

瀕死經驗個案後續效應之研究

——以六位本土個案為例

釋永有* · 簡政軒**

摘要

瀕死經驗是一個有關生命的重要議題，在國外早已受到學術界的關注，然國內的研究論文數量不多。有鑑於此，本研究試圖透過本土瀕死經驗者的主觀感受，反應瀕死經驗者在其經歷瀕死後的後續效應。

本研究目的有六項，分別為：探討瀕死經驗對生活態度之影響、對日常行為之影響、經驗前後生死觀之改變、經驗前後宗教觀之改變、對超感知能力之影響及對其經驗後調適過程。本研究採用質性研究方法，並選定六位國內本土個案為研究對象，以深度訪談方法，來探討瀕死經驗者其經驗前後之後續效應。

結果發現六位參與者其瀕死經驗後續效應共有十八項屬於正向效應。研究分析中也發現五項其他反應，然這五項反應並非來自瀕死經驗之內容，而是屬於經驗之後的生活調適或外界的壓力。

關鍵詞：瀕死經驗、後續效應、宗教、本土、生死

* 南華大學生死學系所助理教授

** 南華大學生死學研究所碩士、高雄市立凱旋醫院職能治療師



Cases Study on the After Effect of Near-Death Experience:

Cases from Six Native Taiwanese

Yong-You Shi* • Cheng-Hsuan Chien**

Abstract

Near-death experience (NDE) is a significant issue relevant to life which has been widely studied in academic field of the Western world, but it is rare in Taiwan. Therefore, the purpose of this qualitative research is to discuss the After Effect of people who had NDE.

This research could be divided into six dimensions: the influences of the viewpoint of life, the effects of daily behaviors, the changing attitudes toward life and death, the changes of the viewpoint of religion, the influences of the extra-sensory perception (ESP) and the processes of adaptation. In this research, the qualitative research method with in-depth interview was used to

* Assistant Professor, Department of Life-and-Death Studies, Nanhua University

** KAI-SUAN Psychiatric Hospital Occupational Therapist



investigate the relating topics of the “After Effect” of NDE and six local cases were chosen as research subjects.

Eighteen positive “After Effects” were found from six participants. The research shows the results not only positive effects but also other effects. Five other After Effects were recognized which are irrelevant to NDE but to their adoption of their daily life and stress from outside world.

Keywords: *Near-Death Experience (NDE), After Effect, religion, native, Life-and-Death*



壹、前言

瀕死經驗，英文為Near-Death Experience，簡稱NDE。1975年雷蒙·穆迪(Raymond Moody)在他寫的《來生》(*Life after Life*)一書中草創了NDE這個名詞(Raymond A. Moody, 1975)。國際瀕死經驗研究學會對NDE定義：是一種發生在實際或者是已經非常接近死亡當中，我們的意識脫離肉體的清晰經驗。¹

後續效應(After Effect)，是指瀕死經驗者在其經歷瀕死後所表現出的任何改變(Atwater, P. M. H., 1988)，包括個人生理層面、心理層面及靈性層面的各種反應。林耕新(2001)認為：研究顯示所有的瀕死經驗者都有一些「事後的轉變」，可以找到了一股可使生活產生正面改變的力量，這股力量對他們產生六大面向的影響，包括生活態度的影響、日常行為的影響、生死觀的影響、宗教觀的影響、超感知能力的影響及經驗後調適過程等影響。

本研究將以涵蓋較廣並較符合本文之目的六大面向，來討論瀕死經驗者後續效應，而實際上也包含了Atwater所言的生理、心理、靈性三個層面。因此將由以下六個面向做分析：生活態度之影響及日常行為之影響、經驗前後生死觀、宗教觀之改變、超感知能力之影響及經驗後調適過程。

瀕死經驗與許多領域相涉，包括生死學、倫理學、心理學、宗教學、精神醫學、神經醫學、腦生理學、人類文化學、哲學、

¹ NDE can be defined as: “a lucid experience associated with perceived consciousness apart from the body occurring at the time of actual or imminent death.” (Atwater, P. M. H., 1977; Atwater, P. M. H., 2000; Eadie, Betty, J., 1992)



靈魂學、現象學等，是個非常重要的主題，在國外已有相當多領域的專家學者們在探討，而在國內也引起大家的興趣和關注，然而相關的學術研究卻很少見，因此很值得加以研究。

貳、研究設計

一、研究目的

本研究目的為探討瀕死經驗對六位個案之後續效應，包含以下六項內容：

1. 瀕死經驗對參與者生活態度之影響。
2. 瀕死經驗對參與者日常行為之影響。
3. 瀕死經驗對參與者生死觀之改變。
4. 瀕死經驗對參與者宗教觀之改變。
5. 瀕死經驗對參與者超感知能力之影響。
6. 參與者瀕死經驗後之調適過程。

