

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、NLP……）

你可以更靠近我——教孩子怎样看待生命与死亡

THE Tunnel And The Light

THE Tunnel And The Light

T T H H E E T T u u n n n n e e l l A A n n d d T T h h e e L L i i g g h h t t

着 者：伊利莎白·库伯乐·罗斯

译 者：林瑞堂

出版者：张老师文化公司

出版年：民国八十九年

#### ■ 书籍简介

大部分的人都会害怕死亡，因为死前有未尽的心愿，死后有未知的世界。老人、大人是如此，何况是

小孩！当一个小孩不管是亲人或自己面临死亡，都会有很深的恐惧感，家长该如何处理，使得“死亡”的

阴影不会留下不良的影响。在本书中，教会人们学习活着的时候，要付出真正无条件的爱，完成此生的任

务；当面临死亡时也将不足惧，著者认为：“死亡一点都不骇人，真正的问题在于我们如何看待生命的方式。”是的，死亡的课题，对于我们的孩子也许是残酷的人生议题，但我们若将峡谷与风暴

远远隔开，就

永远看不到风暴造成的纹路有多美；换言之，当孩子面临死亡时，我们不该遮蔽孩子，不该过度保护孩子，

因为他终究得自己面对一切。所以，我们的孩子虽不一定能了解这深层的道理，但透过父母的手、眼去了

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、NLP……）

解死亡，也更能对生命有更真切的领悟。透过著者写给一位即将死亡的九岁小男孩的信，我们将更能了悟

“生”与“死”，摘录于下：

“生命就像一间学校，在这里我们有一个机会

去学习很多事情：像是与别人好好相处

或是了解我们自己的感觉

学习对自己还有别人都要诚实，

学习给予爱也学习接受爱：当我们

通过了所有的考试（像在学校一样）

——我们就可以毕业

——也就是说我们可以回去我们

真正的家：回到上帝身边

……”。

“什么是生命？……什么是死亡？……什么小孩子必须要死？”1978 年一位得了癌症的 9 岁病童向

本书的作者伊丽莎白·库伯勒·罗斯医师提出了这样的疑问。

在这本书里，我们看见作者无私的爱与发光的智慧如何帮助这些受苦受难的孩子，让他们安详的面对

死亡与生命中的风暴；如何抚慰无数临终病患亲属的心；如何帮助他们失去挚爱的伤痛，并教导成人如何

使用象征性语言与受苦难的孩子沟通，进而帮助他们完成心中未完成的事……

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）请登陆：

文中俯拾皆是的人生智慧，不仅解答我们诸多对死亡的疑惑，更重要的是让我们看清生命的本质以及

该如何活生命的价值。国内还没有这样一本书；综合许多儿童的实际案例，这么适合作为培育儿童生死教

育师资的参考教材或指导手册。

## ■ 目录

序一在树的源头浇水

序二请不要轻看

关于本书

第一讲死亡是如此重要

----- Page 2-----

1.梅大涅的集中营

2.象征性语言

3.失去亲人的孩子

4.洁米的哥哥

5.洛莉

6.圣地亚哥的男孩

7.十五岁女童拼贴画

8.丽丝

9.道奇

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

10.苦难的意义

第二讲 活着，不带未完心事

1.无条件的爱

2.五种自然情绪

3.比利

4.杰菲

5.濒死经验

6.共同的泉源

第三讲 隧道与光

1.史华兹太太

- 2.你不会单独死去
- 3.苏西
- 4.看见死去亲人的孩子
- 5.印地安女人
- 6.游民
- 7.彼得
- 8.柯瑞
- 9.天堂的象征
- 10.回顾你的生命
- 11.史华兹太太来访

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

- 12.我的第一次神秘经验
  - 13.经历一千次死亡
  - 14.宇宙意识
- 第四讲 医治平凡人

- 1.瘫痪的女人
- 2.黑人清洁妇
- 3.大笨蛋
- 4.化学治疗
- 5.工作坊
- 6.基督
- 7.又见道奇

第五讲 接受生命的风暴

- 1.耶稣受难日

----- Page 3-----

- 2.自杀
- 3.拯救与帮助的不同
- 4.我的母亲
- 5.我的父亲
- 6.诊断出黑色的兔子

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

附录：一封给九岁男孩的信

序一在树的源头浇水

◎小孩还在日常生活中也常会想到死亡，会担心自己的死亡，也会担心爱的人及宠物的死亡。如果孩子对

死亡的无知、焦虑、恐惧及哀伤无法得到适当的引领与调适，一旦碰到死亡事件，失落的伤痛及情绪的压

抑，小孩会以异常的行为及特别的方式反映出来，这将会影响到孩子的身心健康及健全个人的发展。

◎我们可以用直觉（内心的智慧）去体会孩子的画（非文字象征性的语言），用心去倾听孩

子的声音。

序二请不要轻看

◎请不要轻看苦难带给生命的重塑性。当生命走到尽头时，也就是病人及家属有机会表达对彼此关怀及感谢、或是该说声抱歉的最后时刻。“死亡”促使人与人之间可以有最真心的对话。所以我们认为悲剧的，

并非真的是悲剧，换个角度想也可将它当成生命成长的机会。

◎请不要轻看儿童对死亡了解的需要性。小孩的心灵跟成人一样，对死亡充满了疑惑及焦虑。

因此，当我们

们过度保护小孩、刻意不与小孩讨论相关死亡问题，并忽略他们悲伤反应时，小孩的内心，就会感到不安

与痛苦，失去成长的机会，正如“将峡谷与风暴远远的隔开，就永远看不到风暴所造成的更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

路有多美丽”。

由于小孩的感受难以用文字直接表达，若我们能透过观察及聊天来解读他们文字的象征性语言（如画图），

我们就能更接近小孩的心灵世界。

◎ 请不要轻看宗教灵性力量的影响性。照顾临终病人是叫人筋疲力尽、情感枯竭的工作，若我们能从宗

教的激励及灵性的体会，便能累积心灵的力量去从事这种陪伴心灵受创的人的工作。

◎ 关于本书

本书是由原作者几场演讲录音带所编辑而成：

1.1976 死亡并不存在

2.1980 生命、死亡与死亡后的生命

3.1980 死亡是如此重要

4.1981 第二场演讲

5.1982 我们这个时代的医疗

6.1985 在爱得格·卡席基金会的演讲

7.1987 好好利用中间时刻

8.1989 塔克森工作坊（私人录音）

9.1978 一封给九岁男孩的信

----- Page 4 -----

第一讲死亡是如此重要

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

◎生命中没巧合，哪怕我们出生的情况亦是如此，而我们以为悲剧事实上并非悲剧，除非我们要这样告

诉自己。因为，我们也可以选择将它当成生命的机会、成长的机会；这样一来我们就会发现它们对生命的

挑战，提醒我们需要改变自己的生命。

◎当我们走到了生命的尽头，回顾来时路时，那些艰困的日子、那些生命中的风暴，对我们

而言，都变成

造就今日的我们的原因之一。就像是，不知道谁曾说过：“这就像石头丢进转磨机里，你可以选择被碾碎，

或是被磨得晶莹剔透！”

1.

