

向死而生， 活在当下

濒死体验死亡哲学课

英国医院重症监护室医护

20余年工作智慧结晶

「英」佩妮·萨托利 著

李杰 译

HOW CAN WE UNDERSTAND DEATHS
CAN WE LIVE MORE FULLY

- 不惧怕终点，不抱怨生活
- 生命，就是向死而生
- 不要到临终之前，才想到要好好活

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

向死而生， 活在当下

THE FINEST HOURS

THE FINEST HOURS

2000年1月1日出版

ISBN 7-309-04000-0

定价：28.00元

ISBN 7-309-04000-0

定价：28.00元

向死而生， 活在当下

濒死体验死亡哲学课

[英] 佩妮·萨托利 著 李杰 译

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

北京市版权局出版境外图书合同登记号 图字: 01-2016-2315

Original title: The wisdom of near-death experiences

Texts copyright © Penny Sartori 2014

First published by Watkins Publishing Ltd. in 2014

All rights reserved.

Some extracts summarized from Near-Death Experiences of Hospitalized Intensive Care Patients: A Five-Year Clinical Study (2008) by Penny Sartori are reproduced with kind permission from The Edwin Mellen Press.

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media (本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 Email:copyright@rightol.com)

图书在版编目 (CIP) 数据

向死而生, 活在当下: 濒死体验死亡哲学课 / (英) 佩妮·萨托利 (Penny Sartori) 著; 李杰译. —北京: 中国法制出版社, 2018.7

书名原文: The wisdom of near-death experiences: how understanding NDEs can help us live more fully

ISBN 978-7-5093-9353-6

I. ①向… II. ①佩… ②李… III. ①死亡哲学 IV. ①B086

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 050976 号

策划编辑: 杨智 (yangzhibnula@126.com)

责任编辑: 杨智 王悦 冯运

封面设计: 后声文化 胡振宇

向死而生, 活在当下: 濒死体验死亡哲学课

XIANG SI ER SHENG, HUO ZAI DANGXIA: BINSI TIYAN SIWANG ZHEXUEKE

著者 / [英] 佩妮·萨托利

译者 / 李 杰

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2018 年 7 月第 1 版

印张 / 16 字数 / 228 千

2018 年 7 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-9353-6

定价: 68.00 元

值班电话: 010-66026508

传真: 010-66031119

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66038703

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)

人生就是向死而生

重要的是活在当下，
因为昨天已经成为历史，
明天也许永远不会到来

对于生命，我们了解得太少

这样一本特别的好书，你可千万不要错过！萨托利博士一定会让你眼前一亮。作为一名护士，她每天穿梭在濒死的病人中间，对极为重要且具有前沿精神的濒死体验进行研究。从内容上来说，这本书具有非常强的学术性，可是读起来却一点都不晦涩。我之所以对这本书不遗余力地推荐，是因为它是一个蕴含着人生智慧的宝库，可以激励人心，也可以彻底改变你的生活。

——美国《纽约时报》畅销书 *Evidence of the Afterlife: The Science of Near-Death Experiences* 作者 杰弗里·朗博士

萨托利曾经在重症治疗室（ITU）护理濒临死亡的病人长达 20 多年，积累了丰富的经验，再加上她取得了濒死体验领域的博士学位，在人类死亡和临终这个问题上，她的发言权不容置疑。她相信，如果可以对濒死体验展开更广泛的研究，那么我们会对死亡过程有更加深入的理解，对危重患者的治疗也会有明显的改进。疾病晚期的患者不可避免要接受死亡，增加对这种事实的接受心理其实会对他的病情有所帮助。在如今的医疗过程中，就算只有极小的可能性会康复，患者也必须接受近乎侵入性和烦琐的治疗。这本书将对现在热议的病患治疗做出无与伦比的贡献。

——威尔士大学圣大卫三一学院荣誉教授 保罗·班德汉姆

佩妮·萨托利曾经有过一次护理心理上受伤的濒死病人的经历，正是这次经历以后，她开始对濒死体验进行研究，可是研究的主旨并不是要弄清楚来世会发生什么，而是怎样更好地过这一世。她的目标是竭尽所能去学习死亡的过程，进而帮助她的病人了解他们的病痛有什么价值，让他们重燃生活的希望。不管是对于医务工作者，还是对于垂死病人和他的家属，抑或对于最终都无可避免会和死亡面对面的我们，这本书不仅是萨托利的劳动结晶，更是一笔价值连城的财宝。