二、研究方法

本研究為了深度呈現瀕死經驗之相關生命經驗，因此並不適合採用量化研究法來探討，而採用質性研究的深度訪談法，運用半結構式「訪談大綱」來進行訪談。本研究將瀕死經驗視為生命現象來看待，因此科學證明並非本研究之要點，而是著重在瀕死經驗的後續效應之影響。

三、研究參與者

本研究樣本來源是透過周大觀文教基金會「台灣瀕死研究中心」的聯繫後，研究者再與這些個案取得同意，這些個案均已經



過林耕新醫師的瀕死體驗篩選（林耕新，2003），並依據美國凱尼斯·林格（Kenneth Ring）所提出的「核心經驗比重指數」，給予2~4點，點數合計為6點以上者為「核心體驗者」，5點以下者稱為「非核心體驗者」，而10點以上者，稱為「深度體驗者」來製作出本研究取樣表。

研究者與隨機選取的六位被訪談者，經過核對個案之瀕死經驗來作為樣本來源。因非量化研究，且只選取六位個案，因此設定本研究之訪談對象皆為女性，年齡介於40~55歲之間。研究對象則分布於全台（北、中、南、花東），以求地域之客觀性。至於男性參與者是否會有不同體驗，則是未來的研究了。

此六位參與者總分均超過5分以上，故符合本研究樣本選取標準。

表1 參與者基本資料表及瀕死經驗發生地點

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



表2 參與者瀕死經驗取樣表

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

本研究依據1985年Kenneth Ring的*Heading Toward Omega*中所歸納出十項核心經驗比重指數，研究者將六位參與者取樣分數列舉成表2，六位參與者均符合取樣標準。

四、研究範圍與限制

共有三項如下：

1. 本研究之訪談對象皆為女性，因此不代表男性的後續效應亦相同。
2. 本研究之訪談對象有六位，分析之後續效應之內容亦僅限此六位，尚不涵蓋所有瀕死經驗個案之後續效應。
3. 目前願意配合相關瀕死經驗研究的參與者人數不是很多，仍然會因為個人心理因素的影響而謝絕類似的訪談。



參、瀕死經驗後續效應分析

研究者依據瀕死經驗對生活態度之影響、瀕死經驗對日常行為之影響、瀕死經驗前後生死觀之改變、瀕死經驗前後宗教觀之改變、瀕死經驗對超感知能力之影響、及瀕死經驗前後調適過程等六個面向來進行分析：

一、瀕死經驗對參與者生活態度之影響

生活態度上的改變根植於其對人生的「價值」感，「價值」通常係指一種具有階層組織的概念系統，這種系統附著於文化模式與社會規範中，成為評判個人行動是非、優劣、與美醜的標準，它同時也內化於個人的人格中，隱約地影響個人對行動方式的取捨（郭為藩，1989）。

既然「價值」是一種具有階層組織的概念系統，自然可以依不同的特性加以分類，洪有義認為，如果依據對人類行為影響的階層分類，最底層的應該是人人具有，且沒有種族文化差異的「普及性價值」，如博愛、仁恕、正義等；再上一層是附著於民族文化或社會次級文化中的「選替性價值」；最上面一層是表現個人興趣或嗜好的「個別性價值」（洪有義，1988）。

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

（一）普及性價值

在瀕死經驗者的改變項目中，普及性價值觀的改變是最為一般人所認同，幾乎每位有相同經驗者在此項目皆獲得最大的改變，在此將提出二位參與者訪談陳述的相關內容：



【參與者D】：重新詮釋新的自己，接納自己：有很多人不是很滿意自己擁有或持有的一切，也常常抱怨上天的不公平，但瀕死經驗者就有重新接納自己之改變情形。

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

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

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

（二）選替性價值

「選替性價值」是指附著於民族文化或社會次級文化中的「價值」。瀕死經驗者由於不尋常的經歷，看到了大多數人看不到的生命真相，而得到啟發。因此較快樂和積極，並且重視社會、環保、個人責任。

【參與者A】：參與者A以前較重視個人概念，經過瀕死經驗後，如今會把別人的需求當成是自己的事，有更寬廣的心胸。



有能力自救的人也要來分一杯羹，這種狀況你會看出人性。當時我們睡在外面馬路上大概有一、兩個禮拜，睡醒時身上還會有蟲（樹上掉下來的），一早起來巡視整個災區。這就好比拿掃帚掃地，有人經過看到你在掃地，受了你的感應也過來掃，但大部分的路人就只是從旁邊走過。這些事這些作為不知如何解釋，只能說我的靈魂比較覺醒，我真正是在做為一個人該有的本分。

