

DYING TO BE ME

My Journey from Cancer, to Near Death to True Healing

再活一次， 和人生温柔相拥

一个感动全球千万人的重生奇迹

[香港] 安妮塔·穆贾尼◎著

何博◎译

“当我放弃对抗，顺应生命时，我得到了生命最强大的力量。”

亚马逊排行榜、纽约时报畅销榜首
全球读者口耳相传，美国权威心理医生联袂推荐
改变全球千万人命运的生死启蒙书

奥普拉、路易丝·海、戴尔博士感动推荐！

全球销量超过
1000万册
已被译成31种文字！



长江出版传媒

长江文艺出版社

DYING TO BE ME

My Journey from Cancer, to Near Death to True Healing

再活一次， 和人生温柔相拥

一个感动全球千万人的重生奇迹

[香港] 安妮塔·穆贾尼◎著

何博◎译



长江出版传媒

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

再活一次,和人生温柔相拥/(香港)安妮塔·穆贾尼 著 何博 译

武汉:长江文艺出版社,2014.1

ISBN 978-7-5354-6878-9

I.再… II.①安…②何… III.纪实文学—美国—现代 IV.I712.55

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第224786号

DYING TO BE ME

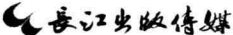
Copyright©2012by Anita Moorjani

责任编辑:陈俊帆 胡雅莉

责任校对:陈 琪

封面设计:华夏视觉

责任印制:左 怡 邱 莉

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街268号 邮编:430070

发行:长江文艺出版社

电话:027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷:荆州市翔羚印刷有限公司

开本:640毫米×960毫米 1/16 印张:15.5 插页:5页

版次:2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

字数:145千字

定价:32.00元

版权所有,盗版必究(举报电话:027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)

我相信宇宙间最伟大的真理不假外求，它不在于探究日月星辰，而在于我们的心灵深处，就在我们的内心、思想和灵魂的美好里。只有体悟自我的内在，我们才能真正体悟世界和人生。

我写下亲历的故事，希望能触动你的心，让你也能发现自我是如此美好。

目 录

推荐序 揭穿生死，一念花开 / 韦恩·戴尔 1

引子 那一天，我亲历死亡 5

第1部 你原本无须这么辛苦

1 童年，照见长大后的自己 12

2 曾经路过心上的事，很久以后再碰，才知道一直有
伤痛 24

3 逃婚：这一次，听从了内心的声音 32

4 你若不离不弃，我必生死相依 41

5 绝症，为什么偏偏落到我身上 54

6 寻找身心灵的救赎 64

再活一次，
和人生温柔相拥

第2部 假如人生再来一次

- 1 “死”去，我见到了天堂！ 76
- 2 回去吧，无所畏惧地活下去 92
- 3 回到人间 99
- 4 不治而愈的奇迹，这是相信的力量 110
- 5 “无论从哪个角度看，你应该早就不在人世了。” 119
- 6 站在宇宙的中心，放下，刹那花开 133
- 7 癌症自愈六年来的喜悦生活 141
- 8 再活一次，遇见完美的自己 152

第3部 和这个世界温暖相拥

- 1 我因何而病？又因何而愈？ 168
- 2 每个人都有自我疗愈的能量 182
- 3 不强求，做自己，人生可以了无忧惧 197

濒死体验访谈录 210

后 记 238

推荐序 揭穿生死，一念花开

美国畅销书作家 韦恩·戴尔博士

《再活一次，和人生温柔相拥》这本书一直深深地感染着我，而我和作者安妮塔·穆贾尼的情谊更令我感动。经由一系列美妙的缘分，她走入我的生命。

曾经在长逾四年的时间里，安妮塔被癌症一步步推进死亡的门槛；甚至可以说，她已经步入了死亡的殿堂。安妮塔在这本探索灵魂的书巾细述了她的故事，我鼓励大家悉心阅读，以开放的心胸，让自己一向抱持的信念接受挑战，尤其是关于死后世界的观念，也就是所谓的来世。

