

【研究論文】

生與死的連結：「死後溝通」 之案例探討

王日珍* 釋永有**

摘要

本研究旨在探討「死後溝通」之生命現象，以及相關案例。

本文以「半結構式的深度訪談」方式，來訪談四位有死後溝通經驗的喪親者，所獲得的結論如下：

- 一、死後溝通是一種生命續存的展現，而不宜視為都是因為悲傷所引發的幻覺。
- 二、死後溝通是逝去的親友在愛的基礎下，主動與世上親人友聯繫與傳遞某種特定訊息的一種現象。

*南華大學生死學系碩士

**南華大學生死學系副教授



三、死後溝通具有多樣貌且獨特的類型。

四、死後溝通是生命在此世的死亡但在彼世重生的象徵。

五、人往生後的「頭七」之說，並非不可信。

六、死後溝通的經驗無關乎教育程度。

七、死後溝通對在世親友具有悲傷療癒的作用。

「死後溝通」之生命現象，為了解死亡經驗、生命真相及死後世界之重要參考，也是生命教育很重要的一部份。

關鍵詞：死後溝通、生命現象、喪親者



【Research Article】

The Connection Between Life and Death: A Study on the Cases of After Death Communication

Jih-chen Wang*, Yong-you Shi**

Abstract

The purpose of this study is to explore the nature and meaning of After-Death Communication. The study adopts the semi-structured in-depth interview. After interviewing four bereaved who have experienced After-Death Communication, the main findings are as follows:

- A. After-Death Communication is a significance of life continuation, rather than the hallucination due to bereavement.
- B. After-Death Communication is a significance of which the dead actively contact the living relatives and transmit

* Master , Department of life and death, Nanhua University

** Associate Professor, Department of life and death, Nanhua University



specific messages to them.

- C. There are many particular types of After-Death Communication.
- D. To the bereaved, After-Death Communication is considered a symbol that the dead are reborn in the other world.
- E. The Seventh Day After Death is not entirely doubtful.
- F. The experience of After-Death communication is not related to the educational background of the bereaved person.
- G. The After Death Communication brings healing effect for the bereaved.

The study provides concrete suggestions for understanding the fact and truth of life and death ,and the life after death. It is also a very important part of Life Education.

Keywords: *After-Death Communication, phenomena of life, the bereaved*



壹、前言

自有人類活動以來，無不時刻面對著生命與死亡的交叉活動，許多的宗教家、哲學家、甚至是科學家皆試圖去探索「生從何來?」「死歸何往?」的議題，然而，面對生命這混沌不清的神祕課題，卻始終無法一窺個中奧祕。但在哲學與宗教發展的過程裡，對於人有靈魂及死後靈魂不滅的思想也大多持肯定的態度，這種形而上的生命和生死信仰也展現在人類活動的生活文化裡。

也就是說，肉體並非是人展現生命的唯一形式，其中亦存在著個體終極源頭的靈魂或靈性，使人在實現自身存有本質的過程中，能展現出合乎宇宙秩序的精神與社會活動，提供生命一個自我實踐的精神支柱與行動指南（鄭志明，2006）。

在科學發展的過程中，許多人因未能證明「死後世界」是否存在時，便將此視為靈異事件或荒繆怪誕之談。然而在十九世紀末，西方科學家和心理學家對此投入研究，希望以科學的精神來瞭解有關死後生命現象的一切。他們藉由通靈、催眠所做的前世療法以及訪談來蒐集資料等不同的方式來探索死後



世界及彼世的生命，其研究包括：輪迴轉世（reincarnation）、瀕死經驗（near-death experience；NDE）、死後溝通（after-death communication；ADC），以及靈魂出竅（out of body）等議題，且在文獻上也有越來越多相關的記載。

比爾·高根漢（Bill Guggenheim）和茱蒂·高根漢（Judy Guggenheim）對於生者與逝者在自然的情境下，所發生的一種直接溝通經驗的生命現象，在一九九六年正式提出「死後溝通」（After-Death Communication）一詞。死後生命的思潮在西方世界蓬勃發展，國內受此思潮的影響，在生死學領域的研究亦是方興未艾，將以往宗教上或民間風俗上的看法或觀念提昇至學術上的探討，而其論著更是跨越到各學術領域，然而有關「死後溝通」這樣的議題卻鮮有人探討。

現實的生活裡常聽聞到往生者與親人有過死後溝通的經驗，這樣的經驗藉由不同的方式來傳遞，如：栩栩如生的夢境、聽到聲音、聞到味道、東西非因人為因素而移動等等。但一般人卻將這樣的現象歸因於悲傷過度所產生的情緒幻覺，或視為怪誕迷信之說。因此希望透過本研究，能喚起社會大眾對死後溝通的現象能多予以注意，讓喪親者在日後若與逝者發生死後



溝通的連結現象時，能不與之交錯而過，同時藉此靈性的經驗，讓生者與逝者之間能重新建立另一種新的連結關係。

本研究希望藉由深度訪談，以及西方研究死後溝通的生命經驗與文獻，來對死後溝通的現象做一初步的探討。因此，本研究的目的為：

- 一、探討死後溝通的現象。
- 二、探討死後溝通的類型。
- 三、探討死後溝通對喪親者的意義。

本文採用質性研究的半結構式深度訪談作為蒐集資料的方法，以立意取樣的方式選取具有死後溝通經驗的喪親者。

本文以立意取樣的方式來選取研究對象，主要目的乃在於瞭解死後溝通的現象及其對喪親者的影響，以曾經和已逝的親人有死後溝通經驗的喪親者為主要的研究對象。取樣的依據，是在喪親者在心理狀況良好且無預期的情況下，與逝去的親人有直接溝通接觸的情形，而不擬採用透過靈媒、觀落陰或扶乩的間接方式來與逝者接觸之案例。間接接觸之案例因需另文探討，故未列入本文討論範圍。因有直接溝通經驗者，其描述和感受更貼切，符合本論文需求。選取管道則是研究者有此經驗



的朋友，以及透過朋友的介紹，來獲致本研究所需的對象。

本研究中的參與者有四位，為尊重參與者的隱私，以代號 A、B、C、及 D 來代表四位參與者，文中若有出現姓名者皆化名，並非與本研究中當事人有關。其四位參與者之基本資料如下表一：

表一：參與者之基本資料表

代號 項目	A	B	C	D
性別	女	男	男	女
年齡	五十幾歲	四十幾歲	四十幾歲	五十幾歲
教育程度	碩士	大專	碩士	小學肄業
宗教信仰	基督教	佛教	佛教	民間信仰
與逝者的 關係	師生	母子	兄弟	兄妹



<p>死後溝通發生的時間與次數</p>	<p>1.逝者往生的同時 (一次) 2.逝者往生後半年內 (二次)</p>	<p>1.逝者往生後第七日 (一次) 2.逝者往生多年後(一次)</p>	<p>逝者往生後第二日 (一次)</p>	<p>1.逝者往生的同時(一次) 2.逝者往生後半年內(多次) 3.往生多年後(偶爾)</p>
<p>死後溝通發生距今</p>	<p>一年半</p>	<p>十三年</p>	<p>一年</p>	<p>四年</p>
<p>與逝者溝通聯繫的方式</p>	<p>1.象徵性(月圓) 2.視覺型(藍色的光) 3.觸覺(撫摸背部) 4.知覺(感覺老師的存在)</p>	<p>1.視覺型(白色的光) 2.聽覺(母親呼喚其名) 3.夢境</p>	<p>1.聽覺(嗡嗡聲) 2.知覺(感到一股能量)</p>	<p>夢境</p>

本文研究範圍與限制如下：

- (一) 由於此種經驗是屬於非常私人的經驗，因此死後溝通的現象有可能會被漠視，也有可能會在親人之間分享。但經驗



者通常不會主動對外人提及此種經驗，加上以科學經驗掛帥的社會觀點，更讓有此經驗的人將此種生命現象隱而不宣，深怕不被他人所認同或被稱為迷信荒謬之說，因此增加本研究在尋訪研究對象上的難度。

(二) 本研究在訪談過程中可能受限於教育程度、生活背景和年齡的關係，而影響到訪談內容的表達能力。

(三) 本文中所強調的是研究參與者在詮釋死後溝通經驗的主觀意義，並非在驗證逝去的親人和世上親人的接觸是否為一種真實性的存在。

(四) 因每一個經驗都具有其獨特性，加上本研究參與者樣本有限，故無法將研究的結果概化到所有具有相同經驗的人。

貳、文獻探討

一、死後溝通的意義

「喪親者和已逝的親人溝通連結」的現象在西方有不少的研究，他們各從其專業、科學或者是社會學的角度來探討這個主題，但對於這個主題卻一直缺乏一個明確的定義性名詞（LaGrand，林惠瑟譯，2001）；傳統心理學常將之視為與精神



疾病有關，而被歸類在病態病理學的部份，且認為是喪親者因悲傷過度所導致的現象，而將它稱為「悲傷誘發型幻覺」（LaGrand, 林惠瑟譯，2001；Sanger, 2009）。Parker（2005）指出有些研究參與者，對於自己與逝者產生溝通接觸的經歷，擔憂這是否為一種心理上疾病的症狀，或者擔心別人認為這是瘋狂的而不相信，甚至嘲笑他們，因而不願去談論這種經驗（Parker, 2005）。

有的學者將此現象稱為「死後接觸」(Post Death Contact)（Kalish & Reynolds, 1976；Klugman, 2006）；也有人認為這是一種超常經驗（Extraordinary Experience），往生者透過心電感應（telepathy）或是感官知覺（sensory perceptions）這種「非正常機制」（non-ordinary mechanisms）的方式來和世上的親人產生溝通連結，認為這種經驗並非是一種幻覺，而是一種特別的經驗，是一種超乎世間經驗的心靈療癒（Parker, 2005；LaGrand, 林惠瑟譯，2001）。

