

Life

After

Life

死亡回忆

濒死体验
访谈录

[美] 雷蒙德·A·穆迪(Raymond A. Moody)博士 / 著

夏 乐 / 译 | 吉林文史出版社



Life

After

Life

死亡回忆

濒死体验
访谈录

[美] 雷蒙德·A·穆迪(Raymond A. Moody)博士 / 著

夏 乐 / 译 吉林文史出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

死亡回忆 / (美) 穆迪著; 夏乐译. —长春: 吉林文史出版社, 2006.4

书名原文: Life after Life

ISBN 978 - 7 - 80702 - 488 - 0

I. 死… II. ①穆… ②夏… III. 死亡-普及读物 IV. R339.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第036543号

LIFE AFTER LIFE: THE 25TH ANNIVERSARY OF THE CLASSIC

BESTSELLER by RAYMOND A. MOODY, JR.

Copyright: © 1975 by RAYMOND A. MOODY, JR.

This edition arranged with SOBEL WEBER ASSOCIATES INC

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2006 JILIN LITERATURE & HISTORY PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2007—1623号

死亡回忆

Life after Life

作 者: 雷蒙德·A·穆迪

译 者: 夏 乐

责任编辑: 袁一鸣

责任校对: 袁一鸣

封面设计: 门乃婷工作室

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

印 刷: 北京纪元彩艺印刷有限公司

开 本: 787×1092毫米 16开

字 数: 160千字

印 张: 12.5

版 次: 2007年5月第1版

印 次: 2007年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 488 - 0

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

中文版序

这是一部极为畅销的医学科普著作，出版以来，创下了全球销量1300万册的记录，仅在中国台湾就销售了100多万册。

《死亡回忆》涉及的是人类生命中最神秘的话题——死亡，但本书畅销的原因并不仅仅在于此。更重要的是，本书的作者穆迪博士是第一个系统研究濒死现象的人。

近代濒死体验的研究始于19世纪末的瑞士地质学家阿尔伯特·海蒙 (Albert Heim)。在经历了一次“死”而复生后，海蒙开始对众多有过类似经历的人产生了兴趣。他研究了30名幸存者，包括战争中受伤的战士、从建筑物上掉下来的建筑工人、差点被淹死的渔夫等等。他发现，30名坠落幸存者中，95%的人说在濒死过程中感受到平静和快乐。

海蒙的研究吸引了很多后来者。1903年，英国作家F·W·H·麦尔斯完成两卷本的《人性及其在肉体死亡时的存留》；1907年，詹姆斯·H·海斯洛波在美国发表论文《垂死者的幻

Life

觉》，影响很大。1926年，英国著名物理学家威廉·巴雷特出版了《临终幻觉》。这个时期，濒死研究得到了广泛支持。

After

1959年，美国精神研究会的卡里斯·奥西斯（Karlis Osis）通过分析详细记录病人死亡过程体验的几百份调查表，继续海蒙的研究。1972年，他还在冰岛心理学家厄兰德·哈拉德桑（E. Haraldsson）的帮助下，跨越种族和文化界限，把研究扩展到印度。

Life

20世纪70年代，依阿华大学精神病学教授拉赛尔·诺依斯和罗伊·克莱蒂一起，对个别人的自传性陈述也进行了研究，其中包括著名瑞士心理学家、精神分析学泰斗卡尔·古斯塔夫·荣格（Karl G. Jung）。

2

雷蒙德·A·穆迪算是后来者。他最初研究的是伦理学、逻辑和语言哲学，后来兴趣转向这一领域。1972-1974年间，医学博士雷蒙·穆迪收集了150例濒死体验的实例，从中归纳出濒死体验最一般的要素：飘离身体；通过黑暗隧道；朝一束光升去；与朋友亲戚相会；一生的全景回顾；不愿意返回身体；对时空的非凡洞察力；被救治后的失望感。《死亡回忆》便是这一研究的成果。

《死亡回忆》一经出版，便以其翔实的资料和科学的态度赢得了医学界同行的认可。穆迪博士列出的要素在后来的濒

死体验报告中都有类似描述，从而证实了海蒙、奥西斯、诺伊斯和克莱蒂的研究。而且，穆迪博士的研究也改变了这一领域相对零散的状况，使濒死现象的研究也进入一个新的阶段。之后，濒死现象开始进入西方主流医学的视野，濒死体验(near death experience)开始作为一个概念流行开来。

穆迪的研究还启发了新一代濒死体验研究者，其中最杰出的有：肯耐斯·瑞恩(Kenneth Ring)博士，迈克尔·B·萨鲍(Michael Sabom)博士，麦尔文·莫尔斯(Melvin Morse)博士等。

如今，濒死体验已经越出了学术研究的圈子，开始进入普通人的视野。研究表明，经历过濒死体验的人遍布世界不同地域、种族、宗教、信仰和文化背景。据美国著名的统计公司盖洛普公司调查估计，仅在美国就至少有1300万至今健在的成年人有过濒死体验，如果算上儿童，这个数字将更加可观。

美国前总统克林顿曾在《我的生活》中自称经历过濒死体验。在接受ABC《黄金时间》记者黛安·索亚采访时，克林顿这样说道：“在黑暗中，我看到了黑黝黝的面具迎面而来，就好像是一面死亡面具想要罩在我的脸上。就在这时，

Life

我又看到了许多巨大的光圈，在光圈里我看到了希拉里的身影，好像还有我女儿切尔西。就这样那个死亡面具被驱赶走了，随后她俩的身影也渐行渐远，最后隐没在黑暗中。”

After

在国外科学家对濒死体验展开研究几十年后，中国也终于出现了介绍濒死体验的文章。例如，《中国青年报》在2000年6月7日，就曾刊出了系统介绍濒死体验的文章《人是如何辞世的》。2006年，《北京科技报》也刊出专题文章《唐山大地震濒死体验调查》，并有多家报纸和网站对这一文章进行了转载和报道。

Life

4

还有一些科研工作者开始了对濒死体验的研究。天津安定医院院长、精神医学专家冯志颖，以及其合作者、天津安定医院副主任医师刘建勋对唐山大地震的幸存者进行了采访和研究，并在《中华神经精神科杂志》和《大众医学》等杂志上发表了研究成果。

濒死体验引发人们兴趣的同时，也提出了许多具有挑战性的问题。它将对精神病学临床治疗等方面具有相应的意义，而且对于人们的生活哲学、死亡态度也会有一定的影响。这也是我们引进《死亡回忆》一书的初衷。

当然，本书并没有证明死后生命的存在，只是对濒死现

象进行了科学的研究。而且，所有的采访对象并没有真正的死去，作者只是研究了这些人的濒死体验，他的著作也只能算是一种对生命现象的独特解读。因此，死亡究竟是怎样的，仍然是一个谜。正如天津安定医院院长冯志颖教授所言：“国内外对濒死体验现象提出了很多解释，但这种现象的生理机制仍然没弄清楚。研究这种现象也需要医学、社会学、人类学等多学科参与。”所以，我们一定要以科学的态度来阅读这本书。

2007年

最新版序

医学博士 梅尔文·摩尔斯

25年前，雷蒙德·穆迪先生的著作《死亡回忆》（*Life After Life*），让世人对死亡的看法发生了翻天覆地的改变。从穆迪博士的研究中，我们得以提前了解人在死时会经历些怎样的情景——通道、白光、早年亡故的亲友在“另一边”等待。要知道在25年前，大多数人对濒死体验的了解还基本是零。而且，得益于穆迪博士的启发，才诞生了第一批研究人类濒死状态的专家学者。维吉尼亚大学精神病学教授布鲁斯·格雷森对穆迪先生的研究大加赞赏，认为他的研究成果“开创了一个全新的纪元”。

的确，现在的我们很难想象这本书出版之前，人们在这方面的知识是多么贫乏。

在《死亡回忆》出版之前，“濒死体验（near-death experience）”这个词根本不存在。医生将它称为“拉萨路综

Life

After

Life

2

合症”，归类为一种病理学现象。而病人更容易忽视这种体验，认为是自己的精神暂时出现了问题，或者仅仅是由于大脑缺氧或药物引起的幻觉。当穆迪博士认真听取了那些跨越了生死鸿沟的濒死体验并公诸于众后，整个世界报以一串“啊？”的惊疑，人们开始认识到当自己死去的时候会感觉到什么。尽管民意调查显示高达 5% 的人曾经有过濒死体验，但人们还是羞于提及，惟恐被不了解内情的人嘲笑奚落。他们自身对这些经历的合理性充满怀疑。

《死亡回忆》的成功还在于它为 20 世纪的西方文化解决了两个重要问题：（1）破除了社会上关于死亡与濒死的种种荒诞言论；（2）将人类的精神属性进一步系统化。穆迪博士的工作提醒了我们，人是一种相当依赖精神的生物，当人濒死时，一道微弱的白光就可以让死亡变得不那么可怕。人死的时候，整个一生都将被重新评价，这种评价完全不依赖于你是否腰缠万贯，身份地位是否显赫，而仅仅取决于在你一生里与他人分享的爱。在一个教堂出席率和宗教活动日渐稀落的年代，《死亡回忆》重新引发了人们对精神层面的追求。

作为死亡和濒死现象研究的先驱者，伊丽莎白·库伯勒·罗斯对《死亡回忆》大加推崇。尽管数万年来，人类一直将死亡当作生命中很自然的一部分，但是在上个世纪，我们对

死亡的看法发生了巨大的改变。死亡变得不自然、不干净，可以通过医学手段处理。在 19 世纪，大部分人还是安详地死在家中，但是，从 20 世纪中期开始，越来越多的人在医院过世。医学的发达使得各种治疗手段都得以侵入人一生中最后的时光，无视垂死者的尊严，掌控了他或她的生命。即使在 20 世纪晚期，美国医学协会依然申明没有必要对濒死的病人进行有损尊严的手术。

1965 年，当伊丽莎白·库伯勒·罗斯写作《死亡与濒死之刻》时，死亡仍然是一个忌讳的话题。由于真实的残酷性，濒死的病人常常被告以“善意的谎言”，医生尽量让病人有信心继续接受治疗。尽管如此，社会学家的记录表明，大部分垂死的病人都知道自己来日无多。所谓善意的谎言，往往只是医学界无力阻挡死亡脚步时最后一道隔离门。

库伯勒·罗斯博士勇敢地与濒死的病人交谈，询问他们的感受。在那家芝加哥医院里，这一行为不可避免地招致了医生们普遍的敌对情绪。一个愤怒的护士直接叱问她，在她告诉病人只有几个礼拜活头时，是不是有恶作剧的快感。实际上，库伯勒·罗斯博士发现那些病人已经知道自己身体不行了，反倒是社会上对濒死之人的孤立态度让他们更加受伤。虽然库伯勒·罗斯博士对濒死时刻的研究非常深入，不过她的

Life

After

Life

4

第一本书还只是停留在情感层面，包括拒绝交流、孤立、愤怒、斤斤计较、沮丧和宽容。但是，即使只是这些常识性的结论，都让我们的社会大惊失色。如果濒死的病人确实在死亡前有了某种感觉，那我们的医疗人员应该如何应对？该是挽救他的生命，还是让他永远安睡？在 60 年代，美国社会正经历一场剧烈的性革命和政治革命，但是死亡仍然是不受欢迎的话题，濒死幻象和临终感悟都被认为是禁忌话题。

20 年过后，《死亡回忆》出版了。库伯勒·罗斯博士强烈推荐了书中的一个“震撼性”的理论——濒死之人可以预见死亡，甚至有时候欣然接受这种安排。10 年之后，穆迪博士进一步论证了这个理论的合理性。死亡不仅仅是生命现象，同时也是精神形态的变化。他的这一领悟使世人对死亡的看法发生了巨大的改变。继《死亡回忆》之后，许多类似的书籍先后出版，其中包括《生命之前的生命》、《死亡时刻的生命》、《生命之中的生命》和我最爱的《死亡精灵》。《死亡回忆》之所以能成为一种风靡全球的时尚，是因为它为人类生命中最神秘的课题提供了很好的解读。

具有讽刺意味的是，恰恰是因为医疗技术的提高，使更多的人从生死边缘觅得一线生机，正是他们带来了第一手的材料。早在 20 世纪 70 年代初期，临床上已经可以成功地重

新激活已停跳的心脏了。尽管在现代社会之前，就广泛流传着各种死而复生的故事，但是，真正从临床死亡中复活的例子少之又少。现代的强心剂和快速救护车使以前所说的假死现象近乎绝迹。而穆迪博士敏锐地认识到，这些病人可以给我们提供濒死三五分钟的信息。

穆迪博士本人对第一、二代濒死研究学学者的影响，丝毫不亚于这本书。1000 年以前，《死亡回忆》这样的书并不重要，因为大家都认同死亡是精神层面的。不过，到了 1975 年，推广这种观念就没那么简单了，你必须提供大量的证据，才能让人相信那些是真实看到、听到、感受到的，而不是大脑垂死前的幻觉。25 年之后，几乎所有这个领域的心理学家和医学家都认同了濒死体验的真实性，认为它是死亡过程的一个自然阶段。

第一代研究濒死体验的学者包括林肯·瑞博士（康涅狄格大学心理学教授）、布鲁斯·格雷森博士（弗吉尼亚大学精神病学教授）、皮特·芬尼克（大英皇家精神病医学院神经精神医学专家）。他们通过严谨的科学研究得到了和穆迪博士同样的结论，他们的研究成果和其他人付出的大量的研究工作都证明了濒死体验的真实性，而不是脑神经紊乱产生的幻象。

继他们之后，第二代研究人员也迅速成长起来，我也有

Life

After

Life

6

幸成为其中的一员。在西雅图儿童医院，我们对孩子们进行了大量临床观察和严格受控的临床试验。实验结果是，濒死体验的确是死亡过程中真实存在的一个环节，而非由摄入药物或者大脑缺氧引起的。这些孩子尚未完全接触社会，他们甚至不害怕死亡，也不了解濒死体验到底是什么，但是，他们的的确确告诉了我们和《死亡回忆》中成年人提供的相同的故事。

国家战争研究中心的詹姆斯·维利瑞博士提供了更加可靠的例证，他的实验可以让一个人在受控环境下进入濒死状态。他发现，当飞行员进入一台巨大的离心机中并开始试验后，那名飞行员将有可能进入濒死状态。当然，他的实验本意只是研究高空中高速飞行时人体的反应。就这样，穆迪博士——一名乔治亚州的精神病医学家，维利瑞博士——美国空军飞行员的医护专家，还有我——来自西雅图的儿科医师，在三个不同的领域从事完全独立的研究，却得到了一致的结论。

当穆迪博士的书刚刚出版时，所谓的医学专家对此不屑一顾，甚至大肆嘲笑，他们认为所谓濒死体验只是简单的幻觉而已。25年之后，科学证明了穆迪博士是正确的，我所了解的所有相关主流学科都已得出了与穆迪博士相似的结

论。在过去的7年里，在濒死体验方面，有三种主要观点，但无论是哪一种都与穆迪博士最初的发现不谋而合。先行者雷蒙德·穆迪、伊丽莎白·库伯勒·罗斯从前所面对的怀疑和敌对的气氛现在已经一扫而空，取而代之的是主流科学期刊上发表的关于濒死体验的大量文章。所有用濒死体验作为毕业论文的主题，并成功拿到高等学位的后来者，都应该感谢穆迪博士奋力开创的局面——他们的数目已经达到数百名。在美国，超过一半的医学院都已在课程中引入“精神死亡”的概念。

现在，不会再有人因为经历过濒死体验而被认为是精神失常或者病态。《死亡回忆》认为濒死体验会给人带来一定的正面影响，而不是相反。当你看到过生命离逝前那一道柔和的白光后，内心的愤怒与焦躁会得到很大的安抚。

国际濒死研究学会（IANDS）自成立伊始，就致力于帮助有濒死经历的人们，记录他们的体验，并向整个社会宣传，以破除以往一些错误的看法。IANDS对科学实验更是大力支持。IANDS在美国境内有数百家分会，在世界其他国家也有百余家分会，而正是雷蒙德·穆迪和《死亡回忆》促进了这一组织的创建。

作为那本旷世奇作的作者——雷蒙德·穆迪，并没有因

Life

此驻足于已得到的殊荣，而是在过去的 25 年里始终保持着先行者的姿态。他因为《死亡回忆》开始受到学术界的关注，但他此后在人类意识方面的研究同样出色。他所进行的尖端研究比我们整整领先了 25 年，甚至更多。

After

在 1995 年，他发明了一项技术，可以诱使实验对象不必在濒死状态就进入濒死体验。他利用该项技术使得实验对象可以与死去的亲人和爱人取得联系。当对古希腊最早的一些濒死体验进行研究时，穆迪博士发现古希腊医师采用过一种叫做“沉思密室”的治疗手段来进行治疗。他反复推究之后，建立了一间现代的“沉思密室”，他将之称作为“精神手术室”，并在上百次临床试验中得到成功应用。如今，在美国已经建立了数十家类似的“精神手术室”。后来，俄罗斯医学家 Ivan Dmitriev 也独立地开发出“精神手术室”。

Life

自从重新发现了“沉思密室”的新用途之后，穆迪博士就一直在寻求更多的途径，以将濒死体验的力量引入我们的日常生活。有一次，他这样问我：“为什么我们偏要等到临死前的一刻才接受如此震撼的体验呢？”

8

现在，他正致力于通过各种特殊的精神学技术来诱导濒死体验的出现，而非仅仅依赖于精神手术室。

从我个人的角度而言，我在濒死研究上取得的所有进展

都离不开穆迪博士的谆谆教导。我第一次遇到穆迪博士，是在华盛顿大学从事一项大脑研究的时候。起初，我只是对放射性元素和抗癌药物对大脑的影响深感兴趣，至于我发表的那篇关于儿童濒死研究的论文，它的灵感仅仅来自于一次紧急救助的过程中，那并不是我的主业。

我们在西雅图儿童医院的研究小组曾经习惯于把对濒死体验的研究看作紧张、令人窒息的医疗工作中有趣的小插曲。以前我对这方面并没有太大的兴趣，那篇论文的发表也不过是为了在自己的简历上添加一条核心期刊的索引。我也曾经说过，这种体验是“魔幻”的——它很有趣，但是终究无关紧要。

但是，我与穆迪博士的会面改变了一切。他首先看到了关于儿童濒死研究的那篇论文，并要求与我见面。我们用了三整天的时间促膝而谈，滔滔不绝地讨论有关濒死体验的一切话题。我还清晰地记得，在讨论期间，医院打来电话，让我去参与对一名重伤病人的急救。穆迪博士为了不放过任何讨论的机会，毅然和我一同前往医院，直到进入手术室的前一刻都没有停止交谈，回来的路上同样如此。

他引导我用钻研的眼光来看待濒死体验，探寻濒死体验对人类意识的启示意义。虽是濒死的大脑，却有一定的意

Life

识，而且对周围发生的事情有所知觉，同时还能够和其他的精神存在交流，这对研究人类大脑的工作机理有深刻的暗示。他说我在濒死体验方面的研究将使得我以神经学家的身份获得声誉，而非现在从事的癌症研究。

After

约瑟夫·坎贝尔曾写到，死亡的画面是神话的开始。我们通过死亡感受到生命的意义，自从生命之初，我们就接受了死者的遗产，而直到生命消逝的那一刻，它还在那里。人类的神话给每个人的生命赋予了意义，它帮助我们重新审视一些用平常的眼光无法看清的事情，比如死亡。

Life

10

千百年来死亡和社会的传统联系，到了现代社会却被割断了。不过，即便是现代的葬礼也多少反映了这种割舍不断的联系，比如，最近一百年才出现的、用香油涂抹死者身体保持不朽的方法。我们的社会已经被人与人之间日渐淡薄的联系以及贫乏的生活目的拖累良久。缺乏家庭感、绝望感、滥用毒品、酗酒、暴力行车和枪支泛滥，归根结底都是源于精神智慧的缺乏。

雷蒙德·穆迪的《死亡回忆》一书用生与死的永恒智慧将我们重新连接在一起。我们并不是孤独地来到世上、孤独地死去；死亡远远比想象中的复杂。通过理解濒死现象，我们把世界上一切关于生与死的睿智联系了起来。雷蒙德·穆

迪博士的《死亡回忆》唤醒了我们沉睡已久的灵魂，将我们重新连接在一起，并提供给我们一种理解自己生命的精神工具。这注定是一本不朽的著作。

2001年

Life

初版序

After

医学博士 伊丽莎白·库伯勒·罗斯

Life

很高兴看到这位年轻学者勇敢地将他的研究集结成书，并毫无保留地展现于世人面前。得以提前拜读穆迪博士《死亡回忆》一书的样本，更是备感荣幸。

12

在过去的 20 年里，我经常与那些濒死病人一同抗争死神，久而久之，对死亡这种现象产生了浓厚兴趣，渴望有朝一日能够探究其中的奥秘。我们对死亡的病理过程已有充分研究，但是死前瞬间的种种异象，以及病人在被诊断为临床死亡之后的体验，尚有无数疑问值得推究。

穆迪博士的研究让我们茅塞顿开，也同时让两千年前的古老传言重新成为科学界的研究课题。尽管他并没有强调自己对死亡的研究，但是他详尽的调查结果无疑表明：濒死病人在被临床诊断死亡后的一段时间内仍然对周围环境有一定的知觉。这与我的研究不谋而合——我曾经根据死而复生者

的口述做过一些研究，所得到的结果与预想大相径庭，这让许多治学严谨、造诣颇高的医学专家大感意外。

所有这些病人都感觉到思维飘离肉体，同时强烈地感受到从未有过的平静和完整感。大部分人都感觉到有另一个人在帮助自己踏入另一个世界；大多数人都惊喜地发现逝去的亲友在欢迎自己加入，或者看到影响自己一生的精神领袖。在我准备将自己的研究成果形诸笔墨时，有幸先读到《死亡回忆》一书，的确获益良多。

不过，穆迪博士恐怕也要做好接受批评的准备。批评主要来自两个方面：首先是神职人员，当他们发现从前的禁区突然被科学侵入时无法安之若素，而且的确已经有某个教派的代表对类似学说进行了抨击，认为这是在“兜售廉价的怜悯”。大部分神职人员都坚信，所谓死后的生命，只要盲目相信就可以，无须给予任何质疑或者考证。当然，来自科学家和医学家的攻击会更加犀利，他们会将此类学说斥为“伪科学”。

我认为，我们已面临一个社会观念大转折的纪元，我们需要足够的勇气来推开那扇大门，勇于承认当今的科研器材已经不再适用于所有的前沿研究。而这本书会给那些愿意接受改变的人提供崭新的视野，会给他们带来勇气 and 希望，面

Life

After

对全新的纪元时不再畏首畏尾、不知所措。他们会了解到这部作品的真正价值——它不愧为一名诚实而坦率的科研工作者的心血凝结之作。同时，我，以及许多严谨的科学家、学者，还有敢于在这个新的领域探索的神职人员都会不遗余力地证明这本书的真实性。在此，我还想单独对那些勇敢的神职人员致以崇高的敬意，他们希望真正了解真相，而不是仅仅“相信”某一学说。

Life

最后我再次向所有思维开放的人推荐本书，并衷心祝贺穆迪博士成功地将自己的研究成果出版成书。

1975年

目录 contents

最新版序 1

初版序 12

I 第一章 死亡现象

II 第二章 濒死体验

无以言表 16

亲闻死讯 18

平静安详 20

噪 音 22

黑暗通道 23

脱离躯壳 27

相 遇 50

光的存在 54

回 顾 61

界 限 71

归 来 76

Life

After

Life

目 录

contents

	倾 诉	84
	对生活的影晌	90
	对死亡的看法	96
	确 证	101
113	第三章 类似现象	
	柏拉图	114
	伊曼努尔·斯韦登伯格	118
125	第四章 问与答	
145	第五章 解 释	
Life	超自然的解释	146
	自然(科学)的解释	147
	心理学的解释	159
167	第六章 个人感想	
After		
	作者手记	171
Life	致 谢	174

第一章 · 死亡现象

Life after Life



Life

何谓死亡？

After

Life

自从人类拥有自我意识的那一刻起，他们就开始无数次地寻求这个问题的答案。过去的几年里，我也曾经面对为数不少的听众抛出这个问题。他们的身份形形色色，有研读心理学、哲学和社会学的学生，有教会组织、电视观众、市民俱乐部成员，也有医学界的同行。每次提出这个问题时，我都能感觉到他们的强烈反应，尽管他们所处的社会阶层和个人性格迥然不同。

2

但是，兴趣，也仅仅是兴趣而已，尽管人们对死亡有一种无法掩藏的好奇心，然而大多数人仍然无法正常地谈论死亡。这当中至少有两个主要的理由。其一，来自心理和文化上的阻碍：死亡是禁忌的话题。我们从潜意识里认为，与死亡的接触——甚至是间接的，都似乎昭示着自己死亡的命运，使死亡的味道越来越真实，使死亡的脚步越来越近。举个例子，大多数的学生，包括我自己，在进医学院后第一次参观尸体解剖时都会感到莫名的不安，而那不过是遥遥面对死亡。对我而言，当初产生这种感受的原因显而易见，虽然眼前的死者与我几乎毫无关联，但是总会感受到一点预示或

