

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



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的證實無誤，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。