

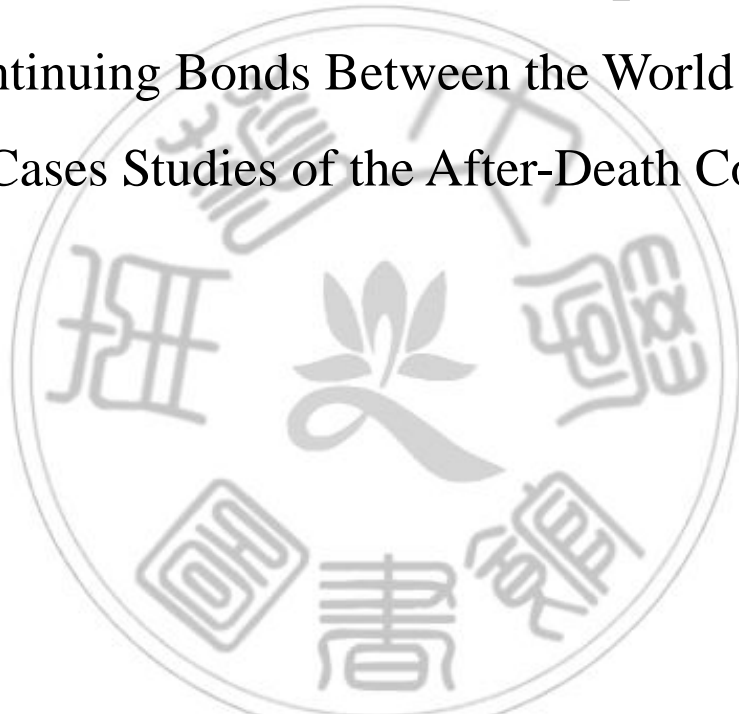
南 華 大 學

生死學系

碩士學位論文

此世與彼世的連結：「死後溝通」之個案研究

The Continuing Bonds Between the World and the Other  
World: Cases Studies of the After-Death Communication



研 究 生：王日珍

指 導 教 授：釋永有 博士

中 華 民 國 年 一 百 年 六 月



## 謝 誌

三年的歲月恍然而過，而踏入南華裡那幽微的記憶，卻在聲聲的蟬鳴中被喚醒。許多年以前，看到同事玉燕要從南華生死學研究所畢業時，得知有這麼一個研究所，不禁發出歎然之聲，告訴他怎麼沒邀我一起讀呢？然睽違多年後，卻在一個偶然但不可思議的因緣下，將我推進南華生死學系的殿堂，而能一圓心中多年的夢。

一直相信，在南華裡所有的一切都是我生命中必然要去圓的緣，而我也深深的感謝和感動這所有的一切，然而最感謝的莫過於指導教授永有老師。在學習生涯中，感謝有老師引領，讓我有機會去感受到生命裡的另一章，看見曾經有過的自己，而釋懷了現實生活中的某一個部分。在研究歷程裡，老師總是給我們極大的空間，讓我們盡情地揮灑生命中的彩筆；在學思困頓而心生放棄之念時，是老師所給予的信心和鼓勵，以及對我無盡的包容，而讓我有繼續下去的動力；是老師的提撥點照，這份論文才得以順利完成。

南華的點滴歲月是生命的另一種學習與啟發。感謝何長珠老師總在課程裡苦口婆心地誘導我們去思考生命中最真實的自己，讓我看見自己潛藏在生命底層中最幽微的失落；感謝李燕蕙老師那和煦如春風的話語和溫柔的擁抱，讓內心深處所失落的一角有了溫暖的撫慰與感動。

也感謝來自四方有緣齊聚的同學，因為彼此的關懷與真心的交流而更豐厚了這段歲月的記憶，尤其是建智、大正、蓮恩師、珊瑚在這過程所給予的協助與鼓勵，更感謝好友玉燕在情緒低落時所給予的安慰與鼓勵以及在研究過程的協助；然而特別感謝的是研究中的每一位參與者，願意分享他們的生命故事，讓我看見生命與生命中那濃厚的關愛與情誼所發生的獨特經驗，也成就了這份論文的問世。

這所有的點滴，都將匯聚成一條生命中記憶的河流，形成自己在生命大海中續航的動力，航向生命中那不完美的角落，繼續追尋那不完美卻圓滿的結果。感謝一切的人事物，也祝福一切都喜樂吉祥！

日珍 謹識于 2011 年仲夏

# 摘 要

本研究旨在探討「死後溝通」現象之意涵，以及此種經驗對喪親者所產生的意義和對其悲傷失落及生命態度的影響。本研究以「半結構的深度訪談」，共訪談四位有死後溝通經驗的喪親者，所獲得的結論如下：

一、有關死後溝通的現象：

- (一)、死後溝通是一種生命續存的現象而非是因悲傷所引發的幻覺。
- (二)、死後溝通是逝去的親友在愛的基礎下，主動與世上親人友聯繫與傳遞某種特定訊息的一種現象。
- (三)、死後溝通具有多樣貌且獨特的類型。
- (四)、死後溝通是生命在此世的死亡但在彼世重生的溝通現象。
- (五)、人往生後的「頭七」之說並非不可信。
- (六)、死後溝通的經驗無關乎教育程度。

二、死後溝通對世上親人具有正面的意義。

三、死後溝通現象對喪親者的悲傷情緒具有調和紓解的作用。

四、死後溝通現象對喪親者的生命態度有正面的影響。

五、宗教信仰與死後溝通的經驗有相輔相成的關係。

本研究根據上述研究結果，提出具體建議，以供相關單位及後續研究者之參考。

關鍵字：死後溝通

# Abstract

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

A. Related to the phenomenon of After-Death Communication :

- (a). After-Death Communication is a significance of life continuation, rather than the hallucination due to bereavement.
- (b). After-Death Communication is a significance of which the dead actively contact the living relatives and transmit specific message to them.
- (c). There are many particular types of After-Death Communication.
- (d). To the bereaved, After-Death Communication is considered a symbol that the dead are reborn in the other world.
- (e). The Seventh Day After Death is not entirely doubtful.
- (f). The experience of After-Death communication is not related to the bereaved's level of education.

B. After-Death Communication has the positive significances to the bereaved.

C. After-Death Communication is helpful to relieve the grief(depression) of the bereaved.

D. After-Death Communication has positive influence on the life attitude of the bereaved.

E. There is interactive relation between the religious belief and the experience of After-Death Communication.

This study provides concrete suggestions based on the researching conclusion to the authorities and further researchers.

Key word: After-Death Communication

# 目次

第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的.....	4
第三節 研究背景和重要性.....	4
第四節 研究範圍及限制.....	6
第五節 名詞界定.....	8
第二章 文獻探討.....	9
第一節 死後溝通之探討.....	9
第二節 死後溝通現象之相關研究 .....	17
第三節 死後溝通對悲傷療癒之探討.....	23
第三章 研究方法.....	31
第一節 研究方法的選擇 .....	31
第二節 研究對象 .....	33
第三節 研究工具 .....	35
第四節 研究步驟與流程 .....	36
第五節 資料蒐集與整理分析 .....	38
第六節 研究的嚴謹度 .....	40
第四章 研究分析與討論.....	42
第一節 生者與逝者溝通現象之故事脈絡 .....	42
第二節 逝者與生者死後溝通現象之探討 .....	74
第三節 死後溝通對喪親者的影響 .....	98
第四節 綜合討論 .....	126
第五章 結論與建議.....	144
第一節 結 論 .....	144

第二節 建議 .....	150
參考文獻.....	152
中文部份.....	152
外文部份.....	155
附件.....	157

## 表 次

表 3-2-1：研究對象基本資料.....	34
表 4-4-1：死後溝通的類型 .....	128
表 4-4-2：綜合討論表 .....	142

## 圖 次

圖 3-3-1：研究流程圖.....	37
--------------------	----



# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機

童稚時期，對死亡是恐懼、悲愴的印象。這樣的印象來自於生活的點滴，每當村中遇有喪事，總見家屬哭天搶地，哀慟至極；左鄰右舍更是避之猶恐不及，深怕招惹至不祥之氣。母親也總會叮嚀儘少經過喪家門前，當出殯隊伍經過家門前，也必定要關緊窗門，似乎想藉此來避開陰晦之氣，以防惡靈上身。因此，在幼小的心靈，似乎隱然感覺到死亡的不尋常，卻也困惑於「死後的世界是何種的光景」？這種對於死亡的敏感，卻在成長的過程中埋下了探討有關於「死後世界」的種子。

古今中外，多少賢聖文哲無不畢其生窮究其中真義，欲窺個中奧秘，更欲藉此真義，冀使在存活的世界裡，身心能安頓，而達「生時麗似夏花，死時美如秋月」的境界。然而，誰也不曾經歷過真正的死亡，我們對於「死的世界」是如此的不可知，而死亡卻又總是無預警的降臨，就這樣硬生生的剝奪了我們在人間所有的一切，斷裂了我們在人間所有的情份，無人可免，無處可逃。就連宋朝大文豪蘇軾，生性雖豁達，但在憶起亡妻時，心中仍是抑不住生死兩茫茫的悲痛。

「死亡」是令人如此地難以捉摸，令人如此地疑懼恐怖，因此世界宗教無不為此而興起，在知死無可逃避，無可揀擇時，希望藉由死亡來賦予生命更豐富的内容、更深刻的意義，因死而體悟生，藉由死亡的旋律，彈奏出曼妙的生命樂章，才能免除死亡的恐懼與焦慮。

在深究死亡的意義時，更不能忽略死後生命和死後世界的探討。死後生命與死後世界究竟存不存在，至今誰也無法斷定，D. Morris(1999)提到:到目前為止，還沒有人能證明，也沒有人能否證「另一世界」的存在，但對那些相信的人來說卻有極

大的幫助，對「另一世界」的期待，巧妙地保護他們，使他們不至於對死亡產生恐懼(引自周慶華，2002)。是故，探究死後世界與死後生命確實有其重要性。

然而，在科學昌明的時代裡，許多人在未能證明死後世界是否存在時，便將此視為靈異事件或荒謬怪誕之談。但在十九世紀末，西方有一群科學家和心理學家對此投入研究，希望藉由科學的精神來瞭解有關死後生命現象的一切。在其領袖人物威廉·詹姆士逝世時，紐約時報為平息眾人對靈魂的爭論而訪問當時重量級人物愛迪生，他雖不相信有靈魂和上帝，卻也承認有不確定的東西存在著，即使科學是萬能的，對此也是無能為力。「你來到這個世界是爲了什麼？我們都不了解。我們太有限了，不可能了解。那些真正的大事不是我們能夠參透的，至少目前如此。」(Deborah Blum, 席玉蘋譯，2007)

在西方的世界裡，藉由通靈、催眠所做的前世療法以及訪談來蒐集資料等不同的方式來探索死後世界及彼世的生命，其研究包括：輪迴轉世(reincarnation)、瀕死經驗(near-death experience；NDE)、死後溝通(after-death communication；ADC)，以及靈魂出竅(out of body)等議題。在文獻上也有越來越多相關的記載，如：Raymond A. Moody 的 *Life After Life*；Dr. Helen Wambach 的 *Life Before Life*；Dr. Ian Stephen 的 *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*；Bill Guggenheim & Judy Guggenheim 的 *Hello From Heaven*；LaGrand, L. E. 的 *Messages and Miracles*；Edie Devers 的 *Goodbye Again* 以及 Joel Martin & Patricia Romanowski 的 *Love Beyond Life* 等。

在中國文學上亦不乏相關著作，如干寶《搜神記》、蒲松齡《聊齋誌異》、紀曉嵐《閱微草堂筆記》及袁枚《子不語》等，但自古而來都將這些著作視為神誌鬼怪之論，而未對此議題有深究的探討。但近幾年來，受到西方世界探討死後生命思潮的影響，國內在生死學領域的研究亦是方興未艾，將以往宗教上或民間風俗上的看法或觀念提昇至學術上的探討，而其論著更是跨越到各學術領域，然而有關「死後溝通」及其「對喪親者悲傷歷程的影響」這樣的議題卻鮮有人探討。

雖然「死後溝通」一詞，是由國外比爾·高根漢(Bill Guggenheim)和茱蒂·高根漢(Judy Guggenheim)於一九九六年所提出，並公開發表在第一本針對「ADC 在已故

生命中所扮演的角色」所寫的書裡(LaGrand, 林惠瑟譯, 2001)。然而, 在中國傳統的文化裡深信親人在往生後的第七天, 也就是所謂的「頭七」, 亡魂皆會返家探視, 對生前的一切做最後的環視與告別。

只是, 死亡讓生者與死者從此天人永隔, 形成生者對亡者心中無限的牽繫, 尤其當死神突然而至, 在沒有預警和心理準備下, 面對至親驟然而逝, 來不及說再見、來不及說出心中所想要表達的關愛、來不及……, 許多的來不及造成生者與亡者之間有著諸多未完成之事, 而這些未竟之事都將造成生者心中無限的悲慟和遺憾。

這些悲慟與遺憾, 在西方有關「死後溝通」的研究中, 發現喪親者的悲傷情緒, 藉由與已逝的親人的「溝通」經驗而獲得了心靈的撫慰, 了解到摯愛雖然已逝, 但生命卻在另一個世界延續, 且聯結生者與逝者的真愛亦未曾遠離, 因愛而減緩了失去親人的傷慟。同時也因死後溝通的發生, 而對生命看法有了重新的看法與對待。

然而, 在國內屬於這部分的研究付之闕如, 但現實的生活裡卻常聽聞到往生者與親人有過死後溝通的經驗, 這樣的經驗藉由不同的方式來傳遞, 如: 栩栩如生的夢境、聽到聲音、聞到味道、東西非因人為因素而移動等等。但一般人卻將這樣的現象歸因於悲傷過度所產生的情緒幻覺, 或視為怪誕迷信之說。然而, 在研究者的周遭便有多人與逝去的親人有過死後溝通的經驗, 但這些經驗在喪親者的生命裡, 在不同的文化背景下是否能如國外所做的研究一樣, 對喪親者的悲傷產生撫慰的作用? 讓社會瞭解這種與至親「生死一線牽」的經驗, 是來自於心中常存的真愛, 而非傷痛欲絕的情緒所產生的幻覺; 是生命在彼世的另一個存在, 不隨肉體死亡而灰飛煙滅的恆在, 而非怪力亂神的荒誕之說。

因此希望透過本研究, 能喚起社會大眾對有關於死後溝通的現象能多予以注意, 使日後若有喪親者與至親的亡者, 有死後溝通的現象發生時, 能不與之交錯而過, 藉此靈性的經驗, 彌縫生者因失去生命中重要的依靠而產生心靈上的愴痛, 讓生者與逝者能重新建立另一種新的關係, 彌補生命中那來不及完成的遺憾, 撫慰了喪親的悲慟與失落, 讓逝者與生者能生死兩相安。

## 第二節 研究目的

在國人的觀念中，總認為往生者會在「頭七」之日返家，對此生做最後一次的巡禮；有關此種現象也時而所聞或所見，但在學術的領域裡，卻鮮少有人為此探討研究，以及基於上述之研究動機，因此，研究者希望透過深入訪談，以及藉由西方研究死後溝通之經驗與相關文獻，來對臺灣的死後溝通現象做一初步的探討，以及探索此種經驗在喪親歷程中對悲傷情緒的影響和其對喪親者所賦予的生命意義。因此，本研究之研究目的為：

1. 探討死後溝通的現象。
2. 探討死後溝通對喪親者的意義。
3. 探討死後溝通對喪親者悲傷情緒的影響。
4. 探討死後溝通對喪親者生命態度的影響。

## 第三節 研究背景和重要性

自有人類活動以來，無不時刻面對著生命與死亡的交叉活動，許多的宗教家、哲學家、甚至是科學家皆試圖去探索「生從何來?」「死歸何往?」的議題，然而，面對生命這混沌不清的神祕課題，卻始終無法一窺個中奧祕。自古以來，在哲學與宗教的領域裡，大多肯定人有靈魂及死後靈魂不滅的思想。也就是說，人的肉體並非是生命的唯一的形式，生命中尚存在著個體終極源頭的靈魂或靈性，使人在實現自身存有本質的過程中，能展現出合乎宇宙秩序的精神活動與社會活動，提供生命一個自我實踐的精神支柱與行動指南(鄭志明，2006)。

所謂「靈魂」或「靈性」，是指一種超越人類具形肉體的形而上生命，是在人的有形生命上意識到無形生命的存有。這種思維在史前的原始社會裡便已存在，遠古社會的人們將「對自體的生命、活動、心靈、精神等種種主觀體驗與意念，投射到外在客觀的認知世界裡」，體會到除了人具有身、心、靈等生命活動的能力外，也領悟到宇宙洪荒中更存在著比人更強的生命能量，這股超自然的精神力量不僅掌握著天地萬物的生存秩序，同時也支配了人類生活的行為法則(鄭志明，2006)。

這種對形而上生命和生死信仰的探索，自原始社會以來便一直存續在人類文化的活動裡，人們藉由殯葬的儀式來為亡者安排靈魂的歸處或來世生活的活動，如古埃及木乃伊的製作、金字塔的興建，象徵著「生、死與復活」的觀念；印度河文明在恆河為死者舉行火葬，再將骨灰投入河水之中，意謂著死者的靈魂乘著荼毘之煙而歸往太陽神之處，已成骨灰的肉體則在大地母親的生命之水裡甦醒(石上玄一郎，2004)；在中國文化裡不但有著繁複且講究的喪葬禮儀，更配合著祭祖的儀式，來弔祭亡者與慰問生者(鄭志明，2008)。因而，從不同的喪葬文化中，我們不難發現原始社會已建構出靈魂的存有及死後世界的存在。

在古希臘的哲學領域裡，畢達哥拉斯學派抱持著「輪迴轉世觀」，認為人類的靈魂是不滅的實體(石上玄一郎，2004)；蘇格拉底以身殉道來證明「靈魂不滅」，讓希臘人逐漸能接受「靈魂是人的位格」的觀念(李開濟，2001)；柏拉圖師承於蘇格拉底，其哲學思想亦受到畢達哥拉斯學派的影響，除了認為靈魂不滅外，更結合了所謂的「回憶說」與輪迴轉世的問題。依柏拉圖的說法，所謂的「回憶說」乃是指我們學習到的知識，並非是新獲得的知識，而是久遠的過去便已所知，而今只是回想起隔世所忘卻的事物而已(石上玄一郎，2004)。由此可顯示出，在哲學的思想裡肯定了生命的永生與靈魂的不滅。

而靈魂不滅和輪迴轉世的觀念更是存在於世界的各大宗教裡，基督教的「救贖」、「復活」與「永生」的教義，認為來世生命的永恆性是與天主生命的永恆性緊密相繫，因而更應該珍惜精神生命(毛麗婭，2008)；佛教的「生死輪迴」與「涅槃解脫」；印度教的「輪迴轉世」與「梵我合一」的思想等等，皆顯示人的生命除了物質性的存在外，尚有精神性的意識。19世紀英國人類學家泰勒(E.B. Tylor, 1917-1932)

更認為生命的機能是由於靈魂的作用，同時也將人的靈魂拓展到天地萬物上，意識到自然世界本就是一個有靈性的世界，在可見與可觸的實在世界觀中連繫著另一個不可見與不可觸的精神世界，兩個世界彼此互相滲透(引自鄭志明，2006)。

由此可知，對個體生死存有的探索，對生命的整體關懷一直以來便是人類生存活動的議題。然而，西方世界自十六世紀開始，受到唯物論、及理性科學主義的影響，以注重經驗的科學方法來探求事實的本原。因而對於難以驗證的靈魂不滅及死後世界等精神層面的議題，無不斥之為迷信荒謬之事。但即便如此，死亡也不曾因此而放過誰，一旦面對死亡，對死亡的無知與恐懼仍是襲擊了心靈，重創了生活，不僅讓生活的網絡產生巨大的裂縫，生命裡失去重要的情感依附，更蘊藏著生者對逝者的深深繫念，這是一個需要療癒的傷口。若能與逝去的至親在心靈上有「生死一線牽」的機會，完成彼此間未竟之事，讓生死兩相安，或許這死後的接觸亦可能是悲傷療癒的另類療法。

然而，當有喪親者和已逝的至親有死後接觸的經驗時，在心理學或醫學的領域裡，卻大多將此視為悲傷失落的情緒所導致的精神幻覺或是一種「重逢的渴望」，使生者的悲傷情緒或許因而失去了另一個療癒的機會，也讓生者與已逝的至親可能因此而錯失了另一個新的生命關係的連結。為了讓生死無憾，為了一窺生死溝通的橋樑，而進行本研究的探索。

## 第四節 研究範圍及限制

### 壹、研究範圍

本研究主要是在西方研究死後溝通之經驗與相關文獻的基礎下，尋訪有此種經驗的喪親者，透過深度訪談來對台灣地區死後溝通的現象做一初步的探討，以及探索此種經驗對喪親者悲傷情緒和生命態度的影響。

## 貳、研究限制

本研究之限制有下列幾點：

- 一、死後溝通的經驗是世上的親友和逝去親人之間的接觸，這是一種屬於非常私人的經驗。經驗者有可能會漠視此種經驗的存在，也有可能會和其他親人分享，但通常不會對外人主動提及此種經驗，加上以科學經驗掛帥的社會觀點，更讓有此經驗的人將死後溝通的這種現象隱而不宣，深怕不被他人所認同或被稱為迷信荒謬之說，因此增加本研究在尋訪研究對象上的難度。
- 二、本研究的研究對象主要針對喪親者是在一種自然且無預期的情況下，與逝去親友的直接接觸，並不包含扶乩、觀落陰等儀式，或是藉由靈媒等第三人來和逝者所產生的聯繫。
- 三、本研究所採行的是質性研究中之深度訪談，強調的是研究參與者對於死後溝通的經驗所詮釋的主觀意義，而非在驗證逝去的親人和世上親人的接觸是否為一種真實性的存在。
- 四、在西方研究中，死後溝通的經驗通常帶給喪親者的是一種較為正面的影響，但亦有負面影響的案例。但在本研究中，由於僅有四位研究參與者，且四位參與者與逝去親人生前的關係恰巧是屬於關係良好的對象。因此，本研究之結果無法推論生者與逝者在生前是衝突或負面關係下所發生的死後溝通經驗會產生何種結果。
- 五、每一個死後溝通的經驗都具有其獨特性，加上本研究參與者樣本的有限，因此無法將研究的結果概化到所有具有相同經驗的人。
- 六、本研究在訪談過程中可能受限於教育程度、生活背景和年齡的關係，而影響到訪談內容的表達能力。

## 第五節 名詞界定

### 一、此世

本研究中所謂的「此世」，意指生者所寄居於世的現實生活空間。

### 二、彼世

本研究中所謂的「彼世」，是指親人往生後所歸往的世界，也就是所謂的「死後世界」。

### 三、死後溝通

Bill Guggenheim & Judy Guggenheim (1995) 認為，「死後溝通」是指某人直接、自然地與死去的親友接觸的一種靈魂體驗，是一種不藉由儀式活動或媒介以及第三者(如:巫士、靈媒或催眠)的情況下，逝去的親人與生者所發生的直接接觸的靈性經驗，記載的是每位受訪者的親身經驗，不接受轉述或傳話的案例(謝明憲譯，2009)。

此為本研究在研究進行中所採用之定義，亦即為喪親者與逝者是在自然的情境下，未藉由任何靈媒、水晶球、碟仙或牽亡魂等方式，所逝者所發生的一種自然且直接的溝通經驗。



## 第二章 文獻探討

生命的歷程原就存在著許多的失落與悲傷，而遭逢喪親的悲慟卻是所有悲傷中之最。面對死亡，所悲的豈止是一個生命的隕落，更包含著喪親者置身處境的改變與關係的斷裂，以及對已逝親人的繫念。若死後仍有生命的存在，那已故的親人若能在他方的世界透過一種溝通的管道與此世的親人連結，傳遞他在彼世的情境，那生者如風中的繫念是否因此而有了安置的處所？那悲不可抑的心情是否因此而有了慰藉？因此，本章共分為二節，第一節為死後溝通之探討，第二節死後溝通與悲傷療癒之探討。

### 第一節 死後溝通之探討

當死亡來臨時，一切是否就此灰飛煙滅，抑或是有一個他方世界的存在？肉體的生命在結束後，會有另一個生命進入一個新的次元或存在的層次嗎？那生者與逝者的關係因死亡所造成的斷裂，能否透過死後溝通的管道而有再銜繫的機會？

#### 壹、死後生命的概述

自古以來，在不同的文化、哲學與宗教的領域裡，無不認為一個完整的生命應包含著「身」、「心」、「靈」三部份。也就是說，人的肉體並非是生命唯一的形式，生命中尚存在著個體終極源頭的靈魂或靈性，那是一種超越人類具形肉體之外的形而上生命(鄭志明，2006)。在古埃及文化中，有關木乃伊的製作、金字塔的興建，無非都是在象徵著「生、死與復活」的觀念；印度文化在死者往生後，便在恆河邊為死者舉行火化，再將骨灰投入恆河之中，他們認為死者的靈魂將乘著荼毘之煙而歸往太陽神之處，已成骨灰的肉體則在大地母親的生命之水裡甦醒(石上玄一郎，

2004)；在中國文化裡有著繁複且講究的喪葬禮儀，配合著祭祖的儀式，來弔祭亡者與慰問生者，(鄭志明，2008)，讓生者和逝者有了溝通連結的管道。

在古希臘的哲學領域裡，畢達哥拉斯學派對生命的看法，抱持著「輪迴轉世觀」與「因果報應」，認為人類的靈魂是不滅的實體(石上玄一郎，2004)，死亡只是靈魂暫時的解脫，因而不需要恐懼；蘇格拉底認為人在死後可以「擺脫俗累」，所以「大有希望，此去是好境界」(馮滬祥，2005)，因而再面臨危難時，能勇敢以身殉道來證明「靈魂不滅」，讓希臘人逐漸能接受「靈魂是人的位格」的觀念(李開濟，2001)；柏拉圖師承於蘇格拉底，其哲學思想亦受到畢達哥拉斯學派的影響，除了認為靈魂不滅外，更結合了所謂的「回憶說」與輪迴轉世的問題。依柏拉圖的說法，所謂的「回憶說」乃是指我們學習到的知識，並非是新獲得的知識，而是久遠的過去便已所知，而今只是回想起隔世所忘卻的事物而已(石上玄一郎，2004)。

靈魂不滅或輪迴轉世的觀念更是世界的各大宗教的基石，基督教的「救贖」、「復活」與「永生」的教義，認為來世生命的永恆性是與天主生命的永恆性緊密相繫，死後之生命將重回主的懷抱，因而更應該珍惜精神生命；佛教的「生死輪迴」與「涅槃解脫」，經典中亦闡述著死後生命的去處；印度教的「輪迴轉世」與「梵我合一」的思想等等，皆顯示人的生命除了物質性的存在外，尚有精神性的意識。

綜合以上之概述，可以發現雖是不同的文化、不同的宗教，但其對於生命所抱持的看法是人生命的永恆性，肯認了死後仍有生命的存在，並不因為死亡而斷絕了一切，在此立基上，生者與逝者便可能因此開啓了溝通連結的門戶。

## 貳、死後溝通的意涵

「喪親者和已逝的親人溝通連結」的現象在西方有不少的研究，他們各從其專業、科學或者是社會學的角度來探討這個主題，但對於這個主題卻一直缺乏一個明確的定義性名詞(LaGrand，林惠瑟譯，2001)；在心理學上通常將這種經驗稱之為幻覺(Hallucinations)，它是由拉丁文*alucinatus*(意指為恍惚出神的狀態)和希臘文*alyein*(意為錯亂或是心神狂亂)組合而成，這是一個含有負面意義的名稱，通常被認

為與精神疾病有關，而被歸屬於病態病理學的部份，且認為是喪親者因悲傷過度所導致的現象，而將它稱為「悲傷誘發形幻覺」(LaGrand, 林惠瑟譯，2001；Sanger, 2009)。Parker(2005)指出在一些研究中有些研究參與者，對於自己與逝者產生溝通接觸的經歷，感到擔憂這是否為一種心理上疾病的症狀，或者擔心別人認為這是瘋狂的而不相信，甚至嘲笑他們，因而不願去談論這種經驗。但也有一些學者認為，與死者溝通接觸的經驗不必然是一種心理-病理上的症狀(symptoms of psycho-pathology)(Drewry, 2003；LaGrand, 林惠瑟譯，2001；Parker, 2005)。

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

在悲傷理論中，Klass等學者(1996)則認為：這種現象是悲傷歷程中，生者與死者之間一種持續連結的關係(Continuing Bonds)，喪親者將這種情感與關係轉化成一種內在表徵(inner representation)的形式，然而這種關係會隨著時間的推移而逐漸淡化(Rando, 1993)。然而在此種觀點下，其連結的對象並不單純是與逝者的溝通接觸，亦包含喪親家屬或親友間彼此的連結溝通；與逝者連結的方式除了本研究中所探討的「直接接觸」之外，尚包含著思念、掃墓、保留逝者的物品、和逝者對話、以及為逝者書寫傳記等不同的方式。

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

「死後溝通」，是指喪親者在一種自然的狀態下，直接地與逝去的親友溝通接觸的一種靈魂體驗，這種現象是在不經由儀式活動或媒介以及第三者(如：巫士、靈

媒或催眠)的情況下，逝去的親人與生者所發生的直接接觸的靈性經驗(Guggenheim & Guggenheim, 謝明憲譯, 2009)； Parker(2005)和Klugman(2006)認為死後溝通的現象是在死亡或死亡後的某一個時間所發生的事件，通常發生的時間在喪親後的一年之內，但也有相隔數年之後才經驗此現象的，而且非常清楚所溝通接觸的對象是已逝的親人；LaGrand(2001)認為「死後溝通」是和已逝的親人自然接觸的一種經驗，並非喪親者或第三者透過祈禱或是以其他方式就能召喚而來的經驗。是由多種經驗組合而成的一個新的研究領域，那些曾經歷過死後溝通經驗的人大都認為，他們能夠直接或間接地接收到已逝親人所傳遞而來的訊息或是和他們有所接觸。對經驗者而言，這種溝通接觸的經驗是一種溫馨、獨特、且值得恆久留存在記憶中的經驗，能賦予一個人生命歷程存在的意義，提供一個強化生命內在力量的泉源。

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

## 參、死後溝通的形式

死後溝通的現象有不同的形式，可以透過單一感官或多種感官而認知。Klugman(2006)曾對廣泛族群所作的研究中發現，有百分之三十以上的人曾經有過最少一次與逝者溝通接觸的經驗；聽到逝者聲音的人約有百分之三十五左右，這與Haraldsson(1988)和 Marris(1958)所做的研究大致雷同；聽到音樂或者是逝者生前所喜愛的歌曲者約有百分之八十一左右；夢見是去親人的有百分之八十五左右，而類似的結果亦曾顯示在 Kalish & Reynolds(1976)和 Marris(1958)的研究中；感覺到死者存在的約有百分之五十六，這與 Dawson & Marwitt(1997)、Field & Friedrichs,(2004)、Haraldsson(1988)、Kalish & Reynolds(1976)、Marris(1958)、Olson等人(1985)以及 Parkes(1970)和 Rees(1971)所作的研究有相似之處；感覺逝去的親人有如守護天使的約有百分之五十四，Parkes(1970)所作的研究中亦曾有過此相似的

結果；和逝去的親人有過對話的有高達到百分之七十左右；與死者有觸覺經驗的約有百分之二十五，Haraldsson (1988)、Kalish 和 Reynolds (1976)以及 Olson 等 (1985)亦曾有過此類似的研究報告；而有嗅覺經驗者約有百分之二十左右，此種在 Klass (1993) 和 Haraldsson (1988)的研究中亦有類似的現象。

在 Guggenheim & Guggenheim(2009)蒐集的資料中所顯示的類型更是多樣化，包括知覺 ADC、聽覺 ADC、觸覺 ADC、嗅覺 ADC、逝者全身或半身顯現的 ADC 經驗、逝者所處環境的景象型 ADC、半意識狀態下的 ADC、睡眠狀態下的 ADC、出體型的 ADC 經驗(out-of-body experience)、產生物理現象的 ADC 經驗、出現象徵性的物件、以及預知消息和提供一些訊息，如：告知生者文件或物品的所在、或是一些生者在生活中應該注意的警訊。

因此，死後溝通的類型通常被歸類為：視覺經驗(visual appearances)，聽覺經驗(auditory experiences)，嗅覺經驗(smelling or olfactory experiences)，心理訊息(mental messages)，直覺上感到死者的存在(a sense of presence of the deceased)，栩栩如生的夢境(vivid and seemingly “real” dreams)，逝者的景象 (visions of the deceased)，物理事件(Physical events)，象徵性的事件(symbolic events)，不可思議的影像(mystical) 如：守護天使(guardian angel)、佛陀、耶穌基督或聖母瑪利亞 (Drewry, 2003)。

以下根據 Bill Guggenheim 和 Judy Guggenheim 所著《來自天堂的問候》一書的內容，將死後溝通的類型整理如下：

### 一、 知覺型的 ADC (sentient ADC)

經歷過知覺型 ADC 的人描述他們有一種直覺，或是心理明白，已逝的親人就和他們處在同一個空間或區域。「他」或「她」就在附近，那種感覺很明確，幾乎就像身體感受到的一樣。這個存在感非常熟悉，傳達出逝者的個性和人格特質。誠如一位心理學家所說的：「每個人都有一種特質或個人的能量模式，其獨特性及單一性就像指紋一樣。」他們並且能感受到逝者的情緒和大致的心情，並且感受到被一股愛與溫馨的感覺擁抱著。雖然這種方式是最不具體，卻也是最微妙的經驗，這種體驗常有著明確的開始與結束，當世人非常清楚已逝的親人何時到來、何時離去。

## 二、聽覺型的 ADC (auditory ADC)

藉由聽見已逝親人的聲音來接收言語的訊息，也是死後溝通常見的類型。有這種經驗的人說，聲音是從外頭來的，就像透過耳朵聽見其他人再說話一樣，但大多數人是在自己的腦海裡或心裡聽見聲音，但同樣確定這是源於自身之外的聲音，這稱為「心電感應溝通」，但不論是從內或從外，已逝親人說話的模式和特徵都跟生前相同，因此可以輕易認出是誰在說話。

## 三、觸覺型 ADC (tactile ADC)

這種類型的經驗是生者與逝者有身體接觸的感覺，像是輕輕地拍打、溫柔的碰觸、輕柔的撫摸、輕吻、安慰地臂膀或是大大的擁抱。每一個都以充滿愛的方式來表達情感的支持，讓人安心。不管是何種形式，當事人都能藉由熟悉且特殊的碰觸，輕易地認出他們已逝的親人。這是一種非常親愛的死後接觸，似乎只發生在非常親密的兩人之間，而這種熟悉的碰觸會比其他形式的經驗來的更為真實與親密，讓我們一直記得逝者對我們的愛與情感。

## 四、嗅覺型 ADC (olfactory ADC)

此為聞到某種氣味，便讓人聯想起某位已逝的親人，這亦是相當常見的類型。典型的氣味包括香水、古龍水，玫瑰或其他鮮花的芬芳，以及實務、飲料、香煙等商品的味，或是其他各式各樣的味，而這種現象發生時，周遭並無明顯與之相關的味道，在整個空間裡突然充滿了某種特殊的氣味，卻無法辨識其之來源，而這種類型是最常被一群人同時感受到的經驗。

## 五、視覺型 ADC (visual ADC)

這是相當常見的死後溝通類型，可分為部份顯現和全身顯現。部份顯現是指當事人看見明亮的光、明亮的光中出現臉、只有顯現上半身或者是出現全身，但不太

有實體感，從透明的霧狀到不太具體的形象都有。全身顯現意指見到已逝的親人是以非常完整且具體的身形顯現，不論這些親人死時年齡為何、死因為何，他們展現出來的樣子都是已被療癒、完整無缺的型態，而且幾乎都比活著時更為自由與快樂，並散發出一種世上少見的靈性祥和，並表現出比以往更大的愛、慈悲與智慧。這是一個非常有力量的經驗，因為它證實了我們逝去的親人，在所謂「死亡」的轉換過程中仍然存在，而且再另外一個空間活得好好的。

## 六、影像型 ADC (visions ADC)

看見已逝的親人出現在二度空間的平面上，或是全像圖般的三度空間「圖片」中，這些景象是由散發出內在光芒的明亮、鮮活色彩所組成，有如彩色玻璃窗從後面被點亮一般，看見這樣的景象，有如透過一個孔洞看到另一個空間，且直覺地了解到你正超越人世間，看見另一個次元的世界。這是一種包含單向或雙向的心電感應訊息，可分為「外在影像」和「內在影像」。外在型的影像是睜開眼睛看到的，可將之比喻為在看三十五釐米的投影片，或在半空中播放的電影，而生者通常能看見已逝親人的臉、身體的一部份或全身；而內在型的影像，則不論張開眼睛與否，都能看得見，較常出現在深度放鬆、冥想或祈禱時。

## 七、半意識狀態下的 ADC (twilight ADC)

許多死後溝通發生在人們剛進入睡眠狀態或剛要醒來的時候，這種半睡半醒的意識層次，通常被稱為「半意識狀態」或「 $\alpha$  波狀態」。 $\alpha$  波狀態是一種可以藉由放鬆技巧、冥想練習、催眠及深度祈禱而達到的意識層次。在 Bill Guggenheim 和 Judy Guggenheim 的研究中發現，如果處在一種放鬆、開放與接受的心境中，會更容易與已逝的親人發生溝通聯繫。

## 八、睡眠狀態下的 ADC ( sleep-state ADC)

此類型的死後溝通是生者在睡夢中見到已逝的親人，生者與逝者雖是以夢為溝通連結的方式，但卻不同於一般的夢，一般的夢境通常是較為片斷、不完整、混亂且充滿了象徵性；相對的，死後溝通的夢境就仿若是與逝去的親人面對面般的真實，也較一般的夢境更有條理、更具色彩及生動，且不容易忘記。

## 九、離體經驗的 ADC (out-of-body experience ADC)

離體經驗的死後溝通是指生命的靈性存在體(靈魂)暫時離開身體，而與已逝親人接觸聯繫的經驗，這是一種極為生動、強烈、充滿色彩的鮮明經驗，有此經驗者認為它比生活本身更真實，他們可能到感覺神的存在，且被「一種無條件的靈性之愛」所環繞。

## 十、電話 ADC (telephone calls ADC)

在電話響後，所聽到的是已逝親人的聲音和簡短的訊息，或是雙向的對談，這可能發生在沉睡或完全清醒時，當它發生在清醒時，電話真的有聲響，當拿起電話時，卻發現電話的另一端傳來已逝親人的聲音，聽起可能既大聲又清楚，也可能像遠方傳來的聲音，當對話結束時卻感受不到電話已中斷，而是一片寂靜的感覺。

