

与死神相遇的11分钟 I

「我死过， 所以知道怎么活」

钟灼辉 著

心理学家的复活关键报告！

人生不过是一场又一场的选择，
最难的不是选择的瞬间，
而是如何好好活在选择里。



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

与死神相遇的11分钟 I

「我死过，
所以知道怎么活」

钟灼辉
著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

我死过，所以知道怎么活 / 钟灼辉著. —北京：华夏出版社，2015.5

(与死神相遇的11分钟)

ISBN 978-7-5080-8380-3

I. ①我… II. ①钟… III. ①心理学 - 通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第006065号

我死过，所以知道怎么活

作 者 钟灼辉
责任编辑 陈 迪 王占刚
责任印制 刘 洋
版式设计 殷丽云

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市兴达印务有限公司
装 订 三河市兴达印务有限公司
版 次 2015年5月北京第1版 2015年5月北京第1次印刷
开 本 670×970 1/16开
印 张 11
插 页 2
字 数 130千字
定 价 35.00元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028
若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。 电话: (010) 64663331 (转)

自序

用生命说故事的人

十年前的今天，本来我已经不存在于这个世界上。

那天我在天上，开着滑翔机乘风飞向天空，天空蓝得很不真实，像把全世界的蓝色都集合起来一样。但做梦也没想到，我会在人生最高峰、最美好的时候从天上掉下来，我就只有十秒的时间跟这世界告别。原来人生是可以这么无声无息地结束的，你曾经所拥有的一切，包括辛苦得来的成果、所爱的家人朋友，都可以在一瞬间全部失去。那人活着的意义是什么？世界有没有我的分别又在哪里？这可能才是死亡最可怕的地方。

在濒死的一刻，我并没有感到任何痛楚，也没有掉进恐怖黑暗的死后世界，原来那些都是吓唬小孩的传说。相反，我进入了一个神秘的异度空间，用身体以外的形式继续存在着，那是一个比现实环境更宁静、和谐的美好世界。但我必须选择到底要离开或是留下，回到原来的身体还是跟随光的方向走去。回看自己一生的得与失，我竟然连最后的去留决定也做不了，这时我才发现很多人活的

时候像死了一样，到死的时候才发现自己没有真正活过，更不懂得活着到底是怎么一回事。

可能因为我的智慧还没有打开，死神将我送回原来的身体，给我机会重新再活一次，就如所谓的轮回一样，没有学会的都必须重新再来。大难不死的我奇迹般地活了下来，脚患又奇迹般地康复，我的生命遇上了一次又一次令人难以置信的奇迹。康复后我决定重回坠机现场，在倒下的地方重新出发，开始一段奇幻人生旅程。

我的人生好像被这场濒死意外分成两半，在我的三十一岁生日那天，我送给自己十根愿望火柴，许下重生后的十个梦想，通过追梦的过程认识真正的自己、寻找人生的答案。我不再视别人为我的竞争对手，不再跟时间比赛，也不再迷失于物质的虚幻世界。原来梦想珍贵的地方不在于实现的瞬间，而是在于追梦的过程，只要真心相信、认真追寻，全世界都会联合起来帮助你。我发现真正的自由不在身体而是在内心，只有智慧才能让心灵长出翅膀，海阔天空任意飞翔。

其实，这些重大醒悟与转变都是来自我的濒死体验，有的改变在死亡当下瞬间发生，有的在死亡过程中播下种子，在康复过程中萌芽成长，再在追梦旅途中提炼完成。但不管怎么样，死亡经历都是所有转变的种子与钥匙。所以你可以当这是一部死亡的魔法书，原来只要改变对死亡的看法，便可以改变对生活的态度；只有懂得死亡，人才会明白何谓生存意义，让生命变得完美、完整，像中国的古语说的“不知死，焉知生”。

我曾经问自己，如果每个大难不死的人，都是带着某些使命而

重返人世，那我的使命是什么？也许我是世上少数的幸运儿，能拥有这种启迪心灵的死亡经历，但我真诚地相信你不必亲历濒死体验，也能从别人的生命故事里得到同样的觉醒与正面转变。虽然每个人所面对的人生旅程各有不同，所经历的体验却尽是相似的，不管是悲欢离合，还是生老病死。文化也许有东西之分，地域也许有南北之别，但人类体验却是天下大同的。死亡中蕴含的生命智慧，不仅是让人类觉醒的共同经历，更是让世界大同的最后希望，在我们的同一天空下，一同呼吸、一同心跳。盼从今天起，你也开始属于你的人生下半场。