当安妮塔陷入昏迷时，病床旁的亲友和医生都以为安妮塔随时会咽下最后一口气。但是她获得重生的机会，回到了饱受癌症摧残的身体里，甚至不可思议地痊愈了——通过无条件的爱的能量。从死亡殿堂回来的她，想要告诉我们有形世界以外的另一个世界是什么模样。更重要的是，在死后世界是怎样的感觉。

这是一个关于爱的故事。无条件的大爱，让我们重新认知真实的自己和我们存在的意义，学会超越人生的种种忧惧，做回本初的自己。安妮塔为我们一一讲述她为什么会患上癌症，特别是她为什么会神奇地得以痊愈，还有，她为什么会选择重返人世。然

再活一次，
和人生温柔相拥

后，你会读到她写下的种种经验，这些珍贵笔墨正是她回到人世想要带给我们的礼物。而我，有幸协助她把这些重要讯息传播到人间。

安妮塔昏迷了三十个小时，在这段时间里，她穿过了另一个世界的门槛。我们俩都深深相信，这是冥冥中一种神性的力量，将这位住在地球另一端、文化背景与我截然不同的女士，送到了我的生命里。

我第一次听到安妮塔的名字，是有一位住在纽约的迈拉·凯莉女士传给我一份安妮塔的濒死经验访谈录。凯莉女士后来和我成了朋友，在我身上实验过回归前世的疗愈法（这段故事收于我的《得偿所愿》（*Wishes Fulfilled*）一书）。读了安妮塔的濒死经验，我感觉到一股难以抗拒的召唤，我要尽我所能把她的讯息传播到全世界。我致电 Hay House 出版社社长瑞德·崔西，请他一定要找到安妮塔，让她详述自己的经历并予以出版。我说如果她愿意写书，我会非常高兴（不，是非常荣幸）帮她写推荐序。经过一连串神奇的共时性事件，比如安妮塔从香港打电话去我每周在 hay-houseradio. com 的广播节目，于是全世界都听到了我和她的访谈——我们建立起事业和私人的双重情谊。

安妮塔说，我们都是纯粹的爱。我们不仅和所有人、和神灵相互联系，在更深层的内在，我们自己就是神灵。我们让恐惧与自我意识把神性驱出自己的生命，所以我们的身体才会有这么多病痛，我们的世界会如此多灾多难。安妮塔说，要珍惜我们自身的美好，成为光与爱的存在，她说，我们的内在有着自我疗愈的特性。

安妮塔详尽描绘了她在另一个世界超越时空的经历，她第一次感受到一种奇迹：所谓的“一体”不只是一种概念，而真的是万事万物都在同时彼此作用。她描述自己沐浴在纯粹幸福的大爱之中，而这种感受，有着无限的疗愈能量。她亲身体会了耶稣这句话的真实意义：“在神凡事都能。”凡事都能，包括疗愈过去的身体和心灵。安妮塔亲身经历了我在《得偿所愿》一书里所描写的——在你所认识的神面前，物质世界的定律（包括医疗）都是无用的。

我一定要见到这位女士。起先，我们互通电话，我直接感受到了安妮塔的心灵本质，以及取代恐惧、充满希望的讯息。我建议她除了写书外，也和我一起去上公共电视节目，把她关于爱、希望与疗愈的故事告诉全世界。

我把安妮塔的濒死经验访谈录寄给我母亲，她已经九十五岁了，住在照护中心。母亲经常见证死亡，她有许多老邻居在睡梦中死去，从此在她的生命中消逝。我曾多次和她讨论这个话题，为什么生命体终将走向死亡，有形终将化为无形。这是人所共知的事实，却又是世间的一大谜题。

看完安妮塔的濒死经验访谈录，母亲告诉我，一种宁静的感觉蔓延她的身心，同时，对于未知的恐惧、焦虑、压力，全都化解了。事实上，看过安妮塔濒死经验访谈录的人，包括我的孩子，都对人生有了截然不同的看法，决心从此珍爱自己、珍惜自己的美好，摒弃所有可能引发疾病的负面想法。我一直在写这方面的文章，而安妮塔却是亲身体会过。