1.

11.. 梅大涅的集中营

每个人心中都有一个希特勒——

为什么向你我这样的成年人下得了手，屠杀九十六万名儿童？

而下手同时，还能够担心自己家中的小孩有没有得水痘？

◎我来自一个没有经过风暴摧残的国家，我不了解生命的真相为何，在梅大涅集中营，九十六万名儿童被

屠杀，人世中所有的风暴刹那间向我袭来。有过这样的经验之后，人就再也跟以前不一样了，我祝福这一

天！若没有这样的风暴，我不会从事现在这样的工作。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

◎如果我们能触动一个人的心灵，并将他由消极、仇恨、报复、怨毒之中拯救出来，使他变成一个能服务、

能关心、能付出爱心的人，这样我们活着才有意义。

◎负面情绪只会带来更多负面情绪，它成长的速度可不会输给癌细胞。我们可以相信自己所遭遇是悲哀、

恐怖的事实，也可以选择过去就让它过去，不让它来影响或改变自己。能够改变的是自己将要做的事情，

也就是从已发生的事情中得到启示。

◎如果我们想要做一个能服务、能付出爱心的人，我们真的得去面对自己的负面情绪与内心可能的黑暗（心

中那个希特勒），同样地，在我们所有人心中，也都有变成泰瑞莎修女的能力。

◎用心倾听，不是听他们的一言一行，而是听那些非语言的、象征性的沟通方式。分享彼此的心声，爱着

彼此，关心对方，学会尊重自己，重新获得自己的尊严与价值。

◎病人给我最大的礼物就是，他们教我在药物、电疗及医学知识之外还有其它可能；只要有真爱及关心，

你可以帮助别人，帮助很多人早日康复。

◎知识是有帮助的，但光凭知识我们帮助不了任何人。如果我们没有用智慧、心灵还有灵魂，我们连一个

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）请登陆：中国记忆力训练网 <http://www.jiyili.net> 欢迎您！ 200 本早教电子书免费下载！

人都没办法帮助。在与病人共同努力的过程中了解到：不管他们是慢性精神分裂症、或是严重心智障碍的

孩子、或是临终病人，每个人“都有个目的”。他们不仅可以由你身上学习并得到帮助，他

们还可以教你

很多。在只有六个月大不会说话的心智障碍儿身上亦是如此；同样地，在那些无法治愈的精神分裂症患者

身上，你可能第一次见到，他们的行为举止与动物没有两样，但一样地每个人“都有个目的”。

2.

2.

## 22.. 象征性语言

不管是五岁或九十五岁没有一个临终的人不知道自己的死亡正在逼近。

----- Page 5-----

问题不是：“我该不该告诉他，他快死了？”

真正的问题是：“我能不能听懂他？”

◎世界上还剩下的诚实的人就是精神病患、幼小的孩童、及临终的病人。

◎象征性语言共有两种：非文字与文字的象征性语言。两种都是你在全世界都可以使用的共同语言。一旦

你学会这种所有孩童几乎都会使用的语言，你就永远不用再猜测或是赌一赌，你就会开始了解到，每个临

终的孩子，与每个临终的成人人都知道他们即将死亡，不论是清楚知道或是下意识感觉到，他们会与你分享

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

一件他们需要分享的事，那就是他们未完成的心愿。

3.

3.

## 33.. 失去亲人的孩子

你不该遮蔽你的孩子，

你不该过度保护孩子，

因为你终究还是得让他自己面对一切。

◎小孩对父母亲的死亡会有什么反应，取决于事情发生前他们是如何被教育的。如果父母亲不害怕死亡，

如果他们没有过度保护小孩子，而是与他们共同面对宠物或祖母的死亡，而且，如果孩子们被允许在家中

帮忙照顾临终的病人，也被允许参加葬礼，那么你的小孩就不会有什么问题。这是为什么我们要将年轻的

父亲或母亲，带回家度过最后时刻的原因。

◎如果你将峡谷与风暴远远隔开，就永远看不到风暴造成的纹路有多美丽。这意味着，你不该遮蔽你的孩

子，你不该过度保护孩子，因为你终究还是得让他自己面对一切。你这么做最后只是在保护你自己，不让

你的小孩有机会可以成长、准备自己、好面对生命的风暴。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

4.

4.

44.. 洁米的哥哥

如果我的同学们失去他们的兄弟姊妹，  
他们可以读读我的书，就会知道该怎么办。

◎当我们遇到小孩的爸爸妈妈即将死亡，如果家人问你：“我们到底该怎么作才能使孩子们做好准备？”

你可以要孩子们画一张图给你，接着，要他们说说自己对父亲或母亲即将死亡的事知道多少。

5.

5.

55.. 洛莉

他走道黑板前，画一颗茧还有一只正在破茧而出的蝴蝶，  
接着，与一年级的全班同学分享他到医院探视临终母亲的经验，  
这样一堂我们认为关于生命与死亡的课程，  
是由一位一年级学生教给其它一年级学生。

◎如果我们大人能够成实一点，不要把死亡当成这样可怕的梦魇，我们就可以将内心的感觉和状态传达给

孩子。如果不会因为流泪，或是表达心中的愤怒而觉得尴尬，如果不去试着将孩子与生命中的风暴隔开来，

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

而是他们共同面对，我们就可以让死亡或临终，不至于变成下一代可怕的问题。

----- Page 6-----

6.

6.

66.. 圣地亚哥的男孩

他一言不发地拉起身上的T恤，  
他的整个胸膛——我几乎说不话来——  
他的整个胸膛都布满了热铁烫出的伤口，前面后面都一样。

◎使用象征性语言，我们可以像猎人那样静静地坐在他们旁边许久，而且我们真的关心他们，愿意陪他们

做，也给他们所需要的空间来与我分享。

7.

7.

77.. 十五岁女童拼贴画

在他（十五岁女童）将这幅拼图画传给众人看之后的两个星期，  
他自杀了。

◎学习非文字象征性语言（图画），这是我们真的得学习的东西，而且要看出问题出在哪里  
更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

也不困难，有

些真的重要的事情值得我们花时间去做。能够去聆听我们身旁的人有什么心事，这是相当重要的。同时我

们也学会谦逊的重要，如果我们不知道他们想告诉我们什么，那就告诉他们：“我不知道你在说什么耶。

你可不可以再说一遍？”一旦你开启了沟通程序，你就会发现，这根本没有想象中困难。

8.

