

# 瀕死體驗對生命的啟發

「因為我們對於死亡的認識，會對我們安身立命的方式有重大改變。」這段話出自於美國瀕死經驗研究先驅——雷蒙·穆迪醫生（Dr. Raymond Moody），他透過對於「瀕死體驗」的研究，指出「死亡」不僅是生命歷程的重要部分，更是讓人明瞭生命意義的重要關卡。

「瀕死體驗」是人在接近死亡狀態下所經歷的體驗；健康人士若遇到重大創傷或恐懼時，也可能遭遇瀕死經驗。經歷者遍佈世界不同的地域、種族、宗教、信仰和文化背景，根據美國極具威信的蓋洛普民意測驗（Gallup Poll）在一九九四年的大規模調查中，全美大致有一千三百萬人有過瀕死經驗。這些難解而又確實存在的經歷，為人們帶來重要的生命啟示。

## 瀕死體驗的特點

「瀕死體驗」（Near Death Experience，簡稱NDE）一詞，是由雷蒙·穆迪醫生於西元一九七五年出版Life After Life一書首先提出。他研究以下兩類人士，包括：醫生宣佈死亡後又活轉回來的病人，以及遭遇意外、嚴重受傷或重病的人，他們接近死亡的經歷，每例瀕死體驗的過程都不盡相同，但可歸納為十五個「驚人相似」的共同特點：

### 一、無法用言語形容

死後所進入的世界並非三度空間，這段經驗很難透過三度空間的言語說明。瀕死體驗者僅能做出不完全貼切但接近事實的描述。

### 二、聽到自己被宣告死亡

瀕死體驗者聽見醫生或其他在場的人，宣布他們已死的消息。有些醫生則會遇到



十五至十六世紀畫家耶羅尼米斯博斯所描繪關於瀕死的畫作

引用自維基共享資源：[http://en.wikipedia.org/wiki/File:Ascent\\_of\\_the\\_Blessed.jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Ascent_of_the_Blessed.jpg)

「復活」的病人準確地說出「死亡」後所聽到醫生的談話內容。

### 三、平安和寧靜的感覺

在瀕死經驗初期，許多人體驗到非常舒適、安逸的感覺，也有人回憶：「我覺得清靜又平和……那種感覺真好，我心裡好平靜。」

### 四、聲響

在死亡或接近死亡的那一刻，許多人聽到不尋常的聲響。有時，這個聲音聽起來很刺耳，被描述為：大聲達達響、雷聲、鑼聲等等；還有一些人形容他們聽到極為悅耳的音樂。

### 五、黑暗的通道

通常伴隨聲響而來的是，感到很快被吸入一個黑暗的、類似「通道」概念的地方。

### 六、脫離身體

瀕死體驗者通過黑暗通道後，發現自己有如「旁觀者」般，正在自己肉體之外看那肉體，有一段時間會感到很迷惑，而沒有想到自己已死了。

大多數人表示，仍會對自己的身體有著一份關切，或者覺得對於自己的身體毫不熟悉，對身體沒有感覺。出體之後，瀕死體驗者會感覺自己成為類似精神體的存在，雖然無法和他人以言語溝通，也不被他人所看見，無法感受到自己有動作、重量、位置或氣溫，沒有嗅覺及味覺，但是聽覺及視覺變得極為靈敏，而「聽覺」則是以「能了解四周人思想」的方式表現，不是從肉耳聽到聲音。精神體的思想、行動不受阻礙，特別的是「出體」情形沒有時間的感覺，大多數人有一種舒適的「溫暖感」。

### 七、和別人相遇

不少人表示，有時是在經歷初期、有時是在一些事情發生之後，他們感覺到其他精神體在附近，前來協助他們由「生」入「死」，或者告訴他們：還沒到「死的時刻」，必須回到肉體去。這些精神體有些是自己認識而已逝的親



黑暗的通道

作者 Jesse Krauß · 引自 [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Near-Death-Experience\\_Illustration.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Near-Death-Experience_Illustration.jpg)

