

新時代思想的生死觀及其實踐

王明珠

摘 要

人是「向死的存在」。從一出生開始，就向死亡的大道邁進，每生存一天就與死亡更為接近。生而為人，幾乎無法避開死亡的陰影。既然無所逃於宇宙之間，與其每日被死亡牽引，還不如學習如何坦然面對死亡，好好經營享受有限的生命。新時代思想對生死的看法，是建立在“人類的內在有多次元的心靈實相，並以業力輪迴法則作為操作的機制，以達成提昇精神體成長的進化目標”之核心信念上。新時代思想對生死的看法，有其突破傳統、顛覆性的原創性詮釋。譬如它認為：生與死是一體的兩面；生與死是意識的轉換，是我們生命在物質世界所呈現的不同架構；生與死都是經由精神體自由意志的選擇；死亡不是永恆休息所在，而是生命學習的過程等。這些說法無疑地提供另一種看待生死的視角，或許可以解答我們對生死課題的疑惑。本文透過對新時代思想生死議題的認識與探討，冀能喚醒自己的意識，了解生命的實相，領悟生死的無常；並藉由落實日常生活的內省實踐，讓每個當下心境無所罣礙。如此，方能減輕對死亡的焦慮與不安，坦然面對生死大關，達到安身立命的願景。

關鍵詞：新時代、新時代思想、新時代運動、生死觀

壹、前言

對我們現代人來說，無論經濟如何發展，政治社會如何穩定，或文化創造如何充足，都不足以幫助我們解決個別實存主體的生死問題。尤其，現代人的生活品質愈有改善，愈是害怕死亡的來臨，對死亡的恐懼感自然愈是強烈。因此，惟有徹底了悟死亡的意義，破除對生死的執著與困惑，生命才會安定自在。誠如傅偉勳在《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》中提到：作為現代人，我們需有簡易的生死信念與多元開放的思想文化胸襟，除了承認我們自己的特定生死信念（包括宗教信仰、哲學理解等）之外，還有其他種種生死信念的存在或可能性，只要不違背和平共存的大原則下，應予尊重對方的信念或立場，表示我們在精神上、文化上的寬容態度¹。筆者認為新時代思想的生死觀，對現代人生死智慧具有啓迪的作用。本文擬先說明新時代思想的核心信念，進而闡述新時代思想生死觀之內涵，最後再談如何將此觀念具體實踐。

貳、新時代思想的核心信念

新時代運動（New Age Movement）（也稱寶瓶時代運動）大約源於 1960 年代的美國，是一群西方的知識份子，對於過去重視科技與物質文明，而忽略心靈與精神文明的一種反動，並在歐美各地不約而同地萌芽的一種心靈啓蒙運動。他們對東方的宗教系統感興趣，並與西方的知識系統作一整合，使得古老的智慧與科學的新發現不謀而合，也可說是從科學、玄學、哲學和宗教的融合觀點，重新檢視生命現象的運動。其以「光」和「愛」為核心思想²，希望人類藉此而獲得更完整的自我認識，對大自然和宇宙也有更深入的洞見。因此，「新時代運動」

¹ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北縣：正中書局，1993，頁 240。

² 王中和，《打造生命藍圖》，台北：遠流，2001，頁 5。

也可以稱為「潛能開發運動」或「愛與治療的運動」³。

據王中和所述，新時代運動的內涵，廣泛地從佛、道、密、瑜珈、哲學、心理學、超心理學、生死學、神話學、精神醫學、心理學、精神治療、中醫針灸、草藥、氣功、星際資訊、光能靈療、心靈潛能、水晶礦石、古文明或神秘學類、星象研究、創造與生涯、養生保健、傳統心靈哲學、兩性關係等種種探討人類身、心、靈的一串學說連貫起來。其影響所及，包括食衣住行育樂等無所不包，並且演化成各種「形而上」的社會運動⁴。就如新時代活動中心哲學教師懷特（Ralph White）所說：「新時代運動賦予個人的肉體、心智、靈魂全新的視野，甚至包括身體所需營養的新知、生態環境的認識、企業經營的新觀念等⁵。」總之，它是一個跨越宗教、靈性、心理、健康、環保的綜合性運動，它形成一股龐大而富有潛力的新思潮，這個運動目前不止在美國風行，幾乎稱得上是個全球性的運動。

新時代運動的派別和人物非常多，有一個相當廣的頻譜⁶。在頻譜左端的人，是堅持靈性上純正的人，強調「超脫」。他們只要個人去體驗內在世界最高的善，排斥任何與現實世界有關的事，避免主流思想和社會的「污染」。以克里西那穆提（J. Krishnamurti）為此左派之代表。在頻譜右端的人，他們不單只重視內在靈性本身，更是利用內在靈性來體驗「外在世界最好的東西」。他們談的是自我肯定，以潛能的開發及信念的力量，努力獲取財富和成功，不僅是肯定俗世，且活在主流社會的價值體系中。目前坊間有形形色色的工作坊和研習會，係運用此套觀點來施行個人潛能及企管方面的訓練，是歸屬於頻譜右端的類型。

此外，在頻譜左右端之間的中間派看法，則為大多數新時代人所贊同。他們首先重視的是開發內在的靈性，能和宇宙達到一種和諧感與一體感，並從中達到

³ 譚智華譯，布萊恩·魏斯（Brian L. Weiss）著，《前世今生-生命輪迴的前世療法》，台北市：張老師文化，1992，頁 210。

⁴ 王中和，《打造生命藍圖》，台北：遠流，2001，頁 5。

⁵ 尹萍譯，奈思比、奧伯汀（John Naisbitt and Patricia Aburdene）合著，《2000 年大趨勢》（Megatrends 2000）台北：天下文化，1990，頁 291。

⁶ 王季慶，《心內革命-邁入愛與光的新時代》，台北：方智，1997，頁 160-161。

祥和的心靈、健康的身體，甚至舒適的生活。他們認為外在的革命必須以內在的淨化為基礎，亦即外在的富有可以反映出內在心靈的豐盈和自我的價值觀。並將人生看作是一場自我選擇和自我負責的冒險，在儘量發展個人獨特性的同時，也利益了社會，因此注重「雙贏」，並且化競爭為合作。賽斯（Seth）、歐林（Orin）、伊曼紐（Emmanuel）等，都屬於這中間地帶頻譜的代表人物。

新時代運動的思想在 1980 年代末期進入台灣，經過數十年的發展已成為台灣一個新興的靈性運動⁷。又據翻譯大量國外新時代思想有關書籍，被奉為國內新時代之母的王季慶，認為新時代思想並非宗教，因為它缺乏統一的教義，更沒有教條、戒律或階級組織⁸。它所關心的主題遍及於宇宙、自然、人間、生死、關係等所有宗教關切的問題，不崇拜權威，不附從組織，避免僵化的形式，是極富有「宗教情懷」的思想。新時代思想的理想，是每個人能做其所愛，而愛其所做，盡我們身為人類一份子的義務。每個人必須先從內心的改革開始，將新時代精神發揮出來，亦即以自我轉化開始，經過職業轉化、社會轉化、世界轉化，直到人類集體的轉化。這就是《寶瓶同謀》一書裡所謂的「範型的改變（transformation）⁹」。

總之，新時代思想的主張者認為：「舊時代」的人只集中心力於具體的物質層面，沒有覺悟到每個人意識的力量，忽略了我們內在靈魂的能量，能透過信念、思想和情感，創造出具體的物質和事件¹⁰。因此，新時代歐林說：「你們正在世上播植新的思想形式，……這些概念是些信念，相信宇宙是友善的，是富足的，而你們可以生活在一種喜悅和愛的境界中，……你們必須發展如平和、清明、愛和喜悅這類的靈魂品質，……把和平帶到地球，……把自己推進更高的意識

