

生・活・資・訊

C8

死亡的另一種定義
那些人不在此處
——而在另一個地方

今生來世

瀕死經驗外一章

瀕死現象研究專家作者
愛特華特(P.M.H.Atwater)
繼暢銷書《重返人世》後
又一轟動鉅著

張艾茜／譯



「曾經有數百萬人體驗過瀕死經驗，他們見到什麼樣的景象？事後有什麼改變？我們能從他們身上體會到什麼？」

P.M.H. 愛特華特在1977年「死」過三次，此後她把整個生命投入對瀕死經驗的了解之中，晤談過數千名過來人。她所體會到的心得，可能使你心神不寧，甚至會改變你的一生。

對有心進一步了解自我，以及死後世界的人，本書絕對值得一讀。書中所包含的知識，可以幫助我們更了解真理的本質及生命本身的意義。

愛特華特是這個領域中數一數二的研究專家，從她的書中可以看出她對科學的坦誠、執著。她技巧地結合了科學、宗教、形而上學及本身的研究，對瀕死經驗做了廣泛的概論。她敘述瀕死經驗的實際狀況，也談到可能涉及的精神危機；並以過來人的身分，提供幫助瀕死經驗者的建議，此外，她還探討了消極的瀕死經驗，這種現象饒富趣味、知者甚少，相信必會引起熱烈的討論及迴響。

～梅文・莫斯博士



ISBN 957-529-553-6



9 789575 295530

N.T.200 00917108

世茂出版社

生 活 大 學

生 活 資 訊 ㉘

今生來世

著者：愛特華特(P.M.H.)Atwater

譯者：張艾茜

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術設計：陳麗真

發行人：林正中

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記版台業字第3208號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 2183277(代表) • FAX：(02) 2183239

劃撥：07503007 • 世茂出版社帳戶

電腦排版：辰皓電腦排版公司

印刷：三華印製企業有限公司

初版一刷：1995年(民84)十二月

合法授權・翻印必究

Beyond the Light

“Copyright © 1994 by P.M.H. Atwater. Chinese language edition arranged with Carol Publishing Group through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.”

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換。

定價：200元

B845-9
4

國際中文版獨家授權

今生來世

• 瀕死經驗外一章 •

瀕死現象研究專家 愛特華特(P.M.H.Atwater)／著
張艾茜／譯



生・活・資・訊



序

我曾親身體驗瀕死經驗，而後，它幾乎成了我生活的全部，徹底改變我的人生。

起初，我感到左右爲難：身爲研究人員，卻又同時是所要研究現象的過來人，怎麼可能保持客觀及距離呢？

因此，我特別給自己立下嚴格的規定，絕對不容許我的幾度瀕死經驗、我在死亡的另一個境界所領會的心得、個人的偏見、乃至任何人的研究發現……影響到我的工作。爲了劃清界限，我一而再、再而三地查對所有事項——和許多過來人晤談之後，我細心地思考、分析；和更多人晤談；在林中漫步沉思；到遠方和不同的人交換意見；打電話向專業人員請教；再沉思、祈禱、再分析。只要狀況許可，我不僅和當事人見面，還拜訪他們的親友及相關醫護人員；這項工作，我始終沒有間斷。

一九七八年十一月感恩節之前，我下定決心研究瀕死現象後，就把工作進度安排得十分緊湊。一九八三年十一月，名聞遐邇的瀕死經驗研究學者肯尼斯·林恩說服我，把觀察結果集結成書之後，我更是不遺餘力地加緊腳步，日以繼夜工作，不放過一星期七天中的任何一天。除了極少數偶發事故之外，我幾乎從不休息。外子泰利戲稱我是「修道院裏的修女」。

由於發憤忘食地工作，有一次還鬧了一個很大的笑話：我們居住在維吉尼亞州哈利森堡時，有一天晚上，泰利回到家門，我意然認不出他！當時，他身兼兩份全職工作，好讓我不必出外謀事，全心全力投入研究。日班下班後，他匆匆忙忙趕回家，我也每天都準備好晚餐等他共享。但是，那一天我非但忘了做晚餐，也認不出那個滿臉驚愕地盯著我的「陌生人」是誰。當然，爲了避免舊事重演，此後我在打字機及電腦旁隨時準備著外子的照片。

我堅決對自己的研究工作保持客觀，本書中所使用的文字也秉持一貫的特性。拙作《重返人世——瀕死經驗的後遺症》剛問世時，評論家紛紛口誅筆伐，說我口中的瀕死經驗過來人彷彿「一群病鬼」（順便一提，家母也有同感）。我從來無意「貶低」任何人，如果我的文章不慎有冒犯之處，在此鄭重道歉。但是，我一直把明辨是非視爲目標，盡可能從各種「不同」的角度觀察瀕死現象，因此，我仍然堅持原先的評估，甜言蜜語就留給羅曼史吧。

是什麼因素使我不畏艱難，鍥而不捨地對這個主題追根究底呢？這得先談談三件與我有關的事：

第一，五歲時，我就懂得研究、觀察、分析周遭的一切，對於所看到、聽到或感覺到的東西，都抱著懷疑的態度。小小年紀，就不相信權威（包括父母在內），堅持用自己的方式找出自己的真理。說我是個桀傲不馴的孩子毫不爲過。

就讀小學三年級時，養父甘尼斯·L·強斯頓走進我的生命。起初，我對他敬而遠之，不

願與他爲伍。或許是爲了對我以牙還牙，也或許是因爲他初任警官，有心磨練觀察技巧，我無意中成了他實驗的對象。

例如，好端端地在店裏買東西，我正目不轉睛地盯著可愛的玩具，他卻突如其來從背後一把抓住我肩膀，猛然把我轉個身，瞪眼命令道：「好，回想一下剛才走過去的女人，頭髮多長？什麼顏色？有沒有分線？有沒有戴眼鏡？穿什麼衣服？仔細形容一下……」諸如此類的事不勝枚舉。這種情形持續了三年，他簡直想製造世界上最完美的目擊證人，不過，他的訓練對我一生造成極爲重要及意義深遠的影響，所以我對他的恩惠永銘在心。

其次，歷經三度瀕死經驗之後，以往的一切知識完全失去了價值及意義，我必須重新辨認自己的處境、了解所發生的事，以及目前的情況。不妨這麼說，我當初所以會著手研究瀕死現象，並非志在「研究」，而是爲了求生存！我事先從未考慮過要如何進行、是否有足夠的經濟能力、可能需要多少時間，甚至自己是否足以勝任。總之，我就順其自然地一路做了下來。

第三，我在「死亡的另一個境界」時，曾接到一項指示：「把每次瀕死經驗寫成一本書。」但事過境遷也就忘了。一直到肯尼斯·林恩建議我把研究結果著書發表之後三天，我站在緬因州海岸邊的巨石上，才又回想起那項指示。我在「死亡的另一個境界」時，第二本書《未來的回憶》及第三本書《發展人類手冊》（暫譯）都已經有了書名。第一本書當時並未命名，後來終於從「國際瀕死經驗研究學會」發行的雜誌《生命現象》中獲得靈感，把書名訂爲

《重返人世》。上天給我的指示，雖然已經大致說明每本書所應涵蓋的範圍，卻未說明寫作方式。基於出版考量，《重返人世》會繼續發行，但正確來說，《今生來世》才應該是這一套書中的第一本。一九九五年底，這三本書應該已經悉數完成。

爲了「死亡時」的諾言，及在人世時的選擇，本書整整花了十五年的工夫才大功告成。它給了我極大的負擔，卻也帶給我無比的快樂。我遭遇過無數困難、挫折；爲了維持家計，我曾經在全美最大的公司擔任電話精神諮詢顧問。我並不情願提到這件事，因爲「精神諮詢顧問」所代表的某些意義，似乎並不適用在我身上。但是我知道許多和我共事的人深具同理心，對這份工作勝任愉快。而且，若非多了這份額外收入，我的研究工作勢必無以爲繼。

完成這一套三本著作之後，就靠讀者去深入體會了。無論成果如何可觀，過於沉迷一項事物，都是一種負擔。

目錄

序 3

第一部 瀕死經驗面面觀

第一章 瀕死經驗的具體現象 10

第二章 原始經驗 30

第三章 不愉快及（或）地獄般的經驗 37

第四章 愉快及（或）天堂般的經驗 59

第五章 超越的經驗 81

第六章 類似瀕死經驗 103

第七章 特殊狀況 117

第二部 瀕死現象的後遺症及啓示

第八章 心理後遺症 140

第九章 生理後遺症 154

第十章 天啓之光 170

第十一章 頭腦與心靈 191

第十二章 瀕死經驗的啓示 215

第十三章 調適身心 228

第十四章 親身體驗 248

第三部 更上一層樓

附錄一 精神層次的提高及危機 260

附錄二 研究方式 276

第一部

瀕死經驗面面觀

第一章 瀕死經驗的具體現象

死神是我們永恆的伴侶，祂無時無刻不在照看著你，直到接引你的那一天。

——卡洛斯·卡士坦尼達

死神召喚我的時候，我深感意外。

一九七七年一月及三月中，我曾經三度通過死亡之門，到達另一個世界，然後又回到人世，暢談這段畢生難忘的經驗。我整個人變得煥然一新，原因何在呢？一旦了解死亡，窺探了它的奧秘之後，人生觀必然會為之劇變。

我第一次瀕死經驗是肇因於流產及大量出血，兩天之後的第二次瀕死經驗，則是由於右大腿血管嚴重血栓症。血塊移開之後，隨之而來的是醫學專家前所未聞的極重度靜脈炎。三月二十九日，我身心徹底崩潰，健康極度惡化。每一次死神造訪時，我都體驗到不同的瀕死經驗，但這些經驗似乎又息息相關，環環相扣。

發病當時，我並未立即就醫，後來才由家庭醫生初步診療，再經專科醫師診斷。後者認為我已經脫離險境，准許我在家休養。事實證明，這項決定極為不智，因為我在秋季又嚴重發病

三次，包括一次腎功能衰竭。威廉·G·雷莫大夫爲我量血壓時，只有六十／六十，幸而他及時挽救了我的性命。情況穩定之後，我必須重新學習爬行、站立、上下樓梯、跑步、分辨左右，訓練自己保持正確的視覺與聽覺。換言之，我必須徹底重建身體的一切機能。

因爲始終未曾入院，所以無法由醫院開具死亡證明，但是那位專科醫師確信我曾經和死神交會，我個人也深具同感。

翌年，我邂逅伊莉莎白·庫伯勒·羅絲，她向我具體描述瀕死經驗，並且確認我有過瀕死經驗。芝加哥歐海爾機場的這一席談話，是我一生的轉捩點。我以往從未聽過雷蒙·慕迪博士，更不知他首創「瀕死經驗」一詞，曾在他的暢銷書《生生世世》中大力倡導。我只知道自己是醫學上的奇蹟，三度從死神的手中逃出來。

伊莉莎白的描述固然有所幫助，但仍然不夠，我還希望更深入了解。我一生的處事原則是「不入虎穴焉得虎子」，遂決心親身探索。有時挨家挨戶拜訪；有時會在聆聽演講的群眾中找到知音；有時在日常生活或出差途中，也會「巧遇」有相同經驗的人。總之，有瀕死經驗的人幾乎無所不在，這些「同志」想必「感應」到我與衆不同的地方，幾乎一見到我就侃侃而談他們的瀕死經驗。我滔滔不絕地發問，他們也慶幸找到知音，樂於把所有感覺一吐爲快。眞令人感到不可思議！

因此，我不僅由我的問題中學到種種經驗與知識，也藉著三千多名遍佈世界各地（美、

加、英、法、比利時、墨西哥、埃及、沙烏地阿拉伯、烏克蘭、海地、肯亞、獨立國協），體會過瀕死經驗者的迴響，再度反省我的親身體驗。

當初，我完全預料不到一時的興趣竟然會發展成長達十五年，全心全力投入的研究計畫；原本只不過期望保持心智健全。之所以會有第一次晤談，是因為我一九七八年感恩節在維吉尼亞州米德鎮演說，結識了兩名志同道合的瀕死經驗過來人，他們替我策畫了深入研究的步驟：邀請其他過來人分享經驗，專心傾聽，並且用「後來呢？」「真的啊！」「說下去」……等問題進一步激發他們的印象；仔細觀察對方的身體、眼睛運轉、肢體語言、其他人的反應；可能的話，親自登門拜訪，藉機拜見對方的家人、朋友、同事等。由於直覺的引導，我得以從多方面觀察此一現象。

從小學三年級開始，身為警官的家父甘尼斯·L·強斯頓（現已退休）就不斷訓練我「觀察」這門學問的技巧，再加上多年分析工作、職業作家及記者的社會經驗歷練，我調查任何事的時候，都不免像「執行任務的警察」。

家父經常告誡我：「不要輕信他人的一面之詞，要一而再，再而三地求證，最好能配合人證；清查一切線索——隨時保持警覺。最後，再勇敢地採取折衷。第六感是不錯的工具，不妨一用。」我從他身上學到許多事——老實說，也由不得我選擇。

之所以提到這些，主要是因為有許多人詢及我的研究方法。單單是聽別人的故事，我不會

感到滿足，本身的體驗也使我意猶未盡。瀕死經驗極為錯綜複雜，對於我們自己、我們的生
活，以及死後的世界，都能提供多采多姿的訊息，看完本書之後，你就會了解我的用意。我以
往的觀察經過梅文·莫斯博士等科學研究工作者證實無誤，因此我可以放心發表其餘的發現。
瀕死現象這門學問，才剛剛開啓其令人咋舌的面貌及廣闊無邊的領域，國際間的通力研究勢在
必行，誠如我在書末所呼籲的，有心研究者必須組織基金會，確立研究的方向。

我對瀕死經驗最初的觀察，在拙作《重返人世——瀕死經驗的後遺症》一書中，有詳盡說
明。一九八一年起，我為《生命現象》雜誌撰寫一系列的專欄，對瀕死經驗研究素負盛名的肯
尼斯·林恩認為非常吸引人，在他的鼓勵下，才有了那本書的誕生。

《重返人世——瀕死經驗的後遺症》一書中，涵蓋了對兩百名過來人的深入晤談，另外還
有一份問卷，分別寄給兩種人：一份寄給我從「國際瀕死經驗研究學會」中取得名單的人士，
一份寄給我面談過或登門拜訪過的人士，藉此把我識與不識的人做個比較。結果，我發現後遺
症有一定的類型，而且放諸四海皆準（此類型的七大要點在第八章「心理後遺症」中有扼要說
明）。

本書將我所觀察及多方求證的發現，提升到另一個層次。為了完成這項工作，我特地準備
了一份以瀕死現象、其後遺症及含意為主的確實摘要，對於正、反兩方面理論，也不遺餘力，
以同樣的熱忱去研究。我的發現是以實地調查（面談、觀察、分析）為基礎，加上一份郵寄問

卷，探索過來人口中的電子感應範疇。書中的個案，均是我在研究過程中認為具有代表性者。所引用的百分比，如未特別聲明，都是從我的觀察中分析而來。

過去十五年，我晤談過三千餘名瀕死經驗過來人，本書保守地引用了七百名較深入面談者的經驗，其中一百零五人有過類似地獄或不愉快的瀕死經驗。換言之，有七分之一會談及地獄，而不是天堂。在我的實地調查中，與往例不同的並不只此一點。

以往論及瀕死經驗的文字，無論出自專家或是媒體，都一味偏重讀者口味，罔顧實際狀況，因此形成一種無中生有的錯誤觀念：基於補償作用，瀕死經驗的過來人一時不致喪生，還可以一睹天堂的面貌。重返人世之後，他們變得截然不同，不再貪婪自私，誠心誠意地為所有人類奉獻、服務。

大錯特錯！

不錯，在我的研究過程中，這種事的確時有所聞。但是真正的瀕死經驗、其後遺症及寓意，並不能一言以蔽之。瀕死經驗中，確實有不少人見到耀眼的靈光，但是也有人目睹黑暗，感到困惑。至今為止，絕大多數人聽到瀕死經驗的故事時，仍然會偏重它「萬丈光芒」的一面，而忽略了全貌。

有些傳說雖然不盡符合事實，卻也並非無風起浪。事實與幻想交織的結果，塑造出象徵式的隱喻，個人與團體的行為因而有了規範。瀕死經驗的神話同理可證。因此，本書的主旨便是

將「優美動人的神話」與其真實的起源相提並論。

閱讀本書時，讀者必然會發現，我對所有瀕死經驗一視同仁——當作整個瀕死經驗的一部份，未曾另眼相看。

瀕死經驗的力量，不在於故事內容，而在於故事所造成的「影響」；因此，任何有瀕死經驗的「人」都不是「超級巨星」。瀕死經驗所造成的效果，才是真正可貴、有意義之處。瀕死經驗有關「死後生命」的報告，固然十分有說服力；但它更讓我們了解，活生生的生命才更令人讚嘆。這項發現使所有人類團體都必須對已知的人類能力、智慧的廣博，以及靈魂的存在重新評估、定義。

瀕死經驗並非醫學上的特例，事實證明這種事可能發生在任何人身上，不分年齡、地點、時間。根據一九九二年一項蓋洛普民意測驗，美國有瀕死經驗的人已經從十年前的八百萬人，提高到一千三百萬人。但是這項統計數字並不包含嬰兒及兒童，也不包括其他國家為數眾多的專業人員在本國晤談的個案。我們從這項新的資料中得知，各國的瀕死經驗個案雖然有文化上的差異，但是所描述的死後世界，基本上都是相似的，其大要如下：

一、浮出身體感覺。真的體驗到浮出身體的經歷，身邊的一切事物都能看得很仔細，聽得很正確。

二、經過一條黑暗的通道或黑洞，或面對某種黑暗。通常會有移動或加速的感覺，可能會聽到「風聲」，或疾馳而過的聲音。

三、通過一片亮光，走向黑暗盡頭。亮光中充滿愛與溫暖，可能會在亮光中看到人、動物、植物甚至城市。

四、友善的聲音、人或生物迎面表示歡迎——可能是陌生人、親友或宗教人物。彼此可能會交談，並得到一些訊息。

五、看見此生的回顧——由生到死，或由死到生，有時彷彿會「重生」一次，而非僅是冷靜的旁觀。可能是一生的回顧，也可能是零星的片段，這時，常覺得需要評估一生的得失，才知道究竟學到什麼、沒有學到什麼，評估時，可能有他人參與、提出建議。

這種「回憶」的結局可能是開放式的，包含各種已有的知識，不一定限於既有的經驗。

六、不同的時、空感。發現時間與空間並不存在，也不認為這些是不可或缺的。

七、不願回到地球，但也千篇一律地體會到，個人在世上的職責未了，必須完成任務後才能久留安息。

八、對於甦醒感到失望，想要縮回肉體裏。一旦知道自己又回到人世，而不在「另一個時空」，可能會失望、憤怒、潸然淚下，對於死亡的恐懼減輕或消逝無踪。

雖然鮮少有個案包括上述所有狀況，但是大都至少包含一半以上，也可能發生各種變化。有些人在瀕死經驗中浮出體外時，甚至會飄到遠方去探望親友。有少數抵達目的地時，竟然像正常人一樣現身，甚至開口說話——但他們的「屍體」卻安然棲息在「死亡」現場。醫院打電話通知家屬死訊時，有些人卻「身」在家中，事後並能準確無誤地描述家屬接電話時的情景——哪些人在場、穿著如何、說了些什麼話等等。

喬治亞州赫爾市賈莎妮·西達薇雅這麼形容她一九七九年底「死」於手術檯上的經驗：

老實說，這種經驗令人深感不安。我飄浮在自己的身體上，可以耳聞目睹周遭的一切。我離開房裏片刻之後，又回到肉體所在。我知道自己死於窒息，喉頭有一根管子。醫護人員沒有把我的氧氣罩戴好，也給了我太多麻醉劑。

我浮在空中，試著用意志力移動右臂和右手，或者身上任何部位，也試著把口中的管子抽出來，但始終無效。我望著自己淚如泉湧的臉，護士抹去我臉上的淚水，卻未發現我已經停止呼吸，也不知道我就在她身邊。此時，我殫精竭慮地想移動肉體，但卻覺得全身都像鉛塊一樣沉重。

幸好，西達薇雅堅強的意志力終於發揮了作用，她費盡九牛二虎之力，總算把喉間的管子

拔出來、戴好氧氣罩，呼吸也恢復了正常。十三歲那年，她有過相似的瀕死經驗。一九九一年，她第三度面對死神。最近的那一次，是肺炎所引起，但這次她卻親眼目睹自己的靈魂像幽靈似地在體外：

我看到自己的靈魂穿著飄逸的白袍，全身罩著柔和的白色光圈，完美無瑕，站在離肉體六到八呎處。我看到靈魂，靈魂又可以看到悲慘的肉體。我身上毫無血色，了無生氣。我的靈魂很溫暖，很神聖。它看到靈光，想要進入光圈，於是慢慢飄遠，並且對肉體道別。靈光就像一個圓形入口，溫暖光亮。

西達薇雅談到在兩個世界之間左右為難的感覺：一方面想留在世上，一方面又極端渴望進入靈光，和靈魂結合在一起。

她繼續住院一段時間之後，仍舊茫然不知所措；有心改變自己的生活，卻又遲遲未能著手。教會的主教雖然表示某種程度的諒解，她卻深感悲哀，覺得沒有人可以共商處境，事實上，大多數有過瀕死經驗的人都與她有同感。

我面談的對象當中，經歷過隧道的不及半數，不過大多數都有回顧此生，受到某種仲裁或自我判決的經歷。有些人回顧一生時，感覺十分強烈，甚至會嘗到自食惡果的感覺。例如一位

婦女表示，她可以感受到被自己掐死的甲蟲所體會到的痛楚，此後，她連蒼蠅都不願意傷害。

瀕死經驗的各種現象中，最常被人提及的，是在靈光中所體驗到的強烈的愛。對他們而言，這種愛結合了完美無瑕的和平、徹底的接納，以及上帝的存在。

德克薩斯州德市的若萍·米琪·赫伯迪就是最好的例子。她一個多月大時，體會到瀕死經驗。她是早產兒，透明膜又有毛病，存活希望非常小：

我記得自己先向前看，看到一道耀眼的亮光，幾乎像正視陽光一樣。奇怪的是，我竟然看到自己的腳在面前，彷彿仰臥著飄浮在空中。我不記得經過隧道之類的，只是在美麗的亮光中飄浮，周遭充滿無盡的溫暖和愛。

亮光中站著一個面貌不詳的人，彷彿男性，亮光就是從他身上發出來的。光芒四射，讓我感到很安全、很溫暖。

亮光中的人用精神感應的方式告訴我，我的時辰還沒有到，必須先回到人世。我渴望在那個快樂、安全的地方留下，那個聲音卻督促我回去，完成使命之後，再到亮光所在。

我剛剛學會說話，就把這件事告訴父母，當時，我認為這是每個人都有的經驗。我告訴他們，我出生後躺在大玻璃箱裏，又把那個在靈光裏的人所說的話告訴他們。

他們以爲我說的玻璃箱是指保溫箱，家父當時在醫學院就讀，曾經讀過有關瀕死經驗的書。他把我的話和書中的訊息互相比較，相信兩者是同一件事。多年後，我再度提起此事，家母才把他們的感覺告訴我。

五歲時，我開始到教堂做禮拜，看到聖經上的耶穌像，就告訴媽媽：「這就是我在靈光中看到的人。」早產使我至今仍然有身體方面的障礙，但我內心卻有一股強烈的動力，督促我幫助他人。我已經到過另一個世界，知道死亡並不足爲懼。

我發現，成人和兒童偶爾都會提及有動物在另一個世界迎接他們，尤其是曾經有寵物死亡者。但孩子們特別強調動物有自己的天堂，甚至強調必須先經過動物天堂，才能到達人類的天堂。有些成人個案也同樣引人注目。

紐約新聞界名人布萊斯·龐德，在去世之前幾年成爲靈學家。有一次，因爲嚴重過敏反應送醫急診，他記得自己突然通過一條長隧道，迎向一片亮光，然後：

我聽到一聲狗吠，從前我養的黑狗貝貝迎面跑來。看到牠，我頓時崩潰了，淚如雨下。牠跳到我身上，舔我的臉，我千萬萬確地抱著牠。牠是活生生的，我可以聞到牠的氣味，感覺到牠的存在，聽到牠的呼吸，感覺到牠和我相聚時的狂喜。

我把狗放在地下，上前擁抱繼父，但是心中又有一個強而有力的聲音說：現在還不是時候。我大叫：爲什麼？我內心的聲音質問：你學到了什麼？幫助過多少人？我頓時啞口無言。那個聲音彷彿來自外界，又似乎來自內心。一切都在霎那間靜止了，我挖空心思，卻無法說出這一生學到什麼，只能回答幫助過什麼人。

我思考這兩個問題時，可以感到貝貝就在我身邊。隨後我又聽到狗吠，其他我養過的狗也一一出現。我彷彿站了一生一世那麼久，我渴望有人擁抱，渴望和當下的一切融爲一體。不想回到人世的感觉超越了一切。

所有已故親友一一上前迎接布萊斯，這些人彷彿比他最後一次看到時更年輕、更健康、更快樂。離別時，他又經過來時的隧道。醒來時，他剛好看到手臂上被插了皮下注射器。「我聽到一個聲音說：『歡迎回到人世。』我沒有追問說話的人是誰，也根本不在乎。醫生告訴我，我已經死了十分鐘以上。」

另外一個特點是，成人常在瀕死經驗中見到未來的子女，這種情形女人更甚於男人。兒童乃至嬰兒，難免會遇到已死的手足，知悉他們的死因：難產、流產，甚至墮胎等。有時也會見到未來的手足，得知他們日後的名字。到目前爲止，我所晤談過的兒童都能正確地說出有關這些手足的訊息，毫無例外。

前面舉出的只是此一現象的部份實例，現在再進一步討論。

依據華盛頓州西雅圖市梅文·莫斯博士及社會福利部主任金伯莉·克拉克·夏普的研究，曾經面對死神，或在醫學上被判定死亡的成人中，三分之一有過瀕死經驗，越接近真正的死亡，越容易遇到此種狀況。這似乎是科技進步及現代心肺復甦術之功，而非藥石之效。

要注意的是，大多數人即使服藥，也是在瀕死經驗發生之「後」。根據研究，服藥反而會妨礙這種現象，尤其「安定」之類的麻醉藥及酒精。

威斯康辛州麥迪遜市橡木健康中心及安養社區看護指導蘇·辛貝克女士，對瀕死現象研究多年。她在「威斯康辛州報」中表示，缺氧並非造成瀕死現象的原因，她也親身體驗過這項事實。腦中氧含量改變時所造成的幻象，會使病人感到困惑；奇妙的是，每個人對瀕死現象的描述竟然十分相似，連細節、末節都印象深刻，即使過了幾年也經常不變。

有人說，從來沒有屍體死而復生闡述瀕死經驗，因此這種現象必定是死神逼近時，腦子所要的把戲。果真如此，維吉尼亞州史坦頓市瑞基·布萊蕭的例子又該做何解釋呢？

一九七五年，兩輛轎車在一家雜貨店停車場背對背倒車，當場把布萊蕭幾乎夾成兩半，只有脊椎骨及相連的幾根肋骨不曾完全斷裂。兩名肇事者汗流浹背地把他送醫，醫院檢查之後，宣判死亡，任由屍體棄置一旁。幾名醫科實習生注意到他的屍體，要求用來實習。他們把他當成「真的病人」，一會兒敲敲這裏，一會兒摸摸那裏。經過一小時左右，一名實習醫生發現，

他們「開玩笑」裝在病人身上的心跳監視器，竟然「嗶嗶嗶」地動了起來。他們請指導醫師來看機器有什麼毛病——根本沒想到可能是死屍復活。經驗老到的醫師發現心跳越來越穩定，因而接手這個病人。

經過兩年，動了二十四次手術之後，瑞基·布萊蕭的奇蹟傳遍了醫學界，他也經歷了一次非常漫長的瀕死經驗，非但看到實習醫生在他身上動的手腳，也拜訪了其他生存的領域，看遍人類興亡史——條件是他必須回到人世。這個人曾經千真萬確地一命嗚呼，不是嗎？

此外，喬治·羅登奈爾的個案也十分耐人尋味。

羅登奈爾是喬治亞共和國的共黨異議份子，一九七六年，他兩度被秘密警察駕車輾過，送醫急救不治後，屍體被送到停屍間。當地的停屍間和美國不同，屍體送到之後，先急速冷凍保存三天，再需要驗屍或拋棄。三天後，羅登奈爾的屍體從冷凍庫被取出來，送到驗屍間。一個醫護小組隨即開始解剖他的下肢。手術刀劃過他的肌膚時，他勉強張開眼睛，一位醫師以為是反射動作，馬上用手闔上他的眼皮。他再度使勁撐開，醫師依舊替他闔上，他奮力張開。這一回，醫師猛然往後一跳，大叫一聲。巧的是，羅登奈爾的叔叔也是到場醫師之一，這個病例是現代醫學史上最匪夷所思的瀕死經驗，所以我將在第四章中詳加闡述。

喬治·羅登奈爾的個案對整個瀕死研究的領域及「瀕死」一詞固然是極大的挑戰，朱理安·A·邁可斯的故事也同樣不可思議。

我應邀前往紐約西塞特某瀕死研究團體演講，在開往長島的火車上結識邁可斯。他是退休教師，剛到時報廣場購買音樂會的票回來，他告訴我：

有一天下午，家母和我駕車到湖邊。家父下班之後也會趕來，因為有朋友到舍下吃晚餐。家母看到路邊的野花，想摘來放在晚餐桌上，要我停車摘花。我把車停在道路右側（不是幹道），跳下斜坡摘花。這時，一輛汽車呼嘯而至，迎面向我駛來。

我抬起頭，心想自己絕對難逃一死。霎時，我發現自己和肉體分離，彷彿在另一個空間觀看這一幕，這一生點點滴滴在我眼前回溯著，不是用批判的觀點，倒像一部趣味盎然的小說。

事後，我不知回想起這一刻多少次，即使是靜坐執筆的此刻，那一幕仍然仿如昨日。

邁可斯沒有受傷，那輛車只是呼嘯而過，可見單單面對死亡的恐懼，有時也足以使人經歷瀕死經驗，不一定非得遭受病痛、外傷。

上述這些個案，使我們不得不對瀕死現象重新評估。首先，必須把調查的範圍擴大。顯而易見的是，這些經驗遠比一般媒體描述的單純、美好現象複雜得太多太多了。

我們不妨從自殺談起，一般人以為自殺極端痛苦的觀念，與事實出入極大。自殺未遂者所體驗到的瀕死經驗都是正面的，至少也表現出生命、生存的重要性。不過到目前為止，我尚未遇到任何個案自殺未遂之後，覺得死後的世界美好無比。他們歷經瀕死經驗之後，十之八九也和其他過來人具有相同的使命感——回到人世告訴其他有自殺傾向的人「自殺不是解決問題之道」。例如一位要求匿名的年輕人如是說：

自從那次自殺未遂之後，我遇到任何問題，再也不會把自殺當成解決之道。我認為那只是一種逃避，並不能通往天堂。祝你研究順利，也希望我的經驗能阻止其他人重蹈覆轍，否則實在是暴殄天物。

自殺的瀕死經驗可以使問題及衝突得到緩衝，化解困惑，凸顯生存的必要。過來人多半體會到自殺於事無補，獲救之後整個個人煥然一新，彷彿浴火重生，有了新的勇氣、力量及靈感。

不過，並非所有自殺時所見的景象都能令人興起青雲之志。

有些相當令人消沉，甚至使情況更為複雜。但是如果能引為觸媒，也可以幫助個人改變，導致建設性的長期改善。這種改變可能來自內心的徹悟，也可能由於恐懼一味心灰意懶而使噩夢成真。

但是事情並非那麼單純，有了瀕死經驗，並不表示日後不會再走上絕路。我知道相關的研究者大都秉持相反意見，但是個人卻不以爲然。瀕死經驗，尤其是美好的經驗，的確「可能」阻止一個人重蹈覆轍，但並非一成不變，亦非救命仙丹。

一位婦女告訴我，歷經瀕死經驗多年後，她又兩度因爲企圖自殺而入院，當年的瀕死經驗鼓舞了她的精神，使她對人生又燃起希望。但是幾年來生活中挫折不斷，充滿了悲劇與痛苦，她早已把當初的豪情壯志拋在腦後。想起死後世界的美好，她終於決定離開人間。兩度自殺未遂，使她萬念俱灰。幸而我最後一次見她時，她似乎已經心平氣和，更腳踏實地。她說她知道沒有辦法逃避問題，最好的對策就是打起精神，面對事實，積極謀求解決之道。

另一位婦女多次和死神打交道，每次都有心醉神怡的瀕死經驗，所以她一度認真考慮走上自殺之途，享受死後悠游自得的世界，擺脫今生無盡的苦痛。雖然她一直未曾真的自尋死路，卻也沒有繼續諮詢，不知道究竟如何收場。

儘管瀕死現象深具意義，卻未必能使人逃避現實。瀕死經驗看似神奇，卻並不具有任何魔力。即使在瀕死現象中逃過一劫，也不致於變成超人、聖人，固然可能有積極的後遺症，也同樣可能有消極副作用。

幸而奇蹟不斷，例如有人甦醒之後突然病癒、癌症不藥而癒、腦瘤消逝無踪，也有愛滋病患者完全康復，健壯如昔。對於這些現象，醫學界也無從解釋。無可否認的是，瀕死現象歷劫

歸來的人，在身心方面都可能與往日迥然不同，彷彿換了個人，有時甚至連照片都有所不同。

同樣的，瀕死現象之後都會有迷惑、不知身在何處及沮喪的感覺。腦中的組織似乎起了變化，個人才藝也會改變。如果家人能以開放的心胸，隨著當事人改變，或許一切可以照舊；如果配偶一味故步自封，則可能導致分居或離婚。

當然，並非所有倖存者都同樣幸運！

研究瀕死現象時，我以觀察、分析為主，而非以「控制團體」來做實驗，一部份原因是認為問卷統計數字，仍然可能有許多盲點。擔任專職分析家多年，我深諳數字遊戲，也知道很容易被自己刻意迴避的偏見所矇蔽。我也明白，單單以「控制團體」為基礎的研究，經常會忽略某些事後發現極為關鍵的細節。我並非指責其他研究者存心挑剔，因為注重經驗絕對是必要的，但是觀察工作也不容輕忽。事實上，兩者缺一不可，彼此可以截長補短。

我之所以決定朝這個方向研究，主要是因為我發現的一件事影響了我：大多數有瀕死經驗的人都宣稱，他們的經驗是「必要的」，是「上天註定的」。

既說是「必要的」，我勢必要盡可能把個案的瀕死經驗與此生互相對照。結果當真在兩者之間發現許多關連及並行不悖之處。這些關連並不會使瀕死經驗中「出人意料的事」失效，反倒影響著瀕死經驗中的形象與對話，瀕死經驗可能是自然界中的加速生長狀況，一種複雜而有力的動力，不僅能蘊釀成人及兒童的心理轉變，也能在生理上造成有如種族進化的變化。

依此觀點看來，我認為瀕死經驗可以分成四大類型：

原始經驗（或稱「非經驗」）

包含甜美虛無的感覺、栩栩如生的黑暗，或友善的聲音。身歷其境者多半不需要外物證明自己存在，或當時生活中不需要異動。這次經驗通常會「拋磚引玉」，引導個人經由其他方式觀察，體認真理。

不愉快及（或）地獄般的經驗（清理內在或面對自我）

面對恐怖的空間、艱苦的困境、地獄般的煉獄，或出人意料的冷漠態度，甚至本身曾有過的「夢魘」。當事人多半有壓抑極深的罪惡感、恐懼及憤怒，或預料自己死後必遭到懲罰、痛苦。

愉快及（或）天堂般的經驗（肯定及自我確認）

與已死的親密家人團聚，見到信任的宗教人物或發光體，受到對方的鼓舞；確認生命的價值，彼此愉快交談，並有所啓發。當事人通常急需知道別人愛自己有多深、生命的重要性，以及一分耕耘一分收穫的道理。

超越的經驗（廣泛的天啟及交替的真理）

面對來世及個人無法探究的現象，有時包含極大的真理。通常與個人無關。過來

人多半有心面對「拓展心靈的挑戰」，善於運用天啓的真理。

我發現，這四種類型可能同時發生在同一個人的同一次經驗中，也可能以不同的組合方式存在，或發生在某人一生中的不同時間。不過大體而言，每一種類型在每個人的一生中，只會發生一次。

如果硬要把這四類中的某一類視為積極或消極，就是錯誤的觀念。瀕死經驗的價值及意義，完全取決於當事人對此經驗及其後遺症的反應。

以下分別就這四種瀕死經驗、異常現象、以及在身心方面的後遺症，逐章討論。希望我的探討方式能激起讀者的問題，引起更進一步的探討。

重新討論瀕死現象時，我們必須徹底全面調查……即使是我們不願見到或無法證明的事也不例外。處在瀕死現象研究的關鍵時刻，我們絕對不能虛應故事。

第二章 原始經驗

現代人認為死亡之後就一無所有，這個觀念已經不合時宜了，因為沒有理由相信死亡會將宇宙的整體性一分為二。

——醫學博士賴瑞·杜西

原始經驗（或稱「非經驗」）

包含甜美虛無的感覺、栩栩如生的黑暗，或友善的聲音。身歷其境者多半不需要外物證明自己存在，或當時生活中不需要異動。這次經驗通常會「拋磚引玉」，引導個人經由其他方式觀察，體認真理。

有許多人的瀕死經驗非常短暫，或只有一、二個片段，幾乎未曾捕捉到屬於來世的东西。然而，這些看似微不足道的事件，很可能和完整的瀕死經驗有同樣強大的影響力。這類事件半數以上都是單純的脫離肉體經驗。

名小說家海明威有過典型的原始經驗。第一次世界大戰期間，海明威在義大利福沙塔市皮

亞夫河岸作戰時，被榴霰彈所傷。在米蘭療傷期間，他在醫院寫的一封家書中說：「死亡易如反掌，我曾經面對死神，深諳個中三昧。」多年後，海明威向友人解釋一九一八年那個攸關生死的夜晚：

一顆奧地利壕溝灰泥炸彈（通稱「灰罐」），在黑暗中猛然爆炸，我當場昏死過去。當時，我覺得自己的靈魂脫離身體，就像抓著手帕的一角，從口袋裏抽出來似的。它在四周打個轉，回到我體內，我又回到了人間。

這次脫離身體的原始經驗，使海明威餘生都深受影響，不再像過去那麼冷酷無情。「戰地鐘聲」中的佛德烈·亨利和海明威有過同樣經驗：

我把自己那片乳酪吃完，喝口酒。吵雜聲中，我聽到咳嗽聲，隨後是「咻—咻—」的聲音——呼嘯的風聲中，一道震耳欲聲的聲音隨著先白後紅的強烈閃光響起。我企圖呼吸，但卻沒有絲毫氣息。我感覺自己匆匆脫離肉體。我知道自己死了，也知道那是錯誤的想法。然後我飄浮起來，滑進自己肉體，於是又恢復呼吸，回到人世。

紐約布魯克林區的約翰·R·李奧納的遭遇，也是典型的原始經驗：

家母說，她生我的時候難產。我出生後並未放聲大哭，而且「全身發黑」。醫護人員一直到兩天後才把我抱給家母看。我的臉上青一塊、紫一塊，右邊臉頰傷痕累累，那是產鉗失手所造成的。爲了幫助我呼吸，醫生替我動手術切開氣管，我右耳全聾，右臉頰及右邊頭部都比左邊感覺遲鈍。疲倦時，右頰會像面癱似地下垂。

我今年四十歲，從有記憶以來，我一直做著相同的惡夢，印象十分鮮明，夢的開始和結尾一樣：我面朝下跪著，心急如焚地想解開一些栩栩如生的結。那些厚厚的結滑不溜丟，我心浮氣躁，使盡力氣拉扯。我看不清那些結是用什麼做的，只記得有人狠狠打了我一巴掌，我哭泣著醒來。然後，我又繼續睡覺，覺得那只不過是一場惡夢。以後再做同樣的夢，我就乾脆一路睡下去，因爲已經習以爲常了。

日漸習慣之後，我突然不再掙扎，覺得自己像斷了線的木偶似的，全身無力，所有壓力及掙扎一掃而空，內心非常平靜安詳，不知道是什麼原因使我對那些結失去興趣。前一刻，我還對它們深感興趣，下一刻，我就浮在一片光亮中。我知道自己碰不到地面，因爲地面也有亮光。我望著那片亮光，想要接近，卻無法做到，內心深感不安。一個穿著飄逸長袍的女人向我左邊飄開。我一再呼喚她，但是聲音通不過強烈的

亮光，我只能徒留遺憾，夢到此結束。

大約一年前，我離家上班途中，竟然在雨後的潮濕地面上發現一本毫無水漬的書——梅文·莫斯博士的《接近靈光》，就拾了起來。書中講述瀕死經驗，當天晚上我開始閱讀之後，就欲罷不能。有生以來，我初次了解自己的夢。原來那些結是我在母親子宮中和臍帶掙扎，被人打耳光就是醫生用產鉗挾住我的臉頰，隨後我就死了，進入亮光。

當然，我們不可能記得自己出生時的情景，即使和別人談起，也是從父母那兒聽來的，我期待能再做相同的夢，相信必能以平靜的心情領悟更多的事。

也許有人會說，李奧納的出生對他的身心造成極大的傷害，也許他只是再想到那些傷害，並非瀕死經驗。這種論調頗具分量，因為「出生前意識」時有所聞，也常查有實據。例如前美國催眠協會會長，也是退休婦產科醫生的大衛·奇克深信，人類還在母親子宮時，就有相當神奇的能力。他說：「至少從母親發覺自己懷孕之後，胎兒就有知覺。」

但是，這種假設並不能解釋李奧納夢中的長袍女子。醫護人員的制服和這個穿著「飄逸長袍」的女子毫不相干，即使舊事在腦中重演，也不致出現這些困擾他的影像。他何以自幼就表現出瀕死現象過來人的典型後遺症，也無法解釋（第八、九兩章將對瀕死現象的後遺症詳細討

論)。

我之所以用李奧納的個案來說明原始經驗，是因為近來研究瀕死經驗時發現，有越來越多兒童在出生前、出生時，或出生後有過瀕死經驗，並且深植腦海。有些人會說話之後再聽大人提起，也有人像李奧納一樣，不斷受到惡夢的侵擾。我和兒童晤談時，發現一項非常驚人的事：他們還在子宮時，就能聽到父母交談，學會說話之後，往往能正確無誤地覆述。

我三次瀕死經驗中的第一次，可算是「原始經驗」，因為相當短暫（大約只有五分鐘左右），所包含的因素也很少。基本上說，那是流產及大量出血所造成的靈魂出竅經歷，發生在一九七七年一月二日的愛達荷州波宜斯市。

第一次經驗給我最深刻的印象，就是空間關係的巨大差距。前一刻，我還站在浴室，目瞪口呆看著剛剛流出的鮮血中那個跳動的胎兒；下一刻，我自己就變得跟胎兒一般大小，在天花板上四處跳動，甚至跳進浴室燈泡裏。我對這件事每產生一個疑問，身邊的空氣就會出現奇怪的小斑點，斑點多得幾乎讓我無處容身。突然間，我發覺自己像伸展過度的橡皮筋一樣，猛然由頭頂的窗門縮回體內。爲了配合幼小的身體，我還「縮小」了些。這件事留給我滿腹疑問，難以忘懷，一再重新思索我心中的「自我」。

一位大學教授告訴我，他在手術檯上奄奄一息時，忽然發現自己在一片綠草地上緩緩走向下坡，四周安詳平靜，沒有任何人，也未曾發生任何事，但是從他口中娓娓道來，卻彷彿曠世

奇蹟，他也確實知道還有來生的存在。這件小事竟然徹底改變了他的生活。直到現在，他每次想起漫步在死後世界的青草地上，就兩眼發光，精神一振。

許多人告訴我，他們死後所面對的「栩栩如生的黑暗」像「柔軟的黑色天鵝絨」及「溫暖舒適的毯子」。籠罩在這種黑暗中，絲毫不使人感到可怕、恐懼。大多數人對這種看來充滿睿智的黑暗都讚嘆不已，也會因此體會到安詳、接納。

此外，感受到「甜美虛無感覺」的瀕死經驗者也有同感。他們短暫的瀕死經驗中，雖然只有一片空白，沒有黑暗與光明之分，卻都滿懷溫馨、同情，覺得世上充滿了愛。

僅僅見到一片亮光的人，也是滿口溢美之詞，說那種特殊的亮光既不刺眼，也不灼熱，只會付出接納、擁抱、愛心。過來人可能會永遠改變對自我的看法，覺得自己是個有價值的人。

常有人說在短暫的「靈魂出竅」時聽到友善的聲音——聽不出是什麼人的聲音，但對方確實認識他們，彼此會做心靈相通的談話。其他感覺都未曾牽動，僅僅及於聽覺。這時，男人通常會聽到女人說話聲，女人多半聽到男人的聲音。至於是什麼原因，就無從得知了。

有些人面對另外那個神龍見首不見尾的個體時，會感到焦慮不安。然而這種反應並不持久，因為隨之而來的幸福感會立即趕走任何負面的感情。甦醒之後，當事人不免大驚失色，開始產生種種疑問：這一切是我的想像嗎？是千真萬確的遭遇，還是胡思亂想？我的觀察可信嗎？怎麼可能有栩栩如生、充滿智慧，卻又不見形體的物體呢？

有趣的是，經歷過這種瀕死經驗之後，當事人彷彿突然之間「得到啓示」，變得比以往更有警覺性、更好奇、更能敞開心胸，感覺有時也會更敏銳。這一番經歷有如烤麵包的酵母——分量雖少，卻足可醱酵整條麵包。也可以比喻爲種子，播種之後一段時間，就可以促使個體的思想更有創造性、更抽象，可能因此導致生活方式及個性的改變。這些人似乎不需要冗長或複雜的瀕死經驗，只要簡短地面對來生的真相，就足以對這個時期的發展造成重大影響。

依我所見，腦中的化學分子必然多少會受到瀕死經驗的影響或改變，或許突然產生大量內啡肽，使心情做了永久或長期的調適。從人們強調「感覺」勝於「解釋」可見一斑。但事實並非如此單純，經歷瀕死經驗的人，不僅「受到啓發」，而且「徹底醒悟」，有時會對終生造成重大影響。

小小的化學元素想必還發揮不了這樣的效用。

第三章 不愉快及（或）地獄般的經驗

學習新知的過程，可說是忘卻錯誤的過程。

——保羅·V·強生

不愉快及（或）地獄般的經驗（清理內在及面對自我）

面對恐怖的空間、艱苦的困境、地獄般的煉獄，或出人意料的冷漠態度，甚至本身曾有過的「夢魘」。當事人多半有壓抑極深的罪惡感、恐懼及憤怒，或預料自己死後必遭到懲罰、痛苦。

下面這個俄亥俄州哥倫布市珍妮·L·艾普莉的故事，看來似乎和原始經驗很相似：要素很少，很簡短，和第二章中的例子非常類似，不同的是……讓人感到很不愉快。

我的瀕死經驗發生在第一次分娩時。多年來，我一直歸咎於麻醉藥。後來，我又用無痛分娩法生了三個孩子。因為我一直相信，只要沒有痛楚，就無需用麻醉藥，也

不致再引起相同的經驗，這真是自以爲是的最好例子，不是嗎？

當時的情況是這樣的：周遭一片鮮明的黃色，中央有個小黑點，我知道那就是我。黑點漸漸一分爲二，二分爲四……，最後形成紙風車的模樣，開始旋轉，同時又開始組合。我知道所有黑點合而爲一的時候，就是我死亡的時候，於是奮力反抗。等到再恢復意識時，醫生正在設法叫醒我，要我躺在手術檯上不要亂動，因爲我一直想爬起來。

小女出生時，從額頭到後腦都是平的，醫護人員說是因爲她緊貼在我骨盤上，但是醫生當天晚上已經爲另兩名產婦接生，急著趕回家，所以用產鉗把孩子夾出來。我常想，或許我的經驗就是她的經驗。

艾普莉雖然感到沮喪，卻也別有心得：

我從死神的手裏逃了出來，倍感堅強。以往，我非常脆弱，事事都依賴別人。這次死裏逃生之後，常有人表示欽佩我的堅強，勇敢獨立地撫養四名子女，坦白說，我也的確引以爲傲。也許那次經驗是上天有心要我明白自己也有堅強的一面。往後的幾年中，我確實需要那份堅強。