者暗示的意味。我当时在解剖台上看到的正是自己死亡命运的象征。在某种程度上，或许这是一种被预先植入的意识：“这种事迟早会发生在我身上。”

基于类似的原因，人们在心理层面上也会把谈论死亡认为是间接接触死亡的方式。毫无疑问，虽然死亡的命运不可避免，但是很多人都觉得谈论死亡，会招致这种命运。所以，既然这种心理创伤使人恐惧，人们也就自然而然地有意绕开这个话题。

难以探讨死亡的第二个原因则更具隐蔽性，它基于语言自身。人类语言中的绝大部分词汇都是能够通过感官认知的经验。但是，死亡却超越了这种范畴，因为我们当中的多数人都未曾经历过死亡，这让有关死亡的交流变得更加困难。

如果我们要真正地谈论死亡，就必须设法超越某些社会文化禁忌，以及缺乏体验所带来的语言交流障碍。所以，我们往往采用最委婉的方式来提及它，将死亡或者濒死比作生活中轻松愉快的某件事，至少是我们日常所熟悉的某件事。

这类比喻最常见的形式莫过于将死亡比作沉睡。我们告诉自己，死亡的过程就像是去睡觉。这种说法频繁出现在日常生活中，以及不同时代不同文化的文学作品中。即便在古希腊时期，这种比喻也很常见。比如，《伊里亚特》中，荷

Life

马将睡眠称为“死亡的姊妹”；又比如，柏拉图在其《对话录·申辩篇》中就曾借其师——刚被雅典陪审团判处死刑的苏格拉底之口，这样说道：

After

Life

（现在，如果死亡仅仅是一场无梦之眠），它必是一种绝妙的收获。我想，无论是谁，如果经历过一个睡得无比香甜、彻夜无梦的夜晚，然后将它再与其他普普通通的夜晚白天相比，哪一个更美妙更愉快？如果死亡也是这种沉睡，我愿意把它称作是一种恩赐，而之后所有的时间流逝，都已囿于这一夜的寂静中。*

4

在当代的日常语言中，这一比喻也不罕见，比如“让他安眠”之类的字眼。你把家中奄奄一息的小狗带到兽医那里“让它安眠”，或者把你失眠的妻子带到麻醉师那里“让她安眠”，两者之间的含义可大不一样。

有些人则更喜欢另一种比喻方式：“遗忘”，死亡就像永久的遗忘。死亡的过程就像记忆遗失的过程，而死亡后，

* 引自柏拉图的《苏格拉底的末日》(*The Last Days of Socrates*)。

所有烦恼、不快、遗憾都一股脑儿烟消云散。

尽管“沉睡”、“遗忘”之类的比喻由来已久，但是都无法从根本上宽慰你我内心的不安。即使它们多少迎合了我们的心理，透过更委婉和间接的方式来宣告死亡，但是，它们仍然认为死亡就是意识体验的湮灭——永远的消灭。如果真是如此，睡眠和遗忘中所能获得的任何满足感对死亡而言还是等于零。睡眠之所以是一种积极愉快的体验，无非是由于醒来后焕然一新的感觉。安逸甜美的睡眠让人们在第二天醒来时心情更加愉快，精力也更加充沛；而如果沉睡以后不再醒来，这一切岂不是又归于虚无？同样，记忆的淡忘不仅仅是所有痛苦经历的消逝，同时也抹去了所有愉快经历的痕迹。所以，这两种比喻都无法让我们在面对死亡时完全坦然而不丧失希望。

其实，还有一种更为积极的观点：死亡并不是意识的湮灭。这一观点或许在更古老的文化中存在过。即使肉体在物质层面消失后，人的某一部分仍然会延续下来。而关于这继续存在的部分有多种称呼，比如灵魂、灵体、精神、原质、意识，等等，不管人们怎么称呼它，人在死后进入另一种存在形态的说法自古有之。在土耳其，考古学家们发现了10万年前的尼安德特人的坟墓。他们发现，尼安德特人将死者

Life

葬于鲜花丛中，这也许表明，他们将死亡看作是一种喜庆的事情，或是从一个世界转移到另一个世界的方式。实际上，在世界各地的古墓中，都可以看到类似的做法，在葬礼中试图重现死亡后的世界。换句话说，死后存在灵体的信仰十分普遍。

After

Life

简而言之，关于死亡的本质，有两种相互对立的说法，它们都渊源悠久，而且流传广泛。其一，死亡即意识的消弭；其二，死亡是灵魂进入另一世界的通道。我无意对任何说法给予坚决的否定，只是想略微介绍一下我亲自做的一项研究。

6

在过去的几年中，我曾遇到过大量具有所谓“濒死体验”的人，但遇到他们的时机各不相同。最初完全是巧合。在 1965 年，我认识了一位医学院的精神分析学教授，当时我还在弗吉尼亚大学攻读哲学博士学位。起初，我只是被他的热情、善良和幽默所吸引，但当他谈起他的独特经历时，我大吃一惊。他说他曾经死过，而且是在 10 分钟内连续死了两回，他栩栩如生地讲述了自己的奇妙经历，在场的所有学生都感到不可思议。他的叙述给我留下了极为深刻的印象，尽管我当时对这方面几乎一无所知，也无法从他的叙述中做出更多的判断。

几年之后，我顺利地获得了博士学位，开始在北卡州东部的一所大学执教。在某门课程中，我引导学生们阅读柏拉图的《斐多篇》，永生不灭是该书的主题之一。在授课时，我将重点放在了柏拉图所论及其他学说上，而未特意提及死后生命的问题。然而在一节课后，有个学生留下来和我讨论，他问我是否可以研讨一下死亡之后生命的存在性问题。他之所以对此充满兴趣，并希望与我探讨，是因为他的祖母曾在一次手术后死而复生，并与家人分享了她令人震惊的经历。不过，更让我惊奇的是，他所讲述的事情与几年前我从那位精神学教授那里听到的，几乎完全一致。

从此，我开始更主动地去收集这些例子，并在我的哲学课上略微提及生理死亡后其他生命形态存在的可能性，但我特意未曾提及先前所接触到的两例濒死体验。我实际上只是采取了一种观望的态度，如果那种体验足够普遍，那我就可以期望在课后讨论中获得更多有意思的信息。令我惊讶的是，在每个大约 30 人的小班里，都有至少一名学生在课后主动找上我，坦承自身或周围最亲近的人所经历的濒死体验。

当我发现不同的人陈述的经历却如此类似时，不由激发了更浓厚的兴趣。这些人的宗教信仰、社会地位和教育背景跨度极大，甚至可以说很难找到关联点，却提供了具有极大

Life

相似性的内容。到 1972 年，我真正进入医学界后，已经收集了相当数量的体验报告。我开始向周围的同行提及这项业余研究，受到他们的鼓励之后，我给一家医学协会作了一次半正式的报告，之后便是多次面向大众的演讲。而每次演讲结束后，都会有人留下来告诉我他亲身经历的濒死体验。

After

当我的这项“兴趣”为人所知后，越来越多的医生愿意给我提供便利，他们将一些刚刚从死神手中挽救回来的病人介绍给我，让他们提供给我不寻常的体验。而另一些人在阅读了报刊上关于此事的报道后，主动给我写信提供线索和资料。

Life

现在，我手里有大概 150 份有关这种现象的案例。我将它们分为三类，以便进一步钻研：

8

1. 被诊断或宣告为临床死亡而又随后返生的人的体验。

2. 在事故、重伤或者重病的过程中非常接近死亡的人的体验。

3. 濒死体验者在死亡过程中讲述给当场人的经验，再由那些在场的人转述给我。

当然，我要对这 150 个案例进行遴选，有些选择有着明

确的目的性。比如，虽然我发现第三类叙述虽然较好地补充和印证了前两类体验，但是我还是有意剔除了大部分内容。这样做基于两个主要原因：首先，这样做有利于将研究对象缩小到一个可以操控的层面，方便我进行更加深入的探讨和细究；其次，有利于我尽量贴近第一手资料，不会受到转述者不可避免的细节修饰的影响。在这些事例中，确实发生临床死亡的第一类案例，比起仅仅是掠过死亡的第二类案例，更富有戏剧性。而这也是公众更加感兴趣的部分，“死亡”的“噱头”总是最吸引人的。所以，新闻界的报道会给人一种错觉，似乎我研究的所有案例仅限于第一类。

然而，在为本书择取材料时，我已避免仅仅采用那些确实发生临床死亡的案例。实际上，第二类案例与第一类案例并没有本质区别，正如书中将阐述的，它们是第一类案例的延伸。而且，虽然濒死体验本身极为相似，但是它发生时周围的环境以及亲历者叙述或关注的侧重点则完全不同。所以，我希望能从尽量多的方面努力地呈现濒死体验的全貌。

第二章 · 濒死体检

Life after Life



Life

After

Life

尽管濒死体验发生的情境以及曾经亲历该种体验的个人都天差地别，但需要肯定的是，在这些濒死体验的陈述中，存在着不可忽视的相似性。实际上，在我收集的报告里，这种相似之处俯拾皆是，很容易就可以总结出 15 处之多。这些相似点都在叙述中反复出现。在此基础上，可以对濒死体验作一个简要概括。接下来要介绍的就是一个“典型化”、“完整化”的濒死体验，它囊括了几乎所有的共同点。我会尽量按照时间的先后顺序来介绍。

12

首先，他感觉到生理的衰竭到达极限，听到医生宣告自己的死亡。然后，有一种令人不安的噪音传入耳际，类似于铃铛声或者嗡嗡声，同时，感觉到自己快速地通过一条狭长灰暗的通道。突然，他又发觉自己脱离于肉体之外，但是依然在手术室里，站在了一个旁观者的角度审视自己的身体。他就以这种奇怪的方式看着医生对自己竭力抢救，情绪起伏不定。

过了一会儿，情绪波动渐渐平缓，他终于接受

了自己的奇特处境。他注意到另一个“躯壳”的存在，当然，这个躯壳完全不同于那个被遗弃的有形身体，也许用“存在”，而不是用“身体”来形容更加合适。很快，其他的事情开始发生，有人来迎接他的到来，并帮助他脱困。他发现已经亡故的亲友再次现身，同时出现的还有一个从未见过的灵体——温暖而充满爱意，类似于一种光晕。这种光的存在会以无言的方式向他提问，让他评价自己的一生，并把他一生中最重要的事情做全景式的快速播放。某个时刻，他发现自己正在往一个关卡或者边界走去，冥冥中感觉到那是一条生死之间的界限。然而，他突然发现自己必须返回原来的世界，还没有到死的时候。此时他有了抵抗、拒绝的情绪，因为到目前为止，他对死后的世界一直充满好感，不想回到现实。在死后的世界里，他一直沉浸于强烈的喜悦、爱恋和平静的情绪中。尽管如此，他还是不由自主地回到现实中的躯壳中，并结束了这段经历。

醒来后，他想把这一切告诉别人，却又觉得难以表述。一方面，他发现无法用正常的词汇去准确

Life

After

表达那段奇异世界的经历；另一方面，他的叙述总是被人嘲笑，被当作胡言乱语。所以，他选择了沉默，不再向他人提及。但是，这段体验为他的人生带来了不可磨灭的影响，尤其在对待死亡的态度上，他与普通人差别甚大。

Life

14

需要强调的是，上述经过并不是某个个体的体验，而是一个“模式”，它综合了大量经历中最具代表性的共同点。对这个“模式”的介绍，无非是想给大家一个基本的概念，大略地了解濒死体验的过程是怎么一回事，从而有助于你阅读全书。由于这是一个抽象的描述，我接下来将就各个要素给出相应的例子，进行详细的讨论。

不过，在此之前，为了使接下来的阐述呈现出更合理的体系结构，我先说明如下事实：

1. 尽管不同的陈述有惊人的相似之处，但是不存在完全雷同的案例（虽然有几个案例之间的差别不那么显著）。

2. 我尚未发现有人在陈述中一次提供了上述 15 个相似点的全部内容，大多数人提供了其中的一部

分要素（比如8个方面，甚至是12个方面）。

3.15个所谓相似点中也不存在完全普遍、在每个案例中都出现的因素，虽然有几个因素的确具有相当的普遍性。

4.在以上抽象模式中的任何一部分都在不止一个案例中出现，每个部分都见于多个叙述中。

5.下面所要刻画的濒死经历的各阶段并不一定与我说的“典型过程”完全吻合。比如，很多人就说，在他们脱离自己的实体之前，或者同时，就看到了所谓“光的存在”，而不是我之前所说的在此之后的某个时刻。不过模式中的死亡各阶段出现的次序是最典型的，很少出现完全相反的例子。

6.一个人的濒死体验的深浅程度，似乎与他是否经历了真正的临床死亡及其持续的时间有密切关联。那些被宣告临床死亡的人，比起仅仅面临死亡威胁的人，往往经历更为完整的濒死体验；而临床死亡时间越长的人，体验就越深刻、越完整。

7.我也曾在与一些被宣告死亡而后复生的人的交谈中发现，他们对“死”后发生的事情一无所知，未曾经历过濒死体验里任何一个要素。而更为有趣

Life

的是，有几个病人在间隔数年的不同场合里多次被诊断为临床死亡并生还，而他们告诉我在某次死亡过程中有完整的濒死体验，而在另一次却毫无感觉。

After

8.由于本书中材料的主要来源是报告、转述和陈述，它们都是别人提供给我的信息，所以，当我指出“典型过程”的某一方面没有在这条案例中出现时，不过是表明这个人没有告诉我这方面的事情，并非意味那件事从未发生。

Life

现在，你已经对本书讨论的范畴相当了解了，让我们一起来看看死亡体验的一些相似点和具体事例。

16

无以言表

人们之所以能够通过语言交流，是因为我们的语言建立在一定程度的共同体验上。这样，即使对于一方未曾见过的事物，我们仍然可以套用之前的体验来类比表述，而倾听的一方也得以从你的陈述中得到需要的信息，然后组合一下曾经有过的经验，猜测你想要表达的内容。然而，这样的交流

方式对于濒死体验而言显得有些无能为力，那些濒死者所体验的事情，恰恰在我们的共同体验之外，在他们想要表述自己的体验时，无可避免地遇到了语言上的极大障碍。这便是叙述者和聆听者同时面临的困境。有过濒死经验的人，一致认为这种体验“无法表达”，难以言喻。

许多人都如此抱怨：“没有言语可以用来表达我想说的内容。”或者：“我找不到任何合适的形容词来描述这个。”一名妇女甚至直截了当地跟我说：

此刻，我想倾诉一切，但有一个天大的难题阻碍我这么做：我所知道的语言都只适用于三维世界。在试图回想那一段奇遇时，我一直在想：“以前学几何时，老师一直告诉我这世界是三维的，我也就接受了。直到我面对‘那些’时，才发现我们错了，那里存在着远远超过了三维的概念。”当然，我们现在所处的世界的确是三维的，但是来世绝非如此。这便是我难以用语言表达的原因，我必须用三维的语言来重现非三维的世界，这太难了。虽然我竭力让你明白我的意思，但是无论怎样努力都不可能是最贴切的。我无法给你描绘一张完整的图像。

Life

亲闻死讯

After

许多人都在陈述中提到，他们亲耳听到医生或是在场的其他人明确宣告自己的死亡。一名妇女如此说道：

Life

18

我被送进了医院，但医生们对我的病情一无所知。所以，负责我的医生——詹姆斯先生，把我送到楼下放射科接受肝区透视，以便进一步诊断。首先，他们给我做了一针皮试，以前我对那种药物有强烈的过敏。不过这一次，皮试却毫无反应。于是，他们继续注射。但是，注射完毕后，我身体的反应让他们大惊失色。我听到正在给我治疗的医生在紧张地拨电话，听到他清晰地说：“詹姆斯医生，你的病人马丁夫人被我治死了。”但我觉得自己没有死，我竭力想翻动身体，告诉他们我没死，但是完全没法做到。我听到他们在治疗的时候激烈争吵，并给我注射了多少 CC 的什么药剂，却感受不到针头插入的刺痛感。他们触摸我时，我也毫无知觉。

在另一个案例中，一名妇女曾经多次经历心脏病发作，而这一次差点要了性命，她说道：

突然，我感到强烈的压迫感，好像有一块铁板狠狠地拍向胸口，疼痛至极。我丈夫和我们的一位朋友听到了摔倒的声音，赶紧向我跑来。我感觉自己坠入极深的黑暗中，一边下坠，一边还听到我丈夫的喊声，但声音却显得那么遥远：“天哪，这下完了！”而我的念头也是如此：“这次好像真是死了。”

一个年轻人在某次交通事故中受重伤，一度被认为已经死亡，他说道：“我听到那里有个女人说，‘他死了吗？’旁边的人肯定地回答道：‘没错，他已经走了。’”

类似的报告与当场医务人员或其他人的回忆相当吻合。有个医生这样告诉我：

在我和另一名医生准备开始手术时，那名女病人的心脏病突然发作。我看到她的瞳孔开始放大，于是赶紧施行抢救，但是并未成功，我想她应该是死了。

Life

After

于是我对我同事说：“我们再试一次吧，不行就算了。”幸运的是，第二次抢救挽救了她的生命，她的
心脏重新开始跳动。之后我们问起她当时“死”后的
感觉，她说几乎记不起来任何事情，除了我和同事说
的那句“我们再试一次吧，不行就算了”。

平静安详

Life

许多人在描述濒死体验的初期，都提到了一种平和安
详、令人愉悦的感受。一名男子在脑部严重受损后，失去了
所有生命特征。他说道：

20

在受伤的瞬间，我曾感到短暂的疼痛，但是这
种疼痛感一闪而过，很快就消失了，我发觉自己悬
浮在一个黑暗的维度中。气温极低，但是在那深深
的黑暗中我却备感温暖，一种从未体验过的最舒服
的感觉将我包围……我记得当时在想：“我一定是
死了。”

一名在心脏病突然发作后被抢救过来的女子说：

一种绝妙的感觉占据了我的脑海。我再也无法从世界上获得任何别的信息，除了平静、舒适、放松——纯粹的安宁。我感到所有的麻烦事都一一远去，我心里闪过这样的念头：“这是多么平静安宁啊，再不会有痛苦来袭。”

另一个男子回忆道：

我有一种与世隔绝的安宁感受，美妙而且平静……这种感觉如此美妙，心中又是如此平静。

一位在越南伤重至“死”的男子在谈及他被子弹击中的感受时说道：

这是一种完全释然的感觉。没有痛苦，极度放松。自由自在，没有拘束，一切都这么美好。

Life

噪 音

After

在很多案例中，受访者都提及在濒死或者“死亡”的时候，有奇怪的声音飘然而至，至于声音的类型则花样繁多，不一而足。

Life

22

有时候，这是一种恼人的声音。一位在腹腔手术中“死亡”长达 20 分钟的男子描述道：“一种嗡嗡的噪音从我头脑内部传来，非常难听，让我感觉极为不适……我永远忘不了。”另一位女子在失去知觉后听到了“响亮的铃声，或许是什么东西剧烈振动发出的，我感觉身体在不由自主地高速打转”。这种恼人的声音还曾被形容为巨大的滴答声、吼叫声、嘭嘭声或者“狂风吹过的呼啸声”。

在其他情况下，这种声音并没那么讨厌，有时候甚至是令人愉快的乐曲。例如，一名在送往医院时被宣判死亡的男子在回忆时说道：

我仿佛听到一阵铃声，在远处飘飘荡荡。回想起来，有点像日本的风铃……在此期间，这是我惟

一能听到的声音。

一位差点死于血液凝固引起的内出血的年轻女子说，在她丧失意识的时候，“开始听到一种类似乐曲的调子，那是一种庄严而美妙的曲调”。

黑暗通道

有的人反映他们感到曾被突然拉入一个黑暗的空间，而且在某条通道里迅速地滑行，这种情形往往伴随着噪声一起到来。有很多词语被用来比喻这个空间，比如一个洞、一个漏斗、一口井、一条下水道、一道山谷、一个圆柱体，等等。尽管人们使用了各种词汇来描述，但是毫无疑问，他们想要表达的东西是一样的。让我们看看以下两例关于“通道”的描述。

这事发生的时候，我还只是一个9岁的小男孩。
那已经是29年前的事情了，但是这件事给我的冲击很大，我永远也不会淡忘。一个下午，我突然病得

Life

After

Life

24

很重，父母赶紧把我带到了最近的一家医院。他们决定先让我进入睡眠，我不知道他们为什么要这么做，毕竟当时年纪太小了。于是他们用一块粘上乙醚的布片盖在我鼻子上。而后来得知，他们这么做的时候我的心脏停止了跳动。我当时并不知道到底发生了什么，但是我的的确确感到有什么正在发生。嗯，发生的第一件事就是——现在我只是凭感觉尽力描述——听到了一阵类似铃声的噪音，就像这样“叮叮叮……叮叮叮……叮叮叮”，非常有旋律感。然后我在一片黑暗中滑行——也许你觉得这很荒谬，感觉上像是一条下水道或是别的。我没法说得更明白了。我就这样一直在滑行，旁边“叮叮叮”的声音也不曾停断。

另一个受访者说道：

局部麻醉让我身体产生了极其严重的过敏反应，呼吸戛然而止。发生的第一件事——来得非常快——便是沿着一个黑色的、无光的真空飞快穿梭。我想那也许是个通道，感觉就像游乐场里的过山车，

速度非常快。

一个男子在患重病期间几乎死去，瞳孔放大、身体变冷。事后，他回忆道：

我处在一个漆黑的空间里。具体很难描述，但我能够感觉到自己在真空空间移动，似乎在穿越黑暗。我开始有所知觉，那就像一个没有空气的圆柱体，感觉上是一个过渡地带，一边是现世，一边是异域。

一个曾经由于烧伤昏死过数次的男子说道：

在整整一个星期里，我都处于休克状态。在这段时间里，我突然来到了一片黑暗的空间中。我感觉在那里时光飞梭，只是在里面飘浮、翻滚……那片黑暗十分迷人，我甚至无暇思考别的任何事情。

有个男子在他还是个小男孩时，曾经对黑暗充满恐惧，但是直到有一天，由于一场交通事故，他的心脏一时停止跳动，从而经历了濒死体验：

Life

我感到自己在一条非常深非常黑的山谷里穿行。黑暗将我包围，看不到尽头，目之所见，只有无穷尽的漆黑。但是，在那里的感受，却是从未有过的舒坦放松，无忧无虑。

After

另一个案例中，一名女子曾经身患脑膜炎，她在谈话中提到：

Life

医生已经通知了我的兄长和姐妹们来见我最后一面。好心的护士给我打了一针，让我走得更轻松些。病房里的一切越来越远，随着周围的一切渐渐消逝，我的头一下钻进了一条细窄而狭长的过道。我的身体似乎能刚刚塞进去，然后就开始不断地向下坠落。

26

一名在交通事故中几乎死亡的女子，从电视节目里找到了类比的对象：

在那里有一种十分平静安宁的感觉，我并不感到丝毫害怕，然后我发觉自己处在一条通道中，一

条同轴的通道。之后不久，我看到了一部电视片，叫做《时间隧道》，在片中，人们通过一条螺旋形的隧道追溯往昔。那是我所能想到的最贴近的比喻。

一位曾与死亡擦肩而过的男子给出了一个较为特殊的比喻，这个比喻跟他的宗教信仰有些关系。他说：

突然，我来到一座非常幽远、漆黑一片的山谷中。一条小径穿过了山谷，而我正在沿着那条小径前行……后来，我身体康复之后，回想起那天的情形，突然有所领悟：《圣经》中所言“死亡阴影笼罩的山谷”（the valley of the shadow of death）原来是这个意思，我到过那里！

脱离躯壳

大部分人在大部分时间，都习惯于通过身体来判断自己的存在。当然，我们也不会否认自己的意识。但是，绝大多数人都把“意识”看成是依附于身体的短暂存在。“意识”，

Life

说到底，不过是脑瓜里一连串电子化学反应产生的效果，它不过是物质躯干的一部分而已。很多人都无法想象，除了习以为常的身体，人还有别的什么存在形态。

After

在这一点上的态度，我采访的这些人在经历濒死体验之前与其他人并无两样。因此，当他们快速通过黑暗隧道时会大吃一惊。因为在这个时候，他突然发现自己站在了体外的某一处观察曾经依附的躯壳，似乎自己不过是一个“旁观者”、“第三者”，或是看戏、看电影的观众。现在我们来看

Life

看叙述的片断，其中提及了一些不可思议的脱体经验。

28

那时候我 17 岁，跟兄弟在一家游乐场打工。有一天下午，我们跟几个朋友去湖边游泳，这时候，有个家伙喊道：“嘿，我们游过去吧。”我们没有多作犹豫就跳下了水，以前我们就经常横穿湖泊，这很容易。但是那一天，不知什么原因，到了湖中央后，我感到一阵无力感，向湖底沉去……我不停地挣扎，上下浮沉。突然，我觉得自己脱离了身体，离开了所有人，独自处在一个空间中。我稳稳地悬浮在一个位置上，眼看着自己的躯体在三四英尺外浮浮沉沉。我就在我背后微微偏右的位置默默看着，我确