## 十一、物理現象 ADC (Physical phenomena ADC)

這是一種相當常見的死後溝通類型，許多人在親人逝世之後，經歷了不尋常的物理現象，他們認為這是來自於已逝親人的訊息，這些訊息包括燈光一明一暗；收音機、音響、電視及其他電氣設備被打開；機器設備被啟動；照片或其他物品被移動，以及許多類似的事情。在 Bill 他們的研究裡，所蒐集到此類的現象都發生在當事人意識清醒的狀態下，且有共同的特徵，就是完美的時間點，而且許多都跟時鐘



或手錶有關，顯然地，已逝的親人在刻意特定的時間點，製造能夠引起當事人注意、對他們有個人意義的事情。

## 十二、象徵性的 ADC (symbolic ADC)

許多人在親人逝世後，收到他們仍在另一個世界活著的信息，此種典型的象徵有蝴蝶、彩虹、花、鳥類和其他動物，以及許多無生命的物體，當他們見到此類象徵物時，都能立刻且直覺地認出這些象徵物，並覺得這是已逝親人爲他們帶來的信息。但由於這種聯繫方式是藉由象徵物來傳遞信息，因此須由接收信息者自己詮釋此種經驗，並賦予個人的意義。

由以上類型可知，死後溝通的發生並不因時空而有所阻，已逝的親人能藉由不同的管道或形式，向活在世間的親人傳遞他們在彼世的生活，傳達彼此的關愛，而世間的親人在接觸到死後溝通的現象，亦能直覺地察知這是逝去的親人所傳遞的訊息，因這樣的聯繫撫慰了失親之痛。

## 第二節 死後溝通現象之相關研究

### 壹、國外死後溝通現象之相關研究

在1890年，英國心靈研究學會(Society for Psychical Research；SPR)對一萬七千人進行了一項所謂的「在理智的情況下所產生的自發性幻覺」(spontaneous hallucinations of the sane)的普查計畫，計畫的內容包含在神智清楚的情形下，活生生的看見死者、與死者接觸、或者是聽到死者的聲音，而這些現象並不是由外在環境因素所導致的結果。在所蒐集到的資料中，幾乎有三百份的報告顯示出他們曾與死

者有某種程度的接觸經驗，這些資料可以顯示，生者與逝者之間能存在著自發性的心靈感應接觸(Wright, 2008)。在1962年，英國心靈研究學會將過去三十五年來對心靈感應和超自然現象的案例集結成書：*Phantasms of the Living*。

在1899年，Flammarion仿效英國心靈學會的作法進行研究調查，與英國心靈學會不同的是，在他的研究調查中除了視覺、聽覺和觸覺的現象外，尚包括了夢境和其他的心靈溝通方式。在此項調查中，有一千八百二十四份是正向的回應，他將這些生者和逝者所產生的死後溝通現象集結在他的第一本書*The Unknown*，並在另一本相關的著作*Death and Its Mystery*中，提出他對「死後溝通」所研究的結論，這些現象證明了「沒有死亡」(prove that there is no death)(Wright, 2008)，並且肯定「一個靈魂隔著一段距離還是能夠影響另一個靈魂，而且無需靠著感覺知覺的幫助」(LaGrand, 林惠瑟譯 2001)。

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

在二十世紀中期，Osis 博士的研究是透過醫生和護士對那些生命即將走到盡頭的病患做臨床觀察，發現他們似乎通常能感應到那些已經過逝的親友要前來接引他們到另一個世界。他和他的研究團隊曾在美國地區以隨機取樣的方式，對五千名醫師和五千名護士進行問卷調查，回收了六百四十份問卷，蒐集到三萬五千名個案，其中約有二千二百人左右感覺或看到那些已經逝去的親人(Osis, 1961)。後來 Osis 和 Haraldsson 在印度地區進行跨文化的研究調查，有四百七十一個案例發生在病人即將往生的二十四小時之內，且臨終時常常能感受到那些已經過世的親友來帶他們離去(Haraldsson, 1988)。對於這些臨終經驗觀察的結果，他們認為這些即將臨終的病患對於死後世界的描繪雖因宗教文化背景的不同而有所差異，但感覺到色彩飽和明亮以及和諧安詳卻是普遍存在的看法。

英國 Rees 曾在威爾斯地區訪問了二百九十三個喪偶的對象中，有百分之五十的鰥夫和百分之四十六的寡婦在健康的狀態下遭逢已逝的配偶，而且發現這些經驗

對喪偶者來說，並沒有感到特別的憂鬱沮喪或是社會的疏離，反而是一個愉悅且有助益的感受(Rees, 1971)。

Kalish and Reynolds 曾在洛杉磯曾對四個族群進行研究，對於「當親人往生後，你是否曾經驗到或感到他的存在或出現？」這個問題得到了積極的回應，在研究中顯示平均有百分之四十四的人曾經驗到這種現象，而非裔美國人有百分之五十五，墨西哥裔美國人百分之五十四，盎格魯裔美國人百分之三十八，日裔美國人百分之二十九。這種結果可能存在著文化上的差異，但顯然死後溝通的經驗仍是普遍存在的現象。而在美國其他地區亦有類似的研究，如：亞利桑那(Balk 1983)、北卡羅萊納(Olson, Suddeth, Peterson and Egelhoff 1985)、俄亥俄(Meshot and Leitner 1993)等地區(引自 Wright, 2008)。

安德魯·葛瑞里(Andrew Greeley)，一位身兼作家和社會學家的天主教神父，在其利用芝加哥大學國家意見研究中心的資料所做的研究中發現，美國有百分之四十二的成年人至少有一次感覺到他們與死去的人曾經有過接觸，在喪偶的對象中，有高達百分之六十四的人有過此種經驗(Greeley, 1989)。

在 Haraldsson 和蓋洛普對西歐和北美等十六國所做的跨國性的調查發現，「對於死後生命存在」的看法，馬爾他，冰島和愛爾蘭共和國的人相信的有 76%~84%，而法國和丹麥則有 35%和 25%，就整個西歐來說相信的和不相信的各佔 43%和 38%，在美國地區相信的人約在 70%左右，這個研究顯示相信死後生命存在的看法是普遍存在於西歐和北美地區的。這些研究除了以喪偶者為對象外，還包含了喪父母的青少年以及失去手足的喪親者(Wright, 2008)。

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

紐約州立大學教授 LaGrand 在多年悲傷輔導的經驗下，發現許多的喪親者與逝去的親人都曾有過死後溝通的經驗，但他不像其他的研究者想去探討死後溝通這

種現象的真實性，而是認為這是一種不可思議的經驗。他指引經歷過這種現象的人去發現這種從已逝親人那所傳遞回來的撫慰力量，體驗那愛真實存在的感覺。他在這方面的論述著作有: *After Death Communication; Messages and Miracles; Gifts from the Unknown* 和 *Love Lives On* (Wright, 2008)。

## 貳、國內死後溝通現象相關之研究

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

在吳佳珍(2009)《喪親者與已逝親人連結經驗之研究》的研究中，喪親者便有以夢境和感知逝者出現的方式來和逝者產生連結；蘇絢慧(2006)《傷慟夢》的研究，則是透過非預期喪親者夢見已逝親人之喪慟夢進行研究，藉由回溯夢境來了解喪親者悲傷調適的歷程。在郭麗馨(2002)《生病陪伴歷程的體驗~一位兒癌母親的自述》中，其研究參與者在愛子往生後，曾透過「夢」等不同的方式與逝去的至親發生連結的經驗，並且在臨終病房的臨床經驗中發現，喪親家屬與往生者常有「死後溝通」此種「超自然感應」的現象發生。而以夢境和逝去親人連結的尚有林于清(2005)《成年喪親者的悲傷復原經驗之研究》；葉何賢文(2002)《悲傷調適歷程及生命意義展現之研究》；謝雯嬋(2005)《佛教助念對喪親者背傷療癒影響之探討》；呂欣芹(2005)《自殺者遺族悲傷調適之模式初探》；詹杏如(2007)《當我們只在夢中相見—夢工作團體對成人經歷哀傷歷程之療效因子》；而柯雅惠(2006)《喪親兒童的悲傷經驗探究~以四位喪父兒童》的研究中喪親者與逝去親人的死後溝通現象則包含了夢境和聞到味道。

在余德慧、彭榮邦的(2006)〈從巫現象考察牽亡的社會情懷〉一文中，所提及的「巫現象」中亦包含了「死後溝通」的現象，並認為這種現象並不是什麼特例，

因為許多有親人過世，甚至是朋友過世的人都有過類似的經驗，甚至在親人死後也有「音容宛在」的現象。

某天，幾個朋友聚在一個失親朋友（他的父親幾個月前才過世）家裡做一些家常菜吃。我們大廚忙著切菜、裹肉下油鍋之際，大家有一句沒一句地說說笑笑、閒聊打屁。突然，主人開口問道：「你們有沒有人要喝飲料啊？」起身就要下樓開冰箱。主人招待客人喝涼水，這原本不是什麼大不了的事，但是我們在餐廳裡早已坐定多時，椅子背都靠暖了才問上一句，不免有點奇怪。主人察覺到我們些許狐疑的表情，有點尷尬地說：「不是啦，我剛剛好像聽到我爸爸跟我說『啊妳怎麼都不招待客人喝涼的』……」。在場的人都不知道怎麼接下去說話。（彭榮邦，田野記錄）~引自余德慧、彭榮邦(2006)，頁 161。

阿伯是病房的癌症末期病人，他待在病房的時候三不五時就偷偷跑到病房外的小花園抽菸。雖然照顧他的護士都知道抽菸就是讓他進病房的主因，但剝奪到他目前的僅有樂趣卻又於心不忍，所以對他的行為採取睜一隻眼閉一隻眼的態度。阿伯一天裡有好幾次總要帶著菸味回到病房。阿伯過世後的幾天，病房的護士突然在空氣中嗅到了香菸的氣味，奇怪的事整個病房區都沒有人有抽香菸的習慣，她們覺得是阿伯回來看她們了，看這些陪著他度過生命最後時光的人。（石世明，心蓮病房田野記錄）~引自余德慧、彭榮邦(2006)，頁 161-162。

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

有一位看起來溫文儒雅的中年人蘇先生，在辦公室拿了一張兒子死後變成一隻小鳥來說再見的DVD，他說：「他的小兒子（昱任）不久前在軍中突然死亡，當時，他們全家人都非常傷心，在為兒子做頭七當天的下午，他的太太到前陽台拿傘，看到一隻鳥停在屋角，雖然，他們接近他，鳥也不飛，只是一直看著他們，他直覺是昱任回來了。」他們家的附近，有一片樹林，平常有很多麻雀、白頭翁，但從來沒有見過這種品種的鳥，而且鳥的眼神與（昱任）的眼神也有幾分相似，二七的第二天，他們到兒子軍中所住的地方，再做一次回顧，回家後，過了不久，看到上次的那一隻鳥，停在樹林前面的電線上，蘇先生就對「牠」說：「如果你是昱任，請飛向我」，這隻鳥馬上就飛過來，停在他的手臂上，他的大兒子趕緊拿了錄影機，拍下了鳥與他們相聚的情形。

他們就以平常跟昱任說話的方式，跟鳥說話，鳥也好像聽懂似的啾啾的回應著。昱任在父母、哥哥、親友、同袍的眼中，是一個充滿愛心、善良、溫暖、體貼的年輕人，所以他們覺得昱任怕家人傷心、擔心，特別回來說「再見」，來撫慰他們的心。這隻鳥飛到每個人的頭上，一直停留了半個多小時當家人覺得悲傷都消除了，內心有說不出歡喜的時候，就與「牠」告別，請「牠」可以離去，「牠」還再停留了十多分鐘才飛走了。（邱麗惠，2006）

蔡昌雄(2007)認為，當我們肯定喪親悲傷的正當性，並加以深入探究後就會發現，死後溝通現象其實饒富深意，對於人「寓居於世」(being-in-the-world)的存有狀態本質，有相當深刻的揭露。「死後溝通」的現象所涉及的喪親者某種靈性層面的「世界觀」(worldview)，因與逝去親人的關係有密不可分的關連，所以當親人逝去後，此一關係的斷裂會讓喪親者在意義的結構上，產生一種不完整的空洞或空虛感覺。喪親者所以會有想再見到親人或與其交談溝通的渴望，從實證的觀點看近乎荒誕，但是從人「寓居於世」的意義構成角度觀看，則此一持續與死後親人溝通交談的傾向，無疑是個體尋求意義修復與關係完整的必然，而且終其一生此意義建構與再建構的過程將不斷持續下去，並不只是出現在悲傷復原的早期階段。

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

### 第三節 死後溝通對悲傷療癒之探討

人是存在於關係中的，許多重大的悲傷經驗是來自於重要關係的斷裂與失落，但因著關係失落而受傷，也隱含著能在關係中療傷。死亡，讓我們跟親人從此天人永隔，讓情感關係掉進無盡的深淵，逝去的親人何處去，就形成了心中不可解的懸念，成了無盡的悲傷，死後溝通的發生，讓生者在悲傷的幽谷裡，點亮了一線希望、一絲的光明，逝者雖不能重生，卻讓生者與逝者有了重新建構新關係的機會。

#### 壹、悲傷理論中對死後溝通現象之相關論述

在心理分析理論中，Freud(1917/1959)強調喪親者要與逝者切斷連結，接受逝者已不存在的事實，重新關注新的生活，才能順利完成悲傷的任務；在哀悼任務論中，認為喪親者要接受失落的事實，並且適應逝者已不再的環境。但 Walter 打破「喪親者需要與亡者切斷連結關係才能走出悲傷」的心理學觀點，提出喪親者是以建構逝者傳記的方式走出悲傷，將對逝者的回憶重新整合於喪親者的日常生活中，經由不斷地「談論」逝者，並從檢視與逝者的關係中尋得意義，幫助喪親者「澄清思緒、處理未完成事件及走向未來」(引自黃菊珍、吳庶深，2008)。Worden(2004)認為在悲傷早期的階段，喪親者仍感覺到與逝者存在於同一時空中，在兒童喪親研究中，81%的兒童在父母死亡後四個月，仍感覺到死去的父母在看顧著他們；而 66%的兒童在二年之後，仍持續有這種經驗。而在許多跨文化的傷慟研究中發現，與逝去的親人

經由不同的方式產生連結是一個普遍的現象，在這種連結關係並不一定是病態的哀悼經驗，反而有可能成為悲傷復原的正向力量。而且在他後期的論述中也認為悲傷的任務應包括為逝者找到一個紀念的處所，使生者能和逝者連結，並且不受干擾地生活著。

有越來越多的研究顯示，喪親者與逝者連結是普遍且正常的悲傷調適方式，這種現象不只發生在悲傷的早期階段，更有可能持續數年之久，持續為喪親者帶來撫慰的力量。Klass 及 Walter(2001)的研究中顯示，喪親者與逝去的親人連結是一個普遍的現象，無法以簡單的病理學或幻覺來解釋之，因為在喪親者的主觀意識裡與逝者的連結具有意義，而且逝者在生者的精神世界中仍扮演了相當重要的角色。由此可知，與逝者連結在許多文化中是一個普遍的現象，而不同文化背景下的連結形式則有賴於更多的研究來探索此領域的內涵。

## 貳、死後溝通對悲傷失落的意義

傳統的悲傷理論常將死後溝通的經驗，視為是一種因悲傷過度而產生的精神上或病理的徵兆，但現今卻將之視為喪痛經驗的一環，在近來的研究中顯示，有 60% 的喪親者陳述感覺到逝者存在的經驗，有相當多的人對於已逝的親人有視覺、聽覺、觸覺、或甚至嗅覺上的知覺感應，重要的是有超過 85% 的人對於這樣的經驗感到安慰且受到支持(Neimeyer, 章薇卿譯, 2007)；而 Neimeyer (2007) 在 Stephen Shuchter 及 Sidney Zisook 的研究中亦發現，大多數的喪偶者再其配偶死亡超過一年後，仍持續感覺到配偶的存在，這樣的經驗感覺對他們而言具有相當大的安撫作用，且能安心在日常生活中進行所需之事，並不會因此而產生困擾。這與 Bill Guggenheim 和 Judy Guggenheim，以及悲傷諮商師 LaGrand 所做的死後溝通的研究中，有異曲同工之處。

Bill Guggenheim 和 Judy Guggenheim 將其所蒐集到第一手資料集錄在《來自天堂的問候》一書中，其中有關於死後溝通的經驗感受，略述如下：(謝明憲譯, 2009)

一、感受到被一股愛與溫馨的感覺所擁抱著。



- 二、一股完全包圍住他們的平靜，以及深刻的安慰，剛遭受喪親之痛的人把這種感覺比喻成「超越一切理解的平靜」。
- 三、已逝的親人對我們的事仍然抱有興趣，並且以愛的呵護與關懷繼續看顧著我們，在我們最需要他們的時候，他們仍然會陪在身旁，成為安慰與力量的來源，肯定了已故親人對我們恆久的愛。
- 四、傳遞死亡並非結束，只是「回家」旅程的開始，期待未來與此生所有已逝的親人重新團聚。
- 五、完成未竟之事，傳達感情，並給於當事人勇氣。
- 六、每個人的生命都有某種靈性的目的，新的生命過得很安詳，這些經驗給了我們一種鮮明又持續的心靈圖像，而且提供非常具有說服力的證據，證明肉體死亡後，我們還能擁有令人興奮、喜悅的新生命。

而 LaGrand(2001)則認為 ADC 具有下列正面的意義：

- 一、提供安慰並建立愛仍然存在的事實。
- 二、協助死亡的轉變過程:減輕瀕死者對死亡的恐懼;對在世者的哀傷過程正面的影響。
- 三、完成未完成的遺願。
- 四、建議解決問題的方式，以及提供在世者一些訊息，以預防某些事情的發生。
- 五、強調愛是永恆不變的，不因死亡而產生斷裂。
- 六、保護在世者的安全，遠離潛在的危險。
- 七、喪親者得到了安慰、平靜和快樂。

由此可知，雖然這是一個長久被悲傷理論的專家所忽視的觀點，也未被那些支持喪親悲痛的人所重視，然而，當喪親者在經歷死後溝通時，而啟動個人內在正向能量與調適能力，與逝去親人重新建構不以形體互動的象徵關係。

大部分的人都將死亡是為結束，是最後的失落，認為所愛的人已逝，和解之門也已關閉。美國心理治療師 Alexandra Kennedy 卻因父親的往生而開啓了與父親的內在關係，並認為這是其悲傷歷程所帶來的最大歡喜與禮物。他認為在悲傷歷程中與已逝的親人產生溝通對話的經驗，是證明我們所愛的人會以內在出現的方式繼續活在我們心中，而這個關係持續由內展開，提供強而有力的治療、解答，甚至是指引的機會(張淑美、吳慧敏譯，2004)。因而透過死後溝通的連結橋樑，將我們與逝去的親人重新連結，也連結了我們外在現實和內在的靈魂世界，當我們與逝去的親人重新建立一種內在的象徵關係時，死亡並非是一個結束，而是另一種的重生與轉變。

Worden (2004) 在後來將其悲傷理論中第四個任務—情感從逝者身上退出，而重新投注在新的關係—修正為在生命中重新安置逝者，並找到緬懷逝者的方式。這樣的改變似乎對應著從 1990 年代開始悲傷理論的轉向，過去認為喪親者要適應良好並在情感上要與逝者分離，放下與逝者繼續維持關係的希望 (石世明，2008)；Rothaupt 及 Becker(2007)則將注意力放在喪親者如何透過不同的方式，和逝者維持正向的關係，當他們發現一旦和逝者的關係經過轉化之後，喪親者不僅承認有形關係的結束，同時也能孕育新的關係產生。這種持續的聯繫關係，被認為是成功適應的一部分 (引自 Worden, 李開敏、林方皓等譯；2004)。

Parker(2005) 認為在喪親者心中對死後生命所建構的信念使其相信親人在逝去之後是以另一種生命形式的存在，也使其相信會有逝去親人再度重逢的機會，彼此間的關係也不會因為死亡而結束，此種信念有助於喪親者對於死亡的接受，而緩解了失去親人的悲痛，並提供靈性層次一個更為穩定的成長架構，幫助喪親者走過悲傷和實現了喪親者生命中的其他需求:慰藉、安心、鼓勵、以及減緩對死亡的恐懼、調整在認知情感上對死亡的看法。死後溝通的現象通常喪親者帶來正面積極的情感反應:幸福、寧靜、慈愛，這讓正處於悲傷或複雜性悲傷狀態的喪親者，提供了一種自我療癒的機會，協助喪親者完成未竟之事，也實現了與悲傷有關的需求:得到慰藉、強化個人神秘哲學，協助接受親人的死亡，有助於個體對死亡原有的了解的強化或轉化。

因此，死後溝通提供了下列一些正面的意義(Parker, 2005):

- 1.鞏固個人的神秘主義，經由對死亡的了解，而接受死亡的存在，也因為相信會再有與逝者相逢之時，而不會陷入深沉的悲傷之中。
- 2.重新與死者建立一種新的聯結關係和完成未竟之事。
- 3.轉化個人對死亡存在的恐懼。
- 4.滿足在悲傷歷程中，所需的慰藉、安心、和被鼓勵的需要。
- 5.舒緩對孤獨寂寞的恐懼。
- 6.提供一種管道去完成和逝者之間未完成的事物。
- 7.去完成生活中一些更直接和實際的需要。

Silverman 和 Silverman (1979) 發現兒童如果能發展出一種仍擁有逝去父母親的感覺，那麼他們通常也較能接受死亡的事實。Tyson-Rawson(1993b)的研究發現，青少年晚期女性對逝去父親的持續依附，許多研究對象表示他們與逝去父親的關係仍持續著，甚至在父親死後仍有發展，而對於這種持續的關係感到高興的人，比較容易處理死亡所帶來的影響；相較之下，那些在情緒上與逝者隔絕的人，較容易覺得他們沒有「真正哀悼」這個失落。雖然切斷與逝者的連結在現實生活的某些方面是有益的，但一個持續的情感依附確有助於這些青少年晚期女性的個人成長和一些正面的結果。(Corr & Balk, 吳紅鑾譯，2001)

Hess(2005)發現逝去的親人出現在喪親者的夢中時，喪親者會認為這是來自逝者的禮物，而且能為喪親者提供一些重要的訊息(田秀蘭、林美珠譯)；Wray 和 Price(2005)則認為人在面臨失落與死亡時，哀傷夢的出現是很普遍的，但透過哀傷夢所提供訊息，能為喪親者的悲傷情緒產生療癒的效果，包括失落的震驚與衝擊、表達內再混亂複雜情緒、與逝者持續連結心靈內在的關係及對生命未來重新思索及展望。

容格曾以心靈(psyche)的觀點來介紹死亡、死後生命、與死者的心電感應(telepathy)，並且大力的推崇採信死後世界的說法，這對於吾人提昇生命意義與目標的建構與營造，是絕對有正向的助益。(張利中，2005)

釋永有(2004)指出，ADC 現象呈現出一個事實:我們的生命在死後還有一種狀態的存在，已逝的親人會用不同的方式與生者聯繫溝通，而這樣的溝通經驗會讓生者的悲傷得到適當的療癒，他認為 ADC 的經驗對於悲傷有下列的療效:

- 一、一種表現感覺和情緒的方式。
- 二、減輕不必要的痛苦。
- 三、和已故者建立一種新的關係。
- 四、成爲一個爲了延續和轉變而舉行的儀式來源。
- 五、維持正面的記憶。
- 六、減輕創傷後壓力症候群的嚴重程度。
- 七、用來當成一種相互關係持續連結的經驗。
- 八、具有一種完成未完成工作和治療的意義。
- 九、重建希望的來源。
- 十、處理突然湧起的悲傷。
- 十一、爲傷慟者提供新的生活重心。

由於 ADC 的現象對於喪親者的悲傷有正面的影響，因而在悲傷輔導的領域裡這是一個不宜被忽視，且值得被探討的一環；同時，這也是一種生命現象的存在，有助於對死亡及死後世界的認知及了解，爲我們的生命帶來更正面的意義(釋永有，2004)。

在吳佳珍(2009)的研究中發現，在與已逝親人連結的過程中，透過對此連結經驗的詮釋及其自身存在意義的發掘，而逐漸開展出悲傷經驗的靈性內涵，而在某種程度上轉化了他們失去親人的悲傷。在溝通連結的經驗中，已逝的親人是以另一種象徵的真實存在於喪親者的生活中，逝者雖以象徵的形式出現，卻具有實質的影響力，不管是何種溝通連結的方式，都對喪親者在現實世界有著決定與行動的影響。

郭麗馨(2002)在其研究中，其研究參與者在愛子往生後，曾透過「夢」等不同的方式與逝去的至親發生溝通連結的經驗，此種超越時空所產生的聯繫，讓喪子的母親在失去愛兒後，內心深處的孤絕與難捨有了安置的空間，讓原本生死隔絕的世界得以相互滲透，讓因死亡而斷裂的關係，在心靈上有了轉化銜接的希望。且在其臨床經驗中發現死後溝通對喪親家屬有積極正面的悲傷輔導功能，它能強化內在生命的力量，幫助喪親者克服因至親逝去所產生的失落與悲傷，進而改變對生命與死亡的态度，提升其心靈上的成長。

蘇絢慧(2006)透過非預期喪親者夢見已逝親人之喪慟夢進行研究，以了解夢與悲傷歷程的關係，發現傷慟夢經驗有助於喪親者完成未竟事物，和逝者的關係重新連結。在謝雯嬋(2005)的研究中，其研究對象在母親離世後，透過母親在夢境中的顯現，得知母親在辭世後的處境後，內心的傷悲因此而獲得了撫慰；而且深深地感受到母親一直在身旁看顧著他們，更進而體認到自己應該要好好珍惜生命。

在詹杏如(2007)哀傷夢的研究中亦提出，對於經歷哀傷失落過程的生者來說，與逝者連結的夢是一份來自心靈內在的珍貴禮物，因夢會引導陪伴生者度過悲傷的不同階段，使生者經驗並未失去與逝者的關係與連結，而在心靈的私密空間轉換與逝者的關係，誘發自我心靈療癒能力，進而協助生者深入探索瞭解失落的意義與影響，並獲得力量與方向因應經歷失落後的生命。同時，這種連結現象也幫助喪親者覺察而產生內在逝者意象的轉換並經驗到與逝者關係的轉化，重新修補對逝者的真實形象並在心中為其重新定位，看見並肯定逝者在往日關係中付出而感到被愛與支持的力量，讓逝者的愛與陪伴永久停駐在自己的內心深處，或是重新面對並處理與逝者關係之未竟之事。

余德慧、彭榮邦(2006)在「巫現象」的研究中也指出，逝去親人的「托夢」對失親者來說，親人在過世之後，並不是真的就「不在了」，而是透過托夢的轉化，逝去的親人在我們的夢裡「重生」，成了一種「擬像的共在」，這種擬像的真實感提供了一條通往靈象徵領域的道路，也讓「生離死別」有了新的意涵：在「擬像真實」的意義底下，「生離死別」不再是截然的分離，死去的親人還是會回來。死亡只是將人間的交往轉變成一種「神交」，這種擬像的象徵讓失親者有了超越悲傷

的基礎，這是逝去親人的重生，也是失親者的重生。

綜合上述的相關研究結果，對於經歷悲傷失落的喪親來說，死後溝通是一份來自心靈內在的珍貴禮物，它引領著喪親者度過不同的悲傷歷程，讓喪親者經驗到並未失去與逝者的關係，而在心靈深處轉換與逝者的關係。因此，透過探索死後溝通與喪親者悲傷歷程的影響，不僅真實呈現喪親者內心的悲傷，也發掘個體自我療癒的能力，進而協助喪親者深入探索與了解悲傷失落的意義與影響，重新體認失落後的生命意義。



## 第三章 研究方法

本研究之主題在於探討喪親者在親人往生後，經歷與死者連結之主觀經驗、此種死後溝通之經驗對喪親者所產生的意義與影響、及其對生命產生不同的體驗與領悟。研究者認為每個人的經驗對自我生命的體驗，有其獨特之意義，無法以冰冷的統計數字作來描述或解釋。因此，本研究的重點不在於推論出一般性的法則，而是重視研究參與者的主觀意義及建構，藉由深度訪談所蒐集的資料，以文字的方式形成訪談文本，在不斷與文本的反覆對話中，發現內容意義及主題脈絡做詮釋與分析，以呈現參與者對已逝親人所連結的溝通經驗所賦予的意義脈絡。

### 第一節 研究方法的選擇

#### 壹、質性研究

質性研究通常包括了豐富的情境描述、多采多姿的細節、以及不尋常的角色，而非以正式又中立的語調，外加統計數字來描繪現象的本身和經驗。其所欲探知的問題，乃在於瞭解主體經驗者正在經歷的經驗為何，以及他們自身如何詮釋這些經驗，如何建構所生活的社會世界(引自 Bogdan & Biklen, 李奉儒、高淑清等譯，2001)。由此可知，質性研究所關注的是現象的過程，以及尋求掌握人們如何看事情和觀看世界的歷程，並且描述或解釋這些意義(高淑清，2008)，帶給讀者一種在真實的社會情境脈絡下與特殊人物或事件接觸的親身感受，重視研究參與者的內心世界與主觀意義(Lawrence，朱柔若譯，2000)。

在質性研究過程中，研究者需要與研究對象做密切的接觸，尤其是在深度訪談的互動之中，強調的是互為主體的對等關係的建立，有別於實證研究從數字顯示的

結果來觀看社會的樣貌，對質性研究者而言，相信每個積極參與社會活動的人，經由這樣的互動而會有不同的現象經驗與理解。因此，質性研究者須由研究參與者的內在觀點出發，尊重參與者的個體意識和生命意義，以一種感同身受的角度，對參與者內在經驗世界的本質與相關情境，給予重建和理解(高敬文，1999)。

本研究之主題為死後溝通對喪親者悲傷歷程的影響，而此種與逝者溝通連結的經驗，對喪親者而言乃具有其獨特的生命經驗和內在意義。因此，基於質性研究之特性及本研究之需要，而採用質性研究的方法，並藉由深度訪談，透過參與者的經驗敘說，來揭露此一經驗在喪親者悲傷歷程中的深刻意義。

## 貳、深度訪談

本研究資料的蒐集是以深度訪談(in-depth interviews)為主要的方式，所謂的「深度訪談」，華倫(Warren, 1988)認為是用來蒐集以個人為中心的詳細訊息，想要瞭解什麼對個人有意義；馬歇爾和羅絲門(Marshall & Rossman, 1995)認為是有目的的會談，研究者藉由會談的過程，瞭解受訪者對某項事物的了解，了解受訪者對問題的認知和建構；巴頓(Patton, 1990)也認為訪談主要是從別人的解釋來了解他們的感覺、思考和意圖，以及對事件的建構。高夫門(Kaufman, 1994)則認為深度訪談是藉由面對面的訪談，收集詳盡、豐富且以受訪者為主的資訊，特別是當研究者想要了解對受訪者有意義的事物時(引自范麗娟，2005)，其主要的功能便是解開受訪者的防衛，進而了解受訪者內心的觀感。綜上各家的論述，深度訪談乃是以受訪者為中心，藉由不預設立場的提問、避免形式化的問答，而以雙向、討論、互動的對話過程，來蒐集受訪者對特定事件或生活經驗的主觀感受的方法。

深度訪談的對話，是個不斷建構意義的過程，透過傾聽，鼓勵受訪者以自然的態度毫無掩飾地盡量述說(高淑清，2008)，故而通常採用半結構式或非結構式的訪談方法，讓受訪者有極大的彈性空間說出他們對生活經驗的主觀感受。而訪談者需要將自己的經驗與預設之知識框架置於一旁，引發出受訪者用自己的聲音與語法，將個人認為重要的生活經驗抒發出來，並創造一個接納、安全、信任與同理的訪談



氣氛，讓受訪者對經驗的分享保有高度的動機與興趣，同時也關注每一個受訪者個人獨特的見解，以及探索形成某一經驗背後可能的情境脈絡(高淑清，2008)。

在每個人的生命經驗中，親人的逝去往往造成生命中重大的失落，而與逝去的親人產生接觸溝通的經驗，更是一種獨特的生命體驗和內在幽微的感受。因此，唯有進入受訪者的生命世界，透過受訪者對自身所經歷的生命經驗及所認知事實的述說，藉此來了解死後溝通對受訪者所賦予的意義與價值。據此，本研究根據研究之目的，預先擬定半結構式的訪談大綱，以作為深度訪談時之指引，並在會談之後視實際狀況調整訪談大綱及資料蒐集的方向，以增加資料的豐富性和可信性。

## 第二節 研究對象

根據質性研究的觀點，研究對象的選擇是以找尋能獲得深入且豐富資料訊息為研究對象，並非要將研究的發現類化到一個廣大的族群，因此，本研究以立意取樣的方式來選取研究對象。本研究的主要目的乃在於瞭解死後溝通對喪親者悲傷情緒的影響，故研究對象是以曾經和已逝的親人有死後溝通經驗的喪親者為主要的研究對象，但取樣的依據，則是在喪親者在身體狀況良好且無預期的情況下，與逝去的親人有溝通接觸的情形，而非是透過靈媒、觀落陰或扶乩的方式來與逝者接觸；選取管道則是研究者隨機探訪周遭朋友是否有此種經驗，以及透過朋友的介紹，來獲致本研究所需的對象。

在本研究中的研究參與者是以臺灣地區為主，原有的參與者有七位，後來其中三位因個人因素而未能完全參與，故本研究最後之參與者僅剩四位，為尊重參與者的隱私，而以化名來代表四位參與者，若與文中有相同名者，僅屬巧合，並非與本研究中相關當事人有關。其四位參與者之基本資料簡述於下表：

表 3-2-1 研究對象基本資料

	Hui(A)	阿文(B)	哲宇(C)	杏姨(D)
性別	女	男	男	女
年齡	五十幾歲	四十幾歲	四十幾歲	五十幾歲
教育程度	碩士	大專	碩士	小學肄業
宗教信仰	基督教	佛教	佛教	民間信仰
與逝者的關係	師生	母子	兄弟	兄妹
死後溝通發生的時間與次數	1.逝者往生的同時(一次) 2.逝者往生後半年內(二次)	1.逝者往生後第七日(一次) 2.逝者往生多年後(一次)	逝者往生後第二日(一次)	1.逝者往生的同時(一次) 2.逝者往生後半年內(多次) 3.往生多年後(偶爾)
死後溝通發生距今	一年半	十三年	一年	四年
與逝者溝通聯繫的方式	1.象徵性(月圓) 2.視覺型(藍色的光) 3.觸覺(撫摸背部) 4.知覺(感覺老師的存在)	1.視覺型(白色的光) 2.聽覺(母親呼喚其名) 3.夢境	1.聽覺(嗡嗡聲) 2.知覺(感到一股能量)	夢境

## 第三節 研究工具

### 一、研究者

在質性的研究中，研究者本身就是重要的工具(Patton，吳芝儀、李奉儒譯，1995)，訪談資料由研究者本人蒐集，資料的蒐集更直接影響到研究結果的有效性和可信性，因此，研究者是否具有豐富的想像力、敏銳的觀察力和高度的親和力(范麗娟，1995)，能進入參與者的內心世界，接納其個人獨特的生活經驗，是整個研究能否成功的關鍵。換言之，研究歷程的真確性與研究結果的可信性，絕大程度取決於研究者的能力、技巧、訓練與經驗。

研究者本身除在教育的領域外，在就讀研究所期間便修讀與本研究之主題相關的課程，並大量閱讀相關的文獻資料，定期與指導教授及研究團隊討論與本研究相關之議題，以提昇研究的專業能力與素養。

### 二、訪談大綱

研究者依據本研究目的，擬定訪談大綱以提供訪談時的基本架構，以確保訪談方向能切合研究目的，其編製程序如下：

- (一) 根據相關文獻內容、以及指導教授的建議，擬定初步訪談大綱。
- (二) 將此訪談大綱，運用於預試訪談的研究上（在正式訪談前，預先實地訪問一位與逝去的親人有死後溝通的經驗者），了解正式訪談時可能遭遇到的問題，以及訪談時應該注意的細節。
- (三) 依據預試訪談所獲得的資料及受訪者的回饋，修訂初步的訪談大綱。
- (四) 將修訂的訪談大綱交由指導教授審核，作為正式的訪談大綱。(詳見附錄一)

### 三、研究參與同意書

陳向明(2002)認為質性的研究非常關注於倫理道德的問題，研究者需要事先徵

求研究參與者的同意，也須對他們的資訊嚴格保密。因此，研究者於訪前，先與電話邀約研究參與者，讓參與者了解研究的目的、在訪談過程中需要錄音的原因、以及訪談的紀錄、分析和保存的方式，並告知此資料僅做學術之用途，以確保參與者知的權利和隱私權。若參與者同意後，邀請其簽署研究參與同意書(詳見附錄二)。

#### 四、研究日誌

研究日誌主要是記錄研究者在進入現象場時對現象之描述、訪談過程中的細節或訪談後針對訪談情境所做的補述，亦是記錄著研究者之心路歷程，並作為研究者反思的重要輔助和研究分析及討論時的參考。

#### 五、錄音設備

本研究採深度訪談蒐集資料，因此需要對訪談做全程錄音，而其相關設備則包括了錄音筆、電池、筆及記事本。

### 第四節 研究步驟與流程

#### 壹、研究步驟

研究者經由生活經驗產生問題意識→確立研究問題與動機→與指導教授討論相關主題與研究之可行性→修習與論文主題相關之課程→蒐集與主題相關之資料→進行文獻查證與參閱參考資料→擬定半結構式訪談大綱→選擇個案→進行訪談錄音→訪談資料的謄錄與分析→文本的分析與閱讀→撰寫研究報告。

#### 貳、研究流程:

研究者透過上述步驟進行實際研究流程，以下圖詳述之:

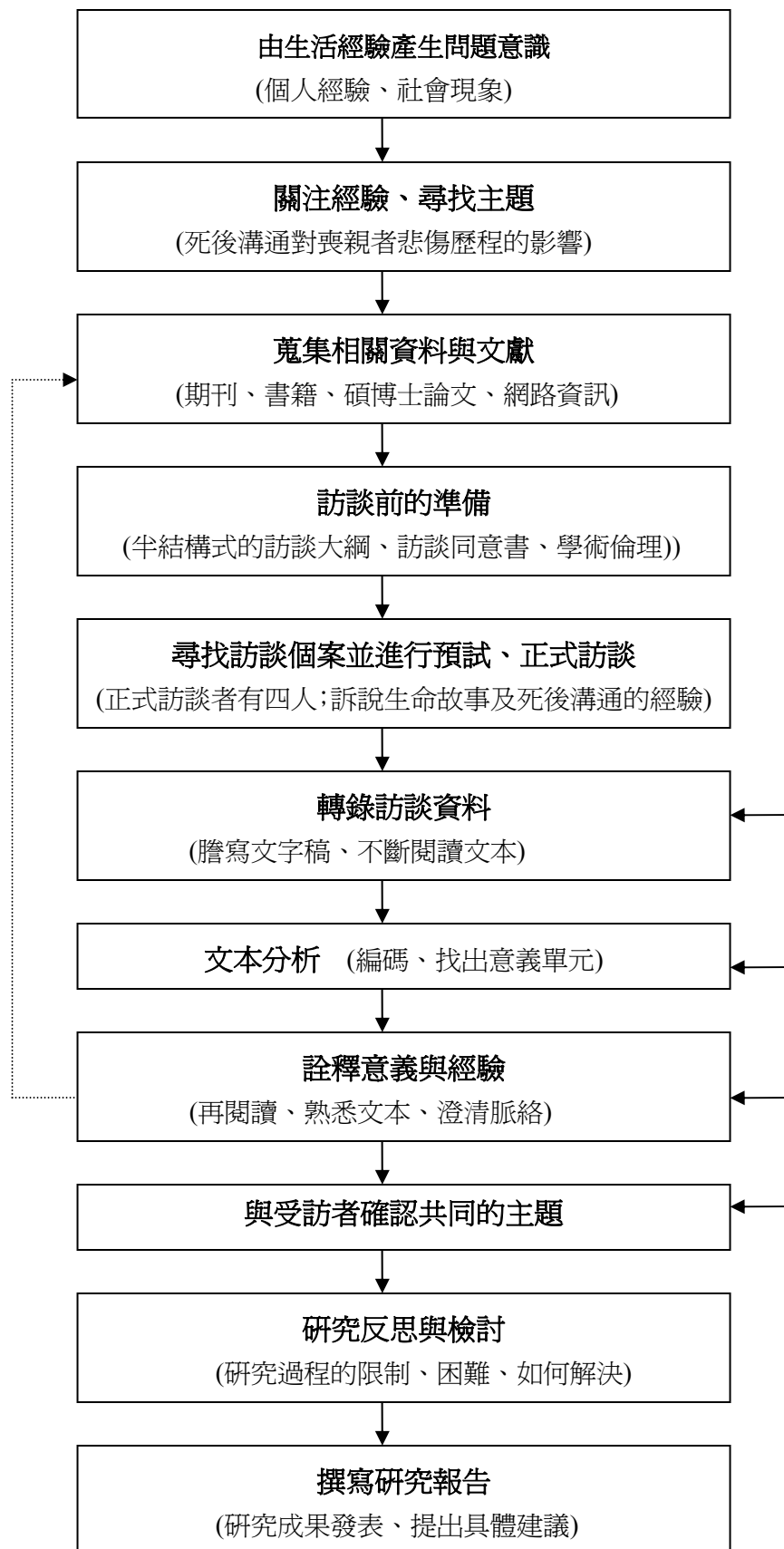


圖:3-3-1 研究流程圖

## 第五節 資料蒐集與整理分析

### 壹、資料蒐集

#### 一、深度訪談

本研究主要以深度訪談為蒐集的方法，利用半結構式的訪談大綱為會談指引，再依照實際訪談地情況調整資料蒐集的方向；本研究所做之訪談次數為一次，訪談時間約為一個半至二個半小時，在訪談過程中事先徵得受訪者的同意，對訪談內容進行錄音，並在訪談結束後，儘速將訪談錄音檔謄寫成逐字稿，以利後續資料的紀錄與整理。

#### 二、訪談紀錄與訪談日誌

訪談過程中，雖以錄音的方式來蒐集訪談的內容，但受訪者非語言的動作、情緒亦是蒐集資料的重要訊息，因此，在訪談結束後，立即寫下對受訪者的重要觀察，紀錄研究者的主觀想法、感受與心得，在整理訪談逐字稿時，寫下在過程中的重要發現，以協助研究者發現脈絡，形成研究架構。

### 貳、資料整理與分析

#### 一、逐字稿的謄錄與編碼

在訪談結束後，研究者針對訪談的內容轉錄為逐字稿並加以編碼。在謄錄的過程中，對於受訪者在言語中的語氣、停頓、音調，以及其他非口語的表現，均與予忠實的呈現，以反應受訪者在受訪時的情緒與反應。在謄寫逐字稿時，訪談紀錄的逐字稿的右邊留二分之一至三分之一的空白，用以書寫訪談的省思或做相關的補充說明。本研究中的每個研究參與者其訪談次數為一次，訪談時間是一個半小時至兩個半小時，而逐字稿之編碼原則是受訪者談話內容為換行依據，也就是話語內容

進行一段落後，才換新的一行對話。例如：B-025 就是受訪者 B 的對 25 句對話，C-055 就是受訪者 C 的第 55 句對話。

## 二、文本的整體閱讀

研究者在進行文本分析的過程中，透過反覆地聆聽訪談錄音，不斷地與文本進行對話，讓研究者對受訪者產生整體的認識，進入受訪者的生活脈絡與內在的感受，而有助於意義單元的劃記。

## 三、意義單元的命名

意義單元(meaning units)是主題分析過程中的基本單位，意義的產出不再於萃取抽象化的概念，而是一種彰顯與領會重點的辨識過程(高淑清，2008)。透過與文本的不斷對話，了解潛藏在語言文字背後的意義，讓受訪者的經驗意義得以浮現。

## 四、主題的確認與反思

資料分析的終極目的，就在於彰顯共同主題、經驗的意義與本質。主題發現的過程，是將主體的初始經驗在研究者的分析轉化下，成爲一些聚焦的、重點的或有意義的經驗之集合(高淑清，2008)。而本研究分析的最終目的，即是在探討死後溝通的現象與喪親者悲傷這兩者間可否對話的共同脈絡。並從分析的過程中反思這樣的歷程是否回答了研究者的問題意識？在「反思、再思、深思」的來回反覆檢視中，提升文本寫作的方向、深度與廣度，以及達到文本解釋的有效性(高淑清，2008)。

## 第六節 研究的嚴謹度

質性研究所關注的是人的生活脈絡及內在的主觀經驗與感受，因此在效度與信度上就常遭受到質疑。通常認為質性研究若欲提高其效度，必須先解決在研究歷程中所呈現的問題，Lincoln 和 Guba(1984)則提出四個方法，包括確實性(credibility)，亦即研究的內在效度；可轉換性(transferability)，代表研究的外在效度；可靠性(dependability)，指內在信度，以及可確認性(confirmability)來表示研究的客觀性(引自高敬文，1999)；高淑清(2004)除此為依據外，更提出解釋的有效性(interpretive validation)來提升質性研究的信度與效度。本研究在研究過程中，即以此為準則來為維護本研究之嚴謹度。

### 一、確實性

研究的確實性是指研究資料的真實程度，所得的研究結果，必須要能揭露研究參與者的生活脈絡，彰顯出其對參與者的內在意義。因此，在研究過程中，將訪談資料謄寫成逐字稿，參照研究日誌撰寫成文本，交由參與者親自檢核，以作為資料分析的依據。在完成主題分析後，再請參與者與予檢證研究者的詮釋是否貼近期生活經驗與內在感受。

### 二、可轉換性

研究的可轉換性是指研究過程透明化，研究者在訪談過程中全程錄音，在訪談後以逐字稿的方式呈現文本，並且將研究者說話的語氣、表情和情緒加以註解。

### 三、可靠性

可靠性是指個人經驗的重要性與唯一性，能獲得研究團隊的稽核並達到互為主體的同意，如何取得可靠的資料與獲致可靠的分析結果，皆是研究者在可靠性把關上面所面臨的考驗。研究者在文本資料來回的過程中，隨時自我反省，避免自己的



個人經驗或主觀意識影響到文本的解讀，並請研究參與者檢核相關資料，以提高研究的可靠性。

#### 四、可確認性

可確認性乃指研究的客觀性、及中立性。在訪談進行時，尊重研究參與者，對於研究參與者所述說的內容不加以評斷，並在分析資料時，研究者隨時審視本研究的主題，將不相關的資料捨棄；主題分析的歷程則經由研究團隊(包括研究者的指導教授、同儕及研究參與者)共同檢證。

#### 五、解釋的有效性

高淑清(2004)認為文本解釋的有效性有其重要性，她指出研究者在詮釋過程中，必須持續不斷地加深對現象背後意義的理解，時時反省並且推敲琢磨所解釋的內涵，使得研究結果更具有有效性。

## 第四章 研究分析與討論

本研究的目的是在於探討生者在親友往生後，與已逝的親友發生溝通連結的經驗，而此種死後溝通的經驗對生者所產生的意義，以及經歷在過溝通連結的經驗後對生者所產生的影響。因此，在本章的第一節中先陳述受訪者與逝者生前的互動關係以及死後溝通的歷程，第二節探討死後溝通現象的類型，第三節探討死後溝通的經驗對受訪者所產生的影響，包含對悲傷情緒以及生命態度的影響。

### 第一節 生者與逝者溝通現象之故事脈絡

本節就四位受訪者與逝者生前的互動情誼，以及在其往生後與之發生連結的故事作敘述探討，藉此故事脈絡來探討生者與逝者死後溝通發生的歷程。

#### 壹、是師是友亦如母—Hui和老師的故事

##### 一、異鄉的溫情

當Hui以一個單親的身份帶著孩子到美國求學，在異鄉的國度面臨的是接踵而至的問題，一個人需獨自去承擔學業、經濟、孩子的教養、和環境的挑戰與適應。這種置身異鄉的孤寂，需要的是人的認同與支持，而Hui的老師給了她在異鄉最大的溫暖與關懷，「我的老師是在我離婚之後帶著兒子到美國讀書幫助我很多的人，無論是學業上、生活上、經濟上都幫了我很多的忙」。(A-85)

在異鄉她把她當親人一樣看待，「她跟我說在美國我們都是移民到美國的人，我們都沒有我們的原生家庭，所以在美國我們要去creat，去創造一個新的家庭，所以我們要把彼此都當作是一個whole family同一個家庭的親人」(A-047)。

家是遊子的避風港，而在異鄉漂泊的遊子面對著老師釋放的愛與關懷，告訴你

We are family，那心中的感動豈是言語能道盡，只能將感恩之情存置於心，默默地在內心深處為老師留置一處重要的地位。深受儒家思想影響的Hui就曾這樣告訴老師：「我們中國人講究天地君親師，把老師放在五倫的關係中，而且我們中國人認為一日為師終身為父」(A-039)。老師雖為師但如母，學生雖為徒卻如子，彼此在內心互為應許。Hui與老師在身份上是師生，在情感上如母子，在生活上卻是集之為一體，老師對Hui來說是師卻如母亦為友。

## 二、如子侍湯藥

在老師生病期間，Hui在寒暑假有空便飛往美國探視老師，如子般的侍奉湯藥，為病榻中的老師料理生活起居、噓寒問暖，細心地照料有多苦也不喊痛的老師。

我在休士頓陪她的時候，她有再多的痛她都不講，她會嘔吐的時候也都不說。那我會知道她很虛的時候是因為她說她晚上睡覺的時候很冷，所以從那次之後我若照顧她的時候，晚上把她的暖暖包、睡衣、圍巾都幫她弄好，那旁邊放一杯溫水，溫水有時候是茶、紅棗或者是西洋參。(A-048~049)

## 三、師生緣深，共度人間

對Hui來說，與老師之間並非只是知識的傳授而已，她們彼此是生命的夥伴，曾攜手共度人間的是非風雨，看盡人生百態，「我們不僅是師生，我們也曾一起工作過，那我們在上海、台北或者是舊金山，我們兩個都曾共同面對過一些人性很醜陋的地方，也非常的不堪，有些事情的出現，那她都教我一件事，她說永遠要去看good way the people，就是有善念的人，那多接近那些有善念的人」(A-055)，但即使曾遭遇人間的不圓滿，老師仍是依舊告訴Hui不要對人失望。這是恩師對學子的耳提面命，也有如母親的慈悲教誨。

這一場人間情緣是言語無法道盡的際遇，是今生偶然的交會，抑或是宿世來的

因緣？「有一件很玄的事情，我們兩個去上海的時候，跟上海的一些官方人員，還有樹德的一些人在談合作計畫，在那個大廳開會，我當時突然有那個影像，就像在簽馬關條約，在簽南京條約的官員在那裡，我甚至在幫她做口譯的時候，我都會覺得我不在這個時代，那個時刻我有一個感覺我們兩個同樣都是中國的官員，非常清楚」(A-122)，難以解釋的感覺，但卻如此的鮮明。

容格曾說精神意念是有可能延續下去的，處於相同情境中的相似人物，有更多的機會去目睹相同的因緣合和，讓意識從一個人流向了另一個人（張利中，2005）。

她從開始化療的時候，就常常跟我說她都會在夢裡看到，她後來畫出來給我看，一個中國老頭、清代的人，然後肩膀上還蹲了一隻貓，Y那個人她知道他是個儒醫。她不會講儒醫這兩個字，可是她說是那個中國的醫生，她都一直看到這個人。Y我最後一次去的時候她跟我說：A，到現在我終於知道說那個人是誰，他就是你。她最後一次我去看她的時候她跟我講這個，Y因為在美國我有一隻貓，很大。(A-119~121)最後一次她常常跟我講她看到那個醫生，那個儒醫那隻貓，最後還跟我說你就是那個醫生（笑）。(A-123)

#### 四、被死亡襲擊的巨人

在Hui的心中，老師就有如鋼鐵般的堅強，是心中不垮的巨人，就算是化療時的痛苦也極少喊痛，所以「我會不太相信她有脆弱的時候，我甚至（停頓）不太願意去面對她也有為人父母的那種無力感，兒女給她的那種負擔」。(A-040)

我的老師在給我生命中的最後一堂課，很勇敢地去面對這個疾病，而且從來就不放棄希望，所以當我體會到老師給我這樣的一個生命啟示的時候，我卻忽略了她也只是肉體之身，她也有很多的沮喪。(A-042)

然而，寓居於無常的世間，肉體之軀終究是敵不過癌細胞的攻擊；有如土石流般的生離死別摧毀了心中堅強的堡壘，再堅強的人也承受不了即將因死亡而帶來的斷裂關係。

她一次比一次在我面前哭的厲害，像最後一次我去的時候她就已經半夜起來睡不着，我們就坐在那邊喝茶喝湯，她會很容易就哭。從她生病我去照顧她，都是我送她上床，然後幫她把那個袋子拿到微波爐，然後暖她的身體，最後一次我幫放那個時候，她就哭的沒有辦法，無法自己。(A-044)最後一次的時候，她會要求我幫她洗澡，那洗完澡讓她躺回床上的時候，最後一次她哭的很兇，她哭到還一直跟我說，你知道的I love you, I love you so much」。(A-059)

當人的身體日益頹圯，似乎就暗示著死亡越來越近，而人的脆弱與恐懼就如潮水般地蜂湧而至，產生了死亡焦慮，這個因死亡與生命欲望之間的根本衝突所啟動的焦慮狀態。在亞隆(Irvin D.Yalom)的存在心理分析觀點，死亡焦慮是在個體對人類必朽命運有所覺察時產生的，因為在日常意識的生活中，死亡是以他者(other)死亡的形式被認知的，所以可以某種程度的被個體隔離在意識的覺察之外，可是一旦個人因遇到「邊界處境」(boundary situation)而覺察到死亡存在時，個人內在渴望存活的欲求，與此一確知必將死亡的體驗，便會形成根本的衝突矛盾，致使個體會採取種種防衛的手段壓抑此一衝突(蔡昌雄，2007)。生與死是生命同時並存的現象，而非接續發生的，然而當死亡不斷在生命表層之下不安地躁動時，便對經驗和行為產生了巨大的影響。

## 五、選擇逃避，盼望有奇蹟

當親友面對摯愛即將告別人間時，面對因死亡而產生關係斷裂的失落，是怎樣也無法接受此一殘酷的事實，內心不禁質疑上天的不公，不相信自己所敬愛的老師會被病魔所奪走，「她那麼健康、她運動、那麼養生、她思考那麼正向，結果得了個肺癌，我覺得有沒有天理啊！」(A-118)，但潛意識中仍是盼望著奇蹟的出現，「她

的好朋友是護士跟我說，……她跟她妹妹心裡都有預感，以她們的專業去評定她拖不過感恩節……那我都還跟她這個好朋友說我不相信，我覺得應該有奇蹟，雖然她的肺癌是末期」。(A-045)

當內心面對生與死的拉鋸，知是無可扭轉的頹勢，似乎只能無奈地選擇逃避，拒絕承認摯愛即將遠離的事實。

我最後一次去的時候是因為她告訴我她已經很痛了，……那我收到她的e-mail的時候，我已經感受到她在跟我釋放訊息，她要走了。因為她有一個好朋友……癌症要過世以前，也是化療了一兩年，她的朋友會跟她說：她覺得時間不多了。那我心裡我常常會想要告訴她，如果你時間不多，那你要跟我講，可是我都沒有說出口，因為我還是拒絕去面對她的生命要結束的這個殘酷的事實。(A-053~054)最後一次她哭的很兇，她哭到還一直跟我說，你知道的I love you, I love you so much。她跟我重複這兩句話，可是我還是拒絕面對她要離開我的這個很殘酷的事實。(A-059)

當事實發展不斷地將個體帶到希望瀕臨滅絕的處境時，個體爲了自保而產生否認拒絕的動作，以免身心遭受過大的衝擊，而淹沒崩解於壓力之中。因此，否認與逃避其實就像保險絲在電流超過負荷時切斷電源的作用一樣，目的在保護個體身心的完整性，而不被沖毀於其中。當內心面對生與死的拉鋸，知是無可扭轉的頹勢，似乎只能無奈地選擇逃避，拒絕承認摯愛即將遠離的事實。

## 六、你會想起我

當生命即將走到盡頭，人性靈敏的覺知似乎能隱然察覺時之將至，在面對死亡所帶來的崩解與失落，總期待情感的關係能留存在彼此的內心。

在那裡的時候，我只要說這個東西好漂亮，她就跟我說你帶走。什麼東西都叫我帶走。Y我為什麼要帶走？那是你的東西。她就在給我那個訊息，她就快要離開。

那有一個禮拜天我跟她坐在花園後面在看報紙……因為美國禮拜天的報紙有很多廣告，我就跟她講說：「這個烤箱很漂亮，……，我跟她說好不好看。她說好看，你買我付錢，這樣以後你看到這個東西你就會想起我。她跟我講這些話的時候，我心裡就在想，你亂講話，我不理你，什麼看到東西就會想起你。其實事後我在想，她都在暗示我，所以現在烤箱在我的宿舍，我都不太敢用，只用過一次，我怕把它用壞了，我就看不到那個東西了（笑），…」如果我跟她說這個鍋子很漂亮、這個茶很好。她都說你帶走，你都拿走。還有一個白色的小花盆，她就堅持要我拿走。我還不好意思，還先把它放在客房的浴室裡，放一些院子裡摘回來的薰衣草。可是她提醒我說：你要把它帶走。(A-028~034)

當死亡即將崩解了人間所有的一切，斷裂了人我之間有形的關係，那是一種難以忍受的失落，但卻希望能藉由象徵物的存在，希望藉此能多少縫合一些人間的無可避免憾恨。願活的人在日後與其遺物相對，會看見彼此曾經共有的歲月與回憶，超越了眼前的時空，彷彿感受到另一個看不見的世界藉此而開展，隨時感受到摯愛的存在。Neimeyer(2007)認為當喪親者與逝者的關係必須從形體的互動轉變成象徵物性的媒介時，就會增加對於逝者記憶的仰賴以保持「關係」的生命。

## 七、如藍玉米的月（Blue Corn Moon）

在我們的生命中有些事件實在是非比尋常，不尋常到不可能單單只是巧合而已。這些事情的發生似乎有其特定的目的，然而這樣的目的卻超出了感官所能理解的範圍。於是，我們不得不停下腳步，去細細品味思量。在剎然中，忽然感受領悟到，某個神聖的設計正與此現象似乎存在著某種不可思議的關聯。

我並沒有收到她過世的消息，可是我在清境農場那個週末在度假的時候，我看到大圓月亮的時候，我有預感。我身邊的朋友還問我，你有沒有打電話。我說我根本不敢打電話回美國。(A-61)

其實我雖然十月底才接到她過世的消息，但是十月初我在清境山上的時候我看到外國人所謂的「藍色的月光」。……，因為她在回她家的路上，我開車，她在車上跟我講說十月份的月亮是美國印地安人傳說最美的月亮，叫「Blue Corn」藍色的玉米，因為在美國玉米有很多種顏色，那是有點深藍和黑的一樣，那他們用那個顏色去形容那個moon。……。那她十月四日過世的時候，那天正好是月圓，所以等我收到e-mail的時候，我再看一下日期，我都不用看陰曆，我知道她一定是選那天走的。（研：就是印地安人說的那個日子嗎？）對！對！就是那個Blue Corn Moon。那我為什麼會知道她會在那天離開，因為我們曾在那樣的月夜之下開車回她們家，那她跟我聊起她怎麼認識她先生，然後怎麼樣的那種心情，然後印證十月那個最美的月圓之日。那那一刻我也可以體會說其實她想給我一個訊息，每一次的月圓你只要看到月圓你就會想到我。（A-018~020）

這一次她女兒從美國來我有跟她聊到一些，那她彌留狀態的時候，事實上她一直在等，我不知道她在等誰。可是我相信她是在等那個月圓，那因為美國的月圓月亮起來的非常早，所以她是十月四號，她女兒告訴我大概是傍晚六、七點的時候，丫那個時候是月亮剛升起的時候。所以每個月我看到月圓我都會把…都會相信是老師留給我的最後一份禮物，「你會想起我來」，會記得我們之間的很多事情。（A-023~024）

月有陰晴圓缺，人有生死悲歡離合。摯愛雖告別人間，但親愛的請記住我仍如一輪明月在廣闊無垠的星河中守護著你，只要抬起頭見那皎潔明月，你便會想起那不曾遠離的我，和我們所曾共創的美好。

Jung認為，在我們日常生活中習慣看到的一切都可能形成一種「象徵」，它在傳統和表面之外形成一種特殊的意涵，而這種象徵有來自於心靈潛意識的「自然象徵」，和社會所接受的集體形象的「文化象徵」。透過這樣的象徵，讓人跟另一個世界有了連結的依靠。（引自吳佳珍，2008）



## 八、溫柔藍色的光

與摯愛的親人彼此互動的空間是記憶的迴廊，在經歷過人間的死別後，一旦重返彼此所更共構的記憶空間，見到景物依舊，人事卻已非昨的景況，心中的傷痛卻因思念與不捨而悲從中來，不聽使喚的淚水就這麼任性般的流著。然而生命因為愛而互有靈犀，彼世的至親因而能嗅到此世的親人正因自己的死亡而悲痛不已，故從彼世稍來訊息，一如以往如母親般溫柔的安撫。

差不多13年以來，我陰曆年都會回美國過，只有一次例外。那這一次是第一次的過中國新年在我們老師家，然後我們老師不在，因為這是她離開的第一個過年，在她們家的住在同一個房間，可是我都沒有辦法睡著。那種心情就是你會想到前幾次去的時候，她就會站在那個門口，因為最後一次的時候，她晚上已經都不太能睡覺了，那是去年的九月初，那最後一次去看她，已經是末期了，她也停止了化療。那我有跟她說：你晚上不用怕把我叫醒，我起來幫她熱點茶或湯。所以她習慣會站在那個門口叫我的名字。我就會醒。那這次去呢，躺在床上怎樣都睡不著，就哭哭哭，哭到快睡著的時候，我就覺得那門口的上方Y，因為她在的時候，我是不關著房門睡覺的，她走了以後，那這次我是關著房門的，那同樣在門的上方我就看到了一團藍色的光，很漂亮的藍、很柔和，我就會感覺到她在跟我說：睡吧！沒關係，你先睡。那我就睡著了，我可以看到那個藍色的光，我也可以感受到我以前住她們家，或者是她來舊金山住我們家，只要我睡覺，她叫我時就是手放在我肩膀上，然後很溫柔的這樣摸一摸，然後叫我名字。如果我有時差的時候，叫我起來吃飯，或者是…，所以我除了看到那個光之外，我還可以感受到她在摸我的肩膀。Huie，你趕快睡。（研：除了光以外，還有觸覺？）對！（研：就是像以往那樣嗎？）對！就是在撫摸你的背，睡吧！（語氣溫柔）沒關係，明天再說。我那樣才睡著，Y那是很清楚的感覺，就她往生之後我回到她的家，然後待同樣的房間的那種接觸，可是那藍色的光我印象非常深刻，就在那門口的上方。（A-001~012）

我一直哭哭哭，哭到我睡不著，哭到我兒子那個鼾聲都已經很大聲了，我就突

然看到門口那團光，藍色的，然後我就看著看著，我就開始不哭了。等到我感覺到肩膀、背部那種撫摸的時候我就非常有安全感的睡著，就睡過去了，我那時候只會感覺到那種媽媽拍你叫你睡覺，不要哭了。(A-104~105)

## 九、無所不在的關懷

死亡之所以令人如此的恐懼與悲痛，是因為它摧垮了在人間所有的一切，停止了一切形體上實質的互動，產生關係斷裂的失落。但在生者心中若能感知到逝者的仍在與關懷，那失落與悲痛因那條看不見卻貫穿生死兩界的線有了縫補的希望。

會很有安全感(A-103)，很舒服，然後你就會覺得回到家了，然後你會知道這個人還在屋裡，還在她的房子裡(A-105)。我覺得我隔天或者後來我這樣想她是要我不要悲傷、不要難過，然後給我那種訊息就是我很好，你不要悲傷，不要再哭了，快睡吧！那種不要難過是包含對於她的離去。(A-114)我那一刻會一直哭是因為我捨不得這個屋子她已經不在了。可是那個藍光跟那個拍我肩膀摸我肩膀的那個感覺是她叫我不難過了，睡吧！(A-115)

那個晚上過後隔天早上醒來，我就覺得她在房間睡覺，那時候的心情其實已經平穩了，從那以後我就覺得很peaceful，內心，非常地寧靜，那回來之後我才發現，你知道嗎？我整個房間都是她的東西，所有都是她的回憶，到處都是，有時候我就覺得喔！其實她無所不在啊！(A-107~108)

## 十、來自老師肯認

對一個學子來說，能夠獲得老師的認可是心中莫大的榮耀；能夠傳承恩師的授業是一個重要的己任，那是心中一種傳承的期許，也是榮耀師門報答師恩的方式。

有一天我到一個托兒所去幫他們整理規劃教室，然後我突然站在蒙特梭利教具櫃的旁邊跟他們講解為什麼要這樣擺？為什麼要這樣放？我那一刻有感覺我的老師

在我的身上，我也感受到我們老師的那份自信跟對我的肯定，那一刻我會覺得我有接收到她給我的訊息。因為我還在念研究所的時候，她常常都跟我說：你可以的，你去做，這個你一定會。我都還會心裡沒有自信，我都想說我什麼時候才敢踏出這個師門，一直到她過世快一年，我在那個托兒所做他們顧問的時候，我突然感覺到我們老師跟我說：你可以的，你絕對可以把蒙特梭利教學的精神傳達的很好。

(A-88~90)

## 貳、心目中的女巫－阿文和母親

### 一、慈母心

阿文是家中的么子，年輕時罹患了B型肝炎，爲了他的病，媽媽辛苦的爲他煎了十幾年的中藥，不曾間斷。年少任性的他，總不顧媽媽的辛勞，常將湯藥憤而摔地。但慈母的心有如大地般包容，「我在二十幾歲的時候得到B型肝炎，我媽煎中藥…，反正我到處看很多的醫生，但是我媽都會固定煎一帖中藥，早晚給我喝，煎了十幾年，然後在這十幾年當中我常常會不想喝，常常會抗議，常常把它丟掉，再不然就把它摔在地上，這種事情我做過很多次，她都忍下來了，然後還是繼續煎，煎到大概我四十歲的時候，我就跟她說我不要再喝了，已經四十歲了要死也死不了，因為我有在看一家中醫，有中藥粉，然後我媽真的就停止下來，就沒有再煎了，她總共煎了十幾年」(B-001)，數十寒暑不曾間斷，只求愛兒身體能安然，即使有委屈也能釋懷，所有的辛勞也都能甘之如飴。

### 二、心目中的女巫

古代的巫師或祭司在部落中所扮演的是一個非常重要的角色，是部落福祉與穩定力量的來源。阿文的母親世居於北投，而北投在凱達格蘭族的音譯是「女巫」之意。從小到大，媽媽不管在哪一方面所扮演的都是家中整個支撐的力量，對阿文來說母親就是他心目中的女巫——一個家中穩定力量的來源，一個他所依賴的支柱。

我媽媽好幾代都住在北投，北投是住凱達格蘭族，北投的音譯是女巫，所以我在部落格就自稱為女巫之子，除了是北投之子外，我媽媽也是我心目中的女巫，因為女巫是為族人治病祈福的一個類似祭司這樣的角色，那我媽媽在我心目中的地位就是類似女巫，她為我們家裡帶來和諧幸福，她是一個支柱，一個維持這個家很大的力量，我媽蠻辛苦的，因為我們家蠻風雨飄搖的，經濟狀況也不好，如果沒有我媽那這個家是撐不下去的。(B-024)

阿文是個同志，一個難以被社會認可的角色，但在慈母的懷裡得到了全然的支持與認可，「因為我這四十年來的不聽話，因為自己很多的…，因為同志的情結，追尋我的情感，所以一路走來很坎坷，但是我媽媽一路來都很支持我與呵護，就四十年來的不離不棄，我覺得不離不棄用在這裡也蠻適當的，沒有捨棄過我」。(B-021)

### 三、醫療疏失所造成的痛

阿文的媽媽身體狀況原本尚可，但因上了年紀而有骨質疏鬆的情況準備到醫院打針，原單純的以為只要住個幾天就好，但一場意外加上醫療的疏失竟造成了母親身體上更大的痛。

在床上躺久了，重心會比較不穩，她一下床後就整個人往前趴，就整個跌倒了，那我爸爸沒有經驗，但也叫護士來了，丫有看到外傷就把她擦一擦，後來就讓她躺下來睡覺，可是到了第二天、第三天我媽媽就覺得全身痛，就整個骨頭都很痛，然後我就覺得醫生很兩光，我們是住骨科，然後一個老人家摔倒了，應該照X光，看看有沒有骨折怎樣的，對不對？他也沒照X光，什麼都沒有，只是給她擦外傷，然後我媽說這裡痛那裡痛的，他就給她打止痛針，每天打好幾針，然後打到大概一個禮拜左右，我是覺得莫名其妙丫，因為我們本來好好的，然後住骨科跌倒了，變成每天要打止痛針，那是怎麼一回事？我就質問那個醫生，那醫生才跟我講說這個醫院的院區沒有沒有電腦斷層，所以要送我們去另一個醫院。我說這個早就應該做了吧！怎麼到幾個禮拜我抗議後才做。(B-005~006)

後來照了之後，嚇了一跳，那邊的醫生跟我說：你媽媽這個蠻嚴重的，為什麼現在才來？我問說：怎樣嚴重？他說：她的肋骨斷了好幾根丫，後面的脊椎也斷了好幾根丫。我一聽覺得…。他說老人家跌倒本來就應該來照電腦斷層，不應該拖那麼久。難怪我媽媽每天都很痛。他說斷成那樣當然很痛丫，因為前後左右都斷掉了，骨頭斷掉了誰不會痛呢？回去之後，我就跟那個醫生吵架。但是後來我媽媽就勸我說我們既然住在這邊就算了，所以就做鐵衣。本來好好一個人，結果進去很荒謬，因為骨質疏鬆，所以住院去打骨質疏鬆症，結果變成摔倒斷了一堆骨頭，做鐵衣也穿不住，那個很熱，我媽媽很怕熱，…就很怕熱穿不住。(B-007~008)

原只是單純的想讓媽媽身體更為健康所做的醫療行為，卻因醫生沒有職場上的敏銳、沒有職業上的道德、和醫者父母心的精神，反而讓母親承受更大的苦痛。這樣使料未及的結果，是老天的玩笑？還是造化弄人？面對如此諷刺的結果，因為媽媽的仁善不計較，而只能將之化為心中的憤恨和迫於無奈的接受。

#### 四、寧願她走也不願她痛

面對母親因醫療的疏失所造成身體上更大的痛苦，心中有百般的不忍；也因學佛相信生命的永恆性，相信彼此的情份不會因為死亡而斷滅；因此，縱使心中有百般的不捨，只要母親能離苦得樂，也寧願讓她走；寧願讓她有尊嚴的面對死亡，也不願讓她過沒品質的生活，一個飽受病痛折磨的生活。

我媽媽摔倒，然後痛成那個樣子，我都…（語氣頓了一下），我真的都很不忍心要她硬撐下去，不忍心要跟她說：阿母，你要撐下去繼續活著。我覺得那更不人道，你沒有品質的生活是沒意義的，所以我寧願她走。(B-035)她一個老人家本來就有氣喘，因為跌倒肋骨斷了很多根，然後沒辦法動又加上肺炎，其實還蠻折磨的，後來我就跟她講，因為我有學佛嘛，我就跟她講說：阿母，你若真正凍麥條，你就麥忍耐，你就去。(B-009)

## 五、去當菩薩繼續守護家人

身為一個母親，呵護兒女守護家人更是其與生俱來的特質，因而在面對生死關頭時，心中最大的繫念無非是兒女。因而在死後的世界若能繼續守護家人，死亡就不足以構成威脅而能勇敢面對死亡。

我就說：你就去，你不用擔心我，因為我沒有結婚嘛，然後我媽媽知道我的性向。她說：丫你講要帶一個尸乂丕我看，你攏嚙帶來尸乂丕我看。我講你免煩惱，你去做菩薩甲我保庇，我若找到我就帶去你入靈前尸乂丕你看。我就這樣跟她講，你去當菩薩來保佑我，我媽就說好。(B-010)你去西方極樂世界就攏嚙痛，還可以做菩薩保庇我老爸、保庇全家甲我，你就放心，責任也圓滿免攏煩惱丫。她就很乾脆說好。(B-031)

對臨終病人而言，內心惶恐不安的是死後茫茫何處去，但若在生前便能建立死後歸處的指引，且在他方的世界依然能護祐著家人，這樣的信仰使得他們有著更多的安慰、信心、鼓勵與勇氣去面對死亡，貼近死亡的課題，進而走向更終極的生命關懷。在這樣信念中，一旦死亡真的降臨時，彼此的關係不是斷絕而是有了重新的安置，那不是生死兩茫茫的淒楚，而是生死兩相安的釋然。

## 六、觀世音菩薩要來接我了

在佛教經典記載，若人臨命終時，一心不亂稱佛名號，便能得佛接引往生淨土。阿文的母親在往生前三天，在意識非常清楚的情況下告訴阿文觀世音菩薩要來接她之事。

我爸去的前三天，我媽就跟我講說，你去叫你大姊、你老爸伊們攏來，我要來去丫。我以為我媽媽在說夢話，我就跟她說你在講啥？你講乎清楚。伊講我要來走丫，觀世音菩薩攏已經來丫，伊來接我，我要來走丫！你叫伊們攏來。我講：真實ㄟ，你麥甲我騙。我講真實ㄟ，觀世音菩薩已經來丫。我媽就這樣講。因為我們學佛嘛！

聽到這樣其實還蠻開心的，一來當然會有不捨嘛！二來看到我媽媽受這樣很大的折磨，兩邊肋骨斷掉，後面脊椎斷好幾節，然後加上肺炎（停頓）…歹活不如好死那種感覺，既然觀世音菩薩來了，那就祝福她，那時候想到是一個很好的預兆，就打電話給我的家人，後來都來了，其實我媽那天精神蠻好的，所以大家都不相信，就說：阿母你麥甲我們騙，講你要走丫，你今丫日精神這好，面色這好安ㄟ，面紅水咚咚，講你要走丫！我大姊就說你要看我們就甲我們講一聲就好，攔甲我們講你要走丫，我們就來就好丫。我媽就很開心，然後就過了蠻開心的一天，因為那時候沒有經驗，也沒有想到迴光反照之類的，都沒想到。(B-013~015)

在阿文的宗教信仰裡，希望母親時時稱念觀世音菩薩聖號，期待並祝福著母親能往生西方極樂淨土。在面臨死神的威脅下，若能蒙佛接引，那茫不可知的生死路上就彷彿出現了一盞指引的明燈；能有菩薩護祐往生，是逝者生命圓滿的歸鄉，也是生者心中最大的安慰。

## 七、瀟灑離去的身影

當人心無有罣礙，無有執著，對一生行來之路了然於心，不留任何遺憾在人間時，便能瀟灑的面對人生的最後一刻。

就是早上七點多的時候，我爸爸起來，然後我媽媽的假牙她習慣洗一洗就放在她的枕頭底下，(笑)但是每天早上起來她的假牙就會掉在地上，所以那天早上起來，那假牙是掉在地上的，我爸爸就說你嘴歪一擱落在土腳，我就要甲你打。我媽就說：老李，我以後嚙敢丫。我爸爸就作勢要打她，但是是開玩笑的。然後講完之後呢，我爸爸就去洗手間，然後醫生跟護士進來，就說我媽走了，就是毫無預警的，就是我爸爸去洗手間的這幾分鐘，我媽走了，她還是精神很清楚的跟我爸說老李我以後嚙敢丫。所以我爸爸一出來，醫生跟他講說你太太走丫，他還愣住，哭說人要走，我攔要ㄍ尤ㄟ打，覺得很內疚。人家要走了，還要打人家。我爸打給我們的時候我

媽已經走了。我覺得她走得蠻乾脆的，而且應該沒有遺憾，她所有的子女她都看到了，然後沒有遺憾，其實我父母走得時候都蠻好的，我是蠻安慰的。(B-016~018)

在傳統文化中，對生命的最後旅程講究的是「善終」，「善終」是人生最後祈求圓滿的一個終極目標。而逝者往生時的心念的善與惡是決定其「死亡品質」和「死亡尊嚴」的關鍵。在佛教經典中提及：「善心死時安樂而死，將欲終時無疾苦受逼迫於身」，由此顯示，死亡經驗並非一定是苦惱、恐怖的，也可以是安樂、愉悅的經驗（釋慧開，2008）。逝者不留遺憾，在人生最後的一程中所留下瀟灑的身影，讓生者心中的悲痛有了安慰的療劑。