⁷ 陳家倫，〈新時代運動在台灣發展的社會學分析〉，台灣大學社會研究所博士論文，2002，摘要。

⁸ 王季慶，《心內革命-邁入愛與光的新時代》，台北：方智，1997，頁 26。

⁹ 廖世德譯，Marilyn Ferguson 原著，《寶瓶同謀》，台北縣新店市：方智，1993，頁 95。

¹⁰ 王季慶，《心內革命-邁入愛與光的新時代》，台北：方智，1997，頁 13-14。

中，……¹¹。」如今時序將由象徵平等、光明和愛的寶瓶座，將取代「舊時代」之唯物雙魚座，進入探索心靈與心靈覺醒的「新時代」。

儘管上述新時代思想有不同的派別與代表人物，但提到新時代思想的生死觀，依筆者之理解，可歸納出兩個共通的核心信念，那就是：「宇宙和人類精神體皆有其多次元的存在¹²」與「人的精神體是依據業力輪迴法則來進化¹³」等二者。新時代思想對生死的論點與內涵，大都植基於此核心信念。因此，為理解新時代的生死觀，必須先對此前提信念加以釐清，茲詳細說明如下：

一、宇宙和人類精神體皆有其多次元的存在

首先，談到宇宙是多次元的存在。所謂「次元」是指某個世界的構成要素，譬如，長、寬、高三個要素，即可構成三次元的空間。但空間並不只是一個單純的長、寬、高的立方體空間，宇宙間尚有四次元至十次元等高度空間的存在。據大川隆法的觀點，認為在四次元以上的多次元空間，每一個空間代表一種精神層次，是代表不同的「意識」空間的存在¹⁴。因此，所謂的「空間」，其本質是指某種意識上的「場所」。而一個擁有多次元宇宙的空間，其高低次元是同時並存，高次元宇宙覆蓋著低次元宇宙，但低次元卻無法覺知到高次元的意識，兩者並非完全不相干，唯一的區別，只是能量震動的頻率不同。誠如新時代賽斯所說：

我們所知的空間系統根本不存在，也並沒有實質的界線分隔這些其他實相系統。唯一的分隔是由於「人」對「感知」與「操縱」具有不同的能力所引起的。例如你存在於許多其他的實相系統裡，但卻不感知它們。甚至當

¹¹ 王季慶譯，珊娜雅·羅曼（Sanaya Roman）原著，《喜悅之道》，台北市：生命潛能文化，2002，頁 13-15。

¹² 王明珠，〈探討「生命藍圖說」人生觀及其在生命教育上之應用〉，《空大社會科學學報》，17 期，2010 年 12 月，頁 23。

¹³ 王明珠，〈探討「生命藍圖說」人生觀及其在生命教育上之應用〉，《空大社會科學學報》，17 期，2010 年 12 月，頁 26。

¹⁴ 宗教法人幸福的科學譯，大川隆法著，《太陽之法—探索靈魂、體悟愛與真理》，台北：商智文化，1999，頁 13-19。

某個事件由這些系統侵入你自己三次元的存在時，你也不能詮釋它……¹⁵。

就譬如同收音機在某次元只能收聽到某頻道的頻率，而收聽不到其它次元的頻道一樣。

其次，談到人類是具有二元性的生命。生命的構成不僅有肉體的要素，還有精神體及其內存之靈性（或稱靈魂）的組成要素，才能構成完整的全人生命。根據物質能量不滅定律，內在靈魂的能量是永恆不滅的。以新時代思想的觀點，我們的肉體不過是一個輪迴機制下的載具，內在靈魂的存在與否，和肉體的生死毫無關係。肉體的死亡和腐壞並不會影響靈魂的不滅及永恆性。因此，人的本體不是隨時轉變、流逝的虛幻個體，而是超越宇宙時空，是永恆的存在，人的本質是永生的靈魂。例如：有的人身體不健全、或在精神上有疾病，但他們死後回到靈界時仍是個健全的靈魂。甚至人的肉體死後，靈魂同樣具有思考的能力，依然會持續與生前完全相同的習慣和思考方式，仍然可以做具有個性的思想活動¹⁶。也就是，無論以肉體或靈體存在的生命狀態，或無論在任何次元，皆不受時空限制，都持續地以意念在創造實相。

又據大川隆法對多次元宇宙與人類精神體關係的看法，指出人的肉體雖生存在三次元世界，但精神體卻神遊在四至十次元當中，且根據意識覺知的層次而有所不同。亦即不同的空間會因為不同元素的加入，而形成不同的次元¹⁷。而不同次元所添加的要素，諸如：「精神」、「真理知識」、「利他」、「慈悲」、「宇宙」、「創

¹⁵ 王季慶譯，珍·羅伯茲（Jane Roberts）著，《靈魂永生》，台北：方智，1995，頁 45。

¹⁶ 簡瑞宏譯，大川隆法著，《永恆的生命世界—死亡並非永遠的別離》，台北：時報文化，2006，頁 116。

¹⁷ 綜合整理自宗教法人幸福的科學譯，大川隆法著，《太陽之法—探索靈魂、體悟愛與真理》，台北：商智文化，1999。頁 13-19。及金羽譯，大川隆法著，《永遠之法》，台北：幸福科學，2008。

不同次元，有不一的要素：如三次元係肉體的世界；四次元：時間—靈界、實在界，是「心念即現實」的世界；五次元：精神—善人界、精神界；六次元：真理知識—光明界，有許多做學問的人在此，這些人均在某種意義上有了進化；七次元：利他—菩薩界，心中有「愛」，行動中「奉獻」；八次元：慈悲—如來界，老子、莊子、墨子；九次元：宇宙—宇宙界，法的根源世界；十次元：創造和進化—行星意識。這只是能夠用言詞表達的範圍。

造和進化」等要素，此皆屬於人類精神體層面的心境狀態。以上這些所謂人間的良好德行要素，都得靠努力不懈的修心養性才可達到。因此，每個人根據心境層次（意識）的高低，居住在能夠與其和諧的宇宙次元中¹⁸。此觀點與新時代的論點不謀而合，賽斯說：「……每一件精神性的行為都打開了一個確實的新次元，……，你最微不足道的念頭都孕生了新世界……¹⁹。」的說法雷同。

綜上，新時代思想認為我們是一群在生物性懷抱裡的神，生命內在有多次元的心靈實相²⁰，人格及靈魂隨著肉體的輪迴機制，來三次元物質世界演出一齣宇宙大戲，藉由生老病死的變化，逐步、漸進地進化，也逐漸培養成一個均衡發展的人格特質。而每一生所經歷與學習的功課並未隨著人格而死亡，精神體會保留且紀錄著每次輪迴的內在感情紀錄，也包括能量、愛、品格和知識²¹。總之，人類係生存於永恆的生命之中，無數次的輪迴轉世，其中積蓄著人世間的修行。

二、人的精神體是依據業力輪迴法則來進化

由以上多次元宇宙的實相得知，人類肉體生命的活動空間雖只限於這三次元人間世界，但內在精神體卻是活動於四次元世界以上的生命。就因為人類精神體有意識水平高低的層次差別，而肉體的生命是短暫的，爲了要提昇人類的進化，因而在三次元世界有輪迴轉世的機制，提供精神體良好的磨練場域，用有限生命的形骸來體會人世間生活，讓靈魂獲得較好的學習效果。因而每個內在靈魂都選擇以自己的方式來探索生命，來體驗物質生活以獲得成長，所以輪迴是確保人類生生流轉最佳的使用工具。誠如陳國鎮所言²²：

