

南 華 大 學

生死學系

碩士論文

瀕死經驗個案後續效應之研究-以台灣本土個案為何

A Study on the After Effect of Near-Death Experience Cases –

Examples From Taiwan



研 究 生：簡政軒

指 導 教 授：釋永有博士

中 華 民 國 94 年 12 月 14 日

南 華 大 學

碩 士 學 位 論 文

生死學研究所

瀕死經驗個案後續效應之研究-以台灣本土個案為例

A study on the After Effect of Near-Death Experience

Cases-Examples Taiwan

研究生：簡政軒

經考試合格特此證明

口試委員：周煌智

蔡品雄

釋永有

指導教授：釋永有

所 長：釋慧開

口試日期：中華民國九十四年十二月十四日 星期三

謝 詞

四年的時間真是很長很長，但我一直認定我和南華大學的緣份比較長，我有更多的時間回來學校感受我初來南華大學的那股感覺。書寫本篇論文歷程中要感謝的人很多，首先要感謝 6 位受訪者，沒有您們分享生命天使寶貴的故事，可謂是巧婦難為無米之炊，謝謝你們在百忙之中願意撥出時間協助我完成訪談工作，在每位訪談前的連繫要確認不是記者身份或媒體工作人員真是給我印象深刻。

感謝指導教授四年來的指導，每月一次的研究生討論及聚會，才能使我在百忙之中更有心思在研究論文上。也要感謝口試委員周煌智副院長及蔡昌雄老師的指導與意見，讓學生能把論文修改的更加完善。感謝林耕新醫師長期的協助，感謝周大觀文教基金會提供的訪談個案，感謝太太陳稚婉把小孩子于婷、于舫照顧得無微不至，讓我在整理論文過程中心無旁貸，感謝父母親的鼓勵。

感謝南華大學二年學習同學們，很高興能與您們一起唸書做學問，這二年高雄幫--玉燕、旗明、峰瑛、麗華，一起處理交通問題及學生各項報告，我是不會忘記您們的，也要感謝這二年來一同在永有老師研究小組的學弟妹們，很高興能與您們一起努力來完成論文。投入瀕死經驗後續研究前在某書中就曾經記載一個相當有趣的現象，就是相信瀕死經驗的人也會受到影響而改變，我想我是真的受到影響，同時也產生了「改變」，不但觀念變了、行動力更變得比以前積極，這真的是所謂的「收穫」吧！

摘 要

瀕死經驗議題在國外已經受學術界的關注，但國內尚在萌芽階段，研究論文數量不多，有鑑於此，本研究試圖透過瀕死經驗者的主觀感受，反應瀕死經驗者在其經歷瀕死後所表現出的任何改變，包括：生活態度之影響、日常行為之影響、經驗前後生死觀、宗教觀之改變、超感知能力之影響、經驗後調適過程等。

研究採用質性研究方法，並選定六位國內本土個案為研究對象，因瀕死經驗不是單純的生理或心理的現象，而是多重因素的複合現象，故本研究並非採用量化研究法來探討瀕死經驗後續效應相關主題，而是配合深度訪談的質性研究方法，來探討瀕死經驗者其經驗前後之後續效應。

本研究目的有六項分別為探討瀕死經驗對生活態度之影響、對日常行為之影響、對其經驗前後生死觀之改變、對其經驗前後宗教觀之改變、對超感知能力之影響及對其經驗後調適過程。結果發現六位參與者其瀕死經驗後續效應共有十八項屬於正向效應，分別為：(一)普及性價值(二)選替性價值(三)個別性價值(四)個人行動力(五)親子家庭互動(六)社會人際關係(七)死亡態度之前後差異(八)現世對死亡相關議題(九)死亡真相與死亡世界(十)宗教信仰(十一)宗教熱忱度(十二)宗教認知(十三)第六感能力增強(十四)預知未來的訊息(十五)直覺與超能力(十六)生命教育的投入(十七)求知慾望及讀書會(十八)時間安排及生涯規劃等。

研究分析中也發覺六項負向效應等訊息，證明並非只是正向的結果而已，但正負向效應之間其實是受到許多因素的交互影響，這些微妙的改變是相當值得探討的，也是本研究可以獲得大家重視的精神所在。

關鍵詞：瀕死經驗、後續效應

Abstract

The purpose of this qualitative research is to understand after-effect of people who had near-death experiences. They included the effects of the viewpoints of life and daily behaviors, the changes of the concepts of life and death and religion, the influences of the ability of extra-perception and the processes of adaptation after the experiences

Near-death experiences aren't only simple physical or mental phenomenons; they are complex phenomenons of multiple factors. That's the reason why this research isn't a quantitative-research. Instead, the qualitative-research method with depth interviews was used to investigate the relating topics of the "After Effect" of near-death experiences and six local cases were chosen as research subjects.

This research could be divided into six dimensions: the influences of the viewpoint of life after near-death experiences, the effects of daily behaviors after near-death experiences, the changes of the viewpoint of life and death after near-death experiences, the changes of the viewpoint of religion after near-death experiences, the influences of the extra-perception ability after near-death experiences, the processes of adaptation after near-death experiences. In this research, eighteen positive "After Effect" were found from six subjects. They are (1) universal values (2) alternative values (3) individual values (4) personal actions (5) parent-children and family interaction (6) social and interpersonal relationships (7) the differences of the viewpoint of death (8) relating issues about death in the present world (9) the truth of death and the world of death (10) religious beliefs (11) religious enthusiasm (12) religious cognition (13) the enhancement of the extrasensory perception (14) prevision of future information (15) instincts and extra-abilities (16) the attendances of life education (17) the desires of knowledge and study group (18) time arrangements and life plans.

The research show the results not only positive effects but also negative effects, Some information was also discovered about the negative effects in the analysis, including. These information are pretty worth future investigations and research about the relating issues.

Key words: Near-Death Experience、 After Effect

目次

第一章 緒論

第一節、研究動機.....	1
第二節、研究目的.....	2
第三節、問題背景及重要性.....	3
第四節、研究範圍及限制.....	4
壹、研究範圍.....	4
貳、研究限制.....	4
第五節、名詞界定.....	5

第二章 文獻探討

第一節、東方瀕死經驗研究.....	6
第二節、西方瀕死經驗研究.....	14
第三節、瀕死經驗後續效應研究.....	33

第三章 研究方法

第一節、質性研究方法.....	43
壹、質性研究的特質.....	43
貳、深度訪談.....	45
第二節、研究對象.....	46
壹、樣本來源.....	47
貳、取樣過程.....	48
參、研究倫理.....	49
第三節、研究步驟.....	50
壹、研究流程圖.....	50
貳、研究流程說明.....	51

參、研究工具.....	52
第四章 分析與討論	
第一節、瀕死經驗內容.....	53
第二節、瀕死經驗對參與者生活態度之影響.....	74
壹、普及性價值.....	74
貳、選替性價值.....	77
參、個別性價值.....	78
第三節、瀕死經驗對參與者日常行為之影響.....	83
壹、個人行動力.....	83
貳、親子家庭互動.....	86
參、社會人際關係.....	91
第四節、瀕死經驗對參與者生死觀之改變.....	95
壹、死亡態度之前後差異.....	95
貳、現世對死亡相關議題.....	98
參、死亡真相與死亡世界.....	103
第五節、瀕死經驗對參與者宗教觀之改變.....	107
壹、宗教信仰.....	107
貳、宗教熱忱度.....	108
參、宗教認知.....	110
第六節、瀕死經驗對參與者超感知能力之影響.....	113
壹、第六感能力增強.....	113
貳、預知未來的訊息.....	115
參、直覺與超能力.....	116
第七節、瀕死經驗對參與者經驗後調適過程.....	119
壹、生命教育的投入.....	119
貳、求知慾望及讀書會.....	122

參、時間安排及生涯規劃.....	125
第八節、瀕死經驗之負面效應.....	129
壹、負面的死亡世界及情緒.....	129
貳、低自尊的自我價值.....	130
參、宗教認知及熱忱度改變.....	132
肆、對超感知能力的反感及抑制.....	133
伍、超能力的干擾影響.....	135
陸、媒體採訪的過度反應.....	137
第九節、瀕死經驗之正負面效應綜合解析.....	139
壹、六位參與者瀕死經驗後續效應--正面效應簡述.....	139
貳、六位參與者瀕死經驗後續效應--負面效應簡述.....	140
第五章 結論與建議	
第一節、結論.....	142
第二節、建議.....	144
參考文獻.....	147
壹、中文部份	
貳、中文譯作部份	
參、西文部份	
肆、影音參考資	
伍、網路相關資料	

附錄：

附錄一. 參與者參與研究同意書.....	152
附錄二. 參與者訪談大綱.....	153

附表：

表 2-1 摘要釋覺了佛教信徒瀕死經驗研究四位參與者 NDE 取樣表.....	9
表 2-2 你相信「瀕死體驗」嗎？瀕死體驗率分析初報？.....	12
表 2-3 林耕新統計 34 位瀕死體驗率表.....	13
表 2-4 凱尼斯 林格(Kenneth Ring)瀕死經驗之統計表.....	20
表 2-5 凱尼斯 林格「核心經驗比重指數」表.....	21
表 2-6 1982 年蓋洛普調查體驗率分析統計表.....	23
表 2-7 葛雷森量表體驗率分析統計表.....	25
表 2-8 2001 沛姆凡拉曼爾醫師等體驗率分析統計表.....	32
表 2-9 釋覺了佛教信徒瀕死經驗之統計表.....	35
表 3-1 參與者基本資料及發生瀕死經驗地點分佈表.....	47
表 3-2 參與者瀕死經驗取樣表.....	48
表 4-1 參與者瀕死經驗內容簡表.....	72
表 4-2 參與者瀕死經驗項目及體驗率/百分比簡表.....	73
表 4-3 參與者瀕死經驗後續效應之正面效應統計表.....	139
表 4-4 參與者瀕死經驗後續效應之負面效應統計表.....	140

附圖：

圖 1 研究流程圖.....	50
----------------	----

第一章 緒 論

第一節 研究動機

雖然人類存在這個世界已經有幾百萬年，我們顯然仍不清楚一個最重要的問題，那就是生命與死亡的定義、意義及目的是什麼？古往今來「生死」一直是人類牽掛的大事，哲學企圖以理性的思辨去探討，宗教訴諸感性和信仰，科學則永遠以「無法客觀地證明」來懷疑。這三者對於「瀕死體驗」的懷疑，激發研究者的動機及興趣。

人必須瀕臨死亡才能有瀕死經驗(Melvin Morse & Paul Perry, 1990。李福海 譯)，而有過瀕死經驗的人，儘管他們的年齡、教育、出生背景和性格各不相同，卻有著相同的經驗，他們談到脫體(Out of Body)，雖然每個人的情形不相同，但均有感受到很安適和極度快樂的感覺，使人渴望留在那裡。然而在回陽之後，卻對於自己返回塵世，起了積極的作用，他們相信自己面對的是至高無上充滿慈愛的力量，這使這些瀕死經驗的人在回陽之後，相信生命的可貴，洞悉不應該故意結束生命來擾亂自然的秩序。

研究者發現有瀕死體驗的人非常尊重生命，自我價值的得到提昇，關懷別人，開發了高度的生活智慧和態度，他們的利他使命，使一個人漸漸進入大我的境界。發現瀕死體驗不僅是促進演化的重要因素，也是人生、愛和開發人類潛能的課程，來充實自己的人生，以達到心靈高度進化。

民國九十年十一月高雄市立凱旋醫院精神科林耕新醫師將其在該年間(1年)訪問相關「瀕死體驗」者，達 34 位而統計發表-瀕死體驗率分析初報發表於台灣精神醫學會年會，這是相當另類的精神醫學文章。正如林耕新醫師所言：

「身為一位接受正統科學訓練的精神專科醫師，對於任何現象，總要求一個科學的解釋和實驗數據的證明。但是，當擺在眼前的『事實』，如果無法用以往的學習經驗來解釋，內心受到的衝擊和驚訝，可想而知！」(林耕新, 2003)。在隔年五月林醫師和素昧平生的周大觀文教基金會創辦人同進華先生一通電話，此因緣促成「台灣瀕死研究中心」在七月十六日成立，當時電話、信件及詢問電話不斷如雪片般地湧入周大觀文教基金會，許多人更是含著喜悅的淚水，向周大觀文教基金會他們訴說塵封多年的深刻記憶，因為有太多此經驗者日日夜夜地擔心自己

是瘋子而鬱鬱寡歡。

但這些平凡人的不平凡經驗改變了他們的人生觀及價值感，此瀕死經驗的後續效應給我很大的感動，我在醫療體系職能治療領域工作已經有十幾年的時間，和林耕新醫師詢問相關訊息，覺得此領域的神秘和無知，而瀕死經驗可以幫助我們什麼才是最重要的，不然這些特殊的人生經驗只是一連串的奇聞軼事而已，如果有心人士再來添油加醋或誤導宣傳一些錯誤觀念的話，那麼這些故事就更無法有其教化人心的意義，這個經驗告訴我們大眾，可以透過這個經驗來轉化一個人包括當事者自己，或者是接觸到這些經驗的個人，跨越死亡關卡，不應該用教的，沒有任何人有資格教另一個人如何免去死亡經驗，或者如何勇敢面對死亡所帶來的焦躁不安，但可以提供另一種思考的哲學(游乾桂，1996)，經過多次和林耕新醫師的談論及分享他深入瀕死經驗相關研究的心得之後，毅然地決定朝此領域研究及探索。

第二節 研究目的

本研究的目的主要是希望能藉由研究六位參與者現身說法，透過這些有過瀕死經驗而又獲得重生的人，配合深度訪談的質性研究方法來探討瀕死經驗者其經驗前後效應之影響，以及研究對象如何影響其日常生活、生死觀、宗教觀、超感知能力、適應過程與心理感受，甚至是否因而改變自己價值觀與人生觀等。因此依據上述的研究動機，本研究欲了解的研究目的如下：

- 一、探討瀕死經驗對參與者生活態度之影響。
- 二、探討瀕死經驗對參與者日常行為之影響。
- 三、探討瀕死經驗對參與者生死觀之改變。
- 四、探討瀕死經驗對參與者宗教觀之改變。
- 五、探討瀕死經驗對參與者超感知能力之影響。
- 六、探討瀕死經驗對參與者調適之過程。

綜合研究者之發現提出具體建議，提供國內相關研究機構之參考，期望能導引出更多的相關研究議題，與國際學術研討接軌。

第三節 問題背景及重要性

瀕死經驗的相關研究在台灣才剛剛起步，目前並沒有太多瀕死經驗相關論文，因此國內更難找到有關「瀕死經驗後續效應」之質性研究相關論文，也因此引發研究者對「瀕死經驗後續效應」之質性研究主題的興趣，而研究瀕死經驗的重要性並不是要向世人證明有「來生」，而是要告訴我們要如何面對「今生」(鄭曉江，2001)。現在心理學、宗教學、精神醫學、神經醫學、腦生理學、人類文化學、哲學、靈魂學、現象學等方面的學者或專家們，對於此研究主題抱持著莫大的關心，甚至於更有國際性的研究團體及研究專刊，可見瀕死經驗背後的未知，是有一股很神秘、很吸引人去深入探索的現象(立花隆，1998)。

目前瀕死經驗的研究有各種專業的介入，有些專家認為瀕死經驗之產生是一個人的生命在處於某種極端的情況(重病、車禍、嚴重意外事件等…)一種非常接近死亡的狀態，這種情況多半發生在生死一瞬間(Moody, Raymond A., 1975; Betty J., 1992; 王溢嘉，1995)。而超個人心理學則認為在身心狀況達到一定的狀態之下，一般人確實有一些通常並未施展出來的超感知覺的潛力，但是在特殊的瀕死經驗過程中，確實會產生一些超感知覺的能力，這就是超個人心理學所強調的人是有「超越性或靈性之潛意識」(劉秋固，1998)的道理。

由於現代醫學的進步，許多瀕死病人有更多起死回生的機會，也許這些從「鬼門關」歸來的瀕死經驗者負有一種重要使命，那就是可以提供一般人正確的瀕死經驗認知，用嶄新的態度去看待「生命」及「死亡」這二件事。研究者試著將這些不凡的發現整理起來，或許這可以讓我們大家面對摯愛親人的死亡時，尤其是面對那些我們不知道為什麼會發生在我們身上的突然死亡事件一些經驗及認知。

對一般人來講未必有此機緣遭逢此特殊的人生經歷，包括研究者本身，故本研究重要性是分享有瀕死經驗的人所凝聚出來的無價教誨，包括：對生活態度及價值觀的提昇，對日常生活中人事物的正面看法，對永生的信心，對死亡的無懼、對各式各樣宗教所謂的罪與罰的另類解釋、對和平、愛與利他的重視等等。

第四節 研究範圍及限制

壹、研究範圍

本研究範圍是探討瀕死體驗者在瀕死經驗後其生活態度之影響、日常行為之影響、生死觀之改變、宗教觀之改變、超感知能力之影響、調適之過程等。而生活的態度、對他人態度、行為的正向性鼓勵及影響、生死觀改變及對死亡看法也是探索的重點，故本研究範圍將綜合以上範疇來探索瀕死體驗者其經驗前後的後續效應。研究者也將從「瀕死經驗到底是什麼？」有那些的定義及解釋開始探索起，再了解有此經驗者日後生活上、精神上、行為上的改變，最後不畏懼死亡、樂善好施的行動表現。

有人認為藉由瀕死經驗可以窺見死後的世界，可以證實靈魂的存在，及死後靈魂仍然存在，也有人認為瀕死經驗不過是衰竭的大腦所發生的特殊幻覺罷了，這方面的國內研究真是相當不足，其範圍也是廣泛的。國內研究機構周大觀文教基金會-台灣瀕死研究中心不斷地在各地舉辦熱愛生命的「生命教育」演講活動，教化大家重新認識生命的價值。近年來與心理衛生有關調查中發現，憂鬱症已躍升為廿十一世紀第三大疾病，且有愈來愈多的青少年及民眾有憂鬱的傾向。社會結構的改變、文化的變遷、人情的冷漠、工作壓力的增加等多元因素，都造成了自我傷害以及自殺率的偏高，近來媒體的報導使得自殺議題愈益受到重視，顯示我們在「生命教育」的推展與落實極待加強。

貳、研究限制

本研究在整個資料收集及整理中發現有二項限制，包括：本研究採用深度訪談法，並選定六位國內本土個案為研究對象，無法涵蓋所有瀕死經驗者他們全部的看法，目前願意配合相關瀕死經驗研究的參與者人數不是很多，仍然會因為個人心理因素的影響而謝絕類似的訪談，這是本研究論文的限制。

另一方面則是，目前瀕死經驗仍有相當多必須探討的盲點所在，而瀕死經驗也並不是單純的生理或心理的現象，可能必須考量多重因素等複合現象，故本研究不適合採用量化研究法來探討「瀕死經驗後續效應」相關主題。

第五節 名詞界定

一、瀕死經驗(Near Death Experience，簡稱 NDE)：

本研究依據國際瀕死經驗研究學會對 NDE 定義：是一種發生在實際或者是已經非常接近死亡當中，我們的意識脫離肉體的清晰經驗。

NDE defined as: “a lucid experience associated with perceived consciousness apart from the body occurring at the time of actual or imminent death.”

1、這個現象的名稱是雷蒙·穆迪(Raymond A. Moody)在一九七五年所著的《來生》(Life after Life)中所造的字彙，即垂死邊緣的體驗，或叫 NDE，是用來描繪一種發生在垂死人們身上的奇妙經驗。

2、而此「奇妙經驗」常是指一個人因重大疾病、車禍或其他意外瀕臨死亡邊緣(可能喪失意識)，又很幸運地被搶救回來後，對當事人在「死後復甦」那段期間內各式各樣體驗的一種描述。

二、後續效應(After Effect)

本研究中所謂後續效應(After Effect)，是指瀕死經驗者在其經歷瀕死後所表現出的任何改變，包括個人生理層面、心理層面及靈性層面的各種反應。

本研究由六大面向來描述瀕死經驗者之後續效應，分別為：生活態度之影響、日常行為之影響、經驗前後生死觀、宗教觀之改變、超感知能力之影響、經驗後調適過程等。

第二章 文獻探討

本章將依據研究的主題做相關文獻探討，區分三節：東方瀕死經驗之研究、西方瀕死經驗之研究、瀕死經驗後續效應(After Effect) 研究。

第一節 東方瀕死經驗之研究

壹、日本瀕死經驗研究

一、立花隆的研究

日本瀕死經驗研究者立花隆得到 NHK 電視台的協助，花費一年的時間，在日本、美國、加拿大、義大利、印度等地取材，製作了稱為『瀕死體驗』的大型系列報導節目。這個節目在一九九一年的三月十七日『NHK 特別節目』中播出，另外並聯合擔任京都大學教授的心理學學者河合隼雄、東京大學名譽教授的腦生理學者伊藤正男等人，一起討論瀕死經驗的種種問題，這個電視節目名為『探索瀕死體驗』，於三月十八日起連續播出三天(立花隆，1995。吳陽 譯)，立花隆將製作這個節目所獲得的文字資料著書出版，名為《瀕死體驗》。

而立花隆在其《瀕死體驗》書中提到所謂「瀕死經驗」，是指因發生事故或生病而瀕臨死亡邊緣的人，歷經九死一生，得以回復意識後，所訴說的不可思議的印象體驗。這些體驗有一些共同的模式，例如看到冥河、在花田中漫步、脫離肉體、見到死去的人等等。(立花隆，1998) 本書提供了許多日本人的瀕死經驗內涵，與西方研究成果最大不同之處是有關『冥河』與『在花田中漫步』的描述。作者將古代文獻與現代瀕死體驗比對，發現其類型一致。

書中也舉出一些負面體驗的實例，從文獻資料可發現東方人出現負面體驗的個案較多。例如，在《日本零藝記》、《今昔物語》以及《宇治拾遺物語》等書籍中所提到的瀕死經驗，其中七成左右有閻羅王、小鬼、地獄受苦等場景的出現。這些內容和佛教經典或地獄畫冊的內容一致。作者認為瀕死經驗的內容絕大部份是腦部所產生的的一種印象改變後，體驗的內容也會跟著改變。

二、「阿爾法三號」的研究

此科學實驗在日本東京展開，計劃是由多家跨國公司贊助，參加實驗的志願者共 16 人，分別來自美國、日本和瑞士，年齡由十九至七十五歲不等，都是瀕臨死亡的垂危病人，他們先經過三個月的深入心理分析後，科學家在志願者頭骨中植入電極，並與電腦相連，使電腦可以在八十公里的範圍內，接受到志願者的腦電波，並在六十秒內把腦電波譯成文字顯示於電腦螢幕上。成功接受到訊息個案有二人，分別是：志願者佛迪病逝三天後，電腦螢幕上出現了科學家們期待已久的信息：「我是佛迪，告訴你們，我很快樂，沒有痛苦...沒有痛苦...沒有痛苦...」這幾個字重複出現了 20 多次後中斷，及二十三歲白血病患者死亡第二天的信息：「這是一個美麗的地方，我很高興來到這裡，此間經常陽光充足，很多人與我在一起，我很愛他們...」信息中斷。參與「阿爾法三號」的研究的科學家認為，這是「瀕死經驗」存在的有力證據。(依品凡，2003)

貳、中國大陸瀕死經驗研究

在中國大陸研究瀕死經驗的首部書籍《瀕死體驗訪談錄》從不同角度探討死亡，並列舉了大量瀕死經驗的個案，客觀陳述人在瀕死過程中的感受和體驗，其作者認為人們對於不可避免的死亡，除了恐懼心理外還有好奇心。此書不但能滿足人們對於有關死亡的求知慾和好奇心，更能使人重新理解死亡，更加珍惜生命，更加有意義地生活。

唐山大地震倖存者瀕死經驗調查研究是由天津安定醫院及精神醫學家合作發表於 1993 年上海科學技術出版社《大眾醫學》第五期論文，在唐山大地震倖存者瀕死經驗調查中，雖只獲得 81 例有效的調查數據，確是目前世界瀕死經驗研究史上採集樣本最多的一次，而 81 例受訪者中有 47 例在瀕死經驗前後性格有改變。瀕死經驗具有思維特別清晰感的人，其性格多變得溫順，而遇見非塵世的人或靈魂、思維或行爲不受意識控制而被審判感等體驗的人，性格多變得盲目樂觀或急躁。在死而復生之後絕大多數人對當時的瀕死經驗記憶猶新，時隔一二十年仍刻骨銘心。

回陽人在西藏人生活中是相當耳熟能詳的現象，藏文 *delok* 的意思是「從死

亡回來」，傳統上回陽人指那些因病而似乎「去世」的人，他們發現自己在中陰境界中漫遊。有些人去過地獄，見到死者的審判和地獄的苦，有時候他們也去天堂和佛土，有些人有聖尊陪伴、保護，並說明沿途發生的事。一個星期後，他們被送回肉體，帶著死神給活人的訊息，催促他們要修行，要過有意義的生活。回陽人經常難以讓人們相信他的故事，他們會把餘生用來對別人複述他們的經驗，以便把人們帶往智慧之路。(索甲仁波切，1996。鄭振煌 譯)

參、台灣瀕死經驗研究

一、釋覺了佛教信徒瀕死經驗之研究

南華大學生死學研究所釋覺了《佛教信徒瀕死經驗之研究》論文中指出，其研究對象從瀕死經驗距今已有四年以上的時間，雖然他們對於死亡的看法是受瀕死經驗的影響，但並非直接在瀕死經驗後立刻產生改變而是在歷經此經驗的特殊情景後，受到極大的衝擊再經過一連串生命意義追尋才重新建立新的死亡觀。人們或許會認為死後一定就像一般西方瀕死經驗者描述的那麼美好，然而本研究四位個案的描述，強調重點卻是不再畏懼死亡的心路歷程，進而希望達到超越生死，解脫生死輪迴等佛教教義所主張之最終目的。(釋覺了，2004)

表 2-1 摘要釋覺了佛教信徒瀕死經驗研究四位參與者 NDE 取樣表

項目	核心體驗項目	評分標準	A	B	C	D
1	發現自己死亡的實感	1	1		1	1
2	安詳與欣快感	2-4	3			
3	脫體感	2-4	4			4
4	感覺進入黑暗	2-4	4	4	4	
5	遇見或聽見某人之聲音	3		3	3	3
6	回顧人生	3		3		
7	看見光或被光圍住	3	3	3		
8	看見美麗的顏色	1				
9	進入光中	4				
10	遇見「靈魂」	3				3
	總分		15	13	8	11

表 2-1 為研究者依據個案瀕死經驗自我陳述來判定得分，總分在五分以上者符合樣本選取標準。

東方與西方的瀕死經驗是可以互相參照的，四位個案的經歷除了呈現出宗教信仰或觀念的影響之外，文化背景之影響亦值得關注。佛教信仰早已與中國文化結合，普遍深入民眾的生活中，因此呈顯在瀕死經驗個案的描述中。(釋永有、釋覺了，2005)

二、涂秀妮瀕死經驗之研究

台灣大學護理研究所涂秀妮研究論文「接近死亡經驗：經驗內容及生活價值態度改變狀況」研究對象共計有 21 位個案，包括嚴重疾病而導致昏迷者(心臟疾病、肝臟疾病、紅斑性狼瘡等共 7 位)，心臟或呼吸停止 5 位，車禍 4 位，溺水 1 位，生產意外 3 位，意外傷害(電擊)1 位。

本研究中所指的「接近死亡經驗」即是所謂「瀕死經驗」，研究結果指出瀕死經驗內容包括了靈魂和身體分離、感覺平靜、安寧和沒有疼痛、經歷通道樣的區域、感受到奇異不尋常的明光、經歷天堂或地獄般非塵世情境、經歷生命回顧事件、經歷象徵離開人世的邊緣情境、經歷返回人世的預示情境、返回身體或意識初醒時感覺生理不適、正負向超情感感受、時間感混淆、經歷黑暗虛無的神秘環境等共十二種內容、以正負向超情感感受比率最高，佔 86%；經歷返回人世的預示情境，佔 81%；再分別為感覺平靜、安寧和沒有疼痛，佔 62%等等，結果和國外相關研究發現極為相同，但也保留少許宗教背景因素所導致的差異現象。

包括經歷天堂或地獄般非塵世情境、經歷象徵離開人世的邊緣情境中，個案所遇見已逝熟悉的親友或宗教人物，以及經歷象徵離開人世的邊緣情境等三種，也印證了人格解離現象的心理解釋觀點，認為瀕死經驗是一種人面臨到迫切死亡的心理反應，即如同處理重大創傷性情境的因應機轉。

其研究中發現個案在整體生活價值態度的改變上也多趨積極正向，依頻率比例排序為，減低對死亡的害怕、積極的態度、慈愛寬容的態度、注重健康及生命的寶貴、自然的生活態度、服務他人、較不計名利、更堅定宗教的信仰和力量、確定人生存在的目的、確信死亡後存在、奉行精神取向的宗教觀、肯定自我、感

恩的態度等十三種。研究者針對其 21 位受訪者指出瀕死經驗後的轉變效果 (Transformative Effect)，用以激發出人類高度潛在能力的覺醒 (generalized awakening of higher human potential)，產生深度內在改變，使得個案在宗教和精神層面的改變，朝向更完美的境界。

三、台灣瀕死研究中心研究

「台灣瀕死研究中心」是周大觀文教基金會於 2003 年 7 月成立的台灣第一個以「瀕死經驗」為研究主題，結合了心理學、精神、神經科、腦生理學、宗教學、人類文化學、哲學等領域的學者專家，共同參與研究瀕死經驗。周大觀文教基金會於 2001 年 5 月至 2002 年 5 月一年期間動員三萬多位義工朋友在全省各街頭巷弄訪談一般大眾，推估台灣應有十二萬人曾有瀕死經驗。

周大觀文教基金會執行長趙翠慧指出，調查方式是以個人體驗內容為主，調查項目包括心情的安適、欣喜、感覺進入到另一世界、和宇宙合而為一的感覺、脫體、感覺自己受外力支配、遇見不屬於這世界的神秘存在、超自然的強光、意義深遠的景象、感覺異常鮮明、突然覺得自己知道所有的事情、死亡的感覺、與另一個世界的邊界、看見死者的靈魂、超能力般的知覺、感覺事情在瞬間發生、人生全景的回顧、頭部轉向異常快速、未來的影像等等十九項。

周大觀文教基金會在《重新活回來》一書中實際記錄了七位死而復甦者曾經瀕臨死亡境界的親身經驗，書中作者摘錄出「瀕死經驗」現象為一種發生在人類實際或即將死亡時，意識脫離肉體的清晰經驗。瀕死患者經急救後，陳述一段不凡的清晰體驗，長久以來，醫護人員或視而不見，或以幻覺等精神異常視之。然而，這段體驗，卻有相當一致的共通性。(依品凡，2003)

目前國內一般人對於瀕死經驗仍然是相當陌生，而大眾對於「瀕死」不是用忌諱之心就是當它是靈異事件，這種特殊現象可以從記者媒體所呈現出來吸引大眾眼光的標題窺見，因此「台灣瀕死研究中心」將工作著重於觀念的傳達，做正向的生命教育宣導，讓大眾有機會認識什麼是「瀕死經驗」，才有可能分享到瀕死經歷者帶回來的重要訊息，就是我們的靈魂並不隨著我們的肉體死亡而消失，我們應該善待自己和他人，為自己生命的永遠負責。

「台灣瀕死研究中心」已經在國內舉辦了多場的「熱愛生命 生命天使--瀕死經驗者現身說法」記者會，每場次均吸引相當多聽眾及媒體共襄盛舉，這方面活動也將一直舉辦延續下去。

今後「台灣瀕死研究中心」的生命教育工作方向有下列 5 個重點：

1. 定期舉辦講座，邀請國內外研究瀕死經驗的專家學者做專題演講。
2. 台灣瀕死經驗者的訪談、資料記錄。
3. 出版瀕死經驗相關書籍。
4. 經驗分享座談會，讓經歷者現身說法，和社會大眾面對面接觸。
5. 設立網站討論瀕死經驗資訊。(依品凡，2003)

四、林耕新醫師瀕死體驗研究

高雄市立凱旋醫院精神科醫師林耕新於 2001 年訪問相關「瀕死體驗」者達 34 位而統計發表-瀕死體驗率分析初報。此研究是依據 Raymond Moody, M. D. 及 Kenneth Ring, Ph. D. 之主要體驗要素選擇十項主要體驗要素，由精神專科醫師針對十項體驗要素深入訪談，並比較體驗前後其個人的人生觀、對死亡看法、對宗教的認知的變化。受訪對象共計 34 人（男性：20 人, 女性：14 人），依瀕死原因（生病：25；意外事故：6；自殺：3），意外事故中，溺水 3 人、車禍 2 人、電擊 1 人，自殺個案中，一人患精神分裂病，兩人患重鬱症。

高雄凱旋醫院的林耕新醫師本身是國際瀕死研究學會的會員，他私底下研究本土瀕死經驗個案，已累積三十多例，他指出，經歷者都是很低調，怕人家把他們當瘋子。這些個案也有共同的經驗：感受身心分離的脫體感、缺乏時間和空間感、同時看見另一個自己、心靈異常舒服滿足。(林耕新，2001) 瀕死經驗者讓人印象深夜的部分，就是重複性太高，本質相同性太高，當然可能會因為文化的不同習俗的不同而有所差異，但是研究顯示這個跟性別跟年齡並沒有很大的差異，本質上他們都會有隧道經驗、看到強光的經驗、脫體經驗、有人生回顧等，這個本質是不變的。(依品凡，2003)

表 2-2 你相信「瀕死體驗」嗎？瀕死體驗率分析初報（林耕新，2001）

發生瀕死原因	人數
生病	25
意外事故	6
溺水	3
車禍	2
電擊	1
自殺	3
重鬱症	2
精神分裂症	1

表 2-3 林耕新統計 34 位瀕死體驗率表（林耕新，2001）

體驗項目	百分比
無法表達的安詳與滿足感	92.8%
重回肉體	92.8%
脫體感	78.6%
異常知覺（視覺、聽覺）	57.1%
進入黑暗空間（隧道）	35.7%
看見強光	28.6%
與已故親友相會	28.6%
與光的存在（Being of Light）相會 （進入光的世界）	21.4%
回顧一生	21.4%
走到生與死的交界	14.3%
不再畏懼死亡，人生觀有重大改變	100%

表 2-2 34 位瀕死體驗的瀕死體驗率分析，發表於台灣精神醫學會四十週年慶祝大會暨學術研討會論文摘要集。

表 2-3 體驗前已知瀕死現象者只有 2 人，34 人中有 14 人經歷瀕死經驗，共佔 41.2%。

林耕新醫師表示外界懷疑瀕死經驗者所說的情境可能是受到服藥、麻醉劑或缺氧所產生的幻覺，事實上，這類情況的幻覺通常較為支離破碎、內容較恐怖、記憶也不完整，不同於這些瀕死經驗者經歷後對人生觀或生命價值的正向轉變。在陶在樸的著作《理論生死學》中就提到瀕死經驗，事實上是那些並非真正死亡了的人起死回生後的經驗表達，他們的體驗不是離開現世的經驗，而是停留在現世時刻之最後某些意識。而人類的意識是腦內神經細胞的電流變化和化學變化的結果，一旦神經細胞死亡，意識也不可能殘留。(陶在樸，1999)

林耕新醫生認為說：「這個經驗可以幫助我們什麼才是最重要的，否則他只是一連串的奇妙的奇聞軼事，我想這個請文學家或科幻學家來寫一定更好，如果只是故事的話並沒有意義，這個經驗告訴我們，可以透過這個經驗來轉化一個人，包括他自己，或者是接觸到這些經驗的個人，那大體上他們的人生經驗都會有很大的轉變，譬如說思考上比較正面、比較不重視物質的條件、樂於幫助別人、變的比較環保、重視生命等，幾乎個案都是往正向方向，這是讓人家興奮的地方」。(引自重新活回來 VCD 林耕新訪談，2003)

在東方瀕死經驗研究方面，資料並沒有西方瀕死經驗資料充裕，主要原因仍然是受到傳統死亡觀念的影響，但在研究者收集相關資料後發現，東方人比較會以「靈異」或「超自然」的角度來看待瀕死經驗這一件事情，這也造成當事者一些心理負擔，不會主動提出這方面的經歷，因此要尋找這些當事者是有一些困難的。

第二節 西方瀕死經驗研究

瀕死經驗是一個相當普遍的現象，早在兩千多年前柏拉圖在他的著作《理想國》(The Republic)中就記錄了瀕死經驗現象研究。研究表明經歷過瀕死經驗的人遍佈世界不同地域、種族、宗教、信仰和文化背景，而人更不分性別、年齡、外表美醜、教育背景等。西方瀕死經驗研究時間較早，包括有心理學、精神醫學、神經病理學、腦生理學、宗教學、人類文化學、哲學等多方面的學者專家們，多對這個研究抱持莫大的關心，更有國際性的研究團體出現及研究專刊問世。歐洲、英國、法國、北歐等地，也引起過一陣的研究風氣。早在西元一九九〇年在美國華盛頓的喬治丹大學，有來自十三個國家的三百位研究者及經驗者共聚一堂，召開有關瀕死體驗的第一次國際會議。(1998, 立花隆)以下研究者依照年代先後，蒐集西方相關瀕死經驗研究資料：

壹、瑞士瀕死經驗研究

一、阿爾伯特·海蒙(Albert Heim)

阿爾伯特·海蒙是近代瀕死經驗研究的開闢者，阿爾伯特·海蒙是瑞土地質學家，他在十九世紀末至二十世紀初時，他從自己的一次親身經歷開始了瀕死經驗的研究，阿爾伯特·海蒙他個人愛好登山，有一次在攀登阿爾卑斯山時被一陣大風吹落懸崖，在那一瞬間發生了瀕死經驗(張智光，1996)。這次意外經歷促使阿爾伯特·海蒙對眾多有過類似經歷的人進行廣泛的研究，包括戰爭中受傷的戰士 從建築物上掉下來的建築工人 差點被淹死的漁夫等等，1892年他在研究論文中提到，在他所調查的30名墜落倖存者中，95%的人說在瀕死經驗過程中感受到平靜和快樂、眾多飛快的意識活動、預知結果的超凡能力、時間的瀰漫意識、飛速地回顧一生、目睹超自然的美麗景象耳聞天上仙樂的聲音。(趙翠慧，2003)

二、歐夫·巴肯奇(Olaf Blanke)

歐夫·巴肯奇是瑞士日內瓦大學醫院神經科教授，他及一些相關學者在治療某位女性癲癇病患時發現，利用電流來刺激右腦「顳葉部份的角迴」(或稱角腦

angular gyrus)，結果發現可以重覆激發出讓人產生「靈魂出竅」即「脫體」的靈異感受及經驗。一開始電流刺激讓女性病患感覺自己在「下沉」，然而電流增強時，她就覺得「靈魂離體」，該病患向醫師們表示，她由上往下，看到自己躺在病床上，但只看到自己的腿及下半身，進一步刺激後，病患感覺自己輕飄飄，飄浮到接近天花板的地方，當電流持續通過電極刺激病患腦部，醫師要求她由高處觀看自己的雙腳，病患報告說有看到自己的「腳變短了」，假如把腿彎曲，腳看來好像要迅速踢往臉部，迫使病患趕緊躲避。當醫師要求病患觀看自己外伸的手部，結果也是一樣，左臂似乎縮短，但右臂未有變化，假如雙臂在肘部彎曲九十度，女病患會覺得左下臂及手掌猛往自己臉上攔來。他們表示治療中病患曾三度靈魂出竅，時間約兩秒，專家表示，此類經驗很難以持久，而 Blanke 認為瀕死經驗者可經常目睹靈魂出竅可能是腦部缺氧或特定腦區失聯的結果。(Olaf Blanke., 2002)

貳、美國瀕死經驗研究

一、喬治·李齊(George G. Ritchie)