——弗吉尼亚大学（夏洛茨维尔市）精神病学和神经行为科学教授 布鲁斯·格雷森博士

萨托利博士深刻而巧妙地总结了对濒死体验的研究，一方面能让对濒死体验感兴趣的普通大众理解，另一方面也能让专业的医护工作者深受启发。这本书会激发人们对生命意义的思考，也会带来一场有关濒死救治的人道主义革命。

——北得克萨斯州大学教育学院咨询与高等教育学部主任 贾尼斯·霍尔登博士

佩妮·萨托利 著

医院重症监护患者的濒死体验：一份为期五年的临床研究

致 谢

在此，我想对很多人表示衷心的感谢。如果没有他们的帮助，我是不可能完成这本书的。首先，我要感谢我的丈夫恩里克，感谢他在我一开始对这个题材感兴趣时对我的支持（不仅是经济上，还包括情感上）。如果不是他长久的付出，我不可能减少我在重症监护室的工作时间而全神贯注于此书的创作。当然，我也很感谢亲朋好友的支持、帮助和理解。

在莫里斯顿医院和辛格尔顿医院工作的同事们，尽管我也许不能把你们的名字一个个叫出来，可是我很庆幸自己曾经是这个优秀团队中的一员，和你们在一起工作的美好时光，我会一直铭记于心，它将一直在我的心灵中占据非常重要的位置，永生难以忘怀。每当提起这段工作经历，我都会觉得无比自豪。不管我在哪里，我都会无比想念我曾经的工作、我的同事、我的病人，我会一直记得我们在一起辛苦而快乐地工作的日子，不管是值夜班，周末加班，还是清早5点45分起床换早班。

皮姆·范·罗梅尔博士，我要对您表示由衷的感谢。之前，我们没有见过面，只是通过电子邮件沟通。直到2006年，在得克萨斯州休斯敦举办的一场国际濒死体验研究协会的会议上，我们

一起作为演讲嘉宾才见了面。之后，我们又作为演讲嘉宾出席了在威斯康星州麦迪逊举行的生物伦理学座谈会。在濒死体验研究领域，皮姆·范·罗梅尔博士和他的同事们取得了重大进展，2001年的医学杂志《柳叶刀》上刊载了他们的研究成果。罗梅尔博士能帮我写这本书的序言，我感到非常荣幸。

我医护生涯中曾经遇到过的所有病人，尤其是那些亡者，让我对死亡有了更深刻的理解，我也非常感谢你们。曾经经历过濒死体验的人，我也非常感谢你们，感谢你们愿意和我交流，接受我的采访，并允许我在本书中把你们的经历分享出来。我叫你们一声老师，一点都不为过。

注 解

书中绝大部分案例都是这些年来我收到的书信或电子邮件。虽然大家都不介意我把他们的故事分享到书中，可是大部分人都想说出自己的真实名字，对此我表示尊重。

我书中列举的案例有的就是我在工作中遇到的，它们实实在在地发生了，可是为了保护病人的隐私，我对其中的细节和人名进行了一些改动。

序言

佩妮·萨托利通过这本流畅、真诚而开放的书，给我们描述了濒死体验是怎样对我们的医疗保健系统，甚至对我们这个重视物质、不愿接受死亡的社会产生重大的影响的。正是因为她遇到了一位濒死的病人，她才开始对濒死体验进行逐步深入的探索，在数次聆听重症监护室里垂危病人们的心灵倾诉后，她对于生命和死亡有了全新的认识。