¹⁸ 宗教法人幸福的科學譯，大川隆法著，《太陽之法—探索靈魂、體悟愛與真理》，台北：商智文化，1999。頁 12。

¹⁹ 王季慶譯，珍·羅伯茲（Jane Roberts）著，《靈魂永生》，台北：方智，1995，頁 301。

²⁰ 王季慶譯，珍·羅伯茲（Jane Roberts）著，《個人實相的本質（上）》，台北：方智，1991，頁 13。

²¹ 李傳龍·李亞寧譯，Kenneth Ring & Evelyn Elsaesser Valarino 著，《穿透生死迷思》，台北市：遠流，2001，頁 23。

²² 陳國鎮，《生命訊息說（下）》，台北市：圓覺文教，2007，頁 4-5。

生命是累生累世，根本沒有所謂的生，所謂的死。死亡的只是肉體，能量、信息與心智仍然存在。不過是回去整理一生所學，提升生命靈性。生命是一次又一次進入人間學習，……輪迴能激勵靈魂成長。

可是，「我們為什麼要回到塵世裡學？難道做為靈魂就不能學嗎？」儘管生命無論有無肉體皆在持續學習中，但是「擁有肉體更是不同層次的學習，在靈魂形式裡沒有肉體感官，體驗不到任何感覺，而有些精神體的成長是必須在血肉之軀裡學的，必須讓我們感到痛，會受傷，可以體驗到人際關係²³。」因此，新時代思想認為人類是要在做中學習成長的，絕妙出色的概念只有在實際運用時才有價值的²⁴。因此，生命的精神體必須在三次元世界中，不斷地處在生與死之間作轉換，體驗生命精神體與肉體的平衡與和諧，據以學習改進成長，這就是人類生命轉世輪迴之目的所在。

至新時代思想所謂的「業²⁵」，它是統管所有人類情感經驗的強度，是爲了我們今生的修行而設的人間遊戲規則。每個生命藉由選擇業的功課，以獲得情緒上或學習上的經歷。而「業力法則」，是依循「三力法」來運作²⁶，三力法是支持業力的基本力量。就是每個生命內在的情感經驗，碰到外緣的事件，大抵會經歷過積極、消極，客觀等三種內在的感情體驗過程，而內在的情感經驗最終必須獲得平衡落幕。究竟該如何圓滿「業」呢？依新時代思想的說法，就是在每齣生命大戲裡，對每個精神體生命都準備了不同的業力課題，藉由外在每件人事物的發生，讓內心經歷各種傷害、起伏的情緒，與對各種事物的感覺，此過程必然會衝

²³ 譚智華譯，布萊恩·魏斯（Brian L. Weiss）著，《前世今生—生命輪迴的前世療法》，台北市：張老師文化，1992，頁 99。

²⁴ 法藍西斯張譯，蘇非亞·布朗·琳賽·哈理遜合著，《靈魂之旅》，台北縣：人本自然文化，2002，頁 35-37。

²⁵ 業分：（一）自業，是為了內在平衡而編的業力經驗，在經歷與消解上並不直接涉及他人，是每一世設定給自己學習與挑戰的功課。因為從中人們學到了某些最寶貴的經驗。以及（二）「與他人之間的業」：係和他人之間未圓滿的功課。

²⁶ 陳麗昭譯，荷西·史帝文斯（Jose Stevens）著，《心靈成長—地球生命課程》，台北縣：世茂，1999，頁 50-54。

擊到每個人的內心，而每一個內在情感經驗的失衡心態，都得經過導正、調整的過程，讓心境重新回復到中庸之道，以獲得心靈上的平衡，如此業力功課才算圓滿。因此，「業力法則」又稱為「平衡法則」。

總之，新時代思想認為，靈魂藉著肉體在三次元的物質世界中輪迴轉世，藉由世間的修行，達到精神體生生不息的進化之道，即使靈魂離開肉體之後，即使沒有肉體的存在，精神體仍不間斷地以提昇心靈為目標而努力。而業力的平衡法則是輪迴轉世背後的真理與驅動力，就像貓捉老鼠的遊戲一般，才可以延續幾個世紀之久。然而，最後一切終將得到寬恕、平衡，業才算圓滿完成，始可繼續前往下一個新的更有趣的功課。

綜上所述，新時代思想的核心信念是：「宇宙和人類精神體皆有其多次元的存在」與「人的精神體是依據業力輪迴法則來進化」。基於此核心信念，進一步認為：人的內在精神體擁有多次元的心靈實相，生命宛如播種於多次元的宇宙當中；而生命藉著生死輪迴的機制，以提昇精神體的成長，達到進化的目的；爲了要玩這一場物質世界的遊戲，讓精神體之學習及發展變得可能，業是必需的遊戲規則。

參、新時代思想的生死觀

認識新時代思想的兩個核心信念之後，茲進一步闡述其對生死的看法，包括生死的意義與作用、生與死是意識的轉換、生與死是自由意志的選擇，以及死亡不是永恆休息所在等四個方面的見解。

一、生死的意義與作用

前述新時代思想認為：人類生命是不斷藉由生死輪迴，肉體生命有時盡，但精神體生命卻永恆長存。由此可見生命一直是處在變動的狀況，而死亡只是這變為過程的一部分，生與死並沒有一個可以分離的，或特定的點，就像出生一樣，

死亡也是生命的一部分，同樣地死亡階段也是生命週期的一部分。由此可見，所謂的死亡，就只是單指肉體生命的結束，卻不代表精神生命的終了。早在西元一世紀，Tyana 的 Apollonius 就記載了對人的生與死的深刻論述：

世間萬物只有形體的消失，而沒有死亡。誕生意味著從精神變為物質，死亡則意味著從由物質回到精神²⁷。

也就是，新時代的觀點認為，死亡在生物學上是必要的，這不僅是對個人而言，並且也是要確保人類生生不息的活力。因為靈魂會長大得超過了身體，而靈魂所充溢的、不斷更新的能量不能再被轉譯到肉體裡去了，此時身體已經不敷所用了。所以爲了在精神上與心靈上的存活，肉體必須死亡²⁸。因此，生與死只不過是靈魂在肉體中表達的不同架構而已。

誠如生死學大師伊莉莎白·庫柏勒-羅斯 (Elisabeth Kubler-Ross) 所言：「傳統定義中的死亡，事實上並不存在，……，生命是永恆的、連綿不絕的²⁹。」生命藉由生死輪迴的機制，人類只有在自己三次元空間的生活系統中，才有肉體生命的開始與結束，身體是活在許多的死亡與重生中間。總之，生命既是永恆無盡的學習，生與死各有其重要的任務與使命，當然也有其意義與作用。當擁有肉體生存在這一世裡，才有機會去研究與充分體驗人生，實現精神體所設計的偉大計畫與藍圖，提昇靈性智慧以達到進化的任務。也因為有死亡的週期，靈魂才得以充電、反省、檢討、計畫、更新，向下一個更有意義的一生前進。尤其肉體死亡這段期間，對靈魂的成長與發展的機會是非常豐富的。無怪乎新時代賽斯說：我們每個人曾經活過，也將會再活，不管我們在那裡，我們都是一個旅行者³⁰，旅

²⁷ 張燕譯，海倫·聶爾玲 (Helen Nearing) 著，《美好人生的摯愛與告別》，台北縣：正中書局，2010，頁 32。

²⁸ 王季慶譯，珍·羅伯茲 (Jane Roberts) 著，《個人與群體事件的本質》，台北：方智，1994，頁 12。

²⁹ 李永平譯，伊莉莎白·庫柏勒-羅斯 (Elisabeth Kubler-Ross, M.D.) 著，《天使走過人間-生死的回憶錄》，台北市：天下遠見，2009，頁 235。

³⁰ 王季慶譯，珍·羅伯茲 (Jane Roberts) 著，《個人實相的本質 (下)》，台北：方智，1991，頁 364。

行在一個充滿永恆的、變化無窮的「生與死」之間。

綜上，新時代思想認為生死是一種自然變化的現象，而且肉體的生死對永生的靈魂而言，只是一個體驗的過程而已。死亡，只是跟我們靈魂的俗世伴侶（即肉體）說再見而已，代表我們的存在轉換形式，不再以肉身狀態呈現³¹。以肉體的角度來看，因為有死亡的存在，有限的生命顯得更加珍貴，人類也必須透過生死輪迴的體驗，精神體才能獲得成長提昇。