8.

88.. 丽丝

丽丝低着头看着他可怜而毁坏的身体——那大大的肚子还有细细的手跟脚，

接着他开心地微笑：“我不觉得上帝（耶稣或佛陀）还可以给别人这样困难的考验。”

◎谘商疗程最困难一点在于，当你试图要帮助一个人的同时，你会发现必须攻击另一个人。要避免这么做

是一件不容易的事情，因为你会听见、看见临终的病人被灌输许多胡说八道、许多用来吓人的鬼话。简单

来说，这许多的负面经验让你自己不变得负面也很难。

◎我们要认清自己负面的情绪（心中的希特勒），当我们感到恶意、当我们变得吹毛求疵、当我们倾向批

评别人、当我们轻易为别人贴上标签、当我们不喜欢别人采用的方法时。但我们不能用伤害别人的方式，

来为另一个人做出正面的贡献，此时可以考虑使用象征性语言。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

◎与临终病人一同努力是相当容易的，而与临终的孩童一同努力更加容易，因为他们比较不复杂，他们非

常直接。孩子们最不可思议的美好之处在于，当你犯错的时候他们会立刻给你响应，你一犯错他们马上就

知道。当我们倾听那些能够解决未完心事的临终病患，我们会发现，他们生命中头一次知道：

“什么叫做

充实的生活。”

9.

9.

99..道奇（另见附录）

亲爱的罗斯医生，我心中只剩下一个问题。

什么是生命？什么又是死亡？

为什么小孩子必须死亡？

----- Page 7-----

◎如果我们了解象征性语言，就会发现现在年轻却濒临死亡的孩子，会有苍老但绝顶聪明的灵魂。这也是

为什么，他们比健康而在温室中成长的孩子更加聪明。这也是为什么我们要告诉为人父母者：

“不要保护

你们的小孩，与他们分享你的焦虑与痛苦，要不然他们会变得残废。因为早晚植物都得要离开温室，而他

们却不能忍受寒风与强风。”

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、



NLP……)

◎如果我们以直觉（灵魂象限）做了生命中第一优先的选择，而没有被理智（智慧象限）的第二抉择覆盖

掉的话，这个选择的报偿总会以千倍万倍的结果出现。

10.

10.

1100..苦难的意义

他又常常与上帝讨价还价。

拜托祂让这个孩子最起码能被教育，

或者让孩子可以认得妈妈。

接着，他发现了拥有这个孩子真正的意义是什么。

◎不论病情是如何时好时坏，在你通过一个考验之后，你或许会康复好一阵子，接着新的问题又出现，你

的问题并不会如此消失，你该去发现问题的背后，真正值得学习的是什么……，这就是“苦难”的意义。

所有在你生命中面临的困难、试炼与艰难、恶梦与失落，都被人们当成是诅咒或上帝的惩罚等等负面的情

事。其实你所遭遇的事情都不是负面的，所有经历过的试炼与艰难及重大的失落，或让你觉得“如果早知

道，我就不会让事情发生”等等都是给你的礼物（都是未完的心事），你必须锻炼成钢。所有困难都是你

成长的契机，“成长”是你存在的唯一目的，如果你不逃避生命，而是直接受这些痛苦，并从中学习，你

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……)

就不会将它当成是诅咒或惩罚，而是一种有非常特别目的的礼物，这样你就会有在苦难中成长。

◎如果我们肯倾听自己内在的声音，倾听自己内在的智慧，这些是任何人都比不上的，这样我们就不会走

错方向，知道该如何处理自己的生命，那么时间就再也不重要了。我们要做自己真正想做的事情，或许我

们很穷，或许会挨饿，或许钱财不见了，或许得搬到破旧的风房子里，但我们过着完整的生活，在生命的最

后几天我们会祝福自己的生活，因为我们已经完成来到人间真正要做的。

◎“无条件的爱”——人们学习上最困难的一课。

我爱你而不控制你

欣赏你而不带有批判

加入你但不会侵犯

邀请你但不要求你

不带有罪恶感的离开你

不责备的评价你的成就

帮你一把但不轻蔑你

如果我能由你那里得到相同的爱

那我们的相遇真会让彼此富有

第二讲活着，不带未完心事

1.

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、NLP……）

1.

11..无条件的爱

我们还是有可能一方面讨厌孩子们的所作所为，

----- Page 8 -----

一方面又继续接受他们。

◎过着完整生活的人不担心生死问题，因为我们知道如何活着而不带有任何未完成的心愿。

◎每一个人都有四个象限：生理（肉体）、情绪、智慧（理智）、灵魂（直觉）象限。

◎这些临终的孩子，他们受苦的越久，受的苦越多，灵魂象限就越快成熟且相当广大，看起来就像是充满

智慧的老人。这些孩子是来教育我们的，如果我们不肯倾听他们，或假装他们太小，不知道死亡是怎么一

回事，或是跟他们玩完游戏，那最后输的不是孩子，而是我们。我们之中只有极少数的人拥有“直觉”，

因为太多人不肯倾听自己，而是靠别人告诉我们该怎么做，那是因为我们大多数的人成长时只感受到“有

条件的爱”。

◎对你而言，真正活过代表着什么？

◎当你与临终的病患一起努力的时候，一开始你得全心照顾他们的生理需求（保持身体舒适、肉体无痛的

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

生理象限），不是孤单一人，冷静且准备沟通的时候，你接着才进入情绪象限的阶段。但你如何与说不出

话来的末期病患沟通呢？知道之后才有可能照顾到病人的情绪象限。如果你充分了解自我价值，也有足够

的自信心，并对你所扮演的角色相当有自信，也有足够的自尊心，并对你扮演的角色相当有自信（智慧象

限），那么如果病人告诉你：“不用了，谢谢”的时候，你就不会太受挫，医护人员必须学会这个非常重

要的观念，免得到后来热情都被消磨殆尽。其实病人是送给你一个机会，去处理自己的未完心事（灵魂象

限）。

2.

2.