【A02101】

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

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

（三）個別性價值

人類是宇宙整體的一小部分，每個人需要對自己所處的地球及宇宙負責，對人類所居住的環境負責。我們每個人均可成為地球的守護神，成為自然生態的保護者，因為它是我們賴以為生的地球與母親，我們人類不可以只是利用者或破壞者，我們必須盡可能地保護它，讓它成為一個可以延續生命的地方。而瀕死經驗者在這些方面很有感觸，分成性格改變、人與自然宇宙關係二部分討論之。



1. 性格改變：

瀕死經驗讓當事者觀察力更敏銳，情感表現直接，且較有生命力。

【參與者B】：靈魂變得較有生命，情感的表現也更直接。B往往在不經意中流露出內心的感受於行為上。

以前對事情都不會有很深刻的感受，那在生完病之後對小花、小草很感動，對生命很感動、靈魂變得較有生命、靈魂變活了。像我們去賞鳥，晚上看星星時，看到X星團，在獵戶座的旁邊，剛看時以為是一小片雲，用望遠鏡看後，就看到裡面有成千上萬的星星在裡面，我當場就掉眼淚，我覺得它們和我的靈魂有互動，它們的生命力很旺盛，它們的世界比我們的更先進很多。**【B03111】**

【參與者B】：B覺得人很渺小，要學習謙卑，不要太鐵齒。

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

2. 人與自然宇宙關係：

很多有瀕死經驗者表現出關心周遭自然環境、空氣品質、生態平衡等問題，甚至於愛地球等高操的情感，本研究多位參與者幾乎都呈現出相同的看法。



【參與者B】：人與自然宇宙的關係：更加關心自己生活空間的一切事物，如自然環境、空氣品質、生態平衡、地球命運等問題。

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

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

其實人，很奇怪喔，我們這個宇宙就是一個「大循環」，……譬如說一個房子有人住，有人氣就會比較好，但如果沒用，空曠太多成廢墟，氣場就很不好，會聚積不好的氣。……所以有時候怎麼講，其實人生要探索的東西太多了，這個……這個宇宙之大，我們很多是沒辦法去完全了解。**【D03121】**

二、瀕死經驗對參與者日常行為之影響

瀕死經驗者所經歷的心理層面不斷轉變，其獲得的任何知識及影響，研究者認為只有在當事者日常生活當中加以觀察，才能真正看出它的改變程度。此節將區分為三方面來探討，包括個人行動力、親子家庭互動、社會人際關係。



(一) 個人行動力

個人行動力提升，就如同周大觀文教基金會趙翠慧執行長所說的：「帶回來對人生充滿了愛，本來是雞婆的，全部變成了雞太婆了，一大早起來的第一件事情，就是衝出去幫助別人，怕來不及的那種，時間好像永遠不夠用一樣。」(依品凡，2003)

【參與者A】：個人行動力增加。

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

【參與者D】：習慣改變，就是個人行動力的改變。參與者D表示習慣是很難改變的，但在瀕死經驗後其個人習慣真的澈底改變，當事者的看法是，行動力已經變成一種「主動的動力」。

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

(二) 親子家庭互動

表現在親子家庭互動可以從與小孩的互動關係方面、與父母親互動關係及夫妻間互動方面呈現出來。

【參與者B】：親子之間，與小孩的互動關係，常以朋友相待。



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

【B05111】

【參與者F】：重新詮釋「家的感覺」，並且相互尊重。瀕死經驗後當事者常常參與生命教育演講或相關活動，忙得不可開交而有時會輕忽家人。但其丈夫仍然能支持她的一切，認同當事者的所有言行，使得當事者有相當溫馨的感覺。

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

（三）社會人際關係

六位瀕死經驗參與者對社會人際關係的看法，由原本較以自我為中心，擴展為較能關心別人。甚至於不只是人而已，還包括我們人類周邊的動物。瀕死經驗者的社會人際關係的表現描述如下：



【參與者A】：參與者A原本是以自我為中心的想法根深柢固，經過此事件後常能給人希望的感覺，也常對其小孩說一些鼓舞的話。對A及周遭的人皆有影響力。

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

【參與者E】：對象不管是大人或小孩，親戚朋友或鄰居老人家，E都歡喜與人結善緣。

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

三、瀕死經驗對參與者生死觀之改變

本研究的參與者經歷了不同的死亡情境，而改變了「生死觀」。生死觀的改變是影響瀕死經驗者最深、最長久的。本節分三方面來探討，即死亡態度之前後差異、現世對死亡相關議題、死亡真相與死亡世界。

（一）死亡態度之前後差異

對死亡的恐懼降低了，或者是完全沒有恐懼。雖然瀕死經驗時間可能已經發生在很多年以前，但現在對於死亡的問題是「毫不在意」，澈底消滅人們對死亡恐懼的原因，在於瀕死經驗摧毀