切地感到，虽然脱离了以前的躯干，但我并没有因此缺少什么。我感到从未体验过的轻快感，仿佛自己是一片羽毛。

一位妇女回忆道：

大概在一年前，我因为心脏问题入院治疗。入院的第二天早晨，我躺在病房的床上，突然感到胸口一阵剧痛。我立刻按下了床边的按钮通知护士，她们很快就来到床边检查我的状况。我觉得躺着十分难受，所以就转了下身体，就在这时，呼吸突然被打断，心脏也停止了跳动。这时候，我听到护士们大喊道：“急救！急救！”就在她们大喊的时候，我感到自己飘出躯壳，滑落到床垫和床的围栏上——准确地说，是我不受阻碍地穿过了围栏——掉向地板。接着，我开始缓慢地飘起，非常非常缓慢。在上升的过程中，我看到越来越多的护士跑向这个房间——可能多达十几名。我的医生正在查房，所以也被很快喊了进来。我当时在想：“他来干什么？”我继续向上飘，一直超过灯管的高度——电灯

Life

很亮，从我的视线看得非常清楚——然后停止上升，停留在天花板下，俯视着房内。我觉得自己是一张薄纸，被人轻轻一吹贴在了天花板上。

After

Life

30

我就在上面看着他们对我抢救。我的躯体就那样毫无知觉地躺在床上，四肢平伸，我看得很清楚，他们都围在我的身体周围。我听到有个护士说道：“噢，上帝，她死了。”另一个护士却没有放弃努力，对我做着人工呼吸。在她这么做的时候，我甚至能清晰地看到她的后脑勺。我永远也不会忘记她的发型，她有一头卷发。这时候，我看到他们又推了一台仪器进来，开始对着我的胸部做电击。当他们这么做时，我看到“身体”猛地从床上弹起，甚至听到身体里的每一根骨头嘎吱作响的声音，这太可怕了。

当我看着他们不停挤压我的胸口，拍打我的四肢时，我不无困惑地想：“他们为什么要费这么多事？我现在感觉还蛮好的。”

一个年轻人说道：

这是两年之前的事情，那时候我刚满 19 岁。那

天晚上，我驾车送一个朋友回家。经过市中心的一个十字路口时，我停下车看了看两边，没发现有任何车辆。于是我挂挡启动，这时我听到身边的朋友失声尖叫。紧接着，一道刺目的白光打入我的视线，一辆汽车开着头灯呼啸而至。我听到一声巨响——车侧被来车狠狠地撞上——我立刻感到自己迅速地穿越一片黑暗，一个封闭的空间。一瞬即逝！然后，我就发现自己飘浮到离地面5英尺的地方，离事发地点大概有五码左右，这时候碰撞的回声才刚刚消失。我看到一些人跑过来挤在车边，我的朋友从车里被拉了出来，他还是一脸惊诧的样子。这时候我看到了自己的身体，那种感觉很奇怪，就像是无意识地看着一大堆人，突然发现里面有自己。那些人努力地想把我拖出汽车的遗骸。我的两条腿都已折断，浸在一片血泊之中。

不难想象，当人们发觉自己身处如此窘境时，会产生很多从未有过的想法和感觉。许多人都认为脱离身体是一件不可思议的事情，即便他们已经在这种状况中，也很难接受事实。他们对发生的一切困惑不解，而且在很长的时间内都不会将此与

Life

死亡联系起来。他们胡乱猜测到底发生了什么；为什么突然可以从远处观察自己，为什么自己成为自己的旁观者？

After

面对这种奇境，每个人的情绪各不相同。大部分人反映，他们的第一反应是赶紧钻回自己的身体，但是完全不知道该如何做到，除了茫然失措别无选择。另一些人则回忆说，他们非常害怕，甚至感到恐惧。不过还有一些人，面对这种困境时选择了坦然接受：

Life

32

我病得越来越重，医生劝我住院接受治疗。那天早晨，一团灰色的浓雾笼罩在我周围，我离开了自己的身体。我离开身体的时候，明显感到自己在飘。这时我转头看了看，我的躯体正静静的躺在床上，我没有感到丝毫恐惧。周围一片寂静——一切显得平静而安详。我没有丝毫的不适或者害怕，也感受不到焦虑和不安。这不是我害怕的结果，我感到生命正在消逝，如果不回到躯体里，我就肯定死了。

对于丢下的身体，每个人的态度也不太一样。一般来说，多少都会对自己的身体有关切的情绪。一个年轻女孩，当时还在护士学校实习，她对自己身体的关切是完全可以理解的：

我知道这种说法很好笑。但是，在护士学校里，前辈经常教育我们要将自己的身体捐献给科学事业。不过，那个时候，当我看着一堆人围在我身体旁边努力抢救我时，心里却不停地想：“我可不想让他们把我的身体用于医学解剖。”

我也曾听过另外两个人表达了他们对自己身体的相同的关切之情。巧合的是，这两个人也都从事医学行业——一位是内科医师，另一位是护士。

在另一个案例中，这种关切表现为悔恨。一个在严重摔伤后心脏停跳的男子回忆道：

我的身体躺在床上时——这点是我后来知道的——我突然能真切地看到那张床，还有竭力抢救我的医生。我没法理解发生了什么，但是我的确看到自己的躯体躺在了床上。当我看到身体上难以愈合的伤口时，感到非常难受。

有几个人曾告诉我他们对自己身体的陌生感，比如下面这段：

Life

噢，我从没想过自己看起来是那个样子！你知道的，平常我只能从镜子前或者照片里看到自己，那是完全平面的。但是，我突然就能真真切切地看到自己的身体了——就在那里。我很肯定地说我看到了，而且看了个遍，大概在距离地面5英尺的地方。不过，我花了几分钟才醒悟过来看到的是自己。

After

Life

另一个例子中，陌生感以一种相当极端和幽默的形式体现出来。一个医生告诉我，在他临床死亡期间，就坐在床边看着自己的身体，在他眼中，那具躯壳已经变成死尸的灰白色。对此，他备感绝望和迷惑，想知道下一步该怎么做。最后，他选择离开，因为面对那具“死尸”，实在使人不快。在他小时候，祖父就经常讲一些鬼故事，荒谬的是，他抱怨道：“我就是不喜欢待在一具死尸旁边，即便那是我的身体。”

34

作为另一个极端，有些人则告诉我，他们对自己的身体没有丝毫的特殊感情。比如，一位妇女由于心脏病突发一度失去意识，她感到自己从身体里被抽出，然后推入了一片黑暗，迅速远去。她说道：

我根本没有回头去看自己的身体。嗯，我知道它就在那儿，如果我回头瞧一眼，就肯定能看到。但是我不想这么做，一点也不想，因为我在生前已经足够努力，做到了最好，而现在要关注的是下一个世界。我的直觉告诉我，回头看自己的身体就是将思绪送回过往，我才不想那样呢。

另一个女孩也有类似的想法，她的脱体经验出现在一场车祸之后，当时她身受重伤：

许多人挤在事发现场，我在拥挤的人群里发现了自己的身体，但是，我对它却毫无感觉。似乎她是另外一个人，甚至只是一个与我无关的物体……我认出她就是我的身体，却没有丝毫的亲切感。

这种脱体经历非常奇异，甚至令人毛骨悚然，它在一瞬间降临到濒死的人身上，不给他任何准备的时间，所以，那些亲历脱体经验的人往往需要一段时间来搞清楚在自己身上发生了什么事情。在脱体之后，他可能会努力回想之前发生的事情，脑子里把可能的情况过个遍，直到他意识到自己

正走向死亡，甚至已经死了。

Life

当终于领会这种觉悟时，他会有一种大吃一惊的感觉，并伴随着强烈的精神冲击。一名女子回忆到，她当时的想法是：“噢，我死了！这倒蛮有趣的。”

After

一名男子说他当时有这种念头：“嗯，这就该是他们所说的‘死亡’吧。”即便认识到这一点，也不能避免一度困惑，以及不同程度的抵触情绪。例如，一位年轻人想起《圣经》里关于“70岁生命”的承诺，不由得抱怨他才“刚刚”过了20岁。

Life

另一位女孩在向我倾诉时，也流露出类似的情绪：

36

我想我死了，虽然我并不因此感到遗憾，但是，我该往何处去？得不到任何指引。我的思想和意识依旧活跃，但是仍然无法理清头绪。我拼命地想：“我该去哪里？我要做什么？”“天哪，我死了，我居然死了！”因为你永远无法真正相信死亡，换句话说，“感到”自己的死亡是一件多么令人费解的事情。这种事每天都在别人身上发生，但是换到自己头上，才发觉这是多么的难以接受，我不敢相信……于是，我决定等待，平定一下情绪，等他们把我身体推走之后再决定何去何从。

在我研究的一两个案例中，受访者表示他们的灵魂、意识、思想（随你怎么称呼了）在死后脱离了身体后，似乎并没有进入其他的“躯壳”中。他们觉得当时自己是一个“纯粹”的意识体。一名男子提到，他感到自己“可以看清周围的一切——包括躺在床上的身体——而不占据任何空间”。也就是说，他是一个意识“点”。还有几个人，说他们记不得脱离物质身体之后进入了什么别的躯壳，因为当时完全沉浸在周围稀奇古怪的事情中。

但是，绝大多数受访者则报告说，在脱体之后，他们的确进入了另一个“躯壳”。这样一来，事情就变得棘手了。这个所谓的“新的身体”毫无疑问是死亡体验中需要总结的一个方面，而人类语言的贫乏导致交流极度困难。几乎所有声称进入新体的人，在下一秒钟又陷入了困惑，他们向我诉苦道：“这简直没法说。”或者，即使说了，也抓不住重点。

无论如何，透过他们各式各样的表述，有一个特征倒是相当明显的。尽管不同人运用了不同的词汇，打了不同的比喻，但他们所有的描述都被局限在一个相同的范畴里。而各种报告中对于新身体的可以言表的一些特征特质，还是相当一致的。所以，我暂且采用“精神体”作为这个新身体的名

Life

字，它较好地概括了新身体的所有特征，而且也曾被我的研究对象提及。

After

濒死之人往往是在发现自身受限时，才觉察到精神体的存在。他们发现，脱离物质身体后，尽管他们竭力想告诉他人自身所处的困境，但从来没有人听到。有一名女子曾因呼吸受阻而被送往急诊室急救，她的故事很好地说明了这点：

Life

我看到他们在抢救我，很奇怪的感觉。我的位置并不太高，大概就在天花板上，俯视着他们。我试着跟他们说话，但是没人能听到，也没人愿意听我说。

38

让事情更复杂的是，人们不但听不到他说话，更看不到他。在他身体周围的医护人员或其他人目光或许正对着精神体，但也仅仅是穿过而已，仿佛精神体根本不存在，没有丝毫迹象表明有任何人发现了精神体的存在。同时，精神体缺乏实体性；物质世界里各种物体都可以径直穿过精神体，受不到任何阻碍，而精神体也无法抓住任何物体或者人。

医生和护士挤压着我的身体，试图让心脏重新

起跳，以拯救我的生命。我不停的跟他们说：“让我静一会儿，我惟一的期望就是一个人待着。别再压我。”但他们完全听不到。于是我试图推开他们不停拍打我身体的手，但是没有任何事发生。我做不到。我不知该怎么解释，反正当我伸出手时，仿佛接触到了他们，但试图推开时——我的努力化为泡影，一切都没有改变，他们的手仍然在那里，完全不为所动。我不知道我的手是穿过去了，擦边而过了，还是怎样了。在试图推开时，我感觉不到任何来自他们手部的压力。

另一个例子：

人群从四面八方聚来，涌向车祸地点。我站在一条狭窄的走道中间，眼看着他们走来。但是，他们过来的时候，并没有一个人注意到我。他们一直往前走，目光径直穿过我。在他们过于接近时，我下意识地转过身子让开道路，但是没用，他们直接穿过了我。

Life

也有人反映，精神体是没有重量的。一般而言，都是当他们发现自己悬浮在天花板上、半空中时，才觉察到这一点的，就像之前几个例子里提及的。伴随新的身体，他们体验到了“飘浮感”、“失重感”，或者一种“飞升”的感觉。

After

Life

40

在正常状态下，我们的物质身体通过综合身体各个部位的知觉，来告诉我们自己身体和其他物质存在的空间方位以及运动方式。当然，视觉和平衡感都是很重要的方面，但是还有一种知觉也相当重要。肌肉运动知觉（Kinesthesia），是察觉身体位置、重量或者肌肉、肌腱和关节的运动的的感觉。或许人们并不经常注意到这种知觉，因为我们一直在机械地几乎不间断地运用它。但是，我据此怀疑，如果有朝一日，我们的身体突然与这种知觉割裂开来，那时候应当会猛然觉察到缺少了什么。实际上，很多人都跟我说到，当他们处于精神体时，的确体验到体重、运动和位置等实体感的缺失。精神体的这一特征起初可能被视为功能受限，但是换个角度，与实体性相比，精神体似乎更应被视为一种解放。可以这样思考：精神体与周围的普通人相比具有不平等的优越性。他可以看到别人、听到别人，但是别人却无法听到他、看到他（间谍可能要羡慕死了）。同样地，当他将手伸向门把时，无法动它分毫，但实际上，他无须开门，便可穿门而

过。一旦掌握了诀窍，在这种形态下，移动变得轻而易举。物质阻隔不再成为阻碍，只要愿意，就可以从一点到达另一点，而这种移动是迅速，甚至即时的。

另外，虽然人们对物质身体的知觉已经割断，但是所有经历精神体的人都一致认为，精神体是确实存在的，尽管难以表述。他们认为，精神体有一定形状（有时候是球形或者不定型的云雾，有时候与平常的身体一个样子），甚至有肢体（与手臂、腿部、头部类似）。也有人说那是圆形的东西，不过有顶有底，还有肢体。

我曾经听到无数关于这个新身体形状的说法，但是可以确定的是，他们表述的内容中有一个相同的东西。他们使用的词汇包括：雾状、云、烟、蒸汽、透明物、彩云、青烟、一种能量形式和其他类似的词。

最后，几乎所有受访者都明确提及了脱体状态下的时间无序性。许多人说到，尽管他们必须用时间性的词语来描述精神体的经历（因为人的语言就是具有时间性的），但是在他们的经历中，时间并不是必不可少的元素，至少不是以物质世界的时间形态存在的。以下5段叙述，都是关于精神体的奇妙体验，全部由当事人亲口叙述：

Life

After

Life

42

1.我在一个弯道处失去了对汽车的控制，汽车离开道路，飞向天空，我现在都能记得当时头上的一片蓝天，我眼看着汽车一头栽进沟里。在汽车离开路面的瞬间，我跟自己说道“这回出事了”。同时，我的时间观念一团模糊，我的身体也失去了知觉——我无法从身体得到触感。我的意识、我的存在、我的精神，随便你怎么称呼吧，我感到那玩意流出了我的身体，从我的头顶飘出来。倒是一点也不痛，只是感觉它在上升，飘到了头顶上面。

（我的“意识体”）有一定的密度，就像物质的密度，噢，不，并不等同——但的确有点那个意思，我不太清楚，我猜也许跟波浪之类的差不多：但与具体物质没什么关联，似乎是被充入了什么物质，如果你想那么称呼的话。不过，它好像又连着什么……它很小，似乎是个圆圈，没什么特别明显的轮廓。你可以把它理解成一团云雾……看起来它把自己套在里面……

当它脱离我的身体时，感觉是较大的头部先离去，然后是稍细点的末端……感觉非常轻——非常非常轻。我的（物质）身体感受不到丝毫紧张；感觉两

者是完全分离的。身体似乎在一瞬间失去了重量……

最令人震惊的体验发生在我的意识体悬浮到前额的时候，它似乎停下来考虑是不是该离开。时间仿佛在此刻戛然而止。在事故发生前后，一切都来得非常快，但是此时此刻，当我的意识体停留在额前，汽车越过路基，时间的流逝变得极其缓慢，汽车在空中过了好久才真正着地。而此时我与那辆车、这场事故甚至我的身体都失去了联系，只和我的意识体同在……

我的意识体没有任何物质特征，但是我得用实在的词汇来描述它。我曾尝试用许多词语，通过各种方法来讲述这件事，但次次都是辞不达意，难以言表。

最后，汽车狠狠摔在路面上，翻了个底朝天。而我只是头颈扭伤，脚擦破了点皮。

2. (当我离开肉身时)，我好像真的离开了自己的身体，进入了另一个物体里面。但我并没有化为虚无，只是变成了另一个身体……但并不是普通的人类身体。它不是人类的躯体，也不属于物质范畴。它有一定的形状，但是没有颜色。我依然有可以称

之为手的東西。

Life

这不太容易描述。周围的一切都让我着迷——看到我完整的身体，看到所有东西——所以我还没来得及仔细观察自己现在的身体到底是怎样。还有，时间流逝得飞快。虽然时间并不像在物质世界那样存在，但是在脱体之后，时间的确走得快了。

After

Life

44

3.我记得被推入了手术室，接下来度过了相当关键的几个小时。那段时间里，我不停地出入自己的肉体，有时候我能从高处俯视它的存在。但是，我这么做时，仍然处在某个身体中——而不是一个物质的身体，我可以把它称作为一种能量形式。如果非用语言表达，我会说它是透明的、精神的（正与物质相反）存在。对了，它还有些其他部分。

4.当我的心脏停止跳动时……我感到自己变成了一个圆球，就好像我以前曾经是这个圆球里面的球体——我没法跟你说得更清楚了。

5.我在自己身体之外，隔着大约 10 码的距离看着它，而且我仍然在思考，就像现实生活里一样。我思考的地点大约在我正常身体的高度上。我不在那样的躯体里，但我能感觉到什么，就像……就像

某个舱体之类的，有明确的形状。但我并不能真正看到；它好像是透明的，但也不是完全透明。我好像就在那里，就在那里——可能是一种能量吧，类似于一个能量球。我得不到肉体应当有的感觉——温度之类的。

在其他人的叙述中，大略地提到了新身体和旧身体之间形体上的相似性。一名妇女对我说了她脱离肉体后的感受：“我仍然能感到整个身体的形状，有胳膊有腿，所有该有的都有——只不过都没有重量罢了。”一位在天花板下看着医生对自己实施抢救的女士说道：“我仍然在一个身体里。我伸出头往下张望，我还可以摆动一条腿，我注意到这么做的时候，动的那条腿比没动的那条腿温暖些。”

就像行为不受阻碍一样，一些人回忆道，思考也是如此。从许多叙述中，我都得知，一旦适应了新的身体，人们往往能在“精神体”中更加迅速和清晰地思考问题。比如，一位男子告诉了我他“死后”的经历：

有些事情现在不可能发生，但那时不然。你的思路变得非常清晰。感觉很棒。我的意识俯视下面

Life

发生的所有事情，什么事情都能一下子想明白，都用不着想第二次。一会儿，我所经历的所有事情的前因后果都明明白白地摆在我面前。

After

Life

新身体中的知觉与肉身相比既有类似之处，也有完全不同的地方。在某些方面，精神体的感觉会受到限制。比如，肌肉运动知觉就完全丢失了。在一些案例里，有人反应对温度失去了感觉，当然，在大多数案例里，受访者表示感到了舒适的“温暖”。而在我收集的所有案例中，没有一例有关嗅觉或者味觉的报道。

46

另一方面，与物质身体的视觉、听觉相对应的感觉则在精神体中被保留下来，而且比之前更加灵敏。一个男子谈到“死后”的视力时说，他从未看得如此清楚，如此广远，视力得到了不可思议的增强，用他的话来说就是“我完全不理解为什么我能看得那么远”。一位女子在回忆时提到，“我的精神似乎完全不受限制，就好像我想看哪里就能看到哪里”。这种现象在以下事例中得到更加形象化的表述，这位女子在一场事故过后有脱体经验：

那时发生了很多事情，人们都往救护车跑。当

我看向某个人，想知道他在想什么时，就好像镜头拉近，立刻过去了。而我的那个部分——我把它称为意识——却还停留在原来的地方，离我身体几码远的地方。每当我想看看远处的一个人在干什么，我新身体的一个部分就像追踪器一样，一下子蹿过去。当时给我的感觉就是，如果我想看，世界上发生的一切事情都可以看到。

而精神体的“听觉”则完全是一个类比的称呼，因为，大部分人都说他们并没有真切地听到物质的语音或者声音。他们好像直接潜入了周围人们的思维，接下来我们会看到，这种思想的直接传递在濒死体验中是相当重要的部分。

一位小姐如此说道：

我看到周围的所有人，我知道他们在说什么。但是我听不到，我不是靠听的，就像现在这样听你说话，不是这样的。我就像知道他们在想什么，他们的思想不再通过语言表达出来，而是直接传入了我的意识中。甚至在他开口说话之前，我就知道他要说什么。

Life

最后，有一份惟一但挺有趣的报告，基于这份报告，我们或许可以认为即便身体严重受损也不影响精神体的完整性。在这个惟一的案例里，一名男子在事故中失去了一条腿的大部分，并因此进入临床死亡。他很清楚这一点，因为他清晰地看到医生在自己受伤的肉体上做手术。当他脱离身体后：

After

Life

我能感受到身体的存在，它还是完整的，我知道它是完整的，我感觉到了，我感到身体的所有部位都完好无缺。虽然实情并非如此。

48

当人处于这种精神与肉体分离的状态时，实际上也被割断了与他人的联系。他可以看到别人，能知道他人完整的想法，但是别人却没法看到他、听到他。与人类的所有交流手段都被无情切断，即使想通过触摸去交流，也是徒劳无功，因为精神体不具备实体性。因此，持续处在这种状态下，会带来强烈的孤立感和孤独感。就像一位男子所说，他能看到周围发生的所有事情，看到医院里的医生护士跑来跑去，看到人们各司其职。但是，他无论怎样努力都无法和别人交流，所以，“我感到非常孤单”。

还有许多人也提及了压在心头的沉重孤独感：

我的经历，我在这里感受到的一切都那么美好，但却无处倾诉。我希望有人和我一起观看这场美景，但我有一种感觉，感到我再也不能和任何人分享此刻。我想有人与我一起体验，却被孤独感无情地包围着。我知道，没人会在这里的，这是一个人的世界，就只有我一个人。当明白这一点的时候，我内心充满了沮丧。

还有：

我无法触碰任何东西，无法同周围的人交流。太孤独了，这是一种完全被隔离的感觉。我是如此孤独，这里只有我自己。

再比如：

我完全惊呆了，我不敢相信这真的发生了。我得承认，我当时并没有因为焦虑或者担心而不安，

Life

我并没有想到：“噢，天哪，我死了，我的父母怎么办？他们会伤心难过，我再也见不到他们了。”我没想到这些。

After

我一直被孤独感包围着，非常孤独——就像我是个冒冒失失来到这里的陌生访客，所有的联系似乎都已被切断。我知道——这里不存在爱或者别的温暖的感情。所有的所有都那么——机械化。我没法理解，真的。

Life

50

不过，随着体验更加深入，濒死之人的孤独感很快就烟消云散。因为，在某个时候，出现了其他人给他提供帮助，帮助他渡过难关。前来帮助的“人”或许以其他的灵体状态出现，经常是这个人生前结识的朋友或者亲人。我研究的个案中，出现了很多不同的精神形态。在下一节我们会对此进行介绍。

相遇

在我的采访中，很多人回忆道，在垂死的某一时刻——

有时候在初期，有时候在某几个环节结束后——他们开始意识到周围出现了别的精神体，要么是来协助他们安然过渡到亡者之国，要么——在两个例子里，是来告诉他们丧钟尚未敲响，得先回去待一段时间。

在我生产的时候，我有过这种体验。分娩非常艰难，医生已经放弃抢救，并跟我的家人说我快死了。但是，整个过程里，我却很清醒，甚至在他发病危通知的时候，我也听得一清二楚。这期间，我感觉到好多人在这里，他们聚在一起，好像在房间的天花板下飞翔。他们都是我认识的人，但是都已经过世了。我认出了我的祖母和一个在学校认识的女孩，还有其他很多的朋友和亲戚。我好像只能看到他们的脸，感觉到他们的存在。他们都很开心，整个场景都非常愉快，我感觉他们都是来保护我或是守卫我的。这是一种回家的感觉，而他们正欢迎我的加入。整段时间里，一切都轻松而美好，这是个美妙而辉煌的时刻。