22..五种自然情绪

我们只有两种天然的恐惧：

一个是从高处落下，

另一个是突如其来的大声噪音。

◎五种自然情绪：恐惧感、罪恶感、愤怒、嫉妒、与爱。到我们长大到六岁时，所有自然情绪都会变成不

自然的情绪，自然的情绪会提供你能量，不自然的情绪会消耗你的能量。学习尊重五种自然情绪，不要让

他们变成不自然的情绪。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

◎我们只有两种天然的恐惧：一个是从高处落下，另一个是突如其来的大声噪音。之所以会有这两种恐惧，

是为了要防止自己的身体受到伤害，他们是设计来帮助我们存活的。

◎你们会有千百种不自然的恐惧，让你们过着悲惨的生活，你们还会将这些恐惧传达给小孩，还有小孩

的小孩。正如圣经中说得很美的一句话：“你们先人的罪将会传给你们的下一代，还有生生世世的未来。”

这就是圣经上“原罪”的意思（就是佛教讲的“业障”）。

◎我们有多少人生命中百分之九十的能量，以及生活中许多的决定，都消耗在恐惧之上，这就是我们最大

的问题，除了自然的恐惧感之外别无其它，我们就可以活出一个丰富且完整生命。

◎悲痛是自然的情绪，也是人类被赋予的一个礼物，用来处理生命中所有的损失。不要压抑孩子的悲痛与

哭泣，也不要压抑孩子的愤怒与生气，因为这些将会转换成仇恨与报复的心里（迷你或超大型的希特勒），

如果将这些压抑的感觉深藏内心太久，他们就会影响到你的生理界限，造成健康衰退，且是最不好的一种

----- Page 9 -----

未完成的心事。所以你要勇气正视从小累积压抑的这些怒气，这个社会真正的杀手，是那些被压抑的负面情绪。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

3.

3.

33..比利

当我想要一颗足球，爸爸就说不可以。

当我问他为什么的时候，他就变得很生气，

骂我说：“你也想得癌症吗？”

◎如果孩子从小就接受无条件的爱，并且允许表达自己的自然情绪，他们就不用让自己得到气喘，好跟得

了癌症的哥哥竞争。

◎如果我们已经排除自己心中的障碍，以及自己所有的未完成的心事，则与临终病人共同努力是一件很美

丽的事情，因为我们能够听见自己的病人用灵魂（直觉）象限跟我们对话。

◎嫉妒是一种自然情绪，非常自然也非常积极，他帮助小孩见贤思齐，向大一点的孩子学习，如果自然的

嫉妒被轻视与压抑，嫉妒就会变成内心永无止境的竞争。

◎爱包含两方面：一是牵手、拥抱、碰触、还有给予肉体的安全感。爱的另一面，也是大多数人忘记的，

就是说“不”的勇气，勇敢拒绝我们爱的某一个人。如果你不敢说“不”，例如不敢让孩子自己过马路、

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

在朋友家过夜、不让他去他自己想去的地方等等，这意味着你内心有太多恐惧、羞愧、或是罪恶感，因此

你不敢拒绝你的孩子或是你自己，你所教养的下一代会是人格残障的，无法活出完整生命，而你也会失去生命中宝贵的经验。

去生命中宝贵的经验。

4.

4.

44..杰菲

他很简单地说：

“我真的不懂你们大人，为什么要让我们小孩这么难过，好让我们好起来呢？”

◎孩子们知道自己需要些什么，他也会知道时间什么时候就快要到了，他会与我们分享他未完成的心事，妨

碍我们听见他的事是我们自己的恐惧、自己的罪恶感、自己的羞愧、还有我们自己的一一不舍，如果我们

不去倾听孩子的心事，我们会失去这个生命成长的时刻。

◎悲痛是自然的情绪，也是人类被赋予的一个礼物，用来处理生命中所有的损失。悲痛的情结是：“如果

我能够……就好了。”这也是一种未完成的心事。

◎当我们找到勇气、再度诚实起来，像小孩子那样诚实，我们会开始看见自己有勇气评估，更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

并正视自己

未完成的心事。赶快解决掉他们，让自己变成一个完整的人，这样我们的直觉与灵魂象限就会再度浮现。

我们无需为它做任何事情，除了摆脱自己的负面情绪之外，当我们发展出这个象限，我们的生命就会全然

改观。这样我们会倾听病人，会永远听懂他们何时需要帮忙，我们也可以听出来他们需要谁的帮忙，那

个人不一定是你，我们会知道他们需要什么东西，来帮助自己解决未完成的事。因此，帮助临终病人变成

一个不可思议的福祉，这永远不会消除我们的精力，因为我们每一次发出回应，每一次看到病人心灵花园

冒出一株株，小小的未完心事，我们就会知道，该是替自己的心灵花园除草的时候。

----- Page 10-----

◎年纪越小，直觉象限知道的事情越多。而那些理智超级肥胖的人，上学读了好多、好多年的书，而在过

程中，就失去了自己的直觉，因为学到的是，事事都要由头脑去作理性的分析，因此就忘了灵魂（直觉）

象限里知道的多了更多。那是智慧（理智）象限出了问题，所以应该学会如何与直觉象限和平共处。（思

量心和意识心的世智辩聪不是真智慧。）

◎“解决自己所有未完的心事”，这是唯一可以改变世界的方法。除去那些损害你生命与健康的负面情绪，

像是压抑的仇恨、贪婪与悲痛的情节等等，你会发现在二十岁、五十岁、九十岁死掉都不会再有任何差别，

这样就再也不会让你操心的事情了。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

◎“我们该如何处理与社会发生的冲突，社会该如何处理临终病患，好让我们不要只是以个人的身份来努

力？”只要由一个人就能开始，事实上你已经开始了，但如果我们不是基于无条件的爱来做事，而是基于

利益、名声、或是好大喜功（功德），那就一点意义都没有。只要我们志愿做这种事，有正面的动机，那

么我们就能为临终的病患做很多美好的事情，这需要一两个不怕起头难的人，而且可能会遭遇到许多咒骂，

有时还得面临他人的敌意，但我们的努力将会有所收获。

◎“如果小孩的妈妈自杀了，你会对小孩说什么？”我们不可以对小孩说教，不要对他们说什么，我们得

带同情心，不要妄下判断，让小孩画一张画，让他与你分享这幅画的意涵（非文字象征性语言），给他找

一个安全空间，让他将内在痛苦、愤怒、与所有的无能为力发泄出来，之后才有办法开始帮助他。

◎“谈死亡之后的生命？”很多人迫切想要知道死亡之后的生命，但是他们不知道，只要丰富你的心灵且

和谐地过活，抛开未完成心事与负面情绪，你就会得到你自己的经验，只有这样活着才能真正开启你的直

觉与灵魂的象限。你不需要药物，也不需要去印度，更不用去拜教主或宗师、或是什么外人来教你该怎么

做，如果你已准备好要接受超自然的经验，而也不会感到害怕的话，那你就可以得到。

◎“知道一件事与相信一件事有何不同吗？”一旦你知道了，无论人家对你做什么事，你还是知道死亡并

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

不存在。我的工作就是告诉别人“死亡并不存在”，当我要告诉别人死亡那一刻会发生什么事情，我发现

那些准备倾听的临终病人早就知道了，知道自己就快死亡的方式。从另一方面来看，对那些不相信的人来

说，你可以给他一百万个案例，但他们还是会跟你说那只是暂时缺氧罢了，但没有关系，因为当他们濒临

死亡时，他们还是会知道，如果他们需要为这些事情找出合理的答案，那是他们的事情。但有一点很重要

的是，研究“死亡之后的生命”的人，要尽可能地使用有系统、而且科学方式，因为如果你没有使用正确

的语言，听起来就很难令人信服。

5.