了滅絕心理的觀念（Ganga Stone著，柯清心譯，1996）。而他們對於這些特殊的訊息，視為新生命的開始，對死亡更加了解。

【參與者A】：由於靈肉分離的那一刻，是一種至樂祥和的轉換過程，而明顯降低對死亡的恐懼。參與者A在瀕死經驗後，不再對死亡畏懼或退縮。

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

【參與者D】：瀕死經驗前後態度的改變——無懼死亡：參與者D表示瀕死經驗帶給她的效應就是無懼死亡，當事者知道即使失去肉體，還是能繼續存活，因此不會憂心死亡再度降臨。

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

（二）現世對死亡相關議題

本章節將會談的敘述性資料歸納成三部分：

1. 自殺議題：自殺的議題對經歷過死亡的參與者而言，是相當不重視生命的表現，研究者特別重視訪談中的他們對於自殺的看法。
2. 死亡現象：研究者訪談中發現他們對於周遭死亡事件的看法是大自然（環境）對人類的反撲，要人重新詮釋「死亡」。



3. 前世今生看法：發現大部分參與者均認同此看法，並重新接納新的自己。

【參與者A】：曾經有自殺傾向，在瀕死經驗後澈底改變想法，而認為那是上天的刻意安排，是要給她某些經驗，因此自己已經重新看待自殺這件事。

我在數年之前曾經有自殺，有三次自殺行為，但是後來啊……到今天還活得好好的，我現在覺得那是上天的刻意安排，是要給我某些經驗吧？【A08111】

【參與者E】：本參與者認為不要輕言自殺，自殺死亡者的靈魂是回不來的，而不論是財產、生命、人情、父母、人際關係造成的不如意，挫折痛苦也好，都要往正向的方向去想，不該以自殺來了斷。

所以說不要輕易去死，百分之九十九都回不來，因為路太長，不是很近，會迷路。我姐姐中風，在他昏迷指數三時，我看到他迷路了，或許我講得太玄，外行人不知道。我為什麼相信我自己，因為我妹妹也看到了。【E08211】

【參與者B】：重新接納生命輪迴的說法。

我相信生命輪迴的說法，像有的男生對配偶不好，不好好相處。後來他配偶得了癌症死了，他就覺得對她很虧欠，他的配偶一生都是這麼善良樂於助人，為什麼下場會得癌，如果說有報應，並不是報應在這個人（死者）身上。其實不是，他的配偶走了以後，留下他自己一個人要孤獨面對人生，面對孩子，那是對他的報應，而不



是對他的配偶，因他的配偶已經上天堂去享福了，留下他在這邊，就因為他沒好好對待他的配偶。【B08131】

（三）死亡真相與死亡世界

多位研究參與者均因了解死亡真相，而歡喜接納自己的死亡。他們能體會到肉體死後還有生命的「靈魂不滅」的道理，並且感受到死亡路上是安詳的，死亡世界是溫暖的。這樣的感受大異於一般人因對死亡真相不了解，而認為死亡是可怕且痛苦不堪的。

【參與者A】：明白了「靈魂不滅」的道理，肉體死後還有生命的。

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

【A09101】

【參與者E】：死亡路上是安詳的、死亡世界是溫暖的。

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

四、瀕死經驗對參與者宗教觀之改變

原本是無神論者，經過瀕死經驗後，有很多位澈底改變自己的宗教信仰，而成為虔誠的有神論信仰者。釋永有、釋覺了（2011）



從佛教觀點認為：「有佛教信仰者的個案，其佛教信仰深刻地影響到個案瀕死經驗之內涵與歷程，個案並會以佛教觀念來詮釋自己的瀕死經驗，且更堅定原有的佛教信仰。」

以下，研究者依據宗教信仰、宗教參與及宗教認知三部分來作討論：

（一）宗教信仰

有很多原本無神論者經過瀕死經驗後，澈底改變當事者自己的宗教觀，更有一些人日後成為虔誠的有神論信仰者，深深地影響當事人的宗教觀（Rommer, 2000）。

【參與者A】：在瀕死經驗後，澈底改變當事者自己的宗教看法，當事者重新選擇自己的信仰。

其實我一直反對天主教，我一直拿佛教、儒教道理來抵抗，當時有一位天主教神父說「要妳信奉天主教除非奇蹟」，後來他去了羅馬，但是很好玩的，在他這番話之後，就莫名奇妙想進入天主教。**【A10101】**