喬治-李齊醫師在《死亡九分鐘》(Return Form Tomorrow)一書中談到其個人的瀕死經驗，當時心跳與呼吸都已停止，經由一名醫務兵直接由其心臟注射腎上腺素後復甦，後來喬治·李齊學醫而成爲一位德高望重，醫術超群的精神科醫師，並且到處描述他那九分鐘瀕死的經驗，親口向病人訴說他年輕時不可思議的見證及經歷，並試圖去探討死後世界存在的可能性。開始時人們對這種說法的接受度並不高，經過很多人的努力之後，這種研究死亡經歷的風氣才大盛於七十年代。

喬治-李齊醫師在《死亡九分鐘》書中談到瀕死經驗後的重大改變指出，有二件事讓他相當信服：

第一、我們的知覺意識在肉體死亡之後，並沒有消失，事實上，它變得比往常更敏銳。

第二、我們在世上如何過日子、建立什麼樣的關係，這個影響是深遠而無限的，比我們所了解的還重要得多。

喬治-李齊醫師，在《死亡九分鐘》一書中說到：「由於我擁有的經驗-死亡

以及隨後發生的事-佔據在我所信的一切事之核心地位，因此我感覺他們應該得知我有這個經驗，所以我描述給他們聽了。那些聞名的醫生們怎麼想，我是不知道，倒是在聽完我的陳述之後，他們每個人都判定，我不但精神正常而且情緒穩定。」(George G.Ritchie，1988。陳建民 譯)

二、庫布勒·羅絲(Elisabeth Kübler-Ross)

庫布勒·羅絲是臨終關懷及生死學的世界權威，剛開始研究死亡時，她認為人死後會如何，到時候就知道，不需在死前多煩惱，她只關心如何減輕末期癌症患者在肉體上及精神上的痛苦。但是在聽聞瀕死經驗者的描述後，她相信人死後只是改變形式而已，還是會繼續存在下去。庫布勒·羅絲在十年中已收集了二萬件以上的瀕死經驗個案了，二十年來她在世界各地旅行、演講，收集了各個民族的事例，她認為瀕死經驗或許會因人種、民族、文化哲學等有所差異，但其本質與基本架構是一致的。死後的世界應該是由精神力般的能源所支配，或者說是由心靈的能源所支配，在心靈世界中，存在不是一種客觀，也不是一種普遍，而是被主體創造出來的，因此瀕死經驗的現實性是由當事人創造出來的，其內容會因人而異。(立花隆，1998)

庫布勒·羅絲從二萬個瀕死經驗個案研究中，確信每個人的死亡歷程是一致的，她將死亡歷程分為三個階段：(Elisabeth Kübler-Ross，1969)

第一階段(死亡)：首先是肉體的死亡(death)，失去生命存在跡象。

第二階段(脫體)：感受到自我精神力(psychic energy)的存在，依舊能夠察覺(perceive) 死亡現象一切人事物的進行，而此時的肉體沒有血壓、脈搏、呼吸，有些情況甚至是沒有腦波的。其特點如下：

1、瀕死經驗者可以知道現場每一個人所說的話，及他們的想法和行爲，能夠描述每一個細節。所以此時若有來不及告訴亡者的話，還可以對他說，他會知道的。

2、瀕死經驗者此時了解自己是一個完整的個體，例如：盲者可以看到世界、聾啞者能聽能說、行動不變者能健步如飛(數以千計須靠輪椅行動者再瀕死經驗後表示他們有能夠在舞蹈的體驗)、因癌症失去頭髮或乳房者都感到自己完好如初。

3、此時沒有時間感，沒有空間和距離的問題，亡者可隨自己的心念到達其

他地方，造訪自己的親友，而親友卻渾然不之。所以亡者並不孤單。亡者能夠拜訪任何他想見的人，甚至是已死去的人，他們依然維持著死前的年紀，也許在他們的世界中一分鐘是我們地球的一百年吧！大體而言，瀕死經驗者所見到的都是那些最愛護他的人，可能是死去的父母、祖父母、親人，或是他自稱從小就看得到的守護者，以及他所信仰的對象，倒不會有瀕死經驗者說他見到了異教人物。

4、體驗這個階段後，瀕死經驗者了解死亡只是生命形式的轉換。

第三階段(體會永恆 keep eternity)：在經歷了漂過隧道(float through a phase)，或是穿過一個入口，或是跨過一座橋或是穿越充滿美麗花朵的山坡等體驗後，瀕死經驗者在盡頭處看到光，光亮越來越強，越接近光就越能感受到無與倫比的愛，超越語言所能形容與想像的。在光中，瀕死經驗者回顧了自己的一生，從出生開始的一切，鉅細靡遺，檢視自己一生做了什麼？這當中有沒有審判，只有無條件的愛；許多人認為那是上帝。這個體驗讓瀕死經驗者了解自己在地球上的人生是一種學習，經過考驗與學習後，透過死亡回到自己真正的家。經歷光的體驗後，瀕死經驗者必須回到現實的世界來，即使他並不願意，終究會回來，否則就會真正死去。(Elisabeth Kübler-Ross, 1991)

三、雷蒙·穆迪(Raymond A. Moody)

雷蒙·穆迪在一九七二至一九七四年間收集了 150 例瀕死經驗的實例，從中歸納出瀕死經驗最一般的構成要素，例如飄離身體、通過黑暗的隧道、朝一束光升去、與朋友親戚相會、一生的全景回顧、不情願返回肉體、對時空的非凡洞察力、被救治後的失望感等。

雷蒙·穆迪在一九七五年所著的《來生》(Life after life)中，他將瀕死經驗的一些主要構成要素，歸納成下列核心經驗：

- 1、有人瀕死死亡，在肉體痛苦達到最高點時聽到自己被醫生宣佈為死亡。
- 2、傳來一種永世難忘的噪音(異樣的噪音)。
- 3、感覺快速通過黑而且長的隧道。
- 4、脫離肉體。
- 5、有人來跟他會面。
- 6、光之人出現。
- 7、評估自己的一生。

- 8、體會友愛與和平的歡樂。
- 9、塵世與來生之間的分野(生與死的交界線)。
- 10、找不到人類的字句，足以描寫那些非塵世的情節。(Raymond A. Moody, 1991。長安 譯)

雷蒙·穆迪在一九八八年以更多的觀察和研究而寫成《遠方的光》(The Light Beyond)，他積極而堅定的說：「我相信人死後有『某種東西』(Something)繼續存在」，而最大的證據就是來自瀕死時的「離體經驗」(out of body experience)。所謂繼續存在的「某種東西」，其實也就是一般人所說的「靈魂」或有靈論者所說的「靈體」(astral body)。(王溢嘉，1996)

雷蒙·穆迪是瀕死經驗的研究先驅，他在訪問過瀕死經驗對千萬人的影響後，總結說：「瀕死經驗徹底消除了人們對死亡的恐懼。」徹底消除人們對死亡恐懼的原因在於，瀕死經驗摧毀了滅絕了心理的觀念。別忘了，恐懼與哀慟皆源於滅絕心理，一旦人們了解，即使肉體消亡，他們還是能完整地續存下來，能想、能感覺、能看更能聽，那麼就不可能受到死亡的威脅了。怎麼樣才能完全消除你對死亡的恐懼？需要多少第一手證詞才能開始改變你對死亡的法，才能扭轉你對死亡的認知？到底要多少才夠？(Ganga Stone, 1996。柯清心 譯)

雷蒙·穆迪十分重視死後世界的體驗報告，希望大家不要因為科學上或是邏輯上的證明不能成立就否定其價值。他認為死後是否有生命存在，這事件是屬於信仰的問題，屬於心理上的問題，而非邏輯的結論，雖然無法證明，但可以相信。他說，現代化社會都是建立在科學主義的基礎上，但是這個世界上仍有許多現象是科學方法論所不能及的，如果我們無視於這些現象的存在，所認識到的將會是一個錯誤的世界。

瀕死經驗者所描述的某些現象目前依然無法得到科學的證實，但是對當事人以及聽聞者已經產生一些生命與死亡認知的影響，雷蒙·穆迪強調每個瀕死經驗者的過程並未完完全全按照上述方式發展的，但他被這些經歷瀕死的”驚人相似性”所深深的吸引，而他的瀕死體驗研究啟發了新一代瀕死經驗研究者。

四、凱尼斯·林格(Kenneth Ring)

美國國際瀕死經驗研究會(International Association for Near-Death Studies, IANDS) 會長凱尼斯·林格相信，由於醫學急救技術不斷進步，所以更多在死亡邊緣的人會被拉回人世，凱尼斯·林格的研究表示大約 35% 接近死亡時有瀕死經驗產生，故有瀕死經驗的人數相當多。據凱尼斯·林格 1984 年的研究指出，瀕死經驗(Near Death Experience, NDE)的核心經驗包括五個不同時期，又稱瀕死經驗的五階段為：

第一階段：非語言可描述的極度平靜及滿足的感覺。

第二階段：與肉體分離的感覺(即靈魂出竅)。

第三階段：進入黑暗或隧道。

第四階段：見到強烈的光和平靜的顏色(時空感覺喪失)。

第五階段：進入明亮的光世界。(劉秋固，1998)

凱尼斯·林格在《穿透生死迷思》書中指出瀕死經驗中常見的體驗如下：
(Kenneth Ring & Evelyn Elsaesser Valarino, 1998。李傳龍、李雅寧 譯)

表 2-4 凱尼斯·林格(Kenneth Ring)瀕死經驗之統計表

項目	百分比
心情愉快、安詳	60%
脫體	37%
踏入另一個世界進入隧道體驗	23%
看見明亮光線	16%
有清楚的視覺體驗進入光的世界	10%
回顧一生	12%
超越時空的相遇	2%
和已故朋友見面	8%

西元一九七七開始研究的凱尼斯·林格得到醫療機構的協助外 更在當地報紙刊登廣告 找到了瀕死後復活過來 102 位有過瀕死經驗的人為對象進行訪查，其根據自己的調查將瀕死經驗的要素重新分類，並且每一項目依重要性的比重，添加點數，提出「核心經驗比重指數」，它的要素分類及點數如下：

表 2-5 凱尼斯·林格(Kenneth Ring) 「核心經驗比重指數」表

項 目	瀕死經驗內容 / 要素分類	點 數
1	發現自己死亡的主觀實感	1 點
2	安詳心情好的感覺	2~4 點
3	與身體分離的感覺	2~4 點
4	感覺自己進入暗處	2~4 點
5	遇見誰/聽到某人的聲音	3 點
6	回顧自己的人生	3 點
7	看見光或被光圍住	3 點
8	看見美麗的顏色	1 點
9	進入光中	4 點
10	遇見看得見的靈魂	3 點

在第 2、3、4 項中依程度的強弱，給予 2~4 點，點數合計為 6 點以上者為「核心體驗者」，5 點以下者稱為「非核心體驗者」，而 10 點以上者，稱為「深度體驗者」。(Kenneth Ring，1984；立花隆，1995。吳 陽 譯)

五、梅爾文·摩爾斯(Melvin Morse, M.D.)

梅爾文·莫爾斯是小兒科醫師，也是《跨過生死之門》(Closer to the light)一書的作者，他從一九八三起一直在記錄兒童的瀕死經驗，並發表五十多個案例報告。梅爾文·莫爾斯在《死亡之光》(Transformed by the Light)一書中提出瀕死經驗的一些共通階段和特點共有九項，如果九個特點全部具備，就表示有了一次「全程」的瀕死經驗，不過這種情形很少見，通常有瀕死經驗的人只會出現一個或兩個特點。這九個特點分別是：(一)死亡的感覺、(二)平靜且毫無痛苦、(三)出體經驗、(四)隧道經驗、(五)光人、(六)光體、(七)回顧一生、(八)不願意回來、(九)性格轉換等。(Melvin Morse，1996。林佳蓉 譯)

西雅圖研究(Seattle study)

在一九八六年十一月被刊載在《美國兒童疾病月刊》研究報告中，證明一個人必須在死亡邊緣時才會有 NDE 的徵狀，研究中排除 NDE 是藥物引起的、缺乏睡眠、一場惡夢或是對手術潛在意識的清醒等理論。研究中訪談 121 名重病病

童為對照組，其他研究組 12 名是心臟病發作急救後存活的孩童，由外表看起來已死了(奄奄一息)醫療束手無策所組成。在 121 名病人中他們雖然曾從病重中復原，但沒有人有類似 NDE，而另一組研究組，12 名中就有 8 名病童有離開身體的印象，並到其他領域去旅行，這幾乎佔了全部的百分之七十。(Melvin Morse，1994。李福海 譯)

梅爾文·莫爾斯對有 NDE 兒童進行訪談發現兒童所描述的瀕死經驗，幾乎大同小異，他們也是脫離身體，進入虛靈世界，被引向歡迎的光亮裡。梅爾文·莫爾斯從研究訪談中發現，有瀕死經驗的兒童，比同年齡的孩子更成熟，與家人的關係更良好，他不吸食毒品、不亂搞性關係，不會叛逆，也沒有不良品行。(Ganga Stone，1997。柯清心 譯)

由梅爾文·莫爾斯的西雅圖研究(Seattle study)說明了一個人必須真正瀕臨死亡才可能有 NDE 此特殊的經歷，有瀕死經驗的兒童，他們感受到的深刻衝擊與形態變換，完全和大人一樣。這些兒童學習到，生命是有目的的，他們「尊重生命，並看出生命與宇宙之間的錯綜關聯」。

六、喬治·蓋洛普(George Gallup Poll)集團民意調查

由喬治·蓋洛普集團在一九八二年所做的大規模民意調查顯示，大約有八百萬人有過瀕死的經驗(Atwater P.M.H.，2001)，有些人說 NDE 只是人在恐慌的狀態下所創造出來的戲劇性事件，其他人則說是他們(瀕死經驗者)窺視到下個世界的情況(Melvin Morse，1994。李福海 譯)。但至少有一次瀕死經驗的美國人高達八百萬人，佔美國總人口的百分之五不算少。其中沒有兩個人的瀕死經驗完全相同，就好像沒有兩個人的中陰經驗相同一般，但在瀕死經驗中卻有類似模式的過程，一種如下的「核心經驗」：

1. 他們經驗到一種不同的感覺，安詳而充滿幸福，沒有痛苦、身體感官的覺受或恐懼。
2. 有的會覺察到嗡嗡聲或急流聲，並發現自己離開了身體。這就是所謂「離身經驗」。他們能夠看到肉體，常常是從肉體上方的某一點來看；視覺和聽覺加強了；意識清晰而非常靈敏，甚至能通過牆壁。
3. 他們覺察到另一種實相，進入黑暗之中，在漫無涯際的空間飄浮，然後迅速

通過一個隧道。

4. 他們看到光，最先是遠遠的一點，而後像被磁鐵吸住一般往那一點靠近，最後被包裹在光和愛之中。這個光明亮得足以奪人眼目，而且非常美麗，但眼睛卻不受到傷害。有些人說碰到「光之生命」這是一種光明的、似乎全知的呈現，有些人稱為神或基督，是慈悲而有愛心的。
5. 有些人看到有著超自然美的內在世界，天堂般的景色和建築，還聽到天樂，他們有一體的感覺。只有很少數的人說見到恐怖的地獄景象。

依據蓋洛普民意調查曾有瀕死經驗八百萬的美國人，其中包括幼童，這些經驗有驚人的一致性，和文獻記載幾無兩樣。通常瀕死的人脫離肉體，從肉體外「看到」別人正在努力施救，不久他感覺到遠處有一陣亮光，或是散發光芒的「靈魂體」，或是見到已經去世的親人，他會聽到聲音或音樂，並飄向某種隧道，朝向光體或靈魂體。這時候一點也不痛苦，反而感受一股強烈的平靜與喜悅，瀰漫整個飄浮意識，大多數人不願重回肉體，可是如果他們在塵世的責任、工作、債務未了，就會再回到肉體。(依品凡，2003)

在異常體驗之中，到底那些才算是真正的瀕死經驗，在這調查中也具體地顯示了異常體驗的內容，其中到底包含多少瀕死經驗的要素體驗，其結果如下表所示：

表 2-6 1982 年蓋洛普調查體驗率分析統計表

項目	百分比
1. 脫離肉體	26%
2. 有清楚的視覺體驗	23%
3. 作夢或聽見人的聲音	17%
4. 痛苦消失、心情安詳到達極點	32%
5. 見到明亮光線	14%
6. 回顧人生	32%
7. 踏入不屬這個世界的另一個世界	32%
8. 在彼世遇見另外的存在(如去世的人)	23%
9. 隧道體驗	9%
10. 預知未來	6%

看了具體內容可以清楚明白確實包含了相當的瀕死經驗在內，這顯示的數字乃每百分之十代表八十萬人，因此具有瀕死經驗者的總數，可能約有數百萬人之多。凱尼斯·林格認為「蓋洛普的這個功勞使得瀕死經驗是否存在的這種初部問題得到完全解決。瀕死經驗不僅存在，更有不少人經驗過，實在無可置疑，至於瀕死經驗不過是部分研究者的誇張宣傳，毫無意義可言的這種論斷，在以前或許行得通，但從現在起，沒有人可以忽視它了。」實際上因為這份調查，在美國已沒有人不相信瀕死經驗的存在了。(立花隆，1992。吳陽 譯)

七、布魯斯·葛雷森(Bruce Greyson)

布魯斯·葛雷森醫學博士是美國維吉尼亞大學精神科教授，也是「國際瀕死研究學會」創辦人之一，他研究瀕死經驗有 25 年時間，其相關的研究文章發表相當多，布魯斯·葛雷森發明『葛雷森量表』以評估瀕死經驗的真實度。布魯斯·葛雷森根據一九九四年所做的蓋洛普民意調查，將一九八二年蓋洛普民意調查指出超過八百萬的美國人曾有瀕死經驗的數字，提高為一千三百萬人，即至今健在的成年人有過瀕死經驗人數，如果加上兒童，這數字將更加可觀。

所有研究均顯示「瀕死經驗」是一種可能發生在世界各地的普遍現象，與地理區域或文化類型並無特殊關聯，因此全世界所有國家的瀕死經驗發生的比例都差不多(依品凡，2003)。

分析瀕死經驗的方法有很多種，布魯斯·葛雷森提出下列涵蓋四種範疇的分類：

- 1.認知的成分，包括時間概念的扭曲、思緒加速、生命回顧和突然的領悟。
- 2.情感的成分，包括安詳、喜樂和宇宙一體的感覺，並看見耀眼的光芒。
- 3.超常的成分，包括視力或聽力增強、明顯的超感官知覺、預知的視象以及靈魂出體的經驗。
- 4.超越的成分，包括遇到一種顯然不是人間的境域，一個神祕的存在體和可見的靈體，以及一道屏障或「陰陽界」，經歷者一旦越過之後就不能回頭，永遠無法起死回生。

表 2-7 葛雷森量表體驗率分析統計表

項目	百分比
1. 出現愉快的正面情緒 Positive emotions	35%
2. 認識到自己已經死去 Awareness of being dead	31%
3. 穿過隧道 Moving through a tunnel	19%
4. 與去世的親友見面 Meeting with deceased persons	18%
5. 靈魂脫離肉體 Out of body experience	15%
6. 與一種亮光交流 Communication with light	14%
7. 看見美麗的顏色 Observation of colours	14%
8. 看見天國異象 Observation of a celestial landscape	8%
9. 回顧一生 Life review	5%
10. 洞悉生死界限 Presence of border	6%

布魯斯·葛雷森於二〇〇〇在國際權威學術期刊《The Lancet》中，發表了一篇《瀕死經驗者的身體或思維分離》(*Dissociation in people who have near-death experiences: out of their bodies or out of their minds ? Lancet ; 355:460-63*)是揭示了人的知覺、認知功能、情感狀態、對個體的主體意識可能會部份或全部與主體意識分離。(Bruce Greyson, 2000)

八、愛芙琳·愛爾塞瑟·瓦拉利諾(Evelyn Elsaesser Valarino)

愛芙琳·愛爾塞瑟·瓦拉利諾是日內瓦大學圖書館館長，也是瀕死經驗史專家，在一九九七年著有《柳暗花明又一生》(*On The Other Side of Life*)一書，其內容是作者花了很多年時間研究科學與哲學的論作找尋存在主義觀點的答案，從這些論著所發掘有關瀕死經驗的證言，促使她進行了一項嚴謹的五年研究計劃，深入不同學科的核心，探究與了解有關瀕死經驗的各種論點，對瀕死經驗做最富有創意和鞭辟入裡的理論與哲學分析，其各科學領域中，包括如免疫學、心理學、生物學、物理及文學家、神經生理學、宗教學、科學哲學家、思想界等傑出人士所提供的深層含意。

愛芙琳·愛爾塞瑟·瓦拉利諾從理論層面來理解瀕死經驗上，發展出一種跨學科方法，進而對此經驗提出學術性闡釋，這是先前在這方面的研究工作上所望

塵莫及的 (Evelyn Elsaesser Valarino, 2001。李傳龍、李雅寧 譯)。她認為典型的瀕死經驗可能包括下列幾個階段：

1. 靈魂出體的經驗。即當事者離開了自己的身體，然後從外在的一點，居高臨下地俯視著自己。少數例子顯示，這個階段會伴隨著迷失感或是短暫的痛苦。
2. 經過一條隧道，有時伴隨和諧愉悅或令人不快的聲音；一種無重量感以及令人暈眩的高速行進感。
3. 出現一道耀眼的光芒在隧道盡頭召喚。
4. 遇見象徵絕對之愛的光體。
5. 感覺無上的快樂，無以言喻的喜悅，和極度的安詳。
6. 遇見已故的親人或無名嚮導。
7. 看見光之城。
8. 回顧人生。即為一種無時間性的三度空間異象，呈現經歷者一生所遭遇的重大事件。
9. 接觸到絕對知識，但在回到人世後會部分或完全遺忘。
10. 確信自己乃一和諧宇宙整體的一部分，確信自己在其中有一明確的地位，確信自己屬於一個宇宙大我，並了解其功能及意義。
11. 碰到各種代表限制或界限的象徵，一旦越過後便不可能再起死回生。
12. 自願或被迫起死回生。

九、艾瓦特(Atwater P.M.H.)

艾瓦特博士是「國際瀕死研究學會」的重要成員及瀕死經驗分享的學者，1978年艾瓦特開始了她的研究工作，其間出版了七本研究瀕死經驗的書籍，她做了廣泛的研究，包括瀕死經驗後續效應和對瀕死經驗的共同元素分析，她的研究深入兒童的全面性探討，成果發表在2000年出版的《The complete idiot's guide to near-death experiences》中。

艾瓦特認為各國的NDE個案雖然有文化上的差異，但是其所描述的死後世界，基本上都是相似的，其大要如下：

1.靈魂出體的感覺經驗：體驗到靈魂出體的經驗，身體的一切事物都能看得很仔細，聽得很正確。

2.經過一條黑暗的通道或黑洞，或面對某種黑暗：通常會有移動或加速的感覺，可能會聽到風聲，或疾馳而過的聲音。

3.通過一片亮光走向黑暗盡頭：亮光中充滿愛與溫暖，可能會在亮光中看到人、動物、植物甚至於城市。

4.友善的聲音人或生物迎面表示歡迎：可能是陌生人、親友或宗教人物，彼此可能會交談或得到一些訊息。

5.看見此生的回顧：由生到死，或由死到生有時彷彿會重活一次，而非僅是冷靜的旁觀，可能是一生的回顧，也可能是零星的片段。

6.不同的時空感：發現時間與空間並不存在，也不認為這些是不可或缺。

7.不願回到地球：每個個案均千篇一律地體會到個人在世上的職責未了，必須完成任務後才能久留安息而不願意回到地球。

8.對於甦醒感到失望：一旦知道自己又將回到人世，而不在另一個時空時可能會失望、憤怒、生氣、流淚但對於死亡的恐懼感會減輕或消除。

艾瓦特辨認了四個 NDEs 類型，她發現了元素與穆迪等學者所描述的相當類似，各種樣式類型均由微妙的心理伴隨著也許是存在的暗示或其它力量。在二十年的實際個案採訪、觀察和分析過程中，不管人的年齡、教育、性別、文化或宗教背景均詳加說明於她的書《Beyond the light》中，這四個型如下：

1.最初的經驗：

譬如微不足道的愛心、生存黑暗、朋友美好的聲音，或一個簡要的身體情節，經常這種經驗或介紹對察覺和認可現實其它方式，佔成人瀕死經驗比例 76% 與兒童瀕死經驗 20% 。

2.令人不愉快或到地獄的經驗：

使當事人震驚和意想不到的冷漠遭遇，出現威脅或地獄的煉獄情節或場面，從自己過去的經驗開始。通常那些瀕死經驗者曾經深深地壓制了或被抑制的罪狀、恐懼和憤怒等，有些人是期待一些處罰或在死亡以後發生的，佔成人瀕死經驗比例 3% 與兒童瀕死經驗 15% 。

3.快樂或天堂的經驗：

天堂就像是愛的家庭聚會的情節一樣，那些早先死亡的人，或是宗教人物都會有一些啓發性的對話。通常由多數瀕死體驗者需要知道怎麼愛他們，並且知道如何過這麼重要的生活，而且是每個人努力的一個目的及計劃，佔成人瀕死經驗比例 19% 與兒童瀕死經驗 47% 。

4.卓越的經驗：

對於另一個世界的維度和場面超過個人的想像範圍之外，有時包括更加巨大的真相的揭示。很少個人有此經驗內容，通常是由那些內心富有挑戰意識的人，並且個體也較易於運用真相的人，佔成人瀕死經驗比例 2% 與兒童瀕死經驗 18% 。

艾瓦特注意到這四型可能同時發生在 NDE 期間，存在在變化的組合，或能傳播橫跨一系列的情節為特殊個體。一般而言，每個代表經驗的特別型發生但一次對一個指定的人。(Atwater P.M.H, 1994)

十、芭芭拉·羅默爾(Barbara R.Rommer)

芭芭拉·羅默爾醫師是內科醫師，她收集了近三百名瀕死經驗重生者，而發表在其著作《揭開生死謎題》(Blessing in Disguise-Another Side of the NDE)書中，羅默爾醫師將瀕死經驗分為瀕死經驗 (NDEs) 和不美好瀕死經驗 (LTPs) 二種，並認為這二種經歷者是不分年齡和宗教信仰，但受其文化差異，經濟背景和地域之影響。

美好的瀕死經驗過後通常能夠發揮很好的轉化作用，讓當事者的人生態度和信念產生重大改變，包括人變得更和善、更有愛心、更能設身處地為他人著想，不主觀下判斷、待人如己、願意寬恕別人、無私愛人、往往還會產生強烈的求知慾。

而不美好的瀕死經驗(LTPs,又稱痛苦的瀕死經驗)分為四型：

第一型為當事人描述瀕死經驗與典型瀕死經驗一樣，但是沒有感覺到祥和及任何喜樂，反而是覺得心裡恐懼，這類型經驗會隨著時間的推演而轉變為愉悅的感覺。

第二型為感到自己墜入永恆的虛無感或是處於不存在狀態，有時出現一種絕望感，而這種絕望感來自於所認知的生命不僅不再存在，而且事實上也不會存在過。

第三型為看見如地獄景象及幽靈，有些人認為產生的原因是不相信上帝存在，或是成長於宗教狂熱家庭 經常受到地獄極刑恫嚇的結果。

第四型為人生回顧時帶給當事人莫大的痛苦及恐懼，當事人常常覺得被一個「高高在上的權力」審判，進而引發強烈的罪惡感。

羅默爾醫師認為這些不美好瀕死經驗 (LTPs) 或恐怖的瀕死經驗卻可以導致當事人出現極為正面的生命轉變，而這些轉變有時甚至於比經歷愉悅的瀕死經驗後的改變更具有意義而且時間更久，由於這種影響極具正面性，用負面這個詞來形容並不恰當，因此稱為不美好瀕死經驗 (Less-Than-Positive Near-Death Experiences)。(Barbara R. Rommer, 2000)

十一、康閣·史東(Ganga Stone)

康閣·史東女士在《與死亡對話》(Start the Conversation)一書中指出，經歷了母親死與肌萎縮性側索硬化症的驚駭與哀慟後，開始涉獵東西科學、哲學與宗教的思想，融合各個家學說之後，創辦「為上主傳愛」，她自一九八九年開始在美國各地，教授「與死亡對談」的課程。她從很多瀕死者的經驗中，體悟到「死亡並非生命的盡頭」，她說：「我堅信我們所謂的肉體死亡只是一種轉換，是一種讓靈魂離開肉體的路徑，死亡是靈肉分離的時刻，它只是道路的岔口，兩名原本十分親密的朋友在此處分別，靈魂繼續前行，而肉體則停留在原地。靈魂才是真實的我們，而真實的我們並未死亡。」她認為：「死亡只是一種轉換，我們都會存續下去。」「了解死亡的真相，能使你獲得解脫，真的，會讓你活在無懼無悲、生氣盎然的富饒境態中。」(Ganga Stone, 1997。柯清心 譯)

康閣·史東例舉了許多絕症患者的真實故事，並詳細分析瀕死經驗的意義，合情合理地提出她的觀點：「死亡並不能阻斷我們的生命，死亡的是我們的肉體。」她談到瀕死經驗的意義為：「消除人們對死亡恐懼的原因在於，瀕死經驗摧毀了滅絕心理的觀念，恐懼與哀慟皆源於滅絕心理，一旦人們了解，即使肉體消失，它們還是能完整地續存下來，能想，能感覺，能看更能聽，那麼就不可能受到死亡的威脅了，這樣才能完全消除你對死亡的恐懼，它所帶來的一致效應就是無懼，不會再憂心死亡再度降臨。」

十二、封莉莉教授

封教授是美國休士頓貝勒醫學院(Baylor College of Medicine)大學分子免疫學副教授，已經出版超過 70 多篇國際級期刊論文，也多次在重要國際學術論文發表專題演講，她對瀕死經驗者作了「嗜中性白血球」的研究，證明精神上的變化對身體在細胞和基因水平上的變化的影響。「嗜中性白血球」約佔人體白血球總數的百分之五十至百分之七十，死亡速度很快平均壽命為 9-12 小時，研究發現瀕死經驗者的「嗜中性白血球」要比普通正常人的生存力要強，在一片培養十六小時後觀察對照組的「嗜中性白血球」都死了，而瀕死經驗這組的「嗜中性白血球」仍然有百分之五十還活著。(趙翠慧，2003)

十三、查爾斯·塔特(Charles Tart)

查爾斯·塔特是加州大學教授他證實瀕死經驗中的「靈魂離體」現象不僅限於接近死亡的人，也包括有少數人在健康狀態下也有相同的經歷，而這些人的「靈魂離體」現象更使得對這一特殊現象的研究成為實驗性的驗證。他曾在實驗室對一位自稱經常有多次「靈魂離體」經歷的婦女先進行了嚴格的實驗測試後，查爾斯·塔特他把一張寫有五位隨機數字的紙條放在一個離地面約 6.5 英尺高的架子上，使躺在實驗室床上的這位婦女無法看到，然後要求這名實驗者設法在其發生「靈魂離體」後漂浮到高處去看紙條上的內容，實驗證實她在第四個晚上聲稱「靈魂離體」後準確說出紙條上的五位數，這提供了實驗上有力地證實了瀕死經驗的客觀存在性，而猜中一個五位數的概率是十萬分之一。

參、英國瀕死經驗研究

費維克 & 帕尼亞

費維克與帕尼亞在英國南漢普安頓醫院於瀕死經驗的科學研究中，首次證實「靈魂可以獨立於大腦之外而存在」。在一年的研究中，對六十三名心臟病突發而死裡逃生的病人，在活過來一周內進行調查，其中五十六人說自己完全不記得昏迷時的狀態，但有七人稱自己有記憶。其中更有四人通過「葛雷森量表」，這四人說自己當時有清醒的意識，能夠記憶、思考、推理，還能四處遊蕩和別人交

談。研究者發現他們心跳停止、呼吸停止、腦活動為零的情況下，意識或靈魂完全有可能繼續思考及存在，思路清晰的判斷推理和記憶。

很多學者認為 NDE 是腦部缺氧而導致腦部功能崩潰瓦解的後果，但是費維克與帕尼亞認為這四名瀕死經驗的受試個案都沒有經歷腦部缺氧的狀態，所以腦部缺氧應不是造成瀕死經驗的主要原因，另外有些學者認為瀕死經驗是個案死前因醫師給予不尋常的藥物組合而產生的後果，但費維克與帕尼亞認為這些個案在醫院接受的復甦過程完全相同，因而排除藥物影響的因素，不過他們仍然強調未來科學界有需要對瀕死經驗進行更多的研究。

帕尼亞表示這四人經歷到超出醫學界預料的經驗，他們的腦部當時不應具有保持神智清楚的過程與形成持久記憶的能力，這項研究可能為以下問題提供了一個答案就是心智與意識究竟是腦部製造出的後果，還是腦部只是心智的某種媒介，而「心智是獨立存在於腦部之外」的東西，費維克指出如果心智與大腦是獨立存在的兩種東西，那麼意識就可能在死後繼續存在，而人類的靈魂亦有可能存在，宇宙也有可能是一種有意義的存在。(趙翠慧，2003)

肆、芬蘭瀕死經驗研究

拉威妮·麗娜·魯卡內·奇魯戴

芬蘭的拉威妮·麗娜·魯卡內·奇魯戴醫學博士，在拉布蘭地方政府的醫學中心工作了十三年，她在一九六九年因急性腹膜炎被送到急診室，並接受緊急手術，在全體麻醉時，經歷了瀕死經驗，其內容包括：脫體、置身隧道中、遇見充滿溫暖與愛的強光及耶穌、聽見聲音啓示等。拉威妮·麗娜·魯卡內·奇魯戴她認為，肉體是靈魂或者能源體的家，一旦脫離肉體的束縛，回到原來的能量體，進入沒有時間束縛，充滿愛與和諧的永恆世界，可以瞬間掌握所有的真理，因為最終的真理只有一個，所有的存在也是唯一的。(立花隆，1998)。

奇魯戴醫師於一九九〇年在華盛頓召開的第一次瀕死體驗研究國際會議中發表了一篇「瀕死經驗引導高層次意識的覺醒」文章，並且將其親身體驗的瀕死經驗寫成《死亡不存在》一書。奇魯戴醫師說談到瀕死經驗是背離日常世界的精神性的體驗，而所謂瀕死經驗就是從成立這個日常世界的次元，進入別次元世界的橋樑。(立花隆，1998)

伍、荷蘭瀕死經驗研究

沛姆凡拉曼爾醫師(Pim Vam Lommel)

沛姆凡拉曼爾醫師在荷蘭 Netherl and Rijnstate 醫院「心血管中心」對瀕死經驗的研究中，針對在一九八八年至一九九二年間被成功搶救的三百三十四位 26-92 歲的突發性心肌梗塞患者，進行了長達八年的追蹤式瀕死經驗研究指出，這些患者都曾一次或多次被宣佈臨床死亡，後又恢復知覺。

其中六十二人(18%) 報告經歷了瀕死經驗，包括在不同程度上認識到自己已經死去、出現愉快的正面情緒、靈魂脫離肉體、穿過隧道與一種亮光交流，觀察到各種奇異的色彩和天國景象、與去世的親友見面、回顧一生，以及洞悉生死界限等經歷。此文章刊登於 2001 年 12 月國際權威學術期刊《The Lancet》中，由沛姆凡拉曼爾醫師及其同事一同發表。(Pim Vam Lommel, 2001)

表 2-8 2001 年沛姆凡拉曼爾醫師等體驗率分析統計表

項目	百分比
1. 出現愉快的正面情緒	35%
2. 認識到自己已經死去	31%
3. 穿過隧道	19%
4. 與去世的親友見面	18%
5. 靈魂脫離肉體	15%
6. 與一種亮光交流	14%
7. 看見美麗的顏色	14%
8. 看見天國異象	8%
9. 回顧一生	5%
10. 洞悉生死界限	6%

沛姆凡拉曼爾醫師發現瀕死經驗的深度與患者的病情無關，同時經過嚴格的對比及統計檢驗發現，較年輕者的瀕死經驗人數多於較年長者，而六十歲以下的瀕死經驗人數尤其多，而經歷瀕死經驗後患者大多對生命的意義有了新的洞察，不再重視失去物質利益，也不再恐懼死亡。

陸、瑞典瀕死經驗研究

艾美紐爾·史威登堡(Emanuel Swedenborg)

艾美紐爾·史威登堡(Emanuel Swedenborg)是歷史上最早具有靈魂離體經驗的人，他是十八世紀瑞典著名的物理學家、天文學家、醫學家、經濟學家、科學家、哲學家和神學家艾美紐爾·史威登堡，在 1744 年也就是他 55 歲時經歷了一些特殊的夢境，甚至於與上帝面對面的見過，得到特別的心靈感覺，戲劇性的改變了他的一生，他開始把他全部的精力投入於探討靈魂的本質，於二十餘年間，屢次的進入靈界，並在死亡前將他在靈界的所見所聞及他根據自己靈魂離體遨遊靈界所看到的景象，記載成十餘冊的一本巨著《靈界見聞錄》(Emanuel Swedenborg, 1994)，詳細地描述了他在靈界看到的景象和其他生命溝通所得到的靈界知識等，這本著作對後世產生了很重要的影響，目前由大英帝國博物館珍藏。(趙翠慧，2003)

在西方瀕死經驗研究方面，瀕死經驗資料比較充裕，同時又有國際瀕死經驗研究學會(分會)等機構，及每年一次的大型國際瀕死經驗研習會議，研究者在文獻相關資料收集時也發現，西方人比較會以「開放的態度」或「尋求問題答案」的角度來看待瀕死經驗這一件事情。研究者感覺到西方人有較多的認同及實證上的數據來支持這些瀕死經驗者的說法，而且透過學術性的機構及公開場合的研習會議，談論個人內心的故事及感受，讓有瀕死經驗的當事者感受到周遭人的關懷，如此一來也帶動了西方瀕死經驗研究的熱潮，是我們東方人的借鏡。

第三節 瀕死經驗後續效應(After Effect) 研究

壹、台灣瀕死經驗後續效應研究

一、涂秀妮之研究

台灣大學護理研究所涂秀妮研究論文《接近死亡經驗：經驗內容及生活價值態度改變狀況》研究「瀕死經驗」後生活價值態度的改變狀況上，研究結果指出多是積極正向，而頻率最高者為減低對死亡的害怕；次為積極的態度；再來為慈愛寬容的態度、注重健康及生命的寶貴、自然的生活態度、服務他人、較不計名利、更堅定宗教的信仰及力量、確定人生存在的目的、確信死亡後存在、奉行精神取向的宗教觀、肯定自我、感恩的態度等十三種。(涂秀妮，1997)

二、台灣瀕死研究中心之研究

周大觀文教基金會於 2001 年 5 月至 2002 年 5 月調查時也問及有瀕死經驗者的後續效應，包括受訪者對生命充滿感恩、自我接納、關懷他人、尊重生命、不注重物質享受、不與人競爭、心靈至上、渴求知識、具有神秘使命感、無懼死亡、相信輪迴轉世、相信神是存在的、心智成長、超強敏感度、治病的能力、對宗教信仰減弱、重視大自然環保問題、生活充實有意義、通靈能力、身體機能轉變等二十項相關問題。(依品凡，2003)

在《重新活回來》一書，周大觀文教基金會總執行長趙翠慧談到自己的經歷與變化中描述出：醒過來後，我不停的和至親好友描述這『至福』的感動、平靜、喜悅，而且人生觀明顯的改變了。我開始大量閱讀不同領域的書籍，一本接著一本，好像造物主讓我經歷的事件並不是隨便給的，祂好像有另外的安排。不敢說自己有什麼使命，只是，醒過來後竟然跟姊姊說：『我知道我是回來帶你們怎麼回去的。』聽得姊姊毛骨悚然，自己卻覺得本來就是如此，我是回來告訴大家：死亡並不可怕，可怕的是不知道要怎麼好好活著。就是這個念頭『熱愛生命』，進駐了我整個人的思緒行為中，我開始以來不及般的熱忱投身公益活動，更無條件的去幫助別人，在和大家分享「重回人間、活著真好」的瀕死經驗時，總是強調自己的三大體悟：(依品凡，2003)