5.

#### 55..濒死经验

当他们死后再活了过来，经历过这些对他们而言非常私密，

非常神圣的光辉经验之后，他们与别人分享：

结果那些人却好意地拍拍他们的背，告诉他们：“嗯，你吃错药了吧？”

要不然就是：“这个时候出现幻觉是正常的事。”

◎如果你能摆脱所有负面的情绪，那所有的事情都会对你开放，病人也会感觉到这一点，也会愿意与你分

享。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

◎我们使用虫茧与蝴蝶做比喻（象征性语言）：我们就像包着虫茧的蝴蝶，在镜子前我们看到的是虫茧，

那只不过是暂时的居所。当这个虫茧受到严重的损坏，无法修复，我们就死了，接着借由肉体力量所

----- Page 11-----

建造的虫茧将会释放出里面的蝴蝶。不论虫茧的损坏是来自于谋杀、自杀、猝死、或是缓慢的死亡，我们

对死亡都会拥有相同的主观经验，死亡的原因不会改变死亡那一刻的主观经验（脱离虫茧而出变成蝴蝶）。

我们从肉体躯壳中释放出来的部分才是不朽的，我们所埋葬或火化的并不是你（蝴蝶），只是虫茧（肉体），

了解这一点很重要。在死亡的那一刻我们会变得非常美丽，我们所拥有的身体将不再来自肉体能量，而是

来自精神能量。（如此一来，所有佛教经典都是使用象征性语言，以此类推圣经、可兰经不也是象征性语

言？）

6.

6.

#### 66..共同的泉源

死亡一点都不骇人，

真正的问题在于我们看待生命的方式。

◎我们都是同样的，来自相同的泉源，也将回到相同的泉源。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）请登陆：中国记忆力训练网 <http://www.jiyili.net> 欢迎您！ 200 本早教电子书免费下载！

◎我们不以宗教观点描述濒死经验，在脱下由肉体能量所建造而成的身体之后，我们会创造出第二个完美

的身体，也就是没有眼盲、截肢、癌细胞转移、与其它身体缺陷；这个身体来自精神力量，由人的意志所

创造，并且操纵的力量，用来让我们体验死亡是一种欢乐的团聚，而不会将死亡当成恐怖、吓人、令人惊

骇的经验。

◎接下来我们在死亡后及出生前的会经历如一扇门、一座桥或一个隧道的过渡阶段（我们以何种形态出现

在过渡阶段，是否也是光？），然后我们会见到一道光（称之为上帝、基督、佛陀、爱或光），这道光是

纯粹的灵魂能量，是宇宙里唯一人类无法操纵的能量。看见这道光的人在一瞬间就拥有所有知识，但如果

他必须回来，他就会忘掉很多东西（为什么会忘掉？）。在这道光之前，我们都得为自己做过的每件事负

责，那时我们才会了解，多少次我们没有选择最重要的事，又有多少次我们因为自己的选择而受苦，而我

们也会知道唯一重要的东西是“爱”，我们做过什么一点都不重要，唯一有关系的事情就是我们心中要有

爱。（在那个地方为何会做这种讨论、学习？）

◎如果我们要研究生命的精致设计，我们需要知道二件基本事情：第一件事就是真(real)与现实(reality)的

不同。第二件事就是肉体能量、精神能量、与灵魂能量的不同。因为我们将读到科学家发表的论文，他们

会与你分享撒旦、地狱与梦魇的存在，告诉你病患生病时的恐惧，让你容易体会到这些骇人

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

的梦魇。这些

梦魇是真的(real)但不是现实(reality)，梦魇是人们自己恐惧的投射，所以非常真实，但不是现实。精神力

量是人类创造的，你可以决定将它变成梦魇、变成可怕的负面事物，或变成福祉，用来学会治疗，而非用

来毁灭。

◎ 学会无条件的爱：如果我们再一次诚实起来，像小孩那样天真纯洁时，我们真正需要的只是诚实的面

对自己，还有自己的负面情绪；如果我们有足够的勇气抛开那些负面情绪，就可以再度变得完整，学

会无条件的爱，我们就有资格教导别人，并将它传之后世。

### 第三讲隧道与光

1.

1.

11..史华兹太太

----- Page 12-----

生命与死亡的定义、意义、还有目的是什么？

在四十五分钟无效的急救措施之后，医护人员宣布他已经死亡。

三个半钟头之后，

他再度出现生命迹象，让医护人员大吃一惊。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

2.

2.

22..你不会单独死去

他们开始察觉到这些远离身体的短暂旅程，

这帮助他们转变，

也帮助他们熟悉自己即将要前往的地方。

◎人不会单独死去有三个原因：第一个原因是在死亡时刻前开始发现自己可以离开肉体，体验到“灵魂出

窍”的经验，我们会感受到身边围绕着守护天使（或称守护灵、护法、向导）在帮助我们完成从生命到死

后生命的转变。第二个原因是我们会遇见那些我们爱过却先我们而死的人。第三个原因是当我们脱下肉体，

就算只是死前短暂的，我们就会存在于一个没有时间与空间的地方，只要我们念头一转，想到哪里就到哪

里。

3.

3.

33..苏西

妈妈靠着铝制床栏，暗示或明白地告诉他：

“亲爱的，不要死在我面前。我不能没有你。”

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

这样要死去非常困难。

4.

4.

44..看见死去亲人的孩子

有个小孩告诉我：

“现在没事了。妈妈跟彼得都已经在等我了。”

◎在一场对撞的车祸当中，造成家中有许多人丧生，而重伤者也常被送往不同的医院。我们可以坐在重伤



的小孩身边，静静地看着他，或许握住他的小手，注视他的不安，而通常在死亡前一刻，一股平和的宁静

会注满他全身，这是死亡来临前的预兆，此时是我们与他沟通的时刻，不要先灌输他什么观念，只要问他

们愿不愿意、能不能分享这个经验，他们与我们分享的都是类似的经验，例如有个小孩说：

“现在没事了，

妈妈跟彼得都已经在等我了。”这个案例中，母亲于事故现场就已经伤重不治了，彼得被送到另一间烧烫

伤中心，在我跟小孩对话前十分钟过世了。

5.