友，有些是其他新近去世者，有些是「精神守護者」。瀕死體驗者不是用肉眼看，而是用「心眼」認出身旁的精神體。

#### 八、發光體

在雷蒙醫生研究的共通事件中，「發光體」的出現對當事人影響最深。這個發光體的光輝亮到無法以世間語言形容，但並不會刺眼，其所發放出來的愛與溫暖，既非當事人所能以言語表達，甚至當事人感到完全被這個光體所圍繞，完全地放心，完全地被接納。光體與當事人以直接交換思想的方式溝通，當事人很難轉譯，光體的問題被形容為：「你準備好要死了嗎？」或「你活得很有意義嗎？」等關於「準備」及「成就」的陳述，幫助當事人思考自己真正的答案。

#### 九、回顧一生

光體將以濃縮的方式，讓當事人生動地回顧自己的一生，但與回憶不同的是，這樣的回顧速度極快，以時間先後順序一件一件快速通過心中，若以世間角度的時間來形容，這所有事件的回顧是在瞬間全部完成。瀕死體驗者表示，發光體似乎是藉此強調及教育當事人兩大課題：「愛人」以及「學習」。有時，即使光體沒有出現，當事人也會經歷回顧的過程。

#### 十、邊界或界限

一些瀕死體驗者會經歷到達某種邊界或界限的地方，以水、霧、門、籬笆或一條線來顯現。

#### 十一、歸來

訴說瀕死體驗者，必然是在經歷死亡的某一階段後，又回到人間。一旦到達死亡的某種深度，特別是見到發光體之後，當事人會變得不想回到塵世，但會因為有責任在身而復返。

當事人回到人間的方式也各不相同，多數人對於「如何回來」並不清楚，只有少數幾位認為「自己決定要回來」是他們之所以回到人間的因素，也有其他人覺得是發光體讓他們繼續活下來，回來完成一些任務。多數人只知道自己經歷結束後就「睡了」，醒來後發現自己回到肉體，只有極少數人會記得回到身體的詳細過程。

若是身體由醫藥控制而脫離危險的瀕死體驗者，通常會有三種感想：（一）體驗彼方世界，不願回到人間世界；（二）出體的美妙感覺也一併帶回來；（三）這種無法言語形容的感覺儲存在腦海中，並時常想起它。

### 十二、不輕易告訴別人

雷蒙醫生訪問的瀕死體驗者，都是身心健全、能夠分辨夢幻與真實的人，他們非常肯定瀕死經驗的真實性與重要性，但也因社會大眾不盡然能接受，或無法用言語確切地表達這段經驗，所以瀕死體驗者多半會保持沉默，或者只對一些非常親近的親友訴說。

### 十三、對生命的影響

許多瀕死體驗者表示，這次經歷使他們的生命層面擴展、加深許多，也有人對於人間的生命有一種轉變的心態：「它使我覺得生命更可貴。」有幾個人則提及，他們認為心靈比肉體更為重要，甚而更能同理身旁人的感受。

### 十四、對死亡改觀

瀕死經驗會影響當事人改變對死亡的態度，尤其是對不相信死後仍會有知覺的人而言。這些瀕死體驗者並不是主動尋求死亡，他們的死亡方式通常也是常人所不願經歷的，但他們表示，自己不再害怕死亡，在人世還有任務要完成，也同意自己許多觀念、態度有待改變；同樣地，大家全都不贊成以自殺的方式回到他們已經歷過的世界，他們認為事實上並沒有「死」這件事，死亡像是一種由一個階段轉換到另一階段的過程。許多人回來之後，以一種合作兼容的態度取代了死後審判的觀念，認為靈魂並未因死亡而停止發展「愛」與「學習」，反而不斷進行。



### 十五、對死亡現場的明確描述

經歷過瀕死體驗之後，當事人除了解釋瀕死體驗的過程，也能詳細而正確地描述他們在「已死亡」時的醫療急救程序，或其他在場者當時的言語、動作



等。令旁人吃驚的是，這些描述發生的時刻，當事人正處於昏迷或死亡，理應不能產生聽覺與視覺，因而這般現象的存在即成為瀕死體驗的確證。

## 趙翠慧的瀕死體悟

在臺灣，周大觀文教基金會成立「臺灣瀕死研究中心」後，有不少瀕死體驗者與中心連絡，希望透過有計畫的研究，建構「本土化」的瀕死經驗模式，對社會產生正面作用。基金會執行長趙翠慧，在耕心療癒診所院長林耕新醫師的鼓勵下，成為臺灣第一個「現身說法」瀕死經驗的人。