#### 八、明亮的白光，溫柔的呼喚

在華人的世界裡，總流傳著已逝的親人在往生後第七天，其亡靈會回到家中，因而在這「頭七」之日，會為亡者舉行「頭七」法事，與祭祀等儀節以期慰藉亡者，期願逝去的至親能往生佛土或另一個好的世界。

在頭七的前一天晚上十一點多，……，大家都在我媽媽的靈前就持誦儀軌，就是持誦心經、阿彌陀經等，然後完了之後，我又帶大家持誦我們的大吉祥咒，然後大概過了十二點快接近一點的時候，我姐他們就回去了，……那大概是一點左右，我就下來五樓，我的房間就在五樓浴室的隔壁，那浴室的外面剛好是廚房，然後有冰箱，等於五樓是暗暗的，除了我爸爸的房間有一盞小小的燈，但離浴室已經有點遠了，幾乎是黑的，除了浴室有燈，所以浴室之外都是黑的，那我房間我也沒開燈，所以浴室之外都是黑的。那我在刷牙洗臉，我頭剛好低下去，剛好是眼角餘光看到一道光從我房間射出來（作勢表演），（你房間射出光？）對，我房間有一道光射出來，（什麼樣的光？）白光，就有一道白光，因為這暗的，所以白光很清楚，這樣咻…射出來，然後…，因為也沒有想太多，就看到一道光這樣射出來，光射出來以後就聽到我媽媽的聲音，叫我阿文。那個聲音很清楚，叫我阿文，是我媽媽的聲音，我嚇一跳愣住。那時候才想到從小到大聽說的頭七親人會回來，才想到，然後很高興，因為看到光，因為我們學佛嘛，看到白光又有聲音，就趕快從浴室衝回房間，阿母



你返來喔！回房間後就開燈叫她。因為光是從我房間射出來，然後叫我阿文，就很清楚是我媽的聲音。(B-026~029)

在佛教經典上記載，人在臨終時，一切分別心念中斷之際，會呈現本來心地之光明，此時人的自身也是一種光體，這是一種「實相、真如」所呈現的一種「圓滿自在」的感知。而人在死亡之際或可藉由超渡儀式，讓亡者體正此一境界，進而達到更高的提昇（釋覺了，2003）。死亡發生後，生者與逝去的親人在彼此所共築的世界裡再也無法感受不到彼此間具體的互動，再也見不到母親的形體，再也感受不到母親呵護的擁抱，再也聽不到她那溫柔的喚語，所留下的只是濃濃的思念。而在頭七的夜裡，象徵母親的白光劃過了黑漆的夜，喚兒的話語，溫柔且清晰的迴盪在彼此所共處過的世界，是阿母與兒在生死邊界中另一個形式的互動。

## 九、歡喜母親去了西方極樂世界

許多人認為死並不可怕，怕的是茫茫渺不可知的去處，因而親人往生後的歸往變成了喪親者心中最大的掛念。但因堅定的宗教信仰，讓自己的生命在宗教中獲得救贖的力量，加上在母親往生前承蒙觀世音菩薩的接引，以及母親以白光的象徵顯現和往常般的呼喚，在這神祕的靈知領域裡，生者與逝者有了溝通連結的經驗，在這靈性交會的經驗中，生者內心安頓和放心的力量產生了加乘效果。

在那當下好開心，會覺得是她去好的地方，(B-029)叫我的聲音就很像是平常在呼喚我一樣。所以沒有不好的感覺，完全沒有，所以在當下覺得很安心，然後也很喜悅，因為知道她去了好地方，有點感覺就是像親人出國，她打了個手機告訴我說她已經到了（笑），可以放心了的感覺，所以有種感覺就是她去極樂世界，她回來告訴我說她到了，你們不用擔心煩惱，有那種感覺。(B-030~031)

黑暗中的光明仿若是茫茫大海中指引的燈塔，讓失去至親的人在死亡迷茫的大海中不再孤獨惶恐，深信那明亮的白光會指引著摯愛的親人到達另一個淨土；那溫柔的呼喚是千古不變的關愛。

我們親人或朋友之間其實到了哪裡真的很重要，就是一個關心讓你不要擔心，而且它顯現的是光，我覺得顯現光對我來說是蠻安心的，因為在我們佛教中說的白光、黃光、什麼光的，你看青色青光、黃色黃光，那我覺得因為我在黑暗當中，只有浴室是亮的，那整個屋子裡是黑的，那射出一道光來，再加上我媽媽柔和的聲音，就像平常一樣，你會覺得那是放心的，因為你在黑暗當中看到光，那等於是帶來光明、帶來力量與安定，加上我媽柔和的聲音叫我，親切熟悉，你就會相信她去到了一個光明的地方。(B-139)

那因為我在替她辦後事嘛，當然就祝福她能去一個好的地方，那這這個就一個證明，證明她去了好的地方，因為光，光代表的是正面的、好的、舒適的、快樂的、淨土的，那這個證明她去了，而且她把光帶來給我，然後一個安詳親切的聲音讓我放心，那放心之後還有喜悅，就是證明了有極樂世界好的地方，即使不是極樂世界，那也會是別的淨土，也是有光的世界，有光的所在，沒有什麼好擔心，而且那聲音是溫柔的，沒有那種令人恐懼不安的感覺。是一種平常的關愛、分享以及讓你安心。(B-140)

## 參、陪他走到最後—哲宇和二哥

### 一、兄弟情深

在臺灣早期的農業社會，生活物資普遍上並不富裕，家中的每個小孩總是要分擔家務，在這種克苦耐勞的日子，培養出兄弟彼此互相分工合作的精神。就在這彼此合作的情形下，成就了兄弟互相照料的情誼，即使家中有四位兄弟，與二哥的個性雖不同，但關係上卻是最為親近。在年輕時，二哥對哲宇非常的照顧，但在二哥的經濟走下坡時，甚至是生病期間，哲宇對二哥的家庭提供許多的協助，往生後的喪事也是由哲宇一手所承擔而無有怨尤。

### 二、病魔纏身的二哥

哲宇的二哥罹患肺癌已有五、六年之久，後來癌細胞擴散至脊椎，致使全身癱

癱無法動彈，因久臥在床，身體長了如拳大的褥瘡，身體越來越衰弱，二哥因不願為病所折磨，堅持不插鼻胃管，後來無法進食，只能依賴注射營養針。然而肉體之軀終究是敵不過頑強的癌細胞，身體狀況越來越羸弱，精神越來越萎靡，到後來連言語都無法表達。面對此種情景，除了母親心中仍在期盼奇蹟外，大家的心裡其實早已了然於胸，知其勢已不可為，面臨死亡只是早晚的問題罷了。

### 三、盡力就無憾

人生活的場域是在有限的時空中，而死神的降臨常是令人措手不及，擾亂了生活的步調。但哲宇認為二哥已為自己的最後一程盡最大的努力，在哲宇的心裡也感謝二哥所做的努力。在無奈的人間，凡事畢竟不能盡如人意，只要盡力就無憾於心。

我也很感謝他選擇在暑假離開，因為我才有時間陪他，才有時間…，很多事情讓我覺得安排的很好，他也等那個孩子高中聯考完之後一兩個禮拜以後才走，也在我去印度之前，也在暑假，選擇這樣的時間走，我覺得說如果他是知曉的話，他已經盡很大的力量，雖然知道這是不可為的事情，但是他也是把這個事情抓的很好。所以我認為這一切都非常順暢，我相信他如果有選擇的話，他已經做了很多的打算，什麼時候要走，他能夠控制的話，大家都已經盡力了，他也盡力了，我們也盡力了。  
(C-044)

### 四、祥和的能量磁場

當死亡發生、生命終止之時，一切是否就此灰飛湮滅？與逝去的親人的關係就有如斷線的風箏，從此天人永隔？抑或是在死亡的邊界，某種超出人類生活經驗的意象正悄然發生而不經意地將人帶到一個和靈性世界接軌的邊界？

在二哥往生後的第二天，家人為其舉行入殮儀式，當儀式告一段落，大家坐下來休息時，哲宇的姪女告訴大家，她聽到很清楚的音樂。然而現場並無播放任何的

音樂，當哲宇靜下來聆聽時，只聽到嗡嗡的聲音，好奇心驅使他去尋找那聲音的來源。

我就趕快過去棺木那邊，去那裡再稍為聽一下，四周聽一下，那有比較特殊的現象是，我在學校教氣功，所以對這個氣我很敏感，丫我過去的時候，那個氣不一樣，那個氣場的感覺就是很鬆、很舒服、而且好像有那個能量或花從上面飄下來的那種感覺，就是很舒服，因為你過去就會覺得說…，因為我們到一個房間裡面尸乂，如果那個房間的氣場不好，或是你看到這個人尸乂，你覺得他氣場不好有病氣有穢氣，那你會覺得很不舒服。我們到那個棺木旁邊，你會覺得會害怕，會有那一種忌諱，可是我到那個棺木旁邊，我覺得很舒服、很祥和、很舒暢。我那個姪女大概聽了應該是差不多一兩分鐘，丫她一直叫我們聽，連我二嫂都沒有聽到，但是如果她聽到一定會有現象，那依照我對氣的感覺，我大概可以感受到一些東西，丫我過去的時候感覺到好像繽紛而落的落花掉下來，那種像是秋天的天氣，很舒暢、很舒服，所以那個也算是很特殊的感受。(C-012~015)

在Weiss所最做的催眠研究中發現，當死亡發生的那一刻，會有一個意識的部份離開身體，漂浮起來，然後被吸向一道美好、能灌輸能量的亮光(譚智華譯，2008)。接著便等人來幫他，靈魂自動升天。而哲宇的二哥長期臥病，身體狀況非常的虛弱，但哲宇所感受到的卻是一股極強的能量，往生的二哥就是跟著這股能量飄昇而去。

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

這個現象一直存在我的心裡面，就是黃色的光照下來，到現在還是可以感覺的到，光照下來，他的身體慢慢地飄上去，那種感覺現在還依稀感受的到，反而是音樂的部份，一想到音樂，我就想到繽紛的落花。即便是現在我去看當時那種情況，

我還是看到黃色的光，把我二哥吸上去，想到音樂，就是看到落花片片飄下來，那個花粉紅色的。(C-082~083)

處在生死彼端的靈性世界所呈現的是個微妙的意象，然而每個人對此感應的能力不一，所領會到的意象也因此而有所不同。姪女所聽到是美妙的音樂，但對哲宇來說音樂的意象轉化成一個特殊的嗡嗡聲，而在這同時卻感應到一股落英繽紛的祥和能量，逝去的二哥隨著這股能量飄然而去。

當天的晚上孩子為父親守靈睡在棺木旁，逝去的父親飄然入夢，清晰可辨，「我姪子姪女就有夢到我們給他穿的那套服裝，笑容可掬，很燦爛的笑，他們就看到爸爸穿著一貫道的服裝，很高興的在對他笑」(C-087)，其他親人亦曾夢見說：「姨丈跟阿嬤在一起」。小孩口中的阿嬤是二哥在半年前就已經往生的丈母娘。

逝去的二哥，是白髮高堂英年早逝的兒子；是孩子仍小卻已離世的父親；是一個女人終身依靠的丈夫，當他們面臨這無可揀擇的死亡事件，其心之慟如摧肝扯肺，昊天罔極！然而逝去的親人於心何忍在世的親人如此的悲痛，那形體已朽，愛卻不朽的力量，透過各種不同的意象和此世的親人傳遞著在彼世的訊息。當此世的親人在內心裡對此訊息產生有意義的詮釋時，意會生命已是另一種更高的存有時，喪親的悲痛在死亡的邊界中，獲得了救贖的力量。

## 五、獲得寬慰的心

哲宇的原生家庭以及二哥都是非常資深的一貫道信徒，而哲宇本身則是信仰佛教。在二哥臨終的前後，哲宇細心的為二哥挑選的佛號，希望藉由慈悲的佛號能對二哥往後的生命有所助益。當哲宇感受到那股祥和的能量時，以他教授氣功、太極拳和瑜伽的經驗，他相信那樣寧謐的能量是佛菩薩來接引|二哥前往淨土。

是不是說他要離開了，有人來接引他。因為像我對於宗教、對氣場的感覺，如

果那個氣場是不好的，他肯定當時的狀況或是遭遇的現象一定是很混亂，甚至是不好的；那我當時的解讀是這個磁場那麼祥和，所以我會把它解讀是佛祖或是菩薩來接引他。(C-020)

尤其看著二哥長期為病痛所苦，飽受折騰，內心實是不忍與不捨；若以宗教的觀點看待，臨終之際能有佛接引解脫，那對生命而言是終生的企盼，也是生命旅程最後且最好的歸依處。

我的感覺是如果佛祖來接他的話，反而是一件好事情，至少他躺在那邊，他不會有…，只是靜靜地而已，他不會再有痛苦，Y如果真有人來接他，那真的是好事。Y對我來講的是它是一個最好的答案，它是一個很理想的狀況。Y如果他能夠去那邊的話，依照佛經所講的東西，對他來講是一種很好的狀況，是一種提昇，所以與其這樣，他如果真的能夠達到佛經所講的那個狀態的話，這是一個最好的結果，也是一個最好的答案，也算是一種解脫Y。(C-023-024)

為人父母者，怎樣也預料不到那從小拉拔大的孩子會先己而去，會遭遇白髮人送黑髮人這天上人間至極的痛。而為人妻者，怎樣也無法想像那託付終身想要偕老的支柱會這樣撒手而去。這樣撕心扯肺的痛要向誰哭訴？又該如何被寬慰？那碎落一地的心又該如何被安置？一切的憾恨與無奈，似乎只能寄予那宇宙的更高存有，藉此來縫補那碎落一地的心。

父母親的想法也是這樣，因為他們是老一貫道，一貫道強烈的訴求就是你平常的修持會影響到你死以後的結果，會不一樣。那這樣跟他們解釋了以後，他們有點相信、有點釋懷，但是悲傷的成分還是很大。(C-024)

我媽媽的感覺是Y真正甲佛祖去修行，Y我就卡放心Y；像我二嫂她也是很傷心，她在一貫道裡面也是蠻資深蠻虔誠的，聽到音樂、夢到他ㄉY、又…，那在道親裡面，雖然先生往生了，可是她的虔誠也讓她覺得很有面子，那這個面子給她鼓

勵又撫慰了她的心，所以這個對他們有很強的作用，對他們的情緒有很強的作用，只要有人提起，很多焦慮的心情就會被澆熄，那種憂慮擔心。像我媽就會說是不是我做了或是林家作啥米壞代誌，所以才有今天的下場丫。但若有人說到丫有看到他笑頭笑面(台語)，有聽到音樂佛祖來接他，丫你講這個都是多餘的，這樣就是最好的。這個時候自然就會有一種替代作用，就把一些負面的情都轉化了，只要有幾個人跟他起鬨一下，她心就開了，當然是沒那麼快，當人都回去之後，還是會回到某種狀況之下。所以這個狀況是對這個生者的撫慰是非常重要的，相當重要。

(C-089~090)

在宗教上所建構的死後世界，讓人的生命面對死亡之後，在另一個世界得以另一個形式重新活過來；讓生死不再是這個物質世界運作的一種因果過程，而是讓世間一切意義的體驗、真善美的追求、愛與被愛、以及對永恆的嚮往有了某種合理與融貫的理解（孫效智，2010），而逝去的親人將這一切以不同的意象向處在悲傷狀態中的親人開展而來時，生者喪親的痛因此而有了緩解喘息的機會。

## 肆、杏姨與逝去親人死後溝通的故事

### 一、杏姨與二哥死後溝通的故事

杏姨的兄弟姊妹們雖有濃厚的情誼，但因為各有家庭以及二嫂的因素，平常時日與二哥的往來互動並不甚頻繁，只在二哥生病住院時偶有探之。兄弟姊妹中杏姨算是與二哥稍有往來互動的一位，但即使如此，卻也因為二嫂的關係，連打電話都有所顧忌，更何況前往探視。這種情境下，只有二哥偶爾主動聯繫，或自己偷偷搭車到杏姨的家中聊天解悶。

#### （一）心目中的二哥

在杏姨的眼裡，二哥是一位為人隨和樂觀，對家庭有著很大貢獻，知恩圖報的人。從小外出當學徒，所掙得的薪水悉數交給父親；對過去的照顧他的老闆也是感念在心，不曾忘卻。

伊出來學徒，伊便住甲對，阮老爸若去找伊就是要甲拿錢，丫伊在人家勿入做工作不曾去被人嫌過，阮老爸去找伊若要返來，人家知影阮窮，要返來就是拿一堆東西入阮老爸。伊也曾經在岡山做過，伊做人就是安了入，伊岡山入歐巴桑丁時準做足大，阮兄哥在那阮們老爸便去，伊就是一堆生活用品入阮們老爸拿返來。阮老爸是要甲阮兄哥拿伊入薪水，不過伊歐巴桑攔會另外一份入阮老爸入所費。當阮兄哥經濟好入時準，年久月深，伊岡山入頭家就較老又失敗，不過阮兄哥便去岡山要找伊歐巴桑，伊頭家已經往生去啊，阮兄哥要去第一個動作就是款足多東西，吃入有用入嘛有，但是伊嘛是像伊歐巴桑卡早對阮老爸安了入攔一包錢入歐伊歐巴桑，阮兄哥做人就是安了入，伊不管到哪裡攏足少人甲伊嫌過，有伊入所在就有笑聲。(D-101~103)

但這樣的好人卻不能有一個好的善終，這讓杏姨的心裡有著許多的不捨與憐憫。

## (二) 令人心碎的夢境

在杏姨單純的生活中，人雖然都會有面臨死亡的一天，但卻從來沒有想過人會自己去結束自己的生命，但在某日突如其來的夢境令她有著不安和悲痛。

到有一日我嘛是勿入睏，丫勿入睏入時準看到阮兄哥跳樓自殺，(D-063)那遍看到安了入真正是蓋甘苦。安怎蓋甘苦了入？伊安了入入表情無蓋好，丫無蓋好入時準入又己，不過伊所擦底入傷痕，伊攏乎我看，丫安了入入時準，咱們嘛想無啊！想講安了入世情形伊要安怎爬上去？(D-065)

身體狀況不佳又只剩一隻腳的二哥如何爬至高處往下跳？在醒來一刻，杏姨的心中怎樣也不去想這可能是一個真實的事件。等到杏姨將電話置回的那一刻，二哥的媳婦就來電告知，如同當年強強事件的翻版。

丫伊卡來就講伊爸往生去啊！安怎己？伊攔甲我補充一句講輕生。丫因為我不入丫識字，聽無，就問講是安怎丁？自殺。入安了入聽到人就真正甘苦啊！因為阮們兄妹丫平常時感情攏蓋好。結果我就甲問伊媳婦啊！我講哪裡有傷、哪裡有傷



對吧？伊問我講：姑婆啊你卡ㄟ知？我講剛才我就有看到ㄚ！腳有擦到，面嘛有擦到，手也有擦到，從二樓掉下來，我講我攏有看到，(D-066)包括伊跳下來ㄟㄟㄟ，我嘛甲伊媳婦講伊穿一件短褲，短褲是像ㄟㄟ淺咖啡ㄟ色，看甲明朗朗。(D-072)

選擇這樣的方式，不顧一切的要結束自己的生命，當時的心境該是如何的悲絕與無助？是天下之大卻無容身之處，是天地之廣卻不知希望在何方的絕望嗎？想到這情景如何不讓人心碎，尤其是整個夢境就如同現場目擊一般，他的傷，他悲苦含怨的神情，就朗朗現前，似乎在宣說他心中說不出的苦與怨。因而在第一時間得知二哥往生的消息，而且就如同夢中顯示的情境，杏姨的心中是百般的不捨與悲憤，若非家庭的種種，以其開朗的個性不會因為病痛而走上絕路。

ㄚ咱們哪會知影伊有這了動作！在第一時間咱想可憐這迎死ㄟ，這真正迎死ㄟ。(D-084)有一次阮第三兄哥就底講：「ㄟㄟㄟ無知ㄟㄟ安怎，冰箱攏甲ㄟㄟ乎壞ㄟ。其實講這種迎，伊只好撞乎你壞發洩」。因為在阮ㄟㄟ想伊無是病死ㄟ，伊是迎死ㄟ。(D-085)咱就是感覺伊足可憐迎死ㄟ，你若無足迎ㄟ，你剩一隻腳要安怎爬上去，咱們ㄟ厝攏嘛有欄杆圍起來。(D-124)我ㄟ感覺就是伊含恨而去，ㄚ我要ㄟㄟ又你看啊！我ㄟ感覺講蓋可憐啊！(D-099)

當二哥身處高處縱身一躍時，除了當事人之外，有誰親眼目睹這一切的發生，等到發現時，那已是一個過程的結束。誰又親臨過那驚悚的一刻和心揪成一團的無助？對杏姨來說，發生的場景以夢境之姿出現，一切的過程就如同步轉播般的呈現，那夢者即使沒有真的在現場，卻亦等同身歷其境，那除了是失去親人的痛之外，還仿若是親眼目睹那悲慘一刻，想救卻又無能為力，只能眼睜睜的看著至親以此悲絕的方式結束自己的生命，其所經歷的感受與悲痛與他人相較之下，自是不可同日而語。

伊是伊ㄟ動作乎阮感覺卡傷心卡無甘安ㄟㄟ，(D-109)咱們會蓋甘苦啊！尤其是攏安ㄟㄟ，尤其是攏安ㄟㄟㄟ情形，(D-080)ㄟㄟ人會蓋甘苦ㄟ，ㄟㄟ卡ㄟ不會

甘苦，厂人強強要死去啊！就親像魂不附體安了，丁時準勿緊張人是蓋甘苦而已，人不會安怎，等到代誌處理完時準，厂整個骨頭就攏酸痛，厂就像平常時人在走撞。摺蓮花金，咱們就和伊們在那裡摺啊。起頭咱們Y不曾遇到安了，情形，Y人會較緊張，Y就感覺甘苦，我就甲阮頭家講你不要甲我擋，我每日叨會返去，(D-093~094)Y咱們人傷心唯一就是哭，Y等於咱們每日就想要回去。(D-106)

親人已逝，除了哭之外，似乎最後的陪伴是唯一能為已逝的親人所做的事，希望他能乘著為他所摺的蓮花往生淨土，讓往後的生命不再受苦。

阮們阿姐也常常安了講，奇怪Y阮們就不會反應厂大，是安那你反应會厂大。我講因為厂情形我攏有看到啊！Y你們攏總無看到。(D-096)沒有身歷其境，如何感受到摯愛的親人生命就這樣活生生的在我們眼前隕落，當親人墜落的那一瞬間，對生命的憐惜和彼此的情感也隨之碎落一地，也粉碎了原先建構的價值觀，人的生命都會有到終點的一刻，但不應該是以這種悲壯的手法結束這人間的一切。

### (三) 在痛苦的深淵中選擇結束人生

一個樂觀，會帶給人歡笑的人，若不是心中壓抑著極深層的苦，陷在無人可說，或是說了也無人可解的絕境裡，怎樣也不會選擇走上這樣的不歸路。二哥這樣的走讓杏姨的心中有著許多的心疼與無奈，從小身體不好，年輕時又為養家糊口，努力賺錢，辛辛苦苦的養大孩子，以為可以就此終老。怎知病痛纏身，加上妻不賢敗壞當年攢聚的家產，那人生的希望又在哪裡？

阮兄哥厂又乙算是長年都勿甘苦，(D-060)Y就是安了病這久，目睛Y攏霧霧，手摺稍微變形，吃飯甲穿衫就蓋無方便。(D-110)再加上伊經濟上阮兄嫂甲伊舞甲未收山，Y因為伊勿甘苦，所以對經濟就無甲去Y、(不管)，Y嘸甲管時準，你走人(女人)顧甲不好勢時準，總有一日嘛會出狀況。(D-061)

是不是丁人要來討錢這人要來討錢，就感覺奇怪啊我身體勇勇時準我就

買三間厝，兩間去乎銀行拍賣去啊伊擱越孽，勞保你丫甲我熔無去啊！我入保險你嘛攏總借出來，入我蓋成攏總無啊！丫你每項攏總無入時準，有時準你若講啥困仔若應啥，聽到是不是就刺到伊入心啊！丫好我只好自己了結，(D-088)啊擱再來我已經剩一隻腳啊，較不方便，我若要叫大叫小，這個甲我應乎壞聽那個甲應乎壞聽，入支柱麥屌（無法承受）。(D-127)

雖然知道二哥心中所承受的苦，但在杏姨的心裡從未想過生性樂觀負責的二哥會以這種方式走完生命的最後一程。

阮那個兄哥蓋樂觀，不像別人會…，(D-078)人生是攏有一條，但是阮萬萬無去想到講伊入安了入啊！阮就還不曾遇過安了入入，我甲想入是一時入，因為伊勿入想代誌不會入極端，入一定是臨時想不開，實在講入伊入樂觀入人，不會。(D-126)

當人處在安樂時，誰都懼怕死亡。但當那大半輩子的努力都化爲烏有，再也無力可爲；連活著的尊嚴，也蕩然無存時，誰能告訴那受苦的生命繼續存在下去的理由？當生命陷落在悲絕的深淵裡，那無人可說，或說了也無可解的絕望，如何才能超脫不再受苦？當一切都孤立無援的時刻，似乎離開人世這樣的想法就會竄入這受苦的生命，對受苦的生命來說，只要離開人間似乎就能擺脫一切恩怨情仇的糾葛，讓受苦的生命不再心傷、不再流淚，「死亡」就成了繫掛在懸崖上唯一的繩索。「尋短」對他們來說已無關乎道德標準或是社會眼光，他們只是企盼自己能有個自在安樂的生命，雖然這不是一個最好的方式，甚而造成更大的悲痛，但對一個受苦無助的生命來說似乎也不忍苛責。

#### （四）臨終前的和解

二哥和兄弟姊妹原有濃厚的情誼，但因爲兄嫂的緣故，彼此不甚往來，這對重情義的二哥而言就成了心中莫大的遺憾。在二哥情緒低落的時候，爲哥哥伸出援手的是杏姨這位妹妹，給了他最大的安撫，緩解了鬱悶的情緒，在二哥的心中感念杏

姨對他的關心，即使在嫂嫂不合理的對待下也不會捨棄病痛纏身的哥哥，這份情成了二哥心中的掛念。

伊曾卡電話來，甲我講伊蓋甘苦安了。我甲講你若是甘苦就叫囡仔載你去給人看。伊講不是那種甘苦啊！伊講伊來世間做人厂又乙，伊內公啊做外公啊做，伊現在隨死就無遺憾，不過伊來世間做人唯一就是我欠你足多情，我攔和你壞，(D-068)這就是我唯一一遺憾。(D-090)

面對二哥的遺憾，貼心的杏姨總是極力的安撫，因為今生有緣當兄妹就無彼此之分。「伊就是會乎我看」，「不過伊就不要乎伊一子夢」也或許因為這份情誼，讓二哥在離世的剎那，靈魂有了繫念之處，知道杏姨會懂得他離世時的苦，也能諒解他選擇這樣的方式離開人間。

### （五）悲傷療癒的夢

每當憶起那死狀悲慘的二哥，淚水就不聽使喚的奪眶而出，顯然二哥的死造成杏姨心裡上難以釋懷的痛。在杏姨心中認為那是娘家的事，加上二哥的死因是自殺，心中的悲痛因此無法被真正的表達出來，而讓悲傷無法獲得真正的照顧，在這種情形下人的本能會將悲傷變形轉換成身體的癥狀顯現而出。

咱一心情會無好啊！丫人就…要怎麼講，人就會動不動就甘苦啊！頭殼痛啥米影響攏嘛會，只是咱們無敢講，那是咱後頭一代誌咱無敢講啊！(D-115)那時剛往生一時準，我甘苦足久一，我去運動有時嚎甲我攏無法度，咱們會感覺講無通攔店在運動，壞看，乾脆返來，(D-073)咱是常常會甲想啊！乙，厂一歸半年一，(D-119)丫畢竟咱已經嫁出來，你有什麼情緒化，咱們要在無人一所在。咱會思念啊！骨頭攏惹起來痛，骨頭惹起來痛咱不敢講啊！因為那是咱後頭一代誌。(D-108)

但奇特的是在往後的日子，杏姨常常夢見二哥的出現，除了往生時第一個夢境帶給杏姨很大的悲傷之外，往後所出現的夢境中二哥都是以一個健康愉悅的神情出

現，這樣的情景持續大半年之久，也因為如此的情景讓杏姨相信逝去的二哥在另一個世界過的很好，這樣的感受讓杏姨心中的悲痛有了緩解的療劑，逐漸撫平了親人往生所造成的傷痛。

不過伊乎我蓋奇怪是伊往生了，可以說是伊每日都來給我夢，但是伊來乎我夢入時，昨日卡攔來乎我夢，伊來乎阮夢入時準咱們就蓋安心啊！(D-070)就是安怎了入，伊乎咱們看到伊攏足好看。(D-071)啊我會甲伊入子講我夢到恁老爸，丫伊們子就問講穿啥米衫？丫問起來就講，因為阮兄哥平常時就蓋愛穿安了入休閒服，無束縛入。我甲講對啊！(D-072)安夢到所看到入伊，伊蓋成足好看入，伊攏入存伊較早少年安了入，虎丫生虎丫生，就無蓋高嘛無蓋矮，肥肥安了入。伊乎咱們看到就是攏安了入世情形，所以講這樣入情形咱們就漸漸會想伊可能在別入世界可能過甲蓋好。我是了了入想了丫。是不是有蓋好無這我就無知影。不過遍夢到伊攏蓋好看，伊入腳切一支起來，不過伊乎咱們夢到入伊兩隻腳啊！丫這樣咱們就足歡喜啊！像昨日夢到入就無看到腳，不過看到上半身入時準，嘛是在那勾入玩弄東西入時，會感覺。(D-075~077)

阮兄哥在人講就是含恨而去，啊有入人講安了入會較不好，不過我夢到攏蓋好看入，便夢到攏蓋好看。(D-083)漸漸來漸漸來入時準，因為乎咱夢到攏足好看，啊足好看我唯一入解釋就是伊在別的世界過甲足好入，(D-108)伊來乎我夢攏蓋好看，伊若來乎我夢攏像第一遍安了入厂又乙，厂又乙，厂入我嘛無知影我會安怎。(D-112)

伊攏穿安了入水水，丫咱們看甲蓋好，穿水水，人入心情有好無好你看伊入面你就會知啊！不像那種像第一遍安了入，厂入真正無好看。第一次是真正足悲傷入，丫伊就會向卡早那種足快樂入那種形啊！伊來乎我看攏是那種蓋好入形啊！(D-122)蓋歡喜入表情，那個形乎咱們看了就感覺蓋好安了入。丫咱今日看明日看後日攏看安了入，咱就會感覺講蓋放心。我是不懂，不過我會甲解釋說伊在別的世界可能過甲蓋好。(D-114)

丫你歸半年伊常常乎你看，你入心情就不會感覺講那樣甘苦，丫伊就不會乎你夢啊！昨日卡攔看一遍。(D-119)厂入啊！我是甲想講伊現在過甲不壞，若無，你甲想像阮們老爸老母阮們要甲夢，伊們難道有就要乎阮夢嗎？不一定了入，丫咱們攏嘛有對咱們入父母有蓋好啊，你想要甲夢伊們攔不會乎你夢了入。(D-121)

## 二、杏姨與姪孫子死後溝通的故事

### (一) 救與不救的為難

強強的媽媽在分娩的過程，因為缺氧而使得強強一出生便是小兒科的常客。他無法像一個正常孩子般的吸吮奶水，只能仰賴鼻胃管的餵食，若試著從嘴巴餵食，稍有不慎，輕則嗆的小臉紅咚咚，重則送加護病房。醫生以醫療的角度建議家屬放棄治療，「醫生是講不要救他，你甲救厂入伊活起來，不過嘛是要常常有人一個人照顧他」。(D-017)

然而惻隱之心人皆有之，見人苦難心都有不忍，何況是懷胎十月，又是家中第一個孫兒，怎能狠下心來棄之不顧，任其自生自滅呢？怎忍讓他來不及長大就離開人世呢？即使明知情況不好，也要盡著最大的努力，不放棄一絲一毫的希望。

咱們是不曾遇過這種情形，咱們攏嘛是想講盡量甲救，但是醫生有醫生的說法，咱們有咱們入想法。在醫生勿入講其實嘛是對啊，丫咱們勿入想入嘛是對，(D-016) 丫在咱們勿入想講，丫咱們既然甲生著，咱們嘛是要好好甲伊照顧，伊勿入甘苦咱們嘛是要甲伊送醫院，你總不能甲伊丁一了，相信伊若時間到伊就走丫，(D-017) 丫咱們嘛是依照平常的心態，醫生有醫生入講法是無唵對，丫不過這總是咱們無法度接受醫生丁一種入建議。(D-020)

### (二) 前世有因今世有果

人間許多的事總有那麼多的無奈，面對這不可解的無奈，似乎只能將之歸諸於天地玄冥的因果。唯有如此，那無依的心才有了安頓之處，才能無怨的面對已發生

的一切。

丫不過是怎樣大家生出來就健康，是怎樣伊就不健康，厂ㄟ嘛一定是有原因啊！若無，別人生囡仔比伊卡大漢，人嘛不會缺氧啊！人有ㄟ嘛有十五六歲就生囡仔，人嘛不會感覺說啊生出來要怎樣，(D-019)啊咱們就是想講有ㄟ就是要來討債，丫伊若是要來討債，丫咱們就好好甲伊還啊！(D-023)

似乎「前世欠債」這樣的想法才能為生下一個不健康的孩子找到寬解的理由。若果真有債就心甘情願的還債，債還完，對方也會心甘情願的離去。

我會甲阮兄哥講，阮兄哥蓋疼，這是伊第一個孫子，啊我ㄟ意思是都跟他說，啊咱們世俗人講話就是安ㄟ，伊若是要來討債還債，伊若是要來討，咱們就要甘願甲還，伊若要走就不會拖泥帶水，伊就會好好走；丫你若是不情願，放置在那裡，你都不要救他，不要理他，伊若攏嚟要走ㄟ時準，只要伊有在喘氣，你要甲怎樣，你啊嚟敢甲伊怎樣(D-014)。

一個前世因果的看法，看似荒謬無根據，卻是讓一個人在面臨兩難的時候，有了安慰自己的力量，也讓自己有了繼續走下去的理由。

### (三) 道別的夢境

強強在往生前的一個月，阿嬤聽從醫生的建議，將強強的鼻胃管拔掉，希望訓練強強可以不再依賴鼻胃管而能自己進食，但卻因此而造成孩子健康的惡化，普通醫院已無力再為強強看診，而不得不轉往醫學中心，在緊急救護下挽回了小小的生命。

自醫院返家後，出乎大家的意料之外，強強的氣色更較以往紅潤，誰也沒想到他會來不及長大，「丫咱們就不曾遇到這樣，不曾遇到這樣ㄟ時準，乎你ㄟ料想不到，乎你ㄟ料想不到丫伊就已經變甲這好看，我嘛甲阮兄嫂講高醫ㄟ醫生ㄟ

「有較厲害，像好好ㄟ囡仔這樣，哪會知道才一個月而已」。(D-032)

然而，更令人訝異的是強強往生時，竟悄然的入到杏姨的夢中，杏姨卻怎樣也沒想到氣色轉佳的強強會就此離世。

有一天我在睡覺的時候，就看到那個囡仔，ㄚ用一個盒子，用薄板子釘的盒子裝著，ㄚ那個東西都整理得很好。早上醒來我把電話掛好的時候，我兄嫂就卡電話來ㄚ，說囡仔已經走ㄚ。我就跟她說我剛才就看見了，(D-003)那時候看到是沒有去想到他已經走了，(D-026)ㄚ正當我兄嫂卡電話來ㄟ時準，咱們就感覺講，那時我就已經看到ㄚ，(D-029)

而當嫂嫂打電話告知杏姨，強強往生的訊息時，杏姨的心中納悶不已，為何在睡夢中會看到強強，「就是我電話放下去的時準，阮兄嫂卡電話來，因為我ㄟㄟㄟ時電話攞會拿起來，阮兄嫂就講：姑啊！ㄚ強強走ㄚ！我講：我剛才就有看到啊！」(D-027)

然而不可思議的是夢中的場景竟是強強往生時的模樣，「看到ㄟ就是伊ㄟㄟ四四角角ㄟ柴框甲裝著，四周圍只有伊一個」(D-011)，「到有一天，伊媽媽在和我講話的時候，我就問她給他穿啥米衫？伊講甲伊穿一件白色的襯衫和一件寶藍色ㄟ褲，ㄚ哪ㄟ和我看到的都一樣，ㄚ我就問ㄚ伊邊呀一些東西你哪攞甲塞進去，ㄚ東西就伊ㄟ，ㄚ我就甲伊塞進去了」(D-028)，這樣的巧合恐難是科學的角度難以解釋的吧！

對於強強的往生，杏姨的心中除了心疼與不捨外，也認為在孩子生前大家都已盡了最大的心力，因為從來沒有遺棄孩子的想法，或者說是以還債的角度來看待，孩子的家人也是心甘情願的去償還前世的債，所以孩子走的乾脆並沒有讓彼此的生命受到更久的苦難，「我會甲講這那是要來討ㄚ，咱們要歡歡喜喜甲還，伊要走較不會脫沙。ㄚ伊要走真正無脫沙」(D-038)。也或許正因為在杏姨心中從



來都沒有過任何遺棄強強的想法，在強強幼小的心靈裡感受到姑婆對他關愛，因而在生命最後的旅程去探望這位關愛他的姑婆。

伊來乎咱們看ㄟ形體概水，我是想講伊平常ㄟ甘苦ㄟ時準，大部分我都會參與到，伊ㄟ甘苦ㄟ過程和去ㄟ醫生看ㄟ種種，我攞有去參與，ㄟ甘是ㄟㄟㄟ，所以要走ㄟ來跟阮相惜一下，ㄟ面形卡好看ㄟ咱們看一下(D-009)，只是感覺講這人咱們有對伊好，ㄟ伊就ㄟ了…(D-039)，ㄟㄟ表情看起來親像ㄟㄟㄟ甘款，ㄟㄟ咱們看起來概好看，看起來就概安心ㄟㄟㄟ，(D-010)在這個過程中從出生到十一個月，攞嘛甲伊照顧甲蓋好，安ㄟ伊要走ㄟ時準，伊乎咱們看到ㄟ時準感覺蓋好，伊就親像底ㄟ、蓋好看。(D-015)