一个男子回忆道：

Life

After

Life

52

在我差点死去的几个星期前，我的朋友鲍勃被杀害了。在我脱离肉体的时候，我感到鲍勃就站在我的身边，紧贴着我。我从意念里认出了他，感到他在那里，但奇怪的是，我并没有看到他的身体。我可以看到东西，但是并非是物质概念上的“看到”，我同样可以清楚地看到他的脸庞，还有别的。他在那里，但他没有物质的身体。他的身体的的确确在那里，我也能感到他身上的每个部位——胳膊、腿之类的——但是我并不能用物质的眼光看到他。当时，我对此并不奇怪，因为我不需要用眼睛看。实际上，我觉得我不一定有眼睛。

我不停地问他：“鲍勃，我现在要去哪里？到底发生了什么？我死了吗？”他从来不回答我，一个字也不说。但是，我在医院的时候，他总是在那里，我再次问他：“发生了什么？”但他还是没有回答。有一天，医生说“他活过来了”时，他就离开了。我再也没看到过他，再也没感觉到他的存在。看起来，他好像一直在等我跨过最后那道界线，到那时候，他会回答我，会事无巨细地告诉我一切。

在其他案例中，人们遇到的精神体并不是生前认识的某个人。一个妇女说道，她在脱体后不但感到自己透明的精神体，还看到了另一个，据她说是一个刚死不久的人的精神体。她不知道那个人具体是谁，不过她的描述相当有趣：“我看不明白这个人，这个灵魂，是不是有年龄。其实我自己也没什么时间概念。”

在少数几个案例中，当事人坚称他们碰到的精神体是他们的“守护精神体”。有一位男子听到那个精神体告诉他：“我已经帮助你度过了这一阶段，接下来，我要将你交给其他人了。”一位女子告诉我，当她离开身体时，觉察到周围有两个精神存在体，它们自称是她的“精神协助者”。

在两个非常相似的案例中，当事人告诉我，他们听到一个声音告诉他们：他们还没死，必须回去。其中之一是这么说的：

我听到一个声音，不是人的嗓音，似乎也不是任何一个物质体发出的声音，它告诉我必须——回去——我并不排斥回到原来的物质身体。

有时候，精神存在还会以某种不确定的形状出现。

Life

After

Life

54

当我死的时候，在那个空间里，我与他们交谈着——但实际上，我并未跟任何实体的人交谈。我感到有人在身边，我感到他们的存在，感到他们在四处走动，尽管我看不到任何人。我不曾间断和他们的交流，但就是无法看到他们。每当我对当前的处境迷惑不解时，总会从他们之中的某个人那里得到反馈，是一种直接的思想反馈，他们告诉我一切都很好，我在死去，但是不会有痛苦。所以，我从不曾为自己的境况担心受怕。不管我问什么都会得到回答。他们不让我的精神有丝毫孤单。

光的存在

光的存在，也许是濒死体验中最不可思议的相似点。在我研究的大量案例中，对个人而言，这道强光带来的影响或许也是最深远的。一般而言，这道光起初是昏暗的，但是它迅速变亮，越来越强，直到变成一道地球上无法见到的亮

光。尽管这道光（大都是白色或者“透明”的）是一种无法置信的明亮，却不会使眼睛灼伤或者使人眩晕，或者掩盖周围事物的光芒（可能是因为他们并没有什么物质的眼睛来承受伤害）。

尽管这道光有着许多特别的地方，但没有任何人对它的存在表示怀疑，或者怀疑它是否是光。不仅如此，他们还反映，这道光具有某种人性，非常明确的人性。从那道光发散出的爱意和温暖感，拥抱住濒死的人，完全占据了他的全身。他备感安逸，也张开怀抱，完全接受了这份关怀。他在这道光里感到无法拒绝的吸引力，而深深地沉浸其中。

有趣的是，对光的描述虽然几乎完全相同，但是对它的理解却因人而异，天差地别，受到了宗教背景、教育程度、个人信仰等各种因素的影响。因此，许多基督教徒都坚信那道光是“基督”，有些人还引用了《圣经》中的相关内容来打比方，以阐明自己的立场。而犹太教徒则认为那道光是“天使”。但很明显，在这两种情况中，濒死体验者并未指出这种存在就一定长着翅膀、弹着竖琴或甚至于有人的形体或外貌，它只是一道光。而两者的共同点是，他们把这道光看成是一名使者、一位向导。一位在身前没有任何宗教背景或宗教知识的男子就简简单单地说它是个“光之类的东西”。

Life

这种说法同样被一名信奉基督教的妇女采用，似乎她并不认为有必要使用“基督”来形容。

After

出现之后，光的存在很快与亡者展开交流。值得注意的是，这种交流和之前所说的与精神体的交流有些相通之处，它是直接通过思维交流的。因为，人们在此再次强调，他们听不到任何物质的声音或者语音，而他们自己也不是通过说话来回答。那是一种直接的、没有任何阻碍的思维交流。因此，这里不存在任何误解或者某一方撒谎的情形。

Life

而且，这种没有阻碍的交流并不是以当事人的母语作媒介的。但他却能够立刻做出反应，并且完全理解。在死而复生后，他甚至无法用母语来重述濒死体验中交流的内容。

56

接下来的阶段则更清晰地表明了非语言交流翻译成语言交流的难度。那个存在几乎在瞬间就给当事人脑海送入一个直接的信号。一般来说，当事人会将这种信号立刻整理成一个问题来理解。关于这个问题，有各种说法：“你准备好接受死亡了吗？”“你准备好了吗？”“你的一生中有什么可以向我介绍的吗？”“你在一生中做了些什么？”前两个问式强调了“准备”，而后两个强调了“完成”，两者之间似乎有不同含义。但是，我却有一种感觉，他们想表达的是同一个概念。一位妇女这样描述道：

他跟我说的第一件事就是，问我是不是做好了死亡的准备，或者我整段生命中有没有什么可以展示给他，类似的意思。

进一步说，即使每个人对那个“问题”的表述各不相同，但是一经解释，便又归于统一。举个例子，一个男子回忆到，在他“死”时：

那个声音向我发问：“它值得吗？”它的意思是，在此之前，我所经历的生命是不是值得。一时间，我大彻大悟。

顺带说一句，所有人都曾说到，虽然这个问题给他们带来了难以磨灭的深刻印象，也带了极大的精神冲击，但是并没有一丝责备的意思。所有人一致认为，那个存在并不是用这个问题来直接质问或者谴责他们，因为他们在回答问题时，依然感到光传来的全身心的爱意和包容感，不管它提的是什么问题。也许，这个问题的目的不过是让他们对一生作一番思考，真实而虔诚地回顾前生。你可以把它看作一个苏

Life

格拉底式的问题，提问并不是为了得到答案，而只是帮助被提问的人自己在真理道路上的摸索。我们来看一些关于这个玄妙存在的第一手记述：

After

Life

1.我听到医生宣告了我的死亡，这时我开始感到自己似乎在黑暗中翻滚，实际上类似于飘浮，在一个密封的黑暗空间里飘浮。其实，我找不到任何合适的词汇来描述，周围的一切都很黑，除了我前面的那种光，“它”在离我稍远的地方。我可以看到光，“它”是一团非常非常耀眼的光芒，但是开始并不大。在我接近它的过程中，它慢慢变大。

58

我试着追寻那束光的源头，因为我觉得那就是耶稣基督，我拼命追向那一点。这段经历并不令我感到丝毫恐惧和畏缩，或多或少，有些愉快的感觉。因为，耶稣曾经说过：“吾乃世界之光。”而我作为一名基督徒，居然有幸与基督之光相见，我对自己说：“如果它就是基督，当我死去之后，我就会知道在光的源头，谁在另一端等我。”

2.我起床走向客厅去拿饮料。突然，阑尾裂开了——这是他们后来告诉我的。我摔倒在地，开始

感到有东西从我体内进进出出，它似乎在飘离我的身体，同时，我听到美妙的音乐响起。我从客厅中飘出，飘过了门厅，来到了走廊。那里有一朵云彩，看起来像粉红色的云雾。它在我身边聚集，簇拥着我向上径直飞升，穿过一切阻碍，仿佛它们都不存在。然后到了一道清澈明亮、水晶般的光面前，那是一道明亮的白光，非常漂亮，很白很亮，但是并没有伤到我的眼睛。它不是你在地球上能看到的任何白光。在这团白光里似乎并没有人，至少我不清楚，但却能感到它具有人性，千真万确。这道光里充满了理解和爱意。

一个念头传入了我的脑海：“你爱我吗？”这并非是一个问题，我猜它的含义是：“如果你爱我，就回去接着过完你的一生吧。”整段经历中，我感到自己似乎一直被爱和同情拥抱着。

3. 我知道自己正在死去，而且我束手无策，因为没有人听到我说话……我离开了自己的身体，真的如此，因为我可以看到自己的身体躺在手术台上。我灵魂脱体了！起初这一切让我感觉很糟糕，但是，那道光很快就到来了。最初，它有点晦暗不明，但

Life

是过了一会儿，它就变成了一道很大的光束了。它是一团非常大的光，从来没见过这么大的光源，它简直太亮了。而且它散发出热量，我可以感觉到它的热度；我有一种温暖的感觉。

After

它是明亮的黄白色，白色更多点。它非常亮；我只能这么形容了。它似乎覆盖了我身边所有的事物——手术室、医生、护士，所有一切。我可以看得很清楚，它并不刺眼。

Life

起初，当那道光出现的时候，我还不是很确定发生了什么。但是，很快，它发问了，它似乎在问我是不是准备好了接受死亡。就像人与人之间的交谈，但是那里并没有人在，是那道光以某种语调在跟我说话。

60

现在回想起来，跟我说话的那个声音其实已经知道了我没有做好准备。你知道的，它是在对我做某种测试，而不是真正期望我的回答。不过，从那道光说话的那一刻起，我感到一切都很棒——安全和被爱。从它那里传来的爱意是不可想象的，无法描述的。它是个很不错的人，我喜欢和它在一起！而且它还颇具幽默感——千真万确！

回 顾

光的出现，无言的提问，只是一段小小的序曲，而接下来发生的事情则更加震撼人心。那道光能协助当事人对一生做一次全景式的回顾。很明显的是，光的存在并不需要从你的回顾中了解什么信息，它对你的一生了如指掌。它这么做，惟一的理由就是诱导你自己进行反省和思考。

这种回顾似乎只能用回忆之类的词来描述，因为这是日常生活中最为相似的情景了，但是它又与平常的回忆有着明显区别。首先，它非常快。当亲历者用时间短语来描述它时，都是一幕接着一幕，按事情发生的时间顺序移动的。然而，另一部分人却回忆到，当时并不存在所谓的时间顺序，那种回顾是即时的，所有事情在一瞬间发生，似乎只是脑海中一闪而过的念头。不管怎么描述，所有人都一致认同，这一体验如果用地球时间来衡量，不过是刹那之间的事情。

尽管这一切非常迅速，但是这并不影响回顾的完整性，相反，我收集的信息表明，回顾中重现的景象都是可视的图像，而且栩栩如生。在某些案例中，这些图像具有跃动的色

Life

彩，是三维图像，甚至是动画。即便它们以极快的速度闪过，每一幅图像都可以清晰地看到和辨认。甚至伴随着画面，当时的一些感觉和情感都得以重新体验。

After

在我采访的过程中，有些人声称，虽然他们无法解释，但当时的回顾的确覆盖了最微不足道的小事和最有意义的瞬间。其他人则说他们看到的是生命中最精华的部分。有些人甚至反映，即便在濒死体验过去后的一段时间内，他也能回忆起生命里每件事情的任何微小细节。

Life

一些人将此归功于那团光的教导功能。当他们目睹画面展示时，那个光的存在似乎在强调生命中两个尤其需要关注的方面：爱护他人，学习知识。我们来看看几个典型案例：

62

当那道光出现时，它对我说的第一句话就是：“在你的一生里，有什么值得向我展示的吗？”或者别的具有相同效果的话。接下来，倒叙开始了。我想：“啊，现在是怎么回事？”因为，几乎在一瞬间，我一下子回到了儿童时代。从那里开始，我漫步于早年生活的每段历程，看着我生命里的每一年每一天，一直到现在。

刚开始的时候，感觉很奇怪，那是我还是个小

女孩的时候，跟邻居家的小孩在一条小溪旁玩耍，在那个时期还有很多别的画面——和我妹妹一起玩，和我家附近的孩子一起的历险，的确是在我曾经住过的地方。接着，我到了幼儿园，我甚至记起我是何时拿到那个最喜欢的洋娃娃的，不过后来我把它弄坏了，哭了好长时间。这段经历让我受伤颇深。画面继续播放，我又记起了在童子军里的事，我们出去野营，记起在语法学校度过的一年，那一年里发生了很多事情，我都记得。接着，我来到初中，被选为学校荣誉社团成员时，是多么荣幸啊……就这样度过了初中，然后是高中、毕业，我大学中的前几年，然后是现在。

倒叙按照我的生命经历一幕幕进行，栩栩如生。就好像是你在橱窗外缓缓而行，看着橱窗内完全三维的彩色图像，它们还能动。举个例子，在我弄坏洋娃娃时，我可以清晰看到每个步骤。我并不是从当时的视角来看这一切的，而是以一个旁观者的角度看那个小女孩。像在看电影一样，看到很多孩子在一起玩耍，然后发现一个小女孩在他们中间，那个小女孩就是我。我在那一群人中看到了自己，小

Life

时候的自己，而里面小女孩所做的就是我以前所做的，因为我还记得。

After

Life

回忆起当时的情景，我回顾过往时并没有看到光在哪里。他在提出问题之后，就消失了，然后回顾开始，不过，我还是感觉到他并没有离开，他仍然在那里陪着我，陪着我一同回顾生前的情景。因为我感到了他的存在，而且他还不时地做些点评。每当我回顾到一幅画面，他就会隐隐提醒我注意点什么。似乎，并不是他想看这些——他早已知晓——他负责的是挑选我生命里某些值得回顾的镜头，然后展现在我面前，从而勾起我的回忆。

64

整段过程里，他都在强调爱的重要性。他的展示中最重要的部分就是我和姐姐共度的时光；我和她一直互相关爱。他让我看到一些自己对姐姐自私的时刻；但是，大部分展示中，他还是着重于表现我们互敬互爱、共同分享的画面。他指出我应当努力为他人生活，尽全力帮助他人。在这里，他并没有任何责备的意思。当他帮助我回顾那些自私的画面时，他的意图仅仅是让我有所获益。

他似乎还对知识的学习非常关心。他特地指出人

必须不停地学习，充实自己，他还说，我回去后要继续学习，他甚至还提到，当他与我再次见面时（因为此刻他已经告诉我，我过会儿应该先回去）要承担很重的学习任务。他指出，学习是需要坚持、不断进步的过程，所以我觉得似乎在死后仍然要学习。我想，在回顾这些画面时，他在试图教我些什么。

这件事非常奇怪。我在那里，我确确实实亲眼看到了这些回顾，而且速度非常快。然而，我却能一目了然所有的细节，一个也不放过。回顾的时间跨度相当大，我简直不敢相信。光来了，我开始回顾，然后光离开了。整个过程应该不到5分钟，大概也就30秒，说不清。

当我觉察到自己的一生可能无法完整时，感到有些恐惧。这也是我整个过程惟一一次感到害怕。我喜欢回顾时的感觉，很有趣。当我重返童年时，感觉好极了，就像我重新活了一遍。这种时光倒流的感觉，在平常的生活里是永远无法体验的。

需要说明的是，即便光的存在未曾出现，这种回顾也有可能发生。作为一条普遍规则，当“光”存在并确实指导

Life

“回顾”时，回顾往往更加完整。而不管光是否存在，或者回顾是在濒死状态还是临床死亡下发生，回顾都是生动、迅速、准确的。

After

Life

66

伴随着一声巨响，我经过一条黑暗的狭长地带，所有童年的思绪、我整段人生的经历都出现在这段通道的末端，它们在我面前闪烁。它们不是往常所说的图像，更像是思绪的重现。我不能准确地描述出来，但它就是在那里。我的意思是，它突然出现在那里，也不是同时出现的，一闪一灭，但它包括了所有事情，一次包括了所有事情。我想到了我的母亲，想到了我做错的事情。我看到小时候做的荒唐事，想到了父母的感受，我后悔当时不该那么做，我希望自己能回到过去，改变这一切，我希望自己从没做过这些。

在接下来的两个例子里，尽管没有发生临床死亡，但是濒死体验依然伴随着心理紧张和身体损伤。

情况来得很突然。那两周我持续低烧，感觉很

糟糕。一天晚上病情突然加重，感觉更难受了。我躺在床上，依稀记得自己伸出手去够妻子的手，但是我的确病得太重了，根本没法动。在那一刻，我发现自己出现在一个漆黑的空间中，我整段生命突然闪现在眼前。它从我六七岁的时候开始回放，我记起在语法学校里认识的一个好朋友。然后是高中、大学，接着是牙科医学院、实习牙科医生。

我知道自己正在死去，我想起我曾努力维持的家庭，我简直发了狂，我想起以前做过许多值得后悔的事情，还有许多没有来得及做的事情。

这种回放类似于一种直接投影到脑海中的图像，而且，他们非常生动，比一般的画面要生动得多。我只看到了最关键的部分，但是画面转得非常快，感觉在回顾整段人生，虽然一切不过发生在几秒钟内。它就这样一幕幕在眼前闪过，就像极速播放的幻灯片，而我能够看得很清楚，能够完全理解它。不过，情绪并没有随着画面有所波动，因为太快了，根本来不及。

在这段经历里，我看不到别的任何东西，那里完全被黑暗笼罩，除了我看到的图像。然后，我感

Life

到那里存在着一个拥有强烈爱意的个体，它陪伴我回顾过去。

After

整段过程还是相当有趣的。我恢复之后，仍然可以向他们倾诉生命里任意一个微小的片段，因为我曾经经历过一次刻骨铭心的完整回顾。但是，关于这段回顾，我仍然无法用语言过多描述，因为它发生得太快了，尽管每一幕都很明了。

Life

一位退伍老兵这样描绘他的回顾历程：

68

在越南服役的时候，我曾经身受重伤，而且“死”过去了，然而，对发生的一切都很明了。我被机关枪击中了6枪，但是当时并未因此感到任何不适。在脑海里，我在受伤时确实感到了极度的放松，完全的释然，没有丝毫恐惧。

就在那时，我的一生变成了在我眼前放映的图画。我一下子回到自己的婴儿时代，画面渐渐覆盖了我的一生。

我能记得所有事情；所有事情都栩栩如生，历历在目。它们都清清楚楚展现在我面前。从我刚记

事的时候开始，一直到现在，它就在我旁边播放，在短短的时间内就完成了整段回顾。我没有感到任何懊恼或者沮丧；我回顾过去时，没有感到一丝悔恨，没有任何压抑或者自责。

我现在能想到的最贴切的比喻，就是一系列的图片，有点像幻灯片，就像有个人在我面前一张张地放幻灯片，以非常快的速度放。

下一则例子里，当事人被死亡临近前极度的紧张感所压迫，虽然实际上没有发生任何实质性的伤害。

在大学一年级的那个暑假，我找到了一份开大卡车的工作。于是那个夏天，我时常握着方向盘打盹。有天凌晨，我驾着卡车赶一段长路，路上感到非常困。我记得的最后一件事是看到一个路标，然后突然惊醒，接下来就听到一声闷响，汽车的右边轮胎炸裂开来，然后由于汽车的强烈抖动以及不轻的载重，左边轮胎也废了。卡车一下子翻到了一边，沿着马路向一座桥滑了过去。我被吓坏了，我知道紧接着会发生什么了——卡车会狠狠地撞上大桥。

Life

After

Life

70

就在卡车沿着马路滑行的时候，我飞快地回顾了一生中的片段。我只能看到某些情景，最重要的情景，而且历历在目，非常真实。我能记得的第一件事就是跟在父亲身后在海滩上蹒跚而行；那是我2岁时候的事儿。还有一些别的事，按照时间顺序展现。5岁时，我把自己的圣诞礼物——一辆红色的崭新的四轮马车摔坏的情景；我上小学一年级时哇哇直哭的情景，当时还穿着一件母亲买给我的俗气的黄色雨衣；语法学校里经历的一些小事；然后是中学，拿到了毕业证书，在一间杂货店打工；然后是现在，大二开学前的日子。

所有这些，伴随着其他回忆碎片，在脑海中飞速闪过，速度之快，不可言喻。整段过程甚至持续不到一秒。当回顾结束后，我站在那里看着卡车，我觉得自己已经死了。我想我已经变成天使了吧。我掐了下自己，确定是活着，还是变成了鬼魂，或者别的什么。

卡车被完全撞毁了，但是我一点擦伤都没有。不知道怎么回事，我从前面的挡风玻璃跳了出来，因为我能看到那块玻璃被完全打碎了。等我冷静下

来后，想起了刚才的经历，感到十分惊奇，我是怎么在事故发生的一瞬间里回顾了整个一生，而且还能够撷取出其中最重要的部分。当时我仍然能回忆起适才回顾的内容，但是即便是过一遍也大概需要15分钟。它就是那样自动地一下子出现了，转瞬之间，甚至不到一秒。太神奇了！

界限

在一些案例中，人们向我描述了他们在濒死体验期间，是如何遇到一道可以被称作是“边缘”或者“界限”之类的东西。关于它的形态有多种表述：一摊水、一团烟雾、一扇门、一道旷野中的篱笆，或者是一条线。或许会有人猜测，他们面对的是同一种东西，只不过由于个人生活经验的差异，而在理解上有所差别。如果这种猜测是准确的话，各种不同的说法可能会与各人的语言表述、用词、相关回忆都有关系。让我们来看看以下几个例子，界限的概念在其中有重要的戏份。

Life

After

Life

72

1.我“死”于心脏病突发。这时我突然发现自己在一块不断旋转的田地中。那里很漂亮，所有一切都是碧绿的——但是与地球上的任何颜色都不相同。那里有一道光——非常漂亮，不断变亮。我往头上去看，透过田地，我能看到一道篱笆。我开始往那道篱笆移动，我看到有个人在另一边，他也在往篱笆移动，似乎是要与我见面。我想拉住他，却感到有东西拽住了我，我无法抗拒那种力量。我看到他也回头了，转过身往远处走去，离开了那道篱笆。

2.在我生第一个孩子的时候有过这种经历。大概在我怀孕的第八个月时，医生说我有中毒反应，建议我住院接受剖腹产。分娩之后，就出现了大出血，连医生也无能为力。我当过护士，所以我当时就明白了事态的严重性。那时，我失去了知觉，听到了恼人的“嗡嗡”声，还听到铃声响起。我感觉好像在一艘小船里，向一片浩瀚的水域航行，驶向大陆的边缘。在远处的海岸上，我看到所有死去的亲友——我的母亲、父亲、姐姐，还有其他人。我能看到他们，能看到他们的脸，就像他们生前一样。他们似乎在挥手召唤我过去，那时候，我说道：“别，我还不想加入你

们。我不想死，我还没准备好。”

这恐怕是最离奇的经历了，因为整段时间里我都能看到周围的医生护士，他们围着我的身体忙个不停。但是我只是一个旁观者，而不是当事人——我不是躺在手术台上的那个人——不是他们在抢救的那个人。我努力告诉我的医生：“我不会死的。”但是没有人能够听到。所有事情——医生、护士、手术室、船、水域、远处的海岸——都聚在一起。它们都扭结在一起，就像一个场景有许多图层，从底层到顶层。

最后，那艘船几乎到达了岸边，但是就在那时，它突然掉了个头开始返航。我终于可以跟医生说“我不会死”了，可能就在这时候我醒了过来。医生告诉我刚才发生的事情，包括产后的大出血，以及他们近乎失败的抢救，不过，无论如何，我活过来了。

3.我因为肾脏出了问题，不得不住院治疗。我昏迷了整整一个礼拜。医生都拿不准我到底是不是还活着。这段时间里，我没有知觉，感到自己似乎飘在空中，就像是没有物质的身体。一道灿烂的白光出现在我面前。那道光芒如此璀璨，我看不透它，

Life

After

Life

74

看不到它背后的事物，但是它让我如此平静，如此美妙。地球上没有任何东西跟这道光相像。当光出现时，一个念头跃入我的脑海：“你想死吗？”我的回答是不清楚，因为我对死亡的确没什么概念。然后，白光开始说：“跨过这道线，你就能知道死亡是什么。”我感到了那道线的位置，尽管我看不到。当我穿过那道线时，一种最美妙的感觉贯穿了我的身体——平静、宁和、无忧无虑。

4.我的心脏病突然发作，我发现自己出现在一个黑色的真空中。我知道自己已经离开物质身体了，我知道自己正走向死亡。我想：“上帝，我已经尽全力来做所有事情了，帮帮我吧！”一瞬间，我就被移出那片黑暗，在灰白的空间滑行、滑行，不停地滑行、不停地移动。在我面前稍远的地方，可以看到一团灰白的烟雾，我向它快速奔去。可我仍然不够快，总是没法追上它，当我靠近了点后，发现可以一眼看穿它。透过那团雾，我可以看到有人在那里，他们的外貌和在世间的时候并无太大区别。我还可以看到一些类似建筑物的轮廓。一切都被灿烂的光芒笼罩，一种金黄色的圣洁的光芒弥漫在那里，