瀕死經驗帶來的一致效應就是無懼，若說瀕死經驗者永遠不怕死，而非只是短暫現象，這說法一點也沒錯，而且所有案例皆然。事實擺在眼前，瀕死經驗者知道自己能活下去，也知道所有人盡皆如此。經歷過死亡的人知道即使失去肉體，還是能繼續存活，因此不會憂心死亡再度降臨。(依品凡，2003)

三、釋覺了之研究

瀕死經驗者在身心劇變後，因為體驗內容的不可思議，造成心理極大衝擊，特別是對死亡的看法，故研究瀕死經驗者對死亡的看法改變是探討其後續效應相當重要課題（釋覺了，2004），研究者將內容摘錄如下：

表 2-9 釋覺了佛教信徒瀕死經驗之統計表

項目	內容	後續效應
壹、死亡態度	一、不怕死亡，接受死亡	(一)認為死亡有定數 (二)對死亡有所準備 (三)死亡只是永恆生命的短暫假相
	二、體會生命無常，色身短暫	(一)死亡隨時會來到 (二)身體是借住的，不必留戀
貳、死亡真相	一、死亡境界與自我意識的投射有關	訓練自己看淡世間人情
	二、死亡的境界是個變數	努力改善消業障的『緣』
參、死後世界	一、相信輪迴	影響到個人超越有業有報的有相世間
	二、相信死後生命的存在	與現世人類生活世界繼續交互影響
	三、相信超度的功能	可轉換為更好的生命型態

瀕死經驗後加深佛教信仰與修持在信佛、拜佛到了解教義之後的具體行為就是將佛教的修行方式納入生活的一部份，透過誦經、持咒、禪修、懺悔、發願、布施、持戒、忍辱、精進等修持法門，改變身心，對人生有了新的體認，即將四位個案的修持動機歸納為三類：為來世而努力、為死亡做準備、改善現世生活（釋永有、釋覺了，2005）。

貳、西方瀕死經驗後續效應研究

一、凱尼斯·林格(Kenneth Ring)

一九八四年凱尼斯·林格的《奔向終點》(Heading Toward OMEGA)，是第一本針對瀕死經驗的長遠效應的重要研究報告，說明無論這些瀕死經歷者原來在信念、價值觀、行為舉止以及人生觀等各方面有多麼不同，在經歷後卻呈現出令人驚奇的相似處，這些改變的共同特徵有明確而持久不變的特性。(Kenneth Ring, 1984)

凱尼斯·林格在一九九八年《穿透生死迷思》(Lessons from the light)一書中，更詳細的列舉經歷者的轉變：

1. 在精神及行為的變化：感激生命、自我接納、關懷他人、尊重生命、反物質觀、反對競爭、心靈至上、渴求知識、具使命感、無懼死亡、死後新生、相信神是存在的。
2. 意識和超常機能運作的改變：增長的心智、超常的敏感度、療傷治病的能力。
3. 心理層面和神經系統改變：感覺敏銳、生理低覺醒狀態、高能量轉化、開發『拙火』。
4. 神經系統和腦部變化：智力增強、懂得邏輯思考、分析、超能力增強。

凱尼斯·林格希望透過分享瀕死經驗的果實—關懷、謙恭、誠實、利他和博愛，甚至去愛那些不可愛的人，生命和社會的本質可以獲得提升，從經歷者那裡獲得實用教誨，只要進行練習，大家也能如瀕死經驗者所經歷心理層面的不斷轉變，了解到瀕死經驗的知識和其效益的確可以鼓勵他人產生類似的改變，經歷者並非以一種完人姿態返回人間，而是參照他們親身所吸取的知識在言行上力求完美。返回人間後並非成天沐浴在奇異恩典的光中，他們真心誠意的犧牲物質享受來執行上天交付的使命，經歷者感受到無條件的愛，讓他們自尊、自重、自愛、愛人、活在當下。(Kenneth Ring & Evelyn Elsaesser Valarino, 1998。李傳龍、李雅寧 譯)

二、梅爾文·摩爾斯(Melvin Morse)

梅爾文·摩爾斯在《死亡之光》一書中提到其做過「西雅圖研究」後十年，又開始另一項研究，研究者要問的是：那些沒有死，但有瀕死經驗者後來怎麼樣了？他們的生命如何的被改變了？梅爾文·摩爾斯在《死亡之光》(Transformed by the Light)中將它歸屬為「轉變」，並作「瀕死經驗使人改變方式的研究」即後續效應之研究。

梅爾文·摩爾斯(Melvin Morse)西雅圖研究後續轉變研究

梅爾文·摩爾斯指出「轉變研究」的成果，分析了四百多位參與研究者的資料後發現了瀕死經驗造成許多有此經驗者長期的轉變(後續效應)，這些轉變包括：

1. 死亡焦慮的降低：

有瀕死經驗者對死亡的恐懼幾乎是正常人的一半，瀕死經驗者被問及對死亡的感覺時，典型的答案是「我不再怕死了」或是「我現在知道死後要去一個較好的地方」。

2. 超自然能力的增加：

有瀕死經驗者超自然體驗的次數比正常人和重病病患高出四倍，其可驗證的超自然體驗比宣稱有超自然能力的人也高出兩倍。我們有許多人希望能預知未來，但這對有瀕死經驗者而言，幾乎很少是好消息。

3. 更高的生命熱誠：

有瀕死經驗者，通常有 A 型性格的正面特性，即他們想努力工作，許多人描述自己是工作狂，他們總是很忙，因為他們「怕活不夠」，而且不會有憤怒等負面的情緒，也想追隨他人腳步，追求最高點，這些人有努力工作者的正面特性，因為他們對生命展現是如此的有熱力和熱情。

4. 智力較高：

大多數覺得自己演化為較高等的人，成為較聰明的人，因為他們走過鬼門關，有過精神體驗，這些經驗讓人可用不同的方法解決各式各樣複雜的問題。

(Melvin Morse, 1996。林佳蓉 譯)

三、愛芙琳·愛爾塞瑟·瓦拉利諾(Evelyn Elsaesser Valarino)

愛芙琳·愛爾塞瑟·瓦拉利諾在《柳暗花明又一生》一書對瀕死經驗及其後續階段的分析中，提出 31 項個人的分析如下：

1. 靈魂出體的經驗(OBE)：經驗者可以從離身軀不遠居高臨下的有利點看到自己。
2. 光的通道：經驗者會感到自己進入一條漆黑的隧道，並以一種極快的速度，奔向隧道盡頭處向人召喚的一道耀眼光芒。
3. 遇到嚮導和守護天使：嚮導和守護天使出現是等著要安慰或陪伴經驗者。
4. 遇到光體或絕對的愛：見到奇妙的光體猶如看到一道美麗耀眼的光芒，它是至愛與徹悟的化身，這種光芒比人間任何的亮光都要燦爛，但又不致眩目刺眼。
5. 有徹底領悟、無比幸福和極度平靜的感覺：遇見光體會令人感到無比的幸福，徹底的領悟，極度的平靜。
6. 優美的環境：中佈滿了千千萬萬，美麗無比的無名花朵，散發著五顏六色，鮮艷奪目的光束，將整個地方照得通明。
7. 光之城：光束中的一座城堡建築物。
8. 廣博的知識：瀕死經驗者獲得廣博的知識，可以用各式各樣方式展現出來，回到人間只記得有獲得但不記得其中的具體細節。
9. 極度渴望求知：許多經驗者在讀書和求知上，有些已經到了廢寢忘食的激進地步。
10. 提昇的智能：各種智能大幅提昇，往往思考和推理能力都比以前更敏銳，更快捷等智能不尋常的表現。
11. 永恆的自我認同：經驗者非常明顯地確認自己的存在，確認自己依然繼續保持著天賦的人格特質，性格與人生經歷。
12. 確知自己屬於宇宙整體：經驗者深信自己已被納入一個無窮無盡的宇宙性邏輯之中，即使這種領會在回到人世之後會變得比較模糊，可是他們在當時所體驗的片刻點點滴滴的印象，追憶起來依然清晰可見。
13. 時間觀念的改變：對很多經驗者來說在瀕死中對時間的感知徹底改變，那裡是屬於非時間範疇的，或者是另一個時間。

14. 地心引力認知的改變：經驗者自認已不再有身軀，即使有其體態也極輕盈，因此能以極快的速度移動。
15. 驚人速度的體驗：經驗者深信自己在通過時光隧道的速率快得嚇人。
16. 感到不再擁有軀殼、而是擁有另一種不同的身軀：很多經驗者聲稱自己已經沒有了軀體，有的只是統粹的意識或是一個沒有肉體皮囊，但強而有力的能量中心。
17. 遇見已故的至親至愛：如果經驗者有經歷遇見已故的至親好友的話，這些人總是認得他們，且他們也大多認得出這些至親好友。
18. 人生回顧：經驗者在經歷時會以一種不受時間控制，三度空間的方式，回顧一生中經歷的深具意義的事件，有的令人震撼，有的司空見慣，回顧往事發生的地點也令人嘖嘖稱奇，而回顧這些往事時都是根據個人成長的階段依序重現，而且是非常的生動感人。
19. 最後的審判：經驗者描述光體幫助他們了解自己的行為舉止，無論好的壞的，特別是壞的，以及這些行為舉止對他人的影響。
20. 視覺：經驗者可從體外一個有利角度看到自己的身體，通常是從有形軀體的上方俯視下方，有些經驗者聲稱在瀕死過程中他們的視力比平常強過好多倍，而最特殊的現象是有些盲人或視力原本就不好的人表示，在瀕死過程中視力是完全正常的，這個事實似乎顯示，影像並非僅由感官而來，而是能以其他方式，其他層面獲得。
21. 聽覺：經驗者似乎不必真的聽到聲音，就可以看出他人的心思。
22. 觸覺：人在瀕死經驗中是無法使用觸覺，但瀕死者自己表示他們嘗試著去抓人的手臂，想阻止他們繼續處理自己的身體，可是卻碰不到任何東西，而是直接穿過人體或物體。
23. 嗅覺和味覺：雖然在瀕死經驗中很少提到，但我們可以注意到唯一接受化學及分子訊息的兩個感官就是嗅覺和味覺。
24. 看到陰陽界限：陰陽界限就是生與死的交界，經驗者深信自己一旦跨越此界限便永遠無法起死回生。
25. 起死回生---a.被迫回到人間：原因大多是經驗者在世間仍然有未完成的事情要處理，一件工作或是去解決一個問題。
b.要求回到人間：多半是由於經驗者想回去照顧那些依靠他

們的至親好友，特別是小孩子。

c.猶豫不決：有些經驗者在面臨回來時會出現自己無法決定。

d.自由選擇：大半經驗者只有在盡完人間的大部份義務之後，才可以自由選擇。

26. 當事者回到身體的方式：經驗者通常表示他們忽然間便回到自己的身體，而且未能詳細交代任何重回肉體的細節。
27. 難以起死回生：這是瀕死經驗的另一個典型特徵，雖經歷者接受起死回生的安排(通常是強制而違反他們意志的)，也是懷著對瀕死經驗中享受到的那種恩寵狀態的渴望而勉強回來的。
28. 瀕死經驗無法言喻：一般出現是經驗者自己無法找到適當的字眼來形容親眼目睹的事，沒人能夠完全聽懂他們的描述。
29. 預言或預告性的瀕死經驗：經驗者有預言的能力，這種現象與我們一般的時空概念有所落差。
30. 瀕死經驗帶來通靈能力：即心靈能力，這些新獲得的能力包括心電感覺、預言性、超感官的靈視、千里眼、讀心術、診斷疾病、有治病療傷的能力等，也有些有瀕死經驗者聲稱他們在至親好友剛嚥氣的那一剎那間，看到了他們的魂魄。
31. 彌留時的異象：此異象如即將死亡者出現的一種冷靜和積極的態度，此異象如是他們的臨終遺言一樣，會給予存活的人帶來極大的安慰，而他們的表情又是那麼異常柔和及安祥。

(Evelyn Elsaesser Valarino , 1997 。李傳龍、李雅寧 譯)

四、芭芭拉·羅默爾(Barbara R.Rommer)

芭芭拉·羅默爾醫師在其著作《揭開生死謎題》(Blessing in Disguise-Another Side of the NDE)書中，指出瀕死經驗後續轉變包括：

- 1.對死亡恐懼感減低、相信死後有生命存在、願意無條件地愛人、更重視家人和朋友、接受不完美的事實，這些經驗常常影響當事人的宗教信仰，並激發出一種擁有特殊命運或要追尋新的人生目標的感受。

芭芭拉·羅默爾醫師指出瀕死經驗案例中有 76.8 % 的人對死亡的恐懼感降低，她認為是因為當事者與死神擦身而過直接導致的結果，不美好的瀕死經驗案例中這個部份也佔了 63.4 % ，為什麼經歷過瀕死經驗的人會有這麼高的比例不再那麼恐懼死亡，最主要的原因是他們在死亡時已經證實，靈魂在他們的肉體死亡之後還會繼續存在的原因。

2.超感覺能力的覺醒-開啓第六感、進入神我不分的合一境界、通靈能力大增、感覺自己是一股無拘無束的生命力、可預見未來、悟出宇宙運行的方式、擁有治病的超能力(即具有靈療的能力)等等 (Barbara R.Rommer，2000)。

五、艾瓦特 (Atwater P.M.H.)

艾瓦特在其著作《瀕死經驗完全指導手冊》(The Complete Idiot's to Near-Death Experiences)書中，指出瀕死經驗後續轉變包括：

在心理上的改變大約有 60~75%的個案有以下情形發生：

- 1.變得更容易『愛人及接受他人』。
- 2.珍惜時間及有計劃過生活。
- 3.產生了一些超自然現象及能力。
- 4.新價值觀的覺醒。
- 5.重新看待自己的身體這一個外殼。

- 6.更高程度的語言能力。

在生理上的改變大約有 80~90%的個案有以下情形發生：

- 1.看起來外表及行爲上更年輕，心情上也更開朗。
- 2.有更明亮潔白的皮膚色及看起來相當有活力的目光。
- 3.在活動能力上，有更充實的表現及改變。
- 4.變得對光更敏感，特別是陽光。
- 5.變得對聲音及噪音更加敏感。
- 6.任何以前未發生的事件皆有一些新的看法。
- 7.一些以前感到厭倦無聊感，均減低或消失不見。
- 8.對壓力的掌握能力很容易。
- 9.身體上的傷口癒合能力很快。
10. 身體上大腦的功能及不同的器官均有若干改變。

在生理上的改變大約有 60~75%的個案有以下情形發生：

- 1.新陳代謝功能上的改變，消化吸收能力更強。
- 2.過敏症狀的增加，過敏症使用劑量也必須提昇。

在電子感應上的改變大約有 60~75%的個案有以下情形發生：

- 1.變得很容易去感應，如電子方面...。
- 2.電磁場易感應。(Atwater P.M.H., 2000。)

參、後續效應之相關研究範疇

一、超個人心理學之研究

瀕死經驗後續效應形成的原因，不是單純的生理或心理的現象，而是多重因素的複合現象，故本研究也融入超個人心理學之概念來探討瀕死經驗後續效應相關議題，以下是超個人心理學提到的一些觀點。

1.轉化(transformation)

「轉化」是我們平常隨著目的的移動而有的個性變換，一般並不稱為「轉化」(transformation)，因為每一個變換都會跟隨另一個相反方向變換，可是當一個目的非常穩固地發展，甚至於將與其敵對的目的排除在個人的生活之外，我們也許會感到驚奇，因而我們傾向把這種現象稱之為「轉化」，而此作用是造成瀕死經驗後續效應的重要因素。(William James, 1902。蔡怡佳、劉宏信 譯)

在羅傑·渥許及法蘭西絲(Roger Walsh & Frances Vaughan)所著的《超越自我之道》書中談到瀕死經驗較重要的意義並不在現象學，也不在經驗的變數，而在於其「轉化」的作用，正是這種作用向我們提供一種方法，將之與某種廣大的進化趨勢結合起來，這種趨勢似乎把人性推向集體發展的下個階段，而瀕死經驗本身似乎遵循超越要素的共通模式，而後續的「轉化效應」似乎也有一致的模式，這種改變模式的作用非常正面而有效，可以將之詮釋為人類高等潛能整體性覺醒的指標。羅傑·渥許及法蘭西絲於 1984 年研究檢視了三種主要的後續效應：a、自我概念和個人價值觀的改變，b、宗教或靈性傾向的改變，c、心靈覺察的改變。(Roger Walsh & Frances Vaughan+, 2003。易之新、胡因夢 譯)

2. 自動作用(automatism)

「自動作用」是指，造成瀕死經驗後續效應最重要結果是，這個人的意識場容易有本人不知來源的，從邊緣外生活來的作用侵入，並且由於如此，這些作用

看起來就像是來歷不明的衝動或抑制、無法解釋的強迫性想法、或是幻象幻聽，這些衝動可能會表現為自動的語言或寫作，其中的意義本人在表達時也不了解，這一類的現象無論是感覺的或運動的情緒的或智能的，稱之為自動作用 (automatism)，是由於心智下意識部分的能量上衝到一般意識之中的結果。(William James, 1902。蔡怡佳、劉宏信 譯)

二、劉秋固之研究

其他國內瀕死經驗相關研究中，在交通大學共同科劉秋固發表於第三次儒佛會通學術研討會論文選輯中《從超個人心理學看佛教中的瀕死經驗及其靈性-佛性對臨終者的宗教心理輔導》，有談到超心理學 (Parapsychology) 項退結教授研究瀕死經驗發現其「超感官知覺」 (Extra Sensory Perception, ESP) 有增強。項退結教授他本人曾於 1953 至 1954 約半年時間，在因士布魯克大學精神病院中從事研究，證明確有其事，對受過電擊治療的病人有更大的超感官知覺，他指出對於臨終者的瀕死經驗是腦部還沒有死亡 (而實際上也並沒有真正死去)，因此瀕死經驗中有些人才會聽到醫生宣布他的死亡等訊息，當然他更有能力產生夢境，甚至於也可能發生一些第六感現象。

這也可能是面臨死亡者的深層意識或潛意識會格外活躍，因而使得榮格所謂的「集體潛意識」中「原型」 (Archetypes) 的象徵功能更為活躍，超個人心理學並且認為在身心狀況達到一定的狀態之下，一般人確實有一些通常並未施展出來的超感知覺的潛力。而超感知覺的研究證明了人類實際上是具有一種向自然世界的已知規律挑戰的能力，而這能力就是超個人心理學所強調的人有「超越性或靈性之潛意識」。(劉秋固，1998)

在個人心理學的探討有些人受到很大的衝擊後產生了強大的超個人經驗，最常見的二種形式稱之為「全觀效應」和「宇宙洞識」，「全觀效應」是指感覺到地球生命的一體性相互依賴和脆弱性，而「宇宙洞識」是感覺到萬事萬物的一體性與相互關聯。而凱尼斯·林格提供了清晰廣泛的瀕死經驗本質和意念摘要，認為越了解瀕死經驗，就越覺得這些經驗的神秘，不能單靠某一種面向來解釋，如生物的面向，心理的面向及靈性的面向而已。本研究解析瀕死經驗時，既用此觀點設計出六大面向來解釋後續效應。

第三章 研究方法

研究者所要探討的是瀕死經驗者後續效應的影響，用來解釋在經歷瀕死經驗以後其改變中包含有那些影響因素，因此首先考慮到描述性研究、經驗紮根研究方法來收集瀕死經驗者後續效應的現象及結果，提出不同文化角度的假說與詮釋並對現象做進一步深入的分析，因此採取質性研究，希望深入了解瀕死經驗的相關理論。由於『瀕死經驗』一詞在國內尚未流傳開來，研究者首先藉由熟悉西方瀕死經驗研究之內容，培養研究主題視域，然後設計訪談大綱，並檢選瀕死經驗相關之理論，才開始挑選適宜的訪談對象。

透過凱尼斯·林格(Kenneth Ring)所提出的『核心經驗比重指數』確認訪談對象，在每一次的訪談後，再度檢視文獻及相關理論，進而修正訪談引導，從中探討三者之關聯。即使在訪談之後，整理錄音帶謄稿，往往還有新的思維與醒悟，體會聽與讀對心靈的啟發有不同層面的影響，及至著手撰寫論文，對研究內容有更為深刻的體悟，整個過程在『經驗』-『介入設計』-『解釋/分析』-『形成理論解釋』-『回到經驗』的圓圈體系中，逐漸形成結論。

第一節 質性研究方法

壹、質性研究的特質

對有瀕死經驗者調適的整個心路歷程而言，研究者認為必須讓親身體驗者現身說法才能表達出其內心真正感受，若只是以數據呈現，無法讓人引起共鳴，因此本研究擬採質性研究方法，來了解其內心的真實感受與調適歷程。質的研究是以研究者本人作為研究工具，在自然情境下採用多種資料收集方法對社會現象進行整體性探究，使用歸納法分析資料與形成理論，通過與研究對象互動對其行為和意義建構獲得解釋性理解的一種活動，其用途議題包括三方面（齊力、林本炫，2003）：

- 一、探索性研究：主要目的在於對研究對象得到較整體性的了解，它能引導研究者開始理解研究對象者，並以初步的理解為基礎，進一步對團體做較整體性的認識。

- 二、意義詮釋：意義詮釋並不僅是尋找因果法則或模式的前提，它本身有獨立的意義。通過蒐集被研究者的敘述或所提供之文本，研究者可以理解研究對象的主觀意義。具體而言，研究者可嘗試再現研究對象的主觀意義脈絡，在這意義脈絡之下，讓行動或事件變成可理解的。
- 三、發掘總體或深層社會文化結構：不論從社會上層結構或下層結構，或是時間的面向，透過質性研究發掘出研究對象自身未意識到的社會文化結構，做出繁複的脈絡與整體性的描述。

質性研究是研究者透過訪談與觀察的方法，去了解與描述研究對象的主觀意義並重視事件的獨特性，透過此方法進入研究對象的生活世界，並探索其主觀意義脈絡，一連串之心理調適過程，期望能有更深入、豐富與獨特的視域。並能喚起社會大眾對於瀕死經驗者之經歷的了解。質性研究的目的，包括探索和描述現象，發現和解釋經驗，以及擴展現存理論。透過質性研究來觀察生活現象，可以比較接近真相，但卻不能得到真相，其原因是理解與真相之間總是有一個文化過濾器存在，文化限制且引導每個人對真相的理解，而事實往往借由理論來呈現。

本研究採質性研究，探討的範疇為個人生活世界中發生的瀕死經驗及其解釋，而每位當事者瀕死經驗之內容呈現並無絕對客觀的情狀，乃係當事人與生活情境脈絡聯結之意象表徵，藉由多層瞭解其歷史及社會文化的情境脈絡，以及其經驗解釋在行動、實踐面的表達，故選擇詮釋學(hermeneutics)作為研究進路。本研究遵循詮釋的循環(hermeneutic circle)，以美國凱尼斯·林格所提出的十項瀕死經驗要素作為『部分』理解的基礎，設計出瀕死經驗(『部分』理解為『整體』意義所引導)訪談的範疇與描述內容的歸納方法。在瀕死經驗內容方面，研究者進一步對照林格的研究成果，與本土訪談內容描述作驗證，並列出其描述之異同。

質性研究方法有六個一般性的特質，包括研究目的是對一個現象進行瞭解而非解釋因果、採取歸納的邏輯、試圖產生假設、引發別人針對此議題形成假設、蒐集到資料即刻處理、研究者是資料蒐集的工具等，而本研究的特質是比較屬於質性研究方法，故依循質性研究方法來探討瀕死經驗後續效應，而參與者資料收集的主要方式是採用「個人深度訪談」的方法。

貳、深度訪談

本研究資料收集的主要方式是個人深度訪談，主要原因是要促進訪談者和受訪者一起來建構瀕死經驗和研究主題的理解，因此強調深度、細節、生動和細微差別。本研究採用半結構式，以『訪談大綱』來進行訪談。首先從文化、文獻和自我反省中開始勾勒研究主題，之後進行設計階段，建構抽樣策略、擬訂訪談大綱與訪談同意書，在進行真正訪談之前先作預視訪談。

其詳細如下：

1.訪談大綱：只是提供個案述說瀕死經驗及其影響的引導，個案多半無法明確、深入地針對問題作答，需要研究者的提問與回應來協助其回經驗。

2.擬定訪談同意書：同意書的內容包括研究者的身份、研究題目、研究說明、保密原則、同意人簽名、訪談時間、電話、住址。

3.預視訪談：透過周大觀文教基金會「台灣瀕死研究中心」的聯繫與這次參與者取得同意，再向受談者表示自己目前研究的主題，詢問是否知道哪些相關經驗，再進行個別預視訪談，了解其體驗基本內容，是否符合樣本的要求，然後約定正式訪談時間，並告知訪談過程將進行錄音。

4.訪談轉錄：研究者將訪談錄音帶逐字填寫成爲原始文本，然後以甘尼斯·林格(Kenneth Ring)所提出的十項體驗要素爲主，增列『其他體驗』項目(已呈現不再此十項要素之內的體驗)，再依據訪談大綱列出『瀕死經驗之後續效應』項目，共十八項，製作成『瀕死經驗自我陳述表』。將錄音依據『瀕死經驗自我陳述表』的十八項體驗要素劃分成小單位，編碼識別，然後再將摘要出的資料填入『瀕死經驗自我陳述表』中，成爲研究主題分析與討論的藍本。文本編碼的方式以參與者的代碼(如：A、B、C等)爲首，連接十八項內容要素識別碼(如：01、02、03等)，然後將已劃分成不同主題單位的錄音帶內容標上流水號。

分析策略：分析過程應包含三個層面：組織、連結和證實/合法化訪談資料經過編碼劃分成小單位後，透過『瀕死經驗自我陳述表』加以重新『組織』，然後與文獻及相關文獻連結，作異同之比較分析與討論，最後產生結論。爲了讓研究過程客觀化，研究者在『瀕死經驗自我陳述表』完成後，與個案共同檢視內容是否需修改或補充。深度訪談其實也是一種非常情境化與難以制定標準化程序的一種研究方法，在整個訪談過程中，訪談者是否具有豐富想像力、敏銳觀察力，

和高度親和力，能隨機應變，以及對受訪者之背景了解，是整個研究是否成功的重要關鍵。

透過深度訪談，我們不但可以掌握受訪者主觀的意義，並且經由長時間的對談，我們可以有充分的時間，將受訪者所作所為的前因後果，乃至相關連的事物進行較為完善的資訊蒐集。若再輔以相關的書面與數字資料，將可以使我們對於研究對象之社會行動，有較為深入與全面的掌握。因此，本研究以藉由深度訪談研究對象過程中取得相關資料，並在訪談前先大量閱讀相關文獻與學習訪談技巧，於訪談過程中，採用六位參與者習慣之語言與環境來做本研究之對談，藉由面對面的對談，引發研究參與者表達其個人看法、內心感想與意見，透過研究者本身豐富想像力與敏銳觀察力，進入研究對象生活世界，探詢理解其內在主體經驗。

第二節 研究對象

由於國內大眾對於死亡的心態，有瀕死經驗的人是很難有機會去找到適當的溝通管道，但於二〇〇二年七月十六日由周大觀文教基金會成立台灣第一個「台灣瀕死研究中心」，此機構的成立社會大眾反應熱烈，目前已經有五千多人向此中心表示有過類似瀕死經驗。周大觀文教基金會指出希望這些有難得經驗的人勇敢的站出來，打開被人用異樣眼光看待的心結，分享寶貴的經驗，共同在此中心告知世人尊重生活，熱愛生活。

有此機會和周大觀文教基金會連繫得到研究對象的答應，願意分享這些不凡的經驗，研究者將從《重新活回來》一書中隨機取樣六位訪談，並針對瀕死經驗後的人生變化作有系統的追蹤及深度訪談。研究者在此質性研究中旨在瞭解受訪者之主觀經驗，研究者應嘗試著以受訪者之視野看待、體會、記錄以及分析，因此，研究過程中，面對受訪者因著回憶或是當今承受壓力下的情緒表露，研究者會適時扮演支持性的角色，提供接納與同理。因此研究者在研究過程中扮演參與者經驗分享的角色，另外，研究者的角色也因受訪者的需求，而有不同的轉換，例如提供相關書籍協助受訪者了解本研究主題及相關資料、平日以 e-mail 或電話交換生活資訊與心情分享，建立良好的互動關係。

壹、樣本來源

本研究樣本來源是透過周大觀文教基金會「台灣瀕死研究中心」的聯繫後，研究者再與這些個案取得口頭上同意，從中依據美國凱尼斯·林格(Kenneth Ring)所提出的『核心經驗比重指數』，製作出本研究取樣表，研究者與隨機選取的六位被訪談者，經過核對個案之瀕死經驗來作為樣本來源。

表 3-1 參與者基本資料表及瀕死經驗發生地點分佈表

代號	姓名	性別	年齡	教育程度	瀕死次數	瀕死經驗發生時期	核心體驗分數	瀕死經驗發生地點
A	小逸	女	49	高中	二次	1. 12 歲 2. 40 歲	8	宜蘭縣
B	小明	女	50	大專	一次	34 歲	13	高雄市
C	小婕	女	46	大專	一次	20 歲	9	台南縣
D	小趙	女	53	大學	一次	45 歲	14	台北市
E	小邱	女	47	大專	三次	1. 16 歲 2. 20 歲 3. 24 歲	12	台中市
F	小娟	女	48	大學	三次	1. 18 歲 2. 34 歲 3. 45 歲	12	彰化縣

研究者希望能藉由研究參與者的親身經歷，透過訪談來探討關於有瀕死經驗者其經驗後續效應之影響，以及研究對象如何面臨與處理過程，其適應過程更是研究者最了解的結果及重點。因此依據本研究來了解到瀕死經驗對參與者生活態度之影響、瀕死經驗對參與者日常行為之影響、瀕死經驗對參與者其經驗前後生死觀之改變、瀕死經驗對參與者其經驗前後宗教觀之改變、瀕死經驗對參與者超感知能力之影響、瀕死經驗對參與者其經驗後調適過程。

貳、取樣過程

為考慮受訪者的時間，訪談時間由受訪者決定日期，研究為保障受訪者的權益及維護研究倫理，事前將透過周大觀文教基金會聯繫與告知後，取得各受訪者的同意再面交簽署研究同意書，邀請函中除說明研究動機，並確保訪談內容將以整體性分析方式呈現外，亦留下研究者的聯絡方式，俾利受訪者可完全保有疑惑釋義或隨時提出退出研究的權利。而研究者在與受訪者第一次通話與碰面之際，研究者亦再次將受訪者的權益告知，例如拒絕回答某些問體的權利、錄音內容僅供研究者轉謄成逐字稿之用、研究者將嚴守受訪者之匿名性、隱私權、訪談內容等亦將避免出現任何可以辨認出受訪者特徵等。

此六位參與者總分均超過五分以上，故符合本研究樣本選取標準

表 3-2 參與者瀕死經驗取樣表

項目	核心體驗項目	評分標準	A	B	C	D	E	F
1	發現自己死亡的真實感	1						
2	無法表達的安詳與欣快感	2-4	2	2		2		2
3	脫體感	2-4	2		2	2	4	2
4	進入黑暗空間（隧道）	2-4			2	2	2	
5	遇見或聽到某人的聲音	3				3		3
6	回顧一生	3	1	2		1		1
7	看見光或被光包圍	3		3	1		3	3
8	看見美麗的顏色	1			1	1		1
9	進入光中	4		3		3		
10	遇見靈魂(生與死的交界)	3	3	3	3		3	
	合計		8	13	9	14	12	12

參、研究倫理

為顧及研究之相關倫理問題而有如下之處理原則方針：

一、保密切結書配合簽署：

在訪談研究倫理中的隱私權處理，如有受訪之參與者要求研究者簽署相關保證錄音及訪談資料不外流的切結書文件，研究者會配合簽署以確保相關之文件，而受訪之參與者如果表示無法接受第二次或第三次以上之訪談，研究者也會尊重受訪者的要求。

二、在同意受訪及錄音方面：

研究者將於受訪前先行告知受訪者，而受訪者有不同意錄音的權利，並且經再三溝通與保證取得受訪者首肯後錄音，也必須簽署“**附錄二 參與者參與研究同意書**”。

三、以電話聯繫讓受訪者事先考慮是否繼續接受訪談：

為尊重受訪者的權利，在預計進行第二次研究訪談之前，會再以電話聯繫，如此可讓受訪者事先考慮是否繼續接受訪談，第三次或以上研究訪談前作法即同。

四、受訪地點的選擇尊重受訪者的決定：

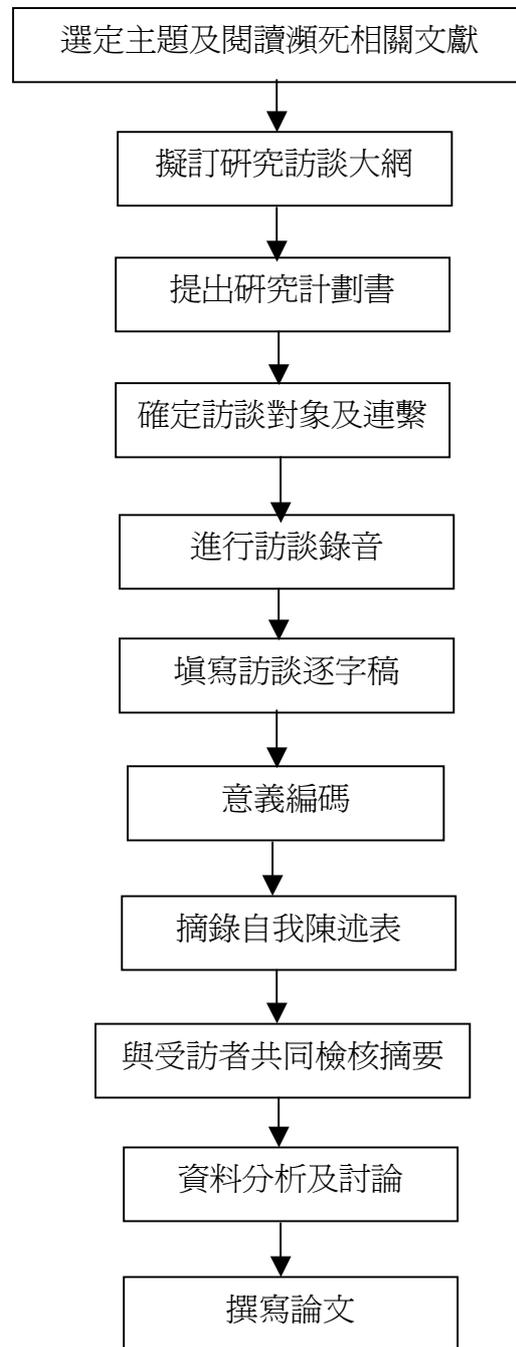
本研究內容與研究者性別無關，但本研究六位受訪者均為女性，因此在受訪地點的選擇，完全尊重受訪者的決定地點，而大半是她們熟悉的場所或家中。又考量一般研究多偏重於大都會地區做為研究對象，本研究擬將研究對象分佈於全(北、中、南、花東)地區，詳細內容可參考“**表 3-1 參與者基本資料及發生瀕死經驗地點分佈表**”。

五、在考慮受訪談者的時間方面：

訪談時間由受訪者決定日期，研究為保障受訪者的權益及維護研究倫理，事前將透過周大觀文教基金會聯繫與告知後，取得各受訪者的同意再面交簽署研究同意書，邀請函中除說明研究動機，並確保訪談內容將以整體性分析方式呈現外，亦留下研究者的聯絡方式，俾利受訪者可完全保有疑惑釋義或隨時提出退出研究的權利。

第三節 研究步驟

壹、研究流程圖



圖一：研究流程圖

貳、研究流程說明

質性研究方法的不同，被不同學術領域採用。而根據研究設計之內容將研究的步驟區分如下：

- 一、搜集並閱讀文獻資料，節錄整理與本研究主題。首先閱讀國外瀕死經驗之研究文獻，了解學界對瀕死經驗之界定及研究成果擬定研究主題、架構，依研究者本身關心之議題進行問題意識找尋，並查証相關文獻，建立與研究主題相關之概念。
- 二、依據文獻資料與研究目標擬定半結構式訪談大綱。作為引導個案自我陳述的媒介。
- 三、出研究計畫書。對研究問題做出界定與表述、討論研究目的與意義、確定研究對象條件、選擇研究方法、及與指導教授討論如何進行。
- 四、選擇訪談對象。透過周大觀文教基金會「台灣瀕死研究中心」的聯繫與這些個案聯繫後取得其訪談同意，找到六位作為研究對象。
- 五、進行訪談錄音。事先將訪談大綱提供給研究對象，說明研究目的，徵求個案同意後，約定時間訪談並錄音，其過程盡量讓受訪者自主陳述訪談大綱之主題，研究者只扮演傾聽並澄清受訪者陳述意含的角色。
- 六、將訪談錄音帶填寫為逐字稿。盡可能包括重要的非口語訊息與任何溝通內容。所以在逐字訪談右半邊留白，讓研究者作相關補充或編碼。
- 七、重覆聽訪談內容，整理出的概略性意義單位並編碼。依據『瀕死經驗自我陳述表』的十六項體驗要素將訪談稿劃分成小單位，編碼識別。
- 八、描述與研究主題相關的意義單位。反覆檢視訪談逐字稿，以受訪者的立場摘要出受訪者所表達的基本意義，摘錄填入『瀕死經驗自我陳述表』中，成為研究主題分析與討論的文本。
- 九、將『瀕死經驗自我陳述表』交給參與者，作文字內容之修改或補充。
- 十、資料分析與討論。將『瀕死經驗自我陳述表』與文獻及相關文獻『連結』，作異同之比較分析與討論。
- 十一、歸納重要觀念與意義詮釋，適時修正研究方法與研究架構，反覆整理閱讀訪談資料，分析結果與討論後撰寫論文。

參、研究工具

一、參與者基本資料：

包括(1)基本資料：個案性別、年齡、教育程度等

(2)瀕死經驗的次數

(3)瀕死經驗者後續效應的影響。

詳細內容參見**附錄一**。

二、參與者簽署『受訪者參與研究同意書』：

為保障受訪者的權益及維護研究倫理，事前將透過周大觀文教基金會聯繫與告知後，取得各受訪者的同意再當面簽署訪談同意書：同意書的內容包括研究者的身份、研究題目、研究說明、保密原則、同意人簽名、訪談時間、電話、住址等。詳細內容參見**附錄二**。

三、參與者訪談大綱：

本研究擬定訪談大綱前先與參與者做先導性會談，修正不適當之訪談大綱
受訪者訪談大綱

(一) 請問你在什麼時候經歷了瀕死經驗？

(二) 請問你在什麼地點經歷了瀕死經驗？

(三) 請問你在經歷了瀕死經驗時有其他人在旁邊嗎？

(四) 請問你瀕死經驗的過程及內容？並詳盡描述整個經過。

(五) 請問你經歷瀕死經驗時，你的當時心情有何感受？

(六) 請問你經歷瀕死經驗時，持續多久時間？當時意識清楚嗎？

(七) 請問你經歷了瀕死經驗前後，對死亡的看法有何不同？

(八) 請問你經歷了瀕死經驗前後，是否影響你的信仰？如何影響？

(九) 請問你經歷了瀕死經驗後，日常生活的態度和方式有何改變？

(十) 瀕死經驗與你的信仰有關係嗎？你的信仰如何影響瀕死時的體驗？

(十一) 請問你經歷瀕死經驗後，對「生命教育」的投入程度？

(十二) 請問你曾經有過其他類似不平凡的經驗嗎？

四、訪談工具：

研究時使用工具計有：錄音機(帶)，錄音筆等錄音設備(周平、林本炫，2004)，空白隨身筆記本及筆。

第四章 分析與討論

第一節、瀕死經驗內容

本研究依據一九八四年凱尼斯·林格(Kenneth Ring)的《奔向終點》(Heading Toward OMEGA)中所歸納出十項核心體驗，並配合林耕新醫師為六位參與者所作瀕死體驗率表篩檢，確定六位參與者瀕死經驗內容之真實性，研究者將六位參與者訪談陳述文字列舉如下：

