然后又安然回到人间呢？但是我的确知道方法，也会胸有成竹地为我的主张辩护。

那意味着至少有科学的方法可以证明有死后的世界吗？没有，但是它意味着关于死后世界的观念立足于更稳固的基础上。该工作的新方法也预示了对于濒死体验以及其他人类意识的超自然现象的理解，将会有重大的进展。我计划出版一本书——《胡言乱语的智慧》(*The Wisdom of Nonsense: How to Prepare for Your Near-Death Experience*)，介绍我的新工作。

我预期在二十一世纪，在柏拉图探讨死亡的作品的2300年后，对于死亡的理性了解会有长足进步。濒死体验本来就对几乎每个人都有极大的吸引力，它也是媒体经常炒作的话题。很遗憾的是，关于该主题堆积如山的作品，就我所知，有许多是自我吹嘘者虚构的，他们不是愤世嫉俗地哗众取宠，就是要从中渔利，而不是真正地探究知识。

对我而言，利用人们对于濒死体验的关注去牟取暴利，是身为人类的悲剧。在一整个礼拜的工作里，我看到许多人走出丧亲之痛。我知道他们渴望看一些关于死后世界的书以寻求慰藉。看到他们被那些为了牟利而非真理才对该主题有兴趣的人剥削，我觉得很难过。有鉴于此，出版商要我列一张我个人认为关于濒死体验可信且合理的出版物清单。

关于该主题，有一本重要著作，就是乔治·里奇（George Ritchie, M. D.）的《注定要回来》（*Ordered to Return: My Life After Dying*, Hampton Roads Publishers）。我在1965年听到里奇医生的讲述，它启发我开始从事《死后的世界》里所说的研究。里奇医生是我见过的最好的人。他在20世纪50年代公开他的濒死体验，在当时，需要有很大的勇气才能谈这个主题。可想而知，他遭受了许多揶揄和驳斥。但是在那段期间，他启发了我，以及数以千计在他漫长的行医生涯当中帮助过的人。

另外，康涅狄格大学荣誉退休教授肯尼斯·林恩（Kenneth Ring）的书也值得一读。他在1980年出版的《死亡时的生命》（*Life at Death*），是关于濒死体验的第一部有系统的统计研究。后来他和莎伦·库柏（Sharon Cooper）合著《第七感》（*Mindsight: Near-Death and Out-of-Body Experience in the Blind*），谈到让人讶异的个案：视障者在和死亡擦肩而过而脱离身体的期间，对其周遭环境有明显的视觉经验。

弗吉尼亚医学中心的布鲁斯·葛雷森医生（Bruce Greyson, M. D.）对于该现象的研究贡献超乎群伦。葛雷森医生编辑影响卓著的《濒死体验学报》（*Journal of Near-Death Experience*, New York: Human Science Press）达15年之久。该期刊是关于这个主题的理性研究的发源地，由相关临床和学术领域的专家们执笔。

麦尔文·摩斯医生是西雅图的小儿科诊所医生，就儿童的濒死体验写了许多杰出的书和医学期刊论文。他和保罗·培里（Paul Perry）合著的《死亡之光》（*Transformed by the Light: The Powerful Effect of Near-Death Experiences on People's Lives*）以及《跨过生死之门》（*Closer to the Light: Learning from the Near-Death Experience of Children*）都值得推荐。

对于非常关心超自然和死后生命的问题的读者，我想推荐我的新书《最后的胜利》（*The Last Laugh: A New Philosophy of Near-*

Death Experience, Apparitions, and the Paranormal, Hampton Roads Publishers), 书中提出关于超自然现象的全新研究进展, 也得到了该领域同侪们的支持和鼓励。

最后, 我要衷心感谢《死后的世界》来自世界各地的读者大众, 他们写信给我, 谈到他们自己在死亡边缘经验到的改变生命的种种异象。我也要感谢数千名读者写信来跟我说, 这本书在他们丧恻的时候给了他们启发和安慰。

我很高兴我可以说, 我在这部作品里提到的研究只是其中的一小部分而已。在不久的将来, 关于死后生命的理性研究会有更惊人的进展。

雷蒙德·穆迪

2000年9月

致 谢

在我研究和著述期间，许多人给我帮助和鼓励，如果没有他们，我不可能完成这项计划。我的好友约翰·欧兹（John Ouzts）说服我针对该主题发表公开演讲。百舌鸟出版社（Mockingbird Books）的约翰·伊格（John Egle）鼓励我将研究写成书，并且一路支持和鼓励我。莱奥纳多出版社（Leonard, Mae, Becky and Scott Books）在许多场合替我安排食宿和车行服务。凯西·塔贝肯（Kathy Tabakian）陪我上通告，和她的长谈经常让我获益匪浅。佐治亚医学院的鲁斯·摩尔斯（Russ Moores）、理查德·马丁（Richard Martin）和艾德·麦卡兰尼（Ed McCranie）给我相当宝贵的建议，也提供给我许多相关文献。我的妻子不眠不休地替我对手稿和打字稿。最后，我尤其要感谢所有告诉我他们的死亡经验的人们。我只希望这本书没有辜负以上所提到的人们对我的期望。