在悲傷理論中，Klass等學者（1996）則認為：這種現象是悲傷歷程中，生者與死者之間一種持續連結的關係（Continuing Bonds），喪親者將這種情感與關係轉化成一種內在表徵（inner



representation) 的形式，然而這種關係會隨著時間的推移而逐漸淡化 (Rando, 1993)。

一九九六年，比爾·古根漢和茱蒂·古根漢 (Bill Guggenheim & Judy Guggenheim) 正式將此種與逝者溝通連結的現象稱為「死後溝通」(After-Death Communication; ADC)。他們在與世界知名的生死學家伊麗莎白·庫柏勒—羅斯 (Elisabeth Kubler-Ross) 的一場因緣際會下，啟動了靈魂深處的次元世界，因而踏進生者與逝者死後溝通的靈性領域 (Guggenheim & Guggenheim, 謝明憲譯, 2009)，並在第一本針對「ADC在已故生命中所扮演的角色」所寫的書中公開發表出來 (LaGrand, 林惠瑟譯, 2001)。

「死後溝通」，是指喪親者在一種自然的狀態下，直接地與逝去的親友溝通接觸的一種靈魂體驗，這種現象是在不經由儀式活動或媒介以及第三者(如:巫士、靈媒或催眠)的情況下，逝去的親人與生者所發生的直接接觸的靈性經驗 (Guggenheim & Guggenheim, 謝明憲譯, 2009)；Parker (2005) 和Klugman (2006) 認為死後溝通的現象是在死亡或死亡後的某一個時間所發生的事件，通常發生的時間在喪親後的一年之內，但也有



相隔數年之後才經驗此現象的，而且非常清楚所溝通接觸的對象是已逝的親人；LaGrand（2001）認為「死後溝通」是和已逝的親人自然接觸的一種經驗，並非喪親者或第三者透過祈禱或是以其他方式就能召喚而來的經驗。是由多種經驗組合而成的一個新的研究領域，那些曾經歷過死後溝通經驗的人大都認為，他們能夠直接或間接地接收到已逝親人所傳遞而來的訊息或是和他們有所接觸。對經驗者而言，這種溝通接觸的經驗是一種溫馨、獨特、且值得恆久留存在記憶的經驗，能賦予一個人生命歷程存在的意義，提供一個強化生命內在力量的泉源。

由以上文獻可知，死後溝通的現象早已被一些學者研究過，但由於未受到廣泛的注意，這些學者便以自身所理解到意象來解釋此種現象，因此存在著些許歧異，也無一個明確的定義性名詞。一直到Bill Guggenheim和Judy Guggenheim做大量資料的收集，才將這種與逝去親人連結的狀態定名為「死後溝通」。

二、死後溝通的形式

死後溝通的現象有不同的形式，可以透過單一感官或多種感官而認知。西方學者曾先後在對廣泛族群所作的研究中發現，許多人都曾經有過最少一次與逝者溝通接觸的經驗，其形式可



能是聽到逝者聲音、夢見逝去親人、感覺到死者存在、與死者有觸覺經驗或嗅覺經驗、感覺逝去的親人有如守護天使，或者是和逝去的親人有過對話。(Rees, 1971; Kalish & Reynolds, 1976; Haraldsson, 1988; Klass, 1993; Klugman, 2006)

在Guggenheim & Guggenheim (2009) 蒐集的資料中所顯示的類型更是多樣化，包括知覺ADC、聽覺ADC、觸覺ADC、嗅覺ADC、逝者全身或半身顯現的ADC經驗、逝者所處環境的景象型ADC、半意識狀態下的ADC、睡眠狀態下的ADC、出體型的ADC經驗 (out-of-body experience)、產生物理現象的ADC經驗、出現象徵性的物件、以及預知消息和提供一些訊息。

因此，死後溝通的類型通常被歸類為：視覺經驗 (visual appearances)，聽覺經驗 (auditory experiences)，嗅覺經驗 (smelling or olfactory experiences)，心理訊息 (mental messages)，直覺上感到死者的存在 (a sense of presence of the deceased)，栩栩如生的夢境 (vivid and seemingly “real” dreams)，逝者的景象 (visions of the deceased)，物理事件 (Physical events)，象徵性的事件 (symbolic events)，不可思議的影像 (mystical) 如：守護天使 (guardian angel)、佛陀、耶穌基督



或聖母瑪利亞（Drewry, 2003）。

由上述可知，死後溝通的發生並不因時空而有所阻隔，已逝的親人能藉由不同的管道或形式，向活在世上的親人傳遞他們在彼世的生活，傳達彼此的關愛；而世間的親人在接觸到死後溝通的現象時，亦能直覺地察知這是逝去的親人所傳遞的訊息，藉此經驗與逝去的親人建立新的連結。

三、國外死後溝通之研究發展

在1890年，英國心靈研究學會（Society for Psychical Research；SPR）進行了一項所謂的「在理智的情況下所產生的自發性幻覺」（spontaneous hallucinations of the sane）的普查計畫，在所蒐集到的資料中顯示，生者與逝者之間存在著自發性的心靈感應接觸（Wright, 2008）。在1962年，英國心靈研究學會將過去三十五年來對心靈感應和超自然現象的案例集結成書：Phantasms of the Living。

在1899年，Flammarion亦作了類似的調查研究，研究調查中除了視覺、聽覺和觸覺的現象外，尚包括了夢境和其他的心靈溝通方式，並將這些生者和逝者所產生的死後溝通現象集結在他的第一本書The Unknown，且在另一本著作Death and Its



Mystery中，提出「死後溝通」這些現象證明了「沒有死亡」(prove that there is no death) (Wright, 2008)，並且肯定「一個靈魂隔著一段距離還是能夠影響另一個靈魂，而且無需靠著感覺知覺的幫助」(LaGrand, 林惠瑟譯 2001)。

Rhine博士在1948年開始進行超自然現象的研究與資料的搜集，並發表其著作Hidden Channels of the Mind。在她的研究中常有一些與死亡事件發生的同時所產生的巧合事件，例如：遠方的親人逝世時，親屬家中的時鐘在死亡發生的同時也停止或牆上的畫在同一時間掉落。她稱這種現象是來自於臨終和死亡有如謎般的物理效應(puzzling physical effects)(Rhine, 1963)。

Osis博士則是透過醫護人員對瀕臨死亡的病患做臨床觀察，發現臨終者通常能感應到那些已逝的親友要前來接引他們到另一個世界(Osis, 1961; Haraldsson, 1988)。而這些即將臨終的病患對於死後世界的描繪雖因宗教文化背景的不同而有所差異，但感覺到色彩飽和明亮以及和諧安詳卻是普遍存在的看法。

Kalish and Reynolds 曾對四個族群進行研究，對於「當親人往生後，你是否曾經驗到或感到他的存在或出現？」在研究中



四個族群雖有差異，但平均仍有百分之四十四的人曾經驗到這種現象。顯示族群中雖有文化差異，但死後溝通的經驗仍是普遍存在的現象（引自Wright，2008）。

Bill Guggenheim和Judy Guggenheim在1988年創立「死後溝通專題計畫」（The ADC Project），他們透過傳單、名片、電話等不同管道開始進行資料的搜集訪談及整理，發現美國有近乎百分之二十的人口，曾經有過至少一次死後溝通的經驗，若是喪子、喪偶、喪親的小孩或是正為失去摯愛而悲傷的人，其百分比更是明顯增加（Bill Guggenheim和Judy Guggenheim，謝明憲譯，2009）。

紐約州立大學教授LaGrand在多年悲傷輔導的經驗下，發現許多的喪親者與逝去的親人都曾有過死後溝通的經驗，但他不像其他研究者想去探討死後溝通這種現象的真實性，而是認為這是一種不可思議的經驗。他指引經歷過這種現象的人去發現這種從已逝親人那所傳遞回來的撫慰力量，體驗那愛真實存在的感覺。他在這方面的論述著作有：After Death Communication；Messages and Miracles；Gifts from the Unknown和 Love Lives On（Wright，2008）。



四、國內死後溝通之相關研究

國內有關死後溝通現象的研究，除了釋永有2004年在台灣地區大專院校生命教育課程教學研討會上發表一篇〈生命教育不可忽視的一環--死後溝通的生命現象〉的論文外，並無專門針對死後溝通現象為研究主題的學術文獻，雖然如此，但在一些喪親或悲傷的研究中，卻都常提到喪親者有與逝去親人溝通的經驗。

在吳佳珍（2009）《喪親者與已逝親人連結經驗之研究》的研究中，喪親者便有以夢境和感知逝者出現的方式來和逝者產生連結；蘇絢慧（2006）《傷慟夢》的研究，則是透過非預期喪親者夢見已逝親人之喪慟夢進行研究，藉由回溯夢境來了解喪親者悲傷調適的歷程。在郭麗馨（2002）《生病陪伴歷程的體驗～一位兒癌母親的自述》中，其研究參與者在愛子往生後，曾透過「夢」等不同的方式與逝去的至親發生連結的經驗，並且在臨終病房的臨床經驗中發現，喪親家屬與往生者常有「死後溝通」此種「超自然感應」的現象發生。而以夢境和逝去親人連結的尚有林于清（2005）《成年喪親者的悲傷復原經驗之研究》；葉何賢文（2002）《悲傷調適歷程及生命意義展現之研究》；



謝雯嬋（2005）《佛教助念對喪親者背傷療癒影響之探討》；呂欣芹（2005）《自殺者遺族悲傷調適之模式初探》；詹杏如（2007）《當我們只在夢中相見—夢工作團體對成人經歷哀傷歷程之療效因子》；而柯雅惠（2006）《喪親兒童的悲傷經驗探究~以四位喪父兒童》的研究中喪親者與逝去親人的死後溝通現象則包含了夢境和聞到味道。

在余德慧、彭榮邦的（2006）〈從巫現象考察牽亡的社會情懷〉一文中，所提及的「巫現象」中亦包含了「死後溝通」的現象，並認為這種現象並不是什麼特例，因為許多有親人，甚至是朋友過世的人都有過此類似的經驗，甚至在親人死後也有「音容宛在」的現象。

某天，幾個朋友聚在一個失親朋友（他的父親幾個月前才過世）家裡做一些家常菜吃。我們大廚忙著切菜、裹肉下油鍋之際，大家有一句沒一句地說說笑笑、閒聊打屁。突然，主人開口問道：「你們有沒有人要喝飲料啊？」起身就要下樓開冰箱。主人招待客人喝涼水，這原本不是什