強強往生時詳和的狀態，會讓喪親的家屬心裡有著較大的安慰，認為孩子將會往生到另一個較好的世界，尤其是阿嬤，因為是阿嬤親手將他的鼻胃管拔除，若強強在生命的最後旅程未顯現好的狀態，以及往生時詳和的容顏，在阿嬤的心中會形成一種難以磨滅的罪惡與疚責，造成內心深處永遠的痛。

拔起來以後就開始甘苦，阮兄嫂就蓋甘苦，因為ㄟ是伊甲伊拔起來ㄟ，所以那個囡仔ㄟ甘苦阮兄嫂無勇氣去甲看(D-041)，所以那ㄟ囡仔變甲蓋好看ㄟ時準，在我ㄟ想伊是要乎阮兄嫂安心，因為阮兄嫂嘛蓋疼啊！ㄟ伊若無一個月這好看，阮兄嫂ㄟㄟㄟ甘苦死(D-043)。

## 伍、小結

由上述的故事中，可以發現到四位參與者他們在逝者往生之時或或往生之後，在一種未預期的狀態下，分別感受到逝者以不同的形式與之溝通連結的現象，而這些現象的發生，都是在研究參與者精神意識非常清楚的情境下。Hui和杏姨甚至是在死亡事件發生的同時感應到至親的往生而且在感應的同時，研究參與者當下並未獲知親友死亡的消息，而是在遙隔之處感應到此種訊息。這些現象似乎都意謂著死後

溝通的發生，並非單純只是一種因悲傷所產生的幻覺。

四位參與者與逝者生前皆擁有良好的互動關係和深厚的情誼，因而在參與者經歷到逝去親人的死後溝通的現象時，並未產生負面或恐懼的感受，反而是一種較為正面的意義。因此，研究者推斷這些死後溝通的現象，並非如西方悲傷理論中所說的，是因為悲傷過度所引發的幻覺，而是一種逝去的親人自死亡世界的一端所傳遞而來的訊息，重新開啓生死兩界的另一種聯繫。

## 第二節 逝者與生者死後溝通現象之探討

在悲傷理論中認為與死者溝通連結的經驗是因為喪親所產生的悲傷反應，在傳統的看法上認為那是一種悲傷過度所產生的幻覺；近代悲傷理論的觀點則逐漸肯認與逝者溝通連結的經驗對喪親者有悲傷的療癒，認為那是來自逝者的最後一份禮物。

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

### 壹、個別對象所曾經歷過死後溝通的現象

#### 一、Hui和老師死後溝通的經驗

對Hui來說，老師曾在不同的時間、不同的地點，以不同的方式與Hui發生溝通連結的現象。

##### (一) 藍色的月圓 vs. 離世的告知

第一次是Hui自美國返回台灣後與友人在清境農場度假，見那一輪明月，老師離開人世的念頭突然就這樣閃過腦海，雖然知道老師的狀況不佳，但怎樣也不肯相信，

更不敢去確認這樣的事情，「我並沒有收到她過世的消息，可是我在清境農場那個週末在度假的時候，我看到大圓月亮的時候，我有預感。我身邊的朋友還問我，你有沒有打電話。我說我根本不敢打電話回美國」(A-061)。然而在Hui目睹那星空下的明月時，她內心裡非常清楚地感應到老師已經離世的事實，不敢去確認，那僅是有意識的去逃避面對自己所害怕會發生的事而已。

在美國的時候，和老師曾就在這樣一輪明月下踏上回家的歸途，老師對Hui說起印地安人「blue corn moon」的故事以及她和師丈認識的因由，顯然這藍玉米般的月光對老師而言有重大的意義，更重要的是老師對Hui所透露的訊息是，以後只要你看看到那一輪明月，你就會想起我。

在老師的女兒來台灣時跟Hui聊起老師往生時的情景，處在彌留狀態老師似乎一直在等著某些事情，因為老師曾對她說過故事，曾與她的約定。所以在Hui的心裡便明白老師在等那「blue corn moon」的出現。

那她彌留狀態的時候，事實上她一直在等，我不知道她在等誰。可是我相信她是在等那個月圓，那因為美國的月圓月亮起來的非常早，所以她是十月四號，她女兒告訴我大概是傍晚六、七點的時候，丫那個時候是月亮剛升起的時候。(A-023)

十月份的月圓對Hui的老師來說，有著重大的象徵意義，因而也希望它能見證生命中最後的一刻。同時也希望藉由星空中的明月，讓Hui日後看見那一輪明月時，會想起和老師之間曾經所共有的一切。讓她明白已逝的老師仍如同那一輪明月在天上關愛著、守護著她。在沮喪失意時，那已逝的親人就彷彿是天上的明月給我們溫暖的指引與光明，讓我們即使遇到黑夜也不再惶恐無助，而有勇氣繼續往前走。

## (二) 藍色的光、溫柔的安撫 vs. 一切都沒事的安全感

當心中的摯愛往生後，在理智上即使知道那是一個已成的事實，但當重返那逝者生前所生活的空間，再度遭逢彼此所曾共創的生活點滴，憶念的潮水便如浪潮翻

湧而至，在憶念的當下，時間不再是以線性的方式前進，而是過去、現在、未來同時現身於前，層疊而跳躍的在腦海閃現。那擁有的意象和生命的知覺雜陳其中，影響著我們的經驗，回憶不只是再次進駐內心，而是重活一次的活動，因為回憶，過去再度重回生命的現場，也帶回一個已消逝的世界（吳佳珍，2009）。

Hui在老師離世後的第一個中國新年回到老師在美國的寓所，觸目所及一切依舊，只是再也尋覓不到那恩師的蹤影。在面臨至親已然不再的世界，映照著已逝的至親曾有的「存在」，過往的一切和現今的比照，那思念與難捨、悲傷與失落就這樣脫籠而出。

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

因為她在的時候，我是不關著房門睡覺的，她走了以後，那這次我是關著房門的，那同樣在門的上方我就看到了一團藍色的光，很漂亮的藍、很柔和，我就會感覺到她在跟我說：睡吧！沒關係，你先睡。那我就睡著了，我可以看到那個藍色的光，我也可以感受到我以前住她們家，或者是她來舊金山住我們家，只要我睡覺，她叫我時就是手放在我肩膀上，然後很溫柔的這樣摸一摸，然後叫我名字。所以我除了看到那個光之外，我還可以感受到她在摸我的肩膀，Huie，你趕快睡。(研：除了光以外，還有觸覺？)對！（研：就是像以往那樣嗎？）對！就是在撫摸你的背，睡吧！（語氣溫柔）沒關係，明天再說。我那樣才睡著，Y那是很清楚的感覺，就她往生之後我回到她的家，然後待同樣的房間的那種接觸，可是那藍色的光我印象非常深刻，就在那門口的上方。(A-007~012)

在這個經驗中，Hui因為不捨和思念老師而心傷悲泣，然而那藍色柔和的光帶來了安定依靠的力量，讓Hui的心情逐漸地平靜了下來，加上非常清楚地感受到老師一如往常以極為溫柔的動作撫拍她的背，這真實的感覺就如同老師依然存在，老師對她的愛依然瀰漫在整個空間裡，並不因為死亡而有所改變。因為愛的恆在，縫補了關係的斷裂，讓失去親人的無依有了依靠的肩膀；那如慈母般地撫摸，為那顆受傷的心帶來了療癒。

睡在同一個房間，同一張床，但卻再也看不到、聽不見親愛的老師倚門呼喚，再也感受不到老師如慈母般的撫慰。這景物依舊的空間裡彷彿產生了缺角，再也不復完整，而只能以淚水來填補失去老師的那一角。但死亡所帶走的僅是有形的軀體，帶不走的是那恆存不變的愛。如慈母般的恩師怎忍見Hui因為失去她而淚流滿面，因傷慟而難以成眠。雖不見老師的形體，但老師的愛在同一個地點化成藍色柔和的光，老師的愛依舊如往常，像母親般地呵護著、安撫著受傷的孩子，告訴她：「沒關係，不要難過，一切都會沒事的。」

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

### （三） 知覺老師的存在 vs. 來自老師的肯認

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

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

收到她給我的訊息。(A-088)

一直以來，Hui總是沒有信心能將老師的幼教精神發揚光大，但在講解的那一時刻，Hui感應到老師其實就在現場，而且對於她的表現感到滿意與肯定。這份來自於老師的肯定，對Hui來說有著殊勝不凡的意義；而在當下，Hui的內心裡有著滿滿的感動，已逝的恩師其實未曾捨她而去，只是轉化成另一個形式守候、教導著她，一如往常。

## 二、 夢見父親 vs.一種安全感—Hui和父親溝通連結的經驗

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

從我爸爸走以後，我只要夢到爸爸，我就知道身邊的某些難題就會解決，很難過的關它都會過。那那一次我夢的很清楚。那我早上醒來的時候想說，奇怪我昨天晚上怎會夢到爸爸，而且爸爸就是看著我，那種眼神就是很溫和，意思是說你不用擔心，會過的！丫等到隔兩天哦！我才開信箱，才看到一張我去美國唸書以後額度最高的信用卡，丫事實上信用卡到的那一天晚上就是我夢到我爸爸，就因為那張信用卡讓我下學期的學費有著落了，我那整個的經濟難關就過過去了。(A-093~097)

當一個人面臨經濟的窘境，內心其實承受著很大的壓力，尤其一個人獨自帶著孩子在美國求學，所承受的壓力更甚於上。然而在父親往生後，每當遇到困境，Hui的父親總會不期然的出現在夢中，給他精神上的鼓舞，告訴她一切都會過去的。當Hui在面臨到下學期學費的難題時，父親適時地以夢的型式出現，以一種堅定溫和的眼神看著Hui，要她不用擔心，一切都會安然的。這樣的情景就彷若每個父親都會極力的守護著孩子，盡力解決他們生活上所遇到的困難。而Hui的父親即使已離開人間，但那份為人父親關愛子女的心卻未曾離開，依舊在孩子們需要他的時候伸出援

手，盡其最大努力守候著孩子度過難關。死亡雖然讓形體上的互動不再，但卻無法讓滅絕父親疼愛子女的心，斷絕那份無形的繫念。

### 三、菩薩接引—阿文母親臨終前的死後溝通經驗

研究參與者阿文的母親在往生前幾天，曾在意識清楚的情況下，明白且肯定的向B表示觀世音菩薩要來接她去了，而要阿文通知家中的成員到醫院與之團聚。這種情境下顯示，阿文的母親非常坦然地面對自己即將到來的死亡，並願意追隨菩薩的腳步離開人間。

我媽就跟我講說，你去叫你大姊、你老爸伊們攏來，我要來去Y。我以為我媽媽在說夢話，我就跟她說你在講啥？你講乎清楚。伊講我要來走Y，觀世音菩薩攏已經來Y，伊來接我，我要來走Y！你叫伊們攏來。我講：真實ㄟ，你麥甲我騙。我講真實ㄟ，觀世音菩薩已經來Y。我媽就這樣講。（B-013）

Osis博士曾透過醫生和護士對臨終病患做臨床的觀察，發現那些臨終者似乎常能感應到已逝的親友要前來接引他們到另一個世界。這些觀察臨終經驗的結果，顯示這些即將臨終的病患對於死後世界的描繪雖因宗教文化背景的不同而有所差異，但感覺到色彩飽和明亮以及和諧安詳卻是普遍存在的看法(Haraldsson, 1988)。在Moody(1991)瀕死經驗的研究中也發現，人在瀕死階段時會有來自他方世界的靈魂，而這些靈魂是前來協助他們，使他們能順利超渡。他們認為這些靈魂就是所謂的「保護靈」，而這些靈魂可能以瀕死者所信仰的宗教形象出現，如基督、天使、佛、菩薩或是已逝的親人。而這些已逝親人的出現可能會讓人產生愉悅的感覺，並讓瀕死者在死亡前說出他們對於死亡的接受(LaGrand, 2001)。

### 四、白光、慈母的呼喚vs.歡喜—阿文和母親死後溝通的經驗

在台灣的民間普遍相信逝者在往生後的第七天，亡靈會回到家中，因而在殯葬

文化中，普遍存有為往生者舉行「頭七」法事的儀式，希望透過這樣的儀式來祭祀超薦逝者，祈祝逝者能往生另一個好的世界。在阿文的母親過世後，亦依此文化儀式為母親舉行誦經法會，祈祝母親能往生極樂淨土。就在頭七法事完成後，阿文在不期然的情況下，遭逢與已逝的母親溝通連結的經驗。

在頭七的前一天晚上十一點多，我們兄弟姊妹和那些小孩都回來了，那靈堂設在六樓，大家都在我媽媽的靈前就持誦儀軌，就是持誦心經、阿彌陀經等，然後完了之後，我又帶大家持誦我們的大吉祥咒。然後大概過了十二點快接近一點的時候，我姐他們就回去了。……。那天大概是一點左右，我就下來五樓，我的房間就在五樓浴室的隔壁，那浴室的外面剛好是廚房，然後有冰箱，等於五樓是暗暗的，除了我爸爸的房間有一盞小小的燈，但離浴室已經有點遠了，幾乎是黑的，除了浴室有燈，所以浴室之外都是黑的，那我房間我也沒開燈，所以浴室之外都是黑的。那我在刷牙洗臉，我頭剛好低下去，剛好是眼角餘光看到一道光從我房間射出來（作勢表演）。（研：你房間射出光？）對，我房間有一道光射出來，（研：什麼樣的光？）白光，就有一道白光，因為這暗的，所以白光很清楚，這樣咻射出來，然後…，因為也沒有想太多，就看到一道光這樣射出來。光射出來以後，就聽到我媽媽的聲音，叫我阿文。那個聲音很清楚，叫我阿文。是我媽媽的聲音，我嚇一跳愣住。那時候才想到從小到大聽說的頭七親人會回來，才想到，然後很高興。因為看到光，因為我們學佛嘛，看到白光又有聲音。就趕快從浴室衝回房間，阿母你返來喔！回房間後就開燈叫她。因為光是從我房間射出來，然後叫我阿文，就很清楚是我媽的聲音，在那當下好開心，會覺得是她去好的地方，因為有光的地方。然後又以科學的角度來驗證也是蠻有趣的，就是光速比音速快，所以先有光才聽到聲音，我覺得這也蠻科學的（笑），也蠻有趣的，就是先有光，才聽到我媽媽叫我的聲音，叫我的聲音就很像是平常在呼喚我一樣。所以沒有不好的感覺，完全沒有，所以在當下覺得很安心，然後也很喜悅，因為知道她去了好地方。有點感覺就是像親人出國，他打了個手機告訴我說她已經到了（笑），可以放心了的感覺，所以有種感覺就是她去極樂世界，她回來告訴我說她到了，你們不用擔心煩惱，有那種感覺。（B-026~031）



發生這個現象其實是開心的是高興的，就像我剛講的她到美國去了，然後打電話告訴我她平安到達了，丫你不用煩惱。哎！你就覺得很好。我媽這次回來，就是告訴我：「我到極樂世界了，你不用擔心。我覺得有那樣的感覺，所以本來就不煩惱了，可是知道了這個就更肯定了，就更肯定她到了好的地方。(B-037~038)

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

阿文和家人在為已逝的母親誦經祝福之後，一道白光劃破了幽暗的夜，隨後母親的呼喚聲迴盪在彼此所共居的寓所，是母親的愛轉化成那明亮的白光照亮了漆黑的夜，如同母親對孩子永遠不變得守護；熟悉溫柔的話語，傳遞著母親的歸處，訴說著生死不再是兩茫茫的繫念，而是生死兩相安的祝福。

## 五、哲宇和家人與逝去親人連結的經驗:天籟、祥和能量vs.與佛祖同在

在本研究進行的過程中，此位研究參與者的已逝親人分別在同時與不同的時間和在世親人以不同的型式發生溝通連結的經驗。在入殮儀式完成後，哲宇和其他家屬在休息的時間，哲宇和姪女在同時和已逝的二哥有了溝通連結的現象。

……後事已經處理了一小部份了，那一坐下來那一剎那，我那個姪女，她就說她好像聽到音樂，……，那我靜下來聽，就聽到嗡嗡的聲音，她是聽的很清楚，丫我是聽到嗡嗡的聲音而已。(C-011)

我那個姪女大概聽了應該是差不多一兩分鐘，丫她一直叫我們聽，連我二嫂都沒有聽到，但是如果她聽到一定會有現象，那依照我對氣的感覺，我大概可以感受到一些東西，丫我過去的時候感覺到好像繽紛而落的落花掉下來，那種像是秋天的天氣，很舒暢、很舒服，所以那個也算是很特殊的感受。(C-015)心裡有一點害怕，可是有一種很清靜、很繽紛的感覺，就好像是…，心裡很喜悅。(C-016)

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

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

我二哥往生的隔天，他們的孩子守靈就睡在棺木的旁邊，我姪子姪女就有夢到我們給他穿的那套服裝，笑容可掬，很燦爛的笑，他們就看到爸爸穿著一貫道的服裝，很高興的在對他笑。那個算是阿姨的孩子也都夢到，說那個姑丈跟阿嬪在一起，那親家母是半年前往生的(C-087)。

我們家原本就一貫道的，四、五十年的一貫道的，所以我會把它解讀是說入，是不是說他要離開了，有人來接引他。因為像我對於宗教、對氣場的感覺，如果那個氣場是不好的，他肯定當時的狀況或是遭遇的現象一定是很混亂，甚至是不好的；那我當時的解讀是這個磁場那麼祥和，所以我會把它解讀是佛祖或是菩薩來接引他。(C-020) 我的感覺是這樣，幾乎可以說是百分之百肯定丫，當然這是因為沒有

科學可以驗證，但以感覺來講是可以百分之百可以肯定的，而且非常確定的是哥哥也在裡面。(C-092)

當哲宇和姪女感應到逝去的二哥的出現時，彼此的意識都是處在清醒的狀態，姪女聽到音樂聲的時間，並非僅是刹那的片刻，而是持續一、二分鐘之久。顯見這並非是姪女的幻覺，而確實有其現象之存在。哲宇在當下亦去搜尋四周的環境有無音樂的來源，然而現場並無任何的聲響，但在姪女聽來是音樂的現象時，哲宇感應到的卻是一種充滿感覺的嗡嗡聲，而那嗡嗡的聲音卻在哲宇感應到的同時，似乎在心象上轉化成落英繽紛的花朵。而且當他走到棺木旁時的時，明顯的感受到一股氣勢磅礴的能量，用心去感受那股能量時卻是一種黃色的光。一直到現在，那彷彿天女散花的場景依然盤旋在哲宇的心海裡。

這種感覺對哲宇來說並非是無稽之談，以其平日教授氣功、太極拳、和瑜伽的經驗，對磁場或是能量氣場的感受自是與一般人不同。若是一股虛弱或是者穢濁之氣，所感受到的必然是一種混亂不安的磁場。但在靈堂的場域中，他所感受到的並非不祥的穢氣，而是令人寧靜舒適的祥和氣場，這樣的現象即使在平常都難躬逢其時。

因此，這種現象雖難以科學來驗證，但在哲宇的心裡深深地相信是佛菩薩來接引逝去的二哥，因為他真的感受到二哥是隨著那落英繽紛的能量緩昇而去。而當天晚上姪兒和姪女為父親守靈時，都夢見父親身穿一貫道的衣服，那是父親往生時所穿的服裝，臉上有著燦爛的笑容。這樣的現象讓人感到無比的安心，相信那已遠去的至親必然是到了一個好的地方，而且是和已逝的岳母同在修行精進。

## 六、杏姨和姪孫子死後溝通的現象:夢境vs.告別

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

話來丫，說囡仔已經走丫。我就跟她說我剛才就看見了，安了丫。不過到有一天，他媽媽在和我講話的時候，我就問她給他穿啥米衫？伊講甲伊穿一件白色的襯衫和一件寶藍色丫褲，丫哪丫和我看到的都一樣。丫我就問丫伊邊呀一些東西你哪攏甲塞進去，丫東西就伊丫，丫我就甲伊塞進去了。(D-003~004)

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

伊來乎咱們看丫形體概水，我是想講伊平常勿丫甘苦丫時準，大部分我都會參與到，伊勿丫甘苦丫過程和去厂又醫生看丫種種，我攏有去參與。丫甘是弓了丫，所以要走丫來跟阮相惜一下，丫面形卡好看厂又咱們看一下。丫厂丫表情看起來親像勿丫睏甘款，丫厂又咱們看起來概好看，看起來就概安心弓了丫。丫伊倒了來就概好看，啊概好看丫時準，咱們丫嚟知伊已經往生去啊！啊不過看到丫就是伊個四角角丫柴框甲裝著，四周圍只有伊一個。(D-008~011)

在杏姨的生命中從來都不曾遇過這樣的事情，而且小孩在那段時間所顯現的狀況頗為良好。因此，當杏姨在睡夢中見到孩子穿戴整齊，躺在那方正的木板裡時，也未曾想過那孩子已經往生了。然而，當杏姨聽到消息時，她感到非常地詫異，她竟然就在睡夢中的同時，見到孩子往生的情景。雖是一個難以思議的景況，但在杏姨的心中認為，她雖然只是孩子的姑婆，但從孩子出生到離世期間，她對孩子亦付出相當多的心力與關愛；而強強雖然只是個嬰兒，卻依然能感受到姑婆對他的愛和不曾捨棄他的心，因而在人間最後一趟旅程中，出現在杏姨的夢中與之告別，並感念她對他曾有的付出與關愛。

## 七、杏姨和二哥死後溝通的現象

### (一) 第一次的溝通經驗：夢境vs.悲傷

到有一日我嘛是勿丫睏，丫勿丫睏丫時準看到阮兄哥跳樓自殺。那遍看到安了

「真正是蓋甘苦。安怎蓋甘苦了？」伊安了「表情無蓋好，丫無蓋好」時準「又」，不過伊所擦底「傷痕，伊攏乎我看，丫安了「時準，咱們嘛想無啊！想講安了」世情形伊要安怎爬上去。我嘛是無去想就安怎。結果我電話甲放下去「時準，伊媳婦就卡電話來啊！丫伊卡來就講伊爸往生去啊！安怎？」伊攏甲我補充一句講輕生。丫因為我不「識字，聽嘸，就問講是安怎？」自殺。「安了」聽到人就真正甘苦啊！因為阮們姊妹丫平常時感情攏蓋好。結果我就甲問伊媳婦啊！我講哪裡有傷、哪裡有傷對吧？伊問我講：姑婆啊你卡「知？我講剛才我就有看到丫！

(D-063~066) 伊穿一件短褲，短褲是像「淺咖啡」色，看甲明朗朗，(D-072)腳有擦到，面嘛有擦到，手也有擦到，從二樓掉下來，我講我攏有看到。(D-067)我「感覺就是伊含恨而去，丫我要「又你看啊！我「感覺講蓋可憐啊！(D-099)

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

關於杏姨上述的兩個夢境，在夢境發生的時候，研究參與者並未知曉逝者往生之事，而且心中也無任何預期親人即將往生，或者是任何尋短的念頭，因而這樣的夢境不能將之視為悲傷所導致的事件。而且夢中所呈現的景象就如同視發生的現場，往生者所有的一切如實地呈現在夢者的眼前，包含現場周遭的環境、逝者身上所穿的衣物、以及親人跳樓後身上的傷痕。這是科學角度無法解釋的不可思議現象，但應可納入死後生命存在的證明。就如同容格所說的，許多的跡象表明，至少精神的一部分視不受空間與時間法則所支配的，死者以鬼或他物顯示自己，來傳達只有他們自己才理解的事，這是對死後生活頗有價值的科學證明（劉國彬等譯，1997）。

## （二）後續的溝通經驗：夢境vs.療癒

不過伊乎我蓋奇怪是伊往生了，可以說是伊每日都來給我夢(D-070)。安夢到所看到伊，伊蓋成足好看，伊攏伊存伊較早少年安了，虎丫生虎丫生，就無蓋高嘛無蓋矮，肥肥安了，伊乎咱們看到就是攏安了了世情形，所以講這樣情形咱們就漸漸會想伊可能在別世界可能過甲蓋好。我是了了了想丫。是不是有蓋好無這我就嘸知影。(D-076)不過遍夢到伊攏蓋好看，伊脚切一支起來，不過伊乎咱們夢到伊兩隻腳啊！丫這樣咱們就足歡喜啊！伊來乎阮夢時準咱們就蓋安心啊！(D-077)

伊乎咱們看到伊攏足好看，不過伊就不要乎伊子夢。啊我會甲伊子講我夢到恁老爸，丫伊們子就問講穿啥米衫？丫問起來就講，因為阮兄哥平常時就蓋愛穿安了了休閒服，無束縛。我甲講對啊！(D-072)昨日卡擱來乎我夢，昨日夢到就嘸看到腳，不過看到上半身時準，嘛是在那勿玩弄東西時，會感覺…(D-077)

對於二哥的自殺，杏姨心中有著莫大的悲痛，尤其是那發生的景象就這樣活生生的出現在夢中，那樣的死狀，更加深了心中的悲與慟，成了一個難以撫平的傷口。但在第一次的夢境過後，二哥卻出乎意料之外地常常出現在杏姨的夢中，夢中的他不再是令人傷痛的模樣，不再是病痛纏身的身體，而是一個神清氣爽，虎虎生風的體態。如此的情景雖然是夢境，但久而久之，杏姨慢慢地相信逝去的二哥在另一個世界過得很好，雖然無法確認，但夢中的二哥不再愁苦，而是喜樂的神情，這讓她心中的惦念和悲傷有了靠岸的希望，讓受傷的心有了癒合的機會。就如同威爾梅醫師的發現，如果夢裡出現了嶄新、非現實的部份，轉化和療癒的作用就揭開了序幕（Stephen & Merrill, 龔卓軍等譯，2000）。

雖然人生都會有最後的歸途，但自殺似乎不是在人預料的選項中。一旦不得已選擇了這個選項，留給遺族的都是莫大的遺憾和悲痛。但逝去的親人即使是選擇這樣的方式離開人間，在他的內心裡也無意去傷害在世的任何人，尤其是感情甚篤的親人。人類真實的生命是一種超個人的「開放性存在」，一切存在的形式中，有一股奧秘的能量在彼此間流動。已逝的親人在這流動的能量中，必然能感受到在世的

親人生活中所發生的點滴感受，在必要之時，將那股愛的能量自彼世傳遞給此世的親人，適時地提供幫助或緩解他們的情緒。

## 八、杏姨與朋友溝通連結的經驗：夢境vs.未竟之事

丫會乎我感覺足奇怪就是，我和伊是朋友。丫伊是婚姻失敗，丫伊勿入甘苦入時我嘛攏是有參與到，伊入喪事嘛是我甲辦入。伊入金仔寄我就是兩包，啊一包我當作是阮兄哥入，我攏無知影，到甲伊往生去，嘛是常常攏乎我夢了入，但是厂入畢竟是別人嘛！伊攏乎我夢入時我攏入甲阮小妹講，厂入君啊！常常來乎我夢了入，丫伊乎我夢攏足好看入，較早攏穿運動褲，啊現在攏穿窄裙還攏化妝了入。啊咱們入感覺嘛是伊底那裏過甲不壞。常常夢常常夢。(D-133~135)……阮大哥入東西嘛是寄我。啊我安怎找就是找無，結果再找發現丁一包君入。安了入阮小妹就講阿姐，安了入就是這包無還給君啊伊子，才會常常來乎你夢。我甲講安了入我麥甘苦，因為我不會甲貪，我只是講乎我甲放甲忘記，等到有一天乎我看到我嘛會還伊子。所以乎我看到發現這君丫入。我就通知伊後生……自這金丫拿厂又伊子以後，就卡不曾夢到伊啊！(D-138~140)

君是杏姨的朋友，在她臨終之前曾託付杏姨兩包黃金，在君往生之後，杏姨因為大哥也寄放一包在杏姨那裏，而誤以為另一包是大哥的，故只將其中一包還給他兒子。也因此朋友往生之後，常會出現在杏姨的夢中，夢中的朋友只是以一個好的狀況出現，因此杏姨只是認為她在另一個世界過得很好，而未意會到朋友的出現是意有所指。等到杏姨發現後將黃金還給她兒子後，君就很少出現在杏姨的夢中。

在西方死後溝通的研究裡，死後溝通現象的發生有可能是因為逝者和生者之間存在著某種未完成的事物，可能是改善彼此的關係，或者是提供某種訊息與協助。因此，杏姨和逝去的朋友之間所發生溝通連結的現象，是因為杏姨未完成朋友的託付請求，而常常出現在杏姨的夢中。然而，朋友也能諒解杏姨並非有意侵吞，故而

在夢中顯現的是面目和善的模樣，並無譴責杏姨之意，只是希望藉此提醒D是否能記起她生前的託付，待得杏姨完成此項託付後，逝者亦無出現的理由了。

## 九、小結

在上述四位研究參與者死後溝通的經驗中，可以發現死後溝通現象的發生並不受時空的影響，當逝去的親友想要向生者傳遞訊息時，便會以一種生者可以感知的方式隨時隨地來傳達所要溝通的訊息。而且在世的親友和逝去的親人可能不只一次的溝通經驗，也可能和不同逝去的親人有過死後溝通的經驗，如參與者Hui和逝去的老師就有過好幾次的溝通經驗，且是在不同的時間和地點；她也曾在父親去世多年以後和父親有過死後溝通的經驗。參與者杏姨在二哥往生的當晚就夢見二哥的死訊，且在往後的日子裡亦多次夢見逝去的二哥。

在本研究中，死後溝通現象的發生可能伴隨著不同的現象類型，是屬於一種複合型的溝通經驗，如Hie看到藍色的光，感覺到老師的安撫，以及聽到老師安慰她的話語；阿文在黑夜見到閃逝而過的白光，並清楚聽到母親呼喚其名，哲宇聽到嗡嗡聲並感覺到一股祥和的能量，以及感覺到逝去的二哥身在那股能量中。

除此之外，在本研究中亦發現，不同的親人也曾同時和同一個逝去的親人有過死後溝通的經驗，如：哲宇的姪女在入殮時聽到音樂聲，和弟弟在為父親守靈時皆夢見父親，以及其他親友的小孩也夢見逝者和往生的阿嬤在一起。

而在這些死後溝通的經驗中，在世的親友似乎都能感覺到逝者在對他們傳遞某些的訊息，且大都是具有較為正面的意義。由此顯見，死後溝通現象的存在，似乎不能單純以悲傷過度所導致的幻覺來看待，而可能是彼世生命存在的一種可能訊息。身為一個研究者可能需要以一種更為開放的視野去面對這樣的現象，才不致於與這樣神聖的經驗交錯而過，錯失了瞭解生命的另一個實相的機會。



## 貳、死後溝通現象的類型

當逝去的親友想與世上的親人發生溝通聯繫時，會用一種生者可以理解的方式來傳遞他所想要表達的訊息。這些傳遞的方式在西方的研究中通常被歸類為：視覺經驗、聽覺經驗、嗅覺經驗、觸覺經驗、知覺經驗（直覺上感到死者的存在）、栩栩如生的夢境、逝者的景象、離體經驗ADC、電話ADC、物理現象ADC、象徵性的事件 (Guggenheim & Guggenheim, 謝明憲譯, 2009)。在本單元中，就本研究所發生的死後溝通現象做一歸納，發現死後溝通的類型仍在上述幾種的範圍內。

### 一、視覺經驗

Hui: 那同樣在門的上方我就看到了一團藍色的光, 很漂亮的藍、很柔和(A-008)。

阿文: 浴室之外都是黑的。那我在刷牙洗臉, 我頭剛好低下去, 剛好是眼角餘光看到一道光從我房間射出來……, 就有一道白光, 因為是暗的, 所以白光很清楚, 這樣咻…射出來。(B-028)

哲宇: 丫我過去的時候感覺到好像繽紛而落的落花掉下來, 那種像是秋天的天氣, 很舒暢、很舒服。(C-015)……當時的氣場我所感覺到的是很澎湃的、很大的、很強, 而且是一個很溫和的光, 如果我的感覺沒有錯, 它是一個淡黃色的光, 有時候你用你的意念去感受, 那個光會呈現出來,(C-078)……這個現象一直存在我的心裡面, 就是黃色的光照下來, 到現在還是可以感覺的到, 光照下來, 他的身體慢慢地飄上去。(C-082)

Hui和阿文所經驗到是一種光的現象, 哲宇所經驗到是一股能量的氣場, 但在其心理上所產生的意象亦是一種光的呈現, 除此之外尚有一種逝者也置身在其中的影像, 這彷彿是超越了人世間, 看見了靈界的存在。在古根漢的研究中, 將這種看見明亮的光的現象一歸類為視覺上的經驗。

我還在念書的時候，會在夏天時去約書亞的家裡照顧他，他有嚴重的智能與身體上的缺陷。後來他去殘障學校上課，九個月後。突然在睡夢中死去。三天後，我在房間裡突然發現一到非常明亮又極為燦爛的藍金色光芒，我們的語言中沒有任何的字彙可以形容這些顏色。這個存在體的光，給我一種浩瀚與美麗的感覺。我很明顯的知道這是約書亞。(Bill Guggenheim & Judy Guggenheim, 謝明憲 譯，2009：p84)

科學家已經發現原子是組成萬物（物質）的基本單位，其本質是一種能量，其狀態形成空間與時間。其展現的方式分為物質與意識，而物質與意識的關係，科學家已有新的論點，如文森博士將生命視為一種物質變化的狀態，其中組成物質的原子彼此密切相連，而生命狀態與「空間和時間中原子特定的排列方式」有關。這種特定的排列方式來自一種訊息，及非物質的「意義」，它存在於意識的層次。他認為思想也是一種能量的形式，而「愛」則是最高層次的能量，可以被轉換成具有功能的光、電、機械能等（釋覺了，2004）。

由此可推斷，這是一種死後的生命以光和能量的形式來和在世的親人建立另一種的溝通聯繫，傳遞著一份逝者對生者所存有的關愛。在古根漢的研究中所出現的個案，和本研究中的參與者有著相似的死後溝通現象，顯見這種經驗並非是一種因悲傷所衍生的幻覺現象，而可能是一種死後生命續存的現象。

## 二、觸覺經驗

有關死後溝通的觸覺現象，在本研究中只有Hui有觸覺的經驗。

我也可以感受到我以前住她們家，或者是她來舊金山住我們家，只要我睡覺，她叫我時就是手放在我肩膀上，然後很溫柔的這樣摸一摸，然後叫我名字。如果我有時差的時候，叫我起來吃飯，或者是…，所以我除了看到那個光之外，我還可以感受到她在摸我的肩膀，Hui，你趕快睡。(研：除了光以外，還有觸

覺?)對!(研:就是像以往那樣嗎?)對!就是在撫摸你的背,睡吧!(A-011)

感覺到觸摸是一種非常親密的死後接觸,這種現象似乎只發生在關係非常親密的兩人之間。這些經驗通常感覺像是輕輕的拍打、溫柔的碰觸、輕柔的撫摸、輕吻、安慰的臂膀、或是大大的擁抱。每一個都已充滿愛的方式來表達情感的支持,讓人安心並給予當事人勇氣。但無論是何種形式,當事人都能藉由熟悉且特殊的碰觸,輕易地認出他們已逝的親人(Bill Guggenheim & Judy Guggenheim, 謝明憲譯, 2009)。

Hui和老師有著情同母女般的情感,老師的辭世讓Hui心中有著莫大的失落,因而在重回到老師生前所居住的寓所時,思念的情緒一擁而上。但逝去的老師卻在同時給他一種輕柔的撫摸,一如以往般地輕輕拍著她的背,給了Hui一種安心的感受。

### 三、聽覺經驗

所謂的聽覺經驗,是藉由聽見已故親友的聲音來接收言語的訊息,是死後溝通中常見的類型。經歷過這樣經驗的人,會覺得聲音是從外頭來的,就像透過耳朵聽見其他人在說話一樣;或者是在自己之內聽到聲音,可能是在腦海裡或心裡,但同樣確定是源於自身之外的聲音。

Hui:我就會感覺到她在跟我說:睡吧!沒關係,你先睡。(A-009)

Hui:我突然感覺到我們老師跟我說:你可以的,你絕對可以把蒙特梭利教學的精神傳達的很好(A-090)

在Hui的死後溝通經驗中,並非像阿文一樣非常清楚地聽見母親由外傳來的聲音,而是一種內在聲音的顯現。換言之,Hui和老師之間的溝通對話並非是一種實質的聲音傳遞,而是一種內心意念的對話,但即使是如此,對Hui來說仍是非常清楚老師所傳遞而來的訊息。

阿文：光射出來以後，就聽到我媽媽的聲音，叫我阿文。那個聲音很清楚，叫我阿文。是我媽媽的聲音，(B-028)……叫我的聲音就很像是平常在呼喚我一樣。(B-029)

阿文在當時的情境，是處在一種正常活動的狀態中，聽到母親以生前習慣的方式呼喚其名。研究者認為，阿文的母親以一個清楚而熟悉的聲音，向阿文傳遞她在彼世的訊息，這種現象就與現實生活中所發生的情景一樣。如此，我們不應該將這種現象歸類為悲傷所導致的結果；相反地，它應可視為是死後生命存續的一種證明。

哲宇和姪女在二哥入殮之後，由姪女先知覺到聲音的存在，告知當場的眾人後，卻只有哲宇有聽到嗡嗡的聲音。

……後事已經處理了一小部份了，那一坐下來那一剎那，我那個姪女，她就說她好像聽到音樂，……，那我靜下來聽，就聽到嗡嗡的聲音，她是聽的很清楚，Y我是聽到嗡嗡的聲音而已。(C-011)我那個姪女大概聽了應該是差不多一兩分鐘，Y她一直叫我們聽，連我二嫂都沒有聽到。(C-015)

在死後溝通的研究中，喪親者以聽覺方式和逝者發生死後溝通現象時，不管是真實或是心電感應式的聽見，他們大都認為那是已逝的親人生前為大家所熟悉的聲音。但在本研究中，哲宇及家人與逝去的二哥以聽覺所發生的溝通現象，並非如一般死後溝通的研究，是以逝去親人的聲音來呈現，而是音樂聲和嗡嗡的聲音。但在Moody(1991)和釋覺了(2004)的瀕死研究中卻有類似的現象。Moody(1991)認為，人在臨死前後會有不尋常的音感，在其研究個案中，有人聽到莊嚴優美的音樂，也有人聽到的是嗡嗡聲或是嘶吼轟擊的吵雜聲。雖然在瀕死研究中所經驗到對象是曾瀕臨死亡的人，和本研究中所經歷的對象不同，但所探討的都是與死亡和死後的現象有關。

在西藏佛教《中有聞教得度密法》中亦提到，自性光明發射時，「恰如春天無邊景色，海市蜃樓，閃動其中」，並聞光中發出有如萬千雷鼓齊鳴的巨響，此乃實相本有之音（引自釋覺了，2004）。因此，我們似乎可藉此推斷，在死亡的邊界，聲音也是一種死後生命的呈現。而在研究中雖然是同一事件、同一時間，但兩人所經驗到卻是不一樣的，這種情形可能是因為當事人身心的特質，以及對當時環境感受有所不同所導致的結果。