5.

55..印地安女人

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

有一天他告诉了自己的父亲，

他告诉他，他死去时的经验非常美好，

让他几乎都不愿意被救活。

6.

6.

66..游民

就在此刻它的家人带着出现一道光出现在他眼前，

脸上洋溢着不可思议的爱与快乐的笑容。

7.

7.

77..彼得

妈妈，我死了。

我在一个最美丽的地方，所以我不想回来。

我跟耶稣还有玛丽亚在一起。

8.

8.

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

88..柯瑞

他对自己的母亲说：

这就是上帝，这是祂的城堡，

还有那颗微笑跳舞的星星。

◎医学无法回答的问题：柯瑞告诉伊丽莎白说他的狗，魁沙，会不会在上帝那边等他（魁沙在二星期前已

经死亡了），伊丽莎白说：“告诉你喔！我所知道的就是，我们没办法想要什么就有什么，可是我们真的

需要的东西却是永远不缺。所以如果你真的需要魁沙，那你只要开口问，那或许魁沙就会在那里等这你。”

柯瑞在经历下一次濒死经验后说：“伊丽莎白，魁沙不但在那里，牠还对我摇尾巴喔！”

9.

9.

99..天堂的象征

在我的个人经验中（根据不同文化背景决定），

那很自然会会长满了野花的登山口，

因为在我的观念里，

天堂里面也有野花。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

10.

10.

1100..回顾你的生命

从开始存在的那一刻，直到回到上帝的怀抱为止，

我们都安守着自己命定的任务，

并保有我们能量形式。

◎当我们感到剧烈的痛苦、沉重的负担、或是全然的孤独，或许我们能够改变自己去意识到他们（灵魂能

量）的存在。我们能够在夜里入睡前与他们沟通，也可以邀请他们出现在我们眼前问他问题，要他们在梦

中给我们解答。有些人熟悉自己的睡眠状态与所做的梦，因此发现许多的问题都在这种状态下有了答案。

随着我们越来越熟悉自己内在的自我，以及我们内在的灵魂，我们能了解为什么能够从内在的自我得到帮

助与引导，因为那是一个完整的自我，是我们称为蝴蝶不朽的存在。

11.

1111..史华兹太太来访

我看着他，

不知到自己到底相不相信他真是史华兹太太。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

我的意思是说，这个女人已经被埋葬了十个月了。

12.

12.

1122..我的第一次神秘经验

如果你被无条件的爱与教养带大，

你就不会害怕生命的风暴。

你就不会有人类唯一的敌人——恐惧、罪恶或焦虑。

如果你不让峡谷接受风暴的洗礼，你就看不见那雕琢之美。

◎人类都是由生理、情绪、智慧、与灵魂象限所组成的。若能学会将我们不自然的感觉与情绪表达出来，

发泄掉我们的愤怒与苦恼、排泄掉我们未解决的悲痛，还有满满一地未流下的泪水，这样我

们就可以回到

我们原来应该有的样子。

◎要让这四个象限可以和谐运作，我们必须接受并喜爱自己的肉体，我们要能够分享自己的情绪但不为其

所害，要勇敢表达我们自然的愤怒，要能感受到自己自然的嫉妒，并因此见贤思齐。我们只有两种天然的

恐惧：一个是从高处落下，另一个是突如其来的大声噪音，其它所有的恐惧都是代代相传的（原罪、业障），

最重要的是学会用无条件的爱来爱别人与被爱。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

13.

13.

1133..经历一千次死亡

我经历了或许是任何人都没有经历过的，最痛苦、最令人难以忍受的经验。

我经历了到那时为止，

我所有照顾过的一千个病人的一千次死亡。

◎我终于觉悟了，我必须经历一千次死亡，体验人间种种苦痛，才能重新肯定生命的价值和欢乐。这场熬

炼变成了人生之旅，变成了对信仰的考验。信上帝（耶稣或佛陀），祂不会差遣我们去作我们没有能力做

的任何事情。信自己，我们有能力承担上帝（耶稣或佛陀）赋予我们的任何使命，不论多艰辛、有多痛苦，

我们一定熬得过来。

14.

14.

1144..宇宙意识

生命就是一所学校，

我们在此决定主修什么、副修什么；

我们为自己选择老师，并且所有人都得经历考试、试炼与磨难。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

当我们通过所有的考验，就可以毕业并且回到我们所来自的家乡，

有一天我们都将在那里团聚。

----- Page 15-----

第四讲医治平凡人

◎肉体的生命其实不过就是一所学校，人在其中学习、成长，还得要通过一连串的考验。我们进化到越高

等级，考验就变得越困难。这样我们可以开始了解，没有人是老师、也没有人是学生，我们有的不过是不

同等级的学生。

◎生而为人是一项礼物。要不是我能见到生命的另一面，我根本无法一星期七天，每天工作

十八小时，而

放眼所及的全是焦虑、苦恼、痛苦与恐惧。如果人们开始了解生命的真谛，了解痛苦的意义、悲剧的意义，

了解到人类生命本是个不可思议的奇迹，那么大家每天都会祝福生命。

1.

1.

11..瘫痪的女人

他笑了，告诉我说：“你对极了！”

几个月之前我不想让别人见到我这样。但你知道怎么着？

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

现在我跟孙女两个人一起流口水，一起发笑。”

◎珍惜自己现在所拥有的：我们要懂得感恩自己能够去上厕所、能够走路、能够跳舞、歌唱与欢乐，不要

等到有一天失去了，才用怀旧的语调祝福它们。

◎不要去寻找教主或导师，我们生命中会遇到的老师，是世上最不可能的人（因为我们的老师都经过乔装

改扮，有的是小孩、老年痴呆、临终病人、黑人清洁妇）。无论任何人都有治疗别人的能力、及都能拥有

任何等级的更高意识，除了珍惜自己所拥有的，以及抛开那些阻碍我们自己的恐惧、罪恶感、羞愧、还有

我们自己的一一不舍之外，我们不需要为它做什么事。

◎当我们与临终病人一起努力却变得非常孤独的时候，我们真的需要道义支持。当我们非常疏离、如履薄

冰时，我们就得战战兢兢，要确定在冰层破碎以前，自己还能走多远，这真的是生、也是死的问题。如过

不确定的话，就安静地从事，那些倾听我们的人，还没有准备好要了解这一切。

2.

2.