一、無法表達的安詳與滿足感

瀕死經驗者在意外、疾病或其他事件導致疼痛到不能忍受的程度時，常常會突然進入一片很舒適的、安祥的、寧靜的時空中，不但脫離了身體上的痛苦，心理上更被充滿了安祥、喜悅的時空所包圍，瀕死經驗者會以無法形容的愉悅的口語來闡述自己所體驗的感受。

【參與者 A】：瀕死經驗過程中充滿了安祥、喜悅

生了一場大病，發高燒，熱度持續不退，家裡的人試了好幾種偏方，可是溫度計上的水銀柱，卻絲毫不肯退讓。全身滾燙，躺在床上不停地呻吟。那種痛苦，就如同被五個張牙舞爪的魔鬼生吞活剝，每一個都迫不及待地想瓜分一片她的血肉-感覺自己被活生生的扯開、撕裂！事實上連那種感覺都不足以形容她的痛。就在疼痛達到不能忍受的程度時，她突然進入一片很舒適的寧靜中，不但脫離了痛苦，還充滿了安祥、喜悅。(AA101)

參與者 A 因重病而產生一種無法形容的肉體解脫愉悅的感覺，因此她喜悅的口語可表現出自己的內心安詳感受。

【參與者 B】：瀕死經驗中，脫體是一件快樂的事

當我們靈魂自己願意離開身體的時候是快樂的一件事，而且不想再進來了，因為好輕好柔，就是好美啊，進來的那一剎那間。(BA101)

參與者 B 以脫體是一件快樂的事來形容的愉悅的心情，而這種快樂的經驗

是當事者從未有的經驗，這也使得當事者產生不想重回肉體的想法，從當事者的口語表達中也闡述自己的安詳感受與快樂。

【參與者 D】：是一種美麗及經驗

很多人說那種環境是很幸福的，都不想回來。對的，我就是不想回來，很美好。我就很愚蠢的問過精神科主任(我們都是基督徒)，… 我說我想再經歷一次死亡的那種美好經驗，他罵我說「妳為主作見證就好，幹嘛去浪費時間」，所以我就沒想再去做這件事。(DA101)

參與者 D 闡述自己不想回來的原因，是感受到另一個世界的一種美好經驗，而且在那情境下有時甚至於連自己的肉體也不眷戀，不在意其存在或痛苦。

【參與者 F】：是一種美麗的經驗

我當時滿心驚訝、滿心歡喜；這是天堂嗎？怎麼樣如何神奇？光鋪成一條路，通向無止盡的美麗。(FA101)

參與者 F 描述自己不想回來的感受是美麗的經驗，有時候甚至於連自己的肉體也不眷戀，不在意其存在或痛苦。

如：在梅爾文·莫爾斯醫師《死亡之光》書中談到瀕死經驗的例子

那就好像是把我和這個世界綁在一起的緞帶被切斷了一樣，但我並不感到害怕；就身體而言，我也感覺不到自己的身體。我可以聽見他們(醫生和護士)在我的身邊忙碌著，但是那對我一點意義也沒有。(引自死亡之光，p4)

兩位參與者 A、B 以無法形容的愉悅的口語來闡述自己的安詳感受，因這種快樂的經驗是當事者從未有的經驗，這也使得當事者產生不想重回肉體的想法。另兩位參與者 D、F 闡述自己不想回來的感受是一種美好的經驗，有時候甚至於連自己的肉體也不眷戀，不在意其存在或肉體的痛苦，這些常見於急救時個案出現的感覺及經驗性描述內容。

二、重回肉體

重返人間是瀕死經驗最後一個階段，而重回肉體瞬間的態度多半是不想回來，對於新死之人其情緒比較不好會對於瀕死的遭遇感到洩氣而急於重回肉體，但是當人進入到一定深度的時候，卻會不想回來，有人甚至於抗拒回到肉身，根據雷蒙·穆迪(Raymond A. Moody)的說法這種情形尤其對那些見過光靈的人更是明顯。

真不知道是不是該留在那裡，我在徘徊時想起了三個孩子跟我丈夫，這就難了！在光的照拂之下的感覺真好，的確不想回來但我又是個很有責任感的人，而且知道這個家需要我，因此，我還是下定決心回來了。(引自來生，p86)

通常瀕死經驗者會遇到已故的親友、一個存在的光體、個人宗教信仰中的神，或者是一個聲音，告訴他人世間尚有未完成的任務，他必須回去。有時候瀕死經驗者猶豫不決，他們一方面渴望永遠置身於此種絕對安寧、幸福與真愛的狀態，一方面又想與家人重聚，特別是回去照顧年幼的小孩等原因，念頭一動就重回肉體。

【參與者 A】：當念頭一動就重回到肉體

我不知道自己到了什麼地方？直覺告訴我這裡是生命最終的歸屬，完美生命的殿堂，停留在這裡就是永恆！但是對人世間的一切又似有一種覺醒，我剛生了一個孩子，現在，她是四個孩子的母親，自己屬於那裡！這個意念一出現，疼痛也跟著來臨。(AB101)

參與者 A 原有不想回來的感受，但受到「她是四個孩子的母親」想法而重回痛苦的肉體。

【參與者 B】：當念頭一動就重回到肉體

我覺得我剛上去時是聽到我媽在禱告，覺得我媽很可憐，祂必須把我救回來，同情我年老的母親，因為我母親很愛我，當念頭一動就重回到肉體。(BB101)

參與者 B 也同樣原有不想回來的感受，受到自己的意念「因為我母親很愛

我」而重回痛苦的肉體。

這兩位參與者 A、B 原有不想回來的感受，但受到自己的意念，如參與者 A「她是四個孩子的母親」或參與者 B「因為我母親很愛我」想法而重回痛苦的肉體。

【參與者 C】：一個熟悉的聲音驚動意念而重回肉體

那時候我還沒醒，聽到我媽的哭聲，啊我媽一直叫我，我就想，聽那聲音好像我媽是在後面叫我的，不是在我前面，所以我當下就站在那邊，啊！我跑這麼遠了，我要是跑回去，我媽不知道又在哪邊？我跑回去如果沒有我媽媽怎麼辦？前面又有燈，那我要怎麼辦？我一直聽到我媽一直哭，那我真的因為從小我就很心疼我媽媽哭，啊我就往回走開始一直跑，然後就一直叫『媽！媽』，啊都往回跑了，也跑了好久，好像是絆到東西摔倒了，我才醒過來(CB101)

如參與者 C 是因「聽到我媽的哭聲」動了念頭而重回痛苦的肉體。

【參與者 F】：一個熟悉的聲音驚動意念而重回肉體

光鋪成一條路，通向無止盡的美麗。我要走了，我告訴自己；然後就順著光的指示一步一步往前走，充滿了祥和及寧靜。這個時候，一陣心碎的哭泣聲傳入耳中，那麼哀傷、那麼悲痛；仔細一聽，那不是媽媽的哭聲嗎？媽媽在呼喚她，呼喚著小名，一聲比一聲悲切。媽媽，那個把我捧在手掌心，疼著、愛著、寵著、縱容著的母親；十八年來，自己沒有盡過一天反哺之恩，怎麼可以讓白髮人送黑髮人？就這麼一個意念，又回到了病床上… (FB101)

參與者 F「母親心碎的哭泣聲」想法而重回痛苦的肉體。

兩位參與者 E、F 原有不想回來的感受，但受到一個熟悉的聲音驚動意念而重回肉體，如參與者 C「聽到我媽的哭聲」或參與者 F「母親心碎的哭泣聲」想法而重回痛苦的肉體。

在其他重回痛苦的肉體的原因中有些是被指示而返回肉體的，如：在雷蒙·穆迪《來生》(Life afterlife)一書中提出瀕死經驗的例子：

我感覺我就要穿過這層霧靄，那種感覺真是太好了，用人類的語言根本無法形容。然而，還不是該通過它的時候，因為就在那個時候，卡爾叔叔的聲音從霧裡傳了過來，他也緊跟著出現在我的面前，擋住了去路，他說：「快回去，你在那邊的工作還沒有完成，馬上回去！」當時我不想回去，但由不得我。轉眼之間，我回到了我的身體。(引自來生, p84)

【參與者 E】：個人宗教信仰中的神指示而重回肉體

地藏王菩薩來了，祂告訴我說：「時間到了！」這個宣佈很無情，今天一別可能永遠見不到父親了，…E 跪倒在地說：「阿爸，女兒向你拜別！」深深的磕了一個頭，淚流滿面…(EB101)

參與者 E 是因地藏王菩薩來了，祂告訴我說：「時間到了」而重回痛苦的肉體。

如：在雷蒙·穆迪《來生》(Life afterlife)一書中提出瀕死經驗的例子：

是上帝要我回來的，但我不知道為什麼。我確實感覺他在那兒，而且知道他看到了我，也知道我是誰，然而他認為現在就送我去天堂還不恰當，為什麼呢，我不知道。從那時到現在，我思索這個問題好多次了，恐怕是因為那兩個小孩子要撫養吧，要不然就是因為我自己還沒準備好，我還在找這個答案，但是我想不透。(摘自 來生, p89)

如：在梅爾文·莫爾斯《死亡之光》一書中提出「光體」催經歷者返回肉體的例子：

經歷過一生回顧後，我不想再回到我的身體裡面，我在那裡很舒服，而且圍繞在四周的光又是純然的愛。所以祂(光體)問我想不想回去時，我說：『不想。』但祂告訴我，我必須回去，還有很多的工作要做。於是我被自己的身體吸進去，這種感覺沒有別的方式好形容，只是突然我就躺在那裡，往上看見一個手裡拿著電擊板的醫生。(摘自 死亡之光, p8)

如：在雷蒙·穆迪《來生》(Life afterlife)一書中提出瀕死經驗的例子：

我聽到有人在講話，不像人的話聲，卻像肉體感官之外的另一種聲音，告訴我該怎麼辦---再回去---我回到了自己的肉身，心裡沒有任何恐懼。(引自來生，

p64)

大部份參與者 C、F、E 均受到聲音的提醒或指示，甚至於是一種權威式的口吻來打破原本眷戀的心，這些是對不在意重回痛苦的肉體一個強烈的刺激。但是有些個案是被外力強制重回肉體的，六位參與者未見此情形，但在珍娜所著的《小天使溫妮》(Wenny Has Wings)中曾說到此(Janet Lee Carey, 2002。蔡倩如譯)。

【其他】：「電擊」強迫經歷者返回肉體

如果不是魏思佛醫生在我的胸部上放了兩個電擊片，電擊我的心臟的話，的現在還會和你一起在天空。(引自小天使溫妮，p24)

三、脫體感

脫體感常稱之為「靈魂出體(竅)」，也就是說瀕死經驗者經歷離開自己的身體，故稱之為 OBE(Out of body experience)，假如當時人正躺在床上，會突然覺得自己飄在天花板上從居高臨下地俯視著床上的自己。

【參與者 A】：典型的脫體情境

我發現自己飄在天花板上，靜靜地注視著床上的自己，我的記憶也在這裡停格，因為我不知道自己是怎麼樣了？(AC101)

參與者 A 是一個典型的脫體情境，人處在脫體狀態(與人體脫離的狀態)，只有當事者能看到別人，同時也能徹底瞭解別人的想法及當時心意，但是別人既不能看到他，也不能聽到他，他與人類之間的溝通已經完全被切斷，甚至於相互間觸感也消失，因為靈魂是缺乏實體性的，孤獨中以第三者的角度去看當時的狀況，所以孤獨感就會在這時候自然的產生。

如：在梅爾文·莫爾斯《死亡之光》一書中提到的例子：

我的經驗，我所經歷過的一切事情，都是那麼美，可惜描寫不出來。想讓旁人也跟我一起去看到那一切，而且我感覺我描寫不出自己所看到的那些。我感覺很寂寞，想要找個人跟我一起去經驗那些事，可是我也知道沒人能跟我一起去

的。那時我似乎是在一個私人的世界裡，心理是一片無奈。(引自死亡之光，p60)

【參與者 C】：急性過敏導致休克

因為那時候是茫茫然的，那種感覺就是茫茫然，你不知何去何從，然後你會覺得你抓什麼都會抓不到，摸不著邊的那種感覺，然後你會突然覺得說，所有最愛的你、你最愛的都沒有了，你都沒辦法去 touch 到了…那種感覺。那時候看到的場景，我那時候是有看到我自己，我是整個就是貼在天花板上的，而我是以第三者的角度去看，去看當時的狀況，然後開始會很害怕，啊！那不是我嗎？我的臉怎麼腫成這樣？我的腳怎麼變成紫色的？(CC101)

【參與者 D】：癌末病情加重時的狀況

我在那個當下就覺得，嗯真好，什麼都準備好了，然後呢眼淚鼻涕一直流，倒是很奇怪這件事情，流到我那個你沒有覺得悲傷，但是就是眼淚一直流，很平靜非常平靜，所以是我的**問我說：你很難過是嗎？我沒有啊！一點都不難過啊！那她就跟我擦眼淚，擦眼淚，擦了這樣亂七八糟的時候，那個時候我離開了身體…(DC101)

【參與者 E】：意外的藥物注射反應

在這之前矇矇懂懂，真正第一次脫離應該是 16 歲那一次。那一次護士把藥一打進去的時候，我就馬上覺得整個人往頭部衝出去，就是靈魂衝出去。大概就是你們所講的「靈魂脫體」吧。感覺上就好像整個人被拉掉，這個人(身體的我)就一切停止了，那個人(脫體的我)就在天花板上面看。(EC101)

由以上參與者 C 因急性過敏導致休克、參與者 D 因癌末病情加重時的狀況、參與者 E 因意外的藥物注射不良反應等原因造成脫體，參與者 C、D、E 均是在肉體受到外界某因素的傷害或佔據，而迫使自己的靈魂離開自己的身體，這些對當事者而言，是痛苦的脫離，是病痛的減輕甚至於消失，而大部份有此經驗的人也有這樣的舒暢的感覺。

四、異常知覺(視覺、聽覺)

雷蒙·穆迪(Raymond A. Moody)個人認為，異樣的噪音是瀕死經驗的入口，瀕死經驗者所體驗的噪音有各式各樣的聲音及內容。

【參與者 A】：耳邊會聽到一些聲音或音樂等

但是我有意識，可以感知！被光漩進去的時候，耳邊一直聽到梵唄聲，好像光的每一個粒子都在對著我誦讀經文。那聲音非常和諧、美妙、莊嚴、細膩得好像一滴慈悲的眼淚，又給人一種醍醐灌頂般的醒覺。(AD101)

【參與者 E】：異常的穿透視覺及聽覺(被擴大)

我也沒有想要去，就突然間這樣，就在那裡看著他。我完全都不懂，假使我知道的話還會趁機觀察一下。在我不懂的情況下我還把醫生剖成兩半以後看，看到心臟還在跳動、血管還在走動、肺臟在呼吸等。都看的清清楚楚，真的！內臟看得很清楚！切成兩半在對照。兩邊一模一樣，脊椎一節一節看得很清楚，假使以後我去讀護理，不用看就懂了，因為我都看到了嘛！(ED101)

被打了那一針我就出來了，用那種角度在看，看到醫生砰砰走進來，護理人員推那台車過來，鑷子掉在地上的聲音把我的耳朵震得很痛。我在那一刻發現，原來鑷子那麼大聲，腳步聲聽起來像千軍萬馬，像在演古裝戲那種千軍萬馬的聲音。有特別擴大的感覺，好像擴音機。(ED102)

參與者【A、E】分別產生了異常的聽覺(聲音被擴大數倍)及視覺(有穿越肉體的能力)，這些異常的感覺對人而言是相當痛苦的感覺。在林耕新醫師的研究訪談中他也談到這方面的看法，他認為人體內其實有各種頻率不停的波動，譬如大腦有腦波、心臟有跳動、脈搏跳動、腸胃跳動等各種頻率在我們身體上運動，所以當接近死亡時這些頻率將降到最低甚至於沒有，就像夜晚在沒有光害的狀況下一樣看到滿天的星星，當你很多刺激都沒有的時候，你的意識就特別強烈，所以瀕臨死亡的經驗，就是特別的清晰，很多個案他們也是說這是永遠忘不掉的，他說這經過幾年了都記得很清楚，夢是沒有辦法記那麼清楚的，很困難，但這個經驗讓他們記得很清楚。

五、進入黑暗空間(隧道經驗)

瀕死經驗者進入一條漆黑的隧道，或者是一個管狀、壓縮的空間，以快速地穿越一個隧道(Janet Lee Carey, 2002。蔡倩如 譯)。有時是感覺被一個隧道吸了進去，看不見任何的東西但仍可以感覺到自己正在快速前進。或經驗者會感到自己進入一條漆黑的隧道，並以一種極快的速度，奔向隧道盡頭處向人召喚的一道耀眼光芒(Evelyn Elsaesser Valarino 著。李傳龍、李雅寧 譯，2001)

【參與者 D】：進入一片黑暗的空間

因為那個境界是晚上，四周黑黑暗暗的一片，但實際上是白天，原本是早上 9 點多的，又是夏天突然間變成晚上，所以我就嚇到了，只看到自己的手（就好像是夏天的傍晚 8 點要點燈火的當時），而且又都沒有樓房，四周荒涼一片，沒有半個人。(DE102)

【參與者 E】：一個管狀、被壓縮或密閉的空間

我正考慮要不要繼續往前飛，天空忽然出現了一道閃電，不偏不倚打在我的身上，我被擊落到溪谷裡，隨著湍急的河水漂流；河面很寬，呈 S 型，但是感覺上，整條河好像一個密閉的空間，想把我擠壓到什麼地方去一樣空間很小，很小，我擠不進去，我當時很緊張，一直冒冷汗。(EE101)

如：在梅爾文·莫爾斯《死亡之光》一書中提到的例子：

當大夫真的要放棄我的時候，我卻感刑床邊的親戚都在從我的身邊退出。看起來不是我在離開他們，而是他們向後退去，愈退愈模糊，但是我仍然看見他們。然後我失去知覺，對於病房裡的事情再也不清楚了。我在一個槽形而又很窄的通道裡，就像餵馬的水槽，…我的手臂伸直，靠在兩側，頭向前。裡面很黑，我向下衝，一直通過水槽，抬頭一望…(引自死亡之光，P85)

參與者 D、E 是相當典型的隧道經驗，這些漆黑的隧道或者是管狀壓縮的空間，對人而言是相當陌生而孤獨的感覺，大部份人的描繪均是以冷漠的字眼來詮

釋當時的感受，不論是國內的或國外的個案描述均有相同的感覺。(Janet Lee Carey, 2002。蔡倩如 譯)

六、看見強光

瀕死經驗的內容中「光」是備受矚目的，而尤其是遇見「強光」更是相當特殊的機會。光剛出現時很暗淡，但是很快就變得非常亮，直到它變成從未見過的亮度為止，雖然這種光很強，奇妙的光體猶如看到一道美麗耀眼的光芒，它是至愛與徹悟的化身，這種光芒比人間任何的亮光都要燦爛，但又不致眩目刺眼 (Evelyn Elsaesser Valarino 著。李傳龍、李雅寧 譯，2001)，此強光不會傷害到眼睛，也不會讓人看不見身體的東西。

在很多文獻資料裡提到瀕死經驗者造成轉變的因素就是「看到光」，但如果有人有類似超自然體驗，但是沒有看到光，則這經驗通常不會造成轉變，因此體驗到「光」就會轉變，而轉變的原因就是「光」。

【參與者 D】：強光充滿了「愛」

*因為那個螢幕裡面，是一個非常非常強的光，在那裡還有那個前面，有很漂亮的衣服等著你，像我們女人都愛漂亮對不對，看到漂亮的衣服，就感覺到好多人在等你，那剎那間你被愛，還有你也感覺到愛人，你就很想去跟他們在一起。
(DF101)*

【參與者 F】：是一道美麗的光

突然一道美麗的光照射過來，片段間，我整個人解脫了那道光如此柔和，卻又耀眼生輝，如此豐富，卻又透明清晰。(FF101)

失去知覺的同時，一片藍光包圍過來。晴空萬里般的湛藍，遼闊、宏偉、壯麗；璀璨得好像一顆藍寶石，完美、純淨，毫無瑕疵。深邃的藍光中間，是一圈安寧、柔和的黃光；藍光的周圍，又閃爍著明亮耀眼的白光。(FF201)

參與者 D、F 提到遇到這些「光」的感受是相當高興的，對當事者他們而言是相當溫暖，而且有一股想去接近的感覺，大部份參與者對於瀕死經驗中遇到光

的描繪均是以「溫柔、渴望接近」的感受，由二位參與者可看出。不論「光」所顯示的是多麼不尋常，參與者表示它是一個「生命」，參與者 D、F 絲毫不懷疑，更認為其是有「人格的生命」，一個非常肯定的人格。他們感到完全被籠罩，被容納，而自自然然地接受了這個生命的出現，使他們毫不遲疑地追隨了它。

七、與已故親友相會

在瀕死經驗過程中，這種無奈的孤獨感就會自然消失，因在經歷者感到最無助的時刻，一些他在世的親戚朋友的靈魂會前來跟經歷者見面，協助惶恐無助的經歷者。而這些親人們或守護天使會在這個階段出現，有些安慰或陪伴的意味。

如：在雷蒙·穆迪《來生》(Life afterlife)一書中提出瀕死經驗的例子：

是一次難產，我流血過多，醫師已經通知家人準備後事，但我在整個過程中都很警醒，醫師講話我也都講到了，我知道我會活過來。我心裡一邊想，一邊看到一大堆人，都來了，在天花板上熙熙攘攘。他們都是我認識的人，都已經去世。我認出我的外婆，還有好多親戚朋友…，而且我感覺他們是來保護我，引導我。(引自來生，p62)

【參與者 B】：見到穿白袍的天使

在靈魂輕飄飄的飛上去後，我看到了許多不曾看過的東西，例如有許多不明飛行物掠過身旁，之後我來到一個空間，看到一個高椅背的寶座放射出亮光，兩站著幾個十分高大的「生物」，而且還有翅膀，「我那時想，怎麼有這麼大的翅膀？那麼多的羽毛？」我無法看清他們真切的形象，只能見到穿著白色袍子的模樣，有一種柔和的氣氛，我聽到他們的溝通，「不是語言，是一種聲音，很祥和的聲音」我當時感覺他們非常善良，會保護我。(BG101)

【參與者 A】：見到自己的「守護靈」

我所進入的方式常是以訊息的方式(第四波)進入，當訊息來時我會知道這是我的守護靈或指導靈；我知道祂就是祂，祂是這個階層，絕不會和「至高」混淆，祂們跟我的接觸並不是講話，都是感應，我也不用開口，但我可以表達我的

訊息。我也見過其他死亡者的靈魂。前不久有一位乳癌去世的人，她的靈魂和我的交錯，就像這樣「砰」的就過去…(AG101)

參與者 A、B 提到這些天使或守護靈或指導靈，均會協助當事者度受難關，參與者對於他們的出現是相當高興而且尊崇其指示的，而且其中的訊息溝通更是不用說話或一般方式來進行的，對個案而言更有一種至高的感覺。

八、與光的存在相會（進入光的世界）

瀕死經驗的要素之一，同時也是最有影響力的一項就是感覺到有一種光體（being of light）存在，好似沉浸於一片無條件的愛的汪洋，接受擁抱、撫慰和釋放；同時也有了一種完全安全的感覺，就像是在風雨中找到了避風港，或是回到娘胎一樣。事實上，經歷者所描述的景象正是一種原型所有象徵之本質。瀕死經驗者看到一片美麗耀眼的光芒、奇妙的光體，它是完美與徹悟的化身，蘊含了大愛、慈悲與包含。

【參與者 C】：與光的存在相會或想進入光的世界

那時候走走走跑很遠…就看到前面有燈光了，因為那時候天整個暗下來，看到前面有一盞燈，啊！我就想說，有燈了，那就一定有房子了嘛，我就跑更快，一直跑、一直跑，那個燈怎麼追都追不到，跑很久…我記得跑很久，就是說好像跑一段…就是那種田埂，兩邊都是田埂，那種好像旁邊是種稻子的那種田，但是那時候就是說，整個記憶就是樣子，然後跑到那邊一直跑跑得很喘很累，然後只覺得腳很酸。(CH101)

參與者 C 在與光相遇的時候是人最需要指示的時候，當事者會想進入光的世界裡面。

【參與者 D】：與光的存在相會或想進入光的世界

那剎那間看到的東西都是美的，然則接著而來別人說我一個早上，眼睛都一直望向遠方，我說我不知道，這是不是瞳孔放大，反正你的眼睛，已經不是「人」的眼睛了，就一直看向遠方，而且我看到那螢幕，慢慢升起在我面前，升

起來就像是一個大螢幕，我永遠記得，就像你到電影院一樣，背景是絢麗奪目的光芒，美妙悅耳的音樂在耳邊縈繞，彩虹般的雲裳羽毛在眼前飄動，寧靜安祥的感覺瀰漫全身，那是一種愛與被愛的喜悅與滿足，我看到自己的背影，那就是我呢！我就往那個螢幕走去。(DH101)

參與者 D 與光相會的經驗是美好的，它會讓人有一股想進入光的慾望，而光的世界看起來就像是一個大螢幕

【參與者 F】：光的世界中充滿美麗的色彩

清澈柔亮的藍色，好像蔚藍的天，好像寧靜的海面，那麼美好、溫柔、清爽、舒適。沐浴在光中，被光緊緊地擁抱，我深深感覺到，自己被疼著、愛著、寵著、呵護著…接著，滿天花灑下來，粉的、紫的、白的、黃的…，世界上看不到美麗色彩！(FH101)

這道光帶來了溫暖，帶來了祥和，帶來了喜樂，帶來了一切的一切…。不知道過了多久，我甦醒過來；而照顧我的師姐告訴我說：「妳剛才一直在笑，我從來沒有看過這麼純潔、可愛的微笑啊！」我居然笑了，當時面臨的可是生死存亡呢！不但沒有心存恐懼表情，而是反帶著可愛的微笑表情啊！(FH201)

參與者 F 想起自己有兩次被光擁抱的經驗，當事者的心仍然是悸動的、驚喜的，那道光仍然在其心靈深處閃爍著、燦爛著、關愛著、呼喚著。

九、回顧一生

回顧一生不只重溫一生中某些歡樂或悲傷但深具意義的經歷，同時也讓人重新體驗生命中某些平凡的遭遇，主要暗示了人類記憶力的廣大力量，雖然此力量平常多半被深藏在潛意識（unconscious）之中。儘管清醒時無法探知，這種驚人的記憶力確實存在，而且會在瀕死經驗時被喚起。這種生命回顧是一種使人苦樂相伴的活動過程，會在光體出現時產生，協助經歷者了解他們自己過去的善行與惡行。有趣的是，當事者會在這時感受到他們的所作所為對他人所帶來的情緒、喜悅或痛苦。光體的溫和與諒解會舒緩經歷者的懺悔和罪惡感，它會指出一個人的過錯，好幫助他們自我改善，而非懲罰。這個階段的瀕死經驗也是具有象徵意義的，因為它與善惡概念，基本原型之一有關。從這一點以及純粹邏輯的角度來

看，很難看出此種活動的用處何在，除非著眼於這些教訓可能在未來帶來一些影響。

回顧一生是人生內容的總檢討，內容常常是潛意識中一直未解的心結，一個幾年或幾十年長期無法釋懷的事件，都會在這當下浮出來，而經歷者會再次重新面對這個場景，重新思想這個問題。呈現有時是一種全景式的人生回顧，從襁褓到童年一直到目前的一切均會出現。

【參與者 B】：人生回顧好像是一場「是非審判」

我不知道，「為了這件事，在那邊算總帳的時候，我的靈魂想到這件事情，就非常的痛苦」。所以，那時候是算總帳還是什麼的，我也不知道，做了所謂真正壞事是不是就回不來還是怎樣？有人在跟我算帳，這件那件的，就是這一件事讓我很痛苦，回來後我到處打聽小女孩的去向，我誠心的希望向她道歉，尋尋覓覓的十五年後，終於在市場上遇見了這位鄰家女孩，高興地向她說明與致歉，對方早已不記得有那件事了，我鄰居說「其實沒有這件事」，我很誠實的跟她說有，跟她說請妳原諒我。在這之後我就不會那麼痛苦了，終於解開了幾十年來的網綁，使我放下一塊大石頭，鬆了一口氣，很奇妙。(BI102)

【參與者 D】：人生回顧好像是一場「是非審判」，其內容是如電視上的彩色畫面一樣多姿多采

最重要的是做善事，真正的是非審判之後，到那裡去，我不知道。我到那邊時，就讓我經歷到：你這輩子做了什麼事；其實我記憶最深的是我小時候做壞事。(DI101)

一顆光彩奪目的星球對著我飄過來，更遠的地方還有一顆，當星球飄近以後我才發現球體的表面看起來像個電視螢幕，而螢幕上展現的是自己的人生，從有記憶以後，到七、八歲以前的日常生活片刻。星球一顆接著一顆飄過來，每一顆上面有一個鏡頭，有劇情、有對話、有動作的。(DI201)

由參與者 B、D 可看出回顧一生是瀕死經驗中相當重要的一個環節，瀕死經驗者的一生以一種不受時間控制的速度，一幕接著一幕的呈現。

如：在梅爾文·莫爾斯在《死亡之光》(Transformed by the Light)一書中，提

出瀕死經驗的人生回顧例子如下：

這個光體包圍著我，向我展示我的一生，每一件我曾經做過的事，都在這裡讓我重新評估。雖然有些部分再看起來令人不太愉快，但是發洩出來的感覺還是非常好。在這次的回顧中，我記得一件特別的事；就是小的時候，我曾經把我小妹復活節籃子從她的手裡用力的搶過來，因為裡面有一個我想要的玩具；但是在回顧的時候，我竟能感受到我小妹當時的失望、失去和拒絕的心情。(引自死亡之光，p7)

由參與者 B、D 及例子，可看出回顧一生是瀕死經驗中相當重要的一個環節，瀕死經驗者的一生以一種不受時間限制、壓縮、凝聚的狀態，在剎那間一閃而過，是超乎尋常的快速，一幕接著一幕，很快地，按照年代先後出現。但也有人說不按時序出現，立即顯示，每個事件都同時顯示的，因此只要眼睛一瞄就可以照單全收。如同電視上的彩色畫面一樣，所呈現出來的影像是三度空間，有劇情、有人物的對話、內容多彩多姿，並且是有動作的。

十、生與死的交界

瀕死經驗者發現自己來到生死交界的地方、一條河、一座山、或是一片圍籬、看到陰陽界限(陰陽界限就是生與死的交界)，瀕死經驗者深信自己一旦跨越此界線便永遠無法起死回生。

【參與者 A】：出現各式各樣圖騰的生命終點

光圈一波一波，從四面八方包圍過來，繞著我的身體旋轉、流動，我不斷地被吸進去，我的眼前出現了許多圖騰，這些類似印度、尼泊爾埃及古文明的圖騰是我一生從來未看過的。我不知道自己到了什麼地方，直覺告訴我這裡是生命的最終歸屬，停留在這裡就是永恆。(AJ301)

【參與者 B】：各式各樣的生命終點站

我經過黃泉路，就是石板路，石板路後面是竹林，還有荷花池，我有去荷花池，荷花池很漂亮。我當時覺得怎麼搞的，他們的人都有特異功能？在荷花池上

走來走去都不會掉下去?我覺得我不能學他們，雖然我會游泳，但不會換氣，我怕會被淹死，因為當時我不知道我已經是靈魂了。(BJ101)

我那時是坐在荷花池旁邊，當我站起來發現我的衣服並沒有溼，後來坐上一部沒有人駕駛的車，就載我到一個建築的前面，那個建築很奇怪，上面尖尖的，兩邊又像廟的那種燕尾造型，很大的一棟。那個建築的旁邊(右邊)有很大的房子，裡面男女老少都有，很擠，還有小 Baby 在地上爬，那些景物都是我以前不曾經歷過的，第一次看到的。(BJ102)

【參與者 C】：黑暗而且孤獨的感覺

我就開始...就是另外一個景，就是說，奇怪我怎麼會走到一條那種黃泥土的路，旁邊好像都是那個竹子，就是雜草很高，就是一條土...黃土那種路，然後看不到底，又是黃昏暗沉、黃昏暗下來那種感覺，然後越走越暗越走越暗，然後我就一直走一直走，因為只有一條路，那我就一直走一直走。我覺得我是在跑，剛開始我是走，可是我看天一直黑下來我會很害怕了，都沒有人、沒有房子都沒有什麼的，我就很害怕了，我就開始一直跑。(CJ101)

由參與者 A、B、C 可見此交界處是瀕死經驗中一個特殊的場面，瀕死經驗者就在此空間遇到生死抉擇，在剎那間一閃而過的想法是決定重回肉體的答案。

十一、不再畏懼死亡，人生觀有重大改變

研究顯示所有的瀕死經驗者都有一些「事後的轉變」，可以找到了一股可使生活產生正面改變的力量，他們不再害怕死亡，對生命產生永久不變的熱忱，急於想幫助別人，處處表現出耐心、體諒、容忍、了解、同情等高尙情操。凱尼斯·林格在穿透生死迷思(Lessons from the Light)書中提到三位瀕死經驗者的重大改變值得作為本研究參考之用，在此列出其歸納出來的要點：

【克雷格(Craig)】：克雷格的瀕死經驗如許多經歷者常見的現象，如感到心平氣和、極端幸福、靈魂出體的透視力、在一條黑暗的通道盡頭遇到明亮燦爛的光體、感到完全被接納、廣博的知識、回顧人生、遇到至親好友和其他人士、獲得決定是否回到人間的機會等，其重大改變如下：

1. 死亡一點也不可怕。
2. 死亡的過程是安祥而美妙的。
3. 出生並非生命之始，死亡也非生命之終。
4. 生命可貴-要徹底發揚生命的價值。
5. 身體和各種感官是造物者賦予的最珍貴的禮物-應善加珍惜。
6. 人生最重要的事莫過於愛。
7. 追求繁榮的物質享受是誤解了生命的價值。
8. 以合作取代競爭，世界會更美好。
9. 人生所要追求的不是功名利祿。
10. 求知至關緊要-知識是你所能帶走的。

(Kenneth Ring & Evelyn Elsaesser Valarino, 1998。李傳龍、李雅寧 譯)

【尼夫(Neev)】尼夫的個性行爲舉止和整體人生觀上，瀕死經驗爲他帶來令他改頭換面的深遠影響如下：

1. 事出必有其因。
2. 尋找自己的人生目標。
3. 勿為時間所役。
4. 尊重事物本身價值，切勿妄想從中獲益。
5. 不受別人的想法和期望左右。
6. 也不要在乎別人對你的看法。
7. 切記，你所擁有的不僅是區區的肉體而已。
8. 不要害怕痛苦，當然更不要怕死。
9. 樂天知命，盡力充實自我。
10. 在天地萬物的大格局中，金錢和有形物質微不足道。
11. 利他助人才是人生大事。
12. 勿與人一較長短而自尋煩惱-旁觀者自有樂趣。

(Kenneth Ring & Evelyn Elsaesser Valarino, 1998。李傳龍、李雅寧 譯)

【羅拉琳(Laurelynn)】羅拉琳的經驗是一個典型的例子，尤其是心理上的變化，瀕死經驗爲她帶來深遠影響如下：

1. 對萬事萬物關愛日增。
2. 敏感度的增強。
3. 電磁場的改變。
4. 通靈能力增強。
5. 看見能量-光環 光輪。
6. 對死亡沒有恐懼。
7. 大幅減少對許多事物的憂慮。
8. 憂愁日益減輕-把自己交給神來安排。
9. 相信輪迴之說。
10. 素食主義。
11. 重大關係的改變-離婚。
12. 事業改變。
13. 對宗教的信仰減弱 更加崇尚心靈。
14. 把每一天都當做生命的最後一刻而活。
15. 分秒的時光都活得充實而有意義。
16. 對我們安身立命的這個星球-大地之母-關懷日增。
17. 對大自然和天然環境感念日深。
18. 體會到人生最珍貴的事是自愛和愛人。
19. 包容和公平對待世間所有的生靈。
20. 較不注重物質享受-放眼人生的大格局。
21. 瞭解到我們的人生負有神聖的使命。
22. 瞭解到我們所面臨的挑戰只不過是我們在這個地球上所要學的課程。
23. 確切地知道依照我所服膺的真理行事 將自我融入自然的大洪流之中。

(Kenneth Ring & Evelyn Elsaesser Valarino, 1998。李傳龍、李雅寧 譯)

在此研究中六位參與者的改變也是相當雷同，瀕死經驗為他們帶來的深遠影響在此作相互呼應如下：

【參與者 A】：人生觀的改變-透過我的經驗去幫助別人
要讓參與研究的人知道自己的使命在哪裡。我的想法是我要透過我的經驗去

幫助別人，重要的是後面的效應是不是正向的。這只是一個過程，他如果可以引導這些有經驗的人，將他們特殊的想法或做為往正面去發揚。因為大部分人沒有瀕死經驗，都要靠我們有這種經驗的人幫助。有機會的話，我會把我這些奇怪的經驗記錄下來，像臨場經驗，有時直接拿鏡子過來，就看到這就是你的前世或某一世，直接給你看。(AK101)

【參與者 B】：人生觀的改變-學會換個角度

以前我的想法是什麼都是絕對的，都站在自己的角度看，也許換了角度事情就不是這樣。像我去聽陳玉峰(生態老師)，台中靜宜的老師，我去上他的課，他說學生態的人不能說自然就是絕對的，品種也會改變，每種生物都會經過演化，過程中也有突變的，他這句話對我影響很大。(BK101)

【參與者 C】：人生觀的改變-希望大家都很平安很愉快

有改變…真的都有改，我現在覺得說，其實，真的如果說錢財方面够用了，然後全家大小喔！就是所謂全家大小包括我們的父母親兄弟姊妹阿，大家都很平安很愉快，這樣子，就很 ok。(CK101)

【參與者 D】：人生觀的改變-死亡是再自然不過的事情

我不在乎即將失去自己的肉體，這個我一直居住的空身軀是一個殼子，其實我不在意失去自我，那個以前的「我」了，我覺得有人在呼喚我！覺得自己被拉回某個極其美妙的地方。(DK101)

我一點也不害怕，這個使感到相當詫異，因為我意識到發生了什麼事了可是我真的一點也不會在意，「死亡是再自然不過的事了」，我覺得在我來到這個世界以前，一定也是那種感覺。(DK102)

【參與者 E】：人生觀的正向改變-很明白該做什麼

要問我瀕死經驗後生活轉變是正向或負向，當然是正向的。第一，我的神經沒有不正常，我照顧我的家人，我也還在工作，我也面對大眾，我沒有用這些去騙人，我很明白該做什麼。如果有機會再次經歷那種瀕死經驗的話！我是很想再去，但是時機不對，我知道會再去，因為人總有一天會死。(EK101)

【參與者 F】：人生觀的正向改變-生命的分享

因為那真的是生命的分享，我想瀕死回來的生命，散發出來的光和熱，是每個跟她有機緣接觸過的人，然後我們這一邊，也可以感受到，我們散發出來的那一種「力量」，所以，多好讓每一個人在每一個生活當中，帶著「喜樂」，會覺

得很有價值，同樣 24 小時，別人在做什麼，我在做什麼，多能感受得到她的。
(FK101)

綜合以上描述，參與者 A 人生觀的改變是透過個人的經驗去幫助別人，參與者 B 人生觀的改變是學會換個角度來看待人生，參與者 C 人生觀的改變是希望大家都很平安很愉快，參與者 D 人生觀的改變是認為死亡是再自然不過的事情，參與者 E 人生觀的改變是正向的，她明白自己該做什麼，因為人總是難免要一死的，參與者 F 人生觀的改變是將生命的「喜樂」與大家來分享。

本身也經歷過這種特殊瀕死經驗的周大觀文教基金會趙翠慧執行長，她對瀕死經驗後續的重大改變認為就是「人生觀的改變」，而她特別分享「重回人間、活著真好」的瀕死經驗後的心情時，總是強調自己的深刻體悟有：

(一)、淨化的真愛：

- 1、自愛：認識自己、接納自己、肯定自己、感謝自己。
- 2、愛人：給人歡喜、給人方便、給人信心、給人希望。

(二)、真誠的助人：

- 1、三心：開放的心、柔軟的心、慈悲的心。
- 2、兩意：誠心誠意、全心全意。(依品凡，2003)

