**從"瀕死經驗"看人生**

**陳東榮**



您有沒有自已經歷, 或聼人說過，在重傷或重病中失去神智、又死裏逃生回來後，會記起一些回憶？而且這些回憶有些是奇特，神祕, 超自然, 甚至是超能力的?

過去，這些故事往往只是茶餘飯後的話題。 直到1970年代，一些學者開始收集大量的案例，加以整理分析，發現很多死裏逃生的人，確實有人會有記憶, 而且他們的記憶有一些共同的性質。至於這些記憶，到底是真的實際經驗，如有些人說的，他們真的去了天堂或地獄, 甚至遇到了上帝或神佛。這種經驗是真的發生嗎? 能夠用來證明有神嗎? 或只是一場夢境呢？ 無論如何，至少, 死而復生後，有回憶的現象確實是存在的。至於能不能就用來證明天堂，神的存在？卻是大有問題的。以下我們來探討，瀕死經驗是什麼？有什麼特性？它的發生原 因及代表的意義，在宗教界，科學界有怎樣的解釋及說法？更進一步, 讓我們來思考，如何從這現象，增進我們對人生的體會, 以及安排我們的人生旅途？

瀕死經驗(Near Death Experience)有一些共同點：

看到強光或光體。
聼到人聲或嗡嗡聲。
離體分身, 看到自已從身體分離出來。
感覺通過一條隧道。
感覺飛升進入另個世界或天堂。
遇見人,往往是已經過世的親人。
看到或接觸到神靈如上帝,神佛。
看到自己一生過程的重演。
對重返人生感到猶豫。
不分文化.宗教，老幼，地區都有類似的性質。
安祥的感覺，沒有疼痛, 這點很值得, 表示死亡並不痛苦。 如果有痛苦, 那是死前疾病引起的痛苦, 醫生及藥物還有能力來處理. 。



根據蓋勒普(Gallup)在1982年的統計(註: 沒找到更新的資料)

15%曾經死裏逃生的美國人，有瀕死經驗，其中
11%曾經進入另一個境界或空間。
9%有離體分身的經驗。
8 %曾見到或接觸到神靈。
只有1%感覺到痛苦或害怕。

根據一個較小規模的統計–有宗教信仰的人,並不就比較容易產生瀕死經驗, 但他們的經驗卻比較有神靈的出現。

**至於瀕死經驗是怎樣發生的?**

**超自然(supernatural)的解釋**

人有靈魂,瀕死時靈魂會離開肉體,飛昇,越過現世的邊界進入靈界,可以遇到神佛,看到天堂。生返後, 靈魂重入肉體而復活。
這個個體可以自由地遨遊其它的空間,有超能力,可以做到,感覺到平常人做不到的事物。如病人自已看到被開刀,被急救。瞎子可以說對顏色。 這些內容會因個人的宗教,信仰,靈性, 及文化背景有所差異。

靈媒界的說法
人有靈魂,有現世界與靈界,在瀕死時,人的靈魂可以進入靈界,接觸到一些更高層次的靈魂。 這些在另一空間有更多智慧的靈魂，是已超脫生死輪迴的人。這些靈魂能預知未來。有些瀕死經驗 還會有被告知未來的例子。有一些人具有異能，可以在現世界與靈界之間，不需要有瀕死條件，就可以自由出入，稱為靈媒。

**各宗教的解釋**

大部份的宗教都相信有靈魂或來生, 認為這些現象本就是靈魂離開肉體, 進入另一世界得到的實際經驗。

佛教的解釋則依教派各有解釋, 有的因受印度教影響, 有六道輪迴, 鬼神的說法, 則會認為是實際的經驗, 而原始佛教的看法, 認為一切都是幻象, 就不認為這是真實的了。