二、生與死是意識的轉換

新時代思想認為，人類雖居住在形體中，但它內在的存有意識是不受肉身的羈絆，是不依靠肉體的組織而長存的。即使在意識與肉體分開的情形下，靈魂意識仍繼續維持著，沒有被摧毀，依舊能自行單獨作用，依然能看、能感覺、能學習³²。正如許多摩門教長老有過瀕死經驗或收集許多教徒的體驗，他們以此對死後的世界做出許多結論，認為肉體死亡時，精神上還保有視覺、感覺、味覺、聽覺和嗅覺五種意識³³。此時靈魂能夠快速移動，經過「空間」不必費「時間」，時空都是幻覺，的確會有阻礙存在，但都是精神或心靈上的阻礙³⁴，而且能以言語之外的方式溝通，甚至是一種思想直接交換的方式³⁵。如同新時代伊曼紐所說：「即使當你死了時，你仍是活的。在死時你並沒停止存在。那只是個幻象。你活著走過死亡的門，而意識並無改變……，在那兒，生長過程仍在持續³⁶。」所以，人世間並無所謂真正死亡這件事，只是當我們的肉體在物質界，因損壞或自然退化而不堪使用時，意識就會自然脫離肉體，也是意識暫離三次元物質實相的過程而已。

³¹ 許添盛，《心能源-信念的神奇創造力》，台北縣新店市：賽斯文化，2008，頁182。

³² 王季慶譯，珍·羅伯茲（Jane Roberts）著，《靈界的訊息》，台北：方智，1994，頁307。

³³ 羅若蘋譯，丹尼·白克雷·保羅·派瑞（Dannion Brinkley）著，《死亡·奇蹟·預言》台北：方智，1996，頁97-98。

³⁴ 王季慶譯，珍·羅伯茲（Jane Roberts）著，《靈魂永生》，台北：方智，1995，頁182。

³⁵ 長安譯，Raymond A. Moody, JR., M.D. 原著，《來生》台北市：方智，1991，頁135。

³⁶ 王季慶著，Pat Rodegast 原著，《宇宙逍遙遊》，台北市：方智，1995，頁172。

新時代賽斯也說：「死亡並非一個結束，而是意識的一個轉換³⁷。」儘管我們的意識看起來好像是連續的，它閃爍生滅，時明時暗，像是一隻螢火蟲，如呼吸的節奏般在生滅，永遠不會完全熄滅的。就因為時間是那麼的短暫，活著時的意識得以快速地越過它們，但當發生較長的脈動節奏時，肉體的感知無法跨越這間隙，這就是感知為死亡的時候了。因此，死亡只不過是插入了較長一段不被覺知的脈動，覺知不到意識，而在另一個實相裡作較長的停留。又說：「當你的肉體在這個物質世界裡幻滅後，你就會在另外一個次元裡活了過來，其實你從未死過，意識永遠長存，你的靈魂始終存在³⁸。」

綜上，新時代思想認為每個人都要有隨時接受新肉體和心靈存在的真相，對於存活的概念勢必要延伸到此生經驗之外。了解肉體組織的死亡，只是人類系統中所知生命過程的一部分，是「變為」(becoming) 過程的一部分，生與死就只是一種不同意識的轉換與探險，意識不斷地在多次元領域中經歷與創造，並沒有所謂的意識滅絕的事情³⁹。既然了解死亡只是另一種意識的轉換，我們就應該拋開對死亡的恐懼，帶著喜樂的心，來迎接另一段生命旅程。

三、生與死是自由意志的選擇

新時代思想認為，每個生命都有一套自己內在依循的知識法則，人類理當明白，我們曾經以許多的不同肉體和身份在塵世生活過，也歷經過許多不同的年代，是完全按照靈魂成長的不同目標與需求而精心策劃的，這一切都是出於內在自由意志的選擇⁴⁰。因此，生與死並不是在偶然或意外的狀況下發生的，「出生」是孩子與父母雙方，經過刻意的安排；而「死亡」也和出生一樣，也是事先設計

³⁷ 王季慶譯，珍·羅伯茲 (Jane Roberts) 著，《個人與群體事件的本質》，台北：方智，1994，頁 154。

³⁸ 張鴻玉，《愛自己的 7 堂必修課》，台北縣新店市：賽斯文化，2008，頁 189。

³⁹ 王季慶譯，珍·羅伯茲 (Jane Roberts) 著，《健康之道》，台北：遠流，2005，頁 479。

⁴⁰ 黃和耀譯，蘇菲亞·布朗 / 琳賽·哈里遜著，《細胞記憶》，台北縣新店市：人本自然，2004，頁 43。

的，沒有一個人未準備死而在任何的狀況下死去的，也就是，沒有一個流彈會去殺死一個還沒準備好要死的人。因此，決定自己死亡的時間與方式，這是和個人的氣質、偏好、風格，特性有關，而且死亡的重要性也會隨著個人的需求而有所不同，總之，所有這些選擇都涉及個人的自由意志。

雖然新時代認為死亡是一種生命自然變化的現象，但卻不鼓勵人們用「自殺」方式結束生命。因為自殺對生命的計畫與靈魂的長遠學習而言，是一種負面的教訓，不應該以人為刻意結束生命來擾亂生命自然運作的秩序，這會延宕到業力功課的完成。尤其新時代的思想，即使像「自殺」這種拒絕生存下去的錯誤行為，在死後的自我檢討期，並不會特別受到懲罰，反而是需要更多的愛與關心，他們會被教導該如何更加愛惜生命，就是需要重新學習，直到學會不用自殺的方式來解決問題為止。尤其，新時代有個振聾啟聵的說法：「有許多人當在物質系統裡，選擇了否認生命經驗，他們的肉體雖仍活著，也和自殺沒有兩樣⁴¹。」此話對於世人無疑是當頭棒喝，吾人當深思反省，引以為惕。

新時代思想進一步認為：轉世之間的時間長短，並非命定，亦是由個人自由意識所決定。當有肉體生命時，若認為此生的生命課題，已達成目標了，這一生不能再多學到什麼了，知道應是終點了，該是可以選擇離開的時候了，接下來便是死亡。一旦當靈魂重獲能量時，就可以決定再回到肉身的時間、形式⁴²。究竟要不要轉世，將取決於有沒有未完成的德性修養的功課，如果覺得沒什麼可學的，就可以不回來，有些則是必須回來，因為還有得學⁴³。生命如此週而復始，無始無終，循環不已，這一切總是涉及到精神體自由意志的選擇。

綜上，新時代思想主張：生與死是自由意志所決定的，出生時有靈魂的目的與使命要完成，同樣的各種形形色色的死亡理由，即使是「英年早逝」或「自我」

⁴¹ 王季慶譯，珍·羅伯茲（Jane Roberts）著，《靈魂永生》，台北：方智，1995，頁216。

⁴² 譚智華譯，布萊恩·魏斯（Brian L. Weiss）著，《前世今生-生命輪迴的前世療法》，台北市：張老師文化，1992，頁59。

⁴³ 譚智華譯，布萊恩·魏斯（Brian L. Weiss）著，《前世今生-生命輪迴的前世療法》，台北市：張老師文化，1992，頁46-47。

表現得多不甘願，其實這背後都是懷著極大的喜悅與自發性，是靈魂從更大的角度所做智慧的選擇。因此人世間的周遭親朋好友，對於他們選擇不同的死亡方式，自有其重要的寓意，我們理當支持和尊重，都應給予誠摯的祝福。