麼大不了的事，但是我們在餐廳裡早已坐定多時，椅子背都靠暖了才問上一句，不免有點奇怪。主人察覺到我們些許狐疑的表情，有點尷尬地說：「不是啦，我剛剛好像聽到我爸爸跟我說『啊妳怎麼都不招待客人喝涼的』……」。在場的人都不知道怎麼接下去說話。(彭榮邦，田野記錄)

~引自余德慧、彭榮邦(2006)，頁161。

阿伯是病房的癌症末期病人，他待在病房的時候三不五時就偷偷跑到病房外的小花園抽菸。雖然照顧他的護士都知道抽菸就是讓他進病房的主因，但剝奪到他目前的僅有樂趣卻又於心不忍，所以對他的行為採取睜一隻眼閉一隻眼的態度。阿伯一天裡有好幾次總要帶著菸味回到病房。阿伯過世後的幾天，病房的護士突然在空氣中嗅到了香菸的氣味，奇怪的事整個病房區都沒有人有抽香菸的習慣，她們覺得是阿伯回來看她們了，看這些陪著他度過生命最後時光的人。(石世明，心蓮病房田野記錄)~引自余德慧、彭榮邦(2006)，



頁 161-162。

除了上述學術論文外，國內報章雜誌亦刊載過喪親者與逝去至親死後溝通的經驗，《琉璃光》雜誌在2006年就曾經刊載過多則關於失親者與逝去親人「死後溝通」現象的故事，他們深信自己所遭逢的現象是逝去的親人自彼世所傳遞而來的訊息，而且在經歷過這些現象後，原本悲傷的情緒因而獲得紓緩的機會。

有一位看起來溫文儒雅的中年人蘇先生，在辦公室拿了一張兒子死後變成一隻小鳥來說再見的DVD，他說：「他的小兒子（昱任（不久前在軍中突然死亡，當時，他們全家人都非常傷心，在為兒子做頭七當天的下午，他的太太到前陽台拿傘，看到一隻鳥停在屋角，雖然，他們接近他，鳥也不飛，只是一直看著他們，他直覺是昱任回來了。」他們家的附近，有一片樹林，平常有很多麻雀、白頭翁，但從來沒有見過這種品種的鳥，而且鳥的眼神與（昱任（的眼神也有幾分相似，



二七的第二天，他們到兒子軍中所住的地方，再做一次回顧，回家後，過了不久，看到上次的那一隻鳥，停在樹林前面的電線上，蘇先生就對「牠」說：「如果你是昱任，請飛向我」，這隻鳥馬上就飛過來，停在他的手臂上，他的大兒子趕緊拿了錄影機，拍下了鳥與他們相聚的情形。

他們就以平常跟昱任說話的方式，跟鳥說話，鳥也好像聽懂似的啾啾的回應著。昱任在父母、哥哥、親友、同袍的眼中，是一個充滿愛心、善良、溫暖、體貼的年輕人，所以他們覺得昱任怕家人傷心、擔心，特別回來說「再見」，來撫慰他們的心。這隻鳥飛到每個人的頭上，一直停留了半個多小時當家人覺得悲傷都消除了，內心有說不出歡喜的時候，就與「牠」告別，請「牠」可以離去，「牠」還再停留了十多分鐘才飛走了。

（邱麗惠，2006）

蔡昌雄（2007）認為，當我們肯定喪親悲傷的正當性，並



加以深入探究後就會發現，死後溝通現象其實饒富深意，對於人「寓居於世」(being-in-the-world)的存有狀態本質，有相當深刻的揭露。「死後溝通」的現象所涉及的喪親者某種靈性層面的「世界觀」(worldview)，因與逝去親人的關係有密不可分的關連，所以當親人逝去後，此一關係的斷裂會讓喪親者在意義的結構上，產生一種不完整的空洞或空虛感覺。喪親者所以會有想再見到親人或與其交談溝通的渴望，從實證的觀點看近乎荒誕，但是從人「寓居於世」的意義構成角度觀看，則此一持續與死後親人溝通交談的傾向，無疑是個體尋求意義修復與關係完整的必然，而且終其一生此意義建構與再建構的過程將不斷持續下去，並不只是出現在悲傷復原的早期階段。

由上述國內外文獻可以發現，「死後溝通」在不同的社會族群中似乎是一種普遍存在的現象，而且在悲傷輔導的領域裡，許多學者似乎也開始注意到這種現象的存在，不再單純地將死後溝通的現象視為是因悲傷所導致的幻覺，而將之納為悲傷輔導理論與實務中的一環。或許發掘此種現象的相關問題與正視正由此開始，在未來可能成為另一個值得研究發展的新領域。



參、研究參與者死後溝通之經驗

在本研究進行的過程中發現一位受訪者可能會經驗到多位的已逝親友，或者是一位往生的親友可能會與不同的親友發生溝通連結的現象，即使受訪者對同一位往生者，他們彼此溝通連結的型式也非單一類型。

一、A 的死後溝通經驗

(一) A和老師死後溝通的經驗

A. 藍色的月圓象徵離世的告知

A自美國探視老師返台後，在度假時見一輪明月，老師離開人世的念頭就這樣閃過腦海，雖然知道老師的狀況不佳，但A怎樣也不肯相信，更不敢去確認這樣的事情。「我並沒有收到她過世的消息，可是我在清境農場那個週末在度假的時候，我看到大圓月亮的時候，我有預感。」(A-061)。在A目睹那星空下的明月時，她內心裡非常清楚地感應到老師已經離世的事實，不敢確認的原因，是因有意識的逃避自己所害怕發生的事而已。

在美國時，和老師就曾在這樣一輪明月下踏上回家的歸途，



老師對A說起印地安人「blue corn moon」的故事以及她和師丈認識的因由，顯然這藍玉米般的月光對老師而言有重大的意義，更重要的是老師對A所透露的訊息是，以後只要你看那一輪明月，你就會想起我。

老師的女兒來台時跟A聊起老師往生時的情景，處在彌留狀態老師似乎一直在等著某些事情。所以A的心裡便明白老師在等那「blue corn moon」的出現。

那她彌留狀態的時候，事實上她一直在等，
我不知道她在等誰。可是我相信她是在等那個月
圓（A-023）

十月份的月圓對A的老師來說，有著重大的象徵意義，因而希望它能見證生命中最後的一刻。同時也希望藉由星空中的明月，讓A日後看見那一輪明月時，會想起和老師之間曾經所共有的一切，讓她明白已逝的老師仍如同那一輪明月在天上關愛著、守護著她。

B. 藍色的光和溫柔的安撫，帶來一切都沒事的安全感

A在老師離世後的第一個中國新年回到老師在美國的寓



所，觸目所及一切依舊，只是再也尋覓不到恩師的蹤影。在面臨至親已然不再的世界，映照著已逝的至親曾有的「存在」，過往的一切和現今的比照，那思念與難捨、悲傷與失落就這樣脫籠而出。

因為這是她離開的第一個過年，所以在她們家住在同一個房間，可是我都沒有辦法睡著。那種心情就是你會想到前幾次去的時候……，(A-004) 我一直哭哭哭，哭到我睡不著，……，我就突然看到門口那團光，藍色的，然後我就看著看著，我就開始不哭了，等到我感覺到肩膀、背部那種撫摸的時候我就非常有安全感的睡著，就睡過去了，我那時候只會感覺到那種媽媽拍你叫你睡覺，不要哭了。很舒服，然後你就會覺得回到家了，然後你會知道這個人還在屋裡，還在她的房子裡。(A-104~105)

因為她在的時候，我是不關著房門睡覺的，她走了以後，那這次我是關著房門的，那同樣在



門的上方我就看到了一團藍色的光，很漂亮的藍、很柔和，我就會感覺到她在跟我說：睡吧！沒關係，你先睡。那我就睡著了，我可以看到那個藍色的光，我也可以感受到我以前……只要我睡覺，她叫我時就是手放在我肩膀上，然後很溫柔的這樣摸一摸，然後叫我名字。所以我除了看到那個光之外，我還可以感受到她在摸我的肩膀，Hui，你趕快睡。…對！就是在撫摸你的背，睡吧！（語氣溫柔（沒關係，明天再說。我那樣才睡著，Y那是很清楚的感覺，就她往生之後我回到她的家，然後待同樣的房間的那種接觸，可是那藍色的光我印象非常深刻，就在那門口的上方。（A-007~012）

在這個經驗中，A因為不捨和思念老師而心傷悲泣，然而那藍色柔和的光帶來了安定依靠的力量，讓A的心情逐漸地平靜了下來，加上非常清楚地感受到老師一如往常以極為溫柔的動作撫拍她的背。真實的感覺就如同老師依然存在，老師對她的愛依然瀰漫在整個空間裡，並不因為死亡而有所改變。



這是一個遭逢摯愛死亡而心傷的生命，因為老師的愛化為柔和藍色的光給了受傷的心靈一份安定、撫慰的力量，讓看似斷裂的關係再度有了重新銜繫的希望，讓死亡不再只是生命無意義的終結。

C. 知覺老師的存在，並感受來自老師的肯可

在老師往生後快一年的時間裡，A擔任一所托兒所的顧問，當她在為托兒所規劃教室，講解蒙特梭利教具的擺放時，又再度與逝去的老師有溝通連結的經驗。

我在那個托兒所做他們顧問的時候，我突然感覺到我們老師跟我說：你可以的，你絕對可以把蒙特梭利教學的精神傳達的很好（A-090），我那一刻有感覺我的老師在我的身上，我也感受到我們老師的那份自信跟對我的肯定，那一刻我會覺得我有接收到她給我的訊息。（A-088）

一直以來，A總是沒有信心能將老師的幼教精神發揚光大，但在講解的那一時刻，A感應到老師其實就在現場，而且對於她的表現感到滿意與肯定。這份來自於老師的肯定，對A來說



有著殊勝不凡的意義；而在當下，A的內心裡有著滿滿的感動，已逝的恩師其實未曾捨她而去，只是轉化成另一個形式守候、教導著她，一如往常。

（二） A和父親溝通連結的經驗 - 夢見父親

在A的生命中，父親一直非常地愛她。在父親過世後，A在美國讀書，有一次在睡夢中看到了父親，醒來之後，她感到非常訝異，因為在她的經驗中，只要夢見父親，那她在生命中所遇到的難題都會迎刃而解。