趙翠慧有過兩次瀕死經驗，一次發生於民國七十六年，她在接受重大手術的過程中，看見自己在幽暗隧道裡奔向遠方的強光，接著，她看到自己趴在手術燈上，望向下方正接受開刀的自己。第二次是在民國八十八年，這次的特別之處，在於她體驗到佛經所講的「四大分解」：感覺脊椎骨頭節節掉落，淚水鼻涕浸溼躺臥的枕頭，四肢失溫冰冷，失去呼吸的氣息，這分別是地、水、火、風的消逝。當她的神識離開身體，在強光中聽到美妙樂聲、眼前只見七彩布料飛舞，她心想：「這裡這麼安詳美好，我要回去跟大家說。」因分享的念頭而重返人間。

之後，她不僅改變對死亡的態度，不再懼怕死亡，更深刻體會「淨化的真愛、無條件的助人、強烈的求知」的生命意義。她提到，過去在溫哥華擔任中文學校校長時，總覺得自己能以教學影響很多人，瀕死體驗之後，她在世界巡迴演講，愈發感覺到自己的不足，從「教導者」變成「分享、陪伴者」，也更願意理解他人的內在。而趙翠慧在全球超過一千場的公益演講，每每總吸引許多聽眾，請她分享瀕死經驗後的領悟，因為每聽一次都像是被鼓勵一次，令人體會到「死亡」其實具有使生命「完成」的圓滿祝福。

## 瀕死之後，發現生命的真義

雷蒙醫生研究發現，經過瀕死歷程的人，在回到人世之後，對人生都有另

一番體會，更願意對其他人付出愛心；他也曾訪問因自殺有過瀕死經歷的人，當事人表示那是個不愉快的經驗：「如果你臨死的時候是一個痛苦的靈魂，那麼死後你仍舊是。」

林耕新醫師也接觸過瀕死經驗的病患：一位大流氓，在瀕死體驗後完全變成一位大善人，主動無償幫忙鄰里，令周遭的人感到不可思議。趙翠慧也曾在《周轉愛的人》一書中提到，美國一位女醫師收集三百多個個案，他們瀕死後沒有看到光，而是來到「恐怖」的世界，但回到人間之後，依然充滿愛、信心以及能量。創立國際瀕死研究學會（IANDS）的心理學家肯尼斯·林（Kenneth Ring）也發現，瀕死後回到人間的人都具有相同的特質：充滿愛心、願意服務別人。

經歷過瀕死體驗的人，並未在瀕死經驗中感覺到自己在道德上更加完美，也沒有「自己比他人神聖」的態度；然而，瀕死經驗讓他們有新的目標、道德原則、以及依照這些目標與原則生活的決心。很值得注意的是，返回人間的瀕死體驗者，都強調他們「學習」到非常重要的課題：在這一生向他人表達愛心，那是一種獨特的深度大愛；此外，不要停止學習，因為學習是永久的過程。

瀕死經驗的研究，並不是為了「證明」死後生命，而是對於死亡本質進行探究的一部分，誠如雷蒙醫生所說：「未知死，焉知生，在我們得以一窺彼岸世界以前，無法完全理解此生的意義。」這些難得而珍貴的經驗，不僅正面地改變了瀕死體驗者的

生命，也提醒每一位正在閱讀、聽聞這生命實證的我們：生命並不隨著我們的肉體死亡而消失，我們無需害怕死亡，更要善待自己和他人，為自己的生命永遠負責——對自己好，熱愛自己的生命；對別人好，尊重別人的生命；對地球好，維護地球的生命，透過對「死亡」的重新觀照，把握每一刻當下，發揮自己和他人的天賦潛能，共同創造正向、同理與充滿愛的嶄新生活。🌀



photo credit: h.koppelman / www.flickr.com/photos/h-k/4110213507