而這些參與者 A、B、C、D、E、F 也和周大觀文教基金會趙翠慧執行長一樣，在「人生觀的改變」上均有相當大的體驗。

表 4-1 參與者瀕死經驗內容簡表

項目	瀕死經驗內容	A	B	C	D	E	F
1	無法表達的安詳與滿足感	*	*		*		*
2	重回肉體	*	*	*		*	*
3	脫體感	*		*	*	*	
4	異常知覺（視覺、聽覺）	*				*	
5	進入黑暗空間（隧道）				*	*	
6	看見強光				*		*

7	與已故親友相會		*				
8	與光的存在(Being of Light) 相會 (進入光的世界)			*	*		*
9	回顧一生		*		*		
10	走到生與死的交界	*	*	*			

表 4-1 為研究者依據一九八四年凱尼斯·林格(Kenneth Ring)的《奔向終點》(Heading Toward OMEGA)中所歸納出十項核心體驗，並配合林耕新醫師為六位參與者所作瀕死體驗率表篩檢，摘要出六位參與者 A、B、C、D、E、F 瀕死經驗內容簡表，每個「*」代表參與者在其訪談稿文本中有提出瀕死經驗內容項目，即在表 10 中記錄一個「*」。

表 4-2 參與者瀕死經驗項目及體驗率/百分比簡表

項目	經驗項目	體驗率/百分比
1	無法表達的安詳與滿足感	66%
2	重回肉體	66%
3	脫體感	66%
4	異常知覺(視覺、聽覺)	50%
5	進入黑暗空間(隧道)	33%
6	看見強光	28%
7	與已故親友相會	16%
8	與光的存在(Being of Light) 相會 (進入光的世界)	33%
9	回顧一生	50%
10	走到生與死的交界	16%

表 4-2 是林耕新依據一九八四年凱尼斯·林格(Kenneth Ring)的《奔向終點》(Heading Toward OMEGA)中所歸納出十項核心體驗，並為六位參與者所作瀕死體驗率表篩檢，由研究者深入訪談每位參與者的體驗率求得百分比「%」，由以上描述得知參與者 A、B、C、D、E、F 其分佈的百分比如表 4-2 所示。

第二節、瀕死經驗對參與者生活態度之影響

瀕死經驗者在生活態度上的改變根植於其對人生的「價值」感的轉變，而「價值」這個字眼並沒有一個令人滿意的定義，國內學者郭為藩認為，「價值」通常係指一種具有階層組織的概念系統，這種系統附著於文化模式與社會規範中，成為評判個人行動是非、優劣、與美醜的標準，它同時也內化於個人的人格中，隱約地影響個人對行動方式的取舍。（郭為藩，1989）而另一位學者洪有義認為，既然「價值」是一種具有階層組織的概念系統，自然可以依不同的特性加以分類，他個人認為，如果依據對人類行為影響的階層分，最底層的應該是人人具有，且沒有種族文化差異的「普及性價值」，如博愛、仁恕、正義等，再上一層是附著於民族文化或社會次級文化中的「選替性價值」，最上面一層是表現個人興趣或嗜好的「個別性價值」。（洪有義，1988）

研究者既依據此對人類行為影響來區分為三部份，計有：普及性價值、選替性價值與個別性價值，以下將逐一討論六位參與者訪談內容中陳述的相關內容：

壹、普及性價值

所謂「普及性價值」是沒有種族、文化差異的「價值」，如博愛、仁恕、正義等，在這些瀕死經驗者改變中，普及性價值觀的改變是最為一般人認同的，幾乎每位有相同經驗者皆在此獲得最大的改變，在此將提到六位參與者訪談陳述的相關內容：

【參與者 A】：重新接納新的自己

第三次瀕死經驗後倒是改變很強、很大。基本上第三次之前我的待人處事是依著人的本分，但對自我的、世俗的、還有很多沒辦法釋放(在很多觀念上、作為上)，我常常很哀傷，處在今天煩惱明天，結婚後也是一直在適應我在生老二之前曾經自殺，三個自殺行為“吞藥、跳樓、撞車子”，但到今天還活得好好的。我現在覺得那是生命的安排，是要給我經驗。(A01111)

我向來認為我是一個很正面很積極的人，不過這到底由何時開始？我一直覺得從小我就對人很寬容，我哥哥(養母的親生兒子)前幾年提到有一次他要給我

錢，但我不拿，我對養母一直不信任，在過去她是魔鬼，她說的話我都認為是虛假，不是真心的。(A01211)

譬如她要給我錢，我不認為她是真心要給我錢；結婚後她還是要我拿錢給她，向來我就是一直在付出。一直到最近幾年我才相信她不一樣，她現在如果關心我，才是真正的關心我。(A01212)

本參與者 A 表示接納自己是一樣大轉變，有很多人不是很滿意自己擁有或持有的一切，也常常抱怨上天的不公平等(宿命論)者，但瀕死經驗者就較有重新接納自己改變的情形，在瀕死經驗後真的徹底改變當事者自己的看法。

【參與者 B】：因生理機能的重新啟動而認識自己，就是對自己重新認識、反思自己、改變自己

因為當靈魂離開的時候，就像零件停擺了，突然停電了，可是當靈魂一回來的時候就像插頭插上去通電，零件又開始擺動。很奇怪，有件事情連醫生都不知道，我告訴過我妹妹和家人，我兩個妹妹都是護士，像我們女生每個月都有 MC，我生病的那時剛結束，連這個都重新來過一次，可見是不是像零件重轉一次，就重新來過一遍，而且都很準很準不會多一天也不會少一天，(B01111)

本參與者 B 提到在瀕死經驗後，因生理機能的重新啟動而重新認識自己，對自己重新認識由陌生而熟悉自己、反思自己、改變自己，這包括其生理、心理各方面的重新認識，在參與者中呈現出徹底改變。

【參與者 B】：感謝自己，犒賞自己

我之前比較不會在意自己的感受，可是現在比較會犒賞自己，以前大部份生活都是為了先生、孩子，沒有自己，現在會對自己好一點，以前很節省，但現在會給自己一些犒賞什麼的…。(B01141)

本參與者 B 表示會重新注意到自己的感受，進而犒賞自己，這種經驗引起了他們精神上的變化，變得更有智慧，變得更了解自己而感謝起自己。

【參與者 B】：學習接納對方的看法

接納是一種開闊的胸襟、容人的雅量。我們可以用尊重的態度、關切的眼神與專注的傾聽來表示。我們學習接納對方的看法，並不表示妥協而失去自主。接

納對方的看法、尊重對方的感受，我們才能夠深入其境、開拓視野、洞察真象，對方也由於獲得了被人尊重和瞭解的正向感受，而樂意增進雙方的友誼。

(B01142)

【參與者 C】：人生大轉變也就是價值觀的大轉變，靈敏度增加

就是應該說人生有一個大轉變，價值觀的大轉變吧！而這一個變化的時候，有些人可能比較明顯，但有些人就可能比較不明顯，我相信我可能，或說我們這種人就屬於靈敏度比較強烈的，我馬上就有變化。(C01101)

參與者 C 表示，在瀕死經驗後「人生有一個大轉變，價值觀的大轉變」，徹底讓當事者在如博愛、仁恕、正義等看法上，有不一樣的領悟。

【參與者 C】：肯定自己的「命」，改變自己的「運」

其實人真的，有時候這個命是一個定數的，我很相信這個，人的一個定數這樣。但是至於運，我覺得我們可以去改變就是在「運」方面，其實人喔如果說我們的心都是如果想到不好的，我們就會去招惹到一些人，你看嘛人家講的…人生道路上走的很好的，但如果交到不好的朋友，像賭博、什麼都來的，那我們可能就是走到這條歪路去，最後，你下場就很慘。(C06101)

本參與者 C 說到在瀕死經驗後，徹底改變當事者自己的價值觀。瀕死經驗常造成或突然改變一個人對他人的感受，人際關係的改變是相當難去改變的，但他們的轉變看起來都相當平順而持久。在「死亡之光」Melvin Morse 提到詹姆斯是從一個幫派份子轉變成當地的學者的事，詹姆斯自己說：「當然這並不容易，但是在見過光之後，現在我才不要變得像那些其他的人呢！」

【參與者 D】：重新詮釋新的自己

是因為有瀕死經驗後，從此更加熱愛生命，而且包含想要把自己的感受到這個愛，散播出去就是這樣子。也許瀕死經驗的人沒有一個人有自殺的傾向，為什麼，接納自己？這些死過一次又來到現世，不管是否能不能再活下去的人，都還說那個世界多美，你們一定要好好珍惜你的生命，你唯有愛惜生命，接納自己，你才可以到那個世界上去。(D01121)

本參與者 D 表示在瀕死經驗後，重新詮釋「新的自己」。

【參與者 E】：人生觀裡面永遠不要有「遺憾」

既然有正路就要走正路，我的人生觀裡面永遠不要有「遺憾」。不管是財產、生命、人情、父母、人際關係也好，都要有正向的方向，假如是財產的話，如果「負」表示你欠人家錢，如果正，表示口袋裡面至少還有一塊錢可以用，不管你有多少，一生中絕對不要欠人家，一份情、一毛錢或簡單的一句話…像我去買東西人家會說零頭不用，但我一定不會少給他一毛錢。(E01131)

本參與者 E 表示在其人生觀裡面，永遠都不要有「遺憾」產生，在瀕死經驗後更加深個人價值觀的看法。

貳、 選替性價值

「選替性價值」是指再上一層是附著於民族文化或社會次級文化中的「價值」，瀕死經驗者由於不尋常的經歷，看到了大多數人看不到的宇宙真相，引起了他們意識上的啓發，得到內心的平靜，生活也較快樂和積極，這種精神上的變化間接引起了他們身體上的變化，包括對社會的整體觀念、環保的觀念、在社會中自己的本分，使個人變得更健康而有智慧。

【參與者 A】：有整體社會的觀念

921 地震，霧峰也是災區，霧峰也死了很多人，為什麼沒被突顯出來，那是因為他們把霧峰一概劃為南投、埔里。那時很多人來救助，我也加入板橋紅十字會的救助工作，有些人(比較吃人的那種)會說我也去讓他們救助，我就告訴他們，從這裡(霧峰)往外就是台中，物資也很方便，除非你身上沒錢，這些救助是要留給真正需要幫助的人。(A02101)

參與者 A 徹底改變社會整體的看法，當事者會把別人的需求當成是自己的事，有更寬廣的社會觀念。

【參與者 D】：有更環保的觀念

我認為一般生靈應該平等，「人」不應凌駕一切生物之上，不要污染了海洋，讓魚類無法生存，只要人類賴以為生的資源減少，相對的也害了自己，環保和因果是不可分。(D02201)

參與者 D 有一套新的環保觀，在瀕死經驗後有更積極保護地球的動機，看到別人有意破壞生態的行為會相當生氣，當事者有常有個人省水、省電、省資源的行動，代表當事者有更環保的觀念。

【參與者 E】：在社會中做好自己的本分

人該注定在哪裡生活就在哪裡生活，重點是既然生為「人」就應該扮演好這個角色。像我，你問我有沒有在社會行善？我認為我只是在扮演一般大眾，就是「人」這個角色，不要在事情還沒完成就死掉了，該做的還沒做會後悔，就是這種感覺。只要每一個人扮演好該扮演的角色，生活在哪裡都一樣，世上每個角落或許都有人在，每個人有不同的人生過程，把自己的過程扮演好，該走才走。

(E02101)

本參與者 E 認為每個人在社會上皆有其角色，只要每一個人扮演好該扮演的角色，當事者自己就覺得這樣就不虛此行來到這個世界。

參與者 A、D、E 均認同人類是宇宙整體的一小部份，每個人需要對自己所處的地球及宇宙負責，對人類所居住的環境負責，我們每個人均可成為地球的守護神，成為自然生態的保護者，因為它是我們賴以為生的地球與母親，我們人類不可以只是利用者或破壞者，我們必須盡可能的保護它，讓它成為一個可以延續生命的地方，在社會或國家觀方面，研究發現每位受訪者均相當認同自己在社會的角色，即選替性價值，每個人也在扮演自己所處的職責，每一個人都應該扮演好該扮演的角色，這些選替性價值對當事者而言，可能以前是冷漠的、自我的或是漠不關心的，但事件發生後徹底改變社會整體的看法。

參、 個別性價值

「個別性價值」是指人類價值最上面一層次，是表現個人如興趣或嗜好的「價值」，而這些瀕死經驗者在這方面更是有感觸到。在此又將區分為二部份，計有：個人性格的改變、性情的改變(人與自然宇宙關係與感覺)，以下將逐一討論六位參與者訪談陳述的相關內容：

一、個人性格的改變

在很多瀕死經驗者於醫院醒來後，第一眼所看到的是任何人、事、物等均會產生一股莫名其妙的感動，如梅爾文·摩爾斯在《死亡之光》一書中提到的例子「一朵花，於是我哭了。不管你相不相信，直到從死亡邊緣回來以前，我從沒有真正地看過一朵花。在我死亡的時候，我學到了一件事就是：我們都是一個龐大又活生生的宇宙的一部份，如果我們認為自己可以傷害另外一個人，或另外一個生物，而不至於傷害到自己的話，那我們就大錯特錯了。」(Melvin Morse, 1992) 如梅爾文·摩爾斯所描述的一樣，性格是會有改變的，研究者也在訪談中感受到這股改變。

【參與者 B】：靈魂變得較有生命

以前對事情都不會有很深刻的感受，那在生完病(瀕死經驗)之後對小花、小草很感動，對生命很感動、靈魂變得較有生命、靈魂變活了。像我們去賞鳥，晚上看星星時，看到 K 星團，在獵戶座的旁邊，剛看時以為是一小片雲，用望遠鏡看後，就看到裡面有成千上萬的星星在裡面，我當場就掉眼淚，我覺得它們和我的靈魂有互動，它們的生命力很旺盛，它們的世界比我們的更先進很多。

(B03111)

【參與者 B】：我覺得人很渺小，要我學習謙卑，不要太鐵齒

上帝是要教我的。我這個人很鐵齒，我的個性就是這個樣子，我們裡面的軍官(男生)他們講什麼怪力亂神，說以前他們小男生在中正的時候，他同學病了都治不好，說是旁邊那個地方有無聊鬼才治不好，另一個是他同學過平交道時有看到那個東西，我那時候不信，很鐵齒，所以才讓我經歷到這些。讓我覺得人很渺小，要我學習謙卑，不要太鐵齒，不要認為是就是是，非就是非，也可以是不一定，沒有絕對的。(B03112)

在參與者 B 談到了對生命很感動、靈魂變得較有生命、靈魂變活了等人類內心的小宇宙裡，瀕死經驗事件常常讓當事者觀察力改變，變得更敏銳、心思變得更細膩、情感的表現也更直接了，當事者往往在不經意中流露出內心的感受於行為上。

二、性情的改變(人與自然宇宙關係與感覺)

人與自然宇宙關係讓很多人覺得人很渺小，甚至於會變得比較謙卑，很多有瀕死經驗者表現出愛地球等高操的情感，在多位參與者中幾乎都呈現出相同的看法。

【參與者 A】：自己經驗後變得心胸開闊而不侷限

宇宙會有一個主宰者，有一個能量存在，它是不是稱作是「神」，這是個人的思惟，對我來說它是一個能量的整體，但這些說法並不相衝突。但我和別人不同的是我有這些經驗後變得心胸開闊而不侷限。(A03121)

本參與者 A 表示在瀕死經驗後，徹底改變當事者的處事的格局及心胸，使原本狹窄的個人主義更加開闊而不侷限，性格上是有很大的改變，研究者也在訪談過程中感受到這股潛藏的改變。

【參與者 B】：自己覺得人真的很渺小，而且跟大自然是一體的，使自己由心產生謙卑的處世態度

你會覺得人很渺小，就會變得比較謙卑，我覺得人很愚笨，還要說人定勝天，人是人，天是天，人和天距離是很遙遠的，人永遠沒辦法勝過天，若要強調人勝過天，那大自然就會反撲，因為你「人」要勝過我，我就只好把你毀滅。像爬山到玉山上，你就會覺得人真的很渺小，我們跟大自然是一體的，我們要愛大自然，我們有幸活在地球上，我相信世界大同的感覺比我跟你或他爭來得好。我寧願不是跟你爭，而來愛護我們的關係。(B03102)

由參與者 B 表示自己覺得人真的很渺小，跟大自然是一體的，自然地由內心產生謙卑的處世態度，在瀕死經驗後有嶄新的性情改變。

【參與者 C】：自己一直是以敬畏的態度

其實喔我盡量就是會避免去 touch 到這種，因為這種東西喔，你看有很多靈媒或者是幫人家算命的，他會識破很多所謂的天機，可是自己的下場都不是很好，可以算出自己的下場不會很好，但是我看很多都會宜禍子孫。(C03101)

【參與者 C】：以迴避的態度來看待自己與自然宇宙的關係

因為人家所謂的一種無形嘛，無形的東西，說真的，就像人家講說，那個功

夫好不好，你能不能去…。就像人家講，武俠劇來講，我功夫可不可以，可以去治衡你，我們都不行阿。所以這種東西我們就盡量少招惹。(C03102)

【參與者 C】：奉行孔子『敬鬼神而遠之』的觀念

但是我就是很確定另外一個空間的存在。很肯定這是實際的…很肯定的，絕對的。只是說我們還是少去…人家孔子說『敬鬼神而遠之』，我的觀念想法就是，盡量不要 touch 到。(C03103)

參與者 C 是以敬畏的態度，來看待自己與自然宇宙的關係，甚至於將孔子說『敬鬼神而遠之』的觀念，表現在日常生活當中，這是當事者的新看法。

【參與者 D】：宇宙是一個大循環，而人是一個小循環，這就是個人與自然宇宙的密切關係，人是無法完全了解的

其實人喔，很奇怪喔，我們這個宇宙喔，這個…就是一個一個循環啦，就是說一個房子有人住，有人氣就會比較好，那如果沒有空曠太多成廢墟，那種氣場就很不好。會聚積不好的氣。對，很奇怪就是這樣，嗯…所以有時候怎麼講，其實人生要探討探索的東西太多，喔這個…這個宇宙之大，我們很多沒辦法去那個…完全能夠了解。(D03121)

參與者 D 認為宇宙是一個大循環，而人類只是一個小循環，人是無法完全了解的，但我們必須要注意這個關係的存在性。

在參與者【A、B、C、D】均談到了對自然宇宙敬畏、尊敬，瀕死經驗事件常常讓當事者再一次面對到大自然無限力量的事實，讓當事者覺得人很渺小，甚至於會變得比較謙卑，而產生「愛地球等高操的情感」。人與自然宇宙關係本來就是相當唯妙唯肖的，在多位參與者訪談中可窺見這些新觀念。

綜合了以上「普及性價值」、「選替性價值」、「個別性價值」(個人性格的改變、性情的改變-人與自然宇宙關係與感覺)，本簡表中描述得知六位參與者 A、B、C、D、E、F 均有生活態度上的改變，研究者將相關內容整理並列出參與者生活態度之影響簡表如下：

項目	內容	A	B	C	D	E	F
1	普及性價值	*	*	*	*	*	*
2	選替性價值	*			*	*	
3	個別性價值- 個人性格的改變		*			*	*
4	個別性價值- 性情的改變	*	*	*	*		

每個「*」代表參與者在其訪談稿文本中有提出項目中之瀕死經驗內容，即在表中記錄一個「*」。

凱尼斯·林格在一九九八年《穿透生死迷思》(Lessons from the light)一書中，提到經歷者在精神及行為的變化：感激生命、自我接納、關懷他人、尊重生命、反物質觀、反對競爭、心靈至上、渴求知識、具使命感。而艾瓦特《瀕死經驗完全指導手冊》(The Complete Idiot's to Near-Death Experiences)書中也指出瀕死經驗後續轉變在心理上的改變大約有 60~75%的個案有以下情形發生：變得更容易『愛人及接受他人』、珍惜時間及有計劃過生活、產生了一些超自然現象及能力、新價值觀的覺醒、重新看待自己的身體這一個外殼、更高程度的語言能力等。

如果以超個人心理學的「轉化作用」解析這些改變，除了在個人價值觀的範疇外，瀕死經驗會使人對生活的各式各樣事物產生高度的欣賞，同時也會對生活的自然之美產生較大的反應，明顯地注重當下所發生的任何事情，而對以往的不滿意和對未來問題的擔心等都會比較減緩。轉化作用後這些人就能更完全地投入現在的日常生活中，以致於提高對周遭環境的注意力，並產生更新的知覺反應，也更會欣賞自己的一切，覺得自己更有「自我價值」。

第三節、瀕死經驗對參與者日常行爲之影響

經歷瀕死經驗之後，他們的日常生活中行爲的大幅轉變最易感受到，急切地想幫助他人，而且會積極地找出新的人生方向，會有一種猶如脫胎換骨的改變，但儘管每位當事者的經歷各異，其轉變卻有著驚人的相似之處，瀕死經驗者所經歷的心理層面不斷轉變，其獲得的任何知識及影響，可以在當事者日常生活當中加以觀察並找出它的改變程度如何，在此節將區分爲三方面來探討，包括個人行動力、親子家庭互動關係、社會人際關係等。

壹、個人行動力

典型的個人行動力提昇就如同周大觀文教基金會趙翠慧執行長所說的：「帶回來對人生充滿了愛，本來是雞婆的，全部變成了雞太婆了，一大早起來的第一件事情，就是衝出去幫助別人，怕來不及的那種，時間好像永遠不夠用一樣」。

【參與者 A】：個人行動力增加，表現在言行上

我覺得我現在已經變得很有行動力，「能量」沒透過文字、那如何令我的「行動力」改變？其實那是精神層面的影響促使個人行動力的增加，譬如這個人和我接觸，他自然就由我的言行去感應，去做改變，當然我也會透過一些做法，去改變他們。(A04101)

本參與者 A 表示在瀕死經驗後，其「個人行動力增加」，表現在言語或行爲上。

【參與者 B】：個人行動力表現在日常生活的工作上，也增加了生命的動能，完成很多以前不會主動參與的事情

以前不會，以前的生活很懶散，我女兒以前小時候(我生病時她是小學五年級)，我生病之前每天就是上班下班，我家離上班地方很近，騎機車 5 分鐘就到，7:55 出門，8:00 上班，然後回家 5 點鐘，生活很頹廢，每天都這樣。我剛到榮總上班很不習慣，每天開車回去 6:00，我爸爸就在門口等我，他還跟我媽說他不習慣我那麼晚下班，所以我之前生活很頹廢，就上班、下班、帶小孩、陪

我爸媽看連續劇就這樣子。然後，回來之後(瀕死經驗後)才知道要去進修上學、去讀書、平常也會去賞鳥、安排休閒活動，不然我從很年輕就過老人家的生活。(B04101)

本參與者 B 表示在瀕死經驗前生活很懶散，但現在徹底改變當事者的心態，瀕死經驗後會知道要去進修上學、去讀書、平常也會走到戶外，如去賞鳥、安排休閒活動等。

【參與者 C】：個人行動力增加，除了賺錢積極外，其他方面我也很積極，充分表現出積極進取之心

其實應該是講說人家需要我了我就去，這樣子。有訊息我就會主動去幫忙，我會…會，有訊息給我，而我時間允許的話我就去，所以現在對現在目前生活的態度是很積極的。應該是說除了賺錢積極喔，其他方面我也很積極。(一陣笑聲…) (C04201)

因為…除了賺錢那段時間…我都覺得說，人喔！有能力去協助別人的話，對不對？你自己如果說三餐都不濟，你哪有多…多餘的時間？你光顧自己的三餐都來不及了，對不對？所以有基本的條件，再去協助別人。(C04202)

參與者 C 的「個人行動力」增加，除了賺錢積極外，其他方面也是很積極，而積極進取的表現在其日常生活中皆有所表現。

【參與者 D】：習慣改變，就是個人行動力的改變

我今天如果遇到人家有困難，我會主動去幫忙，這已經變成是一種「習慣」了，就是所謂的「行動力」吧！這種我個人認為已經變成一種「主動的動力」。我不要人家來告訴我，我哪裡不對，才去幫忙。我會主動去發現哪裡要幫忙，不要你說謝謝，我都可以幫你。但是要正向的，假使是路邊吸強力膠的，我絕對不理他。(D04101)

本參與者 D 表示習慣是很難改變的，但在瀕死經驗後其個人習慣真的徹底改變，當事者的看法是行動力已經變成一種「主動的動力」。

【參與者 E】：主動的個人行動力讓當事者成為社區的守護神

我個性好像太雞婆了，我家門前那個洞，呢！在那裡(手指方向)，有一天一個媽媽騎機車過去小孩被震掉下來，我趕快衝出去把小孩抓起來，還好沒被後面的車子撞倒，我打電話就罵村長，還很兇說明天沒弄好要給他好看。(E04101)

這真的很危險，有沒有路燈多是危險，暗暗的沒看到，又在轉彎的地方。我在這一條路上救了很多，只要有車禍，我電話馬上打過去，找救護車、警察局，第一個我先衝出去看他要不要急救。(E04102)

參與者 E 表示常常主動的去協助他人，其個人行動力社區大眾均受益無數，也讓當事者成為社區的守護神。

【參與者 F】：個人行動力的多元化表現，當事者常常做生命教育的演講，為演講全省跑透透，當事者樂在其中

有關生命教育的演講？如果時間不重疊我絕對會說「YES」不會去說「NO」，全省都去，花蓮、屏東我都跑，城市、鄉村我都不會排斥。(F04101)

本參與者 F 表示個人行動力的多元化表現，就是常常做生命教育的演講，而且不計路程遠近全省跑透透，當事者全力配合而且樂在其中。

六位參與者【A、B、C、D、E、F】均談到了自己的行動力提昇，甚至於變成更熱心、更主動、更多事、更熱於助人等，這也就是瀕死經驗者很多人均成為義工的原因所在。參與者 A 表示在瀕死經驗後，其「個人行動力增加」，表現在言語或行為上，參與者 B 個人行動力表現在日常生活的內容中，也增加了以前不會主動參與的事情，參與者 C 個人行動力增加，除了賺錢積極外，其他方面我也很積極，充分表現出積極進取，參與者 D 認為習慣改變，就是個人行動力的改變，參與者 E 主動的個人行動力讓當事者成為社區的守護神，參與者 F 個人行動力的多元化表現，當事者常常做生命教育的演講，為演講全省跑透透，當事者樂在其中。

貳、親子家庭互動

表現在親子家庭互動是瀕死經驗者最容易呈現生命內涵之所在，在此又將它區分為：一、針對親子與小孩的互動關係方面；二、針對與父母親互動方面；三、針對夫妻間互動方面，以下分別陳述相關內容：

一、針對親子互動關係方面：

研究者想探討參與者在親子關係上的表現，也想了解小孩的教養方面有無受其瀕死經驗的影響。

【參與者 A】：關心是少不了，但也會放手讓他們各自發展

我對小孩也花了很多時間。這是一定的，我覺得這是根本。像我會走教學路線，是因為覺得這個工作是幫助別人做生命覺醒的工作。我有 4 個小孩，有 4 種不同的特性，像老三藝術方面很強，已超越美術班的能力，學校老師也很包容她們，都知道她們的特性(A05101)

從小到大，我的 4 個小孩沒有一個讓我接送，只有小孩的第一天帶他們去，第一次搭公車偷偷跟在她們背後。(A05101)

本參與者 A 表示平日就很關心，與小孩的互動關係是有時候很緊，又有時候是很鬆，在瀕死經驗前後並未有很大的差別，只是更珍惜這份割捨不開的關係。

【參與者 B】：親子與小孩的互動關係-朋友相待與小孩的互動關係是以朋友相待

很像朋友，她青春期時也是很難溝通，她小時候被我小姑她們嚇到，她們打小孩都很兇，我沒打過她，她堂弟妹問她「姊姊，舅媽是怎麼修理妳」，我女兒還聽不懂什麼叫『修理』，他們又問那犯錯時舅媽怎麼處罰，她說我媽就叫我去那邊想。面壁思過就對了。想清楚再來跟媽媽道歉。小時候就這樣子，我們辦公室的同事說我們像朋友，有人問我是不是她姊姊，她二十六歲，我五十一歲，人家以為我三十多歲，真是高估我了。(B05111)

本參與者 B 表示平日與小孩的互動關係是以朋友相待，在瀕死經驗前後並

未有很大的差別。

【參與者 C】：傳統方式的教法，也是比較有效果的教法

其實我是覺得說喔，學校教育不管怎麼樣，但是家庭教育還是最重要的。你看喔，小孩在學校很乖巧，回到家裡在父母親面前又是另一個人，很奇怪，為什麼會這樣？父母親寵的，所以喔，人家有講說『小孩子不能打』，我跟你講，我們家小孩子都打的很兇。傳統的教法，打很兇…等於說用傳統的方式教育，我比較用傳統的。(C05101)

本參與者 C 表示在瀕死經驗後，身教重於言教，管教小孩的方式還是以傳統的教法，並沒有改變當事者自己的看法，倒是加強當事者傳統方式的教法，也認為是比較有效果的教法。

【參與者 D】：身教與言教合併是親子關係的重要觀念，而非說教

其實現在小孩子喔，像我就是說有時候他們犯錯我會打罵以外，我也會…就是說跟他們玩，這樣子。其實所謂的玩喔，不是說跟他們說教，其實有時在家裡喔，那種肢體的動作喔，有時候小孩子就會覺得很好，譬如說我們總有時間坐下來吃個水果，喝個水吧，5分10分都好，可是對小孩子來講他會有個記憶的，就是說，譬如說他在我們旁邊我們就摟著他阿，或者是像我兒子我就會有事沒事偷親一下這樣子，他就『好噁心喔』，我就說：『對啊！你小時候還不是口吐到我滿臉』，…摟著他肩膀，這樣走，他也會感覺到，因為我都會從我自己的感覺去引伸到…因為其實我以前很喜歡我爸爸牽著我走的感覺，或著我爸爸這樣勾著我…(D05102)

本參與者 D 常常會以行動(身教)來和孩子互動，再配合言教來拉進彼此間的距離，也會讓孩子知道父母親的愛。

【參與者 E】：會給孩子適當的要求，並且維持這微妙的互動關係

親子方面一直都是很好，對於孩子的教育我比較沒有媽媽的樣子，比較像姊妹。我會要求他們，但不是很強迫他們一定要達到標準，我要求他們考試不能少於 90 分，他假使考了 88 分我也不責怪。我只是給他們一個標準而已，朝著設定的目標走而已。你說他們每次成績都是考第一名，我真的都不知道要怎麼再要求

他們啊！(E05101)

參與者 E 表示會要求他們，但不是很強迫他們一定要達到標準，而是要給他們有一個明顯的標準來依循。

【參與者 F】：會適當的要求-微妙的互動關係

我在孩子的教育過程中曾經有人問我說，你會不會打罵孩子啊？我說：會，小的時候我們給予軍事教育，長大之後給予憲政教育，慢慢的民主教育，對不對？這是慢慢的調整嗎！有的時候人往往會執著於不受教的時候，那這時候所謂的「棒嚇」也是一種提醒啊！適度呢！(F05111)

本參與者 F 有一套漸進式的管教方法，會依照孩子的不同階段來設定不一樣的標準。

六位參與者 A、B、C、D、E、F 均談到親子關係，如有些是以朋友相待，有些是重視小孩的言教與身教，有些會適當的要求小孩等微妙的互動關係，皆可以看出這些瀕死經驗者對小孩親子互動關係的投入。參與者 A 及 B 表示平日與小孩的互動關係是以朋友(或兄弟姊妹)的方式來相待，而參與者 C 表示在瀕死經驗後，身教重於言教，管教小孩的方式還是以傳統的教法有效，參與者 D 常常會以行動(身教)來和孩子互動，再配合言教來拉進彼此間的距離，參與者 E 表示會要求他們，但不是很強迫他們一定要達到標準，而是要給他們有一個明顯的標準來依循，參與者 F 有一套漸進或的管教方法，會依照孩子的不同階段來設定不一樣的標準。

二、針對與父母親互動方面：

表現在長輩父母親互動也是瀕死經驗者呈現出對父母親感恩之心所在，在此將探討一些『孝順』的行徑。

【參與者 B】：與父母親互動關係-陪伴就是孝順的表現

我偶爾也會放鬆自己，像我喜歡賞鳥、看電影、看表演、去做犒賞自己的事，像我會帶我媽媽去看舞台劇。不是傳統的舞台劇喔…像蔡琴不是有演情定夜上海、果陀劇場那種，還有演奏會等等…。(B05121)

本參與者 B 表示與父母親互動關係是要常常來陪伴他們，這就是孝順的表現了，在經過瀕死經驗後，當事者更珍惜與父母親相處的每一天，陪伴的每一刻時光。

【參與者 E】一直有開『療養院』的想法，爲了開放其他需要照顧的老人們
我有一個願望還沒達成，就是要開一家『療養院』，並不是以賺錢為目的的那種『療養院』，就是收容一些沒人照顧的老人，類似安養中心。(E05121)

【參與者 E】開『療養院』的想法，是想找出來更多的時間來陪伴母親，甚至於開放其他需要照顧的老人家

我總是覺得我自己的父母親，我沒有照顧到，如果有能力我就要開『療養院』，不是要賺錢，是要在我有生之年，把我回報父母的心回報過去，我能侍奉一個老人家就算一個，能做多少就算多少，最起碼在我有生之年要把父母恩報完，父母沒有讓我報，就用我開安養院的心回報過去。(E05122)

本參與者 E 因爲從小就缺乏父愛，對於年長者一直很關懷他們，處處想協助一些孤苦伶仃的老年人，在瀕死經驗後，更徹底加深當事者開『療養院』的想法，爲了是找出來更多的時間來陪伴長輩。

參與者 B、E 有談到找出來時間來陪伴父母親的互動關係，是現代人爲人子要重視的問題，這也是對小孩的一種身教。而參與者 E 更一直有開『療養院』的想法，除了有更多的時間來陪伴父母親，甚至可以將其開放給其他需要照顧的老人們。

三、針對夫妻間互動方面：

夫妻間互動的關係是相當唯妙唯肖的，而經歷了特殊瀕死經驗後，夫妻間的關係是否會受到影響，是可以深入了解的。

【參與者 E】：夫妻之間互動關係-「講理」
或許吧，兩個人都很強硬倒是真的，互不禮讓，但我們夫妻之間「講理」。

我們的和解方式就是「講理」，誰對就聽誰的。孩子都是歸我管，因他一直在軍中，沒有時間回來，孩子不能一天不管，所以孩子歸我管，他很少管孩子。我的孩子一定要達到我的標準，連我的老公我都要求很嚴格，不能吃喝嫖賭。我不讓他抽煙是因為我支氣管不好，不讓他喝酒是因為喝酒花邊怎麼行，有三不政策就對了，不能嫖，不能賭，我覺得賭博很糟糕。這些他都很履行，結婚快 30 年，他都沒有吃喝嫖賭。(E05131)

本參與者 E 表示在瀕死經驗時，家中大小事情均是丈夫辛苦維持下來的，但夫妻之間互動關係仍然是以「講理」來維繫感情，而瀕死經驗這重大事件也沒有改變當事者的正常生活。

【參與者 F】：夫妻之間互動關係-相互「認同」

我先生也是可以認同，他不但是這樣也覺得說！吔！老婆為什麼忙得不可開交還那麼高興！我說「你去賺錢、我去佈施」。其實他很可愛，真的我很感謝我說「身邊有善之士是很重要的」，所以我都說他是我的「有善之士」，非常有修養的人，這也是我很慶幸的地方，然後他會成就你，然後給你空間。(F05131)

【參與者 F】：重新詮釋「家的感覺」

有時候不見得就是互相牽涉、互相牽掛、互相依賴，這才叫家人，我想這「家的感覺」應該是一個港灣，而且這東西是在你心中一直存在的溫暖的，它是充滿著可以讓你有憂愁或是有問題，讓你獲得解答的地方，這裡才算是一個「家」，所以它是充滿了「愛」的。用「愛」來經營我們的人生，用我們的慈悲，來同體共所，所以很快樂，莫名其妙的快樂。(F05131)

本參與者 F 表示，相互尊重是最大福氣，瀕死經驗後當事者常常參與生命教育演講或相關活動，忙得不可開交而有時會輕忽家中大小，但其丈夫仍然能支持她的一切，認同當事者的所有言行，使得當事者有相當溫馨的感覺。參與者 F 表示這樣才有家的感覺。

參與者 E、F 特別談到夫妻之間互動關係是「講理」、相互「認同」、「互相支持」，而且重新詮釋「家的感覺」，用「愛」來共同經營一個溫暖的家。

參、社會人際關係

人際關係的範圍廣泛，所有人與人之間的關係皆可稱之，包括親情、友情、愛情等，也可指是一種有意義的互動歷程，而人為什麼需要這些關係呢？那是因為身為人類的一種特質，通常不希望孤單，我們渴望擁有朋友，那些圍繞在我們身邊提供身心安慰及社交溝通，進而能增添我們生活情趣的人們，所以這些人際關係是最基本的，可以幫助我們減少孤寂感，獲得別人的贊同，並增加對自己的信心，那如何去界定它呢？它含有三個重要的概念：

1.社會人際關係是一種歷程(process)，在一段時間之內，是採有目的式地進行一系列的行為。與您的親人飯後閒聊，或和您的好友千里一線牽的電話聊天，甚至您使用網路在 chat room 裡與網友們對談都是一種人際關係的例子。而在每一個溝通的歷程裡，都會產生意義，此行為，都算是在實行社會人際關係。

2.其重點在於它是一種有意義(meaning)的溝通歷程。溝通的過程中，其內容表現出的是"什麼"？其意圖所傳達的是理由是"為何"？以及其重要性的價值對應出此溝通"有多重要"？

3.雙方在社會人際關係溝通歷程中表現的是一種互動，在溝通的過程當時以及溝通之後所產生的意義都要負有責任存在，在尚未溝通之前，不能先預測溝通互動後的結果。

如星雲大師在其「星雲說偈」曾經說過：「我們做人，何妨做一朵花，多給人一些欣賞、一些芬芳、一些氣質、一些美感；怕的是做人像一根刺，逢人傷人，理事害事。佛光人的工作信條是” 給人信心，給人歡喜，給人希望，給人方便 ”，我們與人相處，不給人失望，不給人灰心，不給人煩惱，不給人生氣，不給人難堪，只給人信心，給人歡喜，給人希望，給人方便，這是多麼美好的事！」，研究者發現瀕死經驗者在社會人際關係的表現上，是瀕死經驗過程中內心轉變的一種正向效應。

研究者在「社會人際關係」的定義是採用「人對人(person-to -person)」(危芷芬等合著，1998) 的觀念，再結合星雲大師的精神來作「社會人際關係」的分析。研究者發現六位瀕死經驗參與者對社會人際關係的新看法，由原本以自我為中心的想法，擴展到更寬闊的想法及對象(不熟悉的陌生人)，甚至於不只是人而已，更包括我們人類周邊的動物，瀕死經驗者的社會人際關係的表現描述如下：

【參與者 A】：給人希望

他們都是很正向的，他們有個口頭禪會說「我們家什麼都沒有，只有錢最多」，其實是說反話，他們也受了我的影響不會被限制於害怕沒錢，他們向來認為媽媽早晚會有錢。(A06141)

本參與者 A 常常給人希望的感覺，也常對其小孩說一些鼓舞的話，對當事者及周遭的人皆有影響力。

【參與者 B】：給人方便、易寬恕他人

所以當我回來之後，我很容易去「寬恕」，要寬恕害你一輩子的人，要寬恕讓你得到最大傷害的人，我會去寬恕他。我會很容易去寬恕別人，我覺得沒有什麼大不了的事，只要你還有一口氣在。像今天我跟鄰居講的，他們今天還在爭他們的爸爸要火葬或土葬，我說其實最重要的是你爸爸的靈魂去哪裡？而不是土葬或火葬，軀體現在來說就像湯匙、鍋、碗是沒有生命的東西。(B01161)