從我爸爸走以後，我只要夢到爸爸，我就知道身邊的某些難題就會解決，很難過的關它都會過。那一次我夢的很清楚。……爸爸就是看著我，那種眼神就是很溫和，意思是說你不用擔心，會過的！丫等到隔兩天哦！我才開信箱，才看到一張我去美國唸書以後額度最高的信用卡，……，我那整個的經濟難關就過去了。（A-093~097）

當A在面臨到下學期學費的難題時，父親適時地以夢的型式出現，以一種堅定溫和的眼神看著A，要她不用擔心，一切



都會安然的。這樣的情景就彷彿每個父親都會極力的守護著孩子，盡力解決他們生活上所遇到的困難。而A的父親即使已離開人間，但那份為人父親關愛子女的心卻未曾離開，依舊在孩子們需要他的時候伸出援手，盡其最大努力守候著孩子度過難關。死亡雖然讓形體上的互動不再，但卻無法滅絕父親疼愛子女的心，斷絕那份無形的繫念。

二、B 和母親死後溝通的經驗—白光和慈母的呼喚

台灣民間普遍相信逝者在往生後的第七天會回到家中，因而在殯葬文化中，會有為往生者舉行「頭七」法事的儀式，藉此儀式來超薦逝者，祈祝逝者能往生另一個好的世界。在B的母親過世後，亦依此文化儀式為母親舉行誦經法會，願母親往生極樂淨土。就在法事完成後，B在毫無預期的情況下，忽然與已逝的母親產生溝通連結的經驗。

在頭七的前一天晚上十一點多……，大家都在我媽媽的靈前就持誦儀軌，……。那天大概是一點左右，……所以除了浴室之外都是黑的。那



我在刷牙洗臉，我頭剛好低下去，剛好是眼角餘光看到一道光從我房間射出來……對，我房間有一道光射出來，……白光，就有一道白光，因為這暗的，所以白光很清楚，這樣咻射出來，然後……，因為也沒有想太多，就看到一道光這樣射出來。光射出來以後，就聽到我媽媽的聲音，叫我阿文。那個聲音很清楚，叫我阿文。是我媽媽的聲音，我嚇一跳愣住。那時候才想到從小到大聽說的頭七親人會回來，才想到，然後很高興。……就趕快從浴室衝回房間，阿母你返來喔！回房間後就開燈叫她。因為光是從我房間射出來，然後叫我阿文，就很清楚是我媽的聲音，在那當下好開心，會覺得是她去好的地方，因為有光的地方。……叫我的聲音就很像是平常在呼喚我一樣。所以沒有不好的感覺，完全沒有，所以在當下覺得很安心，然後也很喜悅，因為知道她去了好地方。……所以有種感覺就是她去極樂世界，她回來告訴我說她到了，你們不用擔心煩惱，有



那種感覺。(B-026~031)

發生這個現象其實是開心的是高興的，……

本來就不煩惱了，可是知道了這個就更肯定了，

就更肯定她到了好的地方。(B-037~038)

在瀕死經驗的研究中，對於光的存在多有所描述，見到燦爛的金光或白光，並與之合而為一；在光的庇護下，感到無比的溫馨。不管瀕死的經驗為何，光所呈現的感覺都是一種純淨無瑕的愛（Kenneth Ring & Elsaesser Valarino, 李傳龍、李雅寧譯，2001）。在佛教的經典中亦提及，人在臨終時一切分別心中斷之際，會呈露本來心地之光明，此時人的自身也是一種光體，這種光體的相狀是「自覺心識如真空，通體透明，無瑕無蔽，無中無邊」，這種「圓滿自在」的感知是「實相、真如的暫現」，人在死亡之際或可藉由超渡儀式，讓無者體證此一境界，進而達到更高提昇（釋覺了，2004）。由此可見，人的生命本身就是一種光的呈現。

B和家人在為已逝的母親誦經祝福之後，一道白光劃破了幽暗的夜，隨後母親的呼喚聲迴盪在彼此所共居的寓所，是母親的愛轉化成那明亮的白光照亮了漆黑的夜，如同母親對孩子



永遠不變的守護；熟悉溫柔的話語，傳遞著母親的歸處，訴說著生死不再是兩茫茫的繫念，而是生死兩相安的祝福。

三、C 和家人與逝去親人連結的經驗—天籟及祥和的能量

在本文中，研究參與者C的逝去親人分別在同時與不同的時間，和世上親人以不同的型式發生溝通連結的經驗。在入殮完成休息的時候，C和姪女同時和已逝的二哥發生了溝通連結的現象。

我那個姪女，她就說她好像聽到音樂，……，
那我靜下來聽，就聽到嗡嗡的聲音，她是聽的很清楚，
Y我是聽到嗡嗡的聲音而已。(C-011)

我那個姪女大概聽了應該是差不多一兩分鐘，
Y她一直叫我們聽，連我二嫂都沒有聽到，
但是如果她聽到一定會有現象，那依照我對氣的感覺，
我大概可以感受到一些東西，Y我過去的時候
感覺到好像繽紛而落的落花掉下來，那種像是
秋天的天氣，很舒暢、很舒服，所以那個也算



是很特殊的感受。(C-015) 心裡有一點害怕，可是有一種很清靜、很繽紛的感覺，……，心裡很喜悅。(C-016)

當時的氣場我所感覺到的是很澎湃的、很大的、很強，而且是一個很溫和的光，如果我的感覺沒有錯，它是一個淡黃色的光，有時候你用你的意念去感受，那個光會呈現出來，是沒有看到，但可以感覺的出來，感覺上是整個籠罩下來，在那個房屋之內，感覺是光照下來，那人是慢慢地升上去。(C-078)

這個現象一直存在我的心裡面，就是黃色的光照下來，到現在還是可以感覺的到，光照下來，他的身體慢慢地飄上去，那種感覺現在還依稀感受的到，反而是音樂的部份，一想到音樂，我就想到繽紛的落花。即便是現在我去看當時那種情況，我還是看到黃色的光，把我二哥吸上去，想到音樂，就是看到落花片片飄下來，那個花粉紅色的。(C-082~083)



我姪子姪女就有夢到我們給他穿的那套服裝，笑容可掬，很燦爛的笑，他們就看到爸爸穿著一貫道的服裝，很高興的在對他笑。那個算是阿姨的孩子也都夢到，說那個姑丈跟阿嬪在一起，那親家母是半年前往生的（C-087）。

我們家原本就一貫道的，四、五十年的一貫道的，所以我會把它解讀是說入，是不是說他要離開了，有人來接引他。因為像我對於宗教、對氣場的感覺，如果那個氣場是不好的，他肯定當時的狀況或是遭遇的現象一定是很混亂，甚至是不好的；那我當時的解讀是這個磁場那麼祥和，所以我會把它解讀是佛祖或是菩薩來接引他。

（C-020）我的感覺是這樣，幾乎可以說是百分之百肯定，當然這是因為沒有科學可以驗證，但以感覺來講是可以百分之百可以肯定的，而且非常確定的是哥哥也在裡面。（C-092）

當C和姪女感應到逝去的二哥出現時，彼此的意識都是處在清醒的狀態，姪女聽到音樂聲的時間，並非僅是剎那，而是



持續一、二分鐘之久。C在當下亦去搜尋四周的環境有無音樂的來源，然而現場並無任何的聲響，但在姪女聽來是音樂的現象時，C感應到的卻是一種充滿感覺的嗡嗡聲，而那嗡嗡的聲音卻在C感應到的同時，似乎在心象上轉化成落英繽紛的花朵。而且當他走到棺木旁時，明顯的感受到一股氣勢磅礴的能量，用心去感受那股能量時卻是一種黃色的光。一直到現在，那彷彿天女散花的場景依然盤旋在C的心海裡。

雖然該現象難以科學的角度來驗證，但C深信是佛菩薩來接引逝去的二哥。姪兒和姪女為父親守靈時，都夢見父親身穿一貫道的衣服，那是父親往生時所穿的服裝，臉上有著燦爛的笑容。這樣的現象讓人感到無比的安心，相信逝去的至親，是和已逝的岳母同在一個好的地方修行精進。

四、D 的死後溝通經驗

(一) D和姪子死後溝通的經驗 - 夢境的告別

到有一天我在睡覺的時候，就看到那個小孩，
Y用一個盒子，用薄板子釘的盒子裝著，Y那個
東西都整理得很好。早上醒來我甲電話掛好的時



候，我兄嫂就卡電話來Y，說囡仔已經走Y。我就跟她說我剛才就看見了，安了。不過到有一天，他媽媽在和我講話的時候，我就問她給他穿啥米衫？伊講甲伊穿一件白色的襯衫和一件寶藍色褲，Y哪和我看到的都一樣。

(D-003~004)

那時候看到是沒有去想到他已經走了，Y正當我兄嫂卡電話來時準，咱們就感覺講，那時我就已經看到Y。(D-031)

伊來乎咱們看形體概水，我是想講伊平常勿甘苦時準，大部分我都會參與到，伊勿甘苦過程和去廠又醫生看種種，我攏有去參與。Y甘是了了，所以要走Y來跟阮相惜一下，Y面形卡好看又咱們看一下。Y廠表情看起來親像勿咽甘款，Y廠又咱們看起來概好看，看起來就概安心了了。(D-008~011)

在D的生命中從來都不曾遇過這樣的事情，而且小孩在那段時間所顯現的狀況頗為良好。因此，當D在睡夢中見到孩子



穿戴整齊，躺在那方正的木板裡時，也未曾想過那孩子已經往生了。然而，當D聽到消息時，感到非常地詫異，她竟然就在睡夢中的同時，見到孩子往生的情景。雖是一個難以思議的景況，但D認為，她雖然只是孩子的姑婆，但從孩子出生到離世期間，對孩子亦付出相當多的心力與關愛；而逝者雖然只是個嬰兒，卻依然能感受到姑婆對他的愛和不曾捨棄他的心，因而在人間最後一趟旅程中，出現在D的夢中與之告別，並感念她對他曾有的付出與關愛。