其实更偏向于灰白，不像我们在地球上看到的那种刺目的金色。

当我靠得更近时，发现自己穿过了那团烟雾。这是一种美妙绝伦的、令人愉悦的经历；没有任何人类的语言可以形容它。然而，我并没有到真正穿过烟雾的时刻，因为从另一边，我的叔叔卡尔突然出现了。他在很多年前就已过世了。他挡住了前行的道路，对我说：“回去吧，你在世上还有许多事情要做。回去吧，现在就回去吧。”我不想回去，但是我没得选择，立刻回到了自己的身体里。我感到前胸一阵剧痛，同时听到我的小儿儿子哭喊道：“上帝，把我妈妈唤回来吧。”

5.我因为某种炎症发作而被送到了医院，医生诊断以后认为我挺不过去了。于是他通知了我的亲人赶紧来见我最后一面，因为我恐怕活不长了。他们过来了，围在我床边，当医生说我不行的时候，亲人们看起来真的离我远去了。看起来是他们离开了我，而不是我离开他们。视线越来越昏暗，但是我还能看到他们。我失去了知觉，对手术室里发生的一切都失去了感觉，除了发现自己一条狭窄的

Life

After

Life

V型通道中，跟水槽有点相似，大概跟这张椅子差不多宽。我的身体刚刚能塞进去，而臂膀和双手似乎被压在了身体下面。我的头先进去了，看到一片漆黑，黑得没法再黑了。我继续穿行，向下坠落，当我抬头往上瞧时，看到了一扇漂亮的发光的门，上边没有门把。而在门的边缘，我看到了非常强烈的亮光，那道光就这样热情洋溢地冲出来，好像给里面的所有人都带来了快乐。看起来里面相当的忙碌。我看着上面，说道：“主啊，我就在这里。如果你需要，就带我去吧。”他一下子就把我推了回来，我几乎噎住了呼吸。

76

归来

很明显，我访问的所有人都在濒死体验进行到某种程度后必须“回来”。通常而言，在这段时间里，他们的心态会有些微妙的变化。不知道你还记不记得，在最开始的时候，也就是濒死体验刚刚展开时，许多人都想赶快回到身体中去，而且对自己面临的命运悔恨有加。但是，随着濒死体验

的深入，他又不想回去了，甚至他开始排斥回到原来的身体。如果他的濒死体验足够深入，比如遇上了光的存在，这种情绪就更为强烈。就像一位男子所言：“我再也不想离开光的存在。”

而那些相对于普遍状况的例外只是表面情况，没有反应自己内心的真实渴望。几位经历过濒死体验的母亲跟我说过，她们自己的确是想待在那里，但她们还是被抚养子女的义务所牵挂，只好回到现世。

我当时想，是不是该留在那里。但是，我一下子想起了我的家庭，我3岁的儿子和我的丈夫。我必须承认的是：当时我感觉很好，沉浸于美妙的感觉中，那里有光的存在，我真的不想回去。但我的责任非常重大，我必须对我的家庭负责。所以，我最终还是决定回去。

在一些其他例子里，人们告诉我，尽管在新的身体里，他们感到舒适、安全，而且乐在其中，但是，他们同样也乐意回到物质身体中，返回现世的生活中，因为有一些重要的事情尚未完结。有些人是为了回来完成学业。

Life

我已经在大学完成了三年学业，再读一年就可以顺利毕业了。我一直在想：“我现在不想死。”但是，我感到如果那段过程再长一点，如果光的存在和我共处的时间再多一点，我说不定就不再挂念学业上的事情了。

After

Life
78
当问到如何回到身体和为什么返回现世时，我得到的回答有很多版本。大多数人只是简单地说不知道怎么就回来了，也不知道为何要回来，虽然他们愿意去猜一猜。只有少部分人确切地说，正是他们的选择决定了回到自己身体的结果，也就是说返回世间是具有可操作性的。

我离开了身体，我想该是做决定的时候了。我知道我不可能在肉身外耽搁太长的时间，所以——可能对别人很难理解，但是在当时，对我而言，这个抉择来得再自然不过了——我必须决定继续前进还是回到身体。

在另一边的感觉非常好，我在某种程度上希望留在那里。但是在世上，我还有事情要做，它们也

很美妙。所以，当时我想：“好吧，我必须回去了，我必须活下去，”于是我回到了肉身中。我几乎感觉到好像靠自己止住了血。无论如何，从此之后，我的身体逐渐好转了。

有的人则感到，他们因为得到了“上帝”或者光的允许才活过来，而这种允许大概是基于以下两种原因之一：其一，他们提出了回到人间的请求（常常因为这种请求是无私的）；其二，上帝或者光的存在希望他们回到人间完成某项使命。

我在手术台上，能看到他们做的所有事情。我知道我在死去，肯定是这样。然而，我想起了我的孩子们，想起谁会抚育他们成长。我还没准备好。主允许我活下去。

一位男子回忆道：

可以说上帝对我很不錯，因为我死的时候，他让医生带我回去，为了某项使命。我想，他让我回去是为了帮助我的妻子，因为她酗酒很厉害，如果

Life

没有我在，她的日子会很艰难。她现在好多了，应该与我有点关系吧。

一位年轻母亲有这样的感觉：

After

Life

主送我回来，但我不知道原因。我真切地感到“他”在那里，他认出了我，知道我是谁。然而，他还不想让我升入天堂；至于原因，我无从知晓。我想过很多次，想琢磨出端倪，我相信可能是由于有两个孩子需要我去抚养，或者因为我个人还没有做好完全的准备。我一直在寻求答案，但是总无法确定是哪个。

80

在一些近日的例子里，人们反映其他人的爱心和祈祷将濒死之人从死亡线上拽了回来，而无视本人的意愿。

我年老的阿姨度过生命中最后一段时光时，她已经病得很厉害，近乎虚脱。我一直在照顾她，而家庭里几乎所有人都全身心为她祈祷，但愿她重获健康。有几次她甚至已经停止了呼吸，但又活转回来。最后，有一天，她看着我说道：“琼，我已经

过去了，到了那边。我想留在那里，但是只要你们不停地祈祷，我就只能跟你们待在一起。你们的祈祷拖住了我。别再这么做了。”于是，我们都放弃了祈祷，很快，她就过世了。

有位女子告诉我：

医生说我已经死了，但是我还活着。而且感觉很好，没有任何不快。当我回来的时候，我睁开了眼睛，我的姐姐和丈夫都在看着我。我看到他们如释重负，眼泪夺眶而出。我看到他们感觉到了我的生还。我感到自己是被召唤回来的——就像被磁铁吸回来——被丈夫和姐姐的爱所召唤。所以，那时候开始，我就相信他人可以用爱心将你从死亡的边缘拉回来。

在许多案例中，当事人回忆到，他们还在濒死体验刚开始的时候就被从黑色通道飞快地拽回去。比如，一个“死过”的男子提到他是如何被推进一条黑暗的峡谷。他感到自己已经来到了通道的最深处，突然，他听到背后有人喊自己

的名字。他立刻被从进来时的通道倒拽回去。

Life

很少有真正重新进入肉体的体验。大多数人都说到，他们只是在濒死体验的最后时刻突然“睡过去”或者失去知觉，接着就从物质身体里醒来了。

After

我不记得是怎样进入身体的。就好像我被突然拉开，陷入睡眠，然后就在原来的身体里醒过来，躺在了床上。而房间里的人还在，就跟我脱体的时

Life

候一样，我看着他们，他们也看着我。

另一方面，却也有人记得被迅速塞入原来的肉体，伴随着濒死体验最后阶段的一记猛拉猛拽。

82

我浮在天花板上，看着他们在我身上做手术。当他们对我胸口实施电击时，我的身体突然跳起，我感到立刻被拽进原来的身体，就像突然得到了重量。下一刻，我就发现重新出现在自己身体里了。

我终于下决心要回来，而当我做出这个决定时，感到了一阵晃动，似乎是晃入了自己的身体，在那一刻，我穿越了生死之界，重返人间。

在一些极个别的例子中，当事人回忆起更详细的情形，重新进入身体的过程似乎是“从头部开始”的。

我的“存在”好像是个下面细小、上面略大的形状，本来它悬浮在我头顶上的。在我发生状况的最后时刻，它回到了身体里面。离开身体的时候，它是大头先出来，而回去的时候，则是小头先进去。

一个人叙述道：

当我看到他们将我的身体从车轮底下拖出来的时候，突然感到自己被拽了起来，一下子被拉入一个狭窄的空间，那个空间也许是漏斗形的，我猜。那里非常黑，看不到一点光亮，我就在里面滑行，有点不知所措，一直到返回身体。在我被吸回身体的时候，好像是从头部开始的，就像我从头部钻了进去。也许我对这个过程无权发表什么看法，因为那实在太快了，我本来在身体几码之外，突然就又和身体结合到一块。没有任何时间给我思考，我甚

Life

至没时间去想“啊，我被吸回去了”，当时根本来不及产生这个念头，一切都是回忆的时候想起来的。

After

一般而言，在临床死亡过后的一段时间内，濒死体验残留的一部分情绪或者感觉依然是存在的。

Life

1.我回到身体以后，断断续续哭了有一个礼拜。因为我看到了那么美好的景象，却又不得不回到这个乏味的世界。我真不想回来。

84

2.死而复生之后，我依然在回味那里美妙的感觉。这种情绪延续了好几天。即便是现在，我也时而想起它。

3.那种感觉是无法用言语形容的。它一直留在我的记忆里，我也宁愿能永久保留这份回忆。我经常为之沉醉。

倾诉

必须强调的是，所有经历过濒死体验的人都对它的真实

性和重要性毫不怀疑。在我的采访过程中，这方面的言论到处可见，比如：

当我脱离肉体的时候，我一时间充满了无限的好奇，我不知道自己身上发生了什么，我也无法理解发生的这一切。但，毫无疑问，这的确发生了。我那么清清楚楚地看到自己的身体，而且是从那么遥远的距离。我当时并不想让这些事情发生，也不想去弥补什么，思维在那一瞬间似乎停滞。当时，脑子里的确是一片空白。

或者：

这和幻觉不一样。以前医生给我注射可卡因的时候，我曾经体验过幻觉。但那是很久以前的事情，跟这次几乎让我丧命事故相去甚远。两种体验是完全不同的，这种体验跟幻觉没有任何相似之处。

我所采访的这些人都可以将梦境或者幻想与现实清楚地分开。他们都是心智健全、人格健全的人。他们并不是随着

自己想象随便说说，而是在很认真地叙述亲身经历。

Life

尽管他们对发生在自己身上的事情坚信不疑，但是他们也认识到我们所处的社会并不能完全接受这些难以理解的事情，他们的阐述往往得不到共鸣和重视。实际上，许多人都说到，在一开始，他们就料到一旦大胆地讲叙自己的经验，别人就会把他们认作精神不稳定甚至精神失常。所以，他们别无选择，只能保持沉默，只对最亲近的人才略微提及。

After

Life

这是件很有意思的事情。但我一点都不想说给别人听。他们会用疑惑的眼神看着你，认为你是个不折不扣的疯子。

86

另一个人回忆道：

很长时间里我都没跟他人提起这件事。很长很长时间，我对此事只字不提。其实想想也蛮好笑的，我当时觉得如果我说了实话，别人肯定会说：“噢，这是你自己编的故事吧。”

有一天，我下决心说出来，我想首先看看家里人的反应。于是我告诉了他们，不过并不是所有人，

即便是现在，家里还有一些人不知道这件事。让我感动的是，他们相信我说的话。

另一些人在第一时间就想告诉别人，但是却被拒绝或者漠视，他们从此保持沉默。

1.我一开始只想和妈妈说这事。于是，我跟她说了我的感觉。但那时候我还只是个小男孩，我说的话她根本没放在心上。所以，我再没跟别的人提起过。

2.我曾经跟我的牧师说过一次，但他告诉我那是幻觉，于是我不再提及此事。

3.在中学的时候我人缘还不错，一切都随大流，从来不搞什么稀奇古怪的新花样。我是个跟随者，而不是领导者。当那件事发生之后，我试着告诉别人，但我觉得他们几乎立刻把我当成了疯子。我很认真地讲述，他们也一脸兴味盎然地听着，但是很快他们就会说：“她疯了吧。”当我发觉他们只是把这个当作笑话时，我不再提这件事了。我并不是想跟他们炫耀：“你看，这件事很神奇吧，只有我经历过哦。”我只是试图跟他们分享一些关于生死的

Life

理念，我们需要对这方面多一些了解，以前我就没有有过这个念头，我猜他们也没有。

4.我试着告诉我的护士刚才发生的事情，但是她们告诉我不要说这件事了，那只是头脑里的想象。

After

有人是这么说的：

Life

你很快就会明白，周围的人没那么容易接受你陈述的一切。你再也不会肆无忌惮，站在演讲台上向人大声宣讲这些事情。

88

不过，事情并不是绝对的。在我所接触的案例中，恰恰有一名医生对病人的濒死体验表现出理解和共鸣，虽然仅此一例。那个女孩告诉我，在她经历濒死体验之后：

我家里人和我都去问医生，刚才发生的那些事情到底是怎么回事。他说当一个人非常痛苦或者身受重伤时，有时候会出现灵魂脱体的现象。

由于周围人不解和怀疑的目光，经历了濒死体验的人往

往把秘密永藏心底，还会以为别人都不可能有相似经历。比如，有位男子曾用这样的口吻对我说，“我看到了一些别人都没见过的东西”。

而当我告诉他们别人也有过极其相似的经历和感受时，他们立刻放下了心中的重负。

别人也有过这样的事情？这很好，我以前从来不知道……听到这个消息我很开心，我终于知道有些人也经历了这些。现在，我知道自己没有疯掉。

我自己知道那些事都是真的，但是我从来不敢跟别人说，我怕他们心里会想：“你的脑袋在那时候被烧坏了吧。”

我也想过，或许什么人也有过类似的经历，但是我不知道怎么才能遇上他们，或者遇上知晓这件事的人。因为，如果有人直接上来跟我说这些，我肯定会谨慎地揣度他的用意，他是不是在逗我？你知道，我们的社会就是这样的，如果你有点奇特的地方，总会有人来找你寻开心。

当然，还有一个理由导致他们对此事缄默不语：他们觉

Life

得这种体验是无法用语言形容的，超出了人类语言的表达能力，超越了普通的情感和感觉。

After

对生活的影·响·

Life

正如我上面解释的原因，在我的调查中，还没有人在生活中对周围的人大肆宣扬他的濒死经历。没有人想过让周围的人回心转意，相信他所说的话。实际上，他们大都选择了默默继续自己的生活，对那段刻骨铭心的经历只字不提。

90

因而，那段经历对他们生活潜移默化的影响也就变得更加微妙。许多人告诉我，经历濒死体验之后，他们视野更加宽广，对人生的看法也更加深刻，因此，他们会更多地关注人生哲理和哲学方面的事情。

那时候，我还没去上大学，我所居住的镇子非常小，人们的思想也比较守旧，但我还是得和他们一起生活。我那时候是个典型的高中小毛孩，还是“学生会”的成员——大家都习惯认为，你不参加学生会就成不了人物。

但那件事发生以后，我突然对知识充满了渴望。那时候，我还不知道别人也有这种经历，因为我一直待在那个小镇里，没有太多的信息渠道。我不了解哲学，对这方面的事情完全没概念。那件事对我的影响就是，仿佛在一夜间我长大了许多，我突然看到一个全新的世界，那里全部是我从来不知道，想都没想过的存在。我一直在想：“这世界到底有多少东西要我去探寻，要我去发现？”换句话说，之前每周五晚上的电影，周末的足球比赛，全部都算不了什么了。有太多的东西都是我完全不知道的。我开始思考人生的极限在哪里，精神的极限在哪里。一个崭新的世界出现在我面前。

另一个人说道：

从那以后，我就一直在想以前的日子是怎么过来的，今后的人生又要如何把握。我曾经对以往的日子很满意，我不觉得社会欠我什么，我一直在努力地奋斗，而且我也正是按照我喜欢的方式在做我喜欢的事情，而且我还活着，我可以做更多的事情。但是，自

Life

从死过一次以后，我就突然开始思考，以前我做这件事情，到底是因为事情本身是正确的，还是仅仅因为它对我有好处。我以前做事情，都是通过本能的反应，而现在，我会先用头脑仔细思考，缓慢而谨慎地思考。所有事情都要先经过头脑过滤一番。

After

Life

我试着去做一些更加有意义的事情。这让我的心灵和灵魂更加安宁。我尽量不存偏见，不再去评判他人的好坏。我想去做一件事，只是因为它是好事，而不是因为对我有好处。我对周围发生的事情有了更深的了解。这些都是因为我曾经到过那里，我曾经经历过那件事。

92

还有人反映，他们的生活态度或者说对物质生活的看法发生了改变。一名女子就这样简单地跟我说：“我觉得生命更值得珍惜了。”

另一人说道：

这也许是一种祝福吧，在我心脏病突发之前，我一直为孩子们的未来疲于奔命，为以前没做好的事情后悔不已，失去了应该享受的此刻的幸福。但

是现在不同了，我的生活态度完全变了。

有些人提到，他们的经历改变了一贯的思维方式，不再认同肉体凌驾于精神的观点。有位女子在濒死状态中经历了脱体的过程，她的说法很好地说明了这点：

我现在更加关注自己的意识了，而不是只看重身体。意识是最重要的部分，而不是肉体的形态。而在以前，我的想法是完全相反的。那时候，我只关心自己的身体，至于脑子里闪过的念头，就由它去好了，仅此而已。但是那件事发生以后，我的意识完全吸引了我的注意力，而身体只不过是第二位的——它仅仅是承载意识的物质实体而已。我甚至不关心自己是否有身体。即使没有，我也不觉得可惜，意识才是最重要的。

在极个别案例中，有人告诉我，在经历了濒死体验之后，他们似乎获得或者意识到了某种类似于心灵直觉的特异功能：

1. 有过那次经历以后，我似乎被一个全新的灵

Life

魂占据了。从那时候开始，很多人都告诉我，在他们陷入麻烦时，我能够使他们立刻冷静下来。而且，我似乎可以更敏锐地观察别人的情绪，了解到他们身上到底发生了什么。

After

Life

2. 经历了死亡体验之后，我发现自己可以捕捉到他人内心的需求和欲望。比如，我经常在办公楼里偶然碰到某个人，然后似乎就能通过读面相之类的方法了解到他们是否需要得到帮助，需要得到何种帮助。很多次，我都主动跟那些身陷困境的人们交谈，并邀请他们来到我的办公室，一起解决问题。

94

3. 自从我受伤以后，就拥有了洞察他人情绪和想法的能力，我可以觉察到他们心中微妙的不安。我曾经多次在别人说话之前就知道他们想要说什么。并不是有很多人相信我这点，但是在那件事之后，我的确有很多很多这方面的体会。在一次聚会上，当我说出了别人的心思时，几个不太了解我的人立刻起身离开。他们显然是受到了惊吓，他们把我看成了可以窥视他人念头的巫师。我不知道这是否是由于死亡而获得的能力，还是我身体里的潜能，直到此刻才为我察觉。

这些与死亡擦边而过的人几乎毫无例外地学到了相同的“课程”。他们认识到，在人的生命里，培养自己对他人的关爱是一件多么重要的事情，这种爱是一种独一无二的关怀和对人性最深沉的关切。一位曾经遇到过光的存在的男子说道，即使当自己的人生一览无余地展现在“光”面前时，他都能感受到一种纯粹的关爱与包容。他觉得，“光”无疑是询问他是否可以用等同的爱意去爱别人。如今，他已决定在余生中用尽全力去完成这项使命。

另外，也有许多人重点提到了学习知识的重要性。在他们濒死之时，似乎得到了某种暗示，即使在死后的世界里，也需要继续学习。一位妇女自从“死”过一次以后，再也不放过任何接受教育的机会。另一位男子则提出了以下建议：“不管你活到多老，都不要停止学习。学习是一个过程，一个永不间断、永不停止的过程。”

在我采访的人当中，并没有人声称在濒死经历后，灵魂被“净化”或者完美化。与我交谈的所有人没有因为他们的经历与常人不同，而表现出一种凌驾于他人的“优越”态度。实际上，很多人都感到自己还有很长的路要走，需要更加努力。他们并不认为自己在道德层面完美无瑕，也没有觉

Life

得自己是什么救世主。只不过之前的经历给了他们崭新的视野，同时也给了他们更高的追求，他们开始寻求新的道德准则。有了新的人生方向，他们的决心更加坚定。

After

对死亡的看法

Life

96

可以预料到，这种经验会使得人们对生理死亡的态度发生巨大改变，对那些未曾想到死后会有什么事情发生的人尤其如此。几乎所有人都跟我谈到，他们不再害怕死亡。但要说明的是：首先，有些死亡方式仍然让人无法接受；其次，这些人不会去主动地结束自己的生命。他们觉得既然回到了人世间，就有足够的理由和使命活下去。一名男子对我说：“在我离开之前，好似整个人都变了。”他们都不认同通过自杀返回那个世界。不过，对他们而言，死亡不再是一个禁忌的话题。让我们来看看以下摘录，以对这种态度的改变有些更明确的了解：

- 1.我觉得这种经历让我生活的某个方面重新构筑。这件事发生的时候我不过是个小孩。大概 10 岁

吧。但是，在那以后我就不再对死后的生命有任何疑问，我也不会害怕死亡了。我认识的人里面，有的对死亡害怕得很，常年担惊受怕。我跟他们不一样。当别人对死后是否还有生命窃窃私语时，我暗自微笑不语，或者告诉他们：“死过一次后，你们就会明白了。”当然，我知道他们还是没法理解。

在我的生命中有过很多生死一线的瞬间。有一次在商场里，我被别人用手枪抵住了太阳穴。我并未因此惊慌失色，因为当时我在想，即便我死了，即便你真的杀了我，我也会活在某个地方的。

2.当我是个小男孩时，总是很怕死。我那时候经常在夜里突然醒来，面对漆黑的房间放声大哭，大发脾气。我父母会立刻跑到我的房间来，问我怎么了。我告诉他们我不想死，不过我肯定会死，我哭着问他们有没有办法不让我死。妈妈会耐心的安抚我，她跟我说：“人总是要死的，所有人都要面对那一刻，无法避免。”她说，我们必须独自走过那段历程，当生命的丧钟敲响之时，我们就会安然而去。许多年后，母亲先我而去了，我只能和自己的妻子谈论死亡。我还是怕死。我不想让死神带走我的生命。

Life

但是经过那件事以后，我不再害怕死亡。那种恐惧的感觉一下子消失了。我不再因为葬礼的气氛而感到不适。某种程度上，我为他们感到高兴，因为我知道死亡的过程到底是怎样的。

After

我相信正是因为我对死亡如此恐惧，对死亡的认识如此错误，上帝才慷慨地让我了解了那段过程。当然，我的父母也曾竭力安抚我，但是只有上帝才能将全过程展示在我面前。现在，我不想再多谈这些，但是，我知道，我很满足。

Life

3. 现在，我一点也不害怕死亡。噢，我不是说我想去死，或者现在就要去死，不是这样的。我现在并不想立刻到那一边去生活，因为我还有理由在这里活下去。至于我为什么不怕死，应当是由于我曾经去过那里吧，我知道死后的世界是怎样。

98

在我回到人世前，回到躯体中的最后时刻，那道光对我说了一些话，简单扼要地来讲就是他会回来，与我再次相会。他告诉我，这次我可以回去继续生活，但是总会有一天他会来带我离开，而那时我会真的死去。

所以，我知道那道光会回来的，还有那个声音，

虽然我并不知道那会是什么时候。我猜想，到时候应该是一种很熟悉的感觉吧，或许更美好，因为我可以预料到将会出现什么，而不再陷入迷惑不安中。不过，我并不渴望立刻回去，既然还活着，我就有许多事情要做。

当一个人经历过那一切，他就不再对死后的世界或者死后的生命充满疑惑，这也是他不再害怕死亡的原因。死亡不再是一个抽象的宿命，而是一种真实的体验。

之前，我曾经谈过“灵魂毁灭论”，比如“不醒的睡眠”、“彻底的遗忘”，等等。死过一次的人发现上述比喻是完全错误的，他们把死亡描绘成从一个世界到达另一个世界的通道，或者是从一种形态到更高形态的必然阶段。一名妇女在“死”后受到了亲人的欢迎，她把死亡比作“回家”。还有人把它跟许多积极的心态联系起来，比如，觉醒，毕业，或者摆脱枷锁。

1.有些人说我们总是不用“死亡”这个词，是为了逃避它的阴影。但实际并不是这样的，当你经历过这种体验后，你会发现根本没有什么“死亡”。

Life

你只是从一个阶段毕业，到了另一个阶段——就像小学毕业到了中学，中学毕业到了大学。

After

2.生活就像牢狱。虽然我现在没法跟你解释，到底我们的身体是怎样被看不见的枷锁牢牢铐住的。但死亡却是一种彻底的释放——就像从不见天日的监狱逃脱。这是我能想到的最贴切的比方。