安妮塔疗愈了她自己的身体——她多次告诉我，回来人间，就

再活一次，
和人生温柔相拥

是为了把这个简单而强大的讯息告诉世人。这样不仅能疗愈我们自己，也能改变我们的世界。我知道，这就是神旨让安妮塔和我相遇的原因。

我一直觉得，我的使命就是让世人了解自己的神性，明白我们内在的最高境界就是神灵。我们不是身体，也不是某种成就或财产。我们与生命的来源合而为一，我们自己就是神灵。

就在我将这些想法写进新书《得偿所愿》时，安妮塔·穆贾尼悄然走进我的生命，她的出现宛如一个惊叹号。她以优美的文笔，娓娓讲述她从癌症晚期的曲折经历中，从感知神性而得以疗愈的那段宁静之旅中，所领悟到的真理；而我们如此有幸，得以聆听和付诸实践。

而我，非常荣幸也能在其中扮演一个小小的角色，将这个终极疗愈的美好讯息传达给大家。愿我们都能接受安妮塔的讯息，消除世间的种种疾病，包括我们肉体上，生活上，包括我们的国家，我们的世界。正如诗人布朗宁夫人充满诗意的表述：“地球上处处是天堂，每一株寻常灌木里都有神的存在。”的确，只要有爱，在这个星球上，我们会找到疗愈的天堂。

引子 那一天，我亲历死亡

2006年2月2日，这个日期将永远烙印在我脑海，因为这一天，我“死”了……

哦，天哪，这感觉妙不可言！如此轻盈，如此自由！竟然丝毫不感觉不到身体上的任何疼痛！那些蚀骨锥心的疼痛怎会消失得无影无踪？慢着，为什么周遭的一切都像飞一般离我远去？而我竟然毫无恐惧！我怎能如此从容淡定？我的畏怖之心都去了哪里？天哪，我居然感受不到一丁点儿害怕！

这些想法在我脑海中一一闪掠，就在大家火速把我送往医院急救的途中。身边的世界渐渐变得迷离，如梦境般超越现实，我感到自己正一步步丧失意识陷入昏迷。身体内的器官也在迅速衰竭，在摧残——哦，不，应该是吞噬——我肉体四年之久的癌症面前，我终于屈服。

那时的我，虽然深陷昏迷，但对周围发生的一切心里却跟明镜似的，甚至能感受到家人送我入院的十万火急与惊慌失措。我们赶到医院，肿瘤大夫一见到我，脸上立刻露出震惊的神色。

再活一次，
和人生温柔相拥

只听见她告诉我丈夫丹尼：“您太太的心脏有可能还在跳动，但人已经不行了。一切都为时已晚。”

她在说谁？我心里十分诧异。我一辈子还从未像现在这样感觉良好！为什么妈妈和丹尼一脸的恐惧和悲痛？好妈妈，请别哭。究竟是怎么啦？您是在为我哭吗？别哭、别哭！我感觉好极了，千真万确，亲爱的妈妈！

我以为自己是在大声说出这些话，但事实上我一个音也发不出。我已完全无法出声。

我想拥抱妈妈，安慰她，跟她解释我的感觉有多棒。可令我不解的是我动不了也说不出。为什么我的身体不听使唤了？为什么我只能躺在那里，软弱如泥、生气全无，而我想做的只是抱紧我深爱的丈夫与母亲，让他们相信我此刻的感觉是多么美好，再也感受不到肉体的痛苦？

你瞧，丹尼——不用轮椅我也能四下走动了。这感觉真是太妙啦！我也不再需要氧气瓶啦！哇，我的呼吸不再沉重急促，我的皮肤溃烂也消失无踪！从此告别癌痛与悲泣！经过这痛不欲生的四年，我最终得以解脱！