（二） D和二哥死後溝通的現象

A. 第一次的溝通經驗：夢境引起悲傷

到有一日我嘛是勿ㄟ睏，ㄚ勿ㄟ睏ㄟ時準看到阮兄哥跳樓自殺。那遍看到安ㄟㄟ真正是蓋甘苦。安怎蓋甘苦ㄟ？伊安ㄟㄟ表情無蓋好，ㄚ無蓋好ㄟ時準ㄟㄟ，不過伊所擦底ㄟ傷痕，伊攏乎我看，ㄚ安ㄟㄟ時準，咱們嘛想無啊！想講安ㄟㄟ情形伊要安怎爬上去。……，伊媳婦就卡電話來啊！ㄚ伊卡來就講伊爸往生去啊！



安怎ㄟ？伊攔甲我補充一句講輕生。……。ㄈㄟ
安ㄟㄟ聽到人就真正甘苦啊！……結果我就甲
問伊媳婦啊！我講哪裡有傷、哪裡有傷對吧？伊
問我講：姑婆啊你卡ㄟ知？我講剛才我就有看到
ㄚ！（D-063~066（伊穿一件短褲，短褲是像ㄈ
ㄟ淺咖啡ㄟ色，看甲明朗朗，(D-072)腳有擦到，
面嘛有擦到，手也有擦到，從二樓掉下來，我講
我攏有看到。(D-067)我ㄟ感覺就是伊含恨而去，
ㄚ我要ㄈ又你看啊！我ㄟ感覺講蓋可憐啊！（D-
099）

D在睡夢中見到二哥跳樓自殺，這樣的夢境，讓D心中有著許多的問號和莫名的傷痛，但仍未曾想過這會是一個真實的情景。然而，當醒來接到電話時，原來夢不只是夢而已，而是呈現死亡事件的流動光影。對於二哥的死，D心中有著許多的心疼與不捨，若非心中悲絕到極致，二哥如何會走上這條路，而且還讓睡夢中的她如同親眼目睹般地看見整個過程，包含他身上的傷，這無非是在告訴D他心中的苦與怨。

關於上述的兩個夢境，在夢境發生的時候，研究參與者並



未知曉逝者往生之事，而且心中也無任何預期親人即將往生，或者是任何尋短的念頭，因而這樣的夢境不能將之視為悲傷所導致的事件。而且夢中所呈現的景象就如同視發生的現場，往生者所有的一切如實地呈現在夢者的眼前，包含現場周遭的環境、逝者身上所穿的衣物、以及親人跳樓後身上的傷痕。這是科學角度無法解釋的不可思議現象，但應可納入死後生命存在的證明。就如同容格所說的，許多的跡象表明，至少精神的一部分是不受空間與時間法則所支配的，死者以鬼或他物顯示自己，來傳達只有他們自己才理解的事，這是對死後生活頗有價值的科學證明（劉國彬等譯，1997）。

B. 後續的溝通經驗：夢境帶來療癒

安夢到所看到ㄟ伊，伊蓋成（好像）足好看
ㄟ，伊攏ㄟ像伊較早少年安ㄟ，虎ㄚ生虎ㄚ
生，……，肥肥安ㄟ，伊乎咱們看到就是攏安
ㄟㄟ情形，所以講這樣ㄟ情形咱們就漸漸會想
伊可能在別ㄟ世界可能過甲蓋好。……，伊ㄟ腳
切一支起來，不過伊乎咱們夢到ㄟ伊兩隻腳啊！



丫這樣咱們就足歡喜啊！伊來乎阮夢ㄟ時準咱們就蓋安心啊！（D-077）

對於二哥的自殺，D心中有著莫大的悲痛，尤其是那發生的景象就這樣活生生的出現在夢中，那樣的死狀，更加深了心中的悲與慟，成了一個難以撫平的傷口。但在第一次的夢境過後，二哥卻出乎意料之外地常常出現在D的夢中，夢中的他不再是病痛纏身、令人傷痛的模樣，而是一個神清氣爽，虎虎生風的體態，並且兩腳完好無缺。雖然是夢境，但久而久之，D慢慢地相信逝去的二哥在另一個世界過得很好，這讓她心中的惦念和悲傷有了靠岸的希望，讓受傷的心有了癒合的機會。

就如同威爾梅醫師的發現，如果夢裡出現了嶄新、非現實的部份，轉化和療癒的作用就揭開了序幕（Stephen & Merrill, 龔卓軍等譯，2000）。

（三） D與朋友溝通連結的經驗 - 夢境提醒寄託之事

丫會乎我感覺足奇怪就是，我和伊是朋友……。伊ㄟ金仔寄我就是兩包，啊一包我當作是阮兄哥ㄟ，我攏無知影，到甲伊往生去，嘛是



常常攏乎我夢ㄟ (D-133~135)阮大哥ㄟ東西嘛是寄我。啊我安怎找就是找無，結果再找發現下一包君ㄟ。.....。所以乎我看到發現這君ㄟ。我就通知伊後生.....自這金ㄟ拿厂又伊子以後，就卡不曾夢到伊啊！ (D-138~140)

君是D的朋友，在她臨終之前曾託付D兩包黃金，在君往生之後，D因為大哥也寄放一包在她那，而誤以為是大哥的，故只將其中一包還給他兒子。也因此朋友往生之後，常會出現在D的夢中，那時她只是以一個好的狀況出現，因此D心中單純地認為她在另一個世界過得很好，而未曾想過朋友的出現是另有其意。等到D發現，將黃金還給她兒子後，她就很少出現在D的夢中。

在西方死後溝通的研究裡，死後溝通現象的發生有可能是因為逝者和生者之間存在著某種未完成的事物，或者是提供某種訊息與協助。因此，D和逝去的朋友發生溝通連結的原因，是因為D未完成朋友的託付請求，故常常出現在她的夢中。然而，朋友也能諒解D並非有意侵吞，故而在夢中顯現的是面目和善的模樣，並無譴責D之意，只是希望藉此提醒D是否能記起



她生前的託付，待得D完成此項託付後，逝者亦無出現的理由了。

肆、分析與討論

有關生者與逝者死後溝通的現象，有下列幾點分析討論。

一、死後溝通發生的情境

在本研究中，有關死後溝通發生的情境都是在一種非預期，以及生者健康狀況良好的情況下，與逝者所發生的溝通連結，有些甚至是意識清醒的狀態，經驗到死後溝通的現象。這種現象的發生是由於逝者想要向世上的親友傳遞某種特定的訊息，而對生者所採取的一種主動聯繫，並非是生者藉由某種儀式或借助他人之力而產生的溝通現象。這種情境與Bill Guggenheim和Judy Guggenheim對「死後溝通」現象所下的定義完全吻合。他們認為「死後溝通」，是指喪親者在一種自然的狀態下，直接地與逝去的親友溝通接觸的一種靈魂體驗，這種現象是在不經由儀式活動或媒介以及第三者（如：巫士、靈媒或催眠）的情況下，逝去的親人與生者所發生的直接接觸的靈性經驗（Guggenheim & Guggenheim, 謝明憲譯，2009）；而LaGrand



(2001)也認為「死後溝通」是和已逝的親人自然接觸的一種經驗，並非喪親者或第三者透過祈禱或是以其他方式就能召喚而來的經驗。

由此可見，「死後溝通」的現象是逝去的親人自彼世向此世活著的親人傳遞著某些特定的訊息，顯示彼此之間的關係並不因為死亡而斷絕。因此「死後溝通」的現象不僅是一種超越世間的特別經驗，更是一種生命持續的現象。

二、死後溝通的對象

在西方的研究中，死後溝通的對象他們之間的關係是一種親人的關係，卻未提及他們彼此之間是否有跨越不同的種族。但在本研究中，A是華人，而她的老師是一位荷蘭人，分屬於不同的種族，而有「死後溝通」現象的發生，這顯示「死後溝通」的現象並非是單一的文化現象，而是展現另一種不受種族文化限制的生命現象。

三、死後溝通的類型

有關死後溝通的類型，本研究的參與者所經歷過的現象有象徵性、光、能量、夢境、觸覺、聲音以及知覺逝者的存在等



類型。而Bill Guggenheim和Judy Guggenheim（2009）將死後溝通的現象分為十二種類型，以下即依其之分類而將本研究之結果彙整如下表二：

表二：死後溝通的類型

研究 參與者 ADC 類型	A	B	C (含其 他親 屬)	D	現象 總計
1.知覺型 ADC	※		※		2
2.聽覺型 ADC	※	※	※		3
3.觸覺型 ADC	※				1
4.嗅覺型 ADC					0
5.視覺型 ADC	※	※	※		3
6.影像型 ADC					0
7.半意識狀態 下的 ADC					0
8.睡眠狀態下 的ADC	※ (註1)		※	※ (註2)	3



9.離體經驗的 ADC					0
10.電話 ADC					0
11.物理現象 ADC					0
12.象徵性的 ADC	※				1
13.其 他			※		1
總 計	6	2	5	1	14

註 1：此項死後溝通類型是A與逝去父親的連結經驗。

註 2：此項死後溝通類型是D與多位逝者的連結方式。

根據表二，在本研究中，除了嗅覺型ADC、影像型ADC、半意識狀態下的ADC、離體經驗ADC、電話ADC、物理現象ADC等類型未被經驗外，其餘各項皆有出現在研究參與者的死後溝通經驗中，且以睡眠狀態下的ADC經驗為最多；聽覺型ADC與視覺型ADC各有三次，屬次之；知覺型ADC有二次；觸覺型ADC與象徵性ADC各有一次。在本文中，雖有多項類型未被經驗到，但以參與者的樣本數來看，能有如此多種的現象出現，亦能顯示出死後溝通的現象是個饒富內容，頗值得探討的領域。



當生者和逝者是以「光」的型式連結時，Bill Guggenheim和Judy Guggenheim將此種「光」的現象歸類為視覺型的ADC現象。因此，在本文中亦將參與者A和B所見的藍光與白光歸為視覺型的ADC經驗。但參與者C在死後溝通的現象發生時，感覺到的是一股澎湃卻祥和的能量，此種現象在Bill Guggenheim和Judy Guggenheim的研究中並未提及。因此，研究者將此種現象歸類為其他類型的ADC現象。

在聽覺型的ADC經驗中，生者感受到逝者所傳遞而來的聲音，除了聽到由外傳遞而來的聲音之外，尚包含了一種內在意念的對話。前者如B聽到母親呼喚名及C聽到嗡嗡聲和姪女聽到音樂聲，後者如A感覺到老師對她所說的話，不管是何種聲音的顯現，生者都能夠確切的感受到那是逝者所傳遞出來的聲音。