Life

对于思想传统的人，经历过死亡后彻底摒弃了从前对于死后世界的看法。实际上，在我搜集的所有报告中，没有人给出神话里死后世界的那些典型特征。没有人提到镶满珍珠的天堂之门，没有人提到黄金铺砖的街道、长着翅膀到处飞翔的小天使，或者地狱的烈焰和手持钢叉的恶魔。

100

另外，在大多数案例中，死后大审判都是不存在的，即便那些人在生前对这类事情耳熟能详。他们惊奇地发现，即便在光的面前坦诚了许多以往的过失和深感羞愧的罪过，光并没有表现出任何愤怒和不满，而只是表现出理解和宽容，甚至还是用幽默的方式来宽解。当一名女子回顾自己一生时，她看到了一些自己没有表现出爱心，而是贪婪自私的场景，她说道：“当我们浏览这些场景时，他只是让我知道那些事是曾经发生过的，没有附加的责备。”人们对死后世界

有了崭新的认识，替代了以往陈旧的想法，他们面临的不是一种单方面的审判，而是一种合作的学习精神，通过回顾，自我检讨过失，从而达到更加完美的人格。以这个观点来看，灵魂的升华，尤其是精神层面的博爱与自我完善，似乎是不停止的。它在另一端得到延续，或许它是一个永恒的概念，但在某个时间范畴内，它的深度却是得到限制的。当我们尚处于肉身之中时，对这些概念的认识，不过是“隔着褐色玻璃”的匆匆一瞥。

确 证

听到这些貌似稀奇古怪的叙述，人们会自然而然地产生怀疑，除了那些个人的叙述，还有没有什么证据可以直接表明濒死体验是确实存在的呢？在报告中，许多人说自己曾经有过脱体经历，而且在此期间看到了物质世界里发生的所有事情。那有没有别的目击者可以在事后证实他的说法呢？

在大量案例中，我们得到了肯定的回答：“有。”而且，脱体后目睹的事情的确可以从在场的人那里得到证实。有好几名医生都向我表达了疑问，在抢救过程中，病人明明已经

Life

失去了意识，甚至已经被认定临床死亡，那这些完全没有医疗常识的病人又怎么会在事后清晰地复述了当时发生的每个细节？

After

有人曾经跟我提及，当他给医生和其他人叙述他脱体之后看到的事情后，他们都感到非常惊奇。举个例子，一位女孩濒死之时，精神脱离了身体，飘到了医院的另一个房间，在那里她听到姐姐在捧面哭泣：“噢，凯西，不要死，你不要死。”之后，当她将这件事告诉姐姐时，她姐姐完全惊呆了。在下面的摘录里，描述了一些类似的情景。

Life

102

1.当一切都过去时，医生告诉我，有段时间我差点没活过来，我就说：“是的，我知道。”他疑惑地问道：“嗯？你怎么会知道？”我回答道：“我可以告诉你发生的一切。”当然一开始他不相信，但当我原原本本把我停止呼吸直至返死回生期间发生的事说出来时，他震惊了。他不明白为什么我能知道刚才发生的事情。他不知道该说些什么，后来，他又回来找过我几次，问了我许多问题。

2.当我从事故中清醒过来时，父亲就在我身边，而我根本不关心现在我被弄成什么样，或者我现在有

没有摆脱死亡危险，我当时只想赶紧找个人倾诉刚才的体验。我告诉父亲，是哪个人把我从废墟下面拖出来，甚至可以说出他衣服的颜色，他们是如何做到，还有那段时间他们的每一句交谈。父亲目瞪口呆地说道：“没错，你说的都没错。”实际上，当时我的身体已经完全失去了知觉，而且如果不是从身体外的某个地方观看，我根本没法看到那些过程。

最后，在一些案例中，我得到了旁观者对濒死体验的独立证词。当然，在评价这些证词时，有很多复杂的因素需要考虑。第一点，大多数情况下，这种旁证都是由濒死之人的亲朋密友提供的。第二点，虽然我收集到一些可以确实可信的证明，但我也同时保证替他们保密，而且即便我可以透露他们的姓名，我也不认为这样的陈述可以成为确凿的“证据”。在最后一章我会具体谈论这个问题。

现在，我们对典型濒死经验的各个阶段的了解已经到了尾声。在本章的最后，我想讲述一个稍微有点特别的例子。首先，它包括了之前所说的许多要素；其次，它有一个从未由他人提及的片断：光的存在先是告诉那名男子他将要死去，接着又改变主意，让他返回人间。

Life

那件事发生的时候，我患有严重的支气管炎和肺气肿，这毛病到现在都没根治。一天，我突然咳得很厉害，并明显感到下脊柱断裂。两个月里，我看了很多医生，因为实在疼得厉害。有个医生把我介绍给了一名神经外科医生，怀亚特先生。他详细察看了我的病情，并强烈建议我立刻住院治疗。我接受了他的建议。住院以后，他们立刻对我进行了牵引治疗。

After

Life

104

怀亚特医生知道我有严重的呼吸道疾病，于是叫来一名肺病专家一同治疗。那位肺病专家说必须先征求麻醉师克曼大夫的意见，看是否能进行全身麻醉。在将我交给克曼大夫之前，他对我做了整整三个礼拜的治疗。在周一的时候，克曼大夫最终同意了我进行麻醉，但是他仍然十分担心，怕出什么意外。他们把手术安排在周五进行。周一晚上，我迷迷糊糊睡了过去，睡得很香，直到周二的凌晨，被一阵剧痛惊醒。我翻了个身，试着换了一个舒服点的睡姿，但就在这时，房间里的一角突然出现一道亮光，就在天花板的下面。它似乎是一个光团，

有点像球形，也不太大，我猜直径大概在12到15英寸之间。当它出现时，一种感觉弥漫了我全身。它并没有给我带来不安或者恐惧，一点也没有。那是一种完全放松、完全安宁的感觉。我依稀看到一只手从光芒中向我探出，光说道：“跟我来吧。我要给你看一些东西。”我没有任何迟疑，立刻伸出了自己的手与之相接。接着，我感到自己被拽出了身体，我向后看时，还能看到那具躯体躺在床上。

我离开身体之后，就感觉到自己也成为了跟那道光类似的存在。那是一种直觉，我无法用语言详细描述，因为我从没听到任何人说过任何与之类似的事情，这一定是某种精神的存在形式。它不是一个实体，而更像一缕烟、一团雾。它看起来就像灯光掩映下香烟头飘出的烟雾。但它有颜色，带点橘色，黄色，或者靛蓝色，是一种很朦胧的色彩。

这个精神体没有任何实体的形状。它是一圈一圈的，但是就如前面所说，它有手。这应该是手，因为当光向我发出邀请时，我自然而然地伸出手作为回应。不过，我原来的手臂和双手都没有动弹，因为我回头去看时，可以看到它们在床上，垂在我

Life

身体旁边，而我正拉着光的手臂向上飘升。但当我不再想用那个精神体的手臂之后，精神体又变回一圈一圈的模样。

After

于是，我来到了与光同样的位置，我们开始在天花板上飘移，沿着医院的墙壁，来到走廊，穿过走廊，好像穿过了一段台阶，来到医院下一层楼。当我们穿越那些门和墙壁时，没有受到任何阻拦。我们接近的时候，它们就慢慢消失了。

Life

那时候，我们好像在旅行。我知道一定在移动，但没有任何速度的感觉。似乎就一小会儿，几乎是即时的，我们就到了医院的加护病房。那之前，我甚至不知道加护病房在哪儿，但我们就这样来到了那里。我们还是在房间的一角，悬在天花板下面，俯视着一切。我看到医生和护士穿着他们绿色的制服走来走去，还看到下面摆放的病床。

106

那个存在告诉我——或者说让我知道——“你一会儿会出现在这里。他们会把你带上手术台进行抢救，但是你永远不会醒来。进入手术室后，你不会再有任何知觉，直到我回来将你带走。”其实，现在想来，他或许不是用语言表达这些意思，那不是

一种可以描述的声音，房间里面也没有任何其他人听到他说话。它更像是一种直接深入我思维的情绪表达。但是，它是如此真实，我从没有怀疑自己是听错了或者产生了错觉。肯定是他跟我说的。

那时候我的思绪比往常更加清晰，应该是得益于精神形态的缘故。那时候我在想：“他想要给我看什么？”我立刻得到了答案，得到了他的想法。毫无疑问，那就是他的想法。那张床——就是从走廊进来看到的那张床——就是他带我来此的原因。接着，他进一步告诉我为什么。他不想让我在精神脱离身体时太过恐惧，提前让我了解跨越生死边缘的感觉。他让我不要有任何负担，因为到时候，他也会在那里陪伴我，我会安全度过那个阶段，而他会为我扫除一切障碍。

当我和他一起去加护病房时，我的精神体似乎和他有所交融。当然，我们仍然是两个独立的意识。但是，不管我对什么事有所执著，他都会很快地加入思考，并控制我的情绪。当沿着天花板和墙壁前行时，我们似乎完全紧贴在一起，没有任何事情可以妨碍我、打扰我。那种安宁、平静的感觉再一次

到来，从来没感觉这么好。

Life

告诉这些之后，他把我带回了病房，我又看到了自己的身体，它仍然静静地躺在原来的位置，没有丝毫变化。我一下子进入了自己的躯体。我感觉离开身体的时间大概在五到十分钟，虽然在那段经历中时间的概念并不是十分突出。实际上，我并没感觉到时光的流逝。

After

可以说这件事给了我很大冲击，我完全震惊了。

Life

它发生得如此真实——甚至比平常的生活还要真实。第二天早上，我已经不再害怕。当我刮胡须的时候，我注意到自己的手不像六个礼拜之前那么瑟瑟发抖了。我知道自己正迈向死亡，却没有悔恨，没有恐惧。我并不会想，“我怎么才能逃脱死亡”，而是安静的做好准备。

108

在周四下午，也就是手术前的那天，我待在病房里突然担心起来。我和妻子有个儿子，还有一个寄养的外甥，我们和他之间曾经有过不愉快。于是我决定给妻子和外甥各写一封信表达自己的疑虑，如果写完的话，准备在手术之前把信藏在某个不那么显眼的地方。当给妻子的信写到第二页时，我脆

弱的心房似乎一下子打开。我突然失声痛哭，我感到生活的压力。一开始，我觉得自己哭得太大声了，可能惊动了病房外的护士，或许他们会进来看看发生了什么。但是，我一直没有听到开门的声音。而“他”再次出现了，但是这次我并没有看到光之类的，他的言语和念头传入了我的脑海，就跟之前一样，他说：“杰克，你为什么要哭泣？我还以为你会愉快地与我同行。”我说：“没错，我是这样想的，我很乐意跟着你走。”那个声音继续问道：“那你为何哭泣不止？”我回答道：“我们和我外甥之间有些麻烦，你也知道这点。我担心妻子不知道该如何抚育他。我想在信里面把这件事说清楚，我想告诉她该如何去做。我很担心，如果我不在的话，他的成长就不会那么顺利。”

接着，“他”的思想又传入我的脑中：“既然你还在为他人操心，而非为自己，我会让你的愿望实现的。你会一直活着，直到你外甥长大成人。”于是，他消失了。我停止了哭泣，把刚才写给妻子的信撕成了碎片，我不想让别人找到它。

那天晚上，克曼医生来到床前告诉我，他觉得

Life

给我全身麻醉会遇到很多困难，所以他来跟我事先说一下，如果我醒来时发现身边摆满了导管、电线和医疗仪器，千万别害怕。我没有告诉他之前的那些经历，只是点了点头，说我会尽量合作的。

After

第二天上午，手术进行了很长时间，但是一切都很顺利。当我恢复知觉的时候，克曼医生就在我身边，我告诉他：“我知道我现在在哪儿。”他问道：“哦，那你说在哪儿？”我回答道：“我在你进房间后右手边的第一张床上。”他笑了笑，没有回答。很显然，他认为我还没有从麻醉中完全醒来。

Life

110

我刚想告诉他发生了什么，怀亚特医生走了过来，说道：“他醒过来了。你现在如何继续操作？”克曼医生说道：“我什么也不用做。在我的医疗生涯里，还没有遇到过如此不可思议的事情。我已经严阵以待，准备了所有的仪器设备，但是什么都没有发生。”怀亚特医生说道：“总会有奇迹发生的。”当我可以坐起身子的时候，看了一眼四周的情形，发现这就是几天前我看到的那张床。

这件事已经过去三年了，但是在我脑海中依然栩栩如生。这是我一生中所遇到的最奇妙的事情，

而且对我触动很大。但我并不想谈论它。我只是跟妻子、兄长、牧师说过，对了，还有你。我不太清楚怎么去描述，非常难以解释。我不想跟你夸夸其谈，让你大吃一惊什么的。我知道死后的情况，不再有任何怀疑。

第三章・类似现象

Life after Life



Life

濒死体验的各个阶段，至少可以说是不太寻常的。不过，经过长年的资料检索，我居然惊异地发现有大量类似的现象。这些类似现象大都出现在一些古老而深奥的著作中，而且跨度相当广泛，遍布各种文明、文化和不同的纪元。

After

Life

柏拉图

114

柏拉图，公元前 428 年到公元前 348 年生活在古希腊雅典城，是人类历史上最伟大的哲学家之一。他的哲学体系凝结在哲学剧、对话录以及一些信件中，大约有二十二篇。大部分对话录都是他与其导师，伟大的哲学家苏格拉底的谈话。

柏拉图坚信，通过严格的推理、逻辑，以及有效的辩论，可以接近真理和智慧，但仅限于某一层次，而要达到更高层次，只有通过天启或者顿悟才可能成功。他还认为除了日常生活中可以感知的物质世界之外，还有着不同的存在空间，而要彻底了解物质世界则必须立足于“更高级”的平台。相应的，他对人类非物质形态的意识灵魂倍感兴趣，在

他的理念里，人的肉体只不过是灵魂的临时载体。同时，他也对死后灵魂的归宿充满好奇。他的几篇对话录中，记载了围绕此话题所展开的探讨，比如《斐多篇》、《高尔吉亚篇》、《理想国》等。

柏拉图的著作中所记载的死亡现象，与我们前面章节所讨论的濒死体验有着惊人的相似之处。比如，柏拉图把死亡看作物质部分与非物质部分的分离，肉体与灵魂的分离。他还进一步谈到，人的非物质部分比物质部分受到更少的拘束。柏拉图因而指出，时间并不是死后那个可以感知的世界中必不可少的元素。那个世界在某种程度上是永恒的，用柏拉图的话来说，时间不过是“对永恒移动的不真实的反映”。

柏拉图在许多篇章中都提及灵魂脱体后是如何与其他独立的精神体见面和交流，又是如何在守护精神体的帮助下顺利渡过生死之界到达另一个世界。他提到，有些人在临死之时乘船，穿过一片水域，到达死后世界的“彼岸”。

在《斐多篇》中，柏拉图通过精心的背景设定和针锋相对的激烈辩论及言辞来证明身体是精神的囚笼，而死亡则是一种挣脱枷锁的释放。正如第一章引用的段落所言，柏拉图假借苏格拉底之口阐述了“死亡是睡眠和遗忘”的古老说法，但他这么做，只不过是为了彻底地否定这种说法，他的

理念恰恰是将之前的比喻转了 180 度。

Life

按照柏拉图的想法，灵魂是从一个更高等、更神圣的世界进入肉体的，出生——而不是死亡，才是某种程度的睡眠和遗忘，因为灵魂从此受到躯体的限制和困扰，由于物质身体并不具备精神体那样的敏锐知觉，进入躯体的灵魂遗忘了之前所知晓的真理。而死亡却是某种程度上的觉醒和铭记。

After

柏拉图重点提到，临死之时脱离身体的精神是可以思考的，甚至比在世之时更能够进行清晰的推理，它可以更加明了地看清物质世界中各种存在的本质。并且，在死后他将面对一次“评价”，一个神圣的存在将在精神体面前展示他一生中经历的所有事情——不管是好事，还是坏事。

Life

116

《理想国》第十章中提到了也许是与濒死体验最为类似的事件。柏拉图记载了一名希腊士兵厄尔的传奇故事。在一场惨烈的战斗中，许多希腊战士都战死疆场，厄尔也在其中，当人们发现他时，他与其他尸体静静躺在一起。他与死去的战友一同被放在火葬的柴堆之上，不过，过了一段时间，他居然醒转过来。

厄尔向他人说起了他在另一个世界的所见所闻。他发现自己置身于许多灵魂之间，他们结伴来到了一个看起来很明显是“入口”或者“通道”的地方，而另一边无疑是亡者的

世界。在那里，其他的灵魂都停下脚步，接受一个神圣存在的评判，每个灵魂在生前经历的事情都一一再现。但是，厄尔并没有受到任何评判，那个存在跟他说，他必须回到世间去告诉人们这里发生的一切。在目睹了许多离奇的景象后，厄尔被送回人间，但是他却没法说清自己是怎么回到躯体中的。他只是突然醒来，发现自己躺在柴堆上。

柏拉图在书中强调，他对死后世界的描述仅仅是一种“可能性”，虽然是较大的可能性。但他对肉体死亡后灵魂的存续却毫不怀疑，他认为，在物质世界里描述死后世界的情形有两个极大的不利因素。

首先，我们的灵魂为肉体所拘束，无法用我们的物质器官来感知某些体验。视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉，可能会让我们迷茫失所。当我们从遥远的地方眺望时，眼睛将庞大的物体看成是微小的尘埃，我们也听不到另一座山头上别人的呼唤，如此总总。所有这些都会导致我们对事物本质的误解。因此，我们的思想无法在肉体的影响下看清事物本质，必须等到死亡的一刻才能够从物质器官的误导中解放出来。

其次，柏拉图认为人类的语言无法直接表达事物最真实的一面。语言往往是隐瞒的，不能揭示事物的深层本质。所有的人类语言也只能够通过比喻、神话以及其他间接的方

式，来反映物质世界背后的真理。

Life

伊曼努尔·斯韦登伯格

After

伊曼努尔·斯韦登伯格出生于斯德哥尔摩，是 18 世纪科学界的名人，他在自然科学的多个领域都有过杰出的贡献。他在解剖学、生理学和心理学方面的著作得到广泛认同。但他在后半生却被信仰危机所困扰，他四处讲述他与死后世界的精神体交流的体验。

Life

118

在他的后期著作中充满了对死后经历的详尽描述。而他的描述恰恰与前面描述的濒死体验有着惊人的相似。例如，斯韦登伯格描写了当人的呼吸系统和新陈代谢停止时所发生的事情：

其实，人并没有死，只是从物质世界那一具曾经滞留过的躯体中分离……所谓死亡，无过于从一个世界到达另一个世界。*

* 文中所引用的斯韦登伯格的文字皆摘录于《*Compendium of the Theological and Spiritual Writings of Emanuel Swedenborg*》一书。

他声称自己曾经历过死亡的初期，有过脱体经验。

我的身体在那时候已经失去了知觉，几乎是濒死状态；但是内在的思维却还是完整无缺的，所以我还能够觉察并记住当时所发生的事情，也许那是所有濒死之人都会看到的情景……最强烈的感觉是……有一个外力……将我的思维和灵魂拉出了身体。

在这段经历中，他遇到了被他定义为“存在”的东西。他们问他是否已经做好准备，接受死亡。

他们首先问我，是不是也像别的死者一样渴求永生；他们希望我仔细考虑那个问题。

斯韦登伯格与那些精神体的交流与人世中人类之间的交流完全不同，而几乎是一种通过思维的直接对话。因而，不存在任何误解的可能。

所有灵体间的交流都使用一种广义的语言进

Life

行……所有人死后都掌握了这种语言……正适合他的精神形态。

After

其他灵体与人的谈话就像人与人之间的交谈一样清晰可闻；但是周围的其他人却没法听到，即便站在一起，但听到的只有他一个人；原因是，那位灵魂的话语首先流入那个人的思想……

Life

刚死之人或许一开始并不知道自己已经死去，因为他所处的“身体”跟物质身体还是有些类似之处。

120

人刚死之时所处的状态与生前较为相似，因为他习惯性地认为自己还活着……然而，除了知道自己还在这个世界以外，他无法感知其他事情……因此，他猜想自己应该有个身体，因为他生前一直是有身体的……他们渴望知道天堂和地狱到底在哪里。

与实体相比，精神体显得更加无拘无束。知觉、思想和记忆都更加准确，时间和空间不再像物质世界里那么重要。

精神体的所有要素……包括知觉、思想和感觉

都进入了一种更加完美的状态。

濒死之人可能会看到生前所认识的其他人的灵魂。他们在那里协助他到达生命的彼岸。

他看到了不久前死者的灵魂……他们曾经是他生前的朋友或者熟人……他们说，他将接受永生。

他过去的生活可能在他面前重现。他记起了过去岁月里的每一个细节，他无法通过撒谎来隐瞒任何事情。

内心的记忆……事情的所有细节都重新映入脑海……从他童稚之时到终老之时，不管说了什么、想了什么、做了什么，都清晰地记起。在踏入另一个世界的时候，人们却拾起了全部的回忆，并仔细咀嚼……他的一切都毫无保留地展现在“那个存在”面前……“那个存在”的光芒犹如白昼……在这种无保留的呈现面前，没有丝毫之事可以隐瞒……当灵魂在“存在”的光芒下目睹这种回顾时，犹如在看一幅幅栩栩如生的图画。

Life

斯韦登伯格也描述了“存在之光”，那是一种无法言喻的明亮的光芒，是真理之光、理解之光。

After

从柏拉图和斯韦登伯格的作品中，我们为濒死经历找到了印证。人们不由得会问，难道这些相似真的值得如此大惊小怪吗？会不会是因为这几本书的作者之间互相影响呢？可能从某个角度而言，这种猜想并不是毫无道理，但是并不能解释全部的问题。

Life

122

不过另一方面，这些影响真会发生也不是那么简单。每个作者都记载了一些在我的采访中出现的有趣的小细节，而这些细节是不可能从早期的书籍中找到线索的。斯韦登伯格虽然对柏拉图哲学也非常熟悉。但是，他曾三番五次提到一个人在死去后的一段时间内并不知道自己已经死亡。很显然，这个濒死者经常提及的细节并没有在柏拉图著作中出现过。

难道说我收集的濒死现象的当事人受到了这些书的影响？当然，我接触的这些人中有两三个读过柏拉图的作品，但是没有任何人对斯韦登伯格有丝毫了解。我们可以注意到，柏拉图的著作中虽然有一部分与濒死经历相似的段落，但是远远没有覆盖所有的细节，而其他细节也组成了濒死体

验的重要部分。

所以，我们必须承认，这些古代和近代的思想家的作品与当代美国人的报告有着无法解释却又非常明显的相似点。我们会从内心生出疑问，柏拉图新奇的神话，还有斯韦登伯格的精神分析，他们关于死亡各阶段的描述为什么与来自不同地域、有着不同宗教背景、教育背景的濒死体验者如此相似？

第四章·问与答
Life after Life



Life

看到这里，读者或许已经疑窦满腹，有无数的问题迫切希望得到解决。在我数年的讲座经历中，不管是公开的还是私下的，我都曾就这个话题回答了许多问题。总的来说，这些问题都差不多。所以，我在这里列出一些最常见的问题，在接下来的两章里给予解答。

After

Life

这些是不是你胡编出来的？

126

不，不是。我对自己在心理学、医学和哲学方面的工作非常满意，编造这些东西对我毫无意义。

而且，如果你愿意的话，可以向周围的亲朋好友问问这种经历。根据我的经验，你很快就会解开心中的疑问。

你是不是太不注重真实性了？话说回来，这种濒死体验有多普遍？

我首先必须承认，由于我的收集手段和收集方式有不可避免的局限性，所以我无法就此给出具有统计学意义的普遍

性或者发生率。但我可以负责任地指出，濒死体验发生的概率要比任何从未对它关注过的人的估计要高得多。我曾就此主题作过很多次公开演讲，面对各种各样的团体，但每次都会有人在我讲完后上来告诉我他自己的濒死经历，甚至当众诉说。当然，可能有人会说（而且的确有人说过）也许正是这些人知道了你演讲的主题，才会过来听演讲呢。其实不是这样的，我做演讲的时候，很多人并不知道接下来的主题是什么。比如，我最近曾给一个大约 30 人的小团体做了演讲。他们中的两个人都有过濒死体验，而他们在那里听讲座只不过是因为他们是那个团体的成员而已。之前他们甚至不知道我要过去。

**如果濒死经验像你说的那样普遍，那为什么大多数人对
此并不知晓？**

可能有几方面的原因。首先，我们当代社会的气氛，总体而言，还是抵制这个概念的。我们生活在一个科学与技术飞速发展的年代，大家感兴趣的话题是理解自然、征服自然。而关于濒死的话题，会让人觉得更应该属于“迷信”的过去，而不是“科学”的现在。当一个人拥有这段经历并试