她對自己的瀕死經驗不如其他人神奇感到很失望。一位同樣有瀕死經驗者猜測，可能因為她「放不開」，一直抗拒，因而無法進一步發展。這也不無道理，因為從最近的研究可以看出，「放得開」的確是決定瀕死經驗深度，以及能夠體會瀕死經驗的要素。換言之，不願把意志力攔在一旁的人，鮮少會有瀕死經驗。

但是，如果深究艾普莉在這次經驗前後的生活，就會發現一件驚人的事：這次沮喪的瀕死經驗之後，她歷經兩次失敗的婚姻。生育三名子女、在身心兩方面都受到重創、自殺未遂，外加獨立養家的痛苦。瀕死經驗所激發的奮鬥勇氣，使她有生以來初次為「自己」起而抗爭，她從來不知道自己有如巨大的潛力。打勝這一仗之後，她開始有勇氣發掘以往自己不知道的巨大潛力。而後，她再婚，如今成了容光煥發的快樂女人。原本可怕的瀕死經驗，竟然成了天賜恩物。

艾普莉的個案，使我對「放不開」理論產生懷疑。不錯，抗拒瀕死經驗者多半不會得到什麼體驗。但有一個問題卻非要提出不可：如果艾普莉當初的瀕死經驗非常甜美愉快，她是否會同樣受益良多呢？當然，誰都無法回答，但這仍然是個值得深思的問題。我們所要考慮的，不只是事件本身，也要及於當事人。

不論艾普莉的個案起因於嗑藥或只是偶發事件，在這段期間，她的確需要增強心理力量，

單單「虔誠」是沒有用的。她需要堅強，這次經驗也幫助她如願以償。我從長期觀察中發現，所有瀕死經驗幾乎都提供當事人機會，改善個性上的重大缺失，幫助其放鬆、開放及成長。

葛萊西雅·費·艾伍德（一位研究地獄般瀕死經驗的專業人員）把葛洛莉·希波的個案介紹給我：

我的瀕死經驗發生在一九五五年八月，我因為流產被送到新澤西州新布倫斯威的米德塞斯醫院。我是軍眷，住進病房之後，負責照顧我的醫生根本沒來。因為下體流血，我被安置成四十五度角躺著，就這樣不聞不問將近八天，沒有人聽到我的哀求。到了第八天，我已經看不見、聽不到任何事物，據說體溫也降到華氏八七·六度，早就該一命嗚呼了。

我記得自己被捲進一個漩渦，起初不明白是怎麼回事，後來才發現自己頭下腳上地被往下直拖。我心慌意亂，極力抗爭，想抓住漩渦邊緣。我一心記掛著兩個孩子，我一走，就沒人照顧他們了。我拚命向上蒼禱告：求求你！不要現在就帶我走！但仍然一路下墜。

我想看清周遭的事物，卻只見一個暴風圈似的空洞，逐漸形成一條隧道。我努力往兩邊抓，卻什麼都抓不住。我嚇得心驚膽跳，只見一個黑點像一片黑幕似地落在我

面前。隨後又有一個白點，化爲一片亮光，出現在隧道盡頭。近看之下，只是個白色骷髏頭，越變越大，張嘴對著我笑，像棒球一樣直撲向我。我魂不附體，臉色發青，拚命想抓住東西，不再繼續往下跌，但是骷髏頭越來越接近。我歇斯底里地大叫：「不要！放我走！孩子需要我，我的小兒子只有兩歲。不要！不要！不要！不要！」

骷髏頭頓時化爲許多碎片，我下墜的速度也緩慢下來。骷髏頭不見了，代之而來的是一道我生平僅見的耀眼光芒，光芒萬丈，卻並不刺眼，讓人感到非常舒適自在。黑點或黑幕都不見了，我心中一片祥和，覺得自己往上飄，就這麼又回到了人間。我聽到外子在遠處呼喚我，張開眼睛，卻見不到他。床尾有兩位醫生，滿面怒容，卻又十分同情我。他們把我送進手術室，輸了好幾品脫的血，一週之後，我就出院回家了。

沒有人相信我和死神照過面，我把我的遭遇告訴他們，每個人卻都拿我當笑柄，包括外子在內，所以我乾脆閉口不提——直到現在，才寫信告訴妳。那是我畢生最恐怖，卻也對我影響最深的一次經歷。

話匣子一開，希波立刻思潮泉湧，頓時回想起一九四三年動手術切除扁桃腺時一件幾乎忘

懷的經歷：

醫生用醚當麻醉劑，那種氣味及面罩非常可怕，一回想起來就覺得不舒服。麻醉劑發生效力之後，我又看到那個漩渦，感覺頭暈目眩，身子被一直往下拖。我睡著了，在夢中放聲大叫，根本不知道發生了什麼事。

她把這兩次經驗互相比較，除了麻醉藥的氣味之外，幾乎如出一轍，這種雷同在醫藥文學作品中處處可見。衆所週知，某些化學藥品，尤其是醚，會引起漩渦或旋轉般的幻覺。但是醫學上卻未提及更進一步的意義，沒有人注意可能有的「後」遺症（除了化學副作用之外的作用）。一九四三年注射的麻醉劑，沒有對希波造成任何副作用，除了厭惡醚的氣味之外，也沒有感到任何被拖進漩渦的後遺症。然而，成年之後再次遇到同樣的漩渦，她卻經歷了瀕死經驗常見的副作用。

希波的地獄般瀕死經驗與艾普莉不同——冗長、熱烈、全心投入，並且以「天堂般的」靈光收場。是夢境嗎？「絕對不是！」她接著說：

瀕死經驗使我下意識對許多事物更加敏感，也使我對自己的一切不再耿耿於懷，

不再像過去那麼重視「物質」。我交友的態度改變了，尊重朋友的選擇，對待家人的態度也一樣。我會引導他人，卻不強求。至於「靈光」，那是我所遭遇的最強勁有力的力量，是生死兩界生命的主宰。畢竟，我得到另一次選擇的機會，這是上天的恩寵，我不能再需索無度了。

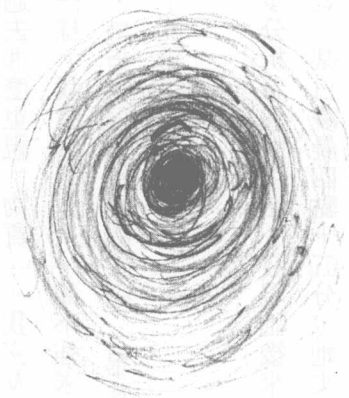
再進一步分析希波的生活，發現她後來突然具有很獨特的敏感性。她能夠見到腹中胎兒奄奄一息的情景。某日凌晨四點十五分，她丈夫駕駛卡車意外亡故，她竟然已經起床預備好接受這個消息，他喪命的那一刻，她甚至在家裏聽到一聲轟然巨響。同樣的，姊姊過世時，她也突然從沉睡中醒來。「我比以往更能體會他人的思想及行爲，我的第六感通常很靈驗。」

希波現在和艾普莉一樣，散發著特殊的自信、魅力及智慧。她用飽含感情的聲音談到上帝及天使。「黑幕、黑暗、骷髏頭、漩渦、恐懼、憤怒、掙扎以及靈光，就只有這些東西，但是卻改變了我的一生。」這次恐怖的經驗使她改頭換面，一向依賴外在環境、重視物質的她，已經能夠體認真理、享受內心的祥和。醫學上從來沒有因藥物引起的幻想能造成這種改變，像她這種例子簡直不勝枚舉。

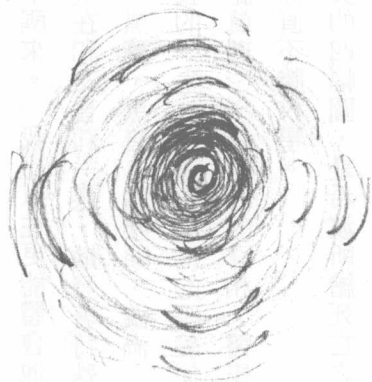
（下頁的四幅圖，是希波所繪死亡之旅的四個主要段落。）

接下來是長期受到困擾的個案，當事人被隧道裏的東西襲擊。但是維吉尼亞州史東頓的珊

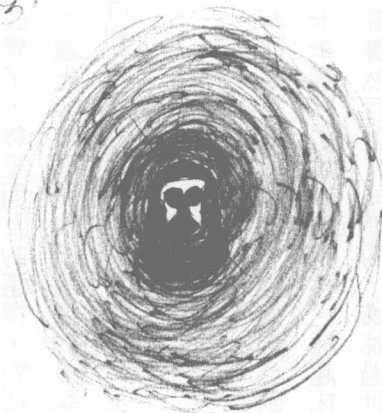
1/



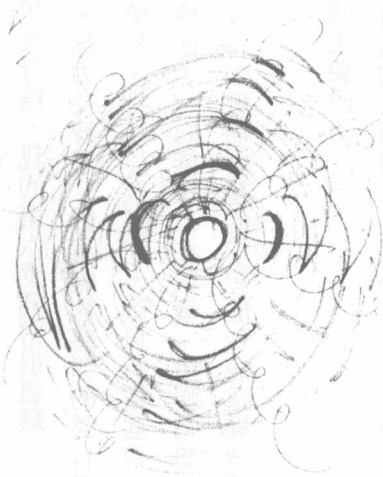
2/



3/



4/



卓拉·H·布洛克的故事不只這麼單純——換言之，瀕死經驗不能光看表面，必須仔細探討前因後果：

我在一九八〇年動胃部手術，同時摘除變形的脾臟。由於在手術檯上大量出血，醫生三度以爲我性命不保。手術後第一天必須輸血。輸血過程中，我突然感覺很奇怪，彷彿只要一閉上眼就再也張不開了。我把護士找來，她說我胡思亂想，根本不當一回事。記得她前腳剛踏出病房，我就被拖入一條隧道。那次經歷非常可怕，我一路見到的都是已經作古，並且曾經用言詞或其他方式傷害過我的人。此時，他們又對我訕笑、叫囂，我不堪忍受，苦苦哀求放我回去。我看到隧道盡頭有一道亮光，但是始終沒有真正接近。突然之間，我又回到病床上，對於重生感到滿懷感激。

事實證明，布洛克漫長的一生中，有過好幾次瀕死經驗。

家母告訴我，她發現懷了我的時候，一直祈禱我會夭折。他們才從苦日子裏撐過來，已經有一個孩子，沒有能力再養育另一個子女。我生下來就有兔唇，家母認爲那是上天對她的懲罰。不料，幾天之內我的兔唇竟然不藥而癒，沒有留下任何疤痕。她

還告訴我，我出生兩、三個星期時，她到搖籃邊看我，發現我已經沒有呼吸，臉色發紫。她抱起我用力搖晃，對著我臉上吹氣，直到我又開始呼吸為止。這件事我已經不復記憶，但卻記得自己躺在沒有襯墊的搖籃，也記得襁褓時觀察自己的手腳形狀。家母說我不可能記得那些，但是我的確記得，也沒有記錯。

四歲之前，布洛克和死神打過許多次交道，幾度幾乎窒息而死。每次記憶都非常鮮明，也從親友口中得到證實，即使一、兩歲時的事也不例外。早在她嗷嗷待哺的時候（可能只有兩、三個星期大），就表現出瀕死現象的典型後遺症，包括準確驚人的心靈力量、超人的感官範圍、天賦能力大增等。她和希波一樣，曾經有幽靈造訪，告知某些人死亡的確切時刻。

但是，布洛克終生都受到幽靈的困擾，而且不只是那些在死亡隧道抓住她的死者。從小到大，她始終不明白「為什麼老是有人想傷害我？」有記憶以來，可怕的小動物就會爬到她床上，惹得她大哭大叫。及長，她又不斷夢到種種委屈及傷心的事。母親希望她夭折的期望，彷彿深植在她腦海。之所以如此說，是因為布洛克每次和死神打交道之前，都會有一些自傷的舉動。因此，一生中的許多成就都無法令她感到滿足。這種情況一直持續到她丈夫一九八三年自殺時為止。布洛克說，當時，早已過世的父親、兒子和剛離開人世的丈夫，竟然在光天化日之下駕著一部舊凱迪拉克轎車，到她家門口大按喇叭，喊道：「我們想讓你知道，我們現在團圓

了，一切都很好。」說完，三個人和轎車頓時消逝無踪。這一幕給了布洛克無比信心，擺脫往日可怕的夢魘。丈夫的死使她不得不接受事實，面對自己的問題，包括一輩子都在找理由解釋的一件事——母親希望她夭折的詛咒。

就布洛克的情況而言，她的瀕死經驗是許多次類似事件當中的一次，最後終於使她與自己取得妥協，真正付出寬恕與諒解。

有些研究者認為不愉快或地獄般的瀕死經驗是不完整的經驗，也許是異常現象，或與死亡有關的經驗。有人說，從進入隧道的方向可以判斷出是地獄般的經驗（向下）或天堂般的經驗（向上）。但是從本章中所討論的情況看來，此一假定顯然並不正確。也有人說只有新教徒及基督教基本主義信徒（對聖經奉若圭臬者）才會體驗到地獄的存在，這也是空穴來風。

早在六〇年代，我初次接觸瀕死經驗時，就遇到有地獄瀕死經驗者。當時，我從這件事中所發現的真理及力量，對多年後與瀕死現象當事人晤談的方式，產生了極大的影響力。

那一次，我在愛達荷州波宜市的聖阿豐薩斯醫院拜訪一位剛剛發作過心臟病的病患。她從南加州遷居來不久，因為我們是舊識，所以她要求我到醫院去。我抵達時，她面如死灰。醫生診斷她死亡時，她碰到了這樣的遭遇：她從肉身飄浮出來，進入一條黑暗的隧道，直奔盡頭耀眼的亮光。亮光下是一片光禿的高山，到處都是死屍一樣的人，身上一絲不掛，並肩而立，張大兩眼瞪著她，嚇得她放聲大叫。叫聲中，她又回到自己體內，依舊喊叫不已，直到打了鎮靜

劑才安定下來。她重述這個故事時，再三聲明死亡是一場惡夢，並且痛斥歷史上所有誤導人類相信天堂之說的宗教。她堅信自己所言不虛。

我正在專心傾聽時，房裏又進來另外兩個人，雙雙拄著柺杖，他們都是在心臟病發被診斷為死亡之後，又還魂過來。他們所說的遭遇大體上和我認識的女人相仿，心裏也都感到很害怕。他們三人從護士那兒得知彼此的狀況——依照護士的記錄，他們都有古怪的幻想。

面對如此湊巧的情況，我本能地問了一些問題，並且把答案互相比較。我發現：他們三人無論宗教、背景、生活方式都不相同，彼此沒有共同的朋友或興趣，素不相識，一生中都會歷經不同程度的歡笑、痛苦；其中兩人仍然和原配相守，子女都已成長；加州遷來的女子離過幾次婚，沒有子女。他們之間的相同點，除了心臟病、病房在同一所醫院的同一層之外，只有一點：**他們都承認在內心深處有不同程度的罪惡感。**這種罪惡感似乎使他們相當痛苦，他們「死亡」時見到的奇怪「景象」，更加深了痛苦。他們一致承認，死亡時遇到了畢生最恐懼的事，深信自己的「罪」必會受到懲罰。

離開醫院之前，護士把我拉到一旁告訴我，另外有個剛剛動過心臟手術的人，因為受驚過度，拒絕與任何人交談，一再喃喃自語「滿山遍野光溜溜的人，全都盯著我看」。但是護士並未准許我去看他。

為什麼在短短兩天之內，同一所醫院中有四名罹患同一病症的病人，竟然會經歷相仿的經

驗？我實在無法理解。我無法給他們任何慰藉，只能傾聽他們的敘述，提出我的疑問。這整件事實在太令人驚心動魄了，我離開醫院時全身顫抖。這四個人後來有什麼發展，不得而知。從加州搬來的女人變得不可理喻，因此我不再去看她。如果當初我有現在的研究心得，處理方式必定截然不同。要強調的是，他們四人都深信死後必有地獄存在。

一九七八年，我開始潛心研究瀕死現象，有一段時間碰到的幾乎都是地獄般的經驗……例如有一次我在一個大型購物中心舉行作品簽名會時，一名三十多歲的男子走到桌子前大吼：「妳一定要告訴大家，死後有地獄存在，這是千真萬確的事，我去過地獄。電視上那些對天堂大事吹噓的人，根本就是無中生有。告訴你們，絕對有地獄！也確實有人會下地獄！」

起初，我問他們：「爲什麼要告訴我，不去告訴其他研究人員？」他們回答：「因爲妳也是過來人，知道我不是信口開河。」或「我不信任別人。」或「只有妳了解。」

其他研究者認爲，地獄般的瀕死經驗個案不及百分之一，純屬例外。我卻不以爲然，我的個案中有七分之一是屬於恐怖的經驗。

一九九〇年在華盛頓舉行的國際瀕死經驗研究學會會議中，以對瀕死經驗長期研究聞名的精神病醫師布魯斯·葛瑞森坦承，由於他和一些研究人員發問不當，往往不能正確篩選出可能經歷「不愉快」經驗的人。他說：「我們無心知道那些人的存在，所以沒有認真發掘。」由他的話不難窺知，現有的瀕死研究報告中，對於瀕死研究不利的報導都有輕忽的傾向。

葛瑞森坦承錯誤之後，就和國際瀕死研究學會會長南西·伊凡斯·布希通力合作，將過去九年中所收集到的五十則駭人瀕死研究個案報告公諸於世，一九九二年二月發表在《精神病學月刊》。英國研究者瑪格·葛麗及社會學家查理·富林也承認，他們的確碰到過類似個案。但是只有心臟病學者莫理士·羅林和筆者從一開始接觸這個主題就積極研究恐怖的瀕死經驗，成果豐碩可觀。

羅林的處女作《超越死亡之門》重點在於醫學上診斷死亡者復甦的過程。書中詳述每一則不愉快的瀕死經驗：身邊圍滿陰森恐怖的人、獸，聽到其他人痛苦、受難的呻吟聲。羅林深信，由於瀕死經驗發生時他親自在場，所得到的報告必定確實可靠。因此他判斷，至少有一半瀕死經驗開始時非常恐怖，後來才漸漸變得美好，於是大多數人醒來後都只記得美好的部份。

羅林的第二本著作《死神來臨前》及近作《從鬼門關回來》，又提出補充的理論：想要死後快樂，避免進入恐怖的地獄，必須恪遵基督教的戒律。不用說，羅林的理論必然造成一股騷動。到目前為止，仍然沒有其他醫生能夠證實他傳聞中的發現或他的理論，即使瀕死經驗者甦醒時在場也一樣。

羅林所觀察的對象，只限於某一特定區域或某些深受基督教基本主義影響的人，並未做多方面或多種族研究，其他的研究者也有同樣問題。這是情有可原的事，因為大家都受到時間及金錢的限制。但是研究的範圍如果過於狹隘，無論如何小心從事，都難免會有所偏差。因此，

研究對象多不如廣。我發現：根深蒂固的信念及宗教信仰會影響一個人對本身經驗的描述及解釋。雖然瀕死現象的模式大致相仿，但是在不同階層及地區的人眼中，卻有著不同的意象。

因此，我想先探討「地獄」一詞。許多人認為地獄是聖經首創的觀念，事實不然。我們目前所稱的「地獄」，原是亞拉姆語中焚燒表示「精神痛楚」或「悔恨」的垃圾所在地。幾百年後，經過聖經多次翻譯，原先的「新農谷之火」意成了「地獄」一詞。

「地獄」(hell)實際上是斯堪地那維亞語，指的是條頓民族死亡女神希爾(Hel)。依照斯堪地那維亞神話，有些人雖好，卻還不配到維哈拉(殉國英雄及某些特殊人物死後所去的快樂殿堂)，於是他們死後就「到希爾那兒去」。事實上，地獄(或希爾本人)並不可怕，不像現代圖案中所畫的惡魔，也沒有火燒的酷刑。據說希爾生而畸形，半邊人面，另半邊沒有五官。天長日久之後，「地獄」(Hel)就成了「死者居處」，而非「永久懲罰之地」。

現代人一提到「地獄」，腦中所浮現的可怕觀念，是歐洲基督教早期為了恐嚇不入教者所提倡的。部份經典作品如但丁《神聖的喜劇》及狄更斯的《聖誕頌》更進一步倡導此一觀念。桑頓·魏爾德的劇作《我們這個鎮》，則以喜劇方式表現死者往往在墓地徘徊良久，最後才「超脫」的情景。許多基督教徒，尤其是基本主義教派，至今仍然鼓吹這類主張——事實上，其政治作用大於宗教作用。

《西藏死亡書》中提到，一個人死亡後到進入死亡之「門」的過程中，可能遇到三種階

段，各代表死後存在的不同層次。書中提及，死後第一週可以看到天堂般美好的景象（有如一般的清醒狀態），第二週看到恐怖的地獄般景象，第三週則有多次評判自己一生的機會。這種傳統的西藏死亡觀，與但丁《神聖的喜劇》不同，把人死後及轉世之間各階段可能的去向一一列出，尤其對死後二十八天到四十九天特別細膩描寫。

《西藏死亡書》中所描述的天堂般景象，竟然與現代瀕死經驗中所描述的十分相似：看見靈光、春天般動人的景色、一望無際的蔚藍天空、耀眼的光芒，真令人匪夷所思！同樣的，地獄般的景象也十分神似：恐怖的神祇、令人毛骨悚然的幽靈、心驚肉跳的酷刑。書中也提到回顧、評判一生的過程，以及脫離肉體的狀態；然後又回到今生或其他生界，繼續成長、學習。

一九八〇年，肯尼斯·林恩在他的報告中指出，事先對瀕死現象有所了解的人，比較容易實際體驗，原本一無所知的人反而比較容易體驗。《西藏死亡書》對此也有解釋：死後所見到的一切景象，實際上都發自當事人的內心。換言之，來世可能是由下意識所構成的，心理意象多少對死後的際遇有所影響。同時，天堂及地獄兩種景象可能都代表自然意識的一部份，由一種意識狀態轉換到另一種狀態，穿越各種不同的存在層次。

奇怪的是，瀕死經驗的真實性並不因此稍減，相反的，它取決於心理法則，而不是物理法則。或許因為這個原因，對於瀕死經驗的描述才會因文化及種族的不同而有所差異。

例如我和當事人面談時發現，就組成要素的先後順序而言，天堂及地獄兩種瀕死經驗可說

並無差異，基本的模式都是：飄浮到肉體外、通過黑暗的隧道、看見前面的亮光、進入亮光、突然發現自己到了另一個空間，通常到處都是人，偶爾也有獸類。地獄般的瀕死經驗常會和死後另一個世界的生物交談，也會回顧剛度過的這一生——過去一度以為只有天堂般的瀕死經驗才會發生。事實上，這兩種類型非常相像，但在細節、解釋及情緒反應方面卻又各異其趣。

下表採自我的原始研究，重點在於當事人形容經驗所用的言語。值得注意的是，雖然背景一致，但是對細節的解釋卻南轅北轍：

天堂般個案

友善的生物

美好可愛的環境

對話、交談

完全接納、幸福洋溢的被愛感覺

溫暖及天堂的感覺

地獄般個案

沒有生命或恐怖的幽靈

貧瘠或醜陋的荒原

威脅、尖叫、死寂

危險及可能受到暴力、折磨

寒冷及地獄的感覺

我所遇到的地獄般經驗個案中，很少有人提到灼熱或被焚燒的感覺，反而大多述說寒冷、發抖或空虛。還提到光線黯淡，時而陰沉，或佈滿迷霧。許多當事人起初看到亮光召喚他們，

但是一旦進入亮光，四周立刻變得黑暗起來。這時，免不了會有改變、躲避等事發生，當事人必定會感到痛苦或焦慮。爲了繼續生存下去而奮鬥時，常可見到善、惡的主題，以及魔鬼、天使等生靈。

例如，當事人甦醒，恢復日常作息之後，常提到「惡鬼」在光天化日下騷擾他們，神出鬼沒，索討或打擊當事人的靈魂。當事人會突然面對可怕的暴風雨、漩渦、巨浪，或發現自己掉進無底的空洞。

我的第三次瀕死經驗是這樣發生的：由於在身、心、感情方面徹底崩潰（想必是由於感情挫折引起），我的靈魂脫離肉身，直奔夜空中的「那一道亮光」。進入亮光之後，眼前所見大出我的意料，只見一個龐然巨物，有如兩股上下相疊的旋風，沙漏似的高速旋轉。上面那個以順時針方向轉動，下面的則以逆時針方向轉動，本該相接的地方並未相接，卻散發出我從未見過的最奇妙的亮光。等我甦醒、痊癒之後，發生了一件怪事：旋風竟然奇蹟似地出現在我眼前。有時，我正和女兒娜塔麗說話，她却忽然不見了，原地出現一股旋風。有時，我在廚房水槽洗碗，一抬頭，又忽然看見巨大的旋風。不論我在何時何地，做什麼事，旋風都有可能出現。我並非十分害怕，但心中卻深感不安。

旋風的事困擾了我十年以上。有一天，我正在電腦前寫作，爲了配合書中進展，我必須重溫第三次瀕死經驗。我在電腦前稍事休息的當兒，旋風竟然在電腦螢幕上逐漸形成——變成真

的旋風！兩股旋風應該相接之處，急速擴大，最後竟然在螢幕前爆炸，一片片輻射狀的物體灑滿我身上、辦公室及附近走廊，氣味極其難聞，像是刺鼻的臭氣味。我嚇得心驚膽戰，幸而毫髮無傷。我把監聽器拿去更新時，電腦技術員嘖嘖稱奇，直說不可能發生這種事——偏偏他手上的東西又鐵證如山。這件特例整整擱置了十三年，我一直刻意迴避著，不願用心思考那些旋風可能代表的意義。我惡夢不斷的原因不在於旋風，而是壓抑在內心的恐懼。

我發現，受到同一事件一再困擾的當事人，百分之百都是由於心中「恐懼」。

從研究不愉快或地獄般瀕死經驗中，我發掘出三項疑點：

因素——某甲認為「恐怖」的事，某乙可能認為「美妙極了」。

狀況——當事人是否能夠掌握經驗，加以配合，才是決定「天堂般的」或「地獄似的」標籤的決定因素，實際的內容反而沒有那麼重要。

當事人——只有成人自稱有不愉快或地獄般的經驗，兒童沒有此類個案。

有人也許會對地獄般的瀕死經驗一概而論，或嗤之為「有罪惡感的人」或宗教狂的心理作用，或者乾脆以比例太少，不值一顧為由，根本不去調查。事實上真是大錯特錯，這些個案無不值得仔細鑽研。

我發現不愉快或地獄般的瀕死經驗都是淨化內在的過程，類似「大掃除」，其作用的層次似乎比個人或宗教信仰更強而有力。

以下是康乃狄克州一名婦女的親身經驗。她是唯一神教派牧師的女兒，已婚，在大學裏任職，分娩第二個孩子時，因為早產出了問題。

我知道醫院和整個世界都迅速在我腳下縮小後退，直到今日，那一幕仍然深印在我腦海。但是我始終不明白，我根本沒有去注視，怎麼可能「看」得那麼真確？我像離開太空艙的太空人一樣，高速向前衝。左前方出現許多小圓圈，右邊則是一片漆黑。圓圈時黑時白，每次變換顏色時都會發出「鏘鏘」一聲。它們在嘲弄我，沒有惡意，只是機械式的揶揄。那種「鏘鏘」聲彷彿在說：「你的生命根本不會存在，世界從來不會存在，妳的家庭從來不會存在。妳儘管想像，儘管無中生有，總之，任何東西都不曾存在過。一切都只是戲言。」

她對那些圓圈不懷好意的嘲笑極力抗爭，又長篇大論為生命的存在辯論。隨後，黑暗便成了永無止境的虛無。

我悲痛得心如刀割，世界不見了，青山綠草不見了，我的第一個孩子，以及全世界所有嬰兒都消逝無踪。我知道任何人都無法承受如此深沉的悲痛，但是悲哀似乎沒

有盡頭，也無從逃避，摯愛的親人都離我而去。這一切是那麼真實，那麼讓人刻骨銘心。這是我們從未談論過的「宇宙恐怖」。我沮喪萬分，深信自己看過了來世——我從來不認為那是地獄——又無法告訴別人。我何時死、如何死都不重要，反正註定了要受到詛咒。

六年後，她偶然在一本書上看到瀕死經驗那些圓圈的圖片，頓時大驚失色，把書用力一扔。對她而言，這一刻既恐怖又興奮，因為她證實了自己所見不差——那些圓圈是東方傳統中的陰陽兩儀。

又過了幾年，她應徵報上康乃狄克州立大學某單位非營利組織的經理職位，肯尼斯·林恩錄用了她，於是，南西·伊凡斯·布希就成了「國際瀕死經驗研究學會」第一位，也是唯一的一位行政主管。

任職之初，伊凡斯·布希挫折感極重，當她發現自己也是過來人——只是屬於極少人提及的「兇惡」類型，更是倍感困惑。由於組織改組，她失去了這份工作，但對自己分曉時的經歷及可能代表的意義卻越來越能夠領會，也因此形成一股原動力，讓她終能接納自己的長處與價值。如今，她身為教會輔導員及詩人，對於他人所遭遇的問題具有獨到的敏銳感受。她被推舉為「國際瀕死經驗研究學會」董事長，以親身經驗協助千千萬萬的人解決自身的問題。

輕視、污蔑不愉快或地獄般的瀕死經驗是錯誤的。

我從研究中發現，地獄般的瀕死經驗其實就是正視個人「黑暗面」（被壓抑或否認的自我），是精神醫療成長的一種機能。

第四章 ——愉快及（或）天堂般的經驗

夜空中，億萬的星星在旋轉發光。然而，當一切星子都死亡之後，只有存在你內心的，才會長存於宇宙間。

——瑞納·瑪麗亞·雷克

愉快及（或）天堂般的經驗（肯定及自我確認）：

與已死的親密家人團聚，見到信任的宗教人物或發光體，受到對方的鼓舞；確認生命的價值，彼此愉快交談，並有所啟發。當事人通常急需知道別人愛自己有多深、生命的重要性，以及一分耕耘一分收穫的道理。

我面談的對象中，歷經地獄般瀕死經驗的男人多於女人，但是請他們提供資料時，卻沒有一個人肯合作。因此，上一章所提的個案僅限於婦女。但是談到天堂般的經驗時，男性和女性都同樣暢所欲言，毫無保留。當我要求他們畫出瀕死經驗中所看到的景物時，卻又都遲遲不前。僅有的幾幅畫散見於書中各處。

已知的個案中，愉快或天堂般的瀕死經驗佔了絕大多數，難怪過去二十年中，瀕死經驗受到了曲解。事實上，地獄般的經驗並不只眼見的那麼單純，天堂般的經驗也比一般所知的更為複雜。

我們第一個調查的個案，是一九八七年春發生在紐約市特洛伊城的珍妮佛·伍爾芙身上。她年方三十，由於罹患子宮內膜異位症，幾度大量出血，歷經多次手術（包括切除子宮）。最後一次緊急動外科手術時，她飄浮到身體外，進入另一個生存的領域：

突然，我到了世上最美的花園，感覺好充實，有人愛我，十分幸福美滿。我聽到清晰的聖樂，看到栩栩如生的艷麗花朵，蒼翠欲滴的草地及綠樹。

我四下張望，看到耶穌基督在遠處的山上。祂只告訴我，要不要回到人世完全操之在我。我選擇回到人世完成我的工作，隨後就甦醒過來了。

我的生活有什麼改變？現在，我更能體會他人的感情、信仰及需要，對別人更體貼、同情，對神的大愛也更有信心。

仔細追溯伍爾芙的一生，就會發現一個有趣的模式——始終循規蹈矩地奉行精神之道。她自幼生長在嚴謹卻充滿關愛的長老會家庭，十幾歲時，突發異稟，能夠看見異象。憂心忡忡的

父母帶她到紐約州莉莉戴爾靈學營診斷。經驗豐富的靈學家告訴他們，她稟賦異常，必須決定要做個平凡的青少年或接受專業靈學訓練，她選擇了後者。二十一歲時，經過七年訓練，伍爾芙認識了盲目的生物物理學家山姆·藍汀。他具有醫學知識，她則有靈學背景，他們通力合作，爲了恢復人類真正的健康、健全而努力。十四年後，他們對於人類健康有了卓越貢獻，醫療能力也逐漸聞名國際時，藍汀卻不幸過世。如今，伍爾芙在一家養老院服務。

回想起自己的瀕死經驗及目前的狀況，她說：

家母走進我病房說：「妳死而復生。」我知道自己曾經離開人世，但卻由她口中得到證實。此後，我像嬰兒似的，已經年屆三十，卻必須重新學習生活。起初，我無法忍受亮光，慢慢習慣之後，一切都變得比較亮也比較好了。我的所有感覺都劇烈改變，感覺更實際、更踏實、更美好。我的心靈能力突飛猛進，但仍然花了很長的時間調適。醫生認爲是受了太大壓力，我卻不以爲然。家母和我都了解，這一番經歷與手術無關。家母始終如一的摯愛與支持，讓我能掌握住新生活，善加利用。這次瀕死經驗反而對我有很大的療效。

事後，我的能力大增，變得更好、更能調適。我非常能體諒他人，又回到工作崗位上，山姆和我的合作達到了巔峰。五年後，山姆過世，我們當初非常親密，兩家往

來密切。雖然我明知死亡並不代表結束，但是仍得一切從頭調適。如今，我在養老院工作，用觸摸表達對老人的愛。我不知道往後會有什麼遭遇或發展，不過我在上按摩課——學習另一種治療的方式。如今，我的生命交在上帝手裏，服侍上帝的新機會正爲我啓開門扉。

一九三二年，大學畢業後專心致力發展卡通，也已小有成就的亞瑟·E·顏森，決定花一些時間研究他的每週卡通連載「偉利冒險記」。卡通的主角偉利是個流動工人，所以顏森有一段時間也親自打工，與當時一千六百萬的失業者打成一片。他由芝加哥徒步穿越明尼蘇達，途中遇到一個開敞蓬車的年輕人，讓他搭便車到韋尼佩。由於路況不佳，車速太快，車子撞到一塊三尺高的油石，連翻幾個跟斗。車主只受輕傷，顏森卻昏迷不醒，幸而兩名路人立即把他送進醫院急診：

地球上的景物逐漸消失，眼前是一片開朗美麗的新世界——美得令人難以想像，起初半分鐘，我可以同時看到兩個世界，最後，地球完全消逝無踪。我站在一片壯麗的美景中，無論從哪一方面來看，這都只有一個可能——天堂。

遠處有兩座美麗的圓頂山峰，宛如日本的富士山。山頂籠罩著白雪，山坡美得難

以言喻。山大約離我十五哩遠，但卻可以一清二楚地看到每一朵花，我的視力大約比在地上時好了一百倍。

左方有座閃亮的湖，湖水清澈，波光粼粼，十分誘人，彷彿有生命似的。四野都是青翠欲滴的綠草。右邊是一大片茂盛的樹林，和草地同樣青翠動人。

樹叢前方大約有二十人，圍成圓圈載歌載舞，似乎十分愉快。看到我之後，有四個人興高采烈地跑過來迎接。他們的年紀大約是：三十歲（一人）、二十歲（二人），還有一個約十二歲。他們似乎輕飄飄地沒有重量，動作十分優雅動人。不分男女，都留著閃亮的及腰長髮，頭髮上還插著花。他們腰間只圍著一塊薄紗，繞過肩膀，優雅地垂在背後，那種華麗攝人的氣質使我深感驚訝震撼。

年紀最大，外表最健壯的男人神情愉快地宣佈：「這裏是死人國，我們原本也像你一樣住在地球上，死後才來到這裏。」他請我看自己的手臂，我低頭一看，竟然是透明的，換句話說，我可以看穿自己的手臂。接下來，他們又要我看周圍的草和樹，竟然也是透明的，和聖經上所說的天堂完全一樣。

接著，我發現這幅景色十分眼熟，彷彿似曾相識，我還記得山的另外一邊有哪些景物。我突然心中一動，體會到「這就是我真正的家」！在地球上，我只不過是個過客，一個思鄉心切的異鄉人。我如釋重負地嘆口氣，自語道：感謝上帝，我又回來

了，這一次，我可要永遠留下了！

那個看起來像希臘神的人又說：「這裏的一切都非常純淨，不像地球上那樣胡亂混雜。無所不在的『不動之主』掌管一切，能夠防止老化，東西不會變髒、變壞，看起來永遠光亮如新。」我這才了解天堂為什麼會永恆不滅。

顏森對這次愉快的旅程描寫極為詳盡，詳見他自己出版的《天堂行腳》一書。他無意離開，卻不得不走，因為：

「你在地球上還有更重要的任務，一定要回去完成！未來將有一段混亂時期，人類要靠你安撫。一旦完成地球上的工作，你就可以回來久居了！」

一八九八年一個大風雪之夜，顏森出生在內布拉斯加州的一座沙丘上。由於從小就被迫信仰宗教，使他對宗教深具反感，而且事事和父母作對——甚至質疑他們吃東西的方式。他發現，農場上的牲畜光吃新鮮蔬菜及全麥，都生長得非常好；家人吃精製麵粉、糖類及油脂，卻經常消化不良、便秘。他背著父母吃麩片來改善體質。三十四歲經歷瀕死經驗後，他仍舊繼續反抗傳統，由無神論改變到神秘主義。第一次大戰中，他一直擔任驛夫。戰後，他娶妻生子，並且和兒子開採輕石，在愛達荷州巴爾馬市親手建造自己的家。後來，他成了教育家，到處演講，非常熱衷政治，對雕刻歷史人物的像有獨到的功夫（巴爾馬市立公園裏陳設著他的作

品），還在幾部好萊塢出品的影片中客串，對有機園藝研究精深，成為愛達荷市「最傑出市民」之一。

顏森雖然是公衆人物，卻經常與授課學校的董事會發生衝突：他反對任何抹煞兒童創造力的教學過程；二次世界大戰期間，反對監禁日裔美人；對死板的校規置之不理，在課堂上和學生分享他的瀕死經驗，證明道德才是最重要的，生命是有目的的。諷刺的是，當他一九九二年回「老家」時，仍然在質疑自己是否完成了此生的任務——默默為千萬人行善。

某次車禍中，他被「撞死」時，可以同時看到兩個世界，下頁的圖就是依照他的描述所繪出的。

艾麗絲·莫理森·梅斯因為昏迷不醒，被送往路易斯安那州紐奧良市海軍醫院急救。兩個星期之前，她才產下第三個兒子。時為一九五二年五月。

我在天花板上目睹他們把我從腳尖開始包起來，一直往上包到臀部、手臂、肩膀，讓僅餘的血液留給心、肺。然後，他們竟然把我頭下腳上的倒轉過來！

我對他們處理傑夫出生的方式早就滿懷怒氣，現在，他們又像亂闖闖的鷄一樣，大聲咯咯叫個不停。我看著那個全身裹滿紗布、一聲不吭、頭下腳上斜躺在床上的女人，滿腔怒火，卻又深感無力。雖然滿腦子憂慮、關切，卻一句話都表達不出。他們



口口聲聲喊道：「她沒救了，她沒救了！」我心驚肉跳，卻束手無策。

一會兒，背景改變了，我已經不在那個房間，來到一個優美祥和的地方，沒有時間的界限，也沒有空間的分野。雅緻的色彩和相襯的樂音柔和地交織著，樂音並沒有一定的聲音，如果在地球上，可能就像風聲、鈴聲吧。我「掛」在空中——飄浮著，忽然覺得身邊圍繞著關愛我的生靈，我非常歡迎他們。依我平日的看法，他們彷彿「沒有形體」，不知該如何形容，只感覺有一些穿白袍、留鬚鬚的男人在我身邊圍成半個圈。四周變得似真似幻，彷彿透明的雲彩構成的。我目不轉睛地看著這些色彩優雅的雲在身邊變化。

我開始和他們輕聲交談，我還沒問完，他們就回答了：他們是我的嚮導，希望能對我有幫助；他們同時也是神的使者，雖然奉命隨時協助我，但是也身兼其他任務，負責其他創造領域，能夠同時在多處現身。他們還「主宰」幾種不同層次的知識。我體驗到二十五年來從未體會過的狂喜。即使前兩次分娩期望已久的子女，興奮的心情都不及這次的千萬分之一。

這時，我感到上帝走向我，祂身穿白袍，全身籠罩在閃耀的白光下，所有其他的東西都消失了，上帝的光芒掩蓋了一切。祂在對我說話，雖然我覺得自己渺小的微不足道，仍然可以站起來擁抱祂。我欣喜若狂，也獲准自行選擇：留下或離開。

上帝對我諄諄教誨，我默不作聲，洗耳恭聽。我覺得自己膨脹起來，成為「自由整體」的一部份。我再次感覺到必須做個選擇，我渴望永遠留下，但畢竟還是割捨不下嗷嗷待哺的新生兒。我心裏好悲哀，好不情願。

幾乎就在那一刻，我感覺自己又經由頭頂的銀繩重新回到肉身裏。隨即有人在我身邊喊道：「她醒過來了！」事後，我才知道自己動手術摘除了兩個像葡萄柚一樣大的胎盤。

這件事，除了最親密的丈夫之外，莫理森·梅斯不曾告訴過其他人。她儘量掩飾任何可能引起人注意的後遺症。一九六七年，越來越敏感的心靈促使她做了一項重大的改變，否則她就只有死路一條。

我內在的聲音似乎抓住瀕死經驗的精髓，突然間活躍起來，鼓勵我善盡責任和才能。我終於頑石點頭，展開精神生活。我離了婚，進入一個大交響樂團擔任大提琴手。

十二年後，由於步行艱難及臀部劇痛，她動了右臀切骨手術，減少風濕造成的傷害（改變

臀關節的負重位置）。手術相當順利，但是醒來後她卻進入一種類似瀕死經驗的意識狀態。接下來的六個月中，她時而正常，時而進入這種狀態。在這次漫長的瀕死經驗中，她收到不少來自死後世界的訊息，包括靈魂的所在、因果報應、高等物理學，以及「人類實驗」的宇宙論，生活再度深受影響。她開始到救濟院擔任義工，後來又研習了三年精神心理學課程。

七年後，第二次瀕死經驗使她再度重溫臀部手術後的種種訊息。由於嚴重肺氣腫及腎衰竭，她陷入昏迷狀態。她感覺中的「康達里尼」經歷更使得病情火上加油（傳說「康達里尼」是一種強大的能量，蟄伏在人的薦骨中。等到人向精神方面發展之後，就由脊椎向上延伸，刺激腺體中心，最後在腦中爆發）。既然醫療無效，莫理森·梅斯乃轉而向脊椎按摩療法求助，因而徹底改變了她的人生。離婚後，她離開了自己所創造的世界，搬回出生地——伊利諾州昆西市。

雖然被輪椅所困，不良於行，又被病痛奪走了大部份體力，莫理森·梅斯仍然在自家客廳舉辦了一連串古典音樂演奏會，報上稱之為「治療音樂」。從她臉上燦爛的光采和永遠親切動人的笑容，絲毫看不出她病痛纏身。

這一生，我選擇了「偉大的神」，由於有祂的精神指引，才使我如願以償。我已行過死後的世界，對死亡一無所懼。活在世上是爲了醫療我的生命，寫作有意義的作

品——只是我還不知道自己是否已經準備好，可以著手寫出我所接受到的指示。我想寫一本書，敘述自己出生之前如何選擇父母、在子宮中的經歷、以及如何瀕死經驗之後重生。

莫理森·梅斯是殘障者楷模，也是活生生的傳奇。對於自己艱難的處境，她說：「生命中有許許多多有價值的事，必須敞開心胸去追求，使自己更堅強有力。」

維吉尼亞州夏洛提市的史帝芬·B·萊登豪爾說：「事情發生在一九七三年一個艷陽高照的夏日！」他和友人黨比決定在北卡羅萊納州庫力米市一座老棉花工廠後的河中跑過急流。兩人閒來無事，決定找點樂子——從上游往下跑二十呎，再赤足滑過長滿青苔的河床。這件事本來或許充滿樂趣，可惜這一次卻不然：

我們又抽了一根大麻烟，然後向急流前進。黨比哈哈大笑，我也樂不可支。我們開始往下滑時，笑聲卻停頓了。黨比高呼：「史帝芬，我游不動，我快淹死了。」我束手無策，根本沒辦法接近她，只能高聲答道：「不要緊張！用力抓牢！」隨後就喝了一大口水。時間，已經在毫無預警的狀況下靜止了。

水面上金光閃閃，我發現自己漂浮在水面上，絲毫不受地心引力的影響，感覺非

常溫暖自在。我垂直浮在水面，雙手向前伸直，頭靠在左肩上。在這個沒有時間的空間，我只覺得內心一片祥和安寧。接下來，我飛快回顧此生，就像觀看快速幻燈片似的，只有短短的幾秒鐘。我不了解爲什麼這些特定事件會呈現在我面前，但相信必定具有特殊意義。隨後，我彷彿飄浮在高空中，望著地面的喪禮。突然，我發現躺在棺木裏的竟然是自己。我身穿白襯衫，黑色燕尾服、左襟上別著一朵紅玫瑰，身邊圍繞著親朋好友。

這時，彷彿有一股強大的力量包住我，用力把我從水中向外扔。我氣喘吁吁，黨比就在伸手可及之處，我用力抓住她頭髮，拖著她一起離開水面，爬上岩石。我在岩石上躺了一會兒，回頭看看黛比，她臉色慘白。她把剛才的經歷說了一遍，我發現我們竟然在水底有著相同的際遇——金光閃閃、平靜安詳、回顧一生，飄浮在空中觀看自己的喪禮。我們就只談論過這件事一次。此後，我再也沒有機會見到黛比或和她交談。

接下來十一年之中，萊登豪爾嘗遍了世上一切可能的藥物，希望能重溫瀕死經驗那種異常的幸福感，可惜毫不見效，反而換來孤寂、牢獄之災，和一場失敗的婚姻。一九八四年十二月，他因爲濫用藥物進入醫療中心治療，病情偶有起色。最後，他終於碰到對瀕死經驗略有所

知的輔導員，幫他聯絡上專研瀕死現象的學者。他說出自己的故事之後，就不知去向——因為他沒有勇氣面對事實。直到一九九三年，整整把瀕死經驗的後遺症壓抑了二十年後，萊登豪爾因為工作受傷，臥病休養。「從此，我的生活大為改變，既然無力制止，只有敞開心胸和靈魂，接受後續發展。」

萊登豪爾目前在接受護理訓練，決心幫助病人康復，回饋社會，彌補以往的錯誤。從小，他就被父母凌虐、遺棄，一直認為自己是個不討人喜歡的壞孩子。那次瀕死經驗和以往扭曲的自我形象完全不同，因此，儘管他一直渴望重溫那種幸福感，卻無法接受其餘的部份。他滿懷迷惘，卻又充滿恐懼，只好不斷的自我毀滅。

他坦承：「任何藥物都起不了作用，根本無法和那次瀕死經驗相提並論。」後來他發現，他所經歷的許多問題，都是此現象的典型後遺症。

我一直以為是個人因素，從未想到瀕死經驗和深切的失落感有任何關係。直到因為工作受傷，無法逃避，只能放鬆身心，讓所有的愛、歡樂、還有那種璀璨的亮光回到身上。我無法選擇，只能接受事實：我身具異稟，可以用來助人。

擺脫了藥物及酒精的為害之後，萊登豪爾協同建立了「國際瀕死經驗研究學會」華盛頓支

會，為瀕死經驗生還者及有興趣的民衆提供交換經驗的機會及場所。

一九七四年一月的某個夜晚，維吉尼亞州史德林市的吉妮·狄卡思躺在沙發上看電視，突然感到不對勁，醒來時已躺在救護車上。醫護人員告訴她，她突然發病，不省人事。以往她從未發生過類似狀況，家族中也不曾有過這種病史。此後，她時常偏頭痛，又發作過幾次急病。過了一段日子，她和丈夫、女兒駕車到她父親擔任心理顧問的約翰·霍浦金斯醫院就醫，院方答應給她最好的醫療。她的病由精神科主任接手，處方是一般用來醫療癲癇症的乙苯基丙二鹽胺及狄蘭汀。但是由於病情惡化，在原有的兩種藥之外，又增加了一種藥。不到三個月，她得了精神分裂症，再次增加藥物——安定。她一步步地由精神分裂變成精神錯亂，被強行穿上緊身衣，隔離在精神病房。藥量越來越重，除了上述藥物之外，又加上鹽酸氯丙吡。她幾度企圖自殺，又一再發病、增加藥量，就這麼惡性循環。到了夏天，她陷入緊張性昏迷，為期長達兩個月。最後，終於有一位病房大夫注意到這個情況，對她父親說：「她的所有症狀都是藥物引起的，與精神疾病無關，最好立即停藥。」主治醫師立即被撤換，改用電擊法，希望狄卡思能由昏迷中醒過來。做出這項決定時，她的手腳已經萎縮、扭曲、麻痺、皮膚上遍布丘疹。電擊的確產生了一些作用，但在第十次治療時，她的心臟纖維化——護士忘了為她注射鉀——就這麼「死」了。