四、死亡不是永恆休息所在

新時代思想認為，生命精神體本身就是不斷地面對學習和接受挑戰，死亡既然只是一種意識的轉換，當然死亡就不會有一個永恆休息的地方。當我們進入精神體靈魂層次，生命不會停止學習，仍會繼續成長提昇，會依據個別不同的需求而經歷不同的學習階段，這會因人而異。以新時代賽斯的說法：在死後「自我檢討」時期，是研習和理解的時候，心電感應會無扭曲地運作，無法躲避自己的感覺，此時要真實地去審查自己已離開的那一生的情感或動機，並且要負責地去自我檢討。尤其發人深省的是忠告是：當離開這個三次元時，如果仍然未領悟是你創造自己的人生經驗，那你就得回來再一次的學習操縱，直到學會如何明智地處理自己的意識為止⁴⁴。

當肉體生命結束後，會決定何時回去，以及爲了什麼原因再回去。如果很累那就可作短暫的休息；如果對紅塵有太多的牽掛、或太沒耐心，那有可能回來得很快⁴⁵。倘若決定再去轉世的話，就得根據上一世的整體表現及弱點，爲自己下一次的肉體生活做計畫⁴⁶，再度展開學習之旅。此時精神體忙於檢討、改進、反省、計劃，並爲下一階段作準備。假如有些靈魂選擇不再回去，而繼續另一個發展的階段，於是他們就保持靈魂的形式，這些全都涉及成長和學習⁴⁷。就如布萊恩·魏斯（Brian L. Weiss）所說的：「……人生是無盡的，我們不曾真的死去；也從未真的出生，我們只是度過不同的階段，沒有終點。人有許多階段，時間不

⁴⁴ 王季慶譯，珍·羅伯茲（Jane Roberts）著，《靈界的訊息》，台北：方智，1994，頁 172。

⁴⁵ 王季慶譯，珍·羅伯茲（Jane Roberts）著，《靈界的訊息》，台北：方智，1994，頁 172。

⁴⁶ 王季慶譯，珍·羅伯茲（Jane Roberts）著，《靈魂永生》，台北：方智，1995，頁 167-168。

⁴⁷ 譚智華譯，布萊恩·魏斯（Brian L. Weiss）著，《前世今生-生命輪迴的前世療法》，台北市：張老師文化，1992，頁 116。

是我們所看到的時間，而是一節節待學習的課程……⁴⁸。」

總之，新時代思想認為，靈魂是處在一個變為的過程，並沒有一個死後的固定實相，無論在生前或死後，不論有無肉身，靈魂還是時刻保持學習與變化的狀態，都持續不斷在創造實相，永不歇息。若此，死亡當然不是永恆休息的所在。

綜上，藉由對新時代思想對生死議題的探索，包括對生死的意義與作用、生與死是意識的轉換、生與死是自由意志的選擇，以及死亡不是永恆休息所在等議題之深入探討，終能一窺新時代思想界定生死內涵的殊勝之處。鈕則誠曾說：「生死學有三問：我從那裡來？我往那裡去？活在當下，如何安身立命、自我實現？」並主張將前者交給宗教，而探討生死學應把重心擺在後者⁴⁹。然而，筆者反而認為，探討生死學應把重心擺在前二者，因為我明瞭：我之所以能自在踏實地立足、行走於人間，是因為我了解我是來自何處，知道來此娑婆世界是有神聖的使命要去履行；我之所以會不怕死，是因為我明白我離開凡塵之後會往何處去。因此，筆者認為，對於前二者若無充分的瞭解與認識，那生命很難去安身立命與自我實現。

肆、新時代思想生死觀的實踐

我們面對「有生必有死」的絕對事實，究竟該如何以健康的心態，去正視死亡，去超克死亡，以安頓身心？筆者認為可將新時代生死觀的善知識，應身體力行運用在生活中加以修練。建議自我修持實踐的途徑有三個面向就是：1、培養生死智慧，建立人生信念；2、勤於回顧人生，同理他人處境；3、體驗生死無常，及時把握當下。茲敘述如下：

⁴⁸ 譚智華譯，布萊恩·魏斯（Brian L. Weiss）著，《前世今生-生命輪迴的前世療法》，台北市：張老師文化，1992，頁 87。

⁴⁹ 鈕則誠、趙可式、胡文郁編著，《生死學》，台北縣：空大，2005，頁 3。

一、培養生死智慧，建立人生信念

《莊子·大宗師》有云：「夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。」意即，生與死都是源於自然，我們怎麼看待生，就該怎麼看待死。因此，「人生觀」即是「人死觀」⁵⁰。又傅偉勳在《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》一書中提到：我們……得立即根據此生死道理，設法早日培養具有日常實踐意義的生死智慧，藉以建立實存的本然性態度，不必等到罹患絕症或已到臨終階段才慌慌張張，臨時想抱佛腳而不得安身立命。傅偉勳又提及生死智慧的平時培養，辦法很多，譬如多看有關生死問題探索的哲學、宗教、文學等方面的書籍⁵¹。筆者也認同，從閱讀有關生死議題書籍作為入門途徑，以建立正確的「生死信念」應是無庸置疑的。

在《穿透生死迷思》一書中，作者甘尼斯·林（Kenneth Ring），是康乃狄克大學的心理學家，從事死亡經驗的研究已二十餘年，蒐集了成千上萬有過瀕死經驗者的體驗，因為長期做研究，釐清許多疑點，澄清人類目前所能掌握的證據，揭開死亡的謎題。此研究報告，不但轉述了各種年齡和階層人士許多發人深省的瀕死經驗，並將瀕死經驗所蘊含的頓悟精髓提煉出來，吾人幾乎可輕易地由書中得到，那些經歷者幾乎付出性命換取而來的知識。因此，我們並不需要經歷瀕死的危機才能從中受教，如果將這些瀕死經驗者的教訓和啓示，積極地融入我們的人生中「學以致用」，加以吸收消化，並與自己的意識融為一體，就能夠發生作用，據研究我們都有可能成為這種原型⁵²。

甘尼斯·林在書中揭露出瀕死經驗者在經歷瀕死經驗以後，形成某些具有特色的信念、態度和價值觀，會促使他們改頭換面，開始過不一樣的人生。他提出許多綜合性，且具有建設性的看法認為：瀕死經驗者非常尊重生命，包容和公平

⁵⁰ 鈕則誠、趙可式、胡文郁編著，《生死學》，台北縣：空大，2005，頁 238。

⁵¹ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北縣：正中書局，1993，頁 236。

⁵² 李傳龍·李亞寧譯，Kenneth Ring & Evelyn Elsaesser Valarino 著，《穿透生死迷思》，台北市：遠流，2001，頁 7。

對待世間所有的生靈，開發了高度的生態平衡意識。……相信心靈至上，深信心靈的永恆存在，似乎開發了通常不會顯露的人類潛能，使它提昇到較高的意識層次。……相信輪迴之說，相信人死後會以某種型態存活，這種信念已深植心中，帶給他們如湧泉般的慰藉。……瞭解到我們所面臨的挑戰，只不過是我們在這地球上所要學的課程。……又體悟到我們的人生負有神聖的使命，把每一天都當作生命的最後一刻而活，讓分秒的時光都活著充實而有意義。…基於直接體驗，因此對死亡的恐懼已徹底消除⁵³。以上這些都是瀕死經驗者以生命換取的寶貴體悟，頗含深度意涵，值得我們深入去了解與探討。

雖然瀕死經驗無法以嚴格的科學實驗研究，取得令人完全信服的答案，事實上，現代科學征服了物質自然力，卻對內在本質的力量一無所知⁵⁴。因此，瀕死經驗是屬於人類精神文明的神聖體驗，不容許以科學的客觀認知的標準來侵犯它的神聖性。就如同鄭志明所言：「……精神體的神聖體驗，雖然可以採用哲學的語言來加以言說，卻無法用科學的方式加以檢驗，它是一種訴諸於直覺的超驗體會與精神體現，屬於精神性的文化。……以科學的可實驗性來檢驗宗教的神聖體驗，是文明範疇的誤用，……雙方應回歸本位，各自認清自己的本質與範疇⁵⁵。」基於此理由，筆者認為，這本書對瀕死經驗的完整陳述，足以提供現代人有關接近生命終點的訊息。