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

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

【E10101】



(二) 宗教參與

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

【參與者E】：堅定的宗教信仰，得到更深刻的感受。

平常我不忙的時候，每天早上起床的第一件事情就是，一定唸一遍《金剛經》。好像我可以走進書裡聽佛陀在講經，子弟在聽（我也是子弟），經書看完了回來，我就了解了。那是一種感覺，我講給別人聽，別人都說不太可能吧，可以進入經典裡面？但我就是有這麼感覺。

【E11101】

【參與者F】：本參與者是一位虔誠的佛教徒，有很深的佛學見解及基礎，瀕死經驗讓她更了解自己的宗教信仰及內涵所在，而全心全意地貢獻出自己的時間，來擔任宗教義工。

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

(三) 宗教認知

對宗教信仰更積極也更具信心，較重視實質精神提升而非一般教規。

【參與者A】：更堅信宗教的信仰和力量。

這次是我自己單槍匹馬就到麻瘋病院去服務，也沒人要我去，但我就是這樣去那裡。也不知道是為了什麼？就



去了麻瘋病院，陪他們聊聊天，甚至和他們吃一餐，當時吃了怕被傳染，不吃又怕傷了他們的心，我想這是天主對我的不信邪，要整整我。【A12102】

【參與者C】：奉行精神取向的宗教觀。

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

五、瀕死經驗對參與者超感知能力之影響

超感官知覺（英文簡稱ESP）俗稱第六感。是一種能透過正常感官之外的管道接收訊息的能力，能預知將要發生的事情，與當事人之前的經驗累積所得的推斷無關。研究者據此來區分研究對象的超能力為三部分：第六感能力增強、預知未來的訊息、直覺與超能力。以下逐一討論六位參與者訪談陳述的相關內容：

（一）第六感能力增強

很多案例在經歷瀕死經驗後第六感能力增強，而且能延續長遠。有的案例已經過了二十幾年，這種能力還一直持續著，而且會表現在夢中或日常生活中。

【參與者A】：在光中就有訊息直接傳輸進來，活回來後，感覺第六感能力增強，且自然而然就知道一些先前不知道的事。



我在光中就有訊息直接輸入，當我回來時自然而然就知道一些事，很多人問我為什麼會知道一些事，我說我也不知道為什麼會這樣。【A13101】

【參與者C】：參與者C有了瀕死經驗後，感覺在日常生中第六感能力增強。

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

（二）預知未來的訊息

瀕死經驗者常常在不經意中講出來的話，對周遭的人來說是一種無法理解的謎團、或一連串迷惑與問號，然往往卻是一些事情未發生前的預感。這種心電感應、讀心術、預言、第三隻眼或超感知等現象，常常是有瀕死經驗者最引人注意之事，在此稱之為「預知未來的訊息」能力。

在訪談瀕死經驗者常會得到有關這方面的訊息，而且是相當普遍的現象，也就是說這些人在某事件發生之前，就能夠預知事情發生的輪廓，或產生一些未來的視訊及影像。

【參與者C】：有預知未來的能力。

嗯……應該是說……比如說有時候我們會做夢，但是在一件事情發生之前，而在睡夢中那一幕已經預先呈現了，在夢裡已經發生了，在實際上的那個時候，就是這



一幕，這樣子的情形真的發生了，所以有時候我自己會覺得很不可思議。跟夢境所呈現出來的一樣！【C14101】

【參與者E】：E常常很不可思議地預知未來訊息之事，但E會將這不可思議的能力視為自然，也不會去渲染誇大它，總以平常心看待。

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

【E14101】

（三）直覺與超能力

有些瀕死經驗者會產生一些直覺或超能力，他們不只是能預知朋友和周圍人的事情，連剛剛認識的人、從身旁擦身而過的陌生人，對於他們所做的事，或即將產生什麼不好的後果等，瀕死經驗者都常常有一種「直覺的反應」，並知道事實的結果。

【參與者E】：直覺與超能力很準。

這方面的能力，大概可以說是肯定的，我就是憑直覺就知道他有沒有壞心眼，如果有，兩三分鐘就會叫他走。女孩子有壞心眼的，我也不跟她聊。兩三分鐘之內我可以判斷要不要跟這個人聊下去。像這種「直覺」，之前提到的一些事，印證的比例是百分之百。我一直在尋求一點，若能讓我看到這個對象，為什麼沒有辦法讓我解掉。後來我自己告訴我自己，就是因為它一定會發生，



所以沒辦法，如果會平安地過，它不會讓我事先知道。

【E15101】

【參與者F】：肯定個人的直覺與超能力很準，但不想對他人說明。

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

六、瀕死經驗者之調適過程

參與者經歷瀕死經驗後，表現出珍惜生命的行為，此為正向效應之一種。以下就生命教育的投入、求知慾望及讀書會、時間安排及生涯規劃三部分作探討。

（一）生命教育的投入

在他們的身上都呈現出一種對生命的熱愛，他們盡情去享受生命裡的點點滴滴，而對生命的熱愛則表現在對生命教育的投入。六位參與者在生命教育投入與參與是相當活躍的，例如：教瑜珈、當義工、古蹟解說員、生態保育員、學校生命教育活動、讀經班、社區義工、社區安全人員、安寧病房志工、心理諮商、快樂的播音員、生命教育演講的壇講師等。