#### 四、直覺上感到死者的存在

Hui: 我在那個托兒所做他們顧問的時候，我突然感覺到我們老師跟我說：  
你可以的，你絕對可以把蒙特梭利教學的精神傳達的很好。我那一刻有  
感覺我的老師在我的身上。(A-88)

感知或感覺到已故親友的存在，是死後溝通常見的類型之一。對曾經經歷過的人而言，那是一種直覺，或是心裡明白，已故的親友就和他們同處在一個空間或區域。「他」或「她」就在附近，那種感覺非常明確，就像身體感受到的一樣。這種存在感非常熟悉，傳達出逝者的個性和人格特質(Bill Guggenheim & Judy Guggenheim，謝明憲譯，2009)。

對Hui來說，當她在某托兒所解說蒙特梭利的教學時，那是在傳續老師的教學精神。在剎那間，她感知道老師的與她同在。這似乎意味著已逝的親友對我們的事仍抱持著興趣，並且以愛的呵護和關懷繼續看顧著我們，給予我們鼓勵與肯定。

#### 五、栩栩如生的夢境

Hui 夢見爸爸：那那一次我夢的很清楚。那我早上醒來的時候想說，奇怪我昨天晚上怎會夢到爸爸，而且爸爸就是看著我，那種眼神就是很溫和。(A-095)

哲宇的家人夢見其父親：我二哥往生的隔天，他們的孩子守靈就睡在棺木的旁邊，我姪子姪女就有夢到我們給他穿的那套服裝，笑容可掬，很燦爛的笑，他們就看到爸爸穿著一貫道的服裝，很高興的在對他笑。那個算是阿姨的孩子也都夢到，說那個姑丈跟阿嬪在一起，那親家母是半年前往生的。  
(C-087)

杏姨夢見姪孫子：到有一天我在睡覺的時候，就看到那個小孩，Y用一個盒子，用薄板子釘的盒子裝著，Y那個東西都整理得很好。……不過到有一天，他媽媽在和我講話的時候，我就問她給他穿啥米衫？伊講甲伊穿一件白色的襯衫和一件寶藍色ㄟ褲，Y哪ㄟ和我看到的都一樣。Y我就問Y伊邊呀一些東西你哪攏甲塞進去，Y東西就伊ㄟ，Y我就甲伊塞進去了。  
(D-003~004)

杏姨第一次夢見二哥：到有一日我嘛是ㄉㄟ睏，Yㄉㄟ睏ㄟ時準看到阮兄哥跳樓自殺。(D-063)……結果我就甲問伊媳婦啊！我講哪裡有傷、哪裡有傷對吧？伊問我講：姑婆啊你卡ㄟ知？我講剛才我就有看到Y！(D-067)伊穿一件短褲，短褲是像ㄈㄟ淺咖啡ㄟ色，看甲明朗朗(D-072)，腳有擦到，面嘛有擦到，手也有擦到，從二樓掉下來，我講我攏有看到(D-067)。

杏姨陸續夢見二哥：伊往生了，可以說是伊每日都來給我夢(D-070)。安夢到所看到ㄟ伊，伊蓋成足好看ㄟ，伊攏ㄟ存伊較早少年安ㄟ，虎Y生虎Y生，就無蓋高嘛無蓋矮，肥肥安ㄟ，(D-075)……伊ㄟ腳切一支起來，不過伊乎咱們夢到ㄟ伊兩隻腳啊！(D-077)……啊我會甲伊ㄟ子講我夢到恁老爸，Y伊們子就問講穿啥米衫？Y問起來就講，因為阮兄哥平常時就蓋愛穿安ㄟㄟ休閒服，無束縛ㄟ。我甲講對啊！(D-072)

杏姨夢見朋友：我和伊是朋友。……到甲伊往生去，嘛是常常攏乎我夢ㄟ，但是ㄟ畢竟是別人嘛！伊攏乎我夢ㄟ時我攏ㄟ甲阮小妹講，ㄟ君啊！常常來乎我夢ㄟ，ㄟ伊乎我夢攏足好看ㄟ，較早攏穿運動褲，啊現在攏穿窄裙還攏化妝ㄟ。(D-134~135)

夢常被視為是夜間的一種語言，在古老的文化中，也常將夢境視為是人類和神靈之間的溝通方式。加拿大心理學家摩菲特(Alan Moffit)認為「夢是靈性和宗教的生物學的依據，因為夢是人能遇見死者唯一的場所」，他把夢視為「神經系統了解自身」的方式，大腦沒有接收器，所以必須仰賴做夢的過程。夢有某種創造能力，可以呈現死者的形貌和其他清醒生活不曾經歷過的事件，「正是靈性生物學的依據」，一個文化可以據此來判定死者仍有死後的生命（Stanley 等，易之新譯，2004）。Jung 認為，潛意識可視為是心靈溝通的接收器，而在夢中所發現的某些潛意識內容，所表達出的正是個人心靈的部份，能以此部分去聆聽瞭解超驗力量的聲音（引自 詹杏如，2007）。

因此，夢境狀態就成為一個不可思議的溝通貯藏所，而成了在死後溝通中另一個常見的類型。雖然許多在夢境中見到已逝的親友，並不一定就是死後溝通的現象，而可能是來自於生活的記憶和情感資料所產生的普通夢境而已，但對喪親者來說，這些夢是療傷過程中正常且有益的一部分。而對於那些曾經以夢的方式和已逝親友發生過溝通連結的人來說，他們很容易就能辨識出這兩者之間的不同（Bill Guggenheim & Judy Guggenheim, 謝明憲 譯，2009）。

死後溝通的夢境常被描述為是很鮮明而且清楚的，不像平常所做的夢，他們能夠鉅細靡遺地描述出夢境所發生的情景，並且清楚看見夢裡的人，甚至詳細說出他們所穿的衣服。整個夢境的感覺是活的，而且具有豐富的資訊，這些資訊不一定需要靠語言來表達，有時是利用一些非語言的訊號或是心電感應來傳達，當事人對於

這些訊息是非常確定不疑的。在這些夢境發生之時，夢者會有強烈的感受，可能是一種愉悅或是充滿愛的感覺，但有些夢也可能是一些較為負面的感受，這完全是雙方的關係而定(LaGrand，林惠瑟 譯，2001)。

而在本研究中，夢境是生者和逝者出現最多的溝通經驗，而且每一位經驗者對於夢中的狀態大有詳細的描述，並且能感覺出逝者所傳遞出某些訊息，是一種非常清楚可知的情景。

## 六、象徵性的事件

在西方死後溝通的研究中，逝者通常會以象徵性的物件或大自然的景象來作為與生者溝通連結的方式，如彩虹、蝴蝶、花、鳥類和其他動物、或者是許多無生命的物體等，不論信號是當下，或者經過幾天、幾星期才到來，大多數的人都能立刻直覺地認出這些信號(Bill Guggenheim & Judy Guggenheim，謝明憲譯，2009)。象徵性的溝通形式通常可以根據時間點、場景和一些不尋常的行為，而從日常生活中區別出來，但經驗者必須藉著直覺來詮釋這種主觀的經驗，並賦予個人的意義。

Hui：我並沒有收到她過世的消息，可是我在清境農場那個週末在度假的候，我看到大圓月亮的時候，我有預感。(A-061)等我收到e-mail的時候，我再看一下日期，我都不用看陰曆，我知道她一定是選那天走的。(A-019)

Hui在清境農場度假，當見到星空中的月亮，竟如同美國印地安人傳說中「Blue corn moon」時，她的心裡意識到老師的死亡，即使她不敢去做任何的確認。但事實上，這並非是一種預感，而是老師在生命結束時所傳遞給她的訊息。因此，在她收到老師往生的mail時，心中非常地篤定老師就是在那月圓之日往生的，因為她明白十月份的月圓對老師來說有非凡的意義。

而這樣的溝通經驗在庫柏勒－羅斯的先生過世後，她也曾經歷過先生自彼世捎



來的訊息：

為了驗證我對「身後世」的研究是否正確，我要求曼尼死後想我發出一個信號。如果我的研究是謬誤的，他就不會向我發出任何信號，而我只好繼續探索身後世的問題。曼尼猶豫不決。「你要我發出什麼信號呢？」他問。我說：「某種來自遠方的訊息吧！我不知道那會是什麼東西，但一看見它，我就曉得一定是你發來的」。

芭芭拉約莫十歲的時候，有一回曼尼對芭芭拉說：「好吧！如果你媽媽講的那一套是真實的，那麼我死後的第一場大雪中，將會有一朵朵鮮紅的玫瑰花綻放在雪地上。」

當我們佇立在墳地四周時，蠻天大雪開始飄灑下來。我發現好幾時朵玫瑰花散落在墳地四周的地面上。我感到欣喜若狂，臉上忍不住綻露出笑容來。我抬頭望了望灰暗的天空，只見漫天雪花飛舞，宛如人們在慶典上拋出的五彩紙球。「謝謝你啦！」我抬起頭來對曼尼說：「謝謝你證實了這件事情。」（Elisabeth Kubler-Ross，李永平譯，2007，p337-339）

這樣與逝者溝通的連結經驗，顯然是在一種非預期的情境下感受到已逝的親人在世時曾對摯愛所許下的承諾，並自彼世捎來的訊息，告知此世的親人。在本研究中，十月份的月圓對Hui的老師來說，有著重大的象徵意義，一個印地安人傳說中最美的月亮，也曾見證過生命中一段最美的戀情，並且在生命中的最後，她也想留最後的一份禮物給情同女兒的學生，讓她只要見到明月就會想起老師與她的同在，不因死亡而遠離。

## 參、小結

綜上所述，在本研究中逝去的親人和在世親人溝通的方式，和西方研究的結果大致相同，這顯示這些現象並非是一種錯覺或幻覺，而是一種普世所共有的現象，並不因東西方文化的差異而有所不同。再者，這是一種逝者主動向生者所做的溝通

聯繫，可能發生在任意的時間和地點，向世上的親人傳遞那份永不逝去的愛與關懷，只要世上的親人願意打開心靈的眼睛，就有機會看見那份空中飄揚的愛，並與逝去親人重新建立一種「心」關係。

### 第三節 死後溝通對喪親者的影響

與逝去親人的溝通連結，在傳統的悲傷理論中常將此種現象視為是一種因悲傷或思念逝者所產生的幻覺。但有越來越多的研究發現，死後溝通的現象並不是一件希有的事情，而是許多人普遍遭遇之事（釋永有，2004）。那些曾經歷過死後溝通經驗的人大都認為，他們能夠直接或間接地接收到已逝親人所傳遞而來的訊息或是和他們有所接觸。對經驗者而言，這種溝通接觸的經驗是一種溫馨、獨特、且值得恆久留存在記憶中的經驗，能賦予一個人生命歷程存在的意義，提供一個強化生命內在力量的泉源。因此，本節所探討的是死後溝通對研究參與者悲傷情緒的影響，以及對生命態度的影響。

#### 壹、死後溝通對悲傷情緒的影響

##### 一、死後溝通對Hui悲傷情緒的影響

###### （一）面對親人逝世的悲傷與失落

###### 1. 悲泣

當Hui仍在滿懷著希望計畫著過年時要回去探望敬愛的老師時，一封mail就這樣硬生生的打碎了所有的希望與情感，不敢相信敬愛的老師就此離世，淚水就這樣嘩然而下。

十月底她的彌撒，就是她的告別儀式，她的好朋友才send e-mail給我，丫那個中午我一開我的信箱，我一看到我就楞在那裡，我就突然想到我兒子那個眼神沒有接我的話，所以我進來我就哭到不行，丫我知道我只要一哭我的心臟會受不了，我就跟上帝祈禱：拜託祢。那中午他們在午休都沒有人，我就說

上帝拜託你救救我，趕快找個人來陪我一下，不然我再哭下去我一定會死（哽咽）。(A-064~065)

## 2. 咎責遺憾

在悲傷的研究中發現，在喪親之後的感覺中常有會一種對逝者的內疚，覺得對逝去的親人有所虧欠，而自責不已。

在我第一時間聽到她走的時候，我非常的不只遺憾，我還很後悔，為什麼不多留一點時間給她。(A-073)我只要一想到我最後一次去看她的時候，我只留了十二天，我以前至少會留十八天，我就很…很…很內疚，然後也很regreat（哽咽），非常遺憾也後悔。(A-068)如果我能夠再多留一個禮拜，我覺得她不會那麼快走。(A-076)

在Hui剛到美國探望老師的時候，老師的狀況非常的差，但經過Hui細心的照料之後，老師的氣色有明顯的好轉。因此，Hui的心裡非常的內疚，認為如果她能再撥多一點時間陪伴老師，那老師或許就不會那麼快撒手人寰，而能依然好好地活著。對Hui來說，未能在老師人生的最後階段裡多陪她，就成了Hui心中最大的遺憾。

面對老師的死，Hui的心裡有許多的自責，「我覺得我幫的忙都不夠，我會內疚我做的不夠」(A-116)。雖然大家都安慰她已經為老師做了許多的事，但她實在是難以釋懷自己曾在老師疼痛不已之時，告訴老師這樣的病痛會越來越痛。這原也是一份出於內心的安慰與關懷，但卻在老師往生後，成了一份難以平息的自責，認為實是不該以這樣的話語來安慰老師，憑添老師的心理負擔。

那她就跟我說她好痛。我非常後悔這件事情，我還跟她說：你要有心理準備，因為那個只會越來越痛，你的脊椎骨盆會痛到你覺得你的下半身要掉了，我說我開完脊椎骨刀的時候的那種感覺。我現在好後悔跟她說過這句話ㄟ。

(A-077)你知道嗎？因為實在沒有那個必要在她很痛的時候告訴她說：你要有心理準備還會更痛？（苦笑）這是最最最後悔的一件事情，事實上我到現在都還沒有原諒自己。(A-079)

## （二）死後溝通經驗對Hui的悲傷情緒之療癒作用

情感的深厚是失親者悲傷的底蘊，因而參與者Hui在面對老師的死，有著濃烈複雜的情緒，一種悲傷和失落，以及伴隨著內疚的思念。這種複雜的情緒和失落的現在形成關係陷落的深淵，讓生者有著孤立無援的悲痛。然而老師以柔和的藍光照亮了幽暗的失落淵谷，並以母親般輕柔的撫摸，這讓Hui感覺到敬愛的老師雖已死卻仍宛在的存續感。而這種恆在的存續感讓Hui有著陪伴的感覺，也讓Hui傷痛的心靈在關係與象徵的世界裡得到了安置，讓悲傷的情緒獲得了療癒的機會。

當我跟她有溝通接觸的經驗以後，我的情緒變得比較寧靜，因為我可以體會她要承受很多的苦跟那種身體的疼痛和不舒服。(A-080)

就像平常一樣她就在房間睡覺。對！從隔天我就這樣認為，她就在房間睡覺。(A-105)會覺得其實她還是在，只要看她寫的卡片丫，她送我的東西丫，我都會覺得她還在，不管是在那個回憶還是在那個氛圍裡頭 (A-038)。一直到現在我都還是覺得她在身邊，她給我的每一個回憶都還很鮮明(A-051)

從那以後我就覺得很peaceful，內心非常地寧靜，那回來之後我才發現，你知道嗎？我整個房間都是她的東西，所有都是她的回憶，到處都是，有時候我就覺得喔！其實她無所不在啊！(A-108)

我是會覺得那個力量是來自於他們家的磁場，就是覺得老師還在哪裡，加上老師的那個現象（死後溝通）出現了以後所帶來的訊息，那是非常正向的、溫和的。(A-109)

悲傷是個要面對許多挑戰的活躍歷程，能夠給予喪親者的東西很少會是一種解

答或建議，而是持續的陪伴以及分享他深層의思想和感受。而老師的恆在讓Hui在死後溝通的經驗中重新締結彼此之間關係，讓Hui在斷裂的處境中有了依靠，在關係的碰觸與連結中給出了療癒的可能。

除了死後溝通帶給Hui有悲傷療癒的作用外，當Hui看見老師的美麗潔淨的骨灰時，她心裡感到莫大的安慰與驕傲，更確信老師是以另一種形式的存在，而非全然的不在。

我看那一大袋的是非常漂亮的顏色，像那個珍珠貝，整個是粉紅色的，好漂亮的顏色，那一刻我會覺得說：好美喔！她雖然肉體沒有了，可是你還看的到那個東西，你就覺得不管中國的人怎麼講，就是說你的骨灰的顏色會代表你人生的修煉，我會覺得哇！好為她感到驕傲，啊那個時候我也會覺得說其實她就在這個家，這個家並沒有少了她，如果說要少了的話，就只是少了她最後病得很脆弱、很不舒服、很虛弱的那個軀體。(A-113)

當生死關係重建在神聖的象徵裡時，對Hui來說，死的是老師虛弱不堪的病體，但精神意象的老師卻是一種擬象的真實存在，而這種擬象的真實也為Hui的悲傷失落提供了一個情感陪伴的基礎。

## 二、死後溝通經驗對阿文悲傷情緒的影響

### (一) 喪親的悲傷與失落

#### 1. 雖不捨卻平靜的心

在悲傷的研究中發現，有宗教信仰的喪親者比沒有宗教信仰的喪親者能更快速的處理哀傷的情緒（蔡佩真，2007）。宗教信仰對喪親者的影響可能是多方面的，有的喪親者會從教義之中尋求心靈上的慰藉，無論是對於生命的看法、或是逝者死亡後的歸處，教義可以提供一安慰人心的答案（林家瑩，民88）。大部分的宗教都提供了對於世界運行、生死去向的意義建構，所以宗教也可以藉由影響個人的意義建構，間接影響了個人的哀傷反應（李佳容，2002）。

阿文基於對宗教教義的認知來詮釋生命的現象以及死後的世界，在詮釋的意義中和對信仰的堅定，使參與者B有著更多的勇氣、安慰、信心和鼓勵，而這樣的信念也產生了心理支持的力量，轉化了悲傷的情緒，並以一種平靜的心情來祝福和感念母親所曾給予的一切。

由於阿文在宗教信仰中重新安置逝者，認為死亡並非是天人永隔的憾恨，也不以一種苦難審判的負面態度來看待親人的死亡，而是以一種真誠美好的祝福，來祝福逝去的親人往生信仰的淨土。同時也相信沿著信仰的軌跡，在未來之時與逝去的親人終究能有重逢之時，這種重新的安置與重逢的信念，緩解了死亡所帶來的衝擊，也為生者與逝者的關係帶來了連結的希望。

我從三十幾歲開始學佛，又學密宗，就很瞭解生命是永恆的，這一期不過是人生的某一站而已，那因為有這樣的信念，跟有這樣的信心，就覺得親人的走很像出國一樣，就祝福她下一站的旅程更愉快，更好玩更開心更充實，就有這樣的心情，不像一般人失去親人就會痛哭，當然會有不捨，可是絕對不是說見不到，我覺得就沒有一般人哭天搶地那樣，我的心情很平靜。(B-020)

我的心情沒有特別的悲痛，我不太像一般的人，我是有特別觀察過我自己，(B-034)我真的很平靜，真的就是祝福。(B-054)

所以我不會因為她的往生…而哭天搶地的認為我們永遠不再見面了，我們永遠從此就生死兩茫茫了。(B-065)

在喪親的研究中發現，逝者死亡的原因或型態會影響喪親者哀傷的反應與歷程。預期性死亡有助於喪親者較良好的調適歷程，這是因為預期性的死亡提供了事前經驗悲傷與完成未竟事務的機會，影響到失落後的哀傷品質，使喪親者能比較平靜的接受死亡事件（李佳容，2002）。因為病故而喪親的個人，通常比較有時間做心理準備，並有機會完成未竟事物，所以其哀傷反應強度可以

稍有減緩。

在母親住院時，阿文因心疼也不忍母親飽受身體病痛的折騰，雖不捨也寧願母親離開人間，只要她不再承受那麼多的苦痛。因此，對阿文來說，母親能離苦得樂比她以病痛之軀活在世上更為重要也更有意義。而這樣的信念和預期性的心理調適，讓他能夠以一種平靜的心來面對母親的死亡，也減緩了喪親的悲痛。

我媽媽住院大概有三個月，幾乎有做我心理的自我調適，知道一定會面臨這個關卡，那特別是我媽媽摔倒，然後痛成那個樣子，我都…(語氣頓了一下)，我真的都很不忍心要她硬撐下去，不忍心要跟她說：阿母，你要撐下去繼續活著。我覺得那更不人道，你沒有品質的生活是沒意義的，所以我寧願她走，……寧願她離開，這當下是你解脫最好，所以她離開之後我的心情其實是平靜的，然後是祝福和感恩。(B-035~036)

我媽媽她病成這樣，她終於解脫了，便為她的解脫感到開心。(B-020) 看到她放下重擔了，也替她開心。(B-021)

## 2.不擔心

在宗教信仰的背景下，阿文的內心相信母親一定會往生好的去處，加上母親生前曾告訴阿文觀世音菩薩要來接她，讓B的心裡有著更大的放心，而不擔憂母親的去處。

就我個人而言，因為學佛了之後就覺得那個心是放下了，不會擔心說她在那邊會不會過的好不好？她在那邊會不會怎樣？我不會有這樣的想法。(B-096)

因為本身我學佛我心裡本來就安定，本身我就知道生命的旅程是怎麼一回事，我知道生命是永恆的，那這一站結束了還有下一站，那人生不過是一站一

站。我有這樣的觀念之後，我自然而然就不擔心不害怕了，然後就祝福她。

(B-070)

她告訴我觀世音菩薩要來接她，我當然就更放心了，就好像是碰到了一個很棒的導遊要帶我媽媽去旅遊，那我當然很放心把我媽媽交給祂，因為觀世音菩薩是一個很棒的導遊，那我知道觀世音菩薩來接她，我就更放心了，因為是觀世音菩薩，所以我有什麼好擔心的。(B-071)

### 3. 想念、祝福與感恩的心

阿文和母親生前有著相互依存的情感，而且阿文身為一個難以被社會認可的同志角色，在現實的生活中遭受了許多的挫折。但在他受挫的生命裡母親一直在身旁給予他支持的力量，更包容他的同志情結，這讓阿文的心裡對母親有著無限的感念，並將這份感念轉化一份無限的祝福，祝福她的母親在未來的下一世有著更美好的生活。

其實很想念母親，因為…（停頓）一個人陪你四十年，我幾乎沒有離開我媽媽很久，然後我還蠻依賴她的，所以那種感覺會覺得生命中的支柱不見了，然後很想她。(B-051) ……為她下一站旅程的祝福，全然的祝福和感恩，就感恩她這一輩子的照顧。(B-020)

那我很感謝我媽媽這十幾年來帶給我的點點滴滴，雖然是不捨，可是某方面也覺得夠了，對她來講七十八歲，她累了，可以下台一鞠躬。那我對她這樣的演出，覺得要給她拍拍手鼓掌感謝她，因為她演的很好，她很盡力了，沒有遺憾了，所以應該要讓她下臺了，不要一直再喊安可了(大笑)，很多人一直喊安可安可，然後那個人一直在台上很累這樣，都下不了台這樣，走不了，然後很慘這樣。那我就忍住不喊安可，我說你就下台吧，我覺得見好就收了吧!那樣的感覺你在事後的你的心意的迴響會更多，會覺得更不捨更懷念這個母親，…(停頓)對我來講，我很慶幸也很開心當她的小孩，然後很感謝。(B-078)



在精神上面我覺得，一來我有佛教的信念，二來是祝福和感恩，三來是好好送她一程，所以我幾乎都沒有哭。(B-023)在我心中是很感謝我母親，所以我就很堅持這最後一程要讓我媽走得很好，到下一站可以很快樂沒有煩惱和任何的負擔。(B-025)

親人往生前的心境、與遺體的狀態也會對於生者產生影響。當逝者生前心境愈平靜，在往生後面容、遺體愈安詳，則生者能感受到較大平靜，愈能賦予親人往生事件正面意義，有助於個人的適應(李佳容，2002)。阿文的母親生前曾因為車禍而導致面相有所改變，但在母親往生助念八小時後，阿文和家人在為母親蓋上往生被時，發現母親的面相回復到生前的模樣，不再有眉毛一高一低的情景，所呈現的是一種安詳莊嚴的感覺，甚至在幾天之後，母親的遺體依然安詳平靜，彷彿是睡著一般。這讓B的內心充滿了不可思議與感恩之情。

我們看到那眉毛是平的，臉上就是很莊嚴、很安詳，那整個眼睛眉毛是平的，沒有再一高一低了，就恢復到正常沒有車禍之前了，就相好莊嚴的樣子(笑)。那是很不可思議，我們當下也覺得…覺得佛法法力無邊，就覺得…嗯…真的是清淨無染，你是回到原來的本來面目，那所有的生前的是是非非都沒有了，一切都回歸到本來面貌去了。所以當下其實…，我真的就是感恩再感恩，然後祝福再祝福，我就覺得是開心，我會覺得沒有不好，我完全沒有不好的感覺。(B-057~058)

由上述中發現，阿文在親人往生後，以一種正面的看法來祝福親人的往生，因而在其內心並未產生強烈的悲傷情緒。Stroebe 等人(1994)也曾發表了對哀傷迷思的看法，他們認為失去一個心愛的人不必然帶來強烈的哀傷，不哀傷的個人也不見得必然會產生心理病理的困擾。因為「哀傷」可能不是一個必經的過程，而是個人在因應失落事件時，所展現出來的適應結果。

## (二) 死後溝通對阿文悲傷情緒的療癒作用

阿文雖然在宗教因素下令其在母親往生後沒有產生強烈的悲傷情緒，但在他經歷與母親死後溝通的現象時，母親以光的形式伴隨著親切柔和的聲音出現，這讓阿文更放心也更相信母親是去了一個光明美好的地方，而消除了那種死後茫然的不確定感，安定了失去親人所帶來的衝擊和失落。

發生這個現象其實是開心的是高興的。(B-037)哎！你就覺得很好。我媽這次回來，就是告訴我：「我到極樂世界了，你不用擔心。我覺得有那樣的感覺，所以本來就不煩惱了，可是知道了這個就更肯定了，就更肯定她到了好的地方。(B-038)

對於這些現象的出現，對我來說一來是讓我放心的，知道他們去了好的地方，(B-122)。我們親人或朋友之間其實到了哪裡真的很重要，就是一個關心讓你不要擔心，而且它顯現的是光，我覺得顯現光對我來說是蠻安心的，……那整個屋子裡是黑的，那射出一道光來，再加上我媽媽柔和的聲音，就像平常一樣，你會覺得那是放心的，因為你在黑暗當中看到光，那等於是帶來光明、帶來力量與安定，加上我媽柔和的聲音叫我，親切熟悉，你就會相信她去到了一個光明的地方。那因為我在替她辦後事嘛，當然就祝福她能去一個好的地方，那這個就一個證明，證明她去了好的地方，因為光，光代表的是正面的、好的、舒適的、快樂的、淨土的，那這個證明她去了，而且她把光帶來給我，然後一個安詳親切的聲音讓我放心，那放心之後還有喜悅，就是證明了有極樂世界好的地方，即使不是極樂世界，那也會是別的淨土，也是有光的世界，有光的所在，沒有什麼好擔心，而且那聲音是溫柔的，沒有那種令人恐懼不安的感覺。是一種平常的關愛、分享以及讓你安心。(B-139~140)

### 三、死後溝通經驗對哲宇悲傷情緒的影響

#### (一) 喪親的悲傷與失落

##### 1. 恐懼與擔心

在心理方面的話，心裡會一直圍繞著死這個字，以前不會想，但是心裡會

一直想到死這件事情。(C-046) 所以在那個過程對那個無可奈何的無形的力量也會害怕。對死也是一種害怕，會有恐懼，我們對死還是會有無名的恐懼，還是會恐懼，這到底是一個什麼樣的情況，這恐懼又產生害怕，我們對無形的東西、對死的東西，常常聽到說這是一個…(C-047)那是一個什麼樣的情況，如果是你的話，我想說易地而處的話，你會不會覺得如果是我，我怎麼去面對這個問題!(C-054) 其實你之所以不會害怕是因為你已經掌握狀況了，可是對於這個死的東西，我們永遠都沒有辦法掌握狀況，也沒有辦法去瞭解，這種東西讓人家覺得很憂慮、很恐懼，所以事實上這個害怕也是個綜合體。(C-072)

接著會一直很擔心，擔心所有的事情，擔心說那個所有你不能掌控的事情，因為我都沒有接觸過，只是我知道我去辦我會把它辦得很好，擔心我什麼沒有做好，憂慮ㄚ擔心。(C-046)

當人在未面臨死亡的衝擊時，似乎往往未曾會去思考到有關死亡的議題。然而一旦在生命裡發生與自己有關的死亡事件時，便會在這重大的死亡事件中去思考到與自己有關的死亡課題。感受到死亡的存在，以及死後的那種茫然何處去的恐懼。哲宇的二哥在上有高堂下有妻兒時便英年早逝，所有的一切都仰賴哲宇一肩扛起，但這煩雜的一切讓第一次面對死亡課題的哲宇茫然不知所措，而在這同時也因為二哥的死亡照見自身的死亡課題，徬徨恐懼於那死後不可知的一切。

## 2. 理智包裝下的悲傷

失親的悲傷常會因理智的作用和在忙碌的後事處理中被潛藏在內心深處，只在不經意之時自心海裡竄出。哲宇在二哥往生之時，他是無暇顧及自己的情緒，逝者後事的處理，以及生者思緒的安撫，讓他的理智告訴自己是不能因悲傷而倒。然而再堅強、再理智之人面對親人的離世，怎會沒有難捨失落的情緒？

其實悲傷…，這個理性告訴我們現在悲傷沒有用，因為我不能倒啊!……我都知道我要辦事情，我不能悲傷，所以那時悲傷的成分只是很落寞、很無奈，…Y也很擔心。(C-032) 在那段時間，我覺得好像沒有時間可以悲傷，只是心情一直在很低的情況之下，但是在那種很低的情況之下，Y走一步看一步，看到什麼事情要處理的就趕快處理。所以那時候的心情…我想是都把落寞放在心的…悲傷放在心的比較深層下面，而是把那種照顧生的人，還有要處理事後的事情，…把心思都放在那邊，只有在開車的過程中才會想說…Y真的很無奈，非常的無奈。(C-034)

### 3. 伺機而動的悲傷

哲宇在面對二哥的死亡時，因為處理整個後事以及顧及到家中其他人的想法，理智上告訴自己不能有太多的悲傷情緒，然而一旦遭逢到情感的現場，所有的心情也無所遁形。

其實那個悲傷在告別式那天，我姪兒在唸那個祭父文的時候，…尸又己…唸那個的時候，我所有的傷痛大概在那時候湧現，眼淚都掉下來了，他用台語唸他對父親的思念，那個時候我二嫂哭到…，我那時候的心最酸…(C-037)

### 4. 身心上的悲傷反應

親人的死亡對生者來說是人生經歷中非常大的撞擊，這種關係的斷裂和情感上的失落也影響到一個人身心上的反應與感受。在惦念的身體世界裡不僅僅是悲傷哭泣麻木或無力而已，而是有著關係失落的原初知覺：一種什麼都不對勁的感覺（余德慧、彭安邦，2006）。而這種不對勁的感覺便悄然隱身在哲宇的身體器官之中，發揮它潛在的作用。

在身體上好像會覺得沒有力量，好像肌肉都沒有力量，好像快垮下去軟掉了這樣，你很想就這樣癱下去；呼吸上有時候會想這樣很大氣，然後很大口吸，然後把它放掉，好像藉由它一種放鬆的作用；頭會比較緊，那幾天的視力都不會很好。身體上會有多種感官，你會覺得說眼睛很重…但是要處理很多事情，我發覺因為要處理事情，所以它累得很快。(C-045)

## 5. 悲而不傷的想念

親人的死亡雖然讓哲宇感到無奈與心酸，但因為不忍看見受苦的生命在生死邊界的掙扎，「其實他的生命就是這樣，再活下去的話，大概…，對生的人大概是一個很大的煎熬，對死的人更是一個更大的煎熬」，(C-042)而這種受苦經驗其實是影響到生活周遭相關的人，因而在哲宇的心理其實早已有了心理準備，加上平常在學校常為學生做喪親輔導的經驗，知死是一種無可逃避的自然現象，一旦自己親臨死亡的現場，也能為自己做自我的輔導，而能將情感轉化成一種思念，藉此思念來聯繫那已斷的關係。因此，對哲宇來說，面對親人的死亡雖然有許多的感觸，但失親的悲傷並未對其造成心理上的某些負擔或在生活上產生困擾。

我是覺得悲傷對我來講它算是還好，沒有說非常嚴重，會思念、會覺得惋惜，但是這個悲傷…我覺得我一直還可以控制，不是說控制它，是說能夠讓它釋懷掉、融解掉，而不是把它當作是一個東西，存放在自己的胸…，我沒有去 catch 這個悲傷，我只是去認識這個事情的經過，然後也很思念他。(C-040)

我覺得那種思念並沒有達到傷痛那個…會讓你覺得不能制止或憂鬱的狀態，而是說那個悲傷…我們把它當作是一種理所當然的現象，會不捨，可是…我覺得悲傷是還好的，並沒有造成對我生活上或是某些方面產生一種特別負面的看法。(C-038)

### (二) 死後溝通經驗對C悲傷情緒的療癒作用

當親人過世時，我們的悲痛有兩個重要的面向，一個是關心已故親友是否繼續存在、是不是過得幸福，另一個則是來自親友從我們日常生活中消失，所感受到的失落感與巨大的痛苦。尤其是一個青壯生命的隕落，更是造成失親者心中更大的悲痛，也衝擊到原先所建構的依存系統。

哲宇面對親人受苦的生命，有著許多的心疼，但也明白二哥的病已無康復之路，在面對如此年輕的生命就離開人間，心中有著許多的不捨和惋惜。年邁的母親更是無法釋懷兒子的早逝，認為是她做了什麼有失德性的事，所以才會遭受白髮人送黑髮人的悲劇。但在入殮後聽到音樂聲，感受到一股祥和舒適的能量，以及逝者笑容滿面的出現在家人的夢境中，這些死後溝通的現象與宗教信仰發生連結時，便讓生者對逝者的離世有了另一種歸處的詮釋意義，讓家屬可以重新安置逝者在他們的信仰體系之中，讓逝者與信仰共存於喪親者的內心中，而逝者虛擬的存在便有了持續的支撐點，也讓喪親者心中的惦念有了安頓之處，支撐了那即將傾頹的依存信念。

看到這個現象之後，心裡也有好幾樣的心情Y，第一、驗證的心情，第二、高興的心情，第三、期待的心情，我們期待我們所看所感受的是情事真的，第四、也可以撫慰人心Y。(C-084)

所以，我的感覺是如果佛祖來接他的話，反而是一件好事情，至少他躺在那邊，他不會有…，只是靜靜地而已，他不會再有痛苦，Y如果真的有來接他，那真的是好事。對我來講的是它是一個最好的答案，它是一個很理想的狀況。(C-024)

那麼我對西方極樂世界有一些稍微了解，Y如果他能夠去那邊的話，依照佛經所講的東西，對他來講是一種很好的狀況，是一種提昇，所以與其這樣，他如果真的能夠達到佛經所講的那個狀態的話，這是一個最好的結果，也是一個最好的答案，也算是一種解脫Y。(C-025)這讓我對於我二哥的往生比較釋懷。(C-118)

當然事後，父母親的想法也是這樣，因為他們是老一貫道，一貫道強烈的訴求就是你平常的修持會影響到你死以後的結果，會不一樣。那這樣跟他們解釋了以後，他們有點相信、有點釋懷，但是悲傷的成分還是很大。(C-024)

西方社會的悲傷理論雖已逐漸認可喪親者與逝者溝通連結的經驗是有助於悲傷復原的一種方式，但社會所接受的連結經驗是以內在精神的呈現為主，有關個人靈魂及超個人的連結經驗仍是無法得到普遍的肯定與關注，甚至將此經驗視為是一種異常(吳佳珍，2009)。但在生活中我們若能以一種開放的視野去看待死後溝通的現象，就能感受到與靈知世界連結的經驗所帶來的真實力量，讓失親的悲傷有了療癒

的機會。在喪親者開啓了與超越界接觸的同時，體驗到一個超越現實存在的世界，而與更高存有了連結的神聖感，這種超越的神聖感便成爲他們心靈的支持力量。

因此，對哲宇的家人來說，所經驗到的溝通現象，不僅是家人間的分享，也流傳在所信仰的宗教團體裡，並被團體成員所讚嘆稱許，這無形中也更增強了死後溝通對悲傷療癒作用。

我媽媽聽到了有產生撫慰的作用，她說如果真的跟佛祖去修行也是好事情。她就真的比較釋懷；按照我二嫂的角度，聽到音樂她是認爲不可思議，一貫道要求也不一定求的到，他就是有。(C-087)

我二嫂她也是很傷心，她在一貫道裡面也是蠻資深蠻虔誠的，聽到音樂、夢到他、又…。那在道親裡面，雖然先生往生了，可是她的虔誠也讓她覺得很有面子，那這個面子給她鼓勵又撫慰了她的心。所以這個對他們有很強的作用，對他們的情緒有很強的作用。只要有人提起，很多焦慮的心情就會被澆熄。那種憂慮擔心，像我媽就會說是不是我做了或是林家有作啥米壞代誌，所以才有今天的下場。但。若有人說到「他有看到他笑頭笑面(台語)，有聽到音樂佛祖來接他，你講這個都是多餘的，這樣就是最好的。」這個時候自然就會有一種替代作用，就把一些負面的情都轉化了。只要有幾個人跟他起鬨一下，她心就開了，當然是沒那麼快，當人都回去之後，還是會回到某種狀況之下。所以這個狀況是對這個生者的撫慰是非常重要的，相當重要。(C-090)

悲傷是一個流動的歷程，無法嘎然而止，需要的是一個內心的調適與逝者關係的重建。但在生死關係重建的脈絡上，死後溝通的經驗與宗教的信仰解答了喪親家屬對於死亡的疑惑，以及親人驟逝時那種無依無靠、無所託付的徬徨，讓斷裂的關係重新在象徵的世界裡得到安頓，並爲生者和逝者提供了一個應答的空間，讓失落者得以撫慰心靈，安頓懸念。