出版后记

你走在街上，看着日出日落，看着阴晴雨雪，看着春去春回。你听见婴儿诞生的喜悦，你听见逝者亲属的悲恸。我们的生命，究竟如像那循环的太阳，短暂地隐去而又出现，还是如跳动在蜡烛上的火焰，终归消逝在深夜里？大概每个人都思考过这个问题，只不过之后，有人会选择用琐碎匆忙的生活让自己忘却疑问，有人投身于宗教寻求心灵的慰藉，有人则勇敢执著地去寻找答案。而本书的作者，雷蒙德·穆迪博士，便是最后这一种人。他本来在弗吉尼亚大学哲学所研究伦理学、逻辑学与语言哲学，并获得哲学博士学位。而由于他对医学的浓厚兴趣，之后又进入医学院学习，获得心理学博士学位，并在医学院教授医疗哲学。也许正是这样复杂的背景，才让穆迪博士有足够敏锐的观察力去发现“濒死体验”现象，以执著严谨的科学态度去研究它，并以巨大的勇气将其公诸于世。

“濒死体验”的概念由穆迪博士在1975年首次提出，指一个人的生命因重病或突发事故而濒临死亡边缘，历经九死一生又恢复意识后所诉说的不可思议的体验。那时，他因为偶然听到一个著名的精神科医师讲述自己“死”后灵魂离体、遇到光体、快速回顾人生的奇特经历，又在讲授柏拉图“灵魂不朽”时不断听到有学生提及与上述类似的经历，深受震撼，便深入到对这种现象的研究当中。他通过讲述和分析直接或间接采访到的150个有此经历的个案，总结出“濒死体验”特有的十五个共同元素，并加入哲学、自然科学与心理学对该问题的

解释，最终写成这部极具科学价值与精神价值的《死后的世界》(*Life After Life*)。

本书一经出版，便同时在学术界和大众中引起了轰动，因为它同时挑战了不承认死后生命的科学家和部分不允许提及死后世界的传统宗教人士。很多人冷嘲热讽地说全书不过都是穆迪博士的幻想，但是另一方面，也有很多抱着好奇与科学态度的人们相继投入到“濒死体验”的研究中。

几十年过去了，科学已经站到了穆迪博士这一边，不断有新的证据来证明“濒死体验”的真实性。越来越多的科学家、哲学家投入到这个令人震撼的神秘领域，世界很多高校都成立了“濒死体验”研究所，相关书籍、论文也如雨后春笋般地涌出，无数人对死亡的看法都因之发生了天翻地覆的变化。而穆迪博士也从未停止其事业，不但出版相关书籍12本，在全球累计达到2000万册的销量，还积极在高校、社团、电视等公共领域讲述自己的研究进展，让越来越多的人因死后生命存在而克服对死亡的恐惧，并从失去亲人的悲痛中走出来。因穆迪博士的这些贡献，他于1988年在丹麦获颁“世界人道主义奖”，被《纽约时报》评为“濒死体验之父”。

本书自1975年初版，不断再版，创下全球销售1300万册的惊人纪录，至今仍然是研究“濒死体验”、探索生死奥秘的经典著作。虽然之前有过数版中译本问世，但因其存在一些内容不全、翻译不流畅等问题，我们特意重新引进了《死后的世界》25周年特别纪念版。这不但是目前为止内容最详尽、翻译最准确易懂的版本，还增加了国内外几位著名医学家、科学家的推荐序，并在书末附《21世纪的濒死体验》，非常全面地回顾了几十年来关于濒死体验的研究，并提出今后研究的走向。

最后，正如书中所说：“未知死，焉知生。”我们希望各位读者能

够放下对“死后世界”是否真实存在的偏见，以冷静、客观的态度读完此书。我们相信，它一定会让你重新思考生命的意义，并开始全新而喜悦的生活。

服务热线：133-6631-2326 188-1142-1266

读者信箱：reader@hinabook.com

后浪出版咨询（北京）有限责任公司

2014年1月