【參與者A】：成立讀書會及教授瑜珈，是生命教育投入的表現。

這瀕死經驗後我有其他想法，讓我覺得這個生命不能留白，生命是不能空手來，空手就繳白卷回去的，我們有很多事情，很多的使命要做，後來做很多事包括成立讀



書會，我教瑜珈，我做了很多事，好像就為了一個利人，利他這樣在做的。【A16201】

【參與者C】：推廣學校生命教育活動——讀經班，對生命教育全心投入。

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

（二）求知慾望及讀書會

由於特別的瀕死經驗，促使這些人有更強烈的生命動力，表現在其自我內心的探索及知識的追求上。研究者發現這些參與者不斷地進修和追求新知，其求知慾望是相當明顯的。有些瀕死經驗者認為：自己在有過瀕死經驗之後，得到更高的智慧。

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

或許年輕時他不會做這件事，當他老時，他就會去做，也許年輕時標準嚴苛，他到老時就放寬了。個性會變，真的個性會變，一個人要學的功課很多，我常跟神講：「祢要給我什麼功課盡量丟下來，我照單全收」，我就這樣地一直學習。【B17101】

【參與者D】：不斷地進修，追求新知。

我開始大量閱讀不同領域的書籍，一本接著一本，好像造物主讓我經歷的事件並不是隨便給的，祂好像有另外



的安排。我有強烈的求知喔！對知識的渴望喔！是超乎尋常的不可思議，我常常日以繼夜地閱讀，就變成說這些瀕死經驗的人回來，不是沒有知識的，他們充滿了對知識的渴望和努力地去學習，然後把這個分享給大家。

【D17101】

（三）時間安排及生涯規劃

參與者分秒必爭地來善用每一分每一秒，重新做自己時間的主人，不會讓時間平白無故地流失。完成小時候的夢想，做自己時間的主人，會終生學習——永遠當一個學生。

【參與者C】：參與者C是相當會運用時間的人，平日就有很多活動，如志工，當事者認為應該要安排好自己的時間，做自己時間的主人。

做志工，然後每天嘛，就固定的時間嘛，就去公園的時間順便去整理花草啊，不然就到醫院送送書報啊，就一個禮拜一兩天也好嘛，就等於有事情做，他就不會太空閒去想有的沒有的，那有些老人家他就是上網去跟人家聊天嘛，對不對？就是說看你用哪些方式去排解你目前的這種內心的空虛。【C18201】

【參與者D】：對每一件事情皆是要全力以赴，D會擔心時間不夠用，促使自己有更強烈的生命動力去幫助別人。

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



因為我不可能完全照我那個……因為有時候很多，譬如說外來的一些……我們講的人有很多的意外，對不對？我規劃我要工作到幾歲，說不定哪一天車子開出去就沒再回來了，真正的好就是完全照你的規劃。【D18102】

下表為六位參與者後續效應的比較分析：

表3 參與者瀕死經驗後續效應簡表

項目	內容	A	B	C	D	E	F
1	普及性價值	*	*				
2	選替性價值					*	
3	個別性價值		*			*	*
4	個人行動力	*	*	*	*	*	*
5	親子家庭互動關係	*	*	*		*	*
6	社會人際關係			*	*	*	
7	死亡態度之前後差異			*	*	*	*
8	現世對死亡相關議題	*	*	*		*	
9	死亡真相與死亡世界		*		*	*	
10	宗教信仰	*		*		*	*
11	宗教參與	*				*	*
12	宗教認知	*		*			*
13	第六感能力增強	*	*	*	*		*
14	預知未來的訊息	*	*	*	*	*	*
15	直覺與超能力	*	*	*	*	*	*
16	生命教育的投入				*	*	*
17	求知慾望增加或成立讀書會	*	*		*	*	*
18	時間安排及生涯規劃			*	*	*	*

備註：參與者在訪談過程中有談論到相關內容，即標記*。

由表3可見六位參與者A、B、C、D、E、F均有相當多正向的效應產生，本表共列出十八項的後續效應，由上表描述得知參與者A共有十一項、B共有十項、C共有十一項、D共有十項、E共有十五項、F共有十三項後續效應，由此表可見參與者E最多(十