我飄浮在自己的肉體上方，下面全是一頂頂綠色帽子——手術室的人戴的那種可笑的帽子，一共有五、六頂。每個人都緊張兮兮的，我一直在想……喂！我好得很，別擔心嘛！可是他們都聽不到我的話，真令人喪氣。

我發現自己在房間右側。我高舉雙臂，伸展身體，由於蟄伏太久，彷彿身體是條腰帶，這下子給整個抽開了。能夠脫離那個僵硬的身體，感覺真好。一股美妙的感覺籠罩著我——安詳和平、能夠自主的感覺。我覺得人人都愛我，也相信任何問題都能迎刃而解，心中舒暢極了。

耶穌基督就在我眼前，我大驚失色道：「我不信你！」祂若無其事地笑笑，彷彿是說：我本來就在這裏。我凝視著祂的眼睛說：「你是說，你一直和我在一起，而我卻不知道？」祂答道：「瞧！我始終和你在一起，即使到世界末日依然如故。」我說：「老兄！現在是七〇年代，我們早就不說『瞧』了」。祂大概覺得我很有意思，微微一笑說：「想不想重生？」「嗨，拜託讓我喘口氣好不好？我才剛死，連休息一下都不行嗎？」「別急，慢慢來，你隨時可以改變主意。」我倒吸一口氣。「我根本就不信你，你卻要我重生？救命呀！」

我們繼續交談，祂甚至要我吻祂的腳。門都沒有！我只是張開雙臂擁抱祂，吻祂的面頰。和祂在一起非常快樂，根本無需言語，於是我們改以心靈溝通。突然間，我

感覺上帝來了，這才領悟到自己需要先和人形的耶穌基督溝通，才不會感到畏懼。上帝的靈光來了，我有選擇的機會——可以繼續留在世上，看到、聽到一切，但卻不能幫助任何人，即使自己的女兒也不例外；也可以留下來和上帝在一起。我選擇了上帝。

我面前的靈光有如光亮無比的白色燈泡。我應該感到眼睛刺痛，但又隨即想起我根本沒有眼睛，何來刺痛的感覺？神就是愛，愛就是靈光，溫暖親切，充滿了我全身的每一個毛孔。美妙的感覺使我情不自禁地流下並不存在的淚水。我感到萬事萬物都充滿了愛，再也不像無依無靠的異鄉人。我覺得謙卑、讚嘆、驚愕。瀕死經驗之後良久，我在祈禱完之後總會說：「您實在太——偉大了！」藉以表示我由衷的敬佩。

隨後，我立即進入一個圓頂房間，整個牆面和天花板上都充滿了方形畫面——數以百計的電視畫面。每一幅畫面代表我一生中的一個事件，有好，有壞，有秘密，有醜陋的，有特別的，所有事件都同時進行，沒有先後順序，全都寂然無聲。只要仔細看一個畫面，就會投身其中，聽到其中的動靜，不只是言語，還包括我的思想、感覺……所有的一切。當我注意看其他人時，也可以聽到他們的思想、感覺。把這些和以後的事件結合在一起，就會充滿強烈的責任感。

上帝告訴我：「我給了你最可貴的禮物——生命，你如何處理這份禮物？」我用

蚊子似的聲音說：「我才二十三歲，不知道自己應該負擔什麼責任。我有一個兩歲的女兒，所有時間和精力都耗在她身上。」這個答案並不好，但卻是事實。我自認已經滿足了，想必這也是上帝所希望的。不過，下次再碰到這種情形，我就胸有成竹了。如今，我在冰箱上貼了一張座右銘：學習無私的仁慈及優美的舉止。我問了許多有關罪惡、謀殺的問題，也得到許多解答。上帝告訴我，人類出生之前都必須發誓，假裝時間和空間都是真實的，才能來到世上，提昇靈魂。如果不發誓，就無法出生。

真希望這本書裏有足夠的篇幅一一敘述吉妮·狄卡思的故事。她的故事充滿了令人心酸的悲劇，但是聽她敘述事情的經過，尤其是與耶穌交談的那一段，卻又趣味橫生。奇妙的是，她在昏迷中竟然可以聽到身邊醫護人員的交談。

我知道，我沒有進天堂是由於家父不能接受我的死亡。他有典型猶太姓氏及猶太長相，二次世界大戰期間，他在法國軍中擔任上校軍醫。當時，法國人把納粹當作盟友。有一次，他從山上看到山下德軍進攻法國，立即逃命，幸而逃過一劫。後來他到了紐約，對於上帝或任何宗教都一概不信，只相信用佛洛伊德的方法做心理分析。他娶了一位精神科護士為妻，生了三個女兒——我是長女。長大後，我和父親一樣是無

神論者，結婚的對象也同樣是無神論者。他是普林斯頓大學學生，根本不相信上帝——卻得到哲學博士學位，不但可以擔任教授，辯論宗教，每年還有六個月休假，薪水照領。清醒後，我全身都插滿了管子。父親坐在床邊哼法國歌，已經哼了好幾星期了，真是不可思議，因為他幾乎是音痴。我應聲唱和，他一骨碌跳起三尺高，重重摔在我身上，大叫一聲，緊緊抱著我哭了起來。想想看，他是一本正經、道貌岸然的心理分析師，年近六十，又受過嚴格的專業訓練，無論病人說什麼都能夠不動聲色，如今居然會激動若此。

事後，沒有人肯相信狄卡思的瀕死經驗，尤其是她父親及丈夫。她只能靠輪椅行動，醫師給她開的處方是「哈泊度」，預後並不樂觀。過了一段時間，她又可以進食，並且獲准出院。她在醫院中及後來的遭遇令人感到毛骨悚然。她動了幾次手術，醫療手、腳上的傷。後來，她決定自己逐漸減少「哈泊度」用藥量，最後並完全停止，才能不受它可怕的副作用之影響。雖然她又生育了兩名子女，但卻無法與丈夫相處下去。他無法面對她的「新面貌」或者她所說受到摯愛的靈光指引，必須學習看手相的事。他離她而去，之後，她梅開二度。新婚夫婦雖然不了解她那些「怪點子」，卻毫無條件地支持她。他們生育了一個孩子——也是她第四個孩子。她看手相雖然是自學出身，但卻表現不凡，更能用大愛來包容他人，凡此種種，在在都使人感

到訝異。

不論我是否相信，我都是個靈媒。我是家庭主婦，對於商界或政界並沒有特殊的興趣，但內心卻有一股壓力，一定要找尋為更多人服務的方式。我仍然在努力適應地球，二十年了，那次瀕死經驗仍然歷歷在目。

上述五個例子都各有差異，值得深思。

珍妮佛·伍爾芙的瀕死經驗發生在青少年時期，加深了她想促使身心痊癒的決心。雖然同伴的死給了她很大的打擊，她卻能敞開心胸，接納真正能治療的力量——信心與愛心。

亞瑟·E·顏森的瀕死經驗讓他面對嶄新的生活方式，領悟自己與萬物的關係，以及幫助他人的重要性。這個信念一直主宰著他的日常生活，直到他一九九二年去世為止。

艾麗絲·莫理森·梅斯從瀕死經驗中發現，她具有綜合一生中際遇，累積成可貴知識的本事，賦予自己能力，完成別人做不到的事。爾後，她又繼續舉辦了一連串「治療音樂會」，幫助了更多人。

史帝芬·B·萊登豪爾發現了靈魂之所愛，勇敢面對自己的過去以及未來可能的遭遇。以往他只會逃避，把原本可能非常美好的事變成劫數。身受重傷後，他不得不豎起白旗，接納一

向拒之於門外的情愛。

吉妮·狄卡思原本生活孤寂，與世人格格不入。瀕死經驗使她深切體認到自己與眾不同的能力——以及上帝光輝燦爛的愛。

上述五個個案都是以自愛、自重、認識自我價值為中心，事實上和地獄般的瀕死經驗並無二致。我發現，我所調查的愉快的或天堂般的瀕死經驗個案，都有感覺被愛、被接納、與更偉大的整體合而為一的需要（兒童的個案也包括在內，只是大多由父母面對問題，而非兒童本身）。

我發現，歷經他們眼中「真正」的愛與接納的經驗後，他們都迫不及待地把愛與接納散播給其他人。這倒不一定因為他們自認是愛的泉源——事實上有時可能恰好相反——而是因為現在知道自己與世上萬物都息息相關。他們已經面對面接納過宇宙的創造者，心中充滿了使命感。

快樂與痛苦皆可予人啟發，同樣的，天堂般的經驗和地獄般的經驗也都可以用來治療病痛、幫助成長。明白這項事實之後，我再也不會覺得孰輕孰重。如今，我認為各種瀕死經驗都是反映內在的意識不斷拓展，追尋更進一步的東西之過程。

內在意識可能有能力成長、改變及進化——無論是個人或整體——因此我要提出一件有趣的事實：「天堂」（heaven）一字來自希臘文；但在聖經所用的亞拉姆語中，同一個字常指著

「酵母」。

馬太福音第十三章三十三節引用耶穌基督的話說：「天國好比麵酵。」酵母可以使麵糰發酵。酵母有擴大的功效，但希臘人卻了解，天堂「已經擴展」。

了解希臘人對「天堂」的解釋之後，不妨這麼說：

瀕死經驗有著和酵母相似的功用，能夠擴展當事人的意識，進入下一個生長及學習期間。

意識一旦擴展，就可以擴大範圍，接近其他真理的層面，與上帝結合。

意識以這種方式擴展之後，不論起因如何，都會變得比以往更廣博。

伊利諾州恩姆斯特市的瀕死經驗過來人莎莉·萊頓，在奄奄一息時見到上帝，感覺是：「神聖不是平易近人的，對它俯首致敬不是基於恐懼，而是由於敬畏。」

第五章 超越的經驗

從我們本身找出生命的價值，是非常危險的事，因為一旦知道之後，就必須努力追尋；同時，沒有它，生命就沒有價值了。

——瑪莎·西尼達

超越的經驗（廣泛的天啟及交替的真理）

面對來世及個人無法探究的現象，有時包含極大的真理。通常與個人無關。過來人多半有心面對「拓展心靈的挑戰」，善於運用天啟的真理。

幾乎所有在瀕死經驗中曾經面對全知全能、具有大愛的靈光的過來人，都會把靈光視為上帝。它實在太偉大太感人了，即使只身歷其境短短的一秒鐘，也會在靈魂上烙下難以磨滅的痕跡。

但是，有些瀕死經驗極其獨特，有如來世，使人深受影響，可說自成一格，我稱之為「超越的經驗」。這類瀕死經驗通常很漫長，包含複雜的問題，及對人生、歷史、創世的一些令人

難以置信的啓示。這類經驗通常不只侷限於個人，除了拓展個人心靈之外，有時甚至達到不可思議的地步。身歷其境者自然而受到鼓舞，採取行動，改造世界。雖然過來人在事發當時幾乎無所不知，但生還後卻鮮少能完整無缺地保有那些知識。

歷史上有兩個例子告訴我們，這類瀕死經驗過來人，往往對社會深具影響力。西元前三百年左右，希臘哲學家柏拉圖爲文提到一個叫艾爾的士兵，屍體在戰場上放置了十天才被運回故鄉。奇怪的是，他的屍體不像其他死者那樣已經開始腐爛。親人滿腹疑雲地準備安葬他，不料他躺在火葬的柴堆上時，忽然甦醒過來，把他在天堂的所見所聞告知衆人。此後，他誨人不倦，把心靈真理告訴大家，引導他們過更充實，更滿足的生活（歷史對於艾爾是否真有其人持保留態度）。

一八三七年，農家子弟洪秀全三度赴廣州應考落榜。失望之餘，他病倒在床，奄奄一息地躺了四十天。朦朧之中自覺到了天界，看到自己和「天兄」依照上帝的命令除奸鏟妖。六年後，一位英國傳教士送給他「勸世良言」的小冊子。書中的話「證實」了他的信念，相信自己「在朦朧中所見的景象的確信而有據」。於是他自稱耶穌基督的弟弟，上帝的聖使，號召人民反抗滿清，並詆毀儒家。在信徒的協助下，他建立了「拜上帝會」，組織嚴格而專權，很快就擴充爲反抗軍，正式起兵反抗滿清，掀起世界歷史上最血腥的內戰，長達十四年，有兩千萬人因此喪生。

艾爾及洪秀全（後來改名「天王」）兩人都因為獨特的瀕死經驗而改頭換面，想喚醒愚昧無知的大眾。他們都覺得自己是唯一發現「真理」的人，身負「拯救」眾人的神聖使命。在艾爾的引導下，許多人了解天堂的秘密，也有些人像他一樣洗心革志。洪秀全的大屠殺塑造了「天朝」，徹底動搖中國的根本。

超越的瀕死經驗的內涵及所造成的結果都同樣強大有力，但是它影響當事人……以及無數其他人生活的方式卻相當「危險」。這種謎樣的方式在個人改頭換面之後，又一而再、再而三地重複。時至今日，依然如故。

一九七九年，柏克里·卡特·米爾斯在維吉尼亞州林區柏格市的歷史上添了新的一頁——他是在離婚官司中贏得監護權的最年輕的父親。六個月後，他正在卸貨時，一不小心被裝滿東西的大箱子擊中，倒在不銹鋼桿子上。一陣劇痛之後，他眼前一黑，隨後發現自己俯臥在十二呎的高空中，肉身卻被壓扁在地上。有人跑過來高聲召喚救護車，一邊喊道：「別碰他，他需要氧氣。」他的身體由白變紫，已經毫無氣息。他大驚失色，心想：我在這裏，我的身體卻在下面，這怎麼可能呢？

卡特想回到自己體內，於是揮動雙手向下爬。不料快要到達目的地時，忽然被一隻溫柔卻堅定的手抓住右臂。他抬起頭來，只見兩位身穿白袍、長著翅膀、赤著雙腳，留著雪白長髮的天使。他問：「這是怎麼回事？」他們答道：「我們來帶你去見上帝。」一行三人在眨眼之間

離開了地球，彷彿地球只有針尖大小。他們的目的地是一團極其明亮的白光。卡特·米爾斯詫異地問：「爲什麼我一點都不冷？爲什麼離地球這麼遠還不會窒息？」一位天使答道：「你目前的身體只是靈體，不受外在因素的影響。」他們帶他到一處懸空的台子，中央有位極端威嚴壯麗的神，想必就是上帝。天使向他行禮後，和另兩名合掌祈禱的天使分別在四角站定。後來卡特·米爾斯發現，那個下巴鬚剃得光溜溜，操男性口音，男性模樣的，原來是耶穌基督。

卡特·米爾斯認爲自己赤裸著身子，不敢正眼看耶穌。耶穌婉言勸誘了一會，他才放輕鬆些。耶穌說：「我現在要審判你。」霎那間，卡特·米爾斯的一生事蹟都一一呈現在他面前。他看到卵子和精子結合之後，自己像一點星光衝向地球，進入母親的子宮。幾秒鐘之內，他就得由遺傳基因中選定頭髮及眼睛的顏色，以及身體所需要的其他基因。他避開畸形足的基因，然後看著細胞分裂。他可以聽到父母交談，體會到他們的感情，但是對前生的記憶都已經消逝無踪。出生是一件可怕的事：可怕的燈光、高頭大馬的成人、面罩之後的炯炯雙眸，唯一讓他感到安慰的是母親。

他回憶起一生的點點滴滴，包括八歲時殺死一隻母鳥，當時他揚揚自得，直到體會到三隻雛鳥餓死的痛楚時，才深感懊悔。如今，卡特·米爾斯一再告誡他人：「不要以爲只有人類才有靈魂。其實，昆蟲、動植物也都有靈魂。我仍然吃肉食，因爲地球上本來就是弱肉強食，但我每餐都會感謝生命賜予我的禮物。」

耶穌讓他看到，地獄是一片空虛、黑暗，沒有上帝。他坐立不安地大聲質問：「你怎麼忍心高踞寶座，任由地球上發生種種悲劇呢？」耶穌溫和地回答：「那是你們自己的錯。我給了你們生存的工具，給了你們自由意志，自行選擇，也讓你們成爲我創造的世界的一部份。飢餓、戰爭、仇恨都是你們自己選擇的。」卡特·米爾斯明白人類與上帝共存，沒有任何人是上帝的奴僕或囚犯時，心中升起一股罪惡感。

卡特·米爾斯不再需要上帝、天使和那座台子給予他安慰時，這些東西全都消失在一片強光中。強光的範圍越來越大，最後包圍住他，使他體會到無私的愛。那種感覺讓人極度昂奮。相形之下，性高潮根本不足爲道。隨後，他化爲無所不知的光球，回到被壓扁的身體裏。因爲用力撞上胃後方太陽神經叢，震動了整個身體。離開來世之前，耶穌告訴他：「不必住院，不用輸血，也用不著動手術，上帝自會醫治你。」於是，卡特·米爾斯就站起來，走向自己的車子，開車回家，路上還和來急救的救護車擦身而過，現場目睹的人說他昏死了二十分鐘。次晨他醒來時，遍身都是鮮血。

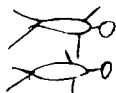
他求助於醫生，卻又拒絕動手術，醫生認爲他神智失常，把他送到精神科病房。醫療證明需要三位精神科醫師簽字，但其中一位拒絕，所以卡特·米爾斯又出院了。雖然他的傷勢很嚴重，面積也很廣泛，但他卻自行復原，又回到工作崗位上。前妻趁機三度要求法院重新考慮孩子的監護權，但每一次都敗訴。

法院想剝奪我對孩子的監護權。我失去了大半的朋友，失去了工作，失去幾乎所有其他東西，卻沒有失去上帝的指引。那兩年中，我絕口不提自己的瀕死經驗。我從活躍的社交生活變得足不出戶。我想得到心理學學位，但是幾年後卻因為經濟拮据而作罷。

一九八九年，卡特·米爾斯在全國性的電視節目「賈洛德劇場」上露面。不久之前，一位多年老友才一怒而去，因為他答應上電視談論他的瀕死經驗。卡特·米爾斯傷心欲絕，但仍然依照原訂計畫露面，不只上電視，也出現在許多其他公共場合，把他對來世的所見所聞與大眾分享。人們對他既愛又恨，有人歡迎他唯恐不及，也有人對他敬而遠之，畏如蛇蠍。他腦中經常充滿了精確的預言，卻又不知如何自處，因而倍感沮喪。有時甚至覺得失去自制。如果他開、關電燈的動作太快，燈泡甚至會在他面前爆炸。但是他比過去更健康、更年輕、更有活力，對兒子的表現也深感得意：「我的一切犧牲都是有代價的，因為小兒知道上帝千真萬確存在。他從不嗑藥，勇於面對自己的靈魂。」

下圖是柏克里·卡特·米爾斯所繪他在瀕死經驗中的五個主要關鍵。許多瀕死經驗過來人在回憶事發當時，都會像這幅草圖一樣「失去」自我，完全忘卻時空。

①首先，我發現自己脫離肉體，望著下面的自己

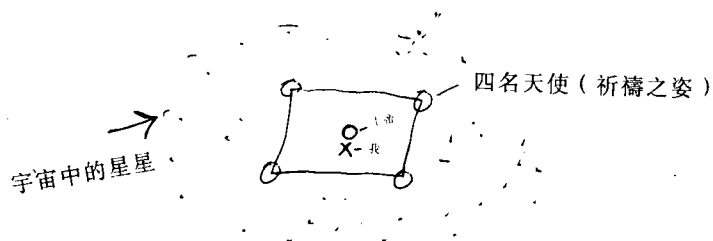


②兩名天使

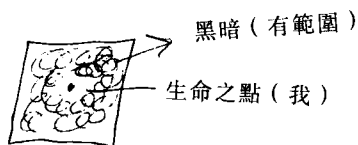


一切純白
毫無色彩

③懸空的台子



④地獄



⑤天堂



一片純潔的圓形光圈，
充滿活力，不斷創造

沒有性別，衆生獨立平等，
彷彿我們即是上帝

接下來，我們看看梅隆·湯瑪斯·本奈特的個案。他在好萊塢擔任多年燈光師及攝影師，表現優異，不到三十歲已有相當傑出的成就。

本奈特出生不久，就發生脫腸現象，被當成死嬰棄置一旁，不料竟安然無恙，可能是瀕死經驗。等他能夠抓牢蠟筆時，就本能地畫出代表東方宗教思想的陰陽兩儀圖，卻不記得自己何以會畫這些象徵。

他在佛蒙特一所天主教住宿學校讀完中、小學，青少年時期，就在救世軍領洗。由於繼父擔任軍職，他經常有機會到各地去，最後在北卡羅萊納州飛雅特維爾鎮定居下來。

一九八二年，醫師診斷本奈特罹患無法切除根治的癌症。此時，他已從電影界退休，主持自己的彩色玻璃工廠。由於病情惡化，他花在藝術上的時間越來越多。有一天早上他醒來，知道自己次日即將死亡。次日，他果然死了。面對典型的天堂般瀕死經驗，他有一種似曾相識的感覺。他閱讀過許多有關瀕死現象的書，對此過程非常熟悉。快要達到隧道盡頭的亮光時，他放聲大叫：「慢著！死的人是我，我要先考慮一下！」於是，本奈特靠著自己的意志力，把這次瀕死經驗化為不可思議的歷史探險之旅，由宇宙大爆炸直到未來四百年之後。

霎那間，他被亮光從隧道裏拖出來，遠離地球，經過許多星球及銀河，經過各種真假假的事件，來到可以看到一切時空的地方，最後又到了一切活動靜止的存在邊界。他進入自己靈魂的母體，看到萬物起始的「虛無狀態」。本奈特看到行星動力系統的一切細節，以及人類思

想如何在過去、現在、未來同時交互作用，影響這些系統，從而得知地球這個宇宙體的偉大。本奈特決定結束旅程之後，感覺自己「走」回肉體中。這次瀕死經驗歷時將近九十分鐘。最令人咋舌的是，經過醫生的診斷，他的癌細胞竟然消逝無踪了！

經過這番遭遇，我變得一無所懼，人生觀也改變了。人類進化的時間還很短，地球上的暴力完全是人類咎由自取。地球日漸成熟，人類亦然，污染速度減慢之後，人類將會達到持續意識的時期。人類由單細胞生物進化到構造複雜的動物，最後整個地球有如一個頭腦。工作層次必然會與往日有所不同，人類權利也不得不重新定義，我們會採取更有益的意識類型，讓頭腦自由馳騁，努力求取傑出的成就。我現在明白，世界上一切問題的解決之道，都在於人類自身。沒有任何解決不了的事。

歷經這次瀕死經驗之後，梅隆·湯瑪斯·本奈特滿腦子都是發明創意和銷售計畫。他在美國得到許多專利權，十分熱衷於發明適合各種年齡階層的新玩具，例如新式賽璐璐電話手錶、新式發電系統、新式自給自足的社區原型，每個家庭對自己的生活有更多自主權……等。他製造的第一項產品（只是一個簡單別緻的玻璃切割器）幾乎供不應求。「我相信我的發明在精神上都是相通的，因為那根本超乎我的專業範圍。」他如是說。由於我再三堅持邀約，本奈特參

加了在德州貝勒大學舉行的一次實驗。他能指認某種疾病類型的組織，還能形容三種細胞外形，整整比醫學正式承認早了一年。一九九二年，他又安排用DNA暗碼及再生神經細胞做實驗，造成極為深遠的影響。

卡特·米爾斯歷經瀕死經驗之後，覺得「受到上天指示」要與政治領袖聯繫、合作。起初非常成功，但後來他放棄推展運動或在辦公室運籌帷幄的機會，反而四處演講，因此對他有興趣的人日益減少。雖然他始終忠實面對內心的指引，卻歷經失業、誤解、爭端，有時甚至碰到莫名其妙的是非。他越是努力幫助他人，碰到的挫折越多。他雖然培育了一個傑出的兒子，至今卻仍然不知該如何完成他接到的指引。

梅隆·湯瑪斯·本奈特也深受瀕死經驗的影響。他像卡特·米爾斯一樣，不斷接到來自來世的指引，也同樣感到需要與他人聯絡、協助他人。不過本奈特很早就領悟到，如果本身徒具虛名，單單「遵照」內在指引行事，反而可能充滿危險。因此，他經常參與各種學習課程，努力研讀各種書籍，先掌握住自我，再處理「精神的贈禮」。既然上帝指引他做發明家，他就腳踏實地，在這條路上朝實用的方向努力，結果遠比佈道或預言有用多了。

當然，本奈特及卡特·米爾斯的個案和艾爾及洪秀全並不相同，不過它們都提出了「同一個重要問題（我所接觸的每一個超越的瀕死經驗也都同樣存在這個問題）：由於把個人置身一旁，自認是上帝的「選民」，因此往往會想掌握「控制」他人的力量，而不是「培養」他人

的力量。差別就在於「自我」，即使最誠敬的人也會受到誤導。如果不能引導自我，把自我滿足化爲對他人的服務，把自以爲是的毛病徹底改掉，那麼，「上天的」指引只會帶來自欺。

自我支配或自我欲望的問題直接影響到過來人對瀕死經驗的解釋、整合，以及對日後所負「使命」的感覺。「自我」的影響力其大無比，即使用心極端善良，也可能因爲不當的自我而走上錯誤的方向。

接下來是另外兩個超越的瀕死經驗的例子，一個是喬治·羅登奈爾（原居蘇聯喬治亞共和國，現住美國德州），另一個是瑪格麗特·費爾德·金恩（目前在南非的醫療中心及維吉尼亞州的史密斯山湖之間來回奔波）。他們的個案都很神奇，但是也有同樣的問題。

各位也許還記得我曾經在第一章中提過羅登奈爾的故事，他的屍體被冷凍了三天，毫無生命跡象，這是經過醫學證實的事。羅登奈爾是蘇聯異議份子，已經得到研究心理學碩士，正在攻讀博士學位，不幸被蘇聯秘密警察暗殺。他被同一輛車來回輾過兩次，那種椎心之痛令他永難忘懷。但最令他不解的是，一種無以名之的黑暗籠罩著他，他心想：我已經不復往昔了，不存在自己的身體裏，卻存在思想中。起初，深感不安，但又想：「既然還能思考，何不從好的方面去想呢？」就在此時，黑暗之外出現了一絲亮光。他記得物理課上學過：

我們能看到光，是因爲光來到眼前，接觸到眼睛。黑暗「之外」是不可能有光

的。我的所有經驗必須靠過去所學的知識來解釋，但我現有的知識卻無法了解本身就具有智慧的光明或黑暗。

羅登奈爾的邏輯遇到難題時，他又看到更多亮光，更多混亂的光。有些像原子、分子一樣的泡泡，圓滾滾的，不停的運動，繼續分裂為電子、質子、再分裂為更小的成分——全都成螺旋狀移動。看似雜亂無章，事實上卻調和均衡。他和眼前所見的融合在一起，活在那些彷彿有靈性的泡泡中。

我從未見過這麼美好的景象，也不曾感受過那種溫暖的撫摸。這種極度的快樂，給了我很大的啓示，我這才知道，在這麼高的地方，光可以具有某種力量。上面還有更高、更高的層次，至高無上的是上帝，萬事萬物都必須聽命於祂。快樂積極的思想給了我這種溫暖，這種金色螺旋。十五年前，我就得到醫學博士學位，卻沒有片紙隻字可以形容這種狀況。在這裏，一切沉重的負擔都化為快樂。這比性高潮更美好，永無休止，直到永恆。

一時之間，羅登奈爾自得其樂，假裝自己根本沒發生車禍，他和家人已經安抵加州，此刻

只是服了迷幻藥，興奮過度而已。這時，他想起自己的身體，轉眼間又到了停屍間，目睹自己青一塊、紫一塊的屍體保存在冷凍庫裏。「我才不要冰在冷凍庫裏！」他驚呼，但是一股莫名的力量卻迫使他留下來四處打量。

死屍與死屍間用小板子隔開。雖然眼前一片漆黑，我卻可以一目了然地看到所有死屍。車禍的那一幕又回到眼前，我似乎可以「看到」與這件事有關的每個人的想法，「進入」他們的腦子裏。我看到內人走到我預備下葬的地點，「看到」她想著自己、盤算我死後應該如何自處。

他還有心看更多、了解更多，卻發現自己回到創世之始。他可以看到、感覺到一切歷史、所有混沌物質的原子及分子、所有存在物體的思想及感覺。他重溫學生時代所學的課程後，隨後環遊世界，到了倫敦、莫斯科等地。

我可以隨心所欲，立刻到任何想去的地方。我試著和見到的人溝通，有些人可以感覺到我的存在，卻沒有任何人採取任何反應。我覺得了解聖經及哲學是很重要的，於是回到耶穌的時代，進入祂和門徒的腦中，聽他們的交談、感到他們吃東西的聲音。

音、氣味——但我並沒有形體，純粹是意識。我探索了羅馬帝國、巴比倫、諾亞及亞伯拉罕的時代。任何可以說出名稱的時代，都無遠弗屆。

羅登奈爾暢行無阻，地球上所知的時空並不存在。短短幾小時內，他可以同時出現在許多不同空間，體會到數千年的經驗。他回到停屍間，被醫院旁邊的嬰兒室所吸引，湊巧朋友的妻子剛剛產下一女。新生兒哭個不停，羅登奈爾用X光似的眼睛掃描過她的身體，發現她出生時臀部就裂開了。他「告訴」她：別哭！再哭也沒有人了解妳的意思。嬰兒看到他十分訝異，頓時止住哭聲。「那孩子對我有所反應，因為孩子通常可以看到鬼魂，聽到鬼魂的聲音。」接下來，羅登奈爾重溫前世從出生到死亡的過程。又回到幾百年前，過著早已死亡的親人的生活，彷彿和他們合為一體，過程充滿了趣味。

驗屍間的主治醫師看到死屍復活，一陣大呼小叫之後，急忙把羅登奈爾送到急診室。他的肋骨悉數斷裂，全身血肉模糊，雙腳慘不忍睹。花了三天工夫，他總算能轉動舌頭說話了，第一句話就是把那孩子臀部裂開的事告訴醫生。經過X光檢查，果然正確無誤，羅登奈爾繼續住院治療九個月，從此遠近聞名。

許多醫生聞訊而來，有一派專門研究生死的科學心理學家，對我所說的死後世界

深感興趣。住院期間，祕密警察始終監視著我的舉動，但是因為我盛名遠播，他們也不敢再對我輕舉妄動。

喬治·羅登奈爾得到神學博士學位後，參加了一個神學院計畫，並且在喬治亞正教會擔任位牧師。「後來，我得到精神病醫學博士，可說是瀕死經驗的直接成果。換言之，我從死亡中所學到的東西，使我在科學及宗教方面都能加以運用。」

一年後，妻子開始拒絕與他同室而眠，因為他奇蹟似的死而復生，以及能夠「看透」她的所有思想，在在都令她難以接受。基於同樣理由，朋友也必須重新調整和他的關係。幾年後，蘇聯祕密警察再度威脅到他的生活，於是羅登奈爾帶著家人逃出莫斯科。由於美國政府的政治庇護，及德州友人的協助，他們得以移民美國。如今，羅登奈爾在德州擔任衛理教牧師。他說：「那次瀕死經驗之後，我還在喬治亞共和國繼續用腦神經末梢做精密實驗，研究生物來源的理論。希望能做更多實驗，把成果與世人分享。」他期望能建立一所與眾不同的大學，讓物理學與形而上學受到同樣重視，得到相同支持，目前正在朝這個目標努力。

一九七八年，瑪格麗特·費爾德·金恩因為嚴重靜脈炎住院三週，幾乎因此喪命。由於血塊阻塞心肺，性命垂危。原先注射的溶血劑，加上催吐針的作用，造成內出血。「加護病房一片混亂，我左邊的人心臟病發作，右邊的男孩在休閒中心頸部中槍，雙腿麻痺，一直尖叫不

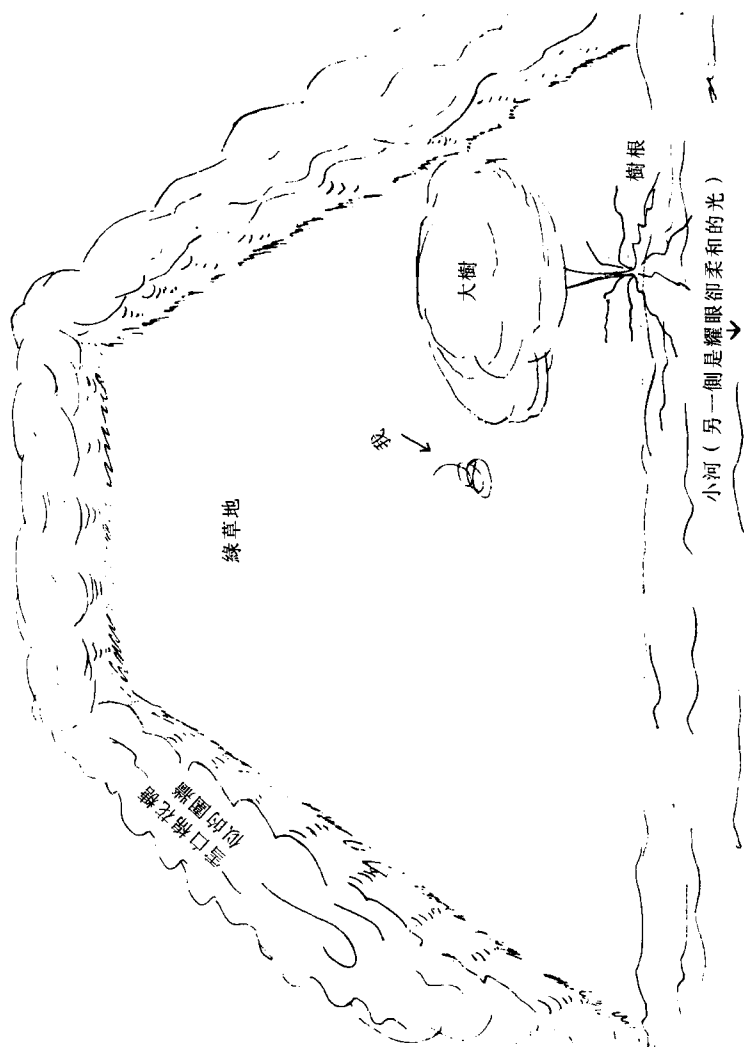
停。」醫生告訴她，如果她能熬過輸血的這六小時，他就可以動手術阻止其他血塊進入她的心肺。她視線已經模糊不精，但聽覺卻十分正確。隨後，她離開自己的肉身，飄浮在天花板上。

突然，我可以從完全不同的觀點來觀察事物，所有顏色比以前亮麗多了。小女和家母的臉出現在我床邊。同時，我的聽力大增，比此生任何時候都更清晰。我可以看到、聽到牆的另外一邊等待室的人，以及護理站護士的動靜。我不但可以聽到所有人的一言一行，也知道他們腦子裏想些什麼。

她記得自己穿透天花板往上飄，來到一大片青翠欲滴的綠草地。

我沒有看到任何隧道或漆黑的景物，只有一大片難以令人置信的如茵綠草，三面被像雪白的棉花糖似的柔軟圍牆圍住。草地前有潺潺流水，還有一棵大樹。我分別從不同的角度看這片景色，特別注意到多瘤的樹根非但深入地面，也牢牢植入小河中。小河另外一側是一大片耀眼卻柔和的光，強壯有力卻溫和親切。

瑪格麗特·費爾德·金恩發覺自己像一股能量，知道自己可以住在地球上，把握那兒的機



會，也可以在眼前的新世界中做同樣的事。沒有任何聲音，也沒有任何人幫她決定去留，更沒有是非之分，只有一片毫無條件的愛、祥和及完全的「諒解」。任何決定都可行，根本沒有邏輯存在。唯一的問題是：我在什麼地方可以為最多人服務？最後她認定，為多數人服務的最好方式就是行醫。但是她在這方面毫無背景，做出這個決定實在很特別。在她心目中，自己一直是農婦、好媽媽，擅長騎術、教主日學、領導四健會、女童軍，精通園藝、烹飪等。

但是突然之間她開竅了，知道許許多多事，包括養育女兒長大成人。回到地球前，她先過河與對岸的靈光合而為一。「靈光就是上帝，我停留在靈光中，看到靈魂及精神的進化。我知道，我的工作回到人群中，醫療衆人。」費爾德·金恩甦醒後，護士大驚失色，現場一片混亂。費爾德·金恩起初對她的冒失有些惱火，但仍然立刻扮演起醫療者的角色，輕聲對頸部中彈的男孩說話，安慰他入睡（後來護士因此向她道謝）；她「蹦進」隔離室去探望一個重度灼傷的白種男孩，告訴他生命的目的何在，並且說他即使選擇死亡也無妨，因為神就是愛，無需恐懼。

幾個月後，費爾德·金恩仍未完全復原，常會感到疼痛。有一天，她觀賞賽馬，擴音器宣佈她女兒獲勝時，有一對夫婦立即循線找到她。他們是那個灼傷男孩的父母，他臨死之前把她所說種種有關上帝、生命的美好事實告訴他們，他們對她銘感五內，深慶終於能夠找到她。（她和那男孩素昧平生，不可能用任何方式交談過，也沒有任何護士看到他們溝通，再說她是

個毫不相干的外人，根本無從進入那間隔離室），但是男孩卻能指認出她的姓名！

她繼續服藥，一天二十四小時都生活在痛苦之中，經常沮喪得絕望不堪。有一天，她終於覺悟到，如果她不一先治療好自己，又何從醫療他人呢？雖然醫生預測她兩年內都必須靠輪椅代步，最後甚至可能要切除雙腿，她仍然追問：「改變飲食會不會有所幫助？」醫生斬釘截鐵地否定了她的問題，她卻不肯死心。她選擇了最自然的方式，先從了解營養及有機栽培著手。「雖然全身病痛，我仍然照料滿園的有機作物。」就這麼持之以恆，三年後已略有斬獲。後來，她認識了一位按摩脊椎療病師兼營養專家，對方教導她以食物補充營養的方法，並且為她腿上灼傷的神經及血管研究改善的方法。她這才發現，她的腿只不過反映出她的態度：硬得像水泥一樣。「當時，我的心情好矛盾，一方面好憤怒、詛咒、充滿敵意；另一方面卻又滿懷無條件的愛。」她一心想恢復健康，結果卻為了使心靈及精神獲得解放而苦苦奮戰。

費爾德·金恩整整花了七年工夫，才克服瀕死經驗帶給她的震撼。在這段期間，她也探索精神及心靈的真理，發現了「百里香人體運動療法」（重新安排大腦與身體交互作用方式，改變及加速動作的治療模式），並且開始為「湊巧」上門的一些人治療「自我」。她在中、小學任教，以便籌措足夠的費用，修完「百里香人體運動療法」治療師的所有課程。

我也試著改變外子，不過當然啦，除了自己，我們根本不可能改變任何人。他要

的是傳統的婚姻和妻子，我卻已經無法給他，只好離婚。我帶走一些家具、一部舊車、以及兩千元，僅此而已。我簽了字，把農場和其他的一切都交給他。既然要分手，就不必再有所牽絆。我害怕獨自謀生，但是上帝會提供我必要的一切。無論當事人有沒有能力付款，我一向來者不拒，但也從來不虞匱乏。我的恐懼可說是無中生有。

瑪格麗特·費爾德·金恩的瀕死經驗非常簡單，但是請注意一下她和後來她所影響的其他人的生活。她的情形和一九八〇年的電影「再世爲人」（丹尼爾·培崔導演，敘述一名瀕死經驗的過來人，先學會醫療自己，才能醫療他人）中的艾丹娜非常相似。但是費爾德·金恩比艾丹娜更高明，她所發展出的「結果系統法」能夠幫助「任何人」接近「內在知識」的智慧。目前，費爾德·金恩和第二任丈夫在兩個州經營治療中心，經常訓練有興趣的民衆及專業人員直接面對心靈／身體／頭腦的才智。「我曾經說願意到任何地方去治療有需要的人，即使是非洲最黑暗的叢林，我也會勇往直前。外子李奧納是南非人，可知我的足跡曾經遍及許多偏遠地區。我曾和史瓦濟蘭的民俗醫療者互相切磋，教導他們百里香人體運動療法及結果系統法。目前，我是南非傳統療法協會的駐美代表。」

瑪格麗特·費爾德·金恩所發展的「結果系統法」，對於治療環境的幫助是有目共睹的事

實。一旦學會，就會和所幫助的人一樣，有極大的轉變。古語道：「醫人必先醫己。」說的正
是這個道理。

超越的瀕死經驗也同理可證。

不論每個人是否有與眾不同的際遇，都是獨特的個體，都可能對許多人的生活造成重大的
改變。

也許有人說，前一章中亞瑟·E·顏森的瀕死經驗使他造福無數大眾，應該算是「超越
的」經驗，而不是「天堂般」的經驗。同樣道理，南西·伊凡斯·布希的個案雖然不愉快、有
如地獄，但是因為令人深感同情，所以也幫助了許多人。筆者本身的第三次瀕死經驗無疑是超
越的經驗，因為除了內涵之外，它也促使我研究、調查瀕死經驗，非但幫助自己，也協助了許
多人。至於我的第二次瀕死經驗，雖然有如天堂，卻也包含一些超越的要素，例如從一幕幕畫
面中得知宇宙進化的過程。

顯然，有時瀕死經驗之間的差異，只是判斷問題；簡簡單單的一件事，也可能包含數種瀕
死經驗。因此我特地擬出幾個問題，幫助當事人判斷究竟是不是「超越的」瀕死經驗：

一、這次經歷幾乎與個人無關嗎？

二、是否與今生截然不同，超乎當事人的信仰系統，是以往不知道、未曾見過，也想像不
到的？

三、當事人事後是否有劇烈轉變，彷彿完全換了一個人？

四、當事人是否非得應用這次經驗，才能使今生產生有意義的差異？是否曾設法抗拒？

目前世面上有許多現身說法談超越的瀕死經驗的書籍，包括喬治·李奇博士的《從來世歸來》，及《死而復生》；席尼·塞勒的《湯姆復生記》；以及貝蒂·J·伊狄的《靈光罩頂》。

我所提出的是我所觀察到的四種主要瀕死經驗，但是瀕死現象還有許多其他層面需要我們去了解……有些個案沒有立即受到死亡的威脅，還有一些個案卻又非常離奇怪異，難以分類。

這還只是拋磚引玉呢！

第六章 —— 類似瀕死經驗

要追求精神進展，就要打破一切形式，即使再好也不例外。

——喬爾·古德史密斯

一九九二年，國際瀕死研究學會對會員發出一份非正式問卷，詢問自認有瀕死經驗的人，事發當時瀕死的程度如何？回收的二二九份問卷中，有百分之二十三已在醫學上被判定為死亡，百分之四十病危或受到重傷，百分之三十七則毫無性命之憂。

這百分之三十七的人和其他被判定死亡或病危者的瀕死經驗同樣真切，內容也非常相近。不錯，人的生命跡象越接近終止，越容易體會到瀕死經驗。但是由上述高達三分之一的比例可以看出，瀕死現象的發生不一定與肉體死亡有必然的關係。

紐約市的馬克·麥德謨費了九牛二虎之力，爬到牆上去救一個企圖在樹上自盡的男人。這番奮不顧身救人的經歷，激發了他極大的潛力，彷彿衝破某種「障礙」，投身於前所未知的愛、權力及喜樂的仙境。霎那間，他變得無所不知，尤其是關於自己和剛剛救下來的那個人，也體驗到進入靈光，回顧今生的經歷。他開始和瀕死經驗的典型後遺症掙扎時，整整花了好幾

個星期的時間，才又認清地球上的事物。

這次經歷使馬克·麥德謨整個人煥然一新，回到平日工作崗位時，所有認識他的人都不禁對他刮目相看。一夜之間，他的外表及舉止變得截然不同，充滿智慧，深得重望，還具有神奇的靈異能力（以往他雖然也有異稟，但爾後卻更凸顯）。顯然，他所有潛能全都發揮得淋漓盡致，他的智力大增，超過以往所做的智力測驗。他也強烈地感覺到與所有生物、全人類息息相關，因此離開原先的工作崗位，展開以服務為主的事業。

他不但從此改變態度，整個人也改頭換面，和過去完全不同。

麥德謨並未經歷瀕死經驗，不是嗎？

E·G·M·莉琪還在普林斯頓大學讀大一時，經歷了她所謂「典型的靈魂覺醒」。這次戲劇化的事件之後，五月的這個平常日子變得具有特殊意義了。她解釋道：

這時，彷彿所有真理都是由放射性的愛組成，一波波愛的輻射線衝擊著我。每一片葉子、每一棵樹、每棟房屋的每一棵石頭，都有如太陽，散發著熱愛。這不只是心靈知覺，而是實實在在的感覺，穿透我的中心。陽光滋潤做日光浴的人，愛卻滋潤了我的全身和我的靈魂。不僅如此，我還知道全身的每一個微粒都會隨著這偉大的愛顫動。只有我的思想在一旁默默觀察。我雙眼圓睜，目瞪口呆地四下張望。從來沒有任

何生物具有如此大的震撼力。藍天及陽光高高在上。我歡喜欲狂，整個心似乎要爆炸了。即使此刻死去，我也覺得死而無憾。這是千真萬確的事，最後分析起來，萬物都是由「愛」所構成的。

經過這一番刻骨銘心的經歷，莉琪終於決定主修宗教，開始全心全意探索各種生活方式。如今，她已經為人妻、母，住在西維吉尼亞州的米都本市。她追求精神神秘主義、美國本土信念，及魯道夫·史坦納的人性論（十九世紀末期，史坦納所推展的一門精神科學，目前已成為全球性的運動，追求的目標是生物機能農業、醫藥、建築、藝術，以及社會療法）。莉琪唯一的遺憾，就是那次經歷所感受到的震撼已經日漸淡薄。她曾寫信向我解釋：

你曾在大作中提到，瀕死經驗和宗教改變及覺醒可以相提並論。就我個人的親身經驗和你所形容的經過（尤其是那些後遺症及面對後遺症的應對之道）而言，我竭誠贊同。為了適應、了解這一段經歷，融入日常生活之中，我不知耗費了多少心力，直到目前仍在繼續努力。

E·G·M·莉琪提出我十多年前提過的一件事：瀕死經驗類似靈魂轉換（覺醒到更高層

次，並與上帝發展出個人關係的過程），兩者的後遺症不僅相似，簡直可說是如出一轍。

如果要更進一步了解，不妨再多觀察一些瀕死經驗過來人的現身說法。

加拿大魁北克省蒙特利市的海斯利·朗恩有一天在自己家的客廳看電視。他起身走到對面，看看窗外，再回到沙發前，正要坐下時，忽然發現自己「到了天堂邊緣」。那是他一生所碰到的最美好、最燦爛的經驗。他走進充滿亮光的世界，立刻被迎面而來的力量所懾服。那種力量比任何人所能想像的更強大億萬倍，彷彿張開雙臂竭誠歡迎人進入。一波波無私的愛及無邊的知識，幾乎把他吹得東倒西歪。

我不知道自己如何能承受這些，我彷彿站在一個巨大的星球前，對於星球所爆發的能量瞠目結舌，但卻毫不畏懼，只感到極端的喜悅。一波波的能量不斷襲來。我喜極而泣，任由強波洗淨身上，除去僅餘的人性，然後帶著純潔的身心走進天堂聖潔的環境。我忽然發覺身邊有人——耶穌基督，我抬頭看祂時，也看到了自己，就像看一面大鏡子似的。我好奇地伸手去摸，腦子裏立即迸出兩個字「擴大」。接著，我就開始熔化——成為耶穌的一部分。

霎時間，我彷彿吸收了所有的知識，生命似乎變成一個短短的句子：「開始是什麼？結束是什麼？」不斷衝擊我的腦海。起初，我不知道這個現象如此巨大，世間的

一切資訊都存在「開始」與「結束」之間。我思考這個問題時，霎那間就過了幾個月，甚至幾年。後來我才了解，這些問題之間的停頓，就長達三個星期。這真是難以置信的經驗，我在那裏，無需問許多問題，所有疑問都已有了答案，深印在我腦海。以往，我對聖經從不在意，也毫無興趣。直到歷經這次天堂之旅，與造物主有了親身接觸，穿過天堂之門、用思考般的速度穿過這一生，才展開與聖經的關係。