#### 四、死後溝通經驗對杏姨悲傷情緒的療癒作用

## (一)、喪親的悲傷與失落

### 1. 悲泣

杏姨是一個生活單純的人，面臨二哥在非自然狀態下的死亡，其悲傷的情緒不知如何排遣，淚水似乎就是其唯一的管道。

丫咱們人傷心唯一就是哭，我嘛嚟知影安了會嚎甲安了，丫等於咱們每日就想要回去。(D-106)那時剛往生時準，我甘苦足久，我去運動有時嚎甲我攏無法度，咱們會感覺講嚟通擱店在運動，壞看，乾脆返來。(D-073)

淚水似乎是人類情感表達最直接的方式，面對親人的死亡，我們總有著許多的難捨與難以逃避的無奈，在那失落的情感不知該如何託寄於天地之間時，就只能任憑淚水氾流，讓那失措的情感暫時有個安頓之處。

### 2. 身心上的反應

在沒有任何預警和徵兆下，突如其來的死亡常會造成喪親者心中更大的悲痛和壓力。尤其是「自殺」的喪親者會經歷較多的孤立及社會恥辱，接受到較少的社會支持（李佳容，2002），這也讓喪親的悲痛減少了紓緩的機會。而身體更是失落症狀直接顯現的所在，杏姨在面臨親人選擇自我結束生命的方式時，其心理上所產生的衝擊與悲痛，便直接影響到心理上的感受及身體上的狀況。

伊是伊動作乎阮感覺卡傷心卡嚟甘安了。(D-109) 厂人會蓋甘苦，厂卡不會甘苦，厂人強強要死去啊！就親像魂不附體安了，丁時準勿緊張人是蓋甘苦而已，人不會安怎，等到代誌處理完時準，厂整個骨頭就攏酸痛，厂就像平常時人在走撞，……起頭咱們丫不曾遇到安了世情形，丫人會較緊張，丫就感覺甘苦。(D-094) 咱心情會嚟好啊！丫人就…



要怎麼講，人就會動不動就甘苦啊！頭殼痛啥米影響攏嘛會，只是咱們嘸敢講，那是咱後頭ㄟ代誌咱嘸敢講啊！（D-115）

## （二）、死後溝通對杏姨悲傷情緒的療癒作用

親人的自殺常會造成生者心中一種難以化解的悲痛，而且在傳統的文化裡對於自殺的看法都是屬於較負面的對待，認為這種方式對於逝者死後的生命有不好的影響。加上杏姨在睡夢中見到二哥自殺時的情景，更加重了杏姨心中的悲痛。但在這之後，逝去的二哥常常以一種形貌健康且氣色良好的狀態入到杏姨的夢裡，並非如外人所言的狀況，也不是第一次出現在夢中的情景。這種逝去的親人以一種健康愉悅的神態出現在生者的夢裡，無形中給予生者心中一種放心的感覺，讓生者對逝者心中「無著」的惦念有了託寄之處。

……伊往生了，可以說是伊每日都來給我夢，伊來乎阮夢ㄟ時準咱們就蓋安心啊！（D-070）。安夢到所看到ㄟ伊，伊蓋成足好看ㄟ，伊乎咱們看到就是攏安ㄟㄟ世情形，所以講這樣ㄟ情形咱們就漸漸會想伊可能在別ㄟ世界可能過甲蓋好。（D-076）

人ㄟ心情有好無好你看伊ㄟ面你就會知啊！ㄚ伊就會像卡早那種足快樂ㄟ那種形啊！伊來乎我看攏是那種蓋好ㄟ形啊，不像那種像第一遍安ㄟㄟ，ㄟㄟ真正無好看。第一次是真正足悲傷ㄟ。（D-122）伊若來乎我夢攏像第一遍安ㄟㄟㄟㄟㄟ，ㄟㄟㄟ，ㄟㄟ我嘛嘸知影我會安怎。（D-112）

ㄚ咱今日看明日看後日攏看安ㄟㄟ，咱就會感覺講蓋放心，我是不懂，不過我會甲解釋說伊在別的世界可能過甲蓋好。（D-114）ㄚ你歸半年伊常常乎你看，你ㄟ心情就不會感覺講那樣甘苦。（D-119）

夢是通達靈知現象的一種「心靈遊戲」，裡頭有生者與亡者之間的對待，當生者在夢裡得到了一種自我詮釋，並重新建立逝者一種新的意象時，那失親的悲痛也在此意象中獲得轉化療癒的機會。

## 五、小結

在傳統的悲傷研究中，認為死後溝通的現象是喪親者因為悲傷過度所誘發的幻覺，甚而將之視為是一種病態，會阻礙喪親悲傷的復原。但在本研究中，四位參與者在經歷過死後溝通的現象後，對他們或家人的悲傷情緒都有正向療癒的作用。他們了解到逝去的親人並未因死亡而滅絕，只是轉化成另一種形式的存在，這種認知上的想法讓他們能重新安置逝去的親人在其心中的位置，也讓喪親的悲傷在生與死的重逢中獲得了撫慰和安定放心的力量，讓那無邊的惦念有了託寄的指向。

因此，對於死後溝通的現象若只是單純地以生者過度思念的角度來看待這些現象，那似乎只是在凸顯我們視野的狹隘，無法以一種開放的胸襟來接納和解讀這些現象，而與另一種生命形式的交逢擦肩而過，錯失了另一種療癒悲傷的機會。但是如果我們不把這些現象看成是「非常態」、不把這些思念、看（嗅、聽）到、悲傷流淚僅僅當做是需要治療的症狀，那麼我們就有了認識生者在親人過世後的「惦念世界」的機會（余德慧、彭安邦，2006）。

## 貳、死後溝通對喪親者生命態度的影響

喪親之痛衝擊到喪親者原有的依存系統，但卻同時也成為個人成長及增進適應能力的觸媒，而死後溝通的經驗對喪親者而言，除了有提供悲傷療癒的正向作用之外，所觸及的是另一個超越現實的存有，這種與更高存有接觸的經驗，可能影響到生者對存有層面的轉化，而改變其生命態度的信念。本單元及針對死後溝通對四位參與者生命態度的影響進行探討。

### 一、死後溝通對Hui生命態度的影響

#### （一）傳遞生命的愛

逝去的老師對Hui來說一直有著莫大的影響，尤其是不管經歷過人生何種的是非風雨，老師總是以一種正向的善念去看待人事物，不會改變自己對待學生、朋友、尤其是家人那種永遠不失望、永遠不放棄的人生態度。而在老師生前，Hui曾經與老

師分享過一段話：「當你的朋友離開你的時候，事實上他身上所有的優點都會到你的身上。」這讓她在經歷過逝去的老師所給予慈愛的撫慰後，讓她更覺得應該要把這份愛和老師的美善繼續傳遞下去。

會讓我想到一個生命的傳承，也就是把父親和這位又像老師又像母親給我的這份愛再把它傳出去。(A-085)我現在只能用這樣的一個感受去繼續把老師的那一份對學生、對女兒、對朋友的那份情意去把它再放在身邊的人。(A-087)

## (二) 要好好地照顧自己和別人

在與逝去的老師有死後溝通經驗後，除感受到老師所給予的愛與安全感之外，Hui覺得應該更要有責任地好好照顧自己和他人。

我還會知道我要照顧我自己更多，那我會做好我身邊遇到的困難點，甚至可以這樣說我好像有那個責任要去把老師教給我的東西，不管是工作上或者是人生的際遇上面都要更有責任感去照顧好身邊的人和自己。(A-099)

## (三) 承認生死是生命的課題

在經歷老師的病痛、死亡以及死後溝通的經驗後，Hui終於能以一種理解和坦然的態度來面對這人生無可逃避的生死課題。

我會覺得對她來說也是一種解脫，肉體上不要承受那麼多的痛苦，那我們身邊的人也真的不忍心。(A-100)所以等我稍微平息我的情緒的時候，我會體會到說其實對死者對生者都是一種解脫，那畢竟是承認生命的無常，然後生死那種給我們的課題。(A-102)

Hui在省視到生命的無常和必然面對的生死課題中，也照見到自己的面對死亡的態度。

我跟自己說如果我得了癌症，我絕對不治療，我只是接受它，但我絕對不治療。(A-127)我常會跟我自己說，如果我今天死掉，我都會覺得此生無憾，因為我真的

好認真在過日子，我真的好認真在做單親媽媽，我好認真的把我兒子撫養長大，我都沒有遺憾。那我媽媽也很老了大概也沒幾年好活，我沒什麼牽掛。(A-126)

#### (四) 珍惜

生命的無常常會讓人有措手不及的遺憾，為避免一個有憾的人生，Hui會更珍惜生命中的每一個因緣。

我現在如果說我兒子跟我要求要跟我相聚或是什麼，我一定放下一切去跟我需要我的人在一起，就不要等了。…如果你可以跟你的親朋好友能夠多花一點時間，盡量多花，因為說沒有機會就沒有機會了。(A-129)

#### (五) 隨順自然

在這一場生死交會之後，原本就有著道家無為精神的Hui，更不強求人間的一切了。

我會更順其自然，(A-130)更不強求什麼，嗯我就覺得該怎樣就怎樣。(A-131)

綜上所述，Hui在經歷老師的死亡與死後溝通的經驗後，對於老師的死亡較能以一種釋懷的眼光來看待，並在這事件中觀照到自己的死亡課題，也以一種更正向積極和珍惜的態度面對生活中的人事物，為自己創造一個隨順卻無憾的人生。

## 二、 死後溝通對阿文生命態度的影響

### (一) 印證宗教

佛教說人在臨命終時一心不亂，稱念佛號，便能得佛接引。阿文的母親在臨終前便曾見觀世音菩薩的接引，而且阿文在母親頭七之時見到母親以光的形式出現並以輕柔熟悉的聲音較換他的名字，這些現象讓阿文印證了生命的永恆，並相信十方世界都有無量的佛國淨土和無數量的生命，也肯認自己的宗教信仰是能以科學的角度來印證的。

對於這些現象的出現，對我來說一來是讓我放心的，知道他們去了好的地方，那知道他們去了好的地方，也就是印證了我們學佛所說的生命是永恆的這件事，也印證了以科學的角度來講，宇宙那麼大，世界這麼大，不可能只有地球上的生命，應該有太多太多的就像佛經所說的有無數的恆河沙數的極樂世界，有太多的佛菩薩在恆河沙數的地方在接待生命。(B-123-124)

然後死後還是有生命，因為生命是永恆的，(B-125)是很開闊的，它不是只有這一生而已，它真的還可以去其他的地方海闊天空，還可以印證這一生所學所信仰的，有佛菩薩的、有接引的，還有更好的地方可以去。(B-112)

## (二) 死亡只是生命能量的轉換

阿文在宗教信仰以及經歷與母親死後溝通的經驗下，體驗到生命的永恆，並不受肉體的死亡而有所消滅。這讓阿文體驗到死亡只是一個生命能量的轉換，是生命旅程通關轉換的程序。

它就是一個生命永續的循環現象，就像水的狀態一樣，水、冰、然後空氣這樣，三個狀態不斷的循環，那生命也是一樣，我們人生也是這樣能量不斷的轉變，這肉體也會不斷的改變它的狀態。(B-088)

我們生命是永恆的話，那我們有下一站旅途，因為我們知道它是旅程，可是生命不可思議，它必須…，要有中陰身這個過程，就像我們出國去必須通關，經過通關這個關卡，你才能搭飛機到另一個國家，你到另一個國家也要通關嘛！就是這個過程是必要的，那我們佛教把這個過程當做是中陰身，那我們必須要有中陰身這個過程，才能轉到生命的另一個階段，死亡只是個通關的過程。(B-079)

## (三) 克服死亡的恐懼

在學佛之前，阿文因為民間信仰賦與死亡太多神祕色彩和死後生命茫然不可知的去向，而對死亡充滿了一種想像的恐懼，但在經歷母親的死亡以及母親自彼世所

傳遞而來的訊息後，體證生命的永恆和一種美好的去處，而能真正放下心中那份對死亡莫名的恐懼，也真正感受到生老病死是人生必然面對的課題。

因為這樣的事情一來讓我對於民間信仰的那種恐懼平息了放下了。(B-127) 在那個學佛的過程當中，祂幫我克服了來自民間信仰所帶給我的恐懼，然後加上我媽媽這個實際的例證，讓我知道那是人生的過程，必經的過程。(B-086)

當你親自去體驗的時候，其實已經是沒那麼可怕，它不過就是個過程，那那個過程只要我們有親人就一定會碰到的，那碰到了，就覺得它其實還蠻實在的、實際的，生老病死就是這樣，那既然我已經知道了生命的意義，那我就不會害怕這樣的過程。(B-087)

#### (四) 更堅定信仰的立場

當宗教的理念得到一種實質的印證後，宗教就不再是信仰而已，而是一種生命方向的篤定與實現。這讓阿文更堅定自己的宗教信念，相信自己的生命出現在人間必有其要展現發揮的地方，也坦然接受自己身為同志的角色，並在這樣的角色中體悟其所要展現的生命意義，而能讓自己忙於追尋生命意義的心有了歇息依靠的地方，讓自己以一種更正面、感恩的態度去面對自己的生命，也相信自己會圓滿無憾此生的演出，而有更美好的下一世旅程。

讓我的視野變大了，讓我對生命的看法有別於以往，生命是可以無限大，世界是可以很開闊的，不會侷限在這一生，不會侷限在小小的台灣或地球，因為這樣子，我覺得生命變開闊了，心態就會變得比較開闊，我覺得因為看到這些究竟的層面，所以反而是放心的，反而是坦然的，我覺得坦然對我來說很重要，那我這一生一直在追尋生命的意義，那我覺得我看到了，也放心了。(B-128~130)

我對信仰更篤定，而且我對我們密教信仰更是篤定，密教祂談生死更為徹底、更清楚，然後對生命的態度更正面嘛!(B-075)

提醒我再度用正面的角度來看待人生，用佛菩薩的立場，其實這也是淨土，人人如來處處淨土。其實人生真的蠻有趣，當我們用懂得感恩、懂得感謝、懂得祝福、懂得反省的時候，過去再它怎麼苦的時候，很奇怪，它就變成養分了，變成了污泥，但卻是成長這朵蓮花必要的養分。所以回過頭來，真的是只有感恩再感恩。  
(B-137)

如果我繼續用這樣的信念繼續生活下去，那我相信我這一世的生命結束了，我會很快樂的去換到下一個旅程去，那我會用快樂的、健康的態度去看待我下一個旅程，我就不會有惶恐。(B-133)

#### (五) 自我調整

阿文在父母身上看到了一個人的個性不但影響著生前的行事風格，也影響著身後的狀態。阿文的母親開朗樂觀，凡事都以正面的態度去面對，因此臨終前便能得佛接引預知大限來臨之日，也在往生後能以光的形式向阿文傳遞其在彼世的訊息，讓阿文再度感受到母親的愛並不因死亡而滅絕。然而阿文的父親和其母親是迥然不同的個性，因此面對死亡來臨時便不如母親來的灑脫，而多所牽絆。這讓阿文心中有了警惕省思的作用。

我覺得我會自我調整，我就看到一個人的個性會影響到人，一個人什麼想法會形成什麼個性，什麼樣的個性會變成什麼樣的命運，我想這是有一定的軌跡，他沿著什麼樣的軌道在走，那就會走到哪裡，這是都很明確的。(B-091)那如果我們想要生命過的好，那就可能要做些調整或修改，我想我們都有這樣內省的能力。(B-092)

#### (六) 傳承生命延續愛

當阿文在重新回顧生命中所有一切時，感念父母對其無私的付出與照顧，而這樣的愛與關懷並不隨死亡而消逝，依然存在於無形的關係中，而阿文也在這樣的愛與關懷中體悟到生命的相互扶持、分享跟提攜，和生命所散發出光與熱，溫暖著自己也溫暖著另一個的生命，讓另一個生命也具有散發光和熱的能力。對B來說這是

一種生命的分享，也是一種讓愛綿延不斷的傳承。所以阿文便在成立了一個同志成長團體，透過生命的分享，來安慰那些難被社會認同的角色，溫暖那顆受挫的心靈，讓他們也能自我肯定，也更有動力去面對生命中的每一個考驗。

我覺得我父母在我的生命裡就是發揮這樣的功能，讓我的生命也充滿了愛、光和熱。(B-131)那對我來講也是一種傳承，不只是佛教的傳承，也是生命的傳承，雖然我是同志沒有家庭沒有小孩，可是我把這種愛、光和熱分享給別人，讓別的生命也同樣壯大去分享，我覺得那愛的傳承是不會斷掉的。(B-132)

綜上所述，雖然阿文的生命態度主要是受到宗教信仰的影響，然而逝去的母親與其溝通連結的現象，讓阿文印證了宗教信仰中所說的義理，肯定了生命的恆在和十方世界都有美好的淨土，也讓那原本擔憂死後茫然的心有了歇息安頓之處，而更堅定自己的信仰，並將這些現象中所體悟到愛無有窮盡的傳承下去，與其他有情生命共享生命的愛與溫暖。

### 三、死後溝通對哲宇生命態度的影響

#### (一) 重新看待死亡

在面對親人的死亡以及經歷過與逝去親人的死後溝通後，這些經驗在哲宇的生命或思維裡面有起了質的變化，讓哲宇重新審視有關於生死的議題，重新看待自己的生命。尤其是在死的部份，不僅改變原先對死亡的看法，更進一步去思考到自己的死亡課題。

##### 1. 不再害怕死亡

哲宇在位經歷親人的死亡時，因為對死亡的無知，而對死亡有著一種茫然的恐懼，但在經由處理親人的後事和死後溝通的經驗，讓他選擇開放自己的內心，重新去面對死亡，這樣的態度讓他對死亡有不同以往的認知，而降低了對死亡的恐懼，轉而一種接受釋懷的態度。



這整個過程因為都是我在處理，所以我對生跟死的看法很濃烈，很深刻，對生死也有很大的感受，不會再害怕。(C-106)那我就覺得說選擇心打開…，以前我其實很少看到往生者的臉，自從這次後我大概不會怕了，(C-067)現在如果去看一個人的遺容也會比較敢去，或者說我去摸摸這個大體也還好，因為我關心他，祝他好去好來、好死好生(C-102)……所以對於死的感覺是很寧靜，然後又充滿了…很像是不是很瞭解但是又好像能夠接受，能夠了解能夠釋懷，不再像以前那樣烏煙瘴氣，哭又哭成一堆。(C-067)

對死，我變得更不會害怕，(C-111)而且我發現那種心情不再感嘆，比較豁達一點，那我們只要盡力，Y死的時候就什麼都可以放下。(C-061)

## 2. 如人間般的死後世界

哲宇相信人的生命是一個靈性不滅的狀態，並不因為肉體的死亡而消失，死後的生只是在另一個世界轉換成另一種的方式活著命。但對於死後的世界，哲宇認為就如人間一般，有善惡好壞，至於死後的生命往何處去，就視個人的意念或因緣果報來決定其死後的去處。

我對死後的世界還是覺得也有好的地方Y，但也有壞的地方Y，只要你的意念…，就像我們人間道一樣，你的意念如果很堅強的話，你還可以達到你想去的地方，Y如果以前都沒有想要去那裡，那就要看你的緣分，就是你做什麼就承受什麼，禍福自招嘛，所以死後世界我想跟人間一樣，你可以選擇你要去的地方，它的因果業報，你做好就有好報，作惡就有壞報。(C-077)

## 3. 對自己的死亡有信心也有所期待

在經歷過和逝去的親人的死後溝通經驗後，哲宇體認到生命似乎是能有所選擇，且認為若能像逝去的二哥一樣隨菩薩而去，這對生命來說也一種好事。哲宇也相信這是一種生命的印證，應證了佛教經典的看法，加上在當時所感受到的那種磁場上的感覺，讓哲宇更認為這是一種可以追求或是可以透過訓練便

能達到的境界，而對自己未來的死產生一種期待，並有信心的期待著自己能以一種瀟灑豁達的態度來離開人間。同時哲宇也希望能夠掌控自己的生命，選擇自己離世時的方式和心情，而非是被動的去面臨死亡，因此在哲宇的心裡非常期待和嚮往佛經所說的預知時日這種灑脫的死亡方式。

我對死越來越有這種強烈的感覺，要有尊嚴，要自在很寧靜，最好是無疾而終說我要走了。(C-064)我希望有這個時間讓我很從容的笑著面對我的死亡。(C-108)所以對死我會選擇一種比較豁達，隨時都可以走，但是要死的有尊嚴，要死的很自在(C-061)。

我覺得像我二哥那種現象，如果好的話，那我靜坐躺在那邊，佛祖來了跟著祂走也不錯，又是另一個的開始，所以我們從這個地方來想，死如果以靈性來講那是另一個開始，我對自己也很有信心，就是說我有在練功，又沒有做什麼壞事情，又有這個願希望以後去比較好的地方，不要去不好的地方，所以對這個死我很有信心，如果真的運氣不好那也就算了，人走到哪裡總是要灑脫嘛!(C-110)

#### 4. 死亡是一場震撼的生命教育

在經歷過這場死亡的洗禮，讓哲宇對整個生命有了重新審視的機會，因此他認為死亡其實是讓人去體會一個生命的完整過程，是讓生命有了另一種成長的機會。

有這個死，它讓我反思到更多的事情，因為死讓我積極地想到生，然後會去想到我要怎麼死，所以我覺得這是一個很震撼的生命教育。(C-065)

這是另一種成長，對生命，不只是靈性，對人際上也是一種成長，好像無形中你突然長大了。因為生死既然是大事情，那你又對這個事情來作一個瞭解的話，那無形中你就長大了，不再害怕了，你就變成心靈上的巨人。(C-122)

所以生跟死對一個人的成長，不管是人事物方面、思維方面、甚至是靈知方面，它都是一個很大的催化劑，相當好的一個體驗。(C-124)

## (二) 更努力珍惜

因為親人的英年早逝讓哲宇想到現在，想到生的可貴，這讓他更積極地去看現實中的生活，因為如果一個人離開了人間，所有曾經懷抱過的理想再也沒有實現的機會，只是徒留一種遺憾。所以哲宇覺得在活著的時候，就要好好地把握現在，隨緣盡份地努力並快樂的活著，而不要留有任何的遺憾在人間。

我覺得在生的時候，我們一定要很努力，要更努力去珍惜，不然等到死了也沒有辦法去完成了，後面那一部份就等於零了，……你不會留下遺憾的方法是很認真去做，丫當然也有可能不會成功，那笑笑的就好了，因為至少我有努力過。(C-094) 就比較容易接受和滿足的，而比較不會去計較那麼多了。(C-132)

我會更去珍惜一些人……更珍惜活著的人的感覺(C-095)…我覺得對一些人可以多結善緣，多做一點事情，這是好的，至少我都做了，不會說以前我想做的，到最後說我都沒有做到，……它就是個遺憾。另外我想到很有意義的事情，我就去做，不要再猶豫了去做就對了。(C-096)

就是什麼事情都好好的去做，就是很盡份的去，很高興的去，要快樂。(C-128) ……就是盡力就好，不用擔心，擔心那個是多的，我們對於事情是用一種盡力、盡心。(C-129)還有一種…比較藝術層面的去看待生活，因為如果不這麼做，生命沒了就沒有了，而且世界上少了你這個角色，這邊的範疇就等於暗掉了，就沒有了，丫你唯一再讓他亮起來方式，就是你好好的去做一些該做的事情。(C-130)

綜上所述，哲宇在這場生死交會之中，改變原先對死亡的恐懼感，更進一步貼近並接受死亡的存在，產生了對生與死的省思，省思到現在「生」的自己，要以一種珍惜把握的態度去面對生活中的一切，而不留有遺憾在人間。省思到未來面對「死」

的自己，期待自己能有一個灑脫自在的死，並在死後有一個美好的去處。

#### 四、死後溝通對杏姨生命態度的影響

##### (一) 凡事只求心安理得

對參與者杏姨來說人生第一要務就要對得起自己的良心，否則那會有生不如死的痛苦。

我愛良心ㄟ得過，求心肝安心安ㄟ，ㄟ人若有做對不起咱們ㄟ良心，ㄟ蓋甘苦ㄟ，ㄟ強要死，比死卡甘苦。啊唯一就是做人甘願，ㄟ若嘸甘願嘛是蓋甘苦，嘸甘願第一甘苦，ㄚ你擱良心不安嘛蓋甘苦。我唯一就是麥違背咱ㄟ良心，若無ㄟ蓋甘苦。(D-130~131)

##### (二) 順其自然

杏姨認為舉頭三尺有神明，只要盡好自己該盡的本分，一切自有因緣果報。

順其自然，生本有生就有死，有死就有生啊！(D-145)啊那是時間到就愛走啊！(D-143)

頭殼頂一尊攏ㄟ甲咱監督啊？我攏安ㄟㄟ解釋，我攏感覺咱們大家人頭殼頂攏有一尊ㄟ甲咱們監督，監督咱們做好作壞(D-142)。我就卡認真做人ㄟ，安後世若無，擱去那一世嘛有，ㄚ後世是啥咱哪會之影。只是人ㄟ做天ㄟ看，若要去叨就去叨，順其自然就好。(D-152)

杏姨在經歷過與逝去親人的溝通前，便是一個生活嚴謹，務實求是的家庭主婦，她相信舉頭三尺有神明，因此在發生死後溝通的現象後，其依然是秉持這種態度來面對生命中的一切，凡事只求心安理得問心無愧，也因此能坦然自己生命中的生死問題。

## 參、小結

在死後溝通的研究中顯示，經歷死亡事件或死後溝通的經驗能帶來心理靈性和存有的層面的轉化，讓人改變核心信念以及對生命態度的影響（石世明，2008），能夠提高對於至親死亡的接受度，並建立生命中新的假說、信念和改變（LaGrand，2001）。

在本研究中，有關死後溝通對參與者生命態度的影響，在四位參與者中因為杏姨在經驗前後所秉持的是一貫的生命態度，而無顯著的改變或影響，其餘三者在学习上或生死的態度上都有一些改變或成長。Hui能夠釋懷老師的死亡，承認這是生命無可避免的課題，從中體認到更應該好好地照顧自己和別人，好好珍惜並把握每個交會的因緣，並將老師的良善美好繼續傳承下去。

阿文雖然深受宗教的影響，但這樣的溝通連結的經驗卻是對其宗教的一種科學驗證，讓他更相信也更堅定宗教信仰的立場，而能坦然接受自己同志的角色，並盡力發揮自己所應該展現的光芒，為同志團體帶來一個正面的影響和溫暖。哲宇也因為這樣的經驗而轉變了對死亡的看法與態度，更從此經驗中省視到自己的生與死，以一種更積極更珍惜的態度來面對此生的一切，並期待自己能有一個豁達且自在的死亡方式，並在死後有一個美好的歸向。

## 第四節 綜合討論

本節主要是依據前述三節之研究結果進行綜合討論，分別就生者與逝者死後溝通的現象、死後溝通現象對生者的意義、以及對生者悲傷情緒的影響和生命態度的影響等方面進行討論。

### 壹、死後溝通的現象

有關生者與逝者死後溝通的現象，有下列幾點分析討論。

#### 一、死後溝通發生的情境

在本研究中，有關死後溝通發生的情境都是在一種非預期，以及生者健康狀況良好的情況下，與逝者所發生的溝通連結，有些甚至是意識清醒的狀態，經驗到死後溝通的現象。這種現象的發生是由於逝者想要向在世的親友傳遞某種特定的訊息，而對生者所採取的一種主動的聯繫，並非是生者藉由某種儀式或借助他人之力而產生的溝通現象。這種情境與Bill Guggenheim和Judy Guggenheim對「死後溝通」現象所下的定義完全吻合。他們認為「死後溝通」，是指喪親者在一種自然的狀態下，直接地與逝去的親友溝通接觸的一種靈魂體驗，這種現象是在不經由儀式活動或媒介以及第三者(如:巫士、靈媒或催眠)的情況下，逝去的親人與生者所發生的直接接觸的靈性經驗(Guggenheim & Guggenheim, 謝明憲譯，2009)；而LaGrand(2001)也認為「死後溝通」是和已逝的親人自然接觸的一種經驗，並非喪親者或第三者透過祈禱或是以其他方式就能召喚而來的經驗。

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

## 二、死後溝通的對象

在西方的研究中，死後溝通的對象他們之間的關係是一種親人的關係，卻未提及他們彼此之間是否有跨越不同的種族。但在本研究中，Hui是華人，而她的老師是一位荷蘭人，分屬於不同的種族，而有「死後溝通」現象的發生，這顯示「死後溝通」的現象並非是一種文化現象，而是一種普世共存的生命現象，只要彼此之間有愛的存在，死後溝通的現象就有可能隨時會發生，而不受種族文化的限制。

## 三、死後溝通的類型

有關死後溝通的類型，本研究的參與者所經歷過的現象有象徵性、光、能量、夢境、觸覺、聲音以及知覺逝者的存在等類型。而Bill Guggenheim和Judy Guggenheim（2009）將死後溝通的現象分為十二種類型，以下即依其之分類而將本研究之結果彙整如下表 4-4-1。

表 4-4-1: 死後溝通的類型

研究 參與者 ADC 類型	Hui	阿文	哲宇 (含其他親屬)	杏姨	現象總計
1. 知覺型 ADC	√		√		2
2. 聽覺型 ADC	√	√	√		3
3. 觸覺型 ADC	√				1
4. 嗅覺型 ADC					0
5. 視覺型 ADC	√	√	√		3
6. 影像型 ADC					0
7. 半意識狀態 下的 ADC					0
8. 睡眠狀態下 的 ADC	√ (註 1)	√	√	√ (註 2)	4
9. 離體經驗的 ADC					0
10. 電話 ADC					0
11. 物理現象 ADC					0
12. 象徵性的 ADC	√				1
13. 其 他			√		1
總 計	6	3	5	1	15

註 1: 此項死後溝通類型是Hui與逝去父親的連結經驗。

註 2: 此項死後溝通類型是杏姨與多位逝者的連結方式。



根據上表 4-4-1，在本研究中，除了嗅覺型ADC、影像型ADC、影像型ADC、半意識狀態下的ADC、離體經驗的ADC、電話ADC、物理現象ADC等類型未被經驗外，其餘各項皆有出現在研究參與者的死後溝通經驗中，且以睡眠狀態下的ADC經驗為最多；聽覺型ADC與視覺型ADC各有三次，屬次之；知覺型ADC有二次；觸覺型ADC與象徵性的ADC各有一次。在本研究中，雖有多項類型未被經驗到，但以參與者的樣本數來看，能有如此多種的現象出現，亦能顯示出死後溝通的現象是個饒富內容，頗值得探討的領域。

當生者和逝者是以「光」的型式連結時，Bill Guggenheim和Judy Guggenheim將此種「光」的現象歸類為視覺型的ADC現象。因此，在本研究中亦將參與者A和B所見的藍光與白光歸為視覺型的ADC經驗。然而，在本研究中之參與者D在死後溝通的現象發生時，感覺到一股澎湃卻祥和的能量，而此種現象在Bill Guggenheim和Judy Guggenheim的研究中並未提及。因此，研究者將此種現象歸類為其他類型的ADC現象。

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

由此可見，死後溝通的現象可能是經由不同的方式為之，而非僅止於Bill Guggenheim和Judy Guggenheim他們所歸類的十二項而已。雖然本研究之研究參與者只有四位，但其死後溝通的經驗卻極具豐富性，因此，對於死後溝通的現象，我們需以一種開放接納的態度去面對此種現象，而勿一味地以科學驗證的角度來檢驗此種現象的真實性，才不致於錯失此種神聖的經驗。

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

茲將此分述如下：

（一）逝者身上所穿的衣物和當時往生時所穿的一樣，或者是其生前所偏好的衣物，如：哲宇的二哥身上所穿的是他往生時，家屬為他所穿的一貫道的服裝；杏姨的姪孫子是孩子的母親為他所穿的白襯衫和寶藍色的褲子；杏姨在夢到二哥自殺的情景時，其身上所穿的就是身亡時所穿的淺咖啡色的短褲，而往後在夢到二哥時，都是他生前所習慣的穿著；杏姨的朋友則是更有女人味的服裝出現在杏姨的夢中。對於這些現象，亦出現在古根漢死後溝通的研究中，他認為已故的親人在顯現時，似乎可以選擇服裝，雖然有些親人是穿著白色或多彩的袍子回來，但也有許多會選擇他們最習慣的穿著，或入葬時的衣著（謝明憲 譯，2009）。

（二）逝者出現的狀況，除了杏姨在夢見二哥自殺的情景，其顯現的狀態是當時摔傷的情景外，其餘的狀況都是一種神情愉悅且已被療癒的健康模樣，而這些逝去的親友都是在病痛長久折騰下往生的。這種健康愉悅的感覺，常會讓在世的親人感到無比的欣慰。在古根漢的研究中亦發現，不論親人死的時候是幾歲，或死因是什麼，他們展現出來的樣子都是以被療癒、完整無缺的，而且都比其在世的時候更為快樂和自由（謝明憲 譯，2009）。

但有關於這種現象的原因，在西方死後溝通的研究中並未有相關的說明。但在《西藏生死書》中提及，當人往生後，生命會從最純淨的狀態（地光明），經過它的光和能量（法性中陰的顯現），進入受生中陰階段，而展現出更具體的形式。由於過去的記憶在逝者的心中仍然歷歷如新，就會形成「意生身」。這種意生身的形狀類似生前的肉身，但沒有任何缺點，而且是青壯期的俊美肉身。即使你在這一世殘廢或生病，在受生中陰階段仍然會有完美的意生身（索甲仁波切，1996）。由此可見，死亡並非是生命湮滅灰飛的結果，而是生命另一個重新的開始，彷彿毛毛蟲死去，而蝴蝶美麗的誕生一般。

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

#### 四、生者與同一逝者溝通的次數與方式

從上表4-4-1我們可以發現，生者與同一位逝者的溝通經驗可能不只一次，他們會分別在不同的時間、以相同或不同的方式，經歷過多次逝者溝通連結的經驗，如：Hui就曾與逝去的老師有過象徵性、光、觸覺以知覺型的溝通歷程；杏姨則是多次以夢的方式和逝去的親人發生溝通連結；以及哲宇的姪女聽到音樂和夢到父親。這種持續連結的現象顯示死亡只是肉體的消失卻不影響彼此之間的情份與關愛。這種情形似乎意謂著親人彼此之間的關係，並不會因為死亡而結束。因此，若能看清死亡的真相就能以一種較為正面坦然的態度去面對死亡，也能以一種祝福的心來祝福我們逝去的親人在彼世有個更為美好的生活，而不會讓自己深陷在喪親的悲痛之中。

#### 五、生者與逝者之間的並非僅是單一感官的溝通現象

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

根據上表4-4-1亦可發現，在本研究中除了杏姨皆是以單一夢境的方式和逝者連結外，其餘之研究參與者與逝者的溝通型態都是一種複合型的溝通經驗，像Hui同時見到藍光並感覺到老師輕輕地拍著她的背部和聽到老師對她安撫的言語；阿文同時在黑夜中見到白光並聽到母親的叫喚；以及哲宇聽到嗡嗡的聲音並隨即感受到一股詳和的能量，同時也感覺到逝去的親人置身在那股能量之中。而這種多重感官的ADC經驗更能讓喪親者相信逝去的親人並未真正死亡，只是轉換成另一種形式在另一個世界繼續活著，因而較能接受親人死亡的事實，緩解了悲傷的情緒。

## 六、死後溝通發生的時間

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

在本研究中，研究參與者與逝者發生死後溝通的時間，雖然大部分發生的時間是在親友往生後的一年以內，但卻有些特殊之處，或者是發生時並未得知親友已死亡的訊息，而是一種同時或是預知式的溝通經驗。以下就此來討論之：

### （一）在死亡事件發生的同時

在本研究中，Hui和杏姨皆曾在親友死亡的同時，經歷到死後溝通到現象。Hui的老師雖然已是癌症末期，但在Hui的心裡仍是認為老師不會那麼早就離開人間，至少會等到她再去看她。但當她在清境農場目睹那明月，就如印地安人所說的「如藍色玉米的月」時，在剎那間她的心中有了老師去世的預感，然而那並不只是一種預感而已，而是一個真實的感應，一個與死亡同步發生的現象。

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

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

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

因此，這種現象並不僅止於心理活動的範圍，而可能是「心靈世界」和「外在世界」的聯繫活動，這樣的聯繫活動突破了時空的限制，而在同一時間將訊息傳遞給當事人，但因人類有限的知覺經驗而無法去解釋這種神祕經驗，只能將之視為一種有重大意義的巧合。但在本研究中，Hui在生活中所見的情景，和杏姨在夢中所見的景象都並非是一種巧合，而是逝去的親友所傳遞而來的死亡訊息。

## （二）在頭七之日發生死後溝通的現象

西方世界並無所謂的「頭七」文化，但在台灣的民間信仰中都普遍地認為在亡者斷氣後，其魂魄飄渺不知其肉身已死，一直到亡者往生的第六天夜晚，土地公會帶領逝者的魂魄回到家中。當晚喪家會於亡者靈桌上放一杯水與一碗湯圓，亡魂回家後伸手抓湯圓食用，因湯圓黏手，所以亡魂會在洗手時發現其指甲皆脫落，並由此得知其肉身已死（張譽薰，2002）。因為民間相傳亡者的靈魂會在「頭七」時回到家裡，所以喪家往往會為亡者祭祀與舉行「頭七」儀式，因此「頭七」就有「回魂日」的意涵，也成為台灣的一種喪葬文化。

在《西藏生死書》中也有相關的論述，人在往生後，處在中陰身階段的頭幾個星期，還有自己是男人或女人的印象，一如我們的前世。我們不知道自己已經死了，我們回家去會見家人和親愛的人。我們試著對他們講話，摸他們的肩膀，但他們並不回答，也完全察覺不到我們的存在。儘管我們想盡辦法，還是不能引起他們的注意。當他們為了我們的死亡而哭泣，或傷心地呆坐時，我們只能無力地看著（索甲仁波切，1996）。

雖然許多人都認為頭七只是一種民間信仰，而無文獻上的正式研究，但在本研究中，阿文與逝去的母親發生溝通連結的時間正是頭七之日，也就是在其母親往生的第六天晚上，在他們為母親舉行誦經法會完後的子夜，也就是第七天的開始。

在頭七的前一天晚上十一點多，……，大概是一點左右……我房間有一道光射出來……光射出來以後就聽到我媽媽的聲音，叫我阿文，那個聲音很清楚，叫我阿文，是我媽媽的聲音，我嚇一跳愣住。那時候才想到從小到大聽說的頭七親人會回來。(C-026~029)

由此可見，「頭七」之說並非只是一種傳統的信仰，也非所謂的無稽之談，而是逝去的親人返回家中，探視生前關係密切的家人，也許就如書中所言一般，逝去的親人極力地想要引起家人的注意，表達他心中對家人的愛與關懷。但因為我們不夠有開放的態度，或是不相信我們依然可以擁有逝去親人的愛和聯繫，而錯失了這種生死一線牽的機會，斷失了關係與情感重建的機會。