我整个人都沉浸在纯粹的喜悦中，欢庆这解脱的一刻。终于，我备受癌痛蹂躏的肉体得以自由。亲人们应该为我高兴，不是吗？我与癌症的抗争终告结束，他们与癌症争夺亲人的抗争也随之終了，可为什么他们会一腔悲恸？为什么他们不能和我一样欣喜若狂？难道他们感觉不到我的喜不自禁？

“求求您，一定还有什么办法救救她。”我听见丹尼和妈妈苦苦哀求大夫。

“对她来说就是几小时的事了，”大夫辩说道，“你们原来的大夫为什么不早点把她转到我们这里来？她的器官已经衰竭，所以她才陷入深度昏迷。她熬不过今晚的。你们的要求太不现实了。病情到了这个阶段，我们无论实施什么救治方案，对她的身体而言都是有毒副作用的，都会致命。因为她的全身器官都丧失功能了。”

“这……您或许是对的，但我无论如何也不能放弃她！”丹尼还是坚持。

我躺在那里，我的丈夫紧紧攥着我无力的手，声音里饱含痛苦与无助，这一切我都感觉得到。我是多么希望他不再受此折磨啊。我想要他知道我此刻的感觉是何等美妙，却苦于无法言说无法表达。

别听大夫的，丹尼。千万别听她的！她干什么要说那些话？我还在这里，而且感觉很好。好得不能再好——简直就是美妙至极！

尽管弄不清为什么，但当时的我确能体会到周围每个人的感受，无论是至爱亲人还是医生护士。我能真真切切体会到他们的恐惧、焦虑、无助与绝望，就像是感同身受一般，就像是我已与他们融为一体。

亲爱的，我感受得到你的痛苦，我能感受到你的一切感受。请别为我哭泣，也告诉妈妈别为我哭泣。请一定要告诉她！

再活一次，
和人生温柔相拥

然而，就在我对这生离死别的一幕投注情感的同时，又感到一股巨大的力量在向外拉扯着我，似乎前方有一幅更为宏阔的画卷在徐徐展开，那是生命更为伟大的蓝图。当我意识到生命中的一切都是按照这一宏大的蓝图在完美进行时，我发现自己对现实的留恋与牵挂渐渐淡去。

直到那一刻，我才真正意识到我正走向死亡。

天哪……我要死了！濒死的感觉就是这样吗？它超乎我的所有想象。宁静、安详，如此美好！而且，所有的病痛不治而愈！

随后我开始明白，即使我的肉体已经死亡，生活的宏图一切仍完美如常，因为我们从来不曾真正死去。

我注视着医护人员把我几乎了无生气的身体推进重症监护室，清清楚楚地感知到身边发生的每一细节。他们围在我周围，心急如焚，把我的身体“挂”到各种各样的仪器上，同时用形形色色的针头和管子刺我戳我。

我感觉自己与躺在病床上的那个生息全无的肉体毫无关系。就好像那不是自己的身体。它太渺小、太孱弱，根本无法承载我所经历的一切。现在的我自由自在，无拘无束，幸福无比！所有的病痛、愁苦、悲伤都离我远去。我已经彻底无所羁绊，我此生还从未有过这样的感受——从来没有！

我感觉自己被某种神奇的东西紧紧环绕，这种东西似乎只能用纯粹的、至高无上的爱来描述，然而即便“爱”这个字眼也无法涵盖其全部。这是一种最深挚的情感关怀，我此前从未体验过。它超

越我们所能想象的一切具体情感，因而是至高无上的大爱——而且它完全属于我自己，无论我此生做过什么它都是我的，不需要我有什么特别作为，也不需要我按照某种特定模式生活。这种大爱因我而生，无需任何条件！

沐浴在这种能量中，我如获新生，它让我产生一种终极的归属感，经过这么些年的苦苦求生，忍受了那么多的痛苦、焦虑与恐惧，我最终到达了目的地。

我，终于回家了。

Chapter 1