本參與者 B 在瀕死經驗後，當事者表示很容易寬恕他人，也會常給人方便，行為舉止是相當不與他人計較的。

【參與者 E】：給人歡喜

他們也很高興來我這裡。以前我的小孩在國小到高中階段，只要放學時間，我家裡整間滿滿的都是小孩子，都來我家沒有回去，裡面一堆小孩，外面也一堆滿滿的。白天這裡整堆的都是歐巴桑，我拿糖果給他們吃，大家泡茶聊天。原則上他們是不用我照顧，大家是來這裡聊天。日間是老人會，傍晚就是孩子會。(E01151)

我不知道，大家都對我很好啦！不管是大人小孩經過都會叫我一聲，附近的人對我都很好。重點是不會跟人吵架，左右鄰居也都不錯，他們知道我沒空買菜，會自動送來給我吃，我缺什麼，他們會送過來。這樣已經很感恩了。我相信，如果今天要叫人來煮飯，會有幾百個可以叫來煮飯。(E01161)

本參與者 E 廣結善緣，對象不管是大人或小孩，親戚朋友或鄰居老人家，當事者皆是一視同仁地協助他們，當事者這種行為就是給大家歡喜。

【參與者 E】：給人信心

像選舉要發傳單，只要我吆喝一聲，就有好多人去。因為我不在乎他們的身
份，工人也好，將官也好，都跟他們相處。我的人脈很廣，士農工商我都很熟，
我需要人做事時，絕對叫得到人幫忙。你住這裡很久了，我住這裡 23 年有了，
我以前的舊鄰居、新鄰居、政治人物都很願意幫我。或許是我以前都無怨無悔的
付出，不求回報，所以他們也願意幫我。(E06101)

只要他不做壞事，假使他是精神狀況不好的我不會不理他，但是他如果有暴
力傾向，我不敢接近他。但我還是會關心，我會打電話叫警察來處理。像馬路壞
掉、燈壞掉，我會打電話叫人來修。(E01181)

本參與者 E 熱心公益，不求回報，對象不管是誰皆可以無怨無悔的付出，
幫助他人，這就是她給別人信心的表現。

【參與者 E】：對象不論是人或動物

我待人方面是不分男女老少的，只要他們是人，就算是動物我也對他們很
好。像狗被車撞到，在哀號，我就告訴那條狗，你不要害怕，我帶你回家。他就
真的乖乖跟我走。我就沿路叫問「是誰的狗啊」主人就出來領回去。甚至動物都
聽得懂我講什麼，不錯耶！(E01171)

參與者 E 在待人方面是不分男女老少的，只要他們是人，就算是動物也會
對它們很好，由以上訪談可看出當事者自己的人際關係，是相當正向而無貧富卑
劣之分的。

參與者 A、B、E 多次談到社會人際關係，參與者 A 常常給人希望的感覺，
也常對其小孩說一些鼓舞的話，而參與者 B 在瀕死經驗後，當事者表示很容易
寬恕他人，也會常給人方便，行為舉止是相當不與他人計較的，參與者 E 廣結
善緣，對象不管是大人或小孩，親戚朋友或鄰居老人家，甚至於是動物，當事者
均能一視同仁地協助他們，而在死亡之光一書中提到詹姆斯原是幫派份子變成當
地的學者的故事，也正如同他說的「當然這並不容易，但是在見過光之後，現在
我才不要變得像那些其他的人呢，… 生命不是用來玩耍的，我不希望自己的下
場是幫派鬥爭和貧窮以終老。」(Melvin Morse, 1996) 這是瀕死經驗者一種內
心的轉變歷程。

綜合了以上「個人行動力」、「親子家庭互動」(親子與小孩互動、父母互動關係、夫妻互動關係)、「社會人際關係」，研究者將相關內容整理並列出參與者日常行為之影響簡表如下：

項目	內容	A	B	C	D	E	F
1	個人行動力	*	*	*	*	*	*
2	親子家庭互動-親子與小孩互動	*	*	*		*	*
3	親子家庭互動-父母互動關係		*			*	
4	親子家庭互動-夫妻互動關係		*			*	*
5	社會人際關係	*	*	*	*	*	*

簡表中描述得知參與者【A、B、C、D、E、F】均有相當大的改變，每個「*」代表參與者在其訪談稿文本中有提出項目中之瀕死經驗內容，即在表中記錄一個「*」。

綜合上述，參與者調適之過程影響包括了：個人行動力、親子家庭互動-親子與小孩互動、親子家庭互動-父母互動關係、親子家庭互動-夫妻互動關係、社會人際關係等，驗證凱尼斯·林格在一九九八年《穿透生死迷思》(Lessons from the light)一書中，更詳細的列舉經歷者的轉變，包括了：(一) 在精神及行為的變化：關懷他人、尊重生命、反物質觀、反對競爭、心靈至上、渴求知識、具使命感，(二)在心理層面和神經系統改變：感覺敏銳，(三)神經系統和腦部變化：智力增強、懂得邏輯思考等。以超個人心理學的「自動作用」解析這些改變，參與者會對周遭的人事物產生高度的欣賞及關懷，更何況是自己的親人，會產生較大的反應，由以上描述明顯地呈現出來。自動作用後這些人提高對周遭人群的注意力，並產生更新的知覺反應，是瀕死經驗者更受人欣賞的行為表現。

第四節、瀕死經驗對參與者生死觀之改變

瀕死經驗者都在各種不同的情況下幾乎死亡，但在和這些人訪談過後，研究者發覺到這些人都有一個相當有意義的共同點是，這些人他們的「本質」改變了。而所謂的本質就是指「生死觀」，這生死觀的改變是影響瀕死經驗者最深、最長久的，在此節中將生死觀分三方面來探討，即死亡態度之前後差異、現世對死亡相關議題、死亡真相與死亡世界等。

壹、死亡態度之前後差異

每位有瀕死經驗的人在和他們談過之後，發現對死亡似乎都很少有死亡的恐懼感，或是完全沒有恐懼，雖然他們離瀕死經驗時間可能已經發生在很多年以前，但現在對於死亡的問題是「毫不在意」，因為他們了解到一些事情，一些一般人無法了解到的事情。這另一方面他們對於這些死亡事件特殊的訊息，視為新生命的開始，不再害怕死亡，對死亡這件事更加了解真實。研究者想了解「死亡恐懼」、「死亡事件」對瀕死經驗者的看法，研究者特別把訪談內容再作相關主題的分析。本章節又將會談的敘述性資料予以整理歸納為二部份：一、對死亡恐懼的看法；二、對死亡事件的看法，以下針對這二項歸類其相關內容如下：

一、對死亡恐懼的反應：

在瀕死經驗研究專家雷蒙·穆迪訪問過瀕死經驗對千萬人的影響後，總結說：「瀕死經驗徹底消除了人們對死亡的恐懼。」由於可見消除了瀕死經驗者對死亡恐懼的原因在於瀕死經驗的整個過程徹底摧毀了滅絕心理的觀念。由以下的訪談內容可見對死亡恐懼的反應及看法真的有徹底的改變：

【參與者 A】：瀕死經驗後的態度-明白了靈肉分離的那一刻，是一種至樂詳和的轉換過程

假如你已了解，我是說你真的明白了靈肉分離的那一刻，是一種至樂詳和的轉換過程，假設你知道你將存活下來，那麼請你自問，你還會怕死嗎？應該不會了吧，不是嗎？(A07201)

本參與者 A 瀕死經驗後的態度上的差異是明白了靈肉分離的那一刻，是一種至樂詳和的轉換過程，而對死亡的恐懼降低是明顯的，參與者 A 在瀕死經驗後，不再對死亡畏懼或退縮。

【參與者 C】：瀕死經驗前的態度-傳統造成的死亡恐懼

其實我以前喔！我也是這種觀念，應該說是傳統的觀念，我之前喔，我們老一輩教給我們的觀念就是說，遇到喪事就會倒楣，其實喔我以前也是這種觀念，我以前只要看到那個喪事的喔，我就會閉上眼睛不要去看，然後我們就會開始避開，其實應該是說我們的傳統喔教育我們成這樣，並不是真的它是很可怕的。(C07201)

【參與者 C】：瀕死經驗後的態度-死亡恐懼不再存在於心中

這次的經驗對我來說，最大的恩賜就是那種無懼的心理仍留在心中，我不再害怕了，不僅我對死亡的恐懼盡釋，生命也變得更豁達，我真是滿懷感激。(C07202)

本參與者 C 訪談中可見其瀕死經驗前後的態度上的差異是相當大的，而對死亡的恐懼降低是明顯的，參與者 C 在瀕死經驗後，不再對死亡畏懼或退縮。

【參與者 D】：瀕死經驗帶給她的效應就是無懼死亡

瀕死經驗帶給我的效應就是無懼，以前比較會擔心死亡這類的問題，若說瀕死經驗者永遠不怕死，而非只是短暫現象，這說法一點也沒錯，事實擺在眼前，瀕死經驗者知道自己能活下去，也知道所有人盡皆如此。經歷過死亡的人知道即使失去肉體，還是能繼續存活，因此不會憂心死亡再度降臨。(D07101)

本參與者 D 表示瀕死經驗帶給她的效應就是無懼，徹底改變當事者自己的看法，當事者是一位經歷過死亡的人知道即使失去肉體，還是能繼續存活，因此不會憂心死亡再度降臨。

二、對死亡事件的看法：

針對自己遭遇到死亡事件的看法，相當能反射出個人內心的死亡態度，由個人去詮釋整個事件的原由，可以再次激發出當事者對死亡的新態度：

【參與者 C】：對自己死亡事件的看法-預立遺囑或事先寫好重要訊息

其實我們看的蠻淡的啦，我現在是看的蠻淡的啦，所以我也不怕你知道，我都有立遺囑，我的遺囑常常在轉變，可能隨著我的遠行就轉變了，真的，我就是這樣…這很正常啊！我就是這樣，因為我有很多的東西不想給人家知道的，包括像我先生，我有寫一些自己的，我就不想給他知道…(C07102)

可是我如果說真的萬一有一天，不吭不哈的就這樣走了，很多事情要交代清楚的，有一些東西，如我的手飾放哪裡？我哪邊有投資！我哪邊有錢！他都完全不知道的話，我一定要把他事先寫好，所以你剛剛講的整個生涯規劃是蠻…蠻重要的。(C07103)

本參與者 C 訪談中可見其瀕死經驗前後的態度上的差異是相當大的，而對死亡事件的看法是覺得自然的，參與者 C 在瀕死經驗後，對死亡這件事更加了解。

【參與者 E】：瀕死經驗前的態度-會怕死亡這件事

會怕死，我媽媽說我小時候身體很不好，所以不讓我看喪事、婚禮也是。說會煞到。我出生就百日咳，後來就變成支氣管擴張症，就是一直咳不停。後來又有「結石」遺傳，常常會肚子痛。那時候在鄉下，肚子有很多蛔蟲，到底是蛔蟲痛或是膽痛又檢查不出來。痛到都昏過去。那一次住院打針也是因為肚子痛，那次是打 Penicillin，那時不知道 Penicillin 不能打，差一點被打死掉，會過敏。那一次我不知道是真的去了或是睡著了，我不知道，但以前真的會很怕死。(E07101)

【參與者 E】：瀕死經驗後的態度-死亡態度真的改變了

真正不怕死是 40 歲之後，就是我跟醫生說我要睡了，然後就死掉了。就這時候覺得死沒什麼可怕。但 40 歲之前我比較不怕煞到，因為我沒對他怎樣，他幹嘛把我煞到！我對這種東西比較存疑，但我敢面對死亡是 40 歲之後，因為死就像睡著了，病況也都好了，事實上是還在生病，但是覺得病都好了很輕鬆，就去遨遊世界。我覺得這樣很好啊。(E07102)

參與者 E 表示在以前很怕死亡事件這東西，不論是不是自己認識的人，經過這次瀕死經驗後，不再害怕死亡的原因是認為死亡這件事如同睡著了一般，這是當事者瀕死經驗後的死亡態度改變。

參與者 C、E 的瀕死經驗內容，讓我們以新的眼光來看待死亡這件事情，我們一直把死亡這件事看做是最後的，可怕無法挽回的分離，而這些瀕死經驗參與者知道在我們正常感官無法感覺的領域，死亡只是代表著生命的延續，所以這些人瀕死經驗前後態度的更大改變其實就是無懼死亡。

不再害怕死亡，原因很多是「不在乎」心理的產生，如肉體的損失、親密家人、親友朋友、事業及所有眾人樂於承受的負擔等，放下了這些負擔後，只會覺得輕鬆，而不是悲傷，似乎一旦我們了解了自己不是一個物件之後，任何實質的東西都會變得無所謂(Ganga Stone, 1997。柯清心 譯)，對死亡這件事更加了解真實。參與者 C、E 的瀕死經驗內容中，每位瀕死經驗者在重新面對日常生活後，爲了求得心理的平衡，必然會重新調整其人生觀，在這個過程中也會連結生活世界的知識來詮釋瀕死經驗，而其死亡態度的改變可歸納有「不怕死亡、接受死亡及體會生命無常、色身短暫」(釋覺了, 2004)，這是瀕死經驗後的死亡新態度。芭芭拉·羅默爾醫師在其著作《揭開生死謎題》(Blessing in Disguise-Another Side of the NDE)書中也指出瀕死經驗後續效應轉變首要是對死亡恐懼感減低及相信死後有生命存在，這些現象芭芭拉·羅默爾醫師認爲瀕死經驗案例中大約有 76.8 % 的人對死亡的恐懼感降低，她認爲是因爲當事者與死神擦身而過直接導致的結果，不美好的瀕死經驗案例中這個部份也佔了 63.4 %，爲何有這麼高的比例不再那麼恐懼死亡，最主要的原因是他們在死亡時已經了解靈魂在他們的肉體死亡之後還會繼續存在(Barbara R.Rommer, 2000) 的原因。

「恐懼」是與生俱來的，腦中的腦神經細胞網路使我們懂得害怕而逃跑，這套系統跟必須時時走避野獸的遠古時代的人類相比，幾乎沒有什麼改變，我們的神經網路只能算是一種硬體而非軟體，脆弱而聰明的人類藉此承傳下來，而這種生物本能並未隨著人類的演化而消失，也幸好如此，因爲如果沒有「恐懼」的本能，我們的祖先只怕可能早已成了野獸的盤中美食了。死亡的「恐懼感」也是相同的原理，從小我們的父母親或長輩就是這種不見不淨的心態來教育我們，當然在潛意識裡頭就已經形成這種對死亡的恐懼，日後的心態就是這樣害怕死亡，而這些瀕死經驗者能改變這種存放於心中已久的恐懼是相當不可思議的。

貳、現世對死亡相關議題

研究者想了解「自殺議題」、「生命輪迴看法」對瀕死經驗者的看法，研究者特別把訪談內容再作相關子主題的分析。本章節又將會談的敘述性資料予以整理歸納為二部份：一、對自殺議題的看法；二、對生命輪迴的看法，以下針對這二項歸類其相關內容如下：

一、對自殺議題的看法：

自殺的議題對經歷過死亡的他們來講是相當不重視生命的表現，研究者特別重視訪談中的他們對於自殺的看法。

【參與者 A】：重新看待自殺議題

我在數年之前曾經有自殺，有三次自殺行為，但是後來啊…到今天還活得好好的，我現在覺得那是上天的刻意安排，是要給我某些經驗吧？包括很多情感上，我們不再對某些行為深痛惡覺，好像將心比心，我們比較不同的是較容易去看到背後的狀況，好像會去經歷到，較容易去體認到生命要給妳的是這個。

(A08111)

本參與者 A 曾經有自殺傾向，在瀕死經驗後徹底改變當事者想法，現在當事者覺得那是上天的刻意安排，是要給她某些經驗，因此自己已經重新看待自殺這件事。

【參與者 B】：重新看待自殺議題

自殺的靈魂跟我們自己跑出去的靈魂不一樣，因為自殺的人強迫他的靈魂離開他的身體會很痛苦，我猜是這樣，雖然我沒經歷到。(B08111)

這是參與者 B 對於自殺事件的單純看法，參與者表示在瀕死經驗後，加強自己這方面的看法。

【參與者 C】：重新看待自殺議題

我覺得說他一定是對人生感到絕望了，因為他會覺得說什麼希望都沒有了，然後只是在那一剎那他會絕望，所以會想要自殺，因為我有一個朋友有自殺

過，他現在人在加拿大，他自殺過喔，後來他有跟我講，其實他自殺的那一剎那他就後悔了，他說還好他有救回來。他是我…我去救了他了，因為我那時候一個感覺很強，我要趕快去找他。(C08101)

很多…其實憂鬱症喔，應該是說每一個人的潛在都有，再加上說現在喔一般人的抗壓性都不好，那最主要是生在這個時代壓力太大，你看我們的父母親那個年代，種田的人家喔日子雖然苦，但是他的精神壓力沒有那麼重，他最多只是說，我日子過的不好，吃的比較不好，可是真的精神層面沒有這麼苦難，可是你看現在，物慾阿各方面都很好，物質各方面都很優渥，可是精神上面是困乏的，那為什麼會這樣？現在的人一般都是精神層面太困乏，所以他會產生這些的。(C08102)

本參與者 C 表示現代人一般都是精神層面太貧乏，而且抗壓性又不好，所以才會以自殺來反映或表達。

【參與者 D】：重新詮釋『死亡』

因為有瀕死經驗後，從此更加熱愛生命，而且包含想要把自己的感受到這個愛，散播出去就是這樣子。也許瀕死經驗的人沒有一個人有自殺的傾向，為什麼？這些死過一次又來到現世，不管是否能不能再活下去的人，都還說那個世界多美，你們一定要好好珍惜你的生命，你唯有愛惜生命，你才可以到那個世界上去。(D08101)

本參與者 D 表示有瀕死經驗的人是相當珍惜自己的生命，也就是說會把這種感覺分享給周遭的人，也希望他們珍惜自己的生命，活出生命的光采。

【參與者 E】：重新看待自殺議題

第一，我會去幫他，我會問他，有勇氣自殺為何就沒有勇氣活著，死或許不可怕，但有勇氣自殺表示還有勇氣在，為何不把勇氣拿出來面對難關，去衝破難關。既然有正路就要走正路，我的人生觀裡面永遠不要有遺憾、負面的。不管是財產、生命、人情、父母、人際關係也好，都要有正向的方向，假如是財產的話，如果是負的就表示你欠人家錢，如果是正的，表示口袋裡面至少還有一塊錢可以用，不管你有多少，一生中絕對不要欠人家，一份情、一毛錢或簡單的一句話，比如今天你應該說謝謝卻不說，這會耿耿於懷。像我去買東西，人家會說零

頭不用找，但我一定不會少給他一毛錢的。相對的，假如他欠你十塊錢呢？那沒關係。(E08111)

所以說不要輕易去死，百分之九十九都回不來，因為路太長，不是很近，會迷路。我姊姊中風，在他昏迷指數三時，我看到他迷路了，或許我講的太玄，外行人不知道。我為什麼相信我自己，因為我妹妹也看到了。路太長了，真的會迷路，迷路之後你的魂…(E08211)

本參與者 E 表示不要輕言自殺，依她的判斷自殺死亡其靈魂是回不來的，而不論是財產、生命、人情、父母、人際關係造成的不如意，挫折痛苦也好，都要往正向的方向去想，而不是動不動就要以自殺來了斷。

參與者 A、B、C、D、E 表示以前比較不會注意到自殺的新聞事件，但現在就相當關心社會上的重大事件，而且會重新看待社會上自殺的相關議題及來龍去脈，參與者 A 曾經有自殺傾向，在瀕死經驗後徹底改變當事者想法，現在覺得那是上天的刻意安排是要給她某些經驗，自己已經重新看待自殺這件事，而參與者 B 對於自殺事件的單純看法，表示在瀕死經驗後，加強自己這方面的看法，參與者 C 表示現代人一般都是精神層面太貧乏，而且抗壓性又不好，所以才會以自殺來反映或表達，參與者 D 表示有瀕死經驗的人是相當珍惜自己的生命，也就是說會把這種感覺分享給周遭的人，也希望他們珍惜自己的生命，活出生命的光采，參與者 E 表示不要輕言自殺，依她的判斷自殺死亡其靈魂是回不來的，因此要更加珍惜自己的生命。

二、對生命輪迴的看法：

生命輪迴的說法對經歷過死亡的人來講是否會加深看法，研究者特別分析訪談中的他們對於前世今生的說明及看法。

【參與者 B】：重新接納生命輪迴的說法

我相信生命輪迴的說法，像有的男生對配偶不好，不好好相處。後來他配偶得了癌症死了，他就覺得對她很虧欠，他的配偶一生都是這麼善良樂於助人，為什麼下場會得癌，如果說有報應，並不是報應在這個人(死者)身上。其實不是，

他的配偶走了以後，留下他自己一個人要孤獨面對人生，面對孩子，那是對他的報應，而不是對他的配偶，因他的配偶已經上天堂去享福了，留下他在這邊，就因為他沒好好對待他的配偶。(B08131)

其實我們身體有很多癌細胞，有好的細胞也有不好的細胞，如果你給他不快樂的環境，癌細胞就會增長，壞細胞強過好細胞，就把好細胞吃掉，癌症就增長)他說他太太人那麼好，樂於助人，為什麼那麼早就走了，我說如果你當初好好對她，你們兩個會很快樂白首偕老。很多得癌症的人都很內斂，很多東西都很肚子裡吞，他不快樂，日積月累，就生病了。所有有時配偶離開他，並不是他的配偶得到報應，而是他，他要自己去面對人生。(B08231)

本參與者 B 相信有生命輪迴的說法，由她自己看到的一些朋友或周遭實例，更加深這方面的看法。

【參與者 E】：重新接納生命輪迴的說法

我相信生命輪迴的說法！因為孩子是我去上天那裡帶下來的，我知道啊！我要生他們之前我就去上面把他們帶下來，帶下來三個，我都知道。知道他們將來會讀到哪裡，會做什麼，我也知道我的孩子將來會很孝順，所以人家問我為什麼不擔心後來的後事，我說不擔心，因為我知道我很幸福，他們達到我所講的過程，這個過程別人可能無法理解，但是我自己知道這個過程和我看到的過程，一模一樣的在發生。(E08131)

參與者 E 知道這個過程和她看到的過程一模一樣，而更加深有生命輪迴的看法，在發生瀕死經驗後，更了解自己的孩子如何來當自己的孩子的一些過程，確定這些均有其來龍去脈的關係存在。

參與者 B、E 是相當相信生命輪迴的說法，如參與者 B 相信她自己看到的一些朋友或周遭實例，更加深這方面的看法，如參與者 E 知道這個過程和她看到的過程一模一樣，而更加深有生命輪迴的看法，確定這些均有其來龍去脈的關係存在，但有參與者 D 就表示不相信前世今生。

【參與者 D】：不相信生命輪迴的說法

我比較不相信。有人說如果你做壞事，下輩子會變成豬、牛或羊。那是佛教講的六道輪迴。我說那些狗、豬，現在去燒香、唸佛、做善事，牠可以轉世到人

嗎?牠是狗，牠要怎麼去修?牠再怎麼輪迴還是沒辦法輪迴到人啊。所以其實……
這個教育是好的，它告訴人不要做壞事，要行善。它的教育是好的，是許多人造
出來的，叫人向善。(D08131)

本參與者 D 表示這種觀念是教育的一種方式而教育的本質是好的，是許多
人造出來的，叫人向善的話，只是自己不是很相信這種看法。

參、死亡真相與死亡世界

瀕死經驗可減低對死亡的害怕是最明顯的改變，使得個人對死亡發展出新的
態度，更加堅定死後有來生及靈魂轉世等死亡後存在的信念，更感覺到生命的寶
貴，朝向於自然的死亡態度 (涂秀妮，1997)。死亡的境界是自我意識的投射，因
為瀕死經驗中所出現的場景不一定都符合當事人的預先期待，然而意識對瀕死經
驗內容有相當重要的影響(釋覺了，2004)，以下三位參與者均因了解死亡真相而
歡喜接納自己的死亡。

【參與者 A】：明白了「靈魂不滅」的道理

我說那，死亡並不痛苦。以後我再也不會害怕死亡了，而且我知道人死後並
非一了百了。我知道我並不僅只有肉體，還有一個代表我的靈魂，我知道
「我」，也就是我的靈魂，是永遠不滅的，我知道肉體死後還有生命的。
(A09101)

本參與者 A 表示在肉體死後還有生命的，瀕死經驗後了解自己的「靈魂不
滅」的道理及信念。

【參與者 B】：了解自己的死亡真相是美好的

很多人說那種環境是很幸福的，都不想回來。對的，我就是不想回來，很美
好。我就很愚蠢的問過精神科主任(我們都是基督徒)，我說：「○哥，你會不會
催眠啊?」，他說：「不會」，我又問「你知不知道哪個精神科醫師會催
眠?」，他說：「目前我知道有一位○○醫院的醫師會，但我不知他叫什麼名
字?」，他(主任)問我想幹嘛?我說我想再經歷一次死亡的那種美好經驗，他罵
我說「妳為主作見證就好，幹嘛去浪費時間」所以我就沒想這件事。(B09101)

本參與者 B 表示在瀕死經驗後了解自己的死亡真相是美好的，更加堅定死後有來生及靈魂轉世等死亡後存在的信念。

【參與者 D】：了解自己的死亡真相後與他人分享自己的喜悅心理

醒過來後，我不停的和至親好友描述這『至福』的感動、平靜、喜悅，而且人生觀明顯的改變了。不敢說自己有什麼使命，只是，醒過來後竟然跟姊姊說：『我知道我是回來帶你們怎麼回去的。』…我是回來告訴大家：死亡並不可怕，可怕的是不知道要怎麼好好活著。(D09101)

本參與者 D 了解自己的死亡真相後，就有一股想與他人分享自己的喜悅心情，雖然別人無法感受到自己的心情但在瀕死經驗後，徹底改變自己的看法。

【參與者 E】：死亡世界是安詳的、是溫暖的

我從沒去想過這些事情，很多人問我你有沒有感應自己死掉後是上天堂或下地獄，我說不知道。當我飄出去時，我根本沒有想到我會去哪裡？…地方是相當溫暖的、幸福的，那可能就是人家所謂的「死後的世界」吧。(E09101)

【參與者 E】：死亡路上是快樂的、無任何嚇人的東西

我會告訴他們，走的時候會很快樂，因為那一條路上很快樂。那是很安詳的世界，沒有任何一點邪惡，沒有任何我們必須面對的工作、煩惱。很多人告訴我說死的時候會看到牛頭馬面，根本沒有，也沒有七爺八爺，那一條路我走了三、四次，沒看過什麼牛頭馬面。(E09102)

本參與者 E 徹底改變自己以前對死亡真相看法，當事者認為死亡路上是安詳的、死亡世界是溫暖的，人走的時候會很快樂，因為那一條路上很快樂、很安詳的世界。

【參與者 F】：死亡路上是安詳的、死亡世界是溫暖的

不知道過了多久，當我醒過來的時候…。那是很安詳的世界，沒有任何一點邪惡，很多人告訴我說「你剛才一直在笑，我從來沒有看到過這麼純潔可愛的微笑，」我居然在笑，當我面臨到生死存亡的關頭。(F09103)

本參與者 F 也表示在死亡路上是安詳的、死亡世界是溫暖的說法，瀕死經驗

後，徹底改變當事者的死亡看法。

參與者 A、B、D、E、F 是因為相當了解自己死亡真相是美好的，故可以歡喜接納自己的死亡，參與者 A 表示在肉體死後還有生命的，瀕死經驗後了解自己的「靈魂不滅」的道理及信念，參與者 B 表示在瀕死經驗後了解自己的死亡真相是美好的，更加堅定死後有來生及靈魂轉世等死亡後存在的信念，參與者 D 了解自己的死亡真相後，就有一股想與他人分享自己的喜悅心情，雖然別人無法感受到自己的心情但在瀕死經驗後，徹底改變自己的看法。

而參與者 E 徹底改變自己以前對死亡真相看法，她個人認為死亡路上是安詳的、死亡世界是溫暖的、死亡路上是快樂的、無任何嚇人的東西，人走的時候會很快樂，因為那一條路上很快樂、是一個很安詳的世界，參與者 F 也表示在死亡路上是安詳的、死亡世界是溫暖的說法，瀕死經驗後，徹底改變當事者的死亡看法這也許是參與者所表示出來不怕死亡的心態，其實這些人的心理已經有了很好的心理建設。

研究時發現這些參與者最大的轉變是對死亡的恐懼感降低，而芭芭拉·羅默爾醫師在其著作《揭開生死謎題》(Blessing in Disguise-Another Side of the NDE) 書中，指出瀕死經驗案例中有 76.8 % 的人對死亡的恐懼感降低，她認為是因為當事者與死神擦身而過直接導致的結果，不美好的瀕死經驗案例中這個部份也佔了 63.4 % ，為什麼經歷過瀕死經驗的人會有這麼高的比例不再那麼恐懼死亡，最主要的原因是他們在死亡時已經證實，靈魂在他們的肉體死亡之後還會繼續存在(Barbara R.Rommer, 2000) 的原因，這些原因也可以由六位參與者的訪談內容中窺見出。

綜合了以上「死亡態度之前後差異」(對死亡恐懼的反應、對死亡事件的看法)、「現世對死亡相關議題」(對自殺議題的看法、對生命輪迴的看法)、「死亡真相與死亡世界一正面效應」，研究者將相關內容整理並列出參與者經驗前後生死觀之改變簡表如下：

項目	內容	A	B	C	D	E	F
1	死亡態度之前後 差異--死亡恐懼			*	*	*	
2	死亡態度之前後 差異--死亡事件			*	*	*	*
3	現世對死亡相關 議題--自殺	*	*	*		*	*
4	現世對死亡相關 議題 --生命輪迴		*	*		*	*
5	死亡真相與死亡 世界--正面效應	*	*		*	*	*

簡表中描述得知參與者 A、B、C、D、E、F 均有相當大的改變，每個「*」代表參與者在其訪談稿文本中有提出項目中之瀕死經驗內容，即在表中記錄一個「*」。

超個人心理學的「轉化作用」解析這些人的改變，這些有瀕死經驗者傾向於尋求對生命的更深認識及產生高度的欣賞，特別是在靈性或宗教的面向有產生較大的反應，明顯地開始尋求自我認識的提昇。研究者由「死亡態度之前後差異」（對死亡恐懼的反應、對死亡事件的看法）、「現世對死亡相關議題」（對自殺議題的看法、對生命輪迴的看法）、「死亡真相與死亡世界—正面效應」等面向可得知六位參與者的改變情形。

第五節、瀕死經驗對參與者宗教觀之改變

經過瀕死經驗後有很多原本無神論者，徹底改變自己的宗教信仰，日後成為虔誠的有神論信仰者，這種改變常在瀕死經驗當事者身上見到。在涂秀妮論文「接近死亡經驗：經驗內容及生活價值態度改變狀況」中提到瀕死經驗者其宗教觀之改變，以更堅信宗教的信仰和力量者佔 38%比例最高，奉行精神取向的宗教觀佔 24%次之，而動搖宗教信仰的信心佔 5%比例最低（摘自 涂秀妮，1997，p55）。研究者依據宗教信仰有無、行為及認知影響來區分為三部份，以下將逐一討論六位參與者訪談陳述的相關內容：

壹、宗教信仰

有很多原本無神論者經過瀕死經驗後，徹底改變當事者自己的宗教觀，更有一些人日後成為虔誠的有神論信仰者，深深的改變當事人的宗教觀。

【參與者 A】：重新選擇自己的信仰

其實我一直反對天主教，我一直拿佛教、儒教道理來抵抗，當時有一位天主教神父說「要你信奉天主教除非奇蹟」，後來他去了羅馬，但是很好玩的，在瀕死經驗後，徹底改變了自己的宗教看法，也就是說在莫名其妙，心理沒有準備之下，很自然想進入天主教。(A10101)

本參與者 A 表示在瀕死經驗後，徹底改變當事者自己的宗教看法，當事者重新選擇自己的信仰。

【參與者 C】：重新認同自己的信仰

在瀕死經驗後，其實是我加入一貫道以後，就是說，我整個心境有做轉變，我覺得改變我比較大的我懂得怎麼樣去『孝』跟『順』，不會像以前硬碰硬了，喔…覺得我這樣是對的啊，可是我現在就會用迂迴的方式。(C10101)

就算爸爸怎麼樣，我現在就會用迂迴的方式，去讓他不要那麼生氣，又讓他能接受的。應該說這個都是從加入到一貫道之後我們方法上、技巧上均有改變了。(C10103)

本參與者 C 在瀕死經驗後及加入一貫道以後，這二件事情皆影響到當事者新的宗教觀，這些改變當事者無法判斷出是那一項較具影響力，但是當事者自己有強烈的宗教信仰已經根深柢固了。

【參與者 E】：重新了解自己的信仰

我對於「宗教信仰」只知道就是，都跟著媽媽拜一般傳統的道教神明、觀音佛祖，這樣拜著長大的，拿香跟著別人拜。現在我更知道我的宗教信仰是道教，以前我是不會很在意自己的宗教信仰，因為周遭的人或鄰居、親戚朋友，現在我就相當了解自己在拜什麼了。(E10101)

本參與者 E 表示以前只會拿著香跟著別人拜，現在(瀕死經驗後)就更知道自己的宗教信仰是什麼，也知道自己在拜什麼了。

參與者【A、C、E】其瀕死經驗對當事者影響很大，多數人發生了很大的積極改變，心靈更加覺醒了，而一些無神論者經過瀕死經驗後徹底改變了自己的宗教觀，此後成為虔誠的有神論信仰者。這是因為當事者了解自己宗教信仰及內涵為何，也知道自己在做什麼故不會再盲目地依循他人。

貳、宗教熱忱度

宗教信仰的有無會影響到當事人的瀕死內容，但一般人只會去參與看得到的儀式活動，或遵循宗教條文，要求個人的倫理道德、行為規範，而非針對個人的內心世界。

【參與者 A】：依照自己的感覺而加強其宗教信任及熱忱度

我是在一種感應之下想進入、想靈洗，才請人引介我進去，過程和一般人相反；當時和要引介我的那個人見面時，他說「很多人以為信耶穌得永生，但只要循正道就可以得永生」，他第一句話就和我相印，我常說「人人都可以成佛」，在之後就好像一直有聲音出來，好像要我去做些什麼事，在我生命的每個階段，如果做了什麼事，都好像是有使命感在驅動我。(A11101)

參與者 A 排除了傳統的宗教儀式，而依照自己對宗教信任的新感覺來加強

其宗教信任及熱忱度，目前所安排的宗教活動，並不是一般人所參與看得到的儀式活動，或念誦宗教條文，或個人倫理道德、行為規範，其對宗教的看法及熱忱度，經過瀕死經驗後徹底改變。

【參與者 E】：依照自己的宗教信任安排宗教儀式

平常我不忙的時候，每天早上起床的第一件事情就是，一定唸一遍「金剛經」。好像我可以走進書裡聽佛陀在講經，子弟在聽（我也是子弟），經書看完了回來，我就瞭解了。(E11101)

那是一種感覺，我講給別人聽，別人都說不太可能吧，可以進入經典裡面？但我就是有這麼感覺。(E11102)

參與者 E 的宗教熱忱度已經落實在日常生活中，自己的宗教參與已由以前的被動性改為主動，也因為有相當程度的體驗及心得而對宗教的心靈更加覺醒了，在經過這一次瀕死經驗後徹底改變參與者本身的宗教觀。

【參與者 F】：全心投入宗教心靈改革工作

歡迎十方大眾一起來「社區大學-終生學習」學習，我們的規劃是，人文、社會、藝術、自然、生命，各類都很清楚，你需要是怎麼樣的課程，就來選擇怎麼樣的課程，譬如說你要技能、藝術的東西，或者是心靈層面上的、靈性上的東西，佛學方面的課程，讀書會也有，所謂社會自然人文的東西(F11101)

佛門所辦的社區大學，它會取中道，技能上有沒有需要，當然需要，可是心靈上的平衡，這個更重要，所以我們取中道，雙管齊下統統有，然後大家一起快樂中的學習。(F11101)

我想在整個系統裡面，我想我在裡面扮演的一個就是「那裡需要我做什麼，我盡我的所能」如同義工，我在這裡現在的工作一方面是這裡的”執事”之一，另一方面我也是「互相交流」是學生也是老師的角色。(F11102)

參與者 F 受其瀕死經驗影響很大，本身就是一位虔誠的佛教徒，有很深的佛學見解及基礎，這次的瀕死經驗更讓當事者了解自己宗教信仰及內涵所在，目前是全心全力地貢獻出自己的時間來投入宗教心靈改革工作。

參、宗教認知

瀕死經驗者更堅信宗教的信仰和力量指更相信宗教人物的存在，對宗教信仰更積極也更具信心，這種感受來自經驗中獲得宗教人物的允諾和協助，感受到宗教人物或命運的垂愛(涂秀妮，1997)。

【參與者 A】：更堅信宗教的信仰和力量

我 10 多歲就自己接觸佛教，26 歲就到天主教靈洗，我曾經跟教友講(不管任何宗教都一樣)，即使你來做一場彌撒，回去之後你沒有把那個精神在行為上表現出來，還是依然會與人爭執…我覺得那不是信仰要給你的東西。(A12101)

這次是我自己單槍匹馬就到麻瘋病院去服務，也沒人要我去，但我就是這樣去那裡。也不知道是為了什麼?就去了麻瘋病院，陪他們聊聊天，甚至和他們吃一餐，當時吃了怕被傳染，不吃又怕傷了他們的心，我想這是天主對我的不信邪要整我，讓我多些體驗而去做一些事，那時的天主教讓我感覺是不分階層。不管你有錢或沒錢，祂是一種比較保守的信仰，後來慢慢的這幾年來，我好像比較走向寬闊的宇宙觀。(A12102)

參與者 A 是更堅信宗教的信仰和力量，而宗教信任也提昇了其宗教的心靈改革，瀕死經驗後影響其宗教觀，甚至於更宏大的宇宙觀。

如：梅爾文·莫爾斯在《死亡之光》(Transformed by the Light)一書中提出有幫派背景的例子：

「我總以為自己做了一場夢，然後當我聽到這些瀕死經驗，我知道我也經歷過後，我覺得好過多了。我知道我現在與眾不同，不會再像以前一樣，為了好玩而把責任推到別人身上。你知道嗎？那時我靈魂出體的時候，我不覺得我還可以回來。我真的改變了自己的態度，讓我自己都覺得驚訝，我用生命真實的情況來看待生命，生命不是用來玩耍的，我不希望自己的下場是幫派鬥爭和貧窮以終老，我非常相信上帝，我相信是上帝將我帶出體外，在我快死亡的時候，讓我待一個安全的地方。」(摘自「死亡之光」, P34)

參與者 A 及梅爾文·莫爾斯的例子均是更堅信這些有瀕死經驗者的宗教信仰和力量，而宗教信任也提昇了其宗教的心靈改革，瀕死經驗後確實深刻地影響其宗教觀。

【參與者 C】：奉行精神取向的宗教觀

其實我覺得說一貫道不是說你每天去守著佛堂就是那個…我的觀念想法不一樣的，事實上我跟有些道親他人的想法也是不一樣的，但是他們比較會遵守條文式的，他們會是說，佛堂有什麼事情我就去，但是我的很多觀念想法與他們不一樣，我覺得說…我覺得去隨時隨地我去幫需要幫的人，而不是去整天去那邊守著那個…那個佛像。(C12101)

參與者 C 是屬於奉行精神取向的宗教觀，在涂秀妮論文「接近死亡經驗：經驗內容及生活價值態度改變狀況」中提到奉行精神取向的宗教觀佔 24%其排除了傳統的宗教儀式，而依照自己的宗教信任來安排宗教性活動。

如：在涂秀妮論文「接近死亡經驗：經驗內容及生活價值態度改變狀況」中提到的例子：

後來我就常常去接觸宗教，不管是佛教、道教、天主教、基督教或其他宗教，我都不排斥，以前我是不會接受，但也不排斥，後來我接受的定義比較廣泛了。(摘自 涂秀妮，1997, P57)