朗恩開始領會到生命的意義，真實地感受到創造、黑暗與光明。回到日常生活之後，他變得和以往判若雲泥，簡直像換了個人似的。他和其他瀕死經驗的生還者一樣熱心，渴望把心得與他人共享。他對同樣的後遺症感到非常滿意，也懷抱著相同的疑問：為什麼會選上我呢？我做過什麼事，值得受到這樣的待遇？出乎意料的是，朗恩現在能解說聖經的「真義」極為詳盡深入，親耳聽過的聖經學者無不咋舌稱奇（發生瀕死經驗之前，他從未看過聖經）。

一九六二年，俄亥俄州都柏林的南西·克拉克在懷孕期間罹患血毒症。分娩前，她住院觀察了一個月，因為隨時有抽搐及死亡的危險，難產三十八小時之後，她從肉體飄浮開。

那種感覺就像脫掉外套似的。我看到護士在下面不斷為我進行心肺復甦術，一邊大聲喊：「醒醒，南西，妳生了兒子，快醒醒！」只是已經離開肉體的「我」卻不想

回去，一心想接近亮光，但那個該死的護士叫聲卻打斷了我的安詳幸福。

她怒沖沖地回到體內，卻發現自己必須把蓋在手上和臉上的布拉開，原來她已經被送進停屍間了！

這次瀕死經驗之後十七年，南西·克拉克又碰上了一次瀕死經驗。之前，她栩栩如生地夢到一位密友因為飛機失事喪生。次晨，夢果然應驗了。克拉克應邀在喪禮中致頌詞，但她拒絕了，只答應撰寫文字，由他人在喪禮中朗讀。喪禮前十五分鐘左右，她突然有一種異樣的感覺，一波波像「康達里尼」一樣強烈的能量由她的腳趾逐漸傳到身上，最後由頭頂衝出，把傷心化為安詳的接納。別人向她索取頌詞時，她竟然願意親自朗讀。

我學步走向講台，快要到達時，忽然感到朋友就「在」我身邊，握住我的右手。我肉眼看不到他，但是無形的眼睛卻可以看到。他在我身旁，握著我的手。我告訴自己，他死了，躺在旁邊的靈柩裏。但是這麼想毫無作用，他仍舊和我一起走到講台旁，我對這一點深信不疑。

到了講台後，我把打字稿放在台子上朗讀。讀了三行，我忽然抬頭注視左後方，大約天花板的高度有一道耀眼的純潔白光，和肉眼所見的任何光線都不相同，也不像

地球上的任何光線。光線並不刺眼，卻像幾百萬個太陽凝聚在一起那麼燦爛。我知道自己見到上帝了，全身的每一根纖維、每一個細胞都興奮已極，心中充滿了難以置信的感恩、謙卑、讚嘆、尊敬和愛。我實在太激動、太興奮了，同時也深感訝異，一個平凡人經歷如此欣喜若狂的心境，竟然不會爆裂，實在太奇妙了！

克拉克提到一種人類無法比擬的無私的愛，以及亮光的脈動，把她包圍在向上旋轉的能量中，她可以感受到一切知識。她飄浮在空中時，不禁對那些窮其一生企圖證明天堂並不存在的科學家深感同情。她輕若鴻毛，在房裏到處飄動，看著在場的每個人身上都發出明亮的白光，也看到自己還在講台上致頌詞。

接著，我和靈光一起穿過天花板、屋頂，甚至全州、全國、全地球之上，飛進上面黑暗的宇宙。速度極快，眨眼之間就停下了。我四下張望，對眼前多度空間的宇宙不禁目瞪口呆。和地球上的三度空間比較起來，這裏至少有十度空間。時間與空間根本沒有意義，所有的事都在同時發生。我們繼續往宇宙深處前進，一直來到造物之始。我發現靈光就是至高無上的唯一創造者。上帝之光就是活生生的能量——宇宙之間一切已創造與未創造事物能量的總和。

回到地球之後，克拉克頓悟到生命的真理，了解社會不公、罪惡及所有混亂現象的真正原因。她發現，即使是最簡單的善行也深具意義，每個人都有自己的特性，也是整體中不可或缺的一部份。她又看到一生的回顧，重點在於她不喜歡自己的那些時期，她這才了解自己——以及所有其他人——的真正本性就是愛。靈光告訴她，她會成為溝通者，幫助人們了解自己真正的身分，以及死後還有來生的事實。在一幕「未來掃描」的景象中，她看到人人都在嘲笑她，拒絕相信她所說的任何事，直到世人明白生命是連續的整體。

南西·克拉克的類似瀕死經驗比原先的瀕死經驗「更」深入，對一生的影響更大，也的確是超越的經驗（問題是，她當時的健康或日後的生活都不曾有過任何危險或問題）。

霎那間，我再也不是那個被恐懼、罪惡主宰生命，深信上帝不愛我的女人。我變得煥然一新，充滿活力，積極準備面對未來。上帝與我同在，我還畏懼什麼呢？

這份體驗受到了最嚴格的考驗：

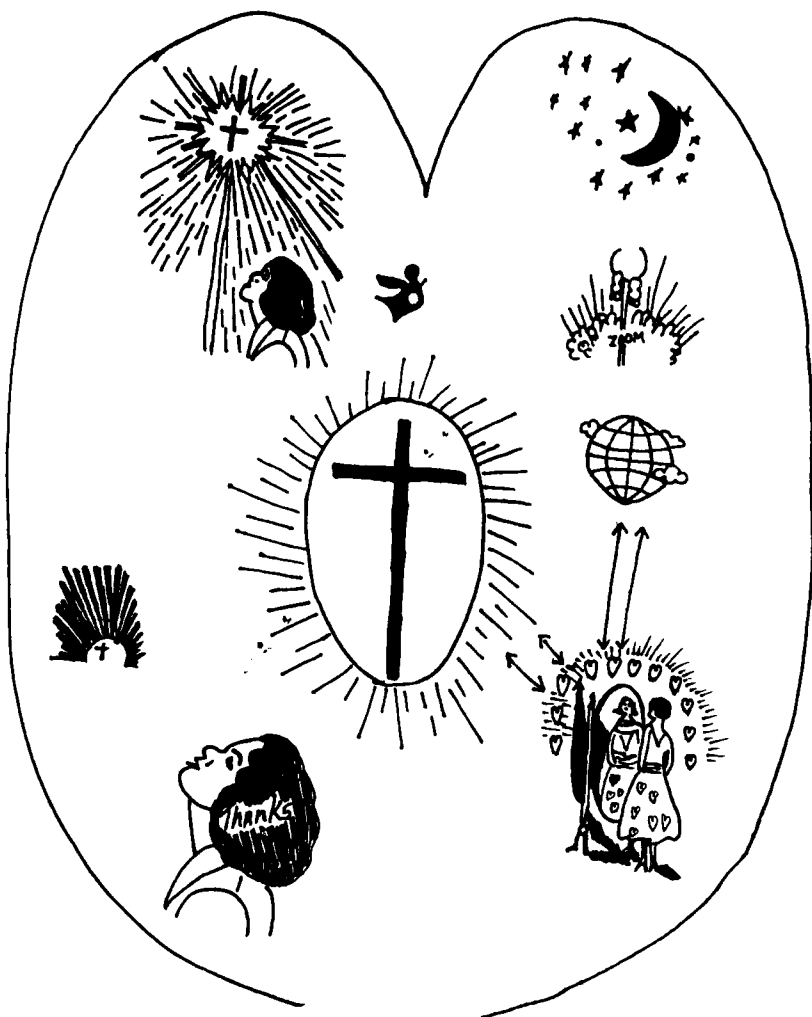
幾年前，家中失火使我失去一切，變得一貧如洗，再加上深愛的父親過世、家人

患病、入不敷出，面對這一切挑戰，我對上帝的愛、喜樂及安詳仍然深信不疑。那個美好的日子徹底改變了我的身心，我內心燃燒著熱情的火焰，願意為上帝及全人類奉獻。

看看下頁她所畫的圖，左上角是她致頌詞時看見靈光。一旁的天使代表她離開肉身的狀態，右邊的三個圖代表快速穿過宇宙，右下角的「聖愛」反映她自己，左下角是她回到人世之後表達感激，中央的十字架表示上帝（靈光）是她新生活的中心（順便一提的是，克拉克在醫學研究中心擔任細胞研究員，檢驗細胞組織及功用將近三十年，已婚，兩個兒子都已長大人。她目前擔任國際瀕死研究學會俄亥俄州哥倫布分會的會長）。

一九六六年，維農·席維斯特以第一名的優秀成績，從紐奧良市路易斯安那州立醫學院畢業。經過實習之後，他決定選擇病理學為專業。接下來十四年，他在維吉尼亞州瑞奇蒙的兩所醫院擔任病理方面的服務，聲譽卓著，但家庭生活卻有著截然不同的際遇。離婚之後，他罹患關節炎，痛苦不堪，不良於行。不久，他一向硬朗的身子變得離不了拐杖。他心灰意冷，病痛日漸加深，藥石罔然。失望之餘，他又轉而求助於祈禱，可惜事倍功半，成效不大。

有人指引席維斯特去找一位會治病的牧師，對方表示，要想了解病因，必須先分析精神本質。這位病理學家不得不朝這方面努力，包括研究杜林聖衣（傳說在耶穌被釘十字架之後，覆



蓋在他身上的衣服）。他逐漸了解，耶穌基督是真人實事，留給後代的典範——無私的愛及寬恕——也絲毫不假。自從對於事物抱持比較精神層面的觀點，積極尋求與上帝的親密關係之後，席維斯特的生活似乎充滿了光明，所踏出的每一步也似乎與更偉大的力量相呼應，他總是在適當的時間出現在適當的地點。成為冥想者，深信能藉冥想與上帝合為一體。進入靈光之後不到半年，當初令他痛苦不堪的關節炎竟然消逝得無影無踪。

維農·席維斯特再婚之後，在維吉尼亞州瑞奇蒙市與妻子共同創立了「高層次治療機構」——一所整體醫療及教育診所／中心。幾年後分別獨立為：負責醫療部的瑞奇蒙健診中心，以及沿用原名的教育部門（專門主辦各項結合傳統及整體醫療的重大會議）。

儘管席維斯特充滿靈光的經驗為時長達一年，而且起因於他刻意追求治病的奇蹟，但是到目前為止，他仍然表現出瀕死經驗的後遺症。有趣的是，一直到席維斯特放棄所有自我感情及自我需求，乃至追求痊癒的願望，接受生命中的愛與寬恕，他所極力追求的奇蹟才發生。

不愉快和地獄般的類似瀕死經驗也時有所聞。

一位不願透露姓名的女士，正在參加心靈發展課程時，突然感到一股嚇人的古怪力道，立刻奪門而出。晚上，她獨自一人準備就寢時，半空中一條黑暗隧道忽然吞沒了她。她非常清醒，但是卻硬給龐大的漩渦吸了進去。隧道非常巨大真實，她嚇得魂不附體。隧道裏黯淡無光，只有令人窒息的黑暗。這位女士極力抗拒，用力捶打隧道內壁，要求放她離開。經過一場

有如性命之爭的奮戰，隧道又在眨眼之間杳如黃鶴。

事後，她深信這必定是不愉快的瀕死經驗，因為她所進入的隧道和聽過的地獄般瀕死經驗如出一轍。她雖然身體健康，這次經驗也只是「類似」瀕死經驗，對她來說似乎並不重要。

接下來，我們來看看印地安那州印地安那波里市雪麗·J·班奈特的故事：

當晚就寢之前，我說的最後一句話是：「我才不在乎是活還是死。」凌晨兩點左右，我感到呼吸困難，全身麻木。接著，我的某一部份離開身體。我好高興能夠獲得自由。我記得自己快速飛過樹梢，然後突然被扔在一輛橫過沙漠的小貨車上。我大聲問是怎麼回事，有人說：別擔心，我正在開車。我發覺身邊駕車的是個十來歲的褐髮男孩，戴著可笑的蘇格蘭帽。後來，我們又讓一位滿嘴鬍渣子的男人搭便車。車子經過火之谷時，我看到一棟老房子的七個尖塔，莫名其妙地嚇出一身冷汗，頓時又回到自己體內。

兩週後，班奈特去看望姊姊時，遇到一個戴著可笑蘇格蘭帽的男孩。當時正下著傾盆大雨，她就讓他搭便車。他一上車，她就認出他是幾天前那場奇遇的對象。她把這件事告訴他，出乎意料的是，他竟然對她所說的事瞭若指掌，並且告訴她，那次「旅程」發生在「另一個空

間」。他要求她說出他的住址，她不假思索地脫口而出：「『柏』字開頭的街道，門牌號碼是二二九號。」果然正確無誤。不久，男孩就走了。臨走前，他問班奈特是否記得沙漠之旅中那個叫「七尖塔」的地方。起初她不記得，他說她應該記得，因為確實有那塊墓地存在。

班奈特因此起了一探究竟的念頭。

我花了三年工夫，才得知「七尖塔」位在印地安那波里市的中央州立醫院。我打電話給當地的病理學醫生，把我的經歷告訴他。他說中央州立醫院本是精神病院，凡是被認為鬼魂附身的人都會被送到當地。醫院後有塊墓地，用來埋葬死亡的病患，但屍體經常被盜墓者竊走。十九世紀時，中央州立醫院一度被稱為「七尖塔」，其實這棟古老的建築有八個尖頂，但從街上只看得到七個，故得名。

班奈特曾經問過那個少年，是否覺得當天晚上有人想告訴他們一些訊息，他點頭稱是。

我現在知道那個訊息是什麼——確實有地獄存在。我向許多牧師提及這件事，他們都說那是撒旦的故事，我卻不以為然，深信是上帝的故事。上帝要讓我知道，如果我不改變生活，將會有什麼樣的遭遇。我墮胎過，也有過許多婚姻問題，一直未曾接

受耶穌基督做救主。上帝的訊息就是：潔身自愛。我做到了。

坎薩斯州托皮卡市孟寧格紀念醫院的格蘭·賈巴德，以及威吉塔市坎薩斯醫學院的史都華·W·特威洛兩位醫學博士，曾經共同提出一篇論文「只有接近死亡時才會發生瀕死經驗嗎？」經過十年對靈魂出竅經驗及瀕死現象的調查之後，他們肯定了當初的假定「典型瀕死經驗的主要決定因素，是能夠『感覺』接近死亡，與實際情況無關。」換言之，發生瀕死經驗時，個人的精神狀態比身體狀況更重要。他們承認，瀕死經驗是信心表現的一種方式，是信心發展的催化劑，也是人類家庭遺傳下來，始終存在的一致模式。

賈巴德和特威洛提醒我們，存活的意象、超越的景象似乎能使我們免於忘卻的恐懼，可能在任何文化或宗教背景下的任何狀況、任何時間發生。

不過，他們和其他醫護人員的研究，並未考慮到下列因素：

- 栩栩如生的類似瀕死經驗——這種情況下，多半未曾想到或感覺到死亡。
- 類似喬治·羅登奈爾的個案，無法與「即將」死亡的「心理防衛」相提並論。
- 某些在瀕死經驗「影像」中所出現的要素及細節，事後證明是事實，而不是想像。

再進一步觀察我們所探究的現象，可以發現目前的研究仍然有許多訊息未曾涵蓋，甚至可說只觸及了冰山的一角。

第七章 特殊狀況

真正的了解，是不要強不知以為知，致使原本所知道的事也沒有人相信了。

——洛夫·華度·愛默森

瀕死現象雖然是宇宙共通的模式，卻也有些怪異得難以令人相信的例外，甚至完全不合乎常理。這些特例（不合乎一般規則）大都被置之不理、斥之為想像，或在私下暗中討論。本書的目的既然是正視「整個」瀕死現象，不妨揭開傳說中的潘朶拉箱子，一探真相。我先舉出三個我所謂的「不正常」案例，再談談「特例」，例如天使、異次人、死後轉世以及外星人等。

納泰麗·羅威爾生下來就沒有臀關節，必須動四次手術矯正。第三次動手術時，為了使膝蓋和腳在一條直線上，必須把小腿截成兩段，扭轉方向。手術於一九八六年安排在奧勒岡州波特蘭市進行。羅威爾的母親無法負擔往返維吉尼亞州的機票費用，就答應「在精神上」支援。到了預定動手術的時間，她在哈瑞森堡的住家試著放鬆身心，進入另一種意識狀態，藉著靈魂出竅的方式穿越時空，及時趕到手術房，由醫師頭上向下看。她用強烈的心靈感應，把一波波神聖的指引送到他們腦中和手上，讓他們的工作順利結束。羅威爾一心期待母親到來，雖然身

體被麻醉，精神仍然飄離肉體。看到遠道而來的母親飄浮在天花板附近，她立即上前，欣喜若狂地擁抱母親。

這時，母女倆的右邊出現一條寬大旋轉的隧道。羅威爾飄向隧道，途中駐足回頭對母親說：「媽，我必須一個人面對這件事，妳不能來。」說完，她就消失在隧道深處，母親心中既後悔又敬畏。幾年後，羅威爾的母親回憶當時的情景道：

隧道非常非常逼真，我永生難忘，也忘不了想衝進去救女兒那種心急如焚的感覺；但是我知道那是她的職責，她必須面對自己的生命。我不情不願的回到哈瑞森堡，回到自己體內。我告訴自己，一切都會平安無事，她的手術一定會非常成功，事實果真如此。

手術過後第二天，女兒打電話給她。

雖然她搖搖晃晃，全身乏力，仍然感謝我去看她。我還來不及回答，她就談起我們在空中相遇的經過，包括那個隧道和她進入隧道前的最後幾句話。我好不容易插進嘴，和她一唱一和，因為那的確和我的經驗完全吻合。接下來，我詳細描述手術房、

醫護人員及開刀的細節。納泰麗向一位護士求證，我形容得果然沒錯。奇怪的是，當時的某些回憶至今仍然留在她腦海，但她卻記不得打電話給我的事。

納泰麗·羅威爾在手術中離開肉體，飄浮到天花皮上，又被吸引到黑暗的大隧道裏。但是她離開肉身是因為事先與母親有約，而不是由於自發性的瀕死經驗。我深知這一點，因為納泰麗·羅威爾就是小女！

是否因為我們的「靈魂」相遇，導致某些原本不會發生的事呢？是否由於這個原因，我的女兒才對這件事只記得少部份？或許，由於有關的特殊能量，我無意中目睹的那種「隧道」，會在人的意識被迫與頭腦分離時（不論是否瀕死）自動出現。如果我的直覺正確，用以評估冥想者、受過麻醉或腦傷者、參加通靈現象者，以及瀕死經驗或類似瀕死經驗的過來人所敘述的「現象」時，所用的基準或許會受到上述隧道功能的挑戰。隧道般的漩渦（如小女所步入的隧道）可能會引導人步入頭腦改變的初期——即使不記得也無妨。

芭芭拉·愛文諾娃在莫斯科目睹一件殘酷的謀殺案時，也碰到了具有挑戰性的「共享」事件。愛文諾娃的瀕死經驗已經有漫長的歷史。第一次是六歲時在水桶中溺水，第二次是十四歲左右在海邊被大浪捲走。她每次都會和肉身分離，周圍一片亮光，還可以回顧一生的情景——由死亡回溯到出生。兩次回顧的重點都在她不聽母親教導的「壞」行為上，她內心植下了改過

遷善的念頭。每次事過境遷，她都會生活得更自在、更有自信，也更睿智。十八歲時，她在母親家昏倒，記憶中看到一條黑暗的隧道，盡頭十分光亮，又聽到嗡嗡聲，彷彿被高速拖過隧道。醒來後，她全身痛苦不堪，在鬼門關徘徊了幾天，醫師診斷她只有百分之十復原的機會。此後，愛文諾娃幾度死裏逃生，卻一直未再經歷瀕死經驗……直到她五十歲出頭，才又碰到命中注定的那一天：

我看到街上有個男人正在用刀子砍殺一個女人。我跑過街時跌倒在地上，頓時神智不清，喃喃喊道：「救命呀！救命呀！」我躺在那個女人身邊幾米處。當時，我發現自己只是個小女孩，穿著奇怪的衣服，正在玩很大的玩具。我的太陽神經叢劇痛不已，彷彿有人要把我的生命抽走似的。那不是夢，而是栩栩如生的事。我不敢十分肯定，不過總覺得所回顧的是「那個女人」的一生，因為腦中的影像並不屬於我。救護車來了，我仍然哀號：「救命呀！」好讓他們救「她」。我昏迷過去，不知道是什麼人送我回家的。不久，我又清醒過來，太陽神經叢一陣痛似一陣，正是那個女人被刀刺傷的地方。我整整病了許多天。

下圖是愛文諾娃所繪，從圖中可以看出小女孩所玩的玩具和盒子的尺寸：

芭芭拉·愛文諾娃似乎和那個垂死的女人「共享」生命的回顧，並且不由自主地「成為那個女人的代理人」——事實上她和那個女人素昧平生，也無法證實自己的所見所聞。愛文諾娃想救那個女人，結果反倒救了她的回憶，她形容自己回顧那個女人的一生時，感覺充滿了生命力、光明、快樂及希望。「這也許是爲了安慰那個垂死的女人，而不是我。」

發生這件事之前，由於早年的幾次瀕死經驗，愛文諾娃已經開始回憶她記得的前世，包括：義大利軍人、德國海軍軍官、西班牙妓女、巴西工人……等等。記憶中，每次重新投胎時，她都能輕而易舉地說出該國的母語，只有英語及捷克語例外，「我從未在這兩個國家生存過，所以不會當地的語言。」後來，她成爲語言學家，在大學裏教授外國語文。



小女孩

超大的磚塊或盒子

由於目睹兇殺案，使她對精神及神秘的狀態所代表的可能意義發生興趣。經過一番努力，她對靈學及心靈治療兩方面都有卓越的成就。「金酒杯：蘇聯名靈學家及心靈治療者芭芭拉·愛文諾娃作品選集」中，所談論的就是她（附帶一提的是，一九七三年，愛文諾娃出其不意地被擔任葡語教師二十六年的莫斯科國際關係協會解雇，唯一的原因是由於她在靈學實驗方面的工作。直到戈巴契夫掌權，她的公訴罪才被取消）。

我是工程師，自認身心健全，頭腦清晰，善於分析。一九八三年八月五日，我參加維吉尼亞州大橋市的馬術訓練短期研習班。訓練結束後，我和友人共進晚餐，然後觀賞她預錄的一部電視影片。晚間十一點三十分左右，我在小雨中離開她家。經過幾個小鎮之後，我就記不得接下來的事了。等我再度清醒時，發現車子瘋狂地前進，根本不聽指揮。我拼命轉動方向盤，卻一頭栽進樹叢裏。

上面是一位要求匿名的婦女的自述，她又接著說：

車子飛馳過小樹苗上，直衝一棵大橡樹，車蓋整個撞彎了，擋風玻璃和兩側窗子都撞成碎片。我心想：完了，再過一秒鐘，我就要粉身碎骨了。我大叫一聲：「上

蒂！救救我！」隨即閉上眼睛，感到耳邊一陣劇痛，想必是由於巨大的衝擊力撞掉了我的眼鏡。然後，周圍變得一片黑暗沉默，我也不再感到痛苦了。突然，我置身在從未見過、普照四方的燦爛亮光下，腳下並沒有地板或土地之類結實的地面。光線實在太亮了，我眨眨眼，自語道：「如果這是天堂，我就需要太陽眼鏡了。」頓時傳來陣陣哄笑聲，有男有女，但我卻看不到任何人。我聽到有個男人清清喉嚨，輕敲木槌，叫大家守秩序，感覺自己彷彿在法庭，法官在下，審判長在上。我聽到一些竊竊私語，又覺得自己似乎在舞台上，應該跳踢躑舞或唱歌什麼的。一個低沉的聲音說：「她還沒準備好。」然後彷彿一本巨大的書闔上的聲音，接下來又陷入一片黑暗及沉默。

她睜開眼睛，因為眼鏡遺失，起初無法集中視線。她檢查一下身體，似乎沒有骨骼斷裂。她的皮包掉落在車上，裏面的東西散得七零八落。她解開安全帶，把東西一一拾起，再查看一下後座。等她重新坐好時，發現車子竟然「面對」高速公路——不知何時轉了一百八十度！

這是絕不可能的事，車子兩旁有許多小樹，要讓車子轉一百八十度，只有一個辦法——把車子抬到樹叢上，轉半個圈，再重新放下。何況，車子此時也遠離橡樹，靠

近大路。一輛大卡車停下，司機跑過來問道：「老天爺！妳還好吧？」我說應該沒事。他說看到我的霧燈竟然以那種角度對著大路，覺得很奇怪，所以停下車。他回自己車上用無線電求救，隨後又來了許多人，救護人員用鐵撬撬開車門。我不需要別人幫忙，自己爬出車外，右膝有點疼痛，頭也有點痛，但是除此之外都平安無事。要不是車子撞得一塌糊塗，誰都不會知道我發生過車禍。不過爲了安全起見，他們仍然把我送到醫院。

星期一那天，她終於在白天看到自己的車。

我大學一年級修過物理課，實在無法相信眼前的事。那輛車看來像是撞過一面結實實的牆，而不只是撞到一棵樹，因爲從前保險桿到擋風玻璃有一道整整齊齊的凹痕，足足有八吋寬。而且，座椅和傳動系統都還安然無恙，沒有被摔到前面。換言之，我座位後面的一切東西都平安無事。途中，我決定到出事地點查看一下。我發現很多小樹都被壓倒或連根拔起，但那棵橡樹卻毫髮無傷。警方及救護人員都注意到，車禍時我車子的位置十分離奇，完全不符合現場受損的狀況——但卻沒有人提出正式報告。

此後，奇怪的夢境及各種靈魂出竅的事件層出不窮，因而造成她精神沮喪及暫時喪失意識。最後，又出現種種被外星人綁架的回憶，還再度夢到車禍當晚的情景。

車禍的起因，是我沒有像以往被綁架時那麼迅速醒來。外星人發現情況不妙——我無法控制車子，就用他們的科技救了我。在我清醒之前，發生了瀕死經驗。

她所指的，可能是「外星人」設法抬起她的車子，在半空中掉個頭，面對大路，再放回地面，好讓路人看到她的霧燈。

無論你對上述三個個案有什麼看法，那都是真人實事。

現在讓我們再來看一些其他特例：

◆ 天使

無論大人或兒童，都曾在瀕死經驗中提到有翅膀的人：優雅、美麗、大多肌膚白皙、偶爾赤足、身穿寬鬆飄逸的白袍；男性沒有一點兒鬍子渣，多數女性及一部份男性都留著飄逸的長髮，身上大多毫無裝飾，頂多繫著腰帶或肩帶，當事人稱之為「天使」。他們唯一的作用就是

服侍上帝，沒有任何其他動機或惡意。

不過這些有翅膀的人也可能是黑種人、黃種人……，就和世間的人類一樣。我曾多次聽當事人提到「黑天使」，其職責是幫助瀕死的人找到靈光，只有一次聽說天使把人帶進地獄。黑天使和白天使同樣親切、有愛心，但似乎只存在幽暗的隧道中，沒有人在亮光下見過。白天使就不同了，他們似乎可到任何地方，但很少在暗處逗留。就我所知，沒有人在同時同地見過黑、白兩種天使。

天使的長相大都是成人，但也可能是兒童。事實上，天使的人種絕不少於見過他們的人，瀕死經驗的當事人通常會把所看到任何由亮光構成，或者球形、地球形、圓柱體的人冠上「天使」之名；至於有沒有翅膀，倒並非一成不變的事。有時，常人或沒有翅膀的黑色生靈也會被稱為「天使」，因為他們表現出大愛並給予他人協助。不過，我也聽過隧道中有些可怕的、具有毀滅性的妖怪；但是只要當事人堅持自己的看法，或者向上帝求助，可怕的威脅就會烟消雲散。

天主教及許多其他宗教都主張，每個人一出世，就有自己的守護天使，終其一生都會指引支持那個人。要注意的是，向守護天使求助之後，就必須切實遵守。理論上說，守護天使可以使人遵循應走的途徑，完成上天注定的命運——不過這並非一成不變的事，必須謹記注意事項。

在某些神秘宗教中，傳說天使的階級組織與光譜的七種顏色有關，也牽涉到精神發展及靈魂進化。此外，還有些傳說，敘述天使如何在人出生前或出生時引導人進入體內，以及守護天使不只一個，有很多個等等。不論你對天使的看法如何，不妨先思考一下下列現象：

第五章中的柏克理·卡特·米爾斯栩栩如生的形容天使帶他到懸空台子上覲見耶穌。等他覺得比較自在，敢大膽提出問題時，耶穌、台子和四名天使都消失在一片光芒中，他也浸淫在無邊的大愛中。我發現，卡特·米爾斯的遭遇也發生在大多數自稱與天使有過接觸的人身上：天使似乎「只有」當人在來世之旅中需要安慰時才會現身；一旦不再需要，牠們就會消逝無踪。這種能量團或純粹的正弦波（也就是我猜想的天使）會化身為有翅膀或沐浴在靈光下的人形，因為這是目前表現一個人精神成熟的最高層次。至少在一開始，我們似乎都會碰到能夠辨認及配合的形體。

提到這一點，是因為對於意識狀態的轉變及「多度空間旅行」較為熟悉的人鮮少提到有形體的天使。他們認為「天使」只是上帝思想的投射，宇宙創造故事的中介。

◆異次人

歷史及神話故事中，常有一些突然無中生有的生靈，在幫助人度過難關之後，又消失得不知去向，我們稱之為「異次人」。有人認為天使也是異次人，能夠創造奇蹟——例如最近有一

則報導，說有一名拖車司機救了轎車從路邊翻落，被困在雪堆中的一家人，然後又杳如黃鶴。嘖嘖！那麼大一輛拖車，竟然會在雪地中不聲不響地消失，沒有留下一點蛛絲馬跡，卻又有好幾名目擊證人，異口同聲爲這件事作證！

另外還有一些故事，說某些平行或遙遠空間的生物「來到」地球，待了一段時間之後，又「回去」了——進進出出都是經過某種「窗戶」或時光差。筆者本身曾見過異次人一回，小兒及一些友人則見過數次。當時，我嚇得全身汗毛豎立。小兒有一天游泳後騎車回家，眼見一群人從他眼前消失，內心深感不安。我把自己和其他熟人的親身經歷告訴他，他才鬆了一口氣，如釋重負。

不錯，這些現象可能是分身術。有史以來，這種同時在兩個或更多地方現身的能力及現象就層出不窮。但是科學上認爲這些幻象「來自腦中影像投射」的假設，卻不能解釋這些事件何以層出不窮、情況複雜，及其物理特徵。

「異次人」一詞之所以成爲流行用語，不是由於前述不時有人目睹的事實，而是由於露絲·蒙哥馬利的「靈師」基於其他目的而創造了這個名詞。蒙哥馬利本是報社記者，在形而上學方面的著作極爲暢銷，她的抽象觀念及「更高層次的事實」在在都吸引著讀者。

她的著作《明日之門》中提到，「異次人」可能是「較高層次的人」，可以進入剛死的人體內暫住。爲了完成這項成就，這些較高層次的人允諾先使剛死的人還陽，執行他們的未竟之

志，而後才展開本身幫助人類的任務。蒙哥馬利認為這些「交換」是爲了使高層次的人類能快速進入地球生存。原先住在人體內的靈魂，顯然已經「免除」了這項工作，得以自由地在其他領域發展，或者藉著自然出生的方式，得到另一個軀體。

蒙哥馬利又說，這些交換是在長期昏迷或瀕死經驗中發生；雖然不知道如何發揮作用，但是兩個靈魂之間一定要先達成協議。

蒙哥馬利指出一些「異次人」（包括生者與死者），例如已逝的安瓦·沙達特。另一位被指認的對象，是仍然在世的卡洛·W·巴瑞希——哈拉。早在蒙哥馬利著書討論這個主題之前，就深信自己是「另外一個人」。蒙哥馬利的書使她聲名大噪之後，巴瑞希——哈拉也撰寫了一本《希望之使》，她對蒙哥馬利「異次人」一詞的註腳就是「使者」。

巴瑞希——哈拉的瀕死經驗發生在分娩時，自然也改變了她的一生。她掙扎和轉變的故事，以及她「找尋自我」的努力，都深具激勵作用。我首次和她接觸是在一九八四年，其後又接觸過幾次，對她的教學及演說能力，佩服得無以復加，她實在「太」有天才了！但是，單從她的故事看來，她和其他有超越瀕死經驗的人並無不同，也看不出有什麼理由成爲「異次人」——除了她的信仰之外。

露絲·蒙哥馬利原先對「異次人」的描述及辨認方法，是「模仿典型瀕死經驗生還者，或歷經精神改變的一般行爲」。

這些人相信自己煥然一新，與往日不同，是「正常現象」。

這些人外表看起來不同，行為不同於往日，彷彿換了個人，也是「正常現象」。

這些人變得精力十足，更有知識、智慧，具有新的技能，也是「正常現象」。

如果能得到真正轉變的龐大力量，不論起因如何，都是絕對正常的現象。

世界上有億萬人符合露絲·蒙哥馬利所描述的「異次人」定義，包括我本身在內。對於不如我們者而言，我們都是「較高層次的人」，我們會企圖把他們排擠掉，另外開創新時代嗎？我不以為然。不過既然許多人都對這一點質疑，不妨從另一個觀點來探討。

神秘及抽象文學，以及各種不同文化的傳說中，都確曾提到蒙哥馬利的「異次人」理論，只是所用的術語不同。用以形容在某個人體內互換地位，最常見的語詞就是「異次人」。有關「異次人」的故事，和目前瀕死經驗過來人的版本並無不同。

回顧一下歷史，再和現代版本做個比較，自然會發現這種一再出現的模式：自稱「新面目」，而不說是「改變」，云云衆生感到的壓力較小，當事人也可以在較安全的政治氣氛下生活及工作。就社會方面而言，一個人如果能用神秘的事物做靠山，無須承認自己需要轉變，也較易為人接受。畢竟，一般人不願面對尷尬，寧可接受一些輕鬆的事物。

不過，我確實遇到過三個和蒙哥馬利書中所形容的「異次人」一樣的人，兩位是婦女，另一位是滿腹疑問的年輕人。三位的眼睛都炯炯有神，對眼前的任何事物都仔細觀察，絕不走馬

看花。和他們在一起，的確有一種截然不同的感覺。我無法解釋，但卻可以包容。我一生閱人無數，深知這個奧妙的世界無奇不有。

但是，我必須特別聲明一點，蒙哥馬利所提及的每一個「異次人」，都會歷經漫長的困惑、沮喪，除了片段、夢囈般的印象之外，實在乏善可陳，沒有一個人可以應用自稱具有的知識，或增加他人的能力。除非經過多年訓練，學會方法之後，才有能力做到。這對於所謂「高層次人類」的「提昇水準」，實在稱不上「捷徑」或理智的方法。

這些人藉著在今生死而後活，表現前世或來生的個性，或以絢麗的想像力引人注意（許多研究者在解釋「異次人」時，都曾提到這一點）等方式來進化，我只有一種感覺：他們越來越「像自己」了。他們的意識越來越擴張，自己卻無法解釋，也不明白原因何在。一個人覺得自己「突然面貌一新」，並不表示他或她原先的身體裏換了一個不同的靈魂。雖然我無法全然否定蒙哥馬利對「異次人」的理論，但可以肯定的是，有許多方法可以啓迪一個人——只是有些人事倍功半罷了。

◆ 死後重生

我曾經遇到一些瀕死經驗的生還者，他們昏死時曾經看到自己幾個「前世」的生活，於是回顧的過程就成了穿越時間的長廊。還有人把前世經驗當成瀕死經驗的一部份。例如有位婦女

在前世／瀕死經驗中嫁給某男士，並且不時耳聞中世紀的音樂，但是，幾年後又碰到同一個人，「再度」嫁給他。另外一個個案和史帝芬·史匹柏的電影「永遠的朋友」情節相似——有個男人發現自己成為某人的幽靈指引——此人碰巧是他前世的「老」友，今生即將踏上黃泉。

除了在瀕死經驗中穿插著前世的「線索」外，當事人事後也不時回憶起不屬於今生的生活甚至包括本身知識所不及的範圍。即使沒有類似的情況發生，一般瀕死經驗過來人對於死後重生仍會津津樂道，而且大多能加以接納，視為生活的一部分。

我曾聽當事人一再提起，人類的靈魂會進化。他們提到週期及時機的重要性，認為一生的時間根本不足以完成回歸「宇宙真主」之前的真正「自我」，靈魂的發展可能非常快，但也可要花費好幾世的時間（完全決定於個人求知及成長的意願而定）。換言之，我們可以靠自由意志來拉長或縮短其過程。從未聽他們以死後重生為藉口，逃避發展目前生活應有的職責或努力。

我的三次瀕死經驗都不曾牽扯到前世，但第二次瀕死經驗之後，用藥物溶解血塊時，卻曾看到前世的景象在我病榻前形成一座「霧橋」，深深吸引了我。起初我一直以為是藥物引起的幻覺，但日後重新加以評估，卻深信所看到的是千真萬確的事實。

我個人探究轉世之說已有相當漫長的時日，而且頗具條理，在此提出與讀者分享。實習三年之後，我已經擔任職業催眠治療師六年，專攻前世回想——以特殊技巧將人催眠，引導回到

今生之前的生命。我遇到的個案無奇不有，足可寫成一本書，由於好奇心作祟，我進行了一連串的實驗。

我很早就從幾個戲劇性的個案中體會到一點：轉世本身並不足奇，值得注意的是因此得到的「回憶」，以及是否因此更了解本身個性的特點及行為模式。我發現，前世回想只有一種作用——幫助當事人保持客觀及展望未來。

後來，我碰上了一個人類靈魂。事情發生得非常奇妙，有一天，那個靈魂「闖進來」上了一堂課，嚇了我一跳，也改變了我以為可以應用在催眠的「規則」。

初次接觸之後，我發現那個靈魂完全不像任何人，任何個性、或任何想像中的轉世人，它有自己的特性——客觀、充滿愛心、能提供無限的知識。它在我 and 當事人面談時出現，室溫頓時暖和起來，當事人也似乎散發出光芒。沮喪的當事人、我、或另一個不在場的人會得到某種忠告。靈魂從來不會自我限制或表現偏好。有時它會提出一些對生命及其目的的建言，溫和有力卻又令人敬畏。無論它藉著哪一個當事人的口發出聲音，聽來都如出一轍，沒有特定身分，但卻又能對現世提出可貴的深入見解。

發現這一點之後不久，我就歇業了。當事人不願聆聽自己靈魂的聲音，寧可把問題怪罪到其他事情上。我為他們引介催眠師，自己則不再接受諮詢。幾年後，我在一本專業雜誌上看到，「內在自我幫助者」(ISH)證實在治療多重人格上有所裨益。治療師利用催眠術，不

時可以找出某種內在「聲音」，和當事人個性的任何一方面都截然不同，是永恆的，沒有特定的身分，充滿同情、關愛，對當事人提出有利的客觀建議，可以引導、指示治療師——而不是由治療師來引導它。「內在自我幫助者」似乎是構成個人要素的「中心」。看到這兒，我不禁莞爾，專業諮詢人員終於發現許久以前一度令我感到匪夷所思的事——人類靈魂（亦即「內在自我幫助者」）的真正力量。

歷經三次重生的經驗之後，我發現自己再度對「重生」的理論感到質疑。雖然我仍舊相信靈魂會經由不同的生命形式進化，但是卻對它完成這種任務的方式起了疑心，甚至懷疑生命會進化的理論是否真實。我認為「種瓜得瓜，種豆得豆」是無庸置疑的事，「天堂」與「地獄」似乎就是如此創造出來的。但是很明顯的，其過程之精細，卻遠非人腦所能徹悟。一旦經歷過同時存在不同時空的經驗，一切直線式的思考方式就會失去意義。

◆ 外星人

根據一九九一年一項蓋洛普民意測驗，有三百七十萬美國人相信自己曾被外星人綁架。這項驚人的數據，使所有人不得不正視幽浮的問題，以及它在人類社會中所扮演的角色。我們從前文中看到，至少有一位瀕死經驗過來人被外星人綁架，外星人還把她的汽車「在半空中移位」。這個個案中有許多物證，證明確實發生了違反物理法則的事。

肯尼斯·林恩研究過他看法中連接瀕死個案與綁架現象的關鍵，發表在他的大作《歐米佳計畫：瀕死經驗、幽浮事件和自由意志》中，這本好書千萬不要錯過，你所擁有的得意論調都可能受到挑戰。林恩用控制組來使反應保持平衡，對瀕死經驗過來人及自稱曾被外星人綁架者進行大規模的問卷採樣，所得到的結論頗富刺激性：具有這類經驗的人，擁有「有特別遭遇傾向」個性，精神也特別側重心靈及幻覺，可能代表人類頭腦將要邁入新的進化階段。

例如他發現，有些當事人早在兒童期就有這種傾向。造成這種現象的原因，常是童年時被虐待，或其他幼時的心靈創傷，迫使孩子學會分裂（在精神及情緒上脫離一般人認同的真理）及全神貫注（集中所有注意力，把外界所有一切都置之度外）。換言之，分裂及全神貫注這兩種特點，就成了「有特別遭遇傾向者」的戳記。他們具有神遊幻境的能力，也有過不同流俗，甚至來世的經驗。這些人在心理方面特別敏感，能夠發展出與眾不同的特別知覺。

林恩指出，這些人在瀕死經驗或被綁架事件之後的改變，都有一定模式可循。他們神遊的「幻境」並非無中生有的想像，而是客觀上已存在的現象，和物理世界一樣真實。他認為，這些當事人的頭腦組織發生了改變（一九八一年以來，我就一直在提倡這個論點），並列舉出一連串具體的後遺症，看完本書第九章後，讀者將會感到十分眼熟（林恩和我從未把我們的研究計畫做過比較，我們也不會採用相同的研究方式）。

肯尼斯·林恩彷彿用另一面「鏡子」把我的某些結論反映出來，讓我重新思考。我們的理

論固然一部份相同，某些觀點卻有極大的差異。例如，我難以相信兒童時受到虐待或心靈創傷是形成「有特別遭遇傾向」個性的決定性因素。不錯，他所做的抽樣調查樣本極為龐大，研究也相當踏實。但是事實證明，其中百分之七十以上都來自不健全的家庭，對於童年會造成身心上的創傷，自是在所難免。

我雖然無法提出像林恩一樣的數據，但是從許許多多瀕死經驗過來人的面談中發現，他們如果不是生而具有分裂及全神貫注的能力，也是在早年就已形成，實在看不出與生命中的重大挑戰有任何關係。受到虐待或心靈創傷的影響，在某些個案中確實明顯可見，但為數不多，無法確認彼此有因果關係。我只發現童年受過心靈創傷，可能會使原已具有的傾向更為明顯。奇妙的是，許多成人歷經瀕死經驗後，就會突然顯現這些特性，而不是起因於少年時期。

我對林恩的成就雖然深感敬佩，但卻認為過度仰賴以問卷方式做生物研究及跨越文化、紀律的研究並不恰當。我知道這種方式需要花費數百萬元，但是目前除此之外，似乎其他方式都不足以使學界或一般民衆感到滿足。

關於外星人的問題，我想先談談外星生物存在的可能。

我在訪談中只遇到兩名瀕死經驗過來人提及遇到外星人似的生物。但是，我訪談的對象中有三分之一事後都漸漸開始看到幽浮，通常是在半睡半醒之際，有時也在光天化日之下，神智清醒時看到。少數人自稱看到幽浮降落，或有外星人走近，還有人描述被綁架的過程。其中有

許多人開始展現與外星人溝通或心靈感應的能力，有些人一生樂此不疲，有些人則認為純屬無稽之談。有些人曾說在瀕死經驗之前體驗過幽浮現象，但為數極少。

不過有趣的是，百分之二十的當事人事後會有從外星球移民地球的「回憶」，發現外星人原來就是「自己」！

哪些人從哪些地方移民來，我並未發現有特定的模式——但每個人都對從外星球移民地球的事記得一清二楚。雖然有一個人堅持自己剛從別的星球移民過來，但其他人的故事都可以追溯到古早時代。有人覺得自己早在人類進化到相當程度之前，就已經到了地球，也有人自稱歷經傳說中的蘇莫、阿特蘭提斯等古文明，決定在當地留下，或無法不留下。大多數瀕死經驗過來人，在事發當時都沒有迷信的傾向或對靈學有所涉獵，這項發現十分驚人，也大出我的意料之外。

提到這一點，是因為我本身也記得有外星人這回事。

那段回憶，我一直在心中狐疑了十多年。我想，如果不是出生前在子宮中的經歷，就是童年所讀的故事留給我太深刻的印象，否則就是因為我從六〇年代開始，接觸了太多神秘主義及靈學的題材。然而，儘管我再為此找尋解答，但卻無法抹去自己身為阿拉卡斯（一種蜥蜴般的生物，生存在天狼星系的一顆新星）的鮮明記憶。除了在我的處女作中輕描淡寫地提起之外，就不曾再提及，因為我無法證實或試驗這些記憶。直到獲悉許許多多瀕死經驗生還者都會

面對同樣困境，我才有勇氣舊事重提。

誰願意承認自己曾經是隻灰綠色的生物，兩隻眼睛像昆蟲一樣有蓋子、有三個心臟、關節構造複雜，運動起來幾乎毫無障礙？我費盡九牛二虎之力才得到人文學博士學位，無需再談論這些，自尋煩惱，但是如果我對某些惹人厭的題材避而不談，就是對自己的研究不忠實。

來自外星球的移民似乎是難以令人相信的事。但是如果置之不理，不去深入研究，人類進化中許多「遺漏的關鍵」可能就始終無法解開了。

世界各地都有許許多多超越科學事實的特異神秘現象，也許我們應該再仔細思考、多多注意這些「回憶」。

第二部

瀕死現象的後遺症及啓示

第八章

心理後遺症

某些時期，人類靈魂深處會有新的突破，新的需求會不斷展現，也會有人不斷追尋嶄新的善行。能夠勇敢地挑戰，才是最高的智慧。

——威廉·艾勒里·詹寧

本書第一部份的用意，是在呈現瀕死現象的多樣性及當事人的感受。從現在開始的第二部份，則在探討、分析瀕死經驗的種種模式，希望對瀕死經驗、其廣大的後遺症及啓示有更進一步的了解。

在這個領域鑽研將近十五年之後，我深信重要的不是瀕死經驗本身，而是其後遺症及個人對它的反應……。

例如，有次我在維吉尼亞州威廉斯堡演說，有一名觀眾自願到台前述說他的親身遭遇，故事感人肺腑，所有觀眾莫不熱淚盈眶。但出乎意料的是，他卻對這次經驗深感痛惡，生活也受到重大影響。接著又有一名婦女興奮地訴說她的故事。雖然她的瀕死經驗發生在昏暗的游泳池畔，狂風大作，她在生死之間掙扎時，體驗了這場美妙的瀕死經驗，對於生命的神奇及「悔過

便可以得到救贖」的保證深感讚佩。

這兩個人的反應何止天壤之別：一個人對天堂般的瀕死經驗留下痛苦的創傷，另一個人卻對地獄般的瀕死經驗刻骨銘心、永誌不忘。

記得第四章中所提到的史帝芬·B·萊登豪爾嗎？爲了重溫那場瀕死經驗，他花了二十年工夫，嚐遍各種藥物，卻始終不願面對其後遺症及可能的啓示。天堂之路展現在他面前，他卻要硬闖進地獄。直到他因爲嚴重背傷臥病在床，才不得不面對自己長久以來都不願承認的事。請注意他的反應因素。

我曾遇到一位參與太空站計畫的女物理學家，她一輩子都在刻意隱藏自己「與衆不同」之處。直到看完我的處女作，她才滿腹疑雲地對年邁的母親說：「我從來不會和死神打過交道，爲什麼會顯現出瀕死經驗的後遺症呢？」母親笑道：「妳忘啦？妳四歲的時候發高燒，送到醫院急診，差點沒命。度過危險期之後，我站在床邊握著妳的小手，妳告訴我，天使曾經帶妳到一個充滿光明的城市，妳感到全世界都充滿了愛。那天晚上，我們真的失去了妳，因爲從此以後妳完全變了個人。想不到妳居然忘了那件事！我可沒忘。」請注意她的反應因素。