從以上瀕臨經驗者的親身體驗，其中已明確地揭示了有關生命本質，這些所敘述的真情實相，正與新時代思想的核心概念不謀而合。也可以說，如果我們對新時代思想的核心信念有所認識，並對生命的本質與真相有所體悟，自有一套優遊人間的心靈法則，不僅能夠安頓生命，也可降低對死亡的迷失與恐懼。比如說，

⁵³ 李傳龍·李亞寧譯，Kenneth Ring & Evelyn Elsaesser Valarino 著，《穿透生死迷思》，台北市：遠流，2001，頁 4-5，43-44。

⁵⁴ 廖世德譯，麥科·葛洛蘇 (MICHEL GROSSO) 著，《靈魂不死》，台北縣新店市：人本自然，2008，頁 179。

⁵⁵ 劉易齋·鄭志明·孫長祥·孫安迪·楊荊生編著，《生命教育》，台北縣：空大，2008，頁 57-60。

如果肯接受人類的本質是永生的靈魂，以及自己生命擁有多次元存在的信念，當肉體生命結束，我們的精神生命會以某種形式繼續存在著⁵⁶，那麼我們就能夠喚醒沉睡的意識，重新審視與理解生命的真正意義不在物質層面的追逐，而是在精神價值的提昇，生命的視野會更開闊，因而改變我們的人生觀與價值觀。

如果相信生命會不斷地輪迴轉世，就會明瞭肉體的生命是短暫珍貴的，就會珍惜自己每個生命經驗，無論成功與失敗都是生命的重要資產，因此活著時會督促自己該積極學習，好好用心經營自己的人生。如果理解生命是永恆的，我們從未真正地出生，將來也沒有所謂的死亡。只要積極地把握每個當下，就能從容不迫地面對死亡。如果能預先知道將來要去的地方，那麼就不會害怕死亡，對死亡的恐懼也就可以消除了。就像鈕則承所說，臨終前他可能會如是說：「我先走一步了，你們隨後來啊！」⁵⁷」面對生死大關當然也可以是如此的自在灑脫，所以死亡變得一點也不可怕了。

總之，我們希望吸收這些瀕臨經驗者的體悟，透過這些知識與經驗，讓我們生命智慧獲得啟發，喚醒沉睡的意識，並轉化為自己的信念，藉以改變自己，掙脫一些舊有的心理習性。當有了新的反省，找出新的生活態度，將會以更敏銳的眼光和感恩的心，來重新觀看和體會這世俗世界，生命也會有所蛻變與成長。

二、勤於回顧人生，同理他人處境

根據羅素·紐埃（Russell Noyes）和洛伊·克雷提（Roy Kletti）這兩位專門研究因為意外而產生瀕死經驗的學者觀察，那些幾乎滅頂又死裡逃生的人，在他們的陳述當中，會出現人生回顧的經驗⁵⁸。所謂「人生回顧」，就是當經驗瀕死的那一剎那，人的一生自從有記憶起直到當下所發生的一切，會快速地在眼前掠過

⁵⁶ 張燕譯，海倫·聶爾玲（Helen Nearing）著，《美好人生的摯愛與告別》，台北縣：正中書局，2010，頁 292。

⁵⁷ 鈕則承，《觀自在-自我生命教育》，台北縣深坑鄉：揚智文化，2007，頁 38。

⁵⁸ 李傳龍·李亞寧譯，Kenneth Ring & Evelyn Elsaesser Valarino 著，《穿透生死迷思》，台北市：遠流，2001，頁 196。

的現象，並且每一事件並非按時序出現，而是同時性顯示出來。據研究這種將整个人生都以某種形式記錄下來，然後在遇到瀕死經驗時播放給他們觀賞，讓人重新活一次的體驗，此種體驗栩栩如生、威力驚人，凡是有過這些際遇的人，對此後的生命往往能發揮強大的轉化力量。其原因究竟為何？據筆者深入地瞭解與分析，人生回顧有二個功用，一是人生回顧中扮演雙重角色；其次是人類同理心之激發。

至於人生回顧的兩者功能，據瀕死經驗者在人生回顧中的體驗，許多人表示當時他們是身臨其境、親身感受，重新體驗每一件事，彷彿人生真的重來一遍；同時也能感受到身邊所有角色在戲中的各種情緒、痛苦和折磨。也就是說，我人在戲中，重新體驗某些往事的感受，同時也在觀眾席上觀看這場戲，也同時經歷眾席的感受。自己既是演員，也是觀眾；是自己的人生參與者，同時也是觀察者。對於人生回顧的這種雙重角色，顯然可以分為「情感的參與」和「超然的觀察」兩種，當事人在經驗的過程中可以用不同但互補的方式來從中了解學習⁵⁹。又，從研究人生回顧而得來的大部分教訓，之所以能發揮教化功能，乃是由於它觸發了人類的一種基本能力—同理心，這才是關鍵所在。意即在人生回顧時，當事人心電感應的能力似乎足以理解別人的想法和情緒，因而可以完完全全站在對方的角度去體會他，這就是將心比心，設身處地地為對方著想的同理心。人生回顧這種體驗並非只是一個單純被動的目擊者而已，而是提供經歷者更多具有啟發性的東西，毫無疑問地人生回顧是在教導我們如何生活。

重要的是，人生回顧並不是一種審判過程，不是在受罰，也不會產生自我譴責或愧疚感。而是一種奇妙的人生經驗，只是如實地觀看自己的人生，自己正在學習，好從中汲取教訓而已。對於這種將心比心的同理心，易地而處的心態，與非批判式人生回顧的背景，筆者認為此乃新時代思想的精髓所在。因為在現實人

⁵⁹ 李傳龍·李亞寧譯，Kenneth Ring & Evelyn Elsaesser Valarino 著，《穿透生死迷思》，台北市：遠流，2001，頁 208。

生中，每個人都有自己的立場與想法，事實上任何想法沒有絕對的好與壞，或對與錯，任何的決定都是自己當下最好的抉擇，也只是生命的一個學習過程。這種對任何的一言一行絲毫不帶批評或判斷，不加任何偏見，只有簡單、純潔和絕對的客觀公正，這正是所謂的「如實觀照」⁶⁰。人世間的是是非非、曲曲折折的價值觀很難下定論，唯有透過這種捨棄兩端，超越二元對立的思維，才能讓當事人暫時跳開壓力與罪惡感的情境，將意識的焦點轉向建設性的自我反省與力圖改變上，才能突破人生的困境。

那又該如何將人生回顧運用在日常生活中呢？就是每天反省回顧一天當中所發生的事，你若想到一種情景，其中有一些事件或遭遇令你感到不安的話，請在靜心仔細地推敲之後，反問自己：「從人生回顧的角度，我會怎麼做或如何反應？我有將心比心，同理別人的處境嗎？」也請不要自我批判，只要看著它在你眼前展現，當重新體會所有的想法和態度之後，從腦海中把原來的實際情景忘掉，然後用最明智的想法再加以修正，並在腦中播放這個情景的修正版⁶¹。生命是無法經由別人的經驗告訴我們答案的，而是必須靠自己親身實證的修行。我們若能在生活中一碰到有問題的情景時，就用同樣的方法操作練習。如此經常地練習反省自身，必能增長人生智慧，圓融人際關係。也唯有透過此種修練，在活著時身心內外平衡協調，每個當下身心是自在的；當肉體生命走到終點時，方能心中了無牽掛，沒有遺憾地面對死亡。筆者認為這是面對生死大關最直接、最究竟的修行方法。