由此可見，死後溝通的現象可能是經由不同的方式為之，而非僅止於Bill Guggenheim和Judy Guggenheim他們所歸類的十二項而已。雖然本文之研究參與者只有四位，但其死後溝通的經驗卻頗具豐富性。因此，對於死後溝通的現象，我們需以一種開放接納的態度去面對，勿一味以科學驗證的角度來檢驗



此種現象的真實性，如此才不至於錯失此種神聖的經驗。

在上述的現象類型中，以在睡夢中的ADC現象為最多，顯見此種現象是一種常見的類型，雖說是一種常見的型態，但在夢境所呈現的景象中有著許多微妙之處，茲將此分述如下：

(一) 逝者身上所穿的衣物和當時往生時所穿的一樣，或者是其生前所偏好的衣物，如：C的二哥身上所穿的是入殮時，家屬為他穿的一貫道服裝；D的姪孫子是孩子的母親為他所穿的白襯衫和寶藍色的褲子；D在夢到二哥自殺的情景時，其身上所穿的就是身亡時所穿的淺咖啡色的短褲，往後夢到二哥時，都是他生前習慣的穿著；D的朋友則是更有女人味的服裝出現在D的夢中。

對於這些現象，亦出現在古根漢死後溝通的研究中，他認為已故的親人在顯現時，似乎可以選擇服裝，雖然有些親人是穿著白色或多彩的袍子回來，但也有許多會選擇他們最習慣的穿著，或入葬時的衣著（謝明憲 譯，2009）。

(二) 逝者出現的狀況，除了D在夢見二哥自殺的情景，其顯現的狀態是當時摔傷的情景外，其餘的狀況都是一種神情愉悅且已被療癒的健康模樣，而這些逝去的親友都是在病痛長久折騰



下往生的。這種健康愉悅的感覺，常會讓在世的親人感到無比的欣慰。

在古根漢的研究中亦發現，不論親人死的時候是幾歲，或死因是什麼，他們展現出來的樣子都是以被療癒、完整無缺的，而且都比其在世的時候更為快樂和自由（謝明憲 譯，2009）。

有關於這種現象的原因，在西方死後溝通的研究中並未有相關的說明。但在《西藏生死書》中提及，當人往生後，生命會從最純淨的狀態（地光明（，經過它的光和能量（法性中陰的顯現），進入受生中陰階段，而展現出更具體的形式。因過去的記憶在逝者的心中仍然歷歷如新，就會形成「意生身」。這種意生身的形狀類似生前的肉身，但沒有任何缺點，而且是青壯期的俊美肉身。即使在這一世是殘廢或生病，在受生中陰階段仍然會有完美的意生身（索甲仁波切，1996）。由此可見，死亡並非是生命湮滅灰飛的結果，而是生命另一個重新的開始，彷彿毛毛蟲蛻變成美麗的蝴蝶。

（三）見到與已逝的親友同在，這顯示彼此的感情與關係是不因死亡有所變異，而在未來之世，大家仍有重逢再聚的機會。



四、生者與同一逝者溝通的次數與方式

從表二我們可以發現，生者與同一位逝者的溝通經驗可能不只一次，他們會分別在不同的時間、以相同或不同的方式，經歷過多次逝者溝通連結的經驗，如：A就曾與逝去的老師有過象徵性、光、觸覺以知覺型的溝通歷程；D則是多次以夢的方式和逝去的親人發生溝通連結；以及C的姪女聽到音樂和夢到父親。這種持續連結的現象顯示死亡只是肉體的消失卻不影響彼此之間的情份與關愛，意謂著親人之間的關係只是一種轉換而非結束。

五、生者與逝者之間的並非僅是單一感官的溝通現象

在西方研究中顯示死後溝通的現象和多種感官有關，也就說這種現象有可能以各式各樣的方式發生，並涉及到任何或是除了味覺以外的全部器官，如先聞到某種特定的味道，接著又經歷到觸摸的感覺（LaGrand，林惠瑟譯，2001）。

根據表二亦可發現，在本研究中除了D皆是以單一夢境的方式和逝者連結外，其餘之研究參與者與逝者的溝通型態都是



一種複合型的溝通經驗，像A同時見到藍光並感覺到老師輕輕地拍著她的背部和聽到老師對她安撫的言語；B同時在黑夜中見到白光並聽到母親的叫喚；以及C聽到嗡嗡的聲音並隨即感受到一股祥和的能量，同時也感覺到逝去的親人置身在那股能量之中。這種多重感官的ADC經驗更能讓喪親者相信逝去的親人並未真正死亡，只是轉換成另一種形式在彼世繼續活著，因而較能接受親人死亡的事實，緩解悲傷的情緒。

六、死後溝通發生的時間

在西方的悲傷研究中，認為喪親者會在親人死亡的初期階段，感覺到逝者的存在，或者是夢到逝去的親人。在死後溝通的研究中也顯示，大部分的溝通經驗通常發生在親友死後的第一年（Parker，2005；Klugman，2006），但也有許多是發生在第二到第五年之間，但比例逐漸減少，也有的是發生在多年之後的溝通經驗，但這種發生在多年之後的死後溝通，其背後的動機和所傳遞的訊息，通常比五年內的溝通現象有更特定的目的（Guggenheim & Guggenheim，謝明憲譯，2009）。

在本文中，研究參與者與逝者發生死後溝通的時間，雖然大部分發生的時間是在親友往生後的一年以內，但卻有些特殊



之處，或者是發生時並未得知親友已死亡的訊息，而是一種同時或是預知式的溝通經驗。以下就此來討論之：

(一) 在死亡事件發生的同時

A和D皆曾在親友死亡的同時，經歷到死後溝通到現象。A的老師雖然是癌症末期，但A的心裡仍是認為老師不會那麼早就離開人間。但當她目睹明月如印地安人所說的「如藍色玉米的月」時，剎那間她的心中有了老師去世的預感，然而那並不只是一種預感而已，而是一個真實的感應，一個與死亡同步發生的現象。

另一位D在姪孫子和二哥往生的時間，亦發生同步的死後溝通現象。D在發生死後溝通連結的同時，心中並未有意識到親人會死亡的想法，而是D在夢醒之後才得到親友往生的訊息，因此並無所謂悲傷過度所引發的幻覺因素。

這種在親友臨終的同時，以一種超常的感應而知覺到死亡發生的訊息，這樣的巧合實在是難以科學的角度來加以驗證，但卻是一個真實發生的事件。容格將此種有意義的巧合現象稱為「同時性」(Synchronicity)，這其中包含著某種非意外或所謂「偶然性」的東西，是一種「非因果性的聯繫原則」(A Causal



Connecting Principle)，也就是這些事件彼此之間並不具有因果上的關係，但彼此間卻具有相同或相似的意義（Jung, 劉國彬、楊德友譯，1997）。

因此，這種現象並不僅止於心理活動的範圍，而可能是「心靈世界」和「外在世界」的聯繫活動，這樣的聯繫活動突破了時空的限制，而在同時間將訊息傳遞給當事人，但因人類有限的知覺經驗而無法去解釋這種神祕經驗，只能將之視為一種有重大意義的巧合。但在本文中，A在生活中所見的情景，和D在夢中所見的景象都並非是一種巧合，而是逝去的親友所傳遞而來的死亡訊息。

（二） 在頭七之日發生死後溝通的現象

西方世界並無所謂的「頭七」文化，但在台灣的民間信仰中都普遍地認為在亡者斷氣後，其魂魄飄渺不知其肉身已死，一直到亡者者往生的第六天夜晚，土地公會帶領逝者的魂魄回到家中（張譽薰，2002）。因此，喪家往往會為逝者舉行「頭七」的祭祀儀式。《西藏生死書》中也有相關的論述，人在往生後，處在中陰身階段的頭幾個星期，還有自己是男人或女人的印象，一如我們的前世。我們不知道自己已經死了，所以仍會回家。



會試著對家人講話，摸他們的肩膀，但他們完全察覺不到我們的存在。儘管我們想盡辦法，還是不能引起家人的注意。當他們為了我們的死亡而哭泣，或傷心地呆坐時，我們只能無力地看著（索甲仁波切，1996）。

雖然有些人認為頭七回來只是一種民俗文化和說法，而無科學上的依據—但在本研究中，D與逝去的母親發生溝通連結的時間正是頭七之日，也就是在其母親往生的第六天晚上，在他們為母親舉行誦經法會完後的子夜，也就是第七天的開始。

在頭七的前一天晚上……我房間有一道光射出來……光射出來以後就聽到我媽媽的聲音，叫我阿文，那個聲音很清楚，叫我阿文，是我媽媽的聲音，我嚇一跳愣住。那時候才想到從小到大聽說的頭七親人會回來。（C-026~029）

由此可見，「頭七」之說並非只是一種民間說法，或是無稽之談，而是逝去的親人返回家中，探視生前關係密切的家人。也許就如書中所言一般，逝去的親人極力地想要引起家人的注意，表達他心中對家人的愛與關懷。但因為我們不夠有開放的



態度，或是不相信我們依然可以擁有逝去親人的愛和聯繫，而錯失了這種生死一線牽的機會，斷失了關係與情感重建的機會。

在本研究中，死後溝通發生的時間，除了上述兩種特殊之外，尚有另一個極為特別之處，其發生的時間是在逝者臨終前。B的母親在往生前的幾天，在意識清醒的狀態下告訴B觀世音菩薩要來接她，因為預知到死亡的即將來臨，而要家人到醫院來。這種現象與一般的瀕死現象亦極為不同，瀕死經驗者通常是發生事故或進入到近乎死亡的狀態，而B的母親卻是在意識極為清醒的狀況；也與見到已逝親人的死後溝通現象不同，B的母親不是見到逝去的親人，而是見到宗教信仰中的象徵，或許這顯示宗教中的信念可能並非只是一種單純的信仰，而是一種超乎現象界的更高存有。

七、死後溝通的經驗無關乎教育程度

死後溝通的現象，在西方最早被視為是因悲傷所產生的幻覺，在東方社會由於科學的發展而被認為是迷信。但在本研究中四位參與者的教育程度，除了D是國小肄業之外，其餘三位都接受過高等教育，但也擁有獨特的死後溝通經驗，這顯示死後溝通現象的發生與教育程度和社經地位並無直接明顯的關



係。

從上述不同的面向來討論「死後溝通」的現象，我們似乎可以認定「死後溝通」並非是一種幻覺，或是一種民間的迷信，而是一種逝去的親人死後生命續存的現象，和另一種關係連結的呈現。

八、死後溝通對生者的意義

死後溝通主要是逝去的親人以一種世上的親人能夠理解的方式，向他們傳遞某些特定的訊息，對當事人來說，這種溝通接觸的經驗是一種溫馨、獨特，且值得恆久留存在記憶中的經驗，能賦予一個人生命歷程存在的意義，提供一個強化生命內在力量的泉源。(LaGrand，林惠瑟譯，2001（在本研究中，這種經驗對研究參與者有下列幾種意涵：

（一） 逝者給世上的親友最後的一份禮物

A： 所以每個月我看到月圓我都會把.....