**醫學界的解釋:**
瀕死經驗是腦的功能異常引起的。在瀕死的程度，腦的活動並不完全停止。而且沒有瀕死的狀況, 也會發生與瀕死經驗相似的經驗。

1. 夢的現象:
平常的做夢也有很多以上與瀕死經驗相同的經驗. 所以有可能是在瀕死時或之前恢復過程中, 腦部受損下的一種更扭曲的夢境。

2.. 藥物的影響: 有些藥物,如 Versed, morphine, Ketamine,( 民間所稱的 K 他命, 既是醫療用藥, 也是街頭毒品)， LSD, PCP都可以引起與瀕死經驗類似的經驗。
3. 麻醉狀態的現象:  麻醉醫學利用藥物，可讓人完全失去神智，但腦子的活動，一直存在，只是與平常不同。 之外, 也可因醫療需要, 改變人的感官, 空間及情緒的變化, 也會發生類似以上的瀕死經驗。
4.外傷, 缺氧, 血中二氧化碳太高或疾病都能損害或改變腦的正常運作。
5. 感官受到刺激的感受程度變強或變弱,腦對感官傳來的信息產生異常的解讀, 就會產生幻覺(Hallucination)
6. 瀕死時瞳孔的放大–強光,隧道光束?
7. 空間感覺的失衡, 身體與與空間的對比關係發生錯亂,可能引起漂浮,飛行,離體分身的感覺。
8. 曾經有人做實驗, 在大腦的特定部位刺激會引起分身的感覺。
9. 美國空軍就曾在研究飛機速度對飛行員神智的影響時, 發現飛機的高速(G Force）會引起腦部的暫時缺血, 令人神智不清, 會發生離體分身, 感覺通過一條隧道, 看到自己一生過程的重演等與瀕死經驗相同的現象。在醫學上, 有很多可以實驗證明的現象, 可能用來解釋瀕死經驗, 但要達到真相大白, 還需更多的研究。

**至於瀕死經驗能不能證明上帝, 神, 佛的存在?**

我們可以確定, 瀕死經驗的記憶是存在的, 至於它的發生原因如何? 它的存在, 能不能用來證明肉體死後還有靈魂, 上帝, 神, 佛的存在? 那就值得商榷了。 雖然包括一些醫學人士, 如最近一位神經外科醫生Eben Alexander 的 “Proof of Heaven”, 一位放射腫瘤學家, Jeffrey Long 的 ”Evidence of the Afterlife: The Science of Near-Death Experiences”, 都自稱他們有證據,可以證明有靈魂, 有上帝, 而出版了一些書。雖然這些書往往大為暢銷, 使得他們名利雙收, 一夜成名。 但是不少他們提到的醫學根據, 在醫學上是誤導的, 最普遍的就是, 他們的前題都是認為瀕死狀況(如 Dr. Alexander), 或全身麻醉下(如 Dr. Long), 腦的活動是完全停止的。不過, 無論在醫學實驗上, 或臨床的經驗上, 都有充分證據, 證明這並非事實。死亡是一個過程, 不是壹和零, 像電燈的開關一樣。即使心跳停止後, 腦, 心臟, 腎, 肝及其它所有器官的細胞, 也是要經過一段時間才會完全死亡, 失去作用。 在瀕死狀況下, 各器官還是在多多少少的活動., 就是這樣, 才有重生的可能。 他們其它的推論也大都不堪嚴謹的邏輯及科學方法的檢驗，只能視為善意傳教的性質。但不容否認的, 他們的努力, 卻幫助了很多人得到精神及宗教上的安慰。

也有人質疑, 假如在瀕死經驗中, 如果是真實的經驗, 那麼大家看到的天堂必定都是同一個樣子, 就像去巴黎回來的說的一定都是埃菲爾塔, 不會有人說看到萬里長城。 看到的神也一定只有一位, 同一個形像。 不會有人遇到上帝, 有人卻遇到阿拉, 佛祖或天公, 因信仰不同而異。這樣子, 只有兩種可能的真相, 瀕死現象不能證明天堂或上帝, 神佛的存在, 否則就是天堂中有多神. 不是嗎? 另一方面,  科學也永遠不可能證明神的存在與否?



當然, 我們可以繼續糾結在瀕死經驗能不能證明上帝, 神, 佛, 這個難題上, 但我們也不妨從另外一個角度來看瀕死經驗。 在科學與宗教之間取得一個平衡。 這樣，也許可以正面地幫助我們實質的日常生活。

賓州印第安那大學宗教&哲學系資深教授林天民在他”宗教與現代人生” 一書中指出, “科學與宗教不應該有衝突。科學與宗教是屬於兩個不同的領域、不同的對象、方法和目的。科學的對象是自然界, 以觀察及實驗為方法。 宗教的對象是超自然的，是神與自然界的關係, 以信仰及理性為方法。科學使我們認知物質世界, 宗教滿足我們的靈性需求。我們兩者都需要。

從這角度來看, 瀕死經驗的存在, 對人類是件好消息。至少, 根據這些死而復活的人的回憶，死亡並不痛苦, 還有安祥的感覺，並不可怕。也許有人會說, 那癌末的病人不是很痛苦嗎? 回答是這些人並不是在瀕死階段。這種痛苦是可以靠醫療人員及藥物幫助的。