五項)，參與者F次之（十三項），再來是參與者A、C（十一項），最後是參與者B、D（十項），在各項目中的表現情形。

肆、瀕死經驗後的五項其他反應

除了以上的十八項分析以外，還有五件值得探討的項目。不盡然瀕死經驗的後續效應都是美好無缺。瀕死經驗者如何定位生活態度，重新以改變後的新面貌來面對自己的人生，以及如何面對他人對自己經歷的反應，往往需要一段的調適時間。

為了保持論文客觀性，此五個項目不擬以負向效應稱呼之，而僅如實呈現對這五個項目的觀察分析。

一、經歷不愉快的死後世界及情緒

例如芭芭拉·羅默爾（Barbara R. Rommer, 2000）的*Blessing in Disguise*（《揭開生死謎》）一書中，就記錄了一個無神論義大利男士可怕的瀕死經驗。地獄景象歷歷在目：

我看見火焰，還有一些高約 4.5 呎高的小怪物，全都圍在我身邊，他們面目猙獰，駭人的怪物，我每次死亡都會看到他們，每一次死亡我都知道我死了。（芭芭拉·羅默爾著，譚悠文譯，2005）

在本論文的六位參與者皆無這些經驗，他們的經驗大多符合個人宗教的死後世界或境界內容，而且未有任何情緒方面的深刻感受。



二、生理和心理負擔

由於他人用懷疑嘲笑的態度來看待瀕死經驗，以及身體上的機能復原緩慢，而造成了生理和心理的負擔。大部分有瀕死經驗者早期均有「怕別人認為自己是神經病，怕人家把他們當瘋子，怕別人認為故事是自己亂想的，或怕別人以有色的眼光看你……」這方面的心理負擔。因此很多有瀕死經驗的人都一直把這祕密放在心中，而不敢隨意說出來。

【參與者E】：怕別人以有色的眼光看自己。

有這種經驗的人可能很多，但願意像我這樣面對事實的很少，在台灣來講，還不是那麼普遍被接受。像我，如果大家把我當成靈異事件來看的話……真的沒有幾個願意出來。【E18204】

三、對超感知能力的抑制行為

參與者有的會對超感知能力反感及抑制，如以吃葷來抑制第六感等，也會造成某些參與者在日常生活上的困擾。

【參與者C】：本參與者於訪談中就承認有「超感知能力（第六感能力）提升」的事實，但因為有時候會被突然的影像或情境嚇到，反而不認為這是一種好現象，而以「吃葷的行動」來抑制超感知能力（第六感能力），使她自己能安心地過生活。

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



四、超能力帶來的影響

超能力似乎是一件不可多得的事，但研究者發現有的瀕死經驗者擁有了超能力，同時也會增加日常生活上的困擾。研究者將收集到的相關資料區分如下：

1. 因為有研究顯示時候有過瀕死經驗者的成人，大約有四分之一的人無法戴手錶，原因就是手錶戴在他們手上總是發生手錶故障的情形，而戴在一般人手上可以正常運轉（芭芭拉·羅默爾著，謹悠文譯，2005）。
2. 瀕死過程後有的會重新啟動不良的生理功能，而參與者在生理功能上和原本生活能力上有很大落差，會造成日常生活的不便。
3. 瀕死經驗者常被認為具有通靈能力，但卻造成有瀕死經驗者心理上的一種嚴重負擔，甚或被人當成算命師。

【參與者B】：參與者的生理功能和原本生活能力出現一些落差，而不良的生理功能重新啟動，B必須重新認識自己的身體，如此就造成了B日常生活上的不方便。

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

【參與者E】：研究者發現參與者E很討厭面對一些把他們當作看命的或算命師的人，由參與者E口中不難看出其心理上的負擔與不悅。但偏偏這些事情是很多人津津樂道的，事實上這些不經意的好奇，確實造成E心理上的不小的負擔。

有太多的人、包括我周邊的人，要來問我未來的事情，好像把我當看命的，我說我不是算命師，若是你有困難，



我先幫你解決現在的困難，若是我可以幫你解決，表示你還有解決的機會，那你需要我嗎？假使我沒辦法幫你，表示這件事情沒有辦法解決，你也不需要我了。我講這句話不知道有沒有人聽懂，……我想法是這樣。我能幫忙表示這件事會圓滿解決，就不需要我來幫忙，若是這件事情沒辦法幫你，表示這件事無法完成，我想幫也幫不了。【E15202】

五、對媒體採訪只重視其靈異過程的情緒反應

一般媒體採訪重點可能是放在「吸引大眾及特殊性」為主，而不會考慮到受訪者本身的感受，這就造成了當事者很大的排斥心理。所以研究者在與參與者溝通時，就遇到相同的問題，因多位參與者均有拒絕媒體採訪的經驗。

