

后浪出版公司

# 死后的世界

## 生命不息

## Life After Life

The Investigation of  
Phenomenon Survival of  
Bodily Death

[美] 雷蒙德·穆迪 著

林宏涛 译

Raymond A. Moody



浙江人民出版社

后浪出版公司

# 死后的世界

生命不息

## Life After Life

The Investigation of  
Phenomenon Survival of  
Bodily Death

[美] 雷蒙德·穆迪 著  
林宏涛 译

Raymond A. Moody



 浙江人民出版社

浙江省版权局  
著作权合同登记号  
图字:11-2017-149

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

死后的世界:生命不息 / (美) 雷蒙德·穆迪著;  
林宏涛译. — 杭州:浙江人民出版社, 2017.9

ISBN 978-7-213-08026-5

I. ①死… II. ①雷… ②林… III. ①死亡—心理—  
研究 IV. ①B845.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 108522 号

Life after life

Copyright ©1975,2001 by Raymond A.Moody, Jr.M.D.

This edition arranged with Sobel Weber Associates, Inc.  
through Andrew Nurnberg Associates International Limited

This Simplified Chinese edition published 2017

By Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd, Beijing

## 死后的世界：生命不息

[美] 雷蒙德·穆迪 著 林宏涛 译

出版发行：浙江人民出版社（杭州市体育场路 347 号 邮编 310006）

市场部电话：（0571）85061682 85176516

责任编辑：潘海林

责任校对：张谷年

特约编辑：关静潇 张 鹏

封面设计：周伟伟

印 刷：北京京都六环印刷厂

开 本：690 毫米 × 960 毫米 1/16 印 张：9.5

字 数：120 千

版 次：2017 年 9 月第 1 版 印 次：2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-213-08026-5

定 价：36.00 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问：北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-64010019

## 序一 濒死体验的经典之作

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

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

死亡是人生的终极问题，也是科学界最后未知的领域之一。雷蒙德·穆迪显然不认为目前有任何可信的科学方法，可以证明有死后世界。但他在30多年前即有洞见，认定临床死亡后经急救而复活者，或生命在一瞬间遭受严重威胁但仍幸存者，他们所讲述的濒死体验有助于对人类生命最后几分钟之真正了解。穆迪以150个案例为基础并实际访谈50人，由此定义出NDE的15个共同元素：不可言状、听到有人宣告其死亡、平静的感觉、听到不寻常的杂音、看到黑暗隧道、有

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

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

我二十几岁时，曾因误食超量的亚硝酸钠昏迷十多个小时。当我在急救室睁开眼睛时，就有隧道式视觉，并看到极强的亮光。这虽与本书所写的不尽相同，但有类似之处，对此我自有一套解释方法，不在此赘述，但若将它说成是类似感觉被长久剥夺后所造成的幻觉，那是太过简单了。每个人对NDE的体验不同，包括我自己的经验在内，也只不过是其中一个可能性而已，因此需要像穆迪这样多访问有类似经验的存活着，才能勉强拼出一幅图貌。麻烦的是，对这类现象做过度引申或加入主观想象的惯性经常存在，从而使该类经验的科学事实难以追索。但好在穆迪是有警觉性的人，他尽量设法避免掉入这种困境。

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

黄荣村

台湾中国医药大学校长

## 序二 一窥死亡的些许样貌

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

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

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

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

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

(1) 神识离开身体，看到自己的身体在病床上，那么到底哪一个才是真正的我呢？

(2) 如果神识是真正的我，那么经历这么多现象，到底我有没有死？

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

(4) 能感受到灵体的“那个人”又是什么？

(5) 如果这一生死死亡的经历确是如此，那么在这一生之前是否也曾经历过？

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

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

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

陈锡琦

台北教育大学教育学习暨生命教育硕士班教授兼教务长

## 序三 以融合科学和哲学的观点来 阐述死后的世界

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

### 一、来生乎？生命不息乎？

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



## 二、目录的安排

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

## 三、增加麦尔文·摩斯医生的序

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

## 四、增加后记《二十一世纪的濒死体验》

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

---

① 指在心肺复苏急救失败后却自动恢复心跳的个案。——译注

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

## 五、翻译的信达雅，内容更成熟

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

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

如此这般，不知作为读者的您会如何看待这个版本的书籍呢？

曾焕棠

台北护理健康大学生死教育与辅导研究所教授

---

① 新版翻译的名字更广为人知。——编者注

## 序四 濒死体验的珍贵启示

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

想起12年前，我自己重病弥留之际的经历以及醒来后的茫然，若不是当时有幸读到穆迪博士的《死后的世界》，我都不知道那竟是可遇不可求的“濒死体验”。我对穆迪博士在1975年就提出并全心全意投入研究的“濒死体验”感动不已，更感激穆迪博士带领我透过《死后的世界》，把触角伸向更广阔的灵性探索。

12年来，我走访世界各地，与人们分享我的生命经验。我知道只要是听过我说的“濒死体验”的人，就会和我一样被改变，而不需自己也经历重病或意外事故。这改变是：充满了热情，尤其是对生命和服务他人。我们不再重视物质的享受，而是追求心灵的平静，欢喜无处不在。我们舍不得他人受苦，希望自己能多分担一些。我们的人生观、价值观明显趋于正向，奉“敬畏、谦卑、感恩”为处事哲学。

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

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

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

我相信，濒死体验就是宇宙给予人类探索自身奥秘的礼物，这是宇宙心的智慧。

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

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

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

**赵翠慧**

**台湾濒死体验研究中心负责人**

## 英文纪念版序 死亡是个复杂得多的东西

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---

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

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

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

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



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

穆迪医生对第一代及第二代科学家的影响和这本书一样重要。1000年前，根本不需要像《死后的世界》这样的书，当时的人们都很熟悉临终的灵性层面。在1975年，并没有足够的文献证明死者会有关于另一个生命的异象，也无法证明这些异象是真实的，而不只是临终者的心理幻觉。25年后，该领域里几乎每一个洞察人类奥秘的研究者和科学家都认为，这些经验是真实的，而且是死亡历程很自然的一部分。

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

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

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