现在，对于濒死体验和与其相关的研究，大部分医疗人员都没有更深入的了解，对于他们的病人来说，这很糟糕。通过很多人的亲身体验，我了解到病人在行将就木时，一次濒死体验或意识的忽然觉醒，依然会带来很多令人难以置信的、严重的问题。因为在我们西方人看来，这种经历和我们的传统看法是相悖的。假如一个人没有真正经历过濒死体验，那么对于这种让人难以忘怀的经历给他的生活带来的影响，他是不可能真正明白的。因此，对于很多医生、心理专家和病患家属来说，濒死体验现在依然是一种匪夷所思的现象。在失去意识的状态下竟然还会出现一段明晰的记忆，这到底要怎样用科学来进行解释呢？有没有可能心跳突然停止的那几分钟内，生命已被改变了。濒死体验好像是在对抗我们意识中的无限维度。现存的世界观彻底被颠覆了：“这就如同我已经不是我了，可是我的身份还是原来的身份。”因此，在西方世界，濒死体验不能被单纯看作是医疗问题，

更应该被看作是精神或心理上的课题。

很久以前，有关特殊或“变形”的意识状态曾经被记录过。可是让人大感意外的是，一直到现在，依然有很多人包括很多医务工作者对于濒死体验一无所知，甚至从来没有听说过，而这种经历会给我们的生活带来什么影响，就更是无从谈起了。在我们现在的医学理念里，人在血液不再流动、心脏突然停止跳动、呼吸暂停或是在脑电波严重中断进入深度昏迷状态和在癌症晚期病危时，是不可能意识复苏的。可实际上，在心脏突然停止跳动和陷入昏迷的无意识时期，病人们依然有可能出现突然恢复意识的状态，这时，时空的束缚都不存在了，他们依然具备认知能力，可以认识到自我，有感情，有童年的回忆，还有一些和那具已经毫无生机的身体没有关系的知觉。雷蒙德·穆迪所著的《死后的世界》（*Life after Life*）一书问世以后，这些怪异的意识体验开始有了一个专属名词，叫作濒死体验。它可以被这样定义：意识恢复的特殊时期产生的一系列记忆印象。这里面涵盖了很多“出现频率很高的”元素，比如幸福感，灵魂升天，看到一个隧道、一束光或已经过世的亲人，对生命的经历进行全方位的回忆，或者意识再次回到身体里。相关报道显示，濒死体验出现的情况是多种多样的：心跳突然停止（临床死亡期）、失血性休克（分娩期）、创伤性脑损伤后昏迷或者休克、溺水（儿童）或者窒息，以及不会马上对生命造成危险的重病时期、抑郁症时期（“生存危机”）、隔离期、冥想期（“启发性体验”或“同一性体验”）、快要发生交通事故时（害怕死亡）、疾病晚期（生命末期体验），甚至可能无缘无故就发生了。濒死体验给人带来的改变是颠覆性的，我们会因此改变人生观，对感性的了解更加直观，不再惧怕死亡。现代的医疗技术越来越发达，复苏技术和致命疾病的前沿疗法提高了病人的生存概率，也因此让濒死体验发生的频率更高。

在世界范围内，濒死体验的内容给病患们带来的影响基本上是一样的。可是，由于主观属性和对理论依据了解不够，以及文化、个体、宗教的因素，人们在叙述和解释这种让人匪夷所思的经历时，所采取的表述方式是

不一样的。根据最近对德国和美国进行的一次随机访问，在整个西方世界中，经历过濒死体验的人数估计占到了4%。因此，可能有过濒死体验的人中，2000多万个欧洲人（其中包括250万个英国人）和900万个美国人，这个数字让人非常吃惊。

因为佩妮·萨托利很好奇濒死体验的形成、内容以及它对人们生活的影响，而医院里的人们又是如此轻视濒死体验，所以她开始对濒死体验进行超前性研究。她很清楚，对于濒死体验的有效性，很多医疗工作者都还存在异议。当濒死体验被看作一件趣事，尤其是那些灵魂升天的事情被播报出来的时候，就算这些事情是实实在在发生了的，我们依然没办法去进行确认。我们无从得知在心脏骤停的那一刻，一个人是否真的到了死亡的边缘，也无从得知有人因为药物产生幻觉或精神错乱时，是不是确实没有意识了。可是，当佩妮开始在医院对以上这些医疗情况展开调查，并对它进行超前性研究时，她发现这些现象和濒死体验息息相关，这些现象不能只是被看作因为缺氧或药物等物质原因所导致。