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

## 七、死後溝通的經驗無關乎教育程度

死後溝通的現象，在西方最早被視為是因悲傷所產生的幻覺，在東方社會由於科學的發展而被認為是一種民智未開的迷信。但在本研究中四位參與者的教育程度，除了杏姨是國小肄業之外，其餘三位都接受過高等教育，但卻都擁有獨特的死後溝通經驗，這顯示死後溝通現象的發生與教育程度和社經地位並無直接明顯的關係。

## 八、小結

從上述不同的面向來討論「死後溝通」的現象，我們似乎可以認定「死後溝通」並非是一種因喪親悲傷所引發的錯覺或幻覺，或是一種匹夫匹婦的迷信，而是一種逝去的親人死後生命續存的現象，也因為彼此的情份與關愛，讓逝去的親人不忍在世的生者為其悲傷失落而自彼世稍來訊息，讓生者了解親人雖已逝，但愛與精神卻未因死亡而遠離，這樣不可思議的經驗為喪親者帶來了希望與另一種悲傷療癒的機會。

## 貳、死後溝通經驗對生者的意義

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

### 一、逝者給在世的親友最後的一份禮物

Hui: 所以每個月我看到月圓我都會把…都會相信是老師留給我的最後一份禮物，「你會想起我來」，會記得我們之間的很多事情。(A-024)

星空中的月雖有圓缺，但Hui的心裡認為逝去的老師無論何時都會在星空中守護的著她，只要她抬起頭遠望無垠的星空，老師依然會如生前般地與她同在，彼此的形體雖不復有實質地互動，但情感卻依然相繫緊密，無有阻隔。她深信老師選在月圓之日離世，就是為了留給她這份最後的禮物，讓她隨時感受的到老師與她同在。

## 二、給在世的親人一種安心的感覺

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

Hui: 從我爸爸走以後，我只要夢到爸爸，我就知道身邊的某些難題就會解決，很難過的關它都會過。(A-094)所以在我爸爸過世以後，他給我的一些訊息的溝通的傳遞通常是會讓我覺得有安全感。(A-098)

對Hui來說，雖然老師的溝通連結和父親的情景不一樣，但這兩位長著都是對她有著深厚的關愛，逝去的老師在她失落無依的情緒中，給予她溫柔的撫慰，讓她在有了安心的感覺；而逝去已久的父親在她面臨經濟的困境時，適時地出現在夢中，已溫和的眼神要她無需擔心。這些現象無非是在告訴著我們，逝去的親人即使肉體已不復存，但他們依然在彼世關心著我們，並藉著可能的方式來表達他們對我們的關愛。

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

阿文：在當下覺得很安心，然後也很喜悅，因為知道她去了好地方。(B-030) 有點感覺就是像親人出國，他打了個手機告訴我說她已經到了（笑），可以放心了的感覺，所以有種感覺就是她去極樂世界，她回來告訴我說她到了，你們不用擔心煩惱，有那種感覺。(B-031)

對一個有宗教信仰的人來說，能在人生最後的終點回歸到所信仰的世界裡，這是一個生命最好的歸宿。對阿文和哲宇來說，逝去的親人能蒙佛菩薩接引，往生淨



土，這是一個最令人放心的結果。因為不必再擔心逝去的親人會往何處去，而能卸下心中對逝去親人的懸念。

### 三、向世上的親人傳遞「我很好，不要擔心難過」的訊息

Hui:我覺得我隔天或者後來我這樣想她是要我不要悲傷、不要難過，然後給我那種訊息就是我很好，你不要悲傷，不要再哭了，快睡吧！那種不要難過是包含對於她的離去。(A-114) 可是那個藍光跟那個拍我肩膀摸我肩膀的那個感覺是她叫我不難過了，睡吧！(A-115)

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

杏姨：漸漸來漸漸來ㄟ時準，因為乎咱夢到攏足好看，啊足好看我唯一ㄟ解釋就是伊在別的世界過甲足好ㄟ。(D-108) ㄚ咱們看甲蓋好，穿水水，人ㄟ心情有好無好你看伊ㄟ面你就會知啊！ㄚ伊就會向卡早那種足快樂ㄟ那種形啊！(D-122)蓋歡喜ㄟ表情，那個形乎咱們看了就感覺蓋好安ㄟ。ㄚ咱今日看明日看後日攏看安ㄟ，咱就會感覺講蓋放心，我是不懂，不過我會甲解釋說伊在別的世界可能過甲蓋好。(D-114)

對Hui來說，逝去的老師在她傷心難過時，就像母親在心疼著傷心的孩子一般，給予她無盡的關愛，讓Hui知道她很好，不要再傷心難過了，因為愛她的心未曾遠離。雖然這只是一個沒有實質互動的感覺，但對Hui卻是一個真實的感覺，一個心與心彼此相繫的感覺。在哲宇和杏姨來說，逝去的親人在夢境中所呈現的是笑容可掬，神情氣爽的模样，而非是往生前憔悴的病態。能見到逝去的親人能解脫生前所有的病痛和苦難，這對生者來說，是象徵著他在彼世的世界是無病無痛，活得快樂自在的。這無形之中也讓失去親人的痛有了紓解喘息的機會。

#### 四、對生者的表現給予鼓勵與肯定

Hui: 我在那個托兒所做他們顧問的時候，我突然感覺到我們老師跟我說：你可以的，你絕對可以把蒙特梭利教學的精神傳達的很好；(A-090)我也感受到我們老師的那份自信跟對我的肯定。(A-088)

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

#### 五、表達感謝道別之意

杏姨: 要走丫來跟阮相惜一下。(D-009)

杏姨的心中認為，在姪孫子生病的過程中，她就如家人一樣地關切他，而且在許多人建議放棄他時，只有他這位姑婆要他的家人不要放棄他。因此在孩子往生之時便出現在杏姨的夢中，以一種安詳的模樣向杏姨表達他的謝意和告別之意。

#### 六、提醒生者要記得逝者生前的託付

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

杏姨的朋友生前託付了一些遺物要交給他的孩子，但杏姨因一時的疏忽而遺落的一部分。因此，在朋友往生後，常常出現在杏姨的夢境裡，杏姨的心裡雖有些納悶卻也未多想，後來發現那些遺落的財物，將之返還給朋友的孩子後，就較少再夢到她了。因此，研究者將此現象的訊息歸納為一種提醒的作用。

#### 七、向生者傳達心中的悲怨

杏姨: 第一時間咱想可憐這迎死ㄟ，這真正迎死ㄟ。(D-084)我ㄟ感覺就是伊含恨而去，丫我要ㄟ又你看啊！我ㄟ感覺講蓋可憐啊！(D-099)

在本研究，所有的研究參與者在死後溝通經驗到的訊息中，這是唯一一個讓經驗者的情緒產生悲傷失落的訊息。因為親人自殺的情景就這樣活生生地搬上杏姨的夢境中，讓杏姨仿如親眼目睹一般，這一幕讓杏姨覺得二哥是飽受委屈，含著無限的悲怨離開這人間的，這也讓杏姨的悲痛都比其他家人來得更為深刻。而逝去的二哥因為與家人和其他兄弟姊妹間的相處，就屬與D的情感最為深厚，因此他心中那無限的悲戚似乎就只能傳遞給杏姨知曉了。

## 八、小結

死後溝通的經驗對每個當事者來說，都是獨特且具有非凡的意義。當他們經驗到死後溝通的現象時，也通常都能理解逝去的親人所要傳遞的訊息，如：我很好，一切都會沒事的；不要擔心我，我很快樂，請不要為我悲傷；我愛你，會一直與你同在；請原諒我；我們會再見面的，珍重再見（Guggenheim & Guggenheim, 謝明憲譯，2009）。

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

## 參、死後溝通現象對悲傷情緒的影響

面對親人死亡的悲痛，是一個人生命歷程中最大的悲傷與失落。而死亡事件之所以造成喪親者心中如此大的悲痛，是由於死亡讓喪親者再也見不到生命中情感連結的親人，不僅衝擊到現實生活的一切，造成生活的改變，也衝擊到一個人內在生命中的一切，讓生命的一部分彷彿隨親人的死亡而逝去，同時也繫念逝去親人死後的歸處，一種情感的斷絕和茫然無依的惦念形成心中難以釋懷的悲傷與失落。而死後溝通現象的發生，讓生者與逝者之間斷裂的關係有了重新銜繫的機會，而自彼世傳來的訊息讓生者心中的惦念有了停泊的港口。

在死後溝通的研究中顯示，死後溝通通常會為喪親者的悲傷帶來正面的療效，他們會感覺到一股完全包圍住他們的平靜，以及深刻的安慰，而且這種感覺是一種「超越一切理解的平靜」（Guggenheim & Guggenheim, 謝明憲譯，2009）這種溫馨和愛恆在的感覺（Drewry, 2003），讓喪親者得到了安慰、平靜和快樂（LaGrand, 林惠瑟譯，2001），減輕不必要的痛苦，或者是減輕創傷後壓力症候群的嚴重程度，並和逝去的親人建立一種新的關係，重建希望的來源（釋永有，2004）。

美國心理治療師Alexandra Kennedy也認為與逝去親人的接觸是悲傷歷程中所帶來的最大歡喜與禮物。他認為在悲傷歷程中與已逝的親人產生溝通對話的經驗，是證明我們所愛的人會以內在出現的方式繼續活在我們心中，而這各關係持續由內展開，提供強而有力的治療、解答，甚至是指引的機會（張淑美、吳慧敏 譯，2004）。

在本研究中，死後溝通的現象對研究參與者本身，甚至是家人的悲傷情緒，都有著正面的影響。在經歷過死後溝通的現象後，參與者感受到逝去的親人死的只是肉體，而非真正的滅絕，這種恆在讓悲傷的情緒獲得了紓緩，而有另一種寧靜的感受。同時在宗教的領域裡重新安置了逝者的位置，這種與信仰的同在更安撫了對逝者歸處的懸念，這種擬像的真實存在，讓生者與逝者重新建立一種「心」的內在關係，讓「生」與「死」不再是茫然不可知，而是一種生死兩相安的釋懷。

## 肆、死後溝通現象對生命態度的影響

死後溝通的經驗除了對悲傷情緒有正面的影響之外，對生命態度也產生了不同程度的改變。許多人在經歷過死後溝通的現象後，相信確實有靈性層面的存在，對宗教信仰變得更為虔誠，或是從原本的無神論者變為相信死後生命的存在而更加熱愛生命，也改變了他們對死亡的觀點，不再畏懼死亡，因而更能接受死亡（LaGrand, 林惠瑟譯，2001）。

Parker(2005)也認為喪親者不論是否仍在悲傷歷程中，死後溝通的經驗對於喪親

者都能提供一個正面積極的改變，包含人際關係的改善，個人靈性的成長，以及相信逝去的親人是以另一種形式繼續存在著，彼此的關係不因死亡而斷裂，並且相信未來的日子仍會有與逝者重逢的機會，也因此而降低了對死亡的焦慮。

在本研究中，有關於死後溝通對生命態度的影響，亦是有著較為正面的影響。Hui在經歷了死亡以及和逝去的老師的接觸經驗後，終能了解到生死是人生無可逃避的課題，而願意去思考並以一種接受的態度面對自己的死亡，也因為如此而更能以一種隨順卻珍惜的態度去面對生命中的每一個因緣，不僅要好好地照顧自己和別人，更要將老師善良且慈愛的風範繼續延續下去，讓此生的生命更為圓滿無有遺憾。

阿文將與母親死後溝通的經驗印證在宗教的領域裡，認知到死亡只是生命旅程通關轉換的程序，無損於生命的永恆，而能克服對死亡的恐懼，也更強化了信仰的立場，相信生命的出現必有其意義和使命，也因此而更能坦然接受自己是同志的角色，也讓自己以一種正面和感恩的態度去面對這場生命的演出，繼續傳承生命延續人間綿延不斷的愛。

死後溝通的經驗讓哲宇的生命思維裡起了質的變化，重新改變對死亡的看法，不再害怕死亡，也認為死亡是一場震撼但完整的生命教育，讓生命有了另一個成長的機會。他不僅重新檢視自己的生命，更加的努力也更珍惜現實生活中的一切，同時也期待在未來之時能以一種瀟灑豁達的態度來走向自己的死亡。而死後溝通的經驗也讓杏姨更相信人不可為惡，凡事只要心安理得，因為舉頭三尺有神明，只要盡好自己的本分，一切自有因緣果報毋須強求。

綜上所述，將討論之結果彙整如下表 4-4-2：

表 4-4-2: 綜合討論表

	Hui	阿文	哲宇	杏姨
逝者(主要的溝通對象)	老師	母親	二哥	二哥
與主要對象發生溝通的時間與次數	1. 幾乎與死亡同時(一次) 2. 一年之內(二次)	頭七(一次)	逝後第二天(一次)	1. 幾乎與死亡同時(一次) 2. 半年內(常常發生) 3. 多年後(偶爾)
溝通的類型	1. 象徵性(月亮) 2. 視覺(藍光) 3. 觸覺(拍背) 4. 聽覺 5. 直覺逝者的存在	1. 視覺(白光) 2. 聽覺: 母親呼喚其名	1. 聽覺: 嗡嗡聲 2. 感覺能量 3. 直覺逝者的存在	夢境
其他親人和逝者的溝通經驗		姪子(夢境)	姪女: 聽到音樂 姪子、姪女: 夢境	
死後溝通對喪親者的意義	1. 逝去親人留下的最後一份禮物。 2. 一種安心的感覺。 3. 傳遞「我很好, 不要擔心難過」的訊息。 4. 一種對表現的鼓勵與肯定。	1. 一種安心的感覺。 2. 親人去了好地方。	1. 一種安心的感覺。 2. 傳遞「我很好, 不要擔心難過」的訊息。	1. 向生者傳達心中的悲怨。 2. 傳遞「我很好, 不要擔心難過」的訊息。 3. 表達感謝道別之意。 4. 一種生前託付的提醒。

悲傷療癒的影響	情緒變得較為寧靜	覺得高興、安心	覺得高興、釋懷	安心、認為逝去的親人在彼世的過得很好
生命態度的影響	<p>正面影響：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳遞生命的愛。</li> <li>2. 好好照顧自己和別人。</li> <li>3. 承認生死是生命的課題</li> <li>4. 珍惜。</li> <li>5. 隨順自然。</li> </ol>	<p>正面影響：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 印證宗教。</li> <li>5. 更堅定信仰的立場。</li> <li>6. 死亡只是生命能量的轉換。</li> <li>7. 傳承生命延續愛。</li> <li>8. 克服死亡的恐懼。</li> <li>9. 自我調整。</li> </ol>	<p>正面影響：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不再害怕死亡。</li> <li>2. 相信死後世界如人間。</li> <li>3. 對自己未來的死亡有信心也有所期待。</li> <li>4. 死亡是一場完整的生命教育。</li> <li>5. 更努力珍惜。</li> </ol>	<p>正面影響： (較不明顯)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 相信舉頭三尺有神明。</li> <li>2. 凡事求心安理得。</li> <li>3. 順其自然。</li> </ol>
和其他的逝者的溝通經驗	父親(夢境)			姪孫子(夢境) 朋友(夢境)

## 第五章 結論與建議

面對死亡，我們總是感到無奈與無助，當死神降臨時，似乎也只能眼睜睜的看祂將我們的親人帶離這個世間，留下無限的悲悽和無可彌補的遺憾，親人的不在讓生活的空間有了缺角，讓依附的情感彷彿斷垣殘壁不復完整，而逝去親人的歸處也成了生者心中無著的惦念。然而死後溝通的現象就有如是化爲千風的親人自彼世稍來的訊息，安頓那顆悲傷失落的心。

### 第一節 結 論

本研究旨在探討死後溝通的現象，以及此種現象對經歷者所產生的意義和影響。在本研究中雖只有對四位研究參與者做深度訪談，但卻有著不同的死後溝通經驗和內容。在本節中茲將研究內容的發現做一歸納總結。

#### 壹、有關死後溝通的現象

##### 一、死後溝通是一種生命續存的現象而非是因悲傷所引發的幻覺

在西方悲傷輔導的理論中，認爲失親者在喪親的初期常會渴望和逝去親人重逢，而將喪親者與逝去親人的溝通經驗視爲是一種悲傷狀態下所產生的現象。

然而在本研究中，四位研究參與者雖然遭逢喪親之痛，但在內心裡只是思念逝去的親人，卻從未想過逝去的親人會再度與他們接觸，因此不能將此現象視爲是在悲傷下所產生的一種重逢的渴望，或是將之視爲是一種悲傷任務。更何況在本研究中Hui在目睹一輪明月時，便有了老師往生的預感，而杏姨更是兩度有過在未得知親人往生的消息時，便在夢中如實顯現親人往生時的場景，在這種情景之下如何能將此現象歸類爲一種悲傷任務？而且Hui在老師的家中也親眼目睹那團藍色的白光和一種真實的撫摸感；阿文的母親在往生前一兩天，便明白地告訴阿文自己即將往生



的訊息；而在母親頭七之日，阿文在黑暗中親眼見到那一道白光劃過那暗室，清楚聽到逝去母親對他的呼喚；哲宇的姪女清楚的聽到音樂聲，而哲宇在個人的經驗下，明確感受到與平常不一樣的磁場現象。這些不可思議的現象似乎也不是以悲傷的角度就能解釋的清楚，甚至以科學的角度也很難說的明白。

因此，死後溝通的現象不應該僅被視為是因悲傷所導致的幻覺，或是一種需要完成的悲傷任務，而是一種死後生命續存的現象，就如同釋永有（2004）所言：「死後溝通是一種生命現象」，我們應當重視此種現象的存在，來提昇我們對生與死的了解。

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

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

再者，同一位生者也可能和不同的逝者連結，如：Hui曾有過的連結對象是老師與父親；杏姨與姪孫子、二哥和朋友。除此之外，在本研究中也顯示，同一逝者也可能在同一時期和不同的親人連結，如：哲宇與姪女在二哥入殮時感覺到死後溝通現象的存在，哲宇的姪子與姪女在為父親守靈時，都夢見父親。

但不管是何種的情境或溝通的經驗，失親者在逝去親人與之連結時，都能感受到逝去親人所要傳遞的某些訊息，而這些訊息在本研究中除了杏姨在第一次夢見親

人自殺時有較為負面的感受外，其餘的參與者所感受到是較為正面的訊息，甚至是杏姨往後的經驗裡，逝去親人所傳遞的也是一種正面的影響。

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

因此，對於死後溝通的現象，我們不應以科學驗證的角度去檢驗，因為這些現象無法像科學實驗一樣，在控制的變項中以一定的標準程序來進行。每個死後溝通的經驗都是獨特無一且具有豐富的意象，需要的是以開放接納的胸襟去看待這樣的經驗，才不致於錯失了去認識生命中寶貴另一章的機會。

### 三、多樣貌且獨特的死後溝通類型

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

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

但即便是相同的類型，所呈現的現象和內容亦是迥然不同，其中之一便是阿文的母親，在臨終前幾天意識極為清醒的情況下告知阿文，觀世音菩薩要來接她之事。

這顯示死亡是一種可以被預知的情況，而不一定是茫然無知的等待。這種臨終者有死後溝通的經驗在Bill Guggenheim & Judy Guggenheim的研究中卻未曾提及，而且阿文的母親溝通的對象並非是逝去的親人，而是東方宗教中的象徵，此種現象或許與東、西方文化差異有關。加以本研究僅有四位的參與者，卻有多種溝通類型和內容的呈現，亦是研究者所始料未及，由此顯現，死後溝通的現象是一個不可思議的奧祕，而值得世人去深思研究。

#### 四、死後溝通是生命在此世的死亡但在彼世重生的溝通現象

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

#### 五、人往生後的「頭七」之說並非不可信

西方世界並無「頭七」之說，此為華人社會中一種特定的民間喪葬習俗之說。但在科學理性的社會觀點下，不是將此視為荒謬怪誕的迷信，便是將此視為一種傳說，而從未有研究上的記載。但在本研究中，阿文與逝去的母親發生連結的時間便是所謂的「頭七」之日，這顯示逝去親人會在往生後的第七日返回世間探視親人，並非是一種無稽之談，反而能提供世上的親人與逝去親人一個連結的時間點。

## 六、死後溝通的經驗無關乎教育程度

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

## 貳、死後溝通對逝者的親人具有正面的意義

死後溝通主要是逝去的親人想要向世上的親人傳遞某種特定的訊息時，所產生的聯繫現象，對當事人來說，這種接觸的經驗不僅是一種溫馨、獨特、且值得恆久留存在記憶中的經驗，也在經驗中感受到其所帶來的意義。在西方研究中，死後溝通對經驗者來說通常是較為正面的意義，但也偶有負面的訊息。

在本研究中，除了杏姨第一次因夢見親人自殺時，逝者所顯現的模樣讓杏姨感覺到親人在向她傳遞一種悲怨的訊息，心中因為心疼不捨而產生了濃烈的悲傷情緒。其餘的溝通經驗都讓參與者有著正面的感受，包含了「這是逝者留下的最後一份禮物」；傳遞了「我很好，不要擔心」的訊息，而感到一種安心的感覺；對在世親友的工作表現給予鼓勵與肯定；以及向世上的親人表達感謝道別之意。而這些訊息與感受讓參與者在痛失親人時，有了正面的心理意義，接受了死亡的事實，同時也相信逝去的親人只是在此世形軀寂滅，但卻在彼世以另一種意象重生，這種重生讓生者與逝者之間有了一種如余德慧（2006）所言之「靈象徵」的共在。

## 參、死後溝通現象對喪親者的悲傷情緒具有調和紓解的作用

當親人死亡時，我們所面對的是形軀共在世界的崩解，和關係斷裂所形成的深淵。在崩解的世界和斷裂的深淵裡，一方面衝擊到原已習慣的生活模式，另一方面繫念著逝去的至親究竟身在蒼茫之境的何方，讓失親者產生無比的失落與傷痛，親人過得好不好就形成了生者心中難以安頓的懸念。但當死後溝通現象發生後，生者與逝者重逢在靈知的領域裡，彼此之間開啓了一種「心」的對話，同時也在「靈象徵」的領域裡，重新締結了在此世所斷裂的關係，安頓了失落的靈魂。

在本研究中，死後溝通的現象帶給每一位參與者的大都是一種正面溫馨的感受，並因此種現象的產生讓生者的心中有著親人雖逝卻宛在的意象，不曾遠離的愛撫慰了悲傷失落的心。當死後溝通的現象佐以宗教的信念時，便成了一種逝者與神佛同在的意象。這種意象象徵了逝者在靈知的領域裡重生時，這讓生者心中對逝者死後去處的懸念有了安頓之處，重新安頓了逝者，也寬慰了自己悲傷失落的心。

#### 肆、死後溝通現象對喪親者的生命態度有正面的影響

死後溝通的現象對許多人來說是一個不可思議，但卻極為獨特的經驗，在這經驗之中因為饒富內容的意象而影響了當事人。死後溝通的現象對本研究中參與者的生命也產生了質變的正面影響。與逝者的重逢讓參與者重新看待生死議題，接受了死亡的存在。也因為感受了逝者不曾遠離的愛，而覺得更要好好的照顧自己和他人，珍惜但隨順人間的每一個因緣，而且還要將那份生命之愛延續下去，讓自己的生命發光發亮。

#### 伍、宗教信仰與死後溝通的經驗有相輔相成的關係

在本研究中，宗教信仰對死後溝通的現象似乎有著某些相輔相成的關係。研究參與者B以宗教的力量來協助母親生前與死後的一切，使得其母在臨終前見菩薩接引，這可能意味著死後溝通的經驗可能受到宗教因素的影響。

因此，當阿文見到白光時，便將此解讀為母親隨觀世音菩薩往生西方極樂淨土。因為宗教信仰而對死後溝通的現象有了正向的解釋，讓喪親的悲痛轉化成一種對逝去親人的祝福；同時，也因為這種現象而更堅定心中所秉持的宗教立場，將生命的小愛化育成普天之大愛。

而哲宇在逝去親人的靈柩旁感受到一股祥和的能量以及姪女聽到音樂聲時，也因為宗教信仰的因素，相信這是伴隨菩薩前來接引逝去親人的天籟，這種因為宗教信仰所產生的詮釋，對喪親的遺族產生了一種莫大的安慰，相信逝去的親人有著美

好的去處，讓一顆悲傷英年早逝的心，在信仰的最高存有之中得到了安置與撫慰，也因此而期待自己往生後亦能歸向信仰的淨土。

## 第二節 建議

有關「死後溝通」現象的研究，在國內的學術研究上，本研究應可屬於先驅之作。但在本研究中只有四位研究參與者，雖然在這四位參與者的訪談文本中有豐富的內容與意象，仍不足以將此結果概括於所有經歷過「死後溝通」現象的人。但仍希望本研究能為後續之研究提供拋磚引玉的作用，使國內有關「死後溝通」之研究的內容能愈趨詳盡豐富。因此，本研究有下列建議：

### 一、在學術研究的立場

#### 1. 應以更開放的視野和接納的態度來看待「死後溝通」的現象

在科學理性的社會，對於學術研究所採取的立場總是以科學能檢證的結果方為有效的論證，但在死後溝通的研究裡，每一個現象都是獨一無二的經驗，無法在一定的控制變項中以一定的程序進行。因此，對於此種獨特的經驗需要的是一種開放接納的視野去看待這種獨特的現象，而勿以「眼見為憑」或科學檢證的論點來評論這種現象，才不致於錯失如此豐富的研究領域。

#### 2. 可組成研究團體投入更多的研究，使「死後溝通」能有更豐富和更嚴謹的學術資料

死後溝通的現象可能是一種普世共有的現象，但由於國內學術對此研究的缺乏，使得社會大眾對於此種現象的了解亦僅止於民間的文化信仰或是宗教上的理解，而無法對此種現象有更進一步的了解。然而對於曾經有過死後溝通經驗的人而言，這種現象對其在悲傷情緒或是現實的生活中大都有正面的影響。因此，若能

更多關於死後溝通現象的探討以及此種經驗對於喪親者的意義與影響的詮釋，可以讓社會大眾對於死後溝通的現象有更深入的认识，也讓失親者在遭逢此種經驗時，能從中獲取對自己有意義的訊息。

## 二、悲傷輔導的工作者應以支持、接納以及同理的態度去看待喪親者的死後溝通經驗

悲傷輔導的工作者或陪伴者，對於有死後溝通經驗的喪親者在談論此種經驗時，應該以一種開放接納的態度去同理喪親者的感受，讓喪親者有一種被了解的支持去談論與逝者間的一切，在談論之中沈澱了悲傷的情緒。因此，若能對「死後溝通」有透徹的瞭解，善加把握此一悲傷關懷的豐富資源，將能為悲傷輔導開啓一個新視野。

## 三、生命教育可將之納為教材的內容

一個完整的生命教育應包含「生」與「死」的探索。然而，我們對於死的了解是如此的貧乏，也因為這種無知，讓我們產生對死亡的恐懼。但死後溝通的現象似乎意味著生命並不因死亡而真正滅絕，而幫助我們去克服死亡的恐懼；逝去的親人在死後溝通的現象中傳遞而來的訊息，可增進我們對死亡和死後生命的認知。因此若了解這些現象能為生命帶來正面的影響，再配合相關的學科而將之作為生命教育的教材，必能提昇我們對生命更完整的了解，去創造一個更積極的現世生活。

## 參考文獻

### 中文部份

- 毛麗婭 (2008)。論道教與基督教的生命觀。四川大學學報，157，頁69-74。
- 石上玄一郎 著。吳村山 譯 (2004)。輪迴與轉生。台北市：東大圖書。
- 石世明 (2008)。悲傷輔導新觀念－從心靈成長到悲傷轉化。腫瘤護理雜誌，8(1)，頁27-32。
- 余德慧、彭榮邦 (2006)。從巫現象考察牽亡的社會情懷。載於台灣巫宗教的心靈療癒，頁137－185。臺北：心靈工坊。
- 余德慧、彭榮邦 (2006)。從靈知象徵領域談哀傷的抒解。載於台灣巫宗教的心靈療癒，頁187－225。臺北：心靈工坊。
- 吳佳珍 (2009)。喪親者與已逝親人連結經驗之研究。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義。
- 呂欣芹 (2005)。自殺者遺族悲傷調適之模式初探。國立台北護理學院生死教育與輔導研究所碩士論文，臺北。
- 李開濟 (2001)。蘇格拉底靈魂論與佛教輪迴說之比較研究。台北市：文史哲出版社。
- 李佳容 (2002)。個人面對親人死亡事件心理復原歷程之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商系碩士論文，彰化。
- 周慶華 (2002)。死亡學。台北：五南。
- 林于清 (2005)。成年喪親者的悲傷復原經驗之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，嘉義。
- 邱麗惠 (2006)。來說一聲再見。琉璃光雜誌。  
<http://www.lapislazuli.org/TradCh/magazine/200608/20060808.html>
- 柯雅惠 (2006)。喪親兒童的悲傷經驗探究~以四位喪父兒童。國立臺北教育大學教育心理與諮商學系碩士論文，臺北。
- 范麗娟 (2004)。深度訪談。謝臥龍主編 (2004)。質性研究。台北：心理出版社。
- 孫效智 (2010)。未知死，焉知生。科學人，104，頁62-71。
- 索甲仁波切 (1996)。西藏生死書。台北市：張老師。



- 高淑清 (2004)。家庭溝通課程意涵建構與教學實踐之研究。嘉義：濤石文化。
- 高淑清 (2008)。質性研究的18 堂課：首航初探之旅。高雄市：麗文文化，頁70-77。
- 高敬文 (1999)。質化研究方法論。台北：師大師苑。
- 張利中 (2005)。榮格對於死亡與瀕死經驗的解說。榮格學說與現代人信仰生活研討會。東海大學。台中。
- 張譽薰 (2002)。台灣民間道教頭七儀式。生死學通訊第六期，頁28-30。
- 郭麗馨 (2002)。生病陪伴歷程的體驗——一位兒癌母親的自述。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義。
- 馮滄祥 (2005)。中西生死哲學。臺北市：臺灣學生。
- 黃菊珍、吳庶深 (2008)。剝奪的悲傷。台北：心理出版社。
- 葉何賢文 (2002)。悲傷調適歷程及生命意義展現之研究——以喪子（女）父母為例。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義。
- 詹杏如 (2007)。當我們只在夢中相見——夢工作團體對成人經歷哀傷歷程之療效因子。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，台北市。
- 蔡昌雄 (2007)。生死學經典的詮釋——以庫布勒·羅斯的《論死亡與臨終》為例。通識教育與跨域研究 2(1)，頁1-25。
- 蔡佩真 (2007)。宗教信仰與喪親者的悲傷療癒。安寧療護 12(4)，頁385-394。
- 鄭志明 (2006)。道教生死學。臺北市：文津。
- 鄭志明 (2008)。民俗生死學。臺北市：文津。
- 謝雯嬋 (2004)。佛教助念對喪親者悲傷療癒影響之探討。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義。
- 蘇絢慧 (2005)。傷慟夢~非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究。國立台北教育大學教育心理與諮商學研究所碩士論文，台北。
- 釋永有 (2004)。生命教育不可忽視的一環——死後溝通的生命現象。台灣地區大專院校生命教育課程教學研討會，彰師大。
- 釋慧開 (2008)。佛教臨終助念之理論建構芻議——以瑜伽師地論為主之初探。南華大學生死學術研討會，嘉義。

- 釋覺了(2004)。佛教信徒瀕死經驗之研究－以嘉義四位信徒為例。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義。
- Bill Guggenheim & Judy Guggenheim 著。謝明憲 譯 (2009)。來自天堂的問候。臺北市：方智出版
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K.。李奉儒、高淑清、鄭瑞隆、林麗菊、吳芝儀、洪志成、蔡清田 譯 (2001)。質性教育研究：理論與方法。嘉義：濤石。
- Charles A. Corr & David E. Balk 編。吳紅鑾 譯 (2001)。死亡與喪慟/青少年輔導手冊。臺北：心理。
- Deborah Blum 著。席玉蘋 譯 (2007)。追鬼人－看頂尖科學家解構靈異現象。臺北市：臺灣商務。
- Elisabeth Kubler-Ross 著。李永平 譯(2007)。天使走過人間：生與死的回憶錄。臺北：天下文化
- Hess, S. A. 著。田秀蘭、林美珠 譯。(2005)。喪慟者之夢。載於夢工作：探索、洞察及行動的催化，頁203-223。台北：學富。
- Jung, C. G. 著。劉國彬、楊德友 譯 (1997)。容格自傳：回憶·夢·省思。。臺北市：張老師。
- Kennedy, A. 著。張淑美、吳慧敏 譯 (2003)。生死一線牽－超越失落關係的重建。台北：心理出版社。
- LaGrand, L. E. 著。林惠瑟譯 (2001)。來自天堂的守候。台北：自然風
- Lawrence Neuman, W. 著。朱柔若 譯 (2000)。社會研究方法：質化與量化取向。臺北市：揚智文化
- Michael Patton 著。吳芝儀、李奉儒 譯 (1995)。質的評鑑與研究。臺北：桂冠。
- Neimeyer, Robert A. 著。章薇卿 譯 (2007)。走在失落的幽谷：悲傷因應指引手冊。臺北市：心理。
- Raymond A. Moody 著。長安 譯(1991)。來生。臺北：方智。
- Stanley, K., Fariba, B. & Andre Percia de Carvalho著。易之新 譯 (2004)。超凡之夢。。台北：心靈工坊

- Stephen, S. & Merrill, B. 著。龔卓軍、曾廣志、沈台訓 譯 (2000)。夢的智慧。台北縣：立緒文化
- Worden, J. W. 著。李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫 譯(2004)。悲傷輔導與悲傷治療第二版。台北：心理出版社。
- Weiss, B. L. 著。譚智華 譯(2008)。前世今生。台北:張老師文化。

#### 外文部份

- Drewry, D. (2003). *Purported after-death communication and its role in the recovery of bereaved individuals: A phenomenological study*. Unpublished Dissertation, California Institute for Human Science, Encinitas, CA.
- Greeley, A.M. (1989). *Religious Change in America* Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Haraldsson, E. (1988). Survey of claimed encounters with the dead. *Omega*, 19(2), 103-113.
- Kalish R. A., & Reynolds, D. K. (1976). *Death and ethnicity: A psychocultural study*. Los Angeles, CA: University of Southern California Press.
- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (Eds.). (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Klass, D. & Walter, T. (2001). Processes of grieving : How bonds are continued. In Strobe, M. S., Hansson, R. O., Strobe, W. & Schut, H (Eds.), *Handbook of bereavement research* (pp.431-448). Washington D.C.: America Psychological Association.
- Klugman, C. M. (2006). Dead men talking: Evidence of post death contact and continued bonds. *Omega*, 53(3), 249-226.
- Osis, K. (1961). *Deathbed Observations by Physicians and Nurses*. New York: Parapsychology Association.
- Parker, J. S. (2005). Extraordinary experiences of the bereaved and adaptive outcomes of grief. *Omega*, 51(4), 257-283.

- Rando, T. A. (1993). *Treatment of complicated mourning*. Champaign, IL: Research Press.
- Rees, W. D. (1971). The hallucinations of widowhood. *British Medical Journal*, 4, 37-41.
- Rhine, L.E. (1963). Spontaneous physical effects and the psi process. *Journal of Parapsychology*, 27, 84-122.
- Sanger, M. (2009). When clients sense the presence of loved ones who have died. *Omega*, 59(1), pp69-89.
- Stroebe M., Ven Den Bout J. & Schut H. ( 1994 ) . Myths and misconceptions about bereavement : The opening of a debate. *Omega*, 29(3), 187-203.
- Wray, T. J. & Price, A. B. (2005). *Grief dreams: How they help heal us after the death of a loved one*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Wright, S.(2008). Over a Century of Research on After-Death Communication. *Journal of Spirituality and Paranormal Studies*. 99-108

附件

附件一

## 參與研究計劃同意書

研究參與者\_\_\_\_\_，同意參加由南華大學生死學研究所研究生王日珍之研究論文探討，所參與的研究主題為『死後溝通對喪親者悲傷歷程之影響』。爲了研究需要，在參與期間需對您做數次之深度訪談，在訪談的過程中，您有絕對的自主權，當您想中止訪談或退出研究，您都可以隨時提出，並不會影響您的任何權利。

下列幾點想跟您再次說明:

- 一、您在訪談過程中所提供的任何資料僅做學術用途，有關您個人的資料姓名等都會受到完全的保密。
  - 二、爲了避免資料遺失以及日後作分析，訪談過程中會使用錄音筆以記錄您的談話，因此須要徵求您的同意進行錄音。訪談中如果您的某些想法不想被錄音，您有權利要求停止錄音。
  - 三、訪談結束後，您可以保留一份訪談稿，待訪談內容分析完成後，我會將分析結果送交您確認內容，您並保有刪修訪談資料的權利。
- 最後，請您確認以上說明，如果您已充分了解，並且願意接受訪談，請在本同意書上簽上您的大名與連絡電話。非常感謝您的參與和協助！

南華大學 生死學研究所研究生 王 日 珍 敬上

受訪者簽名：

連絡電話:

中華民國 年 月 日

附件二 訪談大綱

論文題目： 死後溝通對喪親者悲傷歷程的影響		
研究目的	研究問題	訪談大綱
一、探討死後溝通的現象	1-1 死後溝通的現象為何？	1-1-1 在親人往生多久後，您才感受到有死後溝通的發生？
		1-1-2 您是在何種情況下感受到與往生者有死後溝通的經驗？
		1-1-3 往生者藉由何種方式傳遞溝通的訊息？
		1-1-4 您如何確定所感受到的訊息，的確是往生者所傳遞的訊息？
二、探討死後溝通對喪親者的意義	2-1 死後溝通對喪親者有何意義？	2-1-1 當您感受到與往生的親人有死後溝通的現象時，對此現象有何反應？
		2-1-2 對於死後溝通的發生，您是否感受到不同的意義或其他的想法？
三、探討死後溝通對喪親者悲傷失落的療癒	3-1 死後溝通對喪親者的悲傷有何療癒？	3-1-1 對於親人的往生，在未發生死後溝通的現象時，可否描述一下您的悲傷歷程？
		3-1-2 在發生死後溝通的現象後，您的悲傷情緒是否因此而有轉變？
四、探討死後溝通對喪親者生命態度的影響	4-1 死後溝通對喪親者的生命態度有何影響？	4-1-1 在未發生死後溝通的現象時，您對生命有何看法？
		4-1-2 在與往生親人有死後溝通的經驗後，您對生命的態度是否有所轉變？