總之，人生回顧提供機會，讓活著的我們重新公正地審視自己的過去，並看清、了解真相，督促我們去反省自己的人生，及對他人的每一個行為、每一個動機、每一句話和每一個想法負責。筆者認為，我們如果充分利用這種與人生回顧

⁶⁰ 黃春華譯，潔娜·黛安 (Janet Dian) 著，《和內在的自己玩遊戲》，台北：生命潛能，2007，176-177 頁。

⁶¹ 李傳龍·李亞寧譯，Kenneth Ring & Evelyn Elsaesser Valarino 著，《穿透生死迷思》，台北市：遠流，2001，頁 249-250。

產生關聯的互動模式，引導如何以積極的態度重新去了解自己的人生，將會是很有力量且具發展潛力的重要心理頓悟，是生死教育的終極手段。

三、體驗生死無常，及時把握當下

新時代思想認為，世上的一切存在均無時無刻不在變化，世間法也無時不在生住異滅中，人也得歷經生老病死的變化。一切生命都必須以轉變為前提才得以存在，這是宇宙間運行不悖的法則。因此，「無常」是人生的真理，也因為生死的無常，我們無法掌控那個「常」，才更需要去把握「當下」。就如同鈕則承所說：「活在當下」並非「否認死亡」，而是真正的「正視死亡」，亦即在面對生命「有限性」之際，不斷改善其品質及創造其內涵⁶²。

新時代賽斯說：「每個人的今生今世的自己與無數個轉世的自己，全都壓縮在自己經驗的任何一個特定時刻裏。……所有的生命經驗都是以電磁性的密碼存在於細胞內，肉體的每個細胞可說是一個具體而微的小腦子，擁有它私有的經驗和它與其他細胞的關係的所有記憶。……每個細胞天生就具有對身體的整個歷史，包括過去、現在與未來的一幅畫面，而它就按照這個畫面來運作⁶³。」總之，對全我⁶⁴的生命本體而言，時間並不是封閉的型態，它是開放的，這些所謂的過去、現在與未來的時間，基本上是同時存在的，都是同時存在於廣闊的「當下」。

以佛家的角度來看，我們無意識裡儲存著累生累世輪迴的全部紀錄。無論是過去、現在、未來，全都存在我們每一刻當下的意念裡面；也就是說，我每一刻的起心動念已經包括了過去、現在、未來的紀錄。未來沒有發生的事，現在正種因，而過去種下的所有因，現在都在出現。所以佛家要我們不要執著於過去心與

⁶² 鈕則誠、趙可式、胡文郁編著，《生死學》，台北縣：空大，2005，頁294。

⁶³ 王季慶譯，珍·羅伯茲（Jane Roberts）著，《個人實相的本質（上）》，台北：方智，1991，214-215頁。

⁶⁴ 全我存有（Being）：是指永生的、無形的一個能量的完形，又被稱作是「超靈」（Oversoul）或「全我」（Wholeself），像是一個靈團似的，是無限個存有中的一種存有。全我在轉世期間是分裂的，在沒有轉世時才是一個全我全幅的風貌。此字的「B」是大寫。

未來心，重要的是要訓練自己，永遠維持一種意識清醒的狀態。這種清醒狀態就是在每一個當下、現在，都能夠觀察到意識裡的活動。譬如說，我現在的想法是什麼、我的知覺感受是什麼、我內在的情緒是什麼、我的情感狀態是什麼……這些我全部都要覺察到，透過種種清醒與機警的覺察，我們才能深刻地完整地了解自己的意識活動⁶⁵。

上述新時代賽斯思想與佛家，都對「當下」的詮釋有類似的說法，就是當下的每一念頭，都已包含所有靈魂內在的情感紀錄。因此，新時代思想更強調「當下」就是所謂的「威力之點」⁶⁶。因為既然所有的一切都是同時的，那麼當下的信念當然可改變「過去世」的信念，同樣地可以重組你的「未來世」；同樣地，當下一念就可為自己決定「業」的完結程度；當下就在為來生佈置舞台；當下之所思，總會變成造就「下一生」的料子；在下一生裡，將以當下的那些態度來做事⁶⁷。這些都是「當下」所顯現的威力之處，人們自當警醒惕厲。既然過去、未來的時間都存在每一個廣闊的當下，為了克服我們未來對死亡的恐懼，唯一有效的方式就是好好地活在「當下」。因此，假如你當下的每一瞬間都感受到內心的喜悅與滿足，不停留在過去的「心理時間」⁶⁸，那就是所謂的「活在當下」了。

綜上，新時代思想的生死觀的實踐，我們從瀕死經驗經歷者從經驗中獲得教訓，其中揭示有關生命本質和應該如何經營人生的一些真情實相，而我們正可由

⁶⁵ 譚智華譯，布萊恩·魏斯 (Brian L. Weiss) 著，《前世今生-生命輪迴的前世療法》，台北市：張老師文化，1992，頁 208-209。

⁶⁶ 王季慶譯，珍·羅伯茲 (Jane Roberts) 著，《個人實相的本質 (下)》，台北：方智，1991，頁 567。

⁶⁷ 王季慶譯，珍·羅伯茲 (Jane Roberts) 著，《靈魂永生》台北：方智，1995，頁 231-234。

⁶⁸ 梁永安譯，艾克哈特·托勒 Eckhart Tolle 著，《當下的力量—找回每時每刻的自己》，台北：橡實文化，2008.11，頁 77-94。

通常我們將時間分為時鐘時間與心理時間，在日常生活中我們利用「時鐘時間」來制定目標。而「心理時間」，是指認同於過去，並持續強迫將這樣的認知投射到未來。譬如無法忘記過去的錯誤，為此而造成內疚、自怨自艾，將錯誤變成了自我感受的一部分，這時它就轉變成「心理時間」了。一個清醒有覺察能力的人總是專注於當下，卻又能同時對時間有所覺知，亦即善於利用「時鐘時間」卻不受制於「心理時間」。

他們身上獲得啓示。因此，閱讀生死觀的書籍，建立有益人生的信念；沉澱內在心靈，以不評判的心態，去同理別人的處境，在尊重自己的同時，也接受別人跟我們的不同；就因為生命中每個決定沒有絕對的對與錯，只要自己內心認為是最好的，就勇敢的作自己，不為世俗的標準而活；當每個人勇於為自己的生命承擔負責時，自己與別人將同時獲得自由；感受生命的無常與多變，當下的每一個念頭，任由它來，任憑它去，只有體驗它，適時反省修正而不執著，更能享受生命的愉悅自在。

伍、結語

新時代思想認為，身體是我們的靈魂來到人間的一個載具，生命在業力法則的驅使下，通過一段成長過程至老死。單單身體意識就覺知，為了肉體形式的持續，死亡也是必要的手段，而死亡將保證它還有另一次的存在。死亡雖是一個肉體生命的終極點，更是導向一個新的誕生與新的經驗。生命只有通過死亡才得到更新⁶⁹。因此，世人若不明白生死的奧秘，便無從了解人世間的本質，誠如鈕則誠所言：「孔子說的『未知生，焉知死』，在死亡教育中應改成『未知死，焉知生』⁷⁰」的道理一樣。更殊勝地說，死亡它本身並不負面，反之，卻是一種不同的正面存在的開始⁷¹。它和生一樣，是健康的、是積極的、是具有特殊意義的、是具有神聖使命的，這就是新時代思想對生死的最佳詮釋。