22..黑人清洁妇

罗斯医师，告诉你喔！我对死亡再也不会感到陌生了。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

死亡就像是个很老、很老的朋友。我再也不会害怕它了。

有时候我走进临终病房，病人看起来真的很害怕，我忍不住要走到他们身边，碰碰他们，对他们说：“死

亡并没有那么可怕。”

◎如果我们要医治这个世界，那就一定要了解，在医治这个世界以前，我们得先医治好自己。只要我们攻

击、评断、或是批评其它人，我们就得为广岛、越战、梅大涅负责。摆脱掉内心的希特勒，那么我们会

变成完整的人类，我们就能拥有宇宙意识，能拥有灵魂出窍的经验，还能够拥有我们需要的

任何东西，但  
感谢上帝，不是我们想要的任何东西。

3.

3.

33..大笨蛋

他告诉我：“我就这么走道他身边，伸出手来，  
不是用我肉体的手……我甚至还没有碰到他。

然后我就对他说：‘天啊！那一定很难受吧。’”

◎我们永远都不能够藉由打击某个人来帮助另一个人。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）请登陆：中国记忆力训练网 <http://www.jiyili.net> 欢迎您！ 200 本早教电子书免费下载！

◎如果我们对某人充满了负面情绪，要帮助他是不可能的事，对一个人一定要有些同情、了解或是爱，最

少也得要有一些了解或喜欢才可以帮助他。但是如果我们的负面情绪让我们好想掐死这个家伙几千次（因

心中产生了希特勒），我们就无法帮助他（因没有爱）。

◎如果一个医师一开始就没有安全感，所以他要装得很傲慢，像个大人物一样；又如果他工作的地方有十

个护士讨厌他，他的不安全感就会跟着增加，会让他傲慢十倍。现在你们了解自己的想法（心中的希特勒、

负面的情绪）是多么强而有力吗？所以如果你用爱与正面的想法去拥抱这样的人，你可以改变最不可能的事……

（我们会体悟到，自己说过的话、做过的事，不但会影响到自己的生命，更会影响到成千上万其它

人的生命）。

◎上帝将人造得完美，给了人们所有忍受范围内的感觉，还有所有用得着的东西；如果我们无法忍受，那

上帝就不会给我们。我们一定会得到自己需要的，可是不见得会得到我们想要的。随着成长与发展，我们

会得到更多，不是在我们想要的时候，而是在我们需要的时候。

◎我们这个社会最大的问题就是情绪象限。人类在一至六岁间发展情绪象限，而在那时候我们得到那些“摧

毁”我们一生的基本态度。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

◎生病的原因只有三个：创伤导致的原因、基因造成的原因、四个象限（生理、情绪、智慧、灵魂）的不

和谐。

4.

4.

#### 44..化学治疗

他的图画有一点非常奇怪、非常令人意想不到。

在每个化疗的黑箭射到那颗红色的癌细胞时，

它们被反弹了。

◎人只要谦卑，不留有负面情绪，只要了解我们每个人内心里都拥有自己所需要的知识，再加上谦虚与开

阔的心胸，还有对邻居如同对自己的爱（心中的泰瑞莎修女），那么我们就能帮助彼此。

◎何谓全人医学？就是指医师拥有关于疾病的理智知识，病人拥有直觉知识，医师与病人一起合作，彼此

尊重与帮助，那就真的能帮助彼此，变成一个整体。

5.

5.

#### 55..工作坊

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

他们一定很难想象，

在七十五个人里面能够找到多少痛苦与创伤。

◎我们做人每天都要祝福自己，因为在这个银河里，我们是唯一能够自由选择的生物。等到死后，那时许

多人才开始了解：此时此地的生命所为何来？我们会开始明白，生命不过是在每个关头做出选择的总

----- Page 17 -----

和。我们该为自己的念头负责，因为他们就跟行动一样真实。我们会体悟到，自己说过的话、做过的事，

不但会影响到自己的生命，更会影响到成千上万其它人的生命。（心念决定我们死后的去处）

6.

6.

#### 66..基督

为了祂的朋友与门徒，祂再次以肉身出现三天三夜。

祂与他们一同吃饭、说话、分享彼此。于是他们就知道了。

但是，让他们有勇气去做该做的事，是因为他们知道而不是相信。（是指开悟/明心见性，我们学佛学基督

不是要去相信这个，相信那个，执着于经文教条，而是要亲身去体悟实证，知道真正的真理、真谛和真我。）

7.

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

7.

#### 77..又见道奇

如果你不让峡谷接受风暴的洗礼，

你永远也见不到那雕琢之美。

◎ 将我们的理智与直觉分清楚，我们在思考时使用的是理智，当我们做自己觉得对的事情

时，使用的是

直觉。直觉的速度很快，没有道理，不合逻辑，让我们觉得很棒，但如果跟着直觉走，麻烦就会一直

出现在我们左右，然而：“如果我们不让峡谷接受风暴的洗礼，我们永远也见不到那雕琢之美。”跟

着直觉走，只要我们撑下去，总有一天会变成一座峡谷。

第五讲接受生命的风暴

1.

1.

11..耶稣受难日

耶稣受难日的真谛就是在生命中的每一天，

因为在这一天耶稣被钉上十字架。

没有他在十字架上的受刑，就不会有复活的可能。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

◎爱是 unconditional，他不会要求，也没有期待，爱就是爱。

2.

2.

22..自杀

躁郁症的病人会感到非常沮丧，

无论你说什么、做什么，

他除了结束自己的命以外什么也不要。（自杀者会受更大的报应，杀戮自己和他人罪过是一样的，补偿还

杀戮罪之后，还必须轮回再次面对同样的困难和问题，这个考验是必须要经历的。）

◎只有你能为自己的选择负责，但在做选择的同时，你也必须接受这个责任。

----- Page 18-----

◎生命就是一间学校，在里头你要接受许多考验，也要通过这些考验。除非你学会这一生中必须学习的事

物，或者除非你将自己要传授的事物都教会别人，要不然你就不能“毕业”。

◎生命的唯一目的就是“精神的进化”，我们要成长得很完美，好让他们将我们放进滚筒机里，这是出自

于我们自己而不是他人的决定，出来之后，不是被磨碎，就是被磨得闪闪发亮。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

3. /

3. /

33..拯救与帮助的不同（救生命与救慧命//物质慈善与精神慈善）

当你拯救某人，你试图修复那个人的生命；

当你帮助某人，你在那个人学会谦虚地请求帮助时伸出援手。

◎当你拯救某人，你试图修复那个人的生命；当你帮助某人，你在那个人学会谦虚地请求帮助时伸出援手。

当一个拯救者，与当一个真正的帮手间只有很细的一条界线，后者是真正乐于助人的人。

4.

4.