在对濒死体验进行研究时，佩妮·萨托利所选择的调查对象是三类重症患者。在第一年收集数据时，第一类患者都是经历了重症监护以后活过来的人。这一类患者有243人，其中被证实产生过濒死体验的人只有两个（0.8%），“灵魂出窍”的人有两个（0.8%），在这之前，再没有发生过和濒死体验相关的事情。收集了5年的数据以后，第二类患者是一些心跳突然停止后又活过来的人。这类患者尽管人数不多，可是更容易产生濒死体验。通过对这39人进行调查发现，其中发生了濒死体验的就有7个人（17.9%）。这个概率非常类似于最近三个有关心脏突然停止跳动后又活过来的人的研究结果。她又用了5年的时间收集第三类病人的数据，这些人都亲身经历过濒死体验。有一些濒死体验和心脏骤停有关联，有一些则发生在病人被急救的无意识状态。这5年期间，经历过濒死体验的有15人，其中8人还体验过“灵魂出窍”。

自从媒体报道了一些心脏骤停又活过来的人所经历的濒死体验的研究以后，伴随着其他惊人相似的情形和结论，人们开始关注濒死体验。因为它不

是幻觉、精神失常，其成因也不是人们害怕死亡、使用药物或脑部缺氧，它是实实在在发生过的，应该被重视起来。同样的，佩妮·萨托利也说，从主流科学观出发，如果人们“确定”意识只是大脑在工作时产生的副作用，那么濒死体验就不能从科学上进行解释。可实际上，当大脑不运行时，一些明晰的体验依然会出现在人们的意识里。她觉得这和如今的医疗观点是背道而驰的。如今大部分医生、哲学家和心理学家都觉得大脑和意识的联系很局限，对这种现象很难进行科学的解释。我们可假定意识有时是和身体分开来的，并不一直依赖大脑而运行。欧洲和美国的一些对濒死体验进行研究的学者得出这样一个结论：大脑对意识只是促进作用。我们可以设想一下，事实上大脑的作用就如同一个收发机或一个接口。为了科学地解释这种意识的普遍性，我们必然要有怀疑。

因为没有花大力气对濒死体验进行宣传教育，所以即便现在出来的一些研究结果让人惊叹，医疗工作者依然没有对这种经历予以关注。假如医疗工作者对濒死体验的复杂性意识不够，那么要想让他们去科学地对待这个问题就更难了。患者产生濒死体验以后，首先接触患者的肯定是医疗工作者，而且很多情况下，在病人今后很长一段时间的治疗中，医疗工作者都会参与其中。很多人不清楚，这些经历过濒死体验的人再去对自己的生活状态进行调整是一件多么困难的事情，因为他们所经历的事情没有人能真正理解。他们也很惧怕提到这种经历，因为害怕会被别人嘲讽和质疑。如果发现听者出现这种倾向，他们会马上闭口不谈。濒死体验者都不是夸大其词的人，也不愿把他们的经历公之于众，因此佩妮·萨托利也说明过书中大部分案例都不是用的真实名字。

佩妮·萨托利用了整整 20 年的时间对死亡进行理解，对生命的重要课程进行学习，才造就了今天这本精彩绝伦的书。很多以前闻所未闻的，或者从来没有关注过的事情，让佩妮·萨托利收获了很多。在书中，她把很多濒死体验者的故事呈现在我们眼前，并和我们分享了她的感想：珍惜眼前的生活，不要把遗憾留到将死之时。我们要公正地、客观地去倾听这

些人的谈话，之后我们也会永远改变对生命和死亡的看法。

假如我们在阅读这本书时，能保持一种开阔的心境，那我们即便不经历死亡也能从濒死体验中学到很多东西。我之所以对这本书进行强力推荐，不仅仅是因为医疗工作者和经历过濒死体验的患者都应该好好看看这本书，大众也非常有必要好好看看这本书。

皮姆·范·罗梅尔，心脏病学专家

《超越生命的意识》作者

献 给

南娜·贝丽尔（1927—2009），

我的丈夫恩里克，

我的哥哥朱利安和他的伙伴克里斯多夫，

还有我们共同度过的2009年的那个春夏。

这是一个美好的礼物。