

## “穿透生死迷思”一書的省思

通識教育中心講師 吳淑華

數年前，接兼任輔導老師的職務，有機會上一些生命教育的課程，使得閱讀的領域更擴展，接觸了不少關於生命歷程的書，更驚訝國外這方面的著作非常豐富。

當今，大家都在感歎，世風日下，人心不古，道德淪喪更甚；若每個人都能了解生命的歷程，「不是死了就沒了」，就不致於做出一些違背良心的事。

本書的作者，甘尼斯·林博士是個心理學家，在美國的大學任教三十多年後，開始整理他研究十幾年瀕死經驗的著作，想讓那些從未有過瀕死經驗的人，也能以非常實際的方法，來汲取寶貴的知識，進而充實自身的生命。後來由瑞士日內瓦瀕死經驗的研究者，艾芙琳·艾爾塞瑟—瓦拉利諾的協助，共同出版本書。

以前醫藥不發達，人一生病去世，就走了，沒有人可以活過來告訴我們，死後會遇到什麼情況；今日受科技之賜，很多瀕死者被救回。不可思議的是，不管是東方人，西方人，天主教，基督教，道教，佛教，老年人，幼兒，正常人，或盲人…等，所經歷的事都一樣。

首先，神識離開身體，會看到一道光，感受到光的溫暖與愛。此時是靠心念溝通，所以盲人可以恢復視力，啞巴和耳聾的人可以說可以聽，任何人可以依心念到任何地方。其次是一生的回顧，可以感受到從小到大所發生的事，同時也感受到每一句話，每一個行為對其他生命的影響，假使我們曾傷害過別人，會感受到被傷害者的痛苦、傷心；若我們曾幫助過某人，會感受到對方的感激、快樂。也就是同理心，能將心比心，設身處地為對方著想。

原來每個人的本質，都是善的，在死亡的剎那，會做自我審判，什麼是該做，什麼是不該做，都很清楚，只是在我們有了這個“肉體”後，卻變得無明，因為貪、瞋、癡造成我們只重眼前的利益，抹煞了良知。

因此，有過瀕死經驗的人，重新活回來後，會變得更慈悲，更有愛心，更能夠為別人著想；且重精神層面，不重世俗名利；更把握當下，積極努力的學習，真誠的為社會服務；更有環保概念，重視生態環境。

當我們拍打桌面時，桌面同時會回送一個相反的力量，所以手會痛，有人稱之為“行為反作用力”。我們尊重別人，才會得到別人尊重。我們破壞自然環境，回報的就是土石流、地震…等等；前美國副總統高爾先生拍攝“不敢面對的真相”影片，就在疾呼世人，若不重視環保問題，地球在不久的將來，就不適合人類居住了。還好現在各國已漸漸重視，有的國家在一定的時間全國停電一小時，有的國家生產耗油量低的汽車，就以國人而言，公家機關已宣佈不再使用免洗筷。本校也發給全校師生一套餐具，可惜的是，我在學校餐廳，還是看到很多同學忘了帶，其實把它當做隨身必需品，就不致於忘記。

飲料的杯子，也是我們最易忽視的，若每個人能自備杯子去買飲料，可減少的垃圾量非常驚人。台灣這麼小，垃圾問題實在不容忽視，只有從每個人做起，儘量少製造垃圾，才能保有「寶島」的美名。

我們當世的生命，只有一次，難免懵懵懂懂，不知怎麼過日子，才能活得有意義。作者寫此書的用意就是希望我們藉著瀕死經驗者的生命歷程開啟智慧，告訴我們唯有發揮善良的本性，注重生態環境，才能延長地球使用的年限，也才能活得心安理得，健康快樂。

穿透生死迷思(遠流出版社) 李傳龍，李雅寧譯

### 【討論提綱】

1. 你認為如果大家都知死後會有“自我審判”；是否就能提升眾人的道德觀念？
2. 你認為如果每個人都能依著道德的規範去做人處事，對自己，對社會有何幫助？
3. (1)注重環保與(2)不注重環保，兩者有何衝突？