【參與者E】：本參與者E表示怕被認為自己是靈異事件的主角，而造成生活上的干擾，因此拒絕媒體採訪。然本參與者願以協助的心態來接受本研究的訪談。

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

【參與者F】：謝絕媒體的訪問。

我有一票人要來問我前世今生的經驗，我就跟他們說對不起。這方面的困擾一直有啊，很大的困擾，我不願意



這樣做。而接受訪問，你是第一個，大多數的訪問者都被我拒絕了。【F18201】

以下為六位參與者五項其他反應的比較：

表4 參與者瀕死經驗後其他反應簡表

項目	內容	A	B	C	D	E	F
1	經歷不愉快的死亡世界及情緒						
2	生理和心理負擔			*	*	*	
3	對超感知的抑制行為			*		*	
4	超能力帶來的影響		*			*	
5	對媒體採訪的反應		*			*	*

備註：參與者在訪談過程中有談論到相關內容，即標記*。

由表4可見參與者E有較多瀕死經驗後的其他反應，但「經歷不愉快的死亡世界及情緒」項目中，六位參與者在其瀕死經驗內容並未發現，對於死亡的看法皆是認為它是一件很自然會發生的事情。而「生理和心理負擔」、「對超感知的抑制行為」、「超能力帶來的影響」、「對媒體採訪的反應」的描述就因人而異了，每位參與者A、B、C、D、E、F均有不同的內心感受。

伍、結論

瀕死經驗多為主觀的敘述和感受，不易用科學儀器做證明，然由經歷者後續效應所呈現的正向轉變，卻是值得探討。因為在經歷瀕死經驗之後，他們會有一種猶如脫胎換骨的改變，而且不同的經歷者的轉變卻有著相似之處，本研究之六位個案即做如此呈現。這些行為上的根本改變，提供了人們對生命更深刻的認識。



「五項的其他反應」，提供了十八項正向效應之外的另一角度的觀察。五項的其他反應並非瀕死經驗的內容，而是瀕死經驗後，因他人眼光、媒體運作或身心調適過程產生的不適應情形。雖然本研究法的重點在探討後續效應，並未涵蓋瀕死經驗的所有細節，因為經歷固然重要，經驗後所產生的影響才是更重要的。

瀕死經驗與死後世界、死後靈魂仍是否存在、瀕死經驗與生理之關係以及性別差異是否影響瀕死經驗內容等，這些方面的國內研究很少，因此有待後續研究了。

近年來心理衛生有關調查中發現，社會結構的改變、文化的變遷、人情的冷漠、工作壓力的增加等多元因素，都造成了自我傷害以及自殺率的偏高，顯示我們在「生命教育」的推展與落實亟待加強。而本土六位瀕死經驗個案的後續效應之研究，可讓我們更認識生命，更了解生命的價值。



◆ 參考文獻 ◆

- 林耕新 (2001)。〈您相信瀕死經驗嗎？瀕死經驗初報〉，《台灣精神醫學會四十週年慶祝大會暨學術研討會論迎摘要集》，頁 272。
- 林耕新 (2003)。〈生命不死的見證〉，依品凡 (編)，《重新活回來》，頁 5-8。台北：遠流。
- 依品凡 (編) (2003)。《重新活回來》。台北：遠流。
- 洪有義 (1988)。《價值澄清法》。台北：心理。
- 柯清心 (譯) (1996)。Ganga Stone 著。《與死亡對談》。台北：遠流。
- 郭為藩 (1989)。〈談價值觀的轉型〉，《師大校刊》，271：12-16。
- 謚悠文 (譯) (2005)。Barbara R. Rommer 著。《揭開生死謎》，頁 134-135。台北：商周。
- 釋永有、釋覺了 (2011)。〈瀕死經驗與宗教信仰之關係初探〉，《生死學研究》，11：177-214。
- Atwater, P. M. H. (1977). *Children of the New Millennium: Children's Near-Death Experiences and the Evolution of Humankind*. New York: Three Rivers Press.
- Atwater, P. M. H. (1988). *Coming Back to Life: the After-Effect of the Near-Death Experiences*. New York: Dodd and Mead.
- Atwater, P. M. H. (2000). *The Complete Idiot's Guide to Near-Death Experiences*. Alpha Books: A Pearson Education Company.
- Moody, Raymond A. (1975). *Life After Life*. Mockingbird Books: Atlanta.
- Moody, Raymond, & Perry, Paul (1988). *The Light Beyond*. New York: Bantam Books.
- Moody, Raymond, & Perry, Paul (1991). *Coming Back: A Psychiatrist Explores Past Life Journeys*. New York: Bantam Books.
- Ring, Kenneth (1985). *Heading Toward Omega*. New York: QUILL.
- Rommer, Barbara R. (2000). *Blessing in Disguise: Another Side of the Near-Death Experience*. Llewellyn Publications.