後遺症是沒有辦法偽造的。

受到後遺症影響的反應（無論當事人是否能體會到自己的行爲），也無從隱瞞。

瀕死現象複雜、改變人生的衝擊力，或許可以暫時延展，但終究是會爆發的。若是以爲當

事人僅有態度改變，可要深自反省了。

在此，我們先談談典型的心理層面，第九章中將再討論心理改變（包括電子感應）。

我從最初的調查中歸納出七種主要因素，事實證明，不論對任何年齡、種族、信仰或文化的當事人而言，都同樣真確。以下先簡要敘述心理後遺症的模式及主要有利／不利因素。

◆ 瀕死經驗的心理後遺症

無法將情愛專注在一個人身上，有歸屬感。

瀕死經驗過來人愛他人與接納他人的感情、條件，與一般世俗的標準不同。他們認為自己對所有人都同樣關愛，一視同仁，希望餘生都能夠傳播宇宙的愛、上帝的愛。但是家人卻對此感到困惑不解、難以接受，彷彿心愛的人突然變得遙不可及，對家人毫不關心。有些人甚至認為這種「無條件」對他人表示快樂、喜愛的方式無異拈花惹草、對配偶不忠，因此造成許多夫妻離異。

無法辨認、了解限制、規則、界限。

歷經瀕死經驗之後，生命之所以顯得截然不同，主要原因之一，是因為當事人以往無從比較，此後卻有了比較基準。過去所熟悉的行為準則，很可能已不切題或完全喪失，取而代之的是無限的興趣及探問、追究。這種新的參考模式可能使當事人敞開心胸，像孩子一樣純真。以

往的標準及規範一旦消失，連最基本的謹慎及戒心也都一併喪失。常聽剛歷經瀕死經驗的生還者被人欺騙、搶劫、責打，或者遇到種種不幸及意外。醫療專業人員可能誤診為精神不穩定的跡象，事實上根本是空穴來風。但是對於似乎自我放逐的當事人，親友所表現的往往是厭惡、尷尬或侮辱。

缺乏時間觀念，不了解未來或過去的意義。

大多數當事人都會變得沒有時間觀念，有些甚至排斥手錶，不願配合時鐘或作息表。他們想隨著日夜的自然交替「遷移」，對於「此時此刻」的重要性更能深刻體會。他們經常用眼睛在半空中找尋往昔的回憶，彷彿想找到幾乎忘懷的某些東西。未雨綢繆似乎是難以想像的事。其他人把這種行為稱為「廣闊空間作用」，他們竭力不去注意感覺的轉換，但卻鮮少能對語言的轉換置若罔聞，因為許多當事人彷彿把瀕死經驗當成生命不同時期的分段點。

感覺變得敏銳，可以直覺到精神層面。

不可否認的是，當事人如果以往不易感受心靈作用，事發之後就會變得易於感應；如果原本就通靈，此後會對超自然的現象更加敏感。靈魂出竅的經歷可能繼續發生；瀕死經驗中現身於靈光的生物，可能成為日常生活的一部份；常能未卜先知，超感官的感應也會成為家常便飯。這種情形不但令親友憂心忡忡，更讓他們感到害怕。不幸的是，由於當事人能力、知覺大增，常被視為具有邪術的異端或被診斷為精神失常，送往精神病院。宗教信仰無法改變或防止

心靈事件擴展，也不能使不明究竟的外人不架詞誣捏。

對物理事實的看法改變，憂慮及恐懼明顯地減少。

以往生活中的矛盾化解開了，生活變得有目的、有意義。過去批評、指責的態度，化為耐心、寬容。原本汲汲營營的功利、物質主義者，可能變成隨遇而安的哲學家；不過，以往安逸、不受拘束的人，也可能變成衝勁十足、決心改造世界的「行動家及領導者」。事實上，影響人格轉變的主要因素，似乎決定於個人內在成長的「需要」，並無定數。家人滿腹疑雲是理所當然的事，有時，親友對親眼目睹的事深感震撼，也因此產生改變，使這次經驗成為「共享」的經驗。然而在某些家庭中，因為反應過於消極，反而使家人之間疏離、分居，甚至離婚。

了悟肉身只是「穿戴」的軀殼，因而對肉體的自我產生不同的感受。

瀕死經驗過來人通常會自視為不朽的靈魂，暫時寄居在肉體中，以便學習地球上的事物。他們知道「自己」並不等於「自己的軀體」，而是活著的靈魂、上帝的子民。可能過了一段時間之後，當事人才會對自己的肉身感到自在，完全接受自己的重要性及獨特性，不過最後通常都能安之若素。

難以與他人溝通或維持關係，不易表達心中的意念或了解他人的言詞。

以往熟悉的變為陌生，陌生的反而變為熟悉。任何理論都失去了邏輯。世界依舊，個人卻

改變了。雖然許多瀕死經驗過來人並未體會到如此劇大的改變，但大多數人都有此經驗，甚至兒童也不例外。當事人會向抽象、崇高的方向思考，而不再是以垂直、連續的模式思考。他們會用新的方式使用語言，甚至出現全新的字彙。當然，只要彼此有耐心，肯努力，溝通方式必會改善，生活也會步上常軌，但並非必然現象。遲早，當事人會對沒有其他人能聽到的「音調」有所反應。

必須補充的一點是，上述後遺症在某些人身上可能會日漸好轉，甚至徹底消失。但是大多數人的後遺症非但不會改善，反而會日漸增加、擴大。

有趣的是，後遺症的震撼力及強度也同時增加了。從我的研究中，也可以看出這種趨勢。例如，我在一九八七年完成《重返人世》一書手稿時，面談的兩百人之中，有百分之二十五堅持自己未受任何後遺症的影響，百分之六十五認為這場經歷使他們的生活產生重大改變，剩下的百分之十則聲稱一生為之劇變。但是我目前所採用的七百個樣本中，比例卻有了不小的改變：百分之二十一的人表示生活如常，百分之六十認為生活有了重大的改變，而剩下的百分之十九竟然都表示「再也不可能回復往日的生活」了。

但是大體而言，多數瀕死經驗過來人都無法察覺自己的劇變。通常，最能表現真相的敘述都來自家人、朋友、同事。他們所觀察到的當事人的轉變，與當事人的敘述大相逕庭，甚至南轅北轍。首先喚起我對這方面注意的，是小女納泰麗·羅威爾。有一天，她請我坐下，開口

道：「妳現在比較好相處，也比較容易交談，可是妳不是從前的媽媽，我要從前的媽媽。」（我們都在努力找尋「她」，卻都沒有成功。幾年後，我要三個孩子各寫一封信給我，談談我的遭遇對他們的影響。納泰麗的信長達數頁，最後寫道：「妳終於變成我一直期望的母親，妳改變了許多，媽，現在該輪到我改變了。」）

瀕死現象本身或其後遺症並沒有性別差異，但是我發現，男女兩性對瀕死經驗的解釋及反應卻有所不同。換言之：

- 事後，女性會變得自信、武斷、坦率；男性則比較體貼，肯用心思考，善於表達感情。
- 對於不愉快或地獄般的瀕死經驗，男性不如女性肯從積極面去看待，或採取建設性的改變。
- 男性所稱的超越瀕死經驗，一般而言比女性冗長複雜，但並不足以代表後遺症或當事人所採取的反應。

請讀者再回憶一下第五章中瑪格麗特·費爾德·金恩的個案。她的瀕死經驗非常簡單平常，和我所提到的其他人幾乎不能相提並論。但是後遺症卻非常驚人，她甚至發展出一種技巧，使人人都能得到超越瀕死經驗的治療力量。美國兩州的數千人因她的課程獲益匪淺，而且人數還在不斷增加中。日前她正在訓練指導員，也為他們撰寫指導手冊。如果要找一個超越的瀕死經驗的典範，她可以當之無愧了。

兩性之間反應的差異——至少就我個人所見而言——與文化背景及期望的關係遠超過性別本

身的意義。

男性主管如果由於瀕死經驗突然變得溫和、講理、處處爲他人著想，其事發前、後的對比，往往比女老師或護士發生同樣改變時引人注意。對於同樣的改變，女人的體會絕不下於男人，但是無論家人或外人，都不會給予相等的注意力或讚美。如果她想執行受到指引的「任務」，也會遭到較大的阻力（宗教、精神領域一向操縱在男性手中，即使女性受到和男性同樣啓蒙，事後也同樣改變，史家對此卻幾乎視而不見。或許正因爲如此，歷史學家十之八九都是男性）。

依據我的統計，體驗過不愉快或地獄般瀕死經驗的當事人中，百分之五十以上都有和其他人相同的後遺症，其他反應包括呆若木鷄、彷彿受到巨大的震驚，逃避、否認、困惑，及不時感到疲倦、沮喪（我覺得他們似乎可以制止接下來可能發生的事）。

不論後遺症的症狀如何，我可以肯定一點：瀕死現象會使當事人原有的特性或潛能更加強、擴大。

換言之，原本受到壓抑或忽略的事，都會擴大、凸顯到日常生活中，包括深藏不露的潛能，也包括各種問題及憂慮。能量增強；日常生活充滿嶄新的感覺；現實主義及佔有欲一概消逝無踪，不求一時歡樂，而求長期的滿足；簡簡單單的快樂反而勝過一時的昂奮刺激。

由於能量激增及隨之而來的種種現象，「內在小孩」的問題——童年時沒有達成的事——

都浮現出來了。這種「舊題材」的突現，常會干擾或扭曲當事人的洞察力及行爲。不妨這麼說：爲了醫療他人，當事人似乎得先醫療自己。

與瀕死現象無關的個人問題經常會不請自來，我與當事人面談時往往預料到會出現這些問題。瀕死經驗有如巨型洗衣機，把靈魂徹底掏出來洗個乾淨，任何潛藏或壓抑的東西都會被釋放出來。可想而知，消除其後遺症常要數年工夫，難怪當事人的離婚率奇高。

加州聖塔安娜的傑若汀·F·博克漢默說：

把瀕死經驗與「正常」生活結合在一起，是每天都必須繼續努力的工作，稱之爲「奮鬥」未免太輕描淡寫。我對團體發表有關瀕死經驗的演講時告訴他們，瀕死經驗比「性」還要更親密，它是生存的核心，是我們的靈魂。提起它，就會同時感受到美與痛苦——除非你能和它保持距離，不過沒有幾個人做得到或願意這麼做。我願意回到人間——或許其他過來人也有同感——唯一的理由，可能就是願意與他人分享自己的光芒。用什麼方式、在什麼地點、與什麼人分享，是否快樂（偶爾甚至會引起憤怒）都不重要，重要的是能夠與他人分享。

德州休士頓的葛倫·派區克·布萊莫則說：

我無法言喻心中的快樂。有生以來，我初次得知也有許多人和我一樣，難以面對瀕死經驗的後遺症。知道那些事不是自己憑空想像，我並沒有神智失常之後，喜出望外地卸下了心中的重擔。這是我一生中重大的轉捩點，可以由別人眼中看到自己的經驗。

順便一提的提，布萊莫是我出版第一本著作之後，首先和我聯絡的瀕死經驗過來人。他用電話聯絡上我（這是相當不容易的事，因為我經常在旅途中奔波），談到幾年來與退伍軍人管理局溝通的滿腹辛酸。他一直被誤以為精神異常，歷盡千辛萬苦，才找到一名也是過來人的心理學家，以及曾經聽過我處女作的軍中護士（他的瀕死經驗發生在被軍方派往歐洲期間）。

有一次，我在肯德基某電台上談話節目時，有位年長的婦女打電話來，自稱是慕迪博士把瀕死經驗引介給世人的《生生世世》一書中的個案之一。「那本書引用了我的案例，讓我感到非常沮喪，我和慕迪博士所談的情況並不相符。此後，我的生活完全不同了。我自認是個失敗者，覺得無地自容，因為我沒有他說的那麼神聖。」

慕迪的著作至今仍被奉為圭臬，他以醫學上可以證實的瀕死現象為基礎，認為死神「門外」可能存在一種超越的狀態。但是，慕迪對其後遺症所注重的僅是「對比」，卻未曾深入發

掘其反應因素及與日常生活結合的成敗。其他研究者也多半步上他的後塵。

因此，當事人心中不免產生了疑問：爲什麼書面上的研究結果與事實出入甚大呢？

有些當事人想要留在天堂，醒來時卻被「逐出天堂」。大多數人都知道自己不配上天堂，沒有人自認是聖人。他能可們會有一段很長的時間都感到沮喪，瀕死經驗對他們而言，是福祉，也是噩運。但是，有許多人彷彿置身「魔毯」，安然超越那些後遺症，最重要的關鍵可能就是家人的支持。

當事人和所有其他人一樣，也可能會憤怒、害怕、嫉妒、擔憂、失去耐心，不同的是不會持續太久，他們比較有彈性，比較能夠自省，願意接受個人的責任，尋求公平的解決辦法。嬰、幼兒時期就經歷瀕死經驗者，長大後會有不同的處事方式，對於其他人何以和自己不同深感訝異。但是如果孩子年紀稍長，會把瀕死經驗前、後的生活方式做比較的話，在學校常會易於分心，或異常退縮。父母、師長、諮詢人員很少會相信他們的話，這是更大的挑戰。

事後，當事人也常會變得熱衷學習，渴慕知識，物理學及形而上學是廣受歡迎的學問，尤其是關於光明、發光體、零點能量及空間組織。非但如此，僅僅在字典裏找到一個需要的字，也可以讓他們快樂好幾小時。由於好奇心大增，他們會到學校學習各種課程或其他自我發展的課程，並且在經濟能力許可之下，到各地旅行實地學習。教師及諮商人員等角色、宗教領域、靈學……都會自然而然地吸引他們。

他們的智力及直覺都會增加，我認識的一個人，智力測驗竟然增加了二十分。這種原本不可能的成就，在瀕死經驗者身上卻司空見慣。

密蘇里州聖路易市的佩琪·亞當斯·拉索和丈夫雙雙參加一個瀕死經驗研究會。有一天，她獨自前往開會，深夜回家時，發現丈夫仍然醒著等她。

他說有話要問我，我坐下來聽。他問：「妳什麼時候變得這麼聰明？」又說：「我們結婚的時候，妳並沒有這麼聰明。」我問他指的是什麼，他說：「看到妳在大家面前侃侃而談瀕死經驗及國際瀕死經驗研究學會，真令我對妳的轉變刮目相看！」

當事人會充滿神聖的感覺和無邊的喜悅，可以說非常美好，卻也有令人喪氣之處。舉例來說，一九七八年，我參加伊莉莎白·庫伯勒·羅絲博士主辦的「死亡與瀕死研討會」時，與會人員似乎以為我在憑空杜撰，因為在他們眼中，我太快樂了，一點都不像真有那麼回事。直到我和他們分享瀕死經驗之後，才了解他們對我的感受，他們也才知悉我所經歷的一切。他們所無法理解的是，他們是來發洩痛苦，我卻是來宣洩快樂。我的需要和他們的一樣強烈，因為快樂和愛像痛苦一樣，都是成長的觸媒。

快樂可能有許多種形式。我在馬里蘭州巴特摩爾面談的一位妓女告訴我，瀕死經驗之後，

她如何改變了做「生意」的方式：

我變成「溫馨的妓女」，先爲客人溫馨地做全身按摩，只要他們願意吐露心事，我非常樂於傾聽，並且帶給他們許多歡樂。我現在知道如何安慰他們、幫助他們，讓他們心情愉快。這些不一定需要「性」才能做到。幾乎每個男人對我的服務都由衷稱謝，還有很多人後來又打電話給我。男人像女人一樣需要「真」愛。我一向喜歡當妓女，現在更是樂此不疲！

賓州柳樹林市杜提·布希的話，最適合作爲本章的結語：

在醫院時，我對醫護人員絕口不提這次特殊的經驗，但現在卻告訴了許許多多人。近年來，我經歷多次考驗，但是現在我知道，那是生存在地球上必須學習的課程。有時，我似乎會被帶領到某些地方，或被某些經驗所吸引，對生命也有了不同的看法。人生在世，就是爲了幫助別人，表達彼此的愛。

我現在深深體會到一些無法付諸語言的事。眼看有些人自我中心、汲汲營營，追求浪費生命的事，卻又無法幫助他們了解，心中深感沮喪。現今世上衆多自私自利的

事，也著實令我心痛，但是我們這些有過瀕死經驗的人，都深心盼望和所有人共享更高層次的意識與愛。

我對死一無所懼，甚至渴望上帝召喚我回家，我也渴望把天堂的歡樂告訴每個人，那種鮮明美好的景象，至今仍然深印在我腦海。我只能說：最美好的還在等待著我們！

第九章 ——生理後遺症

時間與空間是我們思想的模式，而不是生活的條件。

——亞伯特·愛因斯坦

受到瀕死現象挑戰的，不只是當事人的心靈，就連身體及生活方式也都為之大變。世俗的雜務開始有了超現實的層面。

我們先從瀕死經驗當事人典型的（至少在我面談的對象中佔了百分之八、九十）後遺症談起。

◆典型的生理後遺症

- 外表及舉動都變年輕了，也更開朗。
- 肌膚散發光澤，兩眼炯炯有神。
- 活力更充沛。
- 對光線（尤其是陽光）更敏感。

· 對聲音及噪音更敏感。

· 對新的、不同的事物更開放、更能接納。

· 即使東西不是新的，也覺得像新的一樣，不易感到厭倦。

· 能輕鬆面對壓力，也更容易復原。

· 腦功能改變。

對於光線和聲音特別敏感，是當事人深感頭痛的問題。舉例來說，國際瀕死經驗研究學會所舉辦的會議中，對錄影設備有一定的限制（電視台工作人員必須在禮堂外的大廳錄影），室內燈光比一般所用的黯淡，音響系統也調到較低的分貝。如果不事先採取這些預防措施，與會人員一定會叫苦連天！如果燈光太強，聲音太大或太刺耳，與會者都會感到肉體上的不適，甚至遍身疼痛。

青春常駐是這些人常見的現象，他們比一般人老化的速度慢，或許是因為對壓力已經不像過去那麼苦惱，也不會煩惱太久。無論原因如何，瀕死經驗過來人多能常保青春、活力。不但外傷痊癒得較快，整體的健康狀況也有改善——有時甚至非常戲劇化。

以下是我的研究中百分之五十以上瀕死經驗過來人在生理方面的後遺症。

◆常見的生理或從生理衍生出來的後遺症：

· 新陳代謝改變

— 消化食物所需時間較短，腸蠕動頻率增加，整體健康情形改善。

— 吸收物質的速度加快，尤其是血管方面。

— 服用任何食物都有事半功倍之效。

— 過敏情況增加，即使過去定期服用不成問題的藥，也可能引起過敏。許多當事人根本無法服藥，或必須服用兒童劑量。對家中化學物質、食物保存劑、噴霧劑香水都非常敏感。

· 當事人通常會放棄一般西藥，改用同種醫療法、草藥或其他偏方。

· 血壓降低、脈搏減少。

· 對紅色肉類減少食用，有時甚至完全改為素食。

· 由於無法忍受噪音，常會轉而對古典音樂及其他優美的旋律、自然的聲音發生興趣。管鐘、鈴聲及玻璃樂器也對他們產生很大的吸引力，因為他們偏好正弦波，不喜歡起伏太大、節拍短的音樂。

· 喜愛敞開門窗，喜歡陰涼的地方；不愛上鎖，最好不要窗簾。

· 容易與事物「合而為一」，難以保持個人界限，以往的洞察力需要重新學習。

· 能「聽到」動、植物說話或表達需要的聲音。周圍即使沒有人，也可能「聽到」空中的

說話聲、音樂聲。

- 動物和小孩一看到他們就會被吸引，周遭的植物也會長得比較好。
- 潛能凸顯，渴求知識，突然了解許多事，擁有更多歡笑。
- 記憶改變，往日的記憶需要更多時間恢復，也不像過去那麼有意義，近期記憶較為清晰、集中。當事人本身也會感覺到腦功能的改變。
- 思考過程改變，可能要重新訓練用腦的方式。認知能力有時會改變。
- 發覺原本不相干的事物間突然產生關連。
- 常有伴生感覺（多重感覺）產生。
- 常會「看到」沒有實體的物體或景象、空中的水分子，及能量的運動。
- 容易達到興奮的高潮。
- 生理時鐘常會顛倒（過慣夜生活的人反而白天作息變得十分正常，反之亦然），大都排斥手錶。
- 對味覺、觸覺、氣味敏感度增加。
- 常會感覺到看不見的能量場，對電場、磁場感覺敏銳。偶爾會在空中看到能量點或能量團。
- 對氣象因素變得敏感，如溫度、壓力、空氣運動及溫度。

· 每天都會感受到一些超感覺的事物，其他精神感應力也層出不窮。靈魂出竅的情況可能繼續發生。手常變得有「治療力」，身邊並籠罩著吸引人的「光環」。同理心大增，若不謹慎，可能會把他人的問題當成自己的。

· 能夠知悉未來的事或表現「未來記憶」（一旦「觸動」那份回憶，就會真實地「先過」未來的生活）。

· 可能更具有創造力。

· 以往被忽視、壓抑的內在心靈一一浮現，包括「內在小孩」的問題，以及過去不曾面對或沒有得到寬恕的事。

我面談過的三千多名當事人中，只有紐約羅徹斯特的一個年輕女人在事後還能容忍搖滾樂，其他人即使以往是搖滾樂迷，也都無法忍受。總之，這些人事後都變得對聲音非常敏感，情緒也深受聲音影響。對音樂的愛好為之大變，自是不在話下。

當事人全都能「看到」其他人看不到的東西，如波狀物、閃亮的蛛網般物質、水分子，或空中的造型改變。乍聽之下，似乎頗為怪異，像是時有所聞的幻象，但是一九九三年六月的華盛頓郵報卻刊登了一則驚人的發現——地球表面較低的大氣層中，佈滿了水蒸氣「河」，足可與亞馬遜河比美。郵報並引用麻省理工學院瑞吉納德·E·紐威爾的話，說這些「河」是「大

氣中的水分從赤道運送到南、北極的主要管道」。所以下次聽到瀕死經驗過來人說「看到」空中有河流時，也不要取笑他們，因為那的確是事實！

還有，感覺往往是多重並行的，所以對某些東西的描述與衆不同時，千萬不要隨便取笑他們。例如，他們買畫時，不會只因爲喜歡「畫相」，還得具有他們喜歡的「味道」、「聲音」和「氣味」、並且要適合房間整體的「性格」（注意同一刺激原所造成的不同感覺）。這種能力在醫學上是腦邊緣系統的特例，稱爲「共同感覺」（伴生感覺）。

我也希望喚起大眾對越來越多過敏現象的注意，尤其是藥劑過敏。這不是無中生有，有些瀕死經驗過來人直到目前仍然被迫關在精神病院，只因爲他們表現出一般過來人的典型後遺症……並且被迫服用大量的各種化學藥物。有時，他們甚至連服用正常藥量都承受不了，醫生卻給他們特效藥——甚至更強烈的藥。結果，情況非但沒有好轉，反而可能引起「多重化學敏感」——一種特殊的精神異常現象，與波斯灣戰爭中部份士兵的症狀相似。結果，在精神病院所待的時間變長了，「精神異常」的狀況增加了，精神更加沮喪，精神創傷更深，對無關的化學來源也莫名其妙地敏感起來。如果周圍的人能夠支持他們，並且有更好的專業人員協助，這種不幸的情況多半能得到改善。

「未來回憶」的現象極爲重要，我已經另著專書，詳細闡明。簡而言之，一個人十分清醒，身體也正在活動時，忽然由日常生活的「速度」或振動變換到另一個「波長」，就會發生

「未來記憶」。此時會體驗到未來生活的片段，因為包含豐富感覺及細節，當事人遂無法辨認出該事件與目前進行的活動之間的分別。有時，這種記憶會消失，只有在事件真正出現時，才會「觸動」那份回憶。「未來記憶」栩栩如生，而且充滿了經過事後證實的點滴細節，不應與似曾相識的感覺、先知或能看到異時異地事物的能力混為一談。我知道有些瀕死現象的研究人員把這種現象誤稱為「未來一瞥」，事實上，只要深入探討，就可以看出確實是腦組織及功能有所改變，而不只是接收到未來的少許訊息。

◆特殊或罕見的生理或以生理為基礎的後遺症

我所發現較不尋常或罕見的後遺症有：

- 過來人變成具有異稟的治療師、牧師、藝術家、音樂家、精神治療家、創新的發明家等。
- 能從另一個世界及（或）大自然、其他領域「傳達」訊息，包括與死者交談（甚至可以看到他們）。
- 得到強大的力場，也常具有用心靈影響或操縱物體的能力。
- 深具同理心，甚至可以感受到他人的病痛，乃至於「變成」或「融入」他人生命中。
- 記得以往在「外星」的生活、移民到地球的事、幽浮的夢境，還有一些外星人的遭遇。

· 膚色改變、骨骼改變（例如關節不明因地變鬆、肋骨輕易脫臼、臀骨比一般人容易移位）。

· 外表有顯著的改變。

許多過來人都表示，歷經瀕死經驗之後，他們的生活中開始發生一些怪事，而且頻率日增。有些人坐立不安，有些甚至心驚肉跳。以下是三個實例：

伊莉莎白·琳恩（佛羅里達州沙里瑪市）

瀕死經驗發生兩個月之後，我初次學習駕駛時，靈師才與我聯絡。我毫無方向感，經常迷路。但是我很快就發現，只要聽他們的，就再也不會迷路了。我在IBM工作，每到下班，就對交通狀況恐懼無比。上了高速公路，我就手足無措，只能一邊祈禱，一邊求靈師幫助。乖乖！他們還真的肯幫我的忙呢！我經常發現六線道的大馬路上空蕩蕩的，彷彿高速公路是我一個人的。我在奧斯汀上班，開車的三年之中，幾乎天天如此。如今，我開著我的「德州凱迪拉克—寶貝」（一九八四年買的貨車）到處跑，情況依舊沒有改變。對了，我忘記提一件事：「寶貝」不喜歡其他人開它，如果有人硬要駕駛，問題就會層出不窮。有一次，前面的卡車把一顆石子彈到我的擋風玻璃上，在駕駛座前的玻璃彈出兩塊凹痕，恰好擋住視線。過了幾個星期，我實在忍

受不了，就「拜託」那兩塊凹痕離開我的視線。哇噻！它們果真變到右邊的客座前面，一直保留到現在。對了，在路上駕車時，我心裏可以「聽到」其他人在車上自言自語或對其他人交談。還記得第一次是聽到一對夫妻吵架——一字不漏。所以，各位最好謹慎行事——誰也不知道有什麼人正在聽你說話。

湯姆·凱羅（加州恩西諾市）：

我現在所用的電動打字機經常「出狀況」。有時上鍵盤卡住，但是我用記憶鍵再打一次，出來的字句又完全正確。我把機器送去檢查好幾次，沒有人能解釋是怎麼回事。自從我發生瀕死經驗之後，身邊的東西經常不翼而飛，然後又再度出現，例如鑰匙、照片，重要文件等。有一天早上，我起床之後照常盥洗，然後到廚房煮咖啡，這是每天的例行公事。奇怪的是，這天早上遍尋不著最喜愛的咖啡杯，最後只好放棄，決定用另一個杯子。但是當我打開廚房櫃子時，那個杯子就在裏面——裝滿了熱騰騰的咖啡。我嚇得面如土色，因為我早就找過櫃子，杯子根本不在裏面，而且當天早上根本還沒煮咖啡！

有些「人」前一刻還在我面前，下一刻就不知去向了。我也看過明明沒鎖的門變

得牢牢上鎖。我也經常聽到一些不在場或去世的人的「聲音」。坦白說，閱讀您的大作之前，我一直以為自己快發瘋了。這種事除了好朋友之外，根本不能告訴任何人。

以下是我的親身經歷：

公司在紐約市一家大旅館新近裝設了大型電腦轉接系統，以期改善電話服務業務，我奉派負責。起初做得有聲有色，但是兩個月之後，新系統完全觸礁了。非但毫無效率，工程師也遍查不著原因，老闆威脅道：「一個禮拜之內不修好，我就把這玩意砸了！」我只有三天工夫評估狀況，寫一份報告。請注意，我從未擔任過工程師，現在也依然不是。我根本不會說「電子語言」，但是我起碼知道如何「查看」。我仔細觀察，檢查了每個插頭和每根電線，和接線生及旅館員工面談過後，趁著沒人的當兒，打開電機房，和所有線路及發電系統「融合」在一起，讓自己「感覺」問題所在。我詳列了一份五十項的報告交差，然後把這件事置之腦後。

幾個月後，老闆請我到他辦公室，低頭喃喃說：「多虧妳的報告，讓我們在兩天之內把系統修好，以後也沒有再發生過問題。不過請千萬不要告訴我，你是怎麼找出毛病的。」說完，他一骨碌跳起來，頭也不回地跑出去。我在這家公司擔任了將近三

年的電話系統分析師，做各種實地調查，寫技術手冊，訓練總機接線生——但是過去從來沒有相關背景，只是一接觸就自然而然了解那種設備，彷彿是我發明的。我沒有任何理由可以解釋，反正「知道」就是了！

瀕死經驗過來人產生的許多改變中，較令人困惑，也比較不爲人所知的，是所謂的「電子感應」。

瀕死經驗研究人員所謂的「電子感應」，是指有能力影響或控制電或電子設備，造成故障、損壞或其他不合理的異常反應。具有「電子感應」的人，常會過敏，經常發生心靈現象，據稱有「治病能力」，情緒激動或不穩定，對光線及聲音異常敏感。

我面談的對象中，有百分之七十三自稱發生瀕死經驗後就有「電子感應」。比例實在太驚人了，於是我發出一份問卷再度調查。一百份問卷，回收了四十六份，以下是一些重要的數據：

④ 瀕死經驗過來人對電敏感的調查

答覆問卷者——四十一人有瀕死經驗（有些人不只一次經歷）。

其中十六人也有過類似瀕死經驗。

五人僅有類似瀕死經驗。

見到亮光——三十九人有一半以上的時間都沐浴在強光下。

七人沐浴在亮光下的時間低於百分之二十五。

與亮光融合——二十四人自稱與光或發光體融合在一起。

事後對光敏感增加.....80%

事後對陽光敏感增強.....76%

戴墨鏡的次數增加.....72%

對鎂光燈或錄影機攝錄之燈光更敏感.....67%

偶爾看見非物理的光.....54%

對聲音及噪音敏感度增加.....67%

對某些種類的聲音變得敏感.....74%

避免聲音太喧鬧的地方或節目.....96%

對收音機及電視的聲音更敏感.....83%

偶爾聽到非物理性的聲音.....57%

能更正確地感應到電場及磁場.....57%

能更正確地摸索到電場及磁場的位置.....54%

對電子設備場的敏感度增加	50 %
對旅遊、交通工具的方式更敏感	61 %
電視機在他們面前會出現異常狀況	50 %
根本不存在的頻道也能收看到電視畫面	33 %
錄音設備在他們面前會出現異常狀況	33 %
電腦設備在他們面前會出現異常狀況	20 %
其他電器設備在他們面前會出現異常狀況	35 %
燈泡會在他們面前壞掉、變暗或變亮	35 %
他們會注意到身邊出現力場	52 %
旁人發現他們身上出現光環	57 %
動物在他們面前舉止異常	63 %
孩子在他們面前特別乖或特別不安	61 %
會感受到異常強烈的能量	61 %

由上面的統計可以看出，「電子感應」不只包括對電器設備的異常反應。這項問卷所涵蓋的範圍雖然不大，但是至少對「電子感應」一詞及此現象所包括的範圍有了更廣泛的了解。

要注意的是，「電子感應」也可以指操作電氣設備比以往更順手、更容易。許多瀕死經驗過來人都告訴我，他們如今可以和電氣用品完全融合，幾乎已經「化身」為自己所用的機器了。對他們而言，操作電氣設備就像用自己的頭腦一樣。可想而知，他們的機器很少破損，甚至還能誘導出製造商認為不可能達到的功能。

不論其他人對電子感應的看法如何，我們且來聽聽看當事人本身的看法：

- 錶不能替我準確報時，但機器卻似乎無緣無故就能發揮功能。
- 安全系統、超音波會使我感到不安，高壓及電線亦同。
- 太接近調頻收音機的頻率時，就會出現雜訊。
- 能感覺到聲音，聽到味道及氣味。沒有足夠的精力和熱情洋溢的人在一起，因為我也常會感受到他們的感覺。
- 錄音設備對我無效。我可以聽到錄音帶上的能量改變及頻率改變。
- 金屬器皿經常從面前的桌子或架子上掉下來。
- 有時，我的能量會變得非常澎湃，彷彿可以完成任何想做的事，但是隨後又遭到現實的打擊，覺得自己非常卑微。這種感覺似乎逐年好轉。
- 我對任何臭味及布的種類都十分敏感。

· 我身邊的電器設備，功能都有些異常。

· 我打電話給某公司的消費熱線，把電腦溝通軟體的問題告訴他們。就在我怒火中燒之際，長途電話的主機突然中斷，音訊全無。對方一頭霧水，搞不清楚發生了什麼狀況。

· 我只要用手觸摸電器，就能啟動開關。

· 我的耳朵非常敏感，可以聽到狗的哨音及店鋪裏的警鈴。如果我不全神貫注去做事（例如告訴自己「打開電燈」），電燈就會炸掉。我生氣時，燈泡也會破掉。打電腦時，由於過分投入，常忘了控制自己的能量，因此電腦經常出問題。

· 我一激動，電腦終端機就會炸掉。到目前為止，我已經燒壞三部收錄音機，一部投影機，並且使附近十棟房子的電器產品失去作用。

· 我曾經用我的能量使失效的汽車電池恢復作用。但是時隔數年，我的能力場已經減弱，有些原本可以做到的事都做不到了。活在這個世界上，我的損失實在太大了。

真希望有足夠的篇幅刊載所有回收問卷上的意見。事實上，每個人都提到電氣設備，電線、磁場帶給他們的問題與挑戰，也提到自己有一種無法解釋的吸引力。

我遇到的每一個瀕死經驗過來人，對麥克風都同樣抱怨：「那玩意兒一碰到我就毀了，只好另外換一支。」「根本起不了作用。」「麥克風老是跟我作對。」我本身也有相同經驗，幾

乎到了滑稽的地步。這些年來，我唯一能做的就是祈禱時時陪伴我的靈光能「保佑」它，結果總算稍有改善。

但是，關於瀕死經驗中所出現的靈光，我的問卷中卻有相當大的比例提到下列的事：

· 回答問卷的人百分之八十五在事發時起碼有一半以上的時間置身在明亮、天堂般的光芒下。

· 百分之五十二自稱和亮光或發光體融合在一起。

· 事後有百分之八十對自然光異常敏感。

沐浴在天堂般光芒下時間的長短，顯然與身體的後遺症——如對電器敏感、才能增強、腦功能偏差、身體內外的改變，以及智力增加等——有關。但是，「曝光」時間較短（在整個瀕死經驗中所佔時間不及四分之一）的某些人，卻與全程沐浴在靈光下的人具有同樣能力；而有些「曝光」時間超過一半的人，事後卻又僅有極輕微甚至毫無身體改變。

因此我判斷，決定身體後遺症的並非時間長短，而是光的強度。

換言之，瀕死經驗過來人所說的「天堂般光芒」可能確有其事，才經得起物理測試及研究。

第十章 天啓之光

孩子怕黑暗是可以理解的事，大人怕光卻令人百思不解。

——柏拉圖

身為研究人員，我可以擔保，任何一種瀕死經驗都可能改變人的一生。

但是身為瀕死經驗過來人，我可以百分之百肯定，沐浴在來世的靈光下遠比生命改變更有意義多了。靈光是一切的根本，是心、是靈魂，是能夠吞蝕一切的狂喜。它是濃濃的愛形成的百萬個太陽，能夠融解一切，徹底消滅一切思想與細胞，把人性與歷史昇華，成為最偉大的、唯一的靈光。

誰都知道那就是上帝。

不需要任何人告訴你。

你不會再「信仰」上帝，因為「信仰」表示可能還有所懷疑。你根本毫無疑慮，已經「認識」上帝，也知道自己認識上帝。從今而後，你再也不同於往日了。

你也知道自己是誰——上帝的孩子，是宇宙整體中的一個細胞，是上帝力量的延伸，也是

上帝意願的表現。你再也無法忘懷、忽視或偽裝自己的身分。

上帝的存在是無疑的，你就是上帝的一部份。

上帝。

這是靈光賜給你的。

它在脈搏的中心擁抱你的靈魂，用愛的光芒充滿了你。於是，你以為是自己的那個「你」消失了，代之而起的是真正的「你」，你終於「回憶」起來了，因而得到重生。

雖然並非每個人從死神手中回來時都會談到上帝，但十之八九都是如此，而且幾乎都會提到世上萬物的背後都有一個無所不包的偉大主宰。

多少世紀以來，都把這種知識稱為「天啓」——對靈光的徹悟、重新結合。有形形色色的團體、學說、派別，教人如何達到這種蒙受天啓的狀況。規則不一，途徑各殊，但目標則是同樣的……與人類存在的根本——上帝——重新結合。

這個主題牽涉到宗教與精神的差異，對瀕死經驗當事人極其重要，也是我們亟需探索的主題，我們將利用種種資源及觀點來進行。首先要界定一下範圍：

宗教——以一定標準或教條為基礎，尋求天啓的系統化方法。可能會隨著宗教演進改變，也可能不會，它可以提供社區支持和道德發展的保護，也可以對形容某些神秘事物的隱喻得到指引。它神祕的教條通常只保留給特定的選民。**系統導向**。

精神——個人與上帝的親密經驗，以神秘的覺醒或突如其來的天啓為基礎。沒有任何標準或教條，只有先例可循，注重的是個人的領悟或靈知，通稱為自我深處的「內在旅行」。要求個人在每一個層次都能「徹底清理內在」，以便接受神聖的事實。**過程導向**。

觀點——所有宗教的中心，都是天啓的那一刻，那些神祕的啓示及神聖的教條，是宗教成長、茁壯的基石，或稱之為「玄義」、「秘密教條」、「最神聖的地方」，這種宗教的中心與靈魂至今依舊同樣高尚、實際。宗教給人庇護，卻並未否定一件事——每個人都必須為自己的心靈覺醒及成熟負起責任。

有趣的是，我面談的人在瀕死經驗之後，仍然有三分之一繼續傳統的宗教信仰。雖然有一部份已經是（或開始成為）正統派基督教教徒（甚至成為福音傳道者），但大都維持原有的信仰，並且默默發揚光大，還有一部份成為神職人員。

然而，其餘三分之二不是放棄原有的信仰，就是從無信仰。對這些人而言，精神途徑變得至高無上。他們的標準及教條變成與上帝的親密關係。奇怪的是，大多數後來都會參加或支持某些有組織的教會或宗派，有些甚至還自立教派。比較受多數人喜愛的是形而上學（新思想）宗派及東方哲學宗教思想。偏向比較神秘的方向者，則常涉入黃教或以生態學為基礎的「回到根本」運動。

比較膚淺或限制過多的教義，使大多數過來人望而卻步，因此造成許多令人心碎的衝突。

我和幾位當事人的配偶交談過，他們全都不再參加週日禮拜，也不再支持心愛的人對會衆傳遞訊息，因為他們覺得佈道是錯誤的。還有許多人都開始排斥或迴避原有的宗教傳統，使家人深感傷心，這種轉變鮮少爲人諒解，甚至被貼上「失去理性」或「被邪惡的力量毀滅」等標籤，因而常導致疏離或分居。

以往的信仰（或完全沒有信仰）不會造成任何差別。瀕死經驗使人可以與上帝並行、交談，沒有任何保留或限制。

瀕死經驗改變人的力量，與宗教信仰的改變及靈魂覺醒、重生等極爲相仿，因此探討時也一併納入。我相信一個人必須先體會人類心靈對心靈的潛在渴望，才有可能了解瀕死現象。

加拿大心理學家理查·莫瑞斯·巴克希望對天啓過程進一步了解，於是在十九世紀末期著手展開嚴密的研究計畫，把範圍縮小到五十個他相信確實可信的個案——那些人似乎具有另一種意識，頭腦也在另一種較高的精神層次。他把這種意識稱爲「宇宙意識」（也是他一九〇一年出版的作品名稱）。一九〇二年，巴克不慎在冰上滑倒，當場喪命。但他的書卻成爲爾後所有研究天啓過程後遺症的重要參考作品。

巴克所發現的天啓模式，與本書中所提的瀕死經驗後遺症極爲相似，讀者不妨自行比較：

以靈光爲主題：

可以看到明亮耀眼的亮光，周遭環境蒙上不同凡塵的色彩及亮光。所有物體都變大、變亮

了。

道德提升：

當事人變得正直、有道德，盡可能避免評判、挑剔他人，或不誠實、不公平的行為。以待奉上帝、服務人群為終身職志。

智慧啟發：

知道所有事情，具備一切知識，能解開宇宙間所有的秘密。身心充斥著完完全全的愛，卻毫不感到負擔。發光體會指示「上帝的話」，使當事人了解萬物本為一體。當事人心中充滿「重生」之感。

覺得人是永恆不朽的：

思想被知識所取代，當事人了解自己神聖的本質，知道「救贖」並無必要，我們從「天地之始」就是不朽的、神聖的。

對死亡的恐懼消失：

死亡變得毫無意義。當事人現在知道，死亡並不會終止任何事，只不過是意識的改變。

罪惡感消失：

當事人明白，邪惡只不過是誤用了善良。在神的眼中，所有的事都是好事。

突如其來的頓悟：

無論追求東方或西方的啓迪，隨時都可能出其不意的靈光乍現，可能持續幾分鐘，幾小時或幾天。

原有的個性：

大多數當事人原先都是正直、有智慧的人，有強壯的身體和意志。這種潛在的個性從此更發揚光大，潛能及天賦一一浮現。即使當事人已經病得奄奄一息，學習欲望仍然十分強烈。

啟迪的時代：

通常發生在比較成熟的中年，尤其是春天、初夏，或一年的前幾個月。

個性更吸引人：

當事人變得非常有魅力，無論人、畜都為之吸引。似乎受到上天的保護與指引，其他人立刻受到影響，牲畜變得更溫馴。

外型改變：

外表有明顯的改變，神采奕奕，全身煥發著一股光芒。除了面貌改變之外，舉止也彷彿「換了一個人」。

要補充說明的是，巴克並未發現符合此一模式的女性或非洲黑人，因此深感困惑。他也同樣無法解釋天啓過程一部份的心靈現象。巴克的作品絕對值得一讀，但必須記住，他所反映的是當時流行的偏見。不要驟然過於信任他的結論，例如：當事人原有的個性，以及一年當中最

可能發生瀕死經驗的時節。

巴克的作品指引我們注意「表示態度改變的後遺症」，與「表示有更偉大、更能改變人類性質的後遺症」之間，的確有所差異。他另外提出一件值得注意的事：沒有人能保證轉變之後會是什麼模樣。

關於天啓過程及看似迥異的兩種天啓——宗教信仰改變及心靈覺醒——已有不少相關著作。由下表可以看出，瀕死經驗的同一項因素，出自不同的人口口，可能會有南轅北轍的解析。可見事件的解釋，主要在於「個人觀點」，而不是實際上發生的事。

◆觀點

基本要素	改變宗教信仰	心靈覺醒
瀕死經驗	被聖靈洗禮	上帝的光芒
代表意義	新盟約；重生	天啓或覺醒
發生地點	天堂	家
生命力	天使	發光物體
語言	上帝的訊息	談話
感覺到的語言	上帝的禮物	精神感應

對自我的看法 上帝的選民

上帝的子民或光的使者

回到人世

奉派成爲上帝挑選的信差 完成未竟之業

有時候，我覺得所有矛盾都起因於不願保持客觀的態度，不肯妥協。我們用不同的語言表示，用不同的眼光去看待事物，只因為我們是不同的人，擁有不同的觀點。不幸的是，我們所看到的往往是我們「想」要看到的，而不是「真正」存在的。我們會躲在宗教的「傘」下面，也同樣會躲在心靈的「傘」下。

我發現，我們會因為需要關切與愛、渴望滿足他人的意見、希望對所發生的事保持忠實態度（無論代表什麼意義），而曲解改變宗教信仰的意義。我們找到「家」了，也希望承認這一點。

「天啓」帶領我們進入有組織的宗教後又退卻出來，讓我們在宗教路途上摸索自己的路，繼續前進。無論承認與否，每個人的內心都深植著崇拜神祇的需要。但是，發現上帝及更高層次的意識可能取代親密關係，因為下意識想要體驗天啓最終「高潮」的衝動，可能會凌駕一切之上。我個人認爲，這只不過是藉口，想要逃避生活中殘酷的真理，以及一切未知的變數。神似乎是永恆不變的，因此在任何看似上帝的事物中追求避難所，是自然而然的事。但事實上，那種「不變」的形象是騙人的。

我發現，上帝雖然從不改變，卻也無時不在改變。

感覺及態度都不是一成不變的，我們對上帝的看法，完全取決於個人的觀點。本身有所改變，「整個看法」也會有所改變；個人的消長，也會影響到對上帝的觀念。逃避現實除了拖延時日及徒然失望之外，不會有任何收穫。追求精神滿足及宗教信仰的改變，都無法使我們免於面對自己種下的惡果。雖然寬恕是一種美德，但是古語說得好——「天助自助者。惟有自助，上天才會幫助你。」

因為天啓而改變宗教信仰的事件（包括瀕死經驗在內），環繞著「覺醒」的主題打轉。個人的意識層次因而改變，導致對宗教事宜的興趣，日後可能會得到天啓。

有史以來，始終有前仆後繼的大師及先知，自稱奉上天之命令向人類揚示真理。他們展現了超凡的力量，對有需要的人治病、教誨、佈道，及展現「奇蹟」。他們告訴大眾，任何人都能做到他們所做的事，並且願意指導方法——都是一成不變的自我發展課程，包括自律、犧牲、美德，以及終生為人類服務，沒有任何捷徑，雖然因為文化背景不同而有個別差異，但所傳達的訊息及方法都具有相似的原則，可以濃縮成兩大基本主題——東方的與西方的。

東、西方的覺醒在許多方面都很相似，但在同一個目標——把平凡的意識提昇為更高層次，更屬靈的意識——上，其應用卻顯得背道而馳。

由上而下（由外向內）

西方理論強調下降的力量，源自體外，從頭頂或胸膛貫穿全身。是一種向外的過程，尋求外在的指引，追尋高高在上的上帝。它接收外在的能量。最爲人所知的理論是克里斯多（基督降世）。

由下而上（由內向外）

東方理論強調上升的力量，發自體內，通常由脊椎向上突破頭頂。是一種內在的過程，尋求內在的指引，在內心找尋上帝。由內而外發出能量。最常見的理論是康達里尼或庫（耶穌升天）。

克里斯多（Christos）是「基督」（Christ）一字的希臘字起源，古時的原意是「救世主」，與「彌賽亞」（先知，messiah）的意義很相近。根據聖經的記載，耶穌生前幾乎不曾接受「彌賽亞」的稱呼，寧可別人稱他爲「人子」。直到他被釘在十字架上之後許久，西方人才稱他爲耶穌「基督」，確認他爲「上帝之子」。此後，「基督」也象徵「基督意識」或「基督精神」，據稱任何人都可以擁有。傳說耶穌曾說過「我所做的一切，你們都能做到，甚至可以超越我。」換言之，別人也可以獲得這種意識狀態。

「基督意識」的進入／活躍有時稱為「聖靈的洗禮」，特點是：彷彿被閃電或刺眼的光芒擊中；被火或炙熱的東西吞沒；被炸成碎片或被強風吹得四分五裂；被暴雨或狂流吞蝕。靈魂的力量似乎從體外（「天堂」、「高高在上的上帝」、某些上帝的使者或天使）進入體內。據說，當事人已有心理準備或當之無愧時，天啓的力量才會降臨。通常由頭頂或心進入人體，充滿全身。聖靈的力量一旦激發、活躍起來，就會使當事人所關切的事物由世俗轉向精神層面。不過，這只是一個起步，還要歷經不同的階段才能得到真正的神性。