Life

图向外界透露时，这种完全不能被科学解释的言论往往会受到质疑甚至嘲笑。因此，许多人只是向自己的一两个亲友提了一下自己的经历，而不敢公开诉说，惟恐被人们称为“疯子”或者“妄想症”。

After

另外，大众对于这个主题并不熟悉，似乎部分地源自一个有关注意力的心理现象。有一些我们每天都能看到听到的现象并不能驻留脑海。而一旦我们由于某种突如其来的原因注意到那种现象，以后就会经常留心。举个例子，很多人会有这样的经历，当学会一个新单词之后，在几天里会经常碰到那个单词。并不是说因为你学习了这个单词的含义，它就在这几天拼命出现，实际上单词出现的频率并没有变化，只不过是

Life

你之前习惯于无意识地跳过这个单词，直到学会了它，才会注意到它其实就在那里。

128

在一次讲座后的提问时间，一位医生站起来第一个向我发问：“我从事医疗行业已经许多年了。如果濒死体验像你所说这么普遍，为什么我从没听说过这方面的事情？”我猜想在场的肯定有人遇到过或者至少听说过濒死体验，于是立刻把问题还给了观众。我问道：“请问台下的听众，有人听说过类似的事情吗？”这时候，那名医生的妻子举起了手，说他们的一位好朋友曾经跟她说过这方面的事。

再举一个例子。一位医生在读了报纸上关于我和濒死体验的报道后，很快就在身边发现了濒死体验的例子。他读过报纸的第二天，一位病人主动向他提及了自己的濒死经验。那名医生立刻问他是否读过我的论文，得到了否定的答案。实际上，那名病人之所以要向他倾诉，只不过是因为他感到有些彷徨，同时对自己的状态感到紧张，想从医生这里得到一些帮助。

在以上两个例子中，两名医生都曾经听说过濒死经验，但脑海里把它当成了个别人的离奇经历，而没有把它当作一种普遍现象。

人们往往认为医生更有可能注意到濒死现象，但是事实并非如此。有一个额外的原因妨碍他们对濒死现象的认知。在他们的学习过程中，前辈会反复强调：作为一名未来的医生，必须时刻谨慎对待自己的感受。医生被要求对病情的客观变化和“迹象”给予深刻关注，而对病人自己的描述有所保留。这种做法很有道理，因为医生可以将更多的精力放在准确的、可以诊断的客观现象上。然而，这种态度却掩盖了濒死经验的存在，因为很少有医生在手术过后再去询问病人的感受和经历。基于这个原因，我认为，医生并不会比其他人更容易发觉濒死体验。

Life

你有没有研究过这种现象的性别差异？

After

从我接触的材料来看，我并不认为男女之间在这方面存在差异。无论男女，在叙述中都提到了相似的着重点，并不存在哪个方面男性或者女性说得更多。

Life

但是，男性亲历者和女性亲历者还是有些不同之处。总的来说，在讨论这个话题时，男性比女性更加沉默寡言。许多男性只是和我粗略地说一下濒死经历，然后当我希望进一步采访时，他们却对我的信件和电话置之不理，女性则较少如此。男性也比较容易流露出“我试图忘记它，不再想起它”之类的情绪。他们常常说害怕受到他人嘲笑，或者说这种经历带来的冲击实在太大了，不想再回忆。

130

对此现象我无法解释，而我也不是惟一注意到这种情况的人。著名的心理家罗素·莫尔斯曾经告诉我，他和其他一些人也发现了类似的现象。向他倾诉心理经历的男性人数仅仅是女性的三分之一。

另一个有趣的现象是，怀孕期间发生的濒死经验比其他时期要多一些。对此，我依然无法解释。或许是因为怀孕期间的女性在某些方面处于一种危急的生理状态中，存在某些

综合症并发的可能性。或许就是因为怀孕期间女子的身体状况比较危险，再加上女性比男性更愿意吐露自己的濒死经历，这两点共同造成了怀孕期间发生濒死经历较多的现象。

你是如何知道那些人没有对你撒谎呢？

当你从未看到听到那些人诉说濒死体验的时候，确实很容易认为他们没有说真话，或者夸大其词。但是，对于我，就完全不同。我曾经看到成熟稳重的成年人——包括男性和女性——在我面前真情流露，甚至因为情绪激动而失声哭泣。从他们的语言中，我体会到诚实和温暖，以及无法用文字表达的真实情感。因此对我而言，绝不能够接受他们的陈述是编造的，只可惜我无法让更多的人临场体会到他们的真诚。

为了进一步证实我的想法，我可以给出一些更加实质性的证据。其中最明显的一点就是，他们的陈述中有不可解释的相似性。你可以想象在八年中，许多人都是碰巧跑过来告诉我同一个谎言吗？也许共谋是一种理论上的可能性。比如，一名来自北卡州的老太太、一名新泽西的医科学生、一名乔治亚的兽医，还有其他的许多人在几年前结成同盟，设计一个长达八年之久的计划来——骗我。说实话，我不认为

这种可能性有多大。

Life

即便他们没有撒谎，会不会是他们以一种更加不易察觉的方式加工了他们的经历呢？毕竟很多年过去了，他们完全有机会把事情润色得更加详尽。

After

Life

这个问题涉及一个著名的心理学现象。一个人一开始经历的可能是一件很简单的事情，但是在他的叙述过程中会加入一些细节，直到最后连叙述人自己都相信那些细节曾经发生过了。这个叙述就因为过多的加工而丧失了真实性。

132

但我并不认为这一因素会对我的研究产生显著的影响。首先，我的采访对象中包括了一些刚刚经历濒死的人——有的人当时还在加护病房中，他们的陈述与那些几十年前经历的人的陈述大致相同。而且，还有些濒死体验者在事后曾做过记录，他们拿着记录读给我听，这些记录与多年后的陈述依然保持着良好的吻合性。实际上，即使那些经历发生在几年前，我也经常是那些人倾诉濒死经验的第一个或者第二个对象，因为他们并不太愿意跟他人叙述。在这种情况下，叙述人几乎没有机会进行加工润色。最后，在许多案例中，出现了与一般而言的“加工”相反的情形。按照精神分析学家

的观点，大脑存在一种“抑制”的机制，它通过意识控制住那些不喜欢的记忆、情感和想法，或者将它们从自己的意识中隐瞒。在很多采访中，濒死体验者都声称自己感受到了强烈的“抑制”。比如，一名女子在跟我谈到她的濒死感受时说道：“我依稀记得还有些别的，但是完全想不起来了。我有意在抑制它，因为如果我说出来也不会有人相信。”一名男子在越南受伤后接受了外科手术，在手术期间突然心脏病发作，差点丢掉性命，他激动地说到自己在讲述脱体经历时遇到的麻烦：“就是现在，我想说出那时发生的事情时，都感到有梗在喉……我感到自己忘记了很多事情。我一直在努力忘记它。”简而言之，在很大程度上，人为的加工都不会对这种濒死体验陈述的真实性产生实质性的影响。

这些人在经历濒死体验之前都有宗教信仰吗？如果是，他们的濒死经验是不是受到了宗教信仰和社会背景的影响呢？

的确存在这方面的影响。如前文所言，尽管对光的描述基本一致，但是对它的认识和功能理解却受到个人宗教背景的影响。但是，我所有的研究中，都没有发现对于天堂和地狱的描述，而在平常的社会文化中，死后入天堂或者下地

Life

After

Life

134

狱是一种很常见的说法。事实上，许多人都强调他们的经历与之前的宗教信仰并不吻合。一名女子说道：“我总是听说，死的时候会看到天堂或者地狱，但是我什么也没看到。”另一位在严重受伤后有脱体经历的女孩说道：“我以前的宗教教育告诉我，一旦死去就会看到华丽的镶满珍珠的天堂之门，但我那时候只是在自己的肉体边盘旋。这太奇怪了，让我疑惑不解。”而且，对于那些没有宗教信仰，或者几乎没有受过任何宗教熏陶的人，他们的描述与那些具有强烈宗教信仰的人并无显著区别。在少数几个案例中，一些人曾经在早些时候放弃信仰，而在濒死过程中有了强烈的宗教情感，重新接受了宗教信仰。还有人说，虽然之前也读过像《圣经》这样的宗教著作，但是只有经历了濒死体验后，才真正明白其中的一些道理。

在你采访濒死体验者的过程中，是否遇到有人因为自杀而经历了濒死体验？如果有，那种经验是否与平常的濒死经验有所区别？

没错，我的确遇到少数几个案例与自杀有关系。这些经历往往是非常令人不快的。

就如一名女子所言：“如果你离开人世时是一个痛苦的灵魂，在那里你同样是痛苦的。”简而言之，他们企图逃避的矛盾在死后依然存在，而且更加难以理清。当他们脱体的时候，他们发现自己对即将发生的事情无能为力，而且还看到了自己死亡所引发的不幸。

一位男子因为自己妻子去世难忍悲痛，开枪自杀，“死”过一次以后被抢救回来，他说：

我没到（我妻子）那里。我到了一个很糟糕的地方……我立刻明白了自己犯下的错误……我当时想：“我真不该这么做。”

其他有这种不愉快经历的人着重说到，他们感觉自己要在那里待很长一段时间。这是对他们“违反规则”的惩罚，他们试图提前逃脱自己的使命——实现生活中的某个特殊的任务。

这些说法与某些并未因为自杀“死”去的人的说法恰好互相印证。他们说到，在濒死状态时，他们收到一种讯息，暗示自杀是一种非常不幸的行为，这会招致严厉的惩罚。一位在车祸后经历了濒死体验的男子说：

Life

(当我在那边时,)我感到有两件事是绝对禁止的,自杀和杀人……如果犯下自杀之罪,我就像将上帝的礼物劈头扔回他的脸上……如果犯下杀人之罪,就相当于阻止了上帝赋予那个人的使命。

After

Life

这种论点出现在许多个案里,与大多数古代神学和道德准则中的论调完全吻合——反对自杀。在很多思想家,诸如,圣托马斯·阿奎纳、康德、洛克等人的著作中都可以发现这种说法。按照康德的观点,自杀者的行为违背了上帝的旨意,是一种对上帝的反叛。圣托马斯认为,生命是上帝赠予人类的礼物,只有上帝才有收回的权利,而凡人绝对不允许,即便是你自己。

136

不过,我并不想就此对自杀进行道德评判。如你所见,我只是复述一下那些濒死经历者从另一个世界带给我们的信息。我现在正准备撰写有关濒死体验的第二本书,在那本书里,我就会对一些问题进行更深入的讨论,包括自杀。

你可曾收集到超越文化背景的案例?

很遗憾,没有。实际上,我说自己的研究不够“科学

性”的主要原因之一就是，我的研究对象分布不够广泛。我非常愿意从爱斯基摩人、夸克图人（Kwakiutl）、纳瓦霍人（Navahos）、瓦图西人（Watusi）那里听到关于濒死体验的事情。可是，由于地理条件以及其他条件所限，我始终无法做到。

历史记载中是否有濒死现象的例子？

就我所知，目前尚未发现。但由于我的主要精力都集中在研究现代的案例上，我并没有空闲的时间在浩如瀚海的历史文献中找寻濒死现象。因此，如果有人告诉我历史上有此类记载，我不会感到丝毫惊讶。另外，我认为过去几十年中濒死现象要比古代更为普遍。原因很简单，真正像样的抢救技术在近些年头才发展成熟。许多现在被救回的人，如果放在古代恐怕只有死亡一途。心脏注射肾上腺素、心脏起搏器、人工心脏和人工肺都是最近才出现的。

你是否调查过研究对象的病历记录？

我尽可能地做了调查。在我受邀进行调查的案例中，都

Life

After

保留了详细的病历记录，而这些记录完全验证了濒死经历者的陈述。在其他一些案例中，由于时间的关系或者当事人已经不在人世，无法得到有效的医疗记录。没有记录证实的濒死报告与有记录证实的报告之间并无本质的区别。我获得很多濒死经历者的朋友、亲属和医生的证词，他们都确认了濒死现象的存在。

Life

我听说过临床死亡 5 分钟后就无法救活，但你说的那些案例中有些人足足“死”了 20 分钟，这是怎么回事？

138

你所听说的 5 分钟无法救活，只是一个医疗数据的平均值或者中间值而已。人们听说的医疗数据往往都是如此。过了 5 分钟无法救活，的确是一个医疗准则。因为大多数情况下，5 分钟之后，大脑会因为缺氧而受到损坏，从而割断生还的希望。

但是就如前言，这只是一个平均值，实际情况有可能多于或者少于 5 分钟。事实上，我就见过 20 分钟后才救活，而大脑并无损坏的例子。

这些人中是不是有的真的死了？

这个问题涉及“死亡”的定义，所以显得有些扰人，不太容易回答。从最近关于器官移植的激烈争论中可以看出，“死亡”的定义始终未能彻底解决，甚至在医学领域，专家们的看法依然存在巨大分歧。对于死亡的理解，不但医生与一般人不一样，医生之间的看法也不见得一致。所以，要回答这个问题首先必须对死亡的定义有一定了解，我就在此介绍三种关于死亡的定义。

1. 可以临床观察的生理信号的湮灭。

当一个人的心脏停止跳动，一段时间内呼吸停止，血压降至不可读，瞳孔放大，体温下降时，就可以宣布他“死”了。这是死亡的临床定义。几个世纪以来，临床医生和外行人都采用了这个标准。

毫无疑问，我所研究的案例中绝大多数都曾遇到过这种死亡。医生的证词和当时的医疗记录都表明这种程度的死亡的确发生过。

2. 脑电波消逝。

Life

科学技术的进步带来了更为精确的侦测生命信号的方式。脑电图仪是一种测量头皮上电位和记录脑电活动的仪器，它可以放大并记录细微的脑电势。最近，有人力图将脑电波的消逝认定为“真正”死亡的信号，当脑电图仪中的脑电波显示为水平时，断定为死亡。

After

Life

显然，我所接触的案例中都出现了紧急的临床抢救。根本没有时间给医生来架设脑电图仪，临床医师惟一需要关注的就是把病人救活。所以，有人或许会说，没有一个濒死亲历者经历过这种程度的“死亡”。

140

那好，我们暂且假设那些临床报告证明了我的调查对象的脑电波的确是“水平”的，那会对我们的研究有帮助吗？我认为未必，至少可以举出三个理由。

其一，紧急抢救总是非常匆忙的，一般而言只会持续 30 分钟或者更短。而设立脑电图仪是一件非常麻烦的事情，对于一个熟练的操作员，在最理想的条件下，连接好设备，读出正确的脑电图，也需要相当的时间来调试。而在紧急情况下，周围很可

能乱成一团糟，会有无数未曾预料的失误不期而至。所以，即便从临床记录中读到了“水平”的脑电波，也会有批评家——用评判的口吻说——你们的操作不太准确吧。

其二，即便我们辛辛苦苦把这台硕大的电子脑波仪正确地设立起来了，我们仍然无法证明抢救都不可能成功。相反，我们得到一些例子表明，有些病人在脑电图仪读出水平脑电波之后仍然被抢救过来。服用抑制中枢神经的药物或者降低体温都可以导致这种现象。

其三，即便我可以给出证据表明当时脑电图的设立没有问题，但仍然会有人提出疑问，濒死体验到底是水平脑电图出现之前还是之后发生的呢？除了当事人自己，似乎没有任何办法给出证明。

所以，我认为脑电图仪对濒死体验出现阶段的研究几乎没有用处。

3. 生理功能无可恢复的丧失。

有些人会采取更加严格的死亡标准，判定一个人死亡与他的临床死亡信号持续多久、脑电图在多长时间保持水平都没有关系，只要他后来被救活，

Life

就不能算他“死”过。换句话说，“死亡”被定为一种不可复活的状态。很显然，根据这种定义，我的案例中的所有人都没有死过，因为他们都曾经被救活。

After

Life

142

现在我们可以看到，要回答这个问题完全取决于死亡的定义。不过，必须强调一点，即便这看起来有点像纯粹语义上的辩论，但它仍然是一个非常值得讨论的论题，因为这三种定义都隐含了重要的观点。实际上，我本人同意第三种定义，这也是最严格的定义。即使在一段时间内心脏停跳，身体的某些机能，尤其是脑部很有可能以某种方式保持了氧气和养分供应。我们无需担心这种假设会违反什么生理学或者生物学的规则。如果能够抢救过来，身体的细胞内肯定会残存某种程度的生理活动，虽然我们现有的医疗仪器无法观测到这些微弱的活动。但是，目前看起来，似乎没有什么办法可以确定在何种情况下可以抢救成功。这个临界点或许与个人体质相关，或许不是一个确定的点，而是一个较广的范围。实际上，我之前就说过，几十年前无法救活的人在今天可能获救，而在未来，随着科学技术的进一步发展，我们可以预见一些如今无法救活的人将来可以存活。

因此，我们可以假设死亡是一种身体和精神的脱离，而且在某个临界点，精神的确进入了另一个存在空间。从而，可以认为存在一种精神脱离身体的机制。

不过，这种机制启动的时间并不一定与宣布临床死亡的时间完全吻合。同样不能确定这种机制每次都能准确地工作，就像人类其他的生理机制一样，它不是完美的。或许这种机制有时候会在生理危机出现前就启动，这让少部分人能瞥见另一个世界。这或许能说明为什么有些人在刚刚预见自己即将死亡，甚至生理伤害尚未发生时，就能够闪电般回顾一生、经历脱体体验，等等。

最后我想强调的是：不管将来对不可挽救的死亡的认识发生怎样的改变，相比未曾濒死体验的人，我所采访的这些人更加接近死亡。基于这个原因，我更愿意倾听他们的言论。

在最后的分析中，我们无需过多纠缠死亡的准确定义——不管是不可逆转的死亡或者别的。对濒死体验提出质疑的人似乎基于更根本的理由。他们认为只要存在体内的生命残余活动，那么这种活动就有可能导致所谓的濒死体验。

我之前就承认过，无论在哪种情形下，人类身体中都有可能残存某些生命活动。因此，是否真正发生死亡的问题转而成为一个更为基本的问题：残留的生命活动能否直接导致

濒死体验的发生？

Life

换句话说：除了生命续存，是不是还有其他关于濒死经验的解释？

带着这个问题，我们来到下一章的讨论中。

After

Life

第五章・解 释
Life after Life



Life

After

Life

146

当然，我们可以对濒死体验进行多种“解释”。实际上，从纯逻辑学的角度，人们可以作出无数假设来解释任何经历或者事实。换句话说，就是一个人可以对他想解释的任何事情作出无限多的可能性假设。对于濒死体验同样如此，各式各样的解释都可以存在。

在理论中所预期的大量可能的解释中，只有少数部分曾由我的听众提出。因此，我希望在这里介绍一下比较普遍的猜测，以及一些虽然未曾被别人提及、但我觉得有必要讨论的解释。为了讨论方便，我把这些解释分成三个部分加以讨论：超自然的、自然的（科学的）、心理的。

超自然的解释

在我的听众之中，有几个人提出了濒死体验的“恶魔解释论”，他们认为濒死体验是由某种邪恶力量所操控的。对于这种解释，我只能说，要看清楚濒死体验是由上帝还是撒旦操控，最好的办法就是观察濒死体验者回到人世后的所作

所为。我猜想，上帝应该希望人类表现出爱与宽容，相反，撒旦则会引导他的仆从给人间带来仇恨与毁灭。我所调查的人都在濒死体验之后面貌焕然一新，他们应当是遵从了前者，而非后者，当然前提是如果存在这种引导的话。如果说那个光的存在只是恶魔为了某种目的（何种目的？）谋划的诡计，那么他肯定是彻底失败了——至少从目前而言。

自然（科学）的解释

◎ 药理学解释

有人认为，濒死经验是病人病危期间因药物使用而引起的生理现象。从表面上来看，这种假设基于一系列的事实。首先，大多数药理专家和普通人都认为某些药物会引起幻觉或者其他形态的思维紊乱。其次，我们正处于一个滥用药物的年代，公众对 LSD（麦角酸二乙基酰胺，一种致幻药）和大麻的不正当使用尤其关注，而且 LSD 和大麻的确能够引起一定程度的幻觉。最后，许多被医疗机构认可的药物也会对大脑产生各种影响，从而产生与濒死体验相似的现象。比

Life

如，凯特明（katamine）是一种通过静脉注射起作用的药物，它能使病人产生类似脱体的感觉。在药理上，它被归为“分离”类麻醉药，因为在麻醉期间，病人对疼痛和周围的环境不再有任何反应，他会感到自己与周围的环境，甚至与自己的身体——胳膊、腿，等等——“分离”开来。在清醒之后，他会陷入精神上的混乱，会产生一些幻觉，做一些栩栩如生的梦。（请注意，有些人恰恰是用“分离”这个词来形容脱体时的感受的。）

After

Life 为了进一步研究这个问题，我收集了一些接受麻醉治疗病人的案例，他们把这种经验简单地称作“瞥见死亡的幻觉”。下面这个例子便是其中之一：

148

那时候我大概十岁左右，在一家牙医诊所补牙，医生给我闻了点笑气。我在闻的时候就有点紧张，怕自己再也醒不过来。当麻醉开始起作用时，我感觉自己开始沿着一条螺旋形的轨道旋转。其实不太像我自己在转，而是诊所的椅子在转，螺旋式上升，不停地向上盘旋。

周围的一切都非常明亮白净。当我到达螺旋的顶端时，天使们下来迎接我，带我进入天堂。我之

所以用“天使们”这个复数形式，是因为他们的轮廓很模糊，但我可以确定绝不只一个。我说不清有多少个。

牙医和护士开始谈论一些别人的话题，我听得见他们的谈话，但是一句话还没说完，我就忘了之前他们说的是什么了。不过可以确定的是，我能听到他们说话，他们说话的声音好像在我四周回转，然后越来越远，就像声音在山谷中回响一样。我还记得自己好像是从高处听他们说话，因为我感到自己在向上飘，进入天堂。

我就记得这些了，还有，我从未害怕死亡，或者因为死亡的想法而惴惴不安。小时候我害怕去地狱，但这件事发生时，我感到自己一定会升入天堂。后来，我很惊奇自己居然一点不担心死亡。不过，据说在那种麻醉状态下我不会因为任何事感到害怕。整段经历都是轻松愉快的，笑气让我很放松。这肯定都是笑气的影响。当时事情发生得比较模糊，我事后也没有跟别人详细说过。

值得注意的是，这种自以为是幻觉的经历与那些自以为

Life

是真实的经历之间有几个相似之处。这位女子描述了一道明亮的白光，在另一边遇到了一些人带她进入另一个世界，对死亡并不恐惧。而且，还有两个细节暗示了精神已经脱离身体：她强调自己是从高处听到医生和护士的谈话；一种“悬浮”的感觉。

After

另一方面，在这个故事的其他细节上，与濒死体验报告之间有明显的区别。那道明亮的白光没有任何人类的情感，而且没有给人以平和愉悦的感觉。死后的世界显得很模式

Life

化，而且如她所言，与她的宗教信仰完全吻合。与她交谈的存在被她称为“天使们”，进入天堂的方位在头顶正上方的位置。她否认曾经从身外看到自己的身体，自己也没有处在另外的躯体之中，而且她感觉旋转的动力来自于牙医的椅子，而非自己。她重复强调了这段经历的模糊性，而且很显然，对她今后生活的信仰并未产生任何影响（实际上，她一直怀疑死后生命的存在）。

150

在将服用药物引起的幻觉报告与濒死体验的“真实”报告相比较之前，先明确以下几个问题。首先，这些向我叙述“药物”经历的人与那些报告“真实”体验的人，在罗曼蒂克、想象力、智力和精神稳定性等方面并无太大区别。其次，药物引起的体验往往极其模糊。第三，由药物引起的幻觉报告

之间差异非常大，这与“真实”的濒死体验有天壤之别。而我在搜集药物引起幻觉的案例时，已经刻意选取了那些看起来更像濒死体验的例子。所以，我还是认为这两种体验之间有显著区别。

另外，在濒死体验的案例中，许多情况都是药物因素无法解释的。最为明显的一点是，许多案例中当事人不管在濒死体验之前还是之后，都未曾使用药物。事实上，很多当事人都提到，濒死体验出现在医疗措施之前。在一些案例中，他们甚至没有去看医生。即使在使用药物的例子中，使用的药物也各式各样，有阿司匹林、抗生素、肾上腺素、局部或全身麻醉性药物，等等。其中大部分药物都对中枢神经没有任何副作用，不可能由此产生幻觉。而且，从总体上来看，使用了药物的濒死体验者与没使用药物的濒死体验者，他们的报告是完全一致的。举个例子，一位女子在相隔数年的不同场合“死”过两次，第一次因为麻醉休克，没有任何濒死体验发生，而第二次并未使用任何药物，却经历了相当完整的濒死体验。