另一種參與者是屬於不接受但也不排斥的宗教觀，本研究未發現，可參考涂秀妮論文「接近死亡經驗：經驗內容及生活價值態度改變狀況」中提到瀕死經驗者其宗教觀之改變，而動搖宗教信仰的信心佔 5%比例最低，很少安排一些宗教活動。

綜合了以上「宗教信仰」、「宗教熱忱度」、「宗教認知」，研究者將相關內容整理並列出參與者經驗前後宗教觀之改變簡表如下：

項目	內容	A	B	C	D	E	F
1	宗教信仰	*		*		*	
2	宗教熱忱度	*				*	*
3	宗教認知	*		*			

簡表中描述得知參與者 A、B、C、D、E、F 均有相當大的改變，每個「*」代表參與者在其訪談稿文本中有提出項目中之瀕死經驗內容，即在表中記錄一個「*」。

綜合上述，參與者經驗前後宗教觀之改變影響包括了：宗教信仰增強、宗教熱忱度提高、宗教認知加強等，驗證凱尼斯·林格在一九九八年《穿透生死迷思》(Lessons from the light)一書中，更詳細的列舉經歷者的轉變，包括了：(一)在精神及行爲的變化：感激生命、尊重生命、反物質觀、反對競爭、心靈至上、相信神是存在的，(二)在心理層面和神經系統改變：感覺敏銳、開發『拙火』。

依據超個人心理學的「轉化作用」解析這些有瀕死經驗者，在靈性及宗教的面向有產生較大的反應，特別是尋求對宗教的認識及產生高度的參與尋求。研究者由「宗教信仰」、「宗教熱忱度」、「宗教認知」等面向可得知六位參與者的改變情形。

第六節、瀕死經驗對參與者超感知能力之影響

在很多文獻及資料顯示出瀕死經驗之後突然得到所謂的「通靈」的超能力，此帶來通靈能力即心靈能力，這些能力包括心電感覺、預言性、超感官的靈視、千里眼、讀心術、診斷疾病、有治病療傷的能力等，有些瀕死經驗者聲稱他們在至親好友死亡那一剎那間能看到了他們的魂魄，其中有些人雖然沒有得到這種能力，卻在瀕死經驗後開始對這種超能力特別注意。

研究者既依據此來區分為三部份，計第六感能力增強、預知未來的訊息、直覺與超能力，以下將逐一討論六位參與者訪談陳述的相關內容：

壹、第六感能力增強

瀕死經驗後會產生第六感能力增強的情形在很多案例可見證，而且其時效上更長遠，有些案例已經過了二十幾年，這種能力都有一直持續著，而且會表現在日常生活環境中，如夢或者是會在一些事情上。

【參與者 A】：在光中就有訊息直接傳輸進來，當我回來時自然而然就知道一些事，這就讓我的第六感能力增強

幽幽渺渺的呈現下來，有時我會去想，是不是每個人的意識層次不一樣，妳是屬於這個層次，祂就用這樣的方式呈現給妳，我雖然進入信仰，但我又不太信任。我會想，我進入了天主教後祂有沒有帶來改變，我現在的所做所為到底是不是祂的影響，我發現並沒有影響。這是我的內在覺醒，在瀕死經驗之後，它讓我更能進入生命的狀況，跟我本來所想的不一樣，我也進入梵光中，在光的包圍裡，除非有經歷的人，不然很難理解那是什麼狀況，一般人很難想像。我在光中就有訊息直接輸入，當我回來時自然而然就知道一些事，很多人問我為什麼會知道一些事，我說我也不知道為什麼會這樣。(A13101)

本參與者 A 表示在光中就有訊息直接傳輸進來，當事者回來時自然而然就知道一些事，這些能力包括心電感覺、超感官的靈視、診斷疾病、有治病療傷的能力等，既是當事者自己有更強烈的第六感能力。

【參與者 B】：瀕死經驗後會很自然產生第六感能力增強

有，我都做很大的夢，每次上床前我都會禱告，禱告完就告訴我自己，我今天晚上要去哪裡玩，我很喜歡德國的黑森林，就告訴我自己去德國黑森林玩，晚上我在睡覺了就去那邊玩。真的做夢就可以到那邊去，而夢境就是那邊。要去荷蘭、法國、德國等國家，現在是作夢去玩的。因為我很喜歡大自然，就夢賞鳥，夢中看得到的真是很快樂的一件事情…。(B13101)

參與者 B 也是在很自然的情況下產生第六感能力增強的，當事者會運用這種能力去完成一些實際上無法完成的想法，並融入在日常生活中。

【參與者 C】：瀕死經驗後會很自然產生第六感能力增強

瀕死經驗後這種會產生像你剛講的…第六感真的會比較強，像現在已經過了二十幾年，這種能力…其實都持續的，都有一直持續著。而且會表現在日常生活環境中，如夢或者是…會在一些事情上，就是那種感覺，譬如說到一個比較屬於..人家所謂的極陰的地方喔，你會有…馬上有感覺就是很強…(C13101)

譬如說，像我講個打比喻好了，我到西門路的新光三越地下室去，我就會有感覺旁邊很多人…那個地方比較陰…以前是那個什麼什麼那個監獄還是什麼的吧…，比較去所謂氣場比較不是很好的地方我都會馬上感覺到。這種好像沒有辦法言喻的那種感覺，就只是說…我會覺得..對對…旁邊哪邊有一個那種感覺，但是我看不到。(C13201)

參與者 C 在日常生活中常會在不經意中，既產生一些第六感的感應，當事者表示在瀕死經驗後會很自然產生第六感能力增強，當事者會主動避開一些事情，防止自己一些不必要的傷害及意外事件，瀕死經驗後產生第六感能力增強的事件對她而言有更強烈的生命意義。

參與者【A、B、C】在瀕死經驗後均產生第六感能力增強的情形，而且其時效上經過很長遠時間之後，仍然存在這種現象，對這些當事者而言，瀕死經驗後產生第六感能力增強的事件，不論這些能力是心電感覺、超感官的靈視、千里眼及各式各樣讀心術、診斷疾病及治病療傷的能力，皆是有更強烈的生命意義。

貳、預知未來的訊息

瀕死經驗者常常在不經意中講出來的話，對周遭的人來說是一種無法理解的謎團、或一連串迷惑與問號，而當事人常常隨意地說出一件事或一句話，而奇怪的是事情果然如預料的發生了。這種心電感應、讀心術、預言家、第三隻眼或超感知等，常常是有瀕死經驗者最引人爭議的話題所在，在此稱之為「預知未來的訊息」能力。在訪談瀕死經驗者常會得到有關這方面的訊息，而且是相當普遍的現象，也就是說這些人在某事件發生之前就能夠預知事情發生的輪廓，或產生一些未來的視訊及影像。

【參與者 C】：很不可思議的預知未來訊息能力，在夢境中會呈現出來

嗯…應該是說…比如說有時候我們會做夢，但是在一件事情發生之前，而在睡夢中那一幕已經預先呈現了，在夢裡已經發生了，在實際上的那個時候，就是這一幕，這樣子的情形真的發生了，所以有時候我自己會覺得很不可思議。跟夢境所呈現出來的一樣！(C14101)

參與者 C 擁有被大眾所認定的「預知未來訊息的能力」，而發生在這些有瀕死經驗者身上，確實造成有瀕死經驗者心理上的一種另外負擔，因為常有人把參與者當做是看命或算命師，或具有異常能力來看。當事者會將它視為一種警訊來看待，促使自己有更正面的想法。

【參與者 E】：有預知未來的訊息的能力

這不是經驗，不叫做經驗，他們會知道我會事先瞭解他們要走的狀況，比如說今天會發生什麼事，我會先告訴他，你要做什麼事，他們都很習慣了。我說今天去學校老師會選班長，你會當班長，你要接受，然後回來後他告訴我「媽媽，我當班長了」。他們或許很習慣我這樣的交待方式，所以他們也不會在意我今天講了什麼事。(E14101)

參與者 E 在平日生活之中就常常發生這些很不可思議的預知未來訊息能力實例，但當事者會將這不可思議的預知未來訊息能力視為自然，也不會去渲染誇大它，總以平常心看待。

參與者【C、E】瀕死經驗後有預知未來訊息的能力明顯，有時候自己也會覺得很不可思議，跟夢境所呈現出來的影像是一樣情形。被大眾認定有「預知能力」常發生在這些有瀕死經驗者身上，這也許是很多人津津樂道的話題，但當事者會將這不可思議的預知未來訊息能力視為自然，也不會去渲染誇大它，總以平常心來看待這一件事情。

參、直覺與超能力

瀕死經驗者常常產生一些直覺或超能力的事件，不只能預知朋友和周圍人的事件，連剛剛認識的人、從身旁擦身而過的陌生人，他們所做的事，或即將產生什麼不好的後果等，瀕死經驗者都常常有一種「直覺的反應」，而瀕死經驗者常常也會在不經意中講出來，只是身旁的人不知道當事者的感受。

【參與者 C】：直覺與超能力很準

我說我到一個朋友他們家去，然後我就覺得，他們隔壁…因為他那個是一棟老式的公寓嘛，就是兩戶，中間一戶嘛，就是中間那一戶喔，我就…因為我爬嘛，他們在四樓嘛，爬爬爬爬上去好喘，因為我拎好多東西，喔就這樣深呼吸，覺得好喘好喘想休息一下再按門鈴，結果深呼吸時一抬起頭來看，喔！奇怪他門口怎麼吊一個人？吊著喔？我嚇一跳，可是再看，沒有喔就瞬間那樣。然後我就進去跟我朋友跟他講說，你們那一間那間我剛嚇一跳，他說是怎樣？我說，奇怪我走的很喘時抬頭一看，怎麼一個人吊在那邊，我朋友就說『你不要嚇我』，後來真的確定是有一個人吊在那邊，自殺的。(C15101)

也不是「預知」吧，就是那種感覺就是很強烈，有一次我的一位朋友打電話給我，但是他並沒有講什麼，這樣子…就感覺他怪怪的啊，他就說他心情很不好這樣子。然後…我也沒有過去，我那時候因為我手中還有事情，那我就在做我的事情，可是我就覺得內心很怪，然後我就說，我一定要過去看看他，結果過去的時候，按門鈴都沒有來開門，我就想：不對啊，他應該是在家，那預知的感覺真的就很強烈，然後我就趕快打電話，叫那個鎖匠來開，因為他只有一個人住，住一個獨立宿舍，然後我就開，那個鎖匠問我說：『這房子是你的嗎？』我就說是啊是啊，我妹妹的，我就說快一點啦，我裡面可能事情，他就開，然後開門就發

現到他，真的，吃了藥又開瓦斯。(C15201)

由參與者 C 的實例中看出，瀕死經驗者都常常有一種「直覺的反應」，而瀕死經驗者也會在不經意中講出來，但是其周遭的人就無法了解到當事者在說什麼？總是用一種懷疑的語氣來回答。

【參與者 E】：直覺與超能力很準

這方面的能力，大概可以說是肯定的，我就是憑直覺就知道他有沒有壞心眼，如果有，兩三分鐘就會叫他走。女孩子有壞心眼的我也不跟他聊。兩三分鐘之內我可以判斷要不要跟這個人聊下去。(E15101)

參與者 E 表示在瀕死經驗後「直覺的反應」這方面的能力，是肯定的，不只能預知朋友，就連陌生人或從身旁走過的人，當事者都能感覺出來其內心。

【參與者 F】：肯定個人的直覺與超能力很準，但不想說明或舉例

我很肯定個人的直覺與超能力很準，但是我不想再說明下去。我是擔心有人懷有邪念，所以不要再問我這方面的問題。(F15103)

參與者 F 表示在瀕死經驗後，相當肯定個人的直覺與超能力很準，但不想說明或舉例這方面的能力。

參與者 C、E、F 瀕死經驗後直覺與超能力變得很準，除了這二位訪談過程中有談到之外，其他參與者也是表示肯定的，但礙於日後會引發一些不必要的困擾而要求研究者停止此議題的深入訪談。

綜合了以上「第六感能力增強」、「預知未來的訊息」、「直覺與超能力」，研究者將相關內容整理並列出參與者超感知能力之影響簡表如下：

項目	內容	A	B	C	D	E	F
1	第六感能力增強	*	*	*			
2	預知未來的訊息			*		*	
3	直覺與超能力			*		*	*

簡表中描述得知參與者【A、B、C、D、E、F】均有相當大的改變，每個「*」均代表參與者在其訪談稿文本中有提出項目中之瀕死經驗內容，即在表中記錄一個「*」。

依據凱尼斯·林格在一九九八年《穿透生死迷思》(Lessons from the light)一書中，更詳細的列舉經歷者的轉變，包括了：(一)意識和超常機能運作的改變：增長的心智、超常的敏感度、療傷治病的能力，(二)在心理層面和神經系統改變：感覺敏銳，高能量轉化、開發『拙火』(三)神經系統和腦部變化：超能力增強等。芭芭拉·羅默爾醫師在其著作《揭開生死謎題》(Blessing in Disguise-Another Side of the NDE)書中也有提到瀕死經驗後續轉變中，超感覺能力的覺醒，即開啓第六感、進入神我不分的合一境界、通靈能力大增、感覺自己是一股無拘無束的生命力、可預見未來、悟出宇宙運行的方式、擁有治病的超能力(即具有靈療的能力)等等(Barbara R.Rommer, 2000)。

以超個人心理學的「轉化作用」解析這些改變，瀕死經驗之後常常有徹底的靈性轉化，但這絕不是瀕死經驗獨有的結果，超個人心理學認為這種轉變表示人類開始展現的一種潛力，但這還是受到許多因素的影響。

第七節、瀕死經驗對參與者經驗後調適過程

經歷此瀕死經驗過程是相當辛苦的，有些個案必須花很長的時間才能把瀕死經驗的效應融入到日常生活中，不論其發生任何效應或事情，也一直在不預期中發生，甚至於此經驗往往會把一個正常規律的生活秩序弄得顛三倒四的情況下，瀕死經驗者的調適過程是最值得研究及探討的，重新定位生活態度，以修正日後新面貌的人生，才是一項重要的挑戰。本節是研究者相當有興趣深入探索的部份，可以由參與者實際的人生經歷與實踐，感受到瀕死經驗的正向效應，本節將分為三部份：

壹、生命教育的投入

在這些瀕死經驗個案的身上都呈現出一種對生命的熱望，他們熱烈追求生命，能夠提供的自己所有，及盡力去享受生命裡的點點滴滴，而生命教育的投入更是他們表現出對熱愛生命的最佳行動。

【參與者 A】：教授生命的舞蹈-瑜珈

這瀕死經驗後我有其他想法，讓我覺得這個生命不能留白，生命是不能空手來，空手就繳白卷回去的，我們有很多事情，很多的使命要做，後來做很多事包括的成立讀書會，我教瑜珈，我做了很多事，好像就為了一個利人，利他這樣在做的。(A16201)

本參與者 A 在瀕死經驗後熱烈追求生命，關心周遭所有生命裡的點點滴滴，她每天早上會登山，而且一定會在幽靜的山坡地上靜坐冥想，她認為教授生命的舞蹈(心靈瑜珈)的工作是表現出對生命的厚愛。

【參與者 B】：義工-古蹟解說員-生態保育員

我可以做義工的地方很多，又想去高美館，因我們有棟透天厝在高美館旁邊，本來退休後要去那邊養老。因高美館的員工很少，大部份是志工。要當志工的話他們會幫你們上課，可以學到一些東西，我是很想去高美館。(B16101)

之前我有受過高雄縣政府在婦幼館辦的古蹟解說員的訓練，因為高雄縣古蹟蠻多的，而且古蹟解說員是須要有證照的。(B16102)

像烏松鄉澄清湖旁的濕地公園，那個門口都有排，禮拜天、禮拜六都有排生態保育員去解說。鳥會的大型活動是去阿里山或帶隊去翡翠灣賞鳥。布袋黑面琵鷺保育中心等。(B16103)

參與者 B 在瀕死經驗後開始盡力去享受生命裡的點點滴滴，重新學習如何去生活，如何當一個快樂的義工照顧更多的人，同時她也具有古蹟解說員的資格，而對地球生態有很強的保育觀念，這些機緣促使她去擔任保育員，表現對生命的回饋。

【參與者 C】：推廣學校生命教育活動-讀經班

早期有參加社團，後來都去學校教讀經，「讀經班」之類的活動，那或是辦一些社區的活動，會有…會有辦。我現在每天都要花一點時間在這個比較靈性的部分學習，所以我才想要說過完年後，我想要把我這邊的工作稍微做一個修正…調整…(C16101)

本參與者 C 在瀕死經驗後重新投入生命教育心靈改革的工作，她常常到小學中擔任志工媽咪，並配合學校生命教育活動，如讀經班的帶領，不論是幾年級均有她投入生命教育的身影，而且是樂此不疲，她表示讀經班是讓她更有機會去接觸經文，其內心是相當愉悅的。

【參與者 D】：生命教育演講-檀講師

瀕死經驗發生後我休息了一段時間，在 1999 年 9 月我就開始做演講，講題就是有關「瀕死經驗」，當時有位法師跟我說，說這「瀕死經驗」是很重要，相當難得的，可以對一般人解釋「四大分解」的親身經歷，我就這樣子，這樣子一場一場的演講，我告訴人家，什麼是「瀕死經驗」，我們要如何看待生命、如何來熱愛自己的生命。(D16101)

生命教育的演講如果時間不重疊的話，我絕對會說「YES」不會去說「NO」，全省都去，花蓮、屏東我都跑，城市、鄉村我都不會排斥，這是一個給我自己的一個期許，曾經許一個願就是我要從南到北，全省循環演講，我想這已經在我兩三年前，我就辦到了，已經圓滿了，再下來我就隨緣了，有因緣我就做。(D16202)

我覺得每一個人都是「檀講師」，在我的心裡面，你只要是把這種清淨觀

念、觀喜和對生命的希望能夠傳播出去，他就是「檀講師」，那這個名稱呢！在佛門來講是以白衣傳法，以在家眾傳法然後你要有佛門的基礎，經過我們這裡中華總會的評鑑及考試，我們也要即席的考試，檀講師的條件很基本，但取得相當的不容易。(D16203)

參與者 D 在瀕死經驗後的努力追求生命，可以由其投入生命教育演講-檀講師的每一場演講中看出，她覺得每一個人都是「檀講師」，在她的心裡面只要是把這種清淨觀念、觀喜和對生命的希望能夠傳播出去，就是「檀講師」，這種寬廣的心胸表現出對生命的投入。

【參與者 E】：社區義工-社區安全人員-安寧病房志工

這是我的心願，所謂的公益我也不知道能做多少？在我生活中做多少自己知道，感覺是做太少。我慢慢在做，我知道我無法達成公益事業，最起碼我是憑自己能力在做。從十七、八歲我就一直在養孩子，家扶中心的孩子。認養家扶中心的小孩，十七、八歲我自己都沒飯吃時就在做了，我一直沒間斷，認為這是我的工作。因為我的媽媽以前就養一些乞丐兒。(E16101)

我每天都很忙，忙著救車禍人，忙著叫警察，每天都很忙，很多人叫我做事情。我覺得這是不是已經命中注定好，因為剛好就住在這裡，舉手之勞。後面鄰居過年前鐵門被小偷搬走，婆婆看那個人很兇不敢打電話報警，我就把我的電話給他，告訴他下次看到小偷打電話給我，過一個禮拜真的婆婆就打電話說又來了，我打電話去警察局，很快，他們馬上就來了，剛好就抓到了兩個年輕人，所以我一天到晚都在找警察、找消防隊，真的很忙。(E16102)

安寧病房中很多人要走前都放心不下，很掛念又很害怕面對死亡。現在已經有一個宗教組織在做，教導正確的方式去面對死亡。所以我將來不會沒事情做，去安寧病房當志工很適合，也不一定要開安養中心。我把自己的經驗告訴人家就夠了。(E18201)

參與者 E 在生命教育的投入相當豐富，她在社區中是一位人見人誇的社區義工，她在馬路交通上是一位社區安全人員，她在醫院中是一位安寧病房志工等，均是表現她對生命的貢獻及努力。

【參與者 F】：心理諮商-快樂的播音員

我一直很感恩給我這個，在這裡，我沒有什麼功勞，回饋給常住，給佛光山，我想我可以做的，我盡力而為，所以在這邊可能有一些大眾呀！大眾或信眾的問題，以聊天的方式，我不敢說諮商，你說佛法的諮商也好！心理的諮商也好！我會主動去協助有這方面需要的朋友們。(F16101)

我是很感恩有這個機會，除了要各地演講外、電台方面也有機會去當主持人，我主持的電台節目就叫「悠遊人間」，為何使用這個「悠遊人間」我覺得人間是來悠遊的，那如何來人間悠遊出自己的喜樂，然後讓自己的生命更風華、讓生命更厚實，在空中讀書會，我們並不是只讀書本，我們更讀山、讀水、讀一些自己感動的事情，都讀包容萬象，把我們想聽眾朋友聽了之後，多覺得好溫馨。(F16201)

參與者 F 在熱愛生命的表現是，提供所有的人能去享受自己生命裡的每一天，她在空中傳播愛，當每個人生命的心理諮商，為人解決生命癥結，並在空中擔任一位快樂的播音員，這就是她瀕死經驗的調適方式及行動。

參與者【A、B、C、D、E、F】均在瀕死經驗後熱烈追求生命能夠提供的所有及盡力去享受生命裡的點點滴滴，不論是新知識的學習或生命教育的投入(教授生命的舞蹈-瑜珈-當快樂的義工-古蹟解說員-生態保育員-推廣學校生命教育活動-讀經班-社區安全人員-安寧病房志工-心理諮商-快樂的播音員-生命教育演講-檀講師)等均是表現對珍惜生命的最佳行動。

貳、求知慾望及讀書會

在求知慾望方面，由於當事者遭遇強烈的人生經驗促使這些人有更強烈的生命動力，表現在其自我內心的探索及知識的追求上，研究者發現這些參與者其求知慾望是相當明顯的。

【參與者 B】：人是活到老、學到老，我們活在這世上其每個人的功課都不一樣，研究者發現這些參與者有一種終生學習的觀念，而且是相當明顯的。

我常說人要學的東西很多，像她那一套我不會，但我的一些事情她也不會。

人是活到老學到老，我們活在這世上每個人的功課都不一樣，神會給我們一定的功課，有人到七、八十歲還在學，因為每個人的個性都會改變，或許年輕時他不會做這件事，當他老時，他就會去做，也許年輕時標準嚴苛，他到老時就放寬了。個性會變，真的個性會變，一個人要學的功課很多，我常跟神講：「你要給我什麼功課盡量丟下來，我照單全收」，我就這樣的一直學習。(B17101)

本參與者有終生學習的觀念，不怕任何問題，她的希望就是要多元化去學習各式各樣知識，研究者發現參與者其求知慾望是一直在增加的。

【參與者 D】：不斷地進修，追求新知

我開始大量閱讀不同領域的書籍，一本接著一本，好像造物主讓我經歷的事件並不是隨便給的，祂好像有另外的安排。我有強烈的求知喔！對知識的渴望喔！是超乎尋常的不可思議，我常常日以繼夜的閱讀，就變成說這些瀕死經驗的人回來，不是沒有知識的，他們充滿了對知識的渴望和努力的去學習，然後把這個分享給大家。(D17101)

本參與者自認為年齡不是問題，她唯一的希望就是要讀大學，雖然過程是很辛苦的，研究者發現參與者其求知慾望是相當明顯的。

【參與者 E】：她唯一的希望就是要讀大學，雖然過程是很辛苦的

我有個心願就是要念到大學，國小五、六年級時我很愛看瓊瑤小說，小說裡寫大學很美好，我唯一的希望就是我要讀大學。現在已經做到了，但是很辛苦，很辛苦，很辛苦。我發現我很多的目標都慢慢在實現，第一，我要讓我的孩子生活不苦，讀書很辛苦不能說不苦，但生活上不苦，我要求他們最少要大學畢業，連我自己我都要求老公一起讀書，要大學畢業。(E17101)

本參與者自認為年齡不是問題，她唯一的希望就是要讀大學，雖然過程是很辛苦的，研究者發現參與者其求知慾望是相當明顯的。在成立讀書會方面，當事者會將人生經驗融入在讀書會中，除了促使自己有更強烈的生命動力外，更是因為在探索自己內心的深處，也是一種知識的追求，研究者發現這些參與者其參與讀書會的企圖心是相當明顯的。

【參與者 A】：百忙之中完成不可能的任務-成立讀書會

今年7月17日我又成立了仁樸讀書會，那是去年就蘊釀要成立，但我很忙，也在教氣功，覺得沒時間去成立，但就有一個聲音講「不能再等了，要馬上成立」。我很忙，當時在寫我的生命故事，很多資料要電腦打字，但是我還是把它成立。(A17101)

參與者 A 在百忙之中完成不可能的任務，既是成立讀書會，在成立讀書會過程中，當事者會將人生經驗融入在讀書會中，促使自己有更強烈的生命動力及企圖心。

【參與者 F】：成立另類讀書會-空中讀書會

我這空中讀書會，名字叫「樂音讀書會」，有律動，最主要的是希望在優美的律動當中、很喜悅的去閱讀生命的光芒，然後我會去增加一些補助的教材，然後帶著大家深入去探討佛法上、佛學上、或好的文章、有勵利人生的簡短句語，然後慢慢會增加一些禪宗「偈語」…。(F17101)

參與者 F 成立另類讀書會-空中讀書會，參與者本身是電台主持人，同樣的在百忙之中完成不可能的任務，而在成立讀書會過程中，當事者會將人生經驗融入在讀書會中，促使自己有更強烈的生命動力及企圖心。

有些瀕死經驗者，認為自己在有過瀕死經驗之後得到更高的智慧。Melvin Morse 在其「死亡之光」中舉出一個真實的個案湯姆·索耶(Tom Sawyer)美國紐約州北部的剷雪駕駛員，在經歷了瀕死經驗後的一年間，寫下了一連串的數字和符號，他不知道為什麼要寫，也不知道那些符號的意思是什麼，後來才發現是核子物理方程式…，這種瀕死經驗之後得到更高的智慧的例子似乎時有所聞，參與者 E 似乎除了求知慾的提昇外，智慧也是有增強而繼續升學接受挑戰。

參與者【A、B、D、E、F】等不斷地進修，為追求更多知識及滿足知識探索的需求，讀書會的成立是相當普遍，不論是參與他人的讀書會或者是自己成立讀書會，其目的均是在滿足個人的求知慾望。在研究的六位參與者在讀書會的參與是相當活躍的，不論是自己成立或參與他人讀書會均是相當投入的。

參、時間安排及生涯規劃

對於時間的安排可以由以下的訪談內容得知，參與者真的是分秒必爭的來善用每一分每一秒，重新做自己時間的主人，不會讓時間平白無故的流失。

【參與者 B】：完成小時候的夢想

因為我很喜歡大自然，要等退休再去玩，我想要去荷蘭、法國，而現在是作夢去玩的，就夢去賞鳥，夢中看得很快樂。我們醫院的醫生很喜歡跟我去玩，因我有研究過植物的書籍，像去藤枝森林遊樂區，那邊植物很豐富，我就可以現場做生態解說的服務。(B18101)

我會做一些自己有興趣的事，我是一直想學畫畫，很小就很喜歡，等我一退休的第一件事就是要去好好的，認真的把畫畫學好。(B18201)

參與者 B 有很多小時候的夢想一直想完成，年齡愈來愈大事情就愈來愈多，小時候的夢想在退休後將促使自己有更多的時間去實踐。

【參與者 C】：做自己時間的主人

做志工，然後每天嘛，就固定的時間嘛，就去公園的時間順便去整理花草啊，不然就到醫院送送書報啊，就一個禮拜一兩天也好嘛，就等於有事情做，他就不會太空閒去想有的沒有的，那有些老人家他就是上網去跟人家聊天嘛，對不對？就是說看你用哪些方式去排解你目前的這種內心的空虛，可是有些人他就不會這樣子，他就覺得：我每天都沒事情做，我好無聊。然後他在空下來的時候他就會去看，喔這個兒子怎樣怎樣、那個孫子怎樣怎樣、這個這個怎樣怎樣，何必呢！(C18201)

參與者 C 是相當會運用時間的人，平日就有很多活動，如志工，當事者認為應該要安排好自己的時間，促使自己有更多的視野。

【參與者 D】：怕時間不夠用

帶回來對人生充滿了愛，一大早起來的第一件事情，就是衝出去幫助別人，怕來不及的那種，時間好像永遠不夠用一樣，好像很多的義工，或常常很多服務社會的人，似乎都是有瀕死經驗的人。(D18101)

其實我覺得說我們有一個規劃能夠達到百分之六十就算是很好了，就算成功，因為我不可能完全照我那個…因為有時候很多，譬如說外來的一些…我們講的人有很多的意外，對不對？我規劃我要工作到幾歲，說不定哪一天車子開出去就沒再回來了，真正的好就是完全照你的規劃。(D18102)

參與者 D 自認為一個規劃能夠達到百分之六十就算是很好了，當然針對每一件事情皆是要全力以赴，依照自己的規劃去作，當事者會擔心時間不夠用，促使自己有更強烈的生命動力及企圖心。

【參與者 E】：人生規劃永遠只有一句話「以夫為尊，以子為貴」

我的人生規劃永遠只有一句話「以夫為尊，以子為貴」我覺得我的生活沒有孩子是不行的，我必須要有一個家的感覺。因為我很小就沒有爸爸，我不要我的小孩生活在周邊沒有父母在的生活。我娘家的父母現在都沒有了，我 12 歲爸爸就往生了，我很需要有家的溫暖。或許，能不能跟孩子一直到老，我不知道，但在我的規劃中要一家人在一起。(E18101)

【參與者 E】：我要求生活不是很富裕但要做自己時間的主人

空巢期，小孩都大了不過還好啦，像我們兩夫妻禮拜六、日去讀空大，禮拜一他去跑車、我工作，就這樣子。……就是以前家裡很窮，到人家的醫院去做護理護佐的這種工作，一直到我生孩子才沒有做。所以我對於 IV、IM 都懂，這樣我讀書就很容易進入狀況。…我要求我丈夫的我丈夫做到了，我要求我自己的也快要達成了。我要求生活不是很富裕，但要三餐溫飽，絕對不要為了三餐很辛苦的去工作，這樣的日子我也快達成了，所以我覺得我的生活面上，算起來還好啦。(E18102)

參與者 E 的時間安排及生涯規劃一定要把親人納入其中，這和當事者從小缺乏父愛有關，在其人生規劃中談到「以夫為尊，以子為貴」可驗證，同時覺得生活中沒有孩子是不行的，而且必須要有「一個家的感覺」，才算是圓滿。

【參與者 F】：終生學習-永遠當一個學生

人的潛力是無限的，尤其生命教育，現在真的是終生學習的時代了，我也期許自己永遠當一個學生，但是我們人的角色都是一直在互換當中，今天你是我的

老師，但是也許在另外一個場合或另外一個領域你的學生可能是你的老師，所以我們每一個人的角色是不定的，所以我們在不定的角色當中你怎麼辦去激發你的潛能，那就是要把自己歸於，激勵自己學習的動力，讓自己廣學多聞，增加自己的見聞…。(F18101)

【參與者 F】：終生學習-激發自己的潛能，潛力是無限的

終生學習，我想我們多要給自己在這一方面互相的期勉，終生學習不斷地去激發自己的潛能，潛力是無限的，我一直強調「潛力是無限的」，生命的潛力真的是無限的，就像你們幫助一些精神領域、心理領域方面有問題的，我想他們固著在那裡了，那是非常辛苦的人生，所以我們怎麼樣幫助他們找到他們自己的特質，生命的特質，然後加以開採，這個就是給他最大的幫助。(F18102)

參與者 F 平日就忙於工作，但是有一個觀念就是「終生學習」，永遠當一位學生自認為是相當幸福的一件事，當事者會將時間好好地運用並激勵自己學習的動力，讓自己更博學多聞，加強及增加自己的人生見聞。

參與者 B、C、D、E、F 對於時間的安排是分秒必爭的，他們均相當善用自己的每一分每一秒鐘，因此每位參與者均表示目前是一位學生或是目前屬於終生學習中，不斷地進修及學習是相當普遍的、活躍的他們決不會讓時間平白無故的浪費掉。這種對生命產生永久的熱忱，急迫想幫助別人，處處表現出耐心、體諒、容忍、了解、同情等高尚的情操，而且改變是長期的，不只是發生事件的那幾天、幾個月，而是幾年、幾十年。

綜合了以上「生命教育的投入」、「求知慾望及讀書會」、「時間安排及生涯規劃」，研究者將相關內容整理並列出參與者調適之過程簡表如下：

項目	內容	A	B	C	D	E	F
1	生命教育的投入	*	*	*	*	*	*
2	求知慾望及讀書會	*	*		*	*	*
3	時間安排及生涯規劃		*	*	*	*	*

簡表中描述得知參與者【A、B、C、D、E、F】均有相當充實的調適過程，每個「*」代表參與者在其訪談稿文本中有提出項目中之瀕死經驗內容，即在表中記錄一個「*」。

綜合上述，參與者調適之過程影響包括了：生命教育的投入、求知慾望及讀書會、時間安排及生涯規劃等，驗證凱尼斯·林格在一九九八年《穿透生死迷思》(Lessons from the light)一書中，更詳細的列舉經歷者的轉變，包括了：(一)在精神及行為的變化中：尊重生命、心靈至上、渴求知識，(二)意識和超常機能運作的改變：增長的心智，(三)在心理層面和神經系統改變：感覺敏銳，(四)神經系統和腦部變化：智力增強、懂得邏輯思考、分析等。

具體而言瀕死經驗事件催化並促進了靈性覺醒與個人成長，因為它的力量把人推入超越的意識狀態，這就是超個人心理學的「轉化作用」，這些改變除了在個人價值觀的範疇外，瀕死經驗會使人對生活的各式各樣事物產生高度的欣賞，同時也會對生活的自然之美產生較大的反應，明顯地注重當下所發生的任何事情，而對以往的不滿意和對未來問題的擔心等都會比較減緩。轉化作用之後這些人就能更投入自己的日常生活中，甚至於日後的生涯規劃，並產生更新的「生命力」。

第八節、瀕死經驗之負面效應

一般人可能會認為瀕死經驗的後續效應大半是好的，以為瀕死經驗者日後的生活帶來真正的幸福，其實不然，在經歷此過程是相當辛苦的，也必須花費很長的時間才能把瀕死經驗的效應融入到日常生活中。但對於有些瀕死經驗者而言，也並非皆會發生任何效應或事情，如長期的關係緊張、婚姻關係破裂、親情間的斷絕、人際彼此誤會事件、每隔一段時間產生不愉快的自我檢討、抑鬱消沉等負面情緒，也一直在不預期中發生，甚至於此經驗往往會把一個正常規律的生活秩序弄得顛三倒四的，對瀕死經驗者自己和周遭的人而言，重新定位生活態度，以及重新以改變後的新面貌來面對自己的人生，才是一項重要的挑戰。

因此對瀕死經驗者自己和周遭的人而言，重新自我角色的定位，重新以改變後的新面貌及生活態度來面對自己的人生，可能也不是一件簡單的事情。研究者既依據當事者的訪談內容中有影響到當事人的一些負向部份，綜合整理出來，可區分為六個項目，計有：負面的死亡世界及情緒、低自尊的自我價值、宗教認知及熱忱度改變、對超感知的反感及抑制、超能力的負面干擾影響、媒體採訪的過度反應等，以下將逐一討論六位參與者訪談陳述的相關內容：

壹、負面的死亡世界及情緒

並不是所有瀕死經驗者看到死亡世界的都是美好而令人愉快的景象，有些人在瀕死經驗中也看到了一些可怕的景象，還有些人在瀕死經驗中看到靈魂依照生前的所做所為得到了不同的未來歸宿，正如同我們所說的善有善報，惡有惡報一樣的結果。

如：在芭芭拉(Barbar R, 2000)書中談到的例子，地獄景象歷歷在目

我看見火焰，還有一些高約 4.5 呎高的小怪物，全都圍在我身邊，他們面目猙獰，駭人的怪物，我每次死亡都會看到他們，每一次死亡我都知道我死了。

(摘自 *Barbar R, 2000, pp134-5*)

如：在貝蒂(Betty J, 1992)書中談到的例子，惡魔派遣怪獸來取我的性命
有一隻生物探頭進來，我恐懼地縮起身來，接著又出現了一隻，那是我們可以想像出最可怕而怪異的怪獸，一共有五隻從門口走進來，我害怕得全身僵硬，他們是半人半獸，矮小但壯碩，帶著長牙或指甲，長相兇猛的怪獸，他們走向我，咆哮低吼，發出嘶嘶聲，渾身充滿恨意，我知道牠們是要來殺我的。(摘自 Betty J, 1992, pp188-9)

在本研究六位參與者訪談中皆無負面的死亡世界及負面情緒等經驗，他們大部份是符合個人宗教的死亡世界及境界內容，而且未有任何負面情緒方面的深刻感受。本研究將此項目列入是因為國外的瀕死經驗個案中，有些人有這方面的描述及負面效應產生，同時國內相關資料如《重新活回來》書中案例，也有提到「地獄景象」等描述，只是本研究六位參與者未提到相關訊息。

貳、低自尊的自我價值

「低自尊的自我價值」指降低自尊心如失去自我一樣，這種感覺來自於他人用懷疑嘲笑的態度來看待瀕死經驗內容，同時身體上的病痛和死亡的威脅，造成了對自己缺乏安全感及低自尊的情形。

如：在涂秀妮論文，談到其訪談個案「低自尊的自我價值」的例子

譬如說「當我跟別人講我的經歷和感受時，他們都說是我多心或身體不適，有時甚至於說我亂說，使得我不敢再和別人說。人也變得比較脆弱，很容易被傷害。」(摘自涂秀妮, 1997, p58)。

六位瀕死經驗參與者有多位認為自己有「低自尊的自我價值」情形發生，而且不太敢和別人說到這些特殊的經驗，甚至於自己親近的家人，親戚或朋友等，以下即將相關訪談內容作整理及分析：

【參與者 C】：自己親近的家人，親戚或朋友等以為我發神經

很奇怪，那種直覺就知道她是我婆婆，誰是我公公，然後這個過程中，後來

跟我先生講，我先生說我是神經病。他說我神經病，自己做了虧心事…這樣事情讓自己不太敢去說出來一些這方面的事情，剛開始會自責喔，以後就乾脆不要說了…(C14104)

本參與者 C 是一直把這秘密放在心中而不敢隨意說出來，甚至於自己親近的家人，親戚或朋友等，怕的是別人以為自己在胡說八道，或別人認為自己在發神經，而造成低自尊的自我價值。

【參與者 D】：別人認為自己編織出來的故事，而造成低自尊的自我價值
我都會講給他聽，他是那種標準的無神論者，他就會說『啊，那個都是你自己編織出來的，怎樣怎樣的…』，他一定會認為這樣，有時候也會說『啊，你自己神經病啦，你自己亂想的…』，這樣子，他絕對是不會相信那個的(D07201)

本參與者 D 受到自己親近的家人或朋友等的多次否決其想法，而且又擔心別人以為自己在胡言亂語，會破壞到家庭融洽的氣氛，而造成低自尊的自我價值。

【參與者 E】：大家都把我當成靈異事件來看而造成低自尊的自我價值
有這種經驗的人可能很多，但願意像我這樣面對事實的很少，在台灣來講，還不是那麼普遍被接受。像我，如果大家都把我當成靈異事件來看的話……真的沒有幾個願意出來。(E18204)

本參與者 E 擔心別人把自己的遭遇當成一件 ” 靈異事件 ” 來看，而造成當事人有低自尊的自我價值的感覺。

大部份有瀕死經驗者早期均有『怕別人認為自己是神經病，別人認為故事是自己亂想的…』這方面的心理負擔，由上三位參與者 C、D、E 所言就可以窺見，參與者 C 說出自己親近的家人，親戚或朋友等以為她在發神經，參與者 D 提到別人認為自己編織出來的故事，參與者 E 認為大家會把她當成靈異事件來看待，而造成其低自尊的自我價值，這些就是為何造成很多有瀕死經驗者一直把這秘密放在心中而不敢隨意說出來的原因。