我遇见了奇迹，因为我相信生命。奇迹故事不应只属于我一个人，这也是我出版这本书的原因，因为我不过是个说故事的人。但我说的故事不是用语言，而是用我的生命，盼你能细心倾听。

前言

我一直认为世界是大同合一的，地球与人类是一体传承下来的，所以不论是学术研究还是人类体验，根本没有国家地域之分。虽说地域文化塑造了不同的价值信仰，但价值的多元性应该是平衡互补，而非互相排斥的。就如东方文化有深厚的集体智慧，讲求的是思想意念；而西方文化带着浓厚的个人色彩，注重的是科学逻辑。如果两者能好好配合，人类的智慧文明将得到大大的提升。

濒死心理现象一直是西方心理研究的专属，但身为一个拥有真实濒死体验的华人心理学家与作家，我希望利用自己独特的东西文化背景，为死亡心理研究打开另一扇窗，通过不一样的视野高度对死亡进行更深入的探索，以发掘更多生命的智慧与可能，并将之应用在心理治疗与生命教育上。

虽然坊间已有不少谈论濒死体验的书，但这些书大多是当事人在描述自己的濒死经过，不管经历是多么精彩刺激，终究也只是个人的主观体验，难以被他人模仿学习，更遑论如何实际应用，以求为生命带来转变。然而，我深信濒死体验的背后，并不仅仅是个人经历这么简单，它应该作为一种可以共享与学习的人类集体智慧，不是只属于某些幸运儿，而是属于地球上的每一个宝贵生命，如同生命中的爱与美。

死亡虽然算是极度主观的个人体验，通常难以用言语或文字清楚表达当中的感受与景象，亦难以从现实生活中找到或制造出相类似的状况。加上死亡经验多为突发性的一次体验，既无法预料，亦不能复制，因此客观性的科学监测可以说几乎不可行，这种种因素都让濒死研究变得十分困难。正因为死亡经历是超越肉体五感的超常体验，因此，除非心理学家曾亲历濒死体验，否则无法获得濒死时的超然认知感受。而研究人员若非曾亲历濒死体验而做出人生重大改变，也无法真切理解两者之间的因果关系。

受限于以上原因，绝大部分的濒死心理研究只能站在极度主观或过度客观的两极：要不像是濒死者在自说自话，沉醉于看似虚幻的个人故事；要不就是心理学家与医生们冷眼旁观，以客观的目光分析主观的心理现象，像是以科学演绎未知。这两种方法带来的研究结果都失真、失实，从来没有接近过死亡的真面目，也没办法破解濒死体验的存在目的与意义。

濒死心理研究一致指出，死而复生的幸存者常在往后的人生中出现重大的转变，而这些转变都被视为正面及根本性的。为何瞬间的濒死体验能带来如此巨大的转变？到底濒死体验中隐藏了什么样的人生智慧与启示？这一直是心理研究想要打破的一个秘密封口。但除非心理研究人员曾经历濒死体验，并曾通过这特殊经验获得真切的人生转变，否则这秘密只能永远留在濒死者心里。

也许我是世间少数的幸运儿，能拥有这不平凡的濒死经历，曾如此近距离地观看死亡。我通过死亡经验拾获了自由与智慧的种子，所以亦希望通过自己的濒死故事，在我们并存的天空下散播这宝贵的种

子。虽然我是以三种不同的身份撰写这生死故事，带着的却是同一个信念：可以让每一个人不必经历濒死，就能拥有同样的重大觉醒与正面人生转变，为心理治疗与生命教育提供新的启示与贡献。

此书的架构是参照警察进行死亡调查时的流程来编排的，以研究报告的形式逐步揭开死亡真相。在现实生活中，我曾担任警队里的死亡调查主管达七年之久，处理过超过一百宗意外或自杀死亡事故，所以对死亡调查有丰富经验。但跟过往不同，这是唯一一次能听到“死者”亲身作供而进行的咨询查证。上天安排了我当七年的死亡调查员，目的好像是要好好训练我，以便让我有足够的技巧与经验，来应付这宗自身的死亡调查案件。