#### 44..我的母亲

我终于了解，他是最慷慨的上帝，  
因为他允许我母亲在七十五年来不停、不停地付出，  
而只有在生命最后短短的四年来学习接受。

◎这种预先不祥的对话果然出现了，难道他晓得这件事即将发生？难道他有预感？这种内在知觉（直觉象

限），真的存在吗？（存在）

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

◎我们都该体认到一点：当人生中也再也没有任何东西让我们学习时，我们的生命才会结束。

◎真爱的定义：你愿意让他们学做自己该学的，而不去拯救他们，他们必须自己通过考试。爱就是知道什

么时候替孩子的脚踏车装上轮子，什么时候又该替他们换掉。

◎真正的爱要能说：“亲爱的很抱歉，我只能为你做这么多了，至于其它的，你就得靠你自己。”

5.

5.

#### 55..我的父亲

父亲命令我要挑一只我的最爱送去给屠夫，  
而我需要去挑选——你们了解，就像刽子手那样——挑出一只兔子。  
这次又该轮到谁呢？

◎我们一定要诚实，当我们变得丑陋、负面、生气、仇恨、或是什么让人讨厌的东西，我们要承认这是我

们自己的东西，不是其它人的。

◎我们都是同样的，来自相同的泉源，也将回到相同的泉源。

◎心灵上的创伤若没有治愈，将变成生命的缺口。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

◎我们无法提升生命的境界——除非我们摆脱心中集积的怨气和不平，摆脱隐藏在我们意识深处的阴影。

6.

6.

#### 66..诊断出黑色的兔子

你们要去面对自己的黑兔子（心中的希特勒），  
如果你们看到自己怨恨的人，  
试着去了解，不要妄下判断。

附录：一封给九岁男孩的信（给道奇的信）

◎我在一九七八年写下这封信，回答了一个得到癌症的九岁小男孩，他写信给我，问我一个非常感人的问

题：“什么是生命？……什么是死亡？……为什么小孩子必须要死？”我向我的女儿借了彩



色笔，用简单

的语言为他写了一封信，画上插画，然后寄给他。他的回信并不是那么正面的，但不用说，他是个非常自

豪的年轻人，因为他有一本伊丽莎白替他画的书。他不只将这本书与他的父母分享，还将它与其它临终孩

童的父母分享。在他死前，他允许我们将这本小书印出来，用来帮助其它小孩了解这些非常重要的问题。

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

◎给道奇：

写给你在一九七八年五月的最后一天，

这个故事说的是生命，还有风暴，

说的是我们在春天种下的种子，

还有在夏天绽放的花朵，

还有秋天的收获。

说的是死亡，

它在生命还小的时候出现，

但它却很晚才去拜访某些人，

这一切到底怎么一回事？

想象一下

在生命一开始，

上帝祂创造一切事物——像那发亮的太阳

照在地球上，温暖着我们，

祂让花而长大，祂的阳光总是照耀着地球——

哪怕是有厚厚的云让我们没办法看见祂，

上帝一直看着我们，祂的爱一直照耀着我们，

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

NLP……）

不管我们有多大或是有多小，

而且没有东西可以阻挡祂的爱。

人们一出生，他们就像一颗小种子开始发芽，

像是被吹到草地上的蒲公英种子那样——

有些掉到臭水沟，有些掉到美好的一片草地，在一栋豪华的宅第前，

----- Page 20-----

有些种子会掉进花圃里……

我们也是一样，在生命开始的时候，

我们或在有钱人家，或是在贫穷人家，

或者在孤儿院，或者我们好饿好饿，

或者我们一出生就快要死掉；

或许爱我们的是很想要我们的亲生父母，

也或许他们是选择领养我们的养父母。

有人或许会说这是种生命的赌博。

但是你要记住上帝也负责风暴的来临，  
而祂关心蒲公英种子就像祂关心所有活着的生命——  
特别是孩子们——而且生命中没有巧合存在。  
祂没有分别心，祂的爱不需任何条件，  
祂了解祂不会妄下断言——祂就是爱。  
你和上帝从无数的选择中挑选出你的父母！  
更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、  
NLP……）  
你追赶他们好让你可以帮助他们成长与学习，  
而他们也可以当你的老师。  
生命就像一间学校，  
在这里我们有一个机会去学习很多事情——  
像是与别人好好相处，或是了解我们自己的感觉，  
学习对自己还有别人都要诚实，  
学会给予爱，也学会接受爱——  
当我们通过了所有的考试（像在学校一样），我们就可以毕业。  
也就是说我们都可以回去我们真正的家——回到上帝身边，  
因为我们都是从祂而来，  
在那里我们会遇见所有我们曾经爱过的人——  
就好像毕业典礼之后一家团聚……  
那时候我们就会死去，脱下我们的肉体，  
在我们做完所有工作之后，我们就继续向前走。  
冬天的时候，在树上一点生命都看不到……  
但在春天来临之后，小小的绿叶就会出现，  
一片接着另一片……  
等到夏日到了末尾，这棵树长满了果实，  
更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、  
NLP……）也实现了它的承诺、它的任务、还有它的目标。  
秋天，树叶都会掉光光，一片接一片，  
而这棵树在整个冬天就进入长长的睡眠。  
有些花只开几天——所有人都欣赏，并爱着他们，  
因为他们象征着春天与希望。  
然后他们就凋谢了——可是他们已经完成了他们需要做的！  
有些花开了很久很久——人们都认为这是应该的，

----- Page 21 -----

甚至再也不会去注意到这些花——  
这也是他们对待老人的方式——  
他们看着老人们坐在公园里，  
直到有一天他们永远消失。  
生命中每件事情都是循环；  
夜晚之后是白天，冬天之后就是春天。  
当一艘船消失在地平线的彼端，

他不是消失了，而只是在我们的视觉之外……

更多资源（早教、右脑开发、潜能开发、记忆力提高、快速阅读、思维导图、单词记忆、学习方法、催眠、

上帝看着每一个祂所创造出来的东西——

地球、太阳、树木、花朵，还有人类

他们都得经历过生命的学校，然后才能毕业。

当我们完成了所有我们来到世上所要做的事——

我们就可以脱掉肉体—因为他困住我们的灵魂

就像虫茧包住未来的蝴蝶——

……当正确的时刻来临，我们就可以放开它，

那我们就不会再有痛苦，不会再有任何恐惧和忧虑——

像一只美丽的蝴蝶那样自由，

回到上帝身边，

在那里我们将不再孤独，还会继续成长，继续唱歌舞蹈，

陪着所有我们爱过的人（他们也许比我们先破茧而出）

在上帝身边我们感受到更多的爱，

多到难以想象的爱。

伊丽莎白寄