參、宗教認知及熱忱度改變

原本對宗教是十分的投入，但因為瀕死經驗過程中企盼宗教的解救無效而減低了原本對宗教的熱忱度，或對原本信奉的宗教失去信心，而不願信仰，其原因是瀕死過程中曾努力祈求宗教人物協助，卻沒有反應，反而是在家人的支持協助下才能順利恢復健康，而改以其他的方式得到心靈上的依賴。

如：在涂秀妮「接近死亡經驗：經驗內容及生活價值態度改變狀況」論文中，談到其訪談個案完全動搖宗教信仰及信心的例子。

*我都不信了，我只相信自己，因為我一直努力求耶穌，佛祖，我還是很難過
(摘自涂秀妮，1997，p57)*

【參與者 A】：對原宗教信仰產生懷疑而改信其他的宗教派別

它改變了我對信仰的看法，之前我小學自己親近佛教，後來進入天主教是有經過受洗的，那是對教義的欽崇，因我從小的晦暗生命過程讓我有進入宗教的傾向，但是在裡面好像沒有找到什麼東西，譬如說你看到這個尼姑怎麼會這樣？會打翻你原本崇高的想像，但現在知道其實人還是人，精神和信仰無關。25歲會進入天主教我覺得是冥冥之中的考驗。(A10201)

本參與者 A 明白表示在宗教裡面好像沒有找到什麼東西，又看到一些不好的實例，而推翻了原本崇高的想像，最後就會對原宗教信仰產生懷疑而改信其他的宗教派別。

【參與者 D】：對原宗教信仰及心目中「神」或「佛」的力量產生懷疑

我信佛，但是不常去寺廟，我覺得宗教是心的皈依，但宗教並不是最高的層次，自從經歷了那特殊的死亡事件後，我一直心中認為宇宙間有一個造物者，有一個超強的力量存在。(D10202)

本參與者 D 原本不常去寺廟，我覺得宗教是心的皈依，經歷了一場特殊的死亡事件後，而推翻了原本對宗教信仰及心目中「神」或「佛」的力量崇高的想像，而造成宗教認知及熱忱度改變。

【參與者 E】：瀕死經驗並非影響其參與宗教信仰的外力

為什麼有很多人瀕死經驗後較容易接受宗教信仰，而我是相反的，我只能說真實的進入瀕死經驗的人，他應該會承認有「神」，而「神」它是無所不在的。(E15202)

參與者 E 原本就承認有「神」的事實，而瀕死經驗並非影響其參與宗教信仰的外力，只是更加深其宗教認知及熱忱度改變。

研究者發現參與者 A、D、E 有一些對原宗教信仰產生懷疑，或和原本觀念上相反的情形，故將此資料列為負向效應。

肆、對超感知能力的反感及抑制

超感知能力可以表現在日常生活中，但某些參與者對超感知(預知)能力反而是有些反感的，研究者發現存在於瀕死經驗者身上的超感知能力，當事者並未將此能力當作商業工具來大肆吹噓，也不會將這些能力放在個人的營利謀財上，倒是有些情形造成參與者日常生活上的困擾。

【參與者 C】：因為經常在心理沒有準備下，常會被這突然的影像或情境嚇到，反而不認為這是一種好現象，甚至於對超感知能力產生反感

像有一次我去成大醫院探病，晚上，經過急診室，反正那種都是剎那的感覺就對了，晚上嘛，那時後我八點多去的，然後經過急診室，我就發現到說，就是這樣閃過去的時候，我就覺得…這個人好像沒有腳，這樣子。我不會回頭想看，沒有看，怕會嚇一跳，我會直覺的，我們人都會這樣呀，會直覺…ㄟ阿沒人，這樣子。我是真的感覺他飄過去這樣。(C13202)

會有那種感覺，那或是說我有一次到一個朋友他們家去，然後我就覺得，喔，他們隔壁，因為他那個是一棟老式的公寓嘛，啊就是兩戶，中間一戶嘛，我朋友的家就是中間那一戶喔，我就…因為我從一樓開始爬嘛，他們在四樓嘛，爬爬爬上去好喘，而且因為我拎好多東西，喔，就這樣深呼吸，覺得好喘好喘，

想休息一下再按門鈴，結果深呼吸後一抬起頭來看，啊，奇怪他門口怎麼吊一個人？這樣子，我嚇一跳，可是再看，沒有啊。(C13204)

【參與者 C】：以「吃葷的行動」來抑制超感知能力(第六感能力)

我如果一直吃素，就是說一段時間吃素之後，第六感能力就會越來越強，那種感覺會越強烈，所以我有時候也會吃肉，或吃一些葷的東西，我就擔心有時候會被嚇一跳，所以不要太吃全素。(C13203)

本參與者 C 於訪談中就承認有「超感知能力(第六感能力)提昇」的事實，但因為常常會被這突然的影像或情境嚇到，反而不認為這是一種好現象，而以「吃葷的行動」來抑制超感知能力(第六感能力)，使其能安心地過生活。

【參與者 E】：不會洩露任何未來訊息

我不會去告訴人家，我自己知道會發生，但我不叫它是天機。如果有壞心眼的人來問我，縱使是我最尊敬的人，我也不會告訴他，像兩年前總統誰會上、股票會漲會跌我都會知道。(E15201)

假使他(陌生人)有壞心眼的話，我就不會說，像有做股票的人來問我漲跌，我就不講。在電話中也一樣，只要我感應到對方有邪念，我就不會再講下去。(E15202)

本參與者 E 擔心有一些心懷邪念的人，將這些原為美意的訊息運用在不正當的場合，故對別人想了解其超感知能力(第六感預知)能力的行為是極度地反感。

研究者發現參與者 C 是以吃一些葷的東西來抑制這些超感知能力，防止生活中有時候會不經意的被嚇一跳的心理負荷，所以不要太吃全素。參與者 E 是擔心有一些心懷邪念心的人，將這些原為美意的訊息運用在不正當的場合，故對超感知能力是極度地反感。

伍、超能力的干擾影響

超能力對一般人而言似乎是一件不可多得的事，但研究者發現這些瀕死經驗者，具備有超能力的同時，也造成了日常生活上的困擾。研究者將訪談收集到的相關資料區分如下：

一、因為有研究顯示小時侯有過瀕死經驗者的成人，大約有四分之一的人無法戴手錶，原因就是手錶戴在他們手上總是發生手錶故障的情形，而戴在一般人手上可以正常運轉。梅爾文·莫爾斯醫師以科學方法研究過幾百個這類型的個案認為人體周圍有電磁波，而瀕死經驗改變了他們身體周圍的電磁場，就如同他們重新被配過線一樣，或者是和某個神秘智慧源頭接上了線一樣的神奇。

如：在芭芭拉(Barbar R, 2000)書中談到的例子，當有人問起莫里斯他在使用以電力或電池為動力的產品，是否會碰到不尋常的狀況時，他回答如下：

我破壞過許多電器產品，我的電視會因為電場改變而變成紫色、綠色和藍色，我觸電許多次，那是上帝在提醒我要注意，在我不留心時，祂會喚醒我。
(摘自 Barbar R, 2000, p268)

【參與者 C】：瀕死經驗改變了人的電磁場，並造成一些不尋常的狀況，在不留心時常會被電到而嚇一跳，心理上慢慢地產生一股心理壓力。

對，所以說有時候我會被電到而嚇一跳，真的，像我在電冰箱旁有時感覺到能量存在，我會感應到一股電流或類似磁場的東西…你是沒看到它，但就是能感應得到它的存在。(C15206)

本參與者 C 與芭芭拉的例子可見有過瀕死的人常會出現干擾手錶電器以及電路的運轉，故梅爾文·莫爾斯醫師在《死亡之光》書中談到：「瀕死經驗改變了人的電磁場，了解這一點可以很清楚為什麼有過瀕死經驗的人，會與以前判若兩人，從這一個角度來看自發性治療能力、個性的轉變、心電感應以及靈魂出竅這些原本全超出正常的經驗都變得不足為奇。」

二、瀕死過程後造成了人的生理功能重新啟動的現象，是一個相當奇妙的反應，甚至於此經驗往往會把一個正常規律的生活秩序弄得顛三倒四的，對瀕死經驗者自己和周遭的人而言，均要重新再適應這些改變。

【參與者 B】：生理功能重新啓動，重新認識自己的身體

很奇妙，好像對身體所有功能重新來一次，就像小孩子跟爸爸說要尿尿，其實是大便，他分不清楚嘛，所以要練習，原本我剛進來的時候也是這樣，我說要上廁所大便，然後到廁所尿出來時，才知道要尿尿。(B01112)

然後靈魂要離開的時候耳朵還聽得見，可是舌頭不能講話，那一進來的時候舌頭不能講話就先聽得見，還是要練習，我剛講話舌頭還是不聽指揮，要練習才慢慢能回來，已經十五年了。(B01113)

本參與者 B 在生理功能上和原本生活能力上出現一些落差，如生理功能重新啓動，當事者必須重新認識自己的身體，如此就造成了當事者其日常生活上的不方便。

三、被大眾認定有「通靈能力」常發生在這些有瀕死經驗者身上，這也許是很多人津津樂道的話題，但確實造成有瀕死經驗者心理上的一種嚴重負擔，因為常有人把參與者當做是看命(算命師)等，或具有異常能力來看。

【參與者 E】：常有人把我當看命的或算命師

有太多的人、包括我周邊的人，要來問我未來的事情，好像把我當看命的，我說我不是算命師，若是你有困難，我先幫你解決現在的困難，若是我可以幫你解決，表示你還有解決的機會，那你需要我嗎？假使我沒辦法幫你，表示這件事情沒有辦法解決，你也不需要我了。我講這句話不知道有沒有人聽得懂，但最起碼，我的想法是這樣。我能幫忙表示這件事會圓滿解決，就不需要我來幫忙，若是這件事情沒辦法幫你，表示這件事無法完成，我想幫也幫不了。(E15202)

研究者發現參與者 E 很討厭面對一些人把他們當作看命的或算命師的人，由參與者 E 口中不難看出其心理上的一種負擔與不悅。但偏偏這些事件是很多人津津樂道的，事實上這些不經意的好奇確實造成有瀕死經驗者心理上的一種嚴重負擔。

陸、媒體採訪的過度反應

一般媒體採訪重點可能是放在「吸引大眾及特殊性」為主，而不會考慮到受訪者本身的感受，這就造成了當事者很大的排斥心理，所以研究者在與六位受訪者溝通訪談過程中，就會遇到受訪者對媒體採訪的過度反應的問題，研究者也是經過說明及再三保證下，六位參與者才答應接受我的訪談。

【參與者 B】：媒體報導後造成當事人生活上有很多的干擾，而這一次是以協助一個學生的心態來接受訪談

我還為了那篇瀕死經驗的報導去罵那個刊登記者咧！因為我同事看見這篇報導之後就來問我一大堆問題，我覺得很困擾，生活上有很大的干擾。(B19101)

譬如說你(指研究者)來電話時。我就會問你的目的是什麼？為何一定要找我？你回答是為了研究我才接受你的訪談。原本我是不接受別人訪談的。因為以前有接受過記者來做類似訪談。但也就是那個記者害我一直被追問，追問到現在，就會一直問，而你(指研究者)就不會啦，因為我要幫助你的功課，幫助人我很快樂。(B19201)

本參與者 B 表示媒體無心的訪問，但却造成當事人生活上有很多的干擾，而參與者更以協助一位學生的心態來接受訪談。

【參與者 E】：怕被認為自己是靈異事件的主角而拒絕媒體採訪

他們記者要的是我靈異方面的事件，可能大家對這方面比較好奇，或許他們也沒有壞心要把他當成商業的噱頭，但我總覺得這樣做我做不來，因為我不是在推廣這種東西，用這種來斂財，我覺得太過份。我無法用這個東西來賣錢或做廣告，這個我做不下去。今天我又不是出一種產品，說這種東西很好用或很好看。(E18203)

本參與者 E 表示怕被認為自己是靈異事件的主角，而拒絕媒體採訪，但却造成當事人生活上有很多的干擾，而參與者更以協助的心態來接受本研究的訪談。

【參與者 F】：因媒體的報導造成一般人找當事人來問事，或解決問題，當事者最後均表示出「謝絕媒體的訪問」

我有一票人要來問我前世今生的經驗，我就跟他們說對不起。這方面的困擾一直有啊，很大的困擾，我不願意這樣做。而接受訪問，你是第一個，大多數的訪問者都被我拒絕了。(F18201)

參與者 F 認為媒體的報導會造成當事人的困擾的原因是後續產生的問題，如有人來問事，或有人來找當事者解決問題等，當事者最後均表示出「謝絕媒體的訪問」的反應。

由上可知多位參與者 B、E、F 認定媒體是造成了當事者很大的排斥心理來源，如參與者 B 表示媒體無心的訪問，但却造成當事人生活上的干擾，而參與者 E 表示怕被認為自己是靈異事件的主角，而拒絕媒體採訪，參與者 F 認為媒體的報導會造成當事人的困擾的原因是後續產生的問題，如有人來問事，或有人來找當事者解決問題等，當事者最後均表示出「謝絕媒體的訪問」的反應，但這些却造成當事人生活上有很多的干擾，防止有心人士在不經意的訪問採訪中有不良的企圖，研究者發現參與者 B、E、F 在通話連繫的過程中是相當擔心的，最後還是完成了這些相關的訪問稿是相當不容易的。

第九節、瀕死經驗之正負面效應綜合解析

本研究依照研究目的來探討瀕死經驗對生活態度之影響、對日常行為之影響、對其經驗前後生死觀之改變、對其經驗前後宗教觀之改變、對超感知能力之影響及對其經驗後調適之過程等。結果發現六位參與者其瀕死經驗後續效應共有十八項屬於正向效應，分別為：(一)普及性價值(二)選替性價值(三)個別性價值(四)個人行動力(五)親子家庭互動(六)社會人際關係(七)死亡態度之前後差異(八)現世對死亡相關議題(九)死亡真相與死亡世界(十)宗教信仰 (十一)宗教熱忱度(十二)宗教認知(十三)第六感能力增強(十四)預知未來的訊息(十五)直覺與超能力(十六)生命教育的投入(十七)求知慾望及讀書會(十八)時間安排及生涯規劃等。

而研究分析中也發覺六項負向效應等訊息，證明並非只是正向的結果而已，但正負向效應之間其實是受到許多因素的交互影響，以下將以橫向統計表來解析後續效應的情形。

壹、六位參與者瀕死經驗後續效應---「正面效應簡述」

研究者發現六位瀕死經驗者，他們不再害怕死亡，對生命產生永久的熱忱，急迫想幫助別人，處處表現出耐心、體諒、容忍、了解、同情等高尚的情操，而且改變是長期的，不只是發生事件的那幾天、幾個月，而是幾年、幾十年。研究者可以找到一股使其生活產生正面改變的力量，在此研究者將六位參與者的訪談內容作橫向式分析，如下表所示：

表 4-3 參與者瀕死經驗後續效應之正面效應統計表

項目	內容	A	B	C	D	E	F
1	普及性價值	*	*	*	*	*	
2	選替性價值	*			*	*	
3	個別性價值	*	*	*	*		
4	個人行動力	*	*	*	*	*	*
5	親子家庭互動關係	*	*	*	*	*	*

6	社會人際關係	*	*			*	
7	死亡態度之前後差異	*	*		*	*	
8	現世對死亡相關議題	*	*	*	*	*	
9	死亡真相與死亡世界		*		*	*	*
10	宗教信仰	*		*		*	
11	宗教熱忱度	*				*	*
12	宗教認知	*		*			
13	第六感能力增強	*	*	*			
14	預知未來的訊息			*		*	
15	直覺與超能力			*		*	*
16	生命教育的投入	*	*	*	*	*	*
17	求知慾望及讀書會	*	*		*	*	*
18	時間安排及生涯規劃		*	*	*	*	*

表 4-3 可見六位參與者 A、B、C、D、E、F 均有相當多正向的效應產生，本表共列出十八項的後續效應，由上表描述得知參與者 A 共有十五項、B 共有十二項、C 共有十二項、D 共有十一項、E 共有十五項、F 共有八項後續效應，由此表可見參與者 A、E 最多(十五項)，參與者 B、C 次之(十二項)，再來是參與者 D(十一項)，最後是參與者 F(八項)，在各項目中的表現情形。

貳、六位參與者瀕死經驗後續效應--「負面效應簡述」

研究者原本也是認為瀕死經驗的後續效應大半是好的，也以為瀕死經驗者的日後生活是非常精采萬分、幸福而美滿的，其實不然在經歷把瀕死經驗的效應融入到日常生活中，是會造成當事者另一方面的壓力和適應問題的。對於沒有任何效應或事情的瀕死經驗者而言，較沒有任何壓力或適應的問題，但有些原本有正常規律生活秩序被弄得顛三倒四的瀕死經驗者，必須重新改變新面貌來面對自己的人生，給自己周遭的人重新適應你也是一項重大的改變。

研究者整理出以上負面改變的因素，六位參與者的訪談內容作橫向式分析，如下表所示：

表 4-4 參與者瀕死經驗後續效應之負面效應統計表

項目	內容	A	B	C	D	E	F
1	負面的死亡世界及情緒						
2	低自尊的自我價值			*	*	*	
3	宗教認知及熱忱度改變	*			*	*	
4	對超感知的反感及抑制			*		*	
5	超能力的干擾影響		*			*	
6	媒體採訪的過度反應		*			*	*

由表 4-4 可見參與者 A、B、C、D、E、F 也有相當多的負面效應產生，但「負面的死亡世界及情緒」項目中，六位參與者在其瀕死經驗內容並未發現，對於死亡的看法皆是認為它是一件很自然會發生的事情，「低自尊的自我價值」，「宗教認知及熱忱度改變」，「對超感知的反感及抑制」，「超能力的干擾影響」，「媒體採訪的過度反應」的描述就因人而異了，每位參與者 A、B、C、D、E、F 均有不同的內心感受。

第五章 結論與建議

第一節、結論

「瀕死經驗」這種特殊的經驗存在已經是一種事實，無論在東方或西方人們的生活中，也慢慢地烙印這方面的認知。而這些瀕死經驗的故事，每個人或多或少都曾經聽說或認同它的存在，只是一般人會以為那只是帶有靈異色彩的民間傳說、或視為是一部部懸疑不解、光怪陸離的科幻小說罷了，不會有人認真研究過。但其實研究者認為「瀕死經驗後續效應」的知識，和其效益的確可以鼓勵他人產生類似的改變，每個人都可以從瀕死經驗者身上，獲得人生新的「啟發」。

壹、瀕死經驗後續效應研究的啟發

目前全世界有成千上億的人有過瀕死經驗，而且更多人正在經歷這種特定的經驗，而儘管每個人的經歷不盡相同，但是它所帶來的正面轉變，卻是有著相當驚人的相似之處。研究瀕死經驗這種特殊的現象，可以從質與量兩方面來加以探索，在質的方面包括這些當事者的年齡層、各式各樣的瀕死內容、宗教觀、文化背景、各種不同的職業背景等，而量的方面是指瀕死現象發生在世界各地的情形及發生瀕死經驗人數的統計等。

儘管瀕死經驗常因經歷者不同而各異其趣，不過所有的瀕死經驗基本上都具有相同的本質及效應，瀕死經驗的本身仍然無法驗證（即使百萬名經歷者的說法都極其類似），因為這些經驗都只是經歷者的主觀感覺，在經歷者身上所發生的正面轉變，卻是能得到證實的。在經歷瀕死經驗之後，他們會有一種猶如脫胎換骨的改變，他們的價值觀大幅轉變，急切地想幫助他人，而且會積極地找出新的人生方向，儘管經歷者各異，其轉變卻有著驚人的相似之處。本研究的啟發如下：

- 1、瀕死經驗的印象和感受非常主觀、私密且難以表達，而瀕死經驗研究所面對的這種現象，是無法以普通的科學方法來衡量、定量或觀察的。除了比較易於解釋的靈魂出體經驗（out-of-body experience，簡稱 OBE）之外瀕死經驗是一種玄妙難解的現象，研究時需要仔細思量。

- 2、瀕死經驗後續效應中不論是正面效應或負面效應均有對經歷者產生不同程度的影響，追蹤本土化瀕死經驗「重新活回來」書中人物的後續效應就可以看出，相當有研究的意義。
- 3、相信瀕死經驗的研究，會促使我們去思考一個反思性、情緒性和極具威力的意識（因而擁有一個生命體的所有本質）存在的可能性，它是在不受時間影響的層面中運作的。

貳、瀕死經驗未來研究的重點

目前瀕死經驗的研究主要在心理層面，很多類似研究是在探索瀕死經驗的內容和過程，以及對經歷者的人生所造成深遠而正面的影響等，但研究者認為未來研究的重點有三點：

- 1、未來研究將朝向生理學的方向來發展。此類調查仍然處於萌芽階段，但已踏出了心理學的範疇，轉而研究經歷者生理上的變化，配合一些實證科學的數據來提昇學術界的認同，如此許多經歷者的描述，我們才有另一種以經驗為主的研究方式來加以分析。

- 2、瀕死經驗的探討開啓了一條新的研究途徑，因為它提供了一個新的探討層面，而不再把重點擺在純理論性的概念上，人類一直嘗試要闡明實相，而實相和我們所感知的現實世界又相差甚多，故由於成千上萬的人已經有過瀕死經驗，今後對這種現象的研討是應該和我們所感知的現實世界做結合，研究者認為我們可以大膽地假設，瀕死經驗的研究可能會讓我們人類有些不一樣的發現。

- 3、重新思考生命可能脫離物質及時空的概念，因為我們現在認定的生命，是由時間支配的，然而在瀕死經驗中，時空不復存在，或者說那是一個完全不同的時空，也許類似於量子力學所提出的時空概念。生命與無生命現象，是以時間來區別，時間是人類生機的源頭。但是許多經歷者都清楚地表示，他們在經歷瀕死經驗時，意識是清醒的，甚至是高度警醒，但卻與身軀分處兩地，研究者認為我們該開始去思考生命可能脫離物質及時空的這種概念。

第二節、建議

近年來有越來越多的瀕死經驗實例，也促成越來越深入的研究成果，使心中存有懷疑想法的人，更能把瀕死經驗的事實視為一項重要訊息，故「瀕死經驗後續效應」的研究為我們揭示的不應只是現象，更重要的是把現象所昭示的思維方法和研究路徑，為我們打開一扇更有意識、生活、生命之門。

雖然時代一直在進步，而科學在探索地球外部世界有很多的突破及進展，但在探索人類自身這一領域，仍然所知不多，這也就是造成一般人對瀕死經驗內容上的不認同或認為不科學的主要原因，因此，應該把探索人類本身奧妙，應該也必須成為未來科學的目標。對研究者而言，在這科學尚未涉足的地方，不斷地追查相關資訊是相當重要，由瀕死經驗這些特殊現象及瀕死經驗者從中獲得的對人生的體悟，研究者認為「瀕死經驗現象」也許在暗示我們，當肉體的死亡，其靈魂並不隨著我們的肉體死亡而消失，我們應該善待自己和他人，也許在這宇宙中，瀕死經驗是給予人類探索自身奧秘的禮物線索。

目前國內針對「瀕死經驗後續效應」研究的相關資料很少，在文獻資料的搜集上亦覺得相當不易，又因國人對此研究主題的陌生及誤解，當研究者嘗試和研究受訪者聯絡過程，受訪者第一個反應均是拒絕受訪，而且每一位受訪者的問題均是「你是不是記者？為什麼要訪問我？」，經過研究者說明及溝通後才得以進行相關訪談及資料收集。本研究雖然只訪談了六位參與者，但這些參與者均相當具有其代表性，透過「周大觀文教基金會」的協助，追蹤本土化瀕死經驗「重新活回來」書中人物的後續效應，相當有研究的意義。

本研究有以下幾點建議：

一、擴大資料收集人數的侷限性

1.本瀕死經驗後續效應研究資料中只採樣六位當事者現身說法，無法涵蓋全數瀕死經驗者，故建議在採樣人數要增加。而採樣人數的增加其實是一些必須克服的問題，那就是鼓勵有相關經驗的參與者現身說法或接受訪談，並且共同來從事瀕死經驗研究。

2.參與者心理障礙的克服，因國人對此主題的陌生及誤解，研究受訪者的心理障礙也必須克服，常見受訪者的第一個反應均是拒絕受訪，而原因均是「你是不是記者？為什麼要訪問我？」，從這些反應的強弱皆可推估出受訪者在之前承受過的壓力。

二、開闢更多「瀕死經驗後續效應」研究機會

1.目前瀕死經驗後續效應本土化研究的相關資料很少，在文獻資料的搜集上亦覺得相當不易，目前國人對此研究主題有興趣的話，常須由國外的研究文獻為基礎，才能再深入了解到這方面的訊息，因此造成國內瀕死研究上的受限，故開闢更多「瀕死經驗後續效應」研究機會是相當重要的工作。

2. 在國內網路上開闢更多「瀕死經驗後續效應」互通訊息的機會也是相當重要的，如此才能讓有瀕死經驗者的受訪者找到一處對話的窗口，防止受訪者在第一時間閃失，因為大半受訪者的反應均是拒絕受訪，而且每一位受訪者的問題均是怕受到異樣的眼光。

三、可以做為生命教育課程的活教材

1.瀕死經驗後續效應研究是南華大學生死學研究的重要題材，同時也受到各領域者的重視，這些行為上的根本改變，提供了極其豐富的素材，期望有此興趣的研究者繼續對瀕死經驗進行徹底的分析。

2.瀕死經驗後續效應研究中探討與死亡有關的議題，可以做為生命教育課程的活教材，同時讓這些相當願意站出來分享其經驗者的「生命天使」現身說法，傳遞正向訊息及發揮其影響力。

3.經歷此瀕死經驗過程是相當辛苦的，有些人須花很長的時間才能把瀕死經驗的後續效應融入到日常生活中，而有些人甚至於把一個正常規律的生活秩序弄得顛三倒四的，每位瀕死經驗者的調適過程均是值得研究及探討的活教材。

四、長期的相關資料蒐集及文章研究發表

因為後續的效應是一直延續及長期影響的，故可針對「瀕死經驗後續效應」研究作長期的相關資料蒐集及發表。而瀕死經驗者所表現出來的這種對

生命產生永久的熱忱，急迫想幫助別人，處處表現出耐心、體諒、容忍、了解、同情等高尚的情操，是一直在進行著，同時不一樣的時間所產生的效應也會是不一樣的，況且改變是長期性的，其日後人生發展也將是精彩的，不只是發生事件的那幾天、幾個月，而是幾年、幾十年，故長期的相關資料蒐集及文章研究發表是一種不錯的心得分享。

五、積極促進社會資源的整合

1.結合一些社團機構，如「周大觀文教基金會台灣瀕死研究中心」一同做相關瀕死經驗研究，而本次研究也是透過「周大觀文教基金會」的協助，才能尋覓到本土化瀕死經驗「重新活回來」書中人物們，這種溝通管道仍然可以保持。

2.開發其他研究機構或其他文教基金會，並期許更多本土化瀕死經驗機構的加入。

六、讀書會的倡導以凝聚共識

1.瀕死經驗讀書會的成立及推展，讓有興趣的人共同來探討此問題的答案，提供一般人有接觸相關主題的機會，借由讀書會的倡導來以凝聚共識並且滿足參與者其求知慾望。

2.由當事者成立讀書會方面，當事者會將其瀕死經驗融入在讀書會中，除了促使自己有更強烈的生命動力外，更是因為在探索自己內心的深處，也是一種知識的追求。

參考文獻

壹、中文部份：

- 小田晉 (1998)。蕭志強 譯。生與死的深層心理。台北：方智。
- 王季慶 (2003)。〈開悟的一瞬〉穿透生死迷思。台北：遠流。
- 王溢嘉 (1995)。前世今生的謎與惑。台北：野鵝。
- 王鎮輝 (2003)。尋找死後的世界。台北：月冠。
- 立花隆 (1998)。吳陽 譯。瀕死體驗。台北：方智。
- 成和平 (2001)。生死科學。台北：台灣商務。
- 危芷芬等合著 (1998)。社會科學概論。台北：五南。
- 余德慧、石佳儀 (2003)。生死學十四講。台北：心靈工坊。
- 林綺雲 (2000)。生死學。台北：洪葉。
- 林耕新 (2001)。「您相信瀕死經驗嗎？瀕死經驗初報」。台灣精神醫學會四十週年慶祝大會暨學術研討會論文摘要集。
- 林耕新 (2003)。〈生命不死的見證〉重新活回來。台北：遠流。
- 周平、林本炫 (2004)。質性研究議題創新。嘉義：南華。
- 希誠 (2003)。當生命走到盡頭。台中：晨星。
- 周希誠 (2003)。當生命走到盡頭。台中：晨星。
- 周慶華 (2002)。死亡學。台北：五南。
- 胡幼慧 (1996)。質性研究。台北：巨流。
- 依品凡執筆&趙翠慧口述 (2002)。愛，在苦難之後。台北：遠流。
- 依品凡 (2003)。重新活回來。台北：遠流。
- 洪有義 (1988)。價值澄清法。台北：心理。
- 索甲仁波切 (1992)。鄭振煌 譯。西藏生死書。台北：張老師。
- 涂秀妮 (1997)。接近死亡經驗：經驗內容及生活價值態度改變狀況。國立台灣大學醫學院護理學研究所論文。
- 郭為藩 (1989)。談價值觀的轉型。師大校刊：271 期，12-16。
- 游乾桂 (1996)。背叛死亡。台北：探索。
- 傅偉勳 (1998)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴：從臨終精神醫學到現代生死學。台北：正中。

- 黃 凡 (2002)。 **靈魂密碼**。台北：亞瑟。
- 張智光 (1996)。 **生死輪迴**。台北：新視野。
- 張淑美 (1996)。 **死亡學及死亡教育**。高雄：復文。
- 張淑美 (2001)。 **中學生命教育手冊**。台北：心理。
- 齊 力、林本炫 (2003)。 **質性研究方法與資料分析**。嘉義：南華。
- 陶在樸 (1999)。 **理論生死學**。台北：五南。
- 趙翠慧 (2003)。〈瀕死經驗研究激發正向生命〉 **重新活回來**。台北：遠流。
- 蓮華生大士 (1983)。徐進夫 譯。 **西藏度亡經**。台北：天華。
- 蓮華生大士 (2003)。蔡東照 譯。 **白話本西藏中陰度亡經**。台北：曼尼。
- 劉秋固 (1998)。 **從超個人心理學看佛教中的瀕死經驗及其靈性-佛性對臨終者的宗教心理輔導**。第三次儒佛會通學術研討會論文選輯。
- 鄭石岩 (2003)。〈開悟的一瞬〉 **穿透生死迷思**。台北：遠流。
- 鄭振煌 (1999)。佛教的生死觀-生死輪迴。 **歷史月刊**，8 月號。
- 鄭曉江 (2001)。 **穿透死亡**。台北：華杏。
- 羅素如 (2000)。 **殯葬人員對死亡的態度與生死學課程需求初探**。南華大學生死學研究所論文。
- 釋永有 (2002)。金剛經的第四類接觸。 **現代生死學理論建構學術研討會**。嘉義：南華大學。
- 釋永有、釋覺了(2004)。佛教信仰對瀕死經驗之影響--以四位本土佛教信徒為例。 **第四屆現代生死學理論建構學術研討會**。嘉義：南華大學。
- 釋覺了 (2004)。 **佛教徒瀕死經驗之研究-以嘉義四位信徒為例**。南華大學生死學研究所論文。

貳、中文譯作部份：

- Anselm Strauss. Juliet Corbin(1995)。 **質性研究概論**。徐宗國 譯。台北：巨流。(原書於 1991 年出版)
- Betty J. Eadie(2005)。賴德鍾 譯。 **靈魂出竅**。台北：商周。(原書於 1992 年出版)
- Brian L. Weiss.(1994)。黃漢耀 譯。 **生命輪迴**。台北：張老師。(原書於 1992 年出版)

- Dannion Brinkley & Paul Perry (1996)。羅若蘋 譯。死亡、奇蹟、預言。台北：方智。(原書於 1994 年出版)
- Deborah K. Padgett (1999)。張英陣 譯。質性研究與社會工作。台北：洪葉。
- Elisabeth Kübler-Ross.(1993)。李永平 譯。天使走過人間。台北：天下。
- Elisabeth Kübler-Ross.(1997)。林瑞堂 譯。你可以更靠近我。台北：張老師。
- Elisabeth Kübler-Ross. & David Kessler(2000)。張美惠 譯。用心去活。台北：張老師。
- Emanuel Swedenborg(1994)。靈界見聞錄。台北：言鼎。
- Eric E. Rofes and the Unit(1985)。洪瑜堅 譯。與孩子談死亡。台北：遠流。
- Evelyn Elsaesser Valarino(2000)。李傳龍、李雅寧 譯。柳暗花明又一生：瀕死經驗的跨領域對談。台北：遠流。(原書於 1997 年出版)
- Ganga Stone(1997)。柯清心 譯。與死亡對談。台北：遠流。(原書於 1996 年出版)
- George G.Ritchie(1988)。陳建民 譯。死亡九分鐘。台北：中國主日。(原書於 1978 年出版)
- Janet Lee Carey(2002)。蔡倩如 譯。小天使溫妮。台中：晨星。(原書於 2002 年出版)
- Kenneth Ring & Evelyn Elsaesser Valarino(2001)。李傳龍、李雅寧 譯。穿透生死迷思。台北：遠流。(原書於 1998 年出版)
- Louis P. Pojman(2000)。陳瑞麟 譯。今生今世。台北：桂冠。(原書於 1995 年出版)
- Melvin Morse & Paul Perry(1994)。李福海 譯。跨過生死之門。台北：希代。(原書於 1990 年出版)
- Melvin Morse & Paul Perry(1996)。林佳蓉 譯。死亡之光-生命的另一個開始。台北：希代。(原書於 1992 年出版)
- Michael Quinn Patton(1992)。吳芝儀、李奉儒 譯。質的評鑑與研究。台北：桂冠。
- Raymond A.Moody.(1991)。賈長安 譯。來生。台北：方智。(原書於 1975 年出版)
- Robert A. Monroe(1987)。翔翎 譯。靈魂出體。台北：方智。
- Roger walsh & Frances Vaughan(2003)。易之新、胡因夢 譯。超越自我之道。台北：心靈工坊。(原書於 1993 年出版)
- Sogyal Rinpoche(1992)。鄭振煌 譯。西藏生死書。台北：張老師。

- Suzanne Ward(2000)。王長君 譯。生命奇航。台北：合記。
- Ted Andrews(2000)。林惠瑟 譯。指導靈，我的朋友、我的影子。台北：自然風。
(原書於 1992 年出版)
- William James(2001)。蔡怡佳、劉宏信 譯。宗教經驗之種種。台北：立緒。
(原書於 1902 年出版)

參、西文部份：

- Atwater, P. M. H.(1977) *Children of the new millennium: children's near-death experiences and the evolution of humankind*.NY,Three Rivers Press.
- Atwater, P. M. H.(1988) *Coming back to life:the after-effect of the Near-Death Experiences*. New York : Dodd and Mead.
- Atwater, P. M. H.(1994) *Beyond the light:the mysteries and revelations of near-death experiences*. Avon Books.
- Atwater, P. M. H.(2000) *The complete idiot's guide to near-death experiences*. Alpha Books:A Pearson Education Company.
- Bailey, Lee W., & Yates, Jenny L., & Routledge.(1996) *The near-death experience*.
- Barbara R. Rommer.(2000) *Blessing in disguise: another side of the near-death experience*.Llewellyn Publications.
- Betty J.Eadie.(1992) *Embraced by the light*.
- Blanke,O., & Ortigue,S., & Landis,T., & Seeck,M.(2002) *Stimulating illusory own-body perceptions*. Nature ; 419:269-70.
- Bruce Greyson.(2000) *Dissociation in people who have near-death experiences:out of their bodies or out of their minds ?* Lancet ; 355:460-63.
- Charlene Ackerman.(2002) *Why Am I Alive?* Tesucan Publishing Co.
- Diane K. Corcoran.(1996) *When Ego Dies:A Compilation of Near-Death & Mystical Conversion Experiences*.Emerald Ink.
- Kenneth Ring (1984) *Heading Toward OMEGA-In Search of the Meaning of the Near-Death Experience*.New York.
- Kübler-Ross, Elisabeth.(1969) *On death and dying* .NY:Macmillan.
- Kübler-Ross, Elisabeth.(1991) *On life after death* .Celestial Arts.
- Melvin Morse & Paul Perry.(1990) *Closer to the light*. Bantam.

- Olaf Blanke & Stephanie Ortigue & Theodor Landis & Margitta Seeck.(2002)
Stimulating illusory own-body perceptions. Nature ;419:269-70.
- Pamela M. Kircher.(1995) *Love is the link:a hospice doctor shares her experience of near-death and dying*. Larson Publications.
- Pim van Lommel & Ruud van Wees & Vincent Meyers & Ingrid Elfferich.(2001)
Near-death experience in survivors of cardiac arrest:a prospective study in the Netherlands. Lancet ;358:2039-45.
- Raymond A. Moody.(1975) *Life after life*.Bantam.
- Raymond A. Moody.(1988) *The Light Beyond*.Bantam.
- Raymond A. Moody.(1990) *Coming back: A psychiatrist explores past-life journeys*.
Bantam.
- Rhodes, Leon S. & Chrysails Books.(1997) *Tunnel to eternity:beyond near-death*.
Carolina Academic Press.

肆、影音參考資料：

- 依品凡 著(2003):*重新活回來-台灣瀕死經驗者訪談錄 VCD*。台北:遠流。
- 法國 ALPA 製作 Video:*天外有天-死亡的追憶*。台北：財團法人廣播電視事業發展基金會。

伍、網站相關資料：

- 國際瀕死經驗研究學會
<http://www.iands.org>
- 英國星期日電訊報(2000)時間 2000, 10, 23
<http://www.ufo.org.tw/news/2000/102300-2.htm>
- 中華資訊網(2004, 12, 8)
<http://www.ttnn.com/cna/news.cfm/031101/9>
- 財團法人周大觀文教基金會(台灣瀕死經驗研究中心)
<http://www.ta.org.tw/>
- 自由電子新聞網(健康醫療 2002, 11, 10)
<http://www.libertytimes.com.tw/2002/new/nov/10/today-m1.htm>

附錄一：受訪者參與研究同意書

您好：

我是就讀於南華大學生死學研究所在職專班的研究生，目前正在撰寫碩士論文「瀕死經驗後續效應之研究 - 以台灣本土個案為例」。因收集研究相關文獻與資料時得知您有這方面相關經歷，特別邀請您的參與及經驗分享，協助資料的收集，而這些訪談資料將只做為研究用不作他途，並確保個人隱私權。

訪談及研究期間，您若有任何不適或不想參加研究，可以隨時向研究者提出您的感受。非常感謝您的參與及協助，讓本研究得以順利進行！

順頌

吉祥如意

南華大學生死學研究所研究生 簡政軒
網址：v2200324@yahoo.com.tw

我已了解上述說明且同意參加本研究，同意書一式二份，雙方各手執一份。

同意人：

日期：

電話：

住址：

附錄二：受訪者訪談大綱

- 一、請問你在什麼時候，經歷了瀕死經驗？
- 二、請問你在什麼地點，經歷了瀕死經驗？
- 三、請問你在經歷了瀕死經驗時，有其他人在旁邊嗎？
- 四、請問你瀕死經驗的過程及內容？並詳盡描述整個經過。
- 五、請問你經歷瀕死經驗時，你的當時心情有何感受？
- 六、請問你經歷瀕死經驗時，持續多久時間？當時意識清楚嗎？
- 七、請問你經歷了瀕死經驗前後，對死亡的看法有何不同？
- 八、請問你經歷了瀕死經驗前後，是否影響你的信仰？如何影響？
- 九、請問你經歷了瀕死經驗後，日常生活的態度和方式有何改變？
- 十、瀕死經驗與你的信仰有關係嗎？你的信仰如何影響瀕死時的體驗？
- 十一、請問你經歷瀕死經驗後，對「生命教育」的投入程度？
- 十二、請問你曾經有過其他類似不平凡的經驗嗎？