都會相信是老師留給我的最後一份禮物。(A-024)

月雖有圓缺，但A的心裡認為逝去的老師無論何時都會在星空中守護著她，只要她抬起頭遠望無垠的星空，老師依然會



如生前般與她同在，彼此的形體雖不復有實質地互動，但情感卻依然相繫緊密，無有阻隔。她深信老師選在月圓之日離世，就是為了留給她這份最後的禮物，讓她隨時感受的到老師與她同在。

（二） 給在世的親人一種安心的感覺

A： 睡吧！（語氣溫柔（沒關係，明天再說（A-011）。等到我感覺到肩膀、背部那種撫摸的時候，我就非常有安全感的睡著，就睡過去了，我那時候只會感覺到那種媽媽拍你叫你睡覺，不要哭了。（A-105）

A： 所以在我爸爸過世以後，他給我的一些訊息的溝通的傳遞通常是會讓我覺得有安全感。（A-098）

對A來說，雖然老師的溝通連結和父親的情景不一樣，但這兩位長著都是對她有著深厚的關愛，逝去的老師在她失落無依的情緒中，給予她溫柔的撫慰，讓她有了安心的感覺；而逝去已久的父親在她面臨經濟的困境時，適時地出現在夢中，以



溫和的眼神要她無需擔心。這些現象無非是在告訴著我們，逝去的親人即使肉體已不復存，但他們依然在彼世關心著我們，並藉著可能的方式來表達他們對我們的關愛。

B：在當下覺得很安心，然後也很喜悅，因為知道她去了好地方。(B-030)

C：那我當時的解讀是這個磁場那麼祥和，所以我會把它解讀是佛祖或是菩薩來接引他。(C-020)

對一個有宗教信仰的人來說，能在人生最後的終點回歸到所信仰的世界裡，這是一個生命最好的歸宿。對B和C來說，逝去的親人能蒙佛菩薩接引，往生淨土，這是一個最令人放心的結果。因為不必再擔心逝去的親人會往何處去，而能卸下心中對逝去親人的懸念。

(三) 向世上的親人傳遞「我很好，不要擔心難過」的訊息

A：我覺得我隔天或者後來我這樣想她是要我不要悲傷、不要難過，然後給我那種訊息就是



我很好，你不要悲傷，不要再哭了，快睡吧！那種不要難過是包含對於她的離去。(A-114) 可是那個藍光跟那個拍我肩膀摸我肩膀的那個感覺是她叫我不難過了，睡吧！（A-115）

C：我姪子姪女就有夢到我們給他穿的那套服裝，笑容可掬，很燦爛的笑，他們就看到爸爸穿著一貫道的服裝，很高興的在對他笑。那個算是阿姨的孩子也都夢到，說那個姑丈跟阿嬪在一起。(C-087)

D：因為乎咱夢到攏足好看，啊足好看我唯一ㄟ解釋就是伊在別的世界過甲足好ㄟ。(D-108)

對A來說，逝去的老師在她傷心難過時，就像母親在心疼著傷心的孩子一般，給予她無盡的關愛，讓A知道她很好，不要再傷心難過了，因為愛她的心未曾遠離。雖然這只是一個沒有實質的互動，但對A卻是一個真實的感受，一個心與心彼此相繫的感覺。以C和D來說，逝去的親人在夢境中所呈現的是笑容可掬，神情氣爽的模樣，而非往生前憔悴的病態。見到逝去



的親人能解脫生前所有的病痛和苦難，這對生者來說，是象徵著他在彼世的世界是無病無痛，活得快樂自在的。這無形之中也讓失去親人的痛有了紓解喘息的機會。

（四） 對生者的表現給予鼓勵與肯定

A：我突然感覺到我們老師跟我說：你可以的，你絕對可以把蒙特梭利教學的精神傳達的很好；(A-090)我也感受到我們老師的那份自信跟對我的肯定。

(A-088)

老師雖已逝去，但對A來說，老師給予她的教導與鼓勵，是無處不在的。也因為老師給予她的支持，讓她更勇於去表達老師的教學精神。

（五） 表達感謝道別之意

D： 要走丫來跟阮相惜一下。(D-009)

D認為在姪孫子生病的過程中，她滿心的關切且未曾想要放棄他。因此孩子往生時出現在D的夢中，以一種安詳的模樣向D表達他的謝意和告別之意。



（六） 提醒生者要記得逝者生前的託付

D：安ㄋㄟ阮小妹就講阿姐，安ㄋㄟ就是這包無還給君啊伊子，才會常常來乎你夢。(D-138)

D的朋友生前託付了遺物要交給他的小孩，但D因一時的疏忽而遺落了一部分。因此，朋友往生後，常常出現在她的夢境裡，D的心裡雖感納悶卻也未多想，後來發現了遺忘的財物，將之返還給朋友的孩子後，就較少再夢到她了。

（七） 向生者傳達心中的悲怨

D：我ㄟ感覺就是伊含恨而去，ㄚ我要ㄟ又你看啊！我ㄟ感覺講蓋可憐啊！（D-099）

在本文中所有的研究參與者在死後溝通經驗到的訊息中，這是唯一一個讓經驗者的情緒產生悲傷失落的訊息。因為親人自殺的情景是這樣活生生地搬上D的夢境中，如親眼目睹般，這一幕讓D覺得二哥是含著無限的悲怨離開這人間的，這讓D的悲痛都比其他家人來得更為深刻。

死後溝通的經驗對每個當事者來說，都是獨特且具有非凡



的意義。當他們經驗到死後溝通的現象時，也通常都能理解逝去的親人所要傳遞的訊息。(Guggenheim & Guggenheim, 謝明憲譯，2009)。

在本研究中，每一位參與者在感受到死後溝通的現象時，心中沒有任何的遲疑而都能立即感受到逝去的親人自彼世傳遞而來的訊息，告訴此世的親人他在彼世的另一端很好，毋須為他的離去感到悲傷，這是一種安心的感覺，也是逝去的親人留給世上親人的一份禮物。

綜上所述，將討論之結果彙整如下表三：



表三：結果彙整表

	A	B	C	D
逝者 (主要的溝通對象)	老師	母親	二哥	二哥
與主要對象發生溝通的時間與次數	1.幾乎與死亡同時(一次) 2.一年之內(二次)	頭七(一次)	逝後第二天(一次)	1.幾乎與死亡同時(一次) 2.半年內(常常發生) 3.多年後(偶爾)
溝通的類型	1.象徵(月亮) 2.視覺(藍光) 3.觸覺(拍背) 4.聽覺 5.直覺逝者的存在	1.視覺(白光) 2.聽覺：母親呼喚其名	1.聽覺：嗡嗡聲 2.感覺能量 3.直覺逝者的存在	夢境



其他親人和逝者的溝通經驗		姪子 (夢境)	姪女： 聽到音樂 姪子、姪女：夢境	
死後溝通對喪親者的意義	<ol style="list-style-type: none"> 1. 逝去親人留下的最後一份禮物。 2. 一種安心的感覺。 3. 傳遞「我很好，不要擔心難過」的訊息。 4. 一種對表現的鼓勵與肯定。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一種安心的感覺。 2. 親人去了好地方。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一種安心的感覺。 2. 傳遞「我很好，不要擔心難過」的訊息。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 向生者傳達心中的悲怨。 2. 傳遞「我很好，不要擔心難過」的訊息。 3. 表達感謝道別之意。 4. 一種生前託付的提醒。



和其他的逝者的溝通經驗	父親(夢境)			姪孫子(夢境) 朋友(夢境)
-------------	--------	--	--	-------------------

伍、結論

一、死後溝通是一種生命續存的展現，而不全然 是因悲傷所引發的幻覺

在本研究中，四位研究參與者雖然遭逢喪親之痛，但在內心裡只是思念逝去的親人，卻從未想過逝去的親人會再度與他們接觸，因此不能將此現象視為是在悲傷下所產生的一種重逢的渴望，或是將之視為是因過度悲傷導致的幻覺。且在本文中A目睹一輪明月時，便有了老師已往生的感覺；而D更是兩度有過在未得知親人往生的消息時，在夢中如實顯現親人往生時的場景。而且A在老師的家中也親眼目睹那團藍色的白光和一種真實的撫摸感；B的母親在往生前一兩天，便明白地告訴B自己即將往生的訊息；在頭七之日，B在黑暗中親眼見到那一道白光劃過那暗室，清楚聽到逝去母親對他的呼喚；C的姪女清楚



的聽到音樂聲，而C在個人的經驗下，明確感受到與平常不一樣的磁場現象。這些不可思議的現象似乎也不是以悲傷的角度就能解釋的清楚，甚至也難以科學的角度說明白。

因此，死後溝通的現象，不應該僅被視為是因悲傷所導致的幻覺，而是一種死後生命續存，且與在世者互動之生命現象。

二、死後溝通是逝去的親友在愛的基礎下，主動與世上親人友聯繫與傳遞某種特定訊息的一種現象

在本研究中四位參與者並未如一般的民間信仰是以觀落陰或牽亡的儀式來和逝者連結，而是在一種無預期且健康情形良好的情況下與之連結，而且同一位逝者可能以相同或是不同方式，在不同的時間和不同的地點與世上的親人聯繫，如：A曾在度假時見到一輪明月而感應到老師的離世（象徵性的ADC），在美國老師的家中見到柔和藍色的光（視覺型ADC），以及在講解蒙特梭利教具擺設時，知覺到老師的存在（知覺型ADC）；而D的親人則是多次以夢境的方式來和D聯繫。