「康達里尼」是梵文，意為「蜷曲的蛇」。但是這個詞的起源可能是另一個更古老的字 \bar{r} ，代表「上帝的精神力量在每個人內心等待」（「 \bar{r} 」來自比馬雅文化更早的中美洲傳統，原意是「神的聖名」，以有羽毛的蛇象徵）。「康達里尼」和「庫」指的都是人的脊椎骨尾端盤成球狀的「蛇力」。一旦受到刺激，就會伸展成一條筆直的蛇，衝出頭頂。據說往上衝的時候，會激起或擴大位在軀幹、頸部或頭部附近的七層盤旋漩渦。這些旋轉的漩渦（梵文中稱為「恰克拉」，指的是「輪子」，中美洲傳統稱為「花」）有如轉動的發電機，在七個主要內分泌腺中心彼此相連。因此，每個人內心都有一條通道，讓精神能量及力量「發電機」能沿著內分泌腺前進。至於運作的細節，「恰克拉」或「花」究竟是哪一種內分泌腺的延伸，完全取決於個人研究的文化傳統，不過解釋雖異，原則卻是一致的。

據說，刺激、擴張、增強七大恰克拉／花，衝出頭頂，康達里尼／庫伸展到極限之後，就

會發生天啓，可能會與上帝重聚。但事實上，這種突破是象徵由某種覺醒轉換到另一種形式——亦即精神途徑。世俗生活歷經幾個不同發展階段之後，會走向精神方面；同樣的，精神生活歷經幾個不同發展階段後，也會達到「收穫」。康達里尼／庫的突破，並不能保證完整或永恆不變的天啓。

康達里尼／庫及克里斯多兩種覺醒，有許多共通點，例如兩者都強調，體驗上述的突破、後遺症及覺醒後持續精神發展的階段，必須具備「有方法的準備技巧」。康達里尼的兩種傳統都堅持，必須由導師引導，才能安全，穩定地進展；一旦得到天啓，導師的職責就大功告成，學生必須繼續孤軍奮鬥。

相反的，克里斯多傳統認為，見習佈道的神學院學生應該保持沉默、孤獨，潔淨自身；但得到天啓後，就必須接受其他人的意見及引導。

這兩種系統都告誡初學者，必須摒棄一切消極思想及自我欲望，否則很可能危機處處、造成傷害，甚至引火自焚。

其他異教徒或土著信仰，使用會使人產生幻覺的藥物或特製「草藥」，情況也不相上下。他們非但宗教儀式與康達里尼／庫或克里斯多相似，連結果也近似，甚至一致。我認為目前嗑藥的風氣與土著社會並不相干，因為他們一向注重精神覺醒，嗑藥者追求的卻是一時的刺激或可能的後遺症。嗑藥之後的清醒，少有穩定的成效，反而造成破壞性的結果，非但不能振奮精

神，反而會更感到虛弱。

康達里尼／庫和克里斯多可說殊途同歸，是達成同一個目標——可能帶來真正天啓的精神覺醒——的兩種相反途徑。

目前，大多數研究者都認為，瀕死經驗是一種康達里尼的突破，有越來越多證據支持他們的理論。加拿大「康達里尼研究組織」對這個主題及相關題材研究多年，尤其注重康達里尼在全人類進化中所扮演的創造性生命力的分量、精神科及醫科專業人員把「康達里尼突破」誤診為精神病的嚴重情況。例如衆所週知的，精神疾病患者中鮮少有康達里尼現象，此現象也與發瘋截然不同（康達里尼會帶來條理，而不是混亂；會使智力增加，而不是精神錯亂；會提昇道德，帶來快樂，而不是沮喪、消沉。克里斯多的後遺症也同樣令人意氣昂揚）。

瀕死經驗過來人確實會表現出康達里尼的特性，這是不容否認的事。不僅如此，我對相關的能源模式還有更進一步的發現。

在此，我把康達里尼／庫及克里斯多都歸在精神的標題下，與瀕死現象做個比較。

◆精神信仰改變及瀕死現象之異同比較

精神信仰改變

瀕死現象

背

景

通常需遵循嚴苛的自我否定程序及系統，使人無法獲得世俗的享樂。

開

飄離肉身，常感到溫熱。可能會聞到氣味，如香水或臭氣、氨的氣味；也可能聽到短促的爆裂聲、劈啪聲。所有能力俱在，但提昇了。隨後有懸空的感覺，可能會暫時失去方向感。

加

由於振動加快，會實際感到移動。這種動作通常分為二種：上升力（傳統上認為是康達里尼／庫效應）：體內儲存的能量由脊椎升起，衝出頭頂；下降力（傳統上認為是克里斯多效應）：體外的能量由頭或

通常因某種突如其來或劇烈的肉體危機，造成九死一生，甚至在醫學上被診斷死亡。一切世俗享樂為之停止。

始

飄浮或被趕出體外的感覺。感覺俱全，但都提昇了。可能會感到溫暖、氣味、聲音、看到東西。因為懸空而暫時失去方向感，隨後會想與仍有形體的人溝通，以及探索熟悉的地球環境（但這個念頭不久就會消失）。

速

由於振動加快，會實際感到動作。當事人通常會進入隧道或黑暗地帶（有時會旋轉）。有速度感，覺得一直往前衝。有些人會聽到輕微爆裂聲，但呼呼風聲更為常見。感覺有向上或向下的力，奇怪的是，兩

心進入體內，穿透全身。藉著有方向性的力流，可以搖晃、擺動、轉動或前後搖動。彩色燈可能會閃動。

突

常有爆裂聲，甚至爆炸聲，還有呼嘯的風聲、歌聲或某種樂聲。強有力的光線（通常是黃色、金色或白色）吸引著人（有時會藉著通道或漩渦）。積極的感覺包括：自由自在、無拘無束、有飛行力、異樣的幸福感、狂喜、身體輕飄飄、飄浮在空中、快樂地大叫、手舞足蹈、突然大笑、全身充滿被愛——溫暖——和平——快樂的感覺。消極的感覺包括：痛苦、嘔吐、昏倒、頭痛或昏睡、暫時失明或失聰、啜泣、暫時麻痺、冒汗、發高燒、無法飲食或記憶

種方向的力似乎同時發生。燈光可能會閃動，可能會聽到聲音，可能看到人影，通道中也可能寂然無聲（如果沒有隧道，可能會即時形成通道）。

破

被強烈明亮的光線吸引（通常是黃／金／白色）。到達亮光所在之後，聲音效果加大。積極的情況下，會聽到世上未曾聽過的音樂，感到極端溫暖、狂喜、異樣的幸福、無比的快樂。全身洋溢無條件的大愛，突然無所不知。萬物都充滿亮光，甚至變得透明，有愉快的氣息。感到自由、快樂。消極的情況下，覺得聲音沉悶、震耳欲聾，甚至一片死寂。寒冷、氣溫低，光線灰暗沉滯。感到不安、困惑或有不祥的感覺。痛苦、恐懼、想要放聲大叫，莫名

。

後

真實的亮光同時具有象徵及實際的作用。可能伴隨幾何圖形、彩色、燈光，及陣陣樂聲。可能出現天使、有光的人物、親愛的親友，宗教人物及動物。場景從優美的景色、有意義的集會，到創造的故事，未來的生活等。

後

遺症的程度依突破的衝擊程度而定，最常見的改變有：態度變得單純／直接，顯

遺

其妙地麻痺，只能一動也不動地看、聽。

果

真正的亮光具有象徵意義，也帶來實際的訊息。可以了解天堂或地獄，對生活也有所解釋。常能見到宇宙之始的全貌。多半有其他人在場，有時甚至有動物。積極的瀕死經驗可以見到天使、靈光、去世的親友、宗教人物。消極的瀕死經驗則見到可怕、扭曲、魔鬼般，甚至裸體、死亡的生物。景色也各有不同，天堂般的瀕死經驗會看到令人嘆為觀止的美景、聽到上帝或其他天神的話；地獄般的瀕死經驗則會看到恐怖的漩渦、貧瘠的土地、暴風雨。

症

後遺症的程度依突破的衝擊程度而定，最常見的改變有：對全人類無條件的愛；赤

得很幼稚；肌膚散發光澤，雙目炯炯有神、有動人的魅力；帶有信心及自制；舉止不親密，但能顯現愛心；知道或能直覺到許多事，心靈能力增加；失去時、空相對觀念；感覺變得敏銳、豐富，需求減少，樂於助人；道義感及能量增加。對自己的遭遇存疑，不願討論。經過一段時日的沮喪，才能了解、接納。經過這個階段的人，通常被文明社會視為神智失常，但在未開發社會卻備受尊崇。

現在讓我們靜下心來，盡可能保持客觀，想想看：剛才所閱讀的內容，是否會使你回想起暴露在高能量下常見的例子呢？

子之心、對一切都充滿好奇心；沒有時間觀，對任何地方都感到陌生；對以往的規章置若罔聞；突然顯現心靈能力，也能為人治病；恐懼、憂慮明顯減少；能「看透」問題；需求減少；對肉體漸疏遠，滿懷熱忱，願意幫助他人——包括社區；與人溝通的方式充滿吸引力、更快樂、更有責任心、更富道義。比起五年前，瀕死經驗過來人已較能被社會接納、容忍，但仍然有些人因為「發瘋」而被關進精神病院；面對今生的種種適應困難，以及可能神智失常的恐怖，他們仍不免長期感到沮喪、困惑。

不要管那些主義、宗派、傳統、教條、傳說、標準、象徵及天啓，只要看這個主題本身及其運作方式。

通往上帝的途徑，很可能是以一項挑戰爲主題：個人如何處置強烈的力量？如何面對上帝的力量？

坦白說，東、西方對精神發展唯一真正的差異，就在於能量流動的方向不同。換言之，我們所謂的精神及宗教信仰改變，指的就是能量本身的力量，差別只在於電壓的大小及種類，以及增加、運用此一能量的方法。

人類天生具有電磁性，人體中除了大量的水、化學物質外，就只有一些礦物質。只要體內或身邊的電場、磁場有所改變，我們的行爲、情緒、身體協調、思考及推理能力都會多多少少隨之改變。只要周遭的脈動和平日所習慣的不同（包括吃下的任何化學物質），我們就很容易「易地而處」。我們就像各自獨立的宇宙，共生、依附在大宇宙中。但我們是活生生、會呼吸的轉換器／接收器，天生具有多元性，原本運作得像「神經細胞」一樣，而不像「上帝的子民」；但我們終於「覺醒」，對生活及環境擔負起責任。

我和瀕死經驗過來人舉行的研討會中，鮮少能歸納出一條獨立的規則，顯示造成瀕死經驗或其影響的能量由來。康達里尼／庫或克里斯多有方向性的流動當然存在，但看來只是輔助性質，而非主力。

最吸引我注意的，是「兩種」力量匯合之後，引起所謂的向內破裂——也使我想起「靈光」。

科學告訴我們，閃電是巨大的火花，它可以使暴風雨中的雲和地面保持正、負電平衡。事實上，也就是上升及下降力量相遇而放電。換言之，閃電並非許多人所想像的那樣，是「天降」到地面的電；也不只像個活塞的作用。它本身可以釋放出氮化合物，是植物健康成長不可或缺的要素。

下面就讓我們來比較一下，閃電時所發生的狀況與我猜想重大宗教信仰改變事件（如瀕死經驗）兩者。

就自然界的進化而言：

可以使暴風雨中的雲層與地面保持等壓，雲層中下降的電，與地面上的電相會，造成巨大的閃電（外在爆炸／閃光），除了使自然界維持平衡之外，還可藉著氮化合物的產生，促進作物生長。

就人類意識的進化而言：

使天賦精神潛力與現世個人發展之間取得平衡；使下降力（也許來自靈魂層次、更高的自

我、上帝）及上升力（也許來自時／空自我狀態，較低的自我、人格層次）相遇、產生強烈的閃光（內在爆裂／天啟），一方面使個人身心保持穩定、平衡，一方面藉著意識的拓展、擴大，促進人類成長。

我們來思考一下這件事所代表的意義：無論內在或外在，內在爆炸或外在爆炸，只要相對的能量流在某點相遇，釋放出壓力或輻射能，就會發出閃光。

閃光！

所謂「天啟」，就是蒙受靈光啓示之後，獲得知識及訊息，使人類意識得以成長、擴展。我們憑什麼認為瀕死經驗只是象徵或練習？或只是意識改變、一廂情願的想法呢？

萬一真有此事怎麼辦？

想想看，所有宗教及精神傳統可能都只是一種庇護，指引我們安全前行，省悟自己真正的身分，在回到上帝身邊的途中，能面對、忍受頻率越來越高的力量。

想想看，精神發展可能是物理上真實的過程，真正的天啟可能是心理過程頻率的振動改變。

我相信，從後遺症可以證明上述的假設是真的。因為由後遺症顯示，當事人能夠穩定地維持已經發生的改變。

科學家及工程師已經成功地發展出語調範圍、下意識錄音帶的製作、腦波機，以及能製造振動狀態的特別頭盔——目的都是希望引導、控制神經沿著頭腦的基部及兩旁發射，藉以影響腦中的化學變化，製造神秘的瀕死經驗。

可惜的是，這些物理操作到目前為止都尚未成功。同樣地，癲癇發作或服用藥物所引起的幻覺，也毫不見效。

我們可以刺激頭腦，施以藥物，可以操縱它，用它來做種種實驗，但結果都絕對比不上自然產生的精神覺醒或有關的長期後遺症那麼豐富、有深度、多樣性。

靈光乍現的「快感」或「高潮」只能造成覺醒過程的皮毛，我個人認為，任何人所能做到的，也不過就是一時的快感。性不只是一時的狂歡，同樣地，天啓也不只是靈光一閃的經驗。

大多數天啓都只偏重一部份。但凡只要有關係、有深度、強而有力的，都會對個人生活及整個團體造成莫大的影響，因此，背後的主宰除了上帝別無可能。我們為什麼還心存懷疑呢？是否因為我們對上帝的觀念太有限、太狹隘了呢？

也許，我們該質疑的不是對「天啓」的看法，而是對上帝的體認。

第十一章 頭腦與心靈

心靈受到新觀念擴展之後，就再也無法回到原有的層面了。

——奧立佛·溫德爾·何默斯

典型的瀕死經驗過來人，死亡（脈搏和呼吸停頓）時間通常是十至十五分鐘。其他人則只有兩、三分鐘，頂多五、六分鐘。但是，在醫學上診斷死亡超過三十分鐘、一小時，乃至數小時，又死而復生的例子也時有所聞。我曾遇到一位「死亡」過十二小時的婦女，另一位則高達十六小時，兩人都在停屍間「醒來」。我深感驚訝，因為醫學界一向宣稱，如果氧氣不足，腦部在三到五分鐘之內就會永遠損壞。

有一天，我和幾位為屍體做防腐處理的專業人員談及此事，竟然聽說所謂的死者有時會四處走動。只要防腐過程開始，他們就充滿生氣。據說有一具「屍體」被插入皮下注射器抽血時，用力打停屍間的工作人員。

這類事件在歷史中層出不窮，有一個著名的例子牽涉到羅勃·E·李的令堂。她因病「去世」，舉行葬禮後，停放在家中地下室。有位晚到的親戚要求見死者最後一面，他注視她的遺

容時，竟然發現她胸口在動。一陣混亂之後，「屍體」恢復了意識，怒不可遏地破口大罵每個人「不分死活」。三年後，李夫人生下日後在南北戰爭中領導南方的李將軍。

一九九二年，一家倫敦報社披露了一則有關羅馬尼亞七十一歲老翁被活埋的恐怖故事。他被鷄骨頭噎住，昏迷不醒，被認為是冠狀動脈血栓，舉行葬禮之後入殮。三天後，盜墓者無意中聽到他的棺木傳來敲打聲，打開一看，他竟然還好端端地活著。不料回家之後，妻子卻不願意看他。他整整花了三個星期的工夫，才讓牧師、銀行職員、醫生、市公所的職員及警察取消他的死亡證明。

這種事時有所聞，因此研究人員一直不願將瀕死現象及完全死亡畫上等號。有一位醫生曾以瀕死經驗研究為基礎，寫過幾本相關的書。他深信瀕死現象的真實性，但卻不相信它與生命終點的關連。他曾說：「只要能舉出一個經過醫學證明真正死亡後死而復活的例子，我就願意重新考量瀕死經驗的意義。」如今，他已經找到了一個例子——喬治·羅登奈爾。此人的屍體在停屍間冷凍室整整停放三天後，醫生正要解剖，他卻突然甦醒過來（順帶一提的是，羅登奈爾回到人世之後，主治醫師只好長期休假）。

到目前為止，死亡證明仍然缺乏明確的界限。瀕死現象的真實性，更使生死之間的界限模糊不清。如果認為社會會因此受到挑戰，不妨想想對當事人的影響……再想想他們的頭腦發生了什麼變化。

記憶、想像、心理習慣、感情，甚至我們的意志，都存在下意識中。如果不能用靈光使其浮現到意識中，世界就會變得毫無意義，一片黑暗。

這是亞瑟·沙榮克在《掌握靈光：靈光與頭腦交織的歷史》一書中所說的話。沙榮克把過去三千年來，人類對光的本質的種種科學與精神上的了解，有趣地呈現出來。他所倡導的「自然哲學」中強調，要想對事情有獨到的見解，必須努力去觀察事情的整體，而不只是片段。

霍華·賈德納的近作《偉大的心靈》也同樣重要。他描寫二十世紀的偉大心靈，以期待劃出天才的形象。有什麼發現呢？——拋棄成見，不要固執地認定哪些事才能做到，就比較容易接受新觀念；把看似毫不相干的事連繫在一起，就能慧眼獨具；不要認定一種事物只能有一種意義，才會有創意。「智力」(intellect)一詞其實指的是「在……之中選擇」，也就是善於體察細節。天才能把零星的資訊「湊在一塊兒」，重新組合為不同的訊息或更完整清晰的圖像。

賈德納提到愛因斯坦在心中「看到」一道光芒，「知道」自己是對的；法國作曲家奧立佛·梅西恩「看見」音調的顏色；畢卡索「看見」數字有如海岸線。天才之所以能見人所不能見，就是因為他們能把平凡的事物綜合歸納，或許他們也具有多重感覺（這兩種特點都是瀕死經驗典型的後遺症）。

目前，科學家認為天才之所以與衆不同，是因為他們神經細胞的組織方式不同，而非神經細胞本身有什麼特別。加州大學洛杉磯分校的神經科學家阿諾·西貝爾如是說：「聰明人的神經比一般人傳遞訊息的途徑更複雜、更有效。」

一般而言，瀕死經驗過來人甦醒後，都比以往睿智。常能擺脫往日的刻板模式，隨心所欲的摘要，具有更廣闊的見解，潛能激增，（有時）天賦頻頻湧現。

至於他們所顯現的後遺症，很可能是瀕死經驗使腦中重新組織，神經路線被「重新安排」。

由於電腦斷層攝影的發明，科學界已經證實，創作性的思考與一般思考在腦中所使用的部位並不相同。華盛頓大學研究員馬可斯·瑞奇說：「基本上說，只要十五分鐘，就可以重新組織頭腦。」

到目前為止，我所提出的種種事實可以證明一件事：歷經瀕死經驗之後，人的頭腦確實有了改變，有時只改變一部份，有時卻有天壤之別。

有許多人說，當事人事後會更偏向使用右腦。乍聽之下似乎不錯，但我卻不以為然。後遺症顯示使用右腦爲主的人——至少就我所面談的對象而言——過去通常是使用左腦。但也有些人變得更傾向使用左腦。如果再仔細追究，就會發現他們原先是使用右腦的。

我們暫且略過數據不談，看看下面這一點：

瀕死現象似乎會激發以往功能不彰的另外半邊腦子。就組織而言，對於資料收集及創造性發明方面，腦中也有明顯可見的改變，彷彿當事人的神經組織變得更偏重神經網路合作，進而促進全腦性的行為（不再像過去那樣，只依賴某半邊頭腦，具有更大的彈性，發揮更大的用途）。

我們再看看多重感覺。就科學而言，伴生感覺是邊緣系統的產物，或邊緣系統的異變，也知道瀕死現象會直接影響邊緣系統。

「邊緣系統」位在腦中央的半圓形，遮蓋住腦幹最上面的支幹。它包含幾個不同的部份，是人類饑餓、睡眠、恐慌、求生及性等本能所在，常有人稱之為「第三腦」。它是在左、右兩半腦中精密感覺的發源地，與心臟的神經直接相通。這個系統雖小，卻已經在人類歷史中有三萬年以上的歷史——但是直到最近，人類才發現它的組織複雜世上少有。目前，有許多專業人員都相信，邊緣系統即使不是心志的發源，也必然是啓開心靈的大門。

要想直接或刻意進入腦中的邊緣系統，必須藉助任何形式的興奮或強化的刺激（表現於外的情緒）。間接或下意識地進入，通常是在改變、流動或沈思的狀態（內在體驗情緒）下，狂喜或極端快樂時達到。無論經由哪一種方式，都必須藉著情緒加速或延長與邊緣系統的相關。

靈學（研究心靈現象的心理學）也發現相同的道理。例如：如果當事人沒有感受到或表達某種形式的興奮或心緒，就無法操作正確及可重複的心靈實驗。沒有情緒就沒有或僅有很少現象，反之，非常興奮就表示成果豐碩，有趣的是，對生活積極、樂觀的人通常比其他人更能感受心靈經驗（「情緒」其實就是腦中的化學作用）。

下表是頭腦與心靈的相關，不妨記在腦中，或許會有所幫助。

◆頭腦與心靈的相關

左半腦——意識、客觀的覺察所在。主要作用是分析、澄清、分類及隔離。專長是智力及理智；也喜愛科學及教育。

右半腦——潛意識、主觀的覺察所在。主要作用是收集、吸收、加強、摘要及連結。專長是想像及直覺；也喜愛宗教及幻想。

邊緣系統——超意識及伴生感覺所在。主要作用在於感覺、接受及體認本身的知覺（勇氣反應）。專長在於共同整體及記憶；也喜歡直覺及與「偉大的根源」合而為一。

現在我們用同一個表來表示頭腦與心靈的相關：

意識

正常的自我覺察

潛意識

改變的覺察狀態

超意識

擴展的覺察

接下來，再代換成存在的狀態：

客觀／物理的

神智清醒，警覺性高——外在世界

主觀／象徵的

如夢似幻，下意識的——內在世界

趨同作用／協同作用

神秘的知識——一致的整體

頭腦對習慣的反應，可以反映出意識層次很容易透過不同的腦支持結構來運作。每次面對新的挑戰及處理／整合的新機會，它就會改變。就頭腦與心靈的功用而言，沒有永恆不變的事，就像逆水行舟一樣，不進則退。邊緣組織似乎是關鍵所在，一旦受到刺激，就會指示頭腦的某一部份去應對。

我個人認為邊緣系統也是瀕死現象的關鍵之一，而且是確保當事人生還的主要原動力；由於受到的刺激極大，在當事人腦中深植下「能表示邊緣系統加強」的後遺症。

談到邊緣系統，不外乎化學元素，這又得扯到另一個話題——化學上的「黃色」。

瀕死經驗當事人在事發當時所看到的第一個顏色，通常是黃色或金黃色。有些人說是純金色，也有人認是為黃中帶白、金中帶白或耀眼的白色。他們通常都聲稱那種光線或顏色與眾不同，鮮明卻不刺眼，完全不同於世間一般黃、白及金色的色調。我從國際瀕死研究學會的檔案中也發現，絕大多數當事人都先看到黃色光芒。有些人一直到甦醒都置身在黃光之下。雖然接著看到其他顏色，如玫瑰紅、藍、綠、強光，但絕大多數都只是提及黃色。有趣的是，最先出現的雖然是黃色，但卻常會改變，先是變得更明亮、更柔美，而後變成金色，並且變得更淡，更耀眼，終於變成燦爛的白色。

我對人們看待黃色的特別觀點始終深感興趣，原因如下：

• 學習靈魂出竅經驗的人，通常和瀕死經驗過來人所體驗的色調相同。首先感覺穿過一道黃色的紗門或濾網。黃色通常會持續下去，直到意識和身體完全分離，眼前又會恢復鮮明的顏色。當事人的層次越高，所看到的景物黃色調越不明顯（我教「星空之旅」已有十年了，「黃色濾網」極為常見，所以我索性以此為信號，用以了解當事人是否真正發生肉體與精神分離的現象）。

• 眼睛視網膜上並沒有黃色錐細胞——有紅、藍、綠，就是沒有黃色。黃色是腦中化學變

化所產生的。照相也是同樣道理。彩色負片只能留下紅、藍、綠色；黃色是沖洗相片時的化學作用所產生的。只有顏料及染料中才把黃色當成主色，光譜上卻並非如此。黃色其實只是幻象，非色彩。

我閱讀過不少有關人類眼睛的書，也曾請教過幾位醫生，根據推測，能夠看見黃色，表示視力從灰色系（視網膜上的紫桿發展）到鮮艷的色彩（視網膜上色錐的發展）。就象徵學的用語而言，黃色也是一種互換色——是改變的預兆。例如，一個人如果突然變得喜歡黃色，表示生活必定會有所改變，未來充滿新知、興奮的時刻，精力旺盛、熱情洋溢、鬥志高昂。黃色一直被認為是充滿生機的顏色，代表春天、活力、愉快、新生。黃色慢慢加深，變成金色之後，象徵著男性或父性，以及開始使用理智及邏輯，如果變淺成為白色，精神發展、直覺及抽象思想就佔了優勢。但是如果具有銀色的特性，卻又代表女性、母性，以及開始用感情、感覺。

綜觀人類歷史上，所有物體發出的，或環繞在物體身邊的光芒，通常都被形容為黃、白、金或銀色。吸毒者（尤其吸食迷幻藥者）也表示，他們沈迷在藥物中時，所看到的顏色也多半是黃色。據說醫生用筆燈檢查死者瞳孔，確定是否死亡時，如果視網膜是黃色的，靈魂就已經離開身體了。

無論從什麼角度來探討這個主題，都會回到同樣的起點：黃色是化學變化所產生的顏色，表示腦中正在進行某種活動——心情改變，或腦功能改變。

稍帶一點黃色，表示略帶興奮。一大片黃色，則表示已經在改變。那麼，在瀕死經驗發生的當兒，腦子到底在做什麼呢？它讓當事人的邊緣系統（人類求生存的中心）充滿化學物質，在當事人視覺範圍內看來像明亮的白或黃色。

是臆測嗎？那倒未必。

瀕死經驗及來世之旅中，我們還看到什麼？那些形象又代表什麼意義呢？

我們從有關瀕死經驗的廣泛研究中發現，如果當事人是兒童，常把上帝形容成男人，通常像老爺爺一樣慈愛，並曾伸手撫慰、幫助他們。但在成人眼中，上帝卻很少具有人形，通常是亮光、形狀、感覺、聲音，或某種抽象動力。即使當事人聲稱看到人形的上帝（通常是睿智的父性角色），再一細問，多半也只能形容成強烈的亮光。

兒童的瀕死經驗一般都很愉快，有如天堂，或是純粹的面會，沒有什麼形象。他們常會提及動物的天堂，甚至還曾進入。成人除了偶爾遇到已死的寵物或其他動物之外，從未有上述情形。

兒童的瀕死經驗都沒有極端的情況。換言之，只有成人才有地獄般的或超越的瀕死經驗。自稱有過不愉快或地獄般經驗的成人中，我發現受基督教或其他類似教義影響愈深的人，

愈可能用「火紅、硫黃及火熱的地獄」等名詞去形容。如果對基督教教義沒有很深的認同，絕不會提及這類火熱的氣候，反而會形容溫度冷、可怕、潮濕、了無生氣，甚至有些空虛。

我遇到的兒童瀕死經驗過來人，經歷大都在七歲之前發生（以零到三歲之間為主）。成人方面倒沒有這種「年齡集中」的現象，但大都是年紀較長的人倒是事實。換言之，如果兩名以上的青少年或成年人事發當時的體能狀況很相近——就可能有完全一致或十分類似的經驗。（參考第三章中四個地獄般的經驗，及第四章中萊登豪爾的例子）。我只有一次發現一個個案與另一個體能並不近似的人有「共享」的瀕死經驗，就是第六章中雪麗·J·班奈特的類似瀕死經驗。

我研究的個案中，陰暗或黑色的影像有時會被視為天使，有時視為魔鬼，有人認為光亮的靈體神奇且令人敬畏，也有人認為恐怖可怕，完全取決於個人的觀點。例如第一章中的賈莎妮·西達薇雅就認為，身邊天使般的生物是自己更美好、更高尚的表現。

當事人所見到的已故親友，「百分之百」都健康、容光煥發，看來更年輕或正值盛年，或是處在當事人看來最舒服的年紀。即使有任何疾病或殘障，也都已經痊癒了（動物尤其如此）。

讀者如果對我在本書中所提到的個案，以及其他曾經耳聞的瀕死經驗（包括我個人的經驗）都能保持客觀的態度，必然會注意到當事人把瀕死經驗及現實生活整合之後，都會有共同

點。只有嬰兒才會發生例外情形——但是父母當時對他們的期望，以及日後對孩子有重要意義的事物之間，仍然具有某種關連。

換言之，我已經找到共同點了。

然而，我也找到某些因素或成分，無法與當事人或其經歷產生任何關連。

也就是說，除了個人的關連之外，還有一些超乎個人的關連。

例如，我在第二次瀕死經驗中曾經見到耶穌。他個子很高，面色黝黑，金紅色頭髮，有著一對我從未見過的溫柔藍眸。看到他，我深感意外，因為我從未想到耶穌會是這付模樣。起初我並不以為意，因為他充滿關愛，和他在一起，我也自然受到感染。後來，我對這件事一直耿耿於懷，深感困擾，猜想和他在一起的時光必定只是「一廂情願的想法」，而不是事實。六年之後，我決定對耶穌這個歷史人物展開研究。我所選擇的參考書中，有一本是法蘭克·C·特里伯所作的《耶穌傳？》，書末引用了耶穌時代的三份通訊：茱迪亞省長巴比流士·藍特拉斯寫給羅馬元老院及臺比留的信、賈馬利爾（塔瑟斯與掃羅的老師）寫給古猶太國參議院的報告（其中並引用哲學家馬薩里安的話），以及比拉多寫給羅馬皇帝的報告。三份文件上都提到，耶穌的個子很高，面容黝黑，頭髮的顏色像新釀的酒或金銅色，眼眸是淺藍色或灰色。我心中一凜，頓時目瞪口呆。

瀕死經驗的形象和進入未來世界之旅的關係又如何呢？

以下是我從瀕死經驗及未來之旅中所歸納出的四個基本形象層次。

◆瀕死經驗及來世形象的四個層次

層次

個人 來自個人生活的形象。

全人類 具有全體共同性、並能反映人類狀況的形象。

記憶場 有時稱為「假象」，是根本的原型，但也在進化中。

真相 穩定、一致的事實，超越所有創造及創造出來的事物。

解說：

個人形象——背景、環境與當事人的生活環境相同或類似；遇到會是自己生活一部份的鍾愛親友或寵物，交談內容包括個人事宜、家庭秘密，和透露一些親密的事。可以感覺到靈魂出竅時身體所發生的狀態，事後也證明無誤。

全人類——背景、環境與當事人的文化背景相當，即使某些景象看來有些不同，但大體而言仍十分眼熟；與現場生靈談論人類狀況、進化過程及未來可能的發展；對人類家庭的整體進展保持客觀。自認具有改善人類生活的使命。

記憶場——（有時稱為「幻象」或「假象」）可以看到具有歷史意義的宇宙象徵，例如上

帝像人的模樣，天使如同有翅膀的人，宗教人物彷彿有愛心的權威人士，星球或光束有如守護神，魔鬼是處罰人的自然力量，撒旦般的角色則是邪惡的化身。還有一些代表性的象徵符號，例如骷髏頭表示恐懼，漩渦表示威脅，兩儀是理智思考的原則，生命樹表示生生不息，不歸河意味警告，生命書是責任、義務，法庭則代表裁判。真正看到的，可能是原始生活對天、地現象的反應。這些早在有歷史之前的反應，可能深植在早期人類的進化意識中，經由一再的重述／故事流傳／幻景／模仿，而進一步擴展。能夠意識到智慧的層次，生命階段有如階梯，思想形式的層次有如不同的存在領域（亦即不分文化及宗教差異，常為人所見的十一「天堂」及十一「地獄」）。

真相——突如其來的「醒悟」，強烈感覺或體會到來自「無限」的更高層次知識及更大來源。除了一些不確定及抽象形狀之外，很少有意象表現。不過，當事人難免會助長某種思想形式，提供某種熟悉或能使人安心的短暫意象，直到放鬆身心之後，思想形式就會消逝。體認事實層次之後，會感到無盡的喜悅、無條件完整的愛、無所不知的智慧、同情心、安寧、狂喜，及與整體合而為一。所有事物的關連，萬物的相關，霎那間完全了悟。對「真理」深信不移，沒有永恆不變的意象，覺得找到自己真正的家、真正的自我，因此也有了真正的目的。不再有任何疑問。

根據我的觀察，「假象」是藉著不斷重複的思想、夢境，及精神的昂奮，在（你，我及所

有人的）記憶中建立起來的。就我所知，這些形象其實是飽含感情的思想形式的產物，這些思想形式在振動密度結合，直到母體組織具有形狀，就成為思想形式。不論其模式如何，常被「認為」（主、客觀皆有可能）是記憶或客觀世界中「千真萬確」的一部份。

（證明這一點非常容易，舉例來說，看電視劇時，觀眾往往很容易認同劇中的「事實」及人物——尤其是對特別感同身受的故事——因而無法或不情願分辨真偽。此外，把政治、外交等重要新聞及文獻影片混為一談，以娛樂方式呈現，又是一例。值得注意的是，只要再三出現某種「回憶」（即使沒有明顯的證據），就會輕易相信自己童年時曾受過虐待。這些被壓抑或忘懷的記憶中，固然有一部份是事實，但也有很多純粹是與「記憶」無關的情緒激動。）

但也可以用其他觀點來看待上述的假象。如果回到史前時代及原始人的生活環境，就會遇到最令人困擾的意識發展理論。以薩克·N·維爾的地球冰帽理論，是個適當的例子。維京的作品《地球環狀系統》出版於一九〇二年，但他的假設——地球大部份曾經被冰帽覆蓋——早在一八七四年就提供專家鑑定，比現代科學家布魯斯·莫瑞發現金星上覆蓋著同一類冰帽要早上一百年。

「如果」地球上大部份曾經被冰帽覆蓋，其內緣看起來一定像「光亮的鏡子」一樣，維爾稱之為「冰晶罩鏡」。他在研究中詳細記錄了各種遺跡、早期繪畫，及歷史觀察，把他認為初民眼中所看到的各種自然現象及宏偉的天象表現出來（亦即寫真反映）。在此所談的現象包

括：早期黃道帶意象及象形文字、肩膀及上背部長翅膀的人形生物、龍、外星人及外星生物、神話中的巨人、神祇、反映出來有如巨樹的大河流域、通往「天堂」的梯子或柱子……等（冰晶鏡所反映的這些東西「確實」有些存在，冰帽狀態存在時，南、北極也不時可見）。

這和瀕死現象及來世意象有關係嗎？也許關係可大著呢！

無論提到哪一種早期的夢中意象或視覺意象（包括幽浮及外星生物），都可以在人類精神的共同起源中找到完全相同的形象……甚至維爾理論中也可能有同一類的假象（所謂「假」，是因為一般人所看到的形象是天、地現象——而「不是」真的天使、真的龍、真的天梯等）。

我所談的這些，絕對無意貶抑「想像的」或瀕死經驗的意象，但個人確實希望拓展人類的視野，瞻望這些意象可能的起源。瀕死經驗及來世之旅似乎可以使我們見識到大量神話中的景象及記憶場，身爲人類戲劇中的一份子，我們可以引爲殷鑑，以期未雨綢繆。

有一句話說：一張圖片遠比一千個文字可信，豈非言之有理嗎？

英國植物學家魯伯特·謝德瑞克在八〇年代初期，提出「形成因果論」。他在《生命新科學》一書中，倡導一個新觀念：記憶場的主要來源，存在於非能量流中，瀰漫著我們生存的一切空間。他認爲，所有現存物種及系統的形體、發展及基本行爲，都受到M場（形態發育場）的指引。M場就像隱形的藍圖或彼此相關的記憶，可以使物種或系統中的任何份子與其他同類連結在一起……同時儲存種種實用的訊息，便於所有份子引用或輸入其他訊息。

謝德瑞克的理論雖然看似與我們目前所討論的內容無關，但卻為我們探討記憶及記憶場時，立下了更廣泛的視野。他認為「形成因果」是現存物種及系統發展的引導因素，我則認為原始意象（如維爾所闡述）、思想形式及夢中景象是意識及認知發展的引導因素。瀕死經驗觸動了這些回憶的泉源，探索沈思及幻想狀態者亦然。

最後，我還要提到貝絲·海根斯博士的作品。海根斯博士是人類學家，她發現古代藝術作品、曆法與人腦形狀之間，有驚人的關連。例如，法國雷斯普克出土的二萬五千年前維納斯雕像，竟然有著烏龜腦袋；事實上，所有古代女神像，都與某種動物的頭部相似——有許多還強調邊緣系統。奇妙的是，古埃及蜥蜴的畫像也有同樣情形（傳說蜥蜴象徵人腦的下意識，參閱前幾頁有關頭腦及心靈的對照表，將此種意識模式與邊緣系統互相比較）。

每次探討瀕死經驗或來世意象時，就會在某種層次上與腦功能或邊緣系統再度連結在一起。如果邊緣系統不是通往更高意識層次的管道或守護天使，又會是什麼呢？

由於梅文·莫斯博士的研究及他的大作《接近靈光：兒童瀕死經驗給予我們的啟示》，我們知道電擊右耳上方，尤其是接近大腦外側裂的右顳大腦葉，可以使人看到上帝的形象、聽到美妙的音樂，見到去世的親友，甚至看到一生的回顧。另外還要感謝羅勃·O·貝克（《人體的電：電磁與生命的基礎》作者，曾在「國際微能量及能量醫學協會」簡訊中發表理論及新發現）等吹毛求疵的研究人員，使我們了解腦神經科學可能只探究了腦子的一半，重點放在神經

細胞上，卻忽略了神經膠質細胞（對電相當敏感的神經末梢）及黑色素（遮蓋邊緣系統及心臟的主要分子，把大量生物過程組織起來時，能吸收光，轉變成聲音，再使聲音變回光）。

換言之，人類或許被規劃成一種不斷進化的物種，本身就具有所需要的組織，一旦受到刺激，就會促進生長。下列這些關連非常有趣，不妨一看：

有一種宇宙共通的刺激形式，可以改變頭腦，使頭腦重新組織……康達里尼／庫／克里斯多能量流。

有一種宇宙共通的穿越頭腦途徑，可以導致純粹的意識……邊緣系統。

所有人類腦中都有一個相同的部份，能夠協助思想模式形成熟悉的溝通及反應模式……大腦外側裂。

所有人類腦中都有光的神經末梢及光轉換器，以便造成足夠對比、促進辨識……神經膠質細胞及（神經）黑色素。

有一種宇宙共通的狀況，以相當的重要性及力量影響頭腦，確保意識本身能擴大、加強……閃光。

有一種超越人類體驗，展現靈魂現象的宇宙共同現象……天啟。

注意事項：《進化的盡頭：人類智能的潛力》一書的作者約瑟夫·契爾頓·皮爾斯說：

我們必須了解一件極其重要的事：人類潛能或許看似會進化，但這並不表示它會自動顯露。發展中有一項最重要的因素，也是與生俱來的本性，就是任何智能或能力都唯有在適當的理想環境下才會展現。

換言之，如果你沒有準備好去接納，就只好心甘情願地對它舉白旗了。

下列兩點值得仔細思考：

地獄般的瀕死經驗Ⅱ面對本身的魅影（壓抑或被否認的自我層面）。

天堂般的瀕死經驗Ⅱ與自身的本性及價值（以往同樣被否認或壓抑）重新結合在一起。

也就是說：

我們擁有繼續生存所需要的身體條件——生育力，也擁有生命進化所需要的身體條件——更新、再生。

我認為不妨以筆者在第一章中所提的四種瀕死經驗，把意識進化時通過人類狀況，回到「根源」的進化，分爲四個時期。

每個時期或每個瀕死階段的類型，就代表意識自我覺醒（原始經驗）、排除錯誤的感覺

（不愉快或地獄般的瀕死經驗）、體認真正的價值及應該重視的事物（愉快或天堂般的瀕死經驗），以及在「全體」（超越的瀕死經驗）中擁抱整體性。

探討意識的進化時，我願意把完全死亡也包括在瀕死經驗中，因為我認為死亡只不過是「真正的自我」通往繼續活下去的旅程中，另一個時期、另一種形態的經驗。

*

*

*

一九九二年，喜劇演員山姆·吉尼森奄奄一息地倒在被撞得面目全非的車子旁，輕聲和一個肉眼看看不見的對象交談。之前，他一直大叫：「我不要死！」但是聽到這個聲音後，他頓時放鬆了，溫和地應道：「嗯，好！好！」死時，他滿面含笑，平靜地走了。（內華達州，拉斯維加斯太陽報）

*

*

*

一九九二年四月四日中午，發生了一件慘重的車禍。有幾個人不幸身亡，只有一個叫艾希莉的六歲孩子活下來。事後，負責治療她的凱倫·摩爾說，艾希莉經常在天花板上看到父母，並指著天花板問摩爾：「妳看不到他們嗎？」摩爾回答：「看不到，他們在做什麼？」「他們在笑，還在吃東西。」摩爾說：「好恐怖！沒有任何跡象顯示那是幻覺。這種情形持續了好幾個星期，後來艾希莉轉到魯斯克復健中心，我記得她說……『他們走了，我再也找不到他們了。』」（麥迪遜市威斯康辛州報）

「一九九二年中，她感到死神逼近時，經常談到早已過世的親友姓名，提起和他們重逢的欣喜，她總是笑容滿面。她期望著死後的快樂，但也會抱怨死前的痛苦及冗長的等待，她也不願離開我及許多好友。九月裏，她大都張著眼睛躺在床上，和一些看不見的有趣鬼魂交談——並且不時把交談的內容告訴我！」（維吉尼亞州潘尼萊德市法蘭克·特里伯的私人信件，信中
所談的是亡妻奧德利）

*

*

*

有個小男孩要求父母讓他和剛出生的小妹單獨相處，父母答應了，不過卻在搖籃邊悄悄架設了對講機，以便監控、錄音。後來他們由錄音中發現小男孩對妹妹說：「告訴我一些上帝的事，我已經快忘光了。」（要求匿名的家庭）

*

*

*

一九九一年十月四日星期五，健康、美麗、快樂的凱蒂下了校車，一會兒，她開始畫畫，拿著圖畫蹦蹦跳跳地去找母親，問道：「媽咪，我會不會死？」媽媽滿懷驚訝地回答：「不會呀？」「永遠也不會？」「不會，凱蒂，妳不會死的。」

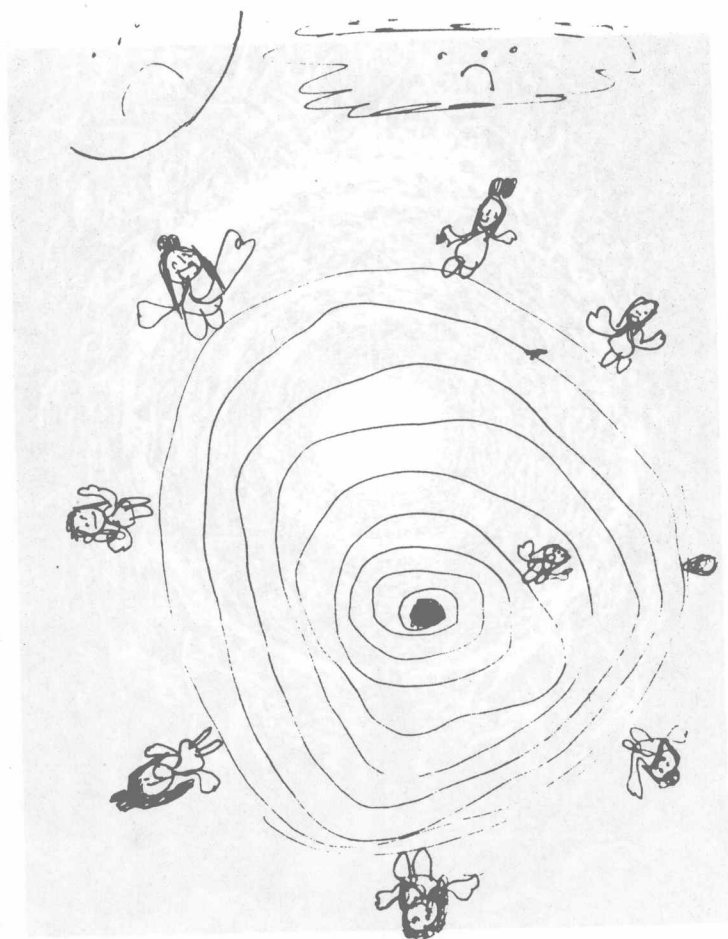
三天之後，凱蒂卻因為初期腹膜炎，不幸喪命。兩星期前，學校要照相，凱蒂本來想穿一件衣服照相，卻突然改變主意，決定穿另外一件。「媽，這件不是我最喜歡的衣服，可是我想

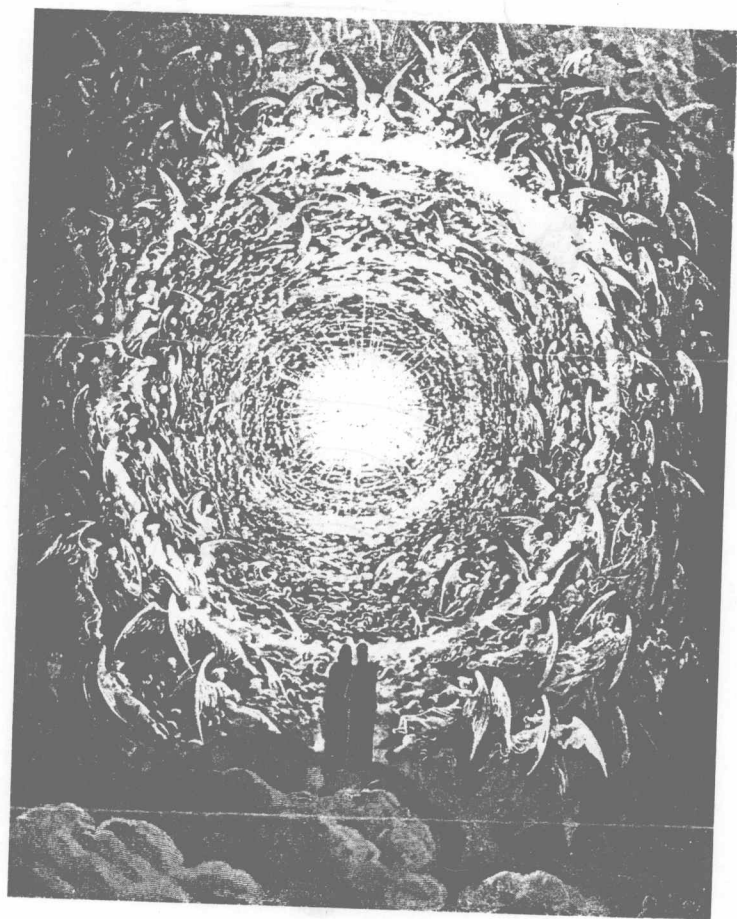
穿這件照相。」

凱蒂去世當晚，老師把相片帶到醫院。照片中的小女孩穿著滿天星斗的藍色洋裝。她去世五個月之後，死前所畫的最後一幅畫被找了出來。她週年忌日的那一天，母親生下了一個小男孩。

凱蒂的母親——明尼蘇達州摩爾市的茱麗·安·宋森女士——答應我引用凱蒂的最後一幅畫。畫中的凱蒂即將進入隧道，看看圍繞在她身邊的天使。再看看居斯塔夫·杜海（一八三二——一八八三）刻的但丁及碧翠絲體驗福象（在天上親睹上帝）圖。

兩幅圖中的景象與隧道，都與瀕死現象中的情景如出一轍。





第十二章 瀕死經驗的啟示

我深信上帝爲我安排了神聖的計畫，也深信此一計劃深植在我靈魂深處，一如橡樹包含在橡實中，玫瑰深藏在花苞中一樣。

——格蘭·克拉克

瀕死經驗及來世形象的四個層次，可以直接從字面解釋，可以從象徵的意義上解釋，也可以解釋爲天賜靈感。把這三種意義解釋出來，非但對當事人本身有極大的作用，對一般大眾也極富意義。這一番解釋非但加深、加廣了原有的效力，更平添無限的價值與意義。一味堅持任何景象只有一種解釋，無異是限制其力量及所能給人的啟示。