綜合上述，新時代思想生死觀認為，死亡是銜接今生與來世的中途站，是邁向永恆生命的必經過程。不需要害怕死亡，死亡不足懼，最可怕的是對死亡的一

⁶⁹ 張燕譯，海倫·聶爾玲（Helen Nearing）著，《美好人生的摯愛與告別》，台北縣：正中書局，2010，頁 302。

⁷⁰ 鈕則誠、趙可式、胡文郁編著，《生死學》，台北縣：空大，2005，頁 111。

⁷¹ 王季慶譯，珍·羅伯茲（Jane Roberts）著，《健康之道》，台北：遠流，2005，頁 211。

無所知⁷²。因此，生死智慧的養成，乃是平時工夫之事，藉由對新時代思想生死真相的瞭解，建構適合自己、能夠安頓身心的生死信念。當明白自己從何而來，將往哪裡去，關於死亡的疑惑與恐懼，終將豁然開朗⁷³。尤其，生命不僅需要正確知識的充實，更需要落實日常生活的修持。因此努力去體會瀕死經驗者的體悟，在現實生活中加以操練，只要我們肯花工夫每日自省，勤作人生回顧，時時反省、修正、改變生命信念與人生價值觀，養成習慣，必能從中獲益。也因為生死無常，更應及時把握有限的生命，將意識聚焦於每個當下的人生。總之，培養生死智慧，既靠天啓，也不依任何傳統，專靠自己的洞見慧識，與內省功夫之實踐⁷⁴，這是超越死亡恐懼的最佳具體實踐。

參考文獻

- 尹萍譯，奈思比、奧伯汀（John Naisbitt and Patricia Aburdene）合著（1990）。**2000年大趨勢**（Megatrends 2000）。台北：天下文化。
- 王中和（2001）。**打造生命藍圖**。台北：遠流。
- 王季慶（1997）。**心內革命—邁入愛與光的新時代**。台北：方智。
- 王季慶著，Pat Rodegast 原著（1995）。**宇宙逍遙遊**。台北：方智。
- 王季慶譯，珊娜雅·羅曼（Sanaya Roman）原著（2002）。**喜悅之道**。台北市：生命潛能文化。
- 王季慶譯，珍·羅伯茲（Jane Roberts）著（1991）。**個人實相的本質（下）**。台北：方智。
- 王季慶譯，珍·羅伯茲（Jane Roberts）著（1991）。**個人實相的本質（上）**。台北：

⁷² 長安譯，Raymond A. Moody, JR., M.D. 原著，《來生》台北市：方智，1991，封面。

⁷³ 簡瑞宏譯，大川隆法著，《永恆的生命世界—死亡並非永遠的別離》，台北：時報文化，2006，頁 116。

⁷⁴ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北縣：正中書局，1993，頁 163-164。

方智。

王季慶譯，珍·羅伯茲（Jane Roberts）著（1994）。**個人與群體事件的本質**。台北：方智。

王季慶譯，珍·羅伯茲（Jane Roberts）著（2005）。**健康之道**。台北：遠流。

王季慶譯，珍·羅伯茲（Jane Roberts）著（1994）。**靈界的訊息**。台北：方智。

王季慶譯，珍·羅伯茲（Jane Roberts）著（1995）。**靈魂永生**。台北：方智。

王明珠（99年12月）。**探討「生命藍圖說」人生觀及其在生命教育上的應用**。空大社會科學學報（17期）。台北縣蘆洲市。

李永平譯，伊莉莎白·庫柏勒－羅斯（Elisabeth Kubler-Ross, M.D.）著（2009）。**天使走過人間－生死的回憶錄**。台北市：天下遠見。

李傳龍·李亞寧譯，Kenneth Ring & Evelyn Elsaesser Valarino 著（2001）。**穿透生死迷思**。台北市：遠流。

宗教法人幸福的科學譯，大川隆法著（1999）。**太陽之法－探索靈魂、體悟愛與真理**。台北：商智文化。

法藍西斯張譯，蘇非亞·布朗·琳賽·哈理遜合著（2002）。**靈魂之旅**。台北縣：人本自然文化。

長安譯，Raymond A. Moody, JR., M. D.原著（1991）。**來生**。台北市：方智。

張美惠譯，伊莉莎白·庫柏勒·羅斯（Elisabeth Kiibler-Ross）著（2006）。**用心去活－生命的十五堂必修課**。台北：張老師文化。

張燕譯，海倫·聶爾玲（Helen Nearing）著（2010）。**美好人生的摯愛與告別**。台北縣：正中書局。

張鴻玉（2008）。**愛自己的7堂必修課**。台北縣新店市：賽斯文化。

梁永安譯，艾克哈特·托勒 Eckhart Tolle 著（2008.11）。**當下的力量－找回每時每刻的自己**。台北：橡實文化。

許添盛（2008）。**心能源－信念的神奇創造力**。台北縣新店市：賽斯文化。

陳家倫（2002）。**新時代運動在台灣發展的社會學分析**。國立台灣大學社會研究

所博士論文，未出版，台北。

陳國鎮 (2007)。生命訊息說 (下)。台北：圓覺文教。

陳麗昭譯，荷西·史帝文斯 (Jose Stevens) 著 (1999)。心靈成長—地球生命課程。台北縣：世茂。

陳麗昭譯，荷西·史帝文斯 (Jose Stevens) 著 (1999)。心靈修鍊—地球修道院。台北縣：世茂。

傅偉勳 (1993)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。台北縣：正中書局。

鈕則承 (2007)。觀自在—自我生命教育。台北縣深坑鄉：揚智文化。

鈕則誠、趙可式、胡文郁編著 (2005)。生死學。台北縣：國立空中大學。

黃和耀譯，蘇菲亞·布朗/琳賽·哈里遜合著 (2004)。細胞記憶。台北縣新店市：人本自然。

黃春華譯，潔娜·黛安 (Janet Dian) 著 (2007)。和內在的自己玩遊戲。台北：生命潛能。

廖世德譯，Marilyn Ferguson 原著 (1993)。寶瓶同謀。台北縣新店市：方智。

廖世德譯，麥科·葛洛蘇 (MICHEL GROSSO) (2008) 著。靈魂不死。台北縣新店市：人本自然。

劉易齋、鄭志明、孫長祥、孫安迪、楊荆生編著 (2008)。生命教育。台北縣：國立空中大學。

簡瑞宏譯，大川隆法著 (2006)。永恆的生命世界—死亡並非永遠的別離。台北：時報文化。

羅若蘋譯，丹尼·白克雷·保羅·派瑞 (Dannion Brinkley) 著 (1996)。死亡·奇蹟·預言。台北：方智。

譚智華譯，布萊恩·魏斯 (Brian L. Weiss) 著 (1992)。前世今生—生命輪迴的前世療法。台北市：張老師文化。

New Age Thinking and Practice of Life and Death

Ming-Chu Wang

Abstract

Human beings are “existence of going to die”. From birth, we go in the road of death and are closer to death after every day. One born as a human can not avoid the shadow of the death. Since nothing to escape in the universe, we would rather to learn to face to the death and enjoy a limited life than to be attracted by the death. New Age thinking view of life and death is based on the core belief that “the human’s inner mind is a multidimensional reality and the law of karma is the operation mechanism to enhance the spiritual growth to achieve evolutionary goals.” In particular, New Age thinking views of life and death has broken through the traditional, subversive of the original interpretation. For example, life and death is one of the sides; life and death, which are transformation of consciousness, are the different structures of our life, presented in the material world; both life and death are the results of our choice by our free will; death is not eternal rest but is the learning process of life and so on. No doubt these claims provide another perspective view of life and death, and they may be able to answer the doubts of our life and death issues. This article through understanding and exploring New Age thinking views of life and death, aims to awaken our consciousness to understand the reality of life, and understand the impermanence of life and death; besides, this article aims to let people feel fearlessness here and now by practicing reflectiveness of their daily life. So that we can reduce the anxiety and uncertainty of death, and frankly face the threat of death and therefore reach the step of settle down ourselves well.

Key words: New Age, New Age Thinking, New Age Movement, View of Life and Death