作为一个濒死回归的人，我将以主观的角度让大家直视死亡现象，以零距离的位置亲尝死亡时的认知感受。同时，我将交代自己生前死后的种种价值及生活改变，把自己彻底揭露成最佳调查对象。同时，身为一个认知心理学家，我将以客观的角度为大家提供心理分析，协助破译死亡时的认知过程及死后现象，剖析死亡如何能瞬间为人带来重大转变。

我相信科学的临床实证能从濒死体验中提炼出可应用于心理治疗及人生觉醒的方法。另一方面，长期作为一个死亡调查员，我将运用抽丝剥茧的调查技巧，多角度寻找死亡真相；我要脱离濒死者的主观感受，也要排除心理学家的科学“迷信”，我只相信事情的真相。此时此刻，我成了自己最佳的调查员。

通过一场跨时空的死亡调查报告，三位主角将同场辩证讨论，逐一揭开死亡的真相……

目录
CONTENTS

自序 / 001

前言 / 004

第一部 事发当时

第一章 濒死者 / 003

与死神对话 / 011

事发当时 / 015

第二章 调查者 / 036

死者经历与动机 / 040

项目调查 / 044

从宗教灵魂学看死亡 / 046

从医者角度看死亡 / 047

调查总结 / 049

第三章 研究者 / 051

关于濒死现象的心理研究 / 053

濒死体验测验 / 054

布鲁斯·葛雷森濒死测验量表 / 055

心理学中的濒死解释 / 060

第二部 案件研讯

第一章 死后的世界 / 069

灵魂的存在意义 / 070

灵魂的重量与死亡认知 / 075

	死后真的有终极审判吗 / 078
第二章	再也不怕死亡 / 084
	害怕未知 / 086
	害怕错失 / 088
	害怕无常 / 091
第三章	死亡觉醒地图 / 098
	鸟瞰人生蓝图 / 098
	生前轮回 / 101
	死后轮回 / 106

第三部 事发之后

第一章	改变，死亡的延续效应 / 113
	用时间衡量生命价值 / 114
	人生的断舍离 / 117
	自由的本质源于心灵 / 121
	梦想的价值在于过程 / 125
	知识不等于智慧 / 127
第二章	死后的超常异能 / 131
	濒死体验触发超能力 / 132
	第六感应力 / 136
	解读大自然兆象 / 137
结语	结案陈辞：死亡是礼物 / 145
附录	濒死心理研究 / 148
	典型濒死案例 / 148
	濒死心理研究参考 / 157

第一部 事发当时



第一章 濒死者

我是一位濒死者，曾经历死亡11分钟。灵魂瞬间离开了我的身体，感觉就像回到大地母亲的子宫里，被无条件的爱与接受所包容。原来出生跟死亡时的感觉是如此相似，仿佛在同一个地方生命的循环闭合了。

我的死亡事件发生在2004年11月9日早上，当时我身处新西兰一个乡村小镇杜瑞（Durary），正接受高阶滑翔机飞行训练。由于滑翔机没有配备外置引擎或任何动力系统，所以起飞时需借助外力快速拉扯，以地面速度换取爬升高度，然后再靠天空中的热气流与山风乘势攀升。滑翔机可算是最贴近自然的飞行器，完全仿照老鹰的形态进行飞行滑翔，为我带来一种无法言喻的自由憧憬。

虽然我是一个现代的都市人，从小到大居住在一个快要看不到蓝天的水泥“森林”里，却莫名地偏爱自然界的自由自在。为了追求更大的自由梦，我在意外发生前一年考取了滑翔机的驾驶执照，现在又参加了这个高阶的越野飞行训练，我已经到达了自己人生最高、最远的地方。

意外发生在训练的第六天，一个天气晴朗的早上。这一天的早晨与前几天晴朗的早晨无异。一到练习场，我就兴奋地跳上一架新型号的滑翔飞机PW5，这是我第一次以高性能飞机做越野飞行训练。我熟练地进行各项起飞前的安全检查，然后跟控制塔联络以启动飞行。

控制塔批准起飞后，地面的巨型马达滚筒开始转动，连接滑翔机的绳索亦快速拉动起来。PW5随即向前滑动，地面速度于数秒间迅速爬升至时速100千米。这架高性能飞机比之前驾驶的训练机轻巧灵敏得多，只需轻轻把控制杆往后拉动，PW5便随即飞离地面向上爬升。