每一種景象（無論做何解釋或包含何種形象）對當事人而言，都是千真萬確的事。事實就是事實，無論他人信與不信，都改變不了。

任何當事人及任何單一的經歷，都絕對不比其他當事人或經歷重要。任何人所得到的訊息，也談不上比其他他人得到的正確或真實。引經據典的拿聖經來支持瀕死經驗中的主張，幾乎毫無助益。

理由很簡單：每個人所看到只不過是以管窺天，難免高估自己所看到的事。

其實，瀕死經驗「真正」的力量是整體的——不是某個人所見所聞，而是把許多人所看到的結合在一起。像我這樣晤談了幾千人之後，就會發現他們異口同聲表達著同樣的訊息。

本章的主旨也就在此——由許多人的體驗歸納出重大的啓示。

以下是瀕死經驗過來人具有代表性的反應。

◆死亡的感覺

首先會感到痛苦。

本能地掙扎，想要活下去。

完全是自發性的。

我們已經習慣受時空束縛的這個地球上的事實，覺得不可能有任何其他真理存在。我們從呱呱落地就學會在這個環境下奮鬥、生存。外在的刺激使我們認識自己。生活告訴我們「你是什麼人」，我們也坦然接受。這些都是自動自發、可以預期的。

四肢無力。

心跳停止。

沒有呼吸。

失去視力、感覺及行動力——但聽覺仍在。認同感消失。往日的「你」只留下回憶。

死亡時沒有痛苦。

只有安詳沈默……平靜。

但你仍然存在。

不呼吸是輕而易舉的事。事實上，不呼吸比呼吸更容易、更舒服，也更自然多了。

大多數人死時感到最驚訝的，是發現死亡並不會終止生命。無論接下來面對黑暗或光明，發生一些意料得到或意料不到的事，當事人都會驚訝地發現——「我」還是「我」，會思考，有記憶，看得見，聽得到，會移動，會推理，有感覺，有疑問，只要自己願意，甚至可以開玩笑。

當事人依舊活著，好端端地活著，而且事實上比上一次出生之後的任何時間都更有生氣。這一回一切都不同了，你不再掛著一付厚重的皮囊去過濾、擴大種種一度以為是生命所有指標的各種感覺。在你的觀念中，人一定得有一付軀殼才能活下去。

如果你期待死了之後能夠一了百了，必定會大失所望。

「死亡」唯一能給你的，就是幫助你解開、蛻除、拋棄你曾穿戴過的「外衣」（亦即一般所謂的肉體）。

人死了，就失去了肉體。

僅此而已。

其他任何東西都不會失落。

你的肉體並不等於你，它只是你穿戴過一段時間的某種東西。在地球上，只有裹在那付軀殼下，遵循它的規則，才會活得更有意義。

❖死為何物

死亡的那一刻，能量突然增強，速度猛然增加，彷彿突然比以往震動得快多了。

拿收音機比喻，這種加速就像一輩子都生活在某種頻率，突然之間，收音機被某人「咔嚓」動了一下，把你轉換到另一個較高的頻率。原先的頻率仍然存在，並沒有改變，一切都依舊，只有「你」變了，只有「你」進入收音機的另一個頻率。

所有收音機及電台都一樣，受到干擾時，傳送訊號可能會間斷或扭曲，某些頻率可能會暫時共存或混合在一起。通常，這種轉變可能迅速有效，但偶爾也會受到強烈的情緒、責任感、守信，或爲了信守誓言等干擾，使不同的頻率共存幾秒鐘、幾天，甚至幾年（有人覺得受到鬼魂糾纏或許就是起因於此）；但是，所有振動的頻率遲早會回到自己的領域。

每個人只屬於適合自己振動速度的某一點，無法與他人並存於不屬於自己的領域。究竟有多少頻率讓人存在？誰都不知道。

瀕死時，人的頻率就會改變，換到另一個波長。你仍然在收音機的刻度盤上，只不過上下移動了少許。

死亡並不是生命的終點，只不過是更換了意識的方式及震動的速度。

死亡只不過是……一種轉換。

◇ 存在爲何物

我們所謂的時間與空間，事實上只存在於地球。一旦離開地球，就離開了這些束縛。

存在的領域及空間不勝其數，從較緩慢、稠密的振動，到較高、較好的非能量流，無所不包。除此之外，更有許許多多無法以數字計算，或以言詞形容的事實。

「地獄」指的是消極思想形式的層次，存在與地球相近的空間。我們到地獄去，是爲了消除煩惱、壞癖、恐懼、罪惡感、憤怒、悔恨、自憐、傲慢，或任何妨礙本身光的力量的情緒。當然，有時未必能有所改善。待在地獄時間的長短，需視發展的需要而定。地獄裏不會爲人定罪，只有我們自己判斷錯誤、錯誤行爲、不合作或不當行爲（亦即某些人所謂的「罪」）的後果。在地獄裏，只有兩條路可走——不是對自己的愚行沈迷不悟，就是面對真實的結果——種瓜得瓜，種豆得豆。我們必然會體驗本身沮喪或要求的「反面」，「經歷」最恐懼的事。這倒不是爲了「懲罰罪過」，而是要面對我們扭曲的價值觀。唯有改變態度及看法，才能離開地

獄。

「天堂」是一種積極思想形式的層次，存在與地球相近的空間。我們到天堂確認或享受自己的價值、才能、能力、快樂、勇氣、慷慨、關愛、同理心、贈予、美德、勤勉、體貼、耐心、親切，或其他任何能表現本身的光的能力的事物。留在天堂的時間長短，需視發展的需要而定。天堂裏有一種恩慈感，彷彿找到真正的家，一切都會平安無事（亦即某些人所說的「休憩」，或酬勞時刻）。我們在天堂時，像靈魂一樣，有機會以靈魂出竅的方式，評估自己的進展，衡量正反兩面及結果。回憶起所有事實（包括自己的真正身分），可以體會到愛的璀璨及寬恕的力量。這不是終點，而是體會到我們在創世故事中的目的、我們的角色以及未來成長及學習的可能性。必須準備好今生或來世的下一步進展，才會離開天堂。

任何人都不知道創造跨越了多大的時空，只知道它的起源早在人類歷史之前，而且會亙古長存，形體會改變，物質會再生，但存在則是永恆的，一如能量不滅。

存在即生命，永無休止，亙古長存。但它真正的運動（沒有時間及空間所造成的扭曲）是擴張及收縮，彷彿會呼吸似的。我們看似時間的起起落落，不斷改變的種種變化，事實上只不過是過眼雲烟、假象，旨在幫助我們全神貫注在目前身處的「點」，完成（或至少有機會完成）此生的任務，不為事實之下的「真理」所分心。

以電視為例，我們所愛看的畫面，種種角色扮演劇中人物的故事，都只不過是感官遊戲。

事實上，真正存在的，只是一個個電子由電視背後的影像管射向螢幕（黑白片每次只有一個，彩色片則有三個），碰到螢幕之後，就形成一個個小點，出現各種影像。掃描線由螢幕上方滾向下方，把剛進來的訊息（新的點）和消失中的訊息（舊的點）分開。調整電視的水平鈕，不是要除掉畫面上的奇怪線條，而是要把螢幕上的所有活動調到最適合個人感覺的範圍內。電視機的映像管就像把電子射到螢幕上的「槍」。人腦把電子形成的點結合在一起，形成自己認為看到的形象，對事實卻完全置之不顧。電視的運作方式（至少就我們的日常生活而言），只不過是一種幻象。

生存和電視有許多相似之處，真正存在的，不能用表面的形象去衡量。

◆ 神的真實性

上帝是萬物唯一的形象、唯一的力量、唯一的來源。沒有任何東西可以和祂相提並論。除了祂，沒有任何真理。上帝是全知全能、無所不在的。任何東西沒有上帝都不能存在，因此上帝是無所不在的。

上帝不是男人，不是女人，也不是物品。

上帝不是任何人的父母或贊助人。這些名詞只是要幫助我們了解對上帝的關係，而不是要建立更人性化的親子關係。之所以使用這些名詞，只是爲了方便、心安。我們自稱爲上帝的子

民，是因為不知道有什麼其他的稱謂可用，而且這個詞兒聽起來也很恰當。我們是依照「上帝的形象」建立的，這兒所指的不是外表，而是靈魂的力量及頭腦的潛能。上帝是創世者，但我們對創造世界也與有榮焉。因此，如果我們稱自己「上帝的延伸」或「上帝心中的思想」，會更為恰當。但是，如果用其他稱謂代替上帝，例如「萬能的力量」、「唯一的真理」、「全能者」、「萬物之源」、「唯一的智者」，或其他能表達神祇的意義，卻又沒有界限或限制，可能更為恰當。

上帝雖然無法用任何名稱、草約、階級、觀念或華麗的文字來形容或定義，但祂的確和我們非常接近，就像我們的下一個呼吸，或下一個思想一樣。我們是上帝的一部份，存在上帝裏面。認為自己可以從上帝裏面分離，可以離開上帝存在，才是唯一真正的罪。這種想法是我們自創的，上帝並沒有指示我們分離，是我們自以為可以超越「無法超越的事物」。

上帝的存在與我們是否相信無關，無論信與不信，都不會影響上帝，只會影響我們自己。

上帝不是任何教派或宗教的一份子，相反地，所有教派及宗教才是上帝廣大無邊的榮耀的一部份。沒有任何一種宗教，沒有任何「選民」，也沒有任何一種方式可以體會無法完全了解的事。我們都是上帝創造出來的，都是上帝的子民，沒有性別、形體、國籍之別；在探索上帝永無止境的神蹟時，都是完美無瑕。每個人體內都流著上帝的骨血，永遠都是祂的一部份，任何力量都無法打破這種關係。

能夠體認到己身的特別、偉大，了解自己是上帝創造出來，並且與上帝共同創造這個世界，那種美妙的喜悅，有如被上帝榮耀的愛所籠罩。

◆ 整體印象

在上帝的榮光下，沒有「罪與罰」的觀念，只會清清楚楚、完完全全地徹悟到：上帝毫無條件、徹徹底底地愛你這個人——從現在直到永遠。

在上帝的靈光下，真理強而有力，一針見血，上帝給你的禮物——一付有形體的生命，以及豐富的機會學習、發展、成長，展現最好的自我——你無法欺瞞、誇大、逃避或否認。這份禮物——上帝給予我們在地球上的生命——是有條件的：日後必須歸還給上帝。

我們不能保有在地球上的生命，我們的財產、感情或關係也都一樣。所能保存的，只有在地球上時融入心中的記憶與感情，以及與他人共享的愛。這些保留下來的東西，豐富了上帝對我們的經驗、我們的自我經驗及彼此的體驗。快樂與否，就看我們努力奮發的程度了。

每個人的得與失，對他人都有或多或少的影響，因為我們彼此都有關連，都來自上帝。上帝所創造出的萬事萬物，都有靈魂（獨立的動力質量）或能（從整體的動力質量中）得到靈魂。人類所含有的靈魂質量遠比許多其他形體都大，因此更具有多樣性、挑戰性、也更能融合。但即使是動物、礦物、植物及星球，也都有不同程度的智力、感情及意志力。組織或形狀

的密度也許看似不符合這種條件，但創造之火卻永生不息。

在上帝的靈光下，所有靈魂都是神聖的，也都蒙受上帝的大愛。

所有靈魂的存在都有目的，有作用。每個靈魂在創造的故事中，都有其位置，也有其任務。

所有靈魂都會進化，無論有任何其他條件，都不會有固定不變的靈魂。

進化看似直線式進行，實則不然。

因此，創造的故事是沒有界限的——既不受制於我們對它的感覺，也不因我們無法了解它而受損。這齣戲既偉大又可怕，既令人敬畏又絕妙無比，不可思議而又神秘莫測，美麗非凡同時也充滿了無所不包的愛。只要能窺一眼上帝的榮耀，了解「真理」，就會在你心中留下深刻無比的印象，使整個人提升心靈，變得截然不同。

歷經瀕死經驗之後，你就會「知道」人與人都彼此影響，因為我們都是彼此的一部份。我們也會影響上帝創造的所有部份，因為這些部份彼此交織、息息相關。了解這一點之後，再也不會孤獨或疏離的感覺。

每個人都有自己的重要性，也都受到挑戰——必須「醒悟」自己的重要性。一旦醒悟之後，緊接著的責任就是各司其職。

光是明白還不夠，還要表現出來。至於用什麼方式，就存乎一心了。

雖然所有人都息息相關，但是各有各的選擇、有不同的意志力，在地球上的每一口氣息，也都造成不同的結果。我們對自己的生存必須全權負責，讓人感到自由、興奮，卻又惶恐不安，因為它意味著極大的冒險。

地球上的生命結束之後，我們最恐懼的，不是擔心會發生什麼事，而是一旦體認自己是什麼人之後，身上會負擔什麼責任。

◆重點及價值觀

存在就是讚美上帝。

我們的任務或目的，會在一生中漸次顯現，無需事先知悉。只要敞開心胸去接納，自然就會遵循、聯想到那種「正義凜然」的衝動。

無論是什麼使我們更接近上帝或完美，都深具價值。它給了我們愛、仁慈、耐心、喜悅、信心、智慧、知識、歡笑、合作、為他人服務、紀律、親切、建設性的努力、應用才能、為他人祝禱、優雅、寬恕、沈思、祈禱、自尊、快樂、對工作滿意的快樂、旋律等等。

換言之，一切積極、肯定的都是可取的。

但是，這也並不意味否定、消極的就不可取。

恐懼可以使我們免於受傷害，因此是正面、積極的。它可以使我們謹慎、懂得區分善惡、

分辨好壞，只有任由它麻痺心靈、限制行動，讓「幻想中的敵人」使自己喘不過氣來的時候，它才是消極、負面的。

憤怒可以激勵我們，因此是正面的。它可以凝聚創造力、洗滌心靈、讓我們吐露真言。只有任由壓抑在精神深處的自我浮現在火熱的激流中時，憤怒才是否定、負面的。

每個人的生活偏重哪些事物，完全在於個人的取捨、表現的力量及個性。換言之，只要肯付出關注，就會呈現力量。

步行靠信心，而不是靠視力。

生活靠謙和，而不靠努力。

我們生存在愛裏面，而不存在時間或空間中。

◆芝麻小事

上面所說的，只是瀕死經驗過來人所透露訊息的冰山一角，希望能拋磚引玉，使讀者對生命及生活具有更開闊的視野。我談的不是福音，而是一種智慧——數百萬人合唱的「一首新歌」。

許多過來人說：「不要爲了這點小事流汗。」又說：「這些都是小事。」（引起其他過來人哄堂大笑）

我和當事人面談時，的確問了一些比較不重要的問題，想看看他們有什麼反應。關於自殺，幾乎每個人都說並不可取——但大多數又馬上說，用人為方式延續生命也未必可取。提到墮胎，四分之三以上的人都不贊同。他們似乎尊重女人選擇的權利，但也覺得只要透過適當的諮詢，給予她們可行的選擇，女人應該可以找到尊重上帝賜予生命的方式——也許可以留住孩子，也許墮胎捨棄。

我們可以看出，過來人通常支持「活下去」。

他們大都認為，引起生活中種種問題的主要原因，就是自己的思想、態度及信仰。他們強調應以個人的責任取代對他人的責備，以解決衝突代替報復，以創造性的解決問題方式，代替口出惡言、一味要求他人。他們遠比一般人能容忍模稜兩可的狀態及改變。

他們大都能接納心靈能力，認為這些擴展的才能充實了生活。除了省時省錢之外，還使彼此的關係多了一種「優雅的氣息」。科學證實，宇宙中百分之九十九的事物都是人類無法覺察的。藉著這些「額外的」心靈能力，就可以獲得更多電磁光譜——擴展現有一成不變的領域。

瀕死經驗過來人的確經常露出笑容，熱情地擁抱人。如果你不再受到時間的奴役，是否也能做到呢？

第十三章 調適身心

有時，我夜裏輾轉反側，自問：「爲什麼會是我呢？」這時，就有一個聲音答道：「這不是針對你個人……只是碰巧出現了你的名字。」

——查理·布朗（查理·舒茲作）

曾經和死神擦身而過的成人中，大約三分之一有過瀕死經驗。兒童的比例卻高達百分之七十五，所有可以想像得到的過來人類型，以及種種想得到、想不到的生命挑戰，也都包括在其中。

西雅圖國際瀕死經驗研究學會支會的會長金伯莉·克拉克·夏普，本身也曾經歷過瀕死經驗，並且和千餘名瀕死經驗過來人晤談過（其中有許多甚至住在加護病房或癌症病房）。她在密蘇里州聖路易市的國際瀕死經驗研究學會北美會議中，曾就專業醫護人員的介入技巧發表演講。

以下是摘自她演講中的一些建議，相信會對讀者有所幫助及啓發。

◆ 瀕死現象

立即介入技巧（發明者：金伯莉·克拉克·夏普）

進行心肺復甦術之中：

假使當事人正在面對瀕死經驗，即使昏迷不醒，最起碼也會聽到你說的話。

靈魂出竅時，會失去方向感，所以應該把日期、時間、方位、病人的姓名，以及與病人身體有關的活動等，一一告知病人。

進行心肺復甦術時，可以大聲或默默在心中對病人說話，病人事後常說可以「看到」看護者的「心思」，「聽到」身邊人的思想。最好再用手輕觸病人身體，一邊唸出觸摸的部位，一旦靈魂出竅經驗結束，病人可以找到途徑。簡而言之，身體接觸可以作為引導病人「回來」的指標。

對昏迷不醒的病人：

- 同樣使用上述引導病人方位及觸摸、說出身體部位的方法。
- 基於禮貌，應向病人自我介紹，並說明正在做些什麼事。
- 把瀕死現象的狀況告訴病人。扼要提出瀕死經驗的幾個要點，並且告訴他，這種狀況是「正常的」。這可以使病人在甦醒之前確認瀕死經驗。

對無法言語的清醒病人：

- 對使用氧氣罩或其他身體受到限制的病人，記得禮貌地說出自己的姓名及目的。用言語把瀕死現象共通的要素告訴病人，讓他知道這種經驗是「正常」的。建立一種非語言的溝通管道，如點頭、握手，問他記得瀕死經驗的哪些要素。
- 答應病人等他可以說話時再來看他，聆聽他暢談瀕死經驗。如果病人希望你回來，你又無法成行的話，答應病人會請其他人代勞。

對神智清醒又能言語的病人

- 自我介紹，保持眼光接觸，全神貫注地注意對方。
- 詢問病人在心肺復甦術中是否曾發生任何特殊的事或面對死神。如果病人有所遲疑、涕泗縱橫，或支吾以對，「呃——」「喔——」「這——」，很可能就有過瀕死經驗。
- 開始面談時，先請病人形容對事件的回憶。不要批判，要對自己和自己的價值坦誠，不要擺出施恩的模樣。瀕死經驗當事人都「極端」敏感，只要看著你，就可以知道許多關於你的事。如果病人稍有不自在，立即停止面談。
- 不要對病人施壓力，也不要追根究底。告訴病人，只要他願意，你隨時都會傾聽他談話。病人不易相信他人，要表示信任他的敘述。可以開始計劃如何在病人康復時，讓他把瀕死經驗與日常生活結合在一起。

· 提供病人訊息：告訴他什麼地方可以得到情緒支持，什麼地方可以獲得更多有關瀕死現象的訊息。

病人康復之後，常會感到沮喪、憤怒——一則可能發生了瀕死經驗這樣的事，也可能是因為無法停留在瀕死經驗的空間，甚至可能覺得自己「被一脚踢出天堂」，或深慶自己「從地獄裏被救出來」。結果難免既驚奇又困惑：這是真的嗎？有什麼意義呢？為什麼會發生這種事？別人會相信嗎？有太多太多無法預知答案的問題，因此隨時能找到一個有同理心的人傾聽，是非常重要的事，他們「需要」有個人談心，「需要」對瀕死現象的大量訊息。

一般而言，兒童的經歷絕不比大人複雜，甚至更簡單，但卻效果相似。不過，溝通方式可就「大」不相同了。他們多半不善於描述，無法解釋自己的困惑、憤怒或喜悅，嬰兒的問題更大，他們得等待幾年，才能把遭遇表達出來。讓兒童畫出他們的經驗（而不是用言語描述出來）非但有助於表達，更具有療效。用戲劇方式或玩偶表達，對年紀較小的孩子頗有幫助。

不過在此要奉勸各位和瀕死經驗過來人有關者一句話：也許他們並不要你幫忙。

無論當事人如何迫切需要幫忙，都可能對伸出援手的人表示拒絕的態度。我還不曾遇過任何當事人在甦醒後的前三年中，能夠真正洞察或明白自己的處境（我本身亦不例外）。

如果當事人深信自己可以處理本身的狀況，外人就無法插手幫忙了。

有時，耐心就是給他們最好的禮物；有時，只能靜候光陰帶來的改變。瀕死經驗過來人總

有需要人協助的時候，但是主動對他們伸出援手，他們未必接受，也未必歡迎。

◈瀕死經驗過來人最常見的消極反應有：

憤怒：因為甦醒過來，被迫離開原先所在的地方。

充滿罪惡感：因為沒有牽掛或思念心愛的親友。

失望：發現自己又回到肉體中，必須呼吸、飲食及排泄。

恐慌：如果本身的瀕死經驗可怕、不愉快、有如地獄的話。

驚惶失措：想要說話卻說不出口或害怕說出口。

沮喪：發現自己必須恢復往日的的生活，而且不論發生了什麼事，都得設法照舊生活下去。

◈瀕死經驗過來人最常見的積極反應有：

狂喜：對瀕死經驗的神奇、美好、榮耀驚嘆不已。

刺激：能夠體驗這種奇蹟，真是天賜恩寵！

感恩：如此令人難以置信的事，竟然會降臨他們身上。

敬畏：可能啞口無言或無言以對。

樂於傳福音：恨不能立刻把關於死後世界、上帝及愛的力量的好消息告訴全世界。

謙卑：瀕死經驗的宏偉，及其可能的預兆，會使人感到自己的渺小。

歷經瀕死經驗之後，總想告訴全世界的人，死亡並不是終點，除了肉體生命結束之外，任何事都不會因此終止，上帝千萬萬確存在，愛就是上帝的化身。你想站在最高的屋頂上高呼這個消息，想要喚醒這個受矇蔽的世界，告訴他們：上帝是真的，生命永恆不滅，並且具有多重空間，只是受到我們錯誤觀念及盲目信仰的曲解。你渴望告訴世人，立志告訴世人。

有一個週末，我開車到維吉尼亞州瀑布教堂的郵局去寄信。寄完信要回車子旁時，一個我從未見過的大巨人（身體的寬度和高度幾乎差不多）擋在我面前，張開雙臂，用雷鳴般的聲音對我說：「你全身籠罩著白色光芒，我知道那是什麼意思——妳是上帝的使者，特地來散佈神的訊息。」

我目瞪口呆，他又繼續說了幾分鐘，我忍不住懷疑他是否知道某些我不知道的事。等他終於安靜下來之後，圍觀的群眾也散開了，他才又告訴我，他是「重生」的基督徒，需要知道我來散播的訊息，才能幫助我完成任務。

我支支吾吾地說了一些有關瀕死經驗的事，他立刻眼神一亮，放聲大叫：「上帝，我就知道妳與衆不同。一切都包在我身上，我會讓妳成名、讓妳發財，讓地球上的每一個國度都知道妳。」不用說，我拔腿就跑。直到第二天，我仍然對他熱情洋溢的話感到好笑，但同時也感到震驚。

但是，某些一向冷靜的人，也可能同樣激動。

當初，我在找尋與我有同樣遭遇的人時，曾應明尼蘇達州維諾那市一位心理學家之邀前去造訪。他安排我到一個舉行喪禮的家庭中，對哀痛的親友談論我的瀕死經驗。談到第二次瀕死經驗時，坐在我對面的牧師忽然跳起來大聲說：「你沒有被羔羊的血洗過！」說完就氣呼呼地奪門而出，一半群眾也隨後跟了出去。我對他和其他人的舉動表示體諒，我深知那位牧師心中的感受。當年，我發生三次瀕死經驗時，原本連自己都不敢置信。

我對其餘群眾發表完心得之後，喪禮主持人過來對我說：「牧師不會平白無故做出這種舉動，你一定是觸痛了他的弱點。不過希望你了解，你所說的話，是我所聽過最令人振奮的訊息。」

瀕死經驗者及其他人受到影響之後，非但對精神方面的事更感興趣，對靈魂有關的事也平添不少興趣。這是千真萬確的事，但卻沒有人想談論。至少在公共場合如此。這也難怪，因為重視靈學彷彿一把雙刃的利劍。在精神方面可信的事，未必合於常理，甚至也不一定可取。由於市場行銷人員舌燦蓮花，電視脫口秀也有異曲同工之效，往往使人難以分辨究竟哪些是真正有益的，哪些根本就是廢話連篇。超自然這個主題實在太重要了，偏偏又鮮少有人談論，因此我想表達一下我的淺見。

就我個人的體驗而言，「靈學」雖然看似有不同的能力及表現法，事實上卻是同一種技

巧——一般能力的延伸——的不同表示。它是一種基本的才能，可以發展、引導及控制。如果你願意，可以稱之為技巧；它和其他任何技巧一樣，可能被置之不理、正常應用、透過練習加強改進，也可能一出生就具有異稟。以彈琴為例，有些人是天生的神童，但大多數人都要經過多年苦心學習及練習，才會彈奏出美妙的音樂。

就技能的發展而言，心靈能力和彈奏鋼琴並無二致，但其成分卻含糊不清，功效也難以捉摸，主要是因為受到迷信及忽視，而不在於實際效果。心靈世界沒有一定的範疇，可以包容的範圍極廣，從正經八百到荒誕不經都可以兼容並蓄。不過就一般情況而言，它的負面評價多於正面評價，執業者也多半心胸狹窄，喜歡在背後中傷他人，少有可信的專業人員。

或許我們對所謂的「心靈」現象期望太高。往往受到一些神奇或詐騙的傳聞所制約，任何其他事都變得枯燥乏味了。得到的效果在意料之中，就稱為「應驗」；效果超乎意外，就稱為「天啓」。預言能夠實現，就會非常興奮，不能實現，就會很快忘懷。如果來世的某種東西突然呈現在我們面前，我們會驚喜交加，忘卻人類原本就會吸引種種看得見及看不見的現象，遇到無形或發光的生物也並非不可思議的事。人類天生具有電磁力，能夠傳送及接收各種訊息。因此，我們對較高、較快的頻率越來越敏感時，就會產生「心靈現象」。

一味想從健全、平衡的生活中發展出心靈能力，未必是明智之舉。勸告人不要接近靈學，可能就是因為誤用、濫用的代價實在太高了。

心靈能力很容易被人曲解——但也同樣容易轉化為有用的建設力，使生活更豐富、更多采多姿。心靈能力原本並沒有好、壞之分，其價值完全決定於使用的方法及目的。

心靈能力是人類天生能力的延伸，能夠不時給予我們美妙的「驚喜」。把這些延伸而來的能力導向心靈方面，同樣的能力就會變成「聖靈的禮物」——聖徒的珍貴條件。順便一提的是，「心靈的」(psychic)的原意是「屬於靈魂的」，換言之，心靈能力事實上是靈魂的能力，亦即「上帝的子民」所繼承的天賦。

心靈能力本身不帶任何色彩，既非超自然，也沒有異常或超感覺。它不是任何躍登龍門的途徑，沒有任何神奇之處，只不過是一種能力。

著名的瑞士精神病學者卡爾·格斯塔夫·楊格在晚年承認，他在靈學領域的研究「是非常偉大的經驗，抹煞了我早期的哲學論點，讓我能從心理學的觀點看待事物。」隨後，他又詳述了這個深深吸引他，使他窮一生之力去研究的主題。

有趣的是，事業成功、能夠因為無私的奉獻、盛名歷久不衰的靈媒，大多一生中至少有一次以上的瀕死經驗（許多人甚至有多次經驗）。

大多數神職人員受訓期間，都會學習練習呼吸，控制心靈現象及本身成長中的心靈能力。但他們從未向會眾提過這一點，也從未傳授給需要者。他們大多指稱心靈能力難以控制，從未承認靈魂成長時自然會出現與心靈相關的事物。

對於這種進退兩難的處理，我的辦法是學習用古北歐文字占卜。這種古老占卜藝術是陰性的，完全沒有任何格式或設計。系統例證詳盡，以當下的能量為基礎，因此無論用途或可以取得的資訊範圍，都不受任何限制。未來沒有定數，因此算命純粹是浪費時間，相形之下，以古北歐文字占卜在探究下意識、協助他人方面，就客觀公平多了。它可以刺激合作性或全腦的發展，趣味十足，一旦參與它神聖的「遊戲」，你會感到自己彷彿又回到了四歲。

因此，我三次瀕死經驗之後都藉著古北歐文字占卜來重新訓練頭腦。它一方面協助我從頭體認世間生活的美妙，一方面使我原有的各種能力紮實的穩定下來。為了表達感恩的心，把這種技巧傳授給他人，我寫了《神奇的古北歐文字》一書。後來，由於共同發行人芭芭拉·韓德·柯羅的建議，我把古北歐文字系列重新命名，增加內容，成為《古北歐文字女神》一書。

無論你和我一樣發展、表現新獲得或加強的心靈能力，或採用其他方式，最好都能夠把才能導向某些方向，加以研究、控制、了解。我發現我所得到的各種能力是上天的恩賜，與日常生活息息相關。只要有心，願意盡力而為，你一定也能和我一樣感到如魚得水。

不過我們必須記住一件事，瀕死經驗過來人不會因為發展出更普遍性的意識，而失去本身的特性。相反的，每個人的特點會更顯著。原有的東西會變得更引人注意，優、缺點都一樣。因此，當事人有時會變得難以相處，不明事理的態度也令人深感沮喪。

由瀕死經驗的空間調適到地球生活的範圍，需要時間，也需要耐心。在「回來」的過程

中，下列五點是幫助任何年齡過來人很好的起點：

1. **讓有同理心的人積極參與傾聽**，對當事人要保持興趣，不可輕視。給當事人足夠的時間說出心裏的話。如果對方是孩子，鼓勵他用畫畫、演戲或說故事的方式表現出來。如果還在就學，務必知會級任老師。鼓勵老師閱讀有關瀕死現象的書籍，以便和孩子作良性的互動。

2. **不要急於恢復日常作息**，順其自然即可。暫時不要期望當事人變得和過去一模一樣，如果他想突然改變生活方式，也不要過於驚訝。

3. **讓當事人隨心所欲地探究思想、問題**，不要讓他感到羞恥，不妨鼓勵他多探索、研習、實驗。

4. **給予支持性的治療**，即使只是家人聚在一起練習饒舌歌也無妨。如果能和其他瀕死經驗過來人一起做團體治療更好，但「一定」要有專業或有愛心的外人在場，提供回饋。當事人需要參考他人的看法及意見，但不宜過於強勢。

5. **盡可能多吸收有關瀕死現象及其後遺症的相關資訊**，包括科學發現、個人記錄、書籍及文章。

當事人越早了解自己對事件的感受完全正常，就越早使後遺症穩定下來，把瀕死經驗與日常生活結合在一起。

我發現，一般過來人平均要「七年」才能把瀕死經驗與生活結合在一起，孩子也經常如

此。

在這段期間，即使當事人看似完全適應當前的生活，事實上多半未必如此，他們仍然與社會脫節。無論口頭和行為上表現得如何泰然自若，最初的七年都無法和其他人打成一片，親友都看得一清二楚，過來人卻往往當局者迷。

這七年之中，前三年最具有挑戰性，也最令人擔心，一般過來人在這段期間最容易迷失，關切他們的親友對他們的行為也深感大惑不解。即使他們的行為看似充滿愛心，比以往謙恭有禮，但卻主要以自我為中心，對一切事物的新奇滿懷興趣。他們經常全神貫注在所做或所想的事，彷彿全世界所有其他事物都不存在，對其他人也視若無睹。行事曆變得不重要了，因此，旁人也許會覺得他們自私、不可理喻。以往的目標、興趣全都消失無踪，或變得不足為道。唯一重要的就是「體驗新事物」，盡一切可能去學習，並且「遵照」感覺中「上天的指示」行事。結果，常不經意地冒犯或侮辱他人、變成宗教狂，或過度理想化的夢想家。

大約第四年，一般過來人的行為開始產生有意義的轉變，變得比較容易溝通，彷彿終於體會到其他人的存在，顧慮到其他人需要的重要性。第四年之中，他們和社會的接觸增加了，對社會、工作的需要及生活方式都有了深刻的體認。往日的目標及興趣可能再度浮現，但優先順序及價值觀可能變得截然不同。和社會仍然保持距離，不過已較能和地球上的生活打成一片，對人際關係也較為敏感。

不過，一般過來人重新獲得真正的理解及洞察力，對「回到地球」感到自在，都需要整整七年的時間。以這七年時間為界限，其前、後的分野相當可觀，即使當事人通常也能體驗到自己的改變，驚訝地發現自己曾經多麼與社會脫節。雖然少數人始終無法「恢復原貌」（有些人甚至根本無法調適過來），但大多數人都發現，七年之後，自己又變得「正常」起來，覺得既驚訝又有趣。

不知道是否所有後遺症都會消失，但是的確會與時俱遷。無論就我本身或其他情形相似的人而言，我發現在屆滿「重生」七年後，最大的改變就是又恢復了清晰的頭腦，能夠分辨事物，因此深感珍惜。

適應「重生」後的世界是需要時間的，無論當事人如何千方百計想加速過程，或假裝一切都在掌握之中，事實上仍然有明顯可見的改變。即使有最能體諒、支持當事人的環境，仍然沒有捷徑可以縮短這七年。時間才是最好的療方。

但是，最初七年中的挑戰後遺症卻非常有趣。過了這幾年，當事人調適得越成功，就越容易過日子，彷彿已經能與生活本身的自然韻律、季節與周期的變化同步前進，掌握適當的時機。健康情形及處世待人的態度都改善了。當事人「上了軌道」，忙碌起來。

我發現，瀕死現象似乎會把當事人原有的潛能更發揚光大，記住這一點，再看看下列瀕死現象結束後最常見的積極與消極調適：

◇瀕死經驗後最常見的消極調適

最初會感到困惑、不知身在何處：到底出了什麼事？我能相信自己的直覺嗎？能相信自己嗎？

對別人冷淡或漠不關心的態度感到失望：該向什麼人傾訴？該說些什麼？能向什麼人求助？

沮喪不安、無法將瀕死經驗融入日常生活中：這次體驗能應用在地球生活中嗎？有誰真正在乎呢？千辛萬苦去整合這次經驗，值得嗎？

舉止使他人感到威脅：如何實現此事？如何推崇我現在所得知的事，卻不會使週遭的人感到恐懼？如何與他人重建關係？

在別人眼中顯得傲慢、沒有愛心：我能與人建立親密關係嗎？如何表現自己，才不會被別人誤解呢？

「無所不知」的毛病：如何讓別人相信，我知道自己在做些什麼？為什麼別人不願意互相合作，總要彼此競爭呢？為什麼有一股看不見的力量在指使著我呢？

◇瀕死經驗後最常見的積極反應

無條件地愛人、慷慨大方：仍然可以擁有親密關係，但不再像社會上一般親密關係中那種利己主義的角色。

勇往直前、公平、純真：與他人相處時更有彈性，更能調適自己。比以往快樂，非常自然。

對「此刻」的感受特別強烈：價值感及偏重的事物改變，知道生活中最重要的是什麼，哪些是不足為道的事。

更敏感，更能強烈感受到其他人的需要：知道什麼法子可能有效，什麼法子可能無效。能夠深切感受到模糊的意念、能量的振動，以及個人心智的真正力量。

世界觀擴展，煩惱及恐懼減少：不再恐懼死亡，能夠容忍不同的意見，對於未知的事物、挑戰及變化都能加以包容、和平相處。

體會精神本體：不再受到宗教教條的限制，能體會生命的神聖、個人責任及義務的重要性，並有所反應。

接納更大的真理及上帝的存在：深信上帝確實存在、人類靈魂的神聖，以及上帝創造世上萬物必有其理由及作用。

柏克里·卡特·米爾斯的兒子長大之後，無懼於死亡，深信上帝的存在，也肯定自己在上

帝的眼中非常重要。他聰明、活力充沛、有智慧、充滿好奇心，時時與未來世界層面的細緻差異保持接觸，這一切都只因為他父親受到瀕死經驗洗心革面，也連帶影響了他。在這種環境下長大，他當然不知道別人還有什麼其他處理方式或信仰。

其他父母歷經瀕死經驗之後，對自己的家庭又有什麼影響呢？

且讓我們聽聽曾經住在紐約市，如今遷居維吉尼亞州夏洛特市的東妮·胡佳絲怎麼說：

家父做了許多令家母傷心的事，經濟困難，外加多次懷孕及一次流產，使家母了無生趣，決心殺死四名子女及腹中的胎兒，然後結束自己的生命。她把我們趕進廚房，關上門，用毛巾塞住門下的空隙，然後打開瓦斯爐開關，想把自己和孩子毒死。

奇妙的是，根據她事後的描述，她這時候竟然可以隨心所欲地到任何地方。她從廚房的小窗口，看到一棵花朵怒放的樹，轉眼之間，就進入其中一朵，可以看到花的內部組織，並且感覺到「上帝」。她說：「我知道上帝是什麼，也了解生命及其意義。」

她恢復了意識，立即關掉瓦斯，把我們幾個孩子趕出去，自己也回到小臥室，跪下來向上帝祈禱。她告訴上帝，她會愛祂、服侍祂、遵從祂的一切指示。母親還告訴我，她了解上帝的旨意是要她獨自負擔起這一切——負責她自己的發展及生活。

家母的瀕死經驗及因此帶給她的決定，對她所有的子女都具有正、反雙方面的影響。一方面，我們都對「來生」有所知覺。家母告訴我們，地球上的此生與「天堂的生命」之間的距離薄如紙張，最重要的是，只要有信心，就可以接觸到上帝，得到幫助。我深信不疑，這份信念使我兩度逃過病魔。從鬼門關回來之後，反而更健康了。同樣地，它也帶我度過生命中一些重大的危機，例如子女患重病、離婚、以及幾乎使我精神錯亂的可怕亂倫問題。因此，我對母親留給我的精神遺產始終銘感五內。

另一方面，她相信上帝存在正統的天主教信仰，因此對正統天主教篤信不疑，鄙棄性生活，甚至讓我們個個都對性感到羞愧。她一直維持著和父親的婚姻關係，又生了六個孩子，家裏入不敷出，甚至一貧如洗。父親對我和兩個妹妹非禮，她也視而不見。

總之，母親的瀕死經驗給我們帶來了正、反兩極的影響，我們手足在許多方面都有傑出的成就，雖然有過極為不快的童年，但長大後都是慈祥盡責的父母。然而，也是由於母親，使我們對世俗的事、使用金錢、及時把握良機、覺得自己真的「在人世」等，都不切實際。

提到母親，胡佳絲不禁熱淚滿眶，她對孩子們有莫大的吸引力，卻又讓他們感到像失怙的

孤兒。

她卓犖不羈，對週遭可怕的事實渾然不覺。她生活的唯一目的，就是回到上帝身邊，爲了做上帝的「好」子民，她不惜犧牲一切，包括子女在內。十四年之間，她生了十個孩子，對我而言，這純粹是自大心理作祟。

胡佳絲承認，母親將瀕死經驗所體會到的事教導給兒女，的確使他們學到許多事。「她讓我們相信，鐵杵可以磨成繡花針。但是這份信心中還夾雜著別的成分，或許我得花一輩子的工夫去琢磨。」

但是，縱然歷經瀕死經驗，我們仍然缺乏天賦的工具或技巧來了解、評估心中的感覺。我們不斷的掙扎、奮鬥，有時明明想與人接近，反倒變得疏遠；有時意欲解釋，反倒越加混淆；明明是要與人好言相向，卻像是有意威脅；分明是要給人打氣，卻彷彿在恐嚇對方。

別人眼中的我們，和我們的自我評價有明顯的差異。我們想要傳達給別人的訊息，往往會在解釋的過程中流失了。

胡佳絲說她和母親的共同生活「五味雜陳」，這正是所有瀕死經驗生還者的境遇。許許多多能夠成功地把瀕死經驗融入日常生活中的人，生活得極爲美好快樂，當事人甚至忍不住懷

疑，自己怎麼可能有過其他生活方式。

然而事實上，瀕死現象所造成的後果經常是苦樂參半。

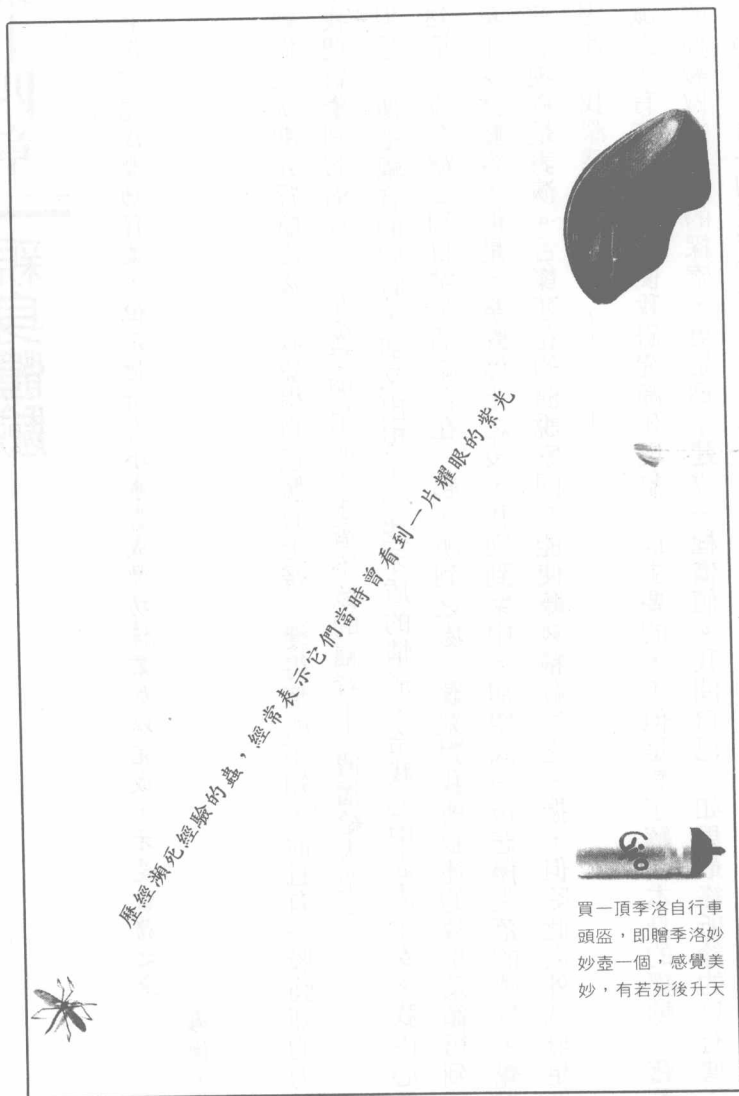
去年，國際瀕死經驗研究學會在西雅圖舉行會議時，一位空降部隊的醫護人員淚眼婆娑地向與會者請教，如果他所使用的方法會使人們脫離如此美妙的經驗，又何苦把他們喚醒呢？這時，一位瀕死經驗過來人起來答覆，她非常慶幸自己活在此刻，若不是醫護人員救了她，她就無法和自己所愛的人在一起。我要補充的是，無論來世如何美好，但只有以現有的面貌，做我們目前所做的事，活在今生、此刻，才是最有價值的事。

活在世上絕對是值得的！

只要能從瀕死現象報導及當事人的敘述中獲得靈感，不論是什麼人，不論在什麼地方，都會使我欣喜莫名。目前有許多諮商輔導員，可以利用瀕死經驗來輔導當事人，克服恐懼及失落感，然後和天賦的本能結合在一起，帶來積極的生活。此外，瀕死的人一旦了解數以百萬的人口中所說的靈光極可能就是「上帝之光」時，也會感到莫大的安慰與平靜。

瀕死經驗的主題處處可見，電影、電視、小說、兒童文學，甚至連廣告中都屢見不鮮！

下圖是自行車頭盔首席製造商季洛公司的廣告，看過之後，真令人忍不住莞爾！



第十四章

親身體驗

我渴望完成豐功偉業，但是把所有小事當成豐功偉業加以完成，才是當務之急。

——海倫·凱勒

經過三次瀕死經驗之後，我覺得自己擁有上帝，變得無所不知，而且有一股強烈的力量，鞭策我把新學到的福音——充滿愛與生命，永恆不滅的福音——傳播給大眾。

但是，傳播福音的同時，卻又出現了一些矛盾的情形，令我心中忐忑不安。我內心的感受、熱情，沒有辦法和日常生活結合在一起。所到之處，聽眾對我所敘述的故事及領悟到的心得，莫不悚然動容，但是，掌聲停止之後，我回到家中，卻空餘一份悲傷失落的感觉，覺得自己的演說純粹是表演。舌燦蓮花的演說家固然能使聽眾精神為之一振，但除此之外就無足稱道了，因此，我深感不安。

誠然，有許多因素促使我研究瀕死現象，最主要的，不但是想了解我本身的經驗，藉著其他人的經驗做進一步的探索，更是為了建立一種價值。我問自己：如果最終所餘的只有傳道及預言，那麼，這一切又有何意義呢？我腦海中不禁浮現了幼年時揮之不去的一幅景象——

那是小學一年級的事情，每天早上，我必須走一大段路，心驚膽戰地去上學，因為一路上有好些人家的窗口上，都掛著金色大星星。掛金星的人家，就表示有家人在戰場上殉難。有一天早上，有一戶人家的窗口上竟然掛了六顆星星。見到那些星星，我頓時目瞪口呆……隨即淚如雨下。幾乎每天早上，我都得先抹去悲痛的淚水，撫平心中的哀傷，才能上學。第二次世界大戰對我的影響極為深遠，希特勒巧立名目，故做誠懇，欺瞞世人，事實上卻大肆屠殺，令我留下刻骨銘心的恐怖記憶。至今，我一直記得這件事給我的教訓：千萬不要受到外表或任何人——包括你自己——「實話」的欺瞞，一定要一試再試，並且加以證實。

換句話說，我本身的經驗並不足恃，我必須證實有許多人與我有相同的經驗，才能肯定那些神奇無比，彷彿來世的層面。我並非不相信上帝，而是不相信自己的感官。

然而，瀕死經驗團體及其他研究人員卻對我誤解極深，不相信我的解釋。我越為自己的發現辯解，他們越退避三舍、置之不理，甚至群起攻之。對於一般研究人員所使用的調查書，我一無所知，自未採用。我更不明白，為什麼我把和當事人面談時的那種「傻」問題拿來請教同儕時，他們會顯得垂頭喪氣？透徹的研究、有條件的問卷、統計分析等等，雖然都是研究必備的工具，但是如果缺少了實地觀察，就稱不上完善。我所做的就是實地採訪工作。

瀕死經驗團體之中，有一個極大的謎——所有有關人員都有如聖人，無私地奉獻出一切，分工合作，彼此支援。然而，就我的親身經歷而言，我們所處的這個社會，充滿苦難、悲劇，

太多自私自利、滿懷怨恨的人，政治黑暗，幾乎找不出幾個像瀕死經驗團體中的人。

舉例來說：《重返人世》一書再版期間，原出版商因為受到企業挖角之害而停止營業，促銷活動及宣傳達到最高點時，市面上竟然一本書也買不到。我不但失去所有版稅，連定金也拿不到——全都被當時的經紀人竊取一空。當時，另一名瀕死經驗過來人開始對我大肆誹謗。我當面向她請問原因，她起初表現得相當客氣，後來卻激動起來，大吼道：「如果你敢再跟任何瀕死經驗團體接觸，我一定公開譴責妳，不要以為我做不到。只要我放話出去，就有很多人唯命是從。」我實在不敢相信自己的耳朵，半小時後，我再打電話向她求證，她立即破口大罵。

那個女人果然言出必行，千方百計封殺我上電視的機會，並且在瀕死經驗者組成的團體中百般打擊我的名聲。有人打電話到她辦公室問起我的事，她總是擺出一付彬彬有禮的口氣告訴對方：「不需要跟她本人談，我對後遺症都很了解，很樂於提供服務。」（大約一年後，某些媒體終於查出我的下落，抱怨起她的獨斷時，我才知道有這麼回事。）由於她殫精竭慮和我作對，我受到極度排斥，只有一九八八及一九八九兩年兩度強力促銷作品時，才由碰巧認識我朋友的人提供了兩次演講機會。若非如此，外子和我幾乎要宣佈破產。