再者，同一位生者也可能和不同的逝者連結，如：A曾有



過的連結對象是老師與父親；D與姪孫子、二哥和朋友。除此之外，在本研究中也顯示，同一逝者也可能在同一時期和不同的親人連結，如：C與姪女在二哥入殮時感覺到死後溝通現象的存在，C的姪子與姪女在為父親守靈時，都夢見父親。

但不管是何種的情境或溝通的經驗，喪親者在逝去親人與之連結時，都能感受到逝去親人所要傳遞的某些訊息，而這些訊息在本研究中除了D在第一次夢見親人自殺時有較為負面的感受外，其餘的參與者所感受到是較為正面的訊息，甚至是D往後的經驗裡，逝去親人所傳遞的也是一種正面的影響。

由此顯現，死後溝通的發生並無特定的時間和特定的地點，而且是在一種無預期的狀態下，感知到與逝去親人的聯繫，並理解到其所要傳遞的訊息。因此，死後溝通的現象是逝者想向世上的親友傳遞某種特定訊息，以及在深厚的情誼與關愛的基礎下，主動與世上親人聯繫的一種現象。這些現象不會因此而結束，只要愛恆在，親人之間不管是以何種方式存在，這種溝通現象就會存續下去。而這些發現與西方在死後溝通的研究有不謀而合之處，顯見死後溝通的現象是不受文化、宗教或種族所影響的一種普遍存在的現象。



因此，對於死後溝通的現象，我們不應以科學驗證的角度去檢驗，因為這些現象無法像科學實驗一樣，在控制的變項中以一定的標準程序來進行。每個死後溝通的經驗都是獨特無二且具有豐富的意象，需要的是以開放接納的胸襟去看待這樣的經驗，才不至於錯失了認識生命中寶貴另一章的機會。

三、多樣貌且獨特的死後溝通類型

在Guggenheim & Guggenheim（1995）的研究中通常將死後溝通的類型分為十二項：知覺型、聽覺型、視覺型、觸覺型、嗅覺型、睡眠狀態下（夢境）、影像型、半意識狀態下、離體經驗型、電話事件、物理事件、象徵性等十二種類型。

在本文中，所歸類的結果雖不脫離上述類型，卻另有一獨特現象，即D所感覺到一股祥和的能量，其逝去的親人置身其中緩升而去，因此研究者將此現象歸為其他類型。

本研究僅有四位的參與者，卻有多種溝通類型和內容的呈現，亦是研究者所始料未及，由此顯現，死後溝通的現象是一個不可思議的奧祕，而值得世人去深思研究。



四、死後溝通是生命在此世的死亡，但在彼世重生的顯現

親人離世的原因不外乎是病、老或意外事故所致。但在研究中參與者若在溝通現象中有見到逝去親人的模樣，其身影並非是逝者生前形銷骨立，憔悴不堪的模樣，而是形體健康、神情愉悅，而且看起來又似乎較其生前時年輕。雖然這種現象在佛教中認為是逝者在生命轉換時，由於生前的記憶所形成的現象。但對於喪親者而言，逝去的親人以一種被療癒的健康模樣與世上的親人在視域上重逢，讓在「不見」的世界裡，有了一種擬像真實的「看見」，而這種「看見」象徵了逝去的親人在彼世有了重生的開始，而這樣的重生讓喪親者心中對逝者的懸念有了安置之處，提供了悲傷的療癒。

五、人往生後的「頭七」之說並非不可信

西方世界並無「頭七」之說，此為華人社會中一種特定的民間喪葬習俗或宗教之說。在科學理性的求證據的觀點下，易將此視為一種迷信，而未認真探究。但在本研究中，B與逝去的母親發生連結的時間便是所謂的「頭七」之日，這顯示逝去的



親人會在往生後的第七日返回世間探視親人，並非是一種無稽之談，反而能提供世上的親人與逝去親人一個可能連結的時間點。

六、死後溝通的經驗無關乎教育程度

有些人認為死後溝通的現象，是一種幻覺或是一種民智未開的迷信觀點。但在本研究中可以發現死後溝通現象的發生，與教育程度和社經地位並無直接明顯的關係。

七、死後溝通對在世親人具有悲傷療癒之作用

與逝去親人接觸的經驗對當事人來說，不僅是一種溫馨、獨特，且值得恆久留存在記憶中的經驗，也感受到其所帶來的意義。在西方研究中，死後溝通對經驗者來說通常是較為正面的意義，但也偶有負面的訊息。

在本文中，除了D第一次因夢見親人自殺時，逝者所顯現的模樣讓D感覺到親人在向她傳遞一種悲怨的訊息，心中因為心疼不捨而產生了濃烈的悲傷情緒。其餘的溝通經驗都讓參與者有著正面的感受，包含了「這是逝者留下的最後一份禮物」；傳遞了「我很好，不要擔心」的訊息，而有一種安心的感覺；



對生者的工作表現給予鼓勵與肯定；以及向世上的親人表達感謝道別之意。

而這些訊息與感受讓參與者在痛失親人時，有了正面的心理意義，接受了死亡的事實，同時也相信逝去的親人只是在此世形軀寂滅，卻在彼世以另一種意象重生，這種因死後溝通所產生的重生，往往能為喪親者提供了一種充份療癒的作用。



◆ 參考文獻 ◆

- 余德慧、彭榮邦（2006）。從巫現象考察牽亡的社會情懷。載於台灣巫宗教的心靈療癒，頁137—185。臺北：心靈工坊。
- 余德慧、彭榮邦（2006）。從靈知象徵領域談哀傷的抒解。載於台灣巫宗教的心靈療癒，頁187—225。臺北：心靈工坊。
- 吳佳珍（2009）。喪親者與已逝親人連結經驗之研究。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義。
- 呂欣芹（2005）。自殺者遺族悲傷調適之模式初探。國立台北護理學院生死教育與輔導研究所碩士論文，臺北。
- 林于清（2005）。成年喪親者的悲傷復原經驗之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，嘉義。
- 邱麗惠（2006）。來說一聲再見。琉璃光雜誌。
<http://www.lapislazuli.org/TradCh/magazine/200608/20060808.html>
- 柯雅惠（2006）。喪親兒童的悲傷經驗探究~以四位喪父兒童。國立臺北教育大學教育心理與諮商學系碩士論文，臺北。
- 索甲仁波切（1996）。西藏生死書。台北市：張老師。
- 張譽薰（2002）。台灣民間道教頭七儀式。生死學通訊第六期，頁28-30。



- 郭麗馨(2002)。生病陪伴歷程的體驗——一位兒癌母親的自述。
南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義。
- 葉何賢文(2002)。悲傷調適歷程及生命意義展現之研究——以喪子(女)父母為例南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義。
- 詹杏如(2007)。當我們只在夢中相見——夢工作團體對成人經歷哀傷歷程之療效因子。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，台北市。
- 蔡昌雄(2007)。生死學經典的詮釋——以庫布勒·羅斯的《論死亡與臨終》為例。通識教育與跨域研究 2(1)，頁1-25。
- 鄭志明(2006)。道教生死學。臺北市：文津。
- 謝雯嬋(2004)。佛教助念對喪親者悲傷療癒影響之探討。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義。
- 蘇絢慧(2005)。傷慟夢~非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究。國立台北教育大學教育心理與諮商學研究所碩士論文，台北。
- 釋永有(2004)。生命教育不可忽視的一環——死後溝通的生命現象。台灣地區大專院校生命教育課程教學研討會，彰師大。
- 釋覺了(2004)。佛教信徒瀕死經驗之研究——以嘉義四位信徒為例。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義。



- Bill Guggenheim & Judy Guggenheim 著。謝明憲 譯 (2009)。
來自天堂的問候。臺北市：方智出版
- Jung, C. G. 著。劉國彬、楊德友 譯 (1997)。榮格自傳：回憶·
夢·省思。臺北市：張老師。
- Kenneth Ring & Elsaesser Valarino (2001)。李傳龍、李雅寧。
《穿透生死迷思》。台北：遠流
- LaGrand, L. E. 著。林惠瑟譯 (2001)。來自天堂的守候。台
北：自然風
- Raymond A. Moody 著。長安 譯 (1991)。來生。臺北：方智。
- Stephen, S. & Merrill, B. 著。龔卓軍、曾廣志、沈台訓 譯
(2000)。夢的智慧。台北縣：立緒文化
- Drewry, D.(2003). *Purported after-death communication and its
role in the recovery of bereaved individuals: A
phenomenological study*. Unpublished Dissertation, California
Institute for Human Science, Encinitas, CA.
- Haraldsson, E. (1988). Survey of claimed encounters with the dead.
Omega, 19(2), 103-113.
- Kalish R. A., & Reynolds, D. K. (1976). *Death and ethnicity: A
psychocultural study*. Los Angeles, CA: University of
Southern California Press.



- Klass, D. (1993). Solace and immortality: Bereaved parents' continuing bond with their children. *Death Studies*, 17, 343-368.
- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (Eds.). (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Klugman, C. M. (2006). Dead men talking: Evidence of post death contact and continued bonds. *Omega*, 53(3), 249-226.
- Osis, K.(1961). *Deathbed Observations by Physicians and Nurses*. New York: Parapsychology Association.
- Parker, J. S. (2005). Extraordinary experiences of the bereaved and adaptive outcomes of grief. *Omega*, 51(4), 257-283.
- Rando, T. A. (1993). *Treatment of complicated mourning*. Champaign, IL: Research Press.
- Rees, W. D. (1971). The hallucinations of widowhood. *British Medical Journal*, 4, 37-41.
- Rhine, L.E. (19630). Spontaneous physical effects and the psi process. *Journal of Parapsychology*, 27, 84-122.
- Sanger, M. (2009). When clients sense the presence of loved ones who have died. *Omega*, 59(1), pp69-89.



Wright, S. (2008). Over a Century of Research on After-Death Communication. *Journal of Spirituality and Paranormal Studies*. 99-108.