**根據調查, 瀕死經驗對人的影響是非常正面的:**

使人變得更有自信及外向，更有毅力
對人生有目的感,更珍惜生命
更有熱情,耐心及同情心
在內心及生活中,更加注重宗教及精神的層次

**所以, 我學到了什麼?**

死亡並不可怕, 也許靈魂及上帝, 神永遠無法證明, 也不一定真的存在, 但我寧可相信有靈魂, 上帝, 神, 佛。(對一些佛教徒說, 佛是一個境界, 不會看到或遇到佛的。)
靈魂的相信來自天生及宗教的信仰
那些有科學家身份, 但不是以科學方法的做推論的所謂”科學”證明,不能輕信
我們要繼續以真正的科學方法, 來研究腦的功能和意識以及人工智慧(artificial intelligence)

瀕死經驗讓我們對死亡的瞭解更進一步, 也 讓我們更珍惜人生, 下一步, 我們就要好好地享受人生，也要計畫來走尊嚴,安祥的最後一段路。

“五個願望"是1998年由美國法律界及醫療界建立的一個運動。它幫助大家有系統地建立一個實際, 可行的生前願望。它的涵蓋範圍, 包括:
1. Living will, advance directive (生前遺囑的不同名稱)及Health care power of attorney (醫療護理委托書)

生前遺囑是個人對於其醫療治療意願的聲明。根據某人的生前遺囑，當患者失去自決能力的時候，有關醫療機構必須遵照患者在"生前遺囑"中所指示的去 做。在"醫療護理委托書"中則會列出誰是委托人？並授權這委托人在患者失去自決能力後, 全權為受護者作出醫療保健的決定。法律專業人員通常會建議受䕶者, 同時使用生前遺囑及醫療護理委託書，以便互保不足之處。

2. Hospice Care (安寧照顧) –安寧照顧是指當以治癒為目的的醫療措施無法控制病情的惡化，病人預期生命可能少於六個月時，為重症病患與其家屬提供症狀緩解、情緒支持、靈性照顧，以改 善他們的生活品質。安寧療護不加速死亡，也不延緩死亡，但協助與支持病人與家屬直到生命自然結束。

3. Spiritual wish (宗教及心靈的願望)

第一個願望
當神智不清,或無法自主時，誰來替我決定醫療上或照顧上的選擇?
簽訂(醫療護理委托書) 指定法定代理人

第二個願望
生前遺囑, 包括
對各種治療的選擇,接受與拒絕
要不要心肺急救(CPR),呼吸插管,人工呼吸,鼻,胃餵管..?
要不要化療,重大外科手術,洗腎,器官移植…?
器官捐贈?
在什麼時候， 什麼狀況下？有什麼不同的選擇?

第三個願望-
希望得到什麼的日常照顧?
疼痛,精神方面(憂鬱,害怕..)的醫療照顧?
個人衛生照顧–美容,沐浴,飢餓,口渴..
想不想知道或接受安寧照顧(Hospice)?
安寧照顧的藥物使用(止痛劑, 止吐, 鎮靜, 抗憂 劑?…)

第四個願望-
要大家怎麼對待我?
什麼情況,希望留在自家中,醫院或療養院?
希望為我祈禱,唸經?
希望親友,神職人士訪視?
How I wish to be remembered ?
後事的處理
其它

第五個願望-
對親友的交代–
希望什麼人來看我? 不要什麼人來看我?
對人對事的訢怨, 表白, 慚悔, 寬恕, 感恩…不要帶著有話沒說出來的遺憾離去
其它

最後，我們相信,

山窮水盡疑無路, 柳暗花明又一村,
死亡並不可怕, 也不是一個終站,
它是一場生命更美好的出發點
參考資料:
在南加州宗教研習會的錄影: <http://www.tarsasc.org/index.php/youtube-video/item/361-near-death-experience-q-a>
G force 與瀕死經驗<http://www.near-death.com/experiences/triggers06.html>

<http://science.howstuffworks.com/science-vs-myth/afterlife/during-near-death-experience.htm>

林天民教授的”有沒有來生?

http://lakesound.wordpress.com/2014/06/22/%E6%98%AF%E5%90%A6%E6%9C%89%E4%BE%86%E7%94%9F%EF%BC%9F-%E6%9E%97%E5%A4%A9%E6%B0%91/