我小心监控着仪表板上的速度与高度，确保一切运作正常。此时跑道上空的能见度很高，我能看见蔚蓝的无尽晴空，薄薄的白云散落。强劲的清风从飞机右侧阵阵吹来，使机身出现轻微的颠簸倾斜。我拉动控制杆并踩动尾舵脚踏，保持机身平衡，飞机瞬间爬开到100米的高度。

这架高性能飞机虽然反应敏捷，但稳定性却不如从前的训练飞机，在强风下驾驶更困难。我注意到地面速度计开始下降，飞机正以过快的速度爬升，我跟控制塔联络调节马达的拉扯速度，但情况并没有改善，机体出现了异常的颤动，机身开始往左失衡倾斜。可能由于引索的过度拉扯，飞机以不正常的角度快速往上爬升，因而出现了失速现象。

同时，强劲的侧风使机身往左面严重倾斜，我开始无法顺利操控驾驶，心情亦开始紧张起来。我叫自己保持镇定，对当下状况做

出快速的合理评估，得出的结论是“尽快让飞机跟绳索脱钩”。虽然现在距离可弹射的高度还不到三分之一，但如果不立刻脱离绳索的拉扯，我是无法稳住机身再次取得平衡的。脱钩后，飞机必须立刻掉头，马上准备降落，这种紧急降落可算是考核的必考试题。

我把操控杆全面往下推，让机头往下沉降，启动跟绳索脱钩的装置，但是绳索并没有成功跟飞机脱离。我一再重复自动脱钩程序，但是一点作用也没有。我感到不太对劲，并立即启动仪表板下的后备脱钩装置，打算用手动钢索强行把机头挂钩拉开，可是绳索仍旧被卡死在机头下方的扣环内。

怎么搞的？发生什么事了？

我开始意识到事态的严重性，这既不是考试也不是仿真练习，是真正的机械故障，真正的紧急事故！

飞机因为受到绳索的过度拉扯与强侧风影响，已经进入失速、失控的状态，速度计已跌至不合理水平，机翼亦失去原有的承载能力。此时地心引力已经超越了上升的动力，飞机像一只失控的风筝一样，逐渐往下坠落。

眼前的景象停顿了一瞬间，然后以相反方向慢慢往上移动，可能我的眼睛还没来得及适应，焦点变得模糊散乱。我无意识的双手紧握着操控杆，想要做点什么，却完全反应不过来，然后极度的惊慌从四面八方一拥而上，在我的大脑汇合聚集。

突然，我听到控制塔的紧急呼叫声：“PW5，控制塔；立即脱钩！机身危险偏侧！”

立即脱钩！危险！立即脱钩！危险！立即脱钩！危险！立即脱

钩！危险！立即脱钩！危险！立即脱钩！危险！立即脱钩！危险！
立即脱钩！危险！立即脱钩！危险！立即脱钩！危险！立即脱钩！
危险！立即脱钩！危险！立即脱钩！危险！危险！危险！危险！危
险！危险！危险！危险！危险！

声音不断地在我脑海中响起，就像音乐厅重复演奏的交响乐一样，却没有成功地被听觉神经解读，只是维持原来的振动频率，重复呼喊。

一个可怕的念头突然在脑中闪现——死亡。然后是一片无尽的空白——

“啊！”我从心底大大地惊叫了一声。

惊叫声并没有流出狭小的驾驶舱，而是在圆拱形的玻璃纤维护罩内来回反弹，造成巨大的回音。就是这一声惊叫，重新把我短暂麻痹的脑袋唤醒。我的意识理智再一次跟身体接上，心跳急速加快，血压骤升，手心冒起冷汗。身体各处肌肉极度绷紧，手指与手掌紧握着操控杆，双腿用力地重踏在脚踏板上。

手表的秒针并未因我的恐惧或冷静而有丝毫改动，持续以固定的步伐向前踏进，“滴答”、“滴答”，发出比平常更大、更清晰的声音。秒针的转动有效地把时间具体形象化，提醒我时间不停地流动着。理智告诉我，从目前的高度与飞机失速的情况估计，大约十秒后飞机便会坠毁。我从未与死亡如此靠近，它仿佛就在伸手可触及的距离。

我深深地呼吸，先让肺部注满新鲜的空气，以提高血液中氧气的浓度。我感到大脑神经在高速运转，左侧头颅的血管在膨胀抽