现代药理学中有一个假设，当在合适时机服用作用于心灵和精神的药品时，会产生通灵反应，这一理念也普遍被人接受。这种通灵反应也因此被认为是“不真实的”、“虚幻

Life

After

Life

152

的”、“欺骗性的”、“只存在于思想的”。但是，这种观点在医学界内部并不是惟一的声 音，药物与药物引起的反应之间的关系还存在另一种解释。关于这种解释，还须上溯到所谓的迷幻药物的起源和使用初衷。在古代，人们一直在寻求一种通灵药物，以期能够凭借另一种意识状态来进入异度空间（如果对这方面感兴趣，可以参阅医学博士安德鲁·威尔的《自然意识》一书）。因此，在历史上，迷幻药物不仅与医学和疾病治疗有关，而且与宗教和神秘意识也有着割不断的联系。例如，在美国西部的印第安部落中，有一种被当地人称作帕约塔（Peyote）的宗教仪式。在仪式中，这些印第安人服用了一种当地的仙人掌（其中含有墨司卡灵的成分），以达到麻醉自身，获得神灵显身和其他神秘意识。在世界其他地方也有类似的宗教仪式，信徒们相信通过服用药物就可以进入另一个世界。如果这种观点成立，那我们可以猜想，服用药物可能也是获得神秘体验或者进入另一个世界的途径之一。而濒死体验同样也是其中一个途径。或许，这种假设有助于解释迷幻药物引起的经历与濒死体验的相似之处。

◎ 生理学解释

生理学是生物学的一个分支，主要研究细胞、器官和整

个生物体的功能，以及这些功能间的内部联系。我听到过一种对濒死现象的生理学解释：临床死亡时，大脑的供氧被切断，身体其他部位也受迫，导致垂死的大脑做出最后的喘息。

这种说法的主要错误在于：从濒死体验的报告来看，很多濒死体验都是出现在肌体受损之前。而在一些例子中，甚至没有发生实质的身体损伤。而身体严重受损的案例中发生濒死体验的各种要素，在没有发生身体受损的案例中同样存在。

◎ 神经学解释

神经学是一门专门研究神经系统（包括脑、脊髓和神经）疾病的学科。当神经系统病症发作时，有可能出现与濒死体验相似的现象。因此，有些人试图用神经学方面的知识来解释濒死现象。他们认为，正是濒死体验者的神经系统失常导致了濒死现象的出现。神经系统失常引起的病症与濒死经历存在两个惊人的相似之处：对一生的瞬间回顾和脱体现象，让我们来看一下这方面的情况。

我曾在一家神经病医院遇到一名病人，他向我描述了一次不寻常的神经紊乱的现象，他看到了对以往经历的回顾。

这种情况第一次发生的时候，我住在病房中，

Life

After

Life

154

我的一位朋友进来探望我。在我的眼中，他的右半边脸突然变形。我的脑海中突然出现了一些之前事情的画面。那些画面栩栩如生，就好像在我面前重现——鲜活，不缺乏任何色彩，而且是三维的。我感到一阵恶心，我被吓坏了，不想再看到这些画面。从那以后，我又遇到过好几次类似的发作，我也渐渐习惯了。我能想到的最接近的比喻就是，新年到来时电视里放的一年回顾。那一年发生的事情一幕幕从脑海中闪过，甚至没来得及想刚才看到的是什么，下一张画面就接踵而至。这就是发作时的情景。我看到一幅画面后想：“哦，没错，我想起我做过这事。”接着我试图来记住这件事，但是下一幅画面紧接而至，让我没有时间去记忆。

画面里的事情的确是发生过的。没有任何修改。不过，当画面消失之后，我却很难再次复述其中的内容。有时候，显现的是同一幅画面，有时候则不同。当它们出现时，我会想起来：“噢，我以前遇到过相同的情景。”但随着画面一闪而过，我又无法回忆起画面里到底是什么了。它们也不是我生活里特别重要的片断，实际上，都是些琐碎的小事。它们没有按照

一定的顺序出现，不是按照在我生活中实际出现的时间顺序来的，它们出现的顺序相当随机。

当画面出现时，我仍然可以看到周围发生的事情，但是我的知觉却弱化了。不如平时灵敏。我的一半思想似乎被那些画面牵扯住了，而另一半仍然停留在我所在的空间。当时在旁边的人告诉我，这种症状每次出现的时间持续大约一分钟，但对我而言，简直好像过了一年。

我们可以从这种神经病发作的症状中找到一些相似之处。例如，这位男子提到呈现在他眼前的画面非常生动、栩栩如生，而且是三维的。另外，这些画面并不受他的思绪控制。他还说到画面闪过的速度非常快，而且在这段经历中他的时间观念出现了错乱。

另外，两者之间也存在显著的不同。那些画面既不是按照现实生活中先后顺序，也不是同时展现，而是以一种混乱的顺序出现，这点与濒死体验者的叙述有明显区别。而且，画面并不是一生中最重要的片断，他强调那些画面中的事件是极为琐碎的。因此，不可能从中体会到教育或者评判的意味。在濒死体验中，当事人认为这种回顾让他们对以往发

Life

生的事情有了更加清晰的认识，他们可以更加详尽地回顾生活中的细节。但上面这个病人却说，回顾结束后，他记不住当时的情景。

After

在神经病学中，有一种与脱体经历相似的症状，被称作“自视幻觉”，拉吉维诺茨博士曾在《神经病学与精神病学病历》杂志上发表过关于这一症状的精彩论述。在这种怪异的幻觉中，病人会在视线中发现自己的身影。那个奇怪的投影会完全模仿自己的一举一动，这让病人非常迷惑，相当于他在离自己不远的地方又看到一个自己。

Life

156

尽管这种情况与之前所说的脱体经验有些相似，但是不同之处远远超过了相同之处。在自视幻觉中，看到的自己是活生生的——甚至有时候病人会觉得这个投影比他自己更具活力、思维更加活跃——但是在脱体经历中，看到的身体却是完全没有生气的，只是一个空壳。自视幻觉的患者可以“听到”复制体对他说话、给他指示、施以嘲讽，等等。在脱体经历中，一般都能看到整个身体（除非被其他东西盖住或者挡住），但在自视幻觉中，患者只能看到胸部或者颈部以上的部分。

事实上，自视幻觉中的幻象与我所说的精神体倒是有更多的相似之处，而非濒死体验者看到的肉体。虽然有些时

候，投影体被描述成彩色的，但是大多数情况下都是模糊的、透明的、无色的。而且，患者可以看到自己的复制体毫无困难地穿过门和其他物质实体。

以下是一篇关于自视幻觉的描述。它非常独特，因为同时牵扯到两个人。

大概是我和妻子结婚两年前的一个夏天。晚上11点，我开着一辆运动型敞篷车送我妻子回家。我把车停在她家门口一条昏暗的街道上。这时，我和她几乎同时惊讶地看到，在我们正前方大约100英尺的树阴下，我们俩的巨大投影肩并肩坐在那里，但是只有腰以上的部分。影像非常模糊，几乎只有一个轮廓，但是我们无法看穿它们，它们就像真正的复制品。我们两个人都在第一时间看到了它们。它们开始移动，但是没有模仿我们的行动，我们一直坐在车里呆呆地看着。它们做的事情是：我的镜像拿出一本书，然后拿给我妻子的镜像看，于是她弯下腰开始仔细看书。

我们坐在那里的时候，我不时地将看到的情景向妻子叙述，而我看到的情景跟她看到的完全一致。

Life

接着，我让妻子来说，让她告诉我她看到的情景，她看到的也跟我一样。

After

我们在那里坐了很长时间——大约 30 分钟吧——一直看着这奇妙的景象，并互相交谈。我当时猜想，或许整个晚上都会这么度过吧。不过，我妻子必须得回家了，我登上台阶，把妻子送回了她山上的家中。当我回来时，发现那两个镜像依然在那儿。我离开的时候，它们并没有消失。

Life

158

这绝不可能是挡风玻璃的反射，因为车顶已经放下去了，我们一直从挡风玻璃的上面看着它们。我俩从不喝酒，即便现在也没沾过酒；而我们也只是最近才听说过迷幻药之类的事情，当时根本不知道有这种东西。当时虽然有点晚了，但是我们并不太累，不可能是昏昏欲睡的白日梦。看到这幅画面时，我们都很清醒、兴奋，我们既惊讶又激动，不停地跟对方交流。

我承认，自视幻觉跟脱体经验有些相似之处。但是即便我们完全关注于它们的相似之处，而不理会那些巨大的差异，我们也无法用自视幻觉来解释脱体经验。原因很简单，

自视幻觉同样没有合适的解释。神经学家和精神病学家提出了许多针锋相对的猜测，而没有任何一种得到了医学界的普遍认可。所以，用自视幻觉来解释脱体经验，不过是用一个谜来代替了另一个谜。

最后，还有一个与神经病学和濒死体验的联系相关的事例。我发现一名男子在濒死体验后留下了神经系统的后遗症，表现在他的身体一侧的一小块肌肉发生麻痹。后来我一直在关注濒死体验者是否会留下后遗症，不过，目前为止，我只发现了这一个病例。

心理学的解释

相对于其他科学门类而言，心理学还没有达到现代科学所要求的严格性和精确性。由于观点的互相冲突、研究手段的不同，以及对自然和意识存在的基础认识存在差异，心理学分为数个不同的派别。因此，各个学派对濒死经验的心理学解释有很大的区别。在这里，我并不想罗列出每个心理学派别对濒死体验的解释，而只是讨论一下大众经常提及和我较为感兴趣的心理学解释。

Life

在前面的段落中，我已经提到了两种可能的心理学解释——有意识的谎言和潜意识的修饰加工。而在这一章，我们将把注意力集中在另外两种解释上。

◎ 隔绝研究

After

在我所有公开讲演中，没有任何人将隔绝研究的概念与濒死体验联系起来。但是我依然觉得有必要对这个新近发展的行为科学进行讨论，因为这项研究中引发的现象与濒死体验的各个阶段有紧密的相似之处。

Life

隔绝研究是一项对孤立状态下人类意识和身体进行的科学研究。比如，将研究对象从社会的各种人际关系中隔离开来，或者让研究对象长时间地重复某项单调的劳动。

160

而研究所需要的信息反馈可以从多种途径获得。孤独的极地探险者和沉船事件中的生还者，他们的书面报告中含有大量可靠的信息。在过去的几十年中，研究人员一直试图在实验室中达到相同的孤立状态，从而能够研究类似的现象。一种广为人知的实验是：将一名自愿者置于一个盛满水的水箱中，水温与他的体温相等或者接近，从而使他对重力和温度的感觉降到最小。他被蒙上双眼，耳朵用塞子塞住，以增强无光和无声的效果。他的手臂被塞进软管中，无法自由活动。

动，因此丧失了平时的感官功能、平衡感和位置感。

在这种或者其他类似的孤立情况下，有些人体验到了一些不寻常的心理现象，其中很多方面都与我在第二章重点提到的一些现象极为相似。一位在北极独自过了很长时间的女子曾经报告说，她曾经历过对一生的全景回顾。在救生艇中独自漂流了几个礼拜的船员曾叙述他产生过被救起的幻觉，有时候甚至是被超自然的鬼魂或者灵魂救起。他的比喻与之前濒死者对光的存在以及已亡者的鬼魂的描述较为相似。还有一些濒死现象可以在孤立研究的报告中看到：时间感错乱、灵体部分地离开身体、拒绝回到文明社会、天人一体，等等。另外，那些因为海难或者其他事件长时间独处的人，回到文明社会后，价值观会发生巨大的改变。他们反映，在经历过那些事情之后，内心感到更加安全。很明显，这种性格的重新苏醒与返死回生的人有相似之处。

而濒死体验发生时的环境与所谓隔离研究中的环境，在某些方面颇为相似。濒死病人经常处于被隔离的状态，在医院的加护病房里待着，不能自由活动，灯光很微弱，没有声音，也没有探访者。也许有人会问，与生理死亡相关的心理变化是否会引发某种强烈的隔离机制，从而导致大脑对外部的感觉完全被切断。而且，那些濒死经历者的确曾经反映，

Life

在脱体经验中，他们感受到明显的孤立感和孤独感，似乎从与他人的联系中被割断开来。

After

有些人的经历恰恰处于这两者之间，既不能被归类为濒死体验，又不能被归类为隔离体验。下面是一位男子在病重住院期间的经历。

Life

162

住院的时候，我病得很厉害。我躺在床上时，看到许多画面扑入眼帘，好像它们都在电视屏幕上放映。图画中有一些人像，我能看清楚里面的人，好像他就站在我面前不远处，向我径直走来，穿过我，然后另一个人像出现。我很明白自己仍然待在医院的病房里，而且病情严重。但是，我还是想弄明白，是不是有些别的事情发生。我又从中看到了一些认识的人——我的朋友和亲戚——不过还有些不认识的人。突然，我意识到那些我认识的人都早已死去。

或许有人会问，怎么鉴别这种经验，它跟濒死体验和隔离体验都有相似之处。遇到死者的灵魂这一点与濒死体验更为类似，但是濒死体验的其他现象却没有体现。有趣的是，

在一项隔绝研究中，当研究对象被隔绝在一个小屋中一段时间之后，他描述了自己看见一些名人从眼前飘过的幻觉。我们是应该因为病人病情严重而将之归类为濒死体验，还是因为他处于隔离状态而将之归类为隔离体验呢？我认为不存在什么绝对的标准，这种案例可以划入两种体验的任何一种中。这种模棱两可的情况在科学研究中还是很常见的。

尽管存在这种覆盖两类体验的情况，但是隔离研究的成果并不能完全拿来解释濒死体验。首先，在隔绝条件下发生的各种精神现象，它们本身并没有任何现成的理论解释。用隔绝研究来解释濒死体验，就跟用自视幻觉来解释濒死体验一样，都是用一个谜来代替另一个谜。关于隔绝条件下发生的视觉现象，有两种针锋相对的观点。一部分人对它持怀疑态度，认为它是“不真实”的“幻觉”。然而，历史上却有很多人试图通过在野外独处获得启示和自省。通过自我隔绝获得精神重生的理念在很多文化中都有表述。

虽然在某种程度上，这种观点与我们当代的信仰体系存在冲突，但支持者仍大有人在。医学博士约翰·李里是最早、且最有影响力的倡导者之一，他最近写了一本名为《飓风中心》的精神自传。在书中，他明确指出，他在隔离状态下的经历是具有洞察性和开导意义的，而非“不真实”或者“虚

Life

妄”的。值得注意的是，他在书中还记载了一段濒死体验，而且记载的内容与我总结的濒死体验的各阶段非常相似，尽管他把这一段濒死体验也归于隔绝体验的范畴之内。因此，我们可以猜想，隔绝体验，与迷幻药物、濒死经历都可能是进入另一个意识领域的途径之一。

After

◎ 梦境、幻觉和错觉

Life

或许有人会说，濒死体验不过是不同诱因——使用药物、大脑缺氧、隔离状态，等等——引发的体现自身意愿的梦境、幻想或者幻觉。也就是说，他们将濒死体验解释为一种错觉。

164

我想有很多事实都是与这种猜想相悖的。首先，从那些濒死体验的描述中，我们发现它们有一个相似点，尽管见到的景象千奇百怪，但是与我们社会文化中对死后世界的普遍描述却有明显区别。反而，我们却从远古先哲和神学著作里得到了印证。

其次，我采访的对象都不是精神病患者。他们都是情绪稳定、敬业工作的普通人。他们有的身居要职，为大众负责。他们有稳定的婚姻，与家庭和朋友相处良好。在我采访的人当中，几乎没有人有过其他稀奇古怪的经历。而且，最重要

的一点，这些人可以清晰地辨别梦境和真实。

就是这些人报告了他们在濒死之时遇到的事情，不是什么梦境，而是真实发生在他们身上的事。他们的讲述几乎无一例外地让我确信，他们的经历不是梦，而是确确实实、绝对真实的。

最后，某些濒死体验的确存在独立的可信实证。尽管我答应那些提供线索的人，不透露他们的姓名和具体的细节，但我还是要感叹，直到现在，我依然对濒死现象困惑不解。依我看来，任何一个系统研究过濒死现象的人都能够发现这些奇怪而明显的证据。至少，我相信他能够找到足够证据以使自己相信濒死体验绝不是梦境，而属于一种完全不同的范畴。

我还要指出，“解释”不仅仅是抽象的理性系统。在某种程度上，它们也反映了给予“解释”的人的自我。人们在提出科学解释的时候，不可避免地会融入个人的感情。

在我对濒死体验所作的大量报告中，曾听到过许许多多不同的解释。心理学家、药物学家或神经病学家会认为他们的理论才是最根本、最直观的，即便是与他们的解释有所冲突。信奉弗洛伊德学说的人认为，濒死之人看到的光的存在是他父亲的镜像；信奉荣格精神分析法的人则把光的存在看作一系列无意识思维的原型。

Life

我要强调，我并不想在论述中加入我的新解释，我只是试图说明为什么每一种解释都有其局限之处。实际上，我想说的是：让我们暂时接受濒死体验发生的所有可能性，对于这种奇妙的现象，我们或许需要全新的解释手段和说明方式。

After

Life

第六章 · 个人感想
Life after Life



Life

After

Life

在写作这本书时，我就意料到我的初衷和观点很容易被他人误解。尤其是，我想对那些具有科学头脑的读者说，我十分清楚我的调查报告完全称不上严格的科学研究。对于哲学家同行，我也要申明我并没有声称自己已经“证明”死后生命的存在。如果要彻底地解决这些问题，必须要进行严密而详细的技术探讨，而这无疑远远超出了本书的范畴，因此我只想给出以下大概的说明。

168

在逻辑学、法学和自然科学的专业研究中，“结论”、“证据”、“证明”都是严格的技术型词汇，比日常生活中要严密得多。在日常用语中，这些词的使用显然太过宽松了。随便看一看市面上的流行杂志就可以看到，许多不可能的事情，通过一些不恰当的“证据”而得到“证明”。

从逻辑上而言，从某个条件能否推导出某个结论，并不是一件偶然的事情。它是通过许多精准的规则、协定、规律框定的。当我们提到某人得到了一项“结论”，它的潜台词就是，任何一个人从同样的前提出发，都可以得到相同的结论，除非在推导过程中发生逻辑错误。

这也是我为什么拒绝从自己的研究报告中推导“结论”

的原因，我同样也不准备证明古代文化中生命续存的真实与否。然而，我认为这些濒死现象的报告是非常重要的。我真正想做的，就是寻求一种中庸的方法来介绍濒死现象——既不反对濒死经验的不系统性和不科学性，也不情绪化地宣称这些事例可以“证明”生命续存。

同时，我觉得现在无法提供严格的“证明”，并不意味着濒死现象本身的局限性，反而可能是受到现在科学和逻辑模式的限制。说不定今后的科学家和逻辑学家对这件事有不同的看法。（实际上，逻辑学和自然科学的研究方法从来不是一成不变的，它们从未停止完善和进步的脚步。）

因此，我并没有给读者们留下结论、证据或者证明，我只是留下了一些不那么确定的材料——感觉、疑问、比喻、等待解释的谜一般的事实。实际上，我更想说的是这项研究给我个人带来的影响，而不是得出的结论。亲耳听到濒死体验者的叙述的确会让人心生感动，这种感觉很难用文字表达。对那些亲历者而言，濒死体验就是一件再真实不过的事情，而与他们交流之后，我也继承了他们的感受。

不过，我认识到，即便在心理上已然承认，但是从逻辑学上却不能苟同。逻辑是普遍适用的，而心理的感觉不具备这种普遍性。面对同样的环境，一个人的心理可能被影响或

Life

者改变，但是对另一个人的影响可能是完全不同的。这涉及个人的脾气和性格，我也不想把自己在这项研究上倾注的感情强加在别人身上。看到这里，或许有人要问：“既然说到底，这些体验都是完全主观的事情，我们为什么还要研究它？”

After

我只能用人类对死亡本质的天生好奇心来回答这个问题。我相信任何有助于揭开死亡本质的迷雾的探讨都是有益的。

Life

对于这一论题的进一步研究需要许多领域的专家学者一起努力。我们需要能够解决濒死病人恐惧的医生和帮助人们坦然面对死亡的牧师。我们需要能够治疗情绪紊乱的心理学家和精神病学家。我们需要了解治疗情绪紊乱的心理学手段和物理手段，我们需要了解药物、电击疗法、脑外科手术和其他事情。如果可以证明意识可以存在于身体之外，那么精神病治疗将跨入一个新的阶段。

170

此外，还有许多超出学术和专业领域的事情。它涉及人性的问题，因为我们对死亡的理解会大大改变人类的生活态度。如果我研究的濒死现象是真实的，这将对社会中的每个人都产生深刻的影响。如果看不到生命的另一面是何种模样，我们就永远无法完整地理解生命的意义。

作者手记

既然这本书的作者也是人类一员，那么，作者的背景、观点和偏见都会无可避免地对成书有一些影响。所以，尽管我已尽可能地客观坦率，但是一些关于我的个人资料或许有助于你判断书中一些特殊情境下的表述。

首先，我本人从未有过濒死体验，我记述的所有内容绝非本人亲身体验的第一手资料。同时，由于我已全身心投入到这项研究中，所以我也不敢保证书中的表述是完全客观的。当聆听过大量关于濒死状态的奇妙体验后，不由自主地让自己留恋在那个由无数奇遇构成的世界中，甚至几乎认为我早已经历过这些。我只能希望这种情绪未曾过于危及研究的理性和公允。

其次，写作本书时，我对那些浩瀚繁杂的非常规现象和神秘现象并不完全了解。当然，我并不是存心远离那些记录，相反，如果能够通晓更多的知识，我之前的研究可能会

Life

更加深入。而且，目前我正在努力研读这方面的文献，以便理解我与他人的研究到底在何种程度上互相印证。

After

第三，我的宗教背景。家里的长辈都参加了基督教长老会派，但是我的父母从不将自己的信仰强加于晚辈。在我成长的过程中，他们鼓励我自由发展兴趣，并给我提供了很多帮助。所以，我长大后所信仰的“宗教”，并不是冗长的教规教条，而是一种在精神上对宗教的信条、教义和其他问题的关切。从教派组织而言，我属于卫斯理会。

Life

172

最后，用点时间来说明一下我略显繁杂的学术和职业背景。在弗吉尼亚大学研究生院，我主攻哲学，并于1969年获得哲学博士学位。在哲学领域，伦理学、逻辑学和语言哲学都是我相当感兴趣的分支。在北卡罗来纳州东部的一所大学里教授了三年哲学课程后，我决定转攻医学，立志成为一名精神病医学家，并开始在一家医学院教授医学哲学。所有这些经历和兴趣都是我踏上这条研究道路的必要铺垫。

我对这本书的期望无过于让大家重新关注一个曾经广为人知、却又神奇而隐秘的现象，同时让公众面对这种现象时态度更加平缓，甚至欣而接受。因为我坚信，这一现象对于众多学术和实践领域——诸如心理学、精神病学、医学、哲学，以及我们的日常生活，都有相当重大的意义。

在后记里，我需要再一次说明的是，我本人并不想去证明死亡之后仍有生命，具体的理由在前面已解释，我也不认为这种证明业已具备“可操作性”。所以，在书中的大部分材料中我都避免使用真名，并且对事例中一些涉及个人隐私的细节进行了删减，当然前提是不影响整个陈述的连贯性和真实性。一方面是为了保护受访者的个人隐私，另一方面，也使得本书的出版更加顺利——这是主要原因吧。

许多人会觉得书中的陈述难以置信，第一反应就是把这本“胡编乱造”的书扔到窗外。对这些人，我不会有丝毫的责怪，因为，要是换成几年前，我也会这样做。我更不想让任何人仅仅基于我的权威而承认和相信本书的内容。我对这些读者惟一的期望就是，留心观察一下周围，并做出自己的判断。在过去的一段时间里，我曾经多次提出这一要求，而接受建议的人，很快就像我一样对这种现象感到迷茫了。

另一方面，许多人在阅读本书后会有一种如释重负的感觉，因为他们发现有相同体验的人大有人在。对于这些人，尤其是那些很少对他人提及这种体验的人，我只是衷心地希望这本书能够让他们鼓起勇气，更自在地讲述自己的濒死体验，讲述人类灵魂最具魅力的一面。

Life

致 谢

After

在我的研究工作和撰书过程中，许多好心人慷慨地提供了大量的帮助和鼓励。没有他们，这项研究就不可能有结果。

Life

我的好朋友约翰·欧兹第一个鼓励我进行关于这个话题的公开演讲，嘲鸟书业（Mockingbird Book）的约翰·艾格尔第一个鼓励我将这些研究集结成书。伦纳德、梅、贝基，还有斯科特·布鲁克斯，你们总是在我需要帮助的时候给我提供住处、会议室和用车。凯西·塔巴吉安协助我进行了许多采访，而我在与她的讨论中也受益匪浅。鲁斯·莫瑞斯、理查德·马丁、艾得·麦戈兰尼，以及乔治亚医学院的全体同仁，给我提供了许多有价值的建议，传授了很多相关领域的知识。我的妻子花了大量时间来核对手稿和打印稿。

174

最后，我最想感谢的是那些给我提供濒死体验的人们，我希望本书的出版能够让你们更自信、更幸福地生活。