在此，我必須向素不相識的傑·伍夫曼道謝。有一天，他忽然光臨寒舍，當面詢問我：「瀕死經驗團體把妳列在黑名單上，我想知道原因何在。」我把自己所寫的及收到的每一封信拿給他看，他看完之後表示：「根本沒有問題，妳的所作所為不可能引起這種反應。」

另外，我也要感謝爲我挺身而出，並且給我機會證明自己清白的洛麗·蕭瓦茲及派翠西亞·范斯克。

我是如何面對這一切的呢？

我變得憤世嫉俗。

我滿懷悲痛，把所有研究筆記悉數銷毀，決心斷絕一切與瀕死經驗研究的關係。我當時認定了一件事：所謂公正無私的研究人員，以及博愛爲懷的當事人，都只不過是天方夜譚。我滿腔寬恕、體諒，到頭來只有使情況更惡化。我要求那名惡意中傷我的婦女道歉，她卻對我嗤之以鼻。雖然我的生活越來越幸福美滿，但是我自認爲全人類所做的工作一團混亂，爲此，我整整難過了一個冬天。

一九九五年，雷蒙·慕迪博士出版《生生世世》一書屆滿二十年。他所提出的「死後世界」觀念，嘉惠了全世界億萬人口，使他們的觀念受到挑戰、改變。

打從一開始，就有許多人犧牲奉獻，不計代價。另外還有許多人付出無盡的關懷。不用說，即使不一定能有極大的裨益，但我們每個人都願意奉獻最大的心力。

僅僅參與這份工作，就使我們每個人深受影響，而且也必須同時面對靈光及「黑暗面」。例如，一位作者曾經著作專書，闡述瀕死經驗過來人在「來生」所遇到的愛，卻在使全家飽經驚嚇之後，壯烈自殺身亡；一位醫學博士向某大學申請教職被拒，只因他膽敢研究瀕死現象，

並且著書發表心得；此外還有層出不窮的法律事件、誹謗、控訴等等。爲了使瀕死經驗研究有專責機構，增加一般民衆對瀕死經驗的認識而設立的「國際瀕死經驗研究學會」，竟然幾乎沒有任何收入。

就這麼風風雨雨地熬過了二十年，正如東妮·胡佳絲說的「五味雜陳」一樣。

但真正的問題是，竟然沒有人願意談論這個問題。如果不肯認錯，又怎麼會有進步呢？如果不肯面對愚昧，又怎麼能體認彼此可以分享的智慧呢？

任何人接觸到瀕死經驗之後，不論本身是否親自體驗過，都會使原有的特點或問題更擴大，速度更加強、加快，許多人因而受益，也有許多人因此受到傷害。基於這個原因，我才打破「沈默的規則」。如果我們不能彼此交換心得，絕不可能有任何成果。

就我個人而言，我的憤世嫉俗作風反而成了烟幕，藉以掩飾我對自己的失望；我的損失只不過反映了內心對成功根深蒂固的恐懼。當初極力攻訐我的人，反而成了鞭策力，讓我做得更盡心盡力、更美好。感激她出現在我的生命中，幫了我的大忙。

對我來說，根本談不到「寬恕」的問題，因爲我一直被一個問題困擾著：爲了獲得內心的平安，我願不願意讓自己的怒氣平息呢？

我一心忙於付出愛，卻忘了自己也需要愛。我只願忙於幫助別人，卻忘了尊重自己本身的需要。

換句話說，我滿腔神聖的胸襟，卻忘了自己的人性，否定了自己的黑暗面。此時，我的成長就會受到阻礙，因為只有在面對黑暗時，所有種子才會萌芽，新觀念才會紮根；只有在黑暗中，我們才會面對真正的自己——包括現在及過去。在那份安靜中，我們可以感覺到自己靈魂的脈動，光明固然代表美好，黑暗也並不可怕，它們是一體的兩面。在地球上，我們需要這兩者才能得到平衡、穩定，但是在來生，可就不需要了。

我對三次瀕死經驗滿懷感情，稱之為「天堂般的強烈效應」，因為歷經三次九死一生的經驗，才「打破」我平日的固執作風。這三度經歷點燃了我與「我本體的來源」的真正關係，顯示了我與「自我」的真正關係。

瀕死經驗研究二十週年即將屆滿，在此不妨透過一個小秘密：雖然這個領域內的女性研究人員大都是瀕死經驗的過來人，但所有男士卻都不會體驗過。換句話說，對於瀕死經驗的後遺症研究最深、研究出應付之道、編印手冊、設法創造出積極的新關係……等工作，幾乎都由女性著手。男性所關切的是對比關係，及其在科學上的意義。女性針對的是消極層面，男性則幾乎完全把重心放在積極層面上。當然，縱使女性面談過的人遠超過男性，在相關方面工作的時期也更長，但是男性的著作卻超過女性，所得到的酬勞也更高。男性研究人員偏重的是此一經驗的數據及現象，女性則對感情、調適及人性角度較為重視。

今日，單單在美國，就有八十多名專業人員不遺餘力地在研究瀕死經驗。除了美國之外，

許多其他國家也有人大力研究——而且人數還在持續增加之中。只要稍加留意，任何人都可以看出，人類正在向更高的意識層次，以及下一個進化階段努力。

然而，我個人卻抱持著懷疑的態度。

我認為真正的狀況應該是——物種適應。

地球上的所有物種，如果不能適應改革中的環境，就只有面臨滅絕。生物科系的學生都明白這一點，我們不妨來看幾個例子：

- 現代人不僅能夠辨認藍色，還能分出各種不同顏色及色度，在一八五〇年之前，這是罕有的現象。
- 現代人大多會作彩色的夢，很多人作夢時還保持著清晰的意識。但是在本世紀之初，這是絕對不可能的事。
- 現代女性初經來臨的時間都比上一、兩代提早，男性夢遺的時間也同樣提早（根據研究，這可能與補充維他命、健康狀況改善等因素有關）。

如今，我們「需要」更能變通、更能在改革中生存，「需要」理智與直覺兼備的頭腦，能適應變化無常天氣的身體、能夠有效地配合科學設備的體能……，同樣地，我們也「需要」無

需長期訓練就能增加智力、拓展能力的人，當此之際，發生了什麼事呢？世上有億萬的人正在經歷意識形態的改變，使他們在身心兩方面都能對新地球社會勝任愉快。

我們不妨先暫且忘卻「新時代」的時髦詞語，再來看看其他方面。我們的物種此刻正在「適應」，因為我們的世界、環境正在劇變，如果不能適應，就只有滅絕了。

愛因斯坦是個差勁的學生，差點無法畢業，但是他具有創造性的思考。我們所面對的挑戰，是要發展出像愛因斯坦一樣的創造力，我們做得到，也正在努力。這絕對不需要再花一百年的工夫，除非我們摒棄唾手可得的機會。

面對嶄新的地球社會，我們有一些準備工作要做：把全世界教育所扮演的角色、婦女的地位、政治領導的需要，都全部從頭改造。這種改變除了會帶來壓力之外，還造成一種全球性的現象，不僅能體會瀕死經驗，還有一連串能改變精神的事件，填補我們饑渴的靈魂……

如果有人想成為偉大的「上帝代言人」，目前正是最好的時機。大衛·柯力奇的《牧師天啓錄》只是拋磚引玉的先鋒部隊。搖著「真理」的旗幟，自命「神的使者」的人無所不在，就連獨立國協都不例外。不僅因為又有一千年到了盡頭，而是源自更大的因素：一千九百九十多年前，耶穌基督所種下的一顆種子，在一九九〇年代的此刻，剛剛開始萌芽茁壯，他曾說：「我們所做的事，你們都可以做到，而且可以做得更好。」這絕非信口雌黃。

眼前這一項草根運動，完全沒有經過策劃，也乏人領導，只因有一些人「覺得」這是正確

的事，就主動走向這個方向——而且，這些人爲數相當可觀。

要想進一步了解，就必須仔細研究瀕死經驗。它非但能使我們了解死亡，更能使我們對生存有驚人的領悟。

但是別忘了，瀕死經驗只不過是「第一步」。經過最初的光明照耀之後，隨之而來的是令人振奮的精神昂揚及無比的活力；接下來，當你想把新得到的智慧用來改變往日的偏見、沮喪時，又會因爲處處受阻而感到種種被壓抑的罪惡感、恐懼、困惑及不知所措。最後，會向在瀕死經驗中得到的真理屈服，一個人經過種種歷練之後，體會到自己的地位、再教育、療傷、接納個人職責、試驗，終於明白生命中哪些事有價值，哪些沒有價值。這時，就會理智地選擇上帝的律法。

柏林圍牆倒了，鐵幕也已經垮了，世人因爲得到自由喜極而泣，哭聲迴響在世界各地。我們爲和平的祈禱得到了回應，不是嗎？到處是新興的民族主義，久受壓抑的憤怒、仇恨一一浮現，還有更多的沮喪、困惑、不知所措及恐懼。原本的奇蹟竟然成了夢魘。

這種模式是否聽來很耳熟呢？理該如此，所以「驚人的優雅神話」才會在人類靈魂中佔有一席之地，因爲神話可以教育我們、幫助我們、使我們更有力量從創痛中復原。

希望世上所有經歷過瀕死經驗的人，都能勇敢地站出來表白，我們期待此刻已久，也覺得和他人分享經驗是上天的意思。我誠摯地希望有關瀕死經驗的第一手資料成爲書香市場的熱門

暢銷書，但是也期盼所有當事人都不要有英雄心理作祟，因為沒有「任何一個」當事人足以擔當「超級巨星」，或能夠透露「至高無上的真理」。任何人都有自己的價值與貢獻。只要每個當事人都能說出本身故事的「全貌」——有悲有喜、有挑戰、也有奇蹟——世人便有值得學習的楷模，無論身在何處，每個人都會變得截然不同。

我們已經脫離了盲目相信（只會使人受苦）的時代，進入「知」的時代（充滿了復古及革新）。現在該是開花結果的時候……人類靈魂的創造之火已經得到了自由。

約翰福音第十三章三十五小節說得好：「你們若有彼此相愛的心，衆人因此就認出你們是我的門徒了。」

一般人到了死亡的另一種境界之後，最常碰到的兩個問題是：「你服侍過什麼人？你愛過什麼人？」

現在就請靜下心來。

假裝你是那個被問的人。

你會如何回答這兩個問題呢？

第三部

更上一層樓

附錄一

精神層次的提高及危機

每一個能由心靈能力洞察真理的人出生，都代表著即將出現的人種。他加諸自身的懲罰及宗教信仰，是他本身文化、宗教及周遭環境的產物。但他如何生動描述這些新視野、面對的新世界，以及教導人如何獲得同樣洞察力的基本解釋，則決定於他所領會到的新意識層面。

——戈琵·克里希納

我的經驗

我發生瀕死經驗之後的最初一年半，有三位素不相識的陌生人對我伸出援手，幫了我很大的忙，因而彼此成為莫逆。這三位是泰利及伊麗莎白·麥西納塔夫婦，及湯姆·胡伯（已改名為湯瑪斯·尚諾狄斯·溫德）。我們四人經常聚在一起，共商各種不同的心理諮商技巧、探討「其他」空間、做角色扮演，或以各種必要的方式更進一步探討心靈深處，有如「靈魂旅行家」。對他們的友誼及那些共處的美好時光，我永存感念。藉著那些聚會，我對自己及自己的際遇，有了更清晰、更客觀的看法。

那段期間，我也同時努力重新學習所接觸到的每一樣事物，包括烹飪及處理家務。

對於周遭的一切，我竭盡所能，一而再、再而三地實驗，舉凡鍋子、盤子……到腋下除臭劑，莫不令我起疑。我甚至寫信給廠商，索取各種產品的研究報告，送到私人實驗室審查。我當面拜訪相關人物，調查自稱的「包裝事實」，任何廠商的標籤都不放棄，對每一項聲明都抱著懷疑的態度。說我對這件事著了魔毫不為過。

我從愛達荷州波宜斯市遷往華府之後，這股揮之不去的衝動更強烈了。雖然我搬家的前三個月和過去的飲食方式、類別、時間完全一樣，但卻體重遽減，月信也從健康的鮮紅色正常流量變成不健康、稀疏的黃綠色，無法維持正常體溫，最後終於昏倒在地鐵上。三名醫師一致肯定我的問題是——快餓死了！

我花了相當長的時間及可觀的費用，才恢復了往日的健康。造成這個問題的一部份原因，是四十一歲的我生以來初次完全以雜貨店裏的食品充饑；食物本身及種植食物的土壤，也是造成問題的一部份因素。可想而知，我對所吃的食物追根究底，盡可能找出種植作物的農人，參與土壤分析。我發現，美國東部土壤受到酸雨侵蝕、過度依賴化學藥品，及其他不健康的農耕方式之害，遠比一般報導嚴重得多。這一來，我自然毫不猶豫地改變飲食了。

但是我後來又發現，最大的問題是：歷經瀕死經驗之後，我的體能完全改變了，不僅對刺激更為敏感，即使對飲食及化學藥品也不例外。

換句話說，任何人歷經某種程度衝擊性的改變之後，「整個人」多多少少會有所改變——可能是在身體、精神、情緒或頭腦任一方面，絕對不止「態度」一方面而已！當然，並非人人都有和我同樣的體驗，但是大多數人都會感到失去判斷力……其後遺症對人的影響更是出人意料。

以下是我本身的一些變化：

頭髮及指甲長得比過去快，血壓更低。
肌肉不如過去強壯，能量卻增加了。

對日照的忍受能力降低。最初七年，只要直接在日光下曝曬十五分鐘以上，我就會變得全身通紅、頭暈目眩。後來雖然不會那麼紅，但對太陽依舊敏感。目前已能曝曬較長時間。

頭部太陽穴附近比以往肥厚，極為敏感，連指壓都承受不了。
生理時鐘和以往背道而馳。

起初不覺得疲倦，一旦睡意來襲，立即倒頭大睡。我花了好幾年工夫，才能適當地克制睡意，保持較長時間清醒。

如果食物不適合體質，十五到二十分鐘內就會由消化系統排出，或造成感染。
說謊話或聽到假話時，下巴或牙齒會疼。

聽覺範圍增加，對聲音更敏感。例如：我現在會「聽到」痛苦（而不只是「感到」），「聽到」畫（而不只是「看到」），旅行時也會追隨聲音前進。但已無法分辨「混合」的聲音，例如同時打開電視機與收音機。

味覺及嗅覺更精確，甚至能「嚐出」字句及感覺。常能呈現伴生感覺（多重感覺）。

對化學藥劑十分敏感，只好改採同種療法、草藥及自然療法。大多數藥劑已無法服用。

突然莫名其妙地停止呼吸，身體功能卻若無其事地依舊運行，最長記錄曾經達到八分鐘。為時一年，起因不明，也不知何以終止。

起初無法承受突如其來的狂喜。經過沈思及祈禱之後，始能把這種能量加以轉化，用以治療、幫助他人。

記憶暫時顯得雜亂無章，無法彼此串連，彷彿是別人的或其他地方的回憶。能量散亂，但可藉運動及努力加以改善。

對任何氣壓變動、電磁場改變都極為敏感，無法戴手錶。

外表變年輕，感覺更年輕了。眼睛及皮膚閃閃發亮、炯炯有神。

無法像以往那樣承受壓力，可能會「壓力過大」，但較易放鬆身心。

認知能力反其道而行，原本分析能力強的，變得相信直覺，反之亦然。

智力增加，渴慕知識。零碎的記憶力恢復，能量重新整合之後，專心一致的能力大增。頭

腦有如雷射光，能廢寢忘食地思考或做任何事。

生活中始終洋溢著「新鮮感」，無論做過、看過或聽過某件事多少次，心中都洋溢著孩童般的讚嘆與好奇。

欣賞程度大為提高，對電影、電視節目都精挑細選，再也不喜歡任何平凡的東西。

與靈魂層次的配合度強過與人類的配合。

不得不避免參加葬禮，因為會看見「親愛的死者」笑咪咪地旁觀自己的葬禮，忍不住捧腹大笑。

◆ 我的心得

記住！「改變」並不代表「有毛病」，但是任何改變都必須和日常生活融合在一起，穩定下來。開始時，會四處觀望、問問題，然後採取行動。改變究竟是正面還是負面，關鍵「不」在事件本身，而在於你的反應。任何人都可以在一生中的「任何」階段改變自己的生活——而且越變越好。

不過我必須承認，一旦改變意識層次之後，「確認」就成為很大的問題，有太多沒有定論的問題：這件事是真的嗎？我能相信這次經驗和所顯露的事嗎？我能信任自己嗎？

通往宗教信仰改變的路途上並沒有標誌，但是有許多先例、故事、傳說，還有一些分散各

地的指導者。但最重要的是，你一定要體認到，唯一能確認你的，「就是你自己」，誰也無法取代。體認這一點之後，問題就轉變為：是真的嗎？我應該如何自處呢？

我發現，「隨波逐流」的挑戰與「聽憑上帝安排」的誘惑之間，有極大的差異，值得注意：

隨波逐流：這段期間，你任憑自己隨著看不見的潮流漂浮！沒有任何標示與引導，情緒及思想隨時都可能改變。這樣沈浸在宇宙的氣息、沒有限制的純粹能量及全然的超脫中，可能是健康的事；但是如果毫無節制，或許會造成過度扭曲及困惑，反而損壞了可能的建設。

聽憑上帝安排：會覺得超脫及沒有方向感，但是既然有上帝做主，必然會把你引向某些人、事、地，使你均衡、健康的改變、成長。路標雖然也會改變，但卻有堅定的信念及信仰，後遺症也較易穩定下來。

無論你把重點放在哪一方面，都不能把自我從己身中救出來。但值得注意的是，前者鄙夷一切結構，後者則對任何可能有意義的事都非常重視。「隨波逐流」的方式沒有任何事物主導，「聽憑上帝安排」方式則包含間接或直接的引導。兩者都會改變生命結構，個人也必然有所改變。

下表是泰理奧宗教研究協會的丹尼爾·K·派克歸納出來，發表在該協會一九九一年夏／秋季的《出現》雜誌。他把宗教信仰改變過程與個人最終誠服於至高權力（上帝）的方式，在心理與精神方面加以比較。（標題是我所附加）

◆ 宗教信仰改變過程

心理／精神的自我描繪

心理方面

1. 與個性合而為一，可以感覺、知道：我就是我的感覺、思想、信仰、記憶。

2. 主觀地由個人觀點看待事物。也許會發現別人看待你的眼光有異，但似乎與你左右為難的處境無關。

精神方面

1. 與旁觀者、證人、意識力合而為一，可以感覺、知道：我有意識的時候，對自己的人生有創造性的管轄權。能夠隨心所欲地控制個性來表白，卻不受其限制。

2. 以客觀心情看待事物。即使置身同樣的狀況，也無法完全與自己的個性合而為一。把自己的個性與他人的一視同仁。

3. 由內向外解決問題。重溫記憶，企圖從中找出新的解決之道。

4. 「感覺」的本身非常重要。希望辨認出感覺，用語言或行動表達出來。

5. 相信自己的感覺是有關的人及環境引起的。

6. 希望有人了解你當下的心情，否則無法進行下一步行動。

7. 認為自己的選擇受到過去及現在的雙重阻擾。

8. 要求他人協助時，期望他人擔任旁觀者的角色，保持客觀，好讓自己更為主觀。

3. 把問題當作學習及成長的機會，試著從整個大環境看待自己的問題。認為沈浸在自己的感覺及思想中毫無裨益，另行尋求創造性的行動。

4. 以感覺引導行動，不空口說白話，寧可採取實際行動。

5. 知道感覺是本身內在傳來的訊息。你可以選擇自己的感覺，也知道感覺並非外在環境造成的。不會容許反應或習慣模式支配你。

6. 視野比以往寬廣，歡迎其他觀點作為參考。

7. 知道自己在覺醒之後隨時都可以做新的選擇。

8. 要他求人協助時，並未放棄自己旁觀者的立場。對自己的生活保持創造性的批判，

9. 無法放棄某種動力，直到其能量枯竭。

把他人的協助視為輔助。

9. 可以隨心所欲地從各種關係、處境及互動收回自己的能量，稱之為「拋開一切」或「聽其自然」。

10. 認為精神洞察力及解決方法來自「高高在上」的「外在」環境。

10. 知道精神洞察力及協助來自內在，能開放心胸去體認、接收及採取行動。也了解本身內在的運作模式是使你產生生命的動力，希望能與那種天意並駕齊驅。

適應宗教信仰改變過程的後遺症，有如遷居異國後所感覺到的文化震撼。有些人甘之如飴，有些人的精神卻會受到創傷。我以過來人的身分，在本章中提供一些有用的訊息。

◆食古不化的態度及信仰所造成的危機

任何形式或宗派的基督教基本主義信徒，通常都無法或不願忍受生活中模稜兩可及不確定的事。遇到改變時，他們處理的方式包括：以假想中的善惡報應自欺、頓時陷入窘境、盲目信奉教條或乾脆徹底否認任何異己的觀點。就像「國王的新衣」裏一樣，一旦面對無可否認、與

自己看法相反的事實，立即就會發生信仰的危機。精神上的緊急需要常在這種處境下造成，而不是源於與新出現的意識有關的頭腦改變。前華爾街律師理查·姚於一九八五年創立了一個支持團體「無名基督教基本主義教徒會」，幫助人們擺脫一成不變的嚴苛宗教信仰，並且出版《柳暗花明又一村》一書，頗值一讀。

◆ 康達里尼／庫的突破

康達里尼／庫的能量，可以改變神經系統及內分泌腺，使人體內的創造性生命力增高。肉體的感覺有時難以分辨，所以我在此刊出這種經驗的典型現象：

肌肉抽動、痙攣或抽搐

顫抖

刺痛、癢，或肌膚下有振動感

有韻律的、間歇性或優雅而不自覺地做出一些動作

炙熱或酷寒感

背部、喉嚨、腦殼底部或頭部有閉塞感

脊椎或整個系統有一陣陣強大的振動能量

看了這張表無需害怕，但是不能不了解實情。首先把能量緩和下來，在沒有得到協助或學會自處之道前，不妨試試下列方法：

暫時停止冥想，或者在冥想聚會之後，以治療祈禱的方式把能量傳給其他人。深信這些祈禱是依照上天的意思，以所有人的利益為著眼點（這一來，一切責任都有上天承擔，你的自我就不致自責）。

食用肉類（在可能情況下，偶爾也應包括紅色肉類）、穀類、蔬菜（尤其地下根、莖類）及乳製品。除非能控制能量，否則應避免沙拉及不完全蛋白質，少量多餐。

停止食用糖類。需要甜味時，以少量蜂蜜及水果代替。

不用任何香料、刺激品、酒或煙。

多動手及（或）運動。打掃環境、園藝、刷牆、挖水溝——都是引導、控制這種能量的巧妙方法。

多花時間思考、散步、沈思、放鬆身心。多休息、多喝水。

盡可能避免壓力。

不要抗拒改變，暫且隨遇而安。

祈禱時要求上天給你積極的引導，只要有信心，一定會如願以償。

常懷感謝心，多放聲大笑。幽默是治療身心，使身心平衡的良方。
做一些有創造性的活動，並享受其中的樂趣！

◆覺醒過程中的要素

簡而言之，以下就是精神覺醒的因素，以及宗教信仰改變過程的起步。由家庭諮商專家崔西雅·尼可提供，她也是占星家，她在這些因素及個人面對所謂的「海王星因素」間，找到了相互關連。

思想改變

時間感混亂

失去控制

感情表現改變

身體意象改變

知覺扭曲

生命意義改變

這些都是絕對正常的，而且如果是真正覺醒的現象，必會導致美好、興奮、愉快的事，我稱之爲覺醒成長事件。

覺醒成長事件有大有小，還有各種不同的形式。可能是消極的、積極的，或兩者兼而有之。錯過一次，下次可能還會再碰上，也可能一連串接踵而至。以下是成長事件的例子：對勝利沒有信心，就是失敗；肯定自己會失敗，就是勝利；想要加快生命的腳步時，卻被迫放慢步伐；或者想悠然自得地前進時，又不得不快速前進；想要發財，偏偏天公不作美；心理毫無準備，或無意致富時，偏偏財運亨通。

所有的成長事件都給了我們機會，面對內在自我，一窺集體智慧及崇高真理的堂奧、超越有限的觀念、發現不可能的事、體驗「超感覺」、在某方面產生變化。閃電可以使作物滋長，「天啓」則使人類滋長。

生命必然有成長及變化。一味抑制這些衝動，必然會節外生枝，橫生阻擾。萬一疏忽了常識，未能保持平衡，必然會發生一些事，幫助我們回想起來，這一點絕對錯不了！

◆天然鋰元素

人人都需要鋰。

大多數人都可以從食物及環境中得到足夠的分量，因此對這微量的礦物質絲毫不以爲意。

但是，由於電腦的普遍應用、生活中過度沈重的壓力、污染，以及瀕死經驗之類的改變，使人體中失去許多元素（包括鋰在內），無法正常運作、清晰思考。醫學專家使用鋰的方式，對瀕死經驗生還者或許並非最有利（別忘了，過來人常變得極為敏感）。因此，我特地提出使用鋰更整體性的方式，以及它在自然界中的作用方式。

天然鋰是非金屬礦物，是細胞鹽。

以往共有十二種細胞鹽被用為同種療法的藥物。最近，鋰已經被公認為第十三種。依照自然療法的古老傳統，鋰可以把靈魂固定在物質中。如果沒有足夠的鋰，靈魂就無法適當保持平衡。無論動物、植物、土地、人類，全都需要鋰來維持光（靈魂）的注入。不要把天然鋰元素和藥品中的鋰混為一談，後者是和碳酸鈉結合在一起。

天然鋰是日常生活的一部份，大多數人飲食中已經包含。如果含量因故不足，很容易用其他物質取代。例如，植物中的檸檬及萊姆含有豐富的鋰，每天在飲水中加幾滴檸檬或萊姆，烹飪時也稍微添加一些。礦物中的鱗雲母含有大量鋰，其次是紫鋰輝石及紅色電氣石。當成飾品或隨身攜帶，時常觸摸（我的電腦座椅旁就放了一塊）。

一九八九年，新密芝公司（一家大型建築、設計、營造公司，也是「芳香治療環境香味系統」推動者）依據研究結果聲稱，公司及工廠環境中如能經常噴灑檸檬氣味，人為錯誤可以減少百分之五十以上（他們所研究的物質中，只有檸檬有如此大的影響力）。我個人認為，這是

因為檸檬或其香味中含有「鋰」的緣故。即使分量不多，也能激盪腦力，使能量系統及情緒保持平衡，可說是小兵立大功。

（有趣的是，醫學上所知者只有嗅覺能直接進入邊緣系統——影響記憶及腦功能，其餘都是間接的。因此，人對氣味反應極快。對瀕死經驗過來人尤其真切，他們甦醒之後多半會嗅覺增強。我個人認為天然鋰元素、邊緣系統及瀕死經驗之間的相關非常明顯。）

但是，天然狀態的鋰元素，似乎有其他作用。

哈洛汀在《天性和諧的鋰元素》一書中說，一個人心情不好（憤怒或害怕）時，體內的鋰元素就會大部份改變成鉀元素。鉀元素有氣味，她認為俗語說：「狗能聞出可怕的事。」或許信而有據，狗多半是聞到鉀的氣味。一個人心情好或在冥想時，體內的鋰元素就會變成鉍元素——許多研究者認為它是更高層次意識及腦功能擴展的誘因。

（目前可以買到一種價格相當昂貴的水晶，稱為「似晶石」，據稱是發展更高層次意識的橋樑。簡單地說，似晶石富含充分的鉍元素。許多人在缺乏指導或毫無準備的情況下買來使用，因而產生問題。據說似晶石可以擴展、加速更高層次的頭腦發展，但是如果沒有鋰元素作為「橋樑」，加以平衡，這條捷徑反而弊多於利，使用時不可不慎。）

依照我的看法，鋰元素就是結合靈魂與物質的「橋樑」、關鍵，它是紫紅色的。就象徵意義而言，紫紅色代表區隔精神發展不同時期的狀態改變。因此，代表顏色頻率的紫紅色可以幫

助能量在一個時期轉變到下一個時期之間保持平衡（偶爾穿帶點紫紅色的衣服，或戴紫紅色飾物，看看是否會有不同的感覺）。

無論你的看法如何，鋰元素的確是不可或缺的。我們的生活中有一些既簡便又便宜的方
法，可以提昇它的功效，促進身體健康。

附錄二 研究方式

人類頭腦的發展仍然亟待冒險，其驚險程度在許多方面都可說是無與倫比。

——諾曼·卡森斯

有許許多多識與不識的人，都要求我進一步說明我的研究：使用什麼方法、問些什麼問題、有那些統計上的發現……等，所以我特別在本章中詳加說明。

我著手晤談瀕死經驗過來人之後不久，就很快改變方式，因為我發現沒有任何人（包括我在內），能體會自己改變的程度，除非有人能指點出來，就像小女適時指點了我一樣。於是，除了當事人之外，只要可能，我也會順便晤談其他有關的親友，尤其是住在同一個屋簷下的人。這一著棋果然高明。從多種不同的角度觀看瀕死現象，不僅使我的發現大增，也使我從研究對象對我的看法中，「反觀」到了自己！

我深知個人偏見可能使我做的任何事瀕於險境，於是盡可能深藏不露。換言之，我盡量問開放性及沒有明顯結構的問題，除非必要，我絕口不提自己身分或目的。如果我表白身分，對方必然會說：「妳知道嘛！就是那麼回事。」我只好堅持立場說：「也許知道，也許不知道，

不過還是希望你告訴我，越詳細越好，就當我完全是局外人。」對於大多數當事人，我常用的字句是——「喔！真的啊！」「還有呢」或者通行無阻的「後來呢？」事實上，對方說得越詳細，我越需要用到「後來呢？」

我發現，發問的聲音、口氣、身體語言，在在都影響著對方回答的意願，自然、誠懇的態度遠比複雜或「科學」問題更能獲得訊息。我只需「敞開大門」，當事人就會心甘情願地「走進門內」。大多數瀕死經驗過來一旦遇到誠摯、熱心、不隨便批判的聽眾，都會立刻把握機會，一吐心中的苦水。

◆ 晤談方式

正式

經過斟酌的答案，當事人似乎有意無意間想討好我或自己。

提供的訊息較少，開始和結束都要特別聲明——時間似乎很重要。

提供的訊息幾乎都是單方面的（依瀕死經驗的類型），強調積極面或消極面。

非正式

輕鬆的對話，自在的處境，沒有人自認比別人更重要。

流暢地傾吐訊息，時鐘及行事曆似乎已不存在了。

訊息幾乎都是雙方面的，無論是哪一種類型的瀕死經驗，都能提供介乎積極與消極間深

入、自由的交替。

我從一九七八年開始晤談瀕死經驗過來人，一九八一年起出書介紹我的發現。初次寄出問卷，是在一九八三年。不幸的是，我的處女作問世之後，由於心情惡劣，我毀掉了所有問卷資料及筆記，因此無法一一詳列問卷中的問題——只能說我寄出相當數量的問卷，一半寄給國際瀕死經驗研究協會的抽樣會員，另一半寄給我曾經晤談過的對象。回收的問卷幾乎千篇一律，伶牙俐齒地描述目前生活的美妙幸福；事實上，依照我晤談時的情況看來，根本言不符實。

不論身在何處，我發現觀察當事人、他們的親友，體察他們言詞之外的暗示，往往比傾聽他們的語言更有斬獲（沒有說出口的語言「聲音之大」，實在令我嘖嘖稱奇）。

我怎能找到如此多晤談對象呢？大概完全是運氣吧！

事實上，我真的無法解釋。不錯，身為一家大型電腦化電話設備的電話總機訓練系統分析師，我經常四處奔波，有許多機會和陌生人接觸。奇妙的是，無論在什麼地方和什麼人談話，那個人必然就是瀕死經驗過來人。我怎麼會知道嗎？就是從眼睛看出來的。瀕死經驗過來人的眼裏，閃著孩子般的好奇、純真，上身稍微前傾——彷彿在找人傾訴似的。我只要提到幾個與來世有關字眼，他們就會滔滔不絕地接口暢談，彷彿早就等著像我這樣的人。

我晤談的個案中，有百分之六十都是這樣在旅途中「偶然」碰上的。我們彼此並不相識，

事先沒有任何聯絡。另外百分之三十是起緣於我的演講。觀眾當中的過來人會上前分享本身的故事，我則在一旁適時提出問題（就像當年家父詢問我的方式一樣）。我很少單純地「訪談」或「表現友善」（感謝老天，我已經不再如此，那種熱忱在十五年後已經淡薄了）。最後百分之十是問卷回函或往來的電話、信件中，自願加入我的研究的人。

我面談的對象中，有百分之八十是白種美國人、歐洲人及阿拉伯人。我未曾會晤亞洲人，其餘百分之二十是黑種人（百分之十五是美國黑人，另外百分之五分別來自肯亞、海地及加拿大。第六章中的海斯利·朗恩是加拿大黑人）。

我發現瀕死經驗的意象具有地方色彩：西北部、西南部各州及海地人，在瀕死經驗中常見到動物；東南部、中西部及中部人，非常重視善惡的主題（請注意，我說的不是「地獄般」的經驗）。有些研究家聲稱，聖經基督徒會看到地獄般的景象，我卻未曾發現。但是我倒發現，「只有」基本主義教派的人提過地獄熱得像火一樣。大多數人口中的地獄都是又冷又濕，沒有溫度。其他地方色彩就沒有這麼明顯了。不過我發現，教育程度低「和」最虔誠者（不分宗教）各有不少迷信。前蘇聯國民對於能面對上帝特別銘心刻骨。

真正使我感到意外的，是成年人及青少年體驗瀕死經驗時的「死法」。百分之七十的女性與分娩或流產、大出血或子宮切除手術有關。百分之五十男性是心臟疾病引起，百分之二十五肇因於暴力或意外事故。

從象徵意義來看，可說男性必須面對心臟（情緒）、攻擊、壓力，而無法放鬆身心、不用嚴肅態度面對人生。至於女性，可說生育仍然像早期一樣「危險」——因為這次經驗迫使女性深入內心，發掘以往從未發現過的自我。我提出這項推測，因為當事人事後往往會游移不定，使我認為關於他們「死亡」的象徵，或許是含有暗示結論的前提的解釋工具。

以下是我用來調查電子感應的問卷副本，一百份問卷共回收了四十六份。每一欄後面的數字，是勾選的總人數。

這份問卷的目的，不是為了證明電子感應是瀕死經驗的後遺症，因為我的研究中已經有百分之七十三都是關於這方面的。我想知道電子感應如何傳播，這些人所經歷的是什麼類型的電子感應，可信度有多少。如果有掛一漏萬之處，回信者都會用肯定的語氣知會我。他們似乎都非常重視這份問卷，恨不得把心中所有的話一吐為快，彷彿終於有人關心使他們深感興奮。

請注意我對頻率分類的「含糊不清」：頻繁、時常、偶爾、很少、從不。為了解當事人的主觀價值，我故意這麼做。換句話說，我最希望了解的，是此一現象對當事人的影響、意義，以及當事人的感想。例如，有一位過來人只有一次遇上電腦終端機在面前爆炸（因此她選了「很少」這一欄），但是這件事實在太不可思議了，因此她特別加以註明。我所提的問題，使她對這件事思索再三，想找出這次爆炸與她的能量場是否有關。仔細一想，相似的事件果真在她的生活中時常出現，只不過時間不同，對象也不同。事實上，有許多人都和她有同樣的反

瀕死經驗後遺症——電子感應問卷(1)

個人經驗	是	否
1. 你是否有過瀕死經驗？	41人	
2. 你是否有過類似瀕死經驗？	21人	
3. 除了瀕死經驗或類似瀕死經驗之外，你是否曾見過無所不在的耀眼亮光？	37人	
4. 你當時在亮光下或在附近嗎？	35人	
5. 你是否和亮光融合在一起，或走入亮光中？	24人	
6. 你的經驗發生在充滿亮光的世界嗎？	27人	
7. 你的經驗是否以亮光為主？	30人	
8. 你是否看見、遇到會發出亮光的物體，並與之交談？	30人	
9. 你的經驗中有多少百分比與亮光有關，在亮光下，或充滿亮光？（請說出百分率）	百分之五十以上	

瀕死經驗後遺症——電子感應問卷(2)

身體後遺症 (不適用者請註明，或請另行補充)	頻繁	時常	偶爾	很少	從不
1.你現在對光線更敏感嗎？	23	4	7	1	8
2.陽光會困擾你嗎？	20	8	6	4	7
3.你曾對陽光過敏——中暑、皮膚容易灼傷、暈眩、皮膚曬黑或其他嗎？	13	7	2	13	6
4.你比過去常戴墨鏡嗎？	29	4	0	3	7
5.照相機或攝錄影機的燈光會使你不舒服嗎？	15	6	10	5	10
6.你會看到無中生有的亮光嗎？	9	5	6	5	12
7.你現在對聲音大小更敏感嗎？	21	8	2	2	7
8.是否有某些聲音讓你感到不舒服？	22	8	4	7	3
9.你會刻意迴避吵鬧的地方或節目嗎？	25	11	8	1	1
10.收音機或電視機的音量會讓你感到不舒服嗎？	10	15	13	5	3
11.除了耳朵，你身體還有其他部份能聽到聲音嗎？	13	7	8	1	15
12.你會聽到無中生有的聲音嗎？	6	10	10	6	10
13.你能感應到電場或磁場嗎？	13	5	8	7	10
14.你能觸摸到電場或磁場嗎？	10	8	7	7	12

15.電場會使你感到不舒服嗎？	8	8	7	6	17
16.磁場會使你困擾？	7	8	8	4	15
17.在高科技設備（如電腦、錄影機、電視機或微波烤箱）附近時，你會感應到能量場嗎？	9	4	10	3	14
18.在一般家用品（如咖啡壺、爐子、冰箱、攪拌器、開罐器）附近時，你會感應到能量場嗎？	5	4	10	6	18
19.在電線附近時，你會感應到能量場嗎？	7	6	11	2	18
20.在電話線附近時，你會感應到能量場嗎？	5	4	8	4	21
21.在發電機、引擎、冷氣機、爐子附近時，你會感應到能量場嗎？	5	2	7	5	19
22.你對電梯或自動梯會敏感嗎？說明：	5	1	5	7	21
23.你對旅行方式（如汽車、貨車、巴士、火車、機車、飛機、休閒車）會過敏嗎？	20	6	2	4	8
24.電視機在你面前是否有過異常現象（如自動更換頻道、下「雪」……等）？	8	5	12	7	4
25.你會在電視機上看到根本不存在的頻道嗎？	2	5	3	5	30
26.你看的電視頻道中，會一再出現奇怪的節目嗎？	2	0	6	7	28
27.錄影設備在你面前是否有過異常現象（例如操作失靈、畫面模糊、掃瞄線出現、錄錯電視台等）？	3	1	5	7	27

28.收音機的錄音設備在你面前是否有異常現象（如無故中斷、保險絲燒斷、冒煙、錄出的音一片空白等）？	3	5	7	2	25
29.錄音的時候，會錄到奇怪、額外的聲音嗎？	1	2	6	2	30
30.電腦設備在你面前會失常（如影像消失、不正常的影像、電路中斷、失去記憶、冒煙、保險絲燒斷、電腦螢幕爆炸等）嗎？	3	2	4	8	25
31.是否有其他設備（如投影機、電話、收銀機、相機等）在你面前操作失靈？	5	6	5	7	21
32.燈泡、庭院燈或街燈在你面前是否會作用失常（如爆炸、變暗、變更亮）？	8	1	7	7	21
33.保全系統、電鎖或保全光線在你面前是否會作用異常（如失效、損壞、保險絲燒斷、警鈴響的速度更快等）？	1	3	2	8	28
34.你是否曾發現自己身邊有一圈能場，像能量形成的盾牌一樣？	11	8	5	5	27
35.是否有人說過你身上彷彿罩著一圈光環或能場？	1	9	6	3	13
36.玻璃或金屬器皿在你面前會有異常現象（玻璃破碎、爐火被打開或關掉、金屬扭曲或彎曲、吊燈旋轉或移動等）嗎？	3	0	5	8	27
37.動物在你身邊會有奇怪的舉動（突然變溫柔、害怕、著魔、想和你溝通等）嗎？	13	8	8	3	11
38.兒童在你身邊會有奇怪的舉動（變得安逸、等人擁抱、著魔、害怕、恐懼等）嗎？	15	9	4	6	8

· 附錄二 研究方式 ·

39.你身邊的東西會無故消失或出現嗎？	8	5	7	5	18
40.你身邊的人或動物會無故消失或出現嗎？	5	2	8	5	23
41.你比過去精力充沛嗎？	10	8	6	5	12
42.你有取之不盡的能量嗎？	10	9	9	4	8
43.你比過去精力衰退嗎？	3	9	5	8	12
44.你很容易感到筋疲力盡嗎？	13	11	5	7	4
45.你戴手錶嗎？（大多數回答手錶無法使用）	21	7	3	1	11
46.你能使用一般電話或汽車電話嗎？	0	2	2	1	34
47.請列舉任何其他改變或事件，或在此對前述答案更進一步說明（如果願意，請留下姓名、地址）：					

應。換句話說，有許多問題都可以把前面四項（頻繁、時常、偶爾、很少）加起來，就會對真實狀況有所了解。

以第四十題為例，各欄的人數都很少，不是嗎？但是看看問題本身！你身邊的人或東西會無端出沒嗎？對任何人而言，這種事即使只發生一次，都是難以置信的事。如果把前四欄加起來，卻高達百分之四十七，真是不可思議！又如第二十五題：你會在電視頻道上看到根本不存在的影像嗎？同樣地，把前四欄相加是百分之三十三，數字並不高，但是再想想，有誰會在電視螢幕上看到根本不存在的影像呢？

我故意以模稜兩可的詞句表示頻率，但卻能藉此使回答問卷的人傾吐更多內心的話，相信是其他方式無法做到的，也正是我的用意所在。看了前頁的問卷，希望讀者也能思考。不要只看問題的表面，要深入思考背後的含義。這份問卷的目的，是希望激起回答者的興趣，驚呼一聲之餘，不得不坐下來真正反省、分析、深思。


基於我所得到的反應，我迫切地想知道其他專家（如工程師、醫護人員、心理學家及人類學家）所做有關電子感應的實驗室研究結果。想要了解瀕死經驗者的遭遇，需要有相當深入的觀察。這一點，是問卷（即使以控制團體為對象）無法做到的。這種科學發現很可能對目前所知的人類定義及了解有很大影響，所以不可不知。

最後，我還想再強調一下瀕死經驗對我們自以為了解的生活，造成多大的挑戰：

- 嬰兒（甚至新生兒）也能正確無誤地記得本身的瀕死經驗及出生情況，誰知道他們究竟還記得多少，他們的記憶能追溯到多久之前？國內喜愛不用麻醉劑對新生兒動手術，對此又有何看法？如果嬰兒能記得瀕死經驗，難道會記不得那次手術嗎？
- 成人及兒童都曾在「死亡的另一個境界」遇到過去或未來的手足、未來的子女，那麼，我們所謂的自由選擇、接下來的後果，以及我們所影響的人，又做何解釋呢？對於墮胎及「靈魂在嬰兒出生時才進入人體」的理論，暗示了什麼？
- 靈魂出竅時，常發生一些事後證實正確無誤的事，有些甚至極端不可能，這對人類能力的範圍證明了什麼？對於人類能力與頭腦的相互關係又證明了什麼？何以在沒有軀體的狀況下，我們仍能完全擁有一切能力？
- 瀕死經驗使當事人在身心兩方面都有所改變，這對於主觀經驗的真正力量證明了什麼？是否表示我們必須對「主觀性」及其對延續健康生活的價值應重新予以定義？腦中組織何以會發生改變？這意味著什麼？範圍有多大？
- 體驗瀕死經驗的那個「部份」既然可以與身體分離，豈非表示人類有靈魂，而且本來「就是」寄居在人體內的靈魂嗎？果真如此，還有什麼是真實的？生為何物？死為何物？靈魂是什麼？「生物根源」及「創造」的目的及使命又何在呢？

有人說我們對瀕死現象已經研究得非常透徹，有太多人知道，因此無法避免偏見。我卻認為我們在這塊園地才剛剛起步。偏見或許會影響問卷及心理研究，卻不會阻礙心理測量、深入的意識研究，或對兒童的研究工作。

我個人對多年來研究瀕死經驗，與許許多多人晤談深感榮幸。我認為自己一直擔當著神人之間協調者的角色，希望能為世人提供更寬廣且深具意義的對話及體認，希望我的努力多少能為瀕死現象傳遞給世間的訊息更盡一份心力。



生活大學・心理叢書

4. 血型人際關係手冊	劉少玲／編	定價130元
5. 現代人的心理探討	孫天倫／編	定價110元
35. 創造獨特感性的自我	徐麗文／編	定價100元
39. 平常心的運用智慧	李常傳／編	定價100元
46. 卡耐基擺脫煩惱訓練手冊	江 陵／編	定價110元
60. 現代禪	劉子仁／編	定價110元
61. 汲取他人的智慧——速聽術	李國清／編	定價110元
64. 卡耐基 5 分鐘人物傳	楊鴻儒／編	定價120元
65. 一本令人氣度恢宏的書	楊鴻儒／編	定價120元
68. 人生法語集	瀬戸内寂聽／編	定價110元
72. 一休禪師的人生智慧	張康樂／編	定價120元
76. 成語與現代人	李英豪／編	定價130元
78. 內向型人的生活藝術	楊源儒／編	定價120元
79. 做個家庭事業兩得意的人	柯素娥／編	定價110元
81. 達摩祖師的人生智慧	唐竹君／編	定價130元
82. 卓越個人生涯設計	今泉浩晃／編	定價130元
84. 道元禪師的人生智慧	江支地／編	定價130元
89. 道元禪語錄	赤根祥道／著	定價130元
90. 生活中不可錯失的享受——獨處之樂	傑佛瑞·柯特勒／著	定價150元
91. 品茶話禪	禪雲居士／編	定價120元
92. 創造奇蹟的潛能開發訓練法	羅依·韓特／著	定價140元
93. 不可思議的人際心理學	涉谷昌三／著	定價140元
97. 手相心理學	淺野八郎／著	定價170元
98. 贏在活用右腦	品川嘉也／著	定價130元
99. 血型與你的一生	鈴木方正／著	定價140元

生活大學・心理叢書

101全創意捷進技巧	高橋 浩／著	定價140元
102集中力100	多湖輝／著	定價130元
103談判與說服	福田健／著	定價140元
104做個討人喜歡的人	席塵亮／編	定價120元
106成功的自我行銷	長尾晃／著	定價130元
107一生的成就與血型關係	凌健政／編	定價130元
108兩性微妙心理學	島田一男／著	定價140元
109個人風格趣味心理學	瓊妮・金喬／著	定價170元
110趣味的心理測驗・潛能篇	劉素梅／譯	定價140元
111趣味的心理測驗・心情篇	潘清純／譯	定價130元
112如何對付難纏的上司	羅柏・布萊姆森／著	定價160元
114事半功倍的讀書法	徐玉聰／編	定價130元
115如何身心自在	高橋浩一／著	定價130元
116效率博士的自我成功術	黑川康正／編	定價130元
117雄心勃勃	吉伯特・布林／著	定價140元
118如何應付難纏的人	羅柏・布萊姆森／著	定價170元
119贏／贏的溝通高手	湯姆・安納斯洛西／著	定價160元
120做個真正成熟的人(修訂版)	聞薇薇／編	定價140元
121卡耐基口才演說訓練手冊(修訂版)	江 陵／譯	定價130元
126成功的人際關係(修訂版)	洪偉智／編	定價130元
127生龍活虎過一生	南博健／著	定價140元
128如何一眼看穿人	黑川兼弘／著	定價150元
129如何做個好情人	王玉馨／編	定價150元
130如何擺平你的頭號敵人	王明華／譯	定價160元
131輕鬆自我潛能開發法	江淑芬／譯	定價150元

[illegible]

[illegible]

生活大學・自修必勝法則

生活大學・自修必勝法則		
B1如何在各類考試得高分	高登・格林／著	定價150元
B2如何考上理想大學	三杉孝一郎／著	定價160元
B3高中聯考必勝讀書法	石井郁男／著	定價160元
B4期貨經紀商業務員資格測驗寶典	林紹華／編著	定價300元

生活大學・生活資訊

[illegible]